

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 8

图文传真



▲ 7月6日，市委常委、市委宣传部部长董云虎走访慰问老同志。

(宣传部 供稿)



▲ 7月11日，时任宝山区委副书记、区长方世忠向老同志通报区情。

(宝山 供稿)



▲ 7月中旬，崇明区委书记马乐生高温走访慰问老同志。

(崇明 供稿)



▲ 日前，杨浦区举办“五区”老同志、青少年纪念建党95周年党史国史知识竞赛。

(杨浦 供稿)

▼ 7月12日，黄浦区举行“传和善好美德，扬人间正气歌”故事会，宣传老同志的典型事迹。

(沈斯亮 摄)



▼ 7月9日，宝钢集团公司召开老同志情况通报会。

(宝钢 供稿)





老兵

□ 张鸣跃

他，1925年出生，1947年参军。朴素憨沉的他，投身解放军的心愿十分单纯：为穷人打天下的队伍是好队伍，穷人坐了天下才能好好种地过好日子，他愿意做好队伍里一个好兵，为穷人战死也心甘情愿。

他成了解放战争中一名传奇勇士，加入敢死队，怒吼着推起装满炸药的独轮车，炸飞敌军的城门；扛起10公斤重的炸药包，扑向敌军的机枪口，炸掉敌人的碉堡；攻坚战中他浑身是血吼嘶不息，有的敌兵是在惊呆中被他砍掉了头，那次恶战中他一人杀敌近百；入党，二等功、一等功、特等功、战斗英雄……勋章一个接一个挂在了胸前。

全国解放了，他所做的第一件事是把所有勋章都取下来、包起来，深锁秘藏，只愿做建设兵团普通一兵。

1956年，他转业到地方，仍是坚决做普通一兵，必须填写的各种档案表格中，他从来只写“解放军战士”和“共产党员”两项，一切功勋及官职统统免提。

1962年，国家困难时期，他干脆申请放弃了工资待遇和干部身份，坚决回老家种地。这让大家大惊难解，时过数年，组织上还是派人去乡下找他，劝他回原单位享受应有的待遇，他大笑：“不用了，我本来就是农民，当初革命不就是为了好好地做一个农民？有什么大惊小怪的？”

农民都很穷，他全家六口挤在一间20平方米的破屋里。他对全体乡民说：“我就不信，改变贫穷比打仗攻山头还难！”

于是，他又成了黄土地上一员猛将，学

技术攻科学，担任稻改大队长和技术员，带领村民挖水渠，引河水，把村里的盐碱地改良为稻田，日日夜夜苦拼在田里和试验室里，很少回家。

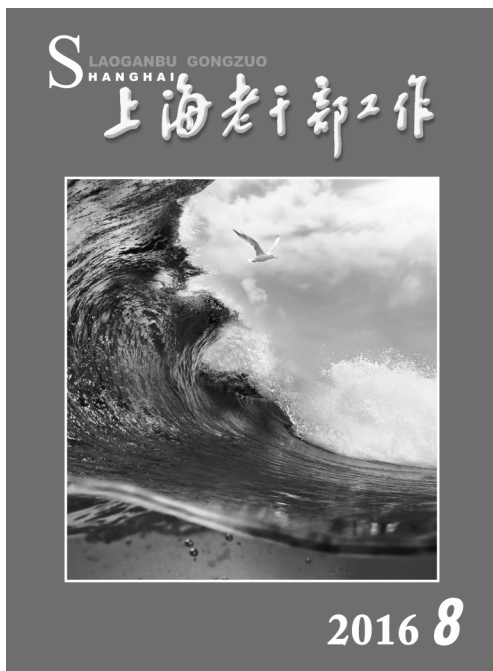
很快，他成了农民信仰的大救星，从观望到拥戴，他不得不连连“升官”，从技术员到党支部书记，在这黄土地上官做到最大时，盐碱地变良田、贫困村变富村的大工程也大获成功。这时，有人说他是该有个幸福安乐的晚年了，没想到，他又坚决辞官，阻力很大，大家都不允许有功之人最终一无所有，他就一步一步地退，数年过去，他又退回了原地，党支部书记、村主任、生产队长、技术员、普通农民！还是破房一间，一无所有！

日子穷到妻子回老家也要借钱买车票，“功名”淡化到现代孩子们根本不知道他姓甚名谁。

也就在2011年，这位已经87岁的老人忽然间被热炒起来了，从媒体到网上，铺天盖地——感动中国人物李文祥！

秘藏了大半生的一枚枚军功章也被陈列出来了，有人反复问老人为什么要把这些军功章隐藏几十年？老人觉得这话问得很荒诞，当初他参军不是为了什么功勋牌牌，只为解放军是解放天下穷人的，共产党是为天下穷人谋福利的，要说功勋，也是最该给那些战死的千千万万烈士的，已经解放了，还活着的他要那些牌牌做什么？

老兵依然过着他简单平静的生活。因为这样，他心安、踏实……



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 陈丹凤 汤辉
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8期 总第348期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

老兵 张鸣跃 (1)

本刊专稿

完善“四个机制” 打造“四居工程”

创新推进老干部服务管理工作

..... 虹口区委 (4)

以“区镇联动”为切入点 积极探索老干部
就近活动新模式

..... 浦东新区区委老干部局 (5)

加强指导 务实推进 组织引导离退休干部
积极发挥正能量

..... 普陀区委老干部局 (6)

坚持“四位一体” 加强老干部兴趣组队建设

..... 市建设交通工作党委老干部处 (7)

把握新常态 发挥正能量 持续推动老干部工
作转型发展 赵琳 (8)

工作研究

聚焦“三句话” 传递正能量

..... 黑龙江省委老干部局 (10)

光辉历程 梦想同行

梅里小学是我的革命启蒙摇篮

..... 马导农 (11)

回忆苏中战役 崔槐青 (12)

军旅生涯难忘党的教诲 朱文理 (13)

工作集锦

虹口区老教师志愿者暑期进社区活动受欢迎

..... 万俐俐 (14)

嘉定区举行“五老牵手红领巾”主题活动

..... 徐宏 (14)

浦东新区高桥镇开展“为党的事业增添正能
量”校园行活动 马仁良 (14)

长宁区华阳街道推出“老干部工作全年菜单”

..... 长讯 (15)

静安区曹家渡街道“幸福白老汇”惠及社区
老同志 静讯 (15)

市级机关与市文广影视局联合举办老干部书
画展 陆小明 (15)

上海邮政团员青年与老同志开展结对服务

..... 徐文炜 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

- 为孩子托起一片关爱的天空 (16)
- 飘扬的旗帜 学习的榜样 (17)
- 做青少年引路人 (18)
- 老树护花, 情更深 (19)
- 老同志, 带动老同志 (20)
- 长江一支笔 胜过百万兵
..... 口述 范苏苏 文 洪梅芬 (21)
- 高正: 见证中国电影的辉煌年代
..... 楼伊菁 (23)

热点聚焦

- 长征途中的毛泽东为何要与战士挤在一起睡
..... 李 丁 (25)
- 长征前的中央红军有多少武器
..... 三 土 (26)

学习之窗

- 学习永远在路上 于庆本 (27)

忘年交园地

- 陪伴是给孩子最好的礼物
..... 口述 王蕙芴 文稿 杨冬旭 (28)

情满人间

- 盛夏“苦读” 邬时民 (30)
- 不去养老院 钱红春 (31)
- “月下老人”也欣慰 吴万根 (32)
- 我与老白 沈方德 (33)

上海阳台

- 苦瓜伴夏滋味长 郁建民 (34)

七彩长廊

- 垂钓奇葩二三朵 徐建东 (35)

谈天说地

- 老年朋友可否“从心所欲, 不逾矩”
..... 缪 迅 (36)

畅游天下

- 读黎里的“风景” 王家年 (37)

知识卡片

- 关于新陈代谢的十个事实 (38)

饮食保健

- 吃对脂肪 (39)

生活之友

- 喝水首选玻璃杯 (40)
- 喜晒太阳 (41)
- 淘米水帮衣服去霉斑 (42)

世界老人

- 英国老人与经典文学旅游 (43)
- 美国老人保健生活六准则 (43)

心理导航

- 人到老年莫言“老” (44)
- 多帮子女忙 老人不抑郁 (45)
- 宽恕别人治愈自己 (45)

闲情雅趣

- 播客 李敦厚 (46)

激情岁月

- 一张“通行证” 王诚孚 (47)

艺林漫步

- 廖显辉等 (48)

封面: 蓝色海洋

华 民 摄

封二: 图文传真

封三: 艺林漫步

封底: 水乡晨雾

吴安迪 摄

完善“四个机制” 打造“四居工程” 创新推进老干部服务管理工作

□ 虹口区委

2015年，虹口区针对离休干部整体进入“双高期”的特点，着力打造助老为老服务“四居”工程，实现了老干部服务工作的常态化和长效化。

一、完善安全保障机制，打造“安居”工程

着眼居家安全，健全房屋安全服务网；着眼财物安全，加强安全防范宣传；着眼出行安全，建立意外伤害防范机制。

二、完善幸福养老机制，打造“宜居”工程

1、整合各方资源，增加政府服务项目。充分发挥街道主体作用，挖掘、整合辖区资源，实现关爱服务的全覆盖。依托“老伙伴”计划，为纯老家庭老干部提供家庭互助志愿者服务，为独居老干部开通长者服务热线。充分发挥社区专兼职老干部工作者、居委干部和老干部工作志愿者的作用，为孤老、独居及身患重病、行动不便的老同志提供读书看报、谈心陪聊、舒缓压力等服务。建立“聆听热线”。

2、发挥市场作用，增加社会服务供给。积极探索借助市场、社会组织之力，拓展居家养老服务的内容和渠道，为有特殊需求的老同志提供更多个性化、多样化的服务。目前已建立了“一网（网上敬老院）一线（长者服务热线）一点（居委服务点）”服务网络，并委托社会组织，提供以“生活照料网、紧急援助网、医疗保健网、精神慰藉网、法律援助网”和“助餐、助急、助行、助洁、助浴、助医、助学、助购、助乐、助聊”等为主要内容的“五网十助”服务项目。

三、完善医疗保健机制，打造“康居”工程

1、加大投入，改善就医条件。结合区域卫生发展规划，加大政府财政投入，加强老干部病床建设，有效缓解了就医难、住院难的矛盾。积极推进方便离休干部就医延伸试点工作，逐步将“压床”的离休干部病人向护理院、康复院和家庭分流。

2、加强建设，提高服务质量。深化家庭医生制服务。进一步健全社区老干部个人医疗保健信息电子档案，坚持每周一对一上门送医和特色服务；进一步完善定期卫生保健知识讲座制度、意见征求制度、家庭病床工作制度等，实现“全方位、全过程、全天候”的服务，使老同志在家门口就能享受优质的医疗服务。

四、完善帮困帮扶机制，打造“暖居”工程

1、聚焦重点，开展精准帮扶。重点关注“三种对象”：孤老、独居和失能、身患大重病、易地安置离休干部。建立了区离休干部帮困基金和困难老干部数据库，切实解决实际困难和问题。

2、率先垂范，加大走访慰问。区四套班子主要领导、分管领导坚持走访慰问老同志。区有关部门、街道认真做好日常走访工作，做到走近老干部身边、走进老干部家庭、走进老干部心中。

3、政策落地，感受组织关怀。先后建立和完善了涉及离休干部离休费、医疗费和财政支持等方面的制度，从根本上确保全区离休干部生活待遇得到有效落实。

积极探索老干部就近活动新模式 以『区镇联动』为切入点

□ 浦东新区区委老干部局

近年来，我们针对新区老干部人多面广、居住分散的特点，积极拓展老干部活动阵地，探索“区镇联动”就近活动新模式。

一、覆盖基层，联动配置区域化，老干部活动场所布局合理

我们在本区经济、交通相对发达和老同志居住相对集中的区域建立老干部活动室，采取“以区管镇”、“以区带镇”的方式，加强老干部活动场地建设，形成“一个中心、五个活动室和49个老干部街镇活动点”的“区镇联动”老干部就近活动模式。

二、全面保障，联动机制常态化，老干部活动阵地

建设力度加强

一是财力保障。区委老干部局提供充足的日常工作经费和专项活动经费，并赋予一定的经费支配权，让老同志的所需、所求及反映的问题能在第一时间得到解决和处理。二是人力保障。注重工作队伍建设。选派局中层干部担任基层老干部活动室主任，加强基层工作力量。三是决策保障。每年年初，对全区老干部活动工作提出统一要求。各个区级活动室既在活动的主题和时间上保持全区一盘棋，齐步走，又坚持就近就地、因地制宜开展各项活动。

三、创新载体，联动活动共享化，老干部活动成效得以显现

1、坚持共享活动室资源，激发老同志参与日常活动的热情。一方面，各个区级基层老干部活动室内均设有完备的学习、活动和健身的设施和器材，能够满足老同志日常活动的需求；另一方面，各个区级老干部活动室建立了老干部各种兴趣组队，开设老干部大学分校，能够满足老同志日常学习的需求。

2、坚持共享活动资源，充实老同志晚年生活。通过“区镇联动”共建老干部活动室，使老同志能充分享受到属地公共文化资源和“惠老”服务。

3、坚持共享工作思

路，提升老干部活动成效。一是在区级层面，坚持每季度召开全区工作例会。二是在各“区镇联动”区域内部，坚持定期工作会议，不断探索区域内老干部就近活动新模式。

四、积极探索，联动功能拓展化，推动老干部工作上台阶

为充分发挥区镇联动效应，近年来，我们积极探索利用基层老干部活动室功能向活动、服务、关心“三合一”转变，全面落实老干部政治待遇、生活待遇，做好离退休干部党建工作。如，建立、健全局机关各科室与各基层活动室的联系制度，采取“定人、定点、定时”的模式，要求局机关工作人员每周两到三次分别轮流到五个基层老干部活动室蹲点，通过与老同志面对面的接触，及时了解、掌握老同志的思想动态，及时帮助老同志解疑释惑，解决急、难、愁问题。又如，为方便老同志就近学习，在各基层活动室组织各种通报会、形势报告会和座谈会，让老同志及时学习、领会中央、市委和区委重大会议和重要文件精神，加强思想引导；再如，中央、市委出台有关老干部政策后，第一时间到各基层老干部活动室为老同志作政策解读，既让老同志及时了解政策的内容，又为政策的顺利实施奠定了基础。

加强指导 务实推进

组织引导离退休干部积极发挥正能量

□ 普陀区委老干部局

普陀区委老干部局把组织老同志开展正能量活动作为老干部工作的重要任务，不断提高认识、创新载体、加强指导，推动正能量活动的深入开展。

一、加强学习，提高认识，夯实正能量活动的思想基础

一是抓好老干部工作部门的学习。二是抓好离退休干部骨干的学习。三是抓好离退休干部党支部的学习。

二、聚焦主题，创新载体，搭建正能量活动的有效平台

1、搭建在社区发挥作用的平台。我们把开展正能量活动与“争当六大员”活动结合起来，与推进社区离退休干部党建工作结合起来，引导老同志参加社区公益活动，到社区担任党建联络员、业委会成员、楼组党小组长等，积极参与社区自治、社区管理，为老同志在社区发挥正能量拓展新渠道、搭建新平台。

2、搭建在网上传递正能量的平台。建立“普陀离退休干部党建”微信公众号。成立“网络达人宣传队”，加强网络运用、智能手机操作等培训。

3、搭建关心下一代的平台。积极整合各级关工资源，引导老同志在关心下一代工作中发挥正能量。如，区关工委与区法院少年庭联手建立“爱心港湾”帮扶基地，与区文化局联手开展“五老”网吧义务监督、规范网吧的经营活动，与区教育局合作开展主题读书活动，与团区委联合开展“普陀区先进典型人物的中国梦”寻访活动和“我们的青春年华”读书实践活动，在老少互学、老

少互动中释放了正能量。

三、围绕中心、整体推进，提升正能量活动的成效

1、围绕发挥正能量加强思想政治建设。以“展示阳光好心态、传递夕阳正能量”为主题，开展了“四个一”专题活动，即组织一次专题学习、开展一次专题党课、举办一次专题讨论、开展一次征文活动，凝聚老同志为党的事业增添正能量的共识。

2、围绕发挥正能量开展丰富多彩的活动。以创建“示范老干部活动中心”和“老干部大学示范校”为契机，将开展正能量活动融入老干部活动和教育中。我局共组建老干部摄影、歌咏、书法、舞蹈等48支兴趣组队，老同志在愉快的氛围中传播正能量。我们按照就近、就便的原则积极组织老同志开展“三看”活动，引导老同志凝聚共识，点赞发展。

3、围绕发挥正能量关心照顾好老同志。我们认真落实离休干部生活待遇，整合资源为离休干部养老服务，让老同志安度幸福、安详、有尊严的晚年生活，更加坚定听党话、跟党走的信念。

4、围绕发挥正能量树立宣传先进典型。我们注重宣传正能量活动中的先进典型和事迹，不断用身边鲜亮的典型来影响和带动老同志。建立区宣传信息库，联动离退休干部人才库，不断充实全区先进典型数据库，并通过市、区各级媒体进行广泛宣传报道，大力营造正能量活动的氛围，有效激发老同志参与正能量活动的热情。

近年来,上海市建设系统老干部活动室,通过构建“四位一体”发展体系,积极建设过硬的老干部兴趣组队,激励和引导广大离退休干部为全市建设系统更好更快发展增添正能量。

一、树立“一个理念”

兴趣组队中的成员大多是离退休干部中的骨干,他们具有坚定的党性原则、极大的工作热忱和丰富的智慧经验,威望高,影响力大。在兴趣组队建设发展和运行中,注重加强思想引导,提出要牢固树立“为党和人民事业增添正能量”的价值理念,通过他们的歌声、诗词、手中的画笔和优美的舞姿,弘扬“改革开放好、社会主义好、共产党好”的时代主旋律,用他们坚定的党性、高尚的人品、感人的事迹、专业的技术影响身边人、教育下一代、激励新青年,从而把握住时代的脉搏,与时代同频共振,彰显存在价值。

二、坚持“两个结合”

兴趣组队活动以人为本,既要让老干部在参加兴趣活动中体验到活动所带来的获得感,也要让老干部看得到在发挥光和热中所带来的成就感。一是坚持传承与创新相结合。从最初的主要以健身益智丰富精神文化生活为主,发展到围绕正能量的价值理念,服务改革发展、影响激励青年,已形成

