

白发当花看

□ 张 鹰

中学同学聚会，40个年逾花甲的美女帅哥，打扮得山青水绿、姹紫嫣红。很多人把一头华发整饬得乌黑发亮，犹如白宣纸上的墨汁，特别耀眼，只有她顶着一头银丝白发来了。

“美女！”好几个同学不约而同发出惊叹。只见她一头略卷的银发一丝不乱，一身装束落落大方，神清气爽，温文尔雅，那超尘脱俗的飘逸气质，充盈着独有的韵致和魅力。令人赏心悦目。谁说美女只属于红唇青丝蛮腰？秦怡、田华满头如雪银丝，却招来无数粉丝。老帅哥陈铎更是魅力非凡。因为白发已被他们修炼成为智慧的标志、头上的风景、不凡的气质，一簇洁白的生命之花！

“为了可劲儿地年轻自己，我与白发打响了持久战，其实真的没有必要。”一位头顶酒红卷发的女同学感叹道。她说，自己消灭白发的战役一场一场地打着，白发顽固得“野火烧不尽，春风吹又生”，而且随着年岁的增长，又有“星星之火，可以燎原”之势，与其心如打结般发皱，不如以平和的心态，与白发一样展示朴素纯真的人生。

“我与白发的战争屡战屡败，灰心丧气的时候也会鸣金收鼓，但只要一照镜子，灭白决心又会卷土重来。然，无论哪种打法，都无法消除‘晓镜但愁云鬓改’的烦恼。无法改变‘朝如青丝暮成雪’的岁月。高明的染技虽能够化腐朽为神奇，但不久之后，发根便会露馅，看了，反教人倒吸一口凉气。再说，那些染发的东西，让人心生畏惧，以后不染也罢。”

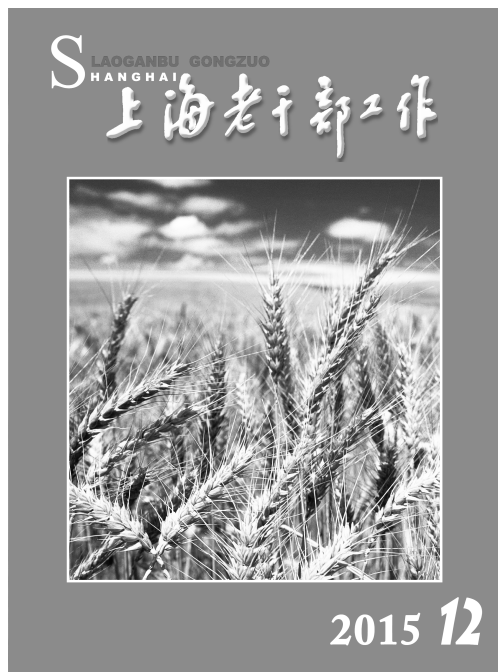
同学们讲述着与白发较劲的故事，或开

怀大笑，或感慨万千。其实，大家都没有错，因为我们向往美好，向往年轻，但年轻和气质真不仅仅是头发。当我们看到电视上的傅莹，我们真该为走到人生的白发阶段而欣慰、而欢呼。我们欣赏那些青丝飘逸的年轻人，但我们更欣赏能从平凡生活中发现细节和质地之美的人，他们能从满头的霜花、镌刻的皱纹中发现诗意，让生活散发出一种优雅而温暖的辉光。这些人，尽管韶华已逝，但美丽依旧。

是谁说过：时间太瘦，指缝太宽，时光总是不知不觉间从手心里溜走。青葱挺拔，如花容颜，怎敌得过似水流年？“世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆。”再亮的青丝，再好的发质，也会在岁月的淘洗中褪色；再富足的生活，再精致的养生，也无法拒绝白发的光顾！杜牧《送隐者一绝》诗中有名句：“公道世间唯白发，贵人头上不曾饶。”人生就是从黑发到花白到银丝的“褪色”旅程，一路上的酸甜苦辣和风雨冰霜，哪一样不是白发的忠实盟友？春的葱茏，夏的繁茂，秋的斑斓，冬的纯净，各有各的特色，各有各的美丽。

感谢岁月，赐予我们银丝白发。那是瑞雪预兆的丰年，陌上花开的妩媚，似水流年的烟云，生命旅程的馈赠。这个珍贵的馈赠，可不是人人都能得到的。能拥有银丝白发，那是不浅的福分，我们为何不能安之若泰呢？

著名作家苏叔阳充满诗意地把“白发当花看”，这种潇洒和超脱，对我们不是一种启迪吗？



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 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12期 总第340期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

刊首

白发当花看 张 鹰 (1)

本刊特稿

习近平就做好关心下一代工作作出重要指示
强调坚持服务青少年的正确方向 推动关心
下一代事业更好发展 (4)

本刊专稿

深化认识 突出重点 加强领导 推动关心
下一代工作不断取得新成绩

..... 徐泽洲 (5)

上海市关心下一代工作报告

..... 中共上海市关心下一代工作委员会 (7)

上海市老干部大学庆祝建校30周年

..... 上海市老干部大学 (9)

本市召开关心下一代工作表彰大会

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (10)

工作集锦

虹口区老干部局免费为老同志提供“音乐
午茶” 万俐俐 (11)

杨浦区委老干部局与上海院士风采馆签约共
建 张 盛 (11)

松江区离退休干部戴上智能手表手环

..... 曹宇琤 (11)

嘉定工业区组织老干部开展“学双先 看发
展”活动 嘉 工 (11)

上海宣传系统举办《忆往昔 话发展》老同
志摄影展 宣 老 (11)

学习之窗

读书偶得 袁定华 (12)

从“六尺巷”说起 黄 俭 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

擎起服务群众的火把 金 老 (15)

我们楼里的“毛爷爷” 松 老 (16)

人物专访

阅兵归来 杨冬旭 (17)

向祖国母亲鞠躬 金桐华 (19)

热点聚焦

毛泽东一生的“三国”情结
..... 史 江 (21)

“中共二号”秘密党员潜伏中统
..... 文 新 (22)

西安事变前的国共密谈 夏继诚 (24)

今日点击

朝鲜战场是炼金炉 徐念奎 (26)

战火中诗声琅琅 韦德锐 (28)

回首崇明沦陷时 陶士才 (29)

情满人间

患难与共的爱情 吴万根 (30)

昙花的魅力 冯菊英 (31)

亲情是要慢慢品味的 钱红春 (32)

谈天说地

百岁老人感言 程亚西 (33)

人心似井，井面如镜 陈月芹 (35)

畅游天下

豪轮驮我过大江 施 行 (36)

尚湖游 姚逸功 (37)

知识卡片

人、自然和疾病 (38)

饮食保健

坚果各有保健绝招 (40)

生活之友

争当环保绿色家庭 (41)

养生之道

身体透支的警戒线 (42)

保持美好心情益长寿 (43)

世界老人

美国老人保健六则 (44)

英国老人爱住疗养院 (44)

心理导航

换个活法度晚年 (45)

人越老，越容易相信别人 (45)

闲情雅趣

秋日的歌唱 戴美凤 (46)

激情岁月

“抗币”：风雨岁月中的那一抹红
..... 于仲山 (47)

艺林漫步 刘文嵩等 (48)

封面：风吹麦浪

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：雪山壮丽

傅洪增 摄

习近平就做好关心下一代工作作出重要指示强调 坚持服务青少年的正确方向 推动关心下一代事业更好发展

纪念中国关心下一代工作委员会成立25周年暨全国关心下一代工作表彰大会25日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央，向受到表彰的先进集体和先进个人致以衷心的祝贺，向全国从事关心下一代工作的广大老同志和关工委干部表示诚挚的问候。

习近平指出，十年树木，百年树人。祖国的未来属于下一代。做好关心下一代工作，关系中华民族伟大复兴。中国关工委成立25年来，为促进青少年健康成长做了大量工作。希望同志们坚持服务青少年的正确方向，着力加强青少年思想道德建设，引导青少年树立和践行社会主义核心价值观，支持和帮助青少年成长成才，团结教育广大青少年听党话、跟党走。广大老干部、老战士、老专家、老教师、老模范等离退休老同志是党和人民的宝贵财富。我们要弘扬“五老”精神，尊重“五老”，爱护“五老”，学习“五老”，重视发挥“五老”作用，推动关心下一代事业更好发展。

习近平强调，各级党委和政府要关心和支持关心下一代工作，支持更多老同志参加关心下一代工作，在时代的舞台上老有所为、发光发热。

中共中央政治局委员、中宣部部长刘奇葆在会上宣读了习近平的指示。

中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东在会上讲话指出，希望各级关工委和老同志积极参与青少年思想道德建设，引导青少年树立社会主义核心价值观；积极参与维护青少年合法权益工作，多关爱和帮助贫困、残疾等困境儿童；积极参与营造良好的社会文化环境，支持和帮助青少年进步成才。同时，加强关工委自身建设，成为关心下一代工作的坚强堡垒。

会议总结了关工委25年来特别是近5年来取得的工作成绩、基本经验和体会，并对下一步工作提出意见。北京市西城区陶然亭街道关心下一代工作委员会等592个先进集体和1783名先进个人受到表彰。受表彰代表在大会上发言。

（摘自《人民日报》2015年8月26日第一版）

深化认识 突出重点 加强领导 推动关心下一代工作不断取得新成绩

——在市关心下一代工作表彰大会上的讲话

□ 市委常委 组织部部长 徐泽洲



我就进一步做好本市关心下一代工作，讲三点意见。

一、深化认识，不断增强关心下一代工作的使命感

今年8月，纪念中国关工委成立25周年暨全国关心下一代工作表彰大会在北京召开。习近平总书记作出重要指示，总书记的指示明确了关心下一代工作重大而深远的意义，是我们进一步做好工作的重要指针。

1、做好关心下一代工作，是关系民族长远发展的崇高事业。青年兴则国家兴，青年强则国家强。实现中华民族伟大复兴的中国梦，需要全社会共同努力，尤其需要广大青少年薪火相传、接续努力。上海加快“四个中心”和具有全球影响力的科技创新中心建设，也迫切需要一大批青少年锐意进取、不懈奋斗。因此，特别需要党和政府以及各级关工委组织担负起使命和责任，通过关心下一代工作，推动广大青少年立志向、有梦想、爱学习、爱劳动、爱祖国，努力实现青少年一代的全面发展，为伟大事业培养合格建设者和可靠接班人。

2、做好关心下一代工作，是教育引导广

大青少年投身伟大实践的有力抓手。当前社会环境复杂多样。特别是随着互联网时代的到来，当代青少年在价值观念、生活方式等方面都发生了很多新变化。在这种情势下，关心下一代工作的战略地位和重要作用也愈发凸显，更加需要以强烈的理论自信、道路自信、制度自信，向青少年讲历史讲传统、传思想传精神，帮助他们扣好人生的“第一粒扣子”，树立正确的人生观、价值观、世界观，引导他们自觉把个人追求融入党和国家事业发展，放飞人生梦想，成就事业华章。

3、做好关心下一代工作，是更好发挥老同志优势和作用的重要渠道。上海是具有光荣革命传统的城市，拥有一大批为革命建设和改革发展作出重要贡献的老同志，这是一笔宝贵的财富。这些年来的实践充分证明，广大老同志在关心教育培养下一代上，有着不可替代的政治优势、经验优势。在新形势下，需要我们更加重视发挥好老同志的优势，发扬好“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的“五老”精神，引导广大老同志在关心下一代工作中，作出力所能及的贡献，为党的事业增添正能量。

二、突出重点，不断增强关心下一代工作的针对性和有效性

为大局服务，为青少年服务，是关工委的价值所在。当前和今后一个时期，全市各级关工委要按照“急党政所急，想青少年所需，尽关工委所能”的工作方针，不断增强工作的针对性、有效性，当好党和政府教育青少年的参谋助手、联系青少年的桥梁纽带。

一方面，要更加注重思想道德建设，引

引领青少年践行社会主义核心价值观。经济快速发展，社会开放程度越来越高，随之也产生了一些人理想信念缺失、一些领域道德失范的现象。上海目前有未成年人153.5万，对他们的思想状况不仅要高度关注，更要积极引导。这些年来我们开展的“学党史、颂党恩、跟党走”、“老少共筑中国梦”等主题教育活动，对解决青少年思想迷茫和模糊认识，已经起到了很好的教育效果。明年是建党95周年，要以此为契机，深入学校、社区、企业，开展形式多样的宣传教育，使社会主义核心价值观深深植根于青少年心中。尤其要注意的是，要在互联网条件下与青少年沟通得了、沟通得好，就要不断适应青少年的沟通方式。要组织“五老”同志积极融入网络社会，讲青少年听得懂、也听得进的话，以正面声音引领青少年争当社会主义核心价值观的践行者。

另一方面，要更加注重营造良好社会文化环境，帮助青少年健康成长。青少年问题，往往根植于家庭、显现在学校，但从根本上来说，取决于社会环境。近年来，我们在开展青少年法治宣传教育、文化市场集中整治、校园及周边环境净化和安全防范工作等方面，都取得了一定的成效。但应该清醒地看到，网络不良信息泛滥、青少年沉迷网络游戏、未成年人犯罪等问题仍然比较突出。为此，需要抓好三个方面的重点工作：一是加强法治宣传教育。要注重对青少年法律素养、法治观念的培养，使他们从小养成尊法学法守法用法的意识。比如，可以把“五老”队伍中从政法战线退下来的老干部、老干警、老专家组织起来，利用专业优势，以青少年喜闻乐见的形式，开展法治教育，有效预防和减少青少年违法犯罪。二是净化社会文化环境。青少年的世界观、人生观、价值观还未完全形成、可塑性强，但抵御不良风气侵袭、诱惑的能力比较弱。要继续组织“五老”同志开展义务巡查，监督网络、出版物、校园周边环境，引导青少年文明用网、

健康上网，免受不良信息的污染。三是完善关爱帮教体系。在社会转型期，青少年群体中也出现了一些弱势群体，需要格外用心关注。对刑释解教人员未成年子女、有不良行为的未成年人以及“失管、失学、失足”未成年人，要继续开展结对帮教、帮扶活动；对特困生、外来务工子弟、孤弃残儿童等弱势群体，要开展多种形式的捐资助学、扶贫济困、结对关爱活动，帮助解决实际困难，让他们同样享受到社会大家庭的阳光和温暖。

三、加强领导，进一步增强关心下一代工作活力

关心下一代工作事关长远、事关根本。我们要按照中央、市委的部署，在新的起点上推动工作新发展。

一要进一步加强关工委班子建设和队伍建设。各级党组织要继续加大对关工委工作的支持保障力度，要动员刚退下来的领导同志进入关工委领导班子，提升班子的权威性、影响力和专业化水平。要重视、关心、爱护关工委工作队伍，不断提升工作能力和水平。二要进一步加强基层基础建设。坚持把关工委工作的着力点放在基层，着力把村居和企业关工委工作做扎实，确保关心下一代工作在基层有人员、有活力、有实效。要不断壮大“五老”队伍，吸纳更多离退休党支部和以老同志为主体的社会组织，参与到关心下一代工作体系中来。三要进一步形成齐抓共管的工作格局。一直以来，本市有关部门与关工委相互协作、紧密配合，有力推动了关心下一代工作的顺利开展。今后，希望相关部门一如既往地支持关工委做好工作。各级关工委也要主动加强对接，切实增强工作的整体合力。四要进一步加大宣传力度。今天受到表彰的先进集体和先进工作者，是本市各级关工委组织和广大“五老”同志的优秀代表，要加大对他们先进事迹的宣传，在全社会营造支持、参与关心下一代工作的良好氛围。

（讲话本刊作了删节）

一、近五年来全市关心下一代工作的主要情况

1、以基层建设为抓手，不断夯实关工委工作基础。目前，我市有区（县）关工委17个，街道、乡镇关工委206个，居（村）委关工委组织4028个，楼组关工委小组6740个；区（县）教育系统、大中小学、高等学校二级学院（系）、高职院校和民办高校关工委组织2020个，国有企业和民营企业关工委组织上百个。与2011年相比较，居民区关工委组织和楼组关工委小组数量分别增加了63%和167%， “五老” 人数增加了40%，关工委的工作基础得到扩展和夯实。

2、以主题教育活动为载体，不断引领青少年践行社会主义核心价值观。五年来，我们先后开展了“学党史、颂党恩、跟党走”、“学雷锋、心向党、讲品德、见行动”、“我的中国梦”、“老少共筑中国梦”、“传承中华魂 共筑中国梦”等主题教育活动，对帮助青少年解决思想迷茫和模糊认识，起到了很好的教育效果。通过理论宣讲、主题演讲、文艺演出、博客秀等多种形式，使广大青少年接受革命传统教育，了解中国革命历史进程，感受身边变化，对教育引导青少年践行社会主义核心价值观作出了应有的贡献。

3、以培育工作品牌为重点，不断增强关心下一代

工作的有效性和影响力。五年来，市关工委加大了对主题突出、特色鲜明、基础扎实、社会影响较大的各级关工委工作品牌的培育和指导，在全市范围先后深挖、总结、推出29个特色工作品牌。长宁区关工委的“青年马克思主义读书会”、教育系统关工委的“特邀党建组

