



S

LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 1

图文传真



▲ 日前，新华社总社离退休老干部局局长骆国骏来上海分社调研，走访看望老同志。
(宣传部 供稿)



▲ 日前，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，崇明区委常委、副书记李政为区离退休干部工作委员会揭牌。
(崇明 供稿)



▲ 日前，市建设交通工作党委书记崔明华为系统离退休干部通报工作。
(建交 供稿)



▲ 日前，金山区委书记赵卫星为老同志通报区情。
(金山 供稿)

▼ 日前，宝山区委副书记、区长范少军听取老干部意见和建议。
(宝山 供稿)



▼ 日前，水产集团召开“践行孝亲敬老，弘扬传统美德”老干部家属座谈会。
(水产 供稿)



市老新闻工作者协会摄影选



- | | | |
|---|--------|-----|
| 1 | ① 层林初染 | 张慈赞 |
| 2 | ② 静溢仙境 | 洪梅芬 |
| 3 | ③ 执子之手 | 张国华 |
| 4 | ④ 清溪如带 | 严子健 |
| 5 | ⑤ 霞光万道 | 金定根 |





新 开 端

□ 唐嘉丽

岁月匆匆，当我们撕下2016年最后一页日历时，新一年亮丽的曙光已映照在大地上。从今天开始，我们满怀豪情地跨进了2017年。撞响了吉祥的钟声，一束束红红的鲜花簇拥着缕缕阳光，显示着壮丽的河山和锦绣的前程。

飞舞的雪花浸透着绿意，凛冽的寒风牵引着春天。时值岁首，谁的心不在鼓浪扬帆，面对曙色初染的第一页日历，您一定在认真思索：该如何踏上新的跑道？

当您感到了肩头重任的呼唤，当你被时代急促的脚步震动了心弦，定会加倍地珍惜如歌的岁月，爱惜金丝银缕织就的时间。懂得通向未来的路程虽然遥远，但它的起点将从您的脚下伸延。要想在盛秋把鲜洁清香的果实捧给人间，就得在春天的耕耘里挥洒热汗。

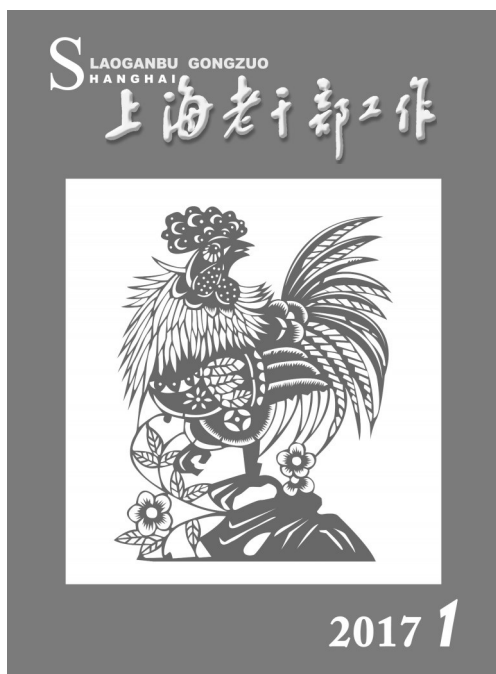
在这春临人间的佳节，我们都在倾听新年的钟声，都在同一个交响共鸣的时刻寄托

着新的希冀。未来的形象应该是：由每一个日子组合而成的七彩图案，微笑永远如花蕾开遍人生的旅途。将日子做成一张张精美的卡片，订就一部绚丽之书，组成一个完整而璀璨的人生。

日历是时间的轨迹，年年更换，天天翻新，撕去的不再重来，留下的待您再撕去。

掀开2017的日历，火红的“1”字迎面走来，“1”字好似一面旗帜，导引我们走上新的征途。新的岁月，自有新的构想；新的年华，自有新的阵容；新的日出，自有新的太阳。元旦，是旧年的终点，更是新年起点，我们告别猴年的同时，又迎来新一轮阳光。

新年伊始，日历翻开了新的一页。每一个人应该珍惜每一天，求真务实，与时俱进。老朋友们，让每一页日历都变成效益、捷报、喜悦和快乐，装饰我们的人生，丰富我们的生活，奉献我们的社会！



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 魏挺 杨飞云
包龙根 龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖 蒋新跃
总编 王玲
副总编 黄泽晖
版面设计 陈丹凤 汤辉
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232

64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2017年第1期 总第353期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

新开端 唐嘉丽 (1)

本刊特稿

习近平对全国老干部工作作出重要指示强调
认真学习先进典型 用心用情做好老干部工作
..... 孙铁翔 (4)

上海“双先”代表载誉回沪

..... 萱文 (5)

上海老干部代表载誉回沪

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (5)

本刊专稿

激发老同志正能量 为学校教育事业增光添彩 上海交通大学医学院 (6)

围绕“两学一做” 扎实开展正能量活动

..... 长宁区委老干部局 (7)

搭建平台 品牌引领 积极组织老同志在社区发挥作用

..... 松江区永丰街道党工委 (8)

工作研究

凸显新区特色 适应形势需求

..... 黄洁 (9)

工作集锦

闵行区离退休党工委成立 闵讯 (11)

虹口区为离休干部家庭安装烟感探测报警器

..... 万俐俐 (11)

杨浦区老干部大学举行首届毕业典礼

..... 张盛 (11)

长宁区新华街道为老干部购置助浴凳

..... 王赞 (11)

宝山区举办老年志愿者科普活动

..... 黄爱先 (12)

崇明区老同志关爱在崇新疆学生

..... 宋晓庆 (12)

上师大老校长老教授下乡教育扶贫受赞誉

..... 钱慧 (12)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

我读“文化养老” 韩兆焕 (13)

人物专访

应似飞鸿踏雪泥 洪梅芬 (15)

桃花芬芳香万家

..... 普陀区委老干部局 (18)

一份恒久的温暖 华东师范大学 (19)

父母德高 子女良教

..... 长宁区委老干部局 (20)

印象里的沈尹默先生 金洪远 (21)

热点聚焦

长征，毛泽东诗词创作高峰期

..... 曹应旺 (22)

宋庆龄和新闻界的情谊 汪大波 (24)

陈毅爱情诗背后的故事 曹晋杰 (26)

今日点击

去五圣山慰问演出 韦德锐 (28)

情满人间

做人要多种一束花 楼伊菁 (30)

除夕夜，窗前美丽的侧影 任炽越 (31)

女儿给我压岁钱 陈太顺 (32)

新年的第一缕阳光 钱红春 (33)

腊月情思 张永生 (34)

上海阳台

冬日白菜美如笋 郁建民 (35)

唱响和乐里的美曲甜歌 沈方德 (36)

七彩长廊

年意 冯骥才 (37)

战地黄花依旧芬芳 蔡恩普 (38)

谈天说地

点赞百岁伉俪的长寿之道 缪 迅 (39)

舍得 凌政权 (40)

真诚 姚文学 (41)

做人难吗 姚逸功 (41)

畅游天下

参观沈钧儒纪念馆 徐家俊 (42)

平湖畅想 杨 凡 (43)

知识卡片

使命不同的各类航天员 (44)

饮食保健

西红柿炒着吃 (45)

神奇保健食品：紫菜 (45)

养生之道

老人健身“六必” (46)

生活之友

隔夜茶渣用处多 (46)

七招把肉变嫩 (46)

激情岁月

活捉特务 徐念奎 (47)

艺林漫步 王经文等 (48)

封面：金鸡报喜

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：幸福雪乡

郑宪章 摄

习近平对全国老干部工作作出重要指示强调 认真学习先进典型 用心用情做好老干部工作

刘云山出席表彰大会并讲话

□ 孙铁翔

全国老干部工作先进集体和先进工作者表彰大会23日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央向大会的召开致以热烈的祝贺，向全国广大老干部致以诚挚的问候。

习近平指出，老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。广大老干部对党怀有深厚感情，对党的事业无比忠诚，体现了老干部忧党爱国为民的情怀。希望广大老干部珍惜光荣历史，不忘革命初心，永葆政治本色，继续做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者，继续讲好中国故事、弘扬中国精神、传播好中国声音，积极为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

习近平强调，老干部工作承担着党中央关心爱护老干部的重要任务，是一项需要付出、需要奉献的重要工作。长期以来，广大老干部工作者爱岗敬业、任劳任怨，为老干部工作作出了重要贡献。老干部工作部门和老干部工作者要认真学习先进典型，用心用情做好工作，努力在平凡的岗位上作出不平凡的业绩。

中共中央政治局常委、中央书记处书记刘云山会见全国老干部工作先进集体和先进工作者代表并出席表彰大会。刘云山在讲话中指出，习近平总书记重要指示充分体现了党中央对广大老干部的尊重关心和对老干部工作者的殷切期望。做好新形势下老干部工作，要认真学习贯彻习近平总书记重要指示精神，提高思想认识，明确任务要求，增强做好工作的责任感。要深入把握党的十八届六中全会提出的新要求，引导广大老干部发扬政治强、觉悟高、

党性好的优势，助力严肃党内政治生活，关心党内政治文化建设，做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者，带动更多党员增强“四个意识”，发挥先锋模范作用。要围绕党和国家工作大局推进老干部工作，深入开展为党和人民事业增添正能量活动，发挥好老干部在推动落实新发展理念、促进改革发展稳定、弘扬社会主义核心价值观等方面的重要作用。要满腔热忱做好服务保障工作，认真落实各项有关政策，多办实事好事，让老干部在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。各级党委和政府要加强对老干部工作的领导和指导，及时协调解决工作中遇到的问题。老干部工作部门要以改革创新精神做好工作，认真履职尽责、提高工作水平。要加强老干部工作队伍建设，把严格管理和关心爱护结合起来，让老干部工作者干事有干劲、发展有奔头，用心用情做好工作。

中共中央政治局委员、中央组织部部长赵乐际参加会见并主持表彰大会，宣读习近平重要指示。

大会对106个全国老干部工作先进集体和306名先进个人进行了表彰。先进工作者代表四川省阆中市委老干部局副局长岳春华、浙江省公安厅政治部副主任齐跃明，先进集体代表福建省泉州市委老干部局负责同志作大会发言。

全国老干部工作先进集体和先进工作者代表，中央和国家机关有关部门，有关人民团体，中管金融企业和部分国有重要骨干企业，各省区市和新疆生产建设兵团有关负责同志等参加会议。

（据《新华社》）

上海“双先”代表载誉回沪

□ 萱 文

12月24日，前往北京参加全国老干部工作先进集体和先进工作者表彰大会的上海老干部工作先进代表等一行四人，在市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍的率下载誉回沪。

12月23日，全国老干部工作“双先”表彰大会在北京隆重举行。大会对106个全国老干部工作先

进集体和306名全国老干部先进个人进行了表彰。其中，上海地区受表彰的有：徐汇区委老干部局、市高级人民法院老干部处等2家单位被授予“全国老干部工作先进集体”荣誉称号；杨浦区委组织部副部长、老干部局局长卜健，静安区离退休干部党工委书记张影，宝山区委老干部局待遇科科长蔡献

革，中国福利会组织部（人力资源部）主任科员李培蕾，华谊集团股份有限公司老干部部部长薛秋菊，松江区卫生和计划生育委员会党群工作科副主任科员吴海峰等6人被授予“全国老干部工作先进个人”荣誉称号。另据了解，本市还组织开展了上海老干部工作“双先”评选。

全国关心下一代“最美五老”受到表彰

上海老干部代表载誉回沪

□ 市委老干部局发挥作用指导处

12月22日，在全国关工委工作会议上荣获全国关心下一代“最美五老”荣誉称号和入选“十佳工作品牌”的上海地区老同志代表等一行四人在市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡的率下载誉回沪。

12月21日至22日，全

国关工委工作会议在兰州召开。会议传达学习了中央领导同志对中国关工委工作的重要批示。中国关工委主任顾秀莲在会上作工作报告。大会表彰了王辅成等12名全国关心下一代“最美五老”，推广了“讲政治、育新人、学科技、奔小康”等

10个全国关心下一代“十佳工作品牌”。其中，上海长宁区关工委原常务副主任李仁杰被授予全国关心下一代“最美五老”荣誉称号，长宁区关工委“马克思主义读书会”关工活动入选全国关心下一代“十佳工作品牌”。

激发老同志正能量

为学校教育事业的发展增光添彩

□ 上海交通大学医学院

近年来，交大医学院围绕学校中心工作，积极开展增添正能量活动，为学校教育事业的发展推波助力。

一、专题研究，提高认识，重视在离退休干部中开展正能量活动

1、加强工作研究。院党委对正能量工作高度重视，专题听取汇报，研究贯彻落实意见。院老干部工作委员会也专题召开会议，研究工作计划和措施。

2、加强工作力量。将老干部工作办公室和退管会办公室整合共管，配强了人员，加强了力量。同时，换届改选退休教工党支部支委班子，为开展正能量活动提供坚强的组织保证。

3、加强学习培训。及时将正能量活动《宣传提纲》转发到各级老干部工作部门和离退休干部党支部。分层分级认真组织学习和宣讲。

二、围绕中心，搭建平台，为学校教育事业的发展增光添彩

1、搭建老同志建言献策平台，服务学校重大决策制定工作。在做出重大决策、出台重要文件前听取老领导、老专家的意见建议，是学院领导班子长期坚持的做法。去年，在制定医学院“十三五”规划和医学院综合教育改革方案过程中，专门向老同志通报情况、听取老同志意见建议等，有力推动了规划的制定工作。

2、搭建老同志助力学生党建平台，服务学校立德树人中心工作。我院坚持开展了20年特邀党建组织员工作。医学院党委把特邀党建组织员工作作为老同志助力学校中心任务、为学校增添正能量的重要载体，从原来

主要配合做好发展大学生党员工作延伸到指导青年党务工作者和提升大学生党建工作质量，引导更多青年大学生听党话、跟党走。

3、搭建老同志教学督导平台，服务学校教育教学改革工作。交大医学院作为上海“骨干教师教学激励计划”首批4所试点高校之一，工作时间紧、任务重，我们组织退休老专家参与相关工作，承担了大量的现场听课和评估任务，充分发挥专业特长和经验优势，有力保障了工作的顺利推进。

三、注重结合，突出重点，围绕正能量活动要求推进工作落实

1、抓好“两学一做”学习教育。把“两学一做”学习教育与开展正能量活动结合起来，加强分类指导，引导老同志做讲政治、守规矩、有信念、保晚节的合格党员。

2、抓好思想引导。院党政主要领导坚持向老同志通报相关工作，升级了离退休工作网站，继续编印离退休干部信息通报，同时，依托党支部主阵地，组织各离退休干部党支部开展“怎样立足实际开展为党和人民的事业增添正能量活动？”主题讨论，引导老党员们正确看待党的教育事业和本院教育改革发展中的问题，影响并带领身边的老同志树立阳光心态。

3、抓好典型引路。举办医学院首届“老年之星——离退休先进个人”评选活动，共有15位老同志分别荣获“老有所为奖”、“老有所学奖”、“老有所乐奖”、“顽强不息奖”等，他们的事迹在校园网站、校园宣传栏里作宣传展示，引导着广大老同志积极追求“与时俱进、生活充实、心态乐观、健康美满”的生活。

围绕『两学一做』

扎实开展正能量活动

□ 长宁区委老干部局

长宁区将组织引导老同志“为‘两学一做’增添正能量”作为活动主题，以“五项活动”为抓手，深入推进正能量活动开展。

一、开展百名青年专访活动，挖掘正能量

全区组织了100余名青年党员走进离退休干部党员家中，形成专访文章100余篇。区卫计委青年党员戴恒玮在感言中写道，从与老党员王湧的沟通中，我感受到了信仰是什么，感受到了信仰的力量有多大。华阳街道青年党员张伊婷在专访老党员李仁杰的感言中写道，身边典型的先进事迹，发生在自己的身边，看得见，摸得着，我信、我服！

二、开展专题组织生活会，凝聚正能量

“向党说句心里话”专题组织生活会，既是离退休干部党支部开展“两学一做”的重要内容，又是老党员与青年党员思想交锋、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名老党员参加了专题组织生活会。老党员们结合自己在革命、建设和改革开放以及离退休后的经历，围绕“四讲四有”进行回顾对照。老党员带着新党员，面对鲜红的党旗，又一次举起右手，重温入党誓词，共同向党说句心里话。一位退休局级老领导说，很久没有过这么正式的组织生

活了；一位抗战时期入党的老党员说，在建党95周年之际，向党说说心里话，就像女儿和母亲交交心，感到特别亲，感到获取了新的力量。一些青年党员深有感触地说，老同志的心里话，是一股股正能量在向我们涌来。

三、开展先进典型巡讲活动，展示正能量

组织宣讲团到基层宣讲，成为长宁主题活动的又一道亮丽的风景。去年年初，我们以李仁杰等9位全国、市先进老党员组成的宣讲团，历时2个多月，反响热烈。被居民群众称之为“来自763岁的正能量”，以“来自763岁的正能量”为题的博文引起了网民的极大关注，在互联网上的点击率达7342人次。

四、开展主题对话会活动，传播正能量

我们搭建三个对话平台，组织举办主题对话会，组织不同时期入党的老党员围绕一个主题，面对面地为青年党员开展党课辅导，教育年轻一代不忘初心，永远跟党走。一是社区党校对话平台。二是道德讲坛对话平台。三是红色旧址对话平台。

