

每一个新年

□ 李惠

在不知不觉中，年轮悄然转过四季，新年的脚步与这轮回的日子便随着漫天飞舞的雪花如约而至。日历，带着充盈的情愫，掀开了新的一页；岁月，携着青春的光辉，打开了又一扇大门。一年，让我们收获了一个个丰硕的日子，奏响了一曲曲灿烂优美的乐章。在这样的日子里，我想轻声问候一句：你好，新年！

每一个新年，都充满着活力，她给勤奋者带来希冀和丰硕，她向成长者撒播雨露和阳光，她为奋进者送去勇气和力量，她让开拓者迸发灵感和智慧。新年燃烧激情，她如同奋进的号角，激励着我们高歌猛进，永无止境地跨越人生道路的一程又一程。

每一个新年，带给人们

的总是不一样的心情。孩子们眼里的新年，是久违的炮仗和烟花，追逐在冬日的阳光下，笑成一片灿烂；姑娘们眼里的新年，是青春的装扮，要把酝酿了一年的美丽，在这一天统统释放出来；中年人眼里的新年，是阖家的团聚，菜已上桌，酒已斟满，温情的话语萦绕耳畔；老人们眼里的新年，是岁月的安稳，一切皆是浮云，功名利禄永远重不过家国的平安。

每一个新年，都是一个新的起点。在新的一年里，祝愿孩子们绽放出千般娇嫩，万般妩媚；在新的一年里，祝愿年轻人冲破层层乌云，身披霞光万道；在新的一年里，祝愿老人们如晚霞般火红，熊熊燃烧；在新的一年里，祝愿我们的祖国更加日新月异，繁荣昌盛。

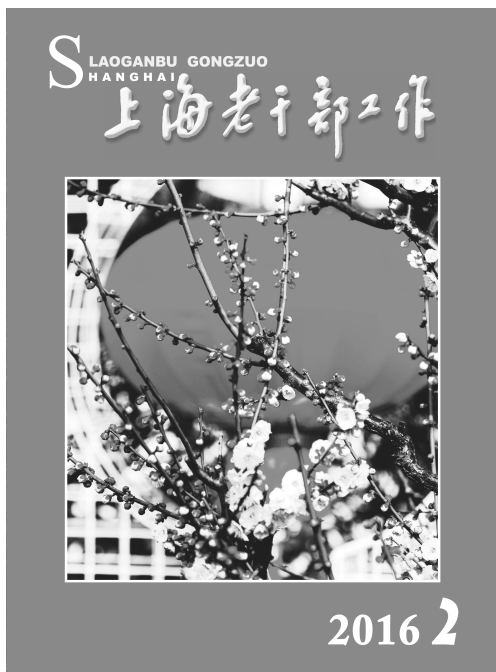
过去的一年，你或许有忧愁烦扰，那么，就让它像落叶永远凋零，再让冬日的雪把它深埋。在新的一年里，愿我们的希望与好运像空气，像阳光，不可阻挡，无处不在；在过去的一年

里，你或许收获丰盈，那么，就让它像种子般破土发芽，再让春风把它吹得节节上攀。面对新的一年，我们都应该静下心来，理一理自己的思绪，静静体会与感悟时光的珍贵和它应有的价值。

每个人都因为有了这一天，一年都有了念想；每一年都因为有了这一天，人生才走向了成熟。我们盼望这一天，为了让劳动有一个丰厚的回报；我们打扮这一天，为了让生活变得更加美好；我们留恋这一天，渴望未来永远是春天。

每一个新年，都是希望拔节的使者，浸溶着阳光对大地的深情厚谊，在透明的天空勾勒明天如画的轮廓；每一个新年，都给生命增添魅力与希望，又给生命带来神奇和活力。又是一年芳草绿，又是一度春光美，当岁月的年轮经过我们身旁，当铮铮鸣响的钟声敲开新年的大门，就让我们生命的能量在行进中尽情地勃发，让崇高的使命铸就崭新的辉煌！





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖 龚怡
程建平
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2期 总第342期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

每一个新年 李惠 (1)

本刊专稿

锐意进取, 扎实工作 激励广大离退休干部
为“十三五”时期开好局起好步贡献智慧和
力量 中组部常务副部长 陈希 (4)

聚焦长效机制建设 做深品牌工作内涵
..... 上海交通大学医学院关工委 (7)

育德十五载, 百老“泽”三代
..... 上海百老德育讲师团 (8)

关心下一代工作在创新中前行
..... 上海市老科学技术工作者协会科普讲师团 (10)

围绕中心 突出主题 探索创新 务求实效
..... 宝钢集团有限公司关工委 (11)

工作集锦

普陀区成立离退休干部党工委 ... 朱丙炜 (13)

虹口区深化医疗咨询服务内容 ... 万俐俐 (13)

闵行区委老干部局结对助推离休支部建设
..... 闵讯 (13)

长宁区北新泾街道确保老同志冬季燃气使用
安全 王赞 (14)

临汾路街道老同志积极学智能手机做网宣达
人 惠静 (14)

上海邮政老年合唱团唱响主旋律传递正能量
..... 邮讯 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

在学习和奉献中享受快乐 程叔雏 (15)

“浪花”诗社浪花美 建 交 (16)

人物专访

六十岁学吹打 蔡 理 (17)

今日点击

最深、最入骨的爱 经根宝 (19)

哥嫂的家，就是我们的“娘家”
..... 经根宝 (20)

深情的思念 不朽的亲情 经根宝 (22)

热点聚焦

太阳岛是怎么被唱红的 施 行 (23)

鲁迅与瞿秋白的友情 张家康 (24)

忘年交园地

记一场“80后”的头脑风暴 罗申汶 (25)

菩提树下的爱 乔建忠 (26)

情满人间

春在花市 韦德锐 (28)

送年饭 吴 言 (29)

有尊严地下厨 宁 远 (30)

这一锅汤 翟敬宜 (31)

那一顿年夜饭 邬时民 (32)

与一场雪偶遇 翟 杰 (33)

谈天说地

倡导亲友交往中的新风尚 吴万根 (34)

猴年话猴 倪 虹 (35)

“变老”让我们更幸福 沐 尔 (35)

漫谈宽容 杨云龙 (36)

畅游天下

走进“呀诺达” 周玉永 (37)

出人才的荡口古镇 谈正鸥 (38)

知识卡片

大脑一天七个黄金时段 (39)

亚洲各国春节习俗 (40)

饮食保健

豆腐吃不对可能伤身 (41)

老人常喝“三红茶” (41)

生活之友

加湿器不能乱添“料” (42)

18-22℃：冬天的最佳室温 (43)

世界老人

美国：活到老学到老 大脑活力常在 (43)

养生之道

人老，睡眠别变“老” (44)

一日里的数字化养生方案 (44)

心理导航

老人爱黏人是分离焦虑 (45)

心理健康的十大标准 (45)

闲情雅趣

“筷”乐 蓝 翔 (46)

激情岁月

半份密电 于庆本 (47)

艺林漫步 孟宪德等 (48)

封面：喜迎春

贾长兴 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：瑞雪兆丰年

郑宪章 摄

锐意进取，扎实工作 激励广大离退休干部为“十三五”时期 开好局起好步贡献智慧和力量

□ 中组部常务副部长 陈 希

一、2015年老干部工作取得新进展新成效

(一) 深入学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神。(二) 扎实开展为党的事业增添正能量活动。(三) 全面加强离退休干部“两项建设”。(四) 抓住纪念抗战胜利70周年有利契机，积极为老同志办实事好事。(五) 研究制定《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》。(六) 从严从实加强自身建设。

在肯定成绩的同时，我们也要清醒地看到，工作中还存在一些薄弱环节和不足，主要是：对老干部工作面临的新情况新问题，研究还不深；对开展正能量活动，有的地方和部门认识不够到位、组织不够有力，服务管理的思路理念、方式方法 and 专业素养还有不符合不适应的地方，等等。对此，我们要高度重视，切实加以解决。

二、深入学习领会习近平总书记重要指示精神，牢牢把握新形势下做好老干部工作的根本要求

做好新形势下老干部工作，必须以中央精神特别是习近平总书记一系列重要指示精神为指引，进一步明确方向、把握根本。

要深刻领会习近平总书记关于老干部工作具有特殊重要地位的重要论述，切实增强做好老干部工作的政治责任感和历史使命感。目前，离退休干部共有1900多万，其中党员有1100多万，约占全国党员总数的八分

之一，离退休干部党支部有20.8万个，约占全国基层党组织总数的二十分之一，这是我们党执政兴国的重要依靠力量。我们一定要按照总书记要求，从“中国共产党党的建设的特色”的高度来认识和对待老干部工作，从延续党的血脉、传承红色基因、巩固执政地位的高度来谋划和推进老干部工作，始终牢记尊重老同志就是尊重党的光荣历史，爱护老同志就是爱护党和国家的宝贵财富，重视老同志就是重视我们党的执政基础和执政资源，以强烈的政治责任感和历史使命感，进一步加强和改进离退休干部工作，为新形势下推进党的建设新的伟大工程作出积极贡献。

要深刻领会习近平总书记关于发挥老同志优势和作用的重要论述，切实激发广大老同志在推动党和人民事业发展中蕴含的巨大力量。我们要采取有效措施，鼓励引导广大老同志力所能及地为党、为国家、为社会、为人民继续发挥余热、作出贡献。要组织老同志深入学习十八届五中全会精神，引导他们自觉树立和贯彻五大发展理念，支持党和政府以新理念引领新发展；组织老同志积极为制定实施“十三五”规划出谋划策，为全面建成小康社会贡献力量；引导老同志全面客观看待我国发展变化，辩证分析党内和社会风气，在网上网下讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音，在日常生活中就近就便增添正能量，用实际行动践行社会主

义核心价值观，用阳光心态感染和带动身边的人，进而影响社会心理，促进社会和谐。

要深刻领会习近平总书记关于加强离退休干部服务管理的重要论述，切实做到既满怀深情搞好服务、又按照中央要求加强管理。贯彻落实习近平总书记的重要指示，重点应把握好三个方面：一是在养老服务社会化的大趋势下，要倍加关爱老同志。要把改善离退休干部生活待遇作为民生建设的重要方面，保证离退休干部生活待遇水平与经济社会发展同步提高，努力让他们过一个幸福、安宁的晚年。二是在人口老龄化的大背景下，要积极创新老干部工作。顺应老龄事业发展大势，健全完善相关体制机制，为走出一条中国特色老龄事业发展道路提供可资借鉴的经验。三是在全面从严治党的大局下，要加强对老同志的教育管理，引导老同志严守政治纪律和政治规矩，始终做到“离岗不离党、退休不褪色”。

要深刻领会习近平总书记关于加强老干部工作领导的重要论述，切实强化各级党委政府及有关部门通力做好老干部工作的职责。我们要按照习近平总书记重要指示精神，进一步加强对老干部工作的组织领导，推动有关方面更加重视老干部工作、经常研究老干部工作、合力推进老干部工作，不断提高老干部工作的境界和水平。

三、扎实做好2016年老干部工作

2016年老干部工作的总体要求是：全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，紧紧围绕“四个全面”战略布局，牢固树立和贯彻五大发展理念，认真落实全国组织部长会议要求，坚持为党的事业增添正能量的价值取向，把握大局大势，突出工作重点，全力抓好落实，务求工作实效，激励广大离退休干部为“十三五”时期开好局起好步贡献智慧和力量。重点要抓好以下几项工作：

第一，全力抓好《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》贯彻落实。这个《意见》是做好新形势下老干部工作的重要遵循。学习宣传、贯彻落实好《意见》，是今年老干部工作的一项重要任务。一要原汁原味抓好学习。采取中心组学习、务虚研讨、专题培训等方式，全面领会和准确把握文件精神，统一思想，深化认识，切实增强贯彻执行自觉性。二要结合实际抓好落实。坚持分类指导、分类管理，区分情况、区别对待，抓紧研究制定实施细则和配套措施。对一些方向性、原则性的要求，可结合实际先行试点、探索实践、稳步推进。同时，要通过专项督查、调研督查、随机抽查等方式，推动文件精神落实。三要注意研究贯彻执行中的新情况新问题，开拓新思路、探索新方法、积累新经验，更好地推动老干部工作转型发展。

第二，重视发挥老同志的独特优势，激励他们为党的事业增添正能量。按照自觉自愿、量力而行的原则，引导老同志把作用向最能体现自身特点优势、最能服务党和国家工作大局的领域聚焦，充分发挥他们在坚定理想信念、加强思想政治引领，在全面深化改革、全面依法治国，在培育和弘扬社会主义核心价值观，在弘扬优良传统、全面从严治党方面的重要作用。这方面最重要的抓手，就是继续组织好为党的事业增添正能量的活动。一要把正能量活动《宣传提纲》列入老干部工作人员培训和离退休干部党支部、老干部党校、老干部大学的学习计划，在老干部工作系统广泛开展大讨论，进一步理清开展正能量活动的思路。二要紧紧围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的主题，设计务实管用的平台载体，使广大老同志想参加、爱参加、积极主动地参加。三要加强工作指导和督促检查。各地各部门要加强对市县两级和所属单位的督促检查，确保活动层层推动、措施层层落实。

第三，落实全面从严治党要求，加强离

退休干部思想政治引领和党组织建设。加强离退休干部党组织建设始终是做好老干部工作的关键所在，加强教育引导始终是离退休干部党组织建设的重中之重。一要扎实开展“两学一做”学习教育。中央决定，今年在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育。各级老干部工作部门要把“两学一做”学习教育作为今年离退休干部“两项建设”的龙头任务，抓紧抓好、抓出实效。二要创新离退休干部党组织建设。落实组织部门、离退休干部工作部门党建工作责任，探索在离退休干部工作部门建立离退休干部党（工）委。按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则，灵活设置党组织。积极探索在离退休干部集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好小组建立基层党组织或临时党组织，进一步加强以离退休干部为主体的涉老社团党组织建设。三要增强思想政治工作的针对性实效性。完善和落实阅读文件、参加重要会议和重大活动、通报情况、参观学习等制度，对老同志关注的热点问题及时释疑解惑。积极开展纪念中国共产党成立95周年、长征胜利80周年系列活动。提倡和鼓励离退休干部党员在党组织内部开展互助关爱、传递温暖活动。创新思想政治工作方式方法，充分发挥共产党员网、老干部之家网等“不见面的党建指导员”的作用。

第四，发扬创新求实精神，进一步提高服务管理的专业化水平。适应形势任务发展变化，结合实际不断改革创新老干部服务管理工作，是用心用情、敬爱至恭服务好老同志的关键所在。一要高度重视离休干部这个特殊群体的各项待遇落实，结合实际不断改进和完善服务管理方式。二要抓住全党高度重视老干部工作的大好机遇，尽可能多做老同志期盼、又有条件做得到的好事，千方百计解决老同志生活、学习、活动中的困难。在纪念建党95周年、红军长征胜利80周年之际，研究制定照顾老同志的实际措施。要通过健全党内关怀机

制、推进志愿服务、纳入社会救助、拓宽帮扶资金渠道等办法，对身患重病、失能、高龄等有特殊困难且符合条件的离退休干部，给予更多关心照顾。三要高度重视做好老同志信访工作。同时，注意引导老同志顾大局、明事理，理性正确表达诉求。

第五，以开展老干部工作“双先”表彰为契机，加强老干部工作部门自身建设。今年中组部将会同人力资源社会保障部，对全国老干部工作先进集体和先进个人进行表彰。各级老干部工作部门要周密安排、精心组织，大力选树和宣传先进典型，做好“双先”代表的推荐和评选工作，使评选表彰的过程成为进一步推动老干部工作部门自身建设的过程。一要胸怀大局，全面认识老干部工作。带头开展“两学一做”学习教育，不断增强老干部工作人员的大局意识、政治意识、看齐意识。二要加强培养锻炼，全面提升专业能力和务实作风。通过学习培训、挂职锻炼、岗位练兵等途径，提升干部的专业思维、专业素养、专业方法，培养安于本职、专于本行、精于本业的行家里手。三要坚持严管与激励相结合，促进干部成长进步。坚持从严带队伍，教育老干部工作者自觉践行“三严三实”要求，更好地履职尽责。同时，要真情关爱、真诚关心，积极为他们的成长进步创造条件。

（讲话本刊作了删节）



聚焦长效机制建设 做深品牌工作内涵

□ 上海交通大学医学院关工委

交大医学院关工委坚持“围绕中心、配合补充、因地制宜、量力而行、立足基层、注重实效”，努力把关心下一代这项任重道远、意义重大的工作尽心尽力做实做好。

一、领导重视、各方给力，形成务实管用工作新机制

校党委把关工委工作纳入学校整体工作部署和推进，党委分管领导亲自拟定每年度的工作主题，参加每季度的工作交流会议，定期向老同志通报学院发展情况，主持专题党建研究课题等。医学院行政也为关工委工作提供专门办公场所，配备电脑等办公设备，并把关工委活动经费纳入每年度的工作预算，确保日常工作的顺利开展。同时，多渠道经费来源确保老同志的工作补贴能得到及时发放。

二、调整结构，选优配强，加强组织队伍建设

2011年，医学院调整和充实了关工委领导班子成员，完成新一届关工委的换届工作。关工委主任由现任学院党委副书记担任，进一步加强了关工委的领导班子建设。

2014年再次对关工委特邀党建组织员队伍进行了结构性改善和补充。根据“低龄化、新退休、业务强”的原则，重新聘请了一批刚从工作岗位上退休，政治素质高、热爱党务工作、具有奉献精神的老教授、老党员参加关心下一代工作，担任特邀党建组织员。至此，这支队伍已调整到全部由70岁以下、身体较好的退休同志来担任，建立起一支结构合理、经验丰富、更加具有活力的工作新梯队。

同时，医学院关工委以努力创建“学习型、研究型、创新型、服务型”组织为目

标，积极为关工委老同志加强自身建设提供便利条件，凡遇重要会议和学习报告必邀请关工委老同志参加；每年为老同志订阅相关党建报刊；每年度组织老同志参加一次周边红色之旅，参与相关课题研究等，使老同志们的思想理论与时俱进、工作水平日益提升。

