

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 5

图文传真



▲ 4月19日，黄浦区委书记翁祖亮出席区老干部工作会议并讲话。

(沈斯亮 摄)



▲ 4月19日，静安区委书记安路生出席区老干部工作会议并讲话。

(静安 供稿)



▲ 4月19日，嘉定区委书记马春雷出席区离退休干部党工委成立仪式暨2016年老干部工作会议。

(嘉定 供稿)



▲ 4月22日，长宁区教育系统关工委举行“五老”志愿者先进事迹巡讲团报告会。

(长宁 供稿)

▼ 4月8日，俄罗斯圣彼得堡老战士代表团参观上海淞沪抗战纪念馆，并与宝山区抗战老同志进行座谈。

(宝山 供稿)



▼ 4月13日，市级机关工委组织老同志赴嘉兴南湖参观学习。

(市级机关 供稿)



市老干部大学摄影选



1	①	千	島	湖	许	冠	庠
2	②	奔		泻	陈	元	松
3	③	背		影	宋	晓	平
	④	牧		归	蔡	恭	杰
	⑤	梦		幻	宁	志	超





带着远古的历史，历经悠久的岁月，融入天山的雪水，穿过崇山峻岭，汇集溪流的清泉，拥抱湖泊的浪泽，阅遍两岸人世沧桑，涌进浩瀚的东海之中。

扬起清澈透明的水帘，生命在你甘美的甜汁中繁衍，历史在你的流淌中变迁。蓝天、白云、桃红柳绿、莺啼花香、江南的秀美带着浓浓的吴语在你的滋润中徜徉……

徜徉中，第一根开埠的码头桩，深深扎入了沉睡万千年的沙土。汗水发育了城市，东西方的智慧培育了文明。繁华如一面旗帜，高高飘在不夜的城市，东方的巴黎，十里洋场，上海的上空。

从此，太平洋西岸的东海之滨，有了一颗璀璨的明珠——黄浦江苏州河孕育的上海！

曾经，你背负着耻辱的污泥浊水，绕过高耸冰冷的战舰炮塔，在用刺刀撑起的血腥膏药旗下，在腥风恶雨中，把耻辱和痛苦浸入翻腾咆哮的大海。

终于，黎明的曙光把耻辱和仇恨定格在一九四九。

高高飘扬的五星红旗，洗刷了百年的伤痛，你又在流淌中唱着欢乐永恒的歌。

有一天，当春风从你身边惊恐地掠过，当白云再也不愿在你身上搔首弄姿，当

洁白的沙鸥在远处呻吟，当人们在你腐败的恶臭中掩鼻而去，你满含混浊的泪水躲进了大海深处。

呵，改革的春风褪去了包裹黎明的夜幕，晨曦把金

苏州河

黄浦江咏叹调

□ 殷荣乐

色的光辉铺洒在你柔柔的身上，你泛起金光点点的涟漪，在追逐戏耍海鸥的亲吻中迎接远处东方明珠的问候。

横跨两岸的钢索斜拉

桥，犹如直插天穹的巨大竖琴，为你的流淌之歌伴唱。

太阳瑰丽绚烂的七彩霞光，在龙舟飞舞溅起的水珠中闪烁飘扬……

河边的建筑楼群历经了多少荣辱兴衰。当你每天在水中梳理自己的倩影，当你无法数清自己日益膨大的家族时，惊叹在绿树掩影，柳枝婆娑，百花装点，沿河蜿蜒的楼群兄弟时，你可想谁造就了你们？

明天，泰晤士河水将穿过大西洋，带着马噶尔尼子孙的问候和敬意与你拥抱。

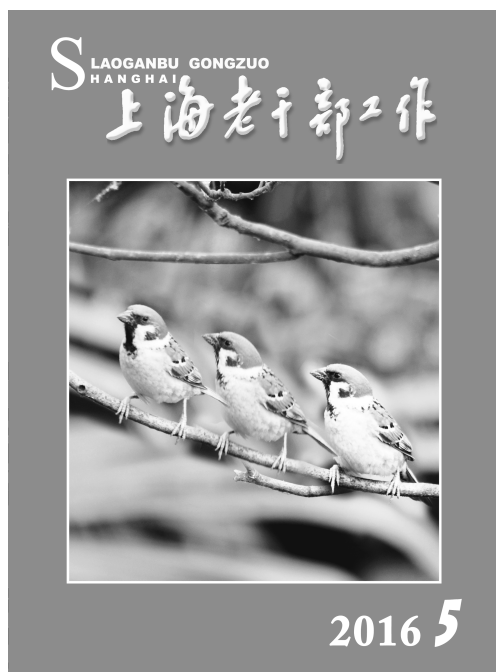
塞纳河在大西洋的簇拥中在东方明珠下将印证拿破仑的预言：“东方睡狮醒了！”

欢迎你，一衣带水的富士山融雪，和平的使者永远是我们的宾客！

远来的亚马逊河兄弟掀去耻辱和荣耀的历史吧！和谐的世界不能没有你的流淌声。走向现实吧！明天我在东海口等着你的到来。

孕育人类灿烂文明的尼罗河，你承载了太多、太重的黑暗和苦难，五洲大海的水在这里交融，总有一天你会焕发新生，在我这里永远有你的位置。

从远古过来的苏州河黄浦江啊，你将带着上海的繁荣，中华民族的美好未来，流向明天，流向永恒！



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5期 总第345期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

苏州河 黄浦江咏叹调 殷荣乐 (1)

本刊特稿

中共上海市委组织部、上海市委老干部局印发《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》..... (4)

本刊专稿

付出真心 倾注真情 为老干部办实事、解难事 杨浦区委 (6)

成立离退休干部党工委 创新推进离退休干部党建工作 嘉定区委 (7)

提高认识 精心组织 扎实开展为党的事业增添正能量活动

..... 市绿化和市容管理局党组 (9)

2015年度上海市老干部工作统计报告

..... 市委老干部局办公室 (10)

本市老干部工作系统召开学习讨论会

..... 市委老干部局综合调研处 (12)

本市老干部工作系统召开2015年度面上课题调研课题成果发布会

..... 市委老干部局综合调研处 (12)

光辉历程 梦想同行

您说,我几岁 金名 (13)

黄土高坡上的小山村 卫我乡 (15)

中国梦,我的耄耋梦 陈公照 (16)

工作集锦

浦东新区关工委赴市未管所开展结对帮教工作 浦关办 (17)

长宁区组织开展“五老”志愿者先进事迹巡讲活动 王 贇 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

普陀区与市教卫党委联手推进离退休干部党建工作 朱丙炜 (17)

虹口区老干部大学向学员发“新学期红包”

..... 万俐俐 (17)

闵行区老领导带头学用智能手机

..... 闵 讯 (17)

嘉定区关工委开展高中生青春圆梦活动

..... 徐 宏 (18)

崇明县“五老”志愿者与少数民族学生开展结对活动 崇 关 (18)

市级机关工委老同志赴南湖参观学习

..... 市级机关工委老干部工作部 (18)

金秋颂歌

圆梦在金秋 普 讯 (19)

来自身边的力量 陈 东 (20)

人物专访

松江的“小兵张嘎”... 市关工委办公室 (21)

赤诚的“园丁” 闪光的足迹

..... 市关工委办公室 (22)

不是亲人胜似亲人 吴万根 (23)

热点聚焦

1949年接管旧监狱始末 徐家俊 (25)

红色电波招降敌军 杨 俊 (27)

她和邓稼先 朱 砂 (29)

七彩长廊

体验“创新”乐奔波 任炽越 (31)

“余热”生辉 兴味无穷 经根宝 (33)

情满人间

老闺蜜 简 贞 (35)

善听母亲唠叨 郁建民 (36)

老妻如母 王尊孝 (37)

老了的爱 张 颢 (37)

上海阳台

腌笃鲜 史克勤 (38)

微信啊，微信！ 冯菊英 (39)

谈天说地

在居住地当个“准乡贤” 陈月芹 (40)

生命的长度、高度和深度 缪 迅 (41)

走好自己的长寿之道 杨云龙 (42)

丁香不结雨中愁 曹智堂 (43)

畅游天下

参观马克思纪念馆 冯鸿甲 (44)

百年山塘 王家年 (45)

闲情雅趣

花事 戴美凤 (46)

激情岁月

忆我在上海交大的日子 何 允 (47)

艺林漫步 廖永辉等 (48)

封面：春天的旋律

吴立平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：城市的脚步

池益泓 摄

中共上海市委组织部、上海市委老干部局印发 《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》

近日，中共上海市委组织部、上海市委老干部局印发了《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》（以下简称《意见》），并发出通知，要求本市各单位组织部门、老干部工作部门结合实际认真贯彻执行。

《意见》认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，紧密结合离退休干部党组织和党员队伍实际，旨在健全工作体系、加强组织建设、规范教育管理、强化组织功能、拓展工作空间、完善支撑保障，切实发挥离退休干部党组织凝聚、组织、服务老同志的作用，切实发挥离退休干部党员的模范带头作用，使广大老同志成为理解、支持、参与上海改革发展的重要力量。

《意见》要求，要以加强思想政治引导为重要任务。切实把全面从严治党要求贯穿其中，教育引导广大离退休干部党员始终做到政治坚定、思想常新、理想永存，自觉同党中央保持高度一致。要以为党的事业增添正能量为重要目标。有效开发离退休干部人才资源，积极引导离退休干部发挥好应有的作用；要以单位负责与部门指导相结合为重要手段。各单位党委（党组）要切实履行好领导离退休干部党建工作的职责，上级党委组织部门、老干部工作部门要注重强化对离退休干部党建工作的具体指导；要以加强部门协作为重要措施。积极构建组织部门牵头抓总、老干部工作部门指导实施、相关部门各负其责，多方参与、协同推进的离退休干部党建工作格局。

《意见》提出，要建立健全离退休干

部党建工作体系。一是明确部门分工。市委组织部、市委老干部局、市人力资源和社会保障局共同负责推进本市离退休干部党建工作。市委组织部负责牵头抓总，并将离退休干部党建工作纳入全市基层党建工作总体规划、年度工作计划、年终责任制述职评议考核；市委老干部局负责具体指导和组织实施，加强工作研究、提出指导性意见、推进工作开展、督促工作落实；市人力资源和社会保障局根据其工作职责，配合做好相关工作。形成由市委组织部牵头、市委老干部局具体承担、市人力资源和社会保障局等参与的工作运行机制；重大问题提交市委党的建设工作领导小组、老干部工作领导小组研究确定，市委老干部工作领导小组办公室负责沟通协调和推进落实。二是落实工作职责。市委老干部局为指导全市离退休干部党建工作的主体责任部门；各区县、大口党委老干部工作部门参照执行。各区县、大口党委所属机关事业单位，有老干部工作部门的，明确其为主体责任部门；未设老干部工作部门的，明确一个部门作为主体责任部门；这些主体责任部门在同级党委组织部门指导下开展工作，同时接受上级老干部工作部门的指导，承担本级离退休干部党建工作，负责对所属单位离退休干部党建工作的具体指导。三是调整机构设置和力量配备。根据工作职责，市委老干部局加强相关工作力量配备；区县党委对老干部局的机构设置和人员配备作适当调整；大口党委适当加强老干部工作部门的力量配备；区县、

大口党委所属单位在明确主体责任部门的基础上，要指定专人负责此项工作。四是推进离退休干部党委（工委）建设。探索建立离退休干部党委（工委）。

《意见》明确，要加强离退休干部党组织建设和党员教育管理。一是创新和完善离退休干部党组织设置。合理设置离退休干部党组织，离退休干部党员达到党章和有关规定人数的单位，一般应单独设立党支部，党支部人数一般不超过50人。二是加强离退休干部党组织班子建设。退休干部党组织书记的任职年龄一般不超过75周岁，身体较好、威信高、能够胜任支部工作的，可以适当放宽年龄限制。建立离退休干部党组织骨干培训制度，党组织书记纳入各级班长工程。三是加强离退休干部党员日常教育管理。离退休干部党组织要重点落实好“三会一课”、每年向党员报告工作等制度。引导党员严守政治纪律和政治规矩，用党章党规党纪规范自己的言行，不信谣、不传谣，不发表不负责任、有损党的形象的言论，不参加各种宗教迷信活动。四是创新离退休干部党组织活动方式。根据老同志的年龄、身体健康状况、志趣爱好等，合理适度安排离退休干部党组织活动。丰富和创新组织活动的内容、形式，增强组织活动的吸引力和实效性。

《意见》指出，要组织引导老同志为党的事业增添正能量。一是要以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容，把开展正能量活动作为离退休干部党组织的重要任务。二是把组织老同志在社区就近学习活动和发挥作用作为区域化党建工作的重要内容。提倡和鼓励机关事业单位离退休干部党员将组织关系转入居住地党组织。各单位党组织要认真抓好组织关系仍保留在原单位的离退休干部党员到居住地党组织联系报到工作。居民区（村）党组织要做好联系报到党员的登记工作。各街道（乡镇）党组织要按照市委“一个党组织主管，

参加多个党组织活动”的要求，通过多种形式，将这部分离退休干部党员纳入社区党建工作范畴，并逐步建立离退休干部党员信息库。结合“争当六大员”活动，鼓励他们通过相关程序担任居委会委员、党小组长、楼组长和业委会委员、群众活动团队负责人等，充分发挥他们在社区党建和社区治理中的积极作用。三是加强条块联动。居住地党组织应对那些在社区表现突出、群众赞扬的离退休干部党员及时向原单位进行反馈。原单位党组织可采用寄送情况反馈表等形式，向社区了解本单位离退休干部党员的情况。离退休干部党支部应将老同志在社区的表现情况作为评比先进、树立典型的重要依据。

《意见》强调，要加强对离退休干部党建工作的组织领导。一是落实领导责任。各单位党组织要高度重视离退休干部党建工作，将其作为基层党建工作的重要组成部分。党政主要领导要切实增强第一责任人的职责意识，带头关心离退休干部党建工作。二是强化基础保障。建立健全离退休干部党组织工作经费保障机制，机关、事业单位列入年度预算。各街道（乡镇）对组织离退休干部党员就近学习活动、参与社区治理和发挥作用工作，要在项目经费上给予支持和保障。各区县、委办局老干部活动中心（室）要挖掘潜力，为离退休干部党组织开展活动提供支持；各单位要通过内部挖潜、社区联手、社会租用等方式，为离退休干部党组织开展活动提供场地支持；各街道（乡镇）、居民区（村）要充分利用社区党建服务中心（站）、社区文化活动中心（站）、老年（老干部）活动室等，为居住在本区域的离退休干部党员参加活动创造条件。三是要加强工作队伍建设。要配备熟悉党务工作的人员从事离退休干部党建工作，并将他们纳入基层党务工作者培训和使用规划、评选表彰范围，逐步提升其政治理论、政策运用、组织指导等方面的能力和素质。

付出真心 倾注真情 为老干部办实事、解难事

□ 杨浦区委

当前，杨浦正处在爬坡过坎的关键时期，爬的是科创中心重要承载区建设的坡，过的是基础设施补短板的坎，改革发展稳定任务非常繁重。但是，“喝水不忘挖井人”，区委始终把关心好、照顾好、服务好老干部作为重要政治责任，付出真心、倾注真情；始终把老干部工作纳入社区党建和社会建设大格局，与经济社会各项事业同谋划、同部署、同推进，服务老干部各项工作成效显著。

一、强化责任：以强有力领导确保老干部共享发展成果

1、完善老干部工作领导责任制。形成了横向到边、纵向到底的老干部工作责任落实机制。横向上，我们把老干部工作纳入全区各部门全年绩效考核体系和领导班子考核内容，形成了齐抓共管的良好工作局面。纵向上，随着创新社会治理，加强基层党建工作的推进，我们把老干部工作列为街道人才办的重要职能，明确了街道党工委书记亲自抓、部门重点推、居民区认真做的工作机制。2015年，我们抓住居民区党组织书记换届契机，在居民区党组织书记中开展老干部工作专题培训，确保服务老干部的各项责任落实到人、工作落实到位。

2、完善老干部工作财力保障机制。尽管杨浦人均财力全市最低，但我们不断加大对老干部工作的投入，由区财政保障离休干部调整离休费和护理费等政策落实。同时，区财政每年拿出专项经费，用于保障离休干部的高龄养老服务，确保老干部服务的针对性和有效性。

3、完善老干部工作协调机制。深化“三区联动”，由区政府相关职能部门参加，邀请区域高校、企业成立了“情暖夕阳——杨浦老干部工作联席会”，定期召开会议，

研究落实一批惠及老干部的民生实事项目，探索形成了“政府引导，社会参与”的老干部服务新模式。

二、创新引领：以新的理念改进老干部服务工作

1、注重资源整合，打造“四助工程”。一是助医工程。建立区域内一、二、三级医院离休干部方便就医专管员的微信转诊平台，引导离休干部分级诊疗，畅通了转诊、会诊通道；组织“名医进家门”，开展离休干部家属和家政人员的护理技能培训及健康人文大讲坛，提高离休干部居家护理质量；试点离休干部健康状况评估及干预项目，方便老干部的就医和健康咨询。二是助养工程。充分发挥社区服务力量，为离休干部提供涵盖衣食住行各方面的生活服务，为老干部居家养老提供便利。三是助援工程。在全区设立10个“社区离休干部法律服务点”，方便离休干部进行财产公证、遗嘱公证；成立“劳模工作室志愿者队伍”，为离休干部提供优质、优先的房屋维修服务。四是助安工程。为离休干部家庭提供安装防盗门（窗）钩服务，定期请公安部门向离休干部开展防诈骗、防入室盗窃等安全防范宣传。

2、注重社会参与，构建“四位一体”体系。一是注重构建党委和政府、原单位、社会、家庭“四位一体”的老干部服务管理工作体系。每年召开社区离休干部原单位联席会，与区域高校、宝钢、百联、铁路、华谊等单位深化沟通，形成了“签约关心、信息共享、应急响应、定期活动、资源共享”等5种合作模式，取得了“1+1>2”的效果。二是发挥社会作用。组织社区志愿者，定期上门关心离休干部，及时了解老干部的生活状况；通过政府购买服务的形式，引入专业社会组织，满足老干部生活需求。三是发挥

