

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 7

图文传真



▲ 6月28日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席市老干部纪念建党95周年主题活动“情系华夏”诗词吟诵会并为获奖老同志颁奖。
(陈丹凤 摄)



▲ 6月17日，市经信工作党委书记陆晓春走访慰问老干部。
(经信委 供稿)



▲ 7月1日，时任黄浦区委书记翁祖亮走访慰问老干部。
(黄浦 供稿)



▲ 七一前夕，宝山区委书记汪泓走访慰问老干部。
(宝山 供稿)

▼ 6月28日，闵行区举办离退休干部庆祝建党95周年文艺演出。



▼ 七一前夕，金山区离退休干部参观中共二大会址。



市老干部大学沙龙班摄影选



1	4	①	穿	云	之	光	杨
2	5	②	时	光	隧	道	轶
3		③	爱	的	喜	悦	群
		④	感	悟	母	爱	何
		⑤	红	叶	之	夜	剑
							秋
							朱
							蕙
							倩
							欣
							祥
							陆
							修
							昌





七月的旗帜，飘扬飘扬

□ 陆养涛

七月，该是满目青葱翠绿浓艳的季节
可那个年代哀鸿遍野，淌满凄怆悲吟
烈日下蹒跚着一个个枯槁弯曲的身子
到处晃闪着一双双哀怨悲愤的眼睛

就是在这凄苦纷飞的酷戾的七月
在上海的一座普通不过的石库门民居
理想点燃熊熊烈焰，信仰卷起翻天巨浪
旗帜、七月的旗帜，在这里惊世举升

伤痕累累灾难深重的华夏大地
顿时滚响催动新生的阵阵惊雷
给苦难的中国，呼号摸索着的中国
播洒希望的甘霖，点亮抗争的明灯

七月的旗帜，从一九二一年的七月走来
历经九十五年艰辛卓绝的风雨历程
穿越九十五年沉重的曲折坎坷
坚强不屈，笑看寰宇，一路前行

上海“四·一二”的血雨腥风，击不倒
七月的旗帜，南昌城里愤怒的枪声
响亮宣告：浸透鲜血的七月的旗帜
昂首踏上了武装斗争的崭新征程

雪山、草地、敌人的重兵，都摧不垮
写满理想和信仰的七月的旗帜的坚韧
挡不住高举七月旗帜的红军走出胜利
走出满载苦难和辉煌的万里长征

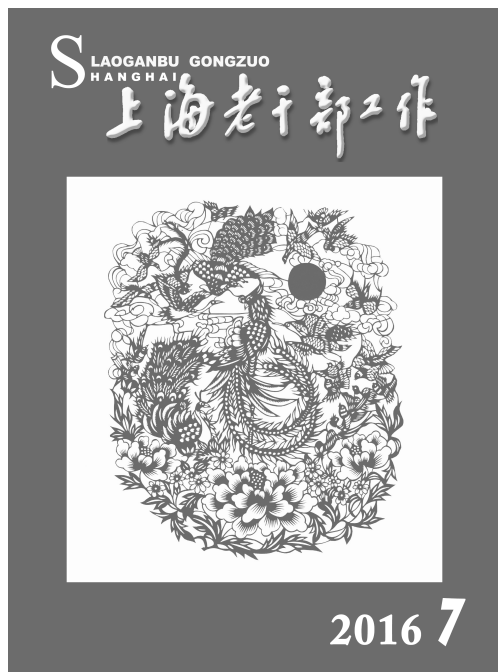
延安古城、延水河畔，七月的旗帜下
一批批热血青年澎湃似潮的歌声
唱响革命圣地红日喷薄的早晨
唱响抗日战争伟大胜利的路程

七月的旗帜啊，鲜红庄严的七月的旗帜
终于从逼仄斑驳的上海石库门
走到了壮丽的北京城，托拥起新中国
在亿万人民海啸般的欢呼声中隆隆诞生

今天，又指引十三亿中华儿女
为实现中华民族的伟大复兴
圆这华夏子民世代期盼的中国梦
开始又一次豪迈艰辛的新的长征

仰望七月的旗帜，遐思翩翩，恍若看到
千万面七月的旗帜雄飞漫舞，飘扬飘扬
飘扬在金色年华汨汨流淌的秒秒分分
飘扬在锦绣中华座座绚烂的城市乡镇

(作者系华东师范大学离休干部)



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
电子信箱 shlgbgz@126.com
刊期 月刊
地址 上海市岳阳路265号
邮编 200031
传真 (021) 64334955
编辑部电话 (021) 64312232
64371946x102、237、238
印刷 中共上海市委办公厅文印中心
2016年第7期 总第347期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

七月的旗帜，飘扬飘扬 陆养涛 (1)

本刊专稿

“夕阳正红”爱上“网上家园”

..... 江跃中 杨章勇 (4)

本市召开离退休干部网上正能量活动推进会

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (7)

“千名老记看上海新貌”主题活动成功举行

..... 上海老新闻工作者协会 (8)

老有所乐歌盛世，老有所为赋诗行 (10)

光辉历程 梦想同行

为了红旗飘万代，就要关心下一代

..... 李仁杰 (11)

老党员的责任 洪德佑 (13)

精诚所至，金石为开 栾竹君 (15)

工作集锦

长宁区新华街道为老同志打造“五分钟学习圈” 新千办 (17)

松江区多措并举增强老同志学习实效

..... 松 讯 (17)

市建交系统非干保离休干部就近医疗试点服务正式启动 建交委 (17)

上海邮政积极探索联办老年大学新途径

..... 上 邮 (17)

水产集团采取多种形式保证“两学一做”全覆盖 水 老 (18)

市新闻出版局开展老同志行摄建党之路活动

..... 市新老 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

民航华东管理局举办纪念建党95周年老干部

书画摄影展 建交委 (18)

金秋颂歌

红梅无私吐芬芳 杨 关 (19)

动笔乐 姚逸功 (20)

人物专访

可敬的最美老干部张尚琼 (21)

老骥伏枥 永不言退 (22)

省吃俭用 慷慨济困 (23)

让历史, 告诉未来 (24)

老骥伏枥自奋蹄 余日生辉作奉献 (25)

热心援手 助人就业 (26)

他拍摄了《刘胡兰》 蔡 理 (27)

一名离休干部的行善路 童孟侯 (29)

热点聚焦

109岁的红色女特工 谭琳静 (31)

抗战时期我军高级干部廉洁故事
..... 宋云鹤 (34)

学习之窗

过有信仰的生活 黄 俭 (35)

上海阳台

刻在夏日的印象 任炽越 (36)

情满人间

陪伴妈妈周小燕的最后时刻
..... 张 本 (37)

七彩长廊

梦想成真 张远成 (38)

迷上垂钓 郁建民 (39)

游泳, 我的第四件事 陈 石 (40)

谈天说地

选择幸福 楼伊菁 (41)

畅游天下

桐庐之美 穆 志 (42)

饮食保健

六种食物是血管清道夫 (43)

养生之道

小腿不老 身体才好 (44)

心理导航

人生快乐之宝典 (45)

闲情雅趣

闻声 陈太顺 (46)

激情岁月

猪鬃的故事 于庆本 (47)

艺林漫步 顾守维等 (48)

封面: 百姓心向共产党

封二: 图文传真

封三: 艺林漫步

封底: 泛舟

周俊伟 摄

“夕阳正红”爱上“网上家园”

——上海积极组织离退休干部开展“学智能手机，做网宣达人”活动

□ 江跃中 杨章勇



“乾坤方寸之中，沧海尽流指间。锦绣有目共睹，感恩天地可鉴。暮年紧跟时代，花甲再作奉献。”这是闵行区退休干部吴晓丽在参加“学智能手机，做网宣达人”活动后收获的感受和体会。

自2015年10月以来，上海市委老干部局坚持以“学智能手机，做网宣达人”活动为载体，以培育离退休干部“六合院”网宣小组为抓手，积极引导广大离退休干部“进驻”网络空间，开展网上正能量活动。现在，小小“六合院”已成为了广大离退休干部“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的聚合散播点。据不完全统计，截至今年5月底，全市已组建离退休干部“六合院网宣小组”70多个，推出“老干部微信公众号”20多家，建立老干部工作部门或离退休干部党支部微信群1000多个，订阅使用共产党员微信公众号老同志达5000余名。

“六合院”里“开机有益”

一年前，杨浦区退休干部李自力对智能

手机有“三怕”：一怕年纪大学不会；二怕遇到网络诈骗；三怕误操作有隐患。现在，他说：“我已经能够熟练掌握智能手机常用的各种功能。学会使用智能手机，给我们打开了一扇‘窗’，不仅加强了老同志之间的联系和沟通，还让我能及时了解国际、国内和本市、本区的大事要闻，丰富了文化生活，增添了健康健身常识，更为重要的是能够在发挥正能量方面大展身手！”

老同志中，像老李这般晚年才“开机有益”的不在少数，改变他们的，正是“学智能手机，做网宣达人”活动的举办。

2015年7月，中组部老干部局下发了《关于组织离退休干部在国内主要媒体网站开展为党的事业增添正能量活动的通知》，面对很多老同志不会使用智能手机怎么办？市委老干部局的招数是，由六位老同志组成一个互助团队，即“六合院”网宣小组，在一位上海市科技助老志愿者总队志愿者的带领下，开展互助互学。

“六合院”网宣小组就像一块磁铁，迅速吸引了许多离退休干部加盟这支队伍，并且“学有所成”，从智能手机的“门外汉”，变身为初级版“行家里手”。

像普陀、虹口、青浦、崇明等区县的“六合院”网宣小组成员大多数是从零开始，通过自身的踏实努力和相互交流帮助，老同志们都一步步地都掌握了利用智能手机发微信、拍照片、做相册、玩游戏、听音乐、看电视等功能。静安区临汾路街道“快乐六合院”网宣小组的老同志还学会了“图朵”制

作软件，将拍好的照片一一标明内容、集中配上音乐，通过微信发送给亲朋好友，感到十分快乐有趣。

黄浦区退休干部陈剑华说：“最近学做‘微创’，下载了‘初页’、‘美篇’、‘音乐相册’等制作软件，把外出旅游时的摄影美景做成小作品，很美！发到群里共享，儿孙辈的亲友看到，赞叹一声‘时尚’！”

松江区退休干部严景贤总结的“上网”好处很实在：“学会操作智能手机，极大丰富了老年人的生活：手机上网阅读到大量正能量信息，使老年人能融入到当今‘互联网+’的时代，不落伍；出门在外靠手机中高德地图引路，不会迷路；购小件物品以手机支付宝支付，方便快捷；和家人子女可以用手机进行文字、语音、视频多方式交流，增加交流机会和亲情；朋友圈使老年人的同学情、战友情、朋友情得到了加深；通过亲友间网上聊天、晒照片，有效排解了老年人的孤独感。”

网宣达人扶正祛邪

“网宣建立真是好，传递信息快又广；互相学习共进步，形势政策明方向；保持心态阳光人，永葆本色跟党走。”这是杨浦区退休干部洪素贞参加“六合院”网宣小组后的感言。

当前，有些网民在网络上传播不恰当、非理性的言论，助长了负面社会心理。上海广大离退休干部充分利用活动所学，借助上海市委老干部局门户网站、老小孩网站和国

内主要媒体网站，通过发表评论、博客、微博和跟帖等，积极发声，扶正祛邪，传播好声音，弘扬主旋律，发挥正能量。

徐汇区两支“六合院”网宣小组，利用每月一次的线下交流会机会，不仅相互学习网络技术，还积极探讨网络舆论和社会热点，认真研究下一阶段的网宣工作目标与要求。据统计，小组成员月均发送正能量信息达50余篇。其中，枫林街道90岁高龄的离休干部杨青，已陆续发表博文30多篇，微博40余条。杨老还经常与年轻网友进行互动交流，其中有不少网友已成为了杨老的铁杆“粉丝”。

长宁区“五老”志愿者、退休教师庄关通，是光明网“名博”之一，已发博文850余篇，点击阅读量已超100万人次；在“老小孩”网站也已发博文320余篇。老庄的博文除精于学问的探究外，其中有不少是针砭时弊的评论之作，让网友们深受启发。例如，他在《做学问须二要三不要——读有关“和璧”文字的随记》中疾呼：“做学问”应该把握“二要三不要”，即：“要独立思考，要实事求是；不要剽窃抄袭，不要尽信书，不要以讹传讹”。老庄的此番呼吁，引起了网友们的强烈共鸣！

静安区离休干部葛十朋，在学会智能手机后与自己国内外的朋友建立了16个微信群，群聊总计300多人，单个建立联系往来也有114人之多。他在微信群里积极推荐好文章，对不当言论坚决抵制，曾经成功劝导了一名发表错误言论的学生。老葛说：“网络十分复杂，不时可以看到一些负面东西，企图干扰我们乃至腐蚀我们的灵魂。……对于群内相对年轻的朋友和学生要给予引导和说服，不要让他们中毒，不让他们的生活偏离大方向”。老葛的话道出了上海离退休干部“网宣达人”们的共同心声。

乐享晚年活出精彩

“我有多多年网龄，经常在QQ空间里写



日志、传照片。加入老干部网宣队非常有意义，我们在这个平台上可以尽情地展示风采，使我感到生活更充实、更快乐，同时感到更应该承担起社会责任，为正能量的传播尽自己的一份力。”如果不是亲眼所见，你大概不会相信说这段话的是一位90多岁的老同志，他就是浦东新区的离休干部施桂林。2015年初，高桥镇离退休干部党总支（支部）组建了第一支网宣微信群——“高桥镇离退休干部群”，施老是第一位加入该群的离休干部。同年10月，“学智能手机，做网宣达人”活动启动后，施老又是第一个报名参加，并成为了“六合院”网宣小组中的一名积极分子。现在，施老在“线下”爱好读书、看报、打桌球，在“线上”则喜欢网络购物、微信聊天、传播正能量，足以引领时尚潮流。

嘉定区退休干部金嗣达说：“大家学会了智能手机操作技巧，接受到的信息丰富了，知识面广了，交友面也宽了。我感觉走进网络空间后，人好像变年轻了，明显感到大家比以前活跃了很多，退休生活也丰富了。现在一天没上网，就感觉生活中少了点什么。”

金山区退休干部杨玉良说：“参加‘学智能手机，做网宣达人’活动，不仅使我学到了知识，也给我带来了快乐。感谢老干部工作部门的殷切关心，感谢志愿者老师的辛

勤付出，使我们这些耄耋老人也能跟上时代步伐，融入社会潮流，在享受天伦之乐的同时，更丰富了多彩的晚年生活。”

奉贤区退休干部施樛在活动体会中写道：“‘六合院’里会老友，天天问好很温馨；相互鼓励勤学习，交流切磋与时进。发微信写博文，动手动脑身心健。心态年轻老小孩，牵手少年乐共享。”

在闵行区退休干部杨克元看来：“小小屏幕，尽显五湖四海，边陲海疆；亿万数据，链接南北半球，经纬世界。”他用自己的实践体会道：“想吃，咻一咻，山珍海味点上来；想玩，瞄一瞄，游戏影视伴闲暇；想乐，露一手，图朵小影展技能；想聊，上微信，亲朋好友畅胸怀。”老杨的话充分反映出了“夕阳正红”们对“网上家园”的喜爱之情。

本着自觉自愿、因势利导的原则，上海各级老干部工作部门积极组织离退休干部利用网络平台讲好中国故事、弘扬中国精神，拓展了离退休干部发挥作用的新舞台。

正如宝山区退休干部徐志新感言：“‘六合院’里的六颗种子在离退休干部中播撒，生根，发芽，开花，结果。收获的种子再播撒……但见六颗种子，收获一片森林。”

“网上家园”已逐渐成为了申城广大离退休干部老有所学、老有所乐、老有所为的新天地！



本市召开离退休干部网上正能量活动推进会

□

市委老干部局发挥作用指导处

好生活、畅谈发展变化”为主题的网上正能量活动，5月31日下午，“上海市离退休干部网上正能量活动推进会”在青松城举行。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。来自全市42支离退休干部“六合院网宣小组”代表以及各区县、大口、部分中央在沪企业老干部工作部门的领导和网宣工作人员300余人参加了会议。

会上，闵行区委老干部局局长陆瑾介绍了组织离退休干部开展网上正能量活动的经验与做法，上海科技助老中心志愿者林大理交流了帮助老同志学习使用智能手机的情况与感受，杨浦区退休干部李自力畅谈了自己参加“六合院网宣小组”学习活动的体会与收获。另外，“众鑫有话”和“跟着老干部学马列”两个离退休干部团队的博客、微博和微信公众号也正式发布上线。“众鑫”谐音“忠心”，寓意忠心跟党走，“众”意指“众人拾柴火焰高”，寓意广大离退休干部发挥作用，通过网络空间发声，积极传播弘扬正能量。

龚怡充分肯定了前阶段全市网上正能量活动所取得的成效，并就如何进一步提高认识、加强网宣队伍建设、把握网宣工作任务、创新网宣工作载体、强化对活动的组织领导等方面提出明确要求，强调要加强网宣工

作的政治纪律与工作纪律。

自去年10月以来，市委老干部局坚持以“学智能手机，做网宣达人”活动为载体，以培育离退休干部“六合院网宣小组”为抓手，在全市16个区县对“如何培育离退休干部网宣骨干，集中汇聚老同志好声音，共同释放群体正能量”等问题进行了积极探索。下一步，将推广“六合院网宣小组”试点经验，在各区县、大口、部分中央在沪企业建立1-2个“六合院网宣小组”的基础上，适时向街镇、机关和企事业单位延伸拓展。依托离退休干部党支部、关工委、老干部大学以及以离退休干部为主的老年社团，挖掘、动员一批热情高、能力强、经常活跃在网络上的老同志，加入到网宣队伍中来，进一步壮大“六合院网宣小组”，为发挥老同志网上正能量作用创造条件。

