

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2015 3

图文传真



▲ 2月10日，市委书记韩正向老同志拜年。
(陈丹凤 摄)



▲ 2月9日，市委副书记应勇走访慰问老同志。
(陈丹凤 摄)



▲ 2月9日，市委常委、宣传部长徐麟在宣传系统老干部团拜会上致辞。
(宣传 供稿)



▲ 2月2日，市委常委、组织部部长徐泽洲走访慰问老同志。
(朱毓海 摄)

▼ 2月10日，市委常委、统战部部长沙海林走访慰问老同志。
(统战 供稿)



▼ 2月13日，副市长时光辉走访慰问老同志。
(陈丹凤 摄)



2015年上海市老干部迎春茶话会



市委书记韩正在迎春茶话会上致辞。



市四套班子领导与老同志欢聚一堂，喜迎羊年春节。

编者按：

羊年春节前夕，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记韩正代表市委、市人大、市政府、市政协向出席茶话会的老干部、老同志致以诚挚的新春问候，向全市广大离退休干部表达美好祝愿，祝大家节日快乐、身体健康、阖家幸福。



主持人：叶惠贤 陈辰



男声小组唱《海港之夜》



弹词《石库门 外婆情》



舞蹈《傣家的女儿 傣家的雨》



大合唱《闪闪的红星》



体育舞蹈《活力无限》



枣园 元宵节

□ 宋之华



那里是一片春光明媚艳阳天，我的家乡枣园村，当年是毛主席党中央的所在地。曾记得那一年元宵节，枣树上喜鹊登枝喳喳叽叽、叽叽喳喳来报喜。

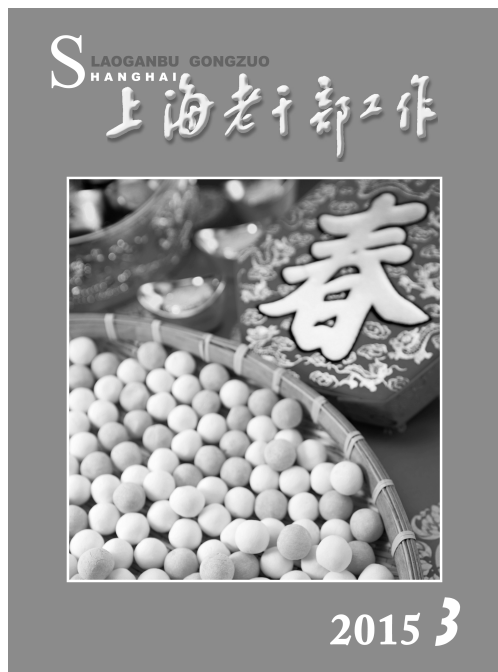
那日我兴冲冲走出窑洞门，精神焕发步如飞，毛主席请我到枣园，我激动的心情难以言。一路行来到枣园前，只听得锣声一响秧歌起，却原来毛主席闻说我生日巧逢元宵节，特邀全村老人聚会赴寿宴。鞭炮连珠响，彩绸舞蹁跹，毛主席红

光满面来相迎，搀扶老人到席间，恭恭敬敬斟上一杯酒，祝老人延年益寿身康健。一双双端酒的手儿在颤抖，一滴滴热泪溶进了甜酒里。我叫声主席声哽咽，紧握住温暖的巨手倾吐肺腑言：我说枣园穷，穷枣园，穷得连鸡鸣狗叫都听不见；我家穷，代代穷，穷得连打狗的泥块都捞不起。三代人饥寒交迫怨命苦，从无人庆贺生日摆寿宴，我能活命到如今，都亏了翻身解放重见天。敬爱的毛主席啊，你天

下大事满胸怀，还将我们风烛老人贴心间，亲自祝寿情深如海，海有底呀情无边。毛主席轻唤一声“老人家”，说共产党本与人民心相连，闹革命，除穷根，为天下劳动人民谋福利；枣园村数十户人家一个穷字连，解放后的日子要一年更比一年甜。说到此，笑问我“穷”字可认识，问得我面红耳赤口无言。毛主席说：“闹革命，除穷根，文化落后的局面要改变，悉心培育栋梁材，学校一定要开办起。”句句话，字字亲，至今回响在耳边。毛主席亲自派了教师来，放羊娃坐进课堂里。是毛主席指示办夜校，老羊倌放下羊鞭把笔提。枣园人从此脱掉文盲帽，枣园村日新月异面貌变。

每逢元宵念主席，这一段佳话传颂年复年，如今是幸福渠水绕村前，永不忘毛主席开源积流造福人民恩无比，恩无比！





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 关键
王欢平 王玲
朱国忠 陈慧琴
张家科 范传伟
洪瑞霖 龚怡
程建平
总编 王玲
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2015年第3期 总第331期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

枣园元宵节 宋之华 (1)

本刊特稿

向老干部老同志致以新春问候 ... 谈燕 (4)

本刊专稿

明确思路 加强领导 坚持不懈地推进“六大员”活动 闵行区委老干部局 (5)
以志愿者工作室为依托 组织引导老同志为社区建设发挥正能量

..... 长宁区江苏路街道党工委 (6)
采取有效措施 调动老同志参与争当“六大员”积极性

... 宝山区高境镇共和十一村居民区党总支 (7)
以志愿者服务为抓手 组织离退休干部开展“争当六大员”活动

..... 松江区中山街道党工委 (8)
强化组织 凝心聚力 务求实效

..... 青浦区朱家角镇党委 (9)
以自治家园理事会为依托 组织离退休干部开展“六大员”主题活动

... 奉贤区南桥镇解放一居居民区党支部 (10)
争当六大员 共筑中国梦

..... 崇明县城桥镇党委 (11)

工作研究

学习贯彻全国“双先”表彰会精神,推动杨浦老干部工作转型发展 卜健 (12)

工作集锦

上海高院老干部之家与老干部平台正式启用 高老 (14)

浦东新区老干部艺术团庆祝建团20周年 马仁良 (14)

长宁区江苏路街道老干部轻音乐祝寿会受赞誉 张玲 (14)

奉贤区关工委向特殊儿童送温暖 奉关 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

市建交委老同志为“十三五”城建发展献计策 委 老 (15)

虹口区老党员樊绍栋坚持爱心助学13年 万俐俐 (15)

光明集团老干部书画社向老同志赠送春联 刘翠燕 (15)

老同志江显辉主编《上海月份牌100年》出版 牧 风 (15)

金秋颂歌

在奉献中收获快乐 阚 卫 (16)

保龄球给我带来健康和快乐 吕永胜 (17)

人物专访

退休当起“老娘舅” 楼伊菁 (18)

我为王关弟阿姨点个赞 陈月芹 (20)

今日点击

回眸当年 马导农 (21)

进藏路上 任荣魁 (24)

刘长胜三访观音堂 斯 简 (26)

热点聚焦

陈毅三祭孙中山 魏明生 (27)

共和国7位女将军的神秘传奇 ... 涂学能 (29)

情满人间

味在饺子外 钱红春 (31)

学习之窗

莫道桑榆晚，为霞尚满天 刘 征 (32)

写老人的诗 袁定华 (33)

七彩长廊

两度开花朱顶红 袁识先 (34)

上海阳台

正月十五 早 报 (35)

谈天说地

老有所为的晚年有滋有味 缪 迅 (37)

羊年漫说羊文化 黄 俭 (38)

老伴的勇敢之举 孙念泽 (39)

畅游天下

爱琴海边赏日落 陈耀铨 (40)

知识卡片

关于细菌的那些事 (41)

谁在控制人类的身高 (41)

养生之道

立春后小心“倒春寒” (42)

天冷，老人小心低温烫伤 (42)

饮食保健

各大器官最爱的抗衰老食物 (43)

生活之友

炒菜陋习你有几个 (44)

世界老人

日本老人如何自食其力 (45)

闲情雅趣

养盆水仙过羊年 郁建民 (46)

激情岁月

我的三位母亲 常伶梅 (47)

艺林漫步 廖显辉等 (48)

封面：合家团圆

沈 安 摄

封二：图文传真

封三：2015年上海市老干部迎春茶话会

封底：翡翠九寨

吴安迪 摄

向老干部老同志致以新春问候

韩正杨雄殷一璀吴志明应勇出席老干部迎春茶话会

□ 谈燕



朱毓海 摄

羊年春节到来之际，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记韩正代表市委、市人大、市政府、市政协向出席茶话会的老干部、老同志致以诚挚的新春问候，向全市广大离退休干部表达美好祝愿，祝大家节日快乐、身体健康、阖家幸福。

会场里欢乐温馨，市领导韩正、杨雄、殷一璀、吴志明、应勇、徐泽洲、尹弘、时光辉，和叶公琦、陈铁迪、王力平、龚学平、蒋以任、罗世谦等老同志欢聚一堂，喜迎新春。

韩正在致辞时说，过去的一年，我们按照中央的决策部署和习近平总书记对上海工作的新要求，在全市广大干部群众的共同努力下，经济结构调整、民生改善和党的建设等各方面工作迈出坚实步伐，特别是按照党的十八届三中全会精神，全面深化改革取得初步成效。当前，党中央作出了“四个全面”的战略布局，我们要按照中央要求，在创新驱动发展、经济转型升级的进程中，全面推动上海各方面改革，以自贸试验区建设为引领，进一步深化经济领域改革；大力实施创新驱动发展战略，建设具有全球影响力的科技创新中心今年不仅要破题，更要取得实质性进展。希望各位老领导、老同志继续给予我们关心、指导和帮助。各级党委、政府要切实做好老干部工作，对老干部政治上多关心、生活上多照顾、精神上多关怀，让党放心，让老同志满意。

（据《解放日报》）

明确思路 加强领导

坚持不懈地推进“六大员”活动

□ 闵行区委老干部局

闵行区委老干部局2013年在区内离退休干部中开展了“同筑中国梦，争当六大员”主题活动。

一、明确目标，以大视野拓展大思路

做到“三个突破”。在区层面，突破区委老干部局管理服务局限，借助党委、政府的资源力量，在全区范围内开展；在镇、街道（社区）层面，突破部门格局，整合社区力量，调动各部门的资源；在活动对象上，突破离休干部特殊群体，扩展到本区内居住的全体离退休干部。

明确活动宗旨。进一步发挥离退休老同志的政治优势，既丰富离退休人员晚年生活，又以文明文化的养老方式在社区发挥余热，释放凝聚正能量。

确定总体思路。依托离退休干部，利用多层次、全方位的大平台，结合四个“就近”，先易后难，深入开展。以“中国梦”为中心，结合社区中老、中、青各个群体的不同需求，以争当“六大员”为抓手和发力点，充分发挥离退休干部乃至离退休人员的优势作用，推动社区大党建、大创建、大活动，助推精神文明建设，圆梦美丽社区。活动分三步走：一年试点、二年推广、三年全覆盖，并长期开展。力求通过主题活动的不断深入开展，品牌的不断创建，影响力的不断扩大，助推健康、幸福、人文、美好的社区宜居环境的营造。

二、打造品牌，拓展深化试点

在活动推进过程中，我们特别强调要着力“三项建设”，即组织网络、品牌项目和“六大员”人才库建设。提出要立足自身优

势，有针对性地开展活动。对试点单位，如：爱心虹桥、人文梅陇、益心七宝等的品牌塑造提出建议。

2013年，我区将虹桥镇作为试点单位，调研指导试点单位先易后难，突出重点，开展活动，注重依托老年服务中心，发挥政府、党群组织力量，调动和整合社区资源，拓展主题活动的开展平台。成功塑造出“开心小屋”鲍美利的特色品牌。2014年，进一步扩大试点范围，确定虹桥镇、梅陇镇、七宝镇、新虹社区和区教育局作为第二批试点单位，深入调研指导，更加注重活动的开放性、整合性、品牌性。

三、注重实效，培育展示典型

借助市、区、街镇三级宣传媒体和活动对先进人物和典型进行大展示。尤其注重宣传和推进三个具有代表性的典型人物和事例。一是加大对“开心小屋”的宣传，弘扬健康社区文化，促进社会和谐发展。现在，“开心小屋”已经发展到了21个，并衍生出不同主题的各式小屋，在社会上广泛传递温暖和关爱。二是助推老干部宣讲团的发展，宣传党的方针政策。老干部宣讲团已连续两届（两年一届）被评为闵行区宣传思想工作特色项目。我们广泛吸纳居住在闵行区内的离退休干部加入，壮大宣讲团队伍，为宣讲工作的开展注入了新活力。三是持续开展关爱帮扶工作，关心下一代健康成长。我区关工委连续三年开展专题关爱暑期活动，经过关工委老同志的结对关爱，使特殊家庭的学生感受到了社会的温暖。

以志愿者工作室为依托

组织引导老同志为社区建设发挥正能量



长宁区江苏路街道党工委

长宁区江苏路街道党工委积极培育社会组织——志愿者工作室，动员引导广大离退休干部、特别是退休干部参与其中，为社区建设发挥正能量。

一、抓工作室建设，促载体完善

街道党工委在创新社会管理实践中，注重创新社会组织，吸收各方力量，特别是离退休干部的参与。2003年建立党员志愿者工作室，作为离退休干部参与社区建设的平台，以离退休干部为

主体的“红帆工作室”、“李琴工作室”等12个党员志愿者工作室，迈出了老同志参与社区管理的第一步。并先后制定若干管理办法，培育和孵化社区各类社会组织的健康发展，激发工作室活力。响应市委创新社会管理1号调研课题，对工作室进行分类梳理和扩容，目前，已建立“理论宣讲”、“矛盾调解”、“咨询服务”、“实事助民”等四大类共29个工作室，其中由离退休干部担任工作室负责人或作为骨干的有22个。

二、抓动员宣传，促参与热情

结合“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，加大动员宣传力度、采取有效形式吸引更多的老同志参与到工作室。一是多渠道宣传动员。采取召开动员会等形式，引导和鼓励老党员老同志走出家门，参与社区管理。二是个性化对接需求。按照老同志年龄、经历、爱好、特长及家境的不同，采取“聘请与自愿”、“技能与担当”相结合方法，提供各工作室的功能“菜单”，供老同志选择参与，实现老同志特长与社区管理实际需求有效对接。三是多形式表彰激励。采取“项目化”引导，多形式表彰鼓励，激发老同志参与热情。目前，工作室的离退休干部骨干成员达300余人，参与到各类工作室的离退休干部已

达6000余人。

三、抓融入结合，促社区和谐

1、引导老同志参与宣传工作。向居民群众宣传党的特色理论，是老同志参与社区管理的一项经常性工作。通过宣讲团等形式，宣讲党的十八大精神、宣传“中国梦”，在居民群众中产生了积极反响。

2、引导老同志服务居民群众。工作室注重发挥老同志特长，为居民群众提供内容丰富、形式多样的服务。如，为居民群众开展家庭教育、升学指导、提供心理慰藉、健康咨询等服务，得到社区居民的好评。

3、引导老同志为和谐社区作贡献。工作室或为居民调解民事纠纷，或在开展居民自治、参与小区物业、环境和治安管理方面发挥作用，或为社区参政议政、建言献策。

4、引导老同志关心青少年健康成长。关心下一代是老同志参与社区管理的一大亮点，在工作室的牵头组织下，建立了三支队伍。报告团队伍，不定期地为社区青少年举行理想信念、革命传统、爱国主义和社会主义核心价值观教育；以16位老同志参加的帮带队伍，持续10余年，与街道青年干部结对帮教，助推青年干部的成长；学雷锋队伍，数年来，在社区青少年中弘扬、传播雷锋精神。

采取有效措施 调动老同志参与争当“六大员”积极性

□ 宝山区高境镇共和十一村居民区党总支

宝山区高境镇共和十一村居民区党总支充分利用老干部有经验、有见识、有品行的特点，搭建平台、积极组织、广泛宣传、凝心聚力、塑造品牌，积极引导老干部想参与、能参与、乐参与“争当六大员”活动。

一、因地制宜，让老干部在组织和活动中成为主力

1、选举老同志担任支部骨干。2012年底，在党总支的改选过程中，把有能力、愿意为大家服务的老干部党员选进支部，让老干部协助总支做好工作。

2、组织老同志参与社区志愿服务。居民区积极组建志愿者服务队伍，吸引老同志自愿报名，积极参与。老干部志愿者走进居民家中了解情况，传达政策，传递信息，起到了党和群众的桥梁纽带作用。老干部志愿者还带头参与环境卫生整治、治安值班，为社区居民服务。

3、做好老同志思想政治工作。针对小区突出矛盾，围绕社区“五个和谐”目标，支部每年开展社区主题党建论坛，树立先进，传递正能量，教育引导老同志老党员积极参与和谐社区建设。

二、精心谋划，让老干部在社区展示风采

1、开展主题教育活动。社区党总支组织老干部参加形式多样的主题教育活动。通过主题活动，老同志积极宣传党的政策，关心教育青少年，弘扬传统美德。

2、开展丰富多彩的文体活动。社区组织文艺体育项目展示、居民生活作品展示、

电影晚会、舞会、趣味体育比赛等，居民区开展“低碳、保环、健身”绿色轻骑等活动。通过参加活动，老同志既发挥了余热，锻炼了身心，也倡导了健康社区文化。

三、品牌引领，让老干部在“争当六大员”活动中显身手

1、温馨沙龙——老年人科学养老的精神家园。从2010年开展至今，坚持关爱孤老、独居老人。

2、阿婆学堂——社区科学育儿的有效方法。创办“阿婆学堂”，提高“阿婆”“阿公”们带小孩的水平，让祖辈代更科学地教育第三代。

3、废布堆绣——旧布筐里的淘金术。2012年开设了“社区布艺画制作”教学班，并参加了上海市第六届老年文化艺术节“手工艺作品评选展览”，部分作品入围。

4、环保行动——“乱扔垃圾、高空抛物”的科学克星。一是培养队伍，改变过去参加人数多、效率低的现象。二是敲锣宣传。三是卫生督导，由综治巡逻志愿者填写存在的问题，交物业处理。四是志愿者认领绿化带，建立科普生态园。五是啄木鸟行动——摄影爱好者拍摄卫生死角，并公布在小区宣传栏。

5、共和骑游——满载“低碳、保环、健身”的绿色轻骑。2012年小区成立老年轻骑队，坚持每周一、三、五晨练，每月一次短途自行车骑游，宣传低碳生活、绿色环保的生活理念，展现精神风貌。