三、主题调研、成果转化，推进长效机制建设

医学院关工委每年根据面临问题或重点工作确定一个调研主题，深入开展调查研究。发现问题，分析问题，提出相关建议。相关职能部门和基层党组织在老同志的协助下制定切实可行的措施，继而把研究成果和成功经验固化为制度。

近年来，主要形成了一些工作机制和制度。一是不断完善学习交流机制。已建立老同志每月学习会议、季度交流会议、年终总结会议等常态学习机制。二是不断完善各项工作制度。先后制定了《特邀党建组织员工作细则》、《关于加强大学生党章学习小组的指导意见》、《发展学生入党材料审核会签单》等文件制度。2012年，医学院与教育系统关工委联合开展相关课题研究，课题成果已转化为《关于加强上海高校特邀党建组织员工作的实施意见》。创新制定了“入党前答辩制”、规范“小三会”制度等，并把工作内容逐步扩展到青年教师的党建和思想政治教育工作中。三是不断完善关怀鼓励机制。医学院党委坚持“老有所为、量力而行；真情关怀、周到服务”的原则，从工作上、生活上关心老同志。关工委建立了工作简报制度，扩大关工委工作的影响力，在校园内营造良好工作氛围。

育德十五载 百老“泽”三代

□ 上海百老德育讲师团

今年是上海百老德育讲师团成立十五周年。多年来，百老团这支特殊志愿者团队600多位老干部、老红军、老将军、老劳模、老教授、老科学家和老艺术家年年坚持开展爱国主义教育，已为360多万青少年作了5000多场德育讲座、德育展览、德育演出。百老“常怀忧党之心，恪尽兴党之责”的可贵胸怀，被人们赞誉为“老有所为的典

型代表，当之无愧的革命传统教育宣传员，最具威望的社会风尚的监督员，最可亲近的思想道德教育辅导员”。

精神也是一笔财富

百老讲师团600多位成员中有在战争年代出生入死的老革命，讲课内容丰富。如，参加过长征的老红军为江南新村小学100多名11岁小朋友爬雪山过草地的故事，还有“学习雷锋的故事”、“不忘党的教导，不忘党的恩情”、“德育从娃娃抓起”、“践行社会主义核心价值观”、爱国敬业等等。

革命传统常讲常新

讲师团提出“一颗红心”：一颗全心全意为人民服务的红心；“两个弘扬”：弘扬以爱国主义为核心的民族精神；弘扬以改革创新为核心的时代精神；“三种形式”：大会演讲，小会座谈，进教室直接对话；对小

四、创新工作方法、深化品牌内涵，合力育人取得新成效

医学院关工委以培育和打造工作品牌为抓手，推进了关工委工作取得实效。

1、特邀党建组织员工作。作为医学院开展时间最长、影响最大的关工委工作品牌，十八年来，特邀党建组织员主动作为，在学生党建工作中充分发挥思想教育中的引导作用，培养考察中的助手作用，质量保证中的督导作用和学生党建工作中的参谋作用，这支队伍也成为老同志们“老有所为”实现人才第二次开发的良好载体和平台。

特邀党建组织员围绕“立足基层、注重实效”的工作方针，不断拓展思想政治教育领域。2014年，医学院特邀党建组织员与本科生青年辅导员结对活动正式启动，帮助青年辅导员解答个人成长中的困惑，为辅导员提供医学专业导航，分享工作感悟，共同致力于做好大学生党建工作。

2、精神文明督导行动。以退休老同志为主要成员的“精神文明督导”行动，多年来坚持对学校的教育教学、管理后勤和医疗

救治工作进行监督指导。围绕医学院实施的“骨干教师教学激励计划”中心工作，“本科教学督导组”的老专家和老教授深入基础医学院、医药高等专科学校等参加教学督导听课评价、悉心指导青年教师业务成长，使医学院的教育教学质量提升到新的高度；“管理督导组”的老同志则巡视在校园的各个角落，加大校园文明的建设力度；“医院督导组”的老同志深入到附属医院医疗第一线，检查医疗服务质量，推动医疗服务再上新台阶。

3、医学科普进社区学校活动。从1998年起，医学院关工委分别与周边的复兴路第二小学、原卢湾区永昌小学等社区学校结对，利用老专家、老教授医疗科技方面的专长给学校的青少年开展医学科普知识讲座，称他们为“雏鹰小队”。老同志们用心设计出符合少年儿童心理生理特征的医学科普教育课程，深入学校为小朋友们讲解医学常识，探寻生命奥秘。

学生用故事形式；对中学生夹叙夹议；对大学生理论联系实际。“四个要求”：教育内容要贴近实际，教育方法要生动活泼，教育过程要双向互动，教育环节要重视实践。

百老团团长戚泉木担任南洋中学、川沙中学、浦东新区模范中学名誉校长，常务副团长姚振尧担任江南新村小学名誉校长，杨富珍、杨怀远、陶依嘉、马莉莉、王文丽、汪秀月等讲师团成员担任宝山区泗塘学区10所小学的德育名誉校长，直接了解青少年的思想动态，“寓德于知，寓德于乐，寓德于管”。讲师团与斜土街道、临汾街道、菊园新区、奉贤青村、一大会址、东方绿舟、公安博物馆、南京路上好八连、上海社科院、同济大学、上海大学、华东师大、海事大学、立信会计学院、工艺美术学院、晋元中学、川沙中学、南洋中学、东新中学、浦东模范中学、向明中学、江南新村小学等单位签定共建德育基地和共创文明社区的协议，定期巡回开展主题报告会和座谈会。

全国劳动模范杨怀远，先后为青少年作了1000多场“学雷锋，见行动，为人民服务最光荣”的报告。学生们用自己助人为乐的实际行动作了“小扁担精神永不过时”的回答。

乍浦路美食街100多名服务员听了戚泉木、杨怀远的报告纷纷表示争做优秀服务员。全体团员、青年服务员学习班，开展了“一二三四五六”活动：“一心”是一心为顾客；“二靠”指靠质量、靠服务；“三实”是开老实店、办老实事、做老实人；“四优”指优质服务、优质产品、优质食品、优质人员；“五不”说的是不弄虚作假、不以次充好、不短斤缺两、不抬高价格、不宰客；“六新”强调创建新环境、学习新文化、增长新知识、培养新观念、创造新经济、推出新服务。宝山区同泰路小学1000名学生听了戚泉木团长的报告，纷纷写信表示：“好好学习，天天向上，今日争做小能

人，明日要做共产主义接班人。”

百老团来到青浦监狱和未成年犯监狱，选择了10位老将军、10位老劳模，10位老教育工作者与犯人结成一帮一对子。“挽救一个人，幸福一家人”。老将军、老劳模们决心在没有硝烟的战场上开展一场争夺战，要把曾经危害社会的失足者改造成为社会主义的建设者。

斜土街道曾多次听全国劳模包起帆、杨怀远、徐虎、戚泉木作报告，“每次都能听出新内容”。

青松不老更护花

讲师团有一批老艺术家，只要群众需要，他们总会千方百计地赶来。一次次到敬老院为老人演出，一次次下社区为居民和青少年演出，著名电影表演艺术家秦怡、陈奇，沪剧表演艺术家马莉莉，京剧表演艺术家陈小燕、孙爱珍，歌唱家任桂珍、李坤、史燕谊感慨地说：百老团艺术家到社区是义务的，观众的掌声就是对我们最好的回报。

2014年9月12日，上海百老德育讲师团在百老百将文化交流中心举办“上海百老德育讲师团百老百将践行社会主义核心价值观座谈会”。向全体百老团同志提出了践行社会主义核心价值观的“倡议”：社会主义核心价值观是中国特色社会主义的精神旗帜，是提升全体人民幸福感的动力和正能量，也是中华民族自立于世界民族之林的文化软实力体现。“要使红旗飘万代，重在教育青少年”；“老树根深更护花，夕阳依旧映红霞。”树立和培育社会主义核心价值观要从娃娃抓起，从青年抓起。育人根本，立德树人，引导青少年牢固树立和自觉践行社会主义核心价值观，增强道德自信，理论自信，制度自信。这是我们百老讲师团600多位老同志光荣而神圣的使命。“打铁必须自身硬”，我们百老一定要认真学习，带头践行，积极传播。

关心下一代工作在创新中前行

□ 上海市老科学技术工作者协会科普讲师团

五年来，上海市老科协科普讲师团为激发青少年学习、创新的热情而努力工作。百余位科普讲师进学校、下社区、跑郊区、奔走长三角，做科普报告524场，参加报告会的大中小學生43299人次。举办市级大型科普活动11次，吸引全市11个区的177所大中小学及幼儿园，1000余个班集体，学生55100人次。与全市8个区12所中小学合作建立“科普教育基地”。向青少年赠送各类科普书籍一千余册。组织参观科普教育基地25次，参加学生1330人次。为青少年开办科技辅导班33期，参加学生1170人次。开办创新模型师资培训班15期，参加活动的科技教师540人次。为青少年编写科普书籍两套13册。

把科学精神的种子播撒到孩子们的心田里去

组织科普讲座是上海市老科协科普讲师团最有效的一种科普形式。每年讲师团的科普“菜单”就会送到各科普教育基地学校并上挂到老科协的网站上，供各级各类学校“点菜”。至今，“你点菜，我宣讲”已成了科普讲师团的一张靓丽名片。这份“菜单”上列有近400个适宜为青少年宣讲的科普课题，囊括励志、爱国、创新、环保、健身、人文等方方面面，就像一个琳琅满目的科学殿堂。

科普具有及时性。当2010年青海玉树大地震发生后，刘允良老师就把地震科普知识送到了长宁区的许多学校里，教会师生们正确的逃生知识和技能。当2011年日本东海岸9级大地震发生后，导致福岛核电站发生核泄漏，陈绍廉老师就受上海应用技术大学邀请，为大学生作了有关核电站与核能的科普

报告。

科普具有励志性。程不时老师的“中国大飞机”、马国荣老师的“中国航天成就展望”、“两弹一星精神”、蒋贻权老师的“中国原子弹制造亲历记”、肖志佩老师的“中国铁路的‘第一’和‘之最’”、吴沅老师的“中国的北斗—国人的骄傲”等等课题，都让听讲的学生受到深深的震撼，爱国的情感油然而生。

科普具有启发性。互联网、无人机、机器人、纳米技术、清洁能源等前沿科普知识都像神奇的魔幻吸引着广大青少年心灵，催促他们去探索科学的海洋。老科协的科普讲师不但能讲，还带去了精彩的PPT画面，使学生的眼球长时间牢牢地定格在一张张精彩的画面上。讲师与学生的互动更是讲课过程中的高潮环节，多少次讲师被学生作为像明星一样追捧，索要签名。

2014年，上海市老科协科普讲师团与广西教育出版社合作，历时三年，由老科协科普讲师担任作者的《新能源在召唤》青少年科普丛书正式出版。2015年由上海市老科协科普讲师团讲师编写的青少年科普丛书“纳米改变世界”又将与广大青少年见面了。上海市老科协科普讲师团这样做的目的就是想把科学精神的种子深深地播撒到孩子们的心田里去，期望这些种子慢慢地成长起来，以后能开出艳丽的花朵，结出丰硕的果实。

创新科技模型是科技教育不可或缺的重要手段

上海市老科协科普讲师团十分看重科技模型的研发、制作和创新。早在2003年就成立了“创新模型研究室”，以模型制作支撑

五年来,我们结合宝钢实际和青年特点,深化主题教育,坚定理想信念,强化“老青结对”,推进网络交流,贴近服务青年,多办实事好事,为宝钢改革发展、二次创业,为实现“钢铁强国梦”和伟大的“中国梦”尽责奉献。

一、面向基层,面向一线,在青年职工中开展社会主义核心价值观的宣传教育

1、深化“学雷锋、心向党、讲品德、见行动”、“学党史、颂党恩、跟党走”和“四爱”学习教育活动,激发青年爱岗敬业和“钢铁报国”的热情。

五年来,我们为宝钢股份、宝发展和化工公司等10多

探索创新 围绕中心 务求实效 突出主题

□ 宝钢集团有限公司关工委

个基层团委宣讲交流60多次,听讲人数达9000多人

次;围绕专题进行交流研讨;大力宣传先进典型。

2、围绕宝钢二次创业目标,深入开展宝钢文化和宝钢精神宣传教育。我们组织“五老”宣讲团给青年职工讲解宝钢精神、宝钢文化,配合集团工会“最佳实践者”活动和宝钢团委“争当二次创业生力军”活动。组织老青参观宝钢历史陈列馆;介绍功勋人物事迹;参加“难忘85·9”主题团课;关工委工作班子成员还为200多名新进大学生作了“回顾创业历程,传承宝钢精神,立足岗位成才,投身二次创业”的讲座。

各校的科技教育活动。2003年至2005年的三年里,上海市格致初级中学在讲师团的帮助下开发了“海上中华船模的鉴赏与制作”校本教材。2005年,一个展现伟大的古代航海家——郑和率领中国古代历史上最庞大的船队下西洋的景观展览,在纪念航海家郑和下西洋六百周年的时候,在学校开放式展厅落成了。

上海市老科协科普讲师团以这个成功经验为蓝本,近几年帮助虹口区华师大一附中实验小学连续开发了“生活中科学”、“既古老又先进的仿生技术与仿生模型”等校本教材与课程;帮助黄浦区敬业初级中学开发了“太阳能的应用”校本课程;帮助长宁区省吾中学开发了“汽车与未来城市”校本教材与课程;帮助黄浦区北京东路小学开发了“上海建筑的历史演变”课程。

为青少年搭建更多更好的科技教育平台

讲师团近五年来已和全市12所中小学签订了合作共建科普教育基地的协议书,借助

基地的平台,老科协的科普讲师有机会经常参与这些学校的课程建设和教育改革。十几年来,科普基地学校在科技教育方面已取得长足的进步。其中半数学校已步入上海市科技教育特色或示范学校行列;有的学校劳技课或科学课老师成了本区科技教育教学的学科带头人;有的学校成了市科技竞赛获奖大户。借助这个平台,讲师团又连续两年举办了“科普教育基地学校校长论坛”,逐步形成了科普教育基地学校整体滚动创新发展的良性趋势。

办好两项青少年科技大赛是上海市老科协科普讲师团着力打造的又一个青少年科技教育的平台。上海市青少年“未来之星”科普知识大赛已连续办了七届,上海市青少年“未来之星”创新模型大赛已连续办了十一届,两项大赛参赛面不断扩大,学校不断增多,团队不断增加,参赛总人数已接近三万之众。

3、协同基层团委搞好“党在我心中”学习教育活动,启迪青年职工坚定理想信念,爱党入党。我们组织老党员与宝钢股份公司团委入党积极分子进行“党在我心中”座谈;为3个基层团委选定了3位老党员作为“双推优”联络员;10多位老党员还与工贸公司团委等20名青年入党积极分子开展“老青入党结对活动”,与青年交换“心连心”联系卡、网上交流、互相促进;与青年入党积极分子20多人,一起参观“宝钢历史陈列馆”。

二、创新载体,搭建平台,提高工作的针对性和有效性

1、搭建“老青结对”互动平台。我们组织开展了6项“老青结对活动”:宝钢关工委班子与股份团委班子“集体结对”、老同志与基层团员青年等“老青读书结对”、“老青科技结对”、“老青入党结对”、“老少关爱结对”、“青年婚恋工作结对”等,有效

地推进了社会主义核心价值体系主题教育的深入。

2、搭建“老青网络交流”平台。我们建立宝钢关工委网页,举办关工委电脑学习班,形成一批老青结对博客群,组织一批网络通讯员;老同志,团组织,青年职工利用网页、博客、群组、QQ和Email等网络渠道,弘扬宝钢文化,传承“宝钢精神”,交流“入党决心”、“读书心得”、“职场感悟”等。

2013年以来,不断深化“老青结对博客秀活动”。而今,它已成为老青最喜爱的网上项目之一。

3、搭建老青科技交流平台。我们组织老专家配合有关部门和团委,对青年科技人员进行“传、帮、带”。一是举办科技与管理讲座;二是配合参加青年科技论文评审与交流;三是老专家与青年科技人员签订个人“科技结对协议”,指导青年员工开展科技创新活动。

4、搭建企区联手的帮教关爱平台。

我们通过“四结合”一体化教育方式,对社区小朋友进行社会主义荣辱观、人生观、价值观等思想道德教育。组织小朋友开展

社会实践活动;为地区学校、街道作专题讲座等。经多年探索,社区、企业、学校、家庭“四结合”,已成为开展社区青少年思想道德教育的有效举措。

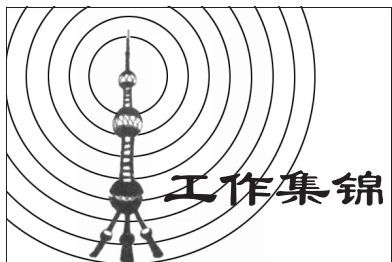
三、办好实事,提升服务青年的“品牌”效应,让青年感受党的关怀和温暖

1、暑托班为青年职工解除后顾之忧。我们坚持贴近青年,排忧解难,尽心尽力,多办实事。与盘古幼儿园、实验幼稚园等携手合作连续19年办了19期“宝钢关工委暑托班”,如今已成为宝钢关工委的一个“品牌”。

2、“月老工作”成就青年婚恋之美。

宝钢关工委“月老”们心系青年,积极为宝钢青年的婚恋做奉献。一是,宣传社会主义荣辱观和婚恋观、人生观,把树立正确的恋爱观贯穿到青年恋爱的全过程;二是,开展调研,并适当拓展联系范围,牵线搭桥;三是,组织交流活动,让青年男女能更深入了解。五年来,共为青年牵线介绍对象1047对,已领了结婚证书的有81对,组长被青年称为“知心大姐”。青年婚恋工作是宝钢关工委的“品牌”。月老们利用“宝钢关工委情缘园工作站”,坚持义务轮流值班,更好地为青年服务。





☆ 普陀区 成立离退休干部党工委

日前，普陀区举行离退休干部

部党工委成立暨离退休干部党建微信公众号启用仪式。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，普陀区委书记施小琳，市委老干部局巡视员魏挺，市委组织部部务委员、组织一处处长赵永健，普陀区委常委、组织部长洪流等出席，区委副书记罗勇伟主持。