据悉，为了积极推进离退休干部网上正能量活动，上海科技助老中心为各“六合院网宣小组”配备了志愿者老师，帮助老同志学会使用智能手机；上海市通信管理局积极协调上海电信、移动、联通公司为活动提供使用信息通信的支撑和帮助；点赞网也为活动提供了用于公益项目的点赞基金。

为认真贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》精神，进一步组织引导广大离退休干部开展以“展示阳光心态、体验美

看改革成果 看经济发展 看社会进步

“千名老记看上海新貌”主题活动成功举行

□ 上海老新闻工作者协会

上海老新闻工作者协会组织的“千名老记看上海新貌”主题活动，于3月25日至5月4日成功举行。

为了让本市广大老新闻工作者切身感受上海的变化，跟上时代发展的步伐，并为宣传上海新面貌发挥余热，在会长孙洪康的提议下，上海老新闻工作者协会决定开展组织老记者看上海改革新成果、经济新发展、社会新进步，切身感受身边变化的主题活动，并选定了“C919大飞机”、“上海自贸试验区”、“上海科创中心”、“国家会展中心”、“金山廊下新农村”、“生态崇明岛”等参观项目。其中，如“C919大飞机”、“上海自贸试验区”、“雪龙号”科考船等都是国家

级重要项目，会员们自豪地说：“我们走在习近平总书记走过的地方”，许多人都荣幸地在习总书记坐过的“C919大飞机”样机驾驶舱位坐一坐，留个影。新闻界许多老领导、各界知名人士也十分关注并热情参与。中宣部原副部长龚心瀚，市委宣传部原副部长、上海市记协名誉主席贾树枚，市委宣传部原副部长孙刚，上海市新闻学会名誉会长丁法章，及赵凯、吴振标、张慈赞、李丽、居欣如、李森华等老领导多次参加参观活动。著名全国劳模、全国“双百人物”包起帆、徐虎等也应邀前来参加参观大飞机活动。

著名播音员陈醇和著名配音演员张欢等名记者、名编辑、名主持人等都兴致勃勃地参加主题活动。在金山廊下新农村，昔日交通滞后、经济薄弱的偏远农村，如今已是上海新农村建设的成功典型，成为“望得见田，看得见水，记得住乡愁”的上海第一个郊野公园。农家小院的小牌楼，昔日的农家自留地，今日已赋予了新的内涵；古色古香的农民戏台、清脆悦耳的文化铃廊，演绎着新廊下新农民丰富的文化生活。廊下特色民居项目，则是上海土地整治政策背景下的惠民工程之一。陈醇、张欢等老记们边走边看，走进“白墙、黛瓦、观音兜”建筑风格的别墅式民居，与农民亲切交谈，由衷赞叹：今天农民的生活质量，真让人羡慕啊！



中宣部原副部长龚心瀚（左一）、中国商飞公司新闻中心主任殷秀峰（右一）等领导在主题活动启动仪式上。

从第一场参观“大飞机”至第八场“雪龙号”科考船、“上海光源”，参加活动的会员们始终兴致勃勃，高频点赞。会员们向总会发来了近500幅摄影作品，许多老记纷纷写来散文、诗歌作品，还有更多的会员写来活动感怀，在微信群发文、点赞。潘新华会员的散文《惟精惟一 一心一意》以其细致的观察与细腻的笔触写下了首次参观活动的六个“一”。他写到：“中国商飞公司研发中心一位年轻的接待员，详细认真地向老新闻工作者介绍大飞机研发制造过程。他边走边说，不停地回答簇拥在他身边的‘好奇老记’提出的大小问题。他说的进度、难度、数字等，我没全部记牢，但有一句话令人铭记：‘我们像制造手表一样制造飞机。谁不知道，造大飞机比做小手表更难。但真正做好一只精密走时、品牌卓越的世界名表，一代代欧洲工匠竟会耗时一生。如今，中国商飞人是在用制造精密手表的工匠精神，打造大国重器。在‘制造大国’转型升级为‘制造强国’的历史进程中，体现职业工匠品质精神的这句警言，何止仅适用于中国商飞范围?!”

徐汇分会的黄家基会员由衷表达了参观后的喜悦之情：首先，“看新貌”活动是个好创意、大手笔。像参观国家级高端保密的“大飞机”项目，即使在职的新闻工作者也

未必都能有机会一睹风采。现在，能让我们这些离开新闻岗位的老记们亲身体验，实地参观，可谓大开眼界，倍受鼓舞。“看新貌”活动让大家深切感受上海改革开放的可喜成果和日新月异的发展变化。他还赞扬活动组织工作的周密细致，高效务实：“看新貌”活动准备工作千头万绪，活动工作组在孙洪康会长的带领指挥下，做了大量卓有成效的细致工作，现场反复踩点，多次开会协调，事无巨细，一一落实，力争做到有条不紊，万无一失。比如，每当停车下来时，总有随车医生、安全员早早在车门口小心搀扶，热情迎接。这看似不起眼的细节，足以说明工作有多细致。嘉定分会的吴真美会员微信点赞：“我参观了国家会展中心，感受到了我们国家的大国风度，在国际上争得了办展的话语权，并看到了国家雄厚经济实力的支撑和创新能力。”

此次主题活动，在社会上也引起较大反响，解放日报、新民晚报、上海电视台、东方卫视等主流媒体都刊登、播放了“千名老记看上海新貌”主题活动启动消息，新华网、东方网、解放网、大众网、中国青年网、凤凰网等20多个网站转发转播了活动启动消息。浦东电视台则播放了本次活动中的一个重要项目——近200名老记者参观“雪龙”号科考船。



老记们正在观看商飞公司整体布局沙盘。

老有所乐歌盛世，老有所为赋诗行

上海市老干部诗词吟诵会纪念建党九十五周年

由上海市委老干部局主办，上海市老干部活动室、普陀区委老干部局承办，上海市朗诵协会协办的上海市老干部纪念建党九十五周年主题活动“情系华夏”诗词吟诵会，6月28日下午在普陀区长征社区文化活动中心举行。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席活动并为获奖老同志颁奖。市委老干部局巡视员魏挺，副局长杨飞云、包龙根，副巡视员王伟伦，普陀区委常委、组织部长洪流等领导出席活动，杨飞云副局长致辞。各区县、大口党委老干部工作部门领导，各区域老干部活动联合体主要负责同志，诗词创作比赛获奖老同志代表，以及来自各区县的离退休干部代表近300人出席活动。

为庆祝建党95周年，抒发爱党、言党、颂党的政治热情，激励全市离退休干部永远跟党走的坚定信念，更好地为党的事业增添正能量，市委老干部局在全市范围内发起了“上海市老干部纪念建党95周年‘激情岁月’诗词创作比赛”。各区县、大口老干部工作部门高度重视，宣传发动到位，组织工作有力；各区域联合体牵头单位积极协调，精心选拔，悉心服务。全市广大离退休干部把比赛活动作为政治生活中的一件大事，踊跃报名，热情参与。据统计，全市共有110多家单位的离退休干部参加比赛，共收到诗词作品550余篇。广大老同志参与创作的激情之高、文笔之妙、对党的感情之深，令专家评委都十分震撼，肃

然起敬。老同志以初恋般的激情，以亲历者、见证者、幸运者的身份心态，回顾党领导人民从胜利走向胜利的伟大历程，展望中国改革发展、伟大复兴的光明前景。最年长的参赛者、市经信委离休老同志余琳，今年已98岁高龄，仍带病坚持创作。老同志们以饱满的激情投入创作，谱写了一曲“政治坚定、思想常新、豪情满怀”的动人乐章。主办方从500多首诗词作品中好中选优结集付印——《激情岁月——上海老干部庆祝建党

九十五周年诗歌创作比赛优秀作品集》。“翻开作品集，一首首细细品味，我被一行行火热的文字引导着，触摸到历史的纹理和时代的脉搏，不仅有‘今日又回烽火路，瞻故地，忆当年’的深情回望，也有‘七月，火红的七月，我要拥抱太阳’的豪情！”这是方莉萍局长在作品集的序言里写下的深情感言。

老有所乐歌盛世，老有所为赋诗行。在诗词吟诵会上，朗诵艺术家和老同志同台演出，名家经典和老同志的诗词原创共展风采，《我爱这土地》、《我骄傲我是中国人》、《祖国，一首唱不完的恋歌》、《我爱你，盛开的玉兰花》、《英雄墓碑》、《毛泽东的书法》、《把一切献给党》，一首首铿锵有力、回味无穷的诗作，忆党情，颂党恩，讴歌党的丰功伟绩。朗诵名家和老干部饱含深情的精彩朗诵，气势恢宏，荡气回肠，给广大观众留下美的享受和心灵的震撼。



为了红旗飘万代，就要关心下一代

□ 李仁杰

72岁那年，我担任长宁区关协会长、关工委常务副主任。12年来，我一门心思扑在关心下一代事业上。

重视关工委的组织建设

关工委的组织建设，是做好关心下一代工作的基础性工作。为激发基层关工委班子活力，我先后二轮带领区关工委一班人走访街镇，与党工委主要领导商量关工委班子事宜，如仙霞街道的杨廷涌等同志都是因此而承担关工工作的。为提高班子成员的思想认识和责任感，我们经常组织班子人员学习文件、探讨工作。为夯实基础，推进街镇关工委创新意识和工作成效，我们每年结合工作中的重点和难点开展调研，通过发现典型、宣传表彰等方法，推动和指导面上工作。2005年起，我们学习外地经验，在全区关工委系统中开展了创“五好”活动，极大地提高了关工组织的战斗力。在开展“创五好”活动中，我们及时发现华阳街道关工委和现代职校结对的做法，加以总结推广，在全区推开，更好发挥了双方优势，加强了对青少年的教育工作。



关心青少年 思想道德建设

青少年思想道德教育是关工委工作的主题。我十分重视在青少年中加强社会主义核心价值观教育。关工委每年结合党的中心工作和重大节庆，制定主题教育计划，每年的教育面有四五万名青少年。



为使主题教育活动生动、有效，我经常查阅资料，拟写讲稿，并坚持带头作宣讲。2004年，我围绕爱国主义、改革开放教育主题，在青少年中作了“知我长宁、爱我长宁、兴我长宁”的报告，让长宁的青少年了解长宁，为长宁建设和发展的成就感到欢欣鼓舞，全区有5万余名青少年参加了这项“知、爱、兴”活动。2008年，在纪念党的十一届三中全会召开30周年时，我认真准备讲稿，将自己亲自参加、亲身经历、亲眼见证长宁区的改革开放的巨大成就讲给青少年听。2012年，在纪念雷锋同志牺牲50周年的宣传教育活动中，我进学校、下社区，作过“学雷锋、心向党、讲品德、见行动”和理想信念报告21场，有3180多名青少年参加听讲。2013至2014年，我大力宣传党的十八大精神，应邀到政府机关、社区、学校，向青少年作《坚信复兴路，共圆中国梦》和《弘扬中国精神，共圆中国梦想》的报告20多场，青少年听众达7000多人次。此外，我还应邀到上海市未成年犯管教所，向未成年犯

作纪念上海解放60周年的报告，教育和勉励迷途羔羊认真接受改造，早日回归社会。我还以“共产主义的理想指引我人生”为题，以自己的理想信念、人生阅历和奉献精神，联系亲身经历，讲传统、讲理想，热情为青少年传授科学理论知识，锻铸理想信念之魂，作过报告62场，6460多人次听讲。据粗略统计，自2005年至今，我作过报告173场次，青少年有39800多人次听讲，为我区青少年健康成长做了我能做的工作。

1991年，区关工委会同团区委联合创办了“马读会”（青年马克思主义读书会），我把“马读会”作为特色品牌打造，一直坚持到如今。我一方面物色合适的老同志担任“马读会”指导老师，注重发挥老同志在“马读会”中的帮助和引领作用，另一方面自己也担任“马读会”的指导老师。我与青年学生同读书、同听课、同参观、同讨论、同交流，以自己参加地下党活动和参加新中国建设的经历与感受，与学员们共话“理想信念”，用辩证、历史、发展的观点为学员们解疑释惑，引导学员们加深对中国特色社会主义理论的理解，增强走中国特色社会主义道路的信心和对中国共产党的感情，坚定跟党走的信念，立志做一名坚强的青年马克思主义者。

关爱特殊孩子的成长

关爱特殊青少年，是关工委的一项重要工作，我积极支持关爱团老同志与上海市未管所中长宁籍少年犯开展结对帮教活动，与服刑劳教回归社会人员的子女开展



“关爱行动”，与行为偏差生和“三失”青少年结对关爱，与一些单亲家庭的孩子和生活困难的孩子以及外来务工人员子女开展结对活动。有一名少年犯，家里人恨透他了，不与他联系。在他18岁生日时，我们老同志专门买了蛋糕，去未管所看望他。他感动得哭了，此后努力改造，提前释放。据统计，有61%的长宁籍少年犯得到提前释放。

在开展关爱活动中，我不仅关心孩子思想道德方面的健康成长，还千方百计从经济方面给予资助。我向方方面面宣传关心下一代工作的意义，积极筹集帮扶资金。

2005年，得到香港爱国人士姚连生先生支持，捐赠30万元港币，建立了“长宁区关心下一代——姚连生先生奖励基金”，用每年产生的利息的增值部分奖励品学兼优的困难学生，2006年至2009年，共奖励农民工子女215人、“关爱行动”对象125人、都江堰学生106人，取得良好社会效果。

2010年，为扩大关工委关爱基金的受益面，决定扩大帮扶基金额度，我自己捐资5万元，还积极发动社会力量资助，建立了139万元的区关协“爱心育苗基金”。而后，我还积极联系，得到世界500强之一的博世(中国)投资有限公司资助，建立了长宁区关协——博世爱心育苗助学奖，2011至2013年捐赠60万元。三年中，共有1200人次青少年获益。

2014年，我在即将离开长宁区关工委常务副主任岗位时，我自己又向这基金注入了30万元，使关工委爱心育苗基金总额增加到170万元。现在每年可以有9万多元的利息来帮助孩子们。

十多年来，我深深体会到关心下一代工作的重要。十年树木，百年树人，祖国的未来属于下一代，做好关心下一代工作，关系中华民族伟大复兴。为了红旗飘万代，就要关心下一代！

老党员的责任



洪德佑

退休至今已有20年了。我想，虽然退休了，但作为一名共产党员，还可以继续为人民服务。我就近在华阳街道参与社区活动，连续多年担任居民区党总支委员、3所中学的校外辅导员，区关工委帮教志愿者、文化市场监督员等。有人说，老洪，你太忙了，身体又不好，可以歇歇了。我觉得，在晚年当一名关心下一代工作的志愿者，生活很充实，很有意义。

我先后帮教8名失足青少年，其中7名是大墙内的，另一名判刑后在社区矫正。8名对象主要是犯吸毒、聚

众斗殴、盗窃、经济诈骗以及介绍卖淫罪等。我配合市未成年犯管教所帮教的7名中，有4名减刑提前释放或假释。

对失足青少年的帮教，我遇到过很多难题，有时陷于困境。帮教固然要讲道理，做思想工作，但这些对象常有很强的逆反心理，抵触情绪很大，有自卑感，有的“破罐破摔”。刚开始帮教，讲道理听不进，甚至越说道理越抵触。每当遇到困难，我就告诫自己，要坚定信念，有足够的信心，认真扎实地工作，一定会有效果的。十多年来，我坚持不懈，取得了一定成效。

我从与他们建立互信入手，让他们感到我是真心帮他，对他们不嫌弃、不冷落、不歧视、不放弃。真诚地交流思想，就打动了他们的心灵。例如小李，他在复旦大学读书时表现还不错，但一念之差盗窃电脑（未遂），法院判其有期徒刑4年。他不服，不认罪，认为“我没偷到，怎么也判4年”？“判错了，判重了”。服刑期内，他情绪低落，精神恍惚，看不到前途和光明，认为这辈子完了，一点希望也没有了。我第一次与他谈心，他理都不理，一句话也不讲。我感到压力很大，怎么帮呢？讲道理，他听不进去，从哪里着手呢？我的思

想斗争也很激烈。我就先了解他平时生活、学习的情况，到他家同他父母多次交谈，了解到他对父母还是有孝心的，我就动员他父母一起来做小李的思想工作。同时，经未管所同意，我增加了探视次数，逐步增进感情，我多次冒着酷暑赶到未管所进行帮教。有一次，37℃以上高温，我乘公交车，路上化2个多小时到松江未管所，他看到我这个70多岁的老人满头大汗，内心非常激动，一时说不出话来。过了一会，他说：“我没想到这么热的天，您也会来呀！”他被感动了，流出了眼泪。他对我说：“您是真心帮助我，真的为我好，我一定要好好认罪，好好改造，痛改前非，重新做人。”他麻木的心灵被唤醒了，他的良知被激活了。不久，我收到他写了三大张纸的信，有一段话是这样写的：“开始您对我帮助教育我感到无所谓，经过您多次帮助，我感到您是真心为我好，真诚



