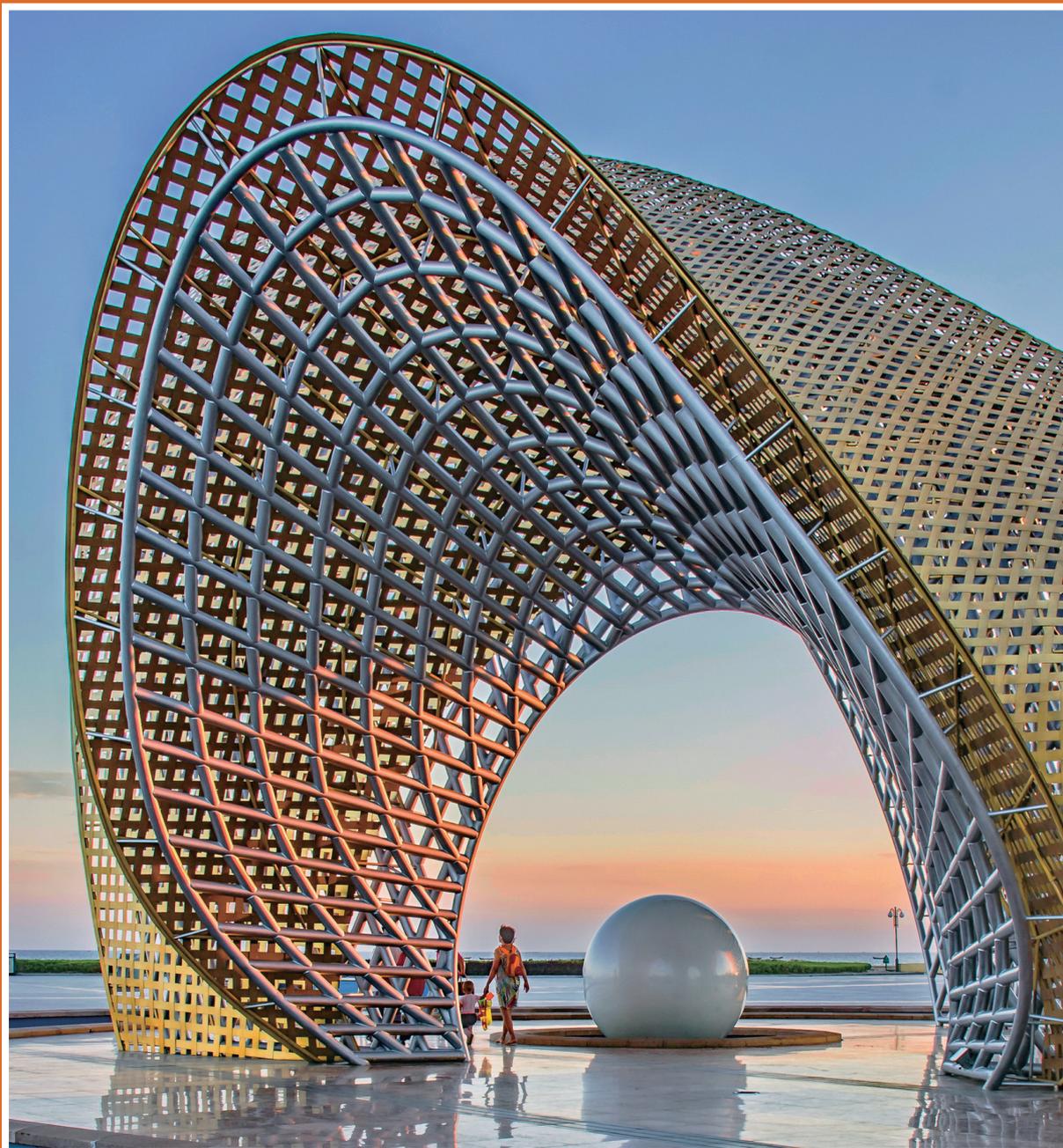


S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



2016 9

# 图 文 传 真



▲ 8月9日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍走访慰问老红军。  
(陈丹凤 摄)



▲ 8月17日，2016年上海市社区老干部工作会议在青松城召开。  
(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市建设交通工作党委书记崔明华走访慰问老同志。  
(建交委 供稿)



▲ 日前，虹口区委书记吴信宝出席老同志见面会。  
(虹口 供稿)

▼ 8月23日，金山区委书记赵卫星走访慰问老同志。  
(金山 供稿)

▼ 8月15日，闵行区委副书记、区长朱芝松高温走访慰问老同志。  
(闵行 供稿)



# 艺林漫步



- |   |   |        |     |
|---|---|--------|-----|
| 1 | 3 | ① 无限春光 | 张大林 |
|   | 4 | ② 秋韵   | 徐秉治 |
| 2 | 5 | ③ 太阳鸟  | 蒋振立 |
|   |   | ④ 微风   | 项岗  |
|   |   | ⑤ 米奇喷泉 | 龚家坤 |





# 胜利颂歌

□ 李 瑛

这是一个盛大的节日  
这一天终于来临  
让我们把钟敲响  
把酒杯高举过头  
但已找不到他们  
连名字也没留下的他们  
且把酒洒在大地上  
让它渗进泥土

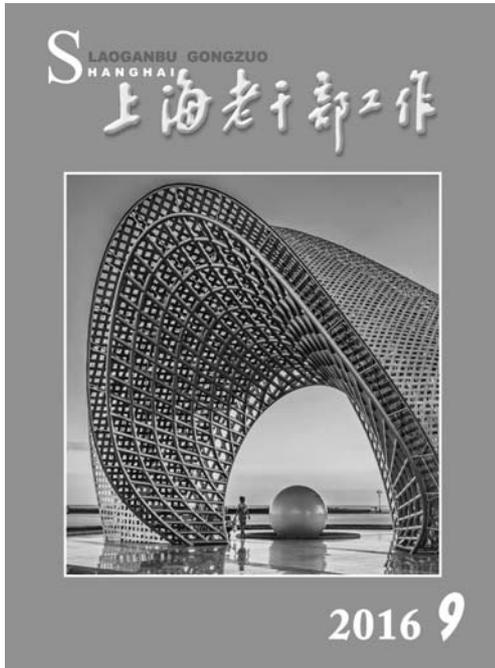
还记得那时的岁月吗  
地球的经纬线和狰狞的铁丝网  
纠缠在一起  
嗜血的利刃  
到处屠杀和掠夺  
坦克履带辗轧着  
婴儿的骨头  
大炮吞噬着村庄  
在法西斯的词典里  
人和蝼蚁是同一个名词  
强盗们用死亡歌唱

这是一个盛大的节日  
这一天终于来临  
让我们点起明烛  
把鲜花献给他们  
但已找不到他们  
且把鲜花放在长城的断壁下  
插在掩体的射孔里  
放在没有名字的小路的路口  
撒进流去的河水

那时，救世主们  
都和瓦砾一起沉默不语  
只有站起来的  
脊梁、眼睛和双手  
不是一个人  
是一个国家  
一个民族  
仇恨比伤口更深  
抗争比苦难更强  
他们虽然找不到生活的位置  
却都找到了战斗的位置  
他们都是烧不尽的野草  
他们和野草一起生长

这是一个盛大的节日  
这一天终于来临  
拉开窗帘  
掀起伪装网  
让锣鼓震撼大地  
把红旗升上黑夜的尽头  
告诉昨天  
告诉那些死去的生命  
他们带走了我们的苦难  
我们记住了他们的叮嘱  
真理已在剑和火的照耀下闪光

这是一个盛大的节日  
这一天终于来临  
八年抗战，我们没有哭泣  
此刻，我们抱在一起任泪流满面，放声大哭



SHANGHAILAOGANBUBUGONGZUO

编委会主任 方莉萍  
 编委会副主任 魏挺 杨飞云  
                   包龙根 龚怡  
 编委会委员 (以姓氏笔划为序)  
                   王伟伦 王欢平  
                   王玲 刘虾冠  
                   陈慧琴 张家科  
                   范传伟 范剑桥  
                   洪瑞霖  
 总编 王玲  
 副总编 黄泽晖  
 版面设计 陈丹凤 汤辉  
 主办/中共上海市委老干部局  
 编辑/《上海老干部工作》编辑部  
 电子邮箱/shlgbgz@126.com  
 刊期/月刊  
 地址/上海市岳阳路265号  
 邮编/200031  
 传真/(021)64334955  
 编辑部电话/(021)64312232  
                   64371946×102、237、238  
 印刷/中共上海市委办公厅文印中心  
 2016年第9期 总第349期  
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

## 刊首

胜利颂歌 ..... 李 瑛 (1)

## 本刊特稿

旌旗猎猎 征程漫漫 ..... 本刊编辑部 (4)

## 本刊专稿

务实工作 前瞻思考 推进上海社区老干部工作科学发展 ..... 方莉萍 (7)

精心组织 积极参与 本市离退休干部党支部书记培训取得丰硕成果

..... 市委老干部局政治待遇处 (9)

依托分级诊疗制度推进做实离休干部社区医疗保健工作 ..... 吴乾渝 (11)

充分调动社区为老资源 满足离休干部养老服务需求 ..... 蒋 蕊 (12)

本市召开“学习贯彻《若干意见》推进会” ..... 市委老干部局政治待遇处 (13)

本市召开2016年社区老干部工作会议 ..... 市委老干部局生活待遇处 (13)

指尖传递主旋律 网上弘扬正能量 ..... 闵行区委老干部局 (14)

## 光辉历程 梦想同行

入党：为在黑暗中找到光明 ..... 许 浩 (15)

跟党走，是我人生最正确的选择 ..... 苏 醒 (16)

## 工作集锦

嘉定区举办首期处级退休干部轮训班 ..... 嘉 讯 (18)

黄浦区举行“传和善好美德，扬人间正气歌”故事会 ..... 蒋毓婷 (18)

《浦东党史知识读本》首发 ..... 陈 刚 (18)

静安区临汾路街道老干部坚持七年巡视网吧不间断 ..... 静 讯 (18)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

长宁区域离退休干部举行“两学一做”知识竞赛 ..... 王 贇 (19)

杨浦区老同志冒酷暑开设“爱心暑托班” ..... 杨 讯 (19)

普陀区“1+1+1”模式开创离休干部医养结合新天地 ..... 普 讯 (19)

友谊路街道宝山七村成立“乐思”读书会 ..... 宝 宣 (19)

## 金秋颂歌

“能人”老冯的快乐生活 ..... 徐 讯 (20)

## 人物专访

老县长退休之后 ..... 蔡 理 (21)

老骥伏枥国粹梦 十年砥砺中医情 ..... 浦东新区区委老干部局 (23)

她感染着每个人 ..... 施振华 (25)

## 热点聚焦

朱毛红军的生死之路 ..... 刘 统 (26)

条件艰苦的红军曾有两架飞机 ..... 朱少伟 (28)

纵一刻，也千秋 ..... 施立松 (30)

## 忘年交园地

一张入学通知书背后的故事 ..... 黄美芳 (32)

## 情满人间

我心中的鲁迅和周海婴 ..... 薛子峰 (33)

有幸见到毛主席 ..... 韩祥林 (35)

幸福的会见 珍贵的留影 ..... 袁 钟 (36)

在台湾教语文 ..... 郁 群 (37)

女老师 ..... 张小玫 (38)

## 上海阳台

一条弄堂，两位名人 ..... 金洪远 (40)

## 学习之窗

我的老师 ..... 沈方德 (42)

## 谈天说地

请给退休者一个“仪式” ..... 任炽越 (43)

## 畅游天下

乌镇令人醉 ..... 蔡恩普 (44)

## 饮食保健

七种营养成分守护血管健康 ..... (45)

## 世界老人

日本的“老顽童”乐团 ..... (45)

## 养生之道

起居不时寿命损 ..... (46)

## 激情岁月

营盘山上橘子红 ..... 罗 通 (47)

艺林漫步 ..... 廖显辉等 (48)

封面：海滨余辉

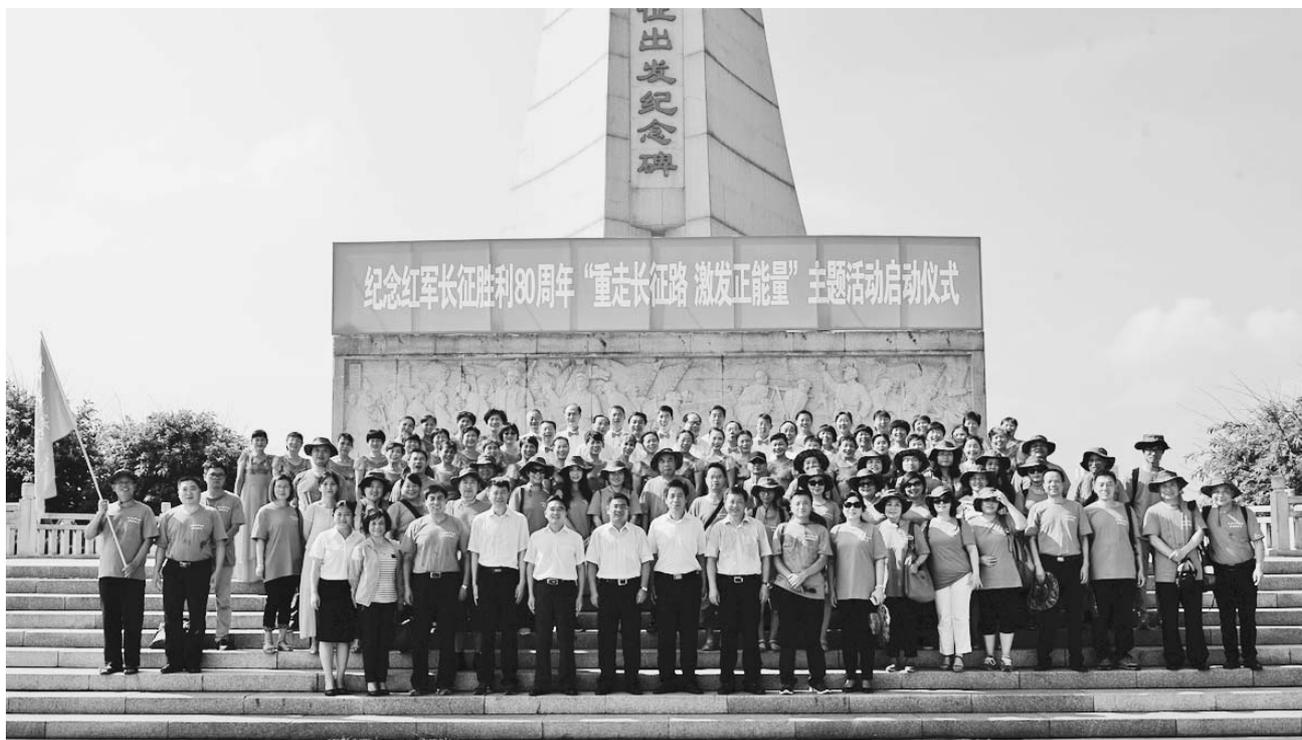
唐 力摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：十眼长桥

傅洪增摄



## 旌旗猎猎 征程漫漫

——全国老年期刊“重走长征路”联合采访活动纪实

□ 本刊编辑部

不忘初心，继续前行。今年是红军长征胜利80周年，中国期刊协会老年期刊分会组织了“重走长征路，激发正能量”联合采访活动。近日，全国22家老年期刊的编辑记者沿红军长征第一段的主要路线进行祭奠和采访。本刊参加了此次联合采访活动，一路的访问和记录，也是一路的纪念与洗礼。旌旗猎猎，征程漫漫，追寻历史记忆，传承长征精神。

### 红色起点庄严出征

“红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。”长征，是一首雄壮豪迈、大气磅礴的革命交响曲；是一幅波澜壮阔、无坚不摧的历史画面；是一种不怕牺牲、勇往直前的不朽精

神。在红色起点重踏征程，意义非凡。

7月8日，联合采访活动启动仪式，在红军长征出发地江西于都隆重举行。中组部老干部局有关领导到会致辞：全国22家老年期刊联合发起的“重走长征路，激发正能量”主题活动，是一个气势恢宏、意义重大的新长征，希望大家认真落实全国老干部局长会议的要求，不辱光荣使命，不负老同志的期望，切实把这个主题活动组织好、开展好、宣传好。

在酷暑炎炎、烈日当空的红军长征出发纪念广场，中组部老干部局有关领导向联合采访团授旗。出席启动仪式还有江西省委、赣州市和于都县的党政领导，以及老同志代表300余人。

随后，与会人员参观了中央红军出发纪念馆。纪念馆是全国爱国主义教育示范基地。在那里，大家了解到了很多中央红军长征的背景、准备工作以及在于都集结出发的历史。中央红军为何选择从于都出发？记者通过采访了解到，当时战火尚未烧到于都，中央红军集结于都相对安全。并且于都境内多为丘陵地带，既隐蔽、又开阔，有利于大部队行动、宿营、隐蔽、休整。也是前线部队快速撤离、集结的理想地域。于都又是中央苏区赣南省委、省苏维埃政府和赣南军区所在地，是中央苏区的全红县、大后方，政治、物质条件都很好。从政治条件看，于都人民富有光荣的革命传统，为革命不怕牺牲，无私奉献，红军在于都集结，能满足保密等政治需要。从物质条件看，于都稻米充足，同时于都人口众多，可从人力、物力方面给中央红军以足够的补充。因此，于都成为了长征的出发地。

### 英烈壮举可歌可泣

“西风烈，长空雁叫霜晨月。霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽。”在一路的跋涉和采访中，我们到了沿路所有经过的烈士陵园和红军墓碑前鞠躬致敬，举行或隆重或简单的祭奠仪式。

信丰县新田百石村，红军长征经过的第一道封锁线。一路山深路窄，我们跋涉4个小时来到这里，是为了祭奠长征路上牺牲的第一位红军将领——洪超师长。酷暑烈日，黄沙漫道，当我们在英雄沉寂的墓前三鞠躬时，一阵山风呼啸，我们仿佛又听到当年那隆隆的炮声，震天的呐喊，以及那咚咚战鼓。

洪超是红军长征中最先陨落的一颗将星。他，1909年生于湖北黄梅，跟随朱德、陈毅转战井冈山、中央苏区，在红三军团担任过团长、师长等职，荣获中央革命军事委员会颁发的二等“红星奖章”，参加过中央苏区第一至第五次反“围剿”战争，为开创、保卫中央苏区作出了重要贡献。1934



年10月21日，红三军团第四师师长洪超带领部队在信丰新田百石村打响了红军长征的第一仗。在战斗中，红军战士抢占百石附近制高点，架起机枪，向敌人猛烈地扫射。敌军负隅顽抗，并枪杀了多名喊话的红军战士。正在前线指挥战斗的师长洪超果断命令：“坚决消灭敌人！”话音刚落，他不幸被一颗流弹击中头部，血流不止。当政治委员黄克诚赶来时，洪超艰难地睁开眼说道：“不要管我，坚决消灭敌人……”说完就牺牲了。战斗结束后，百石村群众掩埋了洪超烈士的遗体。1974年11月，彭德怀临终前还嘱咐说：“不要忘记洪超，他是我们中央红军长征路上牺牲的第一个师长。”

