

七月的黎明

□ 陈太顺

从南湖启航的这艘中国巨轮，经过94年的艰难航行，绕过激流绕过暗礁和险滩，从历史的风雨雷电中颠簸而来，一声骄傲而响亮的笛鸣，抖落千重暴风万顷波涛，十三亿忠诚儿女站在船长身后，站在辽阔大海的额头，雄赳赳气昂昂充满希望地迎接第94个七月的黎明。

——七月来了，七月英姿勃勃。七月的天空万里无云，七月的蓝天飘满彩旗、鸽群和阳光。七月，古老中华大地潇洒的青春期。

94年的日子是一幅长长的壁画，是千军万马爬雪山

过草地，强渡金沙江飞夺泸定桥的壮烈身影，是延安保卫战的滚滚硝烟，是百万雄师过大江的浪涛与炮火呼啸的旋律，是天安门城楼上发出的“中国人民从此站起来了”的伟大宣言。

94年的日子是生动素材，被历史反复剪裁反复修改，终于写成一部既有回顾又有展望的动人故事，在硕果累累的七月出版，世界上每一位友人都闻到了油墨芳香。所有读者都公认，这是一部流芳百世的不朽之作，一个情节又一个情节，将脍炙人口的故事推向高潮，把

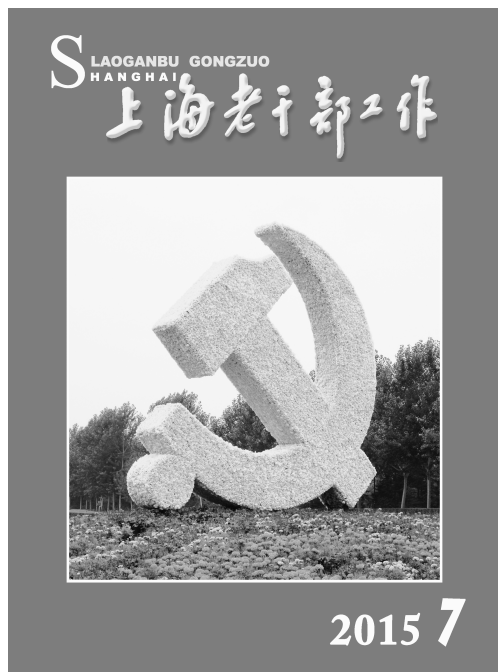
现代化的中国推向世界。

八千万党的儿女走过来了，他们目光炯炯，气宇轩昂，坚定的步伐列出整齐的方阵队伍，齐刷刷的身姿展现了在党的十八大精神鼓舞下，在群众路线教育活动的推动下，新中国母亲66华诞和改革开放30多年的美好日子。

2015年——一条崭新的起跑线，跃过去，便是岁月草地碧绿的春。天安门广场升旗的号声响了，是今天在给昨天送行；五星红旗升起来了，是中华儿女在向祖国致敬！



陈力摄



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 关键
王欢平 王玲
朱国忠 陈慧琴
张家科 范传伟
洪瑞霖 龚怡
程建平
总编 王玲
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2015年第7期 总第335期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

七月的黎明 陈太顺 (1)

本刊专稿

使命 责任 担当

..... 市委老干部局政治待遇处 (4)

晚霞在社会治理中绽放异彩

..... 徐汇区委老干部局 (6)

晚霞映党旗 余晖育后代

..... 普陀区委老干部局 (8)

争当六大员 共筑新临汾 不断焕发离休支部新活力 闸北区委老干部局 (10)

工作研究

嘉定区离退休干部参与村居委社会管理情况的调研

..... 嘉定区委老干部局课题调研组 (12)

工作集锦

浦东新区老干部参观浦东开放开发25周年主题展 马仁良 (14)

虹口区为企业划转老干部拍全家福照片

..... 万俐俐 (14)

杨浦区设立十个离休干部社区法律服务点

..... 张盛 (14)

松江区举行健康快乐社区行活动

..... 姚振华 (14)

青浦区委老干部局为老同志搭建法律服务平台 青讯 (14)

奉贤区2015年度老青结对活动启动

..... 奉讯 (15)

静安区南京西路街道邀请老同志讲述抗战影片创作过程 静讯 (15)

市级机关工委老青结对共话家风家训

..... 市讯 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

境好晚年乐 百岁也可期 胡景钟 (16)

甲子岁月 伉俪情深 (17)

人物专访

为周总理警卫的日子 楼伊菁 (18)

今日点击

顾氏家族的一张珍贵老照片 张耀祖 (20)

我为新四军带路 张洞明 (22)

亲历的抗战 马 成 (23)

丑陋的日本兵 施 行 (24)

热点聚焦

共产党人民军队饮食历程揭秘

..... 汤 涌 (25)

儿时传唱的抗日歌谣 陈进鹏 (27)

情满人间

婆婆的两条大辫子 刘江江 (29)

享受近邻一份福 姚逸功 (30)

赞美老伴 邹浩泉 (31)

学习之窗

想起古人苏舜钦 刘一飞 (32)

七彩长廊

年轻是一种心态 符学俊 (33)

电波如利剑 刺穿日寇心

..... 于风华 (34)

上海阳台

谈沪语节目主持人的寻觅

..... 缪 迅 (36)

谈天说地

从“分西瓜”说起 陈月芹 (37)

名片 钱积学 (38)

畅游天下

拍《渔光曲》的地方 韦德锐 (39)

知识卡片

中国将形成5大超级城市群 (40)

什么是激素 (41)

饮食保健

六大茶叶各有养生特长 (41)

生活之友

家居五色调情志 赵 艳 (43)

养生之道

给器官开张“活力处方” (44)

心理导航

请每一刻钟笑一次 (45)

闲情雅趣

请每一刻钟笑一次 (45)

激情岁月

闲情雅趣 (46)

洪湖赏荷 张大林 (46)

艺林漫步

激情岁月 (47)

忆伐竹 陈大川 (47)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

封面：一颗红心永向党

华 民摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：晨曦

孙环伺摄

使命 责任 担当

——记上海市离退休干部党建工作培训班

□ 市委老干部局政治待遇处

5月18日至22日，市委老干部局在市委党校举办了上海市离退休干部党建工作培训班，各区县、大口党委老干部局（处）分管离退休干部党建工作的领导和部门负责人共50余人参加了培训，市委老干部局机关同志和各区县、大口党委老干部局（处）长参加了部分重要课程的学习。

认清形势任务 增强使命责任

根据中央要求和本市离退休干部队伍结构变化情况，去年初，市委组织部、市委老干部局和市人力资源和社会保障局联合开展“加强新形势下离退休干部党建工作”课题调研，提出了对策与措施。今年初，经市委常委会研究原则同意后，市老干部工作会议布置了今年离退休干部党建工作的任务，即：市局和区县、大口党委老干部工作部门，增加“负责指导退休干部党组织建设、思想政治建设和发挥作用工作”的工作职责；根据工作任务需要，适当调整内设机构、工作力量；选择部分区县作为试点，依托老干部局成立离退休干部党工委，逐步建立健全本市离退休干部党建工作责任体系和工作机制等等。

为了完成好今年的党建工作任务，市委老干部局局领导班子在分析当前工作情况后感到，要确保离退休干部党建工作取得实实在在的成效，首先是各级老干部部门从事这项工作的同志要提高思想认识、理顺工作思路。为此，确定在市委党校举办一期离退休干部党建工作培训班，参加对象是各区县、大口党委老干部局（处）分管离退休干部党建工作的领导和部门负责人。为了提高培训效果，局班子还对培训班的时间安排、授课内容、讨论题目都进行了审定。

通过学习，大家一致感到，这次培训是在市委对离退休干部党建工作作出重大决策部署的情况下举办的，非常重要、非常及时。市级机关工作党委老干部工作部部长许德山、市教卫工作党委老干部处处长李坚真谈到：“当前，中央和市委都对做好离退休干部党建工作提出了很高的要求，老干部工作正面临转型发展的重要阶段，通过这次培训，使我们更加清醒地认识到，离退休干部党建是党的建设的重要组成部分，是老干部工作的核心内容，做好这项工作是推进老干部工作转型发展的突破口，是开展好正能量活动的基础性工作；对我们正确认清形势，明确使命任务，切实抓好当前和今后一段时期的离退休干部党建工作具有十分重要的意义。”

注重培训效果 理清工作思路

为了提高培训效果，我们合理设置授课内容，精心安排授课老师。讲课包括三个层面：第一个层面，邀请市委党校两名教授分别作了《“四个全面”是引领民族复兴的战略布局》和《新媒体环境下的党的建设》辅导讲课，使大家进一步了解十八大以来党的建设的创新发展和新技术发展对党建工作的影响；第二个层面，邀请市党建研究会常务副会长、市委组织部原副部长冯小敏和市委组织部部务委员、组织一处处长赵永健分别介绍了上海基层党建情况和社区党建情况，帮助大家了解上海基层党建及其发展趋势，了解市委“1+6”文件出台后社区党建工作的新趋势、新走向；第三个层面，请市委老干部局巡视员魏挺作了离退休干部党建工作的业务辅导，帮助大家进一步理清开展离退休干部党建工作的思路。大家普遍感到，通过有关专家系统的辅导讲课，使大家提高了

对离退休干部党建在党的建设全局中重要性的认识，加深了对离退休干部党建工作对象、内容和要求的理解。

普陀区委老干部局副局长钱蓓在讨论发言中说：“以往，由于受原有工作职责的影响，我们开展老干部党建，主要局限在离休干部党建上，在退休干部党建方面，涉足不多、研究不深。现在按照市委要求，区委老干部局要负责指导全区退休干部党建工作，意味着老干部党建工作的对象拓展了。我们要按照要求，一方面，一如既往地做好离休干部党建工作，另一方面，要加大对退休干部党建工作的探索研究力度，确保离退休干部党建工作整体发展。”

长宁区委老干部局副局长周华说：“我区对离退休干部党建工作十分重视，过去总认为，我们区里离退休干部党建工作做得比较好，通过这次培训，使我看到了不足，明确了今后工作重点和努力方向。下一步，抓离退休干部党建，就是要按照培训要求，既要指导好各级机关、事业、企业单位的离退休干部党建工作，也要按照市委关于加强区域化党建的要求，指导好社区离退休干部党建工作，还要关注各类社团、协会、志愿队伍等离退休干部党建情况。通过抓好单位、社区、社团离退休干部党建，促进全区离退休干部党建工作上新台阶。”

黄浦区委老干部局副局长张南玉参加学习培训后，感慨良多，他说：“通过专家的授课辅导，一方面，对党的建设和上海基层党建有了更进一步认识，另一方面，对离退休干部党建工作要求也有了更系统的了解，更增添了我們做好当前和今后离退休干部工作的信心。当前，最重要的是要按照从严治党的要求加强离退休干部党组织建设，把离退休干部党组织打造成团结凝聚老同志的精神家园，组织引导广大老同志为党和人民的事业增添正能量。”

树立担当精神 推进工作发展

近年来，各单位按照要求，积极探索创

新离退休干部党建工作方法和途径，对推进离退休干部党建工作起到了积极作用。为了使大家更好地理解培训内容，我们安排局级单位、街道（镇）、离退休干部党支部等三个层面、10个单位在培训班上介绍经验做法。他们中，有的针对离退休干部党员人数较多的实际，完善组织设置，成立离退休干部党（工）委或党总支；有的把离退休干部党建纳入单位党建范畴，理顺工作关系，明确工作职责，创新推进工作发展；有的把社区离退休干部党建纳入区域化党建格局，积极发挥老同志在社区综合治理中的作用；有的按照基层服务型党组织要求，建设离退休干部党支部，做好服务党员、服务社区、服务群众等工作。同时，我们还安排大家围绕“贯彻落实市委要求，推进本单位本系统本地区离退休干部党建工作的打算”这一主题进行交流发言，真正起到了相互启发、相互借鉴、共同提高的作用。

通过充分的讨论座谈和交流发言，大家感到，做好新形势下离退休干部党建工作特别是退休干部党建工作，情况复杂、问题较多、难度较大，必须勇于探索、开拓进取、攻坚克难。大家表示，要把这个学习培训的成果转化为做好离退休干部党建工作的实际行动，重点要抓好三个方面的工作：一是要认真搞好摸底，切实把本地区本部门本系统离退休干部党员数量、离退休干部党组织数量、离退休党建工作管理职能部门以及党组织活动开展等方面情况搞清楚，了解真实情况，掌握工作主动权。二是要根据市委决策要求，结合本单位实际，加强工作研究，理清工作思路，拿出工作举措，务实推进离退休干部党建工作的创新发展。三是要组织老干部工作者和离退休干部党支部书记采取举办学习班、工作例会等形式，学习中央和市委离退休干部党建工作新要求，统一思想，凝聚力量，切实增强贯彻落实市委决策的自觉性，提高开展离退休干部党建工作的能力。

（执笔：刘虾冠 游闪闪）

晚霞在社会治理中绽放异彩

——记徐汇区凌云街道“金色凌云”工作室

□ 徐汇区委老干部局

2012年5月，徐汇区凌云街道党工委组织离退休干部开展以“喜迎十八大、争当‘六大员’”为主题的创先争优活动。为使“六大员”工作步入常态化运行轨道，2013年7月，党工委成立了“金色凌云”工作室，七十多名离退休党员干部以此为平台，发挥各自专长，带头践行社会主义核心价值观，积极参与社区治理活动，赢得了社会各方的普遍好评。

传播核心价值 引领文明风尚

离退休干部具有政治优势和威望优势，是社区培育和践行社会主义核心价值观的带头人。他们以人格魅力感召群众，引领风尚，发挥了居委会无法替代的作用。

居住在长陇苑的离休干部高海山是战争年代的“红小鬼”，离休后以极大的热情投入政治理论学习，每天收听广播、收看电视，自费订阅了大量报刊，花时间认真研读，成为小区里有名的“时事通”。每周二小区举办读报小组活动，他都发挥自己特长，宣传时事形势和党的方针政策，为居民群众释疑解惑。居民群众说：“高老见多识广，疑难事情经他解释，我们的思想疙瘩就解开了。”每逢暑假来临，高老就为小区里的孩子们讲革命战争故事、讲自己的亲身经历，让孩子们了解新中国的来之不易。对年轻居委干部的成长，高老也非常关心，经常和他们交流思想，引导树立正确的人生观。长陇苑先后有3名青年在“高老师”的关心下入了党，如今成为居委会的当家人。

居住在书香苑的离休干部施品赞，二十

多年来坚持不辍习书绘画、吟诗填词，练得一手好字好画。居民区党组织将小区里的宣传橱窗全权交由她负责。十多年来，她尽心尽职地维护着这块宣传阵地，定期更新版面内容，始终向居民传递着社会的主流价值。施老还先后作诗一百多首，部分发表在报刊上，起到了弘扬正气、针砭时弊的作用。最近，她特别赋诗一首，以表达对群众路线教育实践活动的感想：“脱离群众岂能容，洗澡治病不放松。铁面无私惩腐恶，顺应民心正党风。”

关心公益活动 构建和谐社区

社区是社会问题的集中点、群众矛盾的积聚区。凌云社区离退休干部以强烈的社会责任感，参与到公益活动中，厘清社区风气，消弭社会矛盾，推进和谐社会建设。

金塘小区退休党员黄仲连，原是良友集团六库车间主任，2013年退休后到社区报到。他有一名智障儿子，家庭负担不轻，却以极大热情投入小区自治工作。为解决居民停车难问题，小区开展绿化改造和车位扩建工程。老黄和五位志愿者自告奋勇参与工程监理。每天清晨6时，他们就随工程队来到工地，检查施工质量和安全。一次，工程队不慎挖裂水管，水流喷涌而出。他冒着38℃的盛夏高温，立即和自来水公司联系，两小时内修复了水管，保证了施工安全和居民生活正常。

小区晚间安全值勤时断时续，黄仲连非常着急。他邀请两位退休职工共同开展义务值勤，保证了安全提示的小喇叭每天按时响

起。由于三位值勤员都姓黄，小区1500户居民尊称他们为“黄伯伯夜间巡逻队”，对他们表示敬意。对小区的孤老，他们会格外关心，经常上前按响门铃，询问情况、提醒安全。小区有了安全卫士，居民们格外放心。

梅陇四村九旬高龄的魏建荣，是抗战时期的老干部，18岁就参军，荣立过一等功。他十分关心社区发展，积极参与社会公益活动。自迎世博开始，每月15日的清洁家园活动日，他都坚持携老伴一起参加，从不间断，极大影响和带动了周围居民，“小区是我家，爱护靠大家”已成周围居民的自觉行动。

大手紧牵小手 培育一代新人

以自己丰富的人生经历与青少年话理想、谈人生，是离退休干部老有所为重要内容，也是关心教育下一代的有效途径。近年来，凌云社区的老干部们深入监狱、少教所，做好与特殊青少年的结对帮教工作；来到网吧、游戏机房，进行监督检查，净化未成年人的成长环境。

居住在梅陇七村的离休干部张照旺，在小区青少年寒暑假活动中，经常应邀作辅导报告。其实张老身体并不好，常生病住院，但仍根据自己的亲身经历，编写了《我的战争年代》、《党旗国旗军旗的来历》等讲稿，在小区现身说法感染教育了许多青少年。一场场生动的报告，践行了张老的誓言：“我是一名老战士，要尽我所能，为党的事业、为和谐社会建设贡献绵薄之力。”

凌云街道离休支部原书记厉文广积极参加“大手牵小手，关心下一代”活动。小区有对盲人夫妇，家庭经济拮据，孩子上学困难。厉文广得知后，与居民区党总支取得联系，并在离休支部发起帮困助学活动。老干部们纷纷慷慨解囊，每学期主动上门，送去捐助款，鼓励他好好学习，自立自强。如今，这位受助生已学业有成，成为一家医院的药剂师。

2014年7月，“金色凌云”工作室制订

了暑期工作计划，邀请部分“六大员”来到青少年中，有的讲述自身革命经历，对孩子们进行革命传统教育；有的带领孩子们唱革命歌曲，抒发爱党爱国的深情；有的教会孩子们读书方法，提高他们的学习效率；还有的教孩子们做手工，将废纸盒、旧布料变成漂亮的工艺品。孩子们在潜移默化中陶冶了心灵情操，接受了积极向上的正面教育。

