

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2015 2

图文传真



▲ 1月7日，市委常委、组织部部长徐泽洲在市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍的陪同下，实地调研老干部活动室建设。
(陈丹凤 摄)



▲ 1月20日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席庆祝《常青树》栏目开播十周年纪念活动并讲话。
(陈丹凤 摄)



▲ 1月6日，市科技党委书记吴信宝主持老干部情况通报会并讲话。
(科技 供稿)



▲ 日前，杨浦区区委书记（时任区长）诸葛宇杰向老干部通报工作。
(杨浦 供稿)

▼ 1月16日，奉贤区委副书记、区长庄木弟向老干部通报区情。
(奉贤 供稿)

▼ 1月21日，水产集团党委书记、董事长汤期庆出席老干部迎春茶话会并送上新春祝福。
(水产 供稿)



《常青树》栏目开播十周年



主持人：余薇、沈涛



《常青树》栏目开播十周年以来表现突出的十家单位上台

编者按：

2015年1月20日，市委老干部局与上海教育电视台在上海教育电视台演播大厅联合举办庆祝《常青树》栏目开播十周年纪念活动，大家欢聚一堂，共同收获十年的丰硕成果。我们采撷活动中的一些精彩片段，以飨读者。



老有所乐代表伦杰和小主人木偶剧团现场表演木偶剧



老有所学代表韩志强展示现场作品，为观众送上羊年祝福



采访三位老有所为代表：蔡仲娟、李仁杰和杨德广



长宁区新华街道老年协会舞蹈队表演

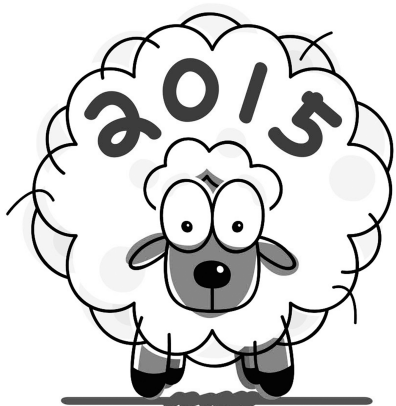


杨浦区处级退休干部时装表演队表演



上海市军休干部艺术团时装表演：《祝福祖国》





树新风 迎新年

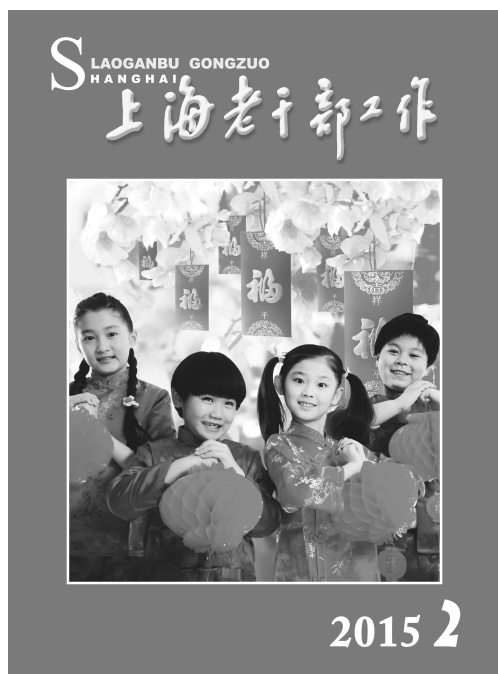
□ 周汝秦

年三十，迎新年，
家家户户贴对联，
张灯结彩齐欢庆，
庆贺喜获丰收年；
年初一，吃汤圆，
送给小辈压岁钱，
尊老爱幼好传统，
世代传承几千年；
年初二，贺新年，
孝敬长辈跪拜年，
双方父母同恭敬，
养育之恩记心田；
年初三，会亲友，
走访亲友互拜年，
共叙友情忆往事，

展望未来表心愿；
年初五，接“财神”，
莫信“妖魔”吐谎言，
若要实现发财梦，
惟有勤奋把梦圆；
元宵节，看花灯，
火树银花不夜天，
月白风清赏明月，
欢乐祥和迎新年；
树新风，讲文明，
革除千年旧观念，
不放鞭炮防污染，
移风易俗过大年。

(作者系东浩兰生集团离休干部)





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2期 总第330期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

树新风 迎新年 周汝秦 (1)

本刊专稿

运动创造快乐 健康成就梦想

..... 市老干部活动室 (4)

以点带面 全面推进“六大员”主题活动

..... 浦东新区周浦镇党委 (6)

精心组织, 创新载体, 扎实推进“六大员”活动 黄浦区打浦桥街道党工委 (7)

以主题活动为契机充分发挥老同志在社区建设中的作用 虹口区曲阳街道党工委 (8)

让六大员主题活动在基层民主自治建设中闪光 静安区静安寺街道党工委 (9)

立足社区 扎根睦邻 发挥示范

..... 嘉定区嘉定镇街道党工委 (10)

搭建平台 完善机制 稳步推进“六大员”活动 金山区张堰镇党委 (11)

工作集锦

徐汇区成立“习近平系列重要讲话精神学习研究小组” 徐 讯 (12)

虹口区与中国电信签署社区老干部工作共建协议 万俐俐 (12)

静安区深化“法律援助暖夕阳”志愿服务活动 严朝蓉 (12)

嘉定区关工委举行“手牵手”主题活动

..... 徐 宏 (12)

杨浦区新江湾城关工委开展“模拟家庭”活动 张 盛 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

轻工集团开展划转老干部“回娘家看发展”

活动 孙培和 (13)

老同志乔松创作歌曲获金奖 建交委 (13)

金秋颂歌

自制视频欢乐多 全永耀 (14)

余热生辉 温暖社区

..... 浦东新区塘桥街道蓝村居民区党总支 (15)

今日点击

在朝鲜过春节 韦德锐 (17)

在朝鲜的最后一个春节 朱育轩 (19)

热点聚焦

春节对中国人意味着什么 仲富兰 (20)

将军坎坷爱情路 朱 晖 (22)

工作者之歌

用心倾注“女儿”情 顾国瑛 (24)

情满人间

被冤枉之后 陈月芹 (26)

他们回老家过年了 钱红春 (27)

冬天在故乡 韦良秀 (28)

学习之窗

十句最美诗词 (29)

七彩长廊

重拾东门路的美好记忆 任炽越 (30)

上海阳台

吃的乐趣 沈方德 (32)

谈天说地

关心独居老人还需落到实处

..... 缪 迅 (33)

谈谈老年人应有的心态 金振铎 (34)

畅游天下

江南长城在临海 蔡 理 (35)

重走丝绸之路 叶麟根 (36)

知识卡片

空气湿度影响身体健康 (37)

注意家居细节防铅中毒 (37)

饮食保健

抗炎食物金字塔 (38)

养生之道

不同睡姿 优劣不同 (39)

早春第一养生方案 (40)

睡前8个小动作助睡眠 (41)

生活之友

如何合理使用“OTC” 金慰鄂 (42)

世界老人

国外的人性化养老 (44)

闲情雅趣

飞针走线编织乐 赵兰芳 (46)

激情岁月

布鞋情 贾海庭 (47)

艺林漫步 周 无等 (48)

封面：贺新春

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：云水谣

张大林 摄

运动创造快乐 健康成就梦想

——记2014上海市老干部健身系列活动

□ 市老干部活动室

继2013年成功举办“上海市老干部文化艺术节”后，市委老干部局去年又打造出“健康成就梦想”2014上海市老干部健身系列活动。这也是近年来上海老干部参与规模较大、比赛项目和参加人数较多的一次综合性运动会。据统计，全市共有68家单位、1600多名老干部报名参加，最高年龄为98岁。交流和展示项目有“健身操、门球、桥牌、保龄球、扑克80分、台球、象棋、网球、乒乓球”等9项。本次活动由市委老干部局主办，市老干部活动室汇同有

关单位共同承办，抒发老干部“齐心共筑中国梦”的情怀，表达老干部“健康成就梦想”的愿望，唱响了主旋律，传递了正能量。

激情健身操 舞动不老心

水红色的头巾鲜艳夺目，浓密的假睫毛扑闪扑闪，黑色的荷叶边T恤随着音乐激烈摇摆，白色的舞蹈鞋踏着充满活力的舞步……去年5月27日，来自各区县、大口党委老干部工作部门、老干部活动室（中心）的12支老干部健身操（舞）队参加了在上海体育学院学生活动中心举行的、由市教育卫生工作党委承办的“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”，通过充满激情的健身操，诠释着自己不老的青春。

圆圆小门球 愉悦身心灵

小小门球，动静相间，快乐而不激，用心而不苦，是一项体脑并用的运动项目，让老干部既健身又健心。去年5月28日，来自全市各区县、大口（集团公司）所属的20支老干部门球队参加在徐汇区汇龙体育中心门球场举行的，由市老干部活动室、上海市门球协会承办的“2014上海市老干部健身系列活动——门球比赛”，进行了一场快乐的角

逐。

益智桥牌赛 挑战高智商

伟人邓小平曾说过：“我能游泳，特别喜欢在大海中游泳，证明我身体还行；我打桥牌，证明我头脑还清楚。”去年7月3日、4日，来自各单位的274名老干部桥牌高手参加了在上海市铁路局老干部活动中心举行的由上海铁路局老干部部承办、上海市桥牌协会协办的“2014上海市老干部健身系列活动——桥牌比赛”，一起挑战这场高智商的游戏，考验彼此的脑力和耐心。

滚动保龄球 秀出晚来晴

作为一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动，保龄球不受年龄限制，易学易打，成为老干部们喜欢的一项特殊运动。有16个单位，近百位老干部参加了在青松城举行“2014上海市老干部健身系列活动——保龄球比赛”。本次比赛采用“年龄每局加分”的办法，充分照顾到参赛者中高龄的老干部，使得比赛更趋于公平合理。

玩玩扑克牌 练练脑细胞

“80分游戏，三分牌技，三分运气，四分记忆。”一语道出了扑克80分的精髓。去年9月11日、12日，由市级机关老干部工作部承办的“2014上海市老干部健



身系列活动——扑克80分比赛”在银发大厦市级机关干部活动中心举行。来自本市48家单位，342名老干部参加了比赛，场面热烈非常。

台球老顽童 重拾少年心

绿色的球台上，一个个充满悬念的彩色小球你追我赶地滚来滚去，吸引着一群老顽童的目光，让他们仿佛又回到了少年时光。去年10月28日、29日，由宝钢集团老干部工作部承办的“2014上海市老干部健身系列活动——台球交流赛”在宝钢集团新落成的漠河路老干部活动中心举行，来自本市22家单位的近百位老干部台球爱好者参加了活动，整个赛场中洋溢着快乐和轻松的气氛。

快乐网球赛 宝刀仍未老

去年11月5日、6日，由市老干部网球协会承办，市网球协会协办的“2014上海市老干部健身系列活动——网球交流赛”在徐汇区游泳馆四楼网球场举行。来自17

家单位的91名老干部网球爱好者参加了交流赛。参赛者中年龄最长者为离休干部周梦熊，今年87周岁，看见他矫健的步伐和积极奔跑的动作，在场的观众无不称奇和赞叹！

棋贵逢对手 乐在对弈中

象棋的魅力，如清茶淡梅，嗅其清远，品其后味。去年11月6日、7日、13日，由宝钢集团老干部工作部二处承办的“2014上海市老干部健身系列活动——象棋交流赛”在宝钢集团胶州路活动室举行。来自46家单位，176名老干部参加，其中年龄最长者为华谊集团98岁的离休干部王湘，他神采矍铄，兴致勃勃地边下棋边说：“我喜欢运动和下棋，锻炼使人健康，我要争取做百岁老人。”

乒乒乓乓中 激情谱春秋

秋

打乒乓球是一种拼杀的艺术，是一种交流的文化，是一种跳跃的享受。小小乒乓球曾经“转动了地球”，成就了“乒乓外交”的历史佳话。如今，小小乒乓球依旧散发着特有的魅力，给老干部们带来许多的乐趣和激情。去年11月26日、27日，来自24家单位的176名老干部参加了在上海市体育宫举行的，由市老年人体育协会承办的“2014上海市老干部健身系列活动——乒乓球交流赛”。你推我拍中，球儿飞来又飞去，转动着老干部的激情，传递着老干部的友谊。

历时8个月的“健康成就梦想”2014年上海老干部健身系统活动如今已经降下帷幕，而老干部的运动激情却并未降温，老干部的健康梦想仍在延续。通过丰富多彩的运动健身项目，老干部的秋光变得更美好，老干部的夕阳显得更火红！



以点带面 全面推进“六大员”主题活动

□ 浦东新区周浦镇党委

浦东新区周浦镇党委全面推进“情系新发展、争当六大员”主题活动，以群众路线教育实践活动为契机，结合实施镇管社区改革的实际，取得了良好的效果。

一、紧密联系实际，建立健全网络，在全面推进上下功夫

1、镇党委紧密联系实际，做到四个“结合”：一是与创先争优活动相结合；二是与群教活动相结合；三是与村居党总支的公推直选相结合；四是与建设“六个周浦”的工作目标相结合，各项工作与主题活动进行对接。

2、搭建平台，建立健全“六大员”活动队伍。多年来，周浦镇老年志愿者在和谐社区建设中发挥了很好的作用，现在有了“六大员”这个综合平台，老同志们找到了发挥正能量的大舞台。

二、围绕中心工作，扬长避短，积极扩大主题活动成果

一是结合群众路线教育实践活动开展主题活动。镇党委虚心向群众学习，各村、居委都组织离退休老同志和广大志愿者服务队，广泛征求居民的意见建议，扩大了基层党组织的视野，增强了工作的针对性和有效性。

二是镇党员服务中心把社区里的十多位政治理论修养好、文化底蕴浓、语言表达能力强的老同志组织起来，成立了政策理论宣讲队和革命传统宣讲队。老干部们进社区、到农村，为基层党员群众开展政策宣讲和党的优良传统教育。

三是结合“四议两公开”工作开展活

动。镇党委积极组织引导离退休干部参与“四议两公开”工作，鼓励老同志们争当社会风气的监督员、和谐社会的促进员。如，公元居委党总支牵头20多位老同志设立了一个“百姓议事厅”，配合有关部门，有效地解决了老菜场改建等许多棘手问题。

三、发挥老同志的引领示范作用，提升主题活动的影响力

镇党委发动老同志加入镇市民巡访团，开展市容市貌巡查工作。如，在旗杆村的老同志治安巡逻队等，都深受居民好评。

镇党委在活动中注重宣传典型人物，发挥引领示范作用。如，东南社区退休医生方厚贤、杨蓉夫妇，从1986年开始，在社区为居民开设“免费医疗诊所”的事迹，被媒体广泛宣传。

四、整合资源，优化平台，把主题活动融入社区建设

镇党委十分注重发挥老同志在社区管理中的优势，支持和鼓励他们采取各种有效形式，协助做好社区管理工作，促进和谐社区建设。如“相约星期四，聊聊烦心事”志愿者工作室，为居民排忧解难，荣获浦东新区十大志愿者服务项目之一，并被上海电视台等媒体相继报道。

下一步，镇党委将在进一步加强对主题活动的组织和领导上下功夫，一是做好工作人员的培训，提高组织老同志开展主题活动的的能力；二是要进一步加大宣传力度，营造良好舆论氛围，调动离退休干部参与主题活动的积极性；三是探索建立工作目标责任激励机制，促进主题活动持续深入开展。

黄浦区打浦桥社区（街道）党工委始终坚持把推进“六大员”活动与社区党建工作相结合、与社区重大工作相结合、与关心下一代工作相结合，精心组织，不断创新活动载体，做到活动有计划、有措施、有内容、有成效。

一、精心组织、深入发动，组建以退休干部为主体的“六大员”队伍

一是加强组织领导。明确由党工委副书记具体分管、老干部部门牵头负责、各部门协同配合和居民区党组织积极参与的工作机制，制定了活动实施意见。二是搞好动员部署。利用居民区党总支书记例会进行专题部署，定期听取各居民区开展活动的意见和建议，加强工作指导。通过上门沟通、党务公开栏、党员生活会及学习小组活动等形式进行广泛宣传动员和意见征询，提高活动的知晓率和参与率。三是组建“六大员”队伍。在原有社区“五老”队伍基础上对区域老同志进行梳理，按照年龄结构、身体状况、知识层次和专长特点分层分类，组建了由300余名离退休干部组成的“六大员”队伍。

二、搭建平台、创新载体，不断丰富活动形式和内容

一是搭建党建理论系统学习平台——争当党的政策

宣传员。社区市民宣讲团围绕国际国内热点问题，在各居民区巡讲10余场次，听众达二千余人。宣讲团以“学习总书记系列讲话精神，为实现中国梦而努力奋斗”为主题，为社区党员群众上党课。



二是搭建文明城区创建活动平台——争当社会道德示范员。打浦桥市民巡访团常年活跃在社区，每两个月老同志都会主动组织起来，开展对不文明行为的自查自纠，为社区文明建设贡献力量。

三是搭建社区自治家园建设工作平台——争当和谐社会促进员。自2001年成立至今的打浦桥街道知识女性工作站，积极参与社区志愿活动，活跃在社区各个角落。

四是搭建社区文化建设平台——争当社区文化倡导员。去年组织举办了“甲骨文书画百扇展”、“传统文化下社区——婉约词赏析”等活动和讲座。组织离退休干部参与各种社会活动。

五是搭建关心下一代工作平台——争当教育后代辅导员。组织老同志开展“老少同乐，真情暖人”、“大手牵小手”闹元宵、革命传统教育进“两新”组织等活动，为社区青少年健康成长提供正能量。

六是搭建社区志愿服务平台——争当社会风气的监督员。组织“六大员”队伍参与“邻里守望”社区平安志愿者，为平安社区、和谐社区建设贡献了自己力量。

三、突出重点、加强指导，进一步将“六大员”活动引向深入

针对“六大员”工作的现状以及在开展过程中存在的一些问题，今后将更加注重信息收集，扩大“六大员”队伍覆盖面，注重典型引领，加强“六大员”队伍的影响力，加强指导，保持活动常态长效，确保主题活动深入健康发展。

