

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 6

图文传真



▲ 5月19日，市委常委、统战部长沙海林向离退休干部通报统战工作情况。

(统战 供稿)



▲ 5月18日，市住房建设管理委主任顾金山向离退休干部通报系统工作情况。

(建交 供稿)



▲ 5月31日，上海市离退休干部网上正能量活动推进会在青松城召开。

(陈丹凤 摄)



▲ 5月20日，金山区组织离退休干部看金山发展。

(金山 供稿)

▼ 5月29日，崇明县关工委和社区中小学生欢聚一堂，共庆六一。

(崇明 供稿)

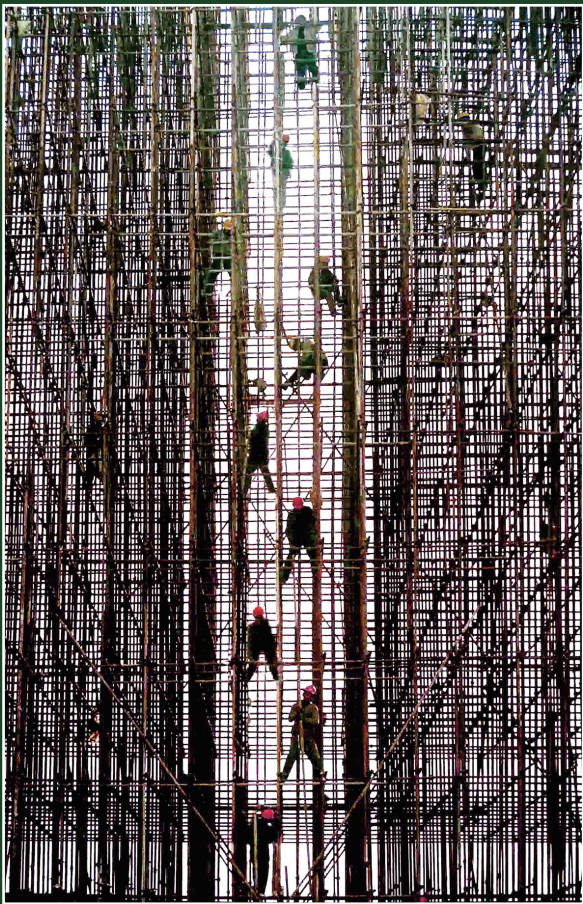


▼ 5月12日，上海社科院离休干部参观上海犹太难民纪念馆。

(宣传部 供稿)



艺林漫步



1	3	①	架	子	工	张	大	林
	4	②	东	方	光	穆	云	艳
		③	金	色	涂	徐	秉	治
2	5	④	春		光	贾	长	兴
		⑤	高	奏	凯	龚	家	坤





定制快乐

□ 陈月芹

人生百味，如何面对？定制快乐，幸福紧随。

堵车，遇者谁不怨恨？“路怒族”由此诞生。一位老师真是高人，竟借此情景饶有兴趣地欣赏起那些车“屁股”上的“车贴”。“越催越慢，再催熄火！”一副死猪不怕烫、耍无赖的嘴脸，让你发笑，忘了生气。“新手驾车，正在龟行中”。谦虚加自嘲的姿态，谁还与之较劲？“马路新秀，急煞天后”、“吻我一次，恨你一生”，雷人雷语，唬人架势不小。还有标榜“距离产生美”者，幽默迷人，让你回味好笑，难以发怒。

一位邻居双眼患疾，久治不愈，以至失明。旁人为她伤心难过，她却十分镇定坦然：“人最终都要因病离世。我眼瞎了，但心里感恩知足。单位、社区和家人对我照顾周到，尽心尽力，难为他们了。我有劳保工资，政府还给我残疾人待遇，生活不愁。社区有残疾人读书班，大家互相鼓励，很温暖。我会快快乐乐地活下去。”她参加读书班时积极发言，总是脸带微笑说话，从不见愁容。

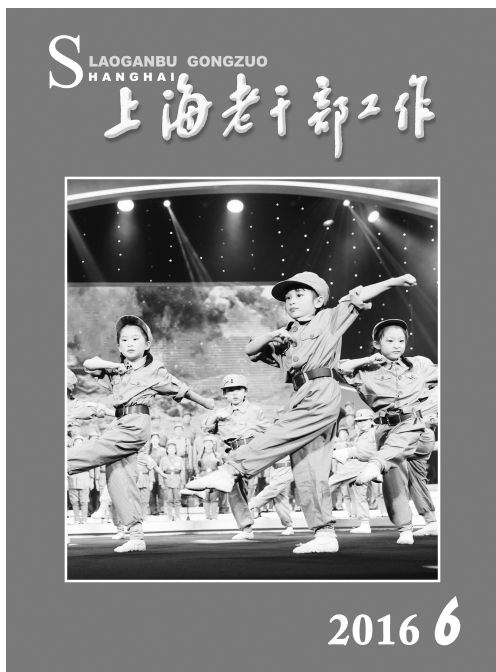
一位好友不幸生儿脑瘫。她说：“如果儿子没了，要钱何用？”在丈夫和婆家、娘家的全力支持下，毅然辞去工作，带着儿子国内外到处求医问药。还自学烹调技术，精心为儿子调理。期间的辛苦和煎熬可想而知。当年，儿子每周要打一种针。费用昂贵不说，打针时，也许是疼痛难熬，儿子撕心裂肺地哭闹和拼命扭动身子躲避。护士不得不让家人帮忙按住孩子。好几次，丈夫掩面逃离。她满脸泪水，咬紧牙关继续按住儿子。……二十多年在煎熬中过去。她说，因

为经常想到儿子的那些小病友，大部分离世了，少数活下来的也成了生活无法自理的低能儿。比起他们来，儿子能够活下来，而且与正常孩子一样上了幼儿园、小学和中学，还学会了电脑和上网，就是幸运的。说起儿子的点滴进步，她会喜极而泣。她说，感谢上苍。因为上苍知道她们家人都有一颗超常的爱心，才把这样的孩子降生到她们家，使他们的人生因此而与众不同。她们没有生育第二个孩子，为了要给这个孩子全部的爱。

命运多舛，人生坎坷。人在顺境中，快乐会自然而然。在困境、逆境，甚至绝境中，才需要定制快乐。定制快乐的主体是本人。能够定制多少快乐，也取决于自己。从这个意义上说，世上最好的医生是自己。定制快乐的方法很多。除上述三例中变坏事为好事的转变法、感恩法和比下法外，还有旅游法、读书法、遐想法和助人法等等。其中最根本的是自律法。

快乐是一种情绪，是一种心境，指人内心的一种愉悦、安详、平和、满足和幸福的心理状态。著名作家张爱玲说：短短的快乐哄着人忍受长长的一生。德国专家弗兰克总结了575例百岁老人的长寿秘诀，就是开朗、乐观。可见快乐的重要性。

定制快乐的方法易创，难在心态，也贵在心态。心态是一种自控能力，是一种境界，考验着我们的心智、毅力、意志，也考验着我们的人品和世界观、价值观。定制快乐，首先要重视品德和性格修养。正如唐代名医孙思邈说的：“世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根 龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖
总编 王玲
副总编 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
2016年第6期 总第346期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

定制快乐 陈月芹 (1)

本刊专稿

坚定信心 明确目标 形成合力 实现老干部
大学发展新突破 罗世谦 (4)

夯实基层党组织 积极推动离退休干部党建
工作 牛传忠 (5)

创新和探索“新媒体+老干部工作”新思路
..... 卜健 (6)

上海市老干部大学系统校工作会议召开
..... 市老干部大学 (7)

巩固试点成果 全面推进争当“六大员”活
动 浦东新区区委老干部局 (8)

工作研究

立足长远 务求实效 扎实推进正能量活动
稳步开局 江西省委老干部局 (9)

浅谈如何把党支部建设成为离休干部的精神
家园 胡秋红 (10)

光辉历程 梦想同行

坚持“五学” 不断增添正能量
..... 陈良保 (12)

一辈子做党的人 朱志豪 (13)

忆往事 迎党庆 邹浩泉 (15)

解放上海领空的战斗 杨青 (16)

工作集锦

嘉定区离退休干部党工委成立
..... 徐宏 (18)

杨浦区开展“最美老干部”评选宣讲活动
..... 张盛 (18)

长宁区老干部积极开展“两学一做”学习教
育 吴思栩 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

松江区“茸城美·夕阳红”正能量主题活动

启动 松 讯 (19)

浦东新区关工委企业家理事会与浦东中学结

对 浦关办 (19)

虹口区“大拇指课堂”助推社区网上党建

..... 万俐俐 (19)

人物专访

在氤氲茶香中享受健康与快乐

..... 周东阳 (20)

有缘相邻 无悔守护

..... 季美凤口述 钱红春记录 (22)

学习之窗

快乐读书社 范永祥 (24)

热点聚焦

父亲陈云 陈 方 (25)

朱德的若干“最后一次” 孟 红 (27)

难忘陈毅将军的教诲 季菊朋 (29)

情满人间

世上最完美的妻子 祁连月 (30)

我珍藏的小虎头鞋 桐 桐 (32)

七彩长廊

文学梦圆在今朝 张春新 (34)

休闲乐 养金鱼 杨云龙 (35)

上海阳台

可圈可点之鱼肴 王家年 (36)

谈天说地

生活中溅起的点滴浪花 施 行 (37)

要长寿莫生气 姚逸功 (37)

畅游天下

桃花源中觅乡愁 吴万根 (38)

花样爷爷奶奶游印尼 孔 良 (39)

知识卡片

人类至少有二十一种感觉 (40)

世界老人

外国老人也请家教 (41)

饮食保健

粽子怎么吃才健康 (42)

生活之友

湿热梅雨天防霉除湿保健康 (43)

心理导航

修身养性延缓衰老 (44)

闲情雅趣

药墨 叶惠麟 (46)

激情岁月

那年我11岁 陆耀川 (47)

艺林漫步 祁冠忠等 (48)

封面：峥嵘岁月

朱毓海 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：阳光下的花儿

陈拥军 摄

坚定信心 明确目标 形成合力 实现老干部大学发展新突破

——在上海市老干部大学系统校工作会议上的讲话

□ 市老干部大学校长 罗世谦

我提三点意见，供大家参考。

一、不断增强责任意识，坚定信心，抓住老干部大学发展新机遇

中共中央办公厅和国务院办公厅联合下发的〔2016〕3号文《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》，对于做好老干部大学的工作具有非常重要的指导意义，需要我们认真学习、深入领会文件精神。

中办3号文件指出，离退休干部工作要以为党和人民事业增添正能量为价值取向。老干部大学作为离退休干部的学习阵地，应以此作为工作的价值取向。这就要求我们时刻以更好服务党和国家工作大局为方向，充分认清老干部大学发展的形势背景，自觉把老干部大学的发展融入党和人民事业的宏大背景中，对老干部大学的建设充满强烈责任感，充分认识到老干部教育工作者所肩负的责任与使命。

中办3号文件提到，要进一步加强老干部大学建设，明确把老干部大学建设纳入公益类文化事业发展总体规划，划为公益类事业单位，指出要坚持老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为相统一的原则，注重教学的政治性、科学性和趣味性，加强网络学习交流平台建设等等。既给我们办好老干部大学以信心，同时也需要我们把把握好这一新



的发展机遇，以改革创新的精神推进老干部大学办学实践的新发展。

二、认真制定发展规划，明确目标，构筑老干部大学发展新蓝图

《上海市老年教育“十三五”发展规划》已进入实施阶段，市老

干部大学也编制完成了新一轮五年发展规划，该规划提出三个主要发展目标：一是围绕老年素质教育的办学理念和建设“四个基地”的办学目标，走以质量提升为核心的内涵式发展道路；二是以信息化建设为抓手提升老干部大学现代化建设水平；三是为党和人民事业增添正能量，探索服务社会新路径，提高学校办学的开放性和对社会的贡献度。

三、秉持共享发展理念，形成合力，实现老干部大学发展新突破

中办3号文件，以及《上海市老年教育“十三五”发展规划》中多次提到“共享”的问题。老干部大学系统校从成立之初就一直秉持着共享的发展理念，我们要坚持共享的发展理念，抓好核心任务，通过借势借力、资源共享，走出一条老干部大学系统校自身特点的发展道路。从老干部大学系统校的发展来说，“共享”包括两个方面：一是如何充分利用社会资源为我所用，二是如何用自身资源去服务社会。在老干部大学五年

市级机关系统共有离退休干部基层党组织（党总支、党支部）560余个，党员人数众多，基层组织庞大，推进离退休干部基层党组织建设面临着不少难题。比如，离退休人员的领导关系不够顺畅，对加强离退休党员干部组织的认识不够统一，基层党组织设置不尽科学，抓好离退休干部党建工作力量协调不够顺畅，组织离退休干部党建工作的能力素质尚待提高等等。

为认真贯彻落实《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》（沪委组〔2016〕发字15号），今年我们将根据本系统的实际，着力夯实离退休党员干部基层党组织，从而落实对离退休干部，特别是退休干部的教育、引导和管理。

一要建立一领导机制。要按照沪委组〔2016〕发字15号文件精神，依托老干部工作部门，抓紧成立离退休干部党委。今年计划组织试点，在2-3家单位摸索经验做法，逐步推进工作。明年开始，计划每年建立一批老干部工作党委，争取3年内系统大部分单位都能够完成这项工作。

二要培训一支工作力量。据初步摸底，系统共计150名专（兼）职老干部工作者，有过党建工作经历的不足三分之一，不少老干部工作者有愿望，但缺乏做好离退休干部党建工作必备的知识和经验。我们将积极搭建平台，强化抓基层党建的意识，提升

做好基层党建工作的能力素质。

三要提升一支书记队伍。今年，我们已经将离退休基层党组织书记培训纳入工委组织部培训计划。既要组织示范性培训，帮助小单位、人少难组织的单位、缺乏组织能力的单位集中培训，也将积极引导大单位，自行组织培训。

四要抓好一批先行示范。中办3号文件颁发后，系统各单位都在认真学习贯彻，为进一步抓好离退休干部思想政治工作，进一步推进基层党组织建设，计划在年中组织经验交流会，进一步加大系统基层离退休干部党组织建设的力度。

五要形成一个工作合力。以学习贯彻两份文件为契机，向党委（党组）领导多做宣传，在机关内部多做主动协调、沟通的工作。在着力抓好“系统基层离退休干部党组织建设情况调研”的基础上，计划形成《关于进一步推进系统离退休干部党组织建设的意见》，指导系统各单位机关党组织，进一步指导抓好离退休干部党建工作。

六要营造一个浓厚氛围。我们将充分利用机关党建网、党建微信平台、上海机关党建杂志等媒体，同时，进一步借助全市性的老干部专业媒体、党建宣传平台，总结宣传市级机关系统老干部党建工作经验做法，营造浓厚的舆论氛围。

夯实基层党组织

积极推动离退休干部党建工作



市级机关老干部工作部部长 牛传忠

发展规划的编制中，专门撰写了“推进资源共享，构建老干部大学系统校互联融合新格局”一节，以期使系统各校能够通过资源共享获得新的突破和发展。

目前，老干部工作正处于发展的转型期，老年教育工作正处于发展的关键期，

对于老干部大学系统校来说，正是难得的机遇期。我们一定要强化责任意识、围绕发展规划、秉持共享理念，齐心协力、开拓进取，共同构筑老干部大学系统校发展新格局，实现老干部大学系统校发展新蓝图！

创新和探索

『新媒体+老干部工作』新思路

□ 杨浦区委组织部副部长、老干部局局长 卜健

2015年年底以来，杨浦区委老干部局积极思考、大胆实践“新媒体+老干部工作”的新课题、新思路，构建了“1+1”（1个公众号+1批微信群）平台，形成了“五个在线”工作模式。

一、构建“1+1”（1个公众号+1批微信群）平台

今年1月，开通“阿拉杨浦老干部”微信公众号。截至3月底，关注粉丝人数已经有1300多人，活跃粉丝有300多人。全区已经建立了20多个离退休干部党支部微信群。依托一个公众号和一批微信群，把传统的工作

内容延伸到网上，形成了“五个在线”工作模式，使离退休干部党支部、微信成为老干部工作的“两个发动机”，实现线上线下同向同步发力。

二、开展“五个在线”工作

1、开展“在线学习”工作，使微信成为离退休干部思想政治教育的“线上指导者”。我们把在线教育的理念运用到老干部学习教育中，探索离退休干部“在线学习”的形式。比如，定期推送“支部生活学什么”、“微型党课”、“重要时政解读”等图文信息，通过微信指导离退休干部党支部规范组织生活、丰富组织生活内容和形式。再比如，结合主题教育活动，推送学习要求、宣传学习典型、组织学习活动，为面上推进主题教育活动提供有力指导。又比如，设置“政经事儿”栏目并每天更新，使老干部一站式学习了解全国、上海、杨浦的时事政治。

2、开展“在线发挥作用”工作，使微信成为离退休干部增添正能量的“线上组织者”。我们充分发挥微信在组织动员方面的优势。比如，结合杨浦“十三五”规划，推送了“点赞杨浦、畅谈十三五”活动的图文，组织引导老干部通过网络了解、点赞、留言畅谈，凝聚更多社会正能量支持杨浦当

前的改革发展。2月份，我们开展了“最美老干部”网上海选活动，既使老干部学习了身边典型，也使老干部在“朋友圈”中增添了正能量，还直接助推公众号粉丝数量达到了千位数，取得了多方共赢的结果。比如，推送“我谈好家风”征文活动，组织老干部通过新媒体增添正能量。下一步还将结合杨浦科创中心重要承载区建设、全国文明城区创建等中心工作，组织各种畅谈、谈论以及微摄影、随手拍活动，进一步引导老干部为杨浦发展增添正能量。

3、开展“在线关心照顾”工作，使微信成为离退休干部的“线上服务员”。我们定期推送“健康有约”栏目，邀请杨浦区中心医院等单位的名医针对老年人常见疾病制作专题图文信息，邀请社区医院护理人员针对老干部家庭护理制作专题图文信息。我们坚持需求导向，加强个性化服务，通过微信征集老干部的微心愿，然后组织志愿者和社会组织帮助老干部实现微心愿。与此同时，我们还充分整合社会资源，通过微信为老干部提供全方位的养老服务信息。

4、开展“在线活动”工作，使微信成为离退休干部的“线上活动学习阵地”。我们把老干部活动中心、老干部大学的团队、课程搬上

微信，吸引符合条件的老干部积极参加。已经专门制作图文介绍了老干部活动中心、老干部大学和1个上海市优秀老年学习团队，并在老干部大学的摄影班试点开展微信报名。下一步将介绍更多老干部活动组队、学习团队，对一些符合条件的老干部鼓励通过微信报名参与活动。同时将逐步把老干部大学的核心课程制作成图文信息在微信上发布，使更多不能到老干部大学现场上课的老干部也能获得学习资源，并通过微信开展活动学习的心得交流、活动学习的成果展示等互动活动。我们还通过微信向老干部推荐“周末休闲”的时代生活娱乐信息，使老干部乐在微信，乐在“线上活动中心”、“线上老干部大学”。