待我。我从内心接受您的教育，我要用自己的劳动来改造自己，洗刷自己的罪行，重新做人。”以后，小李在未管所表现突出，积极写稿投稿，担任监狱统计员、生产组长等。经一年多考察，他作为上海市监狱局在未管所试行保释回归社会的典型，可以带刑回原学校当试读生。为了让小李回原校试读尽快落实（因即将开学），我又多方联系，请有关派出所为他开具证明，又多次赴松江未管所联系落实，终于使他在开学时准时报到。小李非常激动，决心在哪里跌倒就在哪里爬起来，把失去的学业补回来。他刻苦攻读，期中考试，有4门课程获得全校第一名，受到了学校奖励，也得到未管所的好评，获得减刑提前释放。回归社会后，他又一次到未管所向服刑青少年现身说法。后来，小李自己创业，当了老板。

在帮教中，我感到，一些有一定文化基础的失足青少年，刚结对帮教时，大都表情冷淡，心如死水，拒绝帮教。我帮教的另一名对象小怡，是一名大专生。起初，我有些顾虑，文化层次高，又是经济犯罪，还是一名女生。我想，要使她认罪服罪不容易。果然，刚找她谈时，她根本不理，比以前那名大学生更难交流，谈了一个小时，一无所获。她道理不要

听，家常不肯谈，罪行一点也不认，倒似乎有一肚子冤枉。她认为法院错判了，自己不是合同诈骗，是合同违约，谈不上犯罪。这怎么帮教？我头痛了，睡觉不甜，吃饭不香，束手无策，很焦急，很恼火，曾想打退堂鼓。但是，我毕竟不甘心，我的执着劲又上来了。我一方面到未管所，更仔细地了解她的犯罪事实，又请教老法官有关这类案件的法律知识。另一方面，我到她居住的社区，了解她的家庭状况、社会关系等。我了解到小怡有个儿子，这孩子是她的命根子之后，就到监所将她儿子的近况讲给她听，将照片带给她看。她终于被感动了，很高兴。我的工作有起色了，她冰封的心开始融化了。那年，11月17日，我突然收到她的来信，信中告诉我：她儿子是11月18日生日，恳求我代她去看望。我一看就是第二天。就特意买了蛋糕、

巧克力到她家。小怡的父母激动之情无以言表。后来，她父母到未管所探望时，也把我祝贺她儿子生日、送蛋糕的事讲给她听，并将生日照片带给她看，她流下了眼泪。经过这一事情后，她变了一个人，从此遵守所规，认罪服罪，安心接受改造，还将自己悔改体会投稿在未管所的报纸上。她的表现得到未管所的好评，管教警官讲，她确实变了，处处带头劳动，积极改造。她获释前，我又为解决她的就业问题，不顾严寒，四处奔走、呼吁。半年后，她被安置在超市工作，表现不错。

我在关心教育青少年方面做了一些工作，尽了一名老共产党员的责任和五老志愿者的义务。我今年80岁了，但我自认为还能对党做一些工作，所以我依然信心百倍，要与五老们一起，为关心下一代事业作出新的贡献。



精诚所至，金石为开

□ 栾竹君

老同志做关心下一代工作的志愿者，没有报酬，需要的是敬业、奉献精神。以自己的真心和真情，把未成年青少年当成自己的朋友，当成自己的孙辈。我相信在“关工”方面一定会有作为的。

2008年10月的一天，组织上安排我与刑释人员家庭的女儿小辰辰结对子。第二天，我就与所属居委会的书记、主任联系，了解小辰辰家的具体情况。居委会对她家非常关心。小辰辰当时只有9岁，是小学三年级学生，她父亲因盗窃曾被判刑5年，母亲是外来嫂，在医院做保洁工。

当时，小辰辰功课在班上倒数第二，她对陌生人有很强的自卑感、畏惧感。所以，我第一次和居委干部一起到她家时，就带上了精致的玩具。我对小辰辰说：“奶奶我退休了，想和你交朋友。奶奶家有一个小姐姐，她以后与你一起玩，好吗？奶奶退休后有空余时间，如果你学习上碰到困难，或者家里有什么事，让奶奶来帮帮你，好不好？……”亲切的话语，拉近了我和小辰辰之间的距离。

随着一次次家访，我们熟悉了。到小辰辰家作家访，并不容易，因为她父母每天晚上很迟回家，我只能自己克服困难，晚上8点左右到她家。她的爸爸妈妈告诉我，最担心的是孩子学习成绩不好，自己文化低，也没钱请家教，非常着急。了解情况后，我感到对这个孩子的关爱，要先从文化补习入手。

经过街道团工委的帮助，联系到了东华

大学的大学生志愿者，我高兴极了。从此，每逢星期天，我就带着小辰辰到东华大学参加文化补习。一年后，小辰辰的学习成绩慢慢赶上来了，学习上的“红灯”一个个关闭了，孩子笑了，活泼了，她与我亲近了，小辰辰的家庭也融洽了。我呢，更把她放在心上。我们老夫妻俩去香港旅游，回来时，礼物都带2份，因为我多了个孙女小辰辰。每年春节，我从不忘记给小辰辰送上压岁钱，开学后又给她助学金。中秋节等节日，给小辰辰送上月饼、巧克力、点心。春节里，我第一次接到小辰辰的电话，她和她父母给我拜年，我流出了眼泪，高兴的眼泪。

小辰辰进初中了，整个初中阶段，我以“奶奶”的身份和学校班主任及青保老师保持联系。老师夸奖辰辰是个好孩子，她当上了班级中队生活委员，还是学校的舞蹈队成员。

2014年5月4日，辰辰在学校里第一批加入了共青团组织。2015年，她考上了上海机械工业学校自动化仪器专业，并被同学选为副班长，参加了学校“学生会”的代表大会。我的这个小孙女真的长大了。她的父母亲对政府充满了感激，对目前的工作、生活也充满了信心，表示今后一定要好好工作，报答大家。

我所关爱的另一名学生是小吴。

小吴是居住在我们南空小区的外来务工人员的孩子，他升初中后，曾在安徽，以及上海的虹桥初级中学、泸定中学上过学。一学期结束，学校都要劝他转学，连安徽老家也不欢迎他。因为他经常逃学，在网吧过

夜，或与社会上一些小混混在一起。他还曾到过江苏、浙江，说是“打工”。小吴的父母亲急得直流眼泪。在亲友的帮助下，花了很多钱、很多精力，开车到外地把他找了回来，但都没有改变孩子的状况。家长哭着要求我们关工委帮帮他们。

我接触这个孩子之后，也作了一些分析，感到这个孩子还是有长处的，比如，他聪明，单纯，心地还是善良的。如果能正确引导，那么他还是可以变好的。他并不是坏得无可救药。在他身上，存在的问题是：自控力太差，经不起社会上某些人和网络的诱惑。而他父母的教育方法也有问题，父亲只会训斥或动手打，母亲则溺爱、护短，他要什么就给什么。

根据这些分析，我们首先同他父母聊，指出他们教育方法上的问题，希望他们步调一致，齐心为孩子的前途着想，并且要多花点精力，讲究方法，有效地关爱孩子。

对小吴的思想和行为，以及一些不良的习惯，例如说谎等，我作了持久的纠正、帮教工作，工作量又大又艰巨。

以前，父母批评小吴时，他总是犟头倔脑，经常说一句话：“我自己的路自己会走！”文化低的父母无法反驳他。我就严肃而耐心地向他指出：“你这句话并不错。但你回过头去看看，你这几年的路是怎么走的？为什么你每到一个学校读书，时间都不长，一学期结束，就要你转学？你静下心来好好想想，回答我，这是什么原因？你自己走的路走对了吗？”小吴无话可说了。接下来，我一条一条地帮他分析，找原因。他是聪明的孩子，听得懂，他心服口服了。

不过，一二次的思想引导，难以解决几年中积聚的不良东西，小吴有反复，我就反复帮。

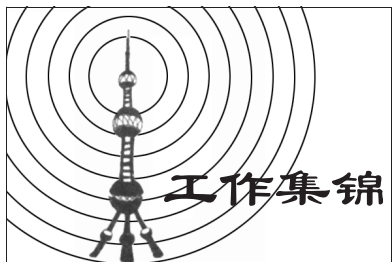
有一阶段，小吴又想退学，我多次登门，苦口婆心地劝说，终于打消了他退学的念头。他成绩时好时差，我们就为他补习功课，让他提高成绩。他私自出走，我们就冒着大雨到杨浦，半夜把他接回来。有一次，他偷了父母的



钱，离家出走，去了安徽。我在虹桥派出所，从早上8点半，直等到下午2点钟，看到警察与安徽舒城公安局联系上了，在网吧里找到了他，我才舒了一口气。事后我知道，那一次好险啊，小吴差一点被人把肾卖掉。靠了大家的努力，我们硬是把拉回到正道上来了。

我感到欣慰的是，小吴这孩子没有使我们失望。他初中毕业后，被长宁区现代职业中专录取，读汽车维修专业。三年中，我与他的班主任石老师经常保持联系，期间还有反复，我们还是反复帮。精诚所至，金石为开。小吴终究有了很大的进步。去年，他们班5个学生分配到浦东机场4S店，参加毕业实习。小吴碰到了好师傅，好师傅对他要求也很严格。我曾打电话问小吴：“你每天从虹桥机场赶到浦东机场上班，苦不苦？”小吴说：“奶奶，你放心。我向你保证，再苦也不怕。”实习结束，这4S店只留一名实习的学生。石老师告诉我：学校万万想不到的是，最不可能留的小吴，却成了一名正式职工，月薪也有几千元。我也感到意外，我开心，真的非常开心。小吴实现了他的诚信保证，开始了他人生新的征途。他的父亲一个劲地拉着我的手，只会说“栾老师，谢谢……”

在关爱这两个孩子的过程中，我深深体会到，关心和挽救一个孩子，就是帮助和圆满了一个家庭，就是对建设和谐社会出一份力。我作为一名志愿者，一定要继续把“关心下一代”当作一种责任来落实，当作党的事业来追求，当作一种价值取向来彰显。



☆长宁区新华街道为老同志打造“五分钟学习圈”

老同志年龄大了，外出不便，参加政治学习怎么办？原来的学习组参与学习的老同志减少了，学习氛围不够怎么办？长宁区新华街道积极打造“五分钟学习圈”，解除了老同志的新烦恼。

“五分钟学习圈”是指让老同志步行5分钟就能到达学习场所，根据老同志居住地优选学习地点，通过合并学习小组的方式，增加老同志学习人数，营造良好的学习氛围。新模式得到了老同志的肯定。（新干办）



☆松江区多措并举增强老同志学习实效

针对近年来离退休干部数量和健康状况发生的变化，松江区委老干部局不断探索适应离退休干部学习的新方式，采取多种形式，增强老同志学习实效。

一是举办读书班，深入学。每年一期全区离退休干部党支部书记学习班，帮助支部书记学习贯彻中央和上级指示精神，熟悉老干部工作和党建政策等，提高政策理论水平和实际工作能力。迄今为止，已开办读书班20多期，集中培训支部书记600多人次。

二是开设青松讲坛，辅导学。邀请有关专家、学者举办时事政治、人文艺术、养生保健、科学技术等系列讲座，各单位

离退休干部分批参加，预计参与人数700多人次。

三是健全送学机制，帮助学。各单位离退休干部党支部每月定期开展学习讨论、参观交流等活动，老同志按照就近原则参加居住区党组织学习，有的还组建了社区老干部学习小组。针对部分离休干部年龄偏大、行动不便、参加集中学习有困难的实际，支部书记不定期上门走访，支部委员每月一次到老干部家中传达党支部会议精神，并将学习资料送到老同志手中；老干部工作人员定期送取文件；社区还组织青少年上门为行动不便的老干部读书读报。（松讯）

☆市建交系统非干保离休干部就近医疗试点服务正式启动

在2016年市建设交通系统老干部工作会议上，市建设交通工作党委书记崔明华宣布启动市建设交通系统非干保离休干部就近医疗试点服务，这标志着市建设交通系统从2014年调研起步、2015年形成转化成果，通过上海航道医院（老年护理院）、民航上海医院、上海长航医院、上海中冶职工医院（上海金惠康复医院）、上海邮电医院协同合力，积极探索利用系统医疗资源，缓解系统非干保离休干部看病难、住院难的矛盾取得实质性成果，由此开启了系统五家医院为非干保离休干部解决看病难、住院难的绿色通道。（建交委）

☆上海邮政积极探索联办老年大学新途径

中国邮政上海市分公司离退休中心对离退休同志参加老年大学情况进行摸底调查，积极探索联办老年大学新途径。通过调研发现，老同志最想参加学习的课程分别是智能手机使用、摄影和点心制作。为此，他们综合考虑并与多家老年大学协商，决定新增相关课程，分别在邮政老干部活动室和市老年大学徐汇分校举办。目前，邮政老干部活动室与老年活动中心已申请为上海市退休职工大学邮政分校。（上邮）

☆水产集团采取多种形式保证“两学一做”全覆盖

上海水产（集团）总公司深入开展“两学一做”学习教育，保证学习教育全覆盖。

通过举办学习培训班，对支部书记和老干部管理服务中心工作人员进行了专题培训。针对老同志年老体弱等实际情况，对学习教育加强分类指导，坚持集中学习和自学相结合。对于不能外出，在家、在医院、在养老院的老干部，工作人员开展送学上门，将学习资料送到老同志手里。向离休干部党支部委派在职党员协助工作，保证离休干部党员“两学一做”全覆盖。同时，利用网络、微信公众号等新媒体，引导老干部党员自主学习、互动交流，积极投稿，宣传水产离休干部“两学一做”学习教育动态和成果。（水老）



☆市新闻出版局开展老同志行摄建党之路活动

为喜庆建党95周年，市新闻出版局日前开展“回眸、聚焦、展望”老同志行摄建党之路活动。

20余位爱好摄影的老同志怀着热爱党、崇敬革命先辈的心情，实地参观、拍摄了《新青年》编辑部旧址、团中央机关旧址纪念馆、中共一大会址等近10个中国共产党建党时期的重要活动场所，精心拍摄下建党之路活动照片。通过行摄活动，对老同志进行了一次生动详实的党史学习教育，同时，上海城市巨大的发展变化，



也让大家深刻地体会到了，没有共产党就没有新中国，没有改革创新就没有目前的飞速发展。

行摄活动开展前，还特邀原局领导赵斌将其多年精心收集的建党珍贵历史资料向老同志进行讲述和展示，邀请原《上海画报》主编罗英传授了建筑摄影知识。（市新老）

☆民航华东管理局举办纪念建党95周年老干部书画摄影展

为庆祝中国共产党诞辰95周年和红军长征胜利80周年，日前，民航华东地区管理局举行离退休干部书画摄影展。局党委书记姜春水、局长蒋怀宇、党委副书记胡亚明、副巡视员金卫等与离退休干部代表出席开幕式。本次展览以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化，为党的事业增添正能量”为主题，共展出17位离退休干部的书画摄影作品166件，充分展示了老同志们老有所学、老有所为、老有所乐的多彩晚年生活和健康向上的精神风貌。（建交委）



红梅无私吐芬芳

——记杨浦区教育系统关工委副主任、区关工委报告团团长俞梅芳

□ 杨 关

俞梅芳是家庭教育、班主任队伍培训与心理健康教育研究、指导与实践工作的专家，曾获上海市家庭教育先进工作者、区“三八”红旗手等光荣称号。2002年5月退休后，她心系学校，情系师生，热衷关工委工作。

菊有黄花晚来香 枫叶如丹照嫩寒

俞梅芳作为区教育系统关工委讲师团团长，每年精心组织30多个宣讲课题供基层学校选用，只要学校有需求，她就带领组员们送课上

门，做到有求必应。这几年，她为中小学校作辅导讲座近百场，还应邀到虹口、松江、宝山等区为老师、家长开讲座，受益教师、家长、学生达7000多人次。俞老师每一次讲座都精心准备，她深入浅出、旁征博引、声情并茂、富有感染力的报告让一些刚踏上工作岗位的青年教师懂得了平静等待、收获成功；让暂时遇到挫折和失败的孩子重拾战胜困难的信心和勇气；让强势的母亲学会了换位思考，缩短了代沟；让没了方向的父母找到有效的切入口，家庭教育更为有效。

她关心青年教师的成长。把自己多年来在德育领域研究的精髓毫无保留地教给青年教师。她开设的“沟通的艺术”、“教师的礼仪与风范”、“班主任的基本功”等讲座对青年教师帮助很大，受到学校老师的欢迎和广泛好评。

她关注家庭教育。经常受邀到学校为家长作辅导报告，家长们听了她的辅导很

受启发。有些家长干脆向俞老师要了家里电话和手机号码，以便自己碰到困惑、难题时可以随时请教。

她关爱弱势群体。经常带领组员到农民工子女集中的11所学校开设讲座，对班主任、青年教师在农民工子女心理健康教育方面给予具体帮助与指导。她还给农民工家长作心理健康讲座和咨询，召开座谈会，对家长在教育子女方面存在的困惑作沟通和解答，针对家长提出的有关问题给予解剖分析。她娓娓道来、推心置腹的谈话，使家长们原本紧锁的双眉得以舒展，满面的愁容露出笑脸。

她关切青少年身心健康。时刻把学生的苦恼与欢乐装在心间。她经常带领关工委讲师团成员到十五中学、东辽阳中学、辛灵中学等学校，与同学们面对面沟通交流，开展谈心式宣讲活动。针对学生中存在的问题，动之以情，晓之以理。校园里经常可以看到俞老师与学生亲切谈心的身影，她



