

初 心

□ 清风慕竹

古语有云：“不忘初心，方得始终。”

什么是初心？

1912年春天，哈佛大学教授桑塔亚纳正站在课堂上给学生们上课，突然，一只知更鸟飞落在教室的窗台上，欢叫不停。桑塔亚纳被这只小鸟所吸引，静静地端详着它。过了许久，他才转过身来，轻轻地对学生们说：“对不起，同学们，我与春天有个约会，现在得去践约了。”说完，便走出了教室。

那一年，49岁的桑塔亚纳回到了他远在欧洲的故乡。数年后，《英伦独语》诞生了，桑塔亚纳为他的美学绘上了最浓墨重彩的一笔。

原来，初心，就是在人生的起点所许下的梦想，是一生渴望抵达的目标。

诗人席慕蓉说：“我一直相信，生命的本相，不在表层，而在极深极深的内里。这里的‘内里’即为‘初心’，它不常显露，但在遇到选择之时，在不断地衡量、判断与取舍之时，往往能感知其存在。”

“初心”给了我们一种积极进取的状态。苹果公司创始人乔布斯说，创造的秘密就在于初学者的心态。有一颗初心，就如一

个新生儿面对这个世界，会永远充满好奇、求知欲和赞叹。因为如此，乔布斯始终把自己当作初学者，时刻保持一种探索的热情。

每个人都拥有自己的初心，它是出生时的第一声啼哭，是恋爱时的第一次萌动，是梦想的第一次出发。初心如此美好，难怪纳兰性德要说，“人生若只如初见”。

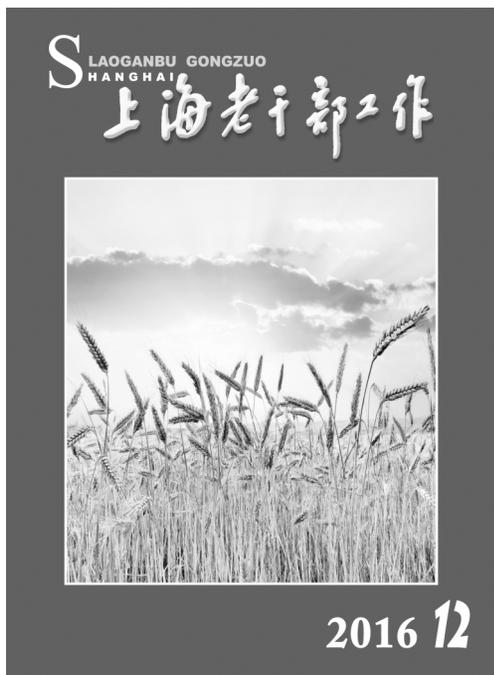
在这个时代，初心常常被人们遗忘，正如纪伯伦所说：“我们已经走得太远，以至于忘记了为什么出发。”因为忘记了初心，有的人走得十分茫然，多了许多柴米油盐的奔波，少了许多仰望星空的浪漫；因为忘记了初心，有的人已经不知道为什么来，要到哪里去。

守稳初心，方能守得云开见月明。

经常回头望一下自己的来路，回忆起当初为什么启程；经常让自己回到起点，给自己鼓足从头开始的勇气；经常纯净自己的内心，给自己一双澄澈的眼睛。

不忘初心，才会找对人生的方向，才会坚定我们的追求，抵达自己的初衷。就像一首诗中所言：从前/所有的甜蜜与哀愁/所有的勇敢与脆弱/所有的跋涉与歇息/原来/都是在为了/向着/初来的自己/进发。





SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

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 蒋新跃

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
 电子信箱/shlgbgz@126.com
 刊期/月刊
 地址/上海市岳阳路265号
 邮编/200031
 传真/(021)64334955
 编辑部电话/(021)64312232
 64371946×102、237、238
 印刷/中共上海市委办公厅文印中心
 2016年第12期 总第352期
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

初心 清风慕竹 (1)

本刊专稿

讲政治 把导向 管阵地 牢牢掌握意识形态工作的领导权、管理权、话语权

..... 董云虎 (4)

“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”评选揭晓

..... 上海老新闻工作者协会 (6)

聚焦宝钢“二次创业” 扎实开展正能量活动

..... 宝钢集团老干部工作部 (7)

依托“客堂汇”平台 组织引导老同志在社区发挥正能量 嘉定区徐行镇党委 (8)

聚焦专业化、个性化、亲情化 全面提升老干部服务水平

..... 浦东新区惠南镇党委 (10)

工作研究

借势网上正能量活动 积极壮大关工队伍

..... 杨浦区关工委 (11)

光辉历程 梦想同行

那年,我见到了周总理 瞿若 (13)

党是我的领路人 周汝秦 (14)

庆幸遇到共产党 周之珂 (15)

从迷茫到觉醒 蒋延龄 (16)

工作集锦

长宁区以多种形式弘扬孝道文化

..... 王贇 (17)

虹口区连续六年开展“听爷爷奶奶讲故事”系列活动 万俐俐 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

杨浦区成立老干部正能量工作室

..... 张 盛 (17)

嘉定区“童心向党·伟大的征程”校园音乐会巡演落幕

徐 宏 (18)

松江区举办“情暖夕阳”伴青松活动

..... 松 讯 (18)

上海中远海运表彰和睦文明家庭和好子女

..... 王 思 (18)

学习之窗

“从严治党”严在坚定理想信念这个根本上

..... 姜德福 (19)

读《习近平总书记的文学情缘》有感

..... 缪 迅 (20)

人物专访

毛主席沪上之行

连 漪 (21)

献身戏剧艺术的这一家

蔡 理 (24)

伊脑子“煞清”

金洪远 (26)

墨韵“丁香”

龚寄托 (28)

把健康金钥匙送给老人

吴万根 (30)

热点聚焦

朱德：中国“红军之父”

李 钢 (32)

诗人朱德

吴殿尧 (33)

情满人间

好孙女黄佳艳

(36)

好媳妇周艺

(37)

好女婿吴敏良

(38)

乐此不疲当“红娘”

冯菊英 (39)

祖孙合奏的欢乐

马凤仙 (40)

上海阳台

冬“炖”

公输于兰 (41)

七彩长廊

迷上古诗词

祁冠忠 (42)

谈天说地

心态全随教养定

胡传智 (43)

戏说“老子头”桂冠

陈月芹 (44)

畅游天下

苍坡，颇具田园风味

王家年 (45)

养生之道

正确睡姿有助防病

(46)

心理导航

唱歌是最好的减压工具

(47)

艺林漫步

古开烈等 (48)

封面：收获

华 民摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：余霞成绮

陈拥军摄

讲政治 把导向 管阵地

牢牢掌握意识形态工作的领导权、管理权、话语权

——在上海宣传思想文化工作情况通报会上的讲话

□ 市委常委、宣传部长 董云虎

一、关于意识形态工作

全市宣传思想文化战线坚持把维护意识形态安全、文化安全摆在首位，坚持守土有责、守土负责、守土尽责，讲政治、把导向、管阵地，积极有效开展舆论斗争，牢牢掌握意识形态工作的领导权、管理权、话语权。制定《上海市各级党委（党组）意识形态工作责任制实施细则》、《上海市各区县、大口党委落实意识形态工作责任制考核办法》，层层压实全市各级党委和宣传部门的主体责任。坚持谁主管谁负责、谁主办谁负责和属地管理原则，着力把好意识形态工作的阵地关、导向关、人员关。坚持敢于亮剑，旗帜鲜明、理直气壮地开展意识形态斗争。

二、关于思想理论建设工作

紧紧围绕学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神，充分用好“五路大军”，建好“四大平台”，全面加强对中国特色社会主义理论的学习研究宣传。制定《关于2016年本市党委（党组）中心组学习意见》，引导全市党委（党组）中心组始终把学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神作为首要政治任务。在全市全面开展“深入学习以习近平总书记为总书记的党中央治国理政新理念新思想新战略”理论宣教活动。制定《关于上海



推进中国哲学社会科学学术话语体系建设的实施意见》，明确了指导思想、基本原则、总体目标和重点领域。制定《关于加强上海新型智库建设的实施意见》，组织引导全市各类智库机构，围绕国家重大战略和上海改革发展需求

开展前瞻性、针对性研究。

三、关于培育和践行社会主义核心价值观

着力在落细落小落实、贯穿结合融入、传承发展创新上下功夫，努力在培育和践行社会主义核心价值观方面走在全国前列。以建党95周年为契机，以建党100年为重大节点，全面启动“党的诞生地”发掘宣传工程，教育引导全市干部群众不断增强对伟大祖国、中国共产党、中国特色社会主义的思想认同。主动配合道路交通违法行为大整治，深化“文明交通”五大行动；主动配合“五违四必”环境综合整治，深化“文明居住”专项行动。充分发挥先进典型示范作用，大力弘扬中华优秀传统美德，持续深化精神文明创建活动，积极培育志愿服务精神，主动加强未成年人思想道德建设。

四、关于新闻舆论工作

深入贯彻落实习近平总书记在党的新闻舆论工作座谈会上的重要讲话精神，加快新

闻舆论工作创新，不断增强传播力、引导力、影响力、公信力。坚持导向为先、内容为王、受众为本、采编为宝，加快推动深度融合、整体转型，着力打造以互联网为主要传播渠道、具有全国影响力的新型主流媒体。坚持团结稳定鼓劲、正面宣传为主，唱响主旋律、凝聚正能量，不断激发全市干部群众团结奋进的强大力量。加强舆论引导，妥善处置一系列突发事件舆情。完善外宣媒体格局，增强合作传播能力，强化国际活动外宣功能，着力讲好中国故事、传播上海精彩。

五、关于文艺工作

深入贯彻落实习近平总书记在文艺工作座谈会上的重要讲话精神，紧紧围绕出作品、出名家、出影响，努力推动上海文艺创作从“高原”走向“高峰”。制定《中共上海市委贯彻〈中共中央关于繁荣发展社会主义文艺的意见〉实施意见》和“十三五”期间重大文艺创作选题规划，引导全市文艺工作者加强文艺创作，力争在五年内推出一百部文艺精品。启动“开天辟地——中华创世神话”文艺创作工程，大力发掘中华创世神话故事的精神价值，从文化根柢上为中华民族塑魂铸魂。筹拍大型纪录片《大上海》，全景式回顾上海开埠170多年的发展历史。

六、关于文化改革发展

始终坚持把社会效益放在首位、经济效益和社会效益相统一，不断深化改革创新，繁荣发展文化事业，做大做强文化产业。深化国有文艺院团“一团一策”改革，实施宣传系统群团改革，推动世纪出版集团深化改革、创新发展。把实现公共文化服务标准化、均等化作为主攻方向，加快建设现代公共文化服务体系，完善设施布局，优化运行机制，创新开展活动，切实满足市民基本文化需求。编制《上海市“十三五”时期文化改革发展规划》、《上海市文化创意产业发展三年行动计划》，科学规划布局，加大扶持力度，推动文化产业持续健康快速发展。

七、关于市委巡视组巡视情况



按照市委的统一部署，市委第六巡视组对市委宣传部进行了巡视，并对市委外宣办（市政府新闻办、市网信办）、市文明办、市地方志办公室、陈云纪念馆开展了合并巡视。市委宣传部把抓好整改工作作为当前和今后一个时期的一项重要政治任务，成立巡视整改领导小组和工作小组，制定巡视整改工作方案，要求相关单位和部门严肃态度、狠抓整改、举一反三，用问题倒逼改革创新，用问责倒逼履职尽责，真正把巡视整改成果转化为补齐短板、破解瓶颈的实效，切实推动全市宣传思想文化工作迈上新台阶。

老干部是党和国家的宝贵财富。尊重爱护老同志、重视发挥老同志作用是党的光荣传统。宣传系统各单位、各部门要高度重视老干部工作，政治上尊重、思想上关心、精神上关怀、生活上照顾，让老干部老有所养、老有所学、老有所乐、老有所为。一是要加快健全党建工作体系。深入贯彻《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》，科学合理设置党组织，为做好老干部工作提供扎实的组织保障。二是要深入开展正能量活动。自觉把开展正能量活动作为老干部工作的“主业”，根据老同志的年龄、健康状况、志趣爱好等，合理适度安排活动，激励宣传系统老干部为上海改革发展稳定工作贡献智慧和力量。三是要着力优化服务保障工作。完善定期体检制度，健全紧急救助机制和便老设施，加强活动空间建设，及时了解老干部所需、所思、所想，为宣传系统老干部过一个幸福、安宁的晚年创造良好条件。

“上海新闻界十大寿星”暨 “老新闻工作者精彩人生奖”评选揭晓

□ 上海老新闻工作者协会



承载着新闻工作的光荣与梦想，今年记者节之际，由上海老新闻工作者协会举办的“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”评选揭晓。新闻界德高望重的王维、丁柯、刘庆泗、高宇、肖木、张煦棠、欧阳文彬、张林岚、郑秀章、哈丽莲荣膺“上海新闻界十大寿星”。

吴承惠（秦绿枝）、杜生华等喜获“上海新闻界十大寿星”提名奖。

贾树枚、丁法章等30位新闻界老领导、老同志荣获“老新闻工作者精彩人生奖”。另有17位新闻界老同志荣获“老新闻工作者精彩人生奖”提名奖。

“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”评选活动，是市老记协成立29年来首次举办，也是本市新闻界一项首创的评选项目，旨在贯彻习近平总书记“要在全社会形成尊重老同志、爱护老同志、学习老同志的良好社会氛围”的指示精神，向上海老新闻工作者的光荣历史致敬，向他们锻造的优秀

传统致敬，向他们创造的辉煌业绩致敬，向他们建树的新闻丰碑致敬！同时也是为了发扬老同志的经验优势、威望优势，对上海老新闻工作者这座富矿的深度发掘。

该项评选活动自7月中旬启动以来，在上海老新闻工作者中产生了热烈反响，通过广泛的提名酝酿和评选活动执委会初审，产生20位“上海新闻界十大寿星”候选人，47位“老新闻工作者精彩人生奖”候选人。

本次活动的评审委员会由市委宣传部新老领导、市委老干部局领导、市老记协、市老年人体育协会领导等组成。本着“公开、公平、公正”的评选原则，根据评审条件，通过严格的复评和定评，最终票选产生“上海新闻界十大寿星”和“寿星”提名奖；“老新闻工作者精彩人生奖”和“精彩人生奖”提名奖。

获评者中年龄最长的100岁，年岁最小的75周岁。他们中有从战争硝烟中走来的新闻老前辈，有建国之初就投身党的新闻工作的优秀老记者，有改革开放大潮中涌现的新闻界杰出人士。

市老记协于11月7日下午在艺海剧院隆重举行“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”颁奖大会。这是上海新闻界的一次盛会，会上评委为每一位寿星和精彩人生奖获得者献上活动评审委员会的致敬词。市委宣传部、市委老干部局、市民政局、上海报业集团、文广局、上海广播电视台的领导及部分特邀嘉宾莅临了大会。

宝钢集团老干部工作部紧紧围绕宝钢转型发展，组织离退休干部开展正能量活动，引导老同志为宝钢“二次创业”作出新奉献。

一、聚焦“二次创业”，科学谋划正能量活动主题

“二次创业”是宝钢当前和今后的中心任务。宝钢的广大老同志是宝钢发展的见证者、参与者和建设者，对宝钢未来前途和发展高度关注。基于此，我们确定把“聚焦二次创业，助力宝钢发展”作为正能量活动的主题，积极推进。

二、结合老同志特点，精心组织推进正能量活动

1、根据群策群力、攻坚克难需求，组织老同志为“二次创业”献计出力。一是组织老同志座谈会，为宝钢发展规划、战略布局、产能结构等提出合理化建议，许多建议得到集团领导层的高度重视和采纳；以支部为单位组织老同志围绕“我为宝钢二次创业献一计”开展讨论交流，收集各类意见建议送有关部门提供参考。二是凝聚老同志的智慧力量，发挥老同志的优势作用。如，在“二次创业”的重要战场湛江抗击“彩虹”特大台风过程中，组织老专家们指导项目组优化技术方案，将台风造成的损失降到最低。三是对青年传帮带，指导课题研究和技术攻关。

2、根据营造氛围需求，组织老同志为“二次创业”加油鼓劲。一是开展“我看宝钢新发展”征文活动，组织老同志踊跃投稿，忆光荣传统，讲宝钢故事，传承宝钢精神。二是组织老同志围绕“二次创业”撰写博文，为“二次创业”点赞。三是组织宝钢淞涛诗社、淞涛合唱团等文艺团队自导自演文艺作品，反映宝钢人的精神风貌。

3、根据弘扬创业精神需求，组织老同志为“二次创业”传承薪火。我们组织老同志为青年职工传授宝钢精神。通过授课、博文撰写等讲述当年故事，回顾创业艰辛，展望美好未来，激励大家树立钢铁报国的信心。

三、采取有效措施，确保正能量活动有效开展

1、让老同志了解“二次创业”情况。组织老同志“回家”看变化，现场了解宝钢目前发展现状；邀请集团领导向老同志详细通报宝钢“二次创业”发展和湛江工程建设情况，凝聚老同志为“二次创业”增添正能量的思想共识和行动自觉。

2、依托支部开展活动。注重发挥支部的阵地作用，在组织老同志为宝钢“二次创业”发挥正能量中，通过支部进行思想动员，组织学习教育，不断激励老同志的责任感。

3、加强与有关部门的

聚焦宝钢「二次创业」

扎实开展正能量活动

宝钢集团老干部工作部

协调。积极加强与集团党办、团委、科技发展部、规划部等部门的沟通联系，把组织老同志为“二次创业”开展正能量活动纳入集团总体工作中，形成了各部门共同抓好工作的合力。

4、树立宣传典型。近年来，我们评选了40余位为“二次创业”作出杰出贡献的“最美老干部”，并借助媒体大力宣传先进典型，扩大影响，进一步激发老同志为宝钢发展增添正能量的积极性。

