



S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作

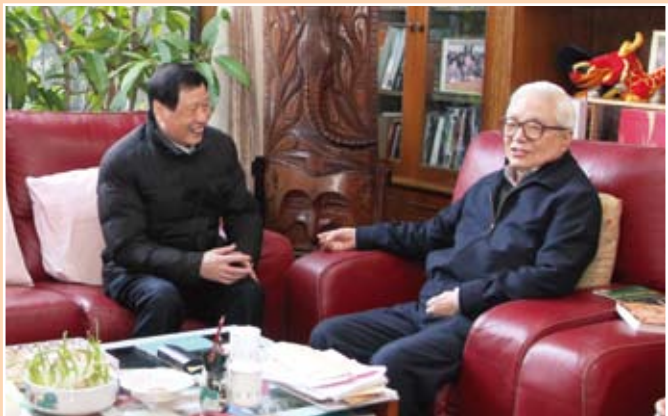


2017 2

图文传真



▲ 春节前夕，市委书记韩正亲切慰问老同志。
(朱毓海 摄)



▲ 春节前夕，市长应勇走访慰问老同志。
(汤辉 摄)



▲ 春节前夕，市委常委、组织部长、人大常委会副主任徐泽洲走访慰问老同志。
(蒋新跃 摄)



▲ 春节前夕，市委常委、宣传部长董云虎走访慰问老同志。
(宣传部 供稿)

▼ 春节前夕，副市长时光辉走访慰问老同志。
(蒋新跃 摄)



▼ 春节前夕，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍走访慰问老同志。
(蒋新跃 摄)



艺林漫步



1 4	2	①	明	艳	之	秋	周	文	静
	3	②	晨	晓	牧	趣	孔	良	
	5	③	渔	光	晨	曲	龚	家	坤
		④	记	忆	散	落	王		慧
		⑤	秋	景	闲	情	贾	长	兴



才艺秀《茶香悠悠》



杂技《力》



唢呐合奏《百鸟朝凤》



歌曲《我和我的祖国》

摄影：朱毓海

编者按：
天增岁月人增寿，春满乾坤福满门。1月26日，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记韩正代表市委、市人大、市政府、市政协，向出席茶话会的老干部、老同志拜年，向全市广大离退休干部及其家属致以节日的问候和新春的祝福。



市委书记韩正在迎春茶话会上致辞。



市四套班子领导与老同志欢聚一堂，喜迎新春。

上海市老干部迎春茶话会



主持人：叶惠贤 施琰



开场舞蹈《吉祥如意》



大合唱《让世界赞美你》



男声小组唱《鸿雁》



京剧《四郎探母 坐宫》



现代沪剧《回望》

新年的故事

□ 陈太顺

三百六十五天是一长串生动情节，腊月是句号给故事划上一个圆满结尾。

新年的故事被正月初一火红的鞭炮扯开了，老百姓穿新衣戴新帽，处处洋溢着喜悦和甜美的笑容，互相拜年互相恭喜祝贺，互相祝愿实现中国梦。

在北方有初一的饺子、初二的面、初三的盒子往家转的饮食习俗。盒子是一种饼，里面包肉馅，圆圆的又香又鲜可口无比，往家里转，体现了人们渴望聚财、热爱生活的一种心愿。

说着说着就到了正月十五，正月十五真够热闹，要龙灯放长鞭，乡下孩子手提兔子灯笼、公鸡灯笼、小狗灯笼，互相攀比互相嬉闹，纸糊的灯笼烧了，那可要哭到半夜不回家。

正月十五的元宵很快就滚进了二月二龙抬头的锣鼓声中，人们搭台唱戏、跳舞迎祥龙，为的是盼个风调雨顺的好年成，盼个五谷丰登的好日子。之后就是布谷催种、细雨绵绵的季节了。这时候的乡村一身才气，大雁翱翔成标题，禾苗舒展成字句，小河延伸成花边，蜂儿蝶儿飞进去，飞进去便成了一页新春专版，蛙声的画外音把版面诠释得水灵又翠绿。

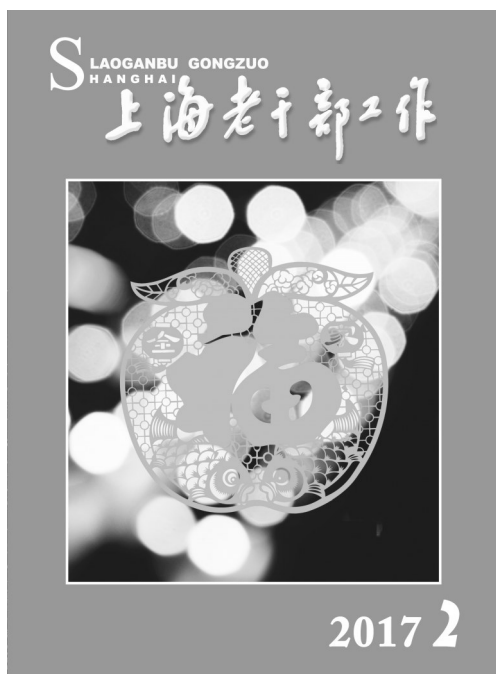
吃完五月端午的粽子，从汨罗江回来就感到火辣辣的热了，热得喜鹊成群结队跳进天河，为牛郎织女搭桥。七夕过了，奶奶的

故事也讲完了。长长的日子也在季节的土壤长着长着，长到秋天就长圆了，圆圆的玉米粒圆圆的禾场，圆圆的果林圆圆的鱼塘，圆成一个个甜蜜的渴盼，圆成村姑红润的笑靥。圆圆的月亮落进农家小院，落在小院圆圆的桌上，一只只偌大圆圆的月饼呀，在亮堂堂的中秋夜，飘洒着圆圆的芳香。

月饼的余香尚未散尽，山歌似秋风吹拂着金黄色的稻浪，打谷机声被日子提炼成喷呐的音韵，吹吹打打在乡间小道蹦蹦跳跳。

粮食归仓之后就意味着一年的辛勤劳动告一段落，该坐下歇歇脚喘口气、该嫁女娶亲了、该翻盖新房了。如今新年的故事已删去不少老皇历的旧俗，农夫从新闻联播节目里看得很深很远，他们说着笑着又掀开了新一年故事的序幕。





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 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
2017年第2期 总第354期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

新年的故事 陈太顺 (1)

本刊特稿

开拓进取, 扎实工作, 努力推动老干部工作
再上新台阶 陈希 (4)

本刊专稿

本市老干部系统召开主题活动动员部署会
..... 政治待遇处 (6)

凝聚共识 精准发力 谋划推动新一年工作
..... 综合调研处 (7)

以“正能量浦东行”为主题 深入开展增添
正能量活动

..... 浦东新区区委老干部局 (9)

讲海关故事 助海关发展 深入开展为党和
人民的事业增添正能量活动

..... 上海海关 (10)

成立离退休干部理事会 组织老同志深入开
展正能量活动 光明食品集团 (11)

正能量 新奉献

剑胆慈心“女当家” (12)

真情服务老干部 有效激发正能量
..... (14)

老骥伏枥 志在奉献 (16)

新形势下积极引导老干部为党的事业增添正
能量 汤杰 (18)

工作集锦

崇明区离退休干部党工委成立
..... 宋晓庆 (20)

胡佩艳调研基层离退休干部党建工作
..... 轩老 (20)

全国妇联离退休干部局赴长宁区开展学习调
研 王赟 (20)

虹口区开展老年介护知识培训
..... 万俐俐 (21)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

松江区卫计委离休支部扎实推进“两学一
做”学习教育 松 讯 (21)

嘉定区老同志走进大学校园传播正能量
..... 嘉 讯 (21)

刘建航院士奖励基金激励青年骨干成长成才
..... 建交委 (21)

学习之窗

断想“正能量” 韩兆焕 (22)

谈天说地

对“十三五”时期上海老年教育事业充满期
许 缪 迅 (23)

人物专访

新闻界当之无愧的寿星——王维
..... 李文祺 (24)

晚霞也美丽 洪梅芬 (26)

老夫妇采访名人20年
..... 谢 荣 丁 黎 (28)

点滴“小爱”汇聚诚挚“大爱”
..... 长宁区委老干部局 (30)

热点聚焦

邓小平、卓琳战火中相濡以沫
..... 余 玮 (31)

今日点击

在巍巍家过元宵 韦德锐 (33)

情满人间

退休当“月老” 陈月芹 (35)

鸡年说鸡 小 史 (36)

上海阳台

火锅，吃出寒冬里的温暖 郁建民 (37)

七彩长廊

诗话春节 韦良秀 (38)

畅游天下

品味月河老街 王家年 (39)

诗情画意水乡行 曹智堂 (40)

知识卡片

老人潮如何影响世界权力版图 (41)

北上广深划定人口“红线” (42)

饮食保健

喝茶的那些误区 (43)

生活之友

CT、核磁、B超，你该做何种检查
..... (44)

养生之道

春来宜行体内“大扫除” (45)

世界老人

美国：老年公寓什么都管 (46)

心理导航

九个步骤感受幸福 (46)

激情岁月

难忘的春节 周凤银 (47)

艺林漫步 贺惠芬等 (48)

封面：全家福

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：回家过年

郑宪章 摄

开拓进取，扎实工作 努力推动老干部工作再上新台阶

——在全国老干部工作“双先”表彰会上的讲话

□ 中组部常务副部长 陈 希

回顾四年来的工作，主要有以下体会。（一）中央的高度重视和亲切关怀，是做好老干部工作的根本保证。（二）围绕中心、服务大局，是老干部工作彰显自身价值、有作为有地位的根本途径。（三）加强对重大问题的深度研究，是推动老干部工作转型发展、提质增效的有效方法。（四）坚持实事求是、一切从实际出发，是开展老干部工作的根本原则和核心理念。（五）敬爱致恭、深怀感情，是做好老干部工作的内在要求。（六）加强自身建设、打造过硬队伍，是做好老干部工作的重要基础。

2017年老干部工作要着重抓好以下几方面工作。

第一，围绕迎接党的十九大胜利召开，深化为党和人民事业增添正能量活动。

各地各部门要在总结四年来经验做法的基础上，抓好正能量活动的深化拓展，着重在紧扣主题、丰富内涵、服务中心、增强实效上下功夫。

全国老干部工作系统要围绕“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题深化正能量活动，充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，组织引导他们切实把思想和行动统一到党中央的科学判断和决策部署上来，把智慧和力量凝聚到推动各项事业发展上来，继续讲好中国故事、弘扬中国精神、传播好中国声音，为党委和政府加油鼓劲，为事业发展点赞喝彩，为工作大局凝心聚力，为十九大胜利召开营造良好氛围。十九大召开后，要按照党中央统一部署，迅速组织

老同志学习领会十九大精神，并以之为指导，进一步把正能量活动引向深入。

各级老干部工作部门要以强烈的政治责任感、使命感，紧扣主题主线，开动脑筋、认真研究，精心设计、精心组织，聚集聚力、不换频道、不搞形式，力争抓出特色、抓出影响。充分展现广大老干部坚定支持以习近平同志为核心的党中央的鲜明态度和自觉行动，使广大老干部真正成为助力落实新发展理念、促进改革发展的重要力量，成为党密切联系群众的重要力量，成为社会主义核心价值观建设的重要力量。

第二，深入学习贯彻党的十八届六中全会精神，进一步加强离退休干部思想政治建设和党组织建设。

我们一定要深刻认识六中全会的重大意义，充分认清全会对老干部工作提出的新要求，认真履行老干部工作部门在推进全面从严治党中的重要责任，把学习贯彻六中全会精神与加强离退休干部“两项建设”紧密结合起来，努力把离退休干部党组织建成坚强的战斗堡垒、把老干部工作领域建成巩固的思想阵地。

通过学习讨论，使离退休干部党员进一步深刻认识到，自己虽然离开了工作岗位，但仍是党的队伍中的一员，仍是党内政治生态的一分子，党性观念不能弱化，党员标准不能降低，党内生活不能脱离，从严治党责任不能剥离。要把维护党中央集中统一领导作为根本政治原则，把维护核心作为最重要的政治责任，引导老干部严守党的政治纪律

和政治规矩，争做认同核心、维护核心、服从核心、看齐核心的表率。要引导老干部做严肃党内政治生活的自觉践行者，更好传承党的光荣传统和红色基因，积极参加“两学一做”学习教育，认真过好支部组织生活，严肃开展批评和自我批评，始终保持共产党人的情怀和本色。要引导老干部关心和支持党内政治文化建设，带头弘扬我们党的政治理想、政治伦理、政治价值，带头弘扬中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化，带头弘扬良好家风，推动建设具有当代中国共产党人鲜明特色的政治文化，坚决抵制和反对庸俗腐朽的政治文化，共同培育和涵养风清气正的政治生态。要引导老干部模范遵守党中央关于讲座、论坛、刊物出版、企业社团兼职任职、继续从业等方面的纪律规定，做守纪律、讲规矩的表率。要注意发挥好老干部对年轻党员干部的传帮带作用，发挥好在党风廉政建设方面的监督作用，助力全面从严治党向纵深推进。

各级党委（党组）要加强对离退休干部党组织建设工作的领导和指导，将其纳入本地本部门党的建设总体布局和基层党组织建设总体规划，与其他领域党建工作同部署、同推进、同考核。要积极探索创新离退休干部党组织设置方式，按照有利于学习教育、有利于服务管理、有利于参加活动过组织生活、有利于发挥作用的原则，灵活设置党组织，重点探索在离退休干部集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好团体、社团组织中建立基层党组织或临时党组织。开展党组织活动要坚持从实际出发，不断丰富活动形式和内容，除政治上、思想上的要求不能降低外，其他方面尽可能体现人性化，充分考虑老同志的实际和特点，切实增强党组织活动的政治性、原则性和吸引力、感染力。

第三，坚持同向发力、持续用劲，抓好老干部工作各项重点任务和政策措施的落实。

一要全面抓好3号文件的贯彻落实。各地各部门要认真开展自查，做好相关准备，

同时加强对下级单位的督查指导，防止文件在基层“悬空”“落空”。二要加强对新情况新问题的研究探索。一方面，要针对世情、国情、党情的深刻变化和我国人口老龄化加快发展、养老制度改革深入推进、离退休干部队伍发生重大变化对老干部工作提出的新要求，加强宏观谋划和工作摆布，抓好老干部工作发展重大问题的深度研究，着力推动老干部工作在观念、思路、制度、方法上的创新。另一方面，要力争在解决一些瓶颈问题、难点问题上取得新突破。三要着力解决老同志反映的突出问题。服务老同志，重在畅通诉求渠道、满足合理需求、解决实际问题。要认真落实好离休干部离休费保障、医药费保障和财政支持等机制，健全退休干部基本养老金正常调整机制，用足用好涉老政策，尽心尽力为老干部办实事做好事，让他们共享改革发展成果，享受更多、更优质、更便利的养老服务。要进一步完善困难帮扶制度，对身患重病、高龄、失能、失独、空巢、家庭负担重等有特殊困难的离退休干部，通过开展党内关怀、推进志愿服务、纳入社会救助、拓宽帮扶资金渠道等办法，帮助他们解决实际困难。要更加注重从精神上关心关爱老干部，加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，整合各种教育文化资源，为老干部提供更加丰富多彩、更加喜闻乐见、更加益身益心的文化服务和精神慰藉。

