

有一种痛楚，永远铭刻在心！

□ 缪 迅

今年9月3日，是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念日。

在抗日战争胜利70周年暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念日来临之际，我们要向所有为中华民族独立富强战斗和献身的先烈致敬！向健在的抗战老兵致敬！

在纪念抗日战争胜利70周年暨世界反法西斯战争胜利70周年这一时刻，不仅是曾经历抗日战争那一段血与火经历的老一辈人需要重温 and 纪念，全体中国人尤其是青少年一代，都非常有必要重温抗日战争那段血与火的光荣历史，并举行多种形式的纪念活动，缅怀那些忠昭日月、义薄云天的抗日忠烈，进而弘扬团结一心、救亡图存的爱国主义精神，增强民族凝聚力，促进祖国繁荣昌盛和统一，倡导世界和平，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而同心同德，团结奋斗。

岁月流逝，曾经的灾难渐行渐远；年轮更迭，曾经的硝烟渐渐消散。但是，有一种惊醒，中国人民不曾丝毫忘记；有一种痛楚，中华民族永远铭刻在心。

已经过去了70年的抗日战争，在今天依然时刻警醒着我们：落后就要挨打。从十九世纪开始，日本侵略者就开始不断地、肆无忌惮地欺辱中国。日本为何能以小欺大，最根本的原因是其国力、军力强大，而中国虽大却是积贫积弱，国力单薄，一时难以和日本抗衡。所以，站起来了的中国

人民只有把自己的国家建设成现代化强国，只有具备了强大的、敢于战斗、敢于胜利的陆海空三军，才能有效地抵御外敌；才能让某些对我国神圣不可侵犯的领

土、领海觊觎已久的国家不敢轻举妄动；让某些企图依仗着某大国“撑腰”，非法侵占我国岛屿并企图“国有化”或永久化的国家，其痴心妄想彻底破灭！

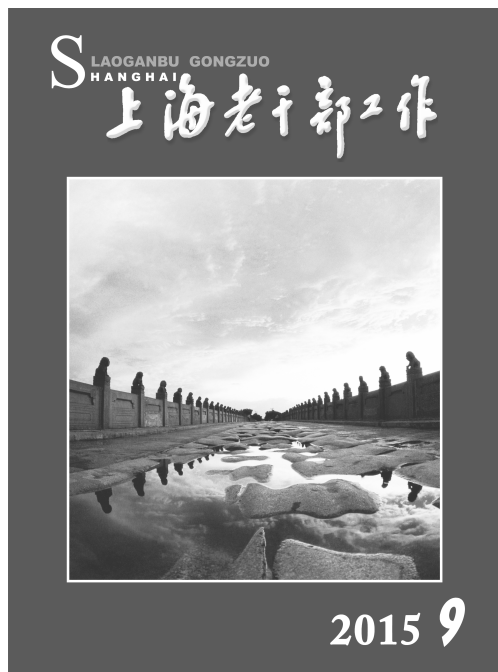
曾饱尝战祸之苦的中国人民，深知和平之宝贵，因而像爱护自己眼睛一样珍爱和平，并且坚定不移地维护和平。但和平不会从天而降，需要全体中国人共同努力创造，精心守护。

纪念抗日战争胜利70周年暨世界反法西斯战争胜利70周年，我们必须再一次重温那一段血与火的历史，必须牢牢记住那一段记录着日本帝国主义滔天罪恶和中华民族奋起抗争的历史。因为，只有不忘过去方能居安思危；唯有警钟长鸣才能富国强军。

在和平环境中学习、工作和生活着的国人，必须把我们民族曾经的伤痛和耻辱转化为奋力前行的强大精神动力，万众一心，戮力同心，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。让我们伟大的祖国不断走向繁荣昌盛；让我们伟大的中华民族，永远屹立于世界民族之林！



纪念中国人民抗日战争胜利七十周年



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9期 总第337期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

有一种痛楚，永远铭刻在心！

..... 缪 迅 (1)

本刊专稿

“红帆”再启航

..... 长宁区江苏路街道党工委 (4)

老干部满意的党支部

..... 黄浦区教育局 (6)

不与朝阳争光辉 只以晚霞映余晖

..... 金山区张堰镇党委 (8)

营造健康快乐和谐之家

..... 松江区卫生和计划生育委员会 (10)

工作研究

围绕中心 顺势而为 进一步推动老干部工作转型发展、科学发展 夏 峰 (12)

工作集锦

嘉定区举办纪念抗战胜利70周年老干部座谈会 徐 宏 (14)

静安区举办“铭记历史 圆梦中华”中小学生中华经典诵读比赛 严朝蓉 (14)

徐汇区枫林街道举办“追忆烽火岁月 致敬抗战老兵”主题活动 吕 铭 (14)

浦东新区三林区域老干部举行纪念抗战胜利70周年座谈会 马仁良 (14)

杨浦区五角场街道举行老青纪念抗战胜利70周年活动 张 盛 (14)

闸北区开展记录历史主题活动

..... 付 颖 (15)

松江区委老干部局举行纪念抗战胜利70周年座谈会 松 讯 (15)

市文广局老干部座谈纪念抗战胜利70周年

..... 林丽娟 (15)

黄浦区为离休干部发放求助信息卡

..... 黄晔婷 (15)

虹口区完善老干部医疗保健机制

..... 万俐俐 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

从抗日老战士到人民艺术家

..... 蔡恩普 (16)

她从炮火中走来 施行 (18)

今日点击

忆丰子恺“艺术的逃难” 黄宾笙 (19)

那些年的战斗生活 王林华 (20)

大刀向鬼子们的头上砍去 周俊 (22)

难忘我的语文老师 靳以琳 (23)

热点聚焦

抗战时期上海的抗日救亡报刊 ... 沈方德 (24)

信 江子 (25)

忘年交园地

又见刘老 王春晖 (28)

情满人间

老大楼里的大家长 杨冬旭 (29)

莫让孝心成尴尬 钱红春 (30)

我庆“钻石婚” 汪家景 (31)

七彩长廊

莫道桑榆晚 沈世纬 (32)

学习之窗

学习习近平反腐倡廉重要论述的体会

..... 袁定华 (34)

社区广角

塑造阳光心态 增添正能量

..... 上汽集团柴油机股份有限公司离休党支部 (35)

谈天说地

“业余爱好”能救人 陈月芹 (37)

畅游天下

被历史淹没的古城 蔡理 (38)

观梅兰芳纪念馆 冷子玉 (39)

知识卡片

日新月异的中国军事装备 (40)

饮食保健

如何喝好杂粮粥之三问 (42)

吃点橄榄，改善大脑 (42)

养生之道

膝关节最爱这些事 罗吉伟 (43)

生活之友

药物副作用会钻空子 (44)

用好去腥好帮手 (44)

世界老人

意大利人：六七十岁正年轻 (45)

心理导航

寿之七伴 (45)

闲情雅趣

跑步使我精神焕发 陈太顺 (46)

激情岁月

红缨枪 陶祥麟 (47)

艺林漫步 李耀新等 (48)

封面：历史不会忘记

华民摄

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：草原天路

谢绮珊摄

“红帆”再启航

——记长宁区江苏路街道红帆志愿者工作室

□ 长宁区江苏路街道党工委

他们是一群离退休干部，积极向群众宣传党的最新理论；他们是一群耄耋老人，悉心为青少年指点人生航程；他们是一群社区志愿者，广泛开展便民服务，组织公益活动。他们就是长宁区江苏路社区“红帆工作室”的离退休干部志愿者。

启 程

2003年，在江苏路街道党工委的牵头下，一批热心公益事业的离退休干部志愿组织起来，成立了“红帆志愿者工作室”，开启了关心下一代工作。

成立之初，“红帆”由华东师范大学教授、离休干部王必辉领衔，由社区离退休干部黄韶清、唐盛武、丁锡满、陈观法、刘传桃等9人组成。工作室以“壮大志愿人员队伍、传播志愿服务理念、夯实志愿服务事业、推动和谐社区建设”为宗旨，参与社区志愿服务。工作室成员经常在社区举行巡回演讲，对青少年进行理想信念和革命传统教育，为居民开展内容丰富的专题讲座，与青年干部开展结对帮教活动等。

航 行

十一年来，“红帆”乘风远航，志愿者队伍不断壮大，成为江苏路社区著名的志愿者服务团队。

运作走向规范。工作室成立以来，不断总结经验、完善机制，形成了“三会”制度：一是每月一次的工作例会，交流开展志愿服务的心得体会，为提升服务水平搭建了交流平台；二是积极参加街道每年召开的社

区自治组织发展推进会、志愿者工作室负责人培训辅导，学习工作政策，把握发展方向；三是定期召开学习研讨会，重点学习党的重要会议和领导重要讲话精神，不断提高思想理论水平和政策执行能力。工作室还先后制定了《志愿服务和管理办法》、《“六大员”志愿服务职责》等服务管理条例，为确定服务内容、提高服务质量发挥了良好作用。由此，工作室以理论指导实践，按照党的方针政策，不断将志愿服务引向深入。

队伍发展壮大。街道党工委以“充分发挥老干部优势，就近发挥老干部作用”为原则，广泛宣传、深入动员，积极引导社区离退休干部特别是退休干部参与到红帆工作室来。截至2014年9月底，参与工作室各类志愿服务的离退休干部达六千余人次，是2003年全年参与服务人次的十余倍。仅今年在离退休干部中开展的“学习十八大，争当‘六大员’”活动中，就有298名离休干部、2520名退休人员参与了“六大员”活动，参与人数分别占离退休干部总人数的92%和55%。

领域拓展延伸。工作范围由主要关心青少年成长成才延伸到宣传和服务居民群众。一是为方便老党员能就近参加组织生活，成立了丁香离退休支部学习会，解决他们外出学习行动不便的难题；二是为社区独居孤寡老人和敬老院老人提供心理慰藉、医疗健康等关爱服务；三是发挥自身特长，举办摄影书画展和各类讲座，丰富社区居民的文化生活。

方式灵活多样。多年来，工作室立足街道社区，创新服务载体，开展了“请进来”、

“走出去”、“一对一”等丰富多彩的活动。即请离退休干部进入社区，定期为居民开设专题讲座、形势政策报告和文友沙龙等；走进困难居民家庭，开展上门服务，关爱孤寡空巢老人；与青年“一对一”结对带教，交流学习体会，帮助答疑解惑。“红帆”成员在便民利民、结对帮扶、文明劝导等志愿活动中发挥作用，赢得社区居民广泛赞誉。

奉 献

“红帆”成立以来，离退休干部发挥特长，无私奉献，涌现出许多关爱青年的感人事迹和服务居民的动人场景。

老青结对，帮助青年成长。工作室由16位老同志组成传帮带队伍，常年坚持与街道青年干部开展结对帮教，助推青年干部成长。老同志赵继铨和青年干部黄怡静是首批结对的“忘年交”，年龄相差五十岁，却有着很多共同语言。74岁的赵继铨善于学习汲取现代科技知识，能熟练上网查资料、发电邮、用QQ聊天。知道黄怡静预备党员要转正了，他通过邮件仔细阅读转正报告，提出修改意见，使小黄的转正报告更充实、更全面。平时，他们互发短信、互致问候，传递老少两代的深厚友谊。有一次，社区老干部工作者给黄怡静送来一本《火红的青春》，是老赵托人带来的。黄怡静回忆当时情景，还很激动地说：“赵老师的关爱令我非常感动！他的高尚品格、崇高精神值得我不断学习。”

宣讲指导，弘扬社会正气。“红帆”由10位老同志组成理论宣讲团，向居民群众宣讲党的十八大精神、宣传“中国梦”的意义。在与居民群众“面对面”宣讲、互动交流的基础上，又将宣讲报告录制成光盘，分发到各居民区，便于居民就近收看学习，在居民中产生积极反响。

宣讲团还不定期举办科普常识、升学指导、心理咨询等讲座。如原市旅游局局长王乃粒针对大家关心的空气pm2.5污染问题，

从专业角度解读雾霾天气的成因与应对，提高了大家对环境问题的认识和自我防护意识，受到社区居民的热烈欢迎。

服务群众，促进社区和谐建设。1、创办“文友沙龙”，搭建以文汇友平台。红帆与上海老龄大学文学联谊社共同发起倡议，在江苏路社区的四个居民区成立“文友沙龙”，成员由离退休干部、社区居民中的文学爱好者组成。沙龙通过开设讲座、自愿学习、志愿辅导、自行管理、社区协助，达到“以文汇友、相互交流、共同提高文字能力”的效果。沙龙推出的《现代汉语语法》讲座，由王必辉主讲，每周一次两节课，雷打不动，深受文友欢迎。2、争当“六大员”，发挥离退休干部正能量。红帆成员积极参加“争当六大员”活动：一是争当党的政策宣传员。10位老同志组成宣讲团，深入居民区党支部，宣讲党的十八大精神。二是争当和谐社会促进员。建立老年“聊吧”，为社区离退休老人提供休闲聊天的去处，引导风清气正的良好氛围。三是争当教育后代辅导员。发挥工作室优势，开展关心下一代工作，老干部王振华等经常为学生宣讲人生哲理和英雄人物事迹。四是争当社会道德示范员。离休干部范希华为云南贫困县一所希望小学改建捐款20万元。雅安地震期间，江苏社区离休干部共捐款42200元。五是争当社会风气监督员。丁香社区党支部发挥党员志愿者作用，积极参与清洁家园和平安志愿者巡逻等活动，在参与小区自治管理、弘扬身边好人好事、抨击不文明行为中发挥了正能量。六是争当社区文化倡导员。发挥老同志的艺术特长，不定期举办摄影绘画等艺术作品展。在建党九十二周年及毛泽东诞辰一百二十年之际，在社区文化活动中心举办了“妙笔书党恩，凝心聚社情”书法作品展。

“潮平两岸阔，风正一帆悬。”在中国梦的引领下，“红帆”将进一步焕发青春活力，继续乘风远航，驶向前方。

老干部满意的党支部

——记黄浦区教育系统离休干部联合党支部

□ 黄浦区教育局

黄浦区教育系统离休干部联合党支部有离休干部161人，其中党员89人，平均年龄86岁。近年来，支部根据离休干部“双高”实际情况，以求真务实的工作作风，加强支部各项建设，认真踏实为老干部办实事、解难题，取得了一定工作成效。

一、充实班子力量，加强组织建设

根据离休干部整体进入“双高期”的特点，黄浦区教育党工委意识到，要加强离休干部联合党支部建设，必须注入新鲜血液。今年年初，教育党工委选派五位党性观念强、民主作风好、愿意为老干部服务的同志担任专职离休党支部书记，与原支部委员共同做好离休支部工作。这一举措，充实了党支部班子力量，增强了党支部的凝聚力和战斗力。

在职书记到任后，建立支委分工联系党员、党员主动联系群众的制度。书记经常通过电话问候老同志，主动关心他们的健康状况和家

庭情况；老同志生病住院、家中有事也会及时电告支部请假，支部了解情况后及时为他们排忧解难。在职书记还集中时间做了大量上门家访、医院探望工作，使老干部备感温暖，受到老同志们的一致肯定。

二、抓好支部学习，加强思想建设

组织离休干部开展学习活动，是党支部工作的重要组成部分。老同志的学习活动既要结合当前形势，又要有思想内容和个性特色，尽量满足老同志们心系学校、关心教育的要求。因此，支部采取灵活多样的形式，既有党的十八大精神的学习，又有争当“六大员”的动员，还有教育系统情况通报，尽量让学习内容有新意，老同志学习有收获。

2014年3月，区教育局召开情况通报会，局长亲自向老同志通报黄浦区教育发展现状及今后趋势。不少老干部虽然耳背腿不便，但仍在家人陪伴下，戴上助听器，认真听、认真记，还不时交谈议论，体现了老教育工作者心系教育的殷切之情。

2014年4月，市、区两级老干部部门组织“十八大知识竞赛”。

支部选派4名老同志参加，获得百花奖。原支部书记沈涌创作诗歌，参加老干部“十八大诗词吟诵”活动，受到大家欢迎。

2014年上半年，区委老干部局开展“争当六大员”活动。支部结合十八大精神学习，宣传“六大员”活动的意义和要求，结合老同志实际，讨论实施办法。许多老同志在党小组学习时谈了对“六大员”活动认识。6月底，支部召开大会，老同志们写好党员承诺，表示结合自身特长，积极投入争创活动，并在会上进行交流，“六大员”活动正式起步。

每次学习活动，都有不



少老同志因健康原因不能前来参加，支部采用上门走访形式，及时送上学习资料，传达最新信息，让老同志了解支部学习情况，感受组织关怀。

三、增强党员意识，自觉发挥作用

支部十分重视发挥老同志的政治优势、经验优势和专业优势，鼓励他们量力而行、适宜适度发挥作用，为党和国家事业、为人民群众利益、为关心教育下一代，奉献自身的正能量。

94岁高龄的杨竹亭，虽已离休三十多年，但心系教坛的情愫始终不变。他埋头著书立说，写了许多浙大母校毕业的科学家的故事，自费订购六万余册，分发给学校、社区图书馆。真可谓“耕耘教坛终不休，桃李满堂七十春”。老干部鲁秉忠捐资助学已有好几年，每年都会寄钱给两个贫困地区的孩子，并承诺支持他们完成学业。陈振海老师兄弟都是很早就参加革命工作的老同志，他的家就在淮海路渔阳里附近，多年来他参加社区革命传统教育讲师团，每年都组织对渔阳里历史有兴趣的同仁一起探讨研究，为学生们讲解渔阳里革命历史和伟人故事，成为渔阳里革命历史文化的义务宣传员。2013年8月，王瑞兰校长九十华诞，她冒着高温酷暑来到学校，把用报纸包好的十

万元作为教育捐款交给了校领导，那是她多年来积攒下的积蓄，这充分表达了一位老革命者关心爱护下一代的博大胸怀，展现了一位老教育者心系教育事业的殷殷之情。

四、开展文体活动，丰富精神生活

党支部重视文化养老工作，经常组织老同志开展丰富多彩的文体活动。每年4月份开展的趣味运动会是最受老同志欢迎的活动。去年，支部以“喜迎十八大，做健康老人”为主题开展教育系统离退休干部运动会，在开幕式上，老干部组成10人仪仗队，身穿统一运动服，雄赳赳走进体育场，赢得全场热烈掌声。同时，结合老年人身心特点精心设计比赛项目，如飞镖、门球、小猫钓鱼、开心锁等，都受到老干部的欢迎。他们兴趣盎然地参与活动，在嬉笑声中度过开心时刻。一年一度的“夕阳红，重阳乐”教育系统敬老节祝寿活动是老同志最关注的活动。这一天，区委老干部局、区教育局领导和老寿星们齐聚一堂。领导分别为老寿星送上贺礼，一起吃长寿面。场面温馨感人，让老干部切实感受到党组织的关怀和温暖。