5、开展“在线宣传”工作，使微信成为离退休干部先进典型的“线上宣传者”。我们充分发挥微信在宣传推广方面的作用：比如，已推送两期宣传网宣达

人的图文和一期老干部关心下一代工作的图文，展示老干部增添正能量的形象；还推送了宣传老干部大学、老干部活动室以及老干部时装沪剧沙龙的图文，展示老干部老有所乐的风采。

三、构建“点面库”老干部网宣队伍立体网络

1、抓点，培育网宣队伍带头人。去年10月29日，市局启动“学智能手机、做网宣达人”活动后，我们经过认真研究，组建了2个不同类型的网宣小组，其中一个由几个单位的离退休干部党支部书记组成，另一个由一个单位的离退休干部学习活动骨干组成，通过不同的组成方式，探索不同的网宣队伍培育方式。这两个网宣小组成员已经逐步发挥了网宣带头人的作用，有的组建了自己支部的微信群，经常在微信群发布正能量信息；有的经常在微信上分享学习体会；有的积极参加我们公众号开展的网上正能量活动，并分享活动图文信息，

动员其他老干部关注我们公众号，参与相关活动。他们已经成为了全区老干部网宣志愿者的带头人。

2、抓面，扩大网宣队伍的覆盖面。我们将启动全区老干部网宣队伍的组建工作，每个单位推荐1-2名老干部网宣志愿者，做到网宣队伍的全覆盖。我们将对这支队伍进行分批培训，引导他们积极参与网上正能量活动，同时帮助他们成为各自所在离退休干部党支部的网宣骨干，带动更多离退休干部党支部和老干部通过新媒体，参与到“五个在线”工作中来。

3、抓库，做深网宣队伍的“蓄水库”。我们将依托区老干部大学开展集中轮训，依托大学生志愿者在暑期到社区开展集中培训，并要求各单位通过党团结对、老青结对等方式，使全区更多老干部学会使用新媒体，使全区老干部都成为网宣队伍“蓄水库”中的一员。

上海市老干部大学系统校工作会议召开

4月13日，上海市老干部大学系统校工作会议在黄浦区老干部大学召开，市老干部大学校长罗世谦出席会议并讲话（全文另发）。副校长蔡向东、周鸿刚，各系统校分管领导和办学干部约50余人参加会议。会议由市老干部大学副校长陈慧琴主持。

会上，周鸿刚副校长总结了2015年系

统校在办学水平、课程建设、理论研究等方面的工作情况。蔡向东副校长从深入开展素质教育工作、加强学校建设和管理、加强教学管理、开展教育科研、扎实推进校园文化建设、加强对系统校的指导协调等七个方面对全年工作进行了部署。黄浦区、杨浦区老干部大学和上海军休老干部大学在会上分别作了交流发言。

巩固试点成果 全面推进争当“六大员”活动

□ 浦东新区区委老干部局

今年，浦东新区在开展“争当六大员，共筑中国梦”活动中，立足“浦东二次创业”战略布局，引导老同志多关注主流，多顾全大局，多发挥正能量，使广大离退休干部成为坚定理想信念、锤炼党性修养的示范者，全面深化改革、全面推进依法治区的坚定支持者，弘扬优良作风、推进从严治党的促进者，践行社会主义核心价值观、树立良好社会风尚的引领者。

一、完善机制，形成工作合力

一是完善动员机制。联合探索建立老干部作用发挥促进会，通过先进社团组织的培育，形成带动离退休干部正能量作用发挥的“放大器”。联合老年协会、老年大学等涉老团体共同参与。

二是完善老同志党员到社区党组织报到机制。积极引导老同志参加所在地的党组织活动。积极探索在老同志集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好团体、社团组织中建立基层党组织或者临时党组织。逐步形成老干部局宏观指导与各级党组织抓推进相结合；离退休干部党员主动到社区报到与社区主动上门沟通联系相结合的联络机制。

三是完善社区老同志骨干培养机制。我们将协助社区党组织，培养一支离退休干部党员骨干队伍，选配好老同志组织或者临时党组织的负责人，同时搞好培训指导。原单位党组织要教育和引导广大老同志把关心社区、参与社区建设，作为发挥作用、回馈社会的职责，积极动员和鼓励老同志主动加强与社区的联系，主动融入社区，为社区党建和社区建设发挥作用。

四是完善开展活动的联动机制。坚持组织开展与个人主动参与相结合；党支部组织与社团组织相结合；原单位组织与社区组织

相结合的活动原则，形成单位与社区联动，以社区为主，部门宏观指导的联动机制。

二、搭建平台，丰富活动内容

一是搭建人才资源信息平台。在搞好调查摸底的基础上，建立全区离退休干部“银发智库”。

二是搭建社区平台。引导有专业技能、热心社区志愿服务的老干部，在社区中开展创建咨询、文化、服务，鼓励更多的老同志参与社区党建和治理。有条件的可成立服务团队。动员懂管理的老同志担任居委会委员等，使老同志在畅通社情民意、参与管理社会事务中发挥作用。

三是搭建校园平台。推进教育活动进校园，开展老同志与学校结对活动。组织“五老”报告团等，深入中小学和其他单位，对广大青少年开展宣讲。

四是搭建网宣平台。充分利用网络、微信平台，搭建“老干部党校”网上公益平台，拓宽老干部工作网络舆论宣传新阵地。

五是搭建家庭平台。与妇联、民政等部门合作，引导老同志做和亲睦邻的模范长辈，通过家庭纽带、社区服务、社会交往等，教育和带动子女、亲友、邻居等身边人，共同释放正能量。



一年来，我们牢固树立为党的事业增添正能量的价值取向，坚持围绕中心、服务大局，科学谋划、广泛动员、稳步推进，正能量活动取得了初步成效。

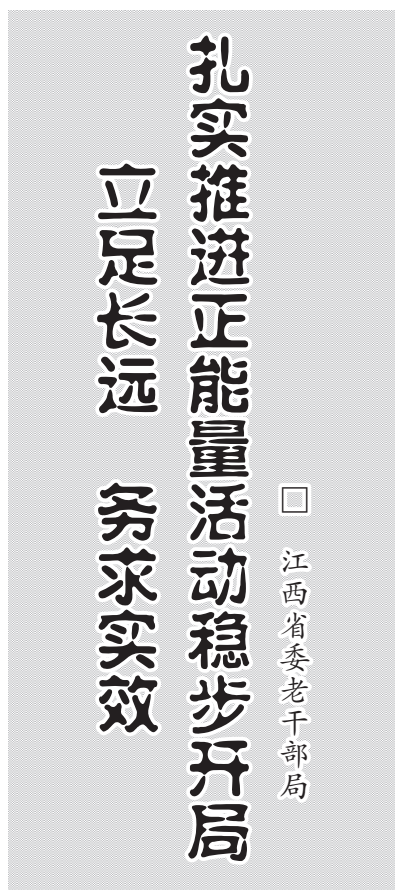
一、培育“主业”意识，科学谋划正能量活动

1、深入学习思考，形成广泛共识。围绕学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神，深入开展“怎么看、怎么办”大讨论，努力在老干部工作者队伍中形成正能量活动的“主业”意识。2、开展专项调研，理清工作思路。广泛听取意见，精心策划组织“评选最美老干部”“争做阳光老人”等11类主题活动。3、注重能力建设，适应事业需要。着力提高工作队伍全面把握大局、沟通协调、组织引导、依法办事等方面的能力；同时，重点提高老同志融入大局、参与活动的的能力。

二、聚集活动“主体”，激发正能量活动热情

1、保持宣传频度。抓住“双先”表彰大会等时间节点，借助主流媒体，向社会持续传递离退休干部的正能量，不断强化老同志和老干部工作者参与意识。2、拓宽宣传广度。充分发挥手机平台功能，坚持每周向离退休干部党支部书记和老干部工作者介绍正能量活动情况；主动与涉老组织联系，

努力壮大正能量活动队伍；省、市、县三级老干部工作部门负责同志深入老同志中，讲解正能量活动；老干部工作部门向党委专题汇报正能量活动要求，主动争取重视和支持。3、挖掘宣传深度。以龚全珍同志先进事迹为原型，协调有关单位创



作话剧《老阿姨》，在全国巡演上百场，同时开拍电影《老阿姨》；融合传统媒体和新媒体优势，宣传先进典型；组建“双先”事迹报告团，激励广大老同志无职力求有为、晚年焕发新貌。

三、紧扣工作“主线”，推进正能量活动稳步发展

1、以上率下推动。省

委领导对正能量活动提要求、交任务，各地各单位党委领导亲自动员部署正能量活动，形成党政共管、部门共促的工作格局。

2、加大组织协调力度。省市两级70%的离退休干部工作部门建立“分片划区、定期巡访”的工作制度，在老年大学、老干部活动中心新建离退休干部党支部、党小组，全省半数以上的地级市以党委或组织部的名义，建立党政领导干部与部门主要负责人联系离退休干部党支部书记制度。同时充分发挥涉老组织作用，激励动员更多老同志参与活动，实现正能量双向传递。积极运用专题调研、专项督办、召开推进会等各种形式，加强对活动的督查指导。

3、建好特色平台。在引导老同志借助“说、写、唱、展、谈、演、看”等形式感党恩、赞发展的基础上，开展“我看+”活动，发挥江西红色资源丰厚的优势，在老同志中组织开展“口述党史”等红色记忆征集活动；按照“志愿服务、科学管理，分类设岗、各尽所长”的思路，引导老同志在扶贫助学、文明创建等方面志愿服务，建成“龚全珍工作室”2360个，推动了正能量活动的常态化、阵地化。

(本刊有删节)

浅 谈

如何把党支部建设成为离休干部的精神家园

□ 胡秋红

随着离休干部“双高期”特点的日益突出，离休干部在精神生活方面的需求也日趋强烈。如何把党支部建设成为离休干部的精神家园，满足他们迫切而又多样的精神需求，不断提高他们晚年生活质量，是各级党委和老干部工作部门亟需加强和深入研究的重要工作。现结合工作实践谈一些粗浅的认识。

一、加强思想引领，满足离休干部老有所学的精神需求

离休干部对参加组织生活有着强烈的精神需求，党支部要把落实老干部政治待遇作为首要任务，积极传递正能量，强化思想引导，让广大老干部在组织生活的满足和释放中获得归属感。

1、加强组织领导。配强班子是新时期加强和改进离休干部党支部建设的根本保证。通过民主选举，让一批政治坚定、思想先进、甘于奉献、身体健康，在老干部心目中有较高威信的老同志担任支部书记和支部委员，同时，选拔培养一批心中有责任、肩上有担子，有党务工作经验，热心为老同志服务的老干部工作者充实到支部班子岗位上来，加强支部班子的战斗力。在党支部班子的搭配模式上采取由离休干部和老干部工作者共同组建的方式较为合适，老干部工作者具有双重身份，既代表上级党委，又代表离休支部，对开展工作比较有利。

2、紧贴工作实际。在老同志们的心目中，把参加组织生活视同“回娘家”一样，既亲切，又期盼。因此，党支部要非常重视支部活动，既要满足老干部的政治热情和组

织情结，又要考虑到他们的年龄、身体等情况，使学习活动能让老同志们高兴而来，满意而归。另外，组织专题理论学习报告会，召开企业党建工作和经营情况通报会等，让广大老干部及时知晓党的创新理论、方针政策及企业改革发展等情况。对长期生病卧床不起的老干部，派专人送学上门。还可以结合形势开展形式多样纪念活动，使老同志们的革命信念更加坚定，革命热情和正能量得到不断提升。

3、体现组织关怀。党支部要坚持把政治学习和文化娱乐作为支部工作的立足点，同时，又要把关心老同志、温暖老同志家庭作为支部工作的凝聚点，全心全意为老干部办实事、做好事、解难事，并不断打造服务新机制，丰富服务新内涵，推出服务新举措，为广大老干部提供真诚、真爱、优质服务，全面体现党组织对老同志思想和家庭的关怀。通过落实“四个必访”，即老同志思想上产生疙瘩时必访，生病在家或住院时必访，同家人或他人发生矛盾时必访，家中发生重大变故时必访等制度，有的放矢地帮助老同志解决思想问题和实际困难。

二、搭建奉献平台，满足离休干部老有所为的精神需求

自我实现是人的最高层次的需要，也是人产生满足感和幸福感的重要来源。离休干部虽然离开工作岗位多年，但仍有展示自我的强烈需求，有继续为党和人民发挥余热的情感和希望。党支部要充分理解和保护这种积极性，让他们在老有所为中得到自我实现和自我肯定。要建立健全发挥余热的途径和

机制，充分发挥老同志的优势和专长，激励他们走出家门融入社会，让他们在为党和国家事业、为人民群众利益、为关心教育下一代奉献正能量的同时，满足老有所为的精神需求。

搭建宣传教育平台，发挥老干部的政治优势。党支部要积极组织、引导老干部自愿担任企业或社区青年团员的义务辅导员。利用节假日，定期进社区、进企业、进军营、进学校，宣传党的方针政策和改革开放成果。同社区青年团员开展思想交流、讲述党史、军史及企业和社会在改革开放中的各种新事物、新问题。通过宣传教育活动，使理想信念在广大青年中播撒、传承。同时，老同志们也在追求事业、奉献社会中体现了人生价值。

搭建建言献策平台，发挥老干部经验优势。党支部要积极引导，通过组织老干部参观考察，深入基层，深入群众，拓展建言献策思路；通过召开座谈会、情况通报会等途径，拓展建言献策渠道。对积极建言献策的老同志要及时给予表扬和鼓励，对作出重要贡献的老同志，党支部要建议上级党委给予重奖，并大力宣传，把老同志参与改革创新、转型发展的积极性充分调动起来，让他们更好地为企业、为社会作出贡献。

搭建扶贫帮困平台，发挥老干部的奉献精神。老干部对党和人民赤胆忠心，有着深厚感情。当国家和人民遇到困难的时候，他们会毫不犹豫地挺身而出，为党分忧，为人民解难。如：2008年和2010年我国汶川和玉树先后发生强烈地震，老同志们都在第一时间参与募捐活动，不仅参加单位募捐、社区募捐，还积极踊跃缴纳特殊党费。党支部通过市总工会、红十字会等组织，使老干部同更多的贫困家庭或失学儿童建立起一对一，或多对一等形式的帮困结对，帮扶对象不仅在经济上得到雪中送炭般的资助，还在思想和精神上得到了亲人般的关怀和照顾，为健康成长和幸福生活打下坚实基础。有奉献就

一定会有回报，每当老同志们看到他们帮助的对象一个个迈过人生坎坷，重新回到社会，并取得成绩时，内心充满幸福和快乐。

三、丰富文化生活，满足离休干部老有所乐的精神需求

广泛的兴趣爱好是离休干部老年生活的重要内容。党支部要重视文化养老工作，坚持因地制宜组织开展适合实际的文化娱乐活动，满足老同志多层次、多样化的精神文化需求，为老同志丰富文化生活，展示风采构建载体，让每一位老同志在身心快乐中享受美好晚年生活。

1、结合老同志的特点和兴趣，合理安排动静结合的多样化活动。静态活动以棋牌、书画、花卉盆景等开展活动；动态活动以唱歌、跳舞、健身、摄影等开展活动。要充分发挥老干部活动室的作用。定期组织各类活动项目的沙龙、讲课和比赛，使活动室成为老干部政治和文化活动中心。

2、结合传统节日，开展寓教于乐活动。如，一年一度的“迎春联欢会”、七一歌咏会、中秋茶话会以及重阳敬老节等节庆活动。让老同志们同企业领导、党员、团员青年代表、先进工作者等一起欢度节日。一方面让年轻一代进一步了解离休干部这一特殊群体的丰功伟绩和夕阳风采，另一方面也让离休干部感受青年人的朝气、创新、希望和活力。不仅丰富老干部的文化生活，同时又能促进企业文化的传承和发展。

3、在春秋两季气候适宜时节，开展特色文化休闲活动。如，组织“一日游”等采风活动，让老同志在休闲游览中亲身感受上海改革发展、城镇一体化的巨大变化。对平时喜欢看书写文章，有较好阅读和写作基础的老同志，积极为他们创造条件，提供写作素材，发挥他们的特长，为老同志们的晚年生活增添快乐和活力。

（作者系上海锦江汽车服务有限公司党群工作部干部）

坚持“五学”

不断增添正能量

□ 陈良保

当前，在广大离退休干部中开展的“为党的事业增添正能量活动”，满足了老同志精神追求的期待，我们热烈响应。社会发展需要“正能量”，人生进步需要“正能量”。我们已经从工作岗位上退休，但思想不能褪色，理想信念不能动摇，为实现“中国梦”也要尽一份力。

怎样才能不断增添“正能量”？我体会比较深的就是要勤于学习。生命有终点，学习无止境。我的体会主要有“五学”。

一学党政方针，不断汲取中国发展“正能量”。党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央，不断传递着全面深化改革的中国在经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态建设等方方面面的“正能量”，传递着为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”的“正能量”。只有通过认真学习、

深刻领会，才能不断汲取这些正能量，保持清醒的头脑，更加自觉地与党中央在思想上政治上保持一致，更加坚定地走中国特色社会主义道路。只有不断汲取正能量，才能明是非，自觉不信谣、不信邪，不传谣、不传邪，坚定正确的政治方向，做到心明眼亮意志坚。

二学中国传统文化，不断汲取优秀传统文化“正能量”。五千年中华文化积淀着中华民族最深沉的精神追求。松江老干部大学开设了“传统文化班”。许多老同志纷纷报名，有的甚至是扶着拐杖、坐着轮椅来上课。通过进一步学习，我们体会到中华传统文化博大精深，传递着许多正能量。比如，儒家注重的“养德”，道家注重的“养生”，释家注重的“养性”，都是讲的“修身”。传递了如何爱自己、爱周围的人、爱大自然的正能量，传递了如何先做人再做事，做好人做好事的正能量。24个字的社会主义核心价值观，体现了传统文化的精髓和发展。因此，不断汲取优秀传统文化“正能量”，会使我们更加自觉地践行社会主义核心价值观。

三学先进典型，不断汲取时代精神“正能量”。当今社会先进辈出，先进典型凝聚着时代精神的正能量。老老实实向先进典型学习，可以不断汲取时代精神“正

能量”。以先进典型为标杆，可以知崇高，找差距。如焦裕禄、孔繁森、杨善洲等先进典型，经常以他们为镜子，会照出自己的差距和不足，照出努力方向和路径，身体力行“三严三实”，保持晚节。