五、开展“互联网+”活动，传递正能量

一是建立“长凝老干部”微信公众平台。平台以老同志网上增添正能量为功

能定位，被老同志称之为“又一个老干部之家”。“上海观察”、“上海长宁”以及兄弟区微信公众号也不断转发我们推送的文章，各大口、街镇还在本单位的公众号上传播老同志正能量事迹。二是成立了申长凝、沪上堰语、老洋房三个网宣组，引导老同志利用互联网平台开展正能量活动，涌现了一批网宣达人。如好八连原指导员王经文发表博文4000多篇、点击量达120万人次，特级教师、退休党员庄关通发表博文1197篇，被居民群众称之为“网宣达人”的俞伟强发表博文1892篇，点击量都在百万人次以上，此外，全区离退休党支部建立微信群89个。

搭建平台 品牌引领

积极组织老同志在社区发挥作用

□ 松江区永丰街道党工委

近年来，永丰街道党工委精心谋划，积极引导离退休干部在社区发挥作用，促进了社区各项事业发展。

一、高度重视，优化机制，提供坚强组织保证

1、加强组织领导。党工委将老同志作用发挥作为深化社区党建工作的重要抓手，切实发挥好党组织的引领作用，确保统筹安排、协同推进。

2、完善工作机制。建立由党工委副书记具体分管，组织部门牵头负责，宣传、群团等职能部门协同配合，各居民区党组织积极参与的三级工作网络，为老同志作用发挥提供坚实的组织保障。

3、营造浓厚氛围。街道和各居民区积极宣传老同志典型事迹，展示老同志风采，激励老同志继续深入广泛发挥作用。

二、精心谋划，聚合平台，推进活动好戏连台

1、以“一站多居”为平台，让老同志为社区“添砖加瓦”。2013年起推行的“一站多居”社区管理新模式聘请退休老同志担任居委干部，指导年轻的居委干部成长成才，带领更多居民参与社区自治。

2、以“老青结对”为平台，让老同志为青少年“补钙祛垢”。通过“老青结对”，为青少年思想成长“领路”，引导青少年树立核心价值观。

3、以“统战品牌”为平台，让老同志为社区“凝心聚力”。以“统战品牌”为平台，发挥老同志在统战工作中的作用，引导

各界人士建言献策，积极参与社区文明建设和志愿服务，凝聚社会发展正能量。

三、品牌引领，发挥示范，确保活动务实有效

1、秀南读书会——离休老同志14年耕耘的见证。经过14年的精心培育，秀南读书会，已经成为社区家喻户晓的精神文化品牌。读书会为社区居民讲解国家政策、为社区学生宣讲革命传统、为社区基层党建提出真知灼见。2015年，在秀南居民区党总支的重视下，读书会成功“变身”，衍生了3个睦邻点，配备了一批政治素养高、群众基础好的离退休干部担任睦邻点负责人，丰富了居民参与社区自治的媒介。

2、仓桥水晶梨——退休老同志不懈逐梦的历程。仓桥水晶梨作为松江区“一区一品”的代表，被授予上海市著名商标和名牌产品。带头人、退休党员干部钱培华在扎根农业战线的同时，也热心社会公益事业。以“家家乐”学农基地为载体，参与科技周科普宣传，每年接待2000多名中小学生开展学农实践，2012年被评为上海市科普教育基地。同时，他还在水晶梨基地里建立了梨文化博物馆，利用优质果品资源开展科技观光，在郊区果农、广大市民中颇受好评。

3、社区品牌汇——离退休老同志的点滴付出。街道和各居民区党组织结合老同志实际情况，积极引导老同志在社区政策宣传、“明星阳台”、“健康厨房”等各类活动中展示自我，发挥特长。有效推进了社区党员志愿者队伍组建，促进了社区精神文明建设。

一、深入调研，认识离退休干部党建工作面临的新形势新任务

新区向离退休干部发放200份党建工作调查问卷。从总体上看，离退休干部党建工作有与老干部工作转型发展不相适应的方面，主要表现在：

1、思想认识上还不适应新形势。一是部分单位对离退休干部党建工作重视不够，对离退休干部党支部的指导和管理力度不够，对老干部党员放松教育和管理；二是在调查中，发现很多基层党组织重在职人员党建工作、轻离退休干部党建工作，没将离退休干部党组织建设纳入单位党建工作同抓共管；三是部分离退休干部党员组织归属感淡化。一些刚退休的“年轻”老干部，不习惯甚至不愿意参加离退休党组织活动；一些离退休干部党员先锋意识淡化等等。

2、体制机制上还不适应新变化。一是缺乏离退休干部党建工作保障机制。很多单位存在组织管理较少、学习资料欠缺、活动场所紧张、活动经费不足等现象。二是缺乏长效化管理机制。由于人员、经费、工作抓手等因素制约，离退休干部原单位对于党建工作的针对性、指导性管理比较薄弱。

3、组织建设上还不适应新要求。一是支部班子运转不够高效。表现为：一方

面现职的支部班子高龄化问题严重；另一方面一些相对年纪轻、身体好，素质高、有活力的离退休干部党员，不愿在支部中挑大梁；一些刚退休的干部党员甚至不愿意参加组织活动。二是离退休党支部在各单位老干部工作中的核心地位不突出。离退休党支部与离退休干部学习组、老年协会等涉老组织间缺少资源整合，有的离退休党支部活动被学习会或其他活动代替。三是现有的组织活动方式不能满足离退休党员干部发挥余热的愿望。大多数离退休干部党支部的党组织生活仍停留在单向的学习文件、传达精神的老框框上，让党员互动、融入社会、发挥主观能动性的活动较少。

二、加强领导，构建新型离退休干部党建组织体系

1、建立离退休干部党工委，实施“双重”领导管理。浦东新区的做法是：建立在老干部工作委员会的宏观指导下，在原单位党（工）委的领导下实现离退休干部党支部“双重”管理体系，老干部工作党委侧重于对离退休干部党支部建设工作的组织领导和宏观指导，原单位负责老干部党员日常管理和政策、待遇的落实。

2、结合老同志需求，探索调整老干部党工委成员设置。目前，新区老干部工作委员会委员均由局领导班子构成。为了更好地了解老

凸显新区特色 适应形势需求

浦东新区老干部党建工作初探

□ 黄洁

同志实际需求，更好地指导各基层党组织开展党建工作，拟吸取部分威望高、政治性强、经验丰富的老干部为党工委成员。让老同志代表为新区老干部党建工作建言献策，成为老干部与党工委的桥梁纽带。

3、依托有效社会团体，加强社区党建工作。由于绝大部分离退休干部的党组织关系不在居民区，想要最大限度地将其组织、动员起来，需要架设一个更为创新、更为有效的组织载体。2012年年初，塘桥街道在

东方居民区先行先试，成立了首个居民区离退休干部理事会，理事会会在居民区党总支的领导下开展工作。离退休干部理事会，明确把组织社区内的离退休干部包括非党离退休干部在社区建设中发挥作用作为理事会的重要任务，并提出把“在组织中凝聚力量，在奉献中体现价值，在服务中享受关爱”作为理事会工作理念。

4、针对离退休干部不同特点，创新党组织设置方式。对于离休干部：继续推进离退休干部合建党支部，倡导离休干部居住地就近组建党支部或社区老干部学习小组，方便离休干部就近参加活动；对于退休干部：各单位要探索依托“居民区（楼组）”、“退管区块”等设立退休干部党支部，方便老同志就近参加组织生活。另外，在老同志比较集中的社会组织、群团组织、养老公寓、社区文化组队等探索建立退休干部学习活动小组，归口上级挂靠单位。

三、突出重点，加强离退休干部党组织思想政治教育和管理工作

1、形成党建工作整体推进格局。主要是抓好“四个结合”：一是与老干部党组织和老党员自身建设相结合，不断完善老干部党支部的组织建设，勉励老同志以为党的事业增添正能量为价值取向，始终保持高尚的道

德情操和崇高的精神境界。二是与联系服务群众相结合，组织动员老干部围绕社区发展、民生改善建言献策、贡献力量。围绕学习先进典型、纪念抗战胜利70周年等主题内容，在全区开展“寻找最美老干部”等主题活动。三是与关心下一代工作相结合，充分发挥老干部在关心教育后代中的示范作用，促进青少年健康成长。四是与“增添正能量，争当‘六大员’”主题活动相结合，引导老同志坚定理想信念，发挥优势作用，开展各种形式的建言献策、结对帮带活动；大力弘扬时代主旋律，努力传递正能量。

2、分类指导离退休干部党建工作。新区坚持一切从实际出发，要求各离退休干部党支部根据工作实际和老干部的特点，设计相应学习和活动形式，力求做到安排适宜、适度、适量。注重抓好“双侧重”：一是在中心城区，侧重引导老干部在社区党建、关心教育青少年、开展思想政治工作、维护社区稳定和治安等方面发挥作用；二是在远郊区，侧重引导老同志在农村党支部、村委会建设、农村党员教育管理和新农村建设等方面发挥作用。

3、创新银发人才发挥作用机制。建立浦东老干部“银发智库”，认真挖掘老干部人才资源，按照年龄结

构、身体素质、工作经历、专业特长、技能水平、志趣爱好等情况登记造册，做到底数明、情况清，为分类发挥作用打好基础。

四、建立机制，推进离退休干部党建工作长效发展

1、建立党建工作支撑保障体系。在工作经费上，各单位要将离退休干部党支部工作经费纳入财政经常性项目。在活动场所上，采取挖潜的方式建立拓宽离退休干部党支部提供活动场所，或与社区资源共享等方式解决。在工作力量上，要求各单位把离退休干部党建工作者作为党建专业人才。

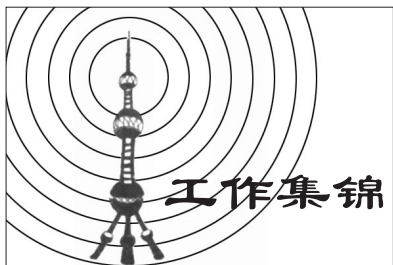
2、建立完善社区党建联席制度，加强与单位党组织联系。建立由社区党组织和单位党组织共同参加的社区党建联席会议制度，构建“条块结合、资源共享、共建共驻”的社区党建新格局。

3、拓展社区离退休干部党建工作空间。各单位要探索“条块”联动的途径和方法，社区与原单位互相了解、反馈老同志生活、学习情况。

五、强化宣传，引导离退休干部弘扬社会正能量

新区在工作中坚持动员和组织老干部充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，积极“正面发声”、正确引导社会舆论，助推浦东二次创业。

（作者系浦东新区区委老干部局干部）



☆闵行区 离退休党工委 成立

为进一步
加强和改进离
退休干部党建

工作，日前，闵行区离退休干部党工委正式成立。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，闵行区委书记赵奇，区委副书记于勇出席成立大会。区委常委、组织部部长王观宝主持会议。



王观宝宣布区委关于成立中共闵行区离退休干部工作委员会的决定。方莉萍与赵奇共同为新成立的“中共闵行区离退休干部工作委员会”揭牌。于勇点击开通“闵行区老干部e家”微信公众号。

方莉萍在讲话中肯定了闵行区前一段的工作，并对进一步做好离退休干部党建工作和推进正能量活动深入开展提出了希望。

于勇要求各级党委要切实加强对离退休干部党建工作的组织领导和统筹指导，新成立的离退休干部党工委要围绕区委、区政府中心工作设计载体，加强对离退休干部党员的教育管理，引导广大离退休干部为党和人民的事业增添正能量。（闵讯）

☆虹口区为离休干部家庭安装烟感探测报警器

近日，虹口区委老干部局会同区民政局、虹口消防支队为辖区内585名孤老、独居、纯老离休干部家庭安装了消防烟感探测

报警器，为老同志安全过冬筑起了一道屏障。

本次安装工程建立了施工单位与老干部家庭、居委会和骨干志愿者对接机制，为老干部们详细介绍、讲授了报警器使用及报警后的及时逃生等相关知识，受到老同志一致好评。（万俐俐）

☆杨浦区老干部大学举行首届毕业典礼

近日，杨浦区老干部大学举行首届毕业典礼，上海市老干部大学领导出席活动。杨浦区委组织部副部长、老干部局局长、区老干部大学校长卜健为学员颁发了毕业证书。该校学员与宝钢老干部大学学员共同表演了精彩的文艺节目。

杨浦区老干部大学建立于1988年3月，学校以“增长知识、陶冶情操、丰富生活、服务社会”为办学宗旨，以“求是、乐学、修身、有为”为校训，多次荣获上海市老年教育先进集体、上海市老干部大学系统先进集体、上海市老干部大学系统示范校、上海市示范性老年大学等称号，并被列入第一批上海市老年教育素质实践基地。建校28年来，先后开办了政经、文史、计算机等9大类12门课程，累计开展学员教育近32500人次，不仅实现了离退休干部共同参加学习，而且也为社会老年教育作出了贡献。（张盛）

☆长宁区新华街道为老干部购置助浴凳

日前，长宁区新华街道向每一位离休干部发放了助浴凳。

在家访中工作者了解到，老年人体力弱，大多骨质疏松，站着洗澡多有不便，且极易发生跌倒摔伤。于是，新华街道将购买助浴凳作为2016年为老干部办实事项目予以落实。

自2011年起，新华街道坚持每年为老干部办1-2件实事。他们通过日常关心走访，时刻留意老干部需求，将党和政府的温暖送到了老干部心头。（王赞）

☆宝山区举办老年志愿者科普活动

日前，宝山区关工委与区老年基金会、区科委联合举办“科普惠生活，辉映夕阳红”老年志愿者科普活动，来自全区各级关工委的1500位老年志愿者分批参观了海军上海博物馆、淞沪抗战纪念馆、上海汉康豆制品厂、宝山寺等。

在海军上海博物馆和淞沪抗战纪念馆，老年志愿者们一边认真观看现场陈列的文物、史料，一边认真听取讲解，缅怀抗日英烈，传承抗战精神。在汉康豆制品厂，大家通过听、看、问、尝等环节，了解汉康企业文化、发展历史和绿色环保理念。在宝山寺，老年志愿者们领略了宝山佛教事业的发展成果。（黄爱先）

☆崇明区老同志关爱在崇新疆学生



日前，崇明区关心下一代工作委员会的老干部们来到上海市工程技术管理学校长兴校区，看望该校新疆内职班学生。

这是新疆内职班学生入住新校区后老干部们第一次前来“探亲”，老干部们兴致勃勃地参观了教室、实训室、学生公寓、餐厅等校园环境，并与新疆班30多名学生开展了主题为“圆梦路上我们一起走”的座谈会。学校介绍了学生最近在校的表现。老干部们和孩子们促膝长谈，孩子们敞开心扉，向爷爷奶奶汇报学习生活情况，老干部们一边认真倾听，一边进行耐心疏导和教育，勉励孩子们克服困难，学有所成。

据悉，崇明区关工委的老干部们和新疆

内职班学生开展结对帮教以来，每逢过年过节，老干部们都会带着礼物，陪孩子们一起过节，让远离家乡的孩子体会到了家人般的温暖。（宋晓庆）

☆上师大老校长老教授下乡教育扶贫受赞誉

为贯彻落实习近平总书记有关扶贫工作的指示精神，上海师范大学发挥资源优势，老校长、老教授积极参与上海市老教授协会帮扶河南固始革命老区教育发展项目，为在教育方面实现精准扶贫贡献力量。

去年8月，全国离退休干部先进个人、上师大原校长杨德广冒着酷暑来到固始，为第一期中小学校长培训班讲授《现代校长应具备的素质和理念》，受到老区教师一致好评。

市老教授协会教育帮扶工作领导小组副组长、上师大关工委常务副主任、校老教授协会会长黄刚率队专赴固始县，实地走访6所中小学，召开座谈会，了解教育帮扶需求，确定筹划帮扶项目。去年暑假期间，他三次带队赴老区参加“教育帮扶百人讲师团”讲课。

据介绍，帮扶固始革命老区教育发展项目从2016年开始历时5年，上师大老校长、老教授将充分发挥自身所具有的先进教育理念、丰富治校和教学经验，以及懂教育、善管理的优势，全程参与教育帮扶工作，为提升当地教师专业素养和教学能力，助力老区中小学师资队伍建设和共同打赢教育扶贫攻坚战而不懈努力。（钱慧）



中组部在部署老干部工作时提出了倡导“文化养老”的概念，令人兴奋。我理解是继“落实政治待遇”、“保障生活待遇”之后，加强老干部工作的又一新阶段，为之有所思考。

一、何为“文化养老”

先得说说什么是“文化”。《辞海》说：文化，从广义上说，指人类在历史进程中所创造的物质财富和精神财富的总和。从狭义上说，指社会的意识形态，以及与之适应的制度和组织机构。这是“文化”的一般定义。对“文化”的解析颇多，据说有140多种，但有两点为共识：一、文化是一种社会存在，只要有人类的社会实践，就会产生文化；二、由社会存在决定的文化，会反过来以巨大的“文化力量”影响社会发展，起着规范、导向和推动社会发展的作用。