动 笔 乐

□ 姚逸功

古人云，人生有三乐。稍微考究一下发现，“三乐”有多个版本，而“动笔乐”不在其中，实在不该被忽略。

我的动笔乐始于2006年，时值退休十年，于是动笔总结撰写了《我的退休生活》。干休所出版《金秋忆华年》，我的这篇稿子被录用其中，题目改为《我的退休养生二十字诀》。初尝写作甜头，激活了我那根捉笔习作的神经。2008年，我又撰写了《我怎会迷上舞文弄墨》，这好比我的宣言书，向世人宣告：我爱上动笔，乐此不疲。2010年我又得贵人引荐，接触了九九关爱网，上了“纪实写作班”，开始废寝忘食地写博客，很快成了第一批博客作家，鼠标代笔，戴上“作家”桂冠，虽是网络“作家”，也有梦想

成真之感。

动笔，我自比“天边的骆驼”，在茫茫瀚海里，不知有苦，自觉有乐。动笔，不仅要写，还要多读，这要花费不少功夫，我常常顾此失彼，为了动笔而影响了家务劳动。老伴难免来一句：“写博客不能当饭吃！”我心里不服，心想：人也需要精神食粮！后来我试着投稿，不久即来了稿费。我就更加理直气壮：“稿费可以买饭吃！”

我的豆腐干文章，经金秋文学社推荐，由文汇出版社结集出版，书名《笑草碎语》，二十多万字，我捧着书，就像老农喜获丰收，捧着沉甸甸的稻谷。见到老同学、亲朋好友，一一赠送。他们的读后感受反馈给我，令我十分感动：一个老同学说，上床随便翻阅，欲罢不能，看到凌晨。一个老邻居说，全书已阅三遍，个别文章已读六遍。我问有啥看头。他说情真意切、话不啰嗦，有新意。得此评价，作为作者，甚为欣慰。我想，这其中肯定也有人束之高阁，不屑一顾，只是不说罢了。但无论如何，我收获了快乐。

的亲切、随和，受到了孩子们的理解与信任。

文墨不逐年华老 神思还随物候新

俞梅芳情系教育事业，开展多层次、多方位的课题研究。她受邀到6所中学帮助、指导学校开展教育研究。每次从课题计划的制定，到课题实践中的听课、开座谈会，收集整理案例，到课题后阶段主报告的撰写、修改总是尽心尽力。许多基层学校领导反映：有俞

老师的辅助，我们在开展课题研究时感觉心里踏实有底气。自2008年起，市教育关工委组织开展课题、特色项目评审活动，杨浦区教育系统关工委连续3年获得一、二等奖的好成绩，其中都有俞老师的辛勤付出。

俞老师还关心社区建设，关爱身边邻居。她不仅是区关工委讲师团的团长，也是殷行街道工农新村居委“读书小组”的成员。她经常到街道各居委为党员们上

党课，为居民们讲时事形势，还到控江社区学校为居民开设“良好学习能力与学习品质”专题讲座，她也因热心奉献被评为“殷行街道好党员”。

莫道桑榆晚，人生自有情。俞老师虽已退休多年，但她精神矍铄，热情不减，从未停止过追求，也没有停止过学习和奉献，她以自己的人格魅力影响、带领着身边一批老伙伴们在关心下一代的道路上默默努力着、耕耘着……

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

可敬的最美老干部张尚琼

94岁的离休干部张尚琼，她始终遵循入党誓词，保持着一个老共产党员的本色。人们称她是棵不老松、社区中的文明老人、生活中的风采老人。

张尚琼自离休后的20多年中，一直是浦东新区关心下一代老干部报告团的主要成员，在建平中学等多所学校都有她的足迹和声音。她是高桥老干部关心下一代宣讲队的骨干，在学前新村等8个居民区为暑期班的中小学生讲革命传统、革命故事，每到一地演讲，她不收礼品、不拿红包，不仅如此，她还从自己不多的离休金中拿出一部分资助贫困学生。多年来，她资助了云南省姚安县山区贫穷小学生8名，并经常写信关心这些学生的成长，她还动员住在高桥的台胞孙慧英老人助学云南贫穷小学生106名，经常与老孙商量如何更好地关心这些学生，被当地的政府、学生们称为可敬慈祥的老奶奶。

张尚琼还是新区帮教团的一名执着的帮教志愿者，在她的教育和感化下，3位失足青年决心痛改前非、重新做人，激起了对生活的信心，用实际行动回报社会。

“活到老，奉献到老”是张老一生的追求，随着年岁的增长，年逾古稀的她耳朵聋了，身体也多病了，但她对自己不断的提出：“我还能对党做些什么？”2011年5月、7月，她身穿军装，戴着红领巾参加

老干部与高桥实验中学、育民中学学生的忘年交活动。2012年五四青年节，大病初愈的她，参加镇纪念建团90周年“重温青春岁月”大会，团员青年上演以她为原型的话剧《踏上革命征途一程》时，她上台即兴发言，勉励青年“要有理想，为祖国多作贡献”。

2012年6月，张老曾经就读的南京金陵女子大学校庆，需要老校友的材料，刚病愈的她，认真接待两名前来采访的大学生，她亲笔写出几千字的素材，在张老行动感召下，一篇《燃烧自己，照亮一片》说说老校友张尚琼的文章深深地打动了母校的每一个学生、每一位教师和校友。这位老共产党员就是这样乐观积极、永葆先进、热心热忱。她的理想永存心间，余热不断生辉，奉献永不停步。

张老今年94岁，入住在金色港湾老年公寓。多年来，依然发挥着一个共产党员的光和热，每月的组织生活，她都在女儿的陪伴下积极参加。老年公寓中有的老人之间有矛盾，她就从中调解说和，使老人们开心地过好每一天。有一次，有位老人晕倒在地上，她用瘦弱的身子上前救护，结果自己受了伤。

这位可敬的老人，为了祖国的医学事业，已经签署了“遗体捐献书”，这足以表达了她对党的热爱！

每天早晨或下午，在居民活动室，人们总可看到一位80多岁的老人，他个子不高，满脸红光，聚精会神地与他人下棋、说笑，这位长者就是金杨街道的离休干部于修成。

老于一方面参与娱乐活动，让自己保持良好的心态；另一方面利用下棋等娱乐活动，与别人进行交流，在互聊中抓信息，涉及到小区建设相关建议与问题时，老于及时向居委反映，力求迅速解决居民提出的需求与存在问题。如，活动室管理中的开放时间、棋牌存放、清洁卫生值班等问题。因此，老于在居民心目中，是一个肯为大家服务的热心人，大家也愿意与他聊天，把他当作小区的信息员。

老于十分重视组织生活。不论夏日炎热、骄阳似火，还是寒冷冬日、刮风下雨，每月18日的“相约十八”他是从不间断的。每次活动虽然要步行20分钟，才能到达阳光驿站的活动地点，但总少不了他的身影。用他的话说：“人退休，思想不能退；人老了，思想不能老。老有所学，我还需要不断学习与更新，才能与时俱进。”除了定点定时学习活动外，老于经常从电视新闻了解并关心国家大事，不断学习党的方针、路线和政策，坚定党的信念与践行中国梦，做到在思想上、行动

上与党中央保持高度一致，保持晚节，永葆革命本色。老于不但自己时时关心国家大事，还在边娱乐边聊天中宣传与倡导社会的新气象新风尚，为推进小区文明建设，提升居民整体素质作努力。

老骥伏枥

永不言退

几十年来，老于一直担任6号楼组长。老于认真的工作作风给楼道的各家各户留下了深刻印象。老于年龄大了，到了该安享晚年的时候了，但几次改选楼组长时，居民仍然不“放”过他。别看他现已86岁高龄，

但工作的劲头不亚于年轻人，他承上启下，为居委与居民之间架桥梁，牵头沟通，及时把居民意见带给居委，为居委开展工作提供有利条件。

近年来，随着老于年龄的增长，居委考虑到他身体问题，终于把楼组长的接力棒传给了他的女儿，老于一口应允，积极支持女儿担任小区社会工作，投入到公益活动中去。有时女儿上班不能参加楼组长会议，老于又义不容辞地代女儿去开会，回来后，再向楼内居民宣传会议精神。说实在的，女儿其实还是个挂名楼组长，实际上是老于在干。如小区内建设与改造项目的征询、居委会换届改选等工作，都少不了老于在楼组内穿针引线的骨干作用。

老于是一名离休干部，但在外人看来，他更像一名普通居民。平时与周围居民和睦相处，从不在众人面前炫耀自己。他始终保持着一位老干部的本质，艰苦朴素、勤俭节约。而在每次公益慈善活动中慷慨解囊，墙上公布捐款的名单上，少不了老于的一份子。

岁月变迁，时光流转，他始终牢记自己是一名共产党员。老于就是这样一位受人尊敬的老人，也是一个永远闲不住的人，一个把自己的人生价值发挥到极致的人。

省吃俭用 慷慨济困

在浦东川沙新镇有一位年近九旬的老党员，她热心公益事业，经常捐款捐物，资助贫困学生、弱势群体，受到了广泛好评和敬重。她就是新四军女战士、原浦东人民广播电台党总支书记乔宏。多年来，她牢记党的宗旨，弘扬革命传统，以奉献为快乐，以关心下一代为己任，谱写了一曲又一曲爱的篇章，彰显了一名老党员的先进本色。

云南省楚雄彝族自治州姚安县是著名的国家级贫困县，上世纪90年代，地处偏僻山区的孩子要跋山涉水才能到校上学，有的贫困学生一碗青菜加点盐就是一顿饭，甚至因极度贫困而辍学。1999年3月，在一次新区老干部局举办的支部书记学习班上，当乔宏听到工作人员身临其境地介绍这些情况时，她的心颤抖了。她对老同志们说：“我们当年参加革命为了什么，就是要让后代有饭吃，有书读，过上好日子。现在，这些地方还很贫困，我们有责任去帮助他们。”于是，她拿出省吃俭用节约下来的2000元钱，交给了新区关工办的同志。在她的影响下，老同志们纷纷仿效，捐了4万多元，这在当时不是小数目，可以让200多个辍学的孩子重新背起书包上学堂。

打那以后，每当身边的孩子在求学路上遇到什么困难，老人马上伸出援手。特别是对民工子女这一特殊群体，老人深深理解这些父母不在身边的孩子的难处，给予了特殊的关爱。2013年6月，她给驻地川沙镇两所民工子弟小学送去了2000元，用于为学生开展读书征文活动。每当孩子们放暑假，她就

到社区打听，问问谁家的孩子在求学路上碰到什么困难，一旦知道马上想办法帮助。

乔宏对自己严于律己，对亲属子女也是如此。从小教育他们要懂得自律，要养成刻苦学习、艰苦朴素的精神，长大了教育他们勤奋工作，秉公办事，廉洁自律，要听党的话，跟党走。如今，两位年过半百的子女都传承了母亲的优良传统，在各自的工作和生活中时刻践行党员身份，发挥党员先锋模范作用。几十年来，乔宏家庭和睦，每年都被评为“五好家庭”。邻里之间关系融洽，90年代由她发起组织的“楼组学习小组”至今还在有序开展，从国家大事到民生政策，从理论知识到社会新闻，从生活起居到医疗保健，每次学习大家都会有新的收获。小组里的成员常说：“多亏了老乔，给我们这些老同志提供了一个丰富晚年生活、充实自我、提升自我的平台，大家住得近，每周有这样的一次活动，真得挺好的。”

老乔总说，我能有今天，有两个“永远不能忘”：一是共产党的恩情永远不能忘，没有共产党就没有我的今天；二是那些曾经帮助、支持、鼓励过我成为一名战士的父老乡亲 and 战友们的恩情，永远不能忘。正是这颗“感恩”之心赋予了她义无反顾“反哺”国家、社会和人民的动力。

“一任西风又送寒，几枝老菊花更艳。等闲自信黄昏好，亦随大潮勇向前。”年近九旬的老乔，如金秋红枫，老而弥坚，映红半空。



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

从杨树浦路到周家牌路，有那么一整年的时间，无论严寒酷暑，你总能在杨浦区120处革命遗址遗迹附近，看到一个骑着自行车的背影。他正逐个对照历史资料，寻找革命年代地下党活动的印记。这个背影的主人，就是杨浦区委统战部退休干部李自力。

李自力朴实、真诚，又富有热情。只要组织安排的任务，哪里需要，他就到哪里去。用老李自己的话讲，他是从不放弃机会的人，组织给他机会，他就会尽力去做。

在退休前三年，统战部根据工作安排，需要一名在老干部担任离退休干部党支部书记。老李当时一边任在职党支部副书记，一边在统战部担任文字材料的撰写工作，手上任务很是繁重。因为工作表现突出，领导第一时间想到了他，便去征求他的意见。老李深知，未退休前就担任离退休干部党支部书记，在全区是极为罕见的，这是光荣；同时他也清楚地知道，如果答应下来，肩上的担子会有多重，这是压力。他说：“组织做出决定，老干部工作很重要，我无条件按照组织的要求去做。”他说到做到，化压力

让历史，告诉未来

为动力，支部工作开展得有声有色。

10年后的2015年，老李已连任两届统战部离退休党支部书记。在和老干部们的共同努力下，支部荣获“杨浦区创建基层服务型离退休干部党组织示范集体”称号。同年，老李荣获“上海市离退休干部先进个人”称号。

老李热爱文字工作，他有一句名言，“不怕写、写不怕、怕不写”。刚进统战部时，他40多岁，面对文字资料撰写工作，他热情饱满；他说，没多少能耐，只会写，就怕不让我写。

退休后，他还接到区史志办的邀请，参与编纂资料

文献，于是有了故事一开始描述的画面。

《百年工业看杨浦》、《百年市政看杨浦》、《党史中群众工作故事》、《杨浦年鉴》、《口述上海》等，近百篇约20万字的稿件文献，老李从实地考察到亲自采访，每一篇都全身心投入。

前两年，区委统战部开展了寻访老一辈统战部领导和党外代表人士活动。这次，负责采访、整理材料、撰写报告的是二十多位45岁以下的年轻干部。根据部领导的要求，老李专门为这些年轻干部上了一课，把自己多年来的工作经验倾囊相授。活动成果被编印成征文集《让历史告诉未来》。

让杨浦的历史告诉未来，也让杨浦的未来传承历史。其实，这就是老李所做的。

如今，68岁的老李紧跟时代潮流，成为了“学智能手机，做网宣达人”的网宣小组组长，虽然还在摸索，但老李学习劲头十足。“阿拉杨浦老干部”微信公众号成立后，老李每天又有了固定的忙活。早上6点多刷新闻，挑选好的新闻向公众号投稿，通过网络传递正能量。

老骥伏枥自奋蹄 余日生辉作奉献

客厅书橱上堆满各类诗词典故、工具书籍和学习期刊，挂钩上吊满各个老年学习场所的证件。浓浓的书香气息，郁郁的学习氛围，这就是故事的主人公，殷行街道83岁的袁钟的家。袁老2007年从轻工划转到殷行社区，2009年起先后担任街道离休党支部书记、街道“夕阳美”讲师团团长、社区离休干部读书沙龙组长。作为一名离休干部、老共产党员，袁老树立了一个坚定的信念，那就是“离岗不离党”、“离休不离学”。

学习和写作，是袁老日常生活的主要内容。参加书法班、古文诗词班、政治理论班，在枫林诗社被选为社委和组长，还自学诗词鉴赏类的各种书籍……多年来撰写百余篇学习心得、诗词和文章，多篇文章被刊物选登，获奖征文不计其数。我拿在手上的《春韵吟稿》是袁老的个人诗集，《青春序曲》是他与战友合编的书册。

袁老就是这么诗意地生活着。很多人都知道他爱好文学，写诗、写文章、写书法，他爱了一辈子。普通人的爱好也就是愉悦自己，而袁老是把爱好转换成了对社会的贡献。

“你我有缘住一起，和



谐相处总关情。邻里团结赛金银，崇尚科学破迷信……”这是2014年殷行社区的“双创”工作中，袁老创作的一首“顺口溜”。令袁老没想到的是，这“顺口溜”在居民间广受欢迎。他突然意识到，虽然不能再亲力亲为，但依然可以用文字来参与社区文明建设嘛。于是，袁老更加积极地投入创作，推动学习型社区建设，与年轻人交流学习方法，弘扬中华传统美德。袁老是把特长发挥到了极致。

光自己一个人学习怎么够，袁老要带动更多有学习热情的老同志一起进步。

7年前，街道老干部科协助袁老组建了“殷行社区老干部读书沙龙学习小组”。读书沙龙虽然是个好设想，但想真正办好，却需要作为组长的袁老付出特别的心力和精力。

袁老在读书沙龙这件事上从来不含糊。他脑中有一个系统的时间安排和行动计划，为了让宣讲内容更生动、更有感染力，每一次沙龙学习活动，他都做最充足的准备。你可以想象这样一幅画面，一个老人，白天专心致志地在图书馆查阅资料，到了深夜，戴上老花镜，坐在灯下思考撰写报告。每一篇报告，袁老都要反复修改、琢磨，直到满意为止。有时半夜突然一个灵感在脑海中闪现，他也决不放过，非要起身披着外套坐在被窝中写下来才放心。老爱人看到心疼，不免会唠叨几句，而袁老只是一笑而过。

如今，学习沙龙早已成为殷行社区的一道风景线，与高校、社区、机关都开展了学习交流。2011年，读书沙龙被上海市老年人办公室首批命名为老年人学习团队。2014年，沙龙被评为上海市老年“优秀学习团队”。

袁老说：“人，老要老得硬朗，老要老得精神，老要老得清醒，老要老得智慧，老要老得豁达潇洒，老要老得淡泊清新。”岁月带给人的除了年纪还会有什么，袁老用实践告诉我们，有思想的沉淀，有美好的追求，更有无止境的奉献。

