

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2016 11

图文传真



▲ 10月19日，市委常委、组织部长徐泽洲走访慰问老红军。

(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市委常委、统战部长沙海林走访慰问老同志。

(统战 供稿)



▲ 10月20日，副市长时光辉走访慰问老红军。

(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市科技党委书记刘岩走访慰问老同志。

(科技 供稿)

▼ 日前，金山区委书记赵卫星走访慰问老同志。

(金山 供稿)

▼ 10月18日，市委组织部、市委宣传部、市委老干部局共同主办“不忘初心，继续长征——纪念红军长征胜利80周年上海市老干部歌会”在市委党校大礼堂举行。

(陈丹凤 摄)



想想初心

□ 陈良保

追寻历史的足迹，从95年前的南湖红船，从88年前井冈山的燎原星火，从80年前的长征路，从8年抗战的浴血战场，从三大战役的嘹亮军号，从迎风飘扬的五星红旗……我们清楚地看到，“初心”就写在鲜红的党旗上——一切为了人民，是“初心”；信仰马克思列宁主义，是“初心”；扛起国家民族的前途命运，是“初心”；寻找民族复兴的正确道路，是“初心”；为实现共产主义奋斗终身，是“初心”。

“不忘初心、继续前进”是每个共产党员的行动指南。每个共产党员从入党那一天起的言行中，就在践行“初心”，体现“初心”。在革命战争年代，许多共产党员“砍头不要紧，只要主义真”，不怕流血牺牲，他们用血肉之躯践行“初心”；和平建设时期，许多共产党员吃苦在前、享受在后、甘于奉献，平凡岗位上兢兢业业，关键时刻挺身而出，他们用先锋模范作用践行“初心”；改革开放进入攻坚期和深水区，许多共产党员争当改革的促进派和实干家，他们以敢于担当、敢啃硬骨头的精神践行“初心”。

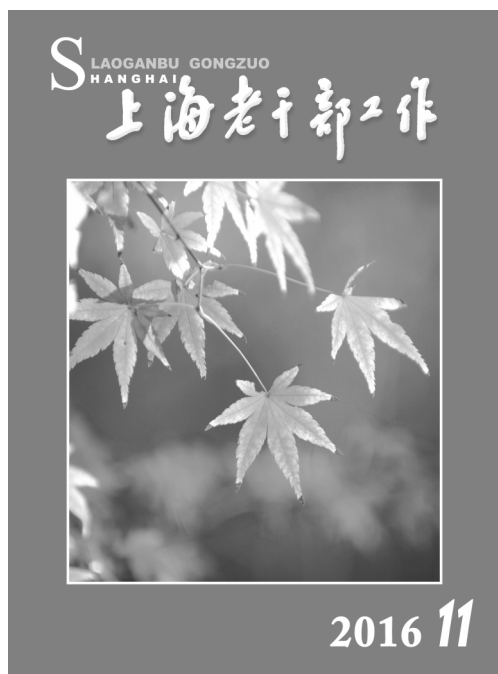
习总书记指出：“每一个共产党员特别是领导干部，首先要明白自己是一名在党旗下宣过誓的共产党员，要用入党誓词来约束自己。”无数事实告诉我们，不忘“初心”，

是一个共产党员的“魂”，“初心”永不忘，就是一个合格的共产党员。无数革命先烈、英雄模范、先进个人就是不忘“初心”的杰出代表，学习榜样。另一方面，从党的十八大以来，我们党以零容忍的态度重拳反腐，一批“老虎”和“苍蝇”被清除出党，这些人所以会被查处，最根本的就是忘了“初心”，没有了理想信念，就会导致政治上变质、经济上贪婪、道德上堕落、生活上腐化。我们都要引以为鉴！

“不忘初心、继续前进”，内涵丰富深刻。“初心”指的是指导思想，“前进”指的是行动实践。“初心”指导“前进”，“前进”践行“初心”。“初心”的关键在不能忘，“前进”的关键在不能停。

经常想想“初心”，前进的脚步不会停。





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11期 总第351期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

想想初心 陈良保 (1)

本刊专稿

不忘初心 继续长征 (4)

深入开展正能量活动 共筑普陀“同心家园” 普陀区委老干部局 (5)

聚焦中心工作 开展主题活动

..... 市文广局机关离退休干部党总支 (6)

积极主动 形成规范 推进社区老干部工作

..... 上海电气(集团)总公司老干部工作部 (7)

本刊特稿

追寻红色足迹 本刊编辑部 (8)

工作研究

创建老干部理事会的重要性和必要性

..... 李文祺 (11)

光辉历程 梦想同行

我三次见到徐特立 欧阳文彬 (13)

幸福书房 谢荣 (15)

工作集锦

长宁区老同志为“两学一做”增添正能量

..... 王赟 (17)

虹口区退管中心积极为老同志发挥作用搭建平台 万俐俐 (17)

闵行区关工办与启德学校签约共建

..... 闵关办 (17)

嘉定区离退休干部党建园地建成开放

..... 嘉讯 (18)

金山区今夏高温走访慰问活动有新意

..... 金讯 (18)

崇明区开展纪念长征胜利80周年系列活动

..... 宋晓庆 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

甘撒余晖满人间 (19)

憧憬秋天 吴万根 (20)

学习之窗

文化自信是最基本的自信 孟自黄 (21)

忘年交园地

与时俱进，利用网络充分释放正能量
..... 庄关通 (22)

人物专访

一个“红小鬼”的长征之路
..... 李 萍 (23)

“六合院”里冲浪忙
..... 松江区委老干部局政治待遇科 (25)

热点聚焦

长征中的小故事
..... 华 强 薛海玲整理编写 (27)

长征路上的饥饿与疾病 李与亮 (29)

长征途中的妇女独立师 李 涛 (31)

情满人间

好女儿高胜英 (33)

好儿子马平 (34)

鸟窝在哪里 钱红春 (35)

上海阳台

秋食秋葵正当时 郁建民 (36)

秋食肥蟹 宋伯航 (37)

谈天说地

鲁迅的光芒 缪 迅 (38)

畅游天下

三忆舟山月仲秋 杨 凡 (39)

知识卡片

中国的空间站什么样 (40)

饮食保健

最护关节的营养素 (42)

生活之友

急救土方法最好别试 (43)

世界老人

美国老人的专用健身房 (44)

美国老人爱上太极拳 (45)

养生之道

七种坏习惯有损脑健康 (45)

闲情雅趣

秋感 庆志纯 (46)

激情岁月

硝烟战火中的密码包 李 群 (47)

为野战高射炮做“外衣” 宋仁文 (47)

艺林漫步 李枝厚等 (48)

封面：醉秋

徐秉治摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：为霞尚满天

傅洪增摄

不忘初心 继续长征

纪念红军长征胜利八十周年上海市老干部歌会举行



10月18日下午，市委组织部、市委宣传部、市委老干部局共同主办的“不忘初心 继续长征——纪念红军长征胜利80周年上海市老干部歌会”在市委党校大礼堂举行。市委常委、市委组织部部长徐泽洲出席歌会并讲话，并亲切慰问参加过长征以及革命战争的老战士、老同志。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，市委老干部局巡视员魏挺，副局长杨飞云、包龙根、龚怡，副巡视员王伟伦等领导出席歌会，并与老同志共同观看了演出。

“红军不怕远征难，万水千山只等闲”。92岁的著名指挥家曹鹏指挥离休干部合唱《红军不怕远征难》气势磅礴，拉开了歌会序幕。著名表演艺术家陈奇、丁建华等通过情景诗朗诵的形式，再现了洪明贵、宋云鹤、苏力等三位本市目前健在、参加过长征的老红军的风采。歌会精选《长征组歌》、《沁园春·雪》、《游

击队之歌》、《共筑中国梦》、《不忘初心，继续长征》等经典曲目和诗文。来自区、大口及中央在沪企业等18家老干部文艺团体与上海戏剧学院舞蹈学院、上海小荧星艺术团联袂登台，以合唱、独唱、小组唱、诗朗诵、舞蹈等多种艺术形式，描绘了长征胜利的巍巍长卷，赞颂伟大的长征精神，表达了老青携手、坚定理想信念、不忘初心，在“新长征”路上实现价值、创造荣光的决心。

老红军苏力接受了现场采访，讲述了长征难忘的革命经历，勉励青年一代传承长征精神。



深入开展正能量活动 共筑普陀“同心家园”

□ 普陀区委老干部局

今年来，普陀区委老干部局紧紧围绕区委、区政府中心工作，组织全区离退休干部深入开展正能量活动，取得了较好成效。

一、围绕中心，设计活动主题

区委、区政府开展“同心家园”建设，让我们找到了组织老同志开展正能量活动的兴奋点，也为我们组织老同志服务区委、区政府中心工作找到了一个很好的切入点。为此，我们以“共筑‘同心家园’，助推普陀发展”为主题，组织老同志开展正能量活动。行动方案从加强思想引领、强化党组织作用、拓展正能量活动空间等三个方面进行明确，为今后三年组织老同志开展正能量活动作出了计划和安排。

二、围绕主题，精心选择载体

1、开展我为“同心家园”建设献一计活动。发动离退休干部党支部和社区离退休干部学习小组，组织老同志针对社区建设存在的短板，提出改进工作的合理化建议，并提出补齐短板的意见建议。我们把这些问题和收集收集整理后提交了有关部门，得到了广泛认可。

2、开展我为“同心家园”点个赞活动。充分利用老同志心态阳光的优势，在全区离退休干部党支部中开展了“我看普陀今日变化——为‘同心家园’点个赞”活动，组织老同志采取撰写评论、短文、诗词等形式，在《新普陀报》和社区墙报等进行登载，赞颂普陀“同心家园”建设中取得的成绩。

3、开展我为“同心家园”作贡献活

动。注重发挥老同志优势，引导老同志积极参加社区公益项目和志愿行动，为“同心家园”作贡献。区级层面，区老干部讲师团深入全区街道镇居民区宣讲“同心家园”建设，扩大人民群众的知晓率，提高群众参与的自觉性；离退休干部网吧义务监督志愿队伍坚持巡视检查，规范净化娱乐场所，为青少年健康成长营造良好的环境。街镇层面，我们要求各街镇积极组织老同志在“同心家园”建设中发挥正能量。

三、围绕活动开展，强化组织保障

1、加强动员发动。离退休干部党支部书记和社区离退休干部学习小组组长是组织老同志参与“同心家园”建设的骨干，我们分别举办了两支骨干队伍的培训班，邀请区有关部门领导通报“同心家园”建设工作总体部署。各支部和学习小组也组织了学习动员。

2、完善保障机制。区财政下拨专项经费，用于保障组织老同志开展为“同心家园”建设增添正能量活动。区老干部活动室、社区和居民区活动场所全天候供老同志开展活动使用，为老同志参与“同心家园”建设创造条件。

3、营造活动氛围。深入挖掘“同心家园”建设中老同志先进典型和突出事迹，充分利用区有线台、《新普陀报》、《普陀老干部工作》、普陀门户网站、市有关媒体以及网络新媒体等，多渠道、多角度地进行宣传，激励和带动广大老同志为“同心家园”建设作出新贡献。

聚焦中心工作 开展主题活动

□ 市文广局机关离退休干部党总支

市文广局机关离退休干部党总支和各支部聚焦局中心工作，组织引导老同志开展以“看变化、赞成就、促发展”为主题的正能量活动，取得了较好的成效。

一、在“看变化”中，凝聚正能量

1、搭建“听”的平台，邀请局主要领导向老同志通报工作。年初，局领导向老同志通报了近年来上海文化建设发展新成就，介绍本市“十三五”文化建设重点项目。增强了老同志对文化事业发展的信心。

2、搭建“看”的平台，开展“看上海文化新貌”活动。组织老同志参观新建的重大文化设施，先后观看了上海大剧院、上海文化广场、上海交响乐团音乐厅、上海崧泽博物馆、上海元代水闸遗址博物馆等文化建设成果。老同志亲身体验了上海文化建设的快速发展，倍受鼓舞，倍感骄傲。

3、搭建“谈”的平台，结合所听所看畅谈体会。开展心得体会交流，深化学习效果。如，开展“我看上海文化事业发展”讨论，老同志对未来上海文化发展充满期待。又如，每次开展学习参观活动后，都要组织老同志撰写观后感，或组织心得体会交流。老同志感到十分欣慰，表示要为上海文广事业发展添砖加瓦，再作贡献。

二、在“赞成就”中，传播正能量

1、开展“激情岁月访谈”活动，传承革命传统。组织团员青年访谈我局各个时期参加工作老同志，讲述创业史，汇编成《激情岁月访谈录》，传播老一辈的光荣传统。

2、以《诗歌园地》刊物为平台，点赞新成就。党总支创办《诗歌园地》刊物，刊登老同志创作诗文。歌颂党的光辉历程，盛赞文广发展新成就。

3、用书法、绘画、摄影等形式，颂扬发展新貌。每年选取一至两个重大节庆，举办书画、摄影展，形象地述说党领导的文艺事业蓬勃发展的历程。

三、在“促发展”中，发挥正能量

文广战线的老同志，都有再为文广事业建新功的真诚愿望，党总支和各支部注重引导老同志在促进文广事业新发展中发挥正能量。

1、围绕广电事业发展，在监听监视中发挥正能量。为了发挥老同志业务和政治优势，我们创办了《监听监视》刊物，组织老同志针对广播电视节目进行监督，从节目的思想内容、语言服装、艺术质量、播出技术等方面，向有关部门提出意见和建议。如，一则电视新闻把乱穿马路的行为标上“中国式”，老同志及时指出这种提法有辱民族形象，意见反馈后，引起了有关部门的重视，及时进行了纠正。

2、围绕重大文化节庆活动，发挥正能量。上海每年都有大量的国内外舞台剧、电影、电视节目在剧场、影院、荧屏展演，党总支根据局有关部门的要求，积极推荐政治意识强、文化素养高的退休干部参加电影、电视和舞台剧的审核工作，为重大节庆活动的顺利举行作出了努力。

3、围绕文化艺术创作，发挥正能量。局里不少老同志具有长期从事文化艺术工作的经历，具有丰富的创作经验，我们注重发挥他们专业优势，引导他们发挥作用。



积极主动 形成规范 推进社区老干部工作

□ 上海电气（集团）总公司老干部工作部

随着离休干部整体进入后“双高期”，以“四个就近”为主要内容的社区老干部工作在老干部养老中发挥愈来愈重要的作用。上海电气（集团）总公司近年来积极主动、形成规范，在推进社区老干部工作中取得了一定的成效。

一、提高认识，积极主动推进社区老干部工作

集团通过召开会议等形式，统一思想，提高认识。让单位感到做好社区老干部工作是老干部工作不可缺少的部分，是老干部工作做深、做细、做实的体现。让老同志感到开展社区老干部工作决不是企业“甩包袱”，而是让老同志多一份关心照顾，真正让老干部安度晚年。

在工作中，做到“两个主动”。一是单位老干部工作部门主动出击。老干部工作部统一设计了社区老干部工作情况表，作为老干部工作基本台账内容，有两张表格，一张是老干部基本情况表，另一张是社区老干部工作情况表，要求工作者对每个老干部所在的居委会走访，将老干部基本情况表交居委，把社区老干部工作相关的信息填妥带回。二是老干部主动融入社区。先后组织老干部面向社区工作专题座谈会，宣传、鼓励老干部在社区积极发挥作用。

二、建章立制，推进社区老干部工作制度

1、定期联络制度。与各区老干部局和离休干部人数较多的街道联络沟通，与老干部所在的居委联络沟通；建立社区老干部工作联络册；对离休干部所在居委上门联系，及时通报相关信息。明确老干部工作者对每

个离休干部所在居委上门联系每年不少于一次，与有特殊困难的离休干部所在居委的联系至少每季度一次，老干部身体发生特殊变化、家庭发生特殊情况、住址发生变更等信息要及时告诉居委。

2、沟通联谊制度。集团主动联系浦东新区、杨浦区和普陀区老干部局，分区召开恳谈会。部分单位组织老干部与居委干部一起联谊、外出参观等活动，加深了社区干部对老干部的了解和感情。

3、费用交付制度。落实责任制，按时交付社区老干部高龄养老工作经费，保障社区老干部工作的顺利开展。

4、交流研讨制度。不定期召开老干部工作者交流研讨会，对社区老干部工作进行交流研讨。

5、考核评比制度。将推进社区老干部工作情况作为各单位老干部工作领导责任制考核和老干部“双先”评选的重要内容。

三、资源共享，为实现老干部“四个就近”尽心出力

我们把系统内为老干部服务的资源主动向系统外老干部开放。集团有好几位老干部在社区担任了学习组长，我们予以全力支持，为他们提供方便。

独居老干部是我们单位也是社区关心的重点，我们把这些老干部列出名单，与社区干部一起协商，对独居离休干部配备高素质的社区联络员，努力做到天天有人关心。单位按每人每月提取100元，作为社区联络员等关心照顾独居离休干部的助老工作补贴，能够更好为独居老干部服务。

追寻红色足迹

——全国老年期刊“重走长征路”第二阶段联合采访活动纪实

□ 本刊编辑部



长征精神，历久弥新；长征之路，没有止境。今年是红军长征胜利80周年，近日，中国期刊协会老年期刊分会组织了第二阶段“重走长征路”联合采访活动。全国各地老年期刊的编辑记者沿红军长征第二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，寻着红军的足迹，记录红色历史，传承长征精神。