上海市关心下一代工作报告



中共上海市关心下一代工作委员会

织员”、奉贤区关工委的“夕阳红讲师团”被中关工委评选为“全国关工委工作品牌”。这项工作的不断拓展和深入，已成为增强关心下一代工作有效性和影响力的有力推手。

4、以关爱弱势群体为着力点，不断促进青少年健康成长。五年来，全市各级关工委积极加强与司法、安帮办等部门的联系，充分发挥

“五老”关爱工作团（组）作用，与服刑的未成年犯结对帮教，帮助这些孩子迷途知返、重拾信心；对失学、失业、失足和特困、残疾、孤儿、单亲家庭、外来务工人员子女等特殊和弱势青少年进行帮扶、帮教，用心、用情、用力为青少年办好事、办实事、解难事。许多“五老”感人的先进事迹，被新闻媒体宣传、点赞，受到社会各界的高度评价。

回顾总结五年来的工作，我们有五点深刻体会：

1、领导高度重视和老干部工作部门有力指导，有利于工作的扎实推进。关工委是党领导下的群众性工作组织，上海各级关工委主任均由党委分管领导兼任，他们及时了解情况，主动帮助协调解决工作中遇到的问题；各级老干部工作部门注重把关心下一代工作纳入离退休干部发挥作用工作中统筹安排，加强指导。

2、坚持围绕中心、服务大局，有利于作用的充分发挥。各级关工委注重围绕本地区、本单位重点工作，找准位置，发挥优势。如有的区关工委围绕创建全国文明城市，深入学校、社区开展“讲文明、树新风、除陋习”宣讲活动，为创建工作贡献智慧和力量；多数高校关工委围绕大学生党建，组织老同志通过担任“特邀党建组织员”，使其成为推动大学生

党建工作的一支重要力量。

3、坚持主动作为、开拓创新，有利于提高工作的实效性。五年来，全市各级关工委针对社会环境新变化和青少年新特点，不断创新和完善工作内容和方法。比如，在教育内容上，坚持传统与时尚相结合；在教育方法上，坚持面对面帮教与网络交流相结合；在工作领域上，坚持单位为主与区域联动相结合等。

4、坚持部门联动、资源整合，有利于工作领域的不断拓展。五年来，关工委各项工作的开展，都离不开相关部门的鼎力相助和协调配合。比如，在精神文明办和文广局的共同努力下，组织老同志参与网吧监督工作；在民政、团委、工青妇、司法部门大力支持下，开展关爱、帮困、帮教等工作。

5、坚持重心下移、面向社区，有利于贴近青少年的实际需求。五年来，各级关工委都把社区作为重点，通过建立校外辅导站、创办假日学校、开设模拟家庭、开展结对帮扶等形式，不断加大工作力度，并注重与“争当六大员”活动的配合，赢得了社区党组织和群众的充分肯定。

五年来，全市关工委工作虽然取得了明显成效，但与中关工委要求相比较，仍存在着工作发展不够均衡，“五老”队伍不够壮大，教

育针对性有待提高等问题，需要在下一步工作中予以重视和解决。

二、当前和今后一段时期的主要工作

1、学习有关会议精神，理清工作思路。深入学习贯彻习近平总书记重要指示和中关工委全国表彰大会精神，是当前和今后各级关工委的首要任务。明年上半年，市关工委拟举办专题培训班。各级关工委要组织好广大“五老”的学习，把中央领导的关心和期望转化为自觉行动。要加强工作研究，进一步探索和解决影响和制约关工委发展的瓶颈问题。

2、加强关工委组织建设，壮大工作力量。要注重关工委班子建设，安排适量的退休领导干部充实关工委班子，完善落实班子研究、协调工作机制，进一步发挥好班子组织领导、指导开展关工委工作的作用。要完善基层组织建设，继续扩大村居、楼组关工委组织覆盖面，积极探索建立企业关工委的有效办法。要注重“五老”队伍建设，吸纳离退休干部党支部和以老同志为主体的相关社会组织作为关工委团体成员的做法，不断壮大“五老”队伍。

3、扎实开展教育活动，引导青少年牢固树立和自觉践行社会主义核心价值观。要注重教育骨干队伍建设，各级关工委要组织动员一批

政治素质好、理论水平高、表达能力强的老同志，充实到老干部报告团、讲师团、网宣、网监等队伍中，使其更好地承担起青少年思想教育任务。要拥有一定数量的教育和实践基地，各级关工委要充分利用本地区、本系统的革命历史、文化遗产、科技设施等资源，积极与有关单位协调，将其作为关工委开展青少年教育和实践的基地，不断丰富教育内容和形式。要紧密结合形势，开展主题教育活动。

4、坚持以需求为导向，加大工作创新力度。各级关工委在继续抓好关爱团（小组）等工作载体的同时，要对本地区、本单位、本村居、本楼组青少年的实际需求进行研究分析，找准工作新的切入点和结合点；要以工作品牌建设为抓手，不断推进工作的创新力度。要注重为“五老”学习掌握新技术创造条件，组织引导“五老”开展网上发布微信微博等，传播正能量。

5、加强宣传工作力度，不断营造关工委工作的良好氛围。加大对先进典型和“五老”精神的宣传力度。要组织学习《大爱无疆》一书中的先进事迹。要加强工作信息的交流，明年市关工委拟对《关心下一代工作简讯》进行改版，打造微信公众平台，提高工作信息的时效性和观看的便捷性。

而立风华 梦想足迹

上海市老干部大学庆祝建校30周年



11月20日下午，上海市老干部大学建校30周年校庆大会在青松城隆重举行。市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪、校长罗世谦，市老领导叶公琦、钱景林，市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍等出席大会。一些长期支持、合作办学单位，市级老年大学、老干部大学系统校领导与200多位师生代表出席大会，共同庆贺老干部大学30华诞，共同见证老干部大学30年光辉历程。

大会由市委老干部局副局长、市老干部大学副校长杨飞云主持，罗世谦校长发表致辞。致辞回顾学校30年来走过的历程，主要

取得了五个方面的成绩。一是与时俱进，办学理念有新提升。二是敢于创新，教学实践有新发展。三是勇于实践，师资队伍建设有新气象。四是积极探索，老年教育理论研究又有新成果。五是倡导老有所为，老干部大学学员展示了新风采。

据了解，上海市老干部大学是上海最早成立的老年大学。30年来，学校坚持建设“党的创新理论的学习基地，当代新知识的传播基地，中华优秀传统文化的研修基地，老干部榜样表率作用的辐射基地”的办学宗旨，秉持老年素质教育的理念，倡导“笃志、厚德、乐学、尚为”的校训精神，积极探索新形势下老干部大学的办学模式，形成了鲜明的办学特色。是上海市首批示范性老年大学和全国先进老年大学，并多次被评为全国和上海市的老干部工作、老年教育、老龄事业先进集体。学校先后开设政经、文学等50余门课程，累计有11万多人次的老同志在这里学习。

会上，市老领导和部分老同志表演了精彩的文艺节目。（上海市老干部大学）



做好关心下一代工作 为党的事业增添正能量

本市召开关心下一代工作表彰大会



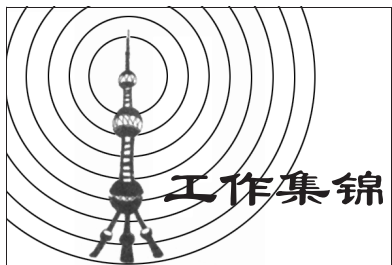
11月26日下午，上海市关心下一代工作表彰大会在青松城召开。市委常委、组织部部长、市关工委主任徐泽洲出席会议并讲话（全文另发）。市委组织部副部长、市委老干部局局长、市关工委常务副主任方莉萍主持会议。会上，市委老干部局巡视员、市关工委副主任魏挺作《上海市关心下一代工作报告》

（全文另发）。市精神文明办副主任宋慧宣读《关于表彰上海市关心下一代工作先进集体和先进工作者的决定》。

会议为受到中关工委表彰的16个全国先进集体、39名全国先进工作者转授了奖牌和证书，为65个市关心下一代工作先进集体、193名先进工作者颁奖。长宁区委副书记、关工委主任李昕，嘉定区关工委副秘书长张思义分别作交流发言。各部委、区（县）党委分管领导、关工委主任，各部委、区（县）老干部局（处）长，各区（县）精神文明办领导，受表彰的全国、上海关心下一代工作先进集体和先进工作者代表，从事关心下一代工作的老同志代表等近400人出席会议。

（市委老干部局发挥作用指导处）





☆虹口区 委老干部局免 费为老同志提 供“音乐午茶”

近年来，虹口区委老干部局整合区域内优势资源，以购买服务的形式，联手上海音乐谷M1907音乐中心，每周为离退休老同志免费提供“音乐午茶”，深受爱好音乐的老同志欢迎。

地处溧阳路611号的上海音乐谷是一个以原创音乐为主题，涵盖音乐创作制作、艺术人才孵化、会展演艺及文化消费为一体的产业集聚地。在M1907音乐中心，每周都有不同主题、不同风格的“音乐午茶”活动。区委老干部局与该中心联手后，音乐中心每月向老同志推送“音乐午茶”活动菜单，老同志可根据自己的爱好选择参加每周两次的“音乐午茶”活动，欣赏来自上海音乐厅原汁原味的专业级美妙音乐。（万俐俐）

☆杨浦区委老干部局与上海院士风采馆 签约共建

日前，杨浦区委老干部局与区高层次人才创新创业服务中心（上海院士风采馆）签约共建。双方将发挥各自优势，利用上海院士风采馆“上海市爱国主义教育基地”这一平台，通过开展“德育讲堂”、“科普讲座”、“走近院士”等形式多样的宣传教育活动和青少年社会实践活动，提升老干部和青少年的思想道德和科学文化素质。

此前，双方还共同举办了《脑卒中的防治》健康讲座，邀请中国工程院院士、上海神经外科临床医学中心主任周良辅教授主讲。近百位老干部和老干部工作者聆听讲座并进行了现场咨询。（张盛）

☆松江区离退休干部戴上智能手表手环
在“2015年离退休干部庆重阳咨询服务日”活动中，松江区委老干部局为全区200

余名离休干部每人赠送一块多功能智能手表，为区管退休干部每人赠送一个智能手环，让高科技设备为老同志的幸福晚年生活提供更好服务。

智能手表可插入手机卡，具备通话、短信、一键拨通亲情号码功能，还可设置电子围栏，老人走出围栏会自动报警。老人如遇到困难，还可按“SOS”键进行“一键呼救”。同时，该手表还具备GPS精准定位和轨迹记录、远程监听功能。在区委老干部局，设置了智能手表终端服务平台，通过平台可实时定位老人所在地点和活动轨迹，便于服务人员随时掌握老同志的动态情况。智能手环则有计步、睡眠检测、闹钟、记录卡路里、久坐提醒等功能。（曹宇琤）

☆嘉定工业区组织老干部开展“学双先 看发展”活动

日前，嘉定工业区组织离退休干部开展“学双先，看发展”主题活动。组织老同志认真学习了习近平总书记等中央领导同志在“双先”表彰大会上的重要讲话精神，并进行了座谈。结合“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”，组织老干部参观了上海电影博物馆和中华艺术宫。通过回顾上海电影的百年历史、欣赏中华艺术宫内丰富的艺术展品，使老同志们切身感受到了我国在经济文化、科学技术等方面取得的巨大成就，老同志纷纷表示要积极发挥余热，为党的事业增添正能量。（嘉工）

☆上海宣传系统举办《忆往昔 话发 展》老同志摄影展

《忆往昔，话发展》上海宣传系统老同志摄影图片巡回展日前在上海报业集团拉开帷幕。

改革开放以来，上海发生了翻天覆地的变化，老同志见证了上海的成长。本次摄影展通过向老同志们收集改革前后上海的老照片和现在上海新面貌的照片，用新老照片对

鲁迅先生读书，有“随便翻翻”的习惯。闲暇时，本人也喜欢随便翻翻。你别说，不经意间，有时还真能翻出些“宝”来。

翻翻《菜根谭》。作者洪应明。此书囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，问世以来，便经久不衰，流传至今。毛泽东曾说：嚼得菜根者百事可做。读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早。”且看以下妙文：“心无物欲，坐有琴书”。心无物欲，即是秋空霁海；坐有琴书，便成石室丹丘。其意是，心中如果没有对物质的贪求，就会像秋日的天空、晴朗的海面一样澄明辽阔；生活中如果有琴书相伴，就会像居住在神仙的石室丹房中一样怡然自在。心底无私天地宽，私欲堵在心中，就为乌云遮住了太阳，如何能享受到风和日丽的时光，感受

到大自然给予人类的好处呢？了却尘境，澄然心空，

悠然见南山”又如何？

“观物外物，思身后身”。栖守道德者，寂寞一时；依仗权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身；宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。如果一个人能坚守道德，可能会有寂寞的时候，但那些喜欢攀附权贵的人，却会得到永远的凄凉和孤独。豁达、开朗、明白事理的人，考虑死后的千古名誉，所以做人做事循规蹈矩，忍受一时的寂寞，决不去趋炎附势，以免遭到万世的寂寞。苏武、文天祥就可称为守道德者，其义胆忠心，高风亮节日月可鉴，万古传诵。而那些依仗权势、阿谀逢承之徒，无不是昙花一现。就一般人而言，也要做到贵人面前不言贱，富人面前不言贫，踏踏实实做事，老老实实做人，方可心地安稳。

翻翻《狼图腾》。作者姜戎是个知青，生活在碧海翻浪的大草原上，对狼的灵性、智慧、生活、习

读

书

偶

得

□

袁定华

抚琴美月，对弈作画，如闲云野鹤，似行空仙人，比陶渊明的“采菊东篱下，

比的方式来诉说上海的社会变迁。本次展览经过几个月筹备，展出新老照片百余幅，共分九个板块，既有外滩、陆家嘴、人民广场等地标建筑，也有龙华寺、静安寺、豫园等老上海风貌；既有文化广场、上海音乐厅、虹口足球场等文化场所，也有地铁、南站、高架桥、洋山深水港等交通运输场地设施，同时还有世博会召开前后城市建设的新老对比，通过这些具有地标性特点、今昔变化巨

大的影像资料，生动地反映出上海改革取得的巨大成就。

老同志们看了展览反响强烈，既为自己作品展出感到自豪，又认为此次活动传递了广大老同志的幸福感和正能量。据悉，该图片展将陆续在宣传系统各直属单位巡回展出，让更多的人看到上海的巨大变迁，并体会到生活在上海的幸福感。（宣老）

性及其群体的一切活动了如指掌，观察得那么细致入微，令人敬佩。狼的许多难以置信的战法值得借鉴：其一，不打无准备之仗。踩点、设伏、打围、堵截、攻击，组织严密，颇有章法；其二，麻痹对方，保存实力，选择最佳时机出击，并在其最不能对抗时，突然攻击，置对方于死地；其三，最值得称道的是他们的团队精神，协同作战，甚至为了胜利，不惜粉身碎骨、以身殉职，这种对手是最恐惧、最具杀伤力的。

翻翻《提篮桥监狱》。作者徐家俊系监狱史学研究出色的专业人士，运用大量民国、租界时期的档案和报刊资料，具有较强的史料性、学术性和可读性。中国革命史上许多著名人士在上海活动过，其中不少爱国志士囚禁于提篮桥监狱。在敌人的屠刀、酷刑和威胁利诱面前，大义凛然，视死如归。在第二辑“炼狱精英”中编入《章太炎囚禁提篮桥》一文：民主革命家、民国学者章太炎，身处中国社会急剧动荡的历史转折时期，他为民族的觉醒和国家的存亡而顽强拼搏，他七次被通缉，三次入狱，但革命意志坚如钢。一次，他遭到印度看守暴打，章太炎坚持七天七夜绝食斗争，

终于取得了胜利。不久，章太炎在狱中听到慈禧太后动用民脂民膏来庆贺她的生日，怒不可遏，当即赋诗一首，斥责“西太后”：今日到南苑，明日到北海，何日再到古长安？叹黎民膏血全枯，只为一入歌庆有。五十割琉球，六十割台湾，而今又割东三省！痛赤县邦圻盖有蹙，每逢万寿祝疆无。

翻翻《上海滩》杂志。该刊2015年第9期刊登《无畏才能有为》一文，说经济学家厉无畏的名字是其外公蒋作宾（辛亥革命元老，民国勋臣，曾追随孙中山）所取。有位朋友看到他的名字后，特地为他写了一副对联，还被刊登在报上。对联是：“无俗言必有雅友，畏小愿终成大贤。”这副对联的大意是：只有不屈从于庸俗，

才会有优雅和文雅的朋友，只有远离那些卑俗的欲望，才能够成为大贤人。

翻翻《新民晚报》。该报2012年3月4日“本埠生活录”栏目里登载了《闲书偶得》一文，重点写王世襄老先生的书，他写鸽子、小饭馆，而我最欣赏的是老先生写蛐蛐的那篇妙文：一位蛐蛐迷的老妻，对蛐蛐迷老伴讲：我要死，就死在秋天，那时有蛐蛐，你不至于太难过。写完这一句，老先生给了八字足评：相敬如宾，老而弥笃。这是多么生动感人的爱情故事啊，难怪作者石磊说老先生的书是“一等一”好看的快意文章，前辈真真风流，白相得精致漂亮……

（作者系市监狱管理局退休干部）



从“六尺巷”说起

□ 黄 俭

安徽桐城西后街，有一条长约百米的“六尺巷”。清代康熙年间的大官、大学士张英，接到桐城老家求救的信函：因宅基问题，与邻居叶家发生争执。张英收到信后，便给家中写诗一首：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨；长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人见了此诗，豁然开朗，遂让出三尺。叶家深感其义，也后退三尺。这就是“六尺巷”的由来。