结合传统节日和主题教育，支部先后组织离休干部参观嘉兴南湖红船、召稼楼和月湖古镇，组织支委老干部参观闵行韩湘水博园和七宝古镇。让老同志亲身感受上海改革发展、城镇面貌的巨大变化。在教师节活动中，响应党中央发出严禁公款请客吃饭的规定，组织老同志观看电影《放牛班的春天》，让教师出身的老同志重温执教生涯的点点滴滴。事后，老同志称赞说：这次教师节活动内容好，既落实了中央要求，又感受了师生之爱，感悟了教育价值。

由于每次支部活动形式多样，内容丰富，因此吸引老干部们踊跃参加。这些活动的开展，丰富了老同志的精神文化生活，真正体现了老有所乐，老有所为。

党支部各项工作的改进与加强，大大提高了离休干部对支部工作的满意度。去年年底，区委老干部局开展调查问卷，根据最终统计，老干部对支部工作的满意度达到96%，离休支部连续两年分类定级考核取得高分。

不与朝阳争光辉 只以晚霞映余晖

——记金山区张堰镇离退休干部党支部

□ 金山区张堰镇党委

金山区张堰镇离退休干部党支部下设三个党小组，共有党员34人，平均年龄70岁以上。支部认真贯彻党的十八大、十八届三中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，教育引导离退休干部离岗不离党、退休不褪色，积极开展内容丰富、形式多样的活动，取得明显成效，受到群众好评。

一、明宗旨、抓学习，塑学习型支部

党支部始终坚持政治理论学习，把学习作为一项重要工作来抓。每月10日是支部学习活动日，不管刮风下雨、酷暑严寒，老同志都克服困难积极参加，并认真进行学习和讨论。近几年，支部先后组织老同志学习领会党的十八大、十八届三中全会和市第十次党代会精神，以及习近平总书记系列重要讲话精神。组织老同志参加“什么样的干部是好干部，怎样当一名好干部”主题学习教育活动，通过学习讨论，老同志进一步明确了新时期好干部的标准。在镇党委“好干部主题”学习教育活动总结交流会上，老干部代表吴企忠作了交流发言，给全镇年轻干部留下深刻印象。支部还组织专题学习，邀请“民警兼村官”百家村副书记卫峥嵘和老干部吴企忠作工作交流。

支部每年组织两次调研活动，对全镇农业、工业、社会事业和城镇建设等工作进行学习调研，通过听汇报、实地视察等形式，让老同志进一步了解张堰经济社会各项事业发展情况，并鼓励他们为张堰实现追赶式发展建言献策。

当中央号召要在党的基层组织和党员中深入开展创先争优活动时，支部以党课形式进行宣讲动员，通过学习，老同志对创先争优活动提高了认识，克服“创先争优是在职干部的事，与我们老同志关系不大”的片面认识。老同志以四个创先争优为主题，积极投入“老党员，新贡献”活动。

2014年，支部根据区委老干部局的要求，在老同志中深入开展“共筑中国梦，争当六大员”主题实践活动，引导广大离退休干部力所能及地发挥作用，就近在社区争当“六大员”。结合镇里开展党的群众路线教育实践活动，支部根据镇党委的统一安排，组织全体党员学习领会习近平总书记“三严三实”等系列重要讲话精神，向老同志分发学习材料，并就镇领导班子和领导干部“四风”问题、关系群众切身利益问题和服务群众“最后一公里”等问题提出意见建议。

二、搭平台、设载体，促作用充分发挥

党支部整合自身资源、创新思路，通过搭建平台、创设载体，开展内容丰富、形式多样的活动，引领老同志在张堰镇经济社会发展和党的基层组织建设方面建言献策、帮智出力，为张堰镇“二次创业”贡献力量。

1、设立“讲台”，强化志愿联盟服务。为进一步增强老干部的服务意识、责任意识和自觉意识，充分调动老干部热心公益事业积极性，支部成立了政策宣传队、党员志愿服务队、民事调解队和市民巡访队等四支

队伍组成的志愿联盟，让老同志有组织依靠、有责任履行、有活动参与。

——坚定党性，争当政策宣传员。支部的老同志在多年的工作实践中锤炼出了坚定的党性信念，在政策的理解和运用上有着明显的优势，在党委、政府各项政策的宣传落实上起到了积极的促进作用。如，四位在计生岗位退休的老同志，坚持在社区居民中宣传人口计生的政策、法律和法规，当上海市单独二胎政策出台后，她们积极主动、不厌其烦地向社区居民进行宣传，为上海单独二胎政策在社区的贯彻和落实起了助推作用。

——文明尚礼，争当社会道德示范员。镇原离退休党支部书记吴企忠坚持为社区居民志愿服务，组建了以老同志为主体的“老年志愿者服务队”。几年来，这支队伍深入社区，活跃在村居、街头，坚持每月到敬老院、“阳光之家”为老人免费理发、量血压，还为村里长期卧床不起的八位老党员提供上门服务。他的行动感动了小区里的居民。

——跨前一步，争当和谐社会促进员。面对居民生活中遇到的困难、矛盾和纠纷，支部的老同志积极主动地跨前一步，出实招、求实效，帮助居民在思想上解惑、精神上解疑、生活上解困，他们的行动得到了居民的赞许。如，老同志叶国柱积极协助东风居委会干部开展法律咨询和民事调解工作。一次，一居民在邻居窗下烧锡箔，影响了邻里团结，他得知后，马上上门对其进行说服教育，最终使矛盾在第一时间得到化解。老叶积极为居民解决问题，成了居民公认的“老娘舅”。

——严己律他，争当社会风气监督员。此前开展的群众路线教育实践活动，需要一批有管理能力、奉献精神和生活经验，并且敢管敢说的老干部共同参与。支部部分老同志作为社会风气监督员，参与行风政风测评，督促各部门行政效能和服务水平的提升；参与市民巡访工作，及时

发现并纠正城区管理、社会环境等方面存在的问题。通过不断纠错提醒，改进了职能部门的工作作风，改善了职能部门的服务态度，提升了职能部门的能力水平。

2、打造“平台”，深化老青忘年交活动。党支部打造“老青结对忘年交”平台，让老同志与青年干部结对联谊，一方面，组织老同志与青年干部谈心交心，进行社会主义核心价值观教育，帮助青年干部树立扎根张堰、奉献张堰的理念，鼓励青年干部努力学习、勇于实践，尽快成长为有用人才。另一方面，青年干部通过打扫卫生等志愿服务，帮助老同志解决实际生活上的一些困难，给他们的晚年生活带去温情与欢乐。

3、提供“舞台”，深化文化品牌创建。党支部借智借力提升老干部的文化修养，将不同兴趣、特长的老同志组织起来，为他们开辟活动场所，提供资金保障，鼓励老同志在棋类、桥牌、绘画、拳操等方面的个人情趣和爱好，以艺术启迪他人，以爱心启发他人。老同志积极参与沪剧沙龙、木兰拳操队、“留溪梦”创作室等文体团队活动，在丰富社区居民生活的同时，不断提升文化内涵与品牌知名度。尤其是木兰拳，曾代表金山区参加市健康迎世博巾帼万人大会操展示活动，产生了很好的影响。

不与朝阳争光辉，只以晚霞映余晖。张堰镇离退休干部党支部始终不断加强学习，积极参加创先争优和群众路线教育实践活动，不断增强党支部的凝聚力和战斗力，为张堰经济社会又好又快发展，做出了积极的贡献，获得镇党委和社区群众的好评。



纪念抗日战争胜利70周年

松江区卫生计生委离休干部党支部以学习贯彻党的十八大精神为主线，坚持把教育、凝聚、服务老干部作为工作重点，出实招、办实事、求实效，使老干部安心、舒心、开心地安度晚年，为他们营造了一个健康快乐和谐之“家”。

一、组织建设注重“实”

区卫计委离休干部党支部以“强组织、增活力”为要求，切实加强党支部组织建设，确保党支部活动开展正常。

1、加强班子建设。卫计委离休支部共有离休干部28人，平均年龄84.4岁。支部重视加强班子建设，根据离休干部整体“双高”的实际，及时调整充实支部书记和委员。2012年党支部进行换届选举，产生新一届支委班子成员3名，其中充实了一名老干部工作者。在分工上，由离休干部担任支部书记，一名老干部支委协助，在职支委承担日常工作，减轻支部书记负担，增强了支部工作的活力。为了便于开展组织生活和学习活动，党支部根据单位、居住地和老干部身体状况，合理划分了两个党小组，每组14人，得到老干部的认可。

2、完善会议制度。支部加强制度建设，把各类会议以例会形式固定下来：一是确定每月10日为支部的组

织生活和学习活动日，除高温酷暑暂停外，雷打不动，使组织生活和学习正规化、常态化。二是按需召开支委会，每年年初的支委会研究讨论支部年度工作安排，并通过老干部工作者支委向分管领导汇报，经党委同意后，向全体离休干部公布一年的工作安排并照此落实；

营造健康快乐和谐之家

记松江区卫生和计划生育委员会离休干部党支部

□ 松江区卫生和计划生育委员会

年中、年底的支委会主要检查和总结工作。三是联席会议制度，遇到重大事项或重要工作，邀请党小组长一起参与研究讨论，为正确决策提供有效支撑。四是情况通报制度，每年年末，由卫计委党政主要领导向老干部通报卫生计生事业改革发展情况，让老同志了解信息、把

握大局。

3、发挥协调作用。支部重要工作特别是涉及大家切身利益的事情，都经过支委会讨论，提出建议报领导审批。如2012年调整离休干部护工费，对“生活不能自理”的标准难以把握，支部召开支委会集思广益，提出了两条贯彻意见：一是患有重大疾病的，二是病后体弱住院半年以上的，列入调整范围。由此确定了第一批调整对象，实施过程中大家反映较为平稳。之后又两次召开支委会适时调整，直至落实新的文件规定实现了全覆盖。近年来，在一些事关福利政策的实施过程中，支部积极发挥协调作用，分担了党委的责任。

二、学习教育注重“活”

根据党委要求，支部始终把抓好学习放在首位，围绕形势、确定主题、提供资料、形式多样地开展学习活动。

1、学习内容紧跟形势。支部紧紧围绕党的中心工作和国际国内形势，认真拟定学习主题，分阶段开展学习活动。组织老同志深入学习中国特色社会主义理论体系，把党的十八大、十八届三中全会和习近平总书记系列重要讲话精神作为学习重点，深刻领会、全面把握，使老同志真正做到政治坚定、思想常新、紧跟形势、

永不落伍。2013年6月，支部组建两支队伍参加“松江区老青结对学习党的十八大精神知识竞赛”，均获得“云间奖”的好成绩。在群众路线教育实践活动中，支部开展了增强党员意识主题活动，对照党员标准和入党誓言开展讨论，进一步增强了老同志的党性观念和责任意识。

2、学习形式灵活多样。除了每月一次的集中学习外，支部认真组织老干部参加区委老干部局举办的形势报告会、时事政经班和各类专题讲座，并开展学习讨论。从方便老干部自学出发，支部为老干部订阅各类党报党刊，定期发放《松江卫生报》。针对因健康原因无法正常参加支部活动的老干部，支部采取送学上门的方式，支部书记不定期走访休养在家的老干部，支部委员每月一次到老干部家中传达党支部会议精神，并将学习资料送到老同志手中。

3、学以致用注重效果。通过开展向杨善洲、焦裕禄等的学习教育活动，进一步坚定老干部的理想信念，坚守共产党人的精神家园，在日常生活中时时处处体现共产党员先进性。从2012年开始，支部传达学习了上海市离退休干部“喜迎十八大，争当六大员”创先争优活动现场会精神，以此作为离休干部创先争优的重要抓手。

老干部们积极响应倡议，发挥余热，奉献社会，积极参与社区建设和管理，在做好群众工作、关心下一代、倡导文明新风、促进社会和谐等方面作贡献，按照“自愿就近、发挥所长、量力而行”的原则，积极争当“六大员”。

三、活动开展注重“乐”

支部开展活动注重寓教于乐，做到主题突出、内容丰富、亮点纷呈，从而提高支部的凝聚力和向心力。

1、开展革命传统教育。离休干部作为中国革命和建设的亲历者和见证者，对党有特别深厚的感情。每年庆祝“七一”，支部组织老干部赴中共“一大”、“二大”、“四大”会址，以及青浦陈云故居、上海龙华烈士陵园、徐州淮海战役纪念馆等地参观学习，缅怀革命先烈，以此来激励老干部坚守政治信仰，履行入党誓言。支部以老青结对、开座谈会、共游红色教育基地等多种形式，开展关心下一代工作，对青少年学生进行革命传统教育，在互动交流中传承革命火种。

2、组织“三看”活动。支部每年组织老干部开展“三看”活动：看城乡变迁，看经济发展，看社会进步。特别是组织老同志考察本区的乡镇建设、社区卫生服务中心和医疗卫生事业的发展，让老同志亲身感受改革开放带来的巨大变化，丰富充实他们的晚年生活，并让他们为区卫生计生事业发展建言献策。支部还每年安排老干部就近赴江浙等地休养体检。近年来，随着老干部整体“双高”，支部调整休养办法，确保了活动安全。

3、关心公益事业。支部鼓励老同志发扬“老而未敢忘忧国，退而不求名和利”的精神，把老有所学、老有所养和老有所为结合起来，为构建社会主义和谐社会做出新贡献。在抗震救灾活动中，老干部们慷慨解囊、捐款捐物，为灾区 and 贫困地区人民奉献爱心。在关心下一代工作中，老干部积极参加“五老”宣讲团，为中小學生进行革命传统教育，在区卫生系统内还开展了老青结对共学活动，把自己的所思所学与年轻人一起分享。在社区建设中，他们积极争当道德示范员和邻里关系调解员，为和谐社区作贡献。他们还发挥医疗特长，为附近居民开展简单的医疗咨询。

卫计委离休干部党支部充分发挥了战斗堡垒作用，凝聚力和向心力得到有效加强；支部的老党员们“讲党性、重品行、作表率”，服务群众、服务社会，以实际行动树立了老干部、老党员的良好形象。

围绕中心 顺势而为

进一步推动老干部工作转型发展、科学发展

□ 嘉定区委组织部副部长、老干部局局长 夏 峰

近年来，嘉定区老干部工作始终坚持把“为党和人民事业增添正能量”作为价值取向，以“争当六大员、共筑中国梦”主题活动为抓手，对组织引导离退休干部在各个领域发挥作用进行积极探索。今年，围绕“离退休干部党建工作试点”和“创新社会治理，加强基层建设”两大主题，从组织发动、联手联办、载体设计和资源保障等方面入手，努力助推“六大员”活动的长效化、集聚化，进一步推动老干部工作转型发展、科学发展。

一、主动对接基层党建，争创特色活动品牌

区委组织部在今年工作要点中明确提出：“进一步激励广大离退休老同志为党和人民事业增添正能量，深入开展争当‘六大员’主题活动，发挥离退休党员在城市居民区建设和新农村社会治理中的积极作用”。区委老干部局在工作推进中强化分类指导，从各单位的实际情况和特色工作着眼，将基层党建品牌与“六大员”活动有机结合，不断丰富活动的载体与内涵，使老干部在基层党建、社区管理、为民服务等工作中积极发挥作用。



参观「客堂汇」

二、主动融入社区建设，引导离退休干部参与社区建设

积极整合好老干部工作领导小组成员单位资源，与区社会建设办公室联手推进工作，以社区老党员、老干部、老教师、老专家、老模范等为主体，以“争当六大员”活动为载体，发挥离退休干部、社区骨干等积极参与社区自治管理的主力军作用，通过培育宣传、平台载体建设，吸纳一批热心社区工作的居民加入到楼组长、社区群团队伍中，引导离退休干部在公共卫生、治安保卫、精神文明、老龄工作、人民调解等资质组织中发挥作用，在社区听证会、协调会、评议会等“三会”中担当重要角色。区社建办将“六大员”活动纳入区社会工作要点，并划出专项经费支持老干部局在社区开展“六大员”工作。

三、主动联手有关部门，共同推进重要工作和重点项目

2015年确定的重点项目主要有三个。

1、与区级机关党工委联合推进区级机关退休党员干部服务社区工作的试点。在新成路街道建立服务工作站，对组织关系仍在区级机关的离退休党员个人信息进行摸底登记，建立志愿者信息库，并按照实际情况组织老同志参与志愿服务、社区居民代表大会、小区管理委员会例会等工作，为社区事务建言献策。同时，建立老同志参与活动情况记录和向原单位通报反馈等工作机制。这项工作既是在去年“党员人人做公益”活动的基础上，针对如何把退休干部到居住地报到并认领公益项目的工作予以制度化、长效化所作的进一步探索，同时也是对社区离退

休干部党建与机关离退休干部党建之间如何互动互补所进行的积极探索。

2、与区民政局、嘉定镇街道联手，在离退休干部居住最为集中的嘉定镇街道实施“练祁夕阳红”公益项目（9个子项目）。该项目涵盖了离退休干部参与政策宣讲、传统教育、社区管理、文化养老以及离休干部个性化服务等相关工作。从培育壮大社会组织角度，项目由民政局出资向公益性社会组织购买服务。

3、与区人口部门联手，依托区关心下一代工作平台，做好流动人口、外来人口随迁子女的关心帮扶工作。由区人口办出资，在全区各街镇举办以“老少牵手，梦想成真”为主题的巡回讲座、才艺展示、主题征文等系列活动，计划全年举办活动50场，预计受众1万人次。同时，结合纪念抗战胜利70周年，与区教育局、区档案局、区文广局举办“抗战中的嘉定”主题教育活动，目前已举办24场宣讲，受众2万人次。