热心援手 助人就业

退休生活，在很多人眼里是唱唱歌、跳跳舞，或者写字画画、下棋喝茶。忙碌了一辈子，正是安享晚年的时候。但有一个人，怀揣着一颗闲不下来的、回馈社会的心。她是曾经的杨浦区总工会社会保障部长柳梅秀，也是不少人心中的“微笑女神”。退休十余年，柳部长的“热心肠”如同退休前，从来没有冷却过。

1992年，柳梅秀担任杨浦区总工会社会保障部长，一干就是十年。当时正值工人下岗失业潮，柳部长敏锐地觉察到危机中的机会，经过多次深入基层搞调研，她在全国工会系统率先推出“家政服务”就业项目。第一家家政服务队、盒饭社、清洗保洁服务队、康复护理服务社等纷纷成立，无数失业工人实现再就业，很多职工到现在还念着柳部长的好。

另一群对柳部长心怀感恩的人是上海几万名外来媳妇。2002年退休后，柳部长受邀到上海好事服务技能培训中心任校长。当时她发现上海十多万外来媳妇文化水平低、家庭生活相当困难，

于是在市慈善基金会的支持下，启动了对她们的慈善培训项目。多年来，3万多进城务工女性接受了“好事”培训，80%有了工作，平均月收入三到五千，最高的已经有超万元的月收入了。对柳部长而言，与其说她在过程中感受到成就，不如说是一种欣慰。让别人生活得好，她很幸福。

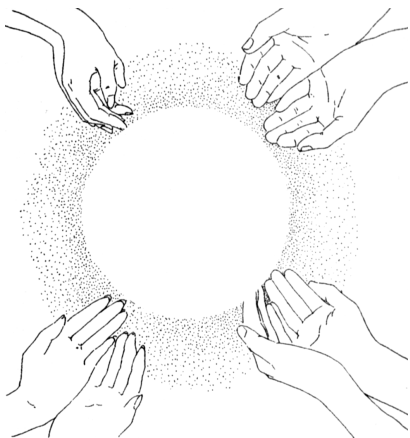
2011年，柳部长应邀参与虹口区孵化和培育社会组织工作，她不顾女儿劝阻，欣然接受了这个新的挑战，领衔组建区社会组织服务中心。干了那么多年的社会保障工作，也成功组织过公益项目，但在公益领域，柳部长毕竟还是新手。“开疆拓土”谈何容易？服务中心既要管好钱，又要用好人，要有创新的公益活动，还要进行项目执行的跟踪和推广。但柳部长聚集一批老劳模、老党员边干边学，几年间孵化了37家社会组织，购买79个组织的200个公益服务项目，受益人群达38万余人。

做公益，柳部长是越做越上手了。有一天，年轻的公益人张云亨和张爱梅找柳部长咨询参与公益活动。“社区需要什么？你们会做什么？你们想做什么？我们能做什么？”当柳部长抛出这四个问题时，张云亨茅塞顿开。随后他

们共同设计出一个为社区提供理发服务的公益项目，努力使这个公益品牌在虹口打响了知名度。像这样在服务中心涌现的公益项目还很多，其中一项针对阿尔兹海默症的“忆不容缓”项目还获得了2014年上海十大青年公益项目。柳部长本人也获得了“2014年上海公益达人”称号。

尽管社会组织慢慢上了轨道，柳部长还是闲不下来，她又开始思考规范制度建设的事了。通过多渠道的学习，她将国际上“日志管理”经验引入到公益项目立项、执行、评估中，做到每一项活动都便于各方监督、便于互联网转发的“云端”。

是什么支撑柳部长几十年如一日地坚持做公益？其实柳部长儿时生活非常贫苦，那时候，邻居、学校、社会好心人都曾对她伸出过援手。她的一切善心善举，不为别的，只想回报社会。



他拍摄了《刘胡兰》

——访上海电影制片厂著名导演沈耀庭

□ 蔡 理

这位电影人，虽然大多数观众无缘与其谋面，但他拍摄的《405谋杀案》、《东港谍影》、《刘胡兰》等一些影片，却家喻户晓，脍炙人口。尤其是他塑造的女共产党员刘胡兰的形象深入人心。七一前夕，作者专门去拜访了这位81岁的老艺术家——沈耀庭。

沈耀庭执导电影的时间不算长，但产量颇高。20多年间拍摄了15部电影（其中有7部是自编自导）、20多部电视连续剧、18部大型纪录片。他拍摄的影片和电视剧，都有很高的票房和收视率。那部《405谋杀案》，当年观众超亿。然而，这样一位高产优秀的导演，却是半路出家，从未经过文艺院校的学习和训练，是上影厂唯一的一位没有学历的高级电影导演。

上世纪五十年代，沈耀庭中学毕业后，由于各方面原因未能继续求学，在商店当了一名营业员。1956年参加了中国人民解放军，成了专职的电影放映员，也有机会看了难以计数的不同题材、不同风格的中外电影。因而，也渐渐地喜欢上了这门独特的视觉艺术。复员后他如愿以偿地走进了电影制片厂，不久，竟有幸进入导演组做场记工作，能和一些电影大师、老导演一起工作了。从放电影到现在能拍电影，他十分高兴。但与从电影院校毕业的大学生相比，他只有初中文化，对电影知识一无所知。

沈耀庭从零开始学起，勤问、勤学、勤记、勤思索，没多久就适应了场记的工作。在拍摄现场，他能把“特写”、“中”、

“近”、“远”、“大全”等不同镜头记得清清楚楚，每场戏的人物、所穿的服装、戏用道具，以及演员的台词等现场的一切，他都能记得一清二楚，并把场记单整理得井井有条，所以，很快就被导演们认可。但是，他并未满足于现状，他阅读了许多电影创作的理论书籍、技术书籍，认真、仔细揣摩电影艺术规律，写下了大量的笔记，并在拍摄实践中加以印证。他跟了许多前辈导演拍戏，学到了不少成功经验，再加上他刻苦用功，善于学习，逐渐地打下扎实的基础，天道酬勤，沈耀庭终于成为上影一名很有实力的编导。

回顾自己成长的历程，沈耀庭感慨万千：“我没有一点专业基础，却拍了不少部电影和电视剧，这要感激党对我的培养教育，给我创造了极好的环境和条件，感谢带我走进电影这片新天地的前辈老师们”。

沈耀庭拍摄了很多的影视剧，但最难忘的是在1996年受山西电影制片厂之邀拍摄影片《刘胡兰》。能把这位“生的伟大，死的光荣”的女英雄再



作者与导演沈耀庭合影

次搬上银幕他兴奋、激动，深感肩负重任。1950年，东北电影制片厂曾以刘胡兰事迹拍摄过同名电影。为此，他率摄制组深入到刘胡兰故乡——山西省文水县云周西村，倾听了乡亲们深情回忆“胡兰子”那一件件生动感人的事迹，反复阅读刘胡兰的传记和许多文献资料。沈耀庭渐渐地走近了英雄，清晰地了解到刘胡兰怎样从一个普通的农家女，成长为有着坚定的共产主义信念战士的历程。也从史料中真实感受到刘胡兰英勇就义的壮举：当刘胡兰被叛徒告密而被捕，国民党千方百计诱使其供出同志，并相许给她一块土地。但刘胡兰斩钉截铁地回答：“不知道！”“给我个金人也不要！”接着，敌人又以死相逼，但她义正辞严：“死也不投降！”敌人无计可施，竟在刘胡兰面前，用铡刀惨杀了五位同志。敌连长问她怕不怕？但刘胡兰却响亮地回答：“怕死不当共产党！”并蔑视着敌人，镇定自若地说：“不要啰嗦，我怎么个死法？”敌连长气急败坏地狂叫：“一个样！”并命令机枪对准愤怒的群众：“把这些人全扫光！”刘胡兰高喊：“不许残害群众！”她理了理头发，从容不迫地走向了铡刀边，英勇就义！牺牲时尚未满15周岁。刘胡兰英勇不屈和视死如归的大无畏精神使沈耀庭受到极大的震撼，深深感受到刘胡兰的伟大和光荣，发誓不忘革命先烈，定要竭尽全力，真实地在银幕上再现共产党人伟大的人格魅力。

每天清晨拍戏前，沈耀庭总是默默地注视着办公桌上的刘胡兰塑像许久，仿佛在与她作心灵的沟通。而与饰演刘胡兰的青年演员池华琼说戏时，他往往会情不自禁，热泪盈眶。为了更真实再现刘胡兰当年英勇就义的环境和氛围，沈耀庭并没有在电影厂搭景，而是在英雄的家乡，其牺牲的现场实地拍摄，并特意把300多位老乡们请来参加拍摄。使沈耀庭难以忘怀的一幕，是在拍摄刘胡兰牺牲时，他们完全忘记了这是在拍电影，个个悲痛得泣不成声，

纷纷呼喊：“胡兰子！胡兰子！”并涌向铡刀台……

拍摄《刘胡兰》，沈耀庭和摄制组全体成员受到了极其深刻的教育，精神得到了升华，主演池华琼也向党组织递交了入党申请书，并把自己的一部分戏酬捐赠给英雄的妹妹。有位同志曾因酬金而闹了些情绪，为此，沈耀庭语重心长地开导他：“想想刘胡兰，毫不犹豫把年轻的生命献给了革命事业，我们每个活着的人，又有什么理由去计较个人利益的得失呢？”

采访中，沈耀庭深情地说：“感激山西电影制片厂给了我与英雄零距离接触的机会，也走近了其高尚的心灵世界。刘胡兰将永远活在我的心里！”

沈耀庭现在已是81岁的高龄老人了，但如今依然气色红润，精神矍铄，身板硬朗。

笔者问及他的养身之道，沈导爽朗地笑着说：“我没有刻意去研究养生经，但每天坚持生活有规律，早睡早起，再就打打拳，适当地做些运动。而在饮食上，我不相信药补，而是崇尚食补，我认为应该是从不同的食物中摄取各种营养。我很欣赏李叔同‘事能知足’的心态。我现在的的生活非常幸福，不仅有个贤惠体贴照顾我的好妻子，而且一双儿女事业有成，又十分孝顺，所以，我已知足。开开心心过好每一天是我的生活宗旨。”



一名离休干部的行善路

□

童孟侯

黄文澄是1927年出生的上海人，那年头，黄家四个孩子都要吃饭，都要读书，把还算温饱的家挤贫困了。黄文澄一个人到重庆读书，因为那个学校不要缴学费。他读书用功，成绩拔尖，高中毕业就考入同样不收学费的上海吴淞商船学校，攻读驾驶专业。

毕业那年正好是1949年。一天，轮机专业一个同学找他：有一个工作，你愿不愿意干？黄文澄问：“什么工作？”同学说：“参加部队的工作。”黄文澄笑了：“好呀，只要能让我航海，我都愿意！”原来，这位同学是中共地下党员，一直暗中关注着黄文澄。

于是，吴淞商船学校驾驶、轮机、电讯专业的11位同学参加了“部队的工作”。

被委任为“联络员”，任务是帮助配合军代表接管原招商局由美国人经办的联合国善后救济总署油轮公司所属的船舶。从此，黄文澄穿上了军装，佩戴起“华东军政委员会”胸章。他虽然没有军籍，但已经成了一名“解放军”，参加了军管相关工作。

10月1日，新中国宣布成立。这时，为了照顾一个在上海谈了女朋友的同学，黄文澄和他对调，同学到上海，黄文澄则到湖北宜昌招商局当联络员。1950年底，组织上经过考察，让他加入了新民主主义青年团。1955年，黄文澄脱下了军装，到天津交通部渤海工程处工作。那一年，他在天津结婚。巧了，妻子也是一位穿着军装而无军籍的医务工作者，后来才从军医大学转到铁路医院工作。一家人在天津，日子过得很安稳。

1959年，国家为了加快海运发展，把有航海专业知识的技术人才全部召回，吴淞商船学校毕业的人都在此列。黄文澄从天津被调回上海海运局，重拾航海专业。两年后，就当上了大副。他到上海，妻子留天津。从此，夫妻分居两地。上海海运局很照顾黄文澄，经常安排他跑上海到天津的航线。光阴荏苒，黄文澄大副劈风斩浪，度过了整整36个航海

年头。

1986年，黄文澄离休了。离休后到天津小白楼街区居住，他开始了他的另一个航程：帮助邻里，资助学生，四处行善，广做好事。

1998年，长江爆发特大洪水灾害，老黄把家中的新棉被、好衣服整理打成两大包，再加上2000元，亲自蹬着三轮车送到了街道救灾办公室。办公室的人感慨地说：大爷，您是捐得最多的！后来，汶川大地震、甘肃舟曲泥石流、云南五省抗旱救灾、青海地震、印度洋海啸等灾害发生，黄文澄都主动到红十字会、到居委会捐款。

汶川大地震，黄文澄正在胸科医院住院，他拿出了1500元，让女儿给红十字会送去。他出院以后又送去1000元。街道书记婉言相劝：老爷子，你尽点心意就可以了，你几个女儿生活条件也不是很好，不必捐这么多。确实，黄文澄的二女儿工作在烟草公司，因为收购、经营等原因，她被待岗回家了，一个月300元。黄文澄想：女儿的困难是暂时的，子女理应自强自立，克服困难。于是，他只给了二女儿500元钱，让她买了一辆黄鱼车，去做卖豆浆、卖煎饼果子的小生意。

从2006年起，黄文澄把回报社会的行动重点转到帮

困助学。6月，天津市妇联发出通知，希望帮助社会单亲家庭的孩子上学和升学。黄文澄当天就赶到市妇联要求帮困。妇联查了一下，黄文澄居住和平区有两位困难学生，让他选一位。黄文澄选择了一位念小学五年级的男学生，小王父亲病故，母亲患重病，常年吃低保，生活非常困难。从此，黄文澄每月拿出300元，资助小王同学的学业。

老黄资助小王已经有6年了，虽然和小王住在同一区域，但是他从来不和小王见面，为的是不给小王添加不必要的精神压力，保留“私密性”。小王很争气，考上了高等职业学校。考大学前，他所在的居委会主任找黄文澄商量：小王有继续升学的愿望，你还能不能继续资助他？黄文澄一口答应：只要他考上，我就再资助三年。我回报社会，我相信他将来也会回报社会的。

小王考上了大学，学的是机电技术应用。从那个时候开始，他果然开始帮助别人：两个东北同学前来报到，他就主动把同学的行李搬到自己家里，等学校开学的时候再搬过去。他还帮两个外地同学寻找打工单位，一旦找到包吃包住的饭店和工厂，他就立刻前去通知，自己则找了个卖麻辣烫的小店，天天起早摸黑串菜递菜刷碗，

挣一点打工的钱给妈妈贴补家用。同学有困难，小王还会把自己打工挣来的钱悄悄塞给同学。

黄文澄听了倍感欣慰。但他还是不同意和小王见面。小王只能给恩人写信，及时汇报学习情况。春节前，小王提出要到老黄家大扫除。老人婉言谢绝了。他已经默默地资助小王同学3万元了。

2011年8月，天津市儿童福利院有22名困难学生向社会征求帮困助学人士。黄文澄和天津市福利院签署了定向资助协议书，定期为两个大学生提供资助，每月拿出600元。

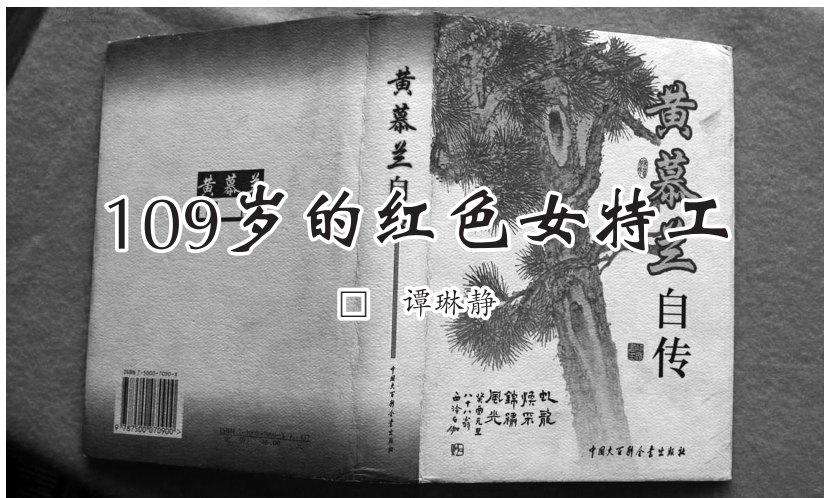
天津市红十字会给这个不是天津市市民的黄文澄颁发了两次“天津市文明市民”的光荣称号。他多次获得“天津市和平区优秀志愿者”、“慈善好人家”的奖状……

黄文澄是个航海人，是个离休干部，是个文明市民，成为一名中国共产党员是他的夙愿。早在上个世纪的八十年代，他就向党组织提交了入党申请书。可是，一场“生不逢时”的

疾病给他带来了意外。他不得不离开船，不得不中断党组织对他的入党考察，回到天津的家里养病。于是，入党的事也被耽搁了……

离休后，有一次读报时，他看到一位90岁高龄的文艺工作者，积极争取入了党。顿时，想成为一个党员的心愿再一次被激发了：我老了，但是我的心不老。党章没有规定说老年人不能入党，只要符合党员标准，都可以入党。2011年8月30日，黄文澄特地来到上海海运集团公司老干部处，再次递交了入党申请书。上海海运集团公司老干部处特别重视黄文澄的请求，专门赶到天津。2014年，老人被列为发展对象，在建党九十三周年之际，他光荣地成为一名中共预备党员，党工委为黄文澄同志举行党旗下的入党宣誓仪式，几十年来坚贞不移的心愿终于得到实现！





