

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 4

图文传真



▲ 3月31日，市委常委、组织部长徐泽洲出席上海市老干部工作会议并讲话。副市长、市老干部工作领导小组副组长时光辉主持会议。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍作工作报告。

(陈丹凤 摄)



▲ 3月31日，市委常委、组织部长徐泽洲视察上海市老干部大学。

(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市经信党委书记陆晓春走访慰问老同志。

(经信委 供稿)



▲ 日前，虹口区委书记吴清走访慰问老同志。

(虹口 供稿)

▼ 3月17日，杨浦区委副书记、区长谢坚钢向老干部通报区情。

(杨浦 供稿)

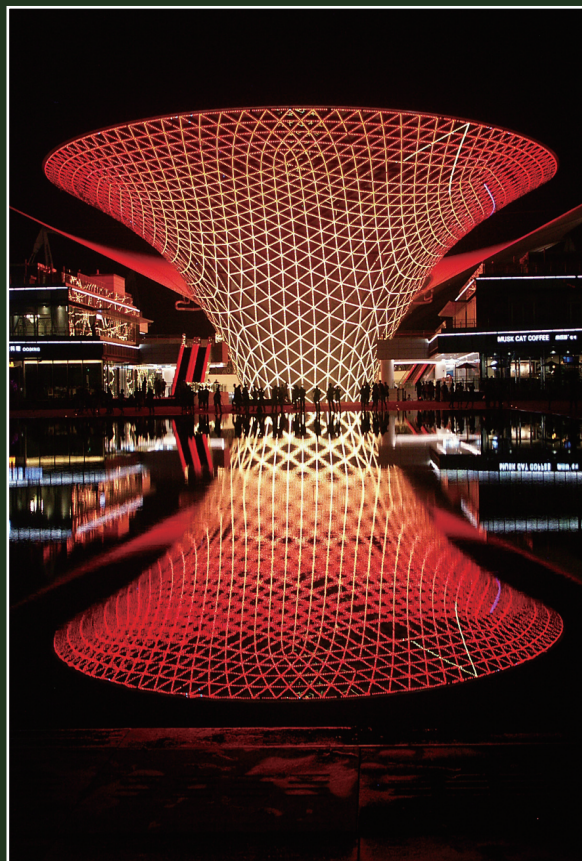


▼ 3月2日，百联集团开展女离退休干部“晒晒我的幸福生活”座谈会。

(百联 供稿)



经信委老干部摄影选



1	4	① 晨	练	范	海	光
2		② 摄	友	刘	丽	敏
3	5	③ 瀑	布	华	蕴	芳
		④ 光	影	孙	德	强
		⑤ 蓝	天	杨	耀	铿





青松赞美

□ 李玉林

青松

神州的苍劲绿茵

青睐着人们心灵的向往与迷恋

青松

大地的四时季迁

展示着自然本能的书卷与画面

春

山花烂漫您映衬

旷野绚丽

诱人赏心悦目心花放

夏

赤日炎热您送荫

习风清凉

让人身心舒畅展情怀

秋

金桂飘香您添色

天际颜和

令人陶冶情操飞趣意

冬

白雪纷飞您挺拔

傲骨风雅

激人气贯长虹不夜天

是的

青松

您的容颜

飞度碧空日辉万里

您的英姿

焕发祖国崇山峻岭

您的情怀

萦绕玉宇诗情画意

您的风骨

垂范古今仁人志士

啊

青松

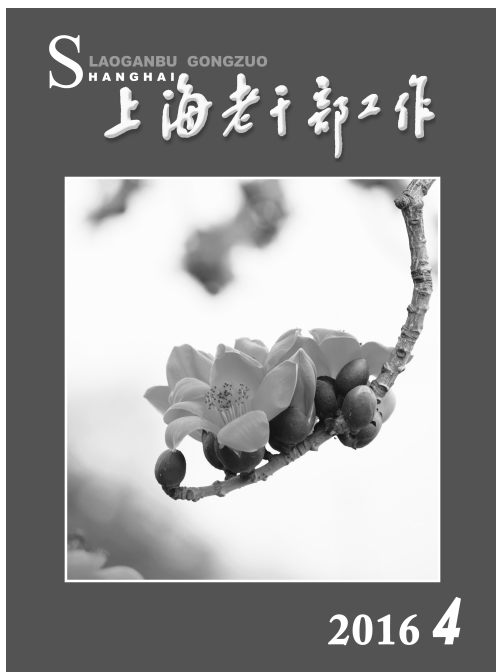
申江耸盈青松城

革命建设亦奇功

四季如歌岁月美

青松送我无限情





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根 龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖
总编 王玲
副总编 黄泽晖
版面设计 洪悦 陈丹凤
主办 中共上海市委老干部局
编辑 《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱 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4期 总第344期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

青松赞美 李玉林 (1)

本刊特稿

中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》
..... 中共中央办公厅、国务院办公厅 (4)

本刊专稿

深化认识 突出重点 加强领导 持续推动
老干部工作转型提升

..... 市委常委、组织部长 徐泽洲 (5)

积极探索 狠抓落实 奋力开创老干部工作
新局面

..... 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍 (8)

本市召开老干部工作会议 (10)

工作研究

开展正能量活动的政治价值及其实现路径

..... 方莉萍 (11)

凝聚共识 创新平台 全力推进正能量活动
蓬勃发展 浙江省委老干部局 (13)

工作集锦

浦东新区三林镇老干部深入学校宣讲并捐资
助学 浦讯 (14)

长宁区新华街道对居委干部进行老干部工作
业务培训 新干办 (14)

静安区上工居民区以服务促老干部作用发挥
..... 静讯 (14)

闵行区虹桥镇冬季助浴工作受欢迎

..... 虹老 (14)

宝山区举行老少结对助学活动

..... 宝关 (14)

《难忘统战 薪火相传》征文集出版

..... 统宣 (15)

上海铁路局组织开展“老铁路”志愿服务活动
..... 上铁老 (15)

市绿化市容局开展《在党的旗帜下》征文活
动 黄昌顺 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

- 热心公益活动 撑起爱的天空
..... 市关工委办公室 (16)
- 甘洒汗水育新苗 愿将余生献后生
..... 市关工委办公室 (17)
- 关爱幼苗成长 共育一代新人
..... 市关工委办公室 (18)
- 退而不休的“名嘴”
..... 市关工委办公室 (19)

学习之窗

- 生命不息 前行不止 葛十朋 (20)
- 阳光心态引领幸福人生 王秀英 (21)
- 退休不褪色 永做传承人 竺 侠 (22)

热点聚焦

- 父亲顾毓琇的上海之缘
..... 顾慰庆口述 楼伊菁整理 (23)
- 盘点两岸密使 杨津涛 (25)
- 国共两党文风差别大 五人儿 (27)
- 2015之最年轻 新 华 (28)

工作者之歌

- 让老年人有真正的幸福感 施振华 (30)

情满人间

- 众人寻老战冬夜
..... 徐汇区田林街道党建办 (31)
- 父亲的工具箱 宣争鹰 (32)
- 清明时节忆奶奶 陈太顺 (33)
- 老人凡事慢为好 钱红春 (34)

七彩长廊

- 我和政协结缘二十载 丁法章 (35)
- 榜样 郑 芝 (36)

上海阳台

- 北京的上海菜 爻 俏 (37)
- 旧上海的大马路至五马路 沈方德 (38)

谈天说地

- 老了, 感觉挺好 郁建民 (39)
- 不抱怨的力量 翟 杰 (40)
- 幸福一半是感觉, 一半是知足 周王永 (41)

畅游天下

- 黄山脚下第一村 韦德锐 (42)
- 游余杭小白菜文化园 徐家俊 (43)

饮食保健

- 春天饮食防过敏 (44)

生活之友

- 新衣巧防脱颜色 (44)
- 老人减衣从上至下 李刘坤 (45)

闲情雅趣

- 诗痴 卢景沛 (46)

激情岁月

- 一个难忘的夜晚 吴泽蕴 (47)

- 艺林漫步 陈 权等 (48)

封面: 英雄树的春天 华 民 摄

封二: 图文传真

封三: 艺林漫步

封底: 希望的田野 陆根伟 摄

中共中央办公厅、国务院办公厅印发 《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻执行。

《意见》认真贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，主动适应协调推进“四个全面”战略布局和人口老龄化的新形势新要求，积极应对离退休干部队伍在人员结构、思想观念、活动方式、服务管理等方面的新情况新问题，对做好新形势下离退休干部工作提出了要求，作出了部署。

《意见》指出，离退休干部工作是党的组织工作和人事工作的重要组成部分，承载着党中央关心爱护广大离退休干部的重要任务，具有特殊重要的地位。要按照党中央关于全面做好离退休干部工作的要求，牢牢把握为党和人民的事业增添正能量的价值取向，以充分体现离退休干部特点和优势、更好服务党和国家工作大局为方向，积极稳妥推进离退休干部工作转型发展，激励广大离退休干部为全面建成小康社会，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

《意见》要求，要更加注重加强教育引导工作，落实全面从严治党要求，教育引导广大离退休干部和党员始终保持公仆本色，始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，始终保持对党忠诚的政治品格，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党

中央保持高度一致。更加注重发挥离退休干部的独特优势，坚持不懈开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动。更加注重做好服务保障工作，坚持思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。更加注重加强对离退休干部工作的领导，健全完善党委和政府统一领导，组织人事部门牵头抓总，离退休干部工作部门组织实施，有关职能部门各负其责，社会各方积极参与的工作机制。

《意见》提出，要加强离退休干部思想政治工作，引导离退休干部牢固树立纪律和规矩意识，始终严守政治纪律和政治规矩，严格用党章党规党纪规范自己的言行，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。要认真做好离退休干部服务管理工作，进一步完善退休干部服务管理办法，加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，完善离退休干部困难帮扶机制，注意发挥家庭在养老中的基础性作用，教育引导家庭成员切实履行应尽义务。

《意见》强调，各地区各部门要把离退休干部工作摆到重要位置，加强领导，健全制度，完善职责，强化保障。党政主要负责同志要重视离退休干部工作，带头联系、经常走访离退休干部。离退休干部工作领导小组要充分发挥统筹协调、指导监督作用，研究解决工作中的重大问题。

（摘自《人民日报》2016年2月5日第一版）

深化认识 突出重点 加强领导 持续推动老干部工作转型提升

——在上海市老干部工作会议上的讲话

□ 市委常委、组织部长 徐泽洲

我就做好今年的老干部工作，讲几点意见：

一、深化认识，切实增强做好老干部工作的政治自觉和行动自觉

一要深刻理解老干部工作的特殊重要地位。老干部是我们党革命、建设、改革的亲历者、开拓者、实践者，尊重老干部就是尊重党的光荣历史，爱护老干部就是爱护党的宝贵财富。当前，我们国家已经进入全面建成小康社会的决胜阶段，上海也到了改革发展的关键时期。我们把老干部工作做好了，就是为全局添砖加瓦。市委书记韩正同志强调，老干部工作意义重大，要纳入到全局工作中谋划推进。希望大家进一步深化认识，自觉把老干部工作融入实现党的历史使命的伟大征程中，融入上海改革发展的奋斗历程中，为这项工作不断增添新动力。

二要准确把握中央对老干部工作提出的新要求。《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》强调，新形势下做好老干部工作要遵循“四个更加注重”的原则：更加注重加强教育引导工作，更加注重发挥离退休干部的独特优势，更加注重做好服务保障工作，更加注重加强对离退休干部工作的领导。又比如，根据习近平总书记“干部随管



理成长、管理伴干部一生”的要求，提出加强离退休干部党员教育管理的六项任务；还比如，把“为党和人民的事业增添正能量”作为价值取向，对坚持不懈开展好这一活动明确要求和规定，等等。我们要全面领会和把握文

件精神，明确工作目标、细化工作举措，结合实际抓好落实，推动老干部工作向前发展。

三要主动适应老干部工作中出现的新情况。作为全国最早进入老龄化社会的城市，上海已进入到了深度老龄化阶段。摆在我们面前的，首先要考虑在老干部工作中，如何更好地落实党的十八大以来中央全面从严治党的系列新要求；同时还要考虑，如何科学、合理地满足老干部在政治参与、生活照料、医疗服务、精神文化等方面的需求和愿望，这些都是老干部工作必须面对的重要课题。我们一定要以对党的事业、对老干部高度负责的态度，主动适应这些新情况，在准确把握规律的基础上，提出新举措、解决新问题，推动老干部工作与时俱进。

二、突出重点，不断提升老干部工作针对性有效性

一要以思想为引领，加强老干部思想政

治建设。老干部在广大党员干部群众中有着特殊的威信和影响，把老干部的思想政治工作做到位，就可以更好发挥他们的影响带动作用。中央3号文件把“更加注重加强教育引导工作”作为做好离退休干部工作的首要原则，凸显了思想政治工作的重要地位。今年，中央决定，在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育，离退休干部党员也全部纳入其中，这是今年开展老干部思想政治工作的龙头任务。要以符合老干部特点、让老干部容易接受的方式，通过“两学一做”学习教育，引导广大老同志切实增强看齐意识，自觉在思想上政治上行动上与以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致。要注意就离退休干部党员年龄差距大、居住分散、组织活动难度大等现实问题进行综合考量，具体实施时要与在职党员有所区别。此外，要及时了解掌握离退休干部的思想状况。今年，市委老干部局将牵头对全市离退休干部的思想状况开展专题调查研究。摸清老干部的思想脉搏，找准“活思想”，为进一步增强思想政治工作针对性实效性提供依据。这里还要特别强调的是，对老干部也要明确纪律和规矩，比如中央3号文件明确，离退休干部党员不能信仰宗教、不能参与宗教活动，坚决与邪教组织作斗争。对此，要在今后的老干部思想政治教育和党员日常管理中特别予以注意。

二要以组织为纽带，创新离退休干部党建工作。围绕离退休干部党建工作，去年市委组织部、市委老干部局专门开展了调研。从调研结果看，总体情况是好的，但面对新形势、新任务，还存在着一些情况和问题。比如，退休干部党建工作管理存在渠道不畅、多头分散的问题；一些单位推进离退休干部党组织建设主动性还不够、党组织设置不尽合理、支部活动也不太正常，等等。为更好贯彻全面从严治党要求，解决当前突出问题，市委组织部、市委老干部局已经下发《关于加强和改进机关事业单位离退休干部

党建工作的若干意见》，希望各地区、各部门认真贯彻落实。这里，我重点说一下组织设置的问题。要在去年试点基础上，进一步加大工作力度，有条件的区县要依托老干部局成立离退休干部党工委，同时积极探索在离退休干部党员人数较多的单位，依托老干部工作部门，灵活设置党组织，探索在离退休干部集中居住地、兴趣爱好小组、涉老社团等，建立基层党组织或临时党组织。此外，还要建立健全党组织工作经费保障机制，抓好支部书记队伍建设。

三要以正能量活动为载体，充分发挥老干部独特优势和作用。中央已经明确把正能量活动作为今后老干部工作的重要职责，是需要长期抓好的政治任务。今年，要进一步对照中央要求，聚焦工作中的薄弱环节，着重在扩大正能量活动覆盖面、推动活动向基层社区延伸这两个方面下功夫。比如，今年市委老干部局将编写统一教材，对全市离退休党支部书记进行培训，希望各级党委、组织部门支持配合，把这项工作做好。又比如，要创设各类活动机会，动员广大老同志在参与社会治理中发挥积极作用，这方面，各区县、街镇党（工）委要高度重视。同时，各级党委要落实好定期听取离退休干部意见建议的制度，为党委和政府决策提供参考。

四要以满怀深情为前提，切实做好老干部服务保障工作。今年，要结合纪念建党95周年、长征胜利80周年，研究制定照顾老同志的实际措施。针对离休干部的实际情况，市委还将在老干部医疗保障等方面采取进一步措施，希望市相关单位及时研究，确保工作落地。要注重整合各类资源，落实民政、医疗等方面的工作力量，以居家养老为基础、社区养老为依托，更好满足离退休干部养老服务需要。对空巢、失能、重病等有特殊困难的老同志，要给予更多关心照顾，切实解决好他们的实际困难。同时，还要努力满足老同志多元多样的精神文化需求，建好用好老干部学习活动阵地，组织开展丰富多

彩、健康向上的文体活动。

三、加强领导，持续推动老干部工作转型发展提升

一要健全完善老干部工作的制度机制。各级党委、政府要切实将老干部工作提上重要日程，党政主要领导要亲自过问，及时研究解决老干部工作中的重大问题和重要事项；各级领导干部特别是年轻干部要自觉做关心老干部、重视老干部工作的模范。要进一步建立健全离退休干部工作领导小组，没有成立的单位今年要尽快成立，已经成立的要真正发挥统筹协调、指导监督的作用，研究解决老干部工作中的重大问题。要强化老干部工作考核机制，中央已经明确“把离退休干部工作作为领导班子和主要领导考核的重要内容”，我们要研究具体措施，把要求落实到位。

二要加强各有关部门的配合协作。老干部工作点多面广、事务繁多，需要大家配合协调、共同推进。各有关部门要切实增强政治意识、大局意识，协同推进政策研究制定，抓好工作落地。要进一步加强老干部工作部门与其他相关部门的沟通协调，主动争取各级领导特别是各区县、各部门主要领导的关心和支持，不断形成推动工作的合力。

三要加强老干部工作部门自身建设。各级党委、组织人事部门要高度重视老干部工作部门领导班子建设和工作人员配备，要选调一批熟悉党务工作的同志充实到老干部工作队伍中来。要高度重视能力建设，加强学习培训，尤其是要加强对习近平总书记关于做好老干部工作一系列要求和中央3号文件的学习，使大家尽快适应新形势新任务。要注重关爱激励，从工作、学习、生活等各方面关心老干部工作者，为他们成长进步创造条件。要组织好老干部工作“双先”推荐评选活动，使广大老干部工作者向先进看齐，打造一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的工作队伍。