红军曾三次经过广西桂林灌阳县，长征第一阶段最壮烈、最关键的一仗——湘江战役之新圩阻击战，就发生在这里。在灌阳县新圩乡光明村，我们找到了酒海井红军烈士纪念碑。100多位红军烈士长眠于此。一个小型的红军烈士纪念碑园，一口井、一个碑、一座塔，几株松柏构成了这里的主体。青山呜咽长留生前浩气，苍松翠柏堪慰逝后英灵。采访团全体成员列队，在纪念碑前三鞠躬向革命先烈致敬。

关于纪念碑背后的故事，通过采访了解

到：1934年11月27日至30日，为掩护中央红军抢渡湘江，突破敌军的第四道封锁线，中央军委炮兵营、红五师第十四团、十五团、红六师第十八团先后在新圩至排埠江一带，阻击国民党两个师及一个独立团的疯狂进攻，浴血奋战四天三夜，完成了阻击任务。因形势紧迫，红军撤退时来不及将伤病员安全转移，敌军伙同当地土豪劣绅将设在新圩下立湾村祠堂的临时救护所里的100多名伤病员捆绑后，残忍地丢进酒海井这个深不可测的地下河里，这些红军全部壮烈牺牲。

除了在湘江战役三大狙击战旧址采访外，22家全国老年期刊的编辑、记者还走进湘江烈士纪念碑园内，敬献花圈，缅怀先烈。

#### 长征故事脍炙人口

“夏日消溶，江河横溢，人或为鱼鳖。千秋功罪，谁人曾与评说？”这一路，无人再评说功过，只有那流传了的长征故事，依然撼动心灵。

这一路，我们听到了许多长征中的感人故事。其中一双草鞋的故事让我们印象深刻。

于都县人谢志坚跟随红军大部队去长征时，带着未婚妻春秀为他制作的草鞋，也带着春秀的深深情意告别了自己的家乡，踏上了战斗征程。在长征路上，谢志坚舍不得穿这双草鞋，只穿了短暂的两次。一次是部队过金沙江，当地老百姓用船送红军过江时，

让谢志坚想起了家乡人民送红军的情景，想起了春秀送草鞋的情景，谢志坚穿上了春秀送的草鞋，心里乐滋滋地过了金沙江；还有一次是强渡大渡河的时候，由于战斗激烈，随时都有牺牲的可能，谢志坚心想：死也不能与春秀的草鞋分开。于是，他又一次穿上了这双草鞋。

当长征部队行至甘肃通渭、静宁交界区域时，谢志坚因患重病无法随部队前进，被组织上安排留在静宁治疗并做革命工作。谢志坚不幸被捕，敌人几次把他倒吊在树上，威逼他说出红军的情况，但谢志坚宁死不屈。当地一个姓苟的族长为谢志坚的坚贞不屈所感动，为保护这位红军，族长坚持说服谢志坚做他的女婿，得以保住性命，继续开展革命工作。

后来，谢志坚与妻子带着草鞋回家乡寻找春秀。得知在红军长征后，春秀在与敌人的斗争中被杀害。谢志坚带着那双草鞋找到春秀墓地，伤心欲绝地痛哭一场后，才抱着那双草鞋，一步一回头地离开墓地。解放后，有关方面得知老红军谢志坚有这么一双不平凡的草鞋，希望他能放到纪念馆陈列，开始时谢老怎么也不肯把这双草鞋献给纪念馆，在工作人员的再三恳求之下，谢老才在鞋上绑上彩色红心绣球，恋恋不舍地交给了纪念馆的工作人员。谢老在世时，经常要到纪念馆看看这双草鞋。

从江西到广西，从绵绵山峦到茫茫林海，承受着高温酷暑，冒着百年一遇的暴雨，采访团克服重重困难，昼夜兼程。在闹市乡间寻当年红军各前敌委员会旧址，爬崎岖山道找红军烈士墓碑，从乡间斑驳土墙拍摄依稀可辨的长征标语，走进瑶寨探访红军民族政策的发祥地……在凝聚着浩瀚历史和动人故事的长征路上，通过探访和找寻，我们洗涤了灵魂，升华了境界，也领悟了长征精神新的生命和内涵。

（执笔：黄泽晖）



# 务实工作 前瞻思考

## 推进上海社区老干部工作科学发展

——在2016年上海市社区老干部工作会议上的讲话

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

就今天会议的主题，我讲三点意见。

### 一、两年来社区老干部工作的主要情况

主要体现在四个方面：（一）社区高龄养老更加贴近离休干部实际需求。（二）社区学习活动得到拓展。（三）社区就近发挥作用工作推进顺利。（四）注重运用“互联网+”等新的技术手段。

### 二、社区老干部工作面临的形势和任务

（一）中央从离退休干部队伍结构和需求变化的实际出发，对“四个就近”提出了新的要求。比如，提出从离休干部整体进入“双高期”的实际出发，要求充分利用社会养老服务资源和社区资源。又如，提出从退休干部已经占到离退休干部总数96%的实际出发，强调今后社区老干部工作要把退休干部纳入之中。再如，提出从离退休干部日常活动主要在社区的实际出发，要“积极探索在离退休干部集中居住地、活动学习场所等建立基层党组织或临时党组织；发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，组织引导他们……传播正能量”。还如，提出从离退休干部精神文化需求快速增长的实际出发，要求“推进老年文化资源共享共建……”，等等。

（二）上海新一轮街道体制机制的改革，为社区老干部工作创造了有利条件。比如，优化社区事务受理服务中心、社区卫生服务中心服务功能；成立家庭服务、为老服务等社区生活服务类社会组织，有利于离退休干部在社区得到更好更多的服务。又如，优化社区文化活动中心服务功能，成立社区

文化活动类社会组织，有利于离退休干部在社区参加文化学习、卫生健康、体育健身等活动。再如，培育扶持社区公益慈善类、专业调处类等社会组织，鼓励退（离）休党员通过相关程序担任居委会委员、党小组长、楼组长和业委会委员、群众文化活动团队负责人，有利于拓展离退休干部在社区发挥作用的渠道和空间。还如，统筹社工力量，建立社区工作者职业化体系，有利于为社区老干部工作提供工作力量保障，等等。

（三）“十三五”期间相关领域改革和社区涉老基础建设，为社区老干部工作拓展了服务空间。“十三五”期间，上海各有关部门将持续深化改革，研究出台许多利老惠老新政策，尤其是在社区涉老基础建设，如就近养老、就近医疗、就近学习活动等多方面，将采取许多新的措施。此外，“十三五”期间，将实施科技助老建设计划，促进人工智能与社区居家养老服务相结合，推进“互联网+”智慧养老工程建设等等，为进一步做好社区老干部工作提供了便利、拓展了空间。

### 三、切实做好2016年社区老干部工作

（一）充分认识做好新形势下社区老干部工作的重要性。

1、做好社区老干部工作是加强和改进退休干部管理服务的重要举措。加强和改进退休干部管理服务，是中央从党的建设、国家建设、社会发展大局作出的重要战略决策。健全退休干部“四个就近”社区平台，是推进和完善退休干部管理服务的一项

重要措施，直接关系到退休干部管理服务社会化能否顺利实现。所以，我们一定要从战略和全局的高度，深化对做好退休干部“四个就近”工作重要性的认识，把它作为一项基础性的工作来抓。

2、做好社区老干部工作是创新社会治理加强基层建设的必然要求。加强基层基础建设，调动各方力量促进社区治理，是当前社区工作的重要任务。从社区的需求和离退休干部的独特优势出发，市委“1+6”文件明确，发挥老党员、老干部等社区骨干更加贴近居民生活的优势，动员更多居民融入社区、参与治理。所以，我们必须加强和改进社区老干部工作，进一步建立健全退休干部“四个就近”平台，激发老同志参与社区建设的积极性，促进社区自治、共治沿着健康的方向发展。

3、做好社区老干部工作是满足离退休干部实际需求的客观需要。各区、各有关部门、各街镇社区，要按照习近平总书记“要牢固树立以人为本、服务为先的理念，不断为老同志老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好条件”的要求，从老同志的实际需求和愿望出发，加强和改进社区老干部工作，为老同志排忧解难，使中央提出的“让广大离退休干部安心舒心暖心”的要求落到实处。

(二) 2016年社区老干部工作的主要任务。

1、扎实做好离休干部社区高龄养老工作。一要做好离休干部分级诊疗试点工作。缓解老同志在社区卫生服务中心用药以及到三级医院就医遇到的问题。二要落实离休干部优先就近入住养老机构政策措施。按照“锁定区县、锁定人员、锁定条件”的原则，经老年照护统一需求评估，优先安排独居、孤老离休干部就近入住所在区养老机构。三要开展“敬老爱老助老”主题活动。在街镇开展“服务社区老干部”爱心行动，适时举办为老服务创新项目展示交流会。

2、推进离退休干部就近发挥作用工作。

一要继续推进“争当六大员”活动，引导老同志在社区发挥正能量。普陀、嘉定、金山区离退休干部党工委，要研究如何将社区离退休干部党建纳入区域化党建的问题，积极探索组织引导离退休干部参与社区治理的新路子。其他各区要在试点的基础上，全面推进“争当六大员”活动，培育和创建更多活动特色和品牌。二要深入推进社区关心下一代工作。要继续扩大村居、楼组关工组织覆盖面，吸纳离退休干部党支部和以老同志为主体的相关社会组织作为关工委团体成员，不断壮大“五老”队伍。要发挥老同志优势，通过举办“四点钟学校”等，协助抓好社区青少年教育。

3、加大离退休干部就近学习活动工作力度。一要加大老干部就近活动点建设力度。总结、推广依托街镇文化活动中心、居民区学习场所开展就近活动的经验和做法，推进社区离退休干部就近活动工作。二要加强社区老干部学习小组建设。各街镇要逐步吸引更多居住在社区的退休干部参与到学习小组中来，抓好社区老干部学习小组骨干队伍的培训。三要进一步推进老干部大学教学资源向社区延伸工作。深入推进老干部大学就近教学点建设。

4、加强专职社区老干部工作者队伍建设。按照街道体制机制改革的要求，将专职社区老干部工作者队伍逐步过渡、纳入社工体系进行规范化管理，这是大方向。各区之间可相互借鉴符合当前工作实际、积极稳妥的管理方式。

5、开展新形势下社区离退休干部工作专题调研。

(三) 加大对社区老干部工作的组织领导。依靠老干部工作领导小组加强对重大问题的研究和协调，明确任务和分工；没有领导小组的，注意加强方方面面的协调。老干部工作部门要会同有关部门抓好工作任务的落实和督促检查；各街镇要结合自身实际，把任务落实到部门、落实到人。

(讲话本刊有删节)

# 精心组织 积极参与

## 本市离退休干部党支部书记培训取得丰硕成果

□ 市委老干部局政治待遇处

为了认真贯彻落实全国老干部局长会议和市老干部工作会议精神，组织老同志学习《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（中办发〔2016〕3号，以下简称中央3号文件）、《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》（沪委组发字〔2016〕15号，以下简称《若干意见》）、扎实开展“两学一做”学习教育、深入开展为党和人民的事业增添正能量活动，根据市委老干部局统一安排，今年4月至6月，各区县、大口党委组织部门、老干部工作部门组织全市离退休干部党支部书记进行了一次集中统一的学习培训。据统计，全市共组织学习培训班100多期，共有4000余名离退休干部党支部书记参加了培训，取得了较好效果。

### 一、各级重视，周密计划

市委老干部局把组织离退休干部党支部书记培训作为2016年度老干部工作的重要任务，局班子专门召开会议，确定培训对象、培训内容和完成时限；专门下发通知，召开动员部署会，明确任务，提出要求；组织力量编写学习培训提纲，印发各级老干部工作部门和离退休干部党支部。

各区县、大口党委组织部门高度重视，主要领导亲自过问，积极支持、指导老干部工作部门摸清底数，抓好培训。徐汇区、虹口区、杨浦区等区委常委、组织部长为培训作动员讲话。金山区、崇明县、中海运、交通银行、华谊集团等把培训纳入党校培训主体班。各区县、大口党委老干部工作部门主

动加强与组织部门的联系，摸清底数，确定对象；认真制定培训计划，合理确定培训方案。如市级机关工委、市建交委、市教卫工作党委、市科技工作党委等单位，根据实际，采取集中培训和指导有关单位自行组织培训相结合的方式。静安区、奉贤区等单位也根据离退休干部实际，分别组织了培训。

### 二、认真组织，落实到位

各级老干部工作部门把组织离退休干部党支部书记培训作为落实年度工作和推进本市《若干意见》的一项重要任务来抓，认真组织、精心安排，确保培训落实到位。

1、培训对象。各单位在确保应训对象参加培训的同时，还根据实际，扩大培训参与面。如，市级机关工委、长宁区、青浦区等单位，先期安排老干部工作者进行培训；松江区、宝山区、闵行区、市国资委等单位共组织了600多名离退休干部党小组长进行培训。普陀区在集中培训的基础上，专门组织了100多名社区离退休干部学习小组组长进行了培训。嘉定区将全区50余名社区老干部学习小组组长与支部书记一道进行培训。市农办、宝钢集团、商飞等单位则将系统的老干部工作者和离退休支部委员也列入培训范围。

2、培训方式。各单位科学组织，灵活实施，突出抓了三个环节。一是抓好集中辅导环节。二是抓好学习讨论环节。三是抓好大会交流和学习考察相结合，深化了学习成果。

3、培训内容。各单位把培训提纲作为学习的重要内容，并针对老同志对当前国际

国内形势等的关心关注，合理安排培训内容。如，市经信委、金山区、电气集团等单位，邀请有关专家介绍了当前我国周边安全形势、介绍上海十三五规划。

各单位在集中培训的同时，还把培训内容列入离退休干部党支部、老干部读书班学习计划。如，市委老干部局把中央3号文件的学习宣讲列入市委党校老干部读书班的课程，局领导亲自授课。又如，浦东新区、黄浦区、市委宣传部、市委统战部等许多单位在组织老同志办班时，主动地把培训提纲作为学习内容。据了解，上半年，许多离退休干部党支部都组织老同志学习了培训提纲。

### 三、反响热烈，收效明显

老干部工作部门和许多老同志反映，这次集中培训内容丰富、重点突出、针对性强，成效非常显著。

离退休干部党支部书记反映，通过集中学习培训，深切地感受到中央和市委对老干部工作的重视，对离退休干部的政治尊重和关怀，大家倍受鼓舞、倍感振奋、倍增信心。长宁区离休干部党支部书记李仁杰深有感触地说，老干部工作制度建立三十多年了，中央以中办、国办名义专门下发文件，足见中央对离退休干部的关心和爱护。我们老同志在得到组织关爱的同时，要不忘初心，一辈子忠于党，永远跟党走。虹口区公安分局退休干部党支部书记施敏鹤兴奋地说，我们退休干部党支部书记第一次和离休干部党支部书记一起，参加集中学习，心情十分激动，特别是培训内容十分重要，让我们第一时间了解了中央和市委的工作要求，明确了工作目标和任务，增添了做好支部工作的信心。

老干部工作者反映，这次培训是贯彻落实中央3号文件和本市《若干意见》的一次大动员，我们要以时不我待的精神状态，按照中央和市委的要求脚踏实地地抓好工作落实。普陀区委组织部副部长、老干部局长周伟说，市委老干部局在“两个文件”下发

后，专门编写学习培训提纲，围绕重点工作，在全市范围内组织培训，这是首创。举办培训，是一次思想上的再发动。当前，围绕“两个文件”抓好工作落实和推进，是我们的重要任务，我们要一步一个脚印，推进工作发展。长宁区委老干部局宣传科科长王赟说，“两个文件”的下发，是做好今后离退休干部工作的基本依据，要加强探索研究，特别是要加强退休干部党建工作、正能量活动等重点工作的研究，以勇于担当的精神为老干部工作转型发展作贡献。

大家认为，通过组织培训，探索了老干部工作部门指导退休干部党建工作的方法和途径，为老干部工作部门将退休干部党支部书记纳入离休干部党支部书记培训范畴创造了条件。奉贤区委组织部副部长、老干部局长张辉凤等老干部工作部门的负责同志说，培训过程中，老干部工作部门会同组织部门研究和组织培训工作，探索了组织部门和老干部工作部门共同开展离退休干部党建工作的方法，为今后老干部工作部门抓好退休干部党支部书记培训工作积累了经验，使老干部工作部门切实履行指导退休干部党建工作职责方面实质性地迈进了一大步。

大家表示，要进一步深化理解培训内容，深刻领会、认真落实中央和市委工作要求，以实际行动履好职尽好责，动员和引导广大离退休干部为党和人民事业增添正能量。市国资委老干部处处长翁俊伟等老干部工作部门的同志表示，要巩固这次培训的成果，深化学习理解中央和市委工作要求，以高度的政治责任感和主人翁精神抓好工作落实。市建交委机关离休干部第三党支部书记杨云表示，我们老同志要认真学习理解中央和市委有关文件的精神，一方面要支持、配合单位党委和老干部工作部门抓好工作落实，另一方面要抓好支部党员的学习教育管理，规范支部工作制度，积极动员和带领支部的老同志投入到正能量活动之中。

（执笔：游闪闪）

# 依托分级诊疗制度推进做实 离休干部社区医疗保健工作

□ 上海市卫计委副主任 吴乾渝

近年来，上海始终把夯实社区卫生服务体系作为推进整体医改的重中之重，尽心尽力做好本市老干部医疗保健服务工作，为促进老干部健康提供了良好的保障。

## 一、主要工作情况

上海是我国最早引入社区卫生服务理念、发展社区卫生服务的地区之一。经过1997年到2005年的网络布局与模式转变阶段、以及2006年起的运行机制改革阶段，上海初步完成了社区卫生服务的转型，从医院模式转向社区综合健康管理模式，充分体现政府对社区卫生公益性的保障责任，基本建立起了网络布局健全、政府保障公益、全科队伍壮大、服务内容综合、服务模式主动的社区卫生服务体系。

2015年开始的上海新一轮的社区卫生服务综合改革进一步明确将社区卫生服务置于整个医疗卫生服务体系的基础与核心位置，我们称之为“上海社区卫生服务综合改革的3.0版本”。目前，上海正在首批65家市级试点社区卫生服务中心推进上述改革任务，已签约“1+1+1”居民达40万人，开具延伸处方3.5万张，签约居民在“1+1+1”医疗机构组合就诊率接近80%，在签约社区就诊率已超过60%。这一轮社区卫生综合改革优先满足本市60岁以上老年人、慢性病居民的签约需求，而老干部正是我们“1+1+1”签约的重点人群。

我委始终高度重视社区离休干部医疗保健服务工作，一直以来致力于深度挖掘社区卫生为老干部服务潜力，在社区卫生服务中心为老干部提供社区保健医生服务，以社区

离休干部和社区家庭医生建立“结对”关系为基础，为社区离休干部开展了定期上门随访、家庭病床、居家护理、慢病管理、健康咨询、健康教育等一系列医疗保健服务。具体措施上：一是全市各社区卫生服务中心继续加强并推进社区卫生服务中心与离休干部签订服务协议的工作机制；继续加强离休干部健康档案管理和应用，做好离休干部门诊就医记录册内容的采集和电子健康档案的动态跟踪。二是社区卫生服务中心积极创造条件，建设一支政治强、业务精、素质高、相对稳定的离休干部医疗保健服务团队，不断拓展“一条龙”导医、“一门式”诊疗、团队出诊、家庭病床、健康指导、心理疏导等延伸医疗服务；遇老干部病情变化有转院需求时，社区卫生服务中心离休干部就诊专管员及时告知老干部家属或专职社区老干部工作者，并帮助与老干部定点二、三级医院专管员联系，协助离休干部及时转诊。

