

告别 迎接

□ 本刊编辑部

告别2015，迎接2016。

一元复始，万象更新，踏着新年的第一缕晨曦，不知不觉中，《上海老干部工作》陪伴您又走过了1年。

1年里，我们不懈追求，从工作指导到基层信息、从典型报道到休闲养生……力求每期是回馈读者的盛宴；1年里，我们不曾懈怠，读者的殷殷期待，促使着我们的努力和执着，也成全刊物每一步的跨越和提升；1年里，我们一刻也不敢停驻，想多记录一份历史，多展示一份老同志的风采，多留下一份精彩和感动。

1年中我们行色匆匆，忙忙碌碌，偶尔也脚步踉跄，跌跌撞撞，但办好期刊、服务好读者始终是我们的宗旨，即使前行路上多苦累我们也心甘情愿，因为有您陪伴！风雨中，我们携手同行；云升处，我们同感冷暖。

2015年，我们以读者需求为办刊方向。兼顾离休干部的政治需求与退休干部的阅读兴趣；强调服务性，更考虑可读性。既围绕工作主线，又贴近老同志读者，全年共刊发文章图片报道等近900篇/幅。系列化地刊登工作部门典型化、多样化的工作实践；积极反映基层工作的“闪光点”；根据每期节点，精心策划刊登纪实类稿件，如：9月配合抗战胜利70周年，提前策划组织，浓墨重彩地推出《从抗日老战士到人民艺术家》、《抗战时期上海的抗日救亡报刊》、《大刀向鬼子们的头上砍去》等文章；关注休闲娱乐、医疗科研新动态，通过精心编排，关心老同

志的身心健康……点点滴滴，浓缩着我们对您的爱！

编辑是一门遗憾的艺术，办刊永远有危机和追悔，没有最好，只有更好。路漫漫其修远兮，我们将上下而求索。

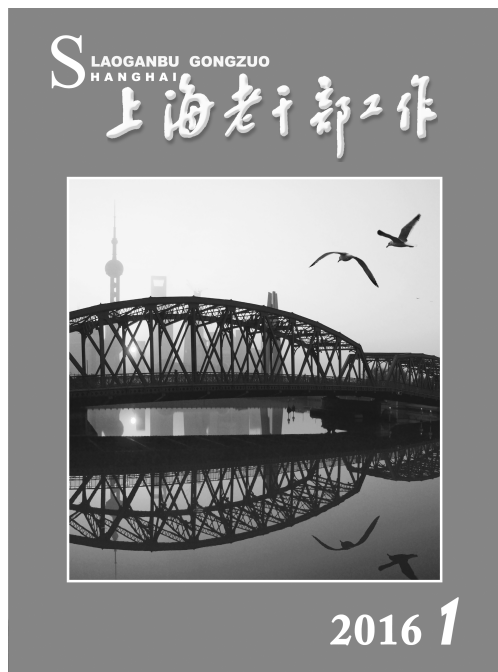
2015，我们在忙碌中走过；2016，我们将继续在探索中前行。

金猴耀新春，更上一层楼。文化因人而生，刊物的成长，更有赖于读者的关注和支持，我们将不负众望，力求搭建符合离退休干部阅读口味的交流平台，使刊物成为展示老干部和老干部工作的一个窗口。

老年是一份收获，老年也是一种成功；老年是金色的秋，老同志是金秋的诗。

“金猴奋起千钧棒，玉宇澄清万里埃。”让我们借毛泽东同志的这首七律，进入欢乐祥和的猴年。《上海老干部工作》的全体编委和责任编辑们提前给您拜年了，衷心祝愿老同志们在新的年里健康相伴、快乐相随！





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
执行主编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办 中共上海市委老干部局
编辑 《上海老干部工作》编辑部
电子信箱 shlgbgz@126.com
刊期 月刊
地址 上海市岳阳路265号
邮编 200031
传真 (021) 64334955
编辑部电话 (021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2016年第1期 总第341期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

告别 迎接 本刊编辑部 (1)

本刊专稿

倾心关爱青少年 甘把余生献后生

..... 长宁区关心下一代工作委员会 (4)

用心尽责, 为关心下一代事业作贡献

..... 张思义 (5)

搭建“金色凌云”平台 组织离退休干部开展“争当六大员”活动

..... 徐汇区凌云街道党工委 (7)

创新载体 健全制度 积极推进六大员活动

..... 闵行区华漕镇党委 (8)

发挥老干部“六大员”作用 全力助推和谐社区建设 金山区朱泾镇党委 (9)

聚合平台 品牌引领 推进“争当六大员”主题活动稳步开展

..... 松江区永丰街道党工委 (10)

工作研究

运用社会组织力量 推进老干部工作转型发展的研究与思考 ... 杨浦区委老干部局 (11)

工作集锦

浦东新区老干部局群策群力谋划新年度工作

..... 黄洁 (13)

杨浦区老干部活动中心装修改造后恢复开放

..... (13)

虹口区举办“幸福老年”系列活动

..... 万俐俐 (13)

大宁路街道社区助老小帮手隔代服务更亲热

..... 党建办 (13)

普陀区宜川街道帮助老同志妥善处理保密学习资料 普讯 (14)

上海邮政为老同志发挥正能量搭建平台

..... 邮讯 (14)

上师大师生织百条围巾赠百位老干部

..... 钱慧 (14)

水产集团老干部单位家属共话敬老情

..... 水老 (14)

金秋颂歌

巧用“智库”解难题 搭好平台共“议事”

..... 贵党支 (15)

老伴练字我画画 姚振裕 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

- 暮年放飞亦精彩 韩兆焕 (17)
- 温暖温馨之家 经根宝 (20)
- 情深不止 孝心无限 经根宝 (21)
- 倾注身心的爱 彰显传统的美 经根宝 (22)

热点聚焦

- 宋庆龄与幼弟宋子安 何大章 (23)
- 元帅朱德叶剑英惊人相似的人生经历
..... 窦春芳 (25)

今日点击

- 军中排演话剧 韦德锐 (27)

情满人间

- 元旦联欢会 韩祥林 (28)
- 杨柳树 袁识先 (29)
- 缘杨芳草永不朽 邵伯周 (30)
- 一冬一树红 李 惠 (31)

学习之窗

- 开辟马克思主义新闻理论的新境界
..... 沈世纬 (32)
- 潇洒“荡马路” 袁定华 (33)

七彩长廊

- 情系高山族 胡亦为 (35)
- 父母宽厚的笑容 任炽越 (36)

谈天说地

- 小石头与红宝石 陈月芹 (37)
- 姑苏名汤传四方 王家年 (38)

畅游天下

- 六十年圆一梦 胡树民 (39)

知识卡片

- 哪些是人体正常的衰老 (40)
- 如何识别塑料袋有毒无毒 (40)
- 历史上著名的空气污染事件 (41)
- 防流感：家居消毒要正确 (41)

饮食保健

- 揪出食物嘌呤大户 (42)
- 吃胡萝卜学问大 (42)

养生之道

- 汗出透，水喝够，便排清，人长寿 (43)

生活之友

- 厨房器物巧清理 (43)

心理导航

- 心理弹性大，焦虑不再来 (44)

世界老人

- 看日本如何帮扶老人 (45)

闲情雅趣

- 太极拳的静极之美 鲁传熙 (46)

激情岁月

- 寒夜号角 鲍世宰 (47)

- 艺林漫步 云 农等 (48)

封面：飞翔

周仲海 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：青山永不老

沈 安 摄



倾心关爱青少年 甘把余生献后生

□ 长宁区关心下一代工作委员会

长宁区关工委里活跃着这么一批老同志，他们20年如一日，一任接着一任，一批连着一批，以老少结对为载体，坚持不懈为特殊青少年送温暖、解困惑、启心志、助圆梦，留下一个又一个感人故事。

小辰辰9岁那年，父亲因盗窃被判刑，母亲是外来嫂，家庭收入仅两千元出头，生活非常困难。小学三年级的她，功课在班上倒数，对陌生人有很强的畏惧感。退休企业干部栾竹君主动与她结对，一伴就是7年。

栾竹君先从文化补习入手帮助孩子。每逢星期天，她就带着小辰辰到东华大学参加文化补习。一年后，小辰辰学习上的“红灯”一个个被关闭了。辰辰五年级时，大学生志愿者毕业了，缺少了辅导，她的英语成绩下降很快。于是，栾竹君又忙里忙外，请来了另一位关爱员：中科院上海分院75岁的研究生导师崔丽英。两位老人为小辰辰制定补习方案，从严寒到酷暑，每周日上午2个小时的补习从不间断。终于，小辰辰取得了很大的进步，顺利升入初中预备班。

这两位老人是“长宁区关工委关爱工作团”团员，这个团建于1995年4月。团员由老干部、老战士、老教师、老专家、老模范等“五老”组成。

老同志们每年与20余名服刑、回归社会人员的未成年子女结对，如今已累计结对130余人次，先后有120位关工委“五老”关爱员参与志愿服务，其中七位老同志与孩子已结对六年，促进了孩子的健康成长。

帮教也感动了家长。贵州来沪打工的18岁女孩小刘因贩毒在未管所服刑，其母亲特地从打工的北京赶来上海，当她看到年长自己的帮教老人专程来火车站接站时，那感激而又心酸的泪水一涌而出，再也控制不住自己的情绪，对着老人就下跪，感谢在举目无亲的上海，有这样一群好心人关爱自己失足的孩子。

20年来，关爱团不断拓展、延伸、发展。成员从最初的几位老同志发展到1000多人的骨干队伍；同时，关爱对象不断扩大，由服刑的长宁区少年犯，发展到结对帮教外来打工的未成年犯和关爱服刑人员及刑释回归人员的未成年子女。

针对特殊青少年的不同特点和需求，20年间，老同志们累计结对帮教未成年犯125人，已回归社会116人。其中受到表扬、立功而提前释放回归社会的有71人，占61%。2009年上海市司法局安帮办在长宁区关工委召开现场会，交流总结帮教工作。2011年区关工委被评为上海市刑释解教人员安置帮教工作先进集体。

汪绍兰是东华大学的一位离休干部，1995年她和老伴一起参加了区关协的社会帮教志愿者小组。20年来，她先后在上海市未成年犯管教所和社区与16名失足少年结对帮教，尽心配合“未管所”帮助未成年犯悔过自新。如今逢年过节汪老特有成就感。那些回归社会的被帮教者，总有人会打来电话问寒问暖。被帮教对象小川，回归社会后，不



为关心下一代事业作贡献 用心尽责，

□ 张思义

我叫张思义，今年75岁，与关工委工作真正结缘是2000年，我退休的前一年。那时，我正准备“解甲归田”，过过清闲自在的生活，陪陪身患帕金森疾病而生活不便的老伴。组织上提出要我重新出山，参加关工委工作，思想斗争顿时激烈起来。当时我想，关工委工作是一项社会性很强的工作，人们对它的认识十分缺乏，在此情况下，要做好它谈何容易。马上卸下的工作

担子又要压在肩头，忙碌了几十年还要去忙碌，这又何必？但转念又想，我是一名共产党员，组织的决定总得

服从啊。尽管关工委工作有难度，但它毕竟是一项重要的事业，作为共产党员怎么能畏难退却？左思右想之后，我终于接受了下来，这一干就是十多个年头。

2007年，嘉定区关工委成立时，组织上又任命我为副秘书长，让我具体负责日常工作，于是有三年时间，我身兼区关工委和区教育系统关工委的双重工作，而且就在此时，老伴的病情日益加重，直至完全丧失自理能力。老伴有病，我不能弃之不顾，必须尽好丈夫之责，所任工作也不能马虎，必须尽到岗位之责。为了家庭和工作两不误，我高薪聘请了全职保姆，分担护理老伴的任务。去年2月，老伴病情恶化，不幸过世，我悲痛至极，一时间，顿觉耳朵有点背了，两眼更花了，我真想

仅勤奋工作，还乐于帮助贫困老人，每年教师节、敬老节他都会给汪老送来问候和祝福。用他的话说，在他人生最低落最消沉的时候，是汪老唤醒了他，挽救了他，这样的老人都能忘，还算是男人吗？去年，汪绍兰89岁了，区关工委同志考虑到她年事已高，劝她不要再结对了。她说，自己身体尚可，还能关心下一代做些事，要求继续结对帮教，为特殊青少年再献余生。

关爱团还十分重视对外来务工者、单亲家庭、残疾人家庭等特殊困难家庭的未成年人因需施爱。举办“太阳花”社区学校，“悦读大课堂”，为农民工子女、特困家庭孩子免费辅导文化。与相关部门联办法制教育夏令营、“祖国在我心中”等活动，为孩子

们找回自信和勇气，使他们融入社区大集体，弥补缺失的家庭温暖。

2005年区关工委建立了“爱心育苗基金”，目前基金规模已达170万元，每年增值部分用于特困青少年的帮困助学，累计受助孩子达2600余人，使用资金100余万元，受到社区、学校、家长的赞誉。

在做好关爱工作的同时，我们坚持面向青少年开展社会主义核心价值观教育，连续25年为优秀高中学生举办青年马克思主义读书会，点燃青年信念之火，让共产主义火种代代相传。

倾心关爱青少年，甘把余生献后生，这正是我们长宁区关工委广大“五老”志愿者的真实写照。

辞去工作，好好调养，但在领导的关心下，在同仁的鼓励下，在“五老”精神的感召下，我还是留了下来，继续为关心下一代崇高事业尽一份微薄之力。

15年的工作实践，我感慨颇多。我体会到，要打开一个区域关工委工作局面，少不了信心和韧劲，必须下大力气推进。记得刚接手工作时，人们对关工委工作很陌生，甚至闹出了把关工委的简称“关工”两字误认为三国时代的“关公”的笑话。对为什么要建立关工委组织，关工委工作是干什么的等等问题，很多人一无所知。我想，要推进关工委工作，首先要提高人们的思想认识。为此，我和同仁一起，抓住各种机会，宣传关工委基本知识、发展历程以及关工委工作的重大意义。比如，在汇报请示工作时，向领导宣传；利用各种会议，向与会者宣传；在深入基层调研指导工作时宣传；在“五老”基本队伍培训会上，更是大力宣传。同时，还通过《嘉定区关心下一代工作简讯》和区退管所主办的刊物《又一春》等进行宣传。广泛的宣传发挥了舆论导向作用，为关工委建设打下了思想认识基础，促进了学校、村居委等基层关工委组织的全覆盖和关工委向企业拓展的试点工作。

关工委工作离不开“五

老”，而发动“五老”参与也不是容易的事情，也少不了信心和韧劲，要做有心人，用自己的沟通和情感影响周围的人。和老校长、老书记、老教师相聚，和老领导、老同事碰面，都是物色人才、发展队伍的机会，我往往三句话不离本行。在嘉定，老校长、老书记和老教师参与关工工作的较多，而老干部相对较少，这个问题我常常放在心上。有一次，我和几位老同志相聚，见到了原区人大副主任王品祺同志，谈起关工委工作时，我试着请他出山，他一口答应，现在他是我们区关工委副主任，同时也是区关工委讲师团成员。原区统计局局长朱龙铭同志、原区司法局副局长李惠琴同志，还有离休干部陆开斌、肖银等离退休干部，都是通过这样的方式邀请到的。最近，我们了解到在马陆镇有一位曾经在中央办公厅工作多年的退休老同志，于是上门相邀，他欣然愿意为关心下一代事业出力。功夫不负有心人，只要认真发动，参与关工委工作的“五老”就会不断发展壮大。

我还体会到，身处改革创新年代，开展关工委工作要有创新思维和开拓精神，这是破解难题、求得发展的动力。比如，在关工委组织遍及街镇、村居社区和学校及部分企业后，面广量

大，情况复杂，如何加强管理指导，避免有名无实、空中楼阁，这是一个值得研究的问题。为此，我提出了一些新想法，得到领导的肯定和支持。一是建立分片管理交流机制，发挥各片牵头单位作用，把所有基层单位带动起来；二是实行基层联络员制度，发挥联络员上通下达、督促指导作用；三是实行基层关工委工作星级评估制度，发挥激励推动作用。管理、制度、机制和方法的创新，有力促进了基层关工委工作的发展，组织、制度和队伍建设不断加强，各项关心下一代活动广泛开展，取得实效。8年来，嘉定区关工委两次荣获全国关心下一代工作先进集体称号，被授予全国创建基层“五好”关工委组织优秀组织奖，并且，嘉定区的经验在2011年9月召开的全国关工委基层工作会议上作了发言交流。

15年的关工委工作实践，可谓阳光晚年，收获累累。关工委工作，使我生活得到了充实，精神得到了激励，价值得到了体现。当前，全国关工委工作形势大好，我将在体力和精神许可的情况下，乘势而上，用心尽责，无怨无悔，不懈努力，为关心下一代崇高事业多作贡献。

（作者系嘉定区关心下一代工作委员会副秘书长）

搭建“金色凌云”平台

组织离退休干部开展“争当六大员”活动

□ 徐汇区凌云街道党工委

2013年7月，徐汇区凌云街道党工委依托社区党员服务中心，组建成立了“金色凌云”工作室（以下简称“工作室”）。两年多来，“工作室”让街道离退休干部“争当六大员”有组织、有载体、有舞台，为社区党建注入了新活力。

一、理顺工作体制，创新工作机制

1、分步组建各支队伍。综合考虑100多位退休干部的身体状况，对一部分发挥作用较好的离退休干部进行归类。截至目前，“工作室”已形成固定的数支队伍。

2、建立健全各类制度。首先是建立发现制度，社区党建服务中心重点关注前来办理组织关系接转的退休党员，各居民区党组织重点关注即将退休的在职干部，每年定期汇总、梳理全面掌握退休干部发挥作用的情况。其次是建立项目化运作制度，社区党建服务中心根据党工委的要求，负责制订“工作室”年度项目计划书。再次是建立经费保障制度，自2014年开始，街道党工委每年特设5万元“工作室”运作经费，确保离退休干部在发挥作用时有保障、有底气。