文化艺术、体育健身、公益服务等三大类共20余个组队。兴趣组队成员从最初的百人到今天的超千人,实现了量和质的双突破。二是坚持共享与开放相结合。着力克服“就活动而活动”的倾向,而在经济社会发展的大背景中去认识、去看待。如,摄影兴趣组开展的“我

加强老干部兴趣组队建设 坚持“四位一体”

□ 市建设交通工作党委老干部处

为城市添光彩、城市因我而美丽”活动,对全市的市政工程、重点项目、标志性建筑和历史保护建筑等进行拍摄并汇编,展示上海城市的传统与文明、摩登与时尚。体现共享与开放、包容与美好。

三、打造“三个平台”

一是打造主体互联平台,推动纵横融合。系统内各单位离退休干部可自愿选择参与兴趣组队活动,并向

区域联合体延伸拓展,向社区离退休干部就近开放,形成线和面的双向扩容。二是打造资源互通平台,推动新旧融合。坚持摸清系统活动室人力、阵地、技术等资源以及区域内服务资源等“两个底数”,既用好传统资源的基础,又注重开发新资源,引用新技术新手段,使活动效益达到最大化、最优化。三是打造效应互补平台,推动宏微观融合。三大类20余个兴趣组队平台有动有静,展现的是一个全方位、立体式、广角度的老干部多彩的人生。对兴趣组队开展的各项活动,注重从宏观上引导,把正方向,从微观上做好服务,提供人力、场地和经费上的保障。

四、健全“四项机制”

一是自我管理机制。自我管理、自我教育、自我服务、自我提升,突出活动的个体感受,有效提高了活动的参与率。二是联动共建机制。建立落实系统单位老干部活动室与社区老干部活动室共建机制。三是主题引领机制。各兴趣组队以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题,以自身特色弘扬时代精神。四是考核奖励机制。对兴趣组队从年度计划、活动开展、方法形式、参与出勤、效果影响等多个方面建立考评机制,推动兴趣组队健康发展。

把握新常态 发挥正能量 持续推动老干部工作转型发展

——黄浦区委老干部局多措并举推进年度工作落实

□ 黄浦区委组织部副部长、老干部局局长 赵琳



市老干部工作会议召开后，带队参加会议的黄浦区委常委、组织部长丁宝定立即向区委汇报了有关会议精神，区委及时召开区委书记常委会、书记办公会议，专题听取老干部工作汇报，研究工作落实措施。时任区委书记翁祖亮在随后召开的区老干部工作会议上强调，要结合中央3号文件精神的贯彻落实，把各项工作任务落到实处。区委老干部局在组织好会议精神学习、传达、贯彻的同时，结合本区实际，多措并举，稳步、扎实推进年度工作落实。

以深化学习为主线，认真贯彻上级文件和会议精神。以提高骨干队伍和工作部门思想认识为抓手，举办了离退休干部党支部书记、老干部工作者培训班，组织广大离退休干部党支部书记、老干部工作者深入学习领会中办发〔2016〕3号、沪委组发字〔2016〕14、15号文件和全国、市老干部工作会议精神。以加强离退休党员教育管理为重点，将新形势下离退休党员干部教育管理

的新要求制成折页下发，做到老干部人手一册、人人知晓。以注重加强教育引导工作为目的，在《黄浦老干部工作》上增设学习专栏，对有关文件、会议主要内容和创新内容进行导读，以此作为离退休干部党支部学习的重要内容。

以“三个争当”为主题，积极引导老干部发挥正能量。通过微信、微博和纸质媒体，设置合适的平台和载体，引导老同志多渠道、多途径发挥正能量。开展“争当忠诚老党员、争当阳光老干部、争当慈善好长辈”主题活动，通过一次故事演讲会、一次重温入党誓词活动、一本“笑脸”相册、一部主题宣传片和一次典型表彰会的“五个一”系列活动，积极探索正能量活动的内容和方式，引导离退休干部在单位、支部、社区和家庭多渠道、多途径发挥正能量。

以“两学一做”为引领，不断加强老干部思想政治建设。在全区离退休干部党员中深入抓好“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”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”。

以调查研究为基础，持续加强离退休干部党建工作。认真贯彻落实中办发〔2016〕3号、沪委组〔2016〕发字15号文件精神，对全区81个离退休干部党支部和各单位退休干部党组织基本情况进行全面摸底调研，了

解其组织架构、学习活动开展等情况，在统一思想和调查论证的基础上，认真筹划依托区委老干部局成立离退休干部党工委。

以“六大员”为载体，扎实做好关心下一代工作。围绕“争当六大员，共筑中国梦”为主题，继续抓好“一街道一品牌”特色工作建设，把“争当六大员”活动纳入社区党建、社区治理、基层建设的范围，为老干部在社区发挥作用拓展新的渠道、搭建新的平台。探索依托离退休干部党组织，发展壮大“五老”队伍。以定向、长效的方式有效运行“爱心基金”，对品学兼优、经济条件欠佳的青少年提供实在、细致、长期的关怀与帮助，不断提高关工委工作针对性、有效性。



以主流媒体为依托，切实加强网络宣传和信息工作。充分利用广播电视、党报党刊、门户网站、工作简报等主流媒体、新兴媒体和涉老宣传资源，不断拓展网络宣传工作渠道，围绕学习贯彻3号文件、增添正能量活动等重点内容抓好宣传工作。每季度举办“常春藤”讲坛。适时开通黄浦老干部微信公众号，搭建老干部学习交流、信息共享、弘扬正能量的平台，有效提高老同志网宣能力。加强对老同志微信群的关注和引导，鼓励老同志关注“共产党员”微信、易信公众号，积极参与网上正能量活动。

以贴心服务为举措，悉心做好老干部服务管理工作。进一步健全和完善离休干部离休费保障、医药费保障、财政支持“三个机制”。通过采取方便就医、转诊医疗等措施，继续做好离休干部方便就医工作。为区属老干部家庭安装燃气报警器，确保老干部日常用气安全。继续做好为老干部清洗空调

工作，保证老干部安然度夏。持续推进社区老干部工作，为老干部“四个就近”创造有利条件。继续做好老同志的信访工作，使他们心畅气顺。进一步做好特困老干部帮扶工作，对易地安置、“空巢”独居老干部，帮助其解决生活和精神方面的实际困难。对年事已高、身患重病的老干部，及时主动提供医疗保健、应急救助服务，确保老同志急时有人助、难时有人帮、病时有人管。

以两个阵地为抓手，倾心打造老干部精神文化家园。采取多种形式组织广大离退休干部开展丰富多彩的系列活动，纪念建党95周年和红军长征胜利80周年。巩固上海市“示范”老干部活动中心（室）成果，加强基础设施建设。继续开展好重大节日、传统节庆文娱活动和综合服务，为老同志送上精神关怀和生活帮助。合理安排老干部大学、兴趣组队各类课程和活动，做到课程优化、管理到位、服务贴心。在部分退休干部中开展以“春之歌、夏之魅、秋之韵、冬之情”为主题的“四季歌”文化活动，提升老干部文化生活品位。依托区域老干部活动室联合体、老干部大学系统中片校，实现活动联办、资源共享。进一步拓展社区活动中心功能，方便老同志就近活动。

以“双先”评选为契机，进一步加强老干部工作部门自身建设。做好全国、市离退休干部工作“双先”的推荐评选表彰工作，适时开展黄浦区离退休干部工作先进集体和先进个人事迹宣传活动。抓好区委巡察工作整改落实，层层签订党风廉政责任制承诺书，健全责任体系。对“三公”经费、固定资产等方面工作进行梳理，通过强化日常管理保障工作高效有序开展。

聚焦“三句话” 传递正能量

□ 黑龙江省委老干部局

老干部工作作为党的事业增添正能量这一价值取向和理念的提出，在老干部工作发展史上具有里程碑意义。我省聚焦“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，积极引导离退休干部为党的事业增添正能量。

一、理解“三句话”内涵，“会”聚正能量

我省及时召开省委常委会议，传达全国离退休干部“双先”表彰大会精神，围绕“三句话”研究部署开展正能量活动。召开全省离退休干部“双先”表彰大会，要求老同志要充分发挥自身优势，为党的事业增添正能量。全省离退休干部“双先”代表在表彰大会上宣读了《为党的事业增添正能量倡议书》。为了让老同志了解、感受、参与正能量活动，我们还组织召开了不同层次的情况通报会。举办了全省老干部局（处）长培训班，邀请中组部老干部局领导讲解全国离退休干部“双先”表彰大会精神，对开展正能量活动进行培训、动员和部署。召开正能量理论研讨会。

二、宣传“三句话”要义，媒介正能量

我们第一时间将两个《宣传提纲》编辑成《学习资料汇编》，免费发放给老同志、老干部工作主管领导和老干部工作者，并对学习宣讲好“三句话”提出明确要求。编辑出版了《龙江正能量》系列丛书和《传递龙江正能量的表率——全省离退休干部“双先”事迹专刊》。在“黑龙江省离退休干部网”上开辟了“为党的事业增添正能量”专栏，并与“老干部之家”网站进行

了链接。印发了《全省老干部工作作为党的事业增添正能量工作信息报送制度》。在《退休生活》杂志上开辟了“正能量”专栏。建立了“正能量微信公众号”，每天推送正能量信息。在全省老干部工作者中广泛开展正能量理论研讨，以《退休生活》杂志专刊的形式编发。

三、把握“三句话”核心，访谈正能量

我们组成调研组，深入到全省13个市地的离退休干部之中，围绕“我看党的十八大以来的变化”等主题进行调研和访谈，指导、推动基层正能量活动深入开展。面对面访谈离退休干部118名，整理访谈文稿80余万字，向中组部和省委报送了访谈报告和调研报告。老同志们还以诗词、文章的形式，抒发他们对党的十八大以来辉煌成就的由衷赞美，我们把其中500篇优秀作品编入《龙江正能量》丛书。组织省级离退休干部视察哈齐高铁建设项目、第二届中俄博览会和黑河产业建设项目，老领导们更直观地感受了“五大规划”、“龙江丝路带”和“十大重点产业”建设情况，提出了许多充满正能量的意见和建议。省老促会组织老同志深入到革命老区，围绕转方式、调结构、惠民生进行调研，形成的调研报告得到省委领导高度评价。

梅里小学是我的革命启蒙摇篮

□ 马导农

今年是母校——浙江嘉兴市秀洲区王店镇中心（梅里）小学110周年华诞。忆往昔峥嵘岁月稠，阔别母校已有70个春秋，时光流逝，我从一个幼稚孩童变成鬓毛衰的老人，回首往事，在王店镇中心（梅里）小学求学，接受进步启蒙教育的情景历历在目。

我是在抗日战争胜利的1945年9月，由东棚小学五年级转到梅里小学六年级的。六年级共有40多名同学，周碧影教导主任兼教六年级地理课，她是一个富有教育经验的中年女教师，戴一副金丝边的近视眼镜，上课时讲带有宁波口音的普通话。她给我们上地理课时，花了好几节课，讲工农红军二万五千里长征北上抗日的历史，一边讲长征的战斗故事，一边在黑板上画红军长征路线图。我听后深受感动，对红军十分钦佩。给我影响最深的是《新少年报》刊载的一篇《孙行者七十二变》连载文章，介绍了中国共产党领导的八路军、新四军在敌后抗击日寇，揭露国民党反动派消极抗日、积极反共的阴谋，读后明辨是非。在梅里小学所受的教育，使我幼小的心灵第一次知道祖国大地上有中国共产党领导下的红军、八路军、新四军，并从中受到革命启蒙，尽管是粗浅的、朦胧的，为我日后要求进步，投身革命，参加中共地下党奠定了思想基础。

我对母校怀有深厚感情。第一次回母校，是在离校35年后的1981年农历正月初二，约了十一位同学一起去梅里小学。想在校门口合影，可是学校门口连牌子都没有，老校友的经历感动了值班老师，他从学校的柴间里找出一块“嘉兴县王店镇五七小学分

部”的牌子挂起来，我们在校门口拍了一张黑白集体照。

1996年6月《王店镇志》出版，收集了我提供的三件史料。王店镇政府寄给我的《镇志》，令我爱不释手。1997年4月，思乡之情促使我与几位同学酝酿、策划、发起组织了相约于故乡、相聚在母校的“故乡行”活动，48位老师和校友参加活动。我们在母校重新当了一回“学生”，白发斑斑的爷爷、奶奶们一下子仿佛年轻了几十岁，重新回到少年时代。曹建华同学指挥大家齐唱当年的儿歌《放学歌》，校门口的那张集体照被冲洗放大，那么多的老校友两旁前后坐着、站着，大家精神抖擞，老当益壮。嘉兴电视台跟踪采访，拍摄了纪录片《小城故事——故乡行》，在嘉兴电视台播出，为我们留下永久的记忆。大家唱罢《毕业歌》，依依不舍，约定2000年再相会，这样便有了后续的“四十年代部分老同学故乡聚会、再访母校”活动。虽然我在母校读书仅一年时间，但母校却是我革命启蒙的摇篮，令我终身难忘。

2006年是梅里小学百年校庆，我有幸受邀参加盛典，并作为老校友代表发言。我以一首七绝表达对母校的真情实感：“梅溪河畔一学堂，启蒙情结永不忘。百年耕耘春满园，勇攀新高显辉煌。”并将一幅行草书法作品赠送给母校。

（作者系百联集团离休干部）



回忆

苏中战役

□

崔槐青

今年春天回苏北老家探亲，住在海安县城，经常路过以天下第一刀为标志的苏中战役“七战七捷”纪念馆，真是触景生情。今年是“七战七捷”70周年，过去我虽然多次参观过家乡的这个纪念馆，但这次又徒步20多分钟，前往纪念馆，拍照留念，回想当年的艰苦战斗和胜利喜悦，仍历历在目。

苏中战役“七战七捷”发生于抗战胜利后的1946年。其时，在我的家乡，约于1946年7月22日，如南战斗结束后，华野主力撤至海安东北地区休整，敌军连吃败仗后，怀着复仇的心态，集中6个旅5万多兵力，于7月底从如皋、姜堰合击海安，我军以海安为中心，组织运动防御，在运动中阻击敌军，并打乱敌人进攻的部署后，于8月3日我军主动撤出海安镇。敌军占领海安后，以为我军因伤亡过重才放弃海安，于是分兵向我进攻，这时我军乘敌兵

力分散和立足未稳之机，决定攻打孤军深入的驻李堡镇之敌，并准备歼灭可能从海安东援的蒋军。8月10日夜，我华野1师对驻李堡之敌发起突然攻击，战至次日上午，就将敌军新7旅旅部及1个团和驻杨家庄的敌49师105旅1个团全部歼灭，甚至连给敌人打电话求援的机会也未给，就干净利落地结束了战斗。而这时留在海安的新7旅旅长及1个团的兵力，尚不知道驻李堡镇的部下与同伙，已被我歼灭，8月11日上午，仍按计划率部向东开往李堡镇加强防务，而我华野第6师和7纵主力，早在头一天夜里，就潜入海安东18华里的洋蛮河地区设伏。这支送死的蒋军，在我地方武装的袭扰下，缓慢地向东爬行，直到下午5时才全部装进为之准备的“口袋”，这时我军突然发起猛攻，经过不到1小时的激战，除少数敌军向海安方向突围外，来犯之敌全部被歼灭。至此，历时仅20个小时的李堡战斗，在歼敌9000余人后，胜利结束。当晚我军押着大批俘虏和带着缴获的战利品，撤出了战斗。第二天一早，我们兴高采烈地参加了清理战场的工作。由于洋蛮河伏击战地处从海安向东的运河北岸，战斗打响后，不少敌军见运河以南火力不猛，妄图渡过运河，向南（如皋方

向）逃跑，大批下河泅渡者，水性好的游到南岸，便当了我军的俘虏，水性差的大都溺死在河中。大家在从运河中打捞敌军尸体的同时，也打捞起敌军丢弃的许多武器装备和一些金银财物，真是不打收条，就收到蒋介石运输大队长送来的礼物，我们第一次看到美制步枪、卡宾枪和汤姆式冲锋枪等新式武器，无不欣喜若狂。此后，我们西场区的领导干部和区队的100多名战士，以及各乡的民兵武工队，都更新了武器装备，大大提高了战斗力，为后来迎战蒋军的疯狂反扑和地主还乡团的反攻倒算，创造了极好的条件。

1945年初我到李堡区财经分局参加革命工作。抗日战争胜利后，被分在西场区，任财粮股、粮库管理员兼会计，粮库集中全力动员大批民工做好部队的粮、草（柴）供应工作，为便于部队就近提取粮、草，本区还临时分设了几个粮草供应站，我被分在戚庄乡的粮草供应站主持工作，主要是将新征到的夏季公粮一小麦，发动群众磨成面粉供应部队，以保证我军在艰苦卓绝的作战条件下，一日三餐不因缺粮而饿肚子。当时我年仅18岁，作为一名小小的后勤战士，为“七战七捷”既付出了辛劳，也分享了胜利的喜悦。

黄河之滨，集合着一群中华民族优秀的子孙。人类解放，救国的责任全靠我们自己来担承……这首歌词是华东军政大学的校歌，我们做学员时，经常唱起，它激励我们积极向上，确立革命人生观。华东军政大学建于1949年初夏，学员分配到全军各兵种和各条战线，为国防建设发挥积极作用，成为党和国家的优秀人才。如今67年过去，军大人已是耄耋之年，对历史更加珍惜和怀念。进军大是我参加革命的开始，是走向美好人生的开端。难忘参军入伍的情景，1949年5月3日杭州解放后，我求学军大。

当年学习生活条件艰苦，吃小米、睡地铺、打绑腿、打背包行军，上课拿小板凳，集中听大课，分班讨论，每天5时起床，晚9时熄灯，天天操练，还参加过修筑铁路的艰苦劳动。军大从分散到集中，前后从杭州、苏州、到南京孝陵卫安营，学习生活走向正规。团结、紧张、严肃、活泼，是我们的作风，艰苦、奋斗、英勇、牺牲，是我们的传统。感受最深的是学习《社会发展史》，从猿到人和劳动创造世界，经教员深刻讲解和讨论，初步确立唯物史观。特别是学习陈毅校长《为人民服务》的报告，及对党史军史和形势报告等的学习，不断增进知识，提高觉悟，被

