

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2015 10

图文传真



▲ 9月7日，市教卫工作党委书记陈克宏出席纪念抗战胜利70周年座谈会。

(教卫 供稿)



▲ 9月2日，市建设交通工作党委书记崔明华向老干部通报委情。

(建交委 供稿)



▲ 9月23日，市委农办、市农委主任孙雷向老干部通报“三农”工作情况。

(农委 供稿)



▲ 日前，黄浦区委书记翁祖亮为抗战老干部代表转赠纪念章。

(茅承恺 摄)

▼ 9月7日，宝山区委书记汪泓为老干部通报区情。

(宝山 供稿)

▼ 9月23日，嘉定区委副书记、区长杲云为老干部通报区情。

(嘉定 供稿)



向美丽中国致敬

□ 李乃利

我举起右手向您致敬，
眼里满含对原野辽阔的深情。
昆仑巍峨，苍茫崇峻，
长河奔流，夕阳掩映。
美丽的中国，孕育那样多
勃勃迸发的生命。

我举起右手向您致敬，
眺望那天际飘来的白云。
伸开双手承接吉祥的花絮，
总想，去追寻青春生命里
最动听的炫音。

我们用赤诚向您致敬，
眼前的红旗镌刻着，
九十多载光辉路程，
是这面红旗，昭示着信念。
一路呐喊，一路奋争
志士的双臂——
从来都是把这杆红旗高高举擎
于是，我懂得了红旗的意义，

懂得了老一辈为什么苦口婆心。
于是，我们懂得了中国的美丽，
那是劫后平和的美丽与安宁。

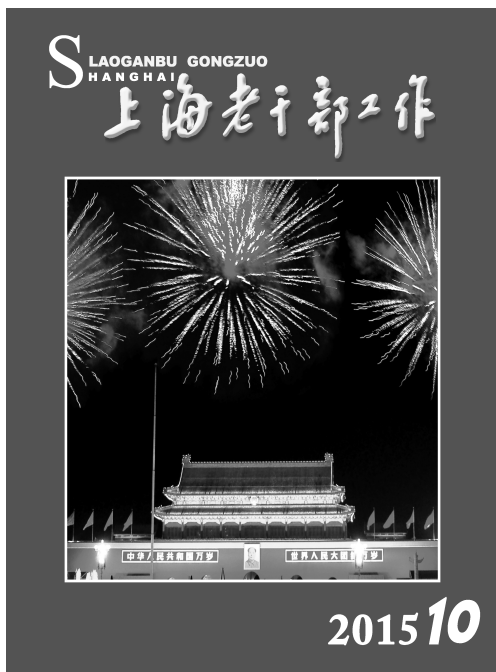
我带着憧憬向您致敬，
功崇惟志，业广惟勤，
我们用双手描绘晨曦朝霞，
青山插遍秋色霜后的枫林。

今天我们用歌声向您致敬，
美丽的中国——亲爱的母亲，
让我们向您述说那一片片的梦想，
总是和祖国连在一起的命运。

我举起右手向您致敬，
美丽的中国——慈爱的母亲，
我们永远续唱您动人的歌曲，
请您放心，请人民放心，
向美丽中国、亲爱的母亲致敬！

（作者系静安区老干部工作者）





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 关 键
王欢平 王 玲
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
电子邮箱 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10期 总第338期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

向美丽中国致敬 李乃利 (1)

本刊专稿

- 本市举行纪念抗战胜利70周年老干部歌会
..... 市委老干部局老干部活动室、宣传处 (4)
- 本市召开离退休干部“争当六大员，共筑中国梦”主题活动推进会
..... 市委老干部局政治待遇处 (5)
- 在“四个加强”上下功夫 推进“争当六大员”活动全覆盖 闵行区委老干部局 (6)
- 以党建为依托 开展“六大员”活动
..... 长宁区仙霞新村街道党工委 (7)
- 立足社区 加强引导 组织离退休干部为社区建设添砖加瓦
..... 普陀区长寿路街道党工委 (8)
- 凝聚正能量 助力新生活 积极开展“老党员在行动”主题活动
..... 闸北区天目西路街道党工委 (9)
- 争当六大员 夕阳展风采
..... 虹口区嘉兴路街道党工委 (10)
- 开展公益活动 助推主题活动
..... 嘉定区嘉定镇街道 (11)
- 建立“党员银发工作室” 开展“争当六大员”活动 青浦区赵巷镇党委 (12)
- ## 工作集锦
- 本市老干部隆重纪念抗战胜利70周年
..... 综 合 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

黄浦区科普夏令营老少携手“乐一夏”

..... 蒋毓婷 (14)

杨浦区举办第三届老少科普夏令营

..... 张 盛 (14)

松江区开展增添正能量“五个一”活动

..... 松 讯 (14)

闸北区天目西路街道党课进校园

..... 闸 讯 (14)

虹口区凉城街道小巷书屋助推居民阅读

..... 万俐俐 (14)

金秋颂歌

我和老伴的精彩晚年生活 孙亦忠 (15)

人物专访

余晖点亮霞光 周东阳 (17)

水墨庐山 龚寄托 (19)

烽火岁月中华情 生杰灵 (21)

热点聚焦

我们的故事，美棠走后 依 时 (23)

重读抗战家书 任 民 (25)

今日点击

中国工会和工人阶级在抗日战争中建立了不

朽历史功勋 倪豪梅 (27)

记一次胜利突围 公进华 (29)

在战斗中成长 陆首联 (30)

军民联手端炮楼 姜在凤 (31)

工作者之歌

暖心 余梦懿 (32)

情满人间

坚守了半个世纪的家规 吴万根 (34)

我爱宝石花 沈方德 (35)

学习之窗

世界局部战争十二种典型类型分析

..... 杨 恕 (36)

七彩长廊

上海马路与名人街写真 袁定华 (38)

万事万物皆有其时 守 中 (40)

社区广角

展夕阳魅力 为党旗增辉 褚 俊 (41)

谈天说地

崇拜时间 姚逸功 (42)

畅游天下

桥 洪 雷 (43)

知识卡片

健康红黑时刻表 (44)

养生之道

老人爱唠叨 脑子灵 ... 田晓彦 岳金凤 (45)

心理导航

宽容爱笑的人心脏好 (46)

闲情雅趣

蛋雕艺术 钱瑞华 (47)

艺林漫步 李太松等 (48)

封面：普天同庆

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：珍珠海

穆云艳 摄

铭记历史，缅怀先烈，珍爱和平，开创未来

本市举行纪念抗战胜利70周年老干部歌会

《铭记——上海老干部抗战经历口述实录》首发

□ 市委老干部局老干部活动室、宣传处

8月26日下午，中共上海市委组织部、上海市委宣传部、上海市委老干部局联合在市委党校大礼堂举行“纪念中国人民抗日战争胜利暨世界反法西斯战争胜利70周年上海市老干部歌会”。以上海老干部的抗战亲历编撰而成的《铭记——上海老干部抗战经历口述实录》同时首发。

市委常委、组织部长徐泽洲出席歌会并致辞。市老领导陈铁迪、罗世谦、沙麟、胡炜、杨定华、宋仪侨等出席歌会并登台演出。

本次歌会邀请了部分亲历过抗战的老干部、老同志，以及多位参加过抗战、为中华民族解放事业作出过卓越贡献的老战士、老同志。整场演出在合唱《义勇军进行曲》和《保卫黄河》气势磅礴的歌声中展开。来自各区县、委办，及中央在沪企业等的13家老干部文艺团体先后登台。新四军战士、著名指挥家曹鹏也亲临现场，指挥合唱。整场演出以经典革命歌曲和乐曲为载体，分为“抗日先锋”、“同仇敌忾”、“正义力量”三个篇章。无论是合唱《到敌人后方去》、《新四军军歌》、《垦春泥》、《灯光》、《黄河颂》，民乐联奏《金色的旋律》，还是舞蹈《微山湖》、《大红枣儿甜又香》，男声小组唱《游击队歌》、《海港之夜》，时装情景剧《难忘的岁月》等等，都有精彩演绎。演出在全场合唱《没有共产党就没有新中国》的歌声中结束。

为广泛收集抗战资料，以文字形式保存抗战历史，市委老干部局组织编写了《铭记——上海老干部抗战经历口述实录》。70年

前的反法西斯战争是人类历史上正义与邪恶、光明与黑暗的一场殊死搏斗。在世界的东方，中国人民最早举起了反法西斯的旗帜，展开了艰苦卓绝的抗日战争。曾经参加过抗战的老同志是战争的经历者、见证者，他们口述的历史，是我们民族抗战的珍贵记忆。大学生采访老同志，倾听和记录他们的抗战故事，以及被战争改变的命运走向，感受他们用青春和热血与法西斯的抗争，这是爱国主义与民族精神传承的重要一课。参与采访的大学生们深深感到：牢记历史，才能警示未来；珍爱和平，人类才能生存；抗争黑暗，社会才能进步。

该书由上海文化出版社出版，全书共计45万字，收录了本市70位仍健在的抗战时期参加八路军、新四军、地下党和学生运动等的离休老同志的抗战经历。文集编写得到了上海市教卫工作党委的积极支持，邀请了来自复旦、上海交大、同济、华东师大、上海师大、上海海事、东华、上海应用技术学院等沪上8所高校的100余名师生参与采访写作。



本市召开离退休干部 “争当六大员，共筑中国梦”主题活动推进会

□ 市委老干部局政治待遇处

8月21日，市委老干部局在青松城召开“争当六大员，共筑中国梦”主题活动推进会。市委老干部局巡视员魏挺出席会议并讲话。会议由市委老干部局副巡视员王伟伦主持。

会议分析认为，近年来，各区县老干部局以及试点街道（镇）结合社区工作实际和老同志特点，认真组织“争当六大员”主题活动，工作稳步推进，形成了一批有特色的品牌工作，受到试点单位的认可和老同志的欢迎，活动取得初步成效。

会议指出，几年来，“争当六大员”活动虽然取得了初步成效，但还存在一些问题：如，活动的覆盖面还不够广，动员发动还不够充分，老同志的参与度还有待提高；又如，活动与社区工作的需求结合还不够紧密，在如何将“争当六大员”这项活动融入社区工作上，还需要根据社区建设需求，搭建更加适合老同志参与的平台载体。

会议强调，当前，中组部明确要把为党的事业增添

正能量作为老干部工作部门的长期职责任务，市委明确提出要创新社会治理，加强基层建设，组织离退休干部在社区开展“争当六大员”活动既符合中央和市委工作要求，又符合基层建设需求和老同志愿望，要积极探索实践，创造性地抓好工作推进。一是各级要高度重视“争当六大员”活动，区县老干部工作部门要加强活动的组织、指导、协调和推进，做到有计划、有目标、有要求；街镇、居村要把活动纳入区域化党建，把离退休干部作为促进社区共治的重要力量；各级机关、企事业单位要加强活动的宣传引导，动员引导老同志到社区报到，亮党员身份，参加“争当六大员”活动。二是要根据街道体制调整实际，调整“六大员”活动的组织领导方式，明确工作部门，确保工作持续推进。要把“争当六大员”活动纳入区域化党建的范畴，进一步加强组织领导，促进工作开展。三是要加大宣传力度，动员更多的离退休干部特别是退休干部参与到活动中

来，进一步扩大活动覆盖面。四是要把“争当六大员”活动与社区建设需要紧密结合起来，把离退休干部作为社区建设的重要人才资源，立足社区工作的实际，搭建适合老同志参与的平台载体，努力形成老同志“想参加、能参加、乐参加”的良好氛围。五是要积极探索离退休干部原单位与街道（镇）联手推进“争当六大员”活动的机制，一方面，通过原单位的宣传引导，督促老同志到社区报到，参与“六大员”活动；另一方面，街道（镇）通过加强与原单位的联系，及时向原单位反馈老同志在社区活动情况。通过条块互动，充分调动老同志参与主题活动的主动性和积极性。

会上，闵行区委老干部局、仙霞新村街道、长寿路街道、天目西路街道、嘉兴路街道、嘉定镇街道、赵巷镇等7家单位做了交流发言。各区县、大口党委老干部工作部门分管领导和相关工作部门负责同志以及全市83家试点街镇分管领导和老同志180余人参加了会议。

今年以来，闵行区积极推进离退休干部“争当六大员”活动全覆盖，主要工作如下：

一、加强组织，明确要求

1、明确活动对象。下发主题活动通知，对活动进行全面部署。明确要把离退休干部，特别是退休干部作为活动的主力。

2、明确活动内容。《通知》要求各单位制定好活动方案，整合资源，发挥优势，不断健全离退休干部发挥作用的激励机制，创新搭建发挥作用的载体和平台；建立健全“六大员”资源库；挖掘先进事迹、案例，打造特色品牌；做好全方位的宣传发动工作，扩大“六大员”主题活动的社会影响。

3、明确活动要求。《通知》要求各单位做到“三个结合”。一是要与全区中心工作和各单位工作结合，引导离退休干部为区、街镇和单位的发展建言献策，推动和鼓励离退休干部到社区报到，积极参与社区党建、社区文化、社区治理。二是要与为党的事业增添正能量、“三严三实”、纪念抗战胜利70周年等活动结合，引导离退休干部在开展理想信念教育、弘扬优良传统、密切党群干群关系、加强党风廉政建设等方面发挥作用。三是要与关心下一代工作结合，激励离退休干

部开展政治理论、革命传统、形势政策宣讲，宣传社会主义核心价值观，关爱下一代成长。

二、加强调研，分类指导

局领导先后来到新虹街道、古美路街道、区人保局

推进 『争当六大员』 活动全覆盖 在『四个加强』上下功夫

闵行区委老干部局

以及区处级干部联谊会（社团）等进行调研。调研情况显示，区内各街道管理机制重新调整以后，活动开展总体情况较好。在对街道的调研中，我局注重活动的参与面和活动的载体建设，明确“争当六大员”活动的着力

点、切入点、结合点。在进行对区人保局、区处级干部联谊会的调研时，要求注重发挥处级干部的人才资源，让他们融入社区，在社区党建、居委、物业、志愿者队伍建设上发挥积极作用。

三、加强对接，推进工作

一是工作机制对接。重新明确社区离退休干部党建工作的工作体系、责任部门 and 责任人。加强工作指导，主动沟通协调，根据优化后的区域化党建领导体制、街道党政机构设置，把街道离退休干部党建与街道党建同步规划部署、同步检查推进、同步总结考核。

二是活动平台对接。把凝聚老干部、发挥老干部作用的平台建设，与街道党建、党风廉政监督、精神文明建设、社区群众性文体活动、志愿者队伍建设等工作密切结合，助推街道工作。

三是资源对接。社区为活动提供资金、场地、学习资料等资源，同时离退休干部又是社区党建等方面重要的人力资源。

四、加强宣传，激发动力

一是通过市、区传统媒体宣传老干部；二是通过闵行区老干部局网站、建立老干部微信群等“互联网+”的思路来宣传、凝聚老干部；三是通过重大纪念活动来展示、宣传老干部，营造良好的活动氛围。

以党建为依托 开展“六大员”活动

□ 长宁区仙霞新村街道党工委

随着社会老龄化程度的提高，大量离退休人员进入社区，社区党建工作的对象结构、重点难度、方式方法等悄然发生着变化。近年来，街道党工委通过抓社区离退休党建，扎实开展“六大员”活动，使离退休人员在社区建设中发挥了积极的作用。

一、认识明晰，加强对“六大员”活动的引导和支持

街道党工委始终把离退休党建工作作为社区党建的重要组成部分，摆进议事日程；始终把离退休党员作为社区治理重要的政治资源，充分发挥他们的积极作用；始终把“六大员”活动作为有力抓手，加强引导和支持。通过实践，我们体会到，要使“六大员”活动扎实有效、持续开展，必须注意三个结合：一是要与社区建设发展需求相结合，二是要与离退休人员特点相结合，三是要与社区群众需求相结合。

二、精心扶持，积极为“六大员”活动开展搭建平台

1、搭建仙霞晚晴读书会学习平台。始于1996年的仙霞晚晴读书会，由十几位爱读书学习的离退休干部发起，经过19年扶持和坚守，已经发展到会员上千人，先后获得上海市振兴中华读书活动先进单位、优秀项目奖，成为仙霞街道学习教育一道靓丽的风景线。

2、搭建仙霞街道党课报告团宣传平台。以从事过党务工作的离退休党员为主体的仙霞街道党课报告团，承担了形势宣讲、重大政策法规解读、基层管理难点调研等任务，成为居民群众答疑解惑的良师益友。

3、搭建关心下一代关爱平台。以劳模、

老教师为骨干的街道关工委，已连续3次被评为区五好关工委，2011-2012年度被评为市五好关工委。

4、搭建形式多样的文体平台。一大批懂文艺、爱运动的离退休人员，活跃在街道300多支群众文体团队中，街道老年门球队、舞蹈队、合唱队经常在市比赛中获奖。离退休人员已经成为仙霞街道睦邻文化的倡导者和践行者。

5、搭建志愿者公益服务平台。一大批乐于奉献、热心公益的离退休人员成为街道23个志愿者工作站、38个党员志愿者工作室的骨干和主力，在文明社区创建、平安社区建设、和谐仙霞建设中贡献着光和热。

三、诚心相待，“六大员”活动反哺社区各项建设

多年来，围绕着街道中心工作，离退休人员发挥了正能量，在居民群众中树立了良好形象，推动了街道的各项建设。

如，党课报告团的老同志在居民区为社区党员群众上党课；又如，去年街道对天山五村“乱设摊”现象进行综合整治，刚开始很多居民群众不理解，居住在这个小区的十多名老干部自觉在居民中宣传，主动协助居民区做好邻里动员工作。又如，国家一级导演、上海沪剧院退休干部王兴仁带着社区退休人员自编自演了以反腐倡廉为主旋律的原创沪剧《疯女之谜》，促进了社区文化建设。此外，在社区代表中，离退休代表占百分之六十，离退休干部在社区建设上建言献策、在关心下一代工作中发挥作用，涌现出一大批先进典型。

