

永远的长征

□ 黄泽晖

长征胜利70周年时，我有幸聆听他们中一群人的故事；今年，长征胜利80周年，我在沪上能采访的就只有三位了。10年，不长，却很残酷。

茫茫草地，皑皑雪山，超越人体极限的事实在那群人中时时发生，那时他们还那么年轻，就义无反顾地跟着信仰走了。80年峥嵘岁月稠，忆往事却未似一江春水向东流。穿越历史的风雨，当年的少年、青年如今已是白发耄耋，当老泪纵横地回首那段长路，无一不流露真情、牵挂和思念，半个多世纪了，他们的心忠诚地追随着信仰，一直走在那段长路上。

10年前，一个开满了迎春花的院子，一位朴素、平和的老太太过来给我开门，她就是我要找的人，一位长征中的女排长。当回忆的拼图一点一点艰难拼接，我面前展开的竟是如此沧桑如此撼人心魄的历史画卷。她坎坷的人生辉煌又颇为传奇。当她反复念叨着在长征中失去的13岁小妹的名字，那份穿越时间和空间的痛楚如电波真切地传到我的心里，再硬的心肠也会随她的心一起嘤嘤泣血。10年后的今天，当我徘徊在太原路79号，小院依旧，却斯人已去。

曾在一个清晨读一份西路军的资料，那个阳光灿烂的清晨在我的视觉里是一片血色。“全体人员不分上下、男女、工种，无一例外参与奋战，再一次与敌军展开搏杀，经过8昼夜的浴血抗争，上至军长下至马夫六七千人无一生还……”一句话就把眼泪给勾了出来。带着“打通远方边境路线”的美好任务，西路军2.2万人的精锐部队全军覆

没，血洗河西走廊，尸横祁连山下，这是最惨烈、悲壮的一幕，也是历史真实、苦难的一面。

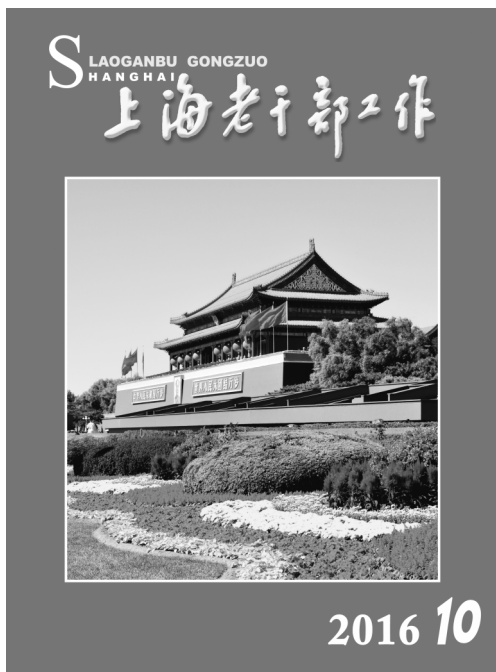
历史记下了他们的名字：洪明贵、宋云鹤、苏力……但历史却将更多人的名字遗落在那条洒血的路上，所以，采访中，他们恳请：“不要写我们，写写那些倒下的人。”

以为“奔五”之人，早已不惑，过了容易激动的年龄；以为和平年代，太平盛世，再没有了生命之忧的阴影；以为那是一段逝去、沉寂、过时的历史，却不料它竟然会如此真挚、生动、鲜活地融入那么多人的生活，一次次向世人告白：“那不仅仅只是回忆”；以为自己是一名理智、冷静的旁观者，可以从容聆听过去的故事，却为何心始终悬挂着，血始终沸腾着，情绪始终激动着。记不清有多少次在史料中冲动；记不清有多少次在采访中落泪。白纸黑字，字字真实；杜鹃啼血，年年岁岁。

在我眼里，长征就是一场信仰的坚守与远征，一次精神的洗礼与升华，一个民族意志的考验与磨砺，也是整个人类历史的推进与创举。

这是心路历程最丰富坎坷的一年，80年前的长征在我的心里还只走了半年，却仿佛已承受了80年的苦难。我的心一次次被历史的风雨洗涤。我的人生坐标在这一年被岁月的雨淋湿了，又被现实的风吹干，吹干了又淋湿，反反复复。

我知道，心中的长征，还远远未走完……



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根 龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖
总编 王玲
副总编 黄泽晖
版面设计 陈丹凤 汤辉
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/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10期 总第350期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

永远的长征 黄泽晖 (1)

本刊特稿

记忆永恒 精神不朽 本刊编辑部 (4)

本刊专稿

围绕中心 聚焦主题 坚持不懈地推进正能量活动——在全市开展正能量活动推进会上的讲话 方莉萍 (6)

本市召开开展离退休干部为党和人民的事业增添正能量活动推进会 (8)

建立健全科学的办学机制 推动企业老干部大学可持续健康发展

..... 宝钢老干部大学 (9)

运用“互联网+”新模式 打造为老服务新渠道 上海水产(集团)总公司 (10)

加强社区离退休干部党建 组织引导老同志在社区发挥作用

..... 长宁区仙霞新村街道党工委 (11)

工作研究

引导离退休干部发挥正能量 为促进富民强省作贡献 山西省委老干部局 (12)

社区如何有效组织离退休干部开展正能量活动的思考 杨浦区委老干部局 (13)

光辉历程 梦想同行

信仰的力量 潘阿虎 (15)

永不褪色的红色记忆 郑梅生 (16)

真心诚意听党话,跟党走 陈斌 (18)

学习之窗

传承长征精神 重在“不忘初心”

..... 张云 (19)

经验交流

让“互联网+”为老干部工作插上翅膀

..... 陈东 (21)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

杨浦区开展“弘扬好家风共聚正能量”活动
..... 张 盛 (23)

静安区暑期主题活动坚持12年受欢迎
..... 静关办 (23)

嘉定区“阳光话题社”传递正能量
..... 徐 宏 (23)

宝山区关工委举办“中国梦助我成长”演讲比赛
..... 黄爱先 (24)

浦东新区周浦镇离休干部爱心助学
..... 周离支 (24)

新版《脚印——上海老新闻工作者回忆录》
正式出版发行 老记协 (24)

上海邮政创新助老机制践行社会责任
..... 陆 旭 (24)

人物专访

对话雷炳坚：雷经天的长征
..... 上海社会科学院老干部办公室 (25)

闪闪红星耀社区——记“新长征精神代言人”
邓玉平 浦东新区区委老干部局 (27)

热点聚焦

红军在长征中到底有几次会师 ... 姜廷玉 (29)

长征路上的红军电台 唐黎标 (31)

红军的八角帽 刘 欣 (33)

百岁女红军 余 玮 (34)

情满人间

故乡的柿树 丁 冉 (36)

上海阳台

家有“后花园” 金洪远 (37)

茄子飘香入肴来 郁建民 (38)

七彩长廊

就画论画 陈志军 (39)

畅游天下

恩阳：宁静的红色古镇 许永强 (40)

方岩纪略 韦德锐 (41)

饮食保健

学会怎样吃粗粮 (42)

生活之友

20个用药陋习当改 (43)

养生之道

上了年纪多照镜子 (44)

老人不宜过分安静 (44)

老人生活讲究慢半拍 (44)

世界老人

美国老人增寿十二良方 (45)

闲情雅趣

蝉鸣 孔令庠 (45)

激情岁月

金色的鱼钩 陆定一 (46)

艺林漫步 卢景沛等 (48)

封面：祖国万岁

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：晨曦

傅洪增 摄

记忆永恒 精神不朽

——采访本市参加长征老红军综述

□ 本刊编辑部

有一段征程，用生命铸成，纵然岁月流逝，依然镌刻了地球上最长最伟大的“红飘带”；有一种精神，绵延80载，纵然沧海桑田，依然闪耀着永恒的价值；有一群特殊的人，皱纹白发的耄耋，纵然生命洞幽烛微，依然将这种精神记在心间。长征胜利80周年之际，我们走近这群参加长征的沪上老红军，听他们讲述亲历的长征和难忘的长征精神。

洪明贵：“小看护”的长征情结

长征精神坚定了洪明贵对党的信念，信仰经过艰难境遇的考验后更值得坚持。98岁的他，一位慈善的长者，没有架子，没有威严。若不是手上握着的一纸简历，我们很难想象一个人的生命竟然有这么丰富的经历。

1931年，儿童团团团长洪

明贵加入红军，1934年随红25军开始长征，这支队伍就是军史上著名的北上抗日第二先遣队。由于身体瘦弱、力气小，他被分配到卫生队做一名小看护。12岁参加红军，13岁开始从事军队医务工作，他经历过无数次战争的磨砺、炮火的洗礼，他的右眼在战斗中负伤失明。长征的艰难跋涉、抗战的枪林弹雨……他见证了中国革命一段段曲折坎坷又百折不挠的真实历史。从长征路上的一名小看护，到白求恩国际和平医院副院长；从国家卫生部医疗卫生司司长到上海市卫生局副局长、党委书记，他的岗位变动有20多次。不管身处何位，不管道路顺畅还是坎坷，他始终传承着长征精神，以一介布衣的心态谦和、平淡、从容又健康地生活着。

“小看护”的长征情结延续了整整80年。那段红色征程在他的记忆里，最难忘的是三位影响他一生的英雄和导师：徐海东、吴焕先、钱信忠；长征中经历的大小战斗上百次，最刻骨铭心的是三场战

斗：独树镇战斗、庾家河反击战、四坡村背水之战。而每每回忆四坡村背水之战，洪明贵都忍不住要落泪。那是1935年8月，25军离开鄂豫陕根据地探寻中央红军的行踪。部队渡过汭河时突遇山洪爆发，伤病员及担任后卫的一个主力团被阻河北岸。正在这时，后面传来枪响，敌军突袭而来，过河部队难以回援，后卫部队只能背水一战。他们利用房屋、土墙、窑洞作掩护，从正面反击敌人。吴焕先政委带领交通队和学兵连一百多人从右翼插入敌阵，敌人没有想到从背后杀出一支奇兵，顿时乱了阵脚。在吴政委痛快杀敌之时，一颗罪恶的子弹射进了他的胸膛。战士们听到政委牺牲的消息，喊着报仇的口号，纷纷发疯似的冲向敌阵，奇迹般地把多自己几倍的敌人压进到一条烂泥沟全歼。然而，胜利没有让“小看护”他们感到一丝的快乐，他们默默渡过汭河，含泪埋葬了深得全军将士热爱的吴政委，继续长征。

宋云鹤：烽火少年的征程

长征精神锤炼了宋云鹤对党对人民的忠诚，也培养了他极高的政治素养。无论是在老同志中还是现职工作人员中，他都以豁达的心胸、平和的心态树立了极高的威望，赢得了良好的口碑。在宋老住院前，他常去的活动室的服务人员得知我们采访宋老，还特意追出来，一再念叨着宋老的好。一名普通的服务员尚且如此敬重



他，可见老红军谦虚质朴的人品和令人尊敬的晚节。

宋云鹤参加红军时，还是一名瘦弱的少年。“谁都不知道要去什么地方，更不知道一去就是二万五千里的长征。”风猎猎，旗飘飘，这名瘦弱的少年紧随队伍艰

难跋涉；寒冷的雨夜，举着火把，少年在艰难地翻越雪山；晴雨无常，荒凉无边，少年在茫茫草地饥寒交迫……最让宋云鹤感到饿得发慌的是过草地。凄迷荒凉的草地无边无际，饥寒交迫、伤病交加的战友们跟着红旗走着，灰灰菜、野蒜等野菜是活下去的主食。一开始，部队还能捡到一些牛皮和牛羊骨，草地的高寒天气竟然没有使这些被遗弃的牛皮骨头变质，结果让部队作了几顿美餐，对当时饥寒交迫的红军战士来说，那已算是“口福”了。但这样的“口福”随着深入草地就没有了。

在长征宣传队中，少年还有他的“专利发明”。有一次，印刷传单的油印机的橡皮辊子实在无法再用了。长征路上，物质贫乏，作为“专职油印员”的他挖空心思想办法，他找到一截竹筒，把里面挖空、刮平，再找了一块牛皮胶，熔化后倒进竹筒，稍待冷却，倒出，再插入辊芯，这样，油印机有了牛皮胶辊子，又开始印刷传单了。油墨是用锅底灰加木炭调和而成，因此油印质量可想而知，但就是这样



简陋的印刷设备，却是宋云鹤翻山越岭也要带着的宝贝。有了它，可以鼓舞多少困境中的将士；有了它，可以延续多少人的信仰啊！

苏力：永不褪色的红色起点

长征，在后辈眼里，那是一座用鲜血和生命铸就的历史丰碑，一段超越人类身体和精神极限的红色经典。而在苏力心中，那是一个永不褪色的红色起点，是鼓舞她一生的精神动力。

1934年秋，一位年仅8岁的小女孩跟上一支即将进行艰苦远征的红色队伍，用稚嫩的脚步丈量了一条血染的坎坷路。“我也不懂什么革命道理，心想参加红军总比待在地主家强，至少有口饭吃。就横下一条心，投奔了红军。”苏力找到红军被服厂，参了军。在长征中，年幼的苏力几次目睹了死亡。长征头一个月，在敌机的轰炸中，成批成批的战友们倒在苏力身旁，鲜血染红了那条出征的道路。过草地，爬雪山，又有无数的战友，因为饥饿、寒冷、疾病、缺氧……永远长眠在那条漫长又艰辛的路上。苏力印象最深的是一次

轰炸，一枚炸弹落在苏力身边，随着一声巨响她昏死了过去。醒来时，身上全是血，并且压着一位大姐姐的手臂。站起来后，苏力发现自己没有受伤，而姐姐却牺牲了。含着热泪，小苏力尽己所能扯了一些野草、抓了一些黄土将红军姐姐简单埋在了一个沟谷里。让苏力遗憾的是，她至今不知道那位姐姐的姓名。

“我们党的长征并没有结束，党的信念永远不能忘，革命的理想永远不能丢。”采访的老红军们依然坚守和传承着长征精神。在他们心中，长征精神就是：坚定的共产主义信仰、强烈的爱国主义精神、知难而进的自强不息精神、艰苦朴素的勤俭精神等等，这是他们永不枯竭的精神源泉。



二万五千里长征在中国历史上是一段惊天地、泣鬼神的革命历程，而对经历过长征的他们来说，那是一段足以用一生去缅怀去追忆去自豪的传奇经历。历史，永远会铭记，用青春、用热血、用生命筑就红色征程，传承伟大长征精神的这些人。壮哉，长征！敬礼，老红军！

（执笔：黄泽晖 摄影：陈丹凤）

围绕中心 聚焦主题

坚持不懈地推进正能量活动

——在全市开展正能量活动推进会上的讲话

□ 方莉萍

我围绕今天会议主题，讲两点意见。

一、近年来开展正能量活动的主要情况

(一) 不断提高思想认识。(二) 建立和完善工作机制。(三) 积极设计主题载体。(四) 依托离退休干部党组织推进活动。(五) 努力营造工作氛围。

二、围绕中心，聚焦主题，扎实推进正能量活动深入开展

(一) 深化学习理解，进一步提高对开展正能量活动的思想认识

1、树立“主业”意识，解决思想认识不到位的问题。首先是各级老干部工作部门负责人要充分认识到，开展正能量活动是老干部工作的“主业”，抓好是尽职，抓不好是失职；要把开展正能量活动摆到重要位置，投入精力，亲自研究，亲自推进，亲自督查。其次是分管领导和主管部门同志要深刻理解开展正能量活动的内涵和要求，结合本单位实际，将这项活动作为政治待遇工作的首要任务，认真筹划、精心设计、细化措施、加强指导、确保落实。第三，要继续组织广大离退休干部学习中组部关于开展正能量活动的《宣传提纲》和有关要求，把思想统一到中央决策部署上来，解决如何行动起来的问题。

2、树立“聚焦”意识，解决工作内容不到位的问题。我们要分清开展正能量活动这项工作与常规工作的区别。我们以前所做



的常规性、经常性的工作，包括服务管理工作，确实能释放出一些正能量，然而设计的内容比较宽泛，不很集中，较多地处在分散、多样、自发的状态。但是开展正能量活动还不止这些，而是有更深刻

内涵、更高要求、更有价值的正能量体现。按照中央要求，开展正能量活动内容要聚焦到中心工作、重点工作，聚焦到紧扣“三句话”，要体现目的明确、计划性强、组织严密的特点，使党委政府领导觉得有意义，老同志觉得有干头，老干部工作部门同志觉得有价值。

3、树立“依托”意识，解决覆盖落实不到位的问题。中央要求，开展正能量活动要做到离退休干部全覆盖，要通过加强学习教育激发老同志发挥正能量的内在动力，要设计合适载体组织老同志积极参与正能量活动。对于活动责任主体——老干部工作部门，首先要解决如何组织、依托什么平台开展、如何保证覆盖面的问题；对于活动参与对象——离退休干部党员，重点要解决开展正能量活动也是“两学一做”学习教育的落脚点，不仅仅是愿参加、想参加，而是必须参加的问题。依托离退休干部党建工作模式、依托离退休干部党组织引领、依托支部书记和骨干力量带动，是推进正能量活动落到实处最重要的途径，要加强思考研究。

4、树立“合力”意识，解决机制保障不到位的问题。首先，各级老干部工作部门主要负责人要积极向党委和领导汇报，讲清中央、市委的要求，讲清老同志的特点和优势，讲清与本地区、本系统、本单位工作相结合的方式，争取领导的重视和支持。其次，要主动加强与相关部门的联系协调，了解他们的工作内容和方式，结合老同志特点研究对接方法，充分利用老干部工作领导小组这一平台，努力建立与相关部门工作沟通协调的制度，加以固化，并形成长效机制。第三，要加强老干部工作部门内部的工作协调，除了明确专门科室、专职人员负责此项工作外，还可采取开展正能量活动推进组、办公室等形式，明确相关科室工作职责，定期研究分析，共同推进活动开展。