第四，以贯彻“双先”表彰大会精神为契机，大力加强老干部工作部门建设。

我们要按照中央领导同志要求，主动适应老干部工作内涵和外延发生的深刻变化，引导各级老干部工作部门和广大老干部工作者以此次受表彰的“双先”为榜样，奋发有为、干事创业。要突出抓好思想政治建设，深化“两学一做”学习教育，增强“四个自信”，树牢“四个意识”，自觉对标看齐，坚定不移维护习近平总书记的核心地位、维护党中央的权威。要立足老干部工作特点和事业需要，选优配强工作力量。要加强学习培训和实践锻炼，努力

成为老干部工作的行家里手。要教育引导老干部工作者进一步增强敬老为老的深厚感情，敬爱致恭、满腔热忱地为老同志服好务；强化责任、敢于担当，改进作风、主动作为，研究解决新情况新问题。

各级党委（党组）要认真落实这次“双先”表彰大会精神，进一步加强对老干部工作的组织领导。主要领导要经常关心过问，带头联系走访老同志，带头出席老同志参加

的有关重要活动。分管领导要切实负起责任，具体抓、深入抓、务实抓，直接协调解决重要问题。老干部工作领导小组要充分发挥职能作用。组织人事部门要加强统筹谋划、科学指导，把老干部工作作为领导班子和主要领导干部考核的重要内容。老干部工作部门要主动加强与相关部门的沟通协调，注意整合资源，推动形成工作合力。

（讲话本刊作了删节）

畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开

本市老干部系统召开主题活动动员部署会

□ 政治待遇处

1月17日，市委老干部局在青松城召开“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”活动动员部署会。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。

根据全国老干部工作“双先”表彰大会、全国老干部局长会议精神，2017年上海将以“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”为主题，扎实有效地开展好为党和人民事业增添正能量活动，引导广大离退休干部不忘革命初心，积极为党和人民事业的发展点赞加油，为党的十九大胜利召开营造良好的舆论氛围和社会环境。

据了解，此次活动将搭建“听、看、谈、讲、赞、颂、为”等平台，开展“看新变化、谈新风气、赞新成就”系列活动。搭建“听”的平台，多层次多形式举办离退休干部报告会、通报会；搭建“看”的平台，组织离退休干部看改革成果、看经济发展、看社会进步。并开展“老同志眼中的上海十大新变化”评选活动 and “我身边的变化——离退休干部网上摄影展”；搭建“谈”的平台，以“我看十八大以来这五年”为专题，以离退休干部党支部为主阵地，组织开展畅谈活动，并开展专题征文活动，根据专家评审和网络点击量评选优秀征文；搭建“讲”的平台，组织离退休干部讲好

上海新故事；搭建“赞”的平台，组织引导离退休干部关注各大主流媒体网站，参与跟帖点赞。开展“建言十九大”、“建言党代会”调研活动，组织离退休干部为本地区本系统本单位中心工作建言献策。市委老干部局门户网站、新浪公益、老小孩网、九九关爱网将共同推出“为党的事业发展点赞建言”专题栏目，组织引导离退休干部发表微博、博客。同时开展制作“六合院中的网宣达人”微电影活动；搭建“颂”的平台，通过歌会、知识竞赛和书画摄影展等活动，颂扬党带领全国人民在建设中国特色社会主义伟大实践中取得的巨大成就，激发离退休干部爱党情怀；搭建“为”的平台，广泛挖掘、培树离退休干部中的突出典型和先进事迹，拟编辑出版《老党员的新故事》一书，激励和引导更多的离退休干部发挥正能量、传递正能量。

会议指出，开展主题活动是今年各级老干部工作部门要全力推进的一项重要工作，各单位必须集中精力，精心谋划，周密组织，确保活动高起点展开，高效率推进，高标准完成。

各区、大口及部分中央在沪企业党委老干部工作部门分管领导和具体负责工作的同志60余人参加了会议。

（执笔：徐守勇）

凝聚共识 精准发力 谋划推动新一年工作

——本市老干部系统召开工作务虚会

□ 综合调研处

为及时传达全国老干部工作先进集体和先进工作者表彰大会暨全国老干部局长会议精神，研究谋划2017年上海老干部工作，2016年12月29日、30日，市委老干部局举行本市老干部工作系统工作务虚会。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍主持会议并传达全国老干部工作“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神。市委老干部局副局长杨飞云、包龙根、龚怡，副巡视员王伟伦出席会议。方莉萍向与会同志介绍了全国老干部工作“双先”表彰大会概况，传达了习近平总书记的重要指示精神、刘云山同志的重要讲话精神以及全国老干部局长会议精神。方莉萍希望各单位认真学习，把思想统一到中央要求

上来，全面谋划好2017年工作。各区、大口、部分中央在沪单位老干部工作部门、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人深入学习全国老干部工作“双先”表彰大会精神和全国老干部局长会议精神，开展专题研讨，深刻领会中央要求，准确把握核心要义，明确工作重点任务。

一、认真学习、交流体会，为推进新一年工作凝聚思想共识

通过学习研讨，大家一致认为，全国老干部工作“双先”表彰大会，给老干部工作队伍鼓舞了士气、坚定了信心。中央领导对老干部工作者的辛勤努力、重要贡献的肯定和对做好今后工作的殷切期望，让大家深切感受到从事老干部工作的成

就感和荣誉感，使老干部工作者干事有心劲、发展有奔头；并表示要认真学习先进典型，努力在平凡的岗位

上做出不平凡的业绩。大家纷纷表示，通过学习全国老干部工作“双先”表彰大会和老干部局长会议精神，既提高了思想认识，拓宽了思路视野，也为思考和谋划新一年工作指明了方向。静安区委组织部副部长、区委老干部局局长陈莹在代表小组发言时谈到，学习了会议精神后，更加清晰地感受到新时期老干部工作的理念方向、要求举措，更加深刻地认识到老干部工作的大有可为的天地。并表示要以受表彰的“双先”为榜样，不断提升工作能力，真正打造一支“以事业为先、以事业为重、以奉献为荣、奋发有为干事创业”的队伍。长宁区委组织部副部长、区委老干部局局长王友晓在代表小组发言时讲到，学习了几位领导的讲话，深感老干部工作的重要性，作为老干部工作者也很受鼓舞、很提气。刘云山同志强调的“五个重要”，分量很重，中央领导的讲话讲到了老干部工作者的心坎里，极大地激励工作队伍的士气，



让老干部工作者干事有心劲、发展有奔头，用心用情做好工作。市城乡建设和交通工作党委老干部处处长陈尚秀在代表小组发言时说，听完传达精神，大家都备受鼓舞、精神振奋，觉得老干部工作大有可为，同时也深感责任重大，老干部工作要承担党中央爱护老干部的重要任务，是一项需要付出、需要奉献的工作，感到老干部工作者肩上的担子更重了。奉贤区委组织部副部长、区委老干部局局长王萍在代表小组发言时讲到，务虚会让大家进一步形成思想共识，通过学习，感到以习近平同志为核心的党中央高度重视老干部工作，给老干部工作带来很好的发展机遇，提振了老干部工作者的信心。同时也需要我们主动作为、勇于担当，进一步提高履职尽责的专业素养，用老干部作风做好老干部工作。

二、聚焦重点、精准发力，为谋划新一年工作奠定坚实基础

全国老干部工作“双先”表彰大会和全国老干部局长会议对做好新形势下老干部工作提出了许多新思想、新要求、新任务，通过学习研讨，大家感到，对照全国会议精神，新一年老干部工作部门应重点做好7个方面工作。一是抓好本市《实施意见》的贯彻落实；

二是围绕“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题，深化正能量活动；三是学习贯彻十八届六中全会精神，加强离退休干部“两项建设”；四是认真落实有关政策，为离休干部提供精准化、个性化服务；五是深入推进离退休干部精神关怀工作；六是探索加强社区离退休干部工作；七是进一步加强老干部工作队伍建设。方莉萍在总结讲话中，要求重点在四个方面下功夫，进一步做好新形势下老干部工作。一是要立足全局，围绕中心开展工作，服务服从于大局。要了解大局、知悉大局，要站在战略和全局的高度，围绕大局思考和谋划老干部工作。二是要讲究方式方法，提质增效。要敢于破除已经不合时宜的老套套、老框框，不断解放思想、与时俱进；要分清轻重缓急，统筹规划，科学安排，弹好钢琴，做到既全面思考，又明确主攻方向，而不是眉毛胡子一把抓。三是要加强研究，努力做到在难点上有突破。在工作态度上，要有主动进取、迎难而上的劲头，积极主动地动脑筋、想办法而不能等、靠、要，更不能碰到问题视而不见、绕着走。在方式方法上，要加强对重大问题的深度研究，

通过组织专门力量集中攻关，形成有价值有分量的研究成果，为破解难点问题奠定坚实基础。在具体实践中，要主动探索，敢于试错。四是要积极争取领导支持，形成工作合力。要做到“四个主动”，即通过主动提示，让领导知晓中央和市委在领导重视老干部工作方面所提出的要求、所作出的制度规定，从而使领导在思想上引起重视；通过及时主动汇报中央和市委关于老干部工作的最新指示精神，使领导的思想认识与中央和市委对新时期老干部工作的新要求保持高度一致；通过及时向领导报告本地区本部门本单位老干部的情况、老干部工作的情况、存在的问题等，使领导对本地区本部门本单位的这项工作有印象、有指示；通过主动作为，认真做好离退休干部工作，以实际工作成效真正让领导感受到老干部工作的价值所在。同时，还需要积极争取相关部门配合支持，以便获得更丰富的工作资源，真正形成“领导支持、部门配合、共同合作”的工作局面。

（执笔：付颖）



以“正能量浦东行”为主题 深入开展增添正能量活动

□ 浦东新区区委老干部局

浦东新区区委老干部局以“正能量浦东行”为主题，组织引导老同志开展正能量活动。

一、深入学习研究，精心设计活动主题

深入学习，不断深化对开展正能量活动重要意义的认识。召开培训班、研讨会，开展大讨论。

二、围绕主题，扎实推进活动

1、正能量支部行，引导老同志在支部增添正能量。以离退休干部党支部为载体，将正能量活动与“两学一做”学习教育结合起来，引导老同志不忘初心，永远跟党走；以支部为单位开展“如何立足身边开展正能量活动”等讨论，激励老同志自觉发挥正能量。

2、正能量社区行，引导老同志在社区增添正能量。各街镇党（工）委积极响应，不断创新完善工作机制和活动载体，组织离退休干部在参与社区建设中发挥正能量。一是设立“讲台”，引导老干部通过社区学习小组、楼道党小组等方式，开展党的优良传统、党的路线方针政策宣讲，带领群众正确理解中央的决策部署，辩证地看待社会热点问题，进一步坚定理想信念。二是打造“平台”，组织老同志在社区创建咨询类、文化类、服务类等工作室，把思想政治工作做到老百姓的家门口和心坎上。三是提供“舞台”，发挥离退休干部在社区文艺团队中的骨干作用，推进社区精神文明建设。

3、正能量校园行，引导老同志在校园增添正能量。充分发挥“五老”队伍的传帮带和“正能量源”作用，组织老干部宣讲团、“五老”报告团、关爱工作团，深入中

小学宣讲，帮助青年学生端正人生航向，树立远大理想。

4、正能量家庭行，引导老同志在家庭增添正能量。联合区妇联，开展评选表彰“最美老干部家庭”工作。引导老干部以阳光的心态感染人、鼓舞人，教育和带动子女、亲友等身边的人崇德向善。

5、正能量网上行，引导老同志在网上增添正能量。创办老干部局微信公众号、老干部局门户网站及老干部网上党校，发布关于正能量的报道。

6、正能量健康行，引导老同志保持阳光心态。组织各类老同志喜闻乐见的文体活动，展示阳光心态。积极开展“正能量、快乐行”健身系列活动。联合新区卫计委，开展老干部趣味运动会及老年养生系列健康讲座。联合公益组织，开展老干部“心悦”系列活动。

三、凝心聚力，形成整体合力

一是加强组织领导。成立了浦东新区区委老干部工作领导小组。形成了区委老干部工作领导小组共同领导、统筹协调，区委老干部局围绕正能量活动重点设计谋划、组织活动，各单位老干部工作部门具体落实的三级联动工作机制，逐步推动正能量活动深入开展。二是加强宣传发动，有效扩大正能量活动影响力。三是加强督促检查。适时召开现场推进会，确保活动按时间节点有力有序推动，取得实效。四是认真总结表彰。及时总结推广活动中的好做法好经验，同时对活动中老同志反映的意见建议，认真研究解决，推动活动顺利有效开展。

讲海关故事 助海关发展

深入开展为党和人民的事业增添正能量活动

□ 上海海关

上海海关围绕中心工作，以“讲好海关故事，助力海关发展”为主题，扎实推进正能量活动开展。

一、聚焦主题，精心组织，确保正能量活动取得实效

1、让老同志了解海关发展。上海海关党组主要领导认真落实“三亲自”要求，坚持向老同志通报海关重点工作，及时让他们了解海关在发展中取得的成绩、重点工作推进情况，以及遇到的困难和问题；结合重大节庆活动，开展“请老同志回娘家”活动，在新旧对比中亲身感受海关发展变化，为讲好海关故事打牢基础。

2、引导老同志为海关发展点赞发声。建立上海海关“关声”、“青春沪关”等微信公众号，组织离退休干部骨干在公众号发表文章，发声点赞，弘扬海关精神，传播海关声音。上海海关老干部“六合院”网宣小组和老干部骨干还通过网站、微信等媒体就海关一些重大改革事项积极发声，辐射正能量。

3、引导老同志为青年关员传播海关文化。组织

17个离退休干部党支部与所属单位团组织结对共建。今年充分利用结对平台，组织离退休干部党支部围绕正能量主题活动，开展“讲好海关故事，传播海关文化”活动，引领年轻一代继承和发扬海关精神。

4、引导老同志为海关发展建言献策。开展“我为海关建设献一计”活动作为组织老同志“助力海关发展”的有效形式。还组织部分老同志参加海关学会论文指导和评审工作，动员组织专家型老海关人才参与自贸区海关改革等工作，为海关事业发展贡献智慧和力量。

5、引导老同志以独特的方式表达对海关发展的愿望。举办老干部迎春歌舞会和书画摄影展，抒发老同志热爱海关事业的深厚情感。利用“关声”平台制作书画摄影微信贴，供工作人员浏览学习，激发了海关在职人员立足岗位做好海关工作的热切愿望。

二、加强领导，提供支持，为正能量活动开展创造条件

1、加强组织建设。除离休干部党支部保持原有建制外，积极探索依托块组建立退休干部党支部，根据海关退休干部分布现状，按照居住区域分片划分块组，每个块组建立一个支部，并将非党退休干部纳入管理范围，确保了老同志参与正能量活动的全覆盖。

2、形成工作合力。树立正能量活动“线条抓总、全关支持”的一盘棋思想，建立统筹工作机制，形成全关上下都能支持正能量活动的良好氛围。

3、开辟宣传阵地。充分利用微信平台和其它媒介加强宣传工作，有力推进了正能量活动健康开展。

4、提供有力保障。在海关本部、浦东、杨浦三个老干部活动场地的基础上，关里及时提供浦东海关多功能厅、电教室等场所为开展正能量活动创造条件。并动员组织隶属海关单位为老同志提供必须的场地支持。同时，关党组在经费保障上加大支持力度，确保了活动的稳步推进。