组织离退休干部开展“争当六大员”活动 以志愿者服务为抓手

□ 松江区中山街道党工委

松江区中山街道党工委以开展志愿者服务为抓手，加强统筹协调，搭建活动平台，扎实开展“六大员”活动。

一、加强组织建设，夯实工作基础

1、加强领导。街道党工委领导将主题教育活动列入重要议事日程，由分管领导牵头，传达精神，研究部署。调整充实领导小组成员和各居民区工作小组成员，

形成工作横向到边、纵向到底的工作网络。

2、健全制度。健全各项制度，完善工作职能和岗位职责。并结合年度街道中心工作和实际情况，将“争当六大员，共筑中国梦”主题活动作为街道老干部工作的重点，列入各居民区党建工作重要考核内容，由组织部门负责在半年度和年终各考核一次，查看活动推进和落实情况。

3、加强联动。街道党工委突出居民区党组织主体作用，加强老干部科、宣传科、群团口、司法所等部门的日常联系沟通，积极开展组团式服务。通过资源共享、平台共用、沟通协调，联合开展系列活动，确保主题活动取得实效。

二、搭建活动载体，加强队伍建设

1、抓好社区“五老”队伍。街道党工委抓好“五老”讲师团的建设，着重宣讲党的十八大精神、革命传统教育、青少年思想道德教育、爱国主义教育等方面内容，当好党的政策宣传员、教育后代辅导员。

2、加强“党员工作室”建设。街道党工委以“我是党员我带头”特色党建工作品牌为抓手，在社区探索建立“党员工作室”。16个居民区成立16个“党员工作室”，下设33个志愿服务团队，参与党员461人，其中

离退休老干部接近三分之一。依托“党员工作室”，离退休老干部发挥特长，发挥党员先锋模范作用，做好和谐社会促进员。

3、开展志愿服务项目评审。党工委开展志愿服务项目评审，选取优秀项目，给予专项资金扶持，使志愿服务项目成为开展“六大员”活动的良好公益平台。

三、树立先进典型，营造浓厚氛围

1、加大宣传力度。街道党工委充分利用各类宣传媒体，在社区努力营造开展“争当六大员，共筑中国梦”主题教育活动氛围，使主题教育活动深入社区和广大居民心中。

2、开展评选表彰。活动开展以来，社区涌现出了一批乐于开展奉献、积极发挥作用的离退休老干部，为社区党员树立了先锋模范作用。党工委开展评选表彰，形成学先进、争先进、赶先进的浓厚氛围。

3、先进典型引路。街道始终注重创新工作品牌和先进典型。“红枫学习团队”，加强思想政治学习，与党保持同心同德；五龙居民区退休干部洪照生30年来悉心照料社区孤老，成为“社会道德的示范员”；北门居民区退休老干部万木兴积极参与社区管理和志愿活动，争当“社会风气的监督员”。

强化组织 凝心聚力 务求实效

□ 青浦区朱家角镇党委

朱家角镇党委积极搭建平台，开展形式多样的活动，适宜适度地发挥离退休干部作用，扎实推进“争当六大员”主题活动。

一、以强化组织领导为基础，有序推进活动

1、强化组织引领。镇党委明确党委副书记和组织委员分管和指导活动。同时逐步探索在居委会、居民小组和“两新”组织中成立相应活动组织，形成“争当六大员”活动“一级抓一级，层层抓落实”的良好局面。

2、紧抓队伍管理。通过走访动员，离退休干部支部25名离退休干部中有21名老同志参加到活动中，12名社区离退休老同志参加到队伍中。镇党委向“六大员”成员颁发聘书，提升老同志们的责任意识。

3、明确工作模式。充分发挥离退休支部与社区、“两新”组织党支部的结对优势，通过老同志进社区、进企业上党课、指导工作、参加志愿者队伍等形式参与到活动中来。注重发挥老同志的政治优势等，发挥他们传帮带的作用，帮助年轻社区干部掌好舵，同时就近发挥作用。

二、以“六大工作平台”为依托，深化拓展活动

1、搭建支部管理平台，发挥政治优势，做好党的政策宣传员。镇党委积极组织离退休干部参加政治理论学习会等，使老同志更全面、准确地把握党的路线、方针、政策。



并推荐老同志进社区、进企业为党员群众开展讲座，启

发、带动社区党员、“两新”组织党员。

2、搭建党建指导平台，深化区域党建，做好居民区党建指导员。镇党委推荐老同志担任居民区党支部的党建指导员，通过“一对一”指导的方式保障居民区党建工作更加规范、有序、有效。

3、搭建综合引导平台，弘扬志愿精神，做好和谐社会促进员。镇党委坚持“党的工作基础在群众，群众工作的抓手在团队”的理念，通过培育宣传和志愿团队建设，吸纳一批热心社区工作的党员群众加入到社区服务团队中，发挥离退休干部在维护社会和谐中的促进作用。

4、搭建社区活动平台，发挥示范作用，做好社区文化倡导员。镇党委鼓励老干部融入社区，宣传古镇文化，活跃社区群众文化，引导老年朋友过上运动、健康、快乐、公益的退休生活。

5、搭建个人学习平台，发挥模范作用，做好社会道德的示范员。离退休干部支部每月开展支部读书会活动，老同志之间互相交流学习成果。通过参加市民寻访团、慈善捐助等公益活动，传递共产党员正能量。

6、搭建教育交流平台，强化责任意识，做好教育后代的辅导员。离退休支部召开离退休家庭座谈会，开展“尊老孝亲”评选活动，大力宣传尊老爱老的先进典型，强化家庭子女的责任心。镇老干部党支部还开展“家风家训”收集工作，积极发挥榜样示范作用。

三、以完善工作机制为后盾，务求实效

一是注重离退休干部信息库建设，二是注重工作覆盖，三是注重典型引领，确保率先垂范展风尚。

南桥镇解放一居居委会积极探索,通过建立“和谐解一”自治家园理事会,形成社区治理的主要工作模式。并依托理事会平台,组织引导离退休干部积极参与“争当六大员”主题活动。

一、依托“和谐解一”理事会平台,开展“六大员”活动

“和谐解一”自治家园理事会是社区居委会党支部领导下的社区群众性自治组织。理事会邀请业委会、共建单位、物业公司、党员干部、社区民警以及各类社区志愿者共同参与,下设七个委员会(包括:绿色环保委员会、调解和谐委员会、关爱互助委员会、安全稳定委员会、文体娱乐委员会、宣传教育委员会、资源开发委员会),各委员会下设有21个志愿活动小组,参与人员达100多人,其中离退休老同志有58人。

理事会以密切联系居民、组织社区群众,举办丰富多彩的文化、体育、文娱及其它各种健康有益的活动为主要任务;以积极配合居委会的中心工作,激发群众热爱社区、参与社区共建为主要职责;通过整合社区资源,逐步搭建社区自治阶梯,进一步提升社区居民自我管理、自我教育和自我服务水平,最终实现居民区有序自治的目标。

“和谐解一”自治家园理事会聘请了社区优秀离退

休党员干部以及居民骨干来担任七个委员会的负责人。他们以身作则,带领开展各类扶贫帮困、邻里调解、志愿服务、文化娱乐等活动。

以组织离退休干部开展『六大员』主题活动 以自治家园理事会为依托

□ 奉贤区南桥镇解放一居居民区党支部

1、主动关怀居民区特殊老人。关爱互助委员会“老来乐”温馨屋与“乐夕阳”志愿者结对,专门为老年居民,特别是独居、孤

寡、高龄困难的老人们提供实实在在的服务和帮助,宣扬爱老敬老的传统美德,当好“社会道德的示范员”。

2、积极化解社区矛盾。调解和谐委员会积极调解社区矛盾,当好“和谐社会促进员”。如“和谐解一”理事会下设的调解和谐委员会,多次成功解决居民矛盾纠纷,得到小区群众的好评和信赖,维护了小区的安定团结。

3、做好社区精神文明建设宣传工作。宣传教育委员会下设的社区老年大学教师队,邀请退休教师、离退休干部等具备高素质和丰富阅历的志愿者作为讲师,由社区居委搭建“睦邻客堂间”、社区老年学校等平台,开展各类讲座,传播正能量,当好“党的政策宣传员”。

二、存在的一些困难和问题

一是理事会成员组成较单一。大部分都是社区活动“老面孔”,尚需引进具有专业素养和一定资源优势的成员加入,以谋划更长远的发展。二是需相关部门和单位的支持配合。

“和谐解一”自治家园理事会的创建作为一种尝试、一种探索,将秉承“事务共管、关爱共助、文娱共享”的自治理念,不断激发居民群众的自治热情,发挥离退休干部“六大员”的积极作用,努力营造温馨、团结、和谐、永恒的自治家园。

争当六大员 共筑中国梦

□ 崇明县城桥镇党委

崇明县城桥镇党委通过选聘的方式，从本地区较有影响力的老干部、退休老师和党员服务中心退休人员中选出了十多位退休的老干部、老教师、老劳模、老法官，成立了桑榆志愿者宣讲团。

一、积极筹备，搭建宣讲平台

镇党委一方面帮助宣讲团扩大队伍，积极挖掘社区老年教育资源，邀请具有一定知名度的退休老干部、老教师、老法官、老劳模加入进来，另一方面安排镇党员服务中心做好宣讲团和各村居委的沟通联络工作，并为宣讲团颁发聘书，提供活动场地，提供活动经费。

镇党委发动基层党支部，积极做好宣传工作，扩大宣讲团的知晓度和影响力。广大党员群众积极参与，认真听课，秩序井然。

二、创新思路，提高宣讲质量

镇党委指导宣讲团创新工作思路，宣讲团成员根据自己的专长提交宣讲专题，由党员服务中心编印好菜单，下发给各单位，各单位按照需求进行“点课”。

在讲课内容上，桑榆志愿者宣讲团采取“个性化”的方式做好备课工作。在镇党委的组织下，宣讲团多次到村居社区开展调研，与基层干部群众面对面地了解情况、采集素材。授课教师及时了解社区党员关注什么、想

了解什么，素材上选择身边事教育身边人，让

党课教育既有“味”又有“料”，很有吸引力。

为了提高宣讲团讲课质量，镇党委定期组织宣讲团成员学习研讨，交流探讨授课心得。老干部们为讲课的形式过程或内容展开热烈讨论，集思广益。镇党委还组织宣讲团成员到其他地区学习，向兄弟团队学习开展活动的方法、授课经验，并到市县委党校听报告，学习最新的理论知识。

三、建立制度，确保宣讲规范

镇党委为桑榆志愿者宣讲团制定了工作流程和活动方案，明确镇党群办、镇党员服务中心、村居党支部和授课教师的职责，在筹备、讲课、反馈等各环节建立相应工作制度。

1、建立评比制度。建立宣讲团讲课台帐，每堂课结束后都邀请听课的党员群众现场给党课质量和效果打分，并将打分的结果定期公布，在宣讲团内部形成比、学、赶、超的氛围。

2、建立督查制度。镇党群部门多次听取宣讲活动的情况，到现场督导。看群众反响是否好，讲课氛围是否浓，村居党支部活动组织是否到位，确保活动取得实效。

3、建立考核制度。镇党委根据宣讲团老师的讲课情况，制定考评表，由镇党群办、党员服务中心、村居党组织以及听课的党员群众为每位老师综合评分，对得分高的老师给予奖励。

“送人玫瑰，手留余香”，这是城桥镇桑榆志愿者宣讲团的老党员们共同的目标。在服务社区、服务基层、服务群众的过程中，收获的是欣慰和快乐。积极向上的正能量感染了身边的家人和周围的群众，教育了下一代。



杨浦区委老干部局认真学习贯彻全国“双先”表彰会精神，在思想上深化认识、在行动上明确方向，努力推动杨浦老干部工作转型发展。

一、重塑了工作定位：老干部工作在党的工作中具有特殊重要地位，要以“三个深刻认识”认真做好新形势下老干部工作

习近平总书记强调：广大离退休干部是党和国家的宝贵财富，老干部工作在党的工作中具有特殊重要地位。这是对新形势下老干部工作定位的全新塑造，把老干部工作提高到了一个全新的高度。

1、深刻认识之一：全新定位是对老干部精神财富的高度重视。总书记和党中央对老干部所蕴含的精神财富高度重视。因此，我们要通过宣传老干部先进，营造全党全社会尊重老干部、学习老干部的浓厚氛围。要用老干部身上对党和人民事业的责任担当、坚定信念和革命精神，在全党全社会培育和传承社会主义核心价值观，在全面深化改革的大浪中激发更多支持改革、推动改革的正能量。

2、深刻认识之二：全新定位是对老干部晚年生活的高度重视。总书记和党中央对老干部晚年生活高度重视，要求我们站在继承党的优良传统和弘扬中华民族优

良美德的高度，关心照顾好老干部。因此，我们一定要深刻认识到照顾老干部既是一份社会责任，更是一份政治责任。不仅要认真落实各项政策，依托社会力量、家庭力量照顾好老干部；更要牢记老干部的历史功绩，发自内心尊重、敬爱老干部，

学习贯彻全国“双先”表彰会精神 推动杨浦老干部工作转型发展

□

杨浦区委组织部副部长、老干部局局长 卜健

在党内努力营造尊重党的光荣历史、爱护党的宝贵财富、学习党的优良传统和作风的良好氛围。

3、深刻认识之三：全新定位是对老干部工作的高度重视。总书记和党中央对老干部工作前所未有的重视。因此，我们一定要深刻认识

到，新时期老干部工作的内外部环境都在变化。离休干部人数在不断减少，老干部队伍整体数量却在不断增加；随着改革发展成果的共享，工作经费在增多，工作手段在不断丰富、工作资源在不断扩大，要求我们进一步更加有效地抓好老干部工作。

二、明确了工作方向：老干部工作改进创新要树立全局视野，以“三个借助”推动老干部工作转型发展、可持续发展

全国“双先”表彰会，不仅是统一思想认识的重要会议，更是对工作改进创新具有重要指导意义的会议，对做好老干部工作具有重要启发作用。

1、借势——借助老龄工作的大势，提高服务保障力

一是与老龄工作中弘扬尊老敬老传统文化相衔接，营造全社会尊敬、爱护、帮助老干部的浓厚氛围。当前非常重要的一项工作是要弘扬中华民族尊老敬老的优秀传统，要在全社会形成敬老爱老助老的社会风尚，带动各方社会力量关心老人、激发家庭在养老中的主体责任意识。我们将主动与老龄工作对接，把老干部身边的家庭成员、社会力量关心关爱老干部的典型人物和事迹，特别是把年轻一代孝亲敬老的典型，借助老龄工作的宣传阵地、平台进行集中宣传。

二是与老龄工作中社会

化服务保障体系相衔接，共同提高老干部生活服务水平。老干部工作和老龄工作中，生活服务的社会化是一个共同的必然趋势。我们将继续与老龄事业中的专业部门对接，比如会同区卫计委，通过统筹公共服务，为离休干部家庭成员及家政服务员提供家庭护理技能培训，在江浦路社区试点离休干部健康评估干预项目；我们将与老龄事业中的社会力量对接，比如与社会组织合作，通过购买服务，在1-2个街道试点开展独居、孤寡老干部心理慰藉服务项目，比如建立大学生志愿者与老干部结对机制，通过志愿服务，满足老干部个性化精神需求。

2、借力——借助区域化大党建的力量，提高政治引领力

一是要借助区域化大党建，加强老干部思想教育。区域化大党建为老干部就近学习提供了有力支撑。通过在居委会建立社区老干部学习小组，使得老干部无论来自哪个单位，只要居住在这里，就能就近在居委会报到，参加政治学习。我们还把区老干部大学教学点延伸到了所有街道（镇），向不同单位的所有社区老干部开放。下一步，我们将进一步增强组织生活的政治性、原则性和吸引力、感染力。首先注重就近方便，在各个街

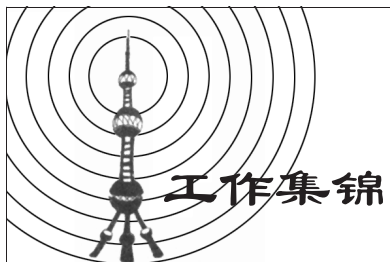
道（镇）加强社区老干部学习小组建设，帮助广大老干部在区域化大党建机制下，就近在居住地参加学习，努力做到思想教育的全覆盖；其次注重文化力量，探索在老干部文化团队中开展党建工作，吸引具有相同文化兴趣的老干部，就近在区域内的老年文化团队中参加学习；再次注重内容形式，在坚持组织生活政治性的基础上，依托区域化大党建成员单位资源，开展内容丰富、形式多样的学习活动。

二是要借助区域化大党建，引领老干部发挥作用。我们将重点借助区域化大党建，打造“条块联手、区域联动”的工作品牌，不断拓展老干部发挥作用的空间。引导更多条线机关、企事业单位的老干部到社区发挥作用，融入到区域化党建和社会建设中来，壮大社区老干部志愿者队伍；引导老干部志愿者打破身份概念，深入区域内的居委会、机关、部队、校园等，拓展发挥作用的全新空间，推动老干部党组织与“两新”组织党组织结对，探索老干部在离退休干部党组织建设中发挥作用；通过“争当最美老干部”的倡议活动，引导老干部成为社会主义核心价值观的“火炬手”、全面深化改革的“压舱石”，引导老干部围绕区域化大党建梳理出的不同需求，适宜适度开展

多种形式的志愿服务，成为企业青年白领思想引领人、业务带教人，成为学校青少年道德建设员，成为社区建设智囊团、文明建设志愿者、小区安全巡逻员等等。

3、借平台——借助社会管理平台，提高组织领导力

老干部工作在“四个就近”原则指导下，越来越需要整合社区资源和力量。必须借助街道（镇）和居委会的这个平台，更好地形成社区老干部工作的组织领导机制。目前，我们已经在五角场街道建立了社区老干部工作领导小组，借助街道（镇）党工委（党委）总协调的平台，整合了社区各部门资源，通过公共服务、志愿服务、购买服务等方式，协调社会力量，满足老干部服务需求。我们还将适时推动更多个街道（镇）建立社区老干部工作领导小组。同时，将在全区居委会层面，开展“老干部之家”示范点创建活动，引导街道（镇）党工委（党委）为老干部整合社会资源、协调社区力量，引导居委会整合办公空间、群众文化资源、志愿者资源和小区管理需求，使老干部就近学习有阵地、就近照顾有资源、就近活动有场所、就近发挥作用有载体，把“老干部之家”打造为“四个就近”的重要平台，为老干部在居委会营造一个温馨之家。