依托“客堂汇”平台 组织引导老同志在社区发挥正能量

□ 嘉定区徐行镇党委



徐行镇充分利用“客堂汇”平台，组织引导离退休干部为社区建设发挥正能量，促进了基层建设的发展。

一、不断完善“客堂汇”建设，精心打造正能量活动平台

城市有弄堂文化，农村有客堂文化。在农村，每家每户都有一间客堂，农闲、饭后，左邻右舍会聚集在一起。2012年，镇党委在推进组团式服务群众中，发现部分居住在本镇的退休干部，利用农村地区每家每户的客堂间开展邻里活动。每家“客堂汇”都有各自服务菜单，内容十分丰富。这种活动模式符合农村实际，有利于加强居村管理，镇党委决定在全镇推行“客堂汇”的做法。

近年来，市委提出创新社会治理加强基层建设的要求，我们把加强居村建设，提高居村自治水平，作为镇党委的中心任务。实践中，我们发现广大离退休干部在群众中享有较高威望，参与村居委自治的积极性也比

较高，每当镇党委遇到困难事、麻烦事的时候，请老同志出面说说客观的话、公道的话，就会收到很好的效果。为此，我们将居村自治工作与以离退休干部为骨干的“客堂汇”有机结合起来，对32家“客堂汇”进行全面整合，建立“徐行镇客堂汇联谊总会”，下设6个分会，每个分会下辖若干“客堂汇”，形成总会、分会、客堂汇实体的组织架构，完善了依托“客堂汇”加强居村建设的工作机制。中央提出要在离退休干部中开展正能量活动以后，通过学习分析，镇党委认为，“客堂汇”围绕居村自治这一中心任务开展活动，符合中组部“围绕中心、服务大局”的要求，是组织老同志在居村开展正能量活动的重要载体，我们要利用好、挖掘好这个载体的潜能，通过组织推荐、上门邀请等方式，动员和吸引更多的老同志参与，使其在促进居村自治水平提高上发挥更大作用。

二、依托“客堂汇”平台，扎实推进正能量活动开展

镇党委根据居村工作的总体要求，依托“客堂汇”，引导老同志在加强思想引领、宣传党的政策、听取群众意见、参与社区自治、参与便民服务等方面发挥正能量。

1、开辟学习阵地，加强对党员群众的思想引领。我们利用“客堂汇”这个平台，融合客堂戏、客堂书屋、客堂课堂等多种教育形式，整合各类资源。一方面，组织老同志进行自我学习、自我教育；另一方面，为

群众提供文化服务，既丰富居民群众的精神文化生活，又加强对居民群众的思想工作。如，徐行镇曹王村利用“客堂汇”，组织退休党员坚持每月369日学习新模式，以党小组为单位，由离退休干部牵头召集全村党员参加“每月一学”活动。截至目前共组织203次学习活动，党员集中学习时间达180个小时。



2、积极宣传党的政策，为党委政府凝心聚力。离退休干部理论功底厚实，政策运用能力强。每当中央、市委、区委和镇党委重大会议和重要政策出台，“客堂汇”的老同志都会以阳光话题社、座谈会等形式，向群众宣传党的政策，宣传镇的重点工作，帮助居民群众加深对党的政策和镇基层工作的理解，使“客堂汇”成为一条宣传党的政策和社区工作、疏导群众情绪的重要渠道。

3、积极听取意见，架起党委政府与群众的连心桥。“客堂汇”的老同志与村民群众联系最直接，对群众的诉求了解最真切。为切实了解基层群众的心声愿望，我们充分利用“客堂汇”的优势，在“客堂汇”联谊总会的牵头下，各分会建立了联系群众制度，老同志公开联系电话，及时将群众提出的问题、建议与基层干部对接，做到件件有回应，使客堂汇成为基层党组织联系群众的桥梁和纽带。

4、积极参与社区治理，为社区稳定作贡献。各“客堂汇”发挥老同志经验丰富、威望高的优势，积极协调解决村民的矛盾和问题，被村民誉为“身边的老娘舅”。今年以来共成功调处了各类矛盾纠纷6次，解决百姓急难愁问题2件，使村民的难有人解，村民的事有人管。

5、积极参与便民服务，立足身边传递正能量。我们以“客堂汇”为平台，挖掘有一技之长的退休党员干部免费为村民提供如

便民理发、修补雨伞等服务；开展计生宣教、健康养生、助老服务等便民活动进村入组；邀请部分具有丰富养身经验的老同志深入社区基层分享健康知识；举办各类群众喜闻乐见的活动，如我镇几位退休干部坚持每年在自家的客堂举办传统元宵灯会、端午包粽子等活动，吸引了千余名群众前来参与，让村民们享受丰富的精神文化大餐。

三、加强组织领导，确保正能量活动常抓不懈

1、强化组织领导。我们成立了徐行镇“客堂汇”工作指导小组，明确各村居主要领导作为第一责任人。将“客堂汇”作为开展正能量活动的重要平台，建立了村居“客堂汇”专项工作考评标准，纳入村居年度重点专项工作考核内容。

2、完善工作制度。完善了总会长、分会长、召集人、组长、联络员、社工等5支队伍联络制度；完善了政府购买服务，为“客堂汇”提供必要支持的保障制度；完善了“客堂汇”星级评定标准，建立了激励机制。

3、加强典型宣传。我们树立宣传了“张金龙客堂汇”品牌、“丁阿姨工作室”品牌、“王良悦工作室”品牌，通过典型宣传，起到了很好的示范作用，带动和促进了居住在社区的老同志自觉学先进，积极当先进的浓厚氛围。

全面提升老干部服务水平 聚焦专业化、个性化、亲情化

□ 浦东新区惠南镇党委

近年来，惠南镇党委怀着深厚感情，以让党放心、让老干部满意为标准，弘扬全心全意为老干部服务的精神，专业化、个性化、亲情化做好服务工作。

一、聚焦专业化服务

我们对居住在镇域内的离休干部居家养老情况作了一次全覆盖调查，掌握并梳理出离休干部居家养老服务工作五类情况：一是入住养老机构的；二是自聘保姆的；三是已经实行居家养老服务的；四是需要安排落实

居家养老服务的；五是既不聘保姆又不需要居家养老服务的。一方面主动跨前服务。镇老干部工作部门不厌其烦地与离休干部保持密切联系，并将专职老干部工作者的相关信息制作成卡发给每位离休干部。另一方面耐心倾听建议，及时调整、改进服务。

二、聚焦个性化服务

我镇实行了离休干部“3+X”养老服务法，即居家养老服务法、保姆补贴法、卡券服务法，以及针对离休干部对居家养老服务需求的改变适时调整服务方式的动态管理法，大力提升服务的满意度。

1、居家养老服务法。对需要居家养老服务的离休干部，将信息提供给民政部门居家养老服务社，由服务社安排专人按需提供上门服务，每年与镇居家养老服务社核定当年所需费用，并由镇财政从离休干部专项经费中支出。

2、保姆补贴法。对自请保姆、钟点工或长期居住养老机构、医疗机构的老干部，由镇老干部工作部门审批确认后，按照标准给予补贴。对入住养老机构的离休干部，补贴费直接发给离休干部。

3、卡券服务法。对可以享受居家养老服务但本人不需要服务又不聘用保姆的离休干部，采用卡券服务

法，向其发放理发券、洗脚券、洗衣卡、助餐卡等，并通过离休干部“点菜”的方式，为其提供清洗、保洁等服务。

4、动态管理法。根据离休干部对居家养老服务的意见建议，服务方式可适时调整，实行动态管理，方便离休干部按需变换服务方式。

三、聚焦亲情化服务

在构建专业化、个性化服务体系的同时，我们坚持以真心换真情，协调各方力量，整合社区资源，进一步聚焦亲情化服务，做到不仅“锦上添花”，更要“雪中送炭”。一是积极探索老干部居家养老社会化模式，引入社会组织，立足社区、点面结合，形成全方位、多渠道的离休干部居家养老服务体系。二是加大投入力度，不断拓展服务领域。加强对居民区离休干部社区养老工作的指导，强化“一对一”、“四联系”、“六必访”等工作制度。三是依托专业力量，开展零距离服务。如，依托镇文化服务中心，开展各种为老文化娱乐活动；完善老干部法律咨询服务站，提供法律援助、心灵慰藉等服务。继续培养专业工作者和社会志愿者队伍，让细致周到的服务覆盖每一位老干部，打造“温馨和谐”的离休干部社区人文关怀服务体系。

借势网上正能量活动 积极壮大关工队伍

□ 杨浦区关工委

近年来，杨浦区关工委充分利用各级关工组织与老干部工作部门深度融合的优势，以组织引导离退休干部开展网上正能量活动为契机，积极探索扩建关工队伍的方式方法，取得了初步成效。

一、借力网上正能量活动，挖掘关工人才

工作中，我们感到，积极参与网上正能量活动，主动加入网宣队伍的老同志，富有激情充满热情，渴望学习新知识新技能，愿意继续发光发热，继续为党和社会再作贡献，关工工作可以为这些老同志发挥作用提供一个更为广阔的舞台。我们主动与区委老干部局建立了离退休干部人才资源共享机制，并借助推进离退休干部网上正能量活动时机，积极宣传关心下一代工作，让更多老同志了解情况，熟悉关工工作，激发他们的参与热情。

一年来，我们将参加网上正能量活动的一些身体硬朗、精力充沛、政治理论素养较高的老同志情况进行梳理汇总，把他们纳入关工队伍建设的重点发展对象，对现阶段急需补充的人员，还一对一上门动员。例如：杨浦区“众鑫有话”网宣团队，由近20名老党员、老专家、老教授组成，他们的研究专业涵盖党史党建、思想政治、精神文明、人文心理等多个学科，在宣传领域具有很强的影响力，也有很丰富的教书育人经验。我



们结合区关工工作需求和“众鑫有话”网宣成员的特长，先后动员邀请了多名骨干成员加入到区关工宣讲队伍，并组织他们为纪念长征胜利80周年编写了《难忘长征，不忘初心——长征系列故事》，该系列故事现已被市关工办作为上海市青少年开展革命传统教育教材推送至“上海市关心下一代工作”微信公众号，进行发布。

二、借助网络宣传平台，招募关工骨干

互联网和新媒体是信息及思想传播的重要渠道，也是新形势下开展关工工作的新途径。2014年8月，我们率先在全市关工系统开通“杨浦关工委”微信公众号，及时发布各级关工组织的工作信息，积极探索通过网络推进关心下一代工作。截至2016年上半年，区关工委通过这一平台发送工作信息达330余条，阅读人数达3万多人次。越来越多的社会群众，通过“杨浦关工委”微信公众号了解关心下一代工作，了解了杨浦关工



委，增强了关工工作的社会影响力。

通过微信平台，在积极宣传关工工作的同时，还开展了关工骨干招聘工作，取得良好效果。例如：今年初，区关工委利用微信公众号和网宣小组微信群，广泛发布“杨浦老干部报告团”招聘信息，有50余名老同志通过网络应聘或网宣组推荐等形式进行报名，经区关工委综合考评，最终选聘了11名来自党务、医学、海事等领域的老同志，圆满完成了新建老干部报告团的任务。老干部报告团成员按照区关工委的统一部署，积极参与杨浦区各项关心下一代活动。例如：来自网宣小组“政治理论学习组”的老同志李自力，已经开始协助区关工委编写关工信息稿件，共同打造关工委微信宣传平台。

三、依托网络宣传小组，扩充关工队伍

2015年底，区委老干部局按照市委老干部局的要求，建立了两个“六合院”网宣示范小组，一个由区级机关各离退休老干部党支部书记组成，另一个由殷行街道离退休干部学习骨干组成。随着网上正能量活动的持续推进，全

区各级离退休干部党组织陆续建立了网宣小组。我们区关工委紧跟组建步伐，主动参与相关工作，积极协调有关单位，依托网宣小组扩充关工队伍。如，杨浦人大机关退休党支部、杨浦商务委离退休党支部等50多个离退休支部都建立了微信群，同步参与关工工作，形成了“动起来、晒出来”的关工工作氛围。再如：我们将区老干部政治理论学习小组等队伍吸纳到关工宣讲团队，

通过开设“永葆初心”与“多彩殷行”等博客，在网上传播正能量，关爱下一代，形成了线上线下贯通的关工志愿者网络。又如：在今年暑期开展的老干部送“红课”进爱心暑托班的活动中，同样活跃着网宣小组成员的身影；新江湾镇关工委结合“萤火虫”点亮微心愿活动，通过网宣小组线下活动，教授辖区内的老同志学会使用智能手机的方法。截至目前，我们通过网上正能量活动先后发现了近200名适合关工工作需求的老同志，成功吸纳了19支网宣团队集体加入关工队伍，有30余名网宣员已成为了各级关工骨干，为关工工作注入了新动力、带来了新活力、增添了新色彩。

网上正能量活动像一个“蓄水池”，随着活动的持续开展，关工委可选择吸纳的老同志也越来越多，而“网宣小组”则是这个“蓄水池”中的“聚宝盆”，在聚集关工委所需各种精英人才的同时，也在不断提升着老同志参与关心下一代工作的整体能力和水平，为关工委方便、快捷、高效地扩建队伍提供了强有力的保障。



在每个人的一生中，总有些幸运的事。而我一生中的最大幸运，就是那年在北京见到了敬爱的周总理。

那年，是1957年吧，单位把我从上海送到北京的解放军政治学院深造。当时，在校的学习异常紧张。7月里的某一天，学院正好放假。平心而论，来首都时间不短了，可我还从未在北京游玩过。此时，我想趁机放松一下，选择去一趟北京西郊的颐和园。那天早上，我乘公交车，七拐八弯地驶到颐和园。进园后，沿着昆明湖闲逛。艳阳高照，游人如织。湖上，一只只小船轻轻荡桨，浅绿色的湖水悠悠荡漾，河岸鲜花簇簇，绿草如茵。我在昆明湖边上走着，内心很是惬意。突然，前方传来一阵喧哗，紧接着又是一阵掌声。到底发生什么事情了？我循声朝前方奔跑过去。眼睛只顾望着前方，一不小心脚步撞到了台阶，就在这时清晰地听到有人喊出声来了：“周总理！是周总理！”难道敬爱的周总理也来到了颐和园？如果真是这样，能在这里见到周总理真是太幸运了！我顾不上撞上台阶的脚痛，赶紧加快脚步。跑了没几步，就被保卫人员拦住。很快，滞留这里的人越来越多，都和我一样，企盼见到周总理。

将近上午十点，只见周总理同缅甸总理吴努一起来

到了我们面前。敬爱的周总理身材中等，神采奕奕，步履沉稳，从画廊过道上走来，不停地向围观的人们招手致意。当他的目光炯炯有神地注视着我，和我进行眼神交流的那一刻，我的心仿佛要跳出来一般，全身血液沸腾，感到有一股幸福的暖流从脚底涌上头顶，脸上发烧。我情不自禁地跟随人们高呼：“周总理好！周总理好！中国共产党万岁！中华人民共和国万岁！”我使劲地鼓掌，周围激动热烈的掌声、欢呼声响成一片。当敬爱的周总理再次向我们招手时，大家又掀起一阵热烈掌声，很多人激动地流下热泪，人们不停高呼口号，声音都有些嘶哑了。

当时我想，周总理为国为民，先后访问越南、柬埔寨、印度、巴基斯坦和缅甸，共同倡议和平共处五项原则，如今又陪同缅甸总理游览颐和园，在国家周边构建友好睦邻关系……我脑子里纷纷地想着，一不留神，敬爱的周总理同吴努总理很快就从我们身旁过去了，围观人群慢慢散去，我还站在那个台阶上，久久舍不得离开。

当我怀着幸福的心情回到政治学院时，已是傍晚时分。我太兴奋了，想了很多



那年， 我见到了周总理

□ 瞿若

很多，那一晚彻夜难眠。想到各地来北京学习多年的许多老师同学，都未能有机会得见敬爱的周总理，而我一个从上海公安边防军学校来的年轻政治教官，却能见到周总理，真是太幸运了。

60年过去了，每每回味当年的那一刻，就会从心底里升腾出对党的深情，对理想信念的无比坚定。永远忘不了，那年，我见到了周总理！

党是我的领路人

□ 周汝秦

每当我回想起当年在党旗下的庄严宣誓，就心潮起伏，激动不已。

我出身在江苏省灌南县一个贫苦农民家庭。解放前，由于连年战乱和灾荒，从小就过着衣不遮体、食不果腹的艰苦生活。1948年春，家乡闹灾荒，生活几乎陷入绝境。就在此时，地方党组织把我保送到县办中学读书。那里除了免缴一切学杂费、供我吃饭和住宿外，结业后还帮助我介绍工作。

1949年2月，县委组织部打算抽调我到部队学做机要工作，当时我只有15岁，在征得父母的同意后，我毅然决定放弃学业，投身革命，参加中国人民解放军。和我同时入伍的还有十几位小战士，有的年龄比我还小，只有十三四岁，同志们把我们这些小战士亲切地称为“小鬼班”。三月下旬，部队奉命从盐城出发，向长江边挺进，准备渡江作战。一路上，随时都会遭遇残匪的骚扰和敌机的空袭，震耳欲聋的枪炮声和飞机引擎的轰鸣声时常从头顶上空呼啸而过。为了防范敌机的轰炸和扫射，我们马不停蹄，昼夜兼程。经过长途跋涉，部队于四月上旬在泰州城郊的农村驻扎待命，进行休整。我和几位小战士的脚上都磨出了血泡，走路一瘸一拐。部队首长看我们年龄太小，不适应在野战部队生活，便决定送我们去后勤机关学习。有的去司令部学吹号，当司号员，有的去卫生队当卫生员，有的去文工团当文工团员，而我则去了苏北军区司令部机训大队（后并入华东军区司令部青年干部学校）学习机要业务。结业后，被分配到中共中央华东局机要处工作。这段军旅生涯虽然短暂，但它是我人生中最重要的转折点，令我无比怀念，终身难忘。

