

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 3

图文传真



▲ 春节前夕，市委书记韩正向老干部拜年。
(张波 摄)



▲ 春节前夕，市委常委、宣传部部长董云虎走访慰问老艺术家。
(宣传部 供稿)



▲ 春节前夕，副市长时光辉走访慰问老干部。
(陈丹凤 摄)



▲ 春节前夕，市住房和城乡建设管理委员会主任顾金山走访慰问老干部。
(建交委 供稿)

▼ 春节前夕，奉贤区委书记周平走访慰问老干部。
(奉贤 供稿)

▼ 春节前夕，宝山区委副书记、区长方世忠走访慰问老干部。
(宝山 供稿)



眷恋的眼泪留给你我

□ 李乃利

我们在旧年里走过
走过沧桑与蹉跎
我们在新春里吟诵
吟诵人生短短的歌
卸下昨天的负载
弹一弹身上的尘珂
不变的是心里那一团火热

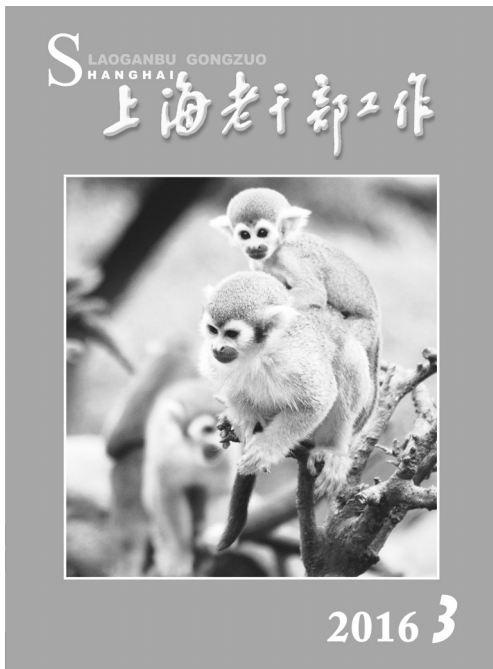
我们来了 来了
在冬日里迎接那一片开冻的河
我们来了 来了
在欢乐中汇入那永续不息的生活

记住吧 记住
我们过去殷勤的劳作

记住吧 记住
早的晨霜 晚的暮火
在岁月的寂寞里 温暖你和我
让我们此刻放怀高歌
我挽着你 你注视着我
眷恋的眼泪留在心窝

我们在旧年里走过
忘却那些无奈的蹉跎
我们在新春里歌唱
青发已经斑驳
你挽着我 我望着你
眷恋的眼泪伴天际飘来的云朵
(作者系静安区退休干部)





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 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
电子邮箱 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3期 总第343期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

眷恋的眼泪留给你我 李乃利 (1)

本刊专稿

本市老干部工作系统召开工作务虚会

..... 市委老干部局综合调研处 (4)

开拓创新谋发展 夯实基础促跨越

..... 浦东新区关工委 (6)

“五区”联动平台聚能量 “五老”志愿服务促和谐 杨浦区关工委 (7)

把握新常态 增添正能量 扎实做好关心下一代工作 黄浦区关工委 (8)

集聚“五老”力量 让孩子在“站”内健康成长 奉贤区青村镇关工委 (9)

突出重点 加强探索 深入开展“争当六大员”主题活动 崇明县城桥镇党委 (10)

工作集锦

嘉定区培训离退休干部基层党组织书记

..... 嘉 宣 (11)

杨浦区开通老干部微信公众号 ... 张 盛 (11)

虹口区打造“宜居”工程为老干部提供优质服务 万俐俐 (11)

浦东新区周浦镇老干部为困难家庭送温暖

..... 周离支 (11)

长宁区新泾镇为老同志普及治安防范知识

..... 新人办 (12)

普陀区老干部大学探索设立社区教学点

..... 普 讯 (12)

宝山区认真开展春节走访慰问老干部活动

..... (12)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

在网络世界中传递正能量 吴思栩 (13)

人物专访

金阳夕照更灿烂 ... 闵行区委老干部局 (14)

可爱的老人 慈祥的长者

..... 市关工委办公室 (15)

为培根工程默默耕耘

..... 市关工委办公室 (16)

学习之窗

为党的事业增添正能量是最大的快乐

..... 王乾德 (17)

他，让我们肃然起敬 王 波 (18)

冬日里的红梅

..... 李慧勤 口述 张敏霞 整理 (19)

热点聚焦

一车山芋的秘密 斯 简 (21)

孙中山与毛泽东 金一南 (23)

周恩来与首批女飞行员 苗晓红 (25)

清华名师的夫人们 章诗依 (27)

工作者之歌

甘露洒桑榆 真情奉夕阳 陈庆玮 (29)

情满人间

特殊情怀 袁秉达 (31)

家风 陈雪章 (32)

瞧，这幸福一家子 吴万根 (33)

圆了一回婚纱梦 冯菊英 (34)

上海阳台

哎哟，妈妈 陈月芹 (35)

退休，无业余爱好了 姚逸功 (36)

低 调 姚文学 (36)

畅游天下

四老爬山 吴 文 (37)

龙虎山之美 王家年 (38)

知识卡片

感冒真相 (39)

那些正在失去的本能 (40)

饮食保健

反营养物质越吃营养越差 范志红 (41)

生活之友

这些香味益健康 (43)

养生之道

防病七养诀 (44)

世界老人

国外老人长寿新探 (45)

瑞典老人爱玩乒乓球 (45)

闲情雅趣

“剪”爱 卧薪尝胆666 (46)

激情岁月

战火中的译电员 姚光彬 (47)

艺林漫步 梅月祥等 (48)

封面：金猴献瑞

张大林 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：乡愁是首歌

华 民 摄

认真学习贯彻中办发3号文件精神 积极谋划新一年工作

本市老干部工作系统召开工作务虚会

□ 市委老干部局综合调研处

为认真学习贯彻中办、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》(中办发〔2016〕3号)和全国老干部局长会议精神,明确上海老干部工作转型发展工作重点,研究谋划2016年上海老干部工作,2月18日、19日,市委老干部局举行本市老干部工作系统工作务虚会。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍主持会议并传达、解读了中央3号文件和全国老干部局长会议精神。市委老干部局巡视员魏挺,副局长杨飞云、包龙根、龚怡,副巡视员王伟伦出席会议。方莉萍指出,《意见》积极应对离退休干部工作自身变化的内在要求,是准确把握离退休干部工作面临的大局大势的迫切需要,是贯彻“双先”表彰大会精神的现实需要,为做好新形势下老干部工作进一步指明了方向,提供了根本遵循,具有重要的指导意义。方莉萍希望各单位要把学习传达《意见》和全国会议精神作为一项重要任务抓紧、抓实、抓好,老干部工作部门要先学一步,学深一步,同时要抓好离退休干部特别是离退休干部党支部书记的学习,真正把思想统一到中央要求上来,全面谋划好2016年工作。各区(县)、大口、部分中央在沪单位老干部工作部门、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人通过深入学习《意见》和全国会议精神,开展专题研讨,深刻领会中央精神,准确把握核心要旨,明确了工作方向和工作重点,进一步增强了新形势下谋划和推进老干部工作的信心。

集中凝聚共识,深入领会《意见》的重大意义

大家通过学习研讨一致认为,《意见》

和全国会议立足党和国家事业发展大局,对老干部工作作出了谋划和部署,站位高、任务明、措施实。大家普遍感到,《意见》把老干部工作摆到了很高的位置,学习以后很兴奋、很振奋。纷纷表示,要深刻理解中央精神,切实增强政治意识、大局意识、看齐意识,真正把思想统一到中央对新形势下老干部工作的定位和判断上来。市教卫工作党委老干部处李坚真处长在代表小组发言时谈到,《意见》是一个继往开来的里程碑式的文件,是近年来离退休干部工作及理论接续探索创新的成果,对当前及今后一个时期老干部工作作了明确阐述,使我们明确了老干部工作的转型方向、根本要求和工作任务,进一步增强了信心。全面做好当前和今后一个时期的离退休干部工作,要坚持好的传统做法,同时又体现新的时代要求。要在坚持“让党委放心,老干部满意”的工作标准基础上,牢牢把握“老干部工作为党和人民的事业增添正能量”这个价值取向,注重做到“两个服务”,即服务大局,服务老干部。把握好老干部工作的特殊重要性,注意发挥老同志的优势作用,加强服务管理,强化组织领导。宝山区委老干部局朱显武局长在代表小组发言时谈到,《意见》的出台突出了新一届党中央对老干部工作的新认识,突出了老干部工作的特殊重要地位,突出了离退休干部党建工作在建设小康社会进程中的历史定位和使命,突出了新形势下离退休干部工作的抓手和方向,突出了新形势下加强老干部工作的领导体系。我们要认真把握好老干部工作在新时期面临的老干部队伍数量和结

构的新变化、工作方式的新需要、工作推进的新要求等特点，站在推进党的事业发展的高度，思考、谋划和做好老干部工作。

明确工作重点，积极谋划新一年工作

《意见》和全国会议提出了许多新观点、新任务、新措施、新要求，通过深入学习研讨，大家感到，对照文件和全国会议精神，新形势下老干部工作部门应着力承担和推进7个方面的工作。一是要承担离退休干部思想政治工作任务；二是要承担退休干部党建工作任务；三是与有关部门共同推进退休干部服务管理工作；四是要将开展正能量活动作为重点任务；五是要重视离退休干部学习阵地、活动阵地建设；六是社区“四个就近”工作要向退休干部拓展；七是要多渠道发挥离退休干部的积极作用。大家感到，中央文件在政策层面为我们推进工作提供了充足依据，但在具体落实中，还要靠各级老干部工作部门向党委领导加强汇报，与有关部门加强沟通协调，在工作计划安排上要周密细致，这样才能真正把文件精神落到实处。

通过学习研讨，大家进一步明确了全国会议提出的2016年老干部工作的五项重点任务，即全力抓好《意见》的贯彻落实，是今年老干部工作的首要任务，关系到当前和今后一个时期老干部工作的顺利推进；为党的事业增添正能量体现老干部工作的价值取向，正能量活动关系到老干部工作的未来走向，是今后老干部工作的重点任务；加强离退休干部教育引导和党组织建设是做好老干部工作的关键所在，是老干部工作的一项基础性工作；进一步提高离退休干部服务管理的专业化水平，是用心用情、敬爱至恭服务好老同志的关键所在；组织开展老干部工作“双先”评选表彰是加强老干部工作部门建设的重要契机和有力抓手。

大家对照《意见》和全国会议精神，结合上海实际，对如何抓好2016年的老干部工

作进行了认真思考，提出了许多好的意见和建议。大家感到，新一年工作一定要围绕全国会议提出的五项重点任务，认真寻找差距和不足，精心制定计划。市级机关老干部工作部牛传忠部长在发言中说，新一年市级机关老干部工作将努力在推进工作转型、加强工作指导上下功夫见成效；努力夯实基层建设，在发挥离退休干部党支部作用上下功夫见成效；努力发挥老干部作用，在正能量建设上下功夫见成效；努力抓好舆论宣传工作，在树立离退休干部先进典型上下功夫见成效；努力抓好自身建设，在提升老干部工作者队伍能力素质上下功夫见成效。浦东新区区委老干部局朱慧玲局长在发言中说，新一年浦东新区老干部工作要突出五个重点，一是要整合资源，健全机制，营造老干部工作大格局；二是要强化引领，完善设置，深化老干部工作党组织建设；三是要搭建平台，发挥作用，突出正能量价值取向；四是要打造品牌，扩大宣传，提升新区老干部工作影响力；五是要提高素养，培育队伍，增强老干部工作凝聚力。宝山区委老干部局朱显武局长在发言中说，新一年宝山区老干部工作将以抓好《意见》的学习贯彻为主要任务，围绕建党95周年抓特色、出亮点；围绕正能量价值理念，抓创新、促转型；围绕区中心工作和老干部工作主要任务，抓落实、强服务；围绕加强部门自身建设，抓作风、提效能。



开拓创新谋发展 夯实基础促跨越

□ 浦东新区关工委

近年来，浦东新区关工委积极创新工作模式，“五老”的特殊优势和作用在浦东开展二次创业、实现二次跨越的进程中得到进一步发挥。

一、领导重视、形成共识，坚持标准抓规范

新区坚持把关心下一代工作纳入区委区政府议事日程、纳入经济社会发展规划、纳入年度目标考核。区委副书记兼组织部部长挂帅，担任新区关工委主任。各级关工委及时调整关工委领导班子，形成党委统一领导、党政群齐抓共管、有关部门各负其责、全社会积极参与的关心下一代工作格局。

二、围绕中心、服务大局，创新载体抓特色

新区各基层关工组织始终把关心下一代工作融入党委、政府全局工作之中，围绕建设社会主义核心价值体系，向广大青少年进行以爱国主义为主旋律、以理想信念为核心的民族精神、价值观念、思想道德、革命传统教育。

一是开展革命传统教育宣讲活动。全区各街镇关工委组织宣讲团进社区、村居、公办学校等，开展宣讲、座谈。二是大力开展“学雷锋、心向党、讲品德、见行动”征文演讲比赛。三是举办红色经典展。新区多个街镇都有着深厚的历史底蕴、丰富的人文资源，社区关工委纷纷将此纳入基层关工委的教育资源库。四是建立社区活动阵地。利用社区青少年“关爱中心”和“假日学校”等，为青少年活动搭建校外平台。五是创办桑榆老干部关心下一代志愿工作室。六是成

立社区老干部关心下一代理事会。

三、建强队伍、凝聚力量，夯实基础抓根本

新区关工委注重强化领导班子和工作队伍建设，并把工作重点放在基层关工委建设上，明确要求关工委主任由同级党委副书记兼任，常务副主任由担任过同级党委、人大、政府、政协领导职务，政治素质好、社会威信高、身体状况佳、热心关心下一代工作的离退休老同志担任。日前，全区所有街（镇）均已建立健全关工委组织，并在部分企业建立了关工组织。

四、开拓进取、勇于实践，紧跟形势抓创新

新区关工委坚持工作思路创新，大力开展研讨、座谈、广泛征求基层意见，明确了构建理想信念教育体系、道德养成教育体系、成长环境建设体系、阵地建设体系的总任务。各基层关工委在开展活动中坚持内容创新，在进行社会主义核心价值体系建设上融入时代特征，在青少年中唱响了时代主旋律；引领广大青少年尊老爱幼、助人为乐、诚实守信、知荣明耻；对弱势、特殊青少年群体进行全方位救助帮教。坚持方式方法创新，在禁止未成年人进网吧工作中，采取聘请“五老”担任义务监督员的方式，配合文化管理部门对网吧、游戏厅等场所进行常规性的监督检查，净化了青少年成长环境；配合公检法的司法刑侦工作，率先组建了由20位老干部组成的志愿者，担任未成年人的陪审员，有效维护了未成年人特殊权益。

『五区』 『五老』 联动平台聚能量 志愿服务促和谐

□

杨浦区关工委

杨浦区关工委以“为党的事业增添正能量”为价值取向，牢牢把握杨浦区打造具有全球影响力的科技创新中心重要承载区建设的重要机遇，不断创新工作思路，深化工作内涵，为“五老”志愿者开展正能量活动打造了一方更大的舞台。

一、社区辐射全区，形成关爱同心圆

我们完善了“区—社区—居民区—楼组”四级工作网络，并不断充实工作网络成员。从社区、校区、营区、商区和园区等“五区”中挑选有志于关心下一代工作的“五老”，充实进各级关工委。也在日常工作中挖掘和吸引了更多老同志投身到关心下一代工作中。2013年，我区组建了14支“金色夕阳”老干部志愿者队伍，深入“五区”为青年和学生

授课。区关工委每年定期组织志愿者开展培训和交流，提高工作能力和水平。

二、需求产生导向，打造服务项目化

“五区”是个网络，通过建立联动通道，共同开展项目化运作。

2011年，我们在全区成立了包含19家“五区”成员单位在内的工作联席会。在这个工作平台上，以“项目”为核心模块，推动各项工作真正落到实处。联席会每年举办工作论坛，对区域内青少年的实际需求进行调研摸底，并把“五区”的“五老”资源与青少年的需求进行分析比对。在调研的基础上，每年年初举行项目发布会，最终形成关心下一代工作的项目菜单。联席会运行四年多来，共开展了捐款助学、科普教育、革命传统教育、亲情关爱等4大类20多个实事项目，生动实践了“讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音”的精神。

三、单向转为互动，形成创新聚能环

组织“五老”由单向地发挥作用，转化为“五老”之间、“五老”与青少年之间互相影响、互相促进的良好循环。

一是让老干部不断学习新知识、接受新观念，成为一个能量场，并影响下一代。我们把老干部兴趣团队与“金色夕阳”志愿者团队有机

结合，通过支部、老干部大学、五区联组沙龙等平台，激发老同志的学习热情，并把个人所学放到更大的社会舞台上，实现更大的社会价值；二是“体制内”和“体制外”的有机结合，扩大关心下一代工作的覆盖面。2013年，我区首个“两新”组织关心下一代工作小组即四平路社区（街道）商务楼关心下一代工作小组成立。通过组织“五老”与结对企业开展党团共建、青年职工思想道德教育、职业技能培训、文体联谊活动等，使关心下一代工作的触角有了新的延伸，产生了更大的社会影响力。三是充分利用新媒体平台，营造全社会参与关心下一代工作的浓厚氛围。2014年5月，区关工委开通了“杨浦关工委”微信微博宣传平台，加强了关心下一代工作“五区”之间信息互通和实时交流。2015年，通过微信公众号实现了科普夏令营、经典电影观摩等的微信报名和实时报道，如今微信微博平台已经得到越来越多老同志、青少年的关注。