方莉萍和施小琳共同为普陀区离退休干部党工委揭牌。

施小琳代表区委向区离退休干部党工委的成立表示热烈祝贺，她说，普陀区委历来高度重视老干部工作，全区广大离退休干部政治坚定、思想常新、理想永存，是普陀的宝贵财富。当前，普陀正处于转型发展的新时期，区离退休党工委要始终把加强党组织建设放在首位，改革创新，积极探索离退休干部党建工作新模式，推动形成离退休干部党建工作长效机制。洪流宣读普陀区离退休干部党工委成立的通知。区委组织部副部长、老干部局局长周伟报告了普陀区离退休干部党工委筹建过程。全国离退休干部先进个人、区委宣传部退休干部刘有为代表老干部发言。与会领导还向离退休干部网宣队代表转赠了市委老干部局网宣活动智能手机。（朱丙炜）



☆ 虹口区深化医疗咨询服务内容

为更好地服务已步入“后双高期”的离退休干部，虹口区深化为老服务康居工程项目之一的医疗卫生咨询服务。

两年前，虹口区委老干部局联手广中社区卫生服务中心，在区老干部活动中心专门开设了医疗咨询室，全科医生每周两次为老干部提供医疗卫生咨询服务。去年年初，广中社区卫生服务中心克服医生少、任务重的困难，把上门咨询的数量从每周两次增加到每周三次，全科医生还在空余时间走出咨询室，走进教室，了解老同志的身体状况，量血压，测血糖，告知医学常识。有些老同志反映慢性病配药不方便，全科医生主动承担起份外工作，代老同志配送药品。两年来，共接待咨询2000余人次，代配药200余次，使医疗服务真正“走出去，走上门”。（万俐俐）

☆ 闵行区委老干部局结对助推离休支部建设

为适应老干部工作新发展，加强离休干部党支部建设，推动离休干部党员为党的事业增添正能量，闵行区委老干部局自去年9月份开展了共推离休党建发展结对活动，由各科室与离休干部党支部结对。结对活动开展以来，相继开展了“首结”走访、关爱随访、温暖慰问等系列活动，及时掌握离休干部党支部现状和动态，为个性化服务、加强离退休干部党支部建设提供了有力依据和支持。

新年前夕，由局领导带队，分六路对离休干部党支部进行了走访慰问，送去组织的关怀和温暖，各科室介绍了本职工作及人事调整等情况，并就做好2016年工作，尤其是离退休干部党建工作听取了老同志的意见。老同志们表示，开展结对活动对离休干部党支部建设指导更加及时，支持更加到位，希

望2016年结对活动积极适应新变化，及时调整工作方式和方法，加大党建支持力度，扩展党建工作平台，为老同志发挥正能量创造更好条件。（闵讯）

☆长宁区北新泾街道确保老同志冬季燃气使用安全

长宁区北新泾街道为了确保离休老同志安全过冬，他们按照区委老干部局的要求，在冬季到来之前，联系上海燃气公司为离休干部住宅进行煤气安全检查，落实该项工作试点任务。

在检查过程中，工作人员不仅对老同志家煤气设备进行检修和调试，还及时查找到了一处煤气泄漏源头，为老同志排除了安全隐患。同时，工作人员还向老同志家属送上“先点火后开窗，空气畅通窗不闭，易燃物品要远离，防火防爆防漏气，淋浴时间不易长，用好才能关厨门”等煤气使用安全“秘笈”，受到老同志欢迎。（王赞）

☆临汾路街道老同志积极学智能手机做网宣达人

在“学智能手机 做网宣达人”活动中，临汾路街道成立了“快乐六合院”学习组，依托科技助老志愿者，积极开展学习活动。

两位科技助老志愿者手把手、不厌其烦地教授老同志学习方法，为了帮助老同志恢复手机功能，辅导员娟子顾不上吃饭，陪同老同志一起到营业厅办理相关业务，还将手机带回家里研究，直至能正常使用。在两位辅导员的精心指导下，学习组成员很快学会了制作“图朵”微杂志，他们将拍好的照片配上文字和音乐制成“图朵”，通过微信发送给亲朋好友，看到自己的学习成果受到亲朋好友的称赞，老同志们感到既新鲜又兴奋。

市委老干部局与市科技助老中心“老小孩网站”为老同志搭建的“六合院”学习平台做到了辅导人员到位、工具资料到位，给老同志学习提供了强大精神动力和资源依靠，老同志们纷纷表示将再接再厉，学好智能手机，在微信时代积极发挥正能量。（惠静）

☆上海邮政老年合唱团唱响主旋律传递正能量

成立于1988年的上海邮政老年合唱团，二十多年来坚持弘扬主旋律，传递正能量，目前已成为上海邮政离退休老同志生活中一支不可或缺的文艺骨干队伍。

为加强团队建设，他们设立了团委会，负责学唱歌曲的选定、演出节目的审定、吸纳新团员的考核、活动费用的预算，以及组织排练、演出和交流等。为了提高团员素质，他们制定选拔考核标准，要求团员品德优良、身体健康，有歌唱基础，有团队精神。同时，还制定了严格的制度，保证团队的凝聚力和战斗力。

合唱团坚持每周一次排练，广泛开展演唱活动。他们深入敬老院、福利院慰问演出，与学校艺术团、军休所、社区、邻近市县开展形式多样的联谊联欢活动，并先后参加抗日战争60周年、建军70周年、上海解放60周年、建党90周年等全市性重大演出和交流演出等活动。合唱团骨干、离休干部乔松创作合唱歌曲（包括改编合唱曲）30多首，2010年由他创作的合唱《上海世博多美好》，被文化部大众音协等单位评为“金奖”。

二十多年来，邮政合唱团参加全国、全市、系统单位各类演出活动120多场次，先后荣获1991年上海“华夏之声”离休干部歌咏比赛华音奖等众多奖项。他们用红歌唱响主旋律，用邮政离退休老同志的精气神向社会传递了和谐向上的正能量。（邮讯）

我的退休生活从2005年下半年开始，刚退下来一下子感觉很不习惯、很不适应。如何才能在有生之年不碌碌无为、虚度光阴呢？我思考良久，觉得还是应该继续多学一点知识，充实自己的兴趣爱好，多为社会、为社区建设贡献自己的一份力量。

“社区是我家，建设靠大家”这句宣传语要真正落实到行动上还真不容易。那么，创文明、树新风，建设“学习型”楼组就从我做起，从小事做起吧。几年来，我协助楼组长共同推进楼组文明建设。首先做好环境布置，在楼道门口墙壁上醒目地制作拼贴了由楼组成员照片组成的宣传窗，生动地反映了楼组十二户人家和十一位党员的生活片段和精神面貌。楼道里盆景、装饰画摆放错落有致，整洁美观的环境让每个人一进门就眼睛一亮。每月一次的楼组业主碰面会雷打不动，我事先准备了学习资料，互相交流信息，加强沟通，增进理解。在我们楼里，高空抛物、乱扔杂物、大声喧哗等不文明现象基本绝迹。我们还经常组织楼组集体活动，如端午节裹粽子送温暖活动、重阳节尊老敬老活动、春秋两季外出旅游、春节迎新活动等，每次活动我都把最精彩的画面拍摄下来，为大家留下美好回忆。通过这些活

动，增强了邻里团结，拉近了邻里关系，促进了居民团结。经过大家几年来的努力，我所居住的楼组先后被区有关部门评为“学习型示范楼组”、“五星级文明楼组”、“科普楼组”、“三星

人家”，先后接待了几十批中外宾客，我也拍摄了几千张珍贵的照片资料，并多次发表在市级、区级媒体上，我通过自己的家庭、所拍摄的照片，向全世界展示了海派文化和临汾精神文明的美好。

为推进社区教育建设，提升小区的文化品位，2006年我参加了小区“久久读书会”，并担任了会长。用“读书会”的形式开展自我教育，成为社区教育的一大亮点。大家每次从某一社会热点出发，发表个人观点，集思广益，形式生动活泼，深受大家欢迎，每次出勤率都达到90%以上。“久久读书会”成立至今已有十年，之所以大家每月能聚在一起，坚持活动到现在，归根结底是因为大家都有着一个共同的人生价值理念——在这个世界上，比黄金更贵重的，永远是知识。而读书，是获取知识的主要途径。只有读书，才会使自己成为有价值的人、有意义的人。高尔基曾经说过：“书是人类进步的阶梯。一个读书人，永远不会沦落为精神世界的卑微者”。我们读书会成员每个人的经历不同，从事职业不同，但共同的读书爱好把大家紧紧团结在一起。“终身学习”这一理念是我们读书会的精神支柱。在这里，我们学政治理论，学政策法规，学科学生活小常

在学习和奉献中享受快乐

□ 程叔维

楼组党小组”等。这些荣誉的背后，也有我的一份汗水和付出，我也为能居住在这样一个和睦相邻、文明友好的楼组里而感到自豪。

2010年上海世博会期间，我家作为001号“世博

“浪花”诗社浪花美

□ 建 交

在上海长江轮船公司老干部中，活跃着这样一群耄耋老人，尽管他们早期参加革命的经历各有不同，但他们曾共同在长江里搏击，曾在各自的岗位上铸造过昔日长航的辉煌。如今，他们虽然都已进入耄耋之年，但仍孜孜不倦，欣然拿起纸笔，辛勤耕耘，把满腔热情倾注于笔端，徜徉在如痴如醉的诗词海洋里，用一颗颗淳朴的心灵去采撷智慧和感悟的“浪花”，他们就是“浪花”诗社里的老同志们。

1996年春，在老干部周华、邓文任等同志的精心策划下，长江“浪花”诗词社孕育诞生。诗社成立近二十年间，老干部爱好诗词的队伍不断壮大，由当初七八个人，发展到今天的二十余人，在共同探索诗词平仄韵律的过程中，他们收获了真挚的同志之情，也收获了丰硕的文学成果，至今，他们已经先后创作诗词3500余首，刊印《浪花诗词》57期，先后出版《浪花集》、《浪花续集》和《浪花三集》向党的80、85、90诞辰献礼。

老干部们创作的作品主题鲜明、风格迥异，犹如朵朵跳跃的浪花，晶莹剔透。有的追忆烽火连天、疆场鏖战的艰难岁月；有的吟唱改革开放、山河巨变的伟大成就；有的

颂扬革命先烈、先进人物的闪光业绩；有的讴歌承前启后、继往开来的新时代。波谷浪尖，浪花迸发，点点滴滴，直抒胸臆，汇成了一曲共产党好、社会主义好、改革开放好、反腐倡廉好、弘扬正能量好的主旋律。诗社的老干部们通过定期培训和参观采风，并由诗社原社长周华、社长金允轲和诗词写得较好的老干部担任教员，手把手地对新入社的社员进行启蒙辅导，激发诗词创作灵感，积淀诗词创作底蕴，提高诗词创作水平。诗社的老干部们钟情于“浪花”，情系于“浪花”，梦萦于“浪花”，在他们的精心呵护下，朗朗上口，有思想内涵，有寓意深度的得意之作层出不穷，许多老干部的诗词作品在各媒体刊物上竞相发表，老干部们出版个人诗词集的热情空前高涨。浪花诗词社连续两次获得上海市建设交通系统老干部诗词楹联比赛第一名，2010年在上海市老干部系统举办的“我眼中的世博”诗词吟诵会上，荣膺最佳作品奖和优秀作品奖。

愿离退休干部们所钟爱的浪花诗词社——这朵文化养老百花园中绽放的奇葩，在这群耄耋老人的精心耕耘下，开放得更加绚丽灿烂。

识，学医疗保健知识。我们的读书学习紧跟形势，贴近生活，形式采取一人主讲和大家漫谈相结合、个人阅读和相互推荐相结合、读读议议和走走看看相结合。每次活动结束后，我又忙着出简报、汇编学习资料，到目前

为止，已出简报70多期、学习资料60多期。

虽然参与这些活动花费了我不少时间，但看到自己的劳动成果能被大家肯定，能推进社区文明、社区教育的建设发展，我深感欣慰。几年来，我先后被区、街道

评为优秀志愿者，我的家庭也被评为市、区学习型家庭。

在人生的道路上，荣誉已属于历史，成绩归功于大家。在今后的生活中，我仍将更勤奋地学习，更积极主动地为社区服务，为推进社区的文明建设多做新贡献。

六十岁学吹打

记上海华夏管乐团

□ 蔡理

2010年10月20日，上海世博会市民舞台上正在演奏富有中国民族音乐特色的《茉莉花》和《京调》等管乐曲，精湛的演出赢得了千余名中外观众的热烈掌声，然而他们却惊讶地发现这些身穿崭新的演出礼服、胸佩银色缎带的乐手，大部分是已年逾七旬的大伯大妈。原来这就是闻名上海的以中老年为主组建的“华夏管乐团”。看着他们充满激情和娴熟地演奏一首首中外名曲，让人难以置信之前的他们大都是音乐“零”起点的人。

10年前，十多位老人在川沙新镇妙华居委的支持下，成立了“妙华管乐队”。后改名为华夏管乐团。他们在老师们的悉心教授下，开

始学练。

然而，六七十岁学吹打，真是心有余而力不足。面对各种西洋乐器，他们不知所措，无从着手。五线谱像小蝌蚪，看得眼花缭乱，乐器又吹得头昏目眩。而老人记忆力差，前学后忘，协调反应能力又差，手忙脚乱，往往跟不上节奏……学长笛的蔡菊飞回忆起步时的艰难，感慨万分地说：“开始是连最简单的音都无法吹出来，即使能吹出，也只是沙沙的声音。嘴巴对准了，手指却把握不住，笛子要掉下来……实在太难了！”

团长冯执中鼓励他们：“不要气馁，迈小步，不停步，坚持到底，就是胜利！”

幸运的是他们遇到了具有深厚的音乐底蕴，精通所有的铜管、木管等乐器演奏的好老师万国元、曹李新，一个个手把手教发声、运气、指法，每个音符、每个乐句、每个段落，耐心细致，不厌其烦……

他们不服老、不服输，

如饥似渴地学习音乐知识，持之以恒地练习，每个音符、节拍，反复练习上百乃至千遍以上，直至非常准确。他们在日常练习上所花的时间，都已达到了专业乐手的练习强度。吹奏萨克斯管的姚惠黎外出办事，坐在车上就将手里的矿泉水瓶当作萨克斯的管身，来练习指法……吹奏单簧管的彭军，大拇指练得肿了起来，贴了膏药，继续练。有时，嘴巴磨破了皮，好了一点继续练……

木锯不断，水滴石穿。他们以自己的执着和对音乐的热爱，开始谱写属于自己、也属于社会的“黄昏曲”。建团仅两个月，就像模像样地登台，演奏了《欢乐颂》、《四季歌》等管乐合奏乐曲，赢得观众们的热烈掌声。观众说：“昔日，西洋乐器演奏乐曲，比较神奇；如今，社区居民都能熟练地演奏，说明中国文化正在与世界文化接轨，了不起！”从农民到城镇居民的





圆号手张惠丽，以前在家“唱”的是“锅碗瓢盆交响曲”，现在的她已经能娴熟地驾驭乐器，演奏起了世界名曲《拉德斯基进行曲》……她说：“只要下功夫，总能有所进步的。我相信，机会和成功总是给能坚持的人。”华夏管乐团这10年，是团员们挑战自我、展示自我的10年。

如今，这支平均年龄奔七的成员都通过了五级以上的管乐考级，有的已经考到十级。当年，他们走进上海音乐学院考级点时，监考人员看他们都已两鬓斑白，误以为是来陪考的爷爷奶奶，便大声说道：“家长不可以进考场！”但他们扬了扬手中的准考证：“爷爷奶奶就不能来考级?!”“从来没见过你们这样一大把年纪的考生，对不起，对不起！”监考人员脸上写满惊讶和歉意，转而又客客气气地把他们一个个请进了考场。考场外的这个小插曲，让退休干部、乐队小鼓手袁水明至今记忆犹新，他深感：“人生

的出彩在于努力，努力的人生才会赢得尊重。”

当时，已经76岁的小军鼓手陈元美走进考场熟练地演奏起《奥萨丘克练习曲》

和《俄罗斯高级小鼓练习曲》，打完最后一个音符，两位考官不禁同时翘起了大拇指：“过去，我们从未见过这么年长的老人来参加八级打击乐的考级，而且能将这两首练习曲演奏得如此准确到位，了不起啊！”最后，他们给了陈元美一个八级“良好”的评价。

10年来，数十位老年团员们学会了《我和我的祖国》、《北京喜讯到边塞》、《五声神韵》、《祝你快乐》等百余首中外名曲，参加了“上海之春”国际音乐节、上海国际艺术节、世博会市民舞台，以及东方艺术中心、东方明珠电视塔、上海音乐学院贺绿汀音乐厅等场

地的演出，还下农村、进社区、到部队，去敬老院，公园、广场进行各种演出三百多场，把欢乐带到了四面八方。而且，音乐让无所事事的家庭妇女、搓搓麻将的爷爷奶奶改变了观念，完成了人生一次美丽的蜕变。

华夏管乐团曾在全国和上海的管乐比赛中，多次荣获过各种奖励，并获得浦东新区优秀文化团队、上海市先进社会组织等诸多荣誉称号，也经多次考核，成为上海的一支4A级民非组织。

而在华夏管乐团这颗“小苗”逐渐长高的过程中，始终有着一位年逾古稀的老人在辛勤浇灌和悉心扶持。

她就是现已八十多岁高龄的邹秀珍，原任川沙县副县长，现为华夏管乐团名誉团长、乐团党支部书记。10年前，她在众多群众文化团队中发现了这支乐团。精心呵护，刻意培养，不仅为乐团筹措必要的资金，还十分关心乐团的思想建设和组织建设，帮助乐团健康成长。



编者按：市建交委机关离退休干部党委在离退休干部中组织开展“蕴育好家风，涵养道德心”主题活动，一批孝老爱亲、邻里和睦、长幼融洽的和谐家庭脱颖而出。本刊上期刊出了3个家庭的故事，这期继续选用市建交委机关离退休党委第三党支部宣传委员经根宝采写的其余3个家庭的故事，以飨读者！