以主题活动为契机 充分发挥老同志在社区建设中的作用

□ 虹口区曲阳街道党工委

曲阳社区（街道）党工委紧紧围绕“和谐社区，生活家园”的建设目标，积极为离退休人员参与社会活动搭建平台，引导离退休党员在社区党建和社区建设中发挥积极作用。通过参加“六大员”活动，增强了广大离退休党员“知曲阳、爱曲阳、奉献在曲阳、享受生活在曲阳”共识，涌现出一大批像离休干部吴才略、张心亚式的“曲阳好人”。我们的做法是：

一、回聘部分优秀退休干部，加强社区工作者队伍。社区党工委、办事处通过各种途径，在社区退休干部当中挖掘优秀人才，先后回聘了多批退休干部成为居民区干部，有些还成为了居民区党组织负责人，如今活跃在小区里，继续为社区建设和管理添砖加瓦。目前，居委干部中60%以上为退休回聘人员。

二、引导离退休党员加入“组团式”服务团队。党工委、居民区党委、居民区党组织注重引导离退休党员加入“组团式”服务队伍，组织楼组长、党小组长及块区成员，利用自己的一技之长为其他居民群众提供服务，配合居民区党组织和居委会做好居民群众工作，及时掌握动态，当好党组织、居委会与居民群众之间的桥梁，成为推进居民区基层党建和居民自治的巨大助力。

三、鼓励离退休党员加入社区各类团队和公益队伍。自街道推出“小团队，建家园”项目建设，扶持了多个文艺、公益团队，其中也离不开离退休干部的身影。如，林云居民区的“晚霞艺苑”丝网花工作室等等。

四、发挥离退休干部党员优势，加强对社区工作的监督指导。党工委聘请社区有党务工作经验的离退休党员担任党建联络员、党建指导员和监督员，加强对基层党组织工作指导；邀请部分离退休党员组成市民巡访团加强对社区环境的明察暗访；组织理论功底较深的离退休党员组成社区宣讲团在社区向居民群众传递正能量；聘请党的群众路线教育实践活动评议员、行风政风调查员，加强对机关及窗口等单位的监督、评议，促进街道工作。

五、倡导离退休党员加入社区志愿者服务队伍。曲阳社区志愿者协会成立于2008年3月，社区离退休干部是重要的组成部分。他们走上街头站岗巡逻等，亲身实践着“六大员”的内涵，为曲阳“和谐社区、生活家园”建设添上了浓墨重彩的一笔。

六、组织社区离退休党员加入关工委队伍。社区党工委、关工委高度重视对青少年进行理想信念、爱国主义革命传统教育。以请进来、走出去的形式，开展各类主题活动，在居民区、学校为青少年举办各类讲座，带领青少年走访“五老”，听他们讲革命故事，开展“比童年”等励志教育。通过重温历史，让青少年铭记历史，引导青少年深刻理解“中国梦”的基本内涵，鼓励他们确定正确、健康的人生目标。如：以张心亚为代表的一支长期从事助残志愿服务的队伍，他们每周安排时间给“阳光之家”的学员上课，在他们细心呵护下，很多学员的生活自理能力有了较大提高，还有三十多位学员走上社会自食其力。

民主自治建设中闪光 让六大员主题活动在基层

□

静安区静安寺街道党工委

静安寺社区（街道）党工委在社区离退休干部中积极推进“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，将主题活动融入社区自治，组织和引导离退休老同志立足所在居民区，在推动社区发展、创新社会管理、构建和谐社会中发挥积极作用。

一、优化组织设置，使主题活动融入社区自治有了组织依托

1、加强楼组支部建设，党建引领自治。党工委试点以楼组为单位成立党支部，使党员“关系在单位、活动在社区、奉献在楼组”。在楼组党支部中，离退休党员发挥表率作用，带动支部党员、楼组居民积极投入社区自治，当好六大员。自2009年3月份至今，华山居民区党总支已

成立了15个“同心”楼组党支部，在此基础上发展出社区自治团队，由离退休党员担任党建联络员，以党建引领自治，带动更多居民共同为社区建设贡献力量。

2、加强自治团队建设，激发自治活力。各居民区培育了大量各具特色的群众自治团队。离退休干部在团队中，积极参与社区管理与社区建设，在倡导社区文化等方面发挥余热。德高望重的离退休干部担任居民区议事会、顾问团的重要成员，积极为社区自治建设献计献策。

二、丰富载体设计，使主题活动参与社区自治有了施展舞台

1、加强自治阵地载体建设，融洽邻里促和谐。“同心自治小家园”是社区自治新阵地。所谓小家园建设，是在现有居民区范围内，再划若干个块片，以更小、更深入、更灵活的形式，优化社会管理创新体制。各居民区选择组织能力较强的离退休居民为骨干，就群众普遍关注的热点、难点问题进行民主协商，发挥作用。离退休干部从个人小能量累积大能量，进而聚成正能量，促进了邻里和谐，推进了社区建设。

2、加强自治项目载体建设，关注需求惠民生。党工委每年确定一批政府实事项目的同时，着眼于政府管不了、个体难开展、涉及群众公共利益的实事工程类、

团队建设类、楼组建设类和邻里互助类等“小需求”、“小问题”，通过广泛征求群众意见，形成同心惠民项目和群众自治项目。在部分项目落实过程中，离退休干部作为群众自治力量的主体发挥了重要作用，促进了社区自治工作成果转化为推进社区建设的实际成效。

三、注重骨干培育，使主题活动推进社区自治有了持续动力

1、加强岗位激励，扩充群众自治力量。党工委积极培育离退休志愿者骨干和带头人，为离退休干部参与社区自治设立一定岗位、头衔，如聘请为议事会、顾问团成员和自治团队负责人，推荐加入民生观察员、“三风”监督员、楼组一长五大员等各类自治队伍。党工委还注重在离退休骨干队伍中挖掘群众领袖、领军人物，激发其能力、智慧和热情，进而以群众领袖为核心，凝聚越来越多的居民群众成为骨干力量，积极投身于社区自治与社区建设之中。

2、开展创先评优，突出典型引领示范。党工委注重发现和培育社区自治先进典型，加强正面宣传引导，每年进行五“十佳”评选表彰，进一步激活了广大社区离退休老同志的自治热情，为下一步持续推进“自治在社区”和六大员主题活动夯实了思想基础和群众基础。

立足社区 扎根睦邻 发挥示范

□ 嘉定区嘉定镇街道党工委

嘉定镇街道是具有千年历史文化底蕴的老城区，自2013年以来，以“立足社区，扎根睦邻，发挥示范”为工作主线，结合社区基层党建、群众自治平台和群众路线教育实践活动，积极引导离退休干部在社区开展“争当六大员”活动，发挥积极作用。

一、立足社区，建强班子，使老干部成为加强服务型党组织建设的“核心层”

社区党工委通过基层班子换届选举、届中调整等契机，鼓励一批“想干事、能干事”的老干部加入社区党总支、居委会的领导班子，并积极推行“大事共议、实事共办、资源共享”的“三共”工作法。

一是大事共议。通过定期召开党总支班子会、“两委”联席会，老干部委员积极参与社区重大决策和重要活动，协助和协调解决社会管理难题。

二是实事共办。对涉及社区党建和民生事项的难点问题，集中商榷、共同解决。社区迎接文明指数测评过程中，面临人手紧、任务重、协调难，老干部委员带头参与，有效支援了文明城区创建。

三是资源共享。通过老干部委员，协调其原单位等辖区单位，实现资源整合利用，社区共享。

二、扎根睦邻，培育领袖，使老干部成为引领基层群众自治的“主力军”

社区党工委注重推荐、挖掘老干部担任睦邻点负责人和政治指导员，依托老干部的组织能力和群众威望，弘扬睦邻文化，丰富睦邻点活动。

一是带头引领社区文明风尚。老干部拥有深厚的群众基础，能用人格魅力和实际行

动发动周围的居民群众，具有广泛的社会影响力。

二是带头参与社区居民自治。老干部通过睦邻点活动，积极参与社区民主自治建设，参加听证会、评议会、协调会，化解社会矛盾，和谐人际关系，争当“和谐社会的促进员”。

三是带头丰富精神文化生活。睦邻点的建立不仅为老干部创建了宣扬革命传统、共同参事议事的舞台，更为老干部和居民群众之间搭建了一个交流思想的平台，丰富了社区老年人的精神文化生活。

三、发挥示范，参与监督，使老干部成为群众路线教育实践活动的“推动者”

一是邀请老干部担任“党的政策宣传员”。社区党工委组建群众路线宣讲团，将老干部作为“党的政策宣传员”纳入讲师团，分别走进机关、社区、企业和校园，广泛开展形势政策、党的历史等理论宣传。

二是邀请老干部担任“和谐社会的促进员”。在社区党工委领导班子召开座谈会、征求“四风”突出问题等环节中，注意听取老干部的意见建议，老干部向党工委传递群众呼声，切实解决群众反映强烈的突出问题。

三是邀请老干部担任“社会风气的监督员”。社区党工委聘请10名老干部作为“四风”监督员，在即知即改、项目落实、信息公开等方面主动接受监督。同时，老干部立足社区，在物业管理、绿化维护、环境治理等方面发挥了监督作用，营造良好社会风气。

金山区张堰镇党委精心谋划、积极搭建平台，完善机制，稳步推进“六大员”活动开展。

一、建立机制，提供坚强组织保障

镇党委在深入调研、广泛征求意见的基础上，组建领导小组，镇级层面成立了由镇党委委员（兼离退休党支部书记）任主任，离退休党支部副书记任副主任，老干部代表和相关职能部门负责人为成员的“六大员”活动领导小组；村（居）级层面，建立相应的工作领导小组。

二、搭建平台，丰富创新活动载体

1、设立“讲台”，强化志愿联盟服务。镇党委成立了政策宣传队、党员志愿服务队、民事调解队和市民巡防队等四支队伍组成的志愿联盟，积极动员老干部参与志愿联盟，做到了有组织依靠、有责任履行、有活动参与。

2、打造“平台”，深化老青忘年之交。组织老干部与青年干部结对，老干部为党培养接班人当好助手，培养青年干部政治上尊重、思想上关心、生活上照顾老干部的意识，形成孝亲敬老的良好氛围。

3、提供“舞台”，提升文化品牌特色。沪剧沙龙等是张堰镇的文化品牌特色，镇党委将各具爱好、特长的老干部组织起来，丰富社区

居民文化生活。

三、稳步推进，确保活动务实有效

1、坚定党性，争当政策宣传员。老干部们讲党性、讲大局，在党委政府各项政策宣传落实上起到了积极的促进作用。4位曾从事计生工作的老干部长期坚持在社区居民中宣传党的人口政策和计划生育法律法规。

稳步推进 搭建平台 完善机制 『六大员』活动

□

金山区张堰镇党委

去年上海市单独二孩政策出台后，她们积极主动向社区居民进行宣传，为政策的贯彻和落实起了较好的助推作用。

2、崇文尚礼，争当社会道德示范员。镇党委深入挖掘宣传老干部先进典型，营造“争当六大员”、争做先锋表率生动局面。张堰镇离退休党支部原书记吴企

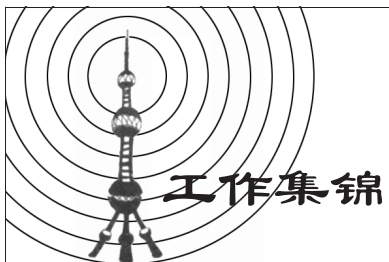
忠几十年如一日孝敬赡养百岁老母亲，关心爱护子女和孙辈，照顾腿脚有病的妻子，坚持为社区居民志愿服务，一家被评为上海市“五好家庭”。

3、跨前一步，争当和谐社会促进员。老干部主动为居民在思想上解惑、精神上解疑、生活上解困。老干部叶国柱积极协助居委会开展民事调解、法律咨询等工作，为和谐社区建设发挥了积极作用。

4、情系晚辈，争当教育后代辅导员。通过“老青结对忘年交”，老干部与青年干部谈心，帮助青年干部树立理想信念，青年干部通过志愿服务，帮助老干部解决实际困难，给他们的晚年生活带去温情与欢乐。

5、严己律他，争当社会风气监督员。镇党委在群众路线教育实践活动中，邀请一批有工作经验、管理能力、奉献精神，并且敢管敢说老干部共同参与，查摆“四风”问题。镇党委还聘请了老干部作为社会风气监督员，开展行风政风测评，开展市民巡访工作。

6、修身养性，争当社区文化倡导员。镇党委积极开辟活动场所，提供资金保障，鼓励老干部在社区文化活动方面发挥特长，倡导健康文化活动，为社区的精神文明建设与和谐稳定发展添砖加瓦。



☆ 徐 汇 区 成 立 “ 习 近 平 系 列 重 要 讲 话 精 神 学 习 研 究 小 组 ”

为 深 入 学



习、宣传、贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，日前，徐汇区成立离退休干部“习近平系列重要讲话精神学习研究小组”。市委老干部局巡视员魏挺，徐汇区委常委、组织部部长郭芳出席成立大会并讲话。区委组织部副部长、老干部局局长陈华主持会议。

该学习小组由二十多位具有丰富从政经验或从事过理论宣传工作的离退休干部组成，以“学习、研究、实践”为宗旨，组织离退休干部开展习近平系列重要讲话学习研究，发挥离退休干部在反腐倡廉、改革开放、社会管理及先进文化建设等方面的重要作用。成立大会还邀请了市委党校阮传胜教授作专题辅导报告。（徐讯）

☆ 虹 口 区 与 中 国 电 信 签 署 社 区 老 干 部 工 作 共 建 协 议

日前，虹口区老干部局与中国电信股份有限公司上海分公司签署共建社区老干部工作长效机制合作协议。此次签约共建，是



针对当前老同志“双高期”特点，整合资源，发挥条块优势，进一步落实“四个

就近”工作的有效举措。

双方签约后，将通过联组学习、工作研讨等形式，更好地加强“两项建设”和双方老干部工作者队伍建设。同时，建立信息互通机制，定期交流，共商改进措施，积极探索单位、社区“1加1大于2”的长效机制，开创条块联手工作新局面，共同推进社区老干部工作。（万俐俐）

☆ 静 安 区 深 化 “ 法 律 援 助 暖 夕 阳 ” 志 愿 服 务 活 动

日前，静安区委老干部局特邀区公证处工作人员，在区老干部活动中心开展法律咨询志愿服务活动。接受老同志有关财产分配、遗嘱公证等问题的咨询。

“法律援助暖夕阳”志愿服务活动是静安区委老干部局坚持多年的一项为老实项目，得到了区司法局的大力支持。去年年底，该局又与区公证处联手，根据老同志“双高期”特点，拓展咨询项目，调整咨询形式，

深 化 志 愿 服 务 活 动 实 效。
（严朝蓉）



☆ 嘉 定 区 关 工 委 举 行 “ 手 牵 手 ” 主 题 活 动

日前，嘉定区关工委联合区教育局系统关工委、区民政局、妇联、残联和红十字会，在成佳学校举行“手牵手，文化园里走一走”主题教育活动。

成佳学校是一所特殊学校，学生均是智障儿童。区关工委每年都会组织有关单位联合开展主题教育活动，让这些学生在活动中锻炼能力，增长知识，健康成长。活动中，展出了老同志和学生的书法、美术和手工作品，这些作品展现了该校特殊儿童在老同志的关爱下所取得的显著成绩。在互动环节，



学生们欣赏了老同志表演的沪剧、京剧等精彩节目，同时，老少同台，演出了舞蹈、民歌等节目。部分学生还在老同志指导下，现场进行了书法、绘画、插花、串珠等表演。老同志也现场泼墨挥毫，创作书法和国画作品赠送给学生，勉励他们自强不息，学有所成。（徐宏）

☆杨浦区新江湾城关工委开展“模拟家庭”活动

日前，杨浦区新江湾城社区（街道）举行关心下一代工作委员会成立暨“储蓄人生—模拟家庭”活动启动仪式。同济大学第一附属中学3名高一学生与社区3位离休干部结对，组成首批“模拟家庭”。区委老干部局、区关工委、新江湾城社区（街道）、同济大学一附中等单位领导出席活动并讲话。

新成立的新江湾城社区（街道）关工委将充分发挥社区老同志的政治优势，通过丰富多彩的活动形式，更好地帮助青少年树立正确的人生观、价值观。此次开展的“储蓄人生—模拟家庭”活动，将通过老少结对、互帮互学的形式，让青少年在储蓄知识的同时，通过老同志的传帮带，储蓄美德，传承革命精神和光荣传统。会后，同济大学一附中学生、新江湾城各居民区党组织书记一起聆听了社区老干部代表、街道老年协会秘书长、空军某部副师级退休干部郝建华所作的革命传统报告。（张盛）

☆轻工集团开展划转老干部“回娘家看发展”活动

日前，上海轻工控股（集团）公司老干

部工作部与黄浦区委老干部局联合开展轻工老干部划转社区十周年“回娘家看发展”活动。当年轻工集团划转到原卢湾区、黄浦区的离休干部代表参加了活动。

在纪念大会上，上海轻工老干部工作部领导致辞，感谢黄浦区委老干部局十年来给予轻工老干部的关心照顾，同时希望轻工老干部继续发扬优良传统，立足社区发挥作用。纪念会后，轻工老干部工作部组织老同志们参观了轻工集团下属上海玻璃博物馆，现场观看了玻璃老艺人的工艺品制作工艺，亲身感受了娘家企业十年来的改革发展历程。（孙培和）

☆老同志乔松创作歌曲获金奖

日前，由上海音乐家协会会员、市邮政公司87岁离休干部乔松创作的《中国梦在向我招手》（徐安国词）、《中国梦》（田红春词）两首歌曲，在参加中国社会音乐研究会主办的2014年全国群众创作歌曲展评中分别获得金奖和银奖，同时被编入2014年全国群众创作歌曲展获奖作品集《神州歌海》中。

去年11月，由于在感动中国新创词曲选拔组委会举办的系列活动中表现优异，成果突出，他还被授予“感动中国·音乐功勋奖”。乔松于1988年离休，1989年他发起组建了上海邮政老干部合唱团，曾担任常务副团长，带领老干部开展演唱活动，多次前往敬老院慰问演出，为构建和谐社会传递正能量。他创作了大量反映老年人幸福晚年和时代主题的歌曲，其中2010年创作的《上海世博多美好》，被文化部大众音协等单位评为金奖。（建交委）