闪闪红星耀征程

“重走长征路”活动第一阶段行程，规格比较高，出发时中组部有关领导专门赶到于都授旗壮行。第二阶段行程，内容更丰富，全国老年期刊联合采访团的编辑记者和齐鲁红星长征队的老

同志一起走。这些老同志都是红二代，父辈都参加过长征，很多还是开国将军的子女。甚至还有红三代红四代加入长征队伍。其中最小的红四代只有5岁，就跟着爷爷奶奶来寻觅先辈的足迹。

出征时，他们庄严宣誓：今年是红军长征胜利80周年，以重走长征路的方式来纪念长征的想法，来源于一种冲动，那就是我们对父辈的敬仰和亲情，因为我们的血管里流淌着红军的血。在我们的有生之年，一定要身临其境去感受父亲和他的红军战友们的长征历程，同时也是用这种方式来告慰父亲和红军先辈们的英灵。

退休的军分区司令员方晓江的手机上保存着父亲——开国将军方正的回忆录。在沿途红军的标语墙遗迹前，方晓江翻阅起父亲的回忆录，其中写到那时方正正在红四团负责宣传工作，每到一地就到处刷标语口号，召集群众集会宣讲革命道理。方晓江感慨地说：“红军用实际行动为贫苦百姓办事，又经过宣传，让广大群众认识到红军是穷人的队伍，是自己的亲人。这样红军才能得到人民的支持和帮助，才有许多青年踊跃地参加红军。今天，国力日益强大，但是我们的本色永远不能丢！”

老同志彭勃的父亲彭显伦也是位开国将领，这次重走长征路，他深深感到，只有亲自走一走父亲走过的长征路，才能体会到红军的长征有多么艰险，红军的精神有多么伟大。我们重走长征路并不仅仅是个人的家事，我们要以红军后代的身份，讲述长征的故事，宣扬红军的精神，让更多的人特别是年轻人了解和参与到纪念红

军长征胜利80周年的活动中来，让这项活动更有影响力。我们要以自己的行动给年轻人做榜样，把重走长征路的活动延续下去，让世代的人们不忘长征，不忘红军精神。

红军之所以有那样强大的战斗力，也取决于革命队伍里官兵一致、同甘共苦、团结友爱的精神。对这点，70多岁的老同志王青华深有感触。王青华父亲是1932年参加红军的，体弱的他当时就是拉着马尾巴过的雪山草地。王青华说，在长征中要不是首长和战友们的帮助，自己的父亲早就牺牲在雪山草地上。红军的干部可以把自己的战马让给伤病的战士骑，许多同志宁可牺牲自己，也不让战友掉队。

连红四代才5岁的小靓靓也深受教育和感染，一路不吵不闹十分懂事，每次在纪念碑或烈士墓前列队祭奠时，她总自觉地排在队伍中一起参加活动。当红二代的奶奶问她：“为什么红军要爬雪山过草地呀？”她立刻响亮回答：“为了救国家。”

战场遗址唤归人

回首来路，不忘初心。采访团一路经过红军长征途中的所有主要地标。在遵义会议会址参观，在四渡赤水的战场考察，在红花岗红军山烈士陵园献花圈，在青杠坡战斗遗址三鞠躬。翻越夹

金山，驰骋在茫茫草地，在腊子口采访，在哈达铺等红军街走访，在会宁红军会师地举行长征汇演……追寻着红军的足迹，红军的故事一路震撼和感动着我们，红军的精神一路鼓舞和激励着我们。

在遵义会议会址的纪念馆内，有一面参加过长征的将军墙，随队的老同志很多在墙上找到了父亲的名字和照片，当他们潸然泪下、激动不已地讲述父辈当年长征的“光辉历程”时，对采访团编辑记者和在场参观的年轻人都是最好的教育。

在四渡赤水、腊子口等许多重要的战场遗址前，我们采访的许多红军后人和当地百姓提起当年战事的惨烈，都眼含热泪。红军后人况小妹说：每到一处父亲曾经战斗过的地方，我的心灵震撼都是巨大的，想沿着他们曾经的足迹继续探访，是我们的使命和责任。父亲是幸运的，看到了革命的成功，而多少与他们一起出生入死的红军战友们，却永远倒在了赤水河畔、娄山关前……

站在泸定桥上，大渡河水流湍急，铁索条冰冷依旧，泸定城安静地站在山脚。往日的炮火硝烟，血色战场，已了无痕迹。当年毛泽东以过人的胆识和气魄，



把13根铁索打造成红军的通天大道，使红军又一次绝处逢生。红军走过铁索桥，一路向北，朝着抗日的方向迈进。为纪念这伟大的一刻，采访团特意模仿了当年红军匍匐过铁索的情景，来体验和感受长征的艰辛和磨砺。

翻越雪山时，我们听到当地人讲了这样一个悲壮的故事：女孩的父亲和两个姑姑都参加了红四方面军，在第一次过雪山时，两个姑姑背着沉重的缝纫机爬雪山。一位姑姑饥寒交迫死在了雪山上，无法掩埋，另一位姑姑含着眼泪，背着缝纫机离开了自己的亲姐妹。红四方面军第二次翻越雪山时，竟然在原来的山路上发现了死去姑姑早已冻僵的遗体，而活着的姑姑纵然悲痛欲绝，却也只能一步三回头地选择离开。

对采访团的每位成员来说，长征路像一个流动的课堂。通过自己的行走，通过实地的参观和走访，都学到了很多更详尽的历史知识，知道了更多红军长征的感人故事，对于长征的过程了解

得更清楚，从而愈觉长征的伟大。

80载守护情意深

长征是宣言书，长征是宣传队，长征是播种机……我们这次重走长征路，也像当年的红军一样，一路上起到了红色宣传队、播种机的作用。所到之处，当地群众看到我们整齐的着装，虔诚的祭奠，敬业的采访，都会投来敬佩的目光。特别是有的老区老年人，得知我们是来重走长征路的，热情得像是把我们当成红军了。这一路所到之处，我们被当地群众对红军的感情深深打动。

红军向东北方向行进的途中，中央领导机关曾经在一个叫做“茨日那”的小村子里住过。在这个地方，我们感触最深的就是群众对红军、对革命领袖的深厚感情。实际上，毛主席在这里住的时间并不长，才两天半，可是八十多年过去了，他住过房屋的建筑和室内陈设仍然保持原样，房东已换了四五代人，他们世代相传，像供奉圣灵一样守护着这一宝贵的革命历史遗迹。

在达拉乡的高吉村，由于把藏语翻译成汉语时的误会，红军把这个村子叫做俄界村。1935年的9月12日红军在这里召开了中央政治局扩大会议，会议对张国焘的错误路线做了批判，成立由毛泽东、周恩来、王稼祥、彭德怀和林彪组成的新



的军事领导集体，史称“五人团”。这里的藏民把毛泽东住过的小木楼精心守护，沧海桑田，物换星移，但几代人坚定不移地保护维护着这栋饱经沧桑的小楼。踩着狭窄的木梯上到二楼，是毛主席居室，一张床、一张桌子、一把椅子就是房间里的全部。房间里挂着毛主席的像，层层洁白的哈达挂在伟人像前，表达的是怎样深沉的思念和敬爱呀。我们采访了这个旧居祖屋的第三代传人，44岁的楞禾华。她说，在那个年代，她们家是当地的大户人家，房子也是当地最好的。当年毛主席住在这里的时候，她的奶奶为毛主席做饭，做的是疙瘩汤，毛主席吃得津津有味。说起这一切，她的脸上充满了自豪和满足。

在阿坝地区的抚边乡粮台村，我们在村民的热情帮助下找到了好几处红军的遗迹。一位77岁的老婆婆听



说我们是来重走长征路的，立刻热情地把我们请进李先念住过的屋子里，介绍里面陈列的红军标语等珍贵的历史文物。从她的身上，我们深刻体会到革命老区人民对红军的无限热爱。

一个民族，能有一段历史、一种精神被一再重温、一再追随，是幸运，也是财富。80年后，我们重走长征路，既是一场追寻红色足迹、记录红色历史的征程，也是一场红色的精神朝圣。以当代人的心灵和文化去体验当年的长征路，并继承和拓展长征精神，是我们的初衷，也是我们一路的收获。勿忘来路，初心不泯，长征永远在路上……

创建老干部理事会的重要性的必要性

——浦东新区塘桥街道离退休干部理事会为党的事业增添正能量的实践与思考

□ 李文祺

创建离退休干部理事会 从一个到一片

浦东新区塘桥街道占地面积3.86平方公里，有23个居民委员会，离退休老干部1,410人，其中共产党员占三分之二，处以上干部有百人之多。街道党委在离退休干部中开展调研，了解离退休干部所想、所需、所求。

2012年年初，街道在离退休干部中开展“喜迎十八大，争当六大员”创先争优活动，又恰逢在职党员“双报到”。此时，东方居民区中的一批老干部主动向居民区党总支提出了自治建设的建议。党总支乘势引导，筹划创建离退休干部理事会。10余位离退休老干部相聚一起，共同协商，反复讨论，起草了章程，从总则、组织、任务、制度等方面进行了规范，上报街道党工委，得到了全力支持。3月16日，东方居民区离退休干部理事会正式挂牌成立。

理事会团结一批离退休干部，让他们实现既是“单位人”又是“社会人”的结合，利用自身优势，担当了居民议事和决策的角色，努力培育塑造小区的精神风貌。在很短时间内，先后整合和理顺了理论学习、舞蹈、朗诵、合唱、健身操等16个团队组织，发展和稳定了平安、护绿、环保、法律援助、亲子关爱等志愿者250余人，为社区

调解、解决限时菜场、小区停车管理、水站扰民等多起棘手问题，义务为居民提供法律咨询、调解居民纠纷等。

东方居民区离退休老干部理事会的崛起，给离退休干部在社区发挥作用提供了可参考、可复制的经验和模式。街道党工委乘势引导，2013年8月，塘桥街道离退休干部理事会成立，这是全市首家，也是至今唯一一家街镇层面的离退休干部参与社区建设和区域化党建的活动载体。理事会提出“在组织中凝聚力量，在奉献中体现价值，在服务中享受关爱”的工作理念，组织社区离退休干部在社区建设中发挥作用。

很快，一些居委会也相继成立离退休干部理事会，恰似一花引来百花香。

激发老干部蓬勃活力 从几个人到一群人

离退休干部理事会作为社区党建的有效载体，其目标是发挥老同志在长期革命、建设和改革开放实践中积累的丰富经验，面向社区，融入社区，促进小区文明和谐建设。

自离退休干部理事会建立以来，塘桥街道党工委每年开展表彰活动，注重发挥先进典型的带动效应，塑造了一批服务社区建设的领军人物和典型品牌项目。2014年，东方居民区离退休干部理事会被中共中央组织部授予“全国离退休干部先进集体”荣誉称号

号。

创建理事会是开展工作的前提，而真正能够激发离退休干部活力的，则是通过设立特色化的工作组，根据老干部的意愿和特长给予他们施展拳脚的平台。目前，塘桥街道离退休干部理事会下设有“专业团队”、“特色品牌”两类工作组，内容涵盖党的政策宣传、社区文化倡导、教育辅导后代、奉献社区公益、促进社区和谐等。3年来，这些项目已经吸引了1,100多名老干部参与其中，离退休干部理事会的工作获得了老干部的肯定和认可。

组织老干部为党的事业再添正能量 不断拓展新空间

老干部工作把为党的事业增添正能量作为价值取向，需要在工作内涵、工作深度和工作水平上不断拓展新的空间。东方居民区离退休干部理事会把当初提出的“关心社区，联系群众，发挥所能，体现价值”，提升为“融入社区，服务居民，彰显价值，实现发展”，及时调整组织架构，在原有的政策研读宣传组、健康文化促进组、青少年成长关爱组、和谐社区共治议事组的基础上，再增加法律公益援助组、医疗保健服务组、居民区党建推进组、社区共治安全促进组等四个组。最大程度地把离退休干部组织、动员起来，架设一个更为创新、更为有效的组织载体，使他们“在组织中凝聚力量，在奉献中体现价值，在服务中享受关爱”。

塘桥街道离退休干部理事会 成功经验的启示与思考

其一，理事会用正能量凝集人心，汇聚力量，为党分忧，为民解难，共谋发展，发挥着党的基层组织不可替代的重要作用。也进一步证明，在居民区建立离退休干部理事会，是可行的、可推广的。离退休干部离开工作岗位后，绝大多数能放下架子，仍然以高度的政治责任感和无私奉献的精神，运用

自己的经验和智慧，继续为党、为国家、为人民、为社会作出新的贡献。他们在传播和弘扬党的优良传统、资政育人及关心下一代方面，具有优势、有发言权。

其二，离退休干部理事会只是基层党组织密切联系群众的一个载体，党的基层组织应该把建设这类载体作为重视党的执政资源、爱护国家宝贵财富，打造健康老龄化社会的一项重要内容。并需牢固树立四种理念：

一是纳入党建工作大局的理念。老干部工作是党建工作的重要组成部分，要明确职责，发挥好离退休干部党支部和党员的作用。

二是纳入人才工作大局的理念。充分认识老干部的人才价值，鼓励老干部发挥自身特长，满足他们实现人生价值追求。

三是纳入精神文明建设大局的理念。充分发挥老干部在社会主义精神文明建设中的作用，推动当代社会主义核心价值体系形成。

四是纳入老龄工作大局的理念。坚持科学养老、文化养老、价值养老，引导家庭和社会公众的观念转型，为全社会老龄事业发展多做工作。

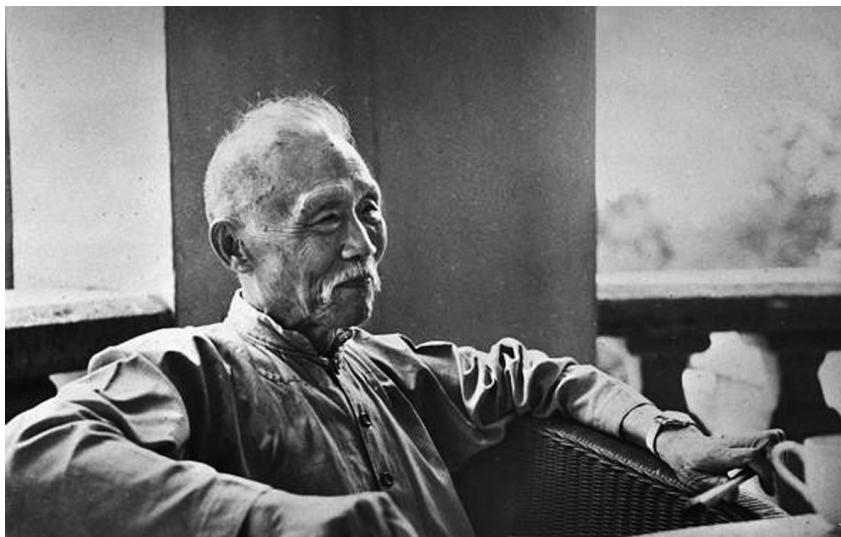
其三，遵循规律，为老干部发挥正能量把握好原则。

一是坚持自愿量力原则。要根据老干部的身体状况、自身意愿等来引导他们发挥作用，不可强迫要求，甚至定指标、下任务。

二是坚持确保安全原则。在发挥作用过程中要注意确保安全，防止发生意外。

三是坚持健康向上原则。老干部发挥作用要坚持以合理合法为底线，坚持健康、积极的正方向，警惕消极、低俗的反方向，防止出现偏差。

其四，坚持服务保障原则。要提供一定的活动空间和活动经费。塘桥街道党工委每年给每个居民区离退休干部理事会都划拨工作经费。



我三次见到徐特立

□

欧阳文彬

上世纪30年代，我曾经三次见到徐特立。那可敬可亲的共产党人形象，像雕刻般印在我的脑中，至今无法淡忘。

1937年7月7日，卢沟桥的炮声，粉碎了青年学子读书救国的梦想。偌大的中国已放不下一张安静的书桌。那一年，才17岁的我，在南京市立第一中学毕业后，刚考取了苏州的东吴大学，正准备升学深造。可是，侵华日军的战火，迅速蔓延到江浙两省，南京、苏州一带频频告急，许多老百姓为了避难，不得不向内地流亡。我和妹妹随着母亲也流亡到长沙。由于东吴大学从苏州迁去了高淳，我自然无法前往。

日寇长驱直入，国土一天天沦丧。我和许多要求进步的青年一样，空怀满腔热血，却不知洒向何方。初到长沙，我插班进了群治农商学院，读了不到两个月，学校被炸，只得停课。不久，

北平的民国学院迁来长沙，就地招生，又给了我一次读书的机会，但我心中的迷茫和苦闷依然没有摆脱。

那时，长沙经常有知名人士公开演讲，宣传抗日救亡，吸引了许多听众，尤其是青年学生。其中，使我终生难忘的，是徐特立老人的演讲。当时，徐老是长沙八路军办事处负责人，又是共产党的驻湘代表。对于他，我早有耳闻，知道他早年做过毛泽东的老师，便怀着一种崇敬的好奇心，去听他的演讲。那天我早早来到会场，占了前排座位。不一会儿，听讲的人便潮水般地涌入，连会堂的窗台上都坐满了人。很快，徐老来了，他径直走上讲台，开始演讲。眼前的徐老，完全出乎我的意料，竟是一位慈祥和蔼的老人。他60岁左右的年纪，两眼炯炯有神，精神饱满，穿一身洗得发白的灰布军装，胸前佩戴着第十八集团军的白布标记，扎着绑