二、发挥离退休干部优势，助推社区各项工作

1、用活政治优势，助推社区治理。借助“工作室”骨干力量，着力推进基层党组织引领下的居民自治、社区共治。社区层面上，“绿主妇”志愿者团队利用其影响力、带动力与辐射力，通过“家庭一平方米小菜园”等“绿色低碳环保”项目，以简约的社会成本实现有效的社区治理。在居民小区，

先后涌现了一批“自治领袖”，带领居民实现自我教育、自我管理、自我服务，有健康咨询服务小组；有楼组党建邻里互助团；有居民小修小补应急维修队等等。

2、用活威望优势，助推关心下一代。“工作室”以教育后代为己任，每年都推出形态不同、内容各异的关心下一代项目，一是举办“红色记忆——离休干部珍藏品图片展”，既是对革命文物的保护，又直观地教育了下一代；二是发动28家居民区青少年骨干开展“听爷爷奶奶口述革命史”活动，印制《听离休爷爷奶奶口述革命史》发到28家居民区；三是精心设计教育下一代专题系列课程，把离退休干部请到暑托班，进行红色宣讲、教唱革命红歌等，让社会主义核心价值观教育变得可视而生动，受到学生们的欢迎。

3、用活经验优势，助推干部队伍建设。每逢元旦、春节、“五·四”青年节、“七·一”党的生日，发动“工作室”离退休党员干部和年轻的社工、入党积极分子开展形式多样、内容丰富的“大手牵小手”活动，有“听党史、谈公益”专题交流活动，有“缅怀先烈、感受党恩、传承梦想”走进中共四大纪念馆参观活动，有“传递爱心、放飞理想”志愿精神交流学习等。去年，我们还把退休干部请进了入党积极分子每月一次的“党章”学习现场，请他们传授“‘小故事·大智慧’社区治理启示录”，引导年轻社工树立正确的“三观”，激发他们热爱社区、服务居民的奉献精神。

创新载体 积极推进六大员活动 健全制度

□ 闵行区华漕镇党委

华漕镇党委把为党的事业增添正能量作为“同筑中国梦，争当六大员”主题活动的价值取向，积极创新载体，搭建平台，组织引导广大离退休老同志释放传递正能量。

一、明确六大员内涵，让六大员“有位”

1、引导老干部做时代老人的“引领人”，发挥带动示范作用。一是加强离退休老同志党支部建设，邀请党组织关系不在居住地的离休干部参与活动，教育凝聚老同志。二是弘扬典型，在营造氛围上务求实效。

2、引导老干部成为改革发展的“推动者”，发挥决策参与作用。积极搭建社会实践平台，在镇层面以听证会、村居层面以议事会的形式组织引导老同志参与到全面深化改革、推动经济转型升级、提高社会治理等重要社会实践工作中来，使离

退休老干部真正成为改革发展的“推动者”。

3、引导老干部做时代主旋律的“传播者”，发挥监督执行作用。一是邀请部分离退休老同志组成市民巡访团加强对社区环境的明察暗访。二是组建社区教育讲师团作为党委开展精神文明工作的延伸、社区思想教育的重要平台。

4、引导老干部做社区建设的“智囊团”，发挥建言献策作用。充分发挥离退休老同志优势，引导老同志对小区内的各项基础建设和精神文明创建提出金点子，为社区建设提供各类参考意见。

5、引导老干部做党委政府和群众的“连心桥”，发挥联系沟通作用。充分发挥老干部桥梁纽带作用，当好群众心愿的信息员、上级决策的宣传员、思想情绪的疏导员。

二、探索六大员活动形式，确保六大员“有为”

1、以镇讲师团为支撑点，做政策法规“宣传员”。镇党委以社区学校为阵地，组织理论功底较深的退休党员等组成社区教育讲师团，向社区居民群众传递正能量。

2、以镇三级关工网络为支撑点，做教育后代的“辅导员”。镇关工委打造关工工作组织网络，组建了以老同志为主的思想道德教育宣传员、法制宣讲员、家庭教育辅导员、困难青少年帮

扶员等骨干队伍。

3、以各志愿服务队伍为支撑点，做排忧解难“服务员”。已注册的离退休老同志志愿者有2000余人。如彩虹老舅妈工作站，定期每周一、五在司法信访窗口开展“老舅妈”接待，参与周六法律援助服务。

4、以各社区退休党支部为支撑点，做社情民意“收集员”。华漕镇党委以离退休党支部为阵地，开展各类通报会和座谈会，吸纳一批热心社区工作的老干部加入到党小组长、村民小组长、楼组长队伍中，纳入村居委大联动巡管员队伍。

5、以议事会品牌队伍为支撑点，做社区发展“参议员”。深入挖掘社区离退休干部资源，注重议事会品牌队伍建设，成为推进居民区基层党建和居民自治的巨大助力。

6、以各文体团队为支撑点，当好社区文化的“倡导员”。以镇文体中心为阵地，挖掘具有文体专长的退休老同志，发挥其文体骨干的主力军作用，成为繁荣地区文化体育事业的一股重要力量。



发挥老干部“六大员”作用 全力助推和谐社区建设

□ 金山区朱泾镇党委

金山区朱泾镇党委积极开展“争当六大员，共建和谐朱泾”主题活动，结合“六诊群众工作法”，探索离退休党建工作新思路。

一、创建活动载体，深化服务内涵

以学为先，当好党的政策宣传员。邀请市委、区委党校老师举办十八大精神学习辅导报告、“习近平总书记系列讲话精神”专题讲座、“编制朱泾十三五规划”座谈会，组织开展“强党性、树形象、作表率”主题活动。

以德为先，当好社会道德示范员。组织离退休党员参与“党员进社区、人人做公益”志愿行动，向居住地党组织报到并认领“随手公益项目”，用自己力所能及的实际行动弘扬党员精、气、神。开展“我身边的好党员”等系列创建评选活动，以先进典型引领道德新风尚。

以和为先，当好矛盾纠纷调解员。开展“居委体验日”活动，安排老干部党员在各基层“民情直通站”坐堂问诊，当一天“小巷总理”。组织安排老干部在“党代表工作室”接待党员群众来访，创建党建品牌，使他们成为群众倾诉心声的知心人、排忧解难的贴心人，成为和谐稳定的维护者。

以育为先，当好教育下一代辅导员。通过邀请离退休干部参加社区爱国主义教育讲师团、法制教育宣传团、暑期关爱团、特殊群体儿童帮扶团“四个团体”，开展爱国主义教育等活动，充分发挥老干部在关心下一代工作中的重要作用。

以创为先，做好社会风气监督员。在党的群众路线教育实践活动中，建立了一支

“老干部监督员队伍”。通过社区招募的形式，现有的50多支志愿者服务队伍中都有老干部的身影。

以活为先，做好社区文明倡导员。老干部具有巨大的人格魅力，可以凝聚人心，如在爱心助学、助困活动中，老干部们纷纷带头捐款，感召社会各阶层投入到献爱心活动中去。各社区组织引导老同志主动融入社区，参与社区的和谐文明建设等一系列活动，开展了以“追梦，我们与书香同行”为主题的党员学习月活动，开展了“纪念抗日战争胜利70周年暨世界反法西斯战争胜利70周年”书画摄影作品比赛活动，促进了良好的人文氛围与社会和谐环境。

二、促进群众自治，延伸服务触角

1、发挥“啄木鸟”精神，提高社会管理成效。我镇于2005年成立市民巡访团，近几年，越来越多的退休老干部积极参与其中，通过定期开展巡访活动，为创建和巩固“国家卫生镇”贡献力量。

2、发挥“业余热”功能，提升社区服务水平。大力推进老干部服务阵地建设，以村、社区为重点对象，搭建多个服务平台，把志愿服务做进社区、做进村组，实现老干部公益活动常态化、长效化。

3、发挥“老党员”作用，促进社会和谐稳定。我镇多个社区建立了“党员接待日”制度，定期由退休老党员接待居民来访，为居民提供政策咨询、就业指导、法律帮助等专业服务，切实为居民解决涉及切身利益的急难愁问题，让百姓需求、居民矛盾能在第一时间得到解决。

近年来，松江区永丰街道党工委精心谋划、有序推进、稳妥引导老同志发挥余热，稳步推进“争当六大员”系列主题活动，切实服务和促进社区党建发展。

一、精心谋划、聚合平台，推进活动好戏连台

1、以“一站多居”为平台，让老同志为社区“添砖加瓦”。街道从2013年起推行“一站多居”社区管理新模式，其中一环就是聘请退休老同志成为居委会干部，并在政策宣传、志愿服务、调解矛盾等方面，用他们丰富的生活阅历和工作经验，指导青年居委干部成长，带领社区居民参与到社区事务中来。

2、以“老青结对”为平台，让老同志为青少年“补钙祛垢”。离休干部为青少年讲家风、话美德，或以亲身经历讲述打黑除恶的战斗故事，为青少年的思想成长“领路”，引导青少年树立正确的价值观。

3、以“统战品牌”为平台，让老同志为社区统战“凝心聚力”。退休党员干部陈茸君作为侨界人士担任永丰侨联分会委员，积极建言献策。同时，作为市民巡访团志愿者，引导侨界人士积极参与社区文明建设和志愿服务，并向海外亲人、同胞传播祖国发展“好声音”，凝聚社会发展“正能量”。

二、品牌引领、发挥示范，确保活动务实有效

范，确保活动务实有效

1、秀南读书会——离休干部14年耕耘的见证。2001年，3位离休干部创建了秀南读书会，如今已成为社区家喻户晓的精神文化品牌。三位离休干部通过读书

聚合平台 品牌引领 推进『争当六大员』主题活动稳步开展

□ 松江区永丰街道党工委

会平台为社区居民讲解国家政策、为社区学生在寒暑假宣讲革命传统、为社区基层党建提出真知灼见。

2、仓桥水晶梨——退休干部不懈追梦的历程。退

休党员干部钱培华胸怀致富农民的梦想，带领农民学技术、谋发展，使仓桥水晶梨品牌成为松江区“一区一品”的代表，被授予上海市著名商标和名牌产品。他本人也先后被评为全国优秀农产品经济人和上海市离休干部先进个人。同时，钱培华积极投身社会公益事业，他负责的仓桥水晶梨基地建立起了“家家乐”学农基地，每年接待2000多名中小学生的学农实践，为培养青少年勤劳踏实的人生价值观作出了努力。

3、社区品牌汇——离休老同志在社区的点滴。街道和各居民区党组织根据老同志实际，积极引导老同志在社区各类活动中展示自我，发挥特长作用。比如，邀请离休干部赵长海参加社区“明星阳台”、“健康厨房”等活动，为社区居民讲解花卉养育和绿色食疗；邀请身体相对较好的退休老同志为社区学生开展太极拳、书法等教学课程，或担任党小组长、楼组长，带头开展社区垃圾分类、安全防范宣传和志愿服务活动，推进了社区党员志愿者队伍的建设，有效促进了社区精神文明建设。

“争当六大员”系列主题活动的稳步开展，有效推动了社区党建和居民自治，为老同志发挥作用，参与社会文明创建、传播正能量创建了舞台。

运用社会组织力量 推进老干部工作转型发展研究与思考

□ 杨浦区委老干部局

本文围绕利用社会组织力量，推动老干部工作转型发展这个课题，通过座谈、问卷调查，分析研究整合社会组织力量的路径及其问题，并形成了初步思考。

一、概述

（一）社会组织的定义

本文所使用的社会组织概念，具体指在民政部门注册登记的、属于正常管理范围内的社会团体、协会、民办非企业单位等。

（二）运用社会组织力量，参与老干部工作的重要意义

1、运用社会组织力量是促进老干部工作转型发展的必然选择。目前，老干部工作完全依靠老干部工作部门的力量会存在人员、能力、资源等各方面的局限性。而社会组织服务内容门类众多、潜力很大，有参与老干部工作的专业能力和强烈意愿。

2、运用社会组织力量是促进老干部工作部门自身转型的内在需要。运用社会组织力量，能够很好地帮助老干部工作部门实现自身的转型，将自己从大量繁杂的具体事务中解脱出来，集中精力抓统筹协调和走访听取老干部意见的工作。

二、总体情况

（一）杨浦区运用社会组织力量参与老干部工作的基本情况

总体来看，杨浦区社会组织参与老干部工作处于空白状态，专门针对老干部工作的可购买社会组织的服务项目还没有。目前只有一些购买社会组织服务的社区养老服务、文化服务项目，在无意识、无组织的情况下，零星覆盖到了一些离退休干部。

（二）当前存在的主要问题

1、主观认识的不到位。对于运用社会组织力量的方式，老干部工作者中，有的不接受，有的认为老干部没有需要。老干部中，有的组织观念根深蒂固，无法接受社会力量来服务；有的认为服务项目质量不高；有的认为送服务不如送补贴。

2、服务项目的不对路。目前，绝大多数社会组织提供的服务项目都是针对困难老人的，服务导向注重基本保障，服务内容呈现大众化，一定程度上确实与离退休干部的个性化需求对不上号。

3、运作主体的不适应。社会组织内部管理机制不健全，服务人员态度、质量跟不上，与离退休干部的高需求有差距。

三、运用社会组织力量参与老干部工作的机制研究

项目是社会组织力量参与委托工作的载体，项目化运作方式已成为社会组织参与社会治理的基本范式。

（一）项目立项

1、立项依据。项目设立的依据主要是老干部的实际需求。立项要坚持需求导向、问题导向，从需求中选择一些具备条件的服务项目。也可以从社会组织已在社区开展的养老、生活、文化服务项目中，选择适合老干部的服务项目。还可把传统工作单独立项。

2、立项内容。一是要确定服务的形式、内容、频率；二是要确定目标受益人数，即项目服务群体规模；三是要确定项目服务内容所需的经费；四是要设定可衡量的评估指标体系。

3、立项要求。项目设立要有可操作性、

可评估性，既要考虑社会组织能够提供这样的服务内容，也要考虑老干部以及社区辅助力量的接纳程度，还要考虑评估指标体系。可以通过试运作环节，完善项目计划。

（二）项目管理

1、日常管理。要注意避免“太放手”和“不放手”的倾向。要主动配合，在前期要引导社会组织融入到老干部工作中；要放手把事务性工作、专业性服务交给社会组织及其社工来做。

2、效果评估。每个项目在实施结束后要进行效果评估。在评估中，要建立多角度评估体系。建立严格的财务审计制度。

3、资金拨付。对购买服务经费的拨付，要按约定、分阶段拨付，还可以留出一部分作为效果评估的绩效奖励。

（三）社会组织的选择

1、社会组织的引入。一是依托民政系统的社团局，针对不同服务需求，分别找到不同的社会组织。二是依托社区内本土社会组织。把社区建设中其他领域的社会组织引入到老干部工作领域。三是依托研究社会组织、培养社工的高校、科研院所等。

2、社会组织的选择。社会组织的选择要坚持几个标准：一是在服务内容上的专业性，要选择专业技能强、活动组织能力强的社会组织。二是在对接社区管理上的融合性。要选择与社区管理融合性强的社会组织。三是在内部管理上的科学性。要选择自身内部管理科学化程度较高的社会组织。

四、运用社会组织力量参与老干部工作的对策思考

（一）解决认识的问题

1、重点解决“想不想”的认识问题。要进一步统一老干部工作者队伍的思想，提高对老干部工作转型发展的认识，主动在老干部工作中探索实践。

2、重点解决“能不能”的认识问题。一部分离休干部的基本生活服务需求老干部工作者难以满足，但是通过购买社会组织服

务是能满足的。

3、重点解决“要不要”的认识问题。要坚持走访关心的强度不变，让老干部感到社会组织的服务不是替代而是强化了关心照顾的力度；要坚持合理适当的补贴强度不变，对既有的合理补贴应予保留，社会组织的服在此基础上叠加。

（二）解决问题的能力

1、提高老干部工作者适应项目化管理的能力。一是理论能力。要对如何运用社会组织力量的理论有一定研究。二是项目管理能力。要对项目化运作机制有一定研究；要对具体项目内容和要求有一定研究。

2、促进社会组织适应老干部工作的能力。一是项目实施能力。二是内部管理能力。三是创新服务能力。

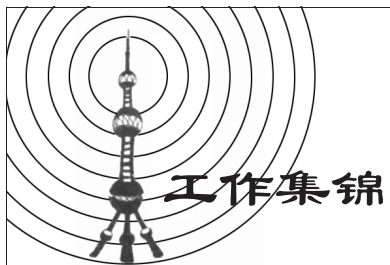
（三）解决推进的问题

1、抓点示范。进行项目的可行性评估，形成购买服务项目的示范效应。

2、考核引导。在老干部工作考核中把运用社会组织力量作为考核的重要内容。鼓励老干部工作者引入社会组织力量，更好地满足老干部个性化需求。

3、政策引路。在起步推广阶段，可以探索“两个定向”的政策保障机制。一是探索设立定向资金机制，专门用于购买社会组织服务，满足老干部个性化服务需求。二是探索定向服务机制，每年在老干部服务内容中设立几个服务项目，定向要求通过招投标程序，择优选择合适的社会组织来承接。通过政策引路，逐步推动购买服务机制成为老干部工作转型发展的常态化、长效化。





☆浦东新区老干部局群策群力谋划新年度工作

日前，浦东新区老干部局召开2016年工作务虚会，局班子领导与全体干部职工交流发言，群策群力谋划2016年老干部工作。新区老干部工作委员会书记、老干部局局长朱慧玲要求，要围绕中心、前瞻思考，精准定位、谋篇布局，创新载体、形成合力，切实谋划好新年度工作。同时要强化宣传工作，形成内外循环一体的宣传机制，进一步扩大新区老干部工作影响力。

会议围绕“老干部工作转型发展、增添正能量、加强离退休干部党建、深化为老服务管理工作”等8项议题展开讨论。每位干部职工围绕局中心工作，结合各自岗位，以转型发展、创新发展为突破口，积极建言献策，大家讨论交流认为：在加强宣传工作方面，要组织引导老同志参加网宣工作，创新工作内容，强化舆论宣传。在增添正能量工作方面，要依托社区，注重资源整合，根据老同志需求和实际，搭建老干部发挥作用的平台，丰富活动载体。在做好老干部管理服务工作方面，要有良心、爱心、责任心，用心用心、周到细致地做好管理服务工作。在内部管理工作方面，要建章立制，夯实内部管理机制和基础性工作，促进中心工作再上新台阶。（黄洁）