结合新一轮社区综改工作的推进，今年第二季度，市委老干部局与我委商议，确定闵行、徐汇两区作为老干部签约的试点区，重点通过延伸处方、转诊预约等形式为老干部提供社区卫生签约服务。

## 二、下一步打算

我委将在市委组织部、市委老干部局的具体指导和相关部门的支持下，配合家庭医生制服务的开展和新一轮综合改革的推进，为老干部提供更便捷的服务，吸引离休干部与社区卫生服务中心的家庭医生签约，由家庭医生为广大离休干部提供连续、综合、全程的健康管理服务。

# 充分调动社区为老资源 满足离休干部养老服务需求

□ 上海市民政局副局长 蒋 蕊

多年来，上海民政部门立足人口老龄化的实际，以老年人需求为导向，不断提高包括广大离退休干部在内的全体老年人的养老服务水平。

## 一、加快构建社会养老服务体系，积极应对人口老龄化

上海是全国最早进入人口老龄化且程度最高的地区。截至2015年底，本市户籍60岁及以上老年人口达到435.95万人，户籍人口老龄化率突破了30%。“十三五”期间，我们要聚焦养老服务，全面推进“五位一体”社会养老服务体系的建设。以养老设施布局专项规划为引领，不断扩大包括养老设施、社区养老服务在内的养老服务供给，构建多层次、多样化的养老服务供给体系；着力在医养结合发展、养老护理人员队伍建设、提升养老服务支付能力等关键点聚焦突破，健全养老服务保障体系；厘清政府、市场和家庭的边界，着力发挥各类主体在养老服务业发展中的作用，形成完善的养老服务政策支撑体系；以促进基本养老服务需求与服务资源的有效对接、公平匹配为目的，建立老年照护统一需求评估体系；发挥规范准入、行业自律、标准约束等机制作用，打造科学有效的养老服务行业监管体系。

## 二、发挥民政职能优势，聚焦老干部特别是离休干部群体，做好养老服务工作

在推进面上养老工作的同时，民政部门始终把老干部，特别是离休干部作为重点群体予以关心和照顾，优先为其提供相关养老服务。

1、在离休干部居家养老服务工作方面。经过十多年的发展，本市已形成了较为完备

的社区居家养老服务网络。“老伙伴”计划，鼓励低龄老年人为高龄独居老年人提供志愿服务。今后我们要着力提升服务水平，从老干部的实际需求出发，充分发掘社区内各类为老服务资源，不断拓展服务内容，创新服务方式，提供更多个性化、针对性的服务措施。比如，要引导“日间服务中心”等社区托养机构优先为离休干部提供生活照料、医疗护理、精神慰藉、紧急援助等专业养老服务，“老伙伴计划”也要加大对独居、孤老、失能离休干部的有关照顾力度。

2、在优先满足离休干部机构养老需求方面。本市连续十多年将养老床位建设作为市政府实项目。“十三五”时期，还将继续推进床位建设。针对离休干部群体入住养老机构的需求，我们研究，在全市老年照护统一需求评估的大框架下，予以优先倾斜，特别是对本市孤老、独居离休干部，可以采取“锁定区县、锁定人员、锁定条件”的方式，尽最大可能予以满足；还可以通过定期举办本市公办、民营养老机构推介会，方便入住养老机构需求的离休干部自主选择。

“十三五”时期，本市要把把养老服务业发展的重点和着力点进一步聚焦到社区。下一步，将大力推进“长者照护之家”，推进机构、社区、居家养老服务融合发展。根据养老设施布局专项规划要求，加强社区养老服务设施建设。目前，正在研究“养老服务包”工作方案，解决养老实际问题。还在研究制定《关于加快推进本市养老护理人员队伍建设的实施意见》，保障养老服务业可持续发展。相信社区居家养老服务的发展将同样惠及离休干部群体，使广大离休干部安享幸福晚年。

## 本市召开“学习贯彻《若干意见》推进会”

8月18日下午，市委老干部局在青松城召开了“学习贯彻《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》推进会”。市委老干部局巡视员魏挺出席会议并讲话。各区、大口党委老干部工作部门分管领导和相关工作部门负责人共50余人参加了会议。

会上，传达学习了中组部7月22日在河南郑州召开的“市县为党和人民的事业增添正能量活动推进会”精神，杨浦区委老干部局、普陀区离退休干部党工委、金山区委老干部局、市国资委老干部处、市建文委老干部处等5家单位交流了《若干意见》贯彻落实和工作推进情况。

会议认为，年初以来，市委组织部、市委老干部局《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》（沪委组发〔2016〕15号）下发后，各单位高度重视，认真抓好文件精神的学习贯彻落实，主要做了六个方面的工作：抓学习，深刻领会文件精神；抓分析，认真理清工作思路；抓汇报，争取领导支持；抓培训，加强骨干队伍建设；抓推进，健全完善党建工作体系，探索成立离退休干部党（工）委；抓结合，促进年度各项工作开展。在各单位的重视和努力下，文件贯彻落实取得了初步成效，促进了工作发展。

会议要求，下半年，要按照年度工作部

署要求，进一步抓好《若干意见》的贯彻落实，重点要抓好以下五项重点任务：一是要明确老干部工作部门承担指导退休干部党建工作职责，各区要全部落实到位，大口党委原则上要落实到位；二是要进一步探索推进离退休干部党（工）委建设。计划依托区委老干部局成立党工委的8个区，要认真筹划，争取年内挂牌。同时，市委老干部局将会同有关委办单位，探索依托老干部工作部门成立离退休干部党委的工作。三是已成立党工委的区，要加强工作研究，探索研究如何将社区离退休干部党建纳入区域化党建的问题，积极探索组织引导离退休干部参与社区治理的新路子。四是要加强对所属单位离退休干部党建工作情况的调查分析。各区和部分有条件的大口党委要对所属单位离退休干部党组织的设置、支部学习活动、支部制度规范建设等情况做全面的调查分析，并针对存在的问题，按照《若干意见》要求，提出明年加强离退休干部党建工作的意见和措施。五是要认真学习贯彻中组部今年在河南郑州召开的正能量活动推进会精神。各级相关部门要对本地区本系统本单位正能量活动推进情况进行总结梳理，找准工作中存在的问题，明确下一步工作打算。

（市委老干部局政治待遇处）

## 本市召开2016年社区老干部工作会议

8月17日，市委老干部局在青松城召开2016年上海市社区老干部工作会议。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍出席会议并讲话。市卫计委副主任吴乾渝、市民政局副局长蒋蕊，分别就“依托本市分级诊疗制度的推进，做深做实离休干部社区医疗保健工作”和“充分调动社区为老服务资源，更好满足离休干部养老

服务需求”提出要求。会议由市委老干部局巡视员魏挺主持。

松江区永丰街道党工委、浦东新区惠南镇党委、电气（集团）总公司老干部工作部等三家单位在会上作了书面交流。市、区有关部门和部分街道、居民区、社区卫生服务中心负责同志等400余人参加了会议。

（市委老干部局生活待遇处）

# 指尖传递主旋律 网上弘扬正能量

□ 闵行区委老干部局



闵行区委老干部局结合“学智能手机，做网宣达人”活动的要求，充分利用互联网传播的新手段，发动组织离退休干部运用智能手机，发出好声音，弘扬主旋律，传递正能量。具体做法：

**一是骨干带动。**去年市委老干部局启动了“学智能手机，做网宣达人”活动，闵行区有六位老同志参加了培训学习，组建“闵行快乐六合院”微信群。这六位老同志都曾担任处级领导，有着扎实的群众基础和深厚文字功底，而且好学、热心。在辅导老师的指导下，很快掌握了智能手机知识和微信的使用、微手册的制作等。他们把自己掌握的知识和技能，通过各种形式传授辅导周边老同志，逐步形成学习一批、带动一群的示范效应。

**二是上下联动。**闵行老干部局以建立“闵行老干部”微信群为引领，指导老同志以学习小组、活动小组为基础组建微信群，先后建立了离退休局级干部学习小组“闵行长寿村”、老干部关心下一代宣讲团“银杏园”、处级干部活动小组“快乐之家”和“温馨大家庭”等微信群。在基层老干部工作部门开展“学智能手机，做网宣达人”活动，发动街镇、部分委局老干部工作者担任

领队，组建了15个以离退休干部为主的“快乐六合院”微信群，做到街镇全覆盖。目前全区老干部系统涉及老同志学习交流为主要内容的微信群有21个，近180多名老同志成为网宣积极分子。

**三是服务推动。**在技术服务上，闵行老干部局专门邀请中国电信莘建分局技术专家，为微信群网宣代表进行智能手机使用常识和微信的操作演示讲解；在应用服务上，邀请老小孩网站志愿者林大理老师为网宣骨干和领队进行线上线下的交流解惑。在保障服务上，投资1.7万元在老干部局办公大楼建设无线网络，让离退休干部在老干部局就能便捷、快速的使用智能手机上网聊天；同时推出一批极具正能量的公众微信号，如上海观察、伴公汀、上海闵行、闵行党建、共产党员、上海市老干部网宣达人等，邀请老同志加入。

通过近半年宣传发动推广，智能手机已经成为一批老同志学习时政、了解社会、愉悦心情、丰富生活、弘扬正气、交流思想的宣传工具，得到了许多老同志的参与和认可。参加活动的老同志深有感触地表示：“老有所学六合院，现代生活指尖中，感恩时逢好时代，回馈社会作贡献”。



# 入党：为在黑暗中找到光明

□ 许 浩

67年前我加入中国共产党。我是在特殊环境条件下入党的，没有入党申请书，也没有入党志愿书，只有入党介绍人的口头告知和一本小说《钢铁是怎样炼成的》。

我出生在杭州城，童年的平静生活在1937年我七岁时，被日本鬼子的入侵而打乱。本来尚可糊口的家庭不得不四处借贷和求助，一家六口来上海投亲靠友。上海实验民众学校是沪西区工厂的工人夜校，校长俞庆棠是一位有声誉的教育界民主人士，老师们大多来自交通大学，后来才知道不少老师和学生骨干都是中共地下党员。学校政治气氛很浓，经常排演揭露社会黑暗和讽刺时弊的节目，如反映物价飞涨的社会生态、反映孩子们失学流浪的《救救孩子》；同学中推崇看进步书，如鲁迅、巴金、茅盾、邹韬奋的著作；关心国情社情，如对1946年底美军强奸北平女大学生引起的民族愤怒，国民党特务暗杀民主人士李公朴、闻一多，1947年为控制学生运动抓杀了浙江大学学生会主席于之三引起的全国学生反饥饿、反内战大游

行，学校罢课、商店罢市。当时，社会动荡、物价飞涨，人民生活质量急剧下降，蒋介石政府名誉扫地。这些事实，使我对政府绝望了。在夜校还可读到在进步同学中传阅的《时代》小报，听闻关于“山那边”（指解放区）的消息，对比之下，我认识到只有共产党才能救中国。

我在夜校由于学习认真，成绩一直很好，加上为人正派，被班里同学们推荐为班长，平时也向学校的墙报投稿，以表达心中的不平。有一次我写了一篇“四问”的稿子，为什么种田的农民吃不饱肚子？为什么织布的工人没衣穿？为什么盖房的工人住不到房子？为什么一些不劳动的人却能锦衣玉食、住高楼大厦？稿子一经刊登，便引起了同学们的共鸣。我还参加了反对三青团分子企图控制学生会的斗争。当1948年教育局逼校长俞庆棠去美国“考察”时，我们几个同学坚持去龙华机场送别。不久，同学唐士林来找我，谈对时局的看法，接近我，并经常带来交通大学的《时代》小报给我

看，成为我的好友。一天，他问我：“有一个组织你愿意参加吗？”当我知道这个组织是共产党时，一口表示愿意参加。他告诉我，现在时局很紧张，敌人正在疯狂抓人，一定要小心行事。当时地下党员王孝和同志刚被公开枪决，李白同志被捕，白天黑夜抓人的警车呼啸而过，气氛确实紧张，但更激起社会上对国民党的反感。过了一个月，1949年2月28日，唐士林约我去胶州公园散步，他告诉我，经组织批准，吸收我为中国共产党党员，还给了我一本苏联小说《钢铁是怎样炼成的》，要我认真阅读并秘密保存。他告诉我，入党是要冒危险的，要忠于组织，接受组织的安排，对除了组织以外的任何人都要严守党的机密，包括家人。我一口气阅读了这本书，深受教育，我非常崇拜书中老布尔什维克朱赫来，认为应该做这样的革命者，更崇拜青年保尔·柯察金，崇拜他反压迫、反对以强凌弱、知难而上、不怕艰险、勇于献身的高尚情操。这本书是党对我进行人生观、价值观、革命观的深刻教育，

## 跟党走，是我人生最正确的选择

□ 苏 醒

1929年我出生于湖南湘潭，16岁那年，抗日战争胜利，我随同姨父王吉城来到上海，在卫生所当雇员。1948年，中学同学王显焕来上海休假，住在卫生所。当时他是一名接受了进步思想的大学生，他不仅教年轻医护人员唱“你是灯塔”、“解放区的天是明朗的天”，还讲解北方各地迎接解放的形势。并帮我改名苏醒。受他的影响，我的心里播下了追求变革、迎接解放的萌芽。

“世界上哪里去寻这么好的军队！”

1949年5月中旬，解放上海的炮声已经响起，高桥地区与吴淞口遥遥相对，是战略要地，所以战争比较激烈。当时卫生事务所

人员、职员等都疏散回家了，只剩下我和一位工友小俞两人无家可回，只好留守在卫生所里，整个三层楼只有我们两个人。我们睡在底层，用两张方桌拼成床，人睡在桌子下，桌子铺上厚厚的被子以防流弹。我们俩没经过战争，真是又害怕、又激动、又高兴。外面枪声不断，我们就躲在屋子里不出去，有时又很安静，鸦雀无声，我们就从后门溜到外边去看形势，有时还会上三楼平台上去瞭望。战场上的硝烟弥漫，惊心动魄，令人热血沸腾。

外面的枪炮声逐渐停止，傍晚时有人敲卫生所的大铁门，我和小俞一起去开门，进

使我认识到，做一个共产党人，就要像保尔一样忠于组织，不怕艰险去迎接危险与考验。

遵照组织安排，我于1949年4月1日进了国民党军队后勤部在上海的被服总厂修理部当电工。这家厂是军工企业，有2000多名员工，厂长是少将军衔，科长、车间主任都是中校、上校，工长是尉官。厂里还有督察室，是特务机构，属军统领导，各车间的工长、班长都是督察室的爪牙。进厂以后，党组织指定我与屠传泗（解放后任普陀区委组织部长）建立联系。修理部还有两名党员，我们三人组成

党支部，车工王成林为党支部书记，木工朱根林任组织委员，我任宣传委员，开展群众工作，当时主要与周围群众交知心朋友，从关心他们的生活、思想入手。因我是维修电工，可以到各个车间走动，了解生产情况、产品品种数量、产品发往何地等。老屠同时告诉我，上海临近解放，敌人狗急跳墙，要实施逃跑前的破坏，按蒋介石的方针是“上海的设备能拆迁的拆到台湾，不能拆迁的就彻底破坏，决不留给共产党”，要我们团结工友反对拆迁、反对破坏。我们在工友们中的口号是保设备、保工厂就是保饭碗、保

生存，深得工友们的理解。老屠还要我以上海工人协会的名义给厂长周济文写信，警告他不要强制拆迁设备和破坏工厂，将功补过迎接人民解放军。我一面发信，一面和党支部同志团结工友悄悄地成立了护厂队，在斗争中还发展了党的外围组织“上海工人协会”会员三人。

回顾我的一生，自己的成长过程，就是接受党对我的培育过程，我深深地感恩于党，感恩于帮助我、扶持我的领导和同志们，也倍加珍惜今天的社会主义中国的幸福生活。

（作者系宝钢集团公司离休干部）

来的是我们第一次见到的解放军，我们高兴而又激动，想请解放军进屋坐，但我激动得连话也说不出。此时一位背盒子枪的解放军说：“你们这里不是卫生事务所吗？现在想请你们派两位医生去治疗伤员。”说话的口气和态度都非常和善，我和小俞都不是医生，但也实在无法拒绝，二话没说，背上两只急救箱，带上红十字袖章就跟随解放军到高桥东街一所学校的教室里。教室地上铺着草垫，有二十多名受伤的人，大多是国民党军队的伤兵，还有几个被子弹打伤的老百姓。我和小俞在卫生所已经工作三年多了，一般的外伤包扎、取出摸得着的子弹等还可以应付。因为路上还在戒严，所以从晚上8点忙到天亮后，两位解放军还专门送我们回卫生所。

在回来的路上，我们向解放军提出想参军的想法并请他们帮忙。一位解放军说：“欢迎参军，但我们部队就要开往南方了，现在上海解放了，要成立军管会，以后你们要参军有的是机会，别急。”

一夜的救护工作后回到卫生所，我一点睡意也没有。解放军救死扶伤、优待战俘和伤员给我留下了深刻的印象。1949年5月24日，我从高桥回到上海，暂时寄居在我女朋友赵锦珍家。她家住在新城隍庙连云路一公共厕所边上两间小屋里，家中只有老母亲一人与她同住。翌日早晨，开门一看，上海马路上睡了很多解放军，我惊呆了，再跑到大世界附近，也都是解放军睡在马路两边，这真是一个奇观。上海解放了！上海沸腾了！许多百姓纷纷走出家门，有的送茶水，有的送鸡蛋，表示对解放军的慰问和感谢。可是解放军要严格执行三大纪律和八项注意，纷纷谢绝。百姓们说：“世界上哪里去寻这么好的军队！”

记得在东山中学读初三的那年暑假，我从湘乡县城回莲花桥，经过“洙津渡”大桥时，天正下着大雨，此时一队国民党军从我们对面走过来，我和同学手上撑的伞都被那

批国民党军抢去了。我全身被雨淋得湿透，回家后生了一场疟疾。解放军与他们相比，真是一个天上一个地下。我暗地里下定决心：一定要当一名解放军。

### 被华东军事政治大学录取

1949年6月，上海军管会公布华东军事政治大学在上海招生。我看到公告后喜出望外，立即到辑规中学（即现在的市东中学）报名，考场设在上海交通大学。最终，我被录取了，如愿加入中国人民解放军。

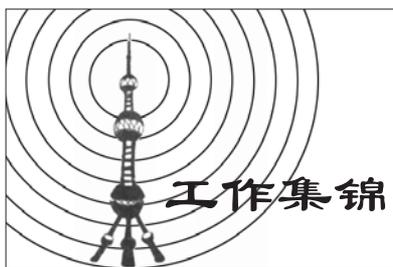
上海人民敲锣打鼓用汽车把我们送到了江苏省常熟市华东军事政治大学，借居在乌衣巷一位居民家中。华东军事政治大学校长是陈毅。这里的学习主要是从政治思想方面改变人生观，逐渐建立起为人民服务的思想，同时接受军事训练，培养集体观念和劳动观念；参与修铁路、公路，参加农业劳动。我在华东军大14团3大队9中队，第一批参加中国社会主义青年团，受过奖励、在俱乐部被选为墙报委员，是三班的副班长。因学习好、努力工作，毕业时曾被批准立三等功一次。