把握新常态 增添正能量

扎实做好关心下一代工作

□ 黄浦区关工委

黄浦区关工委牵手老少，搭建平台，培育品牌，扎实做好新常态下的关心下一代工作。

一、加强组织领导，确保关心下一代工作制度化、规范化

区关工委主动协调工作，坚持“完善机制、营造环境、拓宽思路、联建联动”的工作思路，做到“一机制”、“三纳入”，即：建立关心下一代工作“齐抓共管”长效工作机制；把关心下一代工作纳入区党建工作日程、纳入文明建设规划、纳入区相关工作职责范围。各街道党工委高度重视，积极为关工委创建“一街道一特色”、“一街道一品牌”工作提供组织保障。

二、创建特色品牌，突显关心下一代工作时代性、有效性

各街道关工委充分发挥“五老”队伍的经验优势、威望优势、时间优势和知识优势，向社区青少年和在校学生进行革命传统和理想信念教育。南京东路街道关工委邀请社区离休干部向学生讲述自己的人生经历，引导学生从小要树立理想，坚定信念。瑞金二路街道关工委开展形式多样的大手牵小手活动，老同志主动与困难学生结对，资助贫困儿童学习。外滩街道关工委工作重心下移到居民区，暑期启动“五老微课堂”活动，把课堂开在了老同志家中。外滩街道关工委开展“飘扬的红丝带”活动，创办英语角，使辖区内的学生与国际志愿者用英语进行交流，互相学习，加强了解，增添友谊。

各街道关工委充分发挥社区资源优势，与有关部门和驻区单位密切配合，在社区青少年中开展思想教育和社会实践活动。打浦

桥街道关工委积极开展“打造快乐假期，践行幸福之梦”活动。老西门街道关工委组织开展“追中国梦、颂浦江情、传最美故事”主题活动。淮海中路街道关工委积极开展“智慧城市，幸福生活”、“志愿行动”专题系列活动。半淞园路街道关工委建立“居民区实践基地”，通过实践活动，培养青少年的社会责任感。

三、活动联建联办，形成关心下一代工作新途径、新方法

1、示范引领，有声有色。区关工委积极配合区精神文明办开展“励志讲堂”活动；与团区委共同举办纪念建团九十周年活动；组织开展纪念抗日战争胜利70周年活动。

2、联手联建，互动共赢。区关工委加强与宣传、司法、教育、科委、工、青、妇等部门的联动，发挥各成员单位优势，尽力为青少年多干实事办好事。与区总工会联办“爱心孕育希望，真情共创和谐”的爱心助学活动；与区科协、团区委等单位共同组织“乐一夏”黄浦区离退休干部携手青少年科普夏令营活动；与黄浦区图书馆等部门联手开展“快乐读书”活动；与团区委共同举行“今天我们怎样成长”主题系列活动。发挥黄浦区关心下一代“爱心基金”的作用，动员和依靠社会力量关心好区域内的特困、残疾、孤儿、单亲家庭和外来务工人员子女，促进社会和谐。

3、积极参与，净化环境。区关工委积极配合区文化局、区青保办开展网吧监督工作，邀请“五老”参与网吧义务监督员队伍，为净化青少年成长环境作出努力。

集聚『五老』力量

让孩子在『站』内健康成长



奉贤区青村镇关工委

奉贤区青村镇党委、政府于2014年6月成立了“青村镇学生社区实践指导站”，作为未成年人校外社会活动的组织管理机构。指导站着眼于“为了每一个学生的终身发展”，围绕“提高学生整体素质、推进贤文化建设”目标开展工作，为全镇7000多名未成年人搭建了社区实践、成长成才的有效平台。同时，我们也依托指导站积极发挥“五老”志愿者的作用，使“争当六大员”活动开展得有声有色。

一、丰富形式内容，构建未成年人思想教育的“三维空间”

指导站的老同志们积极会同镇关工委、镇中小学校，研究讨论实践活动的主题和内容，将社会主义核心价值观有效地融入未成年人思想道德教育中。

指导站建立以来，以陶宅村村史博物馆为教育课堂之一，开展乡土文化体验活动，让孩子们对青村镇本土文化和农村发展有更深刻的认识和理解。开办专题讲座，传承优秀文化。开展老少结对共建活动，开展德育教育和心理疏导，构建未成年人“文化、文明、生活”思想道德教育的“三维空间”。

二、整合各类资源，引导社会力量提供“三大支持”

指导站充分整合社区资源，组织引导社会力量参与到指导站工作中去，为学生参加社会实践赢得场所、人力、经费等三方面的支持。

从实践场所来看，指导站的工作得到了镇属事业单位、部队、民营企业、村居等各方支持，2014年，指导站将镇社区文化活动中心、区烈士陵园、上海申隆生态园、青村镇阳光家园、上海恒兴包装有限公司等11家单位作为实践站点，2015年又新增了3家，为开展学生社会实践活动提供了必要的场所。从工作力量来看，指导站充分

挖掘关爱后代成长的志愿者，形成了一支由离退休老干部、老党员组成的“五老”志愿者服务队，帮助指导站开展日常活动。从工作经费来看，除去财政支持作为经费外，指导站还利用老干部的政治优势和社会威望，依托“关爱基金”，会同相关部门，积极引导社会力量进行捐资。

三、搭建互动平台，形成“三位一体”的合力育人体系

指导站结合社区活动和社区建设，进一步加强学校、家庭、社会之间的互动和联动，完善学校、家庭、社会“三位一体”合力育人的工作体系。

指导站牵头组织开展未成年人暑期教育实践活动，结合“七一”建党日，在钱桥社区开展“我的中国梦——老少牵手跟党走”活动。指导站组织老干部志愿者与青村小学、青村中学的学生一同捡垃圾、清扫楼道，培养“清洁家园，从我做起”的理念。邀请退休教师为社区5000多名未成年人的家长作“争当贤少年，引领好风尚”的家庭教育指导讲座，营造未成年人成长的良好社会环境。指导站还在镇社区文化活动中心举办了老少优秀书画作品巡回展，丰富社区未成年人的文化生活。

突出重点 加强探索 深入开展“争当六大员”主题活动

□ 崇明县城桥镇党委

崇明县城桥镇党委结合党的群众路线教育实践活动和服务型党组织建设，加强组织领导、创新活动载体，着力在老干部中营造人人“争当六大员”的良好氛围，为建设“五个城桥”、推进“六大创建工作”贡献力量。

一、加强组织领导，在活动保障上下功夫

1、提供场所，方便老干部就近学习。镇党委将社区阅览室、活动室作为老干部学习活动场所，成立“老年读报组”，加强思想引导。

2、搭建平台，鼓励老干部参与社区“自治”。对老干部特长爱好进行摸底调查，分类登记，由社区搭建平台，成立老干部兴趣小组、老年人健身队等。

3、加强沟通，邀请老干部争当社会风气“监督员”。邀请老干部代表参加镇人代会、党代会，向老干部通报镇经济社会发展情况，并听取老干部意见建议。各社区通过召开迎春茶话会、情况通报会、座谈会等，向老干部介绍社区工作和社区建设发展情况。

二、丰富活动载体，在活动推进上做文章

1、结合桑榆志愿者宣讲团活动，引导老干部学习宣传党的方针政策。由社区老干部、老教师、老劳模组建成立城桥镇桑榆志愿者宣讲团，先后围绕党的十八大精神、中国特色社会主义、中国梦等主题开展巡回宣讲，在提高全镇党员干部思想政治素质等方

面发挥了积极作用。

2、结合县级文明城市创建，引导老干部做社会道德的示范员。以县级文明城市创建工作为契机，积极宣传鼓励老干部参加“五星级文明户”创建等文明创建活动，通过老干部以身作则，形成家庭参与文明创建的氛围。

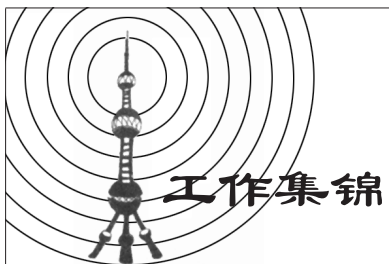
3、结合服务型党组织建设，引导老干部参与社区志愿活动。以自治组织和团队为抓手，引导老干部参与社区公益活动。全镇130多个自治组织和团队中，老干部已经成为骨干力量；花园弄、城西、城中等社区老干部自发成立了“老干部扶贫帮困基金”，为社区内特困学生助学。

三、创新工作机制，在活动实效上求拓展

1、在学习制度上求变通。建立“两个课堂”，在老干部参与原单位学习的基础上，把老干部学习纳入到社区教育体系中去。

2、在参与社区建设机制上求长效。建立老干部民主议事会制度，对社会上出现的不良风气展开评议活动，并积极听取老同志对社区建设和发展的意见建议。

3、在工作组织机构上求探索。成立由社区老干部组成的自治机构，探索老干部自我组织、自我管理。如，城西社区成立了由党支部书记为组长、社区内五名有威望的老干部为成员的工作领导小组，定期组织开展主题活动，并对老干部参与活动情况进行统计，在社区的公告栏上进行公示。



☆嘉定区 培训离退休干 部基层党组织 书记

为进一步加强基层党建工作，提高离退休干部党组织“带头人”队伍建设，引导广大老干部为党的事业增添正能量，新年前夕，嘉定区举办首期离退休干部基层党组织书记培训班。市委老干部局巡视员魏挺作辅导报告。他从老干部工作面临的新形势、新任务和新要求等方面，就如何加强离退休干部党建工作、推进老干部工作转型发展作了系统阐述。

获得上海市离退休干部先进集体和全国关心下一代工作先进集体的代表作了工作交流。培训班为老同志们发放了学习资料，组织收看了离退休干部为党的事业增添正能量的专题片《皓首丹心》、《参与自治促和谐》等。培训期间还组织开展了“看改革成果，看经济发展，看社会进步”活动。（嘉宣）

☆杨浦区开通老干部微信公众号

新春前夕，杨浦区委老干部局举行2016年老干部迎春游艺联欢会暨“阿拉杨浦老干部”微信公众号开通仪式。市委老干部局副局长包龙根，杨浦区委常委、组织部部长倪俊南出席活动，并共同开通“阿拉杨浦老干部”微信公众号。

“阿拉杨浦老干部”微信公众号的开通是为了适应信息时代老干部工作发展需要、配合全市开展的“学智能手机，做网宣达人”活动的一项重要举措。该微信公众号目前设置政经事儿、微型党课、“十三五”专栏、文化课堂、时代生活、才艺展示、身边典型等七个栏目，每周推送一期新编内容。该微信公众号的开通，为反映杨浦老干部政治生活、时代生活和正能量风采开辟了一个全新的窗口。（张盛）

☆虹口区打造“宜居”工程为老干部提供优质服务

近年来，虹口区委老干部局以“双高期”老同志的需求为导向，携手各相关部门，整合资源，优势互补，着力打造“宜居”工程，为老同志提供了更为优质便捷的服务。

2015年，会同区民政局，共为2098名离退休干部提供了居家养老服务，并通过区民政系统长者服务热线，为全区277名独居老干部开通此项服务，做到了老同志有求必应，及时处置。同时，充分发挥各街道、社区志愿者的作用，为全区1013户“纯老”老干部家庭提供了志愿服务。区委老干部局还特意编制了服务手册，并引导老同志通过区生活服务网、网上敬老院等互联网+养老服务平台，体验更优质便捷的为老服务。（万俐俐）

☆浦东新区周浦镇老干部为困难家庭送温暖

农历新年来临之际，浦东新区周浦镇离休支部的老干部们来到了他们结对联系的丽都苑居委和公元居委，为困难家庭送去冬日的温暖和祝福。

前段时间，离休支部开展“我为周浦作贡献活动”，广大老干部纷纷慷慨解囊，举行了帮助身边困难家庭爱心募捐活动。支部书记带领两位老干部代表走访了4户困难家庭和2户困难学生家庭，为他们送上年货和慰问金。参与活动的老干部表示，今后将继续



续积极参与帮困送温暖活动，多为社会作奉献。（周离支）

☆长宁区新泾镇为老同志普及治安防范知识

春节前后是入室盗窃、电信诈骗等案件的高发时段，为提高辖区内离退休干部的防范意识，春节前，长宁区新泾镇举办警情治安防范讲座，向广大离退休老同志普及防范知识。



社区民警通过大量真实案例，详细介绍了偷盗、诈骗的新手段以及识别方法。社区民警提请广大老同志务必做到“三个切勿”：切勿让陌生人进家门，切勿转账至所谓安全账户，切勿贪图便宜享受“免费餐”，切实加强安全防范意识。（新人办）

☆普陀区老干部大学探索设立社区教学点

为满足社区离退休干部文化养老的需求，方便老同志就近参加老干部大学学习教育活动，普陀区老干部大学在对全区56家居民区老干部活动点充分调研的基础上，选择曹杨街道枫岭园和真如镇海棠苑作为社区教学点的试点，分别开设了舞蹈班和音乐班，受到了老同志的一致欢迎。据悉，2016年，普陀区老干部大学还将根据老同志的需求和意愿，扩大试点范围，让更多的老同志能在家门口读“大学”。（普讯）

☆宝山区认真开展春节走访慰问老干部活动

为了让广大老干部度过一个欢乐祥和的春节，宝山区结合实际、提前部署、周密安排、精心组织，在三个“全”字上下功夫，确保走访慰问活动走心更暖心。一是领导带头，上下联动，全员行动。全区各级党组织和领导干部高度重视，区四套班子主要领导汪泓、方世忠、张静、丁大恒和全体区委常委及有关区领导带队，分12路走访慰问老同志。区委常委、区委组织部部长吴延风专程探望生病住院老同志。区委老干部局班子成员带队，分4路走访慰问了117位老同志。各区属处级单位领导也按要求做好节日期间走访慰问老干部的工作，向老同志送去组织的关怀和节日的问候。二是突出重点，走访对象全面覆盖。结合纪念建党95周年，2016年宝山区将对全区离休干部进行普遍走访。春节前，重点走访慰问了生活困难、生病住院、90岁以上高龄、独居等特殊困难离休干部，局级离退休干部，易地安置离休干部及部分离休干部遗属。三是真情关爱，有关待遇全部落实。通过走访慰问，将老干部慰问金、2015年度离休干部特殊困难补助、2015年第四季度特殊医疗费补贴以及外省市易地安置本区离休干部的元旦、春节生活补贴费等各项经费，送到有关老同志手中，做到不漏一人，不少一分。在生活上关心照顾老同志的同时，区委老干部局还向部分老同志赠送《上海市百岁老干部长寿经验集》，祝愿老同志健康长寿。





在网络世界中传递正能量

——记长宁区网宣达人俞伟强

□ 吴思桐

他2012年实名注册个人微博，开始初探大千网络世界，至今已发表微博1850篇，拥有粉丝237位，2013年他又加入玩微信的队伍，算是个赶时髦的老头。打开他的微信朋友圈，大都是他点赞好人好事、参与热点新闻讨论，弘扬正气的内容。在他的土豆视频库里，都是他亲手制作上传的节目，既有配合江苏路街道创建低碳环保社区的科技视频，也有街道迎春联欢会的活动记录，这些成果，不得不让人佩服他这种老有所学、执着追求的精神。他就是长宁区网宣达人俞伟强，网友们喜欢亲切地称呼他的网名——“寓公”。

俞伟强，原上海树脂厂有限公司汇丰分厂副厂长，长宁区老干部网宣小组“LTZ-沪上堰语”组长，2012年被评为长宁区优秀志愿者，2015年11月在上海市科协主办的第七届上海科技生活大使评选活动中荣获

“上海科学生活大使”称号。“寓公”说：“如今的信息时代，上网不是年轻人的专利，一个人再渺小，只要融入社区，就会有存在感与自信心，网络使我们老年人不再孤独，让我们可以随时与朋友联系，仿佛他们就在身边，我们的生活因此而更加丰富和便捷”。“寓公”不同于一般同龄的老年人，他用起智能手机来格外得心应手，做微杂志、玩微博微信、编辑视频短片，这些技能让许多年轻人都甘拜下风。

网络为人们了解各类资讯提供了很好的平台，在网上，“寓公”关心国家大事，参与热点讨论，点评改革发展举措等时事新闻。他不仅点赞长宁区优秀慈善义工、社区党员与独居老人帮困结对等好人好事，也向上海长宁微博曝光偷倒建筑垃圾等社会问题，呼吁相关单位及时整治。他还通过微博联系长宁区非机动车管理所，成功搬移废弃助动车，

消除路障等安全隐患。同时，他带着自己制作的环保宣传DIY视频，多次去社区演讲播放，引导社区居民废物利用、节能减排，该视频还在上海科学生活大使QQ群里广泛传播、交流，提高了大家对废旧物品改造、利用的兴趣和意识。

对于这些在网络上弘扬正能量的事迹，“寓公”表示，一个健康的社会氛围应该是好人好事有人赞，歪风邪气有人批；无论是弘扬正气，还是批判制止不良行为，都是正能量的反映，他只是做了他应该做的事情。他说，网络世界带给他快乐，也让他从中找到了自身发挥余热的价值所在，更是为自己的退休生活书写了精彩的一页。