无私奉献社会 彰显高风亮节

凌云社区的离退休干部，以自己的无私奉献为群众服务、为社会发展出力，彰显了离退休干部的高风亮节。

退休党员干部殷光鑫，入伍后自1965年起义务理发，后转业到高校，又从教师岗位退休，至今已坚持义务理发四十九年，服务32800多人次。2012年，他获得上海市道德模范提名奖，2013年又获得上海市杰出老年志愿者提名奖。

为了更好地服务社区居民，2012年3月，凌云社区成立“殷老师义务理发工作室”，社区党员服务中心从28个居民区中招募了35名志愿者，拜师殷光鑫，学艺两个半月。此后，整个社区构建起了义务理发的服务网：以殷老师领衔的志愿者，在居民区、社区公共绿地、社区残疾人“阳光家园”等场所，定期开展免费理发服务；对社区的离休干部、五十年党龄的老党员、老劳模和特殊困难居民，实行上门服务。

年近七旬的老殷誓言：到今年底，我要实现义务理发33000人次的目标；然后争取再为社会服务十年，到80岁时争取实现义务理发四万人次的目标。殷光鑫用一首小诗表达了自己的心声：天下万物何所求，为民服务到白头。愿做浦江一滴水，永葆本色不停留。



这是一支“老兵新传”的队伍，沐浴着党的十八大春风而诞生，紧随着中国梦的脚步而发展，与时俱进是他们的灵魂；这是一抹绚烂的晚霞，忘却夕阳近黄昏，甘洒余晖映后人，生命不息、奉献不止，坚守党旗下的誓言是他们的动力；这是一串余热生辉的数字，15名古稀耄耋老干部，一年宣讲50余场，听众2000多人次，5人被评为普陀区“六大员”先进。这就是普陀区第一支离退休干部宣讲团——“长风老干部宣讲团”。

党旗指引 老兵新传

党的十八大召开后，长风社区机关离退休干部党支部立即组织学习，街道党委也把社区老干部学习小组组长、政治理论班学员组织起来，一并进行学习辅导。在学习讨论中，老同志热情高涨，纷纷表示要为党的事业再立新功，在街道党工委的支持下，他们发起成立了“长风老干部宣讲团”。

这个宣讲团的成员均为政治素质高、文化底蕴深的离退休干部，团长由机关离退休干部党支部书记担任。他们政治理论学在前，党的路线讲在前，谱写了一曲改革开放新时期的“老兵新传”。

宣讲团一成立，首先邀请党校教授进行学习培训。老同志认真听讲，拓宽思路，力争学得多一点、学得深一点。接着，全团开展讨

论，议定宣讲的主题和重点，明确团员的分工和任务。回家后，老同志积极寻找剪报资料，结合自身革命和工作经历，伏案备课，认真撰写宣讲稿。几位年逾八旬的老干部，反复修改讲稿达七八次之多，用大字誊清后，足有厚厚一叠。

晚霞映党旗 余晖育后代

记普陀区长风社区老干部宣讲团

普陀区委老干部局

宣讲团以居民区为单位，以社区老干部学习小组为载体，开展了第一轮宣讲。附近的居民群众感到很新鲜，三三两两前来听讲，每次总有四十多人。老同志着重讲解党的十八大精神，讲解习近平总书记关于“中国梦”的重要论述，以后逐步扩大到解析时事形势

和社会热点问题。各居民区的第一轮巡讲尚未结束，宣讲团已名声雀起，邻近街道闻讯后前来邀请。于是，宣讲团组织若干宣讲小组，欣然分兵前往，带动了左邻右舍的学习积极性，逐步形成了“区局—街道—社区老干部学习小组”三级联动的学习宣讲网络，纳入了争创“六大员”的范畴。

88岁的离休干部廉洁是宣讲团的品牌。他原是上海市总工会干部，演讲风格朴实，语言生动形象。他重点讲解“中国梦”，从“中国梦”的起源、形成、发展，到如何实现中国梦，一一作深入剖析，让前来听讲的居委干部、党员、楼组长和居民大呼过瘾。他们说：“老干部政治水平就是高，这样的宣讲我们爱听。”

宣讲团副团长、81岁的机关退休干部党支部书记徐绍贵，在其居住的江桥二村居委为小区党员上党课，他把自己的学习体会编成顺口溜，娓娓道来，通俗生动的语言，听者感到朴实亲切。他还通过小区的黑板报，刊登党的十八大的主要精神，向居民群众宣传，居民群众一提到“徐老伯伯”都竖起大拇指。

长风三村原上海展览中心处级退休干部杨军浩是位市劳动模范，他的宣讲旁征博引、深入浅出、语言生动，在小区党员学习会上一

炮打响，周围街道、居民区闻讯，纷纷前来邀请。

有这样一批炉火纯青的老将，怀着对党的事业深厚感情传递正能量，在长风社区产生了积极的影响。

身不离岗 旗不褪色

老干部宣讲团成员长期生活、工作在长风社区，对社区怀有深厚的情感。他们在积极宣传党的理论路线的同时，十分关心社区的发展和建设，努力为提高社区居民的思想道德水平和科学文化素质发挥积极作用。

宣讲团成员都有一定的文化底蕴，许多人擅长朗诵、赋诗、绘画、歌唱……他们发挥自己的特长，在倡导社区文明之风、促进和谐社会建设方面找到了合适的舞台，通过居民群众喜闻乐见的形式，促进社区良好社会风尚的形成。

在街道庆祝建党九十二周年大会上，宣讲团的老干部加入长风社区合唱班，自创朗诵诗《中国梦，人民的梦，长风人的梦》，作为整台演出的主题朗诵。在长风社区“中国梦”歌咏大会上，老干部动情演绎《歌唱祖国》。在“普陀区第三个上海市全民健康生活方式活动周”启动暨健康宣讲团成立仪式上，老干部声情并茂地朗诵了自己创作的配乐诗《创建国家卫生城市，让我们战斗在一起》。此后应邀演出了6场，场场得到区文

化馆领导和居民群众的赞扬。特别是在“纪念上海解放65周年，2014年长风社区老干部第二届文化艺术节”上，老干部精心排练的节目《歌声伴随我成长》革命歌曲联唱，更是给与会的干部、群众留下了深刻的印象，他们交口称赞：“老干部的歌唱得好，有激情，有精神，有一种催人奋进的力量，激励我们勇往直前。”

夕阳火红 光照后代

“长风老干部宣讲团”还有一个重要的任务，是参与关心教育下一代工作。宣讲团成立以来，与辖区内的华东师范大学第四附属中学、金沙江路小学等结成了共建单位。老同志定期到学校与学生开展忘年交活动，帮助青少年树立正确的人生观、世界观、价值观，深受师生们的欢迎。

今年3月，金沙江路小学举行“勤俭伴我行”主题活动，宣讲团成员张开慧应邀出席开幕式。他以一首《毛泽东的睡衣七十二块补丁》诗朗诵开场，又将毛主席的生活小故事向学生们娓娓道来，然后引申出中华民族勤俭节约的传统美德，全场鸦雀无声，孩子们深受感动，最后爆发出热烈的掌声。一些学生在观后感中写道：“今天听了张爷爷的朗诵和故事，使我深受教育，我更加懂得了勤俭节约的可贵！”今年4月，金沙江路小

学举办“勤俭伴我行——我的父辈”演讲比赛，又特邀张开慧和其他三位宣讲团老干部作为评委。老张也成为该校的特邀辅导员。

宣讲团还与华师大四附中开展联谊活动，老干部为新团员入团授徽，并“寄语”青少年；与社区文化馆共同举办“大手牵小手，共话中国梦”的追梦活动座谈会，老少一起交流学习心得，进一步弘扬社会主义核心价值观，并利用暑期对青少年的“追梦”过程持续给予正确的引导和帮助。机关退休处级干部、宣讲团成员韩力耕，与机关党员开展对“中国梦”的学习交流，还多次深入居民区，围绕“青少年与中国梦”、“青少年怎样让人生更出彩”等主题，对居民区的党员和青少年进行宣讲，赢得好评。

以离退休干部为成员的“长风老干部宣讲团”在实践中不断发展，已逐步形成街道和居民区两级“老干部宣讲团”的工作网络，为社区党的建设、“两个文明”建设和关心下一代工作发挥了不可替代的作用，也极大丰富了老干部们的晚年生活。宣讲团和社区党工委正在进一步挖掘刚从市、区机关和企事业单位领导岗位退下来的老同志，让他们不断充实到宣讲团中，壮大宣讲团的力量，让更多的老同志发挥正能量。

争当六大员 共筑新临汾 不断焕发离休支部新活力

——记闸北区临汾路街道离休干部第二党支部

□ 闸北区委老干部局

闸北区临汾路街道离休干部第二党支部共有11名党员，他们来自轻工、纺织、电器等划转的离休干部。近年来，支部紧紧围绕“争当六大员，共筑新临汾”的主题，不断加强“学习型、服务型、创新型”支部建设，使离休支部焕发出新风采和新活力。

一、坚持学习融入，让思想与时俱进

支部的老同志坚持学习不放松，始终紧跟时代脚步、关注国家发展，认真贯彻中央、市委的精神方针和政策，为年轻人和身边人树立了“活到老、学到老”的榜样。

一是突出政治学习注重实效。从社区理论学习班、老干部读书会、市百老讲师团临汾分团的各项活动，到学习党的十八大、十八届三中全会会议精神、习近平总书记系列重要讲话精神和国家形势政策报告等，都有支部老同志的身影。同时，支部通过“形势漫谈”的形式，由老同志自己主讲，共同研讨，提高了老同志自主学习的积极性和学习钻研的自觉性。支部还每年举办“榜样的力量——学习雷锋”系列活动，与“两新”组织党组织的青年一起，唱革命歌曲、讲革命故事、学英模榜样，积极传递正能量。据统计，支部的老同志平均每年参加大型学习报告会12次，学习研讨会三次。今年支部还自行组织了两次“群众路线教育实践活动”专题会，主动跨前一步，增强老同志党性修养，树立为党的事业增添正能量的价值取向。

二是参加组织生活持之以恒。支部成立至今，每月8日的组织生活已成为他们生活

中“雷打不动”的一部分，虽然老同志的身体已大不如前，但是大家还是坚持过好党内组织生活，严肃认真，精神可嘉。支部成员姜鸿翔因腿脚不便不能参加活动，特意交待其女儿准时出席，将支部活动的内容“原汁原味”地带给他。除了保证组织生活的出勤，大家还格外注重组织生活的质量，通过组织生活，老同志积极为社区发展建言献策，提出了不少可行的方案，例如《临汾街道社区事务受理服务中心接待的优化方案》、《临汾社区文化活动中心的活动安排建议》等，为社区的建设和发展作出了贡献。

三是参与小区活动有求必应。支部的党员积极参加他们所在居民区的学习小组活动，为周围行动不便的社区离休干部送上资料、送上温暖。同时积极传播健康、乐观、向上的生活理念，鼓励周围的老同志与病魔作斗争、与衰老作斗争。支部的老同志也非常关心小区的党建工作，作为党员志愿者，老同志积极参加小区文明楼组的创建活动，每周四参加小区“清洁家园”活动等，起到了很好的榜样示范作用。

二、坚持团结互助，解“老伙伴”后顾之忧

除了常规的学习活动和组织生活外，支部经常通过上门走访、电话联系的形式，对老同志关心照顾、嘘寒问暖，支部的11名老同志紧密团结、同甘共苦，产生了深厚的“革命友谊”。

一是思想关怀，化解心中芥蒂。党支部

通过组织生活和谈心沟通，及时了解支部党员的思想情况和生活困难，有针对性地消除老同志的后顾之忧。程本道作为支部书记，是位有心人，听说支部一位老同志家里因为琐事闹了矛盾，他马上上门了解情况、耐心劝说。经过多次上门，老同志终于放宽了心，心结解开了，家庭关系融洽了，老同志对支部的工作也更加信赖和支持了。

二是及时帮困，疏导负面情绪。2014年春节，支部党员王金亭因心脏房颤住院，其爱人又因患急性肠粘连住院手术，王老因不能前去探望而焦急万分。支部了解到这个情况后，一方面派人安抚老同志、稳定其情绪，让他安心养病；另一方面则安排其他同志去探望王老的爱人。遗憾的是，王老的爱人于2014年8月病故，支部成员时时陪在王老左右，给予他精神上的关怀和慰藉，让王老尽早走出“阴霾”，王老也十分感谢支部对他无微不至的照顾和关心。

三、坚持发挥作用，展老同志精神风采

支部老同志尽管年老体弱，但他们具有强烈的使命感和责任心，在“学习十八大，争当六大员”主题活动中，支部老同志向社区离退休干部发出倡议，进一步坚定信念、以身作则、发挥优势，努力实践“争创先之优、促文明之风、扬文化之帆”。

一是踊跃建言献策，共建美好家园。支部党员主动承担起监督员的工作，自觉参与社区公共事务，畅通信息渠道，成为提高居民自治管理水平的助推者。例如，在集中整治安业路200弄乱设摊过程中，支部书记程本道坚持定期对绿化环境、卫生清洁、综合整治进行巡查，遇到跨门营业、违章搭建等苗头性问题及时向居民区党总支或街道反映，成为整治创卫顽症的有力推动者。在闸北创建卫生城区时，支部的老同志戴起红袖章，与广大志愿者一起在马路一线巡查。有的老同志还担任了小区党建工作、业委会工作的顾问，在党的群众路线教育实践活动期间，代

表居民区向街道建言献策，成为社区群众的“代言人”。

二是关心年轻一代，勇于精神传承。部分支部党员担任了教育后代辅导员，主动肩负起关心下一代、关注未成年人成长环境的责任，热情传承老一辈的革命精神，传播优秀的传统文化，促进下一代健康成长。例如，支部每年定期为困难大学生进行募捐，与贫困大学生结对，还上门看望，与他们交心，鼓励他们自强不息、努力成才。又比如，通过搭建平台，与驻区单位、“两新”组织的年轻人共话榜样力量，开展课外阅读评说，进行“十八大”、“上海话”知识竞赛等，在活动中和青年建立感情、交流思想，互相勉励。有的老同志还定期来到区域内的学校，开办京剧、朗诵、唱歌、编织等兴趣班，在活动中培养青少年的爱国情操，树立继承传统文化的理念。

三是聚焦社区发展，乐于无私奉献。支部有3名党员居住在临汾路299弄居民区，他们积极参与“社区老干部小区建设基金”的筹资工作，在与居民区党总支书记沟通中，了解到小区的休闲长凳老旧，无法满足小区居民需求时，他们主动出资为居民区小花园换上了7张崭新的休闲长凳，方便了小区居民。去年，为加强小区的宣传阵地建设，他们又筹资建了一块LED电子显示屏，并与居委会一起精心设计了“服务指南、妇女之友、业主心声、物业园地、就业之窗、党员论坛、温馨提示”等栏目，让居民不出小区门便知社区事，受到大家的好评。



村居委社会管理情况的调研 嘉定区离退休干部参与

□

嘉定区委老干部局课题调研组

嘉定区30家委办局及街镇直属管理的离退休干部有8798人，其中党员4556人，组织关系已转入社区的3002人。各街镇辖区内离退休干部党员约12500人，其中组织关系已转入社区的10889人。同时，组织关系不在居住地的党员到居住地党组织报到的有22720人，其中离退休党员3626人。在今年教育实践活动期间开展的“党员到社区，人人做公益”活动中，全区32260名党员积极参加62项“志愿行动公益项目”，其中离退休党员超过半数。

一、主要做法

1、结合社区离退休干部党建工作，发挥党组织核心作用。各级党组织以人性

化服务温暖并凝聚老党员，激发老党员紧跟党组织、主动回报社会的主观意愿。区委每年开展元旦春节和“七一”、“国庆”的走访慰问活动，由区、街镇、委办局和各基层党支部分级走访慰问离退休党员、生活困难党员。据统计，2013年全区用于走访困难党员、离退休党员经费总额500多万元，慰问人数7000余人。同时，各级党组织积极创新工作思路，创设工作载体，为离退休党员发挥作用、服务社会创造条件。如，新成路街道积极推进楼组党建，组建5000多个楼组党小组，组长60%以上由离退休党员担任。嘉定镇街道推进“睦邻点”建设，睦邻点负责人有70%是离退休支部骨干。同时，我们支持离退休干部在社区组建临时党支部、学习小组等，配齐配好支部书记，建立党员联系制度。注重发挥离退休干部党支部战斗堡垒作用，积极支持、配合社区党组织工作，引导老干部就近就地发挥积极作用。

2、结合“争当六大员”主题活动，发挥老干部正能量。我区着力强化部门联动、区镇对接和资源整合，先后在新成路街道和嘉定镇街道进行了“争当六大员”活动试点，并通过积极推广，组织引导各街镇离退休干部加入社区政策宣讲、矛盾调解、社区管理、老少结

对等活动团队，引导他们成为社区党建的骨干力量，成为党员服务群众的示范群体，成为参与村居社会管理的重要力量。2013年，区关工委荣获“全国关心下一代系统创建五好基层关工委优秀组织奖”。

3、结合“双先”表彰，发挥品牌优势，弘扬先进典型。各级党委、政府坚持老干部是党的宝贵财富和人才资源的工作理念，结合本地区、本部门工作实际，结合基层党建与社会管理工作需要，全面组织工作平台，搭建工作载体，培育扶持了一批发挥老干部特长、符合嘉定实际的党建、社建工作品牌。如徐行镇的“客堂汇”、外冈镇的“老大人工作室”、菊园的“七彩民主自治”、华亭的“老宅长民间调解队”、马陆镇的“惠民法律工作室”等。这些品牌有的直接以离退休干部命名，有的以离退休干部为骨干，成为活跃在我区离退休人员中的主导力量，成为稳定农村和社区的重要因素。他们也是参与基层民主监督和参政议政的重要组成部分。全区各街镇村党组织严格落实基层党组织有关规定，每年至少向党员（代表）大会报告一次工作情况，接受党员评议。在这些村居组织中，离退休党员约占60—80%。我区村居委普遍建立了党员代表议事会、民主理财小组等

发挥基层民主决策和监督的机构，如，南翔镇虹翔社区“我爱我家群言会”、嘉定工业区楼组自治“同心圆”、安亭镇向阳村“票决制”等自治品牌，离退休党员成为贯彻落实这些工作的主要成员，有不少离退休党员干部还担任负责人。