☆上海高 院老干部之家 与老干部平台 正式启用

日前，上
海市高级人民

法院举行“上海高院老干部之家”揭牌暨“上海法院网老干部平台”启动仪式，院长崔亚东、副院长盛勇强与老领导华联奎、顾念祖为“老干部之家”揭牌，并启动上海法院网“老干部平台”开通运行。

新启用的上海高院“老干部之家”面向500余名上海高、中院离退休干部，为他们提供学习交流、休闲健身场所。“上海法院网老干部平台”则广泛听取老同志建议，开设了图片新闻、关怀动态、学习修为、乐活交流、流金岁月五个栏目，以图文并茂的形式展示老干部工作动态，展现老干部风采，及时传递法院信息。老同志可在线学习互动。

(高老)

☆浦东新区老干部艺术团庆祝建团20周年

日前，浦东新区举行老干部艺术团建团20周年联欢会。新区老干部工作党委、区委老干部局领导出席并讲话。艺术团全体成员、区老干部兴趣组队代表参与活动。

联欢会上，老干部艺术团成员把20年来自创自编的节目搬上舞台，用歌声追忆往昔，用舞蹈欢庆节日。区委老干部局领导向具有20年团龄的老团员颁发了“荣誉团员”证章，而有的远在美国的老团员也通过视频，表达了祝福与感念。

浦东新区老干部艺术团成立20年来，按照“老有所乐、老有所学、老有所为”的建团宗旨，坚持弘扬主旋律，以活动凝心聚力。老同志们先后走进学校、社区、敬老院、部队等地义务演出，多次参加全国、全市、全区汇演，还应邀到中南海、北京大学，为中央领导和大学师生演出，广受赞誉。

(马仁良)

☆长宁区江苏路街道老干部轻音乐祝寿会受赞誉

近日，长宁区江苏路街道党工委举行“今天是您的生日”轻音乐会祝寿会，向社区80岁、90岁老干部寿星们祝贺寿辰。

街
道党工
委领导
向寿星
们送上
祝福。



由16位退休老同志组成的江苏社区“华韵轻音乐乐队”，演奏了他们精心准备的《绿袖子》、《赛马》、《茉莉花》等中外名曲。区委组织部副部长、老干部局局长朱良沪致词，并与老寿星代表共同点燃生日蜡烛。老干部工作者播放了精心录制的贺寿视频，工作者和子女代表共同向老寿星们送上祝福，让他们充分感受组织和家庭的双重温暖。

(张玲)

☆奉贤区关工委向特殊儿童送温暖

近日，奉贤区关工委开展“奉献爱心，关爱特殊儿童”送温暖活动，区关工委常务副主任叶连均，区委组织部副部长、老干部局局长、关工委常务副主任张辉凤，关工委执行副主任曹平生，区教育局党委副书记张杰以及区青保办、教育系统关工委等有关部门同志来到惠敏特殊学校，看望残疾儿童，向他们送上学习、生活、体育用品，祝愿他们新年快乐，学习进步，健康成长。

(奉关)



☆市建交委老同志为“十三五”城建发展献计策

日前，市建设交通工作党委老干部处协同市建管委科技委办公室召开系统部分资深、荣誉委员为“十三五”城乡建设和管理发展献计策主题沙龙活动。市建交委副书记朱铁民出席活动并讲话。

会上，刘千伟总工程师简要介绍了上海城乡建设和管理“十二五”落实情况，通报了“十三五”发展目标、总体思路等情况。14位资深、荣誉委员结合各自专业优势、经验优势，纷纷建言献策，提出要紧紧围绕市建管委职能，明确“十三五”期间城市建设管理各领域需要达到的量化指标。通过认真查找涉及建设管理领域的危险源，采取有效措施，提高城市安全运行保障能力。通过集思广益，对完善编制上海城乡建设和管理发展“十三五”规划起到了重要作用。

朱铁民对此给予充分肯定，并要求老干部工作要在注重引导，创新完善体制机制上下功夫，通过完善体制机制为离退休干部发挥作用搭建平台，提供保障。

(委老)

☆虹口区老党员樊绍栋坚持爱心助学13年

日前，虹口区欧阳路街道老党员樊绍栋，再次发起“爱心助学”捐赠活动。短短一周时间，收到各界捐助衣物17箱、善款2100多元。目前，17箱衣物与用善款购置的一批棉毛衫，已空运辗转至云南省德钦县白马雪山希望小学，为当地孩子送去温暖。

作为樊仁馨苑工作室的创始人，樊绍栋长期热衷于公益事业。2002年夏，受市扶贫办邀请，樊绍栋与好友美籍华人腾先生一同赴青海考察。他们目睹了当地学校泥巴砌墙、没有屋顶、缺乏黑板和课桌椅的窘境后深感震惊，当即一同资助30名因贫辍学孩子重返学校。腾先生同时捐助10万美元，帮助

当地政府新建两所希望小学。樊绍栋也尽力捐赠课桌椅50套。从2002年至今，他已连续爱心助学13年，先后获评“第五届全国五好文明家庭”、“全国归侨侨眷先进个人”、“上海市关心下一代先进个人”、“虹口区优秀共产党员”。

(万俐俐)

☆光明集团老干部书画社向老同志赠送春联

新春佳节前夕，光明食品集团老干部活动中心书画社老同志心系企业和社区离休干部，用自己书写的春联向老同志送上新年的祝福。

2014年，书画社老同志曾向居住在外省市的光明集团老职工赠送春联。今年新春前夕，书画社老同志精心撰写了50多幅“福寿”卷轴，赠送给集团九旬高龄离休干部，祝愿他们生活幸福，健康长寿。同时，他们还书写春联30多幅，赠送给新华街道社区离休干部，向他们送上关爱和祝福。

(刘翠燕)

☆老同志江显辉主编《上海月份牌100年》出版

近日，由退休干部江显辉任执行主编、上海市美术家协会编辑的《百年风华——上海月份牌100年》一书出版发行。市文联副主席、巡视员迟志刚，上海美术家协会副主席兼秘书长陈琪等出席首发式并讲话。执行主编江显辉介绍了该书编纂情况。有关学者、专家、画家围绕月份牌的历史、传承、创作、非遗教学等进行了座谈。

老同志江显辉曾在上海人民美术出版社和新闻出版局工作多年，退休十多年来，一直致力于月份牌的收集、整理和研究，此次出版的《百年风华——上海月份牌100年》一书是对他多年收集、研究成果的总结，也是对月份牌百年发展历程的回顾。全书共收录不同时期、各类月份牌画作560多幅，图文并茂，生动展现了海派文化的艺术魅力。

(牧风)

闸北区卫计委濮继凤退休至今，始终保持共产党员的先进性和老同志的革命本色，积极活跃在支部和社区，热心参加区政协之友社和区人大工作研究会的工作。他心怀党的责任、心系社区发展，积极发挥余热，在奉献中感受人生乐趣。

称职的党小组长

2008年9月，60周岁的他离开奋斗过的工作岗位，正式退休。他婉言谢绝了一些单位的高薪聘请，积极投身到为群众服务、促社区和谐建设的活动中，用大量公益活动充实晚年生活，笑迎人生第二个春天。

区卫生计生委机关支部考虑到退休党员人数多，决定成立退休党小组，以加强退休党员的管理工作。根据党员同志们的推荐，党支部酝酿后认为濮继凤阅历丰富，在机关干部中威信高，提请他担任党小组长，他愉快地接受了任务。上任伊始，他觉得要胜任这一岗位，首先要加强自身学习，跟上形势，从思想上、行动上与党中央保持一致，才能带领党小组全体同志共同前进。于是，他订阅了许多报刊杂志，经常阅读，加强学习。在每一次组织生活会上，他带头发言，对社会上存在的一些偏激思想进行剖析，引导正确的舆论导向，既让大家畅所欲言、倾吐心声，又在相互交流学习中统

一了老同志的思想。同时，他对党的路线方针政策、对上级的精神做到及时上情下达，发挥桥梁纽带作用。在群众路线教育实践活动中，他带头学习、深刻领会习总书记系列重要讲话精神和上级有关文件精神，认真组织党小组专题组织生活会。向

十分融洽。他对老同志们十分关心，在寒冬酷暑、季节转换时节，他都进行电话慰问，嘱咐大家注意身体。对每个老同志的身体状况和生活情况，他了如指掌。每当老同志家里有什么困难时，也都愿意向他诉说，而他都会尽自己所能给予帮助。有一位老同志退休时工资计算错误，他知道后积极联系相关部门，查政策、找依据，终于按规定给其调整了工资。遇到老同志生病，他亲自上门看望，或者向党支部汇报。他每年还广泛听取老同志的意见，精心组织开展文娱活动和外出参观学习。在组织活动中，他既考虑老同志的身体状况，又切合老同志的精神文化需求，同时本着勤俭节约的原则，适度适宜，深受老同志好评。

乐为社区作贡献

濮继凤热心社区工作，希望能尽自己一份力，使居住的小区更优美、更安全、更舒适。他主动参加小区平安志愿者巡查活动，支持居民区党总支和居民委员会工作。在居民区业委会选举中，他被推选为业委会副主任，凭借丰富的管理经验，为小区建设出谋献策。小区旁的广延路是条断头路，没有路灯，给进出小区的居民造成很大的安全隐患。他与物业公司协商，将沿街商铺的景观灯开放至凌晨六点，为晚归的居民点亮温暖的安

在奉献中收获快乐

记闸北区卫计委退休干部濮继凤

□ 闸 卫

老同志们宣传教育实践活动的目的、意义，带头进行自评互评，确保专题组织生活会开出成效。

关心关爱老同志

在退休党小组里，20名老同志年龄差别很大，但在濮继凤的组织领导下，大家相互关心、相互帮助，相处

保龄球给我带来健康和快乐

□ 吕永胜

离休后，我除了担任离休支部书记外，还积极响应市、区全民健身的号召，选择了保龄球作为健身运动项目。多年来，打保龄球强健了我的身体，也成为我离休生活中不可缺少的重要组成部分，是我晚年生活最大的爱好和乐趣。

1999年，区老干部活动室组织了第一次离休干部保龄球比赛。十多年来，打保龄球的老同志人数从最初的20多人发展到现在的100多人。

打保龄球，除了能增强体质、健康长寿外，还能培养追求、进取的精神。从学会基本动作，到熟练操作乃至追求球艺的精湛，是一个精益求精的过程。日复一日，年复一年，不管刮风下雨、严寒酷暑，老干部保龄球队从未间断锻炼，我们全身充满活力，每一天都在愉快中度过。打保龄球，还能联络感情，是深交、广交朋友的重要途径。离休后，原来的老朋友见面少了，通过一起打保

龄球，联络了感情，增进了友谊，素不相识的老同志在练球和比赛中通过交流经验、互传球艺，也有了共同语言，成了亲密球友。

我不但自己刻苦练球，还为提高球队的整体水平做了大量工作。在建设党工委和基层单位领导的支持下，我们筹集到了活动资金，先后组织球队参加了市、区老干部保龄球赛、市公务员保龄球赛、市总工会职工保龄球赛、四年一次的市十二届体育运动会等各级赛事，均获得了名次。每年重大节日，我们还在球队内部组织友谊赛、夫妻对抗赛，极大地提高了老同志打保龄球的热情和兴趣。

我今年已80多岁了，但精力充沛，这归功于保龄球带给我的健康身体。在运动中找健康，在健康中找快乐，在快乐中找追求，在追求中提高晚年生活质量，这就是我打保龄球最大的乐趣和收获。

（作者为静安区离休干部）

全之灯。为了让小区行车更安全通畅，他协调物业，使小区的双门岗实现双岗开放、单行道行车，这一改变，既方便了驾驶员，也方便了居民行走。他还协助业委会主任，加强财务管理，坚持按章办事，协调各方力量，对小区先后进行了监控模改数、八栋楼升降梯改无障碍通道、地下一层加贴墙

面砖和地砖、地下污水管道疏通等工程，使小区的建设、管理都上了一个大台阶，得到上级部门好评，业主们对此也给予充分肯定。

风是秋后爽，瓜是苦后甜，风雨沧桑路，醇美是老年。濮继凤同志除了积极发挥余热外，他将自己每天的生活也安排得富有情趣：或是进公园散步打拳，或是去

合唱队学习唱歌，或是带小外孙女玩耍、教她知识。有时，也会约上几位好友，一起打打桥牌。他还多次参加各级合唱、桥牌比赛。在家人眼里，他是好丈夫、好父亲、好外公，他用自己积极向上的精神影响着家人。他说，做这些我知足，而知足者长乐、长寿！

退休当起

『老娘舅』

□ 楼伊菁

七年前，章剑安从新疆石河子市农八师检察分院副检察长任上退休之后，回到上海徐汇区湖南街道安福居委任支部书记，并担任义务调解员。工作环境变了，不再有检察机关的威慑力了；工作对象变了，再不能行使司法强制措施了。调解居民纠纷，你只能耐着性子听他讲。章剑安意识到，身份变了，角色要转换。二十六年检察机关工作的积淀，则为他打造了取信于民的底蕴。

“我真的理解你的心情”

章剑安的手机里有条居民杜莲娟发来的短信：“感谢您真心实意地相助，及尽心尽力地付诸行动。”

64岁的杜莲娟自四年前共用厨房被邻居租给牛肉面馆后，厨房的过道油污满地，堆满杂物，卫生状况很

糟糕。这日子该怎么过呀！四年里，杜莲娟虽经多次交涉、反映，“110”调解，甚至有关部门行政执法对面馆罚款处理，均未能使情况取得实质性改进。杜莲娟倍感烦恼、酸楚！无奈之下，杜莲娟一纸诉状向法院提起民事诉讼。然而，面馆老板对法院的判决根本就不当回事。一筹莫展的杜莲娟，向章剑安道出了苦衷。

当得知杜莲娟夫妇双双都患有心脑血管病住医院，且退休在家收入不高，唯一的儿子也患有高血压。家里这么大的事，还不敢让儿子知道，怕儿子承受不起。对这样的弱势群体，我们不帮，帮谁？人民调解员的使命感激励着章剑安，尽管他做调解纯粹是在当志愿者，明摆的“湿手沾干面粉”，接的是一只“烫手山芋”！但他勇于化解矛盾做起“老娘舅”。

由居委书记主持，社区民警、物业经理共同参与的调解会上，章剑安以法院判决结果为出发点，指明双方只有在懂法律、讲道理的前提下，才能解决问题；只有换位思考，才能促使事件朝良性发展。事先，章剑安和双方当事人多次单独沟通。他认真倾听杜莲娟夫妇的诉说，给他俩提供一个情绪宣泄的机会，并对他们的处境表示理解和同情，赢得了他们的信任；对面馆老板，则

让她换位思考，在她羞愧难言时，给她提出整改的办法。终于，调解取得了双方当事人都愿意接受的结果。调解协议生效后，章剑安每周都要去现场看一看协议的落实情况，前后跑了六次。然而，当原定执行日将临，面馆老板却不辞而别，回东北去了。杜莲娟夫妇担心措施又要落空了。章剑安一面安慰杜莲娟，一面电话询问老板情况。当得知她是为母奔丧而去，章剑安在电话里一再安慰她，要节哀，事情办妥后回来解决问题还不迟。人心换人心，老板奔丧回来后，马上来找章剑安说，你说吧，该怎么搬就怎么搬。正是七月如火的高温天，当看到章剑安亲自动手帮她搬冰箱时，女老板感动了，急忙换上套鞋，带上工具也来参加大扫除。在章剑安诚心耐心的调解周旋下，经过大家努力，终于化解了多年的积怨，使纠纷得到合理解决。

“如果她是我的母亲”

89岁的余老太这已是N次地等在居委会门口了。见到章剑安，余老太总是喋喋不休地诉说儿子的不孝，以及她年老无依的无奈。口口声声要章剑安替老年人做主，为她争取权益，把她的不孝之子赶出去！

余老太老伴去世，她生有三个儿子：老二从贵州回沪后与她住在一起，余老太

为老二找了老婆成了家。过了两年，老三从外地退休回上海，没地方住，两兄弟念及手足之情，老二就让老三住在母亲这里，自己去浦东住了。老三跟母亲关系较好，可住了二三年，老三病故。房间空了出来。余老太想想自己都快九十岁的人了，身边得有个小辈照顾，于是自作主张，让大儿子将他女儿的户口迁过来，让大孙女照顾她。老二得知后非常不高兴，母亲为何不与我商量就将大哥的女儿户口迁入？余老太实话实说，老二脾气不好，老娘我看到他害怕。老二咽不下这口气，在与母亲发生争执时推搡母亲，余老太无奈之下拨打110报警。儿子不肯走，余老太每天一早就守在居委门口，求居委帮她摆脱困境。都说“清官难断家务事”，何况这个年迈又有点固执的老太呢？

余老太开过刀，腰间还吊一个尿袋，人没到你跟前，气味已经过来了。别人对她避之不及，章剑安却把她当自己母亲看待。章剑安十八岁去新疆支边，四十多年在新疆工作，没法对父母尽孝。如今退休回上海，父母都已不在人世。看到社区那些老人，他就会下意识地把他们当作自己的父母看待。余老太的家，他不知走访了多少次。他个子高，余老太家的房门低矮，每次他

都得低头弯腰才进得去。为了调解余老太家的矛盾冲突，他一次次找上门去，听取母子双方的心声，设身处地地理出化解的思路来。余老太每次来居委告状，他都会像儿子一样搀扶着送她回去，尽量满足她的需求。章剑安在家里排行老大，社区里的事，居民们都愿意找他。而他，总是认认真真对待，努力协助解决。居民们由衷地称他“老大”。此刻他就像老太的长子那样，对老太建议，让老二住回来是应该的，你孙女要上班，怎么可能照顾你！你真把老二赶走了，谁送你上医院？

他又以长兄的姿态，对余老太的二儿子晓之以理：作小辈的，顺着长辈就是孝顺。人心需要另一颗心的温暖才会幸福，他与老二一起回顾母亲对他的养育之恩，回想当年接纳他并为他娶妻成家的种种往事。老二动了侧隐之心，感慨地说，这样罢，房租、煤卫费用由我支付，煤气灶让给母亲先用，一切以母亲为先。老二搬入两个月，母子相安无事。章剑安回访后，心