四向青年人学习，不断汲取青春“正能量”。青年人是早晨八九点钟的太阳，充满朝气和活力，是民族的希望。和青年人在一起，会看到青年人身上散发的青春正能量：满腔热血、激情与渴望、初生牛犊不怕虎的勇气，实现使命的奉献，开拓进取的精神。向青年人学习，不断汲取青春正能量，可以使我们焕发活力。相互学习取长补短，就能共同进步。

五向周围的人学习，不断汲取社会“正能量”。“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之”。《论语》里的这段话告诉我们，每个人身上都有值得你学习的东西，应善于选择学习其好的地方，而对不好的地方，如果自己身上也有，要注意改正。怀着学习的心态，留意周围的人和事，就能凝聚更多的社会正能量。

坚持“五学”，爱祖国、爱生活、爱自己，凝聚正能量，致青春，也致夕阳！

（作者系松江区政协机关退休干部）

一辈子做党的人

□ 朱志豪

退休后，我就一直在想退休生活怎么过？年纪都一大把了，我们还能做什么呢？怎么来发挥正能量？有人说，退休是人生第二春的开始，有目标的生活，心里是踏实的，没目标的生活，心里是空虚的。

锻炼好身体，力争健康长寿

我虽然退休了，工作上告一段落，那只是人生的第一春结束了。虽然生理上的老去无法抗拒，但心理不能老。所以我要尽可能地管好自己的身体，加强锻炼。身体好了不仅减轻社会的负担，也减轻子女的负担，是间接地支持他们的工作。我跟爱人商量退休后的生活两人“分工合作”，我们把做家务劳动当作运动来看待：我负责买和家里的清洁卫生，爱人负责一日三餐。我一直坚持自己喜欢的运动——小步快走，一天两次，早晚加起来一个半小时。居委会对我非常关心，要派钟点工来照顾我们，我俩都婉言谢绝了，请他们给更需要的人。我经常对子女讲，我没有什么留给你们，我只能坚持锻炼好身体，让自己的生活自理能力延长，这是对你们最大的支持，也可以对社会多做些力所能及的事。

人活着不能离开社会，要经常地沟通和交流

虽然现在信息传播的途径很多，可以从获取国内外的各种消息，但人还是要经常地沟通和交流。所以我参加了上海市建交委系统的科技委、上海市离退休高级专家协会、“上海市百老德育讲师团”三个社会组织。在参加科技委和市离退休高级专家协会这两个组织活动中，受益很深，感受到我们

国家发展得很快，特别欣慰地看到年轻一代的成长、为国出力。

我跟年轻人讲“当初建设万体馆、建造南浦大桥时的条件无法和现在比，如今高科技发展，有优越的建设条件”，希望他们要珍惜，充分发挥智慧才能，发扬刻苦钻研的精神，苦干加巧干，攻克一个个难题。回忆南浦大桥的建设，真是很感慨。当年南浦大桥建设遭遇最关键的一个构件——斜拉索的生产难题，当时国内没有一家单位能生产，只能向国外进口。为了减少外汇支出，填补工业生产的空白，我通过联系上海电缆厂和电缆研究所，经多方沟通、协调，明确分工任务后，在市领导和当地政府及群众的支持下，经过一年半时间，试验成功，生产了第一根中国的斜拉索，并且经过测试，质量完全合格。就这样，难关攻破了，大桥所有的规划、设计、科研、施工制造、动迁等工作齐头并进，最后，南浦大桥提前45天竣工，投资节约了千分之六，质量全部符合要求。大桥建设是个系统工程，靠一个人单打独斗是不可能的，需要集体的努力和智慧，是无数无名英雄一起发扬团队精神的成果。如碰到项目需要研讨时，我经常把我以往工作中的做法及所知道的知识，毫无保留地传授给年轻人，也积极发表自己的观点，供他们参考，避免他们走弯路。和年轻同志交流，一方面可以感受他们内心的活力和敢闯敢干的勇气，另一方面也把我们那个年代的那些经历讲给他们听，就是让他们懂得党的事业就是靠一代人一代人奋力接续前行的。

身体力行地做好德育教育，关心好下一代

我参加上海市百老德育讲师团近十年来，经常受邀到学校和社区与学生、家长一起座谈。还先后担任了东华大学、市三女中等10余所学校的校外德育辅导员。我通过自己的亲身经历和体会，向大中小学生宣讲城市建设者们“顽强拼搏造大桥，志攀高峰为人民”的精神，讲述“南浦大桥、杨浦大桥

是名副其实的中华品牌”的幕后故事，讲述大桥建设者用拼搏和创新精神，克服重重困难取得成功的鲜活事例。如桥面接缝的特殊处理、特长斜拉索的研发运用、高强度螺栓的制造使用等，通过许多小故事，我感受到学生们听得是那样的聚精会神、深受感动。东华大学专门来信称：您在我校所作“志存高远、豪跨浦江”的报告，在师生间引起很大反响，好评如潮；您踏实坚持的工作作风、无私奉献的高尚风格，值得我们好好学习。市三女中一位同学说：“当知道与我们结对的是南浦、杨浦大桥建设总指挥，全国劳动模范朱爷爷时，几乎所有的同学都惊叹了。”卢湾区第一中心小学全体少先队员在信中写道：“感谢您多年来在我们成长道路上给予的关爱和支持，我们向您致以最崇高的敬礼！”

跟孩子们在一起，他们有活力，自己也感到年轻。学生们求知欲望很高，他们需要正确的引导。比如，我讲述“过去有钱人家孩子上学有书童背书包，与现今孩子上学爷爷奶奶背书包”的例子，和孩子家长一起探讨“尊老爱幼是中华民族的传统美德，从小就要热爱劳动，读书的目的究竟是什么？”溺爱不是我们的教育，教育孩子该从哪里出发？智力教育是一时的，德育教育是一世的，从小对学生的德育教育工作任重而道远。现在浦东高楼大厦变化特别大，靠的是什么呢？靠的是在党的正确的领导下，改革



开放带来机遇，群众的积极性和创造性充分发挥的结果。工程的问题是无止境的，但是工程这个产品的完成靠的是所有劳动者的智慧和辛勤劳动。我就引导孩子们学习雷锋精神，忠于人民忠于党，学好本领为人民，人生要有目标、要有方向、有追求，要传承好老一辈的优秀传统，为今后参与社会建设打好基础，为国家为社会多作贡献！

我感觉我已经很满足了，建委退管会对我们退休人员非常关心，组织生活很正常。我只是个普通的技术人员，当年朱镕基总理到上海，在大桥工地上对我说：朱志豪，你还有啥要求吗？我说：总理，我什么要求都没有，我任务完成了，我感谢组织关心培养，我将要退休了。我总感觉国家给我的荣誉很多：全国劳动模范、全国“五一”劳动奖章获得者、国家科技进步一等奖获得者、享受国务院特殊津贴等，真的我也感到惭愧，工程建设都是成千上万建设者的劳动成果，现在都把这些荣誉挂我头上，不太公平。

中央在全国离退休干部中开展的“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题的正能量活动，我是坚决拥护的，党和国家把我们离退休老同志看成“是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量”，这既是给我们最大的荣誉，也是赋予我们莫大的使命。我们虽然退休了，但在社会、在家庭、在社区，应当多做些力所能及、量力而行的公益活动，传递弘扬中华民族传统美德，传递向上向善的精神力量，影响和带动周围群众坚定不移跟党走，共同为党的事业释放正能量。

我1954年入党，已经有60多年的党龄了。可以说，我所走的每一步都有组织的关心培养，有了党才有了我们的今天。万语千言凝结成一句话，那就是：拥护中国共产党，听党话，跟党走，一辈子做党的人。

（作者系市城乡建设和交通工作党委退休干部）

忆往事

迎党庆

□ 邹浩泉

今年，是中国共产党成立95周年，又逢红军长征胜利80周年和毛泽东同志逝世40周年。作为一名老党员，谨以此文追忆往事，以寄托纪念和缅怀之情。

1957年7月8日，当时我在市委宣传部工作。我的邻居苏超同志在市委办公厅工作。那天是星期一，下班后，他来到我家，送给我两张文艺晚会的入场券，地点在原中苏友好大厦友谊会堂。他还特地关照：“衣服穿好一点！”我问他是什么晚会？他说，“你不要问，到时候就知道了。”那时，我和爱人结婚才半年多，我们小夫妻俩都穿上新做的丝

绸衬衫，欢欢喜喜去赴会了。到达友谊会堂，还不到7点半，观众已基本坐满，我们的席位在中间稍后。与邻座者交谈，他们也不知道为何举办这个晚会。大家怀着好奇心静坐等候。等啊，等啊，直等到晚上9点，突然全场灯火通明，我们连忙回头向门口看，只见身材魁梧、穿一身浅灰色中山装的毛主席，在市委领导同志陪同下，面带微笑、神采奕奕地步入会堂。全场顿时响起热烈的掌声，许多人离开座位，挤到过道里，争先恐后地抢着和毛主席握手。妻子当年23岁，非常机灵，她很快挤到前面，和毛主席握了手，而我却只顾拍手，站在原地不动，错失了和这位伟人握手的机会，引为终生遗憾！当晚，我们欣赏了许多著名演员的精彩表演。

1977年12月，我参加了在北京举行的全国电影发行工作会议。会议期间安排了一项活动：于12月26日瞻仰毛主席遗容。那天是毛主席83岁诞辰，天气晴好，座落在人民大会堂对面的毛主席纪念堂气宇轩昂，我们怀着崇敬的心情，排队依次进入。在水晶棺旁，我肃然敬立，凝神注目，瞻仰了毛主席遗容。我在当天的日记中写道：“1957年我有幸见到毛主席，20年后又来瞻仰伟大领袖的遗容，这是我终生难忘的两个日子，也是我一

生的荣幸！”

1979年春，我在上海科学教育电影制片厂编导室工作。厂领导要我编写《遵义会议》纪录片剧本。受命后，我立即前往贵州省遵义市进行实地采访。参观了那座称为“八角楼”的“遵义会议旧址”（毛主席手书的匾额），访问了当时的老馆长，听他讲述遵义会议的来龙去脉和重大历史意义。随后，又乘车前往离遵义约50公里的娄山关实地观察。环顾四周，山峦起伏，气势雄伟。这儿是由黔入川的要隘，有“一夫当关，万夫莫开”之说。那位老馆长当年是攻打娄山关的红军突击队队员，因腿部中弹负伤而留在了地方上。听他讲述当年激烈的战斗情况，我对毛主席《忆秦娥·娄山关》一词中“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”的名句有了更真切的理解。我在历史发生地近距离地寻访这段党史的遗迹，感受也比闭门读书更丰富、深刻。

遵义会议，在中国人民解放军的历史征程中，可以说是起到了扭转乾坤的作用。1936年10月，三大主力红军在陕甘宁边境各地会师，标志着二万五千里长征胜利结束。遵义会议是我们党历史上的一座里程碑。1978年12月18日至22日举行的十一届三中全会，是我们党的历史上又一座

解放上海领空的战斗

□ 杨 青

1949年5月12日，人民解放军发动上海战役，于5月27日解放全上海。接管上海的工作井然有序地进行，恢复生产，平抑物价，稳定社会，规划建设，改善生活，把一个满目疮痍的旧上海转变成一个生机勃勃的新上海，速度之快，效率之高，成就之好，举世罕见，对中国共产党管理特大城市的卓越才能，国际社会为之震惊。此后，蒋军飞机空袭上海，猖獗频繁。陈毅市长指出：我们解放了上海，只解放了领土，还没有解放领空，上海只能算解放了一半。不掌握制空权，上海是不能生存的。他要求把上海防空部队迅速建设起来，把上海的天空保护起来。我军由此组织力量，加大对空防御。我有幸在这一时期由陆军调来担任歼击航空兵作战指挥参谋，后任前进指挥所（即战地指挥所）所长，参加解放上海领空的战斗行列。在指挥所日夜值班，指挥我歼击机起飞和空战。

1952年夏，我空军去朝鲜战场轮战轮

到华东军区，我被派到朝鲜清川江以南，设在元里的前进指挥所，配合该所所长负责指挥从我东北各空军基地起飞来清川江上空作战的飞机。该指挥所配备了两部越野车，作为寻找救护空战跳伞落地的飞行员之用。回国后，我被任命为佘山前进指挥所所长。佘山是上海正东60公里的一个小岛，这里常被敌机用来对准上海飞行的地标，所以有可能在这里拦截敌机。这个岛的顶端比标准篮球场还要小一半，周围都是悬崖峭壁，生活艰苦，粮食、蔬菜、淡水都靠上海运来。连续大风浪，船就不能靠岸，所以曾有过大家用橡皮船下海，到峭壁下采紫菜回来当饭吃的情形。我在这里住了半年帐篷。1953年4月23日驻冲绳美海军P2V巡逻机一架从苏北沿海向上海飞行，被我机击落于启东以东领海。1953年7月25日蒋空军F47战斗机2批4架、P51战斗机1批2架经宁波、杭州湾向上海飞来，我空军出动喷气式米格-15歼击机9批22架、

里程碑。它开启了一个改革开放新时期，开创了一条中国特色社会主义道路，展现了中华民族伟大复兴的光辉前程。

我的下半生是在改革开放年代度过的，亲身感受祖国面貌日新月异，人民生活蒸蒸日上，经济国防日益强盛，国际地位不断提升……改革开放的大好形势如春风

扑面，党对老同志的热情关怀更似暖流涌心，激励着我这个老党员要珍惜余年，尽吾所能，奉献余热，回报社会。我数十年的在职生涯都与“笔杆子”为伴，写作成了我的兴趣爱好。离休后，我以“耕读度晚年”为志，边读书，边笔耕，日积月累，共涂鸦了40余万字各类小文和诗歌，回忆历历往事，抒

发暮年情怀，乐于建言献策。还自费印制了《余晖集》等四本书，赠送亲友和家乡中小学母校，以资交流和谢恩。我还打算在今年12月九十（虚岁）寿辰时再印一本书，取名《久思集》，用传播文化之举再续写我的入党誓言：为共产主义奋斗终身！

（作者系徐汇区湖南街道离休干部）

螺旋桨式拉-11歼击机1批4架，击落敌机一架、击伤两架。这些战斗均在距上海100公里左右的区域，仍显时间紧迫，一次拦截错过，就要在上海市区上空作战，难保上海领空安全。且舟山、岱山都有蒋军的机场，它们是空袭上海、南京、杭州和其他沿海城市及重要目标最近的机场。这些岛屿未解放，上海领空就难保安全。

因此，在1949年5月27日上海解放后，紧接着就开始部署解放华东沿海岛屿。当时华东沿海大小岛屿3300余个，大部还在蒋军手中，驻有守军8万人。第三野战军采取逐岛进攻，最后集中兵力攻占舟山的战法，在经过许多胜利的渡海作战而形成重兵逼近舟山的态势下，1950年5月13日蒋军从舟山、岱山等岛屿撤离，向南退缩到台州列岛一线。拔除了舟山、岱山蒋空军基地，上海的领空安全得到了改善。但从台湾起飞的敌机仍可袭击上海。蒋军在浙江沿海还控制着几十个岛屿和220余公里的广阔海面。华东军区、第三野战军为解放浙江沿海全部岛屿制定作战方案。

1951年4月总参命令：华东军区派陆军部队进占头门山岛，配合海军护渔任务。为向南推进我歼击航空兵的作战范围，夺取制空权，掩护陆军和海军行动，由华东军区防空军派出南田前进指挥所，我被调来担任所长，指挥引导驻宁波机场的海军航空兵起飞的歼击机在南田一带的东海海面上空与敌机空战，夺取制空权，支持海军夺取制海权和陆军攻占头门山等岛屿，逼近一江山岛。

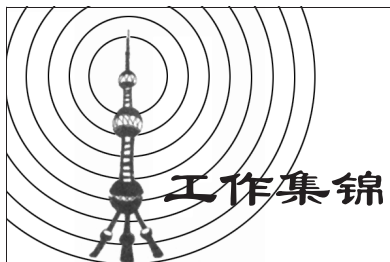
经过三个月的较量，我空军已占优势。有几次，蒋空军从台湾起飞，向北飞行，有袭击上海的态势，宁波机场没有起飞迎击，我照常呼叫指挥我机拦截敌机，指示我机接敌飞行

的航向和高度，却把敌机吓了回去。这说明我已掌握了制空权。这种“空城计”战术是我去抗美援朝轮战时，向志愿军空军联合司令部聂凤智司令员学来的，他在朝鲜空中战场上，我军屡战屡胜之后，成功地运用了“空城计”战术。

1955年1月18日展开攻击一江山岛战斗。这是一次陆海空军联合渡海作战的成功范例。我们南田指挥所和松门引导站的全体同志高度紧张，聚精会神执行任务，使歼击航空兵保证空中的绝对安全。用高倍望远镜观察一江山的战况，轰炸机、强击机首先轮番攻击敌人的指挥机构、雷达阵地和前沿阵地，几分钟后敌指挥已瘫痪。我海军舰艇护送陆军登陆，经过激烈的战斗，全歼守敌1086人。一江山岛岩石林立，坡陡壑深，设有4道火网，明暗地堡154个，每隔100米配2门火炮、2挺机枪，被蒋军吹嘘为“生物通不过的钢铁壁垒”、“美国造的击不沉的战舰”，却在十几个小时内被我军攻克，使美、蒋极为震惊，迫使蒋军在美6艘航空母舰、3艘重巡洋舰和几十艘舰艇的掩护帮助下，从浙江沿海全线撤退，沿海岛屿全部解放（除台湾、澎湖、金门、马祖外）。

在这不到一年的期间，为夺取制空权，共击落击伤敌机32架，为夺制海权，共击沉、击伤敌舰19艘。南田指挥所和松门引导站于1955年3月圆满完成任务撤回上海。上海领空也真正解放了。这已经是1949年5月27日解放上海之后的第6个年头了。





☆嘉定区 离退休干部党 工委成立

4月19日，
嘉定区举行离
退休干部党工

委成立仪式。市委老干部局巡视员魏挺、嘉定区委书记马春雷共同为嘉定区离退休干部党工委揭牌。区委常委、组织部长董依雯宣读了区委关于建立中共上海市嘉定区离退休干部工作委员会的决定和有关人员任命。副区长周文杰传达了中办发〔2016〕3号文件精神。区委副书记周金林主持会议。

魏挺肯定了嘉定区老干部工作，并就今年全市老干部重点工作安排，学习贯彻中央、上海市有关老干部工作文件精神提出要求。

马春雷在讲话中要求全区各部门要把握形势任务、突出重点工作、推动老干部工作转型发展。要把中办、国办印发的《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》精神学深悟透，突出重点，着力做好离退休干部党建工作，积极开展离退休干部为党和人民事业增添正能量活动，进一步加强领导、完善机制，做好离休干部服务保障，不断提高工作转型发展的能力。