### 坚持了十年，如愿入党

1959年是三年自然灾害最困难的时期，也是我参军10年后向学校党委递交的第四次入党申请书。前三次都没通过，因为每次都有人提出我有三个娘舅在台湾军队工作。在党委讨论我第四次申请时，我所在的单位负责党务工作的刘协理员说：“此人1949年参军时都向组织上做了交待，没有隐瞒，历次运动中表现较好，还有大义灭亲的表现。十年前我在南京教导总队就和他在一个单位工作过，从不发牢骚，和现在一样表现好。”经过党委认真讨论并投票表决，申请入党得到批准。

回顾我这一生，从一个湖南乡下娃来到上海，是中国共产党、中国人民解放军和上海人民养育了我。“人生的路很漫长，但紧要处只有几步。”

（作者系上海理工大学离休干部）



### ☆嘉定区 举办首期处级 退休干部轮训 班

为深化  
“两学一做”

学习教育，日前，嘉定区委老干部局、区离退休干部党工委与区人力资源和社会保障局联合举办首期处级退休干部轮训班。全区近百名退休处级干部参加了培训。市委老干部局巡视员魏挺应邀作专题辅导讲座。

培训班还围绕“看变化、赞成就、促发展”主题，组织老同志前往震旦集团和嘉源海艺术中心，开展参观见学活动。老同志通过实地参观，感受发展变化，纷纷表示要紧跟时代步伐，始终牢记党员身份，积极发挥自身优势，为党和人民事业继续增添正能量。（嘉讯）

### ☆黄浦区举行“传和善好美德，扬人间正气歌”故事会



日前，黄浦区委老干部局与团区委联合举行“传和善好美德，扬人间正气歌”故事会。

老干部与青年干部，以及老干部亲属纷纷登台演讲，用朴实的语言讲述感人故事，通过对老同志典型事迹的宣传，引导老同志主动参与到为党的事业增添正能量主题活动中来。此次故事会素材从5月起开始征集，

得到了广大老同志及青年干部的积极响应。（蒋毓婷）

### ☆《浦东党史知识读本》首发



日前，由浦东新区关心下一代工作委员会组织编写的《浦东党史知识读本》一书出版并举行首发式。新区老干部局、区文史学会、文保所领导与参加编写的部分老同志和受赠单位代表出席。

在首发式上，主编唐国良介绍了创作情况。老同志分别向东方希望集团、云凌文化教育中心、洋泾中学、进才外国语中学赠送了该书。

据悉，《浦东党史知识读本》一书由熟悉浦东党史的老同志历时半年编撰而成，是浦东老干部开展的“正能量、浦东行”系列活动的重要组成部分。（陈刚）

### ☆静安区临汾路街道老干部坚持七年巡视网吧不间断

日前，静安区临汾路街道召开“健康文明网吧行”七周年总结表彰会，会议回顾了七年网吧巡查的工作情况，对于老同志的辛勤付出给予充分肯定和感谢，为80岁以上的离退休老同志颁发了荣誉证书。

临汾路街道关工委组织动员离退休老同志参加的“健康文明网吧行”志愿者巡视队伍，七年来，从开始的14人逐步壮大到32人，目前尚有20余位老同志经常参加巡视

工作，其中8位老同志做到了长期坚持不间断。（静讯）

### ☆长宁区域离退休干部举行“两学一做”知识竞赛

为深入贯彻落实“两学一做”学习教育要求，日前，由长宁区委老干部局、新华街道、光明食品集团老干部工作部、上海医药集团老干部部联合主办的长宁区域离退休干部“两学一做”知识竞赛在新华社区文化活动中心举行。

竞赛共有9支代表队参加，每支代表队由1名离休党员和2名退休党员组成，年龄最大者已88岁高龄。经过激烈角逐，上海医药集团代表队获得比赛第一名。（王赞）

### ☆杨浦区老同志冒酷暑开设“爱心暑托班”

暑假期间，杨浦区关工委与团区委等单位联合举办的“爱心暑托班”在全区14个办班点开讲，小朋友们在暑托班里听老同志讲述革命故事，接受革命传统和爱国主义教育，受益匪浅。

今夏的上海高温天气频发，极端高温达到40度以上，但区老干部报告团的老同志们仍然冒着酷暑走进爱心暑托班，为孩子们开设“红色课堂”。今年是中国工农红军长征胜利80周年，为了让小朋友们从小接受爱国主义教育，学习弘扬“长征精神”，老干部特意给孩子们精心准备了红军长征小故事，让小朋友们了解中国革命的艰辛历程。

老同志们还采取多种寓教于乐的形式，增强“红色课堂”的教育效果。老同志李自力得知有小朋友家住靖宇路，他就给大家讲述抗战名将杨靖宇的故事，亲切朴实的话语、生动有趣的内容一下子拉近了孩子们与英雄之间的距离。老同志罗照兰边讲故事边和小朋友们一起唱红歌，课堂气氛十分活

跃。许多老同志将诗歌、舞蹈、游戏等融入到“红色课堂”中，让小朋友在与老同志的互动中感受长征精神，增强爱国热情。（杨讯）

### ☆普陀区“1+1+1”模式开创离休干部医养结合新天地

日前，普陀区曹杨街道举行离休干部“1+1+1”签约仪式暨“医养结合”工作推进会。

此次“1+1+1”签约及利用“云平台”健康管理是社区卫生服务综合改革工作在离休干部医疗保健工作上的延伸，创新了社区养老新模式。离休干部在现有医疗服务不变的前提下，签约后可享受到优先入住老干部病房、健康状况评估及管理方案、优先就诊服务、绿色转诊通道、处方延伸、养老和护理机构优先入住和信息化诊疗信息传递等优质服务。（普讯）

### ☆友谊路街道宝山七村成立“乐思”读书会

为进一步加强社区文化建设，丰富退休党员文化生活，友谊路街道宝山七村党总支结合“两学一做”学习教育，成立“乐思”读书会。

“乐思”读书会创新读书模式，形成了“三学、三聊、三看”读书会学习模式，“三学”即学党章党规、学党的理论、学中华民族五千年文明史，坚持正确的读书导向，引领社区读书好风尚；“三聊”即聊专题心得体会、聊国家时事要闻、聊社区建设身边事，坚持正确的舆论导向，不传播小道消息、虚假信息；“三看”即看科技创新发展、看城市农村新变化、看社会风气正能量，坚持正确的认知导向，不断解放思想、与时俱进。读书会在社区里起到了一面旗帜的作用，引领着居民们共同参与社区的文明创建与自治共治。（宝宣）

# 能人 老冯的快乐生活

□ 徐 讯

今年87岁的冯国权家住徐汇区天平街道，是一位企业划转离休干部。虽已是耄耋之年，但他却热爱学习，勤于动手，善于动脑，是周围小有名气的“能人”。

老冯喜欢学习新科技、新知识。他说，“人生就是一个不断学习的过程”。几年前，他学会了使用电脑，上网、看新闻、收发电子邮件，乐在其中。他说老伙伴们经常会发很多有益的信息过来，要是几天不阅读清理，邮箱就会爆满。智能手机问世后，他更是如鱼得水，玩转微信朋友圈。老冯告诉我们，他微信上现在有

100多位好友，分六七个群。平时看到好的文章，他就会通过微信群分享给大家。

老冯喜欢变废为宝，是一位动手能力很强的“制作达人”。电器修理、木工制作都不在话下。

老冯年轻时是一名空军军械师，参加过抗美援朝战争，多次立功受奖。在部队担任过中队机械长、团机务助理等职，负责飞机安全维护。从部队转业后，在厂里又担任机器维修保养工作，养成了勤动手、善动脑的好习惯。离休后，老冯在自家阳台上搭起了工作台，继续在DIY中寻找乐趣。

他觉得，现在人们的生活水平提高了，许多扔掉的“废品”不是完全没用了，而是想办法就可以找到它的新用途，如果只当垃圾丢掉就太可惜了。于是，他把邻居丢弃的“废品”，在工作台上“精心改造”一番，立即变废为宝。他把大块缺了角的玻璃打磨成自家桌子的台面；把坏了的阳伞伞柄焊接成了显示器支架；用铁块和滑轮把自家的门改造成了自动门……床边的小灯，挂钟上的遥控小灯，缩小的大橱，自己动手制作的ipad支架，在老冯家的每个角落，都能发现他变废为宝、奇思妙想的杰作。

老冯喜欢自给自足。自己高兴了，裁剪布料，动手做件衣服也是小菜一碟，堪

比巾帼。老冯说，年轻的时候就喜欢自己裁剪制作衣服，他身上穿的衬衫美观合体，不知情的真看不出是他亲手裁制的。家里的缝纫机已经用了几十年了，他买来马达把它改装成了电动的。年纪大了眼睛看不清，他安装上灯泡方便穿针引线。

能人经常有，但能自己给自己理发的能人有几个？老冯能！老冯家阳台的门和墙上各有一面镜子，头发长了，他就拿上理发工具，调整好两面镜子的角度，照着镜子自己给自己理发，几十年如此。

老冯喜欢助人，从不吝啬自己的手艺，有邻居、朋友请他帮助加工制作，他都有求必应。用自己家的缝纫机帮别人换个衣服拉链，把大包改成小包，修理坏了的小家电等等，不胜枚举。

老冯说，动手过程是一个充实自己、提高自我的过程，从中获得很多快乐，为此他乐此不疲。





## 老县长退休之后

□ 蔡理

在浦东新区川沙地区，说起邹秀珍，大家都尊称她为邹老。原任川沙县副县长、川沙县人民政府浦东开发办主任等职务。在她任职时，千方百计、千言万语、千辛万苦地抓工业，使川沙乡镇工业从无到有，蒸蒸日上……

1994年邹老退休了，按理说，她可以无官一身轻，该颐养天年了。然而，她依然走街串巷和寻常百姓聊聊天，关心他们的生活起居。而群众的一些心窝子话，也喜欢找邹老说说，他们认为她就是一个“顶梁柱”，心中有老百姓。有一次，几个老年人谈起他们的苦恼：“现在子女都在外面忙，有时候想叫人帮个忙，也叫不应。”于是，一个念头在邹老心中萌发着，为社区的这些无助老人组织一支义工服务团队。

2006年8月，华夏社区

义务工作者协会正式成立，在会长邹老率领下，义工们冒着酷暑严冬，站立路口维护交通；巡察街道，捡拾垃圾；巡视网吧，劝阻不良行为……义工们还编织帽子、围巾，慰问孤老；并参加“万人捐、帮万家”和“全国助残日”等活动。

义工协会虽然是民间社团组织，但邹老这个老县长丝毫不马虎，她不但调查居民需求，筹措资金，举办各种活动，还亲力亲为。原来每月一次的便民服务日活动，慢慢增加到每月两次，定期到居民区开展理发、修补、磨刀、量血压、口腔检查和法律咨询等多种服务。在一次服务活动时，邹老注意到磨刀剪的摊位前，经常会排起长队，这是由于每次磨刀剪时，都要用布沾上水，再擦刀剪，这样既麻烦，又费时间，居民等候时间又长。一次中医医院的义

工经历，给了邹老灵感。她与磨刀剪的徐师傅琢磨研究，把装满水的矿泉水瓶做成吊瓶，用旧伞柄做支架，外加一副医用吊针，控制水滴，这样一个携带方便又可自动滴水的工具就完成了。从此，徐师傅为老人们磨刀剪有了好帮手，加快了速度，摊前的长龙也缩短了。

这支义工队伍已逐渐成为百姓心目中可爱的“红马甲”。十年来，邹老和义工们的足迹遍布华夏各个社区，共开展义工服务活动983期，受到居民广泛好评。

而社区独居老人所面对的买米、买菜、求医问药等日常起居不便的问题，同为高龄单身的邹老，也是感同身受。为此，她组织部分



60岁左右的低龄老人，成立了一支“夕阳红助老服务队”，每天为那些需要帮助的高龄老人帮做家务，提供买米、买菜，陪同看病，组织老年人聚会等服务，从而解决他们的燃眉之急。邹老亲自组织服务人员培训交流，总结经验，表扬鼓励，还上门听取受服务老人的意见和要求，指导编印了“助老手册”规范此项活动。一次，她到年过80的薛秀珍家看望慰问，老人感动地拥抱住邹老，连声说：“感谢共产党！感谢人民政府！”这活动也走出了一条以“小老助老老”为基础理念，邻里互助式的居家养老的新路。

2007年的一次社区互助活动上，几位拿着铜管乐器的老人，走到邹老面前，希望她能听听他们所演奏的乐曲，邹老欣然答应了，听着听着，一个想法诞生了。

第二天，邹老便联系浦东民政局，询问建立民间文艺社团的相关事项，着手乐团的规范化建设，并多方筹

措资金。2008年初，乐团由原先的寥寥几人，逐步发展成为一支有党支部、监事会，且拥有比较完善规章制度的“华夏管乐团”。老人们在专业老师的悉心指导下，进步神速，不少老人甚至考出了专业管乐八级证书。这支管乐团还走进“上海世博会”舞台，成为上海较有名气的民间文化交流的大使，并被上海市民政部门评为4A级社会组织。邹老对他们抱有信心：“我们管乐团好好准备几首曲目，雄纠纠，气昂昂地吹进上海迪士尼乐园！”

邹老服务了老的，但也惦记着小的，她非常重视下一代的培养。2007年，邹老向老朋友中的几位老校长表达了一个举办“暑期快乐大本营”的意愿，为孩子们提供暑期娱乐学习的好去处，想法立即得到了老友们的支持，不少学校的老师听说是邹老办的，也都纷纷响应，争当义工教师。至今，华夏社区“暑期快乐大本营”已连续成功地举办了9年，共有千余名学生报名参加了这项活动，受到社区居民一致好评。每期大本营的开班和结束聚会时，她都会抽出时间到场，和学生、家

长、辅导员座谈交流。每期活动结束后，孩子们总是围着她说：“邹奶奶，明年暑期还办大本营，好不好？”

邹老的心中总是装着群众，尤其是川沙地区困难群体的处境让她揪心。这些家庭的成员基本上都患有大病，高额的医疗费用使原本不宽裕的家庭雪上加霜。作为浦东社会发展基金会的理事，邹老她发起了扶贫帮困捐赠项目，每年春节前，都会向川沙地区18户困难家庭定向捐赠10万元的善款，这些困难户深受感动。每次捐赠仪式上，邹老都能熟稔地叫出受助对象的姓名，甚至亲切地直呼其小名，对于他们的健康状况，邹老一直记挂在心，并尽力以诙谐幽默的贴心话语，同他们分享保持健康心态的人生感悟。

邹老退休20多年来，尽管患有心脏病、高血压等慢性疾病，但仍担任着镇人大代表、社会发展基金会理事、义工协会会长、离退休党支部书记等职务，尽心尽力为社会事业和社区服务，满腔热情为居民做好事，心贴心地为老幼病残者排忧解难。一些老同志和居民都说：“邹老在位时，爱岗敬业，为民操劳；退休后年高志不减，活力可比当年，为社区居民奔忙不喊累。这种可贵精神，来之于她牢记党的宗旨，有一颗爱民的心。”

# 老骥伏枥国粹梦 十年砥砺中医情

□ 浦东新区区委老干部局

对年届七十的顾文忠而言，他的春天才刚开始，这都源于他对中医近乎痴迷的热爱。这种热爱已经延续40年。在2005年退休前，他就已荣获全国“五一”劳动奖章、上海市劳动模范、上海市农口系统优秀共产党员、上海市职工职业道德先进个人等近30项奖励、荣誉和称号，并当选上海市第十一届人大代表。退休的10年里，恰逢中医工作得到国家重视，政府扶持，群众认可的黄金时期，他以古稀之年马不停蹄，奋斗不息，为弘扬祖国医学，保障人民身心健康释放着无穷的正能量。

## 中医国粹，用毕生精力圆一个梦

年近古稀的他凭着对中医的执着，专业更精疗效更佳，医院特为返聘的他成立了“老中医工作室”，成为浦东医院的特色专科，吸引了来自四面八方的病人。他坐诊的门诊平均每天诊治病人40~50人次。有些病人慕名专程从外省来找他，有位从山东赶来的姚老伯已经70多岁，低热1个多月，在当地进行中、西医治疗均无效，于是专程来上海向他求治。顾文忠详细询问病史、看舌把脉后，辨证为阳虚发热，采用“甘温除热法”治疗，患者服药5剂后即热退神清，回家的姚老伯在电话中向顾医生连声感谢说：“你治好了我的疑难病，我永生难忘！你真是一位医术高明、服务优良的好医生！”

发扬光大中医是他毕生的事业与追求，容不得半丝亵渎。为保护发展中医，国家拟出台《中华人民共和国中医药法》，遭到一些反中医人士的质疑，企图抹黑中医、否定中医，破坏中医立法。他撰写了“谁说中医

‘没道理’、‘不科学’”的檄文，登载在《上海中医药报》上，坚决捍卫党和政府关于“大力发展西医和中医”及“中西医并重”的卫生工作方针，拥护中医立法。保护着中华文化的瑰宝，中华民族伟大智慧的科学结晶，也守护他毕生心血构筑的中医光复梦。

## 退而不休，用满腔热情做公益人

顾医生家有实施肾移植手术后缠绵病榻需要照顾的妻子，顾医生照顾好妻子的同时，牺牲无数的休息天圆他的公益梦。他积极参加义诊，不辞辛劳奔波在各街镇、街道、农村、港区、农民工工地等，热情为基层群众解疑答难。芦潮港一位患脑溢血后遗症半身瘫痪的80多岁的老大爷，想得到城里的名中医给他治疗和保健指导，已盼了10多年。听说顾文忠老中医来义诊，急忙让儿子轮椅推着他赶过来。顾文忠对他详细询问和检查后，开了一张适于长期调治的中药处方。他紧握顾文忠的手满心欢喜地说：“今天在家门口得到名中医的治疗和指导，我太心满意足了！我们基层太需要像你这样为百姓诚心诚意服务的老中医了！”

有位支边50年、已是70多岁的纪老先生，患有十二指肠球部溃疡和反流性食管炎，西药疗效不佳，痛苦万分。他写信向顾医生求医问药，顾医生非常同情和理解他的难处，根据他的症状和体征配好中药从邮局寄往千里外的新疆纪老先生手中，每次药到病除，已经延续了近10年，结下了友好的医患情谊。朴实的纪老先生回南汇的一件重要的事情就是找到顾医生的工作室，连连说：

“您真是个好大夫!”近年来,顾医生参加各种义诊20余次,服务群众900余人次。鉴于他在义诊活动中的突出表现,院党委授予他“十佳志愿者”的光荣称号。

他从2011年开始,积极响应区卫生局关于名中医要下基层服务的要求,到城郊的社区卫生服务中心,参与指导基层中医工作、直接为广大患者服务、培养基层青年中医。他在每个卫生服务中心每周上班半天,吸引了大量的乡镇和农村患者来诊,最多的一个上午涌来了98名患者,掀起了一股股持续不断的中医热浪。至今5年时间,顾文忠已诊治了2万余人次,其中疑难病占30%以上。

#### 不遗余力,倾所学传播中医文化

他被批准担任名中医工作室指导老师后,为了改变中医后继乏人、发展乏术的落后局面,他毫不保守,倾囊带教学生。他要求学生既要学好本领,又要学会做人;要仁心爱人,仁术救人。他出色完成了三批六人的带教任务,现大多数在基层发挥着骨干作用,有的已被卫生部门选拔为后备干部。