首批发展加入青年团。

革命形势发展需要，1950年8月我们部分同学被抽调到上海防空部队探照灯团，我被安排在该团二营五连，先后荣立四等功、三等功。

在部队虽没有经过激烈战斗，但要日日夜夜值班守卫，确保上海领空安全。我

难忘党的教诲 军旅生涯

□ 朱文理

所负责的岗位必须使各部电台讯号畅通，一有敌情，警报响起，一分钟内到位，服从命令听指挥，联络所属电台联系雷达灯站配合对空作战。

1950年2月上海发生过“二六”轰炸。杨浦和闸北发电厂、自来水厂被炸，许多工厂民房被炸，死伤众多市民，这是美蒋敌机犯下的罪行，事发后，党中央加强对上海的防空力量。同苏联签订协定，由苏联派遣友军进上海协助防空。

当年5月13日晚间，敌

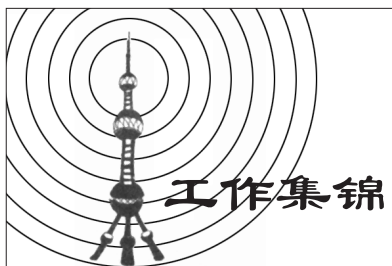
机分批来犯，被探照灯照中配合高炮一一击中，敌机坠落浦东塘桥，从此扭转上海防空态势，同年8月该探照灯部队，由我们接替，苏联同志回国。由于有防空部队的保卫，上海人民生命财产得到保障，社会经济得到恢复发展。

上海老人也许记得在上世纪五六十年代，经常看到上海夜空有探照灯照射，银色光柱在二千多米高空交叉移动，把上海布成天罗地网，使敌机无法闯入的军事演习。后编入地对空导弹部队。我部队曾参加抗美援朝，战果累累，曾直接照落敌机二架，是探照灯部队之光荣。

我在1955年3月复员离开部队。回浙江杭州，同年考入上海师范学院（今上海师大），毕业分配在上海树人中学，后转入宏伟中学当教师，1988年春被首批评评为中学高级教师，同期加入“民盟”中高级知识分子组织。1991年6月离休。加入上海市离退休高级专家协会。漫漫人生有风采。在中国共产党领导下，从物质到精神我都深深感受到，一种获得感和幸福感。

感谢母校华东军大和探照灯421团，更以感恩之心纪念中国共产党95周年华诞！

（作者系教育系统离休干部）



☆虹口区 老教师志愿者 暑期进社区活 动受欢迎

暑假前夕，虹口区关

工委、区教育系统关工委、区未成年人保护办公室联合举行“2016年暑期老教师志愿者进社区”活动启动仪式。来自全区8个街道的未保教师、关工委办以及教育系统76所中小学校的106位老教师志愿者参与了该项活动，他们从7月1日起走进社区，开展活动。

这批老教师志愿者队伍中，既有居住在本区的，也有居住在外区的，其中最远的居住在闵行区莘庄镇、浦江镇等处。志愿者队伍中不乏老校长、老书记、优秀党员和优秀教师等资深教育工作者，他们坚持多年参加志愿者活动，为青少年学生过一个安全、文明有意义的暑假生活保驾护航。在启动仪式上，原继光高级中学党支部书记鲁亚雯从观念、态度、方法三个方面与大家分享了自己参加志愿者活动的感受。虹口区老教师志愿者暑期进社区活动已开展多年，老教师们不畏酷暑、不辞辛劳地走进社区开展社会教育活动，深受广大学生和家長欢迎。（万俐俐）

☆嘉定区举行“五老牵手红领巾”主题活动



日前，由嘉定区关工委、区委老干部局、区教育局等单位联合主办的“五老牵手

红领巾，共圆美丽中国梦”主题活动正式启动。首场演出“童心向党·伟大的征程”校园音乐会暨“红领巾相约中国梦”活动在民办少农小学举行。

音乐会以“伟大的征程·童心向党”为主题，以庆祝中国共产党成立95周年和红军长征胜利80周年为主线，以老少牵手的方式，通过歌曲、舞蹈、器乐、故事等形式，让学生重温革命历程，感受党的伟大。国家一级演员丁红岩、金玉兰、许依芸等和青少年学生同台演绎了一个个精彩的曲目。

在演出前，少农小学举行了简短的“红领巾相约中国梦”主题活动。区关工委、区教育系统关工委、区档案局等单位向该校学生赠送了学习用品和图书。区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委副主任夏峰勉励青少年学生从小事做起，从现在做起，争当热爱祖国、理想远大的好少年，努力成长为合格的接班人，把祖国建设得更加富强美好。少农小学向老干部颁发了校外辅导员聘书，老同志代表作了即席发言。据了解，主题音乐会在年底前将陆续在全区20多所中小学校开展巡回演出，预计参与青少年学生将达2万多人次。（徐宏）

☆浦东新区高桥镇开展“为党的事业增添正能量”校园行活动

日前，浦东新区高桥镇离退休干部党总支（支部）会同上师大附属高桥实验中学党支部、高桥新城第一居民区党支部、“金色港湾”老年公寓党支部在高桥实验中学联合开展“为党的事业增添正能量——纪念中国共产党成立95周年暨红军长征胜利80周年”校园行活动。纪念活动通过听、说、唱、演等形式，弘扬优秀党员的革命精神与优良传统，为党的事业增添和传播正能量。

活动中，96岁高龄离休干部张尚琼回顾了自己不平凡的革命与工作经历，抒发了

对党的忠诚情怀，使参加活动的党员、团员和少先队员深受教育。志愿者伍月英声情并茂地讲述了离休干部马振琼的故事——《一个共产党员的心愿》，10多年来，马奶奶累计为灾区捐款82万元，她无私奉献的精神深深地感动着每一个人。来自高桥老干部活动室、高桥实验中学及高桥新城一居委的文艺团队表演了独唱等节目，以此表达对党的真情实感。（马仁良）

☆长宁区华阳街道推出“老干部工作全年菜单”

为完善老干部工作机制，长宁区华阳街道推出“华阳老干部工作全年菜单”，将老干部工作每阶段内容列入日程计划，保证工作有效进行。

一是将全年老干部重点工作列出菜单形成大事记，做到一事一结，事事“心中有数”。二是优化工作流程，做到“有条不紊”。每季度小结工作经验和教训；每月列出“月度工作计划”和常规工作明细，使工作流程正规有序；每周召开工作例会，讨论一周工作安排，及时发现问题和不足。三是提高工作效率，做到各项工作“细致入微”。同时，他们还建立了老干部工作者微信群，每日实时进行老干部工作信息的交流和沟通，促进了工作的顺利开展。（长讯）

☆静安区曹家渡街道“幸福白老汇”惠及社区老同志

近期，在静安区曹家渡街道三和花园居民区党组织的牵头下，一批白领青年走进三和花园睦邻之家活动室，为社区老同志安装“幸福白老汇”手机APP。“幸福白老汇”提供的服务项目有陪医、陪聊、送餐、插花等，手机上安装了“幸福白老汇”APP的老同志，可以随时通过该软件预约白领青年为自己提供所需要的免费服务。当老同志们去医院就医无人陪同时，通过手机APP就可预

约白领青年上门陪同求医问药，给老同志解除后顾之忧。（静讯）

☆市级机关与市文广影视局联合举办老干部书画展

日前，由市级机关、市文广影视局联合举办的“庆祝中国共产党成立95周年暨纪念红军长征胜利80周年老干部书画展”在市级机关老干部活动中心举行。在本次展览中，广大离退休老同志精心构思、挥毫泼墨、以书言志、以画寄情，翰墨丹青抒发爱党、爱国、爱民情怀，创造了180余幅佳作。这些作品内容广泛、形式多样，品质高雅、主题鲜明。参展的离退休老同志中，80岁以上的66位，年龄最长者98岁。他们老骥伏枥，壮心不已，以不同的视角充分抒发对党的热爱和对红军长征胜利80周年伟大壮举的赞颂之情。（陆小明）

☆上海邮政团员青年与老同志开展结对服务

为弘扬中华民族敬老、爱老、助老的光荣传统，中国邮政上海市分公司离退休中心联合市分公司团委，以“两学一做”学习教育为契机，开展了团员青年志愿者助老结对服务活动。

团员青年在离退休中心工作人员的陪同下上门与结对老人见面。普陀区分公司志愿者代表上门结对，提供送邮上门和配药等服务。长宁区分公司志愿者代表前往逸仙第三敬老院与离休干部结对。虹口区分公司志愿者上门进行助老结对，主动留下联系方式，表示可提供代购、配药等服务，尽全力满足老同志需求。实业总公司志愿者来到离休干部家中结对，表示今后有任何需要可尽管来电，会全力解决。经过第一次与老同志接触，团员青年们非常感慨地在微信群里留言，互相鼓励，表示会用实际行动让老同志感受到关爱和温暖。（徐文炜）

编者按：为配合老干部“为党的事业增添正能量”活动的开展，浦东新区开展了寻找“最美老干部”活动。这些“最美老干部”是广大离退休干部中的优秀代表，他们用质朴的言语、真诚的情感、实际行动，诠释了老干部最美的人生价值，为广大离退休干部老有所学、老有所乐、老有所为树立了榜样。本刊上期介绍了3位老同志的事迹，这期继续刊出3位老同志的故事。

为孩子托起一片关爱的天空

顾点龙今年83岁，离休后，他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。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。

顾点龙非常感激党和政府对老干部的关心和照顾，他用热心公益来感恩回报社会。从1999年起，老顾就参加了失足青年的帮教工作，先后帮助了犯盗窃罪小王、小彭、小林和犯经济问题的小邹四人，经过他耐心劝导，都取得了良好的效果，邹、林二人提前解教。2003年经浦东新区老干部中心介绍与云南省姚安县贫困学生黄天磊结对帮困助学，后来小黄成了孤儿，几次差点失学，老顾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。老顾写信鼓励逆境中的孩子，坚持学习，用知识改变自己的命运，多年来他和孩子通信三四十封，先后资助款8000多元，后来小黄成为了大学生，老顾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的是经济上的援助，更可贵的是给予孩子战胜困难和继续学习下去的信念和勇气！小黄十分感激老顾的帮助，他在来信中写道：“等我学成以后，要把爱心接力棒传下去！”老顾多年如一日帮助云南孤儿的先进事迹，成为洋泾社区一段佳话。

顾点龙十分关心青年一代的思想教育工作。老顾是洋泾街道离退休党总支三支部的支部书记，还担任着浦东新区老干部讲师团的副团长，同时还是洋泾街道老干部理论学

习小组主要成员。他认真备课，多年来深入学校、社区给青少年讲课。近年来，他就浦东改革开放、“三个代表重要思想”、“社会主义荣辱观教育”、新中国成立六十周年成果等共宣讲了一百多场，深受大家的欢迎。他先后担任洋泾中学、建平中学、高桥中学、华师大二附中和公利医院青年的政治辅导员，给青年一代讲革命传统教育，讲如何树立正确的人生观和价值观，成为青年一代的良师益友。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老干部坚持多年的传统，今年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，老顾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；今年六月一日在曹路农民工子弟小学举行的老少结对帮困助学的捐助仪式上，老顾深情地发言：“青年一代是祖国的未来，现代化建设要靠你们，你们要努力学习，德智体全面发展，成为对祖国、对社会有用的人，将来可以帮助到更多的人。”

顾点龙无私奉献、帮困济贫，不管是社会或街道社区捐款，老顾都是积极参与。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、街道“一日捐”、为贫困老人和癌症患者等捐款合计已达十多万元。



飘扬的旗帜 学习的榜样

他，年已耄耋，但思想常新、理想永存，知足常乐、热心公益，老有所为、作用明显；他，先后荣获浦东新区关工委、上海市关工委、全国关工委先进工作者；他，分别被浦东新区老干部局、上海市老干部局评为离退休干部先进个人；在新区老干部局开展寻找“最美老干部”活动中，他被惠南镇离退休党总支推荐为“最美老干部”；他就是革命烈士周大根的后代——惠南镇离退休党总支委员、离休支部书记、享局级离休干部周到。

思想常新、理想永存，是周老身上的闪光点。他出生于1928年，10岁那年，父亲在抗战中光荣牺牲。1945年2月，他继承父亲遗志，先后参加了抗日战争、解放战争、抗美援朝、社会主义革命和建设。1947年他加入了中国共产党，1985年光荣离休。今年，他已88岁高龄，可是，他坚持老有所学、老有所为。坚持每天2小时以上的学习，坚持在思想上、行动上与党中央保持高度一致。他，将上海新四军历史研究会编撰的革命传统教育读本《大江南北》订发给各村（居）、机关各科室；他，与有志青年结对帮扶，利用五四青年节、七一建党节等，与青年一起谈理想、讲信仰、叙发展、助成长。

知足常乐、热心公益，是周老身上的特点。从外省市易地安置到惠南镇，他的生活待遇比浦东新区区属离休干部相差较大。可是，他毫无怨言、并很知足。他不为名、不为利，公而忘私讲奉献。他的家庭经济状况

并不好，家中有常年瘫痪在床的女儿，还有年迈的老母亲，爱人也体弱多病。每当革命传统教育与家务事发生冲突时，他首先选择的是前者。二十多年来，他不知多少次因革命传统教育而无法照顾自己的母亲，也不知多少次因革命传统教育而不能陪伴自己的爱人，又不知多少次因革命传统教育而放下关心自己的女儿。他忘记了自己已经进入高龄，也不顾自己患有高血压、糖尿病、心脏病等多种疾病，一心扑在关心下一代工作上。他尊老爱幼，孝敬老人、关爱子女。在家庭教育中、在党的培养下，他的两个儿子先后加入了党的组织，并在单位担任了一定的领导职务。在抗震救灾活动中，他带头捐款捐物，缴纳特殊党费等。

老有所为、作用明显，是周老身上的亮点。他二十多年如一日，辗转南汇东部地区开展革命传统教育。每当清明节前后，国庆、“七一”、校庆等重大纪念日以及学生暑期，他总是热情履约，赶赴学校进行宣讲。他还担任了芦潮港永辉、大团淮安等小学校外德育教育辅导员。在“争当六大员”主题活动中，他老当益壮，先后赴书院今日学校等作题为“继承父辈遗志、继续革命到底”的革命传统教育，并先后与三林镇育人中学等多所学校建立德育教育联系点。

周老的模范行动，深受社区干部群众的好评：他是一位名副其实的好党员；是爱党、爱国、爱民，克己奉公、无私奉献的示范员；是弘扬党的优良传统和作风的宣传员；是关心下一代成长的辅导员。

做青少年

引路人

离休干部沈小平是先后参加渡江战役等战斗的老同志。已是耄耋之年的她，平时酷爱学习。她始终牢记党的宗旨，保持共产党员的本色，在思想上、政治上、行动上与党中央保持高度一致。

作为沪东街道“关工委”特聘“讲师团”成员之一，她经常走进居民区，为年轻的社区工作者和入党积极分子上党课；走进学校为在校的高、初中及小学学生、社区在职党员，讲党的光荣传统和革命史，讲战争年代革命军人的理想、抱负，讲社会主义核心价值观，讲述中华民族百年复兴之梦——中国梦；在隆重纪念中国人民抗日战争胜利70周年之际，已是耄耋之年的老人，毅然参与莱阳路小学的“开学第一课”、沪新小学“与老战士面对面、听爷爷奶奶讲故事”等纪念活动。她以一个老共产党员的崇高理想和情怀，寄语大学生村官，寄语年轻的社区工作者，要坚定自己的理想信念、立足社区，放眼未来，不断提升综合素质，成为社

会主义建设事业的接班人。

作为沪东街道“关工委”特聘“讲师团”成员之一，多年来，她积极参与社区治理、社区建设和维护社区稳定、扶贫帮困、帮学助教等方面的工作。作为街道关心下一代工作委员会的“结对带教”老师，她结对带教的青少年和青年社工，有的已进入高中或大学深造、有的则进入社区基层领导岗位，可谓桃李满社区，她不顾八十多岁的高龄，仍然热心社会公益活动，热心帮困助教、帮困结对等活动，关心和帮助困难家庭，关心下一代健康成长。

作为“浦东新区关工委失足青少年帮教团”副团长，为使失足青年痛改前非、重新做人、早日回归社会，她不顾高龄、体弱多病毅然接受组织上交给她的光荣任务。面对误入迷途的不良青少年，她看在眼里、痛在心里。她不顾寒冬酷暑，与同事们搭乘公交车，奔波于远郊劳教所及当事人家庭，她把失足青年当作自己子女，面对一次又一次的冷漠、敌视的眼神和举止，她以母爱、真情感化他们。作为母亲，她也不知道为这些无知的“羔羊”流下多少痛心的眼泪，面对种种常人难以想象的困难，她以一个老共产党员对信念的执着和不达目的誓不罢休的精神，终于让这些迷途的“羔羊”树

立重新返回社会的勇气，在她和“帮教团”同事们的不懈努力下，帮教的5个对象中现有4人已踏上社会并有了工作，成了自食其力的公民，受到市、新区有关部门的嘉奖和表彰。

2014年沈小平与另外一位老干部接受组织委托，关心、帮助一个正在居民区监外服刑的家庭的孩子。她以对党、对社会及受助孩子高度负责的态度，多次与受助对象促膝谈心，关心她的学习和生活，并自费购买学习用品，帮助她建立自信，努力学习，成为能报效祖国的有用之才。

沈小平作为一个共产党员，始终把党的工作放在第一位，她工作认真、作风正派、大公无私、诚实守信。她虽然已从离休支部书记岗位上退下来，但仍然坚持退岗不退休，帮助新任党支部书记做好支部工作。她通过串门、走访和社区活动，宣传党的路线和方针政策，坚持廉洁奉公、带头践行社会主义核心价值观；她坚持从实际出发，关心老同志的身心健康，提倡老干部积极参与“四个就近”、“争当六大员”的系列活动，参与社区建设和社区管理及各项社会公益活动，深受离退休干部的拥护和爱戴，多次荣获“市、新区先进离休干部”、“浦东新区关工委先进个人”等光荣称号。

编者按：不久前，杨浦区委老干部局在全区各离退休干部党支部中开展了“学习身边典型，争当最美老干部”的主题活动。我们这期刊登两位“杨浦最美老干部”的事迹，希望读者在阅读的同时，能学习、传承和弘扬老干部身上所体现的政治本色、道德情操和无私奉献的精神，更好地凝聚起精气神，为党和人民的事业增添正能量。