（讲话本刊作了删节）

2015年的主要工作

2015年，全市各级老干部工作部门顺利完成了全年各项工作任务。主要体现在以下五个方面：

（一）以学习贯彻全国离退休干部“双先”表彰大会精神为主线，稳步推进上海老干部工作转型发展。召开表彰大会，部署新任务；组织业务培训，强化新观念；贯彻市委要求，建立新机制；开展专题研究，助推新发展。

（二）以加强离退休干部“两项建设”为抓手，扎实推进为党的事业增添正能量活动。坚持完善通报会、报告会制度；把开展正能量活动作为离退休干部党支部工作的重要内容；认真组织老同志开展“网上正能量活动”；持续开展“争当六大员，共筑中国梦”活动；认真做好关心下一代工作“双先”评选表彰。

（三）以落实中央和市委文件精神为重点，加大对离休干部的关心照顾力度。认真落实中央有关要求；切实关心困难企事业单位和易地安置离休干部；积极探索利用社会资源做好离休干部高龄养老服务。

（四）以纪念抗战胜利70周年为契机，举办多种活动，丰富离退休干部精神文化生活。组织开展上海老干部纪念抗战胜利70周年系列活动；积极发挥老干部学习活动阵地的作用；加大对老干部和老干部工作的宣传力度。

（五）以落实“三严三实”要求为着力点，加强老干部工作部门自身建设。扎实推进“三严三实”专题教育；注重提高工作能力。

2016年主要工作任务

（一）学习贯彻中办发〔2016〕3号文件和全国老干部局长会议精神

会同有关部门，研究制定《关于进一步加强和改进离退休干部工作的实施意见》和配套措施。加大对各单位的分类指导，适时对贯彻落实情况进行检查。

（二）加强离退休干部思想政治引领和党组织建设

积极探索 狠抓落实 奋力开创老干部工作新局面

——在上海市老干部工作会议上的报告

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

1、扎实开展“两学一做”学习教育。使离退休干部切实增强政治意识、大局意识、看齐意识，严格用党章党规党纪规范言行，自觉尊法学法守法用法，始终做到“离岗不离党、退休不褪色”。



2、积极探索开展正能量活动的内容和方式。以“看变化、赞成就、促发展”为主题，深入开展正能量活动。通过报告会、通报会、学习交流会等方式，加强对老同志的思想引导；通过就近组织“看

2、加强和改进离退休干部党建工作。认真抓好《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》的贯彻落实，重点抓好各级老干部工作部门履行离退休干部党建工作职责。根据实际情况，在有条件的区县依托老干部工作部门成立离退休干部党工委；在部分委办局、高校和科研单位依托老干部工作部门成立离退休干部党委。进一步健全完善离退休干部党支部书记培训、例会等制度。

3、开展离退休干部思想状况专题调研。会同市委组织部、市人力资源和社会保障局成立联合课题组，选择部分区县、大口党委成立分课题组，对全市离退休干部特别是退休干部思想状况进行专题调研，为做好新形势下离退休干部思想政治工作打好基础。

（三）激励离退休干部为党的事业增添正能量

1、加强对离退休干部党支部书记的培训。市委老干部局要依据中组部两个《宣传提纲》和“两学一做”学习教育通知精神，组织力量编写培训教材。各区县、大口党委老干部工作部门要合理制定计划，组织离退休干部党支部书记进行集中培训和学习研讨。

改革成果、看经济发展、看社会进步”，使老同志切身感受改革发展成就；通过座谈访谈、主题征文等，组织老同志反映心声；通过设计合适的平台和载体，引导老同志多渠道、多途径发挥正能量。各单位要从实际出发，丰富活动主题，制定具体实施方案。加大对正能量活动的督促检查工作力度，适时召开“上海市离退休干部为党的事业增添正能量活动推进会”。

3、继续深入开展“争当六大员”活动。按照市委“党员进社区、人人做公益”的要求，配合抓好离退休干部党员到居住地党组织联系报到工作，推进建立社区离退休干部党员信息库工作，探索在社区将离退休干部组织起来的途径和方法。按照市委加强基层建设、创新社会治理要求，将“争当六大员”活动融入社区党建和社区治理，鼓励离退休干部通过相关程序担任居委会委员、党建联络员、党小组长、楼组长和业委会委员、群众活动团队负责人等，引导他们在社区发挥积极作用。

4、扎实做好关心下一代工作。举办市关工委系统专题研讨班，进一步明确工作目标、理清工作思路。探索依托离退休干部党

组织,发展壮大“五老”队伍。采取多种形式,在青少年中抓好党史国史教育和普法宣传。以需求为导向,以品牌建设为抓手,不断提高关工委工作的针对性、有效性。

5、推进网上正能量活动。以“学智能手机,做网宣达人”活动为基础,抓好离退休干部网宣员队伍建设。利用老干部大学办班、老青结对、专题培训等渠道,不断提高离退休干部使用网络的能力。建设和管理好“上海市老干部网宣达人”微信公众号。鼓励离退休干部订阅“共产党员”微信、易信公众号,积极参与网上正能量活动。

(四) 积极为离退休干部办实事、解难事

1、推进离休干部医疗保健工作。配合相关部门做好离休干部社区医疗保健工作。进一步改善离休干部的医疗条件,提高医疗保障的水平。鼓励各单位探索利用区域、系统内医疗资源,多渠道缓解离休干部的看病难矛盾。

2、加大为离休干部解难帮困工作力度。按照中央和市委有关要求,研究调整离休干部特需经费标准。继续做好本市困难企事业单位离休干部新增补贴费、护理费、护工费等财政支持工作。进一步完善为纯老家庭离休干部提供方便叫车服务。鼓励各级老干部工作部门采用购买服务等方式,保障离休干部开会、学习等有组织活动的用车需求。认真组织走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部。加大对易地来沪安置离休干部的关心照顾力度。继续做好离休干部的信访工作。

3、努力满足离休干部的个性化需求。鼓励和引导各单位综合运用政府公共服务、政府购买服务、社会优待服务、志愿服务和市场化服务,满足离休干部的养老服务需求。学习宣传《上海市老年人权益保障条例》,以开展“敬老爱老助老”活动为抓手,切实发挥家庭在离休干部养老中的基础性作用。加强社区老干部工作者队伍建设,推进社区老干部工作不断发展。开展异地居住离休干部生活状况调查研究。

(五) 不断满足离退休干部精神文化需求

1、加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设。条件具备的老干部活动中心(室)要向退休干部开放。研究制定《上海市老干部大学2016-2020发展规划》,推进市老干部大学优质教学和课程资源向系统校和社会辐射、延伸。探索利用地区、行业各类公共文化设施和活动场所,为离退休干部“教、学、乐、为”创造更好条件。

2、组织开展纪念建党95周年、红军长征胜利80周年系列活动。采取举办上海市老干部纪念建党95周年诗词创作吟诵会、纪念红军长征胜利80周年歌会、书画摄影作品展等多种形式,组织广大离退休干部开展丰富多彩的活动。加强对离退休干部各类兴趣活动组队、协会等的指导和规范建设。

3、加大对老干部工作的宣传力度。紧紧围绕老干部工作中心任务、特色工作,认真办好上海老干部工作门户网站、《上海老干部工作》和《学习与参考》刊物以及《常青树》电视栏目,进一步加大舆论宣传力度。宣传离退休干部党员的历史功绩和时代风采,大力营造全社会关心离退休干部、支持老干部工作的良好氛围。

(六) 扎实推进老干部工作部门自身建设

组织开展全国、上海老干部工作先进集体和先进个人的推荐、评选和表彰活动,适时召开全市老干部工作“双先”表彰大会。进一步加强调查研究工作,研究如何围绕中心、服务大局,创新为党的事业增添正能量活动内容和形式,扩大活动的覆盖面、增强活动的有效性;如何更好地利用社会资源,有效提高离休干部服务管理专业化水平,解决老同志的急难愁问题;如何加强老干部工作队伍建设,使其在结构和能力上适应新的形势任务等问题。进一步加强业务培训,建设一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的过硬队伍。

(报告本刊作了删节)

本市召开老干部工作会议

《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》出台



3月31日上午，上海市老干部工作会议在青松城召开。市委常委、组织部长徐泽洲出席会议并讲话。副市长、市老干部工作领导小组副组长时光辉主持会议。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍作工作报告。

徐泽洲在讲话中指出，要深化认识，深刻理解老干部工作的特殊重要地位，准确把握中央对老干部工作提出的新要求，主动适应老干部工作中出现的新情况，切实增强做好老干部工作的政治自觉和行动自觉。要突出工作重点，以思想为引领，加强老干部思想政治建设；以组织为纽带，创新离退休干部党建工作；以正能量活动为载体，充分发挥老干部独特优势和作用；以满怀深情为前提，切实加强老干部服务保障工作。徐泽洲强调，各级党委、政府，各有关部门要加强领导，整合力量，健全机制，改进工作，进一步健全完善老干部工作的制度机

制，加强各有关部门的配合协作，切实加强老干部工作部门自身建设，持续推动老干部工作转型提升。

据了解，2016年上海老干部工作将以学习贯彻中办、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》为主线，认真贯彻执行本市新出台的《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》，进一步加强离退休干部思想政治引领和党组织建设；以“看变化、赞成就、促发展”为主题，以多种方式组织和激励广大离退休干部为党的事业增添正能量；认真做好离休干部服务保障工作，满足离休干部的个性化需求；组织开展纪念建党95周年、红军长征胜利80周年系列活动，丰富离退休干部精神文化生活。

会上，杨浦区、嘉定区、市绿化市容局等三家单位分别做了交流发言。



开展正能量活动的政治价值及其实现路径

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

正能量活动开展以来，得到中央领导的充分肯定、社会各界的高度评价和老同志的积极响应，这与其具有重要的政治价值紧密相关。为此，我们对正能量活动的政治价值及其实现路径进行了研究分析。

一、开展正能量活动的政治价值

从推进“四个全面”战略布局、实现中华民族伟大复兴这个党的中心任务出发，我们感到正能量活动的政治价值体现在以下五个方面：

1、具有巩固党的执政基础的价值。新形势下，我们党领导基层社会的组织渠道主要有三种：传统的村居组织，新的基层党组织，其他社区组织。当前，许多传统的村居组织存在基层干部青黄不接的问题，在一些地方，基层党组织对新的基层党组织和其他社区组织的引导和掌控也不够。如何加强对基层组织的有效领导，直接关系到政权的稳固。广大离退休干部具有丰富的执政经验和执政智慧，吸纳他们协助村居工作，动员他们进入新的自治组织和其他社区组织，有利于加强党对基层组织的领导，有利于巩固党的执政基础。

2、具有优化政治生态的价值。习近平总书记指出，做好各方面工作，必须有一个良好的政治生态。广大离退休干部长期受党的教育，党性强，理想信念坚定，对政治生态被污染的现象十分痛恨，敢于抵制和斗争，对十八大以来中央惩治腐败的行动坚决拥护和支持。他们这种正义感和积极态度，有利于优化在职干部的从政行为，促进党风政风的好转。

3、具有促进全面深化改革的价值。在当代中国的改革进程中，如果说过去30年是“帕累托改进”，绝大多数人能从改革中受益；那么现今的改革愈加呈现为“卡尔多改进”，即在改革过程中利益增进与利益调整、利益冲突并存，两难选择越来越多。在这种情况下，汲取经验教训，凝聚社会共识，显得极为重要。广大老同志是改革的亲历者，对影响改革的因素看得比较深透，对改革触及的问题看得比较长远，他们的宝贵经验和智慧，可以成为全面深化改革的“压舱石”“助力器”。

4、具有强化党的群众工作、社会工作的价值。现代政党的一项重要功能是对公民利益的正确表达与合理整合。当前，我国利益主体及其诉求呈现多元化，各种社会矛盾凸显。加强党的群众工作、社会工作，畅通利益表达渠道、妥善处理各种利益诉求，比以往任何时候都显得重要。广大离退休干部由“单位人”变为“社会人”，与群众联系更为密切，引导他们及时反映群众呼声、协助化解社会矛盾，可以起到桥梁纽带和“粘合剂”的作用。

5、具有培育传承社会主义核心价值观、弘扬时代主旋律的价值。这些年来，我们在经济建设上取得很大成就，但在精神文明建设上面临许多新情况新问题，特别是民族精神、党的优良传统的弘扬和传承面临诸多挑战。而广大离退休干部身上积淀着丰富的中华优秀传统文化、承载着具有说服力和感召力的优良传统、蕴含着很强的社会感召力，发挥他们的独特优势，有利于推动形成良好的舆

论氛围和社会风气。

二、影响正能量活动政治价值实现的主要因素

组织开展正能量活动，涉及面广，工作内容多。从上海实际情况看，影响其政治价值实现的因素主要有四个方面：

1、离退休干部自身的因素。部分老同志离开工作岗位后，参加学习教育少了，社会上的负面议论、小道消息听得多了，政治意识有所减弱，政治观念有所淡化，对自身要求有所放松。有的老同志还出现“退休综合症”，产生失落心态和抱怨情绪，甚至不注意场合发牢骚，讲一些不负责任的话，造成一些负面影响。

2、离退休干部党组织的因素。部分离退休干部党组织没有真正意识到这项工作的重要性，在认识上跟不上形势发展和任务的变化。部分党组织对如何结合老同志思想实际，以“三句话”为主题开展正能量活动，在理解和落实上还有差距。另外，单位党组织与社区党组织、社会组织之间还没有形成流畅的沟通渠道，也在一定程度上影响了正能量活动政治价值的实现。

3、老干部工作系统的因素。受传统工作模式的影响，部分老干部工作者的思想观念、工作思路、工作方法，与形势任务的要求相比还有一定差距。比如，如何加强部门协调、形成合力、齐抓共推，建立一种通畅、高效的运作机制；如何使正能量活动覆盖到全体退休干部，特别是非党退休干部；如何搭建适合的平台，使正能量活动与党的建设、社会建设、社区建设相适应等，还需要进一步加强研究和探索。

4、社会的因素。当前，“老有所为”的社会氛围还不够浓，一些老同志子女及其他社会成员，对开展正能量活动存在一些片面认识，导致部分老同志对发挥作用有所顾虑。同时，社会上存在的部分干部的作风问题、贪污腐败问题等，也在一定程度上影响到老同志的认知和心态，影响到老同志释放

正能量的积极性。

三、正能量活动政治价值的实现路径

按照中组部统一部署，结合上海实际，我们从“完善一个体系、抓好两个重点、用好三个阵地、强化四个支持”入手，推动正能量活动政治价值的实现。

1、完善一个体系。建立“纵向到底、横向到边”的离退休干部党建工作体系，形成组织部门牵头抓总、老干部工作部门指导实施、人社部门协作配合的工作机制，通过离退休干部党组织带动全体老同志参与正能量活动。

2、抓好两个重点。一是强化离退休干部党支部功能，把开展正能量活动作为党支部的重要任务，通过强化指导、加强培训，促使各党支部围绕正能量活动开展工作。二是完善离退休干部教育引导方式，通过进一步完善通报会、报告会、参观考察等制度，进一步规范党支部活动的内容和要求，加大先进典型选树力度等措施，不断激发老同志释放正能量的内在动力。

3、用好三个阵地。一是社区阵地，引导老同志通过适当方式在社区发挥积极作用。二是社团阵地，鼓励老同志加入各类社团和兴趣组队，并发挥骨干引领作用。三是网络阵地，组建网宣队伍、培育领军人物、开展网宣活动等，组织老同志在网上传递正能量。

4、强化四个支持。一是教育支持，为加强老同志学习、提高老同志网络技能等，积极创造条件。二是政策支持，对开展正能量活动的目的、要求、保障等方面，以文件形式予以明确。比如，我们正在研究制定《关于加强新形势下机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》。三是舆论支持，通过开辟专栏、专题等形式，对正能量活动进行专门报道。四是工作力量支持，在市委老干部局专门设立发挥作用指导处，各级老干部工作部门也指定或配备专门力量，重点负责此项工作。

凝聚共识 创新平台 全力推进正能量活动蓬勃发展

□ 浙江省委老干部局

全国离退休干部“双先”表彰大会以来，我们深学细研“正能量价值取向”内涵，全力推进正能量活动。

一、认真学习、反复研讨，逐步从认识上的小提升凝聚为思想上的大共识

通过学习研讨，推动思想“转型”。全省老干部工作系统充分认识到：引领老干部增添正能量，前提是发挥正向效应，核心是深度服务大局，关键是扩量提质增效。组织开展正能量活动必须围绕全面深化改革大局，引导老同志成为支持拥护改革的压舱石；围绕建设美丽浙江、创造美好生活，引导老同志成为服务中心的参与者；围绕弘扬时代主旋律，引导老同志成为激发提振正气的传播者；围绕实现积极老龄化，引导老同志成为引领社会潮流的“四有”时代老人。

二、丰富内涵、明确要求，切实将特色鲜明的小载体升级为创新有为的大平台

坚持把“三句话”作为正能量活动的出发点和落脚点，积极搭建作用发挥平台。

1、深入开展“走、看、促”活动，激励老同志发挥经验优势、服务改革发展、贡献智慧力量。组织广大老同志服务中心走基层，了解感受经济社会发展。体验生活看变化，充分感受党的十八大以来各方面取得的巨大成就，为改革发展点赞，为经济社会发展献计献策。

2、深入开展“红色典藏”活动，激励老同志弘扬优良传统、传播红色文化、坚定理想信念。组织人员采编老同志的红色经历，提炼红色精神，并报道等，广泛宣传红色故事，向全社会传递正能量。

3、深入开展“争做最美老干部”活动，激励老同志弘扬核心价值观、塑造中国精神。设计打造特色项目品牌，培育形成一批“最美典型”。全省举办巡回

宣讲，成立“最美老干部工作室”，浙江在线等主流网站展示“最美老干部风采”。

4、深入开展“银色人才志愿服务”活动，激励老同志做感恩社会、回报社会、奉献社会的时代老人。把有奉献意愿且身体条件允许的老同志，分门别类建立银色人才库。通过完善激励机制，加强工作指导等，引导他们在促进社会和谐、社区建设、帮困扶贫、环境保护等方面有所作为。