（二）精心设计载体，增强正能量活动实效

一是要聚焦到中心工作和重点工作。正能量活动要选择党委政府期盼的、想干的、正在干的事情为载体，发好声音作点赞，动员广大老同志身体力行地参与进去，发挥应有的作用。二是要聚焦到紧扣“三句话”。选择载体时，可以三句话都选择，也可以结合实际每年选择一个侧面重点展开，但最终的落脚点必须放到“畅谈发展变化”上来。目前，上海正在抓紧推进经济体制改革、建设科技创新中心、创建自贸区、创新社会治理、加强基层建设等工作。各单位也都围绕市委要求，根据实际任务，明确各自的中心工作和重点工作。此次会议后，各单位一方面要对前期正能量活动情况进行一次全面分析，找出问题、找出差距，提出改进和加强措施。另一方面要主动与有关部门联系，了解本地区、本系统、本单位明年的中心工作和重点工作，筹划设计载体，制定实施方案。原则上每个区要确定一个载体内容，大口党委所属单位有条件的也要确定一个载体内容，2016年底前汇总报市委老干部局。

（三）加强阵地建设，打牢开展正能量活动基础

一是要加强组织建设。各单位要按照本市《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》的要求，抓紧建立和完善离退休干部党建工作体系，科学合理设置党组织，为开展正能量活动提供扎实的组织保障。二是要加强思想建设。不断改进和完善党支部学习教育的内容和方式，加强对老同志的思想引导，为正能量活动提供扎实的思想基础。三是要加强制度建设。要从老同志特点出发，不断规范和完善党组织生活、思想交流、到社区报到亮身份、评选先进、与社区联系等制度，为开展正能量活动提供扎实的制度保障。四是要加强骨干队伍建设。要在选配好支部班子的基础上，通过加强培训、完善例会制度、组织工作交流等方式，不断提高他们开展工作的能力，为开展正能量活动提供扎实的骨干保障。

（四）注重网宣工作，抓好网上正能量活动

各单位要按照市委老干部局《关于组织引导离退休干部开展网上正能量活动的意见》的要求，抓好相关工作的落实。要加强网宣员队伍建设，尚未建立“六合院”网宣小组的，要尽快建立；已经建立的要加强指导，发挥好作用。要发挥好网宣平台作用，组织离退休干部注册进驻“上海市离退休干部博客空间”，关注订阅“上海市离退休干部网宣达人”微信公众号，围绕“我看上海十三五”、“老党员谈‘两学一做’”、“看变化、赞成就、促发展”等主题，组织引导老同志撰写博文、发表评论，不断丰富博客和微信公众号的内容。要更好地利用社会资源，积极探索与社会组织携手开展网上正能量活动的新途径。

（五）加强督促检查，推进正能量活动稳步开展

根据上海实际，准备在年底前，结合对明年工作调研，由局领导带队，对各区、大口党委开展正能量活动情况进行一次全面督查。各单位要采用有效形式，组织力量、找准问题、加强指导、稳步推进。

本市召开开展离退休干部为党和人民的事业

增添正能量活动推进会

9月13日下午，市委老干部局在青松城召开“上海市开展离退休干部为党和人民的事业增添正能量活动推进会”。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席会议并讲话（全文另发），市委老干部局巡视员魏挺主持会议，市委老干部局副局长龚怡出席会议。

会议总结、交流了近年来全市开展离退休干部为党和人民的事业增添正能量活动的经验和做法，部署了下一阶段工作任务。会上，普陀区委老干部局、市文广局机关离退休干部党总支、杨浦区委老干部局、宝钢集团老干部工作部、嘉定区徐行镇党委等5家单位作了交流发言。上海海关、上海交通大学医学院、光明食品集团、浦东新区区委老干部局、长宁区委老干部局、徐汇区康健街道党工委、闵行区古美路街道党工委、上海理工大学局级退休干部党支部等单位作了书面交流。

各区、大口党委老干部局（处）长、分管领导、主管政治待遇工作同志、所属单位老干部工作部门主要负责人及离退休干部党支部书记代表近400人出席会议。

近年来，宝钢老干部大学秉持“增长知识、丰富生活、陶冶情操、余热生辉、服务社会”的办学宗旨，走出了一条具有宝钢特色的老年教育办学之路。

一、坚持加强对老干部大学的领导

宝钢历届党政领导一贯重视老干部大学的建设，将其作为落实老同志“两项待遇”的重要任务部署落实，有力地推进了学校的建设和发展。

二、坚持“各方支持办学”的工作模式

公司内部各单位依托各自优势，为学校提供支持。通过“各方支持办学”的工作模式，在公司内部形成了重视老年教育工作的良好氛围。

三、坚持加强对老干部大学的规范管理

在积极实践的基础上，逐步建立健全了一系列工作机制，如校务委员会领导责任机制、办学经费预算保障机制、各方支持办学资助机制、第二课堂教学实践机制、学员作品展示机制、教学评聘奖励机制等。同时，注重加强教学管理，建立规范的管理制度。

四、坚持以服务老

同志、让老同志满意的办学方向

1、在办学规模上突出一个“实”字。从1990年建校至今，学校办学规模不断扩大，已发展成为拥有一个总部、四个教学点，教学面积达10000多平米的学校。

2、在课程设置上突出一个“准”字。力求做到知识性与兴趣性并重，室内教学与课外活动互补；长周期与短周期相结合，普及与提高相兼顾，使课程常办常新。

3、在教学内容上突出一个“引”字。始终坚持正确的政治导向。每年纳入宝钢党校的教学计划，邀请资深专家宣讲国内外形势，辅导学习党的大政方针和对社会热点难点问题的解疑释惑；积极开展老年学校素质教育；邀请专家、学者开设法律咨询和心理辅导讲座，满足老同志多样化、个性化的需求。

4、教学方式上突出一个“活”字。采用探讨式、启发式、愉悦式的教学方法，鼓励学员走上讲台，开展自主学习。开展教学成果的交流与展示，提高了老同志的成就感、满足感和获得感。

五、坚持抓好“三

支队伍”建设

1、重视教师队伍建设。学校在教师选聘上采用外请专家教授和内聘专业人才相结合的模式，开展由办学人员、学员和教师共同参与的示范课教学活动，同时，建立统一的教学评价考核制度，激发教师们的积极性。另一方面，又注重感情交流。每年开展教师节、春节的各种联谊活动，营造尊师重教的氛围，增强凝聚力。

2、重视学委、班长队伍建设。每学期开学前，分别举办学委和班长培训班；每学期结业前，分别召开由学委和班长参加的座谈会。邀请学委、班长参加学校组织的各种示范课教学活动和其他各项重大活动，不定期地举办各类通报会和座谈会，通报学校发生的重大事项，听取对学校重大改革举措的意见和建议。

3、重视办学人员队伍建设。一方面，通过开展“老干部工作政策学习”、“读书活动”等活动，提升办学人员的业务能力。另一方面，通过年终的绩效兑现和绩效考评，保护和激发办学人员的工作积极性。

推动企业老干部大学可持续健康发展 建立健全科学的办学机制

宝钢老干部大学

运用“互联网+”新模式 打造为老服务新渠道

□ 上海水产（集团）总公司

上海水产（集团）总公司以问题为导向，尝试运用“互联网+”的工作模式，通过视频、图片、语音、文字等互联网传输方法，不断拓展为老服务管理的新方式。主要做法：

一、建立水产老干部微信公众平台

2015年开通了“水产老干部”微信公众号，开设了政治学习、文化养老、精神慰藉、社区工作等栏目，及时发布水产集团老干部和老干部工作相关信息。如：深入开展为党的事业增添正能量活动的倡议书、上海水产老干部纪念抗战胜利70周年歌咏会实况、开展“大手牵小手”系列活动情况等信息，深受老同志欢迎。鲜活信息的及时发布，引来诸多老干部和老干部亲属的热情围观和点赞。

二、创建水产老干部工作视频会议平台

2015年2月正式创建了上海水产老干部工作视频会议平台。每当有离退休支部集体学习活动中，那些因身体原因不能到现场的老同志，就在家里或病房里启动平板电脑、笔记本电脑或智能手机等设备，通过互联网与老干部活动室视频会议平台进行连接，实现了线上线下老同志即时交流、即时沟通的目的。通过视频会议这个平台，支部的老同志们又可以见面了，大家参加支部学习的劲头更足了！

三、倡导纸质学习材料有声化

组织老同志学习政治理论是离退休支部的重要职责。我们针对“双高期”老同志视力相对较差、阅读学习有困难的特点，帮助老同志在电脑上安装相关应用软件，将书

面学习材料转化为语音材料，这样，老同志只要根据自己的需求按下电脑键盘，就能开始学习。由于操作简便，深受老同志欢迎。老同志们说，现在我们是“有声”学习，所以我们可以反复听，反复学习，常常一份学习材料可以听上好几遍，真正做到入耳、入脑、入心。

四、丰富走访慰问的形式和内容

在与老同志的接触中我们了解到，支部的一些老同志因健康原因，长期不能参加集体活动，不少老同志、老朋友也因此长期不能见面，彼此之间总是互相牵挂，常常流出一份思念之情、遗憾之意。为此，我们在走访慰问老同志的时候，有意识地用智能手机或平板电脑，把走访时的情景录制下来，并把老同志之间的问候和祝愿也录制下来，传达给对方。当老同志们从视频中看到了久未谋面的老朋友、老同事时，感到格外的亲切，情不自禁地回忆起当年一起战斗、学习和工作的岁月，同时充满对伟大祖国未来的美好憧憬和祝福，也使老同志的精神生活更加充实。

五、建立老干部工作者与老干部亲属微信朋友圈

为加强与老干部亲属的联系和沟通，我们还因地制宜地建立了老干部工作者与老同志亲属的微信“朋友圈”。通过“朋友圈”，一方面，可以开展敬老好儿女经验交流和分享，教育引导家庭成员切实履行应尽义务；另一方面，也拓展了与老同志的信息沟通渠道，便于及时掌握老同志的所思所想、所需所求，从而更有效、更精准地做好服务工作。

组织引导老同志在社区发挥作用 加强社区离退休干部党建

□ 长宁区仙霞新村街道党工委

近年来，长宁区仙霞新村街道党工委注重加强社区离退休干部党建工作，把一些行政组织关系保留在原单位、居住在社区的离退休干部组织起来，在社区治理中发挥作用，促进了社区各项事业的发展。

一、提高认识，充分认清做好社区离退休干部党建工作的重要性

街道党工委坚持把离退休干部作为社区党建的重点对象，把离退休干部党建纳入区域化党建范畴，通过各种形式，引导老同志参与到社区治理中去。在工作中做到“三个

同步”：一是同步研究。党工委建立了定期研究社区党建工作制度，把社区离退休干部党建纳入其中同步研究，在人、财、物上给予优先安排和重点保障。二是同步指导。建立了街道领导联系居民区工作制度，街道班子成员每人联系3-4个居民区，对社区离退休干部党建工作同步指导，同时及时向老同志通报街道党政主要工作，传达有关文件和会议精神，听取老同志意见建议等。三是同步考核。建立了社区离退休干部党建考核制度，党工委把社区离退休干部党建作为居民区党建工作的重要考核指标，党建办公室定期对居民区离退休干部党建进行抽查和考评。

二、创新方法，有效地把行政组织关系保留在原单位的老同志组织动员起来

1、摸清实情把底数统计出来。居民区党支部结合“双报到”活动及日常走访，掌握小区内居住的离退休干部基本信息。提供党员参与社区活动（服务）项目表，鼓励他们参与社区活动（服务）。

2、加强引导把他们吸引进来。工作中，注重让老同志了解社区工作动态，取得老同志对社区工作的了解和支持；注重带头人的引导作用，及时将老干部骨干充

实到各类组织团队的负责人队伍中来。

3、创新形式把他们组织起来。创新组织方式，把老同志组织起来。如，设立楼组党小组；打破组织关系隶属的局限性，成立社区老干部党支部；成立了各种类型公益队伍和志愿队伍等等。

三、搭建平台，积极发挥老同志在创新社区治理中的作用

1、创立党员志愿者工作室。街道创立了38个党员志愿者工作室，吸引近600余名老同志参与。

2、创立社区晚晴读书会。读书会成立于1996年，从当初的十几人发展到现在的上千人规模，已经成为仙霞社区教育的一个品牌。各居民区利用读书会将离退休党员凝聚起来，也通过读书会发掘能说会写、善于做群众工作的离退休党员，把他们推荐给街道党课报告团、宣讲团、志愿者工作室等，让他们更好地发挥特长，服务社区。

3、创立街道文明巡访团。离退休党员积极参与巡访团，开展对城市管理和文明创建活动的巡访宣传。

四、加大宣传，营造老同志服务社区治理的浓厚氛围

一是树立先进典型。二是表彰先进典型。三是宣传先进典型。

引导离退休干部发挥正能量 为促进富民强省作贡献

□ 山西省委老干部局

一、着眼山西发展新要求高起点谋划

一是加强领导。省委常委会集体学习了习近平总书记等中央领导在全国离退休干部“双先”表彰大会上的重要讲话精神，专题研究部署正能量活动。各地各单位认真贯彻，加强领导。

二是强化指导。设计了“十个一”系列活动，同步安排了离退休干部党支部书记“领头雁”工程、离退休干部发挥作用平台搭建等工作。

三是注重引导。集中开展了“五专”宣传：一是分别编印了全国、全省离退休干部“双先”表彰大会《山西老干部工作》专刊；二是在《山西日报》开辟“‘双先’典型谱”专版；三是摄制了“双先”典型事迹的专题片；四是在我局“三刊一网”开辟专栏；五是及时协调社会媒体对基层的特色做法专题报道。

二、聚焦活动主题多层面发动

一是加强培训研讨深化共识。印发两个《宣传提纲》并组织学习讨论，组织开展了增添正能量主题演讲、大讨论和研讨班。

二是通过先进典型示范引领。组织我省的全国离退休干部“双先”代表巡回宣讲。各地各单位组织离退休干部宣讲团，广泛开展十八大以来改革发展新成就宣讲活动。

三是搭建展示平台宣传成果。我们倡议离退休干部“争做时代老人”，体验美好生活。在纪念抗战胜利70周年之际，举办了全省离退休干部书画及抗战老照片展，开展了红色歌曲系列演唱活动，编印了《抗战在山西》文集。各级老干部部门围绕纪念抗战

主题，举办展览、座谈、研讨300余场次，专访抗战老战士200余人，编印“抗战记忆”题材的资料书籍90余册，抢救了一批鲜为人知的珍贵资料。在“老年节”和“敬老月”期间，集中开展了文艺展演活动，引导老同志在走基层、看变化中，增强对改革发展的认同感。

三、瞄准“全员参与”立体式推进

一是深度调研找准切入点。围绕正能量活动主题，在不同层面离退休干部中开展了“十·百·千”系列调研活动，即召开了10场“我谈重塑山西形象”座谈会，组织100名离退休干部围绕增添正能量建言，在1000名离退休干部中开展了正能量活动问卷调查。

二是定期督查强化薄弱点。为指导基层开展好正能量活动，建立了半年一次督查、一年两次专题汇报的制度。将基层的好做法加以提炼总结，以“创新案例”和“特色品牌”在全省推介。

三是融会贯通打造新亮点。首先将正能量活动与离退休干部党建工作结合起来，通过召开全省离退休干部党组织建设座谈会、印发离退休干部党工委试点工作指导意见以及省级老同志每季一次通报会、厅（局）级老同志两月一次辅导讲座、利用社区资源组织老同志开展学习座谈等系列举措，提振老同志“精气神”。其次与老干部学习活动阵地建设结合起来，着力推进老干部活动中心“达标创优”和老年大学“示范校”创建工作，支持各地成立老干部党校，并协调省发改委为部分市县老年大学立项补助建设资金。

一、正能量活动的界定及其传递方式

我们所讲的组织离退休干部开展正能量活动,是指离退休干部通过展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化,把自身对党、对社会、对个人的正面情绪传递到全社会,不断增强社会的正面情绪。正能量的传递主要有三种方式:

1、行为方式。通过公开的行为示范,能显性的树立正能量的榜样、标准,让更多人看到、感受到正能量,形成一个对多个的正能量传递模式,逐步影响周边人的行为。

2、语言方式。通过语言沟通,能最直接的传递正能量,能最有效地达到传递效果。

3、心理方式。是最深层次的传递形式,是正能量的源泉。我们的最终目标就是要使包括离退休干部群体在内的全社会所有人群展现阳光的心态、正面的心理。

二、社区组织离退休干部开展正能量活动的重要意义

社区是社会管理的基层单元,也是社会管理的直接组织部门、综合协调部门、一线实施部门。从老干部本身来说,社区是离退休干部生活场所,客观上是老干部活动频率最高的区域,主观上也是老干部认为活动半径最舒适的区域。因此,社区

组织离退休干部开展正能量活动,除了正能量活动的普遍价值以外,更具有其特殊的重要意义。

1、有助于充分夯实社区交流这一重要阵地,营造正面的社会氛围。随着经济社会的深刻变革,社区已经

情、动机等影响,出现信息的歪曲和失真。比如当前一些在社区传播的非理性言论,助长了负面社会心理。因此,迫切需要有人在社区非正式交流中传播正能量,需要有人牢牢把握社区——这个社会交流重要阵地的舆论方向,营造正面、积极的社区氛围、社区精神。

2、有助于充分激发离退休干部这一宝贵人力资源,满足老干部发挥作用的愿望。广大离退休干部长期受党的教育培养,是为党的事业增添正能量的宝贵资源,他们自身对参与正能量活动也有较大热情和愿望。但是离退休干部往往会受到身体健康、家庭生活等方面影响,活动半径不够大、参与活动的时间不够固定、参与的动力不够稳定。通过社区,组织离退休干部参与正能量活动,不用事先准备时间、地点、参加人员和交流主题,具有随机性、碎片化、间断式的优点,对广大离退休干部参与活动是非常有利的,可以更大程度激发他们的参与热情,使他们在家庭生活、亲朋走动、邻里闲聊中,随时随地传递正能量。