上的一块石头着了地。但余老太仍是心有余悸，希望有个调解协议来约束老二。章剑安开导她说，儿子愿意照顾你就可以，不要伤了母子感情。不久老大的女儿嫌奶奶唠叨自愿搬走了，这起跷跷板终于摆平了。

章剑安深有体会地说，调解工作纷繁复杂，只要把它当做自家的事去做，就能赢得当事人的信任，化解纠纷就有基础。调解纠纷，他不简单从事，不急于表态，习惯于先去实地走一走，看一看，摸清纷争的症结所在，再分别找纠纷双方个别谈话，做工作。谈一次，人家不一定接受，那就多跑几次。他说，调解员要做“过滤器”，在纠纷双方的交谈中，寻找解决问题的突破口。要解开一个纠结的死结，首先要让结头松动，如果双方都使劲地拉结，只能使死结越拉越紧，很难有解开的可能。倘若双方你让一让，我让一让，两头都松一松，结头就容易解开了。



章剑安(右一)与杜莲娟夫妇谈心

我为王关弟阿姨点个赞

□ 陈月芹

王阿姨今年70出头了，大名王关弟，担任长宁区新泾镇双流居民区老年协会副会长、楼组长和歌咏队队长，工作热情高，办法多，做事公平，多年来默默无闻地为社区建设作贡献，赢得居民群众交口称赞。

王阿姨乐于奉献。1996年起担任长宁区周家桥街道老龄协会会员。2006年搬到双流居民区不久，倡议成立了歌咏队，并担任队长至今。每次活动，她落实教练和乐师；遇到活动时间变化，按户通知队员；有演出任务，挑选队员，安排场地，忙得不亦乐乎。一次为参加新泾镇重阳节演出落实伴奏乐师，两个小时里打了十几个电话，血压都升高了。她十多年来坚持为老年朋友东奔西忙，经常自己贴上电话费、手机费和车费。但她从不计较，一直是忙忙碌碌，开开心心。她说，只要朋友们和工作需要，花再多的时间和金钱，我也不会计较。她还说：“队员人数来得多和演出成功的时候是我最开心的。”目前，在她的精心组织下，歌咏队参加人员多，演出好评多。这是王阿姨的心血所致。

王阿姨公而忘私。一次，她被车撞了，手臂软组织严重挫伤，绑了绑带。正逢新泾镇组织“周周演”活动，她带着绑带，落实人员，组织排练，亲自督战。演出当天，一位小组唱成员临时缺席，王阿姨二话不说，解下绑带顶替上场。近期，她又带领队员参加了镇第三届卡拉OK歌唱大赛，参加了居委会组织的建军节慰问部队活动。每次演出，即使本人没有节目，她总带着其他几位不上场队员到现场为参赛队员们加油助威，体现合唱队良好的团队精神。

王阿姨待人真诚。每次居委会举办慰问活动，她会想到为教练、乐师和队员们争取名额。实在安排不过来时，她宁愿让出自己的名额。一次，居委会举行迎春

联欢会。她为教练申请了名额，到教练家里邀请，第二天，又专程到教练家附近等候着一起前往。她常将价值高的奖品让给队员，自己拿价值低的东西。有演出任务时，还常自买水果慰问大家。她以真诚和快乐凝聚着全队队员。她提议并成功组织了聚餐活动。每人带两个菜到活动室展示和品尝。她牵头组织了到敬老院慰问演出活动。发动队员们每人募捐10元钱，购买了慰问品，带着各自拿手的节目出场，赢得老人们连声赞扬。王阿姨经常向居民区干部介绍队员们奉献的故事。男队员余江平女儿去年8月2日结婚，7月31日，作为父亲的他在忙得不可开交之际，坚持参加了部队慰问演出。优美的男高音和与另一位女队员配合默契的两重唱将慰问活动推到了高潮。此前，余老师还多次参加了排练，平时积极辅导其他学员。王阿姨说，她为余老师的付出感动。

王阿姨家庭文明。她和老伴费辉民夫妻恩爱，女儿女婿孝顺，孙辈品学兼优，才艺出众，曾获得长宁区“五好家庭”荣誉称号，也曾被长宁区从“五好家庭”中首批评为20户幸福家庭之一。王阿姨一家“热心公益事业，温暖送左邻右舍”的事迹曾在上海《文汇报》上报道。至今，王阿姨、老伴费老师和女儿费佩华都坚持积极参加社区志愿者活动。小外孙在义务帮助一位贫困学生补习英语。

王阿姨一家值得大家敬佩，为我们做出了榜样。多一些像王关弟阿姨这样的热心人，多一些像王阿姨一家这样的文明家庭，我们的社区一定会建设得更加和谐、美好。

艰苦朴素、联系群众是历届党的领导基础，以习近平同志为总书记的新一届中央领导集体，积极倡导艰苦朴素、密切联系群众，继承和发扬了党的优良传统作风。一直难忘当年中央重要会议期间为中央领导同志服务的感人情景。那是1959年3月至1960年6月，中央在上海先后召开四次重要会议，我有幸参加了这几次重要会议的商品供应和服务工作。会议期间曾为毛泽东、刘少奇、周恩来同志提供服务，直接或间接接触到这几位伟人，从中受到了艰苦朴素、克勤克俭、密切联系群众的深刻教育，使我终身受益。

1958年9月，市百货公司撤销，我调到上海友谊商店任党支部书记、经理。友谊商店当时承担来沪的国宾、外宾、外国旅游者、外国驻沪领馆人员、外国专家、外国留学生、外轮国际海员和我国少数民族代表团的商品供应和服务工作，同时还承担内宾的特需供应。

1959年3月19日，商店接到上级指示，要我随上海市第一商业局肖林副局长去锦江饭店北楼见宋季文副市长，当面交办四天内在锦江饭店西楼底层开设一个卖品部，由市、区房管部门将动迁的商店内部打通，搞好内部装饰，安装照明设备，卖品部的大门由面向茂名南路改为面向锦江饭店内开。商

店为八开间，面积275平方米。友谊商店负责商品组织、人员配备、柜台、橱窗、货架配置、商场内部设计布置、商品陈列等各项工作。经过通宵达旦连续作战，于3月25日开业，定名为上海友谊商店锦江卖品部。



锦江卖品部一开张，首要任务是为中央两个重要会议的代表做好商品供应工作。1959年3月25日至4月1日，在上海召开中共中央政治局扩大会议，讨论农村人民公社问题。同年4月2日至5日，在上海锦江饭店新建小礼堂召开中共中央八届七

中会议，会议通过《关于人民公社的几个问题》。我们为到会的中央委员和高级随员们提供商品供应。组织了上海牌手表（60元/只）、100号英雄金笔（12元/支）等一批新产品上柜销售，受到大家的欢迎。这个面积不大的卖品部，一天销售额高达十余万元。

有一天上午，卖品部刚刚开始营业，进来了第一位“顾客”——中央委员、铁道部吕正操部长，他一进门就高声嚷道：“今天打网球，我把天字第一号打败了。”我们不理解天字第一号是指谁，我便问：“吕部长，谁是天字第一号？”他答：“国家体委主任贺龙呀！”在场的人都笑了。

1960年1月7日至17日，中共中央政治局扩大会议，仍在上海锦江饭店小礼堂召开。会议讨论了《1960年国民经济计划》。卖品部仍然担负商品供应和服务工作。在这期间，我们曾为毛泽东、周恩来同志服务过。

1月某日，接到宋季文副市长秘书打来的电话，要我们派一位师傅去为毛主席量尺寸，加工两套灰色派力司中山装。经过商量，决定派上服五厂车间主任周庆祥师傅去为毛主席量衣，然后委托市服装鞋帽公司样品间连夜缝制。缝衣师傅当时并不知道这两套中山装是谁的，而是边缝制边议论，觉



得这两套中山装非一般人所定制，因为衣领特别宽，身材又高大，与墙上挂的毛主席肖像穿的衣服、衣领极其相似。由此，师傅们猜想，可能是为毛主席制衣，觉得这是件十分光荣、非常幸福的事，有幸被他们猜中了。

同月的一天上午，敬爱的周恩来总理身穿灰呢中山装从锦江饭店南楼迈着稳健的步伐，容光焕发地来到卖品部，走近柜台时与迎上来的营业员一一握手，并亲切地说：“你们好！”总理的到来，已经使我们喜出望外，还向我们热情地问好，使大家感动不已。

周总理走到百货文具柜台，注视着柜台中陈列的文具用品，要营业员朱关荣给他一本笔记本，在付款时，总理将笔记本翻过来，看到背面有价格，发现与价目卡的价格不一致，就诧异地问：“怎么会有两种价格？”小朱如实说：“上级规定会议期间实行优惠价格，商品

一律按原价格打九折到九五折。”总理脸上的笑容突然消失了，指着笔记本的原价说：“好吧，我按这个价付。”同时严肃地指出：“这个规定不好，我们应按原价，我们都是人民！”

这件事在我们卖品部营业员中引起了很大的震动。周总理洁身自好，身体力行的准则，让我们受到深刻的教育。“我们都是人民”这一意义深长的话语，深深地铭刻在我们的心头。我将周总理对这个规定所提出的批评及时向上级作了汇报。市委、市府迅速改正了商品销售价格上的特殊化做法。

1960年6月14日至18日，中共中央政治局扩大会议还是在上海锦江饭店小礼堂召开。会议进一步讨论和研究《关于1960年国民经济计划》。我们再一次承担了光荣而艰巨的供应和服务。此次，还在锦江饭店南楼二层开设了一个临时供应点，负责接待领导同志夫人的商品

供应，还以两个房间请上海古籍书店来设点供应古典书籍。期间，又荣幸地为毛泽东、刘少奇、周恩来同志提供服务。

6月的一天，毛主席的卫士长拿着一条旧的灰色法兰绒裤子来到卖品部，要求捡些料子打个补丁。我拿来一看，只见法兰绒已经泛色，臀部部位也磨破了，露出两个大窟窿，显然是穿了很多年了。我将裤子与我身体一比，长度到我的胸部，身材十分高大，这无疑是毛主席的裤子了。我和同事一起去纺织品进出口公司样品间选料，选颜色比较接近、料子又柔软的法兰绒，再由我们商店服装厂师傅缝补。补好后，卫士长非常满意。

同月的某日下午，我接到市府曾涛秘书长办公室的电话通知：少奇同志在当年下半年出访东欧国家，要定制一双牛皮高帮毛皮皮鞋，请你带一位能量皮鞋尺寸、技术好的师傅到锦江饭店对面文化俱乐部休息室，少奇、光美同志在那里等候。我立即陪同临时借调来锦江卖品部工作的蓝棠皮鞋店经理邵志豪，一起去文化俱乐部。当我们走进休息室时，王光美同志站起来向少奇同志介绍：这位是友谊商店马经理。少奇同志放下手中的文件，从沙发椅上站起来和我们握手。顿时，我的紧张心情一下子消失了。深感少

奇同志平易近人，和蔼可亲。接着，老邵蹲下去为少奇同志仔细量皮鞋尺寸，画鞋样，商定皮鞋款式。当我们离开时，少奇同志又一次站起来和我们握手，连声说谢谢你们。定制的皮鞋由蓝棠皮鞋店工厂精心制作，少奇同志试穿感觉十分合适。为了表示感谢，王光美同志特地送给老邵一幅会议闭幕后部分中央和市委领导接见部分大会工作人员的合影照片，十分珍贵。

又是一天的下午，王光美同志面带笑容来到卖品部，要为少奇同志出国购买两件丝绸衬衫，由我和针棉织品柜营业员朱家桢接待。在选购衬衫时，王光美同志说：“少奇同志经常写文章，衬衫口都磨破了，没有一件像样的衬衫。这次要出国访问，只好买两件丝绸衬衫。”我们在场的同志听了都非常感动。

为此，我们在卖品部工作的党员专门过了一次组织生活，就为毛主席缝补旧的法兰绒裤子，少奇同志没有一件像样的衬衫进行讨论，大家畅谈感想，纷纷表示要学习中央领导同志艰苦朴素、克勤克俭的优良传统和高贵品质。

同月13日下午3时许，周总理来到锦江饭店南楼二楼卖品部临时供应点，营业员李文佩上去接待，一时感到手足无措，有些紧张，给

总理端茶的双手微微颤抖着。总理和蔼地说：谢谢你。接着周总理和她聊起了家常，问她叫什么名字，几岁了，消除了李文佩的紧张心理。随后，总理来到古典书籍供应点，翻阅古书。正在此时，邓颖超同志也来到此地，看到总理正在专心致志地阅读古书，邓大姐风趣地说：“总理，你怎么不抓紧时间休息？”总理回答：“看书这不是最好的休息嘛！”邓大姐拉住小李的手说：“小李，你什么时候来北京，到我们家里来玩。”好像自己的长辈与小辈那样，谈笑如常。

中共中央政治局扩大会议结束，周总理对为会议服务的工作人员表示感谢，提议大家合影留念。6月19日下午，周恩来、李先念、柯庆施、陆定一、杨尚昆等中央和市委、市府领导，在锦江饭店南楼草坪接见部分工作人员，并与大家合影。我和友谊商店卖品部部分营业员，蓝棠皮鞋店老邵等有幸受到接见并合影。由毛主席

的摄影师侯波和《解放日报》摄影科长徐大刚冒着微微细雨为大家摄影，留下了一幅很有纪念意义的珍贵照片。这

件事充分体现周总理多么有群众观念，多么平易近人。这一幸福、高兴的场景真是终身难以忘却。

唯一遗憾的是，一直没有机会亲眼目睹毛主席的风采。于是我找了在我们卖品部楼上办公的市公安局警卫处马学政副处长，请他帮助给我一个机会，能见一见伟人。会议期间的一个晚上，老马来到了卖品部，我心领神会地跟他一起到了文化俱乐部二楼，随着悠扬的音乐，只见毛泽东、周恩来、陈毅等中央领导同志在舞池内跳舞。总理、陈老总舞跳得很棒，主席则像平时踏方步一样跳着，我当时距离主席最多只有几公尺，看得很清楚，主席身材魁梧，红光满面。我终于实现了自己的愿望。

在锦江饭店南楼二楼临时供应点，我还先后接待过蔡畅、康克清、卓琳、葛惠敏、严慰冰等一批大姐。时光飞逝，每当回忆这段幸福、感人的往事，还是乐滋滋的。





我相信，每个人在人生旅途上，都会遇到意想不到的事情。去西藏工作，而且一待就是十五年，是我做梦也想不到的人生历程。

1966年3月2日晚上，我突然接到上级组织一位同志打来的电话，通知我第二天早晨去市委组织部干部一处谈话。我问有什么事？回答“不知道”。第二天上午我准时到达华山路海格大楼，当我走进干部一处办公室刚刚落座，处长同志就直截了当对我说：老任同志，组织决定调你去西藏日报社工作，你有什么意见？尽管我毫无思想准备，但党章规定的“个人服从组织”这个原则是清楚的。因此，我当即回答：服从组织决定。但是我请求组织给我五至七天时间回山东老家看望生病的母亲。处长同志回答：我仍无法答应你的请求，因为一周之后你就要动身进藏。至于你要求回老家探亲的事，我们会通知你爱人所在单位，让她代你回老家探望。就这样，我开始了西域高原的生涯。我进藏的第一站是西安。3月10日晚上10时我准时到达上海火车站，车票是组织部代买的。让我未曾想到的是，组织部来送行的同志向我介绍了两位和我同行的同志：一位是上海青年报社的高钟灿，另一位是浙江日报社的杨炳。我们三人同在一个卧铺车厢。初次见面，谁也不想睡觉，一直聊天。从闲聊中我知道了老高同志1946年就在北平燕京大学读书，由于参加学生运动被学校开除，解放后从上海青年报创刊开始就担任编辑，后担任

编辑组长；老杨同志是宁波人，曾参加过四明山根据地的斗争，解放后先是担任省府领导同志的秘书，后来转到浙江日报社，曾任驻嘉兴记者站站长。由此看来，我们三人中老高、老杨都是新闻专业人才，只有我是个“半调子”货色。

3月12日清晨，火车到达西安，我们顺利住进了西藏驻陕办事处招待所。三人都没来过西安，一放下行李后就立刻去逛西安大街，中午在一家饭馆吃了羊肉泡馍，下午才回招待所。专程从拉萨来接进藏干部的西藏日报社党委副书记王民同志已在我们住的房间内等候，他介绍说：“你们这批进藏的干部共有七位，都去西藏日报社工作，这是中组部、中宣部按照西藏区党委报告请求决定的。除你们三位外，三天内河北日报社时事部主任韩永、内蒙古日报社驻包头记者站站长王志斌、山西日报社驻晋中记者站站长闫振华和山东大众日报社农村部主任所梦九将陆续到达西安。我陪你们七位同志一起进藏。”

3月17日，我们一行八人踏上进藏的第二站：柳园。大家只知道柳园在甘肃省境内，至于在哪个方位和当地情况，谁也说不清楚。同行中有人找来一本全国各省地图，大家一起翻看，发现地图上标注名称叫“红柳园”。于是，我想既然叫“红柳园”，那一定是个山清水秀、绿树成荫的美丽的地方。3月19日上午在柳园火车站下车一看，顿时大家傻了眼：除火车站有几间陈旧的房子和进藏物资运输站的两排房子外，方圆几十里

内没有一户人家，这里不仅没有“红柳园”，连一棵像样的树也没有。怎么这样荒凉呢？我们住进运输站后，知道了答案：当地根本没有水源，进藏出藏人员饮用的水都是从80公里外用汽车运过来的。

在柳园运输站，我们遇到西藏歌舞团三女一男四位同志，男同志名叫糜若如，是著名歌唱家。他们于三天前到达这里，和我们一样在等待乘拉萨开来的客车返回西藏。

进藏第三站：奔赴拉萨。我们一行在柳园住了六天，3月25日上午，从拉萨开来一台大客车，当天下午就要返回。大家急忙收拾行李，午饭后登上了客车。客车整洁，座椅舒适，每个座位上都有供氧器具，里面却没有氧气。司机师傅看上去三十多岁模样，身强力壮，开车技术非常熟练。他不爱讲话，若一旦开口，就说一不二，谁也不敢不听。车到敦煌，他发话了：大家下车，早点休息，明晨6时准点发车。原来有同志建议顺便去敦煌石窟参观，一看这种架式，谁也不敢响了。