老树护花，情更深

在四平路街道，说起离休干部管绍菊，可能还有人觉得陌生，但说起“管奶奶”这个称呼，八成就都知道了。管奶奶不仅是大红人，更是大忙人——四平路街道离休干部党支部书记、区老干部报告团荣誉成员、区教育局关工委特邀宣讲员、街道商务楼关工小组副组长等等，我们的管奶奶，实实在在承担起了“大明星”的社会责任。

每月15日，是管奶奶忙碌的日子。作为支部书记，她积极安排组织生活。你总能听见她和老干部们一起，热烈讨论着“两会”精神，谁在理论学习中有什么心得了，谁发现社区什么难点问题了，谁又有传播正能量的点子了……她所在的四平街道离休干部党支部，连续四次被中共中央组织部授予了“全国离退休干部先进集体”荣誉称号，19次获得市、区先进基层党组织和先进集体荣誉。这些荣誉，少不了管奶奶的全心付出。

要说管奶奶为什么这么红，除了她不断提升自我，更关键的，是她总想着把身上的正能量传递给年轻人。

人们说，老树根深更护花。这句话用在管奶奶身上，再贴切不过。从2004年接触街道组织的“模拟家庭”活动起，管奶奶先后与同济一附中6位女学生结成了没有血缘却亲如一家的“祖孙”关系。管奶奶爱这6个“孙女”，说起她们，总是笑容满面，说这是我们家“6朵金花”。

平日里，管奶奶和天下的奶奶们一样，总记挂着孙女，时不时打电话联系，鼓励她们好好学习，将来报效祖国。她还带孙女参观美术馆、国旗馆，向她们讲述革命故事、人生阅历。四孙女就要高考了，为了帮她减压，管奶奶特别邀请优秀的“姐姐们”齐聚一堂，传授临考经验。管奶奶说自己不会去讲大道理，对下一代的关心，都在生活的点滴中了。

“孙女们”也乖巧懂事，每逢节假日就来和管奶奶相聚，陪奶奶聊天解闷，教她如何用电脑，如何在图书馆里查资料。每当孙女们进门，管奶奶家就充满了欢声笑语。考上大学、踏上工作岗位后，大孙女依旧惦记管奶奶，向她汇报近况，还用挣来的钱为奶奶买礼物。管奶奶是长辈也是朋友，孙女们敬重她，更和她成了可以谈心的忘年交。

管奶奶心中的爱，是大爱。她是把爱护晚辈视为自己的责任，并用心这么去做了。2013年，她的支部与街道商务楼党总支结对，建立了关工小组。想象一下，老干部与白领青年一起，开展革命传统教育、捐资助学、集体生日、学习十八大文件、迎春联欢等活动，欢声笑语中，其实是两代人思想的交流与传递。

管奶奶说：“我已经80多岁了，能继续为党工作，感到很欣慰。能和孩子们打成一片，我感到生活多了一份活力。”

老同志，带动老同志

“要么不做，做了就认认真真做好，对别人负责。”说起充实的退休生活，金以镭老师笑容可掬。作为区“金色夕阳”老干部文化艺术团团长、区属离退休干部第三党支部书记，以及上海市退（离）休高级专家协会任教委员会副主任兼语文组组长，金老师始终是人群中那个最爱张罗事儿的人。

几年前，由于之前高校副教授的身份，金老师机缘巧合地加入了市退（离）休高级专家协会。她发现，协会成员都是和她从思想到兴趣都志同道合的老同志。这让她感到欣喜，作为语文组组长，她发动自己的人脉，发挥自己的力量，积极组织各种形式的小组活动。

崇明岛最东边有一所前哨学校，校舍十分陈旧，师资力量薄弱，学校校长很着急。金老师听说这件事后，立刻发挥带头作用，组织了协会内一批老专家，专程赶到前哨学校，为学校的教师进行教学培训、传授教学经验。

除了定期到学校座谈，平时，老专家们还和前哨学校的老师们保持网络上联系，老师把教案发给老专家们看，老专家便把自己的意见反馈过去，渐渐地，他们之间突破了指导与被指导的关系，而成了难得的忘年交。这样培训了两年后，这所学校的教育质量已有较大的提高。经专家培训的年轻教师，有不少被市内重点学校招聘了过去，学生的素质提升也有目共睹。

金老师带领的这支老专家队伍，都是曾经的中学高级教师、大学教授，大家充分发挥自己的专长，为教育事业发挥余热，无愧于“先进集体”的称号。

像崇明岛前哨学校的例子还有好多，不

过金老师组织的活动可不只有这些。她习惯了做事冲在最前面，凡事亲力亲为，在“金色夕阳”艺术团任团长也是这样。

艺术团成立后，老干部局活动中心原有的合唱团、舞蹈队、戏曲组、时装队、摄影组、书画组和诗词组组成了7个分团，金老师本人领衔的合唱团是其中最大的分团。

每到周四上午，区老干部活动中心的多功能厅就会响起老干部们嘹亮而整齐的歌声，这是合唱团雷打不动的排练时间。“我虽然不太会唱歌，但我喜欢唱歌，而且合唱团的工作也很重要”，只是因为这个淳朴的理由，她当上了一百多人的团长。在金老师看来，合唱团不仅是老干部们丰富日常生活的地方，更能团结老干部、发挥老干部正能量。为此，在选人上她不求唱功，有一些老同志年纪大了，唱的不好但热情十足，她依然吸纳他们参与。她觉得他们在，就是一种精神。在活动组织上，她讲究促进老干部之间的交流。于是她策划了与民进市委老年合唱团、上海市“老战士”合唱团以及区域内的文艺团队的交流演出等。

“金色夕阳”艺术团成立当年的12月，就组团赴延吉敬老院，开展以“老老关爱在行动”为主题的慰问演出活动，几年来，这样的义演活动累计有十余场。

金老师对老干部的这份用心，很大程度上源于她自己幸福祥和的家庭氛围。生活中的她还有一颗闲不下的心，追求生活品质、讲究健身养生。这样的她，丰富着老同志的晚年生活，凝聚着老同志的精神力量。也许她自己并没有意识到，她所认为理所应当在做的事，恰恰是最难得的正能量传导。



上世纪三十年代的范长江

我的父亲、我国著名新闻记者范长江年轻时代的几大人生转折，以及他的新闻生涯与红军、抗战等密切相关。而在多年对真理的追寻中，父亲已经清楚，这个民族如果没有团结的办法，抗战是无法进行的。正是心中有了这个基本判断，他开始关注中国的西部。1934年6月至9月，他还专程从北平南下至南昌，研究江西中央苏区的各种宣传资料，研究红军。因为他认为，团结抗战是落后中国的唯一生路。在此后撰写的通讯中，他是第一个告诉世人，红军主张抗日，不是“流寇”，并准确预测了红军一定北上，和北上的路径。

1934年冬，南方红军开始大转移，后来听说红军要北上抗日，蒋介石正用全力进行“追剿”。1935年春，红军主力已经到达四川西部，北上行动已经证实。父亲敏锐地感到这是一件大事，想搞清楚这个既是全国人民关心的大问题，也是自己关心的大问题。当时，他

想以《大公报》旅行记者的身份，到中国西部去旅行，可以接近红军，甚至进入红军。于是父亲去天津找到《大公报》总经理胡政之提出要求。胡政之同意他去西部考察，但是当时父亲没有跟胡政之讲他要

去研究红军。

父亲从天津出发，经青岛、上海、重庆，到四川后由成都北上。这次考察历时10个月，马不停蹄，舟车劳顿，行程数千公里，足迹遍及四川、陕西、青海、甘肃、宁夏、内蒙古等西北六省区，沿途历尽艰辛采写了大量的旅行通讯，陆续寄回天津在《大公报》发表。

从1935年9月至1935年12月，我父亲曾专门写了七篇关于红军长征的文章，陆续发表在《大公报》上，如：《徐海东果为萧克第二乎？》、《红军之分裂》、《毛泽东过甘入陕之经过》等。

父亲的西北考察通讯第一次在《大公报》这个全国性大报上发表，真实地报道了红军长征的行迹和西北近况，揭露了西北地区当权者的种种弊政，把西北角政治、经济、军事、文化和民族等问题展现在读者面前，字里行间对西北民众悲惨生活给予了深切的同情。

西北考察的通讯于

长江一支笔 胜过百万兵

□ 口述

范苏苏（范长江长子）

文

洪梅芬

1936年8月以《中国的西北角》为书名，由天津《大公报》集结出版，在全国范围公开发行，一时间出现了读者抢购潮，“未及一月，初版数千部已售罄，而读者仍极踊跃，不得不再版9次，发行十几万册，脍炙人口，风行全国”，为民国出版史

范先生：

那次很感谢你，对时代
得很！你们文章我们都有
过，很感谢！

寄上读报一份，希望对党一低，
藉供参考，不能及时为党布。
范先生时 敬言，近况不述。
敬祝！

毛泽东
Shanghai

毛泽东给范长江的亲笔信

上少有。该书诞生于中华民族团结抗战的前夜，也是我父亲的成名之作。西北考察结束回到天津后，父亲受到了大公报社同仁的热烈欢迎。此时，他已经成为该报的正式记者了，后又担任该报通讯课主任。1937年2月3日，父亲在西安城找到了《大公报》驻西安办事处，第二天找到杨虎城将军，并在杨公馆见到了周恩来。周恩来也对范长江这个名字不陌生，他当年的报道和他对中国大局异乎寻常的敏锐，都给红军将领留下了深刻的印象。周恩来和蔼地握着我父亲的手，第一句话就是，“我们红军里面的人对于你的名字都很熟悉，你和我们党和红军都没有关系，我们很惊异你对于我们行动的研究和分析。”一席话，让我父亲立即感到拉近了彼此的距离。

父亲身在西安，心却已向延安。他向周恩来提出：“我都到了西安了，离延安很近，能不能让我去趟延安，见见毛泽东？”周恩来说，“我来联系一下”。很快，父亲收到了答复，并立刻作了去延安的安排。2月6日，在博古和罗瑞卿的陪送下，父亲坐着一辆卡车向延安出发。

从西安到延安，一路走了3天。这3天，作为新闻记者的父亲，依然是走一路，采访一路。他在此后撰

写的有关红军长征的故事，有许多都是在与博古聊天时获得的，他说博古“今年才三十岁，身材中等，很有学生生活泼气。我们首先谈战争，特别是关于红军行动经过。”

2月9日，父亲到了延安，受到了热烈的欢迎。他是第一个到延安的国统区记者，当天晚上，当时的中共中央一些主要领导人都出来了，毛泽东、朱德、张闻天、刘伯承，还有一些著名人士，如丁玲等，加起来有10多个人。大家不拘形式地围着火炉谈话。父亲曾这样描述他初见毛泽东留下的印象：“许多人想象他不知是如何的怪杰，谁知他是书生一表，儒雅温和，走路像诸葛亮‘山人’的派头，而谈吐之持重与音调，又类三家村学究。”

火炉谈话结束后，毛泽东邀请我父亲到自己住的窑洞。窑洞内，除了一个大炕之外，还有一张木椅，一张桌子，一条木凳，一盆木炭。木桌上放了许多纸条，还有经济学和哲学书籍，桌上燃起油烛。毛泽东通宵达旦地同他谈话，一直谈了10个小时。

面对这位共产党的最高领导人，我父亲有着无数问题要问，而毛泽东对眼前的这位《大公报》记者，如同好朋友般地推心置腹、侃侃



范长江与夫人沈谡

而谈。毛泽东谈了中国现阶段革命的性质，民族矛盾和阶级矛盾的关系，以及抗日战争的战略，这也是我父亲近十年中一直在思考的大问题。我父亲后来说毛主席“这十个小时左右的教导，把我十年来东摸西找而找不到出路的几个大问题全部解决了。我那天晚上之兴奋，真是无法形容。”他还说，“中国的出路，在我看来是找到了”，“事实证明，只要中国军队决心抗战，日本帝国主义并不可怕，问题是国内要有团结一致的办法。”

天快亮了，我父亲向毛泽东提出了想留在延安的想法。他说，我已经来了延安，就不走了，跟你们在一起共同战斗，写两本关于延安的书。但毛泽东说不行，希望他能够立即返回上海，回到大公报，把共产党主张建立抗日民族统一战线的政策向全国人民尽快地宣传。我父亲接受了毛泽东的建议，稍微休息一下，就离开了延安。

高正：见证中国电影的辉煌年代

□ 楼伊菁

回顾从影近七十年的人生，重温与一代影星白杨、赵丹、陶金、吴茵、上官云珠等同台出演《八千里路云和月》和《一江春水向东流》等影片的情景，回想与沈浮、史东山、郑君里、蔡楚生、孙瑜、陈鲤庭等一流导演合作默契的拍片经历，上海电影制片厂著名老影人高正非常感叹老一辈艺术家的敬业精神！历经半个多世纪，艺术魅力依旧不衰的经典名片，居然就是在当年昆仑影业公司那如此简陋的设备、如此艰苦的条件下创造出来的！如今，当年的合作者都一一离世，高正作为唯一的健在者，又岂不百感交集。

最近，我们采访了高正，听他缓缓讲述自己当年十七岁单枪匹马闯荡上海滩的往事。

我原名郭震，1922年出生于北京，六岁随全家迁到哈尔滨。从小喜爱话剧，1938年，我和王人路（电影《松花江上》的男主



高正手捧中国电影表演艺术学会奖杯近照

角)、刘国权(电影《青松岭》的导演)等几个年轻人在哈尔滨成立“红星”业余剧团，自编自演，很受观众欢迎。1939年，我们在长春成立职业的“电波”剧团，演出《原野》《雷雨》《日出》等名剧，几乎场场客满。

后来我南下到了上海。到上海才发现，此时的上海，并非我所向往的戏剧之乡。就在此时，正好赶上话剧《茶花女》的导演梅阡急于找人为剧中男主角阿尔芒“代戏”，他一眼便看中我。梅阡导演提出的条件是我必须当晚背下阿尔芒的全部台词，记熟舞台位置，第二天晚上登台“代戏”。

我从未演过《茶花女》，且还要顶着“北方当红小生”的头衔献演，连票房挂出的票价都跟着“当红”的招牌水涨船高。被逼上梁山，我彻夜拼命背台词，结果居然成功地演完阿尔芒的戏。连演三天之后，我，这个临时拉来救场的“代戏”者，竟真正成了上海滩话剧舞台的“当红小生”。

我这个人心直口快，经常仗义执言，爱打抱不平，出演的也多是倾向进步的剧目，不知何时已被列入特务的黑名单。在天津演出话剧《日出》，我刚走出后台就被从南京一路盯梢到天津的女特务“关山月”等人押走了，罪名是“进行赤化宣传”。

我后来才想起，自己喜欢名人格言，在给观众签名时，总随手题上一段名言。女特务“关山月”混在递签名册的观众里，我记得给她的签名册上题的是：“世上本没有路，路是人走出来的。”“东南西北都可以走，但终归要走到你的目的地。”就因这几句话，我遭到特务的严刑拷打，灌辣椒水，

陪绑假枪毙。我当时并非共产党员，也不知道特务们想要我提供的东西；最后特务只好把被打得皮开肉绽的我放了出去，另派特务一路跟踪我回到上海。

后来才得知，那三个多月，特务始终形影不离地跟踪着我。住地早已被洗劫一空，只得另起炉灶，我与邵华等人加入杭州的“中流剧团”，继续演出《雷雨》等剧目。

如果说被女特务“关山月”误当共产党关进监牢时，我还只是因为思想激进，那么，1946年我陪朋友报考中共地下党领导的昆仑影业公司，及至自己后来也考进昆仑，则是不失时机地做出了选择。

当时昆仑影业公司刚成立，已经云集田汉、夏衍、于伶、史东山、蔡楚生、孙瑜、沈浮、陈鲤庭、郑君里、阳翰笙、陈白尘等中国电影界最具才华的编导，形成无与伦比的主创阵容。这是我所看好的。但我当时并没有报考意愿。巧的是，负责招考演员的导演郑君里一眼就相中我，并且一定要我当场报名。

当时作为话剧界当红小生，我出场费上千，而在昆仑一个月只能拿四十多元，这对刚从饥寒交迫中走出来的自己来说，落差确实很大。但是我想自己当初闯荡上海，不就是冲着有一个好的发展环境来的吗？虽然那时“昆仑”待遇不怎么好，工资低，但在艺术上思想上很成熟。

进入“昆仑”，我接演的第一个戏是名闻中外影坛的《八千里路云和月》，这也是“昆仑”拍的第一部戏。史东山导演要我出演反派人物、接收大员周家荣。我之前演过

五十多部话剧，演的几乎都是正面人物，演反派人物还是第一次，心里紧张，怕演砸，给“昆仑”丢脸。史东山导演启发我，要想做好一件事，不但要有好的愿望，更重要的是有为什么要做的意识；又强调说，对坏人的塑造在京剧里是做丑角处理，电影却不是，而是看演员思想行为和感情的表露。我要的不是坏人的尖嘴猴腮（脸谱化），要演出人物的多面性。演员不仅要有决心演好，还要有信心，加倍努力。史导演直言不讳地说，我认为你可以演，能演好，就看你有没有决心。

时已入冬，可影片拍的却是夏天的场景，周家荣必须

光身穿一套纺绸的衫裤，风度翩翩。我冻得瑟瑟发抖，手里还得摇着扇子，头上喷水，假装冒汗。但是嘴巴不争气，一开口说话就会冒哈气。为了不让嘴里哈热气，开拍前得猛喝一大杯凉水，把气管、食道里的热气都压下去。一次拍不成，重喝，重拍……寒冬腊月，穿着单薄的绸衫还要喝凉水，那滋味确实难以形容。史东山导演说：“一定要真，如果不真就不可信，不可信就不感人。”

拍摄《一江春水向东流》时有一场戏：白杨、吴茵扮演为抢户口米被敌人赶进臭水沟的农家妇女。那是蹲在冰冷的河水里实打实地拍，而且一泡就是半天，皮肤都泡白了。不像现在，可以穿塑料内衣，那时根本就没有塑料内衣。当时我也在现场，跳下水去，把熬好的姜汤递给她们。