这，或许就是我们党全面推进中国特色社会主义文化建设战略的意义所在。

那么，什么是“文化养老”呢？我的解读是：

“文化养老”是指以人的精神满足为目标追求的一种养老方式，是先进的社会文化在老年人养老生活中的投射，是老年人在自己的生活中自觉接收和注入文化内涵的过程。

其实，任何形式的养老都是文化。和每个人都有自

己的“活”法一样，每个人也都有自己的“老”法，只要不犯法，不踩道德底线，怎么“过日子”都行，特别是在价值追求多元的今天。

我们有的老同志争当“六大员”，为社会建设继续献计出力，当然是一种文化；而蹲在家里整天“老酒+麻将”，冷天孵太阳，热天乘风凉，也是文化。不少老同志坚持上老年大学，学政治学、经济学、文艺，值得称道；在小区门口经常哇哩哇啦，从小菜场讲到大卖场，从特朗普扯到菲利浦，也是一种生活方式。

所以列举这样的反差，是想说明“文化养老”有其明确的指向——

二、“文化养老”的特征

首先，它应该是积极向上的。这由文化的教化功能所决定。作为先进文化的“文化养老”，目的是用“优秀的”“上进的”文化去滋润老人们的心田，使老人的心里充满阳光，赶走因年老体衰抑或疾患带来的“暮气”。因此，能够想象，它的呈现形态可以千姿百态，但内核一定是高尚的，从善的，和谐的，博爱的。

其次，它应该是可示范的。这由文化的导向功能所决定。好的养老方式，一定可以在老年人群中“自然”“自觉”地传播，也一定可以作为一种榜样，在非老年

我读「文化养老」

□ 韩兆焕



人群中被“自然”“自觉”地效仿，成为这个社会的文化大潮中“不竭的浪花”，反映着整个社会的精神风貌。

第三，它应该是有价值的。这由文化对于政治经济的反哺功能所决定。从社会层面说，社会的政治经济“直哺”了老年人的文化，而老年人的优秀文化又反过来促进了社会的政治经济。



从个人层面说，“文化养老”提升了每个老年人的老龄修养，反过来，优秀的老龄修养又促进了老龄文化乃至整个社会的文化发展，包括老龄事业、老龄产业。

从“行之有道”的角度考量，由于每个人的经历、阅历不同，甚至经受过的困难、挫折不同，每个人的养老方式一定不同。足不出户心系天下，看书、读报、听广播；乐在小区志愿服务，巡逻，拔草，大扫除；走出去跳舞、旅游、书画、唱歌、听戏、摄影，甚至当“美食家”，都在“文化养老”之列。这说明了“文化养老”的多样性，随人而“缘”。

“文化养老”的关键是要培植兴趣。“买汰烧”也可以成为文化，关键是不要把它当作“苦差”。把饭菜烧熟只能算家务，烧出名堂来就是文化了。而这“名

堂”，就是“有境界和创造性的劳动”。

三、如何推进“文化养老”

为推进“文化养老”，我推荐三个原则：

1、适宜适度。人各有志，适宜就好。有爱好的，可以继续爱好；没有爱好的，可以培养爱好。种花弄草，养鱼喂鸟，都是“抓手”和“载体”。小区里有阿姨拿破旧的尼龙丝袜做绢花，拿碎布头做贴画，拿可乐瓶做玩具摆设，都应该由衷点赞。另一个就是适度，也就是适可而止。一个老太婆日夜跳三场舞，涂脂抹粉，老头子有意见是正常的，没意见反倒令人生疑。养老，不能“迷”，更不能“痴”。

2、去除功利。“文化养老”是“养心”，不是“养利”，因此万不可另有贪图。有老同志骑自行车游走

天下，我们敬佩；但一味鼓吹“我几天踏到尼泊尔”，就有点沽名钓誉了——毕竟大家都已过了“玩命”的年纪。有的老同志学有专长，身体又好，受邀“发挥余热”，不在“趋利”而在“取乐”，应该视作也是一种“文化养老”；但如果开公司做老板，即便“不在乎赚钱”，也不能算“文化养老”，而是应该放到“烈士暮年，壮心不已”之列去推崇了。

3、持之以恒。“文化养老”由兴趣维系，但不能太多太杂，因为人的精力是有限的，何况本意是“养老”。要避免“浮躁”。如果一个小朋友又是弹钢琴又是学画画，还要读“奥数”补英语，那是折腾；那么老年人也这般，就是“折寿”了。“持之以恒”还有一个意义，那就是“以身作则”，用实际行动告诉我们的晚辈，做任何事情都不要心猿意马，朝三暮四，只要“咬定青山”，有志者事竟成！



应似飞鸿踏雪泥

——石西民长女石晓华回忆父亲

□ 洪梅芬

在我的父亲石西民半个多世纪的革命生涯中，新闻工作始终是他割之不去的“缘”。而他的十余年新闻生涯则是在战火硝烟中度过的。他有幸以战地记者的眼和笔见证和记录了中华民族伟大的抗日战争；见证和记录了中国共产党在这场战争中所表现出来的使命与担当。

北行途次

七月三十一日午夜十一时半，我从上海寓所乘黄包车穿过霓虹灯闪耀着的，一列长蛇似的汽车静躺着等候舞场里酣舞的主人的跑马厅一带，悄然来到车站。

走到售票处，询问到徐州转陇海车至郑州的票价和卧铺，我身旁挤上来一个中年旅客，问售票员沪平通车到什么地方为止，售票员回答是济南。“济南！昨天不是还可到沧州吗？为什么路线缩短得那么快？”我在惊讶中，不禁脱口问出这样一句话。坐在售票处的那位瘦瘦的售票员对我望了一眼，没有作声，只摇了摇头，面部的表情带着十二分的惆怅！我的心完全被他那悲哀的情绪所感染了。但是动荡在我心头的，不是消极的悲哀，而是满腔的悲愤和勇气……

这是我父亲在他的第一篇战地通讯《北行途次》中开头的一段文字。“七·七”事变后的那个最后一个月，也就从那一刻起，他成为奔赴抗战前线的战地记者。当时的父亲是《申报》新闻记者。

父亲正式从事新闻工作，始于1936年1



月，在上海《申报》担任《申报周刊》编辑。父亲在编辑刊物之余，积极从事抗日救亡活动和进步文化工作。1935年，他签名参加了“上海文化界救国协会”，还参加了“中国社会科学家联盟”等。此外，他在继续研究经济问题的同时，开始进行以日本问题为重点的国际关系研究。

“七·七”事变，宣告了中华民族伟大的抗日战争开始。此时的华北战局成为全国人民关注的焦点。《申报》要派记者前往华北前线采访。俞颂华先生征求我父亲意见，父亲正求之不得，满口答应。同去的还有一位摄影记者。

8月7日，我父亲来到琉璃河实地采访最前线的驻军，看到将士们抗敌的坚定与自信，被感奋得要淌下热泪。驻防在最前线的冯治安师长告诉我父亲，他们的队伍在挑选便衣队时，各部队的弟兄都争先恐后报名，一时报名的人数超过了原来预订人数两倍以

上。还有某部的几个勤务兵和传令兵，主动请求上峰准许他们赴前线杀敌，不情愿轻易放弃报国的大好机会。这次赴前线采访有个把月，首次当记者的父亲充分体现了新闻方面的才华。

在保定逗留期间，父亲第一次见到了当时担任工农红军总部参谋的周小舟。那是在一家旅馆里，一天，来了一个瘦瘦的穿着长袍的年轻人，递上一张普通名片，与父亲攀谈起来。两人谈得很投机，周小舟又递上一张名片，上面印有“中国工农红军总部参谋”的字样，父亲见了感到格外亲切。长期在白区工作的父亲，多么渴望能与从红军来的亲人会面啊！这次与红军代表不期而遇的美好情景，一直牢牢地留在了父亲的心底。

8月12日，由保定回上海途中，火车在南京下关车站停车时，形势突然显得紧张，一派临战景象。父亲遇到了沈钧儒、黄炎培两位先生，他们是从上海赶来南京商谈抗日大事的。由于他们心情沉重，行色匆匆，父亲只与他们说了几句话就分手了。

二赴战地

1937年8月13日，上海“八·一三”战争爆发。此时，父亲正从华北战场回到上海。眼看着在上海办不下去了，《申报》准备在武汉办一个分馆，总经理马荫良派俞颂华去武汉当总编辑。俞颂华去信上海，请我父亲也去武汉参加分馆的筹备工作。于是父亲就押运着一批《申报》汉口版所需的卷筒纸乘船前往。11月初，父亲押运卷筒纸的船只到达武汉。

在南京开始筹办的中共中央机关报《新华日报》的筹备人员，这时也迁到了武汉。此时的《申报》汉口版由于资方动摇，迟迟不出报，俞颂华被辞退而离开了武汉。章汉夫代表党组织通知我父亲，参加《新华日报》的筹备工作。几经曲折，肩负着团结抗战伟大历史使命的《新华日报》终于在1938年1月11日创刊。这是中国共产党建党以来创办的第一张全国性的大型日报。

《新华日报》对开四版。第一版每天用四号字刊登一篇社论，报头左侧经常刊登当日社论中的警句，右侧则是密切配合社论内容的战斗性很强的漫画。第二版为要闻版，以国内新闻为主，我父亲就担任这个版的编辑工作。

由于受到王明的排挤，1938年6月，我父亲离开编辑岗位，被派往江西前线采访，这样，他第二次成为战地记者。父亲于7月初来到南昌采访。那时，各路记者云集，包括范长江、孟秋江等同志。

在南昌，父亲还出席过许德珩、雷洁琼等组织的各种抗日宣传文化活动；采访了薛岳、吴奇伟、冷欣、王耀武等国民党高级将领。在战壕里，国民党下级军官和士兵曾向他讲述与日寇恶战三昼夜，血洒战地的故事。

作为战地记者，父亲冒着生命危险，屡次赶往战事激烈的前沿。有一次采访归来，刚走到一个隐蔽的炮兵阵地，就碰上了日军两架轻型轰炸机前来轰炸，父亲还没有选择到掩蔽地点，炸弹就响了，父亲就伏在一门大炮的炮架底下。日军轰炸机见地面没有对空射击，愈加肆无忌惮，俯冲扫射，飞得很低，那驾驶员甚至把头伸出机窗向下张望。阵地上浓烟滚滚，好几个士兵被炸死了，父亲却从灰土中爬出，竟然没有受伤。

9月22日下午，在战场一间满壁挂着军用地图的简陋屋子里，父亲采访了李汉魂将军。李将军过去曾坐镇潮汕，在卢沟桥事变爆发后，面对日寇挑衅威胁，预立遗嘱，应付危局，威武不屈，率领百粤健儿，转战大江南北。父亲的这些战地通讯，向大后方人民如实报道了国民党爱国将士英勇杀敌的事迹。这些报道在《新华日报》刊登后，在社会上引起热烈的反响，父亲也因此成为读者瞩目的知名记者。

报道新四军

1938年10月底，武汉失守，《新华日报》移至重庆出版。而此时，我父亲也结束

了江西前线采访，他没有回重庆报社，决定接受中共东南分局同志的邀请，到皖南新四军军部去。

到达位于皖南云岭的新四军军部后，父亲马上开始了采访活动。当时，新四军虽然组建不久，但已经在十分困难的条件下接连打了好多漂亮之战，指战员甚至在南京城郊与日寇开展游击战，震慑敌人，振奋民众。父亲很快写出了通讯《活跃在京芜的新四军》，具体报道了新四军的几次重要战斗，刊登在1939年初的《新华日报》上。父亲还希望去前线采访新四军健儿杀敌的新闻，但新四军宣传部长却要他留在军部把军报《抗敌报》先办起来。对于新四军来讲，我父亲当过《申报周刊》和《新华日报》的编辑，算是办报纸难得的专业人才了。《抗敌报》是一张四开的小型报纸，我父亲和大家一起努力，很快就出版了。

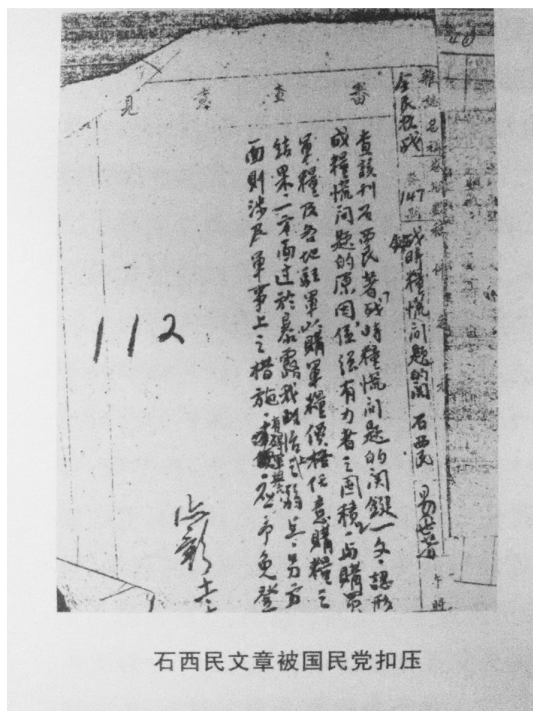
1939年春，周恩来陪同叶挺来到皖南就任新四军军长。欢迎大会后，我父亲去向周恩来汇报工作。周恩来正在理发，他听到我父亲想去前方采访而脱不开身的情况后，带着鼓励的语气说：你要早点到前线去，多向大后方读者报道这支红军改编的部队的战斗和各种工作情况，特别要多报道一些江南敌后的斗争情况，以鼓舞大后方的人民，坚定大家抗战的胜利信心。

我父亲是第一次与周恩来面对面对话，一番话促使他在三月初就动身去苏南陈毅率领的新四军第一支队司令部采访。那是一个春雨如丝的上午，乍暖还寒，我父亲与陈毅在一间幽明的小屋子里围一盆炭火，听陈毅纵论江南抗战形势。作为一个军事家，陈毅首先勾画了江南游击区的自然环境，指出：“在这样一个交通发达的平原地带开展游击战争，是十分困难的。”接着，陈毅果断地说：“但是，我始终认为，游击战主要条件是人力，人力可以战胜地形条件的不利。江南虽然地形条件困难，但是日寇的滥烧滥杀已激起了千万大众的仇恨，我们有了人民群

众的拥护和支持，就会使敌人如陷孤岛！”谈游击战、谈抗日民族统一战线……不知不觉三个小时过去了，陈毅英武豪爽的形象深深留在了我父亲的心里，也跃然于他的作品里。

父亲在新四军的半年多时间里采写了数十篇通讯，对活跃在大江南北的新四军做了连续报道，先后在《新华日报》、《群众》周刊上发表，从此，新四军抗日杀敌的种种英雄事迹在国统区人民中流传了下来。

回到皖南新四军军部后不久，重庆《新华日报》发来电报要他回报社，告别了工作半年多的江南根据地，父亲回到重庆。之后将近4年的时间内，担任该报编辑部主任。1945年初，父亲担任《新华日报》采访部主任。他和报社同志一起，在重庆新闻界大力开展统一战线工作。抗战胜利后，父亲奉周恩来、董必武之命，与中共代表团先遣人员一同前往南京，负责筹备出版《新华日报》南京版，并担任副社长。1946年10月，父亲随中共代表团由南京撤回延安，担任新华通讯社和延安《解放日报》副总编辑，继续在新闻战线上为民族解放事业冲锋陷阵。



石西民文章被国民党扣压

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

桃花芬芳香万家

□ 普陀区委老干部局

俗话说“远亲不如近邻”，这话一点也不假，家庭是社会最基本的单位，而邻里关系又是整个大家庭中最重要的组成部分。徐礼桃，今年62岁，是普陀区石泉路街道薛家厍小区一位普通的居民，作为一名家庭主妇，她将自己的家庭经营得和睦友善、井井有条。作为一名社区志愿者，她尽心尽力，为社区居民提供了很多帮助。

薛家厍小区里有位老干部王金林，今年已92高寿了，王老伯和妻子是空巢老人，妻子患有精神病，王老伯一人无法照顾，遇突发紧急情况，子女们不能及时赶到，这对高龄老人因此备受困扰。徐阿姨得知此事后，热心帮忙，使他们的生活得以正常运转。徐阿姨隔天就去帮他们做晚饭，整理家务，风雨无阻，这一干就是十几年，从来不嫌累不怕脏。2016年7月，徐阿姨的手不小心骨折了，在骨折期间，她仍然不放心王老伯夫妇，就每天打电话询问王老伯，提醒他们“天气太热，千万别中暑，家里空调不要

舍不得开，多喝点水，注意降温！”虽然不是亲人，但胜似亲人。王老伯一家都十分感谢这位社区里的好邻居。

记得有一年冬天，王老伯的爱人半夜起身上厕所时，不小心在厕所门口滑倒了，王老伯试图把爱人扶起来，却因体力不够没能扶起，王老伯马上就想到了徐阿姨。徐阿姨接到电话后，连外套都来不及穿上，立马赶到王老伯家。徐阿姨与王老伯一起将王老伯的爱人扶起，边询问有无摔伤。由于天气寒冷，老人摔倒时只穿了秋衣秋裤，徐阿姨将老人扶到床上后，马上替老人擦洗冻僵的身子，煮了一碗姜茶，细心地一勺一勺地喂入老人口中。王老伯每每提起这件事时，都是两眼饱含泪花。

徐阿姨的热心肠在小区里也是出了名的。只要谁家有困难，需要帮助，不管大事小事，她都会伸出援助之手。小到每次去市场买菜，她都要问问邻居是否需要，然后为她们顺便带回来，这些举动一次次地温暖着邻居们的心。大到社区居民需要帮助献爱心的，她都会及时捐助，帮助别人。