☆杨浦区老干部活动中心装修改造后恢复开放

日前，经过近一年的紧张施工，装饰一新的杨浦区老干部活动中心正式恢复开放，老同志们看着设施更加完备、布局更加合理、安全更有保障、管理更趋科学的新家园喜笑颜开。

杨浦区老干部活动中心于1998年10月建成投入使用，17年来，成为全区离退休干部学习活动的重要场所，但近年来，设施陈旧老化及布局不尽合理的问题日益显现，为此，

区委区政府投入专项资金予以装修改造。

在设施方面，更换了中央空调，安装了礼堂椅，增加了电子阅览区，安装了专用乒乓球地板。

在布局方面，对楼层进行了布局调整和优化。扩大并改善了老同志的就餐环境，开放书架，便于老同志借阅。运动区与休息区合理布局。

在安全方面，对所有楼梯扶手提高，符合最新的国家建筑设施标准和人体工学。努力消除了安全隐患。

在管理方面，新增了智能化一卡通管理系统。同时，引入专业物业公司进行专业化服务、保洁、安保等后勤工作。在餐饮供应上，引入专业餐饮公司提供午餐。

☆虹口区举办“幸福老年”系列活动

日前，虹口区举办以“幸福老年”为主题的第二届畅心论坛。区机关党工委、区总工会、区人保局等单位领导出席论坛。论坛围绕“积极贯彻老年法，大力造福老年人”、“应对银色浪潮的思考”以及“退休新生活的开始”三个议题展开讨论。受邀退休干部分别从老年产业社会化和老年事业国家化、做自己喜爱的事和做自己力所能及的事、老有所为如何为、自己的老年观等方面，畅谈了学习体会，现场气氛热烈。

据悉，该论坛是虹口区“幸福老年·多彩生活”区机关事业单位退休干部才艺展示系列活动内容之一。本次系列活动还包括老年维权法律咨询、体检情况分析会、养生讲座、金婚祝寿、摄影书画展等多项活动内容。（万俐俐）

☆大宁路街道社区助老小帮手隔代服务更亲热

在社区助老活动中，老帮老的志愿者很多，而小帮老的则不多见。为了缓解老干部精神上的孤独感，大宁路街道上工新村小区专门招募了一批小小志愿者，他们的任务就是每周陪伴一次居家行动不便的老人，让老人享受天伦之乐，也让孩子们在校园之

外，增加了服务社区的社会实践内容。近日，一张丰富老人精神生活的“共享乐龄生活”菜单出炉。

上工新村小区推出的这项“老小伙伴牵手，共享乐龄生活”服务，是居委干部根据社区老干部需求，上门征询了独居和腿脚不便老干部们的愿望，特地定制的一张为老精神服务菜单，菜单涉及上门探访、读书读报、精神陪伴、个性文艺节目等7大项内容，由社区里的小小志愿者们认领服务。他们每5人编成一个服务小组，在每周五下午上门服务，服务完成后再请老人填上下一一次的服务需求，孩子们回去准备好后再次来为老同志服务，周而复始。

该项活动得到了和田中学的大力支持，学校将其列入学校社会实践活动课的内容。今后，将由不同年级的孩子到小区服务，社区老干部们可以在每周五享受到天伦之乐，他们的生活中多出了许多欢笑声。（党建办）

☆普陀区宜川街道帮助老同志妥善处理保密学习资料

为了方便老同志处理家中的保密学习资料，普陀区宜川街道将回收保密资料作为老干部工作实事项目之一。回收途径采取老干部自送与居委会干部或老干部工作者上门回收相结合。所有回收的资料最后集中到街道老干部工作部门统一处理。（普讯）

☆上海邮政为老同志发挥正能量搭建平台

中国邮政集团上海市分公司采取多种形式，为老同志发挥正能量搭建平台：一是动员离退休干部订阅共产党员微信；二是建立微信群，以处级以上退休干部为主，符合条件的其他老同志也可受邀加入。三是宣传先进典型事例，传递正能量。四是每年举办两次离退休干部读书班，使老同志自觉做到政治坚定、思想常新、理想永存。五是召开座谈研讨会，开展学习交流，产生互动互学正能量的效应。六是组建文体骨干队伍，广泛开展宣传、演唱等活动。七是邀请工作思路清晰、工作经验丰富、身体素质较好的老同志担纲企业经营发展中的

部分课题研究，为企业的经营发展提供有价值的调研成果，为企业发展出谋划策。八是积极鼓励和帮助离退休干部发挥自己的能力和专长，参与社区建设和青少年教育、志愿者服务等公益活动。（邮讯）

☆上师大师生织百条围巾赠百位老干部

阴雨寒风送冬来，一条围巾暖心怀。在寒冬到来之前，上海师范大学百位老干部每人收到了一份特殊的礼物——一条手工编织的爱心围巾。这一条条凝聚着浓浓爱心的围巾，是由学校团委、妇委会和老干部处联合为老同志办实事，在妇委会老师的带领下，由团委学生社团“织知团”、“女儿社”中的大学生利用课余时间一针一线精心编织而成的。当师生们将精心包装好的漂亮围巾送到老同志们的手上时，全校师生的关爱之情让老同志们的深受感动，深感温暖。（钱慧）

☆水产集团老干部单位家属共话敬老情

日前，水产集团召开老干部工作者与离休干部家属共同参加的“共话孝顺情，同助百岁梦”座谈会。原水产局机关和基层企业部分老干部家属、老干部管理中心全体工作人员针对老干部整体进入后“双高期”的特点，畅谈如何全方位呵护好老干部，努力为老同志营造一个“做追梦人，当百岁人”的良好生活环境和精神氛围。

座谈会上，老干部中心负责人以“尽心尽责做好新时期老干部工作”为题，通报了相关工作。十多位老干部家属代表踊跃发言，畅谈了自己在生活中尊老尽孝的做法和经验。（水老）



巧用『智库』 搭好平台共『议事』 解难题

——记浦东新区塘桥街道贵龙居民区戴老师议事厅

□ 贵党支

2009年底，浦东新区塘桥街道贵龙居民区整合人才资源，挖掘了小区中群众威信高、奉献热情足、工作能力强的7位退休干部，成立了“戴老师议事厅”。“议事厅”把自身定位为收集社情民意的绿色通道，引导居民协商共治的议事平台，解决居民“想、盼、愁、忧、难”的“老娘舅”。6年来，他们热心为居民办了不少暖心事，受到大家的一致好评。

热情奉献 为居民搭桥

贵龙园是2000年新建的一个商品房住宅小区，这里聚集了很多“新浦东人”，居民整体素质较高。但同

时，该小区也面临着一个与其他商品房住宅小区同样存在的共性问题：即居民个体素质高而集体行动能力低，社区资源多而社群关系弱。

为了解决小区建设中存在的诸多问题，曾任小区业委会主任，现任党总支委员、楼组长的戴珠凤经常与居民区党总支、党员骨干和居民代表相聚一起，商讨解决方案。久而久之，这样一个合作团队被居民所接受，被大家命名为“戴老师议事厅”。同时，这样的工作形式也得到了社区领导的肯定。

“议事厅”中其他六位成员都是中共党员，是平日里热心社区工作的退休干部。陈祥凤退休前为南汇第三中学副校长，蔡丽玉曾任武宁路小学教导主任，俞子龙曾是解放日报记者、美编，曹铨圣是高级工程师，朱秀云曾是中石化上海分公司的管理人员，李树钧同志一直担任居委干部。这7个人的议事小组通过实践探索、总结经验，制定了工作规章制度、为民服务守则等，把“议事厅”建成了一个群众说话有地方、社区事务大家商议的沟通平台。

“戴老师议事厅”每天下午2点至4点半，在温馨连线点接待居民，全体成员轮流值班，365天全年无休。听取由居民提出的有关小区公共事务的所有问题。平

日，议事厅成员们会在社区中上门走访、调解矛盾，劝阻群租，定期以会议或公示形式向居民通报事务解决进程，同时延伸服务功能，与小区居委会、业委会、社区相关单位等自治共治平台有效对接，实现公共事务早日进入处理议程。

办事给力 为居民着想

“戴老师议事厅”成立以来，聚焦居民关注的物业管理、环境整治等容易引发纠纷的方面，在处理方式上，能够自行调解的矛盾，本着“自助互助”的原则，做到了有序协商、妥善处理。2011年，在组团式服务走访中，居民对花费140万元的外墙清洗工程有意见，居民认为小区水管老化引起的水质差才是小区当时最应该解决的突出问题，在“面子”工程和“里子”工程上，先上哪个工程应由居民自己说了算。“议事厅”将居民想法在居委会、业委会、物业、“戴老师议事厅”四方会议上提出讨论，最后决定以居民利益为重，暂缓外墙清洗工程，将140万元先用于水管改造工程上，居民听到这样的结果连连称好。

至今，“戴老师议事厅”已协同居民解决重大急难愁问题30余起，处理居民日常困难不计其数。自己不能解决的复杂问题仅有2起，且已通过绿色通道上报上级相



我从小爱好书画，可在职时没有空闲时间多加练习。退休了，时间充裕了，可以一圆儿时的梦想了。为此，我特地在家里备了一张大桌子，铺着毛毡、宣纸，有兴趣了，就去写几个字，画上几笔。因兴趣爱好实在太杂，经常写几个字就去摆弄花卉盆景；画

几笔画，就去鱼缸边围着转转。要不兴致来了，就埋头爬格子写帖子，再不然就在电脑上处理拍来的照片。一幅画，有时几天、几个星期也完不了工。

老伴见此情景，讽刺道：“三天打鱼、两天晒网。摆了一桌子，猪鼻子插葱——装象！我练几天，说不定比你写得好呢！”

老伴用报纸练了一会就去忙着烧晚饭了，我过去一看，她竟然把我准备画画的一张宣纸垫在下面，墨水都斑斑点点印在宣纸上了，我趁机挖苦她：“还说比我写得好，连基本常识也不懂，把一张好好的宣纸浪费了！”

我自己书画水平实在拿不出手，每次提笔总是犹豫不决，唯恐写不好、画不好，浪费笔墨纸张，所以，总是拿最差的宣纸，最差的墨汁，写坏了、画坏了也不心疼。自然，这张被老伴弄脏了的宣纸我也舍不得扔掉，正好用来练习画画。两边的墨迹斑点想办法用山石、树林给掩盖了，可中间透气、留白的地方还有好多墨点怎么办？我凝视画面，冥思苦想，有了！这空白处是水面，何不利用这散开的墨点，画些掠过江面的水鸟？画毕，孤芳自赏，效果还不错，很是得意，废纸居然变成我的绘画作品了，既符合低碳环保，又激发了自己的绘画创作兴趣。

哈哈，真不错，老伴，你就练字玩吧！

（作者系塘桥街道蓝东居民区离退休干部理事会秘书长）

关部门，请求解决。

工作出彩 为小区争光

“戴老师议事厅”树立了“你有事，我帮忙；你建议，我服务”的服务准则，他们的服务宗旨是“便民为民，奉献社区”，服务精神是“凝聚民心，提升品位”。“戴老师议事厅”的成员们对待工作充满热情，在开展“一职一岗一位”主题实践

中充分发挥了党员的先锋模范作用，为党组织紧密联系服务群众搭起了桥梁。他们通过“议事厅”引导居民共同参与公共事务管理，规范公共事务处理途径，使广大居民真正成为了家园的主人、管理的主体，使居民的主人翁意识明显提高，对社区的认同感也大大增强，小区和谐稳定，居民安居乐

业。因此，“戴老师议事厅”成为了小区自治的先锋模范，贵龙园被评为上海市“自治家园示范点”，先后接待前来参观、取经的各地专家、同行1500多人，充分展现了基层社区自治的活力，成功展示了塘桥社区以党的建设引领居民自治的成果。

编者按：

本文是一篇关于“上海老年航模飞行活动”的特写。该活动由上海市老年人体育协会军事体育委员会组织引导，开展活动已10年。作者是这项活动的组织者之一，以亲历的视角，展现了这个老年航模活动团队成长发展的历程和日常活动情况，对于各地航模活动，特别是老年航模活动的开展，或有启迪。

暮年放飞亦精彩

——记上海老年航模飞行活动10年

□ 韩兆焕

上海，高楼林立，人口稠密。

上海，绿地不多，空地很少。

上海，率全国之先，早在上世纪末，就“跨”入了老龄社会……

客观地说，当下的上海，对于航空模型的自然“生态”，不太好。

然而，就在这片甚至时有雾霾侵袭的蓝天下，活跃着一支以老年人为主体的航空模型活动团队，并且走过了10年“有组织开展活动”的路程。

起飞，耐人寻味

2005年，上海市老年人体育协会军事体育委员会成立，俞宜震被推举为副秘书长。这位曾经打破过航模项目世界纪录、已经从上海市军事体育俱乐部航模队高级教练岗位上退休的“老航模”睡不着了：“这一生还能航空模型做些什么呢？”带着心结，他找到当年的队友吴雨辰商量，不料“扯”出了一个主意：何不搭一个平台，组织起来大家一起来“玩”呢？

这个想法很快得到了时任市老体协副主席、军体委员会主席顾安义的支持——这位优秀射击运动员出身的“老体育”说得更加明确：“对，就是‘玩’！老年人的体育活动就是要更多去除功利。团结的人越多，越好！”领导的支持为两位老人增添了信心，

但最大的问题也随之而来：模型可以自己办，但哪来的飞行场地？要知道，在“寸土寸金”的上海，这些年早已没了让你“白玩”的去处！无奈中，他们想起了在卢湾区（今黄浦区）青少年活动中心任科技部主任的老朋友朱建平。这位至今执教在青少年科普教育第一线的中年教师听明白两位前辈的来意，二话没说就直奔领导的办公室。……门外的老人还在心中忐忑，活动中心的两位党政领导迎出门来，回答老人的竟是大喜过望的四个字：大力支持！

接下来，便有了“上海老年航模飞行活动”的第一批参加者，有了第一次“正式活动”。这一天是2005年11月30日，星期三。也就是从这一天起，这个名为“青少年活动中心”的大厅里，几乎每个星期都会有一个



场景“别开生面”——一群两鬓斑白抑或白发苍苍的老人，在这里忘记了年龄，和他们的孙辈一般手舞足蹈！

当“老年航模活动”一出现，立刻像磁石一样吸引了众多当年的航模爱好者。现在，上海老年航模飞行活动的参加者从最初的7人，已扩大至70多人。他们中，既有当年的专业运动员、教练员、裁判员，也有退休的领导干部、厂长经理、高级工程师、大学教师、技术工人；有四五十年前的航模“红领巾”，也有退休前从未接触过航空模型的老年朋友；甚至一些目前尚未达到退休年龄的“准老年”，也自愿提前“跻身”。参加者平均年龄68岁，年龄最大的88岁。

毛林鑫在职时在上海大学工作。他退休后办的第一件事，就是找到当年指导过自己参加全国航模锦标赛的教练俞宜震，参加老年航模活动并成为骨干。他后来把这群老人的活动“安排”进了大学的校园，促进了飞行活动从室内到室外的转变。

戴国华年轻时支援内地建设，退休后返沪。这个当年市少科协航模组的“红领巾”，不识麻将，不善打牌，于是经常“宅”在家里，捧着《航空模型》杂志依样画葫芦做飞机，一次在航模商店意外得知上海有一批“老航模”经常聚在一起活动，兴奋得到处“找关系”，最后如愿以偿。现在，他是活动的积极分子。

陆鸿山因航模而“爱屋及乌”，毕业于当年的北京航空学院，一直从事飞机设计工作，直至退休。现在通过“老年航模飞行活



动”，他又重新拾起“少年梦”。

韩莲珍退休前是《中学科技》的美术编辑，是这支老人队伍中唯一的女性。为孩子们画了一辈子插图的她，抱着让“画”过的模型飞机真正“飞”起来的意愿，非常“不好意思”地参加了活动。她现在已经“飞”出了成绩。

罗伟馨在一次火灾事故中为抢救国家财产负伤，烈火烧毁了他的面容，残缺的手指相互粘连。这样的“惨状”也能飞航模？能！他现在已做起了另一位残疾朋友的老师。

……

2010年5月，全国的“老航模”相聚北京，俞宜震带着一组幻灯片介绍了上海老年航模飞行活动的情况，赢得满堂掌声，有的老人竟激动得淌下了泪水。“因为你们是目前全国唯一的‘有组织’开展航模活动的老年团队！”我国航模界老前辈黄永良先生高度评价，喜形于色。

“玩”得有声有色

航模也是“隔行如隔山”。由于历史和技术的原因，我国的航模强项通常是“自由飞”和“线操纵”，“遥控”的普及是近一二十年的事。从这个层面说，大家都只能算“菜鸟”。于是，吴雨辰“义不容辞”地当起了“总教练”。这位当过上海航模队最早一批遥控航模运动员的高级工程师，始终对“遥控”情有独钟。

开头很狼狈，这些小飞机都像丢了魂，



要么直上直下，摔得“鼻青脸肿”、“皮开肉绽”，要么先是傻劲“袋鼠跳”，然后满地“驴打滚”。吴雨辰必须一个一个手把手地教，喊得口干舌燥，累得汗流浹背……直至这些小飞机“长上记性”——“听话”地悬停、升降、走航线！

2006年10月，距首次活动不到一年，“老年航模飞行”参加上海市“冠生园杯”老年健身大赛，获科技之星奖。

2009年11月，上海首届模型节开幕，“上海老年航模飞行”首次在全市的青少年面前“露脸”，后来被媒体引发成“素质教育”的一个话题。

2011年，老人们“自拉自唱”，举办“九鹰杯”上海市老年人航模比赛。比赛通过网络向全社会开放，只有年龄要求，谁都可以参加，设两个室内遥控电动直升机项目，获得圆满成功。这是我国第一次举办的老年人航模比赛。