成立离退休干部理事会 组织老同志深入开展正能量活动

□ 光明食品集团

光明食品集团创新组织形式，完善工作机制，精心设计载体，组织老同志扎实开展为党和人民的事业增添正能量活动。

一、成立理事会，为开展正能量活动提供组织基础

光明集团有退休干部500多名，党组织关系都转到了社区。在广泛调研和听取老同志意见基础上，成立了离退休干部理事会，共有15个分会（团组），进行自我教育、自我管理、自我服务，组织老同志开展正能量活动。

二、建立工作机制，为开展正能量活动创造条件

一是规范理事会骨干选配和培训制度。理事会及分会注重选配德高望重的退休干部担任理事长或理事。注重加强培训，定期组织参观考察，增强对企业发展的自豪感。

二是完善工作制度。各分会（团组）分别制定了《章程》，并统一制定了理事会团组规范化建设的二十条意见。《意见》要求围绕正能量活动要求，围绕光明集团企业文化建设来开展活动，促进理事会成员文化素养和幸福指数的提升。

三是建立保障机制。集团建立了经费保障机制。年初，统一向集团作预算申报；年中，对活动经费使用情况进行跟踪和反馈；年底，对经费使用情况进行总结和分析。另外，集团还投资改建了老干部活动中心，为退休干部理事会经常性活动开展创造了条件。

三、创新活动主题，确保正能量活动取得实效

一是开展献计献策活动，凝聚正能量。2016年集团推进殷实农场建设，集团党委主要领导向老同志通报了光明发展情况和重大改革措施，理事会成员骨干参加了会议，各理事分会均组织老同志传达了集团领导的讲话精神，并组织讨论，收集理事会老同志对集团工作的意见建议。同时，集团党委还专门召开座谈会和农场工作会议，听取老同志的意见，老同志积极发言，为集团殷实农场建设提出了许多真知灼见。

二是开展“幸福在光明”主题活动，传递正能量。各理事分会（组团）根据主题活动的要求，组织老同志以独特的视角记录和展示光明的点点滴滴，为光明发展点赞。

三是开展各类展演纪念活动，展示正能量。近年来，理事会团组充分发挥各兴趣队伍的特长，组织引导老同志通过群众喜闻乐见、寓教于乐的艺术形式，赞美祖国、赞美时代、赞美幸福生活。

四是开展忘年交活动，释放正能量。理事会分会（团组）成员积极参与光明“忘年交志愿者”活动，发挥“年轻老人”的优势，积极投身于集团开展的“串职工门，知职工情，凝职工心”主题活动中，传递光明大家庭的温暖。活动中，老同志利用丰富的经验优势，对青年干部进行传帮带，让光明的事业薪火相传，引导年轻一代立足岗位为光明发展作贡献。

剑胆慈心 “女当家”

——记杨浦区委组织部副部长、老干部局局长卜健



2011年春天，一纸任命书将卜健带到了隆昌路777号。

人们用好奇的眼光打量着这位新任的老干部局女局长。“你来做不长的吧？”有人心直口快地开玩笑道。曾获上海市新长征突击手称号，做过团委工作，有区教育局和统战部工作背景的她，会甘心和安心地和老干部打交道吗？身材娇小、年纪轻轻的她能在老干部工作转型发展风起浪涌之际带领大伙闯出一片新天地吗？

“其实从1999年算起，我就一直‘兼职’做老干部工作了，因为我在教育系统、统战部都分管老干部工作呢，我对老干部有感情，对老干部工作有信心。”卜健笑着说道。

凭勤调研的脚，闯出条条创新路

卜健上任之后，很快，人们发现这位新局长有点“特殊”——她白天很少在局长办公室里休闲地坐着，好几次都是晚上才风尘仆仆赶回局里处理事情。她去哪里了？答案是：她不是在调研，就是在去调研的路上。

春光明媚，卜健带着局班子成员奔赴复旦、同济等高校和宝钢、市国资委等单位，全面了解离退休干部的现状和常规性工作。

炎炎夏日，卜健带领科室负责人和社区老干部工作者赶到浦东、长宁、嘉定等老干部局，虚心学习兄弟单位的经验和做法。

飒爽金秋，卜健走访一位位居住在杨浦的

老干部，和他们促膝长谈，认真听取他们对就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用和发挥正能量工作的建议和想法。

天寒地冻，卜健亲临12个街镇老干部大学社区教学点，当面聆听老干部意见，及时做好场地服务保障工作。

在深入调研，充分听取各方意见的基础上，卜健认真思考和分析老干部工作面临的新情况、新问题，开拓性地推出了一项项创新的举措：

她牵头建立了“情暖夕阳——杨浦老干部工作研究会”，探索形成“制度联建、活动联体、资源联享”的老干部服务新模式。

她倡议组建“金色夕阳——杨浦区老干部文化艺术团”，展现杨浦老干部的“文化自信”。

她探索老干部大学进社区的做法，满足了老干部就近参加政治理论学习的愿望；开展“微型党课进家庭”活动，让老干部足不出户就能听党课。

她策划一系列老干部正能量活动，围绕党和国家改革发展大局，开展“我在支部、我在社区、我在家庭”讲一课”活动，宣讲改革发展成果，营造支持改革的氛围；围绕区委科创中心重要承载区建设的中心工作，开展“我看、我谈杨浦新发展、新变化”、“我为杨浦发展献一计”活动，为区域实现跨越式发展奠定坚实的群众基础；围绕杨浦创建全国文明城区重点任务，开展“我做文明先锋”活动，传递和聚集更多社会正能量。

她全力开拓“新媒体+老干部工作”的新路子，在全市率先建立“阿拉杨浦老干部”微信公众号，开展“两学一做”网上知识竞赛、“传承好家风”和“入党这一天”微信征文等。总结出了“六个在线”（在线学习、在线活动、在线得到关心照顾、在线发挥作用、在线宣传、在线展示）的工作模式，被很多兄弟单位学习借鉴。

在老干部工作转型发展的过程中，卜健以开放的视野、创新的思路，引领杨浦老干部工作提升到了一个新的起点、新的高度，开创了新的局面，谱写了新的篇章。

用干实事的手，真情服务老干部

六年前，杨浦区有离休干部3300名，是全市老同志数量最多的区之一。如何根据老同志的需求和特点，关心照顾服务好他们呢？卜健开动脑筋，集思广益，将一个个金点子——化为实实在在、别具“特色”的行动：

她推出“牛奶箱项目”，为居住在杨浦的孤老、独居离休干部每人订一份“爱心牛奶”，细心的她特别嘱咐订做了一个透明奶箱，社区的关爱员每天只需通过这只透明奶箱，看牛奶取用情况就能掌握老干部起居状况。

她努力打造“四助工程”，给予老干部全方位的优质服务：建立方便就医专管员的微信转诊平台，畅通了离休干部转诊、会诊通道的“助医”工程；充分发挥社区服务力量，为离休干部提供涵盖衣食住行等各方面生活服务的“助养”工程；设立10个“社区离休干部法律服务点”方便离休干部进行财产公证、遗嘱公证，成立“劳模工作室志愿者队伍”为离休干部提供房屋应急维修服务的“助援”工程；为离休干部家庭提供安装防盗门（窗）钩服务，在离休干部中开展防诈骗，防入室盗窃宣传等的“助安”工程。

此外，心细如发的她还用温馨的小举措，点点滴滴温暖老干部的心：一本小小的“吉祥台历”，让老干部对区老干部活动中心全年每天提供的各类服务项目一目了然；一本厚厚的《社区老干部服务指南》编印发放，有效地解决了服务老干部的“最后一公里”问题；一项“老伙伴”计划，组织社区老年志愿者与离休干部结对陪聊，使老干部获得更多精神快乐；一个GPS定位手表，实现对智障老干部的“科技助老”……

怀着对老干部的真情和服务好老干部的责任感，卜健使杨浦区老干部工作真正做到“干”字当头，“实”字打底。

靠敢担当的肩，挑起重担勇向前

在卜健瘦弱的胸膛，跳动着一颗无比强大

的心。它，刚毅坚韧，不畏困难；它，只考虑老干部的利益；它，只为老干部工作的伟大事业而跳动！从老干部工作者到老干部，大家无不深深地敬佩这位有作为的领头人，喜爱这位敢担当的“好闺女”。

这几年，退休干部的管理服务是很多人不敢碰的“烫手山芋”。但是，卜健却在上任不久就开始了大胆探索——让阿拉老干部管理老干部！她通过离退休干部党支部书记的“班长工程”，加强对全区102名离退休干部党支部书记的培训，通过他们做好支部内其他离退休干部的管理。她通过183个社区学习小组长，牢牢掌握了组织关系在原单位的离退休干部的情况。她以处级退休干部理论读书班为抓手，通过读书班成员的带头作用，让处级退休干部在发挥引领作用上思想不落伍跟着步伐走。她凭借文化艺术团几十名团队骨干，实现了离退休干部的相融共进。

卜健深知，做好老干部工作，靠一个人的力量是远远不够的。她邀来雷锋生前的连长、我军第一代飞行员等为机关干部灌输奉献精神 and 革命传统；她请来同济大学心理学教授，定期为机关干部做心理辅导和团队拓展训练；她和机关干部一起参加“真人密室逃脱”游戏，培养开动脑筋和协同作战精神；她买来《资治通鉴》、《四书五经》和机关干部一起学国学，领悟为人处事之道；她将年轻的同志送到党校青年班学习，送到街道挂职锻炼……短短几年，卜健用丰富多彩的内容和寓教于乐的方式，推动杨浦老干部局的二十几名成员所组成的工作团队，成长为一支有思想有底气，有凝聚力和战斗力的队伍。

在老干部局的六年，卜健用实际行动为杨浦老干部工作交出了一份份令人满意的答卷：2012年区老干部大学被评为“上海市示范性老年大学”；2013年荣获全国“五好基层关工委先进集体”称号；2014年四平路街道离休干部党支部被评为“全国离休干部先进集体”；2015年荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号；近年来多次在上海市老干部工作会议等全市性大会上介绍经验和做法……

真情服务老干部 有效激发正能量

——记徐汇区委老干部局

近年来，徐汇区委老干部局在区委、区政府领导下，坚持以人为本、从区属向区域转变的工作理念，以抓好老干部政治待遇、生活待遇的落实为重点，围绕离退休干部党建工作、“正能量”主题活动、为老同志办实事、做好事、解难事等，老干部工作取得了较好的发

展和成效。

抓住关键点，营造尊老敬老氛围

做好老干部工作，领导重视是关键。近年来，徐汇区委、区政府从传承党的优良作风、弘扬中华民族传统美德的高度重视老干部工作，主动作为，主动服务。区委、区政府把老干部工作列入重要议事日程，定期听取工作汇报，专题研究工作进展，注重提供人力、物力、财力和资源保障。区委、区政府领导坚持“三亲自”制度，新的区委、区政府领导到任后，都在第一时间走访区四套班子老领导，听取意见建议，带头在全区营造尊重、关爱、服务老干部的良好氛围。在区委、区政府领导的率先垂范下，区财政、民政、人社、司法、卫生、教育、文化、体育等职能部门积极支持老干部工作，形成了党政领导、部门负责、齐抓共管的工作格局。

在近年来各部门各单位压缩行政开支的情况下，徐汇老干部工作坚持做到了“一个不能减、一个不能少、一个不能忘”。“一个不能减”是指，老干部待遇和老干部工作经费不能减。“一个不能少”是指，为老干部办的实项目和相关服务不能少；“一个不能忘”是指，对特殊困难老干部的关心照顾不能忘。通过“三

个不能”，切实满足了老干部的个性化和特色需求。

把握需求点，开展为老特色服务

当前，离休干部整体进入“高龄、高发病期”，他们最迫切的需求是解决日常生活起居的困难。近年来，徐汇区委老干部局坚持需求导向、问题导向，创新服务管理理念，不断加大为老同志办实事做好事的力度，先后推出了居家安全扶手工程、房屋应急维修援手工程、法律维权及医疗保健助手工程、居家养老帮手工程的“四手工程”，为“双高期”老同志解决实际困难，得到老同志普遍好评，其做法在全市得到推广。如“居家安全扶手工程”，在日常走访中，发现不少老同志家庭安全保障设施不到位，由于年高体弱，生活自理能力的降低，在家中，尤其是在卫生间、厨房间的活动，老同志时有发生摔跤、滑倒骨折等情况，导致有的丧失自理能力，有的甚至危及生命。经过多次的调研论证，徐汇区老干部局为全区老同志安装一些既方便又安全的不锈钢扶手，为老同志行走提供适当的安全保障。经统计，共为4300多户（次）老干部家庭安装了各类扶手1万余根，涉及安装资金200余万元。同时，建立维修保养长效机制，加强扶手的日常维护，确保广大老干

部安全使用、放心使用。又如“房屋应急维修援手工程”，徐汇区老同志大多居住在老公房、老洋房，经常遇到房屋渗漏、水电故障等急难愁问题，老同志愿意花钱请专业公司进行维修，但是往往因达不到预想效果，而成了老干部生活中的“烦心事”。区委老干部局联手区房屋维修应急中心，为每位老同志制作了应急服务VIP卡，设立专项服务平台，开通“400”服务热线，提供房屋水电应急维修服务。同时，还为广大老同志提供“空调内机免费清洗保养服务”。还如“法律维权及医疗保健助手工程”，徐汇区委老干部局联手区司法、法院等部门，在全市率先成立“老干部法律服务团”，开展为老法律咨询和维权服务；联手区卫生部门，成立“老干部健康服务团”，建立老干部“云医院”，开展保健咨询服务。这些为老服务项目形成了徐汇的特色和品牌，广大老同志很满意，甚至不少外区的老同志也闻讯前来，进行法律和健康咨询。再如“居家养老帮手工程”，有效整合社会养老机构、区域涉老服务组织、家政服务公司等资源，以政府购买服务形式，为4600多位老同志提供各类居家养老服务。很多老同志对“四手工程”大加赞赏：“这是真正的爱老助老

工程，我们生活在徐汇真是太幸福了！”

找准结合点，发挥老同志正能量

近年来，徐汇区委老干部局紧紧围绕党和国家工作大局及徐汇区中心工作，聚焦“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，精心设计平台和载体，扎实推进为党的事业增添正能量活动。结合徐汇创建全国文明城市城区活动，把开展“汇善汇美展风采，同心同行建徐汇”主题活动作为离退休干部发挥正能量的有力抓手，让老同志在参与、支持“创全”工作，做好群众工作，社区自治管理，倡导文明新风等新“岗位”上展现新风采。一是开展“点赞活动”。建立3个老干部微信公众号、5个老干部微信群，各委办局、街道、镇的机关退休党支部全部建立了微信群。组织离退休干部“我为徐汇发展”点赞活动，组织老同志对区委、区政府的工作点赞，对社区经济发展的重大项目和重大工程点赞，对“创全”工作的先进典型点赞。二是开展“创建全国文明城市”主题活动。组织老干部身体力行投入“六个美丽”（美丽街景、美丽商铺、美丽窗口、美丽楼道、美丽校门、美丽市民）创建工作。老同志们针对文明创建工作中遇到的“六乱”（乱搭乱建、乱堆乱

