

八千里路云和月

□ 西宝



老兵住在一间为农田泵水的木质泵房里，斑驳的漆面已经脱落，那依稀可见的绿色里似有着某种和老兵身世不谋而合的默契。

他和他的小木屋像一幅画矗立在田野里。满眼的白色花朵在田埂上绽放，一望无际地绵延为白色的花海……

老兵眼睛里没有爱恨，只有某种类似于孩子的清澈。如此清澈使他只能置身于世外。

老兵的生活很清苦，但他从不平白接受别人的帮助。他帮村里照看水泵房，交换在那个狭小的空间居住的权利。他用别人丢弃的儿童车改造成小推车，走街串巷售卖老鼠药蟑螂药来补贴生活。

老兵没有亲人，解放战争结束后他回到

曾经的家，家已经毁于战火。他不相信亲人的离去，他在废墟上支起棚子等了好几年，哭干了眼泪便远走他乡……

老兵的手干枯得像树干，却能神奇般地将农人丢弃的韭菜，摘下韭菜花，和着剁碎的辣椒装坛，腌制成美味。老兵的晚餐，就是一碗清水汤面就着他亲手腌制的咸菜……

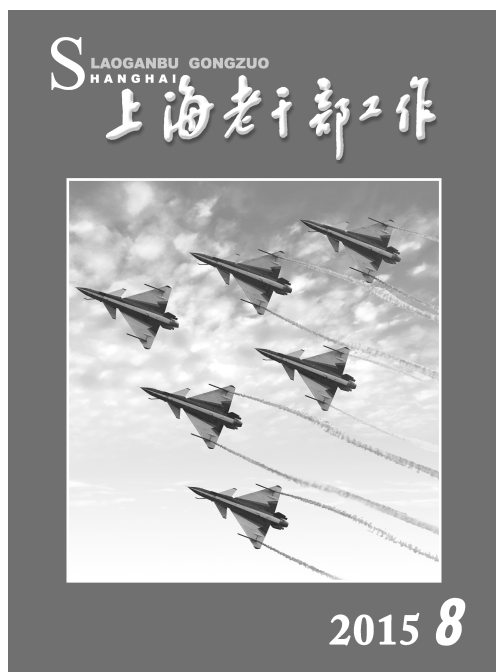
床上褪了色的干净被褥整齐地叠放着，那布满毛泽东贴画的木质橱柜是一道独特的风景，在以红色为基调的组图里记录着一个时代绝对纯真的热烈！

假如你有一颗善于感知的心灵，不必去探究每一个故事的完整性，对于这样一位将青春耗尽在九死一生的战场上的老人而言，只要沿着他的每一个足迹看过去，那都是一个不朽的传奇。

可敬的老兵依然数十年如一日地坚持着军人的行事作风，更可敬的是他经历了太多的灾难和悲欢离合，他早已将常人眼里的苦痛视之为生命的常态。

不曾奢望过什么，也从未被生活的挫折击垮。他的内心远比我们生活中的许多人要强大！他早已将对生命的理解融入了八千里路云和月……





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8期 总第336期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

八千里路云和月 西宝 (1)

本刊专稿

统一思想 凝心聚力 扎实开展为党的事业
增添正能量活动

..... 市委老干部局办公室 (4)

发挥“五老”志愿者优势,让特殊青少年在
关爱中健康成长

..... 长宁区关心下一代工作委员会 (8)

展示新形象 作出新奉献

..... 虹口区四川北路街道 (10)

桑榆虽晚胜韶华 夕阳余辉映党旗

..... 杨浦区四平路街道 (12)

工作研究

以联建、联动、联手做好企业“双高期”离
休干部服务工作 顾建国 (14)

工作集锦

浦东新区老同志激励学生阅读抗战图书

..... 乔建忠 (16)

长宁区老干部开展“牢记抗战史”主题活动

..... 王赞 (16)

黄浦区开展纪念抗战胜利70周年主题教育活
动 蒋毓婷 (16)

虹口区开展纪念抗战胜利70周年“六个一”
活动 万俐俐 (16)

静安区离休干部丁文毅举办纪念抗战胜利70
周年邮展 静讯 (16)

嘉定区安亭镇开展纪念抗战胜利70周年爱国
主义教育宣讲活动 嘉讯 (17)

上海电力学院新老党员抗战遗址前话传承

..... 李晓梅 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

市绿化市容局开展“光荣绽放 口述历史”

活动 黄昌顺 (17)

金秋颂歌

钻石婚有感 张素君 (18)

人物专访

影坛硬汉舒适 蔡理 (19)

抗日侦察兵王山桓 周俊 (21)

今日点击

烽火岁月 陈志军 (23)

夏溪围歼战追记 徐刚 (25)

热点聚焦

著名将领报考黄埔军校趣闻

..... 吕春 (27)

“双枪”黄八妹 新民 (29)

工作者之歌

桑榆园里报春晖 乔建忠 (31)

情满人间

回乡记 吴永林 (32)

故友欢聚 邹浩泉 (33)

野战“病号饭” 钱红春 (34)

七彩长廊

闪烁的日光灯 任炽越 (35)

世纪老人养身养心之道 袁淳 (36)

社区广角

离休不离党 增添正能量 陆诚 (38)

谈天说地

老年活动室不应让麻将唱主角

..... 缪迅 (39)

畅游天下

家乡的西湖 韦德锐 (40)

巢湖白牡丹 吴万根 (41)

知识卡片

人体骨骼漫谈 (42)

中老年人智力新说 (42)

饮食保健

吃一口老一岁 陈霞飞 (43)

养生之道

健康红黑时刻表 (44)

生活之友

穿深口鞋，脚不疼 (45)

闲情雅趣

飘香的茉莉 在水一方 (46)

激情岁月

万宝街的依恋 车祖尧 (47)

艺林漫步 管秀海等 (48)

封面：壮志凌云

华民摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：黄山不老松

姚泰摄

扎实开展为党的事业增添正能量活动 统一思想 凝心聚力

——上海市委老干部局举办《为党的事业增添正能量活动专题培训班》

□ 市委老干部局办公室

为认真贯彻落实《关于深入学习宣讲〈学习贯彻习近平总书记等中央领导同志在“双先”表彰大会上重要讲话精神宣传提纲〉、〈为党的事业增添正能量活动宣传提纲〉的通知》（老干通字〔2015〕2号）精神，7月15日至17日，上海市委老干部局在中国浦东干部学院举办“为党的事业增添正能量

活动专题培训班”，培训班把组织全市老干部工作部门的主要领导同志学习好、理解好《宣传提纲》，做到先学一步、学深一步，切实把思想认识统一到《宣传提纲》上来作为首要任务，培训班的第一课，就邀请中组部老干部局三处副处长、调研员朱晓乐就《关于开展为党的事业增添正能量活动的几个问题》作专题辅导，重点解读开展正能量活动的目的意义、主要内容和具体要求。在三天的学习培训中，来自全市各区（县）、大口党委老干部局（处）长以及市局机关各处室（事业单位）有关同志近60人通过聆听专题辅导报告、开展专题研讨、举办主题论坛、参加现场教学等，深刻理解了开展增添正能量活动的重要意义，认清了活动开展中存在的差距、不足，明确努力方向，增强了谋划和推动正能量活动的信心和底气。大家一致反映，专题培训班时间虽然短暂，但主题鲜明、内容丰富、形式多样、效果明显。

认真研读《宣传提纲》 进一步凝聚思想共识

《宣传提纲》是深入学习全国离退休干部“双先”表彰大会精神，扎实推进正能量活动的重要文件，具有很强的指导性和可操作性。通过深入学习和思考，大家深切感受到，开展正能量活

动，关系到老干部工作的价值取向、发展方向，关系到老干部工作围绕中心、服务大局的力度和效果；既是改革发展的需要，也是老干部工作转型发展的需要，既能满足老同志精神追求的新期待，也体现了老干部工作的新特点，是老干部工作的重要职责，是各级老干部工作部门必须集中精力长期抓好的大事。

一是开展正能量活动是今后老干部工作新的重要任务。大家感到，刘云山同志在全国离退休干部“双先”表彰大会上强调，要“激励老同志为党的事业增添正能量”；《宣传提纲》明确指出“今后的老干部工作可概括为两个方面：一是组织引导广大老同志为党的事业增添正能量；二是扎实做好服务管理工作，更好地关心照顾老同志。”这些说明，中央根据新的形势要求，对老干部工作任务作了新的部署，明确了老干部工作转型发展的目标和方向。市建设交通工作党委老干部处处长陈尚秀说，通过对《宣传提纲》的再学习，对开展正能量活动的高度、深度和广度有了更加深刻的认识，组织引导广大老同志为党的事业增添正能量，是中央赋予老干部部门的重要任务，也是今后老干部工作的中心任务，我们要充分认识这项工作的重要性和紧迫性，自觉

地把工作重心转移到这项工作上来。

二是开展正能量活动是今后老干部工作的长期任务。金山区委老干部局局长史为说,“为党的事业增添正能量”这一命题的提出,顺应了时代要求,是老干部工作重大的理念更新,是近年来老干部工作取得的重要理论成果,体现了老干部工作的价值所在,也体现了广大老干部工作者的政治责任和政治担当。之前的学习中,对增添正能量活动的长期性、经常性认识不足。现在心里明白了,目前这项工作尚处于起步阶段,如何立足自身实际,结合各单位情况,把活动组织好、开展好,把老同志的积极性发挥好、调动好,需要一个不断认识、不断实践的过程,需要老干部工作部门付出持之以恒的努力,培训班结束以后,我们将对照《宣传提纲》的要求,对前一阶段我区开展正能量活动的情况作一梳理,集中精力、千方百计把近期和下一阶段的工作谋划好、推进好。

三是开展正能量活动是一项不断创新的工作任务。大家在讨论中谈到,开展正能量活动,无论是在工作对象还是工作内容、工作要求上与以往的老干部工作都有很大的区别,如何既要按照中央和市委要求,又要从离退休干部的实际出发,找到

组织老同志发挥正能量合适的内容、方法和形式,对我们各级老干部工作部门都是一个全新的挑战。宝钢党委老干部工作部部长朱建祥认为,只有跳出原有的思维方式,结合实际、加强研究、注重创新,才能推进正能量活动的深入开展。宝钢将在原有工作基础上,以“打造平台,提供舞台,摆设擂台”为切入点,为老同志发挥正能量、传播好声音、树立新形象创造条件。

积极开展专题研讨 进一步明确工作重点

培训班以《宣传提纲》为核心内容,要求大家围绕“如何全面准确理解正能量活动的重要意义及内容要求”、“如何结合实际组织开展好正能量活动”、“如何围绕中心,服务大局,动员广大离退休干部为上海科技创新中心建设和基层社会治理创新发挥积极作用”等三个问题开展专题讨论和主题交流。通过讨论和交流,大家一致认为,要抓好正能量活动,当前需要突出三个方面的工作重点:

一是要围绕“三句话”安排活动内容。“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”是根据当前形势和老同志实际提出来的,这就要求我们在工作中要准确理解“三句话”的基本内涵、重点内容和实施方式,紧紧围绕“三句话”来谋划、组织、开展活动。杨浦区组织部副部长、老干部局局长卜健谈到,抓好正能量活动,就要牢牢把握“三句话”这个主题,围绕社会关注点,瞄准老同志兴奋点,来找准活动的着力点和落脚点。从杨浦的实际来说,就是要聚焦“离退休干部党支部、关工委组织、居民区老干部之家、老干部文化团队”等平台建设,通过开展“我看杨浦新发展”、“争当最美老干部”等活动,有计划、有组织、有步骤地推动全区正能量活动的开展。市教卫工作党委老干部处处长李坚真认为,正能量活动主要在传思想、传精神,薪火相传,见贤思齐,见不贤而反省等方面来发挥老同志正能量作用。当前社



会开放，信息繁杂冲击每个人思想定力，对老同志来说也需要正确认识现实、适应形势、与时俱进，所以，我们不能把老干部仅仅看作是被服务的客体，他们更是传递正能量的主体。结合实际，围绕“三句话”，教卫系统将通过开展“喜看单位新变化，我为发展献一策”、“展示阳光心态，倡导文化养老”等活动，教育引导广大离退休干部做到离岗不离党、退休不落伍，在传承党的优良传统和中华民族的传统美德等方面，发挥积极作用。

二是要把“提高认识、调适心态、增强意识、做好表率”作为活动的突破点。大家谈到，《宣传提纲》提出，开展正能量活动有两项基本要求，就是凝聚老同志充分释放积极因素，遏制消极因素，这就意味着，开展正能量活动首先要让老同志有积极的心态，有对美好生活的体验，然后才能有老同志积极、主动地释放正能量。今年上半年以来，各单位结合实际开展了许多主题鲜明、形式多样、内容丰富、各具特色的活动，为正能量活动的起步开局，打下扎实基础。如，徐汇区成立了离退休干部“习近平总书记系列重要讲话学习研究组”，加强对离退休干部的思想引领；黄浦区组织开展“听话要听党的话”、“忠诚

铸就梦想”系列主题教育活动，鼓励广大离退休干部自觉做支持改革、拥护改革、参与改革的模范；奉贤区组织“看家乡变化，感改革成果，抒感恩之心”活动，引导广大离退休干部在看变化谈发展中将纵比知足、横比知福，健康有为、安享晚年的心情抒发出来；还如，普陀区的“寻找身边的好榜样”、闸北区的“做时代老人，树党员旗帜”、虹口区的“凝心聚力，助推发展”等活动，取得了较好的效果。下一步，要按照《宣传提纲》的要求，及时转换工作的视角、思路和做法，结合各自工作实际和老同志特点，把开展正能量活动的着力点放在加强对老同志的学习、教育和引导上，把“提高认识、调适心态，强化角色意识、身份意识，保持形象、做好表率”作为切入点、突破点，策划和开展正能量活动。

三是要依托离退休干部党支部，把老同志组织起来。长宁区委组织部副部长、老干部局局长朱良沪结合前阶段对本地区离退休干部党建情况的调研，谈了自己的看法。他说，离退休干部党组织有责任，也有独特的优势来组织好老干部开展正能量活动，我们要充分利用当前上海加强基层组织建设和街道乡镇体制改革的有利时机，在社区党建中整合

和建设好老干部党组织阵地，发挥离退休干部党支部作用，切实把活动设计好、组织好、开展好。

有效落实年度计划 进一步推进工作发展

通过三天的学习培训，不仅使大家统一了认识，理清了思路，同时也更加明确了做好全年工作的目标要求。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍在培训班总结讲话时指出，为党的事业增添正能量是老干部工作必须长期抓好的一项重要任务，各单位要按照中组部、市委组织部通知要求，进一步提高思想认识，进一步打开工作思路，进一步采取有力措施，推动这项活动扎实开展。方莉萍要求，这次专题培训班之后，各单位围绕学习贯彻《宣传提纲》，重点抓好三项工作，一是要精心组织学习。要通过辅导讲座、专题培训、支部书记例会等形式，组织离退休干部党支部书记、老干部工作者深入学习领会《宣传提纲》，围绕党和国家大局，全面认识、准确把握老干部工作作为党的事业增添正能量的重大意义、基本要求和实践路径，把广大离退休干部和老干部工作者的思想统一到中组部要求上来；二是要创新活动方式和载体平台。各单位要根据《宣传提纲》要求，对本单位前阶段开展正能量活动的工作计划、工作

内容、工作要求进行一次梳理和调整,把活动的出发点和落脚点聚焦到“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”这“三句话”上来,使之更加符合中组部老干部局的要求,更加符合老同志的思想和心理实际;要把老同志所能所愿与社会所需所盼结合起来,可以通过组织老同志对党的路线方针政策、习总书记系列重要讲话点赞,以及组织老同志对上海加快推进科技创新中心建设、推进基层政权建设和社会治理等本地区、本系统、本单位中心工作建言献策等方式,增强工作的主动性,激发老干部参与正能量活动的积极性;三是要重视营造活动氛围。一方面,要加大总结、挖掘、宣传老同志先进典型的力度,在利用报刊、电视、广播等传统媒介同时,还要注重依托老干部工作网站、移动互联网、微信群等新媒体开展宣传活动。另一方面,要按照中组部拟下发的《关于组织离退休干部在国内外主要媒体网站上开展为党的事业增添正能量活动的通知》要求,研究探索如何利用互联网、网站、微信等新媒体,组织老同志开展好这项活动。

方莉萍指出,在开展好正能量活动的同时,根据中央和市委的要求,下半年我们还需要着重关注和抓好以下四项工作:

一是要根据市老干部工作会议精神,切实完成好离退休干部党建工作任务。首先,要高度重视“老干部工作部门随着职责增加,内部机构和人员力量适当调整”工作,各区县、大口老干部工作部门要积极主动争取领导支持,积极主动与有关部门协调沟通,积极主动抓好落实。此项任务将列入年底全市党建领导责任制或老干部工作责任制检查内容;其次,普陀、嘉定、金山区作为成立离退休干部党工委的试点单位,要抓紧落实具体方案,注重科学合理明确职责、落实机构、理顺机制、配好力量,努力形成可复制可推广的经验做法;第三,要抓紧抓好《加强离退休干部党建工作的若干意见》起草、出台工作,规范离退休干部党建工作有序开展。

二是要从老同志的实际需求出发,继续抓好为离退休干部办实事项目和其他生活保障工作。注重从离退休干部的所急所需出发,重点做好两方面工作:一方面,加快落实离退休干部增加离休费的工作,做到不遗漏、零差错。市委老干部局将适时对各单位落实情况抽查。另一方面,加大对离退休干部医疗保障和方便出行问题的研究力度,将进一步听取有关部门和离休干部的意见,争取尽快形成多方可以接受