周金林要求全区各单位认真抓好会议精神学习贯彻，加强工作对接，整合工作力量，自觉把老干部工作放到全局中谋划和推进，纳入基层党建领导责任制中予以强化。（徐宏）



☆杨浦区开展“最美老干部”评选宣讲活动

日前，杨浦区委老干部局在沪东工人文化宫举行“学习最美老干部，传承弘扬正能量”——“杨浦最美老干部”事迹宣讲活动。市委老干部局巡视员魏挺，杨浦区委常委、组织部部长倪俊南，团区委书记乔兴刚出席宣讲会。



会上，5名青年干部宣讲了四平路街道离休干部党支部管绍菊、殷行街道离休干部第一党支部袁钟、区离退休干部第三党支部金以镭、区总工会离退休干部党支部柳梅秀、区委统战部离退休干部党支部李自力5位“杨浦最美老干部”的事迹。

据悉，去年10月，杨浦区委老干部局积极响应中组部和市委老干部局在全体离退休干部中广泛开展“为党的事业增添正能量”活动的要求，在全区离退休干部党支部中组织开展了“学习身边典型，争当最美老干部”活动，并开展“最美老干部”评选活动。在各单位积极推荐的基础上，全区65位老干部入围“杨浦最美老干部”评选。今年年初，他们首次在“阿拉杨浦老干部”微信公众号上分六期对65位老干部的事迹进行了展示和在线投票，获得很大反响。经过线上、线下投票评选，最终12名老同志获得“杨浦最美老干部”荣誉奖，53名老同志获得入围奖。（张盛）

☆长宁区老干部积极开展“两学一做”学习教育

自中共中央办公厅印发《关于在全体党员中开展“学习党章党规、学习系列讲话，做合格党员”学习教育方案》后，长宁区广大老干部积极响应，掀起学做热潮。

区委老干部局召开老干部党支部书记例

会，学习文件精神，并就如何在离退休干部中开展好学习教育展开了热烈讨论，各支部书记踊跃发言，畅谈感想。

江苏街道、新华街道、华阳街道离退休党支部纷纷召开专题组织生活会、支委会，组织老党员开展学习和座谈讨论。大家一致认为，中央在全党开展“两学一做”学习教育，是贯彻“全面从严治党”战略的又一个党建实践，作为老党员要拥护中央决定，重温党章，对照党规，检查自省，要带头当“两学一做”的榜样，围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的主题，继续为党的事业增添正能量。江苏街道95岁高龄的黄中一在学习中领读《中国共产党章程》，带领全体党员重温党员权利和义务。江苏街道、华阳街道党工委还向每位老党员发放了《中国共产党章程》、《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》读本。新华街道离休党支部将印发的学习资料送到每一位老干部家中。（吴思栩）

☆松江区“茸城美·夕阳红”正能量主题活动启动

日前，松江区委老干部局举行“茸城美·夕阳红”系列活动启动仪式。区人大离退休干部许金湘代表全区离退休党支部书记向全区离退休干部发出活动倡议，号召广大老干部从小事着眼、从身边做起，为党的事业增添正能量，老干部们纷纷在签名墙上签名响应。随后，以整合学习、活动资源，为广大老干部传递世情、国情、区情的“青松讲坛”也正式开讲，区委老干部局与区人保局领导共同为“青松讲坛”揭幕。

据悉，为持续深入在离退休干部中开展为党的事业增添正能量活动，松江区围绕“茸城美·夕阳红”为主题，全年将开展系列活动，包括举办“定格瞬间、传递真情”尊老敬老照片征集活动；联合团区委开展新老党员座谈活动，忆党史、颂党恩；组织文化养老展示活动，举办第四届老干部书画摄影大赛，开展“快乐大本营”进社区活动；在离退休干部中开展评选“长寿之星、学习之星、公益之星、

时代之星、活力之星”；深化网宣活动，引导更多老干部在网上增添正能量。（松讯）

☆浦东新区关工委企业家理事会与浦东中学结对

日前，浦东新区关工委企业家理事会与浦东中学开展结对活动，双方领导共同签署了共建协议。

浦东中学由黄炎培等老一辈教育家创建于民国时期，曾经培养了大批民国精英，蒋经国和蒋纬国都曾在这所学校的学生。早年在台湾，蒋经国组织20多位浦东中学校友，成立了台湾浦东中学校友会，浦东中学因此在台湾具有一定知名度。随着两岸一家亲理念的普及，浦东中学成为上海对台工作一个独特的窗口。

据悉，签约结对后，双方将通过这一平台，邀请两岸专家、教授为青少年授课，开设讲座，采取走出去、请进来的形式，在两岸青少年中进一步宣传两岸“同种同祖同文一家亲”的理念，为两岸和平统一尽力。（浦关办）

☆虹口区“大拇指课堂”助推社区网上党建
智能手机的兴起，为人们的生活带来了诸多便利，但对于许多“零基础”的老同志和老年人来说，各类应用软件五花八门，没有“手把手”的教导难以掌握。为满足老年人的这一需求，虹口区江湾镇街道安汾居委开办“大拇指课堂”，在手把手教授老年人学用智能手机的同时，助推社区网上党建。

为了完成好授课任务，居委干部根据社区老年人学习需求的不同层次，设计、定制了由浅入深、循序渐进、需求多样的教学课件和课程，从智能手机的系统介绍、品牌选购等初级知识，到网络连接和上网应用，被设计成不同的课件板块，使老年朋友学起来各取所需、学以致用。

自“大拇指课堂”开班以来，社区老年人的学习热情高涨，每次学习出席率都达到9成以上。该课堂的开设，不仅强化了老同志和老年人与居委之间的纽带联系，而且许多老年朋友已参与到社区党支部微信群和“和谐安汾群”活动中来，助推了社区党建和正能量作用的发挥。（万俐俐）

在氤氲茶香中享受健康与快乐

——记上海老龄大学检察分校茶道班的学员们

□ 周东阳

每逢周一，在检察分校茶道班教室里，几壶热茶，蒸汽绕梁，茶香飘逸。学员们一边听着老师讲授茶知识，介绍茶文化；一边聊着家长里短，谈古论今；还一边品着茶点，五脏清爽，六腑滋润。茶的清甜心香，沁人心脾，令人神清气爽，心旷神怡。他们在茶香中品尝着苦涩，又从平淡中回味出甘甜。6年多来，班里迎来了一位又一位学员，却从未有一人离开。因为在这里，他们遇上了知音，增长了知识，提升了生活品质，找到

了晚年的健康与快乐。

以茶会友遇知音

6年前，退休后的检察官韩丽霞、李维芳、徐艳等每天在家围着锅碗楼台转，除了家务，就是电视，总感到缺少与外界的沟通 and 交流。一次，她们闲暇无事，相约来到检察分校喝茶碰面，大家你一言我一语，谈得开心愉快，退休后很少有这么高兴过。此后，每周一次，她们定期碰头。检察分校顺势为她们开设了一个茶道沙龙，提供了场地，配置了茶具，还为活动增添了必要的设备。

饮茶是中国的传统文化，已成为很多老同志的生活习惯。然而，沙龙的成员当初对茶知识却知之甚少。对茶中含有多种维生素、氨基酸和茶多酚等物质及其具有的养生保健功效说不清楚。刚开始时，茶道沙龙里只有公家提供的普通绿茶和开水，冲泡不出高品味的茶水来。于是，学员们主动把自己家中的好茶带到沙龙里供大家品尝。凡去外地走亲访友或旅游，回来总要捎带上一点好茶赠送给大家。

茶道沙龙里的学员汤静，今年80多岁了。她过去是上海市小有名气的检察官，曾办理了许多有名的大要案，由于办案经常加班加点，就养成了喝茶的习惯。女儿定居美国后，接她去国外一起生活，但在那里过上

一段时间后，陌生的环境和不通的语言，她反而感到生活寂寞和孤单。听说检察分校里办了个茶道沙龙，她回来参加了几次活动后，从此喜欢上了这个团队。女儿考虑到母亲年纪大了，且患有老年性疾病，生活上照顾不到，几次执意要求她还是去美国生活，但她说：“我在这里生活得很好，精神上很充实，生活上又便利”，她已经不愿意离开这个学习型团队了。

两三年的时间里，参加茶道沙龙的人员愈聚愈多，已经由过去几人发展成为一个拥有20多人的学习型组织。沙龙里的学员平均年龄70岁，其中最大的有85岁。学员们在一起，互相尊重，互相关心，嘘寒问暖，情同兄弟姐妹。学员李维芳、金小玲性情温和，知书达理、每次碰头总是忙前忙后，主动为大家服务，时常与大家沟通。每一次碰头，大家互相沟通思想，交流情感，品茶水，吃点心，在糅合升腾的氤氲中识朋交友，在温馨、团结、和谐的团队里享受着快乐的幸福时光。

品茶悟道学养生

中国的茶文化博大精深，取之不尽，用之不竭。在茶道沙龙里，大家虽然通过喝茶，对茶知识有所了解，但大多数都是一知半解。他们渴望有一个专业的

老师授课和指点。通过多种渠道和多方努力，终于邀请到了一位专业的茶道老师，检察分校决定将茶道沙龙升格为茶道班。

授课老师叫欧阳雯，她曾从事茶文化研究数十年，是一位专业从事茶文化教学和茶艺研究的学者，不仅具有丰富的茶知识，而且还懂得花道和香道。开讲第一课，就受到大家的一致欢迎、尊重和喜爱。从此，每周一上午，欧阳雯老师准时来到检察分校为大家传授茶文化，讲授茶知识，做到精心准备，耐心指导，热心介绍，并演示沏茶技艺。学员们从老师的讲授中，不仅学到了中国茶的种类，还掌握了每种茶的功效。

学员翟吉德今年70多岁，曾两次脑中风，留下了后遗症，走路都不方便。虽然家住郊区，路程较远，但每次上课都风雨无阻，从未旷课。他一边认真听老师讲课，一边坚持做学习笔记；还一边进行饮茶和品茶实践，通过饮茶来改善自己的饮食和身体状况，取得较好效果。于是，他用4年的时间，编写了一本数万字的《科学饮茶，延年益寿》的科普知识小册子，并印发给饮茶爱好者和其他离退休的老同志。

茶道班的学员们说：“品茶是一种意境”。备几份茶点，泡上一壶香茗，谈天

论地、博古通今，对老人们来说再惬意不过了。这时的茶已不仅是饮品，更是一种情怀和一种享受。他们从茶道中领悟到了哲理、伦理和道德，在精神上得到了充分的享受。他们口中饮茶，心中无茶；饮的是茶，感悟的却是人生。

识茶懂茶乐晚年

通过茶道老师专业、系统的讲授，学员们把自己的晚年生活紧密地与茶文化联系在一起。他们深切感受到茶文化不仅体现在沏、赏、闻、饮，识、学、懂、品上，而且还在烫壶、置茶、温杯、高冲、低泡、闻香、用量、水质、水温及冲泡时间上。只有做到人与茶、心与茶、情与茶合一，才能身心共融，生活才会宁静、安康和快乐。

茶文化不仅有着丰富的内涵，且其外延也无比神奇。学员汤静晚年结合品茶，学会了制作营养面包和蛋糕点心，通过点心的制作，丰富了生活，增加了营养，形成了适合老年人饮食和养生的生活习惯，提高了生活品质。每次参加茶道班，她总要带上自己刚刚制作出炉的点心送给大家品尝，将配

料和制作的方法告诉大家，还经常把自己在家种养的花草拍成照片，与大家观赏。

学员王卓云自参加茶道班后，感到晚年生活特别幸福。因为在茶道班上课的同时，学员们互吐衷肠，诉说家中事、烦恼事和苦闷事，大家总是一起出点子想办法，互相安慰，互相关心，化解了一桩桩隐藏在心中的“疙瘩”。

茶道班还以茶为媒，先是组织学员到上海知名的茶艺馆和茶叶市场去开阔眼界，增加茶知识，领略茶市的魅力和兴旺。近年来，他们又组织全体学员到杭州龙井茶产地进行考察调研，了解西湖龙井茶的历史和产地的风土人情。2015年，茶道班的学员们还去了江苏太湖西山等产茶地，上茶山现场采摘茶叶，进工厂参观茶叶的制作流程。他们还谋划着走得更远，到福建的铁观音和云南的普洱茶产地，深切感受中国茶文化的源远流长。



编者按：生命中总有一位好人会出现在你困境的路口，这世间也总有一种真情让你我感动。从过去的普通同事，到现在与其亲密相邻，贴身守护五十年。这就是发生在本市曙光医院的退休医护工作者钱志益与季美凤之间的真实故事。季美凤不久前被梅陇镇政府评为“梅陇爱星”，但她爱心演绎的人间美好远远胜过了任何荣誉……

有缘相邻 无悔守护

□ 季美凤口述 钱红春记录

独居的钱老太今年已九十四岁高龄，平时的生活都由我帮她打理。老太近年来严重失忆，连唯一的儿子从美国来看望，有时都难以辨认，只有我，老太还认得出来。

我与钱老太原本都在同一家医院的妇产科工作，后因我岗位调动与其分开，那时我与她不过是很一般的同事关系。

她原本住在复兴西路近乌鲁木齐路，唯一的儿子又去了美国，念及她是我的同事，在当年巡回医疗时又对我多有关照，她退休后，我每逢休息都要转几部公交车去看望她，顺便帮着料理家务，如果我这天有事，也会让我的妹妹去帮忙。时间长了，这也成了我与她的约定，她也对我有所期待，到时候，就会在自家的窗口张望。

我曾不止一次劝老太去美国与儿子一家团聚，可她说，儿子媳妇都要工作，两个孙女也都需要照顾，哪有时间与精力再来顾及



季医生为老人做好饭并共进晚餐

她？她也担心，随着自己与丈夫年事渐高，怕以后会拖累儿子一家。她还说，现在改革开放了，日子越来越好，即便有什么困难，居委和左邻右舍也都会伸手相助。她

最后叹了口气对我说：“都这把年纪了，也不想‘出花头’了。”

2002年我准备买房，老太闻讯后，不知是早有打算，还是即兴戏言，她说她也想把老房子卖掉重新买房，随后用试探的口气问我：“我们两家能不能买在一起？”我明白她的意思，是想靠我近点，以后有个照应。我没有半点犹豫就一口答应了。

就这样，老太从卖房到买房，再到装修搬家，都是我一手操办。搬入新房那天，她与丈夫笑得嘴都合不拢。

此后我与老太成了邻居，老两口在九楼，我家在八楼，两家只隔开一层地板。之所以这么安排，我在买房时就考虑好了，老两口一旦有什么急事，只要敲敲地板，我就会立即上楼。三年前的八月十三日凌晨三点，我在睡梦中突然被楼上一阵比平常剧烈得多的地板敲击声惊醒，我赶紧披衣上楼，推门一看，老太的丈夫已倒在地上不省人事。据我平时对他健康状况的了解，初步判断可能是心脏出了问题，就一边让他服用急救药，一边呼叫车辆急送医院，一番抢救后，病情稍有缓解。无奈老人那时已九十岁高龄，加之他死活不肯住院，我只得陪他回家，寸步不离地守在其身边。谁知到了第二天下午，老人病情突然恶化，呼吸极度困难，我赶紧呼叫救护车，并一直为其做心脏按摩。遗憾的是，随车的急救医生检查后，宣布老人已经死亡。

因为事发突然，老人的儿子一时赶不回来，后事就由我一手操办。儿子后来回家探

亲，对我所做的一切不仅表示满意，而且十分感激。

相濡以沫几十年的老伴走了，老太太极其悲痛，也感到更加孤单。我安慰她说：“放心，你就把我当自己的女儿，我会好好照顾你的。”

我想，老太的丈夫在世时，老两口多少还能相互照应，现在就剩老太独自一人，如果有急事，怕是地板都没人敲了。为此，我征得老太同意，请人帮老太在家中安装了探头，并连接到我的手机上，这样随时都能查看老太的动静，一旦有事，我就能在第一时间赶到她身边。

我除了包揽老太的一日三餐，洗衣洗被，擦窗扫地等日常家务，有时还应她的要求，帮着做些她爱吃的西餐或点心，尽量让老太过得舒适些。有人曾问我，难道老太在上海没有亲戚？怎么就不来照顾呢？据我所知，老太倒是有个近百岁的姐姐，连自己都要人侍候，哪还能照顾妹妹呢？至于她姐姐的小辈，见有我常年照顾老太，也很放心，平时除了偶尔来看望，大多就是电话问候。

我今年六十七岁，退休已十多年了，为了照顾好老太，我几乎没出过远门，旅游就更谈不上，连生了病都不敢住院。前年临近春节，我患肺炎连日高烧，医生要我立即住院。我知道，这种病一旦住院，没个十天半月别想出来，老太怎么办？谁来照料？更叫人担心的是，老太平时只认我，根本不让陌生人进门，更不许靠近自己。我向医生道明原委，毅然在“病人放弃住院”的医案上签下了自己的名字。好在我也曾经是医务工作者，就在家给自己打点滴。当老太见我打着点滴还为她忙碌时，竟痛恨自己不中用，哭着对我说：“这可怎么办？我一点忙都帮不上。”我安慰她说：“不要紧，我很快就会好的。”连续打了近一个月的点滴，我终于痊愈了。

我无论到哪里，都要设法带上老太，不放心她独自在家，即便是逢年过节参加亲友



季美凤夫妇和钱志益夫妇

的宴席也不例外，否则就只好“罢宴”。有次我家的一位小辈结婚，不知是忘了还是一时疏忽，竟然没给老太发请柬，那天我就毫不客气地缺席了。这以后亲友都知道我有这么个规矩，有时他们邀我一家聚餐，还会主动提醒我：“别忘了请钱老太一起来喔。”其实这么多年，我与老太形影不离，怎么会忘呢？

老老年事已高，失忆也日渐严重，自她丈夫故世，她的养老金就由我保管，收支情况我都通过电脑定期向她远在美国的儿子汇报。她儿子总是说：“这么多年都靠你尽心尽力照顾，做账就不必了，我信任你。”话是这么说，但这账我不能不做，亲兄弟还明算账呢。

我与钱老太从过去定期上门到成为她现在的贴身守护；从过去的普通同事到现在与其亲密相邻，至今快五十年了，我也从青年步入了老年，我所以能坚持至今，我以为这是我俩的缘分，更是她与人为善，对医术精益求精的品质，当年工作时像亲人一般对待病人的医德，深深感染并影响过我，我只不过是用从她身上学到的东西如今对她作点回报，仅此而已。当然，我还会无怨无悔地继续守护老太。

老太的儿子如今每年都会来看望，他对我说，人老了以后由邻居来照料，而且不是一年两年，而是几十年，这事在美国是不可想象的，所以他对我很感激。我告诉他，这事在中国、在上海不稀奇，很普遍，也很平常，随手一捞就是一大把。