最深、最入骨的爱

2008年初，市建交委机关退休干部路真诚爱人胡小进因病住进了瑞金医院，经检查诊断其患上乳头状甲状腺癌，医生郑重地告诉他，其爱人的整个甲状腺必须切除，这不幸的消息重重地打在路真诚沉重的心上。他没有把“癌情”直接告诉她，而是轻描淡写说：“经切片化验你那个肿瘤是良性的，但需要切除，切除后就没事了。”路真诚善意的“谎言”一直到胡小进身体完全康复后才告诉了她。路真诚这“一招”得到医生的赞赏，认为胡小进能有这么好的医疗效果肯定与这“谎言”有着很大的直接关系。

胡小进身体不好与她不顾疲劳长期照料公婆有关。虽然，路真诚的父母不久前相继去世，但胡小进对公婆的至尊、至爱、尽责、尽孝的点点滴滴的场景仍然深深地印在路真诚的脑海里，对胡小进的贤惠、善良，尤其对自己父母的百般孝顺十分感激。

路真诚母亲患老年痴呆症，时常外出迷路不知回家。有次老母亲上午外出没有回来，大家都很着急，害怕发生意外，于是全家人从下午一直找到第二天凌晨三四点钟才找到。

打那以后，路真诚和胡小进轮流地伺候着母亲，一刻不敢离开其身旁半步。胡小进更是忙个不停，帮老人换导尿管、洗尿布，每天两次擦身，一天三餐喂食，还要为其按摩、推拿、吃药、陪夜，实在累得直不起腰。路真诚称赞胡小进说：“她是不嫌脏的，因为她不知给我母亲端过多少屎尿；她是不怕累的，因为她不知给我母亲洗过多少

衣裤，她是那样敬老爱老，在情感上丝毫不嫌弃我父母，我是从内心里敬她爱她。”屋漏偏遭连阴雨，路真诚父亲又患上了直肠癌住进长征医院，夫妇俩每天一次往返，还要烧上老人爱吃的黑鱼汤和甲鱼汤送去。老人喜欢小外孙想见见，他们就让女儿路明抱着小外孙看望，尽量满足老人心愿，让其开心。

路真诚女儿路明30岁才结婚，当时男方没有婚房，需要买房结婚，房价高一时买不起房。当路真诚从女儿那里得知这情况，马上向男方表态，有什么困难会尽力支持帮助，一次性拿出50万元，加上女儿公积金贷款，共计100万元，帮助男方在上海南站附近买了房。此外，路真诚还拿钱负责装修，帮他们买了家用电器和床上用品，其目的让小两口今后生活和睦相处，白头偕老。女儿女婿两人经常出差到外地，都是大忙人。为了支持女儿女婿一心扑在事业上，路真诚夫妇每月一次帮助他们打扫整理房间，还负责每天的晚上一餐。不久，路真诚夫妇喜添了外孙，由于女儿女婿都忙于事业，无暇照顾



哥嫂的家，就是我们的『娘家』

2013年12月的一天晚上，天潼路877弄24号灯火通明，屋内十几个人挤在一起开会，嘈杂声一片。这是一次大家庭会议，由市政局退休干部刘贵定夫妇主持。只见刘贵定的爱人朱彩英站起来发了话。她说：“父母已过世，此房动拆迁可分到浦东两套房和泗泾一套房，我和你们大哥商量过了，浦东两套房给七弟，泗泾一套房给二弟的儿子，大家有什么意见，都可以提出来商量。”喧闹声一下子沉静下来，不知谁说了一句，“我们都听大哥大嫂的”。

刘贵定父母育有三子四女，刘贵定是长子。2001年，二弟因工伤不幸去世，留有一子，把泗泾一套房给这侄子，是合情合理的。七

弟一直与父母住在一起，至今还未成家，父母去世后，一直由大哥大嫂关照，七弟也视大哥大嫂为父母，什么事都请大哥大嫂作主。在大嫂关心下，最近才有了对象，到了该成家立业的地步。七弟为了感谢哥哥姐姐的关爱，提出要把浦东的一套房产卖掉，将房款分给大家，却遭到刘贵定夫妇及姐姐们的拒绝与批评，一致不允许七弟这样做，都希望他好好生活，娶妻生子，哥嫂、姐姐也就放心了。七弟因经济拮据，大哥大嫂主动出资帮他装修住房，使七弟十分感激。

刘贵定夫妇与弟弟、妹妹、弟媳和妹夫相处都很好，逢年过节弟妹都要到哥嫂家访亲拜望，他们说，父

孩子，再说两位亲家都有病在身，无力照看孙子。路真诚夫妇毫不犹豫地把外孙接到家中，整整三年全责抚养，外孙活泼可爱，健康聪慧，引得两位亲家欣喜不已。

三年前，路明的婆婆患上了子宫癌，而且是中晚期。医生对其采取全切除治疗，住院期间路真诚夫妇隔三差五去看望，送鸡汤鱼汤调理，胡小进和女儿还担负着陪夜任务。出院还陪其化疗半年，现在已康复。两位亲家逢人就夸路真诚夫妇比自己的亲兄妹还亲。

路真诚女儿女婿为了报答两老的恩情，每年都要陪路真诚夫妇外出旅游一次，让两老尽情游览国内外美景。他们先后去过江苏连云港、山东荣城、江苏溧阳、南京汤山、云南丽江以及泰国普吉岛、印尼巴厘岛等地，近处自开轿车前往，远处飞机往返，一

切费用都由小辈承担，让长辈享尽天伦之乐。

路真诚父母去世后，他们把精力放在了社区公益事情上，双双担任志愿者，平时和节假日都忙于社区各项服务。路真诚是文明执法队志愿者、中华艺术宫老人成果展志愿者、街道老人协会经典作品赏析会成员，还是《五里桥报》闲趣系列栏目的撰稿人。胡小进参加东南医院和南园护绿志愿者，并与一位孤老结对帮困，她还是癌症俱乐部的组长，成天忙得不亦乐乎。路真诚夫妇都是小区业委会维修基金财务管理小组和卫生监督小组成员。胡小进还被街道命名“蓝莓之星”，五里桥报还将他们两人的照片和事迹刊登在头版头条，以表彰他们为社区作出的成绩。

母走了，哥嫂的家，就是我们的“娘家”。平时，谁家里有什么大事难事烦心事都要找大哥大嫂商量，请大哥大嫂出主意想办法排忧解难。事后他们总体体会到一种可靠的、温暖的感觉。有一次，二弟媳打电话称，与二弟性格不合，无法生活在一起，准备与其离婚，请哥嫂理解。刘贵定夫妇急忙连夜打的赶到松江二弟家进行苦口婆心劝说，指责二弟的不是之处，赞许二弟媳的宽宏大度，终于说服了双方和好如初。三妹夫患上胸椎癌后，抱着“必死”的想法不肯去医院治疗。刘贵定夫妇上门做其工作，帮助他消除恐惧心理，树立战胜疾病的信心，鼓励他去医院看病。朱彩英更是积极帮助联系长征医院，找最好医生治疗。整整三个月，朱彩英与三妹天天轮流陪伴服伺，还拿出钱来给妹夫买药。尽管付出了百分之百的辛劳，却没有换来企盼的结果，由于三妹夫的癌细胞扩散，未能把他从死亡线上拉回来，但长嫂

善良的心就像一泓清水，令三妹感激不尽，难以忘怀。

刘贵定夫妇受到弟妹、弟媳和妹夫的敬重，这与他们的为人和人品有关。刘贵定仁厚待人，心无私曲；朱彩英直爽热情，乐善好施。刘贵定夫妇每次外出旅游，总会邀请一位妹妹或者弟媳同行，一切费用全包。三妹夫过世后，三妹家境困迫，其儿子考入同济大学，三年学费全由刘贵定夫妇支付，还留有5万元准备供其攻读研究生之用。这孩子读书用功，成绩优秀，在全国大学生英语口语比赛中获得二等奖。为了感谢大舅大舅妈培育之恩，拿了奖金，孩子买了一些补品专程送来，以表心意。

刘贵定夫妇有一女，已成家，女儿女婿十分孝顺。女婿常说，家有一老，赛过一宝。有一次，女婿陪朱彩英看病，医生诊断疑其肺部有问题，开出PTCT检查单，自费七千元，朱彩英不想花这冤枉钱。在她不知情之下，女婿已把钱付了，看到

岳母有责怪的意思，他却振振有词说：“听医生的没错，检查后才能使我们放心。”亲家母过世后，外孙女

一直由刘贵定夫妇照看抚养，担当起教育外孙女的责任。亲家公也不甘落后，每逢周日上午开车来接，送孙女补习英语、数学和学习绘画。刘贵定的外孙女现已是小学四年级学生，活泼可爱，聪明懂事，品学兼优，深受老师喜欢。2015年6月，她参加第十二届“外研社杯”全国中小学生英语技能大赛，夺取上海赛区四年级“一等奖”。

刘贵定夫妇不仅对待家人和亲戚如此亲情炽烈，而且对待左邻右舍及好友同学也是热情帮衬。有一邻居住院开刀，其丈夫因工作紧迫赶不回来。朱彩英得知后立马赶到地处松江的医院，亲自把病人送进手术室，并一直守候在门外。有一位老同学因病去世，悲痛过度的妻子心情一直难以接受。刘贵定夫妇及时伸出援手，多次上门安慰并给予一定经济援助，帮其度过难关。这位老同学的儿子要办理婚事，其妻在与女方沟通中出现一些问题，想请朱彩英出面协调。朱彩英二话不说就陪着她去外地女方家中商谈，最终消除误会，解决了问题，使儿子的婚礼如期顺利举行。

刘贵定夫妇有一种纯朴而真诚的理念，那就是：尽量让别人生活得舒服些，我们老夫妇心里踏实开心些。



深情的思念 不朽的亲情

沉浸于晚年幸福生活的市建交委机关退休干部唐培君，一提起她的家庭，她脸上就带笑，嘴上滔滔不绝地称赞起儿子媳妇和女儿女婿对她如何如何孝顺。今年74岁的唐培君历尽艰辛把一双儿女拉扯成人，而且均已成为所在单位的业务骨干。

唐培君原生活在一个大家庭里，全家老小十口人在一起生活。上有公婆，下有儿女，中有小姑，她是出了名的孝敬公婆的好媳妇，小姑敬她爱她，直至现在还夸她对公婆的好。

天有不测风云，当女儿才13岁时，其丈夫患上了胃癌，诊断时已经到了晚期，不久就撒手而去了。这不仅使公婆深陷哀伤，对唐培君更是沉痛打击。然而，她没有被悲痛压倒，而是承担起照料公婆晚年生活的重任。当时，唐培君一家已与公婆分开居住，从陆家浜路自住房到金陵西路淮海路公婆居住地，往返十几里路，唐培君每周至少往返两次看望公婆，有时手上还要捎上公婆平时最爱吃的菜肴。逢到节假日还要帮助公婆洗晒衣被和洗澡擦身。后来公婆住房拆迁，搬迁到梅陇地区，尽管路途更远了，唐培君照料公婆仍然如旧，直到公公88岁、婆婆94岁相继安然去世。

唐培君儿子大学毕业后到工大读研究生，现在自动化研究所工作，他资助妹妹读书直至大学毕业后工作。兄妹之间情深意重，他们在一起时，时常会回忆童年时代互帮互助的往事，妹妹说我生病路都不能走，

是哥哥背我上医院看病，此情此景我一直没有忘记。他俩的交谈，对他们的子女也起到良好的家教作用。儿子一家与唐培君住在一个楼层里，女儿一家把在杨浦的住房卖掉，买到唐培君住处附近的斜桥地区，其目的是为了看望母亲。儿子和女儿每月都要给唐培君零用钱，唐培君多次拒绝，儿子和女儿执意要给，还强调必须花掉。儿子、媳妇和女儿每周一至周五都在唐培君家用晚餐，儿子专门请了一位烧饭阿姨帮助，每到傍晚一家人在一起吃饭，真是其乐融融。

儿子小时候没少得到孃孃、姨妈爱抚和关照，长大后他没有忘记她们的恩情，时常携带爱人和孩子去看望她们，平时还发微信表示问候。有一次，孃孃把收到的微信给唐培君看，上面显示：“妈妈在，就有家在。”唐培君看后被儿子的孝心所感动。去年夏天，当高温达到摄氏三十七度以上，儿子和女儿先后打来电话，询问唐培君空调打开了没有。他们知道母亲是一个十分勤俭的人，生怕她为了节省用电不开空调，在家“战高温”，苦坏了老母亲。

唐培君有一弟弟和两妹妹，平时多有交往，每年春节都集聚到小妹家过年。大妹身体不好，病痛缠身。唐培君时常买些食品去看望她，有时还陪她去看病。弟弟和弟媳为其子不好好读书，整天在家玩游戏消磨时光而担忧。唐培君帮助督促侄儿努力找工作。侄儿工作后，不负长辈企望，表现一直不错，还多次评上先进。现在侄儿已成家，女儿已两岁多了。提起这个，姑姑也是竖起大拇指。



太阳岛

是怎么被唱红的

□ 施行



太阳岛以前本是松花江上的一个荒岛，在哈尔滨北边与城市隔江相望。如今经过一首歌曲把它唱响起来了。太阳岛原是江北的湿地，人烟稀少，树木茂盛，又有沿江的大片沙滩，既可游泳又可作日光浴场，景色十分宜人。从日俄统治时起，哈尔滨就集聚了10余个国家的外侨，特别是白俄的侨民，每逢节假日他们就从闹市区来到郊外度假。

解放后，哈尔滨市民传承了原来外侨的休假春游之风。每逢春季花开季节，柳枝轻拂，丁香怒放，市民趁着春光嗅着花香纷纷拥上太阳岛。夏日里在那里放松地划船、游泳、日光浴、嬉戏玩耍，也有漫步林间摘采野菜野果、蘑菇，或是垂钓、狩猎。人们带着哈列巴、红肠、沙拉、啤酒、白酒，带

着炭火烧烤用品和各种食物饮料，在树荫下绿草地上或铺地毯、挂起吊床或支起帐篷，年轻人自然少不了痛饮啤酒，高歌曼舞，林间不时传出琴声歌声萨克斯声，或高亢激昂或委婉悠扬。太阳岛的真正出名，还得归功于女歌手郑绪岚的一曲《太阳岛上》。郑绪岚怎么会无缘无故唱起这首歌曲呢？郑绪岚是山东姑娘。1989年“太阳岛上”荣获中国唱片总公司颁发的中国首届金唱片奖。1979年，电视片《哈尔滨的夏天》摄制完成，但还没有合适的插曲，主创人找到创作了《驼铃》、《少林寺》的作曲家王立平。

当歌曲由邢籁、秀田和王立平填好词、谱好曲后，一个偶然的机会，王立平听到了郑绪岚的声音，这正是王立平要找的

甜美音色，两人一拍即合。录制这首《太阳岛上》歌曲，是郑绪岚生平第一次走进录音棚。由于当时的录音条件与现在相比有很大不同，歌手演唱时必须一气呵成，不得有半点差错，哪怕是一个轻微的错误就得重录。为了唱好这首歌，郑绪岚足足唱了8次才录制成功。从那时起，郑绪岚便成了太阳岛的化身、哈尔滨的使者，把这座城市带到了全国观众的面前。此后，太阳岛便成为了郑绪岚最为依恋的地方。太阳岛随着郑绪岚的一曲《太阳岛上》而名声大作，哈尔滨也就不仅是北国冰城，音乐之都，还是个年轻人荡漾扁舟、弹响吉他、载歌载舞充满浪漫的地方。

鲁迅与瞿秋白的友情

□ 张家康

1931年1月，中共六届四中全会在上海召开，瞿秋白被解除中央领导职务。会后，他因肺病发作留在了上海，直到1934年1月离开上海。“脱离了政治舞台”的他又开始读书写作，而更使他感到“最惬意”的是，他得以认识鲁迅，并成为肝胆相照的朋友和同志。

瞿秋白夫妇在上海的生活，中央每月只发给十六七元钱，过得十分艰难。这微薄的经济收入，仅等同于一般工人的最低工资，惟能糊口而已，哪里谈得上治病和调养。

鲁迅有意帮助瞿秋白，让他翻译俄国文学作品，以稿酬贴补身无长物的困窘生活。瞿秋白是国民党通缉的共产党要犯，他的名字是不能见诸于书报刊的，只得借助鲁迅的影响，以笔名发表文章。

1932年11月4日，鲁迅在日记中写着：“晴，以《一天的工作》归良文公司出版，午后收版税二百四十，分与文尹六十。”《一天的工作》是鲁迅翻译的俄罗斯短篇小说集，共收十篇小说，其中有杨之华初译，瞿秋白校定，以文尹笔名翻译的绥拉摩维支的《一天的工作》和《岔道夫》两篇。次年2月16日，英国大文豪肖伯纳来到上海，一时间，肖伯纳成为舆论的热点。记者们或褒或贬，大做文章。鲁迅和瞿秋白都想把这些文章集辑成册，编成一本书，以纪念中国文坛上的这件大事。

他们很快投入工作，许广平到报摊上，将相关的文章全部搜罗来，然后又和杨之华共同剪贴，再由鲁迅和瞿秋白编辑，署名乐雯，鲁迅写序，瞿秋白写卷头语，由野草书屋出版，书名《肖伯纳在上海》。

鲁迅知道瞿秋白不愿接受馈赠，便有意帮助他，让读书人以卖文所得，来弥补贫乏的经济来源。《肖伯纳在上海》的出版，便属于这种情况。

在与鲁迅的交往中，瞿秋白亲身体验到这位文化巨匠的精神魅力，一种莫大的历史责任感，驱使他要编选鲁迅的杂文选集。在征得鲁迅的同意后，他开始专心致志地阅读和写作。他把写好的序言拿给鲁迅看，鲁迅看后感激地对他说：“你的写作环境可比我坏的多。”瞿秋白的这篇《〈鲁迅杂感选集〉序言》，长达一万七千字，在中国现代文学史上具有经典意义，第一次全面、正确地评价鲁迅和他的杂文。