腿，穿着草鞋，帽檐下露出的头发是雪白的，操一口道地的长沙话。他演讲的主题是共产党提出的《抗日救国十大纲领》。他讲话的声音洪亮舒缓，富有磁性。话语中既有知识分子的儒雅，又有军人的威严。他把共产党提出的十大纲领，从政治、经济、军事、外交、教育、文化等各个方面，都阐述得观点鲜明、条理清晰，深入浅出，十分详尽，充满说服力和鼓动性，使我感觉到，十大纲领若能实现，抗战必定胜利，中国的前途大有希望。徐老的演讲，对我这样一个流亡青年来说，好像黑夜里见到一盏明灯，找到了一条出路，引导着我奔向光明。他最后强调说：“要一切以抗战的利益为重，团结

一切可以团结的力量。要做长期作战的思想准备，要有抗战胜利的信心。”他还带头高呼口号：“抗战必胜，日本必败。”台下群情激昂，热血沸腾，跟着他振臂高呼，全场燃起一片抗日的怒火，显示出坚定的胜利信念。演讲结束时，徐老说：“你们有什么问题，需要我解答的，可以随时到八路军办事处来找我。”这句话送到了我的心里，我真的很想去找找他，把我苦思冥想也想不明白的问题提出来，请他给我一个满意的解答。但我还是个未谙世事的女学生，怎敢贸然闯到八路军办事处找一位共产党代表人物呢？

晚上回家后，我把第一次见到徐老，听他演讲的情景，以及自己的想法告诉了母亲。母亲说，徐特立曾在她读书的周南女中教过书，还是她的老师呢！母亲答应带我去见徐特立。一天早上，我随母亲去了八路军办事处，进门一看，院里已经排起了长队，等着见徐老的人还真不少。我与母亲也排起队来。到了快吃午饭的时间，还没轮到我们，母亲便对我说：“今天时间晚了，我们走吧，下次再来。”说着拉着我就朝门外走。不料一位工作人员过来对我们微笑着说请不必急着走，徐老每次都要接待完最后一位排队者，否则他是不会吃午饭的。”听他这样一说，我们

就继续等待。大约到了下午一点钟左右，终于轮到我们了。我随母亲走到徐老面前，母亲叫了一声“徐老师”。徐老端详着母亲，停了片刻，问：“你是周南女中的欧阳吧！”母亲惊喜地说：“您还认识我？”徐老说：“认识，姓欧阳的人少嘛。”他接着说：“你们有什么问题吗？”我按捺不住，赶紧说：“我听了您的演讲，很受启发，但我一个女学生，能为抗战做些什么呢？”徐老语重心长地说：“你能提出这样的问题，就说明你有觉悟，是要求进步的青年，这很好。你可以做的事情很多嘛。首先要认真学习，用革命的理论武装自己的头脑；还要积极参加抗日救亡活动。现在长沙有不少抗日团体，像文化界的‘抗敌后援会’，还有各种抗日宣传队等等。你可以跟同学们一起，参加这些活动，宣传抗战、鼓动民众，让更多人明白抗日救亡的道理。这不很好吗！”听了徐老的话，我心里豁然开朗，明白了许多，仿佛一下子长大了。这是我第二次见到徐老。

当时生活、读书、新知三家进步书店出版了不少革命理论读物，在青年读者中广泛流传。我按照徐老的指示，认真阅读这些书，进一步认识到正义战争必胜的道理，明白了社会发展的规

律，懂得了共产党的终极目标是实现共产主义。

民国学院教世界语的陈新老师，是一位地下党员。他带领我参加了长沙世界语者协会、文化界“抗敌后援会”和一致剧社，跟着大伙儿一起编写壁报，上街下乡，演讲、演剧，宣传抗日救亡。一次，我们演出活报剧《放下你的鞭子》，当演到卖艺老汉鞭打自己的女儿时，按照剧情需要，应该是由扮作观众的演员冲上去抢夺老汉手中的鞭子，不料戏演到这里，竟有一名观众抢在演员前面，冲上去夺老汉的鞭子，使人分不清谁是演员谁是观众，大家情绪激动，融成一片。最难忘的，是去简陋的伤兵医院，慰问从前线下来的伤病员的情景。我看到那些伤病员，都像我一样的年轻，却一个个缺胳膊少腿。惨不忍睹，更激起我对日寇的仇恨。我和大伙儿齐声合唱：“你们正为着我们老百姓，受了这荣誉的伤，躺在这病院的床上……”唱着唱着，我情不自禁地泪水盈眶。参加了这一系列抗日救亡活动，我的心灵为之震撼，思想上受到了抗日烽火洗礼。

1938年6月30日，我光荣地加入了中国共产党，陈新成为我入党后的第一个党组织领导人。同年夏天，在一次党内会议上，我意外地第三次见到了徐老。他居

幸福书房

□ 谢 荣

假如有人问我，什么是书房？这个问题很好回答，图书馆藏书的地方叫图书室，个人藏书的地方叫书房。

假如要回答得雅一点，那就是求知者离开学校延续学习的地方；也可以说书房是一个人精神生活最幸福的地方。

说老实话，一个人能建立自己的书房，在过去是很不容易的事。一般来说，要有住房条件，也要有经济基础，如果收入较低，买不起书，那有条件建书房？可以说，在我国改革开放之前，即使是普通教师，也只能在狭窄的居室，腾一处地方摆一两只书架，真正有地位的教授、学者才有能力拥有这个幸福宝地。

20多年前，我刚退休不久，采访过陈逸飞，在他的书房里逗留，看到了这位大画家的书房，敞亮的空间，巨大的书柜，厚重的画集，琳琅的书集，令人羡慕惊叹，这是

他经过十几年的拼搏，把自己的油画推上拍卖台拍得高价，才在上海建立了富丽堂皇的画室与书房。

上海滩有名的山水画大家胡振郎先生，在1985年以前，一直住着十平方米的小房间，绘大型画拉开床铺铺木板；再如创造独特裂变艺术的著名画家仇德树先生1986年前住房不过几十平方米，之后靠自己的艺术所得，再次买到了好房子……这些艺术家们经历了艰辛的努力，改变了自己的经济条件，方始建立了自己的书房。

作为我等普通市民，要建立一间称心的书房，实在不很容易。想想自己少年时代酷爱文学读物，第一次去福州路逛旧书店，买的第一本书是郭沫若的《学生时代》，郭老在他的书里说：“做对子是六岁开始的，做试帖诗是七岁开始的，高小时代，大做其诗。”于是我憧憬文学，上世纪五十年代初

然一下子认出了我，走过来亲切地握着我的手说：“小欧阳啊，我们现在是同志了，你要时刻记住自己是一个共产党员，在抗日热潮中处处以身作则，发挥带头作用；还要团结一切可以团结的力量，要有长期作战的思想准备。”徐老的话，说得我心里热乎乎的。在以后的日子里，无论环境再险恶再艰难，我始终记住了徐老的

这番话。

1938年秋，长沙的形势日益吃紧，机关团体纷纷内迁，民国学院也不得不向湘西撤退，我决定不再上学，在党的领导下，全身心地投入抗战的洪流。1939年，按照党的安排，我转入出版系统，传播进步文化，散步革命的火种。我在这个岗位上干了一辈子。同时坚持业余写作，没有放下手中

的笔。

如今我已年逾九旬，经过了多少风风雨雨，幸运地活到改革开放的盛世，又迎来党的95华诞。欣喜之余，回首往事，徐特立老人在任何艰苦环境中所表现的乐观开朗、百折不回的信念，联系群众、诲人不倦的作风，时时激励着我。他的光辉形象，永远是我心中的丰碑。

就参加上海作协培训班，在《上海文学》、《萌芽》月刊发表新诗和评论，把所得的稿费用来买书，那时候书价低，发表一首诗得五元钱，市上有一种“五角丛书”，一本书只要五角钱，家里的书越积越多，因住房逼仄，只能买书装进纸版箱里，纸箱外贴着“古典读物”、“政治理论”、“现代文学”等等，需要那类书就翻开箱子找，我读书翻书，先得翻箱子，寻本书常常累出一身汗。

当时，我和爱人挤在20平方米的一个小户里，我俩真是门当户对，她也爱文学，两个人都喜欢买书，结果书越积越多，腾不出地方拦个书房，她一只籐书架，我依旧纸版箱藏书，晚上我坐在椅子上读书，她在床上阅览，谁要写诗、文，把折叠小方台放开来当书桌。

后来，有了儿子，单位分房，三代蜗居一起，仍然没有书房。上世纪九十年代初，我和老伴相继退休，两位老人早已离世，儿子结婚自立新居，我俩的居住条件逐步宽松。1996年，把老房卖掉，把积蓄取出，加上稿费和借贷，由我老伴拍板，在西郊美邻苑购得三室一厅，因家里书籍越积越多，老伴宽宏大量恩赐中间16平米一间专供我作书房。她还特地设计定制了6只书柜，把数十年购置的藏书和获赠的签名本，按政经、古典、文学、传记等分类陈放，由于画册又厚又重，占了两只书柜，眼看这三四千册藏书，心中感慨万千，一生辛苦到头，总算有一间书房，心里洋溢着丝丝的特殊甜蜜，阵阵的特殊幸福。

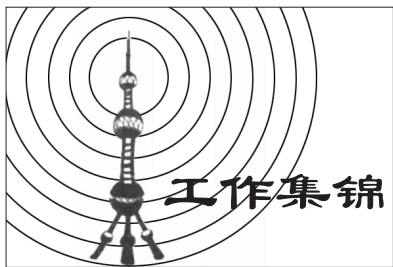
现今，我书室里三面排列着书柜，一面临窗的空间，推开窗来，正是我家的小花园，老伴爱花如痴，种植和培育了应时的花卉，四季花香不绝，更是幽静清雅的好环境，老伴还特意设计和定制一张2米长，0.9米宽的大书桌，供我读书、阅报、作画、写字，真是我梦寐以求、舒心学习的好地方，最不好意思的是老伴心态好，她把自己的电脑桌屈置于卧室，使我长时期歉疚与不安。

家里有了书房以后，至今十多年来，我和老伴经常胼胝对坐，每天研究采访的素材，分头整理，合作撰写出《巴金故乡情》、《冰心的祝福》、《沙汀：眼盲心明亮》、《陈逸飞周庄情》、《陈冲在好莱坞》等报道近200篇。老伴丁黎也写了《我为巴老摄影的故事》、《我的摄影故事》等。在北上广的报刊上发表，使我和老伴尝试了“老有所为”的小小果实。

我的书房也成了我俩与文友的交流室，一些友人要找资料，翻出书来就帮其复印；一些亲朋来临，一杯清茶，几碗家常菜，显得融融其乐。总而言之，我把自己的书房，看作是我俩老有所乐，心有灵犀一点通的福地，现今来看尽管书房显小而狭窄，不能跟现今经济条件越来越好的人们相比，但对两个超越八十高龄的普通老人来说，自己能拥有这样的书房，很是心满意足了，所以我称它为幸福书房。

去年我的家庭荣获2012——2013年度上海市五好文明家庭，2014年闵行区“和美家庭”，2014年华漕镇“翰墨飘香家庭”，特别是荣获2014年上海市市民文化节百个优秀市民阅读家庭入编名录。全家人欢天喜地的选择我的幸福书房作背景，拍了张全家福留作纪念。





☆长宁区老同志为“两学一做”增添正能量

长宁区广大离退休老同志

积极开展“为‘两学一做’增添正能量”主题活动，他们以“有信念、有纪律、有品行、有作为”为内容，以“五个平台”为依托，在“学”上做带头人，在“做”上做引领者。

一是百名青年专访平台。百名青年党员专访老党员，是老党员“点对点”带教新党员的一种有效形式。全区各大口、街镇组织100余名青年党员走进离、退休党员家中，形成专访文章100余篇。

二是专题组织生活会平台。“向党说句心里话”专题组织生活会成为老同志开展“两学一做”的重要载体，又是老党员与青年党员集体交流的一个平台。全区机关事业单位69个离退休党支部，2356名老党员参加了“向党说句心里话”专题组织生活会。

三是先进典型巡讲平台。组织宣讲团，历时2个多月，深入到机关、系统、街镇宣讲16场次，受众1700余人，深受干部群众欢迎，成为长宁主题活动的又一道亮丽风景，被称之为“来自763岁（巡讲团成员年龄之和）的正能量”。

四是主题对话会平台。让不同时期入党的党员围绕“两学一做”主题，进行跨越时空的交流。在社区党校对话：原市委常委、组织部部长沈红光以“远未结束的赶考”为题，原长宁区委委书记李仁杰以“共产主义引领我的一生”为主题的报告，都吸引了众多青年党员与他们互动。在红色旧址对话：长宁拥有“中共中央上海机关”旧址、“布尔什维克”编辑部等多处红色旧址。退休党员林青领衔的工作室志愿者团队，在这些红色旧址上义务讲解红色历史，传播红色基因。在专题对话会对话：各单位组织新老党员围绕“做好‘四讲四有’党员、争做优秀

共产党员”主题召开座谈会，进行面对面真情对话。据不完全统计，活动开展以来，全区有60多位老党员走上讲坛，有235人次的老党员和青年党员共话“四讲四有”。

五是互联网+平台。建立了“长凝老干部”微信公众号，将老同志凝聚在正能量新媒体平台下。该公众号4月15日上线运行以来，已推送老同志文章近百篇，被老同志称之为“手机上的老干部之家”。（王赞）

☆虹口区退管中心积极为老同志发挥作用搭建平台

近年来，虹口区退管中心积极为退休老同志发挥作用搭建平台。

组织机关退休人员成立了理论研究小组，共同研读、讨论《上海市老年人权益保障条例》，向有关部门提供决策参考。举办“幸福老年——畅心论坛”等活动，让机关退休干部在学习研究中丰富精神世界。积极开展法律咨询活动，为退休人员依法维权提供援助与支持。（万俐俐）

☆闵行区关工办与启德学校签约共建



为进一步做好关心下一代工作，闵行区关工委办公室积极发挥“五老”作用，联手启德学校开展“同心共育、沐浴阳光”关爱青少年活动，日前，双方签约共建。

在结对共建签约仪式上，离休干部代表郑芝，区教育局关工委常务主任赵妙娟以自己参加革命、追求真理的不平凡经历，勉励青少年要接过前辈的接力棒，做有爱国之情、报国之志、建国之才、效国之行的接班人。

老干部、老教师代表还向学生代表赠书。

在共建活动中，区关工委办公室还联系了辖区某部队，将配合学校每年开展军训活动。在学生中开展党史国史、读书座谈、参观见学等主题教育活动，在学生家长中开展家风、家训、家教等方面教育活动，积极为学生健康成长营造良好环境。（闵关办）

☆嘉定区离退休干部党建园地建成开放



日前，嘉定区离退休干部党建园地建成开放。

党建园地分设党建概况、党建动态、学“习”进行时、正能量活动、支部之声等版块，系统展示了全区离退休干部党建工作情况和离退休干部的为党和人民的事业增添正能量风采。党建园地还整合了党建远程教育终端、村居管理服务平台等功能，为离退休干部党支部学习活动提供优质学习资源。（嘉讯）

☆金山区今夏高温走访慰问活动有新意

金山区委老干部局在今夏高温走访慰问活动中，通过送健康、问需求、促学习，切实把党的关怀送到136位老干部心头，同时，也把“两学一做”落实到了具体行动上。

送健康。每年“春节、五一、大暑、重阳”前，为离休干部开展“健康送到家”——五谷杂粮四季配送上门服务。

问需求。走访结束后，局班子专题听取汇报并研究，对老同志反映的出行不便、社区助餐、家政服务质量等问题及时和相关职能部门对接，尽快协助解决。



促学习。针对离休干部年龄偏大、行动不便、集中学习困难的实际，结合走访慰问开展了“送学上门”活动。局班子领导向离休干部党员介绍了区离退休干部党工委开展的“两学一做”学习教育情况，并送上“两学一做”学习材料。

通过此次走访活动，使区委老干部局每位党员干部进一步加深了对离休干部的理解，增进了对老同志的感情，增强了工作责任心。（金讯）

☆崇明区开展纪念长征胜利80周年系列活动

日前，崇明区委老干部局组织部分离退休老同志参观上海图书馆举办的纪念红军长征胜利八十周年展览。老干部们纷纷表示，不管过去多久，红军战士不屈不挠、奋斗不息的革命精神永远值得我们学习和发扬。

据悉，此次参观是崇明区老干部纪念建党胜利95周年和长征胜利80周年系列活动之一，该区已先后开展了“入党那一天”主题征文、党史知识讲座、老干部座谈会等纪念活动。（宋晓庆）



在纪念建党95周年前夕，市供销总社留守管理中心离休干部邬阿富向党组织自愿一次性缴纳了大额党费5万元。老人以这样的方式庆祝自己90岁的生日，表达一名老党员对党的一片赤诚之心。