回顾我的人生旅途，走过的是一条跌宕

起伏、充满艰辛的道路。我经历过解放前战乱和贫困的煎熬，经历过战争年代枪林弹雨的考验，经历过十年动乱疾风暴雨的冲击，也经历过市场经济商海沉浮的洗礼。我不会忘记，在我家贫如洗、濒于绝境的时候，是党向我伸出援助之手，指引我走上革命的道路，使我绝处逢生，柳暗花明；我不会忘记，在那黑白颠倒的动乱年代，是党力挽狂澜，扭转乾坤，斩断“四人帮”的魔爪，使我重新获得了自由和尊严；我不会忘记，在市场经济大潮中，是党三令五申，教育每个党员要抵制各种诱惑，筑牢思想防线，使我谨言慎行、廉洁自律，不犯错误；我更不会忘记，在长达半个多世纪的革命征途中，是党组织多次选送我去军校、干校、党校学习，为我提供接受教育和经受锻炼的机会，把我这个只有小学文化程度的布衣少年，培养成为一名具有高级职称的外贸企业领导干部。我深深体会到，我的成长和进步，全靠党和人民军队对我的培养。“党是我的领路人，没有共产党就没有我的今天。”

现在我虽然已经离职休养，步入耄耋之年，享受天伦之乐，但是，为了报答党对我的培育之恩，也为了适应瞬息万变的信息时代，我每天仍在孜孜不倦地学习，丰富自己的晚年生活。我要通过“两学一做”学习活动，牢记入党誓词，增强党性观念，坚定理想信念，践行根本宗旨，按照共产党员的标准严格要求自己，争取做一名合格的共产党员。

（作者系上海东浩兰生集团离休干部）



庆幸遇到共产党

□ 周之珂

70年前，1946年初，我15岁。一个幼稚无知、受家人欺凌、孤独无依、压迫内向、自卑悲观、对生活感到无助无望的女孩，在初三快毕业的那个学期，参加了由上海地下党组织领导的，全市两万余学生参加的助学运动。这是一次把反对内战、争取和平民主同保卫群众自身利益的斗争紧密结合的运动。运动结束后在天蟾舞台（现逸夫舞台）召开庆功联欢大会，会上由郭沫若、许广平、沈钧儒等民主人士作《要求民主、停止内战、保障师生权利、实行民主政治》的演讲，这是我第一次受到的政治启蒙教育。之后，我开始在学校壁报上写些小文章，对国民党腐败、接收等于“劫收”、贪官污吏满天飞、物价飞涨、美国兵横行霸道、学生毕业等于失业等现象进行抨击。不久，我初中毕业进入交通中学学习，班上有两名中共地下党员（当时一无所知），其中同学张华蜜（党员）发现我作文里抒发的进步思想，报告了支部书记朱鸿兴（高三同学）。很快朱鸿兴便以帮助我补习英文文法为名，经常与华蜜到我家“上课”。期间介绍我阅读《钢铁是怎样炼成的》、《铁流》、《青年近卫军》等苏联小说。进而又让我阅读《大众哲学》、《社会发展史》、《西行漫记》、《红色中国的

挑战》、《李家庄的变迁》等介绍陕北延安解放区的书籍。并让我阅读《中国革命和中国共产党》、《新民主主义论》、《论联合政府》等毛主席著作。渐渐地我知道了苏联十月革命、中国有个自由民主的解放区、有共产党、有光明、有前途、有奔头，仿佛眼前一亮，对生活有了信心和希望。于是我成为各项活动的“积极分子”，参加助学义卖、尊师敬师募捐，前往教育局，参加读书会、辩论会、歌咏团，写文章、贴标语……

1946年12月24日，圣诞节夜晚八点半，北平的北大女学生沈崇在东单广场被美国兵强奸。随后，抗议美军暴行的学生运动像火山一样爆发了。30日北平各校罢课游行，天津、武汉、上海等地纷纷响应。上海地下党决定在1947年元旦蒋介石公布伪宪法的当天举行全市学生抗暴示威大游行。我们立即罢课控诉，连夜书写标语漫画并上街张贴。12月31日晚，我贴完标语回家被父亲发现，他将我毒打一顿，并威胁不准出门，如再外出打断腿脚。翌日清晨，按约定朱鸿兴等来我家共往游行集合地。他们见我鼻青眼肿，身上多处淤青，问清缘由后，便劝我不要参加游行。我不愿屈服，仍然热情洋溢，毫不畏缩地随着队伍向南京路外滩公园进

发。万余学生犹如铁流，冲破国民党阻扰，高呼“美国兵滚出去”、“维护祖国尊严”、“永作自由人”等口号。学生的爱国行动受到各界人民的热情支持。运动结束后不久，张华蜜问我是否期待加入中国共产党，于是我便写了入党申请书，经过组织审查，1947年2月5日，我被批准为中共预备党员，从而开始了我人生的新篇章。

从入党的那一天起，党给了我全新的生命和革命大家庭的温暖。70年来，我在党的培养教育下成长进步，经受住各项运动的考验，战胜了国民党统治下的白色恐怖，战胜了病魔的威胁和各种挫折，幸福地活到了今天。我决心在有生之年继续严格要求自己，做一个合格的共产党员。

从迷茫到觉醒

□

蒋廷龄

我今年86岁了，回忆起68年前参加中共地下党的情景，如在眼前，刻骨铭心，难以忘怀。我由衷地感激党引导教育我从一个普通的中学生成长为一名光荣的中国共产党党员，从此走上了革命道路。

1946年初，我考入晓光中学（位于霞飞路现淮海中路近思南路口，该校已并入向明中学）读高中。时值抗日战争胜利不久，老百姓原以为从日本残暴的统治中解脱出来，可以过上太平日子，但国民党接收大员贪污腐化，五子登科，横征暴敛，欺压百姓，物价飞涨，民不聊生，还要发动内战，由此，民怨沸腾，霞飞路上经常出现要求停止内战、提高工资待遇、改善民生的游行队伍。开始，我只知道埋

头读书，但也纳闷，担心国家的命运，同时，对国民党所作所为，从失望到不满。1946年4月我父亲（商人）突然病故，给我很大打击。家事国事使我陷入苦闷绝望、不知所措的时候，同班的地下党同学关爱、宽慰我，给我很大温暖。还引导我参加进步的学生运动，如听郭沫若等著名人士的报告，在校外参加学生小型座谈会，讨论中国向何处去等等。特别是参加了1947年“五二〇”“反饥饿，反迫害，反内战”学生运动，为“九龙事件”在外滩的学生大游行示威活动，以及助学义卖、募捐寒衣等活动，校方曾找包括我在内的四名学生，威胁要开除我们。同时，地下党组织还介绍我阅读了许多进步书刊，特别是毛主席的《目前形势和我们的任务》对我有很大的启发教育，让我从迷茫走向觉醒，从彷徨走向坚定，认识到只有中国共产党才能救中国，只有中国共产党指明的路才是光明大道。于是我正式提出入党申请，1948年7月的一天，时任学联地下党南中区委委员冒金龙和校地下党支部书记、同班同学，也是我入党介绍人陆剑初一起到我家中，正式宣布批准我入党，并交代我要对党忠诚，服从组织，严守地下

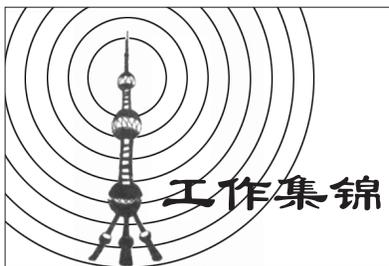
党规定的纪律，并确定单线联系的原则，我的心情极为激动，表示要听党话跟党走永不叛党的决心。

入党后，我高中毕业，考入了国民党行政院物资供应局所属的复兴岛仓库，这是一个为打内战专门接受美援剩余物资的机构，领导骨干大部分是现（退）役军官。仓库遍布军警特，我和其他地下党员一起，不畏强暴，进行收集情报资料等活动，特别是1949年初，在地下党组织发动下，还举行了全局系统的大罢工，给反动当局沉重打击，一直到上海解放。

今年是中国共产党成立95周年，在以习近平同志为核心的党中央领导下，建设中国特色社会主义，全面建成小康社会，实现中国梦的步伐正在大踏步前进，前途似锦。我现在过着幸福的离休生活，但我要离休不离党，不忘入党时的政治本色，积极投入到“两学一做”教育，永远做一名合格的共产党员。

（作者系百联集团机关离休干部）





☆长宁区以多种形式弘扬孝道文化

在推进“尊老敬老共

创和谐”活动中，长宁区推出系列活动，弘扬孝道文化，营造浓厚尊老敬老氛围。

一是以古励今传承孝亲敬老。邀请老同志书法志愿者书写“二十四孝”，并制作成展板，在社区进行宣传展出；选取孝亲敬老典型家庭，拍摄制作成“孝在家里”电视宣传片，扩大典型影响力。二是推出“长宁孝子”。区委老干部局联手区文明办，运用“文明长宁”和“长凝老干部”微信公众平台，每周推出“长宁孝子”面孔。目前已推出黄佳艳、刘瑞莲、单韻文等5位孝子，获得网友的好评与点赞。三是在重阳节之际开展“孝再出发”主题活动，邀请160余名老同志和家属子女共同参与，以“孝在家里”、“孝在这里”、“孝心无价”为内容，通过老同志家庭成员和老干部工作者自编自导的小品、诗朗诵活动、歌曲等形式，展现中华民族孝道美德在新时期的继承和发扬。（王贇）

☆虹口区连续六年开展“听爷爷奶奶讲故事”系列活动

日前，虹口区关工委编印的“听爷爷奶奶讲故事”系列活动专刊成为老同志传递正能量、激发青少年继承革命传统、弘扬爱国主义精神的好教材。

该专刊刊载了社区退休教师、青少年学生和社区志愿者采访离退休老同志的专访文章，回忆战斗岁月，讲述感人故事。

近年来，为了大力弘扬爱国主义精神，追寻革命先辈的光辉足迹，继承发扬党的优良传统，虹口区关工委以“争当六大员、共筑中国梦”主题活动为依托，开

展“听爷爷奶奶讲故事”系列活动，至今已举办六届，当年听故事的少年已经成长为青年，爷爷奶奶们的故事一直激励着他们健康成长；而讲故事的爷爷奶奶，在给予青少年关心指导的同时，也实现了“思想常新、理想永存、帮助他人、快乐晚年”的人生价值。（万俐俐）

☆杨浦区成立老干部正能量工作室

日前，杨浦区成立“金色夕阳”老干部正能量工作室，助推全区正能量活动深入开展。

工作室首批由宣讲组、社区组、网宣组、理论组、先锋组等5大类19个小组组成。其中，宣讲组由教育、卫生、文化等不同领域的两支队伍组成；社区组由12个街镇的老干部志愿者宣讲团组成；先锋组由知名专家、教授、英雄模范组成；理论组由“众鑫有话”和区政治理论小组两支队伍组成；网宣组由区“六合院”两支网宣小组组成。各组将根据各自的定位和特点，分别在社区、学校、网络等各领域，采取多种形式，引导身边党员群众理解、支持改革发展，正确看待改革发展变化，为发展成果点赞，增强全社会对党和国家、以及中国特色社会主义的认同。

工作室成立后，将配合老干部工作部门，共同承担起推动全区正能量活动深入开展的重任。工作室将以项目化方式运作，进一步发挥离退休干部自我管理的作用，不断壮大活动团队、丰富活动项目，形成老干部工作部门、正能量工作室“1+1>2”的合力，努力把正能量工作室打造成服务杨浦发展的助推器、传播正能量的新载体、凝聚老干部的朋友圈、彰显杨浦特色的新品牌。

据悉，未来正能量工作室还将聚焦“双创”工作，结合“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，增设

其他团队，开展系列活动，使正能量工作室真正成为全区正能量活动的策源地和集聚地。（张盛）

☆嘉定区“童心向党·伟大的征程”校园音乐会巡演落幕



日前，以“五老牵手红领巾，共圆美丽中国梦”为主题的校园音乐会最后一场演出在嘉定区南翔中学举行。至此，历时4个月的嘉定区“童心向党·伟大的征程”专场音乐会巡演活动圆满落幕。

此次校园音乐会巡演活动由嘉定区关心下一代工作委员会联合区委老干部局、区教育局、区教育系统关工委、区社建办、档案局、文广局等单位主办，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，老少牵手，重温革命历程，感受党的伟大，传承光荣传统，激发青年一代为实现伟大中国梦勤奋努力的热情。先后在嘉定区内外多所学校巡回演出91场次，参与活动青少年学生5.7万多人次。（徐宏）

☆松江区举办“情暖夕阳”伴青松活动

日前，松江区举行“老青结对 情暖夕阳”伴青松活动启动仪式。区委常委、组织部长、关工委主任谢巍出席活动并讲话。

为了更好地服务特殊困难离休干部，

区委老干部局和团区委联合组织开展的“伴青松”活动，将以老干部与团员青年、团组织“1+2+2”结对的模式，为老干部的精神需求、日常生活提供帮助，提高老同志的晚年生活质量。也使青年人受到老一辈精神的影响，爱岗敬业，奋发有为。（松讯）

☆上海中远海运表彰和睦文明家庭和好子女

日前，中远海运（上海）公司离退休人员服务中心召开“和睦文明家庭、好子女”交流座谈会，对获得“和睦文明家庭、好子女”殊荣的离退休干部及家属给予表彰。

据悉，中远海运（上海）公司离退休人员服务中心自1992年开展离退休干部“和睦文明家庭、好子女”评选活动，截至目前，共评选出“和睦文明家庭、好子女”近八十人次，其中十多人被上海市授予“孝亲敬老和睦文明家庭”荣誉称号。该中心开展此项评选活动，不仅是打造精神文明之家、培育自身特色文化体系的延伸，也是助推新时期老干部工作发展的迫切需要，这些受表彰的家庭和个人是上海中远海运无数孝亲敬老、和睦家庭的缩影和代表。座谈会上，好子女代表畅谈了自己孝亲敬老的做法，赢得了普遍赞扬。（王思）



习近平总书记指出，理想信念是共产党人精神上的“钙”，理想信念坚定，骨头就硬，没有理想信念，或理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。在革命、建设、改革各个历史时期，有无数共产党员为了党和人民的事业无私奉献、英勇牺牲，支撑他们的是“革命理想高于天”的精神力量。现实中，不断有人沦为腐败分子，堕入犯罪的深渊，根本原因在于理想信念出了问题。事实一再表明，坚定的理想信念，是共产党人的政治灵魂，也是共产党人经受住任何考验的精神支柱；理想信念的动摇是最危险的动摇，理想信念的滑坡是最危险的滑坡。从严管党治党，首先就要坚定党员干部的理想信念。

坚定理想信念，坚守共产党人精神追求，始终是共产党人安身立命的根本。有了坚定的理想信念，站位就高了，眼界就宽了，心胸就开阔了，就能坚持正确政治方向，在胜利和顺境时不骄傲不急躁，在困难和逆境时不消沉不动摇，经受住各种风险和困难考验，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，永葆共产党人政治本色。任何一名在党旗下宣过誓的共产党员都必须铭记，为了理想信念，就应该去拼搏、去奋斗、去献出全部精力乃至生命。

党的十八届六中全会提

出，共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂，也是保持党的团结统一的思想基础。习近平总书记强调：“对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。”中国共产党从诞生之日起就把马克思主义写在自己的旗帜上，把实现共产主义确立为最高理想。在我们党90多年的历史中，无数共产党人不惜流血牺牲，靠的就是这种信仰，为的就是这个理想。尽管他们也知道，自己追求的理想并不会在自己手中实现，但他们坚信，一代又一代人为之持续努力，一代又一代人为此作出牺牲，在当前要矢志为实现中国特色社会主义共同理想奋斗，共产主义崇高的理想最终就一定能够实现。

应该充分肯定，当前我们大多数党员干部理想信念是坚定的，政治上是可靠的。同时，也要看到，在党员干部队伍中，信仰缺失是一个需要引起高度重视的问题。

坚定理想信念不会自发产生，必须用科学理论武装头脑。广大党员和党的干部，要把系统掌握马克思主义基本理论作为看家本领，把学习把握中国特色社会主义理论作为现实需要。为此，六中全会要求全党同志

严在坚定理想信念这个根本上 『从严治党』

姜德福

必须把坚定理想信念作为开展党内政治生活的首要任务。要求领导干部特别是高级领导干部要以实际行动让党员和群众感受到理想信念的强大力量。广大党员干部要老老实实、原原本本学习马克思列宁主义，学习马克思主义中国化最新成果，把对马克思主义的信仰、对社会主义和共产主义的信念作为毕生追求。把理想信念建立在对科学理论的理性认同上，建立在对历史规律的正确认识上，建立在对基本国情的准确把握上。共产党员只有补足精神上的“钙”，才能让理想信念的明灯永远在心中闪闪发亮。

读《习近平总书记的文学情缘》有感

□ 缪 迅

近来,《习近平总书记的文学情缘》迅速在客户端和朋友圈热议,又迅速占据各大网络媒体首页、首屏、首条,大量网友在网上跟帖互动、正面评论。《人民日报》等主流媒体以整版的篇幅刊登习总书记说“我年轻时看过很多俄罗斯作家的作品。上次在索契,俄罗斯电视台主持人采访我,问我读过哪些俄罗斯作品。看到我说俄罗斯作品如数家珍,他很惊讶。他说,我们俄罗斯人好多都没看过这么多。”

这不是习近平主席第一次提到他熟悉的俄罗斯作家及其作品的名字,2013年访问俄罗斯期间,习近平总书记在莫斯科国际关系学院发表演讲时特别提到:“我们这一代人读过很多俄罗斯文学经典,我年轻时就曾读过普希金、莱蒙托夫、屠格涅夫、契诃夫、陀思妥耶夫斯基、托尔斯泰、奥斯特洛夫斯基等文学巨匠的作品。”

谈及俄罗斯文学的影响时,习总书记说:“我们那一代人受俄罗斯经典的影响很深。看了普希金的爱情诗《叶甫盖尼·奥涅金》,后来我还去过敖德萨,看那里留下的一些诗人痕迹。我很喜欢莱蒙托夫的《当代英雄》,说英雄,谁是英雄啊?每一个时代都有每一个时代的英雄。当时,在梁家河的山沟里看这本书,那种感受很强烈。陀思妥耶夫斯基是最有深度的俄国作家,托尔斯泰是最有广度的俄国作家,两相比较,我更喜欢托尔斯泰。托尔斯泰的三部代表作,我更喜欢的是《战争与和平》,当然《复活》给人很多心灵上的反省。我也很喜欢肖洛霍夫,他的《静静的顿河》对大时代的变革和