至今，凡是去安徽桐城旅游的人们，都要去参观这短短的“六尺巷”，无不赞美张英的为官之德。有的人也因此发出了议论：“现在共产党某些当官的，得好好学习这张英对待百姓之道……”等。当时，我听到这些话，也深感难受。我心想，现今之所以有些为官不正者，是因为在他们的意识里，已经丢掉了党的宗旨，失去了与百姓的鱼水之情。正如《苦难辉煌》作者、国防大学战略研究所所长金一南教授所言：“今天一些人在思想解放、社会多元的大背景下，主动放弃了应该坚守的‘高地’、‘告别革命’，这种历史虚无主义的错误观点，就是我们放弃坚守思想道德‘高地’所滋生的恶果。”可见，为官者正心修身，该有多么的重要！

德，不仅是“立身”之本，也是“立国”之基啊。张英既重视以德修身，也重视从政以德。这是我国传统文化的精华，也是我国政治思想的显著特点。伟大的中国共产党是极善于继承我国文化遗产的。习近平总书记早在《之江新语·多读书，修政德》一文中曾引用孔子的话说：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星拱之。”（当政者以

德行来治理国家，就像北极星一样，安居其所，其他的星辰井然有序地环绕着它）。他在《之江新语》的另一篇文章《主仆关系不容颠倒》里，又引用《晏子春秋》里的两句话告诫同志们：“德莫高于爱民，行莫贱于害民”。就是说共产党干部道德的最高标准：就是爱人民，并为人民服务。如果只是挂在嘴上“做人民的公仆”，而不去付诸实践，遇到一己之私利，就以权压人，让官民的鱼水之情，变成对立和冲突，就是最大的官德败坏，就真是“行莫大于害民”了。

树立官德，一定要破除“官本位”思想，始终牢记党的根本宗旨，“情为民所系，权为民所用，利为民所谋”，把解决民生问题放在一切工作的首位。

前不久，中纪委书记王岐山同志曾去“六尺巷”造访，就是注意到清朝大学士张英“让人三尺”的为官之德。在法治强势推行的同时强调做官先做人、做人先修身的品德修养。

党的十八届四中全会《决定》指出：实现全面推进依法治国的总目标，必须以依法治国和以德治国相结合。法治和德治都是调节社会关系、规范社会行为、引导社会秩序的重要机制，二者相辅相成，既不能相互代替，也不能相互排斥。法治必须建立在道德基础上，追寻善的价值目标。

“实行民主真行宪，只见公仆不见官”（朱德总司令1946年诗，写于陕甘宁边区）。今天，我们紧跟以习近平同志为总书记的党中央，也一定是“山上山下，风展红旗如画”！

（作者系《文汇报》社离休干部）

擎起服务群众的火把

——记金山区张堰镇退休干部吴企忠

□ 金 老

年逾八旬的他虽然已退休多年，但在服务群众的道路上仍然热情不减，干劲十足。他完全可以含饴弄孙、颐养天年，但还在日复一日、年复一年地辛勤劳动、无私奉献。提起他，认识的人无不竖起大拇指夸赞，他就是金山区张堰镇离退休干部党支部原书记吴企忠。

“南社周边的商业业态需进一步调整提升；南社外仅有一个公共厕所，且比较陈旧，无法满足高峰时游客如厕需要；中桥学院校门口无证烧烤摊摆成集市，学生

食用没有安全保障……”吴企忠在离退休干部调研张堰镇经济社会发展活动上向该镇有关部门如是建言献策。

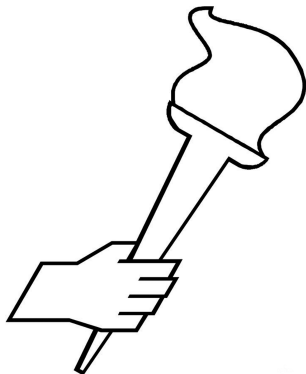
“要做一个尽心尽责的人，做一个对社会有益的人。”这是吴企忠信奉的人生格言。曾干过企业、担任过镇人大主席的他刚退休时，有好几家企业想高薪聘用他，但他认为自己是党多年培养出来的干部，退休后理应多为社会和组织尽点义务，因此，他一一婉言谢绝了企业的邀请，欣然接受组织安排，担任了镇离退休干部党支部书记。在他的精心组织下，离退休党支部成为老同志思想常新、理想永存的重要平台，每到学习日，散居在朱泾、石化等地的老同志都会自觉地前来参加，出席率在90%以上。

吴企忠不计个人得失，总是用实际行动支持党委、政府工作。2002年，张堰镇规划开发工业园区，吴企忠当时在秦山村的家也在拆迁范围之内，他以身作则，说服爱人不讲条件，带头签了拆迁协议，以一个老党员的实际行动支持园区开发。在动拆迁的过程中出现了个别“钉子户”，老吴知道后，就当起了义务调解员，苦口婆心地作思想工作，晓之以理，动之以情，说服个别村民支持改革发展，支持政府工作。村民们看到吴企忠近90平方米的老宅带头拆了，

都打心眼里佩服。在老吴等老同志的支持下，镇工业园区开发建设的步伐加快了。

尽自己的最大努力去帮助需要帮助的人，发挥自己的余热，让更多的老年人受到关爱与帮助，是吴企忠的追求。根据老年人的需要，他组建了以老同志为主体的“老年志愿者服务队”，学习掌握理发、修理小家电等技能，8位成员分成三个小组，几年来，这支队伍深入社区，活跃在村居、街头，坚持每月到敬老院、“阳光之家”为老人免费理发、量血压，还为村里结对的困难老人提供上门服务。

目前，虽然由于年龄关系和爱人身患癌症等原因，吴企忠不再担任镇离退休干部党支部书记，但他依然默默奉献，尽最大努力服务身边群众。他说：“共产党员就要像火把，燃烧自己，温暖他人。我虽然退休了，身体尚可，应该继续为大家做点事，当我看到自己的忙碌和劳累换来别人的欢笑时，我打心底里感到高兴和满足。”



我们楼里的“毛爷爷”

□ 松 老

走进松江区荣乐小区一处楼道，楼梯拐角处的一幅梅花喜鹊图特别引人注目，似乎喜迎客人到来。正当我们端详时，住在一楼的阿姨笑脸相迎：“这是毛老画的，上面各层都有呢！”和和气气的一张脸，说起毛鹏时，神情就像在说家中的某位亲人。

在邻居的指引下，我们来到毛鹏的家。年已八十五岁的毛鹏看上去很精神，书房左侧的柜子里摆满了各类书籍，一幅幅书画卷轴被打包好，堆在书柜一角。每天，毛鹏在书房中度过平静悠闲的时光，时而书法，时而作画，时而阅读。

当话题转到青少年后，毛鹏脸上有了温暖的笑容：“我喜欢小孩子，以前住在平房的时候，我就很喜欢与隔壁邻居家的小孩逗乐。”回忆起以前生活，毛鹏很开心：“那时，我家里有台12寸的黑白电视机，附近的小孩常会搬着板凳来看电视，我妻子就会准备些糕点招待他们。”

1991年，毛老离休后搬到荣乐小区，刚搬到新家时，他觉得不习惯，“新小区里邻居间的交流很少，互相不认识。”但这种“不习惯”不久就被爱孩子的毛老夫妻打破了。闲暇之余，他们主动留心起同一楼组里的邻居来：一楼二楼住着谁，五楼六楼家里小孩叫啥名字……没多久，毛老就对整个楼组的情况了如指掌。每逢六一儿童节，老夫妻俩就给邻居家小朋友买礼物。夫妻俩送礼物还颇费心思，力求“因人制宜”：新出生的婴儿送童装，纯棉的布料宝宝贴身穿很舒服；刚

入幼儿园的小朋友就送毛巾香皂，教导小朋友养成讲卫生的好习惯，还买些彩色笔，图画本等好让小朋友动手动脑；上小学的孩子就送铅笔、钢笔、三角尺、圆规等文具以及故事读本、学生字典等，教育孩子要认真学习；上中学的孩子就送工具书，如《小百科全书》、《英汉词典》、《成语词典》等，帮助他们提高自学能力，拓宽知识面……

毛鹏经常关心孩子们的学习情况，叮嘱他们要德、智、体、美、劳全面发展。对品学兼优的给予奖励，考上重点中学奖励500元，考上名牌大学奖励800元。三楼一个女孩，从二中到华东师大，老夫妻俩曾奖励过她两笔“奖学金”，勉励她继续努力。时间一年年流逝，昔日的孩童渐渐长大，楼组里最大的孩子如今上了大学，就连毛鹏看着出生的小钱已是小学五年级学生了。孩子们都喜欢毛鹏夫妇，每次经过他家时，只要门开着，“阿公”、“阿婆”，一声声童稚的呼唤，让老俩口听了心里比吃蜜还甜。孩子家长外出旅游，也总会给毛鹏夫妇带点礼物。老家在本地农村的家长也常会带些时令蔬菜，由孩子亲自送到毛爷爷家里。

由于毛鹏夫妇年事已高，请了一位农妇做家务。这位农妇有个孙女读小学，每到周末下午放学后，常因家中无人照管，就在毛鹏家里做功课。老夫妇俩很喜欢和她攀谈，鼓励她好好学习，还给她吃糖果、饮料等。每逢“六一”儿童节，同样送给她学习与生活用品。

毛鹏还关心社区里小朋友的学习、实践活动。一年暑期，居委组织初、高中学生与部分老干部参观现代农业园区，要求学生写一份观后感，小朋友写完了都拿去让毛爷爷帮助修改，毛鹏认真真地给孩子们批改作业，俨然一次难得的老少忘年交。

毛鹏夫妇对身边生活困难的老人也很关心，小区爱心超市自开办以来，每年毛鹏生日那天，他都向爱心超市捐钱捐物，深得社区群众赞誉。



阅兵归来

□ 杨冬旭

这是一次特殊的支部活动，刚参加完抗战70周年阅兵归来的抗战老同志孙瑞英跟所在支部成员及部分年轻干部分享了自己在北京的亲身经历和体会。老人还特地带来了抗战胜利七十周年阅兵专用标志徽，供大家欣赏。

90岁高龄的孙瑞英是抗战时期的中共地下党员。坐在精心设计的受阅车辆上，孙老为我们中国人也终于拥有现代化的钢铁长城而感到无比光荣与自豪，为能看到祖国的繁荣和强盛而感到由衷的骄傲！老人还为我们展示了在北京时的各种合影，

其中有一张她挽着两名身着绿色军装挺拔干练、英姿飒爽的解放军官兵的照片，她说和这些解放军官兵在一起，有点像当年的感觉。她饱含深情地说：“自己乘坐的支前模范受阅车辆开过天安门华表，抬头看到参阅战斗机摆出“70”字样飞过，感觉很美丽。”当说到车辆从天安门驶过，远远见到习近平总书记起身挥手时，老人哽咽了……

谈阅兵：一次受阅 一生难忘

从8月21日出发，到9月4日返沪，短短的15天令孙瑞英终生难忘。不仅有责任医生、护士、生活护理员无微不至的照顾，更无时无刻不感受到身上的巨大荣誉。谈及到北京参加阅兵，老人激动地说：“9月3日，一生难忘，我有幸参加了大阅兵。在这样值得永远纪念的纪念日里参加阅兵，这是我这辈子最大的荣耀，值了！”

孙瑞英说，这是一次不同于以往的非国庆日举行的

大阅兵，第一次中国人民纪念抗日战争暨反法西斯战争胜利的大阅兵，是值得永远纪念的日子。这次阅兵充分展示了中国人民解放军的军威，展示了我国不仅有和平发展的决心，也有捍卫和平的能力。

在这些日子里，先烈们浴血抗战的情景一直在孙瑞英脑海中萦绕，翻阅书籍，查看史料，看纪录片等，让孙瑞英对抗战有了更深的了解，视野更开阔了。

忆抗战：一次入党 一生忠诚

谈起抗战时期的入党经历，老人思路清晰，记忆犹新。

孙瑞英读到小学六年级的时候，日本鬼子已经进租界了，老师就叫他们把日记烧掉。如同在中国家喻户晓、最具群众基础的法国文学名篇之一《最后一课》一样，实际上老师一方面是出于大家安全考虑，因为日记中学生是会无话不说的。当时学生也是受了这样一个教

热烈欢迎抗战英雄前辈进京参加阅兵！





育，感到在日本人统治下，你是没有自由的，是亡国奴的生活，把日记烧毁是对侵略者无声的抗议。

后来孙瑞英辗转到南洋中学就读，一个名叫罗懿林的党员主动接近她，通过介绍进步书籍一点点影响她。保尔·柯察金的《钢铁是怎样炼成的》、鲁迅的书、《二万五千里长征》、《萍踪寄语》等，还有一些进步的报刊。这样孙瑞英就逐步懂了很多事情。

党组织了解到孙瑞英思想苦闷，就和他聊天，聊到社会的黑暗统治，聊到劳苦大众的挣扎，那么哪里还有光明，哪里还有希望呢？慢慢引导孙瑞英认识到，解放区是光明的，苏联是光明的，共产党是光明的。她入党了，终于找到了人生的方向。

时光似流水，奔驰不息，加入了中国共产党，信仰如根，从此，孙瑞英的生命中长出了“忠诚”二字。

说现在：一片冰心 一生献党

时至今日，已90岁的孙

瑞英，仍坚持亲自去交纳党费。就在去年，即将迎来自己90岁生日之际，她还向党组织缴纳了第三次特殊党费十万元。从1983年至今，孙瑞英交了三次特殊党费，每年还坚持捐助困难学生，从最初的5000元到如今20000元。遇到国家有大事发生，她都会踊跃捐款。此次从北京受阅返沪，孙瑞英更是将自己进京的阅兵慰问金10000元以黄浦区抗战老兵的名义捐至黄浦区关心下一代爱心基金。

对此，孙瑞英看得很开：“钱，只要吃住够用就行，子女都过得很好，自己要这么多钱都不知道怎么处理，看到社会上有那么多需要帮助的人，我只是选择了一种最容易的方式去帮助他们。”

这次阅兵，孙瑞英有幸与几位支前模范同桌就餐。有位姓荆的同志，从小跟着为东北抗联送情报的父亲来往于黑龙江上。这个情报站坚持了四年后被破坏，亲戚中多人被日军杀害。另一位姓严的内蒙古的英模，从小跟着父亲一起掩护一位八路军的政委，政委白天外

出打游击，夜里就住他家。他本人是个鞋匠，为八路军修鞋，历时4年。解放后，有干部问他要不要安排工作，他说自己没有文化。这样就回了农村。从简单的了解中，孙瑞英充分感受到，当时我们的老百姓是多么的热爱自己的子弟兵，把他们当作心中的英雄。为了保护他们，宁愿自己去冒风险。

支部活动尾声，孙瑞英动情地说，她和其他老同志9月3日在北京天安门广场是代表那些为国捐躯的英烈们接受党和国家与人民的检阅。不管是支前模范还是抗日英烈子女，不管是新四军、老八路还是地下党，从抗日战争胜利的那时起直到现在，大家都在用实际行动继续传承着伟大的抗日战争精神，都在不断地向世人传递着中国革命星星之火可以燎原的伟大真理。



和阅兵战士在一起

向祖国母亲鞠躬

——记归侨、表演艺术声训教授何添发

□ 金桐华

9月3日胜利日的首都北京，天空清澈湛蓝、阳光明媚，在天安门城楼观礼台嘉宾席上，有一位受中央“中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念活动办公室”邀请的78岁白发老人，在盛大阅兵典礼开始的70响隆隆礼炮声和庄严国歌声中，心潮澎湃、百感交集。他和全场一起唱完国歌，再也按捺不住激动心情，饱含热泪面向祖国母亲的象征——天安门广场上空飘扬的五星红旗深深鞠躬！

他就是长年在上海戏剧学院从事表演艺术声音训练教学的何添发教授。

不论离家多远/总感到母亲的温暖/她充满信任的目光/融化了霜冻雪寒/啊！母亲/你是我生命之源、养育之田/你把希望装满行装/祝福我一路平安。

这首通过中国国际广播电台向海外华人播出的抒情歌曲《啊！母亲》，曾激发了多少炎黄子孙对伟大祖国的无限眷恋之情，专业技巧独到的男高音不仅打动了广大海外侨胞，更与一颗颗融入歌曲的赤诚之心在一起跳动。这首歌曲的原唱者正是何添发。

早年，他父母为谋生随乡亲漂洋过海，漂泊到了马来西亚。从他懂事起，经常听父母给他讲起“唐山”（海外华侨对祖国的爱称），要他长大后一定要回“唐山”去。他7岁那年，父亲因参加马来西亚人民的抗日斗争，惨遭日寇杀害，使他从小就懂得了民族不甘受欺凌的道理。

祖国获得新生的消息传到了马来西亚华侨中间。1954年5月，何添发挥泪告别了妈

妈，乘船登上了驶向祖国的航程。

五星红旗迎风飘扬/胜利歌声多么响亮/歌唱我们亲爱的祖国/从今走向繁荣富强……

刚踏上祖国大地听到的第一首歌曲就是这首雄壮嘹亮的《歌唱祖国》，第一眼望见的是晴空中迎风飘扬的五星红旗，何添发只身一人回到了日夜思念的祖国。祖国母亲拥抱了这位从海外归来的游子，以慈母般的博大情怀哺育着这位归侨青年，他感受到从未有过的温馨。何添发刻苦努力、奋发学习，在无锡一中完成了中学全部课程。