3、有助于充分依靠社区党组织这一社会管理的综合平台,创新和保障正能量活动的开展。社区(街道镇、居民区)党组织在社会管理中发挥着统揽全局的作

社区如何有效组织离退休干部开展正能量活动的思考

□ 杨浦区委老干部局

成为一个非常重要的社会交流交往阵地。社区交流,是一种非正式交流,相对于主流宣传、官方发布、内部传达等方式,它具有沟通形式灵活、传播速度快、发散面广和受到接受者重视信任等特点。也正是因为这是一种非正式交流,容易受到感

用,只有充分依靠党组织的作用,才能有力推动落实离退休干部增添正能量活动;也只有依靠党组织的主导,才能给予正能量活动必要的经费、人员、场地等保障,才能打造正能量活动的项目、载体,才能使活动符合总体要求、体现各自特色,形成百花齐放的正能量活动格局。

三、社区组织离退休干部开展正能量活动要有机制保证

(一) 要有强有力的组织领导机制

社区党组织要充分发挥组织领导作用。要建立离退休干部为党的事业增添正能量活动领导小组,把正能量活动与社区党建、社区管理同谋划、同部署、同推进。

1、社区党组织要充分整合社区资源、利用社会力量。要充分利用社会组织作用,在网上知识普及培训、活动团队培育、活动策划等方面,发挥活力。要充分引导离退休干部的自我教育、自我管理、自我服务,充分激发老干部在正能量活动中的自治潜力,逐步培育离退休干部参与正能量活动的志愿者骨干队伍。

2、社区党组织要充分发挥必要保障作用。要在经费预算、活动场地、工作人员等方面给予必要保障,为正能量活动的开展提供有利条件。

(二) 要有刚柔相济的动员机制

通过分析,可以发现老干部愿意参与正能量活动的动力主要有三个方面:一是党性认识驱动。部分离退休党员干部虽然离退休了,仍然希望发挥党员的作用,为党的事业再做贡献。二是个性爱好的驱动。部分离退休干部因为个人兴趣爱好融入社区文化团队活动中,在社区文化活动中成为正面典型,增添了正能量。三是志愿精神的驱动。部分离退休干部具有某些特长,退休后仍然愿意发挥个人特长、参与志愿服务。因此,社区在组织离退休干部开展正能量活动中,要注重采取三种动员方式:

1、强调党性引领,加强离退休干部党建。党员义务、责任和党员形象都是一种内在的、自觉的动力,要深刻认识到,党性引领是基本动力保障。只有不断加强离退休干部党建,才能不断增强离退休干部党性意识,自觉履行党员义务,自觉发挥党员作用,自觉理解、支持、参与正能量活动。

2、强调个性吸引,丰富离退休干部文化生活。通过趣缘关系建立起来的联系纽带,是一种主动的、韧性的动力。因此,要充分认识到,个性吸引是正能量活动的重要动力保障。要依靠社区老年文化建设的平台,不

断动员更多离退休干部走出家门、融入社区中,使更多离退休干部在社区文化团队中、社区老年群体中传递正能量,发挥正面引领作用。

3、强调志愿精神的培育,建立离退休干部志愿者队伍。志愿服务是人们实现自我价值的一个重要方式。要充分认识到,志愿精神也是重要动力保障。我们要挖掘和培育离退休干部的志愿精神,以崇高的志愿服务作为精神动力,建立离退休干部志愿者队伍,引导离退休干部参与到正能量活动之中。

(三) 要有方便多样的活动机制

1、社区组织离退休干部开展正能量活动必须坚持便捷的原则。要坚持在时间上的便捷性,可以采取单次时间短、总量频率高的方式,方便老干部的参与。要坚持地点的便捷性,要坚持引导离退休干部在居委会、在楼组、在家庭中增添正能量,减少老干部参与活动的路途往返。

2、在活动形式、活动载体的设计上要坚持多样化的原则,与社区面上各项工作相结合。可以与社区党建结合,可以与社区精神文明建设结合,可以与社区老龄工作相结合,可以与青少年教育工作相结合,可以与“三家”(家教、家训、家风)建设相结合等等。

信仰的力量

□ 潘阿虎

95年前的7月，一群年轻人，怀揣理想，激情满怀地从祖国的四面八方来到上海的石库门；又从石库门转到嘉兴南湖的一条船上，秘密召开中国共产党第一次代表大会。从此，上海成为了党的诞生地，红色的革命火种从此在这里点燃。

信仰是绿洲，可以滋润无数的生命，信仰是阳光，可以催生万物的生长。中国共产党人正是凭着坚定的理想，执著的追求，在腥风血雨的白色恐怖下，冒着生命危险，在黑暗中求索，不断探寻消灭黑暗，迎接光明，解放中国劳苦大众的革命之路。十月革命一声炮响，给中国送来了马列主义。在马克思列宁主义的指引下，中国共产党人赴汤蹈火，前赴后继，战胜了无数艰难险阻，不断发展壮大。无数共产党人抛头颅，洒热血，用他们的血肉之躯，迎来了新中国的诞生。1949年10月1日，毛泽东在天安门城楼上一声“中华人民共和国成立了”，传遍了大江南北，震惊了世界。事实证明，崇高而伟大的信仰，具有扭转乾坤的神奇力量。中国人民从此站起来了。

新中国成立后，在以毛泽东为首的党中央领导下，坚持社会主义革命和社会主义建设。中国共产党人以惊山河、泣鬼神的伟大气魄，向世界宣战，以全部智慧和力量带领全国人民建设一个充满希望的新世界。

经历了成功、失败、曲折，中国人民在历尽磨难中前进，与共和国共同成长。尽管

如此，中国共产党人在结束磨难后，仍坚强前行，使中国革命的航船继续沿着既定的目标前行。信仰不灭，力量犹存，经历过磨难后的中国共产党人痛定思痛，将积聚的革命力量重新迸发。

改革开放三十多年，中国共产党人找到了一条建设中国特色社会主义的道路，打开国门，走出去，请进来，吸收世界的智慧、资金、人才为我所用。卸掉了沉重的包袱，思想解放的中国共产党人以一往无前的英雄气概，“咬定青山不放松”，围绕经济建设，坚持开发开放，一个充满活力、充满希望的中国迅速崛起在世界的东方，令世人惊叹。浦东，已成为中国改革开放排头兵、先行者，成为中国改革开放的缩影。要看中国改革开放，要看一个现代化的中国，到上海、到浦东。历史再次证明，不忘初衷，牢记使命，信仰之光永远照亮前程，永远具有无穷的力量。

95年，在人类历史的长河中只是短暂的瞬间。对一个走过了95年不平凡道路的中国共产党而言，如何永葆青春，如何永葆生命活力，特别是如何永葆先进性，始终得到人民的拥护和爱戴，这是一个严峻的课题。我想，坚定信仰、永记使命，应该是永远必须坚持的。

信仰永记心，使命扛在肩，中国共产党人必将以优异成绩迎来她的100岁生日。

（作者系上海老新闻工作者协会浦东分会退休干部）

永不褪色的红色记忆

□ 郑梅生

(一)

1950年10月1日，庄严雄伟的天安门，万众瞩目！那是中华人民共和国诞生后的第一个国庆大典，同时举行盛大阅兵，展示新中国人民自己的武装力量。那年的二三月份，我和战友接到了参加国庆阅兵的指示，特别激动，因为我们深感这是一个新的时代，能够参与这样重要的国之大典是莫大的荣幸。当时我所在的部队是海军长沙舰，我们从舰上被抽调到上海五角场集中训练。当时

什么都不懂，经过长期苦练，克服种种困难，最后练出一身硬功夫来。从零基础，没有制式、口令的情况下，阅兵式方队踏着音乐节奏，以每分钟120步的行军速度向前迈进，毫无差错，方阵的步伐犹如织布机般动作完全一致。

集合点在长安街，待命近三个小时，九时许，激动人心的时刻到了。队长高喊“立正！”朱总司令出现在天安门，乘着敞篷车开始检阅各兵种部队。当车开近我们列队前，朱总司令挥手向我们问好说：“同志们好！”我们接着大声喊：“首长好！”朱总司令又说：“同志们辛苦了！”我们大声回答：“为人民服务！”朱总司令检阅完部队后回到天安门城楼。

正当10点整，新中国成立第一个国庆大典正式开始。礼炮响彻云霄，军乐团奏起国歌《义勇军进行曲》，嘹亮雄壮的歌声响遍整个天安门广场、整个北京城。天安门广场五星红旗冉冉升起。此时，阅兵总指挥发布命令，分列式开始，我所在的海



军受阅方队，迈着铁流般的脚步，踏着军乐铿锵的旋律，向着天安门迈进。当我怀着无限崇敬的心情，看到毛主席在天安门城楼上向我们挥手时，激动万分，一股暖流顿时传遍全身，我热泪盈眶。受阅一次，光荣一生。常常的，耳边听到、心中涌现的是“中国人民站起来了”。我们伟大祖国正大踏步前进。作为一个中国人多值得骄傲，作为一名中国人民解放军战士更是无尚荣光。

(二)

1953年毛泽东提出“要建立强大的海军”。1953年2月14日，农历正月初一，正是全国人民的传统节日——春节。早晨5时，华东军区海军司令部接到了中央

军委和军委海军的电报：速派两艘军舰至武汉执行任务。

华东军区海军将任务交给了淞沪基地，由“长江”舰、“洛阳”舰组成编队。当时“洛阳”舰和另一艘“长江”舰正停泊在上海吴淞口。接到命令的军舰缓缓驶离上海，自吴淞口溯江而上，日夜兼程，经过三昼夜地连续航行，于正月初三抵达汉口，停靠在陆军码头。因公务在身，谁也没下舰。

2月19日是正月初六，那天天空晴朗，阳光灿烂。一大早，命令就下达了：全体官兵集合在甲板上列队“站坡”。当江汉海关大楼的钟声响过11下，驶来了几辆轿车，从车里走出高大魁梧、神采奕奕的毛泽东主席。随行首长有罗瑞卿、杨尚昆和海军副司令员王宏坤、铁道部副部长吕正操，中南局、湖北省委领导李先念、李雪峰、赵毅敏、王任重等。

在金色的朝阳中，毛主席手臂上挽着大衣，健步登上了一旁的“长江”舰。他亲切地向指战员们挥手致意：“同志们好！”战士们齐声说：“毛主席好！”随

后，毛主席在先后检阅了两舰指战员，并且听了汇报后，又回到“长江”舰。两舰立即离码头起航，沿长江东驶，编队向下游航行。

正月初七，也就是公历2月20日，编队到达九江市。上午10时30分，毛主席再次健步登上我们“洛阳”舰甲板，在舰长和政委的陪同下巡视各个部位，他每到一个站位，都要详细询问战士们衣服够不够穿、饮食习惯不习惯、津贴够不够花、有什么文娱活动等。战士们和毛主席交谈着，笑着，笑得热泪盈眶！水兵们听着毛主席谈笑风生的话，心坎里都激荡着幸福的暖流。毛主席平易近人，使战士们毫不拘束。军舰过小孤山时，主席举起望远镜久久地遥望它，边望边对大家说：“30年前我路过这里，过去这边水道很窄，现在变宽了。”毛主席慨然说：“水道变了，世界也变了。”当毛主席得知“洛阳”舰的排水量只有1000吨时，他沉思了片刻，对战士们说：“将来我们的海军要有大舰！”一句话说得战士们热血沸腾。

战士们都想和主席合个影，但一想到毛主

席日理万机，又不忍心打扰他老人家。可主席不知怎么知道了他们的心意，主动提出要和大家合个影。2月21日9时许，毛主席与指战员们合影留念。主席让摄影师分几次照，使得舰上所有官兵都能和主席合影。摄影师待大家都站好便按动了快门。“咔嚓”一声，毛主席和我们海军战士的身影，便永远定格了。

主席在会议室还给“洛阳”舰题了词：“为了反对帝国主义的侵略，我们一定要建立强大的海军。”这23个苍劲有力的大字，标志着中国有国无门、有海无防的时代已一去不复返了。2月21日，这一题词公开发表，从此成为解放军加强海军建设的指导方针，也成为了令指战员们终生难忘的嘱托。

2月23日凌晨4时，毛主席不顾航行的劳累，和随行人员离舰上岸，视察南京去了。

几天几夜的航行，共和国主席对年轻的海军有了初步的了解，他和水兵们畅谈国家、海洋、海防和海军，一任自己的思绪似江潮奔腾，自由地纵横驰骋……

真心诚意听党话，跟党走

□ 陈 斌

入党65年，给我留下的最深切的感悟，是真心诚意听党话，跟党走，这是每个共产党员必须具备的理想信念。因为坚定的理想信念，不仅能给人以智慧，而且能影响人的世界观、人生观、价值观，影响人的品德素养、道德情操、精神境界和人生选择。

1949年春，15岁的我毅然投笔从戎，参军入伍，成为一名解放军战士，参加了渡江和解放上海的战斗。1951年4月在朝鲜的第五次战役中，17岁的我，在参加打扫战场，抢运火炮和汽车战利品时，奋不顾身，轻伤不下火线，表现突出，党组织批准我入党，成为一名光荣的共产党员，并荣获朝鲜军功章。

1978年10月部队党委批准我转业回沪，在市电影局工作，10余年来为上影事业的创作擂鼓、艺术扬旗、影人立传，为上影事业的繁荣发展奉献了绵薄之力。

1995年从市文广局机关离休后，主动走出家门，融入社区。在担任徐汇区关工委秘书长和田林街道关工委常务副主任期间，积极从事青少年思想道德教育，关心下一代等社会工作。10多年来共撰写各种宣讲稿30余篇，约35万余字，做各种宣讲报告百余场，累计听众万余人次，为党的关心下一代工作增添正能量。因此荣获全国、上海市关心下一代工作先进工作者，以及离休干部先进个人，精神文明建设优秀志愿者称号。

一名合格的共产党员，必须做到思想上坚定理想信念。中国近现代史舞台上，无数党派走马灯式地走过场，唯有中国共产党始终承担救亡图存、民族复兴的历史任务，紧紧依靠人民完成社会主义革命、建设，实行改革开放，才结束了中国贫穷落后，受欺挨

打的命运，开启了浴火重生、国强民富、民族振兴的历史进程。实践证明，中国共产党是领导我们事业的核心力量。维护党的领导地位，坚信党的领导正确，必须深深扎根于心，做到任你东西南北风，咬定青山不放松。

一名合格的共产党员，必须坚持学以致用。当前正在开展的“两学一做”学习教育活动，应是学与做结合，学习是前提是基础，做是关键目标是目标，要在学以致用上下功夫，要自觉把学习变成一种习惯，一种爱好，一种需求。用党章党规规范言行，用系列讲话精神指导实践。面对来自社会的种种诱惑，保持清醒头脑，明确前进方向，时刻用党员标准检视要求自己，是否合格达标，力求做一个合格的共产党员。听党话，跟党走，贵在认真，重在经常，根在细节，融入到生活中，体现在工作上，运用到细节里。明确共产党人无论在社会上有多种身份角色，首要身份是党员，要永远姓党，信党、为党，始终举党的旗帜，传播党的声音，弘扬党的传统，维护党的形象，自觉与党中央在思想上、政治上、行动上保持高度一致，自觉做一个讲政治、有信念、讲规矩、有纪律、讲道德、有品质、讲奉献、有作为的共产党员。

一名合格的共产党员，必须在行动上举旗，循规守纪。要学习贯彻落实习近平总书记系列讲话精神和治国理政的新理念、新战略，为实现中华民族伟大复兴奉献绵薄之力。在奋斗过程中做一个坚定理想信念，真心诚意听党话跟党走，高举党的旗帜，严守党的纪律，遵守党的规矩合格的共产党员。

传承长征精神

重在「不忘初心」

□ 张云

今年是红军长征胜利80周年。举世闻名的二万五千里长征虽已成为历史，但伟大的长征精神是永恒的。这种精神历久弥新，始终是中国共产党人和人民军队革命风范的生动反映，是中华民族自强不息民族品格的集中展示，是以爱国主义为核心的民族精神的最高体现，是我们克敌制胜的传家之宝。习近平总书记强调，不忘初心，继续前进。今天，我们在重温和传承长征精神中，如何做到“不忘初心”呢？

不忘初心，不能忘掉的是崇高的共产主义理想和革命必胜的坚定信念。尽管红军将士开始还不知道长征的落脚点

在哪里，战略转移何时才能结束，但他们深信“只要跟党走，就有前途，就会胜利”。当时，党的各级政治部门要求全体指战员、政治工作人员“有最大的坚定性，胜利的信心，铁一般的团结”；各部队采用以军政首长致红色战士或干部的信、召开干部会议、强化报纸宣传、上政治课等多种形式广泛开展信念教育，把广大指战员朴素的阶级感情升华为对共产主义理想信念的追求，使之坚信“党的事业必胜”。正是靠着这种信念，红军才能成为一支打不垮、拖不散、难不倒的钢铁劲旅。

当时，如果问我们的红色战士，为什么要当红军，他们会回答你是为了“打土豪，分田地”。再进一步问他，他会回答你：“为了苏维埃新中国！”“只有苏维埃才能救中国！”更进一步问，他会回答你：“为了实现共产主义！”每个参军农民，都经历了对革命目的由不认识到认识的过程，最终成为每个革命战士为之奋斗的政治目标、政治思想和斗争信念。战斗力就是从这里生长出来的。长征的历史表明：共产主义信念是战胜困难、争取胜利的强大精神动力。

不忘初心，不能忘掉的是战胜艰难的顽强意志。长征是人类历史上不怕艰难险阻，百折不挠、顽强拼搏，挑战人类生存极限的楷模，体现了革命英雄主义。据统计，长征中平均每天走37公里，平均每前进

70米就牺牲一个人。前有荷枪实弹的堵军，后有铺天盖地的追兵，上有狂轰滥炸的飞机，脚下是一条条波涛汹涌的江河，还要跨越巍然耸立的雪山、茫茫无际的草地……就在这样“敌军围困万千重”的逆境中，中国工农红军忍受酷暑严寒、干渴饥饿，转战10多个省，攻占700多座县城，进行了380余次战斗，终于从百万敌军的重重包围中杀出一条生路，胜利到达陕北革命根据地，开创了中国革命的新天地，创造了人类历史上的伟大奇迹。

