

五月，在节日里飞扬

□ 张永生

五月，花如海，歌如潮；五月，青春激昂，热情奔放。那一个个生动的节日，把整个五月串成了多彩的季节。

五月，因为“劳动”而激情澎湃。劳动是一种美丽，美丽了世界，美丽了生活，美丽了人生。辛勤的劳动人民用智慧和双手诠释着“劳动光荣、创造伟大”的深刻含义。在这个伟大的节日里，我们吹响劳动的号角，用激情为劳动者加油喝彩；我们唱响劳动的赞歌，感悟劳动人民的智慧与勤劳、奉献与执着。人的一生，实则是一个劳动的过程，只有通过劳动，我们才会达到高尚的人生境界，才能构筑一道至善至美的人生风景线。

五月，因为“青年”而朝气蓬勃。我们也曾有过青春，青春是人生最美好的时光，青春是人生最可贵的年华，青春时代充满着无限生机，充满着自信与美丽。青春的步伐从来不会因为困难而停止，青春的旋律从来不会因风雨而被阻挠。看，壮美的青春无处不在——它在志愿者飘逸忙碌的身影里，它在边防哨兵挎着的枪尖上，它在青年突击队迎风招展的红旗上，它在莘莘学子开发设计的图纸上，它在一张张挂满汗珠的农家小伙的脸上……

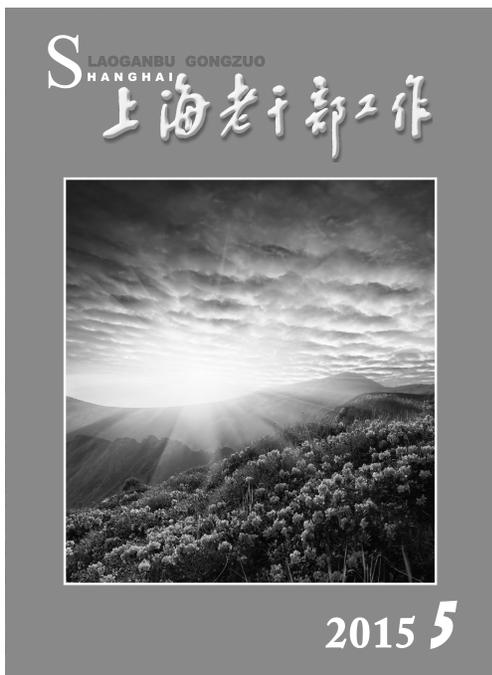
五月，因为“母亲”而庄严神圣。“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”母爱，是人类亘古不变的主题。母爱就像一场春雨，一首清歌，润物无声，绵长悠远。想起了母亲，志向消沉就会化为意气风发；想起

了母亲，虚度年华就会化为豪情万丈；想起了母亲，羁旅漂泊的游子就会萌发起回家的心愿；想起了母亲，彷徨无依的心灵就找到了栖息的家园。

五月，因为“护士”而圣洁美好。洁白的燕帽，是天使的装束；微笑的叮嘱，是护士的本色。她们把真诚表达，她们把爱心奉献，她们在平凡的岗位上防病治患、救死扶伤，履行着人道主义的天职。她们的辛苦，让病人减轻了痛苦。在这个没有硝烟的战场之上，每时每刻，她们都把简单和平凡演绎成无数个精彩。在这个特殊的日子，让我们深情吟唱：“柔情的双手，迎接生命的希望。温馨的话语，呼唤健康在起航……”

五月，因为“家庭”而和睦温馨。家，是一个温暖的字眼；家，是一种熟悉的心跳；家，是一个社会的基本“细胞”。家庭，是亲情与爱的标志，那点点滴滴的幸福，实实在在的欢乐，时刻都可以把它装扮得暖意融融。无论我们是在天涯，还是海角，只要一想到家，就会有一股暖流在心中涌动。温馨和睦的家庭，不仅让我们享受到人生的快乐，更可以给我们以前行的勇气和力量。鸟儿感谢蓝天让它飞翔，鱼儿感谢海洋让它徜徉，花儿感谢阳光让它绽放，我们感谢家庭让自己依靠和温暖。

劳动歌唱在五月，青春燃烧在五月，憧憬和希冀飞翔在五月……五月，以节日的形式提醒我们，心怀感恩，正是曾经的辛劳和付出，才让我们金色的晚年收获了丰硕的人生。



SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

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5期 总第333期
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

五月，在节日里飞扬 张永生 (1)

本刊专稿

集中力量 注重实效 认真抓好课题调研工作
..... 方莉萍 (4)

创新驱动 弘扬文化 积极推进老干部大学
建设 罗世谦 (6)

2014年度上海市老干部工作统计报告
..... 市委老干部局办公室 (7)

本市老干部工作系统召开学习讨论会
..... 市委老干部局综合处 (9)

市老干部大学系统工作会议召开
..... 市老干部大学 (9)

本市老干部工作系统召开调研课题成果发布
会 市委老干部局调研处 (9)

工作研究

转型发展背景下离退休干部党建工作的瓶颈
和对策分析 陈炜炯 (10)

工作集锦

长宁区委老干部局助学结硕果
..... 王 媛 (12)

闸北区大宁街道老少携手营造乐龄生活
..... 付 颖 (12)

虹口区深化“一对一”个性化服务
..... 万俐俐 (12)

杨浦区开展方便就医工作学习交流活
动 张 盛 (12)

奉贤区关工委为民工子弟学生送关爱
..... 汤华琴 (13)

市建交委组织开展老同志口述历史活
动 徐文炜 (13)

上海电力学院与国交学院老青共建
..... 李晓梅 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

情系家乡话 圆我方言梦

..... 孟自黄 (14)

老当益壮春常在 胡传智 (15)

人物专访

爱心无涯 孝心不悔

..... 宝钢老干部工作部 (16)

九旬翁的追梦之旅 陈志军 (18)

今日点击

南京路上的一支“红色娘子军”

..... 沈骥芳 (20)

运金记 陈春舫 (22)

我是解放军战士“睡马路”的目击者

..... 简令嘉 (23)

热点聚焦

工人运动与共产党的诞生

..... 劳动报 (24)

1949年上海“人民币保卫战”

..... 书 文 (26)

工作者之歌

爱如泉涌 心若兰香 李 平 (28)

情满人间

写给老伴 黎立人 (29)

西装领子竖起又翻下 陈月芹 (30)

学习之窗

“四个全面”的逻辑链 孟自黄 (31)

七彩长廊

宝剑锋从磨砺出 沈世纬 (32)

一部伴随毛主席终生的书

..... 袁定华 (34)

社区广角

相亲相爱一家人 言传身教铸和谐

..... 奉贤区南桥镇北街居委会 (35)

上海阳台

崇明寄爷 沈方德 (36)

谈天说地

唐朝的高寿诗人 韦德锐 (37)

畅游天下

醉在花海 吴万根 (38)

游陆巷古村知王鏊其人 谈正鸥 (39)

知识卡片

人体承受极限研究 (40)

小生物阻止地球变雪球 (40)

养生之道

夏季养生3+3 (41)

生活之友

打扮得好, 年轻十岁 (42)

放包花椒防米面生虫 (42)

饮食保健

有关大豆的“七个神话” (43)

心理导航

幸福的十个关键词 (44)

世界老人

令人瞠目结舌的健身法 (45)

闲情雅趣

茶悟 陈太顺 (46)

激情岁月

桑葚树的记忆 萧思坤 (47)

艺林漫步 廖显辉等 (48)

封面: 岭山开遍映山红 华 民摄

封二: 图文传真

封三: 艺林漫步

封底: 林海绿原听涛声 陈拥军摄

集中力量 注重实效 认真抓好课题调研工作

——在2014年度老干部系统课题成果发布会上的讲话

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

我就今天会议主题，讲三点想法：

一、2014年调研工作情况

2014年全市老干部工作系统调研工作有四个方面的特点：

1、重点突出。去年年初，市委常委会第91次会议，根据中央要求，结合上海建设实际，决定对上海离退休干部党建特别是退休干部党建工作进行专题调研。据此，我局把这一课题作为重点课题，与市委组织部、市人社局组成总课题组，并分别成立分课题组，进行联合攻关，形成了主报告和六个分报告，受到专家的高度肯定。在此基础上，我们向市委常委汇报了加强本市离退休干部党建工作的意见建议，市委常委会讨论原则同意我们所提意见建议。

2、覆盖面广。内容上，涵盖了离退休干部党建工作、老干部工作转型发展、离退休干部“两项建设”及发挥作用、利用社会（社区）资源做好服务保障、丰富离退休干部文化精神生活以及老干部队伍建设等六方面；类型上具有广泛的代表性。

3、组织合理。基本形成下发通知、组织申报、中期交流、课题评审、成果发布和编辑出版等一套相对成熟规范的工作机制。在区县、大口党委层面，对课题实施二级管理模式，有力地促进了本地区、本系统基层单位调研工作的开展。

4、成果明显。去年各单位上报的课题



报告，无论是选题内容、调查方式、问题分析、原因剖析、意见建议，质量上都比以往有所提高。

在肯定成绩的同时，我们也应该清醒地看到工作中存在的问题。一是部分区县、大口党委老干部局（处）对调研工作不够重视。二是部分单位对调

研成果转化工作不够重视。

二、2015年调研工作面临的形势和任务

1、中组部对今年的调研工作提出了一些新的任务。根据新的形势，中组部老干部局要求各地、各单位按照以往做法抓好调研工作的同时，还要重点调研：“借助全党高度重视老干部工作的大势，研究解决一些老同志反映强烈的突出问题”，“加强对中央出台的优老惠老便老利老政策落实情况的调查研究”，“对如何更好地组织引导老同志为党和人民事业增添正能量进行深入研究”等几个方面。

2、本市离退休干部党建工作调研任务还很繁重。2015年调研的重点是对离退休干部基层党组织建设、离退休干部党员日常教育管理进行调查研究，起草形成《关于加强上海离退休干部党建工作的若干意见》，促进本市离退休干部党建工作制度化、规范化。同时，今年各单位在落实市委常委会已明确的一些工作时，也会遇到许多与本单位实际有关、需要研究解决的问题。今年已经出台的措施办法，各单位在实施中也会碰到

问题，这也需要大家及时研究解决。

3、上海新一轮改革给老干部工作带来许多新的机遇和挑战。比如，如何根据老干部工作转型发展的新任务和社区管理、街道体制的新变化，研究完善“四个就近”的工作内容，调整完善社区老干部工作的运行机制；如何将组织引导老同志在社区发挥作用工作，与社区党建、社区综合治理、社区基层政权建设、居民自治紧密结合，等等。这些都需要我们加强研究，提出对策。

4、“双高期”离休干部在医疗服务、心理慰藉、生活保障等方面呈现出更加个性化、多样化的需求。比如，怎样从上海实际出发，根据离休干部的需求，提高离休干部的医疗保障水平；又如，怎样用好中央和本市出台的优老惠老政策和利老便老举措，通过公共服务、购买服务、社会服务、志愿服务、市场化服务等形式，提高为老同志服务保障水平，等等。

三、对做好2015年调研工作的几点要求

1、集中力量，抓好重点课题的圆满完成。按照市委要求，今年要完成离退休干部党建整个调研工作任务。离退休干部党建是本市老干部工作转型发展的重要内容和突破口，其逐步建立和完善的工作机制将会是本市老干部工作可持续发展新的工作机制。鉴于离退休干部党建工作涉及面广、类型较多、情况复杂，我们将其作为今年的重点课题，并计划参照去年的做法，与市委组织部、市人社局组成总课题组，邀请市级机关工委、市教卫党委、市科技党委、市国资党委和普陀、嘉定区委组织部组成分课题组，共同进行研究。工作中会涉及座谈会、下基层调研、组织问卷调查等，请各单位给予支持配合。

2、按照要求，调整完善调研工作的内容。一方面要组织好中央布置的新的调研任务；另一方面，要有针对性地在老同志中开展一些调研，及时听取老同志的心声和意愿，并逐步使这项工作进入常态化。

3、领导带头，组织开展本单位、本系

统的调研工作。首先要提高领导对开展调查研究重要性的认识。今年，市局机关根据工作任务，每位局领导都确定了一个调研课题，各个处室也结合自身工作确定一个或数个调研课题，此项工作由机关党委统一组织、规范操作，并纳入全市面上课题范围。希望各单位领导也要重视、参与、支持调研工作，不仅要抓好本单位的调研工作，还要组织好本系统的调研工作，特别是有差距的单位，主要领导要关心和过问调研工作，力争今年有所突破和较大进步。

4、积极探索，建立完善调研工作的二级管理机制。目前，区县、大口党委已有1/3单位实施课题二级管理机制，希望其他具备条件的单位也要学习参照这一做法，推进此项机制在本区域、本系统的实施。

5、注重实效，加大调研成果转化工作的力度。习近平同志在浙江工作的时候，在《浙江日报》发表了232篇短文，其中有一篇题目是《调研工作务求“深、实、细、准、效”》。这五个字勾勒出了调查研究工作如何做、怎么做，是调查研究必须做到的，要贯穿于调查研究的全过程。前四个字都是为最后一个“效”字服务的。调查研究的最终目的是管用、有效果，在于能解决问题、推进工作。调研工作做得好不好，能否真正在实践当中运用才是我们调查研究的关键。我们设立“调研成果转化奖”，其目的就是要大家从单纯做课题、写报告，逐步向做课题、解难题转变；从课题和应用“两张皮”，逐步向“一脉通”转变。要实现这一转变，需要把握好两点：一是在选题时，要把握所选课题是不是实际工作中存在的重点难点问题，有没有研究价值。二是在安排年度工作中，要看一看上一年的调研成果，有哪些可以借鉴应用。希望大家加强这方面的工作意识，不断加大调研成果转化工作力度，争取年底上报“调研成果转化案例”的单位有较大幅度增加。

(本刊有删节)

创新驱动 弘扬文化

积极推进老干部大学建设

——在上海市老干部大学系统工作会议暨校园文化建设推进会上的讲话

□ 市老干部大学校长 罗世谦

我想谈几点意见。

一、加强学习，认清形势

当前，老干部大学面临着新的形势、新的发展和新的要求。

一是老干部工作提出了新要求。按照党的十八大、十八届三中、四中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，以及全国离退休干部“双先”表彰会和上海市老干部工作会议的要求，老干部大学工作必须自觉从深化改革、依法治国、“四个全面”的战略高度谋划工作，牢牢把握为党的事业增添正能量的价值取向，与传承党的优良作风，弘扬中华民族传统美德紧密相连；与发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，组织引导老同志“讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音”的主题活动紧密相连；与推动全党全社会积极培育和践行社会主义核心价值观紧密相连。

二是老年教育进入了新的发展阶段。去年9月8日，国务院副总理刘延东同志针对老年大学“一座难求”的问题作出了重要批示：“教育部要组织专门班子研究老年教育。”为此，教育部明确提出了把老年教育作为教育的组成部分，纳入教育行政管理的议事日程。由教育部一位副部长挂帅，组成班子，牵头编制《全国老年教育发展规划（2016-2020年）》，将于2015年正式颁发。今年年内，上海将举行第四次老年教育工作会



议，研究一些老年教育发展中的难点问题，并制定上海老年教育“十三五”规划。这些都预示着中国的老年教育正在迎来新的更广阔的前景，必将有一个新的大发展。

三是随着离休干部的更加高龄和退休干部的不断增长，离退休干部学员的比例在悄然发生着变化，对课程设置和教学方法等提出了不同的要求，需要我们认真研究，采取措施，适时调整。

老干部工作和老年发展的新形势，同时对老干部教育提出了新课题、新要求。我们必须认真地学习和领会习总书记在全国离退休干部“双先”表彰会上的讲话精神，对形势发展有着清醒的认识，不断创新思路、抓住机遇、改进工作，继续发挥老干部大学的积极作用。

二、创新驱动，再创佳绩

一是要注重课程建设，这是提高教学质量的关键。这两年，市老干部大学重视课程设置的发展性、引导性，连续第三个学期开设人文系列讲座，引领人文类课程建设；运用模块化手法丰富课程设置，推崇互动式教学方法，一些系统校也开展了公开课教学等活动，值得推广。二是拓宽教师选聘渠道。上海的高校和科研院所云集着一大批专家教授，是强大的师资库。与这些单位建立较为密切的合作关系，就能保证老干部大学的师

2014年度上海市老干部工作统计报告

□ 市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2014年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数19180人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命35人（其中，老红军11人，参加过长征5人），抗战前期参加革命1433人，抗战后期参加革命3005人，解放战争时期参加革命14707人。

全市离休干部中，机关行政单位3726人，占总数19.4%；事业单位4755人，占总数24.8%；企业单位10699人，占总数55.8%。市属单位（含区、县属单位）的离休干部有

14518人，占总数75.3%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有4662人，占总数24.7%。

全市离休干部中，男性14337人，占总数74.8%；女性4843人，占总数25.2%。外省市来沪安置的离休干部676人；本市安置在外省市离休干部147人；2014年全市离休干部去世1587人。

二、离休干部身体健康状况

截至2014年年底，全市离休干部平均年龄85.76岁。到2015年，80岁至89岁的离休干部有15184人，占总数79.2%；90岁及以上的

资料来源，从而建立起一支相对稳定的优质教师队伍。

三、弘扬文化，全面发展

一是要坚持老干部大学系统各校的办学宗旨和校训精神，利用校报、网站、视频等手段，加强宣传，注重落实，使其成为校园文化建设最重要的内容。

二是围绕重大节庆，开展丰富多彩的活动。今年是抗战胜利70周年，各校可根据实际，举办各种类型的纪念活动。今年也是市老干部大学建校30周年。学校将开展纪念活动，总结30年的办学经验，促进学校继续健康的发展。

三是加强学习团队和志愿者队伍建设。市校今年将组织成立志愿者队伍，并积极开展活动。希望系统各校都要关注学习团队建设，有条件的也可组建志愿者队伍，为学校发展增添新的活力。