3月26日上午9时，客车到达青海省格尔木，司机同志又下达“命令”：下车吃早饭，饭后继续前行。令人想不到的是，客车开出不到10公里，后面一辆吉普车追来，命令司机把客车开回格尔木，因为车上大多数同志是第一次进藏，必须在格尔木进行体检。所谓体检，就是医生给每个人量量血压，听听心率，不到一小时就完事。当年格尔木是青海省第二大城市，海拔二千多米。这里是青藏公路的起点站。我们在格尔木住了一夜，第二天清晨客车又上路了。按规定，从格尔木至拉萨需经6夜7天时间，但我们这趟客车司机执意要在4夜5天内到达。客车在青藏公路上高速行驶，我们在车上东倒西歪，迷迷糊糊瞌睡，只有河北来的韩永同志开始高山反应，两手捧着脸盆不停呕吐。当客车开上海拔四千八百米的昆仑山口时，司机让大家下车方

便，我顺手捡了两块石头，准备日后带回上海留作纪念。这一天（3月27日）我们在海拔四千多米的托托河运输站住下来。说来奇怪，大家在客车上只感到浑身乏力，住下来后却感到头晕目眩，心跳加速，胸闷难忍。王民同志告诉大家：这就是高原反应。进藏旅途中最难熬的是3月28日，这一天客车先要越过“五道梁”。西藏有民谚：“到了五道梁，必定叫亲娘”。人到此地身体极度难受。闯过这一关后，客车接着要翻越海拔五千多米的唐古拉山。在这个青藏公路上海拔最高的运输站住下来后，没有一个人去食堂吃饭，全部抓紧时间到房间睡觉。房间里是通铺，翻来覆去睡不着，吃过安眠药后还是不能入睡。半夜三更，来自内蒙古的胖子老王突然大哭大叫：同志们啊！你们去吧，我是过不去了！大家一起劝他别哭、别叫，否则高原反应更加剧烈。

越过唐古拉山后，客车进入西藏境内。经过在安多、当雄两地住宿后，3月31日下午客车开进阳光之城拉萨，直接把我们一行八人送到西藏日报社大院。此时，司机脸上露出笑容说：你们到家了，我这个月的奖金不会“泡汤”了。大家一听，哈哈大笑起来……

（作者系上海报业集团离休干部）



1945年8月，抗战胜利了。可是上海这个大都市及其周边，敌顽我三方激烈斗争仍在继续。那时候，我在苏中军区司令部电台工作，与坚持在上海郊区抗战的新四军淞沪支队一直保持电台联络关系。有一天，淞沪支队电台队长王光，在电台联络结束时拍发了一串英文缩语，意思表示今天我们中止联络。这个突然的信息，我们电台的同志都疑惑不解，“淞沪支队怎么了？”后来江南新四军部队全部撤到江北，一次与王光见面中，他讲述了淞沪支队北撤前一段感人的故事。

10月间，新四军浙东纵队所属淞沪支队，执行中央决定，部队集结在上海浦西观音堂地区，准备渡江北撤。那日，中共上海市委书记刘长胜突然来到观音堂，面见淞沪支队政委陈伟达，战友相逢分外亲切，刘长胜对陈伟达说：“我们原有李白、秦鸿钧两部电台，分别联络延安党中央及中共华中局新四军，敌伪受国民党指使仍对我电台严密侦缉与测听，往后电台联络可能中断，我们计划再组建一部秘密电台，但时间紧迫，人员器材一时难以筹措，想请部队给予支援。”陈伟达听后，想起淞沪支队开辟浦西时，消灭伪军殷坍天部队，曾缴获过两部电台，于是毫不迟疑地说：“我们可以从缴获

的电台中选一部支援你们。”刘长胜听后很高兴，就说：“那电台报务人员也请早一点确定。”

刘长胜一访观音堂，乘兴而归。

陈伟达送罢刘长胜，立即交代电台队长王光，检查整修电台准备移交。可事出蹊跷，王光检查电台后发

二次赶到观音堂，让陈伟达派人检查测试。电台经过王光检测，机器质量很好，可这是一部小功率超外差调频电台，只能近距离通话，不能通报。

刘长胜二访观音堂，快然而返。

陈伟达为无法支援上海地下党电台而惆怅，拟向浙东纵队领导报告，谭启龙率部队到达观音堂会合后，一听陈伟达汇报，说：“上海市委的需要，就是党的需要，砸锅卖铁也要办好。”当即决定将淞沪支队王光电台移交给上海市委。

刘长胜三度赶来观音堂，与谭启龙见面，相谈甚笃，当他了解到坐在一旁的王光，政治、业务、阅历各个方面都很优秀，唯独一口浓重的家乡口音，听不懂上海话，潜伏上海困难太大，刘长胜有些犹豫了，对此谭启龙斩钉截铁地说：“不碍事，我们从全纵队报务员中挑选！”

终于确定浙东纵队机关电台报务员郑碧，她原籍广东，生于上海，一口流利的上海话，各方面条件好，又是女性，非常合适。郑碧就此随刘长胜带上淞沪支队电台返回上海。淞沪支队电台对外联络暂时中止。

刘长胜三访观音堂的故事让我感动、难忘。

（作者系南京军区某部离休干部）

刘长胜三访观音堂

□ 斯简

现，两部电台外部完好无损，可机内元器件及电路都已遭破坏，根本不能使用，一时也难以修复。刘长胜得知，心中烦懣。后几经周折，终于购得一部日军小型电台，电源交直流两用，收发信机装在一只小皮箱中，小巧轻便，很适合秘密工作。他兴冲冲带上小电台，

陈毅三祭孙中山

□ 魏明生

陈毅在少年时代就非常崇敬孙中山，他到法国勤工俭学之前，在上海读了《孙文传》，深深地为孙中山“天下为公”的思想所感动。陈毅回国后，辗转到北京，又从北京来到重庆，先后在西山、故宫与合川，3次参加祭悼孙中山的活动，留下一段鲜为人知的历史佳话……

西山参加孙中山葬礼

1921年，陈毅等留法勤工俭学的学生因参加革命活动，被法国政府驱逐回国。1923年，他辗转进入北京中法大学文学院，寓居西山，刻苦攻读，同时领导学生运动，并且加入了中国共产党，在北方区委负责人李大钊的直接领导下工作。3年多的西山生活，在他的脑海里留下了深刻的印象，而其中最难忘的，是在西山参加了孙中山的隆重葬礼。

1925年2月，孙中山为谋求国民革命的成功，偕夫人宋庆龄及随行人员北上，因肝病发作，不幸于3月12日在北京协和医院病逝。他的离世，让全国人民悲痛，国共两党

组织社会各界隆重哀悼。

3月19日，孙中山的灵柩由协和医院移至中央公园（今中山公园），安放在社稷坛的大殿里。按预定计划，4月2日为出殡时间。陈毅作为中法大学的代表，一大早就来到香山宋氏别墅，迎候孙中山灵柩的到来。下午4时，车马络绎进入玉泉山口，直抵碧云寺。陈毅在万头攒动的人群里看到，悲哀肃穆气氛中车马的喧闹，丧仪的礼扎，挽联的飞舞，人群的蠕动，“使我目不暇接”。陈毅特别注意到，玉泉山口彩绸牌坊上缀着的“天下为公”4个大字，孙中山的伟大精神令他肃然起敬。

孙中山灵柩安放到碧云寺的石塔之中后，隆重的祭奠仪式已毕，参加葬礼的人们相继离去。陈毅回到寓馆，心情久久不能平静，激情驱动着笔头，他写出6000多字的《西山埋葬》一文。幽闭西山公寓，他觉得西山的“四壁小屋”，本来“像一具棺材”，但是通过参加迎灵、祭奠，他看到了孙中山的精神之光：“万幸，西山的道路近日重光了。吾族空前的英雄的遗骸，决定到西山来寄殡。在古刹石塔之中，于青天白日之下，寄放着为光明而牺牲的遗骸，山水为之生色。”他大声疾呼：“接受这伟大的精神”，“为人的世界而战斗”！

筹划故宫周年纪念大会

为发扬孙中山的革命精神，加速国民革命，北京市党部于1926年2月5日召开第十六次会议，决定成立孙中山先生逝世周年纪念大会筹备委员会，以李大钊、于右任、李石





曾、蔡元培等21人为委员，所设各股股长也大多由有声望的人士担任。

陈毅虽为文书股成员，但他主持国民党市党部的日常工作，实际上大小事务都由他具体负责。陈毅为搞好这次纪念活动，进行了周密的策划。对于纪念大会会址的选择，陈毅别出心裁。他认为，辛亥革命的伟大成果是推翻了统治中国2000多年的封建帝制，孙中山功不可没，如果能在故宫举行孙中山周年纪念，岂不是更有意义？李大钊支持他的想法，并叫他通过李石曾去打通故宫的关系。经过努力，终于获准在故宫太和殿举行孙中山逝世周年纪念大会。

从辛亥革命推翻清王朝起，故宫已关闭了15年，到处积满了尘垢，太和殿也不例外。陈毅组织人到太和殿进行大扫除，清除垃圾，整理桌椅板凳，张贴标语、对联，在殿前挂起了由各校学生制作的一面万国旗，在天安门正中扎起了一个五彩牌坊，其中镶嵌着“北京各界纪念孙中山先生逝世周年大会”会标，使古旧的故宫焕然一新，充满了生机。

1926年3月12日，纪念孙中山逝世周年大会如期举行。这次纪念活动对国民革命的宣传，无论广度和深度都是前所未有的，成为向封建军阀和帝国主义的一次大示威。

广大民众通过这次纪念活动受到极大鼓舞，4天后在天安门举行了“反对八国最后

通牒国民大会”，抗议日本帝国主义的军舰侵入大沽口、炮击国民军及美、英、日、法、意、荷、比、西等八国无理通牒中国的罪行。帝国主义者和封建军阀惊恐不安，恼羞成怒，即将枪口对准请愿群众，制造了震动全国的“三一八”惨案，革命志士仁人对孙中山先生进行着血的祭奠。

合川纪念会演讲鼓舞人心

陈毅在“三一八”惨案中暴露了共产党员身份，经李大钊周密安排，于1926年夏天转移回川，到万县策动四川军阀杨森支援北伐战争。万县“九五”惨案以后，陈毅根据中共重庆地委指示，和刘伯承、朱德一起参与领导泸顺起义，年底到合川，任邓锡侯部第三师政治部中校组织科长。

1927年3月初，孙中山逝世两周年纪念日将到，三师政治部准备召开纪念大会，由组织科和宣传科具体操办。陈毅和宣传科长范英士一起，为开好这次大会，进行了周密的准备工作。大会会场在合川瑞山公园球场，陈毅亲自去现场观看，指导会场布置，亲笔题写了会标。

3月12日开会那天，主席台正中挂着孙中山像和陈毅题写的“孙中山精神不死”7个大字、台前悬挂着“孙中山先生逝世两周年纪念大会”会标，会场周围旗帜飘扬，庄严肃穆。当地社会名流和各界群众踊跃到会，加上各校师生和军事政治训练班的学员，共计1000多人参加了大会，隆重而热烈。

大会由范英士主持，陈毅在会上发表演说。他在演说中重点宣传孙中山的新三民主义——“联俄、联共、扶助农工”3大政策，使到会听众受到极大鼓舞，赢得阵阵热烈掌声。

会后，第三师以及军事政府训练班的进步官兵与合川工农和学生的交往更加频繁，有的还到城郊走访农民，共同支援北伐，使合川的革命蓬蓬勃勃地开展起来……

共和国7位女将军的神秘传奇

涂学能

李贞：从童养媳到开国第一女将军

李贞原名旦娃子，因为家境贫穷，旦娃子6岁就被送给一古姓人家当了童养媳。18岁那年，她为自己取了个名字李贞，秘密参加了妇女解放协会。1927年3月，李贞加入了中国共产党。

1927年5月，李贞被列为“女匪首”遭四处通缉。胆小怕事的婆家，急忙给李贞的母亲送去了一纸休书……1951年，志愿军入朝作战，李贞任志愿军政治部秘书长，获朝鲜二级自由独立勋章。回国后历任空军防空兵政治部干部部部长、中国人民解放军军事检察院副检察长等职。

1955年，中国首次授予人民解放军军官军衔仪式上，李贞从毛泽东手中接过一级解放勋章，激动得说不出话来。周恩来亲手授予李贞少将军衔，并握住她的手说：“祝贺你，李贞同志，你是新中国第一位女将军！”

聂力：组建全球最高军衔家庭



聂力于1930年9月出生在上海。第二年，父亲聂荣臻即告别妻女，奉命赶赴中央苏区。1945年，在周恩来的关照下，上海党组织把15岁的聂力送到了北平，与父亲聂荣臻团聚。叶剑英交给她一张晋察冀军区领导的照片，并开玩笑说：“你拿着照片去找你爸爸，谁和你长得最像，谁就是你爸爸。”

聂力凭着照片，顺利地找到了父亲聂荣臻，但聂荣臻不会讲上海话，只能支支吾吾地和女儿打手势搭腔。这时，聂力取出藏在贴身衣袋里的照片，比划着对父亲说：“这是叶伯伯给我的找爸爸的证件！”父女俩紧紧拥抱，眼角都湿润了。

不久，聂力进入晋察冀解放区创办的“荣臻学校”读书。在学校里，聂力从不因父亲而要求得到特殊照顾。

1955年，聂力到苏联留学。1962年，从苏联回国后，聂力与在苏联时的同学丁衡高举行了婚礼。陶铸的女儿陶斯亮曾回忆说：

“我从未见过这么隆重、却又这么简单的婚礼。说简单，因为他们就这样平平常常地结了婚，没有婚纱，也没有喜宴……”

1978年，聂力任国防部科委科技部副部长，1982年

担任国防科工委科委副主任兼秘书长，1988年被授予少将军衔，1993年晋升为中将军衔，成为新中国乃至全世界第一位女中将军。1994年6月，丁衡高晋升为上将。聂力一家出了一位元帅、一位上将、一位中将军，成为全球最高军衔的家庭。

邵华：享受江青没有的“特权”

邵华比江青早学摄影10多年，而且她的第一位模特

儿是毛泽东本人，这点是江青也无法享受的“特权”。

11岁时，邵华便央求毛岸英教她摄影。熟练掌握摄影技术后，邵华就兴冲冲地找到毛泽东，请他当模特儿。毛泽东欣然同意，但提出了3个要求：第一，照片不能拿到外头冲洗；第二，照片绝对不能拿出去发表；第三，不许将照片送人。邵华点头答应下来……

1992年，邵华被授予少将军衔。2008年，邵华因患乳腺癌在北京301医院去世。

岳喜翠：“飞将军”护送邓小平最后一程

1965年夏，空军部队到山东泰安招收女飞行员。“其貌不扬”的岳喜翠被选入人民解放军空军女飞行员的行列。

1971年，年仅23岁的岳喜翠升任机长，成为同批女飞行员中的第一位机长。

1997年3月2日上午，一架银色的专机离开北京某机场，在首都上空低缓地绕飞一周后，才恋恋不舍地穿过云层，飞向祖国的辽阔大海……

岳喜翠就是这架专机的机长，她受领的是一项光荣任务：护送邓小平的骨灰，完成伟人长眠大海的最后心愿……

2003年7月，岳喜翠被授予少将军衔，成为我国第

一位女飞行员将军。

王晓棠：女明星到女将军

王晓棠于1934年出生在河南开封，父亲是国民党少将。

1958年3月，王晓棠进入八一电影制片厂剧团，正式成为电影演员。这一年，王晓棠因出演《英雄虎胆》中的女特务阿兰而走红。1963年王晓棠因出演《野火春风斗古城》，获得了第三届百花奖最佳女演员奖。然而，厄运也正悄悄地向她靠近。一夜间，王晓棠被赶到怀柔林场劳动改造，在那里一呆就是6年。在此期间，儿子小群因有病无人照管，永远离开了她。

后来，凭着解放军总政治部主任李德生的批示，王晓棠重返八一厂，再着戎装。1988年，王晓棠被总政治部任命为八一厂副厂长，主管生产，大校军衔；1992年，她被提为厂长；1993年由大校升为少将，成就了中国电影史上的唯一：从女明星到女将军。

吴晓恒：将军县第一女将军救活“死人”

1950年秋，解放军哈尔滨医科大学招收女学员，吴晓恒毅然报名。毕业后，吴晓恒被分配到东北军区第11军医学校任助教、军医。

要说起吴晓恒的传奇，救活“死人”堪称一大奇

迹：1982年12月的一天，出差回来的吴晓恒接到电话，有一位来华旅游的外国女游客，突然心脏病发作，昏迷不醒。吴晓恒立刻赶到医院，此时，女游客的心脏已停止跳动长达12分钟。但吴晓恒经检查后，发现她的大脑并未完全进入死亡状态，只是属于心源性休克。

吴晓恒立刻组织抢救，经过一天一夜，女游客的心脏终于再次恢复跳动。吴晓恒因此由心内科主任被提拔为第一军医大学副校长。1988年，吴晓恒被授予少将军衔。

钟玉征：第一位专业技术女将军

上世纪50年代，钟玉征报名参加了中国人民志愿军，后被送到四川防化学校，成为中国人民解放军第一批女防化兵。之后，钟玉征等人被送到北京各个著名大学继续读书。毕业后，钟玉征成为防化兵学校的一名普通教员。

1978年起，钟玉征先后成为总参谋部防化指挥工程学院副教授、教授。上世纪90年代初，在由15个国家联合举行的一次化学联测竞赛中，钟玉征率领中国代表队赢得了世界第一，荣立一等功。1993年7月，钟玉征被授予专业技术少将军衔，当时她已经63岁了，成为新中国成立以来授衔时年龄最大的女将军。

味在饺子外

□ 钱红春

春节来到了，又想起了在部队包饺子的一幕幕。

如今大街小巷到处都有饺子店，超市的冷冻柜里也有各种饺子，但都找不到我五十年前在部队吃过的猪肉萝卜馅饺子。

我所在的连队多为北方籍的战士，喜欢面食，可那时候一日三餐都是米饭，只有星期天改善伙食时才吃顿面食，大多也是馒头、包子、面条。至于饺子，由于工序复杂，必须全连参与，一年也吃不上几回。

那时我们的伙食标准低，萝卜的价格是当地所有蔬菜中最便宜的。那时没有冷库冰箱，新鲜的蔬菜没法储存，而萝卜却可以埋在地里保存很长时间。当地的萝卜跟别处不一样，两头微紫中间白，生吃有点辣，嚼在嘴里像木屑，但入锅水煮酥而不烂，做饺馅倒是很适合，比其它蔬菜容易加工，而且别具风味。