二、存在问题

1、思想认识不够到位。一方面，部分离退休干部参与社区管理的主动性和积极性不高，认为社区管理与自己无关，对社区管理活动、社会管理事务不太关心，造成离退休干部参与社区管理的人数不多。另一方面，部分社区工作者认为，离退休干部只需在家养老、没有必要参与社区管理，对离退休干部参与社区管理的配合协作意识不强，也有部分同志担心老人在活动中易出现意外。

2、工作保障不够到位。当前，虽然区、街镇层面普遍鼓励和支持离退休干部参与社区管理，但是对该项工作保障仍有不足。如离退休干部年高体弱，在参与社区社会管理活动中往往需要医疗、交通等后勤保障服务。对于区级委办局和街镇而言，长期为离退休干部参与管理活动提供后勤保障，难度较大，难以持续操作。

3、长效管理不够到位。在离退休干部参与社区管理中，仍存在“重开头轻后

续、重点上轻面上、重品牌轻一般”的问题，常态化、长效化推进机制和保障制度欠缺。如有些单位组织离退休干部到社区参加一两次活动，拍张照、发简报，宣传报道一下就没了下文；有些社区选树或申报一两个特色活动品牌，取得阶段成效后就偃旗息鼓、不再持续推进。

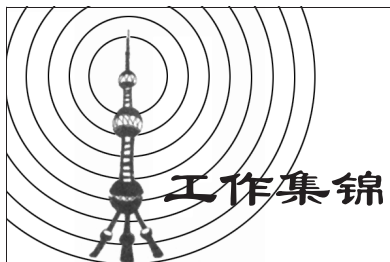
三、对策建议

1、加强思想教育，提高思想认识。首先，要加强对离退休干部的宣传引导，提高其参与社区社会管理的主动性和积极性，促使其进一步关心关注社区社会管理活动和管理事务，引导和培育其树立“社区是我家、管理靠大家”的观念，逐步扩大离退休干部群体参与社区社会管理的覆盖面。同时，要加强对部分社区工作者的思想教育，提高其对离退休干部参与社区社会管理的配合意识和协作意识，引导和培育其树立“欢迎离退休干部参与社区社会管理，并为他们参与管理提供优质服务”的良好心态，逐渐增强对离退休干部“发挥余热、服务社区”的思想认可度和实践认同度。

2、加大投入力度，强化工作保障。要确保离退休干部参与社区社会管理工作的有效开展，就必须加强对此项工作的后勤保障。因此，建议在区级层面，明确

负责该项工作的牵头部门，划拨该项工作的专项经费，建立共同推进该项工作的部门协调机制；在街镇层面，要强化属地管理、属地服务意识，在服务保障方面提供必要的人财物支持；在社区层面，要强化组织管理和执行落实的能力，安排政治思想素质高、沟通协调能力强、工作认真负责的专人负责该项工作；在社会层面，要提倡开展志愿者活动，鼓励各类群体参与到社区社会管理工作中，整合工作资源，形成强大合力。

3、注重常态建设，健全长效机制。要确保离退休干部参与社区社会管理工作落到实处、取得实效，就必须常抓不懈、久久为功。要建立常态化、长效化工作机制。如部分单位在研究制定该项工作方案时，一方面明确规定一年开展几次活动、如何开展活动；另一方面狠抓相关规定的推动落实，对此要加大督促检查、指导落实的力度。部分社区在选树或申报离退休干部参与社区社会管理活动品牌后，更要抓好长期的贯彻落实，抓好经验的系统总结，抓好典型的示范推广。有关职能部门要加强对选树和申报的品牌进行跟踪考核，对“只有上文、没有下文”的现象要坚决制止、促其整改，确保离退休干部参与社区社会管理工作不走过场、不走形式。



☆浦东新区老干部参观浦东开放开发25周年主题展

日前，浦东新区部分离退休干部来到浦东展览馆，参观“在国家战略的伟大旗帜下”浦东开放开发大型主题展。

主题展系统总结了浦东开放开发25年的光辉历程和取得的重大成就，展示了未来浦东发展的美好前景。

展览会上，浦东开放开发的历史进程被5D、动漫、机器人等高科技方式再现。老同志们仔细观看展览，认真聆听讲解。当看到一张张泛黄的老照片、一件件流淌着岁月痕迹的老物件，他们感慨万分，仿佛又回到了25年前浦东那块正待开发的土地；当看到高科技的展示，又好似穿越时光隧道，见到了浦东美好的未来。老同志是浦东开放开发的亲历者和建设者，他们见证和参与了浦东的发展。通过参观，更加激发了他们热爱浦东、奉献浦东的热情。（马仁良）

☆虹口区为企业划转老干部拍全家福照片

今年年初，虹口区委老干部局管理服务中心想老同志所想，送老同志所需，选定辖区信誉好、质量高的照相馆，为企业划转老干部家庭拍摄“全家福”照片一套。

许多老同志接到通知后，兴奋地佩戴着曾经荣立的各种功勋荣誉章，动员全家高高兴兴地拍了儿孙满堂的大彩照、老两口和和美美的二人合影照等。当老同志们拿到精彩的照片后，都激动地说拍得好，人年轻了、精气神足了，神采更亮了，把他们的幸福感都拍出来了。（万俐俐）

☆杨浦区设立十个离休干部社区法律服务点

不久前，杨浦区离休干部社区法律服务咨询点挂牌签约仪式在四平社区文化活动中



心举行。区委老干部局与区司法局领导共同为10家定点律师事务所授牌。律师事务所代表与区委老干部局领导共同签署了共建协议。

据悉，为切实维护离休干部的合法权益，为老干部提供便捷有效的法律服务，今年，杨浦区委老干部局与区司法局协商，在全区选定了10家信誉高、服务好的律师事务所设立了“离休干部社区法律服务咨询点”，为社区离休干部提供就近法律援助服务。

（张盛）

☆松江区举行健康快乐社区行活动

日前，由松江区委老干部局主办，团区委和岳阳街道等单位协办的健康快乐社区行活动在岳阳街道荣乐居民区举行。

本次活动为荣乐、人乐、民乐、九峰等居民区的离休干部和社区居民提供了小家电维修、理发、推拿、量血压、医疗咨询、法律咨询、磨刀、学习资料发放等多项便民服务。同时，还开展了投篮球、夹弹子、套圈、钓鱼等多项趣味活动。据悉，松江区委老干部局开展健康快乐社区行系列活动已有多年，为老同志送服务、送健康、送欢乐。

（姚振华）

☆青浦区委老干部局为老同志搭建法律服务平台

今年，青浦区委老干部局与上海东炬律师事务所签订了法律服务协议，依托律师事

务所为老同志提供包括法律咨询、法律建议、法律知识讲座，代拟、制订法律文书等在内的一系列法律服务。

该项活动的开展，为老同志解决日常涉法问题提供了便捷、及时、专业、高效的服务途径，满足了他们的实际需求。（青讯）

☆奉贤区2015年度老青结对活动启动



日前，由区委老干部局、团区委、区关工委共同组织的2015年度奉贤区老青干部结对共建活动正式启动。20对老青干部签订了新一轮结对共建协议书。市委老干部局副局长杨飞云，区委常委、组织部部长王观宝出席启动仪式，并对新一轮老青结对工作提出要求。团区委书记张征进行了工作总结和部署。老同志和年轻干部代表分别作交流发言。区委组织部副部长、老干部局局长张辉凤主持会议。（奉讯）

☆静安区南京西路街道邀请老同志讲述抗战影片创作过程

日前，静安区南京西路街道陕北居民区特邀本小区离休干部、著名音乐家吕其明讲述影片《铁道游击队》的音乐创作经历，以此纪念抗日战争胜利70周年。

吕其明10岁参军，抗战时期在八路军文工团工作，15岁入党。上海解放后，进入上海电影制片厂工作。《铁道游击队》是该厂1956年拍摄的经典影片，吕其明在影片中创

作的主题曲《弹起我心爱的土琵琶》至今让人耳熟能详。

影片中游击队员在艰苦的环境下打击日本鬼子，英勇顽强，不怕牺牲，场景感人。当革命处于低潮时，战士们围聚在一起，一位小战士拿起土琵琶弹唱“西边的太阳快要落山了，微山湖上静悄悄……”，优美的歌曲，既抒发了战士们英勇无畏的革命英雄主义精神，又很好地展现了我军战士的革命乐观主义精神和对美好生活的渴望，给观众留下了深刻印象。讲座后，吕老还和大家一起观看了电影《铁道游击队》。（静讯）

☆市级机关工委老青结对共话家风家训

日前，市级机关工作党委老干部工作部与团工委联合举行老青结对“共话家风家训”座谈会，学习习近平总书记关于家庭、家教、家风建设的重要讲话精神，离退休老同志和团员青年共话家风家训。

今年年初，市级机关工作党委老干部工作部和团工委联合举行老青结对“讲家庭美德故事，传优良党风家风”主题教育活动，要求离退休干部和团员青年围绕子女教育、尊老爱幼、崇尚学习、勤俭持家、遵纪守法等内容，结合亲身经历，回忆、整理、提炼家教、家训、家风故事，此次座谈会是该项主题教育活动的深化和延续。（市讯）



境好晚年乐

百岁也可期

□

胡景钟



大环境好，中环境也很好。从改革开放到今天，祖国三十年发展政通人和，人民丰衣足食，精神舒畅，再也没有像过去那样，过着吃饭要粮票、穿衣要布票、肥皂火柴都要票，天天斗私批修的日子。今天我们过着太平盛世的日子，并向着全面小康的宏伟目标前进。这是我们生活的中环境好——祖国欣欣向荣。

还有我们生活的小环境好。我的老单位复旦大学在改革中大步前进，我们老同志虽然都离休、退休了，但得到老干部工作处工作人员一代又一代的关心照料，充分体现了党和政府的关怀。我们都过着老有所养、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的幸福晚年生活。我们不只是安度晚年，而且是欢度晚年了。大、中、小环境好，是“百岁也可期”的前提和重要条件。

其次，家庭好。我虚年九十，而老伴也八旬高龄。我们相互关心，彼此帮助，相敬如宾，过着相濡以沫的幸福生活。两个女儿早已成家立业，孙辈也很争气，或大学毕业走上工作岗位，或大学毕业在读研究生。看到他们健康成长进步，我们老人十分欣慰。家庭美满，家庭好，这是“百岁也可期”的重要保障。

还有，心情好。具体说就是要有两个“心”：对事，心胸开阔，心情开朗，要能举得起放得下。对人，心意相通，将心比心，要知心知意，知足常乐。好心情是“百岁也可期”的根本保证。

一句话，环境好，家庭好，心情好，是向“百岁进军”的条件和保证。衷心祝愿各位老同志也能在大好的环境中跨越百岁，健康长寿！

古人云：人生七十古来稀。如今时代不同了，今人说：七十小弟弟，八十多的是，九十不稀奇，百岁也可期。

为何今天百岁也可期？首先，这是因为环境好。

大环境好。现今世界和平，天下太平。今年是世界反法西斯战争暨抗日战争胜利七十周年。大战结束至今七十年，其中虽有局部战争，但没有世界大战。而上世纪从1918年11月11日第一次世界大战结束到1937年7月7日抗日战争爆发，期间相距不到二十年。所以，我们享受和平幸福的大环境七十年了。



甲子岁月 伉俪情深

五十载为金婚，六十载为钻石婚。一对老人，执手走过甲子岁月，风雨同舟，以超越钻石的感情，谱写了一曲平实而伟大的伉俪之歌。

他，叫林福星，生于1918年，1939年入伍，同年入党，历经抗日战争、解放战争、抗美援朝战争，曾荣获独立自由勋章、解放勋章、朝鲜人民共和国勋章，并收录进《开国将士名录》。

她，叫卞维清，生于1929年，1945年入伍，1949年入党，历经抗日战争、解放战争、抗美援朝战争，曾荣获抗美援朝军功章和共和国解放勋章。

1949年5月上海解放后，第三野战部队20军59师辗转上海嘉定南翔驻守，他们在部队相遇、相识。1950年10月1日，他和她经部队领导组织批准结婚，没有宾客、没有聘礼、没有喜酒，一场没有任何形式的婚礼，拉开了两人逾60载岁月沧桑、风雨同舟的序幕。

新中国成立了，但作为军人，他们的使命仍在继续。结婚仅十天，两人即分别奔赴抗美援朝前线，分配到新组成的59师炮团。虽然同在59师，但他们彼此并不知道。在风雪漫天、气温摄氏零下30多度的北国异乡，两人均承受了生命的严峻考验。他曾身受重伤，至今肺部仍留有弹片。她也曾在朝鲜大病一场，与死神擦肩而过。

长津湖战役后，他俩于1952年底先后回国，夫妻团聚，继续随野战部队20军59师辗转宁波、杭州，1957年初先后转业至上海安家。然而，平静的生活因“文化大革命”而被打破，夫妻两人均遭迫害，下放至五七干校改造，被迫再次分开。粉碎“四人帮”

后，二老终于迎来安宁的生活，至1985年，先后离休。之后，老两口一直在上海定居。

平静的岁月里，他们始终秉持着朴素而诚挚的人生品格。离休后，组织给家里安装直线电话，但二老坚持不给孩子的房间拉线，因为对他们而言，公私必须分明。生活上，二老是几十年如一日的勤俭节约，在他们家里，每次吃饭，都不会有剩菜剩饭，有了洞的衣服，也是打了补丁洗干净再穿。但是每当单位里或者社会上有人需要帮助时，他们却从不吝于伸出援助的手。在子女的教育上，二老也从不娇宠，他们把对子女的爱化作言传身教，育德育才育人。现在，他们的子女及孙辈也都继承了二老的优良品格，在各自的工作岗位上成为骨干，为国家发展作着自己的一份贡献。

牵手的岁月里，他们几度聚散，但情比金坚。生活中，他们互相关怀，互相扶持，互相理解，互相礼让，从不争吵，志同道合地走过了平凡而感人的漫长岁月。

时至今日，他97岁，她86岁，仍然身体健康，思维清晰。大型电视纪录片《断刀——朝鲜战场大逆转》、崔永元主持的《口述历史》的编导，对二老进行了采访。作为亲历过那段炮火连天激昂岁月的老人，如今他们四世同堂，安享晚年幸福生活。

60年的岁月有多长？

60年的奉献有多少？

60年的婚姻会怎样？

60年的牵手情深几许？

两位老人执手六十多载，这60多年的牵手同行告诉人们——原来世上有一种平淡，会如此伟岸。（林福星子女供稿）

为周总理警卫的日子

□ 楼伊菁

离休干部李建民从上世纪50年代开始担任中央首长的贴身警卫工作，曾经给40多位党和国家领导人担任警卫，其中接触最多，最让他念念不忘的就是周总理。

李建民1.8米的大个子，黝黑的脸膛，人们都习以为常地称他大老李。当年，李建民给周总理做警卫工作时，周总理称呼他老李；可邓颖超大姐却叫他大李。于是周总理干脆说，那就叫大老李罢。这样，这个称呼从李建民20多岁一直叫到今天87岁。

周总理留给李建民最难忘的，就是总理时时处处想到群众，不脱离群众搞特殊的情景。

要照顾群众的情绪

1958年夏天，李建民陪同周总理参观上钢三厂。五十年代“大跃进”时期，提倡“蚂蚁啃骨头”的精神：没有条件创造条件也要上。这次总理就是来看上钢三厂就地取材，用几台现有的小机床，拼接大钢锭的创新之举。

总理来到车间，陪同人员并不多，但围观的工人群众里三层外三层，挤得人山人海。参观进行了一上午，该看的还没有看到，置身于水泄不通的车间里，李建民不由地一阵阵担心：作警卫的，出于保护首长安全考虑，总希望现场围观的人少一些。他至今还记得那一年外宾来，人群都挤在一起看总理，而不是迎外宾了。拥挤的人群推搡着，当时的上海市领导被挤得脚都不着地，警卫局的一位副参谋长脚骨也踩断了。人高马大的大老李想到周总理的手受过伤，更是分外小心：他两手强撑着，将总理护在胸前。回到车上，上海市领导向总理汇报工作，总理说，我没挤着，幸亏大老李动作快。大老李这才舒了一口气。

眼下，大老李明白，群众当然期望能多让总理停留一会儿，多看一眼总理。正



在为难的时候，只见一个小伙子挤出人群跑到周总理面前问：“总理，照这个速度，十五年赶英超美的口号，我们能实现吗？”李建民正要劝阻这小伙子的冒失，却听总理接过话头说：“何必这么长时间，我想，七年八年就能超过。”小伙子正为自己的短视自叹，不免有些尴尬。没想到，周总理接下来却是一句“谢谢你！”一时间，在场群众投向小伙子的目光顿时缓和起来，李建民也松了一口气。

共进午餐时，周总理设身处地对李建民说，你们的工作不要怕人多围观不安全，不要怕群众知道不谨慎，我们的保卫工作从建党时代就有了，不要这么神秘，群众会帮助你们的。

以后，在警卫工作现场，李建民由过去的尽量不要上镜头——怕工作不好做；到尽量体谅群众想见总理的心情，设法给记者提供方便，让想能见到周总理的普通群众能如愿以偿。

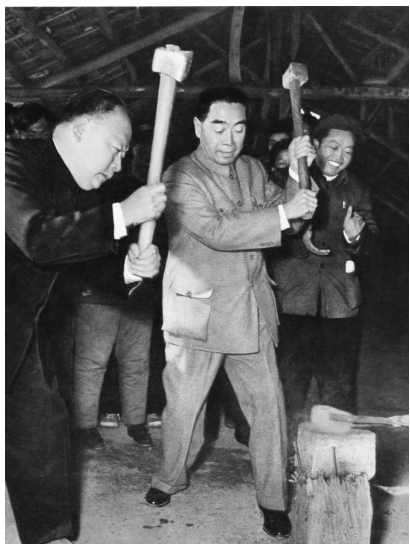
其实，周总理时时处处

照顾群众情绪的为人处事风格，李建民又何尝不感同身受呢！那一次，接到给毛主席的机要快件时，毛主席的专列已经驶离了上海，李建民来不及多想，驱车一路追赶而去，从上海跟到南京，又从南京追到济南，一直跟着毛主席的专列赶到北京。李建民赶紧打电话给毛主席的卫士长，没想到卫士长生病了。风尘仆仆又一筹莫展的李建民正不知如何是好呢，迎面走来周总理。一见大老李灰头土脸的样子，周总理随即关照他说：“你就别走了，让邓大姐做饭给你吃！”一席话，说得李建民心里热乎乎的，真有见了亲人的感觉。