鲁迅更多想到的是尽其所能帮助瞿秋白。他在某天的日记中写道：“下午收良友图书公司版税二百四十元，分付文尹、靖华各卅。以《选集》编辑费二百付凝冰。”这里的靖华即曹靖华，文尹和凝冰则是杨之华和瞿秋白的笔名。这里的“《选集》编辑费二百”，便是鲁迅付予瞿秋白的《鲁迅杂感选集》的编辑费，以帮助他们夫妇度过生活的难关。

瞿秋白就义后，鲁迅从激愤中奋起，全力搜集、编辑亡友的译文，并嘱托内山书店将书稿寄到日本，印成两册精美的《海上述林》。他认为这是对瞿秋白的最好的纪念。



今天，我有点儿小紧张。因为这是我第一次组织党外青年与离休干部进行交流。温暖的会议室里，局级离休一支部的近10位皓首老人围坐在一起，他们的平均年龄是88岁，而另一边是来自民主同盟黄浦区委综合五支部的6位年轻人，他们的平均年龄是33岁。当双方还在感叹这半个多世纪的年龄差距时，谁也不会料到，原定的简短交流最终变成了一场关于“互联网+”的头脑风暴。

您一定会问，这些“80后”的爷爷奶奶是如何与那些80后的小年轻坐到了一起？我想这还得从去年的一堂微信课说起。为了满足老同志对新媒体运用的需求，局青年干部志愿者开设了专门讲解如何使用智能手机与微信的课程。某次课后，离休干部孙瑞英与我闲聊，表示对时下流行的“互联网+”概念挺感兴趣，问我能否给他们讲讲，我欣然答应，但随即就犯了难，自己是个门外汉，不要说“互联网+”，就是安装一台电脑都需要别人帮忙的我，如何为他们上课呢？转眼几个月过去了，眼看答应了老同志的事情没了下文，心里甚是焦急。没想到事情突然就有了转机，我所在的民盟支部正在为组织支部活动听取大家的意见，于是，我大胆地发出邀请，希望

能有专业人士志愿为我们的老同志介绍一下“互联网+”的相关知识，没想到得到了大家的一致赞同，支部还将这次老少交流活动作为我们今年的重点活动来筹备。更没想到的是，老干部局领导对这次的交流活动也给予了肯定与支持，这让我有了十足的底

气。今天主讲的小苏是一位在互联网行当里摸爬滚打了好几年的资深人士，拥有自己创立的小企业，尽管如此，小苏坦言面对这些老领导，心里还是有点忐忑，以至于没说一会儿便满头大汗。幸好，坐在旁边的老领导细心地递上纸巾，一边叫小苏脱下外套一边还“抱怨”会议室里空调会不会太热，老领导惊人的洞察力和温厚的处事之道真是让我叹服！在一阵气氛活跃后，交流活动渐入佳境，其他的年轻人也逐渐加入了互动。随着“互联网+”概念介绍的不断深入，老领导们也触类旁通地进行了扩展，有的老同志从“双十一”谈到了快递业的兴起，而年轻人又从快递业的发展引出了“物联网”的概念；有的老同志对“公共通信基站”的作用不甚了解，年轻人马上将无线电的发展用简单易懂的实例向老同志们作了普及；有的老同志对“云计算”非常感兴趣，年轻人就拿出用“云计算”能预测飞机事故的例子来解释；还有的老同志对近期在欧洲发生的恐怖袭击表示担忧，年轻人也给出了全球范围的“大数据”研究也许能够起到预防作用的大胆假设……一个个时下最热门的名词不断出现在我的耳畔，应接不暇的我一时间有些恍惚，是不是来到了某个企业的头脑风暴会场，而眼前真实的却是一群兴趣盎然“老学生”与“小老师”，问答之间信息量巨大。

一个小时的交流已远远超过原先二十分钟的预计，但似乎仍旧意犹未尽，年轻人无不惊讶于这些耄耋老人清晰的头脑和敏感的政治神经，而老干部们也欣喜地表

记一场『80后』的头脑风暴

罗申汶

气。

今天主讲的小苏是一位在互联网行当里摸爬滚打了好几年的资深人士，拥有自己创立的小企业，尽管如此，小苏坦言面对这些老领导，心里还是有点忐忑，以至于没说一会儿便满头大汗。幸好，坐在旁边的老领导细心地递上纸巾，一边叫

菩提树下的爱

□ 乔建忠

四年前的一个夏日，烈日当空，骄阳似火。我收到了一封陌生人寄来的信，信封上的字很稚嫩，但十分工整，不用分析就知道是一个小学生寄来的。打开一看，里面没有文字，只有一幅铅笔画，上面画了一棵很大的菩提树，叶繁枝茂，树根硕大。树荫下放着一张小桌子，旁边坐着三个人，分别写着：妈妈、晓雨、乔爷爷。桌上放着三碗菜，一碗热腾腾的汤，三个人手拿着筷子，准备吃饭。在菩提树的左侧，画着一个十多岁的小男孩顶着烈日，满头大汗，气喘嘘嘘地正在赶来，小男孩的旁边写着“哥哥”两字，画的右下方歪歪扭扭地写着一行字：“全家请乔爷爷吃饭。”落款：合庆利民小学四年级一班赵晓雨。

这封信的用意十分明确，赵晓雨全家在菩提树下请我吃饭，晓雨的哥正在远处赶来。为什么要请我这个陌生人吃饭，我不得其解。但从这封信上我发现了一个问题：“全家请乔爷爷吃饭，为何没有她爸参加？整张画中也没有提到她爸，除非这是一个单亲家庭？她爸去世了？离婚了？”

一连串问号在我脑中翻腾。我将这封信给同事看，他们也猜不出原因。

于是，我决定上门去拜访赵晓雨。在合庆利民小学老师的带领下，几经周转，终于找到赵晓雨的家。眼前的赵晓雨长得婷婷玉立，才上小学四年级已经有一米六的个子，比她妈还高。我问晓雨怎么想起来给我写信、是谁介绍的？晓雨说，有一次您带着几个老爷爷到我们学校作革命传统报告，是您自我介绍时我记下了您的名字，单位和地址是老师给我的。听了我很感动，多么细心的孩子，那天全校有600多名学生听老干部演讲，会后只有赵晓雨记住了我。

赵晓雨的家在浦东合庆镇三甲港西侧一户二层楼房子的底层，是借的，大约有10来个平方米，没有煤卫、没有家俱，床是用两块木板在地上拼成的，床上铺着一张旧凉席。没有桌子、没有椅子，赵晓雨做作业，只能叠几块砖头上面放一块小木板，既是饭桌又是书桌。据隔壁邻居说这里原来是房东堆杂货的，因此房租便宜，每月120元。

我问晓雨妈，为何住在这个地方？晓

示这样的形式有意思，有收获。尤其是当初提出这个想法的老同志孙瑞英这样说道：“今天我心情非常激动，虽然以前也与党外人士有过接触，但像今天这么近的交流还是头一次。几位年轻人的服务精神继承了民主党派的优良传统，做到了与我党在思想上同心同德，在

目标上同心同向，在行动上同心同行，体现了社会主义制度的优越性，我很佩服，也很感谢。”活动的圆满成功让我这个牵线搭桥的老干部工作者心里有些许得意，得意于老干部活到老学到老的精神在当下这个信息爆炸的社会又一次震撼和激励了年轻人；得意于民盟青年博

识多通、大胆创新、乐于奉献的精神面貌也深深打动了我们的老干部。

“文化养老”是一条黄浦老干部工作者正在不断实践与探索的新路，在满足老干部精神文化需求的同时，能给予他们更多、更新、更精的文化体验也是我们一直在追求的。

雨妈声泪俱下地对我说，她的家在河南省周口市沈丘县，原来家里开了一家小店，生意不错，但一场突如其来的大火，彻底毁了这个家。正在店里经营的晓雨爸被大火烧瞎了两只眼睛，浑身没有一块好皮肉，成了高度残疾人，为给晓雨爸治伤，家里所有的钱都花光了。由于火灾原因不明，政府也没有补助。晓雨爸现在在家，什么也干不了。老家条件差，干农活又挣不到钱，实在过不下去了，只好投奔在上海打工的姐姐。晓雨哥留在家里边上学，边照顾双目失明的父亲和一个80多岁的奶奶。晓雨在合庆民工子弟小学上学。晓雨妈找了一家民营企业，搬运刚出炉烧得滚烫的模具，她伸出手给我看，满手都是血泡。一月二千多元的收入，要养活全家，生活的艰辛可想而知。好在两个孩子很争气，学习成绩不错，这是她最大的安慰和希望。

据在一旁的赵晓雨的老师介绍，晓雨尽管家境十分贫困，但是一位品学兼优的好学生，成绩在班里一直是第一名，还担任学生大队长，晓雨特别喜欢画画，多次获奖。

面对这样一个家庭，这样一位学生，眼泪在我眼眶里打转。想想同是同龄人，她们与上海的小孩境遇有天壤之别。外地民工在浦东打拼，一方面为了改善生活，另一方面也为浦东的发展在作贡献，浦东这块热土上也洒下了他们辛勤的汗水。对这样的家庭、这样的学生我们应该伸出援手，力所能及地给予帮助。于是，我当场将身上带的1000元钱给了她们，并请她们在附近的小饭店吃饭，晓雨妈说她们来上海几年了从来没在饭店吃过饭。

我承诺一定想方设法帮助她们，晓雨妈感动得不知说什么好。

回去后，我将此事向全国先进离休干部、浦东新区关心下一代老干部宣讲团团团长沈入群作了汇报，他当时不相信现在还有这么贫困的家庭，要我陪他实地去看一下。于是我陪沈团长又一次踏进了晓雨家。眼前的景象让沈老惊愕不已。他十分感慨地说：“我们当年参加革命干什么？就是要让下一代有饭吃、有书读，过上好日子，现在还有这么困难的群众，我们有责任要关心帮助！”老沈当场给了晓雨1000元钱。晓雨妈感动得要给老沈下跪。

一花引来百花香。帮助赵晓雨这个特困家庭的一场爱心接力迅速展开。晓雨的老师回去将情况向学校领导汇报后，校长召开校董事会，免去了赵晓雨全部费用。我将晓雨的情况给浦东新区老干部局领导汇报后，局领导安排团支部书记小孙与赵晓雨结对，每个学期，不仅给她1200元机关职工自发捐赠的帮困助学款，还经常给她送学习生活用品。杨浦区一位姓张的女士，不顾身体有病，专程赶到合庆，送给晓雨一部手机并当场充了200元话费。浦东新区离休干部顾点龙、乔宏等分别给了1000元，浦东新区桑榆老干部志愿工作室每年给晓雨1000元，合庆镇民营企业尹弼保知道此事后资助2000元……晓雨是幸运的，她在浦东这块陌生的土地上遇到了

众多好人。晓雨妈逢人便说，是浦东好人给了晓雨今天！现在晓雨已经是初二的学生了，还是品学兼优。我想，在习近平总书记“决不能落下一个贫困群众”的号召下，菩提树下的爱一定会延续。



春
在
花
市□
韦德锐

春节期间，除了走亲访友，上街观景，外出旅游，逛逛花市，更能获得春的感受。一走进花市，看着满目的姚黄魏紫，花枝俏丽，色彩浓艳，不啻是走进了春天，耳边便会响起斯特劳斯那轻快激越的《春天圆舞曲》，响起杜甫“花重锦官城”的歌咏。那真能给人以春水破冰、春柳新绿、春草如茵、春风暖怀的欣喜。这时候，你会动情地从心底喊出：啊，原来春天在这里，多么美好！有一支老歌唱道：“春天是一个美丽的新娘，满地蔷薇是她的嫁妆……”这位词作者对春天太过钟情，不然没有这样的激情。

在彭浦新村有一条岭南路，这条街的一侧连绵数百步摆满了花摊，堪称“花街”了。这里的规模虽比不上广州太平路闻名的花市，也没有岭南特有的奇花异卉，但置身其中也十分的赏心悦目了。我每年春节去彭浦新村亲戚家拜年，总要花

街上逛逛，观花选花，买上几盆，绝不空手而归。就像是书迷走进了书城，总想买几本心仪的书。已故岭南作家秦牧在那篇深深吸引读者的《花城》一文中，列举了羊城太平路花市上摆出的鲜花，有吊钟、大理、水仙等各种名花，他感叹地说：“春秋冬三季的花都挤在一起啦！”这是气候条件使然。而岭南路花市，品种也不少，有一品红、蟹爪兰、四季海棠、西洋杜鹃、茶花、茶梅、凤仙、仙客来、蝴蝶兰、凤梨、君子兰、长寿花等等，真可谓百花齐放，万紫千红，开得热闹，开得喜庆。四季鲜花齐集，竞相绽放，除此之外，尚有大型观叶植物，如绿萝，滴水观音，发财树以及安居于小玻璃盒中的鸣虫。这里不仅是一条百花街，还是百叶街，鸣虫街，生机无限春意盎然，令人流连忘返。

春是大自然的一支彩笔，它把大自然描绘得五彩斑斓，花团锦簇，给人们带来了快乐，带来了欣喜，也带来了青春。行文至此，不禁想起当年在朝鲜战场上过春节，那时住在坑道里，没有聚餐，没有团拜会，没有春节的气氛。朝鲜多山，山花应时而开，最常见的便是金达莱。我们避开敌机的轰炸，走出坑道上山去大把大把地采下来，并且挖了一些山泥，带回坑道移植于炮弹

壳里。朝鲜的春天冰尚未化雪尚未消，我们便凿冰取冰浇花。坑道其实就是人工开的山洞，光线既暗弱，四季的感觉也不明显。有了花，我们感受到了春意，感受到了战场上的春节气氛。当然，我们的心中想着祖国，想着祖国城市乡村的春节欢乐气氛，只是那时没有收音机，我们听不到春节报道。

如今的上海，公园里，马路边，甚至立交桥上，都饰以姹紫嫣红，另外尚有菊花节、荷花节，堪称“花都”。我虽已步入耄耋之年，但爱花之心不变，猴年春节的脚步近了，我仍然要逛花市，要添几盆花。如果说春联寄寓着新年的祝福，那么花则平添了新年的万紫千红的色彩。

申城二月处处花。让五彩缤纷的鲜花给春节带来喜庆的春色，增添靓丽的色彩。

（作者系宝山区离休干部）



送年饭

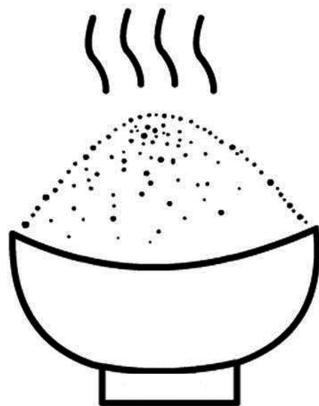
□ 吴 言

要说过年在我们家乡那儿最显要的意义，莫过于它是亲情的一次集中强化和放送。惟有此时，人与人之间内在的联系才倍显分明、坚固，也只有体会了这种情感的因素，配之以新衣、窗花、蜡烛和香炉等应年之景，才会被浓浓的年味所包围所陶醉，你才能感觉到，祖先设下了一个年可真好，它绝不只是计时的方法和为平淡生活提神的工具。

家乡过年的所有规矩中，最值得品味和怀念的是送年食。“二十九，蒸馍喽”。其实二十九这天，家家户户就都冒起了浓浓炊烟。过年就是要享受，吃现成的，过年期间是不再挑整动笼的。只要有面粉，蒸得越多越好，不怕它年后成了剩的。手巧的翻着花样做，有圆馍、有麦堆、有糖包、有枣花、有菜包，有猪肉、有羊肉、有整鸡。平常用的煤火不过瘾，非得另垒锅台，在门外、院中摆定。男劳力挥起斧头铁镐劈柴，啪、啪、啪，老远就能听到。干柴遇着大火，火大没有湿柴，火焰舐着铁锅，窜起老高。响吧，越响越好，烧吧，越旺越好，还要用扇子煽哩！过年要的就是这股子精神劲儿！

包子刚下笼，还热得烫手，就用布包上，赶快给长辈的爷奶伯嬷叔婶，同辈的哥嫂弟妯娌送去——长辈一般是不给晚辈送的——越早越好，抢的就是这头份儿！

“年三十，吃扁食”。二十九的馍蒸到天昏地暗才草草罢手，三十上午就忙着剁肉剥葱洗萝卜，该准备饺子馅了。午饭简单吃点，刚闪过晌午，和面就开始了。家里能插上手的都上，揉面的，拍皮儿的，填馅儿的，人人都像在竞赛，得赶快下锅里，煮熟



了捞出来送出去，越快越好！

一大家子里有住挨着的，也有不挨着的，有住村里的，也有住村边儿的，直把你跑得小腿作

痛。当然，这活儿一般都是小孩儿的差事。如果你在路上见有大人送的，那他家多半是小孩儿太少，人丁不旺。说实话，自己那时打心眼儿里不太愿干这差事，毕竟是顽童，都惦记着耍哩！心里有事，就不觉地加快了速度，只嫌家里饺子煮得慢，路上也是马不停蹄。到了长辈家，多半会听到：“哎哟，这孩子来啦，老二家可真早啊！”嘴里漫不经心地应着，心里也美滋滋的。太阳慢慢落下，已快够着村西边的红石山山顶了。这可是一年里最后一轮太阳的最后一次落下，新年的脚步随着这太阳的一点点下坠越来越近了。小时候旧的一年，就是伴着这逐渐娇慵、昏黄的太阳，在送饺子的路上往返着度过的。

太阳终于落到红石山的背后了，整个村庄，整个大地，整个世界都笼罩在夜色中。这是新年即将登场前暂时拉上的幕布，新年的降临正式进入了倒计时！

自家的饺子几乎全部送了出去，换回的各样饺子在盆里、碗里、锅里，甚至在案板上堆放着。

长大后进了城，望着邻里间森严的铁门，越发怀念童年过年送年饭的时光，自家的饺子总觉得少了点什么味儿。可巧，隔壁空着的房子近日住进了一对老人：真希望妻子儿子都把他们当长辈，也希望他们把我们当孩子。又到了年三十，第一碗饺子煮熟后盛在碗里，我和妻子先给两位老人端了过去。

那天妈正在厨房里忙，见我抱着女儿无所事事，她停下手里的活说：“今年还是回老家过年吧，你爸都三年没做年夜饭了。”