四、积极推进素质教育

经过两年多的努力，老年学校素质教育的

理念在全市老年学校中产生了一定影响，对开展这项工作的重要性和必要性形成了许多共识。市教委充分肯定市老年学校素质教育指导中心起草的有关开展老年学校素质教育的意见，并下发了《关于在老年教育中培育和践行社会主义核心价值观的指导意见》，明确了培育和践行社会主义核心价值观是老年学校素质教育的核心内容。希望各校都要重视素质教育的开展，依据本校的实际和特点，积极探索，敢于实践，不断积累新的经验，在全市老年学校中发挥示范引领作用。

五、加强系统校建设

2014年，29所系统校纵向联动、横向互动，呈现出蓬勃发展的活力。三个片在片长校的热心组织下，以各种方式开展了丰富多彩的活动，取得了积极的成效，也有不少好的经验，促进了老干部大学系统校工作的开展。希望你们在今后的系统校建设中继续发挥中坚作用，加强业务交流，资源共享、工作相长。

有3906人，占总数20.4%；百岁老人43人，最大年龄108岁。

全市离休干部中，身体健康的819人，占总数4.3%；身体一般的11250人，占总数58.7%；身体较差的860人，占总数4.5%；行动不便的385人，占总数2%；生活不能自理的5866人，占总数30.6%。

三、离休干部党支部建设和政治学习情况

全市离休干部中，中共党员15951人，占总数83.2%；70年及以上党龄的1536人，占党员总数9.6%，党龄最长为81年。现有离退休干部党支部共2571个。其中，各单位建立的离休干部党支部（总支）1201个（含在老同志居住地建立离休干部党支部152个）；离退休干部合建党支部570个；离休与在职干部合建的党支部147个；由老干部部门管理的退休干部党支部653个。共有2707位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有1449人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有425人。

在全市离休干部党支部中，能定期开展活动的有2074个。由于健康原因，长期不能参加党支部活动的离休干部有5652人，占总数35.4%。

2014年，全市建有老同志理论学习小组1307个，参加人数17457人。有15248人次的离休干部和20842人次的退休干部参加“学习十八大，争当六大员”主题活动。组织由单位主要领导参加的各类通报会7157场次。

四、离退休干部发挥作用及开展关心下一代工作情况

全市共有各级关心下一代组织14529个。年内组织老干部报告团572个，举办各类报告会6816场次。3649个单位聘请离休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。

全市共有关爱工作团2724个，7463位老同志参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象7663人。建立校外辅导站1806个，老同志参

加人数3920人。1235位老同志担任网吧监督员。22273位老同志参与了扶贫助学活动，共筹集扶贫款1588.8万元。建立关心下一代基金（会）60个，筹集基金总额9706.12万元，已发放2076.62万元，受助人6567人次。

五、离休干部特殊对象情况

全市离休干部中，孤老55人，独居1648人，无配偶4632人，配偶无工作761人，家庭负担沉重326人，家庭中无劳动能力子女的为139人。

六、社区高龄养老工作

全市离休干部中，居住在城镇的有18699人，占总数97.5%；居住在农村381人，占总数2%，另有100人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（乡镇）167个；已经开展社区老干部工作的居民区（村）3564个；已经开展为老干部服务的社区卫生服务中心248个，其中，175个社区卫生服务中心开设了离休干部专用门诊。

社区与特困老干部结对12350对。为老干部服务的社区援助者3222人。离休干部中享受居家养老服务的共23750人（含外省市在沪居住的离休干部），其中接受服务机构提供服务的离休干部6969人，委托养老机构服务的离休干部1358人。

七、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市有老干部活动中心（室）539个，建筑面积总计约20.51万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组709个。各单位开放就近活动场地172个。

全市现有老干部大学29所，专用场地建筑面积2.5万平方米，合用场地建筑面积1.9万平方米。共有631个教学班；在读离休干部学员4842人次，退休学员14635人次。

（执笔：池益泓）



4月7日，本市老干部工作系统学习讨论会在青松城黄山厅举行。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍主持会议并作动员讲话。市委老干部局巡视员魏挺、市委老干部局副局长杨飞云、市委老干部局副巡视员王伟伦分别就2015年老干部工作作了布置。

方莉萍在讲话中，就做好2015年工作提出四点要求。一是要组织学习理解好全国和上海“两会”精神，

切实在思想观念、工作思路、工作方法等方面与中央、市委的要求实现同频共振、保持一致。二是要抓好重点工作的落实。各单位要对今年重点工作进行认真研究，提出具体措施，逐项安排落实。三是要加强工作的统筹规划。树立创新和品牌意识，在推进面上工作落实的同时，各单位可根据各自情况，选择一项或几项工作进行重点突破、创建品牌，为全市老干部工作提供一些

成功经验和做法。四是要加强工作的沟通协调。做好上下协调，加强沟通配合；做好横向协调，主动加强与本级组织、人社、民政、财政、卫生等部门的协调，尤其是街道体制改革现在正在进行之中，区县老干部局要及时了解情况，提出意见建议，保证社区老干部工作不断不乱；做好条块联手，建立单位与街道联系、反馈等沟通渠道，共同研究探索。

各区县、系统、央企党委老干部工作部门、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人出席会议并进行分组讨论。

(市委老干部局综合处)

市老干部大学系统工作会议召开

3月26日下午，上海市老干部大学系统2015年工作会议暨校园文化推进会在宝钢老干部大学举行。市老干部大学校长罗世谦到会并讲话（全文另发），市委老干部局副局长兼市老干部大学副校长杨飞云主持会议，宝钢集团党委副书记伏中哲，市老干部大学副校长蔡向东、周鸿刚、陈慧琴、市老干部活动室主任关键出席会议。来自老干部大学系统校的分管领导及办学干部近60人参加会议。

会上，周鸿刚总结了2014年系统校工作所取得的成绩，蔡向东介绍了2015年工作要点，部署了新一年的工作任务。与会人员还参观了宝钢老干部大学新校园，并听取该校在校园文化建设的做法与经验的介绍。

(市老干部大学)

4月15日下午，本市老干部工作系统2014年度调研课题成果发布会在青松城召开。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席会议并讲话，市委老干部局巡视员魏挺主持会议。

方莉萍在讲话中，对2014年老干部工作系统调研工作进行了简要回顾和点评，对做好2015年调研工作提出要求（全文另发）。会议对2014年度获奖调研成果及成果转化案例等进行了表彰。普陀区、嘉定区、教卫、科技、国资、市级机关等老干部工作部门负责同志就离退休干部党建工作调研进行了交流和成果分享。本市各区县、大口党委老干部工作部门以及各课题组主要负责人、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人出席会议。

(市委老干部局调研处)

本市老干部工作系统召开调研课题成果发布会

转型发展背景下离退休干部党建工作的瓶颈和对策分析

□ 陈炜炯

一、问题的提出

“瓶颈”一般用来形容事业发展过程中遇到的停滞不前的状态。突破瓶颈这个关口，往上便是出口，但是如果没有找到正确的方向也就有可能一直被困在瓶颈处。对老干部工作而言，寻求发展的关键就是要找出制约实现目标的瓶颈因素，并进行改善和消除。

2014年全国老干部局长会议提出了要深入研究老干部工作转型发展的问题，要以改革创新精神推动老干部工作转型发展、科学发展，指出当前老干部工作正处于转型发展谋篇布局的关键时期，必须要用心用情、尽心尽力，进一步加强和改进老干部服务管理，加强离退休干部党支部建设和思想政治建设。

在老干部工作转型发展的大背景下，重视离退休干部党建工作瓶颈效应的研究和分析，找出制约因素，采取相应对策，克服消极影响，具有十分重要的现实意义。

二、问题的分析

1、离退休干部党建工作瓶颈的主要表现。随着改革的不断深入，我国进入了加快社会主义现代化进程新的发展阶段，离退休干部党员队伍的整体结构和思想状况都发生了很大变化，离退休干部党建工作面临着一些新情况、新问题。主要表现在以下方面：

其一，组织设置不够合理，出现滞后现象。调研分析，离退休干部党组织建设总体是好的。但是，按照新的任务和目标，离退休干部党组织建设还存在一些问题：一是组织设置无法与形势、实际的变化相适应。大多数离退休干部党组织都是以本部门 and 原单位为基础建立的，由于居住分散、行动不便以及公车改革等原因，老党员参加集体活动

出现了种种困难；目前，有些社区和乡村的离退休党员符合党章规定的组织设置条件，但没有因地制宜地建立相应的党组织。二是党小组设置少，组织活动有困难。党小组建设在整个党的基层组织建设中是一个较为薄弱的环节。老党员爱好广泛，有的乐于学习探讨，有的乐于社团文体活动，有的乐于社会公益事业等。老龄化社会的来临，“双高期”现象不断深化，亟需根据老党员的不同兴趣爱好、身体状况和居住区域增设党小组，组织开展学习教育和文体活动。

其二，分类管理不到位，组织关系与管理职责理不顺。离退休老党员单位情结深厚，许多老干部的组织关系不愿迁入单位以外的党组织。由于党员年龄差异大、居住分散，加之对不同年龄段、不同居住地的老党员所推行的分类管理不到位，部分离退休党员的原单位、居住地之间互不衔接和配套，致使责任不明确，落实不到位，导致部分离退休干部党员游离于党组织管理之外。

其三，专兼职老干部工作者缺少党务工作经验，指导沟通协调作用弱化。受编制制约，老干部管理一般挂靠在组织人事部门，由于专兼职老干部工作者缺少党务工作经验，缺少对离退休干部党支部建设工作的有效指导，离退休干部党支部与老干部局、社区党组织的联络沟通上不协调，制约了离退休党支部工作方法的创新与推广。

2、离退休干部党建工作瓶颈效应的成因分析。

其一，单位情结和福利的差异使离退休干部难以迈向社区。在目前体制下，从原单位离退休的老同志仍觉得自己是“单位的人”，他们或是对原工作单位一往情深，或

是害怕离开原单位后会失去已享有的福利，所以对任何形式的“分离”从心理上有一种排斥，从而使“组织关系自愿转入社区”面临很大的障碍。

其二，对离退休干部的管理定位一直没有明确。一方面，离退休干部对由“单位人”变成“社会人”的现实难以接受，另一方面，作为社区等接收部门在具体操作中也可能存在困惑和难处。现在社区常住居民中离退休干部党员数量越来越多，他们在社区建设中发挥的作用也是有目共睹的。但从组织管理的现状来看，目前，对于组织关系不在社区、而又是常住居民的离退休干部党员，大部分社区都还没有具体的、组织他们过双重组织生活的办法，在管理上也没有被赋予更多的职责。

其三，居所多变造成“脱管”离退休干部党员有所增多。改革开放以来，有些离退休干部党员跟随子女成家立业而安置居所，有些异地投资房产导致搬迁，于是产生了离退休干部党员外出频繁、人户分离、居所多变的现象，对于他们的管理，也往往出现“叫”没有应声、“看”不见人影的状况，“脱管”离退休干部党员的人数有所增多。

三、问题的解决

进一步加强和改进离退休干部党建工作是新时期党的建设新的伟大工程的重要组成部分。为了使离退休老党员保持政治坚定、思想常新、信念永存，必须加强和改进离退休干部党建工作，采取措施消除制约离退休干部党建工作的瓶颈因素，以更加适应老干部工作转型发展的需要。

1、转型发展需要逐步扩大老干部工作的对象。老干部工作转型发展，需要进一步扩大服务和管理范围。除目前的工作对象以离休干部为主体外，也要把处级以上（含副处级）退休干部纳入范围。在思想政治工作、党建工作的开展上，可扩大到科级退休干部。

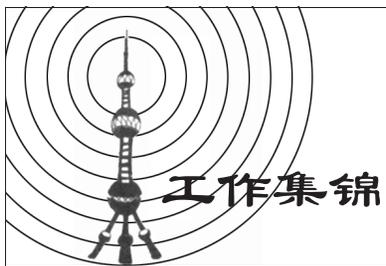
2、转型发展需要党委高度重视、统筹

安排，加强对离退休干部党建工作的指导和督促。进一步加强和改进社区离退休干部党建工作，党委是关键。各级老干部工作部门要把加强社区离退休干部党建工作作为一项重要任务，主动向党委老干部工作领导小组和组织部门领导汇报社区离退休干部党建工作的进展情况和遇到的问题，提出解决问题的具体措施。加强与组织部门的沟通协调，把社区离退休干部党支部建设纳入基层党组织建设的总体规划，做到与在职干部党支部建设工作同重视、同部署、同推进。根据社区离退休干部党支部建设的实际情况，加强督促，分类指导，定期检查，稳步推进。

3、转型发展需要推行老干部党员组织关系“一方隶属，多方管理”模式。采取由一方固定组织关系，同时按照便于管理、便于学习活动的原则，实行由任务方临时组织管理的方法。对居住地相对稳定、适合参加原支部活动的，依然维持原来组织关系并参加原党组织的活动；对不方便参加原支部活动、居住地点又相对稳定的，可由老干部党员常住的社区、村组、养老机构等党组织统一管理，让外来老干部党员同样参加组织生活和学习活动、同样缴纳党费（实为代收，需要统一缴纳机制来保障）、同样参加评先活动，慰问看望也同样对待。这样做的好处是，老干部党员无论走到哪里，都能及时听到党的声音，都能切身感受到党组织的关心，都能时时警醒自己，始终保持共产党员的政治本色。

4、转型发展需要进一步加强老干部工作者自身建设。无论是专职还是兼职老干部工作者都要熟悉党建和党务工作方面的知识，这是加强和改进社区离退休干部党建工作的组织保证。同时，要通过培训或自学，使老干部工作者熟悉了解党建知识，不断提升思想政治素质、政策理论水平、实际工作能力，成为推动和加强社区离退休干部党支部建设和思想政治建设的行家里手。

（作者系金山区委老干部局干部）



☆长宁区 委老干部局助 学结硕果

长宁区委老干部局与天山路街道联建居委会结对开展“帮困助学送关爱”活动，十多年来，双方共同关心2户特困家庭孩子健康成长，收到良好社会效益。

区委老干部局领导坚持每年至少两次上门慰问，为他们送上帮困实物和慰问金，全局工作人员对两位帮困对象的学习、生活、思想等也时刻给予关心和帮助，十多年来从未间断。联建居委会干部也注重日常走访和照顾。如今，两位受助对象都取得了可喜的成绩：1993年出生的小蒋未满10岁时父母离异，与下岗多年的母亲相依为命，生活极其困难。在帮困助学活动长期资助下，小蒋非常争气，在读大专时光荣入团，并于2013年入伍当上了女兵，当年新兵训练即荣获嘉奖两次和集体三等功一次，还被评为“优秀射手”。羊年新春前夕，小蒋特意从部队给区委老干部局寄来了《感谢信》。出生于1997年的小周，其父系肢体、智力多重残障人士，且早已下岗，其母靠做临时工维持生计，家境贫寒。在大家的关爱资助下，小周现已在东方航空读中专，也已是一名光荣的共青团员，今年他还立志报考大专。（王媛）

☆闸北区大宁街道老少携手营造乐龄生活

日前，在闸北区大宁街道，上海市和田中学预备班的孩子们与居住在上工小区的老干部开展“老小伙伴携手，营造乐龄生活”敬老志愿活动。

在社区老年活动室，老少欢聚一堂，和田中学预备4班学生与5位离休干部牵手结对。区教育局离休干部简湘灵介绍了自己当年艰辛求学之路，勉励学生们刻苦学习。

和田中学副校长陈莉代表学校向老同志们送上慰问与祝福，并倡导学生身体力行，传承和弘扬敬老爱老助老精神。学生们畅谈了自己成为敬老结对小志愿者后的体会与感受。启动仪式结束后，学生志愿者分组走进离休干部康萍和汤明馨家中，探访老同志生活起居，聆听他们的革命故事。

通过结对活动，老同志们得到了关爱与温暖，学生们也收获了责任与感恩。

（付颖）



☆虹口区深化“一对一”个性化服务

虹口区委老干部局针对离休老同志日趋高龄的工作实际，不断提高个性化服务水平，为老同志送健康、送法律、送服务。

他们在深化“亲情相伴”和“法律随行”两个工作室服务功能的基础上，进一步探索以主动参与式的心理沙龙活动取代被动接受式的专题心理讲座，为老同志提供心理咨询、心理辅导和健康干预。同时，深化“一对一”个性化法律咨询服务，以老同志需求为信号，邀请公证处工作人员及时为老同志提供财产分配、房屋权属、遗嘱公证等法律服务和咨询讲座，解除老同志的思想负担和生活顾虑。（万俐俐）

☆杨浦区开展方便就医工作学习交流

为进一步推进本区方便就医工作，日

前，杨浦区委老干部局与区卫计委联合组队，前往崇明县城桥镇开展方便就医工作学习交流互动。

他们参观了崇明县城桥镇社区卫生服务中心硬件建设，听取了院方有关示范创建与家庭医生服务、老干部医疗照顾等工作介绍。在现场交流和互动活动中，杨浦区各医院医护人员围绕家庭医生服务与老干部医疗照顾工作中的协作与发展、如何做好社区老干部的“介护”技能培训服务工作等主题展开热烈讨论。杨浦区委老干部局领导向大家介绍了当前老干部工作的形势和特点，感谢各医疗机构长期以来在为老服务中的辛勤付出，同时希望大家齐心协力，克服困难，为全区广大老干部提供更多优质、便捷的医疗健康服务。（张 盛）

☆奉贤区关工委为民工子弟学生送关爱

近日，奉贤区关工委、“夕阳红”讲师团走进民工子弟学校——西渡童梦小学，开展“老少牵手 共学雷锋”系列关爱活动。

区关工委领导与“夕阳红”讲师团成员代表向童梦小学赠送了《雷锋故事》、《钢铁是怎样炼成的》等书籍和文体用品，为家庭特困的十名品学兼优“自强贤少年”颁奖并赠送学习用品。学生代表发表感言，立志好好学习，将来报效祖国。童梦小学校长介绍了学校办学概况和学生学习情况，并代表学校对关工委、“夕阳红”讲师团表示感谢。讲师团成员施楞以“中国梦、学雷锋”为主题向学生们作了宣讲。同时，区关工委、区“夕阳红”讲师团还在学校开展了“未成年人保护法”、“青春期心理健康”等大型咨询活动，为学生们答疑解惑。（汤华琴）