不能脱离群众搞特殊

李建民看到，总理工作相当忙，有时刮胡子、喝牛奶都在洗漱如厕之间完成，批文件更是常常批到凌晨1点钟。但总理总是考虑别人多。

还有一次，李建民陪同



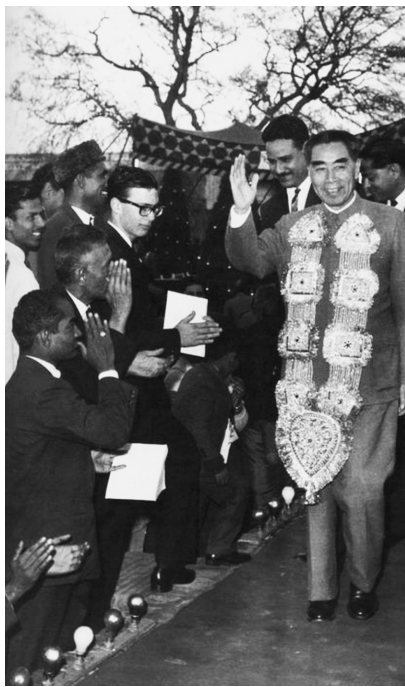
总理参观人民公社的果园，人家见总理来了，拿出几个用纸包裹的水果让总理尝鲜，哪知总理一定要付钱，坚持让卫士长拿50元钱付给公社果园。

更让李建民难忘的是，三年困难时期，总理床铺上的枕头连枕巾都不铺，除了外出工作穿得正式一点，回到办公室都穿旧衣服，甚至戴着袖套办公！对自己这么苛刻，对下属却不一样：一次，总理和李富春及副市长许建国在梅龙镇饭店用过餐。放下筷子，总理说，我拿钱！许建国说，作为东道主，怎么能让周总理拿钱呢？总理执意说，不行，我拿钱。

默契与信任

上世纪六十年代中期军管后，李建民到了江西，但他们时时惦记着周总理的安全，他想方设法通过机要处转信给周总理，再三叮嘱说，周总理您的警卫工作一定要加强！总理见了信，又辗转托人想法回复他：你的信我收到了，请你放心！李建民知道总理曾经找过他好多次，但他们再没见上面。

总理去世后，年过五十的李建民得以见了邓颖超大姐一面，邓大姐亲切地对他说，来上海好几次，找不到你。你有什么困难没有？李建民感慨万分，他当警卫员几十年，工作艰苦收入不高，爱人跟着他没享过福。



三个儿子小时候身体都不好，生病住医院，他到处举债付住院费。想到组织上对他的信任，想到邓大姐对他的关心，李建民感动地说：我什么困难都没有，请大姐放心。

2001年正月十五，周总理的侄女找到李建民的家，要请他吃饭。李建民说今天是正月半，按我们北方传统，应该吃饺子，你就在我家吃饺子罢。见李建民住的是极普通的二室户的工房，见到沿墙摆满了当年警卫周总理和其他党和国家领导人的工作现场照片，总理的侄女十分感慨！李建民掏出了心里话：我每次看到总理和大姐的照片，都会流泪。这些珍贵的照片，不仅是我警卫生涯的见证，也是对总理那些高风亮节的往事的回忆，它们将融入我无悔的一生。

顾氏家族的 一张珍贵老照片

□ 张耀祖



在抗日战争胜利七十周年到来之际，我又一次翻阅了原本由我老伴的大姑母顾宝娥所珍藏的一张老照片。她父亲顾之熙（公元1866—1945年）七十寿辰时，于20世纪30年代中叶所摄的全家福照片，留影的是顾氏老三房三代人和前来祝寿的亲戚，共有70多位。照片中从前面数起的第三排、从右面点起的第二位，便是清朝晚期廪生、观音堂小学创始人顾之熙老先生。左右两位老先生是他的弟弟顾颂康和顾之渔。在他们的精心哺育之下，顾氏家族成为了一个远近闻名的红色人家。特别是在二十世纪三十至四十年代期间的抗日战争中，全家人为了保家卫国，积极投入了抗击日本侵略军的斗争。在青浦地区被日寇入侵后不久，顾宝娥就小心翼翼地把这张照片折叠后，塞进了装有她公婆遗像镜框的夹层里。直到青浦解放以后，此照才得以重见天日。可惜的是，由于那只镜框长年累月挂在地房的东墙壁上，照片的右半张已受潮褪色，以致照中不少人物的肖像已消失了。幸运的是中间偏左部份的三十五人在照片中还较清晰。此照经历了跨越两个世纪将近八十年的沧桑，因而这张残缺不全的照片就弥足珍贵。

首先要介绍的是外号“老黑鱼”的“老

顾同志”，顾宝娥的弟弟、抗日战争时期的青浦东乡地区抗日游击队主要领导人之一的顾复生，照片中从前面数起的第4排，右起第3位，侧身站着的就是。至今健在的战友们提起他时，仍是亲切地以“老顾”称呼于他。由此可见当时上下级关系的亲密无间。

顾复生从青少年开始的整整70年的革命生涯中，始终坚贞不渝地忠诚于党的事业。早在1919年，他在上海市区就参加了“爱国十人团”。1926年秋参加了国民党。1927年4月12日国民党右派发动了反革命政变后，他就转入地下继续开展革命活动。是年8月经陈云同志的启迪和介绍，加入了中国共产党。反动政府便想方设法搜捕他。在1927年至1930年期间，他曾两次被捕入狱。抗日战争爆发后，他在家乡观音堂镇附近的农村地区，发动群众组建了抗日游击队，曾屡次出击，重创了敌人。1938年与党组织接上关系后，他就把所有枪悉数交给了党。1939年2月起在抗日战争期间，顾复生历任我党淞沪游击支队长、新四军六师政工委员会书记、苏中抗联政治部主任等职。

日伪当局把顾复生视作眼中钉肉中刺，一方面大造反动舆论，以悬赏2000元“国币”通缉他的布告，在日伪《新青浦报》

上，自1939年至1940年期间连续刊登了约有一年零两个月的时间，并登载了他的半身照。敌人的罪恶企图迟迟没能得逞后，又在1940年5月20日刊登了反动文章《顾复生可以休矣》，颠倒是非，混淆黑白，极尽造谣诬蔑之能事，妄图瓦解革命人民的抗日意志和斗争决心。另一方面，日、伪军还多次对观音堂镇等青东地区的抗日游击队根据地，残酷地进行大扫荡，并到处寻找顾复生，还在交通要道上挂出通缉牌。叙北村农民陈阿二，被日寇抓到后逼打他供出“顾复生在哪里？”他总是答以“不知道！”最后严刑后遭杀害。处在如此严峻的情况中，老顾他们在人民群众的掩护之下，躲过了一次次险境。大家给他取了“老黑鱼”外号，意喻他与革命人民之间深厚的鱼水之情。抗日战争胜利后，顾复生又积极地投入了解放战争，历任华东野战军要职。

顾之熙老先生最喜爱的两位孙子，摄影时都要拉在他身旁。照片中，在他左手下面的便是他儿子顾复生和前妻所生的儿子顾涤新；右手下面便是他小女儿顾雪娥（四排左三）所生的儿子王正方。这两位青年，在二十岁左右时，都在抗日斗争中壮烈牺牲了。烈士的遗骨，现都安葬在青东烈士陵园。

王正方烈士，1917年生于江苏省青浦县观音堂镇。抗日战争爆发后，年仅20岁的他，跟随舅父顾复生参加抗敌后援会工作。1937年11月淞沪失守，他组织难民船队向青西撤走，参加江南抗日义勇军，曾在安庄镇袭击了行驶在拦路港内的日军运输队，击毙日军一人，截留敌船两艘，缴获步枪一支和大批弹药等物资。这是青浦人民抗战史上的第一次胜利。1938年1月，王正方率难民回到老家，参加了由顾复生领导下的抗日自卫队。到3月时，七区成立抗日常备队，他被选任副大队长。后又任三支队一中队队长。1939年春，王正方曾奉命去黄渡日寇据点侦察，返回时在漕泾一农民家休息，突然遭遇日寇，他眼快手快，当即击毙日寇三人，另

一敌人弃枪逃跑。1939年5月，日寇500多人前去扫荡观音堂镇及周围的抗日游击队根据地，抗日一中队在葫芦湾与20多艘敌船遭遇，展开了激战。王正方被敌人包围，在突围中不幸牺牲。据说当时他身上还背了好几支枪，中弹后跳入了河中。把他的遗体捞上来时，怀中仍然紧紧抱着这些枪支。是年王正方烈士才23岁，新婚只有60天。

顾涤新烈士又名顾祖禹，“八一三”淞沪抗战爆发后，时年17岁的他，在父亲带领下，参加了刚成立的古思浜抗日自卫队，后来三支队成立后，调到后方医院工作。1940年4月，日寇又一次对青东地区开展“大扫荡”，医院遭破坏。他又转做民运工作，后分配到阳澄县武工队，开辟新区，建立新莫区抗日政权，并成立了抗日武装。1941年3月，遭遇伪军胡肇汉部队的袭击，壮烈牺牲，时年仅21岁。

十分可惜的是顾复生的堂兄顾润桐的影像，却因照片几经折叠、年代久远以致无法显现了。合影中前四排左三那位便是他的夫人孙福英。1938年日寇入侵后，顾润桐便向当地抗日武装部队捐赠了从民间收购来的1挺轻机枪、30支步枪和2把手枪。当时部队给养十分困难，他便以现金和物资予以大力资助，并帮助接待和开支部队来往人员的经费。同时还为抗日游击区的军政当局收储钱粮。有一次抗日游击队急需一笔经费，他便安排多次为抗日游击队跑过交通的弟媳金秀英，换上素服，手持丧葬用品，哭哭啼啼地谎称要回家料理丧事，骗过了日、伪军把守的封锁线，机智勇敢地及时完成了任务。在日寇对青东地区进行多次大扫荡后，他家不仅多人被害，厂房和设备又多次被毁。顾润桐便率领家人逃离家乡，到上海避难。还将避难处成为抗日游击队的秘密联络点，仍然支持着他的堂弟顾复生。在青浦被日寇占领初期，他还曾坚决拒绝日伪当局要他在地方上担任伪职。

（作者系青浦区文广局离休干部）

我为新四军带路

□

张洞明

时光易逝，追忆70年前的1945年夏，那是我一生中难忘的岁月。当时我是一名年仅14岁的初中生，日寇无条件投降了，但是日伪军却拒绝向八路军、新四军缴械投降。为此，新四军一师和苏中军区遵照毛主席和朱总司令的指令，对敌伪武装部队拒不投降缴械者坚决予以消灭，决定对泰兴县城的伪十九师师长蔡鑫元指挥的4000多名伪军和驻扎的日寇一个中队，实施强攻。由第三军分区陈玉生司令员直接指挥四个主力团，并有泰兴县独立团和民兵武装等近两万人。9月11日午夜发起总攻命令，东、西、南、北门的战斗全面开花，激战很快进入白热化阶段，主攻西门的主力是第十一团担任的，大约在凌晨两时，该团突击连20人左右，从西门水关口泗水潜入城内，首先进入西门大街的私人介寿医院，要

求带路突袭伪军师部，破坏敌军指挥系统。当时院长是我父亲张介侯，由于他年纪已大，且不宜暴露身份，故同意我去。出于爱国热忱，同时，因我胞兄张锴系新四军抗战老干部，我二话没说，立即上路。路虽不远，但要通过三座桥，敌人均有岗哨把守。突击队同志对我十分关心，一再叮嘱我带路的行进方式，要沿着墙边爬行前进，以减少流弹击中的可能性，注意安全。突击队战士，均身穿伪军服装，装成败退的官兵，结果敌军也被吓破了胆，糊里糊涂地成了俘虏。眼看前面已是“慎泰钱庄”即伪军师部了，但门口有一盏汽油灯，亮光刺眼，我军一战士瞄准一枪后，一片漆黑了。突然里面照出了手电筒的亮光，并狂吠：什么人？干吗？突击队的指挥员顺手一枪，亮光也熄灭了。指挥员一挥手，战士们冲进大门，奇怪的是并没遭到多少抵抗，多名敌人缴械投降了！接着我指点战士们去师长的卧室，但却已空无一人，室内一片狼藉，我顺手摸了一下床上的被单，还有余热，猜想“主人”离开不久。据俘虏供称：伪师长刚带副官和卫队逃向东门体育场集合，准备弃城突

围。最后在东门体育场全军覆没，师长也成了俘虏。我们的家乡，泰兴县全部解放，成为解放区。

抗战胜利后，国共双方签订了“双十协定”和“停战协定”。我方恪守信义于1945年秋由粟裕师长率领江南的新四军，北撤江北了。我怀着崇敬和好奇的心情，想亲眼见见当年黄桥战役的副总指挥——粟司令。我夹在欢迎的人群中，亲眼见到了粟裕，第一印象是粟司令和普通士兵一模一样，真是官兵一致，朴实可亲，并充满神奇感。当年黄桥的老乡们都送来了“黄桥烧饼”慰问新四军，真是军民鱼水情。

回忆往事，刻骨铭心，是新四军引导我们抗日与革命，是新四军在艰险时刻保护了我的父亲和家庭。历史是有情的，人们永远不会忘记中国人民解放军的丰功伟绩，我同时永远会记得新四军一师的战士，尤其敬佩粟裕师长。

（作者系市总工会离休干部）



亲历的抗战

□ 马 成

1942年秋，抗日战争还处于艰难时期。当时我才15岁，也参加了党领导的山东行署国剧研究社工作。

有次日军对该地区进行大扫荡，我临沐地区军民在白县长的领导下，对敌人进行了反扫荡。敌人夜间出来，袭击村庄抢粮，但他们人生地不熟，如无狗叫声很难找到目标。为断掉敌人夜间袭击讯号，使我县大队和民兵更能机动灵活打击敌人，县领导动员组织打狗队，把狗打死埋掉。我当时虽年龄小，也参加了打狗队。跟着大人一起到各村去宣传和打狗。我们每到一个村庄，先向群众说明打狗必要性和好处，要其自行把狗打死埋掉。经过宣传教育后，多数群众都能做到，个别人不肯时，打狗队才将狗打死埋掉。经过打狗活动，敌人再在夜间扫荡时，就目标难找。而我军和县大队就能迅速组织群众安全转移。记得当时有支歌颂沐河和白县长的歌：

歌词大意：

沐河好风光，庄庄相连多么长
土地肥来人口广，庄户人拥军又交粮
鬼子太心狠，汉奸土匪乘伙抢粮
杀的杀来，抢的抢，大好的沐河遭了殃
八路军来了老四团，人民中走出了白县长

不让鬼子猖狂，不让汉奸抢粮
民兵千千万，拿起刀和枪，拥护八路军
紧跟着共产党，游击小组多活跃
沐河人民喜洋洋，保卫我们的村庄，我

们的粮仓

让敌人在沐河上颤抖，让我们在沐河上歌唱

回想起我们家乡被日本飞机轰炸的惨状至今难忘。那是1942年底，我们山东老家日照县碑郭镇每周一次在前河崖树林中集市贸易，集市十分热闹，约有几千人。有次在集市日上午，日本飞机飞到集市上空，低空扫射轰炸。当场就死伤很多人，其中有不少老人和儿童，还有农民牵来集市交易的牛、羊、猪等牲口被炸死。整个集市一片混乱，惨不忍睹。大家对日寇惨无人道的行为更加痛恨。

1943年抗战进入相持阶段，我从文工团请假回家探亲。当时走在快到家路上，看见田野间乡亲们正在忙碌着夏收，顿时我心情开朗，就边走边唱起刚学会的歌：

歌词大意：

寒冬过去就是春天，争取胜利还得熬过困难

不要怕雪花飞，北风吹，难关重重

抬头望杨柳绿，桃花红，好景不远

寒冬过去就是春天，反法西斯的力量像春潮汹涌澎湃

反法西斯斗争像热火打的烧饼

同志们再鼓一把劲，迎接胜利的1943年

1944年，为了培养军政干部，山东省文工团把我、刘业振、倪焕章三人，送到抗日军政大学学习。当时我们抗大住在山东费县城，抗大的学习生活相当紧张，但活泼有序。每日学习课程安排的很紧，上午军训，下午政治课，还有文化课。晚饭后文体活动。熄灯前集合点名，讲评一天的活动情况和第二天活动安排。然后开班的民主生活会，学员都要学会唱抗大校歌。

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念日。怀着不忘历史、反对侵略、争取和平的心情，回忆抗战时期的往事，不由心潮澎湃。

（作者系静安区离休干部）

丑陋的日本兵

□ 施行

1941年太平洋战争爆发以后，我当时在马来西亚吉兰丹哥打巴鲁居住，这里是一个小镇。日寇南侵，首先从这里的瓜拉海滩登陆，它的登陆时间竟比日本偷袭珍珠港还要早两个小时。

我第一次见到日本兵，是从乡下逃难回来，见马路上一大队头戴钢盔，后披飘带、个子矮小的东洋兵。

日本兵一来，就是挨家挨户找花姑娘。有一次，我见一群小日本兵，一手提着枪，口中大叫花姑娘，这一带妇女跑得个精光。后来许多妇女把头发剪掉，女扮男装，但也逃脱不掉厄运，有的当众被认出来，那就更惨了。

那时，我还小，只有十一二岁，我们对面有一个出入口，许多路人必须出入这个道口，我天天坐在阳台上看热闹。过路人一不小心，忘了向他们敬礼，日本兵就要用许多花样来折磨这些过路人，首先举起双手，做投

降状，慢慢前行，日本兵就用东西在他们身上敲打，打得路人嗷嗷求饶。

战争爆发以后，我书也读不成，老呆在家中也不是办法，便开始卖起了蛋糕，当时马路上行人稀少，哪里还有人来买蛋糕呢？没有办法，只得把刚刚出炉的蛋糕拿到日本兵成群结队嫖妓女的妓女院门口兜售。这时日本兵和妓女当街丑态百出，搂搂抱抱，见我到来，便连忙把我叫了过去，这时我高兴极了，以为这下可做一笔好生意了，哪知道鬼子十分无赖，拿了蛋糕不但不给钱，反而嘴里还直骂我：“巴加也鲁”（意思是混蛋）。我真是又气又恨，也没有办法。