蓝蓝的天上白云飘/白云下面马儿跑/挥动鞭儿响四方/百鸟齐飞翔……

1962年9月何添发以一曲《草原上升起不落的太阳》为应试曲目，报考上海市高等艺术院校，他唱得声情并茂，主考官周小燕教授和众考官对这位落落大方又朴实无华的小伙子产生了良好印象。不久，他被上海音乐学院和上海戏剧学院同时录取，他选择了上海戏剧学院表演系学习。1965年10月14





日，何添发实现了回到祖国后的执著追求，加入了中国共产党。同年12月，学校根据他一贯品学兼优的表现，决定让他提前毕业、留校工作，并选送他到北京中国音乐学院继续深造。

跨过万顷大海波涛/回到了母亲跟前/她站在灿烂阳光下/献花在迎我的笑颜/啊！母亲/把你给予我崇高的爱/献给你爱的山川。

这是《祖国之恋》的彩排现场，当何添发演唱到“把你给予我崇高的爱，献给你爱的山川”时，已热泪夺眶，在场的各报各台记者、编导等工作人员不仅为歌曲优美旋律打动，更为他情真意切、如诉如泣的表现力所感染，报以热烈掌声。记者们拥了上去采访他：“你为何如此动情？”他深情地告诉大家：“两个小时前，刚送别了在马来西亚阔别了38年后回祖国来看望我的老母亲，从虹桥机场赶来彩排场；唱这首歌时，我既感谢我生身母亲的养育之恩，又感恩祖国母亲的培育之恩，把孝心、爱心都融入我的无限爱恋中了。”

1990年5月，何添发服从需要出任上海市侨联主席，他依依不舍离开了学习工作近三十年的上海戏剧学院，但他很快转换了角色，为广大海内外侨胞、侨眷服务。1993年5月，他又调任中共上海市委宣传部副部长之职，他坚持把党的工作做到基层。1995年9月何添发再次服从需要进京出任中国侨联副主席、党组副书记；不久又出任全国政协第九、第十届常委，全国政协港澳台侨委员

会副主任，中国侨联顾问。他更是将全部心血倾注到侨务工作之中。2008年1月何添发从北京的工作岗位上退休，回到上海。

何添发退休后，身体仍硬朗，应母校邀请又回到了他情有独钟的教学岗位上，重操旧业，培育未来的表演艺术家。他本身是表演专业科班出身，歌唱又是他的强项，他创新地提出，戏剧学院表演专业学生的声乐课有别于音乐学院，把歌唱中的科学发声方法、原理，有机结合进台词发声中去，以歌唱发声规律和台词训练同时进行。经几年的实践，这项教学创新获得了新老专家们的一致认可，广大学生的语言发声取得了较快的进步提升。他回到母校后，一头埋在教学。中。对施教内容可以说已滚瓜烂熟了，但他仍然在每课开课前，一丝不苟地做大量的备课笔记，预测每项内容的讲解进度。每堂课下来，对少数掌握较慢、悟性欠佳的学生，另开“小灶”，加班辅导，使他们达到要求。回到母校，他仍然保持着普通教员的本色，学生几乎不知他是在北京工作了十几年的部级官员，只认为他是老教师。现任院领导多次向他提出，要用小车接送他往返，都被他婉言谢绝了。至今他来校都是坐公交，或自行车，他表示这样也可锻炼身体。

何添发在他有生之年，不仅将精深的专业知识毫无保留地传授给未来的艺术家，更宝贵的是他以崇高品行、艺德，身体力行地为年轻人树起了楷模。





毛泽东一生读书无数，其中对我国四大名著之一的《三国演义》更是爱不释手。毛泽东从少年时代到人生结束，至少读了70年《三国演义》。他不但熟读《三国演义》，而且经常运用并赋予《三国演义》时代含义，以传播他的深刻思想。

从小就是“三国故事大王”

1893年12月26日，毛泽东出生于湖南湘潭韶山冲的一个农民家庭。少年时代，毛泽东就爱看书，在当时的韶山冲《三国演义》还不多见，毛泽东第一次读到这部书就爱不释手。毛泽东不但爱看《三国演义》，还喜欢把看到的故事讲给小伙伴听。

当时的私塾读的是“四书五经”，毛泽东不感兴趣。在毛泽东看来，“四书五经”枯燥无味，而《三国演义》里的人物栩栩如生，仿佛是一双无形的手，紧紧地揪住了他的心，让他欲罢不

毛泽东一生的『三国』情结

□ 史江

能。有一次，老师毛宇居在台上讲《增广贤文》，毛泽东就把《增广贤文》盖在《三国演义》上面，偷偷地读。因为看得太入迷了，以至于毛宇居走到面前他还不知道。虽然毛宇居对毛泽东不好好读正书很失望，但学堂里的同学却很喜欢毛泽东，经常偷偷地央求毛泽东给他们讲《三国演义》里的故事。

少年时代的毛泽东对四大名著均爱不释手，但《三国演义》是他的最爱。1910年，毛泽东去县城的东山学堂读书，他只带了一套换洗衣服，此外全是书籍，其中《三国演义》和《水浒传》被他端端正正地放在箱子

里。

熟读活用《三国演义》

毛泽东一生都在读书，他读书是在研究历史和探索真理。《三国演义》是他读了70多年的书，他对《三国演义》拥有浓厚的情结，毛泽东的军事理论和水平有相当一部分来源于《三国演义》。他读《三国演义》，有时候是一本书一次看完，有时候是选择性地细看某一个故事章节。毛泽东每一次看《三国演义》都会有新的见解和收获，这也是他对《三国演义》百读不厌的重要原因。

在中国革命最低谷时期，党内的少数左倾主义分子极力诋毁毛泽东，说他是书不离手的书呆子，说他是用旧小说《三国演义》中的封建主义来指导革命。当时贺子珍毫不客气地反驳说：“毛泽东熟读古典文学，熟读《三国演义》，并且引用历史上的典故为今天所用，这正是马克思主义思想的实践做法。”说得这些人哑口无言。

长征途中借书的笑话

在长征途中，因为毛泽东爱读《三国演义》和《水浒传》，还曾闹出过笑话。有一天，红军队伍经过一个村庄，毛泽东对身边的警卫员说：“小王，你去村里看看有没有读书人，想办法帮我弄‘水浒’和‘三国’来。”警卫员找到了几个读

“中共二号” 秘密党员潜伏中统

□ 文 新

他曾单枪匹马空降西安，去营救西安事变中的蒋介石，因此获得中统信赖，逐渐成为纵横西北的“大特务”。然而，他的真实身份却是毛泽东亲自批准的“中共二号”特殊秘密党员。

跳伞西安“冒死”救蒋

李茂堂1906年生于陕西渭南，1926年加入中共。1935年9月，时任中共陕西省电报局支部书记的李茂堂在郑州被捕。叛徒杜衡（中共陕西省委原书记）奉命劝降，李茂堂顺水推舟“上了贼船”，成为国民党中央特务。

这一情况被中共上海临时中央局得知，中央特科的王世英让地下党员王超北（李茂

堂的表兄）给李茂堂捎话，单线联系，长期潜伏，“越貌似反动越好”。李茂堂就此潜伏在国民党中。

1936年12月12日，西安事变爆发，中统商讨救蒋办法。李茂堂主动请缨，在一个天低云暗的夜晚，独自飞去西安，在郊外跳伞下来。第二天，李茂堂化妆准备进城，在城门口被东北军看出破绽，当场被抓。

东北军发现李茂堂是中统派来的特工，再三逼迫他如实交代南京方面的动向。李茂堂无论他们如何大刑伺候，就是一声不吭。李茂堂的顽固激怒了张学良。要不是周恩来等人及时赶到，李茂堂早就被张学良就地正法了。

书人，其中有一个私塾先生听说红军首长需要“水壶”和“三锅”用，二话不说就拿出家里的水壶给了警卫员，可是他家里实在没有“三锅”，只有“一锅”，他也毫不犹豫地给了警卫员。警卫员谢过私塾先生，喜洋洋地把水壶和铁锅带回了驻地。

警卫员说：“主席，水壶拿来了，村里人没有一家有‘三锅’，我就借来了‘一锅’。”毛泽东抬头一看，禁不住笑了，他把警卫员叫到身边，语重心长地说：“小王呀，你有空要抓紧学习文化知识才行啊。我要你去借的是《水浒传》和《三

国演义》，而不是烧水的水壶和做饭的铁锅。”警卫员听了满脸愧色，连忙把水壶和铁锅还给了私塾先生，并说明了原委。私塾先生重新拿出了自己珍藏的《水浒传》和《三国演义》，并叫警卫员带路，亲自把书送给了毛泽东。

“干工作要看《三国演义》”

“干工作要看《三国演义》。”这是毛泽东经常对身边工作人员说的话。毛泽东在看《三国演义》时收获很多，因此，他也要求身边的工作人员有时间多看看《三国演义》，以此提高工作能力。受毛泽东的影响，在当时中共的高层领导圈内，许

多领导也都爱上了《三国演义》。

1942年，毛泽东向全党发出号召：“做干部工作的同志，要看《三国演义》和《水浒传》。”那时，延安和晋、冀、豫解放区都先后出版了《三国演义》。

新中国建立后，毛泽东仍然对《三国演义》爱不释手。晚年，由于眼睛不好，毛泽东看书明显减少了，但他的枕头下还压着一套《三国演义》。1976年，毛泽东在人生的最后一段日子里，还时刻牵挂着台湾，他经常对身边的工作人员说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”

李茂堂英雄般地回到南京，不仅中统头子徐恩曾另眼相待，就是蒋介石都以最高礼遇迎接他。李茂堂就此脱颖而出，得到重用，成为中统新星。

利用派系之争上位

1937年7月抗战爆发，李茂堂受命缉查通日资敌汉奸。1937年12月13日，日军谷寿夫第六师团由光华门、雨花门入城，南京沦陷，国民政府撤到武汉。李茂堂又在武汉抓到了日寇从南京派去的一名间谍。此人是心狠手辣，身怀绝技。他的任务就是刺探军情，伺机刺杀蒋介石及其左右。

此后，李茂堂逐渐攀升，中统的密码、密电等情报被源源不断送至中共情报部门。为了更好地为党工作，李茂堂争取从兰州调到西安，任中统陕西省室副主任。

抗战初期，朱家骅任国民党中央组织部长，任用亲信王季高为陕西省党部主任委员，导致CC系大为不满。王超北、李茂堂等暗中商议，决定利用敌人内部的矛盾，夺取更高的权力。

1943年末，趁国民党陕西省党部召开年会之际，李茂堂带头向王季高发难，质问为什么扣押给上级的报告。不等王季高回答，早已埋伏在门外的CC系人马一拥而入，把王季高和组训处长翟绍武打得鼻青脸肿。

朱家骅闻讯大怒，一状告到蒋介石处，李茂堂被戴上手铐脚镣，专机押送重庆。CC系头子陈立夫、陈果夫也不甘示弱，向蒋介石告状，说王季高结党营私、排斥异己，才激起属下群起反对。最终，陈果夫接任组织部长，谷正鼎接任陕西省党部主任，CC系大获全胜。论功行赏，李茂堂被任命为中统陕西省室主任、西北局专员，掌握了陕西中统的最高权力。

兵不血刃解放西安

1945年春，李茂堂说服胡宗南派自己去延安“搞点情报”。其实，李茂堂是想去解决自己的党籍问题。在延安毛泽东亲自特别批准李茂堂为“中共二号”特殊秘密党员。

回西安时，为了迷惑胡宗南，中央同意，李茂堂捎回了几份中共的《论联合政府》、《论解放区战场》等文件。李茂堂“满载而归”，得到胡嘉奖。

国民党败退时，胡宗南欲往终南山撤退。李茂堂担心终南山离西安太近，威胁太大，于是劝胡宗南说，“胡宗南”的谐音和终南山重复在一块儿，对胡宗南不利，到那儿就死亡。胡宗南听了他的劝告，就向陕南和四川退。

为了给解放军作内应，李茂堂又向胡宗南提建议，由他暂留西安，统一指挥有关各方有序疏散，并监督实施“玉石俱焚”计划。为此，胡宗南特意留下大批人员、物资和飞机由李茂堂调度指挥。

1949年5月18日凌晨，当胡宗南得悉我军已占领渭河北岸，正向西安推进，便挟持陕西省主席等人随他登机飞汉中。在李茂堂的配合下，解放军挖出了胡宗南逃跑前埋下的炸药，兵不血刃地解放了西安。

值得一提的是，西安解放后，李茂堂还向有关部门递交了一份6000多人的国民党潜伏人员名单，为整个西北地区扫除了巨大的隐患。



西安事变前的国共密谈

□ 夏继诚

1936年12月12日，震惊中外的西安事变爆发。在中共中央和周恩来的努力下，最终以蒋介石接受“停止内战，一致抗日”的主张而和平解决，促成了第二次国共合作。那么，在此之前，蒋介石与中共有没有谈过抗日事宜呢？

蒋介石授意陈立夫与中共接触

1935年底，蒋介石单独召见陈立夫。一见面，蒋介石十分客气：“立夫，今天叫你来是想让你执行一项特殊使命。”闻听，陈立夫顿时起立。

蒋介石让陈立夫坐下后，说：“你前些日子一直在和苏联驻华大使鲍格莫洛夫进行秘密会谈，对苏联的情况心中有数。上个月我接见鲍大使时你也在座，他建议最好由我国政府派遣一名高级官员访问莫斯科，直接与斯大林会谈。我想这有利于尽快缔结中苏秘密军事协定，也有利于尽快找到与中共接触的联系渠道。经反复考虑，我决定派你前往莫斯科，代表我国政府与斯大林当面谈判。”

沉吟一会，蒋介石又说：“不过，你此行必须严格保密，绝对不能走漏风声，更不能让日本人有所察觉。”

匆匆整理行装后，陈立夫带了中央组织部调查室总干事张冲，在中国新任驻德国大使程天放的陪同下，悄悄从南京抵达上海。陈立夫化名李融清，乘船秘密前往柏林，拟再转莫斯科。

陈立夫静候蒋介石指令，好去莫斯科，他们在柏林一住就是两个多月。期间，日本人知道陈立夫的行踪，蒋介石怕得罪日本

人，急电陈立夫取消计划迅速回国。几个月以后，陈立夫收到了中共代表潘汉年的一封信，要求陈派人到香港见面。

陈立夫与中共方面会谈有所进展

原来，陈立夫临去柏林前和蒋介石商定，由中国驻苏联大使馆武官邓文仪出面找中共驻共产国际代表王明接触。王明指示当时正在莫斯科的潘汉年，和邓文仪作了多次会面交谈。邓文仪及时报告到国民党最高层，陈立夫对此了然于胸。

但王明和邓文仪都感到中共中央在陕北，要真正解决问题，双方的谈判必须到国内来进行。于是潘汉年回到了香港，按照和邓文仪事先的约定，潘给陈立夫写了信。

除了邓文仪这条线外，陈立夫又指令其亲信曾养甫设法与中共接触。当时中共在国统区已全部转入地下，陈立夫、曾养甫煞费苦心也找不到共产党的负责人，最后又辗转通过几层关系，总算与中共北方局所属北平市委宣传部部长周小舟接上了头。不久后，周小舟秘密来到南京，与曾养甫进行了多次会谈。

曾养甫每次会谈后都向陈立夫详细汇报，陈又及时向蒋介石报告。周小舟回北平后，向北方局负责人王世英作了汇报。王世英又专程到山西前线，当面向毛泽东、周恩来作了汇报。毛、周对此很感兴趣，并以毛、朱（德）、周的名义给曾养甫写了信，信中重申了中共《八一宣言》的主张。

1936年5月中旬的一天，陈立夫口述了国共两党合作抗日的4条意见，作为对毛、朱、周来信的答复：

一、K方（国民党）欢迎共方的武装队伍参加对日作战；二、C方（共产党）武装队伍参加对日作战，与中央军同等待遇；三、C方如有政治上的意见，可通过即将成立的民意机关提出，供中央选择；四、C方可择一地区试验其政治经济理想。

陈立夫还向中共方面发出邀请信，希望中共派高层次的代表到南京来谈判。

周恩来回信给曾养甫：“亟愿与贵方负责代表进行具体谈判。倘兄及立夫先生能惠临敝土，则弟等愿负全责保兄等安全。万一有不便之处，则华阴之麓亦作为把晤之所。但弟身外出安全，须贵方代为策划。”

正当陈立夫与中共方面秘密接触不断有所进展之时，他又收到了潘汉年的来信。于是，他立即派张冲前往香港与潘汉年秘密接头。在张冲的陪同下，潘汉年于1936年7月住进了南京扬子饭店。

西安事变后国共两党再次合作

1936年10月中旬，陈立夫在南京秘密会见了潘汉年。他紧紧握着潘汉年的手，说：“潘先生，我们神交已久了。我们到处抓你，可是你神出鬼没，来无影、去无踪，我们那帮子人都不是你的对手呀！”

潘汉年幽默地说：“我今天不是主动送上门来了吗？！”

陈立夫笑道：“此一时，彼一时也！那时抓到你，你是我们的阶下囚，今天，你是我们请来的贵客呀！”寒暄后，陈立夫和潘汉年的谈话转入正题。

陈立夫说：“贵党中央的信我们均已过目，但我党中央尚未就此事开展讨论，因此我只能就个人的观点谈几点看法。只要贵党能将军队交由中央统一指挥，放弃割据，其他一切问题均好商量。”

潘汉年不禁心头一愣，正色问道：“立夫先生，你这哪里是谈两党合作呀，这不是要收编吗？你原先提出的四条谈判意见，还算不算数？”

