

退休后的精彩华章待您谱写

□ 缪 迅

一些同志谈起自己已成“过去式”的工作经历，充满着问心无愧的自豪感；不过，谈及即将开始的“夕阳红”岁月，也未免有些从今以后恐怕“人走茶凉”、“无所事事”的落寞感。

同样是“50后”的笔者，很能理会那些即将退休的同志此时此刻的复杂心境。临近或刚退休时，完全没有失落感的人是比较少的，多数人需要经历一个或长或短的适应期或曰过渡期。

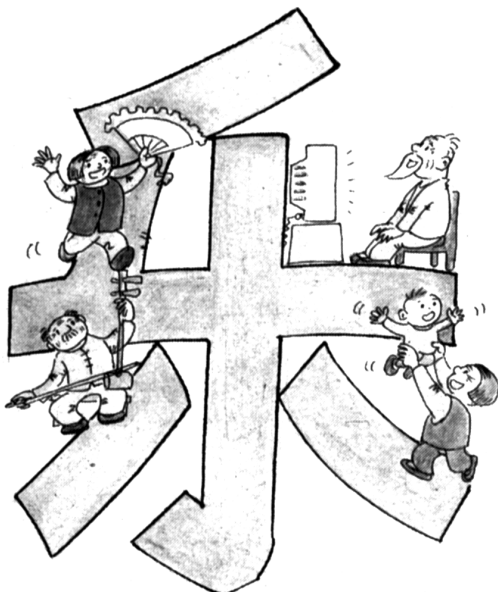
“失之东隅，收之桑榆”，退休后，自由度是前所未有的地获得了，退休后只要妥善安排，可以做的事有很多很多。比如：从此有了充裕的时间，可以摒弃功利杂念，好好写一部心血之作或高质量的书。或者，参与未成年人教育等等。在岗时没机会或没时间做的事情，现在终于可以做了。比如再重新当一回学生，读读老干部大学、老年大学，学习书法、绘画、摄影、诗词等等；或参加些“协会”的活动，参与一些咨询建议活动；或上网交流、开个博客、微博等，也是很有意思的事儿。当然不宜太消耗时间，否则对身体的健康恐有不利之处。

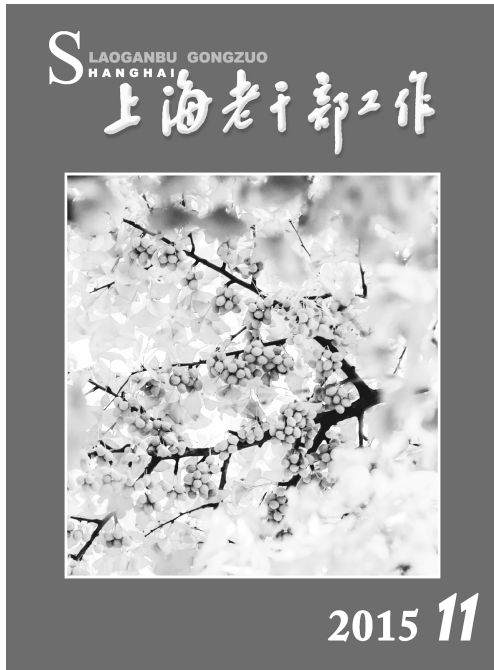
毋庸讳言，退休干部继续发挥作用的空间与时间其实是很大很大的，还远远未到让人满意的状态。目前，为数众多的退休干部的知识优势、经验优势、能力优势、声望优势等等，还处于无声无息地流逝或渐渐地消退中。这是值得引起关注和采取一些对策的。

古今中外，老有所成、大器晚成者的范例举不胜举：巴甫洛夫直至80岁，终于提出大脑皮质反射学说；爱迪生在65岁到84岁的

老年期还能创造出数十件发明；毕加索85岁那年，创造了一年165幅作品的高产；而陈寅恪是在70岁（1960年）以后的艰难岁月里，终于完成了《寒柳堂集》、《金明馆丛稿》等多集著述，并在失明后完成了《柳如是别传》。当然，大多数人或许达不到他们的高度，但学习和效仿他们的精神、有所作为总是有意义也有可能的。

总之，我们老干部是一支庞大而年年有增量的队伍，是一个可谓之取之不尽、用之不竭的人才宝库和智囊团。他们在社会发展事业和青少年培养工作中起到的作用不可多得，弥足珍贵。“满目青山夕照明”、“欣为后生正坐标”，正是大多数离退休干部的真实写照。如何进一步发挥离退休的作用，让他们在离退休后续写“老有所为”的精彩华章，实在是一件需要社会各方、当然也需要老同志自身好好琢磨、多多努力的一篇大文章。





SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

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11期 总第339期
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

退休后的精彩华章待您谱写 ... 缪 迅 (1)

本刊专稿

循序渐进 逐步推进 扎实开展“争当六大员”主题教育活动

..... 浦东新区周浦镇党委 (4)

“三台”联动谋作为 “六员”同添正能量

..... 闸北区彭浦新村街道党工委 (5)

当好六大员 共筑中国梦

..... 虹口区四川北路街道党工委 (6)

金色夕阳 光芒万丈

..... 杨浦区五角场街道党工委 (7)

争当六大员 增添正能量

..... 黄浦区外滩街道党工委 (8)

学习伴我行 霞辉映满天

..... 宝山区友谊路街道宝钢一村党总支 (9)

工作研究

离退休干部党建工作现状问题与对策

..... 市教卫工作党委分课题组 (10)

工作集锦

上海市老干部“学智能手机，做网宣达人”活动启动 市委老干部局办公室 (12)

松江区敬老月活动丰富多彩 ... 松 讯 (12)

虹口区老干部编织小组巧手编织晚年乐 万俐俐 (12)

黄浦区老少同堂传家训育家风 ... 蒋毓婷 (13)

闸北区临汾路街道制定老干部突发情况预警机制 闸 讯 (13)

浦东新区塘桥街道为离休干部赠送“银发无忧”综合保险 塘 讯 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

嘉定区新华村老同志乐做巡防志愿者

..... 徐 宏 (13)

普陀区长寿路街道积极为老干部发挥作用搭

建平台 朱丙炜 (13)

市交通委开展“红色电影展播”活动 ... (13)

金秋颂歌

生日礼物 王珺瑶 (14)

社区“老娘舅”就爱管“闲事” ... 金 老 (15)

学而不厌 助人不倦 庄关通 (16)

人物专访

悬壶济世 誉满杏林 郑自华 (17)

心中的老兵 宣争鹰 (19)

热点聚焦

开国元帅的长寿秘籍 任 严 (21)

被遗忘的另一支“铁道游击队”

..... 周 文 (22)

今日点击

抗日烽火中不能忘却的情谊 ... 宋振勇 (24)

父亲的声音 陈 新 (26)

难忘鱼水情 杨 炯 (27)

童年亲历重庆大轰炸 周久鸿 (28)

工作者之歌

为老服务20年 谢艳丽 (30)

情满人间

可怜天下老人心 钱红春 (31)

七彩长廊

旧上海的夏季露天音乐会 袁定华 (32)

谈天说地

激发“善心” 陈月芹 (34)

闲言碎语话抗战 官本信 (35)

畅游天下

在东湖乘乌篷船 韦德锐 (36)

台儿庄游记 左鸿儒 (37)

知识卡片

人体的感官代偿功能 (38)

饮食保健

挖掘食物的营养潜力 (40)

养生之道

中外养生观念差异 (41)

世界老人

外国空巢老人乐享晚年有高招 (42)

生活之友

生活中的最佳温度 (43)

心理导航

老年心理危机的七种表现 (44)

闲情雅趣

养鱼的情趣 史克勤 (46)

激情岁月

我采访张充仁 鲍史采 (47)

艺林漫步 胡树民等 (48)

封面：金秋硕果

魏和平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：秋天的雪山牧场

张吾平 摄

循序渐进 逐步推进

扎实开展“争当六大员”主题教育活动

□ 浦东新区周浦镇党委

近年来，周浦镇老干部工作紧紧围绕党委政府的中心工作，立足实际，主动对接，深入开展了“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，取得了良好的成效。

一、加强领导、注重引导，建立健全制度和网络

1、成立领导小组、制定活动方案。明确主题活动的指导思想、内容和要求，并成立了由镇主要领导任组长的领导小组。主题活动方案明确提出将“争当六大员”活动融入到建设“六个周浦”的目标管理体系之中，要求镇机关、离退休支部、社区（村）的各项工作要主动对接。

2、健全制度、搭建平台。“争当六大员”主题活动使老同志们找到了发挥正能量的舞台。比如，在今年我镇实施镇管社区的改革中，我镇的10个村和6个社区（33个居委）都建立了老干部志愿者工作站，参加志愿者队伍的老同志有1600多人。

二、整合资源、优化平台，积极推进主题活动的开展

1、发挥离退休干部的政治优势，鼓励他们争当党的政策宣传员。我镇党员服务中心成立了政策理论宣讲队和革命传统宣讲队。宣讲队的老同志针对群众普遍关心的热点问题，开展教育活动。

2、积极宣传老干部们遵纪守法、乐于助人、勤俭节约的优良美德，鼓励他们争当社会道德示范员。我镇60多位身体好、热情高的老同志加入了镇市民巡访团，开展市容市貌巡查工作。旗杆村40位老同志自发组成治安巡逻队，老同志自发组织开展“文明星

期六—道德示范员”活动。

3、发挥老同志善于沟通、善于引导的经验优势，鼓励他们在关心群众疾苦，化解邻里纠纷，排除日常矛盾等方面争当和谐社会促进员。东南社区牵头建立“相约星期四，聊聊烦心事——老同志志愿者工作室”，为群众疏通引导、化解矛盾。据不完全统计，自“争当六大员”活动开展以来，共处理各种纠纷、矛盾182起。

4、发扬离退休干部“关心下一代——搞好传帮带”的责任意识，鼓励他们在促进青少年健康成长方面有所作为，争当教育后代辅导员。镇关工委和浦东新区新四军研究会周浦小组，组织老干部宣讲团深入学校开展革命传统教育，积极开展“送温暖、送爱心”活动；组织老干部帮教团深入监狱、少教所、社区，做好与特殊青年的结对帮教工作；组织老干部网吧监督员深入网吧、游戏机房等场所开展督查工作，有效净化未成年人成长环境；组织老干部开展“大手牵小手”帮困助学活动。

5、组织离退休干部积极参与村、居委“四议两公开”工作，鼓励老同志们争当社会风气监督员。在村和社区的“四议两公开”工作法则运用过程中，引导老同志们积极参与，推动听证会、协调会、评议会等基层自治活动的有效开展，推进党务、村务、居务公开，提高基层群众自我管理、自我服务的水平。

6、发挥离退休干部在社区文艺团队中的骨干作用，鼓励老同志们争当社区文化倡导员。老同志们积极参与各类文艺活动，为丰富群众文化生活，推进社区精神文明建设作贡献。

“三台” 联动谋作为 “六员” 同添正能量

□ 闸北区彭浦新村街道党工委

彭浦新村街道党工委高度重视老干部工作，主动为老干部搭平台、建舞台、设讲台，引导老干部们“争当六大员”。

一、打造特色项目，为老干部展示阳光心态搭建平台

1、发挥“王友春法律工作室”项目的辐射作用，引导老干部们争当和谐社会促进员。王友春原是检察官，连续14年在三泉路821弄居民区开设“法律夜门诊”，退休后，街道为他成立了法律工作室，由此也带动了一些老干部走出小家门，运用自己法律方面的专长为社区大家庭的和谐稳定献计出力。

2、发挥“上海也有我的家”项目的品牌效应，引导老干部们争当教育后代辅导员。1998年，上海市共康中学成立之初，街道党工委主动与学校西藏班开展以“家”为主题的结对活动。17年来，这一项目已扩展到目前的180名社区居民、33个居委会、8个社区单位、企业、楼组和民主党派。其中活跃着社区离退休老干部的身影，他们全面关爱着这些远离家

乡的藏族学子，成为他们成长道路上的领路人。

二、立足双向服务，为老干部体验美好生活提供舞台

1、做好老干部服务管理工作，积极引导老干部体验美好生活，享受美好生活。坚持“一检二送三汇报四走访”制度，即：每年为退休干部安排一次体检；开展夏送凉、冬送暖活动；年初工作计划汇报、年终工作情况汇报、重点工作及时汇报以及有家庭变故的走访，重病住院的走访，家属生大病的走访，有困难问题走访。此外，还不断丰富离退休党支部党员组织生活的学习内容和形式。

2、为老干部服务社会、争当社会道德示范员和社会风气监督员提供舞台，主动引导老同志带头养成健康向上的生活方式。街道层面发挥社区志愿服务中心的资源优势，组建了10支专业化志愿服务团队，让离退休干部结合自己的专长和兴趣参与团队活动，提供志愿服务。居民区层面开发社区“微公益”项目，让离退休党员干部在家门口就能参与到“党员进社区、人人做公益”

活动中。同时，组建以离退休干部为主体的三泉路517弄居民区服务社区总队，参与社区共治，带动良好的社会风气。

三、发挥优势作用，为老干部畅谈发展变化开设讲台

1、做实“社区讲坛”，发挥老干部作为党的政策宣传员的优势。2014年，街道党工委组织了一支宣讲队伍，在社区开设“讲坛”，为社区群众解读政策、分析时事，传递党的声音，得到社区群众的广泛好评。

2、做实“红色诗教”，发挥老干部作为社区文化倡导员的作用。2012年底，街道党工委组建社区红色诗教讲习所，吸引和指导爱好写作的离退休党员干部走进百姓生活挖掘平凡真实的感人故事，把培育和弘扬社会主义核心价值观的要求创作成一首首脍炙人口的诗词、歌曲。目前，“红色诗教”项目有骨干成员13人，共计创作各类作品80件，被广为学习传唱。街道党工委把这些“红色诗歌”汇编成册，并通过社区报、社区宣传栏进行宣传，让主流声音得以弘扬，崇德向善的社会风气得以彰显。



虹口区四川北路街道党工委把开展“六大员”主题活动作为推进老干部工作的有效载体，作为街道体制调整后加强社区管理和建设的有力抓手，把主题活动与社区的发展、建设、党建结合起来，与发挥老同志的作用结合起来。

一、当好党的政策的宣传员。街道党工委组织离退休干部针对群众普遍关心的热点问题开展宣传教育，引导广大群众认清国际国内形势，正确理解中央的决策部署，辩证看待社会热点问题。

二、当好社会道德的示范员。组织开展各种学习教育活动，勉励老同志树立健康乐观、积极向上的良好心态，争当社会主义核心价值观的践行者、传播者和引领者，教育和影响广大干部群众自觉遵守社会公德、职业道德，促进社会文明和道德水平的不断提升。如，退休干部党支部书记贺月华积极参与老年人协会工作，组织开展了沟通思想、感情交流、互帮互学、参观学习等系列活动。

三、当好和谐社会的促进员。街道党工委组织离退休干部开展“红袖章在行动”活动，通过参与社会文明巡防，协助维护交通治安，调节邻里、家庭矛盾等促进社会和谐。如，住新亚公寓离退休干部学习小组

组长刘良书，经常带领老同志巡查社区的安全与卫生情况。

四、当好教育后代的辅导员。街道各居民区都建立相关工作小组，根据青少年成长规律，面对面、心贴心地讲理想、话人生、谈道德，促进青少年健康成长。街道党工委组织老干部宣讲

成年人的成长环境。如，社区聘请离休干部陈国儒、汤成等，为社区青少年进行革命传统爱国主义教育，讲述个人经历和红色故事，深受青少年的欢迎。

五、当好社会风气的监督员。街道党工委组织离退休干部积极参与居委“三会五公开”工作法则运用过程，推动听证会、协调会、评议会等基层自治活动，推进党务公开、居务公开，推进方案公开、过程公开、结果公开，提高基层群众自我管理、自我服务的水平。如，在旧城改造的动拆迁工作中，街道聘请了退休干部熊玉强、杨家眉作为监督员，利用他们在职时多年城建工作经验优势，既监督动拆迁工作的公平、公正、公开，又耐心地做好群众工作，起到了良好效果。

六、当好社区文化的倡导员。街道党工委注重发挥离退休干部在社区文艺团队中的骨干作用，积极参与和组织服务团队与居民群众开展形式多样的文体活动，倡导科学、健康、文明的生活方式。如，组团放歌的离休干部葛少卿同志，他和爱人组建如意合唱团，组织了居民群众将近百人，不论是酷暑还是严冬，他们坚持每周两天活动，或组织排练，或参与居民联欢，或到敬老院作慰问演出。

当好六大员 共筑中国梦

□

虹口区四川北路街道党工委

团深入学校开展革命传统教育，重点是做好民工子女学校的思想工作，积极开展“送温暖、做好事”工作；组织老干部帮教团深入监狱、少教所、社区，做好与特殊青年的结对帮教工作；组织老干部网吧监督员深入网吧、游戏机房等场所开展督查工作，有效净化未

金色夕阳 光芒万丈

□ 杨浦区五角场街道党工委

五角场街道自2013年8月开展“金色夕阳”老干部志愿者活动以来，不断探索和实践，积极引导和发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，从老干部的身体状况、志趣爱好，结合社区建设的实际开展了相关工作。

一、适应形势探索老干部工作的可持续发展

街道党工委意识到开展“六大员”活动顺应了形势发展的需要：一是老干部工作进入转型发展期的需要。二是提高老干部晚年生活幸福指数的需要。三是为社区建设发挥正能量的需要。

二、为老干部增添正能量提供服务保障

1、加强引导统一思想。2013年8月，街道党工委制定“金色夕阳”老干部志愿者活动的意见，积极引导老干部志愿者参与“六大员”活动。

2、加强服务完善机制。街道各居民区党总支（支部）书记将活动列入工作计划，加强活动指导，为老干部志愿者开展活动提供必要的服务和保障；各居民区党组织建立健全活动制度、培训制度、管理制度、激励制度，促进老干部志愿者活动的规范化和长效化；通过宣传活动信息和老干部先进典型，营造良好的社会氛围。

3、广泛动员因势利导。利用学习活动进行动员，鼓励离退休干部积极参加老干部志愿者队伍。各居民区成立了党的政策宣传、和谐社会促进、教育后代辅导、社区文化倡导等19个小组。

三、“六大员”活动为社区建设发挥正能量

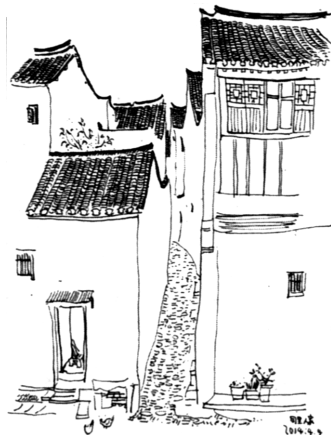
1、关注社情民意化解利益矛盾。如有的小区在实施“平改坡”和综合治理工程方案中，部分居民提出过高要求不肯签字，影响工程进展。老干部不但顾全大局带头签字，而且配合居民区党组织和业主委员会对有关业主做了大量耐心细致的思想工作，使小区“平改坡”和综合治理工程得以顺利推进。