退休后，我在老年大学学习计算机知识多年，基本掌握了图象处理和影视制作的技巧。现在，一忙完家务，我就打开电脑，欣赏自己编制的影视小品，这是我退休生活中的一大乐事。

近三年来，我已自制影视作品二十多集，每集都凝结着自己的心血和智慧。每每随着画面的展现，音乐的响起，那神奇瑰丽的大自然美景，那真切熟悉的一幕幕场景，都给人以美的享受和人生哲理的启迪。欣赏这些作品，也让我看到了自己的创作从最初的稚嫩，到逐步丰满、成熟。制作这些影视小品，让我从中感受到人生的乐趣。

我体会到要做好影视小品，需注意三个方面。

首先，要做好创意、策划和文案。这是做好影视小品的关键。去年阳春四月，我们老同志一起到绍兴休闲旅游。出发前，我在网上查阅了绍兴景点特色，知道了春秋战国时期建城的绍兴，距今已有二千四百九十多年历史，其史迹、美景星罗棋布，水、石、桥、民俗、戏曲、物产等文化底蕴深厚，名人辈出。由此，我确定以反映古越优秀文化为主题，选好每个景点的特色，写好计划拍摄的内容。到了每个景点，首先收集有关历史典故、各类文化产品。最后确定：兰亭—书法圣地；柯

岩—水石相鉴；沈园—凄婉爱情；东湖—青山绿水；鲁迅故居—民族之魂；永和庄园—江南园林等六个拍摄主题。这样，素材既包括人物动态、山河美景、建筑楹联，也涵盖晨曦夕阳、民俗风情等等。在拍摄中，不放过一石一草、一墙一窗。

其次，要做好精选和编辑。图片和影视素材要精



选，不能粗枝大叶，各种素材都要为主题服务。然后按主题和顺序，将素材上载到应用软件进行编辑。编辑的过程就是一个讲述故事的过程，方式可以平铺直叙，循序渐进，也可重点突破，倒叙细说，只要内容精彩，情节完整，结构连贯就好。配上解说词或对话，嵌入背景音乐，编辑成为可修改的

VSP文件。在绍兴之旅影片中，我依主题制作的《沈氏园里春意浓》、《青山绿水看东湖》等六个系列影视小品，颇有看头。

再次是方便播出观看。将VSP文件按播出需求，可用软件转换成MPG2、WMV、MPG4文件或高清的AVCHD文件。将MPG2文件拷贝到U盘内，可插入液晶电视机USB口播放。MPG4文件可在iPad等平板电脑内播放，也可刻录成DVD光盘，分送给亲朋好友分享。

在实践中，我深深体会到，影视作品会做不难，做好不易。选题要小，内容要丰富。要做到景象不雷同，情节不拖沓，成品不宜过长，这样才精彩好看，否则就像一碗“烂糊面”。如，拍摄婚庆场面，一路上婚车经过街道的场景太长，就难以引人入胜。老同学聚会，尽是喝酒、动箸镜头，岂能不单调？所以要讲究叙事方式，再从影像、画面、色彩、乐曲、片名、片尾等各方面协调好，才能成为一部好的影视小品。家庭式影视小品，常是记录父辈艰辛与幸福、儿孙出生与成长、个人旅游赏景、各类庆典节日、花草鱼虫宠物等，记叙性强，内容贴近生活，具有浓浓的家庭韵味。学会制作影视小品，既可丰富退休生活，又能提高文化修养，还能给家庭留下弥足珍贵的档

余热生辉 温暖社区

□ 浦东新区塘桥街道蓝村居民区党总支

在浦东新区塘桥社区蓝村小区，有一位不为名不为利、始终保持共产党员本色的老党员，他热心社区公益事业，积极争当志愿者，充分发挥自身优势，全心全意为离退休干部和居民服务，赢得了居委党总支、离退休干部和居民们的普遍赞誉。他就是离退休干部理事会理事长包军。

包军，今年76岁，特级教师，在职时曾担任某校及教育局负责人，荣获“先进教师”、“模范班主任”、“全国优秀辅导员”等多项荣誉。1999年退休后，积极发挥老教育工作者的独特作用，关爱社区建设。

真切关爱青少年

2013年，在街道老干部部门的大力支持下，蓝村居委成立离退休干部理事会，大家一致推荐他为理事长，他毫不犹豫地挑起了这个重担。对于这个既亲切又陌生的“领导岗位”，他一边学习，一边请教，使理事会工作很快步入了正轨。

为了下一代青少年的成长，他专门进行了调研。当他了解到，在理事会里有大量来自教育战线的工作者后，多次组织召开专题会议，研究讨论如何把这些丰富的资源组织好、利用好、发挥好。大家达成共识，成立“青少年关爱兴趣”教育小组，成员由经历过战争年代的老同志及优秀退休教师组成。针对青少年的特点，采取拾遗补缺及动学结合的方法展开教学。内容主要分为三大类：一是学习类，根据不同年龄段学生情况和需求进行上课。二是动手类，如串珠、剪纸等，培养学生动手动脑能力。三是教育类，进行革命传统和安全知识教育，让学生从小懂得珍惜幸福生活和注意安全的重要性。前年暑期，8位离退休干部上课21节，参与学生315人次，受到学生和家长的普遍欢迎和好评。去年，在包老师组织下，大家通过广泛征询学生和家长的意见及需求，使教学内容更丰富、更贴近学生的“口味”，开展活动22次，参与学生近400人次。

案资料，实为乐事一桩。

学做影视小品的起步阶段，可以先做电子相册，把过去旅游归来的照片，变成动态有声图片，也可以将家里尘封多年的老照片，编成有声有形的历史画面，何乐而不为呢？我曾做过女儿由

美国回来的《探亲之旅》，以及家人旅游浙西的《境幽富春江》、《浮玉千岛湖》等影视小品，效果很好。为纪念我和老伴金婚五十周年，我还翻出二三十年前的老照片，按照年代、事迹、历程编成《五十年风雨情》

纪念册，这是多么珍贵的一份家庭史料啊！退休后，我还学山水画，老伴学画花鸟，各具特色，相得益彰。我把我们这些年积累下来的作品汇编成多媒体相册，刻录成光碟，闲暇时自我欣赏，真是乐趣无穷！

真心营造文化氛围

理事会在包军老师领导下，成立了夕阳红读书会，凝聚了一大批离退休干部和中老年人参与学理论、学书法、讲养生、谈体会活动，形成蓝村小区特色文化品牌团队。

几年来，他为读书会倾注了大量心血。每月15日，在小区老年活动室，总能见到他的身影。他总是早早来到活动室，摆放好桌椅，烧好开水。为了点缀活动现场，还即兴发挥，用粉笔画出一幅板报，为活动增色不少。每次活动主题，他都事先精心策划，并和骨干成员探讨商议，形成丰富的活动内容。尤其是每年的全国“两会”和党代会，他都认真收集、整理、复印学习资料，做到人手一份。采用讲、读、议的办法，增强学习效果，大家反映非常好。

他充分尊重大家的意见和建议，集思广益，形成了读书会固有的“老上海人看新发展新变化”这一特色活动。每到踏青季节，他都会组织离退休干部和读书会成员外出参观学习，先后去过陈云故居、古镇朱家角、龙华烈士陵园、新外滩、中华艺术宫、临港新城等多地。昔日的“老上海人”亲眼目睹上海的巨大变化，感慨万分。同时，他还在学习活动中组织大家交流体会，大家纷纷亮出自己的旅游照片，共同分享，畅谈感受，其乐融融，受益良多。

自建立读书会以来，包军老师还自创了一份《夕阳红益寿》小报，每月一期，至今已编辑72期，内容有时政新闻、会议要闻、科学养生、保健知识等等。为编好每期小报，他放弃许多休息时间，结合老年人的生活特点，提出了“顺应自然，天人合一”的养生观点，各个季节的养生保健要点都在小报上得以体现，大家对这份小报十分欢喜。到目前为止，小报印发数

已达5000余份。

这些年来，夕阳红读书会常读常新，红红火火，多次获得街道表彰。2012年获“塘桥街道图书馆读书小组先进集体”、塘桥社区“喜迎十八大，争当六大员”优秀组织者（集体）奖；2013年获“塘桥街道图书馆最佳人气奖”。

除了读书会，他还创办了书法班，每星期一上午，没有特殊情况，他都会来，为社区书法爱好者上课。他那流利酣畅的书法作品，让许多书法爱好者啧啧称赞。在他的辅导下，书法爱好者逐年增加。去年，有位学员的书法作品还参加了首届上海市民文化节——市民书法大赛并获表彰。

真诚服务社区

离退休干部理事会看似平凡，却发挥了独特作用。特别是离休干部的结构发生较大变化，人员减少、年龄增大、身体状态每况愈下，包军老师及时调整理事会工作思路，从以前的老同志以发挥作用为主，变为目前以被关心爱护为主。他经常走访慰问离休老同志和部分生活困难退休老同志。去年，离休干部张维斗90岁生日，他带领部分理事会成员上门祝贺并送上鲜花。有位老同志生病，他马上去探望，老同志非常感动。这种时时处处关心呵护老同志的举动，受到了老同志们的一致称赞。

同时，他还热心居委工作，闲暇之余，常到居委会走走看看，和年轻的社工们交流人生经验，分享生活感悟。有时遇到小区居民前来办事，不理解，闹情绪，他就会主动站出来，给予耐心解释，分担居委干部的工作压力。

思想上永葆青春，行动上永不退休。包军老师用自己的余热，默默无闻地为社区群众送上温暖，为社区建设无私奉献，真正体现了一位老党员、一名退休教师的崇高品德和人生境界。

在朝鲜过春节

□

韦德锐

1952年秋，我师由浙江嘉兴登上火车，经过三天两夜的行驶到达鸭绿江边。休息一天后，便举行了“参加中国人民志愿军”的誓师大会，发了胸章和冬衣，这样，我师便成了志愿军的一支战斗部队。

次日晚饭后，我们便跨过鸭绿江桥踏上朝鲜土地。当时我军并未实现机械化，所以调防移师全靠步行。又由于美机日夜对我军后方进行侦察轰炸，大部队白天行军必遭损失，所以只能昼眠夜行。入朝后，经过十多夜的跋涉，到达东线元山港去替换兄弟部队。到元山后，我们便进山伐木，以为冬日烧火取暖之用。朝鲜的冬天，万山白雪皑皑，千河坚冰如甲，寒风刺入肌骨，春节期间尤甚。那一年的春节，炸

弹的爆炸声取代了喜庆的爆竹声，我们文工队则守在被风雨围困的茅屋内弹琴唱歌以庆佳节，没有酒宴，没有糖果，当然夜空中更没有绚丽的焰火。由于当时没有音像设备，我们只能在心中想像着家人和祖国人民欢度春节的热闹情景。当时我只有16岁，此时此刻，不由心飞万里之外，想着兄弟姐妹吃年夜饭的情景。我想，他们也一定会给我摆上一副碗筷吧！这正如古诗所咏：“每逢佳节倍思亲。”思亲而不见亲，只能如苏轼那样寄以美好的祝愿：“千里共婵娟。”

1953年，我部移师中线，此乃朝鲜主战场，著名的上甘岭之战就是在这里打响的。我师的一个团，被派往上甘岭侧翼的五圣山替换兄弟部队，这个多坑道阵地离敌防线不过数百米之遥。当时，板门店停战谈判已延续了一年多，但边打边谈，战火依然燃烧。美李军为了能在谈判桌上讨价还价占便宜，初夏，向我五圣山阵地发起进攻，妄图占领此战略要冲之地。但我军阵地固若金汤，敌人寸土未得，随后我师又部署了一场漂亮的夏季反击战，打得敌人丢

盔弃甲，缩回老巢。吃了败仗，迫使敌人重新坐到谈判桌上，于7月27日在停战协定上签字。枪炮声不闻了，硝烟散尽了，敌机的轰鸣声也消失了，和平鸽又飞到了朝鲜。我们走出坑道，大口地呼吸，快乐地奔跑，纵情地歌唱。村边田头，朝鲜老大爷和阿玛尼，还有飘着长裙的姑娘们，走出户外重建家园，重拾农活。火车汽笛声长鸣，汽车的轮子飞快地转动，通往祖国的运输线畅通无阻，伤员回国疗伤，祖国的物资源源不断运来。师部山头上架起的高音喇叭，播放着中央人民广播电台的节目，亲切悦耳，我们又听到了来自祖国的声音，那种感动，诚如杜甫的表达：“初闻涕泪满衣裳。”

过了国庆节，部队尚未接到回国的命令，看来这个春节要在朝鲜过了。因为在



异国他邦，又因为迎来了抗美援朝的胜利，部队领导决定将这个春节过得像模像样，以庆祝胜利，并慰官兵的思乡之情。为过好这个春节，师部提前派车回国采购年货，我们文工队副队长也跟车去定做演出服。警卫连的战士在师部驻地用松木搭起一道道彩门，师部所有女兵赶做绢花缀其上，文化宣传部门的善书者写出一条条横幅贴在彩门上，内容围绕“庆祝胜利欢度春节”这一主题。我们文工队则加紧排练节目，朝鲜里委也派来了能歌善舞的姑娘大嫂和我们一起排练，教我们朝鲜歌舞。军部又发来电影放映机和拷贝片，让我们在春节可以得到和在祖国一样的文化娱乐享受。

除夕一早，师部驻地热闹起来了。山林中的鸟儿还没有发出第一声鸣唱，山头的高音喇叭便响起来了，那声音穿林越谷，群鸟和鸣，群山呼应，连积雪也兴奋得越发晶莹。祖国各条战线的捷报通过中央人民广播电台播音员那充满激情的声音传入耳中，《歌唱祖国》那豪迈激情的歌声使我们这些身处异国为祖国而战的军人听了动容而竟至于热泪盈眶。各个坑道口都贴上了红标语，有的还张挂起自制的红灯笼。官兵们都走出了坑道，营区里

人头攒动，笑语喧哗，大家在一起，互道各自家乡的年俗。然而在这喜庆的佳节，话题转向那些牺牲的战友长眠于斯，不能和我们共度这个胜利后的春节，不免唏嘘伤怀。

师直属机关的团拜会在先头部队建造的大礼堂内举行。我们穿着崭新的演出服排队入场。扬声器里播放着“雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江”的战歌，这支歌我们听起来真是心潮澎湃，去年秋天我们踏上鸭绿江桥的时候播放的就是这支歌，如果说那时是鼓舞士气的进军号，那么现在则是庆祝胜利的凯旋曲了。大礼堂内充满欢声笑语，春节的喜庆写在军人的脸上。主席台上坐着师首长和战斗功臣，功臣们胸前戴着大红花。团拜会由政治部主任乐时鸣主持，他今天同样是喜气洋洋，在宣布团拜会开始时，他提议大家同唱《中国人民志愿军》战歌。军人唱歌，虽然不会运用发声方法，但威武雄壮，气势如排炮齐发，千人合唱，声若黄钟大吕。一曲唱罢，乐主任报告了活动安排：下午看文工队和朝鲜同志联合演出，然后吃团圆饭，晚上观看苏联电影。他不无诙谐地说：“今天春节不像去年蹲在坑道里啃压缩饼干了，我们回国办了不少年货，军部也给我们拨了一些。晚饭桌上有通化葡萄酒，也有白酒，还有糖

果，大家为春节为胜利饮酒助兴，但不要喝醉了啊！”师长在讲话中指出，抗美援朝的胜利，是我们向祖国人民交出的一份满意的答卷。但胜利来之不易，是浴血战斗换来的，今天坐在台上的这些同志，是我师的功臣，我们向他们致敬。师长讲话后，在音乐声和掌声中，师首长们向各级功臣颁发了朝鲜政府制作的各种奖章。

电影散场时，星光与雪白相映，仿如白昼，大家踏雪观星。此时，警卫连的战士们在雪地上放起了爆竹，山谷回应，打破了夜的沉寂，那一串串清脆的爆竹声，仿佛是跳跃的音符，谱成了一曲胜利乐章。今夜无人入眠，都在围炉守夜，吃着糖果，回忆着入朝一年多的经历，虽然艰苦，虽然危险，但是我们挺过来了，我们得到了锤炼。大家又谈到回国后的梦想，想读书深造，学知识学本领，为祖国的建设出力。

从那时至今，我又过了六十多个春节。今日作此文时思之，物质供应极大的丰富了，文化生活也呈多彩多元之势，名山胜水成了过节的首选。但年年如此，也就没有新鲜之感，兴奋度也逐年递减。但停战后在朝鲜过的那个春节，永存美好的回忆。

（本文作者系宝山区离休干部）

在朝鲜的最后一个春节

□ 朱育轩

1958年的春节，是我在朝鲜度过的最后一个春节。这一年元旦过后，我即从志愿军第23军干部挂职下放到200团6连当一排副排长，因为连队驻守在最前沿，节日里需要加强防范，我与同志们从大年三十傍晚起，就住进了坑道，在那里度过了一生中最难忘的三天三夜。

我们连驻守在“三八线”北侧方圆一公里的区域内，我们排负责守卫距“三八线”仅几条米的一条通道。这条通道原先直通南朝鲜的一个重镇。只是因为“三八线”附近临时军事分界线两侧各2公里处建立了非军事区，这条通道便被隔断了。自签订朝鲜停战协定以来，敌人不甘心自己的失败，经常挑起事端，局部摩擦、小的战事频频发生。像春节这样的重大节日，我们更要百倍提高警惕，不能稍有懈怠，尤其是我们驻守在最前沿的连队。

大家深刻的体会到，祖国人民最欢乐的时候，也是我们最紧张、最艰苦的时候。上级抓紧了对部队的形势战备教育，那时的形势战备教育，其实是很简单的，因为时间和条件不允许，不能长篇大论，没有大道理，只是告诉大家，部队正面的敌人的部署和动态，可能采取的行动，以及我们如何应对，用一些最实际的事例教育大家提高警惕。

朝鲜和我国沈阳的气温相似，春节时气温在摄氏零下一二十度，那时营区都已有烤火设备，我们在坑道里无法烤火取暖，在两盏昏黄的马灯照射下，显得格外的阴冷和潮湿，虽然大家都穿上了厚厚的棉衣，戴上了有护耳的棉帽，但时间一长，人的手脚都被冻僵了。全排战士荷枪实弹，靠着背包，席地而坐，通宵达旦，注视着敌军阵地，不敢