四、主动配好工作资源，加强对基层工作的支撑力度

突出需求导向，由各单位按要求制订本部门、本系统关于“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”和“六大员”活动的计划和重点项目推进方案。区委老干部局根据其工作开展的实际情况和效果进行评估，以项目化的方式予以相应的资源匹配，最大程度地提升工作实效。

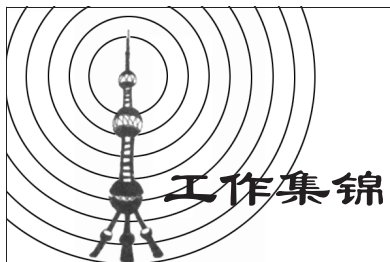
目前，社区已经成为我区离退休干部发挥作用的主阵地，“六大员”活动在我区已经达到全覆盖，12个街镇都形成了各自的特



色工作品牌。通过有效的宣传发动，逐步把不同隶属关系的离退休干部组织起来，使他们成为社区党建的骨干力量，成为党员服务群众的示范群体，成为凝心聚力的一面旗帜。例如：新成路街道依托楼组党建推进“六大员”活动，辖区5000多个楼组党小组中，超过60%的楼组党小组长由离退休党员担任，在日常联系群众、楼组自治、社区管理等方面发挥重要作用；南翔镇组建了由镇辖区内离退休干部组成的自治组织——常青树自治理事会，以“自我提高、服务社区”为组织原则，为老干部搭建一个退休后学习、交流和服务社区的平台，目前供老同志参与活动的各类团体组织已经达到44个，内容涉及党员议事会、政治指导员、居民区兼职委员、百姓宣讲、社区监督巡查、党员干部心愿征集、文艺沙龙、交流培训等。徐行镇退休干部带头发起“客堂汇”建设，将老干部特长与农村群众需求有机结合，开展农村政策宣讲、传统教育、矛盾调解、家园建设等活动，参与农村体制改革、村务公开等具体事务；菊园新区有“一家亲”、“微公益”、“小板凳议事会”等自治平台和载体，积极组织引导离退休干部在建设学习型社区、文明城区创建、市民巡访团等方面发挥作用；此外，外冈镇的“老大人”工作室、华亭镇的“老宅长民间调解队”、马陆镇“惠民法律工作室”等，有的直接以老同志的名字命名，有的以离退休干部为骨干，成为稳定社区、助推社会和谐的重要因素。



老少相约中国梦书法比赛



☆嘉定区 举办纪念抗战 胜利70周年老 干部座谈会

日前，嘉定区举办“纪念中国人民抗日战争胜利70周年老干部座谈会”。区委副书记周金林，区委常委、组织部部长董依雯和部分抗战时期参加革命的离休干部出席。区委组织部副部长、老干部局局长夏峰主持会议。区民政局、档案局、区委组织部电教中心等单位领导参加会议。

周金林代表区委、区政府，向与会老同志及参加过抗战的全体离休干部表达崇高敬意和亲切问候。抗战时期参加革命的老同志代表在会上发言。区民政局党委书记归华芳、区档案局副局长顾建清分别向老同志汇报了纪念抗战胜利70周年的相关工作情况。（徐宏）

☆静安区举办“铭记历史 圆梦中华” 中小学生中华经典诵读比赛

由静安区关工委、区语委办和区教育局联合举办的“铭记历史 圆梦中华”纪念抗战胜利70周年中小学生中华经典诵读比赛日前举行。区委常委、组织部部长、区关工委主任庞峻与区委老干部局、区关工委领导以及参加过抗战的老同志代表出席活动。

诵读比赛现场，同学们声情并茂的朗诵和表演，深深感动了全场观众。抗战老同志代表朗诵了自创纪念抗战诗。区关工委顾问、离休干部梁光壁寄语青少年，牢记历史，努力学习，为实现中华民族伟大复兴贡献力量。（严朝蓉）

☆徐汇区枫林街道举办“追忆烽火岁月 致敬抗战老兵”主题活动

日前，徐汇区枫林街道举办“追忆烽火岁

月 致敬抗战老兵”——纪念抗战胜利70周年主题活动。区委副书记王醇晨与相关单位领导、抗战老战士，居民区、“两新”组织、机关党员代表等出席活动。少先队员向10位抗战老战士代表献花致敬。街道“五老”报告团讲述了抗战老战士的亲历事迹。“枫林韵”朗读会成员深情朗诵了主题纪念诗歌。（吕铭）

☆浦东新区三林区域老干部举行纪念抗 战胜利70周年座谈会

日前，浦东新区三林区域老干部举行纪念抗战胜利70周年座谈会。区委老干部局、周家渡街道党工委领导与新区老干部“温馨沙龙”团队、三林区域抗战离休干部代表齐聚一堂，回顾革命征程，展示阳光心态，畅谈发展变化，共同纪念抗战胜利70周年。

周家渡街道党工委书记施震在座谈会上致辞，向为中国革命和建设作出贡献的老前辈致以崇高的敬意。抗战老干部周俊激动地回忆自己的战斗经历。离休干部也纷纷发言，把大家带回激情燃烧的岁月。

区委老干部局局长朱慧玲勉励老同志把抗战精神转化为激励前进的力量，以健康向上的精神风貌，展示阳光心态，体验美好生活。会上，大家还观看了展示三林区域抗日老战士风采的展板。（马仁良）

☆杨浦区五角场街道举行老青纪念抗战 胜利70周年活动

近日，杨浦区五角场街道关工委在同济初级中学举行社区、校区、商区、营区、园区老干部、青少年纪念抗日战争胜利70周年活动。区委老干部局、五角场街道党工委领导出席活动并讲话。学生代表为老战士佩戴红领巾，并敬献鲜花。南京军区航务军事代表处上海通信站官兵，以及来自东方商厦、育鹰学校、同济初级中学、三门中学等单位的团员青年表演了精彩节目。（张盛）

☆ 闸北区开展记录历史主题活动

为纪念抗战胜利70周年，引导青少年牢记革命历史、传承抗战精神，闸北区委老干部局联合区教育局、久隆模范中学共同开展“记录不能忘却的历史”主题活动。以口述历史的形式，记录老同志的抗日事迹，传承革命精神。

久隆模范中学五个采访小组共30名学生代表采访了五位抗战老干部，聆听他们讲述抗战亲历故事。老同志勉励学生们要铭记历史，努力学习，为实现中华民族伟大复兴不懈奋斗。学生代表还赴重庆开展了“红色之旅”夏令营。（付颖）



☆ 松江区委老干部局举行纪念抗战胜利70周年座谈会

日前，松江区委老干部局党支部与结对支部——泖港镇徐厍村党支部、岳阳街道凤凰居民区党支部联合举行纪念抗战胜利70周年座谈会。

离休老同志向大家介绍了抗日亲身经历和感受。党员代表进行了交流发言，表示要牢记历史，发愤图强，为社会主义建设多作贡献。（松讯）

☆ 市文广局老干部座谈纪念抗战胜利70周年

日前，市文广影视局举行纪念抗战暨世界反法西斯战争胜利70周年座谈会。离休干部代表共同回忆了抗战岁月。离休干部王文

黎其父王禹九，是首批三百位抗日英烈之一，1939年3月在南昌壮烈牺牲。王文黎通过诵读父亲生前日记，还原了一位中国军人的英勇无畏、誓死抗战的革命精神，也展现了抗战时期中国军民可歌可泣、顽强斗争的民族精神。（林丽娟）



☆ 黄浦区为离休干部发放求助信息卡

近日，黄浦区委老干部局向全区500多名离休干部发放了求助信息卡，有效应对老同志进入“双高期”后的突发状况。

这张卡片上印有老干部姓名、地址、紧急联系人及联系电话等信息，使老同志在遇到突发意外情况时，及时得到救援和帮助。（黄晔婷）

☆ 虹口区完善老干部医疗保健机制

针对老干部“双高期”的实际情况，虹口区积极完善医疗保健机制，打造“康居”工程。区委老干部局联手区卫计委，积极推进离休干部方便就医延伸工作，逐步将医院老干部病区“压床”离休干部病人合理向护理院、康复院和家庭分流，提高床位周转率。同时，还以社区卫生服务中心为平台，结合家庭医生制度的推进，健全社区老干部个人医疗保健信息电子档案和社区就医“一门式”服务等措施，实现“全方位、全过程、全天候”服务，提高了老干部医疗保健服务覆盖面和服务质量。（万俐俐）

在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年庆典之际，我们市局机关离休干部支部，特为抗日老战士许维良举办九十华诞庆贺活动，向他敬献“寿”字蛋糕，为他朗读祝福诗词，气氛既热烈又简朴；他则给每位老同志敬赠一本自己绘画、自己选编、自费出版的精美画集——《许真绘画选集》。大伙一边翻阅，一边异口同声赞佩他不仅是一位抗日老战士，而且是一位人民艺术家！

许维良1925年2月出生于山东荣成县一个贫苦农家，在读小学五年级时，日本侵略者的魔爪伸进他的家乡，烧杀抢掠，无恶不作，十五岁的他燃起仇恨怒火，毅然瞒着父母，在1940年10月投向八路军一一五师六八六团参军，旋即投入战斗。由于他吃苦耐劳，作战勇敢，入伍三个月就被吸收为中共党

员，而且批准为正式党员，还被选为支部青年委员。之后，他更以党员的标准，处处事事都起模范带头作用。1942年1月4日在江苏赣榆县海头兴庄战役中，他又冲锋在前，负了重伤，被战友们送进了野战医院抢救，医院评定他为二等残疾军人，转送到师荣军疗养所治伤疗养。伤愈，不能重返前线，被分配到军区后勤部门工作。随后，被调进华东局计委统计局。随着解放战争节节胜利，上海解放，他被调到市工商局担任市场处长，直至1984年4月以享局级待遇离休。

许维良是怎样从抗日老战士转变为人民艺术家的？带着这个问题，我访问了他。他说：“一个共产党员，人离休了，心可不能离休！总应找点力所能及的事干干，既能修身养性，延年益寿，又能为社会作点小贡献，决不能

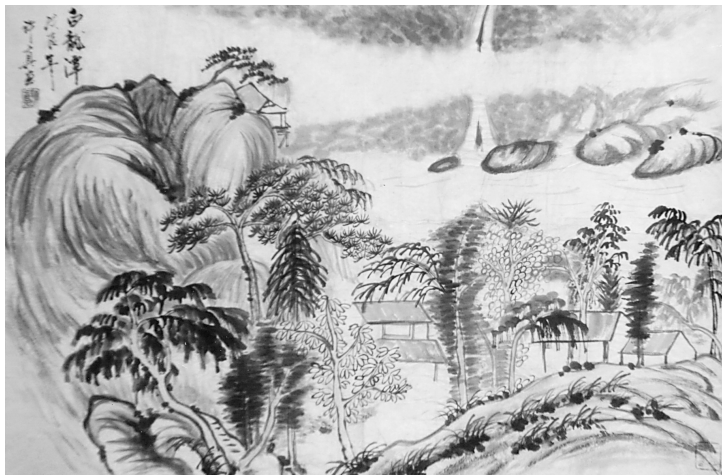
从抗日老战士到人民艺术家

□ 蔡恩普

闲在家等死！”怀着这种心态，他报名参加市委老干部大学学习，选读绘画专业，师从谢开甲老师学山水、张关林老师学花鸟，白天认真听课，晚上自学临摹，一年365天从不间断。他说：“我每天在画台前一站就是十几个小时，虽说又苦又累，但我就像当年在烽火硝烟中战斗一样，不完成当天的作业，绝不休息！”他一丝不苟地坚持，既磨练了身心，又陶冶了情操，绘画技艺也得到了飞快进步，



颇受多方专业人士赞赏。2000年初，人民画报社牵头发出了公告，金秋时节，在北京人民大会堂举办世界华人艺术品展览会，欢迎世界华人参展。他将自己创作的一幅国画《虎》送展了，结果，不仅获得铜奖，被授予人民艺术家称号，还被选入



《世界华人艺术精品典藏》，出版于世。英国皇家艺术研究院收到了画集，特授予他荣誉院士、客座教授称号，颁发了一枚英国皇家勋章！我在他家，看到一部部刊有他作品的海内外精美画集，一本本授予他的艺术荣誉学位证书，一张张邀请他担任研究员的电函，一枚枚获奖的奖章、勋章……如今他仍担任上海南江书画社国画组负责人。这是他的个人的荣耀，更是我们这些离休老战友的骄傲！

许维良从满头青丝一直奋斗到白发苍苍，依然精神矍铄，一身正气，待人处事始终保持一位老八路的本色、

一位老共产党员的特质！这次，他赠送我们的画集，都是他精心从自



己几十年画作中遴选的八十六幅山水、人物、飞禽走兽精品，可谓幅幅都浸透了他的心血、汗水、辛劳，倾注了满腔的浓情，的确令人敬佩、赞颂！山东济南人李清照的“生当作人杰，死亦为鬼雄”的千古绝唱，似乎是献给同为山东人的他一首人生赞歌！所以，在祝贺他九十岁生日时，我特赠他一首六言绝句：“一棵挺拔劲松，矗立泰山巅峰；无视风吹雨打，昂然笑傲苍穹！”为他贺寿、向他祝福！祝他寿比南山、福如东海！

（作者系市工商局离休干部）

她从炮火中走来

□ 施行

胡汐同志在我的心目中始终是一位很值得尊敬的女性，她是从战火中走来的，尽管她现在已进入耄耋之年，但是我总觉得她还是那样的年轻，那样富有活力。

上世纪90年代有一次到北京出差，我专程到石家庄探望过她。她依然是那样地热情好客。跟她在一起，一点也不感到拘束。虽然过去她曾经是我的领导，现在我们更多的像是两个知心的朋友在谈天说地。这几年我们的交往更加现代化了，通过长途电话，聊得津津有味。后来居然通过电子邮件传送起散文、诗歌。

过去，我只听说老胡在很小的时候就参加了革命。最近有幸读了一篇她在90年代初写的回忆文章《艰苦岁月手足情》，才知道，她是真正从战火中走过来的。

1942年5月，日寇对我冀中抗日根据地发动了规模空前的大“扫荡”。那时，她和几位战友被坚壁在老乡的家里。一次，情况十分危急，没有来得及转移，敌人端着刺刀，踏倒房东的篱笆墙围进屋来，是房东大娘把她藏进了家中的夹皮墙里才躲过了敌人的扫荡。

还有一次，在一个地洞里隐蔽时，敌人吼叫着破坏地道，地面上沉重的镢头声“咚！咚！咚！”一声声地撞在心上。幸好，敌人没有找到地道的入口处，他们才得以幸免于难。

又有一次，村外枪声、炮声响成一片，班长命令他们蹲在炕沿下，以避免枪弹，“轰隆，轰隆，轰隆”的炮声，震得房顶上的土沙往下落，窗纸一阵阵颤抖，一场恶战来临。就在人们心神不定的时刻，忽然一阵低沉而悠扬的歌声从耳畔传来，是老陈的歌

声。望着他深邃的目光，镇定自若的神态，大家的心情平静了下来，似乎枪声都远离了。

突然，通讯员紧贴着墙根走进屋来说：“首长决定，各班立即到村中心大院里集合！”转身离开。大家站起来说，跟着班长老李向外走，他们也学着通讯员的样子，紧贴墙根，依次向前，进了村中心大院，蹲在南墙根下待命。这时仍可听见日本鬼子的叫喊声。

张队长正要讲话时，一颗炮弹从墙外爆炸了，“卧倒！”他们卧倒在一根大木头和墙根之间。随后队长站起来说：“包围村庄的敌人愈来愈多，已不能等到天黑出村，现在我决定立即突围！”战士们猛烈地向敌人射击，快速冲出包围圈。这时敌人发现了他们的突破口，调来机枪封锁村口，把百余名没有枪的干部拦在了村里，敌人的子弹呼啸而来，有的同志脸上淌着血，有的腿上、臂上挂了花。

不一会，老陈在老胡的身后低沉地说：“不好！我负伤了！”他又嘱咐另一位女同志：“小同志，你快跑！冲出去！”他用手枪向敌人还击了两枪，班长老李停来说：“我背你走！”老陈坚决反对。“你带队快走，别管我！”刚才还在唱歌的老陈已倒在了血泊中。

老胡转头撤离，忽然从路旁的大麻棵下面站起一个人来，原来他是来接应的老刘同志，他说：“你可来了，我正担心呐……快走！”他架起老胡快速转移，老胡很感激，过去他们素不相识，到一个班后，也很少交流，真想象不出，老刘同志竟是如此沉着、机智、勇敢，在子弹横飞的路上能够冒着生命危险来接应她这个陌生的女同志。

老胡现在已经离休多年了，她的生活过得非常充实，尽管前两年老伴过世了，她一个人有点寂寞，但是她喜欢参加老干部组织的各种活动，因此生活过得有滋有味！

（作者系上海外国语大学离休干部）

忆丰子恺

□

黄宾笙

『艺术的逃难』

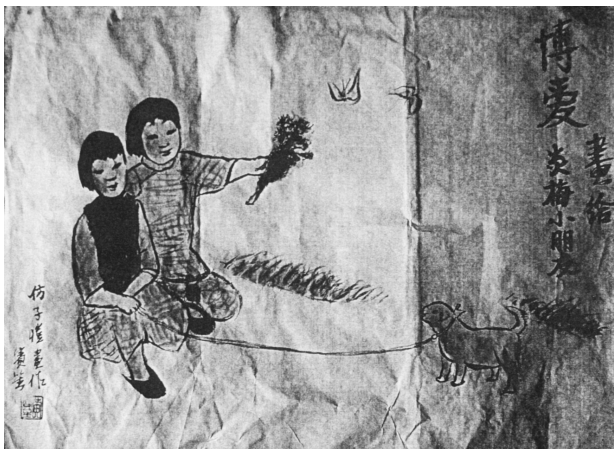
1937年“七·七”事变爆发，日本侵略军疯狂侵犯我中华河山。当年11月，著名国学家马一浮、漫画家丰子恺扶老携幼先后避难桐庐山区阳山畈湖头上（今属横村镇）。尽管炮声隆隆，战火纷飞，丰子恺仍戏称之为“艺术的逃难”，每到一地仍安然自若，作画不懈。乡邻慕名向他求画，均欣然允诺，立等可取，且大多应其人寓其意。比如，绘赠吴山乡中心学校校长盛梅亭的山水人物画，以一人头戴礼帽，肩负一个沉重的大包袱，弯腰扶杖，步履维艰，象征着只有含辛茹苦，跨过颠簸曲折山径小道，才能到达充满曙光的目的地。这也体现了当时丰子恺的心情和他对美好未来的憧憬。绘赠家兄黄宾鸿（该校美术音乐教员）一幅浓墨简色，生机勃勃的山村小景。画面是一座上半段开口，下砌粉墙的古老楼房，屋前溪水潺潺，