的具体方案,推动出台提高离休干部医疗保障水平和完善用车的措施。

三是要适应新的形势,研究解决街道管理体制改革的背景下社区老干部工作的有关问题。各区(县)老干部工作部门要结合改革和调整街道管理体制和机构设置的实际,围绕“街道管理体制改革的社区老干部工作如何有效运行”、“社区离退休干部党建工作如何纳入社区党建大格局”、“如何加强专职社区老干部工作者队伍建设”等问题进行深入研究和积极探索,使新形势下社区老干部工作在运行模式和机制上更加符合上海基层党建和老干部工作的实际。

四是要根据中央和市委的总体部署,抓好上海老干部纪念抗战胜利70周年系列活动的组织工作。下半年,要注重抓好以下三方面工作:举办好由市委组织部、市委宣传部和市委老干部局共同主办的纪念中国人民抗日战争胜利70周年——上海老干部歌会;按照中央和市委的总体安排,配合做好向抗日战争时期参加革命的老同志转授抗战胜利70周年纪念章等有关工作;编印有关上海老干部纪念抗战胜利70周年文集,作为上海老干部纪念抗战胜利70周年的集体献礼作品。

(执笔:时曙)

发挥“五老”志愿者优势 让特殊青少年在关爱中健康成长

——纪念长宁区关工委关爱团成立二十年

□ 长宁区关心下一代工作委员会

千名“五老”人，廿年关爱路

1995年4月，长宁区关工委（关协）建立了社会帮教志愿者小组，并于2008年建立区关工委关爱团。

20年中，关爱之路不断拓展、延伸、发展。组织网络不断健全，志愿者队伍不断壮大。关爱对象不断拓展。与有关部门配合日趋密切。20年关爱工作得到了积极的肯定，帮教工作多次在新闻媒体报道。关爱团20年的工作和老同志展现的奉献精神，在长宁区关心下一代工作的史册上，写下了浓重的一笔。

因需施爱心，开展“四行动”

1、红烛挽救行动——让失足青少年重塑人生，扬帆起航。主要由离退休老政法、老教师 and 老战士组成的老同志队伍，帮教服刑的未成年犯、社区矫正的未成年人和学校的行为偏差生，是配合政府部门对罪错青少年的教育、感化和挽救。主要做法是：建立感情，以情感人；结对读书，指导做人；关心生活，助其启航。20年来，累计结对帮教未成年犯125人，已回归社会116人，其中因受到表扬、立功而提前释放回归社会的有71人，占61%。2003年4月，区关工委帮教组荣获上海市老干部帮教志愿者千人团活动“优秀组织奖”。2005年，区关工委帮教组的事迹在《中国火炬》、《上海老干部工作》等报刊、杂志作了报道。

2、爱心护花行动——让萎靡的祖国花朵，感受阳光的温暖，快乐成长。与服刑、回归社会人员的未成年子女结对关爱，是中

央综治委预防未成年人犯罪，减少父母的负面影响，对缺失家庭温暖和教育的孩子给以关爱，使他们健康成长的一大举措。关爱团充分发挥“五老”优势，开展“爱心护花行动”。参加的“五老”以老干部、老教师为主体，有的是老邻居。主要做法是：纳入计划，制度保障。创新载体，寓教于乐。

2008年开展“爱心护花行动”，至2014年底，每年与20余名孩子结对，累计结对130余人次，先后有120位关工委“五老”关爱员参与志愿服务，其中有7名老同志与孩子已结对6年。“爱心护花行动”促进了孩子们的健康成长。

3、帮困解难行动——让困境中的孩子，获得帮助，有了希望。对社区中的外来务工者、单亲家庭、残疾人家庭等特殊困难家庭的未成年人因需施爱，助其学业有成，健康成长。以就近开展志愿服务为特点的一大批关心下一代事业的“五老”志愿者，开展了帮困解难行动。主要做法是思想引导，心理疏导，文化辅导，帮困助学。

4、文化市场卫士行动——让青少年远离网吧，积极向上。2004年长宁区关工系统建立文化市场义务监督员队伍。2009年12月，成立了网吧及游戏机房社会义务监督志愿者大队。以就近、方便



为原则,组织“五老”监督员,走街穿巷,开展文化市场监督巡查。主要特点是:1、职责有规。对辖区内的网吧、游戏机房、校园周边,定点定人巡查。巡查监督中,做到只监督不执法,提建议不对立,多劝阻不强制。2、守土有责。3、工作有序。

至2014年底,关工系统有“五老”监督员257名,其中注册监督员120名。近5年来,“五老”网吧监督员每年巡查网吧16000余次,举报赌博机和无照经营游戏机房共10余处。在迎接全国文明城区创建的检查、复查中,老同志们守土尽责,交出了满意的答卷。

实践出真知,关爱无止境

岁月如海,关爱如潮。20年关爱,20年坚守,积累了持续发展的宝贵经验和开拓创新的实际体会。

1、紧贴国家目标,为建设和谐社会添砖固基。老同志们从关爱帮教的实践中,切实感受到服务大局,开展关爱“四行动”,具有现实和深远的意义。从国家层面讲,有助于构建和谐社会。从城区层面讲,有助于全国文明城区创建。从社区层面讲,有助于社会治理创新。从家庭层面讲,有助于和睦家庭建设。

2、把握工作定位,切实发挥配角的特殊作用。关爱团配合党政部门做好特殊青少年的工作,是不可或缺的拾遗补缺。正确的定位是关爱团工作有序推进的关键。因此,一是始终以配角地位配合有关部门开展工作。二是处理好三个关系:配角与主角的关系,需要与可能的关系,长处与短板的关系,善于学习,与时俱进,在与孩子结对中,力求同学共进。

3、发挥老同志独特优势,当好育苗护花的园丁。老同志有独特的优势和不可替代的作用,这是因为,他们有高度的社会责任感,有执着的敬业精神,有对下一代真挚的爱心。他们有地域与时间的优势。

4、不断探索创新,促进关爱之路进一步延伸。

首先梳理了当今特殊青少年的特点。1、

思想上既自卑又自尊。不愿融入青少年集体活动,不愿与别人交流;有逆反心理,自尊心很强。听不进别人的意见,更听不得别人的批评。2、生活上低收入又想高消费。如服刑的未成年犯,不思劳动所得,又想潇洒生活,于是铤而走险,抢劫、贩毒、卖淫走上犯罪道路。3、行为冲动,不计后果,冷静时又后悔不已。结对的几名未成年犯,法律认知十分欠缺,往往为一件小事、为一句不投机的话、为一个所谓的朋友出头,而捅伤以致对方死亡,犯下了故意伤害罪。案发后身陷囹圄非常后悔。4、文化低、学习成绩差。这些孩子大都是外来务工者子女,父母打工疏于监管,居住环境又不利于学习。

其次是围绕社会主义核心价值观,探索教育的方式方法:

1、在老少结对中感受互信。老同志以乐于奉献的言行感染青少年,以发自内心的真情温暖青少年,以谆谆的教诲引导青少年,让青少年在零距离的接触中激起感情,愿意对老同志敞开心扉,讲真心话,老少感受到互信。2、在交流中获得启发。通过探视谈心,指导读书,演讲汇报,培育和践行核心价值观,使特殊青少年懂得应该有怎样的人生和怎样的言行,提高了思想素质。3、在活动中获得融洽。寓教于乐,让孩子们在活动中享受阳光和快乐,懂得团结和友爱。4、在帮困中感受温暖。让孩子们在受助中既感到温暖又学会感恩,回报社会。5、在监督中懂得守法。在网吧监督中教育孩子们懂得守法,不去不该去的地方,不玩不该玩的游戏,做一个遵纪守法的好孩子。

20年的历程,是“五老”志愿者爱的奉献,正能量的传递,助推着特殊青少年们为共圆中国梦前行。关爱之路的探索,取得了经验,形成了制度,获得了荣誉。但我们知道,关爱之路无终点,它伴随着国家美好愿景的实现而延伸;关爱工作无终期,它连接着特殊青少年的成长需求而继续。我们要深化工作,弥补不足,探索创新,扎实前行。

展示新形象 作出新奉献

——记虹口区四川北路街道离休干部第二党支部

□ 虹口区四川北路街道

四川北路街道现有离休干部60人，平均年龄85.7岁。近年来，党支部开展形式多样的学习教育活动，充分发挥离休干部党员自我教育、自我管理作用，努力使离休干部的学习、生活更加多彩，确保老同志们政治坚定、思想常新，彰显了党支部凝心聚力促和谐、老有所为树形象的核心引领作用。

一、强筋骨 建班子

该支部始终保持团结奋进、勤奋踏实的作风。近年来，随着离休干部整体进入“双高期”，街道党工委及时改选支部班子。在每月一次

的支部学习时，支部书记都会提前作好准备，查阅文件、收集资料，及时传达党的路线方针政策，带领大家一起学习习总书记系列重要讲话精神，使老同志保持政治坚定、思想常新。每次活动前，支部委员阎淑英都会事先给多位老同志打电话联系，提醒大家量力而行、注意安全。活动中，支部委员主动端茶送水、嘘寒问暖，气氛十分融洽。老同志们纷纷表示：我们是共产党员，要离休不离党，离休不褪色，坚定地与党中央保持一致。

二、抓学习 建队伍

面对复杂多变的国际国内形势，老同志要始终做到头脑清醒、方向明确，紧跟时代步伐，就要不断学习、与时俱进。支部把抓学习当作重中之重。有的老同志遥居浦东、闸北，集体学习当天都起早乘出租车赶到会场；有的老同志由家人搀扶或坐轮椅车前来参加学习活动。这使党支部更增强了责任感，务求使大家学有所得，不虚此行。支部认真制定学习计划，每次活动突出主题，针对学习中的热点、重点、难点、疑点，开展集体讨论，以期达成一致、提高认识。党支部安排的主要学习内容：一是党的最新理论和精神，近期是党的十八大、十八届三中、四中全会和习近平总书记系列重要讲

话精神，以及党的群众路线教育实践活动学习材料，使老同志把握形势大局、紧跟中央部署。二是社会主义核心价值观，鼓励老同志结合自身实际，做到“六要六不要”，即：要政治坚定，不要随波逐流；要理想永存，不要信仰动摇；要心系大局，不要信谣传谣；要与时俱进，不要思想落伍；要是非分明，不要同流合污；要高风亮节，不要晚节不保。三是学习心理和法律知识，交流健康和祛病之道，鼓励老同志把郁闷纠结的心事倾吐出来，做到“吐故纳新，活血化瘀”，促进老同志身心健康。支部活动形式多样，有学习座谈、讨论交流、报告讲座和就近参观等；时间一般安排两个小时左右，避免老同志劳累乏味。雷打不动的支部学习成为老干部思想常新、与时俱进的重要保证。

三、讲规范 建制度

党支部从离休干部的实际出发，建立了各项规章制度。一是落实组织生活制度。定期召开党员大会，严格党内生活，加强党员的教育管理。支部全体党员都能按时、足额、自觉地缴纳党费，个别行动不便的党员委托子女前来交纳。二是重视支部自身建设。党支部围绕老干部局和社区党组织的工作部署，结合自身实际，制定出切实可行的工作计划，

使整个支部工作有序推进，忙而不乱。三是坚持定期汇报制度。党支部经常听取支部老同志的建议和要求，定期向上级党组织反映他们的思想情况和困难要求等。四是支部委员关心联系党员制度。支委分工与党员保持经常性的沟通联系，通过上门走访、电话慰问等，及时了解和关心老同志思想、生活和学习情况。五是离休支部与老干部居住地党组织的沟通联系制度，携手做好老同志的就近关心照顾和思想稳定工作。六是加强网络联系，鼓励老同志及时交流信息。

四、细服务 聚人心

党支部时刻关心每一位老同志，倾听他们的呼声，努力为他们排忧解难。一是以服务老同志为己任。进入“双高期”的老同志，身心变化较大，要求工作做得更细、更深、更实。支部书记、委员经常与老同志谈心，了解他们的所思所想所求，关心他们的健康、生活和家庭，帮助他们“思想解惑、心理解结、精神解闷、生活解困、家庭解难”，做到“有求当必应，无求也上心”。二是送上一份关爱。对于长年卧床、生病住院，不能参加集体活动的十几位老同志，支部定期登门看望，了解他们的生活和身体状况，及时通报支部活动情况，老同志和家人均深表感

激。对于患病或有困难的老同志，支部一班人及时上门或到医院看望。对易地安置老同志的就医和生活待遇予以格外关注，及时向上级部门反映他们的呼声和要求。对于过生日的老同志，送上寿面、寄上贺卡表示祝福；对于逝世的老同志，支部学习时全体默哀，表示追思。近年来，党支部探望老同志百余人次，并多次慰问已故离休干部的配偶，使老同志感受到党组织的温暖，增强了党组织对老同志的凝聚力。

五、展形象 献余热

党支部本着“老有所为，力所能及”的原则，开展“学习十八大，争当六大员”活动，离休支部号召老同志要尽力而为、量力而行、实事求是地发挥作用，为创建和谐社会作贡献。一是注重典型示范作用。如82岁的离休干部葛少卿，充分发挥自身特长，组织了“如意合唱团”并担任团长，参与群众几十人，十多年来，不论酷暑严寒，带动大家自娱自乐、服务社区，义务演出百余场，成为名副其实的社区文化倡导员；93岁的老党员徐贞、92岁的李凤林，近年来分别向社区捐助一万

元和三万元，资助困难家庭子女读书，并给小朋友讲革命传统故事，是两位突出的教育后代辅导员；85岁的支部书记江南，坚持定期为居民区的离退休干部和居民宣讲党的方针政策、国内外时事政治。几年来，他协助居民区组织学习宣讲60余场，是一位活跃的党的政策宣传员。二是注重活动的长效化。在争当“六大员”活动中，支部强调大家不图热闹、务求长效，细水长流、滴水有痕，让老者如群星持久光亮，让涓涓之水滋润社会，在发挥点滴作用过程中，体现老同志的自信、自强。同时，不断总结争当“六大员”活动的好做法、好经验，用制度形式加以规范，形成常态化、长效化。党支部充分发挥战斗堡垒作用，团结引领老党员们在争当“六大员”活动中不断体现自我价值，在享受晚年幸福生活中不断展示良好新形象，在促进和谐社会中不断作出新贡献。



杨书记慰问支部老同志
四川北路街道党工委

桑榆虽晚胜韶华 夕阳余辉映党旗

——记杨浦区四平路街道离休干部党支部

□ 杨浦区四平路街道

上海市杨浦区四平路社区（街道）离休干部党支部现有离休老同志31人，平均年龄86.1岁。近年来，该党支部围绕“奉献、服务、团结、进取”的指导思想，注重加强自身建设，创建服务型基层党组织，服务改革、服务发展、服务民生、服务群众、服务党员，不断提升支部的凝聚力和战斗力，树立了新时期老干部集体的新形象。该支部曾多次获得“全国先进离退休干部党支部”、“上海市先进基层党组织”和“上海市先进离休干部党支部”称号。

一、加强自身建设，倾注真情服务，让老同志安心

多年来，党支部把加强班子自身建设作为一项重要工作，从思想上、政治上、生活上凝聚关爱老同志，把支部打造成一个和谐友爱、团结奋进的战斗集体。

1、以老带新，抓班子建设。党支部目前有老同志支委4人，在职干部支委2人。针对“双高期”离休老同志现状，街道党工委常年委派2名优秀中青年党员干部进支委，一方面，老同志通过传帮带教，使年轻干部的党性修养、政治素养和工作能力得到了锻炼和提高；另一方面，在职干部直接参与支部工作，增强了支部工作的活力。十年来，已有6名在职支委被提拔到领导岗位。

2、走访关爱，抓组织凝聚。支部定期对老同志进行家访，关心老同志思想和生活状况，还通过手机短信、网络等现代化的通信工具，主动加强与居民区之间的联系，帮助解决老同志实际困难，受到老同志的好评。支部有位老同志患轻度脑萎缩，

性格有点偏执，对儿女缺乏信任。支部书记管绍菊得知后，多次到他家中或病床前与他谈心，化解了老同志和儿女之间的误会和嫌隙。

3、夯实基础，抓制度健全。党支部建立健全三项工作制度，即：“三必访”制度（冬夏两季必访，生病住院必访，有困难必访），无论高温、严寒，支委定期走访慰问，关心老同志身心健康；联系群众制度，支委分片就近结对联系老同志，维护老同志利益；党支部集体领导制度，重大问题支委集体研究决定，共同维护集体的决定，做到各司其职，分工负责。

二、丰富学习形式，保持思想常新，让组织放心

1、结合形势，学习主题更鲜明。支部将每月5日定为集体组织生活日，每到这一天，无论刮风下雨，路途远近，老同志克服年迈体弱准时参加学习，坚持学习前集体高歌《没有共产党就没有新中国》，不仅激发了老同志爱党爱国的深厚情感，也感动了一起参加学习活动的在职党团员。支委们既注重制定系统的理论学习计划，也注重结合当前形势，围绕街道中心工作，有针对性地选择学习内容。在学习党的十八大会议精神、习近平总书记重要讲话和中央八项规定时，支部采取讨论座谈、参观考察、听报告、知识竞赛等形式，既有充分的讨论，又增加了联系实际的感性认识，提高了老同志学习的积极性。

2、送学上门，学习方式更灵活。针对有的老同志因事、因病和年老体弱不能参加

学习的情况，党支部采取分散就近送学上门的方式，由支委分片把学习材料送到或邮寄给老同志，以电话、上门等方式开展谈心谈话。如，在党的群众路线教育实践活动中，支委们分片为老同志送材料、电话谈心、征求意见、梳理问题、制定方案，保证专题组织生活会和开展民主评议党员工作按步骤、严要求完成。