为了实现伟大的理想，无数先烈战死沙场，既有普通战士，也有军团长和师、团首长。红三军团参谋长邓萍喋血娄山关，红25军政委吴焕先血洒四坡村，红34师师长陈树湘负伤被俘后掏腹断肠。中共中央政治局原常委刘华清长征途中腿部受伤，他以“死也要死在红军队伍里”的决心，硬是随军长征。

不忘初心，不能忘记长征是实事求是精神的典范。如果说，长征之前，红军遭受惨败；长征本身，红军出于无奈；长征之初，红军面临毁灭之险，是王明为代表的“左”倾路线违背实事求是原则酿出的苦果，那么遵义会议之后红军摆脱险境，争得主动、赢得胜利，则是以毛泽东为代表的中共中央坚持实事求是原则的结果。

纵观整个长征的全过程：

放弃湘西，转向贵州；取消博古、李德的错误领导，确认正确路线；舍弃川西，北上陕甘；四渡赤水河，巧渡金沙江；飞夺泸定桥，强渡大渡河；智取娄山关，突破腊子口……每一个战略方向的改变，每一项战略任务的确定，每一套战略战术的实施，都体现了党中央的大局意识、目标意识，无不与共产党人的探索 and 求实精神息息相关。

需要指出的是，遵义会议是我们党从1921年诞生以来，第一次没有依靠别人独立自主解决自己问题的一次会议。会议作出了一系列重大决策，是在中国共产党同共产国际中断联系的情况下独立自主作出的，是党的历史上一个生死攸关的转折点。它解决了当时最为迫切的军事问题，也解决了当时同样迫切的组织问题，开始确立以毛泽东为主要代表的马克思主义正确路线在中共中央的领导地位，从而在极其危急的情况下挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命。

不忘初心，不能忘记长征是团结协作、共克时艰精神的写照。出于对党和红军濒临绝境的挽救，毛泽东同志以高度的党性原则，在黎平会议以前，至少六次公开向中央“三人团”提出过意见。虽均未被采纳，但他还是不厌其烦地按照党的组织原则，提出自己的看法，并且在意见被否决之后，仍然服从组织的决议。这充分体现了毛泽东同志极强的

组织纪律观念和维护团结统一的用心。

长征途中，红军将士同甘共苦、患难与共、团结拼搏的革命集体主义精神得到进一步弘扬。行军途中，朱德、周恩来同志都曾把自己的马让给伤病员骑，自己则踏着泥泞道路艰难前进。我因撰写《陈丕显传》，采访过国务院原副秘书长、国家安全部原部长、中共中央调查部原部长罗青长。他回忆过雪山时的情景：同班有一个名叫姜钟的同志，由于年小体弱，又得了雪盲症，行动十分困难。班里的战友们发誓：“决不让一个人掉队，就是背也要把姜钟背出雪山。”高山缺氧，空气稀薄，一个人行走都气喘吁吁，再搀扶一个人，困难可想而知。但战友们就是凭着阶级友爱，共同战胜了困难、渡过了雪山。

不忘初心，尤其不能忘掉的是党的群众路线。一部红军长征史，也是一部反映军民鱼水之情的生动历史。长征出发时，苏区人民为红军几乎捐献了一切。红军扩兵招兵，苏区青年踊跃报名，母亲送儿参军；红军筹粮饷，苏区妇女把耳环、首饰捐上；红军架浮桥，苏区百姓捐完木头捐门板。长征后期，红军经过川西北阿坝地区，那里人口仅20余万，人均年有粮食600斤。但从1935年4月至1936年8月间，红军三大主力10万人先后过境或留驻此地。阿

坝地区藏、羌、回、汉各族人民，为红军筹集粮食2000万斤、大小牲畜20万头、土盐5000余斤。当地人与红军同吃草根树皮，共同渡过难关，为红军长征的胜利作出了巨大贡献。

过草地时，饥饿是最大的困难。虽然在行前准备了一些青稞麦，但最多只能吃3天，怎么办？红军战士挖野菜、拔草根、揭树皮充饥。后来连这些东西也很少了，就把皮带、坎肩、马鞍子、皮鞋等切成小片煮着吃、烤着吃。有的同志吃野菜中毒，有的吃皮带咽不下去，有的拣大便里没有消化的青稞麦洗洗吃。为了能生存下来，有的还喝马尿、人尿。

当时，炊事班有个战士张思德，就是后来《为人民服务》里高度赞扬的主人公。他担心野菜有毒，就自己尝过后再让别人吃，有一次竟然中毒昏迷许久，此事被广泛传颂。红一军团有一位姓谢的战士，遇见从川陕苏区逃出来的母子三人，为了让他们能活着走出草地，他把自己的干粮袋送给了他们，自己却永远长眠于这死亡之地。

总之，红军长征正是我们“不忘初心”的光辉典范。今天在实现中国梦的新长征中，同样需要长征精神的发扬光大！

（作者系上海市中共党史学会名誉会长、南京政治学院上海校区教授）

让『互联网+』为老干部工作插上翅膀

——关于组织退休干部开展为党的事业增添正能量活动的思考与探索

□ 陈东

一、当前退休干部开展增添正能量活动的基本情况

当前，虹口区退休干部参加正能量活动主要有两种情况。一是对于组织关系仍保留在原单位的机关退休干部，由区机关党工委下属机关退休党总支负责组织。机关退休党总支定期召开各单位退休干部党组织负责人例会，部署日常学习活动，各单位具体组织实施。同时，结合重大节点，组织退休干部开展歌会、征文、书法等活动，引导老同志展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化。二是对于组织关系划入居住地党组织的企事业单位退休干部，由居民区党组织负责组织。各街道党组织通过指导各居民区党组织，组织退休干部与社区其他人员一起开展活动。

二、制约退休干部开展增添正能量活动的因素

（一）开展增添正能量活动的阵地有待拓展。如上所述，组织开展退休干部增添正能量活动，总体来说还是在原单位系统内封闭运行，受益面狭隘，影响有限。即使有少数退休干部主动参与社区的自治组织、群团组织和

党员志愿者工作室等的活动，也多是自发性的。作为全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国和全面从严治党的重要依靠力量，退休干部发挥作用的阵地应该更加开放。主阵地应该在社区。

（二）开展增添正能量活动的渠道有待打通。退休干部受党教育多年，退休后仍大多具有为党和国家再作贡献的愿望和能力。但是，退休干部的组织关系仍保留在原单位，其日常学习和活动在原单位。同时，部分退休干部碍于面子，不愿意主动到居民区党组织报到并参与活动。另一方面，居民区党组织对退休干部没有管理权，目前也大多没有建立与原单位党组织的沟通联系机制，对退休干部的个人喜好、特点特长等不了解。结果是，退休干部有心有力却报效无门，居民区党组织求贤若渴却无人问津，本来是合作双赢的好事，却由于横亘在两者之间无形的围墙，使得退休干部资源闲置，造成浪费。

三、利用互联网助推退休干部开展增添正能量活动的思考

据了解，目前75岁以下退休干部中使用智能手机的人数已占到70%以

当下的微信、微博等微媒体融入老百姓生活，对政府传统的管理服务提出了挑战，中央提出把为党和人民的事事业增添正能量作为老干部工作的价值取向。新媒体时代，老干部工作应借助互联网技术，推动工作转型发展。

上,这为老干部工作部门利用互联网技术,推进正能量活动奠定了基础。我们的具体做法是:

(一)拆围墙,推动党组织建设创新。依托互联网社交平台,建设网上党组织,打通退休干部原单位党组织、居住地党组织和区老干部工作部门之间的围墙,实现信息互通,资源共享。一是创新思想政治工作固信念。利用微信平台,由我局牵头,建立我局与各单位退休干部党组织,退休干部党组织与所属党员的两级微信群。我局通过向圈内发布党和国家大政方针、习总书记重要讲话,以及关系老同志切身利益的政策法规等学习资料,提供给各单位退休干部党组织。各单位在坚持每月一次线下组织生活的基础上,将当月学习主题晒上微信群,实行党员网上报到制,引导党员认真学习、领会精神,并结合实际发表学习体会,交流思想观点,使老同志做到政治坚定、思想常新、理想永存。二是线上线下互动破围墙。我局积极引导原单位党组织,鼓励退休干部主动到社区报到,并联手街道党组织按照“一方隶属,多方管理”的原则,指导居民区党组织落实好前来报到老同志参与

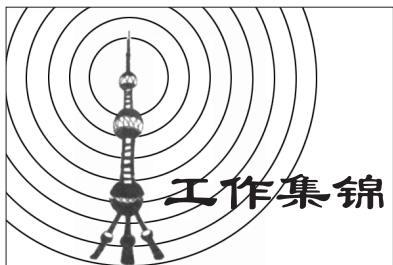
组织生活等活动。同时,支持、引导原单位退休干部党员加入居住地街道或居民区退休干部党组织的微信群,方便退休干部知晓区域党建开展情况和特色活动等,进而产生兴趣,逐步自觉融入其中。

(二)建渠道,推动老干部作用发挥。借助区党建网等网站资源,建立区老干部网上人才市场,为退休干部与居住地党组织牵线搭桥。人才市场建设由我局主导、各街道党组织配合。我局负责收集整理各街道群团组织、自治组织、党员志愿者工作室等的信息资料并上网发布。退休干部党组织通过微信群告知广大党员,引导他们上网查看,选择感兴趣的活动项目。退休干部选定项目后,可直接与相关组织联系并报原单位党组织掌握,也可通过原单位党组织进行联系。对组织能力、协调能力等综合素质较高的退休干部,街道党组织优先考虑将其作为群团等组织的骨干力量加以重点培养。对于具备科技、金融、航运等专业知识的退休干部,我局通过搭建专业人才微信群,定期通报本区经济社会发展情况,并就有关区委、区政府关心的问题,引导老同志开展网上研讨或组织沙龙、头脑风暴等

活动,为区领导决策出谋划策。

(三)整资源,推动宣传工作升级。充分发挥互联网信息发布、舆论传播和社会动员功能,加强退休干部宣传工作,向社会讲述老同志的故事、展现老同志的风采,把老同志中蕴藏的正能量释放出来、传递开去。一是重视自媒体。引导退休干部将生活中的美好时光、乐观向上的阳光心态、身边的发展变化等,以拍照、短文的形式,发布于微信群,向身边人传递幸福感。二是升级现有纸媒。对现有纸质刊物制作网络版,通过在市局门户网站、区党建网等网站平台,进行宣传。三是借助现有官媒。主动加强与“上海发布”、“虹口微信”等在全市具有一定知名度的微信平台的合作,开展微媒体宣传。四是开展网络引导。鼓励有条件、有能力的退休干部学习提高网宣能力,积极参与网络舆论引导工作,通过发帖、跟帖,传播正确声音,引导主流舆论,唱响网上主旋律。

(作者系虹口区委老干部局干部)



☆杨浦区开展“弘扬好家风 共聚正能量”活动

日前，杨浦区委老干部局与殷行街道联合开展“弘扬好家风 共聚正能量”老青共话好家风展示交流活动。

本次活动得到了全区广大离退休干部的积极响应，先后有35名离退休干部参加征文投稿，讲述家风故事。由区委老干部局精选汇编的《老干部家风赞》一书在活动中首发。新成立的老干部好家风宣讲团成员将分赴杨浦12个街镇进行宣讲。

活动中，青年干部登台，以演讲、小品的方式对好家风故事进行了精彩演绎，赢得全场热烈掌声。一位参加活动的老同志表示，“在创作好家风故事的过程中，我深刻地体会到好家风对带动好风气的影响，在创作过程中，我再次被这些好家风故事深深地感动”。（张盛）

☆静安区暑期主题活动坚持12年受欢迎

暑假期间，静安区关工委组织区关工委顾问、老同志志愿者、关爱子女、贫困家庭子女及部分区关工委成员单位联络员一行赴上海玻璃博物馆，开展“快乐同游助成长，共圆美丽中国梦”主题教育活动。

据悉，开展暑期主题活动是静安区关工委加强未成年人思想道德建设的重要举措，至今已坚持12年。通过邀请老同志与优秀学生代表、自强少年及关爱子女携手外出参观、读书主题演讲、老少趣味运动会等忘年交活动，对青少年进行爱国主义、现代国

防知识、中国梦等教育，引导青少年从老同志身上学习坚定的理想信念、良好的党性修养和宝贵的人生经验。（静关办）

☆嘉定区“阳光话题社”传递正能量



日前，嘉定区委老干部局、区离退休干部党工委在徐行客堂汇举办了“阳光话题社”首期活动暨“阳光话题社”启动仪式。区委老干部局领导与部分离退休干部党支部书记、学习组长、老记协会会员和网宣六合院骨干成员等老同志共同参加活动。

活动中，大家围绕“培育和传承优良的家风”的主题展开了交流讨论。市离退休干部先进个人、嘉定区“十佳乡贤”、退休干部张金龙首先作交流发言，介绍自己家庭“尊老敬老”、“团结和睦”的生动事例，瞿宗亚、潘寿忻、于志锦等老同志畅谈体会，纷纷表示不忘党员身份，把阳光心态传递给广大老同志。

“阳光话题社”是一个为广大离退休干部打造的正能量活动平台，平台每期确定一个老同志感兴趣的话题，开展思想引领、理论研讨、建言献策、交流信息、联谊交友、互相关爱等一系列活动。（徐宏）

☆宝山区关工委举办“中国梦助我成长”演讲比赛



日前，宝山区关工委举办“中国梦助我成长”演讲比赛。经过基层初赛选拔，由各街镇和区教育局关工委推荐的13名中小學生参加了比赛。

参赛小选手们围绕“中国梦”主题，作了声情并茂的演讲，充满对未来的美好憧憬。与会领导向获奖学生颁发了奖状和奖品。（黄爱先）

☆浦东新区周浦镇离休干部爱心助学



日前，浦东新区周浦镇离休干部党支部举行“爱心助学做公益、积极传递正能量”活动，再次向4名贫困大学生发放由15名老干部捐献的帮困助学金6600元。

据悉，该支部从2010年起组织离休干部开展帮困助学活动，7年来，老干部们共捐款6万元，资助贫困学生15名，其中11名大学生已经顺利完成学业。（周离支）

☆新版《脚印——上海老新闻工作者回忆录》正式出版发行

由上海老新闻工作者协会组织编写的新版《脚印——上海老新闻工作者回忆录》日前正式出版。新书发布会暨签名售书活动在“2016上海书展暨‘书香中国’上海周”举行。

上海老新闻工作者协会自1987年成立以来，曾先后编印过八辑《我们的脚印——上海老新闻工作者回忆录》，产生了良好的影响。此次《脚印——上海老新闻工作者回忆录》由上海人民出版社公开出版。全书54万字，收录了102篇文章，从回忆抗战中开展新闻工作的烽火岁月到记述改革开放以来的难忘经历，时间跨度八十余年。

在首发式上，上海老新闻工作者协会副会长、《脚印》主编茅廉涛介绍了该书编辑情况；上海人民出版社党委书记、社长兼总编王为松在会上讲话。作者代表分别发言。

上海老新闻工作者协会会长孙洪康赞扬《脚印》是新闻老战士烽火岁月的青春记忆，是新闻工作者改革开放年代的闪光刻度，是记者伴随重大历史事件带着个人经历的真实记录，是记者生涯中倾注心血的沉甸甸的新闻果实。（老记协）

☆上海邮政创新助老机制践行社会责任

近年来，中国邮政集团公司上海市分公司高度重视为老服务工作，积极搭建为老服务体系、健全帮扶机制、合理运用帮扶资金，努力承担国企的社会责任，营造了浓厚的尊老爱老企业氛围。

2015年，他们完善了市分公司为老服务工作制度，出台了《为老服务工作实施办法（试行）》。从现实利益问题入手，解决了老年人最直接的生活需要，使广大离退休职工共享了企业发展成果，切身体会到了邮政大家庭的“惠老”关爱政策。此外，办法的推出还为走访慰问、健康体检、回娘家，送清凉、送温暖、扶贫帮困等提供了制度保证，完善了“六必访”走访慰问制度。同时，还设立离退休职工扶困基金会，切实帮助困难职工解决了实际困难，为社会和谐稳定做出了积极贡献。（陆旭）

今年是中国工农红军长征胜利80周年，为弘扬伟大的长征精神、缅怀红军将士的丰功伟绩、激励青年一代走好自己新的长征路，上海社科院老干部办公室近日专门访问了雷经天之子雷炳坚，共话雷经天亲历的长征、长征精神和他的信仰坚守。

雷经天是五四时期南宁学生运动领袖，曾在上海通过恽代英接受马克思主义教育并成为坚定的共产主义战士，大革命初期按党的指示任黄埔军校政治部宣传科科长，直接接受周恩来的领导。之后，他亲历我党发动的“三大暴动”即南昌起义、广州起义和百色起义，其中在广州起义和百色起义中起着重要的领导作用，并在百色起义中参与缔造了红七军和左右江根据地。长征到达陕北后任边区高等法院院长，是我党法制事业的杰出领导人和开创者，也是上海社会科学院首任院长。

对父亲短暂的儿时生活记忆已经成为永恒

问：您父亲在您年仅7岁时便离世了，父亲留给了您什么样的印象？

雷：7岁这样的一个年纪，基本的记忆应该已经有了，并且已经能够记事了。但其实从我整个这一生来说，我和我父亲在一起生活的时间是很短的。而对父亲的印象，一方面是很多亲人、战友的回忆，另一方面也是我自己对他的一些印象。从外形上来讲，他是一个身材魁梧、浓眉大

对话雷炳坚： 雷经天的长征

□

上海社会科学院老干部办公室

眼的人，这些从照片中可以看出。父亲主要的精力都放在工作和事业上，当然，他也不是一个只会工作的工作狂，他对家庭对子女还是很关心、爱护的。

问：小时候有没有觉得父亲是一个很伟大的人？

雷：这倒没有，因为我们始终把自己作为一个普通人。所以也没有这种特殊的感受。

两片姜的长征故事和一段深厚的革命友谊

问：讲到您父亲的故事，

其实他的一生与“姜”有着不少的联系。广州起义时，为营救周文雍，他将生姜、辣椒炒成的饭菜送进监狱，吃后发高烧的周文雍在送医途中得以营救；另一段是发生在长征途中，当他多日未进食、体力不支晕倒时，战友的姜使他奇迹般地被辣醒，救回一条性命。《走近雷经天》一书中说是莫文骅把姜塞在您父亲的嘴里。