立足社区 加强引导

组织离退休干部为社区建设添砖加瓦

□ 普陀区长寿路街道党工委

近年来，长寿路街道党工委深入开展“争当六大员、共筑中国梦”活动，发挥离退休干部在创新社区管理、构建和谐社区中的积极作用。我们的做法是三个结合：

一、与社区党建相结合——做到“党建引领、凝聚力量”

1、加强组织领导，强化党建引领。街道党工委坚持将离退休干部党建纳入街道党建工作整体规划，与基层党建工作同部署、同指导、同检查。

2、抓好“两项建设”，夯实工作基础。一是加强离退休干部党支部建设。按照有利于落实待遇、有利于开展活动、有利于发挥作用的原则，设置街道、居民区的离退休干部党支部和党小组；选拔健康状况好、思想素质好、政治威望高的老同志担任支部书记；配备专职老干部工作者，以联络员身份参与离退休支部活动，做好服务和联络工作；建立党员学习、民主生活、支部活动等制度，使支部工作不断规范化。二是抓好离退休干部学习小组建设。在街道19个居民区成立老干部学习小组，坚持每月开展一次学习。街道成立离退休干部学习中心组，由各居民区学习组长组成。中心组每季度学习一次，紧扣形势开展学习，各组长将中心组学习内容和精神带回学习小组，开展讨论。

二、与社区工作相结合——做到“广泛动员、人人参与”

1、重视宣传引导，动员各方力量。街道党工委采取宣传动员、典型引导等做法，加强对离退休干部的宣传引导。各居民区对辖区内的老同志特别是退休干部进行排摸，

组织动员。对活动中涌现出的先进典型，利用媒体进行宣传报道，营造老有所为的良好氛围。

2、加强阵地建设，搭建工作平台。一是加强社区学习活动阵地建设。街道党工委充分利用普陀老干部大学长寿分校等场所，开展离退休干部和居民群众的政治学习等活动。二是拓宽离退休干部参与社区建设的途径。街道党工委结合“服务凝聚、协调共治”的社区工作目标，积极组织离退休干部参与社区党建和社区建设。老同志们通过党代会、社代会、居代会、业委会、政风行风测评小组等途径，参与社区实事项目的推进，窗口服务行业的监督，收集党员、群众、业主的意见和建议，为社区发展出谋划策。三是组建社区老干部（老年）文艺团队。根据离退休干部个人特长和兴趣爱好，组建老干部书画沙龙，开展形式多样的文体活动。

三、与发挥优势相结合——培养特色品牌

1、“老兵讲坛”品牌。党工委充分发挥离退休干部优势，开设“老兵讲坛”，开展宣讲。成立9年来，“老兵讲坛”开展活动100余场，参与的听众6000多人次。

2、“大手牵小手”品牌。离退休干部与社区青年工作者、部队战士、中小學生、“两新”组织白领青年等牵手，开展“忘年交”结对活动。如，街道党建办组织离退休干部与社区青年工作者“老青结对”，促使社区青年工作者提高社区工作能力。又如，组织开展“走近民间组织创业团队，走近80后青年一代”活动，鼓励和指引年轻白领艰苦创业、自强不息。

凝聚正能量 助力新生活

积极开展“老党员在行动”主题活动

□ 闸北区天目西路街道党工委

今年以来，天目西路街道党工委以“老党员在行动”为主题，积极开展“争当六大员”活动，主动引导广大离退休干部为社区建设增添正能量。

一、升级工作理念，以“转型”推进正能量活动

街道党工委主动增强工作前瞻性，以新理念、新思维、新举措开创老干部工作新格局。年初，开展了“老党员在行动”活动，凝聚数以千计的社区老党员，通过社区党建、社区管理、基层建设、关心下一代等形式，为和谐社区建设增添正能量。

二、延伸活动平台，用“行动”传递正能量活动

1、社区创城，我带头，展示阳光心态。今年是闸北创建市文明城区的关键年，社区老党员走出小家，走向大家，为“创城”贡献力量。积极参与楼道堆物等不文明行为的整治。同时开展“老中青共普创城进行曲”——“创城”书画巡回展活动，营造创城的良好氛围。

2、社区党建，我先行，畅谈发展变化。今年，党工

委结合纪念抗战胜利70周年和建党94周年，开展“五个一”主题活动，即组织一次学习、奉献一份力量、进行一次点评、做好一次慰问、开展一次宣誓，为老党员传递正能量搭建舞台。

3、社区文化，我领队，体验美好生活。街道党工委按照“支部领导团队、党员融入团队、团队凝聚群众”工作模式，积极倡导老党员成为群众团队的领队和联络员。

4、社区治安，我维护，共建美丽家园。街道党工委积极响应区委老干部局发出的“做时代老人、树党员旗帜”号召，动员和鼓励更多的老同志参与到社区建设中来，并通过“智慧天目”微信平台进行广泛宣传。

三、建立长效机制，靠“项目”筑牢正能量活动

街道党工委依托社区党建，采取项目化运作方式，认真梳理了受老同志们欢迎的活动形式，形成“四心”工作机制，通过“用心、暖心、静心、爱心”打造“欢笑+健康+公益=老干部生活方式”的活动模式。

1、用心学习与时进。党工委注重老干部的政治理论学习，做到与时俱进。尤其是面对当下社会上存在的一些消极因素，组织引导老干部们承担起舆论导向的责任，定期组织老干部参加市、区及街道举办的各类学习报告会；各居民区“老干部读书小组”定期开展活动。

2、暖心公益进社区。党工委不断夯实公益项目，积极引导广大老干部参与社区公益活动，引导更多有威望、有能力、有服务热情的老同志在社区担任调解员、监督员和志愿者。

3、静心书画常交流。街道成立“国学馆”，定期组织开展书画交流活动及作品展，开设国学体验课程，为老党员们当好传统文化的宣传员、辅导员开设讲台。

4、爱心回报送温暖。党工委积极推广“老党员爱心编织队”爱心项目，为老同志们做好身边事、服务周围人，做乐于奉献的“时代老人”创造条件。

争当六大员 夕阳展风采

□ 虹口区嘉兴路街道党工委

近年来，嘉兴路街道党工委积极组织广大离退休干部开展“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，为离退休干部参与活动搭建平台，引导离退休干部在和谐社区建设中发挥积极作用。

一、完善机制，夯实活动基础

1、加强组织建设。街道党工委把“争当六大员”活动纳入区域化大党建工作格局中，与街道各职能部门工作联动，纳入街道整体工作。街道党工委同时依托居民区党组织、辖区学校、共建单位等成立活动组织，不断延伸活动的组织网络。

2、加强阵地建设。街道党工委充分利用老干部活动室、社区文化活动中心、居民区活动室及辖区内的各类公益性设施，确保学习有场地、活动有阵地。

3、加强队伍建设。街道党工委广泛发动社区离退休干部参与到活动中来，组建了党员志愿者工作室，各居民区组建了读书、编织、唱歌等活动小组，发挥离退休干部在社区自治管理中的作用。

二、创新载体，拓展活动内涵

街道党工委以拓展活动项目，创新载体为重点，将“争当六大员”活动与中心工作相结合。离退休干部积极参与“我为旧改出份力，我为发展作贡献”的开放性党组织生活会、参加旧改居民“圆桌会议”，带头发言，带头签约。离退休干部积极参与环境治理，宣传文明居住理念，劝改不文明现象，为提升社区环境，推进创建市文明城区工作

添砖加瓦。

街道还邀请社区离退休干部以居民代表身份参加社区代表大会，听取街道主要领导关于街道经济发展等方面的工作报告，了解街道的实事项目，参与讨论，积极为建设和谐家园、营造幸福社区献计献策。

三、搭建舞台，提高活动有效性

街道党工委在社会管理工作中，注重创新社会组织，吸收离退休干部参与，为离退休干部发挥作用搭建舞台。

如依托党建服务中心，培育了“陈翠珍群众文体工作室”、“虹叶书画工作室”、星期二工作室、嘉图形势报告团等党员志愿者工作室，并由离退休干部担任工作室领衔人或骨干。街道还制定社区志愿者工作室建设和管理办法，推动志愿者工作室健康发展。

关心下一代工作是街道离退休干部参与社区管理的一大亮点。一是开展帮困结对活动，为孩子好好学习创造条件。二是开展爱国主义教育，街道党工委利用重大节日、寒暑假等组织老干部进行革命历史、光荣传统和爱党爱国爱家乡教育，激励青少年努力学习，为实现“中国梦”打牢基础。

四、树立典型，扩大活动影响力

街道党工委注重典型引领，通过挖掘典型、宣传激励等方式，弘扬正能量，不断扩大活动的社会影响力。街道充分利用媒体，大力宣传离退休干部在社区发挥作用的先进事迹，展现老干部风采。通过广泛宣传、培育、平台载体建设，吸引更多热心社区工作的离退休干部加入到楼组长、社区群团队伍中，加入到志愿者队伍中，参与社区管理，发挥作用。



开展公益活动 助推主题活动

□ 嘉定区嘉定镇街道

今年来，嘉定镇街道采取政府购买服务的方式，委托嘉定镇街道睦邻党建服务中心设计、运作“夕阳映晚霞”老干部公益项目，组织引导社区离退休干部开展“争当六大员”活动，收到较好成效。

一、项目设立，紧紧围绕发展需要

1、顺应“创新社会治理，加强基层建设”的发展方向。“夕阳映晚霞”公益项目将老干部工作由传统单一的“政府主导、政府管理”模式转变为新颖多维的“政府指导、社会力量参与”，实现了老干部工作发展与社会组织参与的有效衔接。

2、落实“小政府、大社会、资源下沉”的改革趋势。公益项目将部分老干部的服务项目交由“嘉定镇街道睦邻党建服务中心”负责具体操作。该中心以党建引领社会管理创新，通过自主承接、委托合作、社会公益招投标等多种形式并举来运作该项目。

3、深化“老有所呼、我有所应”的服务理念。公益项目在立项前期，街道协同睦邻党建服务中心开展了系统化的调查分析，排摸了老干部的各类需求。在此基础上，睦邻党建服务中心规划设立了“爱在深秋”、“红色故事汇”等八个项目，引导社会力量和专业机构共同参与老干部服务工作，积极发挥老干部“六大员”的作用。

二、项目运作，注重搭建“三大平台”

1、搭建“阵地活动”平台，让老干部老有所学。在项目设计上，着力加强老干部政治理论学习“加油站”建设。一是“夕阳红讲堂”。在街道睦邻家园中心定期开展政治理论学习教育。二是“三看”活动。组织老干部参观嘉定建设，引导老同志不断增强

爱党、忧党、兴党、护党的责任感和为党和人民事业增添正能量的积极性。

2、搭建“发挥余热”平台，让老干部老有所为。根据老干部的优势和特长，按照“自觉自愿、量力而行”的原则，积极为老干部发挥作用创建载体、搭建平台。一是“睦邻精彩汇”，通过睦邻点活动，鼓励、引导老干部积极参加社区听证会、评议会，化解社会矛盾。二是“文明巡访团”，一批德高望重、热心社区公益的老干部参与社区文明创建、定期寻访，协同职能部门共同做好文明创建的督查工作。三是“红色故事汇”，以反法西斯战争胜利暨抗战胜利70周年活动为契机，组织辖区老干部讲师团成员为学生开展宣讲活动。

3、搭建“关爱扶助”平台，让老干部老有所帮。一是“爱在深秋”，组织开展走访慰问，尽心尽力帮助老干部解难事、办实事。二是“爱洒阳光”，在老干部工作者和项目志愿者中积极开展“五心”（献爱心、练耐心、比细心、尽孝心、表诚心）主题教育实践活动，把党和政府的关心、温暖送到老干部心坎上。

三、项目发展，着眼加强“专业规范”

1、以项目评估，增服务效能。街道相关职能部门对项目进行定期的跟踪了解，也通过随机走访来了解老干部对项目的反馈。并将适时引进第三方评估机制，让项目更加专业规范。

2、引竞争机制，好中选优。随着服务范围、老干部需求的逐步发展和变化，我们将更加关注社会组织的综合实力，引入竞争机制，更好地做好老干部工作。

建立“党员银发工作室” 开展“争当六大员”活动

□ 青浦区赵巷镇党委

为进一步加强社会管理，镇党委以加强基层党建为核心，在离退休干部中开展“争当六大员”活动，充分发挥农村离退休干部的积极作用，探索建立了赵巷镇“党员银发工作室”。

一、建立“党员银发工作室”，搭建离退休干部发挥作用平台

2013年以来，赵巷镇在各村居已建立党员代表议事会的基础上，建立“党员银发工作室”，挑选有较高威望的老干部、老党员，按照“老有所为、自愿参与、量力而为”的原则，组成银发党员队伍。工作室在每个村居设立固定的活动场所，参与村居重大事项的监管、做好群众调解工作、开展志愿服务活动等。

二、以制度为引领，规范活动方式，激发老干部责任感

镇党委制订了“党员银发工作室”工作制度，鼓励老干部在农村社区当好“六大员”。

1、“规定动作”确保工作室活动开展常态化。工作室实行每周活动、每月汇报制度。建立联络员制度，各村居明确一名班子成员联系和指导工作室工作，对工作室反映的意见建议在第一时间作出回应。建立评价机制，加强对工作室党员的服务和管理，对成绩突出、效果明显、群众认可的党员予以适当奖励。

2、“自选动作”有效发挥老干部主观能动性。针对老党员思想觉悟高、党性强、作风正的特点，给予工作室较大的活动自主性，离退休干部可以根据实际情况，以自己的方式开展工作。

三、以问题为导向，突出为民服务，发

挥老干部“智囊团”作用

1、深入基层走访，畅通群众诉求渠道。老干部们坚持每周到村居民家中走访，熟悉掌握村居民的生活情况。在走访中坚持做到矛盾优先化解，对掌握到的社会矛盾纠纷和可能引起信访的事件，“党员银发工作室”优先介入协调，以思想工作为主进行突破；对掌握到的民间纠纷，优先介入调解；对可能扩大或激化的社会矛盾，及时做好预测，及时上报村（居）委会，将矛盾化解在最基层。

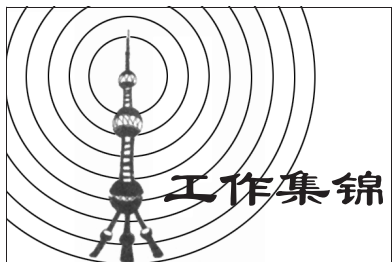
2、围绕中心工作，发挥老干部熟人优势。结合镇村年度中心工作和重点工作，发挥老干部在群众中的较高威望和“熟人”优势。“赵巷三项整治”作为全镇的重点工作，得到村居群众的支持和配合，这其中，银发工作室的老干部们发挥了重要的作用，他们不仅带头拆除自家违建，发挥示范引领作用，还坚持上门谈心做村民的思想工作，引导群众树立家园意识、大局意识。

四、以活动为载体，调动参与热情，传递老干部“正能量”

1、开展老干部“巡回讲”。如，在“赵巷三项整治”工作开展中，组建老干部宣讲团，进行正面引导

2、邀请老干部上党课。以学习老干部坚定的政治信念、丰富的智慧经验、崇高的精神风范、优良的传统作风为目标，邀请老干部不定期地为镇党委领导班子成员上党课。

3、开展“大手牵小手”活动。组织老干部加强对年轻一代的革命传统教育、爱国主义教育、艰苦奋斗教育和社会主义荣辱观教育，帮助青年干部树立正确的世界观、人生观、价值观。



☆ 本市老干部隆重纪念抗战胜利70周年

工作集锦

在9月3日

中国人民抗日战争胜利70周年纪念日前后，本市广大老干部以多种形式隆重开展纪念活动。

为纪念抗战胜利70周年，进一步丰富离休干部文化生活，市交通委老干部活动室开展“红色电影及国内外经典抗战影片展播”活动。活动参考上海国际电影节推出的片源目录，精选了《地道战》等8部老同志耳熟能详的中外经典抗战影片，受到老同志欢迎。

普陀区委组织部、区委老干部局、区级机关党工委、区教育党工委、区文化局等单位联合举办“难忘的历史、永远的丰碑”——普陀区老干部纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年书画摄影展。市委老干部局副局长杨飞云、普陀区委副书记罗勇伟出席开幕式并讲话。抗战老战士代表张恒山在开幕式上发言。区委组织部副部长、老干部局局长周伟主持开幕式。展览共展出老干部新近创作的书法、绘画和摄影作品108幅。

浦东新区举行“忆峥嵘岁月 颂理想信念”老干部纪念抗战胜利70周年大会。市委老干部局副局长包龙根出席，浦东新区区委副书记、组织部部长冯伟致辞。与会领导和老同志一起参观了“抗日老战士风采展”和“抗战史料展”。与会领导向抗战老干部代表敬献鲜花。老同志向青少年赠送了《浦东抗日史料图片》一书。新区老干部艺术团等表演了精彩节目。

8月13日日军侵略上海78周年纪念日当天，长宁区江苏路街道举办抗战将领抗日誓言书法展。区委常委、宣传部部长章卫民，区委组织部副部长、老干部局局长朱良沪与区老领导陈观法等出席开幕式。与会领导向