此外，徐阿姨还非常关注小区的整体环境，她十分爱护小区的环境卫生，见到小区里有纸屑、塑料袋，她都会直接捡起来，看到垃圾也会主动去清理。从自身出发，爱护周边的环境。也正是因为她以身作则，小区里越来越多的居民受到了她的感染，愿意从自身做起，为小区的发展出一份力。



一份恒久的温暖

□ 华东师范大学

江棉芳来自江苏溧阳，在上海做家政服务已有十余年了，2011年春节起到华东师范大学离休干部陈九云家为老服务。陈九云是位抗战后期参加革命的老干部，爱人王老是上海司法局的离休干部，两位老人都是有着七十多年党龄的老党员。怀着对老干部的敬重之情，揣着对老人的关爱之心，江棉芳很快对老人的家庭情况、生活习惯了如指掌。六年来她像对待亲人一样细微而周到地照顾着这一对年近九十岁的老人，工作得到老人和子女的肯定和赞扬。“老人家里人也都拿我当自己人”，江棉芳说，“我在他们家就像在自己家一样，经常说说笑话聊聊天”。

让老人在开心、快乐和舒适中安度晚年，这是江棉芳的服务理念。陈老十年前因患老年性器质性精神障碍疾病，逐渐失去记忆、思维和自理能力，尽管如此，陈老日常生活起居仍有规律、个人卫生清洁干爽、精神状态依旧良好，也非常喜欢歌唱。照顾好陈老一直是江棉芳服务工作的重中之重。她

不断摸索护理陈老的规律，十分注意陈老床边的清洁和干燥，老人常用物品都整齐地放在固定显眼的地方；定时为陈老接大小便，擦洗身体；定期给陈老做局部按摩，帮助陈老活动肢体；遇有晴天就会主动把老人推到窗前晒晒太阳，呼吸新鲜空气。她知道老人喜欢吃面食，就变着花样给他们做着吃。胜似亲人般无微不至地照料着老人的生活。

小江为人温和善良，态度亲和而有耐心，她懂得尊重陈老的自尊。有时陈老会突然莫名地骂人讲粗话，对老人爱发泄的火爆脾气，小江都会忍受而从不斥责，自我进行心理调节，摸索和掌握让老人平心静气的方法。她时常揣摩陈老的心思和想法，每天都会主动与陈老“聊天、唱歌”，尽量让陈老心情愉悦和轻松。

2015年6月，陈九云因病住院，丈夫王老也年高体



弱，前几年因心血管疾病安装了心脏起搏器，近来因眼睛视网膜动脉阻塞，视力下降，因而小江的服务重心转向了王老。陈老在医院虽有护工照料，江棉芳却时常牵挂，经常去医院看望。和照顾陈老一样，对王老她也关心备至，经常主动搀扶王老外出散步，外出看病。遇到季节变化，及时为两位老人增减衣服。

多年来，两位老人被伺候得舒舒服服，老人的子女满怀感激，经常夸奖小江。2014年4月，在华东师大原老干部工作办公室举办的社区老干部工作会议上，江棉芳获评“服务之星”。

江棉芳用她一份普通真挚的亲情为两位老人晚年生活带来了一份恒久的温暖……

父母德高 子女良教

——记长宁区北新泾街道离休老干部的好儿女们

□ 长宁区委老干部局

有位哲人说过：“天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母。”长宁区北新泾街道为大力营造儿女敬老孝亲的良好氛围，坚持每年在社区中开展“评选老干部身边的好儿女”活动，并对获评“好儿女”的离休干部儿女进行表彰，以点带面，让全社会都来关心老年人的生活。

瞧！北新泾街道离休干部们有这样一群好儿女：

离休支部书记毛兆德是纯老家庭，远嫁闵行的女儿毛荣华特意为他们请了一位住家保姆，全天候地照顾他们老两口的生活起居。在毛书记住院期间，尽管医院有护理工、家里有全天保姆，但细心、孝顺的女儿还是每天穿梭在闵行、长宁间，来回奔波。只要父母身体感觉有一点不适，不管白天黑夜，她都及时赶到。她说：“随着父母年龄的增长，子女孝敬父母的机会逐渐减少。”为了便于细心照顾，做到能长期在父母身边敬孝，让父母亲享受幸福的晚年生活，她还与丈夫、女儿一起出资，在自己家的附近为父母买了一套电梯房，方便年迈二老的生活和出行。

离休干部严明虽然养育了四个子女，但担心自己影响儿女的生活，老人说自己需要安静生活、喜欢自由独立，坚持独自一人生活。儿女们不放心，女儿许莉萍与爱人商量，将房子置换到母亲住所的旁

边，由原来的换二辆公交车一个多小时车程的距离变成了“一碗汤”的距离，尽心尽力地孝敬老人。

离休干部顾海龙2011年因突发心脏房颤、脑梗等疾病住进了长宁区中心医院。然而顾老最放心不下的是家里的老伴平日里的生活起居问题。儿子顾建生为了照顾好父母，弃小家，搬来与母亲同住。虽然只要再干几年就能办理退休了，但他还是咬咬牙辞去了工作专心护理，每天守候在老爸的病床前。等老顾清醒后得知儿子为了照顾自己放弃工作时，气不打一处来，说：“革命工作哪能说不干就不干的。”于是，四个子女想出两全其美的办法，既能照顾好老爸，又能稳定他情绪。整整五年的病床守护、一次次的医疗抢救，牵动着街道领导的心，也是老顾享受天伦之乐的亲情体验，更是体现了子女们难能可贵的孝心。

“在我们的人生中，对自己恩情最深重的莫过于我们的父母们。是他们给予我们生命；是他们辛勤耕耘，培育我们的成长，我们的今天凝结着父母们多少的心血。”这是北新泾街道离休干部的好儿女们共同的心声。其实有时候坐在父母身边，给他们捶捶背，像哄孩子一样，叮嘱父母吃点有营养的食品、少操儿女们的心——这也是件很美好、快乐的事情。

我小时候住在虹口区海伦路的石库门弄堂里，很巧，著名书法大家沈尹默故居就在海伦路504号，这是一座北朝南三层清水外墙楼房，门外红砖墙上“沈尹默故居”赫然在目，匾牌由沙孟海先生所题写。

沈尹默先生的旧居对面是上海儿童公园，小时候我和小伙伴经常到公园里嬉戏。游玩累了，出得门来，总有一些游客指着对面的小楼指指点点，懵懵懂懂的我们只晓得有位很有名气的书法家就居住在里面。

也是巧，我就读的小学也位于海伦路，教我们语文的是梳着两条长辫的小何老师，也许是沈尹默的隔壁邻居，她告诉我们不少沈尹默先生刻苦学习的故事。印象最深的是当时年轻的他在杭州与陈独秀相会。陈独秀第一次见到沈尹默，直言说：你的诗写得不错，但是字则其俗在骨。乍听这话，沈尹默觉得有些刺耳，继而细想，又认为陈独秀的话很有道理。于是，他立志要改掉这个“字则其俗在骨”的缺点，先从执笔改起。每天清早起来，沈尹默就指实掌虚，掌竖腕平，肘腕并起地执笔数十年，功夫不负有心人，一手如行云流水，笔墨跌宕起伏的好字，被圈内名士誉之为有欧阳询之神韵，带赵孟頫之骨肌的书法名家。

沈尹默写诗的名气，为其书法方面的成就所掩盖。民国初年，书坛就有“南沈北于（右任）”之称。但在我的记忆里，上个世纪70年代

初，我参加上海市工人诗歌组，给我们业余作者授课的是诗评家，复旦大学的吴欢章教授，他极为推崇沈尹默早年在《新青年》发表的“月夜”的短诗：霜风呼呼地吹着，月光明明的照着。我和一株顶高的树并排立着，却没有靠着。当初我们是才20岁出头的小年轻，第一感觉就是“耳目一新”。听完课马上团团围住吴教授，将这首沈先生早年的小诗恭恭敬敬抄录在笔记本上。过来人都知晓，那个年代流行的是民歌体和打油诗一类，沈尹默的诗作清新自然，别开生面，当然是漫卷诗书喜欲狂啦。有一诗友也是书法爱好者，他对大师俊逸洒脱、形神不散的墨宝赞不绝口，认为是和大师深厚的学养和扎实诗词功底密不可分，其书法飘逸出的清雅书卷气自然让人望尘莫及。

就像许多沪上文化界名人在“文革”中被打成“反动学术权威”一样，沈尹默也难逃厄运。至今我们家居



印象里的沈尹默先生

□ 金洪远

海伦路的老人聊起当年大师被勒令写的“检查”贴在大门时，一到夜深人静，这些所谓的“检查”马上就不翼而飞了。人心有杆秤，老百姓心里亮堂得很，不用猜，大师的墨宝成了书法爱好者的“压箱宝贝”。

长征，毛泽东诗词创作高峰期

□ 曹应旺



毛泽东的诸多诗词名句大都是在长征期间1935年2月至1936年2月所写。

一生中写诗词最多的一个月

1935年10月，中央红军即红一方面军行程二万五千里、纵横十一个省，胜利到达陕北。这个月，毛泽东兴奋不已，灵感迸发，诗思泉涌，接连写了《七律·长征》《念奴娇·昆仑》《清平乐·六盘山》《六言诗·给彭德怀同志》四首脍炙人口的诗词。

从已掌握的文献看，毛泽东的诗词创作也不是年年都有，甚至有三四年无诗作问世。周恩来曾说：“我们的领导人中，陈毅同志喜欢写诗，写得很快，是多产作家，是捷才。毛主席则不同，他要孕育得很成熟才写出来，写得较少，而气魄雄伟、诗意盎然。”1935年10月是毛泽东一生中写诗最多的一个月。这个月，毛泽东看到长征是一次万里征程的磨砺，看到长征是一次柳暗花明的转折，也看到长征是一首血战到底的誓词。

闻所未闻的磨砺

中央红军1934年10月从江西出发，于

1935年10月到达陕北。毛泽东在《论反对日本帝国主义的策略》中描述了这个磨砺的过程：“十二个月光阴中间，天上每日几十架飞机侦察轰炸，地下几十万大军围追堵截，路上遇着了说不尽的艰难险阻，我们却开动了每人的两只脚，长驱二万余里，纵横十一个省。”毛泽东说：“请问历史上曾有过我们这样的长征么？没有，从来没有的。”难怪哈里森·索尔兹伯里写长征故事，取的书名是《长征——闻所未闻的故事》。长征不仅以往中国历史上没有，世界历史上也从来没有。

毛泽东的诗词作品着重从自然天险方面描述了这个磨砺的过程：五岭逶迤、乌蒙磅礴是磨砺；金沙水拍、大渡桥横是磨砺；岷山千里冰雪是磨砺；山高路远坑深是磨砺。

长征是对红军的磨砺，更是对红军领袖毛泽东、周恩来、朱德的磨砺。《随军西行见闻录》中曾有一处描写毛泽东：“当我上桐梓西门外之高山时，见赤军领袖毛泽东正手提竹杖步行上山，两脚污泥及膝，且满身沾泥，恐系路滑跌于污泥中所致。”周恩来在长征到毛儿盖后得了严重的肝脓疡病，是被杨立三、陈赓抬出草地的。他的妻子邓颖超草地时险些被泥潭吞没，走出草地时气息奄奄，蔡畅见了禁不住哭了，以为她活不成了。

柳暗花明的转折

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。毛泽东终身喜欢这种转变和转折，终身都在做转变工作，以求实现历史大转折。他探索中国革命由小到大、由弱到强的转变

道路，以求实现革命由失败到胜利的转折。他探索近代中华民族由落后挨打到繁荣富强的转变途径，以求实现中华民族由低谷走向复兴的转折。而长征对中国革命、中国共产党、中国工农红军、中华民族的命运而言，正是一次烈火中重生、“柳暗花明又一村”的历史转折。

毛泽东诗词和他的思想发展的历程，用他的诗句概括，可以分为三个阶段：

第一个阶段自中国共产党成立至长征中遵义会议，是“问苍茫大地，谁主沉浮”的阶段。这个阶段日本帝国主义侵犯中国步步紧逼，而蒋介石政府顽固坚持“攘外必先安内”的政策，民族危机步步加深。中国共产党还是个幼年的党，先后受到右倾机会主义和三次“左”倾机会主义的危害，特别是王明“左”倾教条主义控制中共中央达四年之久，造成土地革命战争受到极端严重的损失，红军力量损失百分之九十的严重后果。

第二个阶段从长征中遵义会议至中华人民共和国成立，是“而今迈步从头越”的阶段。这个阶段毛泽东成为中国共产党和中国红军的主要领导人，批判“左”倾教条主义，从全局上走中国自己的革命道路，运用统一战线、武装斗争、党的建设三大法宝，夺得了抗日战争和解放战争的伟大胜利。

第三个阶段从中华人民共和国成立至毛泽东去世，是“一万年太久，只争朝夕”的阶段。这个阶段“只争朝夕”地建设“独立、统一、民主、和平、富强”的新国家，取得了天翻地覆的变化和一系列重大成就；但也因“只争朝夕”，急速地朝前走，在生产力、生产关系、上层建筑上犯了一些急躁冒进的错误。

1935年10月毛泽东的诗词，顺着“而今迈步从头越”的转折，抒发了“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的豪情，描写了“更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜”的场景，歌颂了“六盘山上高峰，红旗漫卷西风”的新局面。正如毛泽东在《论反对日本

帝国主义的策略》中所指出：“长征一完结，新局面就开始”。这个新局面不仅仅是粉碎蒋介石“围剿”的新局面，更重要的是不断开辟停止内战、组成抗日民族统一战线一致抗日的新局面，使中华民族在最危险的时候站起来、走向复兴的新局面。

血战到底的誓词

毛泽东在学生时代曾写下“自信人生二百年，会当水击三千里”的诗句，并铭记于胸，终身不忘。开辟赣南、闽西根据地时期，他指出：“星星之火，可以燎原”。中央红军长征到达甘南、陕北后，毛泽东解读长征，既用他的诗词，也用他的文章，表达了将反帝反封建的革命进行到底的信心和决心。

1935年10月毛泽东的这四首诗，是解读长征、表达反帝反封建的信心和决心的言志诗，是表达与这两大敌人血战到底的誓词。

《念奴娇·昆仑》主题是反对帝国主义。帝国主义就是不公正、不平等，就是搞双重标准，就是以强凌弱、欺压别的国家和民族。反对帝国主义就是要实现公正、实现平等、实现民族解放、实现世界大同。所以，毛泽东以诗笔写道：而今我谓昆仑：不要这高，不要这多雪。安得倚天抽宝剑，把汝裁为三截？一截遗欧，一截赠美，一截还东国。太平世界，环球同此凉热。

欺压中国最甚的是日本帝国主义。当时日本帝国主义侵犯中国的势力不仅到了长城，而且向长城之内扩张。所以，毛泽东在《清平乐·六盘山》中写道：天高云淡，望断南飞雁。不到长城非好汉，屈指行程二万。

这是对红军南来的回眸，也是对红军北上抗日、打到长城去的宣誓。到长城去干什么？去抗击日本帝国主义的侵略。这也是对当时产生的《义勇军进行曲》的呼应。

“今日长缨在手，何时缚住苍龙？”是反对封建主义的宣誓。几个月后，毛泽东又写出以反对封建主义为主题的《沁园春·雪》，抒发了“数风流人物，还看今朝”的气概和信心。



宋庆龄和新闻界的情谊

□ 汪大波

组织营救国内外进步人士

早在1911年，宋庆龄在美国威斯里安学院读书时，就担任了校刊编辑、文学社通讯干事。当时她还是个18岁的女大学生，在校刊上发表了题为《20世纪最伟大的事件》的文章，热

情地赞颂了辛亥革命的胜利。

牛兰夫妇是国际红色工会在华的代表，协助中国革命的地下工作者，被国民党当局逮捕，并被判了死刑。1932年7月，宋庆龄组织了“牛

兰夫妇救援委员会”，委员会中有鲁迅、北京大学前校长蔡元培，还有著名新闻工作者史沫特莱、埃德加·斯诺、上海《大陆报》记者蒂尔曼·德丁、上海《大美晚报》主编T.O.撒克里、《中国论坛》主编伊罗生等。宋庆龄通过中国和国际的新闻舆论向国民党当局施压，迫使法院对牛兰夫妇由死刑改判无期徒刑。牛兰夫妇最后逃出了监狱，被宋庆龄秘密掩护出国。

1932年12月，宋庆龄同鲁迅、蔡元培、美国记者史沫特莱以及国民党老党员、曾任孙中山秘书的杨杏佛等人一起，组成了中国民权保障同盟，成功营救了中共党员廖承志、红军将领陈赓、北京大学教授许德珩、新闻工作者刘尊祺等人，据刘尊祺回忆：他从偷送进狱中的报纸上看到中国民权保障同盟成立的消息，和《中国论坛》报对“同盟”的介绍，就同狱中难友商议，由刘澜涛用英文给宋庆龄写

信，揭露关押他们的所谓“反省院”是一座军人监狱，“犯人”都是未经审讯、宣判就被无限期关押，受到残酷的折磨。他们要求释放出狱，上东北前线去抗日救国。宋庆龄看到信后，立即交给《中国论坛》公开发表，同时派“同盟”总干事杨杏佛带领调查组去北平，向当时掌控北平军政大权的张学良陈述。几个月后，张学良释放了刘尊祺等所谓“犯人”。

“救国入狱”