邬阿富1927年生于浙江奉化，家庭贫穷，少年时靠放牛、做雇工等维持生计。1949年8月参加革命，曾荣立三等功。1987年离休后，继续保持共产党员先进本色。他连续10年参加社区组织的“一日捐”活动。每一次当灾害和困难发生，他也总是毫不犹豫向困难地区伸出援手。盘点他的晚年人生，我们看到的是一连串用爱心写下的温暖的数字：2008年汶川地震，捐款5000元，向党组织缴纳特殊党费1万元；青海玉树大地震，捐款2万元；甘肃舟曲泥石流，捐款2000元。2013年雅安市芦山县7级地震，捐款1万元；2014年云南省鲁甸地区地震，捐款1万元。住院治疗期间，向素不相识的困难夫妇捐款1000元。10年连续向“一日捐”活动捐款，累计10000元。他还向地区小学捐助帮困款，2010年捐助2000元，之后六年每年捐助300元-500元。他以共产党员一颗火热的爱心，让人们感受到了社会大家庭的温暖。

88岁时邬阿富曾自掏腰包，制作小卡片，发放给社区居民和公交车乘客，卡片上深情地写道：“中华好儿女，为中国梦，勤奋工作，艰苦劳动，刻苦学习，世界是你们的；人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”在他看来，共产党员是一个特殊的称号，战争年代是持枪奋战、舍生取义、一往无前的先锋战士；建国时期，是吃苦耐劳、享受在后、无私奉献的带头人；改革年代，应是义无反顾、创新争先，建设祖国的先行者。他深切感到，现在的幸福生活，是党带领全国人民用锤子、镰刀、枪杆子推翻三座大山得来的，没有共产党就没有新中国，没有今天全面建设小康社会的幸福生活。

每当回忆成长的历程，总会激起邬阿富无限的感慨和激动：“是党教育、培养了我。”他教育子女要钻研业务，努力工作，做一名对社会主义建设有用的人。在生活中，他勤俭节约，艰苦朴素，不舍得乱花一分钱。他以身作则，让子女在耳濡目染中受到良好的家庭教育，在儿女心目中牢牢地树立了共产党人的风采和形象。在他的影响下，子女关心社区，乐于做好事、做善事，赢得了居民群众的广泛赞誉。

在给市供销社总社的信



甘撒余晖满人间

中，邬阿富这样写道：“今年7月1日我已90岁，今天的快乐、美好、幸福令我不忘共产党，不忘老一辈无产阶级革命家，不忘无数中华好儿女为中华民族解放献出了宝贵生命。没有他们的付出，不会有我们今天的美好。我想感恩图报，但心有余力不足。我知道五万元钱就像大海中的一滴水，算不了什么，这是我对党的真心心意。”朴实的话语，让我们看到了一名离休干部的高风亮节。邬阿富以自己的行动诠释了人生价值和奉献精神。甘撒余晖满人间，这就是邬阿富毕生的追求。

憧 憬 秋 天

□ 吴万根

秋天，庄稼熟了，田野一片金灿灿，一望无垠；漫山遍野的苹果，红得鲜艳欲滴；山楂树上缀满了玛瑙似的红果，煞是耀眼；紫色的葡萄，圆润可爱，酷似一串串晶莹的珍珠；柿子好像一个个红灯笼，挂满了枝头……

我喜欢这绚丽灿烂的秋色。

秋天，是成熟的季节，收获的季节，欢乐的季节。

自然界是如此，人类社会也当如此。

一个人退休以后，视野比较开阔，经验相对丰富，无“官”一身轻，成了时间的“富翁”。虽然迈入了秋天，然而，这又是一个有所憧憬的季节，有所作为的季节，有所收获的季节。

1997年我离开工作岗位，至今已经19年。期间，我先后被几个单位返聘，除双休日外，每天都得上班。一些战友和邻居见我每天早出晚归，来去匆匆，总好心地劝慰：“退休了该歇息了，留一点时间给自己”、“在职时忙于工作，趁着现在走得动，快出国去玩玩”、“健康第一，别再扒分（挣钱）啦”……对大家的好心关切，我都一笑了之。

是的，这些年我确实失去了很多，特别是旅游和休息。然而在这个漫长的秋天里，我也收获了许多。

我返聘后搞的都是文字工作，这比较符合我的爱好和特长，因此，工作干得得心应手，心情十分愉悦，没有感到有什么压力，比在职时轻松得多，按时交稿就行，思想上没有任何负担，这一点我觉得挺自在，也挺满意。

因为工作需要，我“逼”着自己学会了电脑操作。好在我读小学时学过拼音，有点“老本”，虽是古稀之年，但我在很短的时间里学会了电脑操作，人脑加电脑，如虎添翼，老夫聊发少年狂，会打字，能扫描，可

上网，发邮件……这不仅给我的工作带来诸多方便，也给晚年生活带来了无穷乐趣。

退休这些年，我先后参与了《科学技术的现在与未来》、《第二春天更灿烂》、《我这样过年》、《夕阳最红—100位老人的精彩故事》、《上海改革开放实录》、《口述上海—对口援藏》等10多本书籍的编撰工作，撰写专题文章9篇，合计达数十万字，这些作品先后由上海学林出版社、上海教育出版社、上海书店出版社和上海三联书店等出版。我还利用双休日，将过去多年来发表在全国各级报刊上的上百篇散文、小小说、随笔、论文进行扫描、分类、编辑，加上有关照片，出版了个人文集，留给子孙，赠与亲朋好友，了却了自己的一份心愿。近年来，我还利用闲暇时间，有感而发，写了数十篇散文，先后刊载于一些公开或者内部的报刊上，勤奋而为，略输文采。从某种意义上说，也是预防老年痴呆症的方法之一哩。

实践使我真切地体会到：有规律的工作和生活，有益于身心健康。我白天工作，晚上读书看报，有时也看看电视，22点左右睡觉，清晨5时起床，中午午休1小时。每天上班除乘坐公共汽车外，来回路上快步行走3000多步，微微出点汗，这对我的健康大有裨益。我虽年届耄耋，但精神矍铄，思维清晰，步履轻捷，一年四季几乎不患感冒，也极少上医院看病，一点儿也看不出老态龙钟的样子，这正应了“流水不腐，户枢不蠹”那句成语了。

由此我说，人生的秋天，是美丽的，更是灿烂的，值得憧憬，值得珍惜。真像一首歌唱的：“最美不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟到的爱……”

习近平总书记在庆祝建党95周年大会上的重要讲话，再次强调了文化自信，并指出“文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信。”坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信，说到底是要坚定文化自信。这“三个更”，点明了文化自信与道路自信、理论自信、制度自信之间的关系。文化自信是最基本的自信，是其他各种自信的基础。

认真学习总书记提出的文化自信的“三个更”，我感到，应该首先明确“文化”的内涵是什么。它并不仅仅只是读书识字的“学文化”和唱歌跳舞的“文化娱乐”。这里的“文化”有深厚的历史积淀和丰富的内容，包含三个层次的涵义。第一个层次是中华优秀传统文化。中华民族五千年文明史，留给我们极其丰富的优秀文化传统。从诸子百家到二十四史，在浩如烟海的经史子集中，不论是个人的修身养性，还是齐家治国平天下的理论和实践，是极其珍贵的精神财富。这种传统文化，是中华民族几千年来团结统一的根基。在今天，仍然应该传承和借鉴。第二个层次是革命文化。1917年，俄国十月革命一声炮响，给我们送来了马克思主义。马克思主义和我国的新文化运动，尤其是开始登上政治舞台的中国工人运动相结合，催生

了中国共产党。科学社会主义理论，马克思主义哲学思想，以及政治经济学原理，武装了共产党人和其他先进分子的头脑。马克思主义中国化的

结晶是毛泽东思想，这是革命文化的核心内涵。在马克思主义、毛泽东思想的指引下，在中国共产党的领导下，中国取得了民主革命的胜利，并进入社会主义建设时期。第三个层次是创新文化。上世纪70年代后期，中国进入了改革开放的历史新阶段，开始了建设中国特色社会主义的新征程。邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，以及党的“十八大”以来的社会主义核心价值观，“四个全面”的治国理政总方略，经济社会发展的“五大理念”等等，构成了新的历史条件下的创新文化。这是马克思主义中国化、民族化、时代化、大众化的创新成果。传统文化、革命文化、创新文化等三个层次，既是历史传承，又不断与时俱进。建立在这一基础上的文化自信，就必然具有“更基础、更广泛、更深厚”的本质属性。道路自信是对前进途径的自信，理论自信是对行动指南的自信，制度自信是对法治保障的自信，而文化自信是世界观、人生观、价值观的反映，是见识、道德、品格的体现，



文化自信 是最基本的自信

□ 孟自黄

它贯穿于人的一切言行之中，无处不在，无时不有。因此文化自信是一切自信的基础，其作用是长期的、广泛的、深厚的。

文化自信，是一个民族的精、气、神所在，是民族精神的体现，是民族自尊的前提，是民族凝聚力的源泉，是国家软实力的重要组成部分。国际上的“敌对势力”是客观存在的，他们亡我之心不死。人类历史上，“敌对势力”没有动用一枪一炮，第一个社会主义国家苏联在一夜之间就轰然解体，这是一个警示。文化自信是应对外来文化冲击与侵蚀的核心力量，坚定文化自信是抵御敌对势力文化渗透的铜墙铁壁。



与时俱进，利用网络充分释放正能量

□ 庄关通

过去，开口，动笔，才能宣传，如今互联网时代，上网，按键盘，发博文，传播速度之快，影响范围之广，不知要比演讲、登文章厉害多少倍！因此，我就考虑，要让我关爱青少年的心声，通过网络，更快更广地传播出去。我读过8年师范，学的是中文专业，动嘴和动笔是我“寸有所长”的“长”。我利用这个“长”，在关工活动中积极释放正能量。

2011年2月，我在光明网开了博客，网名“舟子放歌”；2013年10月，我在“老小孩”网站开了博客，网名“老舟子新放歌”。在光明网，我是“名博”之一，已发博文865篇，到2015年6月，点击阅读的已经超过一百万人次；在“老小孩”网站，我已发博文332篇。

这些博文中，至少有160多篇的内容直接涉及关爱青少年健康成长。我以博文宣传德育为首，宣传陶行知的教育理念，宣传好读书、读好书。同时，我介绍自己的家庭教育经验。我还专门以一些博文宣传关工工作，光明网上我的第8篇博文就是褒扬关工委工作的（2011年3月3日《精神可嘉的社会教育执教者》，有1500多人次点击阅读），我在这篇里强调：关心下一代工作的志愿者，已经成为对青少年实施社会教育的出色的教师。文章中，我还概括了我的学习榜样赵戈、李仁杰等五名“关工”先进工作

者的事迹。

我并不满足博文发在网上，而争取一文多用，利用博文编印了关于家庭教育、学习语文、读书体会的文本13本，100多万字，自费印制1750册，免费送给有需要的家庭、关工志愿者、中小学教师，都很受欢迎。有些网友想得到这种文本，我就以挂号邮件寄出。这些博文中，已有15篇被报纸和杂志采用。

我在关工方面得到了各级关工委、各级组织的肯定，获得许多荣誉。有记者曾问我，为什么能这样？我的回答很简单：“我是教师，要坚持为人师表；我是党员，要发挥模范作用。”我出生于一个农民家庭，父母亲不识字，是党和政府培养教育了我：解放后，培养我成为吴江县第一名少年儿童先锋队的大队长；工作后，培养我成为特级教师。所以，别说我应该有教师的担当、党员的担当、长辈的担当，单单是为着感恩，我也必须以己之长来关爱下一代。

祖国的伟大复兴，要靠我们的下一代去出色完成。眼下，我应当继续向各位老同志学习。在关工队伍中，我还是年轻的，这次参加区关工委巡讲活动的9位老同志，合计年龄736岁，平均年龄81.7岁，我还是小弟弟，当然要向大哥大姐们学习，我必须一如既往地关心下一代而勤奋工作。

一个“红小鬼”的长征之路

□ 李 萍



八十年前的那场举世震惊的伟大长征，对于中国革命来说，是一个伟大的转折；对于参加长征的红军来说，是一场伟大的历练，她锻造了这支队伍红心向党，意志坚定，百折不挠，团结奋斗，勇往直前的崇高军魂。我的父亲李文模，是军队系统离休干部，今年已91岁了，他当年就是这个队伍中的一名“红小鬼”，他在长征中的几段艰难经历，从一个侧面生动地反映了那场伟大的“苦难行军”。

强渡大渡河

父亲李文模，1925年出生于四川阆中的一个赤贫家庭。1934年冬，红军打到阆中，建立了苏维埃政权。1935年2月，年仅10岁的父亲就参加了红军儿童团；5月，就随着红军战略转移，开始了两万五千里长征。因为他年纪小，但人很机灵，领导就将他留在队部做勤务工作，后来他穿上了小军装，成了一名“红小

鬼”。他每天跟随部队行军，会碰到不少困难，很多红军战士都手把手地帮他克服困难，给他讲革命的道理，父亲走得就更有劲头了。

不久，父亲随部队来到了大渡河。大渡河，是红军长征途中的一道天险，两岸山势险峻，河面宽达三百米，水流湍急，浊浪滔滔，河上有粗大的铁索桥，桥面铺着长短不一的木板。父亲随部队到达大渡河时，红军已经控制了两岸阵地，但敌人还在调动力量反扑，远处还传来激烈的枪炮声。部队须紧张快速地通过大渡河。由于桥面晃动，涛声震天，风大浪急，木板间隙又大，过桥仍十分危险，有的战士稍不小心，就会滑落下去，被河水卷走。父亲望着河水，心中很是忐忑。这时，区委书记淳家琴就招呼了两个大个子红军带他过河。这两个战士有办法，他们解开绑腿布，接起来，一头拴在父亲的腰上，一头缠在自己

的手腕上，一边一个，牵着我父亲，踩着木板过河。到达河中心时，桥的摇晃幅度更大，父亲个子小，一脚踏空，直往下掉。幸亏两个红军战士，紧紧拉住绑腿布，把他拽上来了，然后又几乎是拎着他，走过了铁索桥。过桥以后，那两个红军战士把他交给区委书记后，自己又去追赶队伍了。红军大哥哥的无私帮助，使父亲越过了长征路上第一道天险，而红军队伍中那种团结互助，生死相依，勇往直前的精神，给了父亲极大的鼓舞，使得他跟随红军队伍干革命的意志，更加坚定了。

翻越夹金山

1935年秋，父亲随着红军开始翻越的第一座雪山，就是夹金山。这座山，海拔四千多米，山势险要，人迹罕至，终年积雪不化。当地民谣称：“夹金山，夹金山，鸟儿飞不过，人儿不可攀，要想翻过山，除非是

神仙。”国民党军队就在山下围追堵截，妄图把红军困死在山上。

面对雪山，小小年纪的父亲，已经不害怕了，他知道，跟着红军的队伍走，就是跟着革命的理想走，再苦再累也有希望。所以，他和红军大哥哥们一样，挺着胸，迈着步，不畏艰险，一步一步地向雪山深处走去。越往上走，雪积得越深，每一步，都深陷在积雪中。父亲一脚下去，雪会没到大腿的根部，他就踩着前面红军大哥哥的脚印走，还稍微省力一点。雪山风光，蓝天白云，但大家无心赏景，坚持前行。高山缺氧，空气稀薄，每迈一步都要费很大的力气。身上的单衣，已不能御寒，人们头晕目眩，走得摇摇晃晃，有的战士身子一歪，就淹没在雪中，再也没有力气起来了。父亲一路上看到了太多红军战士的牺牲，他十分悲愤，自己也走得头昏脑胀，突然，脚下一滑，就跌进了雪堆里，他想挣扎，想呼喊，但嘴巴里却发不出声音。走在他后面的一个红军战士，本没有发现他的失踪，只是看到石岩边的一个雪堆里，有个东西在动，就爬下去扒开雪堆，正好把父亲挖了出来；然后，又拉着他走上山去。就这样，父亲第二次获救，并在红军大哥哥的救助下，走过了夹金山，闯过了长征路上

的第二道天险。下山时，省力多了，红军战士们都唱起了山歌，山上的松涛都在为他们“哗哗”地鼓掌呢！

过松潘草地

1936年7月，父亲他们过了噶曲河，就进入了四川高原的松潘草地。这个草地，是个水滩纵横，阴雾迷蒙，瘴气弥漫，一望无边的水草地，看似平坦，实际上处处有陷阱，一不小心，就会陷进去，难以自拔。父亲学着红军大哥哥的样子踩着草墩，用木棍丈量着前进。草地上，风云变幻，一会儿阳光肆虐，一会儿又漫天大雪，有一次，还下了冰雹。大家风餐露宿，团结一致，斗志高昂，没有人叫苦叫累。

在草地里，最大的困难是粮食问题。因为草地很大，四周渺无人烟，走了几天，大家所带的干粮都吃完了。父亲学着红军大哥哥的样子，也吃过草根，嚼过树叶，喝过马尿。后来，因为有人误食草叶中毒牺牲，他就不敢吃了。但肚子依然很饿。父亲想起了他在家乡打土豪时分到的一根牛皮带和一双牛皮鞋，他一路走来，都舍不得丢掉。这时，他把皮带和皮鞋拿出来，撬下了皮鞋的鞋底，和牛皮带一起放在火上慢慢地烤。这要十分小心，烤久了，就会焦，不能吃了。父亲把牛皮烤软