2、开展公益活动营造和谐氛围。在“亚信”峰会、“双创”活动期间离退休干部争当志愿者，为维护社区治安、关心困难群体、活跃社区文化，为建设和谐小区作出贡献。

3、参与小区管理积极献计献策。各居民区老干部结合广大居民关心的热点问题，针对性地开展了相关活动。

4、为关心下一代工作作出贡献。在“金色夕阳”老干部志愿者活动中，有7名素质好、热心社区建设的退休干部充实到街道老干部宣讲团，为关心下一代健康成长发挥余热，积极参与各项活动之中。

5、为宣传党的政策、倡导社区文化发挥作用。街道和居民区两个层面，充分整合“五区”资源，在满足老干部参加形势报告会等方面的需求开展了一系列活动。如，组织他们参与十八届四中全会报告会、“两会”精神报告会；雾霾危害与预防、肺癌的预防和筛查；庆祝建国65周年“祖国颂”文艺演出、“五月红霞映党魂”文艺演出、纪念抗战胜利70周年系列活动等。



争当六大员 增添正能量

□ 黄浦区外滩街道党工委

外滩街道党工委积极开展“争当六大员，共筑中国梦”主题活动，动员离退休干部为服务社区、服务群众增添正能量。

一、加强“争当六大员，共筑中国梦”主题活动的组织领导

街道党工委对“争当六大员，共筑中国梦”主题活动进行精心部署，专门成立工作小组，明确分管领导牵头，职能科室联动，并建立相应的情况沟通、协调互动、参观交流、工作保障等制度。一批德高望重的老同志组成顾问团队，在每个居委开展指导日常工作。

二、创建“争当六大员，共筑中国梦”主题活动的特色

1、依托“五老微课堂”，推动老同志当好党的政策宣传员、教育后代辅导员。“五老”队伍是社区青少年教育的一支中坚力量。2014年，外滩街道在宝兴居委试点推出“五

老微课堂”活动。每次设定一个主题，由老同志和三至五个学生进行深度交流互动。五老微课堂在社区推广开展，请经历过革命战争的老同志讲革命传统，请人生阅历丰富的老干部讲理想与人生，请资质深厚的老教师谈学习的意义……这些活动很有说服力和感染力。

2、倡导“爱的教育”，推动老同志当好社会道德示范员、和谐社会促进员。以爱为主题，在社区广泛组织开展离退休老同志参与公益活动，奉献爱心，开展爱的教育，发挥良好的示范作用。如，针对外滩街道社区内外来人员众多的现状，在北京居委创建服务外来人员的工作品牌项目——新上海市民会客厅，使新上海人和谐融入居住社区。社区老同志成为新上海市民会客厅的重要力量，开展了爱心自修室等活动。

3、结合“社区自治”，推动老同志当好社会风气监督员、社区文化倡导员。街道充分发挥社区老同志的积极作用，通过组建市民巡访团、文明志愿者、网吧监督员等团队，推动老同志对街道各项工作开展监督，及时沟通改进事宜，提出合理化建议。

三、推进“争当六大员，共筑中国梦”主题活动深入开展

1、因地制宜的原则。考虑老同志的实际情况，创造社区离退休老同志发挥余热、服务社区的便捷条件，提高老同志参与关心下一代活动的安全性和便捷性。

2、老少互动的原则。外滩街道积极开展老少同乐系列活动，通过老少共同学习中国传统文化，共同参加社区科普夏令营，共同表演道德文明情景剧等丰富多彩的活动形式，推进老同志与青少年进行广泛深入的交流。以学生喜欢的方式，帮助其树立正确的人生观、世界观和价值观。

3、教育引领原则。结合各居民区重点工作和干部队伍建设，发挥老同志顾问团队的作用，为居民区重点工作出谋划策，建言献策。同时推动社区年轻工作者队伍与老同志结对共建，邀请离退休干部代表点评工作，推进社区年轻工作者从老同志身上汲取政治养分，确保健康成长。



学习伴我行 霞辉映满天

□ 宝山区友谊路街道宝钢一村党总支

宝钢一村党总支十多年来切实加强老同志思想政治建设，支持老干部理论学习小组活动，引导老同志在创建和谐社区中发挥作用。

一、理论学习的“传播者”和“践行者”

2001年5月，在居民区党总支的倡导下，宝钢一村成立了老干部理论学习小组。十多年来，成为小区理论学习的“传播者”和“践行者”。

1、领导重视，加强指导。近年来，党工委通过印发文件，指派专职老干部工作者参加小组学习等方式，认真指导理论小组开展学习活动。

2、创造条件，搭建平台。一是提供必要的学习材料。二是创造良好的学习环境。

3、精心组织，内容丰富。做到“四个相结合”，即：围绕中心与贴近实际相结合，集中学习与自我学习相结合，重点发言与座谈讨论相结合，理论学习与政策宣传相结合。

二、自我管理服务的“参与者”和“受益者”

一是规范学习制度，把每月20日作为学习小组的集中学习日。二是明确学习内容，事先召开学习小组会议，听取意见，确定学习的主要内容。三是做好学习日的各项准备，指定交流发言人，撰写学习提纲。四是主动交流，统一思想认识。五是采用灵活的学习方式，充分利用社区有效资源，采取播放影像资料等方式，提高老干部学习的兴趣；对有特殊学习要求的离退休干部，作好资料的收集整理，主动送学上门。六是明确自我服务内容。学习团队成员之间把“组员名字记心中、经常联系不放松、问寒问暖勿

忘记、发现问题上门去”作为自我服务的主要内容。

三、引导青年成长的“引航者”和“护航者”

1、学以致用，成为青年成长的“引航者”。老干部理论学习小组成员经常以讲师团成员名义为小学生上传统教育课，开展“老少共续爱国情”等活动。

2、力所能及，成为青年成长的“护航者”。区科委离休干部吴祚昌长期重病缠身卧床不起，但他却经常关心小区的困难群体，慷慨解囊，他默默资助大学生二万余元学费，从不留名。离休干部夏本云和吴满靖夫妇都是参加过抗日战争和解放战争的老革命，他们与实验学校李泾菡同学结对，经常相互学习交流，在老干部高尚品德的引领下，小朋友成长为德智体美劳全面发展的好学生。

四、文明建设的“智囊团”和“先行团”

老干部离退休以后，积极发挥政治优势、经验优势和威望优势，为小区管理出谋划策、贡献力量，成为小区管理的智囊团和先行团。理论学习小组骨干赵宏绪和陆文瑜，针对小区治安卫生状况一度下降、居民群众有怨言的状况，向小区居委会建议强化小区自治管理。对此，居委会、业委会和物业公司十分重视，采取“物、技、人”三者统一的措施，使小区的治安卫生环境迅速好转，获得了小区居民的赞誉。离休干部吴满靖夫妇协助居委会做好居民的沟通协调工作。离休干部颜祥成主动包干清洁自己居住门楼周围的绿化地带和明沟，被小区居民誉为“园丁爷爷”。

离退休干部党建工作现状问题与对策

□ 市教卫工作党委分课题组

一、系统离退休干部党建工作的基本情况与经验做法

从离退休干部党建的管理体制与管理模式来看，市教卫工作党委设有老干部处，负责系统离休干部与退休局级干部党建、管理与服务工作，同时兼管市教卫工作党委、教委机关离退休干部党建、管理与服务工作。市高校退休教职工管理委员会（市高校退管会）设于教委人事处下，主要职能是服务和管理高校系统退休教职工，而不负责退休教职工党建工作。系统各基层单位分为一级管理和二级管理。目前存在着三种管理体制。一是党委部门与行政部门分设，各自独立运作；二是离退休党政部门合一，合署办公。三是混合设置，近似一统，即离退休干部与在职干部党组织关系合在一起，多出现在大学的二级单位（学院）或者离退休人数规模比较小的单位。

大多数高校实行离退休干部“二级管理模式”，指离休干部、退局干部的服务、管理和党建工作由单位离退休工作部门直接负责，其他退休干部的服务、管理和党建工作由各二级学院（系）和部门单位承担。少部分高校实行离退休干部“一级管理模式”，指离退休职工的服务、管理和党建工作都由单位离退休工作部门直接负责，各二级学院（系）和部门单位基本不承担离退休工作。

调研中发现总结了一批可进一步总结、探索、推广的加强离退休干部党建工作的好经验与好做法：1、加强离退休干部党建、发挥老同志专长作用的特色经验。2、支持离退休干部到社区发挥作用，进社区争做“六大员”。

二、系统离退休干部党建工作存在的主要

问题

1、对退休干部党建工作存在思想认识误区，影响纳入事业单位党建大格局并分类指导。有的干部包括一些领导干部认为，单位党建工作的重心在中心工作，认为退休干部党建工作不必抓紧；一些干部仅把老同志当成服务客体，没有把老同志当作可以发挥积极作用、传递正能量的特殊主体；一些退休党员由于年事已高且疏于学习，对参加组织生活热情不高。

2、退休干部党建工作的管理体制存在“两张皮”现象。退休干部党建工作的领导管理职责归属不够明确，在党委组织部门、老干部工作部门、退管（工会）工作部门之间尚未建立协调机制，管理渠道不够畅通，导致退休干部党建工作管理指导出现盲区。

3、退休干部党组织设置不尽合理。一是部分退休干部党支部（党小组）党员人数过多，活动场地较难落实，组织生活交流讨论较难实现；二是有的党支部是退休干部和在职干部组成的联合党支部，两者的特点和思想难以相互适应；三是退休干部人数规模较大的大学往往实行二级管理，学校层面的退管部门或退休干部党组织对二级院系基层退休干部党支部工作缺乏指导。

4、在党员思想政治引导方面实效不够、教育管理薄弱。相比较离休干部工作，退休干部在情况通报等方面的工作机制都不够完善。对退休干部思想政治引导还不够理想，表现为：一是教育活动缺乏针对性与实效性；二是组织生活“重文体活动，重学习文件与信息传递，轻教育引导”；三是对退休党员干部的言行规范，缺乏明确要求与标准，缺乏制约手段；四对如何创建基层离退

休干部服务型党组织，研究不够，指导不明确。

5、在队伍建设、资源支持及工作力量配备上的不足。支部书记队伍建设力度不够。退休干部支部书记与支委的工作、电话、交通补贴普遍较低。退休干部党建经费没有统一规定，标准与来源不明确。支部活动缺乏必要的场地。工作力量配备跟不上离退休党建工作形势的需要。

6、老同志参与社区党建、在社区发挥作用尚待研究。约60%老同志对社区党建的有关活动不关心、不了解、未参与。老同志组织关系大多在学校（医院）而人居住在社区，学校组织“管得着的看不见”，社区组织“看得见的管不着”。

三、加强与改进事业单位离退休干部党建工作的对策建议

1、理顺退休干部党建工作的领导协调机制，变“多家分头管、责任主体不明”，为“统筹指导、资源整合、联动共建”。

——落实退休干部党建工作的责任主体，明确指导管理部门。落实退休干部党建工作“有人抓、经常抓、抓到位”的要求，核心问题是必须理顺教卫工作党委系统事业单位退休干部党建工作的管理机制，解决责任部门“谁主管”的问题。首先应理顺领导体制与协调机制。建议成立相应的领导小组及其办公室，对系统单位退休干部党建试点工作进行研究指导。

——理顺高校（医院）退休干部党建工作的管理运作体制。建议合理设置高校（医院）一级的退休干部党组织，使离退休工作部门与党组织“二合一”或“三合一”，实现离退休党建工作的党政协同。成立离退休党委（党工委）或离退休党总支，直接隶属于高校（医院）党委，由党委书记或副书记分管。由老同志和在职同志共同组成党委会（或总支委员会），离退休工作部门负责人兼任党组织书记。

——完善离退休党支部和党小组设置。

党支部应尽量按原部门、院系的党员相对集中或居住地邻近的党员相对集中的原则设置。党支部人数一般不超过50人，人数较多的党支部可设若干个党小组。

2、健全退休干部党建工作的工作机制，加强离退休党建分类指导与政策保障。

——加强离退休党建工作指导与政策保障工作。要加强校级离退休干部党建协调机构机制建设，同时可通过平台机制，实现规模较大高校校级离退休干部党建部门对两级学院离退休党建工作的指导协同。研究落实离退休党建经费、活动场地等保障条件。

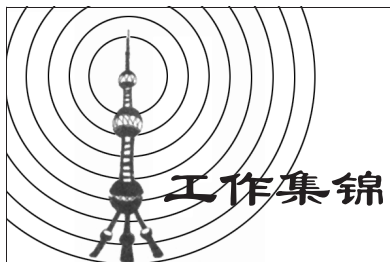
——加强离退休干部思想政治建设与党组织生活，深入开展社会主义核心价值观教育，关心离退休干部生活。完善组织生活会制度，要严格党的组织生活纪律。要认真充实组织生活内容，做到有主题、有讨论、有实效。健全领导通报情况机制。建立支部书记定期汇报党员思想的工作制度。

——搭建发挥作用平台，组织引导离退休干部传承党的光荣传统与优良作风。要探索建立高校（医院）离退休干部专家的人才资源库，有组织地发挥老同志的专长与作用，要做好引导、服务与宣传工作。

——探索运用社区党建机制与资源，拓展高校医院离退休干部党建工作的视野与空间。支持老同志就近参加社区党支部（或党小组）学习、活动并发挥作用。主动宣传老同志“组织关系在单位、发挥作用在社区”的典型事迹。联手共建离退休党建新格局。

3、创新离退休工作治理方式，提升离退休干部党建工作的科学化水平。

加强探索离退休干部服务型党组织建设，发挥老同志力所能及的积极作用，传递正能量；重视退（离）休干部党支部班子建设，选好选强“班长”。明确标准、适当提高老同志开展支部工作的电话、交通补贴，尊重他们工作的价值；加强在职离退休干部工作者队伍建设，制定队伍建设规划；加强教育和培训。



☆上海市老干部“学智能手机，做网宣达人”活动启动

以六人互助学习小组以及志愿者结对帮助模式，教会老干部学习使用智能手机。10月29日，由市委老干部局和上海科技助老服务中心共同主办的上海市老干部“学智能手机，做网宣达人”活动在青松城正式启动。市委老干部局副局长包龙根出席，并对活动开展提出要求。



据悉，由市委老干部局推出的这项活动，一方面旨在帮助离退休老干部们学会智能手机，跟上时代，提升科学素养，同时也是充分发挥老同志们在网络宣传方面的作用。首批老干部“网宣达人”平均年龄65岁，其中最高年龄90岁，他们将用两个月的时间学会使用智能手机，年底将开始利用新媒体平台，宣传和弘扬社会主义核心价值观，积极传播正能量。来自全市17个区县的144位离退休老干部与上海市科技助老志愿



者总队的30位网络老人结对。

启动仪式现场，上海电信给老同志们送来了崭新的智能手机，一只只学习锦囊发放到了老同志手里。特邀嘉宾任桂珍、唐群、姜海、孙渝烽等老同志分别畅谈了学习使用智能手机的感悟和收获，用亲身体会为老同志加油鼓劲。来自徐汇区的老同志桂骥敏动情地说，学智能手机是他的心愿，如今在社会各界的关爱下可以如愿以偿了。学会智能手机后，能更好地服务社会，这种双向互动非常有意义。（市委老干部局办公室）

☆松江区敬老月活动丰富多彩

今年10月是全国第六个敬老月，松江区委老干部局结合为党的事业增添正能量活动，开展丰富多彩的“敬老月”活动。

敬老月活动中他们安排了四大主题周：主题庆祝周、咨询服务周、娱乐竞技周和才艺展示周。并有十项主题活动：举办庆重阳电影招待会。与区人保局、老龄委联合举办“翰墨丹青展风采——松江区机关事业单位离退休人员书画展”。举办离退休干部庆重阳大型咨询服务日活动。邀请区领导为老干部作松江经济社会发展情况报告。与新桥镇党委共同举办“欢歌敬老月 汇聚正能量”快乐大本营活动暨文艺联欢活动。举办老干部棋牌、乒乓、桌球等兴趣交流活动。邀请区内部分门球队与老干部开展门球交流邀请赛。在泗泾镇开展“健康快乐社区行”活动。开展“我看松江新变化”征文活动。组织离退休干部在国内主要媒体网站开展为党的事业增添正能量活动。（松讯）

☆虹口区老干部编织小组巧手编织晚年乐

成立于2005年3月的虹口区老干部编织兴趣小组现有成员12名，全部由女离休干部组成。十多年来，她们坚持每周集中活动一次、平时在家自学自编的方式，用串珠编织出各种作品1000多件。她们还根据重大时政、节庆创作出奥运福娃、世博海宝等各类编织作品，多次参加各类老干部作品展并获好评。同时，老同志们还将自己的作品赠送给敬老院、社区、学校的老人和孩子们，为

他人带去了欢乐，也丰富了自己的晚年生活。（万俐俐）

☆黄浦区老少同堂传家训育家风

日前，黄浦区妇联与区关工委联合举办“老少齐聚一堂 传家训育家风”活动。

87岁的抗战老干部夏枫给自强队员们讲述了他戎马一生、艰辛抗战的英勇故事，出席活动的三位老干部勉励自强队员珍惜今天，好好学习，传承好家风家训，推进中华民族传统美德代代相传。小东门街道自强队员郑世漪与大家分享了自己的家庭教育故事。活动中，区妇联、区关工委、离休干部共同为受助队员发放帮困助学金51500元。（蒋毓婷）

☆闸北区临汾路街道制定老干部突发情况预警机制

为应对离休干部“双高期”的各类突发情况，闸北区临汾路街道建立了突发情况预警机制，为辖区120多位社区离休干部创造一个温馨安全的养老环境。

一是动态情况及时掌握。二是设施安全定期维护。三是安全隐患早发现。四是学习活动量力而行。五是热线电话全天服务。六是救护知识定期培训。（闸讯）

☆浦东新区塘桥街道为离休干部赠送“银发无忧”综合保险

浦东新区塘桥街道关爱离休干部推出新举措，出资为辖区内符合条件的离休老同志赠送“银发无忧”老年人意外伤害综合保险一份。日前，各居委社工逐一上门看望慰问老同志，将保单送到他们手中。

为了让每位离休干部详细了解该保险的有关情况，社工从保障责任、责任免除、理赔服务内容等方面给老同志作了详细说明。该项举措充分体现了街道对老干部的关心爱护，也实实在在为老同志平安、幸福养老提供了切实保障。（塘讯）