有丝毫松懈。吃饭由连部炊事班送来，天寒地冻，即使有保温桶，待送到阵地，饭菜全都凉了。战士们都是二十来岁的年轻人，要是在家里，此时正是他们一年中最快乐、最热闹的时刻，但现在大家都是一身戎装，一脸严肃的神情，没有一丝过节的气氛。每隔两小时，可以轮流爬出坑道，活动一下手脚，呼吸一下新鲜空气，这算是最大的享受了。夜晚的阵地也是漆黑的，寂静的，每当这时，我不觉想起了祖国人民欢度春节的热闹情景，为了祖国人民的安宁幸福，我们再苦再累也是值得的。

每到晚上，上级都要几次通报敌人的活动情况，要求大家警惕敌人挑衅滋事，在这种时候，我们往往忘记了疲惫，忘记了寒冷，握紧钢枪，斗志昂扬地准备反击敌人的挑衅。排长守在那台电话机旁，随时准备接受命令。就这样，在我们严密注视下，虽然敌人的探照灯常常划过夜空，照射到我方阵地上，但一直没有出现什么新的情况。在我们这个阵地上，整个春节还算是平静的。

1958年3月，部队奉命撤军回国。1958年春节，成了我在朝鲜度过的最后一个春节，也是我一生中最紧张、最艰苦、最有意义的一个春节。



春节对中国人意味着什么

□ 仲富兰

春节作为我们中华民族的盛大节日已传承了4000多年，它不是一个简单的时间节点，它承载着中国人太多的感情、愿望、伦理、信仰和梦想。我对春节意义的理解，想用以下六十四个字来表述：

天人合一，和谐自然；迎春纳福，趋吉避凶；除旧布新，美好开端；领悟亲情，凝聚情感；感恩图报，回馈社会；庄严仪式，珍贵记忆；游艺纷陈，精彩展

示；放松调节，心灵安宁。

一、天人合一

祭祀，送灶，诸佛下降除残；祭祀祖先，天神地祇列祖列宗请到人间，天地人沟通汇集、协调合作，共同对付邪祟，维护人间的幸福安康，这些构成春节仪式活动最重要的内容。普天之下，皆大欢喜。这些习俗形式比较典型地反映了中国人“天人合一”的思想。

中国人按照自然节律生活劳作、春种夏锄，秋收冬藏，充分顾及了日月星辰、四季更替、地球和人类之间的关系，由此形成社会生活中的传统节日，安排得如此巧妙，是先民们时间意识自觉的产物，是中国人“天人合一”世界观的具体体现。在春节中我们感悟“天人合一”的观念，增加对人生的内涵和生命价值的认识，可以提升人生的境界，明心见性，启发德性，明德修身。春节所聚焦的不正是中国传统文化核心内容吗？

二、迎春纳福

“福寿康宁”，是符合人性的共同的愿望和追求，它的内涵相当丰富，超越了地域与时空，最大限度地概括了人们的追求和奋斗的终极价值，具有广泛的心理认同基础。

相互拜年时的一句祝福语，哪怕是简单或者省略为“新年快乐”四个字，过年中的种种“口彩”，都反映

着一种心理企盼，这就是谋求吉祥、平安、顺遂和成功，避免凶祸、灾难、疾疫和失败，它是怎么也不能归为迷信一类的。“趋吉避凶”是民俗文化中所有事项的核心价值观念，因为它是符合人性的需要而产生的。

三、除旧布新

春节的全部传统意义都是围绕着“开端”而存在的：宇宙的诞生、万物的起源、文化的建立、新生活的开端。可以从春节燃放鞭炮和年初一的“鸡日”习俗的早期含义来理解。

春节除旧布新的开端意义使当代人通过一种年底清理的方式，开始新的一年，它给顺利的人更多的梦想，也给许多不顺利的人以希望。尤其是每个人生命的不灭是通过后代来体现的，这也让年老之人努力克服对死亡的恐惧有了足够的精神力量。人们把春节的这种开端，作为新的奋斗起点，说它是个人、家庭、群体，乃至民族以及整个国家整个生活节律的一个新的转折点，是并不过分的。

四、领悟亲情

为什么春节会如此拨动中国人的心弦？就是因为春节自古以来就是中国人和谐人事、领悟亲情的一个有效的时间节点，也是沟通人心的一个有效的平台。在孔子生活的春秋时代，人们过年，就是“乡人傺，一国皆

若狂”，举国狂欢，真正起到了凝聚人心和情感的作用。“一年不赶，赶三十晚”，“有钱没钱，回家过年”。这些话，很深刻地表达了春节所负载的厚重历史积淀，以及春节在中国人心目中的神圣地位。从漫漫羁旅风雪夜归，到春运期间人潮滚滚，构成从古到今中国春节来临之际永恒的景观。“回家过年”不仅仅是亲人的聚会，也是精神的洗礼与伦理关系的更新。春节领悟亲情、凝聚情感的仪式性作用，在当今更显得无法替代。

五、感恩图报

美国人有感恩节，春节也可以称之为中国人的感恩节。孟子说过做人要“仰不愧于天，俯不忤于人”（《尽心上》），就是上要对得起天，下要对得起自己人之为。这需要人们在生活中思考与反思，同时，也需要有某种文化节日的形式来表达，而春节习俗中的团聚、拜年的仪式就具有这种作用。感念上天所赋之赐，感怀父母养育之恩，感谢社会合作之福。

六、庄严仪式

古今中外，任何一种节日都会有它的各种传统仪式，缺少节日的仪式感，便缺少了对节日的尊重与敬畏。民族的珍贵记忆总是通过如送灶、扫尘、贴春联、贴窗花、穿新衣、办年货等

具体而细致地展现出来。民俗仪式又常常与象征符号联系在一起。其实，那是一个充满意义，并以伦理为导向的整体，故而现代性的生活如果与民众对各种“福祉”追求相吻合，就一定会得到民间信仰的多方支持，同时民间信仰也会在一定程度上成为人们参与现代化社会建构的内在动力，中国民众所追求的“福如东海”、“寿比南山”、“光宗耀祖”、“大吉大利”等等，哪一项与现代生活有抵触呢？

七、游艺纷陈

一切文学和艺术形式都在春节中得到淋漓尽致的发挥，人们通过各种游艺活动，充分展示自己多方面的才华，一切美术的、音乐的、舞蹈的、演艺的、工艺的，各种审美表现在春节期间都可以尽情展示自己的独特魅力。化装的节日巡游，节日锣鼓的敲打，节日竞技的展演，通过这些审美表现，人们也在展示自己的心灵，展示优秀的传统，抒发内心的情感与期望，显示自己的生活地位，加强人与人之间的情感依赖与精神联系，从而促进民俗共同体的内聚意

识，这种精神传统具有重要的现实意义。

八、放松调节

从“封门”习俗说起，对于春节民俗，应该根据当代人社会生活的新变化而不断推陈出新，良风美俗要大力弘扬，有的习俗不适合当代社会生活，也需要做出更新调整。“关门大吉”、“杜门谢客”，这样的过年可以少一些浮躁喧嚣、多一些笔墨书香，少一些吃喝玩乐、多一些知识文化，从高速运转的快节奏中得到一些调整，让自己充满思想的活力，充满知识的动力，充满文化的魅力。

通过放松调节，心灵安宁，使我们在滚滚红尘中，让人事回归纯净，让世事回归本真，放下舍得，投身自然，看花开花落，望云卷云舒，让心灵放逐，任思绪飞扬，若有所思而不作他想，自由自在，安之若怡。倘能这样认真地反思，这难道不是春节假日留给我们的意义吗？





将军

坎坷爱情路

□ 朱 晖

阴差阳错选中“爱人”

1938年4月，新四军军长叶挺召见粟裕，让他担任先遣支队司令员，率部先期进入苏南敌后，执行战略侦察任务。转眼就1939年了，32岁的粟裕却连一次恋爱也没谈过。很自然，他的婚事成了新四军上下关注的事。

这天，粟裕到军部开会，他想挑选几个优秀的学员。梁国斌队长说道：“教导总队第八队有个名叫詹永珠（楚青当时名叫詹永珠）的队员，长得聪明伶俐，各个方面表现都很好，不久前还入了党。你挑上她，肯定错不了。”

楚青准时来到教导总队队部，只见她大大的眼睛，清秀的面庞，眉宇间透着一股灵气，粟裕的心中突然有了一种从未有过的感觉。通过交谈，粟裕得知楚青是扬州人，年方20，还听她讲了当初在云岭军部软磨硬泡了10天才获准参加新四军的光荣历史，粟裕连连点头称赞。当问及楚青是否愿意到二支队来工作时，姑娘一听说能到一线打仗的部队工作，不假思索地就同意了。本来，粟裕是把楚青作为自己的下属进行审视的，可谈了一次话后，粟裕又觉得，也许，她可以成为爱人。粟裕便提笔写了一封信，把信交给支队政治部主任王集成。

王集成来到教导总队驻地，便立即请人去找楚青。楚青来到队部，王集成一边给她信一边高兴地说：“詹永珠同志，你要感谢我呀！我给你带来了粟裕同志的亲笔信！”楚青迷惑不解地接过信一看，果然是粟裕副司令员的亲笔签名，便当面拆开，发现信纸里

面夹着粟裕的一张近照：“詹永珠同志，我们已经一个多月不见面了。自从上次长谈之后，你在我的心目中留下了难忘的印象。从内心讲，我很喜欢

你，不是由于别人的强迫，也不是虚荣的动机，而是一个新四军指挥员对一个真正的女战士的忠诚的爱……”

楚青看着看着，脸色倏地就变了，突然，她把信和粟裕的近照撕成了碎片。楚青的举动让王集成尴尬不已。半晌，他才问道：“詹永珠同志，你这是什么态度？”“我认为，作为新四军的高级将领，粟副司令员不应该向一个小姑娘求爱！”说完，她就走出去，并且拿定主意不再见粟裕的面，无论谁来说都不行！

直言求爱屡屡受挫

情场上的失意并没有影响到粟裕战场上的指挥，他率领部队取得很多胜利，威震江南，被人们誉为“天兵天将”。似乎是上天的有意安排，詹永珠从速记班毕业后，被分配到了江南指挥部司令部机要科担任速记员，此时的她已改名为楚青。楚青到了机要科后，十分害怕与粟裕见面。

其实，粟裕并没有灰心，他一直谋划着如何温柔地“进攻”，去赢得楚青的爱。一天，粟裕把楚青叫到他的办公室，亲切地询问了她的工作近况。接着，粟裕再次表明了自己对她的爱慕之情。楚青则沉着而冷静地把心中早就盘算好的话说了出来：“首长，我对您的为人和指挥才能，内心是尊重的。可是由于我的年龄小，对谈恋爱没有兴趣。我经常想，自从抗日战争爆发以后，许许多多父老兄弟姐妹死在日本鬼子的刀枪下，我们活着的人要牢牢记住他们的痛苦，绝不能考虑自己的生活小事，要为他们报仇！”话

一出口，她那与众不同的性格和潇洒气质却也显示了出来。

粟裕被感动了，想了一下，说道：“楚青同志，我们应该记住烈士的遗愿，像他们那样奋斗下去，争取抗日战争的胜利。不过，生活总是发展的，我们抗战的目的是让全国人民大众过上幸福的生活，我认为凡是有男女的地方，总会产生爱情的，爱情之中高尚的成分不亚于温柔的成分，使人向上的力量不亚于使人萎靡的力量，有时还能激发人的美德。”

楚青低头回答：“首长，虽然你是一番好意，可我现在还不想考虑这个问题……”

“好呀！你慎重考虑吧，我可以耐心地等你，一年，两年，三年都行！”粟裕坚定地说道。

楚青的脸上浮起一层红晕。她站起来敬了个军礼，说：“首长，那我走了。”

坚守3年终赢得芳心

光阴似箭，转眼到了1941年春天，粟裕已改任新四军一师师长。由于部队频繁行军以及生活供应困难，楚青病倒了，不得不躺到了医疗队的病床上。当天晚上，粟裕听人说楚青病得很严重时，立刻对警卫员说：“提上马灯，和我一块去医疗队！”

一跨进医疗队大门，粟裕就向医护人员打探：“楚青在哪里？”医护人员忙把他领进了楚青的病房。此时的楚青正高烧不退，蜷缩在被窝里瑟瑟发抖。粟裕心疼地看了看楚青，便回过头去对警卫员说：“你快回司令部去，把我那床军毯拿来给她盖上。”楚青朦胧之中听见声音，使劲睁开眼一看，发现粟裕全身透湿地站在自己的床前。姑娘正欲强打精神爬起身来，却被粟裕用手按住了：“楚青，不要起来，我们从前线回来，听说你病了，特来看看你。”楚青不禁感动得流下了眼泪：“谢谢粟师长，我不碍事。”粟裕亲手为楚青盖好毯子，又叮嘱了医护人员一番后，才带着警卫员匆匆赶回了司令部。

一周之后，楚青病愈归队。姑娘想把军毯还给粟裕，并当面道谢，可当她走到粟裕宿舍门口时，却又犹豫了起来，心扑通扑通地直跳。就在这时，粟裕刚好从屋里走出来，看见抱着毯子的楚青，连忙热情地招呼她进屋。楚青憋得脸通红，低着头说：“毯子我已经洗好了，还给师长。”“你身子单薄，留着盖吧，就当送给你了。我还有个紧急会议，就不留你再坐坐了，请原谅。”还没等姑娘回答，粟裕就匆匆地走了。望着粟裕远去的背影，楚青的心里泛起了阵阵涟漪：三年来，自己两次拒绝他的求爱，他不仅丝毫不记恨，还如此照顾自己，她决定接受这位个子不高的将军的求爱。1941年底一个静谧的黄昏，楚青主动约粟裕到驻地附近的小河边散步。粟裕诚恳地说：“你如果暂时不接受，我可以等，再等你3年！”

“如果3年后我还不接受呢？”楚青问。“那我就继续等，再等一个3年，两个3年，三个3年，直到你答应。”

楚青感动极了，说道：“那……我要是现在就答应你呢！”

粟裕眼里闪动着激动的光彩，他无法抑制心里的激情，紧紧握着楚青的手，近似呢喃地说道：“好姑娘，在这3年的时间里，我终于被你理解了。”1941年12月26日，34岁的粟裕与22岁的楚青在如东县石庄一师的司令部里举行了简朴而热烈的婚礼。三年的“持久战”终于画上了一个圆满的句号。



用心倾注「女儿」情

顾国瑛

我是2006年7月起，在浦东新区高桥镇担任专职社区老干部工作者兼社区属地离退休干部党支部书记。八年来，始终坚持以老干部满意为追求，把老干部当作自己的父母，用心、用情地投入工作，认认真真地做好每一件事。

在老干部工作岗位上，我时刻牢记着专职社区老干部工作者的岗位职责，深怀情感，做实老干部的基础工作。为熟悉老干部的家门，我白天骑着自行车一家接着一家熟悉老干部的家，摸清每一个老干部的住址、联系方式、家庭人员、身体健康、困难及兴趣爱好等。同

时，熟悉老干部居住地的居委、村委，摸清每个居委、村委老干部人数、就近学习就近发挥作用等情况；熟悉老干部就近就医的医疗机构，摸清老干部门诊科室、家庭医生、护士上门服务情况及联系方法等。熟悉情况后建立和完善了社区老干部工作的综合资料与工作台账，编制了社区老干部分布一览表、老干部生日表、老干部信息表等，并将所有的资料输入电脑信息库。还向老干部、居委干部、家庭医生、护士以及为老干部助老团队等公开了我的宅电、手机，做到老干部有呼必应，老干部有难必帮。

在工作中，勤于动脑、勤于思考、勤于动腿，使老干部工作不断有所创新。坚持每月开展老干部学习活动，每次学习活动前认真做功课，提高学习活动的效果。为丰富老干部的学习内容，平时养成多学习的习惯，做个有心人，把老干部喜爱的文章、养生知识等剪贴下来复印，为老干部多提供一份学习材料；坚持每季度组织老干部时事形势报告会，热点问题讲座，收看远程教育，及时向老干部传达市、区重要会议精神。还组

织举办“老党员、新奉献”交流会，“纪念老干部退休制度30周年征文演讲”，“十八大知识竞赛”，“争当六大员，共筑中国梦”交流会等各类主题学习活动。尤其在“十八大知识竞赛”中，加强学习，强化练习，高桥老干部队代表浦东新区老干部局参赛，在浦东区域荣获了一等奖，在上海市比赛中又荣获一等奖。

平时注重为老干部提供多样化、个性化、亲情化的服务，在服务上下工夫。工作中养成了勤动腿的习惯，不管刮风下雨，还是寒冬酷暑，每天骑着自行车，穿大街小巷上门走访老干部。每逢老干部生日，上门祝贺并为每位老干部送上长寿面和生日礼品。每当老干部生病住院及时探望，每当老干部有急难事，及时为老干部排忧解难。

记得2007年5月17日，突然接到助老爱心员的电话告知，88岁的离休干部张老突发心脏病，急需送医院治疗，而张老的独生





女儿和女婿恰逢双双骨折，不能送母亲去医院。得知信息后，我直奔张老家，送张老住院治疗。在张老住院两个月的日子里，顾不上自己病重的父亲，直到父亲去世。天天奔忙在张老的病床旁：为张老捶背、梳头、按摩，与张老聊天讲故事，还送营养汤、干果等，精心护理张老直至离院。张老出院后想到青浦劳教所帮教，就主动帮张老联系，多次陪同张老与失足青年促膝谈心。张老不仅每年为青少年学生讲课，还每年公益捐款数千元，我每一次都按照张老吩咐的要求一一办理捐款手续。得知张老喜欢到附近商店买衣服，就帮她挑称心满意价廉物美的服装……张老逢人便说：“是党延续了我的生命，给了我幸福的晚年，也是党培养了这么好的老干部工作者”。

有一年，临近大年三十，独居孤老离休干部崔家云突发急性左心衰生命危在

旦夕，得知后，我立即赶往医院，守在崔老病床边，直到医生将崔老从死神手中抢救过来，时至深夜，才放心地回家。崔老病愈后给区委组织部送上了表扬信，感谢党组织与老干部工作者的关心。此事浦东电视台、浦东时报、东方城乡报、高桥镇社区报均作了专题报道。