“昆仑”的老一辈电影艺术家演戏的认真态度，我至今难忘。



长征途中的毛泽东为何要与战士挤在一起睡

□ 李 丁

草地行军，是长征中最困难的行军之一。在草地中没有村庄、没有房屋，只是偶而碰到几棵小树、一片沼泽，走路非常困难。

一天，天下着大雨，部队来到小河边的一棵小树旁宿营，战士们为了让毛泽东能避避雨，就把一条被单试着绑在小树上，但没有成功。正在战士们为睡觉发愁的时候，毛泽东过来了，他要战士们把他担架上避风雨的油布拿下支起来。支好后，他笑着说：“来，咱们挤在一起睡吧！”战士们感动了，原来毛泽东要支起油布是为大家不淋雨。战士们你瞧我、我瞧你，心中想：哪怕我们几天不睡觉，也不能影响主席一夜的睡眠！

毛泽东看出了大家的心思，亲切地问：“是怕影响我睡觉吗？”“是。”有的战

士回答说。毛泽东指着正患痢疾的警卫陈昌奉说：“假如让他淋在雨里，我能睡得着觉吗？你们想，是大家好好地过草地好呢？还是影响我一晚上的睡眠好？”说完，他让陈昌奉和他睡在一个担架上，陈昌奉急了，满脸涨得通红地说：“不能因为我，让主席染上风寒。”但在毛泽东的坚持下，他只得慢慢地走向担架。

这一夜，战士们和毛泽东挤在一起睡得很香、很甜。按照毛泽东的习惯，他总是一边行军一边工作，不是和干部战士谈心，了解思想情况，就是向伤病员询问病情，嘱咐医务人员加强医疗护理工作。进入草地以后，他的工作更繁忙了，一旦

发现伤病员缺粮，就立即指示副官处，在中途休息时杀掉几匹马，把马肉分给伤病员吃，而他自己则坚持吃青稞、野菜汤，不要一点马肉。

每当谈起长征途中牺牲的战友时，毛泽东总是沉痛地对大家说：“成千上万的烈士为了中国人民的解放事业英勇地牺牲了，他们视死如归，任何艰难险阻都阻挡不住他们前进。这种精神一定会感动全国人民、全世界人民，来支持我们的正义事业，而这种正义事业是必定要胜利的！”



记得第一次与白杨合作演《八千里路云和月》，她当时在影坛已经很有名望，而我是演话剧出身，一切还得从头来，心里不免紧张。白杨坦率地对我说：“我比你大一点儿，可以做你姐姐。我只是一个老演员，不是大名人，我们都是从五湖四海来，聚在一起拍戏，是个缘分。我们要考虑怎样演好戏，要抱成一团。”一席话，坦诚亲切，如

亲兄弟姐妹。

《八千里路云和月》拍完后，史东山导演对我说：“我给你改个响亮的名字宣传时用，取郭震的谐音，就叫高正，寓意着你对自己要高要求、高目标，要有高的理想；做人要高品位，要正直、正派，走正路，做一个堂堂正正的人！”这几句勉励的话，我把它作为座右铭，我也从此改名为高正。

长征前的中央红军有多少武器

□ 三 土



红十三军指挥员
使用的土手枪

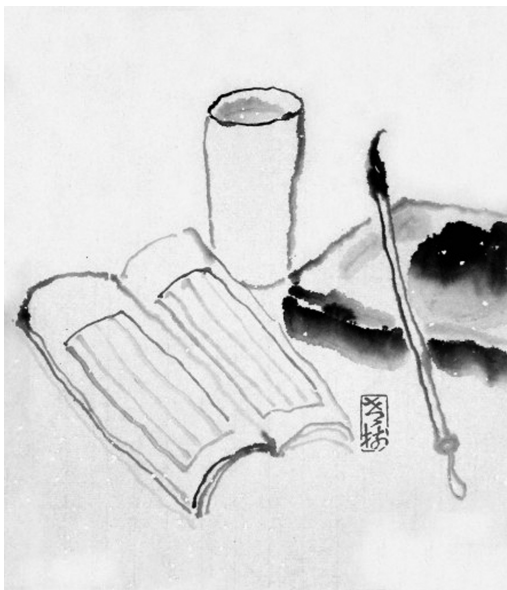
1934年10月，在第五次反“围剿”开始近1年后，中央苏区已经陷入国民党军队的重重包围，红军不得不着手开始准备即将到来的大转移。美国记者哈里森·索尔兹伯里所著的《长征：前所未闻的故事》开篇这样记叙道：“1934年春夏进行的一场特别征兵运动是这一计划的组成部分，即恢复红军的力量，动员江西地区现有的一切人力……车间开始修理枪支武器，生产新的手榴弹，从战场找回了子弹壳，重新装上火药和铅头，铅用完了，就用木制弹头……”考虑到离开根据地后补给的困难，这种准备同样包括武器的调配，较好、较新的枪支被集中到主力红军手中，较差的则换给赤卫队和游击队。

根据1934年10月8日的统计，从江西根据地出发的中央红军包括军委第1、2纵队，红一方面军第1、3、5、8、9

军团在内，总兵力共8.68万人，这支庞大的部队只装备有步马枪29153支、迫击炮38门、重机枪357挺、轻机枪322挺、手枪3141支、冲锋枪271支。虽然8.68万人中有相当数量的机关、后勤人员，但很多作战部队还是没有足够的枪支，因此又携带了6101根梭镖、882把大刀作为补充。这些武器不仅种类繁多，而且配件不全，步马枪中只有60%配有刺刀，长征开始后更是难以保证必要的维修和保养，这在很大程度上影响到这些武器的作战效能。

更大的问题在于枪弹严重不足，红军只携带了步马枪弹141.8万发，平均每支枪只有40余发，而且其中多半是红军兵工厂自行装复的，不能用于连发武器，而机枪弹仅有22.3万发，连一场稍大的战斗都不能支撑。





学习永远在路上

□ 于庆本

学习，可使精神境界得以升华。离退休不意味着一切皆休，更不是“刀枪入库，马放南山”，从此无可作为。而是要始终保持革命本色，做到离岗不离党，退休不褪色。事实上，在离退休干部身上都有这样或那样的优势，有政治的、经验的、专业的，倘若我们把这些优势体现在关心党和国家的事业上，发挥余热、释放优势，就能为党和人民的事业增添正能量。

学习，可以与时俱进。学习党章和习近平总书记系列重要讲话，坚定理想信念。中办、国办印发的《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》中提到的“四个始终”，要求我们始终坚定理想信念。理想信念是我们共产党人永恒的主题、不懈的坚持。理想信念不是空洞口号，而是实际行动；不是抽象概念，而是蕴含丰富的内涵，是践行马克思主

义的真理，增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。为此，要补足共产党人精神上的“钙”。补足身体的钙，可以强身健体，使支撑躯体的脊梁骨更加坚挺；补足精神上的“钙”，使理想信念更加坚定。个人的生命是有限的，有限的生命而能为党和人民的事业奋斗终身是我们最大的心愿。要坚定理想信念，必须在学习中提高，在实践中历练，在坚持中加强。惟学习方能升华，惟实践才能坚定，惟坚持才有希望。

学习，能增强党性修养。党性修养是党员一生的必修课。党员姓党，要有党的观念和意识，要“始终牢记党员身份”。我们机关离退休干部中有位老党员，她在人生弥留之际，首先想到的是党，想到自己是一个共产党员，想到的是党费。担心也许今后不能再亲自交党费，所以她把党费包好嘱托给儿子，不久辞世。在其告别仪式上，她儿子郑重地把

党费交给组织，然后深情地说：“这是我妈妈最后一次党费，也是她生前的嘱托！”党员姓党，要在党爱党、言党、忧党、为党。牢固树立纪律和规矩意识。用党章党规党纪规范自己的言行，做到有利于党的话就说，不利于党的话坚决不说；有利于党的事就做，不利于党的事坚决不做。在大是大非面前旗帜鲜明，立场坚定，这应该是共产党人的一条底线，也是一条红线，只能遵循，不能逾越。

学习，是为拥有阳光心态。正确分析形势，正确看待国家的发展变化，要站在党的立场上去分析问题、看待事物，同党中央保持高度一致，争做心态阳光的模范。同样，以阳光心态体验美好生活。我们离退休干部，沐浴在党的阳光下，快乐地学习着、生活着、奉献着，生活安定幸福。树有根，水有源，这幸福的“根”和“源”就是党的领导，人民的恩泽。

学海无涯，学无止境，学习永远在路上。

陪伴是给孩子最好的礼物

□ 口述 王蕙芾 文稿 杨冬旭



十几年前，自打我做了街道关工委委员开始，我便和孩子们结下了不解的缘分，这些孩子，有些还在读书，有些即将“一身戎装”，有些是大山里的娃娃……我是个普

通的离休干部，离休前是名医务工作者，如今也八十多岁了，力所能及之事似乎也只剩下“陪伴”了，在我看来，这是我这个关工委老委员能给孩子最好的礼物。

“陪你一段人生路”

小星——是我在社区帮教服务的结对对象，他的父亲当时正在劳教所服刑，区司法局便把小星安排给我，在我和这个还在读小学的小朋友第一次接触时，我的内心是忐忑的，面对他连珠炮的问题，“你是谁？”“你怎么知道我的地址和电话？”“找我干什么？”在那一瞬间我也有过迟疑，但很快定了定神，我不动声色的回答化解了小星的种

种疑惑，面对那张稚嫩的面孔，想到这个家庭挥之不去的阴影，我告诉我自己“责任很重啊，这孩子我得帮一把”。小星文理偏科却毫不在乎，我循循善诱提醒他，越是弱的科目，自己越是要花更多的时间攻克他，只有补了自己的短板才能在中考里有所斩获，我还和他约定，期末考试弱科目有进步，就奖励他一本他喜欢的三国绘本。长此以往，小星取得了长足的进步，通过自身的努力，最终以优异的成绩考上了卢湾高中。小星父亲解教后，感谢我这几年对孩子的关心和帮助，如今在司法局的建议下，出于对青少年成长的保护，我和小星“失联”有段日子了，我想对小星和小星父亲说，陪伴小星的这一小段路，也丰富了我的人生路，漫漫长路，相伴一程，未尝不是给彼此最好的礼物。

“陪你跨过这道坎”

每到入夏时节，都是街道里征兵任务繁忙的时候，去年经过摸底有四名青年从预征对象中脱颖而出，为了能消解青年入伍的种种顾虑与担心，在街道的组织安排下，我与他们一同来到了上海某连队，见到训练场上战士们标准的动作姿势和整齐划一的步伐，我在那几个青年脸上读出了“钦佩”的神色，看到营房中简单整齐的室内陈设和“豆

腐块”的被子，我从那几个青年口中听到的是“好厉害”，跨入陈列室里，悬挂着的锦旗和展板上一张张奖状，无不体现着这支队伍的优良传统，只有亲身来到部队，我们才能充分感受得到部队的纪律和正直的风气。在食堂午餐间隙，我看到一个姑娘闷头吃饭，我知道她是其中一位青年的女朋友，便坐到她旁边唠起家常，我说“你是不是不舍得啊？”姑娘点点头，我半开玩笑地说道，“嫁给军人，你完全可以放心他对你是否专一，因为部队很少有女性，就算是有，部队的纪律也会约束他的。”姑娘笑了，我接着又打趣说道“军人最会疼老婆，就算你发再大的脾气，他也不会出声，因为部队的首长经常教育。”说完，我俩的笑声引来了女孩的男友，他跑过来，摸了摸女孩的头……没过多久，女孩送走了男孩，我相信无论他们最终是否会走到一起，入伍——这个摆在这对情侣间的一道坎，他们是一同携手跨过了，如果缘分终将两人手牵起，我想当彼此老去时，这都是无悔的选择。

“陪你读好万卷书”

我从朋友处得知，在海南的贫困县中，有许多孩子没有书读，整天过着玩泥巴的日子，我得知后便坐不住了，和几个老朋友电话商量要一同去书店买书寄给这些孩子，连我女儿都说我“您对这种事啊来的个起劲！”我笑笑，便匆匆赶到了书店和老友们一同挑起各种儿童读物，考虑到孩子们所处的不同年龄阶段，我们挑起书来也有的放矢，有绘本，有拼音对照书籍，有经典入门图书，不知不觉装了几篮子，排队结账时，收银的小伙子见状便问起我们几个白发苍苍的老人，“干嘛买这么多小孩书啊？”我说我们要寄给大山里的孩子，他一听便来了

劲，说“这些书很重，我来帮你们搬到邮局去寄了，你们只要给我地址就可以，这邮费啊我出了！”我没想到，出门竟然遇到了同为热心肠的好心人，然而更为感动的还在后面，孩子们收到书后，我们便建立起了书信来往，有一次不经意我提到了最近没有回信是因为自己感冒了，谁知没过多久，我便收到了来自海南的邮包，里面是当地的特产——一包包让人感动不已的姜茶。现在有句时髦的话语形容读书“读万卷书，才看得清皓月繁星”，我想对那些孩子们说：陪你读万卷书，吾亦可见皓月繁星。

最后我想用一首小诗表达我的心情：

眼望着你的身影，
闻着那一缕沁入心底的，
馨香。
听着你欢快的笑声，
愉悦瞬间，
充满了胸膛。
身体的距离，
或近或远，
见面的时光，
或短或长。
而我一颗心，
却永远是在，
你的身旁！



盛夏「苦读」

□ 郭时氏

盛夏的夜晚，我喜欢在装有空调的书房里，伴随着桔黄色灯罩台灯泻下的柔和灯光，手捧名著，神游在文学的海洋中，感到十分惬意。不过，此时我的脑海里经常会映出40年前盛夏“苦读”的情景。

1969年，我下放在浙江农村。第一年的夏天抢收抢种季节，白天“面对黑土，背朝青天”，虽说辛苦，却不感到寂寞。到了晚上，煤油灯下，觉得形单影只。好在我喜欢读书，不怕孤单。但是，在那个特殊的年代，精神食粮非常匮乏。除了整天怀揣那本“红宝书”外，其他“夺人眼球”的就是满天飞的“大批判”文字，外加几出“革命样板戏”。可是，我有自己读的书，这是几本从上海带来的中国现代文学名著，那些被

当作“毒草”的书籍是父亲在“横扫封资修”时偷偷保存下来的。

君不见，每到收工以后，我就坐在桌前，吮吸着大师们的精神养料。君不知，点灯用的火油是凭票计划供应的，每户每月4两，只能将就着用。当地农户，晚上很少用煤油灯，大热天多数人坐在门外，三五一群，喝茶聊天。为了节省火油，我所使用的煤油灯灯芯很短，点亮的火只有黄豆那样大小。如果用有灯罩的煤油灯，具有防风功能，热了可以用蒲扇扇几下，而我偏偏没有那种煤油灯，为了省下买煤油灯的钱，用的是父亲给我做的“煤油灯”。煤油灯是用瓶子改装的，用一根空心的金属装在瓶盖中心，穿上棉纱线条，瓶子里倒入火油，就可以使用了。由于这种煤油灯没有防风罩，因此任凭汗流浹背，我也不能使用蒲扇，只能用毛巾不停地揩去身上的汗水。这还好，为读书我差点惹出大祸。

记得有一次，我读巴金先生的《家》时，忘了关上门。当我正在聚精会神阅读时，突然发现墙上出现了一个人影。我回头一看，原来是生产大队生产指挥组组长张大伯站在我的身后，因为有时他到我这儿来聊天。顿时，我心里一惊：张大伯是生产大队的二把手，他发现

我在读“大毒草”，若往上一告，我不就完了？想到此，额头上不由地吓出了冷汗。当时，想把书藏好，已经来不及了。没有办法，只能抱着“死猪不怕开水烫”的态度，等候发落。没想到，尽管张大伯脸色严肃，但是语调却十分亲切，说道：“孩子，你怎么能这样大意，开着门读‘禁书’，太危险了。大伯读过几年私塾，知道这不是什么‘毒草’，但是现在风声太紧，要千万当心，否则是要闯祸的。另外，煤油灯的灯火太小了，是不是火油不够？这样吧，今后你来大队部找我，我每月从大队里平价卖给你一斤轻柴油，它价格便宜，可以代替火油使用。”

听此言，激动的泪水不禁夺眶而出。从此，我每月从张大伯手中接过一斤轻柴油，再也不愁火油不够用了，而且读书时把火苗调节得大大的，灯光亮多了。就这样，我在这个夏天的晚上读完了茅盾的《子夜》、巴金的《家》、张天翼的《华威先生》、赵树理的《小二黑结婚》、周立波的《暴风骤雨》。第二年，生产队里安装了民用电，我就告别了曾经使用过的煤油灯。

如今，40多年过去了，但是那段盛夏“苦读”的经历仍然难以忘却，因为它陪伴我度过了寂寞的时光，照亮了我青年时代的憧憬。

不去养老院

□ 钱红春

老沈今年八十多岁，患有糖尿病、高血压，腰腿也不好，平时拄着拐杖都只能小步慢走，已多时不参加单位的活动了。日前，我与老李受单位委托，一起去他家“送清凉”。

前年秋天，老沈的老伴因病去世了，偌大的家里就剩下他一人。成家另住的儿子与女儿怕他独自在家寂寞，兄妹俩就在市区帮他找了家养老院。一开始，他经不住亲友与同事的劝说，勉强答应了。由于养老院床位紧张，一时难以入住，兄妹俩就付了五千元的定金，一旦有了床位就通知他。谁知等了半年多，养老院有了床位，他却反悔了。说是他与老伴在这屋子里共同生活了几十年，老伴虽然不在了，但每天还像跟他在一起，他不能离开这个家。听他这么一说，兄妹俩虽很无奈，但也能够理解，只好作罢，除了每天电话问候，还帮他请了位每周来两个半天的钟点工，休息天也会抽空来看看他。

在赶往老沈家的路上，老李对我说，那家养老院离老沈女儿很近，步行只几分钟的路程，女儿不但每天都能探望，有什么急事也能“召之即来”，而且养老院的健身娱乐设施很完善，护理医疗条件也都不错，人家想住都住不上，他却拒绝了。老李喷着嘴，摇着头，显出很不理解的样子。