化了，用小刀切成一小条一小条的，放在干粮袋里，饿的时候，就拿出一条放在嘴里，慢慢地嚼，慢慢地溶解，一小条可以吃一天，到宿营地时，再把残渣咽下去。在此期间，他还想办法获得其它可吃的食物。有一次，他在草地臭水沟里，抓到了两条泥鳅，放到嘴里，慢慢地嚼，然后吞下去，这在当时就是难得的“美味”了。父亲主要靠着那一条牛皮带和皮鞋，闯过了长征路上的第三道天险，增强了艰苦奋斗、百折不挠、迎难而上的斗争意志，随红军队伍胜利地走出了茫茫草地。

父亲的一生，战斗频繁，经历曲折，战功卓著，但他不忘初心，最惦念的还是长征。晚年的父亲，常常回忆起长征的岁月。他爱看长征的影视，爱讲长征的故事，爱读长征的书籍。每当说到长征，他的眼睛里都会闪现着异样的光芒。他说：“是长征教会我懂得了什么是红心向党，彻底革命的崇高理想；什么是官兵一致，团结奋斗的精神品格；什么是艰苦卓绝，百折不挠的斗争意志。长征使我成为了一个真正的革命战士！”如今，他躺在病榻上，还在以顽强的毅力与病魔作斗争。他语重心长地嘱咐我们：“中国革命的胜利来之不易呀！长征精神是我们的传家之宝！”

“六合院”里冲浪忙

——记松江区“六合院”网宣小组

□ 松江区委老干部局政治待遇科

“老谢，你看我手机拍的这张照片，美图一下，再配上我的文字，发到朋友圈，肯定被点赞。”几位老同志凑到一起，扶着眼镜，“刷”着手机屏，不一会儿喝彩声此起彼伏：“哎呀，有点赞了”，“一下就10个赞了”，“快看，朱嘉怡小朋友给我点赞了，哈哈”。

这是松江区离退休干部“六合院”网宣小组的老同志们学习使用智能手机的情景。每周一次，雷打不动。

根据市委老干部局要求，松江区委老干部局和区关工办组织全区离退休干部积极开展“学智能手机，做网宣达人”的网宣活动，在国内主要媒体网站和移动网络平台上展示风采，传递满满正能量。

扬帆启程先造船

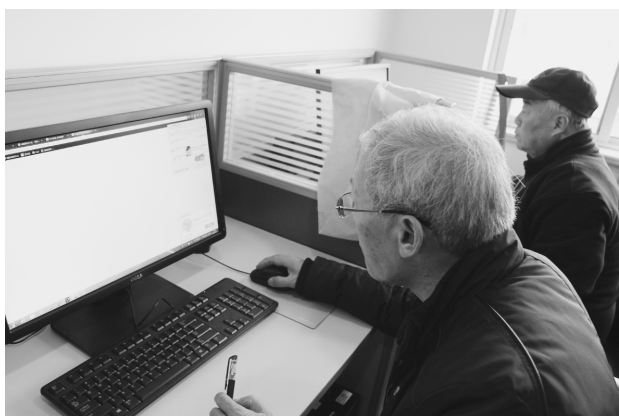
工欲善其事必先利其器。为配合网宣小组活动，区关工办积极为老干部们创设上网条件：开设网宣活动专用教室，全Wi-Fi覆盖，老同志们可自由使用专用电脑或手机上网。

如果说拥有完备的上网条件为网宣小组搭好了船架，那么让各位老同志熟练掌握互联网技能、各擅其长则是网宣活动开展的保障。专门请来上海老小孩网站的两位老师进行辅导教学，每周老干部局安排领队辅导学



习，同时帮助老同志们各展所长，建立互助教学模式。让最早在网站发表博客的谢国良老师指导大家学会博客注册和发布技巧；让老干部大学电脑班的严景贤老师教授大家用美图软件做艺术照片；让最先学会彩视软件的陈良保老师向其他学员传授学习技能和使用方法。每学习一项新技能，老同志们都要勤加钻研争当老师；当了老师后，又要认真准备授人以渔。

区委老干部局先后帮助网宣小组建起了“六合院微信群”、“松江老青网上行微信群”，让老同志们以此为“大本营”，交流研讨宣传内容，不断提高老同志参与网宣活动的自觉性和积极性。待老同志学有所成后，又鼓励他们将自己对生活的热爱和学习的热情转化为文字图片，创作成微作品上传到微信、微博、博客和网站上，为党和人民的事业增添正能量，实现网宣活动的积极意义。



老骥伏枥始起航

兴趣是最好的老师。网宣小组的老同志们通过网宣活动相识相知，互为老师，互为朋友。

老同志们兴趣爱好广泛，摄影、旅游、健身样样在行，业余时间经常带着相机去采风。自从加入网宣小组后，每次活动结束后，他们都会以文字、相片、音乐相册的形式记录下生活点滴。他们用深情的笔墨记录下身边的好人好事，为他们点赞；用精彩的画面拍摄下松江建设的新貌新颜，为松江的发展点赞。

他们晒幸福、展风采、聚能量。小组成员有的围绕社会热点、焦点问题，以积极的心态、客观的分析，撰写深度评论；有的感悟美好生活，抒发生活体验，点赞祖国发展；有的结合亲身经历，记录中国故事，参与网络讨论，传播正能量、唱响正气歌。

网宣活动开展至今定期学习已达20余次，每周在老小孩网站发布博客人均有3篇之多，精选原创博客上市局达15篇，录用发布稿件达5篇。小组成员陈良保的《坚持“五学”不断增添正能量》被《上海老干部工作》刊用，让更多的人了解了正能量活动。

长风破浪互联网

一位老同志就是一面旗帜，一个点赞就是一份力量，在网络这块宣传新阵地上，老同志依然可以为党和国家的事业奉献余热。

“六合院”网宣小组成立后，老同志们积极参加老干部与团员青年共建活动，他们把“互联网+结对宣传”作为新载体，利用互联网平台“老青结对”，关心下一代成长进步。他们以丰富的人生经验和昂扬的革命情怀向青少年传递传统美德和不断向上的精神力量，带动广大青少年共同谱写网络正能量。正如一位老同志所说，“我们的宣传阵地，已不是纸质文件、简报独领风骚，而是网站扛起了大梁。退休后的信息渠道虽然变窄了，然而互联网却让我们的视野更开阔、信息更丰富，发挥余热的舞台更广阔。”

莫道夕阳近黄昏，且看霞天缀彩云。“六合院”网宣小组老同志利用网络平台讲好中国故事、上海故事和松江故事，使网络成为弘扬传统美德、传播正能量的有效途径。他们还在不懈努力，在离退休干部老有所为的新舞台上续写美好新章！



长征中的小故事

□ 华强 薛海玲 整理编写

十送红军

“于都河畔送红军，长忆军民鱼水情”，当时于都河上本没有桥，听说红军要过河，沿岸的百姓将自己所有能用来搭桥的家当都捐献出来。县城里店铺和祠堂大屋的门板，几乎都卸下来铺在了浮桥上。一些居民甚至将家里的房子拆掉，把木材送给红军。一位姓曾的老大爷，连准备用来做棺木的寿材也拿来了。红军的一名连长过意不去，执意不收，曾大爷还发了火，冲连长嚷道：“你是不是嫌我的木材不好？”于都人民就是这样在仅仅4天时间里，在于都县30公里的于都河面上架设了5座浮桥。

天黑了，这是一个离别的时刻。从下午起，红军官兵就开始打扫借宿的老乡家的院子，把水缸里挑满水。一对夫妻仅仅见了一面就要分手，女人哭着说了一句话：“胜利了，就回来。”此刻，红1军团2师4团政委杨成武在送行的人群中发现了他的房东。这位60多岁

的老人把自己的3个儿子都送进了红军，其中2个儿子已经牺牲，她来到于都河边是想再看一眼她唯一还活着的儿子。于都河挤满了红军，天色越来越暗，杨成武走到大娘身边，大娘一把抱住他，塞给他一个白布包，布包里面是2个还热着的红薯。杨成武把红薯收下，说了句“我们很快就会回来”，然后带领部队上了于都河上的木桥。

担架上的“阴谋”

1934年12月3日，中央红军在渡过湘江之后进入西延山区，这里西接贵州高原，地势险峻，道路崎岖，山地绵延数百里。

毛泽东因恶性疟疾缠身而坐担架行军，王稼祥因受伤也坐担架行军，两人的担架经常会碰到一起。张闻天骑马，可以放慢速度加入他们的谈话。他们三人不仅走在一起，而且宿营也在一起，一有时间、有机会、有条件，他们就交换意见，讨论问题。

王稼祥发表自己的意见：“目前形势已非常危急，如果再让李德这样瞎指挥下去，红军就不行了！要挽救这种局面，必须纠正军事指挥

上的错误，采取果断措施，把博古和李德‘轰’下台。”毛泽东十分赞同，担心地问：“你看行吗？支持我们看法的人有多少？”王稼祥很有信心地说：“必须在最近时间召开一次中央会议，讨论和总结当前军事路线问题，把李德等人‘轰’下台去。”毛泽东望着眼前这位知音，十分高兴：“好啊，我很赞成。”毛泽东要王稼祥多找一些人商量商量。

他们在一起的谈话，被美国作家哈里森·索尔兹伯里幽默地形容为“担架上的‘阴谋’”。这样，以毛泽东为核心的担架上“三人团”便在长征路上形成了。湘江血战后，这个担架上的“三





人团”开始向中央最高“三人团”发起挑战，打出的旗帜是：讨论失败原因。并由此引出对红军长征前进方向的讨论。

彝海结盟

中央红军在渡过金沙江后，进入彝族区。工兵连和侦察连担任前卫，率先向彝族区进发。工兵连遭到袭击。原来，工兵连由于修路架桥，和侦察连拉开了距离。当他们走到一个山谷时，突然山上响起了号角声，不知道从哪里一下冒出许多彝民，还没有明白怎么回事，就被围在了中间。连长王耀南、指导员罗荣和战士们不停地向彝民解释，可彝民一句也听不懂，还是“呜呼呜呼”一个劲叫喊，越聚越多。不一会儿，几个彝民一组围住一个红军战士，开始抢他的武器，甚至连他的衣服也被扒了个精光。战士们急红了眼，“哗啦”一声拉开枪栓，准备还击。连长、指导员也被抢走了衣服，光着身子大声喊：

“不准开枪，谁开枪就是违犯党的政策……。”

正在相持不下的时候，前面山谷几匹骡马奔驰而来。一位年纪50多岁，脸色微褐的人下马走了过来。通司一见，告诉萧华：这是当地彝民沽基家族首领小叶丹的四叔。

有了头人，便好说话。根据彝民讲义气的特点，萧华告诉他，红军的刘司令率大队人马北征，路过贵地，愿意和彝民首领结拜为兄弟。小叶丹的四叔开始还对红军的话半信半疑，后来见红军果然纪律严明，打不还手，骂不还口，便一口答应去联系此事。谈判顺利地获得了成功。

见面的地点在彝家海子边。小叶丹等人来到时，刘伯承已在这里等候。一见小叶丹，他非常高兴地迎了上去。小叶丹连忙取下头上的帕子，准备叩头行礼。刘伯承一把上前扶住，不让他行此大礼。两人在海子边坐定，开始了亲切、诚挚的交

谈。小叶丹解释说：“今天在后面打你们的不是我，是罗洪家。听说你们要打刘文辉，主张彝汉平等，我愿与司令员结义为兄弟。”刘伯承说：“那些欺压彝民的汉人，也是红军的敌人，我们结义是为了反对共同的敌人。”

结盟仪式按彝家的规矩简单而庄重：一位彝民拿来鸡，将鸡血滴在碗里，清水立即变成了殷红色的“鸡血酒”。准备妥贴之后，刘伯承和小叶丹虔诚地并排跪下。面对着蔚蓝的天空和清澈的池水，刘伯承高高地举起大碗，大声发出誓言：“上有天，下有地，我刘伯承与小叶丹今天在海子边结义为兄弟，如有反复，天诛地灭。”说罢，将“血酒”一饮而尽。小叶丹也将碗举过头顶，发誓：“我小叶丹今日与刘司令结义为兄弟，以后如有反复，同此鸡一样的死。”说罢，也一饮而尽。“瓦瓦苦！瓦瓦苦！”彝民们立即欢呼起来。

刘伯承与小叶丹“彝海结盟”成为红军长征史上的千秋佳话，给奇迹般的万里长征增添了光彩的一笔。小叶丹，这个淳朴的汉子忠实地执行了刘伯承的嘱托，他把彝民组织起来，领导着这支武装一直在彝族地区开展反对国民党军阀统治的斗争达5年之久，1942年6月不幸被捕牺牲。

长征路上的饥饿与疾病

□ 李与亮

红军遇到了自诞生以来所经历的最困难的一段路程。

饥饿每日都在吞噬着这两支历尽苦难，刚刚走到一起来的红军队伍。其中的一支已经走了一万八千里，他们依然处在生存与死亡的十字路口。

松潘一带的藏族僧俗上层和普通老百姓被强行“坚壁清野”，他们接到了迄今为止最为严厉的禁令：有偷运粮食到苏区者处死刑；藏民有参加红军、供应乌拉者以通敌论罪。大大小小的喇嘛庙里都藏有充足的粮食，但是红军总部做了严格的规定，藏民的宗教场所，一律不准入内。各部队将仅能找到的一点青稞统一分配，有些部队一天只能吃一顿青稞糊糊。为了生存下去，红军几乎把可以咬得动的东西都作为食物填进肚内：风干了的牛皮，腐烂了的死马，野菜，野蘑菇……

疾病开始流行。

因误食了毒蘑菇而发生的死亡不断出现。

出现了逃兵。

部队减员迅速。仅就不担负战斗任务的一军团直属队来看，在从懋功到毛儿盖的行军途中，十八天就减员一百二十人，占全队总人数的十分之一。

毛泽东也在挨饿。他的头发显得更长更蓬乱，脸也更黑更瘦了。

警卫班觉得应该让毛主席吃得好一点，就背着他，偷偷进了一座金碧辉煌的喇嘛庙。在一间堆放杂物的平房里，警卫员王七九意外地发现了一副腊羊架子，几个警卫员高兴地把它拿了回来，想给毛主席改善一下

伙食。大家正在兴致勃勃地商量着怎样收拾腊羊架子的时候，毛泽东进来了。他问明情况后，立刻把脸沉了下来，严厉地对王七九说：“原来是你违反了群众纪律，在什么地方拿的，还送到什么地方去！”

警卫员们看到毛泽东生了气，都把头低了下来。

“快去！”毛泽东又说了一声，不过声音缓和了一点。

“是！”王七九红着脸答应了一声，立即跑出门去。

毛泽东看着警卫战士们，语重心长地说：“我说过多少遍了，要你们严守纪律。这里是少数民族地区，群众不了解我们，再加上敌人的反动宣传，见了我们，都躲起来了。要让群众真正了解我们，就得靠我们自己的行动，行动是最好的宣传。你们的心情我知道，想让我吃好一些，可是现在全军都在挨饿，你们想过没有？”毛泽东说着，看了看门外。远处的草滩上，两个一群三个一伙的红军战士正佝偻着腰，在地上专心地捡着野蘑菇，毛泽东看着他们，双眉习惯地微蹙了起来，默默地点上了一支烟。

贺子珍梦见小弟弟贺敏仁被五花大绑着，向自己投来了求救的目光。

“不要杀他！不要杀他……”

贺子珍大声喊着，向弟弟扑去。

她被噩梦惊醒了。

小弟弟贺敏仁真的被枪毙了，这不是梦。

住在干部休养连里的贺子珍是前几天才得知弟弟被杀的消息的。

贺敏仁还是个十二三岁的孩子的时候，

就跟着大哥贺敏学、姐姐贺子珍一起在家乡参加了革命。中央红军长征时，在一个团里当号兵。来到藏区后，饿得实在受不了，就和几个战士一起偷偷进了一座喇嘛庙，想找点吃的。吃的没有找到，倒发现了一些银元和铜板。因为有纪律，谁也没敢动。贺敏仁自恃是贺子珍的弟弟，毛泽东又是三军统帅，便悄悄地拿了一些，想用来换些吃的。就在他拿银元的时候，被别的战士发现了，报告了团部。

贺敏仁被处决的那天，大呼冤枉：“我只拿了百十个铜板，没有拿银元，一百多个，不是一千……”

枪声还是响了。

十八岁的贺敏仁死在了雪山脚……

贺子珍悄悄地哭了几个晚上，擦干了泪水，又默默地踏上了征途。

她没有把这个消息告诉毛泽东。她已经见过了太多的鲜血。

心急如焚的毛泽东又一次来到了周恩来的住处。

周恩来发高烧已经是第三天了。从芦花往毛儿盖的途中，他就感到了不舒服。大前天一到毛儿盖，就突然发起了高烧，一量体温，三十九度多，医生以为是疟疾，当晚就服了药，可是第二天体温更高。毛泽东听说有一个外号叫“戴胡子”的医生，医术也很不错，立即要卫生部发电报把他找来。“戴胡子”接到电报后马上赶来了。经与李治、王斌两位医生会诊后，确诊为肝脓疡。这是种死亡率极高的怪病。邓颖超从卫生部借来的一本医书上看到，得了这种病的一百个人里只能活下来一个。最有效的治疗方法是立即手术和引流，但毛儿盖没有条件，只好用冰块敷，再靠吃药消炎。