到了包饺子这一天，炊事班忙完午饭就开始准备饺馅。伙房里斩肉剁萝卜的“噼啪啪”声很远就能听见，听得大家心里痒痒的。虽然时间还早，但有的已在俱乐部搬课桌，拼台面；有的四处张罗放饺子的盛器；还有的到连队菜地里摘辣椒，割香菜，准备调料。这天，除了站岗和值勤的战士，都会守在营房里。即使是请假进城办事，也会早早归队，怕耽误包饺子。

包饺子是以班为单位，时候一到，各班按人数从伙房领来饺馅、面粉，包饺子便热热闹闹地开始了。先是和面、揉面，这很重要，太硬或太软都不行。但有的人很“鬼”，故意在面粉里多掺点水，和得像浆糊，然后

到炊事班磨嘴皮再加点面粉，这样就能多包几个饺子。因为难得吃回饺子，擀面杖几乎都是临时准备的。有圆圆的空玻璃瓶；有剥了皮的一截树枝；有竹筒；也有的是一段报废了的铁锹柄。这天，连首长也会到班里，跟大家说说笑笑地包饺子，手不停，嘴不停。这时候，是俱乐部里最热闹的。

几乎每个班都有擀饺皮的好手，最快的竟一次能擀两张，包的人跟不上擀的人。像我这样只知馄饨不知饺子的南方兵，就只好将面团放在手心搓揉，笨拙地捏成饺皮。因为大家都是来自不同的地方，包的饺子形状也不一样，就是同一个班的饺子，也是五花八门。裙边饺，元宝饺，花边饺，眉毛饺，什么都有。当然，最多的是用两手虎口相对捏成的饺子，就是现在常见的手工水饺。

包好饺子，各班就送到伙房，排队煮饺子。这时候，伙房里已是热气腾腾，人声鼎沸，灶台边站满了人，两口大锅“咕嘟咕嘟”直冒热气。那饺子“呼啦啦”入锅的声音，就像马儿奔跑一般，听得大家直咽口水。炊事员在灶后负责烧火，红红的火苗不时蹿出炉口，把伙房映得亮亮的。

饺馅虽说很一般，调料也很普通，大家依然吃得津津有味，如果吃到不是自己所包的饺子，入口前也会赞美几句。有的饺子下锅后几经搅和，破了，碎了，成了面疙瘩，仍会连声喊“好吃”。

离开部队多年了，依旧忘不了那萝卜猪肉馅的饺子，并非味道有多美，而是与战友们一起包饺子的滋味更令我怀念。

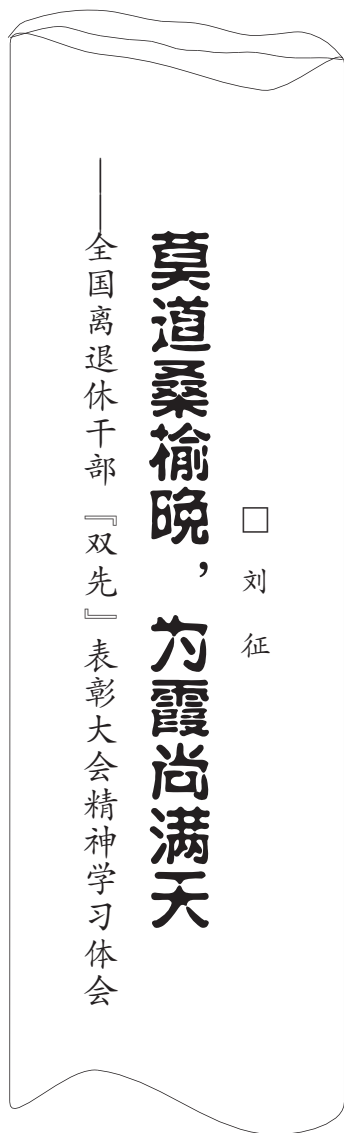


2014年11月26日，在北京隆重召开了全国离退休干部“双先”表彰大会，关于这次“双先”大会的情况，党总支已组织大家收看了当天的电视新闻。收看“双先”新闻以及随后阅读了有关的文章介绍，我们党这一盛会的举办，使我们在几个方面受到启示和教育：

一、国家领导人、领导集体对老干部和老干部工作始终是极为关心的。这次“双先”会，总书记习近平同志以及常委刘云山、张高丽都亲临大会，亲切会见了离退休老干部的“双先”代表，并发表了重要讲话，充分体现了党中央对老同志政治上的关心，我们也真实地体会到党中央和习总书记对老同志的期望。习近平同志的讲话，非常亲切，语言平实，体现了党和人民对老同志历史贡献的肯定，对老同志的厚爱。听了之后，深感温暖，很受鼓舞。我们老同志就是要紧紧围绕在以习近平同志为总书记的党中央周围，自觉为党分忧，以先进典型为榜样，发挥优势，有所作为，保持激情，努力为党和国家事业发展，凝聚力所能及的正能量。

二、在习近平同志的讲话中，我注意到有两个强调部分。一个是，强调要做好新形势下的老干部工作，传承党的光荣传统优良作风。这个强调，看似是指的负责

老干部工作的组织部门，其实是多方面的。就是在举国上下进入深化改革、依法治国的新历史时期，突出了做好老干部工作的实际意义。再一个强调，习总书记深情地指出：广大离退休干部是



党和国家的宝贵财富。老同志从长期的革命斗争中接受了历史的考验和党的教育。他们对党中央的方针坚定支持，普遍认可；对党的领导 and 中国特色社会主义制度是高度评价、坚定拥护的；对

当前力求改进作风、坚决惩治腐败是坚定支持的。所有这一切都充分展现了老同志对党的深厚感情和对党的事业的无比忠诚。

三、在习近平同志讲话中，除了上面提到的两个“强调”，我认为还有两个希望，也应该引起老同志们的关注。一个是，在广泛宣传老同志的先进事迹，在全社会广泛形成尊重老同志、爱护老同志、学习老同志的良好社会气氛的基础上，要发挥好老同志的政治优势、经验优势、威望优势，组织引导老同志讲好中国故事、弘扬中国精神，从而推动全党全社会更好地培育和践行社会主义核心价值观。其次是，要切实解决好老同志的实际困难，让老同志安享幸福晚年。再一个是，习近平同志引用了唐朝刘禹锡一首诗的部分，“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”希望广大老同志珍惜光荣历史永葆政治本色，继续以身作则，弘扬党的光荣传统和优良作风，继续为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

具体到我们每一位老同志，我认为要凭借老同志的丰富经验、智慧和人生阅历，继续为全面深化改革、全面推进依法治国贡献力量。

（作者系东华大学离休干部）

写老人的诗

□ 袁定华

我国古代描写老年人的诗不少，有些还写得相当昂扬、乐观，富有生气。据清代袁枚《随园诗话》载：清代有个叫任绣怀的人，写了一首《红叶》诗，“放棹西湖发浩歌，诗情画意两如何。莫嫌秋老山容淡，山到秋深红更多。”袁枚评论说：“结尾两句，为老年人吐气。”确乎如此，读三四句，令人振奋而自豪。

唐代刘禹锡在《酬乐天》诗中写道：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。在另一首诗中，他还写有“在人虽晚达，于树比冬青”的诗句，充分表达了他人虽老而精神不老的情怀。因此，南宋的刘克庄高度评价他是“见其精华老而不竭”。金代元好问也具有这种精神，他在《壬辰十二月车驾东狩后即事》一诗中写道：“秋风不用吹华发，沧海横流要此身。”这是太自豪了。

我国古代也有老年人写自己的诗，写得有朝气，也很有情趣。晋宋时期的伟大诗人陶渊明，以大自然为依归，以山川草木为友朋，鸟兽虫鱼为伴侣。在陶公笔下，山川含情，田畴喻意，花鸟友好，他对大自然中的景物都有浓厚兴趣。他在《杂诗》中写道：“……盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。……日月还复周，我去不再阳。眷眷往昔时，忆此断人肠。”在叹息岁月流逝的惊恐中，除了及时为欢之外，也不乏自勉和感伤。至于“丈夫四海志，我愿不知老”这首中对岁月催人老、大丈夫壮志难酬的深沉嗟叹里依然闪现出“有志不获聘”和“丈夫四海志”的功业追求。他在《饮酒》十五中写道：“……宇宙一何悠，人生少至百。岁月相催逼，鬓边早已白。若

不委穷达，素抱深可惜。”陶公对人生短暂的感慨中领悟到壮志难酬的苦闷和及时行乐的肯定。

宋代爱国诗人陆游，一生笔耕不辍，直至80高龄以后，仍勤于笔耕，他自感“无诗三日却堪忧”，且看他笔下写自己老年时的诗：“身杂老农间，扶衰业耕桑”，“夜半起饭牛，北斗垂大荒”，“平生乐行役，不耐常闭户”，“堪叹筋骸犹健在，强随丁壮事深耕”，“八十身犹健，生涯学灌园”，“五亩畦菜地，秋来日荷锄”。这些诗表明，陆游在年老时很喜欢参加田间农业劳动，在山阴闲居时，他还亲自种菜种花。

最有趣的是广东谢启祚，九十八岁乡试（即省试。乾隆三十年——一七六五年），第一场正题为：“子曰”上面的圈圈《○》，（古版四书五经中子曰，诗云，上面都有圈圈）。他的破题句（八股文破承题）是：“居圣人之上，浑然如太极图焉。”第二场副题为《智者乐水》。对照文题，他一挥而就；及近完场，方知翻了题，写了“仁者乐山”。莫奈何，乃于文后附语：“呀！老眼昏花，故将题目看差，渔夫说了樵夫的话，中也罢，不中也罢……”主考官评卷时大为惊异，细嚼其文，通篇锦绣，字字珠玑；再加上破承题独特，遂破格录取为副榜第一（也是举人）。同仁争贺之，谢乃作《老女出嫁》以自嘲：

行年九十八，出嫁不胜羞，
对镜花生额，持梳雪满头。
自知真处子，人笑老风流；
寄与青春语，休夸早好逑！

两度开花朱顶红

□ 袁识先

我在家中一直种朱顶红，对它的养殖护理我颇有经验。通过不断地分株，我有了八棵朱顶红。今年五棵开了花，其中两棵开了八朵，花形似喇叭，红彤彤，非常艳丽。

听人说朱顶红又名“百子莲”，我猜想之所以叫百子，是因为它的每一朵花，都会结出近百粒种子，故称百子。但为何又叫“莲”，实在令人费解。无论从叶子到花形，它都丝毫没有莲花的影子。若从叶形上看，倒是颇有些兰花的味道。最

近，我外孙女从网上查来了朱顶红的一些资料，我才知道原来朱顶红的另一个别名叫“百子兰”。其实植物学的许多命名都源于植物的形态，比如三色堇、美人蕉、鸢尾草等等，都是因形命名的。朱顶红因其叶似兰花而名“百子兰”，既形象又贴切，我很喜欢。

根据以往经验，朱顶红的花开过后就要把花梗剪掉，这样就可将营养充实滋养根茎，利于再次开花。可被剪了梗的朱顶红，竟有一棵不到一个月时间里又长出一枝花梗来。没过多久，这细细的花梗上居然又开出了三朵美丽的花朵。这盆奇异的朱顶红打破了一年花开两次、一次春一次冬的规律，竟然在一个月里两度开放。这次我没有急于剪去它的花梗，我总不能指望它一年里会再度重开，随它长去好了。

可有一日我却发现，在兰花似的叶丛中，朱顶红竟

然结出了果实，只有一颗，深绿圆润，像一个精心打磨过的玉珠。慢慢地它又变成黄绿色，最后变得银白，似棉桃色。完全成熟后，它的背部裂开来，露出里面的籽种。它们是褐色的，如密集叠放在一起的老榆钱子。颗颗轻盈带翅，若遇微风便吹拂而去，播洒孕育新的生命。

花开两度的朱顶红，以其弱小生命的执着与顽强，触发了我内心的感动。生命可贵，哪怕再卑微弱小，理应受到敬重和珍惜。

一个雨后的清晨，我将朱顶红的籽种播洒在我的绿花园中。我期待着看到它们从土壤里冒出嫩绿的新芽，看到它们枝繁叶茂，看到它们热烈的花朵绽放在我春意盎然的绿花园中。它们将不再被随意剪切，以自己的规律肆意随性地生长、开花、结果。

（作者系上海师范大学离休干部）



正

月

十

五

□ 早 报

正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，而十五日又是一年中的第一个月圆之夜，所以称正月十五为元宵节。又称为“上元节”、“春灯节”。一般认为过完元宵节，过年才算结束。

在上海，元宵节主要吃食有馄饨和圆子。旧时民间认为，这一天吃了馄饨会得福得财，故称其为“财亨馄饨”。元宵节吃汤圆习俗起于北宋，周必大作《元宵浮圆子》诗云：“时节三吴重，圆云万里同”，写出了当时吴地民众元宵吃圆子的习俗风气。这种习俗依然保

留在上海都市民众的生活之中。

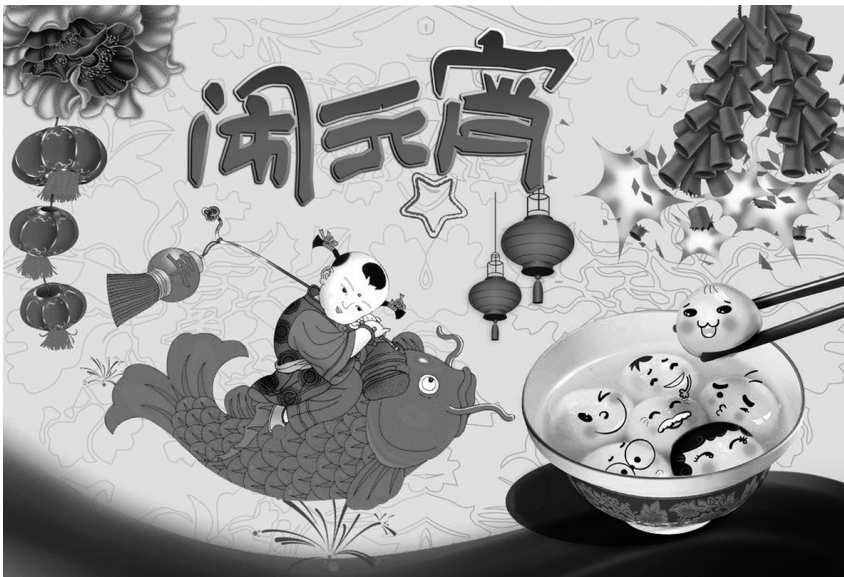
在正月十五的夜晚，灯市烟火极盛，男女老少成群结队出外观灯。城隍庙及西园（即豫园）又是一个活动的中心点。是处亭台楼阁遍饰灯彩，内外通明。园中大假山高岩处，还燃放花筒烟火，最为吸引人。来此的观众摩肩接踵，个个笑逐颜开。这灯节除看灯外，领略的还是一种特别的“人气”：所谓“十里珠帘都不卷。看灯人看看灯人”，便是那种独特的意境。元宵夜之闹猛一直要延至夜深，待灯阑兴尽，众人始慢慢步回家。一种说法，这天正好还是灶神归来之日，那么回家正好将这位灶老爷接住。

至明清时，上海元宵灯彩的品种已达百十种之多，其中有许多灯彩造型别致、工艺精巧，具有鲜明的地方特色。如著名的“伞灯”：“灯作伞形，或圆或六角，

咸以五色锦笺缀成，磨薄令如蝉翼，上镂人物花鸟，细若蚕丝。”又如“塔灯”：“以竹编六角胜，每角悬灯，运之以机，层累而上，宛如浮屠。”上海的“龙灯”和“滚灯”也颇有自己的特色。桅灯是挂在船上的灯彩，元宵节时，上海黄浦江畔的大小船只上都挂起桅灯，将江水照得通红透亮。

旧时上海都市在举行元宵灯会时，还经常将灯彩与音乐、舞蹈、杂戏等其他民间文娱活动结合在一起，组成综合性的大型民间游娱节目。上海城中还有一项热闹的民俗活动，就是放焰火。元宵夜，城隍庙九曲桥等处燃放的焰火品目有大花筒、九龙、花蝴蝶等，各种焰火五彩缤纷浓重地渲染了元宵灯会热烈、欢乐、吉祥的气氛。

20世纪20、30年代，村童则在夜中，执火把，烧田埂枯草，称“炷茅荡”，边





燃边唱。浦东儿童喊“花好稻好，赤白绿豆全好”，浦西儿童喊“大家好，大家好，自家田里老白花（棉），人家田里全是草”。这晚，农民则在门前场地上用长竹挑灯，照亮耕地四隅，祈祷来年丰收。称“望田灯”，寄托农民对收成的愿望。到20世纪60年代，大多风俗渐失。

老城厢女子在元宵夜有“走三桥”习俗（后来“走三桥”男女老少均可参加）。“走三桥”的习俗，明代已有，明陆伸在《走三桥》中记载：“细娘盼付后庭鸡，不到天明莫让啼。走遍三桥灯已落，却嫌罗袜污春泥”。旧时上海主要的三桥为：小东门的益庆桥、天官牌坊南的长生桥、邑庙东的如意桥。人们走这三桥，以桥名图吉利。

自民国以来，上海元宵节舞龙灯、舞狮灯、串马灯相当普遍，《申报》（1912年3月5日）报道正月十五晚街上：“龙灯、马灯、狮子灯、蚌壳灯、兔子灯、绣球

灯、走马灯、儿童提灯，会之兴致勃勃也”。近几年来，为庆祝元宵佳节，上海各区县政府、区县文化局等都举行一系列的元宵灯会。在这些灯会上，各种各样的灯，如状元灯、宝塔灯等相继展出，灯火通明，五光十色，热闹非凡，增添了节日的喜庆气氛。

春节期间的娱乐活动：

新年中除相互走动各表贺年外，其余时间就是以各种各样的行游、娱乐活动来“欢度”了。

看戏：上海都市中的一些大戏院、大舞台纷纷排出一一些重头戏目，如《宝莲灯》、《洛阳桥》、《斗牛宫》等，以应时令。后来各戏院又纷纷将舞台改为西式，增添了机关、布景，更加吸引观众。

游园会：外出游逛最多去的地方是城隍庙以及相连的西园（豫园）：“新年无事快逍遥，行过园中九曲桥。忽听儿童齐拍手，谁家鸽子半天摇。”