离退休干部是党执政的重要政治资源，是促进社会发展的重要政治力量，按照“全面从严治党”要求，加强对他们的教育管理，组织他们为党的事业增添正能量，是区委的重要工作任务。为此，我们在市委组织部、市委老干部局的指导下，以成立离退休干部党工委为契机，积极探索和推进离退休干部党建工作。

一、创新模式，成立党工委

1、依托区委老干部局成立离退休干部党工委。离退休干部党工委作为区委派出机构，在区委组织部的指导下，负责全区离退休干部党建工作的指导和组织实施。党工委书记由区委组织部副部长、老干部局局长兼

任，副书记由老干部局副局长兼任，委员由区委组织部、区委老干部局和区人社

局相关领导和科室负责人兼任。党工委下设办公室和基层组织科，分别与局办公室和政治待遇科合署办公。具体工作由党工委研究确定，重大事项提交区党的建设工作领导小组或老干部工作领导小组讨论决定。

2、完善离退休干部党建工作体系。在现有老干部工作体系的基础上，进一步明确各委办局、街镇党组织对本单位、本系统离退休干部党建工作负总责，主要领导为第一责任人；各街镇党委（党工委）还要负责行政组织关系保留在原单位、居住在本区域的离退休干部党建工作；各委办局组织人事部门、各街镇社区党建办为离退休干部党建工作的责任部门，并安排专人负责，确

创新推进离退休干部党建工作 成立离退休干部党工委

□ 嘉定区委

家庭作用。大力倡导文明家风，在全区树立先进典型，营造孝亲敬老的浓厚氛围。

三、以人为本：以“三化”服务提升老干部幸福感、满意度

1、开展精细化服务，突出一个“实”字。离休干部整体进入“高龄和高发病期”，活动半径越来越小。因此，我们改变了过去集中化服务，强调以就近的方式，提供“零距离”服务。近年来，我区广泛开展“走进支部、走进活动场所、走进社区、走进家庭”的“四进”服务，通过居民区“老干部之家”等阵地，把我们的各项医疗保健、生活应急服务送到老干部身边。编印发放社区老干部服务指南，有效地解决了服务老干部的“最后一公里”问题。

2、开展个性化服务，突出一个“准”字。根据老干部实际需求，不断丰富、深化

服务项目。如，针对离休干部心理疏导需求，开展了“老伙伴”计划。又如，针对离休干部居家生活遇到的难题，开展“科技助老”服务等等，满足老干部更多个性化愿望。

3、开展亲情化服务，突出一个“情”字。区委、区政府坚持满怀深情做好离休干部服务工作，始终把老干部惦记在心中，在全区广泛开展“暖心”工程：一是在推进社区睦邻中心、老年人日间服务中心等民生项目中，优先为老干部提供优质养老服务；二是各级党政部门普遍建立了特困离休干部帮扶机制，及时帮助老同志解决燃眉之急；三是始终要求全区老干部工作者要像对待自己的父辈那样，以感恩之心，“敬爱致恭”服务老干部，使老干部充分感受到党和政府的关心。

保离退休干部党建工作有领导抓、有部门管、有人干。

3、建立离退休干部党建工作制度。为了把离退休干部党建纳入区委党建总体范畴，做到同研究、同部署、同检查、同考评，我们采取了一些措施，如将离退休干部党建列入年度区委常委会工作要点；在每季度区委组织部召开的组织工作例会上，对离退休干部党建工作提出要求、加强指导；区委基层党建年度责任制检查，离退休干部党建列入考核内容。

二、抓住重点，夯实基础

1、抓支部骨干队伍建设。首先，抓住支部书记队伍，除要求各单位按规定选好配强支部书记，还建立了支部书记报党工委备案制度；将离退休干部党支部书记培训列入区委组织部班长工程培训系列，确保每名支部书记每年参加1次系统培训；党工委每季度召开1次支部书记例会，传达有关精神，布置工作任务，明确工作要求。其次，党支部副书记和其他班子成员的培训，由各单位负责组织，原则上每年不少于1次。同时，党工委还开设了“党建工作园地”，为支部骨干学习、研讨、交流创造条件。

2、抓党务工作队伍建设。党工委每季度召开1次

各单位负责离退休干部党建工作人员的例会，每年举办1期集中学习培训，不断提高他们开展工作的能力。

3、抓支部工作规范管理。目前全区离退休干部党支部人数均控制在50人以下。对于与在职干部合建的70个党支部，要求离退休干部党员3人以上的，一般要独立组建离退休干部党支部或党小组。对于非党离退休干部，要求各单位将他们纳入相应的离退休干部党支部，参加除组织生活会外的其它活动。并进一步规范了支部活动内容和要求。

三、延伸拓展，注重实效

1、向社区延伸。区委充分认识到，离退休干部是创新社会治理加强基层建设的重要力量，要求各街镇把组织关系保留在原单位、居住在本区域的离退休干部，以一定的形式将他们组织起来，参与社区各项活动，发挥好应有作用。为了落实好这一要求，离退休干部党工委和区级机关工委联合在新成路街道开展试点，采取在机关、街道、居民区分别建立工作站、工作分站、工作组的方式，单位与社区联手共同推进，取得经验后，再在全区逐步推广。

2、向有关部门工作领域延伸。离退休干部党工委

一方面加强与有关部门的联系，找准老同志参与有关工作的结合点，另一方面要求离退休干部党组织引导老同志参与有关活动。如，与区社建办合作，进一步推进“争当六大员”活动在社区的深入开展；与区民政局合作，开展“夕阳映晚霞”、“爱在深秋”、“朝夕相伴”等公益活动；与区人口办合作，开展“老少牵手，梦想成真”活动；与区档案局、文广局合作，开展“口述历史”活动；与区教育局合作，开展“爱心助学”活动等。通过这些方式，既有利于有关部门的工作开展，又提高了离退休干部党建工作的实效。

3、向本单位工作延伸。各单位根据实际需要，注重发挥老同志的优势作用。有的组织老同志发挥专业优势，提合理化建议；有的利用老同志的政治优势、经验优势，开展党团支部结对、老青结对活动，做好传帮带。

同时，为了保证离退休干部党建工作的顺利推进，在经费保障上，确定了离退休干部党支部基本工作经费的标准，并明确列入单位年度预算。在场地保障上，要求各老干部活动室开设专门的支部活动场所，有条件的单位要明确相对固定的支部活动点。

提高认识 精心组织

扎实开展为党的事业增添正能量活动

□ 市绿化和市容管理局党组

2012年我局成立机关离退休干部党委，下辖7个支部。近年来，局党组按照中组部和市委部署，结合单位实际和老同志特点，周密计划，精心组织，在机关离退休干部中扎实开展为党的事业增添正能量活动，促进老干部工作创新发展。

一、提高认识，统一思想

1、开展正能量活动，是老干部工作融入中心、服务大局的现实需要。老同志对党的感情深厚，对党的事业无比忠诚，进一步激发老同志的政治热情，有利于在全面建设小康社会的决胜阶段，更好地凝聚人心、汇聚力量、共谋发展。

2、开展正能量活动，是老干部工作拓展视野、丰富内涵的难得机遇。离退休干部是党和国家的宝贵财富。绿化市容局机关离退休干部，在职时是推动绿化市容行业改革发展稳定的骨干力量，既有坚强的党性和优良的作风，又有扎实的专业功底和丰富的实践经验。把老同志再一次动员组织起来，为行业发展再立新功，既是绿化市容事业发展的客观需要，同时也满足了广大老同志继续为行业发展贡献力量的迫切愿望。

3、开展正能量活动，是老干部工作开阔思路、转型发展的必然要求。老干部工作是党的建设的特色。新形势下，老干部工作应从“服务员”转变为“指导员”，不但要使老同志享受到更优质、更便利的服务，还要实现老干部更有效、更完善的教育和管理，引领和带动广大离退休干部为党的事业作出新贡献。

二、围绕主题，精心组织

1、加强教育引导，筑牢思想基础。注重政治引领，一年两次，局党组主要领导亲

自向老同志传达中央、市委重要会议精神，解读重大决策部署，通报行业发展的重要情况，引导老同志始终在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致。注重理论教育，坚持党课制度，定期开展形势任务教育，引导老同志正确看待当前经济社会发展的形势和变化。注重提高认识，组织老同志认真学习《宣传提纲》，围绕“新时期老党员如何发挥先锋模范作用”等开展学习讨论，进一步强化“离岗不离党，退休不褪色”的意识。注重实际导向，组织老同志考察行业发展最新成就，让老同志切身感受到行业的进步和发展。通过教育引导和参观学习，使老同志深刻理解正能量活动的意义和要求，激发为党的事业增添正能量的热情。

2、精心设计载体，营造浓厚氛围。为激发老同志参与正能量活动的积极性、主动性，分别组建合唱、摄影、书画等10多个兴趣小组。坚持把兴趣活动与弘扬正能量有机整合起来，让老同志在兴趣活动中传递和弘扬正能量。举办以改革开放、社会发展、弘扬正气等为主题的摄影、书画作品展，引导老同志用艺术作品反映国家、上海和行业的发展成果，抒发对党的感情，增强对党的信心。连续多年，举办主题歌会。在传播正能量的同时，也收获了满满的正能量。

3、注重发挥优势，突显活动实效。注重发挥老同志的经验优势，结合绿化市容行业“十三五”规划编制工作，组织开展“我为行业发展献一计”活动。注重发挥老同志在政治和专业上的“传帮带”作用，开展老同志与优秀年轻干部和专业人才结对活动。大力引导老同志在日常生活传递正能量，组织老同志到居住地党组

2015年度

上海市老干部工作统计报告

□ 市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2015年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数17574人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命27人（其中，老红军9人，参加过长征3人），抗战前期参加革命

1211人，抗战后期参加革命2724人，解放战争时期参加革命13612人。

全市17574位离休干部中，机关行政单位3415人，占总数19.4%；事业单位4382人，占总数24.9%；企业单位9777人，占总数55.6%。市属单位（含区、县属单位）的离休干部有

13293人，占总数75.6%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有4281人，占总数24.4%。

全市离休干部中，男性13023人，占总数74.1%；女性4551人，占总数25.9%。外省市来沪安置的离休干部614人；本市安置在外省市离休干部131人。2015年全市离休干部去世1572人。

二、离休干部身体健康状况

截至2015年年底，全市离休干部平均年龄86.58岁。到2016年，85岁至89岁的离休干部有9620人，占总数

织报到。有位局级老领导虽年逾古稀，但在所住小区出现物业管理无序、业委会长期无人、居委会颇为无奈的情况时，毅然挑起业委会主任的重担，发挥精于管理和善做群众工作的优势，敢抓善管，使小区面貌大为改观，得到居民区党组织和小区居民的交口称赞。还有更多的老同志加入社区志愿者队伍，亮身份、起作用，得到社区党组织的表扬。

4、加大关爱力度，增强认知认同。满怀深情做好服务，让老同志放心满意、心情舒畅，是开展好正能量活动的基础。坚持联系走访制度，局领导班子成员一年两次亲自上门走访老同志；坚持困难帮扶制度，对有特殊困难、生病住院或家庭变故的老同志，及时送上组织的关心；坚持结对互助制度，组织老干部工作者、支部骨干和团员青年与高龄、重病、独居老同志结对帮扶。通过构建多层次的关心帮扶体系，及时帮助老同志解决遇到的困难，使老同志倍感组织温暖，进一步激发老同志参加正能量活动的主动

性、积极性。

三、准确把握，推进发展

1、扩大活动覆盖。坚持做到正能量活动全覆盖。把60多名非党老同志纳入相应的离退休干部支部，邀请非党老同志一起参加支部学习和活动，把全体老同志的思想更好地统一到中央和市委精神上来。

2、发挥骨干作用。把离退休干部党委委员、离退休干部支部书记作为开展正能量活动的骨干力量，定期组织培训，把握活动要求，转换工作视角、思路和做法，把“提高认识、调适心态、增强意识、做好表率”作为活动的切入点和突破口，不断提高开展正能量活动的能力和水平。

3、强化责任落实。局党组把正能量活动作为老干部工作的一项重要职责，制定方案，落实职责，形成局党组牵头抓总，组织部门、群团组织以及老干部部门密切配合、齐抓共管的工作格局。局党组定期听汇报、抓落实、促实效，及时研究解决遇到的问题，确保正能量活动顺利推进。

54.7%；90岁及以上的有4597人，占总数26.2%；百岁老人52人，最大年龄109岁。

全市离休干部中，身体健康的750人，占总数4.3%；身体一般的10327人，占总数58.8%；身体较差的758人，占总数4.3%；行动不便的334人，占总数1.9%；生活不能自理的5405人，占总数30.8%。

三、离休干部党支部建设和政治学习情况

全市离休干部中，中共党员14604人，占总数83.1%；60年及以上党龄的11551人，占党员总数79.1%；70年及以上党龄的2089人，占党员总数14.3%；党龄最长为81年。现有离退休干部党支部共2546个，其中，各单位建立的离休干部党支部1122个；离退休干部合建党支部579个；离休与在职干部合建的党支部145个；由老干部部门管理的退休干部党支部700个。共有2302位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有1249人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有466人。

在全市离休干部党支部中，能定期开展活动的有1963个。由于健康原因，长期不能参加党支部活动的离休干部有6352人，占党员总数43.5%。

2015年，全市有9306人

次的离休干部和15707人次的退休干部参加“争当六大员，共筑中国梦”主题活动。有1253位离退休干部参加区县老干部局组织的网宣队伍、5017位离退休干部订阅使用共产党员微信号。全市各级老干部部门建立微信公众号455个。

四、离退休干部发挥作用及开展关心下一代工作情况

全市共有各级关心下一代组织15136个。年内组织老干部报告团434个，举办各类报告会4185场次。2612个单位聘请离退休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。

全市共有关爱工作团2173个，6642位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象7255人。建立校外辅导站708个，离退休干部参加人数2936人。1017位离退休干部担任网吧监督员，13394位离退休干部参与了扶贫助学活动。

五、离休干部特殊对象情况

全市离休干部中，孤老48人，独居1490人，无配偶4233人，配偶无工作477人，家庭负担沉重284人，家庭中有无劳动能力子女的为125人。

六、社区高龄养老工作

全市离休干部中，居住在城镇的有17139人，占总数97.5%；居住在农村339

人，占总数1.9%；另有96人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（乡镇）191个、居民区（村）3283个；已经开展为老干部服务的社区卫生服务中心258个，其中，181个社区卫生服务中心开设了离休干部专用门诊。

社区与特困老干部结对10411对。为老干部服务的社区志愿者2332人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共19324人，其中接受服务机构提供服务的离休干部6394人，委托养老机构服务的离休干部1676人。

七、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市有老干部活动中心（室）412个，建筑面积总计约20.07万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组668个。各单位开放就近活动场地238个。

全市现有老干部大学31所，专用场地建筑面积3.4万平方米，合用场地建筑面积1.9万平方米。全年共开设1172个教学班；在读离休干部学员7572人次，退休学员31624人次。

（执笔：池益泓）

本市老干部工作系统召开学习讨论会

□ 市委老干部局综合调研处

4月6日，市委老干部局在青松城举行本市老干部工作系统学习讨论会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍同志主持会议并讲话。市委老干部局巡视员魏挺，副局长杨飞云、包龙根、龚怡出席，并分别就2016年工作作了布置。

方莉萍在讲话中，就做好2016年工作提出五点要

求。一是要加强学习，深化认识，全面领会和准确把握新时期老干部工作新思想新论断和新要求。她要求各级老干部工作部门领导班子，认真学习中央3号文件，以上率下，组织老干部工作部门同志和广大离退休干部开展学习，并对老同志的疑惑问题，及时做好解释工作。二是要发挥好老干部工作领

导小组的作用，为新时期老干部工作的有效开展提供有力保障。三是要聚焦短板，真抓实干，确保今年的各项工作任务落实到位。四是要结合实际，探索创新，推动老干部工作实现新的突破。五是要加强培训，提升能力，使老干部工作队伍适应新的任务要求。各区县、系统、央企党委老干部工作部门、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人出席会议并进行分组讨论。

本市老干部工作系统召开 2015年度面上课题调研课题成果发布会

□ 市委老干部局综合调研处

4月15日上午，本市老干部工作系统为党的事业增添正能量理论研讨暨2015年度面上课题成果发布会在青松城召开。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席会议并讲话。市委老干部局巡视员魏挺主持会议，副局长包龙根出席会议。

方莉萍在讲话中对2015年老干部工作系统调研工作进行了简要回顾和点评，并指出，2016年老干部工作系统的调研工作面临新形势和新任务。贯彻落实中央3号文件，有很多问题需要通过调查研究提出解决措施；全面推进本市离退休干部党建工作任务还很繁重；“十三五”规划明确的很多老龄工作措施以及医改政策，需要我们与之对接；全面推进正能量活动还有许多工作需要进一步探索创新；推动社区老干部工作转型发展还面临诸多新情况新挑战。希望各单位

要高度重视调研工作，认真选好课题，会同有关方面加大协同研究力度，同时还要注重课题调研成果的转化运用。方莉萍还就组织离退休干部党支部书记统一培训工作作出明确要求，强调要充分认识统一培训工作的重要性，加强对培训工作的组织领导，科学拟定培训计划，做好培训工作的具体指导。

会议对2015年度获奖调研成果及成果转化案例进行了表彰。杨浦区委老干部局、宝钢集团、国网上海市电力公司、徐汇区康健街道党工委、嘉定区新成路街道党工委、市检察院政治部等六家单位就为党的事业增添正能量理论研讨成果进行了交流和分享。本市各区县、大口党委老干部工作部门以及各课题组主要负责人、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人出席会议。

您说，我几岁

□

金名

在不早不涝、鲜有地震、不担心泥石流的上海生活工作了65年，人们听了一定说我太幸福了。那么，为什么这就是幸福呢？答案大约是众说纷纭的。

65年看一个城市，可以说看得不少了。上世纪80年代，民间流传这样的话，北京人什么都敢说，广东人什么都敢吃，上海人什么都敢穿。一些比我住得久的“老土地”，或隔三差五往国内外大城市飞的见多识广的人，依然感到上海的变化跟不上“让子弹飞”的时代步伐。尤其是我的温州同乡总爱奚落上海，说北京人依然什么话都敢说，广东人是什么都敢卖，只有上海人什么都不敢做。我听后曾写了一篇《温州人看上海》，在《文学报》发表，反驳他们。显然，今天相信上海的人越来越多，“上海奇迹”已成为时髦的流行语。这时，我不免问自己：65年了，上海到底为什么这样使我动心？