☆嘉定区新华村老同志乐做巡防志愿者

今夏以来，嘉定区江桥镇新华村组织离休干部开展村组巡防活动。

在巡防活动中，为把综治维稳工作的触

角延伸到各个角落，12名离退休干部自发组织起来，负责收集、了解、掌握本村的治安信息和不稳定因素。通过走村串巷、进户拉家常、义务巡逻，适时掌握综治工作动态，及时发现可能影响社会稳定的纠纷和苗头，并协助做好教育疏导工作，把不稳定因素消灭在萌芽状态，成了村里颇受欢迎的“治安员”、“调解员”和“宣传员”。（徐宏）

☆普陀区长寿路街道积极为老干部发挥作用搭建平台

普陀区长寿路街道党工委立足社区，积极为离退休干部发挥作用搭建平台，引导他们为社区建设增添正能量。

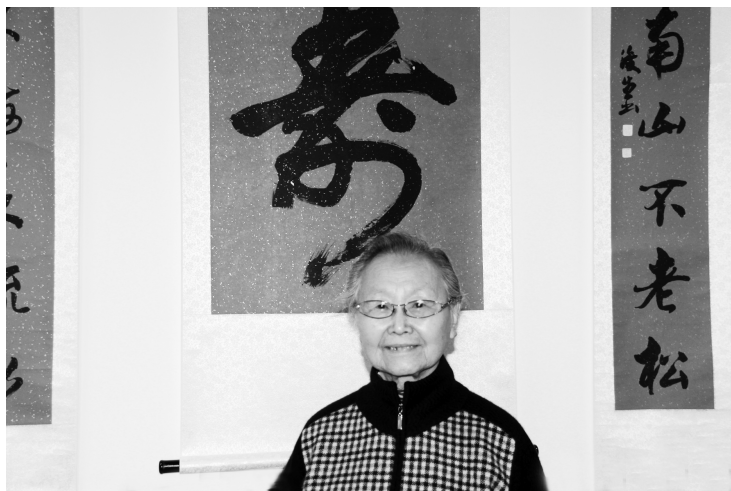
每年年初，党工委召开专题会议，研究年度离退休干部相关工作，把老同志发挥作用列为重要内容。首先，他们利用媒体进行宣传引导，营造老有所为的良好氛围。街道党工委充分利用普陀老干部大学长寿分校等场所，开展离退休干部和居民群众的政治学习、党课座谈、建言献策、谈心交流等活动，加强社区学习活动阵地建设。其次，街道党工委结合“服务凝聚、协调共治”的社区工作目标，积极拓宽离退休干部参与社区建设的途径，组织离退休干部参与社区党建和社区建设。老同志们通过党代会、社代会、居代会、业委会、政风行风测评小组等途径，参与社区实项目的推进，窗口服务行业的监督，收集党员、群众、业主的意见和建议，为社区发展出谋划策。此外，他们还根据离退休干部个人特长和兴趣爱好，组建了老干部书画沙龙、诗词组、合唱队、京剧组等众多文艺组队，让老同志在形式多样的文体活动中既丰富晚年生活，又为社区文化建设积极贡献力量。（朱丙炜）

☆市交通委开展“红色电影展播”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，受到老同志的欢迎。

生日礼物

□ 王珺瑶



晚上有个饭局，是一位闺蜜的生日派对，送什么生日礼物呢？我在心里默默思索……现在，像我这样的年轻人，过生日越来越讲究，亲朋好友聚餐，寿面、蛋糕、美酒、鲜花、生日礼物，一样也不会少。

正当我望着窗外，为送什么生日礼物而犯愁的时候，门被轻轻地推开了，是单位领导。她走近对我说：“孙老今天过来交党费，你接待一下。”“好的。”应声答应后的我却陷入了沉思……

孙老，是一位为人低调，却有着高尚品格的离休干部，她的故事很多。

在抗日战争中参加革命的孙老，不谋求私利，甘为革命洒热血是她毕生的信念。离休后，她带头参加关心下一代工作，主动与机关青年结对，她身上所特有的人格魅力和正能量，让年轻人折服。她每年坚持捐款资助困难学生。自黄浦区老干部关心下一代爱心基金成立至今，她和同为离休干部的老伴已

累计向爱心基金捐款超过10万元。近年来，捐款助学的善举似乎已经成为他们老夫妻俩的一种自觉的习惯。

一个偶然的的机会，我听到了这样一个关于她的故事：“文革”后，受尽挫折的孙老被平反了，但她依旧信念坚定，相信党一定会越来越好而且会越来越强大！回到原工作岗位后，她拿到了补发的工资。面对这笔“巨款”，孙老说，我受之有愧啊！被隔离期间，我并没有为党做什么事，怎么可以收下如此之多的补发工资呢？于是，她把钱分成三份，一份留做家用，一份作为孩子的教育支出，还有一份交纳了特殊党费。

这次只见孙老从手袋里取出一包东西，慢条斯理地说：这是我交的党费。

党费？这么大一包？我顿生疑惑。

“再过几天，我就90岁了，我和老伴商量好，要做件有意义的事，我想向党组织交纳10万元特殊党费，作

为送给自己90岁的生日礼物。”孙老一番朴实而坚定的话语，不禁让我的眼泪在眼眶中打转。这可是她第三次交纳特殊党费了。

正当我不知道用什么话语来表达此时此刻心情的时候，孙老拉着我的手说：“这点小事不足挂齿，不足挂齿啊，入党70年了，没有党的培养，能有我的今天吗？”

把孙老送出大门，看着她远去的背影，阳光中，红伞下，那缓缓前行的步履……泪水慢慢打湿了我的衣襟。一位慈祥的老人，一位从炮火中走来的抗战老战士，用这样一种形式为自己的90大寿庆生，能不让我这个80后的老干部工作者为之动容吗？

怎样才能过一个有意义的生日？这成了我，也许是当代青年应该扪心自问的问题。

“祝您生日快乐，祝您生日快乐……”这是我发自内心的祈祷，更是对一位离休老党员由衷的敬佩！

（作者系黄浦区委老干部局机关干部）

社区“老娘舅”就爱管“闲事”

——记金山区人民法院退休干部褚进余

□ 金 老

走进金山区朱泾镇南圩社区144号不足10平方米的“社区法律诊所”，圆形调解桌边，72岁的调解员褚进余、申请当事人、被申请人围桌而坐。

“不像法院里的原被告席，圆形的调解桌能让当事人双方减少距离感和对立感。”褚进余说道，“有了纠纷，双方可以坐下来，面对面、心平气和地谈一谈，把矛盾纠纷化解在我们小区里。”褚进余为这场居民房产分割纠纷调解忙开了……

原来，褚进余“坐诊”的这个“社区法律诊所”是金山区正在布局的“八公里诉调对接调解圈”社区“网点”之一。褚进余从金山区法院退休后，在这个“社区法律诊所”一干就是10年。十年来，他始终坚持司法为民宗旨，充分运用丰富的审判业务知识，为辖区内外的群众提供来访接待、民事调解和法律咨询等服务，努力将居民内部纠纷化解在萌芽状态，为社区和谐稳定保驾护航。这十年，他共为600余人次提供信访接待、法律咨询等服务，参与调解各类民事纠纷340起。

“老百姓的事再小也是大事，对待老百姓的问题，说到底是对待老百姓的感情问题，只有心系老百姓，真心实意为老百姓办事，才能把事办好，使他们满意。”这是褚进余坚持十年为群众服务的心声。由于南圩小区是建于上世纪80年代的老小区，居住人员多，情况复杂，各种矛盾和纠纷也比较突出。除了法律调解，他对于群众反映突出的物业管理、环境卫生、乱搭建、乱设摊、邻里关系、家庭纠纷等问题，总能在力所能及的范围内予以帮助解决，对矛盾突出问题及时汇总，与有关部门协调解决。

日前，租住在南圩新村的福建籍来沪人员黄先生，因妻子有外遇，导致夫妻感情破裂，黄先生对妻子的出轨行为愤怒至极，不但打了第三者，还将妻子打得头破血流，他在自残的同时还扬言要杀掉妻子。褚进余和其他同志一起先后十多次上门调解，经耐心劝导，过错方与黄先生签订了经济补偿调解协议书，黄先生也表示就此了结此事，并与妻子去法院自愿调解离婚，一起恶性事件通过褚进余的不懈努力得以化解。

褚进余在认真做好来信来访、法律咨询和调解工作的同时，非常注意有关资料的积累，对每次接待、咨询、调解的情况都详细记录，并根据积累的资料，认真总结推广维护社区稳定的经验、做法及体会，并提供给居民区党支部及有关部门参考。十年来，褚进余共撰写经验总结及情况反映200多份，先后编写了《小区不稳定因素及对策》、《认真搞好平安建设、确保社区稳定》、《综治工作情况总结》、《发挥人民调解作用，确保社区和谐稳定》、《调解工作要坚持四心》等经验材料，以及案例小故事50余篇。由他撰写的6万多字《案例选编》目前也即将付印。



我是一名老园丁，今年76岁，原在江苏省吴江师范学校工作，是江苏省语文特级教师，现任长宁区新泾镇关工委读书指导组组长。

“学不厌，智也；教不倦，仁也。”退休前，我给自己定下的师德之一是“仁又智，当良师”。退休后，我仍以此自律。为了做好关心下一代工作，我天天挤时间读书，时时记下笔记，在充实自己的同时，我也乐于不断付出。

2006年7月，新泾镇对青少年开展社会主义荣辱观教育时，我主动编写题为《树立社会主义荣辱观》的学习宣传资料，以“古人的名言”、“民间的俗语”、“永远的丰碑”、“身边的榜样”四项内容围绕“八荣八耻”展开。那时，我刚接触电脑，废寝忘食地边学习边打字，很快就拿出一万一千多字的讲稿给镇关工委使用。由于编得实用而富有创意，长宁区关工委将它作为适时的宣传教育资料，转发给各街镇关工委，在社区青少年中进行广泛宣传教育。紧接着，我又针对一些青少年缺乏敬老意识的现象，编写了《孝敬父母、尊敬长辈》宣讲稿，在青少年中宣传敬老传统美德，又得到区关工委的肯定并转发。

我担任读书指导组组长后，每年根据区、镇关工委开展主题教育活动的要求，

认真组织老少结对读书、征文、演讲活动。“激情奥运”、红色经典电影影评、“感悟世博”、“唱支颂歌给党听”、“感悟雷锋精神”、“复兴中华从我做起”、“祖国在我心中”等主题活动，我都精心准备，做到了五个“先”：先读好区关工委指定的书籍，先思考自己的读后

提出精益求精的修改意见，一则让学生领悟该怎样写好征文，二则更利于在各居民区交流。

头几年，我曾根据福泉居民区的要求，在暑假里为学生开了写作讲座。2010年暑假起，在居民区党组织支持下，我创办了“70·12悦读班”。“70”指我那时已过70岁，“12”指12岁左右的中小學生。每个暑假活动六次，学现代文、文言短文，当场做作文，我将思想引导和文化辅导融为一体，努力帮助学生解除语文学习方面的弊病。在新泾镇关工委和新泾中学领导的支持下，2013年5月起，“70·12”延伸到了新泾中学，办了一个30多名学生参加的“悦读班”，主要面向农民工子女，每星期五下午放学后活动一小时，学“美丽的汉语”，学文言短文，学当场写作。为了保证“70·12”的质量，我坚持认真备课，认真上课，认真批改作文。即使有病痛，我也不缺课。所以“70·12”很受学生欢迎，取得了良好的互动效果。学生用的学习资料，由我编写、打印、复印，作文纸也由我提供。我的义务辅导感动了学生家长，有的想以礼感谢，都被我谢绝了，因为我出身农民家庭，父母一字不识，是党和政府把我培养成一名特级教师，我如今回报人民，理所当然。

学而不厌 助人不倦

□

庄关通

感，先分析阅读的重点和难点，先设想学生写读后感可取的角度，先在网上搜索已有的文章以防落入俗套。然后归纳怎么读、怎么写等问题，以此写好培训志愿者的讲话稿。每年30多个居民区交来的征文，我每篇都细心阅读，记下主要的长处、短处，对其中佳作反复斟酌，

悬壶济世 誉满杏林

□ 郑自华

三国时期，名医董奉每当治好一个重病患者时，就让病家在山坡上栽五棵杏树；看好一个轻病者，栽一棵杏树。杏子成熟后，董奉又将杏子变卖成粮食用来接济贫苦百姓和南来北往的饥民。正是由于董奉行医济世的高尚品德，赢得了百姓的普遍敬仰。从此，“杏林春暖”、“誉满杏林”就流传开了。

几千年来，董奉杏林春暖的故事一直在延续，延续到了今天，延续到了殷行地区。

2010年初春的一天，一位老人主动找到杨浦区殷行社区学校的校长：“我是离休干部，我有一技之长，我会针灸看病，想办个针灸推拿培训班。”这个老人就是离休干部贺舜岐。校长一听贺老已经80岁了，有点为难。贺老用拳头拍拍胸膛：“我身体很好，教课绝对没问题。”校长问：“讲课费按什么标准计算？”在校长的眼里，上课付报酬是天经地义的事情，这就好比买东西要付

钱、做劳工要付报酬一样的简单。贺老回答很干脆：“我是免费讲课！”

从此，贺老每星期上一次课，每节课2个小时。中老年人有哪些常见病？怎么会出现？如何预防？如何治疗？如何按摩？如何针灸？一个80岁的老人精神饱满，充满激情，一会写板书，一会在人体模型上讲解，一会用自己做针灸“试验”，一会和学生互动。一堂课下来，有理论，有实践，讲的都是大家关心的问题，学生大喊过瘾。贺老是资深医生，从事中西医结合医疗工作50余年，尤其在针灸治疗有独特见解，撰写了一批有价值的论文。贺老是中华针灸协会上海分会会员、上海耳穴学会会员。按理，贺老上这种课是驾轻就熟、信手拈来的小事。可是，贺老不敢懈怠，在每次上课前都要认真备课，到图书馆查阅资料，参考很多书籍，然后将备课内容写成交讲义。贺老对讲义要求很高，因为这是性命攸关的事情。采访时，我看了一下，5本讲义内容都很丰富，凝聚

我喜欢以“舟子”、就是船夫比喻教师，舟子经风雨、冒寒暑，帮助一批批青少年到达理想的彼岸。2011年，我以“舟子放歌”网名在光明网开了博客，在光明社区我很受网友欢迎。至今已发博文700多篇，其中宣传精神文明、研究教育教学、交流读书心得的占多数；每篇少则几百字，多则几千字，点击量已突破97万人次。我还选择了关于阅读

经典、语文学习、家庭教育方面的博文，花去不少退休工资，先后制成770册文本，送给关工志愿者、“70·12”学生、教师和年轻父母，很受大家欢迎。

回顾我的退休生活，我没有忘记四个“担当”——长辈的担当、教师的担当、党员的担当、做人的担当。我想：我是教师，就要担起师表的责任；我是党员，就要发挥模范作用。没想到，

我的一点付出，我学而不厌、助人不倦的实践，却得到了人们的尊重和组织的肯定，先后获得长宁区关心下一代工作先进个人、长宁区老有所为之星、第一届长宁区十大新闻人物入围奖、新泾镇道德之星等众多荣誉。回望过去，我将以荣誉和奋斗激励自己，继续为下一代的健康成长，为和谐社会建设尽心竭力，奉献不止。

了贺老一生研究的心血，贺老的讲义还免费发给前来听课的学生，5本讲义的印刷工本费是18元一套，贺老全部是自掏腰包。后来学校为减轻贺老负担，就采取将讲课费充抵讲义成本的办法。从2010年到2013年，培训班共办了4年，学生总数达130多人，有不少人从外街道、外区慕名前来听课。

2013年，考虑到贺老年事已高，不再办培训班。但贺老愿意将自己一技之长贡献出来的愿望仍较强烈，更有不少学生表示希望继续能得到贺老的辅导，殷行街道老干部科办了“银发经络养生保健沙龙”，让贺老的学生上课，他负责指导，也是一个星期一次，每次2个小时，教室只能坐30个人，但每次上课总挤得满满的，差不多有40人。

古道热肠的贺老特别爱管闲事，他出门随身会带一个小包，里面装的是药水、棉花球、金针。一次在中原路、嫩江路的欧尚超市门口，看见一个女青年昏迷不醒，脸色苍白，贺老的小包派上用场了，他抽出金针，用药水棉花球消毒后，在人中穴位扎一针，不一会女青年醒来了，旁边围观的人都说：“神针！神针！”贺老叮嘱女青年的朋友带女青年到医院去检查一下，看看心肺有无毛病。2014年，贺老和几个老干部外出参加活动，回来在转车的时候，在海宁路看见有人围观，贺老挤进人群，见一女青年躺在地上不省人事，旁边一位年龄稍大的阿姨说女青年太累了。贺老一看情况紧急，赶紧在人中



处扎了一针，没有效果。由于不清楚病因，怕耽搁时间，马上又在虎口扎了一针，这样前后一共扎了3针，同时不停地捻针，没有多久女青年醒来了。随后救护车也来了，贺老将治疗情况和随车医生说了一下。采访中听贺老讲这段经历时，我问他，如果出事情怎么办？贺老说，当时什么也没想，只知道抢救病人要紧。平时，贺老乘地铁、公交的时候，碰到有人头晕，或者小孩呕吐，就主动给对方这个穴位掐一下，那个部位捏一下。同时将注意事项告诉对方。贺老对治疗偏头痛尤其有研究，被他治愈的偏头痛的病人不计其数。

贺老将针灸、推拿教给了学生，更将杏林精神传给了学生。不少学生在毕业典礼上谈体会，表示要学习贺老无私为人民服务的精神。很多学生不仅是这样说的，也是这样做的，在公园、小区、老年活动室里，经常可以看到贺老的学生用学会的本领免费为更多的人服务。

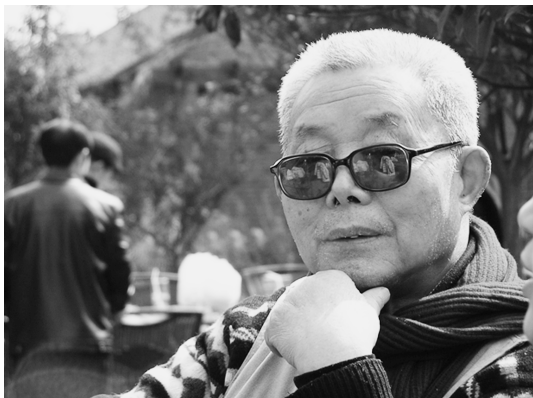
贺老一生功勋卓著，先后八次立功（其中一等功二次、二等功二次、三等功一次），1953年作为部队特邀代表出席过北京“五一”观礼，受到党和国家领导人的接见，1956年1月荣获解放奖章。现在，已是85岁高龄的贺老，创办的“银发经络养生保健沙龙”，2014年被上海市老年教育工作办公室、上海市委老年人学习团队指导中心命名为“上海市老年学习团队”。他先后荣获殷行街道优秀园丁；荣获上海市教育优秀志愿者；上海市老干部大学优秀学员；杨浦区创建基层服务型离退休干部示范员等荣誉称号。2015年贺老被推荐申报为首届殷行“好儿女”，为他的精彩人生又增添了一枚沉甸甸的勋章。