一条狭长的街道，通往一栋普通的居民楼。连邻居们也不知道，曾被周恩来称为“我党一部百科全书”的传奇湘女、谍战大戏《风声》女主角原型之一的老地下党员黄慕兰，现在就和两位保姆在此“隐居”。这位曾因出色的情报工作救过周恩来、关向应的“女间谍”，今年已经109岁了。

学生时代的黄慕兰

1907年，黄慕兰出生在浏阳一个开明之家，没受过裹足之苦。她的父亲黄颖初曾经是谭嗣同幕友，与谭嗣同一起办过收养弃婴的育婴堂，并与许多民国政坛人物都有交往。

1919年，12岁的黄慕兰被父母送进长沙周南女校。该校校长朱剑凡与夫人都是进步教育家，1908年捐出私家园林，毁家兴学，创办周南女子学校。朱剑凡夫妇立志通过教育，培养一代独立女国民。黄慕兰在周南求学期间，便深受校长夫妇“女子当自尊、自重、自立、自育”思想的影响，参与“五四”爱国运动。周南女校当时培养了一批在中国近代史上享有盛名的女学生，如向警予、蔡畅、杨开慧、丁玲等。

1923年至1925年，黄慕兰曾有过一段短暂的包办婚姻。“丈夫”是抽鸦片、打丫鬟的二世祖。黄慕兰偷偷给父亲写纸条，要求以母病为由回家，从此再未回过婆家。而父母也让她为上大学做准备。多年后，黄慕兰曾对人说：“如果我的父母不是如此开通慈爱，或者我遇上一个好男人，也许我的故事

就此结束了。”黄慕兰没想到，自己的故事其实才刚开始。

投身革命

逃离包办婚姻的黄慕兰，决心以革命志士秋瑾为榜样。北伐前夕，她毅然剪掉长发，在汉口投奔宋庆龄、何香凝领导下的妇女运动，担任了汉口妇女部的部长。这位19岁的妇女运动领袖，不仅人长得漂亮，顾盼生辉，而且有文化、交际广，有魄力，活动能力强，在武汉三镇很出名。很多优秀男士都对她展开了追求。郭沫若把她化身为长篇小说《骑士》中的女主人公金佩秋。据说茅盾写《蚀》也借鉴过她的故事。

1927年三八节当天，黄慕兰与中共中央机关报《民国日报》主编、中共中央军委机要处主任秘书警卫团政治指导员宛希俨结婚。他们没有婚礼仪式，结婚的消息由董必武在一次会议上宣布，只是在报上登了简单的结婚启事，表示公开否定过去的包办婚姻。

1927年风云多变。国民党“分共”、宁汉分裂、宁汉合流，南昌起义，接踵发生。国共分裂之后，宛、黄夫妇被命令转入地下工作，用米汤在《圣经》中密写文件、去小旅馆对接头暗号……至此，黄慕兰开始了另一种不同凡响的“潜伏”人生。

1928年，儿子出生才三天，丈夫宛希俨就被调往赣西南领导土地革命和武装斗争，4个月之后即牺牲。直到7个月后，黄慕兰才在无意之间获悉丈夫牺牲的消息。“希俨牺牲时才满26岁，这是我生命遭受到的最严重的打击，这么一个年轻充满活力的生命从此消失了，他的音容笑貌和往日对我的关爱与帮助，时时在我心头涌现。我只有忍痛节哀，更加发愤地努力工作和学习，以在革命实践中的奉献继续完成他未竟的事业，来报答他对我的恩情，告慰他的在天之灵。”多年以后，白发苍苍的黄慕兰，在自传中写到希俨，依旧悲从心涌。



1928年12月，黄慕兰接到地下党组织调令，秘密前往上海任中央委员会机要秘书，成为中央特科成员。赴命之前，她强忍着丧夫别子的巨大哀伤，把刚断奶的儿子送回宛希俨的母家抚养。

在中央机关工作时，黄慕兰遇见了在武汉时就认识的贺昌。贺昌在中共六大上和关向应同时当选为中央委员。见到黄慕兰，贺昌劝慰她节哀顺变，鼓励她摆脱消极情绪。在贺昌的帮助和鼓励下，黄慕兰渐渐开朗起来，和贺昌的感情也日益加深。终于有一天，贺昌向她求婚。在征求周恩来意见、得到组织同意后，黄慕兰开始了她的第三段婚姻。

与贺昌结合不久，黄慕兰离开中央参加工人运动。1929年6月，她化名“刘阿秀”在沪东恒丰纱厂当学徒，在领导工人罢工争取权益时被捕，囚于龙华监狱100天。在监狱中，她配合彭湃进行联络工作，组织狱中斗争。出狱后，她又随贺昌调往香港，12月，她乔装成贵夫人，乘坐豪华游轮，从香港运送共产国际拨来的巨额经费到上海交给党中央。

1931年，作为革命领导人，贺昌主动申请独自秘密前往苏区斗争，黄慕兰再次面临离别。此前她为贺昌生下一个孩子，为了革命事业，孩子出生不久，就被贺昌送到了另一对革命伴侣处抚养。黄慕兰想起当年与宛希俨一别之后再没能相见，如今又要和贺昌分离，整整3天以泪洗面。

当时黄慕兰身上也有要承担的任务：1931年1月，因“左”倾错误的影响，党在上海的地下工作受到很大破坏，许多地下党员被捕。组织看中了黄慕兰的活动能力和社

会关系，便委命她为中国人民革命互济总会的营救部长，与潘汉年单线联系，承担营救被捕同志的任务。

谍战风云

地下党组织交给黄慕兰的第一个重要任务，就是营救关向应。黄慕兰打扮成上层妇女，出面去找一个名叫陈志皋的年轻进步律师。黄慕兰告诉陈志皋，要救的人是自己姑表兄。陈志皋出身于享有盛名的世家门第，家族背景雄厚，其父陈其寿在上海法租界是一位响当当的人物。

在陈志皋的帮助下，黄慕兰还拜见了他的父亲陈其寿，陈其寿很欣赏黄慕兰。经组织同意，黄慕兰被陈老爷子收为干女儿。在陈氏父子的帮助下，关向应被放了出来。

在营救关向应期间，陈志皋对美貌智慧的黄慕兰展开了彬彬有礼的追求。

《黄慕兰自传》记载：1930年6月的一个下午，她和陈志皋在咖啡馆闲谈，偶遇陈在法租界巡捕房当翻译的同学曹炳生，曹谈起了巡捕房最近抓到的一个共产党头头，说此人是湖北人，60岁左右，酒糟鼻子，镶一口金牙，9个指头，是悬赏10万元才抓到的。言者无意，听者有心。黄慕兰一边面不改色地喝咖啡，一边紧张地琢磨此人到底是谁？突然，一个符合描述特点的人物闯进了她的脑海里：这个人很可能是政治局主席向忠发！这个人要是叛变就不得了！

黄慕兰心里急得要命，但一直忍到曹离开，之后，她以头痛为由请陈送她回家。短短两小时之内，这个消息便由黄慕兰传给了潘汉年，再由潘汉年传给了康



生，最后由康生传给了周恩来，周恩来迅速组织中央的李富春、蔡畅等人转移。果然，当天晚上，向忠发带着巡捕房的人直接用钥匙开门闯进了周恩来转移前的住所……向忠发是党的主要领导人，又是特科领导成员，掌握的情报非比寻常，若不是黄慕兰的这次偶遇，中共在上海的中枢机构完全有可能在瞬间垮掉。

黄慕兰立下的这件奇功，给周恩来留下了深刻印象。他后来约见黄慕兰，表扬了她的灵活机警，并嘱咐她抓牢陈志皋，做他幕后参谋。

1931年12月，国民党散布“伍豪（周恩来的笔名）等脱离共产党启事”，黄慕兰不仅最先向周恩来献策反击谣言，而且是具体行动的执行者：她请陈志皋出面，委托法国籍律师巴和出面办理《周少山紧要启事》，驳斥敌人污蔑的内幕背景。

在和陈志皋的交往中，黄慕兰结识了很多上层人士，她不忘使命，在幕后策划各方面的营救活动。与此同时，党组织也加强了对陈志皋的争取工作。

1933年，陈志皋正式向黄慕兰求婚。但那时，黄慕兰一直都对去苏区后杳无音讯的贺昌念念不忘，就以家庭地位不相配为由拒绝了陈。但陈“竟咬破手指，在一条白的手巾上书写爱意”。黄慕兰向组织倾诉了自己的苦恼。党组织认为，在当时复杂的白色恐怖背景下，黄慕兰与陈志皋结合，很可能会打开新的工作局面，黄慕兰于是听取了组织的意见。带着“继续支持营救被捕同志工作、婚后互不干涉个人行动、允许她将来与前夫遗孤相认”的三项约定，陈志皋迎娶了情绪复杂的黄慕兰。

黄慕兰与陈志皋结婚以后，1933年奉命脱党，以民主人士的面目出现和活动。先后以银行家、慈善家、国民党特派员等特殊身份为中共工作，参与了“全国冤狱赔偿运动”、营救“七君子”出狱、打通中共海路



交通线、香港文化名人大撤退等重大行动，期间再次遭受国民党的牢狱之灾。

1942年，黄慕兰在重庆见到周恩来，周恩来表扬了她的牺牲精神。她却以陈志皋和初恋情人旧情复燃为由，向周恩来提出要和陈志皋离婚。周恩来劝她：“共产党员要有肚量，民主人士的罗曼史多是逢场作戏，我们不要苛求，要以大局为重。”然而，解放后，陈志皋还是离开了她，并与初恋情人在国外同居。但对于陈志皋和其家人，黄慕兰在各个场合及自传中，都真诚肯定了他们对党、对革命事业和对自己的帮助和贡献。

关于贺昌，黄慕兰后来才听到传达的消息：中央红军开始长征后，他跟项英、陈毅等一起被留在江西坚持游击战争，一次率领部队向粤北边区转移时，在江西会昌河遭敌伏击，被包围了7天7夜，最后因粮尽弹绝腿部负伤而壮烈牺牲。

上世纪80年代，她在邓颖超的帮助下，顺利平反，并任上海市政府参事。1993年至今，一直移居杭州。在记者前往拜访黄慕兰女士之前，许多人托我们去了解她长寿的秘诀。对此，黄慕兰在自传中提到陈志皋携初恋离开自己时写道：“好在我生性好强，对中央信赖从未动摇，一贯迎着困难上，从不消极颓伤，处逆境而能坚持革命乐观主义的人生观。所以这点个人感情生活方面的波折是压不垮我的。这是我一生的长处，也是我得以健康长寿的唯一保健秘诀。”

抗战时期我军高级干部廉洁故事

□ 宋云鹤



师长没有压岁钱

1941年1月，驻在涉县附近的129师机关，为了躲避日寇的扫荡，决定向涉县以东山沟转移。在一个深山小村庄住了三天，正逢大年初一，村长带了十几个小朋友，穿上过节的漂亮衣服，来向师长刘伯承拜年。师长还未起床，警卫员马上告诉师长外面有十几个小朋友来向师长拜年了。师长讲，现在正遇行军作战，什么吃的东西也没有，我身上一分压岁钱也没有。师长叫警卫员马上把管理科长找来，要他想办法带点钱来，每个小朋友给几毛钱压岁钱。就这样才将小朋友向师长拜年事情应付过去。

官大两袖清风

1938年，129师师部转战涉县驻防。刘伯承师长原在四川旧军队——护国军任司令时，在他手下的一位团长，不知道什么时候弃戎回到老家黎城县农村，成为一名贫苦的百姓。他知道老上司刘伯承现任129师师长，当了大官，去找他讨上个千儿八百大洋应该没有问题。于是他来到涉县找到刘师长，诉了一顿苦。师长知道来意，告诉他，我当的

是共产党的官，是为人民服务的官，是清廉政俭的官，我手无分文。你来看我表示感谢，我告诉管理科给你三斤小米，你回去好好生活，搞好生产，协助政府搞好抗日工作。

旅长割草卖

汪乃贵红军时就是师长，抗日战争时任八路军129师385旅副旅长，百团大战辽县战役总指挥。1941年回延安党校四部学习。延安住房困难，两对高干夫妻住一个窑洞。实行礼拜六制。在毛主席自己动手丰衣足食的号召下，党校学员每个人都要自己动手搞生产。有的搞纺纱，有的搞拧毛线，有的搞编织毛衣，有的开荒种地。汪乃贵同志选择割草卖。他每星期六回家过一夜，第二天穿上补疤的旧衣服，脚穿一双破布鞋，裤角挽起，拿上一个扁担，两根绳子，一把镰刀，就上山割草，上午自己担上两大捆草回来，摊在地上晒干，下午又去割，晚上再担上两捆草回来。到第二个星期天，自己把草打好两大捆，走十几里路担去牛奶厂卖，就这样获得些微薄收入，解决一家人暂时生活上的困难。



过有信仰的生活

□ 黄 俭

今年3月24日，中纪委机关报《中国纪检监察报》，在“今日亮点”栏，有一篇文章，说：有些共产党员为了自身的利益，随意隐瞒自己的党员身份，据《湖北日报》报道：“该省某市一个镇政府的王某某等八名党员干部为了出入境方便，隐瞒其真实情况，将政治面貌填为‘非党员’，工作单位填的是‘个体户’，或‘无业’。”“可一游玩归来，他们又重新捡起自己的党员干部身份，明目张胆地将旅游费用在镇财政报销。”该文还提到：有的大学生党员，毕业应聘时，则羞于提自己的党员身份；有的党员干部在社会上需要他作表率、干工作、往前冲的时候，则灰溜溜地“向后转”，自觉“靠边站”，但是，一到提拔任用时，则挤破头地往前冲等等。总之，要不要亮出党

员身份，完全以自己的利益为标准。

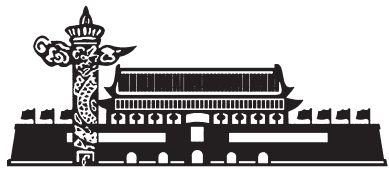
读了这篇文章所说的情况，我有好几夜睡不着觉！这哪里是什么共产党员！在他们的心中根本无党啊！像王某某等八名“共产党员”，可以称得上是混进中国共产党内的典型的两面人了！

加入中国共产党，取得党员身份，这是十分光荣的事情。我是上世纪四十年代加入中国共产党的。在当时，凡是想要求加入中国共产党的人，都必需经过党组织的严峻考验，从现实生活中，观其道德意愿、人格品质等，须无丝毫自私自利之心，为人民服务不怕苦不怕累，堪为群众的表率。在填了要求入党的申请表后，再经过党支部党员大会，认真听取老共产党员们的意见。有的人即使是通过了，还可能有一年或两年的预备期，由组织对其继续考察，视支部党员大会同志们的意见多少而定。当自己终于被党组织接受时，无不激动得饱含泪花。入党后，很自觉地认真学习党章党规，过的是有信仰的生活，时刻不忘党的宗旨意识。

一个心中无党的人，当然不可能有为之奋斗终身的信仰。信仰是什么？信仰是融于灵魂的血脉基因，是心中坚守的精神高地，也是执着笃行的内在动力。我们共产党员如果没有为实现共产

主义奋斗终身的信仰，就没有名副其实的品行和生命。处在当下这个大发展、大变革、大调整的多元时代，我看到一边是好干部、好党员和最美人物支撑起来的天际线；一边是金钱至上、功利主义以及奢靡享乐等腐蚀心灵的不良价值观，而这些人，又正在无情地冲刷着我们社会主义祖国的底座。“要不要亮出党员身份，完全以自己的利益为标准”的那些所谓“党员干部”，不也是属于这样一些人吗！？

面对如此的现实，我们每一个真正的共产党员，坚守自己的信仰的难度不是减弱了，而是增强了，比以往任何时候都更需要夯实信仰的支撑。信仰信念的淬炼，我以为，一要有自己内心的价值坚守，二要强化自己过有信仰的生活。在当前，一定要用整个身心投入到“两学一做”中去，学好党章党规，学习习近平总书记系列重要讲话，牢记党员身份，增强党员意识，把握为人做事的基准和底线，做到在党爱党、在党言党、在党忧党、在党为党。进一步“把合格的标尺立起来，把做人做事的底线划出来，把党员的先锋形象树起来，用行动体现信仰信念的力量”。



刻在夏日的印象

□ 任炽越

当阳光映在绿叶上，透出明晃晃的光时，夏日就近在眼前了。

上午，看书看累了，下楼去小区散步。见小烟杂店门口挂着“冷饮批发，10根起售”的牌子，就走了进去。回来的路上，我不由想起，把冰激淋放在牛奶里，是以往母亲夏日喜爱的饮品。

回家后，妻子正在厨房烧豆瓣夜开花，掀开锅盖，一股清香扑鼻而入，锅内翠绿色的豆瓣与浅绿色的夜开花在锅内翻滚。这是母亲在世时最喜欢吃的夏季时令蔬菜之一，我刚想说。这时，妻已开口，这只菜阿姆烧得最好，我在娘家时从来没吃过。结婚后跟阿姆学了，但总烧不出老太太烧出来的那股鲜味，等会你尝尝看！

不一会，妻把菜盛到了白瓷碗内，我看上去总感到在“色”上缺了些什么。后突然想起，当时母亲会在菜快烧好时放几片红色的蕃茄，翠绿中有几点鲜红，让人食欲大增。

中午的饭桌上，除了豆瓣夜开花，还有只干烧小黄鱼，这也是母亲的拿手菜。就是把小黄鱼两面煎黄后，放入葱花，喷上料酒，霎时那股鱼香味就弥漫开来了，盛起时再洒上几粒绿色的毛豆，你还没吃就已垂涎欲滴了。