我想，就从我的“三改”故事说起。

我的职业可以说是预备工，国家叫我做啥就做啥。我的同学对此很不以为然，说是当一名“万金油干部”，太辜负了一生抱负。我却自以为这一生过得有声有色，至少实实在在演过5部时代大片，那就是《百万雄师过大江》、《中国人民的胜利》、《上海的早晨》、《霓虹灯下的哨兵》和《建国大业》。

1949年3月，我随解放军大军南下，带队的是团中央书记李昌。在紧跟部队打进老蒋总统府的当夜，我们住的是有电梯的高级饭店——青年饭店。第二天即接到“在丹阳集结”的命令。头一天住的是牛棚，对楼女同志福气好，住的是地主老财的大院，她们还合唱情歌《阿弥陀佛天知道》，让人感觉正得意万分，其实她们的生活比男同志要艰难得多。伙食是一样的，面前都是一盆蚕豆，真香。5月，部队进了上海，我们当晚住在交通大学大礼堂。天刚亮，我们奉命接管华山路青年馆（今天的上海戏剧学院）。园子里满地是瓦砾铁块，怕有地雷，我先在前面探路。清扫工作是十分认真的，因为这里有一个网球场，后来陈毅市长常来打网球。

刚进上海，我们的工作

是装扮后上电车，来到人多的十字路口扭秧歌、打腰鼓，宣传“反银元”，晚上更忙，要到工厂农村慰问演出。一般政工人员与解放军不宜进去的地方，如教会学校、舞厅、大世界、证券公司，便由我们文工团打头阵。一天，碰到跟随苏联西蒙诺夫来沪拍《中国人民的胜利》的北大同学高汉，他喊道：“嗨，大学生在马路卖艺！”那时，我们还在中山公园搞游园会，东一堆西一堆的搭着棚架与演出服装、道具，都被高汉收进了镜头。据老友说，50年后，中央电视台还重播了当时这幕游园会情景。

1951年，我被分配到浦东高桥搞土改，当时叫江心沙，在石油厂附近。我在日记中记下了当地老百姓用阴沟水刷牙的事。江南、上海，是文人笔下的天堂，眼前的景象却令我诧异：这就是江南？

在郊区，也许“黄世仁”式的地主不算多，多的是伪保甲长、国民党的军警匪和青红帮之类的地痞流氓。农民诉苦：“坐三轮车也会被这些人打一顿。”郊区农民受的苦其实并不比其



他地区的农村人家少。上海郊区有花农、服务冷藏业的冰水田，这些行业政策性较强，工作中自然要经常请示。一般农村土改大约一个多月，我们因为连着镇反、建乡（政府），搞了一年。

土改结束，我到上海最大的棉纺厂——国棉十七厂搞民改。后又到永安三厂，厂区在苏州河边。当时的苏州河还没改造成今天可以游泳、划龙舟的样子，是我笔下“臭气把太阳都熏黄了脸”的苏州河。我有时投稿，青年编辑常把“民改”改成“民政”。他们不知道民改是把压迫工人的拿摩温制度改掉，还工人以人的尊严与自由的权利。夏衍的《包身工》就详尽地写过上海纱厂女工的痛苦生活。

1953年我在市委党校学了8个月的总路线，分配在“对私改造特派员组”。这是新工作，从市里到局、到基层，涉足的单位不少，我身边的工作证与出入证不下10种，各种证都要填表格转关系，我不知道一个月要出入多少次组织部。在我初来上海还居无定所的年头，组织部就像我的家，我是这家里天天需要外出谋生的已成年的孩子。由于总是穿梭于组织部与下面的局、区、厂之间，我更像是“跑街先生”。我连奔带跑，嘴里哼着杜甫的“即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳”。又仿佛口袋里

藏着各家的房间钥匙，各行各业的大门我都可以去开启。

工作是这样有吸引力，我买了纺织工程的书来读，两年后，我为《文艺月报》写了组诗《清点速写》，写了“多花一毛车钱，坐三轮车赶来清点”的清点队长，写了保全工与车工的关系变化，写了《查出来的奇怪箱子》，出了资本主义管理制度的丑，等等。

组诗得到了时任上海市作协领导魏金枝的鼓励，并把我调出原工作单位，以致朋友们都不知道我到哪里去了。那时，并没有现今的跳槽一说。一天，路上碰见老友司徒汉，说：“我找了您两年都没有找到，您现在干哪一行？我想搞一部《上海青年大合唱》，您写词，我谱曲。”我当时没有答应。其实，当时我们更适合写《上海大合唱》，因为我们对工农商学兵都有接触。抗美援朝时，我在南市几个中学搞参军、参干，我已在《文汇报》上发表了剧本《向妈妈致敬》。当时该报记者朱树兰对我们青年文工团最关心，把我们在普陀区办学习班的活动照片都登在报上，像电影明星。我们在各区办学习班时，把优秀学员或送到音乐学院，或吸收到团里来，受到华东文化部、上海市文化局的多次表扬。

年轻人的生活永远是忙碌的，那时是六天工作制，

只能在星期天偷闲到纺织厂老板的别墅去玩。我们脑子里还很少有民宅不得私闯的概念，老板见了我们，还连声说“欢迎”。这心情就像马雅可夫斯基《好》里写的：“商店是我的，大街，是我的。”

我们不会忘了，电影《一江春水向东流》里揭露的抗战胜利后的国民党接收大员的“五子登科”。但我们共产党办事如果也有“五子”可形容，那便是“供给制”。年轻人结婚时，国家会给你一间房子、一张桌子、两只凳子，过上一年，由公费保姆给你领孩子。

这就是我的故事与思想。我，一个被叫做“书呆子”与“万金油”的靠公费读完中学、大学的穷小子，今天分享到马雅可夫斯基的豪气与幸福感，敢于向全世界喊出“中国好，上海好”，这是“三改”之赐。过去读书人只为考秀才、考举人、考进士而拼命，我是：为“三改”奔走发奋。在这“三改”中，我看到了一个活生生的把苦改成甜，把黑臭的苏州河改成“梦清园”的新上海。这可以说是上海的秘密，也是我崇拜上海的秘密。

列宁说：“革命的一天等于20年。”青年朋友，你算算，我几岁？

（作者生前系上海文艺出版社离休干部）

黄土高坡上的小山村

□ 卫我乡

在纪念建党95周年之际，抚今追昔，心潮起伏，感慨万千。而刻骨铭心、日久弥深的意念，仍是少年时代亲身经历的饥寒交迫和今天的小康之乐，灾难深重的旧中国和飞速发展的新中国的天壤之别。尽管我参加革命工作，由农村进入城市，由山西进入北京，而后又在1955年底调入上海这样的大城市工作生活60年，至今已三代同堂，但每每梦绕情牵的还是那个生我养我的、荒城贫瘠的小山村。

这个小山村位于山西浮山县城西十里的一个黄土高坡上，四十来户人家沿土崖挖穴而居，祖祖辈辈都以种田为生。我在这里一直长到十五岁，经历了父母双亡和弟妹分离的痛苦，经历了日寇的奸淫掳掠，阎锡山的横征暴敛，国民党胡宗南军队的进攻以及我党八路军、决死队的长期游击战。这在我的脑海里就如同同一卷历史的胶卷，时常会在眼前映过。我在这里的山坡上种过田、打过架，我也在这里读书识字，还参加了儿童团，站岗放哨、盘查行人。也是在这里，我接受了党的启蒙教育，学会了唱东方红，知道中国有了救星毛泽东。从我懂事起，记忆里就满是日本人的暴行和父老乡亲们扶老携幼带着干粮逃难的情景。每年麦收后，日本鬼子必要进村抢粮，阎锡山也来征讨，使得老百姓所剩无几。遇上久旱不雨，秋收无望，除个别有外快收入的人家外，家家粗粮糠皮加野菜，熬等明年麦收，仍是旧戏重演，年年如是。尤其到了每年二三月青黄不接之时，树皮树叶都吃。柿树、榆树、杨柳树叶和榆树皮拌玉米面蒸的“糊笼”，我就吃过五六年。如果里面放点盐，也不难吃。但当时由于日寇封锁，很难买到盐。反正能

吃饱不饿死，已觉得不错了。

当时附近的河南省经常遭受蝗灾、旱灾、黄河泛滥的水灾，还有日寇和汤恩伯的兵灾，老百姓成群结队地逃到山西讨饭，来我们这个穷山村讨饭的人也是络绎不绝。路旁和沟里经常有饿死的人。我和大人们一起多次掩埋过这些骨瘦如柴但又肚大如鼓的尸体，也多次经历过夫卖妻、母鬻子的场面，至今仍历历在目。

我十多岁时，大概是1943年至1944年吧，日寇经常要附近乡村出人，到县城和公路沿线据点修筑碉堡。如果哪个村庄不出人，鬼子就会进村报复。为求灾难中的太平，就派老人和小孩顶替，有父母疼爱的小孩都舍不得。而我正好担当这样的角色，前后达三次之多。这一去短则三五天，多则十天半月，没吃没喝，还要遭受鬼子和叛军的欺凌，晚上大家和衣而卧。1945年日本投降后，我县成了党的一统天下，土地改革，耕者有其田，大家扬眉吐气。但1946年国民党反动派发动内战，阎锡山和胡宗南的军队来占领长城，还乡团反攻倒算，我们这个小山村就有石成义、石心铸等三个共产党员被他们用刺刀一刀一刀地刺死。也就在这时，我的老师吉萍惜把我的原名卫秉中改为卫我乡，取当时解放区流行的口号“保卫家乡，保卫解放区，保卫毛泽东”之意。

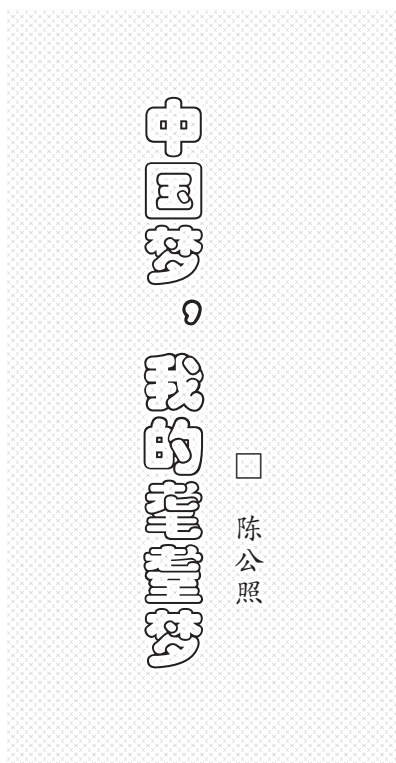
吉老师多才多艺，是他在这个小山村里最早给我们讲共产党毛泽东和延安，也是他带我走出小山村到县城读高小，然后又到临汾读中学，不然我不可能一路走到今天。

1990年10月，我携妻回到阔别40多年的小山村，读书时从临汾到家乡60华里，要走大半天，现在坐汽车不用一小时就到了。妻

习近平主席在参观《复兴之路》展览时说：中国梦是实现中华民族伟大复兴，即国家的富强，民族的振兴和人民的幸福。中国梦有很大的包容量，既有国家的梦，又有个人的梦；既有远大的抱负，也有眼前的温馨。

每个人都经历过丰富多彩的生活，有各式各样的梦想和追求，其中有成功和失败，有欢乐和忧愁。回忆我九十年人生走过的路，感慨良多。小时候放过牛，种过田，在农村读过多年私塾，又教过私塾；有过老式的花轿娶媳妇，也有过新式的罗曼蒂克式的谈情说爱；摆过地摊，织过土布，做过测量员，为我党做秘密地下工作，还奉组织指示，打入国民党部队当过兵；“文革”蒙冤蹲过班房，离休后在澳大利亚探亲期间，打过“洋工”；上海解放后，如饥似渴地学习俄文、英文，又滥竽充数地教过俄文和英文；虽然当了科长和校长，但教

好书，当一个好教师，则是我梦想中的重中之重。离休之后，又不甘寂寞，当了数年编辑，为介绍开发开放中的浦东新区而赶编工具书，有做浦东新区改革开放排头



兵之梦；参加市民寻访团，向党和政府反映民情民意，有更多为民办实事之梦。

如今，我已虚岁九十，能引以为自豪的是，牙齿一个不少，头发黑的多白的

少，耳朵基本不聋，眼睛视力尚可。当然，也有老年病，但总体情况令人满意，可谓比上不足，比下有余。我曾为自己订了三步曲计划，即八十岁能爬山，九十岁能走路，一百岁生活能自理。现在，我已闯过两关。去浙江安吉旅游，登上狮峰岭，时年八十五岁。如今虽已九十，但带拐杖尚能走路。剩下的就是第三关，一百岁生活能自理，这也是最难闯过的十年梦，但我有信心。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，我们老同志应珍惜光荣历史，永葆政治本色，继续以身作则，弘扬党的光荣传统和优良作风，继续为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。我将充分发挥自己的正能量，实现三步曲的耄耋梦。正是：实实在在中国梦，平生与党共命运，引吭落实“五中”曲，耄耋梦里看丹枫。

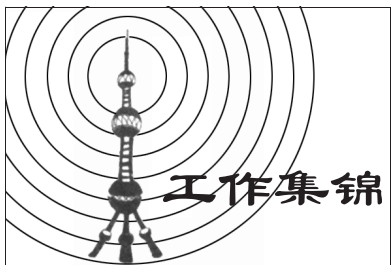
(作者系虹口区曲阳街道离休干部)

生长在上海，到了小山村感到什么都不习惯，坐上汽车上下山坡吓得直叫。但在我看来不止是旧貌换新颜，简直有隔世之感。过去大家连蓖麻油灯也点不起，现在已是家家电灯锐亮，井轱辘换成了抽水机，有的还有电视机，装了电话，买了摩托车，不仅家有余粮，而且一年到头吃细粮，粗粮已成为商品供出口。这真是过去想也想不到，编也编不出的，但事实摆在面前。遗憾的是没找到吉老师的家人，也不知道他安葬在何处，

没能到他坟前拜祭。十几年后的春节前夕，接到三弟从偏僻的山沟打来的拜年电话，而且是用手机打的，这使我目瞪口呆了老半天，山区也用上了手机。

小山村的变化，反映了我们伟大的党给我们生活带来的巨大而深刻的变化，天翻地覆，沧海桑田，国家昌盛，家庭幸福。我为祖国自豪，为有伟大的党感到骄傲，也为黄土高坡上小山村的乡亲祝福。

(作者系黄浦区淮海街道离休干部)



☆浦东新区关工委赴市未管所开展结对帮教工作

日前，浦东新区关工委及老干部帮教团一行来到上海市未管所，看望浦东籍学员，开展结对帮教工作，并向市未管所赠送了书籍，给学员带去了生活用品。

市未管所对浦东新区关工委老同志前来帮教表示感谢。老同志们与管教干部进行了座谈交流，并与学员一一结对。（浦关办）

☆长宁区组织开展“五老”志愿者先进事迹巡讲活动

为深入推进老同志为党的事业增添正能量活动，近日，长宁区组织9位荣获全国、上海市关心下一代工作先进工作者组成“五老”先进事迹报告团，赴全区各大口、街道（镇）作巡回宣讲报告。

在天山街道举行的首场报告会上，李仁杰、王经文、许逸周、庄关通等4位老同志结合亲身经历，讲述感人故事，赢得与会人员的热烈掌声，受到社区居民群众一致赞誉。听取宣讲的老同志表示，通过身边典型示范，使我们学有榜样。青年党员则表示，在老一代共产党员的身上，我们看到了责任与担当，要好好向他们学习。

据悉，组织“五老”先进事迹巡讲，旨在通过身边的先进典型教育、动员、引导更多的老同志加入到社区精神文明建设和关心下一代工作中来，为党和人民事业增添正能量。（王赞）

☆普陀区与市教卫党委联手推进离退休干部党建工作

日前，普陀区委老干部局与市教卫工作党委老干部处就条块联手、共同推进离退休干部党建工作开展座谈。双方就如何依托社区党建资源，利用教卫系统离退休干部人才优势，共同参与普陀“同心家园”建设达成共识。普陀区将在市教卫工作党委老干部处的支持配合下，充分利用华东师大和同济大学沪西校区的

离退休干部资源，优势互补，在创新社会管理、社区共治自治方面开展有益探索。（朱丙炜）

☆虹口区老干部大学向学员发“新学期红包”

春季学期开学第一天，虹口区老干部大学向每位学员赠送了一份特别的“新学期红包”——“发挥优势 传播正能量 争做心态阳光的时代老人”倡议书。

倡议书积极响应中央3号文件精神，号召广大离退休干部要把为党和人民的事业增添正能量作为价值取向，发挥自身优势，传播正能量，争做心态阳光的时代老人。倡议书同时倡议广大老同志要发挥自身政治、经验、威望优势，充分凝聚和释放正能量：自觉践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族传统美德，传递向上向善的精神力量，影响和带动周围群众坚定不移跟党走，共同释放正能量；以积极的心态、历史的眼光、辩证的思维，正确看待国家的发展变化，客观分析党风政风和社会风气，正确理解周围的人和事，做心态阳光的模范长辈；传承党的优良作风、弘扬优秀传统文化、培育和传承优良家风、关心教育青少年、开展法治宣传、化解矛盾纠纷、参与社区建设，以多种方式传播正能量；在传统媒体和新媒体上讲好中国故事，弘扬中国精神，传播中国好声音，用积极声音影响社会舆论，维护党和政府形象。（万俐俐）