这真是誉满杏林新篇章，离休干部好榜样！

（作者系杨浦区殷行街道老干部工作者）

心中的老兵

□ 宣争鹰



我的心中有一位老兵，一直使我敬仰、让我牵挂。

这位老兵是一位抗战的老战士，1942年加入中国共产党，现在已经90多岁了，依然在为祖国下一代的成长而辛勤耕耘。

这位老兵是一位忠诚的战士。他出生于1924年，13岁在上海英租界一家店铺学徒，当时正值日本全面侵华战争爆发，他看到中国土地被日本帝国主义蹂躏，目睹中国人被日本兵杀害的悲惨情景，义愤填膺，决心“拿起枪杆子与鬼子干”，并把自己的名字“制辉”改为“制晖”，表示自己一定要打败日军的坚定意志。

1942年他参加了中国共产党领导的新四军，在新四军十六师与日寇进行了三年的浴血奋战。他曾给我说起过1945年他参加巩固扩大苏北抗日根据地和挺进苏南等多次战役的情景。

抗日战争胜利后，我党组建了华东军事政治大学，组织派老兵到教导团工作，

任教了一段时间。不久老兵参加了解放战争，随主力部队挺进鲁西南、进军豫皖苏，纵横驰骋长江、黄河，先后参加了济南战役和淮海战役。新中国建立后不久，又随部队参加了抗美援朝战争。自他离开家乡后，他的老母亲一直以为他在上海工作，直至当地政府把“光荣人家”的红榜贴到家门上，才知道他已于1942年参加了新四军，经历了抗日战争、解放战争，但没有想到当时他正在朝鲜战场上与朝鲜人民军一起抗击美帝国主义。

这位老兵是一位辛勤的园丁。从抗美援朝战场回来，组织上根据老兵在华东军政大学任教的经历，派他参加了组建新中国第一批军事院校、为部队培养军事干部的工作，在任教期间，被学员们称为是一位教风“和风细雨”，

具有儒雅风范的好教官。

1953年老兵响应中央的号召，转业到地方工作。他服从组织安排，先后参与了长春地质学院、成都地质学院的创建工作；根据他在创建这两所地质学院的经验和教学管理能力，组织上又派他担任云南昆明地质学校的领导职务。在参与创建三所地质学校期间，他保持了老兵的本色，敬业勤奋，虚心向专家请教专业，学习管理知识；不计名利、深入一线，与学生同吃同住，带领学生野外地质考察，培养了一批矿产、勘察、开发、保护和综合利用的专业人才，积累了丰富的教学和管理经验，为祖国的地质矿产事业发展作出了贡献。1984年国家地质矿产部给他颁发了《献身地质事业31周年荣誉证书》，1985年四川省政府给他颁发了《学校工作30年职工荣誉证书》。

这位老兵是一位书画大家。老兵从小热爱书法图画，从抗日战争时期书写“打倒日本帝国主义”标语

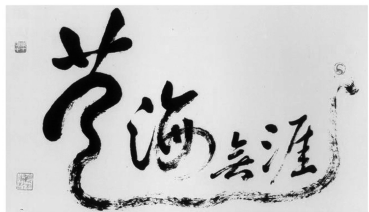


诗河篇 41

宣制辉作品集

书法艺术

书法艺术，是中华民族文化的重要组成部分，也是中华民族文化的重要标志。书法艺术源远流长，博大精深，是中华民族文化宝库中的瑰宝。书法艺术不仅是一种艺术形式，更是一种文化现象。它体现了中华民族的精神风貌和审美情趣。在漫长的历史长河中，书法艺术不断发展和创新，形成了独具特色的艺术体系。从甲骨文的古朴，到隶书的端庄，再到楷书的严谨、行书的流畅、草书的狂放，每一种书体都承载着深厚的文化底蕴。书法艺术不仅是个人修养的体现，更是民族精神的象征。在当今社会，随着人们生活水平的提高，对书法艺术的热爱和追求日益增强。它不仅是一种消遣，更是一种修身养性的方式。通过学习和创作书法，人们可以陶冶情操，增长见识，提升审美能力。同时，书法艺术也是中华文化走向世界的重要桥梁，让世界更多地了解中国，爱上中国。



开始，书画成为他生命中的重要组成部分，至今已70多年。

70多年来，他早年书宗晋唐，晚年主攻石鼓，由临摹到创新，由感觉到感悟，采各家之长，大胆尝试将传统古典雅致的民族文化元素符号融入作品，通过对戏剧脸谱文化元素的潜心研究，对象形文字演变的研究考辨，巧妙地将这些深层的元素符号融入书法创作，已经自成一家。在他的书画中，你可以看到他心中蕴涵着对祖国的深情，凝聚着对历史的铭记，饱含着对生活的热爱。

他的书作现在已传至国内20多个省市，传至美国、加拿大、日本、新加坡、泰国等国家，并为文化部等10余个艺术团体收藏。他的作品曾多次获得荣誉金奖、特别荣誉奖等，现在，他还担任中国人才研究会艺术家学部委员、中国书法艺术研究院

教师，《中国书画报》评议员等多个社会团体职务。

这位老兵是一位热情的义工。1984年，老兵离休了，一辈子走南闯北，为祖国的解放和建设事业的工作可以有一个段落了，也可以在家含饴弄孙，享受天伦之乐了。但习惯了勤奋工作、充实生活的老兵却萌生了发挥自己专长，做一名传授书画技能义工的念头，从此他又走出家门，走进了学校、走进了社区教授书画，开拓了他培养下一代发挥余热的新领域。

31年来，他自编讲义，为大学生、青年工人、社区居民义务举办书画讲座、辅导学生、工人、农民学习书画，自掏腰包为学生购买书法和图画的工具，对学习认真、小有进步的同学给予奖励。他的老伴常说，他把离休金全用在教孩子们书画上了。

跟他学书法图画的学生，从父母送来的年幼儿童到慕名而来求教的青壮年，从刚开始时的几个人到后来的几百人，30多年来跟他学书画的学生已记不清有多少，在老兵的

心里，“民族艺术的厚重就在于这些艺术品背后的传统文化精神，这是民族的灵魂，需要继承发扬、永远不能遗弃的”，这是他坚持不懈教授书画的信条；在教授书画中享受“适得其乐、知足常乐、和生众乐、助人为乐”，收获修身养性、锻炼身体、延年益寿的成果是他晚年最大的追求。

这位老兵就是我的大伯宣制辉。几十年来，他始终坚守理论信念，保持高尚品格，忠诚党的事业。前些天，他给我寄来一本《艺海无涯——宣制辉作品选集》，收到后我与他视频了20多分钟。我向他表示，一定以他为榜样，“老骥伏枥”，退休后仍然坚持心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒，为社区建设多做实事。在纪念抗日战争胜利70周年的今天，我衷心祝愿这位91岁的耄耋老人，当年的抗战老兵，我的大伯，健康长寿。

（作者系闸北区国资委退休干部）



开国元帅的长寿秘籍

□ 任 严

尽管经历了半个多世纪的中国革命洗礼和新中国建设的风雨历程，开国元帅们日理万机，但是他们仍享有高寿。

朱德：善制怒、精书法、爱运动

朱德总司令享寿90岁。医生们总结了他的养生三法是：性情超脱，善制怒；书法棋艺，调气血；酷爱运动，养体魄。

朱老总天性乐观，胸怀广阔，不易冲动。他寓情于诗词，“北华收复赖群雄，梦世人运常答风。自信挥戈能退日，江山依旧战旗红。”这首诗正是他豪迈精神的写照和保持身心健康的印证。

朱老总一生酷爱书法。书法既是一种精神调理，又是独特的身体运动。晚年时，他仍坚持每天练半小时毛笔字。

体育锻炼也是朱老总长寿的法宝。50多岁时，他还能在篮球场上灵活地跑动。解放后，他仍然坚持散步、爬山和游泳。步入老年，他把办公室、卧室设在二楼。他风趣地说：“住在楼上，楼下吃饭，上上下下，强迫锻炼。”

聂荣臻：长期保持标准体重



1953年，朱德与彭德怀下棋，邓小平观战

在十大元帅中，聂荣臻是有效寿命最长，生活质量最高的，享寿93岁。

聂帅始终保持平和心态。每当



聂荣臻钓鱼

他从病危中被抢救过来都会幽默地说：“我又到阎王爷那里报到了一次，他还是不收留我，说我还有些事没做完，又打发我回来了。”

聂帅膳食结构非常合理，体重长期保持在标准范围之内。冬天聂帅爱吃涮羊肉，但每周只吃1次，其实主要是涮青菜、蘑菇、豆腐之类的素食。

聂帅严格遵守作息时间：早上6点半起床，午休1小时，晚上10点睡觉。他还注意运动，身体条件好时，每次走1个多小时，每天2次。80岁后，每天的散步就分成六七次，三餐前后及睡前，每次10~20分钟。

徐向前：心灵手巧爱好广

“布衣元帅”徐向前享寿89岁。徐帅的高寿正是缘于他生活中的心灵手巧、爱好广泛。他通摄影、喜戏曲、会乐器、能缝补、善手工、爱读书、好书法。

徐帅平常话不多，生活简朴，不讲究吃穿。他的女儿徐鲁溪找出那张她最喜欢的照片，照片上的徐帅身着便装，戴着眼镜，一

被遗忘的

另一支

铁道游击队

□ 周文

说起“铁道游击队”，很多人会想起电影、小说中活跃在现山东枣庄一带的那支抗日武装。其实，在日军最重视的交通命脉平汉铁路沿线，也活跃着一支规模甚大、战绩彪炳的“铁道游击队”——“平汉铁路破坏队”。

“借庙躲雨” 争得给养

该部队的由来，与国民政府抗战重心的转移有直接关系。1938年11月，蒋介石在南岳军事会议上，要求国军全面执行新的抗战策略“游击战重于正规战，变敌后方为其前方，用三分之一力量于敌后方”——敌后游击战被提升至战略层面。同月，秉承该会议精神，天水行营在洛阳成立了“平汉铁路破坏队指挥部”，委任刘文松为总指挥。

值得一提的是，该部队的成立，与中共地下党密不可分。刘文松曾入党，后脱

离组织，任国民党平汉铁路特别党部主任委员。抗战爆发后，刘文松被委以“战地特种工作团第二团”团长之职，他遂以此名义发动铁路工人组织“铁道破坏队”，此即“平汉铁路破坏队”的前身。大约在同时，刘通过长江局，与中共“恢复了组织关系”。

武汉沦陷后，汉口铁路局撤销，“铁道破坏队”内的工人顿失生活经费来源，部队面临散伙。周恩来、董必武指示刘文松：“成立铁道破坏队指挥机关，以资‘借庙躲雨’。”刘文松前往洛阳，与在北伐战争时期就熟悉的程潜等人联系成立铁道破坏队指挥机关事宜，获批准。

脸慈祥，衣服上的补丁清晰可见。徐鲁溪说：“这是爸爸自己缝的。简朴惯了，这是他一生的风格特点。”

刘伯承：读书让大脑年轻

刘伯承元帅被誉为“儒将”，不仅能征善战，还善于总结学习，有勇有谋。他享寿94岁，是开国元帅中最高寿的。

刘帅的养生方法是打太极拳和著书立说。每天晨曦微露的时候，刘帅就会步入院中打太极拳，动作规范，从不马虎了事。他几十年如一日地坚持这种生活习惯。刘帅还花费大量时间钻研古今中外的军事著作和第二次世界大战的案例，亲自审阅和撰写了2000多份军事教材。这种边读书、边写作，让大脑经常高度运转的方法，使他在年届90高龄时，仍然思维敏捷。

刘帅晚年的基本饮食原则是“三高二低”，即高蛋白、高纤维素、高维生素、低

脂肪、低糖。在他的食谱中，蛋白含量较高的牛奶、瘦肉、禽蛋、豆类，以及富含高纤维素的水果、芹菜，维生素含量较高的胡萝卜、动物肝脏等最为常见。

叶剑英：足球跳舞都擅长

叶剑英元帅享寿89岁。叶帅的人生座右铭是：抓紧时间工作，挤点时间学习，偷点时间休息。

叶帅学识渊博，兴趣广泛，他的养生之道源于对文艺体育的热爱。叶帅以“诗帅”著称，18岁时就写下了“放眼高歌气吐虹，也曾拔剑角群雄。我来无限兴亡感，慰祝苍生乐大同”的诗篇。

叶帅非常重视体育运动。他的足球踢得好，乒乓球、爬山、跳舞也是他的爱好。叶帅还十分注重饮食清淡。他认为，保证饮食中的甜、酸、苦、辣、咸五味的合理调配，会起到健康益寿的作用。

沦陷区规模最大的铁道游击队

“借庙躲雨”策略运作成功后，“铁道破坏队”所需的子弹、爆破器材，均由指挥部统一向第一战区领取。所需的给养，由第一战区按定员出具口粮证明，在驻地筹粮，地方凭此证明抵偿公粮。此外，第一战区还按定员发给每人每月4.5元生活费。

至1940年，“平汉铁路破坏队”已下辖五个大队(团编制)，每大队下设三个分队，每分队下设三支队。每大队少则六七百人，多则一千六百余人。它是当时沦陷区规模最大的铁道游击队。

在此期间，“破坏队”与八路军合作极多。譬如，第二大队曾参与了百团大战。第一大队名义上是配合国民党第九十七军作战，实际上内部是由中共组织领导的。在国民党第一次反共高潮期间，“破坏队”队员还配合八路军地下工作者秘密绘制出朱怀冰部的机枪阵地图，交给了八路军。他们还派中共党员、分队长贺群东和副分队长张冠洲，率领所部封锁交通要道，不让国民党顽固派军队通过。

对日战绩颇为可观

1939年起，国民政府已觉察到“破坏队”内部可能存在中共的秘密组织，监督力度逐渐加大。压力之下，

该年3月，刘文松曾派人前往延安，“商讨破坏队全部转移到抗日根据地事宜”，但终因顾虑到大多数队员家属仍在国统区，难以做通工作而作罢。为策安全，1940年5月，刘文松公开让第一大队所有官兵集体加入了国民党，并将一批未公开身份的共产党员，送入国民政府所办的“西北游击干部训练班”，强化伪装。存在暴露危险者，则被疏散至正配合百团大战的第二大队。

1940年末，“平汉铁路破坏队”被改组为“江北交通工作队”。改组后，部队由军委会直辖。且为增加调度的效率，军委会还为“工作队”特别配发了数部电台，总指挥部与各大队队部各一台。数年来，“破坏队”战绩颇佳，欲寻求其协助作战的正规军甚多。如1941年第十五集团军总司令何柱国曾亲自拜会刘文松，拟借调一个大队，配合破坏陇海路东段；苏鲁战区指挥官韩德勤也曾借拨一个中队，配合破坏津浦线。

“皖南事变”后，国共两党交恶升级，“江北交通工作队”也受到波及，1942年6月，国民党河南

省党部在洛阳扣押了“工作队”二十余名干部。不过，因国民政府农工总部部长马超俊等人在重庆发起抗议运动，此事最终不了了之。1943年9月，刘文松去世，“工作队”总指挥一职由地下党员刘松山接任，直至抗战结束。据统计，自1938年9月至1945年7月，“工作队”共炸毁机车1690余辆、铁路钢桥110多座、钢轨330多华里，毙伤日军13000余人。在“借庙躲雨”的模式下，这些战绩，自应属国共两党共有。譬如1944年1月21日午夜，“工作队”在军统别动队354人的掩护下以专业的桥梁爆破技术(来自中美合作所的技术支持)，将长达四华里的黄河新铁路大桥炸断。该桥被毁后，平汉铁路交通中断，日军抢修直至3月25日才勉强重新通车。日军自东北调集的军队车辆，才得以与集结在开封的日军会合，于4月18日发起攻势。此次行动迟滞了日军三月之久。



抗日烽火中不能忘却的情谊

□ 宋振勇

1961年8月的一天，时任上海广慈医院院长的洪明贵受命接待一批日本医学代表团。这批医学代表团是日本共产党中央委员会主席野坂参三委派的。其时，中日尚未建交，但民间交往一直受到中国政府的高度重视。

上海广慈医院是当时亚洲最大的医疗机构，在听完洪院长介绍以后，日本医学代表团饶有兴趣地到各科室参观交流。在去往儿科病房的路上，走在队伍最后面的一位代表团成员一直用打量的眼光注视着洪院长，突然，他快步走到洪院长面前，用中国话问道：“你是不是在太行军区工作过？”“是啊。”“你姓洪？”他又一次追问，“对啊！”他激动地握住洪院长的手：“洪科长，终于找到你了。我是山田，不，我叫白云。你还记得我吗？”洪院长仔细一看，认出来了，眼前的日本医生原来就是他科室的兵……山田医生——一个八路军战士。

那是发生在烽火连天的抗战年代的一段往事。

1939年，洪明贵在八路军129师卫生部任医务科代科长。为打破日军对我抗日根据地的严密封锁，1940年8月，八路军总部决心集中主力发动一次大规模的破袭作战，以摧毁华北日军对根据地的囚笼政策。这就是闻名中外的百团大战。百团大战距今已经整整75年，那实际上是八路军的一场求生之战。

为扩大战果，9月16日，八路军总部发出第二阶段作战命令，要求各部队继续破坏日军交通线，摧毁深入抗日根据地内的日伪

军据点。第129师的任务是：实施榆（社）辽（县）战役，拔除榆社至辽县（今左权县）公路沿线之敌军据点，相机收复榆社、辽县两县城。

战前，129师各战斗部队、后勤部队都显得那么紧张急促。卫生部部长钱信忠命令洪明贵：集中医务科全部医护人员，组成前线救护站，全力接收攻打榆社的伤病员。没想到这次攻打榆社的战斗是八路军战史上的一场恶仗。接受任务后，洪明贵将前线救护站就设在离385旅指挥部不远的村子里，由769团政治处主任卢仁灿同志（解放后任海军副政委，1955年授少将军衔）带部队警卫着。