3、联组互学，学习成效更明显。党支部适时开展联组学习，把支部学习融入到社会活动中，在互学中提高支部学习的质量。例如，与浦东高桥镇离休党支部、同济大学离退办、市公安局，以及水产、建工、海运等集团老干部处一起联组学习，相互交流经验；与社区四平物业、上海国际承包公司、空军94628部队的党员干部联组学习，共同庆祝党的九十华诞；与社区老干部学习小组、老干部报告团的老同志一起到密云居委、鞍山一村第三居委等居民区开展党的群众路线教育实践活动，受到社区党员群众的欢迎。

三、发挥表率作用，余热奉献社区，让社会倾心

1、言传身教，关心下一代。支部老同志深入居民社区、大中小学校区、部队营区、科技园区、企业商区上党课、作报告、谈心座谈，勉励青少年牢记历史、永远跟党走。开展“模拟家庭”活动，这是四平街道关工委与同济大学一附中联手开展的一项品牌工作，即支部老同志与中学生结对组成没有血缘关系、却亲如一家的新型家庭，运用老同志的优势，给孩子们以亲情式的教育和引导，取得了比较好的效果。2004年至今，先后有五批社区老干部与中学生组成了97家模拟家庭，此活动形式在全区得到了推广。开展“党团结对”活动，支部与市委老干部局调研处青年干部结对，共同帮扶困难学生，传递正能量；与街道机关团支部结对，增强青年人爱国情感、爱岗敬业。开展“帮教结对”活动，支部6名老同志与北新泾监

狱的4名四平街道籍服刑青少年开展结对帮教活动，通过面对面谈心、通信交流、做家属工作等方式，帮助失足青少年学习文化知识、净化心灵，提前重获新生。开展“官兵结对”活动，支部老同志多次走进空军某部通讯站和海军930舰，与部队青年官兵结对谈心交心，鼓励子弟兵学好本领、保家卫国。支部还与街道商务楼“两新”组织党总支签约共建，在全市率先成立“商务楼关心下一代工作小组”，辐射一百七十余家企业，帮助白领青年成长成才、建功立业，拓展了关心下一代工作的内涵。

2、帮困助学，爱心“1+1”。支部老同志热心公益，扶贫济困。在“上海蓝天下的挚爱”、青海玉树地震、云南鲁甸地震等慈善募捐中，老同志踊跃捐款、缴纳特殊党费，有的到支部捐款后，还到居委会捐款。支部从1992年起就开始捐资助学，1998年起常年资助2名社区困难学生，每人每年1600元学费，直至大学毕业，至今累计7人受助。88岁高龄、行走不便的李培华坚持十六年向母校河南省淮滨县新里乡新里中学每年捐助1000元，奖励品学兼优的学生；云南鲁甸地震后，又叫女儿到区民政局捐款3000元。据统计，支部老同志近五年共捐款近五万元。

3、奉献社区，争当“六大员”。支部老同志积极参与社区建设，参加“金色夕阳”杨浦区老干部志愿者活动，争当“六大员”。在街道创建全国文明单位、党的群众路线教育实践活动中，老同志及时向街道、居民区传递群众急难愁问题和建议，积极参加小区志愿者活动，有两名老同志还担任了社区党代表和社代会代表。他们用实际行动传递“六大员”正能量，成为社区居民通意、解惑的贴心人。



以联建、联动、联手 做好企业“双高期”离休干部服务工作

□ 顾建国

全面做好老干部工作，特别是做好企业离休干部服务管理工作，必须顺应发展规律，创新工作模式，完善工作机制，更好地体现老干部工作的时代性、科学性和有效性。以企业为主体，整合政府、社会、单位、家庭“四位一体”的优势资源，以“联合建立离休干部党支部、联动关爱老干部、联手服务老干部”（以下简称“三联”）的手段和方式，是丰富老干部工作内涵，创新服务离休干部的新途径。

一、搭建“联建、联动、联手”服务平台，整合“四位一体”优势资源，是企业做好离休干部服务工作的有效方法

离休干部现阶段养老服务模式具有政府主导、社会参与、单位协同、家庭为基础“四位一体”的特殊属性。从离休干部的现状及企业老干部工作部门提供养老服务的实际出发，以企业为主体，整合“四位一体”资源，搭建“三联”平台，在现阶段尤显迫切重要。一是老干部工作部门面临着难以及时、现场、唯实、全覆盖地解决离休干部各种需求的矛盾。二是老干部工作部门难以应对离休干部多样化、个性化服务需求的挑战。三是长期的政策导向形成离休干部出现所有问题、所有需求、所有矛盾都单一上缴单位解决的“依赖思想”，也导致企业老干部工作部门的服务空间越来越小、服务方式越来越“降低原则”，服务结果也越来越失去社会公平性。

因此，从“老干部工作要走在老龄工作

前面”的现实意义来看，整合社会养老资源，协调社会养老力量，形成养老服务合力，联手做好养老服务工作，是十分重要、尤为迫切的。

二、整合“四位一体”优势资源，开展“联建、联动、联手”服务方式的实践与探索

1、以联建离休干部党支部丰富离休干部的精神生活。联合建立离休干部党支部，就是离休干部不仅可以参加本单位离休干部党支部的学习与活动，也可以参加居住地离休干部党支部的学习与活动，接受双重管理与双重服务。

开展联合建立离休干部党支部工作，企业必须积极主动，要有自觉打破固守传统工作模式与格局的胆略和勇气，要有利用社会资源、集社会资源之优势服务离休干部的思维与意识。2011年，宝钢二处与杨浦区委老干部局通过建立“情暖夕阳，老干部工作联席会”制度，确立在有关街道社区试点合建离退休干部党支部，共同打造跨隶属关系的社区老干部党组织。双方在探索在职党员干部担任合建离退休干部党支部联络员制度、动员退休党员发挥优势和才能、充分发挥离休干部的政治优势、经验优势、智慧优势和社会影响力等方面，进行了一系列富有成效的探索与实践。

2、以联动关爱为离休干部提供全方位服务。联动关爱，就是构筑一个以企业的主管部门为主、社区的政府部门、社会的养老

机构和离休干部家庭“四位一体”共同参与的动态管理服务体系，以离休干部最直接、最现实、最关心的需求为导向，提供及时、现场、唯实、全覆盖的服务。

2009年，宝钢老干部二处与普陀区老干部局签订了《利用社区资源做好离休干部工作协议》，充分利用社区各项优势资源，上下结合、条块结合，为离休干部提供“四位一体”服务。我们制定了实施意见，明确了企业老干部工作依托社区资源做什么、怎么做的问题。通过互动，让企业的老干部工作部门了解和掌握社区开放性、公益性、社会性的优势资源。我们主动走访了80多个街道（镇），建立信息与服务网络。与社区联合搭建“一键通”呼叫平台。与徐汇区、宝山区等部分居委签署“备忘录”，开展重点领域的联动关爱工作。

3、以联手服务满足离休干部的生活需求。联手服务，就是以企业老干部工作部门为主体，离休干部家庭为基础，社区干部就近服务为载体、社会公益机构为服务依托，通过企业主动整合“四位一体”资源优势，实现优势互补，达到关心和服务离休干部最大化。

宝钢二处把社区老干部工作看成是自己工作的一部分，一年两次定期邀请社区干部联手走访离休干部，连续多年邀请社区干部一起参加工作恳谈会，由社区干部在第一时间帮助离休干部解决应急看病、临时就医陪护、应急维修、家庭保姆、订报订奶等日常生活中的问题。

三、“四位一体”服务离休干部的思考与建议

养老服务是指老年人在生活中获得的全方位服务支持，它以家庭为基础提供基本生活设施和生活环境，以社区主管部门为主导提供服务的制度、政策、机构等各种条件，以社会服务体系为依托提供各种服务手段和条件。由于政府长期的政策倾斜、社会服务

体系提供各种服务手段的优先优惠，离休干部家庭的基础性作用在弱化、依赖性增大，企业的服务“底线”不断下降、服务空间越来越小。

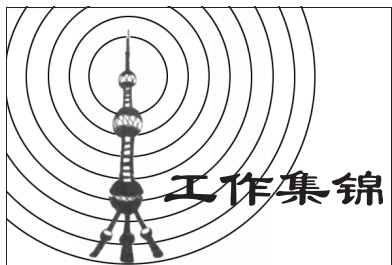
1、要进一步确立家庭在离休干部养老服务中的基础性作用。家庭在离休干部养老过程中具有不可替代的基础性作用，其服务提供者主要是由配偶、子女或亲朋好友，其最大的优势是能够得到家庭的温暖和亲情的关怀，确保离休干部在基本物质和精神上得到满足。要通过积极、正面的宣传，引导家庭兼顾个体需求与社会公平，主动对接社会化服务资源，通过购买服务等方式，为离休干部提供多样化、个性化、高品质的养老服务。

2、要进一步确立单位在离休干部养老服务中的桥梁作用。一是加大与政府、社区沟通合作的力度，通过沟通畅通、应对迅速、处置落地，为离休干部选择或提供基本生活照料、护理康复、精神关爱、紧急救援以及与之配套的服务标准和运行机制。二是从实际出发，不断加强深度研究，破解工作难题，逐步实现老干部工作在机制上、手段上和服务方式上的与时俱进，诸如逐步放宽对解放战争时期参加革命老同志的“红卡”限制，实现“就医难”矛盾从累积到释放的转化。

3、要进一步确立社区在离休干部养老服务过程中的就近优势与作用。构建养老服务体系是政府、社区的责任，需要投入，需要统筹规划，积极构建并完善“居家养老为基础、社区服务为依托、机构养老为支撑”的养老服务体系，在推进离休干部养老服务过程中发挥资源优势、就近优势、服务管理优势。

（作者系宝钢党委老干部工作部老干部二处干部）





☆浦东新区老同志激励学生阅读抗战图书

日前，浦东新区桑榆老干部志愿工作室与上海环境工程学校联合举行“回忆烽火岁月，不忘肩负责任”读抗战图书征文颁奖活动。

在颁奖会上，浦东新区老干部宣讲团团长顾点龙结合自身革命经历，语重心长地勉励学生一定不能忘记70年前的国耻，牢记落后就要挨打的真理，珍惜来之不易的美好时光，努力学习，为振兴中华而奋斗。获奖学生代表表示，阅读抗战题材图书，仿佛置身烽火连天的战场，看到了先烈们浴血奋战的情景，深受教育，一定不辜负老一辈的期望，刻苦学习，将来报效祖国。（乔建忠）

☆长宁区老干部开展“牢记抗战史”主题活动

日前，长宁区委老干部局组织区机关70多位离退休干部来到金山卫城南门侵华日军登陆处遗址，开展“牢记抗战史 共筑中国梦”主题活动，缅怀革命先烈，追忆抗战历史。

在活动现场，抗战老兵带领青年干部向遇难同胞敬献鲜花，抗战时期参加革命的离休干部周怀义代表老同志发言。面对一件件珍贵的抗战文物，抗战老同志们抚今追昔，再次声讨当年日本侵略者的残酷暴行，他们教导青年一代：落后就要挨打，一定要努力拼搏，在实现伟大中国梦中国巩固国防，富国强兵，维护和平。（王赞）

☆黄浦区开展纪念抗战胜利70周年主题教育活动

日前，黄浦区委老干部局组织开展主题教育活动，邀请全区200余位抗战老干部共同追忆历史，让青年一代传承抗战精神。

此次主题教育活动共分四大内容：一是出版一本纪念书册。做到全区200多位健在的抗战老干部全覆盖，内容涵盖反映老同志

峥嵘岁月与幸福生活的新老照片和人生感言等，并选刊老同志亲身经历的抗战小故事。二是在《黄浦报》开设图文专栏，每月刊登老同志撰写的抗战文章及抗战老照片，宣传老同志抗战精神。三是拍摄一部专题片。以抗战老干部的口述历史为主线，追忆抗战史。四是举办一场综合活动。由区领导向抗战老干部转赠中组部颁发的抗战胜利70周年纪念章，并邀请青少年、部队官兵、机关干部代表共同参加，融合专题片观影等多种形式，教育青年一代牢记历史，传承精神，为国出力。（蒋毓婷）

☆虹口区开展纪念抗战胜利70周年“六个一”活动

日前，虹口区委老干部局组织开展“缅怀先烈 传承历史”主题活动，通过“六个一”系列活动，教育下一代牢记战争教训，以史为鉴，勿忘历史，发愤图强。

这“六个一”分别是：拍摄一部纪念抗战胜利70周年的纪录片，真实记录抗战故事。举办一次老同志作品展。举行一次老同志征文活动。会同区教育关工委和未保办，组织退休教师与在校中学生暑期开展“走进老同志”活动。编辑一本纪念抗战专刊，全景展示老战士的抗日功绩。汇聚一次媒体、中学生采访老同志活动。召开一次座谈会，集中播放纪录片《记忆》，赠送纪念抗战胜利70周年的专刊，邀请老同志和青少年学生共同座谈传承抗战精神，并请区委有关领导出席。（万俐俐）

☆静安区离休干部丁文毅举办纪念抗战胜利70周年邮展

日前，静安区南京西路街道离休干部丁文毅在其所居住居民区举办“中国人民抗日战争胜利70周年邮展”，并担任讲解员，以邮展形式回顾抗战历史，警示教育后人。

此次纪念抗战珍藏邮集史料翔实，票品珍贵。丁文毅说，作为一名老党员、老干部，响应中央号召，用邮展方式来纪念抗战胜利70周年，教育后人不忘历史，警惕日本

军国主义抬头很有意义。(静讯)

☆嘉定区安亭镇开展纪念抗战胜利70周年爱国主义教育宣讲活动

近期,嘉定区安亭镇开展纪念抗战胜利70周年爱国主义教育宣讲活动。

嘉定区民间文学研究会会长王元昌在社区宣讲中,结合亲身经历和相关资料,详细列举了当年日军在安亭地区犯下的滔天罪行。同时,追忆了广大军民奋勇抗日的革命历史。王元昌说,通过爱国主义教育宣讲,要让大家牢记这段血海深仇和耻辱历史,激发爱国热情和民族自强心,奋发图强,维护和平。(嘉讯)

☆上海电力学院新老党员抗战遗址前话传承



前不久,上海电力学院直属离退休干部党支部老党员与该学院国交杨浦学生一支部青年学生党员携手参观上海市抗日战争纪念地、市级爱国主义教育基地和全民国防教育基地——金山卫抗战遗址纪念园,开展忆抗战话传承主题活动。

从主题纪念碑、大型浮雕和人物雕塑到一幅幅当年惨烈的战争画面,从一件件当年抗战官兵所用的真实物品到日本侵略者沾满中华同胞鲜血的屠刀……金山卫抗战遗址纪念园让大家穿越时空,重新认识了当年抗战艰苦卓绝的革命历程和全国人民众志成城、奋勇抗敌的不屈精神。新老党员怀着沉重的心情在每一幅雕塑和画面前驻足凝视,重温历史,缅怀先烈,互话感悟。离休干部徐圣书说:“作为那个时代的亲历者,再次重温

这段历史,心情仍久久不能平静,战火硝烟仿佛就在昨天。战争让我们更加珍视和平,铭记历史是为了更好地开创未来,如今我们的接力棒已交到青年人手中,青年一代责任重大啊!”学生党员吕坤林说:“作为青年一代,重温历史让我们更加坚定理想信念,我们定当倍加珍惜来之不易的幸福生活,不忘历史,担负起实现‘中国梦’的责任和使命!”(李晓梅)

☆市绿化市容局开展“光荣绽放 口述历史”活动

日前,市绿化市容局老干部工作部门联合局团委开展“光荣绽放 口述历史”活动。通过走访老干部,听老干部讲革命故事、讲光荣传统,请老干部谈希望等形式,激励团员青年铭记历史,珍惜现在,立足本职,放飞梦想,为上海绿化市容行业奉献青春力量。在老干部工作者的引领下,团员青年分别走访了1939年3月参加新四军江南抗日先锋队的陈宇,曾参加上海地下党、组织过学生运动的原市园林局局长、园林专家程绪珂,曾参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争的丁敬东,离休后积极从事关工委工作、着力培养教育青少年的黄土佳,一生热爱插花艺术的原局党委副书记、插花花艺大师蔡仲娟,退休后努力培养新人的原局党委副书记朱永炎等离退休干部。通过走访活动,团员青年受到了一次生动的历史传统教育。(黄昌顺)



我和老伴从相识、相知、相恋到1955年春节结婚，至今已有60年了。现在他87，我85岁，我俩都是高龄老人了。所幸我们生活都能自理，思路清晰，行走尚可，过着幸福的晚年。

60年对我们来说是人生大部分的时间。这60年中，国家发生了巨大变化，人民群众随着国家的繁荣强大，日子过得越来越好，我们也不例外。回忆60年所走过的历程，真是感慨万千。

60年中，我们经历了一些政治运动。由于出身和社会关系的问题，每次政治运动，我们总是受到冲击，尤其是“文革”10年中，诬我是“五毒俱全”走资派，被打成“牛鬼蛇神”。他搞公安工作，被打成“现行反革命”。他被隔离审查，我被下放到“五七”干校劳动改造。两个孩子无人照顾，儿子还经常生病，这种情况真是不堪回首。但我们思想不动摇，坚信党的政策，相互信任，绝不怀疑。记得有一次，我在长兴岛“五七”干校劳动，他单位来人，要我到他单位开批斗会时揭发他，被我拒绝了，因我坚信他不是反革命，是个革命者。

60年来，我们家经济状况不断地发生变化。我们都是由供给制，转包干制，直到全国都是薪给制后，才改为薪给制。结婚后我们都忙

于工作，有了孩子只能请保姆照看。加上我们都有老人、亲属要负担，经济上压力很大，总是前吃后空，但我们从不埋怨，相互理解，日子过得还是乐呵呵的。

60年来，我们在生活上互相照顾，配合默契，从不脸红，即使有时有点小矛

盾，他也会用幽默、风趣的方式来化解矛盾，直到逗笑我为止。我性子急，他却是慢性子，由于彼此都很了解，家庭生活还是很和谐的。我们的家庭也被社区评为“最美家庭”。2009年他患癌症，住院开了大刀。当时，我们精神面貌很好，都坦然面对，医生护士都以他为例，做其他病员的思想工作。到现在已经6年过去了，一切正常，亲朋好友们都夸他“红光满面，精神良好，真不容易”。我离休后，担任教育系统离休支部工作多年，开会、学习等活动较多，家务顾不上，他总是积极支持我。如果我在工作中有些成绩的话，那肯定有他一份功劳。