抗战老战士、书法展作者、青年干部赠送了本次书法展作品集和青年干部专访抗战老战士采写的故事集。

嘉定区举行纪念抗战胜利70周年老干部书画摄影展。展览共展出书法作品33幅，国画作品28幅，摄影作品15幅。这些作品的作者很多是参加过抗战的老战士、亲历者，他们用手中的笔和镜头，用艺术的手法缅怀先烈、教育后人、祝福祖国。

奉贤区举行《抗战印迹——奉贤区抗战离休干部口述》首发式。该书由区委老干部局、区委党史研究室、团区委共同主编，区委副书记袁晓林作序，收录27位亲历抗日战争的离休干部口述历史，共计10万字。

7月30日，崇明县部分抗战老干部出席崇明竖河镇大烧杀纪念馆开馆典礼。1940年7月30日，侵华日军在崇明制造了惨绝人寰的惊天惨案——竖河镇大烧杀，120余名同胞惨遭杀戮，成为崇明历史上最黑暗的一天。为铭记历史、警示未来，崇明县在竖河镇大烧杀遗址上新建了遇难同胞纪念馆。典礼仪式上，县四套班子领导会见了抗战老战



士，感谢他们为崇明的抗战胜利作出的突出贡献，并陪同他们参观了纪念馆。

上海轻工控股（集团）公司老干部举行纪念抗战胜利70周年书画摄影展。轻工老干部工作部领导致开幕辞，抗战老干部代表发言，集团老领导为展览剪彩。展览共展出轻工老干部新近创作书画作品50多幅，摄影作品120多幅。

水产集团组织开展“大手牵小手”结对参观淞沪抗战纪念馆活动。集团党委委员、纪委书记周敬，集团团委书记孙开华全程陪同。淞沪抗战纪念馆所在的宝山临江公园，曾是“一二八”、“八一三”中国军民浴血抗击日本侵略者的主战场。老同志与青年团员携手参观了《血沃淞沪》、《抗日战争与上海》、《侵华日军在上海的暴行》展览。（综合）

☆黄浦区科普夏令营老少携手“乐一夏”

暑假期间，黄浦区委老干部局、区科协、团区委、区青少年事务社工站共同举办2015“乐一夏”离退休干部携手青少年科普夏令营。区委常委、组织部部长、区关工委主任丁宝定在开营仪式上讲话并向营员代表授旗。主办单位领导出席活动并向青少年代表赠送科普书籍。少先队员为参加夏令营的老同志佩戴了红领巾。（蒋毓婷）

☆杨浦区举办第三届老少科普夏令营

暑假期间，杨浦区关工委、同济大学关工委与杨浦区教育系统关工委在同济大学联合举办第三届科普夏令营活动。今年活动首次采用了微信公开报名方式，吸引了众多中小學生热烈响应，与老同志一起体验科技魅力。活动中，老同志与青少年一起参观了同济大学校史馆和校园优秀建筑。在同济大学物理实践工作站，老同志与青少年一起动手动脑，体验了力学、振动波动、电磁学、光学四个探索室的互动实验。（张盛）

☆松江区开展增添正能量“五个一”活动

日前，松江区以“五个一”为载体，在离退休干部中开展“展示阳光心态，体验美

好生活，畅谈发展变化”主题活动，引导老同志为党和人民事业增添正能量。

开展一次“我看松江新变化”征文活动，让离退休老同志以亲身经历、切身感受畅谈美好生活，讴歌发展变化。结合纪念抗战胜利70周年，联合团区委以“老青结对”形式，召开一次座谈会。老同志与团干部共同忆往昔、谈变化、话传承。区委老干部局联合区人保局、老龄委举办一次纪念世界反法西斯战争和中国人民抗日战争胜利70周年书画展，展示老干部风采。在国庆节、重阳节期间，以“快乐大本营”进社区形式，举行一次离退休老干部才艺展示大型演出活动，展现老同志老有所学、老有所乐的良好精神风貌。（松讯）

☆闸北区天目西路街道党课进校园

日前，闸北区天目西路街道组织社区离退休干部党员志愿者走进蕃瓜弄小学，以“向上向善的力量”——社会主义核心价值观之如何做友善小公民为题，为学生们上了一堂生动的微党课。老党员们把抽象的道德教育转化成一个个生动的小故事和团体游戏，与学生们互动，寓教于乐。小学生们也积极开动脑筋，学用结合，课堂气氛热烈。通过微党课，学生们学会了从学校、家庭、社会、自我、环境五个维度去思考如何做一个带着友善之心的人、一个带着温暖的人。老党员们以他们的实际行动，为孩子们扣好人生的第一粒纽扣领航。（闸讯）

☆虹口区凉城街道小巷书屋助推居民阅读

为助推居民阅读，创建学习型社区，2006年3月，虹口区凉城新村街道一批爱读书的机关事业单位退休干部、转业复退军人、企业退休领导、医生、教师等组成志愿者队伍，创建了凉城小巷书屋，面向社区居民开展义务服务活动。目前，该志愿者团队由42名退休人员组成，在24个居民区成立了22个小巷书屋，每周定期开放四次。社区居民在小巷书屋既可现场阅读，又可以外借，受到居民欢迎。（万俐俐）

我和老伴的精彩晚年生活

□ 孙亦忠

离休20多年来，总感到有一股力量在推动着自己，这股力量让我和我的老伴始终不忘发挥余热，让生命再次发光发热，为我们晚年生活更添一抹亮色。

——题记

我和老伴杨薇梅同志的离退休生活过得很充实，她比我早一年退休，1992年前脚跨出校门，后脚就踏进龙华街道龙南居委，很快融入社区，为身边的群众做一些力所能及的事情，承担起社

会责任，并在1995年当选为龙华街道第14届人民代表。我离休后也闲不住，买了录音机，组织小区的退休同志一起做练功十八法、学跳健身舞，并配合居委会在寒暑假期间为社区的小朋友讲战争年代的故事，进行革命传统教育，深得居民群众好评。

1998年，我们搬迁到卢湾区海丽花园居住，老伴一边在龙华街道担任侨联会主席之职，另一边在海丽花园挑起楼组长工作，以一颗毫不利己的心做好社区工作。街道侨联会是一个群众性组织，老伴每周都要组织、参加活动。龙华街道有一位归侨，他的妻子和女儿均患有严重的精神疾病。这位归侨病故后，母女俩经常吵嘴打架，不知吃喝、不知冷暖。如何妥善解决好这个问题，我和老伴一起想办法、出主意，后在街道党工委的大力支持下，把这对母女分别送到龙华精神病防治所和奉贤精神病医院。她们居住的房

屋委托居委会出租，所得经费贴补两人住院费用。还有一位老归侨患了胰腺癌，我与老伴一起去看望她，当时她情绪极度低落，第一句话便说：“杨老师，我与你们相处的日子不多了，我痛得实在难熬，还不能住进医院。”回到家，老伴问我怎么办？我说，是不是尝试着和区侨联领导联系一下，为她落实医院。经过多次奔走，这位老归侨住进了医院，并由专家医生为其主刀切除了肿瘤。老归侨出院后非常感激，并亲自送了两面锦旗给区侨联和街道以示感谢。龙华街道侨联还被评为“三星级”先进集体，区侨联和街道党工委都说，杨老师全心扑在侨联工作上，后面还有一位好丈夫在做坚强后盾。

我和老伴不怕事碎事多，有求总是必应。白天没空，晚上再做。我们居住的小区内有几户业主，长年累月不肯交物业费，物业管理处和居委会多次上门做工





作，都被拒之门外。物业管理处从居民口中得知我们夫妇俩都是老师，善于做群众思想工作，于是管理处领导亲自上门求援，我们只能说“试试看”。没有想到，被我们做通了思想工作，那些业主很快缴纳了物业费。其中不缴物业费闹得最厉害的是一户离异女士，患有忧郁症，经常寻死觅活，儿子20出头待业在家，家庭矛盾重重。对于这户人家的思想工作，我和老伴也感到头疼。我和老伴商量，觉得解铃还须系铃人，我们首先做她儿子的思想工作，劝他走出家门，自己养活自己。小伙子电脑操作得很好，我和老伴与居委的同志商量后，决定先让他在居委会实习一段时间，然后再通过街道招工处解决他的工作问题。其次，我们为这位年近五十即将退休的女士解决了医保问题。通过了解得知她从日本打工回沪后，一直在炒股，不找工作做，但她在去日本前有8年的工龄档案，我们陪

她到居委会出具证明，到区社保办缴纳了15年的工龄经费，从此可享受社保待遇。解决了后顾之忧，她感到我们是真心帮助她，她也把所欠的物业费缴齐了。三年多来，她从不欠账。同时我们还做通了她丈夫的思想工作，她丈夫也回到了她身边，一家三口其乐融融，享受天伦之乐。

我和老伴离开原居住地龙南七村已整整十六年了，但不忘每年寒暑假期间资助社区的困难学生。十多年来，我和老伴一个接一个地结对帮困助学。这些孩子们都知道，孙老师、杨老师是希望我们好好学习、天天向上，争做建设祖国的接班人。2008年残奥会期间，我的家庭还接受了“欢迎爱尔兰运动员访问社区老年人家庭”的任务。在世博会期间，我的家庭还参加了“欢迎加拿大民间人士争当一天上海市民”的活动，我们和外国友人交换礼品，共进午

餐，增进友谊，气氛融洽。

2004-2005年我们荣获徐汇区爱国奉献文明家庭；2005-2006年荣获卢湾区五好文明家庭；2007-2008年荣获卢湾区十佳邻里情；2008年荣获万户家庭礼仪行同创全国文明城区活动优秀家庭；2008年度荣获上海市五好文明家庭；2013年荣获黄浦区五星文明家庭。我和老伴是两个人的家庭，但希望通过我们的实际行动托起更多的家庭。而获得的这些荣誉，我们也将加倍珍惜，继续再接再厉，奉献自己的光和热。

我和老伴都很喜欢高尔基的一句话——“要是你无论什么时候、什么地方，留给人们的都是美好的东西，那你的生活是多么的愉快啊！”我和老伴总感到，奉献爱心是我们一生的追求，也让我们的晚年生活更加多姿多彩。

（作者系闸北区教育系统离休干部）





学员作品

在市人民检察院老干部活动中心有这么一群老检察官，他们爱好摄影，团结互助；自学自教，求知若渴；和睦友善，快乐无比。似落日归雁，南来北往却不忘到此歇脚充电；像勤劳的蜜蜂，采遍祖国的四面八方，交出一份份满意的摄影作品和人生答卷。他们在快门、焦距和闪光灯的闪烁中追求着快乐，让幸福的晚年放射出灿烂霞光。

头雁引领，打造文化养老“精神丰碑”

十多年前，几位离休干部凑在一起从学电脑、上网、搞摄影起步，于2006年成立了摄影兴趣班。班里的“引路人”叫余源浩，今年85岁。这位早期参加革命的老前辈开拓进取精神不减，追求人生价值和信仰不变。二十年前，当他从正局级领导岗位离休后也曾一度茫然，余生的路怎么走？他有空就搬弄起相机，把在外拍的照片导入电脑，自我赏析，寻找不足，从相机基本原理到摄影技巧，靠着一股子钻劲，攻克了摄影中遇到的难点和盲点。

当一张张精美的照片摆在大伙面前，一个个竖起拇指称赞。当很多人向他求教拍摄要领和技巧时，他索性开始编写摄影教案。边实践边研究，深入浅出地编写了《PS的学习与运用》和《数码相机使用技巧》2本教材，印刷后将书发送给大家。

摄影班最初没有教学设备，他多次找到有关部门协调，逐步配备了40台电脑，安装了宽带，建成了多媒体网络教室。他既当教员又当学员，身先士卒做好榜样。每逢周四

是摄影班集中教学日，无论是讲课还是听课，他从不旷课。几次因病住院，都提前一天给医生请好假，正点赶到，讲课时一站就是2个多小时，不知疲惫，津津乐道。学员们年龄都较大，学过的知识易忘记，有的在电脑上找一个工具急得冒汗，打电话求助，他总是热情地答疑解惑，手机保持24小时开机，尽力地指点和帮助。学员们都说：“他就像蜡烛一样，燃烧着自己，照亮了大家。”

众人紧随，在自学自教中营造“精神家园”

在余源浩精神感召下，一批离、退休的老同志积极参与到这个快乐团队。在班里学摄影技术，悟人生道理，寻找生活的乐趣。大家互教互学，在实践中不断摸索和总结，摄影班成了大伙晚年生活的“伊甸园”。

王树泉是一位年龄最大的离休正局级学员，今年86岁。他一直把摄影爱好与离休生活紧密结合，将采风拍摄的照片存入电脑，自己制作、编辑、修饰，并配上音乐，为生活增添了无穷快乐。缪玉衡曾是一名战斗机飞行员，参加过解放战争。离休后相机不离身，走到哪拍到哪，家里3台电脑存满了他的摄影作品。还有离休干部纪勇、齐光明、殷阿章等也在摄影中找到了欢乐。他们从报刊杂志上剪辑了大量介绍拍摄技巧的文章，复印后相互传递。悉心研究怎样拍摄雪景、雨滴、飞鸟等，成功地拍摄了很多好照片，有的照片在一些知名杂志发表，还有的在市老干部局组织的摄影比赛中获奖。

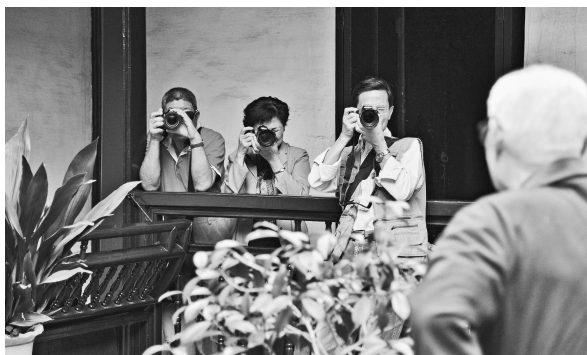


摄影班骨干成员采风合影



领头雁余源浩

一批退休干部也纷纷购置单反相机，配置了较好的镜头和设备来到摄影班。张慧敏是一位退休的



摄影班成员在采风

“60后”，她从一场大病中醒悟，坚定了跨出家门学习摄影的信心，坚持每周到课听讲，与学员们一起外出采风，在拍摄中享受，在康复中健身。在40多名摄影爱好者中，有的擅长人物头像，有的擅长山水，有的擅长花草，还有专拍飞鸟的。他们还经常深入到工厂车间、建筑工地、军营学校、田间地头，摄影作品有的在上海和全国的报刊杂志上刊发，有的还获得过比赛大奖。班里还出了多名中国摄影家协会和上海市摄影家协会会员。他们用孜孜不倦的求知毅力，构建了自己的“精神家园”，摄影班被评为“上海市老年创新型学习团队”。

群星璀璨，让晚年生活放出“精神光芒”

摄影班给老同志晚年生活带来了无限快乐，也给检察机关老干部工作部门以启迪，引起了市检察院党组对老干部晚年文化生活的关注和重视。市检察院专门在中心城区租借1000多平方米，建立“老干部

活动中心”，并成立了“上海老龄大学检察分校”，共开设有30多门课程，作为文化养老活动的主阵地。

摄影班学员的快乐生活，带动和影响了其他老同志。从周一到周五，两个阵地每天对老同志开放。有的爱好喝茶，分校就开设了茶道班，请专业的茶艺师授课，从茶的养生保健到茶文化和茶艺表演，吸引了一批老同志参加。旅游是老干部晚年生活的重要组成部分，为了给予他们更多的指导，开设了旅游名胜欣赏班，讲授中国和世界旅游名胜；为帮助大家出国旅游，还开设了旅游英语班。老干部中很多人喜好传统文化，专门成立了书法和绘画班，并邀请专业老师指导。退休干部中还有很多人喜欢唱歌和跳舞，分校开设了舞蹈班和声乐班，坚持每周一课，强身健体，抒发情怀。两个平台充分发挥功能作用，还开设了棋牌、斯诺克和编织沙龙，寓教于乐，满足了不同爱好者的精神需求。

校园日益成为老同志老有所学的课堂、老有所乐的舞台、老有所为的阵地。他们每年2次征求大家的意见，不断调整更新内容。一年半来，共吸引1万多人来活动，运用学到的知识与技能，让幸福快乐的晚年闪耀着精神的光芒。两个平台分别荣获“上海市示范性老年大学”和“上海市示范性老干部活动中心”荣誉称号。



市院领导看望摄影班学员

乙未羊年，对于久居沪上名镇罗店的山水画家卢山先生来说，真可谓春风得意，喜气盈门：一是老艺术家历经坎坷，峰回路转，在他艺术人生第二个春天里喜迎九十寿诞；二是欣逢盛世，宝山社会各界鼎力相助，联手为其举办以“八千里路云和月”为主题的卢山书画展，用独特的形式为老艺术家推出了一档别具一格的生日庆典。这次画展共展出166幅作品，涵盖了卢山老先生不同时期的精品力作；三是在他九十生日庆典上，卢山先生当场将20幅书画作品以及文化艺术用品无偿捐赠给宝山档案馆，夙愿已偿，九旬老画家如释重负，畅怀一笑。

丹青世家

卢山先生，字燕君。十九世纪二十年代，卢山出生于北京的书香门第，丹青世家。打他记事起深受家庭艺术氛围的熏陶，祖父是一个画水墨螃蟹的高手，兴许是隔代分外亲的缘故，童年的卢山，常依偎在祖父膝下，老人常手把手地教孙儿学画画，并常赞誉卢山孺子可教。卢山的父亲也喜好水墨丹青，他酷爱冰清玉洁的梅花，爱梅画梅，一生都画梅。而乖巧玲珑的卢山，常在一旁悄悄地看着父亲画画。在卢山的记忆中，父亲喜好书画、古董的收藏，同时也收集了大量的美术书