从2013年起，“九鹰杯”老年人航模比赛列入每年一度的上海市民科技体育运动会、上海市民体育大联赛等全市性群众体育赛事的内容序列，比赛的项目和参赛人数又有增加，成果丰硕。

现在，这支按照“活动自愿、经费自理、责任自负、行为自律”原则组建起来的老年团队的活动已形成规律：每周一次相聚黄浦青少年科技活动中心，可以飞模型，也可以“断病问诊”、相互交流。同时，不分寒暑，视天气情况基本做到每周在郊外飞一次固定翼。更可喜的是，一支稳定的骨干队伍在磨练中形成，不少最初的“菜鸟”成为“教练”，“互帮互学”构成良性循环。

温馨的“老航模之家”

这里被称作“老航模之家”。因为是“家”，每次活动，不少人花在路上的时间，超过3个小时。82岁的杨维华住在浦东新区边缘，来回一次得换8趟车：2趟郊区车、2趟公交车、4趟地铁。83岁的

吴伯玫家眷长住香港，他“两头跑”。

88岁的刘伯林和86岁的唐翰章，《中国航模史》中有他俩的名字，是活动参加者中最年长的两位。由于视力减退，现在操控航模已是“弱项”，但他们坚持“有空就来坐坐”，因为“这里热闹！”

这里有个不成文的规矩，不论谁生病住院，都要探望；送去的慰问品，大家“凑份子”。每当有老人“逢十”大寿，这里都会为老人祝寿。

远在美国、澳大利亚、北京、乌鲁木齐、广州、西安的老朋友会面，都把这里当作“地标”，相约而至。更多的“新朋友”慕名而来。湖北老人葛坤术通过互联网的“老航模联谊区”知道了上海的老年航模活动，多次自费赶来上海参加……

有道是“家和万事兴”，在这样的“家”里，哪个老人不“乐颠颠”！

2010年9月，国际航联主席皮埃尔·波特曼先生访问上海，在上海军体俱乐部的一个大棚里看到这群老人在活动。面对老人们娴熟的表演，同为老人的皮埃尔·波特曼主席激动得两手翘起拇指，表示他“看到了整个中国”，随后留言：“向所有中国模型运动员表示祝贺！……你们的努力和贡献使得这项运动在中国将拥有美好的将来！”

是的，青春的“放飞”固然光鲜，暮年的“放飞”，同样精彩！



编者按：市建交委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。这些家庭中有的面对逐渐老去的父母，面对常年患病的伴侣，他们耐心陪伴照顾；有的对于小辈，倾注了大量的心血，在子孙面前树立立身处世、持家治业的榜样；有的自己身体不好，还热心公益，帮助邻里。他们没有惊天动地的事迹，却在平凡中见真情。本刊特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6个家庭的故事，分两期刊登，以飨读者！

温暖温馨之家

2014年11月，市建交委系统退休干部姚步元在参加一次公益活动时跌倒，导致“脑梗”住院，原患有高血压、心脏病也一并复发，虽经抢救脱离了危险，但先后八次住院。在住院的半年间，他的子女、兄弟姐妹竭尽全力关心照料他。除了在经济上给予帮助外，还轮流在医院陪护。医生和亲人合力把他从死亡的边缘拉了回来。当姚步元康复出院时，同病房的几位病友都羡慕他有那么多的亲人陪伴照料。

步入古稀之年的姚步元，始终不忘坚持传承祖先的“家教、家规”，无论在什么场合，他都严于律己，身教胜于言教。每当与子女、孙辈及兄弟姐妹团聚之际，他总是强调“家兴和为贵，万事百竿头”的祖训，倡导做诚实人、干正当事、说真心话、循规矩、守信誉的家教家风。

他的言传身教可以追溯到当年。那时，他岳父母身体有病，行动有困难，而老人的儿与媳工作都很忙，照顾老人心有余而力不足。姚步元见此状况，主动与爱人商量，将“二老”接到家中居住，全天候照顾。姚步元负责为岳父洗澡、按摩、修指甲，爱

人负责伺候岳母及清洗衣被。姚步元夫妇经常轮流把“二老”抱上轮椅推到附近公园、广场游逛，尽量让他们能多晒太阳和呼吸新鲜空气。后期当“二老”都出现了大小便失禁，他们几乎每天都要帮助老人换洗衣裤及擦洗身体。这样一住就是八年，直至“二老”相继离世。

随着时光流逝，姚步元身体健康也出现了问题，子女也学父母，照顾老人无怨无悔。2013年一天晚上，姚步元心脏病突发，多亏了儿子及时背上他赶到曲阳医院急救而脱险。2014年一天凌晨，姚步元因支气管炎引发心脏病及高血压复发，女儿急呼出租车把他送到第一人民医院急诊室。儿女居住的地方与父母的家相距较远，但每晚他们都来电嘘寒问暖，每周都要上门看望父母，帮助解决生活上的一些问题。

姚步元也是一位助人为乐的热心人。他主动与邻里结对签约，为邻居双职工夫妇排忧解难，如快递签收、晾晒衣服等五年如一

日，两家亲如一家，相互关心，和谐相处。隔壁邻居因卫生间排水受阻，渗漏到楼下邻居新家，造成了两家长达一年的矛盾纠纷。



早在1992年，市建交委系统退休干部皇甫熹为了照顾年迈多病的父母双亲，放弃外省职位，和爱人一起来到上海工作。2005年，他从市政局副总工岗位上退休了，尽管立马被多家公司聘请为技术顾问，但他还是决定把主要精力放到老人身上，照料父母生活起居。

当年回上海工作时，皇甫熹夫妇和父母住在一起，后来与父母分开住后，他心里总是忐忑不安，生怕父母会有不便，每星期必须上门两次看望父母，并捎上一些食物和生活必需品，看到父母的微笑，他感到这是人生最大的幸福。几年后，皇甫熹夫妇有了一些经济积蓄，就让父母和自己居住在同一小区。

皇甫熹退休时，88岁母亲类风湿性关节炎已相当严重了，手与脚都疼痛难熬，尤其膝盖疼痛走不了路，需要有人搀扶才能慢行。皇甫熹为母亲的病痛日夜担忧，他无奈地对爱人说：“从医术上已没有回生之术，那么在母亲不多的日子里，我们唯

一能做的事，是以我们的温暖来减轻母亲的痛楚。”于是，他俩只要有空就轮流陪在母亲床边与其说说话，经常给老人翻身、擦身、按摩、换洗衣被，还尽量烧些老人平时爱吃的饭菜喂其吃下。常言道，久病床前无孝

情孝 深心 无止 限

子。但对于皇甫熹夫妇来说，却彰显出了情深不止、孝心无限的敬老爱老的中华传统美德。

母亲去世后，父亲在皇甫熹心中占有绝对重要的位子。他认为，能和90高龄的父亲在一起吃饭说话是最大

的自豪和幸福，陪伴就是最大的孝心。在皇甫熹夫妇精心伺候下，其父亲幸福地生活到96岁才安详离世。

皇甫熹的孝心被女儿女婿看在眼里。女儿女婿居住在英国，外孙已7岁，已到了上学年龄。皇甫熹担心外孙不懂中国文化，将来与外公、外婆无法沟通，感情上也会疏远。他曾在女儿、女婿面前不经意中流露出这种忧虑。说者无意，听者有心。2012年，女儿、女婿携外孙毅然辞别英国来到上海，女儿对皇甫熹深情地说：“为了解除你和妈心中的忧虑，我们考虑再三，还是让孩子回国学习中文，传承中国文化，与外公、外婆生活在一起。”女儿、女婿为了父母的心愿，作出如此重要举措，深深感动了皇甫熹夫妇。现在，女儿、女婿已在上海找到了工作，与皇甫熹夫妇住在一个小区。小外孙也已上小学一年级了，外公、外婆也承担起了接送外孙上下学的任务。一家三代其乐无穷。

姚步元知情后，主动做起了化解矛盾的工作。在他以将心比心的疏导下，楼上邻居承担全责，出资1000元交给物业对楼下邻居家进行修复，化解了两家恩怨，增强了社区和谐。

在他住宅大楼里，曾发生了405室王老伯因外出遛狗，不慎惊吓了407室开门出行的林老太，致其跌倒，左手多处骨折，经医院治疗花费了10多万元。林老太要求王老伯

全额赔偿，为此两家闹得不可开交。经居委干部和民警多次调解均无效，林老太向法院递交了诉讼状。姚步元获知后，主动与两位老人谈心沟通，苦口婆心劝解，终于得到双方理解，两家签约和解。林老太自愿撤诉，王老伯主动承担50%的医疗费。事后，姚步元受到居委会好评，被誉为“铸造和谐社区有心人”，并被评为“志愿者服务明星”。

倾注身心的爱 彰显传统的美

2010年6月，市建交委系统离休干部钱志珊夫妇兴味盎然来到樱花盛开的顾村公园，欣赏千姿百态的樱花。突然间，钱志珊一阵眩晕，跌倒在地。爱人赶紧上前把他扶起来，想送医院。钱志珊认为自己体质好，不会有问题，执意要乘车回家。女婿得知赶来坚持要把钱志珊送到医院检查，确诊为胃癌，经过治疗，逐渐恢复了健康。钱志珊夫妇感叹说：“这次都亏了女婿一番孝心，否则后果不堪设想。”

钱志珊女婿原是某企业三级技工，由于企业不景气，女婿成了下岗工人，在家无所事事，在外沉迷扑克麻将，钱志珊女儿多次劝说未果，只好提出离婚。钱志珊夫妇考虑到亲家父母都有病在身，不同意女儿离婚，而是多次找女婿谈心做思想工作，劝其不要玩物丧志，鼓励他发挥一技之长，并逼其进修电工专业，还先后送他们三台电脑，供其学习之用。功夫不负有心人，女婿努力攻读，经考试获取了六级电工专业证书，并被一家国有企业录用当上了技术工人。为此，亲家公在弥留之际面对满屋子亲人，眼瞪着就是不愿离去，他噙着眼泪拉着儿媳的手说：“你们钱家对我们陆家太好了，挽救了我们陆家，我这辈子还不清这份情，只好等来世再报答。”只见亲家公边说边竖起大拇指，然后才安然闭目离去。

钱志珊儿女对“两老”百般孝顺，儿媳在浦东康桥路居住，每逢节假日开车接“两老”前往度假。儿子每月都要送来食品、水果和茶叶，钱志珊家里一只冰箱不够用，特

意再买一只冰箱储藏。钱志珊因身体有病，吃菜很讲究。女儿周一至周五上午九时赶来烧菜，风雨无阻。儿媳知道钱志珊喜欢花草盆景，她特意从苏州买来大小盆景十几盆，使整个阳台漾满了绿色的生机。2006年6月，儿媳邀请钱志珊夫妇赴澳大利亚旅游，历时45天，游遍了澳大利亚12个著名景点，异国风光令钱志珊夫妇大饱了眼福。

钱志珊孙女从小与爷爷奶奶生活在一起，现在澳大利亚工作，每年回上海两次，她仍喜欢与爷爷奶奶住，她知道爷爷奶奶年迈身体不好，除了带上保健食品，还运来保健头盔和按摩椅。钱志珊家中的羊毛被、羊毛毯都是孙女从澳大利亚带回来的。

钱志珊编纂了五万字的《黄锦文家族简史》，钱志珊原名叫黄友信，解放前他参加地下党被捕，经组织营救获释后改名为钱志珊，黄锦文是钱志珊的祖父。钱志珊用了三年时间，收集了五代441位族人的生平资料。通过家史的编写，其目的是继承发扬祖辈们白手起家、忠厚老实、热情豪爽、艰苦创业、勤俭持家，以及兄弟姐妹间团结互助的好家风，激励子孙代代相传。钱志珊还以自传体的形式撰写了八万字的回忆录《浪尖上的人生》，讲述着自己为实现理想和抱负而奋斗一生的经历，也算留给子孙们一份精神财富，也是为了教育儿孙们不忘历史，秉承革命传统，牢记今天幸福生活来之不易。儿子获悉父亲准备要付梓这两本书，表示十分赞赏，并给予经费上的全力支持。



宋庆龄与幼弟宋子安

□

何大章

在宋家兄弟姐妹6人之中，宋庆龄和幼弟宋子安的关系最为要好，她认为子安最了解她。1969年，宋子安病逝，宋庆龄得知后悲痛不已，她不顾当时的种种禁忌，发去电报以示哀悼……

绕道德国探望宋庆龄

宋家兄弟姐妹6人，宋庆龄排行老二，排行老六的弟弟宋子安出生于1906年，比宋庆龄小13岁。

1913年8月，孙中山领导的“二次革命”失败。为了躲避袁世凯的迫害，也为了继续帮助孙中山的革命，宋耀如偕全家流亡到日本，7岁的宋子安也与父母同行。1915年，宋耀如全家回到上海，幼年宋子安一直由母亲倪太夫人照管。但此时，宋耀如的身体已大不如前，肾病一天天加重，倪太夫人也

分身乏术。1917年8月，宋子文、宋美龄自美国留学归来，倪太夫人就把宋子良、宋子安暂时委托给宋美龄照管。

1926年，宋子安自圣约翰大学毕业，随即考入美国著名的哈佛大学，攻读经济学硕士。1928年6月下旬，宋子安拿到了硕士学位。7月初，他从哈佛大学整装回国。当时，宋庆龄已经在德国生活，想到宋庆龄一个人独自在外，宋子安特意绕道德国探望二姐。见到幼弟学成归国，宋庆龄心中有说不出的高兴，她详细询问子安在美国的学习和生活情况，耐心地给予子安讲解了国内的政局，她还陪子安参观了柏林大学（特别是该校的图书馆）和蒂尔公园以及其他一些名胜古迹。

当时，与宋庆龄同在柏林的章克写道：“在宋子安与她（宋庆龄）在一起的5天里，我在旁观察到宋庆龄对宋子文和宋子安的感情是比较深厚的，她是多么渴望她能和她的母亲以及这两个弟弟经常在一起叙天伦之乐啊！但因种种原因，这个愿望很少得到实现，他们之间，分离的日子多于相聚的时光。”章克说：“宋子安因急欲回上海，所以在柏林只住了5天，临别时宋庆龄还亲自陪他到汉堡市，送他登上赴上海的邮轮。”

宋子安回国后，参与了

宋子文推行的盐税改革，出任松江盐务稽核所经理，后升任松江盐运副使。为了打击食盐走私，宋子文又加大了武装缉私的力度，任命宋子安为苏属盐务缉私局局长。

促成大哥宋子文1963年访台

由于理念上的差异，宋子文与蒋介石曾多次发生冲突，甚至动手。为此，宋子文在政坛上起起伏伏。1943年10月，在对史迪威的看法上，时任外交部长的宋子文又与蒋介石发生了激烈的争辩。两人矛盾升级，蒋介石自此拒绝与宋子文见面。宋子安对舅舅之间的隔阂深深担忧，11月6日他去见蒋介石，要求蒋召见宋子文，蒋介石评价宋子安“彼诚幼稚而天真之人也”。在政治斗争中，“幼稚而天真”不是赞誉之词，显然，蒋介石认为宋子安是不懂政治的。

因与蒋介石的多次反





目，宋子文对蒋毫无好感。国民党撤退到台湾之初，蒋介石曾邀请宋子文赴台，但宋拒绝了邀请。1963年，宋子文到菲律宾办事。2月4日，他写信给在美国家中的夫人张乐怡，表示将很快返回美国，问夫人能否到旧金山或洛杉矶与他会合，一起在加州度过几周。第二天，宋子安抵达马尼拉，与宋子文见面，并代表蒋介石和宋美龄邀请宋子文访台。宋子安成功地说服了宋子文，会面后宋子文改变了计划。2月6日，宋子文再次致函张乐怡，表示决定去台湾一至两周，月底前回家。随后，他即从马尼拉前往台湾。这次子文与蒋介石夫妇的相聚是愉快的，因为他们之间已经没有了任何政见上的分歧。直到3月，宋子文才离开台湾，经菲律宾返抵纽约，宋子安也于3月离开台湾返回旧金山。显然，宋子文的台湾之行是他穿针引线的，这是1949年以后宋子文唯一的台湾之行，宋子安肯定十分乐见自己的哥哥与姐

夫的和解。

最了解宋庆龄的幼弟

1969年2月25日，宋子安赴香港参加广东银行开幕仪式。当天，他因脑溢血猝然离世，年仅63岁。宋蔼龄、

宋美龄赴旧金山参加了他的追悼仪式，他被安葬在美国加州阿拉米达县奥克兰的观山公墓。

当时，宋庆龄从外国杂志上看到宋子安去世的消息，她亲自拟了电报表示哀悼。她在电报中说：“宋子安在弟辈中是最了解我的。”对于宋子安的突然去世，宋庆龄痛心不已。

1971年2月，宋庆龄在给廖梦醒的信中说：“我亲爱的小弟，他身体很健康，却在香港暴死，死因至今还没有弄清楚。”1979年4月，宋庆龄致函杨孟东：“最近听上海的一个老朋友谈起，子安的妻子嫁给一个埃

及人！大约六七年前，我亲爱的小弟在香港突然去世之后，她就到美国斯坦福大学去念书了。他们有两个儿子，但我从来没有见过他们，因为子安是战时在美国结婚的。”

宋庆龄很想得到宋子安的照片，于是设法通过对外友协联系宋子安的夫人胡其英。1979年9月5日，宋庆龄收到了胡其英的来信，信中附有宋子安的10张照片。宋庆龄把宋子安的照片放在身边看了又看。但是，宋庆龄的思念也难以持久了，她的健康状况已经很差，几乎每天都在和疾病抗争。仅仅过了一年多，宋庆龄就在北京病逝了……



元帅朱德叶剑英惊人相似的人生经历

□ 窦春芳

1955年，被授予中华人民共和国元帅军衔的10位军事家中，排在第一位的是朱德，时年69岁，排在最后一位的是叶剑英，时年58岁。回顾这最前、最后两位元帅光辉而传奇的一生，人们不禁会为他们那些惊人相似的人生经历而感叹……