放、乱设摊点、乱拉乱挂、乱贴乱写乱画、乱扔乱吐）问题，带头承诺践诺——做文明创建的示范员，先从自家楼道不堆物开始，进行自查自纠，得到居民广泛好评。三是开展社区自治活动。注重将主题活动与基层群众自治工作相结合，将离退休干部的人力资源和基层群众自治两大平台对接，探索在社区建立“金点子议事会”、“金色凌云工作室”、“五个家门口工程”、“邻家客厅议事组”、“银燕睦邻家园志愿者团队”等品牌项目，组织老同志参与社区治理，为社区增添正能量，比如：市教委原主任、退休干部张伟江围绕“居民自治的探索”为社区居民做报告。他还牵头建立了小区互帮互助联谊会，为社区建设发挥作用。四是开展“争当六大员、共筑中国梦”活动。组织引导老同志讲好上海故事、弘扬上海精神、传播上海好声音。五是开展“社会公益”活动。针对老干部政治素质高、热心公益的特点，组织引导老同志参加社会公益活动，如，区教育局系统的老同志，连续十年开展“心手相连、关爱结对”项目，老校长、老书记结对帮扶了200多名贫困学生。如，凌云街道离休干部林凤宾捐献100万元，用于街道的帮困、助学等公益事业，受到社区百姓的赞誉。

老骥伏枥 志在奉献

——记全国最美五老、长宁区关工委原常务副主任李仁杰



李仁杰说：“推动关心下一代工作的科学发展，要坚持以青少年为本；培养中国特色社会主义事业建设者和接班人，老同志责无旁贷。”

时年84足岁，具有近70年党龄的耄耋老人李仁杰，是长宁区原区委书记、政协主席。1997年离休后，于2003年12月担任区关协会会长，2005年9月至2014年12月担任区关工委常务副主任，在此期间，他积极争取领导支持，动员和带领广大离退休“五老”，以提高青少年思想道德素质为宗旨、推动基层关工工作围绕中心，服务大局，组织开展形式多样的教育活动，为青少年健康成长做了大量卓有成效的工作。在他的带领下，长宁区关工委三次荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号，保持了自1991年以来荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号的“六连冠”。他个人先后荣获“全国未成年人思想道德教育先进个人”、“全国离退休干部先进个人”、“全国关心下一代工作先进个人”、“中国好人”、上海市和长宁区“优秀共产党员”、“上海市社会主义荣辱观教育先进个人”等诸多荣誉称号。

未雨绸缪

重视组织建设和工作创新

截至2016年3月，长宁区10个街镇、182个居委会、59所中小学全部建立了关工组织，做到全覆盖。目前，全区共有“五老”关工志愿者6100名。李仁杰抓关工工作总是未雨绸缪，经常组织班子人员学习文件、探讨工作；带领区关工委一班人走访街镇，与党工委主要领导商量班子事宜，每年结合工作中的重点和难点开展调研，通过发现典型、宣传表彰等方法，推动和指导面上工作。李仁杰为提升、拓展关工委工作领域，不断创新关工委工作载体，在开展并指导基层关工委开展“创五好”活动中，及时发现、总结、推广了“社区和学校结对”的工作做法，大大提高了基层开展工作的活力，有效推进了全区关工委工作的健康发展。

率先垂范

关心青少年思想道德

李仁杰十分重视在青少年中加强社会主义核心价值观教育。为使主题教育活动生动、有效，他不顾年迈，经常放弃休息，查阅资料，拟写讲稿，并坚持带头作宣讲的首场报告，以自己的理想信念、丰富阅历和奉献精神，联系亲身经历，讲传统、讲理想。他身先士卒，既为培训“五老”报告员作示范，又热情为青少年传授科学理论知识，锻造理想信念之魂。

2004年，他结合爱国主义、改革开放教育主题，在青少年中作“知我长宁、爱我长宁、兴我长宁”的报告，让长宁的青少年

了解长宁，为长宁建设和发展的成就感到欢欣鼓舞，全区有5万余名青少年参加了“知、爱、兴”活动。2008年，在纪念党的十一届三中全会召开30周年之际，他积极准备讲稿，将自己亲自参加、亲身经历、亲眼见证的改革开放的巨大成就讲给青少年听。2012年，在纪念雷锋同志牺牲50周年的宣传教育活动中，他进学校、下社区，共作报告21场，有3180余名青少年参加听讲。2013至2014年，他积极宣传党的十八大精神，应邀到政府机关、社区、学校，向青少年作《坚信复兴路 共圆中国梦》和《弘扬中国精神 共圆中国梦想》的报告20多场，青少年听众达7000余人次。此外，他还应邀到上海市未成年犯管教所，向未成年犯作纪念上海解放60周年的报告，教育勉励这些“迷途羔羊”要认真接受改造，早日回归社会。据统计，自2005年至今，李仁杰作报告173场次，有39800人次青少年听讲，为长宁区青少年健康成长做了大量卓有成效的工作。

李仁杰坚持把长宁区关工委的“马读书会”作为特色品牌打造，一方面，他注意物色合适的老同志担任“马读书会”指导老师，注重发挥老同志在“马读书会”健康发展中的教育、帮助和引领作用；另一方面，他亲自担任区青年马克思主义读书会指导老师，坚持与青年学生同读书、同听课、同讨论、同参观、同交流，以自己参加地下党的斗争和参加新中国建设的经历与感受，与学员们共话“理想信念”主题，鼓励学员们要坚定跟党走的信念，用辩证、历史、发展的观点为学员们解疑释惑，引导学员们加深对中国特色社会主义理论的理解，增强对中国共产党的感情，坚定走中国特色社会主义道路的信心，立志做一名坚定的青年马克思主义者的信念。

呕心沥血

关爱特殊孩子成长

李仁杰十分重视关爱帮教工作，尤其牵挂特殊青少年的关爱工作。他组织关爱团老

同志与上海市未管所长宁籍的少年犯开展结对帮教、与服刑劳教回归社会人员的子女开展“关爱行动”、与行为偏差生和“三失”青少年结对关爱、与一些单亲家庭的孩子和生活困难的孩子以及外来务工子女开展结对活动。

在开展关爱活动中，不仅关心孩子思想道德方面的健康成长，还千方百计从经济方面给予资助。李仁杰广泛宣传关心下一代工作的意义，积极筹集帮扶资金，2005年，他得到香港爱国人士姚连生先生支持，获赠30万元港币建立了“长宁区关心下一代——姚连生先生奖励基金”，用每年产生的5.5%利息的增值部分奖励品学兼优的困难学生，先后资助、奖励农民工子女215人、“关爱行动”对象125人、都江堰学生106人，取得了良好社会效果。

2010年，为扩大关工委关爱基金的受益面，李仁杰决定扩大帮扶基金额度，不仅自掏腰包捐资5万元，还积极发动社会力量资助，建立了139万元的“爱心育苗基金”。而后，李仁杰还积极联系，得到世界500强之一的博世（中国）投资有限公司资助，建立了“博世爱心育苗助学奖”（2011至2013年捐赠60万元）。3年中，共有1200人次青少年获益。2014年，李仁杰在即将离开长宁区关工委常务副主任岗位时，又自掏腰包向基金注入了30万元，使关工委爱心育苗基金总额增加到170万元。他说，虽然关工委的“领导”身份变了，但是“关心下一代工作志愿者”的身份仍不变，我还是一个“五老”志愿者。



把握内涵 创新载体

新形势下积极引导老干部为党的事业增添正能量

□ 青浦区委老干部局 汤 杰

当前，老干部工作已经进入转型发展的新阶段，要深刻领会“正能量”活动实质内涵，创新活动载体，鼓励老同志发挥好、运用好自身政治智慧、工作经验、人生阅历等宝贵资源，引导老同志为党和人民事业增添正能量。

一、深刻认识“正能量”活动的核心内涵

目前，青浦全区有离退休干部共九千余人，离退休干部党支部近百个，是我区建设、改革、发展的重要力量和宝贵资源。老同志不忘党的恩情，热心党的各项事业，组织引导他们通过各种方式不断释放正能量，正是新形势下党的事业所需、老同志的自身所愿、老干部工作者的职责所在。

（一）为党的事业增添正能量，就要组织引导老干部坚决拥护党的路线、方针、政策，做中国特色社会主义建设事业的“压舱石”。老干部是一个特殊群体，是党的干部，在群众中有一定的影响力，在政治觉悟、社会认知和政策把握上

都要高于一般群众，因此，要发挥好老同志优势，组织引导他们深入学习领会党中央精神，正确认识党的路线、方针、政策，使全体老干部坚定中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。使得他们与党中央在思想上同心同德，在目标上同向同行，在行动上同思同谋，凝聚群众，引导群众，使老干部真正成为凝聚力量的“粘合剂”，化解矛盾的“润滑剂”，推动改革的“助力器”，推动广大群众，共同为构筑“中国梦”而努力。

（二）为党的事业增添正能量，就要组织引导老干部传播核心价值，弘扬社会主义道德，做时代主旋律的“传播者”。广大老干部在长期的革命、建设、改革生涯中铸就了坚定的理想信念，形成了优良的传统和作风，是中国革命、建设和改革开放的见证人、亲历者，他们身上彰显着时代的主旋律和社会文明进步的“风向标”。因此，要发挥老干部的优势，积极组织老干部参

加关心下一代工作、参与精神文明建设和党的建设，积极引导他们通过党支部活动、网络、报刊、社交等各种渠道积极发声，扶正祛邪，维护党和政府的良好形象，做社会主义核心价值观的践行者及党和政府形象的代言人。

（三）为党的事业增添正能量，就要组织引导老干部展示自己健康良好的精神风貌和积极向上的生活情操，做老龄社会的“领航人”。当前，我国已快速进入老龄化社会，广大老干部是老年人的重要群体，应该成为广大老年人晚年幸福生活的示范者和引领者，因此，为党的事业增添正能量，就要引导老干部做知识老人、奉献老人、快乐老人、健康老人、幸福老人；要积极谋划、整合资源，推进健康养老、愉悦养老、文化养老、和谐养老；还要认真总结和推广老干部在养老中的好经验、好做法，为提高全社会老年人的晚年生活质量提供借鉴。

二、立足支部，因地制宜

宜地创新载体

把支部打造成为增添正能量的“发动机”。通过创新支部学习和服务方式、丰富支部活动内容等，通过开展主题教育活动、主题实践活动、主题党日活动等，把老同志的思想引导到中央决策部署上来，把老同志的爱党、忧党、兴党、护党情怀落实到实际行动中来；把老年社团组织打造成为带动老年群体增添正能量的“放大器”。加强以离退休干部为主体的老年社团组织的培育和管理，充分发挥离退休干部威望高、影响大、作用特殊的优势，鼓励离退休干部积极参与老年社团的组织领导和服务管理工作，把老年社团建设成为凝聚社会正能量的重要载体；组织、引导老同志自觉成为无私奉献的“风向标”。要重视发挥老同志在坚定理想信念、加强思想政治引领方面的重要作用，在全面深化改革、全面推进依法治国方面的重要作用，在培育核心价值观、塑造中国精神方面的重要作用，在弘扬优良作风、推进从严治党方面的重要作用。组织引导老同志自觉担当党的科学理论的宣传员、支持改革的带头人、社会主义法治的崇尚者、社会主义核心价值观的火炬手、党的优良作风和中华民族传统美德的弘扬者，以自己的模范行动影响和带动广大干部群众；

发挥活动室和网络新媒体的“推进器”作用。老干部学习活动阵地和网络新媒体，既是老干部发挥正能量的平台载体，更是激发正能量的“推进器”。要将社会主义核心价值观融入到各项学习和文体活动之中，让老同志在愉快学习中凝聚正能量，在参加健康有益的文体活动中传递正能量，在展示风采中释放正能量。要高度重视网络宣传工作，组织老同志在主流媒体网站积极发声、扶正祛邪，净化网上舆论环境，维护党和政府的良好形象。要加强网宣员队伍建设，要有组织、有重点地引导网宣员积极发声，依托老干部网宣知识培训班等，为网宣员开展舆论引导提供帮助。

三、多措并举，组织引导老干部发挥正能量

青浦区抓住思想教育的重要环节，引导老同志“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”，把传递正能量变为老同志的自觉行动。

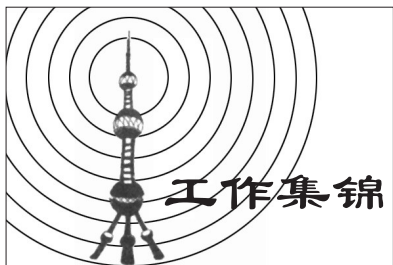
（一）开展好学习讨论活动。组织引导广大老同志深化对十八届六中全会精神的学习领悟，结合“两学一做”学习教育以及庆祝建党九十五周年、长征胜利八十周年等纪念活动开展学习讨论，强化角色意识，自觉规范言行，永葆先进本色；鼓励广大老同志以亲身

经历和切身感受赞颂美好生活，畅谈发展变化，向全社会传递正能量。

（二）开展好宣传动员工作。广泛开展向离退休干部先进典型人物的学习宣传活动，大力宣传全国离退休干部“双先”典型事迹和本市优秀老干部的先进事迹。利用老干部工作部门内刊、网站等多种媒体进行深入宣传，形成正能量活动的宣传声势。

（三）开展好形象展示活动。今年以来，青浦区委老干部局在全区离退休干部中组织举办了“‘丹青吟’青浦区老干部纪念建党95周年暨长征胜利80周年书画展”，区老干部活动室定期开展八段锦、戏曲、器乐和歌咏展示等丰富多彩的文娱活动，这些都是展示我区老同志良好形象的载体，要积极引导更多的老干部参与，并通过这些活动载体展示老干部的良好形象和阳光心态。

（四）开展好主题实践活动。做好区、街镇两级关工委工作；继续深入开展“争当六大员”活动，组织引导老同志与年轻干部、大学生、大学生村官、青少年结对子，传帮带，共同传播好声音、释放正能量、弘扬社会主义核心价值观；开展好加强社会建设、社会管理、生态文明和青浦区创建第二批全国文明城区工作的建言献策和老干部志愿服务活动。



☆崇明区 离退休干部党 工委成立

为进一步
做好离退休干
部党建工作，

日前，崇明区召开离退休干部党工委成立仪式暨党建工作培训会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，崇明区委副书记李政出席成立大会并共同为新成立的“中共上海市崇明区离退休干部工作委员会”揭牌。区委常委、组织部部长王晓科主持会议。

方莉萍充分肯定了崇明区前一阶段的工作，并对做好当前和今后的离退休干部党建和推进正能量工作提出了希望和要求。她希望各单位要按照中央和市委两个文件和十八届六中全会精神，高度重视离退休干部党建工作，切实履行部门职责，齐抓共管，形成合力，推动2017年离退休干部党建重点工作顺利开展。希望各单位把加强离退休干部党建工作与推进正能量活动有机结合起来，进一步加强探索，抓好有关工作落实，为全市离退休干部党建工作提供更多经验。



李政在讲话中说，成立崇明区离退休干部党工委是崇明贯彻落实中央和市委有关文件精神，加强和改进离退休干部党组织建设的积极探索，也是推动离退休干部工作转型发展的重要举措。各单位各部门要高度重视离退休干部工作，加强统筹谋划，坚持齐抓共管，抓好队伍建设，以区离退休干部党工委成立为契机，不断加强和改进老干部工

作，努力开创崇明老干部工作新局面，为崇明现代化生态岛建设作出新的更大贡献。

在成立仪式上，王晓科宣布区委关于建立中共崇明区离退休干部工作委员会的决定。区委组织部副部长、老干部局局长许建平通报了崇明区离退休干部党工委筹建过程。会议还进行了党建工作培训。（宋晓庆）