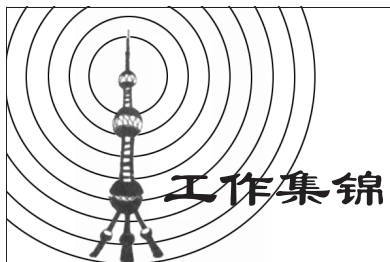
三、上下联动、协同推进，努力把精致的小盆景培育为亮丽的大风景

1、坚持项目化推进，奏响同声相应的大合唱。坚持扩量、提质和增效并重，把正能量活动量化成具体项目，细化目标要求、工作内容和进度安排，务求规定动作落实到位，自选动作创出特色。

2、坚持协同联动开展，扩大老干部工作影响力。建立三级联动、协同作战的工作机制，省级老干部工作部门牵头抓总、示范引领，市级围绕重点细化保障、协同发力，县级紧扣主题环环相扣、落实落地。

3、坚持创造条件，激发广大老同志参与热情。积极搭建动静、长短和虚实相结合的体系化平台，突出满足老同志实现自我价值、得到他人认可、获得社会尊重的精神需求。老同志对正能量活动的拥护之情溢于言表，参与热情、评价之高超出预期。他们认为，“正能量活动激活了内心深处对党的深厚感情，感到非常快乐；满足了精神追求的心声愿望，感到非常阳光；找到了再作贡献的价值支点，感到非常幸福。”

(本刊有删节)



☆浦东新区三林镇老干部深入学校宣讲并捐资助学

日前，浦东新区三林镇部分老干部走进永泰社区东林中学，开展“倾听英烈事迹、发奋求学报国”为主题的宣讲暨捐资助学活动。

社区离休干部黄平、老教师邬勤欣等结合亲身经历，向广大师生讲述和回顾了三林镇孙家桥的变迁、我党的历史和光荣传统，使青少年进一步增强了爱党爱国、建设美好家园的责任感和使命感。宣讲结束后，老同志们还自发捐款，资助该校贫困学生完成学业。（浦讯）

☆长宁区新华街道对居委干部进行老干部工作业务培训

日前，长宁区新华街道举行老干部工作业务培训会。

在培训会上，区委老干部局相关科室负责人介绍了老干部政治待遇、生活待遇等有关工作。同时，对基层如何开展好“离退休干部为党和人民的事业增添正能量”活动作了辅导。区委老干部局领导就社区做好离退休干部工作提出了搭好平台、用好资源、做好服务等三项要求。（新千办）

☆静安区上工居民区以服务促老干部作用发挥

老干部是社区的宝贵财富，也是社区自治的重要力量。静安区大宁路街道上工居委在完善老干部服务机制的同时，让社区老干部自觉融入社区、扎根社区，积极为社区建设献计出力。

上工居委除定期做好帮扶慰问外，还组织党员志愿者与老干部结对，为他们排忧解难，让社区的关爱温暖每一位居住在上工居民区的老干部。居委还不断丰富社区老干部

的精神文化生活，成立老干部读书兴趣小组，举办“一品一句书画展”等主题活动。同时，上工居委主动搭建“连心桥”，通过定期召开老干部小区议事会、与驻区学校和田中学联手举办“老小伙伴携手行，社区党建齐开展”等系列活动，动员和号召更多社区老干部参与社区自治和党建工作。（静讯）

☆闵行区虹桥镇冬季助浴工作受欢迎

居住在闵行区虹桥镇的离休干部老钱因患帕金森病瘫痪在床多年，洗澡成为一件难事。去年12月，在征得老钱及家人同意后，两名专业助浴服务员上门为老钱服务，用洗浴床为老钱洗澡。服务员手脚麻利地为老钱洗头、擦身、沐浴。老钱甚为感动，直夸沐浴床洗澡舒服，为长期患病卧床的老人带来了福音。

据悉，为帮助像老钱这样年满60周岁以上的失能老人解决冬季洗澡难题，闵行区虹桥镇自去年11月启动免费助浴服务，由镇政府出资，镇为老服务中心承接，委托社会组织提供上门服务，先后已为50多名长期卧床的离休干部、社区老人提供了80人次的助浴服务，让长期卧床的老人开开心心、轻轻松松地过了新年。（虹老）

☆宝山区举行老少结对助学活动

日前，市慈善基金会宝山分会与宝山区关工委联合举行老少结对助学活动。主办单位领导与来自月浦镇、罗店镇、罗泾镇的20



名受助学生代表及20位结对老年志愿者参加了活动。

会上，受助学生代表和结对老年志愿者代表分别作交流发言。市慈善基金会宝山分会向20名受助学生代表赠送了学习用品。主办单位领导对老年志愿者多年来的辛勤付出表示感谢，勉励受助学生克服困难、努力拼搏，学好文化、学做好人，长大后把关爱的薪火不断传递下去。（宝关）

☆《难忘统战 薪火相传》征文集出版

日前，市委统战部举办老同志联谊暨赠书活动。市委统战部副部长严军出席活动并向《难忘统战 薪火相传》征文集部分作者赠书。

2015年市委统战部在系统老同志中开展了“难忘统战，薪火传承”征文活动，旨在通过老同志记述亲历、亲见、亲闻珍贵历史事件和人物故事，让后人更好地传承统战光荣传统，为党的统战事业增添正能量。（统宣）



☆上海铁路局组织开展“老铁路”志愿服务活动

春运期间，上海铁路局组织路局机关、上海地区基层单位退休干部、文联书画协会书法家等在铁路上海站、虹桥站开展“老铁路”志愿服务活动，热情服务过往旅客。

在上海站，老同志们佩戴“老铁路”服务牌和红色袖章，亮明身份，分别在南广场东南出口、西南出口、南进厅门前广场和北广场开展旅客问询、重点旅客帮扶和流动安全巡视等工作，先后帮助伤残和独自外出老



人多名。

在虹桥站，上海铁路局老干部志愿者协会与上海局文联书画协会联合举行“一路平安，送福到家”活动。近二十位书法家现场挥毫舞墨，将一个个大大的“福”字和一幅幅猴年春联赠送给候车的旅客，吸引了众多旅客前来求字接福。旅客们盛赞：“书法家的字写得好，而且是我自己挑选的内容，过年拿回家添一份喜气，比外面买的有意义多了！”活动中，书法家们共为旅客书写春联、福字2000多幅。同时，近十位“老铁路”志愿者和大学生志愿者一道，在候车大厅开展安全巡查、解答旅客咨询，深受旅客好评和欢迎。（上铁老）

☆市绿化市容局开展《在党的旗帜下》征文活动

为纪念建党95周年，日前，市绿化和市容管理局组织人事处、老干部活动室、机关离退休干部党委联合在全局离休干部、老干部工作者、局机关全体退休党员干部中开展《在党的旗帜下》征文活动。

征文活动旨在通过老党员、老同志回顾自己参加革命和社会主义建设事业中的难忘往事，传承我党的光荣传统和优良作风，传递正能量。据悉，市绿化和市容管理局老干部活动室还为年事高、写作困难的老同志提供代笔服务，由老同志口述，活动室派专人负责代笔撰写和整理。征文作品将在该局《老干部工作信息》刊出。（黄昌顺）

编者按：不久前，中关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工作，引导青少年树立和践行社会主义核心价值观，为党的事业增添正能量。本刊上期刊登了部分先进个人的事迹，反响良好。这期继续刊登4位老同志的先进事迹，希望能给读者以引领和启迪！

热心公益活动 撑起爱的天空

——记全国关心下一代工作先进工作者、浦东新区离休干部顾点龙

□ 市关工委办公室

顾点龙是浦东新区洋泾街道离休干部，今年84岁。离休后，他不但自己善于学习、热心公益，还积极参加支部和社会各类活动，弘扬正气，热情地做好关心下一代的工作。

从1999年起，顾点龙就参加了失足青年的帮教工作，先后帮助了四位失足青年，都取得了良好的效果。经过他耐心劝导，其中两人提前解教。2003年，他经浦东新区老干部中心介绍与云南省姚安县贫困学生小黄结对帮困助学。后来小黄成了孤儿，几次差点失学，顾点龙无微不至地关心小黄的成长，在思想上鼓励他，在经济上资助他。顾点龙写信鼓励逆境中的孩子，坚持学习，用知识改变自己的命运。多年来，顾点龙和孩子通信三四十封，先后资助8000多元，后来小黄成为了大学生，顾点龙还每年寄给小黄生活费2000元。顾点龙用自己的爱心为远方的孤儿撑起了一片关爱的天空，他不仅仅给孩子送去经济上的援助，更可贵的是给予孩子战胜困难和继续学习的信念和勇气！小黄十分感激顾点龙的帮助，他在来信中写道：“等

我学成以后，要把爱心接力棒传下去！”顾点龙多年如一日帮助云南孤儿的先进事迹，成为洋泾社区的一段佳话。

与环境学校的青年学生和曹路农民工子弟小学的困难学生结对是洋泾街道离退休干部坚持多年的传统，在由顾点龙捐资的纪念“五四”青年节暨抗日战争胜利七十周年读书征文比赛总结表彰大会上，顾点龙又被聘请为环境学校的校外辅导员。他给学生们讲革命传统，增强青年人的爱国情怀，帮助他们树立理想信念。

顾点龙先后在青海玉树抗震救灾中捐款、给云南楚雄地区红旗希望小学捐款，他还积极组织自己支部的老干部与青年学生进行“新老结对”，对泾西小区困难学生进行帮困助学；他向癌症复发的老同志老薛捐款1000元；2014年8月听闻云南鲁甸发生地震，他连忙捐款2000元，以一片赤诚之心支援灾区；2015年4月顾点龙再次向桑榆老干部工作室捐款5000元，向区关工委捐款3000元，向洋泾街道离退休党总支捐款2000元，所有的款项都用于关心下一代工作。自2002年起，他每年两次为居民区青少年捐款，加上为抗震救灾交特殊党费、资助居民区敬老活动、参与街道“一日捐”、为贫困老人和癌症患者等捐款，合计已达10多万元。

顾点龙就是这样一位永葆本色的优秀共产党员，在他的身上，充分体现了“思想常新、理想永存”的新时期老干部的风采。



甘洒汗水育新苗 愿将余生献后生

——记全国关心下一代工作先进工作者、长宁区离休干部汪绍兰

□ 市关工委办公室

汪绍兰从1989年开始参加关心下一代工作，任长宁区关工委“五老”报告团成员、区关爱团帮教员、校外辅导员等。几十年的关心下一代工作，让汪绍兰找到了可以终身为人民服务、履行党的宗旨的好平台。她用自己的行动弘扬社会主义核心价值观、为党旗添光彩、为党的事业增添正能量。她表示，在关心下一代工作的道路上，她将矢志不渝、奉献终身。

2005年的冬天，当时年近80岁高龄的汪绍兰与居委会干部协商，要帮助民工子女，让他们与上海学生一样幸福、快乐地成长。在汪绍兰的努力下，2006年4月“求知辅导班”应运而生。由东华大学服装学院学生党员及入党积极分子担任辅导老师，师生结对助学，利用周末下午为小区中民工子女、经济困难和单亲家庭的孩子辅导功课。汪绍兰不顾自己年事已高，主动担任“求知辅导班”的教务管理工作，为学生上党课，与学生和家长谈心，关心学生的思想，关心他们的成长。她还为困难学生缴纳集体出游活动费，为他们送上公交定额车票方便来“求知辅导班”补习。“求知辅导班”不仅辅导课本上的知识，还借助关工委及社会资源以社会主义核心价值观为主线增开了安全消防、环保、礼仪、体育等课程，让学生在德智体各方面都得到全面发展。通过几年的发展，汪绍兰按学员实际情况又将辅导班分成小学班和初中班。开班多年来，东华大学的大学生志愿者换了一茬又一茬；数百名在这个特殊“班级”内求知问学的孩子，也换了一批又一批。他们有的学习成绩显著提高，有的还考上了重点中学。

汪绍兰也是一名帮困助学的关爱员。汪绍兰在家访时，发现回沪知青子女小峰家庭很困难，从新疆病退回沪的父亲在床上躺着、半身不遂，居住条件很差。汪绍兰的心情十分沉重，年迈、腿脚不方便的她相继走访了有关部门，咨询解决住房困难的途径。后来，在居委会的帮助下，小峰的住房得到了整修和加固，改善了居住条件。同时，汪绍兰全程关心小峰的成长，不但教育他要学习好，还鼓励他在思想上积极上进。小峰不负汪奶奶的期望，多次被学校、长宁区、上海市评为“三好学生”、优秀少先队员，并加入了共青团。像这样的帮困助学感人事例在汪绍兰身上不胜枚举。20多年来，她先后与十多名中小学生对助学，奉献了一个共产党员的赤诚之爱。

自1997年以来，汪绍兰十多次荣获全国、市、区先进个人荣誉称号。但汪绍兰对荣誉十分淡然，她只希望不断以行动履行“愿将余生献后生”的神圣诺言！



关爱幼苗成长 共育一代新人

——记全国关心下一代工作先进工作者、静安区离休干部龚道一

□ 市关工委办公室

离休前，龚道一是上海市行健职业学院的教授，主要教授国际法。在生活中，他多才多艺，擅长英语会话，爱好京剧和歌咏。1995年离休后，他很快融入社区，以自己多年从事教育工作的优势，全身心投入到关心青少年健康成长工作之中。

“十年树木，百年树人”，龚道一深知未成年人思想道德建设直接关系到国家前途和民族命运，因而十分重视未成年人思想道德教育，热衷于组织开展老少同学共研活动。在科技小学学校升旗仪式上，他向全校400名师生作了“关爱成长，共谈荣辱”专题德育讲座，教导学生树立正确的人生观、价值观、世界观。在与田家炳中学结对活动中，他利用学校寒暑假，与中学生一起“同学同乐”，引导学生做自立、自律、自尊、自强的好少年；他还参加童的梦实验小学入队仪式，向少先队员讲述自己的革命故事，对少先队员进行革命传统教育。在“迎世博”期间，龚道一积极行动，响应号召，利用自己的英语特长，在社区、居民区义务开办了英语教学班。同时还参与“两新”组织

团支部结对活动，组织阅读评说，定期向社区内来沪青年推荐阅读书籍，发挥老干部政治优势，不断提高社区企业青年的思想素质和文化修养。

服刑劳教人员和社会回归人员未成年子女是青少年中一个比较特殊的弱势群体，关心他们的健康成长和全面发展成为老干部关心下一代工作义不容辞的使命。龚道一主动协助街道关工委开展对监外服刑人员子女的帮教工作，通过个别谈心、交朋友的形式，打开他们的心灵窗口；通过革命传统教育、法制教育等专题教育形式，引导感化他们积极向上，健康成长。他还利用网络平台，参与到“向日葵网上行”活动中，通过发布微博和线上交流的形式，传递正能量。

龚道一热爱中国传统文化，他始终认为年轻一代要传承好中国博大精深的传统文化，要领会其精神内涵。他每周二下午前往科技小学，根据学生特点和需求，开办京剧、剪纸、折纸、串珠、编织、歌咏、朗诵等7个兴趣小组，深受学生和老师的欢迎。同时，龚道一对传承弘扬京剧艺术情有独钟，在社区筹建暮春京剧社、阳春京剧团，他带领团队，通过开展“京剧演唱会”展示国粹魅力。此外，他还主动担任社区京剧教学辅导员，与其他老同志编写了“京剧知识入门十二问”，以进一步激发小朋友对京剧国粹的兴趣。

龚道一正是以这种润物细无声的方式，用自己榜样的力量、无私奉献的精神，关爱着下一代的成长发展。离休多少年，就奉献多少年，他真正做到了晚年不虚度，问心亦无愧。



退而不休的名嘴

——记全国关心下一代工作先进工作者、青浦区退休干部丁昆源

□ 市关工委办公室

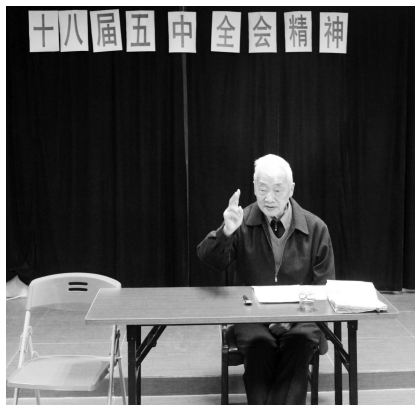
有人说他是“名嘴”，也有人说他是“不是教授的教授”，大家都亲切叫他“老丁伯伯”。10年来，他累计宣讲500多场，有人问已是81岁高龄的他，打算何时“退休”？他说：“为社区青少年讲课，宣传党的理论，是我一辈子的事，只要身体许可，我会一直讲下去。”他就是丁昆源，上海市基层宣讲先进个人、青浦区夏阳街道宣讲团成员、桂花园社区的一名普通居民。

丁昆源是一名拥有30年

军龄、14年工龄、60年党龄的退休干部。他1950年参军入伍，1955年光荣地加入中国共产党，驻军西藏20年，先后任空军飞行大队副政委、政委等职。退休后他迁住桂花园社区，将一个老党员、老军人的优良作风融入到生活中。在社区，他结合自己的经历，以志愿者身份，积极参加夏阳街道党的政策宣传工作，在各社区讲党课，向社区青少年忆传统、讲世情，宣传党的路线方针政策，满腔热情地投入到社区青年的思想教育工作之中。2005年5月至今，他所主讲的报告，已累计达到400余场，覆盖了各居（村）委、“两新”组织、侨联等40多个单位，听众达到2万多人次。