☆市建交委组织开展老同志口述历史活动

为庆祝建党94周年和纪念抗战胜利70周年，日前，市建设交通工作党委在全系统离

退休干部中开展《光荣绽放——口述历史》专题活动。

此项活动是该委根据市委老干部局开展“讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音”和“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题活动精神，结合系统2015年老干部工作和共青团工作安排而组织开展的。（徐文炜）

☆上海电力学院与国交学院老青共建

为优势互补，加强基层党建，近日，上海电力学院直属离退休干部党支部与国交学院杨浦学生一支部开展共建活动。双方有关领导出席签约仪式。

根据共建协议，双方将通过党课教育、座谈交流、实践互动、志愿服务、共建联欢等形式，相互支持、相互参与，发挥老干部的政治、经验、威望优势，感召青年学生党员坚定信念，增强大局、责任和尊老敬老爱老意识，同时，让老同志也感受来自学生党员的朝气和活力。今年1月，由学生党员开展的“手绘贺卡送祝福”活动已拉开了双方共建的序幕。今年，双方还将结合纪念抗战胜利70周年、建党94周年等时政热点，开展“听爷爷奶奶讲故事——抗战老干部革命史征集”等系列共建活动。

在签约仪式后，双方还开展了主题学习教育活动。由退休老领导、原校党委书记周光耀为大家作了学习习近平总书记系列重要讲话“微型党课”。（李晓梅）



情系家乡话

圆我方言梦

□ 孟自黄

我和金礼林先生、赵晓青女士合作编写的《义乌方言》，作为《义乌丛书》的一名新成员，终于由上海人民出版社正式出版。从主动请缨、制定计划、查证材料，到分工编写、统稿修改，再到送审、修订、校对，前后经历了整整五个年头。情系家乡话，终圆方言梦，这是我奉献给故乡父老乡亲的一份乡情，一片爱心。

乡语，承载着几多亲情和乡恋

在义乌，在上海，一些熟悉我的亲朋好友，不止一

次地问过我：“你离开故乡义乌已经60多年了，怎么肚皮里还有这么多义乌话好写？”这话问得有道理，可是答案我却一时说不上来。

粗粗算来，我这个义乌人，至今80多个春秋中，在义乌生活的时间只有17岁以前的不到10年光景。怪不得有人会问：肚子里怎么还有这么多的家乡话？

细细寻思，我渐渐明白，乡语中蕴藏着沉甸甸的亲情和乡恋。由于父亲常年在上海工作，我小时候和母亲在一起生活的时间比较长，最早听见的家乡话是出自母亲的催眠曲，最初的呀呀学说义乌话，也是跟随母亲身后开始的。1958年，我从部队回上海，有几年时间和父母住在一起，那时我已经不会说义乌话了，但能听懂。母亲没念过书，在家里说的仍是一口义乌话。这几年，在我记忆中已经淡忘的乡语，由于母亲的呼唤，逐渐复苏了。从此，义乌话和母亲在我的脑海里划上了等号，多年来，每当接触到一些义乌话特有的语句时，我的脑海中就会情不自禁地浮现出妈妈说话时的神情。

乡音不忘，是因为乡情难舍，乡语承载着几多亲情、乡愁和乡恋啊！

“人文义乌”，托起我的“方言梦”

回想起来，“筑梦”、“追梦”大致经历了三个阶

段。第一阶段，从2004年开始，写了一些短文，如发表在当时《小商品世界报》和《义乌文化》（季刊）上的《义乌方言拾趣》、《义乌话里几个特有的称谓》等。短文见报后，反响不错，思路一经打开，觉得可写的东西很多。这时，既是同乡又是同事的金礼林先生给了我很大的支持，将他珍藏多年的一些义乌话里的古汉字和方言字送给我。他比我年轻，在义乌的时间长，能说的义乌话比我多，我就请他合作编书，这就进入了第二个阶段。2006年9月，我们合写的《解读义乌方言》由上海科学普及出版社出版。这是一本普及性读物，约12万字。不作过于专业的论述，一些考证材料也不收入，有较大的可读性。此书在义乌首发时，引起了轰动效应。义乌电视台除作为新闻报道外，还特地制作了专题片《难忘乡土乡音》，播出时间18分钟。新华书店连续三天举办作者签名售书活动。《义乌商报》、《浙中新报》和《金华日报》先后发表长篇通讯，介绍该书和作者。第三阶段是从2009年开始的。我在《义乌方志》上看到有关《义乌丛书》的报道，十分振奋，我认为这是故乡文化建设的一项系统工程，具有重大的现实意义和深远的历史意义。《解读义乌方言》出版后，我又积累

老当益壮春常在

□ 胡传智

随着羊年的到来，我欣喜地跨入了85岁的门槛，忝居高龄老人之行。虽年岁渐长，但我吃得香睡得着走得动，三代同堂，小辈孝顺，可谓幸福如意。

回顾自己走过的大半生路程，深有沧海桑田换人间的感觉。在几代人的艰苦努力下，祖国大地繁荣昌盛，上下齐心正在为实现中国梦而奋斗。而对个人而言，功名利禄尘与土，宠辱得失风和水，最后一切都将归于“零”。只有坚守党的信念和理想，才是终身应该恪守的原则，不枉为人一世。

理性看待自己的年龄，我感到确实要承认“来日无多”，但又要理智地看到“来日方长”。冷静地想想，不论今后生命还有几年、几个月、几个星期，哪怕只有一天，也要活得有意义。虽然自己生理上已经眼花齿摇，银发皓首，要服老，可心理上却始终没有忘记老战士的担当，如何让夕阳时光映出灿烂的光芒呢？我想，做到“三争”，可保精神不老，青春常驻。

争做一名健康的老人。生理上听从医生

嘱咐，坚持良好生活习惯。管好嘴，迈开腿。每天散步，时间长短，量力而行。心理上放下一切，忘却得失，牢记感恩和知足，遇事严己宽人，先问一问自己有没有需要注意或改进之处，有哪些应该吸取的教训。力争身心两健康，尽量减轻组织和家人的负担，并以此作为自己的职责。

争做一名智慧的老人。时刻保持头脑清醒冷静，学会运用哲学思维指导自己行动。明白自己该做什么、不该做什么。闻过则喜，知错就改。胸襟开阔，平心静气。学会得理让人，换位思考。不倚老卖老、因循守旧、固执己见、冲动暴戾、计较贪小。注意向社会学习，人人皆老师，事事是考试，处处有启示，做一个博采众长的有心人。学一点用一点，学用一致，老同志照样可以与时俱进，不被时代潮流所淘汰。

争做一个乐观的老人。保持阳光心态。对人对事多从正面理解，多看优点长处。摆脱狭隘偏见，适应环境，时刻保持愉快向上的情绪，自找乐趣，开心每一天。我现在每天在幽雅的江南丝竹声陪伴下，一卷在手，一支笔、一张纸，任我解剖思想，由我畅想未来，就像孜孜不倦的老学生，真是优哉游哉，其乐陶陶。

时光流水匆匆过，老当益壮春常在。以上“三争”，既是前进的目标，也是实行的措施。愿与广大老年朋友商议、切磋共勉之！

（作者系静安区曹家渡街道离休干部）

了许多新的材料，对义乌话的文化底蕴也有更深的认识，于是给《义乌丛书》编辑部吴潮海主编写信，主动请缨承担丛书中《义乌方言》的编写任务。编辑组共三人：我，金老师，还有赵晓青女士，她在义乌搞编辑工作，在语言方面有较深的造诣，当年对《解读义乌方

言》征求意见稿提出过很好的意见，她的加盟是“以文会友”的成果。

《义乌方言》2009年立项，此后在分头编写中，篇章结构几经调整，到2011年1月正式签订出书协议。同年8月送出书稿，再经过义乌、上海两地审阅，有关各方讨论和修改，直到2014年

9月出版，五年磨砺，终成正果。

中共义乌市委和市政府关于建设人文义乌的号召，托起了我的方言梦，催生了《义乌方言》。而《义乌方言》的出版也为建设人文义乌起到了添砖加瓦的作用。

（作者系闸北区教育系统离休干部）

编者按：“血浓于水”，我们每个人都有表现孝心的方式，不需要轰轰烈烈，只要从生活中的点滴做起。鲜花可以枯萎，沧海可以变桑田，但我们感恩的心不能变。母亲节之际，让我们从自己做起，从一点一滴开始，感恩父母，孝亲敬老！

爱心无涯 孝心不悔

□ 宝钢老干部工作部

俗话说，“百善孝为先”，作为宝钢离休干部朱怀清的儿媳——杨海慧以她的坚强和毅力，为公婆和整个家庭付出了所能付出的一切，这一颗侍奉公婆的爱心整整延续了15年！

“从小父母、老师就教育我，要孝敬长辈，这是做人的根本，是家庭和睦、社会安定的基本要素。”杨海慧说，“照顾公公婆婆和这个家，是我做媳妇应当做的份内事。”2000年，杨海慧

嫁入朱家后，为了照顾公婆的饮食起居，她放弃了自己喜欢的工作，包揽了家务，成了一位全职太太。头三年，两位老人的部分生活还能自理，然而从2003年开始，公公开始出现失忆、失语、失认的症状，白天在小区散步也会发生失忆走失，这些反常行为最终被医生确诊为阿尔茨海默病，即老年性痴呆。当时，由于老人的四个女儿分别住在闵行和宝山地区，白天还要工作，这样，照顾老人的担子“自然”由杨海慧夫妇俩继续承担下来。

“刚开始公公还能自行行走，且认识我们，渐渐的名字与脸都对不上号了，见到女的就叫我的名字，见到男的就叫儿子的名字，饭吃过了也说没吃，看到冰箱里生肉拿来就往嘴里塞，有时半夜里吵闹着要出门，我虽然处处提防留心，可是难免百密一疏，比如公公趁我不注意跑到楼下的社区棋牌室‘闯祸’，或者‘离家出走了’……”，杨海慧细数着

“烦恼”，当时，公公的病令她心身疲劳，精力交瘁，她想请个保姆一起来看护公公，可人家一听这种情况，都不愿意来。无奈，收入本来就不高的丈夫只得辞去工作，帮助照顾父母幼女。

每天，杨海慧都会根据老人的特点和饮食喜好调配三次正餐和两次点心，做到营养均衡、口味适中、松软相宜。婆婆虽然半身瘫痪，但还能用自己微微颤抖的手吃饭，她就把饭菜和汤端到面前；公公没有牙齿又挑食，她就把所有的食物搅碎后一口一口喂他吃。特别是公公患有老年性便秘又无力排泄，杨海慧只能克服心理障碍忍受着异味用手帮他抠出、擦洗，时间长了，就没有了擦洗过程中的羞涩感和帮助排泄过程中的呕心感，也习惯了老人经常拉在衣裤





或床单上尿尿的异味……10多年来，这些事情已经成为杨海慧生活的全部内容，“在伺候老人的日子里，我上‘日班’，丈夫上‘夜班’，我负责买、汰、烧、洗晒、喂食、做保健、做清洁，丈夫则负责脏活、累活和重活”，杨海慧的话语朴实而真诚，“其实孝顺不用惊天动地，关键是我们能换位思考，多想想老人们最需要什么。我们每天重复着这些细小的家务琐事，就是为了让两位老人能拥有一个幸福温暖的晚年生活。”

日子在操劳中一天天过去，真情在岁月中越积越深。15年来，杨海慧和公婆的和谐程度如同身体的左手和右手，感情如同自己的亲生父母。2014年春节前夕，公公婆婆相继患上重症肺炎住院，公公因病危需要球蛋白增强免疫力，夫妇俩一个在医院陪伴，一个四处托人想办法，公公无力咳嗽吐

痰，杨海慧每天定时帮他捶背并从他嘴里挖出痰来，整整忙碌了近两个月，才把公公从死亡线上“拖”了回来。

如今，杨海慧夫妇俩步入中年，照顾老人颇感力不从心，然而公公婆婆对他俩的依赖却越来越深，为此，他们需要付出比以往更多的心力。“每个人都有老了的时候，我们为下一代儿女树好尊老、爱老的标尺，让他们从小在爱的氛围中接受熏陶，才能让他们明白，爱心、孝心是每个人应该具备的责任和品质”，杨海慧

平静地说。令夫妇俩欣慰的是，他们的女儿耳闻目染了这一切，从懂事起就会尝试着帮助爸妈一起照顾爷爷奶奶，爷爷咳嗽了就帮着捶背擦痰，爷爷休息时就放点音乐调节气氛，还拿识字卡片教爷爷“学习”，给爷爷奶奶讲故事，让爷爷奶奶和她一起“成长”。

十多年的坚持不懈，几千个日日夜夜，杨海慧抛开个人得失，尽心竭力、无微不至地照顾着公公婆婆，她以女性特有的坚韧和执着彰显了人性的光辉，亲情的伟大。2014年，杨海慧被全国老龄委办公室、民政部、教育部等七部委评为第六届“全国孝亲敬老之星”。



儿时痴迷连环画，喜欢参加书画活动，在中小学时曾因美术比赛，得过两次“银奖”。尝到了甜头，劲头更大。从此，在心里滋生了想当画家的“梦”。日本鬼子侵略中国，把战火烧到家乡。“梦”被铁蹄踏碎了。国家兴亡，匹夫有责。一怒之下当了新四军，因战事频繁，只好把梦暂时收起来。深埋在心底。心想把小鬼子打跑了，再学不迟。哪知小鬼子被赶走了，蒋介石又来摘果子了，心想把蒋介石消灭了，再学还赶得上，谁知蒋家军龟缩到台湾后，美国“纸老虎”也来捣蛋，又要抗美援朝了。抗美援朝一结束，又要投入到祖国社会主义火热的建设中去。“梦”一埋再埋。

追 梦

巧遇上世纪八十年代改革开放，中央决定裁军百万，我退出现役离休了。久旱逢甘露，“梦”又急剧地躁动起来。时年已是55岁。另一面心理上又产生了矛盾，现在这个年龄再学还行吗。因为这个“梦”埋得太深太久。驱不动，赶不走，没法违拗。于是，我决定以王西京、丰子恺、林风眠等前辈为师，与他们神交，开始新的征程——“追梦”。日暮夜描，学理论与学画技交替进行。没日没夜，日夜兼程。饭烧焦了再烧，菜锅烧坏了再换，水壶烧漏了再买。肚子饿了口渴了，熬不住才吃才喝。夜里也睡不稳，常想到这里缺一笔，那里墨色无层次，线条板结少虚灵……纸用了一刀又一刀，笔秃了一支又一支，墨用了一瓶又一瓶，废画一幅又



九旬翁的追梦之旅

□ 陈志军

一幅。越学兴趣越浓，越觉得时间紧，下决心要把失去的时间抢回来。在“少壮荷枪卫国，老来习画自娱”；“墨磨沧海，笔绘春秋”；“学画贵读书，坚持三分亲近大自然、三分练书法、四分读书”；“晨鼓暮钟练笔墨，青灯冷月面黄卷”；“真事不是戏，真景不是艺”；“技巧靠岁月磨练，意境靠文化积累”；“避开大道走两厢，我行我素画自我”。在创作上“越贪恋真山真水离艺术的真越远”；“意象在心间涌动，心丝在纸上留注”；“镜中花水中月虽不可及，但对追求艺术的人决不可弃”；“无情不成画、有情才好看，有我更耐看”；“一个心不静、少痴心、缺恒心、没狂热、不能对传统文化作深度研究赋予时代特色的人，是画不出好作品的，更没有成功的可能”。经过数十年的苦煎苦熬，使我懂得画山水要取“势”，画人物要“传神”，画花鸟要“妩媚妖娆”，画草虫要“栩栩如生”，画果蔬要“光鲜多汁”。“草木华滋、江河流动”。更使我懂得画每幅画都要主题鲜明、构图新型、线条灵动、墨晕丰富、色彩艳丽、勾人眼球、有诗情画意文学味，读后有回味。“人随寒暑老，画伴日月新”。不拾人牙慧，不鹦鹉学舌，不跟风，不拿来。

圆 梦

“十年磨一剑，面壁卅余载”。由于我把学画作为系统工程来实施，边学理论边学画，用理论来指导行动，盲目性少、自觉性高。截至2013年我已创作近300幅作品(筛选

后)。自1990年以来对外投稿，已被毛主席纪念堂、中央电视七台等收藏；被人民日报、解放军画报、广西画报、美术、国画家等210家报刊选用，见报数659（含月刊封面等60幅）幅。被中国画报社等誉为“世界华人艺术人才”，“卓有艺术成就的国画家”，“军旅画家”等；被上海电视台作专题播放；在《中国电影书画大赛》活动中分获特等奖、银奖、一等奖等；多篇画论被《中国书画报》，《中国艺术家》创刊号等选载；在美日韩港澳台等地展出；出版有《陈志军画集》、《邮画集》等画集。被南京军区老战士书画协会吸收为书画代表；镇江丹徒区画院特聘画师；中国逻辑与语言函授大学艺术系兼职教授。真是“五百画作闯天下，三篇画论拓新路”。

续 梦

日升月沉，岁月悠悠。不经意中，我已由壮年步入耄耋之年，几度春雷把我的耳朵震得听不清了；几度夏浪把我的两眼冲得模



糊了；几度秋风把我牙纷纷吹落了；几度冬雪把我的黑发染白了。年龄虽已暮年，但我壮心犹在，只要手不抖我就有信心，把小船划到对岸去。只要我生命之火不熄，我有决心使油灯不灭。画家望江亭说的好，“中国画家数以万计，实际只有两个。大画家和小画家。大画家画心灵，小画家玩笔墨；大画家面对天地人大境界，小画家面对金钱世俗；大画家敬畏名师名作，走自己的路，小画家趴在名作上窃喜梳头发；大画家春蚕吐丝温暖人间，小画家为名利潦倒在垃圾堆上。”（非原文只是大意）。如果说，九十岁前我在画道上追求的是“多画出技巧，多画出作品，多画能成才”。那么，大画家为画美好的大境界就是我所要追求的理想和目标。求质不求量，求“韵”不在形。在题材的选择上，凡众人喜欢画的我坚决不画，更不去凑热闹。在构图组画的内容上要力求有思想火花有深意；力求含蓄有诗情画意；力求有新意不落俗套；力求不散淡有文学味；力求笔墨不滞不闷多姿多彩。在题款的选字用句上也要做到“蚌中觅珍珠，矿中找玛瑙”。“有追求有激情方能画好画，有深度有内涵才能出上品”。“掏前庭水，伐后园竹，绘千般情，供众人乐”。总之要在“情”、“新”字上做文章才能适应新形势。画出让人喜爱的作品。