籍、名家字帖等，童年的卢山身处丹青世家，耳濡目染，对水墨丹青早早打上了深刻的印记。

卢山先生在美术上的天份不得不让人折服。记得上小学三年级时，他画了一幅雪景画，老师倍加赞赏，并当场请来众多学生，排着队一一观看卢山的画作。也许当时的作品还比较稚嫩，但卢山却第一次尝到了那种成功的喜悦，无疑增强了他继



续向艺术道路进发的信心。在卢山先生九十寿诞画展上，一幅《骑驴客醉风吹帽》吸引了众多眼球，这是他15岁时临摹的胡伯翔的代表作，作品把古画的韵味临摹得惟妙惟肖，足见其少年时不同凡响的艺术天赋。

求学之路

走进卢山先生九十寿诞书画展的大厅，一幅浸染着岁月风霜的大型水墨山水画作赫然映入眼帘，人们驻足

观看，其画题款是“八千里路云和月”，正是这次画展的主题。只见画作上方留有刘海粟大师的题词：“打破一切自然的藩篱，传统的藩篱，在五百万重的枷锁里解放出我们的自我。”面对自己早年的画作以及大师的题款，卢山先生沉思良久，追思起当年的那份师生情谊。

那是令卢山先生难忘的1947年，痴恋美术的卢山十分崇拜刘海粟大师，毅然决定报考上海美专。临考前，他久久思考着这样一个问题，万一考不上，哪怕到上海美专打工当苦力，也要跟随刘海粟校长学画画。“精诚所至，金石为开。”求学心切的卢山如愿考进了上海美专，如鱼得水，有幸得到刘海粟、潘天寿、汪声远、陈大羽等众多大家的指点栽培。聪颖好学的卢山更是有幸成为刘海粟的得意学生。有一次，他画了一幅大型水墨山水画，自己题款为“八千里路云和月。”刘海粟看了笑着称好，并当场关照卢山到他家去一次。卢山欣喜若狂，花钱把这张画裱好，匆匆来到老师家。刘海粟热情地接待了他的学生，不仅挥毫为其题词，而且还表扬他有表现能力。多少年过去了，但那时的情景卢山至今记忆犹新。

而卢山所仰慕的导师为其作品题款还远不止一次，记得临毕业那年，卢山先生

忙着毕业创作，那是一幅用4张6尺宣纸拼在一起的水墨画，由于篇幅较大，卢山只得求助他姐姐，临时借用姐姐家的空房间做画室，将纸铺在地板上，他蹲在地板上，闭门创作。几天下来，一幅水墨韵味十足的山水画创作大功告成，卢山题款为《秋山行旅图》，此画一经亮相，赢得众多导师的点赞。时任班主任的汪声远老师作为上海滩有名的画驴大家，他看了连声称好，并画龙点睛般地为学生的画作上添上好多驴，而且还提了字。与此同时，书画家陈大羽、书法家李献相继为卢山画作题字写诗。更令卢山感动的是，刘海粟校长给他的画给予高度关注，并写下了极高的评价：“燕君贤弟：苍浑超逸，气韵生动。”应该说，《秋山行旅图》是卢山艺术生命中最看重的珍品，然而令老艺术家遗憾至极的是，历经“十年浩劫”的多次抄家，陷于无助困境下的他万般无奈地把此画撕得粉碎，只留下了刘海粟的题字。如今在画展上再次凝望老师的墨宝，坐在轮椅上的九旬老画家眼眶一阵酸楚，百感丛生，悲喜交集。

不倦丹青

1950年，卢山在上海美专学成毕业。作为解放初为数不多的艺术青年，他踌躇满志，一腔激情，1951年，卢山只身来到罗店中学当上

了美术教师。1958年，一直埋头于艺术创作和教学的他，连遭厄运。先是被扣上“右派分子”的帽子而逐出教师队伍，后又被“下放”到农村当农民。对一个画家来说，艺术无疑就是自己的生命。打从下放农村“改造”起，整整27个年头，无论命运之路何等坎坷崎岖，但卢山与他相依为命的画笔始终紧紧相牵。

那时罗店有一条河，沿河尽是烧砖的窑厂，卢山放眼望去，不由喜上心头，砖窑犹如山峦，起起伏伏，多美的风景。创作的冲动驱使画家忘了当时的处境，拿起画笔，忘情地投入了主题为《砖窑平地起》的长卷水墨画，画卷整整两米，当最后收笔之际，卢山自己也觉得非常满意。恰逢此时上海举行美术大展征求画展作品，画家不由为之心动，怎奈限于当时的身份，卢山进退两难。好在有位同情画家的学生主动请缨，帮卢山把画作送到上海美协。卢山的作品在当时引起了轰动。那时农家在造好新房时，往往还要砌个灶头。画家就帮农家在新灶头上画画，妙笔生花，深受农民们欢迎。一时间，“灶头画”画家的名声远播。

彩墨人生

历经磨难的卢山先生，数十载对水墨丹青痴心不改。在漫长的期盼中，老画家终于又迎来了他水墨艺术

的第二个春天。1984年，卢山恢复公职，此时已离退休差不多还有两年时间，那时罗店中学请他返校任教，而己在罗店工人俱乐部负责美术教育培训多年的画家，似乎更钟情于社会艺术培训工作，更何况慧眼识才的俱乐部也坚持不放人，就这样，老画家一边抓培训，一边搞创作，对历经风雨的卢山来说，时间显得比什么都珍贵，他一直干到70岁才正式退休。期间，卢山又恢复为上海美协会员，先后担任上海民革香山画院副院长、宝山美协副会长等职，老画家宝刀不老，又驰骋在沪上画坛。平反之后，山水风物之美重新激活了他潜存于内心的对大自然的亲和之情，创作出一大批山水画，成功地表现出昂扬的笔意和华润的墨气，画出了大自然的浩荡清旷。

对于自己的人生，卢山坦然表示：“虽然我两袖清风没什么财产，但是我觉得我生活很幸福，特别是这些年来随着国家的发展变化，我的生活一天比一天好。”更让老先生释怀的是，这些年来，丹青世家，薪火相传，他的女儿和两个儿子在书画艺术上一脉相传，颇有造诣。老艺术家无悔人生，不倦丹青；跌宕起伏，水墨卢山。

（作者系宝山区文广局离退休党支部书记）

烽火岁月中华情

□ 生杰灵

一个阳光明媚的星期六上午，我们按约访问第四中华职业补习学校老校友范征夫老先生。94高龄的范老，先有一个简单的开场白：你们事先出了题目，我做了一点准备。中华职业教育社创立一百年了，它的传统和精神至今受人称颂。你们今天又专门来看我这个“四补校”的老学生，我特别高兴，感慨颇多。在四补校学习两年收益匪浅，这所特殊的学校成为我走上革命道路的重要加油站。这两年也是中华民族同仇敌忾，奋起抗日的开端。

老人深情地回忆：1937年抗日战争爆发后，为了不当亡国奴，时年17岁的热血青年毅然决然地参加了家乡的抗日游击队，投身抗日救国的滚滚洪流。“在那烽火岁月里，第一次听说中国有个共产党，第一次听说中国有个工农红军，吸引了我要进一步去了解、认识、追求……”

在抗日队伍里，又听到中国共产党在延安举办抗日军政大学，面向全国进步青年招生，“这又激起我报考抗大的热情和决心。1938年秋，我请假离开部队，乘小船行程半个多月，穿过日寇占领区，历经风险，到达已沦陷一年的上海，寻找前往延安的机会。”

限于人地生疏及生计，范老考入康元制罐厂，因为有一定文化基础，当了一名小职员，从事文字抄写工作。进厂后除白天上班，几个青年职工晚上就去马路对面的浦东同乡会大楼里的第四中华职业补习学校报读英语、日语、中文等课目。由于老师教得认真，学生学得刻苦，大家都学到了真本事。除日常选课外，四补校进步讲座多，墙报内

容多，革命气氛浓，其中《现代知识讲座》都约请知名进步教授、学者，如李平心、胡曲园等授课。学校特别注意理论联系实际，深入浅出，讲解深刻的哲学问题和革命道理，吸引了来补校就读的广大学生。四补校开设的课程受到同学的欢迎，举办的讲座受到欢迎，在翁曙冠会长带领下，学校同学会丰富的课余活动也受到同学们欢迎，补校同学踊跃报名参加歌咏班、话剧社、康乐队。由《中华业余剧社》沈刻丁等人精心策划，全校高唱抗日救亡歌曲，演出激励抗日斗志的活报剧。学校大楼底层的璇宫剧场演出的《阿Q正传》，生动逼真、切中时弊，场内座无虚席，引起广大爱国青年共鸣。浦东大楼里洋溢着浓烈的抗日救国气氛，四补校学生这样的环境熏陶下迅速成长。

直到1995年7月24日，范老在参加上海社举行的“纪念姚惠泉先生百年诞辰座谈会”上，还深情地讲述了一件终生不忘的往事：当时学校领导姚惠泉对学生们真心爱护，关怀有加，提醒学生们组织活动要学习鸭子游水那样，表面上显得很平静，两只脚在水下积极划动，勇往直前……范老对第四



中华职业补习学校的师长们一直怀着崇高敬意。

参加过抗日队伍的范老，进康元厂工作，入四补校学习，先是逢讲座必听，遇演出必看，继而参加时事形势讨论，为墙报撰写稿件，参与抄写散发传单等活动，康元厂成为他团结进步青年、宣传抗日救国、实现革命理想的实践基地。他与康元厂印刷部工人杜夫等一见如故，十分投缘，同住一个集体宿舍。他们一步步介绍在苏北参加抗日游击队的情况，同时不断鼓励厂内工友到四补校读书，增长见识，提高觉悟。他们在工厂组织“康元话剧团”，请会计部职员、四补校积极分子张玉田任团长，请四补校的毛胡子，就是那个沈刻丁当导演，自己则积极参加演出，剧团在厂内演出独幕剧《米》连演两场，深受广大工友欢迎。但因为是揭露资本家残酷剥削工人的行为，遭到老板禁演。不过从四补校学到的表演本领，为日后新四军宣传抗日派上用处。当日寇疯狂进犯，直逼中国西部时，部队编演了话剧《愤怒的重庆》，范老当时饰演剧中不积极抗日的反面人物——时任重庆市贺市长，可能是演技不错吧，话剧演出后，这位贺市长遭到军中战士、地方群众唾骂。后来才知道这位贺市长表面上是国民党要人，暗地里为我们共产党组织办事，当时八路军的电台就设在他家中，外人当然不知实情。

除了话剧团，在工厂里又组织“康元歌咏队”，为广大工友教唱《流亡三部曲》、

《黄河大合唱》、《大刀进行曲》等进步歌曲，鼓舞工人斗志。还在厂内开设工人识字班，自己编选教材，其中一篇“日做工，夜做工，一年到头四季空”，以通俗易懂的文字，不仅教工人识字，还教给他们认识资本家剥削工人的本质。在开展各种活动的实践中，康元厂逐渐形成了以四补校学员为骨干的核心力量。1940年中，工厂迁往曹家渡，范老联系工友立即转学至武定路956号的第七中华职业补习学校，继续学习并开展活动，直至1940年秋由杜夫联系离开上海参加苏南新四军。到了部队，两人彻夜长谈，才知道杜夫不仅是共产党员还是支部书记，杜已将范的情况向组织汇报，不久范也正式履行了入党手续。范、杜、沈三个“老战友”为了扩充新四军力量，先后联系介绍20多位康元厂的职工，多数是四补校校友，参加苏南、苏北新四军，走上革命征程。几十年来，范老一直深切缅怀为民族解放牺牲的老战友们，也时时惦念为建立新中国和社会主义事业作出不朽贡献的幸运的老伙伴们。

老人侃侃而谈约一个半小时，最后他强调1938年秋至1940年秋在上海康元厂工作，在四补校学习，是他革命旅程中具有重要意义的经历。这两年中，使他学懂了许多革命道理，读了百本革命书刊，参与了很多革命实践活动，虽因客观条件限制，未能去延安抗大学习，但在四补校这所名副其实的“抗大”式熔炉中经受了锻炼。作为四补校的一名老校友，他衷心祝福中华职业教育社百年华诞。



我们的故事， 美棠走后

□ 依 时

饶平如93岁了，和一只老猫在一起。他白天在家画画，猫就自己玩。十几岁的老猫，也是高龄了。

平如在妻子过世后悼念而作的画，所记录的都是两个人一生琐事。这些并无美术功底、稚拙如孩童手笔的画，机缘巧合上了网，很快就感动了无数网友，最终出版成为《平如美棠·我俩的故事》。

美棠走了，而饶平如活着。

活着的人必须要生活下去。千千万万个家庭，于千千万万年中，末了也都必须这样。恩爱夫妻中一个先走，而活着的人必须生活下去，那么关于他们两个人的记忆，便就能随着还活着的人，再延续一阵子。

饶平如选择了绘画。他本来是要画给子孙看的，省得自己每一次都要从头讲一遍，他并不是生而为老人的，他曾年轻热血，他们曾恋爱缱绻，他们曾有过的，那么许多喜怒哀乐。后来孙女拍了发到网上，这下，一传十十传百，无数网友都看到、也都听到了这个九旬老人隔着时空，向亡妻诉说的思念的絮语。

他画过，美棠初病时，举止乖僻，但大家总以为是上了年纪的缘故。直到一次，只有夫妻俩在家，下午时分，美棠忽然在家里喊着要找孙女，当时孙女正在上班。任凭饶平如怎么解释，美棠不相信，一间间屋子去找。找不到，她便坐在客厅沙发上，数落饶平如把孙女藏起来了。

“我顿时觉得，美棠恐怕永远也不可能恢复她的正常思维了。想到这里，我不由绝望至极，一面打电话把儿女们都叫回来，一面禁不住坐在地上痛哭。”

也就在这间他坐在地上哭的客厅里，如今络绎不绝来人要

采访饶平如。无数慕名而来的年轻人问他爱情和婚姻的真谛。每一次上门求问的眼睛里都是期盼，似乎因为高龄和恩爱，饶平如就掌握了某种通往幸福的奥秘。但是，他哪里有什么奥秘。

也因为出书的缘故，他被邀请去许多城市和读者见面。能去未去过的地方、认识未认识的人，这都是极好的。但那人群里都不会有美棠了。当他第一次确凿意识到美棠糊涂了后，“觉得一种几十年两地分离时也从未有过的孤独”。

什么也不能解决这种孤独，这是关于死的问题。

死是没有办法的事，但画下来的时候，往昔便都还存在。他说：“人人都要经过这一番风雨，我就是这样走过来的。白居易说‘相思始觉海非深’，到了现在我才知道，海并不深，怀念一个人比海还要深。”

他变得心软，不能看电



视里法制节目里的杀人放火，不能看到情感节目里的骗婚和出轨甚至不能看到动物节目里的狩猎和厮杀。

他说，“我真的不能看啊，我一看到那种镜头，就要换频道的。”

子孙们笑他，“爷爷你当过兵啊，你还杀过日本人呢，怎么连动物世界也不能看。怎么老了就变了一个人呢？”

他说不是的，我还是一人。“我去当兵杀日本鬼子，是因为我心里有爱，我爱这个国家啊，我老了对奶奶好，照顾她也是因为爱，我现在不愿意看打打杀杀的东西，也是因为爱。”

他看着老猫，说：它们动物也是和人一样的，是有生命的。我即便不养它，我也爱它们。我不能看到这生命被那样对待。

除了家里养了很久的白底黄纹的阿咪，饶平如每天早上，还会在一楼房子外的院子里放三只食盆，盛了食物和水，任由走过的流浪猫来取用。

久而久之，这个地盘，有了固定的光顾者。其中，有两只总是结伴而来的小奶猫。

一只猫很白，他就叫它小白。另一只猫头上有一撮黑毛，他觉得像贝克汉姆的莫西干头，于是叫它小贝。两只猫熟悉了饶平如的节奏。有时去喂食迟

了，两只猫还会寻到老人窗下喵呜。

有时去喂食，看见这两兄弟饿坏的样子，头埋在盒子里只顾着吃，肩膀一耸一耸，露出瘦极了的肋骨。他蹲下去抚摸，看见两兄弟背上有一条条抓痕和伤口。心里疼惜，知道它们在外面打架，被大猫欺负了。他就又转身回房间取了凉水和红药水来，一边顺着猫背浇下去，一边说，不痛不痛哦。猫从盒子里抬起头来，叫两声，也竟真的保持不动，算是听懂的意思。他再用红药水给猫的伤口上药。

“我只能做到这一点了呀。”他说。

这一个刹那，我忽然想起小时候老师讲解《红楼梦》人物时引用的那两个词。我也忽然明白了为什么饶平如回头看90多年的人生和60年的婚姻，可以无怨无悔，可以如在一个记忆宝库那样，俯拾皆有动人至深的细节。

90岁的时候，饶平如买了上海音乐学院出版社的《老年钢琴课》，自学弹钢琴。

夫妇俩初来上海时，恰逢上个世纪50年代初，上海的各种娱乐设施还未取缔。小俩口经常去私营舞厅跳舞，不跳舞的时候结伴去看电影。妻子喜欢《魂断蓝桥》里的爱情，觉得浪漫至



美棠和我在洗马池买瓷器



极。

花了三年功夫，93岁饶平如说，“现在我可以弹《魂断蓝桥》里《友谊天长地久》了。”这是亡妻生前所爱的歌，也是两人年轻无忧岁月里所爱的歌。93岁的他把手放在键盘上，按下了第一个音。他不仅流利弹了起来，还唱了起来。阿咪从餐桌上轻轻跳下来，合着乐声，悄无声息地走了走过来，站在老人背后。

老人一头白发，跟着节奏唱着：“白石为凭，日月为证。我心照相许，今后天涯愿长相依，爱心永不移。”