人性的反映,确实非常深刻。”

对于俄罗斯文学,习近平总书记还特意提到了车尔尼雪夫斯基的《怎么办?》。总书记说:“车尔尼雪夫斯基是一个民主主义革命者,他的作品给我们不少启迪。他的《怎么办?》我是在梁家河窑洞里读的,当时在心中引起了很大震动。书的主人公拉赫美托夫,过着苦行僧式的生活,为了磨炼意志,甚至睡在钉板床上,扎得浑身是血。那时候,我们觉得锻炼毅力就得这么炼,干脆也把褥子撤了,就睡在光板炕上。一到下雨下雪天,我们就出去摸爬滚打,下雨的时候去淋雨,下雪的时候去搓雪,在井台边洗冷水澡,都是受这本书的影响。”

也许是时代变了,中国读者阅读俄苏文学的热情如今渐渐消退了。国内推介和翻译俄苏文学的学者译者队伍也少了许多,像冯春、王智量那样的俄苏文学翻译大家如今年事已高。新一代的俄苏文学翻译家们“去哪儿了呢”?但是,这并不代表现在的中国年轻读者不再阅读俄苏文学了,只是他们可选择的文学作品不再被局限在俄苏文学那几个种类。现如今,欧美文学、日韩文学铺天盖地,读者群已经形成。在马尔克斯、略萨等大师的影响下,以往显得边缘的西班牙文学,也在中国读者中扎下了根。

也许,读普希金,读托尔斯泰,读《钢铁是怎样炼成的》,不会立即帮助我们找到好工作,获得可观的收入,然而,我们的生活中是不是因此就不再需要普希金,不需要感动人、鼓舞人、净化人的文学经典了,也不再需要讲究或追求“诗意的栖居”那种生

1953年12月下旬，为制订新中国第一部宪法，毛泽东同志带着宪法起草小组乘专列从北京出发南行，于26日深夜抵达上海，27日即赴杭州。虽然只是在上海短暂停留一日，但毛主席的此次沪上之行却显得尤为特别，这一天不仅是他的60岁生日，也是他在新中国成立之后第一次来上海。

为了保卫毛主席的上海之行，在上海市委的直接部署下，上海市公安局从警卫处抽调了精兵强将，由华东军政委员会公安部梁国斌带队，组建了一支特别的保卫队伍。警卫人员中不少人都是由原华东警卫团改编为市



公安局保卫大队，而后从中选调来市公安局警卫处的，大多经过革命战争的磨炼和考验，身手敏捷，技艺精湛，政治素养过硬，很多人原来就有担任过华东局和市委领导警卫员的丰富经验。除了安排一般的警卫安保，市公安局副局长黄赤波和警卫处处长王济普还亲自上阵，同来自中南海的几位中央警卫人员组成核心小组，共同完成毛主席的贴身警卫工作。

从此以后，这一支特别的警卫队伍就担负起了毛主席来沪期间的安全保卫工作。自1953年至1966年“文革”初始，毛主席先后数十次来上海，无论是主持召开会议，视察工作，还是接待外国来宾、接见社会各界人士、观看文艺演出，主席的每次沪上重要活动背后，都凝结着这些警卫人员的心血汗水。

毛主席沪上之行

□
连漪

他们以自己的默默无闻、忠心耿耿保卫着国家领袖的人身安全，而且在朝夕相处中，也与领袖结下了真挚而深厚的情谊。

为主席寻找住地

毛主席初到上海时，专列在近郊停留。主席白天坐汽车前往市区参加活动，晚上又坐车回到专列休息。黄

活的情趣了？物质生活的逐渐步入富裕，并不意味着精神生活也能同步地走向多姿多彩。如今不少人的心态变得日益浮躁，甚至动不动地或发怒、或忧郁、或郁闷、或狂躁，原因自然不一而足，但和他们缺少那么一点文学情愫，没有经常地读读诗歌、看看小说，用诗意来舒缓和滋润自己的心灵，是有点多少相关的。尤其是一些正在花季年华的青少年学子，在学习之余，过多地把自己的激情和课余时间投向了网络、手机的“碎

片化浏览”，投向了一些情趣不太高的追星，而很少有那么一种冲动，来读读普希金、托尔斯泰，或读读巴尔扎克、雨果，读读歌德、罗曼-罗兰，读读唐诗宋词和《红楼梦》等等的人类文化精华。

让自己的精神生活追逐着真善美，让自己的情感生活变得高尚些，也变得丰富些，是需要时常读读普希金，读读托尔斯泰，读读古今中外文学经典的。

赤波、王济普不仅白天贴身护卫，晚上也要守在专列值班。主席曾多次在专列上召开相关会议，召集各方面领导同志谈话，还在专列上接见过外宾。有时工作间隙，主席也会去专列停留地附近的农田看看庄稼。为了保证主席的出行方便，专列不时在路口和停放点移动，以便主席上下车。虽然主席专列停靠在户外，且时间较长，但由于警卫人员精心部署，缜密安排，周围群众自始至终都没有丝毫察觉。

为使主席来上海有一个安全、安静、适宜的住处，在市委领导的直接过问下，黄赤波他们又想方设法为主席寻找更理想的住处。刚开始，主席在华山路原太古洋行大班的旧宅（现兴国宾馆一号楼）住过几次，虽然保卫工作开展顺利，但该处附近有重型机械厂，深夜机器声噪音较大，而且当时没有空调，遇冬天还可烧暖气，但大热天只能放冰块降温，室内温度很难控制。

后来，他们又请主席住进锦江饭店，但环境问题依旧没有解决，甚至还因为警卫人员的无心之失惹出了不大不小的意外。有一年夏天特别热，警卫人员就在毛主席卧室四周放置了盛放冰块的桶来降温。当冰块融化后，他们用勺子将水舀出来。没想到有一天，值班警卫员一时疏忽，忘了舀水，

水渗了出来，不一会儿室内水漫金山，地毯也全都被浸泡在水中。就在这时，毛主席回来了，警卫员脑海中轰的一声，两眼发黑，只能硬着头皮向毛主席如实汇报。没想到毛主席非但没有批评他，反倒笑呵呵地说：“水满了就流么！”见警卫人员吃力地搬动浸湿了的大沙发，毛主席笑呵呵地走过去和他们一块儿搬，还说：“你们看，还是人多好办事，人多力量大么！”在场的警卫人员紧张的心情顿时松弛下来，很快把室内收拾干净了。

主席的宽厚待人，让警卫人员们感受到了领袖无微不至的温暖与关怀，与此同时，大家为主席寻找理想住所的心情也就更迫切了。1960年初，黄赤波带着王济普和马锐又先后去看了虹桥俱乐部、舞蹈学校、空军上海医院和佘山等地，都感到不甚理想，不是地方太小就是离市区太远。后来，他们发现虹桥路姚家花园一带有多个别墅空着，且连成一片，那里离市区很近，距专列停靠点也不远。经请示市委并获同意后，决定在这里建造上海市委414招待所，也就是现在的西郊宾馆。

永远和人民在一起

毛主席一向反对为了他的安全把他和群众隔离开来。他到工厂、农村视察，看到工作一线的工人、农

民，总是热情上前，亲切握手，哪怕对方正干着活手上沾了油污或泥土也不以为然。一次去棉纺织厂参观车间，车间里棉絮飞扬，毛主席也不当回事，照样行走在其中和工人们交谈。随行的上海警卫人员怕主席会不高兴，也不敢给他送口罩。

正因为此，深受人民群众爱戴的主席，每到一处就自然而然成为人群聚拢的焦点，每到一处都会掀起热浪般的人潮，而这也给警卫人员的保卫工作增加了难度。

1956年1月10日，毛主席由杭州抵沪，在陈毅、罗瑞卿、钟民、许建国、荣毅仁等陪同下视察江南造船厂。他参观了船体车间内加工工场，以及正在建造中的我国“03”第一艘潜艇。参观过程中，工人群众欢呼雀跃，蜂拥而至，秩序一时难以控制。警卫战士们以他们高大的身躯筑成了人墙，保证毛主席的视察活动顺利进行。

主席请客

1961年5月1日，毛主席在上海过五一节。为了减少地方上的麻烦，也为了外出巡视工作的方便，主席专列又停回近郊。那天晚上，毛主席的卫士长李银桥受毛主席委托，专门邀请上海负责警卫工作的黄赤波、林德明、王济普、张玉华等同志到专列上去就餐。李银桥说：“今天主席请你们一起

吃晚饭。”

进到专列餐车，黄赤波他们一眼就见到桌上放着粽子。毛主席说：“今天是五一国际劳动节，很快就要过端午节了，你们为我工作很辛苦，今天请你们共进晚餐。”接着，他又问，“端午节为什么要吃粽子？”几个人异口同声回答：“为了纪念屈原。”主席又问：“为什么要纪念屈原呢？”他们七嘴八舌却讲不出个所以然来。主席接过话说：“我把屈原的故事给你们讲讲，然后你们每人都要吃两只粽子。”见众人表情有些拘谨，毛主席又风趣地补充了一句：“不然我不就吃亏了吗？”一句话说得众人开怀大笑，气氛顿时活跃起来。于是毛主席侃侃而谈屈原的气节和著名的《离骚》，强调中华民族威武不能屈、富贵不能淫的崇高精神。毛主席语重心长地嘱咐在座同志：“我们共产党人一定要学习屈原，昂扬我们的民族精神。”

按照先前的君子协定，主席讲完故事，几位同志也把粽子都吃了。见他们津津有味样子，毛主席乐呵呵地说：“看来你们的饭量都不小哇。”稍停片刻，他起身挺有兴致地说：“这样吧，为了帮助消化，我唱一段京戏给大家助助兴。”他清了清嗓子，随即唱了一段高庆奎的《逍遥津》。餐车

上，毛主席和上海警卫干部谈笑风生，气氛十分热烈。

“要让群众多吃肉”

无论是警卫干部还是普通警卫人员，在他们的记忆里，毛主席看起来很严肃，但平易近人，关心干部。警卫人员林永祥至今还记得，毛主席住在西郊宾馆时，国际友人送了芒果等水果来，主席总要分给警卫人员让大家都尝一尝。

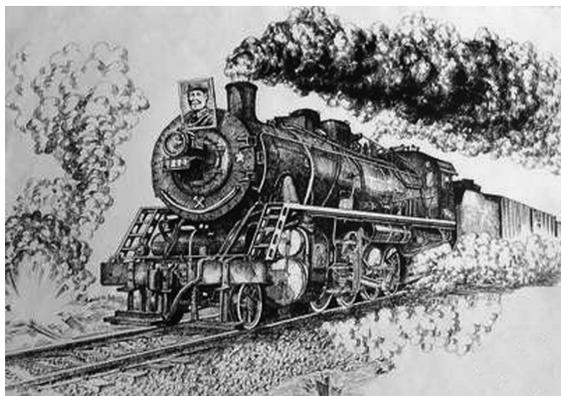
1960年1月7日至17日，以及6月5日至7月10日，中央在上海召开政治局扩大会议，毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德、陈云、邓小平等中央领导参加了会议。有一次会议期间，主席36个小时没睡觉，一个劲地埋头看文件、批文件。

主席不注意休息，警卫人员就只能在他的伙食和营养上想尽办法。当时正逢三年困难期间，林永祥既是警卫人员又兼管财务，他知道主席每天的伙食标准才两三元钱，吃得很简单。一碟子青菜、一碟子辣椒、一小块鱼、一碟子豆芽菜、一小碗汤，甚至一只苹果也要分两回吃，一支烟也要分两次抽，汪东兴还时不时受主席嘱咐来查账，坚决不让伙食超标。既然不能增加伙食预算，林永祥和警卫员们寻思着干

脆把自己养的两头猪给杀了，给主席烧一锅他最喜欢的红烧肉尝尝，好改善一下伙食，要知道，日理万机的毛主席已经连续7个月没吃肉了。大家伙儿就连说法都统一好了：“这猪是警卫战士自己养的，不要国家一分钱，表表我们一点心意罢了。”

谁想到毛主席得知此事后，坚决不同意，一定要警卫人员将猪肉拿出去卖掉。他语重心长地说，要让群众多吃肉，并一再强调说到要做到。警卫人员想到主席根据当时全国面临的经济困难现状，决定把原定会议用餐的伙食标准由三荤一素改为三素一荤，并且身体力行，在会上带头宣布不吃肉，与全国人民同甘苦，并严肃交代“执行时不许走样”的话，不禁肃然起敬。

时过境迁，往事仍历历在目。在警卫人员的人生经历中，有关毛主席上海之行的难忘故事，不仅是领袖高风亮节与人格魅力的真实写照，也刻骨铭心地融入了他们每一个人的无悔人生。



献身戏剧艺术的这一家

□ 蔡 理

认识上海戏剧学院知名教授王昆是一次偶然，那是在观赏话剧《北极风情画》时，当戏演毕谢幕时，我们十分惊讶地发现导演竟是位满头银发的老太太！而她居然能将抗日战争时期一个有情人不能终成眷属的真实故事，演绎得如此奇幻、美丽，却又令人揪心，真是不容易啊！她又是怎样的人呢？邻座的几位观众（也是王老师的学生）看出我们的困惑，就你一句我一句地介绍起这位导演来：她是上海戏剧学院王昆教授，数十年来一直从事戏剧表演教学和表演心理学的研究，她的表演学教学以及台词教学是最出类拔萃的，而且在教学中又善于发现学生的潜能，经短期调教能迅速成长为优秀的演艺人才。她曾指导学生许多次排练实习话剧片断和大戏，桃李满天下。话剧《北极风情画》是她第一次面对社会公众的商业演出，却能一炮打响，大获成功，观众反响十分强烈，这就足以证明王老师有着很深的艺术造诣和深厚的导演功力……王老师学生们热情介绍，使我们对其产生了敬慕之情，也萌发了采访她的愿望。



在市郊松江新桥王老师的寓所，我们又见到了81岁的王老师，她精神矍铄，思路敏捷。采访伊始，她就谦虚又很自豪地说：“我一辈子只做了一件事，那就是教学生们演戏！”

王老师自1954年进入上海戏剧学院表演系学习，师承著名导演田稼教授，1958年毕业留校任教。之后，又攻读研究生，师承著名戏剧家、导演吴仞之教授。长期以来，她一直对戏剧表演艺术教育进行不断的学习、研究和探索。例如，她在研究演员生物力学时，就联想到是否可以从运动员体育生物学中得到启迪。为此，她特地写信向素不相识的世界乒乓名将李富荣求教……在表演教育中收获丰硕的同时，她还独创出“演员创作心理实质”、“斯坦尼斯拉夫斯基体系研究”、“表演理论史”等一系列表演学教材，发表论文多篇，她的这些研究成果，至今仍作为上海戏剧学院研究生表演理论必修课及教材运用，而令人称道的是她一直教导学生要有正确的人生、伦理、学术、艺术的价值观，抵制住商品、金钱和拜物主义的诱惑。而王老师在我们的采访本上题词正是：“教育是那片净土，艺术是那座宫殿。”确实，这也是她和爱人徐企平毕生坚持不懈的追求。

徐企平是著名导演、上海戏剧学院教授，因为“培养少数民族艺术人才和提高话剧表演教学水平，均作出了显著的贡献”，曾被文化部授奖，并受到国家领导人的接见。上世纪八十年代，八次荣获全国或省市级“优秀导演奖”、中国话剧导演“金狮

奖”，以及1994年上海高雅艺术基金会颁发他“特别荣誉奖”。还应邀赴美国加州大学戏剧系传授导演课。1981年他培养的藏族表演班学生被称为戏剧教育的奇迹。30位学生都是西藏农牧民子女，其中28名是藏汉双文盲，既不识汉字，也不懂藏文。然而，徐企平等老师手把手教他们写汉字，付出了



加倍的心血，使这些藏族孩子不仅学会了汉语、藏文，还学会了表演，学会了做人。他们的毕业演出——莎士比亚名作《罗密欧与朱丽叶》，获得了前所未有的轰动效应，上海观众惊叹：“西藏青年人竟然能很潇洒地演莎士比亚的戏！”戏剧大师黄佐临称赞：“获得了惊人的成功！”在中南海怀仁堂演出又引起震撼，并受到中外专家的一致好评。胡耀邦、万里、邓颖超等党和国家领导人亲切接见剧组，文化部表彰藏族班为“先进教育集体”。但是，6年前徐老师因病不幸逝世，永远离开了其酷爱的戏剧艺术。

王老师继承徐老师的遗志，退休之后没有去文艺院团导戏赚钱，而是在学院极力邀请下，二十多年来一直给研究生上课，继续培养戏剧教育的青年人才。

话剧《北极风情画》是徐老师和王老师

依据七十多年前一本风靡抗日大后方的小说改编的，之后虽然在上海戏剧学院剧本朗读会上朗读过，广受好评，但十多年来却一直搁在“抽屉”里。为此，王老师和女儿徐英子奉献了全家人的所有积蓄乃至心血和智力，终于使《北极风情画》登上舞台。徐英子为该剧制片人、出品人，她长期在瑞士、英国、瑞典、荷兰留学与工作，回国后在母校上海戏剧学院任教，讲授艺术管理、大众传播学等课程。

在排演《北极风情画》时，经费匮乏，有广告商允诺给她们50万元的高额赞助，条件是要在演出中加植人性广告。为了保持此剧的艺术纯洁，她们毫不犹豫地回绝了。

徐老师、王老师和徐英子这个艺术家庭没有被世俗污染，献身于戏剧艺术的精神，深深地感动了学生们，他们纷纷前来助她们一臂之力。著名影视演员祝延平是当年电视剧里最早的武松，放下自己公司的事，从北京赶来，在此戏中饰演抗日名将马占山，演得有声有色，颇有魅力。而且分文不取演出酬金，连在沪期间的宾馆、膳食、出行等一切费用都全部自理，还给予剧组很多帮助。该剧策划杨凤良也从西安电影制片厂匆匆赶来，和祝延平一样都是自掏腰包的志愿者。用他们的话来说：“谁叫我们是王老师的学生呢！”