屋右挺立青松三株，苍翠欲滴，小鸟三五绕树环飞。一幅题款“吾有一叶舟，渡尔登彼岸”是赠给医生的，借用佛语来称誉其从事的职业。还有一幅题款为“立马吴山第一峰”的画，是给乡长的，画的是五代吴越国钱镠王的故事，巧妙的是乡公所所在地恰好就叫吴山里，反映了画家广才博学，让人们赞赏不绝。

2008年清明时节，丰一吟（丰子恺之女）约我和郑锡纯陪同重访旧地，闻悉丰老当年绘赠乡邻友人的画作，“文化大革命”中被失劫查无下落。为此，我们非常叹惜。正在这时，盛家向众人出示了他家一直保存的一幅漫画，正是丰老当年画给聋哑儿童的，题词为“博爱，画给炎梅小朋友。”当即丰一吟惊喜地取出相机拍了照，并同其家人合影留念。接着彼此深情回忆了这位聋哑儿童的印象，说炎梅小朋友聪明、活泼，对绘画特有感情。那时跟随丰老屋子里进进出出，寸步不离。每当丰老作画，他会欢快地摊纸、磨墨，于是全神贯注着运笔、用墨、上色，观赏得兴奋时，情不自禁地手舞足蹈，甚至发出“哇哇”声欢呼

跳跃。有次他还拾了几根木炭条，向丰老双手比划着示意可用以描图。甚受丰老喜爱，赞赏他有绘画天赋，是株好苗苗，有培养发展前途。人们十分惋惜的是，丰老眼中这位画家小苗苗，过了不久，突患急病，少年早逝。但当年丰老绘赠他的这幅漫画，仍由其家人完好地珍藏着，实属难得。

七十八年后的今天，回顾这段往事，感慨良多：在那战乱年代，丰老“艺术的逃难”，每到一地，结合形势坚持作画不懈，弘扬民族文化，鼓舞民众奋起抗日，爱国爱民之心，永远值得人们铭记。丰老避难途中凡有索画着，无论老幼，不分贫富，欣然作画相赠。正如家兄赞誉他为“永远难忘的艺术播种者”，毫无大师和名家的架子，实在令人敬佩。今天，作此短文，并临摹丰老“博爱”这幅漫画，以庆祝世界反法西斯和抗日战争胜利七十周年，也是对丰老先生以及炎梅小朋友的深切怀念。



那些年的战斗生活

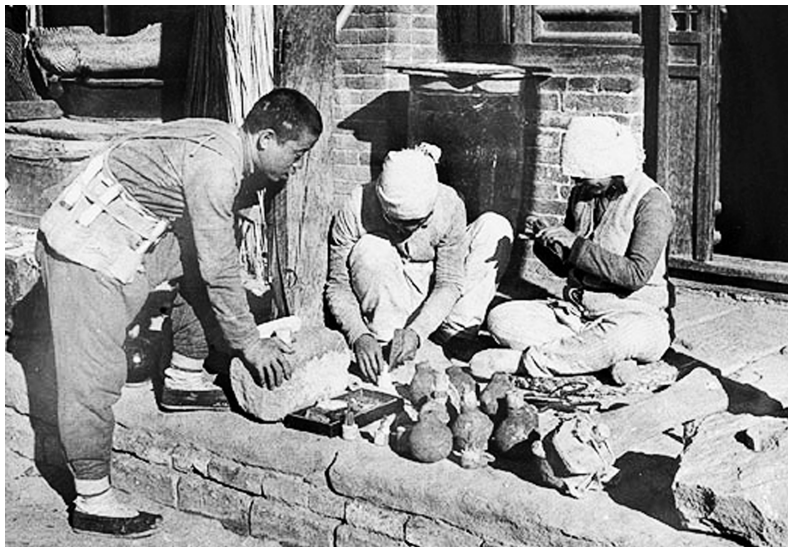
□ 王林华

1942年2月，我在家乡山东海阳县参加八路军，那时我十六岁，抗战已经五个年头了。山东的县城都被日本鬼子占领了。老百姓的日子很艰难，恨透了日本鬼子和汪伪汉奸。我家本来就穷，现在更是艰难了。听说八路军对穷人和气，不打人骂人，这样我和同村的另两个人一起参军了。

我家海阳县海阳村是有名的地雷战村庄，让日本鬼子闻风丧胆。海阳县是属胶东军区，军区司令员是许世友。我参军后就在军区五旅十四团特务连当战士。海阳县是游击区，我们是游击队，就是在敌人的眼皮底下发动群众抗日，部队刚建立不久，条件比较差，主要是武器不足，刚开始一个连队只有八条十条枪。我们的武器来源基本上是靠从敌人那里缴获。“没有枪，没有炮，敌人给我们造”，《游击队之歌》唱的是真实的。我刚参军时，根本领不到枪，只发给四个手榴弹，其他新战士也是这样。游击区的情况比较复杂，除了日本鬼子，还有

汪伪军和土匪部队。胶东地区大小司令就有二十四个，最大的一个叫赵保元，自称旅长，拥有大约两个团的兵力，当然也有像胡传魁式的土匪司令，十来个人七八条枪。日本鬼子在县城和一些大的集镇都修了炮楼，炮楼一般有三四层高，上面建有瞭望塔，周围挖了壕沟，并架设吊桥，日夜监视四周的动静。我们游击队白天要活动是很难的，一般在山洞里隐蔽。到晚上我们就下来，宣传和组织群众抗日，打击汉奸。老百姓对我们很支持，不少青年要求参军。尽管他们生活十分困难，还是千方百计把地瓜干、玉米、萝卜干支援我们，亲热地称我们为“一二五”（一、二、五相加是八）即八路军的意思。随着游击队的壮大，敌占区变成了游击队的天下。敌人坐不住了，企图一口气吃掉我们。1942年秋，敌人对我们开展了拉网式的大扫荡。这个网拉得很宽，从海阳县东面的莱阳县拉起，自东向西一字长蛇阵，把我们

部队拉在里面，也把好大一部分群众拉进去了。这个仗我们不能打，打起来群众一定要吃亏，所以领导让我们边打边撤，等待时机把部队和群众转移到外线去。敌人为了搜索我们，进展比较慢。白天拉网，晚上他们就休息了。敌人为了给自己壮胆，也同时吓唬群众不敢突围，他们在驻地附近点起了一堆堆火把，长长好几里。敌人这套伎俩，我们通过侦察摸得很清楚，在两堆火之





间是没有驻军的，是一个不小的缺口。所以一到夜晚我们就悄悄地分批地转移到外线，敌人毫不觉察。但最后还是有一个班和部分群众来不及转移，被拉在兜底了，结果在马石山一带与数倍的敌人展开了拼杀，这个班的战士全部壮烈牺牲，一部分群众也惨遭杀害，这就是当时的马石山惨案。

1944年我还参加过另一次比较大的对日本鬼子的战斗，那就是长沙堡遭遇战。所谓遭遇战就是敌我双方事先都不知道对方的情况下，突然碰上了。当时我们十四团奉命保护军区司令部从东到西转移，总共兵力是一个团，加上两个特务连和军区的一个特务营。日本鬼子是一个大队（相当于一个团）和汪伪一个营，自南向北扫荡。本来这种情况双方碰上的可能性比较小。但敌人走到海阳北长沙堡时，突然转向东扫荡过来，结果双方一下子面对面碰上了。一发现情况，我们立即抢占有利地形进行阻击，就兵力而言，双方差不多，但我们的武器不如敌人。面对面硬拼，时间拖久了我们会吃亏，所以团长命令特务营迅速迂回到敌人后面，等冲锋号一响，前后同时发起冲锋夹击敌人。日本鬼子被我们压缩到一块坟

地当中，双方展开了惨烈的白刃战。经过反复冲杀，消灭了日本鬼子一个中队（相当于一个连的兵力），把敌人打退了。我们的战士牺牲也不少，我的班长任长轮就在这次战斗中牺牲的，那年才二十岁，他是胶东军区有名的战斗英雄。他牺牲后，海阳县的老百姓为了追念他，专门编了一支歌《战斗英雄任长轮》。我是海阳人，所以我的子女至今还记得这支歌。每年清明节当地政府和群众一直还祭祀他。长沙堡战斗我们是打胜了，但也付出了沉重的代价。在军区总结时指出，战士很英勇，但我们武器不如敌人，另外拼刺刀的功夫还差一点。从这以后部队专门组织战士训练拼刺刀，没多久，我们的功夫不再输给日本鬼子了。

1945年8月抗战胜利了，日本鬼子不肯向我们缴械，要缴给国民党，汪伪汉奸也不肯缴，为此我们在胶东平度县和汪伪军打了一仗，那些二鬼子战斗力差，一下子被我们打垮了，可我就在这次战斗中受了伤。我们十四团在抗战胜利后不久，就渡过渤海湾开向东北战场。我伤好后，留在山东许世友的十三纵队。解放战争时参加过济南、兖州、淮海、上海、福建等一系列战役，直到全国解放。

（作者系上海电机学院离休干部）



大刀

向鬼子们的头上

□ 周俊

砍去

从红军时代到抗战时期，我军武器落后，且弹药不足，常用大刀同敌人近战肉搏。此时，大刀显示出令敌人胆寒的威力，确有“百步之内取上将首级”之势。那时，我们部队每个连队几乎都有几个大刀手。

我们连里就有几位大刀好手，我的老战友蔡德昌同志是个山东大汉，体魄健壮，跟父亲学得一手好刀法，于1939年带着他家那把祖传的大刀参加八路军。首次参战就刀劈两鬼子，受到过115师代师长陈光的表扬。

1943年夏，老蔡在教6旅16团6连1排当排长，我刚调到1排当副班长。不久我们和5连在河北盐山曾庄西打了一场伏击战，歼灭30多个鬼子。在与敌人拼刺刀时，老蔡抡起大刀，“咔嚓”砍下一个鬼子的头。这是我第一次跟着老蔡打仗，也是第一次看到人头在地上打滚。我的刺刀刚捅进一个

鬼子胸膛，刺刀还没拔出来，另一个鬼子对着我刺来，在这危急时刻，老蔡眼疾手快，一刀劈开鬼子头，脑浆迸在我的脸上。

7月初，我们二营又在盐山北台围攻80多个鬼子。正当胜利在望时，敌人的增援骑兵赶到了，营长大声命令：“同志们，敌人的骑兵不可怕，目标又大，又好打，要沉着，要快打！”我军一阵排子枪扫过去，有几个骑兵立刻人仰马翻。老蔡和大刀手们对着冲过来的骑兵马腿猛砍，砍断一条前腿，高大的战马便轰然倒下，跌下马的鬼子兵还没回过神来，脑袋已被大刀劈成两片西瓜。老蔡一个人就杀了两个骑兵。这时，不能再开枪了，敌我混在一起，人和马混成一团，是刺刀对刺刀，大刀对马刀的大厮杀，是中华男儿发泄对敌仇恨的血战。敌人嚎叫着，战马嘶鸣，我军指战员呐喊着，怒骂着，人人杀红了眼，个个一身血。这次战斗除少数骑兵逃跑外，我军打死打伤日寇70余人，生俘10余人及伤

兵数人，我们也有20多位战友伤亡。这次胜利，老蔡和全连的大

刀手功不可没。

老蔡的大刀是纯钢的，斩钉截铁也不卷刃。我也掂量过这把大刀，就是中华武术常用的大砍刀（也称鬼头刀），长约70厘米，刀背厚约0.7厘米，刀柄尾部是个钢圈，刀刃锋利，刀体厚重实用性强，它与马刀不同，没有过人的膂力是玩不了的。

老蔡说，他的大刀不但能杀人，还能救命。他刚参军那年秋天，驻地一户农民家失火，大火封了屋门，一个年轻姑娘被困在屋内，大声呼救。老蔡抡起大刀“咔嚓”几下，砍断木窗，背出姑娘，上演了一幕英雄救美的喜剧。

蔡排长爱他的大刀，胜过爱自己的生命，天天擦拭，大刀总是锃光闪亮。他说，大刀一定要亮，大刀强烈的寒光能威震敌胆。

抗战时期有一首《大刀进行曲》，起句就是“大刀向鬼子们的头上砍去”，正是我军神勇大刀的真实写照。

（作者系静安区离休干部）



难忘我的语文老师

□ 靳以琳

那还是卢沟桥事变不久，北平已被日本帝国主义侵占。北京那时的城门特多，有什么内城、外城，当然还有故宫的皇城，但明明是中国的土地，却每个城门都有日本兵站岗，荷枪实弹，上面还插着阴森的刺刀！每一个中国人不管你是走路、挑担子、坐车，都要停下来向他恭恭敬敬地鞠躬，稍有怠慢，便会遭日本兵的毒打！

那时我刚读初中二年级，班上新来了一位语文老师。我们的老师和他的妻子都是长得一副清隽秀逸的样子，老师是中等身材，比较瘦，夏天喜欢穿白色麻纱长衫，脚穿地道的千层底青布鞋。他的夫人喜欢穿白色上衣黑裙。有一天，发现老师左臂上戴着黑纱，后来才知道黑纱反面是用白漆写有“国难”两字。

我们的年轻的师母，性格非常温和、恬静，说话轻声细语的，就算你是那种脾气非常暴躁的人，一接触到她，也会立即安静下来。所以我很喜欢到老师家去玩，可以拜访这位讨人喜欢的年轻师母。她还唱得一口好歌，特别当她唱“渔光曲”时，表情略带些忧郁，声音轻柔悠远，催人泪下。

一天，老师依旧夹着本子来上课，只见他两眼又红又肿，声音嘶哑。原来他妻子进城去医院做产前检查，因挺着个大肚子，给那个站岗的日本兵鞠躬时，弯腰没弯得那么深，那个日本兵一把把她抓回来就要打，但一看师母长得秀美，就调戏她，摸她的脸。师母哪能容忍，一挥拳，不想竟把那个日本鬼子的眼镜挥落在地上了。那日本鬼子恼羞成怒，端起枪托就朝师母肚子上一阵乱捅，师母当即昏倒在地，淌了一地的血。幸被一

辆过路的送货三轮车发现，慌忙抬起送医院抢救，终因失血过多，胎儿流产，师母也没能抢救过来。老师的祖母，本想抱重孙，闻此，也一病不起，驾鹤西去。

那天，老师给我们上课，讲着讲着，禁不住声泪俱下，我们在台下也一片抽泣之声。

最使我难忘的是：一次老师正在给我们上课写黑板，学生正在聚精会神地抄笔记。忽然，只听得一阵嘈杂的声响，我们一回头，只见从门外进来几个人，为首的是个满脸横肉的大块头，后面跟着一帮子随从及我们的校长、教导主任等。就听那个为首的大块头扯着嗓门吼道：“哼！你这个当老师的怎么为人师表？礼貌也不懂？有人来了连个口号也不喊？”他这一吼，可把我们这些没见过世面的学生吓呆了！老师不慌不忙地写完了那段黑板，慢慢转过身来说：“局长先生，对不起，我正在上课，您是我们教育界的领导，您知道，作为一个教师，上课时就应该集中精神上课，对其它的事是不应该分心的！何况我是背对着门，没看见您进来！”老师的泰然让我们这些小孩子大大地松了口气！同时不能不被我们的老师临危不惧的品德和随机应变的才华折服！更增加了对他的尊敬和爱戴！

不久，听说老师被抓进了日本宪兵队，未知所终。

事情已经过去七十多年了！我也由一个不经世的孩子，变成了白发苍苍的耄耋老人了。可对我的语文老师，始终记忆犹新不能忘怀，甚至可以说他的为人和思想品格影响了我一生，使我最终走上了革命的道路。

（作者系华东电力设计院离休干部）

抗战时期上海的抗日救亡报刊

□ 沈方德

20世纪30年代，当日本侵略者侵犯我们中国的时候，全国怒吼了，上海怒吼了。上海每一个爱国的同胞有钱出钱，有力出力，奋力抗击来犯的敌人。自“七七”事变抗战全面爆发后，上海文化界人士成立了“上海文化界救亡协会”。同时，宣传抗日进步思想的各类报刊大量涌现。当时新创刊的宣传抗日救国思想的报刊主要有：

《文汇报》。1938年1月25日创刊。日报。地址在福

州路436号。主笔徐铸成，负责编写社论和编辑要闻。副刊编辑柯灵。1939年5月10日在日寇、汉奸的迫害下停刊。由于坚持抗日爱国立场，报刊内容丰富，深受市民欢迎，日发行量超过5万份，在上海各类报纸中名列第一。后又复又停。今天的上海文汇报于1949年6月21日复刊。

《救亡日报》。上海文化界救亡协会机关报。1937年8月24日创刊。4开小型报。在30名编委中有巴金、金仲华、茅盾、范长江、柯灵、胡愈之、夏衍、章乃器、邹韬奋等著名人士。社长郭沫若，总编辑夏衍。11月22日被迫停刊。1938年1月1日在广州复刊。后又停又复。1945年10月10日迁回上海，改名《建国日报》。

《译报》。由上海的中共党组织于1937年12月9日创刊。纯翻译性日报。地址在爱多亚路（今延安东路）117号。日出4开1张。全部译自外国报刊。内容是介绍中国共产党领导人民进行抗战的事迹，报道世界人民对中国抗战的同情和支持等。由于深受市民欢迎，日发行量曾达2万多份。出版仅几天就遭迫害，于当年12月20日出版12期后停刊。

《文献》。1938

年10月10日创刊。地址在北京路河南路口的通易信托公司的地下室里。总编辑阿英。风雨书屋出版。内容主要是发表中共中央文件、中共领导人的讲话以及八路军、新四军的文件，及时向上海人民传播中共中央声音，鼓舞人民的抗日斗志。资料来源于上海的、大后方的和抗日根据地以及外文报刊。由于遭到日本侵略者的迫害，出8期后停刊。