重读抗战家书

□ 任 民

今年7月7日，中国人民抗日战争纪念馆在《伟大胜利 历史贡献》主题展览中，首次集中展出12封珍贵的抗战家书。重读这些书信（摘要），依然能读到那时的硝烟和苦难、战士的思念和牵挂，更能读到热血男儿以死殉国的毅然决然。

吉鸿昌致妻子

1934年11月24日，39岁的抗日名将吉鸿昌在走上刑场前的几个小时，写下了一封革命遗书和三封给亲友的家书。



红霞吾妻鉴：

夫今死矣！是为时代而牺牲。人终有死，我死您也不必过伤悲，因还有儿女得您照应。家中余产不可分给别人，留作教养子女等用。我笔嘱矣，小儿还是在天津托俞先生照料上学，以成有用之才也……

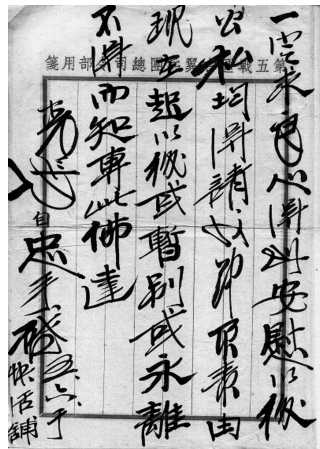
张自忠致将士

张自忠是抗战中牺牲的职务最高的中国将领，也是第二次世界大战反法西斯阵营五十余国中战死的军衔最高的将领。从抗战一开始他就有“报国必死”的决心，每上战场都英勇悲壮，且每次战前都要写下一封信，回来后再把信撕掉。枣宜会战前夕，他留下

了两封信，一封信致将士们，另一封信致其副将，句句肺腑，字字千钧，舍己为国，感天动地，却未能给家里留下只言片语。

1940年5月1日，张自忠亲笔昭告各将领、各部队：看最近之情况，敌人或要再来碰一下钉子，只要敌来犯，兄即到河东与弟等共同去牺牲。国家到了如此地步，除我等为其死，毫无其他办法。更相信只要我等能本此决心，我们的国家及我五千年历史之民族，决不致亡于区区三岛倭奴之手……

1940年5月6日，张自忠致第33集团军副总司令冯治安的亲笔信：因为战区全面战事之关系，及本身之责任，均须过河与敌一拼，现已决定于今晚往襄河东岸进发……由现在起，以后或暂别，或永离，不得而知，专此布达。



左权致妻子

左权，抗日战争中八路军牺牲的职务最高的指挥员，陨落时仅37岁。这封家书是左权将军壮烈殉国前几天写给爱妻刘志兰的最后一封信，绵绵深情凝结着对妻女的不舍与关爱。

志兰：

希特勒“春季攻势”作战已爆发，这将影响日寇行动及我国国内局势，国内局势将如何变迁不久或可明朗化了。

我担心着你及北北（左权唯一的女儿左太北），你入学后望能好好恢复身体，有暇时多去看看太北，小孩子极需人照顾的……

志兰！亲爱的：别时容易见时难，分离二十一个月了，何日相聚？念、念、念、念！愿在党的整顿之风下各自努力，力求进步吧！以进步来安慰自己，以进步来酬报别后哀情。



戴安澜致妻子

戴安澜将军是第二次世界大战反法西斯战争中第一位获得美国勋章的中国军人。戴安澜将军牺牲后，人们在他的皮包中发现了两封信，一封是给妻子的道别信，一封是给朋友们的托孤信，其爱国之情、报国之志，催人泪下。

亲爱的荷馨：

余此次奉命固守同古，因上面大计未定，与后方连（联）络过远，敌人行动又快，现在孤军奋斗，决以全部牺牲，以报国家养育！为国战死，事极光荣。所念者，老母外出，未能侍奉。端公仙逝，未及送葬。你们母子今后生活，当更痛苦。但东、靖、篱、澄四儿，俱极聪俊，将来必有大成。你只苦得数年，即可有出头之日矣。望勿以我为念……



王雨亭致儿子

“七七事变”爆发后，旅居菲律宾的华侨王雨亭先生受廖承志与成仿吾委托，先后介绍上百名华侨青年回国到延安陕北公学和抗日军政大学学习。1938年10月，他送自己年仅15岁的儿子王唯真回国参加抗战。1939年途经香港和儿子分手的时候，在儿子的小笔记本上留下了自己的临别赠言。短短的几句话，舐犊情深，一位父亲对儿子的期望，以及对祖国和民族的热爱跃然纸上。

真儿：

这是个大时代，你要踏上民族解放战争的最前线，我当然要助成你的志愿，决不能因为“舐犊之爱”而淹没了我们的民族意识。别矣，真儿！但愿你虚心学习，勿忘我平时所教训你的“有恒七分，达观三分”，锻炼你的体魄，充实你的学问，造就一个强健而又智慧的现代青年，来为新中国而努力奋斗！



中国工会和工人阶级

在抗日战争中建立了不朽历史功勋

□ 倪豪梅

今年是抗日战争胜利70周年。抗日战争时期，中国工会在中国共产党的领导下，坚决拥护和支持抗日民族统一政策，发动工人群众广泛投入抗日战争，参与革命根据地政权建设和经济建设，动员工人群众参加大生产运动和新劳动运动，组织工人群众在国统区开展争取生存权利的斗争，积极支援前线，英勇作战，为战胜日本帝国主义，实现民族独立和人民解放建立了不朽历史功勋。

一、大力开展抗日工人运动，一切为了支援前线

1935年10月，在党中央和刘少奇的领导下，撤消了原全总苏区执行局，建立了全总西北执行局，着手恢复和整顿被战争破坏了的苏区工会。1936年2月，正式建立了陕北区总工会，并自上而下地建立了县、区、乡各级工会，会员达到了1万余人。总工会建立后，在中国共产党的领导下，为救济失业工人，改善工人生活，组织工人恢复和发展生产，参军参战，做了大量工作。

1937年7月7日，日本侵略军发动了卢沟桥事变，中国军民奋起反抗，全国性的抗日战争正式打响。卢沟桥事变的第二天，中共中央顺应全国人民的强烈抗日要求，发出通电，号召“全民族实行抗战”，提出广泛发动群众、武装群众、依靠群众对日作战，实行人民战争

的全面抗战路线。在这条路线的指导下，中国共产党定出了工会运动、工人斗争的方针、策略。由此，中国工会运动、工人斗争在全国各地迅速广泛蓬勃发展。

在华北地区，工人群众很快建起了山西工人自卫旅、山东枣庄铁道游击队、淄博矿工武装队、河北磁县工人自卫队、唐山工人特务大队等工人抗日武装。抗战时期，仅华北各地就有200至1000人的工人游击队26支，200人以下的有200余支。他们在广大人民群众的支持下，活跃在敌占区，用游击战的方式，抵抗着日寇在占领区的统治，打击了日军的进攻，给正面战场以切实有效的支援。在党的领导下，在正确的工人运动方针指导下，抗战时期的工人运动一开始就将开展敌后游击战争、建立敌后抗日根据地的战斗任务紧密结合起来，以最高的斗争形式——武装



斗争来直接参加到民族解放战争的系列中。

在上海、武汉、青岛等中心城市，那些原在日本工厂、日本轮船上工作的几十万中国工人则纷纷举行反日大罢工，与敌人斗争。当日军的铁蹄快要蹂躏到那些沿海的工业城市时，无私无畏的工人群众冒着敌机的狂轰滥炸，跋涉千山万水，历尽千辛万苦，帮助国民政府和民族资本家把几百家工厂、几十万吨机器设备搬到数千里外的内地，为建立大后方战时经济做出了伟大的贡献。广大工人群众长期生活在贫困线下，为了民族存亡，仍勒紧自己的裤腰带，积极募捐、献金，集腋成裘、聚沙成塔，以微薄之力给全民族抗战奉献资金、物资上的支持。中国工人在抗战中不再是受苦受难的劳工形象了，他们虽然是脸上菜色依旧，虽然身上仍然鹑衣百结，却是一支勇猛的战士队伍，一支顽强的力量，是抗日救亡怒潮中的中流砥柱，他们高唱着战歌，冒着敌人的炮火，奋勇投入抗日救亡的战斗中。

在抗日根据地，工人们为了迎接抗战最后胜利开展了赵占魁运动。并且迅速推广到了其他抗日根据地，涌现出了一大批英雄模范。

在党中央和毛泽东同志的关怀和鼓励下，各抗日民

主根据地的工会，组织工人群众进一步开展了以赵占魁为旗帜的新劳动者运动，同时围绕各阶层人民，支援前线，以实际行动迎接抗日战争最后胜利的到来。

二、放手发动工人群众，全力抗日救亡

抗日战争极其残酷艰难，中华民族面临着存与亡的严峻考验。面对着复杂的局面，中国共产党为工会制定了放手发动工人群众，全面开展抗日救亡的方针、政策和策略。

在根据地，工人运动开展得如火如荼。在中国共产党的领导下，到1945年初，全国根据地工会会员已发展到了92万人之众。工人群众不仅踊跃参加八路军、新四军，参加反扫荡战斗，还普遍组织民兵、工人自卫军和工人游击队。工人们一手持锤一手持枪，边生产边战斗，成为一支重要的有生力量。太行山区的黄崖洞兵工厂，就是八路军在抗日根据地创建最早、规模最大的兵工基地，当年生产的武器弹

药可装备16个团，为赢得抗日战争的胜利和全中国的解放，建立了不朽的功勋。

在国统区、沦陷区，工人阶级积极把自己的力量组织在各种团体中，准备武装起义，一旦时机成熟，就与外部进攻的军队里应外合，消灭日本侵略者；执行最广泛的抗日民族统一战线政策，反对日本侵略者及其走狗，为打倒共同的敌人而斗争；对工人进行训练并提拔大批积极分子，参加当地工作，准备收复失地。在地下党的领导下，普遍开展了张贴标语、散发传单、侦察敌情、瓦解敌伪军警、保护工厂等斗争，从经济上和政治上都给了敌人沉重的打击，牵制了敌人的力量，有效地支援了与日寇浴血奋战的八路军和新四军。

抗日战争胜利70年来，在中国共产党的领导下，中国工运事业栉风沐雨，正迎来中华民族伟大复兴的曙光。

（作者系中华全国总工会原副主席）



记一次胜利突围

□ 公进华

记得我初到抗大未满18周岁。73年了，我至今对那次反扫荡行动的大致情况记忆犹新：

1942年10月上旬，我们抗大一分校二大队二中队在日照县西南部刘家东山村一带驻防。此时滨海地区周围日寇盘踞的几个中小城市突然增加重兵。为准备粉碎敌人的大扫荡，我军各大单位采取适度分散，保存有生力量，缩小目标，迷惑敌人。我们这半个大队是10月20日之后开始转移的。我们经过一夜的急行军，先后冒着初冬的寒冷赤足渡过水深达大腿部位的沐水和沂河，越过两条公路，于拂晓前到达沂水县东南部一村庄隐蔽休息，夜间继续前行，进抵该县西南山区四角泉村。

就在我们实施转移的数日内敌情发生了急剧变化，沂蒙山区周边县城等大数据点突增大量兵力，展开修路、运粮等临战态势，并有先头部队向我中心区推进。大队杨、王两首长判断，敌人扫荡沂蒙山区的行动已经箭在弦上，其分进合击重点是朱位、南墙峪。四角泉地势较高，很可能成为敌人首先要控制之地，敌人出动的时间极有可能就是在26日夜里，于27日拂晓前完成对我包围。因此我部必须立即作转移性突围，行动方向是相对安全的沂（水）蒙（阴）公路以北地区，行动时间即在26日深夜。

决心下达之后，各级领导进行了周密的组织安排，要求全体人员做好充分的战斗准备，着装要严谨，行进中不能发出大的声响，遭遇敌人时要沉着冷静，一切行动听指

挥。果然不出所料，27日拂晓前二时半左右，当我们这支队伍由南向北接近崔家峪以西的公路时，侦察组发现大股敌人正自东向西运动。指挥员当机立断，命令部队就地隐蔽，然后抓住敌人行军序列的间隙，在夜色的掩护下，迅速跑步越过公路。当我们的后卫分队离开公路时，敌行军纵队的又一支队从东开来，他们可能发现了什么动静，其尖兵还以手电筒向前面发联络信号呢！我们自然不予置理，继续急行到较为安全的山官庄隐蔽休息，此时天尚未大亮。这次行动，我们无一人掉队，未费一枪一弹，胜利突围。

经过白天的隐蔽休息之后，27日我们这支部队向沂水县北部卞山地区机动转移，途中发生一个小笑话，至今还存在我的脑海里。当时在频繁的战斗环境中，为了保密，团级以上的首长，一般都有数字代号，供下级呼之，杨大易政委的代号是206。那天半夜里我大队在山道行进中，从队伍后部传来一个口令：“向前传，把206的骡子留下来！”我们是一路纵队行军，后面的同志要压低声音传给前面的一位，传到后来竟然变成了“把606的萝卜留下”，不只是哪位同志疲劳过度或听觉太差，无意中制造了幽默，成为南墙峪突围行动中的插曲。

当敌我力量对比是敌极强大我方甚弱时，努力保存实力、避免无谓牺牲，以便将来时机成熟再大批歼敌，无疑是最正确的抉择。在此种情势下，保住我方安全就是胜利。

（作者系黄浦区离休干部）

在战斗中成长

□

陆首联

我的老家在江苏如东东掘区大同乡，现为如东县兵房镇大同村。这是一个抗日战争时期的游击区，方圆只有三十里地，四周都是敌占区。新四军在这一带打游击。原来汪伪的保甲制度依然存在，不过已被我们控制了，我们党把它用来对付日本鬼子派粮摊捐。后来干脆保长都由我们党派人去担任，成了名副其实的一个两面政权。我小学毕业以后留在村里。小学毕业在当时农村已经算是一个难得的知识分子了。

村里的抗日家属常来找我代写家书，寄给在前方打鬼子的儿子。这类信件都由我们党的交通站传递。日子一久，附近乡村的抗属也赶十里五里地来找我写家书。他们对我挺信任，什么事情都对我讲，我感到挺高兴，也多少有点自豪感。我虽然文化不高，但写信我是格外

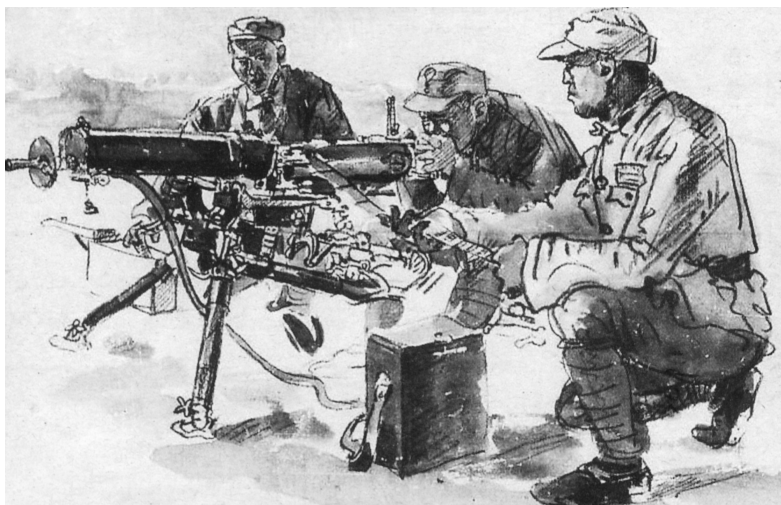
认真。后来村政府也知道了这事，他们就把开路条的事也交给我来写，写好后由村政府盖上大印。当时只有持有路条才可以在区内乡村之间走动。敌伪不时派特务混到游击区来刺探新四军的活动情况，搜集有关军事情报。村政府为了防范这类特务，所以作出明确规定，没有路条是不许进入区内的。在那个时候，这种路条对防范和阻遏敌人还是挺有作用的。我觉得这路条关系重大，所以谨慎小心，从不写错，因此村政府很相信我。不久他们就将几张盖上大印的空白路条给我，有谁需要可以由我直接填写发放，这真是对我极大的信任了。

我经常去参加村政府召开的大会，有的人有顾虑不肯去参加，我听听几位领导讲抗日的道理很好，就动员几个和我年龄相仿的人去参加。此后凡是村里有什么任务我都主动去参加。例如领一个小组在交通要道站岗放

哨，专门检查行人是否持有路条，拿了根长矛，挺有声势。又如常参加为新四军送粮食，送柴草，去的次数一多，部队后勤的干部和我们熟悉起来，偶尔也会送我们一二个手榴弹。这真让我们这些拿惯了长矛的人开心得不得了，会兴奋好几天。由于我参加各项活动比较积极，党组织准备发展我入党了。我入党以后最大的一次任务，是去攻打南通县和如东县交界处的九门闸的一个敌伪据点，那里本来驻有日本鬼子，后来鬼子撤走了，只剩下几十个汪伪军。从午夜两时开始攻打，到了清晨五点左右枪声才停止。这次战斗缴获挺多。

到了这年的8月，日本鬼子投降了，八年抗战我们胜利了。这种胜利的喜悦，不经历过这场战争的人是无法体会得到的。

（作者系上海电机学院离休干部）



军民联手端炮楼

□ 姜在凤

70年前，作为当时的一名村干部，兼青妇队长，我亲身经历了这场波澜壮阔、可歌可泣的抗日战争。现在70年过去了，但是投身参加抗日的片段，至今仍历历在目，记忆犹新，尤其是抗日战争胜利前夕，发生在胶东抗日根据地的军民齐抗日，联手端炮楼的故事，仿佛像电影似地展现在眼前。