“九十不易，百里更难”，路漫漫兮，我将不断求索。

南京路上的一支 『红色娘子军』

□ 沈骥芳

南京路上曾有一支“红色娘子军”，战斗在敌人的“心脏”。我也是其中一员，参与和见证了那个伟大的时刻。

1946年10月，国民党统治的上海物价飞涨，民不聊生。国货公司党支部为减轻职工生活负担，通过工会与资方交涉，招进了30名未成年的职工子女当女练习生（13—21岁）。资方廉价雇佣

童工，充当“花瓶”，招揽顾客，又作杂工使用。这是大百货公司中唯一的国货公司招进了女练习生。在这花花世界的上海，美国兵、吉普卡，横冲直撞，酒吧、舞厅、赌场，一片乌烟瘴气。公司员工中还有国民党员、三青团员等，政治斗争非常复杂。中共地下党上海百货业党委针对这批年轻、纯朴的女练习生，作了专门研究和部署，派了百货业党委妇女支部书记，会同国货公司支部和工会去争取和团结她们。“要在生活上保护她们，要在政治上关心她们，不能被国民党、三青团拉过去。”工会运用各种形式来接触她们，物色对象，建立党小组。工会主持开办文化补习班，举办政治形势、大众哲学、鲁迅著作等讲座，组织听讲、座谈，吸引她们参加各种文体、歌咏、乒乓、话剧等活动，提高她们的政治文化水平。

1947年，美货大批倾销中国市场，在百货业党委领导下，2月9日，由工会组织在南京路“劝工大楼”（国货公司会场）召开“爱用国货，抵制美货”职工大会，邀请知名人士郭沫若、邓初民作演讲。风云突变，会议尚未开始，一批暴徒打手就冲进会

场，捣毁设备，挥舞铁尺、木榔头，逢人便打，当场打死爱国青年。国民党政府不但不严惩凶手，还要追查主持者与后台民主人士。这起震惊全市的“二九惨案”激起公愤。百货业各公司组织“烈士追悼会”，全市各界闻迅纷纷组织“二九惨案”后援会。“二九惨案”使这批刚踏入社会的女练习生深受震动，在政治上得到一次启蒙教育。之后，工会组织女练习生对烈士家属、受伤职工进行慰问献花，刻写工会会讯揭露“二九”真相，为烈士赶制黄花，在商场内外义卖黄花，参加声势浩大的募捐活动。后来又参加了“反对有条件解冻生活指数”的示威大游行，参加了赶制、募捐棉衣活动，还参加了声援“申九”工人的斗争活动。在党的精心哺育下，女练习生茁壮成长，大多数都紧紧靠拢在共产党的周围。1948年2月，百货业妇女支部首批吸收了6名女练习生入党，组织关系在1948年5月转入国货公司党支部，到上海解放前夕，30名女练



习生中发展了15名共产党员，并且团结女青年为党的积极分子，成了上海百货业中的一支活跃的“红色娘子军”。

1949年初，首批入党的女练习生接到了地下党支部投寄印刷品、宣传解放战争形势和工商业政策等任务。她们白天上班，晚上战斗。当时有汪学琴等6位女青年，在派克路（现黄河路）承兴里74号三层阁上，六平方米斗室里，把电灯遮起来，用铁笔、蜡纸、油印机刻写印刷宣传单，连续战斗了好几个深夜。劳累了，6个女孩子就和衣倒在一张床上横躺着睡着了。凌晨，就把传单分别投寄到国际饭店、八仙桥一带的邮筒。在投寄中，她们防止戒严军警的追踪，又机智地甩掉流氓的胡缠和盯梢。这一份份宣传品对当时争取工商界人士，稳住上海，迎接解放起了极大的作用。

1949年春，解放战争即将取得全国胜利，地下党为迎接上海解放，组织党员和职工积极分子参加护厂、护店等活动。大家都住宿在商场大楼里，柴梅芬等自筹钱款买红绸缎绣红旗，在红旗上绣了“镰刀、斧头”、“你是灯塔”，做了五角星、纸花、彩色小旗，制作了横幅标语。我和陈良识刻印了约法八章、入城政策等宣传单。女练习生自己编写了

“三八妇女节报刊”，又进行了唱歌、扭秧歌、独幕话剧排练活动，还多次进行了救护包扎伤员的实习。这时，整个上海正处于白色恐怖中，深夜“飞行堡垒”的警笛声不断地呼啸而过，疯狂地捕杀共产党人和革命群众。而就在闹市中心中国国货公司的南部商场，拉起了铁链条门，搭起了橱窗柜，遮起了黑布，为迎接解放秘密地进行各项排练宣传活动。就在这一丝暗淡的微光里，大家燃烧着一颗颗火热的心，默默地工作着，“曙光即在眼前”的炽热盼望正亮堂堂地指引着大家前进。

1949年5月24日深夜，地下党支部传来了“上海解放了”的消息，我们兴奋得彻夜难眠，一阵阵“隆隆”炮声越来越近了！5月25日凌晨，上海市中心区解放了！那时锣鼓喧天，人们欢呼雀跃。我们把绣制的红旗、横幅、长幅一起挂了出去，我们的红旗在国货公司大楼屋顶高高飘扬。“军队向前进，生产长一寸”、“人民子弟兵，我们欢迎你！”等横幅标语横跨南京路。我们还在二楼商场窗口安装了大喇叭，一遍又一遍地向外广播人民解放军的“约法八章”和党的“工商业政策”及“入城政策”，一次又一次地播唱革命歌曲。当人民解放军进入南京路时，我们佩戴上“人民保安队”臂章，冲上



马路抢着和解放军握手，有的端茶送水慰问，有的送上上海地图给予指南。苏州河北面炮声刚停，女练习生的宣传队扭着秧歌，高唱“我们的队伍来了，浩浩荡荡饮马长江……”，边走边贴“约法八章”宣传单。晚上又去新新公司地下党接管的“凯旋电台”，播唱“解放区的天是明朗的天”“五月的风”等革命歌曲。歌声唱出了全国、全上海人民的心声。

上海解放的头几天，女练习生迎接解放区归来的战友，慰问烈士家属。6月30日，在天蟾舞台，上海百货业工会成立，国货公司分会成立。欢庆解放，演出独幕话剧“民主青年进行曲”。7月6日全市庆祝上海解放，参加了规模盛大的游行，我们女练习生化妆扮演了“和平神”，高举大红旗，走在游行队伍的前列。那天虽然倾盆大雨，淋湿了全身，然而在欢庆解放的日子里，我们兴奋、激动得像小鸟一样跳跃飞舞。

（作者系国资系统离休干部）

运金记

□ 陈春舫

1947年2月28日，国民党党、军、警、宪、特闯进中共上海办事处（周公馆），把一纸淞沪警备司令部的“快邮代电”交给刚从南京回来的办事处主任钱之光，“限令中共驻沪人员在3月5日前全部撤离”。钱之光当场提出强烈抗议。

夜晚，董必武和刘昂（钱之光的爱人）拜访民主人士回来，听完钱之光的汇报，商议要作最坏打算，快速清理和烧毁文件，并设法让外界知道这里发生的情况。最让董必武和钱之光为难的是办事处还放着3000两黄金，全都是10两一根的“大黄鱼”。这批黄金是被称为“中共地下金库”的上海华益公司陆续交来的。

华益公司是在时任中共中央副主席、中央南方局书记周恩来直接指示下开办的，由钱之光负责，肖林出面任经理。两件事绝对保密：一是资金来源，二是资金用途。

1944年8月，华益公司在上海开业，肖林利用民生公司的关系，从上海采购了大批日用工业品运往重庆，抢先于国民党占领重庆市场，赚了很多钱。后来又开辟了上海与山东的贸易通道，把上海的药品、棉布、肥皂、火柴等生活必需品运往山东转送到解放区；又把当地无法利用的黄金、美钞等连同从青岛收购来的生油，运往上海。生油上市抛售，黄金、美钞通过经纪人交易，高抛低吸，钱越赚越多。

如今办事处的人员要撤离，这3000两黄

金怎么办？国民党正在大喊大叫“整顿经济”，打击投机倒卖黄金、美钞。这批黄金如果被他们发现，中共代表团不但在经济上遭受巨大损失，而且在政治上会造成严重后果。但黄金怎么运出去呢？有同志提出放进抽水马桶让水冲走。一试，不行。忽然，有个同志喊道：“办法有了！”原来他在研究电话线如何与外界联系，无形中从墙上一个损坏的电器开关处，发现有个小小的孔道，可一直通到楼下。他试着把一根金条用布包好，塞进孔里往下投，竟然无声无息地落到楼下暗洞。行，于是大家动手，把3000两黄金竟然藏于墙洞。

但这只是暂时的。3000两黄金，是同志们千辛万苦，冒着多少风险积累起来的一笔财富，决不能让它落到国民党手中。集中运走肯定不行，最后大家商定化整为零，分散携带。

“来，给我先绑上一点”。年过花甲的董必武同志第一个要求携带。为了紧缩贴身，不使形迹外露，同志们研究制成了一种类似装手榴弹的布袋，每人装上20根“大黄鱼”，紧紧地捆绑在身上，穿上外衣，不容易看出来。20根金条，别看紧裹身边，外形不露，但它是金子呀，沉甸甸，硬梆梆，一跨步就感腰酸背痛，但大家意识到这是对党和人民应负的一份责任。

3月5日早晨，国民党便衣警察把“周公馆”人员全部押上一辆大客车，要他们离开上海。从马思南路（今思南路）到火车站，沿途所经街道都戒备森严，车上每个同志身旁都有两个特务监视着。从上海马思南路107号出发一直跟到上火车。最后到了南京梅园新村中共代表团办事处，国民党特务都没能发现代表团每人身上绑着10多斤重的黄金。

把金条分散捆绑在每个同志身上带走，这条经验是成功的。以后整个代表团撤回延安，也是采取这个办法，把金子安全地带到了延安。3000两黄金如数上缴党中央。

我是解放军战士“睡马路”的目击者

□ 简令嘉

在上海解放66周年之际，不禁想起当年感人的一幕。

1949年5月，那年我14岁，正在读初三。也就在那年，由陈毅、粟裕率领的人民解放军第三野战军发起了解放上海的淞沪战役。当时，战事吃紧，学校已停课多日。那时候，我家就住在位于南市老城厢民国路上的195号（今人民路）。5月26日清晨，生性爱玩的我趁家里大人不注意，从家后门的丹凤路溜了出去，想找小伙伴们打打弹子、刮刮香烟牌子。这时，路上行人稀少，我找了一阵子没找到玩伴。而隆隆的炮声，却正从北面方向隐隐传来。“胆大”的我忽然想起：家里大人再三关照，这几天不准朝外面乱跑。怕受到家长责备的我，不免有点害怕了，于是就赶快赶回家。

我沿着福佑路往北走，便拐到了民国路上，刚一拐弯，抬眼一看，我霎时惊呆了。只见由东向西，从福佑路口至丹凤路口延伸至新开河前（今丰华圆珠笔厂一带）的沿墙人行道上，一排溜的解放军战士，倚着墙，席地睡在水门汀地面上。他们大都穿着黄色军衣，也有少数战士用军大衣或棉衣盖着的，看上去都很疲惫，但神情很平和淡然，有的睡意正浓。他们身边，都倚放着背包、水壶、铁铲等，手上或肩上挎着“老三八”或“中正式”枪支。我还见到一挺轻机枪，夹在战士们中间。

我边走边看，走走停停，停停看看。说实话，开始有些紧张，后来就一点也不怕了。有一个年纪稍大的战士，像《霓虹灯下的哨兵》的老班长一样，腰间插着一支旱烟杆和一个小烟袋，身边还有一口大铁锅。我轻轻走近，想看清楚刻在小扁担上的“将革命进行到底”那行字。等我走近时，他微微

睁开了眼睛，对我笑了笑，指着军帽上的“八一”帽徽和胸前的中国人民解放军标识，对我说：“小朋友，你好！我们是中国人民解放军。”我一时不知如何回答，只是很自然地翘起了大拇指，喃喃地自言自语：“好，好，太好了！”前不久，我还见到过败退下来的国民党军残兵（大都是伤病员）横行霸道，殴打市民，强抢店铺商品的不堪场面呢。这两支军队的鲜明对比，让年少的我不禁对眼前不扰民、不欺民、“不拿群众一针一线”的解放军战士肃然起敬。

我边走边看着相互偎依、酣然入睡的战士们，不知不觉的，就走到了民国路195号我家的大门口。令我更加感动的情景又出现了：弄堂的大门敞开着，睡马路的战士们为了让里面的居民进出方便，特意把大门腾了出来，这个为民着想的小细节，让我和周围居民对解放军的热爱油然而生。

人民解放军入城那一天睡马路，这让我深受感动和教育。上海解放后的一年多时间里，我得到了党团组织的培养教育，加入了新民主主义青年团（共青团前身）。1950年10月，朝鲜战争爆发了。响应“抗美援朝，保家卫国”的号召，我光荣参军，成了中国人民解放军的一名战士，开始了我的革命生涯。

66年过去，弹指一挥间。如今，上海和祖国一样，发生了翻天覆地的变化。当年懵懂少年的我，如今已是八旬老人。很多往事早已淡出记忆，但当年人民解放军进入上海后露宿街头的那幕动人情景，依然不时地在我眼前清晰地重现——那些战士们和蔼亲切的面庞，让我永远难忘，有时竟还会在睡梦中“和他们重逢”。

（作者系上海外国语大学退休干部）

工人运动与共产党的诞生

岁月的年轮沉淀了斑驳痕迹，历史的记忆留下了高亢呼啸。今年5月1日是中华全国总工会诞生90周年的纪念日。当年，正是工人阶级的百折不挠、一往无前，用血与泪创造了彪炳史册的业绩，从而翻开了历史崭新的篇章。

上海——工人运动发祥地

上海，中国工人阶级的摇篮，工人运动的发祥地。近代中国工人运动在这里发轫，伟大的中国共产党在这里诞生，叱咤风云的无产阶级革命家在这里活跃。90年

风雨兼程，在共产党领导工人阶级的队伍中，上海工人阶级始终爆发出时代最强音，为中国革命的伟大事业建立了不朽的历史丰碑。

十里洋场，道不尽无限繁华；云卷云舒，且听那段红色的光辉岁月。

1843年，上海开埠，外商、洋务、民营“三资”企业陆续建立，而这里的工人，便是上海最早的无产阶级。1914年前，全国产业工人估计为60000人，上海约有15000人，占了25%左右。从上海本地区来说，工人不仅集中在造船、机器、棉纺、丝织、码头等行业中，而且地区也集中在杨树浦、小沙渡、曹家渡等地。

上海工人阶级诞生的那一刻，是其饱受压迫和剥削的开始，更是其反帝、反封建、反压迫的开始。

1917年俄国十月革命胜利后，1919年北京爆发了“五四”反帝爱国运动。运动掀起后，6月3日北京反动政府大肆逮捕爱国学生的消息传到上海，上海无产阶级奋起罢工。6月10日工人罢工斗争达到高潮。从此，“五四”运动的主力从学生转到工人，其中心从北京移到上海。上海无产阶级率先

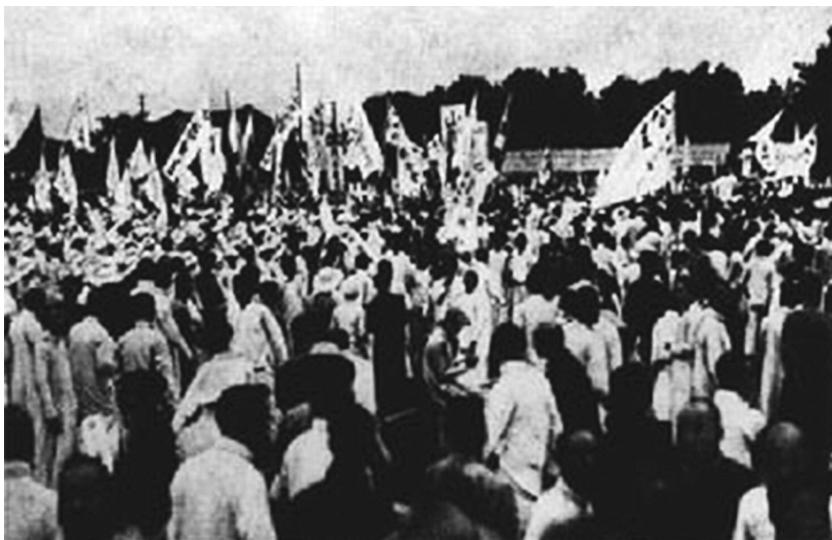
登上了政治舞台。

上海无产阶级开始在马克思主义的教育下，日益成长起来，愈发渴望建立自己的政党。1920年夏，上海共产主义小组在马克思主义与工人运动相结合的基础上产生，它成为中国共产党的发起组，同年11月制订了《中国共产党宣言》。

1920年11月21日，在白克路207号（今凤阳路186号），在上海共产主义小组的指导帮助下，上海机器工会正式成立。自此，中国工人阶级有了第一个群众组织。作为中国的第一个产业工会，上海机器工会创造了无数个中国工人运动史上的第一。

1921年7月23日，在一座具有上海地方风格的石库门楼房里，爆发出了让中国乃至世界为之震惊的力量。中国工人阶级先锋队——伟大的中国共产党在上海诞生。中共一大通过了《中国共产党党纲》、《关于当前实际工作的决议》，选举了党的领导机构。党的纲领包





括党的名称、性质、奋斗目标、基本任务等，而《关于当前实际工作的决议》确定党成立后的中心任务是组织工会和教育工人，领导工人运动，对党领导工人运动的任务、方针、政策和方法都提出了规定或要求。从此，拉开了上海工人阶级在党的引领下为争取民族解放而斗争的序幕。