雷：这个事情因为我们都不是亲历者，《走近雷经天》这本书后有一篇莫文骅写的回忆文章，莫文骅本身是长征的亲历者，文章中是说他把姜放在父亲嘴巴里让他含着的。父亲没有跟我讲过这件事，父亲讲的主要是长征时非常艰苦的条件，吃草根、吃树皮、吃皮带。皮带也会拿来吃，这是真的事情。因为皮带它是牛皮做的嘛，总归也算荤的一种东西吧，红军就把它弄成一小段一小段地煮着吃。而在过草地的时候，父亲差点没有出来。有的也有说是过雪山。莫文骅写的是过草地时，父亲摔了一跤，又冷又饿、浑身发抖、脸色发青，因为当时整个大部队都在过，不可能为了一个人来停下，



正好莫文骅经过，停了下来。长征期间父亲是一个没有党籍的战士。政治上背着黑锅，而身上还背了一口炊事员的大铁锅。在很多人的眼中，他是个犯了错误的人。所幸是莫文骅看到了以后，身上当时正好有两片干姜，就立刻塞到父亲嘴巴里。然后他还从自己行李里拿出一套干的衣服给父亲换上，不然的话，父亲摔在水沟里浑身都湿透了，加上当时气候也很恶劣，又冷又饿，肯定是不行的。父亲后来到北京碰到莫文骅的儿子，一再地说，你爸爸的两片姜救了我一命。所以这是一段很深的革命友谊。

信仰、信念、信心始终在支撑着逆境中的雷经天

问：那您父亲好像曾多次被开除过党籍吧？

雷：应该是三次。第一次对他的影响相对来说要小一些。广州起义以后，当时他在某一个地方参加战斗，后来整个大部队都打散了，他就不得已隐蔽在当地一个老百姓的家里。等白色恐怖稍微缓一些后，他想办法通过化妆，在一个宗教界人士的帮助下，把他作为一个随从带出去了。他参加广州起义也担任了一定领导职务，而广东省委说他是临阵逃脱，就这样给开除了党籍。后来周恩来赶到父亲所在的部队，说明情况后把处分取消了，所以没有承认这个处分，这是第一次。

第二次就是在“立三路线”影响下红七军攻打大城市时，他不同意，给他开除党

籍、撤销党内外一切职务。但父亲仍旧跟着队伍走，实际当时中央也已经在纠正“立三路线”，后来也是慢慢地才把这个案件给“翻”过来了。这次虽然恢复了党籍，但是领导职务并没有恢复，只是做着一般的宣传方面的工作，期间编了一本《火炉》的刊物。父亲刚开始参加革命的时候其实就是搞宣传工作的。他是恽代英介绍入党的，恽代英是我们党的一个很早的领袖人物，也是中国杰出的青年运动领袖。在大革命时期，他培养了一大批青年，参加到共产党的事业当中，而我父亲就是其中的一个。他教导父亲怎么做宣传，再加上我父亲也是大学生，相对来说比革命队伍里其他一些战士文化水平要高，所以他当时主要还是做宣传工作的。

到了江西根据地以后，遇到肃反扩大化。有人说我父亲是知识分子，所以他也差点被杀，也就是在这个时候又第三次把党籍给开除了。负责审他的邓发，是中央红军里面专门管肃反的，巧的是邓发的爱人和我的父亲是很熟悉的，知道我父亲在广西革命时期的情况。所以邓发就把父亲给保下来了。但这一段时间他是没有党籍的，就在邓发手下做一些基础性的工作。之后长征开始，整个红军开始转移，父亲当时是没有职务、没有党籍的。他是1925年入党的，这么老的资历却是一个没有党籍的老兵，而且父亲就一直维持



着这个身份跟着部队打仗。

问：那么，您觉得到底是什么支持着他这一路走下来的？

雷：我父亲最初是一个非常激进的青年，能够成长为一个共产党员，也是恽代英对他的教育。父亲在解放后五十年代的时候写过一篇文章，就是怀念恽代英的，他是父亲的人生导师。所以我觉得，父亲在参加长征的时候，恽代英虽然已经牺牲了，但父亲就是把他作为自己的人生楷模。往大处讲，就是要坚守自己的共产主义信仰，坚持真理，同时也要坚持对革命的信念，还要坚定必胜的信心，所以他才能够并且愿意忍受一时的委屈。其实长征时很多人都劝他别跟着大部队走了，说他留在广西也是一样搞革命，这其实也是可以的。但是他说，我不能这样做。一个是自己的事情没搞清楚、没解决；另外要是留下来了，因他问题而牵连的其他事情就更复杂了。所以他坚持跟着大部队长征。一个信仰，一个信念，还有一个信心，始终支撑着他。

编者按：邓玉平，作为新时期长征精神的代言人，她身体力行长征，亲身感受历史，并将自己重走长征路上的所思所想，融入到“闪闪红星耀社区”主题实践活动，她用自己的言传身教告诉我们：长征精神，永远不会过时！红色精神，需要代代相传。



邓玉平是居住在浦东东方居民区的退休教师，被媒体亲切地称为“新长征精神代言人”。她的父亲邓志云是一名老红军，12岁时就跟着红军进行了长征。受其影响，邓玉平从小就酷爱历史，尤其对红军长征史充满了兴趣。2004年暑假，邓玉平打定了主意，“我学历史、教历史一辈子，何不亲身去感受历史，身体力行地告诉学生长征到底是什么？”

年近60岁的她，一身伤病，拄着拐杖，沿父亲当年的足迹重走长征路。她分别沿着红一方面军、红二方面军、红四方面军、红二十五军、红军北上抗日先遣队等部队的长征路线，十次重走长征路，行程十多万公里。2012年7月，她徒步走过海拔3700米的草地。她还寻访了200多位老红军，记录了长征亲历者珍藏的红色记忆，收集了大量的历史资料。

在外人看来，重走长征路，并且多次重走长征路确实是一段“神奇”的经历。邓玉平却说这只是完成了她的一个夙愿，她说自己更愿意把自己视为一条连接老红军和年轻学子的纽带，“老一辈走了，年轻一辈还太

闪闪红星耀社区

——记“新长征精神代言人”邓玉平

□ 浦东新区区委老干部局

小，我希望成为一条纽带，让红军精神代代相传。”

2011年8月退休后，作为塘桥社区开展“喜迎十八大，争当‘六大员’”活动中教育后代辅导员的代表，邓玉平老师在塘桥社区进行了“闪闪红星耀社区”系列主题实践活动。

为激励教育年轻一代继承和弘扬长征精神，学好知识，报效祖国，邓老师深入社区和学校，开设了《走进长征》历史选修课，举办《今日长征》系列讲座27场，参与人数达10000多人。

2012年5月，在塘桥社区党员服务中心举办了“追寻红军足迹，传承长征精神——邓玉平重走长征路纪实图片展”。经过一个月的集中展览，又深入各居民区、社区学校、联建单位、部队等进行巡展，参观的观众络绎不绝，接待参观者达7000余人。一位观众在留言簿上写道：从一幅幅图片中，使我感受到了红军坚定不移的信仰、充满乐观的英雄气概，亲密团结的高尚品德和向着理想勇敢奋斗的长征精神。它将激励着我在今后的工作中不断进取，努力拼搏。

结合图片展，举办了“追忆红军足迹，传承长征精神”主题征文比赛，吸引了各年龄段青少年的积极参与，共收到自小学至高



中各年龄层征文72篇,《文汇报》《解放日报》等十几家主流媒体争相报道“闪闪红星耀社区”主题实践活动的相关情况,在社会上形成了广泛的影响。

邓玉平,作为“五老”先锋宣讲团的志愿者讲师,由她主讲的“追寻红军足迹,传承革命精神”系列讲座,已陆续在社区各基层组织,联建单位开讲。邓玉平所珍藏的五千多张从未被展示的珍贵照片,也以纪实图片展的形式,在社区巡回展出。

邓老师的长征讲座,纳入2013年首届上海市民文化节内容,在社会上产生了积极的影响。华东师大学生在听了她的长征讲座后,利用暑假重走长征路,用“西行在路上2013”网名,每天发微博。上海一所重点高中的师生们,受她的长征讲座感染,暑假中为大别山贫困学校捐款。

为追寻足迹,传承精神,邓玉平曾与同行的小分队成员于2014年6月15日重走红军入川路。沿着红军80年前的足迹,伴随着中央电视台热播《十送红军》电视剧的乐曲,小分队从大悟四姑墩出发,经鄂豫皖陕川5省,越秦岭、过汉江、翻过大巴山,抵达四川两河口,日夜兼程

20余天,行程1万多里。

小分队首站到达安徽六安市皖西钟书学校,为每一位留守儿童,带去“上海东方少儿爱心小分队”捐赠的学习用品、篮球以及各类玩具;沿途看望了池家春、周明、张秀龙、张天伟、向轩5位老红军和陈苏波老人,送去孩子们捐赠的毛绒玩具和宋庆龄基金会赠送的检测试剂;向红军烈士墓敬献花篮;参观纪念馆,收集相关资料;到中、小学校宣讲长征;所到之处,受到当地党史研究室和群众的大力帮助。7月1日,党的93周年纪念日,小分队在巴中将帅碑林度过,讲长征,忆红军,反响热烈。此行,也是邓玉平10年10次重走红军路。

一路行来,队员们用磨肤炼骨感同身受红军远征的艰难困苦,那段史实已化为不可磨灭的记忆,那份红色基因将世代延续。

她是一个只懂得付出的人,她的学生满天下,所有熟知她的人无一不称赞她的好,即使病魔缠身也未退却过。她是一个接受了别人小小的恩惠,就会以涌泉相报,永远感恩的人。

那个瘦瘦弱弱的身体,用无比的信念,托起了如此大的信仰,在我们的眼里,她是如此的娇弱,又是如此的高大、坚强。





红军在长征中到底有几次会师

□ 姜廷玉

不可否认，各路红军的会师是红军长征史上的重大事件，是革命力量的会合和团聚，是战略转移的胜利，但学者们对于长征途中的会师次数却说法不一。那么，在军史专家姜廷玉眼中，红军长征途中到底有几次会师呢？

第一次会师：贵州木黄会师

1934年9月20日，中革军委指示红6军团“由现地域经青江、青溪、思县到达省溪（今万山）、铜仁、江口地域，然后设法与二军团首长取得联络”。10月4日，中革军委再次电告红6军团“二军团已占印江”，应“迅向江口前进”，向红2军团靠拢。按照中革军委指示，红6军团向江口前进。

10月上旬，红6军团在甘溪陷入国民党军重兵包围。第17师第49团、第51团各一部，在军团参谋长李达率领下，经过9天9夜的艰苦转战，冲破重围，于15日首先

到达黔东根据地之沿河地区，与红3军（红2军团）一部会合。10月23日，红6军团主力到达黔东印江县木黄。24日，贺龙、关向应率领红3军主力及李达所率红6军团一部从芙蓉坝、锅厂到达木黄，两军胜利会师。26日，红3军、6军团在四川省酉阳县南腰界举行了隆重的会师大会。会后，红3军奉中革军委电令，恢复了红2军团番号，贺龙任军团长，任弼时任政治委员，关向应任副政治委员。

第二次会师：江西重溪会师

1934年7月初，国民党军向中央苏区中心区域开始全面进攻。中共中央和中革军委为了摆脱中央苏区第5次反“围剿”的困境，减轻敌人对中央苏区的压力，决定以红7军团组成抗日先遣队，北上闽浙皖赣边地区。7月6日晚，以红7军团组成的北上抗日先遣队6000余人，在军团长寻淮洲、政治委员乐少

华的率领下，从瑞金出发东进，经过长汀、连城、永安，进入闽中地区。

10月15日、21日，中革军委两次电示北上抗日先遣队转移到闽浙赣苏区整顿补充。遵照中革军委命令，北上抗日先遣队进入闽浙赣苏区，并于11月初在江西葛源以北重溪同红10军会合。接着，根据中革军委11月4日命令，北上抗日先遣队同闽浙赣苏区的红10军及新升级的地方武装合编，成立红军第10军团，刘畴西为军团长，乐少华为政治委员，继续担负抗日先遣队的任务。

第三次会师：四川懋功会师

1935年6月8日，中共中央和中革军委发布指示：“我军的基本任务是用一切努力，不顾一切困难取得与四方面军直接会合。”当日，中央红军占领芦山，接着翻越了第一座大雪山——夹金山，向懋功前进。

6月12日12时，红一方面军先头部队红1军团第2师第4团在夹金山、达维之间与红四方面军第9军第25师第74团胜利会师。红四方面军转交了张国焘、陈昌浩、徐向前给中央的信，信中说：“我们先头团已于8日攻占懋功，大部队正在向懋功开进，先头部队向达维开进，对敌军筑工事、警戒，掩护你们会合。”6月18日，中共中央由达维出发，抵达懋功。

第四次会师：陕西永坪会师

1935年9月初，红25军进入陕甘根据地，7日，到达保安县的豹子川。由于红25军政委吴焕先在甘肃泾县四坡村战斗中不幸牺牲，中共鄂豫陕省委决定徐海东任军长，程子华任政委、代理鄂豫陕省委书记。9日，红25军到达陕西永宁山，同中共陕甘党组织取得了联系。

1935年9月15日，红25军到达陕西延川县永坪镇。16日，刘志丹率红26、红27军到达永坪镇，3个军胜利会师。

第五次会师：陕西甘泉会师

1935年9月18日，中共中央和中革军委率领红一方面军主力到达甘肃岷县以南的哈达铺。红一方面军主力在此正式改编为中国工农红军陕甘支队，彭德怀任司令员，毛泽东任政治委员。9月27日，陕甘支队占领了通渭县榜罗镇，中央政治局常委在此召开会议，正式确定落

脚陕北。会后，陕甘支队越过六盘山，于10月19日进抵陕甘根据地的吴起镇（今吴旗）。

11月2日，中共中央率领陕甘支队先头团，进驻陕甘边苏维埃政府驻地甘泉县下寺湾。11月3日，在富县以北地区召开欢迎中央红军到陕北大会。同日，中华苏维埃共和国中央政府决定成立中国工农红军西北革命军事委员会，西北军委宣布恢复红一方面军番号，红15军团（军团长徐海东）编入红一方面军建制，红一方面军司令员彭德怀，政治委员毛泽东（兼）。

第六次会师：四川甘孜会师

红6军团翻越雪山之后，于1936年6月3日到达理化以南甲洼地区，同前来迎接的红32军会师。为了迎接红2、6军团的到来，红四方面军总部曾专门对部队进行了动员和布置，要求部队大力开展迎接红2、6军团的组织准备工作。红四方面军各部队广泛地进行了迎接会师的政治动员和各项准备工作，热烈展开了赶制慰问品的活动。

6月30日，贺龙、任弼时、关向应率领2军团到达甘孜附近的绒岔，与红四方面军第30军先头部队会师。7月1日，红2、6军团齐集甘孜。7月2日，红2、6军团与红四方面军在甘孜召开庆祝会师大会。

第七次会师：甘肃会宁会师

1936年10月7日，红四

方面军第4军一部到达会宁，与红一方面军第73师胜利会合。10月8日，红四方面军的先头部队第10师，与红一方面军的第1师在甘肃会宁的青江驿、隆德的界石铺胜利会师。9日，红军总部及红四方面军总指挥部进入会宁城。

10月10日，为了避开敌机的袭扰，红一、四方面军于10日黄昏在会宁文庙举行了规模盛大的庆祝会师联欢大会，朱德、张国焘、徐向前、陈昌浩、陈赓出席了大会。在会上，宣读了党中央的贺电，徐向前、陈昌浩、陈赓分别代表红四方面军和红一方面军互致祝贺。由于张国焘错误路线的干扰，红一、四方面军于1935年9月在茫茫草地中痛苦分离后，经过一年的艰苦奋斗，又在黄土高原的会宁城胜利会合。两军战友按捺不住激动的心情，悲喜交集地互相拥抱，互致问候。

第八次会师：将台堡会师

正在北进途中的红二方面军指战员闻知红一、四方面军已在会宁会师的消息，加快了行军的速度，以求早日分享大会师的欢乐。10月22日，红二方面军总指挥贺龙、政委任弼时率总指挥部到达隆德将台堡，同红一方面军主力胜利会师，贺龙、任弼时、关向应、王震、左权、聂荣臻在这里亲切会面。两军在将台堡召开了规模盛大的联欢大会，欢庆胜利会师。



长征路上的红军电台

□ 唐黎标

在长征队伍中，有一支部队承担着党中央“耳目”的角色，他们就是通讯部队。有了这支部队，党中央和毛主席就能更好、更及时、更准确地获知敌情，做出正确的指挥判断。正是具有如此重要的作用，这支部队成为敌人千方百计想要打击、俘获的目标。为了不让敌人的企图得逞，这支部队有了一个严酷的工作守则：“人在密码在，人亡密码亡”。多少战士用鲜血践行了誓言，以至于蒋介石都不得不为这支部队的品格折服。

一部半电台起家

1930年12月，蒋介石纠集了10万重兵对红区进行第一次“围剿”。国民党虽然在兵力和武器上比红军都明显占优势，但是对红军的第一次大“围剿”还是彻底失败了。

在龙冈战斗中，红军大获全胜，缴获了许多战利品，其中包括枪械、弹药和一部电台。因为在此之前红军队伍中没有电台，红军战士也不认识“电台”为何物。出于对敌人的仇恨，这名红军战士捧起电台一摔，零件散落一地。这部第一次缴获的电台，被摔成了只能听不能发的“半部电台”。虽然是半部电台，但毛泽东和朱德还是非常高兴，因为有了这半部电台，红军就可以收听敌人的情报和国民党新闻了。有了这次教训，毛泽东向各部队下了“不能随意破坏战利品”的命令。红军在龙冈获胜后又乘胜追击，在宁都战斗中再次缴获了一部电台。这部电台被完好无损地上交到了红军总部。这就是红军“一部半电台”的来源。