快乐读书社

□

范永祥

三年前，由宝钢老干部大学倡导组织成立的“松涛读书社”，像一片绚丽的花圃，滋润着老年人的精神家园。这个由30多位离退休干部组成的书社，组织严密，学习积极。老同志们在这里快乐读书，由衷体会到读书之乐。

读书社有名誉社长、社长、常务副社长，还设秘书长、副秘书长四人。书社分市区和宝山两个班。每年学习都有详细安排，每学期都列出十几个思考题，分题目到每个社员，重点学习思考。平时自学，每月坚持半天的读书交流会。交流采取三个结合：分组学习和大班讨论相结合；小组交流和大组代表发言相结合；电脑、微信和书面材料相结合。每次交流之前，老同志们都积极准备好发言材料。有一位90多岁的离休干部，每次坐轮椅来读书。书社许多老同

志平时在家、在图书馆或阅览室，抓紧可利用时间，读书看报。有的坚持写心得笔记。副秘书长施春晨，不但自己读好书，还把搜寻掌握的文史知识传授他人，多年始终如一。

大家与读书相伴，每天都充实，心情也更舒畅。每月一次的读书心得交流中，大家畅所欲言，有什么说什么。有时展开争论，气氛十分热烈。每次学习讨论会，老同志在一起，见见面，说说话，交流信息，沟通思想。有的老同志说：“读书学习已经成为生命中不可缺少的组成部分，使我们精神生活充满阳光。”读书有益老同志的健康，这里，“快乐读书，读书快乐”，已成为大家的口头禅。

书社始终把学习党的十八大精神及三中、四中、五中全会文件，习近平总书记系列重要讲话作为学习重点，有的还结合读一些政治、理论和历史方面的书籍。每个人写心得笔记。在这期间组织了以贯彻十八大精神，同心共筑“中国梦”、“社会主义核心价值观”等为主题的大讨论。读书社成立以来硕果累累，在市委老干部局和老干部大学举办的党的十八大知识竞赛中，书社由潘宪生、范永祥、门春悦组成的竞赛小组获一等奖。顾金海的论文在《上海老年通讯》上发表。卢金海

在上海老年教育协会中国梦征文比赛中获二等奖。在上海市老干部大学等单位主办的“中国梦、我的梦”征文活动中，读书社的张福荣、潘宪生、顾金海、施春晨、范永祥、郁金荣等荣获“寻梦奖”。这几年，读书社社员的许多文章在《宝钢报》、上海老年刊物和宝钢老年教育通讯上发表。

读书学习也更好地促进了老同志们发挥余热。读书社的老同志，相当一部分担任了离退休党支部书记、委员、关工委成员，有的还是街道、居委会义务宣传员。他们工作积极性高，为大家服务很热情。有的经常组织各种活动，走访党员、群众家庭，慰问帮助有困难的家庭；有的在社区宣传党的方针政策；有的经常做好事、善事，在社会上起到示范榜样作用，受到大家尊敬。读书社的许多老同志表示，趁我们还能走得动，多学学，多做做，为实现中国梦发挥老同志作用，为服务好老同志尽一份力量。

一位哲人说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运”。凡事同理，读书亦然。读书社的老同志表示，要继续读好书，积极参加书社活动，把学习变成身体健康的阶梯，使自己越读越健康，越学越快乐。



今年是陈云诞辰111周年。陈云之子、66岁的陈方深情回忆了和父亲共同生活时的一些往事。一代伟人陈云身为慈父的画面，鲜活如昨；而他严师般对子女的家训家规，更令人肃然起敬。

一个难忘的细节

我在家排行最小，小孩子难免因顽皮而闯祸，可父亲从来没大声训斥过我，我也没挨过打。“诚实本分、勤于学习、诚信待人、为人切忌张扬”，这是父亲的教诲。对我们几个子女的教育，父亲向来是抓大放小，牢牢把握大方向。在我的记忆里，他从来没问过我考试得了多少分，学习成绩排名班级第几，连择业这种大事父亲也尊重我的意见，所以我常说，自己是被“散养”着长大的。

我上小学时，放学回到家里，基本都是去找母亲念叨些当天学校里发生的事，很少能见到父亲。他平时也不爱和我们“黏”在一起，以至于有一次他对我格外“上心”，让我铭记至今。那天天气突变，我因上学时衣服穿少了而受了风寒，一回家就发起了高烧。父亲很晚才回来，当他得知我发高烧了，便走过来坐在床边，边摸着我的额头边说：“赶紧多喝水，水喝多了排尿多，热度就退得快！”第二天，他又问了母亲好几次，“小方的烧退了吗？”我听了，心里特别暖和。

在日常生活中，父亲不大如此直白地表达对孩子的疼爱。他对我们几个孩子真正的爱与关心，更多地体现在素日严格的家教

父亲陈云

□ 陈 方

中。我和哥哥姐姐们从来没什么优越感，在我们家里，也感受不到特殊化的氛围。记得我小时候父亲常对我说：“借父母的光行事是靠不住的，人要靠真本领吃饭，靠讲诚信立身。”这句话，我受用一辈子。当我的女儿开始识字懂事时，我便把这句话转送给了她。

汗衫上全是洞

父亲这辈子生活俭朴得令人吃惊，给他做饭的厨师都有点“埋怨”：首长一年到头就吃那几样家常菜，从来不给我提要求，这烹饪技术总也提不高。每次吃完饭，父亲的碗底总是干干净净，盘底的剩汤也会喝掉。

父亲在吃上面没有要求，穿也是一样。父亲有一件穿了38年的棉坎肩，上面足足有32块补丁。如今，这件棉坎肩被珍藏在中国革命博物馆内。

他平时就穿布衣、布鞋。深蓝色与深灰色两套毛料中山制服都是上世纪50年代由公



家按照出国规定给做的礼服，父亲一般只在每年的元旦、春节、“五一”、“十一”或重要场合时才穿，过后就脱下，仍换上家常衣裳。后来，两套毛料中山服穿旧了，胳膊下及膝盖等部位的毛料被磨得很薄。工作人员提出给他重新做一套，父亲却说：“衣服最重要的是整洁，破了补一补还可以穿，不用急着做新的。”

有一年，他利用到上海出差的机会，将毛料中山服和穿出破洞的毛衣带给洗染店里有经验的老师傅织补。当老师傅得知这是陈云的衣服后，连声感叹：“那么大的领导干部，过日子格能巴结（沪语节约的意思），没想到！”

记得17岁那年的初夏，我陪父亲坐着说话，他说：“天热，出汗衣服湿了，小方你给我到屋里拿件干净衬衫换。”我取来后，递给他，站在一边。父亲把身上的衬衣一脱，里面打底的汗衫上全是洞，一个个对着我龇牙咧嘴的。我心里一酸，和他说：“爸！我明儿就给您去买件新的，这件别穿了，太破了。”父亲冲我笑笑，“没事儿，汗衫穿在里头，别人又看不见。”

从那时起，我就立志要给父亲买一样像样的礼物。我在北京一家工厂的翻砂车间干了3年活儿，暗暗地攒了几个月的零花钱。当我将特意为父亲买的几十元的皮表带递到他眼前时，他很意外，连夸大方好看。可问起价格，父亲心疼地直呼：太贵了，太贵了！这根表带，父亲换上后一直用着，应该



是喜欢的。但直到很久后，他一提起这件事，还是摇头：太贵了！

15个字的 精神富矿

解放后，每次填写个人简历

时，父亲在“文化程度”一栏里，总是写上“小学”二字。他常常说：“像我们这样没有文化底子、各种知识都很缺乏的人，就要老老实实做小学生，一辈子都要有小学生般的心态，求知求真。”父亲把“老老实实做小学生”的精神贯穿一生，即便是“文革”时期，他被下放到江西，行李里装的最多的还是书籍。

父亲生前大量的精力花在工作上，家里很少看到他。父亲退下来后，我才和他有了深聊的机会。他去世之后，我慢慢地回味和琢磨他从前和我说过的那些话，对父亲有了更深刻的理解。他那句“不唯上、不唯书、只唯实；交换、比较、反复”是他一生做人做事的思想方法。他一生的经验总结也都在这15个字中。

父亲去世后，我有时去上海出差，会情不自禁地去父亲的纪念馆走走，看到那些被父亲几乎翻破的书稿、用到快握不住才作罢的铅笔、用纱布缝补了多处的白色睡衣……就感觉他还在我们身边，从未曾离开。在我心目中，父亲身上的闪光点，这辈子也学不完。他离开我越久，我反而觉得离他越近。



朱德的若干『最后一次』

□ 孟红

1976年春天安门事件后，“四人帮”借机大肆镇压革命群众，使国家局势变得很复杂，国民经济遭到更严重的破坏。年近九旬的朱德看在眼里，急在心上，他不顾身体虚弱，给自己加大了工作量。1976年的分分秒秒，对于朱德都是那么宝贵，他好像知道自己的时间不多了……

最后一次赋诗酬唱毛泽东

1976年元旦这天，中央人民广播电台播送了毛泽东新发表的两首词。第一首是《水调歌头·重上井冈山》，第二首是《念奴娇·鸟儿问答》。一脸病容、身体仍未康复的朱德，一听到这两首

词的播音，顿时精神起来，不禁赞叹道：“毛主席的词写得真好啊！”

体质虚弱的朱德眼里泛起了连日来少有的光亮，他兴奋地告诉家人说：“主席这两首词，头一首是他1965年5月到井冈山视察时写的。这是他1929年1月离开井冈山后第一次回去，距1927年率秋收起义部队上井冈山，已有38年了，故有‘三十八年过去，弹指一挥间’句……”

毛主席的词激发了朱德的无限感慨，他情不自禁诗意勃发，反复推敲，用了一个多星期，终于写下了《喜读主席词二首》，后刊登在《诗刊》1976年二、三合期上。《人民日报》为纪念毛主席诞辰83周年，于1976年12月26日特地转载了朱德的这两首诗。

与毛泽东的最后一次见面

朱德与毛泽东这两位中国革命的巨人，在风风雨雨中共同作战了40多年。然而，他们的最后一次会面却耐人寻味。

1973年12月21日，朱德参加了中央军委会议，毛泽东在他的住所会见了参加会议的人员。当毛泽东见到朱德这位许久未见面的老战友时，要站起身来迎接。穿着一身深色中山装的朱德见状，赶紧加快步伐走到他的面前……两位巨人又见面

了，又像井冈山会师时那样，两双手紧紧地握在了一起。毛泽东拍着身边的沙发，请朱德紧挨着自己坐下。这时，毛泽东满怀深情地向朱德问候道：“红司令，红司令你可好吗？”朱德仍用他惯用的四川话，兴奋地回答：“主席，我很好。”

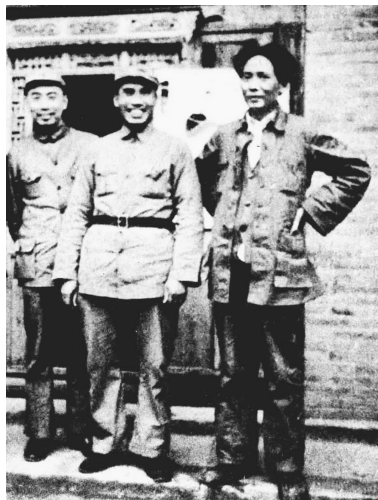
当时的气氛十分融洽。可是，谁也未曾想到，这竟然成了朱德和毛泽东的最后一次见面。

与周恩来的最后一次见面

1975年7月11日，朱德正准备到北戴河休养，身体稍稍恢复的周恩来让卫士高振普打电话，请朱老总在去北戴河之前先来见见。

因为得知朱德去北戴河需两个多月才能回来，周恩来担心到那时自己的身体条件不会比现在好，于是向朱德发出了邀请。

这天下午5时50分，朱德走进总理的会客厅时，看见周恩来已经换下了病



号服，并且远远地迎了过来。朱德同周恩来交谈了20多分钟。周恩来知道患有糖尿病的朱德有按时吃饭的习惯，为了不耽误朱德吃饭，6时15分，两位老人依依不舍地握手告别了。警卫员搀扶朱德上车后，周恩来一直深情地目送汽车远去。

朱德同周恩来有着半个多世纪的深厚情谊，50多年来，他们曾经一起度过了无数个生死与共的日日夜夜。朱德万万没有想到，这次竟是他同总理之间的最后相见。

最后一次敬军礼

1976年1月8日，为党和人民鞠躬尽瘁的周总理病逝了。当时，朱德才出院不久，组织上怕朱德悲伤过度，没有立即告诉他总理病逝的消息。

到了晚上8点，收音机里播出周恩来逝世的讣告，朱德惊呆了。尽管他已经知道周恩来病情恶化了，但还是无法接受总理逝世的事实。听着收音机里不断传出的哀乐，看到家人个个泪流满面的样子，他才肯定这一切是真的了。眼泪从他那饱经风霜的脸上流了下来，滴落在衣襟上。他坐在沙发上，沉默了很久……

1月11日上午，年迈的朱德拄着手杖站在周恩来的灵床前，老泪横流，低

声呼唤：“恩来！恩来！”朱德鞠躬，又挺直身躯，缓缓地抬起颤抖的右臂，庄严地向周恩来行了一个军礼，然后被人搀扶着蹒跚离去。

向周恩来遗体告别时，朱德一路上都在掉泪。

最后一次外事活动

1976年6月21日上午，按照有关方面的安排，朱德要会见澳大利亚联邦总理马尔科姆·弗雷泽。

这天早晨，朱德起床后，感到身体不太舒服。吃了药后，朱德上午按时来到人民大会堂。

当他踏进大会堂，来到迎宾厅时，却没见往日那种迎宾的气氛。后来才被告知，会见的时间推迟了，因为马尔科姆·弗雷泽总理把会见的时间推迟了，而外交部竟然没有事先告知委员长！

不知不觉，将近1个小时过去了，马尔科姆·弗雷泽总理的车队才缓缓向大会堂驶来……

朱德万万没有想到，这一次会见弗雷泽总理竟是他最后一次参加外事活动。由于在开放冷气的休息室里等候了太长时间，回到家中他便感到身体不舒服，有些咳嗽，伴有低烧。后经医生诊断，是患了感冒。到了25日晚饭后，他又出现了腹泻。经康克清和保健医生极力劝说，朱德只

好住进了北京医院。从此他没有再接见外宾，外事部门对会见的有关安排都作了调整。

最后一次访友

1976年5月19日，年已90高龄的朱德收到知名学者成仿吾送来的《共产党宣言》新译本，一辈子治学严谨的成仿吾恳请朱德审读一番并提出意见，做必要的把关。第二天，朱德拿起新版《共产党宣言》送审本，对照旧译本逐字逐句认真仔细地通读起来，并不时地提笔做着眉批。书一读完，感慨万千的朱德便动了即刻去看望译者的念头。他告诉秘书说：“你准备一下，我要马上去看望成仿吾同志。”下午3点左右，朱德兴致勃勃地坐车去看望成仿吾老教授。朱德在工作人员的搀扶下刚刚跨出车门，早已等候在楼门前的成仿吾便迎上前紧紧地握住了他的手，许久都没有松开，并且兴奋不已地问道：“老总，你好呀！”

两位老人推心置腹地谈了一个多小时后，朱德起身告辞。望着渐渐远去的汽车，成仿吾深情地对夫人说：“他还是那么谦逊，还是那么真诚！”

孰料，45天后朱德溘然辞世，这是成仿吾怎么也没有想到的。他闻知噩耗，泪水涟涟，久坐不语。

难忘陈毅将军的教诲

□ 季菊朋



1949年7月24日，对我来说，是具有里程碑意义的一天。

此前我欣喜地从报上获悉，设在南京的人民解放军华东军政大学在上海招生，因为我当时年龄还不够格，经过积极争取，一路过关斩将，得以被录取，终于在这一天跨进军大的校门，成为共产党领导的革命队伍里的一名战士。

当时解放战争正在全国全面展开，军大的任务是加速培养大批军事、政治、文化等方面的干部队伍。给我们上课的是学校的领导和部队首长。我们的校长、人民解放军第三野战军司令陈毅将军也亲自来给我们上过课。

那天一大早，我们校本部全体学员在学校广场集合，以严整的队列迎候陈毅校长的

到来。广场中间是一条由校门通往主席台的通道，不一会儿，陈毅同志在其他领导陪同下，向我们健步走来。他不时向站立在通道两旁的学员微笑点头，挥手致意。我恰好站在通道近旁的前排，看得可清楚了。当时那激动人心的场景，至今仍历历在目。

这天陈毅同志讲话题目是《为人民服务》。他神采奕奕，声音洪亮，四川口音，语调抑扬顿挫，富于感染力。我还清晰地记得他说的这样几句话：“我们共产党人所以坚强，就是因为具有坚定的为人民利益而奋斗的决心和志向。为人民服务是共产党人的脊梁和灵魂；没有为人民服务这一条，我们共产党人也就走不到一起来了……”他亲切地说：“你们年轻，要牢记，只有全心全意为人民服务才能有作为，才会有光明的前途。”陈毅同志的话振聋发聩，使我眼明心亮，认清了前进的方向。后来我读到他书写的《赣南游击词》，其中有一句：“靠人民，支援永不忘。他是重生亲父母，我是斗争好儿郎，革命强中强”，更加深了我对他那次讲课的理解，也更激起我对这位老一辈无产阶级革命家的敬仰之情。

（原载《笔汇晚情》，上海报业集团老干部办公室编）





这是一场并不浪漫的包办婚姻。启功本以为，为了不违母命而娶章宝琛，是人生的不完美，不料，她竟成了他难得的知己，并在最艰辛的岁月里，给了他无尽的幸福。

启功是雍正皇帝的九世孙。他一周岁时，父亲不幸去世，母亲和姑姑艰难地拉扯他长大。20岁时，母亲为他提了一门亲事，对方是一个名叫章宝琛的姑娘，比他大两岁。此时的启功正全身心地扑在事业上，并没有成家的念头。但望着母亲被生活打磨得粗糙的双手，他点了头。

当年3月，母亲将章宝琛请来帮忙准备祭祖的用品。那一天下着绵绵细雨，等在胡同口的启功看到一个娇小的女子撑着一把花伞娉婷走来，他的心一下子柔软起来。几个月后，她成了他的新娘。他称她为“姐姐”，她淡淡地笑着，低下了头。

婚后，她操持家务，侍候婆婆，把一切打理得井井有条。他原本不平的心，慢

世上最完美的妻子

□

祁连月

慢地静了下来。

启功的家很小，朋友却极多，他们时常来家里聚会，彻夜不眠。她站在炕边端茶倒水，整晚不插一言。

他的母亲和姑姑都年近多病，她日夜侍奉不离左右。病中的老人心情不好，时常朝她发脾气，她却从来没有一句怨言。

北京沦陷后，启功的日子日益拮据。有一天，他看见她在细心地缝补一只满是破洞的袜子，禁不住满心酸楚。他想卖画赚钱，却拉不下脸来上街叫卖。她说：“你只管画吧，我去。”那天傍晚天降大雪，他便去集市上接她。他远远地看见她坐