☆胡佩艳调研基层离退休干部党建工作



为落实好中央3号文件和市委15号文件精神，日前，市委宣传部副部长胡佩艳带队先后到上海报业集团和市文化广播影视管理局专题调研离退休干部党建工作试点情况，以此进一步增强宣传系统各级党委对新时期离退休干部工作的重视，更好促进系统基层单位离退休干部党的建设。

在调研中，上海报业集团党委副书记、解放日报社党委书记李芸和市文化广播影视管理局党委副书记沈卫星，汇报贯彻落实的具体实施意见。胡佩艳对两家单位在推进离退休干部党建试点工作中的探索和实践给予充分肯定。她说，上报集团和文广局历届党委对离退休干部工作非常关心，相关职能部门同志工作勤奋，思想上高度重视，行动上贯彻有力，组织上较为健全，制度上较为完善，管理上比较到位，希望继续积极探索，不断创新，强化服务意识，树立品牌形象，采取更多举措，扎实推进离退休干部党建工作，更好促进离退休干部服务管理，并提供可操作、可复制的成功经验和示范效应。（轩老）

☆全国妇联离退休干部局赴长宁区开展学习调研

日前，全国妇联离退休干部局局长杜芮一

行来到长宁区江苏路街道开展学习调研活动，市委老干部局副局长包龙根，长宁区委组织部副部长、老干部局局长王友晓等陪同调研。

杜芮一行参观了颐家社区医养结合服务点，调研了老同志在家门口享受“医、养、康、护”四位一体的居家养老服务模式。在江苏社区第四网格活动中心，杜芮一行调研了老干部活动项目和活动情况。在社区文化活动中心，调研组听取了江苏路街道老干部工作情况介绍。杜芮说，江苏路街道党政领导对离退休干部工作高度重视，将为党和人民的事业增添正能量活动和“两学一做”学习教育紧密结合起来，充分发挥老同志所长开展“传、帮、带”。同时，注重运用现代化网络平台为老服务，促进党政干部工作下沉，面向百姓，真正帮助老同志解决实际问题，这些经验和做法值得学习和借鉴。（王赞）

☆虹口区开展老年介护知识培训

近日，虹口区委老干部局举办了老年介护知识培训班，对平日负责照顾离休干部的家属及护理人员进行了专业培训。

培训主要围绕居家老人介护概论、老年人的心理和生理、常见疾病的介护要点及处理等方面开展，使参训人员切实提高了老年介护水平。（万俐俐）

☆松江区卫计委离休支部扎实推进“两学一做”学习教育

在“两学一做”学习教育中，松江区卫计委离休支部采取多种形式，丰富学习教育内容，增强学习教育实效。

以落实“三会一课”制度为依托开展学习教育。离休支部制定了“两学一做”学习教育方案，为老干部订购了学习资料，认真组织集中学习，有序推进学习教育活动。

采取走出去送上门的方式开展学习教育。以庆祝建党95周年和红军长征胜利80周年为契机，组织老同志参观，感受光辉历史，激发爱党热情。同时把集中学习与通过发放学习资料自学、家访、慰问等形式相结

合，开展学习教育。

以增添正能量为抓手推进学习教育。从老干部老有所为的现实需求出发，为关心下一代工作搭建平台，在互动交流中传承革命火种。还组织开展“看社会进步，献桑榆之力”活动，倡导老同志为卫生服务事业建言献策。（松讯）

☆嘉定区老同志走进大学校园传播正能量

日前，嘉定区委老干部局、区离退休干部党工委与上海大学悉尼工商学院、沈启华爱心工作室共同举办“阳光话题社”活动。

活动中，嘉定区委老干部局、区离退休干部党工委领导对老同志与青年学生开展携手共建活动提出了期望。学院领导介绍了学院概况，大学生代表介绍了学院与“沈启华爱心工作室”的合作事项。荣获“中国好人榜”、“上海好心人”等荣誉称号的上海大学退休教师沈启华介绍了工作室的主要情况。嘉定区老同志代表踊跃发言，与学院师生共话传播正能量。学院还向4位老干部代表颁发了“业余党校党课授课员”聘书，聘请他们为广大学生说党史、讲党课，传播红色精神。（嘉讯）

☆刘建航院士奖励基金激励青年骨干成长成才

不久前，第五届上海科技发展基金会刘建航院士奖励专项基金颁奖大会暨学术报告会在科学会堂隆重召开。

刘建航院士是市建设交通工作党委、市住房和城乡建设管理委离休干部，生前在地铁和隧道工程建设事业中取得的非凡成绩和他身上所展现的高度敬业精神，得到业界和社会的公认和尊崇。他先后拿出自己获得政府颁发的科技奖金和积蓄60多万元，在1996年设立“刘建航青年成才奖”的基础上，于2008年又设立“刘建航院士奖励基金”。2013年8月，上海科技发展基金会成立刘建航院士奖励专项基金，奖励了一大批青年技术骨干，激励他们成长成才。（建交委）

断想“正能量”

□ 韩兆焕

近年来“正能量”渐成热词，然而指导性的解释不多。为了推动实践，我在党支部学习讨论时交流了若干“零碎的思考”——姑称“断想”。

一、何为“正能量”？

所谓“正能量”，我的理解，是指符合国家意志的价值判定和社会存在。这里的“国家意志”，是指包含国家、人民和党的意志在内的三者统一；“社会存在”包括物质和精神两个方面。卫星上天九天揽月，“蛟龙”深潜五洋捉“鳖”，救死扶伤舍己为人，扶老携幼忍辱负重……前者是物质，后者是精神，都是“正能量”。“正能量”的根本前提是“本质的真实”，而不是“粉饰的美丽”。“正能量”古之有之，始终代表着向善的力量。我们党更是从成立的那一刻起，就始终是“正能量”的倡导者，代表者，传播者。

二、不得不说的“负能量”

和“正能量”一样，“负能量”也是一种“能量”，但“方向”相反：前者是凝聚力，后者是离心力；前者是建设力，后者是破坏力。但有一条界线必须确立：不要把“负能量”轻易定为“罪恶”。在价值判定已呈“多元”的前提下，昨天的“忤逆”可能是今天允许的“自由”。有别于“反动”，“负能量”总体上表现为消极、迷茫、牢骚、“自虐”之类，是人民内部矛盾。为此，准确地识别“负能量”，应该是“增添正能量”不可分割的重要部分。

负能量的产生，可能来自三个方面：

一是环境因素。从封闭转变为开放，从一个声音变化为多个频道，从只许“看家底”发展到可以“看世界”，一些人眼花缭乱，头晕目眩，产生了方向的偏移。二是事实因素。应该承认，由于各种各样客观和主观的原因，不论在历史上还是现实中，我们有失误。面对

这些从前“不可说”“不敢说”的失误，有些人产生了立场的偏移，更多地把自己放在了旁观者、审判者的位置，全然忘却了作为一位有责任的社会成员应有的担当。三是心理因素。人是要利益有欲望的。有欲望就有心理活动。积极的心理活动会使人精神振奋；消极的心理活动会使人灰心意冷，甚至肆无忌惮，破罐破摔。必须承认，现在有相当一部分人“感观变形”“性格变态”，同这种心理上的失衡不无关系。

三、努力使“增添正能量”成为自觉

“为党的事业增添正能量”中的“增添”，我理解包括认识、发掘、宣传、弘扬等多个方面，关键是“从我做起”。

作为党员，要坚定党的信仰，深刻理解和接受党的使命从“革命党”转变到“执政党”，深刻理解党是“阶级的先锋队”，同时是“人民和民族的先锋队”，心悦诚服地接纳和善待这个前提下发生的一切“与时俱进”的变化，始终坚持党的领导，坚持四个“自信”，形成定力。

作为公民，要坚信国家的道路选择，坚信人民政府始终是“人民的政府”的本质所在，深刻理解和接纳从计划经济到市场经济的转变，及其因这种转变所带来的一切生产方式、生活方式、文化方式发生的变化，坚持核心价值观，以不变应万变。

作为老人，要坚信人类及其社会发展的自然法则，深刻理解和接受从“有所作为”到“或有所为，或亦无所可为”的转变，包括从“单位人”到“社会人”的转变，始终保持良好的心态，包容或者摒弃一切所谓的自以为是的“看不惯”、“弄勿懂”、“不理解”，做自己想做、可以做、能够做的事。

如是，“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”中的三个动词——展示，体验，畅谈，一定会蔚然成风，天长地久。

上海老年教育事业充满期许 对『十三五』时期

□ 缪 迅

近日，上海市教委和市老龄委办公室发布了《上海市老年教育发展“十三五”规划》。根据《规划》，到2020年上海将基本形成覆盖广泛、社会参与、资源融通、灵活多样、优质均衡、充满活力的现代老年教育体系，实现参与老年教育的人口达到全市老年人口总数的40%。

近年来，上海老年人的学习热情日益高涨，上海老人参与各类老年教育的人数逐年增加。“十二五”期间，本市已建成市、区（县）、街镇、居村委四级老年教育网络，形成了老年学校教育、老年远程教育、老年社会教育三种教育形式互补的开放性格局。如今，很多老年人学习不必舍近求远，在家门口就可享受优质的老年教育。然而，我们也要看到上海业已进入深度老龄化阶段，人口的深度老龄化，带来了老年人精神文化需求的快速增长。上海老年教育在场地、师资资源等诸多方面还不能满足老年人学习需求，老年教育资源供给能力问题日益显现。

那么，怎样尽可能地满足沪上更多的老年朋友“老有所学”、“老有所为”的心愿呢？《规划》明确提出了“十三五”时期上海

老年教育的四个“翻一番”，即到2020年，全市老年教育参与人数翻一番；全市老年教育机构总数翻一番；组织数量翻一番；老年教育学习资源翻一番。四个“翻一番”目标的实现，将让上海更多的老年人老有所学，让老年人能在“家门口的好学校”获得知识，愉悦精神，拓展视野，结识朋友，进而让“夕阳红”岁月过得更加有滋有味，乐在其中。

笔者不揣冒昧，就发展老年教育也提出几点建议：

其一，上海众多的成人教育机构和社会力量办学机构，要充分抓住机遇，赢得老年教育市场的“蓝海”。社会力量办学机构应积极地将吸收生源的目光越来越多地投向老年学习者。其二，老年教育办学定位和课程安排等方面应尽快地“调转船头”转型，为周边的老年学习者提供“供需对接”的课程。其三，很期待具有办老年大学资质的上海高校，除了吸收本校离退休人员入学外，也能吸收一部分周边社区的老年学习者，让高校的优质教育资源辐射和延

伸至周边社区，让社区老年学习者分享到高校的优质教育。最后，那么，老年教育可在“互联网+老年教育”方面有所尝试，因为如今的很多老年人尤其是新退休的老年人，不少是电脑高手甚至是“大咖”。这种尝试也许有一篇大文章可做，而且可以做得非常精彩。





新闻界当之无愧的寿星

——王维

□ 李文祺

第17届中国记者节前夕，上海新闻界举行了一个别具一格的隆重颁奖典礼：十大寿星和精彩人生奖。我荣幸地宣读对王维寿星的致敬词：“在媒界，您是大家崇敬的前辈；在社区，您是受人尊敬的楷模；在家里，您是晚辈爱戴的老人。解放日报原党委书记、总编辑王维，抗日烽火中，您投身革命，艰苦办报；建国后，从皖北到上海，您为党报事业呕心沥血；改革大潮中，您敢于担当，谱写新篇。您的笔锋犀利，您的言语精辟。如今高寿九十七，坚持读报与学习……”

十大寿星中，王维排名第一。

他1919年8月15日出生浙江临海一个书香之家。5岁进私塾，6岁上小学。那年头，农村靠天吃饭。由于连年水灾，作物歉收，家境日趋衰落。生活所迫，12岁时中断学业，到台州一家中药铺当学徒，生活十分艰苦，常常是忙到夜黑10点多钟，才在店堂里搁铺板睡觉。受家庭的熏陶，他从小喜欢读报学习。学徒期间，尽管每天很累，可睡觉前总要找些书籍阅读。他每月的零用钱只有五角钱，坚持省吃俭用，将省下来的钱去买《三国演义》、《七侠五义》等旧小说，以及鲁迅、郭沫若和丁玲等人的选集。白天，只要一有空隙，就拿出书来偷偷地看上几页。药铺里订了《申报》和《新闻报》，临睡前借着店堂的灯光阅读。从报刊上，他学到了知识，开阔了视野，丰富了头脑，久而久之，他对报纸产生了特有的感情，每天必须读报。因此，他说，“报纸是

我的引路人，我是读新闻、爱新闻，成为新闻工作者的”。

“七七”事变爆发后，他和几位好友投身抗日救亡。出门前向母亲辞行。母亲说：“我原想卖掉家里几亩田，筹点钱给你在街上开个小药铺。现在你真心想去抗战，我也不阻拦你。”当天，她特地买了一对猪脚爪，煨在锅里，为他饯行。国民党浙江省政府在丽水碧湖镇开办了一个“战时工作人员训练团”，他前往报考，被录取。在训练团，除了军训，还有一些“怎样办壁报”、“怎样做战地记者”等课程。受训期间，他常和学员一起下乡宣传，村民对日本侵略者的仇恨和义愤，口号声接连响起，震荡山村。这激发他去写新闻报道，用纪实的手法把当时的情景叙述了出来。他写的第一篇新闻通讯被训练团办的铅印小报刊登，受到很大鼓舞。

搞宣传，办报纸被视为飘扬着的一面战斗的旗帜。他报道新四军、八路军打鬼子的胜利消息。战争年代，由于客观条件，产生过铅印、油印、石印以及手抄等许多类型的报纸。他办的两张报纸，一张是公开发行的，另一张是送领导参阅的。因部队处于极度紧张的行军和战斗之中，除了要严密注视周围的敌情，还得及时掌握动态，设法抄收延安新华总社的广播，选择重要的消息进行汇编送领导参阅。此外，要把延安《解放日报》的重要社论收录下来，抄印成单张，供干部学习。有关领导和单位收到这些汇编，都称“这比一款武器的价值还高”。1940年

春，日军对吴兴一带进行大扫荡，异常血腥残酷，王维积极挑起担子，带领队员们坚持敌后斗争，办起了名为《反扫荡》的油印小报，分发给当地群众，鼓舞他们的斗志。经过战斗的洗礼和考验，1940年4月加入中国共产党。1944年初调到新华社苏北支社当记者。1945年8月15日，日本无条件投降。新华社总社公开发布通告，责成各地记者，就近随军出发，迅速报道大反攻和接受日伪军投降的消息。

到了前线，淮阴已宣告解放，敌军紧缩在淮安城内，企图依托北面的运河、南部所筑的工事进行顽抗。9月22日上午，我军对淮安守敌发起总攻。指挥部批准他随攻城突击队登城。进入城内，部队由南而北扫荡残敌，激战至下午3时，敌军全部歼灭。战斗一结束，他赶紧爬出城墙，直往电台处奔去，一路打腹稿，立即向译电员口授苏北名城淮安解放的消息，新华社总社以急电转播，延安《解放日报》作为第一版头条新闻发表。

解放后，他于1952年秋调上海，任中共中央华东局宣传部报刊处副处长，兼任复旦大学新闻系教授。1954年秋到北京参加宪法起草委员会办公室工作，任编辑组副组长。当年冬任上海《解放日报》副总编辑，1962年改任第二总编辑。粉碎“四人帮”后，任上海市出版局党委副书记、副局长。1978年初调回《解放日报》任党委书记兼总编辑。