时光匆匆，似长又短的60年很快就过去了，我们在60年中，虽有困难、挫折，但我们都顽强地挺过来了，确实不易。现在各方面都很好，我们这些老同志都受到党和政府的关爱，经济上月月有结余，生活上天天像过节。儿女们也退休了，家庭幸福，孙辈们积极向上，也都有所作为。只是我们老了，自然规律不可抗拒。故此，我们要珍惜今天美好的日子，快快乐乐地过好每一天。

在庆贺钻石婚的活动中，我对弟妹们、儿孙们说：“结婚后双方要互相关心、照顾，要相互信任、理解，要宽容大度，那么一定能白头偕老，我们就是这样的！”这是我60年来深切的感受，也是60年婚姻生活的最大收获。

相敬相爱，让我们为白头偕老干杯！

（本文作者系虹口区教育系统离休干部）

钻 石 婚 有 感

张素君

盾，他也会用幽默、风趣的方式来化解矛盾，直到逗笑我为止。我性子急，他却是慢性子，由于彼此都很了解，家庭生活还是很和谐的。我们的家庭也被社区评为“最美家庭”。2009年他患癌症，住院开了大刀。当时，我们精神面貌很好，都



影坛硬汉

舒适

□ 蔡理

算让其拜师梅兰芳，他也盼望成为梅兰芳的嫡传弟子。但由于母亲的竭力反对，而未能如愿，这使舒适遗憾了一生。

不过，传统文化的精髓已经潜移默化地植入了少年舒适的身心。学生

6月26日晚，正当“百岁电影老人舒适”稿件刚落笔时，却惊闻这位电影表演艺术家已驾鹤西归的噩耗，不由使我惊愕万分。因为此前舒适老师除了视力听力衰退之外，身体一直十分硬朗，也坚信他会更长寿。悲痛之余看着曾经采访时所摄的照片，顿时，他的音容笑貌又渐渐地浮现在我的眼前。

舒适在电影界是大家所公认的功力深、作品多、人缘好的德高望重的资深前辈。

现在许多年轻人不一定知道舒适，但只要说起电影《红日》里的张灵甫，大家就会“哦”的一声，脑中立刻闪现那个熟悉的银幕形象，而看过他演出的《清宫秘史》、《水上春秋》、《长相思》、《李时珍》、《林冲》等影片的，都会被他的特有的气质和独特的演技所震撼。

舒适原名舒昌格，原籍浙江慈溪，1916年生于北京一个知识分子家庭，六岁时随父亲舒厚德全家迁到上海祖父家。舒适父亲毕业于日本士官学校，是清朝第一代官费留学生。舒适受父亲的影响很大，他把父亲的雅号“舒适”，用作自己的艺名，而且继承了父亲对京剧艺术的挚爱，其父与当时声名鹊起的京剧大师梅兰芳交往甚密，常与京剧名流票友切磋技艺，这使幼小的舒适耳濡目染，各流派的一招一式，一板一眼，各名家的唱段，他都学得像模像样，曾在梅先生跟前唱过《坐宫》里的杨延辉，也常在家人朋友前表演，得到亲朋好友的夸奖。父亲曾打

时代，他不仅酷爱京剧，并喜爱古典文学，这也可以说是促使他后来走上艺术道路的缘故之一。以后，从他参演的《李三娘》、《董小宛》、《宋景诗》等一系列古装影片中，也可以清楚地看到他身上传统民族文化的深深烙印。

舒适19岁时进入大学，由于他自幼喜欢运动，12岁时开始打篮球，念大学时是学校篮球队队长，和常来学校打球的电影明星金焰、刘琼非常熟悉。他们认为舒适身材健美，气度俊逸潇洒，很具备一个电影演员的上镜条件，便和许辛之导演一起推荐他进入电影公司，主演了影片《孤儿救母记》，大获成功。从此他离开了大学生生活，成了一名职业电影演员，主演了《董小宛》、《秦淮世家》等许多影片。

当我们问舒适为什么会放弃收入稳定、社会地位高的法律专业，而选择电影作为自己的终身事业时，他笑得很轻松地说：“我



认识了金焰、刘琼后，觉得电影演员这工作对我很合适，因为我喜欢新鲜的事物，何况电影永远是新鲜的，它没有重复，每场戏、甚至每个镜头都是不相同的……所以他们介绍我从影，于是我就一脚踩了进去，再也跳不出来了！”

1952年，原在香港从影的舒适回到上海。新中国电影事业的美好前景，为他这位演技日趋成熟的演员施展才华创造了良好条件，他先后在《鸡毛信》、《为了和平》、《李时珍》、《情长谊深》等数十部影片中担任了重要角色。而在电影《林冲》中，他既担任导演，又饰演主角林冲，在表演上用准用巧了眼神功夫，使古代英雄形象丝丝入扣，称得上是他在表演艺术方面探讨民族化的一大收获。而他在电影《红日》中，把国民党整编第七十四师师长张灵甫的刚愎自用、狂妄自大的本质刻画得淋漓尽致、入木三分，令人过目难忘，连张灵甫的亲属看了《红日》之后，也不由得佩服他的精湛演技。也由于他演活了张灵甫，被称为当代影坛上的“反派三杰”。但是这也给舒适带来灾难，“文革”中，他与该片导演汤晓丹一起挨批，说他美化国民党，把敌人演得威风凛凛、文质彬彬……

从《林冲》到《红日》，标志着舒适的艺术水准已达到炉火纯青的地步。



舒适多才多艺，不仅出演过60多部电影，还编写过《地老天荒》、《卖花的少女》、《八宝图》等剧本，并导演过故事片《苦儿天堂》、《绿海天涯》，戏曲片《双珠凤》、《龙女》，舞剧片《剑》等。



在上影演员剧团举办的一次迎新春联欢会上，舒适、董霖、冯奇、狄梵等几位常演反角的演员在主持人的安排下，“改邪归正”，以一句话的形式来歌颂时代、歌颂党和祖国。舒适第一个走上舞台激动地振臂高呼“共产党万岁！”表达自己的激情澎湃，我们的摄影记者及时地把他对党的深厚感情，真实地记录了下来。

舒适年轻时就追求真理，在日寇侵占上海时，他不顾危险，毅然投入进步戏剧演出活动，演出了一个又一个宣传抗日的话剧。此后，对国民党反动派的腐败统治深恶痛绝，也由此离开了上海，到香港继续从影。

当新中国诞生之际，他和在香港的进步电影人士，抑制不住喜悦之情，在香港的一座山头上，以人体排成五角星图形，来庆贺祖国的新生。而港英当局也以他与刘琼等十人参加共产党外围组织——读书会为由，将其押解出境，回到内地。

舒适深有感慨地对笔者说：“我是新旧社会的最好见证人，也就能深切地感受到没有共产党就没有新中国！没有共产党英明领导，就没有现代中国的强盛！”这就是舒适这位老共产党员的肺腑之言！

我和王山桓是在抗日战争场上分手的，失去联系70多年。直到去年我回河北沧州老家探亲时，几经周折，才见到92岁的老战友宋国瑞。得知王山桓编入华东野战军第29军，1949年5月解放上海时，在攻打月浦的战斗中英勇牺牲。

去年4月3日，清明前夕，我独自来到月浦庄严肃穆的烈士纪念碑前，悼念分别70多年的八路军老战友王山桓，这真是令人心碎的一刻！我油然生出了无可名状的酸楚，为他失去青春华美的生命而惆怅。

遥想当年，他的家人接到这个噩耗时，那肝胆俱裂，悲痛欲绝的心情，慈母爱妻那哀恸喑哑的哭声，那涕泪交流的情境……我的眼泪再也止不住了。

山桓同志，我亲爱的战友，我的兄长。70多年来，我一直念叨你，引颈期盼着有朝一日和你在战场上胜利“会师”，我们相拥而笑，而泣。我相信，你在壮烈地倒下之前，也一定时常牵挂着我这个小弟弟。但，我只知道你是河北涞水人，家有父母、妻儿。而你的家庭地址早已在频繁的战斗中遗失了。此时此刻，我要对你说的话太多太多，纷纷涌上心头。悠悠70多年，生死战友的深情在我心中奔涌，有多少事要向你倾诉！

1942年秋，我奉命调到

115师6旅第6武装侦察站当文书，你当侦察员，我16岁，你23岁，那时你已经是一名光荣的共产党员了。到1943年我调到战斗部队为止，我们在冀鲁边西部敌占区一起生活、战斗了8个月，那可是在险恶的环境中，血里火里滚过来的两百多个日日夜夜啊！我刚到侦察站，

便怒火中烧，你没有后退，而是用侦察兵特有的机敏，突然高举双手，以佯装投降的姿态，迅速接近敌人，敌人还没弄清楚你的企图，你便一拳把鬼子击昏，夺过上着刺刀的步枪，连捅三刀，活宰了鬼子兵。从此得到这个“三刀”的“雅号”，令人心生敬意。

你是站里著名棍术高手，拳术堪称一流。你沉默寡言，一心苦练擒拿技法和拳击以及多种制服敌人的手段。耐心指导战友们的格斗动作和技巧，是不知疲倦的业余“教头”，无名英雄。你对我更是呵护有加，以兄长的情怀，手把手教我拆装箱子枪，教我近距离作战时短枪的射击要领，教我投掷手榴弹和手雷的诀窍。一面教我擦枪，又一面开玩笑似地问我，如果被鬼子抓住怎么办，子弹打完，一定要拉手雷，与敌人同归于尽等等，直到听到我的正确答案，你才漾出满意的笑容，这就是我们以身许国的价值观。你还告诉我，夜间遇到敌人，如何把自己伪装成一颗枯树，等敌人临近时突然开火杀敌。你说到做到，你那勇猛的战斗作风，全站有名。1942年12月，我站配合四区队捣毁砖河据点敌人“慰安所”时，我第一次和你并肩战斗，在茫茫夜色中，你第一个冲进“慰安所”大门，一声怒吼，“啪

抗日侦察兵

王
山
桓

□
周
俊

就听说你的绰号叫“王三刀”，此名不雅，带有一点“匪气”。后来才知道，有一天夜里，你到赵庄敌人据点实地侦察，站长要求你可相机抓个伪军“舌头”回来，问问情况。不料你接近哨位一看，不是伪军站岗，而是端着枪的鬼子放哨，你一见这祸害中国百姓的日本鬼子

啪”两枪要了两个鬼子的狗命，吓得两个伪铁路警跪地举枪投降。你缴获4支步枪，这次战斗共歼敌十余名，解救出7位受害女同胞。

蓦然回首那段风华正茂的青春时光，如今已阴阳阻隔两渺茫，我心头的悲情久久挥之不去。直到今天，你那火一样的爱国热情和高昂的民族自尊心，你的人品，你那生命的激情，给我留下了十分珍贵的美好回忆。而我万万没想到，你在月浦这块土地上安卧了65年，叫我怎能不泪垂。

你只读过几年私塾，便背熟了许多古诗古文，字虽写得不大端正，但口才不错，出口成章，妙语连珠。津浦路沧州南郊，有个叫捷地的车站，该站是由你负责侦控的。站长马某，爱财如命，一有机会，便会敲诈一点所谓“禁运”货物手续费。1943年1月，马某居然胆大包天，扣了军分区卫生处从天津采购来的数十斤贵重药品，声称要交“禁运费”。当天晚上，雨夹雪，你单枪匹马，闯入虎穴，悄

然潜进马某的卧室兼办公室。马某企图反抗，他哪是你的对手？你三下五除二，悄无声息地缴了马某的手枪。然后，你镇定自若地坐在椅子上说：“今天我来，不是要你的命，也不要你的枪，只请你马站长高抬贵手，把扣留的药品还给我们。”马某一听早已吓得魂灵出窍，请求把枪还给他，然后取药。你则坚持先取药后还枪，还枪还得马某写张收条才行。马某绝望之下发火了，马说：“你要知道，这是什么地方？这里有日本军队，你不要命啦！”你冷笑道：“我只知道这里是中国的土地，不是鬼子的天下！你把我交给日本人吧，砍了我的头，我成了抗日烈士，流芳百世；那你这个汉奸，民族的叛徒，变成遗臭万年的死狗！”一席话数落得这个伪站长羞愧地痛哭流涕……你不但取回了药品，还为供给处采购人员建立了秘密出站通道。

1942年严冬，一天夜里，房东大娘突发疾病。她儿子正准备用毛驴送大娘去看病。你认为老人骑驴太冷，背起大娘一口气走了五六里路送到中医先生那里。大娘病愈后，千恩万谢，执意要送你一双棉靴，

你坚拒不收。你说：“大娘不用谢，八路军是人民子弟兵，每个战士都是您的儿子，我们小辈孝敬您是应该的。从前咱们中国有‘二十四孝’，其中一孝叫‘郭巨埋儿供母’，我是‘战士背大娘看病’，就当‘二十五孝’吧”！大娘笑得两眼泪汪汪。

山桓同志，日本投降之后，内战阴霾又起，我在九兵团33军，你在十兵团29军，同归华野战斗序列。咱们兄弟竟然未能见上一面，真是天大的遗憾！

1949年5月，上海战役中，你们29军攻克月浦后，我们33军97师会同兄弟部队，正在围歼杨行中心守敌时，即接到首长电话通报说，上海市区已被我军全部解放。我做梦也没想到，当我们举枪欢呼胜利时，你王山桓已在攻击月浦的阵地上流尽了最后一滴血。我完全可以想象得到，当时不论你是哪一级指挥员，你的部队一旦进攻受阻，你一定会豁出命来带头冲上去！

山桓同志，你牺牲时年仅30岁，你短暂的生命，经历了抗日战争、解放战争烽火的洗礼，铸造了人生永久的辉煌！你不愧为铁骨铮铮、纵横天下的热血男儿，你那高洁的灵魂将永远受到后人的崇敬！

（作者系浦东新区周家渡街道离休干部）



烽火岁月

□ 陈志军

我1925年生于镇江市丹徒区。1944年参加新四军，经历过苏中七战七捷、淮海战役、渡江作战等重大战役。九旬翁回首往事，最难忘70多年前的抗战岁月。

1944年暮春，麦子都抽穗了。老百姓吃过晚饭，聊了一阵子农事，期盼今年麦子有个好收成，早早就睡了。突然大路上人声切切，谁也不知道发生了什么事。出门一看“过兵”了。于是大家一哄而上想去探个究竟，只见一支长长的队伍由西向东飞速快跑，这些兵行如疾风，个个精神饱满、威风神气，有如猛虎下山，虎虎有生气。

第二天，天刚蒙蒙亮，村头村尾就有人交头接耳，三三两两、神秘兮兮地传开了，说是昨夜过“神兵”啦，是新四军。

除了国恨，我们家有段家仇。1938年的冬天，一大早我们正在吃早饭时，小鬼子和伪军早早进村抢粮，看到躲在灶间的姑夫，上身穿的是土黄色绒衣，就认定他是国民党的败兵。几个小鬼子露出了狰狞的面目，互相叽里咕噜一阵，每人狠狠地对他各刺了几刀，顿时血流满地，奄奄一息。一个老实巴交的农民，一个种田种地的好把式，就这样气绝身亡。

也许知道我对小鬼子有国仇家恨，又读过几年书，“过兵”后没几天就有人来动员我当新四军。那时方圆几百里有首民谣：“吃菜要吃白菜心，当兵要当新四军。新四军救国又救民，好人要当新四军”。由于我对鬼子有恨，对新四军仰慕，来动员的民政干部没说几句，我的心就动了，也很爽快地同意了。

我被编进二排四班。全班的同志对我都很热情，班长还为我召开了班务会，互相介绍姓名籍贯、年龄与爱好，以此表示对我这个“新兵蛋子”的欢迎，战争年代物资匮乏，没有糖果，没有热茶，一阵掌声就是最好的礼物。班里的老同志到底是经过锻炼的，发言既亲切又热烈，一下子把彼此的距离拉近了。轮到我发言，因为我没有经历过这样的场面，脸涨得通红，心怦怦直跳，说话不知从那里开始，东一榔头西一棒，腼腆又结巴。后来还是班长为我解了围，说“小陈是新同志，说得很好……”告诉大家一个好消息，小陈是个小知识分子（其实我的文化水平也不高，只是初中肄业），有文化。今后我们班里学习文化有条件了，小陈可以



新四军苏南第一军分区特务营一连文化教员
本文作者一九四五年八月摄于江苏溧阳竹簏镇，时任

当小教员，教我们识字。”班长一席话，说得我心里暖洋洋的。他的话既是给我莫大的鼓励又是给我的鞭策，我暗暗下决心，一定好好干。第三天给我发了军装、绑带、饭包（装日用杂物等）、被褥等。我戴上军帽，穿上军服，感到非常神气，也很自豪，心里想考试终于及格了。我满心欢喜，满面春风。

第七天，正副班长找我谈话说：“小陈，你来了七天了，在我们班里三天就是老兵了，你已经七天了，是老兵中的老兵了，你要站岗放哨了。”我说：“不会。”“不会不要紧，有人带你……。”当时班长就把我带到离村子一百多米的西北角，一块坟地里，面向句容县城。