看西洋景：不过近代租

界辟设后，五光十色的十里洋场，也成了新年的一个游乐好去处，特别是对住在洋场外面的人：“城中人爱洋场去，城外人争入庙园。同时一般看乐意，大家相喻在无言”；又有出外看戏、听书、喝茶、看西洋景等，非常丰富。

兜喜神方：旧时上海人在春节期间还有一种传统的习俗活动叫做“兜喜神方”。此俗本是古代江南地区的一种宗教性活动，刘豁公《上海竹枝词》注云：“沪俗阴历元旦，有兜喜神方之举。兜喜神方者，即就《历本》所注喜神之所在之方向绕行一周，所以取极力也。”后来，兜喜神方逐渐变成了一种娱乐性的活动，届时一家人一起到郊区野外去玩上一天，品品乡村野趣。

看民间杂耍：旧时沪城民众在春节期间还经常有逛庙市、逛郊野、逛游乐场等游乐活动。此时的城隍庙里最为热闹，无数兴致勃勃的民众涌入庙中，有的看变戏法，有的听相声、小曲，有的观武术打斗，热闹非凡。白相大世界也是一个不错的选择。



老有所为的晚年有滋有味

□ 缪 迅

近日，有专家提出：“鼓励老年人参与社会发展，实现积极的老龄化。”这种观点应该成为全社会的共识。老年人的潜力不仅是老龄社会发展的重要基础，也是构建与发展和谐社会的一个不容忽视的因素。“老年人也是社会的重要资源”这句话，决不仅仅是一句对老年人表示一下尊重的客气话，而是一个铁板钉钉、不容否认的客观事实。

也许有人会觉得，大概只有大学里的老教授，医院里的老医生，科研院所的老专家有学问，有专长，退下来后还是很“吃香”的；而更多的老年人在职时的工作岗位很一般很平凡，“知识含金量”不高；同时因为众所周知的历史原因，大多数的退休老人文化水准不太高；如今退休了，无所事事，没了方向，恐怕只能要么含饴弄孙，带起了第三代；要么整天在公园打打拳、下下棋、跳跳舞、聊聊天什么的。

当然，应该承认，并不是所有的老年人都能像大学或科研单位的离退休干部、老教授、老科学家那样，退休后依然可以发挥自身的知识优势、经验优势和作用的。对为数众多的老年人来说，辛苦了大半辈子，如今心安理得地享受国家和社会给予的“退休”人生，在家里抱抱孙子，在公园里下下棋子，也是一种健康的有益的退休生活。

然而，大家都知道，积极的颇有质量的老年生活愿景，可用“六老”来概况，即“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。忽略了其中的哪一条，都是不太完美的、有点缺憾和不足的退休生活。

因为种种原因，如今很多离退休老同志

的生活状态离上述的“六老”标准或曰理想状态尚有一定的距离，老龄工作还有不少薄弱环节有待于不断地改善和进步。但是，我们的老年朋友如能积极地主动地发挥一下自己的能动性，为响应党和政府提出的建设和谐社会的号召，做点力所能及的有意义的事，那么对社会的发展与进步可谓是善莫大焉；对提升自己的离退休生活质量也是大有裨益的。

比如，在所在的小区、在平日经常光顾的公园等处活动时顺便关心一下环境卫生；或在居住的小区适当参与一些志愿者活动。而自己工作几十年所积累的宝贵经验和人生阅历如任由其悄然流失，也实在是蛮可惜的。不妨对家里的小辈和身边的年轻人“传帮带”一番，或许对年轻人颇有教益也未可知。至于身怀一技之长且身体条件许可而用人单位也需要，那么“再度出山”，做做技术顾问，起一点“老法师”的作用，为年轻人起一些“扶上马，再送一程”的作用等，都是可行的。一来可为培养出现今急缺的年轻技术人才出点力，二来也可让自己的退休后生活待遇“锦上添花”，更上一层楼。

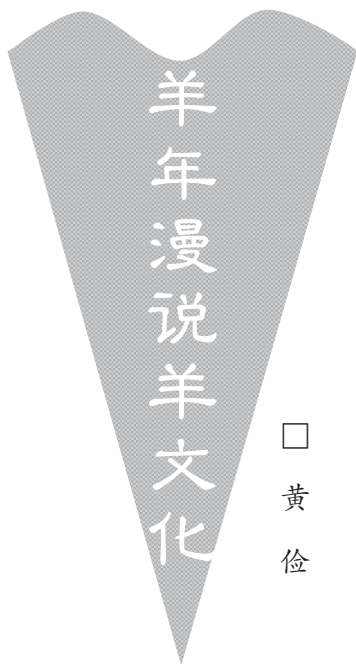
总之，退休了，决不意味着“此生休矣”；而应依然怀着对生活、对社会的一份热爱和一份责任，力所能及地参与社会的发展。要求老年人大有作为，可能是一种不切实际的苛求，不过小有作为或略有贡献还是可以的。一句话，我们的社会离不开老年人的参与。我们应该大力提倡“积极的老龄化”，让专家们提出的“通过促进老年人口的积极参与，来构造与老龄化社会相适应的经济和社会体制”这一设想落到实处。

山河舒画卷，杨柳泛春潮；老马识途归，吉羊送福来。大家好，羊年吉祥！

关于羊，在童年时，我就留下了极为深刻的印象。每逢过年，村子里总要请来戏班子搭台唱戏。虽说，已经过去几十年了，京剧《苏武牧羊》的故事，至今依旧在我的记忆之中。剧情大意是，西汉大臣苏武，奉命以中郎将持节出使匈奴。匈奴王多方威胁利诱，欲使其在匈奴为官。苏武严词拒绝，坚决不从，而被放逐到北海（今贝加尔湖）边牧羊。他历尽艰苦十九年，持节不屈，终于回到了祖国西汉。当人们赞美苏武的坚贞如铁的爱国精神外，更赞美羊的功德。苏武之所以能生还回国，靠的全是羊的恩惠！是羊与之为伴，是羊给他温饱！有一年，我在一家年画社采访，看到一幅“三阳开泰”的年画，画面上画的不是三个“太阳”，画的是三只羊。母羊护小，小羊依母，慈爱、祥和、温馨。听年画社的领导说：“羊，祥也，性情温顺，体态玲珑，富有灵性。《说文解字》里有羊的释义”。

在古文字中“羊”通“祥”和“阳”。古器物铭文“吉祥”，也多作“吉羊”。在一些博物馆里，从一些出土的文物看，先秦的青铜器上就标有“吉羊”或“吉祥”。有关羊的题材和造型

也相当多。比如：石雕卧羊，引颈跪卧的造型朴实生动，因羔羊吃奶时跪着吸吮母乳，而赋予孝的含义。又如，四羊方尊，是商代青铜尊中最大的一件，造型雄奇，寓动于静。尊的四边是四只脚踏实地的山羊，稳稳地扛起尊的重量。羊的形象在宁静中有威严感。一羊



□ 黄俭

方尊被认为是商代金属工艺技术成就中最杰出的代表之一……

《诗经·小雅·无羊》：“谁谓尔无羊？三百维群。”赞美了周宣王中兴以后畜牧业兴旺发达的景象。有了羊，就有饭吃，有衣穿，当然有“吉祥”！关于羊的诗，《诗经》上共有四首。这里

再举一首：“羔羊之皮，素丝五渼（穿着羊羔皮衣，上面还缀着服饰）。退食自公，委蛇委蛇（吃饱饭从公堂退出，一副悠闲自得的样子）。羔羊之革，素丝五淶（穿着羊羔皮衣，上面缀有五个丝扣）。委蛇委蛇，自公退食。羔羊之缝，素丝五总（穿着羊羔皮缝制的衣服，是用五块毛皮制成）。委蛇委蛇，退食自公。”我在复旦读书时，曾听中文系的一位教授说：这是一首讽刺诗，讽刺当时的贪官丑吏，不恤民间疾苦，穷奢极欲的生活，被描写比喻成毒蛇。至于历代诗人咏羊的诗就更多了。如李白的诗：“金华牧羊儿，乃是紫烟客”；黄庭坚的诗：“人间化鹤三千岁，海上看羊十九年”；王庭筠的诗：“出门多道路，何处觅亡羊”；陆游的诗：“谁知叹亡羊，但有喜得鹿”；张耒的诗：“年丰妇子乐，日出牛羊欢”；……还有现代的，如陈毅司令员的诗：“亡羊惧歧路，染丝悲墨子。”董必武副主席的诗：“志士不辞污马革，群儿争取烂羊头。”这些诗堪称咏羊诗中的珠玑，低吟高唱，那是妙趣横生的呵！民歌《敕勒歌》中，有“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的佳句。

羊，历代受到人们的重视，白绒绒的羊毛，柔软的羊皮革，香美的羊肉，营养

老伴的勇敢之举

□ 孙念泽

那日下午四点多，我与老伴“董阿姨”像往常一样出门散步。天色渐暗，凉风习习。她习惯地挽着我的左臂，两人依偎着沿五原路走到淮海路。

突然，看到淮海路邮局对面一辆出租车戛然而止。一个年轻人推开车门气势汹汹，大声吼叫；开车师傅也从驾驶室跳出来与那年轻人激烈争吵起来。两人谁也不肯示弱，互相指着对方的鼻子，眼看就要大打出手。就在这时，老伴本能地挺身而出，站在他俩中间，张开两臂，把两人阻隔开来，好言相劝。我在一旁助威呐喊：“住手！住手！”

气急败坏的年轻人还是心有不甘，继续破口大骂开车师傅脏话；出租车师傅哪肯示弱，也冲过去跟年轻人理论。老伴夹在中间拼命地推搡师傅后退，阻止两人肢体接触。一波未平，一波又起。开车师傅对年轻人的凌辱忍受不下，掏出手机要打110；年轻人看他还不罢手，又气焰嚣张地扔掉手袋，脱下外衣，挽起袖子，握拳要打。夹缝中的老伴，全然不顾年轻人的“醉拳”会误伤自

己，始终阻挡着师傅不与年轻人接触肢体。一个可能是年轻人的同事也为缓解矛盾尽了力。他边捡衣物，边拉着年轻人退出现场；老伴也推着开车师傅走进驾驶室。我帮助关紧右边车门，马达一声咕噜，出租车远去。

一场险些爆发的“肉搏战”终于化解，平息。围观的人们看着我老伴“啧啧”称赞，大家笑盈盈地向我们挥手致意。我既敬佩老伴的勇敢精神，又担心她自身难保。毕竟她已是年过八旬、曾做两次大手术的身体瘦弱的老人，一旦受碰撞，难以承受，后果堪忧。

夜幕降临，路灯闪烁。我俩继续漫步在马路上。我边走边想，老伴的勇敢之举，化解的矛盾虽小，但意义很大。在我们社会主义大家庭里，如果人人都能为化解社会矛盾出一点力，社会就更加和谐。如果人人都能为社会和谐出一点力，大矛盾化小，小矛盾化无，那种伤人夺命的刑事犯罪就不会发生。

希望有这种勇敢之举的人越来越多。

丰富的羊奶，羊角、羊胆还可入药……总之，羊从里到外，全身是宝。羊的性情温顺、恬静、爱清洁！羊在十二生肖中，排为第八，民间誉之为“吉羊”、“福羊”、“发羊”。

中国传统文化就赋予“羊”以举足轻重的地位。

大地回春，我们早就感

慨系之了。正如新华社播发的一篇时评所说：“党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央治国理政成就斐然，回应了群众期待，赢得了世界赞赏，中华民族发展前景无比光明。”“我们人民共和国正在破浪前进，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴

的目标”！“木欣欣以向荣，泉涓涓而始流。”农历乙未，羊年又到了，大吉“羊”又到了。我虽已进入耄耋之年，但我坚定地仍以党的一个老战士的绵力，紧跟以习近平同志为总书记的党中央，冲锋破浪……

（作者系上海报业集团离休干部）

爱琴海边赏日落

□

陈耀铨



土耳其曾经是辉煌的东罗马帝国、富强的拜占庭帝国、强大的奥斯曼帝国。濒临湛蓝的地中海，有浪漫的爱琴海。我们在这里尽情享受美食，欣赏了它与众不同的景色。独特的地貌，迷人的风景，让我们惊喜不断、流连忘返。

一路赏景一路惊喜，最让我们这些老年朋友难忘的是爱琴海。爱琴海边（博得鲁姆）是世上最佳观赏日

落地之一，在爱琴海边有“不看日落等于没到爱琴海”之说。

爱琴海滩有长长的海岸线步行道，是赏日落的理想之地。每天下午四点，这里就聚集了很多等待观赏日落的人。傍晚六点左右，橙红色的太阳徐徐沉入海平面，而黄昏呈黝蓝色的天空中云霞变幻无穷。这时候，去海边看到刀削似的悬崖裸露着令人惊艳的红褐色的火山

岩，而重重叠叠的白色小屋却似积雪点点。海风还有点凉，一望无际的澄澈之至，蔚蓝的海面泛着粼粼微光。我们可以任意拍摄到不同的落日和晚霞画面。说来也奇怪，本来是艳阳高照，忽然飘过一阵云，太阳似羞似臊地躲在云层后，天空泛起金黄色，海风吹过，云层似加厚了，我们担心太阳就这样从云层后落到海平面下了……突然之间，惊喜地看到，炫目的金光耀出，太阳完整的从云层里裸露出来，美轮美奂且变幻多姿，构成了一幅赏心悦目的风景画。得天独厚的爱琴海边且不可复制的日落无限风光，神秘又让人充满惊喜，让我们感叹大自然的奇妙，赞不绝口。

（作者系市住房保障和房屋管理局退休干部）



关于细菌的那些事

细菌如何增加自己的数量 细胞先复制自己的脱氧核糖核酸 (DNA) 分子, 然后它延展成为中间狭窄的长形, 最后分裂成两半。每一半都具有相同的DNA, 形成两个称为“子体”的相同细胞。此时“母体”早已成了历史。这种过程称为二分裂, 非常简单快速。有些细菌一小时内可进行3次。1个细菌分裂成2个, 接下来2个变4个, 4个变8个, 然后是16个。

细菌的大小 一般细菌的大小在1~10微米之间。1微米是多少? 它等于一千分之一毫米, 或一百万分之一米。显然, 不用显微镜就无法看到一般的细菌。

细菌的移动 细菌怎样从一个地方移动到另一个地方呢? 有些细菌可以自行移动, 因为它们具有一根或一根以上的鞭毛。这些鞭状物使细菌可以往前移动, 接近吸引它们的东西, 或远离它们想避开的东西。鞭毛就

像螺旋桨般旋转, 转向同一个方向, 细菌就移动; 而转向另一方向, 细菌就会闲荡, 在同一地方翻滚。其他细菌则必须附着他物, 才能从一个地方移到另一个地方: 有些细菌会漂浮在海潮、湍流或其他流动的水流中, 造成霍乱的细菌就是通过水来传播的。有些细菌是通过气流移动, 如导致肺结核的细菌。当受感染的人咳嗽、打喷嚏甚至发笑时, 含有细菌的飞沫就会散布在空中, 其他人就可能因此呼吸到病菌。有些细菌附着在其他动物身上, 像造成莱姆病的伯氏疏螺旋菌, 就跟随鹿蜱移动。鹿蜱是一种以温血动物的血液为食的吸血虫, 它带着这种病菌周游在鹿与鼠之间。鹿与老鼠不会因此得病, 但来到人身上时就会致病。有些细菌甚至利用磁力来移动, 它们的细胞质带有铁粒子, 会随着地球磁场而定向。

谁在控制人类的身高

目前的科学解释是: 人类的身高是由脑所控制, 具体由内分泌腺来执行。

人体有两类腺体: 一类是有管腺, 即外分泌腺, 如汗腺、消化腺; 另一类是无管腺, 就是通常所说的内分泌腺。

内分泌腺能分泌激素 (也叫“荷尔蒙”)。各种激素通过血液运送到身体需要的部位, 发挥着不同的作用。人体的重要内分泌腺有甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、脑垂体和性腺、胸腺等。与长高有关的主要是脑垂体、甲状腺、肾上腺和性腺。

脑垂体是控制身高的“头领”, 它分泌的多种激素, 能影响其它激素的分泌, 与人体身高关系极大。它分泌的激素过多, 就会长成“巨人”; 分泌过少, 则将成为侏儒。甲状腺激素能促进新陈代谢, 促进骨骼与生殖器官的发育。它分泌不足, 人就长不大, 矮小而成熟。肾上腺能分泌助人长高的雄激素。性腺对男女青春期的成长影响很大。据调查, 青春期的男女每年可长高6~10厘米。此外, 甲状旁腺和胰岛对长高也有一定作用。

春寒虽不像寒冬腊月“三九”、“四九”那么酷冷难耐，但若过早地减下棉衣，很可能使人体防御功能受到侵袭，导致流感、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的发生，或使原有的疾病加重。忽冷忽热的天气，易使人体的血管不断收缩扩张，很不稳定，这对患有高血压、心脏病的人危害更大，它会使患高血压病人发生“脑中风”，诱发心绞痛或心肌梗塞。忽冷忽热的干寒气候更易使体弱的儿童受“倒春寒”之苦，感染白喉、百日咳、猩红热、感冒等疾病。据医学史料记载，早春患胃肠溃疡的人比平时多，病情易加重。

因春天主生发，万物皆蠢蠢欲动，细菌、病毒等微生物

立春后小心『倒春寒』

亦随之活跃起来，故而稍不留心就会生病。这个时候除了重点保温穿得暖之外，尤其应该重点保护好“两头”，即重点照顾好头颈与双脚。对于老年人，尤其是头发稀少者，更是不宜过早地摘下帽子、围巾等保护性服饰。若在早春不注意调理和保护，颈椎病、肩周炎等疾病就会乘虚而入。

早春容易使人忽视的是双脚的保暖和保干。不少人由于过早地穿上单鞋，而受到早春的寒气与地湿之气侵袭，双脚不知不觉间会感酸胀不适，走路酸痛，下肢沉重、乏力、关节僵直等。所以清代养生家曹庭栋在《老老恒言》中说：“春冻半泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。”

天冷，老人小心低温烫伤

天气凉时，中老年朋友会出现四肢发凉的症状，不少人采用各种取暖方式来缓解皮肤发凉。专家提醒，在使用各种取暖设备时一定要注意安全，否则容易因使用不当造成“低温烫伤”。