编者按：不久前，中共工委表彰了一批在关心下一代工作中作出突出贡献的先进集体和先进个人，我市的16个全国先进集体、39名全国先进工作者受到表彰。这些先进集体和先进个人积极做好青少年思想道德建设，引导青少年树立和践行社会主义核心价值观，努力为党的事业增添正能量。本刊特选用部分先进个人的事迹，分期刊登，希望能给读者以引领和启迪！

提起85岁的离休干部郑芝，在闵行区可谓是人尽皆知、家喻户晓。他是全国关心下一代工作先进工作者，上海市优秀科普志愿者，第三届上海科学生活大使、科普达人，上海市世博知识优秀宣讲员，上海世博优秀志愿者，曾获闵行区终身教育成果一等奖，第六届金秋闵行辅导成效奖……

郑芝1952年参加抗美援朝战争，在朝期间发表报告文学《打击空中强盗的人》。回国后，在温州从事教育工作直至1992年离休。离休后，他以全国德育标兵李燕杰为榜样，继续发挥党员先锋模范作用，投身社会主义精神文明建设。《温州日报》曾以《青年的良师益友》为题把他称作“温州的李燕杰”。

1999年，回到上海定居后，郑芝连续三届被选入居民区党总支委员。从2002年抗“非典”起，他渐渐地从居民区走向七宝镇、走进闵行区、走向全市，成为七宝社区学校讲师团、七宝党建辅导团、闵行科普讲师团、闵行关心下一代宣讲团的骨干力量。他宣讲的范围包括党建、科普、养生、生活、艺术五大类，内容丰富、信

息准确、授课精彩，深受党员和群众的欢迎和好评。2010年世博会期间，他志愿宣讲世博六十余场，还用中英双语为外国友人宣讲世博。

郑芝还是闵行区第一批与服刑人员未成年子女结对

习、生活上遇到的困难。当小敏佳的数学学习遇到困难时，郑芝替她找志愿者家教，帮她提高成绩。郑芝的真情使小敏佳对生活的态度发生了改变，人变得开朗了，开始与人交往，融入社会。对此，小敏佳的家人感激地说：“郑爷爷比家人还亲。”他的回答却是：“我们是社会主义社会，是和谐社会。要感谢，你就感谢党吧！我只是一名普通党员，是党派来的，是区委老干部局派来的。我做的还很不够，需要什么，尽管说。”郑芝作为结对帮扶工作的杰出代表，他的事迹先后在部分报刊上刊载，并被收入“上海市关爱帮扶工作十佳案例”。

现在的郑芝每天的日程都安排得满满的，即使这样，他仍坚持不断学习，不断充实、提高自己。他说，离休是人生的第二个春天，必须继续燃烧，必须与时俱进，要一步一步，永不停步，要活得快乐、活得充实、活出创意、活出精彩。虽然郑芝的身体已经大不如前，但是他仍然义无反顾地把所有的精力、满腔的热情都奉献给关心下一代事业，用实际行动诠释那庄严而神圣的入党誓词。

金阳夕照更灿烂

记全国关心下一代先进工作者闵行区离休干部郑芝

闵行区老干部局

帮扶的离休干部。2009年，郑芝与小敏佳（化名）结对，进行一对一关爱帮扶。七年来，郑芝用“心”去关爱、去温暖，多次的登门家访，无数次的送去学习用品和生活用品，解决了小敏佳在学

可爱的老人 慈祥的长者

——记全国关心下一代工作先进工作者、黄浦区离休干部孙瑞英

孙瑞英出生于1926年，1945年参加革命，担任过原南市区委副书记，现在是黄浦区关工委副主任。她坚持力所能及地发挥作用，身上所特有的人格魅力让人折服，开展的老少结对活动给了青少年很多的启示和潜移默化的影响，多次被评为全国和市、区离退休干部先进个人，2015年还受邀参加抗战胜利70周年阅兵式。

孙瑞英是在解放前的白色恐怖中参加革命的，当时加入党组织没有自己的任何私利，只是为实现崇高理想，哪怕付出鲜血和生命的代价，这种信念伴随她风风雨雨的一生，始终不曾动摇。她带头参加了由黄浦区委老干部局和团区委联手开展的老同志同优秀机关青年干部结对活动，围绕“共筑中国梦”，展开对话，激情碰撞。座谈会上，她讲述当年的青春誓言，引导青年走同人民紧密结合、为祖国奉献青春的成长道路。青年同志纷纷表示，她身上这种信念的力量非常感染人。

无论在领导岗位上，还是退下来后，孙瑞英心中始终装着群众。在任时，为了解决老城厢居民区里一间公共厕所的位置，她会亲自协调，因为在她眼里群众利益无小事。离休后，她还始终关注着群众的生活，关注区里经济和社会的发展。她积极参与关心下一代工作，主动与区总工会的困难职工子女结对，每年捐助5000元。捐款助学，已成为孙老夫妇俩几十年如一日的必修课。面对当代青少年的思想行为出现的一些新特点、新问题、新情况，她经常和共青团干部一起进行研究分析，思考帮助他们的方法。

孙瑞英每年坚持出资5000到20000元资助困难学生，至今已十余载。2008年汶川大地震、2010年甘肃泥石流，她都第一时间赶赴原单位、区委老干部局及社区缴纳特殊党费及捐款。2014年，在即将迎来自己90岁生日的时候，她又向党组织缴纳了第三次特殊党费10万元。她还做过特奥会的志愿者，带领家人接待瑞典的外国友人，得到市、区领导的肯定。她为人低调，从不张扬，用一颗爱心孕育着未来的希望，热诚地关心着下一代的成长。在社会上，她是个可爱的老同志；在青少年眼里，她是个受人敬重的长者！



为培根工程默默耕耘

——记全国关心下一代工作先进工作者、《五老》志愿者杨一中

杨一中原是崇明县东门中学高级教师，退休后的他依然情系党的教育事业，为“培根”工程默默耕耘。

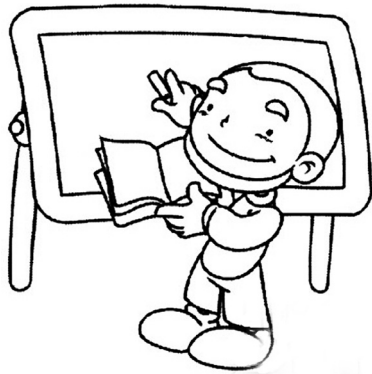
小俞父母都是国家公务员，家庭条件十分优越，只因教子意见分歧，互相指责埋怨，导致夫妻感情失睦，欲离婚。父母教子方法的对立和父母的争吵导致小俞无所适从。他干脆一个也不听就是贪玩，学习成绩红灯高挂。杨一中与小俞结对后先从改变小俞父母做起。他多次到小俞父母单位，与他们谈家教、谈家庭生活。在杨

一中的开导下，小夫妻对教子逐步统一了认识，并各自检查了自己的不当之处。在杨一中的指导下，他们放大儿子的闪光点，用鼓励代替谴责。小俞看到父母不再吵闹了，给他的表扬多了，给他定的目标一致了，于是他也慢慢改变了。杨一中因势利导给小俞讲学习的重要性，激发他学习的积极性和主动性；讲父母的期望，启发他的感恩之心。小俞思想有了很大的转变，愿意学习了。杨一中从基础知识开始给小俞补习，一个又一个寒往暑来，小俞的学习成绩逐渐提高，从原先的不及格到现在班上中上水平。学习上去了，小俞也自信地参加了学校组织的各项活动，为班级争得了荣誉，他的行为规范越来越好，得到老师、同学的赞誉。小俞父母感到孩子有希望考高中更是喜上眉梢，夫妻间的恩怨也化解了。他们感慨地说：“杨老师关爱了我们两代人，挽救了我们的家庭。”

关爱未成年人，首先要指导好家庭教育。杨一中针对崇明县留守儿童多，一部分家长家教能力差的情况，撰写了《科学解决父母在家庭教育中易犯的若干错误》、《家长千万不要迁就孩子的不合理要求》、《弘扬传承好家风，倾情培育下一代》、《走进孩子的心灵世界》、《中考

面前，家长别把焦虑传给孩子》、《谈阅读经典国学启蒙读物〈三字经〉对孩子正确教育的重要性》等家教宣讲稿，他的宣讲稿还被编入《崇明县假日学校专题教育资源库》。杨一中不仅深入社区自己宣讲家庭教育，还与一些家长结对，面对面指导家教。杨一中为县关工委主办的“家庭教育学习小报”写稿，帮助广大家长提高家教水平，促进未成年人健康成长。他参与撰写的《关工委五老参与社区家庭教育指导的实践与研究》，获得上海市教育系统关工委“特别优秀成果奖”。

退休后的杨一中就是这样在关心下一代的事业中余热生辉。为此他已连续多年被评为县教育系统“优秀共产党员”、“崇明县未成年人教育工作优秀辅导员”、“崇明县师爱在家庭中闪光——优秀家庭教育指导者”、“老有所为先进个人”、“爱心好邻居”、“感动城桥人物”等荣誉。



编者按：为充分发挥老同志作用，激励广大离退休干部为党的事业增添正能量，近日，静安区机关党工委、静安区委老干部局联合在全区开展“离退休干部为党的事业增添正能量”征文活动。征文以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题内容，老同志积极响应，一批充满正能量、结合实际，内容充实、题材多样、文采斐然的好稿脱颖而出。本刊特选用部分稿件刊登，以飨读者。

为党的事业增添正能量是最大的快乐

□ 王乾德

我离休已27载，是向90高龄迈步的老人了。此时的我，主动发挥作用的激情不如过往，学习的持续性和韧劲有所放松，政治上的“免疫力”受到冲击……此时，我的人生价值该取向何方？也正在此时，党向我们提出：离退休干部要为“党和人民事业增添正能量”，闻此精神为之一振。党告诉我们，伟大的事业需要有强大精神力量的引领。老同志为党和人民事业增添正能量，正是实现中国梦强大精神力量的重要组成部分。我愿把为党和人民的事业增添正能量，作为努力践行的人生追求，也作为晚年生活最大的快乐。

发挥正能量，促进我的学习。我认为，发挥正能量，一定要认真学习，认清形势，纵观大局。在学习的基础上，增加“道路自信、理论自信、制度自信”，不断充实自我，不断孕育正能量。

发挥正能量，促使我在提高认识的基础上，调整心态。在美好生活的体验中，保持阳光心态。网络信息发展，各种传闻会随之而来。我一定要以积极的心态，历史的眼光，辩证的思维，全面客观地看待国家的发展变化，辩证地分析党内和社会风气。要多看正面的事情，多感知身边美好的事物。不被消极因素所左右，不被负面信息所困扰，不为不愉快的事情所伤感。惟有这样心态下的能量，才是纯正和有力量。

发挥正能量，就是要感染周围的人，共同释放正能量。发挥正能量，不但提升了自己的生活质量和幸福感。而且让周围的人，在正能量的春风中，看到老干部、老党员对党的事业的深厚感情，对党对国家的热爱，让大家共同感受到今天幸福生活的来之不易，从而坚定对中国特色社会主义的认同，促进社会和谐。这不仅使我们离休老同志为社会尽了一份责任，作出了一定的贡献，同时，满足了老年人获得社会尊重的需求，是多么快乐的事！

总之，开展“为党的事业增添正能量活动”，振奋了我学习的激情。坚持学习习近平总书记的系列讲话精神，使自己认识问题的视野扩大了，也更坚定地在思想和行动上与党中央保持一致。我想，不管自己年纪有多大，一定要紧跟党中央的步伐，向党中央看齐，使“正能量”始终保持鲜活、光亮！



他， 让我们肃然起敬

王波

说起唐培发，在静安区叶庆社区可谓是无人不不知无人不晓。他是上海市市民巡访团团长，也是居民区党支部书记、优秀社区志愿者、居民区自治联席会成员、小区业委会成员。数年来，他满怀热情地忙碌在社区的各个角落，甚至入院开刀都不愿卸下肩上的重担。他这种舍小家为大家的精神，感动着我们每一个人。

他是市民巡访团的积极分子。市民巡访团是以推进城市精神文明建设为己任的群众组织，唐培发从退休开始，就加入了市民巡访团。他全身心投入到城市巡访活

动中，每天早上6点出门，晚上6点才回家。身背照相机，带着干粮、矿泉水，深入大街小巷寻找精神文明建设的亮点，捕捉城市管理中不文明的现象和行为，并将寻找出的信息及时向市民巡访团团部进行反馈。唐培发曾因胆结石开刀住院，出院后当他得知近期在文明社区创建迎检时，他又立刻投身到巡访工作中，为了社区，他甚至不愿让别人知道他的病情。

他是楼组建设的带头人。唐培发住的怡甸公寓是一个环保绿色小区，在垃圾分类的工作中，唐培发起了带头作用。他平时记得将垃圾在家中分好类，再拿到垃圾箱房做破袋处理。怡甸公寓的环保特色楼组活动，唐培发也是第一个报名参加绝不落后。唐培发非常认同垃圾分类应从孩童抓起，当有社会公益团队来小区整改垃圾用房，宣传垃圾分类的经验和做法时，唐老师毫不犹豫地带着自己的孙子前去参

加学习。

他是业主与物业的“老娘舅”。唐培发是怡甸小区业委会的一名成员，监督物业对小区人车管理、公共秩序维持，防火、防灾、防盗措施，以及一些管理规章、装修管理事务；调解小区业主间公共权益的争执；协助调解小区公共权益争执。在2014年面临物业公司撤退的问题时，唐培发做了不少协调工作，会同居委一起劝说物业公司留下。在面对物业费需要调价和小区电梯改造等牵涉到居民利益的情况时，唐培发主动当起了物业与业主的中间人，既向物业反映了业主的想法，也向业主如实告知物业的情况。

唐培发怀着一颗“奉献社会，服务他人”的心，全心全意地为小区、为社会贡献自己的一份力量。他的事迹让我们肃然起敬。



冬日里的红梅

□ 李慧勤 口述 张敏霞 整理

在静安的某个弄堂小院里，已经生活了六十多年，我从未被自己的年龄所累，每天奔波在繁华热闹的街头。耄耋老人依然可以成为城市中亮丽的风景，拥有不输于年轻人的精彩。记忆深处的那些血与泪、战与火，磨练了我的意志，使我愈加积极地面对生活，愈发真切地珍视生活。

种子·萌芽

1929年，我出生在胶东半岛的一个小村子里，距离烟台大约100多里路。“七·七”事变爆发，中华民族全面抗战开始时，我还是个八岁的孩子，战火纷飞中，我们迎来了八路军。从此，我便开始了自己的儿童团团长生涯。现在想想，还是非常感激自己开明的父亲，能让我们家所有的孩子都在五六岁时进入私塾念书，无论男孩、女孩，文化的学习对我们后来的成长都至关重要。依然记得在私塾中学唱的歌曲，大家唱着《松花江上》，想着家乡沦陷，眼中泛着泪花。进入儿童团后，我的主要任务就是将我所学教予其他孩子，后来在识字运动中被称为“小先生”。由于认真负责，我还在12岁时，被评为“模范小先生”，那一纸奖状，我珍藏了好多年。抗日民主政权建立后，我开始做小教员，主要工作是教识字和宣传抗战，而更加重要和隐蔽的是我们还要协助八路军进城送信，并且在日军扫荡前组织老百姓及时转移。这时的自己就是电影《小兵张嘎》中的那个“小嘎子”，自己的工作来不得半点马虎。亲身经历了地雷战，亲眼看到日军离去

后的村子片瓦不存，远远地望见大火熊熊燃烧，我深深体会到不抗战就会家破人亡。参与抗战、保家卫国的种子在我的心中萌芽。

枝叶·成长

那时的我们就是传说中的“小八路”，十五六岁的我们虽不能拿起枪杆子，走上前线，参与战争，但是我们也在自己小教员的岗位上，发动群众，表演了《白毛女》和《小二黑结婚》等经典剧作。1948年8月，那已是解放战争时期，随着济南解放，我正式参军，穿上了向往已久的黄军装，一边学习军事理论，一边了解银行管理的知识。也正是这些经历，使我能够在1949年毛主席发出“解放全中国”的号召后，跟随南下的部队一起解放宁沪杭。4月我们开始跟随部队正式南下，从济南出发，乘了一小段路火车去



往徐州。当时下着雨，我们坐在拉煤火车的车厢里，蒙着雨布，望着彼此黑乎乎的脸颊，静静地听着雨声。到达徐州之后，我们就全靠双腿走到了江南，过长江，解放南京。继而休整了一番又到达上海，接管了金融系统，成为解放后新上海的第一批建设者，我至今仍然觉得无比自豪与骄傲。