天气又闷又热，进得老沈家，我俩的衬衫都湿了。

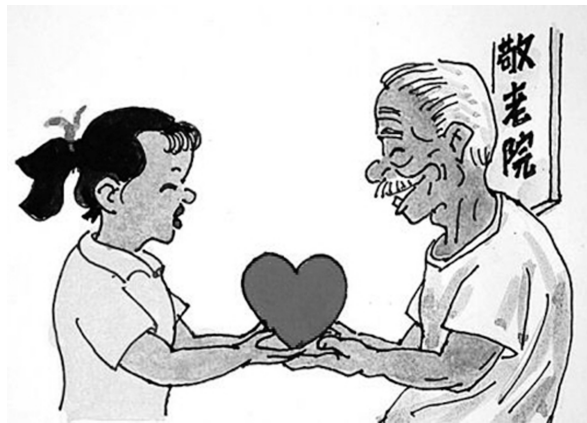
给老沈送上“清凉”，老李又问了问他的近况，便问起养老院的事。见老沈犹豫，老李问：“是不是舍不得花钱？”老沈摇摇头说：“我这点养老金住养老院也足够了，即使有困难，儿子女儿也会帮我的，不是钱的问题。”“那为什么不去呢？”老沈轻描淡写地说：“家里挺好，到养老院不习惯。”老李

与老沈都是军队转业干部，老李开玩笑说：“过去在部队经常要换防，你怎么就习惯了？”老沈说：“那时年轻喜欢动，现在老了，懒得动了。”

趁着他俩说话，我无意间朝不远的电视机瞥了一眼，见电视机一侧的柜面上有几只拆开的信封，倾身一看，隐隐约约看到信封落款有“贵州凯里”几个字。老沈是福建人，贵州怎么有人寄信给他？我好奇地插话问老沈，他说那是山区几个孩子寄来的。

原来，老伴生前就与他商量，准备帮帮贫困地区的孩子，谁知老伴突然患病，这事就耽搁了下来。老伴去世后，他根据老伴的遗愿找到有关机构，联系到贵州山区的几个贫困孩子，每月给这些孩子寄点钱。他嫌养老院收费高，怕以后帮不上这些孩子，所以才拒绝了。他说，我老了，吃也吃不多，穿得也很随便，儿子女儿的条件也很好，根本不用操心，要这么多钱干什么，还不如帮帮别人。说着就很开心地笑起来。“你儿子女儿知不知道？”“刚开始是瞒着的，现在知道了，他们也很支持。”

我们为老沈“送清凉”，收获的却是比“清凉”还“清凉”的佳话。





“月下老人”也欣慰

□ 吴万根

我的连襟也是我的战友。那是上世纪70年代，我下放到海军披山观通站工作时结识的。彼时，我任观通站副站长，他任雷达分队长。平时我们在工作上配合是挺默契的。

一次，我爱人对我说她的大妹妹下放到农场已经多年，今年25岁啦，至今还没有找到对象，让我在观通站物色一下有没有合适的小伙子。我想了一下，站上有个雷达分队长小秦可以考虑，他为人忠厚老实，工作勤恳踏实，今年27岁，你妹妹的性格与他是比较般配的。经我俩牵线搭桥，还真有缘分，他俩第一次见面就谈成了。一年后结婚、生子。一切顺风顺水。连襟和小姨子满意，岳父母满意，我们也挺满意。

几年后连襟转业进了某市一家事业单位工作。他是军转干部，有关部门分配给他们一套3室2厅的房子。连襟家开心，岳父母开心，我和爱人的弟妹们也很开心，大家都说我小姨子有福气，找了个海军军官交了好运。

日子过得飞快，一转眼20多年过去，连襟的儿子也结婚生子。由于连襟的儿子中专毕业后在化工厂工作，不幸染上了乙肝，虽经多方医治，终不见断根，辞职后在家休养，基本痊愈后应聘到一家押运公司工作，每月也就二千多元的工资。连襟的儿媳妇则

在一家百货公司当营业员。小夫妻俩工资都不高。孙子的读书、全家人的生活开销大都靠我连襟及其爱人的工资收入。

经济上的拮据，使连襟家庭渐渐产生了不和谐的声音。近几年，与连襟儿子同辈的小青年，几乎都有了自驾车，而连襟的儿子工作单位离家很远且身体不大好，每天骑着助动车风里来雨里去上下班，感到很累，就跟父母亲嚷嚷也要买辆小轿车。而连襟呢，想再积攒点钱为儿子的3口之家买房交首付，手头吃紧，所以一直没有答应，为此一家人闹得有点不开心。

党的政策好像和煦的阳光，再次照耀连襟家。按市里有关政策规定，连襟家可以买一套经适房，这样就减少了一大笔开支，买一辆轿车的钱就有了。

去年，两室一厅的经适房已经装修好。与此同时，连襟为儿子购置的小轿车也已开进了家。从此，连襟家儿子、孙子、房子、车子，一应俱全，全家生活和和美美，其乐融融。看到这一切，全家上下都开心。大家都夸党的富民政策好，使老百姓切切实实有了获得感。

以往，我们每次去那座城市看望亲友，到达长途汽车站后要么打的，要么乘公交车。现在，只要连襟的儿子有空，就会开着轿车到长途汽车站来接我们，方便快捷多了。我对我爱人说，看着连襟一家子过上了既和睦又温馨的日子，我们这对40多年前的“月下老人”也感到无比的欣慰。

我与老白

□ 沈方德

老白是我的好朋友。我们俩尽管先后退休近二十年了，两家相距又并不近，但彼此间的联络不仅没有中断过，还越来越密切。

老白，姓名白荣泰，回族，比我小2岁。他是我们商业局少数民族联络组组长，而我在90年代前期干过几年民族工作。从此，我们一起开会，一起学习，研究贯彻党和国家的民族政策，积极做好局系统少数民族工作。他工作积极，民族团结工作突出，1995年曾被评为“上海市民族团结进步模范”。我和老白曾一起组织少数民族学习考察团，学习和考察外省市民族工作经验。就这样，我和老白这位少数民族帅哥从相遇、相识，再到相知、相亲，不断升温，成了回汉兄弟一家亲。

我和老白退休后，彼此有一套联络机制，保证我们不断联系。一是每年至少会餐一次，至今已有二十余次，乌鲁木齐路上的湘菜馆、美领馆附近的高士英酒店、肇家浜路上的王朝酒店、打浦桥金玉兰广场的和记小厨、富民路上的唯诺思咖啡屋等都留下了我们的足迹。我们采取轮流作东的方式，今年你买单，明年我买单。相约在某家饭店吃饭，我总是让老白点菜，因为他是回族，按照民族习惯，有些菜类是不吃的，我必须尊重。点上三四个菜，要点啤酒之类的饮料，要点点心之类的主食，不多点，不浪费，有时吃不掉就兜着走（打包）。中午会餐两三个小时，边吃边聊，家庭的、社会的、政治、经济、文化、国际关系、钓鱼岛



问题、南海问题、台湾问题、两岸关系等等，什么都谈。偶尔也有看法不一的时候，就各自尊重对方，决不把自己的观点强加于人。三四年前，他和妻子在3个月内游览了欧洲7个国家。回来后颇有感慨地说：7个国家的社会都比较乱，还是我们中国好，社会安定和谐，人民安居乐业。我听了深受感动，作为一个中国人感到无比幸福。去年我对老白说，退休20年来，我们已经会餐二十余次，争取今后再会餐二十余次，到那时我们都是近百岁的人瑞了。老白听了，哈哈大笑。

我说轮流作东的形式好，好就好在谁也不愿在轮到自己买单的时候中断，这就保证我们每年会餐的形式长久常新，保证我们友谊长存。

二是每逢对方生日或重大节日，总要互相祝福，互致问候。老白的生日是12月26日，与毛主席生日同一天，很好记。每到那一天，我总要打电话过去祝他生日快乐！我的生日是农历七月廿一，很难记住。可是每到那一天，老白总要打电话过来，表示生日的祝福。有时小生日，我自己都忘了，可老白不会忘。每次我都非常感动！

我与老白友谊深厚，颇有相见恨晚之感。我愿与老白的友谊之树常青！愿天下回汉兄弟一家亲！愿天下各民族兄弟一家亲！

苦瓜伴夏滋味长

□ 郁建民

苦瓜生长在夏季，碧绿色，浑身長满了沟壑，有着深深的纹理。一般人乍一看外表，就觉得难以下咽而敬而远之。而我恰恰相反，无论在家里吃饭，还是与朋友们在店里聚餐，只要桌上有苦瓜，都决不会放过。

不久前回老家小住几天，在太阳还未暴热的早晨，去菜园摘菜。进园子，一见瓜架上那几支静静悬吊的苦瓜，我爱惜地扫了它一眼。它却不急不躁，安宁清静，一副清凉神态，很有点幽馥暑中寒的意思。我一直以为，苦瓜是夏日菜蔬里悟

道最深、也最有禅意的菜。它像隐于市朝的大隐，在熙来攘往的尘世里不急不躁，箪食瓢饮，清心寡欲，忘世，忘俗。

在古今食谱典籍里，苦瓜颇受推崇。《黄帝内经》也曾记载，“夏至之前为湿温，夏至之后为湿暑”，而三伏天是最热的季节，高温天气，属“火”、“阳”，而“苦”味除了能够降火，还可以祛除湿气，泻火存阴。

美食家汪曾祺说起他在“西南联大”读书时，一日，有位同学把他领到附近的一家餐馆，连点了三个菜：炒苦瓜、拌苦瓜、苦瓜汤。汪曾祺就一气全吃了下去。汪老似乎对此很得意，于是道：“从此，我就吃苦瓜了。”当然嗜食苦瓜者，不乏其人。但有人最初吃苦瓜，也许只是想尝尝味道。一箸入口，一尝再尝，不知不觉，竟然就“尝”上瘾了。“苦”，也能叫人上瘾，人世间的事情，就是这么怪。

苦瓜做法多样化，可炒、可煲、可凉拌，亦可入汤。苦瓜肉质脆嫩，苦味适中，细细品尝苦中有香，炒食、凉拌、腌制、榨汁，都能独具特色，独成一品。它的吃法也很多，如凉拌苦瓜丝、绿豆苦瓜汤、苦瓜排骨汤、苦瓜炒腊肉、干煸苦瓜、鱼香苦瓜、尖椒苦瓜、糖醋苦瓜，不一而足。它的

君子之德也自有其高蹈脱俗的一面，既出现在平民的饭碗，又装点着钟鸣鼎食之家的肴饌。

以前我喜欢用腊肉炒苦瓜，但后来发现用叉烧肉炒苦瓜更为合适，主要是腊肉皆呈酱色，配在苦瓜里让人生出把苦瓜搞脏了的感觉，而叉烧肉就有些艳红，叉烧肉的作法我至今不清楚，猜想可能是使了食品色素的缘故。按理我是不喜欢色素的，它有背天意，但叉烧肉我还没有反感，似乎也仅是到此为止。用叉烧肉炒苦瓜，搭配起来，一是青翠，一是艳红，搁瓷盘里煞是好看，苦瓜切成长片，叉烧肉切成圆片，首先就愉悦了目光，至于其味道，那当然是不用说了，苦苦的香香的，颇能从中体验人生况味。

殊不知，苦夏要吃“苦”，吃的“苦”中苦，才会得甘甜。苦尽甘来，在舌尖上的苦瓜里寻找这种生活中的“甜”，真是别有一番滋味长。



垂钓奇葩二三朵

□ 徐建东

一个闷热的盛夏，我随几位朋友去郊外垂钓。我选了一块区域，打下窝，甩下钩，静静等待。半小时过去了，湖面上平静异常，纹丝不动。我感觉今天垂钓大概不妙。再坚持半小时，还是纹丝不动。换了一个区域，又换了一个区域，还是毫无动静。这样时间又过去了一个多小时。几个不耐烦的朋友不断嘀咕，有几个干脆到树荫底下“斗地主”去了。我浑身上下汗水涔涔，像涂了层胶水，非常难受。我也想鸣金收兵，但又一想，何不乘此机会测量测量我的耐心呢？于是我干脆重新调料、撒料、甩钩，毕恭毕敬又站了近两个小时。

突然，钓线上的浮子一下子穿了下去，我的心猛地一抽。我知道这是小鱼在作怪，还是赶紧提竿。只感觉我的线钩住了一个重重的物件，刹那间，又脱钩了。鱼线一下子飞上了半空，挂在了我身后一棵高大的樟树上。我左拉拉，右拉拉，左甩甩，右甩甩，樟树枝韧性很强，就是拉不下来。我想，剪断掉线算了。就在我背着钓竿最后一次甩钓竿的时候，线钩一下子被我拉下来了。但谁知我的右脸也被我拉得向左转了。线一松，我的脸就正了。线一拉，我的右耳垂被牵动，右脸又向左侧转了。我放下钓竿，顺着钓线向后搜索。原来我的钓线钩从樟树枝上拉下来后，由于用力太猛，线钩一下子从右耳垂的后面扎穿了耳垂。鱼钩上是有倒钩的，不容易掉下来。当时，也不感觉疼。我左手捏紧耳垂，右手捏住鱼钩，一下子就把钩子取下来了。钩取下后，我心里轻松了。这时才感到一阵阵钻心的疼痛。鲜血顺着我的脖子流下来，染红了浅色衬衣的领子。

一个初春的季节，我与几位朋友去郊外池塘垂钓。在欢快轻松的气氛中，大家的的成绩颇佳。突然，我的线钩一下子钩住了一个大家伙。拉起来沉甸甸的，线绷得直直的，钓竿拉得弯弯的。我向上拉一下，它缓缓的起来。我松一下，它缓缓的下沉。多少次起起伏伏就是不见这个物件的“庐山真面目”。我心里既兴奋，又紧张。浦东新区钓鱼协会的会长杨小龙先生观看了半天告诉我，千万不能松竿，一直绷紧，否则容易滑钩。

这时，不知谁去通知了鱼塘老板。他边跑过来边大声嚷嚷，这只老塘二十多年没有清塘了，有四十多斤的乌青。杨会长说，乌青不大可能，因为鱼上钩会游动的。现在钩上的东西一直在原地上上下下，很有可能是一只冬眠刚醒还不太活跃的老甲鱼。对对对，鱼塘老板说，这只塘有十多斤的老甲鱼呢。于是我在这兴奋紧张的气氛中，一直起起伏伏的坚持了一个多小时。引得满池塘的垂钓者都没心思垂钓了，都围在我身边议论长短。我那时的人啊，真是万虑齐除，凡心顿释。这时，如果有人让我放下钓竿，请我去吃一顿美味佳肴，我也肯定不会去的。就这样，又过了好一会儿，杨会长对我说，你这根鱼线是我帮你穿的，应该钓几十斤的鱼没问题。再说，你已坚持了这么多时间了，这只家伙的力气也消耗差不多了，你可以再用点力拉它起来。于是我屏住气，小心翼翼的慢慢加力，这个大家伙终于被我拉出了水面，引得池塘边一阵爽朗的笑声。哇！原来是一根粗壮的连接水塘中央充氧泵的橡胶电缆。这就是我的垂钓乐。

老年朋友可否

『从心所欲，不逾矩』

□ 缪 迅

随着社会老龄化的日益加剧，这些年来，老年朋友和老龄事业已然成为让全社会方方面面关注和参与的庞大群体和宏大事业。很长一个时期以来，无论是官方还是民间，都将“六个有”视为有质量的老年生活的衡量标准，即“老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学、老有所教”。通常情况下，对这六个“老有”，人们更注重的往往是前面的四个“老有”，对后面的两个“老有”即“老有所学、老有所教”，则不免有些不以为然。总认为老年人辛苦了一辈子了，不少老年人原先在单位里大概也是免不了被“管头管脚”、颇受纪律约束而不太自由的，终于“船到码头车到站”光荣退休了，

到了这“最美不过夕阳红”的晚年时光里，总可以舒舒服服地“活回自己”了吧，总可以想干嘛就干嘛了吧。

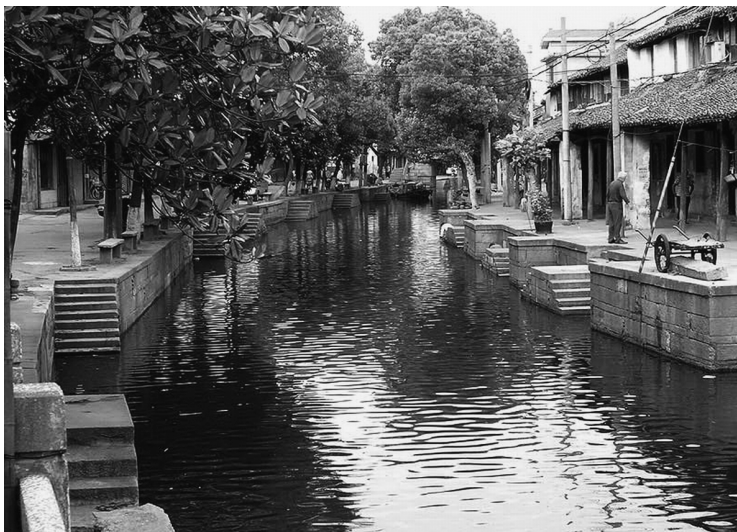
但其实呢，真正有质量、让人称道也让自己享有尊严和体面的老年生活，则未必是“想干嘛就干嘛”的。老年朋友虽然从原先的工作岗位上退了下来，应该活得轻松些、自在些。但这并不意味着，老年朋友从此就不需对自己的举止言谈等等约束，不需要持有点“自省”或“自律”，而只需一味地让自己畅快淋漓地“老有所乐”，开心就好。至于社会上有啥议论或他人会不会受到干扰影响等，就无需在意和顾忌了。这恐怕是不行的。

如，在“宜家”聚会的老年朋友，将宜家商场为消费者设置的某些便利设施、空间和免费咖啡长期地享用，不喝白不喝地“一杯又一杯”，占据着座位聊天，从上午聊到黄昏。这样的行为，直接导致了商家不必要的负担、承受了损失，同时也影响了很多消费者的休息，在一定程度上对公共秩序造成了冲击。客观地说，这既是缺乏社会公德的表现，也让自己的社会形象受到了损害；而且，也不可避免地给年轻一代乃至更年轻的“小朋友”们留下负面的印象。

其实，宜家发生的“故

事”还只是“冰山的一角”而已。仅仅以笔者所见，有些老年朋友的“自律”、“自省”意识的缺位，确实到了比较明显的地步了。比如，公园聚在一起的有些老年朋友，一方面有着年年有增长的养老金过着衣食无忧的生活，另一方面却满口脏话，遇到稍不如意的时候，火气大得不得了；锻炼身体时，只顾用足力道把树干摇过来摇过去，根本不在意这是在损害树木。这恐怕是要不得的。