《抗战》。邹韬奋先生于1937年8月19日创刊。三日刊。地址在肇嘉路（今复兴东路）。16开本，由抗战三日刊社发行。上海沦陷后，该刊自第30期起迁往汉口。至1938年7月3日，《抗战》三日刊共出版86期。随后，该刊于1938年7月7日与李公朴主办的《全民周刊》合并为《全民抗战》。五日刊。后迁至重庆。1941年2月被迫停刊。它是在国民党





“六妹爱鉴”。1926年4月14日，在广州黄埔军校的一张桌子上，湖南湘阴人、时年21岁的黄埔军校第四期炮科学员

他们只花了两三个月的时间。

他们从此开始了通信。从他继续念湖南甲种工业学校，到去年他考入黄埔军校四期炮科，他们鸿雁往来，小小的信笺传递着他们的爱情。在信中，他们相互报告学习和生活，讨论时局和未来，就像当时很多有抱负的青年男女那样。在信中，他们仿佛两只肆意吞食着思念的桑叶的蚕。她任性、撒娇，说着傻话逗他；而他俨然一个见过世面的大哥，轻轻地训她，煞有介事地为她指点迷津。在前一封来信里，她担心他的专业会让他在前线牺牲生命——她说他可不要糊里糊涂地死了！他批评她对他的担心：

“你说不要糊糊涂涂地死了，这也不错，但是为革命而死，为民众谋利益而死，是不是糊糊涂涂呢？假若是的，那中国一定没有烈士，革命也永远不能成功。”

1926年8月，陈毅安就要从黄埔军校毕业了。经过近一年的训练、学习，他感觉自己就像子弹上膛的枪。整个中国的空气到了即将沸腾的地步。北伐战争已经开始，黄埔军校的门外俨然就是战场，他要跨出门去，展开与旧世界的厮杀。他伏在案上，飞快地

陈毅安这样写道。刚才，他还是学习射击、测图和爆破的学生，在训练场上不顾一切的勇士，现在，他成了柔情万种的情人。

3年前，他从湖南省甲种工业学校回乡，去拜访他的小学语文老师邹先生。在那里，他遇上了师母的外甥女、18岁的她。她短发，穿着新潮的学生裙，双眼充满生气，率真里有一股泼辣劲儿。虽然是第一次见面，可是他们仿佛认识了很久，交谈起来无拘无束。他央求师母为他提亲。从相识到定亲，

统治区影响最大的刊物。

《救亡漫画》。1937年9月20日由“上海漫画界救亡协会”创刊。五日刊。编委有丁聪、王敦庆、华君武、鲁少飞、蔡若虹、董天野等。责任编辑王敦庆。发行人鲁少飞。章乃器题写刊名。4大开篇幅。每期容纳50幅左右漫画和一定数量的文章。刊物不仅在上海发行，还分别出版南京、汉口、广州、香港版。刊物出至上海沦陷共12期后休刊。1938年，由上海漫画家组成的抗日漫画宣传队去武汉，

与国民政府军委会第三厅美术科合作主办的《抗战漫画》（月刊），是《救亡漫画》的继续。《抗战漫画》发刊词题目就叫《〈救亡漫画〉的第二个生命》。

此外，当时在上海抗日救亡的报刊还有《导报》、《烽火》、《战线》、《战时教育》、《战时妇女》、《战时大学》、《民族公论》、《民族呼声周刊》、《救亡周刊》、《上海周报》等。

上述这些创刊于上海的抗日救亡报刊，及时报道全国各地人民群众的抗日救亡

动态，报道我国军队、尤其是中国共产党领导下的人民军队英勇杀敌的事迹，报道中共中央的指示精神，为人民群众指明抗日斗争的大方向。同时，宣传爱国主义思想，揭露汉奸卖国贼的卑劣行径。《救亡漫画》上的不少漫画被抗日军民复制放大，张贴于城乡各处和军营驻地。这些抗日报刊像匕首、像矛枪，沉重打击了日本侵略者，为赢得抗日战争的胜利发挥了重要作用。

写道：“志强爱妹，你一次两次来信要我莫去打仗，我倒要去试试看呀！革命不打仗，又算什么革命呢？革命的战争，就是要实现世界永久的和平，绝对不同于军阀争权夺利的战争。”

他真的感到了自己的血液在沸腾，连同他的爱。他向她求婚：“我对你有一个要求，要你不客气地答复，就是今年寒假预备同你结婚呢，你赞成吗？”

他们没有如愿在当年的寒假结婚，因为他上了战场。

这两个青年男女虽然聚少离多，但心心相印。从18岁到20多岁，这一对情人在信纸上一同慢慢长大，他们的感情如胶似漆。从抬头到落款之间，爱在积聚，思念在无休止地蔓延。可何日才是他们相会的佳期？

一个多月前，他还在武汉，而现在，他来到了罗霄山脉中段，任中国工农红军第一师第一团第一营副营长。一位叫毛泽东的中年汉子，过去是他的湖南老乡和兄长，也是他的社会主义青年团的人团介绍人，而现在，成了他的最高领导。

多日的行军打仗让他疲惫不堪。对于将来的路怎么走，所有人都忧心忡忡。最让他难过的是，在这罗霄山脉中段的穷乡僻壤，使他与他的六妹音信不通。她好吗？上次来信她说到她的病，不知好了没有？没有他的消息，她是否会焦急，为他担心？他们相约的婚期，何时能够兑现？

漫长的等待……



他终于回到了阔别5年的家乡湖南湘阴，他终于从信笺上走出来，出现在她的面前。是的，他把自己当做一封信，一路穿越国民党军队的封锁，邮递到她的面前。她依然是抬

头，他依然是落款，而中间有两年来不及说的话，因邮路被封而她听不到的话，他都要浓墨重彩、仔仔细细地当面说给她听。

他见到的她，似乎还是5年前的样子，短发、圆脸、目光生动，像一轮满月，照亮了他的心！

而他这个当年意气风发、莽莽撞撞的少年，现在已经判若两人。他是多么瘦呀！肩膀耸立，颧骨突出，仿佛5年来他吃了天大的苦，受了天大的累。只是他的目光，少了5年前的年少轻狂，变得像石头一样沉默，像铁一样坚定，像火焰一样热烈，像雄鹰一样锐利。

他的确受了很多苦。从秋收起义部队进入井冈山开展工农武装割据到现在的两年里，他吃的是红米饭、南瓜汤；即使寒冬腊月，依然穿单衣、盖薄被，无时无刻不处于最残酷的战斗之中。

他立下了赫赫战功，与他的黄埔四期同学林彪一起成为井冈山革命根据地有名的虎将。1929年1月，赣敌来犯，他率一营与敌鏖战三天三夜，不幸左小腿中弹，成了一名伤员。

无休止的战斗、拼杀，为中国的未来而战……他早已不在乎自己的生死。正像他在黄埔军校读书时给六妹的信里写的那样：“死气沉沉的黑暗世界，要用我们的热血染它个鲜红。”可是他牵挂着他的六妹。从井冈山革命根据地江西遂川，他过桂东、汝城、郴州，一路奔波，小心躲过国民党的封锁线，把自己当做一封家信、一封情书，费尽千辛万苦邮递到了家里，站在了他的六妹面前，等待她开启、阅读。

他们相约婚期。几个月后，他们终于幸



福地走到了一起。不要锣鼓喷呐，不要放铙抬轿，不要三拜九叩。他要的只是她，让过去信笺里的抬头和落款，“亲爱的承赤妹”和“灵魂毅”，写成同一行字、坐在同一条凳子上、睡在同一张床上。

几个月后，陈毅安接到他的上级红五军军长彭德怀的信，匆匆告别妻子和还没有出生的孩子，又奔向了战场。

她为他生了个大胖小子，按照他的意思，给孩子取名为“晃明”，寓意茫茫黑夜，有英雄们的浴血奋战，总有一天会得到大光明。

从他离开家到现在已经有半年多时间了，他还没有写过信给她。她牵挂他，他现在在哪儿呢？她多想托人带信给他，告诉他他当爹了，有了一个儿子；她想告诉他，平常打仗小心躲枪子，安全是最重要的；她想告诉他，她经常在夜里梦见他向她说着让她脸红的甜言蜜语；她想告诉他，他的肾脏不太好，要注意饮食，不要乱吃东西。她想告诉他的，远远比这多。可是，她写好了信，该投寄到哪儿呢？

她终于又收到了他的来信。她已经是做妈妈的人了，可依然还像少女时期收到他的来信时那样，一下子羞红了脸。她举起信，在阳光下照着。她没有立即拆开，她享受着开启前的期待、渴望。

她拆开了信。可是，她看到信里只有两页白纸，空白的、不着一字的白纸。

她记起新婚时他随口说的：“如果有一天，你收到一封没有字的信，就表示我已经牺牲了。”

李志强不知道，这个一直和她在信中谈恋爱的人，每天都在自己的上衣口袋里装着这封无字的、信封上写着她的姓名和地址的信。不管到哪里，他都会跟战友们交代，如果他牺牲了，就把这封信投寄出去，以便告诉她，他再也写不了信了。

她不知道，她接到信时，陈毅安其实已经牺牲半年多了。1930年7月，陈毅安离开家回到部队后，与国民党何键部激烈厮杀，

腰部连中数弹，壮烈牺牲，时年25岁。

他牺牲的那一天，离结婚后告别妻子，只有不到一个月的时间。

已经不再有信来了。

她常常抱着孩子倚在门边，渴望有邮差叫她，把一封写着她名字的、她熟悉的信交给她。她希望空白信笺意味着他已牺牲的说法不过是他的一个恶作剧。可是数年过去了，她的等待不过是一场空。

1937年，她收到了彭德怀的信，信中确认了丈夫的死讯。

可是她不悲伤。多年的通信，他已经把她感化了。他不仅是她的爱人，也是她的兄长、她的老师。耳濡目染，她似乎也成了—名战士，—名懂得克制自己的悲伤、挑起丈夫留下的生活重担的战士。

她感到他一直都在。每天晚上，她都会展开他过去写给她的信。这些年来，他给她写了50多封信！在信里，他是那么富有朝气，那么年轻，那么让人迷恋！他一会儿铿锵有力地讲述他的宏大理想和坚定信念，完全是一副舍我其谁的架势；一会儿又煞有介事地为她排忧解难，苦口婆心地和她谈论人生；一会儿又深情款款地诉说自己对她的思念、信誓旦旦地相约与她再见……现在，他的气息依然在字里行间游走，她甚至能感觉到他阳光灿烂的笑，他的让人透不过气来的吻。不同的是，过去，他属于沙场，属于这个国家；而现在，他只属于她一个人，被她一个人珍藏。

有了这些信陪着她，再大的苦她都能承受，再长的夜晚她都能度过了。

1951年3月，毛泽东亲自签发全国前10名革

命烈士的荣誉证书。陈毅安排名第9，遂称“共和国第9烈士”。



陈毅安之孙缅怀先辈

刘家友，我单位的一位离休干部，出生于1922年，这个夏天，我和同事一起去探望他。比起春节那次探望，这次刘老的身体状况不错，眼睛有神，说话清楚，能独立迈步，握手有力。他是一位参加过抗日战争的离休干部，对他的战争经历我很感兴趣，于是打开了那段战争年代的话题。

“刘老，您是几岁参军的？”我问。“1938年7月10日！”刘老非常清晰地回答道。我非常诧异，已经过去了这么多年了，为什么这个日子刘老记得这么确切呢？于是我追问：“您是怎么想到去参军的呢？”没想到，我这一问打开了刘老的话匣子，他开启了那段尘封的记忆。

刘老的老家在山东，连年的战火使老百姓无法生活，他和两个妹妹随父母逃难到安徽。“我们到了安徽没多久父母就死了，那一年我13岁……”刘老的声音开始哽咽起来。“那你和妹妹们怎么生活呀？”我只是随口一问，没想到刘老的两行热泪夺眶而出。“两个妹妹都做了人家的童养媳，我在别人家放牛、做工……”刘老激动地说道。

为了安抚刘老的情绪，我开始转移话题：“你是怎么到部队的？”刘老叙述道：“那年我十六岁，新四军第四师来村里招新兵，我想改变自己的生活，就去参了军。”

16岁那年的刘老身体很单薄，排长陈小柱对他像弟弟一样的照顾，指引他走上了革命的道路，经过战火的考验，1943年5月刘老在战斗前线入了党。

刘老告诉我们，有一次行军路过一个小村子，看见

又见刘老

□

王春晖

很凄惨的一幕，房子全被烧毁，地上到处是尸体，有的身首分离，有的五脏溢出……这都是日本侵略者犯下的罪行。刘老说：“一想到我两个妹妹还在经历战火的煎熬，我打仗更加勇敢了。我们在徐州板桥，采用迂回包抄的战术与日本鬼子打了三次，全都是胜仗，我们用三八式步枪干了十几个鬼子……”刘老的嘴角上扬，流露出一丝胜利的喜悦。

1948年底，刘老参加了淮海战役，他们连队主要负责后勤保障和运送前线伤员

的工作。那一仗打得很艰苦，民兵战士和地方老百姓都在支援解放军，所以战士们打得非常勇敢顽强，冲锋号一吹响，大家勇往直前，也有很多战士倒下了。刘老说：“我抬着担架，国民党的飞机从我们头顶上掠过，炸弹在我们四周爆炸，我只感觉脑后和后背巨痛又热辣，但当时没多想，只想把伤员送到卫生所，等到了卫生所才知道自己负伤了。”

故事讲完了，大家还在回味，都有点愣神，周围的气氛也平静下来了。就在这时，刘老的情绪如大堤崩塌似的瞬间爆发，激动的眼泪犹如长江之水，刘老大声喊道：“感谢毛主席！感谢共产党！我的今天都是他们给的……”我的心里一震，和同事一起不断地安慰刘老。虽然这句话有点像电影台词，但听了刘老的故事后，这句话深深地触动了我的心，每一个字都是那么的朴实、真诚，发自心底。

这次访谈的时间虽然短暂，但心灵得到了一次洗礼，从刘老的身上感受到了一种自强不息、无私奉献的精神，正是这种精神，才缔造起我们中华民族的每一次崛起和腾飞，让我们每一位年轻人都来传递这种正能量吧，让我们的青春不留遗憾！

（作者系上海淮海商业集团置业发展有限公司老干部工作者）

老大楼里的大家长

□ 杨冬旭

汉口路上，有着一幢并不显眼的百年老房，斑驳的外墙上铭刻着这座海派都市沧桑蜕变的印记。当你踏在它那狭窄而又厚实的楼梯上时，从那乌漆的大门后，抑或是从那半掩的窗户间，仿佛可以聆听到那些流金岁月中的袅袅余音。迂回兜转，来到三楼，老蔡的家便赫然入目。

老蔡，今年90出头，身子骨还算硬朗，和女儿同住，风风雨雨大半个世纪，始终居住在这幢老大楼内，而他也打心底里把这幢老大楼当作自己的家园。自然而然，当仁不让，老蔡当起了这幢百年大楼的“大家长”。

老蔡是位普普通通的离休干部，既没有读过太多书，也没有当过啥大官，在他眼里，“家和万事兴”是最朴实的大道理，也就成了这位大家长治“家”宝典中的核心思想。老蔡常常念叨，要与邻为和、与邻为善、与邻为助。

闲不住的老蔡顶着酷暑高温，带领着各楼层的小组长，在底楼的醒目处设置宣传栏，张贴由他自掏腰包、自己设计、亲自动手制作的46条市民素养规范告示，并以“五

个文明”——“文明公约、文明出行、文明交往、文明娱乐、文明居住”作为宣传栏的五大版块，倡导文明和谐的生活方式，让“文明之花”开遍大楼内的每个角落。

但毕竟大楼里几十户居民，柴米油盐的寻常日子，邻里之间也难免磕磕绊绊，解不开的心结，道不完的委屈，因一时之气便百日不休，这在老蔡眼里是最要不得的。怄气怄气，最后伤的是自己，损害了自身健康，影响了邻里团结，都说远亲不如近邻，多得不偿失呀。于是，老蔡定期召集老邻居们到他自己的小“家”里来坐坐，聊聊家常，谈谈生活，倒倒苦水，泄泄情绪。一来二去，大家打开了话匣，也敞开了心扉……谈话散场，各自回家，原本在公共部位堆物互不相让的两家邻居，默默地移走了自家占位的东西，用实际行动诠释了那句古话：“好事须相让，恶事莫相推。”

每天清晨，老蔡依旧守候在老式大楼的静谧中，温暖的阳光穿过大楼窗户的缝隙，斜射在各家的窗台上，暖暖的，看上去很是温馨，他相信这个社会最阳光灿烂的光芒，必然会照亮大楼里的许多角落。

（作者系黄浦区委老干部局干部）



莫让孝心成尴尬

□ 钱红春

老杨退休后，儿子平时每次来看望总会问他要点什么，他不是摇摇头说“用不着”，就是摆摆手说“旧的还能用几年”。去年入冬，儿子逛商场时，见商家限时打折促销，就“自说自话”给他买了件款式很“潮”的羽绒衣。当儿子满心欢喜送给他时，他还是嫌儿子“乱花钱”“不会过日子”，板着脸对儿子数落了几句，父子俩为此闹得很不开心。

早年丧偶的老杨，是“既当爹又当妈”将儿子拉扯大，如今苦出头了，吃穿不愁，却依然保持着节俭的生活习惯。他心疼儿子，知道儿子赚钱养家糊口不容易，不想给儿子添麻烦，寻思自己那件穿了多少年的羽绒衣，虽然皱巴巴的有点褪色，领口袖口也是油光光的，但还

能对付着穿。儿子给他买了新的，他觉得太奢侈，怎么都高兴不起来。儿子呢，觉得父亲苦了大半辈子，含辛茹苦将自己养大，现在自己成人了，能赚钱了，常常想到父亲年纪大了，也该享受享受了，总想报答父亲的养育之恩，让父亲的晚年过得舒服些，孰料这番孝心连连遭到父亲的拒绝，做儿子的未免有点不快。