生命·绽放

1950年，我正式留在了中国人民银行上海分行的人事处干部科，在这个岗位上一干就是7年。而后，我被抽调到教育系统搞整风运动，在学校里建立支部，发展党员，从此就再也没有离开过，直到1984年离休。离休后，我依然心系学校，关心着静安教育的发展，经常了解动态并与同行们交流想法。由于我爱好广泛，因此离休至今的生活一直丰富多彩。俗话说：生命在于运动。清晨是我运动的时间，24式太极拳、经络操等是我经常锻炼的项目。每天上午我基本都在外忙碌，虽然年纪日渐增长，但我却觉得自己越活越年轻了。热爱唱歌的我参加了市、区老干部大学合唱班、朗诵艺术班和声乐班，区里的声乐班更是已经参与了近30个年头，无论雨雪风霜，从未间断过。每逢节日，我还与其他学员们一起参加市、区老干部的各类演出。大家唱出了国家曾经遭受的磨难和如今日新月异的变化，唱出了对祖国的热爱，也唱出了一种精神与力量，唱出了我们内心对于年轻的追忆与怀念。此外，我也热爱学习，坚持活到老，学到老，看书读报。看新闻，关注国家时事，是我每天的“必修课”。我每年都要订阅《解放日报》、《参考消息》等多份报刊杂志，上午外出活动后，下午的时光我就与这些文字安静相处着。我特别珍惜时间，午睡时间基本都用来阅读，每天不看完这些内容，就总感觉这一天有什么事情没做，心中会很记挂。晚上六点半开始是我观看电视新闻的时间，从上海新闻到全国的

新闻联播，而后是焦点访谈、东方时空及海峡两岸，再好看的连续剧也不能打断我这两个半小时的新闻时间。我希望了解自己热爱的祖国土地上发生的每一件事，关切大陆与台湾的关系，也关心着国际间的风云变化。有时，我也会有感而发，写写文章和小诗，将点滴思想记录下来与他人分享、交流。

“阳光照空气好，健身运动打拳操。转头弯弯腰，甩手昂头走健步。常跑跑多笑笑，早睡早起八分饱。勤动脑看书报，广交朋友防痴老。学画图练书法，唱歌跳舞年轻化。活到老学到老，思想常新不衰老。心态好莫烦恼，知足常乐百岁到。”——这首顺口溜，基本上就是我晚年生活的真实写照。我坚信生命不应随着年龄的增长而失去光彩，而应随着心态的年轻而愈发充满活力、绽放光彩。

回首过去，虽然我经历过许多困苦，但能够与祖国共同成长又见证了她的改革、发展与日渐强盛，也不失为一种幸运。静安寺地区的夜晚越来越繁华，上海的马路越来越宽，飞驰的小车越来越多，购物一天比一天便捷，人们的生活水平与质量也日渐提升——城市发展的脚步是那么快。人口老龄化的今天，身为老人的我们也同样能为这座城市和我们的国家增光添彩。我们会将自己亲身经历的一切，硝烟与战火、青春与理想、信念与希望一代代传承下去，把光热与能量传递给更多的人，温暖生养我们的这片土地。





一车山芋的秘密

□ 斯简

1943年年初，春寒料峭，崇明农村，民生凋敝凄楚，家家食不果腹。西沙农民施文达用独轮车从东沙陈家镇推回两包山芋渡春荒。卸车之际，瞥见远处大路上，出现三个熟悉的人影，正转向田埂小路往自己家里来。仔细辨认，走在前头的高个儿是陈心连，紧随其后的是茅维翰、袁克章。

施文达家在崇明西沙三星镇东侧，坐落偏僻，紧靠通向苏北的水路门户北白港。自从陈心连出任中共崇明工委委员、书记，就把施文达家选为西沙第一个党的秘密联络站。陈心连和他的同事，不断在施文达家过往，食宿议事。每次来，施文达都热情待客，亲如一家，客人从不计较食宿好坏。

客人进门后，围坐在方桌边的长条凳上，亲切交谈。不一会，妻子张兰珍把煮好的一盆山芋端过来，施

文达说：“几位贤侄，家里缺粮，只好让大家将就山芋了。”这是一餐世上绝无仅有的待客晚宴，令人寒碜，甚至有些悲怆。为了抗日，主客心中却都感到豪迈与亲近。席间，陈心连一连串地问山芋是东沙哪里买的？来回走的是哪一条路线？途中是否遇到敌伪盘问？……问得非常详细，施文达听得诧异却都一一回答。

最后，陈心连说：“下次你去推山芋，你再帮我办一件小事！”施文达为秘密联络站办事习以为常，就毫不迟疑地说：“大侄子要办事，尽管说。”

原来，为掩护开展地下抗日活动，在陈心连授意下，秘密党员茅维翰在西沙盛家镇创办了一所树德小学，既让周边农家孩子有书读，又可作为党的秘密活动场所。他还组织一个由教师、高年级学生及周围进步知识青年参加的新文化读书会，阅读进步书刊，提高抗战文化素养。可学校急缺书刊。

1943年初，敌人对新四军苏中四分区实行清乡，我军非战斗人员实行疏散隐蔽。林谈秋、陈怀白等六位知名文化人，从苏中四分区渡江来崇明，秘密潜伏。担任这批文化人党支部书记的林谈秋，就隐蔽在茅维翰办的树德小学。文化人的到来，为新文化读书会送来了

机遇，可以帮助提高读书质量，扩大读书会成员。为此，陈心连从上海筹集了一批进步书刊。其中有《矛盾论》、《新民主主义论》、《论持久战》等毛泽东著作，有《子夜》、《林家铺子》、《家》等进步小说，还有苏联时代的杂志、报刊等，都是当时的禁书，运输传递十分危险。

几年来，陈心连让施文达办的事，无论多么辛苦危险，施文达都义无反顾。他曾从海门中心县委取得文件，乘船返回时，刚上岸，遭遇敌人追击，他机敏撤退。连续趟过五条小河流，确保文件安全。他曾到三星镇打听敌情，意外遭遇敌人扫荡，搜捕店铺，险些送命。他冒险掩护一个游击队长，从战场撤出，带领到一处安全地隐蔽。这次陈心连让施文达转运这批书刊，心里感到很踏实。

那一天下午，施文达推了自家的一辆独轮车离家，因为接运路程三十多公里远，当日往返困难，他先到东沙姑妈家住下，次日天不亮出发，赶往目的地。

这个目的地是崇明南堡镇的一个党的秘密联络站，位于南堡镇中山公园西侧一座朝东的住宅里，是当地农民唐成的家。这里距鬼子兵的营地不远，站在唐家门口向南看，远处能见到鬼子哨兵。抬头向东南望，可以见

到日本兵的瞭望哨。住宅北邻是一个姓张的汉奸住房，再往北有一个为日本兵烧饭的伪军伙夫，这里真是虎穴狼窝之侧，充满危险，凡是到这里的百姓，不免都心跳加快，腿肚子发软。可南堡镇这里与上海隔江相望，江面直线距离最近，偷渡小船可驶入堡镇港，也可避泊江滩或小河岔口。书刊源头在上海，进入崇明堡镇是首选之地。越是鬼子驻扎戒备森严的地方，那些汉奸密探伪军游勇却较少光顾。秘密转递又相对安全，这是智慧的选择。

当施文达推着小车赶进秘密联络站时，陈心连已经到达，一切准备妥当，四只装满山芋的大麻袋，只等施文达到来起运，陈心连给施文达作了详细交代。

山芋装车出发了。施文达跑东沙许多次了，先前无论是传递文件、书信，或是护送人员往返，全是单身，这次却是重载。在东沙，沙土壤产山芋，来往运输司空见惯。但越往西推山芋的越少。他根据陈心连的交代，反复考虑应对可能遇到的麻烦，走了一阵，车过新河镇、城桥镇，绕开闹市正街，迂回镇侧大道，只遇到路人随意闲问，心中安然。前面要经过最后一个敌人大据点庙镇，他准备抄近路走，从庙镇东市郊往北拐走小路。刚拐弯不久，前面出

现两个背着长枪的人，一个壮实一些，衣衫不正，另一个矮小的歪戴着帽子，慢慢悠悠地迎面过来，一看就知道是当地伪军。走在前头的随口问：“推的啥东西？”

“推的山芋！”施文达答，

“往哪里推？”

“推回家去！”施文达并未停车，说。

走近时，两个伪军看到车上几个麻袋装得严严实实，就把枪往后一拷，“停！”的一声，两人便走上车两侧，用手拍打麻袋，又用手指把麻袋捏了个遍，并没有发现可疑之处，可那个壮实的兵命令似地说：“跟我们走，到大队部检查！”

施文达听到要去大队部检查，心中一惊，感到真遇到麻烦了，但他很镇静，决心同他们就地磨蹭，就说：“推的山芋有啥要检查的？我可以把麻袋解开给你们看！”

那个兵又说：“不行，到大队部检查，跟我们走。”边说边用手把车推了一下。

“我不走！我又没有犯法，做啥要跟你们走？”施文达说完，顺势就坐在车把根，低下头不吭声。两个伪军虎视眈眈，仍在摸捏山芋袋。

施文达心想，两个兵没有看出破绽，看来是要抢我的山芋。又听出两人都是崇明西沙本地口音，也许都是

穷苦人家孩子，为了活命被迫当伪军，于是他诉苦说：“我推一车山芋回家过荒年，你们要了我的山芋，我一家老小哪能活呀！”一边说，一边瞟过，眼见两个兵都没反应，就又说：“小老总，你们也有父母，今年春荒，日脚难过呀，我送你们一袋山芋让我走吧！”

说完，不待伪军回答，就卸下车上未装书刊的一只麻袋，放到路边，推起小车往前走。两个伪军竟再未拦阻。也许山芋没收，他们得不到好处，如今两人分得一袋山芋却很实惠。

施文达闯过这次行程中的最后一关，迈开脚步，加速脱离这险恶之地。

施文达赶回到树德小学，已是日落西山，天要黑了。

当晚，施文达协助茅维翰把书刊放进学校操场边一块菜地里埋着的一只大缸中。这只大缸是前些年日寇占领崇明以后，搜查焚毁进步书籍时埋下的。放进书刊以后，用木板加盖，敷上泥土，再覆盖稻草，藏匿起来。需要阅读时，都在夜间取存，笔者当年也曾多次从缸中取阅有关书籍。

一车山芋的秘密，充分说明了抗日战争离不开广大老百姓的支持参与。

（作者系上海新四军历史研究会会员）

孙中山与毛泽东

□ 金一南

新中国的中心是北京。

北京的中心是天安门。

天安门的中心又是什么呢？是那幅巨大的毛泽东画像。过去每逢节日或重大庆典，天安门广场还要挂出马克思、恩格斯、列宁、斯大林的巨幅画像，以及孙中山的巨幅画像。

后来，马、恩、列、斯画像不挂了，但孙中山的画像依然准时地出现在人民英雄纪念碑之前。

孙中山、毛泽东，中国革命最为杰出的两位巨人，隔着世界上最大的广场，年年月月默默相望。

一人生于1866年，一人生于1893年，相差27年；

一人逝于1925年，一人逝于1976年，相差51年。

这两位革命巨人、现代中国的奠基者，他们之间真正互相理解么？

18岁时，毛泽东知道了孙中山。

1936年，长征到达陕北的毛泽东对美国记者埃德加·斯诺说，1911年他考入长沙的湘乡驻省中学，看到同盟会党人于右任主编的《民立报》，上面刊载着广州起义和七十二烈士殉难的消息。从此，毛泽东知道了孙中山和同盟会的纲领。

这是毛泽东有生以来看到的第一份报纸。“我是如此地激动，以致写了一篇文章贴在学校的墙上。这是我第一次发表政见。”

第一份报纸导致的第一次政见是什么呢？

风吹日蚀，湘乡驻省中学校园墙上，一



个来自韶山的18岁青年写的那篇东西，早已无踪无影。幸亏还有个冒险闯进陕北的斯诺，通过他毛泽东能够把那篇政见的内容留下来：“我在文章里鼓吹必须把孙中山从日本召回，担任新政府的总统，由康有为任国务总理，梁启超任外交部部长！”

康、梁是早年毛泽东心中的偶像。梁启超写的很多东西他一直要读到能够背诵。在梁启超一篇文章上，青年毛泽东有这样一段批语：“立宪之国家，宪法为人民所制定，君主为人民所推戴。”

当年毛泽东崇拜康、梁，赞成君主立宪。

但一个孙中山横空出世，便夺去了他心中的第一把交椅，他的“第一篇政见”就抛弃了君主立宪而改为共和。他提出来的不再是君主，而是总统、总理和外交部部长。虽然康、梁与孙中山的区别他不甚清楚，还将三人糅为一体，但孙中山对毛泽东影响之大，震动之深，可见一斑。

孙中山知道毛泽东么？

孙中山年长毛泽东27岁。1925年3月，

孙中山在北京病逝时，毛泽东正在湖南家乡搞社会调查、办农民协会。后来震惊中外的湖南农民运动，当时还只是“酝酿中的地火”。

但孙中山知道毛泽东。在实行“联俄、联共、扶助农工”三大政策的国民党“一大”上，有两个刚刚加入国民党的青年共产党员，以能言善辩、词锋激烈给国民党元老们留下了深刻印象。

一个是李立三，另一个就是毛泽东。

李立三单刀直入，大段大段阐发自己的观点，其中不乏率直批评国民党的言论；毛泽东则主要以孙先生的说法为依据，论证自己的观点。

许多国民党人惊异地注视着这两人，连汪精卫也发出由衷感叹：“究竟是‘五四运动’的青年！”

孙中山以赞赏的眼光，注视着中共的这两个新锐。他亲自批准毛泽东为章程审查委员。

但孙中山所知道的热血青年毛泽东，毕竟不是后来那个集建党、建军、建国之誉为一身的毛泽东。客观讲，如果没有俄国十月革命，孙中山、毛泽东这两个背景和性格都差异巨大的人，他们的生命轨迹也许永远不会交汇。十月革命一声炮响，改变了一切。但最先听见这声炮响的中国人，既不是孙中山也不是毛泽东，而是北洋政府的驻俄公使刘镜人。1917年11月7日，刘镜人给国内发回一封电报：“近俄内争益烈，广义派势力益张，要求操政权，主和议，并以暴动相挟制。政府力弱，镇压为难，恐变在旦夕。”这是最早向国内传递的十月革命即将发生的信息。

刘镜人例行公事对北洋政府外交部进行情况报告，并不知道震撼整个20世纪的重大历史事件正在他眼皮底下发生。次日，刘镜人再发一报：“广义派联合兵、工反抗政府，经新组之革命军事会下令，凡政府命令非经该会核准，不得施行。昨已起事，夺国



库，占车站……现城内各机关尽归革党掌握，民间尚无骚扰情事。”这是最早向国内传递的十月革命已经发生的消息。刘镜人的俄译汉有些问题，布尔什维克本应译为“多数派”，却被他翻译为“广义派”，让人看了有些摸不着头脑。翻译有些问题、让人有些摸不着头脑的这些电报送到北洋政府外交部，也因电讯不畅整整晚了20天。外交大员草草阅过，便被撂在一边。

北洋政府的外交当然是以各协约国的立场为立场，所做的决定也如出一辙：拒绝承认十月革命后的苏俄，召回公使刘镜人。无人想到刘镜人发回来的很快被归入档案的电报，喻示着世界东方将要发生天翻地覆的变化。

如果没有十月革命，会有中国共产党么？如果没有中国共产党，会有毛泽东么？如果没有十月革命，会有孙中山的三大政策么？如果不实行“联俄、联共、扶助农工”，孙中山、毛泽东的生命轨迹能够相遇么？历史的奥妙，在于它可以包含无穷无尽的假设。历史的冷峻，又在于它总把假设永远置于假设。结论是明显的：十月革命使中国奔腾运行的地火终于找到了突破口。中国国民党与中国共产党被那场俄国革命所促发的历史合力推向一起。被革命之力推向一起的中国国民党人和中国共产党人，对中国革命的未来走向，判断却截然不同。包括孙中山本人。

周恩来与首批女飞行员

□ 苗晓红



周恩来总理为共和国女飞行员队伍的创建与成长，倾注了大量心血，给予了无限关爱，在与她们交往中，演绎了许多感人故事。

向毛泽东建议培养女飞行员

新中国成立后，先后有了电车、汽车、火车女司机和女拖拉机手，但一直没有女飞行员（当时称女航空员）。于是，时任全国妇联副主席的邓颖超便向周恩来提议培养女飞行员。她的建议得到了周恩来的支持。1950年下半年，空军先后从南京华东军政大学和汉口中南预科总队挑选了55名女飞行人员，于1951年初进牡丹江空军第七航空学校学飞行，1951年11月毕业。

1952年“三八国际妇女

节”前夕，全国妇联与总政治部准备在北京西郊机场，为共和国首批女飞行人员举行隆重的起飞典礼，让她们驾驶6架飞机飞越天安门，接受中央首长和北京人民群众的检阅。经过两个多月的艰苦训练，一切准备工作就绪，通过了刘亚楼司令员和苏联专家的考核检查。但在受阅当天要不要教员上飞机保驾的问题上，姑娘们与领导发生了尖锐矛盾。一听说要上教员上飞机，湘妹子班长周映芝先急了：“不行，不行，教员上飞机，群众以为是他们飞的，谁要上去，就把他关进厕所里。”其他姐妹也反对教员上飞机。尽管姑娘们反对，但空军首长经过慎重考虑，还是决定让教员上飞机，因为她们的改装训练才两个来月，学飞行也不到一年，飞行经验和紧急处置能力都有限，而飞越天安门需要绝对安全，万无一失。经过反复做说服工作，姑娘们同意了领导的安

排，好强的周映芝又提出，教员上飞机可以不关在厕所里，但不能上驾驶员座位，无特殊情况他们不能操纵飞机。后来，女飞行员要将教员关进厕所里的笑话，在西郊机场传开了，很快也传到了高度关注起飞典礼的周恩来耳朵里。