独居、空巢离休干部张瑞时，独生女儿定居在美国，为减少张老的孤独感，我常上门交流谈心，送学习送关怀，晚上也常常与其通电话聊天，还为张老安排了每周定期上门精神慰藉和家政服务。平时张老家出现空调、电视机故障，或社区就餐、办理医疗转诊等问题及时帮助联系解决。当张老做CT需要帮手，就陪同张老一起去医院。2009年老张去美国女儿家住几个月回家后，发现防盗窗、水龙头、电插头、浴霸、锁、抽水马桶盖等都已坏了。得知后，我们很快联系师傅上门为张老解决了问题。

87岁孤老离休干部马振琼，前年，听到雅安地震的消息后，在第一时间打来手机告知我，她要向灾区捐款10万元。得知后，那天星期日，我还在南京路

上买东西，立即赶回来帮马老到工商银行取款后，再办理捐款手续。去年鲁甸地震，马老住在金惠康复医院打来电话告知又要捐款10万元。我不顾高温酷暑路远，赶到医院拿身份证、存款卡，再回到银行取款，第二天与市慈善基金会浦东新区分会同志专程赶到康复医院接受这笔捐款，并向马老送上爱心捐款证书。马老从2008年汶川地震至今累计捐款40万元。捐款出手“阔绰”的马老，日常生活却非常节约。马老穿的衣服，是已故的女儿留下的服装改的，平时连7元一斤的小番茄都舍不得买，省下来的钱支援灾区。我常把家里做的圆子、包的粽子、煮的玉米给马老品尝，马老患糖尿病不吃甜又舍不得化钱，我掏钱买小番茄、黄瓜送给马老，马老万分激动地说：真是我的好闺女。

近年来，老干部送来的一面面锦旗、一束束鲜花、一封封表扬信，这是对我的鼓励和鞭策。这些年，我先后被评为浦东新区外高桥功能区“优秀党员”、高桥镇优秀社区工作者、上海市先进老干部工作者、浦东新区先进老干部工作者。荣誉面前，我决不自满，还要继续努力，因为老干部工作只有更好，没有最好。

被冤枉之后……

□ 陈月芹

退休后，我骑着一辆“老坦克”，跑遍了住所四周十多个菜场和超市。寻寻觅觅，精心选购家人们喜爱又健康的食材；挑挑拣拣，美中选优“海淘”价廉物美商品。我把菜场当作健身强体的俱乐部、修身养性的修炼场。有滋有味，乐在其中。

一个星期天早晨，七时许，菜场里人头攒动，十分热闹。我挤到一个摊位前买了两斤胡萝卜，付了钱，挤出人群。回头看到该摊主的右手边有茄子，很新鲜，便又挤进去挑了一斤。付钱时，出了麻烦。那位女摊主说我手里的胡萝卜没有付过钱。我解释说：“这些胡萝卜两斤，共4.8元，我给你5元钱，你找我2角。你可以看看钱柜里是否有5元钱。”摊主说：“我说你没有付钱，就是没有付。我钱柜里就是有5元钱，一定是你的？！”“啊？那你可以称一下胡萝卜的分量，是不是2斤。”“你可以估算的。我为什么要称？”这时候，旁边一顾客说：“是啊。为什么她单说你没有付钱，而不说别人？肯定是你没有付钱。”也有人说：“不过5元钱，给人家算了。人家做小生意不容易。”我急得张了几次嘴，却说不出话来。心里在说：“不是5元钱的事情。为了助学或者救灾，再多的钱我也出过。现在，如果我再次付钱，不是变相承认自己刚才偷了菜？这涉及我的声誉问题。作为一名党员、一个退休公务员，我怎么会去偷人家5元钱的菜？”围观的人越来越多，我感到自己像四面楚歌的霸王，甚至像站在公审大会场地当中的被

告。我不知所措，觉得有“秀才遇到兵，有理说不清”的味道。感觉血一下子冲上了头部，汗冒了出来。我无意识地一下子抓掉戴着遮阳帽，狠狠地塞入包里。这时候，突然，从隔壁摊位上传来一个女中音：“刘姐，这位阿姨你应该认识的。上个月，她买过你二十多斤甜瓜，连两毛钱都付清。她不会不付钱的。”那个被叫做刘姐的朝我看了一眼，高八度的嗓子低了下去，咕哝了一声：“今天，她帽子戴得那么低。”“阿姨，对不起。刘姐说她看错人了。你可以走了。”我感觉自己像接到特赦令的囚犯，一下子如释重负。我挤出人群，走到那个女中音的摊位前，深深地鞠了一个躬，连声道谢。那位略有点胖的摊主说：“不谢，不谢！我不会忘记那次下暴雨你买甜瓜的事情。那天，是刘姐主动叫你买去剩下的二十多斤甜瓜。我看出来，那些瓜不怎么好，起初你是犹豫的。但刘姐说了声家里有事，想早点收摊回家。你就全买下来了。这件事说明你是好人。那天，是我帮你背着那么多、那么重的瓜到菜场外装上自行车的。”“对，对。感谢你两次帮助了我。”旁边的顾客静静地听着我俩的对话。有人插话说：“冤枉好人罪过的。”

回家路上，我的心情格外开朗，竟然想起了小时候母亲唱的一首歌谣：“如果有人冤月芹做贼，耳光打伊污达达。”（宁波话，意为如果有人冤枉孩子作贼，耳光要打得他皮开肉绽）这是宁波人家的老习俗，在孩子穿着衣服，长辈为其钉扣子时这么唱。说是唱了以后可以保佑孩子一辈子不会被人冤枉作贼，不受冤枉气。我想对母亲说，也许真的由于母亲生前不时的念叨，我确实一辈子没有受过冤屈，没有被人冤枉过作贼。这次是出娘胎第一次被冤枉，而且仅仅为了5元钱。但是，我没有按照歌谣里唱的那样做，去打人家的耳光。因为我认准了一个道理：“善有善报。积善之家必有余庆，积善之人必有好报。”

（作者系市委组织部退休干部）

他们回老家过年了

□ 钱红春

离春节还有好几天的一个早上，我直奔小区大门边上那家馒头店，准备买几只当早餐。谁知竟是铁将军把门。按贴在门上纸条说的，他们回老家过年了，要过了元宵节才回来。

这家馒头店已开了好几年，约莫有五六位员工，全是河南口音。店里的馒头品种很多，有十来种之多。来买馒头的除了来来往往的过路人，大多是附近的居民，每天早上要排队才能买到。

我对馒头之类的面食过去并不喜欢，记得当年在部队，平时一日三餐都是米饭，只有到了星期天晚餐按规定改善伙食时，才能吃上一顿面食。每到这时，一些偏爱面食的北方兵就少吃中午饭，留点肚子到晚上多吃点面食，而我恰恰相反。如果是实心馒头就更惨了，人家一口气能吃四五只，我连一只都要啃老半天。不过，

自从这家店开张以来，我竟喜欢上了馒头，尤其是香菇菜包，张口一咬，满嘴香鲜，比起市中心名店的同样馒头差不到哪里，价格却要便宜不少，因此常常成为我的早餐。如今人家关门回乡过年了，而且要二十来天后才回来，无奈之下，我只得在附近超市买了包冷冻馒头，此时也感到我这个“老市民”对进城的农民工有多依赖。

回到家里，我对老伴说了这事，接着就忿忿不平地嚷嚷：“原先过年只关门几天，今年怎么要关这么多天？真是的。”老伴说：“人家辛辛苦苦打拼了一年，回老家多待几天也不为过。”我反驳说：“辛苦不假，可他们进城不就是为多赚点钱吗，可现在有钱不赚，竟要待这么多天。”“你以为还是过去啊。”老伴接着说：“这几年，党和政府千方百计减轻农民负担，农村现在也差不到哪里。再说了，现在赚钱的门路多了宽了，不像当初把在城里打工看得那么重哩。”听她这么一说，我想起这家店前些年刚开张时，店里全是二十出头的年轻人，现在却有几位年过半

百了，最年轻的也三十好几，原先那些年轻人怕已跳槽到更有出息的地方去了。

转眼间，冷冻馒头已蒸热了，老伴见我很不情愿地咬着那怎么都不对味的馒头安慰道：“你没见农村那些留守儿童多可怜，多么盼望与远在他乡打工的父母团聚，还有天天期待子女回家那些年迈老人的眼神，看了真叫人心酸。”她重重叹了口气接着说：“让他们在老家多待几天，毕竟分离一年了，这对他们很难得，这也证明他们的日子比过去好了，我们应当高兴才是。”

老伴的话，渐渐平息了我先前的不快。

是的，我不过是少吃几天他们做的馒头，而他们的亲情却能得到更多更深的弥补。此刻，他们起早贪黑忙碌的身影；在他们店前排队等候的情景；还有我从他们手中接过刚出笼的馒头时，那种喜形于色的庆幸，都一一浮现在眼前，对他们的感激与祝福也油然而生。





在我的记忆中，故乡的冬天总有一种朴实的美。当干冽的寒风布满整个山村的角落，光秃秃的大地显得更加荒凉。

故乡的冬天是萧瑟的，所有的绿色植物在秋风吹过时都已随风而逝，只剩下光秃秃的枝干在寒风中摇曳。田野里到处都是贴在地皮上枯黄的萎草，只有大街上来来往往的人让故乡显得有着些许生机。如果没有下雪，土地就会裂开宽宽的口子，仿佛一个缺水的人到了生命的极限。刚刚爬出地皮的麦苗也奄奄一息地跟大自然抗衡着，等待着老天降一场雪来拯救它们。

雪，果然在期待中飘落。当那漫天的花瓣飘飘洒洒地落满整个大地时，到处都是那样的纯美洁净，远山近景全都银装素裹，田埂里的麦苗也挺直了腰杆，来汲取这大自然赋予的养分。故乡的冬天是奇妙的，在那里有“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”般的神奇，让人不禁赞叹自然的伟大。这个季节时常在睡梦中听到家人念叨“又下雪了”的声音，向窗外望去，白茫茫的世界呈现眼前。站在庭院里，去感受那如柳絮般的片片雪花飘落在脸上的感觉，不必遥望苍穹，因为它与自己近在咫尺。天，地，人，整个世界一片素白。雪后初晴，阳光照在雪地上，反射的光晃得人睁不开眼，歪斜的脚印，踏雪的声音，都让人感到特别舒畅。不知是雪

后的群山衬托了高高的蓝天，还是高高的蓝天陪衬了蜿蜒起伏的群山，碧蓝的天空犹如一块在瑶池中刚刚洗去尘污的蓝宝石，高高地镶嵌在群山之上。而那挺拔的群山更显其苍劲与肃穆，宛如银龙在天地间游走。

冬，对于一个游子来说，永远都是一种生命的印记。一年四季，只有冬天最值得期待，最值得回味。然而一次轻易的远离，曾经属于我的冬季和我所拥有的飘雪的日子，便都远去了。这是我当初离开时，没有想到的，曾天真地认为，想看下雪了，随时回来就是。可是，是什么阻挡了我回归的脚步？雁已辞归，客尚挽留。于是，在午夜梦回中，与雪共舞，与亲人相拥，没有言语，只听得雪落大地，填满了我对故乡冬天深深的惦念……



1、“人生若只如初见。何事秋风悲画扇”

如果人生的很多事，很多的境遇，很多的人，都还如初见时的模样该多好呀！若只是初见，一切美好都不会遗失。很多时候，初见，惊艳；蓦然回首，却已是物是人非，沧海桑田……

2、“相濡以沫，不若相忘于江湖”

泉水就要干涸了，为了生存，两条小鱼彼此用嘴里的唾沫来喂养对方。但是，与其这样，还不如在江湖之中畅游，忘记对方的存在。很多时候，我们谴责“大难临头各自飞”，但是从理智的角度来说，这是对的。与其两个人一起受苦，不如相忘于江湖。

3、“执子之手，与子偕老”

简简单单一句话，道尽了古今多少人的愿望。就像那首歌，“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”其实啊，人生在世，求什么呢，若有一个人，愿意与你生死相随，这一生，也就够了。

4、“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”

永远是这样。人的心啊，看过辽阔的大海，就看不到寻常的小溪小河了；去看过巫山的云，就不觉得其他地方的云是云了。所以其实不要太早遇见好男人/好

女人，因为万一捉不住他/她，你会一辈子都活在这句诗里。

5、“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”

心爱的人早就不知道去哪了，桃花却依然微笑着在春风中绽放。以笑映悲，很不错的手法，令人不禁感慨万千。

6、“众里寻他千百度。”

十句最美诗词

蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”

百度搜索的名字，便是由此诗句而来。很多时候，我们总是在往阴暗处寻找我们心中的她，却总不见其踪影。蓦然回首，才发现她其实一直就在我们的身边，离我们只有一个转身的距离。

7、“此情可待成追忆。只是当时已惘然”

现在回想，旧情难忘，犹可追忆，只是一切都恍如隔世了。一个“已”字，可怕至极。若非当初年少无知，何至如此！

8、“十年生死两茫茫。不思量，自难忘”

哪怕是苏轼那样的豪迈男儿，对着亡妻的坟墓，也只有感伤的份。苏轼一句“十年生死两茫茫”，流传千古；陈奕迅一首《十年》，竟也可风靡一时。十年是一个恰好的跨度，看似不长，却足以让一个呱呱婴孩变成一个懂事孩童，足以让一个满怀热血的青年变成一个老谋深算得过且过的平庸中年人，足以让一个正值壮年的中年人步入人生的晚景……

9、“纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜”

这是最伤感的一句。若是不见也就罢了，若是相见，却互不认识，就这样在岁月里蹉跎地擦肩而过，那该是多么令人心碎的一幕……

10、“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”

风雨过后，回首走过来的路，才发现也不过如此。只要你坚定前进的方向，或者说，归去的方向，那你又何须去管他路途上是风雨还是晴天！

重拾东门路的美好记忆

□ 任炽越

十六铺码头的西面，老城隍庙的东面，有一条热闹的东门路，路虽不长，但在当年两边商铺林立，代表了小东门与老西门一起，是老南市的两大商业中心，成为原南市居民逛街购物的首选。

东门路上，第一家商店的铺面从人民路顺着东门路转弯而去，就是东门食品商店。店的规模很大，堂内排列着几十个柜台，分别卖面包、蛋糕、蜜饯、饼干、糖果，香烟、老酒、干货等。给我印象最深的是买西瓜的柜台，那时西瓜是紧张商品，我们常拿着锅子排队买西瓜瓢，或攥着地段医院医师写的“高烧38度以上”病历卡，去买一只因发热而照顾的西瓜。

东门食品店的旁边是星星药房，店堂又小又浅，弥漫着一股淡淡的药味。我以前常去买量体温用的酒精、药棉，也帮祖母买过药。再过去是一家叫安吉的食品店，店堂比东门食品店小，但很多食品都敞开式摆着，挑挑拣拣很方便。我们都愿意上这儿来买东西，同样的商品，亲自挑过，买回去也更称心。

安吉食品店旁，隔着一一条叫陆家石桥的小路，是鞋帽商店。两开间门面，橱窗狭小，但布置很精心，摆放着各式漂亮的鞋帽。当时最流行的是一种称“765”的猪皮皮鞋，因经济实惠，小青年几乎人人都穿，成了一种时尚。鞋帽店隔壁是冯万通酱园，一隔为二，一边卖油盐酱醋，一边卖米，进门几个大石质门框，与周边的店铺明显不同。当时商品全部是零卖的，几分钱能在酱园买到酒、酱菜、乳腐、切面等。酱园过

去，是万有全腌腊店，店堂的一边划出一块，租给了一家熟食店。我们经常去熟食店，有时买几毛钱红肠，有时买几毛钱猪头肉，有客人来时也会买上半只烤鸭或白斩鸡。

腌腊店边上是一家叫迎春的服装商店，店堂不大，两边橱窗也布置得很一般，但商店生意一直很好。店堂四周挂满了衣服，顾客看中哪件，营业员就拿下来给其试穿，满意了就付钱。店堂上方布满了纵横交叉的铁丝，收银员坐在店堂一角高高的账台上，营业员把收来的钱与发票夹在夹子里，通过铁丝用力传给他，他把找回的零钱再传给营业员。生意繁忙时，就听到头上铁夹子在铁丝上传来传去的沙沙声。

与迎春服装店的繁忙形成鲜明对照的是隔壁茶叶店的冷清。店名叫什么已想不起来，只记得全玻璃的门面与店堂里的一套红木椅子。挨着茶叶店的就是当年的商业大鳄——“市百五店”。它上下两层，后来商场容量不够，又在后门弄堂另一面，辟出一大块场地，专卖家电和五金。弄堂里小伙子常结伴去后门商场，看摆在那儿崭新的凤凰、永久自行车。我有两次印记：一次是拿着“区知青办”开的证明，为即将赴黑龙江上山下乡的兄弟姐妹买低价旅行袋、棉大衣、毛毯、蚊帐等，让我记住了离别的心境；另一次是我学徒满师后，花了约一个月的工资，在店里买了一件全毛的藏青哔叽中山装，这是我人生中第一次奢侈消费。

与“市百五店”并肩相邻的是东门路上另一家商业大户——建于清同治年间的德兴

馆，这家饭店名声在外，有许多食客慕名而来，每天顾客盈门，跑堂的吆喝声此起彼伏。我时常去买该店的招牌菜——肉丝豆腐汤，听着堂倌“来哉！来家什，两肉丝豆腐，重汤！”唱歌般的吆喝声，我痴迷于此，有时菜已烧好，还不愿离去。

从德兴馆出来过对马路，靠着中山南路与东门路拐角上的，是一家新华书店。这儿是我最常去的地方，家里很多书都是在这买的。“文革”后，我又在这排队买了一批世界名著。书店很小、很简陋，但在我的心里却感到很大、很堂皇。书店边上是一家文化用品商店，比书店大好几倍。我读小学时，学校只上半天课，一帮同学在校外小组结束后涌到文具店，隔着玻璃，羡慕地看看柜台内各式钢笔、橡皮、练习簿、铅笔盒等。