孔子曰：“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”两千多年前的孔老夫子说的这段名言，对于我们活在当下的老年朋友，大概也是有点指导性的。老年人辛苦了一辈子，理所当然应该“从心所欲”地过日子了，应该让自己的生活从物质层面到精神文化层面都过得舒舒服服、快快活活的。社会各方也应该尽力而为地为老年朋友生活的快乐指数、幸福指数的提升，创造更好更多的条件和空间。不过，老年朋友们，还是要记得孔老夫子的这句话：“从心所欲不逾矩”。社会公德不仅仅是青少年一代理当遵守的，也同样包括老年朋友在内的全体公民都应该有的美德。在这方面，真心地希望老年朋友，为年轻人、为“小朋友”们树立一个榜样。



读黎里的『风景』

□ 王家年

黎里，一个美丽的名字，一个美丽的地方，千百年来人才辈出，是一个典型的江南文化古镇，被称为“水乡明珠”。

车驶入黎里大桥口，见到大桥上的“黎里人民欢迎您”，一种亲切随即而来。高耸的桥柱如母亲张开的双臂，热情地迎接我们这些游子的到来。站在大桥上，深深地吸了一口气，清新的空气在太浦河上空迎风而入，竟有些甜甜的味道。一轮金色的骄阳如希望的光芒，把整条宽阔的太浦河照射得波光粼粼，风情万种。穿梭往来的游轮像一个使者见证了黎里几多的沧桑与繁荣、落寞与娴静，好美的一幅“太浦上河图”！

走过大桥，穿过一条长街，来到了古色古香的老街上，一条长长的清澈小河将用条石、碎石铺成的街道分成南北两岸，岸上或廊棚如带，错落有致地向前伸展着，或明清建筑的商铺店号鳞次栉比。岸边香樟吐翠，散发着一股股清新的芳香，好一幅繁华娴静的“吴越古镇图”！

行走在古镇上，只见十几座小石桥横跨碧水，紧紧地把南北两岸连成一体。桥中有桥，桥连着桥……真是千姿百态，美不胜收。透过桥洞而望，只见洞外有天，水天相映。河里渔翁棹小舟，岸上人家炊烟袅袅，好一幅诗情画意的“水乡风光图”！

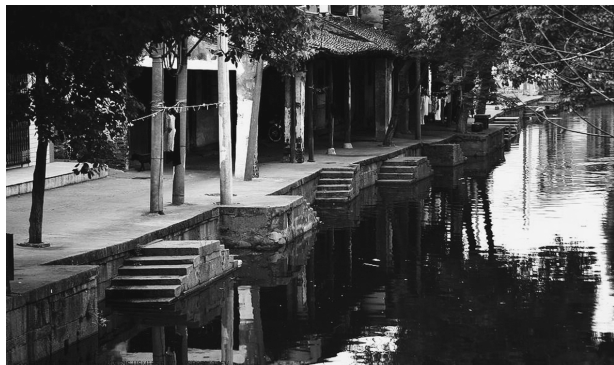
沿着市河徜徉，但见两岸的石驳岸虽经流水数百年的冲刷、浸润，却仍是那么坚

实、整齐，石驳岸上雕刻着各式各样的属江南古镇之美的缆船石，在秋日艳阳下竟是那么的灵动、精致，不得不感叹，真是一副栩栩如生的“百石争鸣图”！

漫步在街边店旁的一条条构建奇特、堪称江南古镇一绝的弄堂里，尽情地领略每条弄堂的风采，有走马堂楼底的跨楼弄，有两弄紧依的比翼鸳鸯弄，有直插郊外的通风弄，还有弄内生弄的母子弄，等等，禁不住连声称奇，好一幅落寞遗世的“弄堂风情图”！

随着移步换景，我们来到了著名爱国诗人柳亚子的故居。进入故居，一切依然古朴典雅，高大气派，到处洋溢着浓浓的书香味，好一幅安然静穆的“亚子翰墨图”！

不知不觉已近傍晚，回到黎里大桥，只见夕阳中的太浦河是那么的祥和、静谧，出游在外的油轮、渔船也如回到了母亲的怀抱，安逸地静静地停泊在岸边，明珠水乡黎里也笼罩在曲终人散后那份空、那份静的美丽中，好温情的一幅“渔舟唱晚图”！



关于新陈代谢的十个事实

人体新陈代谢的运作不仅影响体重，也关系着身体的健康状况。

1、男性的新陈代谢比女性快。

这是因为男性的肌肉数量较多，睾酮激素含量较

高，而这两个因素会影响到热量燃烧。

2、吃多少、吃饭时间都影响代谢的快慢。

如果你跳过早餐不吃而坐下来食用一顿丰盛的晚餐，这可能会破坏新陈代谢功能。这种进食模式会导致胰岛素反应更强，代谢功能容易紊乱。

3、更年期会影响新陈代谢。

生理学家认为：更年期会降低身体燃烧热量的能力。当女性进入更年期时，雌激素分泌量下降，这会降低代谢率。此外，更年期女性腹部会积累更多的脂肪。

4、白面包、饼干等影响新陈代谢。

大部分人都知道减肥时要远离油炸食品和碳酸饮料，但一些简单的碳水化合物（如白面包和饼干）也会放缓新陈代谢的速度。它们会提高体内胰岛素的含量，而胰岛素会鼓励身体把糖储存起来作为脂肪以备日后使用。因此，要想减重，就要选择食用高品质的碳水化合物，如蔬菜、水果、豆类和全谷物。

5、高蛋白质食物能加快新陈代谢。

饮食中蛋白质含量更高的人，新陈代谢速度快。因此，研究人员建议，多选用瘦肉蛋白（如鸡肉和鱼肉），并坚持少食多餐，能够有效提高新陈代谢速度。

当然，饮食中也一定要保证摄入足够的果蔬。

6、维生素D加快代谢。

维生素D也会影响新陈代谢，缺乏维生素D与肥胖风险增加之间存在着相关性，而足量的维生素D也有利于加快代谢。

7、静息代谢率反映代谢情况。

即人在静坐状态下所燃烧的热量，通常代表了人正常生活中的代谢状况。医生可以通过测量你所呼出的二氧化碳数量，确定静息代谢率。

8、肌肉越多，新陈代谢速度越快。

美国糖尿病专家解释：体内的肌肉数量越多，所燃烧掉的热量也就越多；即使在静止状态下也是如此。

9、很多健康状况会影响新陈代谢。

有时，特定的疾病会影响人体燃烧能量的速度。甲状腺机能减退患者在减重时会有困难，因为他们的身体无法制造出足够的甲状腺素。而甲状腺机能亢进则会导致体内甲状腺素的含量过高，造成体重出现危险性的下降。因此，当你发现自己不明状况地消瘦，最好去医院检查，以排除隐患。

10、代谢良好能减压。

代谢功能运转良好也会带来许多其他的好处，比如有利于应对压力，调整性冲动、控制好情绪等。

脂肪被很多人看作是健康大敌，但美国心脏协会公布的一项研究结果却显示，吃对脂肪可以挽救全球超过100万人的生命。

脂肪的作用被误读

目前人们在脂肪摄入上存在不少误区。

误区一：高脂肪食物全都不健康。人们拒绝高脂肪食物的原因之一是它会导致肥胖。事实上，有些食物中富含的不饱和脂肪酸多吃反而有益。高脂肪、低碳水化合物的饮食不仅能达到最好的减肥效果，还能降低心血管疾病的风险。

误区二：降低胆固醇摄入，就会少得病。很多人为了降胆固醇，几乎不吃肝脏、蛋黄等高胆固醇食物。目前尚未有任何研究证明，胆固醇的摄入量与动脉粥样硬化等心血管疾病有直接的因果联系。

误区三：“控制摄入”就是一点不能吃。国人饮食正陷入一个怪圈：“控制”等于一点不吃。比如，很多人不吃猪油是因为其含量高达40%的饱和脂肪酸，但事实上，猪油中所含的“好脂肪”单不饱和脂肪酸也高达40%。

误区四：不吃肉、少吃油就能预防高脂血症。高脂血症分为高甘油三酯血症、高胆固醇血症及混合型。我国常见第一种，饮食因素主要是主食（即碳水化合物）

摄入过多，而非脂肪摄入过多。

脂肪摄入不足反而危险

脂肪能够为人体提供能量，保护内脏，维持体温，并参与机体各种代谢活动。脂肪摄入过多会造成肥胖，带来一系列代谢相关疾病，但摄入不足，也会危害健康。

营养不良。脂肪参与人体代谢活动，脂肪总摄入量不足时，很容易造成能量营养不良。尤其是老人，食物摄入量减少，消化能力衰退，更易出现营养不足问题。

湿疹等皮肤病。必需脂肪酸缺乏也可引起湿疹、皮肤粗糙等皮肤疾病。

代谢能力降低。胆固醇是性激素、维生素D的重要合成原料，而植物固醇能够促进脂肪的代谢吸收和利用，长期缺乏上述这些类脂，人体脂肪代谢会受到阻碍。

脂溶性维生素缺乏。脂肪不足，尤其是必需脂肪酸缺乏，可引起脂溶性维生素A、D、E缺乏，出现干眼病、夜盲症、骨质疏松等。

此外，女性腿部和臀部脂肪属于能量储存的一种方式，怀孕时，这些脂肪可以被调动作为燃料，支持胎儿生长，为泌乳作准备；对男性来说，雄激素的分泌也离不开脂肪。如果长期过分坚持低脂饮食，就易导致疲劳

吃

对

脂

肪

乏力。

掌握好脂肪摄入的原则

饱和脂肪酸常被称为“坏脂肪”，不饱和脂肪酸多被称为“好脂肪”。

目前较公认的“坏脂肪”多指反式脂肪酸。它是已知的造成动脉粥样硬化的膳食独立危险因素，常见于加工类谷物，如饼干、糕点、曲奇中，还存在于超市、饭店反复使用的食用油里，这些是日常饮食中必须控制的。

橄榄、花生、杏仁、榛子、鳄梨、葵花籽、南瓜籽、大豆油、玉米油、三文

喝水首选玻璃杯

玻璃杯：玻璃杯是最健康的，它不含有的重金属及有机化学物质，盛装各类饮品都不用担心有害物质析出。而且透明材质清洗方便，不容易藏污纳垢。

搪瓷杯：搪瓷耐高温、防腐蚀，其中含有的金属物质比较稳定，但在酸性环境下有可能溶出，因此最好不要用搪瓷杯长时间盛放酸性饮品。此外，搪瓷杯磕碰后表面易破损，析出有害物质，应果断淘汰。

不锈钢杯：不锈钢杯属于合金制品，使用不当会使其中所含的重金属物质释放出来，危害健康。因此，在日常使用中，不要用不锈钢杯装酸性饮品，如果汁、咖啡、碳酸饮料等。清洗不锈钢杯时，切勿使用强氧化性的苏打、漂白粉等，这些物质也容易与不锈钢起化学反应。

陶瓷杯：越“朴素”的陶瓷杯越安全。因为颜料中铅、铬等重金属成分较高，盛放开水或酸、碱性

偏高的饮料时，这些有害物质就容易溶解出来。选购时可以摸摸图案表面，如果光滑，就比较安全；如果凹凸不平，用指甲抠还会脱落，最好不要购买。

塑料杯：塑料杯中的添加剂和低分子物质受热后容易析出。因此，应尽量少装热水、热饮料等。塑料杯也不宜长时间放在冰箱里，低温会导致塑料降解。此外，塑料杯还极易滋生细菌，藏污纳垢，要注意经常清洗。



鱼、沙丁鱼、金枪鱼都属于较好的脂肪摄入选择。亚麻籽油、紫苏油可提供人体自身无法合成的必需脂肪酸。椰子油、母乳、牛乳所含的中链脂肪酸能较好地为人体的供能，也是不错的选择。

具体来说，食用油选择

花生油、菜籽油等植物油为主，交替使用，每天用量控制在20~25克左右（搪瓷勺约2勺半）。平时以含饱和脂肪较低的食物优先，大致按照鱼、禽、豆、肉、蛋、奶、坚果的顺序进行选择，吃肉时，首选鱼，次之禽

肉，再次畜肉；每天保证2~3两肉类食物总摄入，但要少吃火腿、香肠等加工肉；每天一个全蛋、一袋奶；坚果脂肪含量高，一把去壳坚果脂含量约等于15克食用油，一次不能多吃，一小把就够。

瑞典卡罗林斯卡大学医学院日前发表的一项研究证实，常晒太阳的女性比躲着太阳的女性，患上心脑血管病、糖尿病、多发性硬化和肺动脉病的风险更低。该研究同时发现，“不晒太阳”已经成为继吸烟、肥胖和不运动后，人类第四种典型的健康恶习。

三大担忧挡住了阳光

该研究针对近3万名女性，进行了长达20年的追踪。研究人员发现，常晒太阳的吸烟者与躲着太阳的不吸烟者相比，两者寿命相当。日晒时间最长的吸烟者甚至比躲着太阳的不吸烟者还要长寿0.2~2.1岁。研究负责人佩尔·林德维斯特博士表示，虽然该研究存在一定局限性，但“不晒太阳”与“吸烟”并列为高死亡风险因素是能够成立的。

国内主动到户外晒太阳的人并不多。究其原因，以下三大担忧阻碍了人们与阳光的亲密接触。

皮肤一晒就老化。皮肤科提倡防晒是因为过度日晒易致皮肤老化，但防晒并非一点太阳都不见。但有些人出门就戴口罩、打遮阳伞、抹防晒霜，有点过于夸张了。理性的做法是，要晒，但不暴晒。

怕得皮肤癌不敢晒。长期日光照射可能引起皮肤肿瘤，但亚洲人多为皮肤分型中的III型或IV型，皮肤肿



瘤发病率比欧美国家（多为I或II型皮肤）低，不用因此拒绝晒太阳。但在紫外线较强时，正常使用防晒产品及采取适当的防晒措施还是必要的。

吃了感光食物晒不得。感光蔬菜的确存在，但只有过敏或特异性体质的人，才可能因食用不当导致皮炎等，其他人并不用担心。

不晒太阳特别伤身

“研究证实，不晒太阳的危害比想象更严重。”佩尔博士认为，将“不晒太阳”称为第四种健康恶习有理有据。

骨质疏松。多晒太阳有利于人体生成维生素D，促

进对钙、磷的吸收和利用。相反，则会导致维生素D缺乏，增加骨质疏松风险。

糖尿病。日晒不够导致的维生素D水平较低，可增加患肥胖症和糖尿病的风险。

抑郁。晒太阳太少会导致大脑分泌的褪黑素增多，加剧人体困倦、乏力；同时，它会抑制脑内“快乐激素”5-羟色胺的生成，催生抑郁。临床上，因昼短夜长、日照减少导致的季节性抑郁很常见。

晒太阳太少还会增加人们患上心脏病、认知障碍、前列腺癌、精神分裂等疾病的风险；而多晒太阳有助于预防多种癌症及过敏、哮喘、近视、流感、佝偻病等常见病。一项针对440万0~100岁丹麦人进行的长达26年的研究发现，多晒太阳能显著延长寿命，即使是由于过度暴晒诱发皮肤癌的患者，其平均寿命也比普通人长了6岁。

你是“缺晒一族”吗

你是否需要多晒太阳呢？不妨先回答下面几个问题。

1、每天做全方位防晒，捂得特别严吗？2、每天的大多数时间都呆在室内吗？3、居室不朝阳吗？4、周末更愿意窝在家吗？5、患有骨质疏松吗？如果你的答案有3个以上为“是”，那就赶快到户外多晒太阳

淘米水帮衣服去霉斑

多雨时节衣柜、抽屉里的衣物很容易受潮，产生难闻的霉味，甚至还有难以去掉的霉斑，好好的衣服就这样被毁了，下面就教大家一些去霉味、霉斑的实用妙招。

去霉味：1、吹风法。将柜子里的衣物全部拿出来抖开，用电风扇对着衣柜和衣服吹风，这样霉味就没了。2、浸泡法。在清水中加入一点白醋和牛奶，搅拌均匀，把有霉味的衣服浸泡在水里，完全浸透后再泡10分钟左右，捞出衣服用清水漂洗干净后霉味就没了。

去霉斑：1、浸泡法。利用淘米水来浸泡有霉斑的衣物，淘米水中的蛋白质可以吸附霉菌，去掉比较淡的霉斑。2、搓洗法。有些比较深的霉斑很难洗净，可先用牙刷刷洗霉斑，然后加入适量酒精或热肥皂水搓洗，最后用清水漂洗干净。需要提醒的是，如果衣物是丝绸等比较“娇气”的面料的话，就应该用浓度比较低的酒精或白酒来搓洗。小一些的霉点还可以将绿豆芽碾碎放在上面直接揉搓。如果是皮包、皮鞋等上面有霉斑时，可用毛巾蘸上热肥皂水来回擦，擦掉斑迹后用清水清洗晾干，涂上鞋油即可。

吧。要提醒的是，晒太阳要掌握技巧，晒不够、晒过头都不好。

每天晒半小时。成年人每天日晒时间以30分钟~1小时为宜；婴幼儿和儿童由于皮肤娇嫩，日晒时间可适当缩短至15~30分钟；老年人合成和利用维生素D的能力降低，时间可适当延长，但不能一次暴晒太久。

避开紫外线高峰时段。晒太阳尽量避开上午10点至下午4点。一年中，晚春到初夏，紫外线最强，尤应注意。

到户外晒。隔着玻璃晒

太阳，紫外线透过率不足，不利身体合成维生素D，最好到绿化较好、空气清新的户外环境。如遇大风等恶劣天气，可在家里靠近玻璃晒太阳，效果比不晒要强。

注意保暖，但别戴帽。秋冬季节气温较低，出去晒太阳必须做好保暖，但别戴帽子。患有白内障等眼疾的老人，为防刺眼可以戴副墨镜。

配合动作事半功倍。晒太阳时，除了头部，双腿、背部也是重点。面朝太阳，闭上眼睛，张开双臂，掌心朝向太阳，手指微微收拢，

想象阳光洒满全身，配合深呼吸，觉得累时放下双臂，重复该动作晒15分钟后，搓热双手，暖暖脸部，再散散步。

晒后多吃果蔬。晒太阳后，不妨喝点绿茶、吃些富含维生素C的果蔬，有助护理皮肤。

生活在青海、西藏等海拔较高地区的人及长期从事室外工作的人需注意防晒。毫无防晒时去海边日光浴，甚至去照人工紫外线都不提倡。光过敏患者及正在服用磺胺类、喹诺酮类等光敏性药物的人最好严格防晒。