我一看，周围尽是一座座坟墓，有新坟有老坟，顿时心里就犯毛，吓得浑身汗毛都竖起来，身上出冷汗。班长还跟我说：“两个月前这里还杀了两个汉奸，前前后后共杀了三个人。”他这么一说，我更怕了。我说：“班长我怕鬼。”他说：“世上没有鬼，防的是人，鬼子来了要杀人放火的，我们站岗放哨是防人，不是防鬼。你站在这里不要怕，前面50米处还有个老同志在站岗，发生什么事情他会处理，还有班、排长查岗查哨，你就更不要怕了”。班长虽说没有鬼，但我心理上还是紧张，两眼瞪得大大的眨也不敢眨，站在那里动也不敢动。唯恐碰到鬼……第二天同放哨的老同志与我开玩笑地说：“小陈，昨晚碰到鬼了吗？”我假装满不在乎地说：“没有呀。”一连五个晚上的练胆使我逐渐地适应了新情况，胆子也慢慢地大了。

麦子开始陆续上场了，小鬼子伪军蠢蠢欲动，要下乡抢粮了。县里得到情报，明天大约有七八个鬼子、二十多个伪军下乡抢粮。县委经过分析，认为敌人不多，机会难得，打一仗，一方面可以保卫群众果实，同时杀杀敌人的威风，警告敌伪不许下来抢粮；另一方面缴些枪支弹药补充补充自己的装备，方便时再抓几个伪军了解了解敌情。

更重要的是打一仗可以锻炼部队，提高能打善战的战斗力。

第二天上午八九点钟，敌人果然向我驻地东北二十余里的村庄摇摇晃晃走来。我们早已奉命埋伏在敌人正面，占据了有利地形，居高临下。当侦察员报告情况后，连长迅即命令一排快速迂回到敌后。采取正面堵、背后压，打它个措手不及。

当敌人押着挑粮的、牵着牛羊的民夫出村时，战斗打响了，敌人一时摸不着具体情况，立即往村里缩，凭借两挺弯把子机枪和掷弹筒负隅顽抗，战斗持续了二十多分钟。连长发现敌情有变，人员武器装备大大超过原来的信息。不宜恋战，万一附近敌人增援，会使部队遭受重大损失。连长当即命令二排死死拖住敌人。另一方面派人飞速通知一排直接撤回驻地。在我们排即将撤出阵地前，排长命令我们班，当尖兵组先往回撤。我一口气猛跑了五六里，敌人看到我们撤出阵地，见有机可乘，在后面紧追不舍。因为突然快速激烈运动，我心肺受到很大损伤，边跑边吐血。敌人还在紧追不舍，子弹在头顶上、身体周围“嗖嗖”地擦过，我实在跑不动了，胸腔里胀得疼痛，浑身无力，两条腿提不起来，人瘫痪在地，对排长说：“排长，给我一枪吧！你们快走，我实在跑不动了。”说完后我大口大口地吐血。排长是工人出身，在上海做过工，他信念非常坚定，又经过战斗锻炼，意志力坚不可摧。他说：“小陈，这里非常危险，快走……”接着一手把我的枪递给另一位老同志，一面就背起我往回撤。当时药物十分困难没药治，但因为年轻，身体又没别的毛病，恢复能力又特别强，两个月后也自然就好了。不久，排长就调到五十二团去，被提升为副连长了。虽然时间跨过六十多年了，战友们的面容形象都淡忘了，唯独排长的高大形象，深深地镌刻在我脑海里心坎上，因为他是我真正的救命恩人和引路人。

（作者系军队离休干部）

夏溪围歼战追记

□ 徐刚

1945年7月，夏溪围歼战。我当时是武二区的民运负责人并兼任区游击连的工作，参加了这次歼灭顽敌的战斗。

1945年夏季，中国人民的抗战进入了大反攻阶段。江南新四军主力部队，各级地方武装，相互配合，以雷霆万钧之力，排山倒海之势，攻克日、伪军据点，围歼负隅顽抗的敌军。宜兴、溧阳县城先后被攻克，金坛县城也在我军的威逼下指日即可解放。

1945年阴历七月十五日之前，我县、区地方武装完成了对夏溪镇的松散包围。同时，为防敌人向常州方向逃跑，县特务连在离夏溪二里路左右的公路两侧，设置了埋伏。这里是一大片乱坟冢，公路从中穿过，地形很

好，是发挥我军火力，封锁公路，卡住敌人逃往常州的重要控制地。

在包围圈内，我们以小组或单人的形式，分散用冷枪袭击敌人，用虚虚实实、忽东忽西的战术，打得敌人龟缩在夏溪镇内，盲目地用步枪、机枪疯狂扫射来壮胆。敌人为了摸清通往常州公路上的情况，派出一个加强中队（相当一个加强连）的兵力，几次进行试探性突围，在县特务连的英勇拦截下，敌人狼狈逃回夏溪据点。

1945年阴历七月十五日下午，我新四军主力部队四十八团的一个营，冒着烈日，从金坛县城赶到夏溪镇北面，在夏溪中学设立了战斗指挥部。晚上六时左右，围歼夏溪守敌的战斗全面打响。

战斗一开始，敌人在镇内和镇外的两个核心据点，成了我军攻击的主要目标。我军在东岳庙主殿屋顶，架设了轻、重机枪，该庙距离典当较近，在我军强大火力的攻击下，典当主碉堡的上半截迅速被摧毁。但是，典当据点和四周的商店、民房接墙相连，而东岳庙的高度与

其又处在同一水平，因而，我军火力达不到应有的压制效果，战士们英勇地向街心冲杀，但由于街、巷路障重重，封锁严密。我军进展缓慢，伤亡也不断增加，迟迟不能接近典当。攻打镇外河边据点的战斗，我军在地形不利的情况下，奋勇冲击，并迅速地靠近河岸，但在夺桥的激战中，由于敌人的碉堡居高临下，用密集的火力封锁了桥面，我军遭受较大伤亡，攻击一时受阻。

夜幕已经笼罩整个战场。明月当空，满天星斗。战斗相持了一段时间以后，枪声渐渐停止，整个战场显得异常平静。这时候，我们奉命赶到指挥部，接受了新的战斗任务。

新的战术行动开始了。我军从四面八方挖凿民房的砖墙，战士们穿过墙洞，袭击分割敌人，镇内进行着激烈的巷战，枪声、手榴弹爆炸声、刺刀拼搏声、喊杀声，伴随着敌人的哭声、哀求声，一场短兵相接的战斗，真是惊天动地、泣鬼



神。我军战士如猛虎下山，直打得敌人死的死、伤的伤，有的投降，有的活捉，有的狂奔乱嚎，逃回核心据点。敌人一再吹嘘“固若金汤”的防御体系开始全面崩溃。镇内残敌向典当龟缩，我军包围圈越缩越小，敌人的核心据点陷入孤立。但是，敌人不肯投降，他们凭借典当四周的秘密工事，负隅顽抗。

随着炮击威力的发挥，我军又发起了强大的政治攻势。“新四军优待俘虏，缴枪不杀，保证你们的生命安全”。“中国人不要替日本鬼子卖命，欢迎你们参加新四军，一道打鬼子”。“我们是新四军主力部队，你们跑不了啦，再不投降，炮弹又要来了”。这些喊话，使敌人的军心更加动摇。同时，我们又把敌军官兵在农村的家属领到前沿阵地，叫喊对方的名字，诉说自己和家人的思念之情，赞扬新四军、民主政府的宽大政策。典当据点，完全陷于四面楚歌的境地。敌人要求生，只有投降一条路。

一轮明月，偏西而照，夜已经很深了。到了零点时分，典当正面的枪眼里，忽然有人重复高喊：“贵军不要打枪，我有话说”。枪声、我军喊话声停了下来，战场显得死一般寂静。这时候，只见敌人在枪眼里伸出一顶帽子，摇动了几下又缩了回

去。这是敌人害怕枪击进行的一种试探。帽子缩回后，一个脑袋伸了出来，大概此人仍然害怕丢了性命，伸头的第一句话就是：“贵军兄弟不要打枪，我有重要话告诉贵军”。停了片刻接着说：“张道大队长令我通知贵军，他愿意出来同贵军谈判。但是请贵军的朱福坤先生到我们碉堡来”。

朱福坤同志以共产党员无畏的英雄气概，大义凛然地进入了敌人的巢穴。当他和几个队员一到据点，敌人个个拔枪相对，虎视眈眈，好像要把朱福坤一口吞掉，气氛紧张到了极点。朱福坤面对顽敌，神态镇静从容，他摆了摆手，示意敌人把枪放下，接着铿锵有力地大声表态说：“只要兄弟们把枪放下，一切都好办，我朱福坤保证兄弟们生命财产的安全”。几句话就把似乎要爆炸的空气缓和了下来。据点的敌人纷纷放下武器。张道也在规定的时间内来到我军指挥部。经过谈判，敌人宣布无条件投降。夏溪围歼战获得了决定性的胜利。

河西桥头据点的敌人有两个中队，三百多人，由莫虎小、唐立光两个中队长指挥。莫虎小原来是个地痞无赖，早年跟随蒋三麻子，成为头目的心腹、干将。他的中队，编员满额，武器精



良、弹药充足，号称“老虎中队”。唐立光原是十九路军的一个排长，当十九路军撤离上海时，他潜逃到金坛，加入了蒋三麻子的队伍。

典当的敌人投降后，我军立即向河西桥头据点发动政治攻势，通过喊话，把典当攻克、张道投降的消息传播给对方。可是得到回答的总是一阵猛烈的射击。在我军的监护下，张道垂头丧气地走出街口，隔河向据点高喊：“莫虎小、唐立光，我是张道，不要打了，我已经和新四军谈判投降”。张道反复讲了投降的各项条件，和西据点的投降方法。

张道的出现，出乎西据点敌人的预料。他们看到大势已去，“蛇无头不行”，再为日本帝国主义卖命无异于白当炮灰。敌人像泄了气的皮球，抽去了主心骨的癞皮狗，不得不举手投降。一群群俘虏走出据点，通过长桥，和我军接管的部队，相对而行，向夏溪中学集中。夏溪镇全部解放。

（作者系上海电机学院离休干部）

著名将领报考黄埔军校趣闻

□ 吕 春

胡宗南：为逃婚“哭”着进黄埔

胡宗南号称“西北王”，他是蒋介石最为器重的国民党高级将领。可是，谁也不可能想到，这样一个大名鼎鼎的人物，却是“哭”进黄埔军校的。

1924年，为了让儿子安分守己地过日子，胡宗南的父亲逼迫他结婚成家。为了反对包办婚姻，胡宗南选择了逃婚。就在此时，黄埔军校在上海招生，进行初试，合格后再到广州复试。胡宗南在上海初试时顺利过关，但在广州体检复试时碰上了麻烦。原来，为了挑选优秀的军事人才，教官让报考者排队检查身高。胡宗南身高不足1.6米，一下子就被拎了出来。

胡宗南一心想前往广州报考军校，他是满怀豪情而来，结果就因为身高被淘汰，不由号啕大哭。教官对他说：“你个子太矮，不是当兵的料。”胡宗南哭哭啼啼地说：“个子矮怎么了？拿破仑的个子也不高，你敢说拿破仑也不是当兵的料吗？现在中国急需人才，你怎么能以个子来衡量人呢？”

胡宗南和教官的争吵，恰巧被黄埔军校党代表廖仲恺听到了。廖仲恺认为胡宗南说得有理，于是说：“这位同学，我批准你参加考试。”胡宗南拿着廖仲恺写给他的一张纸条，顺利参加了文化考试，成为黄埔军校一期的一员。

杜聿明：给于右任写信求推荐

杜聿明是著名抗日将领、国民革命军陆军中将、黄埔系骨干将领。

1924年3月，杜聿明约了许多有志同乡去报考黄埔军校。他们坐车先到北京，然后

从北京取道天津，搭乘英轮南下广州。

杜聿明等人到达广州以后，第二天就上街打听招生情况。当他们听说已经有1000多个青年报考了黄埔军校时，杜聿明意识到这次报考的难度。为了能够顺利录取，杜聿明决定先给国民党元老、原陕西靖国军总司令于右任先生写信，请求于右任推荐，这样就能稳操胜券了。

于右任长年在国民政府担任高级官员，又是现代著名政治家、教育家、书法家，与蒋介石的交情深厚。于右任也是杜聿明父亲的同窗好友，他看到杜聿明长得一表人才，很是爱惜。他当即替杜聿明写了一封信，让杜聿明把推荐信直接交给校长蒋介石。有了于右任的推荐信，蒋介石意识到杜聿明等人不是等闲之辈，于是专门找来负责录取的工作人员，当面交代说：“于先生送来的学生理应全部收下！”

刘志丹： 在黄埔“死” 而复生

刘志丹是中国工农红军的高级将领，是西北红军和西北革命根据地的主要创建人之一。他从小立志要做一名军人，过金戈铁马的日子。因此，当



他读中学时，就第一个响应当地党组织的号召，报考黄埔军校。

听说刘志丹要去报考黄埔军校，亲戚朋友轮番相劝，要他好好读书，走仕途之路，将来光宗耀祖。刘志丹的父母还请来了学校的老师一起劝阻，但刘志丹就是不为所动。刘志丹慨然而言：“古人云‘虽有文事，必有武备’，对付军阀，没有军队怎么行？”

刘志丹力排众议，终于以优异成绩考取了黄埔军校。但是，刘志丹是北方人，在广州水土不服，入校没多久就染上重病，一度昏迷不醒。黄埔军校的校医认为刘志丹得了传染病，都认为他死了。这时，刘志丹的同乡含泪恳求医生再观察一天。同乡千恩万谢地把刘志丹的“遗体”拉到自己的宿舍，在老乡的悉心照料下，刘志丹终于闯过了“鬼门关”。

郑洞国：“冒名顶替”进黄埔

郑洞国早在学生时代就参加过“五四”运动，他是黄埔军校第一期毕业生，曾参加东征和北伐，也是最早参加抗日战争的国民党将领之一，参加过长城北古口战役、台儿庄大捷、徐州会战。

1924年春天，当郑洞国听说黄埔军校招生时，立刻找同乡王尔琢商议。没想到，王尔琢已先走一步了。郑洞国马上赶往广州报考，可是，等他一路艰辛地赶到广州时，报考军校的日期已经超过了。

这可怎么办呢？此时正巧有一位叫黄鳌的湖南老乡，当他听说郑洞国为错过报名日期而心急如焚时，就把自己的名额让给了郑洞国。原来，黄鳌看到报考人太多，为了多一些胜算，他就报了两个名。他把一个名额让给郑洞国，自己还有一个。更巧的是，郑洞国和黄鳌都被录取了，而且真假黄鳌都被编在第二队。在点名出操的时候，假黄鳌终于被发现。区队长把情况上报给蒋介石，蒋介石

弄清原委后，对郑洞国为报效国家而冒名顶替也没有深究，只是把郑洞国的名字改回来了。

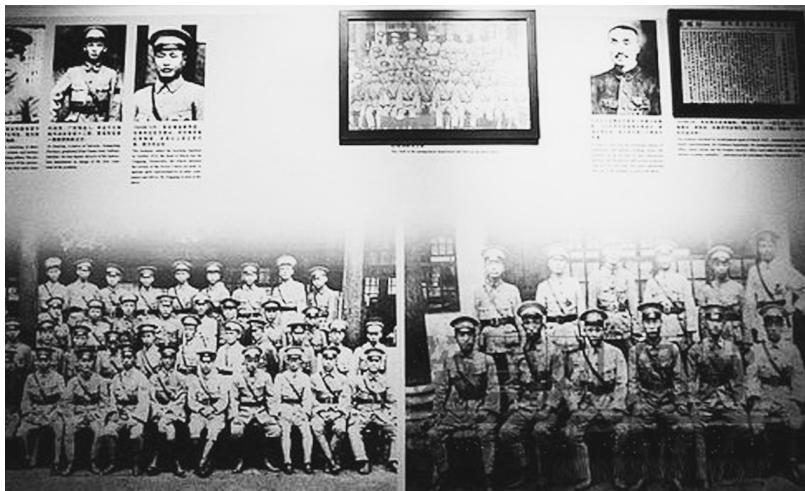
戴安澜：两次报考黄埔终被录

戴安澜是国民革命军高级将领、黄埔系骨干。1942年，戴安澜奉命率国民革命军第5军第200师作为中国远征军的先头部队赴缅参战。1942年5月18日，戴安澜在郎科地区指挥突围战斗中负重伤，26日在缅甸北部茅邦村殉国。他在抗日战争中战功显赫，抗战胜利后被追认为革命烈士。

戴安澜从小立志报国，1924年初看到黄埔军校招生广告后，马上报名考试。不料，他因身材瘦弱被淘汰。被淘汰后，他并未感到悲观失望，而是退而求其次，先参加国民革命军，当了二等兵。

身体是革命的本钱，为了增加自己的身体素质和适应部队生活，在部队里，戴安澜拼命锻炼，每天早上，他都是第一个出操；多少个夜晚，戴安澜都是与星星为伴。经过一段时间的锻炼，戴安澜的身体情况很快好转。

1925年，戴安澜第二次报考黄埔军校。这一次，戴安澜终于以优异的成绩和良好的身体，被编在步兵队学习。1942年，抗日战争进入最艰难的时刻，应英国政府的请求，中国国民政府派遣远征军3个军约10万人赴缅参战。其中，戴安澜所率的第200师表现最为突出。



“双枪”黄八妹

□ 新民



抗战期间，“双枪黄八妹”曾令敌震惊，名噪一时。后来，海外有的报刊甚至还称她为“国军抗战中的‘双枪老太婆’”。然而，她的人生轨迹却极为复杂。

从小练就好枪法

黄八妹又名百器，闺名翠云，祖籍浙江平湖，1906年出生于江苏金山（今属上海），她有点矮胖，身体健壮，因在家里的十余个子女中排行第八，所以乳名“八妹”。由于家境贫寒，她曾在金山钱家圩八字桥吴家做童养媳，但不久便解约随父亲贩运私盐。