走过文化用品商店是长江食品店，门面与文化用品商店差不多大，我们买食品一般都在东门食品店与安吉食品店，较少去东门路这一头的对马路，除非要买的东西那儿缺货。印象最深的是每逢夏季，店里会辟出刨冰专柜，供应赤豆、绿豆、桔子、咖啡刨冰，堂吃外卖都可。每晚人头攒动，周围店家都熄灯关门，这儿还是灯光通明、人声鼎沸，成为夏夜一景。再向西，是一家卖陶器杂物，就一开间门面，店堂中间是一条长桌，上面堆着陶罐、砂锅、铁锅、火钳等杂物。当年母亲生肺病，我常来这买煎中药的“砂锅”。杂货店旁边是一家旧货店，当时叫日用品调剂商店，店的规模不小，门面从东门路一直弯到旁边的外咸瓜街。店里除了吃的，什么都收，什么都卖，常有一些固定的老顾客在店堂里转悠，在旧货中寻找所要的宝贝。家父也是这样的老顾客，在店里买了一只旧表后，回来大呼小叫地说拣了个大便宜。

穿过外咸瓜街，是繁华理发店，竖在门口的红蓝相间的转灯，一直不停地在转。我平时剃头从不去那，只在结婚时去该店，平生唯一一次烫了头发。紧挨理发店的是福安

照像馆，门面虽矮小，生意却不错，这一带居民的生活照、报名照都在这儿拍摄，我女儿在这拍了百日、周岁等纪念照。这间貌不起眼的小屋，记录了老百姓的真实生活。

再往西，跨过窄窄的里咸瓜街，是宽大的信大祥绸布店，它设在一个大楼底层，从东门路一直延伸到中华路俱乐部边上。母亲常带着姐姐们去逛，扯些零头布回来。布店店堂的四周全是开放柜子，里面竖着一匹匹五颜六色的各式布匹，放置着一只只长方形的玻璃柜台，营业员站在柜台旁为你量布、开票、收钱。这是一座有六七层楼高的大厦，在顶楼开设了上海当时最高的电影院，因没有电梯，我们称它为“登山”电影院。

在东门路四周还围着一些著名的商业设施：东面的中山东二路上，有上海的地标十六铺码头和东门轮渡站；在北面的方浜路、真如路上，有小东门露天菜场；在中间的外咸瓜街上，有本市最大的南北干货市场；在西面的中华路、人民路上，有童涵春堂与裘天宝银楼；在方浜路的西端，坐落着闻名遐尔的城隍庙；在人民路的北端，还有沪南电影院。这些商业设施与东门路一起，形成了一个商圈，为东门路的繁荣厚实了底气。

如今，东门路还在，北面的建筑全被拆除，南面的商铺大多不复存在，有的已被开发成了住宅楼。东门路作为商业街的繁华已成为往日的回忆，场景早已消失，回忆还能持续多久。

（作者系市民政局退休干部）





□

沈方德

人生在世,就要寻找乐趣。生活有乐趣,才会善待生活,才会热爱生活,才会活得有滋有味,才会活得精彩纷呈。生活中的乐趣多多,读书看报乐趣无穷,泼墨写字乐趣无穷,爬格子写文章乐趣无穷,就是吃的时候也是乐趣无穷。

我爱吃花生。每年九月份以后,新花生一上市,就去炒货店买花生吃,一直吃到来年四五月份。花生买回来以后,装进金属筒里,盖上金属盖,再盖上塑料盖子,以确保花生不会受潮。我爱吃花生并不全是因为它营养好,还喜欢它的嘎拉松脆,喜欢它的满嘴留香。每当闲来无事的时候,就打开金属筒,抓起一二把花生来。如果觉得不够,再抓二三颗,我会闭上眼睛,翘起兰花指,把手伸进筒里,手指一触碰哪里就抓起来,不管三仁四仁,不管肥瘦好坏。我把这管叫“随机取

物”。而把抓起来的,我没把它们当作炒熟的花生,而是两条有生命的可爱的小鱼。

吃花生的时候,我总是先吃最小的、果壳破坏的,而把粗壮的、内含四仁的挑选出来,最后才吃。我把这叫“先苦后乐”。吃到最后,把壮壮的白白的花生仁送进嘴里咀嚼的时候,一种松脆喷香的满足让我进入迷迷糊糊的陶醉之中。有时还有这样的情形:当作四仁选出的花生,打开一看,只有三仁,当作三仁的却有四仁。每当这时,我总要惊奇地情不自禁的“啊!”一声叫出声来。我被花生的外壳迷糊了眼睛。我庆幸的是:选错的不过是花生,算不得什么事,玩玩而已。如果我是组织部长,选错了人,把德才兼备的人才搁置不用,而把无德无能之辈提拔重用,那就要埋没人才,就要贻误大事了。再说那“先苦后乐”的吃法,可有几十年的历史了。以前一日三餐,总是先吃完蔬菜,后吃完荤菜,最后留下一块或鸡或鸭或鱼或肉的美味,离席时往嘴里一送,会边吃边走,美美地嚼上半天。

这是一个独处老人吃花生的情景。

写到“独处”二字,不由得想起妻子来。两年前,她先我而去了。在她健在的时候,我俩吃的当然更有乐趣了。记得有一次,我从“三阳盛”买回一包杭州小核桃。两人吃着吃着,妻突然提出来个吃小核桃比赛。我说怎么个比法?她在我俩面前各放上十个小核桃,说同一时刻开始吃这十个小核桃,看谁先吃完,谁吃得干净。比赛结果,我彻底输了。当她十个小核桃吃完的时候,我才吃掉六七个,还没有她吃得干净,尽把桃仁和桃壳嚼得粉碎。妻赢了,开心得像个凯旋归来的将军。

如今,斯人已化作一缕轻烟,上了天堂。我撕心裂肺的伤痛的时刻已经过去了,生活还要正常起来,精神还要振作起来,不能两人同乐就独自一个人乐,自己跟自己乐。每天都要吃,每天吃出乐趣来。



天心独居老人还需落到实处

□ 缪 迅

不久前，从上海电视台新闻节目上看到这样一条令人唏嘘的报道：家住浙江嘉兴市南湖区的陈先生在上海工作，嘉兴老家只有年迈的父母。3周前，陈先生打回家的电话无人接听，一时没放在心上。之后一段时间，屡次打电话回家依然无人接听。因担心出事，过了几天陈先生赶了回去，没想到推开门后，发现父母已经离世多日。

类似悲剧近年来在媒体的社会新闻栏目或版面上可以说屡见不鲜，尤其是独居老人，“离世多日无人知”早算不得新鲜事。现今社会，几世同堂，含饴弄孙这种其乐融融的传统大家庭场景已越来越难见到了。“空巢”家庭则越来越多。曾经有人用“出门一把锁，进门一盏灯”来形容独居老人。不少老人都会有这样的体会，现在不愁吃不愁穿，就是缺少有人关心。儿女平时和老人交流少，老人很容易孤寂。如果老伴还在的话可能情况会好点，老人的孤独感，丧偶者中显得更为明显。

关心独居老人，需要独居老人的子女和独居老人所居住地的有关各方更多的努力。当然，要完全到位确实存在客观上的诸多困难，但尽力而为地从一些细节上入手，多做一些关心独居老人的实事，应该是可以实现的。如今，上海老龄化社会的种种征象，在居民小区里往往表现得尤为明显。老人们的物质生活一般都是衣食无忧的。唯有精神文化生活的有声有色和必要的心理关怀以及日常的关照留意，实在还是缺少了些。有一位独居老人曾对笔者说，每天的上午，她因为锻炼或忙些家务，还不怎么觉得寂寞；但一到了下午，便只好枯坐家中，和电视机“相

望已久”，多看也没啥意思了。有时候，整个下午都呆在窗前，看着窗外的人来车往发呆。此情此景甚是无聊，甚感落寞。有感于此，笔者以为，包括居委会、小区志愿者在内的相关社会力量，尽力而为地、因地制宜地、实实在在地为老人们送上关怀，将关注的目光投向那些身边缺乏子女照顾的老人，在当下显得尤为迫切。

在笔者居住的宝山区淞南镇上，有一个由十几名小区党支部党员组成的“爱老会”，他们与淞南一村、二村里的56位独居老人结对，定期上门陪老人聊天、解难。党员志愿者和老人们的真心交往，逾越了血缘亲情，为这些老人的晚年增添了一份温暖。可别小看陪独居老人聊天这样的“小事”，要知道，这个“陪聊”活动能给独居老人带来多少愉悦、多少快乐，又能带走独居老人多少寂寞、多少苦闷啊！

当然，关心独居老人，子女无疑是第一责任人。工作再忙，自己家里事情再多，至少每天打个电话给独居的父亲或母亲应该不算是一件无法兑现的难事吧。有空的时候，先去探望一下独居的父亲或母亲，这个也是不难办到的吧。把不和自己住在一起的父亲或母亲一推了之，让居委干部、小区志愿者完全“承包”下来，既缺乏孝心，也是脱离实际的一厢情愿。

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”是一种落寞的情怀。关心父母是子女们不可推卸的责任。关心独居老人理应要引起整个社会的重视。作为独居老人的子女，更要尽量抽空回家看望老人，给他们更多的精神慰藉，让他们的晚年生活更健康更幸福。

心态决定一切，很有道理。

面对半瓶茅台酒，可能表现出两种截然不同的心态。有的人说：“这么好的酒还有半瓶呢，尽可随心享受。”带着满足的情绪。另有些人却流露出失望的情绪，“这么好的酒，怎么只剩下半瓶了呢！”前者是乐观者的心态，后者是悲观者的心态。

雨后观花，有人觉得鲜艳夺目，心花怒放；而有人看着雨珠滚滚似在落泪，愁眉苦脸，所谓“感时花溅泪”。花并没有变化，只是观花者的心态不同而已。

一位老人乘上公共汽车，没有人给他让座。老人可能出现两种心态。一是心中老想“这些青年不知道尊重老人，缺乏教养”，站在那里气呼呼的，又不好发作。另一种是认为“这些小伙子可能夜晚没睡好觉，或者要长途去上班，让他们好好休息一下吧。站站正好可以锻炼一下身体。”抱着一颗体谅别人的平常心，心情十分坦然。据说，生气是用别人的错误来惩罚自己，而宽容是一种美德，常常会给自己带来欢乐。

有一位老人到商店买东西，见营业员态度怠慢，不理不睬，心中不悦，口中嘟囔：“你们是怎么对待上帝的？”这句话偏偏被营业员听到，立即抢白一句：“你

也算上帝，你是扶不起的刘阿斗！”弄得当场吵了起来，生了一肚子气。营业员是不应该怠慢顾客的，可有些话只能这么理解，却不能说出口来，说出来会很伤人。动不动把自己视为上帝，未免自视过高。这种心态在社会交往中，常常会碰壁，还是谦逊些好。

在偏僻的郊区，十字路

淡淡老年人应有的心态

□ 金振铎

口，红绿灯下。有的汽车司机看见红灯，立即停下，等待绿灯；有的司机红灯面前，视而不见，照开不误。两种表现，两种心态。前者法制观念强，严格要求自己；后者法制观念淡薄，常存侥幸心理。我国儒家思想强调“慎独”，就是在独自一人的环境下，也要按规矩行事，不越雷池半步。“慎

独”是思想修养的很高境界。据说国外有的地方，人们自觉遵守规范。深夜里，即使四周无人，也在红灯面前伫立等待，而且那么心平气和。

有人生了癌症，心想反正活不长了，就随它去吧！于是就在这最后的日子，外出旅游。东看看，西玩玩，哪里风景好，就到哪里去，想吃什么就吃什么，心情完全解脱了，忘掉自己是个癌症病人。说也奇怪，几个月下来，身心感到舒畅。到医院复查，癌症已无影无踪。我决不是说生了重病，不管什么情况都去旅游，只是认为在疾病面前要有好的心态。不沮丧，不害怕，不背包袱，正确对待。据说癌症病人多数是被吓死的。现在有人提出和疾病和平共处的论点。很多慢性疾病，你一时制服不了它，它也不会夺去你的生命，那就心平气和地共同生活下去吧！

一切决定于心态。良好的心态不是与生俱来的，它根植于个人的人生观和思想修养，是长期磨练出来的。每日三省吾身，事事严格要求自己，在“慎独”上下功夫，炼就一颗平常心、宽容心。积以时日，自然会达到“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”的境界。

（作者系上海电机学院离休干部）

江南长城在临海

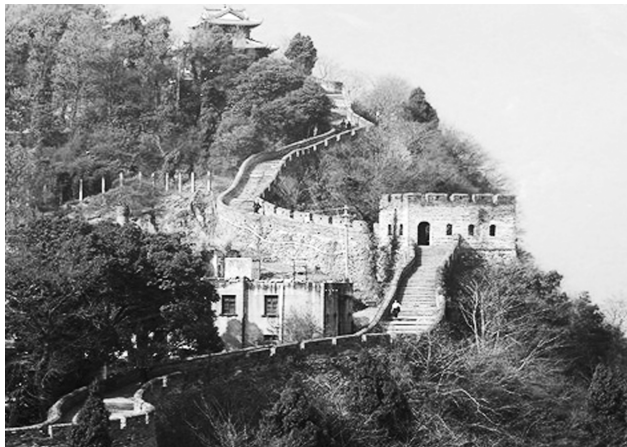
□ 蔡 理

江南也有一座伟岸雄姿的古长城，建在浙江临海市的老城区。怀着“不到长城非好汉”的壮志，我们这群老头老太们开始向长城进发！

临海长城自晋代开创以来，已有1600多年的悠久历史，迭经唐、宋、元、明、清诸朝不断修筑和增扩，全长6000余米，形成十分壮观的气势。虽然历经战火破坏和风雨侵蚀，依然较好地保存了原貌。

古长城依山沿江修筑而上，南濒灵江，东临东湖，东南依着巾子山，西北枕着龙顾山，始丰之水绕城而过，而构成城倚山，山傍水，水抱城，山、水、城相融的建筑风格，呈现了“青山入城，江水环郭”的独特风貌。

古城墙平面呈方形，现存4道城门，7座城楼，寇门上巍峨雄伟，适应当时战争的需要，易守难攻。此外，城墙还建有敌台、墩台、城垛、城门、护城河、望天坟、瓮城等建筑。值得一提的是，此城墙不仅可以抗击敌人，还有防止灵江入海口的水位上涨，以免洪水影响城内民居的功能。



因此，才有别于江南的其他城墙，在元朝灭掉南宋时，特旨免拆，从而得以绝版，保存至今。

当进入长城的大门——“揽胜门”，那座嵌有“雄震东南”四个苍劲有力大字的牌坊映入我们的眼帘，尽管有点气喘吁吁，还是走完了198级通天石阶，登上陡峭的“好汉坡”。只见“顾景楼”在“静候”着我们的到来。在“顾景楼”看风景，真是景色这边独好。远处的中山群塔，东湖的浩渺如烟，全部变成眼中的一幅美画，慢慢地描绘而成。上了“百步峻”，便是长城东段的最高点“白云楼”。登楼远眺，江海滔滔，临海古城秀姿尽收眼底。

而登上江南长城的西北角，便是一座十分壮观的“望天台”，沿城墙而下，灵江便闪现在眼前。一路走来，深感这江南古长城虽没有北方长城的粗犷，却集合着一种灵犀与清秀的神韵。

去临海交通很方便，首选是乘火车到杭州，然后去杭州汽车站，乘高速大巴直达临海。也可在上海地铁一号线汉中路站边上的上海芷新不夜城长途客运站乘坐到临海的高速巴士。



登上上海至乌鲁木齐的特快列车，我们一群白发老者踏上了丝绸之路。

经过59个小时的行程，列车抵达有丝绸之路上的明珠之称的敦煌站。

先去鸣沙山、月牙泉。鸣沙山在敦煌城南5公里，月牙泉在山之北麓，千百年来山和泉共处共生。鸣沙山系砾石之上集聚流沙而成，峰峦危峭，山脊如刀，十分壮观。游人登山下滑，沙随人下落时会轰鸣作响，故得名。我们去时适逢晴日当空，大家不约而同脱下鞋子光足往山顶奔去。孰料沙层松滑，不易上行。用力重则足陷，用力轻则向下滑泻，进一步退两步，未几都已气喘吁吁，只得躺在山坡上歇息，仅有少数人登上顶峰。月牙泉又称沙井，面积约9000平方米，因状似一弯新月而得名。泉水甘冽，清澈见底，因产铁板鱼和七星草，两者皆可入药，又名药泉。

接着参观莫高窟。莫高

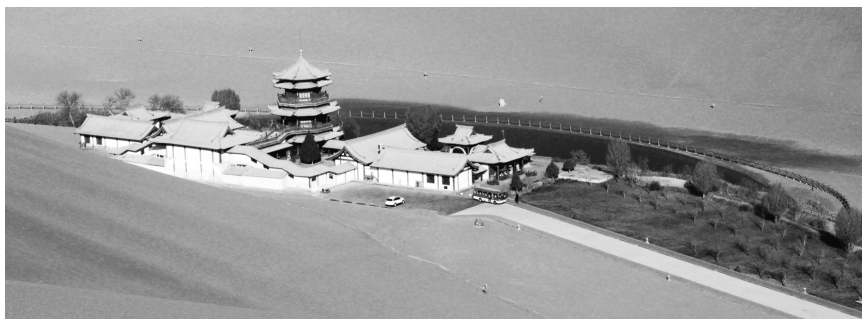
窟又名千佛洞，我们用了两个多小时参观了各个朝代有代表性的塑像壁画共18个洞窟，最大的洞窟高四十多米，面积三十多平方米，窟内的大佛像高33米，最小的则高不到1尺；有的塑像至今金碧辉煌、绚丽夺目，有的石刻精雕细琢、巧夺天工。我们还被破格准许参观了两个特窟，一是北魏时期的壁画《鹿王本生图》和塑像，一是盛唐时期的彩塑佛像，有着“东方蒙娜丽莎”称誉的《妙相观世音菩萨》，生动传神、精美绝伦。艺术水平最高的是万佛洞，其中一块石碑上就雕凿了数千尊佛像，让我们这些老者大开了眼界。