☆闵行区老领导带头学用智能手机



闵行区委老干部局把“学智能手机 做网宣达人”活动扩展到离退休老领导，邀请中国电信莘建分局同志为离退休老领导讲解智能手

机使用技巧，辅导他们如何更好地使用微信。

听了辅导讲解，离退休老领导感慨万千。通过学习，不仅了解了最新的移动互联网生活，更重要的是通过手机能够发出更多传播正能量的信息和声音。（闵讯）

☆嘉定区关工委开展高中生青春圆梦活动



由嘉定区关工委和区教育系统关工委联合开展的高中生青春圆梦活动日前在封浜高级中学正式启动。

封浜高级中学校长代表全校师生对关工委老同志来校开展“青春圆梦”活动表示欢迎和感谢，希望学生珍惜机会，奋发成才。区关工委副秘书长张思义介绍了活动内容。青少年都有自己的梦想，都有为实现梦想而努力的追求，希望在关工委的老同志的帮扶、激励下，大家都能实现自己的美好梦想。学校党校班长姚佳敏同学在发言中表示一定珍惜机会，与德高望重的老同志牵手结对，珍惜青春，奋发努力。“青春圆梦”指导组组长、区统计局原局长朱龙铭为学生作了精彩报告。

根据活动方案，今年先行在封浜高级中学和嘉定二中开展该项活动，陆续开展“与人生对话”系列讲座、结对仪式等，充分发挥关工委老同志优势，帮助青年学子听党话，跟党走，树立正确的世界观、人生观和价值观，早日实现人生梦想。（徐宏）

☆崇明县“五老”志愿者与少数民族学生开展结对活动

日前，崇明县关工委组织10名“五老”志愿者与上海工程技术学校新疆部的学生开展“老少结对民族情 圆梦路上一起

走”活动。该校校长介绍了新疆部学生的主要情况，并对“五老”志愿者与学生结对、配合学校开展德育教育表示由衷感谢。

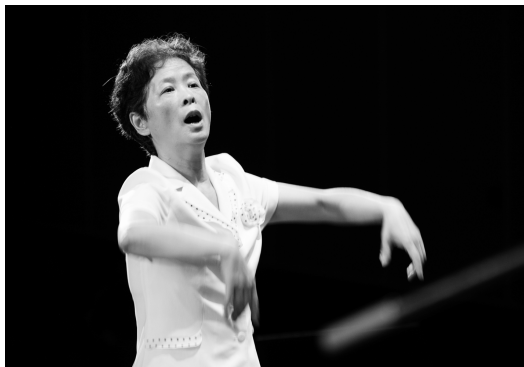
在活动现场，“五老”志愿者与结对学生交流谈心，气氛热烈。县教育局党委原副书记高文选讲述了自己少年时的参军经历，勉励学生在成长路上要听党话，跟党走，实现自身的人生价值。参加此次活动的20名学生来自新疆的5个不同民族，通过此项活动感受到了崇明爷爷奶奶们给予他们的关怀与温暖，他们表示将珍惜学习机会，争取学有所成。（崇关）

☆市级机关工委老同志赴南湖参观学习

四月的江南，莺飞草长，和风拂面。13日和14日两天，市级机关工委组织机关退休干部职工40余人，赴浙江嘉兴南湖参观学习。老同志们的瞻仰“一大”红船，参观南湖革命纪念馆，探访“一大”功臣、革命老人王会悟故居，老同志边走边议，追寻中国共产党95年辉煌业绩，寻觅革命先辈流血奋斗足迹，进一步增强了“做合格党员，向先进看齐”的意识，自觉投身在全党开展的“两学一做”学习教育。

驻足烟雨楼下的红船旁，南湖的碧波坦荡如砥，而老同志们却心潮起伏，感慨万千。我们的党从小到大，由弱到强，在这条红船上诞生后，在腥风血雨里成长壮大，引领中国走向民族复兴大道，多少先辈献出了宝贵的生命。作为一名党员干部，无论在职还是离开工作岗位，必须永远保持先进的本色，才能不负“红船”精神。

老同志们缓缓步入南湖革命纪念馆，在一张张珍贵的图片、一件件南湖革命文物前，在“一大”出席者雕像下，大家凝神聚目，禁不住现场交流观感。有的老同志表示，追忆往昔，为的是珍视今天，中国人民选择了共产党是由于她的先进性。有的老同志表示，今年是党95周年华诞，作为退出工作岗位的老同志，要做到离岗不离党，退休不褪色，始终保持阳光心态，自觉发挥正能量，力所能及为上海深化改革出力，为党争光。（市级机关工委老干部工作部）



她有一个美丽的梦，曾经从花季之年，做到而立之年、不惑之年、天命之年。而今，行至人生的金秋，她的梦想终于实现了。

她要组建一支歌咏队，并集合唱、指挥、声乐辅导、歌曲创作、演出策划、舞台监督于一身。

虞幼萍从普陀区政府办公室处级领导岗位上退休之后，牵头组建了退休局处级干部歌咏队。亲自担任队长，亲自上台指挥，亲自辅导上课，亲自编印教材，亲自制作音带，亲自创作节目，亲自组织排练，亲自安排聚餐，亲自组队出游。为了这支歌队，她倾注了无数心血，付出了无数个不眠之夜。

为了让歌咏队更具有战斗力、凝聚力，她在歌队组建了班委会（支部），把支部建在团队。并制订了一系列活动制度，如分组联系制度、缺席请假制度、班委例会制度、出版专版制度、慰问队员制度、旅游休闲制度、总结表彰制度等等。

圆 梦 在 金 秋

记普陀区区级机关退休干部第六党支部虞幼萍

□ 普 讯

歌咏队成立两年来，参与活动的全是当年在普陀区及各部门、各街道镇领导岗位上奉献、拼搏过的干部，年龄最大的已经80岁。虞幼萍带领着他们离岗不离党，退休不褪色，从歌声中寻找欢乐，在歌唱中获得健康，用音乐为社会服务，用真情为社区奉献。两年来，他们共为社区居民、老年朋友、基层职工、机关干部演出13场，为构建和

谐社会主旋律增添了一个又一个美妙的音符。

虞幼萍本人身患多种疾病，丈夫也是“三高”人员。歌队的队员中，有的人父母长期卧床不起，有的人老伴罹患重病，有的人数次遭遇厄运。但是，他们都是生活的强者，生活中的任何磨难都没能把他们压垮。他们像一片片燃烧着的晚霞，情满天涯，在充满激情的旋律中迸发出了更加夺目的光华。

如今，退休局处级干部歌咏队已发展到70余人。他们走出了一条自组团队、自筹经费、自搞活动、自行发展的新路。虞幼萍是执着的追梦人，又是幸福的圆梦人。在执着追梦的道路上，信念是她不懈的动力，奉献是她圆梦的力量源泉。她的梦，用快乐的音符和优美的旋律编织；她的梦，用辛勤的汗水和忘我的劳动实现。她这美丽的梦，为和谐新普陀的建设增添了一道亮丽的风景线。



来自身边的力量

□ 陈 东

2012年夏天，我转岗到区委老干部局工作，“70后”的我有机会走近老干部、了解老干部、服务老干部。通过三年多的工作，不仅让我感受到老干部们信仰坚定、对党忠诚、严格履职的集体品质，而且让我看到了不同老干部身上闪耀着的个体品质，令我感动，催我奋进。

老刘是我最早认识的老干部。虽然年逾九旬，但他几乎每天都来局里活动。了解老刘是通过他一篇篇刊载于市级和区级刊物上的文章，阅读他的每一篇文章都能感受到他对党的忠诚之情，对生活的感激之情。在他身上我明白了有种态度叫坚持。时代在发展，社会在进步，唯有坚持理想信念，才能经得起各类社会不良思潮的影响，在五光十色的诱惑中保持着那份清醒；唯有坚持老干部工作优良传统，才能始终以老干部为本，满怀对老干部的深厚感情、对老干部事业的满腔热情，视老干部为亲人，敬爱致恭；唯有坚持学习，养成终身学习的良好习惯，才能不断增强政治素养和业务技能，提高服务老干部的能力。

老江是我敬佩的老干部。他曾身患重病，但能乐观面对，积极配合治疗，终于恢复健康。他担任街道离休干部党支部书记，工作认真负责，成效显著，尤其是在开展“争当六大员”活动中，他因地制宜，迎难而上，顺利推进活动开展，并形成了工作经验，在市局工作会议上作了交流发言。他对新事物充满好奇，学会了电脑，爱上了互联网，玩上了微信。在他身上，我明白了有种勇气叫挑战。挑战病魔，他迎来了新生；挑战工作，他展现了老干部们的新风采；挑战新技术，他享受了新时代的乐趣。

老万是我尊敬的老干部。在2013年市局举办的艺术节戏曲专场中，她饰演的京剧花旦一角，无论是扮相，还是表演都堪称一绝；在诗词吟诵专场又获得了三等奖。光鲜的背后是不为人知的辛劳，为了演好角色，她每天练习一小时，以致演出后就累倒了。在她身上我明白了有种力量叫认真。老干部工作需要持之以恒的认真，每一次走访不仅是了解老干部的近况，更是一次传递党和政府温暖的过程。老干部工作需要一丝不苟的认真，每一次补贴标准的调整，都要确保不差一分、不漏一人、不晚一天。老干部工作需要与时俱进的认真，针对老干部日益增长的精神文化需求，要充分挖掘自有资源，积极拓展社会资源，分类服务，使老干部各取所需、各得其所。

当前，我国正处于全面深化改革的新时期，党对老干部工作提出了新要求，这为老干部工作提供了发展机遇，面对机遇，作为老干部工作者的我们，更要从身边老同志的点滴精神中汲取营养，敢于担当，敢于迎接挑战，积极创新工作理念、创新工作思路、创新工作方法，主动适应党对老干部工作的新要求，主动衔接党的老干部政策和老干部的实际需求，主动改进作风、提升服务水平，切实做到“让党组织放心、让老干部满意”。

（作者系虹口区老干部局办公室主任）





松江的“小兵张嘎”

——记全国关心下一代工作先进工作者、
松江区离休干部潘海根

□ 市关工委办公室

潘海根离休以后，被聘为松江区关心下一代老干部宣讲团成员，尽管年岁已高，可他仍然一如既往地关心着松江的发展，关心着松江青少年的成长，关心着下一代的各项事业和工作，坚持老有所为，坚持为社会多作贡献。

潘海根被誉为上海的“小兵张嘎”。他自幼父母双亡，十一岁就参军，在抗日战争时期，年仅十多岁的潘海根就经历大小战事四五十次，还曾放羊送过“鸡毛信”，代表部队只身赴敌营，后又参加了解放战争，在山东莱芜战斗中负伤，至今右胳膊肘关节只能伸直不能弯曲。正是有着这么丰富的人生经历和阅历，让潘海根在关心下一代工作岗位上默默奉献了近20年。作为关心下一代老干部宣讲团的成员之一，他每一次宣教活动都做好充分的准备，提前根据宣讲活动的主题查阅资料、撰写演讲稿，将自己在战争年代惊心动魄的经历生动地讲

给孩子们听，有时候为孩子们讲铁道游击队的故事，有时候则为孩子们讲红军长征路上的故事。为了让宣讲更加生动，潘海根在宣讲时还会进行模仿表演，时而模仿日本人的奸诈狡猾，时而模仿解放军战士的机智勇猛，学得惟妙惟肖，讲得引人入胜，有些孩子听完了故事还觉得不够，“缠”着潘爷爷继续讲。这些年，潘海根不辞辛劳地参与各地大大小小的宣讲、交流活动，从小学到大学，从社区到企事业单位，数不胜数。听过潘爷爷故事的一代又一代的青少年们茁壮成长着，在各自不同的岗位上发光发热。

除了在思想上关心下一代健康成长外，潘海根还亲力亲为，在行动上为孩子们做表率，积极践行社会主义核心价值观，发扬、传承中华传统美德。有一次潘海根到居委会给小朋友们作讲座，穿着一件有些过时、洗得发黄的白衬衫，不明事理的孩子问潘爷爷：“衣服都

这么旧了为什么不扔掉？”潘爷爷语重心长地对孩子们说：“衣服没有坏没有破就不要随便扔掉。回想爷爷孩童时代有一件完好的衣服穿就是一件天大的开心事，穿的都是破破烂烂、打满补丁的衣服，现在就算条件好了也不能铺张浪费。钱要省着用，要用在有需要的地方，或是拿来帮助有需要的人，不能随便浪费。”他的言传身教，让孩子们受益匪浅。

有人曾这么跟潘海根说：“您年纪这么大，又是老干部，不愁吃不愁穿，为啥不在家里图个清闲自在？”潘海根总是笑着说：“我虽然年龄大了，但是还能尽自己的力量做一些力所能及的工作，对社会也是一种贡献。和可爱的孩子们在一起，每当看到他们一张张甜美的笑脸时，我的心也年轻了起来。只要我讲得动，组织需要我，孩子们需要我，我将不遗余力继续讲下去。”

赤诚的“园丁” 闪光的足迹

——记全国关心下一代工作先进工作者、普陀区教育系统关工委主任严振超

□ 市关工委办公室

1996年，严振超在普陀区政协副主席的岗位上退休，在组织的要求下组建区教育系统关工委，并担任主任。在关爱青少年成长的道路上，严振超怀着满腔的热情和执着的追求，留下了一条闪光的足迹。

严振超组织开展一系列让学生喜闻乐见的主题教育活动，让老同志用社会主义核心价值观为下一代的人生道路领航。他策划了桐柏高级中学辩论会，论题是“人为什么活着”，“人怎样生活才有意义”。辩论会上，正方反方辩论相当热烈。当曾经浴血抗战的离休干部现身说法时，全场响起了长时间的热烈掌声。那段时间，学校的图书馆、阅览室里，平时较少有学生问津的《共产党宣言》和马克思、毛泽东、邓小平的著作被借阅一空；区内不少学校组织同学走访老干部，印发了老干部的回忆录和人生格言，开展了“青春价值在哪里”的大讨论。这些活动期间，有110多名学生写了入党报告，青春的激情在同学们心中燃烧。



2006年，在全区学校开展的“八荣八耻”主题活动中，严振超组织开展“想一想”、“测一测”和“做一做”的实践活动。知行合一，知荣明耻，同学们对自己的要求高了，相互关心、团结互助的事例多了，对社会现象的分辨能力强了，勤奋学习、尊老敬老、拾金不昧、智擒窃贼等好人好事不断涌现。学校食堂里，倾倒剩饭剩菜的现象基本绝迹，个别旅游景点让游客穿鬼子军服留影的举动遭到了同学们的愤怒谴责。校园里好人好事不胜枚举。严振超每年在中小学中开展一次“知荣明耻树新风十佳美德好事”评选，并将这些同学的事迹拍成录像后通过党建网在各校播放。屏幕上出现的是和学生年龄相仿的同学，发生的是身边平凡而感人的事迹，与榜样的距离越近，就越能激发起急追直赶的热情，一个学先进的热潮至今仍持续地在校出现。

严振超组建了一支以基层学校为重点的1450名关心下一代工作志愿者队伍，并根据工作项目和各位老同志专长，组建了讲师团，读书实践活动指导组，高中生进党校培训工作组、课题组、调研组、编写组、宣讲组、教育咨询组、心理咨询组等骨干团组。他亲自担任了讲师团团长，调研组、编写组、课题组组长。严振超的党课时政系列讲座内容丰富，信息量大，针对性强，得到青少年学生、青年教师的赞誉。

如今，严振超额头爬上了皱纹，两鬓也已白发苍苍，但理想之火始终在他心头燃烧，他的生命已经与祖国的下一代紧紧相连。他说：“关心下一代是一项崇高的常青事业，我愿意继续积极探索实践，在关心下一代园地里，当好一名老园丁！”

不是亲人胜似亲人

□

吴万根

一个偶然的机会，原在上海老龄大学任中医基础理论课的一位老师因公出国，就请唐国章来代课。

唐国章是上海中医药大学教授、主任医师，他理论功底深，临床经验丰富，讲课深入浅出，对老年人又充满爱心，所以他的讲课很对老年人的胃口。他几次想走，可是许多老年学员说什么也不让他走。他这一代课，就代了十多年。

老年学员中有党政干部、将军、高级工程师、总编辑、作家、科技工作者、法官，唐国章站在讲台上，每每看到这些两鬓斑白的老人们全神贯注、一丝不苟地

做笔记，还频频举手提问，这种刻苦学习的精神，使他深深感动。唐国章说，我从他们身上，读到了一种精神，一种严肃认真、潜心研究的精神，一种不畏艰难、勇往直前的精神。他们曾经为党、为祖国、为人民奉献了自己的智慧、力量和青春，他们将永远受到党和人民的尊敬与爱戴。因此，我要全心全意为老年学员服务。

前几年，他原来的一位老领导在香港创办了一所中医学校，盛邀他赴港任教；更有他的几位学生在国外创办了诊所，邀他出国行医，但都被他婉言谢绝了。他说：这里有我所热爱的一份事业，我与老年学员结下了深厚的友谊，已经难以割舍。

唐国章教风严谨，备课十分认真，他根据老年人的特点，注重讲课生动形象，理论紧密联系实际。如在讲“正”、“邪”相争的中医治

疗原理时，他用两只公鸡争斗、互不相让来比喻，步步深入，使学员们听得懂、印象深、记得牢。

许多老年人学中医学，企盼唐老师为自己提供一张处方，能治好自己的慢性病。唐老师理解老年学员的心情。他首先给大家讲述了中西医理论的不同之处：西医研究人体与疾病的方法是分割、分段进行的；中医认为人体是一个有机的整体，在病理上是互相影响的，所以中医治病有别于西医，既不是“一方一药对一病一症”的简单方法，又不是“见痰治痰，见血止血，见热退热，头痛医头，脚痛医脚”的局部疗法，其方法为辨证论治，其原则为“治病必求其本”，这叫中医基础理论。要学好中医，必须从基础理论开始，扎扎实实打好基础。同时，他给大家讲明，健康长寿不能完全依靠药物，关键是对人的忧、思、怒、喜、悲、恐、惊



“七情”的调控。感情的变化，心态的平衡，直接影响人的健康。情志好，人放松，免疫功能增强，便能延年益寿。

针对老年学员理解能力强、记忆力差等特点，每次讲新课时，他总要用老师问、学员答的方式，复习前节课的内容。本节课结束时，总要总结式地再讲一遍。总之，重点、难点问题，他不厌其烦反复讲，直到学员弄懂为止。许多学员说：“唐老师讲课，既有理论，又有临床经验，紧密结合老年人的生理、心理、病理，深入浅出，把一门枯燥乏味的中医基础理论课给讲活了。”