祖上都是“客家人”，都活到89岁

1897年4月28日，叶剑英出生于广东省梅县一个商人家庭，叶剑英的祖上是宋代南迁的“客家人”。

“客家人”是中国古代中原地区拥有财富的汉人，当北方少数民族掀起民族纷争、燃起战火时，这些人就举家迁往南方，以躲避战乱。

1986年10月22日凌晨1时16分，叶剑英在北京病逝，享年89岁零178天。

朱德，1886年12月1日出生在四川仪陇马鞍场李家湾一个佃农家庭，朱德的祖上也是“客家人”。明末清初，朱德的先祖又从广东韶关迁到四川。

1976年7月6日下午3时1分，朱德在北京病逝，享年89岁零216天。

读的都是云南讲武堂，都曾经改名

叶剑英7岁时就被送进私塾读书，取名叶宜伟。尔后，在梅县东山中学读书临近毕业时，成绩优秀并担任学生自治会会长的他与校长发生了冲撞，校长以扣发毕业证相威胁，要求叶剑英承认错误，叶剑英愤然离校。不久，他到南洋谋生，因谋生艰难，刚好云南讲武堂在此招生，1917年夏，20岁的叶剑英进入云南讲武堂炮科读书，并改名“剑英”。

朱德6岁入私塾读书，取名朱代珍。后来，他又接受新式学校教育，考入四川高等学堂附设的体育学堂，一年后毕业，在县高等小学堂任体育教师。地方守旧势力认为朱德教体育课时，让学生穿短衣、短裤太伤风败俗，朱德只得离开学校，后去投考云南讲武堂。第一次考试，朱德没有考中，因为学校主要针对云南招生，外省的名额不多；第二次考试，他改名“朱德”，户籍填成“云南蒙自县”，最终被录取并进入云南讲武堂特别班。

朱德于1909年（23岁）入学云南讲武堂，在校两年，1911年毕业；叶剑英于1917年（20岁）入学云南讲武堂，在校两年半，1919年毕业。他们在校期间奠定的军事理论基础，对后来的发展起到了重要作用。

都先追随孙中山，

后放弃高官厚禄加入共产党

从云南讲武堂毕业后，叶剑英追随孙中山，投身于民主革命事业。1920年10月，孙中山组建的粤军打败了占据广州城的桂系军



阎，当时叶剑英在粤军副官处任职。

两广统一后，孙中山决定北伐。1921年10月，孙中山率领随从从广州出发巡视广西，叶剑英被选为孙中山的随行人员。返回广州后，叶剑英被任命为海军陆战队营长。

1924年初，叶剑英出任建国粤军第二师参谋长，后受廖仲恺邀请，参加创建黄埔陆军军官学校，任教授部副主任，是学校当时很有威望的教官之一。从这时开始，叶剑英开始接触马克思主义，但他第一次申请加入中国共产党未果。

1927年，蒋介石发动了“四·一二”反革命政变。当时的叶剑英在蒋介石的嫡系部队第一军任扩编第二师代理师长，很受蒋的器重，但他放弃了高官厚禄，亲自起草发出“通电全国反蒋”电文，离开蒋系部队奔赴武汉，到当时的国民革命军第四军工作，并被任命为第四军参谋长。

当时的第四军里有许多共产党人，他们的政治思想比较活跃，这对叶剑英的影响很大，于是，他第二次提出加入中国共产党。党组织向周恩来作了汇报，周恩来当即说：“他的底子我知道，是好的，我们应当表示欢迎。”而当时的国共关系正趋于恶化，继“四·一二”反革命政变后，武汉的所谓国民党“左派”的汪精卫也日趋反共。面对中共所处的严峻形势，中共有不少人脱党了、退却了，甚至变节了。1927年7月上旬，经周恩来同意，中共中央批准叶剑英为中共党员，不过，为了保密，党组织让叶剑英暂时不要和其他党员发生联系。

1909年冬，朱德在云南讲武堂秘密加入孙中山的同盟会。1912年，同盟会与其他4个社团组成国民党时，朱德又随之转为国民党党员。他于讲武堂毕业后，就直接参加了辛亥革命、云南起义和北伐战争，从排长、营长、团长升到旅长。由于他作战勇敢、指挥高超，取得无数次胜利，所以被称为“护国名将”，威震滇军。但随着朱德思想的进

步，以及对马列主义信仰的加深，他对军阀之间的混战越来越厌恶，最终决定放弃高官厚禄。

1922年5月，朱德离开四川来到上海，先后会见了孙中山与陈独秀。他对孙中山的革命精神表示敬佩，但又不同意孙中山依靠这个军阀去打那个军阀的革命，认为这样做没有出路。后在与陈独秀的会见中，朱德称赞中共救国的理想，并向陈独秀提出加入中共的要求，但陈独秀认为朱德是旧军队的军官，没有答应他的入党要求。于是，朱德辗转到国外寻求救国之路，后来，经中共旅德组织负责人张申府和周恩来的介绍，加入了中国共产党，并从此为之奋斗终生。

建国后，两人先后担任全国人大委员长

1959年4月，朱德担任第二届全国人大常务委员会委员长，当时他已有73岁高龄了。由于朱德德高望重，他又在1964年12月的第三届、1975年1月的第四届全国人大上连任常务委员会委员长，前后共17年。

“文革”开始后，从1966年7月7日开始，长达8年零6个月的时间，全国人大及其常委会没有举行过一次会议，朱德委员长实际上等于停职。不过，直至1976年他的生命终结，“人大常委会委员长”几乎成了1959年后朱德的代名词。

粉碎“四人帮”后，恢复了全国人大会议制度。因为在粉碎“四人帮”的斗争中，叶剑英起了决定性作用，同时也是人心所向，1978年3月，已81岁高龄的叶剑英被选为五届全国人大委员长，那时国家主席职务尚未恢复，人大委员长实际上还兼有国家主席的职责并行使部分职权。

从1979年2月到1982年12月，叶剑英共发布14号“委员长令”，公布了他主持制定的14个法律，还签署了12个人大常委会令。叶剑英在任职的5年里，对新时期法制建设作出了历史性贡献。

1950年，我在华野六纵70师当文艺兵，那年只有14岁。文工队随师部驻扎在浙江平湖县城，我们70多人驻地是一座面对护城河而建的别墅。这幢小楼不仅解决了我们的住宿问题，而且大厅堂亦可作排练场之用。

当时全国基本解放，部队无战事，需要文化生活。文工队决定排演大型节目，队长胡桐和副队长鲁列都是新四军文艺战士，擅长于戏剧表演，合议后定下主攻方向：排演话剧。那时的剧本多是军旅题材的，最后选定由胡可编写的多幕剧《战斗里成长》。戏的主要情节，是讲一名农村青年抗战时参军，经过战火的洗礼，锤炼成一名优秀的中层指挥员的故事。戏中男主角张传由刘心祥扮演，他那时20岁吧。长得圆脸大眼方唇，戎装整齐挎上盒子枪往台上一站，挺拔潇洒，造型不错，像年轻干练的军官。张传之妻是农村妇女，由袁秀英扮演。袁秀英是从江苏参军的中学生，17岁，皮肤白皙，明眸皓齿，肩后拖着两条油黑的大辫子，形象姣好，会演戏。她脱下军装，换上农家妇女的衣服，绾发插髻，面部涂上暗色油彩，俨然是个农家大嫂了。两位主角已定，胡桐叫我担任张传B角，我那时演个中学生还对付，哪像个三十几岁的营长？但是我明白胡桐这样安排，目

的是让我跟着学戏。后来正式演出时，我改演张传之子，戏份不多。

《战斗里成长》是一出大戏，因此由胡桐亲自抓，日夜赶排，白天对台词，晚上走场，排练场就在底层厅堂里。当时平湖还没有电灯，晚上便点亮两盏汽灯排戏。记得有一天军部电影队

演出了。

首场演出在平湖大操场举行，观众是师直属机关官兵。在这些观众中，有着和张传一样经历的大有人在，因此不妨说这戏就是演他们。舞台已经搭好，这天吃罢晚饭后，70名队员在两位队长带领下来到大操场。夜色降临，舞台上方点亮三盏大汽灯，把舞台上下照耀得如同白昼。这时，一队队直属机关的干部战士迈着整齐的步伐入场，分为一块块方阵坐在自备的小凳子上。而后方阵的外围，挤满了当地老百姓，他们中有的肩上还扛着孩子。一眼望去，人头攒动，比赶庙会还热闹。在戏开演之前，各方队开始拉歌，嘹亮的歌声此起彼伏，声震夜空，整个大操场沸腾起来了。七时整，胡桐走上台亲自报幕，他简要地介绍了剧情。随后大幕徐徐拉开，一个战争年代的动人故事便开始在舞台演绎。随着戏中人物的出场，故事情节的逐渐展开，高潮戏的推出，官兵们完全进入戏中。他们时而正襟危坐，时而笑逐颜开，时而屏息敛声，时而低声饮泣。在整个演出过程中，台下观众和台上演员交流互动，与其说是演员在演戏，不如说是共同体验，共同创作，共同感受。

转眼六十五年过去，今日忆起，仿如昨日。

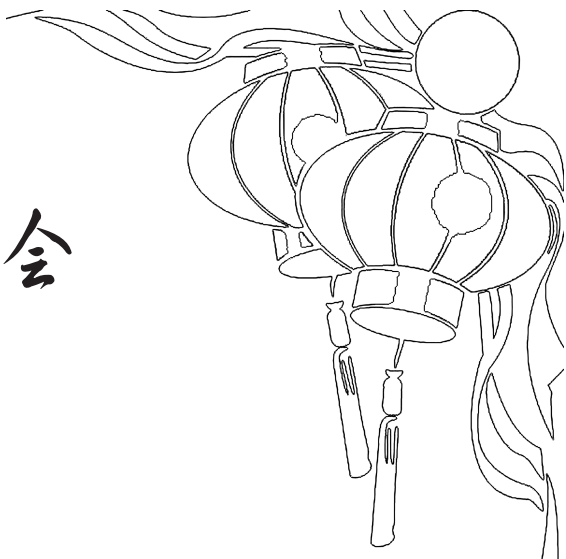
军中排演话剧

□ 韦德锐

来我师放映国产新片《白毛女》，大家都想去看。但因赶着排戏，胡桐下了一道死命令：“晚上排戏不看电影。”这不啻是当头浇了一盆冷水，扫兴得很。但军人以服从命令为天职，没得商量，只好忘了电影，投入排练，夜夜不停。经过半个多月的排练，队长说可以正式

元旦联欢会

□ 韩祥林



《白毛女》曾感动过解放区的千万军民，它是一部激励斗志的好戏，我很喜欢看。前年我在华东医院住院期间，惊喜地又观看了一场《白毛女》。

那是前年底，我因病住进华东医院东18楼病区。年前病区护士长就说要为迎接元旦在病区开个联欢会。我心想：东18楼病区，总共只有30个床位，住的尽是八九十岁的老病号，有的连走路也困难，还有个别病员长期躺在病床，已经失智。区区这样一个病区，联欢会怎么开得起来？

但我这顾虑是多余的。病区的医护同志们自有办法，竟然把这个联欢会开起来，而且很成功。

联欢会设在电梯前的厅里，这里比较宽敞一些。厅的东半间，临时安放了一些让病员坐的椅子，茶几上放一点水果和零食，厅

的西半间作为演出场所。联欢会由病区护士长致辞，上海市老干部艺术团的老同志主持节目。请来的老干部艺术团是联欢会节目演出的主力。东18楼层的护士和护工也各出节目，参加演出。

艺术团的演出中，有两个节目使我相当感动。一个是《白毛女》的开场戏，即是杨白劳躲债回家，与女儿欢欢喜喜的那场戏，这次演杨白劳的是一位76岁的老同志，演喜儿的同志也已64岁。他俩化妆后上场载歌载舞，演技非常专业，我们看到的是一个中年的杨白劳和一个青春少女形象的喜儿。要不是节目主持人对演出的介绍，谁能料到他俩已有六七十岁。我目不转睛地欣赏着两位演员的演出，为剧中人担心，叹时光不再，不觉泪水涟涟。

另一个节目是一位演员用浓浓的毛主席家乡湖南口音，摹仿毛主席在天安门开国大典上的讲话和吟诵毛主席的诗词。这又触动了我的心灵。回想自己，年轻时正是读了毛主席的《论持久战》等宏文才使我转变人生命目的，参加革命。不禁感慨万千。

18楼护士们演出的节目，是名为“小苹果”的双人舞蹈，配着音乐，舞姿轻盈，节奏欢快，深受观众欢迎。还有一位护工，浙江人。她出场清唱越剧《黛玉葬花》，唱得有权有眼，字正腔圆，观众同样报以热烈掌声。

联欢会开了约两个小时，在愉快的气氛中结束。



我离休之后，异地安置到上海技术师范学院，1987年6月户口迁入上海，从此，结束了长达近30年的内蒙古支边生涯。

上个世纪50年代，我和爱人都在复旦大学教书。当时，内蒙古亟需内地高校教师的支援，我是共产党员，组织上找我谈话，希望我能够去内蒙古支教。我几乎没有什么犹豫，一口气就答应下来。我爱人也没有向组织提出任何困难，就带着两个孩子跟着我来到了内蒙古。那时女儿还不到三岁，儿子才刚刚出生几个月，还在襁褓之中。

到了内蒙古才发现一切都不是我想象的那样。那里的自然条件与上海是天壤之别，冬天气温常常是零下20多度，滴水成冰，手脚都会冻裂；春天则是狂风呼号，飞沙走石，漫天黄尘。物质生活也是极为艰苦，没有蔬菜，没有水果。这让从小生活在大上海的妻子几乎无法承受。但是，爱人没有退缩，也没有动摇，她不但承担了教学和科研的双重任务，还和我一道苦苦支撑着这个家。可艰苦的生活环境却让她的身体越来越差。

回上海后，安顿好家，我和爱人就开始筹划绿化我们的家园。我曾经是学园艺出身的，而爱人的专业则是土壤化学，因而我们对搞绿

化有着天然的兴趣和爱好。由于居住的楼刚刚完工不久，所以楼前的空地上到处都是废弃的瓦砾和砂石。为了赶上栽种的节气，我和爱人每天都在地里劳作，先是把碎石和砖块一块块清理出去，又一锹一镐地把土地平整了一遍。正好朋友送了一些树苗来，数了数一共九棵，都是杨柳树苗。我们就



把它们全栽上了。

几年后，绿化带里增添了各种名目的花草树木，那几株杨柳树也渐渐长大了，树干挺拔，绿荫如盖。望着这它们在微风中摇曳的枝条，我俩的内心十分欣喜，这有家有园的生活不正是我们多年来期盼的好日子吗？可是，绿化员来了，他们说河边需要绿化，这几棵柳树栽到河边去了。

所幸的是，他们最终还是为我们留下了一棵树。这棵硕果仅存的柳树就成了我

和爱人对美好生活的一种寄托。虽然，之后，我们又又在园中栽过琼花，栽过梅花，也种过香椿和棕榈树。但在我俩的心目中，唯有这颗杨柳树才是最为珍贵的。它见证了我们为建造家园付出的汗水和辛劳，也见证了我们共同走过的一个个静好的岁月。

如今，这棵杨柳树已经有将近30年的树龄了，树干已经粗到我的两臂都抱不住它了，树身也已经有五六层楼那么高了。可是，我再也不能和我的爱人一起在树下聊天了，她在2002年1月去世了。她走后，这棵柳树就成了我怀念爱人的信物。

每年四季，我都要在杨柳树下怀念我的爱人。我希望爱人在上天能够感应到我对她的思念，听到我在杨柳树下的祈祷。有一天夜里，我做了一个梦：梦见我的爱人手持柳枝向东北而去，那是我的老家山东黄县的方向。“静芳，你到哪里去呀，还没有找到我的老家黄县吗？它在渤海之滨，现在改成龙口市啦。”

有风从杨柳树梢轻轻吹来，爱人离我而去已经10年有余，她在这个世上所遗留的东西已然不多，只有这棵杨柳树，几十年来风风雨雨依然挺立在蓝天之下，默默地陪伴着我，和我一道守护着我们的这方家园。



我今年92岁，老伴91岁。这里说说她的事。

老伴姜美文，是一位良师。一位年届古稀、上世纪五十年代初姜美文在杨思小学教过的学生回忆说：“姜老师上课时，讲解细致，朗读课文声音悦耳，板书很有条理，全班鸦雀无声。”组织少先队活动，“形式多样，内容丰富”，她还经常进行家访，指导学生课外学习，从小学会“自我管理，自我教育”的习惯，所以对“学生影响是终生的”。

她还是我的贤内助。她十分注意我的营养，一日三餐，她都作合理调配。她穿的衣服都是从廉价店里买的，而我穿的绒线衣、背心、裤子，都是她亲手编织的。她还十分关心我的教学和科研，帮助我到校外图书馆查找、抄录或复印资料，跑邮局寄论著或文稿，成为我业务上的得力助手。

1974年我生了一场大病：吐血和黑便，她叫了救护车送我去医院抢救，经两次输血终于保住了生命。1984年以后，我的身体日益变坏，常常住院治疗，甚至一年两次住院。虽然请了护工，她还经常去医院看我和护理我。

她又是一位慈母。1955年初，我们结婚。1956年8月，我去北京开会，我们的第一个孩子临产了，她独自挺着大肚子，走几步在路边坐一下，这样逐段走到医院。挂号时，就已临产，被紧急送进产房。三个孩子

小时候的衣服都是她亲手缝制的。她不仅不干涉孩子们的学习，让他们自由发展，也从干涉他们的恋爱、婚姻。她对子女的爱，还延伸到外孙女、孙女身上。

她对我关怀备至，却从不关心自己的保健。去年春节年初三早晨，她在卫生间洗脸时跌倒，不省人事，幸亏女儿发现得早，及时送医院急诊。医生认定是脑梗，比较严重，被送到监护病房，住了十几天，才回普通病房。她不能说话、不能进食，只能用鼻饲。在普通病房及在CT室前小儿子用轮椅送我去看了她三次，我拉拉她的手，她不能说话。之后我又因上消化道出血，医生和儿女都不许我再去看她。后来在我的再三要求下，小儿子才在每周六下午送我去看了她几次。我拉着她的手，激动得说不出话来，真是“执手相看泪眼，竟无语凝噎”。