他是被新区政府正式聘任的“健康知识进社区”专家讲师团成员,为了满足广大群众的养生保健需求,提高健康宣讲的质量,他利用业余和休息时间撰写了《四季养生与防病》、《慢性乙型肝炎的养生保健》等10多篇讲座材料,巡回到乡镇文化活动中心、老年活动中心、党员活动中心和老年大学等地方进行宣讲,深受广大群众的欢迎和喜爱。各地听讲的群众都异口同声地说:“顾医生用浦东本地话宣讲,我们听得懂,记得牢,我们特喜欢听他讲养生保健!”有位离休干部说:“顾医生讲的都是我们需要的东西,我们很欢迎像他这样接地气的专家来讲课!”这样的养生讲座,他总共讲了38场次,听讲者3000余人次。他还接受新区电视台、广播电台的邀请,向全区听众直播中医养生、保健知识,总共有11次。他主讲的《中医养生略谈》荣获浦东新区2013年

度“最受百姓欢迎的讲座”。他主讲并制作的《中医药防治慢性前列腺炎》PPT荣获“2010年度浦东新区中医药优秀科普课件奖”。

#### 精益求精,不断探寻学术巅峰

他退休10年来,6次参加全国性的中医药发展论坛和学术交流会,荣获5项优秀论文奖,并被评为“聚医杰2014年十大杰出名中医”。他还积极参加国际学术交流,应邀到美国、澳大利亚、捷克、马来西亚、韩国及台湾地区等6次参加世界传统医学论坛,作主题演讲或大会发言,推介诊治疑难病的经验,受到国际同行的欢迎和好评。荣获2项“世界传统医药优秀成果奖”、1项“中医影响世界百佳名医奖”和1项“世界传统医药杰出贡献奖”。为我国的中医中药走向世界作出了应有的贡献。

退休10年来,他共发表学术论文、疑难病治验和科普讲座教材等30多篇。他和同事一起,为导师朱仲德(云南省名中医)编著了《朱仲德临床经验集》。他和学生一起,总结自己数十年的临床经验,编著了《经典心悟》。新的一部约20余万字的《顾文忠医疗经验》也将于今年底完稿。他还担任编委,和全国知名的中医专家一起汇编了《中医药治疗疑难病经验荟萃》一书。鉴于他在运用中医药防治疑难病方面成效显著,最近被入编国家级《中华中医疑难病名医榜》一书。

他亲自主持完成了一项区级科研课题“复方前列清汤治疗慢性前列腺炎的临床研究”和一项市级科研课题“复方生精汤治疗男性少弱精子症的临床研究”,收获了两项科技成果。有位参加科研评审的著名中医专家说:“像顾文忠这样已退休的老中医还在积极搞科研,取得这么好的成果,真是不容易!我们的一些年轻人要好好向他学习呀!”顾文忠就是这样一位热爱中医,献身中医;热心公益,实事为民;尊重生命,关爱病人的“最美老干部”!

龚惠芳是崇明城桥镇侨界人士都熟悉的侨眷，退休前是城桥镇小港幼儿园党支部书记。她和蔼可亲，脸上始终荡漾着可掬的笑容，人们都喜欢和她亲近。她是城桥镇西门南村社区的党员志愿者，是社区公益事业的热心人。

### 播撒爱心

#### 传授剪纸技艺

为了让更多的居民和侨眷走出家门，丰富业余文化生活，龚惠芳利用自己的一技之长在社区办起了剪纸培训班，义务为社区居民和侨眷传授剪纸艺术，深受社区居民和侨眷的青睐。

在培训现场，她从剪纸的最初刻法以及手势的运展，不厌其烦地向学员施教。她边讲边做示范，在传授剪纸的同时，还进行社会主义核心价值观等德育教育。由于龚老师真诚施教，学员们很快掌握了要领，剪纸班成为社区居民接受教育和休闲娱乐的阵地。

为了做好侨联工作，龚惠芳始终把团结和凝聚归侨侨眷作为自己的本分，她利用自己擅长的剪纸技艺，把侨界人士团结凝聚在一起，每月定期组织剪纸培训活动，为侨界人士搭起了交流平台，深受侨界人士的点赞。

### 春风化雨

#### 关爱邪路痴迷人

龚惠芳对党无限忠诚，针对“法轮功”痴迷者等的错误行为，旗帜鲜明地批

驳，用心用情去挽救，为社会安定作出了努力。三四年前，龚惠芳听说小区里有一位退休阿姨恋上了“法轮功”，而且中毒较深。龚惠芳认为自己是一名共产党员，应该在党爱党、在党言党、为党分忧。于是主动向党支部请求，与这位阿姨结对帮教，支部领导把这项政治任务交给了她。龚惠芳利用空

## 她感染着每个人

□

施振华

余时间认真与这位阿姨促膝谈心，但开始时，这位阿姨对龚惠芳的帮助嗤之以鼻，依然我行我素。针对这一情况，龚惠芳首先从人格上尊重她，起居上照顾她，学习上帮助她。为了掌握这位阿姨每天的思想动态，龚惠芳不仅和她谈心、聊家常、陪她散步，用理、用法、用情，去感化她、教育她，还邀请她到社区剪纸班培训，手把手地教她学艺，让她在潜移默化中接受教育。在龚惠芳无微不至的关心下，这位阿姨思想有所触动，慢慢消除了对立情绪和戒备心理，渐渐地，她们俩成了忘年交。事后，这位阿姨主动反

思自己的所作所为，当机立断与“法轮功”决裂，并参加社区志愿者队伍，帮助社区老人倒垃圾、自觉清理楼道杂物、下雨天主动帮助或通知邻居收衣服……社区居民都夸她，进步很快、判若两人。

### 大手牵小手

#### 与留守儿童结对

龚惠芳是上海市三八红旗手，两年前的6月1日她主动参加了由“崇明心连心助老服务社”组织的“小手牵大手、春风暖心田”结对关爱活动，她所结对的是港西镇盘西村的一个8岁的留守儿童，这名儿童的母亲在孩子出生27个月时就离开了家，父亲常年在外打工，这名儿童的生活起居就靠年老的奶奶打理，家庭生活非常艰苦。龚惠芳自从与这名儿童结对后，经常送学习用品和生活用品，还特地剪了22颗心送给他，在22颗心上标明了爱心、孝心、诚心等字样，并经常和他通电话，和他谈学习、谈生活、谈思想，鼓励他志存高远，好好学习、天天向上，从此，这个小朋友对龚奶奶依赖有加，每次分别时紧紧握住龚奶奶的手舍不得分离。

“金杯银杯不如老百姓口碑”。龚惠芳正是用这样持之以恒的爱，换来了大家对她的拥护和爱戴。她虽然年近古稀，依然用无私的奉献感染着身边的每个人，用自身的光和热为城桥添彩。



## 朱毛红军的生死之路

□ 刘统

### “围魏救赵”

1928年7月，由于井冈山红色根据地的发展壮大，国民党湖南省主席何键和江西省主席朱培德调集了两省军队6个旅、18个团，兵分五路向井冈山发动“会剿”。在敌人长时间封锁下，井冈山面临着空前的困难。时任中共红四军党代表、前敌委员会书记的毛泽东在红军负责人会议上提议：“以二分之一兵力加上边界群众总动员，应付边界四周敌人的进攻力量，以三分之二（我军主力）的兵力出间道，以迅速手段占领江西敌人后方。乘虚而入，使江西军队因兵救援，则此次敌人之‘会剿’计划可以打破了。”这个策略被毛称为“围魏救赵”。

毛泽东的主张获得大多数人的赞成。会议决定，由朱毛带领红四军主力下山，向赣南突围。彭德怀、王佐部队留守井冈山，保护伤病员。

1929年1月14日，朱德、毛泽东率领的红四军主力28团和31团共3600余人，悄悄下了井冈山，沿着山间小路向赣南行进。他们没有想到，这次转移竟是他们一生中最为艰难和危险的经历。

### 遭遇突袭

自井冈山出发以来短短几天，红四军

一败大余，二败南雄。特别是在大余，各部之间失去联络，毛泽东、朱德与前委机关也都跑散，在县城筹来的1万元现洋也丢失了。后来，红四军从广东南雄转入江西信丰境内，情形依旧没有好转，沿途都是闽赣交界，缺乏群众基础，行军、宿营、侦察都非常困难。敌人又采取轮番穷追政策，为摆脱敌人，红军每日平均急行90里以上，沿途经过的山岭皆冰雪不化，困苦不堪。

进入赣粤闽边界的寻乌县境后，中共寻乌县委书记古柏闻讯赶来。古柏说，寻乌境内有个罗福嶂，地形如同井冈山，可以坚守，还有土豪可打。按照他的指引，2月1日，红军来到吉潭镇项山脚下的圳下村宿营。朱德、陈毅和红四军军部驻在村中心一座叫“恭安围”的大围屋里，毛泽东的政治部则驻在村西南角一个叫文昌阁的小庙里。

红军连日赶路，疲惫异常，毛泽东、朱德估计尾随的敌军可能第二天早上才能赶到，于是，决定部队在圳下村休息，待天亮后行军。

2月2日天刚亮，尾随而来的赣军刘士毅部一个团乘着大雾，向圳下村的红军发起

突然袭击。红军一时处于混乱之中。因28团团团长林彪带着先头部队已经出发，朱毛没有警戒部队，情况十分危急。巧的是，当时国民党军都往村里冲，没人注意村外的文昌阁。听到枪声，毛泽东和贺子珍赶紧从屋里冲出，带着随员，向山里撤退，脱离了险境。而朱德、陈毅等人则被包围在围屋内，还击抵抗。当时，二纵队第九大队驻在军部西北面不到五百米的地方，看到军部被包围，第九大队官兵在排长白在溪的指挥下，打退了敌人，朱德这才趁势带着警卫员冲出围屋，边打边向村外突围。

陈毅向村外突围时，被一个国民党士兵抓住。他甩掉棉大衣，扣在那个士兵头上，这才幸运脱身。而朱德的夫人伍若兰在突围时因腿部中弹被俘。坚贞不屈的伍若兰，十天后即被国民党斩首示众，时年26岁。

### “荣誉之战”

毛泽东、朱德、陈毅归队后，红军集合队伍，翻越大山，前往罗福嶂。全军出发时3600人，到罗福嶂时兵员还有3000人，枪支却不足1000杆。

2月9日，红四军到达瑞金郊外乌石龙，又被国民党军追上了。危急时刻，朱德命令道：“全团一个方向。一营跟着我从中间突破，二、三营左右配合，全团上刺刀。”

朱德端着步枪，身先士卒，带领部队一个反冲锋，把尾追的敌人打垮了，还缴了七八十条枪。敌人没有想到红军会突然来个反冲击，吓得转身而逃。当晚，红军平安抵达位于江西宁都、瑞金交界的一个山村——大柏地。

大柏地是瑞金通往宁都的一个隘口，四面环山，地势险要，是个打伏击的好地方。朱德、毛泽东查看了地形后，决定在此消灭尾追之敌。2月10日是大年初一，下午3时许，赣军刘士毅旅

的两个团如期而来。这场战斗，“从是日下午3时起相持至次日正午，始将刘部完全击溃……得械八百余支，俘虏数略同……官兵在弹尽援绝之时，用树枝、石块、空枪与敌在血泊中挣扎，始获最后胜利，为红军成立以来最有荣誉之战争”。

大柏地之战，成为红四军起死回生的转折——红军终于在瑞金站住了脚。

### 柳暗花明

红四军长时间行军作战后，急需一个休整的根据地。幸运之神再次降临，朱毛红军与共产党领导的东固根据地取得了联系。

不久，赣军李文彬、金汉鼎部从赣州、吉安向东固逼近。毛泽东考虑，东固盆地不宜固守，决定采取打圈子的办法，跳出东固，去闽西。那里是山区，没有国民党正规军；而且那里山清水秀，出矿产，商业也很发达，是个富庶之地。

就在赣军对红军这样大兜圈迷惑不解的时候，红军掉头向东，进入福建，直取长汀。由土匪改编的国民党守城部队郭凤鸣部不堪一击，四散逃命。

长汀，被朱德称之为“中国革命的转折点”。这是一个前所未有的富裕地区，红军得到了充足的补给，毛泽东决心把闽西建成巩固的根据地。从井冈山到闽西，朱毛红军终于从山穷水尽走向了柳暗花明。



# 条件艰苦的红军曾有两架飞机

□ 朱少伟

红军在“红米饭，南瓜汤”的艰苦条件下，以简陋武器无数次英勇地打败装备精良的敌人，这早已家喻户晓。然而，红军也曾使用过两架飞机作战。那么，红军的这两架飞机从何而来呢？

## 弃暗投明的“列宁”号

1930年初春的一天中午，一架崭新的美制“可塞”式侦察、轻型轰炸机在宣化店（今湖北大悟县境内）上空盘旋，它的机身喷有“青天白日”标记。突然，飞机的翅膀一歪，晃晃悠悠地落向西南方陈家河的

河滩。大别山北麓罗山县在山头放哨的赤卫队员发现这个意外情况，立刻吹响号角，闻讯赶来的大批赤卫队员和群众马上冲过去，把飞机包围起来。穿棕色飞行服的驾驶员大声说：“各位父老乡亲，请不要伤害我，我是飞行员龙文光（时任国民党军政部航空署驻汉口航空第四队上尉飞行员）。”龙文光这次是奉命从湖北汉口飞往河南开封，执行紧急空投通信袋任务，返航途中因大雾迷失方向而油料耗尽，被迫中途降落。

中共鄂豫皖边特委（后改为中共鄂豫皖中央分局）获悉缴获敌机的消息后，立刻指示中共罗山县委和驻扎的红军：要保护好飞机，对龙文光实行优待政策。龙文光是位有志向的军人，一次，红一军副军长徐向前与他谈话时，他明确表示愿意参加红军。徐向前听了，紧紧握住龙文光的手：“祝贺你和你的飞机走向光明，我代表苏维埃政府欢迎你参加红军！”之后，他建议尽快把飞机掩藏好，以防不测。这一建议很快被采纳，飞机被转移到群山环抱的林家村（今河南新县卡房乡），巧妙地隐身于两幢房子之间，上面搭了顶棚，前后用柴草遮住。国民党特务多次潜入鄂豫皖革命根据地，四处打探飞机下落，但都徒劳而返。

后来，红军攻克新集

（今河南新县县城），这里成为鄂豫皖革命根据地首府，鄂豫皖苏维埃政府决定将红军的第一架飞机命名为“列宁”号。接到把飞机从掩藏地送往新集的指示后，经大家商议，把飞机每个部件都编上号，再画出草图，然后把它化整为零，依靠马车和人力搬运。红军战士、赤卫队员们和大批群众一起翻山越岭，经历千辛万苦，终于把飞机送至指定地点，而且一个零件也没缺少。

1931年4月，曾在苏联航空学校学习的钱钧被分配到鄂豫皖革命根据地工作。经过钱钧、龙文光和红军中几位懂机械的同志不懈努力，以及当地一些铜匠、铁匠的认真协助，在新集城外的平地上飞机被重新组装起来，而且，它被涂上了灰色油漆，机身侧面“列宁”两个红色大字和机翼下方两颗红星在阳光下闪闪发光。徐向前和几位红军指挥员都赶来，他们围着飞机仔细地看，有人问正在认真检修的龙文光：“它还能飞起来吗？”龙文光回答：“要有汽油才行。”有人又问龙文光：“如果搞到汽油，你真能让它飞？”龙文光笑道：“还得有机场。”

徐向前把这些都记于脑中，并迅速派人加以落实。鄂豫皖苏维埃政府通过特别渠道，很快搞到了不少汽油；同时，在新集城外修建

了一个占地百余亩的机场，还在黄安（今红安）、麻城两县交界的紫云和皖鄂交界的英山县金家寨各修建了一个简易机场，以供“列宁”号起降之用。经过积极筹备，鄂豫皖苏维埃政府军事委员会航空局于同年5月成立，由龙文光担任局长、钱钧担任政委。7月初，“列宁”号首次执行任务，它在无数群众的欢呼声中，一下子冲出跑道，“嗖”地跃上了天空……

### 与聂帅合影的“马克思”号

1932年4月10日，红一军团第11师第33团攻克龙岩，歼灭福建军阀张贞的兵力逾一个团，随即向漳州挺进。由于红33团行动神速，敌指挥部不知道龙岩已失守，还派出飞机前去联系。在距离漳州数十里的龙山，有一手好枪法的红33团副团长陈冬生看见飞机正驶向龙岩，便下了命令：“机枪连，把机枪架在山头上，等飞机回来时，打它一梭子试试！”不一会儿，果然又传来“嗡嗡”的响声，在飞机从低空经过部队驻地的一刹那，陈冬生半仰着身子握紧机枪，熟练地瞄准它就是一阵猛射。飞机接连晃动几下后，有点倾斜地飞走了。

不久，红军又打下漳州，张贞率残部逃跑。《聂荣臻传》提及：“一进城，群众告诉三十三团政委刘忠



和副团长陈冬生：一个飞机驾驶员给打死了，飞机停在机场。陈冬生马上带一个班去机场，果然看到停着两架飞机，一架能开、一架不能开。原来其中一架飞机在漳州外围执行侦察任务时，飞得很低，副团长陈冬生指挥两挺机枪架在龙山顶上，把它打坏了，驾驶员负重伤飞回漳州。”陈冬生端详缴获的那架基本完好的飞机时，看到机身有弹孔，舱内有血迹，认出是先前受伤的飞机。

红一军团政委聂荣臻等得知此事，很快赶到机场察看，并在飞机旁留影；他还指示供给部尽一切努力，迅速将它修好。当地汽车公司几个机修工闻讯，自愿承担修理工作，他们摸索后，认为是飞机的电瓶坏了，便卸下汽车的电瓶装换上去。孰料，试航时飞机刚升数十米，因引擎突然脱落，掉在沙滩上，幸好人机都平安降落。再进行研究时，发现固

定引擎的长螺丝钉已松掉，马上让工厂定做一枚。最终，在无导航设备、不熟悉地标的情况下，一位熟悉飞行的朝鲜籍战士驾驶飞机顺利升空。

中央革命根据地获悉红一军团在漳州缴获敌机，特意在瑞金叶坪修建了一条跑道，以便修复好的飞机起降。红军的第二架飞机被指战员们亲切地称为“马克思”号。上世纪90年代初，中国人民解放军原代总参谋长杨成武在《熠熠生辉的漳州战役》中谈到，此次战役“战果辉煌”，不仅获得大量军事补给，也缴获“飞机两架”。

不过，由于汽油供应不足、修理备件缺乏，“马克思”号在执行了一段时间任务后只好被闲置，并曾展出于长汀公园。在紧张的军事形势下，红军为了避免它落入敌人之手，后来不得不忍痛将其销毁。