1918年秋的一天，父亲为了防备凶悍盗匪半途抢劫，让年仅12岁的黄八妹练习枪法，孰料，黄八妹竟是天生的射击好手，她用左轮手枪连开6枪，全部命中20米外树干上那直径约10厘米的圆圈。经过3年的摸索和苦练，黄八妹到15岁时已经能够自如地使用双枪，而且在有效射程内几乎“百发百中”。她常在腰际插两把左轮手枪，威风凛凛地护卫父

亲所在的运盐船。

黄八妹17岁那年，父亲所在的运盐船途中突然被两艘盗匪船左右包夹。敌众我寡，父亲急得六神无主，手足无措；她却不顾危险，蓦地拔出双枪跳上舱面，朝着那些家伙就是一阵猛射，当场打死9人，剩余歹徒见状吓得连忙逃窜，运盐船安然无恙。“双枪黄八妹”的名号传遍江湖，她成了大名鼎鼎的“神枪手”。

嗣后，黄八妹与当地盐警袁三麻子结婚，从此浪迹于沪浙交界的沿海一带，单独贩运私盐。然而，由于性格不合，黄八妹与袁三麻子最终分手。于是，黄八妹独自闯荡，开始了武装贩运私盐。

在武装贩运私盐的过程中，黄八妹结识出没于沪浙一带的土匪“太保阿书”。他手下有两千余人，号称“天下第一军”，自任“师长”，活动于邻近十余个县。黄八妹同“太保阿书”结识后，以身相许。黄八妹后来潜往江苏奉贤（今属上海）

南桥镇，于1935年夏嫁给乡绅姚忠修做妾，成为一个茶馆的“老板娘”。

拉起队伍打鬼子

1937年8月13日，日军在沪发动“八·一三”事变，中国驻军奋起抗击。黄八妹目睹日军的暴行，无比愤怒，她用自己的积蓄买枪，并把多年结交的金兰姐妹聚集起来，商量打“矮东洋”。她组织起300人左右的队伍，多次伏击日伪军。黄八妹为了扩大队伍，还特意扮成难民进入申城，直闯上海大亨杜月笙的公馆。那时，杜月笙身为上海各界抗敌后援会主席团成员兼筹募委员会主任，正在张罗筹备“淞沪别动总队”。杜月笙要把黄八妹编进“淞沪别动总队”。黄八妹求之不得，她马上就答应下来。通过此行，黄八妹既有了“番号”，又得到一批武器。她立即在乡间干出了动静，多次突袭骚扰百姓的小股日军。

1938年夏，国民党军到金山、平湖收编地方武装。黄八妹同意接受收编，正准

备与平湖谢友胜的队伍联合，其母落入日军魔掌。这位普通农妇不愿拖累女儿，撞死于牢房。黄八妹心中充满仇恨的怒火，她带队伍冲出日军包围，与谢友胜一起组成江南挺进队，担任护洋队队长。黄八妹和谢友胜很快结为夫妇，两人为了增强实力，将队伍扩充至千余人。他们有时化整为零，有时集中优势，利用复杂地形、黑夜对巡逻的日军突袭。黄八妹看到日军的电话线杆，便会拔枪打烂上面的线路固定栓头，中断敌伪的联络，然后伏击前来修复的日军通讯兵。

与此同时，黄八妹的枪法被人们愈传愈神，有的乡民受到鬼子抢劫，会暗暗咒骂：“夜里出门碰着双枪黄八妹，叫你们不得好死！”国民党第三战区司令长官顾祝同在召见黄八妹时，也称她是“抗日女杰”。

沪浙边缘袭日伪

抗战后期，黄八妹常随队伍转战于沪浙交界地区。

1943年春，黄八妹返回平湖，担任突击大队队长。在平湖附近海域，黄八妹的队伍将妄图切断游击队海上补给的日舰炸沉。日军遂出动大量兵力，将她的大儿子和乡亲四百余人抓走，以逼她就范。黄八妹拒绝投降，只答应在亲属和村民获释后，她的队伍暂不进行袭击。日军未能达到目的，就

在第二天用机枪屠杀了所有人质。黄八妹面对血海深仇，更同侵略者誓不两立，此后一年中，她不断发起攻击，相继拔掉三十余个日伪乡镇据点。

1944年4月，黄八妹攻下平湖虎啸桥、全公亭和金丝娘桥等集镇，并收编驻全公亭的伪军；年底，在另一场战斗中，她还活捉日本兵土田美奈义、曹川岛太郎等，并带人将其押解至浙西行署，有机会认识了美国顾问白雷非，且颇受赏识。

不久，黄八妹被委任为杭州湾护航大队长（旋改称杭州湾护航纵队司令），获得一批美式武器和一部无线电台，在浦东地区至杭州湾一带同日伪军作战，并掩护国民党特工人员活动。

逃往台湾孤寂终老

抗战胜利后，黄八妹的队伍改编为平湖县保安总队，她被选为平湖县参议员。那时，上海书摊出现了一本热销的“小人书”，就是《双枪黄八妹》，描述的是黄八妹在抗战中杀敌的故事。已是半老徐娘的黄八妹，曾向来采访的记者表示她一直在吃斋念佛，又说：“想想从前，我杀心太重，



阿弥陀佛！现在外头的事再也不管了！”

然而，据《金山县志》记载：黄八妹在“民国36年（1947年）10月，任‘国民党江苏省第三督剿委员会第二督剿组组长’，在松江、奉贤、金山等地进行防共、反共活动。民国37年，任‘国民党苏浙边区清剿总部直属戡乱建国总队平湖县建国大队副队长’，在金山、平湖地区搜集共产党情报。后由汤恩伯委任其为国民党浙江省绥靖第一团团团长。翌年，参加毛森在沪召开的反共应变会议，任‘东南人民反共救国军海北纵队司令’”；“1949年5月，平湖、金山两县相继解放。她率部逃离大陆，盘踞大洋山及周围岛屿”。1955年初，一江山岛解放前夕，黄八妹逃往台湾。1982年5月，黄八妹在台北寓所病逝，后来归葬于平湖九龙山公墓。

桑榆园里报春晖

□ 乔建忠

这是一个特殊的群体——老干部，他们为新中国的解放和建设浴血奋斗，贡献了毕生精力，离开工作岗位后，他们不忘宗旨，仍然一如既往，默默地发光发热。我经常被这些老干部的动人事迹所感动，退休后发挥自己的特长和爱好，踏上了为老干部讴歌的道路。

有一次，我与浦东新区建交委一位老干部工作者闲聊时得知，有位名叫沈入群的离休干部，8年绘编了6张浦东便民地图、3张上海市公交地图，用地图真实地记下了上海特别是浦东新区日新月异的变化。经过细致采访，5000多字的长篇通讯《孜孜不倦绘新图》出现在中央和上海的多媒体。中央电视台有关编导看到后，专门来浦东为老沈拍了专题片。他的事迹被广泛传播，成为老干部退而不休的榜样。不久，沈入群同志作为浦东新区唯一一名离休干部被中组部评为“全国先进离休干部”。

有一次，参加社区老同志迎春茶话会，新区司法局有位领导说，浦东新区东明街道有个青年，因吸毒已在大墙内“三进三出”了，管教人员认为他还得进来，他自己也失去了对生活的信心。但令人意想不到的，这个青年竟然三年来没有再吸毒，社区安帮办的同志让他谈体会，他声泪俱下地说：“我如再吸毒实在对不起一位快90岁的老干部了。她为了帮助我解毒，不顾年迈路远，每周两次风雨无阻，从高桥转乘好几辆车赶到东明。有一次，她冒着38度高温到我家找我谈心，我感动得给她跪下了，对她说，奶奶你以后不要再来了，请相信我，如再吸毒，我就不是人了。”经了解，这位帮教热

心人就是高桥镇离休干部张尚琼，她的事迹深深感动了我。我多次上门采访，发现张老不仅帮教工作做得十分出色，而且热心帮困助学，关心下一代事业。我给张老写了一篇通讯《一片丹心在玉壶》，被上海和全国多家媒体采用。张尚琼先后被浦东新区、上海市、中国关工委评为“关心下一代先进个人”。

2010年10月1日，新中国成立61周年。浦东新区洋泾街道离休干部黄宁，自愿缴纳特殊党费60万元，我立即去采访作了报道，引起强烈反响。中共中央政治局委员、时任中组部部长李源潮专门批示，号召全体老干部向黄宁同志学习。

2013年12月29日，中央人民广播电台经济之声“新鲜早世界”节目，播发了我写的《金色红枫》的稿子，报道88岁高龄的新四军女战士、浦东人民广播电台原台长、党总支书记乔宏关心下一代，慷慨捐赠贫困学生的生动事迹，电台播音员马黎老师被乔宏同志的先进事迹深深打动，播音时多次哽咽。这篇稿子引起了很大反响，浦东新区区委宣传部组织有关新闻媒体，对乔宏同志进行了集中深度采访报道，树立了又一个无私奉献的先进典型。

这些“老而弥坚、壮心不已”的先进个人，展示了老同志良好的精神风貌，也为我们树立了一个个鲜活的先进榜样，激励人们像他们那样去工作、去生活。

“往来黄昏路，结交白头翁。不为名和利，敬老写春秋。”虽然我已退休了，但我仍徜徉于秋色霜浓的“桑榆园”中，继续向人们报告着一幕幕动人的春色。

今年是抗日战争胜利七十周年，想起那抗战的烽火岁月，我感慨万千，心潮起伏，愈加撩发起思恋家乡的情感！

我是江苏兴化西郊荡朱村人，于1945年2月、二十岁那年参加新四军，今年已九十高龄了。真是光阴似箭，日月如梭啊！离开家乡已整七十年，屈指算来，还是三十年前回的家乡，虽是年少离家，可家乡始终让我魂牵梦绕，七十年来乡音未改，乡间的情，乡间的水，乡间的一草一木，一砖一瓦，多少回梦中现。不久前，终于携全家四代十几口人踏上回乡之路，以圆我多年的愿望和梦想。

中巴车欢快地行驶在高速公路上，我们全家怀着无比喜悦的心情，近四小时的路程，洒下我们一路的欢声笑语，顺利到达家乡。热情的家乡人民拉起了“热烈欢迎老军人离休干部吴永林回家探亲”的横幅，气球在空中飞扬，彩旗在风中飘荡，一派祥和温馨气息扑面而来，乡亲们激动热情的涌上来，紧紧拉着我的手，叙旧情，话当今，一股温情在我胸中涌动，顿时热泪盈眶，激动的心情无以言表。

家乡给我太多的惊喜、惊奇。我的家乡是著名的水乡，解放前经常发水灾，十年有九年无收成。从小就没

看到过树林，现在居然看到成片的树林在水中长，人在画中游，令人目不暇接的美妙景观。祖祖辈辈居住的茅草房不见了，一排排整齐的新瓦房、新楼房拔地而起，昔日遍地跑的鸡、鸭、鹅、猪，更有那臭气熏天的粪坑全不见了踪影，大街小巷干

干净净，家家户户用上了自来水、液化气、抽水马桶，宽敞明亮的住房里，家用电器应有尽有，许多人家装修得富丽堂皇，且有自驾车，家乡宽广的公路纵横交错，四通八达，村村通公路，出行极为方便，广袤的田野里一年有两季收成，一季麦子，一季稻子，亩产超千斤，收割时全是机械化操作，一条龙服务，农民兄弟已不那么辛苦了。

波浪起伏的金黄色麦子和绿油油的油菜籽在风中摇曳，等待着人们来收割。蓝天的云，连着一望无际的绿色大地，美不胜收！令人心旷神怡！那透着清香的清新空气沁人心脾！一切无不让我们流连忘返。真没想到家乡发展的这么好，这么快，这么美！深深为家乡人民能过上幸福美满的安康生活感到无比自豪和欣慰，所有这些显著发展变化用农民的话说：社会主义好，改革开放好，感谢共产党。

（作者系市太平洋机电集团有限公司离休干部）



故友欢聚

□ 邹浩泉

2014年4月1日上午，电话铃响，我拿起话筒，传来的是一个熟悉的苏北口音。我立即分辨出，来电者是我在上世纪50年代曾经一起工作过的一位老战友季挺同志。我叫出他的名字后，他告诉我，他是在《上海老干部工作》2月刊上读到我为写的一篇文章后，才通过我的单位，询问到我家的电话号码，再和我联系的。

放下话筒，我的思绪穿越时空隧道，返回上世纪50年代。1953年，我任虹口区宣传部宣传科副科长。一天，季挺来访，他20岁左右，一口苏北话，口才很好。他告诉我，他是东海舰队司令部敌工部的工作人员。为配合解放台湾，他们想在虹口区开展一项工作：发动蒋军在虹口区的家属写信，劝蒋军弃暗投明，早日回家团聚。我向部领导汇报后，领导上要我好好配合海军开展此项工作。做家属工作，女同志比较合适。我们科里正好有位女同志朱文英，她工人出身，很能干。她按照蒋军家属名单，逐户访问，动员她们写信，很多家属都积极配合。信件由海军用各种方式投送，工作的进展比较顺利。

我记得，领导上很重视这项工作，张爱萍司令员曾亲自前来向我们作指示。他走路时一条腿有些跛，脸上架一副眼镜，一派儒将风度，给我留下了深刻印象。

1956年我调至市委宣传部工作，从此，和季挺同志天各一方，再无联系。4月1日后，他又来电话询问朱文英的电话。几天后，他来电说，打了几次朱家电话，都无人接听。我只好电询负责虹口区老同志聚会的“联络员”袁恒寿同志。他告诉我，朱文英

自老伴去世后，为便于照顾，已搬到儿子家居住，并告诉了我新的电话。我立即转告老季。不多天，热心的老季来电告诉我，朱文英身体欠佳，暂时无法出来参加活动，他准备上门去探访。整整过去了五个月，在老季的不懈努力下，当年一起搞对台工作的几位老同事的聚会终于办成了！我们相约在我住地附近的丁香花园申粤轩，由老季作东，举行一次“迎国庆小宴”。岁月催人老，60年后重相聚，我和老季都已须发皆白了！参加者除朱文英外，还有两位女同志，她们都是老季负责市府台办时的工作人员。我们边吃边谈，交流逝去的一个甲子中的个人经历。

饭后，我们游览了丁香花园的美景，并摄影留念。我向大家赠送了自费印制的第四本拙著《品味集》，作为此次故友欢聚的礼物。回到家中，我余兴未尽，即赋诗一首。

斗转星移六十春，
走南闯北战风尘。
重逢笑看霜满头，
岁月无情人有情。

（作者系徐汇区湖南社区离休干部）



野战

『病号饭』

□

钱红春

离开部队快五十年了，许多事已经淡忘，但那顿“病号饭”一直记得很清楚。

我从学校步入军营时，国家还处于经济困难时期，特别是粮食，家家都紧张，但作为随时准备打仗的部队，一日三餐却都是干饭，只有生了病，经过连队卫生员检查并批准，才能吃顿稀的，也就是“病号饭”。

“病号饭”一般分两种，对于爱吃大米的南方籍病号，大多是稀饭配点连队自腌的咸菜或萝卜干，难得吃一回倒也舒心与爽口。来自北方的战友就不一样了，平时顿顿米饭也就罢了，要是生了病，就特别想吃点面食，炊事班就会很热情地为他们擀面条，做一碗汤面。

有一次，我却吃到了与众不同的“病号饭”。

那是我们炮团到驻地附近的山区开展冬季野营大练兵时，有天夜间训练，连长突然命令我到十多里外的团

部领100发曳光弹，这种子弹是侦察班为炮阵地夜间指示目标用的。刚出发时，还能隐隐约约看得见蜿蜒的山路，等我领好子弹，军械员提着小马灯送我到路口，已是伸手不见五指，走了没多会就迷路了。在这荒山野岭，别说是乌漆墨黑的夜里，就是大白天独自行走也会觉得阴森可怕。偏偏此时不知从哪里传来了狼的嚎叫，让我这个城里长大的“学生兵”毛骨悚然，我赶紧将肩上的步枪子弹上膛，并上起了刺刀，为自己壮胆。更要命的是，天又下起了雨，冷得直打寒颤。由于辨不清方向，又无处问路，我不禁惶惶然，要是完不成任务影响训练怎么办？这时，我猛然想起平时训练中关炮门时有重重的声响，于是我走一段路，竖起耳朵听一阵，走了不知多久，终于听到了这熟悉声音，我循声连奔带跑，终于找到了炮阵地。

也许是受了风寒，我病倒了，直到第二天傍晚才醒来。睁眼一看，只见连长、卫生员守在铺边对我嘘寒问暖，炊事班长也给我送来了“病号饭”。那是一碗热气腾腾的面皮汤，汤面飘着几滴香油与葱花，

碗里是一片片大大小小呈菱形，一面稍带焦黄的面皮，咬在嘴里满口焦香，我顿时食欲大增，吃完后感觉好多了。我要起床，连长一把按住我说：“别急，等好透了再说。”不过，我还是支撑着起来，坚持与大家一起参加当晚的训练。野营结束，我获得了口头嘉奖。

后来有个星期天，我到炊事班帮厨，目睹了炊事班长为一位病号做“病号饭”的全过程。

那天，炊事班长将半碗面粉调成糊状，倒入热锅摊薄，当面糊将成面皮时，用锅铲的尖角将面皮划成一块块菱形，闻到焦香后迅速将面皮铲落，再加水煮沸，接着洒点酱油与香油，再撒把葱花就成了，前后不到五分钟。炊事班长告诉我，这样的“病号饭”，比起煮粥或擀面条要快得多，是最适合野战的“病号饭”。