第129师决定以第386旅和决死1纵队两个团组成左翼队，以第385旅（附第32团）组成右翼队，向守备榆辽公路的日军独立混成第4旅展开攻击。至30日，左翼队经过艰苦奋战，攻占了榆社县城，歼灭日军400余人。右翼队攻占榆辽公路上的小岭底、石匣等日军据点后，准备协同新编第10旅进攻辽县时，和顺、武乡的日军闻讯同时出来援助，第129师遂决定停止攻城，转移兵力于红崖头、官地埡地区，决定伏击由武乡出援的日军。第385旅在向伏击地域开进途中，与日军援兵600余人遭遇，经15小时激战，日军虽被消灭过半，但余部依托有利地形，丧心病狂地使用毒气弹进行顽抗，使我伤亡很大，双方形成了对峙。同时由和顺出援的日军突破新编第10旅狼牙山阻击部队阵地，向我386旅指挥部进攻。在这种情况下，刘伯承遂命令129师撤出战斗。榆辽战役虽歼日

军近1000人，但我们自己伤亡也很惨重。一天下来就有100多个伤员。这让洪明贵他们救护站的医疗抢救任务很重，经常顾不得吃饭和休息。

山田就是在在这次榆辽战役中被俘的。据送山田来的战士说，他曾经试图自杀，但被八路军救了下来。当了俘虏，八路军非但没有侮辱他，而且得到了妥善医治和优待。他第一次感到八路军很真诚，并不是传说中那么凶神恶煞。

在和山田的交流中，洪明贵得知山田是日本帝国医科大学毕业。1939年6月，刚毕业就被迫征召入伍，当了一名军医，没想到一年后会被八路军俘虏。被俘，这对于深受军国主义思想洗脑的日本侵华士兵来说，是奇耻大辱，有损于日本天皇和大日本皇军的声威，几度想自杀。为保证山田的安全，把他送往后方日军俘虏营接受教育。

由于山田是被迫征召入伍，经过教育，他对日本侵华的态度转变很快，表示愿意为八路军服务。不久，山田便被分配到洪明贵同志的医务科工作。

在跟随洪明贵工作、战斗和转移的过程中，山田亲眼目睹了许多中国村庄被日军烧毁，无数村民遭日军杀害，内心感到惭愧不安，他感到为天皇效忠是耻辱的。在洪明贵和日本反战同盟的教育下，山田慢慢意识到，他被八路军俘虏是幸运的，正是因为那一天成为俘虏，他才有机会看清了中日战争的性质——日本军国主义对中国发动的战争是非正义的侵略战争，作为日本人，他再也不能做伤害中国和中国老百姓的事了，决心在为八路军伤病员治疗工作中洗刷自己曾经的罪过。因此，他对受伤战士的治疗非常认真负责，尤其对重伤员，他都亲自护理，把许多战士从死亡线上拉了回来。洪明贵对他的医术非常满意，经常表扬他。

百团大战以后，他跟随洪明贵到太行军区模范医院，在工作中表现非常积极，多次受到院里的表扬。从日本战俘到八路军战

士，他感到获得了新生，便把自己的名字改为“白云”。

一年多的紧密接触，“白云医生”的身影一直深深地烙印在洪明贵的脑海里。1942年和1943年，抗战进入了最严酷的扫荡与反扫荡时期，为消灭共产党和八路军，日寇对根据地进行了灭绝人性的“抢光、烧光、杀光”政策，“白云医生”仍坚定不移地跟随八路军。在战火中，“白云医生”和洪明贵结下了深厚的战斗友情，成为无话不谈的好朋友。洪明贵同志离开太行军区后到太岳军区卫生部任医务科长。由于战斗任务频繁，洪明贵再也没有见到“白云医生”。后来听说“白云医生”加入了反战同盟，还加入了中国共产党，成为真正意义上的同志和战友。1945年抗战胜利后“白云医生”随日本共产党主席野坂参三回国。

日本代表团的那次参观结束后，洪明贵再也没有听到“白云医生”的任何消息。但是，抗日烽火中用血肉凝成的战友情谊却沉甸甸地藏在了洪明贵的内心深处，一直未能释怀。



洪明贵夫妇

父 亲 的 声 音

□ 陈 新

抗日战争胜利转眼过去七十周年了。提起抗战，我的眼前就会浮现父亲的身影。七十多年过去了，父亲牺牲之前那震撼大地的声音仍在我耳边回荡。

我的家乡在苏北大平原，这里本来是土地肥沃的百姓安居之地，然而这平静的日子突然被日本帝国主义的侵华战争给打破了，苏北大地遭到了日寇的残酷蹂躏。也就是在那个年代，贫苦农民出身的父亲，在抗日军政大学民运工作队的引导下，走上了革命道路。我的父亲名叫陈志道，1940年

初，他加入了中国共产党，从此开始了惊心动魄的敌后抗战岁月。当时年少的我，时常看到在里面小屋里，父亲身边围着一堆人，他平时的大嗓门虽然压得很低，但厚重的声音仍然很容易分辨出来。在那个时候，我虽然是个十来岁的孩子，但也知道父亲他们是打鬼子的英雄好汉。

日军当时已经占领了整个苏北，在我的家乡如东兵房镇，有一队日军设立了据点，日伪军经常从据点出来“清乡”、“扫荡”，到村里杀人放火抢粮食。父亲当时担任区农抗会主任。每当有敌情，他就组织群众把粮食转移收藏起来。他还带领武装民兵分队配合新四军的“反扫荡”战斗。一天傍晚，一队日军“扫荡”返回据点途中，父亲带领武工队进行伏击，父亲当场用刺刀将一名鬼子兵杀死。当乡亲们在传颂父亲和武工队杀鬼子的事迹时，我仿佛听到了父亲那威震四方的喊杀声。父亲的战友曾告诉我，那时兵房镇鬼子据点里的日伪军，只要听到父亲的名字就胆战心惊，多次出动进行大规模搜查、围剿。

我永远不会忘记那个日子，1943年10月11日，父亲

的秘密住处被几个汉奸窃知，兵房日军据点接到告密之后，立即出动日伪军六十余人，在漆黑的夜幕下，将父亲的住处悄悄包围，父亲不幸被捕。日军将父亲抓进据点之后，威逼利诱、严刑拷打，父亲坚贞不屈。凶残的日本鬼子将父亲的衣服剥光，捆在据点门口的木桩上，用皮鞭子抽打，放东洋狼狗撕咬。鬼子兵还用刺刀将父亲的肉一小块一小块挖下来，企图让父亲屈服投降。父亲不但不屈服，还用他那特有的大嗓门痛骂日寇。父亲的骂声从白天到黑夜，方圆几里地的乡亲们都能听得到。父亲被连续折磨四天后，日寇见父亲宁死不屈，就用刺刀将我父亲杀害。

父亲牺牲时，我刚满15岁，党组织就把我带进了革命队伍。在我几十年的革命生涯中，父亲那威武不屈的洪亮声音一直在召唤着我奋勇前进，也让我时刻牢记日本帝国主义的侵华罪行。

(作者系崇明县委统战部离休干部)





难忘鱼水情

□ 杨 炯

1941年八九月份，江苏省东台县委为了加强新开辟的富安区抗日根据地，来我们新四军一师要人，组织上要调我去，当时虽然我想呆在部队，但共产党员必须无条件服从组织分配，我就去了富安区任区委书记。

富安区管辖的有十几个乡，最近的离富安镇敌人的据点只有一两里路程，最远的是杨卢乡，距离据点也只有十几里路程。区委一班人就以杨卢乡为驻地，首先是调查研究，摸清情况，同时开展宣传和思想工作，把积极分子发动起来，成立了民兵队、农救会、妇抗会、青抗会、儿童团等组织，通过一系列工作，大大提高了农民群众对我们的信任，为以后征兵征粮支援主力部队作战等工作打下了基础。

1941年底将近春节的一天晚上，我去离敌人据点较近的某乡商量征粮工作，突然间觉得脚痛，原来是发流火了（即丹毒症），一下子不能落地走路了。万般无奈之下，只得摸黑敲开了一家姓崔的老乡家门，她一见我这样子，马上扶我上床休息，不让我再回杨卢乡。哪知睡到第二天早晨，我的腿还是不能落地走路，老妈妈坚决不让我走。这时，邻居来报告说，有几个敌人从据点出来抢老百姓东西，已经离村子不远了。我想到高粱地或沟渠里隐藏，但老妈妈坚决不让，说：“你不用管！只要蒙头睡觉就是了，我自有办法。”我见她盛了一碗玉米饭，饭上插了三根

筷子，放在大门口，旁边还放着烧给死人用的一串纸钱，自己跪在地上不断磕头，嘴里还念念有词。一会儿，几个伪军带着几个鬼子过来了，那伪军知道他们乡下的习惯：这户人家一定有病人。他们就问：“老太婆！谁生病了？”老妈妈说：“我外甥女昨晚来看我，突然发烧了，我烧点纸钱给她消消灾。”与此同时，她牵了一头羊、抓了一只鸡给敌人送了上去。那鬼子一听有人生病，一来怕被传染，二来羊和鸡既已到手，此行目的也就达到了，更何况时间一长可能还会遭到我们民兵的袭击，索性就急匆匆溜回据点去了。直到这时，我才松了口气，老妈妈接着走进来，手不断地拍着自己的胸口说：“真吓死我了。”我当时就说：“大娘你胆子也太大了。万一我暴露了，鬼子一定会烧你的房子杀你的头，叫我怎么对得起你们啊！”老妈妈接口说：“你们可是新四军共产党啊！老远从大上海跑到这苦地方帮我们打鬼子，老百姓不救你们，谁救你们啊！”我感动得热泪盈眶——这是多么平凡真切而又伟大的鱼水情啊！就这样一直捱到下午四点钟。冬季日短，天已经暗下来了，估计敌人不会再出动了，老妈妈才叫了农抗会的一位同志用独轮车把我送回杨卢乡去。

（作者系黄浦区离休干部）



童年亲历重庆大轰炸

□ 周久鸿

我是重庆大轰炸的幸存者，一提“大轰炸”胸中怒火像火山岩浆一样迸发。日寇反人类血腥暴行令人发指，山城每一块石头和交汇于山城的两条大江流淌的每一滴血，都记下了日本侵略者的笔笔血债。“大轰炸”是生命中无法抹去的伤痛。

1937年“七七事变”，全面抗战爆发，从年底上海、南京失陷到台儿庄大捷，再到武汉、广州陷落，沿海和内陆的部分国土落入日寇之手，举国上下一片恐慌，到处是流浪、逃亡的人

群。从卢沟桥到黄浦江，从南京大屠杀到重庆大轰炸，偌大的中华大地哪里有安身之处？哪里能放下一张书桌？父亲是复旦教授，随学校内迁重庆。童年的我亲历目睹震惊中外的空中屠杀。

重庆大轰炸是世界史上第一次取消了前线与后方、交战人员与和平居民界线的无区别轰炸，延续时间最长、最残酷，美丽的山城变成血与火的长廊。

漫步在重庆解放碑（即昔日的都邮街），寻觅童年的故居。那时我的家也是逃难的“窝”，在最繁华的都邮街附近的鸡街，那里耸立着雄伟的“精神堡垒”（即今日的解放碑），成了敌机袭击的重点目标。一批批的敌机不分昼夜地轮番轰炸，市中心成了重灾区。

1939年5月4日那天，天空晴朗，刺耳的警报声不绝于耳，太阳突然被一群“乌鸦”掩住，轰鸣声由远而近，头顶黑压压一片，伴着震耳欲聋的轰炸机声，重磅燃烧弹瀑布般地倾泻而下，一

声声巨响后，满街大片房屋（竹木捆绑结构）噼噼啪啪烧了起来，火光冲天，热浪翻滚……大家都吓呆了，母亲赶紧推我们出了大门，左手拉着姐姐，右手拖着我，不顾一切地连滚带爬，踩着尸体，冲出火海。我们徒步从市中心经青木关，到北碚去找爸爸。一路上上坡下坎，惊吓加上疲惫，母女三人几乎成了烧焦的“黑人”。见到爸爸，我们抱头痛哭。

重庆在燃烧，市街已无法辨认。人口最密集、最繁华的市中心的十余条街道经“地毯式轰炸”，一片火海和焦土，整个鸡街被夷为平地。沿街遍地尸体，血肉横飞，有的被炸死，有的被震死，有的被烧死。大洋沟菜场，一婴儿在母亲的怀抱中吃奶，被活活烧成





“小鸡”。电线杆上，树木上，岩坎上，到处挂着筋筋皮皮，血淋淋的断臂残肢，惨不忍睹。听说，当时英国人在重庆开设的一所红十字救济医院仁爱医院堆满了伤员，哭叫声从早到晚不停息。有的人抬到医院就死了，停尸房里尸体从墙角底下一直垒到屋顶。还听说，防空洞的洞口被炸塌封死了，好几千人被闷死、挤死、踩死，尸体堆成了山，这就是震惊世人的较场口大隧道惨案。中国百姓生灵涂炭。偌大的重庆变成了坟场！在江边的青草坝挖了一个“万人坑”，江潮来了，浮尸漂在江面上……空袭一天死亡超过5000人，这是世界空袭史上创纪录的惨绝人寰的惨案。

空中屠杀摧毁不了中国人抗战的意志，中国人绝不屈服，抗战到底！当炸弹在江上溅起无数冲天水柱时，听！运输战时物资的船工们，吆喝起响亮的号子，“哎呦——哎呦，龟儿子的炮弹没有炸着，我就向前走啊！哎呦——哎呦。前方将

士等着子弹和药包，后方亲人等着粮食和面包，我们劈浪越峡往前走啊！”看！当敌机刚过，熊熊大火边就出现了一道人墙，有的用消防水枪向火焰喷射，有的拿水桶，甚至有人用饭碗盛水灭火，连失去亲人的孤儿也帮助大人送水提桶，直到火焰消灭。广大工人一直在硝烟弥漫中坚持生产，当炸弹还在头顶爆炸，隧道深处的兵工厂仍然机声隆隆，杀敌的枪弹出炉，不断运送前线。

重庆，在敌人疯狂大轰炸中炸不死，震不垮。重庆人和全国人民一道又筑起新的长城！

重庆，不愧为二次大战的英雄城市！

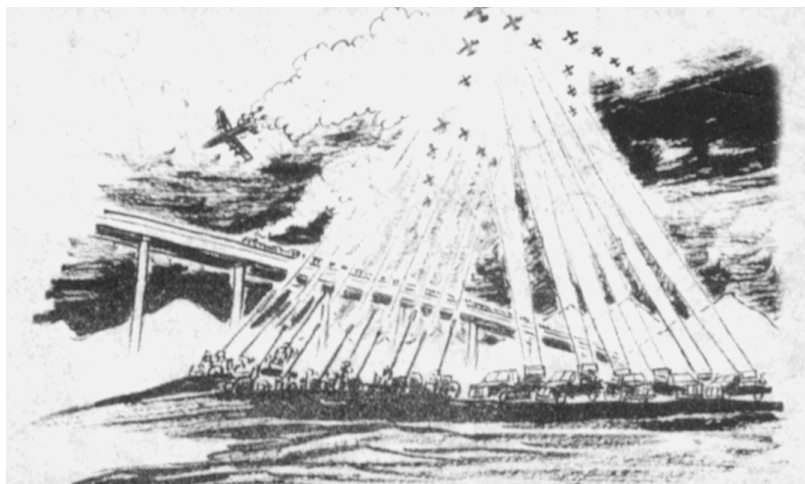
美国总统罗斯福被重庆人民的伟大勇敢的精神深深地感动，他说：“我以美利

坚合众国名义对英勇的重庆市民致以敬意”，“你们对自由事业的忠诚将永远激励至后代”。

1945年8月15日，日本投降，重庆天空前所未有的晴朗，人们欣喜若狂。8月28日毛泽东来到重庆，山城硝烟已尽，哭喊已寂，更显阳光明媚。9月3日，全国和山城人民以血泪同庆伟大胜利。如今，为纪念遇难同胞，让后人永远记住日寇滔天罪行，每逢纪念日再次拉起警报。经历了大半个世纪沧桑的大轰炸幸存者，听着那熟悉的、令人恐惧的声音，心似刀割，老泪直流，仿佛听到滚滚长江水依然在呜咽与哭泣。幸存者将亲历讲述给后人，以慰惨死者在天冤魂，以抗战精神朝着中华民族伟大复兴的中国梦前进。

铭记历史，珍爱和平。历史的警钟总要回响。当今军国主义阴魂不散，蠢蠢欲动，必须高度警惕，绝不让悲剧重演。

（作者系宝山区离休干部）



离中交上海航道局老干部活动室还有一段距离，就听见里面有人高声“喊话”。进屋见是章伟刚正在和老同志通电话。老同志年纪大了，听力不太好，所以通话时他得提高嗓音，耐心地一一解答着对方的问题。

章伟刚是1995年走上老干部工作者这个岗位，一干就是20年，更难能可贵的是他20年如一日，始终用他的热心、细心还有爱心对待老同志。

老干部虽然离休，但对国家大事依然十分关心，章伟刚根据他们的需求积极组织开展各项学习活动，有学习活动、纪念活动、交流活动等等。岁月在流逝，情况在变化，全局的老干部队伍也在变化。目前机关支部的15位老同志都已经进入“双高”期，章伟刚一如既往地关心照顾着他们，始终带着情感，带着责任工作。通过长时间的相处和磨合，他和老同志之间关系非常融洽，大家都肯同他交心，毫无距离感。老同志有什么心里话愿意对他讲，他不但认真听，而且能体会、理解老同志的喜怒哀乐。

章伟刚始终把老干部们的呼声和意愿作为“第一”信号。他把工作重点放在不定期的走访中，通过走访，了解他们的心声，掌握不同的情况，对老同志思想动态、生活起居、性格脾气、兴趣爱好等，做到心中有数。随着老同志年龄的不断增高，老同志的各种需求也在不断变化和增多。比如，老干部的学习需求、保健需求、兴趣需求、解决家庭困难需求等等，他都会根据老同志的实



际情况努力帮助解决。20年来，章伟刚付出了辛勤的劳动和大量的心血，做了很多的工作。

在老干部生病住院或者有急、难事的时候，他总是以最快的时间出现在老同志面前。有些老干部子女不在身边，孤独是他们的一种“新”病，他能够根据新的情况，与其家属子女取得联系，共同商讨解决方案，最大限度地让老同志得到关心照顾。有的老同志反映经常接到一些莫名的“关心”电话，他闻言马上上门解说，谨防诈骗电话。有不少老同志，生活不能自理，他积极帮助寻找合适的护工。有的老同志遇到动迁补偿问题想不开，他不厌其烦上门做好疏导工作。有的老同志和子女产生纠纷，情绪一度低落，他积极上门协调当起了“老娘舅”。有次一位老干部突然生病，他得知后马上赶到，当时急救车担架不能抬，章伟刚二话不说，背起老同志马上下楼，为抢救争取了宝贵的时间……