唐老师认为，老年人学中医既要懂得一些理论，更要学会实际应用。因此，他经常用各种方法检验自己的教学效果、治病方法，尤其是学员学了以后，对本人、对家庭、邻里以及亲朋好友等治病是否起作用，他要求学员反馈信息。

唐老师经常说：“教会老年人科学养生是我应尽的责任。”为此，他结合讲课给学员们介绍了许多保健养生知识。如食谱要广，少油腻，忌辛辣，适当运动，多动四肢，手不停，脚不停，动手健脑，动脚健肾，学会自我调适，心志平衡，就能提高免疫功能。要学会辨证施治，辨证进补。常吃白

果、黑木耳和核桃仁，可以降低血粘度，使甘油三脂指标正常……

为了解除老年学员的多发病、常见病带来的痛苦，唐老师为学员们介绍了多种治疗的偏方。学员们一个个如获至宝。他们说：唐老师一点一滴给我们传授中医药知识和保健养生知识，他把健康送给了我们，他待我们胜似亲人。

唐国章老师还给不少学员及亲友治愈了不少慢性病。一位女性学员眼睛、脸部、下肢浮肿，肚子大、舌苔厚，唐老师说她内热重，教她用黄瓜皮、西瓜皮、冬瓜皮切块，洗净熬汤服用，几天后，她的症状全部消失。

一位班长患胃窦炎、萎缩性胃炎，唐老师教她按摩中脘、内关穴，顺时针、逆时针各72或108次，坚持一段时间后，该病完全治愈。班长的爱人患心绞痛，唐老师教他用五指按心区、内关、合谷等几个穴位，现已彻底治好，药也不吃了。

一位学员的亲戚（女性）患尿失禁多年，看遍京城名医，都未奏效，冬天不敢出门，心里十分痛苦。唐老师教她服中成药缩泉丸，再给一个处方：益智仁15克、淮山药30克、乌药6克、菟丝子12克、黄芪15克，一天熬两次服用，3个月后果见奇

效。唐国章因此被这位北京病人的亲朋好友誉为“沪上名医”。

唐老师还为一对姐妹治好了被病痛折磨多年的双膝关节炎，其中姐姐的先生患膝关节严重骨质增生，上下楼梯时苦不堪言，曾用各种药物治疗均见效不显，西医建议手术治疗，唐老师建议她用威灵仙50克，熬汤浸泡，坚持两月余，不但上下楼梯自如，还参加了单位组织的旅游，登上了黄山极顶。

类似例子，不胜枚举……

《中医学选读》春季班的同学为了感谢唐老师几年来的辛勤教学，结业那天，送给唐国章老师两句话，并请一位中国书法艺术家写了一副对联：“良相声名医事业，神仙手段佛心肠”，精心装裱后赠送给他。接过对联，唐老师的心里久久不能平静，这是对他医术、人品和师德的最好褒奖啊！



1949年接管旧监狱始末

□ 徐家俊

1949年5月27日，上海解放，号称远东第一大监狱的提篮桥监狱走向了历史转折点。监楼还是那些监楼，大门还是那扇大门，但是高高围墙内的世界更换了主人，从此谱写了新的历史篇章。

接管旧监狱

5月28日，上海市军管会政务接管委员会法院接收处派出三个接管组分别接管国民政府上海司法系统各单位。其中，第三组由毛荣光、王正福以正副接收专员的身份率员接管司法行政部直辖上海监狱（即提篮桥监狱）。旧监狱代理典狱长交出监狱印章、钥匙和相关材料。监狱时有650名犯人，其中“政治犯”（革命人士）50人。同日，中国人民解放军华东警卫旅二团三营三连，在连长梁政魁率领下进驻监狱，担任警戒看押任务（同年8月，这些解放军官兵全部转业或复员留在监狱工作，成为隶属监狱的警卫队）。29日和31日，法院接收处和上海市总工会（筹）联合在监狱分两批召开“慰问和欢送政治犯恢复自由大会”，并给他们每人发5块银元慰问金。31日，新创刊的中共上海市委机关报《解放日报》刊载了《军管会接收伪上海监狱，被迫害的“政治犯”当即获释恢复自由》和《受难的兄弟自由了》两篇报道。这是上海解放以后新闻媒体对上海监狱系统的首次报道。

旧提篮桥监狱，在行政管理体制上由典狱长全权负责，下设五课三室（即总务课、警卫课、教化课、作业课、卫生课；人事室、会计室、统计室）。课室下面还设名籍、保管、出纳、文书、庶务、教诲、教育、戒护、材料、成品等19个股。狱区内设忠、

孝、仁、义、信、爱、和、平8座监楼和感化院。1949年5月底，军管会接收监狱后，成立了“接收专员办公室”作为全监狱的领导机构。为了稳定局面，有利于开展工作，监狱根据“先接后管”的原则，在新旧交替阶段，暂时维持旧机构体制（课、室、股）的原状，令原有工作人员“各按原位，办理移交”，经过半个月的时间，交接工作基本完成后，除会计室仍由旧职人员负责外，其他各部门都任命了新的负责人。

接管和清理工作全部结束后，于同年9月21日正式宣布成立“上海市人民法院监狱”，并在长阳路147号大门外挂牌，人民法院监狱下设人事、总务、警卫、教育、会计、作业6个科和医院、女监，共8个部门。忠、孝、仁、爱、感化院等9幢监楼的名称仍保留（从1950年起改为1至9监），各科及医院下另设若干股；警卫科下辖9幢监楼。

没有硝烟的战争

旧提篮桥监狱押犯一般在6000人左右，最高时达8000余人。从1948年起由于监狱经济入不敷出，囚粮奇缺，物资匮乏，加上在





2013年5月3日，国务院公布“第七批全国重点文物保护单位”名单，其中“提篮桥监狱早期建筑”为1943处不可移动文物之一。

特定形势下，根据国民政府司法院和司法行政部的指令，监狱采取保释、假释等方法疏散了大批犯人。当1949年5月军管会接收监狱时，仅有犯人650人（男犯594人、女犯56人），其中外国籍犯11人。除去50名“政治犯”（革命同志）外，其余人员十分复杂，有汪伪司法行政部部长吴颂皋、粮食部部长顾宝衡、考试院院长江亢虎、广东省省长陈春圃、汪伪驻“满洲国”大使陈济成、汪伪驻日本大使蔡培等人，也有被国民政府法院判决、被新闻媒体追踪的要犯，如杀妻夺命的国民党少将陈希吾、杀夫分尸的上海酱园弄詹周氏等。这些人在监狱内哄闹，不守监规。工作人员管理他们，不服管教，有的还公开对抗，甚至振振有词地说，我们是国民党判决的，现在为什么要吃共产党的官司？监狱工作人员一方面及时做工作，以稳定监狱秩序；另一方面把有关问题及时汇报上级组织。从同年8月起，上海人民法院专门组织人员在提篮桥监狱内设立临时法庭，对原国民政府判决的犯人，除汉奸犯外，大部分人作了重新判决。同时，司法机关又及时收押了一些解放前夕被保释留在社会上的汉奸犯，如汪伪中央储备银行副总裁钱大钧于6月重新收押于监狱（1951年9月，被市军管会判处死刑，执行枪决）。

为了净化社会环境，维护新生政权，从1949年6月起，新生的提篮桥监狱开始收押犯人。从6月初到年底，共计收押犯人15170人。其中包括汪伪中央监察委员、大汉奸汪精卫之妻陈璧君和日本籍女犯中岛成子，她

们一起从苏州监狱移押到上海，关押在女监。

狱中生产

旧提篮桥监狱早在公共租界工部局管理时，就在狱内设有工场，让犯人进行生产作业，种类有印刷、木工、铁工、糊盒、缝纫、藤竹、洗涤、摇绳等，产品主要供司法机关内部使用，少部分投入市场。1948年下半年，监狱生产已全部停工，存在中南银行内钱款仅50元（已折算为新币）。上海解放后，接收监狱时库存原料短少，器械破损，狱内生产场地是个烂摊子。

解放后，随着打击反革命和刑事犯罪活动的深入，监狱在押犯数量增大，为了不让犯人坐吃闲饭，减轻国家负担，更主要为了通过劳动改造教育犯人，上海人民法院监狱克服各种困难，积极恢复狱内生产。在1949年7月间最早恢复了糊盒、印刷、洗涤、铁工四个工场，8月份又恢复了缝纫、制鞋、木漆等生产。狱内生产十分红火，如印刷工场，为新华书店印刷装订《李闯王》等两部书，每本印数为2万册；缝纫工场专替机关团体赶制棉制服，制铁工场打造锄头、钉耙等农具，木工工场接到了上海香烟厂的订单，加班赶做“双斧牌”香烟运往外地的木箱。从事生产的犯人，整座监狱从最初的不足100人，扩大到年底的1700多人。



1945年8月，日本无条件投降后，汪伪政权也宣告解散。在提篮桥收监的汪伪汉奸中，“夫人”陈璧君无疑是其中最难对付、最不易归顺的一块“硬骨头”。从1949年转押到提篮桥到1959年去世，陈璧君在那儿度过了10年。图为1946年，汪精卫之妻陈璧君（中着旗袍者）在苏州法庭受审。

红色电波招降敌军

□ 杨俊

1949年3月的一个晚上。南京路上的新新公司地下党支部召开支委会，支部书记楼延良传达了上海百货业地下党的指示：为了迎接上海解放，必须设法将设在公司五楼的“凯旋”电台控制起来，并学会使用它，准备在迎接上海解放中发挥作用，并决定由我和姚仁根任纠察队正副大队长兼管这项工作。

5月下旬头几天，人民解放军已逼近上海郊区，我们纠察队员集中到新新公司商场一楼，日夜等待上级命

令。

5月24日夜，人们已听到隆隆的炮声。第二天凌晨，解放军进入南京路。隐蔽在外的支部组织委员张啸峰匆匆赶来，我迎上去说：“快布置任务吧！”他迅速解开一个小纸包，取出了一叠印着“人民保安队”字样的红字白底布制臂章，又从贴身口袋里拿出了一张又小又薄的打字纸，上面写着密密麻麻的小字，是毛主席、朱总司令签署的《中国人民解放军布告》和欢迎解放军的歌词《我们的队伍来了》。接着，他命令：“立即使用电台，向全市人民广播！”我们接过材料，立即奔上五楼电台，迎面碰到电台经理。他一见我们这些纠察队员，吓得后退了几步。待我们说明来意后，他眉头一皱，呐呐地说：“对不起，我们是私营电台，警察局有规定，不准随便借给他人使用。”

“国民党警察局吗？它已经挂白旗投降了。这里的事由我们人民保安队负责，你可放心！一切费用，我们

可以如数照付！”张啸峰严肃地说。

经理半信半疑地走近窗口，探头望了一阵，直到确实看到对面老闸警察局门口挂起的白旗，才回过头来，连声说：“应当效劳，应当效劳……”然后摆了摆手：“那就请吧！”

李云森一个箭步跑进播音室，打开开关，开始播音，可收音机却收不到声音。姚仁根连忙检查，发现播放频率已被故意拨乱，他马上调整了过来。李云森噙着激动的泪花，用普通话播音：我们上海人民解放了！亲爱的同胞们，上海人民保安队播音开始！人民解放军已来到南京路！接着就反复播放《中国人民解放军布告》和队员们嘹亮的革命歌声：我们的队伍来了，浩浩荡荡，饮马长江。我们的队伍强大雄壮，红旗在飘扬。不怕你的长江宽又深，不怕你的堡垒密如林，我们的队伍要冲破长江，横扫千里……

播音不到5分钟，住在尚待解放的苏州河北岸的公

这张照片是当时拍摄的。左上角为新新公司五楼“凯旋”电台。右上角系我保卫电台的人民保安队员，正中是英联船厂工人以我电台广播为武器，劝降敌军成功而缴获的大量武器一部分。



司地下党员刘帼英打来电话兴奋地说：“我已听到你们的广播了！”

电台刚播音了一个多小时，大门口来了五六个油头粉面、西装革履的人，其中一个胖子煞有介事地对我们队员说：“我是电台的老前辈……”边说边摸挂在腰间的小手枪：“不要弄错，我是共产党的地下政工人员！”他拿出了一块红臂章作为证明，硬要往里闯。我们十几个守卫在电台大门前的头戴钢盔、手执木棒的人民保安队员，拦住了他们，不准他们进门。他威胁说：“上面飞机在飞，你们听到了吧。如果飞机听到广播，丢下炸弹，你们负得起责任吗？赶快把电台关掉。”这时，有个队员嚷起来：“这个胖子就是文化特务朱良，前几天还在电台里骂共产党哩！他是来浑水摸鱼的。”我们要他拿出证件来看，他什么证件也摸不出来。纠缠了半个钟头，他们只好溜走了。

电台播出“约法八章”的声音传遍了整个大上海，但龟缩在苏州河北岸的残敌，还在负隅顽抗。党支部开会决定根据“约法八章”，针对国民党军队士兵的思想状况，由宣传委员裘福祥同志拟出敌军投降“三项保障”：一、保证生命安全；二、要回家的给路条；三、

不没收士兵个人的东西。立即在电台反复广播，向顽抗的残敌喊话，发动宣传攻势，还广播了电台的电话号码，欢迎问讯。

被我军包围在浙江路桥北碉堡里的一百多个敌军，收听到“三项保障”后，挂出白旗，向解放军缴械投降。许多被围的敌军官兵打电话来询问：“你们的‘三项保障’是真是假？”“接受缴械投降有什么手续？”我们一一作了明确的答复，盘踞在英联船厂和邻近怡和纱厂、海军工厂、申新七厂的一批国民党残兵败将起先还在江边修筑防御工事，妄图顽抗，后来，英联船厂地下党支部书记沙玉琳依靠工人群众，把从我们电台收听到的“约法八章”、“三项保障”讲给驻厂的敌军指挥官听，当天下午2时，他们的正、副连长及全体士兵都向船厂工人缴械投降了。沙玉琳等又说服已投降的敌指挥官，一起到盘踞在怡和、恒丰两厂和海军工厂的敌202师、208师做工作。那里的敌军军官也表示：“只要有‘三项保障’，全体官兵都愿意听沙先生的指挥，缴械投降。”大康纱厂工人还专门借了一只收音机给驻厂敌军，让他们自己收听广播，敌营长当即表示停止抵抗，等待解放军前来

缴械。

电台反复广播“约法八章”和“三项保障”，不仅瓦解了敌军，而且引起了各阶层人民的强烈反响，从早到晚，电台办公室里电话铃声响个不停，纷纷提出各种问题，要我们答复。

有的人民保安队员问：“我们周围还有不少国民党军队，怎么才能叫他们投降？”

不少市民来电问：“解放军现在打到什么地方了？我们这里什么时候能解放呀？希望解放军快点来！”

有的问：“我们要慰问解放军，东西应送到哪里去？”

也有问：“共产党是否没收私人企业？”

对这些电话，我们都按党的政策和所知情况，予以答复。电台还陆续收到各界市民要求转交解放军的各种慰劳品，有饼干、奶粉、球鞋、套鞋、毛巾、牙刷、肥皂、牙膏等，还有部分钱款，把工会办公室堆得满满的。我们很快把这些慰劳品上交给设在海关的人民保安队总部。

电台连续广播了三天。到27日，解放军攻克了苏州河以北地区，消灭了全部敌人。5月28日，上海正式宣告解放。我们胜利地完成了任务，将电台移交给上海市军管会。

她和邓稼先

□ 朱砂

全国人大常委
会副委员长的
女儿、元勋的夫
人、大学教授，
相信如果人生可
以重新选择，已
近暮年的许鹿希
一定不会留恋这
些看似繁花似锦
的东西。如果可
以，她宁愿用所

有这一切，换回一份庸常的幸福与和那个男人一生的平静相守。

然而，世上没有如果，从她选择嫁给邓稼先的那一刻起，她的人生便注定将有太多的牵挂与等待。

他们的父亲都是北大的教授，他们在一起长大，有过快乐的童年，从小两个人便跟随各自的父亲在北海泛舟，听燕园里的朗朗读书声。彼时，小小的她如自家后院角落里的一株蒲公英，清淡，隽美；而他虽然顽皮，却聪颖好学，超强的理解能力与逻辑思维能力让老师和同学们刮目相看。

在那个青春涌动的豆蔻年华里，一对小儿女许下了地老天荒的承诺。

想来，如果没有那场战争，也许他们的人生会像许多人那样，读书，相恋，结婚，生子，一路顺风顺水，终身守一份现世安稳的幸福，生活得简单而快乐。然而，无情的现实扰乱了人生的脚步，“七七事变”的突然到来使她的父亲不得不带着全家南逃，而他一家因为父亲重病，滞留下来。

他目睹了日本人的残忍，侵略者屠刀下山河破碎、哀鸿遍野的惨状。也正因如此，才促使他在拿到美国大学博士学位的第九天，便踏上了返回祖国的路，他深知，外国的一切再好也是人家的。母亲只有一个，她的荣辱永远与你相关。

他回来了，他们如愿以偿地走到了一起，婚后，两个人在各自岗位上为新中国的

明天发奋工作着。5年，那是这场爱情中最安逸幸福的一段时光。

一切的改变，来自那个宏大的国家战略，他匆匆地与她告别，然后便人间蒸发般没了音信。那一年，她30岁，女儿只有4岁，儿子还在牙牙学语。

她不知道他去了哪儿，也不知道他去干什么了，但她懂他。她知道，能让这样一个重情重义的男人抛妻弃子隐姓埋名去做的，一定是了不起的大事，她不知道如何与他联系，她能做的，只有等待，遥遥无期。

她按部就班地工作、生活，孝敬双方父母，抚养一对儿女。那个女人，一个人的身上，担了两个责任却无怨无悔，只因，这一切，她是为他做的，而他所做的一切，是他想做的。

白天的忙碌让人顾不得去想许多，然而到了晚上，当青白的月光穿窗而入，那些蛰伏着的牵挂与寂寞，瞬间如萋萋的荒草，在她的心里，一路疯长开来。

及至罗布泊的上空腾起一朵巨大的蘑菇云，她才知道，他去研究原子弹了。那个时候，抗美援朝的战争刚刚结束，美帝对新中国虎视眈眈，苏联亦在中蒙边境屯兵百万，年轻的新中国腹背受敌，在这种情况下，国之利器的横空出世对于保障一个民族的和平是何等的重要！