伊脑子“煞清”

——记110岁老人罗时敏

□ 金洪远

人生在世，长寿可贵。人们常用长命百岁恭贺亲友的健康长寿。倘若老人百岁之后依旧身轻体健，脑筋清爽，不仅是家人亲友的福分，也是左邻右舍嘴里啧啧称奇的寿星了。家居山阴路青山小筑的罗时敏老太当之无愧。这位著名大画家黄宾虹的大儿媳不仅品行善良、颇有人缘，在弄堂里邻居的口头禅是：罗老太太啊，伊脑子“煞煞清”。

笔者对老人的“感觉”

中秋节前，邻居叶文德先生和老人的女儿陪同我去探望110岁的罗时敏老太太。老太太居住在二楼，第一个直观是，房间里陈设的家居都是上了年头的老家具，心中不由一乐，这倒和已过百岁的老人蛮般配的：珠联璧合。

老人安详地坐在靠窗的沙发上，稀疏的灰白头发梳得齐齐整整，看得出，老人不仅脑筋清爽，头势也“清爽”。问候了老人，叶先生示意我和老太太拍个“合影”照，笔者正犹豫间，想不到坐在沙发上的老人轻轻地朝里挪动了一下，腾出“位置”，反应如此之快，让我始料不及，毕竟是110岁

的老人呵。看来，叶先生和邻居夸奖罗老太“脑子煞煞清”真的恰如其分，这个细节让我感受尤为深刻。

考虑到老人年岁已高，不便多打扰，闲聊了几句，便起身告辞。老人在沙发上和我招手作别，还招呼叶先生过来“握手”的场景让人忍俊不禁，给我留下难以磨灭的印象，“脑子煞煞清”的老太太，不仅会玩幽默，还蛮赶时尚哩。下得楼来，叶先生笑得闭不拢嘴：“老太太跟弄堂里每个邻居‘客客气气’，平时就是喜欢‘开坏我’，寻我开心。今天我跟着你老兄来，享受这么高的规格和待遇，我沾光了！”

叶先生说，罗老太是看着他长大的。因为淘气，罗老太给他封了一个名号“皮小囡”。一晃眼，皮小囡成了年过花甲的人，但老人依旧像对自己的孙辈一样喜欢他，称他是家里的“开心果”。因为叶先生在老人面前喜欢出自己“洋相”，一副冷面滑稽面孔，常常逗得老太笑口常开。叶先生自嘲说，我和老太搞脑筋搞不过她，我是经常讨伊“骂”的。率性诙谐的叶先生在接

受笔者采访时一直笑声不断，看得出来，他对自个在老人面前扮演的“开心果”角色是十分满意的。毕竟66岁的人被百岁老人噶喜欢，像这种待遇也不是啥人都享受得到的哦。

我惊叹110岁老人的反应，脑筋转速如此之快。老太太的女儿笑着补充道，老太太脑筋转速快得连我们也吃不消。她告诉我，老人的外孙女上个周末来看望外婆，吃过晚饭，老太太看看窗外，夜空里正飘洒着丝丝细雨，就劝外孙女早点回去。外孙女笑着说，外婆，今天我没事，多陪你讲讲闲话，下雨怕啥，落铁我也不怕。老太太看着外孙女慢悠悠地开了腔：“你说，落铁你不怕，那么，落刀你怕不怕啊？”一席话说得外孙女和家人目瞪口呆。110岁的老人脑筋转速如此之快，真的叫人吃不消！

女儿女婿眼中的老太太

也许是遗传因子使然，罗老太的女儿虽然已是90高龄，谈吐甚是条理清晰，丝毫不见印象中九旬老人言谈举止的“常态”，难道真的应了一句老话，有其母必有其女。

问及母亲罗老太的身

世，她一句话轻轻带过，问及学历，毕业于爱国女中的初中生。她言简意赅评价老母好学，尤其“要强”被她多次提到。难怪当年嫁进黄家门，聪慧的罗老太，深得公公黄宾虹先生的喜欢和赞赏。罗老太年轻时曾在商务印书馆谋职，和报人、以后曾任上海市副市长的金仲华是同事。当时干的是校对：编校二十四史。编校二十四史，我想不落，初中生就可以干校对，肯定肚皮里有“货”，肯定是自学成才，不是聪慧之人，敢接这个“活”，依叫现在的高中生、大学生试试。

不过，在女儿黄女士的眼里，脑筋清爽要强的母亲在操劳家务活上也绝对是一把好手。黄女士告诉我，当时她在某区百货公司工作，杂务缠身，常常是早晨出门，很晚回家，家里就是老太一手打理。尤其是父亲晚年，因患病卧床，照料老伴的担子基本由她母亲承担。有时看到母亲劳累，做女儿女婿要“插手”，老母亲总是挥挥手要他们“忙自己的事去”。理由也简单，她要多陪陪相濡以沫70多年的丈夫，因为老伴就喜欢品尝她烧的“饭菜”。当时黄女士的父亲住在二楼，每天跑上奔下不亦乐乎，要知道，老母亲当时已是年过九旬的老人了。后来，黄女士的父亲发病被送进了位于四川北路

的第四人民医院，从居家山阴路到医院说远不远，说近不近，老母亲总是在探望病人的规定时间准时出现在病榻前。听着黄女士的叙说，笔者真的很难想象，一个年过九旬瘦小的老人，哪能有这么旺盛的精力和体力，每天提着餐盒，里面装着老伴喜欢的各式小菜，直到丈夫在98岁那年安详地过世。

高寿有诀窍吗？老人喜好锻炼吗？当我把这两个问题抛给同是90高龄，老太的女儿和女婿时，两位老人都不由自主地笑了起来，他们摇着头，连连摆手告诉我，当时年过百岁的老太依然很要强，家务活都是自己做，不喜欢别人去“插手”，自己的房间每天打理得清清爽爽，要说“锻炼”，也不是刻意去“散步”啦，“兜一圈”啦，而是力所能及地在家里“动动”。他们最津津乐道的是，前三年，也就是老人106岁那年，还挥毫写小楷呢。看来老人那个活法长寿，正像幸福是个自我感觉，难有统一的客观标准，或许是各得其所，因人而异的自我感觉吧，别人的活法，只能欣赏不能照搬，跟风的模仿，或许是邯郸学步，适得其反。笔者想，适合自己是最好的，也许是最



好的锻炼方法。当我问到高寿有诀窍吗？比如吃的方面。罗老太的女儿女婿介绍说，老人除了肥肉不喜欢吃，基本不挑食。如果说嗜好的话，“芝麻、核桃和生姜”是一直常备的。

110岁的罗时敏老太太太脑筋“煞煞清”，除了心态平和，热爱劳动、“坚持自己的事自己做”，与她的亲人无微不至的照料和孝敬老人的浓浓亲情的氛围是分不开的。笔者在采访中了解到，每个节假日，老人的小辈都无一例外来探望老人。因为家庭和睦、小辈孝顺，才有每天愉悦的好心情。心情好，一切都好。老人110岁，女儿女婿加起来180岁，在上海三口之家中290岁不是首屈一指，恐也当属凤毛麟角。喜欢读书看报的老太太还有一个长寿、脑筋“煞煞清”的秘密，就是在耄耋之年还喜欢看书读报，报纸是上海的《新民晚报》《文汇报》，经常订阅的杂志是《收获》《上海文学》，这是不是老太太长寿和脑筋“煞煞清”的精神支柱呢？！

墨韵“丁香”

——记中国书协会员、民革书法家丁惠增

□ 龚寄托



绝非仅仅是姓氏中带有“丁”字，最令人折服的是他从不显山露水的为人处事品行中，所折射出的丁香花固有的特性，无论山坡、丛林，或是路边、溪畔，坚忍不拔，勃勃生机。在翰墨书坛漫长的长途跋涉中，更彰显出丁香花那种耐得住土壤环境瘠薄而迎寒绽放的独特秉性，几十载业余艺术生涯默默耕耘，历练了他勤奋好学、低调随和的艺德，尤其在书法理论研讨领域，积淀颇深，成为倍受业内赞誉的“墨韵丁香”。著名书法家任政先生评论其书：“石鼓独秀，秦篆吐芳。”他就是中国书协会员、民革书法家、书法评论家丁惠增。

名师恩重

丁惠增天性勤奋好学，早在初中求学期间，丁惠增就涉足书坛，柳公权的《玄秘塔》是他最早临摹的范本，那时他还不懂书法，但他热爱书法。酷爱读书的丁惠增偏是一个学习偏科的学生，因代数成绩拖累，考高中时名落孙山。断了升学念想的丁惠增干

脆一门心思扑在练习书法和写作上。正所谓机缘巧合，1962年春，上海书法篆刻研究会与上海青年宫联合举办书法班，看到招生启事，丁惠增为之一振，机遇来了总该放手一搏。命运之神似乎格外青睐这位青年书法爱好者，他不仅考上了，而且执教老师正是他慕名已久的沪上著名书法家胡问遂先生，丁惠增欣喜若狂。在楷书教学的过程中，丁惠增有幸得到胡先生手把手的悉心传授，胡先生还为他题写了“勤能补拙”的条幅以资鼓励。在全班同学中，18岁的丁惠增年龄偏小，离青年宫又最远，家境最贫困，好多次从江湾家中步行到青年宫，为的是省下钱购买碑帖和毛边纸练字。勤奋好学的丁惠增从没缺过课，学习结业时，胡先生对丁惠增刻苦学习的精神赞不绝口，直夸他的进步极大。学完第一届，在胡先生的推荐介绍下，丁惠增又师从潘学固老师学习小楷，也许胡先生特别看重他的这位弟子，特意关照潘老师要免去丁惠增的学杂费。于是，丁惠增再一次在名师的指点下继续在书法艺术殿堂里学习深造。期间，著名书法家、教育家沈尹默先生也现场讲课，当堂为学生们示范。沈先生写下的“一切平凡而生动皆艺术也”的题词，令丁惠增至今记忆犹新。

三位恩师，一代名家，任凭岁月时光多变迁，对丁惠增来说，师恩如山，铭刻于心。在他看来，从恩师身上学到的不仅是书法艺术，更主要的是近距离地领受了书坛大

师的品格风范。

丁惠增学艺的年代，正值国家人民艰困的“三年自然灾害”时期。这位在名家点拨下大有收获的艺术青年迫于生计，只得含泪割爱，在第二届书法班结业后，毅然辍学谋生。1962年冬，丁惠增来到远在吴淞口外的横沙岛，当起了供销社的学徒工。在四周浪滔滔的东海小岛上，丁惠增一呆就是整整12年，枯燥、冷寂、乏味，而丁惠增以练书法、读书、看碑帖等，排遣一年又一年的寂寞。好多次丁惠增将书法作业寄往潘学固老师家中，潘老师不仅为学生批改作业，还勉励学生迎难而上，学好书法。往事历历，师恩难忘。也许丁惠增自己也没想到，待到他重回上海不久，他又重新回到潘学固、胡问遂老师的门下，久别重逢，重续前缘。

丁香芬芳

熬过严冬的丁香花格外珍惜明媚的春光，历经磨难的丁惠增当然格外珍爱冲破冬天而迎来的艺术春天。曾记得还在文化艺术横遭禁锢的文革时期，酷爱书法艺术的丁惠增偷偷地钻研书法理论，花了大量精力和心血整理出了《书法讲课笔记》（毛笔）、《毛主席诗词篆体草范》（钢笔）并装订成册。待到改革开放的时节，丁惠增那股积压已久的热情终于豁然释放。在这期间，他与前辈名家广泛交往，虚心学艺。2001年，丁惠增有幸拜识了香港著名金石书画家易越石先生，彼此相谈甚欢。易先生热情鼓励他继续临创石鼓文并深入研究石鼓文，丁惠增也不负所望，发奋努力，2004年，当丁惠增所写的《古今妙绝智者通——论著名书法家易越石与石鼓文研究》一文在《书法报》理论版发表时，易老先生欣喜万分，直夸他的文章写得好。打这以后，他俩成为书法艺坛的忘年交。

当丁惠增在接触到简牍帛书以后，大有一种“相见恨晚”的感觉，他在大量研读临摹的基础上，迎来了书法艺术上的丰收季节。2011年，他以自己创作的诗《论书》为题材，用楚简帛书进行书法创作，正像他

自己所描述的书法创作“连中三元”，继3月在第八届中国书法史论国际研讨会邀请展出之后，同年7月在《书法报》刊登，并在上海市首届篆隶书法大展再次展出。

苦寒花香。常年默默苦耕耘的丁惠增在书坛崭露头角，他的书迹在北京奥运会纪念碑林、河南嵩山少林寺孝贤碑林等地勒石成碑，同时在上海城隍庙道观、宁波广利禅寺等处均有他所题写的匾额。这些年里，丁惠增向中国书协、上海红十字会以及多地的慈善机构、文博单位、风景名胜等捐献书法作品数百件。

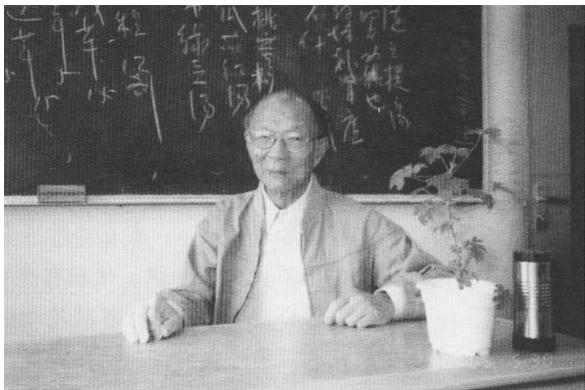
创新求索

纵观丁惠增的人生轨迹，可以说坎坷曲折。早年久居海岛，后期长年“内退”。但曲折的人生却更磨砺出他独特的秉性，正如丁香花那样，不惧风风雨雨，照样含笑怒放。

在地区书坛，丁惠增是极其勤奋的多面手，虽说早年读书不多，但在理论探索方面却是硕果累累，先后发表文章1000余篇，范围涵盖经济统计、文艺评论、文史研究，内容涉及戏剧、散文、诗词、楹联、佛教等。尤其作为活跃在基层一线的书法家，他在书法理论研究上善于创新求索，已发表书法论文10余篇。其中《略论海派·桐城派与书坛潘氏双杰》一文入选中国书协主办的“海派书法国际研讨会”及论文集。更值得称誉的是，丁惠增采用统计基础理论和方法撰写的书法论文和书画评论，堪称独树一帜。

丁惠增勤奋好学，他的硬笔书法也颇见功力，曾两度荣获《书法报》举办的中国硬笔书法大赛优秀奖。2007年，他的作品跻身第八届中国艺术节“长江奖”硬笔书法大赛。近年来，老丁又涉足美术领域，他创作的吹塑版画《老屋的天空》相继入围第八届上海美术大展、第十八届“江南之春”上海市市民美术展。

正如丁惠增常勉励自己的：学海无涯，艺无止境；学习书法，研究书法，永远在路上……



把健康金钥匙送给老人

□ 吴万根

每周一上午，当我走过1505教室门口时，总会看到一位华发稀疏、身板硬朗、精神矍铄的老人在兢兢业业地给老年学员讲课。他讲课中气很足，板书清晰，思维敏捷。听说他已80多高龄，长年骑着自行车来校上课，而且在上海市级机关干部大学一教就是10多年……

他的敬业精神深深地感

动了我，我决定瞅机会采访他。

他就是执教《中西医保健》班的杨若静老师。

约定采访那天，一见面，杨老师就递给我一

封信。

我打开一看，信是1966年杨老师的学生——日本桥口冬子女士写给他的。信不长，充满了师生之情：

尊敬的杨若静老师：

时间真快，转眼之间，又是黄梅季节了。每天细雨绵绵，使人不胜愁烦，想必上海也是如此吧！

真抱歉，在日本已过了四个月，今天才给您写信问候。在这期间，我常常想念老师……非常感谢老师，蒙您多方关照，在上海六个月，我学了不少中医知识，使我今天有平安快乐的生活。

日本最近公园里紫阳花、苍蒲花相继盛开，非常美。欢迎老师有机会来日本。

阴阳学说，五行学说，八纲辨证等很有意思，我一边复习，一边应用。再次感谢老师！

祝康乐平安、全家幸福 再见！

桥口冬子敬礼

1966年6月30日

一个中国老干部大学的普通老师，让一位远在天涯

的外国学子，梦牵魂绕，由此可以窥见杨老师的师德和为人。

我问杨老师：“您是哪一年到市级机关干部大学执教的？”

“1993年6月。”杨老师回答说。

“杨老师，在这以前，您在哪里工作？”我又问。

杨老师略一思索，给我讲了一段他的工作经历。

杨老师祖籍广东。17岁时，从香港考入上海同济附中，毕业后，考入同济大学医学院，学了6年西医。毕业后被分配到上海复兴医院，也就是现在的东南医院。在此期间，杨老师学了3年中医，毕业后，跟着老中医冯仲谋抄方、查房，理论与实践相结合，使他的中医知识得到长足提高。此后，他就在东南医院坐堂中西医结合门诊，从主治医师、副主任医师干到主任医师。直到66岁时，才正式退休。退休后被《解放日报》社医务室聘任了八年，接下来的日子，他一门心思献身于老年教育事业。除了市级机关干部大学外，杨老师还在上海市老干部大学、上海市老年大学卢湾分校、静安分校、卢湾区老干部大学等多所老年大学执教。他的晚年生活既十分充实，又过得很有意义。

杨老师认为，中西医各有所长，相得益彰。根据学

员的对象，他讲课三分之一内容是讲西医知识，主要讲它的“系统”，即消化系统、呼吸系统、循环系统、内分泌系统以及生理解剖等。三分之二内容是讲中医知识，主要是阴阳学说、五行学说、八纲辨证、中医养生等，帮助老年学员学会自我保健。

中医讲辨证施治，治未病。杨老师重点讲了什么是阴虚、阳虚、气虚和血虚，各有什么特征。他说，各人的病情是不尽相同的，首先要弄明白虚在何处，然后对症下药治疗或保健，才能走出“亚健康”。