## 纵一刻，也千秋

□ 施立松

“炼霞吾妻”，看到这4个字，她全身的血液猛然凝固，脑子里一片空白，早春阳光里的丝丝暖意，仿佛突然被一股寒流击中，消失无踪。

周炼霞颤抖着从旧报纸堆里，找到那刚被胡乱撕开的航空信封。一串花花绿绿的邮票，圆的、方的、三角的邮戳，端庄而略带率性的繁体楷书，信封的右上角，她终于找到两只小小的、用钢笔画的蝴蝶。她轻抚着这飞过千山万水，飞过几十载寒暑的蝴蝶，低声喊道：“绿芙……”一时间万千感慨齐涌心头，泪水从她患疾多年的眼角，一串串滴落下来。她拿起茶几上的老花镜，坐到阳台的旧藤椅上，窗外梧桐枝丫的暗影，一遍遍碾过她的脸，像无声岁月留下的痕迹。信写得很长，而她只读到4个字：“他还活着。”他还活着，一如她一直坚信的那样。

他，是她失散35年、杳无音信的丈夫徐绿芙。

那是旧上海最为繁华的年代，在沪上知名书画家的一个小型沙龙上，周炼霞一袭花样素净的旗袍，修身玉立，俏丽清雅，一抹淡淡的哀愁使她在一群时髦张扬的女画家中，更显风情。徐绿芙被她深深吸引住了，他的心如鲜嫩的核桃被敲打开来，一股清流汨汨而出。

徐绿芙风华正茂，倜傥风流，是上海滩小有名气的摄影师。周炼霞多才多艺，书画诗词样样拿手，和吴青霞、陆小曼一起被称为“上海三大美女”。她在上海锡珍女校担任国画教师，并为王星记扇庄画扇面出售。那时，她刚离婚，被上一段婚姻伤得千疮百孔。

徐绿芙开始疯狂地追求周炼霞，他的每一个毛孔似乎都迸发着激情。他给她写求爱信，一天3封，信封的右上角，他都会画上两只翩飞的蝴蝶。信里他说：“在孤独的路上，我看见你最美的时刻。”他爱她，不管不顾，他不在乎她年长他5岁，更不在乎她曾有过婚史。

心与心的沟通，需要一道真诚的桥梁，而爱情的萌生，只需一条通往心灵的幽径。爱是伤人利器，也是治伤良药。周炼霞曾经千疮百孔的心，被他炽热的爱治愈了。他们像两只翩跹的蝴蝶，徜徉在爱情的花丛里。不久，他们在教堂举行了简单的新式婚礼。

婚后，他牵着她，走过上海的角角落落；他以她为模特，拍摄了无数的照片：黄浦江边、钟鼓楼前、红梅树下、街头巷尾，到处都留下她的情影。当年的《民众生活》杂志，刊登过一帧她为他拍的照片：一袭精致旗袍，轻盈婉丽的身形半隐于纱帘后，面容淡定，秀雅脱俗，略微上挑的嘴角浮动着万般妩媚，含蓄的娇美夺魂摄魄。他们将她为他拍摄的照片和她的画作结集出版，取名《影画集》，作为结婚一周年的纪念物。

美好的爱情，像一壶醇香的佳酿，总能给人灵感和激情。周炼霞的创作激情勃发，她的绘画作品在加拿大第一届国际展览会荣膺金奖；她的小说《宋先生的罗曼史》《佳人》和《遗珠》，刊于《万象》，同样是痴男怨女、有情无意的故事，她却写得卓而不俗，像是一枝清荷，温婉雅致；她还带头组建中国女子书画社。同时，徐绿芙也步入政坛，节节高升。

上海沦陷后，徐绿芙去了重庆，原本以

为只是小别，时局却动荡不已，留守“孤岛”的周炼霞，在枯等中难免寂寞。爱美是女人的天性，她把时间消遣在打扮上，“每一天，美一天”。本身就是美人胚子，再加上精心修饰，周炼霞虽人到中年，犹倾城。她又生性豁达洒脱，在交际场上应对自如，受到不少男人追捧。丈夫不在身边，乱世佳人，风言风语自然少不了。有一段时间，上海多家小报传播着她的香艳故事，绘声绘色，并戏称她为“炼师娘”。对那些不实之词，她一笑了之，不以为然。

抗战胜利后，徐绿芙被派往台湾接管邮局。这一去，竟是数十载春去秋来，一湾浅浅的海峡，成了他们没有鹊桥可渡的银河。

新中国成立后，周炼霞在上海画院担任高级画师。海峡那一边，是不能碰触的禁地，更是无法企及的天涯。偶尔，会有人问起她的丈夫，她总是轻描淡写地说“早死了”。背过身去，遥望远方，默默出神，悄悄抹泪。身边有为她的美貌倾倒的，也有为她的才华折服的；有真心实意想呵护她一生的，也有位高权重要给她优渥生活的……她淡淡一笑，轻轻摇头，一概拒绝，她在等他。尽管丈夫就像冬日天边的一颗晨星，遥远，冰冷，但她无法忘记他。他更像她生命里的月亮，在静夜里，洒着柔美的清辉。她坚信，有一天，他会突然站在她面前。

思念折叠在心里，相思书写在纸上。他们是双宿双飞的蝴蝶，她断没有独自飞去的道理。她喜画鸳鸯双浴、蝴蝶双飞，她在自己的画作《唐人诗意图》中题道：“独对千金怀一刻，纵一刻，也千秋。”“纵一刻，也千秋”，是她爱情的誓言与坚守。梦里，依然是在火车站道别时的情景，远远的，他走过来，正要牵住她的手，却被人流冲散……醒来，只留无限怅惘。

每天，她都早早睡去，期盼着丈夫能入梦相会。自从他成为断线的风筝后，她一直住在上海，极少去外地，她害怕有一天他回来了，找不到回家的门。思念永远不会打烊，一直到老，她都等在路口，迎风而立，伸出双手，等他来牵。

等待中，时光是层层绽放的花朵，然而等来的不是芬芳的蜜汁，而是狂风骤雨般的运动。她没能逃过遭批挨斗的命运。

在那个疯狂的年代，她却丝毫没有轻生的念头。被红卫兵殴打，一只眼睛受伤致盲，她不但没有选择死亡，还请人刻了两枚印章，一枚用《楚辞》中“目眇眇兮愁予”，一枚是成语“一目了然”。她内心有强大的力量，就是等他。等他，让她的人生纯粹又超然。

从上海书画院退休后，她独自，居住在巷弄深处。眼疾越来越重，但不妨碍她把生活安排得井井有条。也不妨碍她的爱美之心。斑白的头发，在脑后绾成一个小髻，青色布衫，配一件勾花毛衣，纯朴中，尽是优雅和从容。岁月无声流逝，又遭遇百般磨难，生活中，他的印迹已很少很淡，但长年累月。等他已成一种习惯。写诗作画，种花养鱼，所有与他无关的事，却似乎都与他有关。

终于有一天，他来信了。

云开月现，她的生命在耄耋之年，重又有了光彩。他从美国回来接她去探亲治病。在美国，她治好了缠身10多年的眼疾。在异国他乡，他们长相厮守，把暮年过成春光明媚的花样年华。



# 一张入学通知书背后的故事

黄美芳

2008年8月17日，对北新泾街道新泾七村的袁天顺同学来讲，是一个难忘的日子。在这一天他收到了上海市高级技工学校的入学通知书。在手捧这份通知书的一霎那，小袁脑海里闪过一个念头，就是要将这一喜讯在第一时间告诉一直在学习上关心、帮助他的郭永发老师。

说起郭老师，北新泾社区的许多困难家庭学生都认识他，他是街道关工委年近八十的校外辅导员。9年前，郭老师创办了太阳花爱心工作室，承接了获市教委批准的“为特困家庭未成年人建立成长记录卡”的社区教育实验项目，带领志愿者

团队在社区用情、用心开展爱心送教活动。小袁同学就是其中一名受助学生。11岁时父亲病故，母亲离家出走，全靠祖父微薄的退休工资养家糊口。就在小袁情绪消沉之际，郭老师向他伸出了援助之手，与他结对送关爱。经常骑着自行车上门为小袁辅导功课，并鼓励小袁重拾生活信心。在长达两年的跟踪关爱下，小袁学习上进步很大。经过努力，小袁终于如愿考入市高级技工学校。郭老师在高兴之余，不由为小袁的各项入学费用犯了愁，缴费问题不解决，等于自行放弃来自不易的入学机会。这太可惜了！解人之急的责任感让郭老师坐不住了，他接连跑了好几个街道职能科室，反映小袁的情况，争取援助。他还将小袁的困难情况写成书面材料，交街道关工委直接送市高级技工学校领导，要求给予减免学费。晚上躺在床上，郭老师还在想着这件帮困解难之事。第二天，他特意到新泾七村，与居委干部商量此事。最后商定委派一名居委干部陪小袁到学校报到，当面向学校老师反映小袁的家庭情况。街道、居委此举引起了该校党政领导的高度重视，专门开会研究，决定建立专项帮困基金，免除了小袁的入学军训费300元及三年的学杂费及住宿费1080元等费用，从根本上解除了

小袁就学的后顾之忧。

郭永发老师常说：“学生离校不离教、放假不放学，即校外教育要跟上，假期学习也要抓。这样学生就不会无所事事，不会误入歧途。”怀揣着一颗强烈的责任心，从2000年起，在小区为贫困、残疾、聋哑家庭的孩子结对助学，经他辅导帮教的学生有4人。2009年临近暑假，他了解到有些外来务工人员的子女暑假没人管教、上辅导班或请家教，又没经济能力。于是，郭老师多方联系跑场地、找老师，最后在街道关工委的支持下，借用北新泾二小的一间教室，办起了一期六年级到八年级的暑期语文、数学、英语辅导班，共有30多人参加学习。20天的辅导教学，郭老师每天早到晚回，全心全意为学生服务，受到了家长的好评，也感动了那几位请来上课的老师。

郭永发老师以真挚的爱心参与街道关心下一代的工作。近几年来，在街道关工委的指导、关心、支持下，共发动了64位青年教师进社区参与爱心助教，分别为“太阳花工作室”关爱的30多名学生补习了语文、数学、外语等课程，两年来，为学生辅导206节课时。学生分别考入高中、中专及技校，其中已有10名学生现在在大学学习，没有一个人发生行为偏差或辍学。

# 我心中的鲁迅和周海婴

□ 薛子峰

2011年4月7日，周海婴先生因病逝世，我追悼之。我与周海婴非亲非故，其缘由全是出自对鲁迅先生的景仰之心。这些天来，我偶尔想起了距今已经有60年之久的1956年10月14日那一个不平常的日子。在这一天，上海市人民政府和各界人士将鲁迅的灵柩从位于虹桥的万国公墓迁至了距离鲁迅山阴路上的故居仅几百米的虹口公园（今鲁迅公园）。

1956年1月，国家决定，将鲁迅墓迁至与上海鲁迅故居比邻的虹口公园内。墓碑上的“鲁迅先生之墓”六个大字，不是许广平或周海婴所写，也不是出自鲁迅的三弟周建人，而是由中国人民的领袖毛泽东亲笔题写的。

那年10月14日的鲁迅迁墓，上海市领导、各界人士、文化团体的代表都来了，规模不下数千人啊。由于当时的《萌芽》月刊组织青年创作小组成员参加迁墓葬礼仪式。作为青年创作小组一员的我也有幸参加，亲眼目睹了鲁迅迁墓的全过程。

当天上午7时30分，参加移柩仪式的人们便来到了万国公墓，8时，移柩仪式开始。上海市副市长金仲华和作家巴金将一面绣有“民族魂”的锦旗盖在灵柩之上，不过原来那面旗是白色的，现在却换成了红色的



了。献花后，茅盾、周扬、巴金、许广平等10人将灵柩扶上灵车，向虹口公园新的墓地驶去。

上午9时，灵车驶抵虹口公园。虽然并没有说这是“国葬”，但从为鲁迅所献花圈的单位上，却说明它的规格了。敬献花圈的有中共中央，有上海市委，上海市政府等等。沈钧儒先生20年前的愿望终于实现了。因为鲁迅先生的这次葬礼，不但有党和政府敬献的挽联、花圈，而且政府的领导人也亲自参加了。

记得时任上海市委书记、上海市市长的柯庆施和鲁迅挚友、时任文化部部长的作家茅盾走在为鲁迅扶灵队列的最前列，许广平和宋庆龄、巴金等紧随其后。鲁迅唯一的儿子海婴也走在前头。跟随在后边的人群中，

有我和《萌芽》青年创作小组的所有成员。

曾两次参加鲁迅先生葬礼的作家巴金在迁葬仪式上致词。他说，20年前为鲁迅先生举行的那次葬礼是“民众的葬仪”，而这次由政府主持的迁葬，则表明“虹口公园将成为全世界进步人士向往的地方。”

许广平在致词中引用了她20年前为鲁迅逝世而写的《鲁迅夫子》中的一段话：“悲哀的氛围笼罩了一切，对他的死，有什么话说？”；“我好像一只牛，吃的是草，挤出的是牛奶和血”；“你不晓得什么是休息，工作，工作，什么是娱乐。死的前一日，还在执笔。如今希望我们大众，锲而不舍，跟着你的足迹”。

鲁迅生命中的最后十年，是在上海度过的。1936年6月，被越来越持久、越来越猛烈的咳嗽折磨已久的鲁迅，在福民医院（现四川北路上的上海市第一人民医院分院，原上海市第四人民医院）作了X光检查，结果显示他的病情极其严重。当时，鲁迅的体重只有38.7公斤，也即体重低于80斤啊。那年鲁迅才56岁，按照现在的说法，那可是一个年富力强、还可做很多事情的年龄啊！不到半年的时间，鲁迅就被无情的病魔夺去了生命，鲁迅实在是英年早逝啊！

作为“同一战壕里的战友”，鲁迅的健康向来为宋庆龄所关心。鲁迅病重时，宋庆龄十分焦虑。当时她自己因患上阑尾炎尚未痊愈，不能亲自来探望，便写信督促鲁迅赶紧去医院治疗。宋庆龄在信中称：“鲁迅同志……你的生命不是属于你个人的，而是属于中国人民的。”

鲁迅逝世前尤其是在距他逝世不到两个月的时间内，以顽强的毅力与死神搏斗，与生命赛跑，争分夺秒地创作了一组思想高度登峰造极、艺术境界炉火纯青的杂文。逝世前的最后几天，鲁迅接连写出了《“这也是生活”……》、《死》、《因太炎先生而想起的二三事》。在这些作品中，鲁迅笑谈死亡，戏说鬼魂，并向世人宣示：“损着别人的牙

眼，却反对报复、主张宽容的人，万勿和他接近”。鲁迅终其一生，始终不懈地对旧势力和邪恶的人作斗争，其“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的精神一以贯之。

1929年9月27日，在经历了难产的揪心折磨后，许广平在福民医院生下了海婴。那年鲁迅已经48岁了。中年得子，能不宝贝？“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫”嘛。即使对海婴有点溺爱，那也是普天下的所有父亲都难免的。但鲁迅对儿子喜欢归喜欢，该教育、该做规矩时那可是毫不迟疑的。

鲁迅临逝世前写下了《死》。这篇文章里有一个遗嘱，大抵有七条内容，其中第五条是这样的：子孙长大，倘无才能，可寻点小事情过活，万不可去做空头文学家或美术家。自幼喜欢无线电的海婴，长大以后，毕业于北京大学物理系无线电专业。他遵从了父亲的遗嘱，没有去做空头的文学家和美术家，而是当了一名无线电专家，还是一位很有造诣、佳作颇多的摄影家。

海婴和我们上海外国语大学是很有缘分的，他生前或因开会或因参加重要活动和仪式等，曾多次来到上外。海婴逝世前几年曾写了《我与鲁迅七十年》这部回忆录，书中有很多生动而深情的细节描摹，再现了童年的海婴和父亲一起度过的七年时光，很值得一读。

王元化先生曾说：“我不认为鲁迅的后人从事文学才算继承了鲁迅。我觉得最重要的是对鲁迅以及许广平道德人品的继承。做个空头文学家，道德人品又有问题，那是继承鲁迅吗？那是对鲁迅的背叛。我觉得海婴在很多方面为人正直，这是能安慰鲁迅和许广平在天之灵的。”

2011年4月7日，82岁的周海婴因病逝世。从那以后，我在怀念鲁迅时，也不禁会怀念起鲁迅的儿子周海婴。

（作者系上海外国语大学离休干部）

记得1956年1月8日，公安学院上海分院临时接到一份通知，要求处级以上干部，在晚饭后，赶到南京西路友谊电影院开会，会议内容未讲。

公安学院上海分院是一所专为全国培养治安和政保两专业科级以上干部的公安教学单位。它的编制属于公安部，日常党、政工作由公安部委托上海市公安局管理，那时我在分院担任治安教研室副主任。

当我们按通知到达友谊电影院时，影院的室外停车场已停满了无数客车，气氛相当异常。电影院内亦已座无虚席，济济一堂。市公安局的警卫处长王济普和市公安局局长黄赤波在影院内外进进出出，相当忙碌。影院内暖气亦调得相当高。一些进场的同志都在窃窃私议：今晚毛主席要和我们一起来观看演出。大家都很兴奋地静待毛主席的到来。

过了一个时辰，影院内的灯光，骤然大放光照，只见谭震林等一些领导同志从影院中间通道步入会场，大家起立鼓掌。谭震林边走边笑着摇手示意说：“大家不要起立欢迎，毛主席还在后面。”之后片刻，毛主席即在上海市委书记柯庆施等同志陪同下，缓步进入会场。此时全场起立，热烈鼓掌，待毛主席等走到前排坐定后，演出随即开始。节目演

完后，就让毛主席等先行退席。全场再次起立，并涌向影院中间走道两旁，向毛主席热烈鼓掌欢送。随后大家再陆续退出会场。

这是我第一次近距离的见到伟大领袖毛主席。

第二次近距离见到毛主席亦在1956年。那年下半年已记不得具体日期了。苏联领导人伏罗希洛夫访华，毛主席亲自前去迎接，北京群众夹道欢迎，那时我在北京中国国际旅行社总社工作，我也参加在天安门前的欢迎队伍之中。当毛主席陪同伏罗希洛夫乘着敞篷汽车，在欢迎队伍面前缓缓驶过时，群众报以热烈掌声。这次近距离的见到毛主席，就不如第一次那样印象深刻。

1956至1957年间，逢到“五一劳动节”和“十一国庆节”，北京就要组织群众游行等庆祝活动。因我在北京工作，有幸能站在天安门前的观礼台上观礼。毛主席等党和国家领导人，则登上天安门城楼检阅群众游行队伍。我从观礼台上抬头眺望城楼上的毛主席，则因相距较远，只能看到模糊的印象了。

回想我本是一名贫苦的青年学生，在那中华民族生死存亡之际，正是读了毛主席的《论持久战》等宏文，



## 有幸见到毛主席

□ 韩祥林

才使我懂得只有共产党才能救中国，我把抗战的胜利和民族的复兴寄托在共产党身上，我自己也毅然入了党。在党的领导下，全国人民取得了抗战的胜利和解放战争的胜利，建立了新中国。历史已将毛主席的理论和远见变成了现实，因此，我对毛主席怀有崇高的景仰。我是一名工作在基层的普通党员，能够近距离的见到我所景仰的伟大领袖，该有多么荣幸！一生能有一二次，已是不虚此生了。

（作者系上海师范大学离休干部）

## 幸福的会见 珍贵的留影

□ 袁 钟

在墙上挂着的那张老照片，经过岁月的浸润，已经淡淡发黄，每当我抬头仰望毛主席他老人家在我们中间的时候，一股暖流在全身涌动，心潮澎湃，热血沸腾，记忆的闸门迅速打开，思绪萦绕，荡气回肠，久久不能平静。