陈立夫一时语塞：“这仅仅是我的个人意见。”

潘汉年毫不客气：“既然如此，那就等贵党有了正式意见后再谈。”

1936年11月10日，潘汉年与陈立夫在上海沧州饭店进行了第二次会谈。陈立夫说：“我这次来，是受蒋先生之命，向贵党提出的两党合作条款作出正式答复：第一，既愿开诚合作，就不好有什么条件；第二，对立的政权和军队必须取消；第三，贵方目前可保留3000人之军队，师长以上领导一律解职出洋，半年后召回，按材录用；第四，如军队能如此解决，则贵党所提各点均好办。”接着，陈笑问道：“这些条件恐怕不好接受吧？”潘汉年笑着回答：“这完全是蒋先生站在剿共立场上的收编条件，不能说是抗日合作的谈判条件。”就这样，第二次会谈也无果而终。

九天后（即11月19日），陈立夫第三次与应约到南京的潘汉年见了面。陈立夫说：“蒋先生坚持原各点，无让步可能。如军队问题不解决，停战问题也无从谈起。”潘汉年一针见血：“国共的对立如不停止，蒋先生如坚持剿共甚至联日反苏，则日本势必大举进攻，蒋先生前途如何、輿情如何、全国人民对他称谓如何，不是我潘某杞人忧天，蒋先生恐不能不预为设想。”

1936年12月12日，西安事变爆发，以此为契机，国共两党实现了第二次合作，全面抗战局面形成。



朝鲜战场是炼金炉

□ 徐念奎

我在华东军政大学结业后，又经青年干校、炮兵学校学习、训练，于1951年10月23日傍晚，作为炮兵第七师21团6连指挥副排长（后排长），随部队跨过鸭绿江，入朝参战。在出国前一次动员会上，师政委说：“朝鲜战场是个炼金炉，你是真金，还是黄铜，一炼就知道了。”我下定决心，不辜负母校的培养，首长的期望，祖国的重托，誓把自己锤炼成祖国人民需要的纯金。

乐与苦

战争与艰苦紧密相联，只要参加战争，就会有难以想象的艰难困苦等着你。

10月下旬在祖国南方是

深秋，而在朝鲜已经飘起鹅毛大雪。朝鲜的大地，弹痕累累，满目疮痍。敌机昼夜空袭，狂轰滥炸。白天，人员、车辆不能暴露；夜晚，任何灯火都要隐蔽，行军运输十分困难。

12月8日在城山观测所，山下南面金城市，已是一片废墟。隔开百米左右是美军第七师阵地。天气寒冷，气温在摄氏零下20度左右，我们六七个人在潮湿的坑道里，一块军用油布，一条两斤重的棉被，再有一件棉大衣，就安然过冬了。

天蒙蒙亮，敌炮兵侦察小飞机盘旋上空，白天烧饭一冒烟，敌人就打炮，所以，只能在天黑后，才能烧一锅大米饭，而早、中饭只能啃硬硬的压缩饼干。

水，要待天黑到一里路之遥的山脚下背，路滑难走，还要防敌人打炮。有时背到一半，滑了一跤前功尽弃。半桶乃至一桶水，只够饮用和烧一顿饭之用，我们天天不刷牙、不洗脸，米从来没淘干净过。瓷碗和用炮弹铜自制的苏格拉（朝鲜话“勺子”）向雪地一放，第二天要用时，从积雪中取出，擦去上面的雪就干净了。

蹲在观测所里，内衣都长了虱子，大家戏称“坦克车”，人人都成坦克司令。为了健康，两到三周，轮流替换到炮阵地附近隐蔽处，洗澡、更衣、休息，大家还

你推我让。

以后在其他观测所里，生活条件有所改善，但“苦”总离不开。两年中，我们没有吃过一次新鲜蔬菜，许多人得了夜盲症，啃压缩饼干是常有的，摸爬滚打在泥地上、水沟里习以为常。

朝鲜的战斗生活相当艰苦，可我们没有把它放在心上，情绪始终饱满，斗志非常旺盛。我们喜欢朝鲜歌曲调的优美动听，在战斗间隙时，找来歌子，三三两两按简谱摸索着唱，再把朝鲜文按中文的读音注好，学着唱，还请朝鲜老乡指正呢！每当消灭了敌人，完成某项艰巨任务时，大家都唱啊！跳啊！欢呼啊！我们懂得，正因为我们在朝鲜吃苦，祖国人民才能过上安居乐业的生活，因此以苦为乐，以苦为荣。

生与死

战争是血与火的考验，总是伴随着流血与牺牲。要不怕死，是要经过战斗磨练的。记得第一次在连长曾纪忠带领下，到前沿庆坡山建立观测所，从阵地到庆坡山顶六七里路，要通过炮火封锁线，我是第一次过封锁线，心早已在急促地跳动。连长走在最前头，回头对大家说：“拉大距离！”前面有座小桥，附近弹坑累累，各种形状的弹片遍地皆是，周围时有炮弹爆炸，好像炮

弹就要向我打来，一发炮弹从头顶通过，发出“丝丝”响声，我迅速卧倒，其实远着哩，事后觉得脸红。应该说，刚进入战场，是有些害怕。但是经过几次战斗的磨练，很快就勇敢坚强起来。

1951年12月31日上午，敌人11辆坦克来到城山下开阔地，猛烈地向我步兵前沿及城山观测所、指挥所射击。值班观测员报告情况后，连长迅速命令火炮向坦克射击，为了观测弹着点，我拿起望远镜来到观察口，与观测员一起观测。突然，一发坦克炮弹打中观察口，洞口被击毁，硝烟弥漫。观测员当即牺牲，而我右肩负伤。其他战友略略拨开洞口，继续观测、指挥、修正火炮射击，11辆坦克被我打烧一辆，打坏两辆，其余见势不妙，仓皇逃走。当晚，用白布包裹烈士的遗体，掩埋在城山背面的山腰处，大家十分难过。营长来电话表扬我勇敢顽强的战斗精神，要我到后方养伤，我说伤得不重，还是留在观测所了，因为我知道连长非常需要我这个助手。如此九死一生的险情，我碰到不下10次。

爱与憎

每个志愿军战士，都有强烈的爱与憎，对侵略者美帝国主义，满腔仇恨；对祖国人民、朝鲜人民，无比热爱。正是这种鲜明的爱憎，

促使我们不怕任何艰难险阻，不惜自我牺牲。

祖国人民称我们为“最可爱的人”，每年都派慰问团送慰问品到前线，冒着枪炮的封锁，深入坑道进行慰问活动，这种对我们情真意切的爱，是我们战胜敌人的力量源泉。朝鲜人民对中国人民志愿军的爱，随处可以体会。

1953年1月，为对付敌人两栖登陆作战，我们去元山一带测地。一天傍晚，汽车回团部运给养，不幸被敌机打中，汽车烧了，司机牺牲，只有助手回来。房东老大娘知道后泪流不止，助手已经入睡，她仍看着助手，好像要保护他不再受到伤害。她把自己的棉衣，轻轻地盖在助手的被子上，恐怕他受了凉。这不就是异国的亲妈妈吗？

人民的爱增加了我们对敌人的恨。尽管我们的武器比不过敌人，弹药不充裕，但是我们战胜敌人的意志坚强无比，我们的作战指挥是头等的。在长梁山战斗中，支援步兵成绩显著。敌炮猛烈轰击我们观测所，电话线被打断，就用步谈机（无线电）指挥，硝烟漫进了洞口，带上

防毒面具再指挥，炮弹爆炸声震耳欲聋，我们不在意，只知道全神贯注地修正弹着点，敌人坦克被我们打坏了几辆，步兵终于攻克了敌人阵地。这次战斗，我立了三等功。

上甘岭战役，支援步兵的战斗打得更激烈。火炮在简陋的掩体内射击，炮筒打得炽热烫手，用棉被湿水复在炮筒上，凉一凉再打。运输排冒着炮火冒着飞机轰炸，不怕牺牲，把弹药源源不断地运到炮位。

近两年的战斗，不少亲密的战友怀着对人民的爱，带着对敌人的恨，壮烈牺牲，默默地长眠在异国他乡。我带着伤回到了亲爱的祖国，我们可以骄傲地说：祖国啊！您的儿女没有辜负您的期望。我们经过锤炼，成了真正坚强不屈的战士。

60多年过去，我已耄耋，两鬓斑斑，回首往事，时时会唤起我奋发冲锋的激情。

（作者系上海市曹杨二中离休干部）



战火中诗声琅琅

□ 韦德锐

入朝参战时，我在70师文工队，后来文工队解散，队员们转岗，我被分到师文化科。报到后分配我管理书报，分发到全师各团及直属单位。那时候，志愿军的文化生活几乎是个空白，因为住在坑道里，而坑道又很分散，有的坑道很小，只住几名战士，文化娱乐活动很难开展。由于敌机的狂轰滥炸，封锁我后方运输线，报纸十天半月来一次，书籍则不定什么时候运来一批，所以我的工作忙时少闲时多。

书籍来了没地方放，堆在一个小坑道里。有一次来了几箱子书，几个科里的同志帮我搬进小坑道，其中有田干事。田干事是抗战时期参军的高中生，那时部队里多是农村兵，没什么文化，高中生就算是令人刮目相看的知识分子了。当时我只有17岁，田干事不到30岁，他肚里有墨水，平日里温文尔雅，很有点文化人的气息。他会唱不少解放前的电影插曲，软绵绵的很好听，和军歌完全不是一个情调，因而被同事讥为“小资”。他和我一起撬开木箱，一股书香味扑鼻而来。书全是崭新的，祖国人民把最好的书送给了“最可爱的人”。田干事一边翻一边看书名，翻着翻着，忽然眼睛一亮，将一本书捧在手上，再也不肯放下，那种漫卷诗书喜欲狂的样子，真像是在深山老林里发现了一株高丽参。我禁不住问：“什么书？”“《普希金诗文集》，好书好书。”普希金这个名字我是第一次听到，但是田干事那高兴的样子，感到这一定是个不简单的人，便问：“普希金是什么人？”“俄罗斯最伟大的诗

人，也是全世界独一无二的诗人，我读书时最爱读的就是他的诗。”说着说着，他悉悉窣窣翻开散发着油墨浓香的书页开始朗读，我记得有《致凯恩》、《致大海》、《假如生活欺骗了你》几首。限于年龄和阅历，我对这些诗似懂非懂，但从田干事那痴迷陶醉的神情，我相信这些诗写得好，而且从此我牢牢记住了普希金这个名字。田干事边读诗边叹息说：“普希金在30多岁时便在决斗中死去，不然，他还能写出多少好诗来！”就在这时，坑道外响起敌机飞临的轰鸣声，接着是连续不断的炸弹爆炸声，但是田干事继续在朗读普希金的诗。

田干事对我朗读普希金的诗，是在烽火连天的朝鲜战场，是在阴暗潮湿的坑道里，这是多么地意味深长！战争与和平并存，美好的事物和感情是炸不毁、灭不了的。

大致一周后，田干事来还书，他显得那么兴奋。他告诉我说，他已经把书中的抒情诗全抄下了，并且已背下多首，说着他便迫不及待地背诵起来：“我记得那美妙的一瞬/在我的眼前出现了你/有如昙花一现的幻影……”“假如生活欺骗了你/不要悲伤/不要心急/忧郁的日子即将过去/而那过去了的/将成为亲切的回忆……”受他的影响，我也开始背普希金的诗。说来叫人难以置信，虽然六十多年过去，那些美妙的诗句并未随时光的流逝而忘记。听田干事说，过去有个政委，在指挥部里还吟诵李煜的词呢。真可谓“战地浪漫曲”。



今年是中国人民抗日战争胜利70周年，回首78年前崇明被日寇侵占时和沦陷后的悲惨情景，至今历历在目。

自从1931年九一八事变发生，到1937年7月，日本军国主义对我国发动全面侵略战争，全国各地烽火漫天，血腥遍野，中华民族遭受到空前的浩劫。

在1937年，上海八一三战争爆发，战火纷飞，硝烟弥漫。农历二月，新春的阳光才刚刚开始照耀崇明这块万物复苏的大地，人们紧张、低落的心绪慢慢地得到缓解，然而就在此时，日本鬼子的摩托车、吉普车插着太阳旗，黑压压的车队，沿着公路深入崇明腹地——崇明沦陷了。

自从日寇占领崇明后，飞机三天两头侵入崇明的领空，不是用机枪扫射，就是扔炸弹。大家一听到天上有飞机的轰鸣声，一个个都像掉了魂似的四处奔跑，不少人拖儿带女的逃命，但谁也不知道躲在哪里是安全的，整天提心吊胆，度日如年……

在我幼小的心灵里曾记着一件事，在江口镇西边有一条河，河上有一座桥，是通向庙镇方向的交通要道。在某个冬日的午后，游击队切断日本鬼子的通路把桥烧了。当日傍晚时分，鬼子军用汽车开到河边发现桥已毁，

于是鬼子们疯狗似地跳下来，把附近老百姓家的门拆下来，让老百姓站在冰冷的河水里，搭简易的桥，当时我的叔父也被抓去了，身受重伤。

到了第二天，来了更多日本鬼子，肩上背着装有刺刀的长枪，为了找游击队进行了残酷的封锁、扫荡、清

有财物，均被抢走，实行了惨无人道的“三光”政策。

日本鬼子的血腥罪行不胜枚举，虽然70多年的时光过去了，却一直镌刻在我的脑海中，历久弥新，我始终没有忘记，也永远不敢忘记。前事不忘，后事之师，我们必须记住日本侵略者的暴虐行径，因为这是一份责任。同时我们也不能忘了那些为崇明的和平解放而浴血奋战的革命先烈们，他们大无畏的奋斗精神时刻提醒我们要铭记历史，珍爱和平。我们要把革命先烈的这份血性、豪气、不容践踏的尊严永远地传下去，使我们的子孙后代不管遇到什么样的困境都有逢敌亮剑的勇气。

时至今日，日本右翼势力，仍在妄图复活，对侵略我国历史大肆歪曲，公然修改教科书，参拜靖国神社，制造钓鱼岛争端等一系列事件，破坏中日友好，这是值得引起我们高度警惕的。

八年抗战的胜利是我们父辈浴血奋斗的成果，为了守护好这一胜利的果实，我们必须要用孜孜不倦的努力，脚踏实地的奋斗，使国家真正的强大，让所有想侵犯我们的人丧失侵犯的胆量。十八大以来，党和政府的各项举措都深得民心，我衷心的祝愿祖国更加繁荣富强，人民更加幸福安康。

（作者系崇明县卫计委离休干部）

回首崇明沦陷时

陶士才

乡，看到手上有老茧的年轻人，把他们集中起来，关在江口镇北面的一座庙里，要他们交代游击队的消息，大家一声不响，恼羞成怒的日本鬼子关起门放火，一个个鲜活的年轻生命被活活烧死。鬼子所到之处见屋就烧，见人就杀，老百姓养的鸡、鸭、牛、猪、羊等，还

患难与共的爱情

□ 吴万根

我和我爱人冯菊英51年前相识于北京。

那时我在海军政治部海军报社任编辑，她在海军政治部秘书处任打字员，后来也被调到海军报社工作。

1966年5月1日我俩结婚时，正逢一场史无前例的“文化大革命”席卷全国，海军领导机关也毫无例外地被卷入其中，一时间海军大院各种大字报铺天盖地。那时我们都十分年轻，从来没有见过这种复杂的场面。但是，当我们看到机关某些领导干部对群众的言行一再采取“顺我者昌、逆我者亡”的态度，致使两派群众严重对立，矛盾冲突不断升级时，感到强烈不满，出于一种正义感，我俩也跟着报社的同事们写了一些表明自己立场、观点的大字报，结果被机关对立面扣上了“老保”、“站错队”的帽子。在错误路线的高压政策下，我俩被清理出海军领导

机关，并且将我家一分为二：我爱人被下放到海军某水警区通信站当收发员，我被发配到海军在浙江东南沿海的一个小海岛观通站进行“劳动改造”。每天参加打坑道，不是搬水泥、铲渣土，就是扛木料、搞被覆（加固坑道顶部）。一天下来，弄得浑身灰头土脸，一身臭汗，累得腰酸背疼，骨头好像散了架……

面对压顶的乌云和山雨已来的满楼风，我爱人对我不离不弃，她坚信我们没有错，我们是热爱共产党、热爱毛主席、拥护社会主义的。我俩出身于工人和贫农家庭，一生清白。我们的胸怀光明磊落，没有干对不起党和人民的事。为此，在那样不良的环境下，我们没有悲观丧气，相反，我俩互相勉励，互相安慰。我们坚信，好人会一生平安。

真是晴天响惊雷。1971年“9·13”事件的爆发，使海军领导机关拨乱反正，正本清源，我俩终于盼来了机关为我们平反纠错的一天，有关部门清理了装在我档案中的黑材料。很快，干部部门将我俩调到海军舟山基地政治部机关工作。不久，我俩又调往海军东海舰队机关工作……

至今我俩结婚已经49年，第三代都上了中学。我俩一直相敬如宾、恩爱如初，过着幸福而又美满的晚年。

回首往事，感受最深的一点是：人生在世，难免会遇到挫折或风浪。在大是大非面前，一定要坚持共产党员的党性，绝不屈服于邪恶势力，即便暂时受到委屈，也绝不丧失对党的信念，因为乌云终究挡不住灿烂的阳光。作为夫妻，一定要互相信任、互相理解，患难与共，不离不弃，这样才能恩恩爱爱，白首偕老。