当时，世风日下，有些我很尊敬的女性，一夜之间，却成了陪伴日本宪兵头目睡觉的丑陋妓女。我有位女老师，姓胡，是当地中华小学高一班的国文老师，人长得很端庄秀丽，她对我也很好，我很喜欢听她讲的国文课。平时，她教育我们要热爱祖国，要做一个有远大志向的少年。可是，我怎么也想不到，就是这样一位穿着漂亮的旗袍，风度翩翩，很受人尊敬的老师，怎么会一夜之间变成了个与万恶的日寇睡在一个床上低贱的妓女。有时，我甚至产生一种幻觉，心想，我亲爱的胡老师，也许是一个打入敌营的

地下工作者。其实这一切都是我在自欺欺人。现实是非常残酷的。

在日本人统治期间，我家里还发生了一件大事，我养父好端端地被日本宪兵队抓了进去，说他手上刺了一条龙，肯定是一个什么抗日团体的暗号。这真是天大的冤枉。我养父素来是不参与当地政治活动的。他这一抓不要紧，我们全家可全靠他的收入来维持生活。抓进去关了一段时间，实在也查无实据，只得放了。

相反，我的三叔公施成灿倒是地地道道的抗日分子，战前，他捐款捐物支持国内抗战，我就是在他家，第一次见到了救亡歌曲集《民族呼声》，现在看来那些歌曲都是从解放区来的。由于，他人缘好，在群众的掩护下，日本鬼子就没有发现他的抗日背景，居然平安地躲过了那血腥的三年八个月。

1998年我和老伴到马来西亚探亲时，弟弟们陪我们到福隆山墓地，这里就有一座高高耸立的抗日烈士纪念碑。弟弟告诉我们，当时这些烈士就是反抗日本人，统治被日本人机枪扫死。

70多年匆匆地过去了，虽然我没有机会与日本鬼子作面对面的斗争，但日寇的暴行却是深深地刻印在我的脑海之中。我们决不能忘记这血海深仇！

共产党人民军队饮食历程揭秘

□ 汤 涌

编者按：红军时代的伙食基本可以用“就地取食”来概括，最险恶的局面出现在川西北，就是啃树皮煮皮带的岁月。……那么，共产党人民军队，从红军时期至今，其饮食变化，经历了怎样的历程呢？

红军饮食最恶劣是在川西北

红军时代的伙食基本可以用“就地取食”来概括，能够吃上什么样的伙食，基本要看部队在哪个地区活动。

不过，由于苏区一直处于封锁之下，尽管江西、湖南的自然条件比较优越，红军的伙食也是清汤寡水。

红军也有请客的时候。1933年11月，国民革命军19路军发动“福建事变”，公开反蒋，一度派出代表和红军接触，彭德怀负责接待，用洗脸盆煮了打土豪得来的猪肉和鸡蛋，接待使者陈公培，为此受到了当时中央的批评：“用洗脸的盆招待国民党……不周到……”

和彭老总的豪迈气质相比，老革命家李一氓请客就显得讲究得多。

1934年，杨尚昆给得了伤寒的李一氓发了10个银元的休养费，李克农就撺掇李一氓请治病的彭医生吃饭，众人陪吃。李一氓记录道：“只有鸡和肉，鱼、鸭都没有。但是将就着配吧。江西、福建有一种块根，名地瓜，或名地梨，切成片配在猪肉片里炒盘‘滑肉’刚好。建宁出建莲，拿莲子剁成泥，仿扁豆泥，做成莲子泥，又甜又烫，亦还行。当然还有麻辣鸡丝、麻婆豆腐之类，把所能配凑的都配凑上了。同志们吃了之后都满意。”

走上了长征路的红军，饮食一下子就恶

劣起来，李一氓评价说：“湖南、四川都不错，广西、贵州、云南差一点，当然更差的是川西北和甘肃。”李一氓不会包饺子，找到猪肉和面粉的时候，他们就包锅贴油煎。“过云南宣威时，弄到大批火腿，结果一煮，火腿肉毫无味道，剩下一大锅油汤。”有会做饭的人直接要了生火腿自己蒸，大家才明白了火腿的妙处。

最险恶的局面出现在川西北，就是啃树皮煮皮带的岁月。这一带能找到的粮食主要是青稞，有时候军情紧急，有的部队带着没有脱粒磨粉的青稞，人和马都难以消化。后面的部队更缺粮，就从马粪当中找完整的青稞粒。在这种情况下，张国焘拉走队伍时一度喊出的“南下吃大米”口号，确实非常有诱惑力。

抗战至解放战争质量得到飞跃

1935年，过了腊子口之后，长征时期的





红军境况有所好转，饮食上也变成以面食和牛羊肉为主，李一氓说自己曾经和几个同志，一晚上吃掉了一整只羊。

抗日战争时期，八路军生活条件上仍然相对困难，尤其是在反扫荡期间，小米杂粮是常见的主食，白面是改善生活的奢侈品。

《沙家浜》里郭建光曾经有一段唱词，表扬沙奶奶对伤员好——“三餐九碗饭，顿顿有鱼虾”。不过一来沙奶奶照顾的是伤员，二来沙家浜地处水产圣地阳澄湖，本身自然条件优越。这样的生活，并非新四军的普遍情况。

许多在延安工作的人都提到了黑豆这种食物，这种食物过去的主要用途是喂马，黑豆通过发酵之后可以做成豆豉，那是湘鄂地区的美味，但是直接食用，容易胀气，人就容易放屁。

解放战争的中后期，人民军队的生活已经有了极大的改善，尤其是在战役局面占优的情况下，供给比国民党军队要好不少，有个著名的段子就是：淮海战役中用包子来诱降敌军。

迟浩田将军曾经在《我的淮海战役亲历记》里写道：我让战士一面用广播筒劝降和瓦解敌军，一面用馒头等食物诱降国民党兵。开饭时，大家就喊：“蒋军弟兄们，我们这里有热包子、大馒头，过来吃点吧！我们保证不开枪……”那些饿极了的国民党兵，不断偷偷溜出来向我军乞食。有的战士开玩笑说：“只要有个馒头，就能抓到俘虏。”

建国至今部队的饮食揭秘

抗美援朝时期的标志性食物是炒面和雪，这和后方交通线受到轰炸和炮击，食物运不上来有很大的关系。后方的条件就略好一些。

在“三年困难时期”的后阶段，那时候

的粮食反而比几年前要紧张，一位1964年入伍、曾经担任给养员的天津老兵回忆自己在辽宁的军旅生活，说当时最怕的是“文化米”，这种米其实是高粱米。

这一时代的军队伙食，主要和驻地物产有关，在不同的地区驻扎，吃到的东西就很不一样。

上世纪70年代的部队食堂里，细粮增加了，不过副食种类少的情况没有太大的变化。很多老兵在回忆往事时，都提到，这一阶段吃饭的要诀是：第一碗盛一平碗或者大半碗，等到第一轮饭盛完，第一碗也吃完，赶紧去打第二碗，这会儿尽量装，这样能吃近两碗，如果第一碗装冒尖，吃完后再看桶，已经没饭了。

那个时代，杀猪一般是在过年和过中秋节、建军节，此外就是上前线之前，会把猪都吃光。有的司务长会把4个猪蹄拿来给4位干部（连长、副连长、指导员和副指导员），有的时候上级干部会派人来拿些零件儿（猪耳朵、舌头）下酒，司务长和炊事班也有肝、肠等下水的好处。一般来说，如果士兵能吃到猪蹄猪耳，那连部领导一定都是很正派很仗义的干部。

1991年，总后勤部开始要求实行分餐制（每个人使用餐盘排队打饭，区别过去的一桌子菜一个班一起吃）。但是一直没有得到充分落实。主要可能是食堂管理人员认识不够（大家都没传染病怕什么），此外，分餐制需要的菜量更大（过去吃桌饭要受班长和老兵的监督，大家还会互相谦让一下）。

进入新世纪之后，分餐制基本上推行开来，很多部队还试行了自助餐。



儿时传唱的抗日歌谣



陈进鹏

抗日战争期间，在我党领导的山东和冀鲁边区革命根据地，流传着不少朗朗上口的抗日歌谣。这些歌谣大多是群众的口头创作，是揭露日寇侵华暴行和反抗日本侵略的真实描述，很生动，很好记，也很容易传唱，我们小时候都传唱过。

“抗战号召传四方，唤醒了各地村庄，男女老少齐动员呀，人人上阵打东洋。青抗先和自卫团，站岗放哨把武练，抗日工作打头阵呀，首要的任务是保平安。一切行动要听指挥呀，冲锋

杀敌上前线!”

这首歌谣首先在渤海、胶东平原地区传播开来的。1940年，从抗日堡垒英雄村——牛头镇参加八路军的老战友马法贤，很喜爱搜集整理和收藏抗日歌谣，常送人传诵，作为乐趣。当年他就是唱着这首“响应党的号召，全民起来抗战”的歌谣，走上了抗日战场。

老战友相聚就会情不自禁地谈起这些歌谣，当年一支支高昂的战歌，激励着人们踊跃参加抗日队伍。我们寿北、潍北根据地的各个村里，仅几天的时间，就有三百多名青壮年参军入伍，组建起了“寿光独立营”。老战友许金湘那时担任村“青年抗日救国会”副主任，在动员和组织青年民兵参军参战和欢送他们入伍时，常指挥着儿童们打起锣鼓，扭着秧歌唱道：“八路军来独立营，谁参加来谁光荣，骑着马儿披着红，你看光荣不光荣，杀鬼子、当英雄，为国立功真光荣，快来参加独立营……”。这歌声召唤和鼓舞着人民子弟兵毅然决然地走上抗日战场。

老战友马得三是山东博兴人，生前曾住进曙光医院治病，我去看望他时，一起回忆起小时候传唱的一些抗日歌谣，尤其是童谣，他就像回到了孩提时代，绘声绘色地拍着双手演唱起来：“红缨枪，红缨枪，枪缨红

似火，枪头闪银光。拿起了红缨枪，杀敌上战场。向前一冲来个刺，向右一转回马枪。从早一直杀到晚，直到傍晚杀声扬。要问杀到啥时候，日本鬼子投了降。”他那动情的表演，引得护士们一片欢声笑语。

现在上海的老战友中，有好些是山东老乡，在抗日根据地和老解放区战斗和生活过。他们投身革命后，与我在同一支部队工作。同我一起在渤海军区新闻学校学习过的李毅同志，结业后做了军部派驻师团的记者。他比我大两岁，他在读县办的抗日中学时，为破坏敌人控制的交通线，阻挡日寇下乡扫荡，在老师的带领下，参加当地民兵组织的铁路破袭战。当时他们高唱《扒铁路歌》，还记得头一段歌词是：“一更月光照柳梢，扒铁路人们都来到，齐心协力扒铁路，不让日本鬼子火车跑……”。我们这些老同志，在中国人民抗日战争胜利70周年到来前夕，满怀激动之情，回忆整理了抗战年代我们儿时常唱常诵的一些歌谣：



《天上有颗北斗星》——天上有颗北斗星，地上有个毛泽东，战略战术用得好，领导抗战真英雄。还有朱德总司令，率领百万子弟兵，建立革命根据地，打败日本鬼子建大功。

《赶快扛起枪》——日本鬼子太疯狂，烧杀掳掠似豺狼。我们赶快拿起枪，保卫祖国保家乡。

《送儿参军》——送儿参军老大娘，临别抱头泪盈盈，对敌仇恨满胸膛，嘱托的话语重心长：“枪杆子千万别撒手，打败鬼子再还乡。”

《八路军武艺强》——八路军呀武艺强，今天又打大胜仗，端了鬼子大岗楼，打得鬼子见阎王。缴获子弹几十箱，夺得几挺机关枪。你说武艺强不强，强不强！

《一马三司令》——一马三司令，得了抗日病，专打日本鬼，保护老百姓。

《抗战到了新阶段》——抗战到了新阶段，出了个大汉奸，汪精卫卖国的贼，该死的王八蛋。跑到东京去见天皇，叩头如捣蒜，求下了活动费，老头票三百万。特务机关下令叫他快反攻，死不要脸的狗东西，反八路又反共。

《当汉奸没好下场》——当汉奸，丧天良，不认爹也不认娘，帮助日寇来扫荡，杀同胞害老乡，连他祖宗都忘了，哪有半点像人

样，简直是条哈巴狗，最终绝没好下场。

《游击战》——八路军同志真能干，扛着大枪上前线，青救会员送子弹，妇救会支前做鞋袜，儿童团员作宣传，自卫队站岗放哨捉汉奸，游击小组去侦探，军民同打游击战，小小的日本鬼眼看着就完蛋。

《民兵谣》——埋好了地雷端好枪，你钻地道我上房，制高点堵街墙，构成一片火力网，别看我们是庄稼汉，打得鬼子不敢进村庄。

《地道战》——地道战，真正妙，消灭敌人最可靠，日寇伪军干挨揍，抗日军民哈哈笑。

《八路苗》——腰里插着木头枪，庄前庄后学站岗，一天到晚不住下，敢斗虎豹敢打狼，斗虎豹、打豺狼，为民除害争荣光，别看我们年龄小，不久就要八路当。

《儿童团员的歌》——我们当了儿童团，“抗日公约”记心上，誓与日寇作斗争，遵守纪律好榜样。不上鬼子学，不念鬼子书，不吃鬼子糖，不上鬼子当，不向鬼子说实话，不给鬼子去带路，不暴露我八路军，不说出我村干部，咱们宁死不低头，不当亡国奴。——儿童团呀不简单，抗日小学把书念，手持红缨枪把岗哨站，盘查行人捉汉奸。抗战道理学得好，扭着秧歌做宣传。

军事情报传送呀，英雄“小八路”美名传。

《破袭战》——二百岗楼一夜犁，如网公路十余一。抗战舞台精彩处，八月军民大破袭。胜利捷报传四方，日本鬼子吓破了胆！

《麻雀战》——麻雀战，麻雀战，赶不走啊打不散，一枪一个不落空，既省功夫又省弹。麻雀战，麻雀战，党政军民一起干，四面八方任我跃，汪洋大海将敌歼。

《绣凤凰》——妹妹手巧绣花忙，绣了一只金凤凰。凤凰就是妹妹心，飞到抗日大战场。凤凰不离梧桐树，妹妹爱上抗日郎。

曾在当地军民中尤其是少年儿童中广为传唱的抗日歌谣，是全民抗战中的一个壮丽篇章。这些很有战斗性的歌谣，不知出自谁人之手，但在我们家乡曾经起了动员和团结人民共同抗日，为打跑日本侵略者而英勇战斗的“号角”作用，是我们难以忘怀的记忆。当年的抗日歌谣，至今仍启迪和激励着我们！

（作者系上海报业集团离休干部）



婆婆的两条大辫子

□ 刘江江

儿子从国外回来，翻拍影集中的老照片，一张泛黄的三寸照片引起他的注意。照片上一个年轻的女子着一件花式连衣裙，手牵着一个穿海军衫的小男孩，小男孩大约3-4岁。更为新奇的是那年轻女子居然梳了两条长及至腿的大辫子。相片因年久斑斑点点有些模糊了，但仍然不掩年轻女子姣好的面容。

儿子问我照片是谁？我却也是第一次看到这张照片，儿子又问他爸，先生手捧照片，不免激动，说是记得有这张照片，一直未找到。照片上的女子是我婆婆年轻时，而牵着的小男孩是我先生不到四岁的时候。照片牵出了一段往事。

上世纪50年代末，不到30岁的婆婆跟随公公从上海农场迁至皖南白茅岭农场。那时的白茅岭条件之艰苦，不是现代人能想象的。荒山荒地人烟稀少还有野兽出没。有一次，婆婆下工后独自一人回家，总感觉不远处的大山脚下一只像狗一样的动物在慢慢地朝山的一边跑，突然那家伙停了下来，朝婆婆的方向回过头来。婆婆看见了一双带有墨绿色的眼睛，想起人们常说的这里有狼出没，前几天还叨走了一个小孩的话，婆婆一阵紧张知道碰上狼了。婆婆站在那里，那只狼也许在那里，对峙了几分钟，狼跑了。婆婆长嘘一口气，这才发现自己攥紧的手掌心被汗浸湿了。

婆婆是那个年代农场的第一代女拖拉机手，没日没夜地耕耘在广袤的田野上。她识字不多，但有着一股韧劲，婆婆请别人教她操作，然后她就无数遍地练习，硬是把一个“大铁家伙”“玩于掌中”。平日里一身工作服没有时间没有条件妆扮自己，唯独两条大

辫子婆婆一直没有舍得剪掉。

我先生是我婆婆的小儿子。因为婆婆投身农场建设，生下他不久就把他送到启东老家。五十年代末，先生的外婆独自一人送我先生到安徽白茅岭。先生至今也不记得坐了多长时间的长途车，换乘了几次车。只记得外婆一直紧紧地攥着他的手，尤其是乘换车时更是拽着他一步不离。到了安徽芜湖车站，他们提前下车了。可是下车后没有等到接站人，四处问都不知道，那时的通讯哪像今天这么发达。这一下外婆懵了，急火攻心，一下子瘫在长途车站的长椅上，而我先生倦缩在外婆胸前。后来是工作人员发现了，在外婆的布兜里找出了与我婆婆的联系电话，婆婆接电话后立即从郎溪赶到芜湖。当她看到这祖孙两人时，外婆已在说胡话了。婆婆欲去抱她的小儿子，小儿子不肯理睬眼前梳着两根大辫子的阿姨。

到农场没几天，婆婆就抱着她的小儿子到照相馆拍了那张大辫子妈妈和小儿子的合影。

后来，婆婆把大辫子剪了，但一直珍藏着。两条大辫子，凸显了婆婆那一代年轻人的美丽，珍藏了婆婆那一代人的回忆，守护着婆婆那一代人的激情和理想。而两条大辫子深深地深深地刻在我先生的脑海里……