那是近半个世纪前的事了，时间追溯到1967年冬天，海军在北京人民大会堂召开首届学习毛主席著作积极分子代表大会。代表从北海、东海、南海各海军基地、院校、直属机关——四面八方、天涯海角汇集在一起，济济一堂。我作为北海舰队大会秘书处工作人员参加了此次大会。

这次大会是群英荟萃的大会，是学习和运用毛主席著作经验交流的大会，是建设一支强大海军的检阅和动员大会。规模之大，代表之广前所未有。开幕式庄严隆重，国务院、军委有关领导到会致词，各大军区、军兵种贺电、贺信纷纷而至。开幕式当晚，三军文工团作了精彩的慰问演出。

在大会交流发言中，特级战斗英雄麦贤得在“八六”海战中的英雄事迹最引人入胜。1965年8月6日国民党海军趁我国三年自然灾害后逐步恢复生产之际，叫嚣反攻大陆，派舰艇扰乱我东海沿海。麦贤得所在舰艇予以迎头痛击，在激烈的炮战中，我军舰艇编队表现英勇顽强。麦贤得作为一名炮手更是奋勇当先，当身上多次受伤，头部中弹脑浆外溢，人处昏迷的情况下，仍坚守炮位连连发炮，直至把敌舰击溃后自己昏倒。

当大会进行到第三天时，传来了特大喜讯，伟大领袖毛主席要接见我们，上级要求我们随时待命。听到这个消息后，代表们群

情激奋，欢呼雀跃。大家在喜悦与焦急相交织的期盼中，度过了两个长夜。12月27日晚上十时许，终于等来了接见的正式通知。我们从驻地东四体育馆整装出发，飞速向人民大会堂进发。虽然时届隆冬腊月，朔风寒夜，但同志们毫无寒意和晒意，而是热情洋溢，精神抖擞，一路奔驰，一路歌声。到了人民大会堂，大家依次进入摄影厅，由上而下列成阶梯形队伍，等待着毛主席的到来。大约过了15分钟，突然闪光灯频频闪烁，接着在热烈的掌声中，伟大领袖毛主席和周恩来总理等向我们缓缓走来。毛主席他老人家走在头里，神采奕奕，面带慈祥的笑容，边走边频频向大家招手，并热情地呼唤：“同志们辛苦了！”我们以宏亮的声音回答“为人民服务”！这时整个队伍沸腾起来了，“毛主席万岁！万岁！”的口号此起彼伏，人们洋溢在欢乐的海洋之中，整个人民大会堂乐开了花。接着毛主席、周总理等国家领导人，在事先安排好的座位上就坐，毛主席他老人家坐在前排正中间，这时，摄影师操控着大型摄相机，对准焦距，摇头镜开始转动——咔嚓一声，一张具有历史意义的照片定了格，这一瞬间，给同志们带来了多大的鼓舞和荣耀啊！

第二天人民日报、解放军报等各大报纸均以头版头条和全红的版面，报道了伟大领袖毛主席和周恩来总理等国家领导人接见海军官兵的盛况。受接见的官兵，也纷纷以最快的速度、最高涨的热情，向自己的家人、亲朋、战友通报了特大喜讯。一时间，喜报、喜讯，在神州大地频频传扬。

1947年秋，我在台湾省屏东市立第三中学任教语文。同学们是不久前1945年随着台湾省光复过来的孩子，他们的语文水平虽然不高，但学习的热情特别高，这使我十分感动。他们每天早早地来到学校，在教室外面的椰林下朗读语文，并且一个字一个字的注意读音，有时还习惯性地用日文进行注音。这些孩子从小就被剥夺了学习中文的权利，一开始学习就是日文。日寇侵占台湾51年，罪行累累，进行奴化教育是其中的一大罪行。

“老师，什么是雪？这个字怎么读音？”一些学生问。屏东不下雪，孩子们没见过雪，他们指着课本上的“雪”字和落雪的插图提问。

“这个字是雪字，读音雪(xue)。雪是长江之水变成的，中国的雪景浩大、美丽！”我回答。

有一天，下课后，我回教室去，看见另一个班级门口围着一群人，有个小同学在中间哭：“我不想做小奴隶！我不是小奴隶！……”周围的同学一边劝他别哭，一边在悄悄议论。原来是这么件事：这个小同学在考试语文时作弊，用日文注音写在课桌上，小X老师发现后大怒，斥骂这个小同学“是否还想做小奴隶”。我对这位小同学说：“你和同学们都是被日寇迫害的一代，你们跟随父兄对

## 在台湾教语文

□ 郁群

日寇作过许多英勇斗争的事迹，都已记在我的笔记本上！没有一个孩子会想做小奴隶，谁这样骂你们都是错误的！你考试作弊不对，要改正。你不要哭了，好好地上课去吧！”

回到教室，看见小X老师余怒未消，还在向老师们讲刚才发生的这件事：“……51年奴役实在太长了呵！考试语文，还用日文作弊，真气人！我骂他是否还想做小奴隶，他就哭！……”小X老师和同事们看见我来到了，都说道：“请郁老师谈谈对这件事的看法！”

我觉得自己不应推辞，便谈了自己对此事的感受。我说道：“我们这些人能够此时此地站在这里为这样一群孩子上课，大概事先谁也没有思想准备！我和大家一样，刚开始看到孩子们会日文而不会中文，感到十分惊

讶、痛心！怎么办？面对历史遗留下的这个特殊的现实问题，我们只有认清自己肩上的责任，更加耐心地努力工作，更好地关心、爱护这些孩子，使他们更快地健康地成长起来。孩子们长大成才后，他们会牢牢地记着我们这些初中老师曾经给过他们的特殊帮助的；我们将来老了，也会永远地记着他们，永远地记着一生中这个特殊的教学之缘的！大家想一想，是不是这样的？”小X老师和同事们都同意我的看法和感受。大家在这里取得了共识，其他的问题都好办了，小X老师自己检查了发怒骂人的粗暴行为，不该严重伤害了小同学的心灵，表示要向小同学诚恳地道歉；大家表示要进一步鼓励同学们学好语文，各个班级可把好作文贴出来，办好《墙报》。

为了宣传爱国主义，反对日寇反对汉奸，更好地推广国语，市三中和市一中等单位联系好，还排演了话剧第一次在屏东市剧场演出，受到了社会各界人士的热烈欢迎。市三中有个土生土长的女同学，作文写得好，普通话讲得不错，在话剧中也扮演了一个角色，通过这次话剧演出，她的语文水平进一步提高了，成了全校的学习模范。

（作者系市科协离休干部）



# 女 老 师

□  
张  
小  
玫

教师节临近，上小学的小孙女感到兴奋，说学校里女老师真多啊！还不无得意地夸耀：班上十门功课，女老师教了八门，本年级九个班，别班情况也差不多。

这使我感慨良多，我可毕生只有四位女老师。时隔近80年，我与孙女间上学处境迥异又何尝止此一端。

我们那年代，女人能受到教育走出家庭从事社会职

业的，可说是凤毛麟角，罕见少有。而今随着中华民族的伟大复兴，早把国家社会的进步同促进妇女解放、男女平等的发展紧密地融合在一起，女性服务社会普及，在有些行业、单位里就不仅仅只撑起半边天，甚至是唱主角了。

我们那年代，教师不称“老师”，而唤做“先生”，面称时则冠以尊姓叫“某先生”，偶有一位女教师，便称“女先生”，毋须冠姓就足以让人周知所指。

正因为女先生难逢可贵，追忆起来就特感亲切，似给从前的学习生活添些五彩光晕，很有些许温馨难忘的记忆。

我小时就读的是乡里一所很简陋的小学，全校六个年级仅五位教师。初小四年级以下四个班，高小五、六年级则是复式的，合并一个教室，只有一位教师按不同课本分别轮番教课。我四年级时，学校里破天荒来了一位女教师，这让我们这群乡间孩子好奇极了，大家奔走相告，还不时围观争前见识。虽然都知道她的大名叫王玉梅，但从来只称呼她“女先生”。她的到来，才让我们初次听到普通话，才有了音乐这门课程，学校也因此置有一台木制风琴。后来女先生又选了我们八个女生，教唱“燕双飞”还边学跳舞。这更是空前新鲜事，

她那悦耳歌声、舒展的舞步，让我们仿佛感受仙乐缥缈、仙子临凡，大家都兴奋不已，乐不可支。可惜不到一年，她便离校，使我只剩下对“燕双飞”、“送别歌”等等歌词一知半解的记忆。无奈中空空怅望，哼哼唱唱，我慢慢发现歌词大都押韵，好听易记。随着年齿渐长，学习增多，又渐渐感悟不少歌词内涵优美绮丽，婉约动人，意蕴微妙，含蓄深邃，使我向往类似作品，喜读韵文，爱上诗词歌赋，有机会也动笔习作，至今翻帙累篇，倒可回顾自我颂今怀旧心声，聊寄老有所乐于一二。

到城里上初中，学校规模大了，教师也多得多，但女先生只有一位，教我们植物学，课程结束，便没再见。直到十多年后的1958年，我在杭州医院住院，恰逢邻床就是这位女老师俞友琴。他乡遇故师，我就自报家门床边认师。她很惊讶我还能记得她，我说不仅记得，而且还记住她的教益，终身受用哩。当年班上同学认为植物学非主课，什么“维管束”、“胚芽”等等名词既陌生乏味又难记，主要心理是怕考试份量多，时常吵嚷要求教慢点。女先生教学毕竟细心，她似乎猜透我们心机，坚持原进度，多次委婉开导：“不

是我教快了，是你们心不在焉，恍惚间就觉得课本翻过去好多页”，“多教多得知识营养，对你们将来有好处。”……经她多次谆谆善诱，她的执着和坚持，还真的拨动我们学习情弦，对年轻散懒的我们起良好引导作用。俞老师也依稀记起当年课堂上这些情节，对我的述说开怀大笑，似感欣慰其教学成果。确实，从小就能有良好学习态度，认真对待老师讲授的每一课，既是对师长的尊重，也是自身素质的培育和吸收知识的良机。这个理念，直到我垂老上学听课、听报告都一贯不变。

我就读的高中虽是全省名校，教师阵容公认很强，但都是清一色的男教师，竟没有一位女先生。

大学期间，我所在学院唯一女先生是一位德籍米娜太太，教我们第二外语德文课。天冷时，她常随身带着一只粉红色特大号热水袋，装满热水，宛如抱着一个胖小囡，一进教室，就笑眯眯地把它往我怀中一塞，而后腾出双手翻课本、写黑板字教课。下课则微笑着往我这儿拎回去。每每如此，班上女伴就常打趣说我的这个固定座位风水好，才能有此“殊暖”；也有说是这位洋女先生的碧眼误看我

是班上最年轻的……我说都不是，大概是她认为我冻得牙齿打颤，德语发音最蹩脚的缘故。调侃笑闹过后，也促使我反思自律，更加珍惜课时，不稍怠懈。自然，随着课程结束，这课间瞬时温暖也永随师影而

去。更遗憾的是：这门课我学了始终未用过一个字，离校几年便全部“还给老师”了。只是当年考试能获高分，得感谢洋女先生无声温馨和鼓励。

耄耋之年，我进入市老干部大学，在书法班上初见张静芳老师，心里骤然涌起：“啊！女先生！”当然，这称谓早已过时50年有加，但我时刻童心复萌，兴致高昂地做了13年白头学生。张老师是著名书法家，从事书法教学已很多年，悉心传播弘扬祖国光辉灿烂的书法艺术。她德艺双馨，细致善教，针对我们老年人特点深入浅出、启迪引领，将自己长期精研书苑心得尽心尽职教与我们。她那典雅飘逸、劲健自然的书法风格；端庄秀丽、洒泼流畅的书法作品深深吸引了我。多年来我面听她讲授书法技法，特别是笔法基本功；阐述历代名碑法



帖、名家书迹；讲解书艺演变发展及各时代艺术风格特点；也结合书法理论释义阐释；还时有课堂示范和点评我们习作，引导我们从临摹走向自主创作。在张老师系统规范的指导下，我从日常书写文字跨步涉猎书法艺术境界，见识书法艺术的百花缤纷、争妍吐艳；学习书艺提高情趣，益心养性。我深深感悟：学书既是一种增长智慧的智力享受，也是一种身心健康的幸福养老。

漫漫人生路，每个人的成长都要经历多方学习历程，孩提时靠父母家庭教养，以后主要是师长和社会的教育和帮助。只要能懂得珍惜他们的每一份关爱和督导，理解、铭记他们的期望，心怀感恩，从而转化为积极向上进取的动力，就能受益终身。

（作者系市政府外办离休干部）

# 一条弄堂，两位名人

□ 金洪远

海伦路是位于虹口区一条普通的马路，在这条普通的马路上有一条唤作普通的瑞康里石库门弄堂。说她普通，在狭窄的弄堂两侧整齐地排着两排连体的石库门住宅。灰色或橙黄色的墙体配以深红色的瓦片屋顶。每幢住房原均为2层砖木结构，但有不少现已被增扩为3层，共188幢，内含10条纵横交叉的弄堂，居民2950余人。记忆里，许多黑漆大门有两个闪亮的铜环。如果说瑞康里有一点特殊的话，建于1930年的弄堂是沪上为数不多的已有近百年历史的老式石库门小区，弄堂里有两位居民津津乐道的名人：著名老报人赵超构先生和享誉海内外的书画鉴定大家谢稚柳先生。

前一阵上海电视台“纪实频道”相继播映的“大师”栏目分别介绍了赵超构和谢稚柳先生不平凡的“人生”，作为名家他们是当之无愧的。其实在我们普通居民的印象里，他们和生活在弄堂里的居民并无特别之处，也很“接地气”。

赵超构先生居住在弄堂里92号，我家居住在94号，属于隔壁邻居。如果我的记性还不错的话，赵先生是很喜欢喝点小酒的，特别是绍兴老酒。傍晚时分，经常看到他拎着酒瓶到我父亲当时供职的“胡一大”酱油店拷老酒。春秋天穿着蓝卡其的中山装，夏天或着汗衫或背心，脚下着一副木拖板，在“笃笃”声中，穿过长长的弄堂拎着酒瓶回家。因为我父亲是该店的经理，喜酒、品酒在弄堂里极有名声，人称“酒司令”。赵伯伯和左邻右舍喝点小酒的，都喜欢和我父亲在家门口聊聊酒的话题，有时在店堂里，有时在居家后门口，探讨哪种绍兴

老酒价廉物美，哪种酒味道好，后劲足。有时放学回到家，赵伯伯碰到我，总要问：你的爸爸呢？他的这句带有温州普通话的口头禅，成了我们小伙伴经常相互打趣的“段子”。当然，模仿水平最高的要数我和邻家阿扁头和米弟了。

喜好喝点小酒的赵先生还发生过这样一桩令人发噱的事儿，那是十几年前他的大儿子“大阿哥”告诉我的。那是一个春风送暖的周末，大阿哥到金山探望原单位的同事后，到我栖居的梅州新村小坐。也许是多喝了几杯绍兴酒，谈兴正浓的大阿哥回忆起当年父亲这样一件“往事”：有次赵先生去虹口山阴路看望一个报社同事，回来已经很晚了。可能是那晚多喝了点酒，回到弄堂后，便一个劲地敲我家的门。听到楼下急促的敲门声，母亲从三楼下来开门，看到我母亲，赵先生才发现不对劲，连连打招呼。大阿哥笑着问我母亲，还记得这件事吗？母亲笑了，说不记得了。其实在瑞康里敲错门是见怪不怪的事儿。石库门弄堂的房子几乎是一个“模子”刻出来一样，别说酒多喝了点，就是常客，如果不记门牌号，十有八九要出洋相的。很多来过我居家的瑞康里的朋友同事都说，你们这房子怎么看来看去都是一样的？他们可能忘记了，这就是石库门的特色嘛。

而家居弄堂139号的谢稚柳先生的“故事”，则是我去年上半年应文汇出版社“上海音乐谷”编写组之邀，在瑞康居委会议室的两次居民座谈会才知一二的。

在复兴中学的退休教师王老师的童年记忆里，谢先生是一个书画家，看到左邻右舍总是热情地和大家打招呼，没有一点儿大画

家的架子。王老师还告诉我，他的哥哥是谢家的常客，经常到谢稚柳的亭子间里看谢先生泼墨作画。王老师不无调侃地说，谢先生人很随和，当时向他讨幅画也是很“便当”的事，就在这间普通的斗室里，谢稚柳创作出许多脍炙人口的名画佳作，如云壑松风图、松下弹琴图、林中仕女长卷，各种花鸟、山水、人物图等，可惜我哥哥没有这方面意识，否则他早就是“万元户”了。而在家居100号的蔡医生，虽然



他年过八旬，但兴趣广泛，博闻强记，他还告诉我们发生在谢先生身上一个“旧信封”的花絮。说的是一位美国读者投书晚报谈到其父（即徐伯清）珍藏有一个信封，乃知名大画家张大千写给谢稚柳的。徐伯清当年在谢稚柳画室讨教画艺，晤谈中看到谢稚柳将拆开的信封随手扔进了纸篓。徐伯清眼睛一亮，觉得此信封记录了两位名人间的交往，且留有张大千手迹，值得珍藏，就顺手取回了。蔡医生问在座谢先生的大女儿谢璎教授可知此事，谢教授连连摆手，说此事她和父亲都不知晓，没承想倒成了一段颇有趣的轶闻佳话。但参会的邻居都知道，弄堂里就数139号亭子间夜里熄灯最晚了。谢璎解释说，父亲作画的习惯是晚上“开工”，白天歇息。

谢璎作为家里的大女儿，理所当然成为父亲会客时的小帮手。当时和她父亲过从甚密的有书画大家潘伯鹰、沈尹默，还有当时刻苦学习书画的徐伯清和弄堂里爱好书画的邻居等。每当这时，谢先生总会招呼她帮忙磨墨裁纸。在一旁的她还时不时为客人泡上的香茗续杯，很受大家喜爱。等她将父亲分配的“任务”完成，客人告辞后，余兴尚浓的谢先生就会拉过谢璎的手，传授她一些书画知识，教她辨别各种画笔的异同。有时，看到“任务”完成得不错，谢先生就递给她

一张角币作为奖励，让她到弄堂外的南货店去买一袋三角包的椒盐花生米“解解馋”。谢璎笑道，这是父亲对她劳动的“犒劳”。有时，谢先生歇息时，喜欢唤女儿背诵唐诗宋词，如果考核及格，也有小小的“奖励”，奖品是一小包五香豆和香瓜子。当然也有意外的惊喜：如果对成绩格外满意，父亲会奖励她上海人家家喻户晓的“柴胖”小馄饨，令谢璎兴奋不已。

笔者一直纳闷，谢先生作为海内外著名的古书画鉴定大家，照理说“儿承父业”也是顺理成章的事，近水楼台先得月嘛。当我将这个疑问抛给谢璎教授时，年近八旬的她笑了。她父亲推崇的教育理念是顺其自然，让孩子健康快乐地成长。因此当高中毕业的谢璎在父亲亭子间的画室里告诉“不准备学画而是选修理工专业时”，父亲不仅没责怪，反而鼓励她：“把学科学好。”

赵先生是新闻界的泰斗级人物，谢先生是享誉海内外的书画大家，虽然他们离开喜爱他们的读者和弄堂里的邻居已经多年了，但在左邻右舍眼里，就像前楼爷叔、客堂间伯伯一样可亲和可爱，并无特别之处。就像电视台娱乐频道的访谈节目的广告语：名人也是老百姓。