在马扎上，全身是雪。看见他，她挥着双手兴奋地说：“只剩下两幅没卖掉了。”他的眼泪夺眶而出。

这样的日子整整过了20年。

在困苦的生活中，她拿出珍藏多年的首饰出去换钱，给他做好吃的东西；不论日子有多困窘，她每个月都会给他留下一些钱，供他买书；他被禁止公开写作，她就让他藏在家里写，自己坐在门口望风；她偷偷地将他的藏书、字画和文稿收起来，用纸包了一层又一层深埋起来。那些凝聚着他心血的收藏，最后一件也没有丢失，一点也没有损坏。

她总是遗憾自己没有孩子，而且一直执著地认为是自己的错，不止一次地叹息：“如果哪个女子能给你留下一男半女，也就了却了我的心愿。”她病重之时，对他千叮咛万嘱咐：“我死后，你一定要再找一个人来照顾你。”他说：“哪里还会有人再跟我？”她笑了：“我们可以打赌。我自信必赢！”

疾病将她的生命一丝一





丝地偷走了。在最后时刻，她伤感地说：“我们结婚已经43年了，一直寄人篱下。若能在自己家里住上一天该有多好。”他的一位好友听说后，立即把房子让给他，第二天，他便开始打扫。傍晚，他打点好了一切，赶到了她的病床前，她却已经永远地闭上了眼睛……

两个月后，他终于有了自己的房子。他怕她找不到回家的路，便来到了她的坟前告诉她：“我们有自己的房子了，你跟我回家吧。”那一晚，他炒了几个她最喜欢的菜，一筷子、一筷子地夹到她的碗里，直到菜满得从碗里掉出来。那一刻，他趴在桌上失声痛哭……

为他做媒的人接踵而来，他一一谢绝。媒人笑言：“你的卧室里还摆着双人床，证明你还有续娶之意。”他听后，立刻将双人床换成了单人床。望着她凝固在相框里的笑容，他也笑了：“当初打的赌，是我赢

了。”

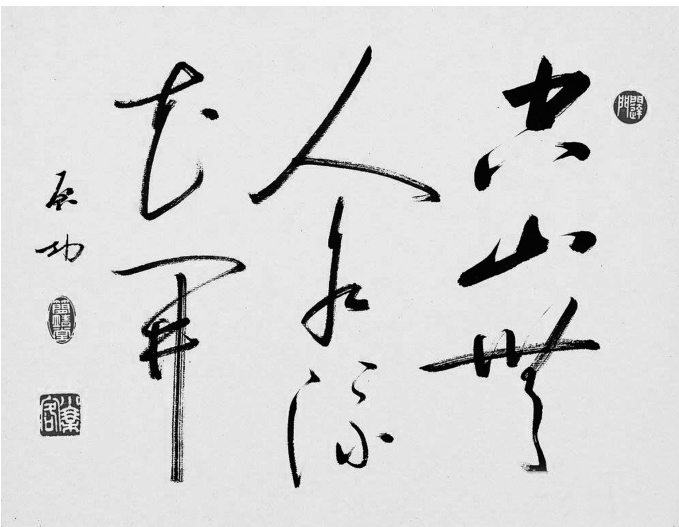
3年后，给他平反了。对回归的头衔和待遇，他视若浮云，甚至卖掉了自己珍藏的字画，将所得的200万元人民币悉数捐给了北京师范大学，自己却住在一所简陋的房子里。他说：“我的老伴儿已经不在。我们曾经有难同当，现在有福却不能同享，我的条件越

好，心里就越难过。”言语之中，满是苍凉。

在章宝琛去世后的20多年里，启功一直沉浸在无尽的哀思中无法自拔。他无儿无女，无人可诉，只能将泪与思恋凝成文字，任心与笔尖一起颤抖：

“结婚四十年，从来无吵闹。白头老夫妻，相爱如年少。相依四十年，半贫半多病。虽然两个人，只有一条命。我饭美且精，你衣缝又补。我剩钱买书，你甘心吃苦。今日你先死，此事坏亦好。免得我死时，把你急坏了。枯骨八宝山，孤魂小乘巷。你再待两年，咱们一处葬……”

2005年，93岁高龄的启功带着他对章宝琛的思恋溘然长逝。在这73年看似不协调的爱情里，他却得到了最坚定的支持和最令人满足的幸福。



我珍藏的小虎头鞋

□ 桐 桐

在我的荣誉柜里，珍藏着众多的荣誉证书，有退休前工作期间单位鼓励我颁发的，也有为社会尽了些力所能及的义务被有关部门肯定的。然而，来访的朋友们看到柜里，用尼龙薄膜裹着的一双婴儿穿的小虎头鞋和荣誉证书放在一起，总会感到好奇，不免都会问我：“谁还奖励你一双这么旧的小虎头鞋啊？怎么回事呀？”于是，我就一遍遍讲述着这双小虎头鞋的故事——

这双小虎头鞋是我婴儿时穿的棉鞋，是当时来我家临时居住的一位“神秘”阿姨为我做的，那时做了好几双各式的小棉鞋，还有小棉衣裤，那时的人很节俭，老大穿了给老二穿，只要没太破，再传给老三老四穿。这双小虎头鞋是旧了但没破，被我妈妈保存了起来。每到春末夏初阳光天，妈妈会把每年冬季穿过的冬衣清理干净后晒太阳，年复一年总会看到这双小虎头鞋也在一起晒。有一次我看到妈妈晒冬衣时，又同时小心翼翼的取出了这双小虎头鞋，我打趣的跟妈妈说：“妈，难道这鞋还要留给你第三代穿不成？”妈这时给我讲了小虎头鞋的来历。

“神秘”阿姨叫华新铭，是妈妈小时的小姐妹，比妈妈小12岁（1929年9月15日出生），是个女才子，也称得上大家闺秀，妈妈说她很聪明、生性活跃，很有正义感。我出生不久后，华阿姨来上海圣约翰大学读书，她忧国忧民，对那时国民政府的官员腐败，内战升级，物价飞涨，民不聊生，忧心忡忡。她怀着一腔热血积极

组织、参与进步学生运动，并接触了大学的中共地下党组织。妈妈是老实巴结的农家女，嫁给父亲后初来大上海，对华阿姨的种种活跃举动，很是担心，总是提醒她：“要当心啊！勿要被他们捉得去啊。”可华阿姨总是说着“勿碍，勿碍，我晓得堂”（无锡语，意：“没事，没事，我知道的”）来回应妈妈。一天傍晚，华阿姨神色匆匆背着个大书包来到我家，妈妈太熟悉这位外向型性格的小姐妹，从她的脸色上觉察出华阿姨一定有麻烦了。妈妈“不客气”地翻看了她的大书包，发现除了她的十几本教科书本外，全是“反内战、反迫害、反饥饿”之类的标语传单，妈妈立即关闭门窗，把这些宣传材料全部放进煤球炉烧了，留下了书本递给华阿姨说：“我啥都没看见，啥也勿晓得啊，从今天起你就在这里复习功课，勿要出去。”妈妈甚至都不跟我父亲讲华阿姨的“秘密”，只介绍是小时的小姐妹来我家“复习”功课。可能华阿姨感到住、吃在我家过意不去，向妈妈要了些零头布料，一针一线为我缝制了小棉衣裤、小棉鞋，帮妈妈替代了不少针线活。



父亲金兆龙是上海正泰橡胶厂高级职员、我国民族橡胶业的前辈，14岁就从农村老家来十里洋场上海，当橡胶业学徒，对上海滩上的世态炎凉、人情世故还是心知肚明的。华阿姨说是在家复习功课，时而又“不安分”地会借各种理由外出，妈妈知道她有必须亲自处理的大事，不得不出去，总要劝华阿姨穿妈妈的海芙绒大衣，戴上妈妈的头巾，一则可御寒，二则化了装，避免暗探辨认盯梢。父亲时而要妈妈转告华阿姨，外面很乱，一个女孩子出去一定要小心凶险陷阱。其实父亲猜出了几分华阿姨的身份，不过装糊涂不捅破这层窗户纸罢了。

1949年1月的一天上午，妈妈抱着我去买菜回来，发现华阿姨那个大书包不见了，到中午也不见她回来，妈妈十分焦急，以为华阿姨可能出事了。晚上父亲下班回家，见华阿姨不在，也心急如焚，意识到事有蹊跷，感到应该迅速收拾家用，连夜搬家离开原地。当他们整理到小菜橱时，发现里面一张信纸上正是华阿姨的笔迹：水英姐姐（妈妈姓名严水英）、姐夫，我突有急事出远门了，谢谢你们照顾，再见，华新铭。这时父亲一字一句轻声对妈妈说：“我早猜到了，她一定是被共产党接走了。”后来，父亲在我国一度政治生态不正常期间，遭到了不正确对待，强加给了父亲不实之词的政治结论。

直到1951年从妈妈老家传来音息，华阿姨离开我家后，即由中共地下党组织转移她到苏北解放区参了军，华阿姨也就辍学了。1951年调北京中央机关工作，在教育部任杨秀峰部长的秘书。

“文革”结束后的1978年12月中央决定拨乱反正、改革开放，通过学习，我领会了中央精神后，1980年我决定以实事求是的态度，请求有关方面复查父亲的案子，否定过去的不实之词和结论，这就涉及到华阿姨在我家待过的历史事实，我打算与华阿姨联



系，请她站出来证明。起先，妈妈是反对麻烦华阿姨的，认为人家现在是大官了，在中央工作很忙的。但我感到这事关父亲和我们的政治生命，相信华阿姨一定是个有担当的老干部，我就试着向北京教育部华阿姨写信，还特地把她为我做的小虎头鞋拍了照片随信寄去，让华阿姨勾起了对这段往事的回忆；请求她证明当年我父母没有出卖她，也为革命事业担了风险。不久，华阿姨亲笔回信了，字里行间热情洋溢，证明在我家住过而能平安转入解放区的历史事实，我把重要证明材料原件交复查机构，这份证明为父亲的平反起到了举足轻重的作用。

1987年8月应华阿姨邀请，我和妈妈去了北京，刚到西单华阿姨住处的大木仓胡同（国家教委干部宿舍所在地），华阿姨就来迎接我们了，近40年过去了，她居然一眼就认出了我，她说因为我跟父亲很像。华阿姨亲自下厨做饭炒菜，十分可口。华阿姨自我调侃说她现在的厨艺是南腔北调，是北京与无锡风味的南北合璧。这时华阿姨是担任中央广播电视大学党委办主任。

近年，中央广播电视大学离退休办告诉我，华新铭同志于12年前在无锡老家病逝。我妈妈也于2014年7月去世了。我想，她们在天堂又相聚了。

小虎头鞋的故事讲完了，再看看这双已近70岁的小虎头鞋，那精细的做工，具有江南风情特色的艺术特色，特别是绣在虎头上那双栩栩如生的虎眼睛，似乎在向后辈述说着它永恒的往事。

文学梦圆在今朝

□ 张春新

2015年12月8日，上海市作协召开发展新会员座谈会，我荣幸地被邀请出席并获颁了作协会员证。当我领到会员证的时候，心情激动，手在颤抖，澎湃的思绪久久不能平静。我的文学梦终于圆了！

我今年75岁，已到古稀之年，然而，早在我14岁读初中二年级的时候，就写过一首小诗，《我的志愿》，开头几句是：“我年轻/我要活/我有远大的理想/搞文艺创作/我知道困难重重/但我下决心在实践中摸索”；最后几句是：“听，/战斗的号角响遍每个角落/走，/去成为赴汤蹈火战士中的一个/冲呀，/只有前进，没有退却！”时间是1955年11月11日，距今整整六十年，一个甲子了。

热爱文学，酷爱诗歌，

对于年幼的我，绝非偶然。因为我从小过早地失去了父母的关爱，与外祖母相依为命。解放后，外祖母靠政府救济，我靠在中学享受人民助学金过活，对党和政府的感恩心情显而易见。由于家庭生活拮据，所以我在课余时间爱钻图书馆、阅览室，与书报杂志结下了不解之缘，加上我在学校里负责黑板报编辑工作，逐渐迷上了诗歌创作。

可惜的是，1958年正当我高中毕业，准备报考大学中文系的时候，由于种种原因，阴差阳错，考上了上海铁道学院运输系。我在入院时写了四句小诗明志：“铁道学院度四秋，学习劳动两不休，运输事业献一生，业余还将文学求。”铁道学院毕业后，我在浦口站实习一年，在沪宁线丹阳站待了八年，在中华门客货运站干了十年。1980年挑选“四化”干部，我得以脱颖而出，先后在基层单位锻炼了近二十年，逐步走上了南京铁路分局局长岗位。1989年被调入上海铁路局任副局长职务。直到2001年5月退休，在领导岗位上干了近二十年。

在繁忙的行政工作之余，我遵守诺言，从未放下手中心爱的笔。那奔驰南北的列车，那划破长空的汽笛，使我沉醉，结合工作实践，抓住“清景一过恐难摩”的机遇，我写下了一首

首激情的小诗。退休后整理成册，出了一本《春新诗选》，荣获铁道部第七届铁路优秀诗歌奖。

退休之后，我对文学的爱好，对诗歌的追求，有增无减，一发不可收拾。我在《上海铁道》副刊“汽笛”和市老科协刊《会员天地》中继续耕耘，对目睹的先进人物和事迹，赞美之、讴歌之；外出旅游或考察时，有感而发，咏怀之、颂扬之。2009年结集成诗集《霞光短笛》；2014年将青年时代的诗文与老年时代的诗文汇成一册，名曰《柳青枫红》。

辛勤的耕耘终于有了回报，手捧作协会员证，我以小诗《我的回答》自勉：“我是一朵向阳的小花哟/阳光雨露滋润才显得分外妖娆/我要一辈子扎根泥土/为春天增美/为江山添娇。”



休闲乐 养金鱼

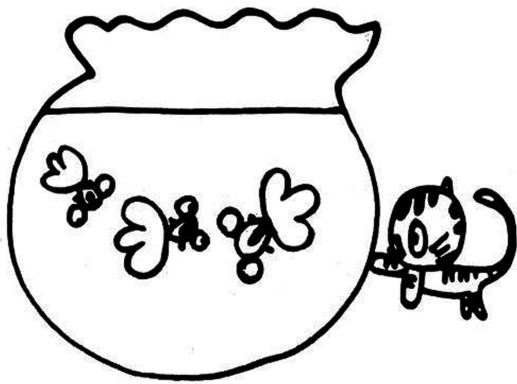
□ 杨云龙



五年前，我在花鸟市场买了一只36×26的小金鱼缸，买了六尾草金鱼，三尾红色，一尾红白色，一尾金色，一尾黑色。还买了一束塑料绿色水草。拿到家里放在书房的茶几上，灌满消除氯气的水，然后把鱼放入。鱼儿得水，欢腾起来，游弋在绿草之间，显示色泽光亮的“外衣”摇摆着娓娓动人的尾巴，正有心旷神怡之感。

我每天起床漱洗完毕，就去喂金鱼，隔天喂一次，时间一长，鱼儿也知道规律了，我走近鱼缸，鱼就蜂拥向我游来，使劲摇着尾巴，翘头张嘴，眼睛盯着我，当我把鱼食洒进鱼缸，鱼儿们抢着吞食，狼吞虎咽，还轻轻地发出“叭哒叭哒”的声音呢。饱腹之后，小家伙便高兴地畅游缸中，时而追逐，时而碰撞，似乎在埋怨缸太小了。

养鱼像养其他宠物一样，需要精心服侍，每天要打扫卫生，把沉淀在缸底的粪便吸出，水和氧气泵每周要更换和清洗，保持缸水清澈，不使其混浊。鱼食不宜喂得太



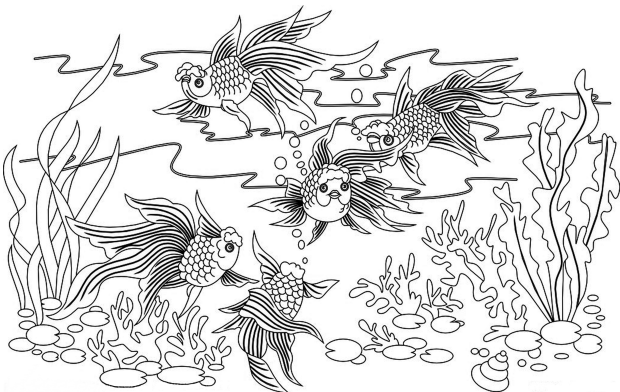
多，当然也不能让其饥饿。

想不到鱼也会眼睛瞎。春节前，我发现那条漂亮的红白金鱼，墨黑的眼睛突然变白了，眼珠上贴了白膜，看不到鱼食了，逐渐瘦弱无力，长长的尾巴也摇不动了，经常瘫在缸底，真可怜，如果有鱼医，我一定会带它去治，无可奈何，我只能等它浮上水面张口要食的时候，把鱼食对准口让其吞下，但我不可能有这么多时间去喂，红白鱼撑到今年三月份死了，心里真有些难过。我把它埋葬在腊梅树下。

我国是金鱼的故乡，又是诗词的国家，历来文豪墨客，由感而发写出不少诗文，有的成为千古传诵的名作，如：

宋朝苏舜钦，访六和塔寺，在金鱼池边留诗：“沿桥待金鲫，竟日独自留。”

苏东坡有诗：“我识南屏金鲫鱼，重来拊槛散斋余。还从旧社得心印，似省前生觅手书”等等，都表达了人们对金鱼的喜爱之情。



可圈可点之鱼肴

□ 王家年

上海菜口味和苏州菜较近，上海人喜欢苏州菜。尤其是鱼肴。

春季开菜花。苏州有两款鱼非常有名，一为塘鳢鱼，另一为甲鱼。这两种鱼在菜花盛开时食用最为肥腴。塘鳢鱼野生于江南的小河小塘，长得黑不溜秋，貌不惊人，食荤、性野，浑身是肉，开油菜花时，雌性塘鳢鱼满腹是子。塘鳢鱼买回家，较小的用来炖蛋，稍大的油氽做“熏塘”，或红烧称“红烧正塘”。塘鳢鱼进菜馆，一般还会出塘片，将一条塘鳢鱼身上的两片肉取下，或糟溜，或清炒，鲜嫩得很。鱼片炒之前必须先上浆，后进冰箱，让鱼肉紧一下，否则鱼肉会碎散。清炒塘片加莼菜更好。菜花甲鱼切开了红烧、生炒均可，清蒸宜整只，传统做法要放入火踵、猪爪等。用甲鱼裙边也可派生出多道名菜。