为了让不同年龄、兴趣的青少年都能有效地听懂讲课，丁昆源对讲稿都做了针对性的设计。他结合当前形势，结合党的中心任务，结合不同对象，先后写出了《怎样保持共产党员先进性》、《认真学习科学发展观》、《西藏拉萨事件真相》、《2010上海世博会简介》、《解读十二五规划指导思想》等46篇讲稿，累计近35万字。凡听过他讲课的青少年，都会翘起大拇指，说他的宣讲风趣幽默，贴近生活，听得懂，让人受益匪浅。

作为一名业余的理论工



作者，丁昆源总是在第一时间学习和传播党的创新理论。丁昆源所在的桂花园居委会干部说，随手翻开他书架、台桌上的40多种书籍杂志，都可以见到大量的圈圈点点，记录着他的学习心得和思想火花。十八大召开期间，丁昆源每天坚持收听收看大会盛况，翻阅相关资料，赶写学习心得。十八大闭幕没几天，他就拿出了近万字的十八大宣讲提纲。之后，他深入辖区内20个居民区开展巡回宣讲，一忙就是几个月，宣讲35场，使党的十八大精神迅速传播到社区青少年中。

一个典型就是一面旗帜。丁昆源，这位热心公益、无私奉献的老同志，用自己的实际行动诠释了共产党员“创先争优”的永恒主题，他常说：“党培育了我，部队锻炼了我，人民养育了我，我的一生就是为他们服务的”。朴实的话语道出了一名老党员、老军人最坦荡、最无私的胸怀，也体现了老同志对下一代青少年的关心和爱护之情。

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，本期的《学习之窗》栏目，我们继续刊登一组静安区老同志的征文，通过这些结合实际、内容多样、文采斐然的稿件，展示老同志们正能量的奉献精神，以及热爱生活的阳光心态。

生命不息 前行不止

□ 葛十朋

我是一名新四军史学会成员，经历过解放战争的洗礼，后在市西中学任教语文四十余载。1991年10月，我离休了，依依不舍地离开了教育岗位。如今我已85岁，家庭美满，儿孙满堂。更让我感到幸福的是，我依旧能发挥余热，为曾经的战友送上一份关怀，为当下的青年传递一份温情，为我热爱的教育事业再尽一份绵薄之力。因为我明白：只有用实际行动彰显共产党员的人格魅力，才能回报党和政府给予我的关心和帮助。

我生性乐观，但我同样希望把我的快乐传递给他人。我曾经的同事、老战友们如今也都进入耄耋之年，但离退休后的生活状况不尽相同，部分老同志身体孱弱、疾病缠身，而部分老同志则精神状态欠佳，亟需他人的关怀与爱护。记得不久前，我的一位十分优秀的老同事因种种原因一直郁郁寡欢，健康状况受到影响。身为同仁与朋友，我非常希望能帮助她摆脱心理阴影，重拾美好生活，因此在教育局领导的帮助下，特意联系原学校的领导，组织同仁们一同探望、开导她，同时也联系了她的家人，促使她与家人解开心结，并陪伴她去一医学专家处治疗，这位老同事非常感动，如今心情舒畅了许多，身体状况也有所好转。看见自己的点滴努力能带给他人幸福之感，看见自己的乐观精神能带给他人以愉悦之情，这于我而言本身就是一种幸福与快乐。因此，我一直与我的老同事和老战友们保持联系、定期走访，了解他们最新的生活情况，想方设法解决他们遇到的困难与问题，给予他们温暖、鼓

励，希望他们以更饱满的姿态安度晚年生活。

我名十朋，就是要和各行各业的人做朋友，和每一位学生做朋友。学生不仅是老师的朋友，更是老师的生命，对学生的关爱与引导是老师一辈子的责任。我不仅会与我昔日的学生在网络上建立联系，在日常生活中也时常交流沟通。近日，我发现我曾经的一位学生在社交网络平台转发不少负面、乃至并不符实的观点，他虽未直接表达内心的想法，却通过转发的方式间接传递自身消极的情绪与看法，让我感到有必要对学生施以援手、设法开导，助其跳出负能量的泥潭。经过深思熟虑，我最终决定给这位学生写一封信，信中我首先对该学生所转发的部分正面有益、予人启迪的信息作了肯定，随后也如实地一一罗列、驳斥了他曾转发过的负面或不实信息，并以教师和朋友的双重身份诚恳地表达了我对他的消极思想及不理智转发行为的不认同，期望他能够认识到自己的问题并改正。我想，时代在不断发展变化，学生的思想难免在时代浪潮中发生起伏，但是育人是一项终生的事业，即使我已退休，即便学生已离校多年，对于他们思想上出现的误区，我仍应尽快指出与纠正，永远做他们的良师，永远当他们的诤友。

正如毛主席所言：青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在青年人的身上。作为老一辈教育工作者，我喜爱与年轻人交朋友，通过他们，我学习到新知识，同时我也愿意与年轻人分

阳光心态是幸福人生的钥匙和保证。当你用乐观、阳光的心态对待事物时，就会发现，幸福就会随着你的阳光心态出现在你的身旁。

积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦。人生在世，不如意之事十有八九，并不因你的意志而转移，所以我们应该乐观地看待问题。生活中并不缺少美，缺少的是发现。学会放下，该放下的放下，学会谅解、宽容。忘记该忘记的，记住该记住的。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快。激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你

会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟

这叫境由心生。

而在退休以后，要使自己思想永远适应新状态，我认为，应该活到老，学到老，思想改造到老，守住政治生命线，永远感恩知足，奋斗奉献。如积极参加组织生活，通过活动，不断激发老党员老同志对党的理想信念、宗旨目标的新认识，更好地凝聚在党的周围，树立为党的事业永远增添正能量的理念，使夕阳红更美丽。

心态的不同必然导致人格和作为的不同，而且会有天壤之别。选择了积极的心态就等于选择了成功的希望。让我们都调适好自己的心态，带着阳光心态去创造自己晚年的人生。

糕，你会发现开放的玫瑰在流泪，奔腾的小溪在哭泣，

阳光心态引领幸福人生

□

王秀英

享我的故事和经验，希望将我自身的正能量延续给他们，帮助他们更好成长。当市西中学邀请我回校给学生和青年教师作汇报或讲座时，我都欣然应允，风雨无阻，因为我珍视与年轻人每次的交流机会；当看到年轻的朋友被我讲述的抗战历史深深触动，看到他们对我的革命故事兴趣浓厚时，我从心底觉得高兴与感动，为自己能给后代留下精神财富而喜悦。

离开教育一线的24年间，我也主动承担了一些有意义的社会工作，希望发挥自己的正面影响，为国家、社会的发展继续奉献我的力量。我参加了支部助学活动，先后资助了多所中学及高等学府的学生，每当收到受助学生和家长寄来的喜报和感谢信，我都由衷地觉得快乐。作为新四军历史研究会的成员，我主编了《抗日战争回忆录》、《解放战

争回忆录》、《老凤新声》等书，并编辑了近200期《离休支部简讯》。还定期参与诸多活动，如，给青年学生讲抗战故事、担任聋哑人作文大赛审稿、评委等。尽管有诸多的工作，但对于酬劳或稿费，我坚持分文不取，或是全数进行捐赠，因为我的理念始终很明确：我做事，是为了回报党和国家，为了我内心的快乐，是对自我价值的坚守，而不是为了索取，不是为了任何肤浅的名或利。

离休后，我一直有剪报的习惯，这也是我的一大爱好，只要看到好的文章，我就会剪下收集，不断拓宽自己的知识面。我始终认为：如果不学习、不增长知识，就无法与别人交流。社会在进步，若我还是原地踏步，就注定要落后，就必定要与社会脱节。因此，不管年岁多大，都应坚持修身提高，保持心灵的“青春”，做“不老”的老干部。

退休不褪色 永做传承人

□ 竺 侠

退休后，我加入街道机关退休支部、退管会，协助老干部工作部门从事管理服务性工作，已有三年多了。老同志上至90高龄，下至60刚退休，从各个历史阶段的风风雨雨中走来，尽管各自资格、经历有所不同，但他们对党的忠诚、坚定的宗旨意识、理想信念始终未减，也不断激励和鞭策着我。我们66名老同志组成的团队中，中共党员的比例占到84%，曾在各个历史时期，各自的岗位上，立足基层，心系群众，为国家的建设和发展呕心沥血、勤奋工作、默默奉献，如今虽然退休，但本色不褪，与时俱进，身体力行，献言献策。

我们退休支部每年至少两次对15位高龄老同志进行走访慰问，哪怕年事已高行动不便，甚至瘫痪长期卧床的老同志，也与我们推心置腹，促膝谈心。讲历史，话经历，赞今朝，望未来，滔滔不绝，兴致极高，充满了正能量，往往使我们细心聆听，不忍离去。从他们身上，我们汲取了丰富的政治素养。在全党开展党的群众路线教育实践活动期间，退休支部按党委部署分阶段开展学习教育活动，老同志只要能动，哪怕家属搀扶着，每次都赶来参加学习，认真讨论，找差距定目标，为的是做一名合格的共产党员，为的是希望把我们党建设好，能带领全国人民去实践伟大的历史使命。有的老同志不能前来参加学习，除了请假，还积极要求向组织递交思想汇报，这何尝不是强大正能

量的驱动。

退休不褪色，为人民服务根本宗旨永不变。在我们这个团队中，涌现了一批退休后心系社区发展、服务民生的老同志，他们中有为适应老龄化社会发展，创办为老服务的青凤老年生活护理服务社，退休后又辛勤耕耘了20多年的徐青凤同志；有接过前人的班，为老龄事业不断开拓创新，一心谋发展的优秀共产党员方佩儿同志；有不遗余力，弘扬正气，敢于担当的市人大代表、家喻户晓的“老娘舅”柏万青同志……强大的正能量，在广大退休干部和社会中传播，成为大家学习的楷模。

我们依然承载着历史的责任感和使命感，牢记我们是中国特色社会主义的坚定拥护者，是我们党执政兴国的重要资源和全面建设社会的重要力量，是传播正能量实现中国梦的践行者。带领广大退休党员干部，丰富退休生活，树立退休不矢志，愿做传承人，是我履行退休支部书记的必然职责。市、区、街道老干部工作部门提出要求，我们在退休干部中倡导开展“争做六大员”主题活动。在当今需求多元、社会价值观多元面前，在社会各类矛盾凸显的阶段，在社会改革发展大潮中，要在上级党委领导下，积极引导离退休干部拓视野、善思考，不一叶障目，善于正确对待，心系祖国命运，善于支持、维护党的改革开放大局。尽管大家年龄悬殊，健康状况有差异，但我们是老兵，有一颗火热的心，既是幸福生活的享受者，美丽中国的建设者，更是社会主义核心价值观、社会正能量的传播者，只要组织要求，只要是力所能及，无论在何时何地，我们永远是党的政策的宣传员，倡导文明新风社会道德的示范员，维护稳定传递正能量的和谐社会促进员，言传身教承上启下教育后代的辅导员，讲正气、抵制腐朽思潮的社会风气监督员，催人奋进、弘扬主旋律的先进文化倡导员。

革命人永远是年青，事业传承需要正能量，我们永远在路上。

父亲顾毓琇的上海之缘

□ 顾慰庆口述 楼伊菁整理

父亲从上海乘船赴美留学

父亲顾毓琇的传奇人生，与上海有着不解之缘，他的爱国情怀也是从上海延伸的。

我父亲未满13岁就考进清华学堂（后为清华大学），苦读8年后，于1923年8月17日，从上海登船赴美留学。赴美前，他与清华同学梁实秋在上海拜访过创造社的郭沫若、郁达夫、成仿吾等。当时父亲已参加文学研究会，他的剧本《孤鸿》亦已在《小说月报》发表。他的清华同学闻一多与郭沫若已有通信往来，但一直未见过面，直到1938年，他们才在我父亲的介绍下在汉口见面。

父亲学成归国后，先后担任过两所工学院院长、两所大学校长、教育部政务次长等职，作为职业教育家，他把毕生精力投诸其中。

父亲对我祖母很孝敬。抗战胜利后，当时在重庆担任中央大学校长的父亲，急于回上海与阔别8年的祖母团聚，遂辞去校长之职，想回上海教书。

辞职次日，父亲又被任命为上海市教育局局长。父亲创办了上海纺织技术学院（后为华东纺织工学院、中国纺织大学，现东华大学）和上海戏剧专科学校（现上海戏剧学院）。他还发展乡村教育，重建与新建了若干所学校。

父亲擅长写剧本。上海剧专成立之后，曾在兰心大戏院公演父亲1938年在重庆创作的抗日话剧《古城烽火》。父亲还将访英时萧伯纳亲自签名的全集，赠予上海剧专。当年上海剧专被命名为“毓琇楼”的教学楼，现在还保存完好。

父亲不赞成我们“死读书”

父亲回上海后，在原法租界的西爱咸斯路（今永嘉路623号）租房居住。他亲自送我和大哥、大妹到上海南洋模范中学读书。父亲要我们用功读书，但不赞成“死读书”。

受父亲影响，我们兄妹从小养成了读书看报、关心时事的习惯，在父亲书房里读了许多进步小说和书刊。

1946年，爱国民主人士闻一多和李公朴被特务暗杀。闻一多当年与父亲同时加入清华文学社，以后又同在美国留学，学成回国后同在清华大学任教，同住一个家属院。我小时候常常见到闻一多，他是父亲的好友。父亲闻此噩耗，义愤填膺，随即手书《怀故友闻一多先生》一文，公开发表。文中称闻一多“真是中华民族的忠实斗士”。

父亲给我们买来一台性能较好的收音机，我哥哥不知从哪里知道了延安电台的短波频率，每晚收听延安的广播，我和哥哥轮流记录。然后，由我刻蜡纸，油印传单，哥哥带出去散发。做这件事有被杀头的危险，要绝对保密。所有的印刷工具白天都藏在床



底下，也不让别人到我们哥俩的房间来。母亲隐约感觉到我们表现有些异常，但她相信儿子不会做坏事，从不干涉；父亲早年参加过学生运动，从有些言谈中可以隐约感到，他内心实际上对学生运动是同情的，反对镇压学生，还曾救助过个别学生。这样，我和哥哥就得以在父亲的眼皮底下出版油印小报《团结报》，内容除知识性、趣味性外，还穿插从延安广播里记录的战事和解放区情况摘要。小报每期印200份，在校内公开销售，每期售价相当一根棒冰的钱，销路不错。但是不久，这份小报引起学校隔壁警察局的注意，曾派人来调查，当得知是由上海市教育局长的“公子”办的，警察就再未过问。

1948年暑假，我哥高中毕业没有报考国立大学，而是考进了光华大学经济系，父母和我都感到奇怪。后来才知道，19岁的哥哥已秘密参加了中国共产党，组织上要他进入党的力量薄弱的光华大学开展工作。

不久，经同学介绍，就在我住的亭子间里，举行了我的入党宣誓仪式。当时我正读高中，还不满17岁。也是在我住的亭子间里，我还发展了新党员，并举行了宣誓仪式。我15岁的大妹妹其实也秘密加入了共产党，但家人都不知道。

周总理与父亲畅谈三个多小时

父亲在美国，被称为“本世纪第一位能在科学与艺术两个领域取得卓越成就的中国学者”。父亲身在海外，心系祖国，晚年先后8次回国访问和讲学，都是先到上海。父亲当年离开上海经台湾去美国时，我们兄妹还都是十几岁的孩子。对我们三个孩子不肯跟随父母一起离开上海，父亲并不知道真实原因。尽管父亲知道我们对国民党统治不满，思想“左倾”，但他怎么也不会想到，这三个才十几岁的孩子，竟然全都是中国共产党党员，甚至把他堂堂上海市教育局长的官邸，变成了地下党活动的一个秘密据点。直到1973年，周恩来总理在人民大会堂接见我们全家时，他风

趣地对我父母说：“感谢你们为我们生了三个共产党员，而且是经过无产阶级文化大革命考验和锻炼的共产党员。”父母亲这才从惊愕中恍然大悟。

父亲第一次回国，是在1973年。父亲思念当年不肯跟随他出国的孩子。在母亲的鼓动下，他和母亲横穿大西洋，由伦敦、香港辗转回到上海，与阔别24年的亲友团聚。

1973年那次接见，从晚上10点开始，总理同我父亲无拘无束地畅谈到凌晨1点20分，竟然进行了三个多小时！那时我们绝没有想到，总理已经重病缠身。

谈到抗战时期那段难忘的岁月，周总理称我父亲是国民政府“难得的客卿”。他风趣地说：“圈外人当你是圈内人，圈内人当你是圈外人。”

当时，海峡两岸几乎没有交往。由于我父亲在国民党中的人脉和影响，用时任水利部部长钱正英的话来说，他的大陆之行，被视为两岸的破冰之旅。

父亲第二次回国是在1979年，这次回来就是到上海交大等几所大学访问讲学的。1983年，应中国科学院邀请，父亲第三次回国。邓小平在人民大会堂亲切接见了我父母。

那天，邓小平接见他时，父亲针对祖国仍是强而不富，政府虽建设颇多、增加产业然未“藏富于民”的情况，坦诚地提出了科教兴国、藏富于民、实行股份制和改善中美关系的建议。邓小平则将新出版的《邓小平文选》亲笔题签赠送我父母。

1986年上海交大90周年校庆，父亲第四次回国，邓颖超同志接见了。父亲即建议试行股份制，使国营事业成为人民公有事业，以加速经济发展，提高人民福利，吸引外资及侨汇。7年之后，他欣慰地看到国内股份制已在推行。

血浓于水。父亲从黄浦江畔延伸开去的爱国情怀，穿越了太平洋，编织起一道难以泯灭的不解之缘，贯穿着他的百年人生。

盘点两岸密使

□

杨津涛

2015年，习近平、马英九分别以“大陆领导人”、“台湾领导人”身份，在新加坡举行会谈，这是1949年以来，两岸现任领导人第一次会面，被国内外高度关注。解决台湾问题，一直是两岸政府的夙愿，即使是在冷战最激烈的时期，彼此间的秘密接触也没有间断过。