1936年11月，全国各界救国联合会沈钧儒、史良、邹韬奋等七位领导人，被国民党当局逮捕。宋庆龄广泛组织新闻媒体和新闻工作者营救坚决主张抗日的“七君子”。邹韬奋是进步报刊《全民抗战》《生活日报》《大众生活》的创办人，是国内外著名的新闻出版工作者，是中国新闻出版的领军人物，也是宋庆龄的挚友。宋庆龄挺身而出，通过媒体传出她本人《为“七君子”被捕而发表的声明》。公开驳斥日本报纸《每日新闻》对她的种种攻击和诬蔑，尖锐地指出：全国各界救国联合会的政治主张是“全国人民不分政治信仰或党派，成立统一战线，从事民族解放战争”。她还多次在上海《中国呼声》刊登题为《援助中国》的通告，争取国际正义力量的支

援。那时，全国各界救国联合会机关刊物《救亡情报》的通讯地址就是宋庆龄在上海的寓所。全国各地的来信来稿，均由宋庆龄通过《中国呼声》主编秘密转交给《救亡情报》。宋庆龄带着铺盖，同其他社会知名人士一起来到国民政府苏州监狱，要求把她自己也关押起来，和爱国抗日的“七君子”一起坐牢受审。宋庆龄这个震撼中外的“救国入狱”行动取得了胜利，救出了邹韬奋等七位爱国民主人士。

“中国的良心”

1941年至1943年河南那场历时两年，饿死几百万人、祸害殃及3000万河南百姓的大灾难，中国新闻界率先采访报道的是重庆《大公报》记者张高峰。他采访写出了题为《饥饿的河南》的长篇通讯。1943年2月1日《大公报》改题为《豫灾实录》全文刊登。通讯记述了河南赤地千里、饿殍遍野，甚至出现人吃人的惨状。通讯还报道了国民党政府和军队在河南依然强征暴敛，使天灾又加上了严酷的人祸，百姓苦不堪言。紧接着《大公报》2月2日又刊登了该报负责人王芸生撰写的社评《看重庆，念中原》。社评指出：读了那篇通讯，知道了河南灾情之重，人民遭遇之惨，任何硬汉都要下泪。《大公报》的

通讯报道与社评引起全社会强烈反响，也触怒了蒋介石政权。就在2月2日晚，国民党中央军委会悍然下令惩罚《大公报》停刊3天，接着又以“共党嫌疑”的罪名，逮捕了记者张高峰。

这一事件引起了宋庆龄的极大关注和愤慨。美国《时代》周刊记者随即去河南调查、采访，证明张高峰的报道属实。面对河南空前饥荒死人的残酷现实，宋庆龄毫不含糊地给《时代》周刊记者写了条子，支持外国记者去面见蒋介石反映真实情况。她给《时代》记者的信中说：“我想对你建议，你在写报道时要像对我谈的时候一样坦率而无所畏惧。”这是当年被称赞为“中国的良心”的宋庆龄发出的正义之声。受到宋庆龄的鼓励，《时代》周刊记者写的新闻报道，于同年3月在美国发表，把河南大饥荒真相捅到了全世界。在舆论压力下，当局被迫妥协，记者张高峰得以出狱。

与新闻工作者有缘有情

宋庆龄一生都伴随着与新闻人的情谊，始终支持和保护中外新闻工作者。她和外国记者史沫特莱是情同姐妹的知心朋友。史沫特莱担任宋庆龄的英文秘书长达七年。美国记者埃德加·斯诺

原是上海《密勒氏评论报》编辑。抗日战争时期，宋庆龄安排自己的秘书帮助斯诺把一些有关陕北的资料翻译成英文，并且写信介绍斯诺去延安，写出了震撼世界的《西行漫记》（又名《红星照耀中国》）。1972年2月，宋庆龄知道了斯诺病逝的消息后通宵不寐，亲自起草唁电说：“痛悉我们最诚挚的朋友不幸逝世……埃德加·斯诺在中国人民心中的记忆将永葆常青。”她还派秘书张珏代表她去北京大学未名湖畔参加斯诺骨灰安葬仪式，向斯诺致敬。

宋庆龄敬重中国优秀的新闻工作者邹韬奋。香港沦陷后邹毅然去新四军工作，1944年7月病逝。宋庆龄领衔发起，在重庆为邹韬奋举行了追悼会。她和邹韬奋夫人沈粹缜成为好朋友。新中国成立后，沈粹缜担任上海市妇联副主席，后被聘为宋庆龄领导的中国福利基金会秘书长，任全国政协委员。每年在北京召开“两会”期间，沈粹缜都应邀去宋庆龄家中做客。



陈毅爱情诗背后的故事

□ 曹晋杰



《陈毅诗词全集》收入陈毅诗作 357 首，仅有的几首爱情诗，反映了陈毅生平的另一侧面，读来情意绵绵，荡气回肠。

挥泪赋《忆亡》，痛悼爱妻肖菊英

1927 年 10 月，朱德、陈毅率南昌起义余部进驻江西信丰。朱德和陈毅召集当地开明士绅座谈，其间秘书进来，与朱德耳语几句，朱德马上叫陈毅去处理：有十几个战士抢劫了离城 20 余里的一家当铺。陈毅骑马赶去，命令战士列队听他训话。陈毅讲了革命队伍与国民党军队不同，然后要大家把抢来的钱物交还，并查出三个为首的抢劫者，当场枪决，以平民愤。陈毅风流倜傥的英姿和义正辞严的谈吐，给当时围观者中 15 岁的信丰县妇女解放协会主席肖菊英留下了深刻印象。

1930 年 7 月，陈毅任 22 军军长，并办起干部学校，自任校长，为红 22 军和地方

武装培养骨干。肖菊英是干部学校第一批学员。肖菊英的美丽端庄、多才多艺，深深打动了陈毅的心。9 月，在肖菊英父母的支持下，时年 29 岁的陈毅与 18 岁的肖菊英正式结婚。

第二次反“围剿”胜利结束后不久的一天，陈毅突然接到上级通知，叫他连夜带一名警卫员去于都参加紧急会议。他对抓“AB 团”的错误做法十分不满，同肃反负责人李韶九有过激烈争吵，中共江西省行委书记李文林就是去开会当被当成“AB 团骨干”抓起来的，因此陈毅暗忖此行凶多吉少。临行时，他嘱咐肖菊英：“我去开会了，三天之内不回来，你就快走，到你老家信丰藏起来。如果我没事，我会派人把你接回来。”

陈毅到达于都后，才知道是开地方工作会议，虚惊一场。陈毅在回归途中，遇



到了国民党地方武装民团的袭击，回到兴国县城已是第四天下午。

陈毅走后，肖菊英一直心神不宁，到了和陈毅约定的第三天晚上，眼看天色微明，她彻底绝望，决心“和陈毅一起去”了，毅然跳入楼下的古井中。

陈毅回来得知噩耗心如刀绞。含泪写下了《忆亡》：余妻肖菊英，不幸牺牲，草草送葬，夜来为诗，语无伦次，哀哉。

泉山渺渺汝何之？检点遗篇几首诗。
芳影如生随处在，依稀门角见玉姿。
检点遗篇几首诗，几回读罢几回痴。
人间总比天堂好，宿愿能偿连理枝。
依稀门角见玉姿，定睛知误强自支。
送葬归来凉月夜，泉山渺渺汝何之。
革命生涯都说好，军前效力死还高。
艰难困苦平常事，丧偶中年泪更滔。

《兴国旅舍》书怀，追念亡妻赖月明

1932年5月，陈毅与江西省少共儿童局干事、18岁的赖月明结了婚。赖月明品貌端庄，能文能武，深得陈毅之爱。可是，他俩一直是聚少离多。1937年10月，陈毅打探到赖月明跳崖自尽的消息。原来赖月明被国民党一个姓方的乡丁看中硬娶，宁死不从。

陈毅感到五雷轰顶，心中充满怀念与苍凉，提笔写下《兴国旅舍》表达自己的哀思：

兴城旅夜倍凄清，破纸窗前透月明。
战斗艰难还剩我，阿蒙愧负故人情。

一句“愧负故人情”，可见陈毅对赖月明牺牲的悲痛和内疚。

终身伴侣张茜

南方红军游击队改编后，陈毅任新四军第一支队司令员。1939年3月，周恩来陪叶挺从重庆来皖南军部视察工作。3月10日，



军部大礼堂演出陈白尘编的四幕话剧《魔窟》，陈毅也看了演出，对扮演小白菜的张茜一见钟情。1940年2月，39岁的陈毅与18岁的张茜在新四军江南指挥部驻地溧阳水西村结婚。在艰苦的战争年代，陈毅与张茜聚少离多。1941年初，张茜从苏中北上盐城，陈毅久候不至，特地写了《内人东来未至，夜有作》：

足音常在耳边鸣，一路风波梦不成。

漏尽四更天未晓，明月知我此时情。

陈毅和张茜共同生活了30年，生有三子一女。1972年1月6日陈毅去世，第二年张茜也患了癌症，她抱病编成了《陈毅诗词选集》，于1974年3月20日病逝，年仅50岁。



去五圣山慰问演出

□ 韦德锐

1952年，我24军率命跨过鸭绿江抗美援朝，当年我只有16岁，在70师当文艺兵。1953年，中朝联合指挥部将我师调至中线，师部决定将被称为“老虎团”的210团调至中线最前沿的上甘岭侧翼之五圣山坑道阵地阻击敌人。部队出发前，为了鼓舞士气，师首长亲自带领文工队的女同志，手持鲜花和扎着红绸的手榴弹，在通往前沿的出发地为战士们送行。此时，歌声和口号声在山坡的松林内响起，部

队整装待发。师首长作了简单的动员，战士们热血沸腾地喊口号宣誓：打好反击战！不让敌人一寸土地！那样的场面，令大山肃然，飞鸟噤声，要知道，这是英雄的出征，有的人可能就去不复返了。接着，女同志们向勇士们献了山中采来的野花，战士们领了红绸扎的手榴弹，披着夕阳的余辉，义无反顾地向前沿阵地进发了。

为配合这场反击战，师政治部向文工队下达了任务，编组成若干小分队，深入前沿坑道，为战士作慰问演出。我和拉小提琴的王壬珠编在一起，由师文化科副科长叶小白带领，去三营一连慰问，这个连的坑道距筑有坚固工事的美军399.8高地只有几十米，连长姓孙，指导员叫李小羊。因为美军控制着制空权，每天都有飞机来我后方轰炸，白天走不大安全，所以我们选择了吃好晚饭出发。大约五点多钟，我背着一面小扁鼓和二胡，壬珠拎着小提琴，叶科长背着留声机和唱片，由前沿阵地派来的通讯员带领，在夜色降临时向五圣山进发。通讯员说，按我们的速度，要走三小时。

我们入朝后，美机几乎夜夜来袭，我们的坑道就是入夜遭到轰炸的。我们虽然在夜色中行进，但是天空中不时有美机掠过。在固定的

封锁线上（主要是交通枢纽），不管有没有发现目标，飞机照例要来一次“腹泻”——扔下一串炸弹。爆炸的巨响打破了夜晚的宁静，树枝山石四处弹飞，浓烟滚滚。入朝一年来，我们对此已习以为常，不当回事，它炸它的，我们继续赶我们的路。公路上，拖着大炮的辎重车向前沿飞奔而去，车身全用树枝伪装着，远看像一条移动的林带。偶尔也能见到赶着牛车的朝鲜老大爷，飘着长裙顶着水罐的朝鲜妇女，他们早已习惯了日伏夜出的生活，这是残酷的战争造成的。

壬珠平时在队里少言寡语，一有空便找个地方独自练小提琴，很少与人交流。但是今天她似乎变了一个人，一路上她不停地唱歌，唱完一曲接一曲，似乎要把她会唱的歌全都唱出来。有首苏联卫国战争时创作的歌曲她唱得特别动情：“亲爱的姑娘你可听见我的话/我们是在保卫我们的国家/不管风天雪地/不管日日夜夜/我们誓死战斗消灭敌人……”战争是残酷的，因为它意味着生命的牺牲，所以战争是人类的头号敌人。但是对于军人来讲，一旦投入战争，便能激发起豪情，焕发出人性的异样光彩。你看壬珠这个20岁的姑娘，成了战地红梅，在炸弹的爆炸声中沛然绽放，把战场的气氛淡化

了，改变了，它使我想起了孙犁《荷花淀》中那些在战争年代依然快乐的女人们，更想起了苏联电影《这里的黎明静悄悄》中那些戎装英姿而又俏丽如花的年轻女兵们。壬珠的战场抒情曲使我们得到放松和美的享受，脚步不由加快了。

一路紧赶慢赶，暮霭四合时，一座山峰骄横地挡住去路，看那山不算高，朝鲜多山但少有高入云霄者。通讯员说：“这就是五圣山。对面不远处便是敌人据守的399.8高地，我们决心攻下它。”夜色中，敌人的十数个探照灯打出的光柱把山体照得雪亮，那些光柱在天空移动搜索，像是一把把长剑，在魔鬼的手中挥舞，把天空切割得支离破碎，阵地上如同白昼，一草一木都难以隐身。在强光照射下，我们看见脚下有一条S形壕沟，蜿蜒向山腹中伸去。此时阵地上并没有枪炮声，显得十分沉寂，这是战前的平静，暗夜中，不知道有多少枪炮随时准备射击。通讯员压低声音叮嘱我们：“一会儿进入壕沟腰要弯得低，别弄出响声，因为敌人的枪口一直瞄着这里，一听到响声便会疯狂地射击。”这是一道生死攸关的命令，必须不折不扣地执行。我们三人跳进半人高的壕沟，猫着腰，跟着通讯员一路紧跑。但是意外的事情发生了，壬珠可

能因为紧张将小提琴盒摔落，琴盒开了，那琴弦不知碰到了什么，发出了清脆的声音。这声音虽说不大，但在这寂静无声的夜里还是传到了几十米外的敌人巡逻兵耳中，于是引来了一阵爆豆般的枪声。这枪声从我们耳边划过，子弹打在山石上，闪出点点火光。接着，一阵枪声向敌方射击，通讯员说：“这是孙连长在压制敌人火力掩护我们。”

我们一口气跑进最前沿的一连坑道，气喘吁吁，汗水浸湿了军装。这虽然是个大坑道，因深挖在山腹中，阴暗潮湿，用以照明的是山上采来的松明子，光弱而烟浓，空气混浊稀薄。战士们抱着枪，挨肩分坐两旁，鼓掌表示对我们的欢迎。没有人站起来，因为坑道高度不够也没有人走动，因为一走动，空气更加不足。这时，一个腰间挎着手枪的军官走过来和我们一一握手，他兴奋地说：“我是李小羊。连长去营部讨论反击战的作战方案去了。营首长在电话里通知我说叶科长你们要来，战士们可高兴了，我代表全连欢迎你们！”叶科长接着说：“李指导员辛苦了！同志们辛苦了！你们在这样的



艰苦条件坚守阵地，你们是抗美援朝的英雄。师首长在今年夏季反击战前特地派我们来看望你们，一是惦记你们，一是预祝你们胜利拿下399.8高地，使敌人在谈判桌上乖乖地签字。今天我们给大家演几个小节目，算是慰问演出吧。”第一个节目由我开场，我支起了扁鼓，咚咚咚地敲响，演唱了由张曙创作的歌唱抗日小英雄的《晋察冀小姑娘》，又演奏了二胡独奏曲《光明行》。重头戏是壬珠的，她先是拉了几支小提琴曲子，然后我用二胡给她伴奏，又演唱了《南泥湾》、《王大妈要和平》、苏联歌曲《喀秋莎》和几首朝鲜歌曲。最后一个节目是，我打起了梨花板，说了反映朝鲜战事的山东快书《一车高粱米》。节目演完，叶科长打开留声机放唱片，唱片中多为欢快的广东音乐：《彩云追月》、《两打芭蕉》、《步步高》等。欢快的旋律在坑道里回响，这是战争中的和平，单调中的丰富，寂寞中的欢悦，给战士的精神慰藉。

做人要多种一束花

□ 楼伊菁

至今仍记得小时候父母带我回萧山老家过年。大伯母给我煮了染红的鸡蛋，一边念叨着“新年新岁”，一边还塞给我一个红纸包。我从没见过红鸡蛋，爱不释手，那红纸包我还没来得及打开看，就被母亲严肃地关照：“还给大妈！”我后来知道这红包里是压岁钱。母亲为啥不让我收压岁钱呢？学龄前的我当时还不清楚，只是潜意识里觉得：别人的钱不能拿。

小学三年级时，母亲有一天买米回来，在饭桌上随口说：对面米店里多找给我5元钱，等会儿去还给人家。5元钱，在那个“36元万岁”的年代里可是一笔不小的“外快”。何况是人家多给的，又没来追还……于是，我不以为然地说：“妈妈，你上班要迟到了，多找的钱就甭管了！”“怎么能多拿人家的钱！”母亲放下饭碗，丢下一句重重的告诫。多少年来，这句告诫一直回响在我的心里。

我从小个性强，得理不让人。母亲总是



谆谆告诫我：做人要多种一束花。她形象地比喻说，红花也要绿叶扶。小时候有一次楼上邻居家的男孩发烧没去上学。母亲下班回来已是晚上7点了，听说之后，丢下我们三个还等着她共进晚餐的孩子，陪那男孩去儿童医院看急诊。母亲就是这样以她无声的行动，教会我们做人要从多种一束花做起，而不是只想着回报。