之前，红军作战还是沿用比较原始的方

式，这已经不能适应当时战争的需要了。毛泽东对组建红军电台非常重视，1931年1月中旬，红军利用缴获的“一部半电台”组建了红军第一支“无线电队”。红军组建“无线电队”是非常机密的，这“一部半电台”一直交给红军特务连管理。由于国民党尚不知道红军也有了无线电台，所以敌人在无线电通信中基本上没有采用保密措施，敌人的一切军事行动都被红军了如指掌。红军有了自己的无线电台后，作战布兵更加灵活机动，大大减少了伤亡人数。红军特务连把电台看作比自己的生命还重要。

长征路上的红军电讯员

1931年1月，红军组建无线电台后，周恩来便在上海同时秘密组建了无线电人员培训班。当时前苏联的无线电侦破和保密技术非常先进，毛泽东委任周恩来去苏联求助组建无线电培训班事宜，得到了苏联共产党的支持。正是有了苏共的支持，中共秘密培训出来的无线电人才比国民党的无线电人才更加出色。中共在上海培训出来的电讯人才源源不断地被输送到红军部队中。红军无线电台组建一年后，无论是发报还是截取敌人情报方面都有了很大的进步。有了秘密无线电台，毛泽东在指挥红军作战时更加灵活机动。

遵义会议后，毛泽东高瞻远瞩地决定带领中央红军向西转移。长征开始后，国民党的“固定位置作战”失去了作用。红军每天都在行军中，而当时国内还没有建立有线电话网络。蒋介石不得不借助无线电台来发送情报，下达作战命令。

红军为了躲避国民党的围截、围攻和围剿，我红军电讯人员把主要精力放在了“破译敌人密

码”上。每一次都能巧妙地化解蒋介石的围剿。红军电讯员是通过严格考核和选拔出来的优秀红军战士，他们每天背着无线电台行军，无线电收发机是比自己的生命还重要的东西。在大风大雨恶劣天气下行军，红军电讯员宁愿自己淋湿，也不能让无线电收发机沾到半点雨水。红军电讯员个个都是身手了得的年轻战士，万一作战失利面临着被俘，红军电讯员所做的第一件事就是毁掉发报机，烧毁密电码，然后与敌人同归于尽。正是有了这些无比忠诚的红军电讯员，蒋介石虽然掌握了一些红军行军的蛛丝马迹，但自始至终未能实现消灭红军于长征途中的计划。

神秘的红军“军委二局”

红军胜利到达陕北后，毛泽东曾感慨万分，他说：红军长征的胜利，红军“军委二局”功不可没。“军委二局”是毛泽东亲自领导的我军重要的技术侦察情报部门。说到这里，我们不得不提一提曾希圣同志。曾希圣是湖南兴宁（今资兴）州门司镇人，出生于书香门第，他是个读书用功，有着强烈民族感的青年。曾希圣是黄埔军校毕业生，毕业后毅然决然地参加了革命。他深受毛泽东信赖，是“军委二局”的第一任局长。曾希圣是红军情报技术侦察的创始人，早在1931年，曾希圣就有破译敌人密码攫取重要情报的设想，他的这一设想得到了毛泽东和周恩来的支持。为此，曾希圣一心一意扑在破译敌人密码的工作中，经过艰难的探索，终于掌握了破译国民党无线电台密码的一些技巧。

1935年1月，红军进入四川后一度陷入强敌包围中。为了扭转战局，红军发起了土城战役。土城战役是红军与国民党军打的一场恶仗，在土城战役打响前，曾希圣在破译敌人无线电密码时发现，敌人对红军的合围有一个不大的口子没有合拢，这个口子就是蒋介石亲自坐镇指挥的贵阳。摸清了敌人的虚实之后，毛泽东带领红军从敌人包围的空隙成功突围，最终脱离了险境。土城战役是中央红军的生死之战，此后，毛泽东亲自掌管“军委二局”，利用曾希圣破译密码掌握的重要情报，接二连三地取得了运动战的胜利，使红军走出了困局。

红军到了贵州与四川南部接壤的赤水河时，蒋介石派周浑元和吴奇伟两员大将，率领国民党六个师向赤水河逼近。当时的红军正处于人疲马倦之时，如果与敌军交战，就是能把敌人打败了，红军也不可避免要损兵折将。蒋介石派遣周浑元和吴奇伟率兵攻打红军的情报是“军委二局”截获的，曾希圣深知，这是一场对红军极为不利的战斗，如果正在渡河的红军遭遇敌人的强攻，红军将会付出惨重的代价。怎么办？得知这一情报后的毛泽东也是忧心忡忡。曾希圣想，既然蒋介石发电报派遣周浑元和吴奇伟攻打赤水河，那么何不利用红军掌握敌人密码和电文格式，冒充蒋介石再发一份假电文呢？曾希圣的大胆设想得到了毛泽东和周恩来的首肯。于是，曾希圣冒充蒋介石又给周浑元和吴奇伟发电报，将敌人两个纵队的主力调开。曾希圣冒充蒋介石的假电报发出后，不知内情的周浑元和吴奇伟，果然把主力部队向泮水和新场方向开进，红军安然渡过了赤水河。红军四渡赤水，曾希圣利用熟知敌人密码来破译敌人军情，对敌人的行踪了如指掌，让红军在前来围剿的国民党军队的空隙间灵活穿插，让国民党军扑不着，打不到。

红军四渡赤水后进入云南，蒋介石又调兵遣将围剿红军。1935年初夏，蒋介石调派万耀煌攻打红军。可是，万耀煌想保存实力，不愿意孤军深入尾追红军。于是，他就发电报向蒋介石谎报军情。万耀煌向蒋介石谎报军情的电文是5月4日发出的，而此时红军已经到达金沙江边。毛泽东充分利用了万耀煌和蒋介石“同床异梦”的矛盾，争取到了宝贵的转移时间。当蒋介石于5月10日重新发电报要万耀煌“围剿”红军时，红军已经全部胜利渡江。蒋介石随即命令国民党中央军、滇军、川军配合，一定要把红军消灭在大渡河畔，结果这一情报又被“军委二局”破译，毛泽东利用掌握的情报，放弃原来“用船只渡江”的计划，抢先在泸定镇夺取“泸定桥”，跳出了几十万敌军的包围圈，让蒋介石消灭红军的计划再一次化为泡影。

红军的八角帽

□ 刘欣

红军从井冈山跑到延安之后，全世界都震惊了。前有堵截，后有追兵，再加上激流险峰，雪山草地都挡不住这支装备简易的部队。1936年，美国记者斯诺将毛泽东那张著名的军装照发表之后，配着红心的八角帽顿时名扬世界。

而红军的帽子，全都是一样的吗？第一方面军和第四方面军在懋功会合后，第一方面军的士兵称第四方面军的士兵为“大脑壳”，四方面军的士兵称一方面军的士兵为“小脑壳”。这是为何呢？同样是红军，军服怎么会有差别呢？红军的军服究竟是怎么来的呢？

在中华苏维埃共和国成立之前，红军其实没有一点军队的样子。着衣五花八门，千奇百怪。

部分将士穿的是摘掉领章帽徽的旧军服装，有不少人穿的则是工人装、农民服等。更滑稽的是，一些士兵因为实在没衣服，居然穿着女人装，花花绿绿的，非常滑稽。有些部队缴获了一些布后，按着留苏回来的人描述的样子，根据苏联的军服制作了自己的服装，帽子样式就是著名的列宁帽。这支军队，一旦开出去，完全就没有一点正规军队的意思。

1931年11月，中华苏维埃共和国成立，红军学校在瑞金成立。1932年初，川军名将刘伯

承担任校长，他曾在苏联伏龙芝军事学院就读。他在四川的时候，就有军神的称号。其军事综合素质非常高，而且治军也很严格，在红军中有着极高的声望。

刘伯承担任校长后的第一次出操，五花八门的着装，就把他吓了一跳。除此之外，没经过任何正规军事训练的部队，连队列都站不齐。

队列的问题，可以慢慢地训；解决服装问题，迫在眉睫。为此，刘伯承找到学校的俱乐部主任赵品三说：“学员的着装太乱了，现在已经立国了，可以有条件制作统一的服装了，听说你多才多艺，还是个能工巧匠，为学校制作了许多教学模型，你就负责给设计一套校服吧！”

赵品三随即便答应了。

赵品三在设计的时候，主要参照了苏联红军的军装，衣服采用套头紧口的样式。到设计帽子的时候，突然发现没法照搬了。布琼尼式的苏联军帽根本不适合我国的南方气候。

学校中一些学院自制的大八角帽，很不适合中国人的身材和脸形。就为了设计出一顶合适的帽子，考虑来考虑去，画了许多张草图，都不满意。

最后，他将八角帽的帽型缩小，改成小八角后，突然发现精神了很多。这一改，使得帽子与中国人的身材和脸形非常般配。草图出来之后，赵品三找到了负责总务的杨至成，希望他能提出些建议。

杨至成看了赵品三画的草图之后，非常赞成。很快，杨至



成便买来了布料。赵品三亲自剪裁成型，然后自己手工缝制，并缀上了一颗红五星。裁缝按照他设计的样子，把军服送来之后，他按照苏联军服的样子，又在领子上缝制了两只红领章。

衣服的样衣做好之后，他就找来学员试穿。学员穿上之后，反映说紧口套头很不方便，而且也不适合我国南方的气候，于是又改成了开襟敞口。按着学员的意见，改过之后，先做了几套，让几位学员穿上之后请刘伯承审定。刘伯承校长看过之后，非常满意，立即指示杨至成就照此样子给全校教职员、学员每人做一套。

军校学员的着装很快就引起了总部首长和各部队的注意。很快，中央苏区各部队便纷纷效法红军学校，穿上了同样制式的小八角帽新式军装。

第四方面军当时并不在中央苏区，远隔千里，压根就不知道中央苏区的军服改造。红四方面军的衣服颜色整体更深一些，帽子依然还是大八角帽。

红一方面军和红四方面军会师之后，两支部队帽子上八角的大小就成了最显著的区别。“大脑壳”和“小脑壳”的称谓也就这样产生了。

王定国老人是唯一健在的经过二万五千里长征的百岁女红军，是中共五老之一谢觉哉的夫人，今年已103岁高龄。长征途中，王定国所在的红四方面军3次穿越草地。每到一处，她和剧社的同志们都顾不上休息，到战士们中间教唱歌曲、排演节目。

比敌人的枪炮更可怕的是饥饿

王定国，原名王乙香，1913年出生在四川省营山县一个贫苦农民之家，父亲病逝后，母亲不得不卖了弟弟安葬父亲。为了支撑家里的生活，她被卖给人家做童养媳。1931年，她的家乡川东地区地下党活跃，王定国放了脚、剪掉辫子，毅然参加了营山县苏维埃的工作，当了营山县妇女独立营营长。1933年，王定国参加了红四方面军，1935年调到省委领导的新剧团（后改为红四方面军总政治部文工团）工作。

1935年1月，为策应中央红军作战，红四方面军西进，开始长征。1935年3月，红四方面军于塔山湾主渡口打响了强渡嘉陵江的战役，几万名红军分批乘船开始渡江。当时，王定国就在其中的一条船上。在国民党部队的层层拦截和48架敌机的狂轰滥炸下，王定国眼看着身边的很多战友牺牲在江中。但是，英勇的红军将士以大无畏的英雄气概，前仆后继，奋勇向前，强渡成功。

强渡嘉陵江后，在绵延两万多里的长征路上，王定国感到比敌人的枪炮更可怕的是饥饿。由于国民党的反动宣传，沿途老百姓都离家逃跑，将能吃的东西都藏了起来。走在前面的部队把沿途能吃的都吃了，后面的部队就没法找到食物。很多红军战士被活活饿死在路上，饥饿也使王定国骨瘦如柴，当时她的体重还不到25公斤，随时可能倒下。

百岁女红军

□ 余 玮



漫漫长征是她顽强生命力的源泉

在艰苦的行军中，每到一处，王定国和剧社的同志们都顾不上休息，到战士们中间，教唱歌曲、排演节目。在翻山越岭的时候，他们从队头走到队尾，用激越、诙谐的快板和歌曲，鼓励大家克服困难。

红军第一、四方面军在懋功会合后，经两河口来到毛儿盖，作短时间休整。休整期间，两个方面军的战友互相慰问。王定国随剧社到红一方面军驻地慰问演出，演出之后，听说周恩来正在生病，王定国等剧社各股长跟随剧社领导前去看望。虽在病中，周恩来仍和大家亲切交谈，夸奖剧社同志说：“你们剧社这些女孩子又行军，又打仗，又演出宣传，真是不简单！”

随后，王定国一行又去看望了挨着周恩来住的毛泽东，毛泽东用藏民的木头碗泡“茶膏”招待大家。所谓“茶膏”就是将茶树上最好的嫩芽做茶叶，老叶子做茶砖后，把剩余的筋筋络络捣碎熬制而成的。在长征路上条件艰苦，毛泽东只有一点儿茶膏喝。话题转到演出上时，毛泽东说：“你们演的剧里，刘湘投江了（刘湘是四川军阀，剧社当时演的剧目有一出叫作《刘湘投江》），可是演戏只代表人们的心愿。别忘了，刘湘还没死。反动派，你不打，他是不倒的。刘湘也是不会去跳河自杀的。”王定国等人听

了，连连点头。

长征途中，王定国所在的红四方面军3次穿越草地。当时，长征的队伍中还有一个有趣的现象，走在前面的不少战士的背上都写着字，而且每个人背上的字都不一样。原来，在参加长征的战士中，不少人出身贫穷，没有机会读书。于是，在漫长的行军途中，聪明的红军战士想出了这种识字怪招。当时，王定国也不识字。于是，她一边行军，一边学文化。在长达一年多的行军途中，王定国竟然认了不少的字。

当时，毛泽东烟瘾很大，在艰苦的长征路上怎么可能找到烟叶呢？王定国和同志们就找一些没有毒的树叶子，背在背上甩干，然后给毛泽东当烟叶抽。在王定国的印象里，毛泽东长征路上不骑马，和大家一样徒步走路，一路上抽着战士们为他卷的树叶香烟，和战士们说笑着，毛泽东的乐观也同样感染了王定国，让她更加坚信脚下的征途。

1936年，红四方面军要翻越海拔4000米以上的雪山，那里空气稀薄，终年积雪。到达山顶的那个晚上，王定国和战友们互相挤着睡着了，但人太多被子盖不着，王定国醒来后，发现自己的脚趾冻僵了，她拿手一摸，脚趾竟然一下子断了。王定国把伤骨磨平，包扎起来，仍跟随在长长行军队伍中。1936年10月，她跟随队伍到达甘肃会宁，同中央红军胜利会师。

会师以后，艰苦的征途并未结束。10月下旬，红四方面军总部及3个主力军组成西路军，奉命西渡黄河执行宁夏战役计划，打通“国际线”。王定国所在的前进剧社随部队西征，向河西走廊挺进。

与谢觉哉喜结良缘

抗战爆发后，中国工农红军改编为八路军，党中央在兰州建立了八路军办事处，由谢觉哉出任党代表。根据毛泽东和朱德的指示，谢觉哉一到兰州便着手进行营救西路军失散人员的工作。受谢觉哉委托，在兰州和

河西走廊各县有一定社会基础的传教士医生高金城来到张掖县，开设了一所福音医院，为中共营救和收容西路军失散人员提供掩护。

接着，高金城以医院救护伤员的任务重为由，亲自出面向敌旅长韩起功借出王定国等7名红军剧社人员到医院当护士。在高金城帮助下，王定国等立即开展秘密接应西路军被俘人员的工作，福音堂医院也成为张掖县秘密党支部的秘密联络点。此后，由于营救活动引起敌人的怀疑，王定国等人的人身安全受到威胁。当年9月，在秘密党支部的帮助下，王定国踏上了去兰州的路途。

在兰州八路军办事处，王定国见到谢觉哉，发现自己认识他。

原来，1935年6月，红一、四方面军在懋功会师。王定国所在的四方面军与中央机关纵队一起住在雪山下的藏族寨子卓克基，两个方面军都在为过雪山做准备。有一天，王定国和剧社的几个战友正在山坡下休息，一位留着胡子的老同志拿着一包衣服向王定国走来。“胡子”微笑着对王定国说：“小同志，请你帮帮忙，要过雪山了，请帮我把两件单衣合起来装上羊毛，缝成一件羊毛衣。”王定国答应缝好明天给他送去，“胡子”一个劲儿地说“谢谢”：“我叫谢觉哉，就住这山坡上，是一方面军干部休养连的。”第二天，王定国去送衣服的时候，谢觉哉远远地招呼她，接过羊毛衣反复看着说：“谢谢你，缝得很好。”告别时，他还特地嘱咐王定国要多准备一些辣椒，可以御寒。

这时，谢觉哉也认出了这个在长征途中替自己缝过羊毛衣的姑娘。1937年10月，在组织上的安排下，在同志们热心张罗下，在兰州“八办”简陋狭小的平房里，王定国与谢觉哉幸福地结成了一个革命家庭。从此，从兰州、延安到北京，王定国几乎一直在谢觉哉身边工作。



故乡的柿树

□ 丁 冉

在老家院子里，挺立着一棵柿子树。那是六年前的冬天，父亲的一位老友送来的。当时的院子里没有树，能熬过寒冬的几盆花也是屈指可数，柿树就像个孤单的孩子，在寒冬里瑟瑟发抖。

春来日暖，绿叶润地。一个晴好的午后，我侍弄花园，抬眼间，一簇绿扑入眼帘，明亮亮的。原来那是小柿树顶芽上突起的嫩枝，正在努力地向上生长，饱胀的叶芽紧附其上，肥肥的，泛着绿的光泽。我忽然觉得，它是在对我笑呢，就像小孩子红红的唇白白的牙对我咯咯地笑一样。

柿树在第三个年头开始挂果。这一年，它的长势继续突飞猛进，新发的顶枝没多久就到达了二楼的阳台。起初，树枝的腋间现出几点黄黄的小花，绿叶的映衬下，仿佛几点闪烁的星。不久花谢了，果叶同色，一样