杨老师说，我给老年学员讲中西医保健，除了讲基本理论知识外，重点是针对老年人的常见病、多发病，讲养生保健，我的指导思想是把健康的金钥匙交给他们，把健康和幸福送给他们，因为对老年人来说，健康是第一位的。

在治疗方面，杨老师用的是药食同源这个原理。如风寒，有热、冷之分，可用食物治疗。风寒感冒就是有流清水鼻涕、喉咙发痒、嗓门沙哑等症状者，可用生姜二片、葱白5个加红糖适量熬汤饮之，即可驱风寒。如患风热感冒，即有喉咙肿痛、扁桃腺发炎、流浓鼻涕等症状者，可用菊花5克、金银花5克泡茶喝，可驱风热。

关于食物，杨老师说，也要懂得热性、凉性之区别。如禽畜类，鸡肉、羊肉属热性；鸭肉属凉性。各人可根据不同症状，区别食用。

班里有相当一部分老年学员免疫功能低下，气候一有变化，易患感冒，它可诱发呼吸道疾病及心脑血管病，杨老师就教学员用黄芪50克，红枣30—40枚炖汤，服一周，即可预防。阴虚者加西洋参10克；内热者则可加太子参30克；阳虚怕冷者加红参或高丽参10克；阴、阳都有点虚者，则可加党参20克。每天服用，对“易感”老人，确实有效。

期间，有不少老年学员的亲友从美国、澳大利亚、香港等国家和地区给杨老师发来Email，咨询一些疾病的治疗方法，杨老师都来者不拒。一位旅美华侨患多脏器衰竭症。杨老师一一给予指点：该病人需要优质蛋白质，但不能过量，每天一瓶牛奶，一只鸡蛋即可。其余的都用果蔬代替。

讲到这里，我问：“杨老师，您今年高寿？”他说，“我今年84岁。”可是，我看他的言谈举止，像个六十开外的人。我问：“杨老师，您是医生，84岁高龄，身体这么棒，您一定有什么养生秘诀。”他爽朗地说：“那有什么秘诀，我

什么都吃，从不挑食。要说秘诀就是坚持身体锻炼。”他家离中山公园不到10分钟路，每逢太阳出来后，就到中山公园做练功十八法、打太极拳，约三刻钟，长年如此，因此身轻体健。

杨老师还告诉我，民以食为天，三餐如何吃很有讲究。他每天早餐一瓶牛奶、一只鸡蛋、两只肉包子（或几片面包），一只生蕃茄，营养就够了。鸡蛋、牛奶是完全蛋白，可以吃到老。豆浆虽有营养，但不能取代牛奶。牛奶能使小孩发育生长，豆浆则不能。午餐吃六七分饱。晚餐要吃得早（七点前）、吃得少。睡前最好做到空腹。否则会造成夜食综合症。不少人大腹便便，就是这个原因造成的。

杨老师对治疗慢性支气管炎、肺气肿还有个秘方：每晚临睡前，用三瓣核桃仁、两片生姜、一片生晒参，在口中慢慢嚼，嚼到无颗粒时，用一杯温开水漱口后送下肚，不久就可见效。

在谈到对老年教育的感受时，杨老师说：上课时，我是老师，下了课，我与学员亲密无间，他们常利用课后休息的时间，向我提出许多防治疾病的问题，我总是不厌其烦、有问必答。我最高兴的事就是把防病知识告诉老年学员，使他们获得健康，安度晚年。

朱德：中国“红军之父”

□ 李 钢



在革命的危难关头，朱德凭着对革命的坚贞热诚，凭着他的宽宏大度，与士兵甘苦与共的优良品德，凭着卓越的军事指挥才能，多次挽救了起义军，保存了革命的火种。也就在那个时候，朱德在革命队伍中树立起了崇高的威望，受到人们的衷心爱戴和拥护，从而逐步成为红军的最高军事指挥员，一直担任红军总司令，被誉为“红军之父”。

朱德，字玉阶，1886年12月1日生于四川仪陇县的一个农家。少年下田劳作并读过私塾，20岁时到成都考取了高等师范，之后又考入云南讲武堂。朱德毕业后，在滇军中由少尉排长干起，在讨袁和军阀混战中由

于战功卓著，一直升至少将旅长，名震川滇。

1921年，朱德离开军界，外出学习。1922年秋，朱德乘船赴欧，到德国学习战术，并研究社会主义理论。在那里，他见到了周恩来。翌年，经周恩来介绍加入了共产党。1925年，朱德又进入莫斯科共产主义劳动大学，并在军训班学习。

1926年朱德回国后，利用旧关系到川军、滇军中动员北伐，并秘密做共产党的工作。1927年南昌起义时，朱德率领滇军教育团一部参加，任第九军副军长。

最早以书面记载将朱德称为“红军之父”的是美国记者史沫特莱。1937年1月，美国女作家史沫特莱来到革命根据地延安，当她在先已来到红军中的美国医生马海德带领下见到朱德时，马海德向她这样介绍朱德，“战士们喜欢他，他们是他们的父亲和母亲”。史沫特莱在她的《中国的战歌》中叙述道：“确实，他看着就像是红军的父亲（红军之父）。他刚刚过了五十，带着一张和蔼的脸，上面已经

有了皱纹。”史沫特莱的这一句“红军之父”，道出了朱德总司令在战士心中的崇高威望，也道出了朱德总司令在人民心中的历史定位。

朱德总司令“红军之父”称号的由来是由两个层面相结合而产生的，一是“红军之父”的雅号是人民的共识，是其丰功伟绩，是历史作用在人民心中的定位，是对朱德总司令保留革命火种、创建红军的历史肯定。二是朱德总司令爱兵如子，是红军战士心中的慈父。“红军之父”的美誉，是对朱德总司令的历史定位和人格魅力的充分肯定。

一方面，朱德总司令在革命历史中所发挥的巨大贡献，是人民的共识，是人民军队的共识，是全世界的共识。

1946年11月30日，在庆祝朱德总司令60寿诞时，重庆中共中央机关报《新华日报》发表社论，称朱德总司令是“中国人民解放军的创造者和领导者”，周恩来在祝辞中同样称朱德是“中国人民解放军的创造者和领导者”。也是在这一天，北平军事调处执行部中

诗人朱德

□ 吴殿尧

作为共和国第一元帅的朱德，同时也是一位诗人。他的诗词，跳动着强烈的时代音符，激荡着炽热的爱国主义、革命英雄主义的伟大情怀。

冲天壮志付飞鹏

朱德在投笔从戎之前，是有着国学功底的青年学人，他的一些早期诗词，体现出20世纪初叶一代爱国者的心志和抱负。

1906年离别顺庆府中学堂时，他赋诗赠别同窗好友：

骊歌一曲思无穷，今古兴亡忆记中；污

吏岂知清似水，书生便应气如虹；恨他狼虎贪心黑，叹我河山泣泪红；祖国安危人有责，冲天壮志付飞鹏。

1908年，朱德从成都高师毕业后，回家乡仪陇县新办的小学堂教了一年书。当地守旧势力反对新式教育，竭力诬蔑捣乱。朱德愤然辞职，投身军旅。行前，他赋诗《赠诸友》：

志士恨无穷，孤身走西东。投笔从戎去，刷新旧国风。

护国战争胜利后，朱德率部驻防泸州。

共代表团（代表有叶剑英、邓颖超、罗瑞卿、王震等）聚会庆祝朱德总司令60诞辰，会场悬挂着“人民军队之父”的贺幛。

1976年7月6日朱德逝世后，外国元首纷纷发来唁电，称朱德是“中国红军之父”、“本世纪最伟大的民族领袖之一”、“为争取中国人民解放而奋斗的传奇式的统帅和战士”等。

另一方面，朱德在战士心目中的地位极高，像慈父一般。徐向前回忆红军翻越雪山时说：“为了保证朱德的安全，令部队给他备好坐骑和担架，但他都让给伤病员用，自己坚持步行。夜晚宿营到半山腰，冻得无法睡觉，就给大家讲故事，话革

命，鼓舞同志们战胜风暴雪山，胜利实现北上计划。”斯诺在《西行漫记》中也写道：“朱德爱护他的部下是天下闻名的。自从担任全军统帅后，他的生活和穿着都跟普通士兵一样，同甘共苦。”据一位老红军回忆，正是因为朱德对战士们父亲般的慈爱，战士们经常由衷地赞叹：“他真像我们的老爸爸一样啊！”而那些年轻的战士于是也情不自禁地称呼朱德“爹爹”或“父亲”。战士们称呼朱德“父亲”，这是战士们所能给予朱德的最高荣誉。



“红军之父”的美誉是对朱德总司令的历史定位和人格魅力的充分肯定。通过史沫特莱对朱德总司令的描述，“红军之父”这一美誉迅速传播，是对朱德总司令名副其实的赞誉。



北华收复赖群雄 猛士如云唱大风
自信挥戈能退日 河山依旧战旗红

朱德赠友人 任天祥诗 词 敬建建堂九十周年
李中书 庚子年夏 于太行山

在庐州的五年，是他从追求辛亥革命的理想到深感失望，陷入困惑、迷茫、痛苦的时期。面对军阀混战的黑暗现实，他表示要保持刚正不阿的气节，干一番大事业：

博得勋名万古垂，轰轰烈烈不逶迤。雄飞志在五洲外，烈战功存四海陲。信有霜寒堪寄傲，肯因苦雨便离枝。岁寒劲节矜松柏，正直撑天永不移。

太行高耸气森森

从1927年7月大革命失败到1937年7月全面抗战爆发，整整十年间，朱德没有留下一首诗词。然而，在八年抗战中，他又有了——篇篇慷慨激昂的诗作。其中一篇，是难得见到的白话诗。那是1938年秋，朱德受中央委派，飞赴武汉，面见蒋介石谈有关抗战问题。在武汉，他会见了友人郭沫若，临别时赠诗互勉：

别后十有一年，大革命失败，东江握别。

抗日战酣，又在汉皋重见。

你自敌国归来，敌情详细贡献。

我自敌后归来，胜利也说不完。

寇深入我腹地，我还须支持华北抗战，并须收复中原。

你去支持南天，重逢又别，再见必期在鸭绿江边。

浑厚质朴的话语，饱含了深深的战友情、殷殷的爱国情和抗战必胜的信念。

1939年春，朱德在太行山八路军总部领导华北敌后的抗战，其时抗日根据地面临日军重兵围攻“扫荡”，进入十分艰苦的时

期，他写下《太行春感》的诗篇，表达坚不可摧的抗战意志：

远望春光镇日阴，太行高耸气森森。忠肝不洒中原泪，壮志坚持北伐心。百战新师惊贼胆，三年苦斗献吾身。从来燕赵多豪杰，驱逐倭儿共一樽。

1939年冬，日军对抗日根据地“蚕食”“扫荡”不断，而蒋介石背弃承诺，断绝八路军给养，并大搞反共摩擦。八路军指战员身着单衣，脚穿草鞋，吃着黑豆煮野菜，却斗志昂扬地鏖战在冰天雪地中。在这种背景下，朱德写了一首题为《寄语蜀中父老》，同时也是写给全国人民的诗：

伫马太行侧，十月雪飞白。战士仍衣单，夜夜杀倭贼。

这年冬天，朱德在太行前线度过他的53岁生日。当时也在前线的作家杨朔写了一首赠诗《寿朱德将军》：

立马太行旗飏红，雪云漠漠飒天风。将军自有臂如铁，力挽狂澜万古雄。

朱德读后，和诗《赠友人》以作答谢：

北华收复赖群雄，猛士如云唱大风。自信挥戈能退日，河山依旧战旗红。

1940年5月，朱德去洛阳同卫立煌会谈团结抗战问题。经河南济源县刘坪时，他回望巍巍太行山，不由得心潮起伏，思绪万千，写下《出太行》：

群峰壁立太行头，天险黄河一望收。两岸烽烟红似火，此行当可慰同仇。

1942年7月，朱德在延安《新中华报》上发表诗作《抗战五周年挽八路军阵亡将





士》(节选):

吾华好男儿，正好抗日死。民族赖以立，国亦得所持。捍国不惜身，伟哉诸同志。寰宇播英名，千古传青史。

八年抗战中，朱德写下二十多首脍炙人口的诗词，用诗词高扬抗日救国的旗帜，表达复兴中华的决心，讴歌慷慨赴死的烈士，洋溢着同侵略者血战到底的英雄气概。

依然得地自含芳

新中国成立后，朱德每年都用一到四个月时间到全国各地视察或调查研究，所见所闻，有感而发，写下许多诗词。这些诗词自然淳朴，不刻意雕琢修饰，有些诗平白得如同工作或生活记录。例如1960年6月于视察途中写下的《飞过泰山》:

泰山不算高，一千五百八。飞过两千一，它把头低下。

有些诗句，看似写景，却寓意深刻，寄托他所追求的境界。例如1956年7月写于北戴河的《海量》:

日暖风和海水清，海不扬波报太平。百川汇集成大海，大海宽怀永不盈。

在漫长的革命生涯里，朱德曾多次身陷逆境，但他忍辱负重，总能以宽广博大的襟怀化凶为吉、化险为夷。毛泽东曾赞扬他“度量如海，意志坚如钢”。艰难曲折使他懂得革命队伍团结和谐的重要，顾全大局的重要。

由于朱德对1958年“大跃进”中

“左”的错误提出批评，1959年庐山会议后的军委扩大会议上，他遭受到恣意攻击和诬蔑。朱德忍辱负重，继续兢兢业业工作，坦坦荡荡做人。从他1962年元旦写的一首诗中，我们似乎可以看到他淡定从容、荣辱不惊的境界:

幽兰吐秀乔林下，仍自盘根众草旁。纵使无人见欣赏，依然得地自含芳。

1976年，朱德步入他生命的最后一年。已是九旬老人，经历了十年“文革”的风浪冲击，该是身心疲惫了，可是他不。元旦这天，中央人民广播电台播出毛泽东新发表的两首词《水调歌头·重上井冈山》《念奴娇·鸟儿问答》。雄浑高亢的旋律，激发他无限感慨，诗意盎然，挥笔写就《喜读主席词二首》:

昔上井冈山，革命得摇篮。
千流归大海，奔腾涌巨澜。
罗霄大旗举，红透半边天。
路线成众志，工农有政权。
无产者必胜，领袖砥柱坚。
几度危难急，赖之转为安。
布下星星火，南北东西燃。
而今势更旺，能不忆当年。
风雷兴未艾，快马再加鞭。
全党团结紧，险峰敢登攀。

这是朱德最后的诗作。革命的风雷，战斗的豪迈，依旧在他心中激荡澎湃。



编者按：为学习宣传《上海市老年人权益保障条例》，促进家庭、单位、社区、党委和政府工作部门“四位一体”服务管理体系健全和完善，市委老干部局开展了“敬老爱老助老”主题活动。本期继续刊登一组孝老爱亲的感人故事！

好孙女黄佳艳



2003年的一天，黄佳艳一把拉住已经独居14年的奶奶侯玉莲的手说：“我结婚在郊区买了房子，跟我回去，我来照顾您。”侯玉莲和自己从小带大的孙女黄佳艳有缘，第二天就跟着黄佳艳住进了新家。老人看着眼前独立的房间新的家具，笑出了眼泪。

2006年，侯玉莲得了

三叉性神经痛，心脏也架起了起搏器。孙女黄佳艳想到从小在奶奶怀里呵护长大的恩情，看着眼前受到病情折磨的奶奶，于是黄佳艳横下心来辞去了工作，回家全心全意照顾奶奶。

2008年，侯玉莲一跤把股骨摔粉碎，不得不安装太空材料股骨，为了能让奶奶重新站立起来，黄佳艳为奶奶设计了康复的计划，逼着奶奶锻炼，从一分钟到五分钟，看着奶奶咬着牙痛苦的样子，黄佳艳含着眼泪，双手一起一伏指挥着奶奶每个脚步，半年后侯玉莲摆脱了病床，再次成为自由人。

侯玉莲恢复健康就有了想法，想到孙女照顾自己放弃了自己的事业，心里不安，便逼着黄佳艳回到岗位

去上班。黄佳艳无奈之下只能为奶奶专门请了一名保姆，这才放心地回到岗位。

去年9月的一天，侯玉莲在小区遭遇车祸被送进医院抢救。在抢救的72小时里，黄佳艳连续两天没有合过眼，一直守护着奶奶。奶奶挺了过来，但老人的思维已不如以前，她会不断重复以前的故事，一遍又一遍。先前一年才发作一次的慢性心衰，今年半年已发作两次，每次送医院，一个疗程就是三星期，黄佳艳每次都要自己看护着奶奶才放心。

在病床旁，侯玉莲常对孙女念道：“奶奶老给你添麻烦呀。”黄佳艳总会平静地笑着对奶奶说：“您是我奶奶，照顾奶奶，天经地义。”接着黄佳艳会逗奶奶说：“看我和奶奶长的多像呀，我和奶奶缘分好！”

这就是一位80后的女孩尽心照顾奶奶13年的故事。

好媳妇周艺

沈丽英是原卢湾区委组织部副部长，自突然中风卧病在床，至今已有二十四年。前十二年与小儿子住在一起，由姐姐沈同英与保姆照顾。以后一直由大儿子夫妇照顾。十二年来沈丽英瘫痪在床，生活不能自理，全靠大媳妇周艺的照料。周艺用真心、真情温暖了婆婆的心，用悉心、精心的照料呵护婆婆的生命，使婆婆奇迹般活下来。

周艺体贴入微地关爱着婆婆。周艺说：“婆婆一生为革命。解放后，从一名教师走向区级机关领导岗位，工作勤恳、作风清廉，是一位可敬可爱的老干部。婆婆待我如亲生女儿，在我最困难的时候是婆婆给了我精神上的力量、经济上的帮助和生活上的照顾，我不能忘记婆婆对我的恩情。现在婆婆卧病在床，照顾婆婆是我做小辈义不容辞的责任，是完全应该做好的事。”