低温烫伤，通俗的理解就是长时接触高于体温的低热物体所引起的烫伤。它和开水的烫伤和明火的烧伤不同，表面看起来烫伤面积可能不大，烫伤皮肤的表面也不一定有伤口，但创面往往比较深。低温烫伤的罪魁祸首主要是一些取暖物品，比如电热毯、热水袋、暖风机等。有的患者是因为吹暖风机把皮肤表面吹“花”了，更多的患者是在一觉醒来后发现被紧贴皮肤的热水袋烫伤了。与普通高温烫伤不同的是，这样的烫伤开始并不容易被注意到，因

为没有特别的疼痛，可一旦形成却不容易治愈。

中老年朋友的皮肤对外界温度的感觉比较

迟钝，在长时接受外部热量时，温度控制在42℃以下最为适宜，即使是在42-45℃这样一个温度，长时间接触也可能造成皮肤伤害。当皮肤接触到70℃的温度持续一分钟时，可能就会被烫伤；当皮肤接触近60℃的温度持续五分钟以上时，也有可能造成烫伤。一般大家常用的热水袋、暖风机等取暖用品的温度都超过了安全温度。因此，如果不加注意，过度贪“暖”，就可能被“温柔”地烫伤。

如果用电热毯，温度不要设得过高，也不要整夜使用，更不要长时间地贴近暖气片等取暖设备。在使用热水袋取暖时，水温不宜过高，热水袋外面最好用布包裹隔热，或放于两层毯子中间，使热水袋不直接接触使用者的皮肤。

各大器官最爱的抗衰老食物

通过饮食来抗衰老，能达到比护肤品、保健品更明显的效果。到底该如何食用才能事半功倍？近日，美国MSN网健康频道介绍了人体不同部位的最佳抗衰老食物，可供参考。

大脑——最佳抗老食物：蓝莓。对于50岁以上的中老年人，大脑的衰退比外貌衰老更可怕。以蓝莓为代表的富含花青素等抗氧化物质的食物，有助逆转随年龄增长而显现的认知功能和空间记忆功能的下降。美国哈佛大学医学部的大规模数据调研显示，常吃蓝莓的老年女性的脑功能衰退速度更慢，得认知障碍症的风险更低。

肌肉——最佳抗老食物：咖啡。老人锻炼结束，经常会感叹腰酸背痛，肌肉酸胀。咖啡所含的咖啡因具有兴奋神经的效果，可以直接刺激肌肉，帮助缓解肌肉酸痛。美国伊利诺伊大学的研究显示，在动感单车试验中，事先喝了咖啡的人，其大腿股四头肌的酸痛感更小，能坚持锻炼的时间也更长。

关节——最佳抗老食物：橄榄油、大蒜。父母有没有和你抱怨过关节咯吱作响，疼痛影响了行动？做菜时不妨多用点橄榄油和大蒜，不仅能润滑关节、预防关节发炎，还有调味作用，一举两得。英国伦敦大学的大规模调研显示，常吃大蒜的中老年人，很少表现出关节炎的早期征兆。

骨骼——最佳抗老食物：奶酪。健壮的骨骼能支撑身材的挺拔，让人看上去精神抖擞。乳制品是强壮骨骼的良伴，除了公认的补钙能手牛奶，奶酪的钙含量更为丰富，可以补充高达30%的每日所需钙摄入量。

心脏——最佳抗老食物：黑巧克力。美

国疾控中心数据显示，高达2000余万成年人心脏有问题。建议常吃坚果、浆果、黑巧克力，都有助保持心脏健康。美国心脏协会发表的一项研究显示，吃黑巧克力能轻度改善末梢动脉症患者的自主步行能力，无论在步行距离和时间上均有延长。这是黑巧克力富含的黄烷醇增加了血液里一氧化氮浓度，改善血流状况所致。

眼睛——最佳抗老食物：玉米。步入中老年后，老花眼、白内障等眼问题容易出现。富含叶黄素和玉米黄质成分的食品是对眼睛特别有益的，代表食物便是玉米。其他眼睛保健所需的重要营养素有欧米伽3脂肪酸、锌、β胡萝卜素以及各种维生素。为此，饮食中不可缺少的是绿叶菜（尤其是深色羽衣甘蓝和菠菜）、鸡蛋、深海鱼（金枪鱼、鲑鱼或凤尾鱼之类）、胡萝卜以及红薯。

脸颊——最佳抗老食物：鳄梨。脸部就像镜子，很直观地反映出衰老程度。像鳄梨、黄瓜、酸奶等食材，不仅可以外敷，吃下去效果更好，可谓是能吃的“面膜”。

全身皮肤——最佳抗老食物：南瓜籽。锌参与蛋白质、多种酶的合成以及细胞的生成，对于皮肤有重要作用。南瓜籽富含锌，有助皮肤细胞新陈代谢，锁住皮肤水分，保持皮肤的胶原蛋白含量，维持皮肤的弹性，减少皱纹。

头发——最佳抗老食物：核桃。一旦秃顶，会让你看上去比实际年龄显老10岁。维持头发健康需要多种营养物质，如维生素A、C，蛋白质、欧米伽3脂肪酸以及锌。而核桃在以上方面非常在行，每天吃两三个核桃，对维持头发毛囊健康有重要作用。

蔬菜先切后洗。洗菜时，切开后的蔬菜与水的接触面积会大大增加，易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质大量流失。正确的做法是先仔细清洗蔬菜，并尽量将水分控干后再切。需要提醒的是，切好的菜最好马上烹调，放置时间不要超过两小时，否则易导致某些营养素的氧化。

切完菜再用水焯。蔬菜切太碎，容易流失原有的菜香，若再经过水焯，其中的维生素和矿物质会大量损失。所以，焯菜时应尽量让蔬菜保持完整，用水量要多。此外，焯绿叶菜的时候，要加点盐和油，不仅可以防止氧化酶破坏叶绿素，还能保持蔬菜鲜亮的颜色。

做菜先过油。做地三鲜、干煸豆角等菜肴时，很多人喜欢先将食材在油里过一下，捞出来再炒，这样做出来的菜色泽明亮、气味香浓。但这种烹调方法会导致摄入的油脂超标，破坏蔬菜本身的营养，同时还可能产生致癌物。建议大家少吃过油菜、煎炸菜，烹调蔬菜多用白灼、清炒、凉拌和清蒸等方式。

油冒烟了才放菜。等到油锅冒烟，这样的油温往往已经达到200℃以上，此时才把菜下锅的话，产生的致

癌物不仅会增加癌症风险。同时，蔬菜中的营养素也被破坏了。正确的做法是，在油尚未冒烟时，把食材下

锅。还有一种简单的测试油温的方法：把竹筷子插入油中，当其四周冒出许多小气泡时，就表示温度足够热，可以下锅了。

炒素菜也加不少油。无论是哪种油，脂肪含量都在98%以上。蔬菜的吸油性特别强，如果用太多油炒素菜，和吃荤菜没区别，而且还会使菜的表面都被一层油脂包围，其他的调味品也不易渗透到蔬菜的内部，影响了食物的味道，同时这样做也不利于消化吸收。合理的做法是每道素菜放油量不超过一汤匙，怕糊锅可以用平底锅炒菜，保证受热均匀。

炒菜放很多含盐调料。酱油中含盐量为15%~20%，鸡精中含盐10%，豆瓣酱、蚝油也都含有不少盐，如果用了这些调味品，就要减少用盐的量，否则极易造成钠超标。还有人喜欢炒菜放糖，然而甜味和咸味能互相抵消，易导致炒菜味道变淡，最终加入更多的盐。正确做法是炒菜只放一点盐或海鲜酱油，鸡精味精也少用，可以多用葱姜蒜或花椒等调味，这样炒出的菜清淡可口，保留了食材本身的原汁原味。

炒菜陋习你有几个

癌物不仅会增加癌症风险。同时，蔬菜中的营养素也被破坏了。正确的做法是，在油尚未冒烟时，把食材下

指甲——最佳抗老食物：菠菜。指甲由皮肤衍生而来，对皮肤有益的营养素同样有益于指甲。菠菜等绿叶菜富含铁、β胡萝卜素，叶酸以及维生素C，有助指甲健康、坚韧。

精神——最佳抗老食物：适量甜食。整天唉声叹气，苦着一张脸，不可能拥有年轻的形象。巧克力、冰淇淋吃了能令大脑释放内啡肽“快乐物质”，更显年轻。

日本老人如何自食其力

在日本，大街小巷里经常可以看到的景象之一就是拎着大包小包的老人行色匆匆地来来往往，却个个神清气爽。看得出，日本老人似乎在尽力避免染上“衣来伸手，饭来张口”的富贵病，力图自食其力。实际上，凡有一定生活自理能力的日本老人，都是自己养活自己，少有依赖他人者。那么，日本老人靠什么自食其力呢？

干力所能及的体力活

日本老人大多清瘦，原因之一大概应该归功于其好动、勤快。笔者在日本小住期间的邻居是一位68岁的公司退休职员。他每天5点多钟起床，骑车到两公里外的一个24小时店帮朋友清货，借此获取报酬。在一些小型店铺外，还时常可以看到上了年纪的老人不是在搬运东西，就是在打扫铺面，或者大声招呼客人，少有无事闲坐者。曾经在一家寿司店外看到一位正在搬运饮料箱的老人，大冬天忙得满头大汗。他个子不高，人偏瘦，背微驼，但力气不小。这样忙里忙外的日本老人随处可见。他们因为年龄的关系，无法从事重体力劳动，于是选择力所能及的事情做。

干手艺活

日本街市上店铺林立，其中引人注目的是一些由老人“掌门”的特色小店或小摊。有现做现卖风味小吃的；有修理自行车、摩托车的；有出售自家培育鲜花的；还有挂牌

雕刻印章的。总之，凡需要手艺的活，都有老人干。这也说明，凡有一点手艺的日本老人，即使年逾古稀，也仍然在凭手艺吃饭。据介绍，在日本有许多有手艺的老人是永不退休的。造成这种情况最主要的原因，是老人不愿荒疏手艺，同时借此补贴家用。

给家人做帮手

在一些家庭性质的店铺里，常常可以看到日本老人与晚辈一起忙碌的身影。这些老人大多是给晚辈当帮手或助手，做些迎来送往的事情。在一家洗衣店，年轻的女儿负责接活，老人则负责给顾客端茶递水。在这样的合作中，老人的角色虽然并不重要，但老人的努力却能给家人许多鼓励与照顾。

生活自立

在日本的食品店和超市，推着购物车自己购物的老人比比皆是。有的老人背都驼了，仍然弯着腰穿梭在货架间，而且神情泰然、平和。日本很多独居老人都没有请保姆的习惯，只要能够自理，一般都依靠自己。与笔者同住一层楼的一位独居的老爷爷，不仅自己买菜做饭，而且还教朋友如何洗衣服，如何收拾房间。这样的老人，即使独居，也能够将生活安排得井井有条。

日本是个富裕的国家，老人一般都能够获得比较好的生活保障。只要愿意，晚年可以舒舒服服地享清福。然而，许多日本老人闲不住，不愿意坐享清福，令人钦佩。

养盆水仙过新年

□ 郁建民

与水仙结缘有些年头了。每年的岁末年初，我便悄悄买回几球大蒜头一般的水仙球茎来。我用一把小利刀，将球茎一层一层剥削去外皮，直到露出叶芽。削完后的水仙球，放在清水里浸2天，然后捞出，再用清水洗去粘液，就可上盆了，盆中放水一半即可。有雨花石的，可放在盆中点缀。每3—4天换一次水，不可全是新水，留一半旧水为好。

望着桌上水仙那嫩黄的叶在茎球中吐出，迎着阳光舒展着它的身段，透出它的美丽与生命的绿色。我仿佛在空气中闻到了水仙那清新而醉人的香味。

水仙花喜阳光充足，慢慢地那绿叶忽忽直往上窜，青翠挺直。过了几天，水仙居然有了花苞，顺带吐露几许芬芳，短暂而又圆满。仿佛一颗流星划出一道优美的弧线，叫人不能再说什么。我便只有呆坐书桌前，撑腮看她纤弱秀美的姿容，幽幽地吐着芳香。而在残月斜挂清冷的夜晚，微风拂动着花影，像是两袖微斜的仙子跃跃欲舞似的。伏案写作久了，我常常停下笔来悄声问她相思否，寂寞否？而这清丽淡雅的水仙果真如通了人性一般，在这静寂的深夜，那银白的花朵，罗袜生尘，凌波独步与我脉脉相对，进行心灵与情感上的对话。那箭蕾处绽的朵朵小花，宛如一只只盛满琼浆玉液的金盏，邀我共享丰盛的夜宴。

水仙花历来被人们视为吉祥、美好、纯洁的象征。的确，当百花凋零、大地被冰雪覆盖，水仙花总能傲然开放，它冰肌玉骨，亭亭玉立，清香四溢，给人们带来一片春意，告诉人们春天即将来临！

那一朵朵娇艳

的花呀，在盈盈地向我微笑。冰冻的思念也在心底慢慢溶化，进入了每一根血管，在每一个毛孔里流淌出来。几朵洁白的小花如不知寒冷的少女，在尽情地展示着她那修长、苗条和妩媚的身姿，那一瓣瓣透明的白色花瓣，于青绿的花叶丛中抽出亭亭玉立的花茎，花茎上盛开雪白的花瓣之中，有一酷似酒盏之形的淡黄色花蕊，像是一张张带着喜庆的脸在向我微笑。女儿听说水仙开了花，也格外高兴，一蹦一跳地来到阳台。在仔细端详了小花后，还用小鼻子凑上前去闻了又闻，然后兴奋地说，真香。

水仙，一种淡雅美丽的花朵，在节日里静静地绽放着，散发着沁人的清香，用它短暂的生命拥抱着这个纷繁的世界！也正是它的冰清玉洁，让我对它情有独钟。我不禁想起了一首描写水仙的诗：得水能仙天与奇，寒香寂寞动冰肌。仙风道骨今谁有？淡扫蛾眉簪一枝。



龚家坤摄

我的三位母亲

□ 常伶俐



人到晚年恋故土，哪个游子不思乡？思乡之情，恋母依依，愈老愈浓，每当我回首往事时，总忘不了陕北的黄土高坡；忘不了我艰辛、苦涩的童年；忘不了我的生母、养母和终身母亲。

我的家在陕西米脂县城关镇。我的生母窈窕花，是十里八乡远近闻名的美人，不但人长得水灵，而且还会一手好女红。可惜，红颜薄命，她生我难产而死，年仅23岁。

继母（养母）杜俊贤，1927年与我父亲成婚，1954年病故，终年44岁。她略识文断字，有主见，性刚强，心地善，知道后娘难当，一直视我为己出。我仅有一妹妹，比我小6岁，是她亲生，但她仍对我呵护有加。那时家已破落下去，逢年过节才能吃点细粮，包点饺子或擀点面条，她给我碗里的总比妹妹的多一点，理由是妹妹小，吃不多。我带妹妹外出玩，她总给我两把炒黑豆，只给妹妹一小把。逢年过节，遇家境好时，基本上是我穿新衣服，妹妹穿我的旧衣，理由是她还小，个子还要长，做新衣划不来。

我8岁时，得了麻疹肺炎，脸色通红，高烧不退，两天两夜几乎不吃不喝。她急坏了，把自己珍藏多年的陪嫁品——一把银质镶碧玉的簪子，卖给当铺，为我请郎中，服汤药，终于治好了我的病。有一次我出天花，她担心我睡觉时手抓挠脸上的水泡而留下疤痕，就紧紧抓住我的手，整宿抱在怀里，连续几天都如此，直到我脸上的痂脱落了，她才安心睡觉。如此琐事，不胜枚举，点点滴滴在心头。

我的第三位母亲是中国共产党，她是我的终身母亲。回顾我的成长之路，哪一步也离不开党的关心与照顾。

1942年冬，我仅15岁，家里迫于生计，打算以20块银元的价格，与他人订婚。我坚决不同意，米脂高站的八路军文艺老师（党员）鼓励我与买卖婚姻抗争，介绍我参加了八路军359旅军工厂，从此，我走上了革命的道路。

1945年10月15日，在宝塔山下，延水河畔，我经高如云、芦桂颜介绍，加入了中国共产党，成为母亲的女儿。

1949年8月，我在西北野战军2军野战医院休养所任职，风雨之夜渡黄河，是党员王彦宾所长鼓励我勇敢、沉着，克服了胆怯心理，顺利地到达了对岸。

1949年10月，西进新疆，是王指导员把他自己的一壶水，让给我和俩孩子喝，而他的嘴唇早已干裂了。

建国后，百废待兴，1953年9月，党选派我去解放军天津第一军医大学学习，成为新中国成立后的第一批部队自己培养的女大学生。

1958年8月，我由一军大毕业后，分配到总参三部门门诊部工作，根据工作需要，1962年选调我为叶剑英元帅做了一个月的保健医生。不久，又选送我去解放军309医院进修一年，进一步提高了自己的业务知识和实际工作能力。

总之，我的每一步成长都离不开党的关怀与帮助，我的一切都是党给的，没有共产党，就没有我今天的一切。

这边春早

□ 萧思坤

细雨霏霏润大地，东风袅袅已含春。
运筹帷幄谋渊广，决胜羊年力万钧。

□ 张蕴
迎春花

溪畔垂条缀小花，
鹅黄嫩绿见芳华。
春寒附得仍潇洒，
争做园中第一家。

喜迎乙未年

□ 胡树民

不老青山绿水流，三羊开泰展鸿猷。
航灯指引千帆发，十亿挥毫圆梦讴。

□ 刘世禄
油菜花

江南三月艳阳天，
油菜花开沃满田。
遍地一片金灿灿，
春来结籽报丰年。

上海一瞥

□ 廖显辉

五洲客聚百川纳，万国船来波浪生。
春满长江三角地，货忙黄浦一河程。

□ 唐风
白山茶

敷粉娇容出众芳，
山茶吐艳漏春光。
枝头洗尽深颜色，
淡雅如同月下妆。

香椿头炒鸡蛋

□ 金嗣水

椿芽粉嫩紫绒绒，焯水快烹鸡蛋葱。
一碟佳肴佐小酒，春天味道在其中。

□ 卜厚沛
知足

沧浪濯足逐清流，
常乐能安事影幽。
离职归来身似燕，
老妻为伴影如鸥。

春雨

□ 余琳

细雨微微下，飘飘洒海涯。
悄然润万物，催醒报春花。



□ 王平
老家

梦绕魂牵思返乡，
白洋淀浦小村庄。
老家风物应如故，
垂柳长堤芦荻香。