夏季食鱼，有道是：立

夏见三鲜。三鲜中有水三鲜：刀鱼、鲥鱼、河豚鱼。刀鱼、鲥鱼都是指长江产的，现如今长江鲥鱼已绝，江刀是珍稀之物，百姓不敢问津。河豚鱼，现人工饲养，开始普及。红烧河豚，金花菜打底，很多菜馆都有。夏日有莲荷，莲荷初放，人们愿品尝“太湖三白”。“三白”者，白鱼、白虾和银鱼。太湖中有一款与小荷叶相似的水生植物，叫莼菜，被称为“水中的碧螺春”，取莼菜之嫩芽与银鱼同氽一碗莼菜银鱼羹，不失为夏季美味。白鱼以清蒸为好，蒸前用利刀在鱼身划几刀，用精盐擦一下，然后用新鲜荷叶包起来，用一尊小石墩压一两小时更好，这样，蒸出来的鱼肉成片状，且有荷叶清香。太湖白虾以生食“炆虾”为最妙，用烧酒将白虾醉倒，用红腐乳汁、姜末拌之。白虾清煮加点盐做成一份盐水虾也好，食用较安全。

金秋，“闻木樨香，品鲃肺汤”，堪称姑苏一绝。鲃肺其实是误称，应该是鲃肝，鲃鱼之肝。地道的上菜方法：先上一只小碗盏，内盛两枚鲃鱼肝，无汤，吹口气，见微有汽泡，如同出汗，此时正可食用，感觉是“嫩、甜、醇、

爽”，可与法式鹅肝媲美，但比之更细腻、更鲜美。一碗汤是滚烫的，内有鲃鱼肉两片，汤色白纯，呷一口，那鲜味会让人不忍下咽……

入冬，天寒地冻时，吃饭总希望热气腾腾。居家过日子，用一个宜兴砂锅，买一个大号的鲢鱼头，做白汤的与豆腐同煮，做红汤的选用粉皮更佳。鲢鱼分白鲢、花鲢两种，花鲢鱼头特大，上海人称“胖头鱼”，千岛湖、天目湖出产的特产为花鲢鱼头。砂锅是不宜在桌上加热的，菜馆里用明炉，用明炉来一锅“氽糟”也是冬日极品鱼肴。氽糟的主料是糟鱼，那是用精盐、酒糟腌制过的青鱼片。一锅清水在明炉上烧开，有几片冬笋在水中舞动，将糟鱼片轻轻滑落，煮二三分钟即可食用，那鱼、那汤，是鲜到骨子里的，既有酒糟之香，又有腌制鱼硬香。鱼肉通红，口感极佳。在沸腾的清汤里落几条粉丝、烫几根豆苗，滑爽落落，清香可口，不可多得。



生活中溅起的点滴浪花

□ 施 行

今年86岁的我有一个崭新的养生理念：跳出迟暮的晚年，进入快乐的玩年。

进入八旬之后，我一直处于文学创作的亢奋期，我制定了一个80（八十岁）后文学创作工程，现在已经全部完成。先后出版了《玩年集》（个人自传体文集）、《上外情》（与钱积学、秦锡英、季元龙合著）、《汪曾祺文学阅读词典》（作家出版社公开出版）、《文史趣闻百篇》（与庄英捷合编，中国文联出版社公开出版）等4部作品，总字数达100万左右。最近，又完成了大家共同编写的《难忘的苏俄岁月》。

80岁后玩微信越玩越溜。2013年9月我开始学习使用微信。我除了能够熟练运用微信原有的三大功能之外，还开拓了3个新的

功能，把博客搬到微信上去，并且同时在博客、微博和微信上办了一个“东方人文微杂志”，每周定时出一期，深受欢迎。

我的微信朋友圈遍天下。我的朋友圈中的朋友，老少各半。国外的有美国、意大利和新西兰。国内除上海占大部分外，其他全国各地都有。每天我为大家发出我在老小孩社区上的博文，现在已经发表了150多篇。我的朋友有教授、作家、朗诵家，也有来自草根的水果摊摊主。在不同的朋友中吸取了不少的有益养分。

我已经是86岁的老人了，每天充分享受玩年的欢乐。我用4句箴言不断鞭策自己前进：信念靠理想塑造，玩年靠文学熏陶，生命靠激情燃烧，身体靠健康保障。

我熟知的一老妪因老伴格外关心体贴而气顺开心，心绞痛不治而愈了！早就知道，人的健康长寿由五大因素决定：遗传、运动、饮食、生活规律、心态。按百分比计算，心态的百分比最高。所以珍爱生命，欲健康长寿，就莫生气，少生气。

有人说，生气是人之天生心理反应，人之常情。别忘记，欲健康长寿也是人的天性。不生气也不是高不可攀的。文化达人季羨林的长寿秘诀、“三不主义”，其中第一条“不嘀咕”，就是不生气。

心平则气和，知足则常乐。谁人背后无人说，谁人面前不说人。

要长寿莫生气

□ 姚逸功

金无足赤人无完人。他人说你这个不对那个不行，你就认定自己不是完人，忠言逆耳利于行，听了，有则改之无则加勉。追求知识不知足，物质享受低标准，要知足。艰苦奋斗，苦中自有乐。

心胸开阔豁达，能容天下事，能忍天下冤。天生我材必有用。此地不留人，自有留人处。与人相处，和而不同。诚心待人即朋友。家庭琐事无原则无是非，不争高低，不争对错。多看别人优点长处，多干事，多吃亏，长远看占大便宜了。

要长寿莫生气，不生气能长寿，健康快乐地活着才是人生最大的赢家。



桃花源中觅乡愁

□ 吴万根

去年今日此门中，
人面桃花相映红。
人面不知何处去，
桃花依旧笑春风。

新场桃源是浦东地区七大桃园中，离市区最近的桃花节景点。春暖花开时节，举目眺望，景区500亩桃林竞相绽放，酷似一片花的海洋，春泥的气息夹着桃花淡淡的幽香，令人陶醉。艳红的桃花伴着洁白的梨花、金黄色的油菜花，错落有致，相映成趣。

沿着林中小道，逶迤向前，一路上，赏花的、摄影的，人来人往，川流不息。不远处，乐声悠扬，歌声嘹亮。我们在参观了新场镇历史文化陈列馆后，就直奔早已心仪的新场古镇。

据史料记载，新场建镇约在南宋建炎二年（公元1128年），距今已有近千年的历史。当时新场盐场年产量居浙西27个盐场之首，这里四时海味不绝，贾街繁

华，盛极一时。这座因盐而成、因盐而兴的千年古镇，曾有“十三牌楼九环龙，小小新场赛苏州”之美誉。历经沧桑，新场古镇现保存有15万平方米的清代、民国时期的建筑群，建档立牌的优秀历史建筑98处，2000米长的老街，1500米明清时代高垒的石驳岸，穿镇而过的4条“井”字形水乡河道，雕刻精致的20余座石拱桥，沿河人家的17座马鞍形水桥，古色古香的69座古仪门，形成了新场独特的历史风貌，展示在人们面前的是一个民族文化的聚宝盆。

新场悠久的历史文化底蕴以及浓缩的古镇风韵，如磁铁般吸引着国内外游客慕名而来，而以锣鼓书、琵琶艺术为代表的

一批非物质文化遗产，同样散发着非凡的艺术魅力。中国历史文化名城保护专家认为：新场古镇是近代上海城镇演变的缩影，是上海浦东原居民生活的真实画卷，是上海地区少有的保存完整且未建筑性破坏的江南传统水乡古镇。

进入新场古镇，放眼望去，青石板小街、古宅民居、小桥流水、茶楼老店，构成一幅浓浓的江南水乡水墨画，可谓人生休闲驿站，醉美温柔之乡。当年小镇曾歌楼酒肆、商贾云集，繁华一度超上海县城，让人浮想联翩。如今沿着弯弯曲曲的窄巷，两旁店铺依然林立，服饰、工艺品、保健品、日用小百货，林林总总；海棠糕、芡实糕、芝麻糖、松子糕、桃酥饼、桂花年糕、冰糖葫芦等美食，琳琅满目；热气蒸腾的肉包子、糯米汤圆、春笋烧卖、马兰头肉粽、荠菜春卷、炸臭豆腐……让你一饱口福。



花样爷爷奶奶游印尼

□ 孔 良



退休后的老同事一起出游是最快乐的。这不，37位上海海关退休老关员和家属们正带着喜悦的心情乘机前往印尼的巴厘岛呢。

下榻的巴厘岛度假村花园里顿时热闹了起来，满是穿着时髦的花样爷爷奶奶们，他们三五成群地游走于鲜花丛中，或跃入碧波畅游，尽情享受着一个额外的夏日带来的欢愉。

旅行中最精彩的当是阿勇河漂流，尽显了花样爷爷奶奶的英雄本色。巴厘岛阿勇河漂流长11公里，流经22处急流点，两岸树林茂盛、山崖高耸，忽而激流奔腾浪花四溅，忽而平缓溯流河底怪石凸显，变幻无穷。老关员们悉数上阵，就连年过七旬的郑有凤大姐等人也签下“免责战书”奋勇出征。大家五六人一组，分乘七艘橡皮舟，手执划桨，如勇猛战士，齐心划桨，你追我赶，奋力冲击，时而又左突右闪驾驭橡皮舟过激流避险滩。当行进至平坦河面时，花样爷爷奶奶顽皮地挥洒碧波打起了水仗，七艘橡皮舟围作一团，左右开弓，前后受袭，浑身湿漉，水声、叫声、笑声，交织在一起，满是喜悦的

心情挂在脸上。都已是爷爷奶奶辈的人了，却童心未泯，难得疯狂一回，任性一次，补上童年的欢乐。

旅行中最浪漫的要数金巴兰海滩落日晚霞的黄昏，演绎着花样爷爷奶奶的激情风采。金巴兰海滩被誉为世界十大落日美景海滩，美丽巴厘岛的风情尤物。黄昏时分当大家来到金巴兰海滩享受海鲜烧烤晚宴时，天际夕阳迸发出万缕金光，整个海面流光溢彩，天幕不断地变幻着绚丽的晚霞。当红日慢慢落入大海，天空顿时燃烧起一片橘红色的晚霞，像是画家故意打翻了的颜料，染红了整个大海。置身这迷人的落日海边，内心的激情早已被震撼，大家欢呼雀跃，激情澎湃，整个生命似乎都被笼罩着、感召着去寻找青春的精神力量。大家手挽着手，忘情地跳起了过去那个时代欢快的舞蹈。迈向金婚岁月的老顾夫妇，映着绚丽的晚霞，动情地挽着双手留下了合影，感慨岁月难以磨灭的记忆，回答“执子之手，与子偕老”的婚约……



人类至少有二十一种感觉

味觉、视觉、听觉、嗅觉和触觉，这是我们体验世界仅有的途径吗？学校教导我们人有这五种官能，但这种说法与科学不符。试试一手抓冰块，一手握住炙热的火钳，你能说出你通过五种感官得到的是什么体验？在任何一个主题公园玩令人神经紧张的游乐项目，你能说你所感到的一切都能用视觉、听觉和触觉来形容吗？你八成吓得闭上了眼睛。显而易见，除了这五种官能，人类还有更多感觉。我们究竟有多少种感觉呢？

感觉有多种

在某种程度上，答案取决于我们如何对感官系统分

类。例如，我们可以按刺激物的特性把我们的感官分为三类，而不是五类——化学的（如味觉和嗅觉）、机械的（触觉和听觉）和光学的（视觉）。某些动物还有电感觉或磁感觉。

但我们可以很容易地对其进行进一步细分。我们可以将“感觉”定义为由一种专门的细胞构成的系统，这些细胞对特定的信号作出反应，然后传输给大脑的指定区域。例如，味觉可以被看作五种而不是一种感觉——甜、咸、酸、苦和“旨”。“旨味”是日语，即鲜味，或谷氨酸盐的味道，这种味觉使我们能够品出肉的味道。视觉可以被看成一种感觉（光），或两种感觉（光和色），或四种感觉（光、红、绿、蓝）。某些动物的视网膜细胞只对运动的事物有反应。神经学者按疼痛的位置将痛觉分为皮肤的、肉体的和内脏的——但这是否意味着它们属于不同的感官系统，或仅仅是身体部位不同？

很多人能够感到体温、血压、触觉、关节位置（本体感受）、身体运动（动觉）、平衡以及膀胱鼓胀、腹中空空或口干舌燥的感觉。但人体内还有其它监测系统我们永远都感觉不到——例如脑脊髓液的pH值。

再比如听觉。它是一种

感觉，还是几百种感觉——每一个耳蜗毛细胞代表一种？这可能扯得太远了，但有趣的是我们在丧失高频音听觉的同时，低频音的听觉却仍然完好无损，反之亦然。因此，也许应该把两种听觉分开来看。随着我们对感觉器官结构的研究深入，我们似乎拥有越来越多的感觉。

虽然这些很有趣，但感觉本身其实并不重要。当我们讲到感觉的时候，我们指的其实是主观感受。要不然我们的层次比一条阿米巴变形虫或一棵植物高不了多少。主观感受是指大脑向原始的感官数据添加的“附加值”。感受远不止是感觉的混合，它还包括记忆、经验和更高层次的信息处理。

感觉和感受

比如，你所听到的与两只耳朵所收集的声音的简单累加并不等同，你还听到了更多的东西。各种各样的处理机制发挥作用，某些机制使大脑能够分辨声音传来的方向。某些更为复杂的机制能使我们在聆听一种声音的同时自动过滤另外的声音。例如，在著名的“鸡尾酒舞会现象”中，我们在与人交谈时会忽略外界一切声音，但当别人提到我们的名字时，我们能够迅速转移注意力。这说明我们总是在“听”周围的声音，但不总

“听见”，除非这个声音突然变得有意义。我们的感受远不只是纯粹的感觉。感受是最主要的，感觉是次要的。

对于人类来说，两者的区别在日常生活中还有其它表现。其中之一是我们对大小的判断。由于物体大小通常不会在短时间内发生改变，我们的观念中产生了连贯性。对于车辆等我们熟悉的物体，它看上去越大，我们就会感到它离我们越近。虽然我们看到的物体很小，但我们“知道”它很大。但我们也会犯错。云的大小和形状千变万化，所以它们的距离难以判断。

火车我们很熟悉，但很多人没有意识到它们究竟有多大，因此我们会错误判断它们的速度和距离，由此造成的事故仅美国每年就有3000起左右。

再比如奇特的联觉现象，即各种感觉混淆的现象。最常见的形式就是把声音、字母、数字或词语当成颜色。有些人联觉严重，他们直到前不久才洗清痴人说梦的幻想者的名声，有些人甚至被误诊为精神分裂症。他们可能会谈起香味的结构或是不同字母的味道。他们可能“听到”桃子的味道，或是“感觉到”某种颜色。这些都告诉我们，感觉不是首要的，我们真正体验到的是感受。

很有可能，大脑的功能

就在于“混淆感觉”，从而形成感受。有越来越多的证据表明，大脑中不同感官区域之间相互干扰的混淆作用比我们想像的严重得多。如果我们在看到一件物体的同时听到了相关声音，可能能够更轻易地察觉或分辨它。如果我们看到的唇形与所说的不符，甚至可能认为听到了别的东西。对偏头痛的患者来说，气味可以引发头痛。

有些普遍被称作“感觉”的东西——失落感、“第六感”——其实和感觉无关，但昼夜生理节奏系统却应该归为感觉。或者它也不是感觉，而是感受的一部分？

人类至少有21种感觉，可能还有更多。但它们可能会混淆视听。我们能否忘掉感觉，而关注感受呢？照例，科学注定要不断挑战人们习以为常的观念，而且科学似乎总是违反直觉的。

外国老人也请家教

提到“家教”，人们总是会联想到正在上学的中小學生，而很少会把它与老年人联系在一起。然而在今天的国外，如美国、日本、英国等国家，越来越多的老年人為自己请来了家教。

老年人请家教，其动机和目的很明确：一是学习新知识、新技术，以便能够跟上时代发展的步伐，不至于落伍；二是充实平淡的晚年生活。学习新的东西，充实自己的退休生活，虽然可以通过上老年大学的途径来解决，但上老年大学对多数老年人来说并不十分方便，尤其是对那些腿脚不便或体质虚弱的高龄老人来说，上老年大学是难以做到的。既然上老年大学有诸多不便和困难，就花些钱请个家教吧。

在这个信息时代，不懂电脑可是个很大的缺憾。为了填补这个缺憾，老人请家教多是指导自己学习电脑知识。请家教来教自己学外语，也是相当多老年人的选择。随着国际交往的日益频繁，掌握一二门外国语言显得越来越重要了。

由于请来的家教多为年轻人，老人们在学习新知识的同时，心理上也变得年轻多了，而且许多老人还与自己的“家教”成了无话不谈的“忘年交”呢！

粽子怎么吃才健康

端午节正是粽叶飘香的时候，粽子怎么吃健康的问题需要引起我们足够的重视。由于粽子高脂肪高糖分的特点，如果食用不当极易引起消化不良等健康问题。那么怎么吃粽子健康呢？

要定量 粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量约一至一碗半的饭，热量约为400-500卡路里。因此，专家建议，每次可以少吃一点，或者选择小一点的粽子。尤其是肥胖者更不能多吃，在食用中务必要控制数量。对于成年人来说，一餐食用50g，1-2个粽子左右就可以满足正常的能量需求了。

趁热吃 研究发现，刚做出来的长粒糯米饭（粳糯）的血糖反应并不太高，而放冷后却相当高，胰岛素反应也是一样。而对于短粒糯米（粳糯），热的时候就很高。

吃粽子，总体而言还是吃新鲜包出来的热粽子比较健康，不要把它放冷之后来回加热。对于中老年人和体弱者来说，每次宜少吃一点，选小粽子，选里面含有粗糖薯类配料的粽子，不加油不加肉的粽子。

“一高两低” 注重高纤：粽子使用的糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良症状，所以一定要加热后食用。若主料能以部分杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯“参与”，不仅可增加纤维质含量，减少肠胃负担，更有益于健康。

低油低热量：肉粽早已成为“粽子一族”主角，但它的缺陷是饱和脂肪含量高，

所以在选食粽子的时候不宜搭配油腻食品，要做到荤素搭配、细嚼慢咽。如果辅以含有植物纤维较多的蔬菜进食，无论从营养还是健康的角度来讲都更为合理。

注意搭配 吃粽子的同时搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动，避免因吃粽子引起的消化不良。也可搭配麦芽水、白萝卜或白萝卜水，能促进消化，或者多搭配吃些动物血、黑木耳、香蕉、洋葱、土豆、菠菜等具有通便功效的食物。或者吃些山药，山药有补脾胃益肺肾的功能，可以帮助减轻肠胃负担。也可配一碗清淡的汤，如冬瓜、丝瓜汤等，最后再来一份水果，增加纤维质的摄取，达到营养均衡。