老杨只凭自己的感觉，却忽略了儿子的感受，父子间的不快，使孝心成为尴尬。

殊不知，老杨这么做的结果，一是苦了自己。节俭没错，但“到什么山砍什么柴”，过去那些老观念、旧习惯也要顺势而变才是，不切合实际的节俭，一味地苛刻自己，就会脱离生活的实际。再说了，当把儿子培养成人，能够自食其力时，也该为自己想想，只要条件允许，提高点生活质量也并不为过，不问情由地拒绝儿子的孝心，虽是好心，但苦了自己不说，也会让儿子感到尴尬和不安；二是害了儿子。儿子有心尽孝，却连连遭拒，尽孝无门，孝心就显得多余，日久难免习以为常，

对父亲的冷暖不问不闻，做父亲的脸上无光不说，儿子也会背上“不孝”的恶名，被人指指点点，彼此都难有安宁，岂不是害了儿子？闹不好彼此都会受伤；三是影响亲情。尽孝本是小辈对长辈的感恩，也是连接亲情的纽带，只要有一方受阻，孝道就难以完成。老杨一再拒绝儿子的孝心，彼此的好意都难以为对方理解和接受，亲情难保不受影响，何苦来哉？所以，对于儿女的孝心，切莫随意拒绝。

经人劝慰，老杨终于想明白了，今年春节，他不但破天荒地接受了儿子旅游的邀请，还特意穿上儿子买的新衣。节后，他拿着旅游时拍的照片，逢人便指着他说的那件新羽绒衣说：“这是儿子给我买的。”说这话时不无自豪。

老杨穿着新衣，不但自己感觉暖和，周围的人也跟着暖和，他儿子的心里更是暖暖的。



我庆“钻石婚”

□ 汪家景



我结婚60年了。俗称“钻石婚”。我生活简朴，从来不做生日，这次，三个子女商议决定，要大办一下。我所在社区一同晨练、一起喝茶的老朋友，也促我要庆祝一下。于是一个“钻婚宴”就筹组起来。

我在国外的子女，携家带眷赶来上海，由他们出资为我办“钻石宴会”，邀请社区老年朋友，亲家、娘家、老乡……近百人欢聚一堂，好不热闹，所有来客一律不收礼金。我也从来没有为自己办过这么热闹的聚会。

聚会由社区晨练队的老朋友设计安排，他们推选出主持人、伴郎伴娘，买来有60朵玫瑰花的大蛋糕，按照结婚典礼正规仪式，等于为我们补办了一次婚礼。首先由我们的子女为我们戴上鲜花，再由伴郎伴娘挽住我们进场。此刻，我激动万分。回忆当初结婚时，我刚从部队背了一个背包到上海，一无所有，区政府给我房子，单位里借给我家具，同乡人送来煤炉碗筷，丈母娘带来棉被

盆桶，简简单单成了一个家。如今电梯上楼，电灯电话，手机随身听，视频通天下。这样的生活，六十年翻了上百倍（那时收入60元，现在6000元还不止）。所以，今天有条件，也有必要来办一下这样的“钻石婚宴”。我在发言中，把这些想法讲出来，得到在场老朋友的鼓掌认同。大家都从内心感谢共产党，党的恩情说不完。

儿子为我整理了生活录像幻灯片放映，我在兴奋之余，为我的钻石婚宴写了一副对联。上联是：阖家景气幸福祥和迎九旬；下联是：龙凤霞飞健康长寿庆钻婚，把我们的名字包含在联中。我还写了一首打油诗：九旬欣逢钻石婚，子女设宴表孝心，喜迎亲朋齐欢聚，祝愿满堂皆寿星。诗歌增添了聚会的喜庆色彩。社区合唱队还为我们演唱了祝福的歌曲。现场热闹非凡，真是我一生的美好时光。

（作者系百联集团离休干部）



莫道桑榆晚

□

沈世纬

已逾古稀之年，生命的年轮已刻上了七十五道印痕。十五年前，我从分社领导岗位上退下来，摘去了乌纱帽，卸下了工作重负，如凯旋的将士抖落了一身硝烟征尘，感到从未有过的轻松与舒坦。但生活驶入了另一种轨道，开始时真有些不适应。在岗位上，工作像拧紧了的发条，来不得半点懈怠；退休后，生活节奏放慢了，过上了“采菊东篱下，悠然见南山”的日子，有时闲得发慌，整日无所事事，茫然若失，心里空荡荡的，有时就睡懒觉，过着懒懒散散的生活，身体也经常不适。

“弃我去者，昨日之日不可留”。进入晚年，“不可留”的昨日越来越多，而有限的“明日”却越来越少。我开始思忖：从古稀之

年迈向耄耋之年，离生命的终点越来越近，这有限的“明日”该怎么过？还是要从调整心态着手，逐步转入老有所为、老有所乐的生活轨道，使自己保持一个乐观、豁达、向上的心态，想得开、放得下。想得开，就要顺应规律，顺势而为，珍惜岁月，笑傲人生。步入晚年，明日无多，光阴的含金量就更大，尤其要倍加珍惜，还是要振奋起来，有所作为，决不能懒懒散散过日子。放得下，就是从“单位的人”，变为“社会的人”，就要放得下身段，以一介草民“融”入社会，“融”入社区。要把一切看得淡一些，远离功名利禄，远离人世喧哗，在淡泊中宁静，在宁静中致远，开辟使自己愉悦的精神家园，便可收获一片好心情。调整心态，乐观向上，潇潇洒洒“走”完人生“最后一公里”。

当在镜中看到霜染双鬓就想到，饱经风霜的青松翠柏会更加苍劲挺拔；摸着因门牙“光荣下岗”的光脱牙龈就想到，古老城墙上的青砖也被岁月的风化而剥落。当发现了额头上平添了数道皱纹，那是生命年轮留下的印痕，那里埋藏着沧桑岁月的风霜雨雪，隐藏着自己的睿智与阅历，铭刻着自己的艰辛与奉献，应感到自豪。当看到体检单上新添了疾病，就想到自己骑过的那辆老旧

自行车，日子久了，难免扎胎漏气，链条脱落；补胎打气，更新部件，那是自然不过的事，就能释然于怀。

在调整心态后，我确立了晚年生活新的座标：“以健康为中心，以身健与脑健为着力点”。健康的体魄比金子还要珍贵千万倍，而要有好身体，就要通过健身、健脑来实现。我通过持之以恒地适度锻炼，减少疾病的侵袭，提高生活质量，有效地“阻击”衰老。我家旁边有个衡山公园，面积虽不大，但松柏森森，绿草如茵，花香袭人，空气清新。我每天到公园晨练，先是绕花园快速走路，再到上肢牵引器、太极推手等运动器材锻炼一番，微微出汗才罢。除了参加会议和社会活动外，我每天都坚持不懈，从不中断。盛夏，酷暑蒸人，挥汗如雨，我拿着折扇，坚持晨练。严冬，寒气袭人，冷风刺骨，不畏严寒，我也坚持。我家旁边，还有个很大的徐家汇公园，垂柳依依，廊桥逶迤，流水潺潺，曲径通幽，怀着愉悦的心情，我每晚都要在这里散步，转上两圈方觉过瘾。我还是个音乐迷，年轻时曾是复旦大学合唱团的男高音。每天晨练一个多小时后，我还要练练歌喉。为了不打扰别人，我总是爬到公园的小山坡上，引吭高歌，从经典老歌到流行歌曲，唱上半小

时，虽是孤芳自赏，却也自得其乐。近两年，我又迷上了广场舞。每当夜幕降临、华灯初上，我和夫人就加入了广场舞行列。跳广场舞大都是五六十岁的大妈，男人跟着跳的寥若晨星，路人戏称我是“娘子军”中的洪常青，而我又是最年长者。我唱歌可以，但跳舞却不行，活了七十又五，从未进过舞场。刚开始跳时，显得笨手笨脚，总踩不到节奏，好在我夫人能歌善舞。我就向夫人请教，慢慢地掌握了要领，虽动作不太规范，但还是踩上了节拍。广场舞一个多小时跳下来，虽有点累，但感到舒筋活血，浑身舒坦。从此，我们迷上了广场舞。经过持之以恒的锻炼，健康状况得到改善。

古人云：“心之官则思”。老年人要做到脑健，就要心脑并用，努力做到“伏而读，仰而思，起而行”。我的体会是，坚持写作，笔耕不止，不断激发自己创新思维和活力。本人对最年轻的文学学科——社会主义新闻学颇有兴趣。过去在工作岗位上，曾发表过70余篇新闻论文，其中有一篇获得中国新闻奖一等奖，两篇获得二等奖，还出版了《新闻理论与新闻改革》、《社会主义新闻学初探》等新闻学术著作。退休后，我没有中断对新闻理论的研究，围绕传播渠道多样化、思想舆论多元化、

受众分众化等特点规律，进行了深入思考研究，在《中国记者》、《新闻战线》等权威杂志上，发表了《加强对社会思潮的舆论引导》、《推动两个舆论场的交汇融合》、《引导舆论中的辩证思维》等四十余篇论文。2012年7月，我撰写的《加强对网上民间舆论引导》一文被《人民日报》创办的《新闻战线》作为头条刊出，引起良好社会反响。为了拓展理论研究的思想空间，我还涉猎了传播学、心理学、社会学、现代思维学等与马克思主义新闻学关联密切的学科，为新闻学研究加厚理论“铺垫”。为了增强自己博闻强记的能力，就开始背诵唐诗，先背诵容易的短诗，后背诵长诗，现在我能背诵100多首唐诗。

有人说，老人要有“四老”，即“一点老底，一个老窝，一个老伴，一群老友”。老底不可无，也不可多，粗茶淡饭是最好的选择。“金屋银屋不如家里草窝”，无需奢华的豪宅，温馨和睦的小家是最好的栖身之所。珍惜亲朋好友的情谊，闲暇喝喝茶，无事聊聊天，说说宽心话，在心与心的交融中得到精神慰藉。对我来说，有一个风雨同舟、相濡以沫的老伴最重要。过去，由于分社领导工作繁忙，家里

的事往往难以顾及，我夫人无怨无悔地承担起家庭重任。她工作上强手，担任过上海市文化局财务处长，曾获得上海市“三八红旗手”。她含辛茹苦地把两个儿子拉扯大，实在不易。我的第二个儿子出生时，我奉命调到浙江分社工作，无暇顾及回家照顾她。她理解我，支持我，无半句怨言。为人夫，我对妻子总怀着深深的愧疚之情，自感到过去对家务事出力太少，因此我退休后多干点家务事来补偿过去的缺失。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。生命之舟已驶上了晚年的航道，但沐浴在夕阳的余辉里，我依然感到十分温暖。“人间重晚晴”，这种温暖，来自社会主义制度的优越，来自分社各方面的关心，来自同志友情的传递，来自家庭亲情的关爱。四千四百多个退休的日子，我过着含饴弄孙、乐此不疲的晚年生活，日子过得滋润而充实。

（作者为新华社上海分社原社长，获国务院特殊津贴专家）



学习习近平反腐倡廉重要论述的体会

□ 袁定华

最近，友人送我《平易近人》一书，如获至宝，喜不自胜。展卷拜读，受益匪浅。该书辑录了党的十八大以来习近平总书记系列重要讲话中富有特色的理念关键词，分为开篇、形象比喻、俗文俚语、诗文引用等四个篇章，共70个词条，内容丰富，让读者“读得进、记得住、用得上”。

习近平同志站在党和国家全局的高度，运用马克思主义的立场、观点和方法，观察事物，分析问题，对中国的反腐倡廉发表真知灼见。他指出：“腐败是社会毒瘤，是影响经济社会发展、国家长治久安的致命风险。反对腐败、建设廉洁政治，保持党的肌体健康，始终是我们党一贯坚持的鲜明政治立场。……反腐倡廉必须常抓不懈，拒腐防变必须警钟长鸣。当前，滋生腐败的土壤依然存在，反腐败形势依然严峻复杂，一些不正之风和腐败问题影响恶劣，亟待解决。……如果任凭腐败问题愈演愈烈，最终必然会亡党亡国。”习近平总书记深刻分析了党风建设和反腐败斗争的新形势，明确提出今后一个时期工作的要求和主要任务。讲话旗帜鲜明、铿锵有力、掷地有声，对不断把反腐败斗争引向深入，夺取反腐败斗争新胜利，具有重要指导意义。

2013年1月22日，习近平同志在十八届中央纪委第二次全会上发表讲话，他强调：“从严治党，惩治这一手决不能放松。要坚持‘老虎’、‘苍蝇’一起打，既坚决查处领导干部违纪违法案件，又切实解决发生在群众身边的不正之风和腐败问题。”在人们的意念中，老虎是凶猛野兽，苍蝇是可憎的害虫。这里，“老虎”、“苍蝇”是形象化的比喻，指的是腐败分子。“老虎”是指位

高权重的腐败分子及其有关的大案要案，“苍蝇”是指职务不甚高的腐败分子。

前些年，老百姓存在着“三怕”：一是怕雷声大雨点小；二是怕反小不反大，反下不反上；三是怕虎头蛇尾，走过场。言下之意是反腐败斗争流于形式，只打“苍蝇”，不打“老虎”。针对百姓这一担忧，习近平总书记提出“要坚持‘老虎’、‘苍蝇’一起打”，表明了党和政府查处腐败的坚强决心和鲜明立场。百姓相信眼见为实，最关注落实情况。保持高压态势不放松，查处腐败问题，必须坚持零容忍的态度不变、猛药去疴的决心不减、刮骨疗毒的勇气不泄、严厉惩处的尺度不松，发现一起查处一起，发现多少查处多少，把反腐利剑举起来，形成强大震慑。在强大的政治攻势下，反腐斗争取得了阶段性胜利。周永康、郭伯雄、徐才厚、薄熙来、令计划、苏荣、刘志军、蒋洁敏等高官落马。这一事例说明，不论什么人，不论其职务多高，只要触犯了党纪国法，都要受到严惩。据统计，自2012年底至2014年7月，有40多名省部级以上官员被查处。2014年5月前查办了县处级以上国家工作人员1577人，国企高官超过50人，真是大快人心，难怪境外媒体惊呼共产党反腐是“玩真的了”。

中国是在经济建设高速发展和工业革命的进程中，新旧体制交替时出现的腐败，因新旧体制交替时存在漏洞弊端，给腐败分子以可乘之机。美英等国家也经历过这一时期。党中央历来重视反腐倡廉工作，勇于清除自身肌体上的毒瘤。贪污腐败是危害党的“毒”，腐败之毒存在于骨、臂之中，必须以刮骨疗毒、壮士断腕的勇气，举刀果断清除

我们党支部从塑造阳光心态入手，紧扣“政治坚定、健康快乐、共创和谐、为党增辉”的主线，引领老干部为党的事业增添正能量，努力做到个人学习好、家庭和谐好、快乐健康好、作用发挥好这“四好”。

寓教于乐激发正能量

我们坚持开展喜闻乐见的活动，把着力点放在引导老干部历史看待社会发展，辩证分析社会风气，客观认知周围的人和事，正确对待个人得失，帮助老干部树立正向思维、理性情绪、阳光心态。近年来，我们连续开展了“看成就、谈变化、颂党恩、跟党走”主题实践活

塑造阳光心态 增添正能量

□ 上汽集团柴油机股份有限公司离休党支部

动，使参观考察、形势报告、读书征文、书法绘画、歌唱摄影等格调高情趣雅的文化活动常态化，不仅丰富和充实老干部的晚年生活，而且筑牢和支撑老干部的精神高地。2013年，上汽集团组织开展老干部“学习党的十八大精神，同心共筑中国梦”征文活动，我们三位老干部入选获奖，贺舜岐的“以我拳拳心，报民养育情”荣获圆梦奖，《上海汽车报》进行宣传报道，公司微信公众号制作链接推送；彭炎的“同心同德共圆中国梦”荣获追梦奖，张汝为的“一生一世追随党”荣获筑梦奖。“上柴”老干部合唱队是一支小有名气的合唱

毒瘤，保证党的肌体健康。尽管反腐斗争取得了成绩，尽管我们做了许多反腐的努力，但腐败分子妄图逃避法律制裁，采用各种伎俩与政府相抗衡。鉴此，习近平同志指出：“从这两年查处的案件和巡视发现的问题看，反腐败斗争形势依然严峻，主要是在实现不敢腐、不能腐、不易腐上还没有取得压倒性胜利，腐败活动减少了但并没有绝迹，反腐败体制机制建立了但还不够完善，思想教育加强了但思想防线还没有筑牢，减少腐败存量、遏制腐败增量、重构政治生态的工作艰巨繁重。因此，党风廉政建设和反腐败斗争永远在路上。”十八大以来，中央加大了惩治腐败的密度和力度，习近平强调“要加强对权力运用的制约和监督，把权力关进制度的笼子里，形成不敢腐的惩戒机制、不能腐的防范机制、不易腐的保障机制。”对滥用权力的腐败现象，必须强化制度之“笼”的建设。邓小平曾说过：“制度好可以使坏人

无法任意横行，制度不好可以使好人无法充分做好事，甚至会走向反面。”因此，把权力关进笼子里，就显得非常重要。但“笼子”并非万能的。要使制度真正发挥“笼子”作用，就必须“制度好”，使决策权、执行权和监督权相互协调，相互制约，还必须有训练有素、忠诚可靠的执行者，才能管好权管好事管好人，形成科学有效的权力制约，强化权力运用公开和对权力运用的监督机制。马克思、恩格斯说过：“一切公职人员必须‘在公众监督之下进行工作’。”这样才能减少体制漏洞，遏制腐败蔓延势头，形成对领导干部的严格约束，才能拒腐防变、廉洁奉公。

中国海外追逃出重拳，公布百人红色通缉令，反腐斗争全球化，彰显强力反腐决心。我们退休干部坚决拥护、全力支持，为党的英明举措叫好，把反腐斗争进行到底！

（作者系《上海警苑》原副主编）

队，先后参加了欢庆党的十八大演唱会、上汽集团的“敬老节歌会”等活动，在重大活动的舞台上总会出现他们的身影。公司老干部门球队在2006年和2008年获得上海市门球比赛第一名，老干部不仅收获了健康和荣誉，而且在比赛中展现了本色作风，凝聚了友谊情感，带动了崇德向善。