一顿野战“病号饭”，让我久久难忘，除了可口美味，更多的是感受到了人民军队这座大熔炉浓浓的温暖。



★ 闪烁的日光灯 ★

□ 任炽越

这几天，客厅里的日光灯时不时闪烁着，一明一暗，挺烦人。妻子一直在丈夫耳边嘀咕，丈夫想想也是，日光灯已装了近20年，是应该考虑换了。

那天晚上，丈夫正靠在床头看书，突然屋里的灯全暗了，他急忙起来，想问缘故，几分钟后灯又亮了。丈夫来到厅里，妻子对他说刚才日光灯急速地连闪几下，灯就灭了，可能是日光灯线路引起的。丈夫回答，不会的，如果日光灯线路坏了引起短路，空气开关要跳掉，灯也不会暗了又马上亮。妻子听了有些不以为然。

丈夫去察看了楼道电表与家里分电箱，都没有发现异常。于是他打电话向一位懂电的朋友请教，那位朋友说估计是哪里接触不好引起的。挂断电话后，日光灯又出现了几次闪烁，每次都引起了瞬间闪灭。妻子有些害怕，干脆关了日光灯，开了旁边的射灯看电视。丈夫反复劝她这与日光灯是没关系的，妻子不但不听劝，反而呛他，就凭你有限的电工知识能断定？丈夫哑口无言。

幸好晚上一夜无事。第二天一早，丈夫就打了供电热线报修。一个小时后，一个崇明师傅骑着摩托急驶而来。他听丈夫说明情况后，仔细检查了电表的进线、分电箱的接线与保险丝，结果都是正常的。

经电力维修师傅检查后，妻子的胆子稍为大了些，把关了一个晚上与上午的日光灯重新打开。尽管日光灯仍闪个不停，有时还会出现同样的问题，但她已不像之前那样害怕了。她心仍有顾虑地把日光灯又关了，还

问丈夫，这一闪一灭的，不要再断电哦？

丈夫被妻子问得烦了，就去建材市场看日光灯，想换掉算了。等他傍晚回家，只见妻子站在门口。妻子就跟他说，这次灯全暗了，彻底没电了。话音未落，隔壁正在铺新地板的小伙子开门出来问，怎么没电啦？丈夫一听心定了，对妻子说，两家都没电，肯定是进楼道的线路出了问题。

小伙子打了电力维修热线后，不一会儿，那位崇明师傅又开着摩托来了。他听说是整个楼道没电，直接到下一层走廊，打开一个大铁箱一检查，一根很粗的进线被烧断。

崇明师傅说，装修新房用冲击钻、电锯之类的大功率工具，电线很容易烧坏，之前电线已经接触不好，所以日光灯会时而闪烁，并引起短时断电。刚才用电锯时一再冲击，电线就彻底断了。

线路接好了，屋里又恢复了光明，日光灯一点都不闪了。丈夫对妻子说，不是对你说过这与日光灯无关的，还不信！你看现在一点都不闪了。妻子自知判断有误，低头不语。丈夫却在想，幸好矛盾及时暴露，否则这电断在半夜，那真要折腾死了。

“在真相出现之前，有时很多判断都是错误的，所以千万不能凭表面现象而匆忙下结论”，丈夫不由地自言自语起来。电路故障的误判是小事，人生中其他事呢？他想想，不禁打了个寒颤。

（作者系市民政局退休干部）



世纪老人 养身养心之道

□ 袁 淳

到底是什么秘诀，让一位九十多岁的老人身体还这么硬朗？面对人生种种坎坷，他的从容豁达又来自哪里？带着这些疑问，今年3月，我们来到了老局长施宜家中拜访。

一进屋，施老便侃侃而谈，他说：“现在大力推进信息化，是否真提高了工作效率？在工作中，是计算机为人服务还是人为计算机服务？”他提出：“在互联网背景下，我们的城市规划是否对空间有新的定义和理解？”从施老的谈吐中，大家可能会疑惑，这是一位出生于民国初期的世纪老人吗？他更像是一个生于互联网时代，思路开阔甚至有些犀利的年轻人。

勤思博学，素养厚实

为何一位老人年过九旬还能这么敏锐、深邃？这与他从小受到的教育和养成的习惯密不可分。作为晚清重臣的后代，施家恪守着重德

崇文的传统。施老年少时最爱看的是家传的沈葆楨上书皇帝的奏折草稿，润物细无声，其中蕴含的治国理念和做人道理，给施宜的一生带来了深远影响。

从传统私塾教育到麦伦中学，从之江大学到圣约翰大学，一路成绩优秀的施宜是当之无愧的“学霸”。除了学习自己的专业——土木工程，他还对社会科学知识保持浓厚兴趣。恩格斯的《自然辩证法》，他至少看过20遍。良好的教育和勤学的习惯，为他的人生打下了坚实基础。

施老作为“老规划人”，在上世纪80年代初期，参与了上海城市总体规划编制。当时，汪道涵任上海市长，重视规划工作，任职后走访的第一家单位便是规划局。施宜同汪道涵第一次见面，两人便相谈甚欢。之后，施老不仅被经常约到市府面谈，甚至周末也跑去找汪市

长讨论问题。两人的话题并不局限于规划，还包括改革开放等当时的热点问题。三十多年前，施老参与的总体规划提出的多中心、开敞式的城市空间结构，在现在看来仍然不过时。上世纪70年代，根据国家在上海市发展石油化工的指示，施老参与金山石化厂筹建工作，并任城建局筹建组副组长。80年代他奔赴北京汇报上海城市总体规划，这一版规划后来成为上海城市发展史上第一个经过国务院批准的城市总体规划。

审慎选择，信仰坚定

施老第一次听说共产党是在麦伦中学，身边有同学入党，他并没有跟风。三民主义和共产主义到底哪个好，让施老陷入深思。

人在面临重大选择时最需良师点拨。施老很幸运，在举棋不定时遇到一位对他影响颇深的人——刘晓。刘晓是我党著名的老革命家，那时他是施老的班主任。关于三民主义和共产主义，施老想不清楚就去找刘晓讨教。入党动机有多种，有的是受到大局势影响，有的是受旁人鼓动，而施老是经历了学习、思考、判断，慎重选择了共产主义。1939年5月，施宜成为一名中国共产党党员。

直面挫折，豁达乐观

解放前，年轻的施宜从事地下交通工作，面对痛失

战友，曾有过悲痛和迷茫。他在文章中写道：“我当时思想混乱极了，痛恨自己没有做好工作，没有照顾好沈讴同志，出了事故，给党的事业造成损失，真不知如何是好。”强大的内心并非与生俱来，人在逆境中的良好心态离不开生活磨练。

“文革”期间，大批知识分子遭到严重迫害，但施老在被批斗时，既不争辩，也不反抗，而是一直保持着90度鞠躬的姿势，在造反派看来“认罪态度良好”。其实，只有施老自己知道，他是在练气功，造反派说什么，他根本不去理会。因为有一个信念在支撑他：只要党在，希望就在。现在的困难，只是党在发展过程中的波折，不是最终结果。

“文革”期间施宜被隔离了两年之久，后来派到黄浦养护队进行劳动改造。许多人受不了繁重劳动，一心想逃走，施老却把“劳改”当成锻炼。三个人才能拉动的车，让施老一个人拉，他也不抱怨，而是运用力学知识计算出最省力的点，劳动改造成了施老的研究课题。原本体质很差的他，通过“文革”时期的气功调养和劳动锻炼，身体反而变好了。

安贫乐道，不慕虚荣

许多人可以过异常艰苦的日子，但并不能安贫乐道。施宜的可贵之处在于，在艰苦动荡的岁月，他能坚

守信仰；在和平发展年代，他不慕虚荣。虽然是领导干部，施宜现仍住在一处年代久远的普通老社区里，低调得就像街头巷尾一位再平凡不过的老人。在物质上，他几乎没有什么要求，“有饭吃，有觉睡，就行了”。施宜说：“我当初是认定了共产主义，拎着头去参加革命的，命都可以不要，现在这样已经知足。”离休后，施老最大的爱好是旅游。他说：“我爱了一辈子国家，就想四处走一走，看看祖国的样子。”

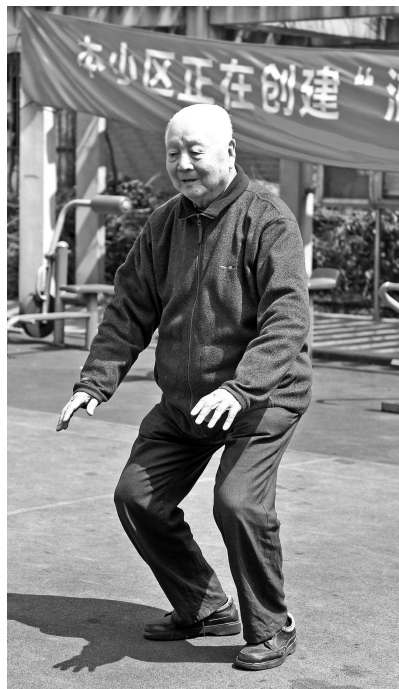
古人云：“亡德而富贵，谓之不幸”。这说的是自己没有建立起品德行为，却得到富贵，这是最不幸的。过年时，我们在门口贴“五福临门”的对子。这“五福”分别是“寿、富、康宁、攸好德、考终命”，却独没有“贵”。有许多人已然悟透，“官做得大，不一定是福”，而施宜便是其中一位。

南怀瑾的《圆觉经略说》里提到：“病由业生，业由心造”，“心转，物亦随之转。如要治身，不如治心。”施宜的健康长寿，离不开他丰厚的精神积淀和道德素养，归纳提炼为“治心四字诀”：一为“学”，知识是一副长梯，指引你看到更远的风景，看到远方才能抵抗庸常，内心充盈才会获得快乐。二为“信”，人需要

信仰，有了信仰才会有大格局、大境界，才不会汲汲营营于蝇头小利，生活的沟沟坎坎才会变小变淡、变得微不足道。三为“达”，困难坎坷在所难免，生活仍在继续，一切都将成为过去，何不乐观豁达面对。四为“淡”，功名利禄并非生活必需，看得淡些为好。没有如影相随的不幸，只有死不放手执着。平淡才会幸福，知足才能常乐。

健康的人一定是内心坚强、胸襟大度的，也一定是内心愉悦、淡泊名利的。我们要学习施宜健康的人生态度、面对挫折自我调节的心理承受力，正确对待名利得失，始终以积极向上、包容一切的胸怀面对人生，用健康的心灵迎接工作和生活的挑战。

（作者系市规划和国土资源管理局老干部工作者）



离休不离党 增添正能量

□ 陆 诚

1994年3月，我从岗位上退下来，又被党组织聘用，安排在一个合资企业开展党支部工作和工会工作，直到2001年再次“退休”。良友集团公司党委成立了“老干部管理中心”，推选我为贸易学校离休党支部书记。我和同志们携手互助、团结友爱，把党支部建成“幸福的家园”，受到集团党委表彰，授予“优秀党务工作者”和“创先争优奉献世博‘四优’共产党员”称号。

2001年，我应居委会党总支邀请参加居民区老干部学习小组，被推荐担任组长。区委老干部局、街道党工委正开展老干部“四个就近”工作，我有幸参加了研讨会、座谈会，亲身感受到党组织对老干部的关爱，受到鼓舞和鞭策。我积极配合居民区党总支，努力推进社区老干部工作制度化、规范化，为居民区获得“上海市老干部工作示范点”称号作贡献。一月一次的学习小组活动，已成为老干部晚年生活的重要内容，帮助大家了解时事政治、丰富精神生活。

2003年，我成功竞选并担任了居委会委员，一干就是三年，发挥了老干部党员的作用。这既是一次难得学习机会，也是一种履行党员责任。2008年，街道党工委把生活在华阳社区的270余名老干部组织起来，成立社区老干部党总支，并任命我为党总支书记。这是一项全新的探索性工作。我和党总支委员、老干部工作者一道，边摸索边总结边推进。2010年，街道党工委为教育引导社区青少年，充分发挥老干部作用，又任命我为街道关工委常务副主任。上海世博会期

间，我开展了“精彩世博、文明世博”宣传教育活动，受到好评。建党90周年时，我结合自身成长经历，撰写了《党在我心中》讲稿，先后在“江五小学华阳分校”、“江苏路第五小学”、“新世纪小学”、“贸易学校”“理工大学机械学院”、良友集团公司团委等宣讲，许多学校慕名而来，还把我的信息照片发布在百度里。只要输入“上海、长宁区、陆诚”，就能快速搜到，《大众医学》杂志也予以刊登，令我深受鼓舞、倍感自豪。

为纪念雷锋同志，我准备提纲、听取意见，花费一个多月，完成《学习雷锋好榜样》讲稿，并且做成幻灯片。居委会党总支、省吾中学、江苏路第五小学以及一些社会老年组织、退休职工党支部，邀我去讲课，激发大家对雷锋精神的回望和传承。我在社区、学校开展《感谢祖国感谢党，追寻美丽中国梦》、《大家齐努力，共圆中国梦》、《清明时节话清明——我国优秀传统文化讲座》系列宣讲活动。今年是抗战70周年，我应一所中学和一所小学之邀，开展《铭记抗战历史，弘扬抗战精神》宣讲活动。

有时应接不暇，有时压力很大，为了取得效果，每上一堂课，我都要认真准备，收集素材，形成文字。为此，我紧跟形势发展，加强学习思考，在70岁时学会使用电脑。一个年过八旬的老同志，还能得到社会的认同、发挥应有作用，内心无比欣慰和激动。我愿贡献一分光和热，为党的事业增添正能量，不辜负党组织的期望。

（作者系上海良友集团离休干部）



老年活动室不应让麻将唱主角

□ 缪 迅

近日，笔者外出散步，路过位于长江路一带的宝山区淞南老年活动中心，便走进去参观了一下。看到几个活动室均是十几个麻将台错落摆开，几十位老年朋友玩得不亦乐乎，空气里缭绕和弥漫着刺鼻的烟味，笔者被

熏得只好连忙退出。

回家路上，穿越了淞南三村、四村、五村等几个小区，见到几个“老年活动室”，又进去探了个究竟，见到的情景大体和淞南老年活动中心大同小异。香烟缭绕、人声鼎沸的活动环境与嘈杂氛围，无疑和老年活动中心或老年活动室本应有的安静、整洁、温馨环境相悖，长此以往，对老年朋友的身心健康无甚益处。而类似上述老年活动中心或老年活动室，在上海乃至各地城乡还并不少见。

如今，遍布于上海城乡各处的老年活动中心和老年活动室的硬件大多还是比较完善的，只是软件管理上还有一番改进和优化的文章可做。建议政府相关部门将老年活动中心的规范化建设作为一项实事来抓，关注日常运行情况，建立起多元化的投入机制，多方筹措经费以保障较为优质的服务和尽可能多元多样、丰富多彩的活

动，帮助解决实际困难。经常组织开展一些保健、娱乐、教育、护理和康复等健康有益的文体活动，以不断丰富老年朋友的生活，使老年活动室真正成为老年人的乐园。比如，不妨请出社区老年朋友中的“能人”、“达人”，发挥他们的知识优势和特长，经常举办一些养身之道讲座、时事讲座以及花鸟、书画、计算机网络操作技能、英语会话、交际舞、声乐、摄影、烹饪等等的讲座或活动，这应该能办到，应该也能赢得众多老年朋友的欢迎。总之，应该改变目前这种香烟缭绕、以麻将为主的老年活动中心。

相信通过多方努力，上海城乡各个老年活动中心和老年活动室，能真正成为受到老年朋友欢迎的精神家园。老年朋友们在家门口的老年活动中心、老年活动室里尽享“夕阳红”的愉悦和乐趣，驱除寂寞和无聊，可谓其乐无穷啊。





我的家乡安徽霍邱县也有个西湖，因其地处城之西，故名。登上历史悠久的泥城墙面西而望，湖水便跃入胸怀。那是个天然湖泊，水面广阔，烟波浩淼，极目望去，天水相连，不见际涯。湖面上有如叶扁舟，有帆影片片，出没烟波，皆为渔船。在晴天丽日，在濛濛雨天，那一幅全景式的或明晰或迷蒙的渔猎图呈现出海市蜃楼般的影像，给人几何遐想？当地人捕鱼，用木棒敲击船舷，发出梆梆梆的声响，那声响使水中的鱼儿受到惊吓，浮出水面乱蹦乱跳，怎知渔民们张网以待！

家乡的西湖并非旅游景点，没有绕岸的垂柳，没有供休憩的长椅，没有依水而建的亭榭，没有湖心岛，当然也没有游船。它向当地百姓提供的是饮水、鱼虾和稻菽，它是霍邱人的母亲湖。先父曾撰一联曰：沔城原是稻粱肥，西湖由来虾鱼美。沔城乃霍邱之左称。西关外的一条街上，鱼行一家挨一家，真是栉次鳞比。鱼行里摆放着竹编的大筛箩，里面堆积着西湖捕来的鱼，有鲫鱼、

鲤鱼、鲢鱼，鱼大而肥，超重的鱼长过大人腰，由两人抬着往鱼行里送，切段卖。因为鱼源丰富，价格自然便宜，普通百姓的餐桌上，肉食少见，但鱼总是有的。不少人家还将鱼加工腌制，吊在檐下风干，那是佐餐的美味。西湖还盛产银鱼、明虾，银鱼不可小觑，晶亮如银，明虾通体透明，那是齐白石老人的杰作。银鱼明虾烧汤，打入一只鸡蛋，极鲜美。解放前，家乡尚无自来水，故饮用水皆取自西湖。但去西湖取水是个体力活，家无重劳力是不行的。于是卖水一行应运而生，卖水人挑着两只大木桶，下了城墙去西湖汲水，送到买水人家。水桶里放着荷叶，以防爬城墙时水晃出。我家便是买水饮用的，厨房里放着一只大水缸，可贮水四担。待到缸中水满，放入明矾搅一搅，过一段时间便可饮用了。