接下去我们又游万里长城西端的终点嘉峪关，又称

“天下第一雄关”。嘉峪关呈梯形，也大于山海关。城处祁连山和黑山两山最窄之处，雄立河西，地势险要，在此驻兵有“一人当关，万夫莫开”之地理优势。东西城垣开门，均筑瓮城，城楼对称，四隅有角楼，中段有敌楼，西面城垣突出，中间开门，门额上刻“嘉峪关”三字，极其雄伟。西门外一里处有一石碑，上刻“天下第一雄关”四字。东瓮城内靠北有“将军府”一座，系典型的二进四合院建筑。城外有文昌阁、关帝庙、戏楼等。虽大漠孤城，设施也颇齐全。

一路走来，让我难忘的是西夏博物馆，还有黄河第一桥——兰州黄河铁桥。特别是冒雨参观的“天下第一桥”和大型雕塑《黄河母亲》。一路风光无限好，我满怀着对丝绸古道中华民族古典文明之永恒价值和魅力的叹服及深思，对戈壁大漠奇特瑰丽自然风光的惊叹和陶醉，对大西北建设的繁荣景象以及更加美好前景的憧憬和祝福，结束了我的丝绸之路。

(作者为上海财经大学党委原书记、离休干部)





影响身体健康

现代气象学认为，气温、湿度、气压、风、降水和日照是反映自然气候的六个最基本的气象要素。传统中医则依据“天人合一”的理论，把自然气候要素定为“六气”，也就是风、寒、暑、湿、燥、火，同时还规定：如果自然气候因发生了反常的或急剧的变化，超出了人体所能适应的范围，则“六气”就可成为致病的“六淫”。

从内容上说，中医的“六气”和气象学的六个基本气象要素是有密切联系的。例如，中医所说的“湿”、“燥”两气，与气象学中的湿度内容基本一致。当空气湿度过大时，人就容易遭到“湿淫”的侵害；而当湿度过小时，则需防的是“燥淫”（也称“燥邪”）。试验表明，50%–60%的相对湿度对人体最为舒适，也不容易引起疾病。尤其当环境温度较高时，人体就要借汗液的蒸发来排出热量。此时，空气湿度就显得特别重要。当空气湿度较高时，汗液蒸发速度很慢，人就有一种黏糊糊的感觉，很不舒服。如果高温伴着高湿（如夏季雷雨来临前），还容易发生中暑现象。只有当空气湿度较低时，汗液蒸发速度才会较快，即使天热一点，人也会感到一种爽快。例如，同样是高温天气，在南京往往是汗流浹背，在北京则不会这样。其实北京的气温并不低，人体也并非不出汗，只是因为北京的空气湿度较小。

空气湿度过大或过小，都对人体健康不利。湿度过大时，人体中一种叫松果腺体分泌出的松果激素量也较大，使得体内甲状腺素及肾上腺素的浓度就相对降低，细胞就会

“偷懒”，人就会感到无精打采，萎靡不振。长时间在湿度较大的地方（如高山、海岛）工作、生活，还容易患风湿性、类风湿性关节炎等湿痹症。但湿度过小时，蒸发加快，干燥的空气易夺走人体的水分，使人皮肤干裂，口腔、鼻腔黏膜受到刺激，出现口渴、干咳、声嘶、喉痛等症状，极易诱发咽炎、气管炎、肺炎等病症。现代医学还证实，空气过于干燥或潮湿，都有利于一些细菌和病菌的繁殖和传播。科学家测定，当空气湿度高于65%或低于38%时，病菌繁殖滋生最快；当相对湿度在45%–55%时，病菌的死亡率较高。

正是因为空气湿度影响着人体健康，所以人们在日常生活中，不仅要关注温度和晴雨，也要关注身边无时不在的空气湿度及其变化。

注意家居细节 防铅中毒

调查显示，80%铅污染与居住环境、室内环境和饮水有关，空气中的铅主要以粉尘和烟雾的形式通过呼吸道和消化道进入人体。注意家居细节的几个方面可以有效预防铅中毒。

晨起自来水放几分钟再用 早晨经水龙头放出的自来水含铅较多，放3~5分钟后再使用。如果以前装修使用的是PVC水管，有条件的可以更换PPR管，也可以在管道上安装除铅过滤器。

少在路边逗留 应尽量少在公路旁边逗留。此外，临街的住宅在装修时要注意门窗的密封，适当地进行室内通风换气。

室内多用空气净化器 因为室内空气中的铅等重金属物质一般会与悬浮颗粒物结合。选用质量可靠的空气净化器，降低室内的悬浮颗粒物，是减少室内环境中铅尘的有效途径。

炎症是人体免疫系统的正常反应，但若无法得到有效控制，不但会损害身体健康，还可能增加肥胖、心脏病和癌症的风险。美国亚利桑那大学整体医学中心主任、医学教授安德鲁·威尔博士研究出了“抗炎食物金字塔”。该金字塔共分12层，由塔尖至塔底各层食物的抗炎功效及详细建议如下：

塔尖：健康零食。代表食物有不加糖的干果、黑巧克力等。黑巧克力富含具有抗氧化功效的多酚物质。最好选择可可含量在70%以上的黑巧克力，每周吃2~4次，每次28克。

第2层：红酒。红酒中富含抗氧化剂白藜芦醇，每天不超过1~2杯，但不建议滴酒不沾者开始喝酒。

第3层：膳食补充剂。膳食补充剂有很多种，比如，复合维生素及各种微量元素（包括关键抗氧化剂维生素C、维生素E、混合类胡萝卜素和硒）。这些膳食补充剂有助于补足人体必需的营养素。膳食不规律者可以每天食用。

第4层：茶。代表食物有白茶、绿茶和乌龙茶。茶叶中富含的儿茶素具有抗氧化和消炎功效。建议每人每天喝2~4杯茶。

第5层：健康药草和调味品。代表食物有咖喱、生姜、大蒜、辣椒、肉桂、迷迭香和百里香等。这类食物

含有大量天然抗炎物质，如姜黄素，其中，咖喱和生姜的抗炎效果最好。这类食物最好每天食用。

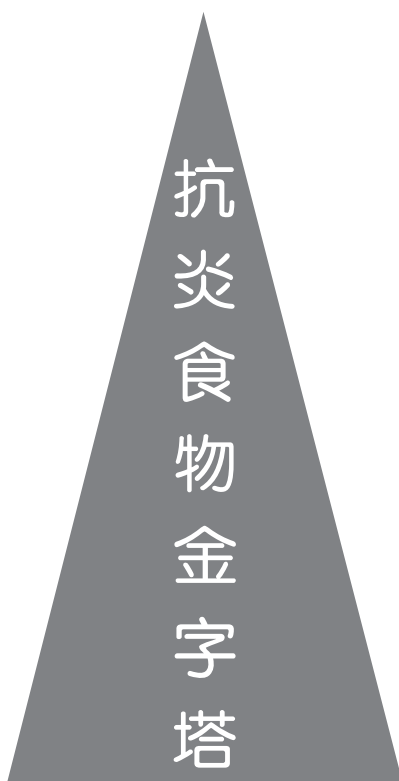
第6层：富含蛋白质的食物。代表食物有高品质天然奶酪、酸奶、鸡蛋、去皮鸡肉和瘦肉等。这类食物富含优质蛋白，建议每天摄入1~2份（每份相当于28克奶

表食物有豆腐、豆豉、毛豆、豆皮和豆浆等。豆制品中的大豆异黄酮具有抗氧化属性，而且可预防癌症。建议每天摄入1~2份（1份相当于1杯豆浆、半杯熟毛豆）。

第9层：鱼和海鲜。代表食物有三文鱼、沙丁鱼和鳕鱼等。这些鱼富含具有抗炎属性的 ω -3脂肪酸。建议每人每周摄入2~6份（1份约113克）。

第10层：健康脂肪。代表食物有优质初榨橄榄油、有机菜籽油、坚果（如核桃）、牛油果以及亚麻籽等。这些富含健康脂肪的食物均有一定的抗炎属性，建议每天摄入5~7份（每份相当于1茶匙核桃油、1汤匙亚麻籽或28克牛油果）。

第11层：全谷食物+面食+豆类。代表食物有全谷食物，包括小米、大黄米、各种糙米（包括普通糙米、黑米、紫米）、小麦粒等，它们消化速度慢，能防止血糖骤升，有助控制炎症；面食包括意大利面、全麦面条和荞麦面条等。这类面食比普通面食的血糖生成指数更低，有助于控制血糖；优质豆类包括红小豆、绿豆、鹰嘴豆、豌豆和扁豆等，它们富含B族维生素、镁、钾和可溶性膳食纤维，血糖生成指数低，有益抗炎。建议全谷食物每天摄入3~5份，面食每周2~3份。豆类每天1~2份（1份等于半杯）。



酪、227毫升牛奶、1个鸡蛋或85克去皮鸡肉)。

第7层：蘑菇。代表食物有香菇、松茸、金针菇、平菇、猴头菇等。蘑菇中含有可增强免疫力的多种天然物质和菌类多糖，能减少炎症的发生概率。建议每天食用。

第8层：大豆食品。代

不同睡姿 优劣不同

1、仰卧：有60%的人选择仰睡姿。

优点：不压迫身体脏腑器官。

缺点：采用这种睡姿，身体和下肢只能固定在伸直部位，不能达到全身休息的目的。仰卧又容易导致舌根下坠，阻塞呼吸，使人产生胸闷、憋得慌的感觉。另外，还会自觉不自觉地把手放在胸前，使心脏受压，容易做噩梦。

不适应人群：打鼾和有呼吸道疾病的人。

2、俯卧：5%的人选择俯卧，即趴着睡觉。

优点：采用这种睡姿的人睡觉时会感到安全，也有助于口腔异物的排出。

缺点：全身大部分重量压在肋骨和腹部，使胸部和横膈膜受压，影响呼吸，加重心脏负荷。俯卧还会增加腰椎弧度，导致脊椎后方的小关节受压。俯卧时，颈部向侧面扭转才能使头歪向一边，这样又很容易造成颈肌受损。

不适应人群：患有心脏病、高血压、脑血栓的人不宜选择俯卧。

3、左侧卧：有10%的人选择左侧卧睡姿。

优点：有利于身体放松，有助消除疲

劳。

缺点：心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左，胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧，所以左侧卧位时不仅使心脏受到挤压，而且胃肠受到压迫，胃排空减慢。所以它是一种很不健康的睡姿。

不适应人群：对于患有胃病、急性肝病、胆结石的患者不宜采用左侧卧。

4、右侧卧：有25%的人在睡觉时会朝向右侧。

优点：不会压迫心脏，睡眠有稳定感，还有利于血液循环。

缺点：影响右侧肺部运动。

不适应人群：不适合肺气肿的患者。

5、右侧S形卧位是最佳睡姿。中医学认为，正确的睡觉姿势应该是向右侧S形卧，微曲双腿就像在妈妈肚子里那样，这是最自然的姿势。这样，心脏处于高位，不受压迫；肝脏处于低位，供血较好，有利于新陈代谢；胃内食物借重力作用，朝十二指肠推进，可促进消化吸收。同时，全身处于放松状态，呼吸匀和，心跳减慢，大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。

塔底：蔬菜+水果。代表食物有健康蔬菜包括菠菜、芹菜、小白菜等深绿叶蔬菜，西兰花、卷心菜、羽衣甘蓝、大白菜和菜花等十字花科蔬菜，胡萝卜、西红

柿、紫洋葱、南瓜、海带等深色蔬菜等。健康水果包括树莓、蓝莓、草莓、桃、油桃、橘子、葡萄柚、红葡萄、李子、石榴、黑莓、樱桃、苹果、梨等。各种蔬菜

和水果富含类黄酮和类胡萝卜素等抗氧化剂。建议每天至少摄入4~5份蔬菜（每份约80克），3~4份水果（1份相当于一个中等大小的水果）。

一年之计在于春，从现在开始要为健康再做储蓄。我们邀请了几位专家，为大家打造了一套早春养生方案，行动起来，健康长寿不是梦。

早春第一喝

早春该喝什么？中国中医科学院张国玺教授乐呵呵地说：“当然是喝茶了。”

中医认为，“春与肝相对应”，所以，早春养生应以养肝护肝为先，有些人担心过于补肝，会导致肝火过旺，那么喝茶就是养肝护肝的最简单方法之一了。但首先我们要辨别清楚自己是属于实证，还是虚证，这样才能选对要喝的茶。

实证喝菊花茶：那些平时性情比较急躁、爱发火，或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人，都是肝火太旺了，这属于实证，建议不妨每天喝喝菊花茶，因为菊花属辛凉解表药，味甘苦性微寒，是以清肝热、去肝火为主的。此外，当感到眼睛疲劳时，可以沏上一杯热气腾腾的菊花茶，伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼，大约两三分钟即可消除眼部疲劳。

虚证喝枸杞茶：如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊，这说明您的肝阴不足了，属于虚证，此时，可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平，具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、消除

疲劳的作用。

早春第一动

早春时，天气还比较寒冷，运动方式最好选择“轻缓娱乐型的”，既比较轻松和愉快，也能达到健身的目的。

北京师范大学教授赵纪生说，身边的朋友，在早春的这段时间里，很多人都选择走着去上班，到单位的时候，正好微微出汗，刚刚

早春第一养生方案

好。

走路时一些小细节也要注意，要走得稍微快一点，如果不气喘，运动强度就是正好的。有些人觉得衣服增减不好控制，这个时候，围巾和帽子就能派上用场了，戴上和脱掉都很方便，比解开衣服要安全很多。

等到天气渐渐暖和，身体慢慢恢复回来了，到了万

物复苏的季节，就可以多在大自然的环境中，打打乒乓球、跳跳绳；经常放放风筝，既能防止视力衰退，缓解颈椎病，还能放飞心情。

早春第一乐

在屋里发发呆，让大脑静下来。

要说这早春第一乐，其实就是换个好心情，北京朝阳医院副院长沈雁英如此建议。

沈雁英还推荐，每天在屋里发完呆后，最好再到屋外晒晒太阳。阳光可以补钙、杀菌，还可以抚平人的焦虑。

如果说发呆是清理心灵垃圾，那么晒太阳就是给心灵补钙、充电。早春第一乐，就是要发发呆、晒晒太阳。

早春第一补

顺四时为养生的第一条，中医专家樊正伦经常说的一句话是：顺四时则生，逆四时则亡。

顺四时，就是按照春生、夏长、秋收、冬藏来调整自己的生活。春气与肝气相通，夏气与心气相通，秋气与肺气相通，冬气与肾气相通。人就像树一样，春天树要发芽了，它所有的营养从根部向枝干调动，它的力量是从内部向外走的。人也一样，春天来时，气血从内向外走，主要功能在肝。

有些人一到春天会发现，前些日子睡得特别好，

睡前8个小动作助睡眠

1、指尖摩头 两手食指、中指、无名指弯曲成45度，用指端往返按摩头部1~2分钟。可以加强脑部供血、强健脑细胞、促进入睡。

2、拇指搓耳 两手大拇指侧面紧贴耳下端，自下而上，由前向后，用力搓摩双耳1~2分钟。可以疏通经脉、清热安神，防止听力退化。

3、双掌搓面 两手掌紧贴面部，用力缓缓搓面部所有部位1~2分钟。可以疏通面部经脉，防止皱纹产生，缓解精神疲劳。

4、双掌搓肩 两手掌用力搓摩颈肩肌群1~2分钟，重点在颈后脊柱两侧。可缓解疲劳，预防颈肩病变。

5、推摩胸背 两手掌自上而下用力推摩前胸、后背、后腰，可以疏通脏腑经脉。

6、掌推双腿 两手掌心相对，分别放

在左腿内外侧，从大腿根部开始，由上而下顺推下肢1分钟。再以此方法推摩右腿1分钟，可缓解疲劳。

7、交叉搓脚 右脚掌心搓摩左脚背所有部位，再用左脚心搓摩右脚背所有部位，然后用右脚跟搓摩左脚心，再用左脚跟搓摩右脚心，共2~5分钟。此法可消除双足疲劳，贯通阴阳经脉。

8、叠掌摩腹 两掌重叠紧贴腹部，先顺时针、再逆时针环摩腹部所有部位，重点在脐部及周围，共2~3分钟。可以强健脾胃，促进消化吸收。

做上述睡前保健操时可闭目，心绪宁静，舌尖轻抵上腭，肢体充分放松。1~7节可采用坐姿，第8节采取仰卧位。整套操共约12~18分钟。做时手应紧贴皮肤，渗透力越强越好。

现在突然睡不着了。樊正伦说，这就是因为春天的时候气血是从内脏向外走了，人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于肝。人睡着时阳气回去了，如果肝血非常充盈，阴阳调和就能睡着；如果气血不足，阳气回不去，就会老睁着眼睛睡不着。

所以，早春第一补，重在补肝。

樊正伦建议，春天无论男人或是女人，多少吃点乌鸡白凤丸，“那是一个非常好的方子，起码经过上百年的实践。”他说。

吃乌鸡白凤丸，不少男人可能会心里犯嘀咕：那是

妇科圣药为什么让我们吃？对此，樊正伦说，其实不是的，乌鸡白凤丸可以补气血，女人以血为主，所以使用乌鸡白凤丸多一些，而男人春天的时候也容易肝阴不足，同样会出现疲劳的状况，也是可以吃点乌鸡白凤丸来补肝的。

早春第一吃

说到早春第一吃，食品营养与安全专家孙树侠推荐了黄豆芽。他说，黄豆芽的微量元素含量优于绿豆芽和其他芽类蔬菜，可谓是早春第一菜了。

通过种子发芽产生丰富的维生素，因此芽类蔬菜被

称作“活体蔬菜”，黄豆芽以及绿豆芽，还有荞麦芽、黑豆芽等，都可以给餐桌带来丰富的营养，可供孩子、老人和全家的营养需要。

典籍中，黄豆芽被列为益寿食物的第一名，而绿豆芽则位居第六。李时珍在《本草纲目》里这样描述：唯此豆芽白美独异，食后清心养身，具有“解酒毒、热毒，利三焦”之功。

多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积，有助于消除身体疲劳。喝豆浆会产生腹胀的人，也更适合吃黄豆芽。

如何合理使用

『OTC』

□ 金慰鄂

一、何谓OTC

非处方药简称OTC，为英文 Over The Counter 的缩写，是指那些无需医生处方，消费者可直接从药店购买的药品。只要使用者按照标签和药品说明书的说明和要求，如用法、用量与注意事项等，就能使用的药品。非处方药在日本叫“大众药”，在美国称“可在柜台上买到的药物”，我国叫“非处方药”。