1952年3月8日这天，女飞行员的起飞典礼如期举行，朱德、邓颖超等领导和各国驻华大使夫人，以及7000多名首都各界妇女代表参加了这一盛典。邓颖超在典礼上发表了热情洋溢的讲话，当女飞行员驾机返场后，她到停机坪亲自迎接，给她们献花，与她们拥抱合影。

3月24日，由周恩来提议，毛泽东、刘少奇等党和国家领导人接见了全体女飞行员。接见时，周恩来给毛泽东、刘少奇等领导人讲述了女飞行员要将教员关进厕所里的故事，毛泽东、刘少奇等人听后都笑了，毛泽东

还风趣地说：“巾帼不让须眉，细妹子老乡还蛮有志气嘛！”

宴请女飞行员给她们夹扣肉

1960年3月4日，女飞行员汪云和女领航员许君清执行了送周总理去南宁的专机飞行任务，任务完成得非常圆满，周恩来异常高兴，下飞机后与机组人员合影留念。这张珍贵照片，如今被陈列在航空博物馆里。

当天晚上，周恩来、邓颖超设便宴招待机组人员。宴席上最高档的一道菜是梅干菜扣肉。三年困难时期，这道菜别说普通百姓，就是空勤灶也难得一见。用餐时，两位姑娘显得有些拘谨，她俩见首长和男同胞都不吃肉，自然是不好意思夹肉吃。邓大姐发现大家的筷子都不往扣肉碗里伸，便笑道：“今晚是我掏腰包请同志们，大家不要客气。”周总理用筷子指着那碗扣肉说：“这是专门招待你们飞行人员的，吃吧，把肉吃光。”说完，周恩来起身用公筷给两位姑娘夹肉吃。总理和邓大姐给大伙儿夹肉吃，他俩却始终没舍得尝一口。

席间，邓大姐问汪云：“你是南方人吧？”“江苏高邮县人。”周恩来听她说是高邮县人，忙笑着说：“咱们还是老乡哩！”当许君清说自己是江苏淮安人时，

周恩来更是高兴地说道：“那咱们更是老乡了。”接着邓大姐与坐在两旁的姑娘又说了许多鼓励的话：“过去我经常去看望第一批女航空员，最近忙一些，去得少了。你们不要辜负党和人民的期望，好好地飞，为中国妇女争光。”周恩来还问了两位女飞行员的年龄与飞行情况，希望她们早日成为部队的技术骨干。

乘机中的小事令女飞行员铭记终生

执行过周恩来专机任务的女飞行员除曾月英、汪云、许君清外，还有芦德芬。芦德芬是空中通信员，在执行任务过程中，除同样受到周总理的关怀鼓励外，周恩来乘机的几件小事，也给她留下了极为深刻的印象。

1964年9月19日，芦德芬所在机组送周恩来总理去哈尔滨会见朝鲜金日成首相。周恩来上飞机时，芦德芬发现一向注重仪表的总理，这天却胡子拉碴的，她心中纳闷，总理见外宾怎么不刮胡子？

飞机起飞不久，周恩来走进前舱，与往常一样和机组人员握手问候。临走时，总理小声问芦德芬，飞机上哪里有镜子？周恩来以往空中出行主要是乘坐

伊尔-14和伊尔-18型飞机，这天乘坐的是子爵型飞机，对客舱设施不熟悉，所以有此一问。开始，芦德芬没明白总理为何要找镜子，当总理做了一个剃须的手势后，她便将总理引到了卫生间。

周恩来一面冲小芦道谢，一面从口袋里取出一把剃须刀，对着镜子刮起脸来，动作十分熟练。站在一旁的芦德芬既惊奇又担心。惊奇的是万人敬仰的总理，会和普通百姓一样，自己用刀片刮胡子；担心的是万一这时来个强气流，飞机一颠簸，总理立足不稳刮破脸咋办？大概老天爷知道总理正在剃须，没使坏，气流一直很平稳。周恩来刮完胡须后，发现芦德芬还站在门口，便与她攀谈起来，问了她的姓名、年龄，特别问了她的飞行情况：“你飞了多少小时？”“报告总理，飞了近一千小时。”“哟，还没有我坐飞机的时间多哩，以后要多飞。”芦德芬忙不迭地点头。

此后五十多年，每当谈及此事，芦德芬都会激动不已。





□ 章诗依

苦难风流

抗战爆发前的清华园，在清华子弟的回忆中，许多地方草高林密，灯影稀疏，夏夜里蝉鸣蛙叫，孩子们或上树粘知了，或下河摸鱼虾，充满田园野趣。

然而，日寇入侵，山河变色，清华与北大、南开大学一道撤退到大后方，组成西南联大。八年抗战中，西南联大弦歌不辍，教学与科研不但没有中断，反而取得许多成就。这背后，教授夫人们的贡献非同小可。

抗战后期的1943年，物价飞涨，为了改善家庭开支入不敷出的局面，校长梅贻琦的夫人韩咏华、潘光旦教授夫人赵瑞云、袁复礼教授夫人廖家珊，合作生产小食品出售。三人的分工是这样的：米粉、食用色素等原料由赵瑞云经办，廖家珊家为作坊，韩咏华负责销售，她提着篮子到廖家取货，视销售情况，每周一两次送到冠生园食品店寄卖。她们把产品起名为“定胜糕”，喻抗战一定胜利之意。

清华工学院创始者顾毓琇在抗战爆发后出任国民政府教育部次长，身居上层，但清廉自守，加之子女较多，家境同样紧张。他的妻子王婉靖出身书香世家，是王羲之第67世女孙。她精打细算，不但种菜、种花、种玉米，还养鸡、养鸭、养羊、养猪以补贴家用！

从美国斯坦福大学获得心理学学士、硕士及哲学博士学位的周先庚，1931年到清华大学心理学系任教授时只有28岁。他的妻子郑芳，出身于江苏盛泽镇著名的郑氏家族，毕业于燕京大学，中英文水平俱佳。西南联大时期，郑芳很快就显示出了“文武全才”。当时，生了孩子后的她没有奶水。为了保证几个孩子的营养，郑芳在胜因寺外的一家农户寄养了一只母羊，周家的几个孩子都是喝羊奶长大的。

从1944年开始，郑芳给报刊写稿，主题集中在婚恋、家庭及儿童题材上，在当时颇受好评，稿费则补贴了家用。

苦难不但没有击垮教授夫人，相反，她们都是相夫教子的好手，且普遍都有一手好针线活。



梅贻琦与夫人

低学历者的奇情

学历低的教授夫人同样不乏光彩，甚至更富奇情。20世纪20年代，杨振宁的父亲杨武之先后在美国斯坦福大学数学系、芝加哥大学数学系获得学士、硕士及博士学位。当时，五四新思潮冲击正劲，许多留洋归来的人都毁掉了幼时父母给订下的婚约。杨武之在美国时，妻子罗孟华带着杨振宁住在合肥。她是旧式女子，只念过几年私塾。

然而，回国后的杨武之，虽历任西南联大数学系主任、清华大学数学系主任等职，但并没有抛弃发妻。

这位文化程度很低的母亲，是杨振宁一生最亲爱的人。

杨振宁回忆，在清华园中，杨武之同事的妻子，大多是大学毕业，甚至留过洋。尽管杨武之待她很好，但罗孟华压力很大，她应付的办法很简单：尽力把家管好，少去交际，不去打牌。一两年后，罗孟华在清华园中有了治家整洁有方的声誉。

杨武之在回忆妻子的文章中写过一个小节：有一次，他去学校打网球，而杨振宁上学去了。学校校工来通知杨武之开会，结果罗孟华只记得开会的地点，忘记了开会的时间，杨武之很不高兴，抱怨妻子文化程度低。事过几天后，杨武之发现妻子曾用牙齿咬手臂直到出血。他很吃惊，询问之下，妻子说自己恨父母家穷，没有钱供她读书，恨



韩咏华与潘光旦夫人

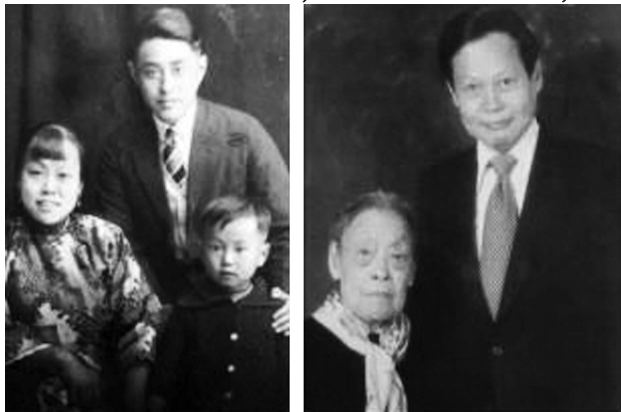
她父亲经商失败，使她得不到受教育的机会。这使杨武之受到很大震动。其实在他心中，妻子坚强而有毅力，极能吃苦耐劳是自己比不上的。

梁启超的第二位夫人王桂荃，也有奇情。

王桂荃是四川人，从小做丫头，被转卖过四次，最后随梁启超第一位夫人李蕙仙来到梁家。梁启超给她起了这个名字。1903年，18岁的王桂荃在李蕙仙的主持下和梁启超结了婚。

王桂荃出身贫苦，没机会读书识字，但她聪明伶俐，又勤奋好学。与梁启超一起流亡日本后，接触到现代文明，开阔了眼界，很快学会了一口流利的东京话。李蕙仙逝世后，王桂荃全力承担起了梁家的重担，她把整个大家庭的所有成员都照顾得很好，梁启超说她是“我们家极重要的人物”，李蕙仙所生的几个孩子，对王桂荃也极其敬重，梁思成说她是“不寻常的女人”。

王桂荃生活十分简朴，自己的吃穿极为节省，对儿孙和亲友却极大方。虽然文化程度很低，但王桂荃却很幽默，常讲各种故事和笑话给孙子们听。当年梁家老二梁思成学建筑，老三梁思永学考古，老四梁思忠学军事。王桂荃曾经非常得意地对别人说：“我这几个儿子真有趣，思成盖房子，思忠炸房子，房子垮了埋在地里，思永又去挖房子。”她的幽默，显然是长期与梁任公相处熏陶而来。



杨振宁母亲

真情奉夕阳
甘露洒桑榆

□

陈庆玮

“把简单的事情做好就是不简单，把平凡的工作做好就是不平凡。”这是一位老干部工作者——我的师傅贾跃进的座右铭。

记得我刚调到中国邮政集团公司上海市分公司离退休中心老干部科工作不久，师傅与我前往医院探望一位离休干部，只见病床上躺着生命垂危的老人，伴着微弱呼吸声呼出的一股令人作呕的气味，弥漫在整个病房，我呆呆地杵在门口不知所措，可师傅他却毫无顾忌地径直走到病床前，一手紧紧握住老人苍白无力的小手，一手不停地抚摸着老人的肩膀手臂，轻轻地唤道：“老孙，我是小贾，听得见吗……”眼前的一幕让我第一次对临终关怀工作有了些实质性的感知，也让我对师傅增添了些由衷的敬佩，更让我懂得了老干部工作的使命与责任。

我师傅贾跃进，是一位有着16年工作经验的老干部工作者，在这平凡的岗位上他勤奋工作，睿智创新，敬业尽责。为使离休干部得到多方位的关心照顾，他将离休干部子女、街道、居委、楼内联系人的信息一一采集，建立健全了老干部联系人信息档案，搭建起关心助老的信息网络平台，社企联手使老干部们在生活上有了更多的依靠，也得到了多重关爱和最大限度的关心，特别是对于身患重病、年老体弱的老干部，师傅更是从行动上深入他们，感情上贴近他们，让他们晚年生活踏实而丰富。

作为一名老干部工作者，师傅勤恳务实、朴实无华，真诚尽心，他用儿女一般的深情投入老干部工作。每当老干部们困难无助时，他总是想方设法伸出援手帮助解决，他用自己朴实无私、温馨真诚的服务践行着一名老干部工作者的责任。离休干部老杨患严重的腰椎病，疼痛难熬，给老人生活带来极大的困扰与不便，老人怕影响子女工作，一直隐瞒病情，自己默默承受着病痛。师傅得知这消息，又是帮助上网查找就医专科医院，又是多方打听治疗方案、联系子女，让老人得到及时的治疗，改善了老人的生活质量，老人

与家人深受感动，直夸师傅给予他比儿女更用心更用情的关心。

作为一名老干部工作者，师傅更是想老干部们所想，做老干部们所做。在平日的工作中他充分了解掌握各位老干部情况与需求，把准老干部的思想脉搏、生活动态，碰到遭遇精神困惑与生活困难的老干部来找他，急事、难事、看病住院、家庭矛盾、财产房产纠纷……他总是不厌其烦有针对性地帮助解决和提出建设性建议，供老干部们参考。他就像一滴甘露，滋润着老干部们幸福安康的晚年生活。离休干部老吴年事已高，家中还有一个患有精神病的儿子，一次老人因血栓引起脑梗，不幸摔了一跤。屋漏偏逢连夜雨，又值儿子发病，儿子将家中珍藏多年的邮册一本本往外送，送向何处又不知，家中琐事乱成一锅粥。焦急无助的老人打电话给师傅，师傅放下电话即赶赴老同志家中，先劝慰老人安心入院治疗，一面与社区干部联手，安排老人儿子入院治疗，极尽全力地安排好老同志与家中的一切，平抚了老同志的焦虑与不安。忙完老吴家事时，已是繁星点灯，他又立即赶往华东医院病房，去看望自己病中的母亲，略表孝子的一份愧疚之心。

作为一名老干部工作

者，师傅总是把疲惫、辛劳留给自己，把快乐、幸福传递给大家。不论是寒风刺骨的冬日还是烈日炎炎的夏天，走访慰问老干部却丝毫不会耽搁，每天、每周、每月，光医院探望、上门关心就要走上好多家，有时上午在浦东，下午到奉贤，傍晚又到了宝山。工作起来不分白天黑夜，365天更是没有节假日可言，电话就是命令，他总是用最快最短的时间出现在老干部面前。2015年5月的一个傍晚，在下班回家的路上，突然接到离休干部老吴的邻居打来的电话，称吴家发生火灾。他马上赶往老吴家中，不仅安慰老同志，还帮他安排了住宿、买了晚餐，一直忙到晚上9点多，将老同志安顿好才回家，而自己却还没吃晚饭。这样的事情比比皆是，举不胜数，老干部们哪里需要，哪里就能见到他的身影。

作为一名老干部工作者，师傅总是能用最细致的服务和最贴心的话语去安抚老干部家属，去帮助老干部家属。很多家属在老同志去世时总是第一个电话打给他，无论有多忙多累，只要接到电话，他总是马上与中心领导赶往医院或家中，与老人作最后告别，在家属们最悲痛无助之时给予最真挚的关心与帮助。对每一位故

世老干部的生平他从不照样翻作，而总是认真把每一位老干部不平凡的人生经历、功绩、荣光、尊严在生平中呈现于家人、后人与大家。很多家属在看了生平之后感激地说：“我们对自己父母了解的太少啦……谢谢你们写得那么好，老人走得一定很安慰！”认真主持好每一场告别会、精心撰写好每一篇生平都蕴含着师傅对老干部们的感情与尊重。

作为一名老干部工作者，师傅尽管已57岁了，但他仍努力学习新知识、掌握新技能。他学习电脑方面的知识，帮助大家解决日常办公上的疑难杂症；他利用新技术，组织老同志开展网上正能量活动，建立了“沪邮离退休”微信群，并动员大家订阅“共产党员”微信。他刻苦钻研摄影技术，用快门记录下老干部们老有所为、老有所乐的精彩瞬间；他包揽了活动中心与活动室宣传栏的宣传工作，从照片

制作、编辑、排版……

“老照片的故事”、“喜迎十八大，夕阳展风采”、

“纪念抗战胜利70周年”等主题活动的宣传，得到了上级领导的肯定与老同志们的赞赏。师傅没有炫彩动听的言语，有的是与同事之间默默无闻的互助团结；师傅没有轰轰烈烈的誓言，有的是朴实的言行和对这份工作执着的追求与奉献；师傅更没有惊天动地的光荣事迹，有的是对老干部的一片真情与热爱。

“感恩的心，感谢有你，花开花落，我（们）会一样珍惜……”一曲《感恩之心》表达了离休干部的心声。有辛劳才有硕果，有灌溉才有桑田，师傅用他那真诚敬业的服务态度赢得了老干部们的赞誉，他是传递关爱的使者，把党和政府对老干部的关爱予以传递，他深知真诚服务老干部是每一位工作者的光荣与责任。

我为自己能拥有这样一位师傅而感到荣幸，更为自己能成为一名老干部工作者而感到自豪！



贾跃进在离休干部张同昌家为其安装电风扇

特殊情怀

□ 袁秉达

1977年党中央决定恢复党校时，我就在上海市委党校工作，从事科学社会主义和中国特色社会主义教学研究。妻子在1980年进党校。在校职业生涯都已30多载。我俩在党校相识相知相爱，并把青春年华都献给了党的干部教育事业，无怨无悔，从事党校工作是我们这辈子的荣耀。从工作年限上讲，我俩可称“老党校人”。转眼间，我们伴着眷恋和些许疲惫先后退休。多年来，60多岁人赡养90多岁老人，成为我们退休生活的新常态，我们正在延续奉献者的优良传统与时代责任：敬老。