西湖岸边错落地堆放着许多石墩，那是妇女们浣衣的好地方。她们于晴日挎着装满脏衣服的竹篮来到湖边，将衣服在湖水里浸湿后平铺在石墩上，涂上皂角汁用棒锤敲打，嘭嘭啪啪的声响有节奏地在湖岸交响，此起彼伏连成一片。李白有“长安一片月，万户捣衣声”之句，捣衣非洗衣。这里是“西湖送清波，一片捣衣声”。

幼时我常去湖边玩，用石片打水漂，拣蛤蜊捉小蟹，得童年三乐。13岁时我便告别西湖投军，仅1996年返乡一次，特地去西湖怀旧。转眼近20年过去，但西湖的水在我的血液里流淌，它孕育了我的生命。





不久前，有机会赴安徽巢湖等地作了一次短期旅游。安徽人杰地灵，山清水秀，人民勤劳，物产丰饶，文化底蕴深厚，名胜古迹众多，给我们留下了极为深刻的印象，而最挥之不去的是巢湖之滨银屏山麓的一棵白牡丹花。

巢湖之南，群峰相峙，峭壁嵯峨的银屏山绵延于巢湖之滨。银屏山麓有一个仙人洞，洞口离地四十多米高的悬崖峭壁的石罅中，长着一株野生白牡丹，枝叶扶疏，盘旋而出，岁逾千年，

亭亭玉立。据当地人士告诉我们，每年谷雨时节，白牡丹吐蕊开放，花朵洁白晶莹，艳丽芬芳。据说此花能预示天象，报丰兆吉，因而蜚声海内外，被誉为“天下第一花”。

在巢湖周边，流传着白牡丹“一朵干、二朵旱，三朵四朵保平安，五朵以上有水淹”的民间谚语。白牡丹花朵开出的多少，预示着当年周边的气候状况，使当地民众成竹在胸，从容应对。由此形成了当地“谷雨三朝看牡丹”的习俗。巢湖市政府根据广大人民群众的



意愿，将白牡丹确定为市花，并引为自豪和骄傲。

人们看到，在距白牡丹花下方约1.5米处的一块长方形的石壁上，镌刻着笔力遒劲、熠熠生辉的四个赭红色大字：“银屏奇花”。从此，海内外前来观赏白牡丹者，更是纷至沓来，经年不衰。最近几年，巢湖市政府将白牡丹花作为旅游资源广为开发，先后在银屏山麓一片谷地里，多次举办观花节歌会，引得漫山遍野人山人海，热闹非凡。



人体骨骼漫谈

人的骨骼是有生命的。正确。证据：骨骼产生裂缝、长出肿瘤或者骨折时，会让我们感到疼痛，人得了关节病时也是如此。骨组织中充满了神经纤维和血管。血管不停地向人体其他器官（如肌肉，钙对于肌肉传播神经冲动必不可少）输送骨骼中的钙。骨骼中钙的流失会逐渐得到补偿，这样才能保证骨骼保持最佳状态。这种永无休止的循环使两种细胞介入进来：一种细胞从原有的骨中吸取钙，使得骨的孔隙变大变多；另一种细胞则用即将钙化的新生组织填充孔隙。这种平衡是由维生素D和一些激素调节的：生长激素能够促进软骨转变成骨；由甲状腺和甲状旁腺产生的降钙素和甲状旁腺素在骨矿化过程中起着重要作用；性激素（女性雌激素和黄体酮，男性的睾酮）能够阻止骨质劣化。

温泉浴对骨骼有好处。半对半错。有的医生认为，该观点正确的证据是，温泉浴对关节病患者有好处。温泉水的温度与其中含有的矿物可以减缓疼痛，令身体放松，改善关节的功能。另一些医生则认为，这种观点还需进行科学验证。不过，温泉疗法对病人

的帮助、产生的放松效果是有益的。

睡眠有助于骨骼生长。正确。人在熟睡时，脑下垂体产生的生长激素能够控制骨骼与肌肉的生长。刚入夜时，人更容易熟睡。因此孩子应早点睡觉，还要有充足的睡眠时间，从而保证身体的健康发展。这种观点同样适用于任何年龄段，因为对成人来说，生长激素的分泌有助于受损组织的修复。

只有妇女才会得骨质疏松症。错误。骨质疏松症与脱钙现象不同。美国50岁以上的男性中3%—6%的人罹患骨质疏松症。这个数字在所有工业化国家中都差不多（1/3的绝经妇女与将近10%的同龄男子患有此病）。之所以女性患骨质疏松症的比例高于男性，是因为女性在绝经之后，性激素的逐渐减少导致骨质丢失速度加快。

肌肉能够保护骨骼？正确。运动员的骨骼密度比其他人的骨骼密度高30%—40%。体育锻炼有助于骨总量增加，尤其是在青春期。事实上，肌肉活动赋予了骨骼的机械力量促进了与骨骼构造有关的细胞的形成。肌肉活动还会增加生长激素的产生。

人的身高在一天之内有变化。正确。人的身高早上比晚上高。在晚上，占体重90%的水分布到体内各处。全身伸展的姿势使得椎间盘的体积变大。其结果是脊柱变长。在白天，在地心引力的作用下，椎间盘体积缩小。不过，早上与晚上的身高差别不过几毫米。

长期以来，人们认为，人的脑细胞到了30岁以后不断衰亡；70岁时，脑细胞只剩下3/5。美国两位脑神经学家却发现：正常老年人的脑细胞虽然有一群已经衰老，但另一群脑细胞却很活跃，尤其是像树枝一样的脑神经传递信息路——“树突”，竟意想不到地萌出了新芽。这项研究还否定了随着年龄增长，脑细胞退化、衰亡，永不再生的理论。

调查显示，65岁的健康老人与同等文化程度的年轻人相比，智力同样好。技能、职

中老年人智力新说

业、文化、修养、生活态度对智力有决定性的影响。从青年时期就勤奋好学、智力水平较高的人，到了老年只要不断学习上进、生活规律、心情舒畅，经常参加有益于身心健康的活动，仍会精力充沛，甚至显示出更高的才华。

吃一口老一岁

□

上海华东医院营养科主任营养师 陈霞飞

“冻龄”人生离不开健康的生活方式，饮食更是重中之重。台湾《康健》杂志指出，有些吃饭的坏习惯，不仅危害健康，还会加速衰老，称得上不折不扣的“年龄加速器”。

餐餐过饱

每餐七八分饱的理念虽然已被很多人了解，但当鸡鸭鱼肉堆满桌，一不留神还是会控制不住吃到饱胀。研究发现，限制热量摄入能延长寿命，轻微的饥饿感有利于延缓老化。而饱食会诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质，被证实是

促使动脉硬化的元凶。建议当感觉胃里还没填满，但对食物的热情已经下降时，就要停下筷子。如果自制力不够，可以饭前喝碗汤，细嚼慢咽，放慢吃饭速度。

爱吃甜食

有些老年人嘴里没味，爱吃甜，但如果超量，不仅会让人发胖，还会加速细胞老化。美国一所大学的人类衰老科研小组研究发现，糖分子在酶的作用下会附着在蛋白质纤维中，这个过程被称为糖基化，正是引起衰老的主因之一，会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。所以，想要保持年轻的体态，应先从转变观念开始，主动减糖，久了口味就会变淡。也可选择糖的替代品，比如用水果代替甜食等。

炸鱼腌肉吃得多

炸过鱼、虾、肉等的食用油，长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等，都会生成过氧化物，这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物。研究发现，其进入人体后，会对体内的维生素等产生极大破坏作用，并加速身体的衰

老。因此，饮食上应注意荤素搭配，避免过于油腻，尽量多吃应季、新鲜的蔬菜水果。

饮食内容一成不变

经常吃同样的食物，会增加有害物质残留体内的机率，加速衰老。而食物种类多样化，就减少了单种食物的摄入量，也会防止有毒有害成分的蓄积，并使得已有毒害成分的浓度得到稀释，并能保证营养平衡。老年人食量小，建议每样都少吃一点，吃全一点。

常吃加工食品

这类食品可能含有糖类、脂肪类、蛋白质类等加工过后产生的有害物质，容易在体内产生自由基，破坏细胞。而且，最新研究发现，糖、蛋白质和脂肪在高温下较长时间加工后产生一种有毒化合物——“晚期糖化终产物”，其会加速人体老化。建议把好采购第一道关，并且一点点改变习惯。



健康红黑时刻表

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

黑 榜

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

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

每月：月圆夜痛风哮喘易发作。科学家综合50多项研究发现，月圆之夜就诊数目比平时多了3.6%。痛风和哮喘发病率，在满月时会飙升。而且，瑞典研究发现，试验对象在月圆之夜的平均睡眠时间比平时少25分钟，其中男性受到的影响更大。

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

红 榜

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

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

穿深口鞋，脚不疼

澳大利亚拉筹伯大学的学者发现，对于存在致残性足部疼痛的65岁以上老年人来说，穿着一双合脚的深口鞋能减轻足部疼痛，并改善足部功能。深口鞋是指从鞋头到脚背有面料，且长度大于11厘米的鞋子。

研究者认为，随着年龄的增长，足部软组织的硬度会有所增加，关节活动度降低，力量减轻。由于此时老年人的足部会内转，它会让脚踝呈现出稍微对向弯曲的外观。很多老年人所穿的鞋子无法适应他们已经变形的双脚。

研究团队选取了120名年龄在65岁以上的男女参与者，他们都存在足部疼痛；研究者要求他们回答了“足部健康状况调查问卷”，并将其分为两组。

第一组老年人每人都穿

上了合脚的深口鞋，而第二组老年人直到四个月的研究期结束后才穿上了这样的鞋子。每名老年人都继续接受定期的足疗保健护理。结果显示，与控制组相比，穿深口鞋的这组老年人在疼痛减轻方面的得分要高11分，足部功能改善方面的得分要高出10分。

由于普通鞋太浅窄，不能够容纳老年人的足部变化。合脚的深口鞋会防止鞋子对足部和关节的敏感区域造成挤压和摩擦，从而改善老年人的足部健康状况。



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

最适合吃保健品的时间：早上维生素，晚上补铁，睡前补钙。一般药物说明书上都会明确标出“用法用量”，维生素、钙等营养素的补充也应遵循最佳时间。最新研究指出，早上8点最适合服用维生素，19点人体对铁的吸收效果最佳，临睡前补钙最合适。

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

氧运动等。

最适合调节免疫力的时间：21点~23点。这段时间是免疫系统调节时间，建议不要看电视或上网，而是选择听音乐等放松活动。古典音乐属于低音波音乐，可让心情更加平和，听半小时以上古典音乐最能帮助调节免疫能力。

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



以前，每天夏天，老伴就会买回来一盆茉莉，带进一屋的清香。如今，我已学会了扦插，将开过花的老枝剪下来，插入沙土盆里，用心呵护，运气好的话，能成活几棵。除了送人，自己再留下一棵，这第三盆茉莉就是我去年秋天扦插成功的。盆里那十几朵小可爱不施粉黛，齐心协力地努力开放着，对这个美丽新世界，她们的小脸张开着、兴奋着、欣喜着。

我历来喜欢茉莉，喜欢她清清淡淡的风情，随遇而安的恬淡，不事张扬的宁静，无论什么时候遇见，她都是一副内敛从容、淡泊沉静样子。茉莉不争春，只是默默吐露着生命的芳华，奉献一抹幽香。难怪古人称赞她：虽无艳态惊群目，幸有清香压九秋。

雪白的小花，碧绿的翠叶，带给我极尽的凉爽，一直飘香到深秋的来到。常常

飘

香

□ 在水一方

的，我会静静地站在茉莉飘香的阳台上，感谢她默默地陪伴着我，并清凉着我一整个夏日的炎热。我宅在家中的那些平淡的日子，因她，多了许多馨香和美好。

我喜欢默默地看她舒展着青翠的茎叶，绽放着洁白如雪的花朵，看着她花开花谢，开得淡雅，谢得从容，一朵谢去，又一朵绽放，生命不息，芬芳不止。闻着她的袭人之香，有一种说不出的感动和喜爱。

这就是我眼中的茉莉，让人疼爱到心底的花。悟了它的纯，品了它的香，也就惹动了心中那份柔柔的怜爱，便情不自禁写下了这篇文章。谢谢这三盆茉莉，带给我夏日里的一路芬芳，满屋清香。炎热的三伏天里，我要静静守候着茉莉醉人的清香，享受着茉莉花开带给我的那份清凉。

朋友，您喜欢茉莉吗？您家的茉莉开花了吗？是否

也和我一样，年复一年，一盆盛开的茉莉，幽幽地飘荡着您一个又一个夏日的记忆？您的夕阳生活，是否就像花台上盛开出的那一朵朵含香的茉莉？

的

茉

莉



万宝街的依恋

□ 车祖尧

1931年“九·一八”事变发生，当时我九岁。一天午夜以后，窗外，万宝街（今公园西路）上，自远而近传来的呼喊口号声，把我从睡梦中唤醒。“同胞们，赶快起来！”“不愿做亡国奴的同胞们赶快起来！”“打倒日本帝国主义！”“收复东北失地！”……三十年代初的西南边城贵阳，不过是一个人口十万左右的小城，夜里八九点，街上行人就稀少了；更深夜半，更是寂静寥落。爱国学生的呼喊声，划破夜空，显得更加激越、悲壮、感人，它深深震撼了我的心弦。

第二天上学，见万宝街上贴满了一张张抗日救亡标语。在志道小学训育主任室，我们一大群同学围站着听张老师讲述昨晚省立高中、师范和贵阳一中等校学生通宵达旦抗日游行的情况。广大爱国学生痛恨日寇对我国的侵略。张先生说，有的同学呼喊口号时泪随声下！这是最早在我幼小心里播下的爱国家爱民族的种子，是我最初接受的爱国主义教育。

当时的贵阳，中学就是最高学府。一些抗日救亡活动，我们小学生也都积极参加，志道小学在光明路（今省府路），学校附近的中华路上，有几家大商号勾结军警，贩运和隐藏日货。当我们前去检查的时候，这些商人竟出手殴打学生。有个商人揪扯我的童子军领巾，夺过我的童子军棍，把我打伤。老师和年龄稍长的同学见状，把我从人群中抢出护送回学校，报社记者采访了我。当天晚上，在万宝街和各条热闹路段，各校的街头宣传队纷纷向市民讲述

志道小学等校学生被无良商人殴打的事件。第二天，一些亲友从报上看到消息，先后来我家看望和慰问。

接着，全市中小学罢课抗议，集队示威游行。我目睹愤怒的群众在中华路上冲进铁路局巷口南侧的“恒兴益”绸缎铺，查出了日货，捣毁了店铺。有些同学把日本布匹打开来，大家长长地拉着，在队伍中行进，表示仇恨日寇的决心，显示抗日爱国学生力量的胜利。

到了1937年，我在贵阳县立中学初二读书。“七·七”卢沟桥事变的炮声，把我们埋头念书的梦幻中震醒。省学联领导各中学学生到农村去进行抗日救亡宣传，我校分配到距城五华里的小关地区。我们背着被包，三三两两，分散住宿于农家，在这山村张贴标语，散发传单，唱抗日歌曲，揭露日本侵略者的残暴，历时一星期。

我们班排演街头剧《放下你的鞭子》，没有女生，老汉的卖艺女儿“香姐”一角怎么办？同学中我的年龄较小，个子也不高，大家就叫我男扮女装。演出十分成功，全场观众感动不已，一片高呼“打倒日本帝国主义”的口号声。

这次农村的宣传活动，时间虽短，但我经受了一次比较深刻的爱国主义教育。

回忆童年时代，投身抵制日货运动，参加抗日游行，迈出了我一生革命实践的第一步。以迄于今，党培养我以天下为己任、执著追求共产主义崇高理想而矢志不渝。未敢忘却万宝街和我个人的因缘。

（作者系上海第二工业大学离休干部）

不忘国耻

——纪念抗战胜利70周年

□ 管秀海

心怀国耻与家仇，壮志未酬誓不休。
共筑中华强国梦，和平发展谱春秋。

纪念抗战胜利70周年

□ 佟宝珍

日寇猖獗恣肆狂，
军民敌忾驱豺狼。
八年浴血搏生死，
铸就荣光万世芳。

纪念抗战胜利70周年

□ 曹允廉

东瀛日寇罪滔天，铭记心间不记年。
警惕倭奴重玩火，居安莫忘保家园。

缅怀抗日英雄方志敏

□ 季军

清贫应立男儿志，信仰崇高天地开。
面对牺牲无畏惧，坦言纨绔不成材。

重读烈士抗战家书

□ 卢景沛

重读赵一曼、左权、戴安澜绝笔家书，
感而赋之。

忍痛小家舍，壮怀战寇妖。
报国何惧死，一切皆可抛。
爱子成人后，图强慰英豪。
雄心昭日月，浩气贯云霄。

披风抹月历经年，
日寇铁蹄侵故园。
倭贼三光行恶劣，
奸淫掳掠罪滔天。
同仇敌忾驱禽兽，
碧血丹心挽狂澜。
扫尽狼烟安社稷，
山河治理尽开颜。

□ 萧思坤

不忘国殇

纪念抗战胜利70周年

□ 鲁传熙

弹飞炮击剑光寒，日寇侵华肆暴残。
占地轰城家园破，奸淫烧杀妇孺咽。
英雄多少身殉国，战士无名血染田。
先烈九泉期国盛，庆欢莫忘扫陵园。

纪念抗战胜利70周年

□ 杨青

八年抗战降妖怪，赢取安定七十载。
警惕魔瓶被撬开，恶魔复出必成害。

抗战胜利70周年缅怀

□ 薛羚

卢沟桥上石狮悲，华夏长城御风雷。
累年鏖战终得胜，和平永驻春长晖。

雨中祭

云岭新四军抗日烈士墓

□ 朱铁如

细雨抚巍岭，飞云簇巨峰。
铁军撕骨肉，血染映山红。
墓后参松耸，碑前浩气弘。
惊雷熔鬼魅，大地敬英雄。