她理解他的沉默，原谅了他对自己的守口如瓶。

那个时候的她天真地以为，他的任务完



成了，自己那颗因漫长的等待而被时光折磨得满目疮痍的心可以得到片刻的喘息了。然而，她却不知，原子弹之后，是氢弹；氢弹之后，是中子弹；等他将所有这些研究完成后，时间已经整整过去了28年。

他回来了。他走时，还是个风华正茂的青年，回来时，却已是鬓染霜华，并且，他回到她的身边，不是因为他可以休息了，而是，他患了癌症。

直到此时，她才知道，每一次研究中出现事故，他都是冲在最前面。甚至，有一次，做空投实验，氢弹从飞机上丢下来，降落伞没打开，直接掉在了地上摔碎了。因为没有准确的定点，100多个防化兵去找都没有找到，他去了，结果，氢弹被他找到了。他深知氢弹被摔裂后的风险，却一个人抢上前去把摔破的弹片拿到手里，仔细检验。不仅如此，每一次装雷管，他都坚持自己去做，他平时待他的下属如兄弟，没有一点官架子，只有这时，他才会以院长的权威向周围的人下命令：你们还年轻，你们不能去！

28年前，从他接到命令的那一天起，他便做好了碎首黄尘、马革裹尸的准备。他知道这一天一定会到来，只是他没想到，这一天会来得这么快。

1985年7月31日~1986年7月29日，是他们相处的最后的日子，结婚33年，他们却只在一起待了6年，而且，最后这一年于她，不是幸福，而是折磨。她是学医的，却只能眼睁睁地看着鲜血从他的鼻子、嘴里、耳朵里疯狂地涌出，看着他的身体被止痛针打成了蜂窝却依然被癌症晚期的疼痛折磨得死去活来。无数次地，看着他疼得在床上辗转，她却束手无策，深深的自责如千万只蚂蚁，啃咬着她的心。从他住进医院到他辞世，363个日日夜夜里，心疼是那个女人唯一的表情。

1986年3月29日，预感到自己的日子不多了，他对她说：“我有两件事必须做完，

那一份建议书和那一本书。”他指的是关于我国核武器发展的建议和规范论，那之后的4个月里，他在病床上忍着剧痛完成了它们。

“我不爱武器，我爱和平，但为了和平，我们需要武器。假如生命终结后可以再生，我仍选择中国，选择核事业。”

事实表明，他与她的所有付出都是值得的，那一年，苍茫大漠里腾空而起的蘑菇云，如一把利剑划破浩瀚长空，支撑起了这个东方巨人半个世纪的和平，让那个饱受欺凌与侮辱的民族从此踏上了昂首挺胸的复兴之路。

多年以后，她已经忘记了如何歇斯底里的去痛苦，只是静静地守候着属于他们的一切。家里摆设，还是他在世时的模样，连他坐过的沙发上的毛巾都没有换过。

在她的感觉里，他仿佛从未离开，他只是像以前那样去了大漠戈壁，他那爽朗的笑声和他那矫健的身姿，早已深深地扎根在她心底最温柔的地方，出现在她依旧年轻的梦里。她静静地守着一份白昼里的梦，守着一份缘，不凄凉，也不惆怅。

1999年9月18日，北京召开两弹一星功臣表彰大会。当年那些参加两弹一星研究的年轻人，如今都已是耄耋之年。大家说笑着，喜气洋洋地来接受属于他们的荣誉，整个会堂始终洋溢着亢奋、激动人心的气氛。

然而，镜头转入，人们惊讶地看到，一个苍老的女人，在众人的欢笑声中，扑伏在前排的椅背上，无声地啜泣着……

是她！眼前的一切无情地将她沉睡的记忆唤醒，一些细节，在她的心里，纵横交错……

她永生都不会忘记，他弥留之际，执手相望间，那一声噙着泪的温柔蔓延过来。“苦了你了”，简简单单的一句话，蕴含了一个男人对一个女人一生诉说不尽的愧疚。

市第二届创新为老服务大赛的最后决赛，正在紧张进行。经激烈角逐，在半决赛的18个项目中，10个优秀项目脱颖而出。当主持人小窗宣布“十佳”名单的话音刚落，大厅内霎时爆发了热烈的掌声。此刻，站在台下的大赛老年观察团领队茅建平与他的伙伴们，脸上都露出了欣慰的笑容。从2014年4月到2015年12月，在搜寻、体验为老服务创新项目的数百天里，他们穿街走巷，不辞辛劳，四处奔波。

一

2014年春天，上海“老小孩”网站的几个年轻人，聚在一幢具有历史故事的楼房里，正为自己一项为老年人服务的策划而激动。这项名为“创新为老服务大赛”的项目，将倡导新理念、新模式、新技术在为老服务中的应用，以新产品服务老人，提高老年人的生活质量，让他们有幸福生活的存在感。

项目一经推出，立刻得到了媒体、机关、社会组织及社会知名人士的响应，一个强有力的大赛组织系统很快成立。这时有人提出，如何能更好地从老年人的角度，去评判、感受项目的“适老性”，让每一个创新项目都能让使用者真正受益。于是，成立“老年观察团”

体验“创新”乐奔波

□ 任炽越

的点子，呼之而出。随后，一道“招兵买马”志愿号令，通过网络向四处散发。没过几天，报名者众多。按照老年观察团员的要求，经挑选，第一批50名团员正式选定，他们来自各行各业，退休前，有的是公务人员，有的是企业管理者，有的是工程师或教师，还有的是社区工作者，虽然他们的职业各不相同，但却有几个共同点：能写、善跑、会摄影，特别是对为老服务工作有热情，熟悉社区情况。观察团成立后，组织者请来高校专家，从项目创新点、项目目标、项目持续性及实用性等方面，进行培训。培训一结束，30位观察员，肩负“重任”，立即“潜”入了全市的大街小巷。

二

2014年6月的一天，浦东世博园区国际老年用品的展会上，来了三个“特殊”的参观者，他们就是老年观察团的茅老师与他的伙伴。在路过得茂公司摊位时，他们被一款新颖的爬楼机器吸引了。在简单询问了机器的功能、使用与安全性，并亲自试坐后，他们向机器的主人亮出了身份，并邀请该公

司申请参加大赛。

当时，社会上居住多层楼房的老年人、残疾人，因行动不便，长期无法下楼，要求安装电梯的呼声很高，但由于楼内居民意见不统一，致使这件事成了“老大难”。“爬楼机”的出现，让大赛工作人员都“眼睛一亮”。项目申请登记后，很快就到了体验的日子。

那天下午，在南浦大桥下浦东的一个社区，老年观察团员茅、丁两位老师，实地观察了一位居住在五楼的使用者，坐着爬楼机下楼的情况。那是一位体重150斤、年已九旬的脑中风后遗症病人，每周需去医院输液二三次。以前每次上下楼，由四个人抬着轮椅，在狭窄的楼道艰难而行，自从有了“爬楼机”后，每次上下楼，都能轻松搞定。

两位观察志愿者，仔细观察了机器从安装到使用的全过程，并认真归纳、记录下“爬楼机”的三大优点：一是携带方便、组装简单。拆开前如一只拉杆箱大小，组装只需一分钟；二是上下安全、坐着稳当。机器在爬楼时，使用者无前倾后倒现象，端坐平稳；三是行驶快捷、毫无颠簸。上下楼单程只需10分钟，使用者无任何不适感。回去后，他们写出了内容丰富、观察仔细的体

验报告。在后来的几轮投票中，“爬楼机”获得绝大多数评委的好评，轮轮胜出，轻松摘取了年度创新为老服务十佳项目桂冠。评委的评语为：上海市多层无电梯住房数量较多，楼内行动不便人群出行难的问题一直得不到有效的解决，现在可以通过爬楼机服务来解决这个问题。

三

刚接到体验“专业照护‘托老所’”项目时，郝老师很不以为然，他想上海养老机构已搞了几十年了，但他却一直看不到“很专业”的，前几年父亲中风后需康复，他四处托人，还是没找到合适的照护托老机构。

不过，那天他与丁老师，一踏进位于南码头社区的老年人日间照护中心时，心中的“不以为然”，一下子就被消除了。只见整个日间照护中心就像一个大家庭，和谐、温馨，老人们在护理人员的帮助下，有的在锻炼，有的在游戏，有的在阅读，有的在做手工，五月的阳光透过窗棂照进来，洒在老年人安详的脸上。

中心主任李传福向他们介绍，所谓专业照护，就是向在家缺少照料、需要帮助的老年人，提供规范化、流程化、专业化的生活照料、精神慰藉和康复康乐。李传

福说，“托老”项目的创新处，就是为老年人进行“私人定制”，开展个案康复服务。

在李传福的介绍中，郝、丁两位老师兴奋不已，体验尚未结束，他们的三点感受就已自然而然：其一，温馨。中心就像个温暖的家，鞋子、枕头都排得整整齐齐，每人有专用寝具，卫生间、洗浴房的地板都是软软的，老人的脸上充满了笑容；其二，专业。中心有专人按摩，配置各式康复器械，洗澡有专门的坐浴器，连老年人上厕所都有纪录，对病后障碍、行动不便的老人，就像一个“康复医院”；其三，亲民。对每位老人收费适中，适合普通市民消费水平。郝老师惊呼，看了后真有“喜出望外”的感觉。

“专业照护‘托老所’”项目，因其面向老年人的精准、到位的专业服务，获得评委包括工作人员的一致肯定，在决赛中毫无悬念的入选创新为老服务“十佳”项目。

四

田老师开始接触“剪爱”项目，是从一位年轻人与他外婆的故事开始的。那天项目创始人汤彬给她讲了自己在阳台上给儿子画画，儿子把画擦了，纸上就留下了空白的故事。汤彬说儿子

擦画的过程，让他不由地想起十年前离去的外婆。在外婆离世的前三年，上帝把她头脑中的储存也抹去了。外婆忘了亲人、忘了回家的路，最后也忘掉了自己……

怀着对外婆的思念，怀着对老年人的情感，喜欢美术的汤彬与他的伙伴们，从中国传统剪纸艺术上受到启发，设计了适合老年人（特别是失智老人）的新颖剪纸工艺品——剪纸冰箱贴。汤彬还辞去做了十多年的旅游工作，全身投入“剪爱”项目，成立了“剪爱（幸福）工坊”，并开创“流动剪艺馆”，深入社区，为老年人讲解剪纸知识，传授剪纸的设计、剪艺技巧，开展“剪爱防失智手工剪纸”健康活动，陪伴老年人度过一个又一个充满欢乐的时光。

田老师接过汤彬递过来的一叠剪纸作品，只见有神态各异的人物、活泼可爱的小动物及花卉、风光图案。与一般剪纸不同的是，它上面是一层绒质的材料，下面是软磁，撕去软磁上的纸，就可贴到冰箱上。

或许，“剪爱项目”里包含了太多的情感色彩，在创新为老服务的最后决赛中，很多评委都投了“剪爱”的票，最后“剪爱项目”以名列第四的票数，进入“十佳”项目之列。

“余热”生辉 兴味无穷

——我的退休生活

□ 经根宝

日月如梭，光阴似箭。转眼间我已退休八年了，流逝的时光不再回头，关键是要过好余生，健康快乐的退休生活比什么都重要。刚退休时，尽管此前早有思想准备，尽管预先做了心理调整，一旦要面对全新的退休生活方式时，依然感到了种种不适应，甚至有些手足无措，如同自由翱翔的鸟儿一下子被关进笼中一般，每天不知干些什么才好。

不久，经人推荐我被上海市市政工程某公司聘用，邀请我担任办公室顾问，主要负责该公司立功竞赛活动开展工作及有关公司领导交办事项。记得2008年1月6日聘任的第一天，董事长交给我一份2000字左右的材料，说是总经理写的年度工作总结，要求我帮忙修改一下，并说这事很急，总经理要在1月26日召开的职工代表大会上作报告之用。我心想在原有的材料修改一下文字，应该没有什么问题，也就欣然接受下来了。不成想，当我坐下来仔细看了材料后，却不由自主地紧张起来，眼前一片茫然……这不能算是总结材料，都是一些情况和数字的堆砌，缺乏总结三要素，是无法修改，必须另起炉

灶重写。我刚来公司，两眼一抹黑，情况一点不知，怎么重写？想推辞掉，脸上过不去。时间一天又一天过去了，理不出个头绪，真是着急啊！求人不如求己，我收集有关资料，请教有关人员，竭尽全力尽量多了解些公司一年来情况，并使出了浑身解数，在短短的十几天内勉强写出一份长达五千字的总结材料，经过再次修改后，并由总经理在职工代表大会上作了报告，获得了与会者的赞许，也让我找回了自信和力量。

通过这一关的考验，渐渐地，我能够做到自然洒脱面对各项事务，而且轻松自如地完成任务。不知不觉，在六年的聘用期内，除了每年的半年度和年度公司行政工作总结和立功竞赛活动工作总结必写任务以外，为了宣传公司，我先后写了数篇文章，分别刊登在《中国交通报》等报刊杂志上，其中《注重学用结合 加强岗位培训 鼓励岗位成才》和《深化竞赛 勇于进取 再创佳绩》分别参加2010年度与2012年度上海市市政公路行业协会思想政治工作研究会征文比赛，获得一等奖和三等奖；《以竞赛活动为平台 实行“四合一”模式 推进管理与监理工作》参加2013年度上海市市政公路行业协会党务工作绝招评比，获得最佳优胜奖。

从2010年4月开始，我应邀参加市建设交通委机关离退休干部党委组织开展的“看变化、讲故事、谈体会”集体回忆活动，并负责了其中四个专题的录音整理，整理出约11万字的录音稿，为之后的《录音稿——“看变化、讲故事、谈体会”集体回忆录》和《故事汇编——“看变化、讲故事、谈体





会》集体回忆录》两本书的编辑出版打下了基础。尽管我的耳朵为此而患上了耳鸣症，但我却没有丝毫后悔，因为我做了一件有意义的事。

我认识到，退休并非退场，退休是人生自然规律，人生路程必然转向，好比人在另一跑道上重新起跑，也有一个方向和目标。有方向、有目标，才有动力。承蒙大家的信任，让我担任了机关离退休干部党委第三党支部支部委员，负责宣传，我尽职尽责，整理编辑《夕阳心声》小册子，编写一、二两辑《三支部创先争优主题活动》录像片文稿，还受建交委机关离退休党委所托，为十二位优秀党员撰写先进事迹材料，为了深度挖掘他们的先进思想和高尚品行，我找他们一个个专访，有的甚至赶到家中进行采访。今年，市建交委机关离退休党委开展“蕴育好家风，涵养道德心”主题活动，有15个家庭被评为先进“和睦家庭”，其中原市政局的6位老同志的家庭事迹材料由我负责润色修改。我考虑到原上报的事迹材料尚未充分反映出其先

进性和可读性，在征得党委同意后，我一家一家登门采访，认真挖掘素材，撰写出《哥嫂的家，就是我们的“娘家”》、《倾注身心的爱，彰显传统的美》等6篇文章。不少老同志对我所写的6篇文章给予了“真实、感动、质朴、温馨”的评价。

我是不甘寂寞的人，一天到晚不闲着，还是那句老话：生活充实了，精神才会愉快，身体才会健康！人老要发挥“余热”，发挥“余热”也要有资本，那就是健康的身体。我很注重身体锻炼，尽量进行一些力所能及的活动，上下班我是坚持骑自行车，每天一个半小时，晚上看电视时也要进行简单的健身操。周六和周日上午到附近的江湾公园呼吸新鲜空气，感受公园文化，还参加快步走活动。走一圈三百米，别人走上10圈或20圈，我却不停地走上35圈才肯罢休，耗时两个小时，全程达到10公里。俗话说：“竹从叶上枯，人从脚上老。”快步走是老年人最好的运动方式。最近，我又开始向一位老者学练24式简化杨式太极拳，先易后难，循序渐进。现在我的血糖检验结果已降至正常参考值内，所谓的原“三高”现象消失了，而且其他检验项目的提示栏内上下符号也不见了。

我欣慰，我更坚信，只要坚持下去，使自己生活有情趣，工作有节奏，精神有寄托，健康有保障，就能够继续发挥着“余热”，且兴味无穷。



老
闺
蜜□
简
贞

连续三日，气象局发布豪雨特报。难得等到雨歇，老妇人拎着煮好放凉的一瓶白鹤灵芝茶，撑伞出门。她得走一公里路，才到她的小学同学家。

这同学也70岁了。两人分别50年后，有一日在小诊所内重逢。起初，她们彼此觉得对方那张镶蕾丝、挂着流苏（皱纹太多）的脸有点儿不一样，等护士喊名字，又觉得这名字也不一样。后来，其中一人鼓起勇气对另一人说：“我叫xxx。噫！我是不是认识你呀？”标准的老太太重逢法。

两个老太太终于哎哟哎哟地执手相认，嗓门挺大，霎时忘了病痛，忘了50年岁月像一头老母牛趴在她们背上喘。世界是怎么个转法呢？真像儿童乐园里的旋转木马，你拼命向友伴挥别，哪知几次自转、公转后，两人又挨到一起。

两人的丈夫都没了，儿女也不在身边。老同学说：“女人是油麻菜籽，生的小孩也是油麻菜籽，一撒就不

见了。”幸好两人的身体还算硬朗，小毛病有几桩，大病尚未报到。

六七十年岁月称得上是“大足字本”悲苦人生，一人一本，共两大巨册供两个老太太“说书”。不是时间遗忘她们，这回是她们把时间扫地出门了。两个老同学一周见面三四次，天天通电话。看同一部连续剧，同一天上医院拿药，吃的蔬果愈来愈相像，连眼睛痛都搽同一款药膏。仿佛小学生互抄作业，要对一起对，要错一起错。

不久，其中一人中风了，折腾个把月，幸亏不算太严重，一手一脚慢慢拖还能走，只是心情沉入谷底，一副只求一死的模样，常喃喃唤她死去丈夫的名字。

没中风的那个也像中了风，心里难受得茶饭不思。她天天到老同学家照应，鼓励她要按时吃药，要多做复健才能走到美容院烫头发，要快乐点儿才能多活几年。最后，搬出心底话：“你不为儿女想也得为我想，我苦了一辈子才捡到个姐妹……”话未说完，两个老太太手拉手哭起来。