毛泽东进屋的时候，医生刚走，邓颖超

正在用冰块给周恩来敷腹部。

看见毛泽东，周恩来用肘支着身子坐起来。

毛泽东赶忙向他摆摆手，说：“别动别动！躺着！”说着走到床前，用手摸了摸周恩来的额头，皱着眉说，“还有点烫手。”

邓颖超说：“三十八度多，下来了一点。”

毛泽东对邓颖超说：“你也要注意自己，你也是个病号。”

邓颖超笑了笑：“我一进贵州就好多了，二次离开遵义后，就扔掉了担架。”

毛泽东打趣道：“这么说，坐轿子行军的，你应该算一个啰！”

“坐轿子……”邓颖超一时没有回过味来。

毛泽东说：“有人散布说，中央的大官都是坐轿子行军，大官的老婆也坐轿子。”

邓颖超看到毛泽东进门时脸上的笑容消失了。很显然，他不是在做笑。

毛泽东双眉微蹙，眼望着门外的什么地方，慢慢地说：“我们这里没有大官，也没有轿子。”

周恩来插了一句：“长征开始时有过一顶轿子，是给傅连璋大夫坐的，他不会骑马。过湘江以前就扔掉了。”“坐轿子的不是中央的大官，却是个大知识分子。”说着，毛泽东又看着周恩来胸口上敷的冰块，说：“应该让那些人来看一看，这就是中央的大官！”说着，向邓颖超打了个招呼，走出了屋子。

天凉了，迎面吹来的风里已经有了寒意。可是，十万之众的红军还聚集在这里，毛泽东抬起头来，捋了捋被风吹到额上的头发，把目光投向了草地的方向……



长征途中的妇女独立师

□ 李涛

在所有参加过长征的女红军中，最为奇特的就是红四方面军中那支我军唯一的女性作战部队——妇女独立师。

这支由清一色女性组成的部队于1935年2月底在四川旺苍县王庙街整编成立，全师编制2500多人，下辖两个团。

师长张琴秋是我军历史上少有的女将领。她能征善战、攻坚克难，领导队伍单独行动或配合主力部队进行了大大小小数十次战斗。不论我军还是敌军，谁也不敢小瞧这支娘子军。

1935年3月29日凌晨，红四方面军第1梯队渡过长江，向敌两翼和纵深发展。妇女独立师第1团编入第2梯队渡江。4月3日，攻占剑阁，第1团担负起守城阻援任务。剑阁县是“一夫当关、万夫莫开”的剑门关所在地，由川军田頌尧一个旅驻防。县城虽被红军攻克，敌军也被打得溃不成军，但敌人不甘心失败，援军正在赶来。针对敌情，张琴秋命令部队稳扎稳打、以逸待劳，等敌军贴近后再进行打击。增援而来的敌军本来就斗志不高，还没站稳，就被占据了有利地形的红军打得无力还击。

战事胶着时，女红军

开始战场喊话，发动心理攻势。原以为守城的是红军主力的敌军一听，顿时来了劲，叫嚣着：“原来尽是些婆娘！冲上去！哪个逮到哪个领回去！”他们哪里晓得，这些“婆娘”可不简单，打起仗来沉着勇猛，不但他们一个都带不走，反而在激战两昼夜后全军覆没。第1团俘获包括该旅旅长在内的百余人，还缴获不少枪支弹药。

独立师第2团在渡江战役中虽然没有担负正面进攻，但她们的任务同样艰巨——将从陕南战役前线撤下来的1200名伤员从旺苍坝、庙儿湾两地徒步送到近百里外的苍溪县永宁铺兵站。

前往永宁铺要翻山越岭、趟河过涧，路途十分艰难。执行运送任务的2团战士李秀英后来回忆说：“先头部队强登西岸，工兵迅速在江上架起了临时的竹扎便桥，这便桥就成为我们转送伤员的必经之路。由于大批战斗部队穿行及敌人炮火的轰击，桥面多处损坏，有不少窟窿，稍不注意，就有掉入急流被冲走的危险……”

跑过晃动的浮桥还不算最艰难。为了保证伤员的安全并减轻其痛苦，女红军抬担架过河时需将伤

员举过头顶，上土坡时前面的女战士要跪在地上，用手指抠住路面往上爬。很快，女战士的膝盖、臂肘、手指就磨破了，殷红的鲜血淌在土路上。有的女战士为保护伤员甚至献出了宝贵的生命。经过一天一夜的长途跋涉，第2团官兵终于圆满完成了转移伤员的任务。

红四方面军长征途中主要转战于川康边少数民族地区。这些地区宗教盛行，民族矛盾和阶级矛盾都十分尖锐。由于国民党政府实施反动的民族政策，造成各民族之间的严重对立与隔阂，激化了民族矛盾，使少数民族对汉族充满疑惧，尤其是对汉人的军队更是痛恨之极。虽然红军尽自己所能，尊重当地风俗，宣传我党我军的政策，希望得到当地群众的信任，但是收效甚微。掉队或落单的红军常常会被冷枪杀死，女红军就更惨。一次，一位女战士掉了队。大家找到她时，她全身上下被割了上百刀，从头到脚已没有一块完整的皮肤，除了一息尚存，完全就是一堆血肉模糊的人形。

驻党坝期间，当地一座寺庙内有500多人的喇嘛武装，表面上与红军和平相处，暗地里却时不时向红军放冷枪。就连在庙

外野地摘野菜的妇女独立师的战士，也被他们开枪射杀。

忍无可忍的妇女独立师官兵们坚决请战，而张国焘的侍卫何福圣则开玩笑说道：“让你们上去打，我们这帮男子汉大丈夫的脸真没地方放了。”张琴秋鼓起眼睛吼道：“敢看不起我们女红军？我叫这帮大姑娘把你扔到河里去！”

在得到上级批准后，师里立刻进行了周密的筹划部署。一天晚上，女红军们借着夜色开始行动，将堑壕一直挖到喇嘛庙前。天亮后，她们在堑壕里隐蔽前进。随后，运动到喇嘛庙正面的女战士发起佯攻。敌人先是从围墙眼里还击，十几分钟后突然打开庙门冲了出来，可刚一露头就陷入女红军的火力封锁。这时，隐蔽在寺庙后山上的红军女战士冲了出来。居高临下和前后夹击的战术，顿使敌人只有招架之功没有还手之力。女战士们趁势攻进庙门。敌人见状，想放火烧庙，企图趁乱突围。红军一边救

火，一边抓俘虏。两个小时后，战斗胜利结束。

此役，妇女独立师打出了气势和威风，战果颇丰，缴获了600多支枪、50000多公斤粮食，300多头牛、马、羊，还有大批砖茶、酥油和盐巴，让大家心服口服，直竖大拇指！

经过长征，妇女独立师出现了较大幅度的减员。1936年，该师整编为妇女抗日先锋团。当年10月，未及休整的她们又随红四方面军总部踏上了艰辛的西征路。西路军失败后，我军再也没有组建过女性作战部队。张琴秋师长和她的部队以无可替代的唯一女性作战部队载入了我军战斗史册。



编者按：为学习宣传《上海市老年人权益保障条例》，促进家庭、单位、社区、党委和政府工作部门“四位一体”服务管理体系健全和完善，市委老干部局开展了“敬老爱老助老”主题活动。一批孝老爱亲、长幼融洽的和谐家庭脱颖而出。我们选取了部分孝亲敬老的典型事迹，为好儿女、好媳妇、好女婿、好孙女们点个大大的赞！

好女儿高胜英

离休干部高世传，1923年3月出生在山东，抗战时期参加革命，侦察兵出身，在战争中一只眼睛被炮弹弹片炸伤失明。高世传共有1子3女，高胜英是其大女儿。

1960年开始，高世传生肺病开刀，之后“文革”开始，年仅6岁的高胜英亲眼目睹父亲趴在浴缸吐血，她立志自己长大后一定照顾好父亲。之后高世传健康情况一直欠佳，1999年，76岁的高世传因哮喘等病入住上海海员医院治疗。高胜英在工作的同时，既要照顾自己的家庭，还要兼顾父亲的治疗。父亲的病情一直不见起色，她看在眼里急在心中。她带父亲遍访上海民间杏林名医，探访各大医院专家，确认治疗方案和借鉴饮食护理注意事项。当时专家推荐了很多进口药，都是由她自费承担。病情终于得到了控制，这样一直坚持了3年时间，2002年，高世传79岁，在医生指导下开始用无创呼吸机、家庭雾化机、制氧机，她从来没有计较过子女的分工和各类仪器的花费，第一时间为父亲准备好各类仪器，并仔细学习仪器使用方法。2004年，高世传81岁，因肠癌在华山医院开刀，化疗后需要中医治疗。每周一早上4点她赶到医院排队挂号，以后再返回家中接父亲到医院就诊。2012年，高世传气管切开，需要长期住院靠呼吸机辅助呼吸，她推辞了一切外面的工作和邀请，全身心照顾卧床、生活完全不能自理的父亲，在华山医院抢救的20天时间，她寸步不离病房，日日夜夜护理，把父亲从死亡线上拉回来。

高胜英把父亲的健康当作自己的工作，



一切从头开始，勤思好学，不断汲取医疗护理知识。她从基础护理做起，掌握了监护仪、呼吸机、吸痰器的使用方法及指标监测，学会观察病情变化，出现细微反应及时和医生沟通，打破了有创呼吸机病人最长3年生命时间的医疗“极限”，创造了奇迹。

经过了无数次的抢救和无数次的病危通知书，高世传在心理上潜移默化发生了变化。高胜英耐心地给予疏导，让父亲保持心情愉悦、配合治疗。她和哥哥、妹妹配合分工，她白天照顾公婆和家庭的具体事宜，晚上在医院陪夜，父亲卧床的5年时间，她和衣而卧，每隔2个小时给父亲翻身一次，父亲身上一块褥疮、一根导尿管都没有，她却消瘦了。

常言道，久病床前无孝子，高胜英数十年如一日，从2004年父亲肠癌开刀后的近13年时间里，她承担了作为部门领导、一个妻子、一个母亲、一个女儿的责任。她从不计较个人得失，总是自己多做一点，多学习一点，多给别人一点方便。她把最苦最累的工作都留给自己。她无私的奉献精神、对父亲尽心尽力的照顾得到大家一致的称赞。

好儿子马平



马平是居住在四平社区的一名退休干部，他是家中独子，他的父母都是离休干部。父母离休前的工作单位分别在青海省和陕西省，他的父亲至今仍在青海省的老干部疗养院，他的母亲和他同住在杨浦区四平路街道鞍山一村小区。1988年他的母亲在工作时不幸摔倒骨折，由于当地医疗条件和技术的限制，手术发生了严重失误。当马平在上海知道这件事时已经是半个月以后，他立即赶到陕西把母亲接回上海治疗，用轮椅推着母亲跑了一家又一家的医院，但是由于错过了最佳治疗时机，导致马平母亲无法站立，卧床数载。在这期间马平白天上班，下班后细心照顾母亲，为了让母亲以后的生活不再继续躺在床上，马平鼓励母亲坚持下床拄着拐杖学站立、学走路。为了防止母亲摔倒，马平总是双手搀扶着母亲寸步不离，经过一段时间的艰苦训练，母亲终于又站起来了。看着母亲重新站起来，马平感到既欣慰又心疼。几载寒暑，在母亲和马平的共同努力下，母亲能在家慢慢移步了。由于马平的爱人工作单位在嘉定区离家很远，期间马平学会了烧菜煮饭，每天变着花样给母亲烧营养可口的饭菜。

生活上马平无微不至地照顾母亲，精神上马平也总是第一时间支持帮扶母亲。2006年得知母亲想学书法，孝顺的马平立即用轮椅推着母亲到四平老年大学书法学习班报名。从此，无论刮风下雨、风雪严寒马平或用轮椅推着、或用单车驮着每周三次按时准点送母亲去学书法，中午下班把母亲接回家然后再赶去单位上班。退休后，为了更好地锻炼母亲的行走能力，每逢好天气，马平

便搀扶着母亲慢慢走着去老年大学学书法，十年来从未缺过一次课，请过一次假。同时马平经常买些名家书法给母亲临练，母亲从不会写、不敢写到能拿出作品参加展览，马平和母亲都付出了很多努力。马平是母亲书法作品的第一位欣赏者和评论者，为了激励母亲学好书法，他积极钻研篆刻艺术，亲手为母亲制作书法作品上的印章。马平家里经常会出现这样一景，老母亲在书桌上挥毫书写，儿子则在矮几上专心刻写。在马平的带动下，他的爱人成了为母亲打印学习资料的“秘书”，他的儿子成了为奶奶采买书法碑贴资料文献的“采购员”，整个家庭充满了浓浓的书香气。

如今马平的篆刻艺术和母亲的书法作品都小有成就，他们经常同时参加区里和社区举办的各种书法作品展。平时马平积极支持母亲参与社区的志愿者活动，无论远近每次都会接送母亲，母亲先后被评为杨浦区优秀共产党员，荣获市老干部大学系统和四平老年大学优秀学员、区老年教育学习明星等荣誉称号。他不仅支持母亲参加社区志愿者服务，自己也利用业余时间参与志愿者服务，2015年被评为全国邮政快递优秀监督员。每年马平都会数次奔赴青海老干部疗养院看望年迈的父亲。马平的孝行感染着他的家人，他既是一个好儿子，也是一个好丈夫、好父亲。他的家庭先后被评为杨浦区五好文明家庭、上海市学习型示范户家庭。马平用实际行动诠释了“孝当先”这一中华民族的传统美德。

鸟窝在哪里

□ 钱红春

三年前，孙女刚上小区里的幼儿园，有天傍晚我去接她。在回家的路上，见到前面二十来步远的路面上有几只麻雀正叽叽喳喳，时而啄食，时而蹦蹦跳跳，相互追逐嬉闹。孙女问我：“鸟鸟晚上住在哪里？”“鸟鸟也有家啊，天黑了就会回家。”“鸟鸟也有家？”“有啊，窝就是鸟鸟的家。”“鸟鸟的窝在哪里？”我一下子被问住了。虽然我每天都能见到各种鸟儿在小区的树丛里飞来飞去，享受鸟儿欢快而清脆的鸣叫，但我从未想过它们的窝会在哪里。为了掩饰自己的尴尬，我手指天边的晚霞说：“鸟鸟的窝在很远很远的大树上。”我将“很远很远”拖得很长，故意说得玄乎些，只为早早结束孙女没完没了的发问，

孙女也许早把这事忘了，但这之后，无论是晨练或散步，我见到鸟儿就会看很久，追寻他们的身影，期盼能见到他们栖身的窝，哪天能给孙女一个实实在在的答案，但我每次都很失望。

我知道，城里的鸟儿常常把自己的窝筑得很隐蔽，一般很难被人发现。我记得原先老宅里的油烟机有一阵排烟不畅，以为是出了什么故障，维修人员上门查了半天，最后从外墙的烟道口掏出了一团杂草，草里还夹杂些许羽毛，才知道鸟儿曾在里面筑过窝，把烟道给堵塞

了。我还记得，上世纪五十年代，国家粮食供应紧张，麻雀因为喜吃稻谷，曾与老鼠、苍蝇、蚊子同被列为“四害”几遭灭杀，从此麻雀的胆子小了许多，远远见到人影就惊慌失措地飞走。好在后来麻雀很快为蟑螂取代，才得以“摘帽平反”，重获新生。我更知道，有人到林子里掏鸟窝，到湿地捕候鸟，违反了有关的法律法规而被判了刑。如今，小区里有各种鸟儿，最多，胆子最大就是麻雀。这不，那天与孙女回家路上遇见的那几只麻雀，根本不把我们放在眼里，甚至还摇头晃脑朝我们不时喳喳几声。

我见过我家阳台上那只盛着沙土，已经干涸的花盆里，麻雀在盆里快活地地理翅打滚；见过斑鸠在人家阳台的角落旁若无人地筑窝下蛋的新闻图片；见过我叫不上名的鸟儿在人家空调外机与墙壁间安营扎寨的电视镜头，却从未在自家小区找到鸟窝。谁知就在前几天我去接孙女时，见到一只麻雀在幼儿园门口的台阶下扑棱着翅膀叫唤，叫声有几分凄厉。从体形来看，这是一只刚出窝的小麻雀，也许是想早点看看外面的世界，竟不知轻重地擅自飞出了窝，孰料翅膀未

硬，落难于此。正当大家围着小麻雀议论纷纷时，一位也是来接孩子的年轻妈妈拨开人群，蹲到地上，小心翼翼将小麻雀捧起，随后走到不远的一棵树下，踮着脚将其扶上树枝，一只也许是妈妈的麻雀很快飞了过来……。

我终于找到鸟窝了，不在那高高的树梢；不在那隐蔽的墙洞；不在那屋檐的缝隙，而是在人们的手里；在人们的心里；在每个人充满温馨的笑容里。



秋食秋葵正当时

□ 郁建民

通常来说，不管选用哪种食材，一定要具备成为食物营养和口感的基本素养。而且能够让人通过它来填饱肚子，由此才能升华出精神体验，从味蕾里品出民生经济及人生百味。如今，秋葵因其口感爽脆且营养丰富，享有“绿色小人参”之美称，被誉为最佳保健蔬菜之一，让越来越多的人喜爱，成为餐桌上的一道美味佳肴。