有一年暑假，母亲在征得我同意后让我去她的一个朋友家，帮忙照顾新生的小毛头。出于对婴儿的新奇，我兴致勃勃地去了。平生第一回，接手一大堆洗尿布抱孩子的杂活，从小由外婆一手包揽家务的我，手忙脚乱，真不知该从何做起。幸亏母亲朋友他们家属院的邻居大妈们热情指点，我才勉强担负起来。当周围邻居不解地问我，你母亲是不是你亲娘时，我一肚皮的委屈，从小娇生惯养的我，心里很不是滋味。

然而，多年后，当我被命运安排去农村插队务农，我这才由衷地感谢母亲，是她让我尝试了“接地气”的生活，学会了吃苦耐劳，对农村艰苦的生活有了承受力。得知我要去农村插队，母亲那位朋友还拿出当时稀缺的上海一家人一年才发的1丈5尺布票送给我。

如今，母亲虽离我而去，但她那“红花也要绿叶扶”的理念，她那“多种一束花”的教导，时时萦绕在我心底，教我如何学会做人。

除夕夜，

窗前美丽的侧影

□ 任炽越

我小时候正值“文革”期间，所有的年俗礼节都被冲掉了，只有年前家人家磨水磨粉时，还感受到一些年味。

当时借磨不用花钱，也不用书面登记。母亲与阿姨、婶婶们串联后一合计，掐着手指，就把各家的使用时间定下了，从来也不会发生争先恐后的事情。

我家那时楼下开了个烟杂店，店后的客堂间在弄堂里是最大的。故石磨借来后往往就放在我家的客堂里，左邻右舍拎着用水浸好的糯米，来我家的客堂间用磨。这时，母亲都会待在客堂里，热情地招呼着前来用磨的邻居。那几天，客堂间里磨声隆隆中，伴着欢声笑语，拉开了春节的序幕。

母亲是正宗的宁波人，她对磨水磨粉这事特别讲究。临磨一周前，她就让我姐姐把糯米淘干净，用水浸在家里那只翠绿色的瓷缸里。轮到我家用磨时，在她的带领下，我们兄弟姐妹全体出动，像完成一件大工程。只见母亲先舀几勺清水从磨孔里倒下，然后推着石磨空转上几圈，再用水把磨道冲洗干净，最后用一只大缸盛在磨道的下面。

正式开磨时，母亲让我们先朝磨孔里勺入带水的糯米，她亲自推着磨柄，不紧不慢的推着磨转动，感受磨盘转动的节奏。不一会，雪

白的浆液从磨缝间渐渐流了出来，母亲用手指沾起米浆，放在拇指与食指间慢慢的搅动几下，笑道说，老细腻额，迭只磨灵光额。然后她就指挥我们，谁勺米、谁推磨，自己则笑眯眯地在旁边看着。有时坭坭米浆觉得粗了，就“警告”我们推得慢一些，还不时有手移动一下盛米浆的缸，眼神里透出喜悦的目光。

在磨水磨粉的欢乐中，有时也会发生不愉快的事情。那一年，我们叫舅姆的那家磨完水磨粉后，他们拎着盛水磨粉的搪瓷桶刚要走，不慎被那叫阿三的儿子给弄翻了。舅姆本能的用双手去捧流了满地的白色浆液，但哪里还捧的起，捧到桶里的都是浮着黑灰的糊糊。阿三早已脸色发白，吓得不知所措。后来母亲与在客厅间磨水磨粉的几家一合计，每家都匀了一些出来，才救了舅姆家节日无汤团吃的“急”。

水磨粉磨好后，存放在阴凉处。这时，母亲就到处去觅优质的猪板油了。我家按宁波人传统，包的全是称为黑洋酥的猪油芝麻馅的小汤圆。这个馅做起来挺讲究，先把黑芝麻炒熟后放在石臼里坭成极细的细末，然后把生的猪板油一丝一丝撕下来，不允许有一丁点儿杂质，放进芝麻细末里不断地揉，再放上棉白糖，一直揉

到三样东西完全互相渗透为止。这个活儿要求比较高，完全是由母亲一手完成的，几个姐姐只能给她做下手。

除夕前一天，母亲把水磨粉勺在一只白布口袋里，吊起口袋，沥出春节里包汤圆所用粉团的量。沥好后，每年她都要嘱姐姐拿上一大块湿粉团与芝麻猪油馅，送给住在过街楼的老宁波遗孀，从不间断。她说她答应过老宁波的。

年三十晚上，拖完地板后，母亲就静静地坐在桌边，听着窗外的鞭炮声，慢慢地包出一排排雪白的小汤圆，供全家在新年早晨享用。有一次我从外面放鞭炮回来，推开门，看见她坐在窗前美丽的侧影，衬着外面五彩的礼花与桌上玉一般的汤圆，简直就是一幅油画。从此，这画面就一直定格在我人生的底片上！

女儿给我压岁钱

□ 陈太顺

除夕夜是合家团圆的喜庆时刻，满桌的酒菜满屋的红楹联红窗花，以及一张张喜气洋洋的笑脸，把除夕夜映得鲜艳而透亮。

我们一家老少三代十多口人围坐在一起，一边看电视一边敬酒，这时候不分辈份不分大小，大家都一样，一样喝酒吃菜一样畅所欲言，儿女们给我敬过酒以后，三岁的外孙女也举着一杯“酒”嗲声嗲气地说：“我也敬姥爷一杯酒，祝您长命百岁。”

我还没有喝完她敬的酒，她那一杯饮料一仰脖就下了肚，此景惹得大家哈哈大笑，我对她说：“姥爷祝你在幼儿园学习进步。”一杯又一杯，大家越喝越高兴，想想当年自己18岁远离家乡到外地参加工作，独自一人闯天下，28岁找对象结婚，生儿育女，那年月经济生活困难，家务劳动繁重，不容易啊，再想想人就是这么怪，活着活着就从艰苦的日子里挺过来了，活着活着就老了，虽然年逾古稀，看着满堂的儿孙，你说高兴不高兴？



吃罢年夜饭，孙辈们围上来给我拜年，我说不用了不用了，看见你们我就高兴了。我取出早早就准备好的压岁钱，一人一包。孩子们谢过我之后便跟着他们的爸妈各回各的家了。

临出门，女儿回过头来对我说：“爸，今年是您70大寿，我送您一件礼物，压在您枕下，明天年初一您再拿出来看，一定呀。”听她这一说，心里挺高兴的，因为这是第一次接受女儿的礼物。是什么礼物呢，看她那副神秘兮兮的神情，叫我好难猜好难琢磨。到了大年初一早上，我翻起枕头一看，是一个红包，是压岁钱，哦，是女儿给我的压岁钱呵，拆开一看，是一张崭新的百元大钞，心想女儿这丫头可真够“鬼”的，古往今来，都是长辈给小辈压岁钱，哪有小辈反过来给长辈压岁钱呢？可见女儿别出心裁地“颠倒是非”，给起老爸压岁钱来了。

回过头来往深处想想，女儿这一番孝心良意可真算是有学问的。也许她认为，老人么，越老越像孩童，“返老还童”么。原来，女儿把我当成“孩子”了。还有，她给我包的是整整百元，这不是明摆着的寓意，希望我活到百岁么，多美好多虔诚的祝愿呀！

不知道我能不能有百岁的寿命，但是不管活到哪一年我已知足了，因为我有这样一个懂事的女儿，我会用一颗童心记住女儿和家人对我的真爱，在新年里我也祝愿我的家庭在“让我们荡起双桨”的童音里，后浪推前浪，永远向前，永远充满活力。

新年的第一缕阳光

□

钱红春

吼”了呢？不是我健忘，而是事出有因。

由于单位体制改革的原因，人员退休已到我终止，虽说我已是古稀之年，却是退休人员中最为年轻的。去年年底，领导考虑到退休人员中不少高龄老人因病或别的什么原因，不便出门，已多时不参加单位组织的活动了，领导决定上门送温暖，以示关怀。无奈人手不够，便委托我也走访几位，领导如此看重我，便欣然受命。在分配我走访的老人中，最远在浦东新区的周浦，最近的乘地铁也要个把小时。好在走访并无具体的时间规定，只要自己体力允许，哪天都可以。不过，他们原本都是我的同事或领导，我这个在他们眼里的“老年轻”当然不能怠慢。连续几天的走访，我终于在去年年底前完成了任务。虽然有点累，但想到自己一把年纪还能为大家做点事，还是颇有成就感，孰料竟把居委会给自己的慰问品忘得一干二净。

我来不及吃早饭，就上居委会领了慰问品往回走。虽然这慰问品跟以往相差无几，但我比过去任何一次领取都要格外的激动。因为一年忙到头的“小巷总理”们，在今年新

元旦小长假的最后一晚，送走儿子一家已近半夜，我与老伴匆匆收拾后就上床了。一早醒来已近九点，我正在洗漱时，客厅的电话突然响了起来。我寻思要请的都请了，该聚的都聚了，小辈们这时也都上班了，还会有谁给我打电话呢？我抹净嘴边的牙膏沫，满腹疑惑地快步走到电话边，刚拿起话筒贴近耳朵，只听里面传出一位女人的响亮话声：“喂，是钱老师吗？”我很少被人这么称呼，心里不由一惊，没等我开口发问，对方就接着说：“我是居委会的，你的冬令慰问品还没取走，请你赶紧来领取喔。”我这才恍然大悟，应允后连连表示感谢。

居委会在每年的夏令、入冬及敬老节，都要给小区七十岁以上的户籍老人发放慰问品。自我两年前有资格享受这个待遇时，每每见到居委会的发放通知，就会喜滋滋，“急吼吼”地去领取，从未迟领，更不会忘记。倒不是我缺这点慰问品，而是到了这把年纪，就特别担心被人冷落，看重这份来自党和政府乃至社会的关爱，不仅感到温暖，也会让我有“人生七十古来稀”的自豪，偶尔“来日无多”的惶惶然也会随之烟消云散。

领取慰问品一向很积极的我，这一次怎么不“急吼

年第一天上班所做的第一件事，就是给像我这样未领慰问品的老人打电话。这或许是他们的职责，但他们更看作是自己的责任，他们时时刻刻惦记着小区的老人。

迎面的冷风直往脖子里钻，心里却是暖暖的。虽然又是个不见阳光的雾霾天，眼前却是亮亮的，因为在这新年里，这些“小巷总理”成了我心中的第一缕阳光。



腊月情思

□ 张永生



走过一个个日子，迈过一个个月份，腊月又轻盈地来到了我们面前。腊月，是一个多情的月份，每当我们踏雪挂霜走进这个特殊月份的时候，心中总不免多出一些期待、兴奋与感慨。

走进腊月，注定与风雪同行。山梁上，房顶上，地面上，粉妆玉砌，到处是耀眼的白，到处是纯洁的美。那傲雪斗霜的青松，戴上银盔，披上银甲，豪气更有千万丈；那一畦畦麦苗，铺盖厚厚的白色棉被，舒适极了，惬意极了，不时从田头随风送来呼呼的鼾声；那空旷的雪野上，一剪梅花含苞待放，灿烂而甜蜜的笑容，沁人心脾的浓香，浸染了整个冰雪世界。然而，当生命的寒流将美丽的憧憬化为缥缈云烟，你会发现，冻土里还有弱小但顽强的种子正在悄然酝酿盎然春色，青松依然在北风呼啸中昂首挺胸，梅花正在大雪纷飞中怒放。河水在冰面下涌着一股不灭的生机，这种静中隐动的灵巧，只能是属于腊月。

走进腊月，嗅到的是年的味道，感受到的是节日的喜气。家乡的腊月年味十足，刚跨进腊月的门槛，腊八粥的香味就扑鼻而来。在翠竹掩映的青砖绿瓦中，在松柏遮盖的农家小院里，墙外的腊肉让人馋涎欲滴，在村庄里散发着诱人归乡的韵味。从腊八开始，年的喜气就在身边蔓延开来，随处都感受得到，随时都触手可及。大人们开始谈论年的话题，为迎接新年的到来做着各种打算。盘算着怎样才能让这个年过得有滋有

味，怎样才能让孩子过得更高兴。孩子们则为了怎样讨得大人的欢心，得到更多的新年礼物而煞费苦心。

走进腊月，思乡的情绪开始蔓延。在朦胧的清晨，那声声的鸟鸣和鸡啼是家乡最亲切的呼唤，那袅袅绕绕的炊烟是连接家乡的脐带。无论身在何方，思念的种子都会在一夜之间迅速发芽、膨胀。于是，一个个游子奔回来了，执手相看笑开怀，别有馨香无限好；一瓶瓶美酒打开了，未饮先闻十里香，酒不醉人人自醉；一句句家常拉起来了，凝聚着暖暖的亲情，散发着人世间最为珍贵的芬芳。可以说，腊月从头到脚都是香的，腊月的香完全不同寻常，与花枝招展、哗众取宠的阳春三月相比，它更多的是香在骨子里，香在灵魂深处。

走进腊月，爆竹响起来了，快乐噼里啪啦地沸腾了；烟花燃起来了，希望一朵接一朵地升腾了；春联贴上去，幸福也红彤彤地登场了；压在箱底的新衣服拿出来了，热闹更是浓墨重彩地凸显了。腊月，是一年的最后一个驿站，腊月是连接春天的纽带。

更多的亲情在浓郁，在未来的日子里愈发拉长，触及着人的灵魂深处。幸福与团圆随着腊月的足音日日俨着，浸透了日历，浸满了欢放归来的乡情。于是，在腊月幽长的时光里，我们终又迎来气象万千的复始。于是，在氤氲着喜悦的年味中，我们收获着生活赋予的温馨，享受着丰足与甜蜜。

冬风渐起，各种绿叶菜纷纷“谢幕”，便是白菜粉墨登场之时了。所谓“春初早韭，秋末晚菘”，这个时节的白菜味道最为鲜美，带霜的白菜青白相间，鲜嫩可爱。在菜场里，有的菜贩将白菜剥去败叶，扒掉老帮，一棵棵清清爽爽，润如羊脂，引得人们纷纷购买。

古往今来，白菜一直深受人们喜爱。北宋著名文学家、书画家、美食家苏东坡赞叹说“白菘类羔豚”。而将白菜称为“百菜之王”的国画大师齐白石老先生，有一幅写意的大白菜图，画面上点缀着鲜红的辣椒，并题句说：“牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为蔬之王，何也”。于是“菜中之王”的美名不胫而走，流传开来。汪曾祺先生回忆老舍先生请客，说在秋冬季节赏菊或过生日时，席间虽备有火腿、腊鸭、小肚等，而老舍先生并不满意，等到熬白菜一端上桌，便高兴地招呼客人：



“来来来！这才是真正的好东西！”这般平淡拙朴让人顿生亲切满足。

白菜富含膳食纤维，不但能润肠、促进排毒，又可以刺激肠胃蠕动、帮助消化。白菜含水量很高，而热量很低，所以常吃白菜能护肤养颜。白菜易消化，含铁量较高，富含钙、磷、维生素C等，常吃对健康大有好处。

白菜一直是我心头之爱，至今仍热度不减。每次去饭店点菜，肉丝肉皮炒白菜、醋熘白菜、砂锅白菜之类的总有一二。白菜做菜，柔嫩适口，其本味清鲜甘美，不抢味，可调以任何味道。做法可拌、烫、炆、烹、熘、烩、扒、淋、炖、熬、蒸、炒等，也适用于腌、酱、糟、泡等法。既可单用成菜，也可配荤素各料，低可配豆腐、粉丝，高可作鱼翅垫底。拌白菜、猪肉粉条炖白菜、炒白菜、炆白菜、烂糊白菜、蟹黄扒白菜等等。最平凡的蔬菜，但做法千变

万化，白菜的吃法是其它任何蔬菜都比不了的。

白菜更是上海人餐桌上的常客，故有“冬日白菜美如笋”之说。白菜炖豆腐，是一道极好的下饭菜。把洗

冬日白菜美如笋

□ 郁建民

净的白菜切成小块，下锅中翻炒数下，放几块豆腐，再加点虾米。锅底下，火力旺旺的，约莫十分钟，菜香便溢满灶间。吃着软烂的白菜、颤巍巍的豆腐，再喝上几口已炖至乳白的菜汤，菜香和着豆腐香很是熨帖胃肠，那种享受难以用言语来表达！

常言说：“白菜是个宝，赛过灵芝草”、“鱼生火，肉生痰，豆腐白菜保平安”，虽然白菜普通，但它却代表了生活的本色：平凡、普通、淡泊，不争夺名利，不追求奢华，这个境界，也便是人生的真味了！



唱响和乐里的美曲甜歌

□ 沈方德

1967年初，单位秘书科的人对我说：在河南北路和乐里，有一间房子，如果你要，让你住。我去看了，房子很小，只有七点四个平方米，每月租金7角4分，是个三层阁，条件很差。我想：住这间小房总比住集体宿舍强，关上门就是我可以自由支配的小天地，妻子来了也有了个可以落脚的地方。就这样，我于1967年春天从集体宿舍搬进了和乐里的三层阁——我戏称其为“山鹰阁”。