哦，三年。

在我们家，我爸下厨是件大事，他平时一般只负责吃和点评，只有全家人聚在我们最老的那个老家的院子里一起过年了，他才会“有尊严”地下一次厨。我们全家在城里过了好几年，让我爸下厨他不干，他说施展不开，厨房太小，锅太小，锅铲也太小了。

我的老家在一个小村子里，回去要先坐飞机，再坐班车，再坐国产农用面包车，最后坐摩托车。在网上订了全价机票，我开始坐在电脑前回忆我爸那有尊严的年夜饭。老家的年夜饭都是中午吃，全村

有尊严地下厨

□ 宁 远

人大年三十那天在自家屋里做一顿饭是天大的事。临近中午的时候，大家都会特别注意是谁家先吃年夜饭，吃饭之前是要放鞭炮的，我爸有一次让我弟提前把鞭炮放了，他说这不算作弊，猪脑壳已经熟了。

所谓我爸那有尊严的年夜饭，其实从味道上讲不算特别，说实话比我妈和我做的差远了。重要的是他下厨的过程。早上七点他就起床了，起床之后先把厨房打整

得干干净净，把水缸里的水换了，再在村里的公路上走个来回，一边走一边想做什么菜，回到家后就开始劈柴（他说柴火做饭香），鸡一定要自己杀，鱼一定要自己打整，菜要新鲜的刚从我家地里摘回来没打过农药的，从院子里走进厨房的时候一定哼着歌（总是《在那桃花盛开的地

方》）。最重要的，做出的一桌子菜一定要我们说好吃。

年夜饭开始了，我爸在饭桌上的话是最多的。每到这个时候他最喜欢讲的是他小时候的故事，他讲他小时候怎么饿肚子，长大一点怎么打野猪，再大一点怎么抓麂子，我们就跟着他吃啊喝啊说啊，从中午直到傍晚，新闻联播的声音响起了这才差不多了，这时候我爸就在电视机前坐下来，而我妈就负责洗碗收拾去了。

春晚开始的时候，我爸会招呼所有人坐好，冯巩出场了说“我想死你们了”，我爸吼一声：“好（鼓掌）！”姜昆出场了带着他海狸先生一样的笑容，我爸又吼一声：“好（鼓掌）！”宋祖英出场了，我爸说：“年龄和我们差不多，咋个弄个年轻喃？”……赵本山出来得比较晚，我爸已经坐在沙发上睡着了。



这一锅汤

□ 翟敬宜

妈妈爱煮汤，深信“先喝汤，胃不伤”，菜色再简单，汤不可缺。妈绝对是有天分的家厨，再简单的汤进了她的锅，美味立刻向上加乘。以家常的玉米排骨汤来说，她嫌排骨油重，用乌骨鸡脚代替，再多加一个西红柿，汤色更清美，还多了讨喜的微酸与胶原蛋白。

想有点儿饱足感，妈会端出疙瘩汤。一只海碗装低筋面粉，把水龙头开到极小，用长筷子高速搅，让面粉在碗中结成米粒大小的块。起油锅炒香配料，注入高汤略煮半晌，面疙瘩即可入锅，小火搅拌至滚稠，加把翠绿小白菜，香气、营养、口感完美结合。

费工的当属除夕团圆饭的一品锅，那可是年度压轴戏。鸡汤当底，海参、花枝鱼、鲜笋丝、鹌鹑蛋……好料结伴来，但绝不加芋头，以免浊了小清新。锅一上桌，就是爸从口袋摸出压岁钱的时候。香气与热气，把一大家子暖暖团在一起。

一年年过去，吃一品锅的人变少了。哥哥们在海外成家，还在父母身边的只剩出嫁的女儿。我的运气太好，婆婆全面包容长媳的任性，让我得以在除夕夜回娘家守着一品锅。

对于我的拒绝长大，老天终究给了一个大警示。妈病倒了，两个月来回检查被确诊为胃癌晚期。她的洁净厨房让给了钟点工、回娘家的我和不再远庖厨的老爸。

妈生病前，爸下厨的次数十根指头就能数完，为了妈，钟点工休假时，他开始抡起菜刀剁肉切菜。有天晚上，爸突然急找我，

说妈情绪大崩盘。我奔回家，妈眼泪汪汪，说她不想活了，指着一碗糊了的炆锅面不停呜咽：“我都快死了，你爸只做这个给我吃……”我哄不住妈的眼泪，打开冰箱东翻西找想生出一碗汤。妈筷子一推下了饭桌，留下愧疚又傻眼的父女。

眼看钟点工的菜不合妈胃口，爸又实在上不了手，老买外卖也不是办法，青黄不接之际，我也只好硬着头皮在家做实验，猛看食谱外加想象力，勉强做出接近妈妈风格的汤。但火候跟调味的掌控太差，滋味如何，我心中有数。

“一点都不像姥姥做的！”负责试喝的儿子每次都说中要害，但妈总是很捧场地多喝半碗。好在新来的煮饭阿姨厨艺好多了，妈终于不必再忍受女儿做的汤。

曾经，我想过把妈的汤谱一道道记下来，但时间没站在我这边。她的病情很快恶化，连说话的气力都没有。

多年来，我庆幸着那天中午亲手做了饭，却后悔着为何要上班，不多留一会儿替她煮碗汤。

妈走后，寂寞的爸体力日衰，再也不下厨，也不想习惯阿姨做的菜，开始在餐厅外食，除夕夜也喊我们一块儿上饭店。直到前年的年夜饭，他虚弱得出不了门，我决定把大菜交给外卖，卷起袖子，做几道妈常做的菜。



那一顿年夜饭

□

邬时民

那是一顿40多年前的年夜饭。

1969年春天，我被下放在浙北农村。经过大半年的“战天斗地”，好不容易熬到年关，可以回到父母身边。然而，就在即将动身的时候，贫农张大伯告诉我们：“第一年过年别回去了，过一个革命化的春节，生产队里安排每家一人吃年夜饭。”就这样，我和其他几个知识青年留在生产队里过年。

除夕之夜，生产队仓库里高高的木梁上悬挂着几盏煤油灯，昏暗的灯下几张八仙桌呈一字形摆开。另外一张桌子上，摆满了鸡肉、羊肉、猪肉、花鲢鱼、鳊鱼等，那些鱼肉荤腥香味扑鼻，馋得我们直流口水。

君不知，那时候物资匮乏，收入不高，我们刚到农村的知识青年一天的收入0.28元，仅够买一包飞马牌香烟。因此，平日里我和其他知识青年基本吃素。想打

牙祭了，买上三四两肉，肉丝炒菜梗，要吃上好几顿。这次生产队里吃年夜饭有这么多荤菜，想想真是乐开怀。

但是，等了半个小时，还是不见这些菜端上桌面。正在纳闷之时，忽然看见妇女主任手中拿着热气腾腾的蒸笼放到了桌子上。“好，还有馒头。这顿年夜饭真丰盛！”知识青年中岁数最小的国林高兴得几乎跳了起来。

此时，老队长走进了仓库，坐到了朝南正中的位子上，按当地风俗，这是主座。随后，老队长欠了下身，说道：“贫下中农同志们、知识青年小将们：今天，我们要吃一顿有意义的忆苦思甜年夜饭。先忆苦，后思甜。开饭！”

接着，妇女主任打开了蒸笼，给每人两个大团子，但是这团子不是白色的，是略带黄色的。老队长拿着这团子咬了一口说：“这是用砵糠做成的团子，这团子虽然味道不好，但是它使我们不会忘本。”随后，老队长举起右手呼喊口号：“不忘阶级苦，牢记血泪仇！”大家紧跟着齐声呼喊。喊完后，就

把砵糠团子往嘴里塞。

说实在的，尽管经受过三年自然灾害的苦日子，吃过黑面粉，但是砵糠团子这玩意儿我还是第一次接触，不知是什么味儿。所以，一放进嘴里，就感到难以吃下去，它粗糙、乏味，讲不清楚是什么味道，真不想吃。然而，既然是忆苦，硬着头皮也要吃下去。吃完了抬起头，只见老队长用肯定的眼光望着我。

等大家吃完后，老队长清了清嗓门，说：“刚才大家吃了忆苦饭，知识青年小将们的表现很好，和我们贫下中农心连心，一起坚持吃完了砵糠团子。下面我们吃思甜饭，大家敞开怀吃饱。”

老队长的话音刚落，在一旁的妇女主任和几位大娘马上端上了鱼肉，并在每人面前放上了一只蓝边大瓷碗，老队长的妻子手提铜茶壶，为每人上了满满一碗黄酒。晚上10点，年夜饭结束了。接下来，大家仍然围坐在一起，喝茶、守岁。



与一场雪偶遇

□ 翟 杰

入冬以来，就盼雪。身处北国，早已习惯了雪花的漫天飞舞，现如今她竟悄然从空中落下，一次又一次地覆盖，如棉絮，如白纱，完全没有了记忆中雪舞的霸气，下得有些让人心疼。

雪之美，在其洁白；雪之俏，在其清纯；雪之魅，在其宁静；雪之娇，在其轻柔；雪之雅，在其悠远。不见艳丽和奢靡，猩红与造作，在恬淡之中别有另一番风情。

她，飘飘洒洒地落满了房顶，路面，草地，树枝，世界顿时变成了一片银白色。虽无“山舞银蛇，原驰蜡象”的壮观，却也不乏“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的诗意。那房子变成了白色，我好像看见里面有七个小矮人正在收拾行囊，准备去寻找美丽的白雪公主。纯洁的白雪啊，简简单单的，简单了自己，简单了世界。

雪花柔和地飘落在脸上，丝丝的，凉凉的。看着被它点缀着的这个美丽的世界，我忽然意识到，美丽的事物往往不需要修饰，它会自然地散发出一种纯真和美丽。正如这雪花，它晶莹透明，总是默默无声地来到人

间，点缀着万物，自然地形成一幅天然的风景画，每一枝的伸展和每一处的泼墨，都是那么的浑然一体，恰到好处，娇柔而不媚俗。

她，来得无声，去得无息。没有雨的急躁，没有风的张扬，没有霜的冷酷，没有雾的迷蒙，总能在不言中给人一种惊喜与惬意。她，总是轻轻地来、柔柔地去，如同一位懂规矩守礼貌的女孩款款地来到你的身旁。她，又如同熟睡的婴儿般安静，为人抚平纷乱的思绪，将心灵同化得致远而宁静。

曾记得，儿时无数次“踏雪寻梅”，脚丫踩在洁净平滑的雪面上，轻滑，温软。喜欢轻柔地落下每一步，然后静听足底与脚面所发出的温柔的“咯吱”响声，于是便情不自禁地去踩，去听。一行足印终于清晰而平整地留在了身后，回望那深浅不一的印痕，总能带给我一种残缺，一种意境。

当独自站在庭院里，抬起头，看着雪花不断地落下，我的心情豁然开朗起来，看着美丽的雪花飘啊飘，我的心也在这美丽的空中定了格，烦恼已经随着雪花飘走了，留下了这银装素裹的世界。轻轻地闭上双眼，任凭她落在脸颊，然后瞬间融化。忽然，我感觉自己仿佛变成了一朵雪花，由天上而来，和同伴们一起，快乐地奔向美丽的大地。无论落向何处，最终都化为一滴水，或注入溪水流向远方，或渗入土地滋润万物。哦，原来，这才是她最后的归宿！

当身边飘起雪花的时候，你是否和我一样，也静静地体会雪中的美丽，让身心沐浴在“此景只应天上有，身在别一世界中……”



倡导亲友交往中的新风尚

□

吴万根

人生在世，总会有不少亲朋好友。人际间都会有所交往，交往中免不了礼尚往来，尤其是春节，这是人之常情。大凡遇到亲友及其子女结婚、祝寿之喜事，一般都会送上一份礼金，以示祝贺。受礼者也会借此机会，举办酒席，宴请亲朋好友，表示答谢。这也在情理之中。

随着社会的发展，经济的增长，礼金行情不断看涨，从以往的数十元、数百元，到如今的数千元、数万元乃至更多。据笔者了解的行情，一般亲朋好友间送的礼金数，大致控制在数千元这个档子上。至于那些大款、土豪间送礼动辄数万、数十万甚至以高级名表、金条相赠，那是另当别论。

然而由于亲朋好友众

多，婚庆、祝寿不断，你来我往，频频送礼，确也不胜其烦，久而久之，无形中形成了一种“人情债”，循环往复，怎么也还不完。经济条件比较差的家庭，每年掰着指头，在计算今年要送几份人情礼，心理上会感到有一种巨大的精神压力。

为了在人际交往中做到与时俱进，改革创新，从2014年12月我爱人（她在家族中排行老大）70岁生日开始，我们倡导一律不收礼。酒席照办，一如既往盛情邀请我们的亲朋好友前来赴宴，大家徒手而来，不用为送礼金多寡相互攀比，没有任何心理负担，吃得开开心心。席间，每家即兴表演一个文艺节目，全场歌声悠扬，舞姿轻盈，其乐融融，情意浓浓，气氛分外热烈。

从此以后，我们的家族中就形成了一股新风，凡是举办婚庆、祝寿活动，统统不收礼。2015年12月，我大连襟和小舅子先后庆祝70岁

生日，邀请了七八十位亲朋好友来吃寿酒，也一律不收礼，同时不燃放烟花、鞭炮（倡导绿色庆贺，不污染环境）。大家一边吃饭喝酒，一边聊家长里短，说说知心话，喝喝暖心酒，从而增进了彼此之间的亲情、友情。

我们觉得人生在世，事业为重，健康为金，友情为贵。人逢喜事，邀请亲朋好友欢聚一堂，吃顿喜酒、寿酒，叙叙家常，相互祝贺，是一种情谊，更是一种福份，难能可贵，值得珍惜。我们免收礼金，是尊重这份情谊，收获的是一份幸福。我们开启了在亲朋好友交往中这一新风尚，亲友们纷纷称好。

开春，本人将迎来80岁生日，我们早已约定：寿宴照办（限定在亲朋好友的小范围内），但概不收礼。我们有决心和信心，告别传统习俗，将这个新风尚持之以恒坚持下去，并潜移默化代代相传。



猴

年

话

猴

□

倪

虹

2016年农历是丙申年，也是猴年。猴为灵长类动物，性机灵、活跃、精明，深受人们喜爱。猴年说猴，更添几分情趣。猴与我国文化有着不解之缘，吴承恩笔下的猴王孙悟空活灵活现，淋漓尽致地展现在他的文学名著《西游记》中，令人百看不厌。在我国文学中，更有“沐猴而冠”、“杀鸡吓猴”、“尖嘴猴腮”等成语；有“猴吃辣椒——抓耳挠腮”、“猴子照镜子——没个人模样”、“猴子吃大象——亏他张得开嘴”、“猴子扛大梁——受不了”、“火烧猴屁股——团团转”等歇后语；有“打虎要力，捉猴要智”、“猴子不钻圈，多筛几遍锣”、“莫叫猴子去看果，莫叫水獭去守鱼”等谚语。猴，也是文人墨客吟咏的题材，黄遵宪的“优孟衣冠笑沐猴，武灵胡服众人咻”等，堪称咏猴诗中之玑珠，低吟高哦，妙趣横生。

猴是人们心目中的吉祥物，大都认为猴与“侯”谐音。侯是古代爵位，《礼·王制》云：“王者之禄爵，公、侯、伯、子、男，凡五等。”古人希望加官封侯，猴便成了人们企望升迁的吉祥物，或描在年画、剪纸、刺绣等民间工艺品上，或绘于什器、玩具、文具等之上，如吉祥图：“马上封侯”，画面是一猴骑在马上；“封侯挂印”，画面是一猴手提金印向枫树上挂。

“变老”让我们更幸福

□ 沐 尔

年终岁尾，不少老人在感叹，“时间过得真快，转眼又过了一年，又老了一岁。”其实，如今关于“老”的概念和观念都在发生着巨大变化。

“变老”意味着更聪明。

“要是您一生都在读书、思考和创造，那么您在获得知识的同时，智力也可能有所提高。”《女人如何衰老》一书的作者罗宾·赫尼格如是说。

“变老”意味着更坚强。

神经学家乔治·威兰特博士发现，随着年龄的增长，人们的心理防卫机制会变得更加坚强，面对让人烦躁的事情也会坦然处之。

“变老”意味着婚姻更美好。

随着年龄的增长，您的婚姻会变得更加

稳固，而结婚时间愈久，人也会愈加珍惜自己的婚姻。牢固的婚姻状况和感情基础，对老年人的健康十分有益。

“变老”意味着更无私。

一项调查显示，84%的受访者认为人到中年会变得更加有同情心。成为爷爷奶奶之后，便会心生一种与晚辈同享天伦之乐的渴望，对年轻人也会变得更加宽容。因此，会得到更多人的喜爱，获得心灵上的愉悦。而良好的心理状态，则是老人健康长寿的“助推器”。

“变老”意味着更乐观。

老年病学家罗伯特·布斯勒说：“如果您不断发展、维护自己的人际关系，那么当您变老后，便会拥有一张牢固的人际关系网，彼此爱护，彼此关照。这个网络最大的好处就是让您感到‘世界充满爱’，到处都有阳光，从而获得更多的心理支持。”

“变老”意味着更有动力。

老年人会更懂得珍惜时间的宝贵，这种心理让他们对生活更具紧迫感，也更有动力。研究证实，兴趣和动力有增寿之效。

漫谈宽容

□ 杨云龙

如果说粗暴报复是凡夫俗子的行为，那么宽容大度就是高尚人应该做的事，是一种超脱，是一种善行。

宽容，是人类的一种美德，宽容本身除了减轻别人的负担外，还能升华自己，得福于己。孔子的学生贡问孔子：“老师，有没有一个字，可以作为终身奉行的原则呢？孔子说：“那大概就是‘恕’吧。”用现在的话来说，就是“宽容”。有了宽容，才有快乐，两者相辅相成。若能把宽容运用到生活中，那么，社会就会变得和谐稳定，国家就会变得团结强大。但要做到宽容，也是一件不容易的事，要有爱心、诚意和耐心。