享受近邻一份福

□ 姚逸功

俗话说，远亲不如近邻。近邻是缘分，毋庸置疑。近邻是份福，大有讲究。

近邻和亲戚一样说到底是天注定，不由你主观意志决定。

退休了，单位分房，住在同一楼的一定是本单位的同事。住几楼几室，是根据你的资格级别统一分配，不由个人意愿选择。唯一小自由是可以选楼层差、朝向差的房间。我的近邻是作了小小的牺牲才成我的邻居的，我心存感激。

同一楼面，门门相对，相看两不厌，只因敬对方。同一屋檐下，抬头不见，低头见。爱好不同，性格不合，不投缘是个麻烦。有人喜欢静，听到隔壁琴声就心烦意乱。有人爱净，闻到邻居养花的异味就掩鼻而过。我就很幸运。我喜欢哼唱歌，家里人都说我像鬼哭狼

嚎。可是，邻居不嫌我，夸我爱唱歌是好事。我养过花。因缺乏耐心和细心，花养不好，闻到的花香没有肥臭多。邻居是护花养花能手。走廊上四季如春，艳花飘香。就是施肥，其味也比电梯里闻到的时髦女郎的化妆品好闻。这或许是一种情投意合吧。

我的邻居助人为乐。我家的垃圾好像特别多，一天有几包塑料袋垃圾放到门外。我总想有事下楼时顺便拎下去。邻居常常捷足先登，先顺便拎走了。我发觉了，碰到人家说一声“谢谢！”人家笑着回答：“顺便的，谢什么！”我们也常吃到邻居山东的特产：大红枣和苹果。我们偶尔有崇明的特产也让他们分享。这些事小，但也体现有福同享有难同当的精神，其乐融融。我有难解的词语请教邻居，他家孙子不懂的英语也来问我。我们互通有无，取长补短，难分难舍。

别小看这点乐，这点福。邻居好，赛金宝。近邻朝夕相处，很可能一辈子，子子孙孙。这

份福是无价的，用金子买不来的，当珍惜。



赞美老伴

□ 邹浩泉

我的“另一半”，现在称“老伴”，
今年82，比我小5岁。
她的名字和形象一样，都有一个“秀”字。

她年纪轻轻从农村来沪打工，
我从五年级起就离乡背井遨游学海。
文化差异，又是天南地北，却今生有缘，百年好合。

一路走来，互爱互助，患难与共，渡过了59个春秋。

她，不愧是贤妻良母，勤劳楷模。
三个子女全仗她辛苦抚育成长。
她心甘情愿，无悔无怨。

老伴文化不高，却心灵手巧，
飞针走线，会绣花，能制衣。
退休在家，勤劳成习，
通过亲戚关系，揽了一项家庭副业，
用棉线在阿拉伯红色方格头巾四周编织短短的流苏。

赚上辛苦钱，给家庭“输血”，
添置了一台骆驼牌落地电扇和四把钢折椅。

这些，在上世纪80年代是上好家什。
粽香飘溢30年，是老伴编织的又一道风景线。

每年“小满”刚过，离端午还有20天，
老伴就开始了一年中的繁忙时节，
她年虽老，手仍巧，
包粽子又快又好，鲜肉粽、赤豆粽、枣子粽，品种不少。

我是她的辅助工，

把锅子洗净，
将棉纱绳一根根剪好，
燃气灶上加足水用旺火煮烧。
半小时后粽香四溢，
我家成了芝兰之室。
将一包包粽子作为节日礼物，
送亲戚朋友、街坊邻居。
蕴含着浓浓的亲情，友情，街坊情！

老伴没有读过先贤朱伯庐的治家格言，
却认真实践“自奉必须俭约”的箴言。
勤俭持家数十年，至今不用钟点工。
儿女要为她买衣买鞋，她总是婉言拒绝。

而当子女有需要有困难，
她该出手时就出手，慷慨不吝惜。
上慈下孝，家庭和睦，天伦之乐，益寿延年。

文如甘泉，诗似鲜花。
我以此诗当作一束红玫瑰，
献给我的老伴，我的“半边天”！
(作者系徐汇区湖南社区离休干部)



“观今宜鉴古，无古不成今”。每读古文、议古人，我就想起苏舜钦。他不仅是北宋著名文学家，还是苏州古园林的开拓者。他留下的古训名言，发人深省，给人启迪。

想起苏舜钦，我就想到千年古园沧浪亭。北宋庆历年间，苏舜钦无罪被贬，在苏州置地，建造了名冠江南的沧浪亭，开苏州古典园林之先河。园内山温水软，月朗风轻，叶嫩花初，竹影梅疏，亭台轩榭，尽显江南园林之秀美。欧阳修闻之甚喜，挥笔赋诗相贺。沧浪亭虽饱经千年沧桑，几度兴废，但“遗意尚存”，古韵犹在，岁月的痕迹，依稀可见。如今广大游人远离车水马龙、喧嚣嘈杂，移步这悠闲雅静的古园林，饱餐大自然的秀色，享受古园林的闲情，陶醉人世间的乐趣，涤荡生活中烦恼，犹如身临琼阁，顿觉神清气爽，“羽化而登仙”的感觉油然而生。苏舜钦留下了宝贵的文化遗产，为人间天堂抹上了浓墨重彩的一笔。

想起苏舜钦，我就想到千年古文《沧浪亭记》。苏舜钦倾注心血撰写了《沧浪亭记》，其中一句“形骸既适则神不烦，观听无邪则道以明”，蕴含着修身养性的丰富内涵，具有警示作用和启迪价值。苏舜钦结合自己仕途失意、宦海沉浮的亲身

经历，语重心长地劝勉后人：为人处世，要有“自胜之道”、“安于冲旷”，寄情大自然，享受生活乐趣，不以悲喜得失而忡忡忧心，惶惶不安；要常乐知足，随遇而安，襟怀坦荡，自尊自律，身心舒适就会“神不烦”、“道以明”，不因烦恼忧愁而耿耿于怀，喋喋不休；要淡泊名利，不求闻

情趣高雅、操守高尚，永远忠于祖国、忠于人民。

想起苏舜钦，我就想到千年古城苏州。苏舜钦是四川人，与苏州结下深厚情谊。沧浪亭建成后，他自称是“沧浪翁”，住在沧浪亭，过着隐逸清闲的生活。可惜他人生苦短，不久生命之火熄灭，只活了四十岁，令人唏嘘感慨。姑苏古城镌刻了苏舜钦的印记，后代子孙领受了他的教益，中华文坛留下了他的风采。我畅游沧浪亭，聆听苏舜钦故事，饱览姑苏名胜，观赏姑苏美景。迷濛的吴门烟水，沧桑的城垣，幽深的庭宅，秀美的古园林，庄重的虎丘塔，软软的吴语，悠悠的小巷，弯弯的小河，还有以枫桥为代表的一座座石板小桥，无不散发出古色古香的气息。苏州的韵味与苏舜钦的故事，在记忆中沉淀，在生活中吟唱，长留我心间。

如果说历史是一条长河，思想则是渗透其中的一脉清泉，它浇灌历史、滋润人心，从古代流到今天，又从今天流向未来。苏舜钦早已拂袖西去，但他留存世间的思想遗产，是中华文化的瑰宝，是穿越时空的正能量。我们要古为今用、择善而从，为实现伟大的“中国梦”贡献自己的智慧和力量。

（作者系市委老干部局退休干部）

想起古人苏舜钦

刘一飞

达，“不与众驱”，清廉自守，超然物外，不为“锱铢利害”而斤斤计较，孜孜以求。这些思想观点应当成为我们安身立命、修身立业的参照系。习近平总书记告诫全党要“讲修养，讲道德，讲廉耻，养成共产党员的高风亮节，做到富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”。作为共产党员，必须学习践行、身体力行，志存高远、

年轻是一种心态

□ 符学俊

在市老干部大学校园里，有一个活跃的身影引人注目——不高的个子，微胖的体态，一头乌发，常年裙装，走路一阵风，说话如炒豆，与她接触，总有一种生活的激情感染你；80多岁，还保持当年参加学生运动时的装束、那种开朗豁达的性格。她，就是上海医药离休干部梁灿珠。

1933年出生的梁灿珠，在公司离休党支部中是“小字辈”，大家都叫她“小梁”。2003年，梁灿珠开始离休生活。不甘寂寞的她想学点东西，走进了市老年干部大学，报上了交谊舞班。那年她已71岁。到这个年龄学跳舞并非易事，但梁灿珠很认真，延续了她一贯的做事风格。由于她从不缺课，出勤率最高，学舞进步快，因而被老师选中当班长。

出于为老同志安全考虑，学校出台一个规定，不允许跳“快三”，这让部分学员有点扫兴。爱动脑筋的梁灿珠想出一个两全其美的办法，用“快三”的舞曲跳慢速优雅的“宫廷舞步”。这个提议得到大家认同，既满足老同志的学舞兴趣，又保障老年人的健康安全，大家都夸“小梁”班长真聪明。

学会跳交谊舞的“小梁”，精力愈发充沛，两年后又报上了钢琴班，再次被选为班长。梁班长不负众望，发起钢琴沙龙，邀请上一届学员交流体会。寒暑假，她四处探寻哪里有费用低廉的排练场所和学习观摩的机会，搭建同学交流切磋的平台，每次活动来回联系几十个电话。老干部大学五年一次评选优秀学员，同学们联名写信推荐她为优秀学员，从2005年至今荣获三次。

越学越有味、越学越年轻的梁灿珠，转而报上了声乐班。得知上海医药老干部活动中心成立合唱队，她回来成为合唱队队长之一。每次9点上课，她在8点半就到，带领队员练唱。没有人会想到，这位热情爽朗、不知疲倦的文艺积极分子，是一位动过两次手术的大病患者，从不向别人提起自己的病情，以乐天派的大无畏精神，与病魔作斗争。在她心里，学习和活动就是良药。

市国资委组织一台全市企业庆祝建国60周年大型合唱比赛，上药老干部合唱队从全市6000多离休干部队伍中被选出，成为大赛中唯一的老干部合唱队。排练时梁灿珠一次也没有落下，站上舞台放声高歌。那一刻她感到快乐自豪、年轻自在。

梁灿珠心灵手巧，勤俭节约，家务大都是自己做，包粽子、做面点，有滋有味。年轻时她还做衣服，小孩穿的衣服大都由自己缝制。梁灿珠积极参加社区公益活动，而且是一名骨干分子。每次居委会组织庆祝活动，总少不了她上台献演的身影。一段“翻身农奴把歌唱”舞蹈，一首抒情欢快的民歌，给大家带来欢乐和惊喜。每当爱心募捐，她捐款不少于200元，还提醒居委干部不要忘了通知她。

德国塞缪尔·乌尔曼的《年轻》有一段话，“年轻是心灵中一种状态，是头脑中一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动的一股勃勃朝气，是人生春色深处的一缕东风”。这是对梁灿珠离休生活的最好诠释。

（作者系上海医药集团老干部工作者）

电波如利剑 刺穿日寇心

——聆听新四军老战士毛西夫讲述抗战故事

□ 于风华

“光荣北伐武昌城下，血染着我们的姓名；孤军奋斗罗霄山上，继承了先烈的殊勋。千百次抗争，风雪饥寒；千万里转战，穷山野营……前进，前进！我们是铁的新四军！”每当回想起这首《新四军军歌》，新四军老战士、原上海长途电信局局长毛西夫就抑制不住内心的激动。

正是伴随着这激昂的旋律，毛西夫走上了抗日的战场；正是伴随着这激昂的旋律，他在看不见的电波战线，以发报电台为武器痛击日本侵略者。电波如利剑，

刺穿日寇心，那段烽火岁月的一幕幕重现在他的眼前。前事不忘，后事之师。在纪念抗日战争胜利70周年之际，我们聆听毛西夫讲述抗战故事，历史铭记、以史为鉴，勿忘国耻、矢志强国。

多少次，与子弹擦肩而过

1940年，16岁的毛西夫还是一名崇明中学初三的学生。在学校革命师生的抗日精神鼓舞下，毛西夫渴望着光明，渴望着自由解放。江苏启东与崇明一江之隔，当时，那里活跃着一支抗日的

中坚力量——新四军。崇明中学的进步师生们决心要去启东开展抗日救国运动。

崇明去启东要渡过长江。一望无际的江面上，日本鬼子的汽艇幽灵般地来回游弋，师生们趁着黑黢黢的夜色进行偷渡。远处不时传来小鬼子汽艇的马达声，探照灯不时在江面扫来扫去。突然，好几梭子弹朝他们打来，在江面上溅起一排排触目惊心的水花。大家心里虽然很紧张，但没有一个人退缩。之后，鬼子的汽艇看看没什么动静，就向远处扬长而去。历经一番出生入死的艰险，大家终于到达启东。

不久，毛西夫光荣地成为了一名抗大的学员。在这里，他聆听了陈毅、刘少奇等老一辈革命家的演讲，使自己的心中树立了抗战必胜的信念。之后，由于毛西夫出色的表现，他被送到新四军军部电讯班当报务员。

当时，我军电台的功率普遍都很小，信号比较弱，一遇上环境干扰，就无法联





络。在皖南山区，地势复杂，加上通信距离过远，短短的一份电报，得重复很多遍才能拍发成功。但大家毫不泄气，想方设法改善联络条件。在枪林弹雨中，毛西夫和战友们勇敢地爬到树上去，努力把天线架得更高些，他们反复调试天线角度，力求选择最佳发射方位。有多少次，敌人的子弹和他擦肩而过，也有不少同志因此牺牲。

电波，穿透日寇封锁线

抗日战场，局势瞬息万变。由于皖南抗日根据地各区域被敌人分割，同时受到江河湖泊的阻隔，电台通信就成为保障指挥的主要手段。电台就是新四军互相联系的“千里眼，顺风耳，生命线”。每一场战役、每一个行动，背后都有着电台巨大的作用。

在毛西夫和战友的眼里，电台比自己的生命更重要。一天，毛西夫和战友正

在进行紧张的发报工作。突然，一阵枪声划破长空，日本鬼子突然闯进村庄开展扫荡，大队人马直扑新四军机关所在地。日本鬼子向着新四军机关的方向猛烈地扫射。电台安全岌岌可危。

毛西夫和战友们迅速把机器收拾好，将电台装进麻袋中，紧急转移。毛西夫和战友们身上带有两样武器：一把手枪，一颗手榴弹。在万不得已的情况下，用手榴弹把电台炸掉，决不能留给敌人。手枪是为自己准备的，誓与电台共存亡。在离他们不远处，枪声大作。警卫连阻击敌人的战斗已经打响。日本鬼子一边追击，一边用机枪朝新四军猛烈扫射，警卫连战士们则以灌木丛为掩护，顽强地阻击敌人。他们知道，每多一分钟的阻击，就意味着为转移电台的通信兵赢得了一分钟机会。

敌我双方动用了手榴弹、迫击炮、燃烧弹，直打得硝烟弥漫。新四军和敌人展开白刃格斗，反复冲杀，浴血奋战，不顾敌众我寡，大量杀伤敌人。在警卫连的顽强阻击下，日寇的疯狂进攻被遏制了。

毛西夫和战友们终于突出重围。在旷野上，他们又勇敢地架起了电台，电波在战场上空不屈不挠地回响起来，向着新四军各支部队下达抗击日寇的指令。电波如同一支支利剑，穿透日寇牢固的封锁线。此时此刻，警卫连的战士已经牺牲了大半，鲜血染红了大地，喊杀声在云间回荡。

光阴荏苒，抚今追昔。毛西夫说：“今天，我们重温当年抗日战争岁月，深深体会到胜利果实来之不易。现在，在中国共产党的领导下，国家发生了翻天覆地的历史性变化，取得了举世瞩目的伟大成就。祝愿我们的国家越来越强大繁荣，早日实现中国梦。”

（作者系中国电信上海分公司工作人员）



谈沪语节目主持人的寻觅

□ 缪 迅

据称，从1961年开始的经典沪语新闻广播节目《阿富根》近日悄然缩水，原本日播的节目，只剩周日一天还有播出。叶进和肖玲这对《阿富根》第三代主持人还有两年就要退休，《阿富根》就算保留，目前也面临主持人传承的问题。大部分“土生土长”的上海年轻人对沪语的发音普遍把握不准，他们的“上海话”越来越接近“上海腔”的普通话。有人担忧：沪语节目主持人恐怕后继无人，而上海话也将不再正宗了。

在笔者看来，这番担心大概是不必的。过于纠结沪语节目主持人还能不能说得来一口“正宗的上海话”，那恐怕也是有点杞忧之嫌的。

首先，先有上海滩，后有上海人和上海人所说的上海话。千百年来上海话，是由一代又一代或生于斯长于斯的本地人或外来的移民共同创造、共同沿用至今的。自有上海话以来，在上海中心城区的居民说的上海话，和居住在上海边缘城区乃至郊区的居民说的上海话，从来就有着很大的差异，有的差异之大，几乎到了中心城区的居民要完全听懂郊区居民讲的上海话实在相当困难的地步。

所以，这么多年来，在我们上海，还从来没听说，哪一个郊县或中心市区居民所说的上海话，算是“正宗的上海话”。也就是说，上海话，自诞生以来和被上海人用来交流以来，就从来没有“正宗”过，也从来没有上海哪一个地区的居民理直气壮地声称：他们所说的上海话才是正宗或纯正的上海话。

上海话的“方向盘”，不可能也无必要

就捏在几位“阿富根”和“小妹”的手里；看来，也不大可能就捏在编出《上海方言大辞典》的教授手里。一句话，上海话向何处去，这个“方向盘”，应该由2300万之众的上海人（包括新上海人乃至在沪外来务工人员）来掌握。上海话的昨天是如此，上海话的今天和明天，看来也只能是如此。

沪语的变化是有的，这些年好像还变化得比较多，但还没有到上海话面目全非或急剧萎缩的地步。和所有的方言一样，上海话这般或那样的变化，其实还是很缓慢的。尤其是不少上海的小朋友，说的上海话是有点“南腔北调”了。但这也不必因此就忧心忡忡地断言：“现在的小孩都听不懂上海话了”、“上海话即将消失”。因此就要大声疾呼“保护上海话”迫在眉睫了。试问，无论是官方还是民间，有谁要求过，上海的小朋友非得能说一口和前辈们“拷贝不走样”的上海话，才算是会说正宗的上海话了。其实，我们上海人说的上海话，和我们的上海人一样，从来就是“海纳百川”和实行“拿来主义”的好榜样。不妨想一想，也不妨找一找，我们的上海话吸收了多少多少的外来词啊！既然如此，上海话就不能那么“伤不起”呀！消失掉“介么”、“格能”、“哪能”等几个俗口的上海话，淡化或干脆丢掉了“尖团音”的上海话，莫非就算不得正宗的上海话了？