我们退休后，亲朋好友纷纷发出邀请去别的单位应聘，或者涉入市场试水。但是，面对家庭有三位年迈父母的实际情况，思考再三，我们决定把赡养老人作为第一要务。

奉献者总有自己的情怀和舞台，回归家庭生活，担当赡养老人的责任与回报社会发挥余热，应该两不误。妻子退休一年后说：“我已成功完成了从朱老师到朱阿姨的角色转变，依然保持着充沛精力和良好状态。”她铁肩担道义，承担了繁琐的家务。昔日上得了厅堂，如今下得了厨房。

2006年我们在闵行区买了新房子，专门留出两间房给父母居住，装修时也征求过老人的意见和要求。一个要求安装吊扇，保持老房子的生活习惯，一个是“夜神仙”喜欢热闹，一个有白内障，夜晚不看电视喜安静等等。老人们在我家时，冬天躺在不软不硬的沙发上晒太阳，夏天在舒适的空调房里喝热茶聊天。每天我们变换花样做美味佳肴，

晚餐还要斟上一小杯我精心酿制的红葡萄酒，在干杯与欢笑声中尽享天伦之乐。有时候，老人就像小孩，一“任性”，也烦恼。总之，一切都由着他们的性子来，只要老人们惬意就舒服。看着三位老人气色红润，精神饱满，开心满足的笑脸，我们内心也倍感欣慰。

很多好友见到朱老师都会关心地询问退休后的生活，她总是自豪地回答：我在家“养老”，即赡养老人，这是我“新的事业”。我们总是尽心尽力照顾着老人，即使雇佣了保姆，第一线的事务都是自己亲力亲为。我父亲去世以后，岳父母长期住在我们家里，与我们共同生活，享受着天伦之乐。前年，岳父96岁无疾而终，驾鹤西去。现在，岳母92岁高寿，仍然与我们同住一起，颐享天年。

除了敬老，退休后，我还专心致志地做好三项工作：其一，参加马克思主义研究院的科研工作。其二，参加上海市委讲师团的宣讲工作。其三，参加“名师工作室”，带教中青年教师，把自己几十年积累的教研经验传授给中青年教师。

妻子也改不了热心肠的性格，家务繁忙之余，参与党校退休支部工作，担任文体委员，组织歌咏兴趣小组，协助开展各种文体活动等等。



我有两个女儿，均已步入中年。她们是我们老两口贴心的“小棉袄”。我们年事已高，且都因为生病而动过大手术。我们住的是没有电梯的多层房子，上下楼梯不便，女儿在自身也需改善住房条件的情况下，首先考虑的是解决我们的后顾之忧，用自己多年积蓄加贷款，为我们购买了一套环境优美、宽敞舒适的电梯房，并精心布置，添置了家具，购买了新的床垫、床单、棉被等。我们平时的吃穿和日常生活用品大多都由她们为我们购买。来家看望、来电关照成了她们生活中必不可少的部分，特别是她们为我们寻医问药费尽心力，使我们的健康得到了明显改善。她们还经常利用节假日带我们去境内外旅游，欣赏美好风景，丰富精神生活……对于女儿这般关心照顾，我们感动得不知说什么才好。做父母的，最大欣慰莫过于子女的孝顺！

有人问我，你的女儿如此孝顺是怎么教育的？我的回答是：寓教育于不教育之中，也就是重在熏陶。在家庭中用自己的言行形成浓厚的敬老氛围，让孩子受到潜移默化影响。

我出生于一个贫穷的农村家庭。当我大学毕业，有了工作成了家后便将母

亲接到我家赡养。自从我有了两个女儿后，一家五口，敬老爱幼，其乐融融。我爱人出生在上海市区，与来自农村的老母亲生活习惯完全不同，但这并未影响孝敬老人，直至母亲102岁临终，婆媳之间从未发生过一句口角。我爱人经常给我母亲添新衣，买补品。烧了好菜总是先送

家

□

陈雪章

风

到母亲碗里，有时母亲推却，我爱人说：“你不吃，剩下要倒掉的！”母亲一听急了，“浪费要遭天打！”便大口大口吃了起来。这个“吓唬”的办法，对一个一字不识，一生辛劳节俭的老人挺管用！媳妇如此孝顺，老母亲从心底里感激。

父母孝顺老人的一言一

行，女儿从小看在眼里，记在心里。记得有一次临近过年，想添些新衣，我爱人带着两个女儿去服装商店，当时我们两人收入除了维持一家五口生活，所剩无几。那天我爱人口袋里钱不多，不可能为老人和孩子都买衣服，心里矛盾着，怎么办？我爱人指着手上的钱包问两个女儿：“妈只有这点钱，是买你们的还是给奶奶买？”两个女儿不假思索，异口同声道：“给奶奶买！”我爱人感动不已，孩子真懂事！

尤其令我感动的是，当我母亲80余岁，生活自理有些困难的时候，女儿常给奶奶洗澡擦背，先在浴缸里放好热水，中间放个小凳子，然后扶奶奶去卫生间。在给奶奶擦背时，还免不了逗逗奶奶：“奶奶，第一次给你擦背的时候还有‘面条’出来，现在没有了，搓背舒服吗？”老母亲咧开嘴，连说“舒服，舒服。”接着给奶奶洗头剪发。有一次女儿出差在外，我们想陪老人去理发店洗剪头发，她硬是不肯，结果还是等到了孙女回来。

以上记述的是家庭中敬老的一些平凡琐事。从中我深深体会到，传承敬老美德，培育良好家风，说到底就是继承和发扬一种可贵的品质，这就是懂得感恩，敢担责任！

瞧， 这幸福一家子

□ 吴万根

我们小区里，住着许多老年人，其中有一些是孤寡老人，平时生活挺孤单的。有的虽有子女在市里，但极少前来看望；有的儿子离父亲近在咫尺，宁愿每天遛小狗，也不来看老爸一眼。我心里常为这些老人鸣不平，时近暮年，这些老人却像没有子女一样，晚年生活过得如此凄凉。

“老杨家的儿子、儿媳妇最孝顺，每个礼拜天都会提着大包小包前来看望”，小区里也流传着好的口碑。

老杨夫妇都姓杨，我管他们叫男老杨和女老杨。他俩都是山东人。男老杨解放前夕参军，在部队当驾驶员，为领导开了几十年小车，离休时进了上海，今年已经85岁了。女老杨早年随军，今年也82岁啦。老两口互敬互爱，生活过得和和美美，在我们小区里是有口皆碑。

这对耄耋老人的美中不足是，女老杨患了糖尿病，两条腿经常疼痛，平时拄着拐杖步履蹒跚，在厨房里也不能长时间站立。而男老杨不会炒菜做饭，只能到菜市场买个小菜什么的。因此，平时他俩吃得就比较简单，吃面食时间居多。

每逢星期天，是这对老人最开心的日子。儿子、儿媳和孙子就会购买许多菜和水果，来看望二老。他们一到家，儿子里里外外打扫卫生，孙子清洗好水果，笑盈盈地递给爷爷奶奶吃。然后，陪着老人家看看电视，说说外面世界的新鲜事儿。儿媳则在厨房里又是汰又是烧，忙得不亦乐乎。

百闻不如一见。那天我特地去看他们一家子吃饭。小菜可丰盛啦，有咖喱牛肉、红

烧狮子头、雪里蕻炒鱿鱼、清炖鸽子汤、青辣胡萝卜炒肉丝、白切羊肉、清炒黑木耳，还有刚出锅的饺子……摆了满满一桌子。我说，你们三代同堂，其乐融融，好热闹啊！男老杨说，儿子、媳妇每礼拜六在自己家里打扫卫生，洗洗晒晒；礼拜天就来陪我们过，每次都带来许多新鲜的蔬菜和瓜果，这不，一上午媳妇就烧了这一桌子菜，跟过年似的。我说，您老两口福气好啊，儿子、媳妇这么孝顺，在我们小区里是出了名的。女老杨笑着说，是啊，孩子们特别懂事，从他俩结婚搬出去后，20多年啦，你看，我们孙子长这么高，都工作啦，他们一直坚持每到星期天，都来看望我们，为我们清洁房间，改善伙食，忙活大半天，我们心里觉着暖融融的。

这时，男老杨拉我坐下一道喝酒。我说，谢谢，我不会喝酒。他又叫我吃饭。我说，您别客气，我已经吃过了。我是羡慕你们的儿子、媳妇和孙子，懂得尊重长辈、孝敬老人，而且几十年如一日，真是不容易。以前我只是耳闻，小区里的左邻右舍都在夸赞哩。今天，我亲眼目睹了你们幸福的一家人。

我祝福老杨两口子身体健康，生活幸福美满！愿天下的子女都能像老杨家的儿子、媳妇那样，孝敬老人，不辜负父母亲的养育之恩！让我们的社会更和谐、更温馨！



圆了一回婚纱梦

□

冯菊英

前不久，我们老夫妇到老家去探亲，提起今年是我们俩结婚50周年的纪念日，家里人一致提议一定要好好庆贺一下。这时我的弟媳忽然拿出一张卡片交给我们，说是凭这张卡可以到这家照相馆去拍免费的婚纱照。我俩一看就笑着说，都七八十岁了，满脸都是沟沟壑壑，还拍什么婚纱照啊！可大家都一再鼓动我们去拍一张留个纪念，再说，这次是照相馆搞促销活动，免费送3张。老伴一听也动了心，说：“我俩结婚50年了，连一张婚纱照都没有拍过，真是对不起你，现在有机会，我们来补上这一课，为你圆一次婚纱梦吧！”

就这样我们一起来到照相馆，说明来意后，照相馆的工作人员就引领我俩上楼化妆，擦粉、描眉、上胭脂、涂口红，梳头，然后，再为我俩分别穿上深色西装

和婚纱礼服，我俩对视了一下，真像一对将要结婚的新郎、新娘，都情不自禁地笑了起来，似乎又回到了50年前的青春岁月……

那是1966年5月1日，我俩同在北京海军领导机关工作。经过一年多的相识、相知、相恋，终于走到了一起。那时我才23岁，不太懂得人情世故，所以我们的结婚除了到当地政府民政部门进行结婚登记外，一切从简。幸好有单位的两位同事出面帮忙，他们让我们只要拿出20元钱就可以了，一切由他们来操办。就这样，他们在机关食堂里布置了一个简朴的婚礼场面，然后就用这20元钱买了一些花生、糖果，买了一块来宾签到用的签名绸。我记得当时有3位领导和40多位战友参加和见证了我们的婚礼。场面既俭朴又热烈，至今还记忆犹新。

拍婚纱照时，照相馆的工作人员热情有加，还精心安排我们拍了多张穿唐装和穿常服的照片，前前后后共拍了20多张。我们在电脑上挑选了19张比较满意的照片，确定做成相册，以作纪念，并将其中一张放大配上镜框，挂在家里，以弥补既往的遗憾，又作为我俩金婚的纪念。

回到上海，当我们将这些照片用邮件发给一些亲朋好友分享的时候，他们都说

我们照得十分漂亮，夸我们像四五十岁的中年人，根本不像七八十岁老人补拍的婚纱照。这完全出乎我们的意料，说实在话，这应该归功于社会文明进步，归功于化妆的效果，才使我俩在夕阳余晖里，过了一把青春瘾。



哎哟，妈妈

□ 陈月芹

《哎哟，妈妈》是首印度尼西亚民歌。歌中有一句：“哎哟，妈妈。你可不要对我生气，青年人就是这样相爱的。”为什么青年人相爱，妈妈反要生气？看来，“婚恋观”上的代际差异是世界性现象。

纵观中国五千年历史，家庭是生产力发展和私有制的产物。

婚姻形式：经历了群婚制、一夫多妻制、一夫一妻制以及单偶制。出现了“第三者”和“包二奶”等现象。

求偶标准：经历了“门当户对”、重政治、重经济到重性格、重爱好的变化。50后、60后关注“志同道合”和“是否党员干部？家庭出身好不好？”；70后关注“性格好不好，人靠谱不靠谱”；80后关注“有无别墅和豪车？是否潜力股？”；90后关注“穿不穿秋裤，追不追星等兴趣爱好”。

求偶形式：经历了“父母之命，媒妁之言”到自由恋爱。出现相亲角、网恋和婚姻介绍所。

家庭规模：从“直系大家庭”、“多子女家庭”到一家三口的“计划生育家庭”和“丁克”家庭，以及“同性恋”家庭。

父子关系：从信奉“父要子亡，子不得不亡”、“弟子规”到敬老爱幼与“啃老族”、“爱幼厌老”现象并存……

思想观念：颠覆了“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”；“生是夫家人，死是夫家鬼”；“男主外，女主内”；“不孝有三，无后为大”等观念。传承中华民族优良传统与质疑“找对象，要为对方一辈子负责”；“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”等观念并存……

总之，新旧婚恋观发生了激烈碰撞。

最近，广西陆川县一位老奶奶将儿子和前儿媳告上了法庭，向他们索要“带孙费”，得到法院的支持。这位奶奶是在隐忍了十几年，精力不支、财力不济，而儿子、儿媳撒手不管的前提下，忍无可忍地将其告上法庭。索要“带孙费”不是简单的家长里短，而是公民意识觉醒和法制观念进步的表现。此案具有典型性。

一位40后老干部断言：随着我国从“全民贫穷”到“全民小康”，必将出现很多非婚生子女，出现更多的婚外恋、同性恋和离婚现象。

一位专家认为，社会保障与家庭责任是此消彼长的关系。随着社会保障体系的完善和发达，家庭成员的家庭责任感会越来越小。90后一代出现找对象是在找“玩伴”，他们从来不说我要对你负一辈子责任的话是很正常的现象。

哎哟，妈妈。请你不要生气烦恼，社会就是这样发展的。我们应该看到，不少孩子传承了中华民族优良传统，也有一些孩子有新观念、新做法。我们应该审时度势，与时俱进。“尽孝”时要“顾己”；“护小”时要“量力”。让我们以身作则，承前启后，坚持社会主义核心价值观，在和谐的家庭氛围和社会飞速发展，共享天伦之乐，好好颐养天年。



退休， 无业， 业余爱好了

□

姚逸功

退休了，没有工作了，多好呀。没有工作，就是没有“业”了。没有业，也就不存在“业余”。没有业余爱好，多惨呀。

没有业，成了无业人员，心理上难以承受。后来我左思右想，想通了。谁说我“无业”。退休，国家照样给我发钱，或曰退休金。退休后的责任是

养老养生。养生实际就是我的新工作，新的“业”。现在的晨练，打太极拳，午睡，下午打乒乓，有空玩电脑写博客都是我的正业，新的工作。我承认，我的水平不高，样样很业余，但是态度认真，一丝不苟，按部就班。我从不迟到，有事特意向球友拳友“请假”，打招呼。一次，天正下着毛毛雨，我照样外出晨练，邻居好奇地问：“下雨，还去晨练？！”我随意答：“你，下雨不还去买菜！”其实，我是想说晨练和买菜一样重要，一样风雨无阻。我玩电脑写博客，家里颇有微辞。一次，老伴说：“写博客不能当饭吃。”我听了耿耿于怀，心想人不仅要吃饭，还需要精神食

粮。后来我的博客上了报纸杂志，拿到稿费。我理直气壮地对老伴说：“这稿费可以买馒头，可以当饭吃！”随着老伴体力下降，力不从心，我开始参与买菜，烧菜。在实践中不断摸索，不断学习，不断提高。买菜烧菜笑话、洋相百出，我不觉得丢人。

有人说，思路是王牌。退休了，无业了，无业爱好了。我却把有业时的业余爱好视之爱之为正业。这叫老有所为，老有所乐。我像王励勤视乒乓为专业，挥汗如雨，乐在其中。我视买菜烧菜为专业，费时费脑，其乐无穷。

退休，休息养生是正业正道。老有所乐、动有所乐是我的养生之道。

俗话说“水往低处流，人往高处走。”但为人还是低调一点好！

低调是不浓、不烈、不急、不躁、不悲、不喜、不争、不浮、不张扬、不炫耀、不卖弄，在功成名就时不随便抬高自己的身价，仍把自己当成一个平常人，看人平视，待人平和，处事平稳。

低调为人，就是潜心做自己的事，就是敢于重新认识自己。那些大学者、大科学家、大政治家都是低调的人。

大学者季羨林学贯中西，著作等身，他并不以为自己“大”，而执意把头上的“大师”等三顶桂冠摘下来，只想让自己做一个寻常的学问人。

大作家巴金举世闻名，也不以为自己“大”，一再谦逊地说是广大读者养活了他。

朱镕基同志原是国务院总理，在任时清正廉洁，给人民办了许多实事、好事，为人民所爱戴和敬仰。离任后，他也很低调，不再题词，也不随便露面，像普通老百姓一样，即使得了4000多万元稿费也悉数捐献出来。

大科学家钱学森对我国的航天事业作出了杰出的贡献，又是全国模范党员。他一辈子不为名所累，就想低调地做事。

低调，是美好的境界，是良好的心态，是高超的智慧。

低 调

□

姚文学

四老爬山

□ 吴文



我今年八十有八，身体尚可，仍喜欢外出走走，上海的古镇跑得差不多了，想去外地旅游，却被所有旅行社拒之门外。无奈之下，只好和南京的亲戚商定，四老自驾游。两对夫妻共313岁，由77岁的亲戚驾车。

去年秋，我和老伴乘高铁去南京与他们会合，15天经苏鲁皖三省，爬了7座山、游3个故里、2个湖、1个馆，平安回到上海。

我们先去泰安，路过宿迁时，找到项王故里。又去了曲阜孔子故里瞻仰孔庙、孔府、孔林。从邹城赶到微山湖，已近黄昏，雇了一条人摇舢板，游湖采莲。大家唱着“西边的太阳就要落山了”，太阳在我们的歌声中徐徐降落到湖水下面。