现在，夜里醒来，迷迷糊糊的觉得她就睡在身边，伸手一摸，竟是空空如也，原来她仍在医院里。“梦魂无据，唯有归来是”，老伴啊，快点好起来，早日康复回家！





一冬一树红

□ 李 惠

秋去冬来，红叶如约而临。满山遍野，层林尽染，如团团火焰烈烈燃烧，似红衣少女翩翩起舞。山风吹过，红波蠕动，万叶婆娑，千娇百媚，让人遐思无限，心旌荡漾。

霜降前后，最壮观的景致莫过于那漫山遍野鲜活如火的红叶了。有些叶子像是喝了醇厚的美酒，忽地变成了浅红、大红、紫红，一派寒霜尽染的壮美。有的黄闪闪如醉金落满枝头，有的红彤彤如红霞血染山谷，有的雾蒙蒙似云似霞缭绕群山。这生命的颜色，一滴滴渗入叶脉，浸润出明亮的色彩，给这个逐渐萧条的季节平添了诸多风姿。

记忆中，家乡的红叶红得最为朴实、凝重，它凭着极短的叶柄，柔韧的叶脉，长在枝头，保持着与母体的亲和。它又独具个性，虽是一个普通的椭圆，边齿也显不出规则，但更见其平民本色。它面对百

丈危崖，咬定青山不放松，吸纳石髓岩液，生得更加茂盛茁壮；它与崖鹰为友，听飞瀑清歌，含和守素，不躁不浮，耐得寂寞，红得那样妩媚姣好。

古往今来，无数骚人墨客留下诸多脍炙人口的红叶诗。万木凋零，正值丹枫欲燃之时，杜甫一句“含风翠壁孤云细，背日丹枫万木稠”，道出了经霜红叶更显艳丽的英姿。杨万里的“梧叶新黄柿叶红，更兼乌桕与丹枫”，描绘了如火如荼、红叶似血的山村秋景图。他的另一首《红叶》诗：“小枫一夜偷天酒，却倩孤松掩醉容”，又把秋枫变红形容是“偷天酒”，真是美妙至极。而王实甫的“西风紧，北雁南飞，晓来谁染霜林

醉”，一个“醉”字形象生动地展现了枫叶的颜色。

历代诗人描写红叶的诗句俯拾皆是，最著名的一首当属晚唐诗人杜牧的《山行》：“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”。诗人以清丽动人的笔墨，描写了一幅云绕山峦，枫叶红火，夕阳和红枫相映成趣的晚秋迷人画卷，从而成为千古传颂的绝唱。

风雪的日子很快就要来临，美丽的红叶也会化为一一只只飞舞的红蝶栖息于大地。但我欣赏红叶飘落的风采，它潇洒自如地随风飘起，在蓝天与大地的舞台尽显生命最后的风流。当我再一次捧起一片红叶，以人类的气息轻轻地、慢慢地吹拂，不禁吟咏起那句经久不衰的诗句“落红不是无情物，化作春泥更护花……”

多情的红叶以抒情的方式呈现在人们眼前，暗香阵阵，红光掠影，送走了秋的萧瑟，逐渐燃烧起一个初冬的梦想。



开辟马克思主义新闻理论的新境界

——学习习近平总书记关于新闻工作论述

□ 沈世纬

在我们党的历史上，最早确定新闻事业党性原则的是1927年党的一大通过的《中国共产党的第一个决议》中明确规定，“杂志、日刊、书籍和小册子须由中央执行委员会经办，任何中央地方的出版物均不能刊载违背党的方针、政策和决定的文章”。

在马列主义经典著作中，没有人明确提出人民性这个概念。党性和人民性问题，是新闻界长期争执不休的问题。有的讳言党性，说什么党性已经过时了，应予废弃；有的把党性和人民性割裂开来，以人民性否定党性，企图摆脱党对新闻工作的领导；有的鼓吹党性源于人民性，人民性高于党性，提出人民性是第一位的，党性是第二位的；也有人走向另一个极端，认为人民性是个含糊不清的概念，不应再使用这个提法。习近平同志高瞻远瞩，一锤定音。2013年8月19日，他在全国宣传思想工作会议中提出要坚持党性和人民性相统一的马克思主义新闻观。他说：“党性和人民性从来都是一致的、统一的”。这个论断丰富了中国特色社会主义新闻学说，是对马克思主义新闻观的继承和发展，开辟了马克思主义新闻理论的新境界。

党性原则是马克思主义新闻观的核心，是新闻舆论工作之“魂”。党性原则确立了新闻人应具备的政治思想素质和传播行为准则。新闻工作的党性原则不是抽象的，它是由下列要素构成的：其一是新闻工作者的理想和政治信仰、政治立场；其二是政治思想上的洞察力、分辨力和敏锐性，明辨政治思想上的是非曲直、利弊真假，遇到重大原则问题要旗帜鲜明，毫不含糊；三是纵观全局、把握大势的能力，掌握党的路线、方针政策的实质；四是用马克思主义的世界观和方法论去观察、分析问题。这四条，哪一条

也离不开记者要有深厚的理论路线根底。

坚持党性和人民性相统一，是由我们党作为执政党的性质、宗旨所决定的。我们党所谋划的是根本利益、长远利益，而一些群众有时会囿于眼前利益和局部利益，因而对党的主张和决策不理解，陷入认识误区，这就需要媒体做好引领和思想疏导工作，把群众的认识引导到正确轨道。

坚持党性和人民性相统一，在市场经济与互联网新媒体高度发展的情况下显得尤为重要。有人淡化新闻事业的党性原则，强化新闻的商品属性，提出新闻在市场经济条件下也是一种商品，要按商品流通规则生产和消费，主张用等价交换原则取代党性人民性原则。这种认识显然偏离了马克思主义新闻观：新闻传播活动，会对社会生活、经济文化生活的各个领域产生广泛而深刻的影响，会对人们的理想信仰、人生观和价值观的确立发挥潜移默化的引领作用。另外，随着以互联网为代表的自媒体迅猛发展，舆论生态环境出现始料未及的变化，舆论的多元、多样、多变，成为话语环境的“新常态”，导致真实信息与虚假信息、正确舆论与误导舆论相交织，使受众真假难辨、惶茫不安。

坚持党性和人民性相统一，要求新闻媒体既当好党和政府的“发言人”，又做好人民群众的“代言人”。要求新闻工作者既吃透中央精神，又摸透基层民情，弘扬主旋律，传播正能量，用社会主义核心价值观引领社会思潮，做到敢于发声、善于发声、巧于发声，在众声喧哗中唱响时代最强音，在多种价值观下积累最大共识，把人心凝聚到实现中华民族伟大复兴的中国梦的旗帜下。

（作者系新华社上海分社原社长）



“荡马路”是一种精神的放松，也是一种心灵的活动。因此，“荡马路”不仅是年轻人的乐事，就连我这个耄耋老人，也经常独步街头，以“荡马路”作为美妙的休闲方式。

“荡马路”既锻炼了身体，愉悦了心情，又增加了见闻，观赏了景点和市容美景，还可激发创作灵感。

“荡马路”是上海人的一种习惯，很潇洒，还可与许多事情结合起来，我归纳为“四结合”：

“荡马路”与瞻仰伟人相结合。以前，家住思南路附近，当得知这条路上有个“周公馆”（对外用“周恩来将军寓所”的名义），就决定荡马路过去瞻仰共和国历史上伟大的周恩来总理。

整洁的思南路地处市中心，路旁高大的梧桐树苍绿挺拔，赋予了此地更多时光的意义。“周公馆”座落在思南路73号，一幢上世纪20年代建造的一底三层、砖木结构的西式花园洋房。一进门，就可看到庭院内一尊周恩来的铜像，高3.5米，重1.8吨。原来这两个数字，是铜像设计者的巧妙构思：“3.5——1898年3月5日生于江苏淮安；1.8——1976年1月8日在京病逝。”1946年6月至10月间，周恩来多次率中共代表团在这座洋房会客室开会或开记者招待会，安娜·路易斯·斯特朗、沈钧儒、邵力子等名人则是

潇洒“荡马路”

□ 袁定华

这儿的座上客。一楼东间是周恩来夫妇的居室。室内陈设简朴——一张床，一个写字台，门侧有个木衣架，还有两只凳子。室内的这些东西曾被搬到三楼，但那是很简陋的假三层，低矮闷热光线暗，可周恩来主动要求搬去居住。而整幢楼中有浴室、有阳台、设备最全的二楼东南间，却被他让给了其他带家属的同志居住。这使我想起他的丰功伟绩、高尚品德、政治家的风度、独特而巨大的精神感染力，千百万人都感受到了他辐射的精神力量，敬而爱之。他逝世后，联合国特别破例降了半旗致哀。

“荡马路”与探亲访友相结合。胞兄善华住在汾阳路，我时常到那里去荡马路。因此了解一些汾阳路的情况。汾阳路原叫“毕勋”路，因为地处法租界，故以当时驻华法国领事的名字命名。毕勋路开通初期比较冷落，两侧皆为农舍田地，比较适合欧洲人在郊外建别墅的习惯，于是纷纷在那里抢占地皮建住宅，形成了今天的老别墅区。这些富有历史气息的建筑为汾阳路增添了异国的元素，再加上上海音乐学院的存在，带来了附近乐器行、乐坊等一些与音乐相关的小店，形成了独特的音乐艺术氛围。漫步在这样一条音乐之路上，高雅情调油然而生。

此外，汾阳路上还有个“三角花园”，面积虽小，却很不寻常，在巨大的石碑上有俄国大诗人普希金（1799-1837）的铜像。



2015年是俄罗斯的文学年，也是中俄青年友好年。2015年的6月6日，是普希金诞辰216年纪念日。这天，上海部分留俄归来的年轻人相约留学上海的俄罗斯学生，在汾阳路普希金铜像前，举行了一场特殊的诗歌朗诵会。他们用诗歌来纪念这位杰出的诗人和斗士，中国青年用俄文朗诵，俄国学生用中文朗诵。“文学”和“中俄青年友好”这双重含义在朗诵会上得到了体现。翻译家草婴先生的夫人带来了草婴先生早年叙述普希金铜像在不同历史时期屡毁屡建的坎坷经历。老作家张林岚先生，在夫人的陪同下，来到像前，聆听了青年人的朗诵……

“荡马路”与办事相结合。从巨鹿路一带办完事，荡到富民路。富民路并不是一条商业街的小马路，却吸引许多时髦商铺和文艺人士在这里扎根。那些混杂在热闹餐饮店中的一家家别致时装精品店、设计师专卖店、概念家居店，就连这条路上卖茶叶的人家都是以视觉设计师的派头出现。这个街区还有新乐路，不用橱窗，不用货品，光靠压马路的那些如潮人流就风光无限了。他们的行头不断翻新，今天穿一双雪地靴，明天戴一顶手工制巴拿马草帽，后天是时尚的长裙，时尚书包配时尚自行车，难怪这里可贴上“上海里原宿”的牌子。

从富民路出来，荡到华山路，一直到丁香花园。丁香花园是清代李鸿章任江苏巡抚时为宠妾丁香建造，园中盛栽丁香树，主楼

叫丁香楼，是李鸿章和丁香居住之处。华山路兴国路口，小白楼附近，那约20米长两人高的黑柏油细竹围墙仍在，在群楼迭起的今天，这段不多见的围墙被完好地保留着实属不易。荡到华山路淮海西路一半，环卫工人正在打扫路面，原来略显狭窄的那段华山路现在拓展得很宽很宽。

“荡马路”与观赏名人名言相结合。宜川路是普陀区的一条干线。但洛川路与宜川路这段路，马路并不宽敞，没有车水马龙的热闹，也没有商业街摩肩接踵的拥挤，更没有高雅华丽的建筑，但它却有一个特色，那就是文化氛围较浓厚：行人每走十几步就可醒目地看到墙上镌刻的一些名人名言，有老子、孔子、荀子、庄子、李白、李时珍、李大钊、陶行知、蔡元培等，如：

不患位之不尊，而患德之不崇。

不耻禄之不伙，而耻智之不博。

——张衡

一忍可以支百勇，一静可以制百动。

大勇若怯，大智若愚。

——苏轼

志不强者智不达，言不信者行不果。

仁人之所以为事者，必兴天下之利，

除天下之害。

——墨子

行人路过往往驻足观赏，有的抄录或用手机摄下。

（作者系市监狱管理局退休干部）



现在乘飞机去台湾旅游，两小时左右即可抵达，而我跨出这一步花了整整六十年。

1955年，我在福建前线从事文艺创作，奉命深入福建闽南，寻找散居在大陆的台湾高山族同胞，收集记录高山族民歌。在我国第一位进入高山族同胞生活区域开展人类学调查的厦门大学人类博物馆馆长林惠祥教授的热情帮助下，我整理资料形成论文《台湾高山族音乐简介》，发表在四川音协刊物上。此后我又发表了一首根据高山族民歌《观月欢舞》改编的女声独唱《火红的太阳就要出来》，自己作词作曲的男声独唱《台湾在呐喊》以及自己负责脚本编写和编曲、舞蹈家孙忠华编舞的一部反映高山族风情的舞蹈《六月花莲港》等音乐作品。这些歌曲发表后，在中央人民广播电台、上海人民广播电台播放。《火红的太阳就要出来》曾在总政歌舞团等军地文艺团体广为演唱，收录在中央音乐研究所出版的《中国民歌》和甘肃人民出版社出版的《音乐知识词典》高山族民歌条目。舞蹈《六月花莲港》在福建军区首届文艺会演中荣获表演创作二等奖。

改革开放后，台湾歌星奚秀兰演唱的一首《阿里山的姑娘》红遍全国。当我听到这首歌曲时，顿觉旋律亲

切熟悉，眼泪潸然而下，无法抑制自己的情绪，原来这首歌曲也是受高山族民歌《观月欢舞》影响而创作。发表在人民日报（海外版）1991年7月11日的一篇署名文章，披露我当年搜集高山族民歌的情况，标题是“搜集介绍高山族音乐第一人”。于是，我一直有个心愿：我这个“第一人”何时才能到



台湾亲身接触高山族原住民。随着时代变迁，海峡两岸交流日渐增多，近几年两岸开放了台湾旅游。我已年过八旬，这个心结越来越紧迫而强烈。

2015年10月18日，我如愿以偿地踏上祖国宝岛台湾，激动之情无以言表。旅行第二天，在日月潭湖畔我就碰见高山族著名民歌作曲

家凡夫，他正和两位高山族青年男女热情演唱。我简要向他讲明了我的情况，他很高兴，随即与我合影，并在他的CD全集封面上签名。在台东娜鲁弯，酒店晚上有一台由二十多位高山族少男少女和儿童表演的歌舞，很有特色，临近尾声还邀请我们上台与他们手牵手共舞。最难忘的是在群山耸立、地势险恶的大理石峡谷中的太鲁阁，我遇到台湾高山族著名民歌手伊祭。那天晚上在群山环抱的太鲁阁大酒店顶楼露台上，熊熊篝火、场面热烈，观众围在四周聆听伊祭别具一格的高山族民歌。他身着标准高山族酋长服装，头饰上插有四根长长的野猪獠牙，看上去威武雄壮。据他自述，只有小学文化，从小热爱唱歌，二十多年来从一次次民歌比赛中脱颖而出，成为台湾著名的民歌手，还在美国纽约举行的世界华人民歌大赛上荣获二等奖。他的演唱原汁原味，无伴奏，只用两根木杵在木鼓上敲打节奏。

离开时，我心中涌起一丝惆怅，此次台湾行是我此生第一次也将是最后一次。我亲眼目睹日夜思念的高山族同胞，亲耳聆听原生态高山族民歌，梦想成真、欣慰满足。

（作者系徐汇区离休干部）

父母宽厚的笑容

□ 任炽越

最近三年，九旬高龄的父母先后离开我们。在他们生命的最后阶段，我们始终陪伴在旁，完成了为父母大人养老送终的愿望。人生在世，终有一别，但情愫会时时泛起。日常岁月里，情不自禁想起，陪伴父母最后岁月的点滴。然而总有一件事，使我们遗憾唏嘘，那是在服侍父母饮食上的一些过失。

父母身体虽然说不上强壮，但胃口一直不错，临近九十岁，每顿仍可吃一碗米饭，开始盛得很满，渐渐盛得浅了。我们总对他们说，多吃一点，你们不吃补品，就靠这些饭了。母亲总是回答，是呀，人是铁饭是钢，你不吃，我要吭！后来，父亲患上了失智症，一日三餐需要喂着吃，起初还正常，慢慢地就成为我们一项“艰巨”的任务。

为让他能把饭吃下去，保证他的营养，我们用尽各种方法，哄、骗、吓，甚至拍桌子，软硬兼施、轮番上阵，逼着父亲把饭吃下去，事后我们“沾沾自喜”，觉得自己很有“办法”。我们偶然得知，失智症患者随着病情加重，吞咽功能逐渐丧失。硬逼他吃饭，的确很痛苦，甚至可能造成意外。顿时，我们觉得自己的行为有些“残忍”，因为无知使父亲加重痛苦。我找了一个机会，向父亲表示歉意。这时他已基本丧失语言功能，听了我的话，咿呀了半天直摇头，脸上露出了宽厚的笑容。我心里明白，父亲已然忘记被逼吃饭的情形，坦然地接受了我的歉意。然而我却无法原谅自己，看着父亲慈爱宽厚的笑容，一阵阵揪心的痛。照顾父母，光有好的初衷是远远不够的。

父亲过世后，母亲在追念中度过了三

年。由于她牙齿脱落，长时间只能吃松软的东西，以粥、烂糊面、馄饨为主食。刚开始，每餐都能吃满满一小碗，我们每天想尽办法给她烧营养、可口、吃得动的菜。后来，母亲每餐吃的半流汁，从满满的一小碗变成了浅浅的一小碗，逐渐又变成了半小碗。每次吃饭，我们都要做“思想工作”，才能让母亲吃下去一点点。