将相和，出自司马迁《史记》。战国时代，渑池会

后，赵国大将廉颇不满蔺相如位居自己之上，屡次寻事羞辱蔺相如，相如以大局为重，处处宽容避让，终使廉颇感动内疚，向蔺相如负荆请罪，从此将相和解，同心辅佐赵王，对抗强大的秦国。将相和载入史册，传为佳话。

去年除夕夜，我们全家欢聚一堂吃年夜饭，兴高采烈，举杯祝福，突然一阵爆响，火花四溅，是楼上人家燃放爆竹，把我们新修建的雨篷炸了几个大洞，使大家受了惊吓和扫兴。当时我真火冒三丈，想冲上去狠狠批评他们一通。走到门口停步了，我冷静一下，想他们也高高兴兴地在吃年夜饭，放鞭炮过大年是习俗，只是不注意罢了，不会是故意炸我的雨篷，不要去扫他们的兴，增添他们的烦恼，过几天再说吧。

春节三天过后，我去找楼上的老伯，告诉他除夕夜你家窗口放鞭炮，把我家雨篷炸破的情况，他伸头窗外一看，马上对我说：“啊呀，把你们的雨篷炸破了，

是我的侄子放的，我没有注意，真对不起，你过了节再来讲，为我们着想，宽宏大量，我表示敬意，谢谢，我马上叫人来修补好，不过难看了，请谅解。”我说：“都是好邻居，小事一桩，没有关系。不过，以后不要在窗口放鞭炮，容易发生事故。”老伯连连点头。

宽容不是放纵迁就，宽容是折射人生光辉的一种品德，是沟通融洽感情的润滑剂，矛盾双方只要得到这种润滑剂的润滑，其创伤就会得到自然修复。通常的宽容，即原谅他人的过错，不斤斤计较，耿耿于怀。学会宽容，必须要理解宽容的价值，宽容是对人对事的包容和接纳。





走进“呀诺达”

□ 周玉永

“呀诺达”雨林异常美丽，天蓝、水清、树美、花红、草绿。梦境一般的“呀诺达”，我来了！

在盘山路的大巴内，导游小姐讲解着：“三亚的呀诺达文化景区位于三亚市郊，是中国唯一地处北纬18度的热带雨林，是海南岛五大热带雨林精品的浓缩，堪称中国钻石级雨林景区。”导游继续笑着说：“呀诺达是形声词，是海南话‘1、2、3’的发音。‘呀’表示创新，‘诺’表示承诺，‘达’表示践行。一声声响亮的‘呀诺达’包括了‘您好！’、‘再见’、‘欢迎光临’三个常见的礼貌用语。”原来这个名称有这么多丰富的内涵啊！

顺着丛林石阶，那些热带植物映射在眼前，椰子树、槟榔树、榕树、芭蕉树……枝繁叶茂，高大挺拔，遮天蔽日。雨林中有1400多种乔木、140多种南药、80多种热带观赏花卉和几十种热带瓜果。这么多的种类难以让人记下，好在古木上挂着标牌，想探

究时就看看它们的介绍，我怕忘记，还用手机一一拍下来。徜徉在植物的海洋里，我就像海绵一样吸取着难得的见识：可爱的鸡蛋花，光秃秃的光棍树，只有花没有花蕊的好男人花，长得像石头一样紧挨着泥土的金不换……我不禁感叹：这儿真是一本活着的植物百科全书啊！

穿行于“呀诺达”雨林，真切地体悟到山水的绚丽多姿，草木的兴衰荣枯，大自然的美妙乐趣，这一切让我走出了繁华城市的喧嚣，给身心以清凉，给精神以沉淀，给灵魂以升华。还有幸见到了海南四宝，黄花梨、桃榔、过江龙和见血封喉树。海南的黄花梨闻名天下，价格更是不菲，一斤要卖到几万元。尤其看到像枯藤一样弯弯曲曲横在空中的过江龙，可是植物中最长的，不但藤蔓能长达20多米，它的果实也是最大的，一个豆荚最长能有2米多呢！最危险的要数见血封喉树了，它树如其名，见血封喉，如果你手上有伤口或是容易出汗的话，就一定不能去摸！

坐在下山的车上，迎着惬意的雨林之风，和着“哗哗哗”的山间瀑布，吸着新鲜洁净的空气，所有相遇的人都打出“丫”形手势，恰如雨林里迎风招展的树枝，含笑高喊着“呀诺达”。这一声声“呀诺达”，让人与自然悄然融合，充溢着呀诺达文化特有的氛围。



出人才的荡口古镇

□ 谈正鸥



古镇在太湖之滨，倚万亩鹅湖的出口处，故名曰荡口。镇内河荡密布，小桥纵横，粉墙黛瓦，石巷幽深，橹声咿呀，十足水乡风光。荡口在历史上曾称为第一赋税之乡，这个鱼米之乡培育了许多人才。

传说中唐伯虎点秋香的爱情故事发生在荡口的华太师府邸。

华燧（明代成化、弘治年间）在荡口自建印书作坊，发明铜质活字印刷。明弘治三年（1490）以后，用铜质活字印刷许多典籍，迄今仍字迹清晰，被国家图书馆所收藏。

我们参观了晚清数学家、教育家、翻译家华蘅芳故居。华蘅芳不通英语，与徐光启一样，靠口授笔录译书，有《代数学》、《微积分溯源》、《三角数理》等。1862年受曾国藩的委托，与徐寿等在安庆军械所仿造洋

船时，试制成功中国第一台蒸汽机。古镇华氏义庄，含义田、义仓。

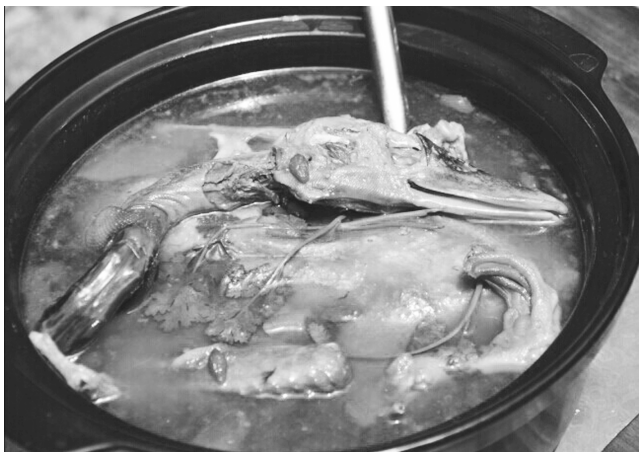
钱穆，无锡鸿山镇七房桥人，中国现代历史学家、国学大师。幼年失怙，全家一直寓居荡口镇。七岁就读于荡口二等学堂，受到名师教诲，打下了良好的国学基础。后受到华氏义庄资助，得以就读常州附中，后又在荡口鸿模学校任教。八十岁时写《八十忆双亲、师友杂记》，充满对荡口老师、华氏义庄感激之情。

钱伟长也是七房桥人，中国力学之父、科学家、教育家、社会活动家，中国民主同盟的领导人。四岁时，老宅遭火灾，从此举家寓居荡口，在荡口受到良好教育，才

能走向无锡县中、苏州高中、清华大学、加拿大多伦多大学、美国加州理工学院。1946年回国，同原子弹之父钱三强、导弹之父钱学森，被称为中国三钱，享誉世界。钱伟长后来曾14次回荡口，还为母校校歌写了歌词。

我感觉到，这里的景色好，但历史上沉淀下来的文化底蕴更好。游毕荡口，在当地午餐，一只原汁原味、滋阴补虚、养胃利水的老鸭汤，吃得使人对荡口难以忘怀。

（作者系市工商银行离休干部）



大脑一天七个黄金时段

大脑有自己的变化节律，顺应而为，会让你富有能量。美国《预防》杂志按照大脑的“工作习惯”，将一天活动时间分为7个黄金时段。

上午7点至9点：说爱时段

上世纪80年代，美国专家就发现，后叶催产素能让身体产生“爱”的感觉，因此有人称其为“爱情激素”。后来，英国研究发现，男性在清晨时后叶催产素水平较高，随后在一天内递减。因此，刚睡醒时是最适合说爱的时间。

推荐活动：告诉另一半你爱她（他）；给家人一个拥抱；给远方的亲友打个电话。

上午9点至11点半：创造性工作时段

美国密歇根大学研究发现，大部分学生和成人在上午大脑反应速度较快（老人大脑灵敏度会有所下降）。对学生来说，这是学习的黄金时间；对上班族来说，这个时间建议做些需要分析、集中注意力或创造性的工作。

推荐活动：做策划，做设计，思考难题，进行头脑风暴。

上午11点半至下午1点半：午睡时段

午饭后放下工作，睡个午觉。首先，饭后大量血液会流向胃肠帮助消化，头脑因此变得昏沉；其次，经过一上午工作，耗费了太多精力，大脑容易感觉疲劳，即便此时工作，也会思维迟钝，不如干脆让大脑休息一下。

推荐活动：半小时左右的午休，最多不超过一小时。

下午1点半至2点半：简单工作时段

从生理角度来说，人在休息时，副交感

神经起主要作用，它能使心跳减慢、血管舒张、血压降低，让机体处于平静状态；人在清醒后，交感神经开始起主要作用，心跳加快、血管收缩、血压升高，身体准备进入活动状态。由副交感神经转为交感神经兴奋的过程，通常需要一段时间，所以很多人在刚睡醒后不会立刻清醒，必须缓一下才能进入工作状态。

神经调节的时长每个人情况不同，一般来说，年纪越大时间越长。建议在这个时间段做些简单、不费脑、不需过多思考的工作。

下午2点半至6点：沟通时段

此时人体从“昏沉期”解脱出来，思维又开始活跃，因此可把一天中较重要的工作放在这时做。另外，研究发现，睡过午觉、充分休息后，人的性格会变得相对随和、善于沟通，所以可做些沟通工作。

推荐活动：开会、洽谈合作、整理重要资料。

下午6点至8点：娱乐时段

这个时间段人体褪黑素分泌量相对最少，你虽不会感到明显困倦，但一天的工作却会让人神经紧张、身体疲惫。

建议下班后暂时告别工作，让大脑从紧张状态中放松下来。如条件允许，最好做些与本职工作截然不同的活动，比如办公室一族可选择在这个时间段做运动，利于舒缓压力。

推荐活动：购物、做饭、打扫房间、与家人聊天或去健身房健身、打球等。

晚8点至10点：修整时段

褪黑素的重要作用之一就是调节昼夜节

亚洲各国春节习俗

越南：糯米豆沙年粽

春节是越南民间最大也最热闹的传统节日。越南人把春节视为辞旧迎新的日子，一般从农历12月中旬开始办年货准备过年，而历来越南春节必不可少的大概要数鲜花、年粽、春联、爆竹了。

花市是越南春节重要活动之一。比如河内，春节前约10天，花市就开始热闹。越南人最爱的年花有剑兰、

大丽菊、金桔和桃花。除了鲜花、盆景，花市还出售各式气球、彩灯、玩具、年画、春联、年历等，把相连的几条街道装点得五彩缤纷，喜气洋洋。

韩国：要吃米糕片汤

韩国春节的传统风俗有很多，有岁妆、岁画、福笊篱、赶夜光鬼等等传说。至今流传下来的习俗有祖先祭拜、岁拜、德谈、“掷木四”和跳板等习俗。中国人春节都要吃年糕，韩国人春节也有专门讲究的食品，统称为“岁餐”。流传至今最具代表性的春节料理是“米糕片汤”。古代的韩国人崇尚太阳，白色的小圆状米糕片就代表着太阳，正月初一早晨吃米糕片汤代表着迎接太阳的光明。另外依照原始的宗教信仰，也代表着辞旧迎新、万物更生复活之际的严肃和清洁。

新加坡：拜年换橘子

地域小、交通方便的新加坡保留着正月里亲戚朋友互相登门拜年的习俗。

大年初一去拜年，大人小孩都会“穿新衣，戴新帽”，并带上两个柑橘作为贺礼，寓意“大吉大利”、“两粒黄金”和“好事成双”，主人也要回赠给客人两个柑橘，新加坡人俗称“换橘子”。

蒙古：为敖包添石头

蒙古国称春节为“白月节”，因为他们崇尚白色，他们视白色为纯洁、吉祥、神圣的象征，他们把白月节作为春天的开始，期盼大地万物复苏，牛羊肥壮。很多人会祭拜敖包，他们手执白酒，撒向敖包，并为敖包添上几块石头。他们希望敖包越来越大，自己则事业有成、生活幸福。与中国不同，蒙古有年轻人给长者压岁钱的风俗。



律，夜间褪黑素水平的高低直接影响睡眠质量。研究发现，人体内褪黑素水平有明显的节律特点，呈现昼低夜高的变化。在光刺激下，褪黑素水平白天偏低，至晚8点开始上升，清晨3点左右升到最高水平，相当于白天的7—8倍，维持1—2小时后开始下降，早上7点左右又会回到白天水平。因此，在晚8点以后，身体就应逐渐做好入睡的准备。

在此阶段，建议做些放松的、不需要思

考，且不会造成神经兴奋的活动，让整个人从身体到心理都逐渐平静下来。大脑为睡觉做好准备后，各脏器活动渐渐变慢，有助于在11点左右更好地进入梦乡。

推荐活动：读一本书，但别是情节性过强的小说；听一段舒缓的音乐；看一部情节简单的喜剧电影；选择一项不重要的、反复性的活动，如编织、手工等。

豆腐吃不对可能伤身

豆腐是老百姓最熟悉不过的传统食品。它营养丰富，含有丰富的钙、蛋白质、氨基酸、卵磷脂等。可你知道吗？豆腐里还有一些学问，吃得不对可能会伤身。

其一，吃豆腐不能过量，每天最好控制在100~150克，否则可能导致以下健康问题：

1、消化不良。豆腐中含有丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

2、促使肾功能衰退。植物蛋白质被人体摄入后，经过代谢大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。如果长期大量食用豆腐，摄入过多的植物蛋白质，势必会使体内含氮废物过多，加重肾脏的负担。尤其肾脏排泄废物能力下降的老年人，肾功能可能会进一步衰退。

3、促使动脉硬化的形成。国外曾有报道称，豆制品中丰富的氨基酸可转化为半胱氨酸，被人体摄入后会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化的形成。

4、促使痛风发作。豆腐含嘌呤较多，

易使嘌呤代谢失常的痛风患者和血尿酸浓度增高的患者尿酸结石或痛风发作。

其二，吃豆腐还要注意搭配，以免出现以下麻烦：

1、蛋白质利用率低。豆腐所含的大豆蛋白缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，若单独食用，蛋白质利用率低。解决办法：搭配鱼类、蛋类、肉类等富含蛋氨酸的食材一起吃，比如，鱼头豆腐、豆腐炒鸡蛋、肉末豆腐等，能使整个氨基酸的配比趋于平衡，有利豆腐中的蛋白质被充分吸收。

2、导致碘缺乏。大豆含有一种叫皂苷的物质，它能使人体内碘的排泄过盛，长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏。解决办法：吃豆腐时别忘搭配一些含碘丰富的食材，比如海带。

3、形成结石。豆腐含钙量很高，如果常和草酸含量高的蔬菜一起吃，会生成不易被吸收的草酸钙，可能生成结石。解决办法：吃豆腐如果要搭配菠菜、空心菜、红苋菜、茭白等草酸高的蔬菜，一定要把蔬菜焯一下，减少其中的草酸含量。

老人常喝『三红茶』

三红茶由山楂、枸杞、红枣组成。山楂性微温味酸，有活血祛瘀的作用。红枣性温味甘，可补益气血。枸杞子性平味甘，补肾益脾。长期饮用三红茶对祛除老年斑有不错的效果。其中，红枣要小的，因为小红枣养血。你可以买个随身带的杯子，建议买双层的，带内胆的，这样的话，总保持一个温度。小红枣要用手撕碎，把山楂、枸杞、红枣放一起，开水泡一下，上午一杯，下午一杯，随喝随兑水。

普通三红茶偏温性，比较适合体质偏寒凉的人，如果你是偏热性的体质，比如口干舌燥、面红耳赤、总想喝水，可以在三红茶中添加菊花。菊花分三种（黄菊、白菊、野菊），如果加入黄菊的话，有清热的效果，在咳嗽、嗓子哑的情况下可以喝一些；患结膜炎的人加入白菊，可以明目，比较适合在眼睛发红、眼干的时候喝。而加野菊是用来排毒的，适合长疮的人用。

科技的进步，给我们的生活带来很多便利。在冬季，很多家庭都会使用加湿器缓解空气干燥，一些家庭还会在加湿器内添加一些杀菌剂或香水，“开发”加湿器的别样用途。然而，随意在加湿器内添加物品可能是非常危险的。如何正确使用加湿器呢？

使用不当有危害

使用加湿器之后，在人们享受着湿润空气的同时，室内的各种细菌也在这样的环境中生长繁殖，这些细菌就成了引发众多呼吸道疾病的罪魁祸首。有的家庭用加湿器，24小时开个不停。有孩子曾因室内空气湿度过高而患上轻度哮喘。另外，加湿器使用不当还可能引发“加湿性肺炎”。这是因为加湿器在使用时，若得不到定期清理，加湿器中的霉菌等微生物随着气雾进入空气，再进入人的呼吸道中，容易患“加湿性肺炎”。

随意加“料”要不得

既然空气湿润之后会引起细菌滋生，那在加湿器中添加杀菌剂，是不是可以“一举两得”呢？生活中，有这个想法的人不在少数，但这个做法是极其错误的。2011年4月起，韩国有多人因罹患不明原因的肺病死亡。后经调查发现，这都跟使用加湿器不当，长期在其

中添加杀菌剂相关。

因此，在使用加湿器时，不能随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油等。因为消毒杀菌剂通过雾化进入空气，被吸入人体后，其中的化学试剂对肺部和支气管

样欠妥。用醋做消毒、熏蒸房间时人最好离开，杀完菌通风后再进入室内。水中也不宜加入鱼腥草注射液或抗病毒口服液等，这些药物是用来口服的，千万不能乱加。香水和精油多含有芳香剂、防腐剂，同样不宜添加在加湿器中。