# 我的老师

□ 沈方德

我有两个老师，一个叫《辞海》，一个叫“百度”。我是学而不厌，它们则是海我不倦。它们是我终身的教授，是我永远的老师。我常常想，如果没有了这两个老师，可真不知道该如何过日子了。

我第一个请到家的老师是《辞海》。上世纪70年代初，我在一所中学教书，当班主任，好学的学生常常提出一些问题。我有时答不上来，就推说可问问相关学科的老师，把皮球踢给了人家。事后想想，如果自己拥有一本《辞海》，那该多好，即使一时答不上来，也可请教《辞海》，回答学生。可是，当时每月工资只有60元，上有老下有小的我，根本买不起《辞海》

呀！我只能望“海”兴叹。但是，要拥有一套《辞海》，一直是我的梦想。

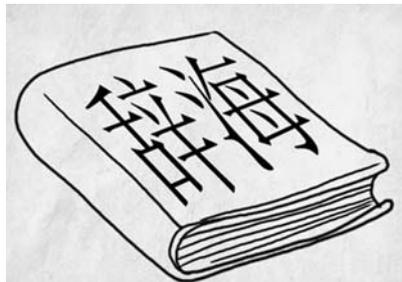
1979年初，我回到原单位上海市石油公司。不久，有关部门要我去公司职工中专兼课。一年后，拿到兼课补贴18元，加上一笔稿费，七拼八凑凑足22.2元，于1980年冬天才如愿以偿地买到了一本1979年版的《辞海》缩印本。2000年，我的书橱里又增添了一套上中下三册1999年版的《辞海》普及本。普及本字大了，词目内容更加丰富了。退休以后，因为有了《辞海》，我的生活变得丰富而精彩，在学习、写作和日常生活中，常常拜它为师，查字索词，解决问题。前些日子，小女儿送来一种我从没见过的海产品。女儿说：“这叫鱼肚，经过一番加工可成为一碗非常可口的浓汤。”鱼肚？我顾名思义，是用鱼的肚皮做的吗？看着不像。就请教《辞海》。看了《辞海》的解释，才知道鱼肚不是用鱼的肚皮制成的，而是用大黄鱼、海鳗等鱼类的鳔制成的。三十多年来，《辞海》回答了我文、史、哲、数、理、化等方面的问题，让我有所长进。

我的另一个老师是上网“百度”。两年前，我买了一台平板电脑。比起《辞海》来，平板电脑价钱有点贵。但时代不同了，口袋里有点

钱了，我没费什么周折就买回了家。这是个新玩意儿。我让孩子们教我。现在，我可以轻轻松松地上网了，可以应用现代高新科技搜索“百度”解决问题了。不久前，我想起台湾爱国诗人丘逢甲曾写过一首题为《春愁》的诗，但具体内容已经记不清了。查《辞海》，有“丘逢甲”词目，但没有《春愁》诗。找“百度”，仅几秒钟内，丘逢甲的《春愁》诗就跃上了电脑屏幕：“春愁难遣强看山，往事惊心泪欲潸。四百万人同一哭，去年今日割台湾。”丘氏作于1896年的这首小诗，今天读来，还令我揪心，令我震撼，令我有切肤之痛，不禁泪如泉涌。

比起《辞海》来，“百度”内容更为广泛、更为适时、更为丰富，使用起来更为便捷了。《辞海》回答不了的问题，“百度”往往能够解决问题，如上述《春愁》诗。

我请回家的老师何止两个，但求教最多、使用频率最高的就是这两个：一个叫《辞海》，一个叫“百度”。我爱这两个老师。



# 请给退休者一个“仪式”

□ 任焯越

前不久，闻市级机关某处级干部，为了给自己退休这天留下一些痕迹，有一个新生活开始的仪式感，在退休时，特意在《新民晚报》刊登了一则广告，向社会宣布自己退休的消息，祝自己精彩人生的开始。接待他的业务员说，我们从来没有接待过你这样的广告客户，你开了退休在媒体登广告的先河。

退休，是生命“第二春”的开始，是人生的一个重要转折。曾几何时，每一个退休人员在退休时，都有一个被敲锣打鼓、热热闹闹欢送回家的仪式，在人生的记忆中留下深刻的印象。后来，随着国企改革与企业相关事务的社会化，敲锣打鼓送退休人员回家的仪式渐渐消失了，很多退休人员工作了一辈子，最后自己冷冷清清地回家，在悄然中开始自己新的人生阶段。

期间，有不甘寂寞者，自己给自己策划退休仪式。据报载，某企业员工在退休时，特意订了一辆龙型花车，雇了一个锣鼓队，到时把自己从单位接出来，一路敲锣打鼓，先去党的一大会址留了影，再热闹风光地被送回家。沿途行人纷纷驻足观看，点赞称好，第二天媒体进行了报道，并刊登了大幅的彩照。此举虽只是个别行为，却反映了退休老人对退休仪式普遍的心理需求。

一名员工在单位勤勉工作了一辈子，退休时有一个难忘的仪式，既是对他在工作阶段，为这个社会作出贡献的感谢，又是对他开始新的生活的祝福。在仪式中，退休老人感受到的，固然有单位对他表示的情感，但更多的，可能是这个社会输出的一种温情。他会感到，我这一辈子为社会发展作了奉



献，现在我老了，社会接纳了我，我将在社会这个大家庭中愉快的度过晚年生活。

当然，退休仪式也不仅仅局限于敲锣打鼓一种。据了解，国外有许多退休仪式搞得惊喜连连，让退休者终生难忘。如美国航空公司为退休飞行员举行洒水仪式，让退休者驾驶飞机穿过由消防车喷出的水帘，在银亮的“凯旋门”中，完成最后的航班，接受全体乘客和机组人员的祝福与祖国的“接风洗尘”。还有的如，为退休老人开一班公交专线，并赠送坐了一辈子的公交车椅子；以回答试题的形式，赞美退休者的工作业绩等。随着社会的发展，退休仪式的形式可以许许多多，但内核只有一点，那就是让退休者感受到单位与社会对他的感谢、深情与不舍。

现在我们的每一个单位都有工会，社会上又有许许多多善于开展服务工作的社会组织，为了给每一位退休者在结束职业生涯时有一个“光荣”的仪式，我们能不能尽快把这项工作列入议事日程，早日让每一位退休者有一个难以忘怀的仪式呢？

这，或许也是促进社会和谐的重要内容！

# 乌镇令人醉

□ 蔡恩普



百闻不如亲临。当我一踏上人流如潮的乌镇，就被水乡风情深深吸引住了。这座有六千多年灿烂悠久文明史的风水宝地，人文景观如同繁星密布——古色古香砖木结构民宅，曲径通幽庭院深深枕水人家；柔情似水的乌镇人，彬彬有礼谈笑风生；弯弯曲曲小河，水清如镜，在阳光映照下，泛起点点银波；河中川流不息的小木船，不论有无乘客，船家照常手握竹篙，让船好似一片落叶在河面上飘来荡去；跨河拱形石桥，游客伫立桥上，近视远眺两岸苍松翠

竹、秀丽繁花、宜人风景；河畔林荫树下，每隔一段路程，就有排排木质长椅，游人可以随意歇脚、小憩；青石板筑成的街道不宽，但很整洁、平坦，路边店家，商品琳琅满目，彰显了古镇的一派繁荣……这些自然人文景观，宛如幅幅画卷，让人赏心悦目，如不亲临，无法分享她的诱人魅力。

在导游引领下，我以十分景仰的心情，走进了“茅盾纪念馆”。仰望他的雕像，整齐排列的各类名著，不由想起：他是我党建建时的

党员之一，新中国成立后第一任文化部长；他是我国当代文坛泰斗之一，文学艺术精品远播世界。一批一批青年男女

蜂拥进纪念馆，兜了一圈，又蜂拥而出了。我问他们为何来去如此匆匆？他们回答：“他是谁呀？我们不知道啊！”令我惊愕：年轻一代不知道沈雁冰尚可谅解，不知道茅盾岂能不奇怪！这难道不是我们宣传教育工作的失职？！南宋诗人蒋捷的“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉！”诗句，令我明白：既然人被“抛”了，谁还再去想他？但我认为，他和巴金、郭沫若等多位老前辈一样，为中华民族文学艺术宝库增添了无数瑰宝，给后人留下了珍贵精神财富，我们应当传承、弘扬，使之永远绽放光芒！

乌镇，令我梦绕魂牵！半天时间，不仅未能欣赏水乡夜色，连联合国网联大会的会址也未参访，实为憾事！我想只要健康允许，将会再来观赏。

（作者系市工商行政管理局离休干部）



## 七种营养成分守护血管健康

### 1号守护者：叶酸

藏身食物：绿叶菜、豆类。叶酸是一种水溶性维生素，适量摄入有利于降低血液中同型半胱氨酸的水平，防止血管发生硬化和阻塞。叶酸广泛存在于菠菜、芹菜等绿叶蔬菜，以及豆类和动物肝肾中。

### 2号守护者：β葡聚糖

藏身食物：燕麦。它可抑制人体对胆固醇的吸收，对调节血脂有很好的作用，从而有助保护血管。研究发现，燕麦是β葡聚糖的最佳来源之一。把燕麦煮成粥后，口感越黏稠，说明溶出的β葡聚糖越多，保健效果越好。

### 3号守护者：卵磷脂

藏身食物：鸡蛋、豆制品。卵磷脂是“好”胆固醇的重要成分，有助于调节血脂，预防血管硬化。鸡蛋、大豆和豆类制品均富含卵磷脂。生活中，每天吃一两个鸡蛋，30~50克大豆或大豆制品（40克大豆相当于200克豆腐、800毫升豆浆、700克豆腐脑），就可获取充足的卵磷脂。

### 4号守护者：花青素

藏身食物：紫色果蔬。它是一种强有力的抗氧化剂，不仅能保护人体免受自由基伤害，还可降低血液中的胆固醇水平，促进血液循环。紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯、茄子等紫色食物中均富含花青素，颜色越深，花青素含量越高，抗氧化效果越强。

### 5号守护者：欧米伽3脂肪酸

藏身食物：深海鱼。沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA，是欧米伽3脂肪酸的重要来源。

### 6号守护者：维生素C

藏身食物：新鲜果蔬。维生素C是一种很强的抗氧化剂，可保护其他物质免受氧化破坏。维生素C的主要食物来源是新鲜蔬菜和水果。

### 7号守护者：维生素E

藏身食物：坚果。维生素E比维生素C的抗氧化作用更强，可抑制体内胆固醇合成限速酶，从而降低血浆中胆固醇的水平。坚果、谷物胚芽等都是维生素E的来源。

## 日本的“老顽童”乐团

在日本曾有一个民间自发组织的“老顽童”爵士乐团，团员中年龄最大者68岁，最小者也有52岁，有的已经退休，有的仍然在各自的领域从事自己的工作。比如59岁的久野团长就是印刷行业的专家，其他十几个人中有政府官员，有商人，也有普通职员。不论他们曾经是正在从事什么工作，只

要他们到了乐团，就是演奏家，就会全身心地投入到音乐当中。他们每周都利用公休或是晚上时间到宾馆、饭店、孤儿院、养老院等处为那些无家可归的人演出。在学校，孩子们也有自己的乐队。他们和孩子们一起演出，自己也觉得年轻了许多。他们还经常到一些学校的文化节、青年人的结婚仪

式上助兴演奏。一年有五十多场演出，每场演出都是义务的。老人们说：“演出时，我们不仅把音乐带给人们，也把欢乐带给自己，在音乐中我们变得年轻。”这些“老顽童”不知老之已至，他们在音乐中忘了自己的年龄。

乐团成立十多年了，这群人的白发与日俱增，心情却在音乐声中越来越开朗。

## 起居不时寿命损

坐卧起居，是日常生活非常普通的事情，但却对身体健康有着非同寻常的影响，历代养生家均认为人的寿命长短与起居的合理安排有密切关系。

### 养生应“依乎天理”

《管子·形势解》说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”《老子》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后调理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”“依乎天理”“因其固然”的养生原则，要求人们的活动要符合自然、社会、人体的客观规律。《黄帝内经》全面总结了前人的起居养生经验，概括为“起居有常”，此乃使人“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”的重要条件之一。

现代生态养生观点认为，自然界的气候环境在四季和昼夜之间是变化的，人体气血运行、盛衰及脏腑经络的生理机能，亦随之发生变化。因此，人的日常生活就应保持与之相适应的一定规律。人的生命也包含有节奏的规律，如心电图、体温、血压、呼吸、脉搏以及激素的分泌量，都是按照季节、昼夜的规律而有节奏地变化着，这就是人体内的“生物钟”现象。起居作息也必须符合生物钟的运转规律，即要做到起居有常。

### 起居须“因其固然”

那么，如何做到起居有常呢？

**顺应四时阴阳变化** 从天体的运行变迁，到人体的生命活动，都有其内在的节律。

(1) 要顺应一日之阴阳：阳气以日中

为最盛之时，到傍晚则阳气已弱，人的起居和运动安排都要顺应这种变化，不然就会使身体受损。

(2) 要顺应四时之变化：春天宜晚睡早起，外出散步，无拘无束，以应升发之气；夏季宜晚睡早起，多动少怒，以应长养之气；秋季应早睡早起，神志安静，以应收敛之气；冬季应早卧晚起，避寒就温，以应潜藏之气。

(3) 遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则：春夏之季，气候由凉转温、阴消阳长、万象更新之时，人体也必须相应地朝气勃发，多做些户外活动，使阳气更加充足。秋冬之季，气候由温转凉，阳消阴长，肃杀寒冷，人体必须注意防寒保暖，避之有时，使阳气不要妄泄。这样，就能顺应四季变化而体健长寿。

**建立科学的作息制度** 要建立科学的生活作息制度，合理安排工作、学习、休息、用餐及各种活动的时间。最好是定时起床、定时用餐、定时工作学习、定时排便、定时锻炼身体、定时睡眠，使生活井井有条，保持精力充沛旺盛。老年人最好要养成午睡的习惯，午睡可使人体内的生物钟正常运转，但是午睡时间不宜过长，一般不超过一个小时，以免影响正常睡眠。

有规律的生活，既合乎人体生理活动的内在需要，也有利于维护中枢神经系统和植物神经系统的正常功能，使人体的新陈代谢正常。健康长寿需要有规律的生活，坚持规律的作息对于各个年龄层次的人来说都是适宜的，特别是老年人，制定科学的起居时间表，按照要求调理自己的起居对健康非常有利。



## 营盘山上橘子红

□ 罗 通

1935年除夕，红军渡过赤水后日夜兼程行军，穿过人烟稀少的黄荆老林，激战三岔河。除夕之夜本是全家团圆阖家欢乐的日子，红二师却在围攻叙永城，经过叙永县城附近的营盘山，正值橘子成熟，这时的营盘山上硕果累累，漫山红遍，枝条都压弯了腰，一个个鲜艳的橘子，令人垂涎三尺。很久没有吃过一顿饱饭的战士们又饥又渴，见到了遍山红橘口水长流，肚子呱呱直叫。然而却没有人离开队伍走进橘林去摘橘子，因为红军有严格的“三大纪律八项注意”。拳头大的橘子把枝条都压得快要触地了。很多熟透了的橘子都掉在了地上，有些已开始腐烂了。“嘿！树上的橘子一个挨一个，压得树枝都快触到地面了！”不远地方有一个小战士，说着话伸手从橘子树下捡起一个掉落的橘子，周围

的战士立即大喊起来：“同志，干什么？这是犯群众纪律啊！”那个战士把橘子放在鼻子上闻了闻，又放在手心上掂了掂，开心地说：“嘿！足够4两重。闻闻也过瘾。”然后小心翼翼地把橘子放在地上，又补充说：“给我两个大的吃，我保证能一口气能冲锋30里。”他边说边走，跟上了大队伍。再往前走，橘树林边站着一位老大爷。他两手拿着几个大橘子，径直向同志们跑来，把橘子往他们手里塞：“别客气，吃吧，吃吧！”一个战士问老人，“老乡，你种的呀，大丰收哦。”老人颤巍巍的说：“不是我种的，我是一个长工。”这个战士接过一个橘子，顺手给了老人一些钱，老人无论如何不收，于是那个战士又把橘子送回老人手里，一溜烟地跑开了。老人看看跑远的战士，只好把橘子又送到另

一个战士手里，可是再没有一个战士去接橘子了。文艺兵大声唱起来，“革命军人个个要牢记，三大纪律八项注意，唱……”红军们立即唱起来，歌声响彻山谷，回荡在营盘山上空，经久不息。过橘林宁饿肚子不吃百姓一个橘子，是红军长征途中严格执行群众纪律的真实写照。

后来部队查明，这一处橘园的主人是当地一个土豪恶霸，于是没收了橘园。红军干部把橘园划成几块，分批让路过这里的部队采食，并且单独划出一块留给当地的穷人。附近的群众闻讯，惊喜不已，纷纷来到橘林，走进这过去不敢逾越的禁区，摘下一个个红橘，大口地吃起来，心里对红军充满感激之情。从此，红军遵守纪律礼让橘子的佳话便在川南等地流传开来。

### 竹海记感

□ 廖显辉

郁郁葱葱绿，生辉斑竹林。  
悠然一叶下，笔直万杆深。  
明目观虫趣，天音听野禽。  
逍遥神志爽，清气满胸襟。

白 □  
遣 金嗣水

雨后月沉潭。  
竹林风过静，  
沧波淡淡烟。  
万事随流水，

### 喜迁莺·赏花

□ 瞿若

堪醉目，美花棠，妍质玉看藏。  
雨滋光照郁昌昌，尤喜吐清芳。  
看小院，芳香满，不忍雨前花乱。  
但看四季有花香，何必说炎凉。

美 □  
人 刘世祿  
蕉

头冠红帽更妖娆。  
身系绿裙多艳美，  
玉立亭亭体细挑。  
妙龄少女美人蕉，

出身泥浊独光鲜，  
碧绿浮萍衬彩莲。  
若比清廉谁夺冠，  
鳌头君占众夸贤。

□ 荷  
颂 胡树民

### 雨游崇明金鳌山

□ 史济民

为寻佳句独登峰，海气云光南北风。  
绕雾塔尖烟雨合，拍堤江水古今同。  
三生历历尘心内，八景茫茫倦眼中。  
古刹钟声惊客意，情怀欲寄写难工。

春晴初露尖角，  
夏日炎炎池满花。  
秋到红衣全脱去，  
冬来仙果送千家。

□ 咏  
荷 鲁传熙

### 纪念长征胜利80周年

□ 李枝厚

凯歌八十年，胜利有今天。  
壮举垂青史，精神代代传。  
新征愈历远，道路更艰难。  
有党多经验，百年庆梦圆。

### 沁园春·重温党史

□ 吴四一

炮撼冬宫，狮醒神州，华夏待兴。看疮痍大地，谁堪砥柱？炎黄儿女，孰导旗旌？马列雄文，激扬“七一”，志士同抒镰斧情。星星火，沪滨初闪耀，国际歌铿！

井冈斩断棘荆，搏生死红军万里行。又八年抗日，峰回路转；三秋逐蒋，柳暗花明。典庆天京，励精图治，悉力为民沐蕙风。乾坤定，继丰功伟业，岁月峥嵘！