昙花的魅力

□

冯菊英

去年春节到女儿家过节，发现她家院子里有一棵酷似仙人掌的植物长在地上，但其叶子要比仙人掌而长。一问，方知是一棵昙花。我脑子里马上闪现出“昙花一现”这句成语来。听说，昙花可以插活，我即刻掐了一片叶子，带回家栽培。

当时天气还比较寒冷，我将昙花叶子小心翼翼地插入南边阳台内的一个花盆里，并给它浇上一些水。以后每个礼拜为它续点水。

到了清明节，天气开始回暖，我就将这片已经插活的叶子放到阳台外的花架上，让它吸收阳光和新鲜空气，晚上怕它受凉，再搬进室内。经过一番照料，一个多月后，我发现在这片叶子的根部曝出了一个新芽，这使我十分惊喜，说明它确实被我插活了。随着时间的推移，这片新芽不断长大，与此同时，它不断繁衍出许多

新的叶子来。一年多时间，它陆陆续续长了大大小小十多片叶子，有的已经有二三十公分高。

工夫不负有心人，今年国庆节前夕，我忽然发现有一片昙花的叶子边上结了一个长约2公分的花蕾，为了不错过观花的大好时机，我立刻将花盆移到阳台的茶几上。同时又发现了另外一个花蕾，真是好事成双。

眼见着花蕾一天天膨大，10天之后，形如婴儿的拳头，并逐步昂起了头。我们夫妇俩好像迎接一个新生儿似的激动着，为留下“昙花一现”的辉煌时刻，我们早早地为相机充足了电，一会儿不停地调整着拍照的背景，一会儿为昙花摆放着拍照的最佳角度……真是忙得连吃晚饭的心思都没有了。

当晚7时许，我们夫妇俩一直守候在昙花旁，只见昙花的小嘴巴随着一

阵微微的颤抖张开了，我马上将它娇嫩而含羞的美态拍了下来。9时左右，昙花盛开，花色洁白如玉，轻柔似纱，玲珑剔透，艳丽动人。它那娇媚、可爱的花朵，好像对着我们点头微笑，并散发出一阵阵清香，沁人心脾，让人陶醉，使我俩欣喜不已。这时，我立即从多个角度为昙花留下了一个个“倩影”。

为昙花照完像，我用卷尺量了一下，花瓣有10厘米长，花径约12厘米，花内有多多个雄蕊，花柱呈白色多裂状。忙活半夜后，我俩才在阵阵花香簇拥下入眠。

翌日清晨，我俩像惦念孩子似的，又直奔阳台，晚上盛开的昙花，已经凋谢，耷拉着脑袋，含羞闭目而睡。此情此景，使我们平添了几分惋惜与惆怅。

昙花，虽然它花开短暂，但留给人们的却是永恒的美丽。它与世无争、洁身自好、无私奉献的高尚品格让人久久不能忘怀，这大概也是它的魅力所在吧！



亲情是要慢慢品味的

□ 钱红春

理发的轧刀有手动和电动两种，我给儿子理发，一直是用手动的。

儿子快一岁，头发长了，天气热了，第一次抱着他上理发店理发。不懂事的儿子一看见穿着白大褂的理发师傅，误以为是医院的医生，惧怕打针的他一下子就吓哭了，最后他是在不断的哭闹与挣扎中，被我强摁着头，才好不容易理完发。理完发，发现他脸上，脖子上有不少红红的斑点，走出理发店，便又赶紧上医院。医生说是受到惊吓后的出血点，服点药就会好。

此后再也不敢带他上理发店了，便买来手动的理发轧刀，每次都是等他在怀里睡着后为他理发。我的理发手艺也渐有长进，儿子懂事后，也认为不比店里理的差，就这样，一直理到他出国。

儿子学成回国，成家另住，如今已四十多岁了，每次来看望我，不管他头发多长，都要被我逼着理一下，用的依然是手动的轧刀。

如今理发店用的轧刀差不多全是电动的，既快又好，只有那些没有电源的路边理发摊，至今还在用手动的轧刀为人理发。儿子担心我年纪大了，手脚不如从前利索，不止一次表示要上店里理发或买只电动的轧刀，但都被我“严厉制止”或“严词拒绝”，同时还会举起轧刀“咔嚓咔嚓”地空握几下，显出很轻松的样子说：“没事，虽然老了，这点手劲还是有的。”

我何尝不知用电动的轧刀理发，要比手动的快得多，也轻松得多，之所以喜欢用手动的轧刀为儿子理发，固然是我多年以来难以改变的习惯，但更多的原因是手动的轧刀

虽慢，却是我巴不得的，在慢推轻剪与慢梳轻理中，享受父子间的温馨与甜蜜，亲情是要慢慢品味的。

每次为儿子理发，我眼前都会浮现儿子当年那像是抹了一层油的乌发；就会想起他儿时被我摁住脑袋理发时眉头偃脑，似哭非哭的模样；又会再现发屑粘结在他的衣领时，那张充满稚气，很不自在的怪脸。每每这时，我总会忍俊不禁，自己也仿佛回到了从前。每次理发时，我会告诉儿子，我与他老妈最近看了哪部电影，读了那本书，又去了哪些地方。他也会对我说起单位里的逸闻趣事，他那才五岁的女儿，新学了哪几支歌，又学会了做哪些事，更会对我娓娓道来，听得我心花怒放。不过，为儿子理发也有让我痛惜与酸楚的时候，就是在他浓密的黑发间发现了些许白发。此时此刻，我作为父亲，会情不自禁地叮嘱他不要熬夜，要好好保养身体……

虽然年逾古稀，但为儿子理发，我却乐此不疲。

理完发，我会小心翼翼地刷去轧刀上的发屑，再在刀齿间加点油，然后用布包好，等待下一次再为儿子理发。





百岁老人感言

□ 程亚西

我已步入上海市一千三百多人的百岁老人的队伍。

经历了百年沧桑的岁月，走过了新旧两个不同的社会，品尝了人间的酸甜苦辣，目睹了社会政治风云的变幻。回顾往事，心潮起伏，思绪万千。

我出身在农村贫穷的家庭，青年时期参加地下党组织活动，投身到革命队伍，跟着共产党拿起枪杆子干革命，解放后来到上海这座大

城市参加工作，工作生活环境也随之发生了巨大变化。

因工作需要频繁调动，但我可以扪心自问我这一辈子没有做过有损于党的形象的任何事情。在上海六十多年的岁月中，管好自己，做到：“身在豪华城市眼不花，山珍海味嘴不馋，金银珠宝手不痒，阴暗角落从不去。”几十年如一日，保持着艰苦朴素的劳动人民的本色。

自离休三十多年的时间里，没有为私事向单位组织提出过要求，就连每年一次体检也不向单位要车。八九十岁回农村老家时，两次坐着长途汽车，每次在路上要花费6个多小时的时间。我对子女常说公车私用在群众中造成不良影响，败坏了社会风气，要坚决抵制。

现在我每天生活很有规律，晚上10点和早晨4点在床上做腹部与腰部按摩，一年四季天天如此。午饭后小睡一小时，晚上看电视到十点钟一定要就寝，保证七小时的睡眠。睡眠充足白天头脑清醒，能有精神去读书、看报和写作。

一天三餐按时按点，早餐是多种杂粮做成的稀饭，还有牛奶煮鸡蛋和玉米馒

头；午餐荤素搭配讲究营养；晚餐吃得少。每顿饭都吃七八分饱。过年过节有时在酒店用餐也很注意，从不贪吃，烟酒不沾。

古人云：流水不腐，户枢不蠹。锻炼身体能增强体质。我坚持每天打太极拳、舞太极剑，还与兄弟单位老干部打门球比赛。遇到刮风下雨就在屋内活动，上下午各在跑步机上慢走十五分钟。现在孩子怕我身体有闪失，让我在屋里来回走动走动，天气好的时候就在楼下小区由孩子陪着我散步。如果一天不活动就感觉浑身不舒服。

年轻时家庭贫困，我只读过两年私塾，参加革命后在部队、在地方担任领导工作，一边工作一边挤出时间来学习。离休后，才得以全身心投入到学习中，我已读了《中国共产党历史》两卷四册、《苦难辉煌》、《中国共产党建党知识》等书，读了《粟裕传记》、《黄克诚传》、《我的父辈》





等回忆录，每天阅览各类报纸杂志，看到重要的内容就剪下收藏学习，如历史连载剪下装订有四十多本。

我整理自己写的文稿诗歌，从中选出三十多篇印成《离休回眸》一书。平时写些养生的心得体会，还被上海市委老干部局、上海市新四军市协会及三师分会选用。每天花在学习上的时间不少于六小时。我体会到学习用脑，可以增强记忆力。

每年在中央、上海市举行两会后，我都写学习体会或写诗歌赞美两会。外出旅游时看见美丽的湖光山色，也会用诗歌来赞美祖国的大好河山，从而增强生活情趣，起到修身养性的作用。

多年来我一直没有闲着，在家摆弄花草美化环境，兴致高时挥毫泼墨；参加公司的老干部合唱团、公司组织的宣讲团，参加每月的党组织学习、担任上海市新四军三师分会顾问、静安区组顾问等活动。哪里发生灾情需要捐款我都参加。

遇到老朋友或见到新朋友都会在一起攀谈，聊过去战争年代的往事，谈现在如何健康养生的话题。我感到积极参加社会活动与人交往交流，能与时俱进，观念不落后。

我现在的生活中不愁吃不愁穿，看病有很好的医生和医疗设备，政府对高龄老人出台了许多惠民政策，我知足了满足了。人迟早都要离开这个世界。回忆淮海战争期间，敌机轰炸，把我们正在召开会议的房屋炸塌了，当时我在屋内，只觉得耳膜被震得“嗡嗡”作响，眼前一片漆黑，听到政委孙川仁同志大声喊叫，才从倒塌的房屋里爬了出来，两位营干部当场牺牲。同牺牲的烈士相比我是幸运的。

近几年两次身患癌症，我对疾病做好了长期斗争的准备。膀胱癌手术后二十多天出院就去单位过党组织生活。前年查出患前列腺癌，医生说年纪大了不能动手术，需要保守治疗，我按照医生要求打针吃药，患病期

间我坚持参加公司和上海市新四军三师分会静安区组组织的学习会议。有了坚强的心理素质，才能战胜疾病，身体才能慢慢康复。

现在，我能够幸福的生活，要感谢党和社会对高龄老人的关心，感谢单位组织对我的关爱，感谢子女对我生活上的照顾。

因为有了你们的支持和帮助，我得以在1995年被评为上海市第四届八十岁以上健康老人，在2004年又被评为上海市第六届九十岁以上健康老人。

现在我有信心争取能够再次被评为一百岁以上的健康老人。能健康快乐地活到一百岁是我最大的幸福。现在我每天快乐地生活着，因为快乐能使人健康长寿。

（作者系上海电气输配电集团离休干部）



人心似井，井面如镜

□ 陈月芹

说到井，也许很多城里孩子已经不知为何物。它似乎离现代人的生活越来越远。我说，不！井文化，它是中华文化宝库中一颗奇异的瑰宝，它在浩瀚如林的传统文化中独立鳌头。

井是人类早期的一大文化创造。它结束了人类必须沿河而居的历史，为人类生活拓展了无限空间。中国的井文化源远流长。相传神农既育，九井自穿，汲一井则众井动。《淮南子·本经训》记载：“伯益作井，而龙登玄云，神栖昆仑。”“井”的传说总与神、龙联系在一起。它辉映着中华民族5000年的文明史。

某地有口“六和井”。意即“身和同住，口和无诤，意和同悦，戒和同修，见和同解，利和同均”。告诫人们修身养心，和睦相处。

井的故事无数，井面如镜，映出形形色色的人间百态。

驴子与井的故事。一驴子不小心摔入一枯井中，它主人救它不成，忍痛决定埋它。他铲土丢入井中。只见土入井，盖在驴子身上，驴子抖掉土，转身踏在土上面。就这样，不断地扔土，驴子不断地上升。最后，接近井口时，驴子奋身一跃，竟然越出了井口。

故事意味深长。仁者见仁，智者见智。聪明的驴子告诉我们：生活就像一口井，各种各样的问题和困难就像铲在你身上的尘土，胜利的绝技就是抖落这些土，然后踩在这些土上站高一步。

与故事和传说相映成趣的是成百个带

“井”字的成语。励志的：学如穿井（意为求学如同凿井，要吃苦耐劳）和井渫不食（意为洁身自持，而不为人所知）；警示的：埳井之蛙、坐井窥天、下井投石、临渴掘井、井中求火；讽刺的：市井小人、市井无赖、牵牛下井和穿井得人；调侃的：河水不犯井水、甘井先竭；代指的：市井之臣和市井之徒。

井的成语不胜枚举；井的故事无法穷尽。中国井文化的历史地位和文化价值，不言而喻。当下，用井文化鉴人鉴世，启迪作用又怎能小觑？“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。井尚能自清，何况人乎？

世上有陷阱。报上有则消息“这些樱桃哪儿去了？”讲的是一些别有用心之人，利用网络登记樱桃预售，钱到手后“人间蒸发”了。似见这些骗子的心是一口口防不胜防之陷阱。

世上也有甘甜的泉井。姜兆娟老师是上海工会管理学院原劳模班班主任。她全心全意为劳模服务，十多年如一日，年三十还在家访。至今，600多位早已毕业的劳模学员都聚集她的身边，称她“班妈妈”。更令人感动是，姜老师自己是一位近80岁的孤老，却整整56年照顾着一位今年101岁的孤老。那位孤老仅是她的同事，非亲非故。

为人立世，是做清澈之泉井，还是做枯井、浅井和陷阱？这是一件涉及弘扬社会主义核心价值观，关乎社会和谐进步，值得人人关心，而且匹夫有责的大事。

我们从邮轮下来，上岸就是三斗坪，然后乘上大巴开始游览三峡大坝。

放眼望去，烟雾蒙蒙，大坝在朦朦胧胧中延伸，看不到尽头，看不到细节。没有激动的感觉，有些奇怪，看到如此浩大的工程，人们通常不是都会很兴奋吗？为什么面对这样一个巨大的工地，只是让我们有一种难以置信的感觉？就是这样一堆由钢筋水泥堆砌的东西挡住了长江奔流不息的脚步？就是这样伟大的工程，让我们再也看不到惊涛骇浪的三峡，我们心中永远的三峡。

从巴东码头渡过长江，就驶进了神农溪与长江的交汇处，迎面是一座横跨神农溪的大桥，上面赫然题有3个大字“神农溪”，穿过大桥就进入神农溪的第一个峡——龙昌峡。河面不足20米宽，只见两岸山峰对峙，层峦叠嶂，怪石耸立，连绵不断，曲折迂回长达5公里，真是“雄中露秀、险中纳奇”。我们从不同的角度，



豪轮驮我过大江

施行

以超常的想象力，欣赏着沿途奇峰异石。

船继续前行，看到的是象鼻山，一座秀美的山形巨石，像长长的鼻子伸入溪底饮水，硕大的耳朵在聆听游人的欢笑。它气势雄伟壮观，有树的点缀，草的衬托，比桂林的象鼻山更胜一筹。过了龙昌峡，河面渐渐地变得碧绿。游船进入神农溪的第二个峡——鹦鹉峡。前面出现一个很高的山岩，这就是高视岩，海拔1001

米，是我们游览神农溪途中的最高峰。目击之处能看到很多洞穴，相传那是巴人祖先居住过的洞穴遗址。两岸的山峦有的就像狂啸之虎，咄咄逼人；有的巨石如同嬉戏之猴，妙趣横生。有的崖壁上不仅钟乳密布，还留有古栈道的凿痕，也显露着大大小小溶洞，据说整个神农溪有天然溶洞多达60余个。

游船继续逆水而上，愈来愈见山明水秀，两岸植被茂密，山花野草丛生。印象最深的是狭窄的棉竹峡，险峰峭崖千姿百态，峭壁上溶洞遍布，石钟乳凌空倒悬。有狭窄的一线天，有“蟒蛇出山”等奇峰怪石。从下游往上走，愈来愈觉空气清新，峡中幽静，不由得心净如洗，仿佛远离尘世。

（作者系上海外国语大学离休干部）





尚湖游

□ 姚逸功

金秋十月艳阳天，我随干休所46位老同志到常熟尚湖四日游。我们安营扎寨在申晓尚湖度假村。这里背靠虞山，三面环水，似在尚湖中央，没有春雨的温柔，夏日的热烈，唯有秋天的金色。

次日，我们专程到姜太公钓鱼的地方，一睹太公风采。虽说是雕像，我还是驻足观望良久，并与他合影留念。听导游口气，先有姜太公后有尚湖。我心里纳闷，不是说，一方水土养育一方人士吗。肯定是虞山尚湖养育了姜太公。话也不能说绝。这一片碧波荡漾青山映照的无名湖，后人因姜太公在此钓过鱼才赐名尚湖。由此可见，先有姜太公后有尚湖。

姜太公钓鱼故事何以流芳千古。相传，西周周文王见纣王昏庸残暴，丧失民心，欲讨伐之。但是，身边缺少一个善战将才，只

得暗暗物色。一天，周文王外出打猎，见一老头在渭水边静静钓鱼。大队人马过去，竟视而不见，纹丝不动。文王好生奇怪，便下车与其聊天，方知这位名叫姜尚的人士正是文王祖父所盼望的人，故后人称他太公望，民间叫他姜太公。他不仅能征善战，还享寿139岁，也称奇。