清洗少用消毒剂

加湿器如果长时间使用，内壁就会滋生真菌或细菌，其中一些致病菌通过细小的水滴颗粒，进入人体的呼吸道和肺脏，可能引起过敏反应、发烧，甚至会导致肺炎。最好坚持每天换水，每两周彻底清洗1次，尤其是刚启用的加湿器，一定要保证清洁。清洗时，尽量少使用杀菌消毒剂，可用流水反复冲洗，然后用软布拭去水箱周边的水垢。自来水中一般都含有氯，最好不要将自来水直接加入到加湿器中，可以使用凉白开水、纯净水或含有杂质较少的蒸馏水。

加湿器使用时间不要太长，一般用几个小时就可以关掉，无需整天开着。冬季最适宜的空气湿度是40%~60%，过于干燥会造成咽干、口燥等，而过于潮湿则会引发肺炎等疾病。使用时，最好每隔一段时间测定并调节合适的湿度。关节炎、糖尿病患者不宜使用加湿器。

加湿器不能乱添「料」

的上皮细胞会产生刺激，长期使用细胞会遭受损伤，引起不同程度的疾病。

很多人认为，在加湿器里加几滴醋，能杀菌防流感，同时也不存在化学制剂的危害。其实，这个做法同

18~22℃：冬天的最佳室温

冬天，室内适宜的温度让人感觉温暖如春，身心愉悦，而温度过高或过低都会引发多种疾病，最常见的就是感冒。

严冬季节，室内温度到底多高合适？根据人体的生理状况和对外界的反应，18~22℃最为适宜。如果室温过高，室内空气就会变得干燥，人们的鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛，有时还会流鼻血。在过高的温度中，人也会变得烦躁、注意力不集中、精确性和协调性变差、反应速度降低等等。如果室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下，容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言，室内外温差更不能过大。因为室内温度过高，

人体血管舒张，这时要是突然到了室外，血管猛然收缩，会使老人和高血压病人的大脑血液循环发生障碍，极易诱发中风。

室内温度过高，家具、石材及室内装饰物中有毒气体释放量也随之增加，而冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质更容易在室内聚积，影响人体健康。

如果室温过低，人久留其中自然容易受凉感冒。而且由于寒冷对机体的刺激，交感神经系统兴奋性增高，体内儿苯酚胺分泌增多，会使人肢体血管收缩，心率加快，心脏工作负荷增大，耗氧量增多，严重时心肌就会缺血缺氧，引起心绞痛。

在过去40年里，美国各地针对老年人开设了几百个“终身学习”培训项目。参加这种学习，虽无学分可拿，课后也无作业，却能帮助老年人保持大脑灵活敏捷，活力常在。

美国老年旅店学院网络就是这样一家专门提供老年人教育信息的非营利性机构。该机构主任南希说：“在很大程度上，‘终身学习’项目已成为（美国）老年人的首选……人们越来越清楚地认识到要想使大脑保持灵活敏捷，就需要不停地动脑子。我喜欢把‘终身学习’培训项目称作大脑健康俱乐部。”

在这些“终身学习”培训项目里，不仅学员是老年人，授课者和主办者往往也是老年人。据美国《纽约时报》报

美 国：

活到大脑
学到老
活到老

道，在美国北卡罗来纳州罗利市一个针对老年人的培训班里，学员都是70岁左右的老人，主办者兼教员则是80多岁的罗伯特·麦金托什和他的夫人朱莉娅。学员大部分时间是在麦金托什家美丽的花园里上课，有时也会去风景别致的林地。每周一上午，学员一边散步，一边辨认麦金托什家花园里种植的各种花草，然后在室内观看幻灯片，之后再进行讨论。

纽约某学院也办了这类培训班。该学院负责人迈克尔说：“我们这里不用‘上课’这个词。我们管上课叫‘研讨’，也不把授课人称作‘老师’，而是称作‘协调人’。”

人老，睡眠别变『老』

睡眠，对任何人的生命来说，都是不可缺少的“营养”要素。人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过。按生理要求，人每天都要有足够的睡眠。睡得够、睡得香，身体才会健康。但是在日常生活中，很多人都不会睡眠，尤其是不少老年人常常抱怨夜间睡得浅、睡得短。睡眠不是享受，则成了精神的折磨。为什么会如此

痛苦呢？这是因为人老化了，大脑也老化，随之而来的睡眠也老化了。这样，睡眠质量便大打折扣，而其中最关键的是深睡眠时间大大减少。经研究调查显示，大多数70-80岁的老年人，其每晚深睡眠时间只占全部睡眠时间的5%-7%，而30岁左右的青年人却占20%-25%。老年人的多数时间是浅睡眠形式，这是人老化在睡眠上的一种反映，我们对它不必过分紧张、忧虑，不然会更加失眠。

睡眠老化虽多发生在老年人群中，但并不是每个老年人都会发生。纵使发生了，其进程也有所差别。老人睡眠老化的原因是综合性的，但生活中往往多见于性格内向、孤寂、不爱活动、不愿思考的人，其次是夜尿增多及打鼾的老人。因此，要延缓和减少睡眠老化，在日常生活中必须做好：

1、坚持不懈地参加力

所能及的活动。要勤于用脑、善于用脑，做有利于促进思维活动的事情，如读书、看报、写作、绘画、舞蹈、唱歌等皆可帮助睡眠。总之，若要睡得好，白天用脑不可少。

2、睡觉前做好准备。不要接触容易刺激交感神经兴奋的事情，如与人争论，观看紧张情节的电视和激烈的球赛等。在心平气和、情绪稳定的情况下，就能很快入睡且觉醒次数减少。

3、远离影响睡眠的不利条件。既然老人夜尿多觉醒也多而影响睡眠质量，那么在临睡前就要根据自己的实际情况适当减少喝水，更不宜喝浓茶、咖啡和啤酒，亦不要多进补品和饱食。洗个温水澡，泡个脚，温暖全身，常是安睡的催化剂，不妨一试。只要轻轻松松上温床，保证悠然入梦乡。至于依赖药物助睡，那不是理想的长久之计。

一日里的 数字化养生方案

排便一次 老年人有食欲是好事，但上下通畅更为重要，最好保证每天排便一次。

睡觉两次 上了年纪，往往晚上睡眠质量较差，所以午睡必不可少。

进食四次 老年人除了早、中、晚三餐外，下午宜多增加一次点心，因为老年人胃

纳少，多餐少量是合理的饮食方式。

喝五杯水 老年人体内容易失水，因而要主动、适时地饮水，别等渴了再喝水。早晨适宜先喝一杯温开水，清洗清洗肠胃，上午、下午再各饮两杯水，润肠补津。

吃八类食物 老年人的饮食既要有米饭，也要有面食；蛋、鱼、肉更是不可少，多吃些果蔬、食用菌菇及豆制品。

老年人食物要多样化且以素食为主。

晚九点入睡 老年人要保证足够的睡眠，最好养成每天晚上9点睡觉，次日6点左右起床的好习惯，做到劳逸平衡，有张有弛。

老人爱黏人是分离焦虑

退休多年的宋阿姨现在是家里出了名的“黏人王”。平时，她的生活作息都很正常，可一旦儿子晚回来一会儿、孙子打球没按时回家，老人家就特别着急，心烦意乱，控制不住，生怕孩子们会在外边发生什么事情，为此吃不好、睡不香。家人带她去看心理医生，医生询问病情，最后诊断宋阿姨为分离性焦虑。

分离性焦虑原本是儿童焦虑症的一种类型。多发于学龄前期，主要表现为患儿与亲人分离时产生的焦虑反应。近期，心理学家研究发现，老年人患分离性焦虑的比例正逐年递增，患者因与家庭成员分离而处于一种紧张不安、提心吊胆的情绪中。

产生这种情绪的原因，可能在于老人上了年纪后，大脑萎缩，其支配的智力、人格等方面也都逐渐发生变化，人会变得任性、脆弱，像儿童一样怕和家人分开，觉得一个人不安全。

再者，老人自我照顾能力降低，所以害怕和家人分离，哪怕多一会儿的相处，也会让他们很开心。他们希望儿女多陪在身边，想得到更多的爱和关怀。

现代人生活节奏快，年轻人都在为事业、生活打拼，即便和老人住在一起，也很少有机会与他们谈心交流，这就导致老年人变得寂寞孤独，加重分离性焦虑的严重程度。

要有效地预防和减轻分离性焦虑，应从以下几方面入手：

1、始终保持心态积极 老人对年老后的生活要积极适应，千万不能把自己封闭起来或过多地依赖别人照顾，应学会自我调节。在身体状态允许的情况下，多锻炼，培

养兴趣爱好，寻找生活乐趣，也可以走出家门找老朋友、老邻居聊聊天、解解闷等。

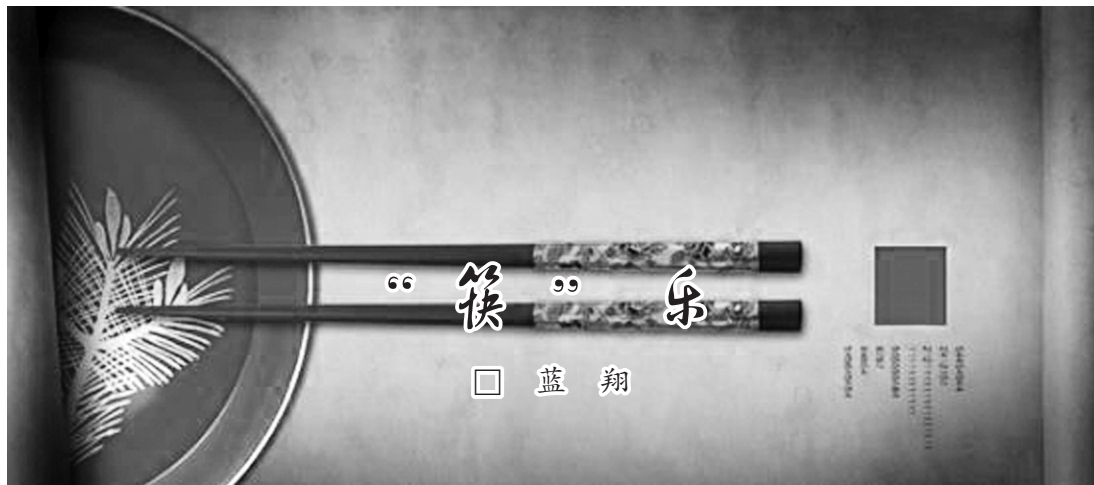
2、相信自己一定可以 当不安情绪出现时要镇定，并反复提醒自己：“没有问题，这不舒服的感觉我可以应付，自己比任何人都行。”积极的心理暗示可逐渐消除头晕、胸闷、心慌、呼吸急促等紧张性反应，结果真就平静下来了。

3、心烦时转移注意力 假使眼前的状态让人心烦紧张，可暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，能缓解眼前的压力，也可以起身活动一下，避开那难受的感觉。

同时，建议作为儿女的年轻人，有时间一定多陪陪自己的父母。让老年人晚年过得安心、快乐，也是作为儿女的快乐。

心理健康的十大标准

- 1、充分的安全感；
- 2、充分了解自己，对自己的能力做出准确判断；
- 3、生活目标切合实际；
- 4、与外界环境保持接触；
- 5、保持个性的完整和和谐；
- 6、具有一定的学习能力；
- 7、保持良好的人际关系；
- 8、能适度地表达和控制自己的情绪；
- 9、能发挥自己的才能和兴趣；
- 10、个人的基本需要应得到一定程度的满足。



早在1978年，无人认为筷子是收藏品时，我已开始四面八方集筷。可是收藏进度较慢，因为主要精力忙于工作和文学创作，没有闲情逸致来玩赏筷箸，直到1985年底离休，才把一切时间用于收藏和研究筷箸。离休三年后，我就于1988年举办了“蓝翔十年藏筷展览”，并创办了我国独一无二的家庭藏筷馆。这小小藏筷馆很快成了有一定知名度的弘扬箸文化的对外窗口。

一次在上海市郊采访途中，偶然发现瓜棚下一老姬在吃饭，手中筷子又粗又长，好奇心驱使，即与老妈



妈商量，愿以10双新筷换她手中的旧筷。原来这旧筷是她年轻时去杭州灵隐寺进香买来的西湖特产天竺筷，筷上除有“济公佛筷”字样外，济公佛像也清晰可见。这双已有五六十年历史的老古董长29厘米，比现在的筷子整整长4厘米，筷杆如同毛笔杆一般粗，包的铁皮头早烂掉了。老妈妈见我对此筷爱不释手，就说：“阿弥陀佛，你得了这双济公筷，济公菩萨会保佑你，筷子筷子，多福多子。”我还真应了老妈妈的金口玉言，所谓“多子”，多的不是儿孙孙子，而是筷子！自从我收藏

了第一双济公佛筷后，不知不觉已集藏了古今中外筷箸900多种，总数已逾1500多双。上海民间文艺家协会在我举办藏筷馆十周年回顾展时，

特赠予“古箸三千载，藏筷第一人”锦旗以资表彰奖励。

当我于1988年创办我国唯一的家庭藏筷馆后，多年来和中外参观者进行了广泛深入的交流，并对日益增多的银箸、玉箸、鎏金箸、牙骨箸、清代满蒙刀箸等进行多年研究，终于写出了12万字的《筷子古今谈》书稿。起初在《中国烹饪》杂志连载，后由中国商业出版社于1993年出版。斗胆说一句，自我国发明筷箸三千年来，大概还没有人写过一本有关筷子的专题书籍，我作为炎黄子孙，一个筷箸专门收藏者，终于在藏筷十年后，写出了我国有史以来的第一部箸文化专著。

我所爱的筷子，是一个富有华夏文化底蕴的藏品，我的收藏生涯，真可谓酸、甜、苦、辣五味俱全。我走的是一条既艰苦又清穷的收藏之路，我会锲而不舍地走下去……

1948年十月中旬，我奉调华东军区司令部通讯局总台工作。当时军区总台位于山东益都县城东南约五公里的一个偏僻的农村里。

寒暑移节，秋去冬来。1948年12月底，又临我值夜班了。在通往集中台报房，有一段崎岖不平的泥石路。北方农村的深夜没有灯光，一片漆黑，万籁俱寂。时值严冬，凛冽的寒风扑面，朔风刺骨，滴水成冰，呵气成霜，令人难忍。我们沿着逶迤的泥泞石路，一高一低地直奔报房。

报房一片肃静，大家正在紧张地投入联络准备工作，时针将指向零时，同上海地下电台联络时间到了，我准时开机工作，在简单地呼叫后，上海地下电台准时回应我，并通知我，他那里有电报，我迅即请他发过来。

上海地下电台这份密电共约30组字左右，因为对方发报机容量所限，信号虽然较弱，但清晰可辨，随着滴滴答答的电码声波，如行云流水舒展愉悦，点画清晰，间隔分明，十分顺畅。我屏住呼吸，全神贯注的抄啊抄，当我抄收到20组字时，意外的情况突然发生了，对方发报机信号突然消逝。顿时，我心急如焚，十分焦急，一种强烈的革命责任感，迫使我不顾一切地进行急迫呼叫，然后加倍悉心守听，我是多么希冀完美地收完这份密电啊！尽管我时而呼叫，时而守听，一直持续到天明，但严酷的事实是，对方始终未有回应，期待成了缺憾。希望破



半份密电

□ 于庆本

灭了。在百般无奈的情况下，把仅能收到的半份密电送出。

在与上海地下电台失去联络后，军区领导十分关心，要求我们和过去一样，每天仍然坚持联络，准时呼叫、收听不懈。但每每得到的结果：音讯全无，其原因不得而知。

1949年3月，南下途中我们军区驻军山东滕县。上海地下电台夜间复出一次。此后上海地下电台再也未有复出，直至上海解放。

1949年5月27日，正是春意浓浓百花盛开的季节，上海解放了。

一天，曹丹辉局长匆匆地来到我们中间，以沉重的心情对我们说：“大家还记得在益都时，我曾经向你们说过战斗在上海地下电台的一位老同志，是我们通信战线上的老前辈，当时，为了党的秘密未直言其姓名。今天，上海已经解放了，我可以告诉你们，这位老前辈就是李白同志。李白同志为了党的事业，他于1948年底通报时，电台遭敌人破坏被捕，不幸于今年5月7日，上海解放前夕，被国民党反动派杀害。和李白同志一起遭杀害的还有我们通信战线上很有贡献的秦鸿钧同志，他也是长期战斗在上海地下电台的一位老同志。他们为了人民的事业，已经壮烈牺牲。我们要学习和继承他们的革命精神，化悲痛为力量，把党的事业继续推向前进。”

多年之后，当我看电影《永不消逝的电波》时，想起种种往事，想起当年那半份密电，心情久久不能平静，不禁热泪盈眶……

观洋山深水港

□ 曹允廉

东海之滨现宛虹，缤纷五彩贯长空。
星星私语翘头望，中华神龙现皓穹。

□ 廖显辉
青蒿素

与荆为伍寄山林，
茎脉深藏救世心。
看似普通常见草，
观音妙手点成金。

春的赞歌

□ 顾守维

喜见杉杨绽嫩芽，夜观星斗满天霞。
东风浩荡精神爽，紫气催开满地花。

□ 王经文
梅花颂

三九寒天大雪飘，
梅花绽放俏妖娆。
严寒不惧迎冰雪，
正气豪情冲碧霄。
自力更生严律己，
含辛茹苦品行昭。
为人当似梅花秀，
莫变枯株不可雕。

丁香一角

□ 鲁传熙

闲庭约友常敲韵，静室邀朋共品茶。
茗亦醉人何必酒，书能香我不须花。

□ 金嗣水
农家乐

新屋两层楼，
小园蔬果优。
黄瓜带刺摘，
玉米掐浆收。
网络联天下，
鼠标邀客投。
山乡多野趣，
致富有筹谋。

月夜游船

□ 刘世禄

万里无云万里天，一轮明月碧空悬。
荡舟水上清风拂，啜茗湖边品小鲜。

□ 梅月祥
晚霞

黄昏西望云霞美，
五彩缤纷暮色温。
只道夕阳无限好，
发挥余热暖乾坤。

月夜静思

□ 孟宪德

酸甜苦辣如烟散，历史流年自有评。
洗净红尘心似镜，几经坎坷夕阳情。

□ 云农
颂歌

举国欢腾开大会，
全民喜悦吉祥来。
齐心协力同追梦，
抉择英明花盛开。