旅行最艰辛的，莫如爬山了。但也不是所有的山都很难登的。如水泊梁山就不高，但路很长，我们到发令台，击鼓鸣金，再走到忠义堂，很累也很开心。句容茅山虽高些，但景区内游览车可直达山顶。在泰山，乘缆车到南天门，淋着大雨，很狼狈，但四老仍奋力登上玉皇顶。在连云港花果山，由于不熟悉，交通车买到水帘洞，到三元宫就被叫下车。从后山登到水帘洞，经过玉皇阁、瑶池，终于登上海拔632米的玉女峰。站到了半平方米顶石上，拍了照。

进入安徽，都是大山了。先去九华山。观看新建的大愿寺，富丽堂皇，又登上百岁宫山顶。从九华山到黄山屯溪老街，又是黄昏，晚上灯如昼，很热闹。翌晨上山，开到

南门被挡住了，只能坐景点车到云谷寺，再走索道到白鹤岭，然后登山。经过始信峰、北海、西海、排云亭、飞来石等，最后登上光明顶，天已黑了。这是全程中最累的一天，是硬撑着坚持下来的，也是对我们的考验。石级较高，级数很多，有的连续一百多级。我们拄着拐杖，一级一级往上登，最累时登两级就要歇一歇。一路上的年轻人，多次问我“高寿？”“多大啦？”一听快九十多，都“哇啊”叫了出来。在他们看来不可思议，有的伸出大拇指，有的把我的像拍下来，有的给我录音，说是要拿回去给父母看，鼓励他们出去旅游。

第二天一早观日出。由光明顶再去迎客松，过好几个山头，路很陡。四老在迎客松合影，再从玉屏乘索道下山。

最后一站，便是天柱山了。从地图上看，垂直距离一小段，哪知高速公路绕了一个大口袋，竟开了300多公里。我们在安庆潜山街上住宾馆，早上从其后面小路直接开到索道站。天柱山都是自然景色，什么天柱奇石、猪头石、象鼻石、平衡石等，登山时比较轻松，因为每登十余级就有一个小平台，登上天柱峰顶，我爬上去拍了挥手机，很自豪。

我认为在身体尚可的情况下，老年人登山锻炼，是有益身体的。我们四老登山，开心难忘。



龙虎山之美

□ 王家年

龙虎山美得醉人。龙虎山山大不是用来爬而是用来赏的。站在门前赏，乘着竹筏在碧水的漂流中赏，是一幅天然山水画卷，走到哪都是地道的水墨丹青。

来到大上清宫福地门外，我最心仪的不是那重檐歇山顶的巍峨门楼，而是横陈于门楼前，色如碧玉的泸溪水。那是一条并不宽阔，水流却有些湍急的小河，远望凝翠，细观澄澈，“哗哗啦啦”翻着银色浪花。泸溪水沿水上行不远，水面变宽，中流三分，一道大湾，湾面若湖，是大熊猫飞沙雁的栖息地。湾洲湾畔，遍长芦苇，叶肥穗白，随风摇曳，与沙丘碧水共构一帧净化心灵除却烦恼的脱尘美景。

泸溪河是大上清宫的风水河。大上清宫，可能从汉末的正一教祖师张道陵时就有，历朝历代都很兴盛的，门楼二层上有大上清宫全盛

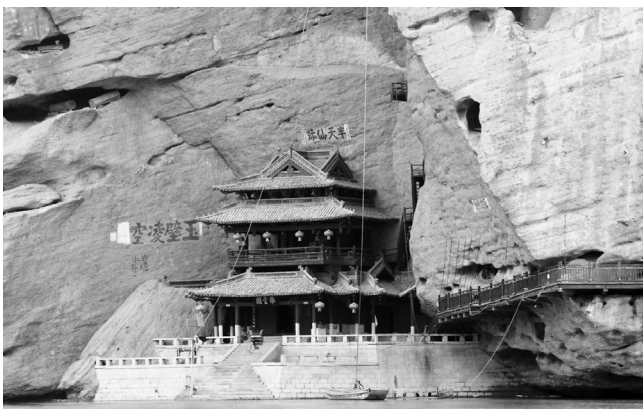
时期的建筑图，其规模不会让于故宫。

上清宫天师府一定要去的，史上有南张北孔之说，世代相袭的张天师府第与曲阜孔子世家的孔府有一拼，论规模气派非皇宫不可企及。天师府的建筑形式、规模及大殿后内宅的一面墙上列着历代天师一览表。

最激发我灵感，牵引我情丝的还是码埠和泸溪河。沿着一个个被岁月磨损拆裂改造了的窄巷阶石走下去，夕阳的辉光铺洒在河面上，镀染在码埠的石背上、河畔的吊脚楼上，金碧辉煌出一帧童话般的风景，河对岸的树林掩映着的村镇则是一首古老的朦胧诗，东面被水浸润着的远山则是一幅多情的写意画，洗衣洗菜织

毛衣，用电钻刻木板图案的人们与静寂的阳光和河水共书着人世间最惬意、悠闲和恬淡的生活图景。

乘筏游泸溪河，你会听到这样的吟唱：有桃不能摘，有莲不能采，有勺不能舀，有蜡不能点，有物不能用……所有，都是对丹霞象形岩景的俚语式白描。猴嘴岩、玉梳石、仙桃峰、勺柄洞、鲁迅头像，看过去，一目了然，情侣峰演绎出动人的故事传说，神象峰是巨硕的万古不变的天然雕塑，让你惊愕，让你拍案叫绝！



乱吃药不如休息好

感冒真相

感冒的三个真相

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院曾经发布一份《感冒白皮书》，为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。第一个“一”：感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合症”，有超过100种以上的病毒可能诱发感冒；第二个“一”：一般来说，感冒的症状会持续一星期，不论服药与否；第三个“一”：感冒的起点，应该是出现症状的一天前，此时病毒已经在你的体内驻扎。

更确切地说，感冒病毒会在体内潜伏18-48个小时，然后突然爆发。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦。在英文中，由于“感冒”和“寒冷”为同一词，很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上还是头发没吹干就出门，这些都不会导致你感冒——但是会导致抵抗力下降，让病毒们有机可乘。”相比之下，干燥更容易带来感冒，因为身体黏膜的抗病毒能力会因为缺水而下降。

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计，儿童每年会感冒8-10次，上学的孩子会达到12次之多，这不是因为他们抵抗力差，而是因为孩子们关系更亲密，病毒传播的几率大。相比之下，“冷漠”的成年人每年得感冒2-4次，女性多于男性，30岁左右的女性最易中招，因为她们是照顾孩子的主力军。年过60以后，感冒次数会减少，平均每年1次。

《感冒白皮书》同时指出，很多人并不知道，感冒其实没得治。有些人会服用抗生素，其实抗生素根本不能消灭病毒，胡乱吃药可能会加重病情。感冒药的主要功效是缓解症状，让你感觉好受点、休息好点，但不能缩短病程。那么，究竟哪些事情是感冒后必须做的？美国“健康播报网”认为，以下9件事必不可少。

第一步：找一张床。感冒后，最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班，也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。睡觉就是“最好的感冒药”，每天一定要保证8小时睡眠。如果可以的话，最好请假在家休息1-2天，这样可以少将疾病传染给他人。

第二步：补点维生素C。不管是服用维生素C补充剂，还是吃点富含维C的水果，比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等，都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说，酸味重的水果维C含量都不少。喝橙汁在补维C的同时，还能消除口腔中的不适感。

第三步：吃块黑巧克力。它不仅能补充抗氧化剂，英国伦敦大学的研究还显示，其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步：打开加湿器。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适，在床边或沙发边放置加湿器，可以让你呼吸更顺畅。使用



在全球化的新生代中，你极有可能退化13种能力——

视力：电脑、电视和不规律的作息让大家都戴上了眼镜。因为戴了隐形眼镜大家才不知道你近视。

听觉：随身携带MP3，长时间戴耳塞和汽车里的高曲都导致听力衰退或迟钝。

消化功能：生食越来越不敢吃，食物越来越精细。娇贵的肠胃，贫乏的乐趣，胃病成为全民性的职业病。

嗅觉的辨别和记忆功能：你当不了猎人，而且被香水和古龙水蒙蔽已久，甚至记不得最近一次恋爱时那人身上的味道了。

运动能力：打的、坐飞机、长期伏案，大脑发达而四肢功能退化，力量只够爬楼梯，连拎一桶水都吃力。灵活性只剩大拇指最擅长发短信了。

身体的忍受力：四季必备止痛药的后果，即使是小

手术都让人不能忍受。热了有空调，冷了有电暖器。

免疫和抵抗力：各式药

了。没有闹钟，肯定睡过头。

记忆力：不少人会偶尔忘了自己家的电话号码。都靠记事本和手机，连小学生也有文曲星。

计算能力：能用计算器就用计算器，所有手机都附带的功能。老以为半径9英寸和6英寸的披萨饼加起来肯定比12英寸的要划算。

现实生存能力：电玩让年轻的孩子们活在另一个世界，然后更严重地被社会伤害。另一方面，人们进入餐馆就能当美食家，但自己连荷包蛋都煎不好。

独处的能力：无法忍受一个人的孤独，狂发短信、打电话、看电视、上网、逛街、购物以填充和打发时间，想方设法不静静地呆着。

多元发展的专业能力：做好自己的工作已经不容易，成为多面手绝对是不可能的了。

那些正在失去的本能

物抗病毒，结果一场流感就能击倒整间办公室的人。

生物钟：不可能自然醒

前，最好彻底清洗一下，以免病毒通过其散播。

第五步：吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着热粥治感冒的说法，英国学者发现这是有道理的，因为热粥中的某些成分可以减少咳嗽，而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

第六步：换个大水杯。保证每天喝2000毫升水，其中有一部分最好是电解质饮料。

第七步：远离乳制品。奶酪等较难消化的奶制品，感冒时最好别吃。

第八步：服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。这些药不能抗病毒，但能让人感觉好受些。

第九步：耐心等它过去。感冒需要7天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化，最好去医院请医生诊断。

吃了一种食物，或多或少，总能得到一些身体需要的东西。但是，食物中还有一些成分，吃了还不如不吃，因为它们会妨碍营养素的吸收，吃得越多，营养就越差。这就涉及到一个词汇——反营养物质。那么，它们到底是一些什么物质呢？与以前人们听说过的“抗营养物质”有什么区别呢？

反营养物质越吃营养越差

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

“抗营养物质”出身于天然食物

抗营养物质这个词汇，已经说了几十年之久。它是天然食品中妨碍营养素吸收利用的一些物质，比如单宁、多酚、植酸、胰蛋白酶抑制剂、凝集素、硫苷类物质，某些生物碱，还有膳食纤维等。它们是“纯天然”成分，通常存在于植物性食品中。如果吃得太多，会发生营养不良，有些成分甚至会引起中毒。

抗营养物质的使命

为什么植物中会有抗营养物质呢？因为大自然中的食物，并不是专门为人类而产生的。谷粒、豆粒等种子的目标是第2年再萌发成一棵幼苗，杏仁、核桃之类坚果的目标是再长成一棵树。它们知道，作为植物的种子和果实，难逃被动物吃掉的命运。为了防止自己“断子绝孙”，它们就在种子中预存一些妨碍营养吸收的物质，让动物们不敢吃得太多，这样就能保证自己总有一部分后代能繁衍下去。

抗营养物质虽然是植物的智慧，却也给动物带来了一定的好处，免得它们过度贪食，把植物吃光灭绝，自己的后代就没有东西可吃了。

膳食调配得当，抗营养物质也被看作是保健成分

对于人类来说，天然的“抗营养物质”

虽然有妨碍某些营养素吸收的问题，但它们本身也被看作食物中的保健成分。只要膳食调配得当，就不会对人体健康产生不良影响。比如说，粗粮、豆类和蔬菜中的单宁、多酚、植酸都妨碍矿物质的吸收，但它们也有强大的抗氧化作用，对预防癌症、糖尿病和心血管疾病都有帮助。只要在膳食中适量增加一些动物性食品，再增加一些富含维生素C的果蔬，就能弥补铁、锌等元素吸收不足的问题。

又比如说，大豆中的胰蛋白酶抑制剂虽然妨碍蛋白质的吸收，但它也是非常强的抗癌物质。只要经过足够的加热，使大部分胰蛋白酶抑制剂失活，就可以避免它的不良影响。再说，目前绝大多数人的膳食中根本不缺乏蛋白质，即便残留百分之几的胰蛋白酶抑制剂活性，降低一点蛋白质的吸收率，也并不会带来明显的营养问题，甚至还可能对预防癌症有帮助。

还有，萝卜、菜花等十字花科蔬菜中的硫苷类物质会妨碍碘的吸收利用，对于缺碘的人来说，会加大发生甲状腺肿的危险，但在不缺碘的情况下，它们的防癌作用受到人们更多的重视。

“反营养物质”来自加工食物

“反营养物质”不是天然食品中的成分，是人们在食品加工过程中故意添加进去的。这些物质可能让食品颜色更漂亮、口感

更吸引人。如果这些物质的摄入量高，不仅妨碍营养吸收，而且会增加发生慢性病的危险，降低人类寿命。目前，除了食品中的环境污染物之外，人们最关注的“反营养物质”包括以下几种：

1.反式脂肪 反式脂肪主要存在于含氢化植物油配料的食物，特别是焙烤食品、油炸食品、甜点、冷饮、奶茶中。反式脂肪能让食品保质期延长，口感更酥脆、更柔软。反式脂肪是一类异常的脂肪酸，会干扰体内正常的脂肪酸平衡，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病、老年痴呆和儿童神经系统发育障碍的危险。

2.磷酸盐 磷酸盐存在于可乐、甜饮料、加工肉制品、淀粉制品中，能让食品口感改善，保水性更强。磷酸盐严重干扰钙、镁、铁、锌等矿物质的吸收，促进其排出。磷酸盐摄入过多，还会增加骨质疏松和贫血的危险，对预防高血压、心血管疾病也同样不利。

3.铝 铝常常存在于煎炸食品、膨化食品、泡打粉、水发海蜇、粉丝和粉条等淀粉制品中，能让膨化、煎炸食品松脆或疏松，能让淀粉制品口感有筋道。摄入过多的铝，会妨碍矿物质的吸收，抑制免疫系统，导致神经系统功能紊乱和大脑组织损伤，抑制骨的发育。

4.合成色素 合成色素存在于各种颜色美丽的零食、甜点、饮料中，使颜色更加逼真诱人。部分合成色素能与矿物质如锌、铬等形成人体难以吸收的物质，从而加剧微量元素的缺乏。有研究显示，这种状况会加重儿童的行为异常和认知障碍，如注意力不能集中、多动、攻击、学习困难等。

5.酒精 酒精（乙醇）存在于各种酒类中，特别是高度酒。酒精会极大地消耗维生素B₁，妨碍锌的利用。大量饮酒还会降低肝脏对多种营养成分的利用能力，包括维生素B₁、维生素B₂、叶酸、维生素A、维生素E、维生素K等和蛋白质，对大脑神经损害尤其

大。

6.精制糖 精制糖存在于各种甜食中。精制糖除了糖之外几乎没有任何营养成分，会大量消耗人体中的维生素B₁和其他各种糖代谢所需的营养成分，并间接地引起身体钙流失增加。

7.亚硝酸盐 亚硝酸盐存在于各种粉红色的肉制品、餐馆肉类菜、肉类熟食中，能让肉颜色粉红、别有风味、不易腐败。亚硝酸盐会与血红素铁结合，妨碍人体血红蛋白转运氧气，甚至形成致癌物亚硝胺。为了阻止亚硝酸盐产生致癌物，人体需要额外耗费维生素C和维生素E等抗氧化成分，在新鲜蔬菜水果摄入不足时危险更大。

谁是“反营养物质”的受害者

很少吃新鲜天然食物、以深加工食品为主的人，受到它们危害的风险最大。一些整日零食不离口的青少年和年轻人，一些很少在家做饭、靠快餐和饮料生活的人，都是受害的主要人群。

要知道，如果膳食中含有大量“反营养物质”，就说明膳食质量较低，严重缺乏多种维生素，缺乏膳食纤维，缺乏抗氧化保健成分。此时，机体很难抵抗环境和食品中的各种毒物。尤其是生活方式不良，还会增加心血管疾病、糖尿病、癌症的危险。

事实上，富含“反营养物质”的食物，其营养价值通常都较低。在摄入大量“反营养物质”的同时，身体所需的营养素往往也处在不足状态，真是雪上加霜！特别是对于正处在生长发育急需营养成分、解毒能力又不健全的幼小儿童来说，其危害会更大。

可以说，“反营养物质”是这样一类物质：吃得越多，你的营养状况就越差。

想一想，你的膳食中，是否也让这些“反营养物质”占据了一席之地呢？让孩子远离它们，自己也远离它们，这才是明智的选择！

薄荷：减轻头痛，提高反应力。17世纪，英格兰最著名的草药师尼古拉·库尔佩珀就发现，薄荷可以解决40种人体常见的健康问题，比如打嗝、咳嗽、感冒、恶心、呕吐、咽喉疼痛等，其清凉的味道也具有保健作用。美国嗅觉研究所的一项新研究发现，当薄荷通过嘴或鼻子被人体吸收后，视觉反应速度、记忆力和判断力都会增加，运动时的疲劳感也会下降。同时，它还是减轻压力和焦虑的良方。