十多年来，公司坚持开展“好家庭”、“好老伴”、“好子女”评比表彰，组织“和睦家庭大家谈”。老干部家庭十分踊跃、走上讲台，生动讲述家庭的幸福和睦故事。

奉献爱心传播正能量

老干部积极为灾区捐款，真心感恩组织，真诚回馈社会，真正无私大爱，成为一批“爱心大使”、“时代老人”，既打动了公司上下，又带动了公司的价值导向，赢得了敬重。

2008年5月12日，四川汶川发生特大地震。老干部们积极响应公司党委号召慷慨解囊，先后两次达38800元，有16人的捐款超过1000元，每人平均达670元。2013年4月20日，四川雅安发生地震。在党支部书记张敬德同志的倡议下，老干部们在第一时间自发组织为灾区捐款。张敬德同志当场认捐1000元，支委张汝为、张培珍紧随其后。新党员彭炎

不仅捐款1000元，还向所在居委会捐款200元。抗战后期参加革命工作的徐春生同志，正好回老家浙江探亲，从浙江打来电话要求子女向离休党支部捐款1000元。一些身患重病住院、家境不好的老干部也都纷纷表达心意，离休住在市郊或者外地的老干部在最短时间送来捐款。短短几天，42位老干部献爱心，共计捐款27700元，人均660元，张汝为同志个人捐款5000元。2014年8月2日，云南鲁甸发生地震。党支部很快就向上海市慈善基金会捐款5000元，表达对灾区人民的一片爱心，捐款金额在公司两级党组织中最高。老干部一系列捐款活动在公司引起了轰动，为企业建设发展注入了一股爱的暖流。

老骥伏枥释放正能量

我们充分利用老干部的政治优势、经验优势和威望优势，引导他们离岗不离党、为党添光彩，以阳光心态影响感染周围群众，增进人际和睦、促进社会和谐。针对老干部对公司改革发展关注的实际，我们因势利导，结合企业形势任务，开展了“我为企业把脉”献计献策会、“我与改革同行”畅谈会等活动，许多老干部的建言献策得到采纳和肯定。每年举办“忘年交”活动，

老干部回顾自己的成长历程，勉励团员青年奋发进取，使他们深受教育。团委借助青年志愿者平台，与老干部开展结对服务。

我们积极引导老干部在社会当个好公民，在社区当个好居民，在家庭当个好家长，在支部当个好党员。老干部贺舜岐积极参加社区各项活动，为殷行社区每周上一次保健课，定期为殷行社区居民服务，经络、按摩保健课程成为殷行街道社区的特色班，受到街道和社区居民的欢迎。老干部王玉明住在松江九亭，组织当地居民建立合唱队、舞蹈队，指挥的大合唱节目经常出现在大型文艺晚会上。2014年，他的家庭时装舞蹈表演秀代表九亭参加“松江区家庭才艺展”获得第一名，并参加“上海市家庭才艺展”获得二等奖。他成了当地一些精神文化活动的大忙人、领头人，被评为“松江区九亭镇荣誉市民”。老干部彭炎住在闸北区彭浦街道，率先垂范、以身作则，多次获得社区表彰。老干部张汝为住在长宁区程家桥街道，经常将充满正能量的周围人、身边事写下来，发表在一些报刊上，起到了良好的效应。离休党支部每年都会收到老干部所在的街道、居委会寄来的数十封表扬信。

“业余爱好”能救人

□ 陈月芹

老家传来信息：七十岁不到的堂兄、堂嫂双双患了忧郁症。我十分诧异。他们夫妻恩爱，子女孝顺，家庭幸福。何故“忧郁”？

近日探望他们，经细细长聊，原来是“寂寞”惹的祸。他们一辈子苦惯了，忙惯了，突然间，老人故去，儿女飞走，“清福”来了，但是，“清福”太清了。他们不会逛街和购物，不会打牌，不会唱歌和跳舞。老两口话语不多，天天面对面地干坐着，一天说不了几句话。儿女们来去匆匆。他们不知如何打发漫长的日子，随着年龄增大和一些并不致命疾病的上身，他们无法排解，双双“投降”，得了忧郁症。

最近，知名文化研究学者李欧梵接受解放日报记者独家采访时语出惊人：“未来，能够拯救你的，或许正是你的业余爱好。”

是的，真是这样。堂兄堂嫂病根子是他们缺少业余爱好。因此，他们特别孤独，特别寂寞。他们无处排解心中的烦恼，无处宣泄积蓄已久的郁闷。他们没有“借口”和“理由”走出家门，他们的情感世界无人分享或者分担。因此，他们总是活在自己画的小圈子里，长期生活在忧心忡忡的小世界里，无异于“画地为牢”，怎么会不得病呢？

人是群居动物，与人交流，那是心底最根本的需求。为什么跳广场舞的大妈们那么快乐，那么健康，这得益于她们有业余爱好，而且这种爱好是那么强烈，那么执着。可见，有没有“业余爱好”，是多么重要的一件事情。

那么，一个人的“业余爱好”怎么培养呢？为什么有人那么多，那么强烈，有的人却缺乏。它是偶然得来的？还是与生俱有的？

我认为两种情况都存在。有的人是天生的。比如说，有人爱唱歌。也许因为他天生嗓子好，偶尔歌唱时，得到夸奖了，便更加爱好歌唱了。有的是后天培养的。比如现在的老年人都喜欢打麻将。主要原因是，经济条件好了，衣食不愁，也有空了。她们年轻时，可没有条件去打麻将的，更谈不上喜欢了。

其实，“业余爱好”是一个人心态和性格的“外貌”。心态好，性格开朗，往往“业余爱好”就多，而且强烈。心态扭曲，性格孤僻者，往往提不起精神来，也没有什么健康的爱好。

要高度重视“业余爱好”问题。

对青少年而言，通过业余爱好可以培养高雅情趣，从中发现潜能，找准发展方向，早日成才；对年轻人而言，通过“业余爱好”可以体现才能，展示风采，同样可以转化为专业，拓展前程；对老年人而言，业余爱好已经等于“专业爱好”，显得更为重要。它可以提高生活质量和生活情趣，特别是只剩下“空巢”老人时，“业余爱好”可以分散老人的注意力，排解老人的寂寞和孤单，也可以进一步激发兴趣和情趣，使老人越活越年轻。奉劝那些缺少业余爱好的老年朋友，为了防止忧郁症和痴呆症，必须强迫自己具有一项或者几项业余爱好。强迫自己走出家门，去散步，去参加社区各项文体活动，去与人交流。即使走不出家门，在家里也要找活干，或练练毛笔字，或背背子女的电话号码，或记记“经济日记账”，或开收音机听听笑话，听听儿歌和唐诗……

“业余爱好”使人健康快乐，延年益寿，有救人的功能噢，您重视了吗？



被历史淹没的古城

□ 蔡理

说起松江，许多人会告诉你，位于谷阳路以东的府城，拥有方塔、醉白池等古建筑。然而，松江城内还隐藏着另一座古城，这就是位于大仓桥之南的“仓城”。

仓城位于松江市河的南岸，明代松江大米进贡京城，漕运船队就从这里始发，故得名为仓城。这里河流纵横交错，沿河而建的桥梁、宅地、店铺、庙宇鳞次栉比，成为当时松江府的市井中心。而从唐代以来，乃至民国的塔、桥、楼、亭等古建筑竟有近900处，历经沧桑保存至今，因此，仓城就有了松江古城文化的“活化石”之称。

沿古浦塘往东，即可看见一座建于明朝的石桥——大仓桥，它高10余米，50余米长，是一座五孔拱形的大石桥，因年代久远，河道变窄，原孔中的2孔已在河岸上了。因桥南为松江府漕运仓城，故称大仓桥。此桥南岸有一座关帝庙和孟姜亭，这里曾有块大青石叫“孟姜女坐石”，民间传闻中，当

年孟姜女从华亭南门外步行到大仓桥，准备乘船北行，因天色已晚，又是一路劳累，便歇息于河畔一块大青石上，蚊虫见之，陡生同情怜悯之心，距石三尺飞，如星拱月般萦绕四周，却不愿去惊扰孟姜女的睡梦游思。从此，这块大青石便无蚊虫飞近，成为当代百姓夏季纳凉之胜地。

走过秀南桥，即步入了松江地区明清建筑保存最完好的古街道——秀南街，这条只有千米长的小街，最宽也不过三、四米，最窄处只有一米多。漫步阡陌小巷，古韵犹存，曲径通幽之处，隐藏着不少闲雅舒适的老宅：那青石地、大翻窗、雕花梁……尽收眼帘，给人以无穷遐思。市河从老街边缓缓地流淌着，每隔几十米或几米就有一个埠头，傍河的民居都有伸向河里的石阶。

隔河对岸也是同样的民居，小灰瓦的屋顶排列整齐，均是江南一式的落檐房屋，屋脊也用小瓦整齐地竖放着，两边翘起好看的形状。

站在高高的大仓桥上，一边是高楼林立、金融贸易发达的繁华都市，另一边则是狭窄路面、屋檐低矮、瓦片遮顶，进门需弯腰的老房——仓城旧地，让人有今古的穿越之感。

跨塘桥位于仓城最西端，南北走向，初建于宋代。现在，在跨塘桥和大仓桥之间300多米的河畔围墙上，呈现了一幅近千平方米的巨型古代涂鸦长卷。那青砖白底和民间古宅的墙体上，以中国传统山水画的风格展现了古江南婉约旖旎风光：高山流水、小桥人家、亭台楼阁和古代人物的生活，不由让人沉醉于古诗词的意境之中。据了解，该涂鸦是由著名敦煌石窟养护团队的画家们精心绘制的。

去松江仓城游览交通方便，可乘坐轨交9号线到醉白池站，出站沿着人民南路往北走。





观梅兰芳纪念馆

□ 冷子玉

梅兰芳是位梅骨铮铮的爱国者。在抗战期间，他过着“八载留须罢歌舞，坚贞儿辈出伶官，轻裘典去休相虑，傲骨从来耐岁寒”的生活，令人敬佩不已。最近，专程去梅兰芳纪念馆参观，收获良多。

梅兰芳纪念馆建在泰州环城河风景区的凤凰墩上，三面环水，绿树成荫，风景雅致。

梅兰芳纪念亭，整体似斗雪绽放的梅花，五角攒尖，反翘举托，托坊上雕有梅派名戏《霸王别姬》、《贵妃醉酒》、《洛神》等图案，栩栩如生，令人称绝。梅兰芳全身汉白玉塑像是中国著名雕塑艺术家刘开渠晚年封刀杰作，美不胜收。

兰圃区，广植各种兰花、兰草，香气袭人。假山、雕塑、水池点缀其间。坐落在水池中央，是梅兰芳饰《太真外传》杨太真的塑像，袅袅亭亭。长廊曲折迂回，兰亭、兰花厅可供游客品茗及戏迷、票友欢聚演唱。琴声悠悠，京味萦绕。

史料陈列区的建筑，是仿明清移建而成，风格古朴典雅。既融严整秀丽为一体的园林格局，又保留泰州梅家古建筑的特色。这里设有梅兰芳艺术实物展、桃李厅、多功能音像厅等七个厅。分别陈列着梅兰芳生前大量活动照片和实物，还收藏了其子女捐的珍贵文物资料，以及中外知名人士赠送的字

画、礼物和纪念品等。纪念馆巧妙地把繁博的陈列品，以“梅”字为首做标题，按专题分类陈列展示，让参观者一目了然。如：梅花璀璨，形象地把梅兰芳艺术的高雅脱俗，独特气质韵味，比喻成美丽的楷模，真与善的化身。梅香四海，梅派京戏不仅芳香中国，而且流芳四海。周总理曾讲：“梅兰芳这位伟大艺术家不仅仅是中国的，应该说，他是属于世界的。”梅骨铮铮，梅兰芳不仅是伟大艺术家，而且是坚强的爱国者。“九·一八”事变后，他义愤填膺，编演《抗金兵》，以梁红玉击鼓来号召抗日。

(作者系虹口法院离休干部)



近年来，中国军事装备的发展以提高数字化和信息化能力为主，尤其注重各作战装备的作战一体化和联合作战能力的提高，先后涌现了一大批高精尖武器装备。

推动陆海空联合作战一体化。近期中国陆军装备加大了武器装备轻型化、信息系统数字化、士兵装备综合化等方面的建设，陆军正逐步推进由区域防卫型向全域机动型转变。经过一段时间发展，装甲部队着重加强武器平台信息系统建设，推动重型、两栖、轻型等兵种由机械化向信息化转变，逐步换装新型主战坦克。现役“明星坦克”包括96式主战坦克和99式主战坦克。96式主战坦克是中国北方工业公司研制的新型主战坦克，曾于国庆大阅兵中公开亮相。坦克车长11米，宽3.4米，高2米，战斗全重48吨，乘员3人。最大公路速度60千米/小时，最大公路行程400千米。武器包括1门125毫米滑膛炮、1挺7.62毫米同轴机枪、1挺12.7毫米高射机枪。99式主战坦克是新型主战坦

克，被誉为中国的陆战王牌。坦克战斗全重51吨，车长7.6米，宽3.5米，高2.37米。最大公路速度70千米/小时。武器包括1门125毫米高膛压滑膛炮、1挺12.7毫米高射机枪、1挺7.62毫米并列机枪。除此以外，炮兵陆续列装远程多管火箭炮、大口径自行加榴炮等一批先进武器装备，初步构建起全程精确火力打击体系。例如卫士-2（WS-2）火箭炮，是四川航天工业总公司开发的系列多管火箭武器系统，具有射程远、射击精度高、齐射威力猛、作战反应快、使用维护简单、安全性好等特点。这种火箭炮可连发6发弹径为400毫米的常规火箭弹，最大射程达200公里。卫士-2弹种极多，“子母弹”和“寻地弹”的攻击精确度非常高，射程为360公里，并可在最大射程上进行反雷达作战和电子干扰作战。进入21世纪，陆军将面临更加严峻复杂的战场环境，武器装备必然受到多方面立体式威胁。目前陆军正在进行系统化、模块化、数字化改革，基于夺取战争最终胜利和保卫国土不受侵犯的迫切需求，陆军在军事斗争中将发挥更大作

日新月异的中国军事装备

用。未来中国陆军将逐步实现信息化、数字化和远程化、快速机动化，以实现与各军兵种的联合作战能力。

近年中国海军装备重点发展多用途驱护战斗舰艇，海空一体作战能力明显增强，电子信息装备综合一体化发展。海军的明星装备包括“辽宁舰”、052C和052D型驱逐舰、056型护卫舰、039A型常规动力潜艇、歼-15型舰载战斗机及新型核潜艇和相关潜射导弹。“辽宁舰”舷号16，是中国海军第



一艘可以搭载固定翼飞机的航空母舰，2012年9月25日正式更名为“辽宁”号并交付海军使用，目前主要用于科研、实验及训练用途。与“辽宁舰”配套使用的歼-15型战斗机，属于四代半战斗机，拥有可折叠机翼，飞机在保持优良的作战使用性能条件下，实现了着舰要求的飞行特性。

目前中国空军装备主要是大力提高信息化水平，发展新型机载武器和新型作战系统，例如发展新型战斗机、防空反导武器、指挥自动化系统等装备，陆续装备一批较先进的信息化装备和空空、空地精确制导武器，逐步改进了现役装备电子信息系统。尤其是出现了以运-20（代号“鲲鹏”）新一代重型军用运输机、歼-31（代号“鹞鹰”）第四代双发中型隐形战斗机和武直-10、武直-19专用武装直升机为代表的新型作战装备。目前，中国空军基本形成以第三代飞机和制导导弹为骨干，以第二代改进型飞机和地空导弹为补充的主战武器装备体系，联合作战一体化能力得到有效提高。远程攻击与大国重器引人关注。近几年，中国远程攻击武器得到长足发展，随着探测精度、瞬时信号处理和控制技术的发展，未来该类武器可以在复杂作

战环境中自主地攻击目标，实现作战的自主化和智能化。如，近期公开展示的中国军队装备的C-602和C-802A两款新型飞航式反舰导弹，采用与飞机类似的喷气式发动机，配备穿甲爆破战斗弹，一枚导弹的威力就能击沉或重创3000吨级战舰。亮相国庆60周年阅兵的长剑-10巡航导弹使中国军队的远程精确打击水平提高到了米级水平。此外中国军队装备的“霹雳”系列空空导弹和“雷石”系列制导炸弹也得到优化升级。

在远程打击领域，无人机作战系统异军突起。相比于传统作战装备，无人机系统具有更强的机动性，重量更小，攻击范围更大，耗费更低，且可以长时间远距离作战，具有较好的隐身性能等优点。亮相国庆60周年阅兵的无人机方队由无人侦察机组成，代表了中国军队侦察手段已从传统的有人侦察向综合性无人化侦察平台转变。近期亮相“和平使命——2014”联合反恐军演实兵行动演练的某型察打一体无人机，对一处高地实施侦察并对“敌”指挥车实施打击，发射某型导弹1枚并精准命中目标。实现远程打击的同时，需要制导系统的跟进提高，信息化战争中，空间制胜权将成为关键。美、俄等航天大国都认为空

间是夺取信息优势的重要节点，夺取制空间权将成为夺取制信息权的重要保障。中国自主研发的北斗卫星导航系统可在全球范围内全天候、全天时为各类用户提供高精度、高可靠定位、导航、授时服务，并具短报文通信能力，2012年北斗导航业务正式对亚太地区提供无源定位、导航、授时服务。

第二炮兵部队由地对地战略导弹部队和常规战役战术导弹部队组成，是一支有一定规模和实战能力的战术核威慑和战略核反击力量，由近程、中程、远程和洲际导弹部队，工程部队，作战保障、装备技术保障和后勤保障部队组成。因为特殊的战略地位，二炮部队与核武器被誉为“国之重器”。冷战结束后，世界政治、军事形势发生了重大变化，美、俄、法、英等有核国家对其战略核武器的发展进行了调整，减少数量，提高质量。核武器的小型化以及安全性、可靠性和突防能力的提高仍是各有核国家重点发展的方向。中国军方近期公开展示的弹道导弹主要基于原有的型号进行改进，射程和威力有了大幅度提高，东风-31甲核导弹实现了由固定井下发射向公路机动发射的转变，东风-15乙导弹的机动能力得到较大提高，突防性能和命中精度得到极大改善。