在笔者看来，这些年来，上海话的语音、词汇等确实是有变化的。上海话，也确实一直有着不止一个的“旁支”和“变体”。但上海话，依然还是我们上海人所说的上海话。

从『分西瓜』说起

□ 陈月芹

著名女作家程乃珊曾在一次演讲中说了家里“分西瓜”的故事。那是她孩提时代。盛夏的一天，父亲买了一只当时很稀罕的大西瓜。全家四代同堂，兴高采烈地按长幼次序围着圆桌团团坐下。爷爷用勺子，从桌上那半个瓜的中央开始，掏出最红、最甜部分，盛入一只精致的小碗，恭恭敬敬地双手捧着放到80多岁太爷爷面前。然后，爷爷掏了瓜的第二圈，盛入两个小碗，分放在奶奶和自己面前。又掏第三圈，第四圈，同样盛入小碗，依次递给爸爸、妈妈和乃珊。乃珊碗里是西瓜最外圈的，已经有些白囊。然后，全家人静静地等待着太爷爷动勺。只见太爷爷笑眯眯地看到全家人面前都有了西瓜后，就拿起小勺子，从小碗里勺了一块红囊，慢慢地放入口中。那块红囊进入太爷爷口之时，全家一起动勺吃瓜。

那是一个“尊老”的年

代。

1978年以后，进入独生子女时代。一位老同事讲了她们家里分西瓜的故事。她家也是四代同堂。母亲已经94岁高龄，小孙女才三岁。盛夏里，买了一只大西瓜。老同事开了西瓜，一半放入冰箱，一半当场吃。那天，全家围着一张西式的玻璃方台依次坐好。老母亲坐首席，小孙女的贝贝椅在下席。分瓜的顺序是：最红最里圈的给宝宝；第二圈的给老母亲；第三圈的给儿子媳妇；第四圈带白囊的给自己和老公。

那是一个“敬小”的年代。

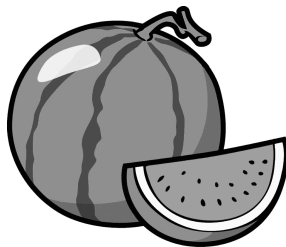
近年来，分瓜的顺序有了新变化。一位老同学的家是三代同堂，多了一位住家保姆。于是，老同学的儿子把西瓜分成四圈。分瓜的顺序是：最红最里圈的给宝宝；第二圈的给保姆；第三圈的给自己和媳妇；第四圈的给爷爷奶奶，即老同学夫妇。理由是：最外圈的西瓜糖分少，给年过六十的爷爷奶奶吃，可以防止他们得糖尿病。

算是“敬小”和“敬老”并举的年代吧。

随着时代的进步，西瓜已经不是稀罕之物。一位朋友家分瓜的形式突破了常规，不再掏圈，而是按照饭店模式，全部切成片片，装在盆里，任人自取。这么一来，没有了分瓜顺序。老人小孩，爱吃多少，自个随意。因此，

“敬老”与“敬小”不再矛盾，似乎，丰富的物质条件已把家庭道德问题顺理成章地解决了。其实不然。有位老邻居私下抱怨，我们害怕与孩子们一起吃西瓜。因为年轻人太浪费，经常只吃掉一片片西瓜的尖尖，丢弃一大半。丢弃的瓜片上有很多很多红囊，我们看着心疼。常常乘年轻人不注意时，偷偷地把他们吃剩下的西瓜拿到厨房间，用刀削去一层红囊后吃了。那事得偷偷地做，一旦被孩子们看见，会受到责备：“你是捡垃圾的？现在不差钱，还吃那些干嘛？”真是无奈和哭笑不得。

随着物质条件的大大丰富，随着人们家庭结构和健康理念的变化，分西瓜的顺序和形式产生了各种变化。有的仍然在“掏圈”，有的改成了“西瓜片”和“西瓜汁”，有的一分就是每人半个。但是，万变不离其宗，“百善孝为大”，中华民族敬老的传统不能变，勤俭持家的理念不能丢。分西瓜顺序和形式变化，是时代变迁的一个小小缩影。那里应该辉映着中华民族灿烂的“孝文化”，那里应该聚集着优良的家庭道德和家庭礼仪。



名片

□ 钱积学

在人们的交往中，什么时候开始用名片，我不知道，也没有去考证过。我只知道人们交换名片是自我介绍的一种礼节和方式。在名片上反映一个人的主要信息：姓名、职称、工作单位、联系方式、地址等，对方一看就明白，所以名片就是一个人形象的代表。一个城市也是这样。如上海，很久以来外滩就是代表上海的形象。后来在外滩对岸耸立起一座高达468米的现代化的东方明珠。从此，东方明珠就成了上海的名片。它象征着正在大力建设金融、航运、贸易、信息四大中心的国际大都市新上海的形象，它海纳百川，充满活力。

我们知道，悉尼歌剧院是悉尼的名片，乳白的海蚌式的造型，优雅、宁静、庄重。2014年11月，我来到悉尼，不久我发现悉尼还有一张名片，它叫“悉尼人的哈罗”。这怎么解释？来到悉尼，我每天清晨都要外出晨练，跑步或快步竞走。每碰到一位当地的悉尼人，他（或她）都会主动向我打招呼，“哈罗”或者“您早”、“您好”。双方素不相识，只是头一回相见，悉尼人都毫无例外地主动跟你打招呼，十分自然，使你有一种亲切感。头两天，我没有思想准备，只是被

动地回应一声“您早”，而且用的是汉语。事后，我回家琢磨，觉得悉尼人的“哈罗”，不仅仅是一声问候，而是悉尼人传递给每一位客人的一张友好名片。

说来也巧，一位大约七十岁左右的悉尼人，一清早接连两次碰到我，看上去他也在晨练。第二次见到他时，他停下脚步和我攀谈起来，问我是哪国人？是日本人、韩国人？我回答他，我是中国人。我还告诉他，我是上海人。他一听到上海，似乎非常熟悉，翘起大拇指说：“上海，OK。”接着又问了很多，可惜我听不懂。我只好抱歉地对他说：“对不起，我听不懂，我不会英语。”他似乎看出了我的窘境，便很礼貌地说：“没关系”，OK一声就走了。

从这以后，每次出门前，我总要反复练习几句常用的交际口语，没有准备，不免会出洋相。其实，我们每个人就是一张名片。在国内，不会感到这是一个问题，可来到国外就明显感到自己是一个在外国的中国人；我的一言一行就是一张中国人的名片。

过去有一种说法，说“中国人像一只热水瓶，外表看上去冷冰冰的，但内心是热乎乎的”。这可能是一种传统的说法。可现在看来，这已经落伍了。用时髦的话说叫“奥脱啦”，不合时代潮流了。特别是生活在国际大都市的上海人，不仅内心要热情，而且外表也要表现得落落大方、热情好客。主动热情好客，这本来就是我们中华民族的优良传统。“有朋自远方来，不亦乐乎”不就是这样吗？“海纳百川，热情友善”也正是我们上海人的一张名片。

（作者系上海外国语大学离休干部）



拍《渔光曲》的地方

韦德锐

诸君拟抽暇去浙江蛇蟠一游，放松一下。一听到这个名字，顿觉毛骨悚然，蟠者，伏也。试想，满岛上爬行着如闪电般吐着信子的软体动物，除了动物学家和探险家，谁不避而却步？然提议者告曰，那是当年电影《渔光曲》的外景地。闻此言，方释然。《渔光曲》拍于一九三五年，距今已八十年。八十年前演员们能安然无恙地上岛下海工作，八十年中，中国大地已发生沧桑之变，此岛已开发为旅游景点，纵然当年有蛇，今尚能存否？如此一想，便觉释

然，欣然同行。

由东台渡海登岛。窥视脚下，并无蛇踪，草亦不丰茂。放眼望去，岛如弹丸，岛貌尽收眼底。行行复行行，见一钳形的石碑兀立，石碑上蓝色的“海盗村”三字赫然入目。跨过门框便是海盗村主景，所谓的“村”，即不同于乡野的青砖瓦屋的村落，更有别于都市里楼群，而是在山腹中开凿之毗连的石窟石洞，如蜂巢。大洞小洞，深洞浅洞，横洞竖洞，洞洞勾连，七转八弯，仿若迷宫，又如诸葛孔明的八阵图。各洞开天窗以采光或留有石桌石凳石床。此据导游称，乃当年明朝海盗们安全的栖身之所，当然也是他们的坚固据点，海盗们蛰伏洞中，任你坚船利炮也奈何他不得。观此洞穴方悟出“蛇蟠岛”的含义，此乃以蛇喻盗，蛇者，盗也。此虽非天然溶洞，无地下长河和钟乳石，但亦叫人开眼界。

石洞外开凿出一大片方形水池，如无数个相连的“田”字，深可及膝。池内有水，因无泥草，至清如镜面。想来这是当年海盗们用来储天水以供饮用的，因为海水是咸的。海盗村的另一个景点是十多间破败的石屋，有门有窗，但狭小阴暗，空无一物，看来早已废弃不用，只能算是历史的见证。屋外墙上，倚着锈蚀的锹锄，挂着积满尘垢的鱼

篓。想来这是当年渔民们的住处，而锹锄鱼篓则是他们的生计。据导游称，海盗们只袭击抢掠官船商船，并不侵扰岛上的渔民，大家为伍为邻，各干各的，相安无事。看来在那个时代，很难简单地判断海盗的善恶。比如水浒的一百零八将，“路见不平一声吼”被称之为英雄好汉。

斜阳西下，信步来到海边，风平浪静，闪烁着霞色，柔和而不刺目，明丽可人。有机帆船停驻海面，那是歇渔的旧帆。虽然没有收网打桨的小渔船，也不见了辛苦劳作的打渔人儿，但是在我眺海的瞬间，耳畔却分明响起了《渔光曲》的歌声：

云儿飘在海空/鱼儿藏在心中/早上太阳里晒鱼网/迎面吹过来大海风/潮水升/浪花涌/渔船儿飘飘各西东/勤撒网/紧拉绳/烟雾里辛苦等鱼踪……



中国将形成5大超级城市群

长江中游城市群

长江中游城市群让哪些地区受益？从地理位置上看，由武汉城市圈、环长株潭城市群和环鄱阳湖城市群组成的长江中游城市群，既承东启西又连南接北，应该说是战略地位突出。

31.7万平方公里的国土面积，顶得上400多个新加坡。湖南、湖北和江西三省的很多城市均被覆盖，重点城市尤其如此，咱们可以预测，未来强化武汉、长沙、南昌中心城市地位的脚步必将加快。

国务院如何定位长江中游城市群？我们可以从《长江中游城市群发展规划》所提的四个“打造”看出一二。第一，打造中国经济发展新增长极；第二，打造中西部新型城镇化先行区；第三，打造内陆开放合作示范区；第四，打造“两型”社会建设引领区。

长三角城市群

长三角率先于1992年建立了15个城市间合作机制。2010年，国务院批准了《长江三角洲地区区域规划》，包括上海市、江苏省和浙江省，占国土面积的2.19%。根据规划，长三角以上海为核心，区域内25个城市被分为核心区和辐射区。

2014年，全国GDP超过63万亿元，而长三角仅核心区16个城市GDP总量便已突破10万亿元，增速均值为9.0%。此外，区域协同发展还进一步提升了南京、苏州、无锡、杭州、宁波等区域性中心城市的综合承载能力、服务功能和辐射带动能力。

目前，长江三角洲城市群已成为中国城市化程度最高、城镇分布最密集、经济发展水平最高的地区，并已成为国际公认的6大

世界级城市群之一。

珠三角城市群

“珠三角”概念首次正式提出是在1994年。2008年12月，《珠江三角洲地区改革发展规划纲要（2008—2020）》正式发布。

珠三角城市群以广东省的广州、深圳、珠海、佛山、江门、东莞、中山、惠州和肇庆市为主体，辐射泛珠江三角洲区域，并与港澳紧密合作。

珠三角地区充分继承和发挥了改革开放以来“试验田”的作用，极大地吸引和聚积了全国的资金、人才、技术等生产要素。与长三角城市群不同，珠三角同属一省管辖，资源整合协调能力突出；地理上毗邻港澳，“泛珠三角”的大区地缘优势明显。2013年，珠三角9个仅占全国面积0.57%的城市，却创造了全国9.33%的GDP。

京津冀城市群

《京津冀都市圈区域规划》是国家“十一五”规划中一个重要的区域规划。规划按照“2+8”的模式制订，包括北京、天津两个直辖市和河北省8个次中心城市。

2014年2月26日，习近平总书记提出京津冀协同发展战略。随后，加强环渤海及京津冀地区经济协作被写入同年政府工作报告。

成渝城市群

成渝城市群则以2011年获批的“成渝经济区区域规划”为依托，横跨四川省和重庆市，以成都、重庆两城市为核心，包括四川省内11城市以及重庆整个地区。在国家层面，成渝城市群已纳入了长江经济带的发展规划中。与长江中游城市群、长三角城市群一起，分属长江上中下游、西中东区域。

绿茶：降火防癌

我国绿茶生产历史最久，品类最多，如西湖龙井、黄山毛峰、洞庭碧螺春、太平猴魁等。绿茶属于不发酵茶。

儿茶素等多酚类化合物是绿茶中对健康有益的关键成分，具有多种保健功能，包括预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。此外，绿茶还是含维生素种类最多、含量最丰富的茶类。与其他茶类相比，绿茶的抗癌功效较好。绿茶能降低乳腺、前列腺、肺、口腔、膀胱、结肠、胃、胰腺等多部位肿瘤发生的危险性。从中医的角度来说，绿

茶微寒，有助降火，胃寒的人应该少喝，而容易上火、

体壮身热的燥热体质者宜饮。

一般来说，绿茶冲泡水温以85℃为宜。冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶与水的比例以1:50为宜。在茶具方面，可以选用瓷杯或透明玻璃杯，冲泡时不要盖盖子。

青茶：润燥减肥

乌龙茶又名青茶，既有绿茶的清香，又有红茶醇厚的滋味。我国乌龙茶主要分为四类，分别是闽南乌龙（如铁观音）、闽北乌龙（如大红袍）、广东乌龙（如岭头单枞）、台湾乌龙（如冻顶乌龙）。乌龙茶属于半发酵茶类，加工工艺介于绿茶和红

六大茶叶各有养生特长

什么是激素

激素是我们生命中的重要物质。它是内分泌细胞制造的。人体内分泌细胞有群居和散住两种。群居的形成了内分泌腺，如脑壳里的脑垂体，肚子上的肾上腺、胰岛等。散住的如胃肠粘膜中有胃肠激素细胞，丘脑下部分泌肽类激素细胞等。每一个内分泌细胞都是制造激素的小作坊。

激素是化学物质。按化学结构大体分为四类。第一类为类固醇，如肾上腺皮质激素、性激素；第二类为氨基酸衍生物，有甲状腺素、肾上腺髓质激素、松果体激素等；第三类激素的结构为肽与蛋白质，如下丘脑激素、垂体激素、胃肠激素、降钙素等；第

四类为脂肪酸衍生物，如前列腺素。

激素是调节机体正常活动的重要物质。它们中的任何一种都不能在体内发动一个新的代谢过程。它们也不直接参与物质或能量的转换，只是直接或间接地促进或减慢体内原有的代谢过程。如，生长和发育都是人体原有的代谢过程，生长激素或其他相关激素增加，可加快这一进程，减少则使生长发育迟缓。

激素只对一定的组织或细胞（称为靶组织或靶细胞）发挥特有的作用。如生长激素可以在骨骼、肌肉、结缔组织和内脏上发挥特有作用，使人体长得高大强壮。

茶之间。

除了在绿茶和红茶中常见的儿茶素、茶多糖、茶皂素等，乌龙茶还含有一些特殊功能成分。比如某些乌龙茶品种中富含“甲基化儿茶素成分”，具有抗过敏、抗炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。与其他茶类相比，乌龙茶在减肥方面效果较好。乌龙茶性平，能清除体内积热，特别适合秋天饮用，可缓解秋燥。泡乌龙茶最好用紫砂壶或盖碗杯，且一定要用100℃的沸水，冲泡后要加盖。

红茶：暖胃护心

我国红茶产地较广，种类较多，一般分为工夫红茶、小种红茶、红碎茶三大类。红茶属于全发酵茶，在加工过程中，茶多酚氧化成茶黄素和茶红素，多数糖类物质水解成可溶性糖，从而产生红茶特有的香气和口感。

茶黄素是红茶中最主要的功能性成分。饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量，从而降低心血管疾病的发生概率。此外，茶黄素还可抗氧化、抗癌、预防慢性炎症和肥胖。与其他茶类相比，一般红茶预防心血管疾病的功效较好。红茶性温，有暖胃的作用，虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。

泡红茶最好用刚煮沸的水，用水量与绿茶相当，冲泡时间以3~5分钟为佳。红茶最好用玻璃杯来冲泡，具体方法可使用中投法，先在杯中倒入大约1/10的热水烫杯，再投入3~5克茶叶，然后再沿玻璃杯壁倒水进行冲泡。泡红茶盖上盖子，茶香会更浓郁。

黑茶：御寒降脂

黑茶是我国特有的茶类，生产历史比较悠久，种类比较丰富，例如有云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶以及四川边茶（康砖）等。黑茶属于后发酵茶，茶叶在微生物的作用下会发生一系列复杂的化学反应，生成一些对人体有益的功能成分。

普洱茶和茯砖茶是我国不同类型黑茶的代表，其活性成分有所不同，但它们都有降脂功效。普洱茶具有降血糖、降血脂、抗病毒等保健功能，降脂作用可能与其中的他汀类化合物有关；茯砖茶也有很好的消脂去腻作用，降脂减肥功能较强。此外，黑茶中的矿物质种类丰富，且有很多含量要高于其他茶类。黑茶性温，有助御寒，适合虚寒体质者喝。