那是在1944年5月端午节前，为了打开抗日通道，解放山东牟平县水道镇，八路军某团决定端掉水道镇日本鬼子炮楼。可是日本鬼子在水道镇的山坡上修筑了两层楼高的坚固碉堡，且盘踞了五年之久。要端掉鬼子炮楼，好比“虎口拔牙”，谈何容易。为此，八路军团部派了一名侦察员前去摸底。

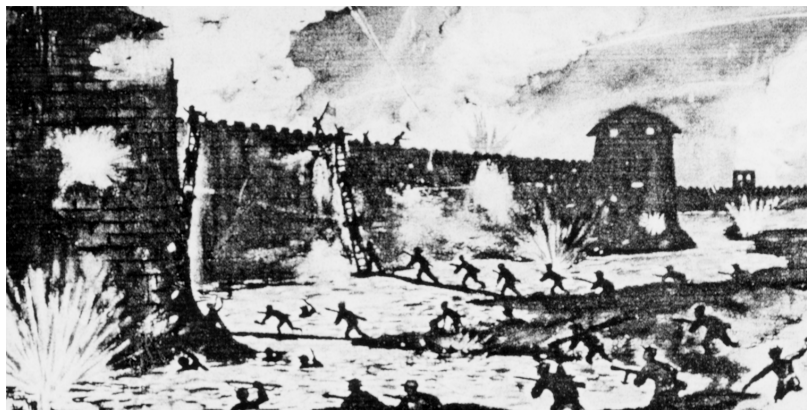
我母亲乔装打扮成一个卖绣花红线的小贩，陪同侦察员一起前往水道镇。他俩巧妙配合，躲过了鬼子的盘查，顺利进城。经过三天侦察，摸清了敌情。在此基础上，八路军团部制定了端掉水道镇日本鬼子炮楼的作战方案。

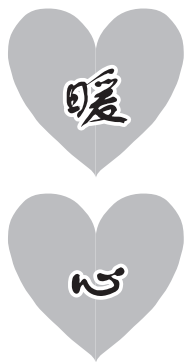
那时，八路军连部住在我家，李连长、孙指导员、通讯员小刘就住在我家的南屋，特别是年仅16岁的小刘活泼开朗，与我可熟了，一听说要端掉水道镇日本鬼子炮楼，兴奋极了，缠着连长、指导员坚决要求上前线杀鬼子。

记得那天是端午节前夜，八路军部队趁着黑夜掩护于深夜十二点悄悄出发了。从北汉村到水道镇将近40里，经过三四小时的急行军部队到达水道镇。这时天还未亮，万籁俱寂、鸦雀无声，

只见不远处耸立的炮楼里透出一点昏暗灯光。说时迟那时快，八路军指战员偷偷摸了上去，谁知竟被站岗的日本鬼子发觉了，慌忙开枪射击，顿时惊醒了睡觉的鬼子，匆忙上阵，一场激烈的战斗打响了。虽然八路军战士英勇善战，但是日本鬼子凭借坚固的工事拼命抵抗，垂死挣扎，况且炮楼前面是一片开阔地，没有遮挡物，冲锋在前的八路军战士，一个班、一个排的战士都倒了下去，连我熟悉的李连长、孙指导员、通讯员小刘都牺牲了。

几乎在八路军战士攻打日本鬼子炮楼的同时，我们村的支前工作也忙开了。村支书、我的入党介绍人姜庆祥动员全村全力以赴抢救伤员，并要求村民捐出小米、白面、鸡蛋，照顾好伤病员。当时全村男女老少齐上阵，有人出人，有力出力，有物出物，纷纷把自己平时舍不得吃的食物送到村公所。年轻力壮的小伙子、大姑娘扛着担架赶到几十里外的水道镇，冒着枪林弹雨把牺牲、受伤的八路军战士背下来，抬上担架，长途跋涉，抢运到北汉村卫生所。那时牺牲和受伤的八路军战士放满了村里三条大街，许多妇





余梦懿



“慢点!”这是我们老干部工作者在为老同志服务时常常说的一句话。老同志的年纪大了,走路需慢点,上下楼梯需慢点,行动不便的老同志做任何事都需慢点。在领导和同事的言传身教下,“慢点!”也成了我和老同志交流时我的口头禅。老同志总是笑呵呵地对我说:“谢谢你呀,小余,没关系,我能行,不用扶。”

其实,我刚来到老干部局时,并不了解老同志这个群体。他们的平均年龄比我爷爷、奶奶的年龄还大,我和他们之间有很大的年龄差距。可是,后来我了解到他们为党的建设和国家的发展付出了大量的心血和汗水,对他们肃然起敬。我和他们之间发生的故事也拉近了他们之间的距离,更让我深深地爱上了老干部工作。

记得那日,老陈同志身体不适。我立刻放下刚吃了几口的午饭,为她拦下一辆出租车,送她回敬老院。一路上她时不时谢我,语气如家人般温暖。虽然我只吃了几口饭,但是老陈的话语仿佛可口的食物,填饱了我的肚子,我的饥饿感顿时消失了。到了敬老院,我小心地扶她上楼,我们在楼道里遇见敬老院的工作人员,她们纷纷问

女含着眼泪给伤员包扎,或给伤员喂食。由于当年医疗条件很差,缺乏药品,加上长途颠簸,虽经简易包扎,仍有不少人牺牲了。在战斗中,李连长身负重伤,腹部流血,他被村民送到村卫生所时肠子都流了出来,心脏已停止了跳动。他身旁躺着通讯员小刘,也咽气了。伤心的我望着小刘遗体,顺手在他衣袋里找到了一块尚未吃完的窝窝头,这时我忍不住嚎啕大哭。多么可敬可爱的八路军战士,他们为中国人民的抗日战争,这么早就献出了年轻的生命。

此刻,强攻不下,八路军团部决定智取,并和周围村庄的村干部商量后采取了火烧的办法。那时15岁的我和村干部一起挨家挨户动员,恨不得早日把丧尽天良的日本鬼子烧死。在村干部发动下,老百姓立即拿来了家

里的柴禾,堆满了水道镇日本鬼子炮楼的四周。只听一声令下,众人浇上汽油,霎时火势凶猛,浓烟滚滚向日本鬼子炮楼窜去。火助人势,八路军战士像出山的猛虎向鬼子炮楼冲去,很快将抵抗的日本鬼子消灭。当他们冲进炮楼地下室时,发现原先日本鬼子为了过端午节准备吃的鱼肉都烧焦了,不少躺在床上的日本鬼子军官和太太都烧死了,侵略者得到了应有的下场。真是“众人拾柴火焰高,火烧鬼子计策妙”。结果,这场原准备七天七夜的战斗,只用了三天三夜就胜利结束了,“虎口拔牙”,终于拔掉了这颗“钉子”。这是一场军民联手,共同抗日的胜利,也是一场人民战争的胜利。

(作者系上海轻工控股集团公司离休干部)

老陈：“这姑娘是你的亲戚吗？”老陈一脸幸福地答道：“她是老干部局的，老干部局的同志送我回来。”我扶着她慢慢地走到她的房间，她高兴地和同房间住的老人说：“她是老干部局的小余，今天老干部局的同志送我回来。”我在她的桌子上放好她的东西，她连声说：“小余，你坐会儿吧”。我见她很疲惫，担心打扰她午休，便说道：“我不坐了，您早点午睡。”她一步步地走向我，一下抱住我，说道：“你真好！我该怎么感谢你才好呢？”那一刻，我感受到老同志最真挚的感情。幸福感油然而生，化成我脸上立即洋溢起的灿烂笑容和我口中一句幸福的“不用谢”。老陈坚持送我到房门口。她站在那儿，不愿意关门，我的心中泛起阵阵涟漪，很感动。我也站在那儿，脚像被钉在了地上，不愿意离开。但是告别的时刻总会到来，我和她说了再见，她举起手，一边不停地和我挥手，一边一连和我说了几声再见。我不由也和她不停地挥着手，说着再见。我知道她一定要见我离去才会关门，赶忙转身离去，我能感到她的目光追随着我的背影。她或许不知道，她的目光是我心中美好信念的来源，是我在工作中

砥砺前行的力量，是我努力工作的价值和意义。

随着我和老同志的心与心的距离一天天在缩小，我和老同志之间的感情一天天在加深，我感到我和老同志之间的年龄差距仿佛也一天天在缩小。老同志有着丰富的人生阅历和宽广的胸怀，我会把生活中的困惑和老同志分享，包括老陈。她总会耐心倾听，细心解答。她的耐心和细心也成为我从事老干部工作的信条。天冷时，我们会像亲祖孙般提醒彼此多穿点。我就这样多了一个奶奶，她就这样多了一个孙女，浓浓的暖意常常流淌在彼此的心田。

老同志便是这样的群体：真实、真诚、真心。这是一个可爱、可亲的群体，这是一个能带给我温暖和感动的群体，这是一个可以成为亲人的群体。他们对生活充满热爱、满怀感激，葆有阳光、积极的心态，是正能量的代表。他们对晚辈关怀备至，对于我为他们操作手机、复印东西、打电话通知他们事情等小事都会很感激，平时与我交流十分平易近人，远远地看见我，便

会笑眯眯地走向我，他们的热情堪比家人。正是这样一群暖心的老同志让我对我的工作有很深的感情。

敬田有谷，敬老有福。我的工作让我懂得了如何以儿女之心、晚辈之情尊重、爱护老人，带给我无尽的正能量，也让我在深深地感受到老同志的善意和慈祥的同时，学会把为党的事业增添正能量作为老干部工作的价值取向。老同志的年龄逐年增长，有的老同志行动不便，我就是他们的拐杖；有的老同志的家庭是纯老家庭，子女不在身边，我就是他们的亲人。

我和老同志温暖着彼此的心，这份美好源于我对他们的帮助，更源于他们对我的关爱。老同志暖我心，我得永远以“饮水思源”的感恩之意、“绿叶系根”的感激之情、“敬爱至恭”的孝子之心温暖老同志的心。我和老同志的故事不会结束。

（作者系静安区委老干部局老干部工作者）



坚守了半个世纪的家规

吴万根

每每听到《常回家看看》这首歌曲，我就会情不自禁地想起岳父母家其乐融融的美好情景。

岳父母育有一子四女，他们早已结婚成家，大部分子女居住在南通市区（大女儿生活在上海）。岳父母家住在市郊区，相差半个多小时的路程。岳父母家有个不成文的规定，无论是儿子、女儿，还是媳妇、女婿，逢年过节必定要前往看望父母亲。平时有空，也要常回家看看。大家是这样约定俗成的：每星期二，儿媳妇回家看望公公、婆婆；每星期四，二女儿和小女儿回家看望父母亲；每星期六、日，儿子、媳妇、三女儿、三女婿回家看望父母亲（岳父母）。大女儿、大女婿在上海，每年春节、清明、五一节和国庆节都要回家探望二老。其时，其他三个女儿、女婿和一个儿子、儿媳都要回老家一起团聚，全家四世同堂，共享天伦之乐。这个良好的家规已经坚守了半个世纪。



我们回家看望父辈，不仅仅是看看，更要在一起动手干干。毕竟父母亲年事已高，身体状况大不如前。我们则帮助老人洗洗夏天用过的蚊帐、冬天盖过的被子，晒晒棉衣、棉裤、毛衣、毛裤，给院里的花木剪剪枝、松松土、施施肥，打扫打扫家里和庭院的卫生，为他们烧煮几餐可口的饭菜……

我们回家，除了携带老人爱吃的点心、水果，适合老人穿着的服饰以外，更要带上老人喜欢吃的荤菜和蔬菜。

在这个20多人的大家庭里，吃饭也是一件大事。一有空余时间，大家就忙着摘菜、洗菜，边劳动，边唠家常，甚是热闹。其中数三女婿和儿媳妇的烹饪手艺最好，炒的菜色香味俱全，老少皆宜。他俩掌厨的时候，其他儿女就抢着为老人修剪指甲，与他们回首往事，给他们讲述外面世界的新闻、国家大事或者陪他们看电视，为老人讲解故事情节（90多岁的老人不识字，又听不懂电视上的普通话）……使老人的生活过得有滋有味，脸上总是洋溢着笑容。

我们觉得作为子女，在孝敬自己父母亲的同时，也应该孝敬自己的岳父母。他们都是我们的长辈，我们孝敬老人的一举一动，言传身教了我们的儿女，他们都看在眼里，记在心里，定会潜移默化的。中华民族尊老、敬老、爱老的传统美德，应该世代传承。



我爱宝石花

□ 沈方德

那是几年前的事。友人送来几支宝石花。我说：这花美吗？友人说：很美。可我不以为然。此花没有五彩斑斓的色彩，也没有青翠欲滴的枝叶，似花非花，似叶非叶，灰头灰脸，土不拉几。友人离去的时候丢下一句：宝石花好好养哦！你会喜欢的。我想：花盆空着也是空着，先养着吧！就往花盆里随手一插了事。

随后几月间，我没为宝石花松过土、施过肥，浇水也是时断时续，想着了浇点水，有时忙了，十天二十天也顾不上浇水。可是宝石花呢，一簇簇，一丛丛，生机勃勃，长势喜人，到了春夏之交，还冷不丁从叶腋间抽出几根细细的枝条来，顶端开着指甲大的小白花。小白花五片花瓣，白得皎洁，就像宝石上反射出来的耀眼的光芒。直至此时，我才知道哪个是叶、哪个是花，为什么叫宝石花。它的叶片很厚实，大小叶片组成花状，就

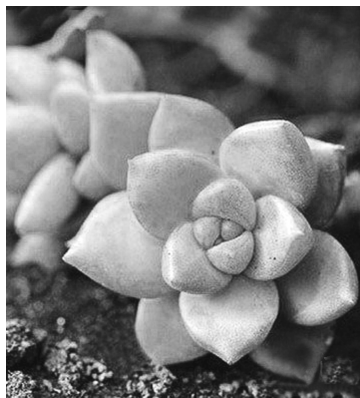
像一朵盛开的牡丹。似叶非叶还是叶，似花非花当作花。直至此时，我才觉得宝石花真的很美。我爱上宝石花了。

我在浇水或是搬动花盆时，不小心把叶片碰落下来，掉在阳台的水泥地面上。几天后，叶片会慢慢生出根须，慢慢长成一簇小的宝石花，而原来的叶片则完成了它的历史使命，渐渐干枯、死去，成为一片干柴。那一天，我心血来潮，把一片叶子投进一只塑料盒子，再放入橱里。半个月后观看，叶片如故，不干不瘪，不腐不败；一个月后观看，叶片依然不干不瘪，不腐不败，只因为不见了阳光，本来墨绿的颜色惨淡了许多，但还活着。它的繁衍生息的使命还没完成。它不会死去。我不忍心再“折磨”它了，把它放回阳台上的花盆里。不几日，它又如鱼得水，茁壮生长了。

还是友人懂我。现在，

我真的深深地爱上宝石花了。我爱它的墨绿色的花状的枝叶，爱它的皎洁的光芒四射的小花，但我更爱它的坚忍不拔、顽强不屈的精神，爱它的落地生根、开花结果的品格。被誉为国色天香的洛阳牡丹能不腐不败、落地生根、尽忠使命吗？美如金钩银针的东篱菊花能不腐不败、落地生根、尽忠使命吗？被古人写成疏影横斜、暗香浮动的灼灼梅花能不腐不败、落地生根、尽忠使命吗？都不能，唯独宝石花能。宝石花才是百花园中的王者。

百花之美美不过宝石花。我爱宝石花。



世界局部战争十一种典型类型分析

□ 杨 恕

第二次世界大战结束之后，地球上没有再爆发过世界性战争，但局部战争不断发生，它造成的损失累计起来人员伤亡达到千万，财产损失数万亿美元，比世界大战毫不逊色。冷战结束后，世界形势发生了新的变化，争取和平的力量已经超过了战争力量，在较长时期内发生世界大战的可能性不大。但当前国际形势中不确定、不稳定的因素仍然很多，尤

其是局部战争此起彼伏，成为当今世界主要的战争形态，给世界和平造成了严重威胁。

我们尝试根据战争的目的，即发动战争一方的动机，对二战结束后的战争进行分类。需要指出的是，我们分类的标准仅仅是战争的目的，关于战争的其他因素不在考虑之列，而对战争中改变目的，以开始时的目的为据，如此所作分类大致如下：

1、为实现国家统一而进行的战争，如朝鲜战争。对于朝鲜战争的原因众说纷纭，但北朝鲜的目的在于统一是明白无误的。

2、为争取民族解放、实现民族独立而进行的战争，这样的例子很多，如越南战争、阿尔及利亚战争等。

3、为建国权力而进行的战争，如中东战争。1947年11月联合国安理会通过181号决议，决定在巴勒斯坦领土上建立阿拉伯国和犹太国。1948年5月14日，以色列宣布建国。阿拉伯国家决定以武力消灭以色列，引发了旷日持久的战争。

4、由边界领土争端引起的战争，如两伊战争、印巴克什米尔战争、英阿马岛战争等。两伊战争是伊朗和伊拉克为争夺阿拉伯河的航道控制权和部分有争议的边界领土所引起的，其中也掺

杂着深刻的宗教矛盾和民族仇恨；印巴克什米尔战争则是印度和巴基斯坦为争夺克什米尔地区引起的；马岛战争是英国和阿根廷为争夺马尔维纳斯群岛的主权而进行的战争。

5、反恐战争。“9·11”恐怖袭击给美国造成了巨大灾难，之后美国发动了阿富汗战争，目的在于逮捕本·拉登等“基地”组织成员并惩罚塔利班对恐怖分子的支持。

6、内战，这里专指国家内部不同派别之间为争夺国家权力而展开的战争，不包括其它，这样的例子很多。

7、由分裂主义引发的战争，如俄罗斯的车臣战争，斯里兰卡政府军与“泰米尔猛虎组织”进行的战争等（这一类型与第一种不同，它是由分裂主义挑起的，所以将二者分开）。这个类型构成因素很复杂，可以举出的例子还有格俄战争，纳戈尔诺—卡拉巴赫战争，等等，目前乌克兰东部的战争也可以列入此类。