上世纪50年代，蒋经国命李次白秘密前往大陆，以缓和大陆攻势

1950年，大陆战事基本平息，毛泽东等着手谋划武力攻台。蒋经国命李次白前往大陆，试探中共对台政策。蒋经国嘱咐说：“现在国共合作，我看希望不大。”“你是陈毅至亲，我看可以深谈。最低限度，希望不进攻台湾。”李次白毕业于黄埔6期，哥嫂都是中共党员，妹妹嫁给了陈毅的胞兄陈孟照。当时攻台箭在弦上，陈

毅对李次白的到来并不在意，回答：“国共合作的话题，现在先不提。现在提为时尚早，以后会有机会的。”随着朝鲜战争爆发，攻台计划搁浅。

朝战结束后，大陆转向“和平解放台湾”。1955年4月，毛泽东要求参加万隆会议的周恩来“可相机提出在美国撤退台湾和台湾海峡武装力量的前提下和平解放台湾的可能性”。1956年7月，中共中央发出《关于加强和平解放台湾的指示》。

上世纪60年代，章士钊三度赴港，以私人关系向台湾高层秘密“带话”

为了加强同台湾方面的联系，大陆还通过张治中、傅作义、章士钊等，替毛泽东、周恩来传话。1960年7月，章士钊奉命前往香港，由秘密渠道向台湾高层带话。周恩来指示，在香港与台方人士会谈时，“将以下意思透露过去：蒋目前的关键问题是名和利。利的问题，只要把台湾归还祖国，国家是可以补助的。名的问题，当然不只在台湾，而在全中国。荣誉职务很多，可以解决的。中共自有善处。既

有台湾之实，又有全国之名，不比只做台湾一个小头目更好吗？但蒋大概是要等到同美国的矛盾爆发时才会选择的。美蒋的矛盾总是要爆发的”。

这次章士钊还带着“最低和最高”两种条件，“前者是暂时什么都不谈，双方先作有限度的接触，诸如互相访问（官方或私人团体均可），通邮、通电，然后再通机、通航；后者则同意给台湾以类似当年陕甘宁特区的地位，可以拥有自己的政府、军队、党组织，经费亦可由大陆负担，只要求台湾承认是中华人民共和国的一部分”。1962年、1964年，章士钊又两次赴港，被媒体称为中共的“和谈专使”。

两岸间的这种交流被随后爆发的“文革”打断了。1966年，“一定要解放台湾”的口号在《人民日报》重现。直到1973年，毛泽东又突然对章含之说起，希望章士钊能再去香港，促成国共和谈。当时章士钊已经92



章士钊和毛泽东在一起



1978年李光耀在新加坡机场欢迎邓小平

岁，章含之觉得“他年龄太大，恐怕去不了”。毛泽东说：“我们如果准备得好一点，是不是还可以去呢？譬如说派个专机送去？”于是命周恩来安排相关事宜。章士钊知道后，“很高兴，说毛主席懂得他的想法”。遗憾的是，章到香港后，没来得及活动，就去世了。

上世纪80年代以来，贾亦斌、南怀瑾、李光耀等，均为两岸充当过密使

改革开放后，大陆加大对台统战力度。1982年，时为全国人大常委会副委员长的廖承志给蒋经国写了一封公开信，力言“台湾终必回归祖国，早日解决对各方有利”，劝蒋经国：“倘能于吾弟手中成此伟业，必为举国尊敬，世人推崇，功在国家，名留青史。”

蒋经国在大陆时的好友贾亦斌，时为全国政协委员、民革中央副主席，则通过秘密渠道，同台湾方面建立了联系。1981年，曾任蒋

经国秘书的《新香港时报》社长沈诚，收到大陆希望他参加“辛亥革命70周年纪念大会”邀请书。蒋经国许可后，沈诚前往大陆，得到全国人大常委会委员长叶剑英的接见。1987年，沈诚再度以密使身份赴大陆前，面见蒋经国，建议突破其“不接触、不谈判、不妥协”的“三不政策”，蒋经国说“暂时还只能采取‘官民有别’政策，对纯粹民间之接触交流，政府新的‘三不’政策是‘不鼓励、不支持、不压制’”。同以往相比，蒋经国的新“三不”政策有了很大进步。这次国家主席杨尚昆接见了沈诚。

蒋经国去世后，沈诚以“涉嫌叛乱”被起诉，两岸联络中断。贾亦斌在香港找到南怀瑾，希望为两岸和谈开辟一条新通道。贾觉得“南怀瑾与李登辉能够说得上话”。

1990年12月，贾亦斌陪同国家主席杨尚昆的代表杨斯德，同代表李登辉的“总统府公共事务室主任”苏志诚，在南怀瑾香港家中首次

会面。不过，南在两岸密使会谈时“拍照录音”的行为，引发了台湾方面的不满，大陆方面也感觉南“太复杂了”，这条联络线没有维持太久。

1993年“汪辜会谈”，为之秘密牵线搭桥者，乃为时任新加坡内阁资政的李光耀。国台办原副主任唐树备回忆：“这要从1992年国家主席杨尚昆访问新加坡说起。杨主席在与李光耀会谈时说，海峡两岸谈政治问题，条件还不成熟，但是可以先谈经济。李光耀立刻问杨主席，能不能把您的话转告给李登辉？杨主席毫不犹豫地回答‘可以’。之后，据我驻新加坡大使馆转达李光耀的通报称，他专程到台湾，将杨主席的话带给了李登辉。一段时间之后，李光耀又告诉中国大使馆，李登辉同意两岸对话，由两会领导人汪道涵和辜振甫谈经济，地点就在新加坡。”

总体而言，进入上世纪90年代后，两岸沟通已逐渐走向公开化、正规化。当然，密使也未完全消失。2010年，曾任台湾“国安会秘书长”的苏起，就曾对媒体爆料，称“两岸之间除了两会（大陆海协会、台湾海基会）联系机制外，还有不能公开的秘密沟通管道，加起来有二十几条”。不过，因档案尚未公开，其情形难窥全豹。

国共两党文风差别大

□ 五人儿

我们可以在很多方面看到国共两党文风的不同。

国民党唱：“三民主义，吾党所宗，以建民国，以进大同。”

而共产党唱：“起来，不愿做奴隶的人们。”

国民党的军队唱：“风云起，山河动，黄埔建军声势雄，革命壮士矢精忠。金戈铁马，百战沙场，安内攘外作先锋。”

共产党的军队唱：“向前，向前，向前，我们的队伍向太阳。”

七七事变后，蒋介石发表庐山讲话：“我们知道全国应战以后之局势，就只有牺牲到底，无丝毫侥幸求免之理。如果战端一开，就是地无分南北，年无分老幼，无论何人，皆有守土抗战之责任，皆应抱定牺牲一切之决心。”

而中国共产党发表的抗日通电是：“全中国的同胞们，平津危急！华北危急！中华民族危急！”“武装保卫平津，保卫华北！不让日本帝国主义占领中国寸土！为保卫国土流尽最后一滴血！”

通过以上的这些例子，相信各位看出了不少端倪：国民党的宣传多是半文半白，会使用典故，相对来说典雅深奥；而共产党所用的都是平民全能看懂的大白话，格外的通俗易懂、直达人心，并且鼓动性都很强。

为什么同样是使用汉语，国共两党的文风会如此地不同呢？

国民党曾经的文风，也有相当平民化的时候。

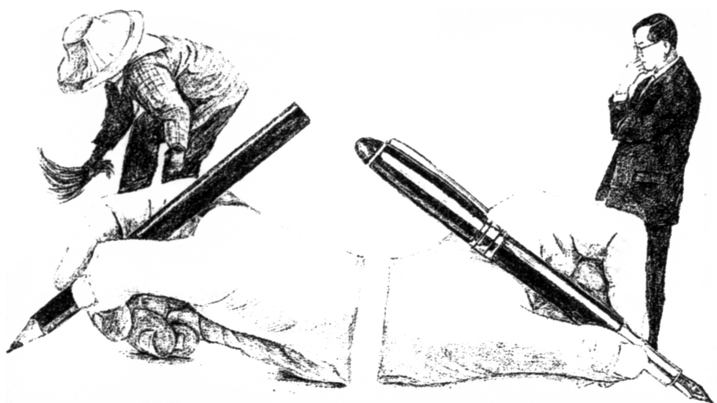
在革命早期，几位同盟会的骨干成

员在白话宣传方面做出了不小的贡献，比如陈天华就曾经在他的《警世钟》和《猛回头》中用通俗的白话宣传革命。尤其是《猛回头》的词，简单、易懂，不仅对仗，还很有节奏，完全可以打着拍子唱出来，这种形式在民间非常受欢迎，还极具煽动性。

然而，随着时间的推移，国民党成为精英党的趋势愈发明显。原因其实并不复杂：因为怎么说话，主要是看对谁说。

作为一个落后的农业国，政治和军事还四分五裂，国民政府的主要财政资源不是农民的完粮纳税，也不是靠工业，而是靠外贸的关税，靠城市中大商人的支持。所以，要维持统治，国民政府就得获得城市精英阶层的认可，再往下是乡村的乡绅，至于农民工人，大多数时候他们只是提供人力、兵源，以及作为维稳对象。

由于文宣的对象是社会精英，所以国民党的语言必须向他们靠拢，逐渐脱离了普通民众。只有那些有一定社会地位、受过一定教育的人才能看懂。国民党的士兵就经常抱怨，他们根本不知道自己唱的军歌是什么意思，因为有八成以上的士兵是文盲。



【最年轻的市委书记】孙爱军

2015年1月，孙爱军任中共菏泽市委书记。值得一提的是，“70后”的孙爱军是菏泽历史上最年轻的市委书记，也是山东17市中最年轻的市委书记。

孙爱军生于1972年3月，是平度市人。2001年3月，孙爱军到山东任职。在山东，他曾先后担任省委办公厅助理调研员、调研员，省团委副书记等职务，并曾挂职任烟台市长助理。2010年12月至2011年12月，他赴菏泽任菏泽市委副书记（正厅级）；2011年12月至次年2月，任菏泽市委副书记（正厅级），副市长、代理市长，市政府党组书记；2012年2月起，任菏泽市委书记、市长。



2015年1月14日当天，山东省委组织部常务副部长胡文容宣读了省委的决定。新任市委书记孙爱军表示，将传好“接力棒”，落实好“习总书记寄语菏泽要后来居上”的指示要求，加快菏泽发展。

【最年轻的市长】周森锋

2009年6月21日，周森锋以全票当选湖北宜城市市长，在29岁担任县市党政正职，在中国的政坛目前应是第一人，因此他应该是中国目前最年轻的市长。

不过，伴随而来的则是外界对于他背景



的一系列猜测。其实，周森锋的背景并不是人们揣度和猜测的什么“官二代”、

2015之最年轻

□ 新 华

“富二代”，他的背景完全靠真功夫和硬实力。

周森锋是清华大学研究生毕业，这样的出身在基层可以说是凤毛麟角，在当今社会重知识、重能力的大氛围下，一些高学历的人才快速走上领导岗位，担当重任也是大势所趋；他24岁一毕业，就成为副县级干部，经过5年的实践锻炼，29岁的时候已经具有三个副县实职岗位经历，在同等条件下，年轻的干部脱颖而出，符合干部队伍年轻化要求；虽然工作时间不长，但他都是在基层一线和扛硬的实职岗位上工作，从规划和建设部门副职到常务副市长，这些工作经历丰富了阅历、锤炼了能力，增强了竞争力。

【最年轻的县委书记】张晓强

县委书记被认为是中国公务员体系中最锻炼人的岗位之一，所以这一职位需要有较高的综合素质。张晓强是浙江最年轻的县委书记。他1996年从浙江林学院毕业后回到老家丽水地区庆元县，在屏都镇党委任组织干事2年。1998年8月，通过公选任团县委书记。仅半年后，再次通过公选成为丽水地区卫生局副局长。

2001年3月起，张晓强赴美国肯恩大学公共管理专业学习一年半，获硕士学位。回国后不久，出任共青团丽水市委书记（丽水2000年6月撤地设市）。2006年4月起，先后在丽水市下属的景宁县、遂昌县担任领导职务。2011年11月，任湖州市德清县委书记。

在德清县委书记任上，张晓强强调利用“接沪融杭”的交通优势助推产业发展，大力发展旅游、现代农业等“绿色产业”。

2015年5月5日，诸暨市委召开全市领导干部会议，浙江省委决定：张晓强任绍兴市委常委、诸暨市委书记。

【最年轻的中央候补委员】刘剑

刘剑1970年2月生，山东平阴人，1991年1月加入中国共产党，1992年7月参加工作。32岁时，刘剑任共青团北京市委副书记，4年后任团北京市委书记，并兼任北京奥组委志愿者部部长，38岁时当选共青团中央常委。

北京奥运会结束之后，39岁的刘剑出任顺义区委副书记、区长，后兼任天竺综合保税区管委会主任。在顺义任职一年四个月之后，40岁的刘剑出任北京市政府副秘书长、北京市对口支援和经济合作工作领导小组新疆和田指挥部指挥，由此远赴新疆。

2011年6月，刘剑出任新疆阿勒泰地委书记，从而成为全国首位“70后”地委书记。

在2012年召开的中共十八大上，42岁的



刘剑成为本届最年轻的中央候补委员，也是中央委员和中央候

补委员中唯一的“70后”。

【最年轻的上将】苗华

2015年7月31日，中央军委在北京八一大楼隆重举行晋升上将军衔警衔仪式，10人被授予上将军衔警衔。其中，最年轻的是2015年刚晋升的海军政委苗华。值得注意的是，苗华晋升中将仅三年，担任正大军区级职务仅一年。

2014年夏天升任兰州军区政委的苗华，在此后半年内二度履新出任海军政委。有了这段履历，苗华次年晋升上将虽显与众不



同，但也在意料之中。苗华1955年11月生，原籍江苏南通如皋，出生于福建福州。他14岁参

军，曾长期在南京军区第31集团军从事政治工作，历任团政委、师政委、军政治部主任、第12集团军政委等职，2001年7月晋升为少将军衔。

2010年12月，苗华升任兰州军区政治部主任，从而成为副大军区级将领；2012年7月出任兰州军区副政委并晋升中将军衔；2014年7月升任兰州军区政委，成为正大军区级将领；2014年12月成为海军新任政委。

【最年轻的省会城市书记】杨岳

2011年9月，担任福建省委常委、省委秘书长两年零9个月的杨岳，又担任省会城市福州的市委书记，这是他首次担任地方党委一把手。至此，杨岳成为全国副省级城市市委书记中最年轻者。

杨岳出生于1968年7月，辽宁鞍山人；18岁考入清华大学，后获博士学位；曾任清华大学团委书记；32岁时任北京通州区委副书记（副厅级）；33岁时调至团中央，并被增选为书记处书记（正厅级）；37岁时接替外调河北的赵勇，任团中央书记处常务书记（副部级），之后还兼任全国青联主席、全国少工委主任。

2008年12月底，杨岳空降福建，后任省委常委、省委秘书长、省直机关党工委书记，负责和参与省委决策、计划、调研、保密、信访等工作，成为该省省委班子中最年轻的常委。在福建工作时间虽然不算太长，但杨岳的能力仍获得了该省党政高层的首肯。

让老年人有真正的幸福感

记崇明县城桥镇社区服务社居家养老服务员朱学仁

施振华

今年58岁的朱学仁，从事居家养老服务工作已有十一个年头。10余年来，他热情周到、耐心细致的服务态度，深受被服务老人及老人家属的点赞！在2015年上海市第八届“双十佳”养老服务明星评选活动中，朱学仁的事迹得到评委们的高度认可，成为崇明县唯一获此殊荣的服务明星。

朱学仁的知名度是在

实践中逐渐被人们所认可的。家住城桥镇聚训村90高龄的洪培珍，起初对这个男家政有点异议，认为男人干活比不上女人细心，但在实际工作中，他的服务却深深地打动了洪老太。朱师傅做起家务来一点也不含糊，洗衣、做饭、打扫卫生干得很利落，空余时间里，他还帮助洪老太洗脚、修指甲，时间一长，朱师傅在村里出了名，连周围邻居也知道洪老太家里来了一位贴心的男家政。平时洪老太把朱师傅看成自己人，有事先找朱师傅商量，有啥好吃的点心都要留给他品尝，朱学仁成了洪老太的贴心人。

朱师傅除了按照居家养老的服务要求开展各项工作之外，还按照老人的实际需求，自费购买了血压器、理发工具，免费帮助老人测量血压，剪剪头发，服务工作干得红红火火。

去年，城桥镇社区服务社将朱师傅的工作作了一下调整，另外安排了一位同志去服务，洪老太知道这件事后，整整哭了一个晚上。第二天，镇服务社权衡利弊，重新将朱师傅调了回来。这件事传遍了全镇，人人夸奖



他服务好，有爱心。

漫漫人生路，悠悠服务情。老年人需要天天照顾，朱学仁365天天天上班。除夕夜，朱学仁总是要忙到傍晚五六点，服务好最后一位老人，才回家吃一顿简单的年夜饭。作为一名居家养老服务员，他始终秉承着照料好每位老人的理念，坚守着自己的岗位和服务阵地，用更好的服务来回报老人，回报社会，让每位服务对象有真正的幸福感！





众人寻老战冬夜

□ 徐汇区

田林街道

党建办

爱是什么？它是一种力量，一个希望！2016年2月5日，一个老人的意外走失，在徐汇区田林社区引发了一场爱心汇聚的搜寻行动。

2月5日晚上9:25，一条紧急寻人的微信在田林街道的朋友圈里迅速传播开来：

“这是我们田林一位老干部的家属，今天下午2:30从家里出去后迷失了方向。……天这么冷，她可能正饥寒交迫。希望大家扩散，愿她度过难关。”