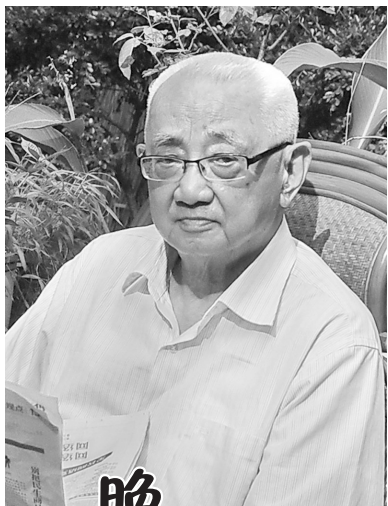
他的健康长寿，自有一个理念：“动不衰，乐长寿”，这六个字是一位书法家写给他的。他说：“字写得好，内容也好。我很喜欢，常以此自勉。并在于运动。”他喜爱体育，年轻时，练过长跑、游泳，也打过羽毛球和排球。走路，倒是几十年一以贯之。战争年代，差不多经常是靠两条腿走路。走啊走，磨出了一双硬脚板，养成了喜欢走路的习惯。离休以后，为了保健，尽量以步当车。年过八旬时，在市区步行，速度与中年男子差不多。家住在三楼，上楼不喘气。

他喜欢洗澡。在报社工作，有时接连几

天，每天睡不到五小时，头有点昏就到浴室冲洗一下，精神为之一振。觉得洗一次澡可抵一个多小时的睡眠。自1959年开始，学洗冷、热水澡。先用温水洗净身体，然后把水温提高，用热水冲身体（不冲头部），再突然关掉热水，大放冷水，边冲边用手按摩。热胀冷缩。热水让毛孔扩张，冷水让毛孔紧缩。这一胀一缩，把毛孔里的脏东西也挤出来了。洗得干净，心里也特别高兴。坚持这种洗法，养成适应冷热变化，就不大容易传染上感冒了。他这样坚持了20年，好处很多。后因血压偏高，遵医嘱，放弃了这种“蘸火洗澡法”，改洗温水澡，增加了洗浴次数，争取每日早晚各洗一次，如遇不便，至少每天也要洗一次。每次边用温水冲，边用手摩擦全身，活动各个关节。每次洗澡20分钟，也等于活动20分钟。

动是生理，乐为心理。不但要动，更加要乐。他生性乐观，遇事常从好的方面想。也比较开朗，喜欢与人交谈，不把烦恼的事儿藏在心里，以免闷出毛病来。动不衰，乐长寿，加上其他一些适合他身心需要的办法，身体一直比较健康，平时不大生病，进入晚年，难免患一些老年人的慢性病，自己注意了，也没大的发展。建国60多年来，他未曾住过医院。只是近二三年去过华东医院。中科院院士，我国著名中西医结合内科、心脑血管专家，现任中国中医科学院首席研究员陈可冀点评王维的长寿之秘时说：适量运动是健康基石重要组成部分。王维老先生的“动不衰，乐长寿”非常符合现代健康生活观念。





晚霞也美丽

——记丁柯的晚年生活

□ 洪梅芬

去年底的一个下午，艺海剧院舞台，上海新闻界“十大寿星”暨“精彩人生奖”颁奖典礼高潮迭起，挺拔硬朗、神采奕奕的丁柯笑吟吟地跨前两步，从主持人手中接过话筒。

“上海新闻界是一支光荣的队伍，对新闻历史的尊重，对老新闻工作者的爱护，令人感动！”话音刚落，台下掌声响起。我想，这掌声一定是给丁老那洪钟般的声音的。此时的他，正代表全体获奖寿星向上海老记协表示深深感谢！全场更热烈的掌声在此处响起：“作为一个17岁参加革命的

战士，不管有多长寿，都不能忘记为人民服务的初心。”

看着丁老健朗的身影，又想起了一年前的他。那天，在《新闻老战士与抗战》一书在上海展览中心全国图书展举行首发仪式现场。中午12点，94岁的丁老与夫人一起来到会场。作为书中记载的23位新闻界巨子之一，丁柯在仪式上激动而铿锵之声给我留下深刻印象：“作为一名新四军战士，当年我们不仅是扛着枪奔赴抗日前线，还握着笔杆子写出一篇篇战地通讯……”

而仪式后的那一幕，更令我惊讶：延安西路、展览中心门前公交车站，丁老与夫人在静静地等候公交车。“他们是离休干部啊……”“他们都已年过八九十了啊……”我百般疑惑着往前走。

作为一名解放日报新闻人，我心目中的丁柯是一位老革命、老前辈。1938年，他投身抗日，参加革命。他是一名新四军战士，也是一名新闻战士。烽火岁月的四明山，活跃过他办报的身影；碧血流淌的梅花岭，留下他奋进的脚印。从《战斗报》主编，到新华社支社社长。1949年5月，穿着军装的他跟随范长江亲历了上海《解放日报》创刊。从解放日报编委到《民主与法制》总编，他新闻业绩卓著。

终于，有机会得以走近丁老。那是不久前的一个采

访。预约电话从上午打到下午才打通。接电话的是丁老夫人吴老师。吴老师说，上午丁老一般都睡得很晚，家里电话一般都打不通，约采访下午可以，晚上更没问题。

走进泰安路115弄，绿树成荫，绿草茵茵，环境优雅。丁老家的客厅不大，整洁温馨，不时从窗外传来几声鸟鸣声。那是我采访经历中遇见的最感动的场景：沙发前的茶几上放着采访提纲、厚厚一叠资料。提纲上的笔迹是丁老书写的大大的蓝色钢笔字，上面有主题、主标题、小标题，以及一个个案例。丁老的讲述思路清晰、观点严谨、案例充分，还不时把资料翻开来，指明出处、仔细讲解。结束时，他让吴老师找个兜，装入所有资料，包括他写的提纲让我带走。审稿送至丁老手里，为了查证文中的某个提法或出处，丁老会翻箱倒柜找到最准确的资料，并反复斟酌言辞。

“1990年离休，一晃26年了，时间真快！”多次采访中，时常会涉及丁老的长寿之道。丁老说，离休时70岁，感觉自己已经很老了，看到一些80多岁还很健康的老同志，心里很是向往，没想到，如今自己也已过了95高龄了。

“日行万步路，夜读半卷书”，是他晚年生活的写照。离休时，他为自己定下

了一个运动的目标：“日行万步路”。开始的时候，还把计步器捏在手里。以泰安路为中心，南至徐家汇、肇嘉浜路，东至延安西路乌鲁木齐路，西至虹桥路。每天上午就餐后，约10点以后外出散步。“26年，除了生病卧床从不间断”，丁老强调：“坚持很重要，要成为一种习惯。”随着年龄的增加，他给自己制定了散步的原则：陌生的道路不去，人多的地方不去，太远的地方不去。有一次生病时，医生曾劝他，将“日行万步路”改为“日行千步路”，并说了很多道理。丁老认为，从实际出发，实事求是就是最科学的养生之道。医生讲的往往带有普遍性，而个体是有差异的，需要自己把握。身体恢复后，他依然坚持“日行万步路”。

“白天看报纸，夜深时读书，这是做夜班时养成的习惯。”丁老始终保持着新闻记者的作息习惯。阅读十几种报刊，是他每天的必修课。晚上经常读书到二三点。他认真阅读研究过习近平总书记任总书记在福建、浙江及主持中央工作后的所有重要讲话和文章，认真阅读了最新出版的《中国共产党的九十年》三部巨著。《毛泽东年谱》他通读了三遍。除政治书籍外，一些网上热传的材料，他也认真阅读研究。唐宋诗词小说之类，也常常手



不离卷。他认为，26年来，自己的思想“不那么落后，不怎么闭塞，与坚持读书有关，是读书让自己保持头脑清晰，思维敏捷，不脱离时代，不脱离实际”。

一次，丁老得意地告诉我，自己也做家务，而且是份最重要的家务活：“做家里的高级厨师，吴老师做我的下手。”他经常散步时买菜，回家烧饭做菜，每日四菜一汤，红烧肉、红烧猪蹄、冻猪肉皮、鱼头粉皮汤、草头走油肉等都是他拿手好菜，也是他们的家常菜。

丁老将去菜场买菜作为了解社会、接触群众的重要途径。他走在菜市场，摊贩们都认识这位从不讨价还价、和蔼可亲的“老爷叔”。他买菜，让摊主帮他选，帮他拿，付钱时，捞一把钱在手里，让摊主自己拿。往往是一边买菜，一边与摊主聊起家常，时间一长，一些摊主成了他的朋友。有时路上遇到了，骑着摩托车的摊主

也会停下车来，与丁老打个招呼，聊上几句。家的附近，有好几个超市，也是丁老天天要去兜一圈的地方，他说：超市里不仅有市场信息，还有社情民意！

“许多同事、战友都在战争年代牺牲了，而自己还活着”，丁老说，活着的自己是最好的历史见证人，最应该做的就是传承革命传统。作为“上海市新四军历史研究会”的顾问，他始终将宣传中共党史，宣传新四军军史，视作自己责无旁贷的责任。近年来，他千方百计了解分散在各地的原新四军的后代，将他们组织起来，回忆书写父辈在战争年代的故事，一本20多万字，书写革命人的爱情故事——《大爱四明》终于在去年出版，受到社会各界的重视和欢迎。对于自己丰富的革命经历，他也不忘用回忆录的形式将其记载下来。他连续四年被上海新四军历史研究会评为先进个人。

老夫妇采访名人20年

□ 谢 荣 丁 黎



我俩原是上海职工，一个在国家机关，一个在轻工企业，1966年响应国家号召，全家告别了生养我们的故乡上海，支援四川内地建设。

一晃，在四川工作了27年，于1993年相继退休。因长期操劳惯了，一时无所事事，感觉很不习惯。风清月明之夜，咱老两口促膝谈心，规划退休后的晚年生活。

看看别的同事退休以后，有的照顾儿孙，在家“买、汰、烧”；有的钓鱼、养花，享受着清闲的日子；有的白天几圈麻将，夜里二两白酒。说是苦度余生，壮年时代几多志向，说要推辆“老坦克”，去全国旅游的想法，都被岁月的煎熬和条件的限制无法如愿了。

面对人生衰老的自然规律，我俩心有不甘，年轻时代我俩曾经参加上海作家协会文学培训班和上海工人写作组，想提高文化修养，增强写作能力，当记者的梦想一直萦绕心间，何时能圆？现在退休了，有个自由身，时间有充分的保证，决不能把这美丽的梦想随着人生老去而消失，再不采取措施还

待何时？

于是我俩心往一处想，世界这么大，应当走出四川看看，但光是出去旅游看看山川风光也没有意思。这时好友峨嵋电影厂的编剧杨应章先生对我们说：“现在许多群众，经过十年浩劫的文化封闭，喜欢看名人轶闻。如果真能采访些名流，了解了解名人的成功道路，他们如何提高自己的艺术造诣，确实很有意思。你俩能动动笔头，如能搞些特写，这就架起名人和大众之间的文化桥梁，这件事你俩能出头去干，实在是很新鲜的事。”

当时，许多文化传媒，也刚开始兴建，一些报刊对文化名人的报道工作很单纯，《文汇报》著名编辑余之先生曾向我俩指点说：在好莱坞明星都有撰写明星经历与自传的经纪人，我国刚刚起步，你俩能采访文化名人，反映文化名人的从艺生涯，报道艺术家们是怎样刻苦努力取得成功，从而改变与转换自己人生的价值的写实报道，会特别受到欢迎。

这个主意不错，我俩准备了行李，特地购置了一架中档的“华中牌”国产相机。两人作了初步分工，一人写初稿，一个拍名人照，然后两人共同修改。因为丁黎从年轻时就爱好摄影，青年时代拜过上海摄影名家李泳霓先生为师，拍照的任务由她担当。

1993年的秋天，我们先筹集旅费回到故乡上海，踏上了采访文化名人的道路。

上世纪九十年代初，上海的文艺市场相当活跃，影视明星、歌星、模特引起不少追星族的追捧，难道我们也这么狂吗？有一次在南京路上，看见整条马路被挤得水泄不通，电线杆上都爬满了人，都想看周润发的

风采，想不到上海人真的都这么疯。有一次在虹桥路上看见成龙的车队，我俩追上去采访拍照，差点儿连照相机被保安砸掉。

后来我们有幸采访了潘虹、陈冲、姜文等，在《上海电影时报》、《中国电影报》、《上海文化报》等报上发表多篇文章。有一家出版社写信来约稿：“听说你们采访了许多影视明星，如果能多写她们一些轶事，尤其是名人的隐私和绯闻等，你们的作品我社乐于收集后，第一版就出三万册。稿酬保证从优。”

可是，这种稿约并不能诱动我们，我们认为：采访文化名人的人品艺德是我们业余写作的追求，这个理想是崇高的。通过我们的宣传，许多艺术家受到尊重、体谅、理解。尽管年轻的明星身上也有一点不足，有架子、很自满，但越是德高望重的文化名人就越谦虚。我们不主张一味地写名人的缺点，也不会当狗仔队，专门去拍摄，胡乱撰写人家的私生活，这就是我们采访、写作，晚年追求的理性底线。

当时，社会的认识是截然不同的，有人认为：“你们这种写作方式是为他人作嫁衣，写得再好，也谈不上创作意义，是迎合时潮的一种应对而已。”针对这些说法，我们有自己的立场，采取正面报道文化名人的艺术追求，探索他（她）们在复杂的环境中，艰辛的工作中建立自己的德艺双馨的成果，应当是一种正能量，这样的采访报道是有一定意义的，这就坚定了我们的信条：赞颂别人不仅是一种艺术，也是一种美德。撰写文化名人的传记报道，我们绝不能为了发表文章或出书集而不讲道德的底线。

二十年来，我们在采访名人过程中尝试到许多曲折、坎坷。原来把写作所得微弱的稿酬作为旅费、铺铁路。为了有个安定立身的住所，我们在上海先租借一间陋房，还摆摊营生，以解决生活的问题。最后在儿子的支持下，向友人借了些钱，在上海华漕镇购置了商品房，让自己按政策返回原籍上海。两位老上海，变成新上海人，扎根立足于故乡，有利于

干起“老有所乐，老有所为”的采访活动。

那些年，我俩作了缜密的采访计划，并想了许多方法：一是按老中青的顺序采访文化名流。因为老文化人、老艺术家离退休以后，都是安居家中，钻研学问，活动较少，一般在其寓所一定能找到，只要摸到其家中，对他（她）的从艺生涯有所了解，有礼貌，耐心地采访，必然能圆满达到采访效果。而中青年文化名流，在外活动的多，拍戏、演出须寻得场所或后台，甚至休息的酒家探访，只要真诚地提出采访目的和要求，他们会感觉来客的善意，这次不成会安排下次会晤。有时静候在酒店休息厅等到演员完戏吃宵夜的深更半夜，终于完成采访。那些年我俩先从老作家、老艺术家、老导演开始，先后采访了老作家巴金、冰心、沙汀、艾芜、钱钟书、杨绛、肖乾、文洁若、曹禺、吴祖光、柯灵、马识途、流沙河、罗洛、王蒙、余秋雨、叶辛、魏明伦、王朔等，老导演黄佐临、谢晋、吴贻弓、翟俊杰、冯小刚等，老电演艺术家白杨、张瑞芳、秦怡、王丹凤、黄宗英、于蓝、田华、陈强、孙道临、谢芳等文化名人约三百人，在《人民日报》、《文汇报》、《新民晚报》、《羊城晚报》、《大众电影》、《大众电视》、《人物》、《名人传记》、《知音》、《家庭》等报刊发表了报告文学、特写等三百余篇，约二百万字。