但是在临床上，经常可以见到药物使用不当引起的不良反应甚至药物中毒。据

统计，在我国，处方药的不合理使用约占12%~32%，而自购的非处方药的不合理使用超过了1/3，这种情况在老年人群中尤为多见。

二、引起OTC中毒的常见原因

1、超剂量用药

许多人患了病，都恨不得吃一两次药就治好，否则就认为药物剂量不够，于是超量服用，认为这样可以把疾病“压”下去，结果疾病非但未愈，反而造成了药物中毒。更有甚者，中毒了还不知道，以为是疾病加重了，继续增加药量，以至造成严重的后果。

事实上，老年人对药物的耐受力下降，成年人的常规用药量已经可能导致老人的中毒反应，因此一般老年人的用药剂量以成年人剂量的1/2~3/4为宜。如果医生对此忽视时，自己也要“多个心眼”。吃药治病，尤其是慢性病，用药后都有个发挥作用的过程，药物剂量如果已经达到规定的治疗量，切不可随意使用，否则就难免会发生药物中毒事件。

2、误服药品

有些药片大小、颜色一样，容易混淆。特别是有的药放在纸包里，只写有服法，未写药名，老年人健忘，开始服药时还记得，不久便忘了，凭印象服药，以

至误服药物；也有的老人，用完的药瓶舍不得丢掉，又放进另一种药，用时却仍按药瓶上原有的标签使用，结果“张冠李戴”，服错了药；还有的老人，自信心很强，生病时不看医生，仅凭经验，就自行购药或从家庭药箱里找药服用，结果造成误服。不论哪一种情况，都是很危险的。

3、用药太杂

人老体衰易病，许多老年人“数病集于一身”，几种病一起治，每次吃起药来，“一小把”、“一小捧”地吃，于是养成了“撮堆吃药”的习惯。他们以为这几种或十几种药到了肚里，会各司其职，各管各的病，不会有交叉。殊不知，这些药物同时到达胃内，会产生相互作用，有的药效会相互抵消或拮抗，有的会生成新的物质，其中可能出现的有毒成分，不但不能治病，有时还会引起过敏、中毒等后果，使得老人病上加病。据



统计，同时用5种以下药物，不良反应发生率为5%以下；同时用6~10种药物，不良反应发生率为10%；同时用11~15种药物，不良反应发生率为28%；同时用16~20种药物，则不良反应发生率可高达54%。所以，要尽量避免多种药物同时使用或同时服用。

4、体质因素

许多药物具有致敏作用，药物过敏的反应又往往十分凶险，因此，对于有过敏体质的人来说，这是需要特别加以注意的。具有过敏性体质的病人，无论用什么药，都要认真与医生沟通，说明自己的情况，请医生把关，搞清楚药物的过敏反应，充分考虑药物的毒性，绝不可盲目自用药物。

三、老年人要合理使用OTC

老年人用药的机会比年轻人要多得多，其中包含不少OTC药物，因此合理使用OTC，对老年人治病和延年益寿十分重要。

1、要“知己知彼”。就是说既要了解自己的病情，又要了解所用药物的作用和副作用。例如，经常出现腰酸背痛、头痛脑热，经医院检查，未发现器质性疾病时，可使用一些OTC类的解热镇痛药。但如果有器质性疾病，则不能随意使用镇痛

药。

2、小剂量使用，不擅自加量。老年人因治疗心切，希望“立竿见影”，往往在用药时擅自加量。其

实老年人用药剂量宜小不宜大，应从小剂量开始，缓慢增加，逐渐达到个体的最适应量，最终还要低于成人的剂量。一般用量主张为成人的1/2~3/4，切忌药物剂量过大，以免造成药物体内蓄积，甚至引起药物中毒。

3、忌用过多品种。老年人可能并发多种疾病，因此必须根据病情的轻重缓急用药，先服用急重病症的药物，待病情基本控制后，再适当兼顾其他方面的药物。否则可造成药物药效相互抵消或加重毒副作用。

4、注意不良反应。是药三分毒，OTC也不例外，中成药也有毒副作用。因此在用药时，首先要了解自己的药物过敏史，也要观察用药后的全身变化，如皮疹、瘙痒、红斑、头晕、无力等，一旦出现严重反应，则必须立即到医院就诊。

5、减少用药种类。联合用药时，各药之间常有相



反作用，不是药效降低或失效，就是增加药物毒性。因此，在用药时应注意，单独用药能生效时勿联用，如必须联用，以不超过3~4种为宜。

6、不擅自用OTC。OTC并非无副作用，只不过副作用较小罢了。因此不要单凭主观经验或症状自行用药，应在医生指导下进行，以免出现失误。例如常见的感冒药，如成分中有扑尔敏，则前列腺肥大患者就不适宜应用。

7、应慎用的药物。镇静催眠药、解热镇痛药、泻药、利尿药、口服抗凝血药、氨茶碱、阿托品及山莨菪碱、胃复安等，老年人应特别慎用。

总之，老年人在使用OTC时，尽量用那些已经长期使用过的、确认安全性较大的、适应证较宽的，禁忌证较少的药物，避免用那些刚上市，对不良反应和毒副作用不太了解的药物。

国外的人性化养老

养儿防老曾经是中华民族一个优良传统，也曾是中国解决养老问题的长期习惯。但是现在这种传统和习惯正遭遇重大挑战：首先，长期实施的独生子女政策造成的4-2-1家庭结构使其变得越来越不符合现实；其次，三十多年改革开放使国人富裕起来了，流动性财富和固定资产大增，使得老人们越来越可以摆脱对子女的依赖；再次，物价尤其房价的大幅上涨使得年轻人难以独立，啃老现象日益严重；最后，溺爱现象越来越严重，孩子如果被父母和爷爷奶奶众星捧月，不经风雨，没有吃过苦，一直被当成宠物养的话，长大成人之后，其自我意识大于其应该有的家庭义务和社会责任。而这时，年迈的父母就不见得能依靠“养儿防老”了，西方人今日的习惯和现实也就成了我们这个昨日传统社会的借鉴，在这里，无论法国人、美国人还是英国人的养老方式，都能给我们以启发。

法国人的需求

有人曾经解释过孤单和寂寞的区别：寂寞是别人远离了你，孤单是自己远离了别人。而法国人常常两者有之，因为他们壮年时往往刻意保持人与人包括与亲人之间的距离，年迈后倍感孤单，于是找外来人填补这个空白。他们会找人陪聊，陪散步，陪购物，甚至陪发呆。

陪同也是一种服务，可以增加就业，还能培养年轻人，使其树立正确的人生观和价值观。法国人肯为此付钱，还倒过来给你增

值服务。老人付出多余的金钱换得身心上的愉悦，青年人付出了多余的时间换得知识的增长，也赚到了钱，这是典型的双赢。

美国人的智慧

在美国工作时，有一个新式养老院就在笔者常去游泳健身的路上，那是个红色的楼房，建在哈德逊河边炮台公园那个洛克菲勒花园边上。

在那里，老人们享受着彬彬有礼的服务，他们一个个身着正装在餐厅里吃饭聊天，侍者们身着白衬衫加上黑马甲，就像在酒店一样，看上去和谐而有尊严。有时也看到年轻男女加入饭局，那应该是他们的子女在周末来探望。估计这些子女也是蹭饭，因为这里不是对外营业的餐厅，只能收取住户的钱，所以老人还是花钱请自己子女来这里短暂陪同的。

笔者曾经出于好奇去里面参观，一个年轻的经理陪着我从楼上到楼下，从食物储藏间到会议厅走了一遍。因为刚开张需要人气，另外，美国人迁入新居都有习惯邀请周围邻居前来造访并认识一下。那风度翩翩的年轻经理告诉我，这里将是老人们最后的归宿，言下之意：他们将从这里走向坟墓。而其中的各种服务都由他这个老年公寓进行，当然这一切都不是免费的。我觉得他过于直率，把人当成一种产品，多年之后再想想，事实就是这样。只是，我们应该把养老做成人性化的产品而已。

很少见到这样的闹市中的养老院，建在

寸土寸金的曼哈顿下城，而它旁边几百米处，就是世界金融中心，旁边是纽约著名的高中，对面是比较好的公立小学，再多走几百步则是纽约市大学。在这里你同时可以看到如初生太阳般的幼童吵吵嚷嚷地走在上学的路上，看到西装革履行色匆匆的华尔街金融人士，也可以看到安安静静老人们从窗前向外眺望这个让他们曾经辉煌过的世界……

英国人的选择

就如同法国人将住宅和办公楼混建，相互辉映，使得一些人可以步行上班一样，美国人将养老院和小学校及金融中心混建，让早晨的太阳和落日余晖朝夕相互辉映，使得生活区域更加丰富。对老年人来说，他们天天面对朝气；而对那些年轻人来说，他们则可以想象出自己的未来。在加拿大多伦多也有这种建在市内的养老院，因为无论在哪里，不吵不闹的老人都是好邻居。

至于英国，那曾经是一个从摇篮到坟墓都被福利化了的国家。即便撒切尔夫人执政时大刀阔斧削减了一些社会福利，压缩了政府开支，养老金开支至今仍然是政府开支中最多的，是国防开支的3倍。

一位年近古稀的英国剑桥大学经济学家在给我们介绍他们国家养老制度时讲到，在其岳父去世后他应妻子的请求将九十多岁的岳母接到自己伦敦家里同住，专门请人为她做一日三餐，按国人观念讲这是很有孝心的行为了，尤其是他们自己也是高龄的情况下。为了以防万一，他们还特别安装了报警器以便老人应急，结果这位英国老妇人像孩子一样经常按报警器，多数时没什么大不了的事，急救车却一次次出动，搞得家人和急救机构不胜其烦。尽管如此，依然每次满足老人需求，因为对急救机构来说不值得报警的事情虽小，但对老人来说就是大事。在老岳母又一次摔倒后，妻子和丈夫商量还是将母亲送往养老院。

让养老成为一种制度

不少爱面子的法国人喜欢住在自己家中老去，而独立性强的美国人年龄大了则愿意过集体生活。英国则是个成熟的居住式养老国家，那里的养老院和社会保障深入人心，成为其他国家效仿的榜样。这中间看上去是个人的选择，其实反映了究竟是家庭还是社会、是个人承诺还是社会契约、是人治还是法治的问题。

因为，我们是一个“熟成”（aging）或者说“老龄化”的社会，老龄人口会越来越多。西方发达国家和后起之秀都是如此，比如日本是老龄人口占比最高的国家，高达36%。而中国因拥有2亿老人成为世界上老人最多的国家。由于社会进步和经济成功，加上人们对身体健康的珍视和爱惜，各国不得不面对和赡养越来越多的老者。

养儿防老在现代中国已经是过去式，不仅因为子女数量不够无力承担，不仅因为子女太娇宠无法承担，也是因为这一代老人打下了天下，不仅养育了后代，还为社会创造了大量财富，所以他们的晚年有权利被照料，既然养儿防老已经不现实，制度建设就得跟上。

老年人是社会的财富，而且是一笔重要的财富。从这个意义上讲，忽视老年人就是忽视社会财富，白白让这种精英财富流失，将会付出巨大代价。此外，老人还是社会的稳定器，就像年轻人是社会发动机一样。养老产业或许会给我们高速发展三十多年现已见颓势的经济注入新的活力。

按联合国制定的标准，21世纪后，我国就进入到了老龄化社会，至今已经十几年了，目前我国老龄人口已经突破2亿，占世界老人的20%，这是个惊人的比例，我们必须有所准备。让养老成为一种制度，而不仅仅是子女的一种义务。

飞针走线编织乐

□

赵兰芳

我加入退休大军的行列后，从忙碌并充实、辛苦并快乐的工作状态中解脱出来，竟一下子无所适从，空虚得有些发慌。于是我外出旅游、和儿时的同学朋友聚会、进老年大学充实自己等，想方设法慢慢地调节、慢慢地适应退休生活。

几年下来后，我深深感到退休真好！退休了，可以

做以前想做但没时间做的事；可以精心设计生活，把生活安排得精致、丰富！

但怎样才能使退休后的生活更有意义，使平庸的一生稍许有些色彩呢？除了适时的献爱心、热心公益事业，同事朋友间的互相关心帮助以外，总寻思着要有个好的办法。感谢机关退管会为我们提供了一个平台——成立绒线编织兴趣小组，让我们这些喜爱女红的退休人员有了用武之地。

于是，我们十几位有基础和没基础的退休人员经常聚在一起，从毛线、毛衣针的挑选开始，到起针、编织方法的学习，乃至更高层次的花样编排、样式的设计等。就这样一针针、一线线，开始编织生活的美、编织心中的爱。



编织，丰富了我们的退休生活。平时只要有闲暇时间，就可以随时拿起；编织，增进了相互的感情和友情，只要聚在一起就可以交流养身体验和人生的感悟；编织，加强了手指的运动，开发了大脑，有益身心健康；编织，有极大的成就感和满足感，完工后的作品就是一件工艺品，有时竟会被其陶醉；编织，提升了我们审美的情趣，表现在花样的编排、色彩的搭配和考虑与穿着人的协调性；编织，升华了我们的精神世界，通过一件件作品把我们的爱心传递……

这几年，我们每年为年满八十岁的机关退休老同志送上三件套（帽子、围巾和袜套），一共送出了八十余套，颇受老同志的欢迎，有的还数着手指期待着。我们还为灾区的孩子们送去48件毛衣和背心，献出上海人民的一份爱心。

（作者系上海市交通委员会退休干部）



布

鞋

情



□ 贾海庭

在革命战争年代，布鞋是件珍贵的礼物。人民群众慰问子弟兵送布鞋，军人家属到部队探望子女带布鞋，当时的军人就是穿着布鞋行军打仗的。

1949年，部队在准备南下时，正值冬夏季衣服换装，我们在领新交旧时就把冬季服装和多余的旧衣服、旧鞋袜清理出来一起上交了。一天，全连紧急集合进行轻装检查，连长指着一堆交上来的旧鞋袜讲：“你们是打算回家种田还是进城去享福呢？为什么把还能穿的鞋和袜子也交了呢？我们部队很快就要出发，为了行动的方便带的东西越少越好，该丢的不要心痛舍不得，但是该带的一样也不能少、不能丢。我们部队打仗靠的是机枪、步枪、手榴弹，行军走路靠什么呀？靠两条腿、两只脚！没有鞋和袜子能行吗？带少了在路上穿烂了、淋湿了拿什么换，不要小看这些旧鞋旧袜子，它也是我们军人南征北战不可缺少的武器。”连长的这番话入情入理。我们听着在理，就把上交了的旧鞋袜又要了回来，并进行了认真的清洗和缝补。

大约5月下旬，我们开始行军南下。当时还没有公路，走的大路尽是来往车马留下的沟沟坎坎，高低不平很不好走。开始几天还可以，后来越走越觉得腿脚不听使唤，背上的背包也越背越重。那时我在连部当文书，背的东西还少点，除了米袋、干粮袋、水壶、挎包以外就是背包（被子和鞋袜），班里的战士还要背鼓鼓的子弹带、四颗手榴弹，扛着机枪或步枪，有的背包上还捆着一

把铁锹或一只铁锅，总共有六、七十斤重，每天要走一百多华里。在当时的情况下，有一双舒适合脚的布鞋真是幸福，不但走起路来轻快，还可以减轻脚上被磨出血泡那种钻心的疼痛。

一天傍晚，我们路过一个小镇，一位年轻的女同志可能是看到我年纪比较小（当时16岁）就喊：“小弟弟，小弟弟，你停一下！”随即从土花布包里取出一双新布鞋让我试穿。她说：“这鞋原本是给我弟弟做的，前几天才知道弟弟在解放太原时光荣牺牲了，看模样你同我弟弟相像，如果能穿你就拿着。”说着说着她哭了。当时我心里也觉得难受，就情不自禁地叫了声姐姐。试了一下鞋正好能穿，可又不敢拿，怕犯纪律。这时正好营教导员走了过来，他了解了事情原委以后，说：“大姐给你就拿着吧，我会对你们连长、指导员讲清楚的。”我也不知道该说什么，对着大姐行了一个军礼就拿着鞋追部队去了。有了一双新布鞋心里真高兴，战友们很羡慕，吃晚饭的时候指导员还开玩笑说：“咱们文书年纪小就是沾光，营教导员都给了他尚方宝剑。”

大姐送给我的那双布鞋，我始终没有舍得穿。直到1952年6月，我在团政治处当干事时被选调到海军，才穿上它离开跑马溜溜山下的康定城，跨过大渡河，翻过二郎山，到东海之滨的青岛市海军政治干部学校，踏上了新的征程。

（作者系砂钢公司离休干部）

迎新年

□ 周 无

培桃育李浦江边，黑发积霜执教鞭。
离职不休春未老，笔耕依旧谱新篇。

清高典雅玉玲珑，
性喜凌波碧水中。
花吐清香叶翠碧，
与梅相并战寒冬。

□ 水仙花
刘世禄

雪莲醉酒纳瑶池，
碧水兰舟乘兴驰。
岁月留痕谁与共？
云间丝路同吟诗。

□ 临天池
吴四一

攀枝花之夜

□ 金嗣水

炉火照天烧，钢花映碧霄。
山城明月夜，歌曲动江潮。

有 感

□ 李树人

万事蹉跎弦吐箭，柔肠百转旧尘缘。
青春已过容颜改，处处人生景色妍。

野径花弥馥，
鸟啼山越深。
西峰夕照落，
屋顶炊烟痕。

□ 忆童年
吴梅棠

冬前寒后几徜徉，
湖北溪西一路霜。
万树枝头丘岭上，
冷风何处吹来芳？

□ 寻梅
瞿 若

天伦之乐

□ 郭日月

重孙放学把家还，句句太爷呼得欢。
纵是腰间缠万贯，何如堂下逗孙玩。

临江仙·扬州一日游

□ 鲁传熙

二十四桥明月好，鬓霜又到扬州。
当年经过正逢秋，运河风雨急，无意久停留。
今日平山堂上客，往来个个风流。
古城风景几回头，富春茶点美，雅阁墨香幽。