上世纪20年代——党广泛地领导和扩大工人运动

1922年，中共二大召开以后，党领导的革命活动蓬勃兴起，中国共产党开始更为广泛地领导和扩大工人运动，提高工人运动的组织性。位于成都北路893弄的中国劳动组合书记部旧址陈列馆记录了中国劳动组合书记部在中国共产党的领导下开展工人运动、组建工会的历程。90多年前，就是在这里，诞生了中国第一个产业工会，领导了中国第一次工人运动的高潮，孕育了第一

部《劳动法草案大纲》。

1925年，在“五卅”革命风暴中，上海总工会宣告成立，由此揭开上海工人运动和工会运动的新的历史一页。在血雨风云中，上海总工会带领25万上海工人举行了气势磅礴的大罢工，震撼了中国，震撼了世界。

1926年7月，国民革命军在广州誓师北伐，具有光荣革命传统的上海工人阶级在中国共产党的领导下，为推翻军阀统治，配合北伐进军，先后于1926年10月、1927年2月和3月，举行了三次武装起义。第一、第二次武装起义由于缺乏经验、准备不足等原因而失败。

1927年3月21日，上海上空响彻汽笛声和钟声，上海80万工人阶级及其3000多名工人纠察队员，在中国共产党的领导下举行总罢工，开始第三次武装起义。经过30小时的激烈战斗，解放了除租界以外的整个上海市区。上海工人阶级用鲜血和生命

换取了这次起义的胜利，在中国革命和工人运动史上谱写了光辉的一页。

今天——我们知史以明志

土地革命战争时期，上海工人冒着严重的白色恐怖威胁，坚持不懈地进行反对国民党反动统治的斗争；抗日战争时期，上海工会团结工人阶级开展多种形式的反日斗争和救亡活动，为夺取抗日战争的胜利作出贡献；解放战争时期，上海工会组织开展爱国和平民主运动和反内战、反饥饿、反迫害斗争，开辟第二条战线，有力地配合了人民解放战争的胜利进行……

历史还在继续书写，却道不尽我党、工人阶级浓浓的爱国赤诚。

于我们今人而言，知史以明志，知史而奋勇，知史而前行，回味一把红色记忆，在这个春天里，也是一种刻骨铭心的教育吧。

(劳动报)



1949年上海“人民币保卫战”

□ 书 文

1949年，中国共产党稳定了上海的金融和经济之后，国民党反动派不甘心失败，又把人民币作为攻击的目标；企图阻挠人民币的发行，开始大量制造假币，投放市场。

1949年6月中旬，负责城市巡逻任务的战士发现，在淮海路、四川路的商店里，多次有人使用假人民币。这一情况，引起警备部队保卫、侦察部门的注意。

现场查获千万元假币

6月16日，侦察员王伟在淮海路发现奸商黎明、中南水果店老板平仲秋，携带大量崭新而且是连号的人民币在抢购紧缺商品，就将他们带回公安局审问。黎明和平仲秋最后承认，这些假币是从周月英家拿来的。淞沪警备司令部军法处立即派人去周月英家进行搜查，当场查出印制假币的机器2台、制版铜印4套、假币号码16枚及已印好的假人民币、中州币上千万元，并搜查出该案首犯艾中孚藏匿在其姘妇周月英家的手枪3支、子弹150发。在大量物证面前，周月英不得不交代同谋印制假人民币、窝藏匪特及其武器的罪行，并说艾中孚已去徐州推销假币，这几天就要回上海，并愿意协助将艾中孚捉拿归案。

根据周月英、黎明、平仲秋的口供，又将承担印制假币的昆明路金山印刷厂厂主翁滋和、翁滋友和知情不报的翁文清，同谋印制假币的照相师王兴贤、制版者林子道、地

痞流氓张锡芳，用假币收兑黄金、银元的倪槐庭、姚企范，利用职权收受贿赂、包庇敌情隐情不报的卢家湾公安分局留用便衣警士马伯均、宋世珍等20余人捉拿归案。首犯艾中孚回沪时亦被捕。

经侦讯查证，这是一起国民党潜伏特务企图在经济上对人民政府进行破坏和捣乱的阴谋。

三天印了1.6亿元假币

审讯查明，早在1949年1月，白崇禧便指派其上校参谋兼国防部二厅第五特工组长黄浩、少校副官兼国防部二厅谍报组长艾中孚去南京，伪造中州币和人民币。但因技术和设备问题没能得逞。

3月中旬，黄浩和艾中孚两人由南京来到上海，继续印制假币。上海解放前夕，白崇禧便指派交际科长徐亚力携银元5000枚、黄金500两来上海督制假币，并向黄浩和艾中孚传达白崇禧的指令，尽快投入市场。黄浩立即物色人员积极策划。这



时，艾中孚结识了女流氓周月英，并通过周月英认识了制版商林子道、照相师王兴贤、跑街采购员陈荣根等。他们购得印钞机4台，由马伯均运至汾阳路150号白崇禧公馆，由王兴贤设计了中州币票版，再由张锡芳招来3名工人，并拉来4名宪兵当保镖。在黄浩和艾中孚策划下，自1949年4月1日起，仅用1周时间就印制假中州币2000万元，并迅速分批空运至武汉，投放中原解放区，破坏金融，扰乱市场。

人民解放军渡江后，在上海的黄浩和艾中孚预感形势不利，便想加紧印制假人民币，但又感到设备不足，人手不够，便决定扩充人员，增加设施。艾中孚于4月底用黄金30两，银元800枚，买通昆明路金山印刷厂厂主翁滋和、翁滋友兄弟俩及该厂工头李安庆，商定由该厂印制假人民币，又由照相师王兴贤设计100元和50元面额的两种人民币。自5月15日起，仅用3天2夜，就印制出假人民币1.6亿元。5月18日，由白崇禧的秘书王子心用飞机运走27箱，转投解放区，其余由艾中孚保管。上海解放后，艾中孚勾结奸商黎明、平仲秋，银元贩子金天云、倪槐庭、姚企范等，将大量假人民币投向市场，收兑黄金、银元、抢购贵重紧缺物资，以扰乱市场。直至破案时，还在各犯家中、身上搜出假人民币、中州币上千万元。

中共淞沪警备司令部军法处在审理艾中孚一案时，从案犯翁滋友口中，得悉一名叫张永生的曾向翁了解过印刷方面的事。根据这一线索，侦察人员顺藤摸瓜，发现新案情，于7月3日将其抓获。

多起大案连续告破

1949年7月，淞沪警备司令部军法处再次破获施子良、周胜官伪造人民币案。施子良、周胜官在解放前即为地痞流氓、投机奸商。上海解放后，又贩卖银元、美钞，买空卖空，抢购紧俏物资。

1949年6月，上海市军事管制委员会为稳定市场，保障人民生活，明令取缔银元投机。施子良和周胜官共谋伪造人民币，由施子良出资700枚银元，周胜官购置印刷器材，并招来无业人员杜云轩、倪如亭等人，选定岳州路宝源坊马阿毛家为印刷场地，在一个月內印制假人民币上千万元，并用银币收兑黄金数十两，银元近千枚。7月初，在转移印刷场地时，被我侦察人员发现，7月13日破案，当场查获印刷机1台，假币铜版1块，正在印制的假人民币500万元。



我们长宁区程家桥街道老干部工作站，在多年的工作中不断摸索总结，形成了一套服务老同志的方法，实际运用取得了较好的效果。主要是精心打造“五心级”服务，让老干部过得安心又舒心。

一是“耐心”倾听诉求。倾听是了解老干部情况、为老干部提供有效服务的第一步，也是营造良好沟通环境、建立信任关系的开端。几年来，无论多忙，时间多么紧张，始终坚持让老干部把话说完。在“听不清”时多一点耐心，比如老年人听力下降或口音模糊时，会用纸笔和他们交流，贴近与他们的感情，提高服务效率。在“听不懂”时多一点耐心，当老干部不能准确表达真实意思，需要工作人员不厌其烦通过复述来梳理和确认。在“听不进”时多一点耐心，陪老同志聊时，坚持静静地听、不轻易打断，让老同志把真实情绪释放出来，让他们感到对他的尊重。

二是“真心”拉近距离。坚持站到老干部的角度换位思考，把老干部的事当自己的事来做，设身处地体会老干部的所思所想，体谅他们面临的困境、烦恼和迫切心情，更多的给他们以肯定、理解和安慰。把话说到他们心坎上，让他们感觉找到了贴心人。

三是“用心”理解感受。

在感情、态度等方面拉近与老干部距离的同时，坚持把老同志当自家人，凡事老同志商量着办、与老同志坦诚相见，避免老同志产生心理落差，只要引导得当，老同志同样会将心比心。

四是“尽心”排忧解难。服务老干部、让老干部满意，归根结底是要尽心尽力，把老干部的事办好。突出三个方面：尽量当面办。老干部的事情，自己能够解决的，尽可能当面问、当面议、当



面办、当场解决问题。如一位老同志骨折要求解决床位问题，通常是当着老同志及家人的面马上给相关部门打电话，甚至带着老同志家人直接到相关部门咨询办理，即使不能当场出结果，老同志也比较理解。急事快点办。有些事也许不算难，但来得很急、很突然，需要打破常规工作步骤。曾经有几位老干部4月30日下午打来电话，说原来的定点医院因为改制，他们的医保卡不能用了，眼看明天就是五一假期，弄不

好会影响老同志看病就医。工作站一面联系区医保办，争取他们的支持，一面上门把老同志的医保卡收集好，节后上班第一天即办妥相关手续，未影响老同志看病就医。难事帮着办。如一位老干部因为精神问题多次与家里失联，工作站也多次帮助找到送回，并联系他的女儿提前办理了退休手续，共同商讨了解决办法：每天上午由老干部的老伴陪他散步，中午为休息时间，下午老同志的女儿陪，每逢周五给老同志的女儿留一天时间学车，由工作站同志顶，一直坚持到现在，现今这位老干部情况有所好转。

五是“爱心”持续接力。与老干部互留联系方式，是工作站的标准动作，这样做的目的，既是为了让老同志随时找得到人，也是方便于了解老同志的近况，更深的用意是让服务持续接力，更及时、更到位。同时，工作站注重了解老同志的家人，特别是子女状况及联系方式，便于紧急情况下联系。

赠人玫瑰，手有余香。为老干部办实事、办好事、解难题，你付出了真情，收获了欣慰。有些事看起来似寻常，但在老干部眼里却是大事，他们会由衷地高兴和称赞，只要坚持把老干部的事当成自家的事，拿出足够的真心实意，就一定会做好这项工作。

写给老伴

□ 黎立人

三年生死两茫茫，不思量，自难忘！

彩亭，战友，老伴！你走得好快，好突然啊！我已半身不遂，先失能，继而丧偶独居，真是雪上加霜，悲痛欲绝！

那天清晨，你在卫生间突发心绞痛，卧地不起。女儿给你服用保心丸后，病情慢慢稳定并睡了一觉。上午你到医院后，我在家曾两次打电话给你，你当时感觉还好。岂知，后来在输液过程中，突然病魔就夺走了你的生命。可怜，生命竟如此脆弱！一个原来幸福美满的家庭变得支离破碎！

你离世的前几天，曾对我说，住宅小区旁的商务大楼前，新种了一些大树，并点缀了好几处太湖石，环境美多了，隔几天推着轮椅，陪我出去看看。我患脑中风后，多数时间是木呆呆地坐在家。听到要陪我去，心里好高兴，就等这一天到来。谁知，这个算不上奢求的愿景，转瞬间竟成了泡影！命运如此可悲，现实如此残酷，我，痛苦地熬过了多少个日日夜夜……

你勤劳节俭。从部队到地方，从年轻时候到老年，这是你一生保持一贯的优点。

上世纪50年代，我们从部队转业到地方工作，开始实行的是供给制待遇，不拿工资。地方政府安排我们住在弄堂房子的一处亭子里。借给我们几件旧家具。加上我们从部队带来的两床单人被和几套军服，简单地构建了一处家。后来改为工资制，但我已经离家到高校学习，无法（包括人力和经济负担）顾及家里。这时，两个孩子已相继出生。伴随两次生产，你两次肺结核病复发，身体十分虚弱。面对困难，你克勤克俭，精心安排。你该吃的没有吃，能省的尽量省，哪怕是一

只馒头，几张糕点券，都留给孩子。你凭借这种精神和毅力，支撑这个家逐步走出困境。想起这些，我怎么能不感到愧疚和伤心！

你敬业好学。在你一生中，工作单位几次变动，工作性质也有改变。但你干一行，爱一行，虚心学习，刻苦钻研业务，积极工作。

离休后，虽然离开了工作岗位，但你不忘学习，几次进老干部大学，学习医疗保健，特别刻苦学习电脑，活到老，学到老。

你为人善良正直。在你四十多岁时，当时家庭住处的一位邻居老太太丧偶独居，体质单薄，情绪消沉，你像女儿一样关爱她。工作下班回来，你常常跑去问寒问暖，促膝谈心。后来老太太搬了家，你还经常去探望她。已届耄耋之年，在公交车上你还把乘客让给你的座位，让给刚上车的老人。就在你突然发病离世前几天的一个傍晚，你刚下楼倒完垃圾回来，正遇上邻居台湾老太太，颤巍巍地拎着垃圾袋走出房门，你马上迎上去接过袋子，转身走进电梯送下楼。这些，都是琐碎的平凡小事，但从平凡中，人们看到了你的不平凡，你的善良和热情。

而今，耄耋老叟忆起老伴，思悠悠，泪长流……

（作者系上海海事大学离休干部）



五年前，好说歹说，90岁高龄的母亲终于答应从弟弟处搬到我家住。那时，我退休后返聘，仍要上班。

上班之日，早上7时三刻，母亲总是准时亲自为我开了大门，又到门外走廊上等着，仔细听我的动静。我一跨出大门，就为我按电梯按钮。她说：“你的时间宝贵，要争分夺秒。”然而，看到我出来，母亲又要从头到脚把我细细地打量一遍，严格审视我的服饰打扮。如果符合她要求，便手一挥，笑眯眯地说：“高高兴兴上班，平平安安回家。早点回来，再会！”如果不符合她的要求，便伸出长长的手臂，拦住电梯门，不让我出去，直到我返回房间改正。

一天，我听见窗外有呼呼的刮风声，便心血来潮，想学一学小青年的时髦，将西装领子竖起来，瞄了一下镜子，感觉不错，有点新意，确有几分“酷”。我喜滋滋地跨出大门，得到母亲许可后，又一脚踏入已经开启的电梯门。听见母亲一声叫唤：“慢！”我缩回了脚：“姆妈，有事体呀？”“你的衣裳领头没翻好。”母亲亲手把我的西装领子翻下来，拉拉挺，又前前后后地帮助我整理了一遍衣服，然后，大手一挥：“现在可以走了。”电梯门关上后，我对着电梯镜子里的自己笑了笑：“看来，有老妈亲自把

关，就算那么一点点的时髦也不能赶啰。”

类似这样，被母亲挡驾了好几次。有时是纠正一些“小时髦”，更多的是现场礼仪教育。

西 装 领 子 竖 起 又 翻 下

□ 陈月芹

皮拖鞋和马甲裙。“这是公共汽车上都规定不能穿的，怎么可以穿着上班？”母亲的理由充足有力，毋庸置疑。

中裤。“你在机关上班，这是正规场合，穿这种

裤子，像乡下捉鱼的人，不合适。”母亲的比喻形象诙谐，无法拒绝。

膝盖以上的短裙和无袖衫。“这种服装适合小孩和青年人穿。机关里，男人多，女人的手臂和脚胖露在外面，不庄重。”话题严肃，不容辩解。

……

每次遇到母亲“挡驾”，我会调皮地说：“臣领旨。”转身回房按母亲的要求不折不扣地调整。因为，那时我的心里总会涌起一阵阵暖流。60岁的人了，还有听到90岁老母亲的“唠叨”，还能得到老母亲亲手梳头、亲自按电梯的待遇，何等幸福？这是需要几世才能修来的福分啊。只有慈母才有如此举动。轻柔的动作，轻柔的埋怨和轻柔的教诲中，充满了无限的爱意，充满了漫天的慈祥。在我的心里，母亲那体重160多斤、身高1米65的个子，站在小小的电梯口，有一种“一夫当关，万夫莫开”的气势。那一道道“庄重的礼仪之关”，那一场场“微型的送别仪式”是用浓浓的情铸成，是用深深的爱造就。

去年，95岁高龄的母亲仙逝了。子欲孝而亲不待，女欲听而母不再。我思念母亲时，常常默默地站到电梯口，常常对着镜子穿上西装，竖起领子，然后慢慢地翻下。……

“四个全面”的逻辑链

□ 孟自黄

今年全国“两会”已经圆满落幕。“全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党”是“两会”的主题。2014年12月，习近平总书记在江苏调研考察和2015年元旦发表新年贺词时，首次提出这“四个全面”。这“四个全面”，是以习近平总书记为总书记的党中央在新的历史条件下治国理政的总方略。两会通过的各项决议，是向全国各族人民发出的推进“四个全面”的动员令。“四个全面”各有丰富的科学内涵，四者之间又有内在逻辑联系和辩证统一关系，构成一个不可分割的相互促进、相互支撑的有机整体，形成一个严谨的逻辑链。

一个目标，三个举措。党的十六大和十七大提出了全面建设小康社会的目标任务，十八大则提出确保到2020年实现全面建成小康社会的宏伟目标。“全面建成小康社会”不仅在地域上包括东部、中部和西部，更是在经济、政治、文化、社会、生态等各个领域都有具体规定。特别是在经济发展的平衡性、可协调性、可持续发展性的基础上，实现国内生产总值和城乡居民人均可支配收入比2010年翻一番。如何实现这一目标，“全面深化改革”、“全面依法治国”和“全面从严治党”则是不可或缺的三大举措。“四个全面”是母系统，在这个逻辑链中，有四个子系统。“全面建成小康社会”是目标系统，“全面深化改革”是动力系统，“全面依法治国”是法治保障系统，“全面从严治党”是组织保证系统和目标实现的控制系统，后三个系统共同支撑全面建成小康社会的实践过程。