推荐搭配：

粽子配茶，不仅味道会更好，而且还具有养生的功效。甜味的粽子，相配的茶有薄荷茶、绿茶。清淡的绿茶和薄荷能增进葡萄糖的代谢，有助消化。油性的咸粽，相配普洱茶、菊花茶、山楂茶，能够去除口感上的油腻。其中普洱茶是上乘的选择，去脂效果非常好。此外，一些花草茶也是粽子的良配，可根据自己的身体状况选择合适的。

陈皮，助消化、排胃气、减少腹部脂肪。木瓜、菠萝清甜消食，缓解吃完粽子后嘴里油腻的感觉，这种吃法既美容又助消化。

此外，吃肉粽时最好搭配些清口的汤类，如香菇汤、紫菜汤，因为香菇和紫菜有去油、解腻、排毒的功效，如果再搭配着吃些黑木耳、洋葱、菠菜等，就不用担心胃肠的问题了。

家居除湿用好这4招

间歇通风法：把朝南或东南方向，即上风方向的门窗关闭，只开启下风方向的门窗，以减少水汽进入室内。天气转晴时，可打开所有的门窗，以加速水分蒸发。不过中午外面的空气湿度处在最高值，不宜开窗，应在下午或傍晚，空气相对干燥时开窗调节。

石灰吸潮法：石灰是良好而简单的吸附剂，1千克生石灰能吸附空气中大约0.3千克水分。可用布料或麻袋裹装生石灰后放置于室内各处，使室内空气保持干燥。

室内升温法：在返潮室内烧上一盆木炭火或放上火炉，来提高室内的温度，使水汽无法凝结，从而减轻室内湿度。不过这种方法需要注意通风、保证安全。

抽湿机、干衣机、空调除湿法：如果家庭条件允许，也可以考虑购置这些除湿电器设备，不仅可以降低房间内的湿度，也可以保障晾晒的衣服干燥清爽。

家里有不少天然除湿剂

香皂、干茶叶：黄梅天湿度较高，有时柜子里会出现一股难闻的霉味。可往柜子里、箱子里放块香皂，也可以将干茶叶装入纱布袋，分置各处，不仅能去除霉味，还能让衣物散发阵阵清香。

咖啡渣：兼具吸湿除臭

双重效果，放进纱布袋、丝袜或棉袜中，就是方便好用的小型除湿包。

洗衣粉：洗衣粉也是好用的除湿剂。打开新的盒装洗衣粉（或将旧的倒入用完的除湿盒中），在塑料膜上戳几个小洞，放在任何需要

湿热梅雨天防霉除湿保健康

除湿的角落。洗衣粉吸饱水分结块后可拿去清洗衣服，一点也不浪费。

蜡烛：如果觉得居室太潮湿，点蜡烛也能起到降低居室空气湿度的作用，使水汽无法凝结，从而降低室内湿度。另外，如果家里已经

出现霉味，可以选用含天然植物香氛精油的香薰蜡烛，这样的蜡烛既可以干燥空气，又可以去除房间里的霉味。

木炭、竹炭：木炭、竹炭的表面空隙可以吸附水汽，兼具除臭效果，适合小面积的除湿。而且可晒干重复使用，不伤害环境，吸湿除臭兼具美观效果。其中，备长炭是非常好用的防潮品，通过其多孔的特性来吸附异味，释放负离子改善各类壁橱潮湿发霉的状况。

如何除去霉渍

梅雨季节，洗好的衣服不易晒干，常有一股难闻的霉味。若将衣服放在加有少量醋和牛奶的水中再洗一遍，便能除去霉味。若收藏的衣服或床单有发黄的地方，可涂抹些牛奶，放到太阳下晒几个小时，再用通常的方法洗一遍即可。

如果呢绒织物上有了霉渍，先将其挂在阴凉通风处晾干，再用棉花蘸少量的汽油在霉渍处反复擦拭即可。

新长的霉斑，先用刷子刷，再用酒精清除。陈旧霉斑涂上氨水，放置一会，再涂高锰酸钾溶液，最后用亚硫酸氢钠溶液浸湿并用水冲洗。

皮件（皮衣、皮手套等）上长了霉，不宜用湿布揩，最好晒干（或烘干）后把霉刷掉。为了防霉，可配制一些药水，成分是：对硝

修身养性延缓衰老

老当益壮，不沉溺于衰老感

衰老感是伴随身体机能的减弱而产生的心理变化。一般人过了60岁以后，视力、听力、记忆等都开始衰退，再加上子女各立门户，社会责任减少，疾病侵扰增多等因素，有的老人开始产生末日将临的悲哀和焦虑。尤其是男性，过去一向以坚强、权威示人，此时内心世界更加容易悲观。

对待这种不可抗拒的自然规律，老年人既要服老又要不服老。所谓服老，就是要正视现实，重视疾病防治，不做力所不及的事；所谓不服老，就是要保持积极进取的精神和坚强的意志，做到体勤、脑勤，继续发挥应有的作用，而不是意志消沉，处处强调年迈力衰，要求别人照顾。正如曹操所说：“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”只有不沉溺于衰老感，才能使自己的晚年生活更加积极和健康。

修身养性，清心寡欲

祖国医学认为，健康长寿与一个人的道德品质有内在联系。《千金要方》指出：“性既自善，内外百病患皆不生，祸殃灾害亦无由作，此养性之大经也。”《寿世保元·

延年良箴》中说：“谦和辞让，敬人持己，可以延年。”意思都是说习善性、行善事，知足、谦让可以祛病延年。

我国历代医学家还十分重视清心寡欲，节制思虑，认为这是益寿延年的重要因素。嵇康在《答难·养生论》中指出，养生有五难：“一为名利不灭，二为喜怒不除，三为声色不去，四为滋味不绝，五为神虚精散。”孙思邈则说：“夫善摄生者，要当先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”此外，他还强调老年人的思想、言论以及行动要掌握恰当的分寸，这样才会益寿延年。这些论述至今仍有一定的参考价值。

保持乐观情绪

情绪和健康有着密切的关系。情绪对健康的影响，在日常生活中随时可以体验到。例如人在悲伤的时候，纵然是山珍海味也难以下咽，而当精神愉快的时候，粗茶淡饭也香甜可口。我国有名的长寿之乡广西巴马，长寿老人中60%以上性格开朗乐观、从容温和、急躁易怒者仅占7%，而性格孤僻忧郁的几乎为0。

基酚（可在化工商店买到）3份、肥皂10份、水100份，溶解后涂在皮件上，晾干即可。

这几种小玩意防潮效果好

吸湿盒：衣柜除湿必备。市面上比较常见的吸湿用品，一般由氯化钙颗粒作

为主要成分，大部分还添加了香精成分，所以集除湿、芳香、抗霉、除臭等功能于一体。吸湿盒多用于衣柜、鞋柜的吸湿，使用时只需放入柜子里面即可。

防霉防虫剂：在选择防虫剂时，可选择既能防虫又

能防霉，具有干燥作用的防虫剂最好。一般超市都可以买得到，方便实用。

保鲜袋：家里一些怕受潮的中药材或者一些食物可以用保鲜袋封存，这样也可以防潮。如果已经受潮，可以用微波炉烘干后再封存。

当然，一个人每时每刻都要保持心境平静和愉悦是不可能的，但做到理智地控制、调整自己的情绪则是可能的。当怒上心头时，赶紧把嘴张一张，默念“要息怒”；当遇到难办的事情时，不要急躁，坚信“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”；当烦恼临头时，则可以通过参加一些文娱活动来转移注意力等。

生命不息，活动不止

俗话说，生命在于运动。人的衰老，通常是先从动作上表现出来的，如手足动作变缓，行动渐趋不灵活等，而这种活动能力的下降会直接影响到老人的生活质量。因此，老年人坚持做一些力所能及、自己擅长又不很紧张的劳动或体育运动，不仅可以舒筋活血，保持手脚的灵活，还可以使精神有所寄托，延缓身体和心理的衰老。

比如，主动做些洒扫、烹调、缝纫等家务劳动；外出购物或观看展览表演；坚持参加打拳、舞剑、慢跑等户外运动等，都是保持身体灵活、精神健旺、延缓衰老的好方法。

饮食有节，起居有常

良好的生活习惯，不仅是身体健康的保证，也是心理健康的基础。《内经》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”近代科学发现，人体内有生物钟，几乎所有的生理活动都具有周期性的节奏。因此，起居有常，不仅使人的生理活动有正常节奏，也使其心理活动更加合理和有规律，这对延年益寿无疑是有益的。

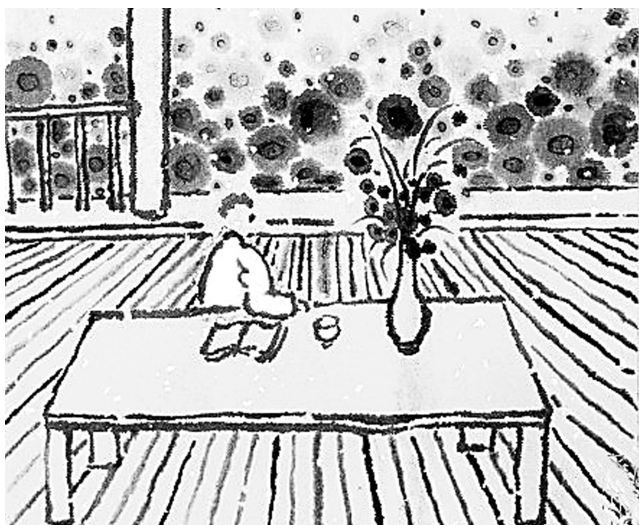
饮食有节指的是老年人的饮食要有节制，切忌暴饮暴食，同时要注意食物的成分。老年人的食物要含有充足的蛋白质、丰富的维生素和无机盐，脂肪、糖、食盐则要求少。食品要粗细粮搭配、荤素混食、以素为主、定时定量、晚饭宜少；同时不吸烟、不酗酒、少饮茶。这样才能保持机体的健康并

延缓大脑的老化。

正确对待“性衰老”问题

由于历史文化的的原因，很多国人认为对于老年人来说，性生活不再是夫妻生活的组成部分，已经毫无必要了。确实，进入老年期后性功能减退，性欲降低是普遍的生理现象，但老年人的性观念、性兴趣、性能力等存在较大的个体差异。总体看，男性性功能减退较女性晚，身体健康没有严重疾病的人，比体弱多病的人减退晚。一般来说，男性自55~60岁以后性功能开始减退，但这个过程较为缓慢，甚至个别70岁以上的男性仍存在生殖能力。而妇女绝经后，性欲减低较快，一般到60岁以后就很少有性欲了。因此，老年人要根据自己的实际情况来调整自己的性行为。

另外，老年人在感情和心理上的某些需要，也可以通过性活动得到满足。如需要向别人倾诉，需要接受异性的爱抚等，这些都不会因年老而消失或终止。因此老年人的性行为，并不总是典型地导致性交。从心理学的观点来看，老年人有性生活的欲望，这对消除孤独、抑郁，驱散忧愁情绪、振奋精神等都有裨益。清代文学家袁枚的诗句“老犹多情或寿征”，正是体现了这一点。当然，老年人毕竟年迈，性生活一定要量力而行并注意节制，直至自然停止性生活。



药 墨

□ 叶惠麟

退休后，学画习字是我休闲生活的必修课，墨也成了我书桌上的座上宾。我常用的墨主要是胡开文的金不换，曹素功的青墨等，它们具有浓郁的膏露色彩，芬芳的醇厚清香以及韵味沉重的文化内涵。此外，我的书桌上还常放着另一种只闻其香的墨，它们不受虫蛀，利于保管，而且具有药用价值，那就是——药墨。

有一锭青鹿墨，也叫惊墨，墨体漆金，正面有青蓝色的“青鹿墨”字样。它就是一块药墨，常用宁心安神、镇惊除烦、感冒化痰，尤其对小儿惊风有特效，过去是准妈妈们的常备之物。药墨还真给我治过病，幼儿园时我得了腮腺炎，嘴脸肿得像猪，父亲把墨研成浓浓的一碟，涂在我的患处，第二天我就好了。据史料记载，以药入墨大约始于三国。其时制墨专家韦诞“参

以珍珠、麝香捣细末合烟下铁臼，捣万杵”，首开贵重药物入墨之先河。到了宋时，制墨家潘古采用民间配方“百草灰”制成“百草霜”治疗扭伤出血、通便秘等，广受百姓欢迎。自明清后，药墨在民间广为流行，当时的商贾将士即使不通文墨，外出时身边亦常有墨锭，以备急用。

“墨能胜赤，赤见墨止”。药墨性平味辛，入心、肝经，可止血行瘀，内服可治吐血、便血，外涂可止金疮出血。经后人不断尝试墨与其他药物合成制作，进一步提升了药墨的身价。药墨除了它本身的植物成分，还添加了不少中药材，常用的有珍珠和麝香，还有石榴、犀角、皂角、藤黄、马鞭草等十多味，从而确实医治过不少人的疾病。药墨有万应锭、集锦墨、凌烟阁古墨、仿古墨、八宝止血墨、奚廷圭墨、曹素功墨和胡开文药墨等，外形有方、圆、长条形等，按形式不同又有锭、枚、螺、量、丸和块等不同，其中胡开文的“八宝五胆药墨”最负盛名，龙纹装饰，金箔包衣，麝香、

羚羊角、牛黄、珍珠、冰片、蟾酥、朱砂、犀角为八宝，熊胆、蛇胆、牛胆、青鱼胆、猪胆为五胆，还包括了22味其他中药材。其墨味辛温无毒，具有凉血止血、活血止痛、清热解毒、消肿软坚、防腐收敛、止血生肌的作用，对于顽固性出血症，疮疡肿毒，严重皮肤病等颇有疗效。八宝五胆药墨与云南白药、漳州片仔癀并称为中国古代三大奇药，药墨的身价倍增，被誉为“金不换”。

书案飘香，难离药墨，古朴的翰墨药香，散发着融合历史与现代的韵味，墨中烟岚追古风。如今中药店买不到药墨，不少营业员还没有听说过墨能做药，更不要说“八宝五胆药墨”和“青鹿墨”了。药墨让我掂量出静的力量感，墨能创造出秀美的文字，美丽的图画，还能给人解除病疾。仰望深邃的蓝天，我愿意做这样的一锭“静墨”。



那年我11岁

□ 陆耀川

1949年5月，草长莺飞、野雉啼鸣，麦苗抽穗、竹笋破土，江南大地，充满生机！5月3日，渡江南下的中国人民解放军，以摧枯拉朽之势，解放了嘉定这方热土。

那年我11岁，正在家乡就读小学二年级。5月12日，我在放学回家途中，看到远处浓烟滚滚，并不时听到“咚咚咚”的小钢炮的声响，还有“哒哒哒”的机关枪声。后来，从大人们的口中得知，那是隐蔽在麦田里的人民解放军与那里执行“搜查”任务的国民党军队开火了。第二天清晨，一位大伯神秘兮兮地贴在我父亲的耳畔，轻轻地说：“昨日我们那里来了解放军，他们纪律严明，从不进老百姓的住房，晚上就露宿在麦田中。”尽管这位大伯说得很轻很轻，但还是被我那精灵的小耳朵听到了！这是我生平第一次听到的人们对人民解放军的赞扬声。

在解放上海的战役中，我们这个仅有十来户人家的小村庄，经常有解放军驻扎，并设有战地医院。发生在军营里的几件小事，至今还一直深深地印在我的脑海里，难以忘怀。

每天清晨，在集合号吹响之前，战士们总是将晚上睡觉时垫在地上的稻草，捆扎整齐后搬回原来的地方。屋里屋外，打扫得干干净净。主人家水缸里的水，总是挑得满满的。

解放军集合时总要高唱《三大纪律八项注意》和《打得好》这两支歌曲。清脆、洪亮、雄壮、浑厚的歌声，回荡在空旷的野空。这是解放军纪律严明的最好诠释，是克敌致胜的法宝，是激励指战员们奋勇杀敌、

夺取胜利的战歌。

每逢部队出发前，解放军总将锅中还有的菜肴分送给老百姓。那时人们难得吃到鱼肉荤腥，因而解放军送给他们的鱼肉，吃起来分外鲜美可口。

解放军部队因供应一时跟不上，向老百姓借米、柴或其他生活必需品，总会提供一张事先印好的特制“票证”，乡亲们可以此作凭据，向当地人民政府领取相应的钱款。

部队在行军打仗的空暇，总忘不了对老百姓做政治宣传工作。5月中旬的某天上午，天空湛蓝湛蓝，我就读的小学上第二节课的铃声才响过，教室门外突然出现了两位解放军女战士。军帽上红五角星闪闪发亮，脸上充满笑容。她俩动情地教我们这群小孩子高唱：“你是灯塔，照耀着黎明前的海洋。伟大的中国共产党，你就是核心，你就是方向，我们永远跟着你走，人类一定解放……”尽管我们那时并不懂得什么是“灯塔”，什么叫“解放”。然而，我们从那两位女战士的眼神中，分明感到：这些名词是多么神圣，多么庄严，多么地有分量！



浣溪沙·回故地

□ 廖显辉

又是春风绿古槐，十年没到这方来。从前孩子长成才。
日月如梭人易老，山花知暖岁同开。红尘一趟莫徘徊。

庆祝建党九十五周年

□ 袁 钟

吾党诞生画舫中，星星火种映天红。
中华儿女多豪迈，烟雨楼旁话赤忠。

雨过庭花艳，
恒园景色幽。
晨曦光淡淡，
漫步思悠悠。
曾立乘风志，
甘为搏浪鸥。
白头当自重，
老去更何求？

□ 祁冠忠
清晨偶得

张江颂

□ 肖思坤

张江热土本无江，陌上风来满路香。
勇立潮头兴大业，田农变故地新妆。

南山竹海

□ 张 勉

幽林丛密人难觅，唯见修竹撑雾云。
碧水蓝天凡世净，丹心一片不沾尘。

不需浇灌不施肥，
籽落泥中自育培。
独傲骄阳神气爽，
千姿百态竞丽美。

□ 陈清泉

太阳花

树树樱开笑暖春，
顾村我作赏花人。
风来花舞纷纷落，
却似雪飞披一身。

□ 瞿 若

樱花

落落珠圆降昊穹，
离离玉润入瑶琼。
酸甜煮尽重生苦，
遂梦黎民别样红。

□ 季 军

咏山楂

春 景

□ 刘世禄

细雨蒙蒙泽大地，
丛林吐翠草萋萋。
和风轻舞拂杨柳，
两个黄鹂枝上啼。

绿中红有黄，
紫白透兰香。
阳日生千味，
全凭心在尝。

□ 梅月祥

春 感

听 箏

□ 金嗣水

轻拨丝弦响玉泉，
飞珠粒粒落银盘。
老翁默念白头赋，
一道清流映月残。