美国纽约大学医学中心还发现，薄荷在止痛方面技高一筹。研究者向患者麻醉面罩喷洒薄荷油后，手术中麻醉药和术后止痛药使用量明显减少。美国威灵耶稣大学也得出相同结论，这证明薄荷具有缓解头痛的功效。

因此，当你精神紧张、焦虑、疲惫、头疼或运动时，在家中种一棵薄荷，或将一滴薄荷精油滴在纸巾或手绢上，香味能持续很久；也可将其滴在手腕上，或嚼一块薄荷口香糖，让清凉的嗅觉和味觉一起赶走坏情绪和不适感。

肉桂：提高警觉力。肉桂是一种常用调料，可去腥解腻，对健康更是益处多多。发表在《阿尔茨海默氏症》杂志上的一项研究称，肉桂中的肉桂醛和表儿茶素有预防认知障碍症的作用。美国一项研究发现，肉桂味

道可提高警觉力和判断力，尤其适合有车一族。研究人员建议，经常开长途车的人，可放一个用肉桂粉制成的香囊，或肉桂香味的空气清新剂。

从中医角度出发，肉桂可以补肾、散寒、强心。另外，肉桂中富含的抗氧化成分能助你对抗衰老。因此，平时饮食中可以多加一些肉

这些香味益健康

桂，除了炖汤做菜，也可以将肉桂粉放在燕麦片、粥、咖啡中。

香蕉和苹果：抑制食欲。美国芝加哥“嗅觉与味觉治疗研究基金会”研究发现，让受试者在嘴馋时闻香蕉和苹果，能减掉更多体重，原理是这两种气味可抑制食欲。饭前闻一闻，可以吃得少一些。

柑橘类水果：镇静安神。奥地利一项研究发现，经常闻橙子香的人更积极向上。中医认为，柑橘类水果所具有的芳香可化湿、醒脾、开窍，除了醒脑提神，当你不想吃东西时，闻闻橙子、柠檬的清香，能有所缓解。另外，沁人心脾的果香味还有镇静安神的作用，把橘子放在床头，不但有利于睡眠，其柔和的色彩，也会让人感到温暖。

迷迭香：增强记忆力。迷迭香带有一股淡淡的茶香味，令人头脑清醒、心情愉悦。英国诺森比亚大学一项新研究发现，闻了迷迭香的大学生在记忆测试中成绩更突出，警觉度也更高。迷迭香性温，能催眠，还能发汗、止头痛。浓烈的芳香能刺激神经系统，可缓解大脑疲劳，提高记忆力，改善记忆衰退，减轻头痛症状，对宿醉、头昏晕眩及紧张性头痛有舒缓作用。平时可在窗台上放一盆迷迭香，也可将其加在食物中烹调美味。

薰衣草和茉莉花：伴你香甜入梦。英国南安普敦大学研究显示，睡在有薰衣草精油香薰的房间里，睡眠质量会好20%。美国卫斯理大学研究人员也发现，睡前闻薰衣草睡得更香，夜里醒来的几率更少。发表在《生物化学杂志》上的一项研究称，伴随茉莉花香睡眠，能改善失眠和焦虑。

防病七养诀

元朝邹铉撰写的《寿亲养老新书》，是详尽介绍老年人养生方法的典籍。其中有首“七养诀”，堪称防病保健、益寿延年的法宝。

1.少言语养真气：少言语是指说话要戒急、戒快、戒喋喋不休。真气又叫“正气”，人体各种机能活动以及抗病能力都和真气有关，故真气是人体生命活动的动力。一个人若常喋喋不休、大声叫喊，就必然要消耗肺气，影响呼吸器官的正常功能，致使体内正气不足，外邪乘虚而入，百病丛生。

2.戒色欲养精气：戒色欲，指房事要节制。药王孙思邈指出：“姿其情欲，则命同朝露也”。恣情纵欲，对房事不加节制，必然使精液枯竭，可造成年少早亡或未老先衰。房事过度主要是损耗人的精气，而精气为养生之本。精气损耗就动摇了生命的根本，所以健康和长寿就难以保障。因此，房事不可过度。

3.薄滋味养血气：薄滋味指要多食蔬菜、瓜果等清淡素食，少食肥肉、烈酒等辛辣、油腻食物。只顾满足口欲，整天大鱼大肉，则有损身体。饮食中，五味不要太过，特别是不要太咸，要严格控制食盐的摄入量。

4.咽津液养脏气：津液指唾液，古人认为唾液是人体的精华。在非饮食情况下，经

常用舌头在口腔内搅动，使体内的水分上升至口腔，通过唾液腺变为唾液，再慢慢咽下，有滋养脏气的功效。唐代名医孙思邈在《养生铭》中说“晨兴漱玉津”可以祛病益寿。他每天早上醒来，用舌搅出唾液，徐徐咽下，经此养身，活了100岁。宋代文学家苏东坡认为唾液“功用不可量，比之服药，其效百倍”。

5.莫嗔怒养肝气：指要心境平和，不随便发火。经常发怒，会导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气上逆，会造成肝郁不疏，从而对肝脏造成损害。若经常为生活琐事动怒，甚至暴跳如雷，就可能因怒火而气乱，使心神无主，阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而致病，甚至引起猝死。欲求肝气畅达，疏泄正常，就要“戒怒”、“制怒”，防止过度的情绪波动。

6.美饮食养胃气：美饮食不是说要吃好的、吃贵的，而是说饮食结构要搭配合理。古人很早就认识到食物不同，所含营养成分也有差别，只有全面而合理地进行搭配，才能使人体获得各种不同的营养。《内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，指出谷物、蔬菜、水果及肉类是饮食的主要内容。只有荤素搭配，营养均衡，才能补养胃气。

7.少思虑养心气：指闲来不要胡思乱想，思虑过多会伤心气而损寿命。《千金要方》指出：“但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心无烦，形无极……亦可长年”。这里的不思，指避免过多不正当的思虑，以免失去心理平衡而影响健康。

德国汉堡大学睡眠研究中心专家指出，气味是睡眠环境的一部分，薰衣草、茉莉花两种香味可使人更放

松，睡得更踏实。建议平时在家中养些茉莉花或薰衣草，泡澡时在水里滴几滴薰衣草或茉莉花精油。

虽然薰衣草花香有助眠作用，但有些人可能会过敏。这时可用天然果香代替，比如苹果、菠萝、梨等。

除了传统的养生保健方法可以延年益寿之外，最近国外医学界研究发现，一些不被注意的平凡小事，其实也是长寿的重要条件之一。

追求时髦 国外学者曾对1436名60~80岁平时讲究穿着打扮的老人进行调查时发现，有90%的人要比他们的实际年龄年轻得多。有的看上去甚至要比他们的实际年龄少20岁以上。心理学家一致认为老年人恰当而适宜的修饰与美容，会给他们带来青春和活力，潇洒、大方的仪容。常常会使老年人感到自己还很年轻。这种“我还年轻”的心理，对身心健康十分有益。

常看美女 国外研究人员对200名男性进行了为期5年的研究，发现那

些目光每天都对性感女士“不离不弃”的男人，

血压会相对较低，脉搏跳动缓慢，心脏疾病也

较少。

研究人员风趣而郑重地说：“只要望望‘惹火尤物’10分钟，就差不多相当于做了30分钟健身运动。如果持之以恒。男性的平均寿命可延长4~5年。”

走进围城 英国专家通过10年的研究发现，走进围城结婚的人的寿命平均比单身贵族们多3年以上。他们认为，这主要是因为生活伴侣可以照料对方的身体健康，而且稳定的婚姻生活使人的生物钟更有规律，这对人的身体健康非常有利。

专家还特别强调：白头偕老的结发夫妻延年益寿效果最好。二婚和三婚等带来的益处远远少于第一次婚姻。

国外老人长寿新探

瑞典老人爱玩乒乓球

瑞典是欧洲的一个乒乓球大国，那里的老年人也常常选择乒乓球运动来强身健体。瑞典的老年人活动中心，经常有不少老人兴致勃勃地在乒乓球台上一显身手。

仔细观察可以发现，在这里进行的乒乓球运动和我们常见的不一样。乒乓球桌中间的球网略高一些，所用的球比较大。原来，乒乓球被加大后，空气阻力就会增加，球是飘出去而不是高速飞出去的，再加上球网高

度的提高，老人击球时要多用点力气，倘若用力不足，球将过不了网而落在自己这一边。“多花点力气”，正是老年人练习乒乓球要达到的目的。

老年乒乓球，是老年活动中心的热门活动。各个中心之间还要举行竞赛。不仅老年人兴高采烈，老人的子女乃至他们的第三代，也都来到赛场观战，呐喊助威，现场的气氛很是热烈，也很动人。



剪纸是我国传统的民间艺术，为广大的人民群众所喜爱。我也喜欢剪纸，并使它成为老年生活中不可缺少的一枝花。我手中的剪刀虽不熟练，但我好学的精神却日趋闪光。

我翻来翻去找到相配的纸与十二生肖的纸样，让老伴帮我磨刀，经过好几天的努力，瞧！十二生肖在我手中诞生了。

鼠具备吸引力、社交能力、影响力、智力和魅力。我的感觉是它活泼好动，尾巴上的蝴蝶结美丽动人，两只耳朵像石榴，藏有无数的红宝石。它聪明过牛，排在第一。我喜欢，因为我爸属鼠。

吃的是草，挤的是奶，这就是我们那个时代的老黄牛精神。牛的憨厚使它在十二生肖中排列为“二”，又是现代生活中的笑料。牛的生肖特征为：正直、勤勉、稳定。我的儿子属牛。他正直、勤勉、稳定、顾家、爱家。我将我亲手剪的牛送给他。

“老虎来了，快点睡觉”，虎视眈眈留在我们心中。虎的生肖特征：热诚、勇敢、权威。我的老伴属虎，他是不冲动，不吹嘘，不易怒，不放纵，不飘荡的“虎”。他是爱家爱子女爱孙辈，愿苦自己，不累别人

的“虎”。这只相伴在我身边48年的“老虎”我喜欢。我用深情刻下了这只“虎”，送给他，也送给我。

“小兔子乖乖，把门儿开开”，“不开不开我不开，妈妈没回来”。乖乖兔的歌谣至今还深深地印在我的脑海中。兔的生肖特征：机智、洁癖、谨慎、敏捷、善良。我的媳妇属兔，她机智、谨慎、敏捷、善良、自强。我们相处很好，剪个兔送给她。

小时候，住在大连路飞虹路，我家的周围都是农田，天空是一片白云。有一天白天，天空一片漆黑，随后渐渐露白，一片噪声中，我妈叫我看西边一条黑龙正在腾空而起，妈说那里正在刮龙卷风。这是我第一次听到龙。生肖龙的特性：力量、热心、成功、胆量。这是我剪的一条黄龙，中国龙。送给我们伟大的祖国，愿祖国繁荣富强，蒸蒸日上。

我外孙女姓和名中都有“羊”，加上属羊是“三羊”。我最早剪过羊。我喜欢羊。羊的生肖特征：敏感、有礼、毅力、有品味。

猴的生肖特征：即兴、领导力、机智、聪慧。你猜猜，我们家有多少猴？我妈属猴、我属猴、我女儿属猴，我外孙女属猴，我家成了“花果山”了。我对猴情真意切，精心剪刻。

我用剪刀剪啊剪，剪一片朝霞，五色的霞光照耀着我们幸福的晚年。剪一轮红日，火红的太阳照射着我们与时俱进的胸膛。剪一颗金色的心，祝老年学校圆圆满满；剪一束鲜花，祝老年朋友幸福健康！



在抗美援朝夏季反击战期间，我担任机要组组长。我师指挥部设在前沿的一个大坑道里，点着几盏汽油灯，昼夜灯火通明。坑道里摆着山连山作战的沙盘，挂着作战地图，六七位参谋各守一部电话机或报话机，随时报告前方战况。另有几位参谋根据报来的情况，忙碌地移动沙盘和地图上的红旗和蓝旗，清楚地显示出前方作战的态势。我们译电员的工作必须绝对保密，为了保护密码的机密性，我们只好在大坑道里掏上一个小“猫儿洞”，仅能坐下两个人，腰直不起来，洞口用一块床单挂上，作为我们翻译电码时保密之用。洞里没有办公桌，用装密码的皮包，放在大腿上翻译电码，时间长了，腰酸腿疼，实难忍受。之后，我们冒着敌人炮火，到坑道外面找了一个装罐头的木箱当作小桌子，两人盘膝而坐，趴在木箱上面翻译电码。没过几天，因空气闭塞，加上洞里潮湿渗水，水从头顶上滴在小木箱上，给我们译电工作又带来了麻烦。我们只好把铺在地下的雨披钉在洞顶上，让水从雨披四边滴下，我们就坐在雨披下面的潮湿地面上翻译电报。

刚学机要工作时，教员首先同我们讲译电正确的重要性，经常对我们说：“电报不能有一字之差。如有一

字之差，就会造成人头滚滚。”我们牢牢记住了这点。从电台抄来的电码都是用铅笔写的，在蜡烛灯光下很难看清楚，我们就用两三支蜡烛光照明。实在不行，就一人打着手电筒，一人翻译，

战火中的译电员



姚光彬

有时电台受到电波干扰，电码发生差错，这就给我们带来极大困难，首长等着电报，时间紧，任务急。在这种情况下，要格外保持清醒头脑，除认真校对外，就要靠自己长期的工作经验，反

复推敲，找出改正的根据，确保电报准确无误，保证首长的正确指挥。

1953年志愿军上甘岭战役中，我方举行一次较大规模的攻击，傍晚六七点钟集中近百门火炮向敌发起猛烈射击，打得敌人十分惊恐。敌人也疯狂地用炮火向我们反击，刹那间空中形成炮弹穿梭，周围炮弹呼啸而过。这时，首长要发一份加急电报，向军部报告战况并请求指示。我接到电文后，同另一名译电员不到一刻钟就译成电码，立即送到电台拍发，我提着送电报的小皮包，刚走出坑道不远，忽然听到一颗炮弹的尖叫声，凭我的战斗经验，这发炮弹不会落得很远，我立刻利用掩体卧倒，随着震耳欲聋的爆炸声，骤然掀起浓重的火药味和夹着一阵灼热气浪，伴随碎石、泥土劈头盖脑向我袭来，一时天昏地暗，耳鸣目眩。这时，我只想到电报的紧急，不顾艰险，抖掉帽子和身上的砂石，拎着送报的小皮包，踏着滚烫的地面，直往前冲。当我跑到电台，气喘吁吁地告诉他们是一份加急电报时，电台立刻开机呼叫，很快将电报发出。我喘了一口气，离开电台，连走带跑回到指挥部，报告首长电报已顺利发出，首长松了一口气，并夸奖我机智灵活有战斗经验。

行香子·游虎丘

□ 金嗣水

塔耸云天，涧响清泉。姑苏外，一片名园。香烟缭绕，松竹连绵。过千人石，冷香阁，静幽轩。

剑池迷雾，山盘白虎。三千年，史事渊源。吴中形胜，江左饶川。且也宜月，也宜雨，也宜烟。

咏文房四宝

□ 梅月祥

笔

毛笔虽轻锋剑利，龙蛇走笔绘丹青。
生花忌比生钱好，冷眼骚人似藻萍。

墨

天生媚骨任人磨，池水乌龙旋泛波。
文采风流追大雅，秒分奉献莫蹉跎。

纸

赋就三都京洛贵，妾身未嫁玉肌香。
涂红抹黑随君意，挥洒云烟又一张。

砚

紫云巧琢出端州，悄静无声立案头。
文雅斯文当配角，齐心添力绘春秋。

感赋一首

□ 鲁传熙

童龄拜孔学先贤，
廿岁征程勇向前。
而立宝山深挖土，
中年赴岛再耕田。
人生天命何能晓？
耳顺归家醉纬编。
所欲从心不越矩，
清风古德永承传。

昨夜春雨

□ 李树人

润物细无声，清晨六合澄。
红霞天际满，冉冉太阳升。

春雨

□ 李耀新

琼浆沥沥催禾秀，
甘露绵绵贵比油。
烟雨纷纷垂柳绿，
真淳滴滴秀神州。

春日

□ 瞿若

昨宵雨洗陌头青，
户外晴光艳院庭。
啼鸟枝间争唱罢，
推窗更觉气清馨。

最高楼·康巴情

□ 廖显辉

人生路，近世有机缘，雪域闯雄关。栉风沐雨行边塞，爬山涉水走高原。拥雄心，存壮志，笑谈还。

苦也乐、帐篷眠雪夜，苦也乐、草棚当宿舍。迎旭日，上征鞍。崎岖险路全无惧，风沙环境敢为先。有名花，无字草，白云天。

2016年上海市老干部迎春茶话会



市委书记韩正在迎春茶话会上致辞

编者按：

天增岁月人增寿，春满乾坤福满门。2月4日，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记韩正代表市委、市人大、市政府、市政协向出席茶话会的老干部、老同志致以新春的问候，向全市广大离退休干部及家属表达诚挚的祝福，祝大家猴年快乐、阖家幸福、健康长寿。



市领导与老同志欢聚一堂，喜迎猴年春节



舞蹈《金猴迎春》



杂技



越剧



歌曲表演



舞蹈《大红枣》



大合唱《共产党人好比种子》

摄影：朱毓海