的翠绿。小柿果隐没在叶间，没有谁去注意它。直到秋风一起，柿叶落尽，才猛然发现有几颗灿灿的柿果挂在枝头，好像在给家人献礼一般。

又过了一年，柿树碧叶间的小黄花可称得上繁星点点了。深秋，胭脂色的柿叶落尽时，红红的柿果挂满枝头。妻端来小竹筐，我搬了木梯，爬到高处，采摘我们的满筐喜悦。等到放熟软了，品尝，蜜甜蜜甜，我觉得比水果摊上买来的口味好多了。树上还特意留下几颗，一直到春节，那喜庆热烈的红灯笼样的果子还在枝头挂着呢。

小时候，老家的屋后也有棵柿树，据说为曾祖手植，很有些年头了。每当秋风起来，柿叶落尽，枝头那红红的柿果格外诱人。那时我小，爬不上高大的柿树，站在树下，瞅着红红的柿果，只能眼馋。每到这时，

总是二哥来帮我。二哥特猴——老家称惯于爬树上房捣蛋的孩子叫猴——只见小二哥脱了鞋子，光了脚板，抱住树干，撅起屁股，噌噌噌，片刻工夫就到了树上，啪喳啪喳，一会儿就把几个布褂兜塞得满满当当，又哧溜哧溜滑到地上。下树时，布兜里会有几个柿果探头探脑掉下来，我就屁颠儿屁颠儿去捡拾，回家放好捂起来。过上几天，柿果变软乎了，散发出蜜蜜的甜味，取出来，拿到院子里，揭了薄薄的柿皮儿，暖暖的太阳下，小哥俩吸溜吸溜地尽情品尝柿果的甜美。在那吃食极度匮乏的年月，柿果成了我们难得的甜点，那甜蜜的汁液也甜蜜了我童年的记忆。

今年的柿树挂果喜人，三五抱成团，可用“累累”来形容了。时至今日，累累的柿果灿然挂于枝头，就着晶莹的月光，我不禁咀嚼起那难忘的味道。

家有“后花园”

□ 金洪远



笔者居住的小区斜对面是草木葱茏、鲜花盛开的虹口公园，说句并不夸张的话，哼上一支小曲即可轻松抵达，有朋友就点评：这莫不是此地居民的“后花园”嘛。尽管鲁迅公园这个名字是1988年就已经正式变更了，但是居户还是习惯叫它虹口公园，不用猜，准是老虹口人，改口也难。

后花园的景色一年四季都很美。尤以春秋最佳。春天，虹口公园的樱花盛况，吸引了众多游客纷至沓来拍照留影。但其实，除了樱花烂漫，绯红如轻云外，沐浴在晴日丽阳下，园内万木枝头含苞蕾，梅花、樱花、茶花、紫荆花、紫玉兰、二月兰、迎春花争艳斗芳，竞相绽放，恰似一片偌大的花海；而甜爱湖畔的细长柳丝，随风舞动。

清晨无疑是赏花的最佳时段，这当儿，游客稀少，全然没有周末人挨人，吹拉弹唱的闹猛，因为是“后花园”的主儿，所以可以悠然自得地在白如雪、红如霞的花丛中惬意地散步，尽情地观赏或粉红或黄澄澄的一大片花，竟然是这么养眼！你可能从来没有想到这两种颜色搭配也会这么美妙和谐。属于绝配！不仅游客，就连上班族也放慢了匆

匆赶路脚步，时不时举起手机去捕捉这一幅幅别致的画面。好花人人爱，只能从心里点赞一句：识货的朋友！

因为是“后花园”，居民享受近水楼台之便利也是显而易见的。在微风的吹拂下，许多老人结伴倘佯在五彩缤纷花的海洋里，任由飘落的花瓣，飘满一身竟木然无知。那一脸的喜气会让人不由自主地想起电视剧的片名：“幸福像花儿一样开放”。爱美之心人皆有之，不管是东方和西方，公园对面的外国语大学的留学生仗着便捷的地理位置，呼朋唤友在花丛里嬉戏游玩，这些小老外会友善地向着游客微笑示意，是的，身处后花园的居户，在春风里散散步，在阳光下欣赏美丽的花朵，和大自然来一番亲密的接触，心情自然好。真的是太棒了！

家有“后花园”真好！居家的花架上，石腊红、蟹爪兰、月季花开得轰轰烈烈，闲暇时和左邻右舍结伴到虹口公园散步健身，从心底里为当初的明智置业喝一声彩。倘佯在五彩缤纷的花海中，竟会觅得打油诗一首：若要心情好，公园去拍照，身在花海里，幸福指数高。



茄子飘香入肴来

□ 郁建民

记得小时候，我就特别喜欢吃茄子，这舌尖上的嗜好至今都没改变，似乎恰好印证我的饮食习惯还是很传统的。日本有一部动画《茄子》，是宫崎骏徒弟的作品，曾一举夺得柏林影展金熊奖和奥斯卡金像奖……“漫画和动画中的每节故事完结前，都会和读者、观众分享一些关于人生、青春、幸福和爱的哲理，把科幻作品升华到哲理的境界”——其实茄子也更是一种生命，有血有肉地立在我们的生活之中……茄子平凡地生长在农家地头，用紫色的花朵装点一个炎热的夏季。

下乡插队时，生产队长给了一块自留地，我们种上些茄子，栽上些茄子秧苗，浇灌施肥，捉虫松土，只为看着它一点点长大，开出紫色的小花，然后会长出拇指大小的萝卜头似的果实，一点点再伸长成细细长长的条条，这就是茄子，有时它长的笔直笔直，有时会扭扭曲曲像个弯钩，紫色的外皮，鲜嫩鲜嫩，油亮油亮，看着煞是喜人，待它长到尺把长的个儿，就可采下来食用了。

茄子营养丰富，紫茄皮中还含有丰富的维生素E和维生素P。果肉组织中因含有生物碱生时略带有涩味。中医认为，茄子味甘，性寒，有散血瘀、消肿止痛、治疗寒热、祛风通络、止血等功效。近年来通过现代研究发现，茄子还有很多保健和治疗作用。

茄子是有文化品位的，刘姥姥进大观园就说过：“花儿落了就结个大倭瓜”。茄子的乡土情韵点缀在经典名著《红楼梦》之中，有了一种脱俗临风的感受。梁实秋也在《雅室谈吃》中写到茄子，他的油炸蒜末茄、茄掺果酱面，我也尝试着做过，果然先生的创意妙不可言。古人袁枚在随园食单中介绍茄子做法：滚水泡去苦汁，晾干油炸，然后烹食。茄子深受各地人们的欢迎，在吃的方面形成许多习俗和文化：广州人喜欢茄子的软熟细腻，香港人把咖喱放到茄子里享用，意大利人把茄子切成薄片放在千层饼里，还听说在北美，外国人在中国人开的饭馆吃了鱼香茄子，兴奋得鸣里哇啦地手舞足蹈起来。茄子的做法有千

万种：咸鱼茄子、千张茄子、毛豆烧茄、鸡肉茄子……

母亲常做的一道茄子菜，味道是不错的。她将茄子切成片，用油煎两面至黄，佐上辣椒蒜五香粉，浇上一勺豆酱略焖片刻，我很喜欢吃。茄子片、茄子丝清炒也不错，却不要勾芡，多放些油为上。有一道懒人茄子菜是这样做的：将茄子蒸或煮熟烂皆可，然后炼油煎，用锅铲将茄子拍烂，放很重的蒜蓉，喜味重者可佐酱油，清淡者就让其保持原色。而将茄子切条蒸烂再投入油锅爆炒，浇上辣椒油也极其不错，原色原味，味道醇厚。如是不喜欢吃油的人，当然另有高法，削去茄子皮，切丁，放少许色拉油略炒，即投蒜蓉和红辣椒丝再炒一二，随即勾芡。这茄子赏心悦目，清淡中保留茄子原味，嫩滑可口，是为女士之菜。茄子烧肉自是不错，也可以做汤，惟一注意的是，在茄子没有让汤汁入味之前，不可放水去焖，否则茄子生硬，且有水气，这样的茄子烧出来会让人摇头。茄子飘香入肴来，是夏日里餐桌上的一道美食。





就 画 论 画

□

陈
志
军

一副好画，只要你两眼接触到它。它就会使你眼睛一亮，紧紧地拽住你，让你一看再看，离不开、放不下，像俊男看美女一样，紧紧盯住，恋恋不舍，即使放下了，它也会久久依偎在你心灵深处，如影随行。不论多少年，你也忘不了它。

我就曾在解放日报朝花版上看到一幅富有艺术性、思想性的好画，极具深意。我是一名抗战老兵，今年92岁，爱画画。此画深深触动了我的神经，心情久久不能平静。

画面表达一名老战士在清明祭扫烈士墓时的情怀。一名老战士在夫人手推车的推动下，来到烈士墓前。怀旧情思，凝思良久。他慢慢回忆起战争年代与战友们并肩冲锋陷阵的情景。刹那间似乎又隐

隐约约地听到冲锋号的召唤。他非常激动。他的使命感在激励着他，他突然要站起来，奔赴前线。在要站未站起的一瞬间。作者深刻地揭示出主人公的内心世界，他认为对付不义之战，只有用正义战争手段消灭不义战争，才能保卫世界和平。他热爱党、热爱人民、热爱和平的情怀，被作者刻划得淋漓尽致，充分完美。此情此景十分感人。

这幅画好就好在作者抓住这一瞬间（细节）用艺术性、思想性来表达人物灵魂深处的思想感情。这样的画，没有长久的艺术“修炼”是绝对画不出来的。

怎样“修炼”呢。有些人画了一辈子的画，只在技术上追求，山呀水呀，树呀路呀，花花草

草、红红绿绿。虽在展出时能博得人们一时的眼热，但都是雨前闪电，一闪而过，很少给人留下深刻影响，以致转身就忘。有位画家曾说过，画画一事，不在技术、色彩。重在作品的思想，思想是作品之“魂”。有了“魂”作品必然耐看耐读，也经得起品味，引人入胜。好画是怎么画出来的呢，是靠作者常年累月读书、思索、寻寻觅觅、孜孜以求，修炼出来的。

有些人把事情看得极简单，认为只要天天画就行了，读书、游历是浪费时间。其实古往今来，真正有作为的画家都是在传统中摸爬滚打，在现实生活寻寻觅觅中，才得以升华的。

读书获智慧，苦思得佳作。



恩阳：宁静的红色古镇

□ 许永强

依巴河支流而建的小镇恩阳距离巴中市17公里。古镇老街纵横，高低错落；巷子幽幽，古道深深，青石街面；木质门墙，雕花格窗，青瓦屋顶。铁匠铺子里弥漫的金属味道，恩阳特产提糖麻饼的脆香，剃头匠修面的刀片飞舞，打扮精致的老妪认真地穿针引线，绣着红布鞋……一切美得如此协调。

不大的古镇里共有三街二十八巷，在老街的两侧，随处可见各种风格的亭台楼阁、雕梁画柱、四水归堂等百年以上的稀罕古建筑。这些古建筑为木结构穿斗，竹篾土夹墙，方窗窗棂。现存的窗雕多数分格类，如意格，什锦嵌花格，雕刻鸟兽花卉，形神各异。如蝙蝠窗格，寓意对生意兴隆和生活幸福的追求。多家窗雕精美雅致，不难看出，它们是经能工巧匠精心设计，分件雕琢成型后，镶嵌于固定的位置，入槽合缝，构成了精美的浮雕，既造型美观，又井然有序，堪称是川东北民间建筑木雕艺术的精品。一栋栋典型的川北民居，见证了古镇过去的繁荣。

古镇的上正街和下正街，是红军文化遗址最多的街，在长约400米的街道上，共有原中共川陕省仪阆县委、恩阳县委、恩阳财政委员会、法庭、红军经理处、“列宁学校”等各类机关学校遗址13处。“红军胜利万岁”“粉碎川陕会剿”“为土地归农民而战争”等红军石刻标语随处可见。看到这些标语，当年轰轰烈烈的革命场景不禁浮现眼前，古镇因此显出了壮烈的气息。毛主席在《为人民服务》中被称赞的红军战士张思德，他就曾在“列宁学校”读过书。因此，有人说恩阳“犹如一座露天革命博物馆”。





越地多山而少有高而险峻者，李白之所谓“天姥连天向天横，势拔五岳掩赤城”，实为夸张之笔，若“桃花潭水三千尺”然。不过要说奇特而不类它山者，颇有几处，金华之方岩山便是。

方岩山位于浙江之永康境内，距永康23公里。在一个秋阳暖照的上午，旅游车载着我们经永康向方岩山驶去。山形山体渐入眼帘，从车窗远望过去，方岩山平地陡起，如天外飞来，落座于此。观其山形，绝非如剑如戟。峭壁峥嵘，而是圆若塔影，无棱无角，上下面积，无大差异，望去似一根兀立着的擎天方柱，又如一座可供千军万马给养的粮仓。这一瞥之间，方悟出“方岩”命名之贴切。

准确地说，方岩还不能称之为“山”，因其仅高400米，脚力健者，顷间可

登。由山脚至山顶，俱铺以宽大平整的石级，虽曲折而上，但不费力，且有安全感。登临途中，放心随意闲聊，又可观山赏景，如在林荫道上漫步。山上并无巨岩古木，但青绿覆盖，醒目养眼，如秀发披覆，充满柔美之感，并散发清香。立于山腰北眺桃花等五峰，成牙状环立，而山形皆为圆体，像是五个巨大的石垛，排立于晴空之下。五峰为丹霞地貌，山体呈以红黄紫色，如油画家的巨幅作

品，鲜艳夺目。更奇的是，山体之上，呈现无数扁圆形的大洞，如张开的大鲸之口，口腔之下，俱为石壁。五峰书院便筑在山下巨口的上下腭之间，支木建楼，覆崖为顶，不施椽瓦，冬暖夏凉，阻风挡雨。厚峰脚下将一洞府作为景点餐厅，可容300名游客同时用餐，我们便是在这里吃的午饭，身在此中，有超尘脱俗之感。

方岩山顶不同于黄山鲫鱼背，也不同于泰山之瞻鲁台，乃一平台，如足球场。其周边筑有宽阔的人行道，其西有一亭，名载云亭。立于亭上放眼山下，自然想起程正谊的诗句：“何如方岩奇，壁立讶鬼工。四方如削成，嵯峨凌苍穹。见我引手招，两腋生仙风。就之忽不见，缥缈云山空。”诗有太白之风。

（作者系宝山区离休干部）



学会怎样吃粗粮

吃粗粮有什么好处

1、粗粮中B族维生素和矿物质含量丰富

B族维生素主要集中在谷粒的外层，所以粗粮中B族维生素含量比细粮高。此外粗粮中的钾、钙、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

2、粗粮中膳食纤维含量高

粗粮中丰富的膳食纤维进入胃肠道，能吸水膨胀，使肠内容物体积增大，大便变软变松，促进肠道蠕动，起到润便、防治便秘和痔疮的作用。同时缩短粪便通过肠道的时间，减少肠道分解产生的酚、氨等及细菌毒素等在肠道中的停留时间，起到解毒防癌作用。

3、防止能量过剩和肥胖

粗粮中膳食纤维有很强的吸水能力或结合水的能力，可增加胃内容物容积，增加饱腹感，从而可减少食物和能量摄入，有利于控制体重，防止肥胖。

4、调节血糖

粗粮杂粮血糖生成指数较低，可延缓糖的吸收，有助于改善糖耐量及糖尿病人的血糖控制，如燕麦、荞麦、大麦等粗制谷类，使糖化蛋白平均降低9%，具有与口

服降糖药物相似的临床作用。

5、防治心血管疾病

粗杂粮中含丰富的可溶膳食纤维，可减少肠道对胆固醇的吸收，促进胆汁的排泄，降低血胆固醇水平。同时富含植物化学物如木酚素、芦丁、类胡萝卜素等，具有抗氧化、预防动脉硬化、降低心血管疾病危险性的作用。吃较多（平均每天2.5份）全谷类食物的人群与吃较少全谷类的人群相比，心脏病、中风、致死性心血管疾病减少21%。

老年人怎样吃粗粮

1、老年人一天要吃多少粗粮

研究表明每天食用85克或以上的粗制谷类可减少若干慢性疾病的发病风险，帮助控制体重。因此建议老年人每天最好能吃2两以上的粗粮。

2、如何吃粗杂粮

粗细搭配：把荞麦、燕麦、杂豆等粗粮和大米放在一起煮饭或煮粥；白面粉中加入玉米粉、荞麦粉、高粱面等做成各色面条、馒头、发糕、饺子皮等，在改善口感的同时，发挥蛋白质的互补作用，提高营养价值。

粗粮细作：整粒的粗杂粮较坚硬、难以嚼碎不易消化吸收，加工粉碎成为颗粒或粉末状，做成多种花色品种如杂粮面包、杂粮饼干、杂粮糕点等。

荤素搭配：以蔬菜、豆沙、肉类、菌菇等为馅，做成粗粮的包子、饺子、馍馍等。

干稀搭配：将粗粮及其制品与牛奶、豆浆、稀饭等一起吃，如麦片加入牛奶中，全麦面包与牛奶或豆浆一起吃、杂粮馒头配稀饭等。也可把玉米、薏仁米、黑米等多种粗粮与白果、百合、莲子、桂圆等搭配做成八宝粥（原味或甜味）；或把粗粮、杂豆等与大米蔬菜等搭配做成腊八粥（咸味）；或将粗粮与果仁或豆类等搭配做成各式羹类，如黑米赤豆羹、薏米绿豆百合羹等。

谷类食物如何烹调

1、烹调前的准备

谷类食物在烹调前应进行淘洗和浸泡。淘洗的次数不宜多，1—2次即可。烹调前应将洗净的谷物浸泡软，浸泡可以活化谷物内的营养素，并减少烹煮时间。这样烹调后口感软、香，并更容易吸收和消化。浸泡时

20个用药陋习当改

有病吃药天经地义，但是如果不注意用药习惯而胡乱吃药就有可能适得其反。药物是治疗疾病的重要武器，同时也是一把“双刃剑”。用之得当，能治疗疾病，恢复健康；用之不当，轻则延误治疗，重则致残或危及生命。