我们两个都是年过八十的老人，自退休以后走出一条采访文化名人之路，心中感到莫大的安慰。20年的退休生活因采访名人而丰富充实，晚年生活也积极向上、健康精彩。



点滴“小爱”汇聚诚挚“大爱”

□ 长宁区委老干部局



在长宁区新泾镇住着一个三代同堂共享天伦的大家庭，89岁高龄的离休干部李国经16岁就加入新四军，参加过抗日战争等，曾一直在部队担任军事文化理论的传播工作；老伴李坚87岁高龄，也是一位投身革命工作的离休干部，更是中国第一批女航空员之一。该家庭曾被有关部门评为五好家庭示范户。

《路漫漫其修远兮》是李国经和李坚共同亲笔撰写的书籍，回顾八十年人生历程，两女儿在序言中写道：“在这样一对理想主义者的翼护下长大，我们拥有相同的价值观和正义感，对国家有无比美好的想象”。老李夫妇的两个女儿，自小受父母言传身教的影响，寸草报答春晖恩情，延续淳朴率真、乐观进取的人生态度。

女儿们深知父母退休后受到了党的照顾，衣食无忧，而尊老敬老更重要的是体现在与老人心灵的沟通和情感的交融。为了便于更好地照顾父母，小女儿购置了一套叠加式别墅和父母同住，大女儿夫妇自退休后每天前来探望，买菜、做饭、配药，打理家中的一切事务。大女婿手巧，家中的小修小补都依靠着他；小女婿出差之余，也是不忘带

回岳父喜好的茶叶。每逢周末或节假日，女儿把父母的兄弟姐妹接来欢聚一堂，大家聊家常、包饺子、讲评父亲的书法新作，小外孙女弹奏的钢琴名曲更是增添了其乐融融的喜悦氛围。

为丰富两老的晚年生活，小女婿时常陪二老到周边城市旅游，考虑到两老是从战争年代中走来的，还特地安排了一次东北怀旧之旅，到过去工作过的地方看看新面貌，使老人极为感动。李坚的腿脚不好，每年到了严寒，大女儿就陪着母亲去海南亲戚的空屋生活。

2006年，李老住院进行了胆囊切除术，为了让母亲术后能较好静养，家人为她更换了特需房，住院的期间家人轮番守候，服侍老人，熬红了眼，熬瘦了身子，大女儿甚至舍下自己的小家，不分白天昼夜地陪伴身边。

李坚传承中华传统美德，向地震灾区捐款近万元，与云南德宏州江东中学的家境贫困生结对助学，为辖区青年教师上党课。在社区中，他们也不忘共产党员的光辉形象，为了方便社区的困难居民，还把家中的两部崭新的轮椅车捐给了居委会。

以人为镜，可以正衣冠。深受父母日积月累善行义举的鼓舞，女儿们也加入了志愿者队伍中，在寒冷的冬天，买了十几床崭新的棉被寄到灾区。大女儿在报社工作，她送了一台电子阅报栏给社区活动室，为社区里的老干部、老年人添个新鲜事物。当一台崭新的挂壁式电子阅报栏装嵌在了淮阴老干部活动室的墙上，可查阅的报刊涵盖了《人民日报》、《解放日报》、《新民晚报》等十余份报纸、杂志，老同志们欣喜万分，个个都似“老顽童”一般在电子屏上点点划划，直夸老李家为大家办了个大好事。



邓小平、

卓琳战火中相濡以沫

□ 余玮

1939年秋，邓小平和卓琳在延安结婚，几天后邓小平就带着卓琳奔向太行前线。从艰苦卓绝的战争年代走进热火朝天的和平建设时期，再到叱咤风云的改革开放年代，他们几度起落、几度沉浮，见证着波澜壮阔的时代。

与卓琳结为伉俪

入秋的延安，夜晚，月色如水银泻地，洒在延河，洒在清凉山，洒在宝塔山上。在毛泽东的窑洞前，正在举行一次特殊的聚餐。这是1939年9月的一天。两对新人在这里举行婚礼，一对是邓小平和卓琳，一对是解放后任过海关总署署长、中央调查部部长的孔原和许明。

毛泽东、刘少奇来了，张闻天和夫人刘英来了，李富春和夫人蔡畅也来了。中央保卫局的邓发亲自掌勺。

这年8月，邓小平从太行山赴延安开会期间，在战友、朋友们热心帮助下，与卓琳相识。晚年，卓琳回忆说：“他（邓小平）是从前方回来的，和邓发住在一个窑洞里。我是在公安部工作，他们经常到公安部来玩，他大概在那个时候就对我有意了，我不知道。他就找跟我一块儿到延安的女朋友，让一个女朋友来跟我谈，说他想跟我结婚，问我同不同意。那个女朋友和我谈了两次，我不愿意。我说我年纪还轻，不想那么早结婚。”邓小平当时是八路军一二九师政委，卓琳是一个年轻女生，对这位从前方来的长征干部，卓琳自然缺乏了解。

自从结识了卓琳之后，邓小平便经常约这位姑娘到延河边散步、聊天。开始，他俩作为朋友，谈得很开

心，很投缘。邓小平不多说话，有情人相会，语言从来都显得多余而乏味。他有时问问她怎么来到延安的，卓琳便滔滔不绝地向他“汇报”起她的“转战生涯”。卓琳原名浦琼英，父亲浦在廷是云南有名的“火腿大王”，曾因某种原因被“软禁”过，于是才四五岁的她同母亲先后赴越南、香港、广州，千里寻父。1932年，卓琳考入北平女子一中，1935年参加“一二·九”运动，第二年考上北京大学物理系。“七七卢沟桥事变”爆发后，卓琳选择去延安投奔八路军、投奔革命。

刚开始邓小平与卓琳散步时还有点拘谨，总是保持一定的距离。后来，卓琳终于大胆地挽住了邓小平的胳膊。打这以后，延河边的黄昏便似乎愈来愈甜蜜了。据卓琳晚年讲，当时她怕跟一个工农干部成家，“我不是看不起他们，而是怕跟他们说不

到一块儿”。后来，邓小平两次主动找上门来，卓琳听了他的有关情况和理想后，觉得他还不错，是个知识分子，于是同意了婚事。

邓小平和卓琳的婚礼举行得简朴而别致，他们的新婚蜜月更富有传奇色彩。邓小平心系太行，惦念着刘伯承师长和一二九师全体官兵将士，牵挂着根据地反“扫荡”的安危进展。思归心切，几天后他便带着新婚妻子卓琳告别了延安，东上太行。

太行山携手5年艰苦岁月

卓琳跟随邓小平离开延安，到了太行山抗日根据地，就被安排在八路军总部工作。虽说是机关，但是在太行山上，仍然时常要接受枪林弹雨的考验。她毫不畏惧地跟随部队一起行军、转战、反“扫荡”。

1940年，邓小平所在的太行山区被日本侵略军多次“围剿”，处境艰难。这时候，卓琳从八路军总部调到一二九师师部秘书科，来到了邓小平身边一起工作、生活、战斗。百团大战之后，刘伯承和邓小平即率师南进太行山涉县，将师

部驻扎在涉县境内的大山皱褶里一个叫赤岸的村子，建立了一个相对稳定而温馨的战地之家，一住就是5年。其实所谓的家，也只是一张笨木桌子，一张木板搭起的比单人床略宽一些的双人床和极简单的生活用品。

1941年9月，邓小平与卓琳有了第一个爱情的结晶——女儿邓林。在战火纷飞的岁月里，因为要行军打仗，卓琳与邓小平便把小邓林送到赤岸村附近一个老乡家里寄养。后来，又转托政治部主任蔡树藩将女儿带往延安，送进延安保育院……

1944年4月，邓小平与卓琳喜得一子。邓小平建议起名“太行”，以纪念太行山斗争。卓琳不太同意，因为刘伯承的儿子早几年已被父亲取用此名。于是，孩子都2岁了，还被唤作“胖胖”，没有正名。一天，卓琳笑求刘伯承说：“司令员，你的儿子占了我们的名字，你得给咱胖胖起个名！”刘伯承笑着说：“这是政委的事情，与司令员没有关系。”邓小平说：“谁都知道刘邓不分家嘛！你就给起个名字吧！”刘伯承笑眯眯地答道：“那好！”刘伯承一边把胖胖叫到眼前，用毛笔写下“朴实方正”四字，取名“邓朴方”。



在魏巍家过元宵

□ 韦德锐



文学作品，一个时代有一个时代广为流行的代表作，它们就像是季节之花，应时绽放，令人激赏。就我自己亲见，上世纪五十年代飞入寻常百姓家、特别入青年人心中的是魏巍写抗美援朝志愿军题材的散文，如：《谁是最可爱的人》《年轻人，让你们的青春更美丽吧》《长空怒风》《依依惜别的深情》。那时，青年人捧读这些作品的情景，就如同今天的年轻人在地铁车厢里、在行走的路上专心致志地低着头看手机一样。魏巍作品中洋溢的爱国主义、国际主义、英雄主义、乐观主义和牺牲奉献精神令人钦佩，叫人激动，激励着人的热情和立志的精神。文中的有些细节至今仍历历在目，有些句子至今能背诵。魏巍的有些作品，我有的是在国内读的，有的则是在朝鲜战场上读到的。令我想不到而又无比欢喜的是，我不仅读过这些作品，还见到作家本人，且有幸在其府上过元宵节。

1993年春节刚过，我正在上海淞浦中学任教。有一天学校的一位领导来找我，拿出一封印有“北京军区办公室”字样的信函给我看，说是“你的老首长邀你去北京改书”。我一听就明白了这是怎么回事，两年前，我原先服役的70师参谋长、后升任北京军区副司令员的袁捷将军在离休后要编一本《志愿军女军人》，要从一个新的角度

来反映抗美援朝战争。这本书由谁来写？他决定让当年志愿军中各行各业的女兵来写自己的亲身经历，对女兵了解得比较多的男同志也可以执笔写，但所写必须是女兵。主意既定，袁司令通过一番调查，了解了北京军区中当年入朝参战的部队，并通过多方查找，找到了部分女同志现在的归宿，于是向她们发出征文函，我也收到了征文函。于是我动手写了一篇《白色蝴蝶结》，是记1953年我在70师文工队和女队员王任珠去五圣山前沿坑道慰问演出的故事。两年过去了，收到的征文可以出一本书了。我的那篇已决定入选，现在要请几个人去做书稿的润色工作，我亦被袁司令点中。

参加改稿工作主要是北京军区的几位同志，有的则是袁司令的老部下，如北京军区办公室副主任李首仁上校，北京军区战友报社记者杨桂生上校，保定军分区副政委、作家张雨生上校，我是袁司令手下最早的兵。人马齐集，我们住在西山八大处北京军区招待所，所有事务工作由军区办的一名上尉承担。征稿近70篇，约30万言，我们每人分到10多篇，开始投入改稿工作。作者有女译电员，女电报员，女打字员，女文化教员，女文艺战士，女干事，女助理员，女医护人员，女弹药保管员。她们的稿子都是纪实的，那里有朝鲜战场的烽火连天，硝烟弥



漫，冰雪严寒，满腔热血，是抗美援朝历史的再现。但作者们的文化不高，因为她们当年大部分都是中学生，所以其文字达不到出书要求。我们的任务主要是作文字的修改润色。袁司令在第一次见面会上说：“大约三年前，我萌生了一个愿望，想出一部志愿军女军人的书，从一个新的角度来纪念抗美援朝，于是发起了征文。现在收到了30余篇征文，20多万字，可以出一本书了。抗美援朝女军人上前线之多，在我军历史上是未曾有过的，而在残酷战争中经受的锻炼和考验，在我军历史上也是罕见的。在抗美援朝战争中，每位女军人都表现了极高的参战热情，谱写了一曲曲壮丽乐章。”他接着说：“这些回忆文章，所记的人和事，都是志愿军女军人在抗美援朝各条战线上报效祖国、奉献青春的真实缩影。但她们不是作家，文章写得稚嫩，所以让你们来帮她们修改。告诉你们一个好消息，我已和老魏（魏巍）讲好，让他为这本书作序。大家知道，他是写志愿军的权威作家，他的序一定能为我们这本书增色不少。”袁司令告诉我们，魏巍已从北京军区文化部部长的位置上离任，不仅是他的同事，而且也住在西山别墅，是他的邻居。二人一样，都享受兵团级待遇。

时值隆冬，北京天寒地冻，坚雪封河，木叶尽落，但室内有暖气，所以丝毫不影响我们握笔改稿。我们的工作，虽说不上三更灯火五更鸡，但从早至夜，除三餐外，心无

旁骛，字斟句酌，以求篇篇文通字顺。袁司令虽然已是古稀之人，但天天驱车来招待所探问情况，和我们讨论书稿。看看元宵节将至，袁司令向我们宣布了一个喜讯：老魏请你们去他家过元宵节！从青年时代起，魏巍便是我心仪的作家，想不到今日有幸得见，实在是喜不自胜。魏巍的别墅也在山坡上，在袁司令家上面，有公路可通，楼貌相同，如双胞胎兄弟。门口设有警卫，年轻的战士认识袁司令，立即向他敬礼，并问候道：首长好！然后打电话向里面通报。魏巍迎了出来，把我们引进楼下大客厅。我观眼前的这位作家，已是天山飞雪上眉梢的老者了，这是必然的，抗美援朝已是40多年前的事了。坐定后，袁司令说：“老魏，这次要辛苦你了。但是这本书的序言非你莫属。”魏巍接话道：“这件事我当仁不让。你这本书的角度好，可以说填补了志愿军题材的空白。我在小说《东方》和散文作品中虽然也写到女军人，但都不是主角。《志愿军一日》和志愿军《英雄传》也有些女军人的事迹，但分量不够。在当年赴朝鲜战场的万千优秀儿女中，女军人也占有不小的数量。她们在各自不同的岗位上，都作出了自己的贡献。这本书，由她们自己来写，更加生动真切。”说罢，他将打印好的长长的序言交到袁司令手中。这一年元宵节的中饭我们是在老作家家中吃的，席间魏老特地拿出了茅台酒让我们品尝，大家十分尽兴。告别时，魏老送我们每人一部《东方》签名本。我在京半月忙着改稿，只抽空去了一趟天安门广场和西山公园便返沪。

1995年，《志愿军女军人》由中国妇女出版社出版，张震上将题签，扉页上印有魏巍撰写的2000字的序言。斗转星移，转眼20多年过去，这本书仍在我的书橱内，现袁司令和魏老已双双西去，但那个难忘的元宵节仿佛还在眼前。

（本文作者系宝山区离休干部）

近日，由我牵线的一对新人步入了婚礼殿堂。隆重的仪式上，新娘父亲诚挚地说：“感谢陈老师！您给我们全家带来了幸福。”全场响起掌声。同桌朋友集体起立举杯致敬。我陶醉在这种温馨的氛围和成功的喜悦中。退休后尚能融入社会，受人尊敬，这是人生最大幸事。好几天，我烧饭、买菜都哼着歌，脚步格外轻快。心里总有一种美滋滋的感觉。

哪能不美呢？授人玫瑰，尚留有余香。成人之美，传递幸福者，自身幸福满满。这对新人是优质资源叠加。新郎，博士后，某高校教师，才子加英俊帅气；新娘，某出版社编辑，才女加美女，温柔贤惠。看着他们恩爱有加的眼神和双方长辈抑制不住的喜悦神情，我真诚为他们祝福。茫茫人海中，能助这么一对优秀青年才俊牵手，我感到荣幸。