不管春夏秋冬，不管工作还是休息，只要有老同志的电话，他就有求必应，顶风冒雨，穿街走巷，为老干部服务，他把疲惫留给自己，把温馨和快乐带给老干部们。章伟刚的默默奉献，老同志都看在眼里，他们送给他两句话——“二十个春秋喜忧与共情同家人，二十个冬夏风雨同舟胜似亲人”。这两句话既是对他工作的肯定和表扬，又是老同志的情感表达。

可怜天下老人心

□ 钱红春

站在厨房窗口，能一眼看见幼儿园的大门，无论是托儿班（一岁半至三岁）牙牙学语的小不点，还是幼儿班（四岁至六岁）的孩子，每人都有一只同样大小和颜色的双肩背书包。开始以为如今的孩子真不容易，小小年纪就要读书认字，未进学堂就要背起书包。后来才发现，托儿班的孩子因为太小，生活还不能完全自理，尿尿有时会拉在身上，况且有些孩子本来就是抄着纸尿裤入园的，他们书包里放的是尿不湿和内裤，以防不测。幼儿班的孩子，书包里除了家长联系册，还有他们的手工和涂鸦作品。书包其实并不重，难怪有些孩子背着书包依然蹦蹦跳跳。

有个现象还是引起了我的好奇：大凡老人接送孩子，都为孩子提着书包，特别是幼儿园放学时，一些步履蹒跚的老人做的第一件事，就是赶紧卸下自家孩子肩上的

书包。而那些身强力壮的爸爸妈妈们却不一样，见到孩子亲切地一笑，随后就边走边说往家走，或任由孩子奔前跑后，对孩子的书包“视而不见”。让我顿时有了将“可怜天下父母心”改成“可怜天下老人心”的感觉。

为什么要为孩子背书包？我问过一些接送孙子的老人，有位满头白发的爷爷说：“我们小时候都吃过苦，如今自己老了，只想孩子别再受累。”爱幼之心清晰可见。为什么不为孩子背书包？我问过一些年轻的父母，一位三十来岁的妈妈吃惊地反问：“为什么要背？”她接着又问“这点重都背不动，将来怎么办？”盼儿成长无可非议。

前者是向后看，后者是朝前看，碰撞也就在所难免。

如何避免这种碰撞可能会给两代人造成思想的隔阂和情感的不快？我一位年届古稀的朋友老郭，说到他孙子就眉飞色舞，可他从来没为孙子背过书包。他说，人老了，最要紧的是要调整好自己的心态，不能沉湎于亲情，要培养自己的兴趣和情趣。在对第三代的教育培养上，力戒倚老卖老，自以为是，该放手时要放手，让自己活得轻松自在些，这

是小辈们所希望的，也是对小辈的信任和尊重。他接着说，老人对过去固然不能忘记，但更要着眼孩子的未来，像背书包这样的事，虽是好意，但难有好报，既无益孩子的健康成长，又难得儿子媳妇的赞同，何苦来哉。因为现在的年轻父母，信奉的是现代教育理念，讲究的是科学培养，关注的是孩子的身心健康，这跟一些老人总是喜欢“话说当年”的老眼光、老经验、老办法显然是相抵触的。他还告诉我，他的儿子和媳妇并未因为他的“冷漠”而疏远，还鼓励他对孙子严格要求，即便觉得他偶有不够恰当的言行，儿子媳妇也会及时与他交流和沟通，没有半点责怪或埋怨。他最后说，像有些老人为孩子背书包这样的事，纯粹是老人的亲情流露，并无恶意，不必过度解读，甚至“上纲上线”，除了应该与老人沟通，也要对孩子进行必要的教育。

我以为，老郭的这番介绍，可为我们这些老人，乃至年轻的父母们借鉴。



旧上海的夏季露天音乐会

□ 袁定华

被沦为半殖民地的旧上海，成为英美法日等国的租界。这是历史的无奈。随着上海的开埠，一些西方文化开始登陆，而音乐便是其中的一个领域。

夏季露天音乐会是昔日在沪的洋人从西方引进的一种音乐演出形式。演奏的内容以西方古典乐曲为主，演出的场所则是城市园林绿地，深受广大听众的喜爱。

在上海近代音乐文化生活中，沪上几个以西方风格建造的老公园，如外滩公园（今黄浦公园）、虹口公园（今鲁迅公园）、法国公园（今复兴公园）、兆丰公园（今中山公园），都回荡过优美的旋律，逸园（饭店）跑狗场也举办过露天音乐会。演出单位主要是上海交响乐队，成立于1870年，1900年编入英租界工部局系统。其时，法国指挥家鲁·柏克接任乐队负责人并由他改组为管弦乐队。法租界和公共租界在修建公园时，为了满足在沪洋人娱乐休闲的需求，都增添了夏季露天音乐会演出的场地设施。



外滩公园

外滩公园音乐亭

在几个老公园中，外滩公园的音乐活动搞得较有生气，以至于几十年后，有些老上海人还留有深刻印象。外滩公园是工部局最早创建的公园。在江边的这片小绿地上，中央修建了一座音乐亭，亭亭玉立，引人注目。音乐亭呈六角形，外形美观舒展。最吸人眼球的是外观很像“洋人帽子”的那个大亭顶，造形奇特，令游客止步观望。1879年由工部局租界娱乐基金会接管的公共乐队是个铜管乐队，乐师主要是菲律宾人，十几人在音乐亭演奏。台下一些洋人，有的躺在帆布椅上，有的坐在靠背椅上，悠然地欣赏着美妙的乐曲。解放后，音乐亭依然是公园的一个景点，可惜后来在外滩综合设计改造时被拆除了。

兆丰公园露天音乐厅女神白石亭

英国风格的兆丰公园是1914年建造的，曾是上海最大的公园。音乐场所颇具盛名。1924年后又在公园北部修建的一个“露天音乐厅”，更是名声鹊起，其主体是一个半穹形云石音乐台，长17米，高8米。台前是块面积达2700平方米的绿草坪，这一绿色



兆丰公园



1947年兆丰公园音乐厅前

场地可供几千听众欣赏音乐。那时盛况空前，颇得听众赞赏。可惜“露天音乐厅”旧址已无踪迹，只有音乐台一些残壁依稀可见。

跑狗场的露天音乐会

除了几个老公园外，逸园跑狗场也举办过夏季露天音乐会。逸园跑狗场建于1928年，由当时法租界公董局筹组的“上海法商赛狗会”开办，地点在亚尔培路（今陕西南路）上。抗日战争胜利后，逸园场地主要是足球赛事。后来，场地辟出一处轮流放映露天电影，也举办夏季露天音乐会。场地很简陋，用几根木柱和几块帆布搭就演奏台，听众利用看台台阶和台前的草坪，绿地上放置帆布躺椅供听众就座。有的音乐迷不买门票，从树上爬到墙上聆听动人乐曲。演出环境虽差，也算闹中取静，在盛夏的夜晚也能吸引上千听众，最多时可达两千多人。

鼎盛期冬季也举行露天音乐会

1900年，意大利音乐家瓦兰萨任乐队指挥时，夏季已有露天音乐会演出。这一年，从7月中旬至9月底，在公园夜晚时常举行音乐会；此外，从5月下旬至11月底，在非夏令时间，下午亦举行露天音乐会。夏季举行露天音乐会，时间不固定，有时6月初至8月底，有时7月初至9月底。10月初，乐师休假三周，然后准备冬季音乐

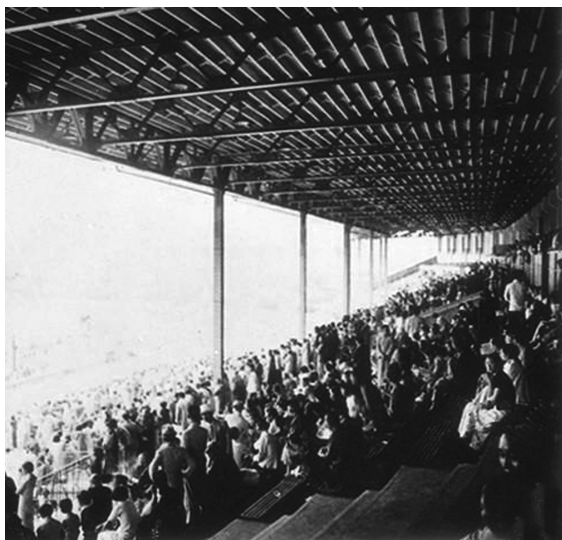
会。

逸园精彩演出招来“场外听众”

在沪洋人歧视中国人，夏季露天音乐会最初不准中国人参加。他们有几条规定：公共租界和法租界兴建公园之初，华人不得参加；工部局乐队的演奏会，初期仅供洋人欣赏，至1927年方允许华人听众入场；外滩公园到1928年7月起才对华人开放。日军侵入租界前，几个公园仍举办露天音乐会，有时是管弦乐演奏会，有时为铜管乐演奏会。1940年夏季每周六晚上，外滩公园举行铜管乐演奏会，兆丰公园则两种音乐会都演。

抗战胜利后，夏季露天音乐会依旧进行，但每年只能勉强举行几场，场址由几个公园转为以逸园跑狗场为主。1946年夏季音乐会，起初一周举办三场演奏会，还有几次独唱会和个人作品演奏会，共开了30次音乐会，最多时听众达2000人以上。1947年除逸园外，中山公园也开过音乐会。其时华人爱好者增多，而物价上涨，音乐会票价至少1000元，工薪阶层囊中羞涩，于是出现这样的场景：当逸园露天音乐会演出时，总有三五成群的“场外听众”在聆听随风飘来的乐曲过把瘾。当时指挥的是俄国音乐家司娄斯基和德国音乐家马果林斯基，很受听众欢迎。

（作者系市监狱管理局退休干部）



逸园跑狗场

激发 『善心』

□ 陈月芹

如何把社区居民“本善之性”激发出来，是当前加强精神文明建设亟待探索的课题。

中国传统文化信奉“性本善”。《三字经》中第一句就是：“人之初，性本善。”居民的积极性来自“性本善”。人之初，指绝大多数人的内心起始是向善的，本性是向善的。

有人把社区事务称为“一地鸡毛”，把居民素质称为“飞不高的风筝”。确实，不少社区存在不尽如人意之处：邻里纠纷，违章建筑，高空抛物，车辆乱停，群租，乱倒垃圾。业委会与物业公司的关系“剪不断，理还乱”……“小巷总理”忙烦不堪。

近日，却在长宁区新泾镇双流居民区听到不少好消息。该社区的居民文化素养学堂连续三年组织爱心围巾编织活动，每次认领人数多，场面感人。编织班学员

个个带头。婆婆瘫痪在床的居民王阿秀阿姨认领数量最多。身患带状疱疹，八十高龄陆玉仙阿姨每次参加。有哮喘病的章惠华阿姨带着口罩参加编织。有居民搬家了，仍然赶来认领……

绿康公寓业委会成员自发为物业公司一困难职工募捐。二十多位居民自愿组成“顾问小组”，“经费审核小组”，“业主活动室管理小组”和“绿化维护保养管理小组”，加强小区管理，新增业主活动室，解决小区停车难，成为居民自治典型。

社区涌现了“以奉献为乐，以奉献为荣”的老年协会会长王关弟，母亲久病床前的孝子陈会民，一心为小区的公安老劳模成文英和居民自治带头人张明渭等先进典型。

居民中高涨的积极性来自何处？

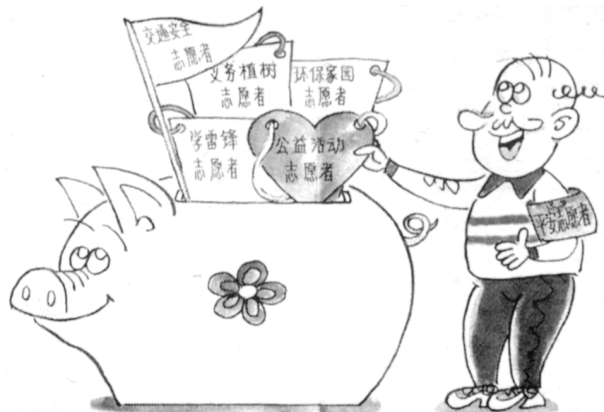
在我看来，归功于镇政府和居委会从文化入手的引导。专门开设的双流居民文化素养学堂以道德为主要讲堂，宣传“弟子规”和“孝”文化；编写居民身边故事，评道德模范；举办老干部学习班和各类讲座，灌输正能量；组织敬老院义演，为孤寡老人送温暖，教智障孩子学做艺术

粽子；组织社区运动会，歌咏活动……做到“拳操班天天有，特色班周周上，小型活动月月搞，大节日有大活动”。在一首首歌、一堂堂讲座、一项项公益活动中，人心向善凝聚。

像双流居民区那样，探索“激发居民善心”的社区还有很多。

人无天习，教则移风。人性本善，但文明素养需在细微处养成，文明涵养来自日积月累。中华民族五千年传统文化，始终注重道德文明的教化和养成。《三字经》启蒙，世代传学《论语》，中华传统一直在教化中绵延光大。

人有从众心理。善念萌动是人性本能。只要有良好环境，通过居民身边可信、可敬的典型引路，可以促人见贤思齐。通过无偿的志愿服务，可以激发起居民的良知和善意。一旦社区好风气形成，绝大多数居民会跟着向善、向上。久而久之，文明会成为人们的一种自觉意识和行为，成为居民的内心恪守。



今年是抗日战争胜利七十周年。俗话说，伤痛易失，疤痕难除。我今年虚龄九十五岁，从“九一八”事变到日本投降，在长达十五年的时间里，中国大地和中国人民所遭受的深重苦难，国家存亡之危殆和日本侵略者的凶恶残暴还历历在目，刻骨铭心，至今难忘！

我家距离青岛市二百多里路，在那个时代是一个穷乡僻壤的小县城。敌人的飞机在一段时间里天天飞来盘旋。有一次向早集市投下了炸弹，炸死炸伤十几人。据说，敌军所到之处，烧杀奸淫无恶不作。上至白发老人下至在母亲怀中嗷嗷待哺的婴儿都不得幸免。当时私下也作了准备，倘若敌人冲入我家，我将以死相拼。

1940年过了年，父亲把我送往青岛学生意。我悖着他的意愿考入了一个法国教会学校。有一天，我拿着一个照相机在前海岸拍照。突然从旁边的屋子里露出一个穿便服的日本人呵斥我，把我的照相机夺了过去，一看是一只玩具式的东西，才放过了我。我无端地受了一次侮辱，尝到了失国的滋味。

1941年珍珠港事件爆发了。日本人加强了对青岛私立学校的统治，学校里的空气骤然紧张起来。我和两个同学结伴，背着家人，离开学校，冲破敌人的封锁线，辗转步行四五百里到了洛阳，再去西安，考上了大学。

当我还是刚入学读书的幼童时，敌人侵占了我东北三省。一批爱国青年学生，抛弃了故乡，离开了年迈衰老的爹娘，从关外流



闲言碎语话抗战

□ 官本信

浪到这里。十二年后，我遭遇了和他们相同的命运，也来到了这所学校。但不知道他们已经都到哪里去了。只有《义勇军进行曲》和《松花江上》的歌声荡漾在耳旁。我想起了唐朝诗人杜甫哀叹国破家亡的两句诗“国破山河在，城春草木深。烽火连三月，家书抵万金”。也许不见家书比接到家书要好过一些。青山变色，江河流血，荒草悲风，十室九空。这就是日本侵略者对中国人民实行烧光、杀光、抢光“三光”政策的惨状，对人类文明所进行的践踏！

回想这段历史，看看今天，形势大好，人民生活幸福，倍觉珍惜可贵！没有共产党领导的抗日战争胜利，哪有新中国！没有共产党领导的新中国，谁是这九百六十万平方公里土地上的主人？

现在，世界上还存在着霸权主义，他们用民主、公平、均衡和国家利益等词藻为幌子，说一套，做一套，明目张胆地挥动军事的、政治的、经济的、金融的、科技的大棒压制别人，企图维护他自身的霸权地位。

在其卵翼保护和怂恿下，日本军国主义的阴魂又蠢蠢欲动。今天，在抗日战争胜利七十周年之际，我们岂可忘记那段历史教训！岂能无视日本军国主义卷土重来的危险信号！中国如果不富强起来，如果没有人民团结一致的实力，我们所渴求的和平、民主、公正、幸福和被人尊重的愿望都只能是空想！

(作者系上海出入境检验检疫局离休干部)



在一个初夏的日子，去了东湖。东湖在绍兴城东5公里处，下车步入东湖大门，极目四顾，湖面开阔，水质清碧，依依地亲吻着连绵的青石山，湖面的轻波像一支舒缓的圆舞曲在深情地演奏着。山不高而峥嵘，水无波却幽深，仿若天造地设的山水盆景。

乌篷船在哪？就在湖边。10多只罩着黑篷的轻舟无规则地泊在那里待客，这一天游人不多，船很闲适：“野渡无人舟自横。”在每只船的玄色船篷上俱书以醒目的“东湖鲁镇”四字，毫无疑问，这是亮出鲁迅的名片为湖山增色，提高其商业效应——《祝福》的故事不就是发生在鲁镇吗？此时，船工们群憩于湖边上，都是四五十岁的人，黑毡帽遮着脸膛，叭哒叭哒地吮着烟管。如果说东湖是一幅山水书画，那么配上这几个人物，则是一幅民俗画了。我们每人付60元租下三只乌篷船，走近船身仔细打量，船身狭长，船篷低矮，如一条浮游于水中的大鱼，只露脊背，这便是陆游所说的“轻舟八尺，低篷三扇，占断

萍湖烟雨”的乌篷船了。戴毡帽的船工推开中篷，我们便弓身鱼贯而入。舱内不设几凳，我们便席地而坐，因为坐得低，湖水便在襟袖之间。将手伸出舷外，便可撩水而戏，如鱼得水之乐，这便是乌篷船的妙处了。船移动了，极平静，只见波痕不见浪花。更妙的是，船工们使船是手脚并用，以脚划桨催船前行，以手掌舵把握航向，而手脚配合得那么默契，令人称奇，这也算是一门绝活了。

八尺乌篷船如一条大鱼驮着我们在清流碧波中游弋，整个东湖像一座立体影院，在徐缓的桨声中，四面好景次第展映，入目的是天光云影，层峦叠翠，繁花老树，飞阁流丹。观美景油然而生喜情。此刻乌篷船已卸去历史重负，不再装载苦难，而装满了欢乐悦愉，把文化古城的魅力充分展现于八方来客的眼前。岁月沧桑，祥林嫂的故事已然成为过去。乌篷船绕过笔架山，折入陶公洞，仰望岩壁之上，镌有郭沫若1962年来此赋的四言诗一首：“箬筏东湖，凿自人工。壁立千尺，路隘难通。大舟入洞，坐井观空。勿谓湖小，天在其中。”陶公洞诚如一口深井，郭老比得妙。