驱动前行的动力系统和法治保障系统。保证“全面建成小康社会”目标的实现，“全面深化改革”是动力系统，“全面依法治国”是法治保障系统，两者就像是战车驱动的两个轮子，或大鹏翱翔的一双翅膀。“全面深化改革”是党的十八届三中全会提出来的，我们的改革已经进行了三十多年，取得了举世瞩目的成绩，一跃而为世界第二大经济体。浅水区已经“摸着石头”过来，现在面临深水区怎么过？好吃的肉已经吃完，现在碰到的是硬骨头，怎样啃？“全面深化改革”就是在这样的背景下提出来，这表明我们党能永葆青春活力，有永远前进的动力。“全面依法治国”是党的十八届四中全会提出来的。很长一个时期以来，有法不依、执法不严、违法不究、司法不公普遍存在，法治观念不强，尤其是手握党政大权的“关键少数”，往往以权压法、以言代法，甚至徇私枉法。四中全会提出全面依法治国，建设法治国家、法治政府、法治社会，做到“科学立法、严格执法、公正司法、全民守法”，这是实现“全面建成小康社会”目标的法治保障。

在法治下推进改革，在改革中完善法治。“全面深化改革”和“全面依法治国”这两个轮子、两个翅膀之间也是相辅相成、相得益彰的。第一，要在法治下推进改革。深化改革，既要解放思想，又要实事求是，更要于法有据。“有权不可任性”，改革不能背离宪法和有关法律的规定，要遵循有关的法定程序，也就是说，不能以改革为名搞“违章建筑”。第二，要在改革中完善法治。

光阴如白驹过隙，转眼间，我已度过了十四个年头的退休生活。回首悠悠岁月，感慨良多，集中到一点，就是人退了，思想不能退，要与时俱进；人老了，思想不能老，要知识更新。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。人老了，如果不加强学习，不重视吸纳新知，思想之剑就会锈蚀，刀刃就不再锋利。唯有持之以恒地学习，开动脑筋、勤于思考、笔耕不辍，不断开阔知识视野，激发思维活力，让思想之剑经常在岁月的磨刀上砥砺，才能使自己不落伍，永葆思想的青春。

王维诗云：“晚年唯清静，万事不关心”。老年人远离喧哗嘈杂，追求宁静、安逸境界，这是常情，但对

什么事不能都不关心，对大事国事天下事，还是要关心的。也许是长期当记者的职业习惯使然，我退休后，还

宝剑锋从磨砺出

□ 沈世纬

是十分关心国家大事，关心国际政治经济风云变幻，早上收听新闻，晚上观看荧屏新闻，认真阅读《人民日

报》等报刊，这是每天的“必修课”。在每年两会期间，为了聆听总理的政府工作报告，我一边健身锻炼，一边带着收音机听广播。每天中央电视台《海峡两岸》，是我必看的。透过这个“窗口”，对台湾政治经济动向、政局变化及两岸互动情况可了解大概。每天下午四点，上海电台“天下新闻一勺烩”的《汇听天下》，也是我每天必听的。通过这个融当日新闻于一体的一小时节目，我对天下发生的所有新闻及网上舆论能尽收耳畔。对国际上的一些热点问题，如前苏联一些成员国发生的所谓“颜色革命”，中东地区一些国家政局的剧变以及美国的亚太地区战略再平衡，以及乌克兰危机等，我都十分关心。为了加深对重

“依法治国”不可能一蹴而就，法律的制订和修改、法治体制的调整、司法队伍的建设，都需要随着实践的发展和认识的提高不断改革，使之完善。这次全国人大的一个重要成果，是审议通过了关于修改《立法法》的决定。《立法法》已经实施15年，这次修改，在科学立法、民主立法上前进了一大步，是迈向良法之治的里程碑，也是“在改革中完善法治”的一个很好的例证。

全面从严治党，是实现既定目标的根本保证。中国共产党是领导我们事业的核心力量，全面从严治党是加强党的建设的必然要求。党的群众路线教育实践活动，党中央的“八项规定”，反贪腐、打老虎、拍苍蝇永远在路上，体现了新一届党中央从严治党的决心、信心、策略和魄力。《宪法》规定了中

国共产党的领导地位，这是历史的选择，人民的选择。历史已经证明，并且正在继续证明：没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有改革开放的崭新成果。同样，实现“国家富强、民族振兴、人民幸福”的中国梦，也必须坚持党的领导。办好中国的事情关键在党。中国共产党肩负着团结带领全国各族人民全面建成小康社会、推进社会主义现代化的历史重任，是中国特色社会主义事业的领导核心。在这一伟大历史进程中，党必须加强自身建设，党纪党规要严于政纪国法，始终保持先进性、纯洁性，带领全国各族人民在中国特色社会主义的康庄大道上奋勇前进。全面从严治党，是实现既定目标的根本保证。

(作者系闸北区离休干部)

大时事政治问题的理解，我还注重从书本上吸取营养。比如，党的十八大提出中国特色社会主义理论体系，是马克思主义中国化的最新理论成果，使我们增强了理论自信、道路自信和制度自信。为了加深理解，我就到上海图书馆借阅有关书籍资料，探究提出这个重大理论命题的历史背景、科学内涵及其现实意义。

要使自己的思想宝刀不老，还要对中央提出的理论、路线和方针政策深钻细研，了然于胸。党的十八大以来，习近平总书记提出一系列新思想、新观点、新论断，我都密切关注，认真学习，力求深刻领悟。2013年8月10日，习近平同志在全国宣传思想工作会议发表重要讲话，深刻阐述了新形势下宣传思想工作的方向、目标和任务，厘清了宣传思想工作一些重大理论问题和现实问题，为我们做好新闻传播工作提供了思想引领和遵循原则。我对这一重要讲话反复学习，并围绕习近平同志关于“胸怀大局、把握大势、着眼大事”的论述，深钻细研，写出了《大局、大势、大事》学习体会，阐述了大局、大势、大事三者之间的相互依存、相互渗透的辩证统一关系，提出主流媒体唯有把握好三者的辩证关系，才能牢牢掌握引导舆论的主导权、主动权，敢于

“发声”，巧于“发声”，使媒体成为促进社会和谐的“推进器”，成为激浊扬清、以正视听的“校正器”，成为指点迷津、走出混沌的“风向标”，成为调节人际关系的“润滑剂”。根据习近平同志讲话精神，我又撰写了《多元化舆论生态下壮大强势主流思想舆论的内涵与途径》，对多元舆论生态下如何打造强势的主流舆论作了探讨。这些篇文章均被《中国记者》等权威机构新闻期刊采用。党的十八届三中全会通过的《关于全面深化改革的决定》发表后，我通过认真学习，感到《决定》有深厚的理论基础和实践基础，是理论创新的最新成果。从思维方式上来说，《决定》是现代科学思维在全面改革和发展战略上的成功运用，处处渗透着唯物辩证法，闪烁着辩证思维的光芒。从这一视角出发，我撰写了《用辩证思维把握新一轮全面改革的新闻宣传》一文，对新闻报道如何把握解放思想和发展社会生产力、激发社会活力等一系列辩证关系进行了探析，也被新闻期刊采用。中共中央办公厅印发《关于培育和践

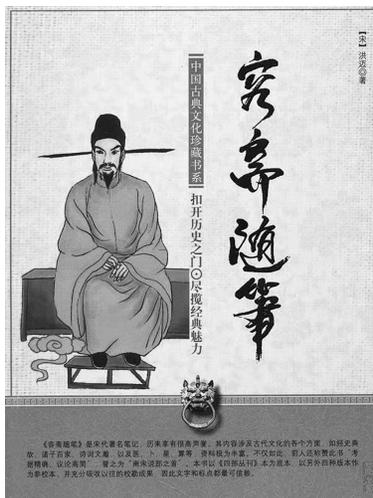
行社会主义核心价值观的意见》，对培育、践行社会主义核心价值观这一铸塑国魂民心的宏伟工程作出了战略部署。我在对《意见》认真研读后，写出了《用社会主义核心价值观引领社会思潮》的论文，对社会思潮的特征以及媒体如何去引领提出了一些见解。

“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”。我们生活在“知识经济”爆炸的时代。新知识不断喷涌，旧知识不断“退潮”，是当今世界科技昌盛、文化发达的生动反映。面对新形势，我们老人的知识结构明显落后于时代，更需要用“活到老，学到老”这句老话激励自己，加强学习思考，注重知识更新，不断吸纳各种新知识。

（作者系新华社上海分社原社长）



（杨荣璋 摄）



一部伴随毛主席终生的书

□ 袁定华

1976年8月26日，重病缠身的毛泽东在工作人员的搀扶下，来到自己的书房。他环视着那书架上琳琅满目的书籍，提出要看《容斋随笔》。此书是清代乾隆五十九年（1794年）重刊的。

毛泽东一生勤奋好学，博览群书。《资治通鉴》、《东周列国志》、《红楼梦》等不知读了多少遍。而自20世纪30年代后期，毛泽东在延安马列主义图书馆研究室发现《容斋随笔》，一经翻阅便爱不释手。阅读次数，更是无法计算。无论战争多么激烈，工作多么繁忙，哪怕在转战途中，从延安到西柏坡，从北京到全国各地，日用品可少带，但这部书不可不带。一有空便浏览起来，直至弥留之际，还想再看它一眼。

提起《容斋随笔》，还有个小插曲。700多年前的一天，南宋翰林学士洪迈正在京都临安（今浙江杭州）陪伴宋孝宗赵春读书。宋孝宗兴奋地说：“近年看到一本《容斋随笔》，很有意思，不知谁写的？……”洪迈说：“噢！那是微臣所著的一部新书，没什么好看的。”宋孝宗说：“写得不错啊！”在我国古代，士大夫的作品得到皇帝的赏识，而且受到当面的夸奖，是无上的荣耀。

洪迈（1123—1202年），南宋饶州乐平（今江西乐平）人，字景卢，号容斋。其父洪皓，兄洪适，都是当时著名的学者。宋高宗十五年（1145年）22岁时中进士，先后在地方任知州，在朝廷做过中书舍人，官至翰林

学士、端明殿学士，历经宋高宗、孝宗、光宗、宁宗等四朝。他见多识广，知识渊博，著作颇丰，《容斋随笔》仅是其中的一部。

洪迈做中书舍人时，刻苦钻研，涉猎了大量史书，每有心得，便随时分门别类地记下，集42年的笔记成果，完成了《容斋随笔》。《容斋随笔》是该书的总名，下分《随笔》、《续笔》、《三笔》、《四笔》、《五笔》等五集，共74卷，1220篇，45万字。原计划每集分16卷，但写到《五笔》第10卷，洪迈便与世长辞了。书中有关诗歌部分，后人曾辑为《容斋诗话》。

《容斋随笔》题材广泛，内容丰富，历代乱治兴衰、经史百家、帝王将相、纵横捭阖、为人处世、宋代掌故、人物评论、医卜星相等各个领域均有所涉及，或记事、或议论、或考证，资料翔实，考证确切，议论精当，被《四库全书总目提要》推为南宋笔记小说之冠。

《容斋随笔》是毛泽东的案头书，书中随处可见圈圈点点、单杠、双杠、三角和批注，留下了毛泽东精心阅读以及与《容斋随笔》交流思想、切磋文理的痕迹。此书所表达的对人生、事物、宇宙和世界的看法，令毛泽东深为喜爱，百读不厌，足见此书的魅力！

我们今天阅读《容斋随笔》，定然能从这部不朽的巨著中获取有益的知识，受到深刻难忘的教育。

言传身教 铸和谐 相亲相爱一家人

□

奉贤区南桥镇北街居委会

陈付葵是光明集团五四有限公司的一名离休干部，现住在奉贤区南桥镇北街社区。一家四世同堂近20年，几乎没有红过脸，哪怕意见不统一时都能用理性平和的态度去沟通、交流、解决，温馨和谐的家庭氛围常引来邻里、同事、亲朋的羡慕和称赞。

陈付葵的岳母在14年前不慎坐空造成右胯骨骨裂，因护理等原因无奈借住离家3公里远的江海镇敬老院，来回无直达公交。为此，已近古稀之年的陈付葵学会了开电瓶车，风雨无阻地载着爱人一起去看望，为岳母洗脚、喂饭、洗晒被子衣服，天晴还陪她到屋外走动。为方便照顾岳母，他们将老人转到了就近的南桥敬老院。他们每天都去看望。有一次老陈为岳母整理床铺时不慎扭伤了腰椎，怕老人担心，强忍着疼痛不吱声，5分钟的路程竟走了1个多小时，在床上整整躺了两天两夜。2010年初，因敬老院翻修，

老陈将老岳母又转到了区福利院。那里虽有专人护理，但老人患高血压有四十余年，多次发生中风，体质明显下降，老陈夫妇每周两天探望，带上一些老人爱吃的食物，为老人收拾整理物品、擦身洗衣按摩。2013年2月底一天早上，岳母坐在椅子上不慎跌滑，鼻子嘴巴流血不止。他们心急如焚地赶到福利院，马上用轮椅推着老人到就近的中医院就诊。在医院，他们顾不上自己70多岁的身体，楼上楼下、忙前忙后，当天晚上心里不放心，坚持为老人陪夜。随后的一周，他每天早出晚归去福利院照顾老岳母，人瘦了一整圈。为了帮老人恢复记忆，夫妇经常和她唠唠叨叨家中的往事、小辈们的生活学习等情况。在福利院阿姨们的精心照顾和老陈夫妇的悉心呵护下，岳母的身体逐步好转，每次去看她，她会露出舒心的笑容，会简单地说几个字。大家见了都会羡慕地说：“吴阿婆，多亏您这些孝顺的子女，活到一百岁都没问题啊！”老陈总是笑着说：“老人的今天就是我们的明天，今天我们怎样对待老人，明天我们的子女就会这样对我们。”老陈夫妇身体力行地照顾岳母深深地影响了第二代、第三代的小辈

们。女儿女婿节假日只要不加班，总在家里忙着烧菜煮饭。为了增强奶奶的体质，孙女婿还千方百计托人买来“白蛋白”供她享用。老陈时常告诫子女：“栽什么树结什么果，撒什么种开什么花。要想让自己的孩子孝顺，家长就要先对老人孝顺”。父母的言传身教直接影响子女，榜样的力量是巨大的，老陈的外孙女看到家里有好吃的菜，总会问一句“给太太留了没有？”每次在给老人盛菜时，她都在一旁帮忙，一会儿把鱼刺挑出来，一会儿把虾壳剥掉，一会儿把肉撕碎……

“一家人生活在一起，要做到长幼有序、和谐相处、相亲相爱。夫妻相敬如宾，孩子活泼可爱，老人健康长寿，相处和睦，其乐融融”。这是和谐家庭的最好注解。多年来，陈付葵大家庭既对老人充满孝心，还向社会奉献爱心。他们一直都关注社会公益事业，为抗洪救灾、汶川大地震等力所能及地捐款捐物，弘扬社会公德心。



崇明寄爷

□ 沈方德

崇明阿爹，是说崇明人叫自己的父亲为阿爹。这是大多数上海人都知道的。至于崇明寄爷（方言发音“寄呀”），也许大多数上海人就知道了。有位老同学曾打电话问我，崇明人叫“寄呀”是什么意思，我向他解释了好半天。今天，我这个土生土长的老崇明就说说崇明寄爷这个称呼。

其实，阿爹这个称呼在崇明正在逐渐衰微。而寄爷这个称呼不但没有衰微，相反越来越流行、越来越广泛了。这是值得社会学家们深入研究的社会现象。

在我小时候，乡下叫寄爷的并不多，比如叫舅父、姑父、姨父为寄爷，叫他们的配偶则为寄娘；表兄弟、姨表兄弟之间的子女叫对方为寄爷，叫他们的配偶则为寄娘。还有一种情形，即结拜的，双方郑重约定，才叫对方男的为寄爷，女的为寄娘。比如说，我在读小学的时候，我和同桌同学龚士安关系非常亲密，经常相互之间串门，双方父母亲看到对方的小屁孩都很喜欢，于是相互约定，结成寄拜亲，都叫对方的父母亲为寄爷寄娘。总之，在过去的年代，寄爷这个称呼在崇明人的心目中具有非常沉甸甸的分量，不是具有血缘上的上下渊源，就是具有亲情友情上的某种特殊关系。

还有这种情况：有的大家庭中叫寄爷的很多，为示区别，姓沈的叫沈家寄爷，姓王的叫王家寄爷等等。除了以姓氏区别外，还有以出生排行来区别，如有几个舅父的，叫老大为寄爷，老二为二寄爷，最小的为小寄爷。还有连名叫的，名为小德的叫小德寄爷，名为福郎的叫福郎寄爷等等。有位仁兄

有个习惯，走起路来总呈“举头望明月”状，双眼遥看蓝天总是张着口，因此得了个“朝天夜壶”的绰号，在乡间叫出了名，久而久之，本人也认可了。因此，有的晚辈就叫他夜壶寄爷。总之，在寄爷这个称呼上，可谓花样多多，精彩纷呈，是崇明地方文化中美不胜收的一道风景。

几十年后的今天，寄爷这个称呼在岛上更为普遍、更为流行、更为广泛了。除了原有的上述关系叫寄爷外，在朋友间、邻里间、老同学间只要彼此关系较好，本该叫伯伯叔叔的却让他们的子女叫对方为寄爷，没有郑重的口头约定，更不用书面的签字画押。就这么简单。

更为有趣的、让外省市人不能理解的是：寄爷应该是个男的，应该是个爷们才是。可在岛上，叫男的寄爷，女的本该叫寄娘的也都叫寄爷了。这是在寄爷这个称呼上的又一大变化。解放前，叫女的寄爷的也有，但很少。现在可多了，不管男女，统统都是寄爷。

笔者认为，人们语言的变化，称谓称呼的变化是社会演化、社会变迁的一部分，有其深刻的内在原因。寄爷这个称呼的广泛与流行，反映了崇明人追求人际关系的和睦相处、追求社会的和谐稳定的一种向好向善向和向合的良好愿望。孩子嗲声嗲气的一声寄爷，顿时把彼此间的关系变得更加亲近、更加亲密了，本来没有亲情的变得有了亲情，本来有的矛盾也就烟消云散了。寄爷一声，像强烈的黏合剂一样密切了人们之间关系，让人团结一致、合力同心地建设美好家园。