黑茶的喝法比较简单，可选用紫砂壶、飘逸杯或盖碗进行冲泡。

白茶：抑菌抗辐射

白茶的加工工艺比较简单，分为萎凋和干燥两道工序。由于白茶制法特异，其成茶满披白毫，芽叶连梗，形态自然素雅，色泽银白灰绿，汤色清淡。按采摘标准不同可分为白毫银针、白牡丹、贡眉和寿眉。

白茶的化学成分一般与绿茶比较接近。与其他茶类相比，白茶的抗菌效果比较好。此外，白茶也具有较好的抗辐射效果。白茶性凉，能降火去燥。

白茶的饮用方法一般与绿茶相似。

黄茶：人人皆宜

黄茶按照鲜叶老嫩度通常分为黄芽茶（如君山银针、蒙顶黄芽和莫干黄芽）、黄小芽（如沱山毛尖、北港毛尖和平阳黄汤）和黄大茶（如安徽霍山黄大茶和广东大叶青）。黄茶的主要品质特点是黄叶黄汤，不仅叶底黄，茶汤黄，干茶也显黄亮，且香气清悦，味厚爽口。

与绿茶清凉和红茶温热的性味相比较，黄茶类的性味特征居于两者之间，普通人几乎都适合。

黄茶的饮用方法一般与绿茶相似。

家居五色调情志

□ 北京中医药大学基础医学院副教授 赵 艳

色彩是生活中最直接、最丰富的感觉，所谓“五色并立，阴阳成彩”，中医认为，“红黄绿白黑”五色与“木火土金水”五行相关联，对人的五脏功能和情志调节都有一定影响。针对不同的体质、性情和健康状况来调整居室色彩，可以达到调节情志的目的，正符合传统医学提倡的天人合一养生观。

红色振奋心情

红色五行属火，具有振奋心情、促进血液循环的作用，比较适合贫血、低血压、抑郁症和神经衰弱的患者。新婚居室或儿童房可以适当配些深浅不一的红色家具，显得五彩缤纷又充满童趣，在这种环境生活的儿童一般比较活泼、天真、开朗。但患有高血压、心脏病或是精神紧张的人一般忌用红色。

黄色温和欢愉

黄色五行属土，适当运用可以刺激神经系统，改善大脑功能，还能促进食欲，有利于胃肠功能的提升。餐厅墙面、餐桌、餐椅、餐垫、餐具等可以使用深浅不一的黄色系，既有雍容华贵之感，又利于家人健康。此外，浅色调的米黄、乳黄，尤其是亚光的米黄色是卧室墙面不错的选择，让人心情舒畅、安静祥和。但过多使用黄色，可能导致精神疲劳，应谨慎。

绿色疏解肝郁

绿色五行属木，是生命之色，适当运用有疏肝解郁之功，能降低眼压、安抚情绪、松弛神经。中年人的房间可增加绿色的使用

率，有利于安静休息，减轻心理压力。国外有人提出“绿视率”理论，认为绿色在人的视野中占25%左右时，人的心理感觉最为舒适。对孕妇来说，绿色的环境还能帮助消解怀孕期的不安与焦虑。也可以在阳台或露台栽种绿萝、龟背竹、绿苹果、富贵竹等绿植，营造宁静安逸、生机勃勃的气氛。

白色平静心绪

白色五行属金，可以平静心绪、抚慰心灵，让人从烦躁的情绪中摆脱出来，还有良好的舒缓痛楚作用，象征着庄重、肃静、典雅、圣洁。故西式婚礼、灵堂、办公室等常用白色。白色虽能给人一种清爽干净的感觉，但卧室最好不要过多使用，因为白色反光强烈，可能引发头痛，对睡眠不利。

黑色镇静安眠

黑色五行属水，沉稳高贵。有镇静安眠的作用，对激动、烦躁、失眠、惊恐等有缓解作用。家居装修中，可以考虑黑白搭配，简洁的白与深沉的黑，反差明显，爽快冷静，不仅能扮亮居室，还能使人心境平和。此外，黑金配色的欧式坐椅、黑灰搭配的布艺靠垫，黑色花鸟、枝条等设计元素都是不错的选择。但黑色过多显得过于沉闷，容易令人精神抑郁。

色彩隐藏着某种力量，感应着整个人体。现代科学研究也认为，每种色彩都有其电磁波长，可由视觉传递给大脑，促使腺体分泌激素，从而影响人的生理和心理。因此我们可以通过调整居室色彩来维持体内色谱平衡、调节身心健康。

给器官开张“活力处方”

眼睛：转动眼球，凝视远方 眼睛是我们与外界联系最有利的“开关”，正常人80%以上的信息都通过眼睛获取。由于人们过度用眼，这个“开关”正在严重地超负荷工作。在人体五官中，眼睛是衰老最早也是最快的器官之一，多数人在45岁左右就会出现老花眼、视物不清等症状，这与眼球中重要的屈光间质——晶状体的硬化、弹性减弱有关。随着晶状体硬化程度加深，白内障等可能致盲的眼部疾病也会找上门。

要想让眼睛保持弹性、充满活力，就要多转动眼球。乒乓球就是一项很好的运动，打球时眼睛会快速随着运动的球转动，从而起到调节、放松眼睛的作用，还能缓解视觉疲劳、延缓老化、预防近视。还可以经常凝视远方，在远处选中一个目标看10分钟，最好选择绿色的树木，经常坐在电脑前的人更应多做这个动作。也可以双眼看5~10米外的一个目标，看清楚后数3个数，再看近处，比如将手放在眼前看指纹，看清楚后数3个数再看远处，如此反复交替，每次10分钟。平时要多吃黄绿色的食物，如胡萝卜、西兰花、猕猴桃、玉米等，它们含有丰富的叶黄素和玉米黄素，能防止眼睛的功能性退变。

肺：吹吹气球，扩胸运动 肺是气体交换的中转站。与身体其他器官相比，肺是唯一一个直接暴露于外部环境中的脏器，如果不经阻拦，汽车尾气、烟草、雾霾、扬尘等污染物会直接进入肺部。所以，肺可称为人体中最脏的器官。也正因如此，肺更容易受到伤害。

除了摒弃吸烟等不良生活习惯，锻炼肺活量可以让肺更有活力。肺活量大的人很少

出现注意力不集中、头晕、胸闷等症状。一般人在35岁以后，肺活量就开始逐渐下降，此时人体供氧量比年轻时减少5%~10%，器官老化也随

之加速。但如果坚持体育锻炼，则可明显提高心肺功能。平时可以练练吹气球，尽量做到一口气把气球吹鼓，也可以坚持每天做扩胸运动，提高胸部肌肉力量，这样就能增强呼吸深度。建议多吃苹果，因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

心脏：练练快走，晚餐清淡 心脏时时刻刻都在运动，就像全身的“发动机”。与汽车发动机一样，心脏也需要定期保养，才能避免事故的发生。从40岁开始，心脏向全身输送血液的效率开始降低，45岁以上男性和55岁以上女性心脏病发作的风险开始增加。要想让心脏保持活力，最重要的就是保持良好的生活习惯，除了戒烟限酒，有两点需要特别提醒大家注意。

第一，多走路。人们应随时随地找机会多走路，用爬楼梯代替乘电梯，距离不太远的地方尽量走着去。把运动变成一种习惯，是保护心脏最好的方法。第二，避免高油、高脂饮食。尤其是晚饭要清淡，少吃高油、高脂食物。另外，健康成年人每周吃两次深海鱼，每天多摄入7克膳食纤维，能降低患心脏病的风险，水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷食物是膳食纤维很好的来源。

肝脏：少生气，睡午觉 肝脏是人体最大的实质脏器，中医将其形象地比喻为“将军之官”。《黄帝内经》记载，“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明”，也就是说，从50岁开始，肝脏功能开始逐渐衰退。肝的主要生理功能之一是疏泄，可以调畅气机、调畅情志和促进脾胃运化。如果平时不注意调整心态，遇事易激惹、生气，就会加重人体气机的郁滞，形成

笑是怒放的生命，引导着生命的茂盛。笑有神奇的力量。无论生命走到哪个地步，都不要忘记用笑看待一切。灿烂地笑着，生命才能征服纷至沓来的厄运，才能将不利于自己的局面一点点地打开。正如雨果所说：“生活就是面对真实去微笑，就是越过障碍注视未来。”

笑是一种修养。有人处处说爱因斯坦的理论错了，并且说有100位科学家联合作证。爱因斯坦知道了这件事，只是淡淡地笑了笑，说：“要这么多人？只要证明我真的错了，一个人出面便行了。”爱因斯坦的理论经历了时间的考验，而那些入却让一个微笑给打败了。

笑是一种智慧。一位老年妇女开门发现一持刀歹徒，灵机一动笑着说：“你真会开玩笑！是推销菜刀的吧？你很像我过去的一位好心的邻居，看到你真的很高兴。”最后她花钱买下了那把刀，歹徒在离去时，感动地说：“你将改变我的一生！”

笑是一种布施。高僧告诉绝望的病人：“应向所有的一切微笑。”半年以后，这位病人恢复了健康，他说：“我把微笑送给护士，她还我的微笑是那么的美！我把微笑送给病友，他的真诚温情驱散了我内心的阴云。我不再吝啬微笑，用笑

请每一刻钟

笑一次

容换回了健康。”

笑是最好的保健。人在快乐时，视觉、味觉、听觉、嗅觉、触觉都更灵敏；快乐思维或看到愉快景象，视力会明显提高；人在快乐时，胃、肝、心等内脏功能发挥得更好，记忆力、思维力、想象力都大大增强，工

作效率大大提高。科学研究发现，快乐和乐观满足的人，能增强免疫力，加速慢性疾病的康复。健康专家告诉我们，如果每天能对自己微笑70次，身体就能放松，一切不快乐就会烟消云散，就会感到精神的愉悦。如果每天减去8小时的睡眠时间，平均15分钟就应该微笑一次。也就是说，应微笑着度过生活的每一刻！

为了实现微笑着过每一刻，就要养成快乐的习惯。古人说：“看得惯是心明，心明则清；想得开是心宽，心宽则乐。”人年纪越大，越是需要用心宽来支撑意志，来适应变化，来焕发精神。面对社会的红尘滚滚，凡事要看得惯想得开，不生闷气，不争死理。要活得从容一点，潇洒一点，随和一点，就能在失意中得到平衡，在比较中得到满足，在冬寒里得到春暖，在淡笑中得到怡悦。总之，谁会追求寻找快乐，灿烂的笑容必然如影相伴。

恶性循环，损伤肝脏。

让肝脏保持“电量”的关键在于少生气、睡好觉。压力大的人群应学会及时排解压力。压力大时，可以坐下来感受肌肉最紧张的部位，然后听听轻音乐，有意识地放松这些部位，压力就会快速缓解。深呼吸、按摩也是不错的减压方法。最好每天坚持睡午觉，可以很好地护肝。

皮肤：轻柔洗脸，做好防晒 皮肤是人体面积最大的器官，它是身体的“保护罩”，

年龄的“计算器”。皮肤有活力的人，看起来更年轻、健康。20岁的人捏起皮肤约2秒钟即回复原位，但40岁后，需要4~5秒才能回到原位，等60岁后，就要延长到6~7秒。要想捍卫皮肤健康，要从以下几方面入手：轻柔洗脸。因为多用力洗一次脸，就会将面部皮肤摧毁得更老一步。做好防晒。紫外线会伤害皮肤细胞，导致提前衰老，最好养成出门涂防晒霜的好习惯。还要多喝水、戒烟和坚持运动。



洪湖的夏天特别美。满湖的荷花，无际的芦苇，青青的水草，洁净的湖水，清新的空气，美丽的田园，无不让人赏心悦目、流连忘返。当数千公顷湖面的荷花竞相开放时，接天的莲叶、无数的花朵让人目不暇接。在荷花丛中，不时有蜜蜂、蝴蝶、蜻蜓飞来飞去，或有鱼儿游动，水鸟出没，陪伴荷花度过夏日，构成了一幅幅动与静、勤与美的生动画卷。有人泛舟花海之中，近距离观赏荷花，船儿在花丛中若隐若现，移步换景，别有情趣。

洪湖的荷花最好看。不仅面积大、范围广，而且品种多、花色艳。洪湖荷花的珍贵品种不下20多种，以重瓣型为主，花瓣又有尖、圆、菜叶形等，形状各异，千姿百态，亭亭玉立。在花色上，又分白、红、粉、紫各色，且白之洁白、红之鲜红、粉之艳丽、紫之晶莹，无不叫人印象深刻，过目难忘。

荷花的品格最高尚。自古以来，荷花就因“出淤泥而不染、濯清涟而不妖”，成为了内在美和外在美高度统一的化身和神圣纯洁的象征，一直深受人们的喜爱。李太白的“清水出芙蓉，天然去雕饰”，赞的是荷花的清纯和妩媚；谢玄晖的“鱼戏新荷动，鸟散余花香”，美的是荷花的香韵和意境；孟浩然的“看取莲花净，方知不染心”，道的是荷花的风骨和气质；杨万里的“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，说的是荷花的气势和美丽；李渔则称荷“无一时一刻，不适耳目之观；无一物一丝，不备家常之用”。

洪湖赏荷

□ 张大林

从不同的角度和方位去品荷读荷，都会陶冶心境、意味无穷。我们有理由要感谢夏荷这一大自然的美丽精灵，在给人们带来难得的美的视觉盛宴和美味佳肴的同时，还给人留下了人生哲理上的深深启示。

洪湖的荷花为何如此之美？我想也只有洪湖这方特殊的水土才能孕育。因为据卫星观测，洪湖目前还是地球上少数的未被污染的水域之一，这应该是洪湖之荷与众不同的重要原因。愿洪湖荷花这道夏日里的美丽风景愈加艳丽，更好地美化着我们的生活，诗化着我们的情怀，净化着我们的灵魂。



忆
伐
竹

□

陈
大
川

上世纪五十年代，我参加工作之初，工厂正在筹建当中，需要大量茅竹。为节省开支，厂里派我们这些刚进厂学徒的年轻人到长满茅竹的大山深处用自己双手砍伐茅竹，自力更生支援厂里基本建设。

城里人到了乡下就像乡里人进了城，什么都感到新鲜，东瞧瞧西望望看也看不够。郁郁葱葱的山坡一片连一片，远看极美，走近了却上不了山。纵横交错的灌木，遍地的荆棘，犹如一堵墙把人挡在山下。倘若找到一条通往山上的小路，恨不得一步窜到山顶。我们这些不知天高地厚的毛孩跑着跑着就气喘吁吁了。

坐在岩石休息的时候，抬眼再望那小路，仍然没完没了地向山顶延伸，谁知道山顶的路有多远呢？我们只得在半山腰漫步，边走边观赏山景。走着走着，身心便融进了“曲径通幽处，鸟鸣山更静”的纯净境界。

第二天我们就开始作业

了，在山里老表指导下，三人为一组，一组一把砍刀。下刀之前须在茅竹中段系一根绳子，用力往后拉紧，为的是当茅竹根部被砍断之后，先让粗大的下头滑下山坡。竹梢不能朝下，根重梢轻，在山坡下滑的速度非常的快。这是一项重要的伐竹技术。

锋利的砍刀落在翠绿的茅竹上，在山谷中发的声音就跟鸟鸣一般。清脆如珍珠落玉盘，听得真切悦耳。当茅竹在砍断之时，老表师傅带领我们喊起“顺山倒”的伐竹号子，随着一片激奋的音韵，被砍断的竹子“咔嚓，咔嚓”一窜千丈，像箭一样滑到山底下去了……

砍柴娃的山歌，枝头跳跃的鸟音，流淌着山韵的潺潺泉水，烧炭翁诚挚的眼神以及从树梢窜出的缕缕白烟在我的记忆里缭绕了一年又一年。我多想再一次攀上当年砍伐茅竹的山顶，多想再去听听我们年轻时藏在岩石下的笑声，再去寻觅初上山时教我们砍茅竹的老表啊！

我常常回忆

起在白云和峰峦之间，在“顺山倒”的声韵和惊险之间，满山坡的“飞竹”犹如利箭从山坡高处穿过草丛、荆棘，所向无敌地滑到山谷中。途中没有路标没有安全线，没有稳稳当当的滑行道，只有那一根根在山坡穿梭的青竹，探向无底深渊，探向深深浅浅的岁月。

山谷是它的安全岛，夜空中那一钩弯月似一只铁锚，拴在一路惊险一路疲劳。它躺在山石上舒展着身躯，将一路艰辛回忆成一页完整故事。明天，好在城市的脚手架上，将故事发表在蓝天这页偌大版面上。



瞻仰嘉兴南湖一大会议址

□ 鲁传熙

烟雨楼前绿映红，南湖游艇往来中。
而今纪念船犹在，引领中华步大同。

赞全国两会

□ 江日兴

迎来四宝舞东风，
改善民生头一宗。
打虎灭蝇惩腐恶，
丝绸新路五洲荣。

党颂

□ 李太松

凛然浩气永长存，
星火燎原振国魂。
伟业为民昭日月，
英明北斗导乾坤。

咏南湖船

□ 梅月祥

小小红船浪里摇，
伟人集会战狂飙。
当年一泊南湖水，
激起三江四海涛。

观老干部书画展

□ 金振铎

嶙嶙铮骨千钧力，似水柔肠堪为奇。
返璞归真藏笔迹，飞龙走壁见功底。

彭泽码头遇雨

□ 金嗣水

细雨斜风织锦帘，横波淼淼起云烟。
彭郎默默隔江望，姑女披纱缥缈间。

海棠春色

□ 王经文

天井满栽美海棠，
年年春日花芬芳。
轻妆淡抹胭脂色，
枝枝妖娆满院香。

诗缘

□ 胡树民

素昧平生却有缘，
相知相识结骚坛。
岁寒更觉松高洁，
谊重如山乐晚年。

铁海棠

□ 方艾

日照门前铁海棠，
红花似火理新妆。
枝头点点亮双眼，
唯愿此花常绽放。

咏白玉兰花

□ 刘文嵩

早春二月出“闺房”，
俊俏多姿吐暗香。
亮丽枝头引人笑，
春风化雨布谷忙。

春日

□ 廖显辉

东风暖万物，气燥起浮尘。
开蕾飞双蝶，减衣轻一身。
江河走船队，公路滚车轮。
春日夕阳好，天新地也新。