那时候，几乎家家户户的居住条件都很逼仄、艰难。我的山鹰阁所在的小小门号里居然住着十五六户人家。人多嘈杂，走路常常摩肩接踵，但人际关系却和谐而温馨。十几户人家合用一只水斗，两个水龙头，用水紧张，但大家不争不抢，还相互谦让。在那里，几乎所有的女人和小孩都叫我“爷叔”，连住客堂间的那个白发婆婆的八十几岁的宁波老太太，见了我这个当时才三十出头的年轻人，也总是爷叔长爷叔短地和我打招呼，热情有加。那些年轻小伙有的叫我爷叔，有的叫我沈老师，感觉温馨而实在。我在那里度过了整整18年风雨岁月，许多人、事就像一首首动听的美曲甜歌，时时拨动我的心弦，让我常常沉浸在甜甜的幸福之中。我对上海人的真正认识就是从和乐里开始的。那年初夏的那些天，不知怎的我患上重感冒，体温超过39℃，起不了床，上不了班。床前无亲人，只身在上海，我够艰难了。隔壁仲金妈知道我生病了，第二天早上为我煮了青菜白米粥，送到我的床前，还催着我趁热吃。中午，她又为我送来青菜米粥，被我关门婉拒。她竟把粥碗放在门口，临走时还在门外大声说：“爷叔，要乘热

吃！热粥胜良药。”那天以后，我高烧渐退，开始下床活动了。仲金妈，多可爱的上海人！

拐脚（脚好好的，并不拐），不过是个十来岁的小男孩，很调皮，人见人爱。记不清是哪一年的秋天，一个星期日的下午，我去附近的泰山电影院看电影。电影放映才不久，一个工作人员举着亮着灯的丁字形牌子在影厅里慢慢走动，上面写着“沈方德出”的字样。我很纳闷，会有什么事？走出影院，原来是住我楼下的拐脚找我。他见了我，童声童气地说：“爷叔，阿姨来了，是阿姨来了。”就拉着我的手往回走。回到山鹰阁，见到久别的爱妻，我喜出望外。我问她：是你让拐脚来找我的吗？她说没有啊！这时，拐脚不知又在哪里疯玩去了。小男孩拐脚，多可爱的上海人！

1974年春天，我岳母住在四川北路上的第四人民医院。有一天，我和妻子陪护岳母，回家很晚。一进门，发现中午出发前放在天井里的已经浸泡了水的满满一大盆衣服不见了。妻子狐疑地问我怎么回事？我说我也说不清。我俩才上二楼，胖胖的阿毛娘就迎上前来，轻声轻气地说：知道你们回来会很晚，我把衣服给洗好了，晾在上面晒台上。你俩好早点休息。我和妻子着实被阿毛娘的言行感动了，感动得都一时语塞了，只是笨拙地连声说：谢谢……阿毛娘，多可爱的上海人！

18年岁月风雨涟涟，18年邻里情深如海。仲金妈，阿毛娘，拐脚……你们还好吗？久别31年了，当时住在三层阁的那个爷叔时时想念着你们，永远祝福你们，祝你们一生平安！

年意不像节气那样——宇宙的规律、大自然的变化，都是外加给人的。它很奇妙！比如伏天挥汗时，你去看那张著名的传统木版年画《大过新年》，画面上生动地描绘着大年夜合家欢聚的种种情景。你呢？最多只为这民俗的意蕴和稚拙的构图所吸引，并不曾被打动。但在腊月里，你再去瞅这花花绿绿的画儿，感觉竟然全变了。它变得亲切、鲜活、热烈，一下子撩起你过年的兴致。它分明给了你年意的感染。但它的年意又是从哪儿来的呢？倘若还在画中，为何夏日里你却丝毫感受不到？

年年只要一喝那杂米杂豆熬成的又黏又甜、味道独特的腊八粥，便朦胧看到了年，好似彼岸那样在前面一边诱惑一边等待了。时光通过腊月这条河，一点点驶向年底。年意仿佛寒冬的雪意，一天天簇密和深浓。你想想，这年意究竟是怎样不声不响却日日加深的？谁知？是从交谈中愈来愈多说到“年”这个字，是开始盘算如何购置新衣、装点房舍、筹办年货，还是你在年货市场挤来挤去时，受到了人们要把年过好的那股子高涨的生活热情的感染？年货，无论是吃的、玩的、看的、使的，全部火红碧绿、艳紫鲜黄，亮亮堂堂。那些年年此时都要出现的图案，

一准全冒出来——松、菊、蝙蝠、鹤、鹿、老钱、宝马、肥猪、喜鹊、刘海、八仙、聚宝盆，谁都知道它们暗示着富贵、长

寿、平安、吉利、好运与兴旺。它们把你围起来，掀动你的热望，鼓舞你的欲求，叫你不知不觉地把心中的祈望也寄托其中了。不管今年的希望明年是否落空，不管老天爷的承诺是否兑现，祖祖辈辈们照样活得这样认真、虔诚、执着。唯有希望才能使生活充满魅力。

当窗玻璃外凛冽的风撩动红纸吊钱敲打着窗户，或是性急的小孩子提前零落地点响爆竹，或是邻人炖肉煮鸡的香味蹿入你的鼻孔时，大年将至，让人甚至有种幸福的逼迫感。如果此时你还有几样年货未备齐，少四头水仙或两斤大红苹果，不免会心急不安，跑到街上转来绕去，无论如何也要把年货买齐。圆满过年，来年圆满。年意竟如此深厚、如此强劲！如果此时你身在异地、急切盼望着回家，看到那一列列火车被返乡过年的人满满实实挤得变了形，你生怕误车而错过大年夜的团圆，也许会不顾挨骂、撅着



□ 年 意

冯骥才

屁股硬爬进车窗。

不管一年里你有多少失落与遗憾，但在大年三十晚上，坐在摆满年夜饭的桌旁，必须笑容满面。脸上无忧，来年无愁。你极力说着吉祥话，极力让家人笑，家人也极力让你笑；你还不自觉地让心中美好的愿望膨胀起来，热乎乎地填满你的心怀。这时你是否感觉到，年意其实不在其他地方，它原本就在你的心里，也在所有人的心里。年意不过是一种生活的情感、期望和生机。而年呢？就像一盏红红的灯笼，一年一度把它火热地点亮。



战地黄花依旧芳

□

蔡恩普

适逢佳节，我们一群老同志迎着朝阳，驱车赴浦东川沙古镇，参访被清代国家大师俞樾赞誉为“文物古迹，甲富东南”的“内史第”大院，欢度佳节。

这幢江南古院，是清代道光年间文物专家沈树镛建造，迄今已有一百七十年历史；砖木结构，雕梁画栋，层层叠叠，曲径通幽，宅间天井，树木葱茏，繁花飘香，宛若仙境；院藏既有汉碑、六朝造像、唐石、宋石历史文物，更孕育了现代举

世闻名政治、经济、文化巨星，其中宋庆龄先生及其兄弟姐妹诞生第一进宅院，黄炎培先生全家祖居第三进宅院，新文化旗手胡适先生也在第二进宅院乐居了若干年，先贤们的生平业绩和诗词歌赋、文章手稿、名著、图片、录像、录音，既印证了中华民族悠久历史、灿烂文化，更为后人创造了极其宝贵的精神财富，所以，黄炎培先生作出了“浦东文化在川沙，川沙文化在内史第”的评价，恰如其分！

我们怀着敬慕心情，游弋在浩瀚的历史文化海洋，边走、边看、边议，既扩展了眼界，又增长了知识，更陶冶了情操，从而，饱尝了历史文化的盛宴，留下了永不泯灭的印记！尤其令我感动的是，四位年逾九旬长者，在参访活动中，自始至终精神矍铄，步履轻健，谈笑风生，毫无倦意；一位高龄的老局长，因病住院有年，但他特向华东医院请假，在儿媳陪护下参加活动，为佳节平添了欢乐气氛；一位九旬老人的儿子，从国外回上海探亲，放弃别的安排，专陪爸爸参与欢度佳节，彰显了“百善孝为先”的为人之子

的美德；五位陪老人的子、女、儿媳，不仅护卫自家亲人，也很关心其他老人，赢得了长辈的点赞！

近些年来，听到有些退休干部对离休干部享受党中央规定“政治待遇不变，生活待遇从优”政策，颇有非议，似在攀比，但是绝大多数退休干部则说：“离休干部确比国宝熊猫还要珍贵！熊猫逝去，还可繁殖；离休干部走一位少一位，若干年后，也许连离休干部的名称也会自然消亡。因此，我们必须祝愿打天下的每位老人健康长寿，越活越年轻！”这些真心的话，令我深为感动！我想，只要我们珍爱生命，修身养心，不忘初心，继续奉献，当年叱咤风云的战地黄花依旧会散发浓郁芬芳！

欢度佳节之际，祝福诸位战友幸福安康，我赋五言律诗一首：

新春佳节日，炎黄齐欢吟；江山美如玉，国泰民安宁。

神州逢盛世，人间重晚晴；夕阳更璀璨，幸福乐无垠！



点赞百岁伉俪的长寿之道

□ 缪 迅

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”。不久前，“上海市十大男女寿星”、“上海市百岁夫妻”、“上海市十佳百岁风采寿星”揭晓。112岁的朱晓华老人（女）成为上海最高龄的老寿星。已经于三年前加入上海百岁伉俪行列的徐云祥与赵大妹夫妇，则荣登了“上海市百岁夫妻”榜首。

这些百岁老人的共同特点就是心胸开朗、喜欢锻炼、童心不泯、不挑食、作息有序等。另外，上海至今保持着全国最早进入老龄化（1979年）、老龄化程度最高、预期寿命最高等纪录。

1912年12月出生的徐云祥和1911年3月出生的赵大妹夫妇，经历了一个世纪的沧桑巨变，更是携手走过了80多年的春华秋实。老夫妻俩单独居住生活直到90岁高龄，后来主动要求搬入福利院，至今已有十余年。热爱生活、作息规律、家庭和睦、护理到位是他们长寿的秘笈。每天，徐云祥爱看报，赵大妹做女红，他们一起早锻炼、拉家常；护理人员的工作尽心尽力，细致到位，福利院的生活在他们的心里写满了暖意。子女们更是不忘老父老母，经常前来探望并时常亲自照料。融洽的婆媳关系、孝敬的子女情怀，让老人的精神十分愉悦。

让笔者颇受启发的是，这对百岁伉俪一以贯之的精神乐观和从不间断的学习或做一些力所能及的事。在笔者看来，这可能是这对百岁伉俪健康长寿的更重要的原因。徐云祥每天坚持看报，并保持对外界的兴趣，对提升精神生活质量颇多益处；赵大妹坚持做

女红，既有老有所为的获得感，又能让心情愉悦。

一般而言，步入老年后，心态、身体、思维能力等等，总是不能和年轻力壮时相比。但如果一味地把“老了”看作是“不中用了”的同义词或近义词，则大谬不然。从某种程度上说，老年是人生最具智慧、也最能自由而充分地认识世界、享受生活的年龄段。老年人的生活质量、生活品位和生活情趣，完全可以和中青年人有得一比。但要做到这一点，也是不太容易的。其中至少要做到依然热爱学习。拥有了知识，每天还像求知若渴的学生一样，对新知识、新事物保持一种好奇的求知欲，那么，老年朋友做到长期地保持良好心态，乐观地看待人生，豁达大度地待人待事，就不会有什么困难了。

徐云祥、赵大妹这对百岁伉俪的长寿之道，值得所有已经步入或即将走向老年的朋友效仿与借鉴。





舍

□

凌政权

得

“杯中玉露，舍得珍藏”，蕴含着“舍得之道”的深刻文化内涵。《左传》有“君以此始，则必以此终”。人的一生面对着许许多多的选择，从呱呱坠地始，就好像站在了一个又一个的十字路口，选择什么样的学校？找什么样的工作？谈什么样的对象等等。而我们的选择又因生活的未知和满眼的诱惑而纠结，这边风景很好，那边景色也不差，往哪里走好呢？对还是不对呢？就

像张爱玲在《红玫瑰白玫瑰》书中所写：“也许每一个……。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。”不过也有不少“聪明”人，吃着碗里看着锅里盯着篮里，样样都想得，啥都不想舍。而无数事实证明世上不会有那么好的事，也验证了“忠孝不能两全”、“鱼和熊掌不可兼得”的警句，但遗憾总是难免的。

年少时，为了选择而纠结时做了许多幼稚的事，抛过硬币，占过卦，可笑吧。年近不惑，才悟出一个道理，其实老天很公平，无论你做怎样的选择，得与舍是相辅相成的。就像我一位朋友的儿子，有一份大家羡慕的工作，公司交纳“五险一金”，工资是一般员工的两三倍，可他却满是怨言地说，你们是否知道，别人上班，我也上班，别人放假，我须加班，为了这份工作，我牺牲了所有的业余爱好，牺牲了陪家人

的时间，更别说逛街、开派对了。不干吧，舍不得收入；干干吧，又少了太多的生活乐趣。

以前总是羡慕别人的成功，可从来没有看到别人的艰辛。原来有舍才有得，想得到什么，就得牺牲一些你不舍的东西。

“舍得”是人人为我、我为人人的人生境界。“舍得”还是一种时空的转换，精神和物质的交流，人情和礼节的传达，是物质世界的“流通”。有的人选择了，却瞻前顾后，畏首畏尾；有的人辛苦多年才发现自己努力的事根本就不适合自己，但纠结于多年的努力而不舍，就这样心力憔悴地干耗着。该出手时就出手，又能见好就收，应该是“舍得”的最佳境界吧。

“舍”不是失去，而是抛去一身的牵绊，去轻松地追求你喜欢的生活。放飞梦想，你的生活你做主！



人们都需要真诚，像需要阳光、空气和水一样。真诚——真心诚意、真实诚恳、真挚诚挚是人世间高尚的情感，是真、善、美从心灵深处爆发出来的灿烂火花。真诚，能给你温暖、慰藉，使你愉快、亲近和亲切，让你安全、不设防，教你敞开胸怀。这样，彼此之间情相通，意相连，心相印，神相会，情感之树就会永葆青春！

母亲对子女关心呵护总是竭尽全力，无微不至，从不思索取，更不加计较，这不仅真诚，而且也是无私的。所以，母爱是人世间最伟大的情愫！

夫妻之间保持真诚之情，相互关心，相互帮助，相互体谅，相互理解，相互信赖，彼此的恩爱就一定会像陈年花雕那样越久越香甜，越长越芳醇！

对亲友真诚，身体不佳时给一点安慰，信心不足时给一点鼓励，处于逆境时给一点关怀，走入歧途时给一点指点，囊中羞涩时

真 诚

□ 姚文学

给一点支援……这样，你与亲友之间必然会更融洽、更亲密！

对他人真诚，给需要帮助的人让个座位，给正在抢救的人无偿献血，给不慎跌倒的人搀扶一下，给不小心碰撞的人大度忍让……能为他人着想的人，必定有高贵的精神，有高尚的品格，有天使般的心灵！

对同志真诚，这情是人世间最无私、最高尚、最伟大、最珍贵的感情。同志之间，既要同袍同泽、同心同德、同甘共苦，又要志同道合、壮志凌云。那种出自内心的情真意切，那种为共同理想凝聚起的相互关怀，滋润着人类情感花园中最鲜艳瑰丽的花朵！

做人难吗

□ 姚逸功

常言道，做人难。我百思不得其解的是做事易吗？相比较而言，还是做人易，做事难。

人们为何普遍有做人难的印象，且下了定论。大菜师傅深知众口难调，觉得做大菜师傅难。那是因为萝卜白菜各有所爱。人是天底下最复杂最灵敏的个体，其味觉器官千差万别，各不相同。至于爱好，更是错综复杂，由诸多因素决定。一件东西，一宗事情，一个人物，要皆大欢喜是绝对不可能的。至于婆媳关系，夫妻关系，上下级关系，邻里关系，恋爱关系，亲戚关系，师生关系，朋友关系等等，相处得亲密无间极少。人是社会的人，不是独居的。你寡言少语，人家说你孤僻；你开诚布公，心直口快，人家说你没有心眼，自说自话或自以为

是。你说话轻，细声细气，人家说你装腔作势，嗲声嗲气；你说话响，慷慨激昂，人家说你傲慢，目中无人。

做事难，不言而喻。做好的厨师难，是因炒出人人喜欢的菜难。俗话说，凡事开头难。坚持到底难上加难。为什么？凡事没有生而知之，皆学而知之。拿豆腐来说。不论是做豆腐，还是买豆腐，拿豆腐，吃豆腐，烧豆腐，写豆腐，都得先学习，做豆腐最难，不是看一眼，听两句话就会的。造房，造桥，造路，更难；造一条路，不是准备好沙子、石头泥土、工人就行的，牵涉到千家万户，工作复杂得很。开一个会，老同学聚会，代表大会等，要做的准备工作多么庞杂，多么精细，任何一个个人是力所不能及的。说这些无非想说，做人难，经过个人努力还是可以与时俱进，达到目的的。做事难，难在许多事，你即使有天大本事，单靠个人再努力也难以完成的。

所以，准确地说，做人做事都难。



参观沈钧儒纪念馆

□ 徐家俊

近日，我又一次去了嘉兴南湖，瞻仰了革命胜迹，接着又参观了浙江省文物保护单位的沈钧儒纪念馆。

沈钧儒纪念馆位于嘉兴市环城南路南帮岸3号，原是沈氏族居的地方。该故居始建于清代嘉兴、道光年间，具有太湖流域和新安江流域两种传统建筑文化的特征，坐北朝南、砖木结构，粉墙黛瓦，古朴典雅。沈钧儒祖籍嘉兴，生在苏州，但后来他多次回嘉兴，就住在这幢祖宅里，其中最长的一次住了11年之久。所以，沈氏故居对沈钧儒影响很深。