第三天清晨，我捷步尚湖边，阅湖光山色，忽见一轮旭日从树梢升起，思考姜太公钓鱼名句，拼凑成一诗：尚湖金秋景色奇，树梢旭日难忘记。姜尚太公在钓鱼，愿者上钩是天理。

退休了，在身体允许的条件下，走出家门，看看祖国大好河山，欣赏大自然，享受人生，感悟人生是蛮有情趣的。游尚湖，学姜太公心态平，凡事不急，胸有成竹，顺其自然，方能万事大吉，健康长寿。



今天，健康和长寿已成为一个国家硬实力和软实力的重要标志之一。在健康是福、长寿是喜的观念下，人们对疾病深恶痛绝。其原因不仅在于疾病让人们痛苦，还会掏空人的钱包，甚至让人一贫如洗，家破人亡。但是，也有人从不同的角度来看待健康和疾病，也许有一定的意义和启发。

健康的幻想

稍作思考就会发现，人人追求健康长寿是既不现实又不可能的，所以，完全健康只是一种幻想，或者说是社会共同制造的一种幻想。原因在于，人的健康是随着社会和文化的改变而改变的，没有100%健康的人。

今天在中国，很多人都有一年一度的体检。但是，只要体检后检查数据稍有异常，人们就会很惊慌和忧虑，担心自己患病，甚至是潜伏的大病。而为了让体检数值恢复正常，人们就不惜钱财，求医问药。这种情况在日本更甚，很多人只担心体检的数字，如果与正常值不符，就千方百计寻医问药，要用药物把数值调整到正常值。

然而，这样的观念和行为却与东方传统医学基础的佛教思想相悖。佛教认为，人天生就带有很多疾病，称为“404种病”。这意味着人在其一生中会有很多疾病与其形影相随。而无数科学研究的结果也表明，很多人确实是在带病生存。“亚健康”概念的提出和广为人们接受就是一种有力的证明。

因此，如果按照东方医学的观念，既然人是带病生存的，就不应用药物与疾病作战，而是努力使原来患有的疾病或潜藏的疾病不发作。只要提高“自然治愈能力”就能达到这一目标。但是，现代西方对健康和疾病的观念是，人本来是健康的，疾病是外界侵入的恶魔，因此需要药物从正面作战。正是在这种观念的影响下，即使健康的人，体检稍有一些数值不达标，也会忧心忡忡，并进而求医问药。而某些医院和医生也趁此机会对这些人过度治疗。

早就有人认为，疾病和健康是人都必须

人、

自然

和

疾病

经历的过程，没有永远健康的人。而且，人在一生中相当多的时间都是带病生存，因此，健康只是一种相对概念。有时只有经历疾病的折磨，才会让你刻骨铭心地记住疾病带给你的痛苦，并因此全面地认识健康的意义。

与自然共存

从东方古老的典籍中，如古埃及的文献和古巴比伦帝国时代的黏土板上，可以获知古人的疾病观，即疾病是神施与的惩罚，或者是一种魔法。因而健康观带有精神的因素。但是，随着西方实验科学的发展，人们慢慢知道了疾病的原因。

例如，古罗马的盖伦晚年写下了《论人体各部器官功能》的论文，因而其疾病是身体发生了故障的观念日益深入人心。再后来，由于发现了各种致病微生物，人们对疾病的认识更为科学。因而在治疗疾病时有了更多的科学方法，如青霉素的发明让人类可以抗御许多致病微生物的侵袭，这无疑是现代医学的巨大成就。

然而，在这样的成就之下，人们似乎忘却了东方医学，尤其是在中国流传下来的医学观，其表现为两点：一是，人与自然是一体或共存的；另一是，人与疾病是一体的或共存的。正是由于忘掉了这种东方医学的观念，让一些人产生了另外的健康危机。

例如，今天的日本成为世界上最洁净的国家之一，日本人甚至产生了“洁净嗜好症”。人们用的各种物品都是消过毒的，日本不仅是厕所用品，甚至连圆珠笔也使用抗

菌材料。由于没有适宜的病原菌刺激机体的免疫功能，反而造成了国民的免疫力低下，因而日本人很容易患原虫和大肠菌引发的疾病。

1996年夏天，日本埼玉县越生町发生了鼠隐孢子虫引起的集体疾病。后来，该町的13800余人中，有9000人出现了腹痛腹泻的症状，发病率达65%。而让世界为之不解的是，大肠菌0-157不断地在日本各地引起集体性发病。日本东京医科牙科大学教授藤田统一郎认为，过分的洁净让日本人容易患这样的病。他在印尼的布鲁岛行医和调查时发现，当地的孩子显然比日本的孩子健康，皮肤黝黑光滑，很少有人患哮喘或花粉症。而日本孩子却常患这样的病。原因在于，布鲁岛的孩子不仅全面接触自然，而且体内都带有寄生虫。

藤田统一郎把布鲁岛孩子的血清带回日本检测，发现感染了寄生虫的孩子血清中免疫球蛋白E值升高，这是人免疫抵抗力增强的一种标志（免疫球蛋白E是体液免疫的重要抗体）。所以，布鲁岛的孩子很少患哮喘、花粉症和过敏性皮炎等。

另一个相似的实例来自历史上的东德和西德。哮喘、花粉症和过敏性皮炎等被称为文明病，在日本和西德增长最快。但是，与西德不同的是，东德的这类文明病发生率比西德低很多。原因何在？经过调查发现，由于东德的卫生条件不如西德，环境污染也高于西德，因而东德的孩子蛔虫等寄生虫的感染率高，结果他们体内的免疫球蛋白E值也随之而升高，因而抑制了哮喘、花粉症和过敏性皮炎等疾病的发病率。

这些情况说明，人需要与自然全面接触，不能因为有致病菌和寄生虫等就封闭自己或把微生物、寄生虫全部赶尽杀绝，因为它们增强我们自身免疫力不可或缺的要害。而且，从动物实验得出的结果更令人震惊。让感染过两次蛔虫的白鼠和没有感染过蛔虫的白鼠染上疟疾，前者全部生存下来，

而后者全部死亡。也就是说，寄生虫不仅能让生物体防止过敏，而且能提供抗御疟原虫的能力。

拆除现代人的“家畜化”围栏

现代人对于健康的理解是，住在清洁干净的城市和屋子内，没有细菌，一尘不染，吃经过杀毒的食物，喝消毒过的纯净水，使用抗菌处理的物品。然而，这一切正如人们圈养家畜一样，人类是把自己“家畜化”了。这样的后果正如被圈养起来的动物，迟早会得病。

1995年藤田统一郎对国立那须甲子少年自然之家参加活动的大约500名中小學生进行问卷调查，结果显示，没有见过日落日出的占43%，没有钓过鱼的占37%，没有爬过树的占28%，没在外面生过火的占24%，没有捉过蝴蝶和蜻蜓的占15%。

其实，这样的圈养在中国的城市比日本要严重得多，这不仅造成了机体抵抗力的低下，容易患生理性疾病，同时也造成人们的心灵病态，产生种种心理疾病。而且，这样的“家畜化”不仅发生于孩子，今天的成年人也心甘情愿地“家畜化”。

人类自我“家畜化”的最大的恶果当然是对于健康的破坏，并造成疾病，甚至危及生命。其中，两类现象最为突出：其一，由于工业和药学的进步，人类虚弱到稍感不适就无法忍受，于是“家畜化”造成感性和热情的萎缩；其二，造成遗传的衰弱，因为自然淘汰不起作用，人类在遗传上越来越衰弱。

所以，真正的健康是，人类要打破“自我家畜化”的围栏，保持人与自然一体的做法。而且，即使人有病后，也要提倡和做到与疾病共存，就像与自然共存一样。然而，无论是医生还是病人，相当多的人的医疗理念是彻底消灭疾病，如癌症。但是在消灭癌细胞的同时也杀死了更多的正常细胞，反而促使病人更早死亡。抑制癌细胞，带癌或带病生存，与疾病共存应当成为今天治疗疾病的一种新理念。

坚果是营养专家最推崇的食物之一，然而不同坚果的营养保健价值是否完全一样呢？英国《每日邮报》载文，刊出英国营养专家克里斯·隆巴顿和贾尔斯·卢瑞以及美国纽约肥胖症专家泽维尔·皮苏尼尔博士结合多项新研究总结出的“不同坚果的保健绝活”。

开心果防2型糖尿病

每30克（约49粒）含热量160千卡，蛋白质6克，脂肪13克，碳水化合物8克。开心果还富含钾等多种矿物质。

西班牙一项研究发现，2型糖尿病高危人群，每天吃60粒开心果有助控制血糖，预防2型糖尿病。

杏仁护心降压

每30克（约23粒）含热量160千卡，蛋白质6克，脂肪14克，碳水化合物6克。此外，杏仁还富含维生素E、镁和钙。

美国宾夕法尼亚州立大学一项新研究发现，每天吃42克杏仁可减少“坏胆固醇”，降低心脏病和高血压发病几率。

腰果预防胆结石

每30克（约16粒）含热量160千卡，蛋白质5克，脂肪13克，碳水化合物9克。

哈佛大学一项研究发现，每周吃1盎司（约28克）

腰果可使女性胆结石风险降低25%。原因在于，腰果中的某些化学成分有益降低胆固醇水平，进而降低胆结石风险。

坚果各有保健绝招

夏威夷果预防中风和冠心病

每30克（约10粒）含热量200千卡，蛋白质2克，脂肪22克，碳水化合物4克。夏威夷果还富含钙、镁和锌。

美国夏威夷大学一项研究发现，将夏威夷果纳入饮食，坚持一个月，血液胆固醇水平就会明显降低。原因

是，夏威夷果中的某些化学物质可防止动脉斑块的聚积，进而降低中风和冠心病风险。

榛子减少出生缺陷

每30克（约21粒）含热量178千卡，蛋白质3克，脂肪17克，碳水化合物5克。榛子还富含叶酸、维生素E、铜和锰。

《欧洲临床营养学杂志》刊登一项新研究发现，吃榛子有益心脏健康，还可以降低新生儿出生缺陷风险。

碧根果降低中风危险

每30克（约20个）含热量200千卡，蛋白质3克，脂肪21克，碳水化合物4克。碧根果还富含抗氧化剂和维生素E。

美国一项研究发现，绝经妇女常吃碧根果可摄入足量的维生素E，使中风死亡危险降低60%。此外，碧根果富含植物类固醇，可降低男性前列腺肥大风险。

核桃有益动脉健康

每30克（约7个）含热量183千卡，蛋白质4克，脂肪18克，碳水化合物4克。核桃还富含多种优质抗氧化剂。

西班牙研究发现，与橄榄油一样，核桃也可降低高脂肪饮食后的动脉炎症和氧化程度，有益动脉健康。

争当环保绿色家庭

减少一次性用品的使用

一次性木筷、一次性餐盒、一次性桌布、一次性纸杯、一次性牙刷……一次性物品给我们的生活提供了很多便利，但也像一层甜甜的糖衣，里面包裹的却是一粒苦果。我国每年要废弃塑料袋100万吨，全国铁路列车一年消耗8亿只快餐盒，50%以上被随手丢弃在铁路沿线……大量一次性产品的使用造成了森林资源被过度开采、白色污染日益加剧等严重生态问题。

不使用一次性产品，需要你购物时仔细想一想，我真的需要它吗？它耐用程度如何？可以用其他物品代替吗？其实很多物品可以代替一次性物品，充电电池代替普通电池、塑料饭盒代替一次性饭盒，手绢代替纸巾，布袋代替塑料袋，外出吃饭可以带一个现在时兴的筷筒组合。

进行垃圾分类

城市生活垃圾产生于每个家庭，垃圾分类问题应该由每个家庭解决。世界上很多国家制定了垃圾分类的强制性法规，市民也逐渐形成了垃圾分类投放的生活习惯。我国的垃圾分类还需要加强宣传。

城市生活垃圾一般可分为废旧金属、废纸、废玻璃、废塑料、剩菜剩饭等有机垃圾、废电池等。建议在家中垃圾投放处设2~3个垃圾桶或者安装专门的分类垃圾桶，分类投放各种垃圾。对废弃纸张应积累后卖掉。旧电池也应积累后集中丢弃到指定地点。

目前，我国垃圾造成的环境污染问题比较突出。首先，大量的垃圾侵占农田，未经

处理或未经严格处理的生活垃圾若直接给农田当肥料用，不是施肥而是破坏。因为这种垃圾颗粒大，而且含有大量玻璃、金属、碎砖瓦等杂质，破坏了土壤的团粒结构和理化性质，致使土壤保水、保肥能力降低。其次，大量露天堆放的垃圾臭气冲天，产生大量氨、硫化物等污染物。

但如果从每个家庭开始就进行垃圾分类，将有利于垃圾集约化处理，垃圾也可变废为宝：

- 有机垃圾可以加工成生物燃料。
- 将较硬的塑料垃圾粉碎，掺和于沥青中，可用于铺设公路。
- 垃圾中能提取有用金属，如铁、铜、铝等。
- 塑料袋、泡沫饭盒等粉碎，添加适当助剂可制成金属防腐、防锈漆。

多用肥皂少用洗涤剂

清洁剂是家庭生活必备之物，但它也是水污染的元凶之一。大多数洗涤剂都是化学产品，洗涤剂中的磷是导致水体污染的主因，磷大量进入水体相当于给水施了磷肥，使水体中藻类疯长，水体含氧量下降，水体最终变成死水、臭水。建议多用肥皂少用洗涤剂。肥皂的原料来自于植物或动物脂肪，易于生物降解，对水的污染较小。面对过油的物体表面，可以先擦拭，再洗，减少洗涤剂的使用。使用热水、苏打水等古老的方法也是好的洗涤剂替代法。

争当绿色环保家庭，秘诀就在生活细节中，从个体行动起来，整个地球环境才有希望，行动起来吧！

对光线、噪音变得敏感。人体长期处于压力中，神经高度紧张，大脑长期处于警戒状态，对周围事物就会变得很敏感，一旦出现光线、声音变化，大脑的“警报”就会被拉响。建议每天抽出半小时彻底放空自己，进行冥想，周末可以约朋友去郊外走走，远离噪音，让压力得以释放。

呼吸急促，全身酸痛。长期高负荷的工作会大量消耗身体能量，导致肌肉、颈椎等部位出现酸痛症状，同时身体对氧气的需求量增加，导致呼吸急促。建议每天进行深呼吸练习，能缓解压力，提高身体的氧含量。

喜欢自言自语。长期高负荷运转，会让人笼罩在焦虑、无助和害怕中，从而导致人们特别在意他人的想法和意见，深怕自己的一言一行不当引发不必要的麻烦。此时，每个人都会在潜意识中追求安全性，男女的表现也有所不同，男性倾向于独处，自己消化压力，女性则更希望将自己的情感表达出来，变得唠叨或絮叨，甚至出现自言自语的情况。关掉手机和电脑，偶尔远离外界事物的打扰，适当调整对自己的要求，是平和心态、缓解压力的有效方法。

爱吃甜食。压力大，身体消耗的能量多，对能量的渴求也会变多，所以会变得爱吃甜食，而且吃甜食所带

来的快感也能在一定程度上消除焦虑感。很多人还会变得暴饮暴食，进而刺激消化系统，导致便秘、腹泻等问题。想吃甜食时，不妨先想方设法分散一下注意力，或吃点水果、坚果等健康零食，满足口腹之欲。

普通工作看起来很难。压力状况下，人对信息的把

身体透支的警戒线

控及分析能力都会受到影响。此时，平时看起来很普通的工作都会让人觉得力不从心。压力的确会让人的注意力、反应速度下降，从而影响工作效率。面对“困难”的工作，可以分步来做，适当降低要求。如果出现工作效率低、易犯小错误的状况，可以调整工作顺序，先处理日常事务性工作，如果长期如此，最好考虑休假及时进行调整。

睡眠变少，白天易犯

困。压力会严重影响睡眠质量，导致失眠或睡眠过浅，白天则浑浑噩噩容易犯困。同时，进入60岁后，人的睡眠时间也会减少，睡眠质量也会逐渐下降。进入老年后，人体各个功能进入衰退期，机能的减弱也让人对睡眠环境的要求更高，这样睡眠很容易受到外界影响，进而减弱。建议不同人群在面对睡眠问题时应有所不同：年轻人因压力导致的睡眠问题，可首先进行自我调节，如睡前深呼吸、冥想、关掉手机和电脑等电子设备，营造一个良好的睡眠氛围，同时还可增大运动量，注意饮食，睡前少吃或不吃；老年人则要科学看待失眠，不要因为睡不着而发愁，晚上如果睡不好可以在中午适度补充睡眠。每天适度运动也有助提高睡眠质量。

总想上厕所。人在紧张时总想上厕所是正常反应。但也有一种状况需要引起注意：经常起夜、憋不住尿可能不仅仅是压力导致的，也可能是身体走向衰老时发出的求救信号。这是因为膀胱老化从40岁开始加速，一些人在65岁时就很难“控制”膀胱了。女性步入更年期，雌激素水平下降导致尿道组织变得更薄、无力，膀胱的支撑功能下降，也可能导致憋不住尿。预防膀胱老化要养成不憋尿的习惯，睡前2小时不要喝水，睡前4小时