老妇人在自家院子种了好几蓬白鹤灵芝草，

一得空就煮一瓶给老同学送去，当青草茶喝。她为了鼓舞老同学，剪了几枝短茎栽入盆内，放在老同学家的院子里，让她早晚散步做复健时，有个东西可以盼。

豪雨初歇，老妇人趁这空隙出门，手中那瓶草茶看来有点儿沉。雨虽弱了，到处仍是湿漉漉的。她打伞，走得比往常慢，仿佛整个世界的雨水都压在她伞上。

老妇人未走到门口即大声唤老同学名字，这是她的习惯。坐在廊前等着的那个即刻起身，微拖一脚去开门。老妇人大惊：“你别出来，地上滑……”门内的这个举起一支粗藤般结实的褐色拐杖，说：“放心啦！有这个！”接着，她们聊豪雨，比对8家电视台的气象预报，其敬业态度像天天得出海作业的渔人。两个老太太互挽着进屋，那情景让人觉得友谊不是抽象概念，是她们从年轻起即一针一线绣出的雪中送炭的锦帕。她们实实在在靠着老姐妹攒存的炭火，把晚年烘暖了。



也许我们不能同一时间闭眼，但我愿
珍惜与你同行的每一分钟……

善听母亲唠叨

□ 郝建民

80岁的母亲越来越老了，人也变得越来越唠叨。没事能找事，要是真被她抓到点小事更不得了，几天都盯着你。每次回家看父母，母亲总爱说：“以后多回来些，不要买这买那，多陪我说说话就够了。”所谓说说话，就是听她唠叨。我和妻子一听到母亲唠叨就想躲，谁知越是躲她叨得越有劲。但想到母亲含辛茹苦把我们抚养成人，所以，即使有理也不忍心去顶撞她。

面对母亲的唠叨，我与妻子显得无可奈何，总想找到一个好办法，不使母亲的唠叨整日充斥于家中的每个角落。一日，我把烦恼说给一位学过心理学的朋友听。他告诉我，老人爱唠叨是一种很普遍的现象，因为不论自己的孩子多大了，在父母亲的心里仍然还是个小孩，需要他们的管教。人到老年，爱在儿女面前唠叨，倾吐一下心中的喜怒哀乐，这是人之常情。子女工作忙，不能经常在父母身边，是现代社会的一种普遍现象，父母虽能理解子女，但心里也难免会产生孤独感，这就需要子女从精神上多给老人

一点慰藉。为此，在他们唠叨时，最好能安静地听，这也是一种交流感情的方式，

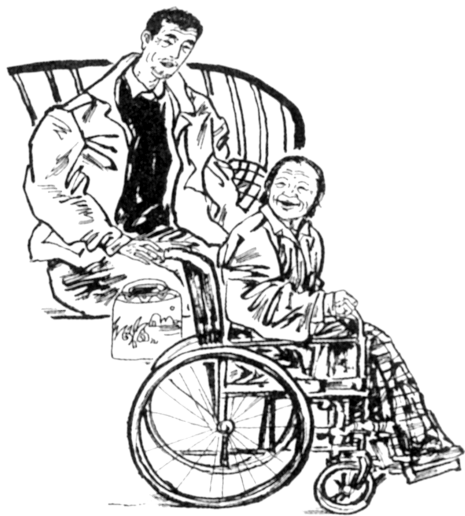
能使他们在心理上得到满足，在精神上得到抚慰，有利于老人的身心健康。

从朋友处取得真经，便想立即试

试效果。那日下午下班回到家中，见母亲独自呆坐客厅的沙发上，于是，我坐在母亲旁边：“妈妈，我们聊一聊，好吗？”母亲听了有些“受宠若惊”，她难以相信我会主动“送上门来”听唠叨，一时没能反应过来，显得不适应，聊天只进行了二十来分钟就匆匆结束了。

善于听老人唠叨，是对老人心理上一种莫大的安慰。有研究表明，老人唠叨是一种思维活动，对老人来说是“练脑”，唠叨对老年人有益，因为动嘴可避免孤独寡言，常唠叨实际上是一种精神宣泄。钱寄得很多，却不常看望老人，这样虽然在物质上体现了孝心，但在精神上却给老人造成了痛苦。如果儿女任着自己的性子不愿意去听唠叨，就可能在无形中给老人带来一种情感伤害。

此后，每次到母亲家后，我的第一件事就是静静地听听母亲三五十分钟的唠叨。这种交流方式，使得母亲的精神状态越来越好，以前她经常显得焦虑不安、郁闷，如今，却是笑口常开呢！





老妻如母

□ 王尊孝

我和老伴已年逾古稀。最近，我因脑梗住院两个星期。经全面检查，不太严重，住院治疗后大有好转。只是左臂无力，手腕、手指不灵活。出院时医生说，除了注意休息，坚持服药外，要勤按摩，活动手臂和手指，这样恢复得就快些。

住院期间，老伴日夜守护着我吃药、打针，还不辞辛苦地回家为我做可口的饭菜。

回到家中，我就什么也不干了，开始连穿衣、洗脸、刷牙都要老伴帮扶。这下，可把老伴忙坏了。平

时，她腿脚不好，拿轻扛重的活都是我干，刷碗扫地、打扫房间也是我干得多。现在，除了在家搞卫生、一日三餐，还要给我配药；外出为我买药，去超市买菜、购物，都是她一人忙活。还要为我按摩，少按摩一次她都不踏实。最近新房又交了钥匙，她还要上网查询装修知识、材料、牌子、价格等。看着她整天忙碌的背影，我心疼。

一次，老伴伺候我洗脚。在她倒洗脚水的时候，我随手用擦脚布擦了地板。

见状，一向爱干净的她，把我训斥了一顿。我瞪着双眼只是盯着她。要在过去，我会争辩、逞强。她倒是说着说着自个儿乐了。我就笑着说，这真像是母亲在指教儿子。

她再忙再累也要坚持为我按摩。我躺着好舒服。她开玩笑说，生来从没有这样被珍贵过吧？我真不记得，倒是相信这是真的。

当我说，我的左手指开始能动了，有明显的变化。她听了很高兴，说“你真行”。像小娃刚开始学点动作，让大人开心一样。她总是和颜悦色，还和我一起回忆小时候的故事，陕北农村的民俗趣闻，讨我欢心。

得病本是痛苦，但我很幸福。我看着老伴忙忙碌碌，还精神焕发，劲头十足，甚至觉得老伴的容貌也变得美丽了，我特舒心。我想由衷地说一声，老妻如母啊！

老了的爱

□ 张灏

年轻的爱泼辣、浪漫、我行我素。中年的爱深沉、成熟、息事宁人。这老了的爱呀，最难收拾！左右不是，横竖不行，原来这白头偕老要这么费思量！

退休了两个人住在一个屋檐下，大事小情难免有不合。年轻时常常让着我，老了我得处处让着他。女儿总结：上帝是公平的！先生说起家人的不是没有句号，说起当年自己的辉煌没有句号，埋怨人埋怨事总是用省略号。面对现实让我思量这老了的爱。人老了定位是家，失去了外面的许多精彩，脾气性格肯定有变化，为此我看到许多老人因此分手，分居，分床。真得要小心处理这老了的爱，它是单行道，过去了就回不来。现在我明白了这老了的爱呀，就是微笑，就是沉默，就是忍耐，就是宽容！微笑能解决许多问题，沉默能避免许多问题，忍耐能过滤不愉快，宽容能让和谐而至。

理解了这老了的爱就知道白头偕老不是一句空话，它需要举手投足的打理，勘正，培植。而这微笑和沉默，忍耐和宽容，如水，如土，如阳光，让这老了的爱摇曳生花！

腌笃鲜

□ 史克勤

一到春天，小菜场的竹笋渐渐多了起来。略带有黄土的叫黄泥笋，带黑土的叫安吉笋。形状有长长的、扁圆的、胖乎乎的，菜场摊主把笋头削得洁白鲜嫩，排放整齐十分诱人。

用竹笋做菜，花样很多，可炒、煮、焖、煲，比如“油焖笋”、“盐水笋”、“腊肉炒笋片”、“咸菜炒笋丝”等，不过最受家人喜欢的还是那色香味美的“腌笃鲜”。

腌笃鲜，最早起源于苏邦菜。顾名思义，“腌”就是咸的意思，“笃”就是焖煮的意思，“鲜”就是新鲜的意思。腌笃鲜的做法用料很讲究，一般选用嫩笋和鲜、咸五花肉，若考究点，还可放些火腿片。制作时，先在旺火上烧开，随后改用中小火慢慢焖，直至笋熟肉酥，再用旺火略微把汤汁收浓。这样煮成的腌笃鲜，口味咸鲜，汤白汁浓，肉质酥肥，笋香脆嫩。

尝笋之时，偶尔也会想起文人笔下“咏竹”诗句。比如，苏东坡的佳句：“宁可食无肉，不可居无竹；无肉使人瘦，无竹令人俗。”又有郑板桥自抒情怀：“咬定青山不放松，立根原在破岩中；千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”这两首诗既表达了诗人爱竹的情趣与心态，又寄寓了诗人的抱负和志向，不得不令后人油然而生敬意。

竹，具有高直挺拔、四季长青、中空有节、质地坚硬的气质品性。每每旅游路过竹林，聆听层层叠叠随风吹荡竹枝的萧萧声、竹杆与竹杆的碰击声，都不由让我浮生联想，感慨万千：是啊，人一生的经历中，总会遇到些许弯弯曲曲、磕磕碰碰、坎坎坷坷的事儿，但人生是无捷径可走的，那么，又

何尝不能像竹那样“咬定青山不放松”，脚踏实地，经受各种环境的磨砺呢？或许若干年后，也能像竹那样高昂挺拔、中空有节、质地坚硬地成长起来……



春笋、排骨、火腿切片备用。



以前，我对那些玩微信的人并无多少好感。在路上，我常常看到一些人一边走路，一边在看手机，任凭后面的汽车在按喇叭，他也听而不闻，以致影响了交通。有的人甚至会因为注意力集中在看微信上，而撞到电线杆上……。

逢年过节，亲朋好友欢聚一堂，本应高高兴兴在一起谈天说地、嘘寒问暖，但坐在桌子上的那些小辈们却人手一机在看微信，沉浸在自己的世界里，成为标准的低头族，似乎微信上的东西比亲友间的团聚更为重要，时常闹得一场好好的聚会不欢而散。

大年三十，儿女们从外地赶回来过年，从进家门到春晚结束，同家里人说不上几句话，一门心思就是在忙着抢红包，玩微信，弄得连看春晚的心情都没有。这个年过得令人扫兴了。

为此，那时我曾暗暗发誓，以后我决不玩微信，以免玩物丧志，引得家人不开心。

随着互联网的发展，大家对微信的认识也在不断地提高。它方便、快捷、省电话费，有什么事情几秒钟就可以搞定，比在电脑上上网要简单、快捷得多。所以，越来越多的老年朋友也开始加入到微信的圈子里来了。我的一些老年朋友现在也经

常会用一些时髦的语气来问我：“请将你的微信号告诉我，我马上将xxx东西给你发过来。”我总是不以为然地告诉他们：“我没有微信，你有什么好东西请发到我邮箱里好了。”但慢慢地问我要微信号的人越来越多，我这才发现我确实已经

了我的微信圈子里来了。搞得我每天兴奋不已，只要听到“叮当”一响，马上就会放下手中的事情，生怕错过了每一个微信、怠慢了我的微友。老公说我：“你怎么也像那些小青年一样啦。”外孙女也从深圳发微信来，称呼我为“潮奶奶”。

现在我的微信圈子越来越大。除了在上海的朋友、老家的亲友外，连50年前一起在北京当兵的老战友也纷纷地加入进来。大家在微信上天南海北地神侃海聊，谈家庭、谈身体、谈社会、传照片，多年不见的老朋友相互倾诉着这么多年来思念之情……各种各样的、不同题材的电子邮件也纷纷通过微信传了过来，内容丰富多彩，千奇百怪，每天真是目不暇接。微信拓展了我的视野，充实了我的晚年生活，增进了与朋友之间的友谊和感情。

为了做到微信、家务、学习、锻炼几不误，我将微信群里的朋友分成了几个圈子，有共性的内容，一起群发；个别的内容个别发。他们的微信，可取的多看看，内容一般的，如没有时间看的话，就先放一放。不再像刚开始那样兴奋、激动，一听到“叮当”声就会不顾一切地奔过去了，做到主次分明，忙碌有序。

为此，老公为我点了一个赞。

微信啊，

微信！

□

冯菊英

落伍了。为了跟上潮流，跟上时代，经过一番调查研究，终于为自己购买了一部经济实用、操作简便、容量又大的中老年智能手机。并专门抽半天时间去向先行一步的朋友学习操作要领。然后向朋友们公布了我的微信号，不一会朋友们纷纷进入



“乡贤”一词源于东汉，指的是本地有所作为的官员或对社会作出巨大贡献的社会贤达。在乡村急速城镇化的当下，乡贤文化如何弘扬与创新？新乡贤如何树立？值得探讨。

我认为弘扬“乡贤文化”重要且必要。弘扬“乡贤文化”，对宣传社会主义核心价值观，加强精神文明建设具有现实意义。实践证明，乡贤文化对带动民风向上有示范作用。发挥乡贤崇德向善的力量，是各级党组织和政府的重要任务。基层组织可以通过三个“兼容”，做到“不拘一格降乡贤”，营造了“社区是我家，建设靠大家”的氛围。

也有人认为“乡贤”仅存在于乡村，与城镇无关；是少数“名人”之事，与“凡人”无关。

其实，“乡贤”的“乡”字三种含义兼容。“乡”字具有乡村、家乡和通“向”意。“乡贤”也包含“向贤”。传统乡贤有地域性、知名度和道德观三个基本要素。

在新的历史条件下，“乡贤”的范围应该宽泛。优秀基层干部、道德模范和居民群众中德高望重者，都可以成为“新乡贤”。除了本乡本土人士，还应包括“外来者”乃至外籍人士。如果只以籍贯来界定“乡贤”，那些新上海人及其后代在新的居住地就永远当不成“乡贤”。树立“乡贤”的目的是要后人“见贤思齐”。弘扬乡贤文化，就是要

用他们的道德力量和文化修养凝聚人心。“乡贤”应该是群众公认的先进典型。现代道德模范就是乡贤。如果有人认为这样是把“乡贤”泛化了，那姑且称之为“准乡贤”吧。

同时，“乡贤”应是“本土”与“多元”文化兼容。在弘扬本土文化的同时，应加强多元文化宣传。如，社区组织些“月月比”“周周演”活动，包括摄影比赛、卡拉OK、器乐大赛等，让居民享受文化大餐。

另外，“乡贤”也应“名人”和“凡人”兼容。除动员居民中的“名人”为社区作贡献外，更多发挥“凡人”的作用。镇和居委会可设立两级道德讲堂，每年评选道德模范，树立一大批居民身边看得见的“凡人”道德典型。

作为个人，老同志们应争取在故乡当个乡贤，或者在居住地当个“准乡贤”，不失为人生的一件幸事。





生命的长度、高度和深度

□ 缪 迅

著名女高音歌唱家周小燕逝世，让众多媒体和人们关注并引来一番唏嘘、慨叹。按照通常的说法，一个人在99岁这样的高龄离世，应该是“喜丧”，不必过于哀伤和悲痛的。遗憾的是，诚如周小燕的得意门生廖昌永所言：周先生的逝世，是“一个时代过去了”。

几年前，周小燕接受记者采访时，虽然已经95高龄，依然充满自信地表示，如同足球比赛那样，她还只是打了上半场，下半场还刚刚开始，好戏还在后头呢。当然，这是老人的一种乐观表态，她本人和我们这些芸芸众生都不至于坚信：活过了95岁的人生，还能再有一个95岁在前面等着。然而，这种“自信人生二百年，会当击水三千里”的豪情壮志，是值得我们这些后来人学习并效仿的。

这也让我想起曾思玉老将军写的传记《我的第一个一百年》，曾老将军于106岁的高龄逝世，他活过了第一

个一百年，且活到了第二个一百年的第六个年头。虽然，如今中国人的预期寿命已经达到人均76岁，在上海，女性预期寿命已经达到85岁，男性预期寿命也已经超过81岁。不过，一个从枪林弹雨里冲杀出来的战争幸存者和胜利者，漫长的人生中经历了种种艰难困苦和血与火的战斗的老将军，能活到106岁！仅此，就让我们对这位老将军肃然起敬，并由此深信：人的生命，是完全可以创造出一个又一个奇迹的。

古人云：仁者寿。这极有道理。不过在我看来，还可以这样认为，智者寿，勇者寿。活到99岁的周小燕，是一位仁者，也是一位智者和勇者。而曾思玉老将军，则更是一位勇者、智者和仁者。

如今，在我国内，还有好几位继续在生命的长度和高度、深度上创造着奇迹的仁者、智者和勇者，比如111岁的语言大家周有光老

先生；比如104岁的钱钟书夫人、文学家、翻译家杨绛先生。我想，周有光、杨绛之所以能在人寿的极限上不断挑战成功，除了他（她）们的长寿基因确实胜出平常人一筹乃至几筹外，更重要的是，他（她）们对于人生的那种乐观态度、对于生活的那份拿得起放得下的豁达，以及不让每一天虚度、总能创造出一些成果的智慧。

自然规律对谁都是一视同仁的，人的衰老或可推迟但终将不可阻挡，人的寿命即便活过百年，也终有心脏停止跳动这最后的一刻到来；用杨绛先生的话来说，就是终有“回家”的那一天。不过，我们每一个人，如有豁达开朗的襟怀，有积极有为的态度，那么，人生的长度、高度、宽度和深度或许也会非同寻常，或许也会演绎出如周小燕、曾思玉以及如今还健在的老寿星周有光、杨绛那样的精彩人生。