回程中，老船工抓住时机提了个要求：“老酒钿不要忘记。”这一提倒提醒了我们，如在舱内置女儿红一瓮，岂不是“驾一叶之扁舟，举匏樽以相属”，得苏子赤壁之乐？同游者，王根宝、马银生、赵扬、郭振中诸君。



台儿庄游记

□ 左鸿儒



今年七月，我去了一趟枣庄市台儿庄区。从济南西站乘坐高铁一个多小时就到了枣庄市。出站后，先驱车去台儿庄参观瞻仰“台儿庄大战纪念馆”。

馆址建在有几十层台阶的地基上，高大的建筑显得庄重质朴。馆内的照片、文字说明、地图、雕塑等都很具体醒目。从图片中，可以清晰地看到当年台儿庄激战的情景：到处是断壁残垣，一片焦土，河内漂满浮尸，河水变成红色，惨不忍睹。我军伤亡近五万人，日寇死伤有二万多人。我站在这些为

国捐躯的将士们的图像和雕塑前，一股敬畏和缅怀之情油然而生。

从纪念馆出来，在大运河码头乘坐“龙船”，约十多分钟，就到了对岸的台儿庄古城。只见巍峨高大的古城门和绵延不断的砖砌城墙，矗立在那里，十分威武雄壮。据说康熙皇帝六次下江南时，曾有一次到过台儿庄，故御赐“天下第一庄”。

现在的古城，是在战后断垣残壁、遍地废墟的旧城中重建起来的。城内范围之大，建筑之多，如果慢慢观赏的话，怕是三天也看不完。城内分五大景区：大战文化之旅（世界保存二战遗址最多的地方）；古岸寻踪之旅（最后一段活着的古

运河，被列为世界文化遗产）；运河文化之旅（运河文化活化石，中国民居建筑的博物馆）；寻梦古城之旅（中国唯一可以摇桨游遍的古水城）；宗教文化之旅（宗教信仰多元融合）。

古城内的建筑，古代的、现代的都有，小桥、流水、客栈、酒吧、茶馆、餐饮、商店等比比皆是，一应俱全。到处是花草遍地，绿树成林，真是出乎意料。

傍晚出来游逛，当夜幕降临，华灯初上之时，所看到的是另外一种景象，霓虹影灯把各种建筑物的轮廓勾勒出来，在灯光照射之下，美丽极了，犹如在梦境一般，与白天所见景象大不一样，令人流连忘返。在美食街一家饭店里，我们品尝了纯正的山东煎饼、运河鲤鱼和微山湖的咸鸭蛋等，一顿味美的菜肴吃得有滋有味，余味无穷矣！



人体的感官代偿功能

科学研究发现，人的感觉器官如听觉或视觉，当其中一个存在缺陷时，另一个就会变得更加敏锐。比如，在生活中我们发现，视力正常的人触摸盲文，他们的分辨能力远逊于盲人；人们在盲人身边说话，声音很低，以为他们不可能听见，结果他们却听得明明白白。这是为什么呢？圣经说：上帝给你关上一道门，同时给你打开一扇窗。盲人加强了他们剩余的感知能力，用来弥补失去的视力。

盲人的听力比正常人更敏锐

其实，科学家对动物的研究已经证明大脑皮层的“重组”现象。例如，将出生不久的猫的眼皮缝合，几年后，科学家发现，猫脑的听觉皮层向视觉皮层区扩展，说明猫的听觉能力有了提高。有研究结果显示，盲人，尤其是年纪很小就失明的人，虽然不幸失去了用肉眼观察世界的的能力，但有失就有得，这些盲人经常会在一些非视觉方面表现出众，比如在语音理解能力、非视觉记忆和音乐才能等方面会比较出众。这是因为，如果某些人在很小的时候就失明或先天就是盲人，那么他们的大脑就可能经历一场十分微妙的“重组”，使辨别声音的能力增强。

盲人能更精确分辨声音来源

一些科学家认为，较之视力正常的人，

盲人能更精确地分辨声音来源。加拿大蒙特利尔大学的神经科学家弗兰科·利波尔和他的同事曾进行了一项研究，证明盲人在定位声音来源方面确实具有优势。研究小组对参与者的大脑进行扫描，目的是查明究竟大脑的哪个地区最活跃。科学家发现，如果用两只耳朵听，盲人和普通人的听力没有什么不同，但单耳测试，部分盲人表现出众。具有超常声音定位能力的盲人，他们脑部视觉皮层的活性增强，而其他人的扫描结果却没有显示出这一特征。

盲人的耳朵有超能力

实验表明：盲人在听力方面有“超能力”，可以听出一般人无法分辨的语速。拿数据说话：当我们像蹦豆子似的快速讲话时，差不多每秒钟能说出6个音节。而那些训练有素的人，比如电台主持人，每秒最多能噼里啪啦吐出10个音节，这已经达到了人类的极限。可是这些对于盲人们来说分明就是BBC慢速新闻，因为即使是每秒25个音节，他们也“在所不惧”。

盲人们是从哪里得来的这种特异功能呢？来自德国图宾根大学的科学家请来了盲人及视力正常的人做实验。研究人员给参与者听计算机处理过的超快速的讲话录音，同时让他们舒适地躺下，送进核磁共振成像仪。这样，在播放录音的同时，心理学家们就可以检测参与者大脑的活跃区域。他们发

现，在盲人的大脑皮层中，平时用来处理视觉信息的区域，正忙着和听觉信息打交道。

失聪的人具有更好的视力

英国谢菲尔德大学的研究人员发现，先天失聪的人，或者在人生早期失去听力的人的视网膜，与那些听力正常的人的视网膜发育有所不同。聋人具有更多的能看到更远处的周边视觉，比听力正常的人具有更好的视力。

大脑中枢是如何将耳朵和原本连接到眼睛的大脑区域连接起来的呢？事实是，我们的大多数感觉之间拥有相互影响的线路，这被称为交叉模式。在大脑的听觉和视觉中枢之间有一些联系，比如看一个人的嘴唇运动可以帮助理解他所说的话。我们也需要将视觉和听觉集中注意到同一件事、同一方位，所以视觉和听觉中枢之间有信息的交换。比如说，控制我们眼球运动的肌肉神经，也连接到大脑的听觉中枢。这种大脑视觉和听觉中枢的连接在失去听力后会加强。一些大脑皮质里控制视觉和听觉的区域，比如纺锤体，在人失去听力后会扩大范围来利用听觉中枢里的闲置网络。

链接1

大脑功能并非一成不变

科学研究证明，大脑特定功能源于大脑的某一区域，因此大脑被划分为不同的功能区域，如感觉区、记忆区、语言区、识字区和运动区等。无疑，大脑分工是由基因预先确定的。然而，越来越多的证据表明，大脑的功能区并不是一成不变的，有时它们也会不顾其他基因决定，接管一些本不由其负责的功能。近年，一项针对盲人早年生活的研究发现，视觉皮层可以拥有读盲文这一非视觉功能，这

一发现具有里程碑意义。美国麻省理工学院的神经科学家研究表明，先天盲人的部分视觉皮层可以处理语言。这一发现表明，视觉皮层可以显著地改变其功能，从处理视觉的功能转变为处理语言，这也推翻了语言处理只能出现在由基因编码的高度专业化的大脑功能区的看法。

链接2

盲人的触觉更灵敏

科学家最新研究结果表明，由于盲人对于手指触觉的严重依赖，使得他们拥有了异于常人的敏锐触觉。两点阈是指人利用手指尖的皮肤能够辨别出两个刺激点间的最小距离。它是盲人手指（主要是食指尖）的触觉感受性的一种指标。根据国内外多次测量结果发现，盲人的手指触觉两点阈明显地低于明眼人，视力正常者一般为2.2毫米，而盲人一般为1.02毫米。经过多年训练，盲人的手指触觉两点阈值可以更小，达到0.7毫米。人们一直对盲人具有优越触觉的原因有所争论。科学研究发现，是日常生活中的不断使用让盲人拥有了良好的触觉。那些能够熟练阅读盲文（每天花费数小时读盲文）的盲人，其用于阅读的手指敏感性在测试中的表明明显更好，而嘴唇的触觉敏感性则与视力正常者无异。



针对不同的食物，找对食用方法，能最大限度发挥其营养价值。

1.柠檬：绿茶泡能抗癌。一颗柠檬就能够满足你每天的维生素C摄入需求，还有助于增加高密度脂蛋白胆固醇——俗称“好胆固醇”的水平，避免胆固醇在动脉血管内堆积，强化骨骼。柠檬中含有柑橘类黄酮化合物，可以帮助抑制癌细胞的生长，并能起到消炎的作用。一项研究发现，柠檬能提高人们吸收茶叶中抗氧化剂的能力。建议将柠檬切成片放在绿茶里饮用，这样能最大限度发挥它的食疗效果。

2.西兰花：大火快烹壮骨。一个中等大小的西兰花所包含的维生素K，超过你每天需求量的一倍，维生素C的含量几乎超过每日推荐剂量的两倍，而且维生素C和维生素K都是用来壮骨的基本营养素。有研究发现，多吃西兰花也有助于预防各种癌症。食用西兰花时，建议用大火快速烹炒，可使西兰花维生素C的保有量达90%，蒸或煮则只能保持66%的营养。

3.巧克力：黑色的可降血压。对于那些血压高但其他方面都很健康的人来说，每天只需10克左右巧克力就能起到降低血压的作用。可可粉中富含类黄酮、抗氧化剂，可降低“坏”的低密度脂蛋白胆固醇，提高“好”

的高密度脂蛋白水平。需要提醒的是，一块黑巧克力中含有约53.5毫克的类黄酮；而牛奶巧克力不足14毫克，相比之下，黑巧克力食疗价值更高。

4.土豆、红薯：凉着吃控体重。一个土豆中含有66微克可促进细胞生成的叶

挖掘食物的营养潜力

酸，这相当于一整个西兰花所含的量。一个红薯中所含的能抗癌和增强免疫力的维生素A几乎是你每日需要量的8倍。请尽量在土豆和红薯冷却后再食用，研究表明，这样可以发挥抗脂肪淀粉的作用，使你饭后多燃烧25%的脂肪。

需要注意的是，肠胃不好的人，要少吃凉了的土豆和红薯，因为它们会难以被消化。

5.核桃：饭后食调节睡眠。核桃是所有坚果中含欧米伽3脂肪酸最多的，有助于降低胆固醇。欧米伽3脂肪酸已被证明可改善情绪和防治癌症，也可防止阳光灼伤。在饭后吃几个核桃，其中含有的抗氧化物质褪黑激素有助于调节睡眠。

6.牛油果：拌沙拉护心脏。一项研究证明，牛油果中富含有利健康的脂肪，可使胆固醇降低约22%。一个牛油果中所含的纤维超过你每天所需的一半，叶酸超过40%，这都可降低你患心脏疾病的风险。将牛油果添加到你的沙拉中，和没有添加的沙拉相比，它可以将主要营养素，如β胡萝卜素的吸收量提高3—5倍。

7.菠菜：榨汁喝能明目。菠菜中含有叶黄素和玉米黄质，这两种可提高免疫力的抗氧化剂对眼睛健康非常重要。最近的研究发现，在抗癌水果和蔬菜中，菠菜的效果最佳。菠菜味道很淡，可以在用水焯过后榨成汁，混在各种果汁或饮料里喝。

8.大蒜：生吃抑菌抗炎。大蒜具有强大的抗疾病能量，能抑制细菌的生长，包括大肠杆菌等。大蒜素是大蒜中发现的一种化合物，已

中外养生观念差异

由于地区环境差异和风俗习惯的不同，世界各地的百岁老人有着他们各自的养生方式。

养生观念差异 东方养生贵在“养心”，主张“禁欲固精”，认为夫妻情爱太浓，房事过多不利于身体健康，要损精折寿。而西方养生重在张扬个性，有欲则刚。巴西有位寿至120岁的老寿星史拉华先生便是代表。他津津乐道于夫妻恩爱、性事和谐，坦言“我两日没有做爱便觉得浑身不自在”。他一生曾多次结婚，几任妻子先后为他生下30多个儿女。寿逾百岁时，他还娶了位30多岁的妻子伊雅娜。伊雅娜在几年前为他生了个小儿子。

养生方式差异 中国人养生推崇修性养情，练气修心，追求内功，即养气，所谓“以气养性，以气养心，以气养身，虚心与静气相依，使人气养其心，心养其气，气盛理充，心安神全。而“书画养生”便是“清心静气”长寿经的最佳注解。实践证明，在我国的书画家中，百岁寿星确实不少，如107岁的著名书法家孙墨佛便主张养心重于养生。他说：“写字本身就是一种活动，一笔在手，万念俱消”，“动中有静，静中有动，血脉豁然贯通”。

如果说中国人的书画是练“内功”的一种，那么国外寿星的养生大都重在运动，甚至带点冒险。美国的特里萨·奥康纳老太太在其百岁生日时，兴致勃勃地驾驶着一架飞机在玛丽皇后山区附近飞行。

传统饮食差异 在世界各地的养生家眼中，饮食一直被视为养生法中的一大关键要领。我国养生界历来认为：食素者能长寿。佛门僧侣，讲究吃素“不杀生”，历代高僧中百岁寿星确实不少，如人们熟知的安徽九华山上护国万年禅寺中就供奉着一尊明代126岁的高僧无瑕和尚的真身佛像，虽隔300多年，至今仍栩栩如生，故此殿又名“百岁宫”。还有117岁的西晋高僧佛图澄、寿近120岁的唐代名僧从谏禅师等。在平常的老百姓中，长年吃素的百岁寿星也不少见。陕西省咸阳市的关普锋老人在1993年已105岁。他长年食素，喜喝冷水，硬食常不离口，百岁以后仍面色红润，牙齿整齐，105岁时还第23次登上了西岳华山。

但在西方，不少百岁寿星都是以食荤为主，甚至平生喜与脂肪类食物打交道的长寿者也大有人在。如俄罗斯的哈吉基迈德·库费莫维奇·亚加诺夫，他一生中的基本食物为干酪、羊奶和牛奶，竟达到了135岁的高龄。

被证明具有很好的抗炎作用，有助于降低胆固醇和血压水平。大蒜高温加热超过10分钟就会失去其重要的营养物质，因此不要过分烹制，新鲜大蒜泥释放的大蒜

素最多。

9.豆类：深色的抗衰老。 每周吃四次豆类，如黄豆、黑豆、蚕豆和豌豆等，可使患心脏疾病的风险降低22%。相同的饮食习惯也会

降低患乳腺癌的风险。豆类的颜色越深，它包含的抗氧化剂越多。一项研究发现，黑豆皮所包含的抗氧化剂是白豆皮含量的40倍，能延缓身体衰老速度。

外国空巢老人乐享晚年有高招

德国：老少互助有特色

面对人口老龄化社会的步步逼近，德国的互助养老可谓颇具特色。一位叫克劳迪娅的老人和她的4位同龄朋友在慕尼黑江畔区合买了一栋19世纪的别墅，将它翻修改装后，作为安享晚年的寓所。在别墅里，老人们各自拥有一个卧室，并共用厨房、客厅。平时，他们会分工合作，各司其职：各自负责担当“主厨”、园丁、采购……这样同龄人相助，费用没有养老院那么高，还可以维持“正常”的家居生活。在德国，还有一种颇有新意的互助模式，这就是民政部门和大学生服务中心联手搞的老少互助。家住法兰克福的老先生格特诺，独居带花园的别墅，很寂寞。想找个像他外孙女一样年龄的大学生来家“做客”。便委托法兰克福大学学生处贴了一个广告，随即，教育系学生玛丽搬进了老人的家。玛丽住在格特诺女儿原来住的房间，家里的电器家具可以随便使用，而且不用交房租。但玛丽也很勤快，对老人也很关心，将每天做晚餐的活全承包了，饭后还会陪老人看电视、聊天，经常陪老人散步，帮助打扫花园、外出采购等。

法国：“别墅家庭”解孤寂

在法国，行动不便的老年人往往会选择“家庭护士”来料理生活起居。虽然生活无忧，但老人心中的孤寂却无人理会。基于此，法国前几年兴起了一个叫做“别墅家庭”的计划，缺少温情的老人挑选一户人家，让他们搬到自己的家中，组成一个大家庭，重新感受到了家庭的温暖和亲情。

美国：躲开“空巢”住公寓

在美国，老人大多崇尚独立生活，但也喜欢住在熟悉的环境中，因此老年互助社区成为美国老人们的理想选择。他们只需要每

年交数百美元会费，就能以低廉价格享受社区提供的购物、医疗等服务。

另外，还有很大一部分的美国老人会选择在老年公寓度过人生的“夕阳岁月”。佛罗里达州62岁以上老人可以申请入住老年公寓，那里有专职员工照顾老人的基本生活起居。老人可以根据自己的经济条件，选择入住高档公寓或政府资助的老年公寓。前者为私立，收费昂贵，服务设施和质量也相应更好；后者是老年公寓的主流，主要面向中低收入老人，入住者需符合一定的年收入要求，因州而异，并将收入的1/3交给公寓，不足费用由政府支付。

英国：“老年村”里享清福

英国赫特福德郡附近有一个叫“城堡村”的地方，村里共有150所住宅，商店、酒吧、图书馆、医院等设施应有尽有。与众不同的是，住在这里的村民必须是55岁以上的人。

从外观看，赫特福德郡的这个老年村到处宽敞整洁，看上去像幅风景画一般。除了工作人员之外，居民们的平均年龄在75岁左右。村里听不见婴儿的哭叫声，看不到青少年打闹，甚至连三四十岁的中年人也不轻易来此打扰。老人们平时种花、打球、聊天，享受着安静的晚年生活。

为了便于管理，村里还制定了特别的规矩，比如汽车时速限制在10英里左右；各家衣服不许挂在外面晾晒；严格控制宠物饲养等等。几年前搬到此地的戈德费罗说：“这里的人相处非常融洽。我和老伴在许多地方都有房产，但比较起来，还是最喜欢这个世外桃源。”