别看秋葵外表并不出众，像是豆荚的形状。可当你切开断面，则是一个小小的五角星里，镶嵌着点点“珍珠”果籽。秋葵有一种黏腻的口感，其蛋白质很丰富，经常食用帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃整肠。同时，秋葵还含有特殊的药效成分，能强肾补虚，也是老年人的保健食品。另外，秋葵富含锌和硒等微量元素，能增强人体防癌抗癌能力，加上含有丰富的维生素C和可溶性纤维，不仅对皮肤具有保健作用，且能使皮肤美白、细嫩。经常食用帮助消化，增强体力，保护肝脏、健胃清肠，对人体是大有裨益的。

秋葵可蒸可炒可凉拌，烘烤，还可以热炒、油炸、炖食、做色拉、汤菜等。厨艺再笨拙的人，都能做出一道清新爽口的菜来，总能让你尝到它的千般。要是做成凉拌菜，把洗净的秋葵，放在沸水中烫三五分钟以去涩。然后切成小段，浇上掺有蒜末、辣椒末的酱油，因为我喜欢咖喱，便随手放了一些，装盘食之，脆嫩多汁，滑润不腻，真是

别有风味。要是烤着吃，就把秋葵氽烫后，卷上培根，再撒点起司粉，用锡箔纸包覆后放进烤箱烘烤，不一会儿便能闻到一股清新的草木香气。抓一根放进嘴里嚼嚼，脆脆香香的，没有一丝青涩味。有一回，我突然心血来潮，想生吃秋葵，尝尝它最简单、最纯朴的味道。我把秋葵洗净后，蘸着芥末来吃。没想到，秋葵的鲜嫩清香与芥末的辛辣刺激调配得恰到好处，就像脾性不同的人一见如故。每吃一口，都似有一股澄澈清明之气浸入心肺，令人神清气爽。



秋食秋葵正当时。若薄油清炒，吃它的几许绿意；直接凉拌，吃它的青郁嫩鲜；做汤，什么调料都不用放，只需少许盐提味，再洒几滴茶油，呵护般含于口，在舌尖上水藻般漂摇，柔光若绸。更惊人的是一次用自家自制的腊肉与秋葵放在一起炒，腊肉甘香肥腻，如此醇厚的口感与秋葵的润滑清香一经碰撞，形成了无比对立的不和谐，此时已经只能吃出秋葵淡淡的青味，倒是由秋葵陪衬腊肉散发出的味醇味厚，鲜香诱人。你若是精巧别致的人，不妨学一学汪曾祺老先生，烹一道素油炒秋葵，盛于大花秋葵一样娇艳而敞亮的陶瓷钵里，岂不真的是秀色可餐了。

以小清新的纤纤玉指气质、以朴实真诚的营养价值的秋葵，在美食的上限与下限之间，试探着人们的口味与胸怀，宛如那美人轻柔的一指，一步步走入千家万户的厨房。

秋高气爽，菊花开放，蟹脚正肥，正是吃螃蟹的好季节。然而，值得提醒大家的是：蟹壳内并非皆美味，须知哪里能吃，哪里不能吃，不仅要吃出“鲜”中之“更鲜”来，还要确保肠胃无忧，秋天吃蟹大有学问。

吃蟹前挑选和清理很重要。选螃蟹有“秋风起蟹脚痒，九月圆脐十月尖”的说法。“圆”和“尖”指的是蟹脐，九月宜食雌蟹，母蟹蟹脐呈现圆形，并有横纹相间，此时雌蟹黄满肉厚；十月宜吃雄蟹，此时雄蟹蟹脐呈尖形，膏足肉坚。

螃蟹的构造复杂，纹理凹凸处很多，易藏污纳垢。买回家的螃蟹，应放在淡盐水中泡三十分钟，或洒盐腌制，再用清水冲洗，后用牙刷将螃蟹角角落落都刷遍即可入锅。

一只熟蟹上桌，坚硬的蟹壳让初次尝试的人无从下口。了解蟹的构造，

知道哪能吃，哪里不能吃，才是吃出幸福感的关键。

掀开蟹壳（头胸甲），会发现一坨膏状物，这就是胃、胰、心等众多器官。顶壳里一块支楞的硬囊是蟹的贲门胃，用来磨碎食物的，且不能吃。

蟹鳃很大，分左右两扇，鳃部与外骨骼中间的凹槽里，汇聚着心、肝、肠等脏器。蟹肠虽短，但很好认，是黄绿色的一块，位于底壳下部，吃的时候很容易剔掉。

蟹心位于胃后、胰脏上，呈六边形片状，烧熟后是白色的。中医理论认为：“蟹脏也叫‘寒脐’，性寒凉，不宜食用。”

蟹中精华部分是蟹黄，其实就是卵巢。雌蟹性成熟后，每隔几个月卵巢就会膨大，甚至覆盖住整个胰脏，颜色也转为橙黄。蟹膏就是雄蟹的精巢，做熟后呈半透明的膏状，蟹膏吃起来很美味。

中国自古就有吃螃蟹喝黄酒的习惯。因蟹性凉，吃时适当喝点酒可暖胃。除了黄酒，白葡萄酒也是良伴，酒中含有大量维



秋食肥蟹

□

宋伯航

生素，可以将螃蟹肉中的鲜味激发出来，还有极强的杀菌作用，女性、儿童、老年人和不喜饮白酒的人尤其适合。

值得注意的是：吃螃蟹不宜喝啤酒。因为啤酒可以激活蟹肉中的嘌呤成分，易引发痛风和高尿酸血症等疾病，切忌吃蟹饮啤酒。

另外，蟹与柿不要同吃。因秋柿中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻等反应，易引起结石症等。



鲁迅的光芒

□ 缪 迅

鲁迅的诞辰已经有整整135个年头了，而他逝世也已经有整整80年了。鲁迅似乎已经远离了我们这个时代和我们自己，可谓是一位“渐行渐远的历史人物”了；但对于如笔者这样有点年纪的人来说，在我们的人生路上，鲁迅仿佛是一位一直陪伴在身边的智者和长者，从未离开过我们。从粗通文字的孩提时代到今天已是“过五奔六”的光景，总会时不时地想起鲁迅，总会找出点时间读一点鲁迅。

然而，即使是花费了半个世纪的时光，恐怕离真正读懂鲁迅，真正理解鲁迅还差得很远呢。记忆里的鲁迅，似乎还是中小学教科书中《故乡》、《为了忘却的纪念》、《一件小事》里的鲁迅，是随时代变化而不断“华丽转身”的鲁迅。

50年前，笔者还是一名懵懂无知的小学生，“文化大革命”爆发，在那个没有几部小说可读、没有几部电影可看的年代，是鲁迅和鲁迅的作品，给国人给如笔者那样的懵懂少年，带来了几多思想启蒙、几多精神抚慰、几多文化滋润和几多情感关怀！

这些年来，读鲁迅作品，不断感知和体会着鲁迅的精神，甚为同意这样的观点，即鲁迅精神的灵魂是“立人为本”。这是概括鲁迅一生及鲁迅作品主题的精辟之语。

鲁迅的一生，始终关注普通民众尤其是底层民众的生存状况。许多作品体现出对底层民众真正、深挚的尊重、理解、爱与同

情，以及对那个时代深深的忧患。在当下保障社会公平正义，构建社会主义和谐社会的进程中，发扬鲁迅心系天下民众的精神显得尤为重要。

可以说，鲁迅最终成为一位伟大的文学家、思想家和革命家，一个永远为人民所尊崇、纪念和学习的人道主义楷模，跟他始终怀有一颗爱民之心，一生身体力行，关注民生疾苦，尽己所能地期盼民众生存状态能有所好转是分不开的。

时光飞逝，漫长的135年过去了，鲁迅也远行了整整80年。但鲁迅的精神、鲁迅关注民生的人文情怀和人道主义理想不会远去。

当前，在以习近平总书记为总书记的党中央领导下，全国各族人民和全党同志正在为实施与推进“四个全面”战略布局，实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。这就需要我们坚持以人为本，真正地把最广大人民群众的根本利益放在首位，从当下人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题着眼，有效地加强制度建设，坚定不移地将实现社会公平正义的理念变为实际行动。而对我们每个人来说，则应该让身上或多或少存在的浮躁、自私、冷漠、矫情尽量少一些，再少一些，让我们离鲁迅精神的真谛近些，再近些。

鲁迅精神是永远不会过时的，鲁迅的光芒将永远照亮一代又一代的中国人。



三忆舟山月仲秋

□ 杨凡

1968年，潋潋仲秋，傍晚雨透，正是新兵初识秋。夕照山远，万木郁秀，空气澄净，布谷隐幽。大炮脱衣裳，铁骨铮铮，直指苍穹；晚霞绚西天，白云朵朵，飘逸闲悠。长岗山路，走下一队兵，精神抖擞；舟山老街，响起一路歌，高嗓亮喉。新兵初行进，脚步山响，满街惊愕；基地大院里，彩旗招展，灯火明楼。礼堂沐余晖，庄重肃穆，盛装迎候；连队坐中庭，诚惶诚恐，豪情满心头。连队新科标兵秀，海军授奖，无尚光荣，从此头顶三尺有神明，责任心中留。散场整队曾记否，几多羡慕，几多风流。胸脯再挺起，脚下齐步走，青春飞扬，桂香海码头。月照长岗夜不眠，鸿雁传喜讯，落英小山村，月如银，水长流。

1970年，凄凄冷秋，月上晚柳。九号码头俱乐部，几度斜辉，一抹静幽。

喧嚣锣鼓，弦鸣琴瑟，翩跹歌舞，皆去了，逐浪闯码头，晾下一座小红楼。少壮余二人，创作甫毕，衔兴微酌，对酒楼台月，相约普陀游。翌日早发定海城，夕泊古翁洲。昔寺门封久，僧人还乡，军营驻守，概不待客酬。幸得二人军装，可出入，逍遥游。择晴日，登山门，佛院清寂，古庭落叶，殿可听雀啁。秋日恍恍而熙暖，清风嗖嗖而衣漏；夜出探月松林晚，初邂逅，似吴钩。

1976年，艳艳朗秋，蓝天碧透，白云托岫。山高望远树，水横渡长舟。恰逢京城传调令，惊喜筹欢，打包聚友，顿顿喝上头。一日登舟远去，心比脚快，过申城，越金陵，初入京师，直上重霄九。最高学府琉

璃瓦，坐看长安道，心念天地忧。然月有圆缺，星有稀稠。秋月夜，冷辉明，天河望断愁；幸有红线连，千里诉衷肠，听伊讲，话同心，灯火忆红楼。牛郎应羨我，周周若七夕，朝朝暮暮，魂牵梦萦，红线在，情依旧。惊叹定海远，耳畔近，恋恋陈心头。龙槐对木姜，飞鹰伴鱼鸥，月季花映海芦荻；托伊燕山月中兔，再给好梦游。京秋晨起冷峭风，黄沙天，难遮口。忽忆东海仲秋月，海上生，温如酒；吴依软语耳边催，船娘唤，归渔舟……



中国的空间站什么样



从上世纪90年代启动的中国载人航天工程，确定了“三步走”的发展战略，已实现第一步——发射无人和载人飞船，以及第二步第一阶段——航天员出舱、飞船与空间站交会对接。目前，载人航天工程进入第二步第二阶段——短期有人照料的空间实验室建设。

中国的空间站什么样？中国载人航天工程总设计师周建平介绍说，中国计划在2020年前后建成的空间站总体构型是三个舱段，一个核心舱，两个实验舱，每个舱都是20吨级，整体呈T字构型。核心舱有五个对接口，可以对接一艘货运飞船、两艘载人飞船和两个实验舱，另有一个供航天员出舱活动的出舱口。周建平认为，中国的空间站是可以进一步扩展的，根据空间科学研究和应用的需要，可以对接更多的舱段。空间站的研发，遵循了规模适度原则。这么大的工程，适度规模有利于控制工程的成本，重点突出载人航天的特色，突出发挥人在太空中的作用。

同时，建设空间站，意味着需要掌握大

型空间设施的建造技术和运营管理技术，具备强大的维护维修升级能力。我国“天舟”货运飞船采用模块化设计，具有全密封货舱、半密封/半开放货舱、全开放货舱三种构型，可以把不同的载荷包括小型舱段运输上去，由航天员和机械臂将其装配到空间站上。“一名航天员在舱内操作机械臂，一名航天员在舱外太空行走。无论是舱段转位、大设备的移动，还是航天员自身的移动，都可以通过机械臂完成。”周建平说，“中国空间站设计有两类机械臂，长度累计15米。人机配合，让空间站建造维修成为可能。”

空间站建成后，将是航天员的“太空之家”，也是科学研究的“太空实验室”。一流的太空实验平台，将为科学家们取得世界级的重大突破提供有力保障。

由于空间站资源十分宝贵，经过科学慎重遴选，空间站上将搭载安装包括生物学、材料科学、基础物理、微重力、流体、燃烧等十余大类的科学研究实验设施。材料科学的实验设施设备，能够利用太空微重力环境制备新材料，研究材料的空间使用性能。未来很多研究，孕育在新材料的研发中，具有广阔工业应用价值。

中国的空间站还有一个有雄心的计划，未来会单独发射一个十几吨的光学舱，与空间站保持共轨飞行状态。“计划在光学舱里架设一套口径两米的巡天望远镜，分辨率与哈勃相当，视场角是哈勃的300多倍。如果在轨10年，可以对40%以上的天区，约

17500平方度天区进行观测。”这套望远镜，天区和波段覆盖广，像质好，将成为“宇宙之眼”，可以源源不断地为科学家们研究宇宙学和天文学提供海量的科学数据，为中国科学家站在世界科学前列、做出重大原创性成果提供有力支撑。

往太空运送物资的成本非常高，“进行物资循环利用并提高物资循环利用率，是世界载人航天关注的重大技术问题。”为此，中国的空间站设计了完整的可再生生命保障系统。航天员呼出的水蒸气会通过冷凝水的方式回收，排泄的尿液也会回收净化，重新作为饮用水和生活用水使用。电解制氧时产生的氢气与航天员呼出的二氧化碳，将通过化学反应重新生成氧气，这也降低了氧气的补给需求。

空间站如此庞大的系统，需要强有力的电力保障。空间站的电源系统包含两对“翅膀”——单翼翼展约30米的柔性太阳翼。这个系统能够为空间站提供可靠、充足的不间断供电。此外，空间站将采用电推进技术作为空间站轨道维持的动力装置，这将显著降低空间站运行期间的推进剂补给需求。

中国的空间站建成之时，国际空间站将达到寿命末期。国际上一直在讨论，未来的某一段时期内，太空中可能只有中国的空间站在进行工作。

国际宇航联空间运输委员会秘书长、中国航天科工集团公司二院二部研究员杨宇光介绍说，国际空间站原计划2020年离轨，现已确认延寿到2024年，部分国家希望延到2028年，但还未达成一致。新的空间站的建设，目前也没有新的计划，只有一些非正式、非官方认可的建议和方案。

中国的空间站目前虽然是独立建造，没有国际合作伙伴，但中国航天一向欢迎国际合作。杨宇光说，中国空间站上的对接口设计为可以对接其他国家的空间站舱段。同时也在国际上提出了四个级别的合作，包括联合试验、外国航天员来访、外国飞船来访和

外国舱段。

杨宇光认为，国际空间站为人类太空事业作出了巨大的贡献，它的可扩展设计、两自由度太阳翼等技术特点都值得学习。中国的空间站则具备后发优势，可以综合当代最新的科学技术，建设得更为先进，能力更强。中国空间站的规模大约为更早的和平号空间站的一半，60吨级也小于国际空间站的400吨级，这是根据中国对空间领域的发展需求确定的，不需要单方面追求规模。而且，由于技术的进步，可以比过去类似规模的空间站完成更多的太空试验。

国际空间站的宇航员角色多样，选拔对象也不仅仅限于飞行员。这也将是中国空间站未来的一个方向。目前，我国的航天员都是从现役空军飞行员中选拔，主要承担航天器驾驶任务。空间站将开展太空科学实验，除了良好的身体素质这个共性要求外，未来需要不同类型的航天员，尤其是工程师和科学家。周建平说，一类是能够管理维护维修航天器的飞行工程师。设备出了故障能够修理，新技术出来后能够给航天器升级。这就需要从有相关教育背景和工作经历的人中选拔，经过大量训练，成为航天员。另一类是优秀科学家，到了太空后，观察实验现象、分析结果、调整方案、设计新的实验方案，都需要科学家来完成。根据空间站的实验项目，选择相关专业背景的科学家进行训练，也是未来航天员选拔一个主要方向。



最护关节的营养素

人体就像一部机器，用久了零件会磨损，关节就常因过度使用而老化。如果懂得保养，适度增加一些营养素的摄入，就可以延长关节的使用期限。除了大家熟知的钙和维生素D，下面几种营养素同样能保持骨骼和关节健康。

维生素C。美国农业部人类抗衰老营养研究中心发现，维生素C有助减少骨质流失，增强骨和关节强度。维生素C是一种抗氧化剂，能减少氧化应激和自由基的

生成，自由基会侵袭或摧毁关节组织。骨骼是由骨基质和骨矿物质构成的，骨基质的主要成分是胶原和胶原蛋白，起着黏合剂和支架作用，胶原的合成需要维生素C的参与才能完成。有了胶原这个支架，钙盐才能沉积。补充维生素C不能依赖制剂，而应多从新鲜果蔬中摄取，比如芒果和猕猴桃等，以对抗自由基，减轻关节负荷。