我们的情绪，有时随着母亲的进食而出现变化。一天，母亲上午吃不下牛奶，中午吃了一点菜泥。晚上我喂她喝薄粥，开始吃还可以，后来只把粥汤咽下去，把饭粒全吐了出来。我一天都在为母亲吃饭而焦虑忧烦，一看到她吐出饭粒，情绪失控脱口而出，“阿姆你不能这样，你已一天没吃东西了，再不吃会没命的呀”。母亲回我：“不要你管！你让我去好了！你让我去好了！”她激动地用手捶着床铺。顿时，我自感失言，平复心情，忙对母亲道歉。她随即安静下来，恢复了慈祥的表情。她拉着我的手，柔和宽厚地安慰我莫急，只要她身体转好，胃口就会变好。看着眼前慈爱的笑容，我的心里却在流泪，有些自责、有些懊恼、有些难过。

一位从事老年医学的朋友告诉我，有的老年人进入暮年，吞咽功能丧失，有时就连一口汤也难以下咽。陪伴他们的亲人要了解老人生理功能的变化，科学喂食、切莫强求，以免对他们造成更大的痛苦伤害，更不应无故斥责，在自己心里留下无法弥补的遗憾！

（作者系市民政局退休干部）

傍晚，陪9岁孙女匆匆扒完晚饭，去长宁美校学画。

“像孙俪姐姐和黄豆豆哥哥那样，我也要像他们一样，德智体全面发展，琴棋书画都会。”孙女在市少年宫学舞蹈，曾为黄豆豆伴舞，孙俪是她的学姐。他们是孙女心中的偶像。我真心佩服媳妇的良苦用心。

“你妈妈的话是对的。她希望你从小有梦想，有努力目标。但是，有梦想，而且为实现梦想而努力，就是好孩子。能成为红宝石，那当然最棒啦。万一当不了红宝石，当其他有用的石材，即使当一块普普通通的铺路石也好呀。”

说话间，祖孙俩进了美校。我随着几十位家长退到休息区等待。从轻声交谈中了解到，来这里的孩子除了学画，每人几乎还学一门乐器，有的还在上“迪斯尼”英语、“学而思”数学、舞蹈、围棋、航模和游泳等课程。平均每人4至5门，最多的孩子有7门业余课。

我环视着美校安静有序的教学环境，听着数十间教室里偶而传出轻微的孩子们稚嫩的应答声，看着一张张疲劳但虔诚的家长们的脸，心里喜忧参半。

喜的是：现在国家和社会为孩子们创造的学习条件

真是太好了。课余时间想学什么，就有什么样的培训机构应运而生。而且，几乎所有家庭都不遗余力，为了培养孩子，经费、精力都不在话下，心甘情愿，在所不惜。年轻的爸爸、妈妈们忙不过来，祖辈们鼎力相助。那是一个全社会为培养孩子而努力奋斗的时代。那是一

小石头与红宝石

□ 陈月芹

个为了“不让孩子输在起跑线上”的全民参加的没有硝烟的战争。

同时，我有不少忧虑。

一忧孩子们的健康。那些比“上班族”还辛苦的孩子，整天不是坐在课桌前，就是坐在琴台前。他们弱小的身体吃得消吗？二忧

孩子们的快乐。太多的课程压得他们没有双休日和寒暑假，没有痛痛快快玩耍的时间，他们学得开心吗？三忧目前的教育理念和方法。是因材施教吗？有没有揠苗助长的倾向？为什么老是说要为孩子们减负，却一直减不下来？即使学校减负了，不少家长反而在家里增负。病根何在？四忧家长们的心态。是不是太浮躁了，缺乏平常心？

但是，红宝石毕竟凤毛麟角。绝大多数孩子成不了像孙俪和黄豆豆那样的红宝石。这是非常现实的问题。当然，可以肯定的是，孩子们会成为各种同样有用的石材，包括那些普通而伟大的铺路石。从历史发展的长河来看，再伟大的伟人，再耀眼的明星，其实都是社会飞速发展，后人探索前进路上的一个个台阶和一块块铺路石。但是，当今社会中，有多少人会那样想呢？

我真诚地希望长辈们拥有一颗平常心。千万不要把期望值定得太高了。千万不要让自己那么疼爱的孩子为了那几颗看得见却不一定摸得着的红宝石失去太多。健康和快乐是孩子们一生最宝贵的财富！孩子们身心健康，为人正派真诚，就是教子有方，就是成功。

姑苏名汤传四方

□ 王家年

苏州人餐后喝汤，一桌菜，冷盆、热炒、点心吃得差不多了，汤隆重登场。草鸡汤、排骨汤、菌菇汤、鱼头汤……各地大致相同，姑苏最有特色的汤是莼菜汤、鲃肺汤和羊汤。

初夏莼菜汤。太湖出产莼菜，每年初夏，农妇划着菱船在太湖里采摘莼菜，莼菜是水生植物，周身包裹着透明黏液，一般只食用其嫩芽。莼菜含有丰富的铁质，存放时间稍长，水面上会有一层“翳”，烹饪不当，莼菜还会发黑。如今的餐馆推介“莼菜银鱼羹”，喜欢勾芡，有的厨师手重，把好好的一道羹烧成了一碗“糍糊”，实在可惜。旧时，食用的是清莼菜汤，赏的是莼菜的嫩绿，品的是莼菜的清香。解决莼菜在烹饪过程中发黄、发黑的问题，常用“过桥”法，是将莼菜用温油、精盐焗过之后，单独装盆，与高汤同时上桌。高汤有多种，落莼菜尤以清澈的鸡汤为最。给你一盅漂着澄黄油花的清鸡汤，同时给的是一碟碧绿生青的莼菜，将莼菜轻轻滑入鸡汤中，便可享用。这样可避免莼菜在汤里大煮后变色。

秋来鲃肺汤。鲃肺汤正本清源应为“斑肝汤”。斑鱼，太湖特产，长一般七八公分，圆肚皮，像打气蛤蟆，看着感觉随时会爆裂似的，鱼身上有绿、黄花斑，很美，可与宠物鱼相媲美。每年桂花时节，斑鱼会成群结队出现在太湖里，仅40天左右。现在好多鱼都人工饲养，饭店里一年四季都有“鲃肺汤”。鲃肺汤以木渎镇石家饭店最著名，那

是因于右任先生1928年秋去光福探桂，之后在石家饭店用餐，第一次品到了斑肝汤，因为好吃，竟连喝三碗，还意犹未尽，提笔写了一首诗，其末句是“多谢石家鲃肺汤”。于老是陕西人，误将“斑肝”听成“鲃肺”，先误听，后误写，但名人一旦落了笔，也只能将错就错了，从此，斑肝汤成了鲃肺汤。最正宗的鲃肺汤应是“冷肝热喝”，即斑肝烹调好后单放碟中，与一盅滚烫的鱼汤一起上桌，呷一口鱼汤，即可品尝斑鱼肝。石家饭店的斑鱼肝，有“嫩、甜、醇、爽”的评价，品尝后实是很难忘却。

冬天喝羊汤。羊汤，最著名的是藏书。很奇怪，藏书那地方并不大面积养羊，也没有优异羊品种，只是一种烧羊肉、羊汤的方法，便使得“藏书羊肉、羊汤”出了名。藏书的羊肉细嫩滑口、羊汤鲜美润热，历史可追溯到明代。入冬，苏州大街小巷常可见到“藏书羊肉”的店招，十来个平方米的小店，三四张方桌，可那锅台有个性，特大的铁锅，特高的木盖，煮好的羊肉是干放的，大铁锅里是一直保温的羊汤。去小店里喝羊汤，先要点内容、明确数量，是羊肉？杂碎？店主迅速称好、切好，放进大碗，然后来一勺滚烫滚烫的羊汤，汤是淡的，作料放在方桌上供自选，有雪白的精盐、碧绿的青蒜、通红的辣酱。再寒冷的天，一碗羊肉汤下肚，保准浑身发热，多数人都喜欢喝碗羊肉汤。





六十年圆一梦

□ 胡树民

普陀山系浙江舟山群岛中最大岛屿之一，也是中国四大佛教圣地之一，千百年来名闻遐迩。20世纪50年代，我曾在浙东沿海部队工作，当时因忙于军务，未能有机会前往一睹风光，后又因年老等原因未能如愿。去年春，我的大女儿专程从美国回来陪我一游，终于圆了我60年的梦。

我们化了4小时就直达舟山朱家尖，一路欣赏七彩大桥雄姿及满野正在盛开的金黄色油菜花，真是美极了，给人以心旷神怡之感。我们在朱家尖品尝了海鲜后，又开车至蜈蚣峙码头，乘摆渡轮船约10分钟左右即到达素有海天佛国之称的普陀山岛。我们先游览了普陀山最著名的三大寺院之一的普济寺。山峦起伏，古树丛林，流水潺潺，普济寺即建在山谷之中，雄伟疏朗，黑瓦

黄墙，透出一股灵秀之气，真有人间仙境、美轮美奂之感。

次日，我们又先后游览了普陀山最高峰之佛顶山、慧济寺、百步沙、南海观音大佛仿金立像、紫竹林禅院、不肯去观影院、观音跳、潮音洞等景点。在登佛顶山过程中，我们遇到一位由子女陪同从河南焦作来普陀山的93岁高龄老人，精神矍铄、身体健朗、笑容可掬，我这86岁的老人深有小巫见大巫之感，同时从中受到鼓舞和鞭策。登顶中还有一件意想不到的收获，当时大雾弥漫，看不清大海和远景，却在附近一个山坡上发现一块石碑，我不知所以，好奇一看，真是喜出望外，原来是孙中山先生早年游览普陀山时，挥毫题写的五个大字：“游普陀志奇”，并刻石立碑，至今仍保存完好。这是十分珍贵的历史遗

迹，是难得的墨宝。我们不仅拍照留念，而且又激起我对中山先生的缅怀崇敬之情。

普陀山景点丰富，环境幽雅、空气清新、风光秀丽，历史文化积淀深厚，但由于时间紧迫，难以久待和一一细看。尽管如此，我已经感到心满意足了，既欣慰又愉悦。我今年已经86岁了，时隔60年，终于圆了久悬于心的梦。



哪些是人体正常的衰老

老了就意味着会膝盖疼痛、背部僵直、牙齿脱落、眼花耳鸣吗？当然不，美国专家指出，随着年龄的增长，身体的确会发生一些变化，但不代表你一定需要忍受这些不适。下面就告诉你，哪些情况是正常的，哪些才是不正常的……

大部分老人都会出现牙齿脱落，最后必须使用假牙的情况吗？

不是。在美国大约有一半65岁以上的老年人还拥有健康的牙齿。保证不放过任何龋齿和牙龈疾病，坚持每天刷牙，每6个月看次牙医，那么即便年龄增长，牙齿也能坚固如初。

跟年轻人相比，老年人都会睡得早，起得也早吗？

是的。随着年龄增长，人体内的生物钟会出现一些微调，使老年人在晚上睡得更早。通常，只要你在醒来后，还能保持充沛的精力，那就没有什么问题。

健忘是年老的一部分吗？

不是。虽然一些记忆疾病，比如老年痴呆症在老人中很常见，但也是可以避免的。老人平时可以学着尝试一些自己没涉猎过的业余爱好，或者做些文字游戏，比如猜谜语等以增强记忆。

年龄越大越容易便秘吗？

是的。便秘在老人中非常常见。平日多吃富含纤维素的食物，比如水果和蔬菜，喝足够的水，经常做运动，就能有效缓解。

年龄增长会导致尿失禁？

不是。至少每10个65岁以上的老人中就有一个会出现尿失禁，且这种情况在老年妇女中更加普遍。不过，这并不是由于年龄增长造成的，而可能是因为尿路感染、膀胱肌肉收缩力减弱，或使用某些药物等原因。大部分引起尿失禁的病因是可以治疗的。

在55岁以后，每个老人都需要一副眼镜吗？

是的。40岁之后，眼睛的晶状体开始变得僵硬且缺乏弹性，眼睛区分精细活动的能力也会随着年龄的增长逐渐下降。如果你发现视力问题，那么最好去做个眼部检查。

如何识别

塑料袋有毒无毒

塑料袋主要有两种，一种是无毒的，它们是用聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成的，可以用来装食品；另一种是有毒的，它们是由氯乙烯做成的，这只能作一般包装使用，如用其包装食物就有中毒的危险。如何辨别这两种塑料袋呢？

(1) 把塑料袋放在水里，并用手将其按到水底，稍等片刻，浮出水面的即为无毒塑料袋，沉在水底的即为有毒塑料袋。

(2) 用手抚摸塑料袋表面，很光滑是无毒的。如果颜色混浊，触之发粘、发涩，就是有毒的。

(3) 用手使劲抖动塑料袋时，声音哗哗啦啦很清脆的是无毒塑料袋，而声音发闷或没有什么声音的，便是有毒的塑料袋。

(4) 燃烧，将塑料袋剪下一角，放在火上一烧，无毒的烧之即燃，将它离开火后仍继续燃烧，并出现黄色火焰，而且熔塑像蜡烛一样一滴一滴往下掉，发出石蜡气味；有毒的，不易燃烧，燃烧后呈绿色火苗，并有一股呛鼻的异味。

1. 比利时马斯河谷烟雾事件

马斯河谷地区是比利时的重要工业区，处于狭窄盆地中。1930年12月初发生气温逆转，工厂排出的有害气体在近地层积累，造成一周内60多人死亡，多人表现胸痛、咳嗽、呼吸困难等。其中心脏病、肺病患者死亡率最高。同时有许多家畜死亡。

2. 美国洛杉矶光化学烟雾事件

从20世纪40年代初开始，每年从夏季至早秋，美国洛杉矶的上空就会弥漫着浅蓝色烟雾，即汽车尾气和工业废气在强烈阳光紫外线照射下发生光化学反应所产生的含剧毒的光化学烟雾。烟雾使人眼睛发红、咽喉疼痛、呼吸憋闷、头昏、头痛。1955年，因呼吸系统衰竭死亡的65岁以上的老人

历史上著名的空气污染事件

达400多人。1970年，约有75%的市民患上了红眼病。

3. 美国多诺拉烟雾事件

1948年秋，位于美国宾夕法尼亚州的多诺拉小镇，工厂排放的含有二氧化硫等有毒有害物质的气体及金属微粒在气候反常的情况下聚集在山谷中积存不散，造成当地居民约6000人眼痛、喉咙痛、头痛胸闷、呕吐、腹泻，约50人死亡。

4. 英国伦敦烟雾事件

1952年12月，连续几日，英国伦敦几乎全境为浓雾覆盖，温度递增。由于逆温层作用及连续数日无风，致使燃煤产生的烟雾不断积聚。几天中，该市死亡人数较常年同期约多出4000人。因支气管炎、冠心病、肺结核和心脏衰弱者死亡率成数倍上升。肺炎、肺癌、流感及其他呼吸道病患者死亡率均成倍增加。

防流感：家居消毒要正确

天气变化频繁，气温忽冷忽热，易使流感高发。为防止流感病毒的扩散和传播，正确给家居消毒十分必要。

常规的杀毒剂就可以杀灭流感病毒

家居消毒应该以通风、日晒等物理消毒方法为主。如果家中有流感病人，应对病人接触过的地方用84消毒液、洗消净、健之素片溶液等喷洒或擦拭。

使用不当易受伤

要合理使用消毒药剂，谨慎使用紫外线灯、过氧乙酸消毒液进行消毒。紫外线灯的短波紫外线会对人体造成直接伤害，会灼伤

眼睛和皮肤，甚至引发皮肤癌；过氧乙酸消毒液是强氧化剂，使用不当可能对人体造成化学性烧伤，还会出现咽喉干、胸闷、呼吸困难等过敏现象。

避免同时使用多种消毒药剂

不要以为消毒液浓度越高越好、消毒次数越多越安全，这样反倒会影响健康。

床上用品、衣物等应以煮沸消毒法为主

将物品放入水中煮沸20~30分钟，也可加入适量消毒液；对不耐高温的化纤或纯毛织物，也可直接用消毒液浸泡；对大件床上用品，可直接置于较强阳光下暴晒4~6小时。

揪出食物嘌呤大户

哈尔滨医科大学公共卫生学院潘洪志教授及其研究团队测定了几百种常见食品的嘌呤含量，为高尿酸血症与痛风患者健康膳食提供科学数据和膳食指导。

动物内脏是“嘌呤大王”，嘌呤含量极高，尤其是猪肝，达2752毫克/千克，高尿酸和痛风患者不能食用。鱼虾蟹贝类食品紧随其后，各种海鲜河鲜中贻贝肉嘌呤含量很高（达4135毫克/千克，比猪肝还高），但总体来看，虾类食物嘌呤含量最高。

与内脏和海鲜相比，肉及肉制品嘌呤含量稍低，高尿酸血症和痛风患者不要吃烧烤肉类，水分减少会使嘌呤含量升高。但研究发现，肉类在烹饪前用沸水略煮一下，可适当降低嘌呤含量。

谷类、蔬菜、薯类及水果是低嘌呤食物，对预防和控制血尿酸水平和痛风有利。

干菌藻类和干豆类嘌呤含量普遍高于其他食品，紫菜比贻贝肉和猪肝都高，干猴头菇等菌类嘌呤较高，尽量少吃，而新鲜蘑菇嘌呤含量稍低，虽不宜大量吃，但一次吃一个半个也不用太纠结。相对于黄豆等干豆，豆制品、豆浆嘌呤含量较低，痛风患者可少量食用，但也要根据患者自身的情况。

小贴士 动物性食物嘌呤含量：鱼虾蟹贝类（虾类含量最高）>肉及肉制品>血液和汤类。

植物性食物嘌呤含量：干菌藻类>干豆类及制品>鲜菌藻类>坚果、种子类>谷类及制品>蔬菜类及制品>薯类、淀粉及制品>水果类及制品。

胡萝卜所含的营养素很全面，适用于炒、烧、拌等烹调方法，也可做配料，还可腌制、酱渍食用。

胡萝卜中的主要营养素β-胡萝卜素存在于胡萝卜的细胞壁中，而细胞壁是由纤维素构成，人体无法直接消化，唯有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式，使其细胞壁破碎，β-胡萝卜素才能释放出来。因此，胡萝卜素能否为人体所用与我们的食用与烹调方法有着极大的关系。