因此，安全合理用药已成为全球关注的焦点。在我们的身边，自购药物、自我药疗非常普遍，由此带来的滥用、乱用药物以及药物性损害等问题也日益凸现。

在专家看来，多数人最常见的20个用药“陋习”为以下这些：

- 1、看到平价药店里好几种药都符合自己的适应症，就统统买回来备用；
- 2、根据广告介绍、去药店自行选购药品；
- 3、“老病号”久病成“良医”，自行“点药”；
- 4、不管是否对症，盲目崇拜“进口药”；
- 5、认为“便宜没好药”，价格低的药品肯定治不了病；
- 6、在购买和服用非处方药物前，不仔细阅读药物说明书；
- 7、为尽快治愈，加量、超时服用非处方药；
- 8、在用药过程中，不按医生要求定期检

查血药浓度、肝肾功能、心电图等；

9、不注意药物与食物间的关系，在服药期忽视生活方式的改变；

10、为掩盖药物的不良味道，随意用牛奶、果汁、茶水送服药物；

11、把医嘱“每日四次”，简单理解为一日三餐加睡前一次用药；

12、家庭小药箱存放药品混乱，不按规定条件贮存药品；

13、从不检查药品有效期，对过期药品舍不得处理，或随意丢弃；

14、一有头痛、发热、腹泻、皮肉伤等，就自行服用抗生素；

15、为了提高“保险系数”，任意延长抗生素使用疗程；

16、中草药属于天然药品，无不良反应；

17、认为“以毒攻毒有奇效”，滥用有毒中草药抗疾病；

18、害怕出现药物不良反应，讳医忌药；

19、“进补强身”观念过分深入人心，不仅中药补，而且西药也补；

20、症状重时多药联用，症状轻时少用药，甚至擅自停药。

以上这些，你有哪些当改呢？

间应视谷物的不同种类而定。用水量越多、浸泡时间越长、淘米水温越高，营养素损失越严重。

2、各种谷类食物的烹调

稻米一般以蒸、煮的方法制成饭和粥，应避免捞蒸方式（即弃米汤后再蒸）以减少B族维生素的损失。小

麦一般用蒸、烤、烙的制作方法制作成面食，制作过程中应防止温度过高和加碱，以免损失较多或完全损失B族维生素。在制作面包和饼干等食品的焙烤过程中，应注意控制焙烤的温度和糖的用量，防止赖氨酸失去效能。

杂粮或粗粮中，含胚芽的糙米最适合煮成粥。高粱

米做粥做饭，都显得略粗糙了一些，但是磨成面粉做成点心，则细腻营养了很多。薏米不适合煮粥或者单吃，可以把鸡腿、番茄与薏米一起炖煮，不但容易消化，而且能起到非常好的滋补效果。最适合老年人食用的荞麦是荞麦面条。

上了年纪多照镜子

上了年纪，很多老人变得不爱照镜子，怕看到自己衰老的模样。其实，对老人来说，没事更应该多照镜子，不仅能够增强自信，还能及时察觉五官和全身的一些疾病的蛛丝马迹。

照心态。美国心理学家研究发现，老人常照镜子能够使自己充满信心，从而告别负面情绪。有些老人自觉皱纹多了而回避照镜子，这是一种不愿面对现实的负面情绪，老人可每天笔直站在镜子前，修饰下外表，对自己微笑。注意要抬头挺胸，然后深呼吸三四次，让积极向上的感觉传递到全身，这种良好的心态十分有助于老年健康。

照面部。一般情况下，健康人的面色应是红润而有光泽的，但如果照镜子时发现，自己肤色晦暗、苍白、萎黄，或有褐色斑，就提醒可能是有疾病在“作祟”了。肤色晦暗提示气

血运行不畅，有微循环障碍；面色苍白则有可能是突然受惊，心、肾、肠胃有问题，或血压突然下降；萎黄是贫血的典型信号；脸发青、发黑，则标志着肝胆肾功能障碍。

照舌头。仔细观察舌苔，正常情况下舌苔应是淡淡的薄白，是湿润的，不滑不燥。没有舌苔说明消化、吸收功能虚弱，要通过食疗补足气血；舌苔发白是体内有寒，要少吃寒凉的水果、蔬菜，多吃温补食物；舌苔黄而舌质红，说明体内有热，而且多数都是寒中带热、虚中带热，建议用适当的方法散热、消热。

此外，老人照镜子应选在每日清晨洗漱以后、空腹时最佳。如果是从户外急行归来，或在进食肥甘厚味之后，都不能体现真实的事体状况。照镜子应选择自然光线下，而不要在灯光下看，要平视，仰头、低头都不准确。

老人不宜过分安静

有些老年人长期生活在极其安静的环境中，没有人与之聊天、谈心，也听不到富有生活气息的声音，时间长了就会变得性情孤僻，对周围的一切不关心，从而丧失生活的信心，健康状况日趋下降，甚至过早离开人世。

大自然中许多声响对老年人的健康是极其有益的，诸如鸟语虫鸣、海浪拍岸、松涛呼啸……这些不仅可以陶冶人的情操，而且可以给人一种良性刺激，稳定人体的内环境。另外，优美的音乐能给人以美的享受，使人精神愉快，精神焕发，对老年人更是如此。

所以，老年人对生活的环境不可要求绝对安静，各种适当的良性刺激是有益身心健康的。

老人生活讲究慢半拍

步速、体位改变宜慢半拍 老年人行走时举步不如年轻人高，身体重心前移，处于前倾姿势，若走路过快容易摔倒。因此，老年人步速要慢，幅度要小。上了年纪的人在改变体位（如由卧位变成立位）时，如果动作过快，会使脑部供血量明显不足，从而造成大脑短暂性缺血缺氧，出现眼前发黑或突然昏倒，甚至诱发其他疾病。

进食细嚼慢咽 老年人由于各种腺体的退化，唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液的分泌都有所减少，加上牙齿不好，容易发生消化不良。当咽部的吞咽反射变得迟钝和不协调时，如进食过快，还易使食物误入气管。所以，进餐时必须细嚼慢咽。

排便不可操之过急 老年人常便秘，如果排便过急，过于用力易引起肛裂。部分老年人患有高血压、脑动脉硬化，如果排便时猛然用力，增加腹压，可使血压增高，引起脑溢血。

美国老人增寿十二良方

美国是仅次于日本的全球第二长寿国，美国疾病控制和防治中心依据多年来全国保健医疗机构的科研成果，总结出12项被证明行之有效的老人增寿良方：

1、多吃富含维生素C的食物可增寿5年。

2、多与亲戚朋友聚会可增寿4.5~10年。

3、每天坚持有规律的运动，可增寿8.7年。

4、减少与产生强电磁

波的电器的接触次数，可多活7~8年。少打一次手机可增寿45秒；少看1小时电视可增寿40秒；少用1小时电脑可增寿40秒；少打一次电话可增寿35秒。

5、每周吃肉不超过3次，可增寿9年。

6、不吸烟可增寿5~6年。

7、将胆固醇保持在200以下可增寿4.8年以上。

8、改变类似吃麦当劳的偏食习惯，不挑食，多吃高纤维食物等，可增寿8

年以上。

9、多与孩子交流以保持绝对松弛状态，可增寿6年以上。

10、把血压的低压保持在90毫米汞柱以下，可增寿5.5年以上。

11、尽量保持性生活的规律性和高龄化，可延寿7年以上。

12、保持乐观、随和的心态，不太在意荣辱成败，不对自己过于苛刻，这样可增寿6年以上。

季节更替，又到蝉鸣时。据我个人观察，上海知了开叫的时间最早为6月25日，最迟为7月2日，主要由梅雨季节的温度而定。雨少，气温高，始鸣就早；雨多，气温低，则晚。体长5厘米的黑色大蝉，蝉鸣的尾声一般在初秋；体长三四厘米的粉绿色蝉，尾声在中秋；至于开叫最晚，结束也最晚的，当属初冬的寒蝉，那是冷天里的知了，它个头小，长2.5厘米，褐色，常躲在树干一人高处的背面，不鸣则难以发现，“知知知——”

的叫声，间或抑扬顿挫，只是声调偏低，显得有点悲凉。难怪柳永的词作《雨霖铃》如此描述：“寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。都门帐饮无绪，留恋处，兰舟催发。执手相看泪眼，竟无语凝噎……”借寒蝉抒发离愁别绪。说实在的，寒蝉的鸣声我不敢恭

维，它往往会勾起我对饥寒年代的回忆。

我比较欣赏大蝉的鸣叫，始听有点“喳”，像噪声，听到老年，日久生情，成了生活的点缀，每到仲夏时节就盼它早早开叫。那叫声，一阵一阵的，此起彼伏，相互唱和，听着听着便朦胧入睡，仿佛成了催眠曲；那粉绿色的蝉，叫声为“知~~了，知~~了”，节奏感强，悦耳动听，这音乐般的鸣声，经酷暑入秋凉，令人不胜愉悦。

古代中国已有蝉文化，出土的玉蝉就是明证。玉蝉始于新石器时代，盛于殷商，汉唐及以下，工艺日臻完善。“君子比德于玉”，在古代，玉代表君子的品格，玉蝉象征蝉的高洁品德。唐宋以来，咏蝉的诗词为数不少，尤以虞世南的“居高声自远，非是藉秋风”为世人称道。



金色的鱼钩

陆定一

1935年秋天，红四方面军进入草地，许多同志得了肠胃病。我和两个小同志病得实在跟不上队伍了，指导员派炊事班长照顾我们，让我们走在后面。

炊事班长快四十岁了，个儿挺高，背有点儿驼，四方脸，高颧骨，脸上布满皱纹，两鬓都斑白了。因为全连数他岁数大，对大家又特别亲，大伙都叫他“老班长”。

三个病号走不快，一天只走二十来里路。一路上，老班长带我们走一阵歇一阵。到了宿营地，他就到处去找野菜，和着青稞面给我们做饭。不到半个月，两袋青稞吃完了。

饥饿威胁着我们。老班长到处找野菜，挖草根，可是光吃这些东西怎么行呢！老班长看我们一天天瘦下去，他整夜整夜地合不拢眼。其实他这些天比我们还瘦得厉害呢。

一天，他在一个水塘边给我们洗衣裳，忽然看见一条鱼跳出水面。他喜出望外地跑回来，取出一根缝衣针，烧红了，弯成了钓鱼钩。这天夜里，我们就吃到了鲜美的鱼汤。尽管没加作料，可我们觉得没有比这鱼汤更鲜美的了，端起碗来吃了个精光。

以后，老班长尽可能找有水塘的地方宿营，把我们安顿好，就带着鱼钩出去了。第二天，他总能端着热气腾腾的鲜鱼野菜汤给我们吃。我们虽然还是一天一天衰弱下去，比起光吃草根野菜来毕竟好多啦。可是老班长自己呢，我从来没见过他吃过一点儿鱼。

有一次，我禁不住问他：“老班长，你怎么不吃鱼啊？”

他摸了摸嘴，好像回味似的说：“吃过了。我一起锅就吃，比你们还先吃呢。”

我不信，等他收拾完碗筷走了，就悄悄地跟着他。走近前一看，啊！我不由得呆住了。他坐在那里捧着搪瓷碗，嚼着几根草根和我们吃剩下的鱼骨头，嚼了一会

儿，就皱紧眉头硬咽下去。我觉得好像有万根钢针扎着喉管，失声喊起来：“老班长，你怎么……”

老班长猛抬起头，看见我目不转睛地看着他手里的搪瓷碗，就支吾着说：“我，我早就吃过了。看到碗里还没吃干净，扔了怪可惜的……”

“不，我全知道了。”我打断了他的话。

老班长转身朝两个小同志睡觉的地方看了一眼，一把把我搂到身边，轻声说：“小声点儿！咱们俩是党员，你既然知道了，可不要再告诉别人。”

“可是，你总该跟我们一起吃一点儿呀！”

“不行，太少啦。”他轻轻地摇摇头，“说真的，弄点儿吃的不容易啊！有时候等了半夜，也不见鱼上钩。为了弄一点儿鱼饵，我翻了多少草皮也找不到一条蚯蚓……还有，我的眼睛坏



了，天色一暗，找野菜就得一棵一棵地摸……”

我再也忍不住了，抢着说：“老班长，以后我帮你一起找，我看得见。”

“不，咱们不是早就分好工了吗？再说，你的病也不轻，不好好休息会支持不住的。”

望着他那十分严峻的脸，我一句话也说不上来，竟扑倒在他怀里哭了。

第二天，老班长端来的鱼汤特别少，每个搪瓷碗里只有小半条猫鱼，上面漂着一丁点儿野菜。他笑着说：“吃吧，就是少了点儿。唉！一条好大的鱼已经上了钩，又跑啦！”

我端起搪瓷碗，觉得这个碗有千斤重，怎么也送不到嘴边。两个小同志不知道为什么，也端着碗不往嘴边送。老班长看到这情况，收敛了笑容，眉头拧成了疙瘩。他说：“怎么了，吃不下？要是不吃，咱们就走不出这草地。同志们，为了革命，你们必须吃下去。”

我把碗端到嘴边，泪珠大颗大颗地落在热气腾腾的鱼汤里。我悄悄背转身，擦擦眼睛，大口大口地咽着鱼汤。老班长看着我们吃完，脸上的皱纹舒展开了，嘴边露出了一丝笑意。可是我的心里好像塞了铅块似的，沉重极了。

挨了一天又一天，渐渐接近草地的边了，我们

的病却越来越重。我还能勉强挺着走路，那两个小同志连直起腰来的力气也没有了。老班长虽然瘦得只剩皮包骨头，眼睛深深地陷了下去，还一直用饱满的情绪鼓励着我们。我们就这样扶一段，搀一段，终于走到草地边上，远处，重重叠叠的山峰已经看得见了。

这天上午，老班长快活地说：“同志们，咱们在这儿停一下，好好弄点儿吃的，鼓一鼓劲，一口气走出草地去。”说罢，他就拿起鱼钩找水塘去了。

我们的精神显得特别好，四处去找野菜，拾干草，好像过节似的。但是过了好久，还不见老班长回来。我们四面寻找，最后在一个水塘旁边找到了他，他已经昏迷不醒了。

我们都着慌了。过雪山的时候有过不少这样的例子，战士用惊人的毅力支持着自己的生命，但是一倒下去就再也起不来了。要挽救老班长，最好的办法是让他赶快吃些东西。我们立即分了工，我去钓鱼，剩下一个人照料老班长，一个人生火。

我蹲在水边，心里不停地念叨：“鱼啊！快些来吧！这是挽救一个革命战士的生命啊！”可是越性急，鱼越不上钩。等了好久，容易看到漂在水面的芦秆动

了一下，赶紧扯起钓竿，总算钓上来一条两三寸长的小鱼。

当我俯下身子，把鱼汤送到老班长嘴边的时候，老班长已经奄奄一息了。他微微地睁开眼睛，看见我端着的鱼汤，头一句话就说：“别浪费东西了。我……我不行啦。你们吃吧！还有二十多里路，吃完了，一定要走出草地去！”

“老班长，你吃啊！我们抬也要把你抬出草地去！”我几乎要哭出来了。

“不，你们吃吧。你们一定要走出草地去！见着指导员，告诉他，我没完成党交给我的任务，没把你们照顾好。看，你们都瘦得……”

老班长用粗糙的手抚摸我的头。突然间，他的手垂了下去。

“老班长！老班长！”我们叫起来。但是老班长，他，他的眼睛慢慢地闭上了。

我们扑在老班长身上，抽噎着，很久很久。

擦干了眼泪，我把老班长留下的鱼钩小心地包起来，放在贴身的衣兜里。我想，等革命胜利以后，一定要把它送到革命烈士纪念馆去，让我们的子子孙孙都来瞻仰它。在这个长满了红锈的鱼钩上，闪烁着灿烂的金色的光芒。

沁园春·黄河奏鸣曲

——纪念建党95周年

□ 卢景沛

浩瀚湍流，澎湃奔腾，禹族精魂。溯披荆斩棘，迭开先境；探天斗地，屡获奇珍。源远流长，泱泱九域，璀璨文明屹世林。叹难续，陷积贫积弱，河黯山沉。

东方忽耀明辰。播星火，终成燎野焚。看倭奴折戟，顽军俯首；山河整固，百业争欣。复兴民族，与时俱进，华夏腾飞处处春。新军号，似黄河呼啸，振宇穿云。

建党95周年庆

□ 李太松

巍巍峻岭一虬龙，
雪盖霜摧立顶峰。
笑看神州多傲骨，
惊涛起处见雄风。

登井冈山

□ 王军胜

谢了林花祭落红，
山人誉我多情客。
千秋伟业久长荣，
万世风流依旧在，
载道文章四卷雄。
运筹帷幄三番战，
星上井冈吟大风，
重上井冈吟大风，

卜算子·庆党九五华诞

□ 程宣猷

西北望长城，心海翻波浪。迭嶂重岩共叹嗟，青史留悲壮。
寒夜一声鸡，应律神州亮。党主沉浮国运兴，福祉从天降。

颂建党95周年

□ 程辉

坚遵马列平天下，执政为民国运兴。
虎跃龙腾开盛世，莺歌燕舞庆升平。
集思广益拓新程，达变通时向大同。
放眼全球谋共享，和平崛起惠寰中。

感怀

□ 张云龙

鹏帆正满梦正圆！
华夏复兴图壮美，
铁斧银镰展巨篇。
丹心碧血留青岸，
工农联袂覆三山。
舵手水击曾遏浪，
阅尽惊涛历险滩。
金鸡红舫破漆磐，

沁园春·纪念建党95周年

□ 胡树民

风雨历程，岁月峥嵘，历尽苦辛。看红花种子，广传禹甸，英雄碧血，唤醒黎民。星火燎原，武装破寇，众志成城扫雾尘。东方白，喜中华崛起，万象更新。

神舟处处迎春，望绿水青山灿若金。喜兴农家乐，游人如鲫，脱贫致富，万户欢欣。凝聚民心，共圆大梦，更倡弘扬华夏魂。航灯引，敢扬帆四海，频报佳音。