我大学毕业考试回来那天，母亲就为我烧了这个菜。这菜的特点是，皮脆肉嫩，淡淡的酒香流淌在鱼香中，那美味让人难以形容。烹饪过程中，喷入料酒后到起锅的时间多少很关键。短了，味不入鱼肉；过了，鱼肉就硬了。而母亲每次都掌握得恰到好处。

随着荷花讯期不断传来时，地铁站口开

始出现了卖莲蓬的小贩。他们挑着两只筐子，一只只翠绿色的莲蓬，依次躺在褐色的筐里。我每次经过，总会在摊前停留一会，抚一抚绿色的莲蓬，嗅一嗅淡淡的清香。但我总是不明白，莲蓬的枝杆被剪得不到半尺，拿在手里，没了晃荡，少了许多野趣，莲蓬只成了贮藏莲子的盛器。我曾问了卖莲蓬的小贩，以后能否把枝杆留得长一些？他们笑而不答。

母亲在世时，每到夏日莲蓬上市，我会隔几日给她买几枝。拿回来后插在瓶子里，瓶里放些水，就放在母亲的身边，让她感受自然界的绿色与清新。只是瓶里的莲蓬插不长久，只二三天功夫就会慢慢变黑，而母亲却舍不得扔掉，说这莲蓬看看也蛮好的。只有等到新的莲蓬买回来，她才肯让我把老的扔掉。

挨着莲蓬摊子的，会有一只卖珠珠花、白兰花的竹篮，竹篮上铺着一层被打湿的蓝布，上面摆放着一朵朵用铅丝拴着的花朵。竹篮后面的矮凳上总是坐着一位干净利索的老太太。她们从不吆喝，珠珠花、白兰花的花香，自然而然地会把买主吸引到摊前。

那时，我每看到，总会给母亲捎上一朵，就佩在我衬衣的纽扣上，一路香着回去，母亲每次看到，总是露出欣喜。有一次我买了一株白兰花，又买了株珠珠花。拿给母亲时她说，我喜欢白兰花淡雅的香味，从此我就只给她买白兰花了。

去年，母亲离开我们没多久。一天，我乘地铁时看到花摊，又习惯性地地上前去挑了株白兰花，刚要付钱，却猛地醒悟，花香依旧，戴花人却已逝去，不禁悲呛！

陪伴妈妈周小燕的最后时刻

□ 张 本

在妈妈的墓碑上，我写道：

一只热爱祖国的中国之莺，歌唱在四季；一只辛勤劳作的快乐之燕，哺英满天下。

妈妈热爱她的事业。从小到大，在我印象中，家里永远是她的课堂。她总说，国家给她的太多，自己付出的太少。任何时候，只要学生肯学，她就愿教。在她的日程里，没有星期天，只有星期七。去年5月，她已经被检查出身体有问题，但还是坚持每天在家上课，不肯住院治疗。做完手术，妈妈积极地配合治疗。尽管没有食欲，她还是努力多吃，她

是希望可以早日回家继续工作。然而病魔还是打破了她的幻想。

大家都说妈妈把时间都给了学生，可是我明白，在妈妈心里，亲情总是她不可或缺的一部分。每星期打电话回家，她总是喋喋不休地述说她的工作，她的学生。她是以这种方式告知她一切安好，让我放心。妈妈从来不要求我为她做什么，到了晚年，特别是当她住在医院，她内心其实很希望我能一直陪在她身边，可是她从来没有提出这个要求，她不希望我为她而放弃自己的工作。

今年1月，我请假回来陪了她两周后不得不回去上班。当时妈妈已经没有多少力气说话，大部分时间都在昏睡，我不忍心告诉她我将要离开。可能是看见了我拿到医院去的行李箱，她似乎明白我要走。那天上午她一直硬撑着不让自己睡着，每过一会儿就用手摸摸我的手背。虽然她什么都没说出来，可是从她轻轻的抚摸中，我能感觉到她的怀恋，她的关爱，她的嘱咐。我明白她想要对我说的一切。到了不得不同她道别的时候，妈妈吃力地对我说：“我一直想问你，但又不敢问。你什么时候可以再来？”我强忍住眼泪答应她回去请到假就回来。妈妈理解的说：“你放心去好了，我会好起

来的。”这是她留给我的最后一句话。她说得并不自信，即使是在这种时候，她还在想要安慰我，让我不要为她担心，不要因为她而影响我的工作。

一个月后，当我再次回到她的身边，妈妈已经完全不能说话了。当我再次拉住她的手唤她时，她睁开了眼睛看着我，眼神里好像得到了一种安慰。当我在她面前走动时，她的目光总是紧紧地跟随着我，似乎生怕我会离去。我庆幸，在她生命的最后时刻，我得以陪伴在她身旁，握着她的手，在她耳边轻轻地同她聊天。我告诉她，等她康复，我们再一起去巴黎，去看她一直想去看母校，去她当年开独唱音乐会的剧院听歌剧。妈妈是在我轻声述说中停止呼吸的，通过我们一直握在一起的双手，我觉得我们两人的心灵始终连在一起，我知道，妈妈没有离开。她就在我们的身边，看着我们，分享我们的喜悦，同我们一起欢笑。我为能有这样的母亲而感到骄傲和自豪。如果人生真有来世，妈妈，我愿再做一次你的儿子。



梦 想 成 真

□ 张远成

会长通知我参加市老记协组织的“千名老记者看上海新貌”的活动，具体的安排是到上海商飞公司参观C919大飞机生产线。我喜出望外，这是我梦寐以求的心愿。我是七十开外的古稀老人，在有生之年还能亲眼看一看我们国家自己制造的大飞机飞向蓝天，感到无比的幸福和自豪。

说来也怪，人上了点年纪，有点事就容易兴奋。出发那天凌晨三四点钟就醒了，怎么也睡不着了。睡不着脑子就开始想事。一是想，不要迟到，因为年纪大了，行动缓慢，反应也不如年轻人。如果迟到会耽误整整一车人的行程。二是又回忆起上世纪七十年代，我在中央新闻纪录电影制片厂上海记者站工作，曾经拍摄过上海制造大飞机。

记得上世纪的七十年代，几乎所有的电影都从银幕上消失了。唯独中央新闻纪录电影制片厂还没停产，新闻简报，还尚能出片。因此社会上广为流传的中国电影“新闻简报”就缘于此吧！一天，我接到厂生产组来电，要我去市革会工交组采访上海制造大飞机的事。市革会工交组很重视，约好第二天去采访。采访时，负责宣传的人介绍，上海造大飞机尚处保密阶段，对外公开说“708工程”。

为什么造大飞机叫“708工程”？据说“708工程”源自美国波音公司707大飞机的数字排序。美国有个707，我们就叫708吧！由于当时我国造大飞机的技术完全是空白，只能白手起家，自力更生，这是被逼的。那时西方国家对我国全面进行科学技术和经济封锁。但上海工业和科学技术实力雄厚，人

才济济，国家把造大飞机的任务交给了上海。经过几年努力，大飞机也真的造出来了，在江湾机场进行升空试飞。那天，我们记者站的徐明带了摄影助理，登上飞机进行试飞拍摄。试飞回来，我问徐明试飞怎么样。他说试飞正常，国产大飞机终于升空了，试飞成功了。然而不知何因，此次试飞后，这架708大飞机就一直停放在江湾大场机场，没有后续动静了。

上世纪九十年代初，我为中央电视台拍摄上海航空工业公司与美国麦道公司合作组装麦道大飞机时，又见到了上海飞机制造厂的同志，问起708大飞机的事，他们对我说，当初708工程尽管没有完美结果，下马了，但是通过制造这架大飞机，在实践中学到和积累了许多经验，为以后制造大飞机培养和储备了科技人才和工匠。是啊！当我们来到上海商飞公司C919大飞机总装厂参观，看到总装台上即将下线的大飞机，我中心潮涌动，眼前不正是我几十年来梦寐以求的国产大飞机吗？这不是梦，这是实实在在的C919大飞机。

参观时间虽短，但受益匪浅。以前在新闻单位工作，按理说许多单位也去采访过，看到的东西也不少。但是那都是几十年前的事了，今天都发生了巨大变化，脑子里还是保留着过时的印象怎么行呢！现在退休了，也没有什么机会了。因此，市老记协组织老记者看上海新貌活动，很切合我们的心愿。当然，组织这样的大型活动并非易事，组织者要付出很大的劳力和辛苦，谢谢他们！

迷上垂钓

□ 郁建民

人们到退休后，都会依据自己的兴趣、爱好、习惯，各入其“迷”：有人“迷”上莳花玩鸟，跳舞弹琴；有人“迷”上书法集邮，赋诗弈棋；有人“迷”上垂钓打球……所有这些“迷”，对丰富老年人的晚年生活、增添乐趣、延年益寿是十分有利的。笔者最喜欢的莫过于垂钓。

临水垂钓，自古以来谓人生一大乐事。窃认为，垂钓者，约略可分两大类：其一者，野老鄙夫，以垂钓为生计，朝出暮归，钓得一篓半篓红鲤白鳊，换取一日三餐酒钱饭资，以养家糊口。此中虽不乏野趣，但难却空篓而归的隐忧；其二者，多为士人，以垂钓为怡然乐事，寄情山水。垂钓需要一个安静的环境，垂钓是一项轻微的体力劳动，需要手脑并用，动静结合。常常垂钓于大江边，能提高身心协调

性，延缓视觉、听觉的衰老及动作迟钝。钓鱼对神经衰弱等慢性疾病，也有显著的疗效。

我喜欢独钓，却不喜独钓一江秋月，也不喜独钓寒江之雪，我是常人，是不能缺失人间烟火之味的。我最喜欢在春夏里，寻一处佳境，垂钓一湾绿意，收获一份舒心，在树荫下觅一处深潭钓上半日，并非这里鱼儿大、鱼儿多，而是这里幽静。没有一钓一尾、一钓一尾的喜悦，很多时候浮标都是那么静静的。急性之人也许早就另寻他处，而我甘守寂寞不愿离开。终于，浮标轻微点了一下，又点了一下，心喜鱼儿要上钩了。浮标瞬间下沉，我一甩竹竿，鱼儿已在水面之上挣扎着，鱼儿到手了，心想不再是徒劳而归了。钩好诱饵，垂下丝线，泛着涟漪的水面归于平静，手执钓竿，目视浮标，等待着“奇迹”的出

现。浮标动了、又动了，一甩竹竿，看到水中滑出一道银光，一条鱼儿到手了？没有，只剩鱼钩在抖落着，鱼饵被吃完了。有时候，看着鱼儿浮出了水面，却在半空脱离鱼钩，随之“啪”的一声脆响，鱼儿落入水中，漾出的一圈圈涟漪，像是一个大大的感叹号。

夕阳西下，天渐渐暗下来，收拾收拾钓竿，看着桶里的二三尾寸把长鱼儿在拼命挣扎着，我把桶提到水边，一条条捞出，鱼儿从我手心挣脱后便逃隐深潭。提着空桶走在晚风中，虽是徒劳而回，但我“偷得浮生半日闲”，在这清幽的境地，领略了一下午的天籁清音，不也是收获吗？垂钓一天下来，不管是钓到鱼还是没有钓到鱼，身体进行了一次锻炼，吸收了新鲜的空气，饱览了自然风光美景，陶冶了情操，内心充满了喜悦，全身感到轻松舒展。



游泳，我的第四件事

□ 陈 石

初春，乍暖还寒。说是温水，却像误入雪窖冰天。那是2009年一天清晨，我和好友从连云港回沪。他是一家公司董事长，两届市政协委员，内外事务忒忙，然而精力充沛。奥秘是他每天上班前与水搏击1000多米，还常动员我加入游泳队伍。这不，他拖着我去新建游泳池开眼界。泳池长25米，我游了一个来回后，直打寒颤，乱喘粗气。不过，周围泳者年龄大多与自己相仿，高的还八十好几，儿时兴趣，重被开发。

年轻时好动，好戏水。夏天，总和一帮同学，在关桥码头，忽而登上过江轮渡船顶，噤噤噤跃入黄浦江；忽而游到江心，爬上56号浮筒晒日光浴。40多年了，钟爱有加的记忆仍未抹去。第二次出现在泳池时，我已手持年卡，泳帽泳镜全副武装，退路，被自己截断。

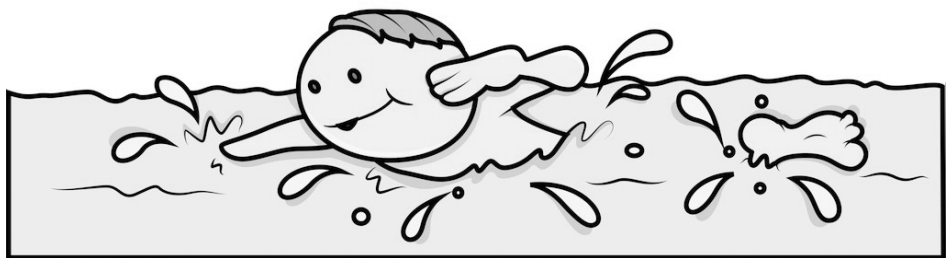
起先，蛙泳游三四个来回，休息五六分钟；再游三四个来回，又休息五六分钟。两个月后，抽去间歇时间，就能连续游上七八个来回。游泳是体力活，更是技术活。面对泳友的自由泳、蛙泳，潇洒自如，好是羡慕。而自己是“野路子”，抑或狗爬式（自由泳手，蛙泳腿）；抑或蛙泳头抬半天高。我就选择后者作为突破口，从手掌的角度到流线型的舒展，列出可纠正细节十多个。毕竟过了学“吹打”的年龄，关节欠利索了。

那好吧，几天不行，几周；几周不行，几个月。一年过去，收翻蹬夹巧滑行，流畅了；划水收手晚吸气，自然了。接着反复对照菲尔普斯、孙扬的水中视频，颠覆“狗爬式”。再过一年，鞭状打腿，多维划水和前翻滚转身的自由泳，略有腔调后，难度更高的蝶泳，又着手探究。

易学难精，学无止境；越游越好游，越游越能游，恰是让人成瘾的魅力。不管三伏三九，刮风落雨，几天不下水，吃饭不香，睡觉不稳。如今，游泳已进入第七个年头，每周总有五天跃入水中，1000米自由泳、50米蝶泳和150米蛙泳。1200米，40分钟。不秀速度，不求喝彩，本来只是愉悦生活，没想到对健康带来了些许惊喜。原先我的颈椎第三至第五节骨质增生又斜位，疼痛时头部难以转动，这些年居然未发作。还有降血压药服用相同的量，以前常会窜到110/170以上，现在基本控制在80/140。脂肪消耗也有政绩，皮带让出扣孔二三个。

行文至此，突然想想有位中学生的作文《我眼中的爸爸》，文中说“我爸爸每天牵挂三件事，一是吃得下饭，二是睡得着觉，三是笑得出来。”老师给了全班第一的高分。

“三件事”似乎有些消极，其实简洁朴实，形象反映了其对养生的良好心理。于是，有了我的认同，有了我的本文标题。



选

择

幸

福

□

楼伊菁

《蓝色幸福指数城市报告》用“大数据”解读城市“幸福指数”，上海名列第一。报告勾勒出的七个幸福维度，首当其冲的就是智慧生活，其次是知识交流，然后才是空气质量、创业环境、交通便利、旅行出游和移动社交。

智慧生活在于每个人自己的选择。生命是短暂的，人的精力是有限的，生命的质量就显得尤为可贵，特别是对人生已入晚景的人来说。

记得刚退休时，一位在老干部处工作的同龄人就告诫我：“记住，退休以后最好的生活只有十年！”如何抓紧这可由自己自由支配的十年，选择自己想要的生活，其实就是在选择幸福。

看周围的同龄人出国旅游的，练太极拳养生的，

听健康讲座的，学琴练声的，乐此不疲。诚然，健康是基础，不夯实基础，奈何享受幸福？还有不少人含饴弄孙，甚至跨洋过海，到一个文化完全陌生的国度去照管第三代，为子孙尽责尽义务的同时，也收获一份天伦之乐，他们视为幸福。

不能不承认，如今城市的价值取向是多元的，生活模式是多元的，对幸福选择的定义也是多元的。

一位报社退休的资深老记者对我坦言：写了一辈子稿子还没有写够吗？而他对幸福的选择更是与众不同，他宁可回乡租一间临街的旅馆，住上十天半月光景，朝朝暮暮，从门前来来往往的乡亲们耳熟能详的乡音里，感受和品味逝去的人生。而我回到母校华东师大，先后遇到的两位鹤发童颜的老教授则直言不讳地对我说：你现在正是可以做事情的时候……

我在静安乐龄讲坛听到复旦大学胡中行教授、苏州科技学院叶文宪教授先后谈

及当年他们的知青生活回忆时，同为知青的我，对幸福人生的感悟更为迫切，当年那种发奋要把失去的时间夺回来的紧迫感仿佛重回眼前。而我也发现有位年迈的长者，常常由年轻的小阿姨搀扶，拄着拐杖前来听课。从这位耄耋老者身上，我收获了一种感动。由此，我联想到杨绛晚年的人生选择和创作，以及王蒙所说的，“无论任何时间，开始自己想要的生活，都是有意义的，积极的，可以有所作为的”。