食用胡萝卜时要牢记“吃比不吃强、熟吃比生吃强、捣碎吃比囫圇吃强”。由于β-胡萝卜素属于脂溶性维生素，如生食胡萝卜，就会有90%的β-胡萝卜素被排泄掉，起不到营养作用。所以胡萝卜不宜生吃。科学合理的食用方法：一是将胡萝卜切成细丝，加入调味品后，用足量的食油炒食；二是将胡萝卜切成块，与猪肉或牛、羊肉用压力锅炖15~20分钟食用。烹调时采用压力锅炖，减少了胡萝卜与空气的接触，β-胡萝卜素的

吃胡萝卜学问大

保存率可高达97%。既减轻了肉的腥味又提高了肉汤的营养。

特别适宜食用胡萝卜的人包括吸烟人群，以及容易吸到二手烟的人；经常感冒抵抗力差的人；便秘或希望加强肠道排毒的人；癌症患者或有癌症家族史的人；工作上接触特殊化学物质者；长期熬夜、喝酒、超时工作或服用大量药物的人；肝脏排毒修复能力差的人；血压偏高或容易水肿的人。

食用胡萝卜时也有一些事项需要提醒大家：食用时不宜加醋太多，以免造成β-胡萝卜素损失；服用利尿药时不宜食用；不可与白萝卜等富含维生素C的蔬菜（如菠菜、油菜、花菜、番茄、辣椒等）、水果（如柑橘、柠檬、草莓、枣子等）同时食用，以免破坏维生素C，降低营养价值。

汗出透，水喝够，便排清，人长寿

一直以来，中医养生学中有这样一句谚语：“汗要出透，水要喝够，便要排清，才能长寿。”简单的16个字，却把我们日常生活中最朴实、科学的养生方法进行了概括。

汗要出透。出汗是最有效的排毒方式，一年四季只有夏季是能够自然出汗的，有利于人体的新陈代谢、经络平衡和免疫系统的健康。如果老憋着不出汗，时间长了，皮肤就不会呼吸了，最后就会造成代谢系统紊乱，并将皮肤的排毒功能都转到

了肾和肝上。因此，炎热的夏季一定要少吹空调，让身体自然排汗。其他季节则应该多增加体育锻炼，主动让身体出汗，有利于保持人体内的温度，散发热量，有益身心。出汗还有被动一说，是由于心情烦躁或身体不适而形成出汗，这种出汗方式对人体是不利的。

水要喝够。汗液里98%-99%的成分是水。汗要出透，那么水就一定也要喝够。医学上讲，喝水是生命体通过口腔摄入水以补充自身细胞内水分，是生命体新

陈代谢的重要一环，也是补充生命体微量元素的方式之一。每天至少保证2.5升水的摄入，而且多喝温水，少喝凉水。

便要排清。如果长期不排便，或排不干净，会带来痔疮，严重者会形成腹疝并使皮肤粗糙、色素沉着。平时要养成按时排便的习惯，比如每天清晨，都坚持排清宿便。平常多锻炼、多吃果蔬、多喝水，保证排便通畅。

达到这三个简单要求，自然身体健康，长此以往，就为长寿打下坚实的基础。

茶壶内难看的茶渍，锅底黑黑的糊迹……美国《读者文摘》刊文，教大家如何清理此类厨房器物。

1.铁锅：如果你想保持铁锅光滑的表面，就不能用洗洁精及粗糙的东西进行擦洗。可以先撒上一勺盐，再用湿抹布擦拭即可。新锅在使用前，涂上少量油，能使其表面形成一层油膜，增加使用寿命。

2.微波炉：将消毒湿纸巾放在微波炉中，高温微波3~5分钟即可。湿纸巾冷却后，还可用它继续擦拭微波炉外壳。如果微波炉有异味，可以将水和柠檬汁以1:1比例混合，放在微

厨房器物巧清理

波炉中加热3~5分钟后，再放置5~10分钟，异味就没有了。

3.茶杯、茶壶：茶壶用久了，会产生褐色的污点。可在茶壶或杯子中加入柠檬汁和2勺盐，搅拌约2分钟后冲洗，其内部就能变得干净。

4.垃圾桶：将醋水比为1:1的溶液倒在垃圾桶中，浸泡一段时间，既除臭，又能给垃圾桶消毒。

5.搅拌机：在搅拌完后，在容器中放一点水和洗洁精，搅拌20秒，即可清洗干净。如果搅拌机有异味，可以抓一小把米放在里头搅拌，异味就会消失。

心理弹性大，焦虑不再来

处于急剧变化的社会，每个人都承受着来自各方面的压力。紧张的工作、学习，复杂的人际关系，快速的生活节奏，常常会令人焦虑不安。假若再遇到经济拮据、家庭不和、儿女不孝、身体欠佳等问题，无疑更使人产生消极情绪。有些人会因此而丧失对生活的信心，甚而导致疾病缠身。

心理学家认为，人的心理承受力有个“弹性幅度”，此幅度越大，人的心理承受力越强。而这种弹性心理是可以通过自我修炼而得以增大的。那么，在日常生活中，我们如何通过自身的努力来增强这种弹性心理呢？

常乐而不极乐

轻松愉快的情绪，充分乐观的精神，是人类健康长寿的“心理营养素”。经常保持乐观，是中老年人身心健康的基础。然而应当知道，常乐也应该适当，不能极乐。此即所谓“忧喜总相接，乐极还生悲”。如果遇上喜事就任凭感情奔放，狂欢极乐，使大脑兴奋无度，就可能使自身的防卫系统松弛，以致理智失去控制而导致祸自喜生，当切记“乐极生悲”、“物极必反”之古训。鉴于此，人到中年，切不可狂喜无度，应该做到乐而有益，乐而有度。

逢怒而不盛怒

愤怒会导致气逆，严重者，可导致血压大幅度波动，引发或加重心脑血管疾病，患有胃病者甚至会出现呕血；盛怒不止者，会大伤心志而发生健忘，腰脊难以屈伸等症；如果愤怒持续的时间很长，气滞五脏，则可导致气绝而终。因此，每逢盛怒待发时，应该下意识地转移自己的注意力，多听别人的

意见和忠告，等时过境迁，自然会心平气和。

遇愁而不忧郁

日常生活中，愁苦之事是在所难免的，但不要因此就牵肠挂肚、郁郁寡欢。因为过于忧虑沮丧，会使人的中枢神经系统处于抑制状态，使内脏肌肉绷紧，血管紧张，脏器供血减少，甚至坐卧不安，寝食俱废，这必然有损于人的身心健康。因此，遇到愁苦之事时，应该想办法从中尽快走出来。

临悲而不过伤

遇到悲伤之事时，不宜过度悲伤，因为悲哀能使人的心神动摇；过度的悲哀，可使人两胁疼痛、手脚抽搐；悲痛欲绝，可使人肺气郁闭，上焦不通，气歇而昏。因此，中老年人在临悲之际，可用转移法排遣悲伤的情绪，用自己的意志，把悲痛化为生活、工作的力量，防止被悲伤这网所捕，陷入悲上加悲的恶性循环之中，不能自拔。

勤思而不妄想

古人云：“学而不思则罔。”勤思善想是人们深刻分析领会前人的经验，加深对生活和工作的理解，保持思维敏捷的方法之一。但作为中老年人，应该避免过度忧思，更不可胡思乱想。因为思虑过度，可伤心脾，会使人出现心悸、失眠、肢倦、乏力、腹胀等症。遇有难解的问题，可采用转移注意力的思维方式。重新面对问题，或许会出现“柳暗花明又一村”的妙境。

坚定而不固执

坚定是人性成熟的表现。但坚定和固执在有些时候的表现极为相似。二者的不同在

日本政府和经济正面临着老龄人口增长及老龄化日益加剧的问题。

日本厚生劳动省发布的一份报告显示,去年100岁以上的日本人口逼近4.04万名,同时增长10%。其中87%的百岁以上老人为女性,在世界范围仅次于拥有超过9.6万名百岁老妇人的美国,但美国总人口相当于日本的两倍多。

形成这一趋势的人口方面的主要原因有三点,即死亡率下降、出生率大幅下跌和平均预期寿命延长。此外,还有晚婚、单身男性人数增加以及1990年以来随着女性工作积极性提高和养育后代成本上升出现的已婚夫妇生育率下降等原因。

出生率低带来的必然结果是每年新生儿数量减少。日本国民从2005年起每年死亡人数超过出生人数。这意味着能够赡养退休双亲的子女人数和通过纳税维持养老体系的劳动人数都在不断减少。

目前,1.27亿日本人口中21%的年龄已经超过65岁,到2050年日本老龄人口比例将上升至40%。

日本已经成为全球经济

大国中人口老龄化速度最快的国家,这一现实让社会本身的存活陷入危机。据统计,赡养一名退休老人需要1.3个劳动人口,具有这种

看日本如何帮扶老人

人口特点的社会面临着越来越高的退休和养老费用开支,与经济增长的预期不可调和。

目前,超过270万名生

活在自己家里的日本老人需要特殊看护,加之日本社会把送老人进养老院视作抛弃行为,这一数字在未来几年还将进一步攀升。

日本老龄人口接受的社会资助接近总额的70%,这一状况催生了社会不平等现象,还可能带来几代人之间的冲突。

此外,日本是一个完全不接受移民的国家,也没有向外输出移民的倾向。

日本社会正在采取多重措施缓解人口老龄化问题,其中包括推迟退休年龄、为65岁以上的老人提供工作、提供钟点工或合同工等非全职岗位和家庭扶助。

随着越来越多的老人走进健身房,不同类型的设施应运而生。建筑公司增加了满足老年人需求的住房数量,旅游公司则从这群大半辈子几乎只为工作而活的人身上看到了广阔的商机。

日本前首相鸠山由纪夫当年在接掌大权时作出承诺,为低收入和不具备领取养老金条件的老年人提供每月最低765美元的扶助。

于这种表现是否适时适度。古人云:“纯刚纯强,其势必忘。”中老年人心身健康的大敌,就是刚愎自用、倔强固执。因为人从中年转向老年之时,心理承受力也逐渐减弱,

如果在日常生活中过于逞强、要强、好斗,实在于心身健康无益。因此,人至中年,做人做事都不要固执倔强,而应该理智行事,量力而行,豁达坦荡地面对老年生活。



太极拳的静极之美

□ 鲁传熙

年轻时，我曾学过太极拳。离休以后，我搬到虹口区巴林路居住，里弄里有一批打太极拳的“粉丝”，从此我又开始练习打太极拳了。

近30年来，先从练24式开始，以后学习打88式，每天约半小时，基本不间断。目前，我距太极拳基本功还差得远，但效果不差。我已是耄耋之年，现在耳不聋，眼不花，背不驼，四肢灵活，行走自如。更重要的是，在健身的过程中，也同样“健心”，陶冶性情。因为太极拳的每一个动作都要用意识加以引导，使人精神集中，不起杂念，以至越练越纯静，使得我能静下心来发展我的诗词爱好，经常给《枫林诗词社》和《上海老干部工作》投稿，有时还选中刊登，我感到无限愉快，心旷神怡。

初学太极拳时，老师曾告诉我们学太极拳的要领：“腰是主轴带全身，蚕儿吐丝不间断，含腰夹背头虚顶，上下左右划弧形，前后弓步似猫行，旁若无人心宁静。”要领大意说：腰是太极拳的主心骨，也是最主要部位，太极拳是通过腰的旋转带动全身转动。太极拳从开始到结束，中间不能停顿，就像蚕儿吐丝一样，从头至尾连续不断。腰椎要含蓄，背膀要虚夹，头上好像顶了一只碗，即使做弯腰、下势等动作，头上顶的那

只碗仍然如旧。太极拳从上到下，从左到右，都是在划弧，弧是射箭的弓，弓是半圆形，整个太极拳都是在划圆形。太极拳向前向后，都是用弓步，既不笔直，又不能使膝前弯时超过脚尖，行步落地时，像猫走路一样轻松，没有一点儿声音。最重要的是打拳时，心胸要非常安静，即使旁边有人走过，你心中就当作没人走过一样，心神绝对平静。排除杂念，专心一意，在极其宁静的情绪下进行锻炼，内固精神，外示安逸，使人油然而生行云流水般的悠然自得，清风入怀般地愉快舒适。

总之，打太极拳的“静”，是一种难以言喻的心灵享受。如果大家能坚持不懈，就一定会长命百岁，怡享天年。



寒
夜
号
角□
鲍世宰

那是1947年的冬天。上海风雪交加，气温剧降，寒流和饥饿夺去一批又一批贫民的生命，街头一夜露尸数百起，慈善机构“普善山庄”的灰色尸车也来不及收拾。那天一清早，我们几个人相约走出校门，到江湾附近的贫民区去。只见人们蜷缩在草棚、碉堡、地洞、坟墓，甚至废弃的棺材里，破布絮裹身，旧报纸作被，或者数人半裸着合抱在一起取暖，有的已经死去。

那天中午，我们那霉米加青菜的午餐刚吃到一半，一位同学站到长凳上，用深沉的男中音即席报告在贫民区所见的惨状。接着，一个女声朗读起诗人臧克家刚刚发表的血泪般的诗《生命的零度》：“前日一天风雪，昨夜八百童尸。……你们死了，八百多个人像约好了一样，抱着同样的愿望，一起死在一个夜里！”全场异样的静寂。突然，一个同学脱下了自己的旧呢大衣。紧接着，一件件毛衣、棉袄、围巾，伴着我们的体温，带着

我们那个时代青年人特有的献身精神，放到了朗诵者的身边。有人念着雪莱的诗句：“冬天来了，春天还会远吗？”唱起了歌曲《光明赞》：“你看那黑暗快消灭，万丈光芒在前头！”声音有些颤抖，但并不悲切，因为我们的耳畔仿佛已经听到，人民解放军跨越黄河向着长江流域驰骋的声音了。

我们大学里地下党的总支连夜开会，次日，地下党上海市学委以及“上海学联”的成员们，用两条腿，靠自行车，奔走全市。一场“救饥救寒”的特殊战斗在寒风呼啸中开始了。

星期天一早，街头积雪未消。全市八十多所大、中学校，三万多学生劝募队，襟佩劝募章，手持劝募袋，以急促的脚步，走向上海的各个角落。我们来到一处房屋栉比的大里弄，为了不使住户受惊，由一位女同学有礼貌地敲门，女主人拉着女同学的手，悄声地问：“这是谁办的？”弄明来由后，就毫不迟疑地捐出衣被。不到一小时，一条偌大的弄堂，除了两户无人之外，都伸出了救援之手。我们走过僻静的哈同路，正遇上中央银行总裁夫人的“奥斯丁”，这位珠光宝气的贵夫人只掷给我们一万元，还不够买十只大饼，而她的汽车司机却把十倍于她的钱，悄悄地塞到了我们手里。我们踏上了

繁华的南京路，进入灯红酒绿的“七重天”酒家，肥头大耳的“大人先生”对付我们的是冷冷的白眼，但被称作“仆欧”的侍应生们却以菲薄的收入热情倾囊相济。……渐渐地，街角堆起了捐得的衣物，正愁来不及搬运，突然，一位三轮车工友踏着空车戛然停在我们面前，腼腆地说：“我出把力吧！”望着他瘦削的脸，我热泪盈眶。就这样，他冒着一家人挨饿的危险，帮我们运送了大半天。

不到几天工夫，十五万件寒衣，十亿元钱款，集中到了我们全市学生劝募组织的手里，又随即以巧妙的方法，把捐募所得如数迅速发送给三十多万名贫民，从而避免了我们的劝募成果被反动当局掠夺去。

在上海的天空和屋檐下，我亲眼看到了两个上海，两种人。我们仿佛在寒夜里吹响号角，得到了善良人民的阵阵回声。



腊梅飘香

□ 施正新

寒冬腊月梅开放，
枝疏花微色灿黄。
人从花前轻走过，
迎来阵阵淡幽香。

漫天香雪舞，
壮阔入双眸。
闪闪多光洁，
飘飘任自由。
穿梭编碧穹，
降落润金瓯。
待到朝阳出，
鲜柔似白绸。

□ 廖显辉
冬雪

水仙赞

□ 瞿若

仙子凌波清水中，
冰心玉骨着轻纱。
寒冬春到花开放，
芳味欢寻百万家。

九十抒怀

□ 黄振河

白发童颜岁岁欢，写诗言志不知难。
今年九十如三十，信步庭园闲鹤般。

云中赏月

□ 顾守维

明月含羞戴面纱，嫣然微笑显英华。
清晖一撒江山美，银色崇光洒万家。

喜遇诗友

草根土长原无闻，
借得春风可献芹。
圆缺冰轮天意远，
往来鸿雁旧情殷。
白头老叟应知趣，
别梦乡关已失群。
陋巷宜居闲雅适，
韵田半亩好耕耘。

□ 金嗣水
遣怀

□ 鲁传熙
庭前花渐放，
宅后笋欣欣。
久盼逢知己，
今朝始识君。

期颐将近仍虚度，
岁月蹉跎步履匆。
心态平和源盛世，
愁时少只乐无穷。
莫言三十还年少，
百岁三分快似风。
似箭光阴催奋进，
全民圆梦向前冲。

□ 云农
颂黄昏

老友聚会

□ 蔡衍昌

耄耋之年喜碰头，青春岁月忆中留。
国家事事言不尽，惜别依依意相投。

感恩

□ 梅月祥

一滴感恩泪，江河也变深。
岂图金玉报，父母重儿心。

洗礼八十年

□ 石鸿舟

刚正抵严霜，不输刺骨凉。
冰消融为水，寒蕊吐奇香。

春望

□ 王经文

百花盛放闻啼鸟，万紫千红景色妍。
豪迈雄心中华志，誓圆梦想赛春天。