周艺在十几年护理生活中，针对婆婆的实际，摸索了一条护理规律。特别关心婆婆精神的护理赡养，知道婆婆最爱学习，就经常讲时事，讲故事给婆婆听，坚持每天将婆婆抱起来坐在椅子上看上一二小时的电视。婆婆的头抬不起来，周艺就想办法，用布条做成一条宽带子，一头套在婆婆额头上，一头系在书橱上，这就能抬头看电视了。老人满意地笑了。看到周艺这样辛苦地伺候自己，沈丽英总是笑着对媳妇说：“谢谢。”周艺听了也总是笑嘻嘻地回答：“婆婆，你是我的婆婆，可我一直将您当作自己的母亲一样来看待，孝顺革命的老前辈和长辈是我们的义务也是我们的责任，千万不要说：‘谢谢’。而是我应该谢谢您将我的丈夫抚养长大，我们应该报答您的养育之恩啊！”

周艺为了使婆婆开心，常与自己的丈夫

和女儿一起跟婆婆说笑话，逗她每天笑几次。她精心、细心照顾着婆婆的饮食起居，婆婆长年卧床胃口越来越小，她就一日三餐天天换花样，少而精。夏天有绿豆、百合、枸杞汤，冬天莲心红枣汤，还加人参等营养品来滋补老人的身体。一碗碗的热菜热饭端在老人的床边，一口一口小心地喂给婆婆吃，特别在大伏天里掌握好室外室内温度，开空调或开窗通风，使室内空气清新。周艺自己患有先天性心脏病，常常病假在家，但她不顾自己的健康状况，总是把护理婆婆放在第一位，一心一意照顾。她上班时，如果听到婆婆在家身体不适，就立即向单位请假赶回家，了解婆婆病情后急忙到医院求医配药，日夜陪伴在床边。如果婆婆自己不能翻身，她就天天帮助婆婆翻好几次身。当婆婆坐在椅子上时，她就帮助婆婆从头到足做按摩活络筋骨。

周艺不怕脏、不怕累。当婆婆大便不通时，她用手把大便抠出来。有时婆婆粪便拉在裤子上，她就不厌其烦地一次又一次换，一次又一次洗。无论什么时候去看望沈丽英，她睡的床、盖的棉被、铺的席子都是干干净净、舒舒服服，身上没有长过褥疮。周艺退休以后，全职保姆找不到，只能雇用钟点工，每天一二小时，其他的时间全由周艺与丈夫、女儿三人共同来承担。

这几年沈丽英的语言能力下降了，周艺就有意识地鼓励婆婆多说话。当婆婆与姐姐等亲戚、朋友通电话、聊天时，周艺总是在旁边教婆婆：“姐姐您好，天很热，当心身体。”虽然口齿不清，但对方能听懂她的意思，婆婆也非常高兴。

好女婿 吴敏良

都说“一个女婿半个儿”，复兴社区88岁的离休干部顾润清感受到的，则是“好女婿胜过好儿女”。与女儿女婿同住几十年，女儿女婿不仅尽到了应尽的孝心和责任，女婿吴敏良更像是亲儿子一般，多年来悉心照料老人的饮食起居，无微不至。

顾润清，1928年出生，现居住在复兴社区云湖大楼，从青浦邮电局离休，老伴已过世20多年，共生育了4个子女。几年前，唯一的儿子因病过世，经历“白发人送黑发人”的顾老倍受打击、难以承受晚年丧子之痛。作为家中的其他子女在承受痛失亲人的同时，也考虑到老父亲年岁已高，于是，子女们调整好自己的心情，悉心安慰。作为二女婿的老吴主动和妻子顾阿姨商量，和老丈人住在了一起，承担起了照顾老人的责

任。虽然家人曾提议可以请个保姆，但他拒绝了，他认为还是家里人照顾更能放心，会比外人想的周到许多。几个姐妹一商量，决定就听他的，自此照顾老人的担子就落在了他和妻子的肩上。很多年轻人觉得，和老人同住一个屋檐下生活，难免有摩擦不和，双方还是应保持一定的“距离感”。可对于老吴而言，从而立之年到年过半百，家中丈人与其夫妻俩同住几十年，他始终觉得，赡养老人照顾老人理所当然。要做到与老人和睦相处，更要有颗对待孩子般的心。

每天清晨，夫妻俩起床后，就一个给老人收拾床铺，一个给老人准备早餐。顾阿姨花了不少心思，钻研食谱，为老人精心准备每日三餐，还尽量做到营养搭配合理，顿顿不重样，让老人吃得开心舒心。顾老虽然一直康健，但毕竟年过八旬，身体难免有不听使唤的时候，有时会弄得衣物上沾有污秽，老吴没有一句责备，总是给老人及时清理、换洗。在日常生活中，大小事也让丈人“随着性子来”，从不惹老人生气。老人年纪大了，喜欢热闹，作为小女儿也将房子买到了与二

姐家只有一墙之隔的隔壁。由于两家阁楼的露台相隔，为了往来方便，两家一商量干脆把露台联通，铺了一条小路，往来方便了，有事也好照应了。而大姐一家虽然没有住在一起，但是，每周都会带着子女抽空探望父亲，一大家子时常聚在一起唠家常、说说现在、聊聊过去。顾老时常听得津津乐道，有时也会讲讲自己过去参加抗美援朝时的故事，虽然子女们听过无数遍，但每次顾老说起，不管是子女还是孙辈都会认真聆听……

3个女儿总是抽空陪老人聊天，鼓励老人走出家门，每天轮流陪同老人到老干部活动中心读报、聊天、参加活动。由于得到子女们贴心细心的照顾，现在老人的气色越来越好，提起女婿老吴和三个女儿更是竖起大拇指。顾家的第三代已经长大成人，有些也已成家立业，第四代也已出生。父母的孝行，他们看在眼里，记在心里，并在他们的心中生根发芽。



乐此不疲当“红娘”

□ 冯菊英

我虽年逾古稀，但爱好当“红娘”。这些年来，经我介绍，先后有6对喜结连理，目前正在谈的有3对，登记在册的有30多人。成功率不算高，但这不是我追求的目的，我在意的是做善事，做好事，为社会的稳定、和谐奉献一份力量，成人之美的事情何乐而不为呢！我喜欢《爱的奉献》这首歌里的歌词：“如果人人都献出一点爱，世界将成为美好的明天……”

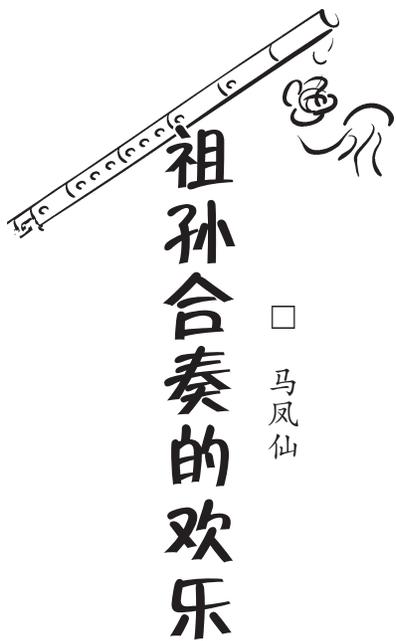
当“红娘”首先要做有心人。一次，我从鲁迅公园里路过。迎面急匆匆走来一个中年妇女，她看到我就问：阿姨，你知不知道公园里的恋爱角在哪里？我说，鲁迅公园里有没有恋爱角我不知道，据说人民公园里有一个。她叹口气说，哎！那让我白跑了一趟……就在我和她擦肩而过的一刹那，我脑子里忽然反应过来，我立即转身叫住了她。当我得知她是为女儿找对象时，当即问了她女儿的基本情况。我马上想到我的一个老邻居的儿子也30岁出头了，虽然家里条件还不错，但由于男孩的学历和工作都一般，加上人高马大，几次谈朋友都没有成功。我觉得这个女孩各方面的条件和这个男孩的情况比较接近，身高也相当。所以我就向这位阿姨介绍了这个男孩的基本情况。得到她的认可后，我留下了她的电话号码，答应和男方联系后再给她回电。没想到男女双方一见面，都很满意，半年后他们就步入了婚姻殿堂。如今，他们的孩子都已经5岁了。双方父母都十分感谢我这个“红娘”，我说，这是他俩的缘分。如果当初没有我那个一回头，他们也许就错过了这段姻缘。

其次，我体会当“红娘”还要有热心和耐心。我们单位有一对小青年双方品貌都比

较优秀，其他条件也很不错，经我的介绍双方谈起了朋友。但由于双方个性和自尊心都比较强，谈恋爱的过程中，遇到意见不一致时，互不让步，一不开心就不见面了。我知道这个情况后，就分别找他俩推心置腹地谈心，向他们提出建议：首先要学会尊重对方，多看对方的长处，遇事要设身处地，换位思考。遇有不同意见时，要冷静思考，学会求大同存小异。为人处世心胸要像大海一样宽广。经我一番劝说，双方又重归于好。现在他们的孩子也已经上中学了。一次，孩子的爸爸碰到我，动情地说：冯阿姨，您不仅使我们有了一个幸福美满的家庭，还教会了我们如何为人处世。对于这一点，我一辈子都感谢您！我说，作为你的长辈，过来人，提醒你们是应该的。类似这样的事情，我经历过多次。我觉得当“红娘”应该学会动之以情、晓之以理，做好男女双方的协调工作，使他们在恋爱过程中，相互了解，相互帮助，逐渐变得成熟起来。

时下是信息社会，介绍朋友十分方便快捷，可以通过微信转发双方的基本情况和照片。不像以前，我还要一次次地反复打电话、沟通、协调，定他们见面的时间、地点，有时还要亲自去陪同他们见面……现在只要双方有意向，我就为他们互相交流一下微信号，让他们自己去联系。过一段时间，再询问双方的进展情况，有发展可能的，我就进行鼓励；没有发展可能的，等以后有合适的人再为他们介绍。

实践使我深深地感到：当“红娘”是一种乐趣，总有一种获得感。当男女双方邀请我赴喜宴或是抱着孩子来看望我的时候，那种成就感和幸福感是无法用语言来形容的。



□ 马凤仙

一般在快乐的寒暑假，我和孙子才一道白相。

他4、5岁时未曾学过吹笛时，我俩就多次合作，同时玩一根多功能塑料笛子。我紧紧地搂住他坐在一块儿，他的嘴含住笛子吹口，只管往笛子里吹气，而我只管动手指。我俩完成一支支好听的乐曲，如：“两只老虎”、“卖报歌”等。

我从小爱吹笛子。退休后，又学会吹箫、葫芦丝和巴乌。近年，我还自学吹口技，口技虽然难学，但是也能模仿鸟叫和吹出简单歌曲。不到6岁的孙子，他见我玩这些乐器，羡慕不已。有一天下午，他全神贯注地看着我吹笛子时的手指，不停地按放动作，忍不住地说：“阿奶，依教我吹笛子，好吗？”由于他所学的科目繁多，故我未主动启蒙

他学民族器乐。他启口要学，我欣然答应。我将笛子的构造、吹奏姿势、音阶指法、注意事项讲述后，并做示范动作。他全记住了，不但吹响了笛子，而且吹出了音阶。当天晚饭后，他居然当起了他父亲的老师，这一幕令我惊愕不已。他拉着他爸爸的手，走到沙发边站着，然后说：“爸爸，依坐下。我给依上怎样吹笛子的课。”他父亲笑嘻嘻地坐下。他教他父亲吹响了笛子，然后便自己朝电视柜前走去。啊！原来柜面上竖放着他的一块心爱的小画板，不知他当天下午几点钟在画板上画了一根根笛子，并依次将每根笛子开闭笛孔相对应的音阶、指法画上。涂黑的笛孔表示手指按住，未涂黑的笛孔表示手指放开。嗨！他画的示意图一目了然。这种教学方法完全正确，讲述也完全对。我不仅赞叹他的理解和创新能力。

他从学到参加大宁街道举办的文艺比赛，我俩仅用近半个月的时间排练。孙子和我的器乐组合“花儿绽放”在社区表演中，大获好评。参赛中，他还表演跆拳道，更是“锦上添花”。我们荣获三等奖，记者还采访了我俩。我俩的表演竟然在上海电视台播放了。我特别高兴，小小年纪的孙子和我古稀之人首次同台献艺，弘扬民族文化艺术。

我和“开心果”用笛子最喜欢合奏《大中国》，小虎队演唱的《爱》、《猪八戒背媳妇》等乐曲，我们还喜欢用葫芦丝或巴乌合奏《阿佤人民唱新歌》、《侗乡之夜》、《荷塘月色》等乐曲。他很喜欢民乐，希望我送他生日礼物——乐器。我觉得他悟性好，特让他拜了全国笛子金奖获得者贺静虹为师，贺老师也是我的恩师。但孙子学习繁忙，无时间坚持学习吹奏而暂停上笛子课，非常遗憾。尽管如此，孙子和我们依然情趣相投，在他生日前夕，我赠送他一套质量很好、且外观漂亮的民乐吹管器乐。我说：“这不像其它玩具，随着人长大而被淘汰，好好爱护它，可以玩一辈子。它是一种音乐艺术的展示。音乐没有国界，是一种世界语，各国都听得懂。”他听我讲完，“哦！”应了一声，这是心声的回响。我觉得玩乐器很开心，是一种高雅的艺术享受，我让他在繁忙的学习中愉悦地玩乐器。

我最喜欢他对我说：“阿奶，我作业做完了，也认真检查过了，我来帮依做点事，做完事，阿拉两个人就可以一道白相了。”我则会安排他剥剥毛豆之类的小事。做完事，我俩就一道白相，真是开心！一老一小一道白相，真是妙趣横生，其乐无穷。

冬“炖”

□ 公输于兰

一个“炖”字最叫我在冬日有所向往。屋外寒风瑟瑟，炉上砂锅冒着热气，一缕两缕，若有若无，独有温润、蕴藉的气息。

文火加热一个小时以上才算是“炖”。用来炖的，价值相对比较高，比如滋补的银耳、莲子、燕窝，荤的蹄筋、牛尾、鱼翅，最起码也是上好的鸡鸭、猪蹄和牛羊肉。炖时，往往要放入山珍，普通的有香覃、玉竹，讲究的有黄芪、党参、枸杞、山药之类，更考究的还有西洋参、虫草、藏红花。为了调味，火腿、干贝是常见的配料。“炖”具必须是砂锅，既闷气，不使食物散味，又防串（防金属锅具的味道串到食物里）。

以前老房子楼下的厨房，一到冬天，这家炖蹄膀冬笋黑木耳，那家炖土鸡火腿金钱菇，慢慢悠悠从上午炖到傍晚，香气一丝丝溢出窗外，弥漫整条弄堂，诱惑着下班的人加快脚步赶回家。有时砂锅里飘出甜沁的香味，在静悄悄的下午，倘若那时去楼上的某一个窗户里做客，主人端出来招待客人的也许就是莲子银耳羹或桂圆红枣赤豆汤了。

“炖”不像“蒸”，不必急火攻心，也不是“煮”，没有草率的大锅汤味（东北的



猪肉炖白菜，在南方人看来，那个“炖”字还是比较接近煮的)。它选材严，配料精，火候文，用心细，而人工呢，在形散神不散之间。上海人将“炖”叫做“笃”，道出几分神韵。一方面形容砂锅内容在文火作用下似沸不沸，“笃——笃”地间隔作响；另一方面大概也取笃笃悠悠的闲散心情吧。炉子上“笃”着汤或甜品，一点也不影响自己听收音机、看电视甚至织毛线和打麻将的。有位女作家就曾经写过，她喜欢在家里一边炖着鸡汤，一边看书或写作。

广东人的“煲”也有同样的韵味。老婆能不能煲汤，不仅衡量女人是不是贤妻，也掂量男人养不养得起“闲妻”。“老婆常在家煲汤给我喝”是广东男人非常高调的夸耀。几年前去广州一所学校，看到食堂里几十个煤气炉排成长行，上面一色的陶罐煲着洋参乌骨鸡汤，蔚为壮观。一打听，原来校长家有贤妻常煲靓汤，非常受用，由己推人，想到学校女教工多，工作忙，没时间煲汤，便让食堂每周三次给教师每人煲一罐汤带回家。

“炖”是如此吃辰光吃价钿，所以有高档店家大书一个“炖”字以招徕顾客。若换作“蒸”或“煮”，还能卖出好价么？



迷上古诗词

□ 祁冠忠

读书，既能使人增长知识、才干，又能培育人的兴趣爱好。我就是通过读书，一步一步地迷上古诗词的，也为退休生活增添了无限的乐趣。

1999年11月退休之后，有一股淙淙不息的清泉在我心底暗暗地涌动，推动着我对生活的感悟、对大海里发生的事情、对船员的情感……想用“诗”的形式把它展现在世人面前。但是，我却不懂诗，又不会写诗，怎么办？书中自有黄金屋，向书本求教。于是，我到新华书店买了一些学习写诗的工具书，又到老年大学攻读诗词创作，就这样边学习，边捉摸。

我学写的第一首七言律诗是在2002年2月，描写的是1976年夏天我随“大庆19号”油轮去湖北鄂城回南京途中的情形。那天，汽油卸空后，船趁着月色，顺水而下。我站在船桥上，饱览着长江的夜色美景：溶溶的月光，隆隆的机声，一闪一闪的航标灯，偶尔还听到两岸猿猴的嘶叫声，随着船

员甜蜜的鼾声，飞速向南京城驶去，这是一幅多么美的夜行图啊！心中便萌发了用“诗”把这幅画面记录下来，经过多日的酝酿，就产生了《月夜行船》这首诗的初稿，那时我不懂诗的押韵，也不知道写格律诗有什么要求，一吟诵总觉得没有诗味，便把它束之高阁。这一“阁”，10年就过去了，直到2011年9月才把它从抽屉里拿出来，经过数次修改，就形成了现在这样的诗：“满船明月色溶溶，绿水无波夜气冲。灯影相随山影动，机声共与水声融。啼猿早断清江岸，宿鸟时鸣野树丛。数点航标光引路，忽闻风送鼓楼钟。”与先前的初稿相比较有了明显的进步，我也从中尝到写诗的愉悦。这以后，又学会了几首诗。例如《海嫂二首》：“寒夜孤灯下，娇儿梦正甜。船行千里外，相思泪涟涟。”“海阔风涛急，波澄水浴秋。夫君何处？明月照船头。”再如《别友》：“江水映遥空，波连碧海通。人分千里外，情在一杯中。时暮