走好自己 的长寿之道

□ 杨云龙

高质量的长寿，是一项“综合性工程”，不是仅靠营养而能造就的。有关保健书刊很多，电视也不乏宣传。我今年已87岁，每天健康快乐地生活，我有自己的长寿心得和体会。

首先心态要好。百岁老人、脑科专家、诺贝尔奖得主丽塔李维·蒙塔西妮的长寿秘诀是——保持清醒思考的状态，她用“漠视”来形容：“死亡只影响我的身体，什么时候死一点也不重要，重要的是保持大脑的清醒，用理性的左半脑思考。”一般长寿的人，必然有良好的心态，没有大喜大悲，没有欣喜若狂或暴跳如雷；不是个背后戳人，心存报复的人，而是以德报怨、宽厚待人的君子。很多人安贫知足，平和乐观，有很多是能宽容、肯吃亏、替别人想、难得糊涂的人。

其次要动静结合。生命在于运动，人的运动分两个部分：大脑运动和肢体运动。大



人老了不服老



老有老的爱好的



老有老的骄傲



不服老主要是心不老



脑必须多思维，如果脑子“一片空白”，天长日久就会患“痴呆症”，至少会变得迟钝。老年人上网写写博客，线下和网友聚聚谈谈，这是一种很好的大脑运动。肢体运动能不断改善健全机体功能，延缓衰老。一动一静，多年的坚持，让我这个87岁的耄耋老人，无论到哪里，不知情的人都惊呼我年轻。这是我退休后坚持运动的效果。老伴夸我文章比以前写得快，乒乓比以前打得好呢！连《东方都市电台》节目主持人小窗在访谈中也说：“老师，想不到您还这么年轻，我原来想一定是一位老态龙钟的老先生呢。”

长寿也要注意合理饮食。现在有两种倾向：一种是，要健康长寿就要多补充营养；一种是，要健康长寿就要素食清淡。我认为都不可取。人需要营养，人体需要的各种适量的营养，素菜淡饭是远远不够人体需要的营养，必然影响健康，减少免疫力，疾病乘机而入。荤菜及补品吃得太多，脂肪堆积，营养过剩，会引起心血管等多种疾病。所以进食一定要科学，这是长寿之道的重要一步。我的食谱很简单：一天一只鸡蛋，一杯牛奶，一只苹果。鸡鸭鱼肉、各色蔬菜，轮换而食，大米杂粮，烧软不硬，少油宜淡，挑鲜勿腌……

我把健康之道归纳为十六个字：合理饮食，坚持锻炼，乐观大度，限酒戒烟。



丁香不结雨中愁

□

曹智堂文

池益泓摄

午后望着窗外风雨，收听朋友传来的结满了幽怨的小提琴曲，哀怨动人的乐曲却使我想起了李璟的《浣溪沙》：“青鸟不传云外信，丁香空结雨中愁”。于是找出戴望舒的诗卷《望舒草》，展开《雨巷》静心地重读起来。

我们这一代人，说起来也算得上是经过人世间风雨的小知识分子了。大多数人是读过戴望舒的《雨巷》的。也就是说，是在想象和编结着梦幻般的希望和憧憬中长大起来的。撑着油纸伞，在风雨的旧时代悠长的小巷中彷徨，寻找有着丁香一样的颜色，丁香一样芬芳和忧愁的姑娘。在悠长、悠长又寂寥的雨巷中，追求着自己的理想。但是，她只能是像梦一般凄婉迷茫地飘过，直到颓圮的篱墙，消失在雨巷的尽头。其实，这条细长的雨巷我们一辈子都在

走，有时彷徨有时匆匆，寻寻觅觅，总是希望能找到心中那一位丁香般惆怅的姑娘。人生苦短，追求理想的有着丁香一样的姑娘驱使着我们度过整个人生。当年戴望舒，希望逢着但却并没有逢着的丁香般的姑娘，我们能逢得到吗？坐在下着细雨的窗前，读着戴望舒《雨巷》的诗句，你就慢慢的会感受到了诗歌中的梦幻般的诗情画意，可以超越时空地与诗人恣意对话。人们一直将丁香当做是幽美、高洁、愁怨的象征，也许我们也已经在朦胧中理解了诗人的心境。

去年6月初，正是北欧仲春季节，我在瑞典首都斯德哥尔摩游览。那一天阳光灿烂，我和朋友两人在斯城市郊寻访米勒公园的途中，

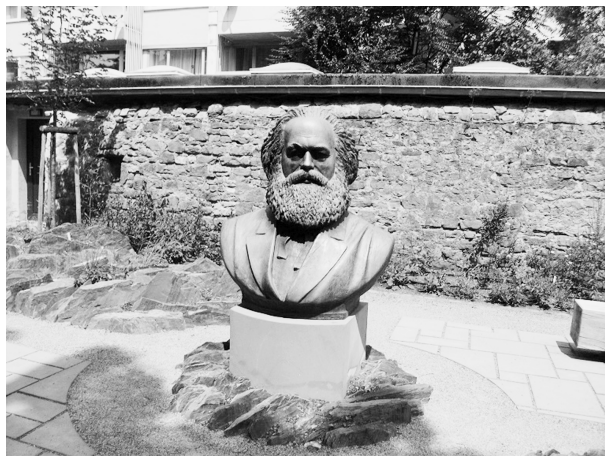
无意间进入一个开满了丁香的宁静的居民小区，沁人心脾的丁香的芬芳随着清晨的微风扑鼻而来，紫色的、白色的大簇丁香花朵在阳光下向你微笑。这里的每一幢小别墅，花园里几乎都栽种了丁香，然而这里的丁香却不结怨愁，其花蕾不是象征人们的愁心。你看，宁谧的小径上，这时阳光中迎面缓缓地走来了一位推着童车的少妇，其秀丽的脸庞，没有凄婉迷惘的表情也看不到一点的彷徨惆怅，却绽放着恬美的笑容。亲切的言谈中，她给我们简单介绍了这个我称之为“丁香谷”的住宅小区情况，同时为我指点了过去米勒公园的路径。早年留学法国、西班牙，受法国象征派影响极深，后来又积极参加抗日，被叶圣陶先生誉为“开创了新诗音节新纪元”的戴望舒，我不知道这是不是他所希望逢着的丁香般的姑娘？



参观马克思纪念馆

□ 冯鸿甲

到德国后，我迫不及待地赶到特里尔市罗马桥街10号，瞻仰了诞生马克思的故居，参观了马克思纪念馆。这是一座四面合围的三层楼房，中间天井上下直通，使得层层房间光线充足，可说是一座古朴严谨的三重四合院建筑。三层楼中主要的12间房和6道走廊，展出着各种实物和大量图片。各展室墙淡黄，顶乳白，壁灯照映下的每件展品，显得温馨清晰。在三楼的一个展橱中，有两件来自中国的展品：一是许德珩译的《贫乏的哲学》，书面有排字是“北京东亚印行”，纸色微黄；二是吴黎平、刘云合译的《法兰西内战》，书面下部印有“1938年”字样。在大量展品中，有反映了马克思和恩格斯共同领导欧洲工人运动，列宁领导俄国十月革命，亚洲东方人民的觉醒与中国共产党的诞生，各国用不同文字翻译马克思著作的各种版本等展品形象资料，其中相当部分很是眼熟，一见亲切，越看越入心，越深情，越崇敬。在展示马克思生平照片的壁框前，我面对马克思肖像，凝视着他刚强深邃的眼睛，能看穿任何事物的本质；他充满智慧的宽额，能装下整个宇宙；他那火苗般的髯鬚，



能燎原旧世界，照亮新世界。我取革命军人的立正姿势，面向党的最高创始人马克思肖像，毕恭毕敬深鞠躬！回头走向纪念馆门口时，碰到一群讲广东话的青年参观团，是来自深圳特区的。他们来这很有必要，改革开放碰到新难题，应该到这里来求得解难的灵感。一会又看到一批批来此参观的人群中，有黑人，有白人，有年轻的，也有年老的，有几位华侨身份的人，说是从南美洲来的。可见来此朝圣求经解难的人不是少数，是全世界劳动者共同的希望所在。

我在纪念馆前的罗马桥街上，停步凝目，回头瞻望，感觉出这幢原为民居的历史古建筑在告诉我们：历史人物的诞生发展与历史时空演变是紧密相关而不可分的，诞生马克思这样伟大的历史人杰，与特里尔这座城市伟大历史和环境有关。

因此，在我来此漫步于古罗马的古迹傍侧，总是隐约而又清晰地见到马克思的身影。见到他沉思深奥、忧心人类、洞悉万物、明朗迷津的求索不止的身影，见到他总是沉入在浩瀚的问题和浩瀚的思索之中。





姑苏城里有条山塘街，每隔几米，就有一处让人驻足的景点，尤其是那精湛的牌坊雕刻艺术。徜徉在古朴静默的牌坊里，有惟妙惟肖的双龙戏珠等待着您举首瞻仰，有活灵活现的“三顾茅庐”淡定着与您邂逅……

一条山塘街，通过一座座桥梁，把自身连接成东西向的通衢，更把四处皆是景致的那份天成点缀得如锦上添花。观赏者不论是倚桥看景，还是倚景看桥，都是一份惬意，一种陶醉。山塘街上的桥有特点，均横跨山塘河支流，而桥的两头都连着山塘街。

山塘街上有座名桥叫“青山桥”，在横跨山塘河的普济桥的西端，跨山塘河支流青山浜。不知是浜因桥而得名，还是桥因浜而得名，两者都是以虎丘这座“青山”而出名。青山桥又称白云桥，这座桥前靠虎丘山，傍依山塘河，风景优美，有

“云霭水竹，田畴波池，塔影钟声，与茅屋炊烟相映带，宛然碧水丹丘”之说。

青山桥始建于宋代，清同治五年重修，系单孔石板桥，桥长10余米，宽3.10米，但跨度仅有2.35米。桥栏由青砖砌成，上覆以抹角石条。青砖白缝，只需一眼，就能感受到它的古朴庄重。由于年代久远，桥身古风犹存。

史载，旧时，桥边停着画舫，供游人游赏山塘河，或观赏虎丘景色。许多文人墨客喜欢在此逗留一番，并把吟咏诗词作为一大胜事。明代诗人陈基有《青山桥即事》，诗云：“两情如水平如环，柳外春桡数往还。招手渡头人不见，二分新月近青山。”让人的内心不由生出缕缕

情丝来，“青山”在，人未老，风景旧曾谙，倚桥相望，古老而文化底蕴深厚的姑苏如斯般牵引着人们的眼眸。

记得去杭州，给我印象最深的是岳飞庙前的那副对联“青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞臣”，于是，在我的头脑中形成了这样的一种信念，志士仁人的骨应该背倚青山埋葬。青山桥畔，也埋着志士的忠骨。青山桥的东面就是五人墓，五位志士埋忠骨于“青山”之旁。

青山桥畔，还住过一位名人，他是被誉为“太白少陵复出”，被称作“清代蜀中诗人之冠”的张问陶。张问陶于嘉庆十九年三月初四日申时，病逝于青山桥寓所。然这个“青山桥寓所”究竟在何处，今人踪迹难寻。

山塘街，青山桥，留下了几多历史的印痕，也留下了几多遗憾。但这些遗憾却使得山塘街和青山桥更显魅力。



花事

□ 戴美凤

我喜欢水仙花挺拔直立的花茎玉树临风，我喜欢盛开的花儿娇媚地立在枝头远眺，每到花儿盛开时，像是绿色小丛林的上空，飘着一朵朵白云。然而多年来我却不忍将她摆放在我的案头，因为父亲最爱水仙花，我总以为花香、花影里有父亲的音容笑貌……

春节前，楼上的老同学见我的阳台花团锦簇、姹紫嫣红，唯缺水仙，于是给我端来了一盆水仙花。我又闻见水仙花那久违了的、沁人心脾的香味了，花香深深地沁入我的心扉，那阵阵熟悉的馥郁清香缠绕着我。我久久地围着花儿，生怕一转身，美丽的花儿不见了，失落的，是我绵绵的思念……

一日做菜时，我留下两棵小小的白菜心，切下两小段白萝卜及胡萝卜的根段，分别将它们浸泡在水中，置于阳光下，一天天的看着它们生长着。差不多十天的功夫，萝卜的新叶长大了，白菜也开花了，金灿灿的漂亮极了，还散发出阵阵菜花香！

外孙女看见了说：“外婆真会想办法，别出心裁的设计。”

我说：“快来闻闻，这是我儿时喜爱

的菜花香！你一定没有闻到过。”

哦，真的算不清有多少年没有闻到菜花香了，只记得儿时学校组织春游时，正是田地里油菜花开的季节。刚一出城，便闻到扑鼻的菜花香，看见眼前一片金黄，盛开的油菜花在我儿时的心灵深处，曾留下过一片金黄，留下了淡淡的菜花香……

花事匆匆，老同学送来的那盆水仙花开了，又谢了。送还漂亮的蓝花瓷盆时，总不能让盆空着。于是我在盆中放上一汪清水、一棵白菜心、一棵白萝卜根、几朵阳台上盛开的的海棠花，再摆上几粒漂亮的鹅卵石点缀着，感觉眼前一亮。

老同学见了很高兴，说：“不错，看似轻描淡写，其实是用心的。”呵呵，有人欣赏，我很开心。

我说：“白菜谐音为百财，人们常说萝卜白菜保平安，寓意都很好，祝你猴年

吉祥！”老同学高兴地端着花盆上楼了。

宅在家中，闷得慌，只能想法为自己找乐，既开了心又养了眼，何乐而不为。朋友，您喜欢这简简单单、清清爽爽的“萝卜白菜”吗？您也试试？



忆

我在上海交大的日子

□

何

允

1946年春天，重庆交大东迁上海，不同年级走不同的路径，我们先坐卡车经剑门关、广元到宝鸡。然后坐火车经西安沿陇海路向东，经洛阳开封到徐州，转津浦路到南京经沪宁路到上海。其中陇海路陕县到洛阳铁路被毁，改用牛车装行李，大部分人只能步行。这段路记不清走了几天，只记得一路上看见农民极度贫困，许多小孩没有裤子穿，唯一能弄到的食品只有山芋。

这一年4月，命运又让我回到了离开六年的上海。重庆交大和上海交大合并。但重庆来的同学和原来在上海的同学互不熟悉，自然形成两摊。重庆来的都是住读的而原上海的同学则绝大部分走读。在教室里重庆来的坐在左边，讲普通话，原上海的坐在右边，讲上海话，没有共同语言。但是后来的

学生运动，使大家逐渐消除了隔阂，融合成了一个强大团结的学生阵营。

1947年5月，学生进步运动开始爆发，使我的热血也沸腾起来。我明白了要改变这个世界，光靠科学是不够的，于是也积极参加了学生运动。先是交大的护校运动，全体同学到北火车站搭乘火车去南京请愿，车站不开车，机械系火车专业四年级同学包括莲弟自己到车头上开去。闹到国民党上海市长到车站做学生的工作，被迫接受了全校师生的正义要求，大家才返回学校。接着进行了反饥饿反内战、反美扶日等运动，交大校内壁垒分明，进步同学在民主墙上提出自己的意见，三青团起来反对，和进步同学针锋相对。我们上马路游行，军警特务大打出手，我也挨了一些板，队伍被打散。

5月26日晚上系科代表在上院教室内开会，讨论罢课的问题。忽然特务和警察包围了教室，要逮捕系科代表中的学生领导，我们就在教室内用课桌堆叠堵住门进行抗击，领头的警察局长气急败坏，亲自用斧头劈门。在这紧急关头，全校同学前来支援，将系科代表包括我从窗户救出，并一起高唱“团结就是力量”。面对万众一心的学生们，特务和警察

不得不撤走了。

在学生运动中，斗争是很尖锐激烈的，校长吴保丰也尽力地保护学生，据说在一次特务进校抓人时他用他的汽车将几个学生会的领导人送出了学校。

在校内，各个进步社团都进行各种活动以团结同学，同班同学徐伟举办无线电学习班，提高同学自己组装收音机的动手能力，我也参加进行教课，他要我代同班的甘维恒同学安装超短波通话机，我这才知道甘维恒已离校去浙江四明山参加了游击队。许多同学都在考虑到解放区去，我也十分羡慕。

1948年12月，徐伟同学告诉我，他将离校去苏北解放区，并动员我也能去，经过一番思想斗争，我决定放弃硕士学位，离开上海投身到解放斗争中去。我告诉了在上海农业机械厂工作的莲弟，他也鼓励我，叫我放心去，家中有他全力负担。于是我便在1949年1月中旬，通过徐伟告诉的联系方法，由一位交通员带领离开学校乘船到苏北解放区去，开始了新的生活。



猴年抒怀

□ 曹琪

年复一年盼富强，迎春绿色谱华章。
老翁永抱踌躇志，与党同心奔小康。

葱葱遥遥望醉，
簇簇缀迢迢，
叶剪千波趣，
枝摇万绿稠，
苗青晨露灿，
水碧大江流，
翠色生娇艳，
少时光景浮。

□ 新绿
梅月祥

春姑复醒万灵苏，
破土问天别腐枯，
花草鱼虫鸣鸟众，
神清气爽人康福。

□ 颂春
曹允康

观东海大桥

□ 刘师

能工巧匠建奇功，海岸洋山起彩虹。
惊世长桥跨骇浪，艰辛创业后人颂。

如梦令·踏青

□ 廖永辉

约上亲朋同辈，走向山川葱翠。放眼看风光，草绿鸟鸣霞蔚。沉醉，沉醉，竹影桃花流水。

盛开白蕊映朝霞，
簇簇繁浓满树丫，
远似白云近似雪，
春风吹过满头花。

□ 赏樱
刘世禄

咏红掌

□ 肖思坤

犹喜孙儿情意真，送来红掌敬慈亲。
雍容翠碧彰华丽，银烛朝天乐丙申。

夜风箏

□ 秦家志

电子风筝多美妙，红花一朵绽星空。
此情此景梦中有，爆竹烟花败下风。

灼灼花光照眼新，
盈苞香露浥清晨，
欣闻喜鹊枝头唱，
唤醒江南一派春。

□ 桃
周雨
鹊

南歌子·南通两日游

□ 鲁传熙

濠水环城绕，华灯晚点霞。满城无处不飞花，方识张骞的确是名家。
风景狼山美，江波锦上花。春秋七十在天涯，遇友通州亲切胜归家。