如何喝好杂粮粥之三问

刚开始喝杂粮粥腹胀怎么办？很多人刚开始喝杂粮粥感觉胀气，可能是因为日常饮食当中精白细软习惯了，肠道微生物还不太适应较多的膳食纤维。以前从来没有接触过杂粮薯类的人，如果没有糖尿病问题，可以循序渐进，先把一部分煮粥食材换成杂粮，仍然放一多半白米。然后适应了，再慢慢减少大米的量。吃玉米、红薯感觉胀气的人，可以先少量加一点和大米一起焖饭，或者放到白米粥里一起煮。先吃白米饭、白米粥，后吃少量红薯或玉米。然后慢慢增加杂粮、薯类食材的比例，肠道就能逐渐适应。

消化不好的人可以喝杂粮粥吗？身体虚弱和消化不良的人，容易发生胃堵、胀气等情况，宜少用或不用黄豆、黑豆、绿豆等食材，因为它们消化起来的确比较辛苦，而且容易产气。其他杂豆占杂粮粥原料的比例不超过1/3，而且要煮软一点。如果有严重胀气、腹泻或便溏的情况，不宜用全麦粒、大

麦、燕麦等，而宜多用对肠道刺激非常小的糙米、大黄米、小米、山药、黏高粱等容易消化的食材。烹调之前最好经过8小时以上的充分浸泡，用电压力锅来烹调，这样杂粮豆类煮后就会更加柔软，容易消化。

慢性病人应该喝什么样的杂粮粥？对于糖尿病人、高血脂患者来说，为严格控制餐后血糖反应，必须使用一半以上的杂豆原料，包括红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。燕麦粒、大麦粒、小麦粒、荞麦粒等全谷，莲子、百合、芡实等淀粉种子，也都是血糖反应较低的煮粥食材。不要加入糯米、大黄米这类血糖反应过高的食材，不用枣和葡萄干等甜味食材，更不要加糖。减肥者和“三高”患者的杂粮豆粥，需要增加一点咀嚼口感，这样才有更低的血糖反应和更高的饱腹感。豆子可以泡得时间短一些，杂粮可以不浸泡，在可接受的范围当中，让粥的质地不过于软烂。

来自德国的一项研究表明，橄榄中含有的某些多酚可以延缓大脑疾病的进程，改善线粒体功能障碍，从而起到预防老年痴呆症的作用。

德国法兰克福大学和达姆施塔特工业大学的专家进行的一项新研究考察了橄榄（地中海饮食中的重要组成部分）在防止神经退化症状（如记忆力丧失）方面所起到的作用。他们认为，这种水果所含有的营养成分能够预防，甚至逆转阿尔茨海默氏病和其他形式的老年痴呆症。

吃点橄榄，
改善大脑

从橄榄里新提取出来的物质放在细胞培养皿中进行测试，以检验它防御神经细胞与老年痴呆症相关的毒素所侵蚀的能力。研究者发现，橄榄中活性最高的化合物能改善患有神经退化疾病的老鼠的大脑功能。先前的研究曾发现，食用橄榄油与老年痴呆症的发病率降低之间存在着相关性。研究人员目前正在完善从橄榄树中提取这些物质的新技术，以便让这些物质更容易被提取出来，产量也能得到明显提升。

临床上发现，骨性关节炎虽然好发于老年人，但其实起病在年轻时。数据显示，40岁的成年人，90%的负重关节（髌、膝、踝、足、脊柱）就已经有骨性关节炎改变。虽然大多数没有症状，但等上了年纪后，就会出现疼痛、畸形、活动受限等严重症状。所以，预防骨性关节炎，需从年轻时开始。

在负重关节中，膝关节是骨性关节炎最高发的部位。下面是保护膝关节的六大要点。

控制体重

步行时，膝盖承受的力是体重的3~6倍。打个比方，一个体重正常的人提了一袋10公斤重的米，那么每走一步，他的膝盖受力增加30~60公斤；如果体重超重10公斤，他在日常生活中，膝盖就像一直扛着一袋30~60公斤的米。这还只是在步行状态下，剧烈运动（如跑跳）时承重就更大了。所以，减轻体重，就能极大减少对负重关节的负担，降低磨损。

锻炼要规律

俗话说，生命在于运动，关节的生命也在于运动。但关节如同机器，如果不规律使用，总是用用停停，就会失去活力，容易出故障、缩短寿命。对关节最健康的运动方案是：每天进行30分钟中等强度的体育锻

炼，每周不少于5天。最好的锻炼方式是骑车、游泳等。骑车时，人体大部分重量在臀部，膝盖受力小。

树立护关节意识

首先，运动前要做热身，适量活动、拉伸。若是做剧烈运动或对抗性运动，热身时间不要少于10分钟。

膝关节最爱这些事



南方医科大学南方医院创伤骨科副主任医师 罗吉伟

第二，注意关节的保暖，避免受凉、受潮。不要让空调或风扇直吹关节，必要时戴上护膝。第三，强化大腿肌肉，尤其是股四头肌力量。第四，补钙，尤其是40岁以上的女性。当骨质疏松时，关节容易患病，这就如同房子的地基不牢，墙就容易

倒。第五，注意饮食、少喝酒、监测尿酸指标，以防发展为痛风，否则对关节伤害很大。第六，不管是走路还是运动，都要选一双合适的鞋子。有弹性、鞋底儿稍厚，后跟宽大略厚的运动鞋对关节最好。

避免持续对关节施力

平时生活中，避免负重太多。腿部肌力不够强的人要少爬山。长期需下蹲干活的人，坐个矮凳子，可以有效“延长”膝关节寿命。久站不动的人，要刻意动一动。需要注意的是，肌肉疲劳时一定要休息，肌肉力量薄弱时，关节受到的冲击伤害成倍增加。

重视疼痛症状

当关节有酸痛不适时，表明它开始出问题，可能是运动过多，也可能是缺乏运动导致的。千万记住，疼痛就是停止运动的信号。此时，应该先休息，不要不当回事。有效平衡休息和运动的关系，是关节健康的最佳保障。

膝盖受伤后要正规治疗

年轻时膝盖受过伤，是老年后骨关节炎发生的主要原因之一。膝关节结构复杂，伤情也复杂，但无论是软骨伤、半月板伤还是韧带伤，不及时处理都会有严重后果。因此，如果受到外力导致膝关节肿胀时，往往提示内部有较重的损伤，应及时求助专业医生。

药物副作用会钻空子

俗话说“是药三分毒”，但药物毒性带来的危险有时却十分隐蔽，不易辨别。特别是老人，不仅身体代谢能力降低，还常常同时服用多种药物，需要格外警惕。很多人对药物副作用的了解不够，甚至有一些误解，可能让它们钻了空子。美国梅奥诊所官网刊载的健康月报总结了大家对于药物伤害的三大常见误解。

误解一：特定剂量的药物效果不错，加量效果会更好。药物研发经过多次试验，常规剂量已经确定，很多药物的疗效并不随剂量增加而提高，还会增加药物不良反应。例如，吃2片扑热息痛即可止痛时，如果一次服4片，疗效不会明显增加，却可能出现肝功能损害。

误解二：服用多年的老药不会产生新的副作用。事实上，随着年龄增加，人体消化、循环系统和肝肾功能会逐渐降低，老药

也可能会有新的不良反应。此外，服用新药，或正在服用的中药、食品添加剂、酒都可能诱发新的交叉感应及副作用。

误解三：药物副作用通常表现明显且容易识别。其实，很多药物副作用常常表现隐晦，不易被识别，经常会被误认为是其他疾病，或被当成上了年纪的正常表现。如果某些药加重已存在的疾病病情，就更难以区分。通常被人们看成是老人“正常表现”的虚弱、困倦、头昏、焦虑、记忆力下降等症状，都可能是药物不良反应。

为了不让药物伤害钻空子，大家首先应当在服药前了解其可能带来的副作用和服药禁忌；其次，要在服药期间注意观察，即使是已经吃了多年的老药，也不要掉以轻心；最后，一旦出现以往没有的异常症状，且经过一段时间仍不能改善，应当怀疑是药物引起的，及时就诊。

很多动物性食品都存在腥味物质，如鱼虾中的土腥味，羊肉的膻腥味，鸡蛋的蛋腥味等，这些腥味常是影响人们食欲的重要原因。有几样食材可帮助食物轻松去腥。

花椒大料 花椒、桂皮、胡椒、八角等香料，能与醛、酮类腥味成分发生氧化反应，不但能减轻异味还能增香。这类香料一般用于猪肉和羊肉等肉类去腥。

生姜 姜是热性食物，不但能中和食材的寒性，还能为其去腥。生姜一般用于鱼类和

鸡肉等肉类。

干面粉 买回新鲜的海鱼，在去鳞后用干面粉搓一下，放置片刻，再冲洗干净。这样处理不仅能除腥，还能最大程度地保证鱼的新鲜。

柠檬汁 海鲜中的腥味物质多为碱性，酸性的柠檬汁可起到中和去腥的作用。

料酒 酒精对腥味物质有独特的溶解和挥发性能，因此料酒是除腥解腻的绝佳调味品，可以用于各种食材，如鸡蛋、鱼肉等。

用好去腥好帮手

意大利人： 六七十岁正年轻

最近，意大利社会学家及有关机构对老年群体进行了多方面的调查研究，认为，真正意义上的老年人应该是年过76岁，而61岁~76岁年龄段的人不应算作老年人。意大利全国有940万人年龄在61岁~76岁，占总人口17%，是一支不可小视的大军。他们虽然不年轻，但并不老，他们自己也不服老。最近又有人提出一个新称呼：“六七十岁新年轻人”。这一称呼可能更为贴切。

“六七十岁新年轻人”随着科学技术的飞速发展和社会的进步，他们的个人收入增加，居住条件改善，医疗有制度保障，消费大幅度增长，其人生观及生活方式也发生了深刻变化。他们离开了忙碌几十年的工作岗位，完成了抚养子女的义务，偿还完了购房贷款，退休后享有养老金，且多数人有个人积蓄，一身轻松，无

后顾之忧。这部分人仍然精力旺盛，充满活力。他们不满足于安享天年，而是继续投身于社会活动。“六七十岁新年轻人”的另一个最大特点是，注重保养自己，生活上追求舒适，喜欢高质量的现代化消费。他们充分利用可自由支配的时间，选择和培养自己的爱好和情趣，使生活锦上添花。

意大利一研究机构最近对“六七十岁新年轻人”做了一些统计，他们中86%自己有房子；79%身体健康；72%与朋友保持密切交往；43%有各种日常活动安排；83%喜欢购物。在美化生活环境、穿着打扮、外出旅游等方面，他们最肯花钱，其消费总值竟占意大利全国68%之多！难怪意大利商家

对这个消费群体格外青睐，向他们大献殷勤。

在意大利，“六七十岁新年轻人”的幸福生活除了经济基础和身体健康两个条件外，更重要的是他们积极参与社会工作和社交活动，并受到肯定和尊重。一位74岁的律师朋友，几年前从国营企业退休后受聘于一家银行。现在，他除了每天忙于日常工作外，还有各方面的社交活动，给人的感觉是，他的精力和活力同20年前相比毫无二致。意大利北方马利亚科市75岁的老市长，深受当地市民拥戴，以90%的选票获连任，主持该市工作到年满80岁。说到长寿秘诀，他们的共同回答是：工作和社交活动可以使人心态年轻，延年益寿。

寿之七伴

1、**寿与众伴**：与众为伴，生活充实，有安全感，充满信任、爱心和友情，十分利于保持心理与心态的平衡，从而健身延寿。

2、**寿与动伴**：老年人从事一些活动可通血脉，延缓衰老。

3、**寿与艺伴**：文艺活动可增加生活情趣，使心情舒畅。

4、**寿与绿伴**：呼吸新鲜的空气，多吃绿色食品是长寿的秘诀之一。

5、**寿与笑伴**：笑一笑十年少，大凡长寿的人，大都是性格豁达的人。

6、**寿与德伴**：德高者心理平衡、稳定，内分泌和神经系统调节功能处于最佳状态，有利于健康。

7、**寿与美伴**：仪容之美，增加青春活力。



跑步 使我精神焕发

□ 陈太顺

刚退休那阵子我的身体很糟糕，主要表现在精神状态上，想想自己老了不中用了，退休就意味着到“那天”的日子不远了，生命进入了倒计时阶段。最让人心烦的是经常感冒，发热恶心出冷汗，打针吃药一弄就是半个月，叫人心灰意冷，我常常问自己身体何时才能好呢？

人家楼上的老孙头都70多岁了，上下楼梯气不喘心不跳满面红光，一年到头也没什么烦心事，我很羡慕他活得如此快乐，我去请教他，他告诉我：“你练点什么，学点什么都可以，一个人要有精神寄托，有了精神寄托生活就充实了。”最后他建议我练习跑步。

每天早上6点起床在马路上跑几步就筋疲力尽了，但我没退却，坚持两个月之后就有起色。以前每天起床要靠闹钟叫醒，现在一到六点人就醒了，这是一大进步，老孙头说这是生物钟，养成习惯生活就有规律了，人有了生活目标就觉得日子过得快，以前度日如年，现在如闪电，一闪就是一年。在这一年里我由慢跑到提速跑，距离也由短到长，初步尝到了身体锻炼给我带来的甜头。而且在跑步过程中我又通过书报刊物了解到关于跑步一些基本常识，用这些理论来指导我锻炼身体的实践。

跑步是全身性的运动，首先是对心脏的锻炼，经常练长跑的人他的心脏大而搏动有

力，心肌舒张能力强。跑步时需要大量氧气，呼吸时能使7亿多肺细胞全部张开，使呼吸肌强壮有力肺活量大增。再就是对中枢神经系统、骨质、肌肉与血液的锻炼都会起到促进作用。

十多年来，天一亮我就在跑步了，每一步都充实有力，我觉得跑步就是在享度晚年，享度晚年就有如在跑步，因此，黎明总跟着我，健康和欢乐总跟着我，我跑得入迷了，即使睡在床上也保持着跑步的姿势。

在我的影响下，那些赌博喝酒的闲得无聊骂街的老人都一改往日陋习，跟我一起跑步了。我们一路脚印一路笑声，愉快的心情美丽的梦想像早晨绚丽的彩霞洒满大街小巷。每当儿孙们见了我总是夸我越活越年轻了，我说：“是呀，跑步能使人身体强壮，使人精神焕发。”



一九四二年夏，我新四军46团，在江宁横山谢村一带活动。我和另外两位青年（一个姓刘，一个姓张）一起参加了新四军的主力部队。我被分在一营一连，他们二位被分在三营的七连和八连。

入伍后，我先后当了三年的战士、副班长、班长，文书。记得最先在我思想上扎根并与当时的思想感情融合在一起的是一首抗日歌曲，歌名叫《红缨枪》。有一天，文化教员到我们连队来，教我们唱这首歌，歌词大致是这样写的：

红缨枪，红缨枪，
枪缨红似火，枪头放银光。

拿起了红缨枪，去打那小东洋！

小东洋，小东洋是个横行霸道的恶魔王。

它有一个大梦想，想要把中国来灭亡，想要把中国来灭亡。

老乡！老乡！

您愿意做牛马？您愿意做猪羊？

不愿意！不愿意！

拿起了红缨枪，去打那小东洋！

山沟里，山顶上，游击战争干一场！

打东洋保家乡，不让那鬼子

猖狂！

打东洋保家乡，不让鬼子再猖狂！

部队的一些老战士，个别曾参加过三年游击战争的红军游击队员，在一起闲聊红缨枪时，向我介绍过关于

红

□

缨

陶祥麟

枪

红缨枪的一些来龙去脉、特点和在战术中的应用等情况。

红缨枪最重要的是一根枪杆子，它是由红军游击队员和山民从深山老林中寻找来的。这种叫钢竹的，它因挺直、坚硬似钢而得名。再

请山里老的铁匠师傅，打一支铁矛，淬火后，两边开口，中间留一道血槽，用螺丝钉固定起来，再系上几根红布条或者红绒线就做成功了。

红缨枪的特点是轻巧、灵活。一支步枪有七斤半重，相比起来红缨枪就轻得多了。再说，我们的步枪都是从顽固派手里缴来的，七长八短，又都没有刺刀，比不上日军的三八式步枪，而且子弹又少。

再一个特点，红缨枪适合我军游击战争的要求。我们不与武装到牙齿的日军打阵地战和运动战，我们进行的是游击战，快速的近战、夜战、白刃战。在战术应用上，可以以多打少，用四把红缨枪的尖矛，对付日军的一把刺刀。就是说，我们一个班有12个人，在班长的统一领导下，分成由班长、副班长、战斗组长带队组成的三个战斗小组，待一个鬼子上来了，由一个战斗小组上去，前后左右将他包围起来，使他跑不掉。这样，我们虽然不用一窝蜂地拥上去，但在局部战斗中我们还是占了优势，以多胜少。

（作者系上海电机学院离休干部）



纪念抗战胜利70周年

□ 朱铁如

炎黄儿女衷心敬，华夏英豪赛岳飞。
抗战八年归劫土，国魂振振五星威。

九月十八日，
日侵华夏嗟何极。
终有八月十五日，
历史镜鉴应记取。

□ 以史为镜
丁履鹤

纪念抗战胜利70周年

□ 李耀新

卢沟晓日跨鞍马，国耻记牢九一八。
白水黑山杀仇寇，长城内外鏖兵甲。
枪林弹雨风雷急，浴血沙场拔虎牙。
苦斗八年得胜利，英雄好汉卫中华。

倭寇蓄谋燃战火，
松花江曲恸山河。
硝烟八十四年后，
不忘神州那首歌。

□ 感怀
张立挺

那年烽火接天烧

□ 汤敏

那年烽火接天烧，日寇铁蹄踏锦郊。
义勇男儿擎利戟，中华大地怒雷咆。

历史昭然不可忘，
铭心刻骨记创伤。
狼吞虎掠中华地，
血染尸浮扬子江。

□ 勿忘国耻
张文豹

纪念抗战胜利70周年

□ 郑效宏

缚倭浴血八年长，胜利迎来代价昂。
除雾驱霾天已亮，磨刀霍霍要提防。

南京杀戮行凶残，
惨绝人寰血成江。
深仇激起千重浪，
炎黄儿女灭豺狼。

□ 勿忘国耻
何新扬

纪念抗战胜利70周年

□ 吴伯良

永定桥横水自流，
惊心事变几寒秋。
弹坑犹记九州恨，
血迹印着国家仇。



悼念龙华烈士

□ 李树人

墓地氤氲芳草青，
鲜花束束祭英灵。
浩然正气传千古，
热泪盈盈寄我情。