闻秋雁，月明听晚风。平生难下泪，离别怅无穷。”这些诗，都是用心灵的感应写成的，直抒船员在战风斗浪中的思亲之情、怀念之情和惜别之情。

我学习写诗，有个原则就是尽量贴近大海，贴近船员生活，从生活中孕育诗作的产生。这些浅显的诗行，像一条条记忆的长链，许多已经暗淡的影像，又纷纷地在眼底亮了起来，一种肃然起敬的情感立刻充满心胸。比如《又要远航了》，我曾多次参加欢送船员远航，亲身感受船员、家属这种依依不舍的离别情感。的确，“满腹的知心话儿，招手能表达多少？”他们为了海运事业的发展，舍去个人的情爱，舍去家庭的幸福，支持亲人们驰骋疆场、航行五洲四洋。因为在“蓝色的航道上，共同书写着对海运事业的忠诚和热爱。”

数年下来，诗积少成多，经过整理，我把它编印成册，取名《碧波千里长相忆》。诗词创作给我带来了晚年生活的喜悦和乐趣。

心态全随教养定

□ 胡传智

著名学者于丹对知足常乐有两句名言：“富贵不如富态，高寿不如高兴”。很有人生哲理。启发我也狗尾续貂凑上两句：“智多胜过资多，慧高胜过位高”。说的都是为人处事，重在拥有好心态，摆正位置，超然物外，不受名缰利锁之束缚，乐当一个声闻于天、流芳百世的好人，耻为祸国殃民、遗臭万年的败类。

人的一生无一例外地时刻置身于纷繁复杂的世事之中，逼着我们去面对它，解决它。不管是国泰民安还是战乱灾难；锦衣玉食还是饥寒交迫；夫唱妇随还是大吵大闹；事业顺遂，还是四处碰壁。好坏吉凶谁也躲不开。上天梯下面可能是万丈陷阱，春风得意难免马失前蹄。这能怨谁呢，关键就在于对人生保持什么样的心态。直白的说，我要在党的宗旨指引下，不忘党的教导，做一个有健全的人格，健康的心态，善良的充满爱心的人。而所有这一切都取决于自己必须具有良好的素质、修养、教养。具备好的教养，才可能拥有好的心态。

我认为好教养要依靠四个基石：

第一：感恩。人间草木深，既有良辰美景也有暴风骤雨，既有良禽益兽，也有豺狼虎豹。世界并不是世外桃源，种种悲剧还在世界各地上演，我们国家现在实现了国泰民安，政治清明，经济繁荣，人民安居乐业。我们要衷心感谢党的正确领导，要感谢先辈们流血牺牲打下了江山，感谢几代人在各条战线日夜奋战为国家创造财富。有了感恩的思想，我们就能摆准自己位置。说到底，比起先辈和劳动群众，我们算得了什么，美好生活何从谈起？

第二：知足。人的欲望如果不加节制，就是个无底洞。什么叫好，全在感觉。在贡献上要同高比，在待遇上要同低比，这样就会心满意足，把日子过得有滋有味。

第三：责任。我现在虽然退出了工作岗位，但不能忘却自己的责任，仍然肩负着应有的担当。在政治上时刻保持同党的一致，维护党的利益，谨言慎行，在力所能及的范围内起到应有作用。

第四：感情。我现在已经步入高龄，在安享晚年的幸福生活中，想得更多的是我不能光停留在享受上，而要用感情把享受提升到感受来体会，来认识。如果只是作为享受就会有点理所当然、受之无愧的味道了。当我把每次得到的享受从深厚的感情角度去认识，去体味，就会感觉到深藏在享受里面的别样滋味。比如每个月拿到离休金就会想到这都是革命先烈们用生命换来和工农群众用汗水和心血创造的。我就觉得这些钱的分量十分沉重，我就要饮水思源，珍爱生活，注意形象，不能愧对他们。面对每天遇到的人和事，我都要设身处地将心比心，有了矛盾，先查自己，将人往好处想，不忘有恩于我，忘却施恩于人。常存坦荡心，不作非分想。

将人都看成天使，自己就如生活在天堂；将人都看成魔鬼，自己就如活在地狱。当具备了这四块基石打底的良好教养，我就会犹如春风拂面，春雨涤心，大好时光，岁月如金，活得云淡风清，悠然自得。心态还会不健全和良好吗？

（作者系静安区曹家渡街道离休干部）

戏说

『老子头』

桂冠

□

陈月芹

阎肃驾鹤西去，有悼念文章给了他两顶“老子头”桂冠——德艺双馨的“老艺术家”和快乐风趣的“老顽童”。画龙点睛，生动形象。前者指他曾创作1000多部（首）有筋骨、有道德、有温度精品的突出业绩，一片丹心、一腔热血、一身正气的人品特点。后者指他和蔼可亲的性格特点。仿佛《红梅赞》乐曲声在耳边响起，一身戎装、胖胖的、低调、快乐的阎肃老师缓缓走来。人民艺术家是国家级的“老宝贝”，永远活在喜爱他的人民心中。

半年前，一位朋友满脸

笑容地告诉我，她是“老来福”，年轻时爱人早逝，单位路远，带大两个女儿，并把她们送到国外留学，吃了不少苦。现在，她们都事业有成，家庭幸福。对母亲十分孝顺，为她购新房，请保姆，雇司机。人老了，却享福了。没想到，近日她女儿告诉我，刚过70岁的母亲有了老年痴呆症状。一直丢东西和忘事。去年出国旅游，因当地炎热，为她整理了夏装，半夜里她却全换成秋装。结果只好重新购衣。回国后，母亲矢口否认出国旅游和衣服掉包之事。仅半年时间，“老来福”变成了“老糊涂”。

沪郊一插队知青，常听大妈们笑称老爱人为“老浮尸”。为了体现已与贫下中农打成一片，某天，他用当地方言与一位大妈搭讪：“依屋里厢的老浮尸黑瞎抓”（意为你家老爱人很聪明能干）。那位大妈一下子变了脸，喊道：“平白无故，依做啥骂人?!”“我没骂人呀。”“依还没骂人?!叫队长评理。”队长听了，笑得前俯后仰。拍了知青一下：依真是个书呆子!“老浮尸”、“老棺材”是佻乡下老夫妻之间的爱称。“老浮尸”就是老的“余江浮尸”，这不是刻毒的骂人话?乡下河浜多，这种话忌讳。下次不许瞎讲!

类似故事很多。可见

“老子头”桂冠的妙处和汉语的博大精深。现代汉语词典中，这样的桂冠少说也有几十个。它们是中华民族五千年文明史的智慧结晶。其中有称谓、别号或昵称，也有评价和比喻，或赞誉、或调侃、或咒骂。

它们构成知识的殿堂。

走进殿堂，徜徉在知识的海洋里，其乐无穷。

时代特点。“老克勒”，洋泾浜英语，是上海开放的象征。指老上海有绅士风度，生活悠闲，雅致的人群。克勒，是英文class或“Color”的音译。意为“优越，风度和色彩”。

褒贬差异。“老法师”指经验、阅历丰富，德高望重或精通某一行的老人，褒义。“老学究”则指虽有学问，但理论不能联系实际者，贬义。

感情色彩。同为形容某人打扮艳丽，时尚入时，称为“老来俏”，含表扬赞美之意；称为“老妖精”，则表示厌恶和反感。“爷叔”，在中国东、南部地区的就是“叔叔”。而“老爷叔”，在不同语境中含义不同。或表示“尊敬”和“亲昵”，或表示“调侃”、“诙谐”和“戏谑”。

戏说“老子头”桂冠，乐趣横生；更能感悟人生：修身养性，谨慎做人。防“张冠李戴”，贻笑大方。更防戴错“帽子”，贻害子孙。



浙江永嘉县岩头镇，有一个古村落，叫苍坡。位于山区，那里风景秀丽，当你走进古村，或许会以为这是拍摄古装片的影视基地，其实这里是原汁原味的老房子，如果你欲梦回宋朝，真的可以到那里觅古探幽，寻找灵感。

五代后周显德二年，有一个李姓的人从福建长溪徙居永嘉灵山被周家招为女婿，后东迁约一公里，建宅今址。原名苍墩，因避讳宋光宗而改为苍坡。宋仁宗至和二年，李氏人丁兴旺，分为东宅、西宅和麻溪园三地段，各设祠堂，在村口建李氏大宗。后来依五行风水说，在东方建双池储水，四周开渠引溪环绕以水克火。再后又依“文房四宝”布局。笔街、笔尖直指西面笔架山，村内开两池，将东西两池命名为砚池，在砚池边沿用条石砌筑砚槽，双池边沿靠近笔街的地方各放置一块大石条，意为墨。

苍坡的溪门，形态优雅，颇具田园味。

苍坡， 颇具田园风味

□ 王家年

三段人字悬山屋檐，中间高，两边低。明间两柱上前后出四跳大插拱，承托着椽檩。整个溪门型制奇特，头拱、月梁、大头梁做工都极为考究，颇具宋代木构淳和之风。其间一道月梁横跨，曲线富有弹性，如过江之龙，如上弦之弓。梁中悬一匾，上题“苍坡溪门”四个字，梁下中间辟门，两侧设直棂窗。站在门内向外眺望，近处一片荷塘，莲叶田田，远处阡陌交通，绿野平畴。

在南寨墙上有一座望兄亭，与南边方吞村的送弟阁遥遥相对，这里还流传着李氏苍坡村七世祖李嘉木、李秋山兄弟情深的一段佳话。望兄亭与西侧的仁济庙、大宗祠、车门一起组成苍坡村重要的公共中心，并和寨墙上那铁臂虬枝、浓荫如盖的古柏构成了一段村落立面活泼灵动的轮廓线。

水月堂位于东池北端，四面环水，花墙隔漏，古朴典雅。堂南端有一小院，内挖小水池，如明镜镶嵌，可鉴日月。水月堂建于宋徽宗宣和年间，是八世祖李霞溪为纪念其为国牺牲的胞弟李锦溪而建。



正确睡姿有助防病

胃病患者：胃病主要有胃溃疡、各型胃炎和消化功能障碍等。对这些人来说，最好是朝右侧睡。从解剖学上看，胃大弯以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在右侧。因此，右侧睡有利于消化道内食物由上到下的顺畅运行。但是，患有食管回流这种消化功能障碍的病人最好左侧睡，如果右侧睡，从胃部反流向食管的胃酸数量会大大多于正常情况，而且持续不断，容易引起胃部灼痛。

心脏病：心脏代偿功能尚好者，最佳睡姿为右侧卧，会使较多的血液流向右侧，相应减轻心脏的负担。若已出现心衰，可采用半卧位，以减轻呼吸困难，切忌左侧卧或俯卧。

高血压：最好平仰或侧卧，尤其要注意的是，应该选择一个合适高度的枕头，一般在15厘米左右为好。枕头过低会使脑部血流量增加，过高也会感到不适。

肺气肿：应该仰卧或侧卧，并抬高头部，双手向上微伸，以保持呼吸通畅。切忌俯卧。

胆结石：宜右侧卧，以免左侧卧时，结石受重力作用脱落到胆囊颈部，引起胆绞痛。

颈椎病：最好睡硬床，并保持平躺的姿势，枕头千万不要过高。对于患有多种疾病的老年人来说，睡姿最好以侧卧为主。这种姿势可以帮助改变脊椎及双腿的弯曲度，让本来就觉少的老人们睡得更踏实一些。

腰背痛：宜侧卧睡，这样可以使肌肉完全松弛，避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经，引起或加重腰背痛。

中耳炎：脓液会灌满患侧耳道，为使脓液引流通畅，可采取患侧卧位，以促进脓液排出。

打鼾：不妨试试由仰卧改为侧卧或俯卧。事实证明，约有1/3的病人改变睡姿后，病情能得到改善。

下肢静脉曲张或者下肢水肿：最好仰卧，这样方便把腿部垫高，高度保持20度左右（不可过高），使静脉血液回流心脏，改善血液

循环，以减轻水肿。

糖尿病或醉酒：适合仰卧，这样方便将手、脚全部展开。但不要蜷缩身体，否则容易引起神经麻痹。

长期卧床的中风或慢性病人：要注意随时变换睡姿。如果家人疏于照顾，总是让病人仰卧，很容易在背部及臀部等部位长出褥疮。因此，最好的方法是，让病人2~3小时翻一次身，由仰卧改为侧卧或者俯卧。而且，调整睡姿还可以帮助病人排痰，使痰液不会堆积于后肺壁。

急性关节炎：患有僵直性脊椎炎者在发病初期，为了预防关节变形、驼背等，最好俯卧，以便尽量撑平脊椎，且床垫选择可稍硬些；但如果病情严重，脊椎已经变形，则不必硬要俯卧，不妨采用自己觉得最舒服的姿势。目前，患有肌肉肌膜疼痛症候群者不少，若疼痛部位在臀部的梨状肌，则不妨改用侧睡，并在两腿之间夹一个枕头，让肌肉放松；做过人工关节手术者，也适合采取这种睡姿。

椎间盘突出：若处于急性期，最好采取侧睡或仰睡姿势，减轻椎间盘压力，患者会较为舒服。

哮喘：哮喘发作时宜半卧位，以减轻呼吸困难，不能躺平。

肥胖：采取侧卧位，有利于呼吸和静脉回流。



唱歌是最好的减压工具

唱歌就像一支完美的镇定剂，它能抚慰人的神经，而合唱比心理治疗更省钱，比饮酒更健康。

美国《时代》周刊有报道称：研究人员发现，合唱是最能令人振奋，也是最能改变人的一种歌唱方式。合唱需要一种发自内心的力量，声音从人体里发出，与一屋子的人共享，然后变成一种更加令人振奋的东西传回来，那就是——和谐。这就不难理解，为什么越来越多的人参加合唱团。据统计，目前美国有3250万成年人参加合唱团，比6年前增加了近100万人。

随着合唱越来越流行，科学界一直在努力研究，为何合唱可以产生使人镇静和激发活力的效应。研究人员已经发现的是，唱歌就像一支完美的镇定剂，它既能抚慰人们的神经，又能振奋精神。

报道称，高兴的情绪可能来自多肽，唱歌可以释放这种与愉快的情感相关的激素。这种感觉也可能来自催产素，它也是唱歌时会释放的一种激素，它能够缓解紧张与焦虑。催产素还能增加信任感和亲密感，这或许可以解释，为什么还有很多研究发现，唱歌能减少抑郁和孤独感。最近的一项研究甚至试图证明，在人类进化史上，音乐是作为一项社会生活工具出现的，而唱歌所产生的愉悦感，是对人类合作行为的进化奖励。

唱歌的好处通常看上去是可以累积的。在一项研究中，研究人员发现，歌手的皮质醇水平较低，这说明他们的压力更小。一项初步研究表明，在合唱时，我们的心跳速度也趋于一致，这或许可以解释，为什么合唱有时就像是一种集体冥想。不断有研究发现，唱歌可以缓解焦虑，提高生活质量。事实证明，人们不需要把歌唱得很好，就能获得这些益处。根据2015年的一项研究显示，即使伴奏乐器的质量很一般，合唱也能带来满足感，产生治疗效果。

目前，美国人可以随便在网上搜索其所在城市的合唱队，并加入他们。合唱比心理治疗更省钱，比饮酒更健康，当然了，还比一些人上班时所做的工作更有意思，因此它是人生中保证能让人们感觉舒服的事情之一。即使疲惫不堪、心情低落的时候去参加合唱排练，当人们从排练室走出来的时候，身体里也会充满多肽和快乐的情绪，仿佛风筝高高地飞在天上。



赏叶

□ 刘世禄

夕照群山披艳彩，
缤纷秋色美如画。
金黄银杏层林染，
枫叶经霜红似花。

咏长征

□ 吴伯良

昌盛殷庶民，
描绘新山河，
圆梦步伐紧，
传承先烈志，
万难意向贞，
百战纵喋血，
彪炳世传闻，
奇兵走长征，

瞻仰盐城新四军纪念馆

□ 瞿若

云岭当年形势紧，
救亡东进势如焚。
相煎何苦河山恸，
浴火炼成新四军。

感恩党

□ 刘师

斟诗学画感恩党，
战友一堂相聚乐，
伟业今看万里浪，
风霜雨雪历沧桑，

行香子·游崇明瀛洲公园

□ 史济民

骋目舒怀，南眺长江。云水渺、船去帆张。北临孔庙，文墨生香。看黑松山，星湖岛，沁风塘。

诗人携手，遨游天地，兴趣佳，吟帜高扬。艰辛围垦，今日芬芳。问几分醉？几分醒？几分狂？

抗日殊勋赤帜扬，
八年浴战卫疆场。
河山血染鬼神泣，
遍野尸横天地殇。
唤起人民千百万，
长城血肉固金汤。
艰辛历尽仇得报，
终教倭奴举手降。

感赋

□ 李太松

行香子·冬日游炮台湾

□ 金嗣水

芦絮飞扬，野草枯黄。北风吹、雁过横塘。滩涂湿地，候鸟天堂。正菊花残，竹林翠，普天霜。

炮台斑驳，沧桑历历。恨依依、淞沪悲伤。长空亮剑，固我疆防，要枕戈眠，弯弓待，紧盯狼。

千岛湖

□ 鲁传熙

水恋群山山恋水，
青山绿水互争妍。
鳞波日照湖添色，
千岛妖娆渡客船。

七律·神恋故友

□ 古开烈

斜披武匣步如风，雨雪冰霜练苦功。
飞腿神姿轻似燕，挥拳身段巧同鸿。
枪尖挑破阴云雾，剑刃映辉亮彩虹。
不晓故朋名和姓，痴求长寿朝朝同。

读书乐

□ 梅月祥

源头流水时时满，
心底甘泉日日新。
万古云烟皆过眼，
唯留清气养精神。