此外，园艺也是英国老人社交、排解孤单、改善情绪的一个途径。住在伦敦北部哈

冻鱼的最佳保存温度是-3℃。

存放马铃薯、牛奶的最佳温度是2℃~4℃。

肉类在2℃~5℃条件下冷藏，可保存1周。

贮存汽水以3℃~5℃为宜。

贮存酒类的最佳温度为5℃~20℃。

冰淇淋、冷咖啡、冷茶在温度为6℃时最可口。

西瓜在8℃左右最好吃。

储藏粮食的最佳温度为8℃~15℃。

冰冻肉解冻的最佳温度为10℃~15℃。

当气温在25℃左右时，啤酒的最佳饮用温度是8℃~10℃，此时口感最好。若气温升高，则啤酒温度可适当低一些。若气温降低，则啤酒温度可适当高一些。

冷食的进食温度宜在10℃以下。

冷开水、果汁在12℃~15℃时既爽口又解渴。

储存鸡蛋的最佳温度在15℃以下。

日光浴的温度以15℃~30℃为宜。

居室的最佳温度是18℃~20℃，这是人们感到最舒适的温度，也不易感冒。

睡觉最舒服的室内温度是20℃。

冷水浴的水温以20℃为宜。热水浴的水温以34℃~39℃为佳。坐浴水温以36℃为宜。

洗澡最舒适的室温为

生活中的

最佳温度

24℃~26℃。

饮用白开水的温度以25℃~30℃为最佳。

夏季室内开空调，室内外温度差别太大容易致病。室内26℃标准对人体健康最有益，不要低于26℃。

热茶以30℃~40℃降温效果最好，最能解暑。

冬季刷牙或漱口用水的温度，以掌握在30℃~36℃为宜。被窝温度在32℃~

34℃时，人最容易入睡。

中药汤药的温度在36℃左右口服，苦味最淡。

甜味在37℃左右时最能品味出来。

含酶洗衣粉在水温40℃时，能激发酶的活性，使洗衣粉产生更强效的去污力。

洗衣水温以40℃去污最好。

饭菜的理想温度为46℃~58℃。

热水袋内的热水最好在50℃左右。

用热水冲蜂蜜，水的最佳温度是50℃~60℃。

煮牛奶最好煮到60℃~70℃，牛奶在63℃左右喝起来最甘美润口。

油炸食品65℃最香脆诱人，热汤也是65℃时最鲜美。

煎炸海鲜的油温最好在70℃。

热咖啡在70℃左右时，入口就会感到香甜可口。

沏茶的开水，最佳温度是70℃~80℃，用这种温度泡出来的茶水，色香味俱佳。

炒菜时不宜过早放味精，一般应在菜肴热熟时或者将出锅时加入，此时菜的温度在80℃~90℃，是味精溶解度最好的温度，鲜味也最浓。

罗的莫里斯退休在家，现在很享受每天在自家后院里剪花草、种蔬果的日子。

莫里斯说：“以前工作繁忙，很少跟周围邻居交流，现在时间多了，慢慢地我们会在后院隔着篱笆聊聊种瓜果的经验，还常和

邻居换菜吃。因为每个人家种的蔬菜不一样，自己种的又吃不完，交换着吃，既不浪费，又增进了邻里的感情。”还有很多英国老人会参加志愿性的慈善机构、开创新事业，如开咖啡馆、开餐馆、办咨询公司等。

老年心理危机的七种表现

老年健康的核心是心理健康。最近的一项调查表明，目前我国老年疾病患者中有50%~80%的疾病是源自老年人的心理危机，而在这些心理危机中，大约70%的疾病是因长期缺少精神关怀所引起的。老年心理危机与这个生命时期的心理特质有着密切的关系，而这些心理特点往往不被我们重视、接纳和理解，因而加重了关系的冲突。常见的心理危机主要涉及以下七个方面。

1、孤独

心理学家欧文·亚龙认为，人类的孤独有两种：一种是日常生活中的孤独；另一种是存在的孤独。其中，日常生活中的孤独是老年人普遍面临的困惑，那是一种与他人隔绝、缺乏亲密、被拒绝或被忽视、不值得被爱等痛苦体验。

造成这一体验的最普遍原因是离退休在家，离开了长期相处的同事，整日无所事事，孤寂、凄凉之情因此油然而生；儿女成家立业之后与自己分开居住，亲人之间的沟通不良或者沟通障碍；缺少业余生活爱好，社会活动范围缩小，少朋寡友；丧偶、离异或空巢，老来孑然一身。因此，亲人之间的良好的情感互动与发展业余爱好和社会交往是老年人克服孤独无聊感的两个重要途径。

2、敏感

有时老人们并不是心胸狭隘，他们只是在情感和情绪体验上比较敏感而已。譬如一句“算了，你不要操这份心！”就有可能触碰到老年人内心的“无能”或“无用”感，从而出现情绪波动。临床观察发现，子女对老人的拒绝和厌烦反应很容易引起老人的情绪失常。

老年人的敏感容易导致“恶性循环”。因为觉得老人敏感、小气，子女们或配偶就会更加小心翼翼，不敢在老人面前表达自己真实的立场与看法。其结果是进一步导致老年人与家人之间的隔离，丧失感、被遗弃或被嫌弃的感受加深，敏感体验被进一步放大。

3、怀旧

怀旧也称“恋旧”，具体表现在四个方面：①念叨过去所经历的人和事，并试图与其保持联结，如常讲述过去的经历或故事。②回忆自己的过往经历，特别是成功的人生历程，并引以为豪。③保留或搜集在别人看来并无实用价值的物品，包括家具、用具、纪念物等，不愿意轻易丢弃无用或报废的生活用品。④对一切旧的事物有某种程度的固恋，对新的生活环境缺乏适应力。

从心理学角度来说，年轻人生活在未来，中年人生活在当下，老年人则生活在过去。恋旧心理正是这一心理法则的具体表现。老年人对事物的看法与他们的个人经历和现实境遇是分不开的，而子女们往往忽视了这一点。他们倾向于力图让老年人接受自己喜新厌旧的生活态度，譬如“妈，这东西应该扔掉，重新买个新的”等语言，往往会产生家庭代际矛盾。

4、节俭

节俭是老年人的普遍心理，这与他们的经济状况或富有程度并没有直接的联系。一般来说，即使老年人拥有较多的经济储蓄和支配权，也不会像年轻人那样“大手大脚”地消费。更有趣的是，一些在年轻时慷慨大方的人，一旦进入老年时期，也都会渐渐地

变得节俭起来。

有三条心理规律可能与老年人的节俭行为有关：①一个人对经济开支的态度间接反映了对爱的态度，那些不能够在生活中获得更多的来自社会和家人的情感支持的老人，倾向于节俭度日。②一个人对经济开支的态度，取决于收入的增加幅度和对未来的期待。老年人因为经济收入恒定而不会增加，因而倾向于省吃俭用。③决定老年人消费态度最重要的因素是当事人内心的安全感。那些在心理上缺乏安全感或觉得无依无靠的老人，就会对金钱斤斤计较，过分节俭、吝啬，甚至成为守财奴。

5、唠叨

人到了一定的年龄后，说话就会变得唠叨。这是因为老年人对许多事情是心有余而力不足，于是他们只好借助语言来表达自己的意愿。他们希望操控别人按照自己的意愿行事，以求得心理的平衡。

一定程度上的唠叨是老年人的正常心理现象。老人们岁数大了，能做的事情少了，子女很少在身边，为了排除寂寞，也只能借助于絮絮叨叨的言语来和身边的人建立关系。因此，老年人总是喜欢谈论陈年旧事，炫耀以往的成就，以此获得心理慰藉，填补现实生活中的空虚。不过，当老年人的唠叨已经“刹不住车”并出现言语意义混乱和思维过程混乱，或者只顾自己“口舌之快”而不顾及对方的感受时，就属于精神问题或心理疾病了。

6、健忘

老年人的健忘可以分为两种情形，即“衰老性遗忘”和“神经性遗忘”。

从衰老性遗忘的角度来说，健忘是一种正常现象。老年人的健忘主要表现为近事记忆障碍，也就是对近期发生的事情容易遗忘。但对于陈年旧事，他们却往往记忆犹新。神经性遗忘作为另一种遗忘，常见于中年以后的人群，它指与大脑衰老无关而与当事人心理状况有关的遗忘现象。譬如，突然

记不起平时十分熟悉的人的名字，不认识某个熟人，或者忘记原本熟知的电话号码、银行密码等。

神经性遗忘不是老年人的专利，它存在于所有年龄段的人群中。如果这种遗忘影响了老年人的正常生活，可以通过接受心理治疗而恢复记忆。

虽然“近事记忆力下降”影响老年人的智力发挥，但是与年轻人相比，他们能够运用一生中积累的宝贵经验来指导后来的实践；他们思维缜密，能周密考虑和深刻地认识当前事物，准确判断、避免失误，具备“运筹于帷幄之中，而决胜于千里之外”的能力。

7、虚无

虚无来自于一个人感受到生命存在的有限性以及与他人之间不可逾越的鸿沟。人的虚无体验往往被死亡唤醒。健康的年轻人因为很少感受到死亡来临，所以虚无体验比较弱。老年人则不一样，他们必须要面对日渐清晰的死亡威胁，意识到死亡会导致一切结束、丧失所有，因此这种对生命意义的怀疑和无奈便油然而生。

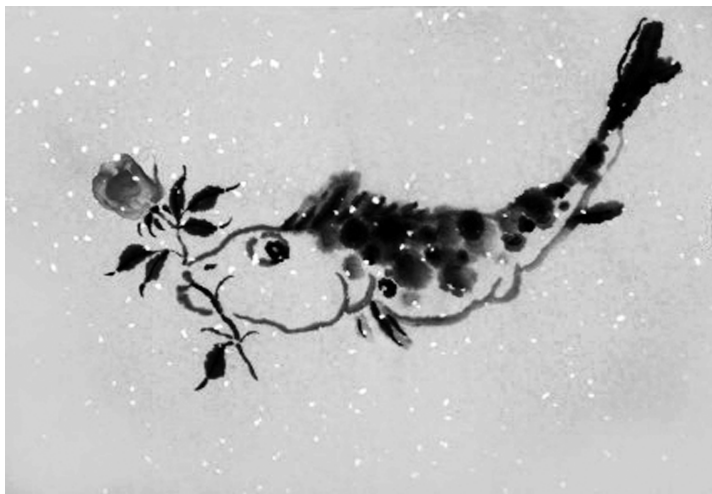
虚无感常见于退休不久或对退休缺乏足够心理准备的老年人。他们从长期紧张有序的生活状态突然转入到松散、无规律的生活状态，一时很难适应，他们的价值感严重丢失。虚无感还多见于一些缺乏内在价值追求和精神信仰的老年人。他们一辈子都被某种外在的目标所吸引，如权力、地位、金钱、影响力等，一旦这些目标消失，他们便无法活在当下，去享受平淡生活的乐趣。

陷入虚无体验的老年人，经常感到时间过得很慢，觉得度日如年、情绪低迷或者烦躁不安。这种恶劣的心境如果长期持续下去，对他们的身心健康会造成很大的威胁。

老年人的各种心理困惑与心理危机，严重影响了老年人的身心健康。而努力帮助老年人克服这些困惑与危机，创造生活的意义与价值，是我们所有人的奋斗目标。

养
鱼
的
情
趣

□ 史克勤



其乐、无忧无虑地生活着。也许我是以君子之心度小鱼之腹。“人非鱼，安知鱼之乐？”

是的，我不知它们是否真的快乐？但看着那些多尾可爱的“虎皮”、“彩裙”、“红凤尾”、“黑玛丽”鱼儿在透明清澈的鱼缸里，一会儿在水草中钻来钻去，一会儿又在鹅卵石上啄东啄西，

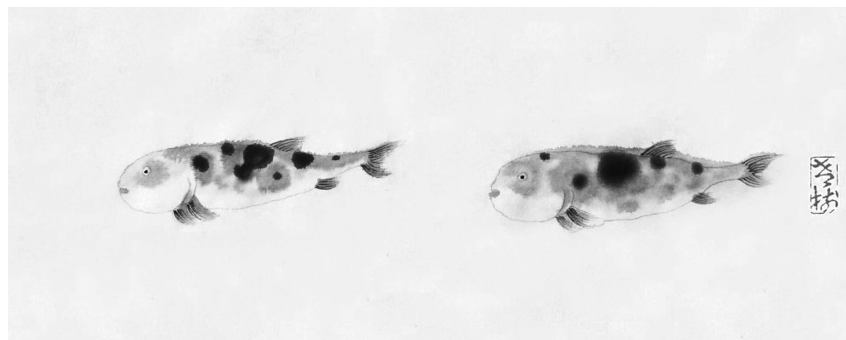
念中的“距离产生美”吧！

养鱼也是修身养性，切不可心浮气躁，要静观其变，勤换水少喂食，以一种平素的心态赏心悦目，陶冶情操。

养鱼也能感悟人生，我常常在鱼缸前看得发呆，又浮想联翩：鱼缸里的金鱼之所以能够悠闲自在的轻盈游动，是因为它经过了无数次

我的业余生活没啥嗜好，偶然有一天逛花鸟市场，看中一个漂亮的大鱼缸，一时兴起就买了下来。第二天，又急不可待买回十几条五彩斑斓的金鱼养了起来。

据说，鱼是世界上唯一没有“窝”的动物，它们四海为家，可它们是那么自得

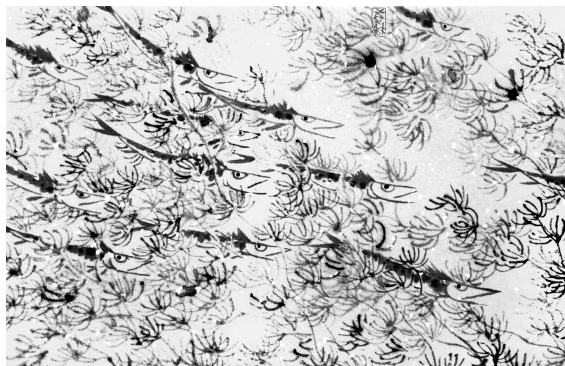


不厌其烦，乐此不疲，我想它们是快乐无比的。

养鱼就有这点好玩，虽然你与它近在咫尺，可它只能和你隔水观望，无法和你有肌肤相亲之感。有距离也就不会有太深的感情，这也许就是意

的碰壁。那么我们人呢？自己在人生的过程中又碰过几次壁，能从中感悟到多少呢？

人啊，人！有的时候，就应像鱼缸里的金鱼，悠着点执着些，好好珍惜已拥有的小小空间。



我采访张充仁

□ 鲍史采

如果没有上海淮海路乌鲁木齐路口街心花园那座聂耳雕像，也许我就不会见到著名雕塑家张充仁。

1992年夏秋之交，被称为“三角花园”里的雕像广场的施工进入了最后阶段。我，曾经伴着聂耳的歌曲成长起来的人，想象着我们的天才音乐家就要“归来”，几乎天天都要跑去看看，酝酿着写些东西来抒发心中的激动。又听说雕像的作者张充仁正在上海，我便不揣冒昧径直去拜访了他。

那一年，张充仁已经86岁高龄，他是为了聂耳像的正样，特地从巴黎赶回上海来的。而在完成聂耳像以后，他又必须再度前往巴黎，去继续完成那边的工作。此后的5年时间里，他在巴黎和上海之间几度穿梭往返，直到1998年他91岁时病逝于法国首都。

张充仁住在合肥路一座新式里弄房屋里，1936年他曾在这里举办过“充仁画室”，旧时这里叫劳神父路，靠近震旦大学。那天，我走进合肥路那条幽静的弄堂，掀响门铃后，来应门的正是张充仁本人。他穿一件布上衣，个子不高，看上去就像街上的一位普通的老者。他拉着我的手，把我引进客厅，来到塑像工作台旁边，我发觉他的手，那雕塑了一辈子的手，依然是十分有力。当他说出“为聂耳塑像是我一大心愿呵”这句话时，我看到了他的眼里闪过泪光。

原来，上世纪八十代之初，他就塑出了30厘米的聂耳像初样，当时就得到评家的首选。随后他又塑造了1米的精样，同样获得各方人士的肯定。然而，雕像的正式立项迟迟未能启动。

后来张充仁接受了出访的邀请，暂时离开了上海。然而他身在异国，心里却惦念着故土和聂耳像。他一个接一个地为异国的人物成功地塑像，而心里对上海聂耳像的企盼和不安，则在与日俱增，无时不忘。如此等待了10年，才终于接到了“上海之约”。

1992年春天他赶回了上海。那年的春季偏短，接着又适逢长夏酷热。年已退龄的张充仁，就在这个时候，为聂耳像的正样，砌着、塑着每一个细部，一丝也不放松。我见到他时，雕像终于开始进入了青铜铸造的阶段。

我再次与张充仁相见，是在那以后的同年深秋，那是一次不期而遇，地点就在淮海路聂耳像前。那天，云淡天高，秋风瑟瑟，我走进“三角花园”，一眼就见到他穿着一件黑色披风，默默地站在雕像跟前，脚边是树上掉下的落叶。看来，他是来与雕像作别的。我一时间不忍打破这份沉静，与他多作交谈，只听他感慨地说：“我留在祖国的作品太少了……”那以后，我再也没有见到他，只留着那天在聂耳像前与他合摄的照片。

2015年，是人民音乐家聂耳离开我们八十周年。在著名的淮海路上，人们看到聂耳敞开着外衣，目光向前，左脚跨出，神采飞扬，展臂指挥着《义勇军进行曲》开头的节拍：“起来！……”就会感谢雕塑家，感谢他以朴素、率真的写实手法，传神地为我们留住了这个瞬间，这个中华民族永恒的经典瞬间！

纪念“八一三”淞沪

抗战爆发78周年

□ 胡树民

铁马金戈歼日寇，四行鏖战尽英雄。
全民奋起支前线，黄浦江中血染红。

枕戈诗旦捍和平

□ 戴树忠

日寇入侵中华土，九州劫难泪婆婆。
牺牲英杰三千万，赢取胜机唱凯歌。

颂八百壮士

——纪念谢晋元名将

坚守“四行仓库”抗战事迹

□ 鲁传熙

四行仓库谱英雄，抗日申城立战功。
八百忠魂应永在，孤军浩气贯长虹。

纪念抗战胜利70周年

□ 刘世禄

抗日烽烟遍九州，同仇敌忾报深仇。
八年血战终胜利，不屈精神万古流。

陨落众星殇，
春秋鲜血染，
犹刀斩断肠，
想起梅花雨，

□ 梅月祥

缅怀先烈

知今鉴古战旗红，
薪火相传气势雄，
铭记国仇齐着力，
倚天抽剑立丰功。

□ 李太松

感赋

世世须思当日辛，
青松翠柏常哀念，
丹心碧血为人民，
卫国献身驱日寇，

□ 王涵

悼念烈士

纪念抗战胜利70周年

□ 刘师

往事如烟不忍看，春秋七十岂嫌长。
神州大地燃烽火，家国深仇永不忘。

追思抗日名将彭雪枫

□ 卜厚沛

失地誓收无反顾，捐躯报国雪枫红。
丹心永照垂苏皖，忠骨流芳播泗洪。

电视剧《东北抗日联军》

观后

□ 曹琪

白山黑水铸精良，百折不挠打虎狼。
雪域森林殊死战，中华气质放奇光。

抗战精神应弘扬

——纪念抗战胜利70周年

□ 丁硕人

盛世欣逢胜利日，普天同庆话沧桑。
八年雪耻硝烟散，扬我军威万古长。