8、由民族矛盾引起的战争，最突出的例子是卢旺达内战（种族大屠杀）。

9、侵略战争，一般以夺取对方领土、战略资源或征服敌对政权为目的。如1978年越南对柬埔寨的入侵，1979年12月苏联对阿富汗的战争，1990年伊拉克入

侵科威特等。

10、反侵略战争。反侵略战争与侵略战争是相对的，是为了对抗侵略国所进行的战争。如1990年以美国为首的联合国军在联合国授权下对伊拉克进行的海湾战争。在这里，我们没有把侵略战争和反侵略战争合并在一起，因为海湾战争中美国不是受侵略国。

11、人道主义干涉，是出于保护战争或冲突发生国国民的人权而进行的战争，它是西方“人权高于主权”的结果，如科索沃战争。人道主义干涉的合法性和正当性一直饱受质疑，人道主义干涉往往成为西方国家干涉他国内政、谋求自身利益的借口。

12、为建立教权国家而进行的战争，伊斯兰国 (IS) 是最近出现的例子。对于它，目前的研究还很不足，至少它宣布的建国范围已大大超出了多个现存国家的边界。

局部战争产生的原因

我们认为，当今世界仍然遭遇局部战争的原因主要有以下几点：第一，战争产生的原因和动机呈现多元化的特征。冷战结束后，超级大国利益掩盖下的各种矛盾逐渐暴露出来，因边界领土争端、民族宗教矛盾、资源争夺、分裂主义等问题引发的战争频发。前文我们对战争所做的划分，清楚地显示

了战争目的的多样性。另外，战争的主体也发生了明显的变化。一战、二战中，世界主要大国大部分被卷入战争中，但当今的战争没有在大国之间进行的，小国、弱国成为战争的主体，而這些国家有一个共同特征：治理水平不高。这也是战争形式多样化的原因之一。从这一点看，善治是避免战争的有效途径。多元化使国家、国际组织对战争的态度也相应多元，难以做出一致的选择。此外，国际交流的普遍发展使得武器、资金、人员、作战技术等流动和传递非常易于进行，这对那些有战争愿望的人来说，是一个很方便的条件。从一定意义上讲，战争的易于发动，是战争多元化的另一个原因。

第二，遏制战争发生的力量十分有限。作为世界上最权威国际组织的联合国在协调国际争端、维护世界和平与安全方面虽做出了积极贡献，但它制止战争的能力非常有限，其方式也不具有强制力。联合国应对战争的方式主要有两种：一是通过预防性外交和其他预防性行动，避免战争的发生；二是通过向动乱地区派遣维和部队，帮助它重建安宁。前述巴以战争、美国对伊拉克的战争等，都避开了联合国，这说明联合国在制止战争问题上所能采取的有效措施并

不多，特别是对大国参与的战争影响力就更弱。联合国如此，地区性组织也一样。实际上，大国是遏制战争的重要力量，但大国是多次战争的参与者，甚至是战争的发动者。

第三，干预战争的成本和代价提高。现代战争的高科技性明显增强，有人将现代局部战争的战场称为“新式武器的试验场”。虽然现代战争投入的兵力有限，但技术含量很高。在美国参与或发动的多次战争中，美国的退出都是在掌握战场主动权的情况下发生的，相对于战争费用来说，人员损失是更重要的考虑。战争造成的巨大伤亡使大国干预战争所面临的阻力大大增加。

第四，大国是否干预战争主要取决于是否符合自身的利益，而不是其它。例如，在利比亚禁飞区问题上，法国作为利比亚原油产业最大外国投资者，为了保护自己的既得利益，竭力推动北约介入；而德国等国家由于利益关联度不大，不愿承担为此需付的代价，以致法国激烈攻击德国态度消极。也需要指出，随着局部战争在空间上的扩大和频度上的增加，仅从道义和能力的角度看，任何大国或国际组织都不能做到事事干预、时时干预。最终，利益就成为决定性的因素。

上海马路与名人街写真

□ 袁定华



一座城市就像一个人，他们都有性格。而最能体现这座城市灵魂和精髓的，往往是某条马路或街道。

上海自1843年开埠以来，已有170多年的开埠史。百年沧桑，上海的南京路誉满天下，它代表着上海的历史风情，被誉为中华商业第一街，这是名副其实的桂冠。但在上海人的心目中，南京路是属于全国的，而淮海路才真正是属于上海的。淮海路是上海的一条精神河流，它流淌着海派文化的血脉，凝聚着“海上人”的梦想。淮海路的人文精神是海派，营造高雅、信奉品位、追求体面、讲究实惠，多少代表着现代上海人的心态、生活方式和价值观念。

有人把上海喻为东方巴黎，而淮海路则是东方香榭丽舍。香榭丽舍是一条香气四溢的街道。如果你走在淮海路上，也会感受到她的香气袭人。这里迎面走来的先生，个个西装革履，品味不俗；小姐们手

挽皮包，目光矜持，衣着华丽，举止娇纵。满街摩登，是这条马路流动的街景。这里曾是法租界。淮海路，旧名霞飞路。沿街建筑，是上海历史的见证。十里洋场，灯红酒绿，声色犬马，纸醉金迷，仿佛在眼前闪现。这是历史的无奈。这条富有情趣的马路，体现在生活节奏上。人们从容漫步从容购物，从容地来到雁荡路口妇女商店或巴黎春天，一路西行，东湖路一带有一排高高的铁栅栏，后面是草坪、名贵花卉和别墅。那种宁静与幽香，足以让人赏心悦目。喜爱淮海路的人，习惯于徜徉在这一氛围中，似乎只有在这里才能感受到生活的情趣。

上海的马路各不相同，每条马路都有各自的风格和神韵，每条路都有自己的故事、自己的情怀，或浪漫（如南京路、淮海路），或宁静（如思南路），或优雅（如湖南路），或气质（如进贤路），或文艺（如绍兴路），或时尚（如富民路），或异国情调（如汾阳路）。而有的马路因为有名人居住而变得高雅（如多伦路名人街）。

十年前，上海在多伦路名人街举行了文化名人雕像的落成仪式。随着社会生活的富庶，使人们想起这么一个有影响的群体——彪炳史册的鲁迅、郭沫若、瞿秋白、茅盾、叶圣陶、沈尹默、冯雪峰、丁玲、柔石和国际友人内山完造等文化巨匠。

这十位文化名人的雕像，栩栩如生，不





仅使他们的风采形象生动地重现于多伦路，而且启迪人们对以往那段历史的回眸和怀念，领略浓浓的海上文化风情。

这十座青铜的雕塑都是由专业的雕塑家创作，它们犹如一颗颗璀璨的明珠，熠熠生辉，散落在多伦路上；鲁迅先生身着长衫，坐在藤椅上，边抽烟，边与青年们亲切交谈；而书法大师沈尹默一脸慈祥；冯雪峰凝视着社会的黄昏；丁玲只有20岁左右的样子，她坐在一只大皮箱上，神情专注，若有所思。此外，还有郭沫若的潇洒、叶圣陶的敦厚、茅盾的干练等，他们的神态各异，仿佛在向我们讲述当年文坛沧桑巨变的故事。

多伦路是虹口区的一条街，静静的，短而窄，曲而幽，踏在浅色地砖铺成的地面，望着两旁西式风格的街灯，使我们想起上海近代文化的发展。上个世纪二三十年代，在多伦路、四川北路、山阴路、海伦路一带栖息过不少文化名人，单单多伦路景云里这条小弄堂，11号住过叶圣陶，11号甲就有冯雪峰、茅盾，后门对面18号住过鲁迅，17号住过周建人，23号住过柔石，真可谓群贤毕至，长少咸集。他们为祖国的振兴而不懈奋斗，写下了一篇篇慷慨激越的旷世奇文，为世人所敬仰和传颂。如鲁迅的《呐喊》、《狂人日记》、《阿Q正传》等，郭沫若的诗集《女神》、历史剧《蔡文姬》、《屈原》及《甲骨文字研究》、《卜辞通纂》等，丁玲的《沙菲女士的日记》、《太阳照在桑干河上》等，茅盾的

《子夜》等，叶圣陶的《潘先生在难中》，柔石的小说《为奴隶的母亲》等，都产生过广泛深远的影响。这些雕塑拦截一段历史，雕刻一节人生，成了上海标志性的纪念碑，它为这座英雄、优美的城市起了画龙点睛的作用。

多伦路名人街除了名人故居外，还有许多风格迥异的建筑。这里的景云里、永安里是典型的上海里弄民居，此外还有鸿德堂、弘文书店、左联会址、孔祥熙公馆、白崇禧公馆、汤恩伯公馆等西欧建筑。在多伦路上还设立了一批集藏馆、古董文物馆、茶艺馆等，展现出一条有特色的文化风景线。在这样一条富有情趣的街上，不仅成为人们怀旧、休闲、观光、消费的好去处，还会引起人们更多的思考……

(作者系市监狱管理局退休干部)



近日，我观看了由上海话剧艺术中心出品的话剧《桃姐》。它是根据许鞍华同名香港金像奖最佳电影改编的，集结徐幸、张先衡、姚安濂等众多老戏骨。故事讲述73岁的家佣钟春桃，中风出院后住进了一家疗养院。在这里，桃姐结识了一群性格各异的老人：贪财好色的坚叔、骄横作嘢的黛西、浪漫深情的老张、严苛毒舌的严校长、沉默诗意的老李、封建保守的金阿姨以及“永远回不了家”的老太太。一群“陌生人”相互陪伴，以各自方式诠释着自己独特旺盛的生命力，也在人生最后一段旅程中懂得放下和释怀。

《桃姐》并不是一部纯粹的“老人戏”，很大程度上是给年轻人看的。因为我工作的关系，较早接触老年人，所以有一些共鸣和感触。我拜访过许多老干部，有时去老人家里，有时去医院，甚至有时去了殡仪馆，亲眼见证了他们的乐与愁、病与死。在人生旅程中，我们每个人都是独一无二的存在。那些不愿意面对衰老与病死，甚至极力掩饰的人，我总觉得他们其实缺乏安全感。

桃姐13岁时晕倒在梁家门口，被梁家主人救回家。在梁家，她发觉不再颠沛流离的生活是多么的舒服，哪怕每天都干活，也不会再挨

饿受冻、疲于奔命。人一旦得到了某种东西，总会想办法把它保住，不愿意现状出现改变乃至颠覆。这是一些人渴望安全感的表现，也是大部分人赖以适应的生活方式。

我们渴望安全感，但安全感令生活种种皆可预测——越安全也就意味着越

万事万物皆有其时

□ 守 中

可预期。于是这便乏味。话剧中那个透明的屋子就是老人们的安全屋。在乏味和出于不安全的恐惧之间，桃姐选择了前者，所以在她73岁中风后住进了养老院，并很快适应了养老院的生活。我的一位新同事告诉我，他所在小区正在筹建养老院，却遭到居民的反对，一些理由令我瞠目结舌——“如果每

天打开窗，低头往下看到那么多老年人，心情受到影响”，“他们会不会把一些老年气传给我们”……也许我们现在聊老年人的话题为时尚早，但这场人生旅行迟早会进入未知的下一程。我们生命中只有一件事是安全的，也是你可以确信发生在你身上的，那就是死亡。除此之外，一切都是暂时的、可逆的、无常的。我们所拥有的位子、票子、房子、车子和面子都可以被摧毁。有时候很多人是在催眠麻痹自己，以为用尽心思可以保住美好人生。其实扪心自问，一切都不会是永恒的，越是在乎物质享受和别人的看法，换来的就是安全感的不断流失。

《论语·述而》说，“君子坦荡荡，小人长戚戚。”坦荡之人，按照天地自然规律行事，不为事扰不为事忧，面无惧色、依度而行，所以舒适安宁；戚戚之人，被外物所奴役，踱于事瞻于事，求名逐利、逆理而行，所以患得患失。当我们坦然接受生命中诸如生老病死的不安全，那么随之而来的是能让我们感觉充盈生命能量的路，需要我们勇于对任何改变说“是”。无论生命带给我们什么，我们需要顺其自然、顺势而为。正如桃姐弥留之际，小梁的祷告——“万事万物皆有其时。”

展夕阳魅力 为党旗增辉

□ 褚 俊

“我今年85岁，只要还有足够的精力和体力，就给孩子们多讲讲革命传统”。这是离休干部呼醒国的肺腑之言，也是他的价值追求。他是一名革命战士，在战火烽烟中出生入死，为新中国的成立作出贡献；他是一名党员干部，下基层、筑工事，把青春年华奉献在国家建设中；他是一名离休干部，离休不离党，发挥余热、关心下一代成长，用自己的故事教育了一批批青年学生，使革命传统接续传承。

信守承诺，一丝不苟

一杯茶，一包干粮，呼醒国在阅览室一待就是一天。从2000年起，呼老参加了老青结对活动，定期开展关心下一代工作。十几年来，每次给孩子们讲课前，他总是早早地开始这样的生活，查阅资料、收集素材、认真备课，做了厚厚几本读书笔记。“要么不做，要做就做好”，成为呼醒国的人生信条。他常说这句话，也坚持这么做。2008年4月，呼老的儿子不幸病故，“白发人送黑发人”的巨大悲痛让这位老人几乎透不过气。但他强忍悲痛，依然参加老青结对活动。

风趣幽默，可亲可敬

在孩子们心里，他不仅是一位循循善诱的好老师，更是一位会讲故事的老爷爷。他总是以幽默风趣的方式，以通俗易懂的言语，阐述深刻的道理，播种崇高的信仰。他给孩子们讲战争时期的艰苦生活，战士们经常吃不上饱饭，更谈不上吃到鱼肉。他举例说，一个行军的晚上，战士们有的头朝里，有的头朝外，齐躺在老乡的大炕上。突然一人惊叫起来，“小呼你怎么咬我脚跟啊？”

他这才清醒过来，连忙道歉：“对不起啊，我梦到妈妈给我做好吃的，我正在啃猪脚。”孩子们笑得前倒后仰，体会到战争生活中战士的艰苦。

“听得懂，记得住，用得上”，这是呼老给孩子们上课的准则。他不讲空话套话，不做大报告，而是把亲身经历编成了一个个小故事。他一讲战斗中发生的趣事，就给孩子们看自己身上几十年过去却依旧清晰可见的伤疤。在一次次“讲故事”中，孩子们越来越喜欢这位“故事老人”，打心眼里被他坚强质朴的高尚人格所感染。从这些故事中，孩子们深入了解烽火连天的革命岁月，为老一辈革命人的浴血奋战、舍生忘死所感动，由衷感受到美好生活来之不易。

淡泊名利，朴实无华

“松江区优秀共产党员”、“上海市老有所为精英奖获得者”、“上海市关心下一代先进工作者”、“全国关心下一代工作先进工作者”……面对众多荣誉光环，呼老平淡地说自己只是做了一些想做、该做、能做的事。

“我没做什么，只是尽了一个党员的义务”，“宣传教育好下一代，是我们离休干部义不容辞的责任”，“为孩子们上课不仅让我回忆战争年代，也驱使我不断加强学习”……这位60多年党龄、85岁高龄的老干部，以自己的优良作风影响带动了身边人，以亲历的革命故事激励引领着青少年，生动诠释了一名老党员的爱党之心、报国之志，以“夕阳红”的精彩魅力，为党旗增添了一抹亮彩！

（作者系松江区委老干部局干部）



若要问我宇宙间崇拜什么。崇拜时间。

宇宙万事、万物，何为贵？时间。珍惜什么？时间。

人世间最宝贵的是生命，时间就是生命。

沧海之浩总有边，天地之大总有涯。唯有时间无边无涯，永无止境。

时间，你可以将它千刀万剐，碎尸万段，它依然屹立，源远流长，毫发未损。

时间没有野心、没有私心，无欲则刚。它不会急功近利，急于求成。它不会消极怠工，懒散拖拉。它有条不紊，按部就班，一丝不苟。它兢兢业业，不慌不忙，旁若无人，专心致志。

时间不是生命，神似生命，胜似生命。人类、宇宙都有生命，有生必有死，有起源，盛衰，毁灭。唯有时间没有生死，没有起点和终点，是永生的永恒的。

时间无色，没有五颜没有六色，没有任何花色，更不存在褪色。时间来无踪去无迹，静悄悄来，静悄悄去。来去绝对自由，没有任何力量可以阻挡，可以加速或减速。时间是超自然超宇宙的，看不见，摸不着，无所不在，无刻不在。

时间最好，一视同仁，童叟无欺。它不畏强暴，决不称霸。

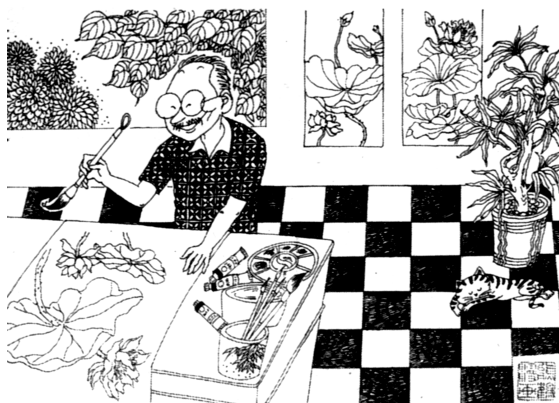
时间最贵，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