维生素B6。研究表明，维生素B6缺乏可能导致退行性骨关节病恶化，而适度补充这种维生素可促进蛋白质合成，避免因肌肉流失而降低对关节的保护力。而且，补充维生素B6能抑制类风湿关节炎患者产生促炎细胞因子，改善病情。维生素B6的食物来源很广泛，动物性、植物性食物中均含有。通常肉类、全谷类（特别是小麦）、蔬菜和坚果中含量较高。动物性来源的食物中，维生素B6的生物利用率优于植物性来源的食物。如果要补充维生素B6制剂，应在医生指导下进行，以免过量适得其反。

欧米伽3脂肪酸。澳大利亚研究人员发现，补充低剂量的鱼油可缓解膝关节炎患者的疼痛感，增强关节功能，提升生活质量，鱼油还能延缓类风湿关节炎患者的病情。这是因为，鱼油中富含欧米伽3脂肪酸等物质，

具有抗炎作用。欧米伽3脂肪酸的最佳来源是深海鱼，如鲑鱼、鲭鱼等。

生物类黄酮。生物类黄酮即维生素P，包括黄酮、芸香素、橙皮素等，属于水溶性维生素。这类物质可加强关节内胶质的能力，减缓发炎反应，加速关节复原。平时适当多吃柑橘类水果、西兰花、葡萄、番茄等，喝一点红酒或茶叶，都可补充该类物质。

植物化合物。多酚类、槲皮素、山奈酚、异黄酮等植物化合物有抗炎、抗自由基的功能，可以清除导致细胞老化的自由基，保护关节软骨免受损伤。这就要求人们多吃新鲜果蔬，而且要种类丰富、色彩鲜艳，不要只吃一两种果蔬。

葡萄糖胺。葡萄糖胺又称氨基葡萄糖，是从海虾、龙虾、螃蟹的壳中提取的一种营养素。葡萄糖胺是形成软骨细胞的重要营养素。随着年龄增长，关节软骨不断退化和磨损，而且人体内的氨基葡萄糖越来越缺乏，合成再生的速度赶不上分解的速度，影响软骨细胞新陈代谢。研究表明，氨基葡萄糖可帮助修复和维护软骨，刺激软骨细胞生长。在医生指导下，适度补充葡萄糖胺制剂，可修复受损软骨，缓解关节疼痛、僵硬及肿胀，适用于长期伏案、高强度体力劳动等人群。

急救土方法最好别试

卡鱼刺了喝醋、昏迷了掐人中、溺水后按压胸部……当意外发生时，你是否靠这些口口相传的方法进行过急救？这些方法是否有效？以下为您探求真相。

扭伤脚热敷？脚扭伤后马上热敷，会让脚踝变得更痛、更肿。扭伤后建议伤者要立刻制动（即停止着地活动），稳定受伤部位，前24~48小时，可用冷敷的办法抑制出血。外用药物最好是在受伤一到两天后使用。如果表面看起来伤势不严重，尽量让受伤部位休息，并继续24小时施行冷敷，直至肿胀和痛楚减退，有需要时寻求医疗救助。48小时后，可采用热敷。需要提醒的是，感觉神经敏感或迟钝的人（如糖尿病、中风患者），血液循环机能异常的伤者，冰敷与热敷时应格外小心。如果身体有开放性伤口，或皮肤对温度特别敏感，应避免冰敷和热敷。

鱼刺卡喉拍背，喝醋或强咽饭团？如果有异物卡在了喉咙，出现窒息、呼吸困难、呛咳甚至呼吸骤停，千万别拍背或者用手指伸入喉咙去取，这样不仅没有效果，还会使异物更深入呼吸道。而醋在食道内无法停留，因此喝醋不能达到软化鱼刺的目的。强咽饭团不但无效，而且带有危险性，因为鱼刺扎入咽喉或食道黏膜时吞下饭团，只会使鱼刺扎得更深。正确的做法是，将压舌板（在家中可用筷子、牙刷）放在舌部前2/3处，轻轻平压，观察整个口咽部，能看见的刺就直接用手或镊子取出。若看不见或当事人不能说话，应及时就医。

流鼻血仰头？把头仰起不但不利于止

血，还会使鼻血倒流至咽喉、食管、气管和胃，引起不适、恶心；流鼻血过多的患者还会把吞入的血液呕吐出来；不停俯身和仰起头，更会增加鼻腔出血；出血量很大时，仰头还易把血呛入气管及肺内，造成吸入性肺炎，甚至有引起窒息的危险。发生鼻出血后正确的做法是：坐下来，身体稍微前倾，张开嘴巴，用嘴呼吸；用大拇指和食指捏住鼻翼两侧，朝后脑勺方向挤压10分钟，以稍有痛感为宜。如果还出血，可稍微移动一下捏的位置，直到血止住。如血流不止，应立即就医。

烧伤、烫伤后抹牙膏、鸡蛋清或酱油？有些患者在烧伤或者烫伤后在创面上擅自涂抹，不仅没有治疗烧烫伤的作用，有时还会掩盖创面，使医生无法立即确定创面的大小和深度，这一过程费时费力，不仅会增加患者的痛苦，还容易导致细菌滋生和创面感染，必须先清洗再施救。对于中小面积浅度烧伤，冷疗可以减轻热力对创面的进一步损伤，迅速缓解疼痛，且简单易行。具体做法是，将烧伤、烫伤创面在自来水龙头下冲淋或浸入清洁冷水中（水温以伤员能耐受为准，一般为15℃~20℃，夏天可在水中加冰块），或用清洁冷（冰）水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面，但过低温度的冷疗也对创面不利。冷疗的时间无明确限制，一般等到冷疗停止后，疼痛显著减轻为度，差不多半小时至1小时或更长。如果情况比较严重，应立即送往医院诊治。

溺水后按压胸部？溺水的急救方法有很多，控水和心肺复苏是比较常见的两种，但

美国老人的专用健身房

美国政府针对第二次世界大战后生育高峰期(1946—1964年)出生的人,在老年人密集的小区设立了一些免费使用的运动设施。一些城市为老年人设立了适合他们的健身房。老年健身房的教练员年龄与学员

的年龄非常相似,经验丰富,能有效帮助学员提高身体素质。

苏西和汤姆·比尔伯姆夫妻针对50岁以上人群的生理特征,于2009年在明尼苏达州和南达科塔州建立了威尔辛健身房,颇受老年人欢迎,这家健身房所属会员的平均年龄为62岁。这里设有跑步机和可自由调节重量的力量训练器械,所有锻炼方案都是根据客户的身体素质水平定制的。会员手中持有的智能卡能自动设定力量训练的阻力,对锻炼次数进行计数,还能根据老年人的身体情况进行微调。健身房内播放的背景音乐,则是老人们耳熟能详的经典老歌。健身房工作人员用较低的音量播放这些歌曲。既不会刺激锻炼者的大脑,也能让他们触景生情,更好地投入锻炼。

今年66岁的比尔·佐

特曼是这家健身房的常客,他说:“我在这里锻炼毫不费劲,所有锻炼动作我都能完成。”比尔每周要到这里锻炼3次,锻炼项目包括有氧锻炼和力量训练,分别是骑自行车和用气动力量训练器械增强腿部、臂部和背部肌肉的力量。

这家健身房的教练也大多都是婴儿潮时期出生者,他们密切关注每个会员是否训练过度,以防受伤。这家健身房也根据老年人的生理特征改进了团体健身课程,采用了间歇式的锻炼式。交替进行中高强度和低强度锻炼。避免老年人身体过度疲劳。每个班只安排4~6人,便于教练进行一对一的辅导。比尔伯姆规划在今年开设更多分店。他说:“我们这个年龄段的人已经达到7800万人了,我们必须学会自己照顾自己,尽量独立生活,不给亲友增加负担。”

是先采取控水还是心肺复苏,主要取决于溺水者有没有呼吸和心跳。溺水者打捞上来后,急救人员可以摸一下溺水者的脉搏,听一下是否有呼吸。如果还有呼吸,心脏没有停止的话,要采取先控水的方法。反之,要先进行心肺复苏。控水是将溺水者体位侧卧,拍一拍后背,将水等杂物控出来。溺水后会有呕吐反应,也避免呕吐物堵塞气管引起窒息。若溺水者需要心肺复苏,则先做胸外按压,然后进行人工呼吸,保持病人气道畅通。频率大约是做30次胸部按压,2次人工呼吸。需要特别提醒的是,让溺水者挂卧在牛背、大锅底上等土方法,是不提倡的。

因为在淡水中淹溺的溺水者,吸入体内的水主要在血液中,胃中并不是很多。这种挂卧的方法,如果用在没有心跳或呼吸的溺水者身上,很可能会耽误最佳救援时间,造成继发性死亡。

昏迷掐人中?掐人中的意义在于通过疼痛刺激来使人清醒。但引起昏迷的原因有很多,如脑梗阻、心肺疾病、低血糖等,掐人中不适用于所有昏迷。如果有人昏迷同时无脉搏时,应首先进行心肺复苏术。对老年人来说,正确方法是否掌握、力气是否足够都是问题,因此最好的办法是立即拨打120。

美国的俄亥俄州有一家“中国太极拳俱乐部”。俱乐部是在该州医学研究院的3位专家倡导下成立的，拥有会员600多人，全是70岁以上的美国本土老年人。

俄亥俄州医学研究院的3位专家曾对全美的1000名70岁以上且坚持中国太极拳锻炼的华裔老年人，进行了每3个月一次的跟踪问卷调查，并将这些调查数据输入计算机内进行统计学分析。结果发现，这些华裔老人同美国本土的同龄老人相比较，前者年摔倒发生率是5%，后者却是30%（尽管这些老年人也参加其他项目的体育锻炼）。

在今日美国，老年人摔倒是影响健康最严重的问题之一。美国大约有40%的70岁以上老年人1年至少要摔倒3~5次。其中10%~15%的摔倒者会发生股骨或其他部位

美国老人爱上太极拳

骨折，进而促使老年人整体健康状况恶化。如果是心血管疾病患者，突然摔倒还会诱发心脏病发作或脑溢血等，甚至可能导致死亡。

这些医学专家说，老年人锻炼身体最好的体育项目，就是中国的太极拳。太极拳能帮助老年人提高四肢的灵活性和平衡能力，特别能增强双腿的稳定性，还能使心脑血管的血液循环得到改善，从而有效地防止摔倒。太极拳看上去节奏缓慢，但手臂和腿却在有条不紊地运动，在全神贯注的锻炼中，使气力和耐力得到提高，这是别的体育项目不能比的。

1、长期饱食：现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。如果长期饱食的话，势必导致动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

2、忽视早餐：不吃早餐使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害。此外，早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究，一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长，而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。甜食过量的儿童往往智商较低。

3、长期吸烟：德国医学家的研究表明，常年吸烟使脑组织呈现不同程度萎

缩，易患老年性痴呆。因为长期吸烟可引起脑动脉硬化，日久导致大脑供血不足，神经细胞发生病变，继而发生脑萎缩。

4、睡眠不足：大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得糊涂起来。

5、少言寡语：大脑中有专司语言的叶区，经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

6、空气污染：大脑是全身耗氧量最大的器官，平均每分钟消耗氧气500~600升。只有充足的氧气供应才

七种坏习惯 有损脑健康

能提高大脑的工作效率。用脑时，特别需要讲究工作环境的空气卫生。

7、蒙头睡觉：随着棉被中二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，加之长时间吸进潮湿空气，对大脑危害极大。



深秋时节，花草林木呈现各异色彩，既构成一幅深秋盛景，又传递着时光信息。此时游园，最易触景生情。

结束了健身活动，席椅而坐，眼前几株银杏树，格外引起注意。它们根植于大草坪之上，夹杂于几株常青树之中。满枝黄澄澄的扇形小叶，在阳光照射下，金灿灿耀眼夺目。衬以常青树的深绿，给人以美的享受，遐想油然而生。

忽而金风一阵，橙黄小

扇叶飘飘洒洒落下许多，散落在绿茵之上，构成另一幅图画。此时，该喜？该悲？是怜？是惜？皆说不清。举首再望，枝头上仍还是黄澄澄、金灿灿的，令人喜出望外；低头重看，绿锦被上绣黄花，亦叫人赏心悦目。然而，又是一阵秋风，又是一阵落叶。枝头扇叶渐稀，草地上密密麻麻一片黄橙，掩盖了尚绿的一片草坪。啊！真的深秋景象！

万物万事皆有规律。新代陈谢是常理。秋实既已入仓，接下来还会是姹紫嫣红的好春光。届时，又将是一个生机勃勃的世界，生命搏击的世界和激情创造的世界！



硝烟战火中的密码包

□ 李 群

1950年3月我正式参加了部队机要工作，在16年军龄中，有15年时间是在部队机要部门工作。在国内陆军和海军的十几年，因保安和保密条件好，所以用不着密码包，真正让我接触到密码包的是在朝鲜战场上的三年多时间。

战争条件下，住的地方都很困难，更谈不上办公及保安、保密条件了。1952年入朝时，上级专门为可能要独立工作的机要人员，发了一只特制的高级黄牛皮密码包。其式样美观大方，坚固耐用，我一见就爱不释手，非常喜欢！

为了保密及安全需要以及机要部门的严

格保密纪律，我24小时密码包不离身，晚上睡觉就当枕头用。有人说，在战时，战士枪不离身，也有人说当兵最不能忘的是行军时的军用水壶。虽然我也有枪、有水壶，但我不能忘的还是陪伴我走过硝烟弥漫、战火纷飞年代的密码包。

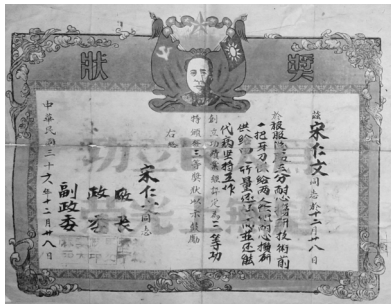
60多年过去了，尽管岁月已逝，密码包的背带也已经断裂，但我对它的感情丝毫未减。为了让后人更加深刻地了解那段历史，前不久，我忍痛割爱将密码包捐赠给抗美援朝纪念馆，自己留下一张密码包的照片，始终将这段红色记忆珍藏于心。

在解放济南的战役中，为了提高野外作战装备的隐蔽性，上级领导来到山东军区后勤部被服总厂，要派人去为887厘米野战高射炮做炮衣。总厂立即点名派我和小盖两名技术尖子去完成这个重要任务。

我和小盖随即跟车前往测量，经过三天的赶制，及时将做好的炮衣送到部队，为大炮穿上绿色合身的新炮衣。军区首长听说我为大炮做了合身漂亮的衣裳，又给我们安排了新任务。当时，姜部长拿出微型袖珍式小手枪和小型照相机，希望能给这两样东西也做一件外套。经过仔细研究，我回到厂里挑选出淡黄色0.3公分硬质

牛皮，我负责做枪套，小盖负责做相机套。第二天下午顺利完工后，我们把做好的“外套”送到军区，大小正合适。许世友司令员当时就在办公室，他问：“这是你们做的吗？”我们齐声回答：“是！”许司令说：“不简单，很漂亮！”并与我们握手表示感谢。

我们回到总厂后向罗青山厂长作了汇报，受到总厂的表扬，记了三等功。



为野战高射炮做『外衣』

□ 宋仁文

最忆是杭州

□ 鲁传熙

西子湖边花似锦，杭州峰会宛如桥。
一湖碧水连天映，十里香荷分外娇。
柳浪闻莺莺妙戏，三潭印月月妖娆。
湖光三色与时进，共济同舟破浪涛。

自遣

□ 金嗣水

雨后月沉潭。
风息竹乃静，
沧波淡淡烟。
万事随流水，

北雁南飞秋风凉，
百花凋谢落叶黄。
劝君莫作悲秋客，
尽享夕阳好岁光。

□ 刘世禄
寄友人

缅怀叶挺将军指挥东进

□ 瞿 若

云岭当年风雨急，铁流东进震天坤。
孤军敢把重围破，血染红旗忆将军。

参观崇明知青林、知青碑

□ 史济民

一片云杉指向天，秋黄夏绿忆从前。
餐风宿露共流汗，围堰开渠齐造田。
奉献青春无怨语，祈求苦斗有丰年。
满头白发抚碑日，惟愿沧桑不是烟。

□ 肖思坤
赞中国女排

国手女排豪气宏，
承凭毅力决雌雄。
里约奥运赢金牌，
飒爽英姿翼手龙。
主帅挥兵凝众志，
丹心正气诸君同。
高超技艺血汗铸，
傲立功勋紫绶荣！

不服老

□ 李枝厚

人生莫惧老，
始末美佳篇。
笑眼看天下，
追求美梦圆。

小山村

□ 廖显辉

山草瘦西风。
枝头脱燥叶，
虫鸣石缝中。
鹰击白云上，
花朵艳相同。
松毛翠欲滴，
盘旋左右弓。
荆棘羊肠路，

艺林漫步



1	4	①	生	肖	聚	会	周	之	珂
2		②	枫	红	似	火	范	本	强
3	5	③	绕	城	大	赛	钮	琴	和
		④	春		色		陈	怀	岚
		⑤	娇	艳	欲	滴	宋	平	