距今一千多年的唐朝人均寿命是多少？这是很难有确切答案的。杜甫诗曰：“人生七十古来稀。”杜甫是诗家，因而他的这个寿属主要是说他所知道的诗人圈中的。说“七十古来稀”，从留存下来的相关记载来看确是如此。

五万首《全唐诗》的作者约二千人，就我翻阅所见，活过七十岁的诗人仅只三位，第一位是初唐诗人虞世南，他留下来的诗不多，最著名的一首是五绝《蝉》：“垂緜饮清露/流响出疏桐/居高声自远/非是藉秋风。”此诗和骆宾王、李商隐的咏蝉诗并称“三绝”。虞世南生于公元558年，卒于638年，刚好80岁，是唐诗中的第一寿星。第二位是名重千古的白居易，他的诗无论是短制还是长构，悉皆为唐诗的精名。白居易生于公元772年，卒于846年，足年74岁。另一位和白居易同年生的创“竹枝词”、“柳枝词”体的刘禹锡，比白居易早逝4年，足岁正好是“古稀”。另两位大诗人李白和杜甫，一个活到61岁，一个活到58岁。我们很难说那时的70岁等于今天的多少岁，但二千诗人中仅三位活到这个岁数真是凤毛麟角的寿星了。

这三位诗人何得高寿？除了饮食起居注意养生外，心情豁达、心态淡定、荣辱不计是个重要原因。近读某

报载文称，刘禹锡之所以能活到这把年纪，是因为他官场顺畅。这是误解。刘禹锡宦途中曾多次被贬，初贬湖南朗州（今为常德），后夔州（今四川，即巴山蜀水），长达23年后方回京，整个青、中年期都在蛮荒之地度过，叫人感叹唏嘘。返回洛阳后有一次和好友白居易在扬州相逢，二人喜出望外，携手共游。在筵席上，白居



□ 韦德锐

易感叹地以诗相赠：“为我引杯添酒饮/与君把箸击盘歌/诗称国手徒为尔/命压人头徒奈何/举眼风光长寂寞/满朝官职独蹉跎/亦知合被才名折/二十三年折太多”。诗中充满对好友不幸遭遇的同情和不平，意思是说你这么大的才气，却在关山万里的穷山恶水苦度了这么长时间，吃了多少苦遭了多少罪，又失去了多少升迁的机

会！但刘禹锡却毫不介意，十分淡定，他在笑诗中唱以昂扬之曲：“巴山蜀水凄凉地/二十三年弃置身/怀旧空吟闻笛赋/到乡翻是烂柯人/沉舟侧畔千帆过/病树前头万木春/今日听君歌一曲/暂凭杯酒长精神”。诗中亦有感慨，二十三年，许多老友都已成故人，恍若隔世。但是他反劝老友不必为自己的遭遇感叹忧伤，他所看到和想到的是，千帆竞发，万木争春，忘记过去，放眼未来：“莫道桑榆晚/余霞尚满天”。这两句诗，常被今天的老年人作为老而弥坚、老有所为的座右铭。叶帅在《八十述怀》中也曾翻用：“满目青山夕照明。”

行文至此，可知刘禹锡能得古稀之寿，很大程度上取决于他的豁达、乐观，不以物喜，不以己悲。有此心态中，尚有宋朝文学巨擘苏轼，苏轼在流放海南之地时，依然不泯其志：“岂知俯仰之间，有方轨八达之路。”位列唐宋八大家之首的韩愈，在流放广东潮州时，对陪同前来的侄孙韩湘说：“知汝远来应有意/好收吾骨瘴江边。”如此万念俱灰，死意在心，大大侵淫了他的健康，只活到五十六岁。

曹操诗曰：“养怡之福，可得永年。”这个“养”，并不是讲饮食起居，第一位的是养心，如刘梦得然。

（作者系宝山区离休干部）



醉在花海

□ 吴万根

正是“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”的季节，我们来到享有“绿色画廊，生态天堂”美誉的上海海湾国家森林公园，赏梅采风。

“临梅而春读天下，龙游照水香雪海”。2000亩梅林正进入最佳赏花期。放眼望去，点点红梅娇艳欲滴，朵朵白梅纯净无瑕。人们徜徉在花海里，犹如进入了童话世界……

蓝天，丽日。风轻，云淡。空气分外清新，梅园是个天然的大氧吧。游人置身其中，顿觉赏心悦目、心旷神怡。如织的人流，手持相机、手机、录像机等各式“长枪”、“短炮”，穿行于花海里，将一个个美景收入自己的镜中。

“喂—这里有一颗双色梅花，大家快来看哪！”不知是谁，高声地咋呼了一句，人们便纷纷向他围拢过去，只见一枝粗壮的梅树上，既绽放着如火如荼的红色梅花，又盛开着纯洁高雅的白色梅花，实属少见。是人工嫁接抑或是一种特异品种？不少人在纷纷猜测。“物以稀为贵”，顿时，许多“长枪”、“短炮”对着这颗双色梅，抓拍起来。转瞬间，一群蜜蜂也像“人来疯”，前来凑热闹，它们在花丛中上下飞舞，发出“嗡嗡嗡嗡”的声音，像是奏响了一支春之歌的交响曲，十分美妙动听。

探香湖畔、胭脂驿道边，一大片粉红色的梅花，开得特别浓烈，红艳艳连绵不断，

酷似花的海洋，众多游人聚集在这里驻足欣赏、点赞、拍照。我们一行以此为背景，留下了一张精美的集体照，以不虚此行。此时，映入我们眼帘的是，一波波小伙子来了，三五成群的窈窕淑女来了，推着婴儿车的夫妇来了，拄着拐杖的老人来了，几位扎着花头巾、戴着墨镜的老外也来了……人们熙熙攘攘、川流不息，各种镜头纷纷聚焦眼前如诗如画、亦梦亦真的一片片美景。

梅园往东是鲜花港，往西是碧海金沙。只要不刮北风，这里天天都是“天蓝地绿水清”。到了深秋，层林尽染，彩叶飘落，梅园如同一幅浓墨重彩的油画。梅园中有36株古梅，株株虬曲苍劲，暗香浮动，美不胜收。我们在唐梅厅见到一棵古梅，为“铁骨红”，呈淡紫红色，其主干已随数百年岁月演化成几把“铁锥”，昂首向天，仍不离不弃地守望着新生枝干，犹如人类，老少相依，年复一年的花团锦簇，吐露芬芳。不经意间，一阵轻风吹来，花瓣便飘飘洒洒，落在人们的头上、身上。此情此景，令游人的心都醉了。

赏梅出园，大门口的地摊上，有刚刚采摘的草莓、鲜艳透亮的西红柿、碧绿的弥陀芥菜、沾满露珠的雪里蕻……大家兴致盎然，在收获花香美景的同时，收获了一些时鲜的农副产品，尽兴而归。

（作者系上海市政府合作交流办公室退休干部）



游陆巷古村 知王鏊其人

□ 谈正鸥

国家首批中国传统村落名单公布后，我们选了苏州东山镇陆巷古村作一日游。

陆巷古村背靠东山莫厘峰，面向太湖，东有寒谷山，西有巩俐岛。与西山遥遥相望，山清水秀。村内保存的宋代以来古建筑30多幢，其中有惠和堂，当地称宰相府，主人为明武宗正德年间太子太傅、户部尚书、武英殿大学士王鏊故居。

我们一行沿着陆巷港走到码头，名曰谷渡。这是当年王鏊赴京赶考从这里乘船出发之处。进入陆巷老街，街右面是陆巷港，左面依次排列着古西、姜家等六条巷子。传说南宋高宗赵构，路过陆巷村时，看到这里依山傍水、景色宜人，要六个大臣把家属留下居住，逐步形成了六条巷子。这里村民，依山种枇杷、杨梅、橘子、板栗、银杏和品牌为碧螺春的茶叶，临湖捕鱼、虾、蟹

等水产品，还有粮食和蔬菜。

在王鏊故居原有三个牌坊，现在先修复了“两元一花”牌坊，是后世官员为他树立的牌坊。王鏊考中探花，在翰林院当差。在文书、尺牍之外，埋头读书，远离权贵。告老回乡后，与苏州才子吴宽、唐寅、文征明互有唱和，著书立说。有震泽集等多部作品，古文观止收录他的“亲政篇”。他的弟子唐寅称他为“天下文章第一，山中宰相无双”。

王鏊故居占地面积约5000多平方米，有厅、堂、楼、库、房104间，建筑面积2000多平方米。其厅、堂、轩、廊制作精细，用料粗壮，大部分为楠木制成，瓦、砖、梁、柱与主人身份相称的雕刻、绘画。王

鏊爱读书、好写文章，家有藏书几万册，建有三开间的两层高的藏书楼，这在苏州市文人故居中少见。

故居前照壁保留有明代砖雕“九狮图”和“丹凤朝阳”，雕刻精湛、栩栩如生，遗憾的是“丹凤朝阳”遭受到一些破坏。故居后有尺园，不足百平方米，沿墙筑有假山，有石阶梯可上。山上有树，园中有溪，溪中有鱼。溪上有桥，并在间隙处栽了花草树木，体现着主人对土地资源的精打细算。

(作者系市工商银行离休干部)



人体承受极限研究

法国军人健康研究中心位于格勒诺布尔市中心附近。一些军人、探险家或登山运动员在出发前常常要到这里来适应将要面临的恶劣环境。50多名科研人员和军医在这里从事着一种特殊的工作：研究人这部复杂的机器的运转极限。

到该中心接受试验或考验的人都要佩戴相应的全副装备，经受寒冷、炎热、缺氧、缺水和失眠等等考验。

有的试验比较简单。例如寒冷试验：在寒风刺骨（寒风由一部涡轮机生发）、气温为摄氏1度的环境下，接受试验者赤身在一张桌子上躺两个小时。研究人员在隔壁观察寒冷对机体的影响。在多数情况下，体温调节器官（如甲状腺）会发挥作用，帮助机体制造更多的热量以保温。

低气压试验是要研究人体对海拔高度的适应能力。在该中心的一个房间里，气压低

于室外的气压，而且氧气稀薄。研究人员说：“我们可以把一个接受试验的人推到海拔1万米的高度。当然，如果这中间没有过渡，任何人都会很快死去。”通过这种试验，研究人员主要是想了解高山反应（眩晕和恶心）的原理。奇怪的是，在高山反应方面，男人比女人严重，小孩比老人轻。

另外一些试验是要研究一些综合因素的影响。研究人员测试了人体、感觉器官和大脑之间在某些情况下的相互作用。研究中心负责人克里斯蒂安·拉斐尔说：“这种综合试验是本中心研究工作的一大特点。我们已分别对温度和海拔等因素对人体的影响进行了许多专门研究。我们现在必须了解军人在同时遇到各种不利条件下的身体承受极限。”

技术的进步并没有使战争变得不那么残酷。在伊拉克战争中，美国装甲部队士兵的日子并不好受。经过4个小时的战斗，坦克和装甲车里面的士兵已精疲力竭：他们在战斗中精力高度集中，必须同时关注周围各种信息并作出反应。拉斐尔说：“我们的大脑根据感官和整个身体形成对现实的认识。格勒诺布尔研究中心进行的试验已经取得了成果，特别是在躯体感觉研究方面。我们通过模拟设备对大脑的反应进行了研究。”

小生物阻止地球变雪球

美国劳伦斯·利弗莫尔国家实验室研究小组的最新研究发现，现代气候的稳定性之所以逐渐增强，部分原因是生活在海洋中具有碳酸钙贝壳和骨骼的海上浮游生物的进化。他们推断，这些海洋生物帮助阻止地球在冰河时期发生严重的全球冰封。

科学家通过对5亿多年前岩石的研究发现，由于冰河的推进生长，在赤道附近堆积了几千米厚的碎石片层。研究人员指出，如果陆地冰河延伸到赤道，那么地球表面大部分将被冰层覆盖，地球就像一个巨大的雪球。

而在大约2亿年前，海

洋中有了具有碳酸钙贝壳和骨骼的海上浮游生物，它们在阻止地球被冰封的过程中起了相当重要的作用。当这些生物死亡后，它们的碳酸钙贝壳和骨骼沉积于海洋底部，这些沉积物帮助控制了海洋与大气中二氧化碳的化学反应，使得气候保持稳定。

三个观念：预防观、整体观、平衡观

预防观：《黄帝内经》上讲到：“不治已病治未病。”为什么在阳气最盛的夏季，我们要养阳呢？简单地说，就是顺应夏季的极盛，顺势而为，为阳气渐少的秋冬季节积蓄充足的能量，增强对寒冬的抵抗力。通过夏季养阳我们发现，在冬季容易发生的慢性疾病及一些阳虚阴盛的疾病，往往可以通过伏夏时的调养得以好转。其中以中老年人慢性支气管炎的保健效果最为显著。

整体观：整体观要求我们在夏季养生时要通过饮食、起居、运动、情致、保健食品等多个方面进行调养，不可只偏用一种，否则保健效果会大打折扣；同时还要参考人体所处的自然、生活及社会环境而改变生活方式。比如，从干燥凉爽的北方到潮湿炎热的南方、从没有环境污染的小镇到车水马龙的大都市，环境的变化都会使我们的保健需求发生变化。

平衡观：平衡观告诉我们，夏季养生要做到适度而行、适可而止，避免过犹不及。举个简单的例子，盛夏时节暑热难当，人们会选择开空调、吹风扇或吃冷饮、吃凉性食物（如苦瓜、绿豆汤等）避暑。适度纳凉食物

可以防止暑热引发的痱子、中暑，并且缓解口干舌燥、大便干结、尿黄心烦、气短懒言等症状。但若纳凉过度、进食寒凉食物过度，则会引发一些疾病的产生，包括耗损阳气，导致阳虚的发生；频繁进出温差大的环



境，导致免疫功能下降而容易感冒；诱发心血管疾病；因为室温过低、过度进食冷饮等，刺激肠胃，容易导致肠胃功能紊乱等。

三要点：防暑湿、养阳气、养心神和脾胃

防御外邪——防暑湿：

“盛夏防暑，长夏防湿”，暑气和湿气过盛就会成为外邪，是夏季影响健康的主要气候因素，也是夏季养生的要点之一。如果是暑气盛导致实热，可以纳凉，进食凉性及生津止渴的食物，饮用红果清露等。如果是天气热导致食物腐败加速而引发胃肠炎，则要适当处理食物，多吃杀菌食物，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱、蒜苗等。

调养阴阳——养阳气：“春夏养阳，秋冬养阴”，养阳气是夏季养生的要点之二。一方面可以适当进食温补的食物，如五味子、玉竹、酸枣仁、鸽子肉、黑豆、木耳、松子等助养阳气；另一方面，要防止纳凉过度及过度进食寒凉性食物而耗伤阳气。

调养脏腑——养心神、和脾胃：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏”。养心神和脾胃是夏季养生的要点之三。

养心神可以在饮食上选用降血脂的食物，如生姜、洋葱、花生、大豆、蘑菇、海藻、酸牛奶、茶叶、山楂等，宜少吃咸食和富含脂肪的食品；避免运动过度、大量出汗、频繁的冷热交替等，以免增加心血管负担；情志上要保持心境的平和、起居上早睡早起等。

打扮得好，年轻十岁

据“美国退休人员协会网”介绍，老年人在穿衣打扮和化妆方面精心修饰，就能让自己看上去年轻不少。这些方法包括：

剪短头发。短头发会让人看起来更年轻更精神。如果你要留长头发，一定要花时间梳理，并对头发根部进行修饰润色。

刮胡子。希望让自己年轻几岁的男士应当重新考虑面部毛发的处理方法。正如一位发型师所说：“要让有络腮胡子或八字胡的人看起来年轻，这是非常罕见的。”

适当修眉。女性比较注重眉毛修理，其实老年男性也该注意。步骤非常简单，只需要用修眉剪刀剪掉多余的眉毛即可。

让嘴唇滋润发亮。人体衰老后，嘴唇会丧失原有的丰满度；所以要避免嘴唇干燥脱皮失去光泽，多喝水，并选择能让嘴唇看起

来光泽的润唇膏。

脱去死皮。每周用一次去角质磨砂膏对面部皮肤进行保养，然后抹些保湿霜；这样处理之后会让你看上去容光焕发。

选择材质挺括的衣服，避免着装宽松下垂。老年人一定要穿裁剪合身的衣服，而不要让它们显得松松垮垮。

围巾可以选择亮色。设计师会建议老年人围上一条粉色或者红色的围巾，因为贴于面色的粉色会让脸部释放出一种天然的玫瑰色。

穿鸡心领的衣服。老年男性应当考虑穿能起到瘦身作用的鸡心领（或V字形）衣服，而不是圆领衣服。同理，穿纽扣领的衬衫而不是宽领衬衫，它会让脸部显得较为瘦削。

米面很容易生虫，向大家推荐一个小妙招，用纱布包几包花椒，放在米袋子或面袋子里的不同位置，保准米面不生虫。

花椒之所以可以驱虫，是因为它是一种自然抗氧化物，具有特殊的香味。而米虫对气味非常敏感，对这种特殊的气味更是避之唯恐不及。具体方法是：准备几块干净的小纱布块，每块都包上少许花椒壳，扎好后放置在米或面中，分别放置在袋子的不同位置，以确保对整袋米面产生作用。另外，

放包花椒防米面生虫

还可以将米袋浸在烧开的花椒汁里10分钟，晾干后再用来装米，也可以有效防虫。最好用新买的花椒，气味浓。隔一段时间，花椒味变淡了，就重新换新的花椒纱布包。

同理八角、茴香、白酒、大蒜都可以起到防米虫的功效。在米缸里放一只干净的酒瓶，酒瓶口高于米面，瓶内装上100克白酒，既防生虫也能防蛀。或在大米中混合放入一些大蒜瓣，也能防止生蛀虫。如果米面已经长虫了，可将新鲜的生姜放入其中，把虫子驱赶出来。

在古希腊神话中，农业女神得墨忒耳给了出远门的女儿普西芬尼一粒大豆，说能“消除邪恶，防治百病”。但不久，善良的普西芬尼却把这粒大豆留给人间传种繁衍，成为世界一大农作物。