原来，当天14:30时，居住在钦州路某小区的离休干部吴老发现他82岁的老爱人庄奶奶意外走失了。由于庄奶奶患有老年失忆症，家人十分着急，万般无奈之下向街道党建办求助。接到电话，社区党建办负责老干部工作的黄老师和小周立刻行动起来，“吴老，你不要担心，我们马上来帮助寻找。”平安办的王寅超和吴老所在的新苑三四居委干部和志愿者们得知消息后，也第一时间加入了搜寻。

16:00时，查监控、调视频、组织人员外围搜索，参与搜寻的同志紧张而又有序地开展着搜救工作。时间一分一秒地过去了，庄奶奶还是没有找到，大家的心都揪起来了。

17:00时，“上海南站有发现”！一个视频拍到了老人的身影，显示老人曾在南站附近出现。听到这个好消息大家的情绪都振奋起来，原本在田林附近骑车搜寻的王寅超、黄静怡、周怡等人立刻换车前往上海南站，可惜终因南站地域广阔，没有找到庄奶奶。

天色越来越暗，一个82岁的老人长时间流浪在外怎不叫人担心？参与搜寻的人都在思索，有没有方法让更多的人一起来帮忙？于是，大家想到了用微信朋友圈来扩散求助信息。

22:30时，徐汇区委老干部局局长陈华、田林街道党工委书记朱龙霞、街道党建服务中心相海勇主任、街道社区管理办曾建国主任……越来越多的人通过微信群了解到这一信息后，都自发加入了搜寻的行列。此时，距离庄奶奶走失已经整整8个小时。通过调阅视频监控发现庄奶奶可能已经由田林街道步行至闵行区龙茗路附近，涉及区域较广。于是大家分成六组，分别向虹梅、长桥等方向搜寻。而守候在老人家中的居委干部和志愿者们也不断安慰伤心欲绝的吴爷爷，让他放心在家等待消息。

凌晨00:50的时候，好消息终于传来了，田林社区事务受理服务中心主任何桂勇和志愿参加搜寻的区政协专委办主任路遇风在上中西路211号天等路口找到了正在寒风中哆嗦哭泣的庄奶奶！他们赶紧把老人接进车里，一面买来面包让她垫饥，一面开车把她送回了家。

经历了10个多小时，终于迎来了温馨团圆的大结局，两位老人终于能安稳地睡觉了。在寒冷的冬夜，爱心人士用热情和爱心温暖了老人，团圆的结局让人倍感温馨和甜美。为网上转发寻人启事点赞！为不眠之夜参与搜寻的人点赞！



母亲家有一只小木箱，很普通，不起眼，这是父亲生前留下的工具箱，里面放着羊角榔头、奶子榔头、十字旋凿、一字旋凿、小台虎钳、大小锉刀、电笔、活络扳手、锥子、电烙铁、刀片、冲头、钻头等工具，还有各种尺寸的铁钉、螺丝螺帽，电熔丝、铁丝、铜丝等材料。五十多年来，被我家一直称为父亲的“百宝箱”。

父亲喜欢动手，闲不住，平时休息天在家里，总要围着家具、灶具、电灯电线等生活用品看上一阵子，看到需要修补的地方，就会拎出工具箱，拿出工具，东敲敲西拍拍，看到家里的东西都能正常使用了，心里才踏实。最难能可贵的是，他乐于帮助邻居修理破旧的家具杂件。邻居如果有什么东西需要修理，只要叫一声，他就会乐呵呵地拎着工具箱走东家串西家，帮助修理，有时搞得一身灰尘，沾着一脸油污，也全然不顾。

我老家住在上世纪50年代造的旧式里弄里，一条弄堂里几十户人家，住在东边的邻居拉开嗓子叫一声，西边的邻居都能听到，我经常能听到邻居叫父亲修理家具杂件的声音。陈家姆妈操着宁波口音“老宣哎，石挪屋里（我家）一部脚踏车链条落脱了，帮忙弄一弄好伐啦”；小苏北罗叔叔家电线保险丝断了，“宣师傅，吾

家里头（我家）电线的保险丝断了，难为你帮忙接一接”；老绍兴张爷爷家一条板凳摇晃了，走到我家门口，操着“实刮老头硬”的绍兴话，“老宣，噶屋里头（我家）一把凳子多来摇才（摇晃）啦，诺（你）来拨噶弄一弄，好佛好”。听着这些熟悉的邻居招呼声，父亲一声“好格，噶（我）就来”，拎着工具箱、带上一杯“草青”茶，乐呵呵地就去了。父亲很重邻居间的感

父亲的工具箱



宣争鹰

情，帮助邻居修理东西，从不要报酬，他经常教育我们说：“‘远亲不如近邻’，平时噶（我家）也经常受到别人家的关照，帮助人家一件小事，是我徒手之劳，也要讲价钱，做人就不地道了。”在父亲的言传身教浸润下，有时我也帮着父亲拎工具箱为邻居装装日光灯，修修自行车，在业余时间里，学着装矿石机、半导体收音机。这些都为我以后走上社会、独立生活打下了基础。

上世纪80年代初，我已

到了而立之年，从农村返城回到家里，筹备婚事，当时父母亲在外面为我借了一间石库门房子作婚房。当时石库门旧里弄都没有使用上煤气，用煤球炉烧菜煮饭。父亲特意做了一个放煤球的箱子。他从废旧物品商店淘来马口铁，硬是一榔头一榔头敲出了一个左边放炉子、右边放煤球的箱子，箱子右边放煤球的格子上面还特意做了一个翻盖，上面能放铁锅水壶。箱子外面先涂上防锈漆，再涂上银灰漆，很清亮。星期天，他借了一辆黄鱼车，亲自把箱子送到我家里。那天，看着父亲穿着一件单衣，满身的汗水，一步一步吃力地把箱子搬上楼的样子，我暗暗地想：“这就是我的父亲，我以后就要像他那样。”

父亲已经离开我们十年了，有时到母亲家去，看到这只父亲留下的被称作“百宝箱”的工具箱，眼前总是浮现出父亲当年拎着工具箱走东家串西家为邻居修理家具杂件的情景。现在父亲不在了，但留下的工具箱正凝结着父亲与邻居之间的深深之情和“欲求别人先求自己”的良好家风，这些都一直鞭策着我为人处事。光阴如梭，自己也退休了，如今我也像父亲那样，继承着自己动手的好传统，备了一只工具箱，在这简单的工具箱里有着我对父亲的深深怀念。

清明时节忆奶奶

□ 陈太顺

又是清明又是细雨濛濛的日子，雨水打湿了我的记忆，打湿了我的童年，沉甸甸的雨丝在我眼前落成一行一行晶莹的句子，描述着奶奶的音容笑貌，描述着她对儿孙的骨肉之情。

儿时的我穿着开裆裤，撅起腚，将夕阳捏成泥泡，在家门口的山道上，摔打着彩霞摔打着笑声，摔累了就坐下来，用土块在弯弯曲曲的山道上画出一列火车，看着看着，奶奶笑了。她说：“看你画的像啥子，简直是一串省略号，车头省略了，车轮省略了……”说着说着她又笑了，一把将我搂在怀里：“顺儿画得好，长大一定有出息。”

我赶着羊群走进草地，我甩着鞭儿“啪啪”作响，火红的鞭梢甩出一道彩虹，一头落在奶奶的小屋，一头系着我的草地。放羊的日子啊，放羊的日子是一串串晶亮的露珠儿，是一排排脆生生的笛孔儿，是一垄垄田埂一行行山道儿。我想着奶奶我吹着笛儿，在延长的音符中我长高了，在换气的当儿我长结实了。

深秋季节我最爱吃奶奶烤的红薯，那澄黄的薯肉冒着热气，咬一口不用嚼，舌头轻轻一抵，只觉得一股热流滑进肠胃。奶奶是烤红薯的能手。饭熟火灭之时，她将生红薯扔进灶膛，用烧火棍拨弄几下，再盖上热灰，不一会便熟了。那年月家家都一样地穷，过着缺食少衣的苦日子。奶奶怕我饿着，每当上山砍柴之时她悄悄将几只热红薯塞进我怀里，叫我砍柴时饿了吃。晌午，虽然我有红薯吃了，心里却惦记着奶奶，她把红薯都给了我，她吃啥呢？此刻也许她饿得走不动了，正坐在灶口打盹呢。

夏天，我躺在树荫下，奶奶挥着蒲扇赶

蚊子，一边赶蚊子一边讲故事，她说天上一颗星地下一个人，若是那个人死了，属于他的那颗星就会从天上掉下来。我问：“年年月月从天上掉下来那么多星星，咋掉不完呢？”奶奶说：“它会长，和人一样，小星星长成了大星星。”我不知道她说得对不对，听着听着就睡着了。奶奶的蒲扇好像是摇篮曲，把我搥睡又搥醒，搥醒又搥睡。一年又一年，奶奶的蒲扇像一块小黑板，在乡村这所偌大教室里，教我犁地、插秧和收获。

后来，我外出工作，看见天空飘来一丝云，这莫不是奶奶烤红薯的炊烟，我喊着跑着一头扑进竹篱小门。那丝云不就是奶奶头上的白发么。此刻，奶奶，你一定蹲在田头收割玉米、稻子，收割着艰辛和喜悦。你一定坐在家门口，一遍又一遍地计算我出门的日子，计算着我的年龄和归期。

如今，我已到了当年奶奶那个年纪。假如她老人家能活到今天，该是我为她打扇的时候了，即使为她打一辈子的扇，也难以报答她的舐犊之情。每到清明想起奶奶，总觉得她没有离开我。她活在我的心里，我活在她的惦记里。



老人凡事

慢为好

□ 钱红春

我与老伴风风雨雨走过了近五十个年头。过去上班时，一年到头从早忙到晚，倒也相安无事。十多年前我俩都退休了，唯一的儿子也成家另住。日子好过了，家里清静了，“纠纷”却也多了。归纳起来，不外乎我嫌老伴做事慢，老伴怪我性子急，相互斗嘴也就在所难免。

就拿出门来说，不论远近，老伴每次收拾好以后，总要在屋里来来回回查看老半天，才会放心地锁门，唯恐忘了关煤气，关电器，关窗子。哪怕是到菜场买菜，就个把小时的事也是如此一丝不苟，像是要出国旅游一般。有时我实在忍不住催她几句，她就会对我嚷嚷：“急什么？又不是去赶火车。”后来我学乖了，出门时不再催她，免得自讨没趣，就自顾收拾好早早站在门口，看她磨蹭到什么时候。这一招果然灵验，见我一脸不耐烦地在门口等着，她似乎也急了，匆匆忙忙将屋子查看一遍便锁门。不过这么一来，她有时会忘了这个那个，便又会怪罪于我：

“都是你给催的。”“我什么时候催你啦？”“你这么早就等在门口，不是在催我吗？”横竖都是我错。这么一来，反而更慢。

前些天，我一早要到单位办事，因老伴看“韩剧”直到凌晨才入睡，我不想打扰她，悄悄起床后就匆匆吃完早餐出门了。没了老伴磨磨蹭蹭的身影，没了等候老伴的烦躁，没了老伴的唠叨，我一路轻松地直奔车站。在候车时，我突然想起出门没把屋子查看一遍，平时两人一起出门，一向依赖老伴完成的“规定程序”，被我急匆匆出门时疏忽了。趁车子未来，我将起床到出门的过程来来回回滤了几遍，除了用过煤气，电器与窗子都没碰，这煤气是不是关了？我竟然毫无印象。想到这里，我一下子忐忑不安起来，因为我过去不止一次由于忘了关煤气而烧穿了锅子，煮糊了稀饭，脑门没少挨老伴的点戳。煤气出事可是人命关天的事，我越想越紧张，越想越害怕，顾不得此时车已进站，立刻“向后转”，一路小跑奔回家。直到查看煤气确实已关了，那颗狂跳的心才渐渐平静下来。谁

知我走出厨房时，冷不防被门垫绊了一下，把老伴给吵醒了。“老头子，时间不早了，你怎么还没走呢？”老伴在房间里问。我走近老伴床边，装作若无其事，对老伴说：“这就走，你再睡一会。”

这段意外的小插曲当然不敢对老伴“实话实说”，否则又是一顿臭骂。打这以后，我做事总是告诫自己：慢点。

贪快难免着急，急了难免误事或出事，甚至出大事。凡事慢着点，这是平平安安、快快乐乐的保障。前不久，就有媒体报道说某市有位爷爷，从学校接了孙子追赶进站的公交车时，孙子不慎被碾压身亡的事。至于老人吃汤团贪快被噎死的，过马路快跑被车撞倒等更是屡见不鲜。所以，对于老人来说，凡事慢点尤为重要。由此看来，老人凡事慢为好，平时迎来送往中常说的“请慢吃”，“请慢走”，“有话慢慢说”等，还真不是一句客套话。



我和政协结缘二十载

□ 丁法章

从1993年上海市政协八届一次会议起，我便与政协如影随行，结下了不解之缘，迄今已逾20个年头。期间，1993年至2003年，我担任市政协第八、九届常委；从2003年9月我退休时起，一直为市政协之友社理事。20年时间不算短，我在履行职能的过程中，学到了很多，领悟到很多，其中最重要的一点，就是深感市政协不负众望，委实是名副其实的“智囊团、专家库和参谋部”，在党和人民政治生活中发挥了无可取代的作用。

担任常委的10年间，在每年全会期间和每次常委会议上，我都积极反映社情民意，踊跃建言献策，还联合其他委员，撰写了一批包括整顿低俗报刊市场在内的提案，得到了有关部门的重视。在兼任文史资料委员会的常务副主任（驻会）期间，我和主任陶仁观同志一道，努力按市政协领导要求，团结一大批文化、历史方面的专家、学者，按内容分若干专题，编写出版了近百册上海解放前的以口述为主的珍贵史料，洋洋近千万字，很有保存和研究价值。

2003年我退休以后，不再是政协委员，虽然自身角色发生了转换，但我立即报名参加了市政协之友社，在反映社情民意，为百姓排忧解难方面，有了更为有利的条件。我退休以来在反映社情民意和建言献策方面，主要在以下三个方面进行：一是注意围绕社会热点和工作大局，力求提供有价值的信息，供有关部门领导参考。2010年5月1日上海世博会开幕后，一度出现种种不尽如人意的情况。我多次深入场馆进行观察，并和同行商量，觉得这里有

一个舆论引导问题。于是，很快以《关于改进上海世博会宣传的几点建议》为题，撰写了信息稿，及时提出了在新闻宣传中应正确把握上海与外地、国内与国外、报喜与报忧、正面与负面的关系问题，要实事求是、把握适度。这份建议，很快被中共中央办公厅转发有关主管部门。时任中共中央政治局委员、上海市委书记俞正声立即批示，转送市委宣传部主要领导阅处。二是为传承和弘扬优秀文化成果尽心尽责。上海作为我国近现代新闻事业的重镇，作为新中国成立前国内第一家英文报纸、第一家新闻通讯社和第一家广播电台诞生的地方，却没有建立上海新闻博物馆。为此，2011年10月，我通过市政协信息转送渠道，向有关主管部门提交了筹建上海新闻博物馆的建议，包括贾树枚等诸多同志的呼吁，很快得到上海市和国家主管部门的积极回应。为此，我相继应邀出席了分别由上海市新闻出版局、市社联和市记协召开的筹建工作座谈会。我还作为访谈对象，围绕个人新闻生涯的几个重要节点，拍摄了资料录像片。三是为切实解决身边居民的困难事、烦心事，做好反映和协调工作，直到问题得到解决。如此等等，不一而足。

虽然我在履职过程中只是做了一点应做的工作，市政协却给予我嘉奖，《关于改进上海世博会宣传的几点建议》被评为优秀社情民意信息，我被评为优秀信息员，还颁给我荣誉证书。《联合时报》和《浦江纵横》还派记者对我进行了采访，并分别刊登了介绍我履职事迹的通讯。全国政协主办的《人民政协报》，于2013年10月8日头版头条位置，发表了我关于如何当好政协委员的文章。

按中国传统说法，我已过了古稀之年，是个名副其实的老人了。我郑重承诺：永葆我的履职情怀，为继续做好反映社情民意工作尽绵薄之力！



□ 郑 芝

央视播放的《感动中国》是我每年春节必尝的一道营养大餐，它能给我一次心灵的洗涤和认知的升华。今年更让我夜不能寐，心潮难平。

郎平、屠呦呦、阎肃……个个令人敬佩、赞叹。其中，阎肃是我离休后的榜样。他——这位我心目中的楷模同我的生命历程有点近似：我和他都是“80后”；都是老党员；都是军旅作者；都从事文艺创作；都在不断“升值”；都有不少桂冠。不过，我同他不在一个档次。因而我仰视他。

在部队时，我的榜样是保尔·柯察金，座右铭是“当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。……”于是，发愤图强，勤奋攀登；“反右”我受株连，被迫脱下军装，心中苦闷，榜样是曲啸——“牧马人”的原型。于是，位卑未敢忘忧国；党的十一届三中全会后，榜样

是李燕杰，于是弘扬真善美，播洒阳光；离休后，为了让自己成为一片金秋红叶，榜样是阎肃，心里充满阳光。在我看来，向榜样看齐，是我们共产党员政治上的自觉。我暗暗自找差距。

阎肃比我大3岁，他的心态比我更年轻，关键在他对党对祖国对革命大业一片丹心。他创作的《江姐》、《祖国颂》、《党的女儿》、《敢问路在何方》、《我爱祖国的蓝天》……千余作品，字里行间处处渗透着共产党人的真情；而我写作中过于追求语言的文采、哲理和内容的立意、手法。

阎肃参军比我晚1年，他对人民的军队、身上的军装、佩戴的军衔、祖国的委托无比热爱、一腔热血，践行用权不滥，见利不贪，近色不染，恃才不狂。他荣获歌剧“金葵花”终身荣誉奖、第12届中国戏剧奖终身成就奖、第8届中国音乐金钟奖终身成就奖……100多