保持美好心情益长寿

心情好，人才能由内而外地健康，那么，如何保持一份美好心情？可以掌握以下八个要点。

一、夯实基础。每天清晨醒来第一件事，便是与老伴互相祝福、互相勉励，用的尽是“祝你今天一天都是好心情”之类的语言，这对保持一天的好心情，发挥了不可估量的作用。

二、牢固树立一个信念。即：有千条万条理由快乐，没有一条理由不快乐。仔细想想，确应如此。

三、生活要有规律。离退休了，生活要充实，更需要有规律。根据自己的实际情况，把锻炼身体、读书看报和写作、参加京剧票友联谊会、参加老年合唱队、长短途旅游等活动内容，都安排在作息时间表上，必要时还作出一天的小计划。

四、把精力集中在所做的“事”上。干什么就高度集中精力把想干的事情干好，这样既能事半功倍，也无暇胡思乱想、自寻烦恼。

恼。

五、掌握“适度”二字。做什么都要有个限度，不尽力不行，过头也不行，力戒疲劳。例如，连续看书学习45分钟，就要休息一会儿，打套拳、唱唱歌或干点家务，换换脑子也活动一下身体。

六、保持心平气和。遇使人着急上火的人和事，切忌冲动，要保持平和心态，从容应对，说话和气、以理服人。如问题出在自己身上，就大胆承认错误，坚决改正。此外要与人为善，乐于助人，始终保持心理平衡。

七、绝不钻牛角尖儿。找不到的东西暂时不找，想不起来的事暂时不想。即使放弃也没什么了不起的，相信天塌不下来。

八、下午6点之后。下午6点以后，早晨8点之前做到“两不一放”。即：不累脑筋，不伤脑筋，身心放松再放松，以保证晚上睡个好觉。

不要喝太多咖啡、茶等饮料。

手抖。经常双手颤抖在医学上被称为“特发性震颤”，两成65岁以上老人会出现这种问题。大多数人手抖症状都比较轻微，无需太过在意，但如果因此影响了日常生活，可进行对症治疗。双手颤抖有时也可能是帕金森综合征、甲亢、脑卒中等疾病的信号，因此最好及时就诊确定原因。

牙齿变长。一些人在40岁后，牙齿会“变长”，这其实是牙齿给人们发出的警报。一般来说，人的牙齿在30岁左右开始变色，牙釉质变薄；40岁牙床开始萎缩，牙根逐渐暴露，牙齿长度有时会比年轻时增加约6毫米。此外，吃刺激性食物时牙齿疼痛，牙齿变脆、出现裂痕，牙龈红肿、伴随出血，牙齿松动等都是衰老表现。此外，口腔健康不仅关系到

整个消化系统，如果口腔状况差，诱发心脏病、高血压的概率也会上升。

声音改变。70岁左右的男性声带软骨开始变薄，声带稳定性变差，发出声音的频率变高，说话的声音可能变得更尖。绝经后的女性由于雌激素缺乏，声带容易肿胀，导致说话声音变得低沉。建议生活中避免用嗓过度，少吃辛辣刺激的食物，多喝水，以免损伤声带。

美国营养学家为老年人提出了6条保健准则，使美国老人受益匪浅，我们不妨加以借鉴。

一、目的。老年人生活要有目的性，退休后甚至可以写个计划，留作备忘录，使暮年生活有一种内在的动力。这样你的精神状态，肯定会比稀里糊涂度春秋好得多。

二、锻炼。包括躯体、头脑和精神三层涵义。躯体，每天要活动每一块肌肉和每一个关节（不必太剧烈），要成为不可缺少的常规和习惯；头脑，读一本书，学一门新课，探讨一个新的观念；精神，回忆过去和幻想将来，把自己带入多彩的世界。

三、娱乐。玩游戏，像孩子一样或与孩子一起痛快

四、睡眠。适度休息放松，睡眠多少以个人的感觉良好为准，不必去和别人比较。无困意，不必赖在床上，更无需服用催眠药。

五、氧气。要使日常生活的环境充满氧气，注意通风换气，密闭的空调室内更要防污染，不吸烟，也要避免被动吸烟。要常到大自然中去呼吸新鲜空气。

六、营养。按规律的时间摄取合乎营养的膳食，提倡平衡营养餐，包括水果、蔬菜、奶、肉、蛋和五谷杂粮，种类宜多而杂，少食多餐，不吃饱，勿零食，控制糖、盐、咖啡和酒的摄入，少食脂肪多的食物，多吃鱼以及富含钙、钾、维生素的食物。

美国老人保健六则

地玩，自我享受，开怀畅笑。

英国老人爱住疗养院

在英国，当一位老人步入暮年之际，去疗养院度过余生可能是他最好的选择。

英国有名的疗养院有250家左右，小的疗养院则不计其数。比如英格兰南部海滨城市伊斯特本就是一个有名的“老人城”。伊斯特本终年阳光灿烂，风和日丽，海滨大街上几乎看不见年轻人，全是银发灿烂的老年人。有的在花卉掩映的百叶窗里谈笑风生，有的在酒吧里消磨时光，还有的相互搀扶，漫步在海滨沙滩上。

英国疗养院一般为有偿服务，费用根据

疗养院的档次而有所不同。老人一住进疗养院，马上就可以享受营养配餐、定期体检、服药指导、健康咨询、心理医疗、老年婚配等方面的服务。为了使老人不感到寂寞，疗养院经常安排他们参加各种社交活动，老人们可以一块到森林里去野餐，烧烤。有时候他们也去参加其他老年朋友子女的婚礼，逢年过节还可以回家住一阵子。对于英国大多数的老年人来说，疗养院就像家一样有温暖、有朋友，生活方便，还能天天接触大自然。

换个活法度晚年

我国老年人大多勤劳、节俭，心系子女。有人退下来洗衣、做饭、看孩子全包。孝顺儿女还能说句：“谢谢老妈、老爸。”有的则大惑不解地问：“你们舍不得吃，舍不得穿，干吗苦自己？”仔细想想，这代人确实活得既苦又累。年轻时，起早贪黑，加班加点工作。上养老下育小，辛辛苦苦，忙忙碌碌大半生。如今生活好了，他们也青丝变白发，是该更新观念，换种活法啦！

不当守财奴，不做敛财者。有人说：“钱花掉才算自己的。”这话有些道理。有钱不花，留有何用？当然，应量入为出。有些人清正廉明大半生，老了反而不择手段地敛钱，结果失掉人格，坏了晚节，甚至丢掉性命。

命。

为自己活一回。有位老朋友说：“官再大是临时的，钱再多是后人的，只有健康才是自己的。”这话概括得很精辟。无论当多大的官，老了都得退下来，钱再多死了还不是得留给后人！只有健康才能轻松、愉快，延年益寿。想通了就该淡泊名利，忘记烦心事，加入到保健、锻炼大军里去。对儿女的事，能帮的帮一把，既享受天伦之乐，又让孩子欢心。像看孙辈的事，富裕者给钱雇保姆、送幼儿园；没条件者，看孙辈尽义务，也算件有益的事。

活出新内容。人生路上，每段各有不同的风景。没有事业压肩，无案头所累，选择自己感兴趣的事去做。琴棋书画、种花养鱼、集邮收藏、著书立说、外出旅游……人老了，身体健康自己少遭罪，儿女不受累，要乐观豁达，遇事想得开，少生闲气。

融进自然和群体。上老年大学、参加集体活动，既扩大视野，又结交朋友，快乐、轻松、潇潇洒洒度晚年，不枉来世走一场。

人越老越容易相信别人

美国纽约州立大学的心理学家和西北大学的人类发展与社会政策学者发现：进入老年阶段并不意味着愤世嫉俗和悲观厌世，而是让他们更容易信任别人。虽然信任也会产生消极的后果，尤其是导致老年人被欺诈和被诈骗的风险较高，但研究者同时发现，这种对他人的信任也会成为老年人幸福感的源泉。

在第一项研究中，研究者对来自83个国家的近20万名参与者，在不同年龄阶段与信任感之间的相关性进行了考察。分析结果显示：两者之间存在着正相关关系。在第二项研究中，研究者对上述样本中来自美国1230名参与者进行追踪调查后发现：随着年龄的增长，他们的信任感也在增强。在度过成年期之后，人们真的会越来越相信别人。

发表在《人格与社会心理学杂志》上的这项研究成果认为，人越老越容易相信别人的原因有以下两点。首先，人们在成长过程中会变得容易信任别人。从结构层面上来看，随着年龄的增长，人们的社会网络会变得精简，让老年人更容易结交到值得信赖的人。其次，由于人生经验和积累，老年人希望越来越多的回报别人，他们更有可能看到事物光明的一面，看到其他人的优点，忽略不完美之处，从而让他们相信别人是善良的、值得信赖的人。

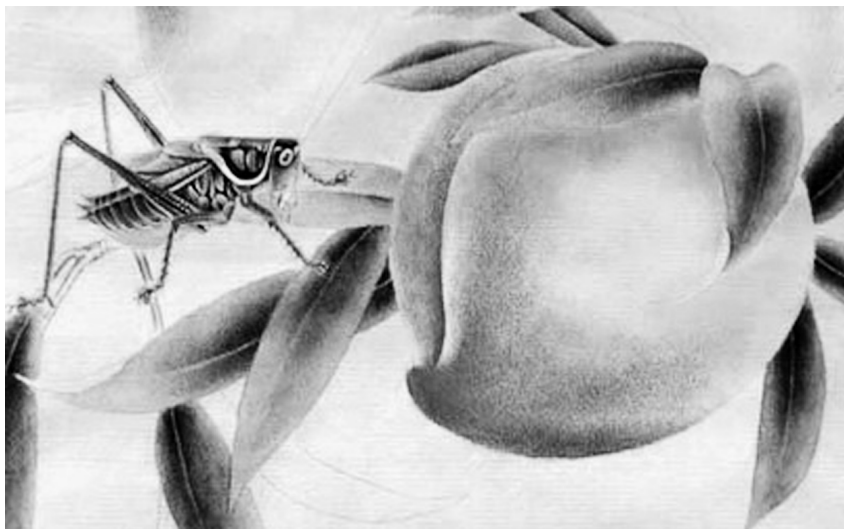
秋日的歌唱

□

戴美凤

我家的老先生长我一岁，性格内敛谦和，对我呵护有加，了解的人都夸我有福气，我很知足。

老先生有许多爱好，其中之一是爱饲养小昆虫，多次听他说起小时候在上海弄堂里捉蚰蚰的趣事，如今养的是蝈蝈和竹蛉。他尤其喜爱养蝈蝈，一年四季家中蝈蝈的鸣叫声不断。蝈蝈大部分是从花鸟市场买的，也有的是同事旅游时从山上捉回

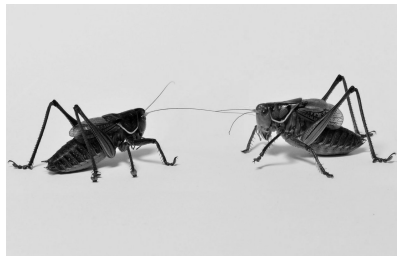


的。

老先生心灵手巧，做的蝈蝈笼子比买的还精致、漂亮，有单间的、有套间的、有跃层的，我常戏说：“蝈蝈比我住的还宽敞。”

蝈蝈的鸣叫声带给我欢乐的同时，也让我烦心，这蝈蝈人来疯，看电视时，音量越大，它叫得越欢。我央求道：“请您老人家让你的叫哥哥小声点行吗？求你了，实在不行我叫你哥哥好吗？”老先生无奈，只好将它放入冰箱的冷藏室。我怕它冻死，老先生说：“这是从书上看到的，蝈蝈不怕冷，冷了寿命会长些。”从此，年年夏天我们午睡时，冰箱是蝈蝈的藏身地，我打趣道：“把你的最爱打入冷宫，是我之罪呀。”

听，蝈蝈又在歌唱。它好像在赞扬我家老先生与时俱进，晚年还认真学

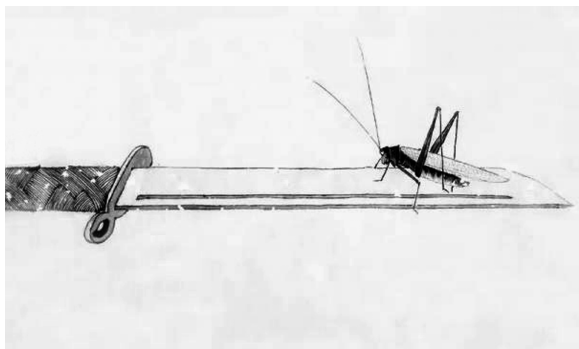


习电脑，钻研“flash”。它好像在歌颂我家老先生积极的生活态度和那一颗不老的心。

我为蝈蝈还写了一首诗，名为《秋日的歌唱》：

阳台上的蝈蝈欢快地鸣唱
响亮地掠过我的心房
唱吧 这秋日的高歌
一直唱响到远方

唱出去 唱到那
百花盛开的老小孩园地
如果看见一枝蔷薇
说我请你捎去我的心意



“抗币”：风雨岁月中的那一抹红

□ 于仲山

1944年年底的一天，我接到淮安县顺河区政府通知，说要组建苏北公学，正在招收学员，主要是吸纳一些青年知识分子，进行“抗大式”的新型教育，培养抗日救亡的革命人才。由于我从1940年开始，在共产党领导下的于嘴村抗日完全小学读书期间就参加了儿童团，组织和带领儿童团站岗放哨、盘查汉奸、送情报和宣传抗日，协助农救会宣传减租减息、批斗地主豪绅，并在1943年的时候离乡到区政府工作，担任区儿童团团长。于是，区政府就推荐我去报考苏北公学。1945年1月去公学报到，编入了第六队第九班。2个月后公学第六队和抗大第五分校第十队又合并为抗大财经队。当时我们是第一批学员，除了训练外，老师还给我们讲解财经类的课程。1945年6月份毕业后，女同志和年纪相对比较小的男同志就被分配到了印钞厂。因为保密需要，对外就称“生产合作社”。我当时就被分配到新四军第三师盐阜印钞厂，担任“抗币”质量检查员。

“抗币”，其实就是共产党发行的“军民钞”。主要是为了在抗日根据地突破敌人经济战线上的封锁、改善当地群众的生活水平而制造的。这也算得上是现在“人民币”的前身了。当时的印钞厂条件非常艰苦，印钞的机器和油墨都是地下党冒着生命危险从敌占区买来的。有部电影叫《51号兵站》，



讲的就是我党地下工作者在敌人的眼皮子底下瞒天过海采购物资的故事。但是印钞



的纸张用量很大，盐阜地区交通又不是很便利，采购上存在着较大的困难，我们只能就地取材自己制造。为此，我们还专门成立造纸厂。原材料用的是桑树皮，现在想起来有点歪打正着。因为别人用的都是木材或木屑来造印钞的纸，我们经过一些特别的工序，包括掺入剪碎的羊毛等等，反而起到了独有的防伪作用。这种纸张相对厚一点，浸到水里涨开来比铜钱都要厚。我当时作为质量检查员，主要是检查“抗币”有没有瑕疵，有没有很大的颗粒物，纸头有没有翘开来，颜色和面值是不是匹配等等。

当时的印钞厂也算得上是一个“秘密组织”，所以选址很讲究，而且大概两三个月就要换一次地方。转移的时候很注意隐蔽，因为白天提防敌人的轰炸机。印钞厂的转移大多都是在晚上进行，为了躲避敌人的眼线我们还常走水路。印钞的机器很重，还有两个大轮子。转移的时候，放在马车上，需要很多匹马来拉动，老百姓都以为我们是在运送重型武器。虽说这机器不能上战场，但也不逊于重型武器享受的待遇，转移时经常会有一个团甚至是一个旅“保驾护航”，也算得上是集万千宠爱于一身了。

城郊小区乐

□ 刘文嵩

园林处处是幽丛，金桂飘香柿露红。
樟树路边投影美，夕阳归去听秋虫。

雨过天青落叶飞，
园中桂子愈菲菲。
嫦娥相伴行芳径，
喜满心怀不想归。

□ 秋夜
李枝厚

答谢友人惠赐墨宝

□ 薛 羚

白驹过隙起新篇，送马迎羊又一年。
君画龙飞凤舞笔，我书高诵低吟联。
文坛清韵陪芳卉，艺客雅音对海天。
但愿春春常盛世，航行千里乐华年。

野阔沟长路不平，
哗哗溪水自奔鸣。
青松如黛添山色，
淡雾浮空挡视程。
眼到界开风景异，
心随物换暮情生。
正迷何处居人户，
远处传来犬吠声。

□ 廖显辉

暮行山村

夜宿司空山寺

□ 金嗣水

向晚飞霞红满天，盘山拾级百回旋。
深林日暮生凉意，峡谷余晖起紫烟。
独坐青灯经殿下，安然悟道佛门前。
晨钟暮鼓传千里，冷月清辉照信虔。

枝繁叶秀碧苍苍，
金粟芬芳传四方。
哪怕秋风秋雨冷，
纵飘天际照常香。

□ 桂之颂
张勉

九十六岁感怀

□ 余 琳

从军苦战几患难，重做平民返故林。
黑水白山交友谊，刀光剑影尽忠心。
赞君品质心灵美，学汝精神底气深。
虹彩夕阳光秀丽，百年兄弟贵胜金。

古稀追美梦，
耄耋习诗章。
晨间舒筋骨，
桑榆上网忙。
莫叹生命短，
暮景好时光。
胸有踌躇志，
昂头笑夕阳。

□ 笑夕阳
吴伯良

金桂又飘香

□ 鲁传熙

八月中秋满院芳，重阳过后又飘香。
桂枝那得花如许？莫是天仙润露常。

常年身着翠衣装，
九月花开色艳黄。
平日不争桃李艳，
三秋独占状元香。

□ 咏桂
刘世禄