近年来，英国许多地区兴起一项新的旅游项目——“老人与经典文学旅游”。此举动吸引了数以万计的老年人，为英国的老龄事业注入了新的活力。

英国历史上文学巨匠辈出，在世界文学史上占有非常重要的地位。经过几十年的精心挖掘、全新包装，世界文学泰斗莎士比亚的家乡——埃文河畔的斯特拉特镇，现已成为英国最著名的旅游胜地之一。莎士比亚的故居、安葬莎士比亚的教堂、莎士比亚妻子安尼的草屋、莎士比亚岳母的故居等，都已成为来自世界各地数以百万计的“文艺朝圣者”的必到之处。英国推理侦探小说王后阿加莎·克里斯蒂诞辰纪念年，英国各地通过举行各种活动，特别是在克里斯蒂曾经活动过的城市——温莎、布来顿等十几座城市举行怀念演说，并在这些城市的各个社区巡回上演克里斯蒂的系列侦探戏剧，放映《东方

英国老人与经典文学旅游

快车谋杀案》等经典电影，举行老年人朗读经典文学作品大赛，召开世界犯罪小说作家年会，举办世界侦探线索推理锦标赛……丰富多彩的活动吸引了许许多多的老年人。今年以来，英国旅游部门已组织了欧洲一千个社区一万户家庭十万名老年文学爱好者，先后分80支旅游团队，以步代车，游览狄更斯、哈代、勃朗特姐妹等名家的故居，同时还沿着作家小说中的某些主人公的足迹，游历书中所描写的村庄、小镇和名胜古迹等，全身心地体验其情其境，激发人们对经典作品的热爱。

英国的这种“老人与经典文学旅游”，不仅提高了老年人的文化素养，而且拓展了旅游新途径。



美国老人保健生活六准则

目的 生活要有目的性，退休后依然可以写个计划，留做自己的备忘录，使暮年生活依然有一种内在的动力。这样，你的精神状态肯定会比糊里糊涂度春秋好得多。

锻炼 包括躯体、头脑和精神三层涵义。躯体，每天要活动每一块肌肉和每一个关节（不必太剧烈），要成为不可缺少的常规和习惯；头脑，读一本书，学一门新课，探讨一个新的观念；精神，回忆过去和幻想将来，把自己带入多彩的世界。

娱乐 像孩子一样或与孩子一起痛痛快快地玩，自我享受，开怀畅笑。笑是最好的

良药，可改变体内的生化状态。

睡眠 适度休息放松，睡眠的多少以个人的感觉良好为准，不必去和别人比较。无困意，不必赖在床上，更无需服用催眠药，常用安眠剂有成瘾之弊，停用时反倒不适。

氧气 要使你日常生活的环境充满氧气，注意通风换气，密闭的空调室内更要防污染。不吸烟，也避免被动吸烟。要常到大自然中去呼吸新鲜空气。

营养 按规律的时间摄取合乎营养的膳食，提倡平衡营养餐，包括水果、蔬菜、奶、肉、蛋和五谷杂粮，种类宜多而杂，少食多餐，不吃饱。控制糖、盐、咖啡和酒的摄入，少食脂肪多的食物，多吃鱼以及富含钙、钾、维生素的食物。

人到老年莫言「老」

在与老人的交往中，发现他们普遍会谈到自己“老”了，有的因此出现焦虑、自卑、抑郁等不良情绪。

“人老不中用”

这是一种自卑心理的流露，引发的原因也有多种，比如身体能力下降、退休后一时适应不了角色变化、家庭出现问题等。

建议：对于机体能力的下降，要做好两手准备，一是要“服老”，不要好高骛远，非得和年轻人一争高下，否则只会遭遇更多的挫折，更加自卑；二是“不服老”，即做些自己力所能及的事情，因为自卑往往是在

无所事事中产生。退休后感到自卑，大多源于充实感、满足感和荣誉感的缺乏。此时可以参加社区集体活动、老年大学，培养下棋、养花、摄影、健身等多方面的兴趣爱好。而对于家庭矛盾，尤其是儿女生活上的问题，能帮上忙就帮，帮不上就要抱有“儿孙自有儿孙福”的态度，不要太过于掺和其中，以免问题解决了，反而给子女增添麻烦。

“年轻人的东西学不会”

老人在面对新事物时，有时会产生一种恐惧感，担心学不会被耻笑，于是采取逃避行为。可是，在面对信息科技的快速更新时，他们又会感到与社会脱节，生活缺乏乐趣。

建议：不愿学习新事物是心理衰老的一种表现。老人不妨试着放弃每天一杯茶、一张报纸过一天的生活模式，多请晚辈教教如何用电脑、手机。那里面有很多新观念、新知识，不仅能激发老人的生活热情，还能够拉近与年轻人之间的距离。

“脑袋不好使”

许多老人都感到记忆力差了，比如刚做的事情想不起来，想做的事情突然又记不起来。

建议：人到老年，脑功能减退是自然发展的规律，谁也无法抗拒。健忘并不可怕，可怕的是因为健忘而造

成的忧郁、不安或自信心下降。过多关注健忘和不良情绪，又容易忽视了身边的人和事物，导致大脑活力降低，形成恶性循环。如果一件无关紧要的事想不起来，就不要苦思冥想，找点别的事情先做。有时候就是这样，你越绞尽脑汁想，越想不起来；反倒是不再关注时，没准突然想起来。平时，饮食做到低盐、低糖、低脂肪，多吃鱼类、水果、蔬菜，不要吃油炸、辛辣的食物。此外，多做些有益大脑活力的事情，比如下棋、手工等。

“身体总感觉不舒服”

不少老人经常感到身上东痛西痛，比如一会儿觉得头晕要昏倒；一会儿胃难受吃不下东西。但去医院检查后，却什么毛病也没有。有些老人即便存在某种身体疾病，但其严重程度并不足以解释其痛苦与焦虑。这在医学上称为“躯体化障碍”，主要是老人认为器官逐渐老化，对身体状况恶化的预期焦虑有关。

建议：平时要规律起居，安排好每天的活动，让生活变得充实，避免闲暇时胡思乱想。有慢性疾病的老人，要规范治疗，进行康复训练。当然，适当的运动锻炼也是必不可少的，一方面能改善体质，增强身体的舒适感；另一方面能转移注意力，缓解不良情绪。

多帮子女忙 老人不抑郁

美国三所大学的学者共同研究发现，经常给予中年子女帮助和支持的老年人心理健康状况更好，有助于老人减轻自身的压力和抑郁状态。

宾州州立大学、得克萨斯大学奥斯汀分校和密歇根大学的研究者共同选取了337名年长的父母作为参与者，考察了年迈父母给予中年子女帮助的频率和他们的抑郁症状。研究者将父母向子女提供的支持分为两大类：有形支持和无形支持。有形支持包括实质性的帮助和财政援助，例如修理东西、跑腿办事、提供搭便车的

机会、借钱应急、帮助子女购买商品、服务、保险和教育等。无形支持包括情感支持、建立友谊关系、谈论日常生活事件和给予建议等。随后研究者用含有53个项目的自我报告量表评估了年迈父母的抑郁症状。

结果显示，若父母把给予子女的帮助视为值得付出的行为，并给予子女少量有形支持时，老年人的抑郁症水平较高；但当他们大量给予子女有形支持时，他们的抑郁症水平明显降低。



宽恕别人治愈自己

学会宽恕有助于缓解焦虑和抑郁，有研究表明，萌生宽恕的念头能降低患高血压和心脏病的风险。宽恕了别人，其实也就是治愈了自己。

宽恕的6个步骤：

第一步，弥补那些你伤害过的人，获得自我宽恕。

第二步，挑出那些严重困扰你的人或事情，仔细审视你们的关系。

第三步，在脑海中形成你想要宽恕的图像——你自己、另一个人或者过去的场

景，然后说，“我把你从我的悲伤、反对和谴责之中解放出来”，此时意识要非常集中。

第四步，想象你的生活中不再有任何困扰你的悲伤和委屈，你的内心得到了彻底宽恕后的安详。

第五步，耐心一点，宽恕会随着时间的推移逐渐治愈你的心灵。

第六步，宽恕了自己和别人的过去之后，要对身边的人、事物有更多的觉知力和宽容心。



老李头 V

我是一位出版工作者，现已退休。目前...

34.8万次播放 76人订阅

进入自频道

播 客

□ 李敦厚

“播客”是集摄影、摄像、音乐、文字编成节目（视频）放在互联网上播出。亦可刻录光盘在播放机里播放、经过处理放入手机里欣赏等等。设备需一台电脑、数码相机，上网即可。

2000年，我70岁，主动退出各项社会活动，回曲阳社区安静养老。但一离开刚进入21世纪“火热”的生活，心里又有些不甘，思想矛盾得很。我想找“一种既能依靠个人活动，又不脱离社会”的活法，终于想到用“镜头”来看老人身边发生变化的事物，记录那些事物，通过“互联网”来传播。为此我进入市老年大学学习图像处理、动漫、摄像，并买了一台数码相机，边摄边学。

到了2005年9月，我在“土豆网”设立了“老李头学时尚”专页，我的第一个节目是《曲阳街道歌咏比赛》，仅几个歌唱节目，刻录三张光盘，送有关三个居委会。每次在网上看到了自己从摄像、编辑、配文字，一个人操作完成的“初生儿”，虽不像样，总是自己“生”的。为此增强了自信心，可以“用镜头记录老年人生活并传播网友共享”。

我的“播客”到今天已发了100多个节目（近一半反映社区老年人生活），收视率达到34万多人次，为此交了不少朋友，相

互切磋。我深深感受到“老有所学，老有所为，老有所乐”，“我乐大家乐”，感受到稳定和谐的社区生活，对我的健康大有好处。

我的节目中有一大部分反映老年人文化生活：如“曲阳路上摄影展”、“老头跳手杖舞”、“老人游西域”等等。过去由于忙于工作，没有时间享受人类社会积累文化遗产，现在抓紧时间弥补。我摄了不少旅游、音乐、古迹作品。

我从镜头里见到了老年人心中“真、善、美”一面。

我当“播客”的过程，亦是我向那些被记录的好人、好事学习的过程，更是我用镜头传播正能量的过程。记录的总是受到一定局限，许多配角与幕后志愿者亦是值得我学习的。特别是那些教练、演奏者、组织者、体操设备维护者、抄写员、电脑录入人员、社区治安员等等的志愿者。他们多年来为构建和谐社区服务，值得去反映宣传他们。

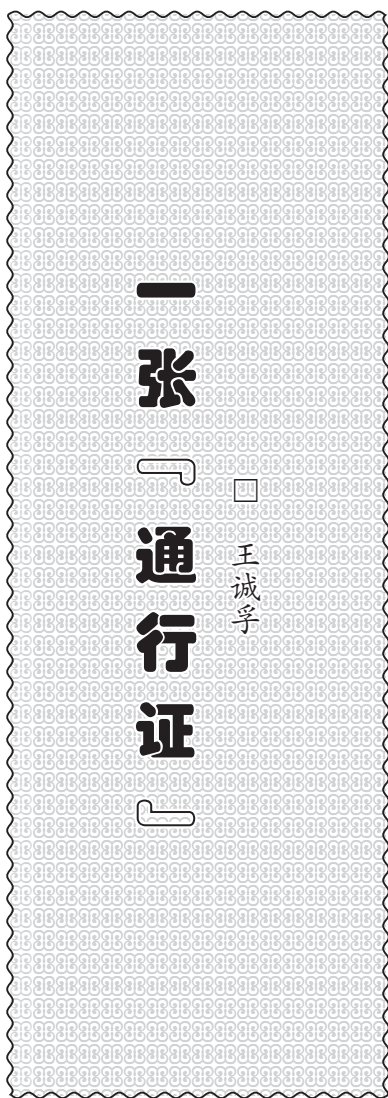
不是有一句“教学相长”的老话吗？当见到我摄的一张人物照片，把人物愉悦心态真正反映出来，他们一家子高兴。我亦得到很大满足。

我深深体会到：老年人要活到老、学到老，才是幸福的；老年人要活在群众中才是幸福的。

1948年春，解放潍坊市（原叫潍县或叫昌潍地区）的战事开始，当时我就在这个城市读书，我们学院的总名称叫“乐道院”，是一所教会学校。

学生全部住在院里。学院在城边关，当时学院内很乱，我只看到忙碌的军人和工作人员在操场上、马路上用石灰粉划巨大的“十”，这样的记号是告示天上的飞机：这里是学校，这里是医院，这里是教堂，不能炸。但是虽这样做了，后来院内的大教堂还是被炸倒了。就在此时，共产党的军队来了，他们进院后，就寻找学生组织的负责人。有位军人从学生口中得知我是“生活干事”，叫我在学生撤离时协助做些事，如通知学生在何处集中、发干粮、轻装离校等等。为了学生的安全，共产党军队引导学生撤离了学院。经多方准备，把我们送出了轰炸区。当时带队军人给了我一张通行证（集体证），简单讲了几句话，大意是“安全了，你们自己走吧，路上遇到困难，就给军队负责人看看，你们会得到帮助的”。当时整个潍坊地区全是军队，护送军人走后，我们找到了驻“寒亭”的军队，通行证很管用，他们热情照顾我们这批学生，准备了饭菜。

轰炸区是离开了，但离自己的家还有100多里，以



前都是坐火车回家，现在只能步行，同学中有人哭了。实际上我们有了这张通行证就有了依靠，沿途军人、民兵都给我们提供了方便，介绍和指点我们如何走近路，回家乡。

通过军队护送学生离开交战区这件事，我在思想上发生了很大的变化。当时我虽只18岁，但谁好谁坏已经能够分辨清楚。“寒亭”到了，兵站有位军人，问了我们的家庭地址等情况，把我们33人分成了三个组，派民兵带路又送了一段路，

经一天一夜的问路走路，都安全回到了家。

潍坊解放了，我的家乡也解放了。只几个月的时间，各级政府都建立了，并很快组织我们学习，学习的第一课也就是教第一首歌：《解放区的天》。解放区，天天像过年一样，来自城乡的消息全是好消息，地方中小学要开学，城里学校也要开学，国家还要招收各类学生，如：卫生训练班、通讯训练班，会计训练班……。

区政府还召开从城市回农村的学生座谈会，座谈会一个又一个，动员大家参军参干。一次会议上，有个干部提出凡学校发的、拾到的枪支弹药都应交给政府。这时我说有一张通行证要否？主持会议的人说，拿来看看。几个人看过我交出的通行证，会议快结束时，一位负责人在讲话中，提到我的名字对大家说：“这位同学还没参加革命，但已协助我们军队做了很多工作”。他是指学生撤离学校时，我协助做的一些事。

后来，由于通行证的事，区政府人员几次到我家，动员我参军参干，就这样，在通行证指引下，家乡解放的当年，即1948年我成了村里第一个享受供给制的人，参加了山东省三专署会计训练班，脱去了黑色学生服，穿上了灰色粗布制服，参加了革命队伍。

过草地

□ 廖显辉

风雪茫茫天地间，红军跋涉万重难。
寒侵肌骨挨饥饿，泥陷病躯过草滩。
意志高昂信念在，立场坚定寸心丹。
踏通北上阳关道，走向光明不下鞍。

咏竹

□ 鲁传熙

叶碧枝青性傲霜，
胸中有节骨弥强，
好为人间多奉献，
不争红艳不争香。

浣溪沙·忆夏日乡村夜晚

□ 金嗣水

打谷场边摆竹床，柳梢穿月晚风凉，
爷摇扇说牛郎。

蛙鼓声声天籁曲，萤飞点点芰荷香，
谁家竹笛过泥墙。

八旬心愿

□ 祁嵩峙

只盼历观祖国强，
非为贪享期颐寿，
惟祈耄耋百年长，
自是人生谁免死。

浣溪沙·欢庆建党95周年华诞

□ 张小玫

画舫南湖圣火燃，群贤接炬耀中天，
兴邦改革勇当先。
大业宏纲驱发展，小康全面享鲜妍，
锤镰永导万心前。

七一颂

□ 顾守维

九五年华似水流，
挥毫昂首写春秋。
长征万里关山越，
横渡长江破浪舟。
礼炮轰鸣传喜讯，
天安门上旗飏飏。
振兴华夏千秋业，
努力攀登楼外楼。

红军长征胜利80周年感怀

□ 薛 羚

万语千言话早年，树皮野菜充饥难。
八旬仍抱初衷在，再度长征仍敢先。

纪念建党95周年

□ 余琳

星星之火已燎原，
人间带来九重天。
血肉长城千古秀，
小康壮举展新颜。

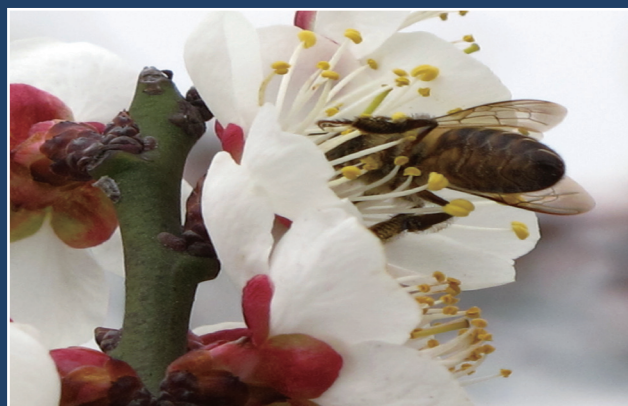
长相思·长征颂

□ 佟宝珍

锐志坚，不畏难，壮举长征写伟篇，
精神耀世传。

斗艰险，克凶顽，血洒沙场忠志显，
九州迎晓天。

金山区老干部摄影选



1	3	①	水	芙	蓉	李	成	章
	4	②	全	家	福	王	继	烈
	5	③	采	蜜	忙	包	吉	庭
2		④	笑	春	风	陈	鸿	桥
		⑤	莲	结	子	蔡	仁	甫