诚如亚里士多德所言：“幸福在于自主自足之中，人生最终的价值，在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。”于是我感到自己可以做和必须去做的事还很多，还有待自己努力；感到时间的紧迫，要只争朝夕；于是我重又追溯自己早年的理想，意识到为圆满理想去努力，人生将会更丰满，生命将更有意义。

活出生命的质量，创造有价值的人生，幸福感也就油然而生了。





桐庐境内，长达24公里的七里泷峡谷，两岸岩石陡立，层峦叠嶂，山水相映，景色秀丽。1969年建成富春江大型水库和发电站。上游新安江发源于安徽黄山，经淳安县，流至建德县；江水再往东流，经桐庐，流入富阳，曰富春江。富春江山色青翠秀丽，江水清澈碧绿。自古有“天下佳山水、古今推富春”之美誉，被誉为中国的“多瑙河”。“山青、水清、史悠、境幽”的特色，享有“小三峡”美名。船行其境，有“人行明镜中，鸟度屏风里”的诗情画意，“两岸画山相对出，一脉秀水迤邐来”。“奇山异水、天下独特”的魅力，吸引着游人。

位于桐庐东南部的芦茨湾，处峡谷、平湖、孤屿、悬崖、瀑布、奇松于一身，既有山水和谐，山势峻峭，水色澄碧，渔村风情等特色，景色迷人。青山、绿树、芳草、鲜花，影落在江水里，清晰得没有界线，从眼睛到心灵，一醉芬芳。“深山古树清风，小桥流水农家”之地。初夏的芦茨，流光溢彩，风情万种。竹韵、松声、波光、云影、鱼趣，漫步徜徉在山水间，仿佛置身梦中。

山水间分布着许多名胜古迹。乘船经过富春江上风光最美丽的一段——七里泷，可见富春山麓，沿江高阁连亘、粉墙黛瓦、飞檐翘角，一片古朴的建筑，是严子陵钓台。这里是江上风光最幽美的地方。在全国10多处“钓台”古迹中，名列第一。钓台雄峙江

畔，离水面70多米，背倚青山，掩映在葱茏的古木丛中。

爬山观景是美的，钻洞观景别具风味。桐庐垂云通天河入口处的上方石壁刻有“垂云古迹”四字。乘船入洞，有着“船在水上流，人在洞中游，抬头观美景，俯首嬉碧水”的感受。洞外气温摄氏30度，洞内只有18度，凉气习习。洞内钟乳石低垂，我们时而低头，时而仰首前行。河道弯弯曲曲、宽宽窄窄。窄处仅容一船通过，宽处黑咕隆咚。地下河水清澈透底，两岸景石在彩色灯光照射下熠熠生辉。此情此景，不禁令人生疑莫非身在仙境？



血液是滋养身体的源泉，它流遍全身的组织 and 器官。但随着年龄的增长，血液中也可能会出现一些“垃圾”，如果它们不能被及时“清理”，就会造成血液不清洁，变得黏稠，流通不顺畅，从而影响健康。这时，不妨通过一些餐桌上的血管“清道夫”来辅助身体清理血液垃圾，为身体做个大扫除。

血糖稳定剂：普洱茶 普洱茶品性温和，对脾胃刺激相对较小，含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现，普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用，有助于稳定血糖。

推荐吃法：普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍，因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用，容易沉积尘埃，“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

血脂调节剂：燕麦 燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维，可抑制人体对胆固醇的吸收，对调节血脂有很好的作用。而且，燕麦能带来较强的饱腹感，使人长时间不饿。

推荐吃法：建议选择最“单纯”的燕麦，即大片、整粒、不细碎，且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥，再加些果仁，营养又美味。

血压控制剂：芹菜 芹

菜中含有丰富的钾和芹菜素，它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出，适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

推荐吃法：烹制芹菜要

六种食物是血管清道夫

少油少盐，否则会削弱芹菜的降压作用。可将芹菜焯水后凉拌，或者直接用来榨汁喝。

血循环催化剂：黑豆 黑豆含有丰富的花青素，能清除体内自由基，降低胆固醇，促进血液循环。此外，花青素还有护眼的功效。

推荐吃法：花青素在酸性条件下更稳定，用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟，放凉后倒入陈醋使其没过黑豆，但需要留出大约1/3的空间，以免黑豆膨胀溢出。盖好盖后浸

泡，等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可以用来打豆浆或熬汤。

血液净化剂：海带 海带不但是含碘较高的食物，还含有丰富的膳食纤维和胶质，其中的胶质成分能结合血液中的有害物质，如重金属，具有排毒、净化血液的作用。

推荐吃法：可以直接将海带泡发后，制成凉拌海带丝。不过，由于海带属于凉性，建议身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐，经高温加热后，能中和海带的凉性。

血栓溶解剂：纳豆 纳豆是由黄豆通过纳豆菌发酵制成的豆制品，研究证实，纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓，防止心肌梗死、脑梗死等疾病。此外，纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K，不但能补充雌激素，改善更年期症状，还可以预防骨质疏松。

推荐吃法：为了保持纳豆激酶等成分的活性，纳豆不能加热吃，必须是凉菜状态，新鲜食用。此外，为了保持它有益于心血管的健康特色，不能在里面加入大量油脂，也不建议配合大量动物性食品食用。

最后，需要提醒的是，对于有相关疾病的人来说，食物不能代替相关治疗。单纯靠食疗无法达到治病目的，还应及时去医院。

小腿不老 身体才好

小腿扮演五大角色

小腿是“第二心脏”。人体血液运行包括动脉和静脉。动脉运行，心脏推动作用最重要；对静脉来说，肌肉收缩产生的压力是血流动力之一，腿部静脉回流就主要靠小腿肌肉收缩。把小腿照顾好，就等于在身体下部加了一个“泵”，可助心脏一臂之力。

小腿是“承重墙”。小腿就像人体的承重墙，包括站立、走路在内的任何运动都离不开小腿肌肉的收缩。可以说，人一生中一半以上的活动和能量消耗都要靠小腿完成。老人容易跌倒就和小腿功能降低有很大关系。

小腿是“交通要道”。人体50%的神经、血管、血液都在双腿。小腿上还分布着60多个穴位，足三阳经、足三阴经这六条重要经络也从小腿经过，是人体重要的交通要道，维护着气血的上行下行。

小腿是“保健重镇”。小腿在养生保健、防病治病中具有重要作用。一方面，小腿经络多、穴位多，经常按摩小腿就像给五脏六腑按摩一样；另一方面，小腿像“嘴巴”一样可以吃药，因为全身皮肤中耳后和背部皮肤最薄，小腿排位第三，但它面积更大、血管更多，更适用药浴浸泡。

小腿是“疾病反映区”。很多疾病都会反映在小腿上，比如小腿抽筋可能和缺钙有关、肿胀说明脏腑有病、发凉意味着体质虚寒等，及时发现症状，利于早期防治疾病。

伤腿习惯威胁健康

久坐久站。坐着时，除腰部肌肉，包括小腿肌肉在内的人体大部分肌肉都处于放松状态，但长时间的放松并不好，因为肌肉需

要不断收缩，才能保持弹性和韧性。

过度运动。让肌肉闲着不好，过度运动也不行。中医讲“久行伤筋”，小腿和脚部连接处存在筋肉，在抬脚、走路时发挥重要作用。适当运动利于肢体筋腱和筋膜的强健，但长途跋涉、用力过猛，超出应有负荷，就会造成肌肉劳损、筋肉损伤。

受寒着凉。寒气钻进小腿不利于血液循环，久了还可能诱发骨关节炎。临床常见“上热下寒”患者，腰部以上容易出汗、发热，腰部以下容易没劲、冷痛，这和人们不注意腿部保暖有一定关系。

盲目瘦腿。“腿细才美”是审美的扭曲，过于纤细的小腿，肌肉韧性和人体抗打击能力都不会太好。健康的小腿应该是健壮、肌肉发达的。

穿紧身裤。紧身裤、塑形丝袜可能会阻碍小腿血液循环，甚至导致下肢静脉曲张，使小腿皮肤出现清晰可见的蜘蛛网状毛细血管，甚至蚯蚓状静脉隆起。

跷二郎腿。跷二郎腿时，被垫压的膝盖受到压迫，容易影响下肢血液循环，诱发腿部静脉曲张，甚至血栓。高血压、糖尿病、心脏病患者尤应注意。

穿高跟鞋。高跟鞋在塑造修长腿形的同时，也在摧毁双腿。英国研究发现，如每周穿5天高跟鞋，并持续2年以上，最多可使小腿肌肉萎缩13%。建议鞋跟高度控制在2~3厘米。

从小做好小腿保健

虽然一些腿部疾病的高发群体是老年人，但养护小腿应从小抓起。

锻炼小腿肌肉。八段锦中有个“背后七颠百病消”动作，不仅利于锻炼小腿肌肉，还有很好的养生防病作用。具体做法是：身体直立，两臂自然下垂，头向上抬，双脚脚跟缓缓提起，脚尖着地，脚跟提得尽量高些，此时小腿紧绷，坚持一会慢慢落下，在快要接近地面时颠足，让身体产生一个轻微的震动。走路是最简单的练腿方法，每天坚

人生快乐之宝典

1.不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

2.对他人期望不要过高：很多人把希望寄托在他人的身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。其实每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

3.疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔不如事前加以自制。把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿Q精神。

4.偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会计较小事，因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5.暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

6.找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

7.为别人做点事：助人为快乐之本，帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，何乐而不为呢？

8.在一时间段内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9.不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10.对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友，少树敌人，心境自然会变得平静。

11.娱乐：这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式不太重要，最重要的是要令心情舒畅。

持30分钟，每周5次以上为宜，循序渐进提高步速。游泳、骑自行车等也能起到锻炼腿部肌肉的作用，但要注意不能时间太长、强度太大，运动前要做好拉伸。

刺激小腿穴位。按揉小腿的时间、次数不用太机械，想起来随时揉几下也能起作用。特别推荐“足三里”穴位，它在小腿前

外侧、外膝眼下四横指处；“承山穴”位于小腿肚上，微微踮起脚尖，小腿后侧肌肉浮起尾端就是，经常按摩可使小腿更加粗壮有力，还可缓解气血淤滞、经络不通导致的腿抽筋。如果记不住穴位位置也没关系，只要每天用手按揉小腿肚至微微发热，就能促进血液循环。

闻

声

□ 陈太顺

生活在城市里的人，每天听见的是电子音响、来往行人和汽车的嘈杂声，很少听见来自大自然美妙的音韵。比如说，你听见过树叶落地的声音吗？你听见过麦苗拔节的声音吗？你听见过田野上的小风在你耳边吟唱的声音吗？

回答是肯定的：没有听说过。

说来也是，在眼下现代化的城市里，树木越来越稀少了，且远不及乡村的树木长得茂盛。你想想，在如此繁忙的城市生活中，谁还有闲暇站在树下傻乎乎地去寻觅树叶落地的声音呢？

其实，树叶落地的声音不是雨滴也不是鸟鸣，远远可以听见。这只是一只极其微妙的声音，它像是大树失去一枚叶片而轻轻的叹息，又像地下的根系在絮絮私语。如果仅用耳朵去聆听可能什么声音也听不见，重要的是要用心灵去感悟，用心灵去感悟生命的真谛，用心灵感悟到的东西只属于你个人所有，别人是没有这个福份享受的。

用心灵去感悟，还必须怀着一颗虔诚的心，只有心诚才能感悟到别人看不到听不见

的东西，心不诚什么也感悟不到。比如说刚才提到麦苗拔节的声音，那么，麦苗在拔节时果真会发出声音吗。心诚则灵，心诚的人一定会听见。

前几年，阳台上几盆花草的枝叶间有只纺织娘在轻轻弹唱，最初一段时间谁也没有发现它的存在，注意力全被马路上嘈杂声音扰乱了。有一次在被窗外嘈杂之声折腾得无奈情况下，我以不变应万变的心态排除一切杂念，静心在阳台端坐，就在我心静心诚之时，忽然听见那久违了的昆虫的叫声，美得像琴弦，甜得像叮咚泉水声，润着我的心田。

为什么以前几天就听不见这只纺织娘在枝叶间弹唱，而我排除杂念后就听见了呢？可它却是一直在吟唱呀，一句话，心诚，心诚则灵。

树叶落地的声音也好，小麦拔节的声音也好，其实这种声音是本无所谓

有，无所谓无的，心诚，就会感悟到它的真谛，心不诚，什么也听不到。只要心诚，你就可以比别人更深一层地感悟到父爱母爱，感受到社会对你寄予的深深期望。



1947年秋，组织决定，我们八名东海军分区年轻报务人员奉调华东军区司令部三局。

我们年均十七八，最小年方十六，犹如初生牛犊不怕虎。

行军途中，夜宿重镇沙河。这已经是我们连续行军第五天，个个劳顿，显得精疲力竭。兵站安排我们进了一老乡庭院，这是座四间的砖木结构草房。门右侧有猪圈，圈内一头硕大肥猪；左侧是放草的棚房。对面是一空闲平房，地上铺着厚厚的草，这就是我们今夜临时的家。

房内走出位年逾半百的大娘，两鬓花白，黑黝黝的脸庞，满脸布下深深的皱纹。但她身板硬朗，行动敏捷灵活。她见我们行走困难，笑吟吟忙着打招呼：“你们终于来了，快！先就地休息休息。”她张罗着烧热水为我们浸脚解乏。我们感动地说：“大娘，给你添麻烦了，多谢谢你啊！”“说什么谢谢，咱们自家人不说外家话，是共产党、毛主席领导得好，是解放军为我们打天下，我们才有好日子。”大娘的一席话，道出了她对党浓浓的爱。

盆盆热水，温暖着我们的脚，更温暖着我们的心。大娘关切地问道：“你们前面的路还有多远？”“有多

远不知道，只晓得要跨越黄河。”“黄河！”大娘惊奇地说，“黄河只听说过，俺从未到过，那可是很远很远，远在天边啊！”

大娘发现我的脚下肿着两只圆圆的大大的血泡，她感慨地说：“这样的脚，明

大娘匆匆取来银针，以鬃代线，将鬃引在针上，然后穿过血泡，取针留鬃。于是我们每人脚下都植入两根黑黑的鬃。大娘如释重负地说道：“好了，明日可以上路了，有了猪鬃可以护佑你们不再起泡，不再疼痛，助你们一路平安。”感激之情在我们心中油然而生。

大娘仍不放心，帮我们看这看那。果然她又发现我的鞋子绽开大裂口，犹如癞蛤蟆的嘴巴。她又取出根大银针，粗的线，执意为我修补，我不忍大娘的劳累，要谢绝，她立刻反问道：“你们不是要过黄河嘛！这样的鞋子不要说过黄河，就是过我们的沙河也难啊！”大娘拼力地拽拉线绳，但太紧拉不动。无奈，她居然用双手捧起鞋，用牙齿紧紧扣住银针，拼尽全力拽拉。大娘那颗纯朴、善良的心比金子还美，使我们万分激动，似春风吹拂，暖意融融。

经过一夜的休息，我们昨日的劳顿全然消失，困扰的疼痛不见了，全身轻松舒展，个个重新焕发着青春朝气。告别了大娘，我们又欢快地踏上新的征途。

小小的猪鬃微不足道，向来不被人们重视，也不看好，其价值也许小得不能再小了。可是，在这里它竟有这般的奇功神效，实在令人感叹不已。

猪

鬃

的

故

事

□

于庆本

天怎能上路？”她让儿子跳进猪圈取猪鬃。我们大家不解其意，要猪鬃何为？但见人猪在圈内追逐，那猪东窜西撞，不时发出嘶咧吼叫。要取猪鬃谈何容易。后来还是一条绳索帮了忙，猪的四蹄被牢牢捆绑，放倒在地，乖乖就范。

党旗颂

□ 李树人

猎猎红旗展，
神州伟业宏，
殷殷先烈血，
腾跃中华龙。

纪念建党九十五周年

□ 佟宝珍

赤旗熠熠耀东方，伟业开创万代芳。
执政为民春意暖，江山富美世安康。

七一颂

□ 顾守维

一轮红日耀长空，
照亮东方大地红。
暮暮朝朝国强梦，
光辉灿烂靓霓虹。

晚节

□ 刘世禄

两鬓霜白对镜照，
皱纹道道寄沧桑。
峥嵘岁月成前事，
坚守节操当自强。

警钟长鸣

□ 胡树民

蚁穴破堤倾倒坍，苍蝇老虎更凶残。
高悬利剑穷追打，大快民心击节欢。

公园里欢声笑语

□ 王经文

夏日荷花耀眼红，白发池畔沐熏风。
欢声笑语言不尽，安度晚年乐世荣。

晨练

□ 周雨

东方欲晓放晨操，
柳暗荷浮紫燕娇。
徐妹盈盈传舞曲，
周哥娓娓弄风骚。
纵姿流畅移骄步，
旋转轻盈展健腰。
酷暑严冬从不断，
风华到老乐淘淘。

看小孙游泳

□ 金嗣水

一池碧水一群童，
一个飞身一扑通。
一跃一潜翻白鲤，
一惊一喜一愚翁。

立夏

□ 李枝厚

春去夏来何必愁，
樱花凋落玉莲稠。
清风经过荷池上，
满带幽香入阁楼。

雨中感怀

□ 方艾

雨中桃李带珠开，
莫笑年年在下来，
只为人间变化大，
相识诸位可安在？

浣溪沙·端阳怀古

□ 鲁传熙

五月榴花出院墙，艾蒲束束绕清香，老妻扎粽过端阳。
几欲吟哦难觅句，恨余秃笔不成章，“离骚”重读泪千行。