崇拜时间

□ 姚逸功

我崇拜时间，珍惜时间。参加聚会，打乒乓我都稍早到一小会，不想浪费自己和别人一分钟。我赞同鲁迅的观点，浪费别人时间无异于谋财害命。我喜欢边用早餐边看早报，一举两得，品尝早点时浏览报刊，好比奶牛吃草时听音乐。享受艺术有利于消化。我除了睡觉没有专门休息时间。早晨，我进行羽毛球、太极拳等活动四肢的体育运动，回家路上去买菜顺便动动脑。我上电脑写博客或看足球比赛后拖地板是休息大脑和眼睛。每天健身，学习，劳动。磨刀不误砍柴工。善待时间，不浪费时间，时间不负我。我用较多的精力和时间去干我喜欢干的事。

崇拜时间，善待时间；时间信我，时间奖我。





我和许多人一样，是在影视剧的枪炮声中认识卢沟桥的。随着岁月递增，那桥的形象愈发清晰悲壮起来。

偶尔进京，办完琐事，我便迫不及待地去拜谒卢沟桥。凭借一页北京市区交通图和一口掺杂苏州河水声的普通话，东闯西撞，好不容易才摸到了卢沟桥车站。挤下公共汽车，眼前却是一座伟岸的立交公路桥。车辆川流不息，让人眼花缭乱。这就是萦绕梦境的卢沟桥？在光阴的年轮下，古址湮没遗迹更迭是常遇的事，我惘然有失。

抱着一线希望，我紧走几步，赶上一起下车的一位老者。那老者对我的提问并不奇怪，瓮声瓮气地答道：“你问的是老桥吧，往西拐。”

我这才恍然大悟，顺着指点方向寻去。行不多远，一座桥影游进眼帘。桥下的永定河并无潺潺水声，而是一片开阔的荒滩野地。忽然，几声尖利的枪声划破纷呈的阳光，接着，一股狼烟腾空升起，晨雾般弥漫开来。我愕然。走近桥头才知晓，碰上开拍外景。闹不清是电影厂还是电视台的摄影组正紧张地忙碌着，我和游

客们都被挡在“警戒线”外。

只见桥上拦着重重铁丝网，麻袋包垒起简易工事。一位彪悍的大汉赤裸上身，正威武地站在工地上，手中的大砍刀寒光闪闪。桥对面的枪声越响越稠，几名身穿灰蓝军服的中国军人策马飞奔而来……是在开拍震惊中外的卢沟桥事变。我的情绪激昂起来，百感纷纭，犹如一孤雁，颠簸于当年国破家亡的苦难中。

整整一个下午，我都在硝烟弥漫中阅读人生，阅读我们民族和那轮喷薄而出的太阳。拾路返回时，夕阳西沉。我这才发觉，新的立交公路桥下，原来是熙熙攘攘的农贸市场。穿孔而过，桥背后现代化建筑群鳞次栉比，与老桥遥遥相望，近在咫尺。而我们的民族跨越这段距离，却进行了多少艰苦卓绝的斗争啊！



健康红黑时刻表

俗话说“天时地利人和”，掌握住正确时间表在保健养生上也非常重要。近日，美国《预防》杂志总结出身体健康有个红黑时刻表，提醒人们对黑榜上不利健康的危险时刻需谨慎重视，红榜上维护健康事半功倍的时刻则要好好把握，为健康加分。

黑榜

每天：早上心脑血管疾病高发。世界卫生组织调查4769例心肌梗死患者后发现，28%的人是在清晨6~10时发病。因此，这段时间被称为心脑血管病的“魔鬼时间”。专家表示，人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态。早上刚醒来，心跳频率从慢到快，让血管收缩和凝血的物质增加了，容易出现血栓。而醒后猛起身，血压一下上不来，会出现头晕、恶心、四肢乏力等症状。所以，醒后别着急起身，应躺着活动一下四肢和头部，3分钟后再起床。

每周：周一情绪最易焦躁。芬兰研究发现，周一的心脑血管病发病及死亡率比一周内其他几天高出40%。英国一项涉及3000人的调查显示，约60%的上班族表示，有1/4的人周日失眠，46%的人周一不能集中精神工作。对于这种“周一焦虑症”，专家认为，它并不是医学意义上的疾病，而是因为周末放松的状态也有“惯性”，要想突然“刹车”，转入紧张状态，生理上和心理上产生的不适反应。建议周五下午将办公桌收拾干净，列好下周要做的清单，能减轻周一的焦躁情绪。

每月：月圆夜痛风哮喘易发作。科学家综合50多项研究发现，月圆之夜就诊数目比平时多了3.6%。痛风和哮喘发病率，在满月时会飙升。而且，瑞典研究发现，试验对象

在月圆之夜的平均睡眠时间比平时少25分钟，其中男性受到的影响更大。

每年：寒冬心梗外伤几率高。德国柏林自由大学调查表明，猝死多发于寒冷季节。寒冷易导致心血管痉挛，对于心脏病人来说，可能诱发大面积心梗，导致猝死。尤其老年人，对气温变化适应能力差，寒冷会引起血管痉挛、血压升高，造成血管舒张功能障碍。因此老人外出时，衣服、鞋要穿得暖和，还要戴上口罩和帽子。另外，专家指出，冬季温度低，人体肌肉伸展性降低，关节变得僵硬，容易造成肌肉拉伤和关节扭伤等。建议运动前的热身适当延长到10~15分钟。老人最好在9点以后气温升高了再运动。

红榜

最适合起床的时间：7点21分后。英国威斯敏斯特大学研究发现，7点21分后起床最好，因为如果在5点22分~7点21分之间起床，血液中可能引起心脏病的物质会增加。

最适合晒太阳的时间：10点和16点。中国老年保健协会心血管病委员会主任委员洪昭光说，上午10点~11点晒太阳最好。因为这时阳光中的紫外线偏低，能使人感到温暖柔和，可以促进新陈代谢，又避免伤害皮肤。而16点~17点紫外线中的X光束成分多，可促进钙、磷的吸收，增强体质，促进骨骼正常钙化，也是不错的时间。

最适合学习的时间：10点~11点和20点~21点。这段时间人体的激素分泌节律最旺盛，头脑最清醒敏锐。可以利用这段时间做做智力题、算术等，有助锻炼大脑。

最适合吃保健品的时间：早上维生素、晚上补铁、睡前补钙。一般药物说明书上都

您家里是否也有这样一个爱唠叨的老人：明明几句话能说清楚的事，非说个没完没了；你不小心犯了个小错误，老人就会跟在你身后屋里屋外地说；还会借一个话头即兴发挥……很多人在这些时候会觉得厌烦，其实，家里有个爱唠叨的老人是件好事。这正好证明，您家的老人脑子灵、心态健康。

首先，老人说话越多，大脑越灵活。人类大脑是用进废退的，多说话可以刺激大脑细胞不断活跃并保持一定兴奋，可有效推迟大脑的衰老进程，每一次说话的过程需要经过逻辑思考进行语言的提炼和组织，是对大脑的锻炼。如果说话太少，大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱，不利于大脑的健康运转。其次，老人唠叨的特点之一就是反复说同一件事，而这一点有助于老

人提高记忆力。第三，唠叨还能让人少生病。不唠叨的人往往把很多不顺心

入。此外唠叨的性格恰好反映老人的晚年心理状态。爱唠叨，说明老人愿意与人沟通交流，不与外界隔绝，这是一种十分健康的心态。

所以，家人不要因老人唠叨而厌烦，相反，还要多鼓励不爱说话的老人开口。并有意识地引导老人在一些具体的事情上投入注意力，比如家里孙辈的教育方法等，让老人多发表看法，提高对大脑锻炼的水平，并使老人充分融入家庭生活。

但对于老人出现特别的“唠叨”要提高警惕。老年痴呆早期会有说话啰嗦、内容重复、杂乱无章，重者答非所问、令人无法理解，或经常自言自语，丧失阅读能力。它和普通唠叨的区别就是，一般老人的唠叨多是有对象的，语言虽啰嗦但有所指和具体的意义。

的事埋在心里，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病乘虚而

老人爱唠叨 脑子灵



哈医大四院教授

田晓彦

岳金凤

会明确标出“用法用量”，维生素、钙等营养素的补充也应遵循最佳时间。最新研究指出，早上8点最适合服用维生素，19点人体对铁的吸收效果最佳，临睡前补钙最合适。

最适合健身的时间：16点~18点。此时身体各项指标都达到最适合锻炼的水平：体温最高；肌肉力量和弹性最强；肺活量和心脏功能更好；视觉、听觉等最敏感；全身协调能力最好，适合球类运动和消耗脂肪的有氧运动等。

最适合调节免疫力的时间：21点~23点。这段时间是免疫系统调节时间，建议不要看

电视或上网，而是选择听音乐等放松活动。古典音乐属于低音波音乐，可让心情更加平和，听半小时以上古典音乐最能帮助调节免疫能力。

最适合加餐的时间：10点半和15点半。10点半左右，人体新陈代谢速度变快，需要补充能量，特别是学生、上班族等用脑一族，可以喝杯牛奶或酸奶；午饭和晚饭的间隔时间较长，到了下午15点~16点，体内葡萄糖含量降低，这时吃点水果或一小把坚果，可避免思维变缓慢，防止烦躁、焦虑等不良情绪。

宽容爱笑的人心脏好

现代医学发现，压力与其他传统的风险因素如高血压、不良饮食和缺乏运动一样，会对心脏健康造成有害影响。美国健康网站介绍的12种方法有助于减轻压力，对心脏形成保护作用。

1、学会身体放松。有减压效果的锻炼（如瑜伽、冥想和太极）被证实能降低应激激素的含量，增强免疫功能。在一项研究中，经常练习瑜伽的人，其身体的炎症反应会有所降低。专家建议每晚睡前抽出半个小时让身体完全放松，有助一天的血压平稳。

2、多交些真朋友。经常独处不仅会影响到心理健康，也会有损于心脏健康。特别是已经有心脏病的人更要结交朋友，敞开心扉。一项研究显示，女性在心脏病恢复过程中如果未能得到社会支持，她们更容易出现心绞痛，预后更差。当然，朋友也要有所选择。美国罗彻斯特大学身心医学研究中心精神病学教授凯瑟琳·赫夫纳说：“如果你的朋友对你太刻薄，那就不会对健康带来益处。”

3、忘记完美。我们都知道A型性格的人（不断追求完美，经常有敌对情绪）更容易患心脏病。所以要和善地对待周围的人和事，因为乐观能对心脏起到保护作用。

4、学会宽容。对某人某事怀恨在心对心脏健康有害无益。研究表明：与宽宏大量的人相比，心怀怨恨的人会体验到更多的心理压力，其心率也较快。

5、开怀大笑。发表在《美国心脏病学杂志》上的一项研究显示：欢笑能提高心肌耐力，从而改善血管功能。所以在生活中要保持笑口常开，多用幽默化解矛盾。

6、不要借酒减压。饮酒过度会升高甘

油三酯和血压水平，甚至引发心力衰竭。但适量饮酒特别是红酒有护心的作用，女性每天不超过一杯，男性不超过两杯。但如果你之前不喝酒，之后也不要刻意喝酒

护心。

7、少喝可乐。咖啡因会快速提高人体的“战斗或逃跑”反应，随之而来的是应激激素含量升高。应激激素含量升高会导致血管炎症，所以要减少可乐、咖啡等饮品。

8、不要大喜大悲。一项新研究发现，球迷在热爱的球队失利后，患心脏病的风险大幅增加。所以，生活中要保持平和的心态，做到“不以物喜，不以己悲”。

9、饮食合理。饮食均衡（只吃少量的红肉和加工食品，食用大量的果蔬、家禽肉、鱼肉和全粒谷物）不仅能减轻体重，也会让心情愉悦，从而对心脏功能产生积极影响。此外，健康饮食能让血糖水平在一整天内都保持稳定，避免大起大落。

10、关注抑郁情绪。抑郁症会增加患心脏病的风险。如果近期老是提不起精神，没有什么能让你感兴趣，睡眠质量差，就要考虑是否有抑郁倾向，积极找专科医生寻求药物治疗、心理治疗（或认知行为疗法）等。在服药之前也要向医生告知你是否有心脑血管疾病，以免药物加重症状。

11、保持睡眠充足。每晚保证6-8个小时的高质量睡眠。睡眠呼吸暂停与心血管疾病之间存在着关联。这些人丧失正常的睡眠周期，因而他们的身体无法自然地降低压力激素水平和血压，久而久之会导致高血压和心脏病。

12、多做有氧运动。多尝试有氧锻炼（如散步、游泳及跳舞等），这些运动能让你心情舒畅，血糖平稳，使心脏更为强壮。锻炼也有助于抑郁症的恢复和治疗。需要注意的是，心脑血管患者在锻炼之前一定要征求医生的意见。



蛋雕艺术来源于民间民俗礼仪的彩蛋艺术，进而发展为蛋壳雕刻艺术。

远在明清时期，民间在喜庆婚娶、祝福庆寿、喜得贵子时，为图吉祥如意，就有了赠送红鸡蛋的习俗。于是就有一部分人摆摊设铺，专门卖染成红色的鸡蛋和在鸡蛋上画些花鸟鱼虫、脸谱等图案，以图生意兴隆。经过多年的演变，彩蛋工艺逐步提高。最后，终于形成了具有较高欣赏价值的艺术珍品——蛋雕艺术品。

蛋雕艺术听上去好像不可思议，因为蛋壳本身是极脆弱的材料，又是一个曲面，要把它刻成艺术品，必须花很大的精力和毅力才能完成。

本人就是在这样的挑战下，从事业余蛋雕25年。1990年，一次偶然的机会，在电视上看到河北省一位离休老干部在鸡蛋壳上雕刻人

物、花卉、鸟兽等，感到非常不容易。自己平时也喜欢篆刻、竹刻等，就试着在鸡蛋壳上刻了一个“寿”字，在即将刻好的时候，一用力在蛋壳上刻穿了一个小洞，我不舍得扔掉，这毕竟是我的处女作，我从中感到了乐趣。

于是我又刻了一些京剧脸谱、亚运会吉祥物等等，并试着把在鸡蛋壳表面进行皮雕，改为镂空雕。先后刻了5只一套的“中国古代钱币”及“福禄寿”镂空字体等。为了进一步体现蛋雕的艺术性和观赏性，我又在鹅蛋壳上进行镂空雕刻，先后刻了“缠枝莲”、“双龙戏珠”、“脸谱与花卉组合”、“窗花图案系列”、“暗八仙”、“牡丹花系列”等。

我的蛋雕作品先后参加了“上海浦东新区首届中华艺术博览会”、“第四届上海民间收藏精品展”、“中福古玩城两周年庆典暨民间工艺展览”、“中国海运集团职工收藏展”、“上海民间艺术世博纪念品设计展”、“迎世博纪念品全球华人设计大奖赛”等，得到了社会的认可和朋友的赞赏。

蛋雕虽然难度很大，耗时很多，且成功率较低，时有报废，但它极具挑战性，时常给我创作的冲动和兴奋。

由于蛋雕的成功率很低，所花时间又长，因此我的蛋雕作品不是很多，但是，蛋雕给我快乐，我乐在其中。

“不入此门，不知深浅，一入此门，方知蛋雕艺术之博大精深。”我将继续努力，为继承和发扬中国民间艺术的优良传统，为“蛋雕”这一化腐朽为神奇的民间绝技尽自己的一份绵薄之力。



国庆念国防

□ 吴言祥

今年国庆不寻常，冷眼凝观八面方。
大小倭奴兴作浪，犬狂吠日不思量。
动员全国齐心力，血肉长城斗志昂。
敌寇若还来再犯，定教踏扁小东洋。

战火庶民灾，
和平不易来。
心中记国耻，
亮剑卫瑶台。

□ 郭培华
勿忘国耻

纪念抗战胜利70周年

□ 袁 钟

其一

铁蹄踏处斑斑血，掳掠奸淫国土殃。
中华子孙齐奋起，同仇敌忾伐豺狼。

其二

缅怀先烈情不尽，莫忘忠良志久长。
正义弘扬维秩序，人间正道是沧桑。

黄河怒吼云天外，
抗日硝烟战火开。
勇士举刀驱敌寇，
八年洗净万重埃。

□ 刘世禄
抗战胜利

访抗日老战士

□ 齐 艾

猛士当年唱大风，横刀立马战旗红。
而今归老南山下，话到屠倭气尚雄。

驰骋沙场敌丧胆，
铁军声赫把名扬。
黄桥一战人人赞，
四海五湖百世芳。

□ 李树人
赞新四军

纪念抗战胜利70周年

□ 吴春荣

日寇凶残胜虎狼，八年抗战志昂昂。
国民含泪来公祭，强国强军不可忘。

八年抗日赤旗扬，
奋起挥戈杀战场。
血染河山神鬼泣，
生灵涂炭地天殇。
唤来民众千千万，
血肉长城卫故乡。
还我河山还我血，
终教倭寇退光光。

□ 李太松
感赋

苏中抗敌记事·寄军鞋

□ 鲁传熙

秋风飒飒雁南飞，远出征人久不回。
万线千针鞋一束，战功早得盼郎归。

十里平湖起惠风，
五层宝塔抚苍穹。
亲书胜利和平祷，
难忘高僧李叔同。

□ 季 军
缅怀李叔同

普陀区老干部摄影选



- | | | | |
|---|---|-------------|-----|
| 1 | 4 | ① 雁门关隘 | 曹惠康 |
| 2 | | ② 听妈妈讲过去的故事 | 汤新 |
| 3 | 5 | ③ 沙家浜 | 许建一 |
| | | ④ 淞沪抗战纪念馆远眺 | 王暖 |
| | | ⑤ 避难上海 | 王美芬 |