纪念馆大院内，树木葱茏，花团锦簇，建于清代的建筑，修旧如旧，古色古香。迎面是大厅，两侧为东西厢房。大厅内放置一尊沈钧儒铜铸坐像，坐高1.6米，重800千克，用青铜铸成，神形兼备，面色慈祥。前厅为沈钧儒铜像瞻仰大厅，沈钧儒端坐中间，前厅东西两壁陈列党和国家领导人为纪念馆题词。还有全国各地书画家的佳作。后楼为纪念馆主陈列展厅，楼上、楼下展线长300多米，主题陈列为“伟大的爱国主义者沈钧儒”，以400多幅图片、100多件实物为依托，生动而真切地反映出沈钧儒光辉的一生。陈列内容共分为：进士出身探索救国、参加辛亥革命反对北洋军阀、争取人民权利投身抗日救国、坚持团结抗战进步争取实现

民主政治、反对内战为建立新中国而奋斗、献身社会主义建设事业、崇高品格博大情怀、深切怀念等八个部分。全面地反映了沈钧儒革命、奋斗的一生。

沈钧儒，思想敏锐，著作丰厚。在纪念馆内，我还看到了一些与沈钧儒有关的书籍，其中有《沈钧儒文集》，这是沈钧儒言论著述的汇编。《沈钧儒家书》汇集了沈钧儒200多封写给妻子、儿女和其他亲人的家信，时间从1901年至建国后，跨度近60年。《沈钧儒传》，作者周天度、孙彩霞，2006年7月出版。该书全面叙述沈钧儒一生的政治活动外，还述及夫人、子女的感情世界，书内收集了数十帧沈钧儒的珍贵照片。还有装帧精美古朴的《寥寥集》，这是沈钧儒的诗集。





平湖畅想

□ 杨凡

平湖地处杭嘉湖平原之中心位置，东邻繁华之上海，南傍浩浩之海湾，系富庶之地，享鱼米之欢。其地虽属浙府，但出行却多从申发，其距申之虹桥比杭苏机场皆近，由之可窥其与申城联系之便，犹一步之短。

平湖城区不大，人口不多，店肆林立，生活方便，但节奏不紧，舒适闲漫。城中有大湖，曰东湖或鹁湖，环湖绿树成荫，花草茂繁，鱼翔静水，鸟栖翠干，楼屋环伺，游人慵懒。晨起，满湖霞光，鸟鸣莺啼，邻翁里姬，蹁跹晨操，或有壮者携犬溜步，或有歌者引吭亮嗓；夕时，风拂柳晚，水碧鹭飞，红男绿女，长堤信步，或看水荡水散，或看云舒云卷。沿湖有古迹，有净地，弘一法师之白莲，南村书屋之堆卷，或又西浦北原，塔影案山，路有风铃响，寺有报本禅，清静空阔，车稀人散，花开花落，塔高亭短。再上青云之桥，

遍览湖光丘影，相映水天；若循一茶室坐定，唤一壶清茶，吹满腹微风，享湖景翠华，谈长岗情缘，吃吃瓜子豆瓣，油炸臭干，老酒二两，月上阑干，何等休闲，赛若神仙！由此，甚喜平湖，欲往再三。

平湖小城，移步换景，既有通衢大道，又有小桥流水；既有湖丘翠景，又有九龙海湾；既有鳞次店肆，又有深巷古园；既有生活之便，又有静好之闲。呜呼，申城之大，水泥城垣，高楼压顶，青天难见，车流如河，人步如麻，乘车则难觅立锥之地，逛市则易寻拥堵之烦，处处享杂沓之噪，时时受耳鸣之扰，偶见一公园绿地，你方唱罢我登场，亦如菜市之繁。清静如家，则于凌晨三时，一书在手，半时神仙。惜哉，仅此而已，岂敢多贪？

凡人曰，大有大的

难处，小有小的精湛。大者，湟湟千万，车堵人患；小者，区区湖山，天高云淡。而若平湖者，傍申近，车路畅，既得繁华之利，又守闲漫之欢：进，可东出枫泾镇；退，可南钓九龙湾；食，可北依巴城蟹；饮，可西摘龙井茶；住，可鹁湖一线景；裳，可钱江丝绸缎。真可谓得四面之利，享八方便，虽小，亦得道若仙。





使命不同的 各类航天员

神舟十一号载人飞船进入太空。飞行乘组由航天员景海鹏和陈冬组成，景海鹏担任指令长。两名航天员在轨飞行时间长达33天，是我国迄今航天飞行时间最长的一次。

要进入太空，不仅需要先进的载人航天器，也需要各个方面的航天员。自21世纪初载人航天热掀起以来，航天员正式成为一种新兴的太空职业。总的来讲，航天员分职业航天员和非职业航天员两大类，这颇似体育界的职业运动员和业余运动员。

职业航天员是指专门从事航天飞行工作的航天员。根据职业航天员在太空活动中所完成的工作特点，它又分为飞行专家、任务专家、军事专家3种类型。

飞行专家包括驾驶员、指令长（或称机长）。飞行专家除驾驶载人航天器外，还要负责飞行安全，监视、控制与维护航天器的仪器设备，以及协助其他专家工作。在这一过程，驾驶员主管航天器的飞行、检修和维修，若指令长“不在状态”时，他可接替指令长的工作；指令长是乘组的“头”，负责飞行任务的安排和实施、飞行指挥、通信联络和飞行安全等，也可兼任驾驶员。美国女航天员科林斯就曾先后当过航天飞机驾驶员和指令长，成为太空女杰。

任务专家也叫随船工程师。随着载人航天活动的不断发展，人类在太空不仅进行遨游观光等活动，而且要开展各种科学技术试验和实验。例如，出舱维修和组装航天器，操纵机械臂施放或回收卫星，对宇宙和地球进行观察，开展科学实验，等等。这些工作要求任务专家受过操作航天器各系统和载荷的全面训练，精通所有飞行任务实施，载荷任务的目标、要求及其运行管理，从而能够在飞行任务中，协调所有载荷实验与航天器之间的相互关系，最终完成轨道飞行中各项载荷实验任务。他们中有的人又被称作科学家航天员。目前，中国的载人航天工程最重要的任务是获得航天的相关数据和经验。在未来的空间站上，中国航天员将面临时间长、动作多、操作复杂的挑战，并需要进行医学、生物和航天器等实验。

军事专家是指在太空执行军事任务的特殊航天员，他们在航天器上执行侦察、武器试验等任务。

非职业航天员包括载荷专家、教师、旅游者等。其中载荷专家占大多数。这是一类携带特定仪器设备，在载人航天器上从事特定实验、生产特定产品、搜集特定的科学数据的科技人员。他们与地面载荷指控中心直接通信，进行专项研究活动并负责维护和修理自用仪器和设备。不过，这些人平时仍以原职业为主。2003年7月，美国国家航空航天局进行了一轮非职业航天员选拔工作。根据规定，任何在科学及工程方面具有高级技能的人才均可以提出申请。此外，美国国家航空航天局同时进行了宇航员教师的选拔工作，仅4个月时间，就有1100多人提出申请，但最终只从中选拔3~4人。

神舟十一号总设计师张柏楠说：“我希望以后发射飞船就是一条普通的新闻，更希望未来的中国老百姓能够像坐飞机一样乘飞船去太空旅行。”随着我国航天技术的发展，将会有越来越多的国人进入太空，普通人实现太空遨游将不再是梦。

美国《时代》杂志介绍对现代人最健康的食品中西红柿荣登榜首。《时代》杂志指出，西红柿内含有大量的西红柿红素，能够大幅减少罹患摄护腺癌等癌症的几率，西红柿还是最佳的维生素C的来源。最近的研究进一步发现，西红柿红素还能预防心血管疾病，如心脏病、心肌梗塞、动脉硬化等。

研究发现，西红柿红素具有很强的抗氧化能力，可以扫除危害人体的自由基。自由基是带多余电子的氧分子或氧原子，有时还会攻击人体各部分功能控制中心（如免疫调节中心、血糖控制中心、癌症抑制中心

等），并通过血液在体内四处流窜，成为人体极其可怕的健康杀手。通过扫除自由基，西红柿红素能起到防止癌症和一些慢性疾病的作用。

据介绍，西红柿红素是食物中一种天然色素成分，在化学结构上属于类胡萝卜素，是维生素A的一种。红色水果和蔬菜如西红柿、西瓜、粉红色葡萄、杏等，都含有丰富的西红柿红素。另外，加工过的西红柿制品如西红柿汁、西红柿酱、西红柿糊、西红柿沙拉酱和西红柿汤，都是西红柿红素的好来源。不过，由于西红柿红素是脂溶性的，必须经过油

脂烹调才能自然释放出来，才能更有利于人体有效吸收，因此加工过的西红柿制品比生西红柿更有效果。

西红柿炒着吃

神奇保健食品：紫菜

众所周知，海藻含有丰富的维生素和矿物质。其中，紫菜尤为出众，含有12种维生素，特别是维生素B12。维生素B12有活跃脑神经，预防衰老和记忆力衰退，改善忧郁症之功效。含有维生素B12的食品为数不多，除了紫菜之外，还有动物肝脏、蛋类和牡蛎等高热量食品。紫菜没有热量，最适合中老年人补充维生素B12。每天只要食用3片紫菜，便可补充人体一天所需的2.4毫克维生素B12。

其次，紫菜富含维生素B1和维生素B2。每天食用4至5片紫菜，可以补充人体一天所需的维生素B1（1.1毫克）和一半的维生素B2（1.2毫克）。值得一提的是，维生素B2在将食物转变成能量上的是不可缺少的。因此，吃早餐时在米饭上放片烤紫

菜，饭团裹一层烤紫菜，吃紫菜盒饭，都是绝妙的紫菜食用方法。

紫菜富含钙、钾、碘、铁和锌等矿物质。1片紫菜的铁含量与一块猪肝差不多，2片紫菜相当于3瓶牛奶和1个鸡蛋。因此，女性食用紫菜可以预防缺铁性贫血。

紫菜含有大量的牛磺酸。牛磺酸有利于保护肝脏，让人保持精力充沛。1片紫菜的牛磺酸含量是30至35毫克，相当于三四只牡蛎的牛磺酸含量。

紫菜的1/3是食物纤维。食物纤维可以保持肠道健康，将致癌物质排出体外，特别是利于预防大肠癌。

现已查明，海藻中的多糖类（黏液成分）有抑制癌症效果。紫菜含有微量多糖类，动物实验已经证明紫菜有抑制癌症效果。

老人健身“六必”

练必有度 运动量既不可长期“不足”，更不可长期“过多”。

练必有时 固定活动的时间。

练必有道 主要包括“三符合”——使健身锻炼符合自身情况、时间特点、环境条件。

练必有养 坚持“练养结合”，适当营

养，可以使肌体平衡，身心双健。

练必有恒 一定要坚持锻炼，绝不能三心二意。坚持数年，必有好处。

练必有法 要先用易记、易行的锻炼法，最好是参考古今经验，自编一套适合自己实际情况、实际需要的锻炼法。

隔夜茶渣用处多

很多朋友爱喝茶，却不知道喝完后的茶渣还有许多妙用。

1、擦洗镜子、家具、胶纸板或玻璃门窗，会显得特别明亮雪白，去污效果好。

2、晾干聚集起来，用袋装好，是非常好的枕头芯子，睡起来柔软清香，又去头火。

3、放在厕所或空气不好的地方燃烧，可以消除恶臭味。

4、用火点燃可以驱蚊虫，不仅对人体无害，而且会清香扑鼻。

5、倒在花盆里，能保持土质的水分；与泥混合放入花盆内，又可作花卉的肥料。

1、淀粉法：将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

2、啤酒法：将肉片用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片鲜嫩爽口。

3、鸡蛋清法：在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

4、食油法：炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加

入作料，再加入适量食用油拌匀，静置30分钟后下锅，可使肉质细嫩。

5、盐水法：用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

6、芥末法：煮牛肉时，可在头天晚上将芥末均匀地涂在牛肉上，煮前用清水洗净，这样牛肉易煮烂，且肉质鲜嫩。

7、苏打法：将切好的牛肉片放入小苏打溶液中浸泡一下再炒，可使肉质软。

七招把肉变嫩

1953年1月，朝鲜元山地区的测地任务只剩下西面较远的几个点了。我们测地二排一部分同志留在“家”里埋头细心计算，图解、整理资料，我和余下的同志作了些调整，分成3个小组，天刚亮就背着器材、武器、干粮，由联络员作向导，出发测角了。

元山，是盛产“傻瓜”（朝鲜话“苹果”）的地方，一路上苹果园一个接一个，每棵树长得差不多模样，树上挂着残雪，有些果园里夹着深坑，坑周雪上散布着灰黑的一层，这是不久前敌机扔下炸弹的痕迹。大家边说边笑，600高地就在眼前了。

“排长，山顶都是丛丛密林，怎么办？”小王疑惑地提出了问题。“我看只好爬到树上，砍去妨碍视线的树枝，建立树上观测点了。”范平代我回答。我肯定了范平的建议。也只能如此了。

山，阴沉沉的。我们攀到一半时，几只肥大的野鸡从树丛中飞了出来，扑扑地飞向远方，我们不约而同地向四处扫视着。“唷！排长，那儿在冒烟，肯定有人。”小王说。我们决定向冒烟处攀登。说也奇怪，刹那间，烟消失了。我立即警觉起来，为何野鸡扑扑飞起后，烟就消失呢？莫非有特务？我对大家说：“提高警

惕，准备好冲锋枪，若真遇到坏蛋，要沉着勇敢、听指挥。”往前走不多时，只见两个老乡打扮的人匆匆向西跑去，我们也加快步伐追了上去。联络员用朝鲜话喊：“同志，停一停，上山有路吗？”听到喊声，两人跑得更快了，而且狡猾地分开了。我断定是特务，马上令金班长与小张追赶一个，范平与小王追赶另一个，我与联络员紧随其后。小张跑得快，紧追敌特不放，一边追一边端起枪朝天开了3枪。特务回头向后开了两枪，冷不防，一头撞在松树上。稍一迟疑，小张赶上了，“哒！哒！哒！”又是3枪，吓得特务魂不附体，丢下武器，举起双手投降了。小张跨前一步弯下腰刚要去拣那支枪，特务突然扑过来，推开小张，企图重新拣起枪来。小张奋力一脚将枪踢到了一边。特务仍不甘心，他看小张只有一个人，个子比他小，就扑向小张，想夺下小张的冲锋枪，两人扭打起来。此时金班长赶到了，向特务头上猛一枪托打去，特务被打得头破血流，乖乖地松开双手，跪倒在地。范平、小王追赶的另一个特务，由于山高林深，已跑得不知去向。为完成测角任务，我们只好放弃搜捕。

来到山顶，范平爬上树选好叉丫处，经过一番修整，终于放置好方向盘。战

活

捉

特

务

□

徐念奎

友们从步话机里知道我们抓到特务的消息都高兴极了。

完成任务下山后，联络员与朝鲜人民军某部联系后，将俘获的特务送交他们处置。经审讯得知，这批特务是1953年1月5日夜空降到此，共10人，两人一组，分布在600—820高地一带的深山密林中。他们受汉城美军司令部指挥，主要任务是收集我军实力、火力配备等军事情报，以供美军两栖登陆作战作参考。

由于我们活捉了特务，驻防部队掌握了情况，在此后几天里围歼了这批潜伏的敌特。

（作者系曹杨二中离休干部）

惜福

□ 李枝厚

金鸡喜报春，快乐老年人。
生计无忧虑，人间多热心。
常思贫者苦，持俭度光阴。
才艺留尘世，良风传后昆。

金银花

□ 鲁传熙

满院飘香供品茶。
枝藤爬上东窗角，
篱边墙脚乐安家。
不慕虚名不爱华，

月夜

□ 廖显辉

夜色清如许，柔光白似银。
山湖映皓月，天上走冰轮。
胜过一张画，怡然万紫春。
徜徉好逸乐，真个自由人。

水晶绿菊

□ 季军

报答园丁呵护情。
纤纤翠瓣梨香溢，
秋风拂面愈心倾。
久立阳台赏菊英，

滨江大道

□ 祁嵩峙

滨江大道曲悠长，
临水风光暮色茫。
垂钓习拳怡畅乐，
流连忘返人兴旺。

大漠驼队

□ 金嗣水

大漠连绵滚细波，
夕阳如火落长河。
驼铃阵阵传天籁，
瀚海茫茫印脚窝。
万里黄沙戈壁远，
千年烽燧史篇多。
向西健步承丝路，
古调新弹动地歌。

赞市老干部合唱艺术团

□ 胡树民

莫嫌白发又苍苍，回首当年别故乡。
烽火连天歼寇孽，大军百万渡长江。
卸装从艺红绸舞，奏乐高歌正气扬。
战士齐心圆大梦，山河绚丽谱华章。

赏桂菊

□ 刘世禄

九月黄花相竞开，
各呈姿韵亮风采。
艳丽菊蕊令人醉，
清雅桂香阵阵来。

观看电视剧《海棠依旧》

□ 李太松

西花厅内忆周公，
一代伟人气贯虹。
历史更添新画卷，
海棠依旧笑东风。

快乐的早晨

□ 王经文

昨夜梦长睡未足，
晨来停滞恋读书。
公园信步觅幽处，
坐观群翁歌与舞。