如今，大豆（黄豆、黑豆）极高的营养价值及其优良的保健功能日益传为“神话”。

神话1：“聪明动力”

大豆中富含磷脂是一种天然营养活性剂，是建筑聪明大脑的重要物质。由于人的大脑20%—30%由磷脂构成，所以多食富含磷脂的食物比如大豆，可使脑中乙酰胆碱的释放增加，从而提高人的记忆和接受能力。

此外，大豆磷脂中含磷脂酰肌醇、甾醇等营养素，可增加神经机能和活力，有较好的保健功能。

神话2：“防酸效应”

大豆磷脂中含有85%—90%磷脂酰胆碱以及磷脂酰乙醇胺、磷脂糖甙等，对人体器官有很好的保健效应。

最近的研究成果表明，人体的各组织器官中含有大量磷脂，大豆磷脂可增加组织机能，降低胆固醇，改善脂质代谢，预防和治疗脑动脉、冠状动脉硬化，还有助于肝脏健康，对肝炎、脂肪肝都有一定的疗效。另外，大豆磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，防止体质及各组织器官酸化。

神话3：“养颜使者”

目前医学家们正在研制一种既有美容护肤价值，又避免一些副作用的外用美容用品——植物雌激素制剂。这种植物雌激素是从大豆中

有关大豆的七个神话

提取出来的一种类似异类黄酮的物质，被称作驻颜、养颜的健康使者。它有类似雌激素的作用，而无雌激素的毒副作用如恶心、食欲不振、乳房肿胀、月经不调等，是美容抗皮肤衰老的上品。

英美科学家经过研究，

揭示了东方女性容颜俏丽、肌肤细腻、乳腺癌发生率较欧美低的奥秘，东方大豆制品为餐桌上的“贵宾”、“座上客”，而大豆（黄豆）恰恰堪称“雌激素之王”。

神话4：“美白皮肤”

日本女子正流行一种时尚：“吃豆酱美白皮肤”。日本农林水产省食品综合研究所食品功能部研究室证实，豆酱中含一种物质能够抑制黑色素的合成。黑色素是一种能使皮肤变黑的色素。皮肤受到紫外线照射时，就会促进皮肤黑色素的分泌，使之变黑。他们对小鼠进行试验，给小鼠的合成黑色素的细胞中添加从豆酱中提取的物质时，发现黑色的细胞变白了。据研究人员说，它的成分就是亚油酸。黑色素是由氨基酸之一的酪氨酸合成的，亚油酸具有阻止细胞产生这种合成所需的酶的功能。

神话5：“五效抗癌”

日本人爱吃豆腐真是名不虚传，全国共有3万家豆腐店，平均每人每年要吃20多公斤豆腐。居住在夏威夷的美籍日本人中经常食用豆腐的人，胃癌患病率比不吃豆腐的美国人减少三分之一。夏威夷医务部门曾对8000名美籍日本人进行长达20年的跟踪调查，发现每周只吃一次或二三次吃一次豆腐的人，前列腺癌患病率较每天吃豆腐的人高出3倍。

幸福的十个关键词

为什么在相同的生活条件下，有人过得很幸福，有人却觉得自己很不幸？下面是科学家和心理学家给出的十个“幸福关键词”。

1、财富：金钱可以买来一定程度的幸福，也可以买来社会地位。可一旦吃穿住的问题解决了，你多赚的每一元钱的意義就会越来越小。

2、欲望：欲望是幸福的敌人，所以知足者常乐。调查表明，不与别人比高低所带来的幸福是高收入所带来幸福的5倍。

3、才智：才智对幸福的支持很有限。研究证实，比较聪明的人往往有比较高的欲望，不能取得最高的成就，欲望就满足不了。另外，智商高，并不等于有能力处理好人际关系。

4、遗传：幸福在某种程度上是与生俱

来的。人类“幸福感知点”的敏感程度有90%是由基因决定的，同时也取决于父母的正确见识、判断力以及良好的训练和教育。

5、美貌：漂亮的人更幸福，这对许多人来说可能都是个坏消息。不过，只要你自己相信自己是漂亮的就行了。女人不要老是觉得自己太胖；男人也不要觉得自己不英俊、不强壮。

6、友谊：友谊是幸福的源泉。社会学家指出，收入和社会地位不同的人之所以能有同样的幸福感，在很大程度上是因为友情因素的存在。

7、婚姻：已婚者比未婚者更幸福，这是全世界社会学家都同意的结论，超级幸福感至少能在婚后持续一整年。

8、信仰：这是构成幸福的一个积极因素。信仰能够驱使人们共同应对不幸和灾难，促成整个社会的相互作用和支持。

9、博爱：虽然人们目前还不清楚，是幸福的人爱行善，还是行善的人更幸福，但幸福与利他主义行为显然有密切联系。

10、年龄：老年人往往更加幸福。随着岁月的流逝，老年人逐渐学会了抓住使其幸福的事情，放弃容易产生麻烦和不幸的事情。

经过长期实验，专家们拿出大量数据证明，大豆中至少有5种物质具有抗癌功效，它们是：蛋白酶抑制素、肌醇六磷酸酶、植物固醇、皂苷、异黄酮。其中异黄酮是1986年发现的，在国际上引起医学界极大的兴趣。

神话6：“预防耳聋”

年龄超过60岁以上的老人中，听力减退患老年性耳聋的人不少。营养专家认

为，人体补充铁质可以扩张微血管，软化红血球，保证耳部的血液供应，可以有效地防止听力减退。大豆中铁和锌的含量较其他食物高很多。因此，常吃豆制品，有利于预防老年性耳聋。

神话7：“预防中风”

中风的根源是高血压和脑脉硬化，这是它的主要病因和病理基础，美国医学界对2000名美国中年人调查发现，高血压患者的尿中尿钠

增加，尿钾减少。这表明高血压患者的膳食结构中，钠的摄入量过多，钾的摄入量过少，因此必须摄入高钾食物，促使体内过多的钠盐排泄。

富钾的食物品种很多，营养学家认为蔬菜中的豆制品、菠菜、黄瓜、西红柿、土豆；水果中的香蕉、柚子、柑桔、甜橙都对维护人体健康起到不可小看的作用。

与中国老人相比，国外有些老年人健身的方式往往让人瞠目结舌，给晚年生活增添了不少乐趣。

巴西：最柔和的健身方式——爬行

在巴西，老年人的健身方式多种多样。而现在，最受老年人喜爱的还要数“爬行”这种健身方式了。对于那些患有心血管疾病、痔疮、消化功能紊乱等症的老人来说，爬行是再适合不过的运动了。由于这项运动舒缓、柔和，在爬行的过程中，就可对身体的各个系统进行调动。爬行能够预防和缓解二十余种老年病，而且由于它动作柔和，不易使老年人在健身过程中受到伤害。

日本：最优雅的健身方式——吟诗颂词

“吟诗颂词”在一般人看来是一种浪漫的、陶冶情操的、抒发人内心情感的文雅活动，人们常常想不到它能与健身搭上关系。然而在日本，老年人却将吟诗颂词升级为健身的法宝。日本的老年人这样告诉我们：“朗诵诗歌是一种既健身又健心的活动。”日本老年人热衷的这项活动有益健康是有科学根据的。经日本的保健专家们认定：老年人经常进行

诗朗诵可增加肺活量、改善记忆力，甚至还可预防老年痴呆症。

英国：最新潮的健身方式——赤足慢跑

慢跑是一项非常有益身体健康的运动，但是英国的

能。英国老人的这种健身方式也得到了医学界的肯定，这是因为赤足跑不但能加快常见病的康复，还可减轻抑郁、狂躁等病症。

德国：最刺激的健身方式——踢火球

踢火球，听起来是件很不可思议的运动。首先让人联想到的就是安全问题。所谓“火球”就是将椰子干燥后浸透煤油点火燃烧。在踢火球前，老人们会穿上为这项运动准备的特殊的防火鞋，这样就安全多了。他们觉得，踢火球不仅新鲜有趣，而且还能激发出一种顽强的精神。

马来西亚：最古老的健身方式——吹竹矢

马来西亚的老年人比较喜欢一种叫“吹竹矢”的运动。这项马来西亚最古老的运动深受老年人喜爱。吹竹矢的器具仅有2件，其一为长约2米的空心竹筒，其二是一根又细又轻的短矢。别看道具简单，但是要想成为一名吹矢好手，也不是那么容易的事。如果只让你凭一口气就将短矢吹出百米之外的目标，没有平时的练习与一番气力，是不可能完成的。可见，吹竹矢也是对气息调节的一种锻炼。

令人瞠目结舌的健身法

老年人还要在这个“跑步”的前面加上一个定语，那就是“赤足”。我们可以想像一下，一位老人赤足跑在柔软的草坪、光滑的自行车道上的情景，就不得不感叹，英国老人已将跑步这项运动发挥到了极致。因为，赤足跑步可以让脚下的穴位得到按摩，从而提高身体各项机



□ 陈太顺

小时候在外面玩得满头大汗，跑回家抱起茶碗，仰起脖“咕嘟、咕嘟”一饮而尽，这叫喝茶，是为了解渴。

人到老年，已没有了儿时的那种冲动与可爱，即使渴极，也决不会抱起茶缸牛饮，只是一小口一小口地喝，一口不能喝得太多，喝多了会把腮帮胀得鼓鼓的，就不叫饮茶了。喝得少一点，为的是让茶水在口里有一个回转的余地，然后细细下咽，感觉到有一条线，像清凉的溪水穿过喉口与肠胃，醇香又滋润。

我一边饮着香茶，一边犹如走进了山茶林，在碧绿的茶林里，采茶女五个一群三个一伙，像蝶儿在飞舞像蜂儿在采蜜，纤嫩的手指将纤嫩的茶叶采下，熟练地扔进背后竹篓里，那动作不紧不慢，不急不乱，此时我觉得那茶山不就是一架偌大的钢琴么，采茶姑娘的十指正在琴键弹奏山茶香的乐曲。

每当我在读书写字疲惫之时，泡上一杯香茶，独自坐在书桌前，不管今天是初一还是十五，不计较今夜是月缺还是月圆，就着窗外的小风，让生命之韵沾满露珠沾满虫鸣，借着夜光与萤火为伴，穿过田埂越过树林，我一口一口品着茶，我一笔一笔写着字，一杯一杯香茶化作了灵感，茶杯空了，文章却饱满了。

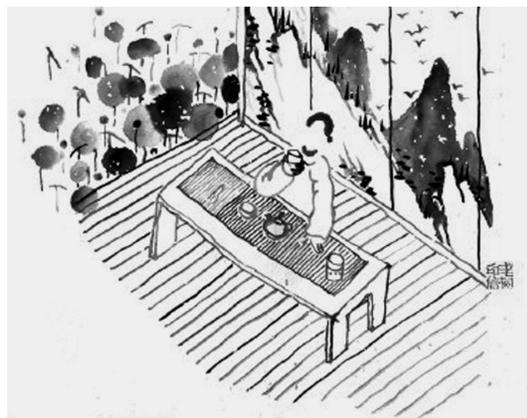
品茶与品酒有些相似，一点一滴均在口中回味，要品出茶叶质量的优劣，要品出铁观音的兰花香与碧螺春渗入肺腑的清凉芬芳，这就需要人的素质和品位，需要高度的

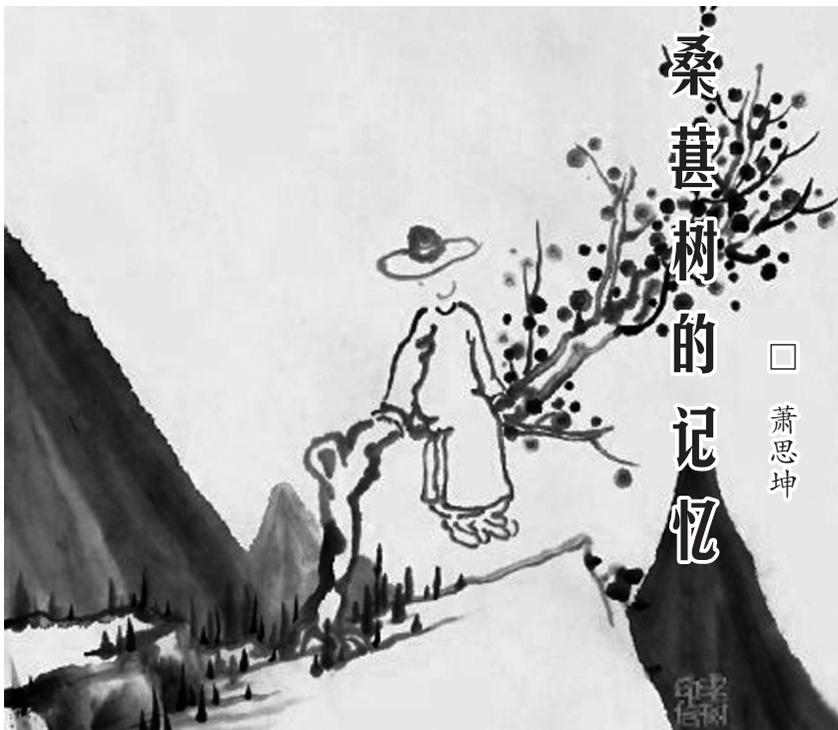
鉴定能力，就像写诗作者，如果没有扎实的文学功底，没有精湛的艺术表现能力，无论如何是写不出受人欢迎的诗歌的。

你看，“入山无处不飞翠，碧螺春香醉百里”，这是对茶中之冠碧螺春的赞誉与肯定。这多像人们在年轻时美丽又富于幻想，漂亮的容貌，火红的青春附在绿叶上，是一朵花跃上枝头，便是一声声鸟鸣，无论走到哪里也无论飞到何处，都是一处亮丽的风景。

在冲泡银针茶时，杯中“三起三落”起伏不止的奇观，意味着我们每一个人从青年到壮年，都有一段坎坷的路，在感情上谁没有经历过喜怒哀乐，在工作与事业上谁没有经历过惊涛骇浪呢？人生之路有几个人不经过“三起三落”而一步到位的，我看不多。

而七泡留余香的乌龙茶，更是寓寄人到老年的那种自豪、潇洒之心态，一路艰辛一路为国献出力量与青春的孺子牛形象，他身后怎能不留下余香呢。





□ 萧思坤

在我的记忆长河中，时不时翻出一棵桑葚树的追忆。

我不知道那棵树什么时候栽的，总之从我能记得这个世界的光景时，它就存在了。就在我家院子对面的方位，不是很高，但树冠庞大。春天的时候，我常爬上去坐在树杈上看风景，是绝佳的瞭望平台。夏天它的叶子展开很浓密，挡遮太阳挺凉快。它长出葚子由青变红再到发紫的时候，大家可以摘来吃了。它很甜，很糯，很是合口。每当下田割草回来，总是先在树下歇脚，或者和几个小伙伴坐地谈天，或者“走方城”（类似象棋的游戏）。只有母亲喊吃饭时才回家，现在回想起来，我的心依然温暖。

在这棵树的左边紧靠一座三间土坯房子，这里

就是孙登岭老先生开的私塾馆。里面大多是有钱人的子弟在读书。我家因交不起每季三斗麦子学费，娘无奈就不让我上学。所以只能在桑葚树下听里面的朗读声。他们在里面诵读，我在外面听。时间久了就记住一些句子。

记得是有一年春天，也是在这颗桑葚树下，我刚捡柴回来在树下休息，遇见专打鬼子的八路军。后来成立儿童团，我被推举担任团长，并交代任务要站岗查汉奸、贴标语、喊口号、给咱八路军送信等。我当儿童团长的两年中只送过5次信。有一次差点被二鬼子查着，很是惊险。尽管如此，自认为能为抗战干点事也很光荣。后来才知道来我村开展工作的，就是李功业区长和他的警

卫员。我家有几间老房子空着，他们就常来这里住宿，有时来好几个人。我十六岁的那年冬天，他介绍我参加青年抗日先锋队，村上有十几个人入队。后来又组织民兵基干队，常跟他们区小队夜间去打恶霸锄汉奸，或带上联防队去拆鬼子的公路和截断电线等。

我80岁那年回家探亲，去看那棵桑葚树，和那座土坯书屋，都不见了。这时，一位白首老人走过来抓住我的手喊道：“老伙计！还认得我吗？”我使劲地瞅，大家都笑了，原来他是小我三个月的同龄人孙庆沛，他就是孙登岭老先生的孙子。这时他说：“桑葚树早就没有了，你看现在是：点灯不用油，耕地不用牛，先盖瓦房后建楼，咱从前的梦想实现啦！”



望天柱峰

□ 金嗣水

一柱擎天揽星月，
万山搏浪动江河。
试心桥上望天柱，
宠辱人生值几何！

□ 廖显辉

春山

艳阳三四月，
草木向风肥。
绿色漾林海，
烟波浮翠微。
从深惹兔洞，
花绽引蜂归。
雨后白云下，
满山春鸟飞。

哀悼烈士墓

□ 刘师

年年清明岁岁同，
意来旧地觅遗踪。
青山处处埋忠骨，
泪洒杜鹃满地红。

羊年感怀

□ 顾守维

骏马荣光辞旧岁，
豪羊风采喜融融。
神州大地千山绿，
天府之邦万里红。
勃勃生机新景象，
冲冲活力笑苍穹。
倾心愿景中华梦，
展望前程郁郁葱。

百善孝为先

——喜迎羊年有感

□ 胡树民

跪乳知恩美誉扬，
事亲善义领头羊。
优良孝道千秋颂，
更应传承切莫忘。

□ 鲁传熙

九十抒怀

家住东台黄海边，
童龄拜孔学先贤。
十年苦读寒窗下，
廿载勤耕村舍田。
四十春秋风雨雪，
古稀花甲醉诗篇。
而今耄耋未称老，
敲韵轻吟不记年。

除旧迎新

□ 萧思坤

爆竹声中旧岁除，
阳光雨露沐征途。
城乡到处莺歌舞，
聚力凝心绘宏图。



报春花

□ 李树人

翠蔓花开嫩嫩黄，
春寒不惧敢为先。
柔情含笑不争艳，
亮节高风誉世间。