项，始终严于律己；而在荣誉面前，我往往感到压力，唯恐徒有虚名。

阎肃社会兼职比我多、比我高。他是中国剧协副主席、中国音乐文学学会荣誉主席，总是一身正气，平易近人，笑容可掬，始终给人们带来快乐。而我往往过于严肃、拘谨，体现在：一是珍惜时间，不屑于与人谈天说地；二是在党言党，局限于党的声音不走样，不流露自己的见解；三是讲究公关效果，追求人生价值最大化，有时被人说我“架子大”。

谁会想到：2015年9月，阎肃居然突发脑梗，陷入深度昏迷，并于2016年2月12日凌晨“走”了，坚实地走完了他86年的人生历程。

榜样走了，心中的榜样是不会走、也不能走。就像周恩来、焦裕禄、钱学森、雷锋……都永远指引着健在的人，沿着先驱的脚印继续前行。

北京的上海菜

□ 爻 俏

要说在北京的上海菜，那真是一件很耐人寻味的东西，就好像是要说在上海的北京烤鸭涮羊肉之类的一样。每次我回到上海，总有本地的朋友拉着我说，来来来，我发现一个很正宗的老北京涮羊肉火锅店，真的特别好吃，但是每次去一试，味道却不知差了千里万里。北京的上海菜也有点这样的感觉，每次都是兴冲冲满怀希望跑去试吃，吃完之后却有种说不出的憋屈，形象化地说来就是好像上海小姑娘到了北京，为了凸现自身优势，有点拗造型拗过头的感觉，本来三分嗲，一下子变成了八分做作；本来六分娇，一下子变成了十分寒碜。

但无论如何，北京的上海餐馆就是越来越多了，小南国、美林阁、苏浙汇、鹭鹭、新吉士、致真，但凡是在上海有名有姓的，现在好像都在北京有了一块分属领地，并且大多数餐馆都还认真地派遣了上海籍经理在餐馆里随时督察，他们带动了整个店堂的服务热情，普及了上海式的殷勤服务。但同步地，一些对上海菜的改良也在悄悄进行着——炒菜里的大葱和蒜默默地增加，干煎带鱼被滚上了面粉，腌笃鲜里莫名地出现了蘑菇和莴笋，霉干菜烧肉变成了类似蒜泥白肉一样的薄片肉卷，颜色惨白地被摆在酱汁里，裹着一卷出处可疑的霉干菜……不仅是菜式的口味有所调整，并且菜量也有所减少，可能为了突出上海菜的精致吧，那一小碟的菜一小碟的肉都日渐消瘦，小到不能再小。说实在的，在上海的上海菜馆子里，虽



然说不上巨盆巨碗，但菜量还都是可以让人吃饱了撑着的，到了北京的上海菜却一个一个都摆起谱来，一道菜夹两三筷子就没有了，装精致装过了头，是不是等同于唬人呢。

相比之下，大型餐馆虽然有大型餐馆的优势，有时却反而不如那些开在胡同一角的小馆子供应的菜品来得实在。也许那些小馆子没有每日从江浙空运蔬菜鱼肉的条件，却有着十年如一日坚持做正宗南翔小笼包和鲜肉锅贴的执着。这也是一样的可贵。

只要有上海菜，就让那些生活在北京的上海人有了精神寄托。初春去吃蚕豆和腌笃鲜，之后则有鲥鱼和六月黄，秋风一起就一定要捏到大闸蟹蟹脚的蟹腥味，冬天则要个蛋饺肉皮粉丝煲。可更多的时候，那些已经说惯了京片子的上海人需要的只是一盘红烧肉烧蛋加白饭，或者是丝瓜番茄面筋配咸肉冬瓜汤，就能打住他们对家乡的馋也似的想念。

旧上海的大马路至五马路

□ 沈方德

旧上海的大马路至五马路路名，大多年轻人都不知道了，但出生在上海的有些中老年人还在延续使用。

大马路。又名英大马路、花园弄等。今南京路。大马路始建于1845年，是上海外侨的主要居住地，商业也随之发展起来，先是一批外国商企，如屈臣氏大药房、惠罗公司、福利公司等先后开业。二十世纪初，一批我国民族资本主义商企如先施、永安、新新、大新和中国国货等五大著名环球百货公司随之崛起，大马路便成为上海最热闹、最繁华的商业大街。英国冒险家沙逊与哈同曾投资60万两白银，在大马路上铺设铁藜木，再喷上柏油，使之成为远东最为漂亮的马路。大马路东起外滩，西至静安寺路，横贯上海市中心，过去曾被称为“十里洋场”，举世闻名。

大马路还是一条英雄的红色马路。因为日本纱厂枪杀工人顾正红，1925年5月30日，上海学生两千余人声援工人斗争。随后万余群众集中在大马路老闸巡捕房门口，高呼“上海是中国人的上海”、“打倒帝国主义”、“收回外国租界”等口号，要求释放被捕者，竟遭英国巡捕血腥镇压，打死群众十余人，打伤数十人，制造了震惊中外的“五卅惨案”。上海自开埠至解放前夕，在一百多年的历史长河中，大马路总是上海人民反对帝国主义、封建主义和蒋介石独裁统治的主战场和前哨阵地。

二马路。今九江路。这里曾被称之为“中国的华尔街”。同治四年（1865年），上海租界的外国银行有10家，设在二马路的就有2家：一家是阿加刺银行，一家是利银

行。稍后开设在二马路的外国银行有美国的花旗、大通，日本的三井、三菱、住友，荷兰的安达，德国的德华等。我国二十世纪初开设在二马路的银行有2家：一家是华侨银行，一家是聚兴诚银行。二马路是

旧上海中外银行集中的街区。

二马路还是旧上海的民间信业中心。早年，上海的官邮并不发达，书信文件主要通过民间信馆投递。二马路集中了上海约70%以上的民信馆。直至1934年，国家取缔民间信业，才由官邮替代。

三马路。今汉口路。因位于大马路以南的第三条马路而得名。

四马路。今福州路。因位于大马路以南的第四条马路而得名。又因英国人建造的圣三一基督教堂在该路上（后迁至今九江路219号中国基督教协会），故又被称作“布道街”。1865年，被正式定名为福州路。据说，当时工部局五董事之一的名叫马太提的美国人来中国时，在福州码头与一位风情万种的中国女子相遇，一见钟情，纳妾成婚。后在工部局董事局会讨论四马路路名时，马太提提议将其妾的出生地福州作为路名，一致通过，而福州路之名一直沿用至今。

1843年冬天，英国传教士麦都思在四马路麦家圈（今山东中路）创办了中国第一家印刷出版机构——墨海书馆，以后有近百家书馆、报馆、印刷所和文化用品商店云集于此，如中华书局、世界书局、科学仪器馆、益新教育用品社等等。从此，四马路有了“文化街”的雅称。

四马路的东段是高雅的文化街，西段则是妓女窟。上海人为把这存在于同一条马路上的不同景观来个切割，就把四马路东段称之为“福州路文化街”；西段称之为“四马路红灯区”。不会乱称，约定俗成。

五马路。今广东路。因位于大马路以南的第五条马路而得名。

纵观人生，老年有许多优势，那是其他人生季节的人望尘莫及的。人生从少年青年到中年老年，“最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情。多少真爱化作一片夕阳红……”歌词深情地唱出了我们老年人的心声。

老了怎么样，我感觉挺好的。有老伴陪伴，有儿孙绕膝。温馨家庭，有天伦之乐。我可以充分地享受宁静与自由了。眼前不见倨傲态，耳边不闻呼喝声，也无需为什么文凭、身份、职称而劳心费神。我头顶上只有一片蓝天，去我爱去的地方，做我想做的事情。清晨，独对窗外那飘忽而过的白云；黄昏，漫步在夕阳的余晖。这时的我，往往感觉到步入一种“天人合一”的境界之中，其妙无与伦比。

人的一生是短暂的，蹦蹦跳跳长大了，匆匆忙忙变老了，溜溜转转离世了。我们每个人都置身于这个自然规律之中，没有任何人能够例外。虽有点悲情，却也是实情呀。因此，不必叹老，更不必忌讳。花，有开有谢；树，有荣有枯。理有必然，人也一样。对我们老年人来说，保持住那份热情和活力，才是最难能可贵的。

老年人不仅要养身体、养精神，更要养学识、养志

气。人之有志，如树之有根，树断则根枯，人丧志命衰。志从哪里来？我的感受是：常学做人之道，常听圣贤教诲，常能慎终追远。为此，我坚持读书看报，用读书来延续学习，来充实退休生活，更能感受到读书之乐，乐在书中，就会感受到天天活得快乐。读书确是灵

老了，感觉挺好

□ 郁建民

药，它使我祛浮入静，满足于自己的“读书不倦几十载，自有文思梦中来”的生活习惯；读书可以使自己的思想保鲜，紧跟时代的节拍。通过读书，我还与我多年业余爱好——写作相互连线，用读书来滋润写作，用写作来促进读书，和谐自己的心灵。有时文思涌来了，

便有感而发，写点“豆腐块”，作些小文章，把过去的工作和经历倾注笔端，留下珍贵的记录。当文章见诸报刊杂志时，丰收的喜悦，别人是无法体会的。

读万卷书还要走万里路，平时可以独步于郊野，闲看蓝天白云，坐听清泉声声。有时也外出旅游：去看三峡平湖出高原不禁长江滚滚来；去听姑苏寒山寺那古香古色的夜半钟声；去观香格里拉的雪山、草原和蓝色的湖泊；去赏韩国济州岛温情浪漫的花海……这些活动不仅让我饱览了祖国美丽风光，领略了异国风情，还陶冶了情操，开阔了视野，增强了体质，摄下的500多张照片可作为珍贵的纪念。同时，给人生留下些欢欣，给自己有朝一日再无力远行时留下些美好的怀念。

“夕阳无限好，人间重晚晴。”我退休之初，曾一度望着家中阳台上那盆开罢了花的残兰，感慨地低吟：“清香吐尽站窗台，面对群芳心自哀，再度春风绿大地，新蜂不识旧时兰。”后来，我又读到了孔子的“芝兰生于深林，不以无人知晓而不芳”之名句。我想，人生不过几十年，风霜雨雪紧相连，生老病死等闲度，开心过好每一天。让我们笑迎晚霞，快乐地拥抱生活，用健康心态成就美好人生。

不抱怨的力量

□ 翟 杰

楼下新开了一家食品超市，从大大的落地玻璃窗望进去，商品琳琅满目，我经常去那里购置一些零食。一来二去，和老板也就熟了。

那天，我又去超市买东西，老板正弓着身子往货架上摆放刚到的商品。我挑选了几种不同口味的饼干，准备付账。这时，门被推开了，几个小孩嬉闹着跑进来。他们像进了蟠桃园的猴子，左拿右放，兴奋异常。可能由于过于激动，在一阵你推我搡之后，一整面货架上的食品如多米诺骨牌般依次倒下，并纷纷跌落在地上。孩子们应该是被吓坏了，笑声戛然而止，空气瞬间凝固。我们都把目光从杂乱不堪的地上挪移到老板的脸上，孩子们好像也做好了准备，等待一场暴风雨的来临。

“没事，”温柔的声音释解了凝固的空气，“别害怕，我再摆上就是。”

孩子们惊讶地看着他，看着那个他们认为本该发怒的老板，那个满脸胡茬的男人。他站起身，缓步来到货架前，弓下身子，收拾起来。孩子们满脸愧疚地站在那里，似乎并不相信眼前的一切。几分钟之后，他们回过神来，开始用稚嫩的小手帮着老板整理柜台。我被这一幕深深地感动着，不忍离开。

孩子们走后，我问他，为什么不发火？甚至都没有一句埋怨。他笑了，说：“有什么用呢？无非让自己解解气，但不还得收拾吗？弄不好还吓坏了小孩子。得不偿失的！”

我顿时觉得，眼前的这个粗犷的男人从骨子里散发出一种力量，一种不抱怨的力量，那是世界上最美妙的芬芳。

小时候，我喜欢在布满阴凉的大树底下，看着一只只蚂蚁把从远方觅得的食物抬进洞去。有时，我也会恶作剧般的用树枝拨弄或者趴在地上使劲吹口气，瞬间把它们送回原点。然而，我发现，每当遭遇这样突如其来的“意外”，蚂蚁们总会抖抖身上的尘土，继续重复起刚才的动作。当我再次使用这种“手段”，它们依然不紧不慢，不急不躁，不慌不忙地重新来过，没有不安，没有躁动。每次，都是我输。现在才明白，它们身上也存在着这种力量，一种不抱怨的力量。

我还亲眼见过这样的场景，树枝上鸟儿刚刚垒成的窝，在一夜的狂风暴雨之后，那温暖的巢被吹得散落一地。我本以为它们会另觅良处，但是几天之后，一个新的家又出现在了那里。

我还亲身经历过这样的事情，一篇费尽心思写好的稿子，因为存储不当，再也无法打开。虽愤怒抓狂，却无济于事。去卫生间洗把脸，到阳台转一转，之后打开电脑，重新写过。竟然发现，文章比之以前更加耐人琢磨。

你是否也有过类似的遭遇？辛辛苦苦一阵子付出的努力，最终却被别人抢了功；好心成人之美，却被人家误解为另有企图；珍藏多年的心爱之物，遗失在某个不经意的瞬间……

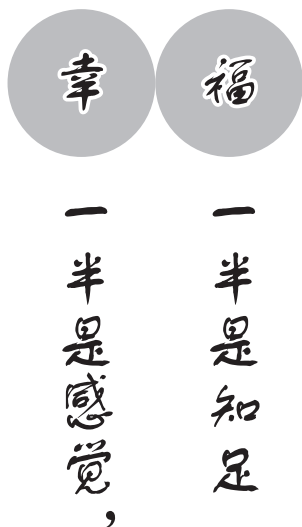
当你真的学会了不抱怨，内心便会繁衍出宽宥、释怀和快乐。一个快乐满身的人，又怎么会让世间的种种繁芜琐杂困住手脚呢？



人生最难解释的是幸福，而我觉得人生的幸福，一半是感觉，一半是知足。感觉，看不见，摸不着，沉淀在每个人的内心深处。知足，就是心不烦，身不疲，心能安，事如愿，在视觉、听觉和心理上，给人淡泊和满足。

德国哲学家费尔巴哈说过，人活着的第一要务就是要使自己幸福。我当时看到这个说法挺惊讶的，但十几年前发生的一件事让我有所感悟。那时，上海医院组成一支医疗队到青藏高原巡诊，我被派往青海玉树的一个牧区。有一天深夜，天空电闪雷鸣，狂风暴雨，熟睡中，我听到有人急切地敲门，打开门一看，见一个弱小的女人背着一个胖胖的男子，浑身上下都是泥水，由于男人体态魁伟，女人几乎被压得脸贴近地面了。女人见到我像见了救星，直直地看着我，她的大眼睛好像对我说：“救救我丈夫。”我摸摸男人的额头很烫，一量体温高烧40多度，忙让男子躺在我的床上，打针喂药，女人站在旁边，手中摇动转经筒，嘴里喃喃地念着六字真言：嗡嘛呢叭咪吽。随着转经筒的快速旋转，天亮了，男子也醒了。见到丈夫没事了，女人没有说什么，而是像朝圣者那样，双膝跪地，身体前倾，全身伏地，匍匐在我的脚下，嘴里还不停地念念有词：扎西德勒！（幸福健康）

扎西德勒！（幸福健康）说真的，还从来没有什么场面让我如此震颤过，女人那样表达谢意对我来讲有点无功受禄了。我知道，在我们之间，救死扶伤是我的职责，而她把我看作神了，可以让人起死回生。我说了一些安慰的话之后决定出门，女人



□ 周玉永

叫住我，把手中的转经筒给了我，我深知转经筒的分量和情意，忙推辞，但女人的坚毅和虔诚，如同亘古不变的歌谣，透过我的双眼，浸入我的灵魂。那一刻，心里有些愧疚，想着当初分配工作时，还怨恨队长把我分到这个穷乡僻壤的地方，没把我留在大城市西宁，如今我带给了别人希望和生命，却受到如此高的礼遇，深深地感到幸福一半是感觉，一半是知足。

著名的心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标

准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。前段时间，我学习心理治疗的时候，听到许多沮丧、挫折、苦难、悲哀甚至仇恨的诉说，社会高速发展，很多东西都在提速，我们每天艰辛而匆忙地向前冲，快点赚钱，快点成功，然而等到费尽心机拥有了权钱名利，却蓦然发现幸福并没有像想象中的那样，反而境况更差、更糟糕。诉说者的信任和真诚塞满了我的内心，促使我为他们处于困境中的生命寻求解脱之法。我问每一个人，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人说，最重要的事情是升职、发财，最重要的人是爱人、孩子，最重要的时间是高考、结婚。我说这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你在一起的人，最重要的时间就是现在，最终的力量来自你的内心。

时光匆匆，人生苦短，要学会说三句话：无法改变的事实我接受；我错了但我但不悔恨；天不能常阴，夜不能常黑，一切都会过去。闲适成诗，意雅成曲，孔子发现了糊涂，即中庸；老子发现了糊涂，即无为；庄子发现了糊涂，即逍遥；如果你懂得这些，那才叫站在烦恼里仰望幸福。

黄山脚下第一村

□ 韦德锐

青山郭外斜，白水绕古村，这便是构建在皖南山麓、黄山脚下，已有三百年历史的宏村如画的外景。迈着轻轻脚步，我走进了这个早就心仪的古村落建筑群。心情有些激动，有些敬意，当然更多的是喜悦和惊叹。

宏村虽名为“村”，但却不同于那种篱笆、小院、茅屋错落的乡村，也不同于城市钢筋水泥、清一色建筑式样的新村。它是一宅一式，一步一景的艺术群雕，是一幅看不厌的清新悦目的水墨画卷。在村内走走停停看看，且观且吟，占一小诗是为观感：“青山横郭外/白村绕林行/明清村落在/皮黄是乡音/粉墙与黛瓦/参差美绝伦/椽椽巧相接/恍若海市境/高宅掩重门/当是王谢家/高墙夹深巷/如在谷底行/门窗雕书画/砖瓦镂诗文/徽州古村落/免舜风俗存。”村内屋宇鳞次栉比，如蚁聚蜂拥，一色的粉墙黛瓦，高墙重门，两家的高墙对峙，夹以狭长的深巷，若马行其中，难以掉头。沿墙根开一水渠，如一衣带，那水清冽，汨汨地流动着，可供洗涤之用，又增添了动感和灵气。最为醒目的当是

鞍形的粉墙和鱼鳞状的黛瓦，白黑对比，仿若一肤色白皙的江南女子着一袭黑衣黑裙，没有浓抹粉彩，没有华衣盛饰的俗气，却如清水池塘中的芙蕖，清纯素雅，高洁独立，是一曲轻歌，一支慢舞，充满文化情怀和隽美的诗意。这里的每一座宅院，门槛既高，厅堂也大，楹联满目，楹联多为耕读句。说到雕刻，需细看方织珠，门楣上有水浒故事八仙过海，窗棂上有古代仕女莺莺听琴，横梁上有秦汉演义，青瓦上有虫鸟花卉。无论是木雕石雕瓦雕，刀法娴熟，品相极佳，得人物之形，传人物之神，堪称艺术上品。徽州刻工闻名于世，曲阜孔庙大成殿石柱之腾龙，便是明弘治勤调徽州名匠刻制。宏村多如繁的雕刻是一座不可多得的艺术宝库，惜乎匠人未题款，名姓不可考。

宏村的有些人家是掩门闭户的，但更多的人家是开门迎客的，因为他们以家为店，出售商品。跨过高门槛，登堂入户，便见他们在大铁锅内炒茶，茶香四溢。在编联成片的竹条上镌刻《兰亭集序》和古诗文，而刻制时并不看书，说明这些诗文他们已经烂熟于心，可谓腹有诗书。余爱之，购得一篇《兰亭集序》。不知今日宏村居民是否当年建村之徽商后裔？但钟情于耕读篆刻，是对先人的文化传承，使今日之宏村仍浸润着浓浓的艺术氛围。

(作者系宝山区离休干部)





杭州余杭历史文化积淀深厚。因为大禹治水时，乘船航行到此而得名，称作“禹航”；为书写方便，后来衍化成“余杭”。五千年前余杭就孕育出“良渚文化”，堪称文明的曙光。这里又是京杭运河的南起点，晚清四大奇案之一——杨乃武与小白菜奇案的发生地。小白菜文化园即是以杨乃武和小白菜案为主线，集中展现晚清江南名镇风土人情的主题景区。

不久前，我去过一次小白菜文化园。该园座落于杭州余杭镇上，距离杭州市中心20公里，交通十分便利，紧邻杭徽高速公路余杭镇出口处。小白菜文化园由奇案展览馆、梅花园、杨梅林、江南水街四大块组成。该文化园景区条件优越，文化内涵丰富，生态环境良好，占地450亩，建筑面积4600多平方米，为江南民居建筑，粉墙黛瓦，松窗竹户，外观

古朴，幽雅别致。

对小白菜文化园馆，让我最感兴趣的当然要属占地面积20多亩的“奇案展览馆”。馆内收集了大量有关杨乃武和小白菜冤案的珍贵资料，以场景式展示，将该奇案设置成30组场景，使我们身临其境；80多尊高分子材料制成的人物蜡像，几可乱真，并用艺术的、高科技的手法栩栩如生地展现了整个冤案的始末。“杨乃武与小白菜案”与“张文祥刺马新贻案”、“杨月楼案”等并称为清末四大奇案。100多年来，人们经过各种戏曲、小说、电影、评弹等形式，并通过几代人的努力，不断加工完善，使该案情节曲折，人物鲜明，跌宕起伏。

伏。

戏曲的真实与历史的真实，往往是有一定的区别。就像《三国演义》与《三国志》相比，就有很多虚构的成分。同样，历史上的“杨乃武与小白菜案”与戏剧上的“杨乃武与小白菜案”相比，也有较大的区别，但是究竟区别在何处？我以前总是模糊的。通过小白菜文化园的参观，让我大大增长了知识。

（作者系上海市监狱管理局退休干部）



春天饮食防过敏

食物也是春天常见过敏源

食物中的某些特殊成分能够导致部分人过敏，尤其在容易引发过敏现象的春天，更加需要注意。据了解，食物过敏大部分是由牛奶、花生、小麦或黄豆中的过敏原引起的。其他容易引起过敏的食物还有玉米、燕麦、牛肉、咖啡因、巧克力、香蕉、柑橘类水果、芒果、草莓、西红柿、核果类、贝类和鲑鱼。

应尽量避免容易引发过敏的食物，避免食用含人工色素等添加剂的食物。

最后，谨防食物中毒。许多人在清明踏青时喜欢野炊、吃野菜，容易引起食物中毒。此外，野外的水源，切莫见溪水清澈透明而乱饮。风景区的泉水，虽然看上去清碧透底，实质上很容易被病菌污染，千万不能随便喝，否则易染上病毒性肝炎、急性肠炎等疾病。

多吃这4种食物可远离过敏

春季防过敏少吃芹菜等感光性食物，多

吃发酵食物，如酸奶、酸菜等，因为里面所含的有益菌可以增强免疫力，进一步预防免疫系统产生过敏反应。

蜂蜜：每天喝一勺蜂蜜可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体，用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗力。

红枣：红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者，可以经常服用红枣。

金针菇：金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来提高免疫力。

胡萝卜：胡萝卜中的胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

特别提示：过敏常见症状有打喷嚏、流鼻涕，或者是头痛、流泪，同时，皮肤上还会出现一些症状，比较多的像荨麻疹、日光性皮炎、毒性红斑、丘疹。

皮肤出现这些过敏问题，千万不要用热水烫，不要用肥皂洗，不要用洗面奶，用冷毛巾敷缓解症状，然后尽快到医院就医。

用醋酸清洗法。主要针对红色或紫色等颜色鲜艳的纯棉衣服和针织品。在洗涤这些衣服之前，往洗衣服的水中加上一些普通的醋泡上一会儿就可以了！但是醋的量不能太多，否则容易给浅色衣服染色。

花露水清洗法。适合棉织品和毛线织品，按照常规方法清洗衣服，衣服漂洗干净后，在清水中滴入几滴花露水，然后将清洗好的衣服浸泡在这样的水中十分钟。

盐水浸泡法。适合牛仔装和花色衣服的褪色问题，效果很好。新买回

来的衣服为了防止褪色，在第一次下水之前要先用浓盐水泡上半个小时，然后再按照常规方法清洗。如果仍有轻微掉色的话，可以在每次下水清洗之前先用淡盐水浸泡上十分钟。

反晾法。这个方法最为常用，对一些深色衣服尤为有效。方法非常简单，就是把衣服反过来晾晒。这里要特别提醒您：大部分面料的衣服都不能被太阳直接照射，因为紫外线是衣服褪色的罪魁祸首。所以不仅要反过来晾晒，有条件的话尽量放在避光通风的地方将衣服晾干。

新衣巧防脱颜色

春日正盛，随着温度的上升，大家开始减少身上的衣服。但如果过早脱去棉衣，极易受寒，寒则伤肺，易发生感冒、支气管炎、肺炎等病。相反，若“春捂”得法，会大大减少发病的机会。作为中老年人，此时穿衣应遵守以下法则。

随时增减衣服最关键

春季是气候变化和昼夜温差都比较大的季节，可能今天摄氏20多度，明天突然寒流来袭，温度骤降到10度以下，中午和早晚的温差也能高达十多度。这种“过山车”式的气温差，如果不随时增减衣服，最容易遭遇外邪，导致感冒、咳嗽等疾病。穿衣服应随着温度的变化而随时增减，千万别因为中午温度高就穿得太少。中午热了可以随时脱，早晚凉点则要随时加。

减衣要从上至下

当冬季向春季转换时，人体防卫系统处于冬眠初醒之际，脱衣服不能操之过急，应一件一件地脱。按照中医的说法，春季阳气上升，人体的阳气也是向上行的，容易上身热，下身寒。这也是很多人上身不冷但下身往往觉得冷的原因。温度上升后，可以先将上身的衣服换成薄点的，但如果不会感觉太热，不会捂出汗的话，秋裤不用着急脱，鞋袜

也可以穿得厚一些。

三个部位仍要注意捂

与冬季需要护好头部、颈部等部位略有不同的是，“春捂”要注意捂好人体的背部、脚部和腿部。中医认为，背部是阳气聚集的地

经分布让双脚对寒冷特别敏感。当双脚受寒后，冷容易在全身蔓延，也很容易导致生病。很多老人膝关节不好，因此护好腿部也很关键。

帽子可以不戴

春季养生主张放松，让身体尽可能地舒展，以便于阳气生发。因此，只要身体合适，此时可以把帽子摘掉了。中医有言“披发缓形”，意思是春天头发应解开，穿衣服要宽松。

按照《内经》理论，人体的阳气总是不停向上向外发散，同时，头为诸阳之会，人体十二经中六条阳经均聚集在头面部。要生发人体的阳气，就必须使头部以及外周皮肤处于舒缓、放松的状态。春季早上醒来后，可以用梳子梳梳头，促进头部的血液循环。在一天当中累了，头脑感觉疲劳的时候，也可以梳梳头，做做头部按摩。

捂出汗同样招病

春捂很有必要，但千万不能过度。如果身体都热得出汗了同样容易导致生病。这是因为出汗过多，不仅易伤人体津气，而且因毛孔开泄，皮毛卫外不固，抵御外邪的力量减弱，更容易导致感冒等疾病发生。所以大家一定要注意捂而不致大汗外出。

『春捂』关键在背、腿、脚，以『捂而不出汗』为宜

老人减衣从上至下

□ 北京中医药大学教授 李刘坤

方，相对比较容易热，但一旦着凉了，肺也容易跟着着凉，因而容易感冒咳嗽等。

因此，建议中老年朋友在增减衣服时，别忘了穿件背心。脚是身体的末梢器官，远离心脏，血液循环较差，众多的穴位、丰富的神

诗

痴

□ 卢景沛

我自1990年退休，至今已26年。20多年来，学习和写作传统诗词，是我退休生活的主要内容之一，我也充分享受着其中的乐趣。

传统诗词是中华文化的瑰宝，她博大精深，内涵丰富，凝练优美，音调铿锵。我年轻时就非常喜爱，《唐诗三百首》能背上好多首。有时也学着写写，但不懂格律，更不知道写作要旨，充其量就是写一些打油诗顺口溜。退休以后，空余时间多了，于是，我选择了学习自己爱好的传统诗词。

1997年起，我就读于普陀区老干部大学诗词班，学习唐诗宋词元曲。诗词班的辅导老师是上海师范大学的顾汉松教授，他学识渊博，讲解深透，教学又非常得法，获益匪浅。在诗词班的学习中，我勉励自己克服困难，努力钻研，力争学得好一点。我曾经写过一首《水调歌头》来记叙当时的学习生活和心态：“负笈贵言志，那顾鬓添丝。攻读杜、李，再学苏、柳百家词。师长谆谆教诲，学子昭昭明理，习作复孜孜。诸友共磨砺，刻意得真知。夜无寐，披衣起，读名诗。焚膏继晷，情痴不及我诗痴。领略诵吟怡味，探索风骚精义，通晓尚可期。晚景犹妍丽，何虑夕阳西。”经过先后六年的学习，



基本掌握了诗词格律，并懂了一些诗词创作方法。诗词班很注重实践，从第一课起就提倡要做写作练习，开始有

点吃力，逐步摸到点门路，慢慢形成习惯，成了自觉行动。从诗词班就读至今，我已写了各种形式的传统诗词约1300首，已经编印成个人诗词专集5册。有四五百首被多种报刊所刊用，有些作品还获了奖。如，2010年在全市老干部迎世博诗歌大赛中，曾获得“最佳作品奖”。

学习和创作诗词，既可以记叙思想感受，又可以随时抒发情怀，大大丰富了我的退休生活。以旅游为例，我除了观赏风光美景外，还创作诗词记叙感受体验，每到一地，就像照相一样，不忘记随时打开捕捉诗意的“镜头”，极大地扩展和加深了旅游的乐趣。有次去太湖乘船游览，我即兴写了一首古风《太湖荡舟放歌》：“远山绵绵布层岚，放眼森森浩无边。轻风拂处薄浪卷，心潮涌动起微澜。人间事，本纷繁，何必絮絮常纠缠。名与利，等闲看，苦苦追求多忧烦。恩恩怨怨且轻放，退后一步心自宽。莫如放舟波中荡，尽享清风与湖山。品茗吟歌啸天际，三五知己倾心谈。但抛郁恼离尘嚣，远观飞鸥近观帆。胸尽敞，心坦坦，飘飘融入大自然。”写了这样的诗心里觉得非常畅快，保留下来反复欣赏，兴味无穷。

我也很愿意和大家分享这种快乐，常把写作的旅游诗分送给大家共读共乐。在节日或一些喜庆活动中，我常常写诗为大家增添欢乐气氛。我还写了不少诗歌朗诵节目，为我们退管会和地区一些单位的文艺演出提供材料，为开展群众文化活动服务，有些节目还得了奖。因此，诗词是很好的社会交往媒介，可以扩大退休后的生活领域；由于参加诗词活动，我结识了两三百位诗友，经常互相切磋诗艺，咏和酬唱，尽享友谊温馨。

一个难忘的夜晚

□

吴泽蕴

大约是1947年的上半年，我正读初二，有一天下午放学，有位同学悄悄通知我晚上去参加一个活动。我不加思考就答应了。晚饭以后跟家里随便找了个借口，走出家门，那时我家住在海格路，就是现在的华山路，很僻静，从家里出发，走一段路，还要穿过一片田野，才能听到叮叮当当的有轨电车声，那就是现在的淮海路了。我沿着电车轨道向东走了四五站路，又向南拐进一条横马路，那里就是法国公园，现在的复兴公园。梧桐树浓密的阴影下，路灯暗淡，附近我看到一扇开着的门，门旁挂着一块教诫小学牌子，那便是我要到达的目的地了。我跨进门，只见操场上黑压压坐满了人，都是学生模样的，看起来年龄比我大些，我正在四处张望，寻找熟悉的人，有人拉

拉我的衣服，我便就地坐下。眼光立即被前方打着灯光的舞台所吸引，舞台是草草搭建的，连幕布也没有。因为是从黑暗中走来，便觉得格外的光明璀璨。台上有人指挥唱歌，歌声热烈，起初我有点陌生，后来，不知不觉也放开喉咙跟着唱起来。唱到后来歌声夹着掌声，此起彼伏，互相呼应，气氛越来越热烈了。

歌声停止以后，接着有人站到台中心演讲，讲的是时事形势，演讲者声音中有一种感召力。以后又演出了几个短剧和活报，有的演得很夸张，令全场人哄然大笑。也有令人很激愤的，记得就有“放下你的鞭子”这出戏。以后在学校里我们也曾演出过，所以印象很深。剧中人慷慨激昂的台词令台上台下打成一片。

我那时是很幼稚的，只有一点追求光明和自由的不着边际的想像，可是这一个

晚上的活动，给予我的是一种全新的启示。

晚会已经结束深夜了，我夹在人流

中，涌到街上，彼此悄悄走散。一下子从光明走到黑暗，仿佛走出梦境。但是心中有一股热流，比来时多了一分胆气，便不觉得夜色的浓重，孤身独行的恐惧，那是我生平第一次在深夜独自行走。

此后同学之间没有人提起那晚的事，而春潮澎湃般的学生运动，一浪一浪席卷着校园内外，我们随着潮流前进，游行、集会，交大已不仅是我们心目中的最高学府，还是一个民主自由思想的堡垒，交大的大草坪是我们活动的集合点，交大的大礼堂是我们集会演讲演剧的地方。就这样在无形战斗中，迎了解放，迎来了新中国。而我，在党的领导下，从一个无知的青年学生，得到了信仰的力量，从而走进了那为光明和真理而奋斗的人生中。

（作者系中国作家协会会员）



赏花有感

□ 蔡衍昌

陌上桃华竞艳红，人蜂来往芳丛中。
采花酿蜜勤辛劳，万物和谐沐蕙风。

梅苞绽放正迎春，
柳发枝条地面茵。
水绿山青花竞秀，
神州打扮一身新。

□ 杨宝明

迎新春

无题

□ 李枝厚

毫厘之时未等闲，书山韵海任翩跹。
险峰恶浪知多少，无限风光在晚年。

红尘空手到，
浊世赤身辞。
唯有精神在，
余留后代知。

□ 有
陈
叔
感

浣溪沙·抗战苏中四专校迁移

□ 鲁传熙

月落星稀露正浓，黄莺啼报晓霞红。长长队伍过桥东。
百里行程何足道，一餐麦饭味无穷。师生笑语野途中。

金猴耀新年

□ 肖思坤

污垢扫除锋剑快，尘霾治理莫迟徊。
金猴奋起千钧棒，玉宇澄清万里埃。

三月菜花黄，
羞葩夺众芳。
莺歌蜂蝶舞，
游客喜徜徉。

□ 李耀新

菜花

月落窗寒星满天，
床前孤独照无眠。
回思绕膝融融景，
隐隐犹闻亲切旋。

□ 亲
瞿
若
昵

茶话会感怀

□ 刘世禄

相聚一堂皆白头，论新叙旧话不休。
欢声笑语飞天外，数九寒天涌暖流。

捣练子·老伴为我煎中药

□ 胡树民

晨早起，入厨房，老伴悄悄正在忙。
中药味儿香四溢，一腔情愫更芬芳。