纵观上下五千年历史，月老的功绩不能抹杀。在“不孝有三，无后为大”和“男女授受不亲”的封建时代，如果没有月老，怎么繁衍后代？列朝列代，上至帝王将相，下至平民百姓，都需要月老。古往今来，作为永恒主题的爱情故事中，背后有着月老的身影。我呢，算是新型月老，用微信，搭起一个小小平台，居然介绍成功了五对，蛮自豪

的。

当代“月老”是志愿者，要热心、细心、耐心和匠心“四心”齐备。还要懂些心理学。如同搞干部调配工作，要分析不同时代、不同家庭和职业年轻人的内心需求，了解双方性格特点和业余爱好，家庭文化背景等。介绍一对男女，需要先传递照片和简历，了解是否有交往意愿。接着策划见面方案，参加首次会面，互作介绍。然后跟踪了解信息，需要时做补充介绍或做解释工作，直至牵手成功……如此反复循环，乐此不疲。

参加朋友聚会，曾多次看到那些家有剩女者愁眉苦脸的样子，听到有人述说孩子脾气日益见长，感慨“每逢佳节倍发愁”。看到夫妻间相互责怪现象，听到有位祖辈发誓：“孙女不结婚，我死也不闭眼睛。”剩女现象成了社会问题。亟待动员全社会力量，努力解决这个难题。尽管互联网很发达，婚介机构遍地开花，但是，不少人怕上当受骗，还是盼望“知根知底”的月老来牵线搭桥。我深深感到，“革命尚未成功，同志还需继续努力！”感叹：“安得王子千万个，

退休当『月老』

□

陈月芹

大庇天下剩女俱欢颜？”

“月老”，关乎不少家庭的幸福和快乐，能促进社会和谐发展。如果牵手国际婚姻，则不仅对中华民族的繁衍，还对全人类的发展作出贡献。大家都来争当“月下老人”，如何？



鸡年说鸡

□ 小 史

鸡是卑微的动物，在动物界地位十分低下。古往今来我们总是瞧不起鸡：我们常把卑微的技能叫做“鸡鸣狗盗”，我们还用“鸡虫得失”比喻无关紧要的细微得失；用“鸡飞狗跳”比喻极端混乱的状态；用“鸡毛蒜皮”比喻无关紧要的琐事；用“鸡鹜争食”比喻平庸小人争名夺利……以上各种说法已约定俗成，我不想妄加评论，我想说的是这些约定俗成的东西，却是对鸡的偏见。实际上，鸡的某些品格是值得称道的，特别是那气度不凡的公鸡，足以令人肃然起敬。

公鸡具有铮铮铁骨，它永远高高地扬起头颅，傲视一切权贵。鸡的那种不向世俗低头，不向权贵屈服的精神是十分可贵的，就凭这一点，公鸡就是十分可敬的动物。

报晓是公鸡的本性，公鸡是追求光明的动物，它对光明与黑暗十分敏感。它从不稀里糊涂地生活。每天在黎明前的黑暗之中，公鸡便开始大声呐喊，向世界宣告光明即将

到来。高亢的鸣唱反映出公鸡的清醒和聪明，也体现了鸡对世界的热爱。

公鸡具有奉献精神，这种精神完全是自觉的，没有半点图名图利的功利成分。公鸡带领一群母鸡、小鸡觅食，当它发现一处有食物，它决不独吞，而是“咯咯咯”地叫，把其它鸡叫到这里来一同享用。我曾住在农村，养过鸡，公鸡那种无私奉献的高尚行为一直感动着我。同是发现一处有食物，大多数动物表现为相互争抢，甚至相互打斗，弄得两败俱伤；而公鸡无私的品德足以使其它动物相形见绌，公鸡的高风亮节可圈可点。

公鸡十分勇敢，面对敌人，它从不退缩，它竖起脖颈上的羽毛，目光逼人，威风凛凛。公鸡曾有斗败过狗、猪、猫的战绩。在夜晚，当鸡群进窝休息的时候，站在鸡窝门口的是公鸡，公鸡以高度负责的精神，守卫在门口，以防敌人来侵犯。

我觉得，我们没有任何理由蔑视、小看鸡。以往我们对鸡有顽固的偏见，大概是鸡太平常，我们对它太熟悉了，反而熟视无睹，只看到它的平凡、卑微，而看不到它的高贵和不凡。鸡遭到人们很不公正的待遇。诗人杜甫曾为鸡抱不平，他在《缚鸡行》中写道：“小奴缚鸡向市卖，鸡被缚急相喧争。家中厌鸡食虫蚁，不知鸡卖还遭烹。虫鸡于人何厚薄，吾斥奴人解其缚。鸡虫得失无了时，注目寒江倚山阁。”看来大诗人杜甫对鸡还是很关心很理解的。

鸡让我们明白，高贵总是寓于平凡之中。



冬日火锅正当时。一说到吃火锅，大家都会一口气背出重庆火锅、酸汤鱼火锅、麻辣烫等。现吃现烫，辣咸鲜，油而不腻，暴汗淋漓，酣畅之极，解郁除湿，各取所需，老少咸宜，冬季食之佳品。在如今的上海，很多人家把火锅作为冬季养生的重要菜谱。一锅高汤，枸杞、天麻、党参若干，几味药材下锅，补气、补血的功效立马呈现，并且采用较好的药材用做火锅汤底，这样还能在煮牛肉、羊肉等燥热的食物时，起到降火去燥的功效，御寒又开胃。

冬日在家里吃火锅最幸福，自己动手，乐在其中。火锅摆在餐桌中央，咕嘟嘟翻滚着水花，浓郁的香气随着腾腾热浪在屋里弥漫。火锅使用的食材极其丰富，包罗万象，各种肉类、海鲜类、菌菇类、蛋类制品、豆制品类、蔬菜类等。涮菜荤素搭配，五颜六色，将其放入煮开的清水或特制的高汤锅底烫熟后食用。亲人们围坐一桌，男女老少，一面谈笑风生，一面紧张地“觊觎”着蛰伏翻滚的汤锅。边吃边聊，欢声笑语，味道越来越美，亲情越来越浓。此时此刻，期待着锅中浮起的热气，伴着欢快的咕咚声洋溢在每

个角落，孩子急切地夹起一个个丸子就往里扔，“噗通”、“噗通”的小汤花激起片片喜悦。大人们矜持自若，或随手捡起几片菜叶往锅里搅，或郑重地夹起一片肥羊卷、肥牛卷涮入翻滚的锅中，一个个鹌鹑蛋在锅里浮起的金花绽开了颜。火锅总是潜藏着一种湿润到心底的甜蜜，甚是熟悉，但就是道不明。朦朦胧胧的喜悦，消散在温情的戏谑逗笑里，简简单单，平平淡淡。

冬季，最钟情的是火锅。每每吃年夜饭，也少不了上火锅，当桌上的冷盘、热炒吃得差不多时，火锅便隆重出场了。别看它的锅膛不大，里面放的东西可不少，通常会先在锅中铺一层黄芽菜垫底，上面再码上香菇、冬笋等不易煮烂的菜蔬，随后是鹌鹑蛋、油豆腐、鱼圆、肚片、腊肉……依次铺上一圈，当然，还有肉圆，叫“团团圆圆”；蛋饺，叫“元宝”；熏鱼，叫“年年有余”；黄豆芽，叫“事事如意”。都是讨口彩、图吉利的食材。最后将熬好的鲜汤浇上去，盖上锅盖，开始点火，成了很喜庆的



火锅， 吃出寒冬里的温暖

□ 郁建民

名字——“全家福”。

确实，无论男女老少，都能在这一口锅，一炉火，香、辣、咸、鲜、甜尽在其中，找到自己的最爱，享受到趣味与美味，感受到天天过年一样的温暖和幸福。



春节是中华民族最隆重的传统节日，中国历代诗人骚客以此为题，写下了无数名篇佳作。手捧一杯香茗，于诗词中寻找春节的影子，别有一番意味。

关于旧春节的民俗，在中国古典诗词中都屡屡得见。描写此景者，王安石可算写到极致，他的《元日》脍炙人口：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”全诗文笔轻快，色调明朗，把放爆竹、喝屠苏酒、插桃符、贴门神等风俗记录在案，着实描绘出了一幅唐宋时代辞旧迎新的胜景。

古往今来，过春节最重要的一个风俗便是放鞭炮。元代诗人赵孟頫在《岁月》中写出了家家爆竹，户户焰火，气势如虹的景象：“柳絮飞残铺地白，桃花落地落阶红。纷纷灿烂如星陨，霍霍喧逐似火攻。”在不绝于耳的爆竹声中，老百姓祈盼来年能五谷丰登，于是便有了“祭灶”的风俗。晚清诗人罗昭隐这样描述：“一盏清茶一缕烟，灶神老爷上青天。玉皇若问人间事，为道文章不值钱。”

春节是个喜庆的日子，在这个特殊的时刻自然离不开酒。除夕守岁，一家人开怀畅饮，共迎新年。宋代席振起在《守岁》中有云：“相邀守岁阿咸家，蜡炬传红映碧纱。三十六岁都浪过，偏从此夜惜年华。”而南北朝诗人庾信的五律诗《正旦蒙赵王赉酒诗》则记载了饮椒柏酒的风俗：“正旦辟恶酒，新年长命杯。柏叶随铭至，椒花逐颂来。”

春节也是个表达政治情怀的日子。林则

诗话春节

□ 韦良秀

徐被流放新疆，时刻心系国家。1842年他在伊犁过除夕，当夜心潮起伏，难以入眠，赋诗道：“流光代谢岁应除，无亦无心判莞枯。裂碎肝肠怜爆竹，借栖门户笑桃符。新幡彩胜为争奋，晚节冰柯也不孤。正是中原薪胆日，谁能高枕醉屠苏。”意境豪雄悲壮，读来令人振奋。民族英雄文天祥抗元被俘，春节在狱中度过，他慷慨高歌：“命随年欲尽，身与世俱忘。无复屠苏梦，挑灯夜未央。”表现了崇高的民族气节。老一辈无产阶级革命家也留下不少的春节诗作。董必武有：“举杯互敬屠苏酒，席散分赏胜利茶；只有精忠能报国……遥祝延安景物华”。林伯渠有：“通宵灯火人如织，一派歌声喜若狂。正是今年风景好，千红万紫报春光”。两诗写得有声有色，无疑是对祖国的美好礼赞。

同样是新春佳节，不同的心境却折射出不同的情感。一篇篇诗词歌赋，有对新春景象的歌咏，也有对岁月流逝的伤感；有对美好生活的祈求，也有对人生无常的感叹；有对亲情感人的描述，也有对生命由衷的感悟。虽时过境迁，但今天读来，我们依然能感受到春节的独特魅力和诗人们的旷世情怀。



嘉兴是历史名城，介苏杭之间，地处太湖流域，水乡泽国，“土膏沃饶，风俗淳秀”。那里的月河街却是深藏闺中的一条不可多得的水乡老街。

月河街区是古城嘉兴现有保存风貌最为完整、规模最大、最能反映江南水乡城市居住特色和文化特色的区域。它以平行的“三河三街”为基本格局，京杭大运河、外月河、里月河三河平行，最后在北丽桥附近交汇，其空间布局极具特色。

布满历史年轮的古老街道，镌刻岁月风雨的门楼花窗，透着柔柔韵味的迤逦河道……徜徉在月河历史老街，映入眼帘的是典型的江南景色，白墙黛瓦、小桥流水，岸边垂柳摇曳、河水清且涟漪；在单孔石拱桥上远眺，河中几艘乌篷船或泊在岸边或正在慢慢前行。两岸随处可见成串的红灯笼，让老街平添喜庆和吉祥；乘风而来的花香更让人陶醉其中而不能自拔。叩问老街斑驳青石路，考量明清风格古建筑，清新的江南风景仿佛一幅画卷舒展开来，透出凝重、古朴和庄重，犹如一个个音律敲击你的心房，让人顿生一份怀旧的饥渴和冲动。

我趁着傍晚习习凉风漫步在月河老街上，忽听得轻轻的江南吴语的吟唱声，抬头一望，原来是一个有着百年历史的戏园子。进大门，



品味月河老街

□

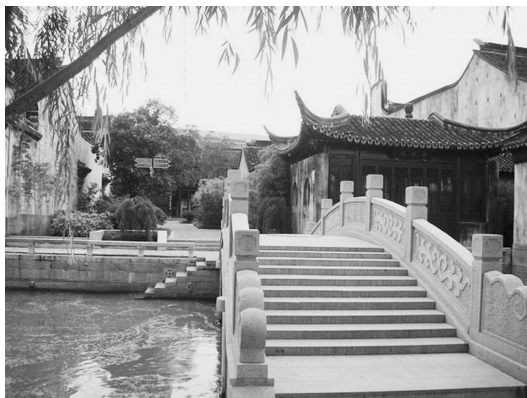
王家年

穿过九曲十八弯的回廊，一古戏台出现在眼前。在方桌旁坐定，一穿着蓝印花布衣服的姑娘笑吟吟地沏上一壶香茗，幽幽的香气令人神清气爽。品着香茗，欣赏着台上的精彩节目：越剧红楼梦中的贾宝玉和林黛玉的互诉衷肠令人动情；西厢记中张生和崔莺莺难分难离的情景让观者动容。你方唱罢我登台，一演员登台表演起了川剧变脸，随着经典的舞蹈动作，在转身的瞬间变换出不同的脸谱……

月河街历来是一个繁华的场所。1000多年来，京杭大运河沿月河历史街区南侧而过，运河两岸灯火万家，官舫贾船穿梭不绝，一片繁华景象。清末民初建筑总面积约8万平方米，其中月河历史街区建国北路传统商业街约3200平方米。民国时期，中基路就是繁荣的商业区，曾有商铺、作坊数百家，民房稠密，有名望的当铺、茶馆、洋货店、商校、农具制造店随

处可见，当时著名的“高公升”酱园等老字号商店都坐落在这里。而这也正是当代人需要用心灵去体验、去感受的另一种风情。

月河老街给我留下了美好而深刻的印象，回想在那里的所见所闻，不知为何总觉得少了点什么。后来仔细一想：老街实际上是一座“空城”了，原居民已陆续离开了生养他们的故土。月河老街缺少了生活的气息，这不能不说是月河老街的一个大缺憾了。



诗情画意水乡行

□

曹智堂

老年是人生的秋天。当一个人年轻时，他以春色艳丽取悦人间，而老年秋景则以风骨见长。所以，我们是不是应该以清高豪迈，平静而豁达乐观来安度晚年呢？“试上高楼清入骨，岂如春色嗾人狂”。这是我们老年人应该具有的本色。秋高气爽选择去旅游，恐怕就是一种良好的生活方式了。

太湖南岸鱼米之乡的浙江湖州长兴，依山傍水自然风光秀美多姿。秋天，“山明水净夜来霜，数树深红出



浅黄”。那天，我们早晨包车出发，中午就来到了长兴果圣山度假村。平日里我们这些习惯于喧闹、杂乱、逼仄而无法驰骋视野、不能闲步街头的所谓大都市人，立即被这宁谧、安静，美丽的自然景色所陶醉，心情为之一爽。饭后，包车游仙人山和仙人湖，宽阔的湖面水波微澜、广野幽谷中鸟鸣啾啾，沙鸥翔集、野趣盎然，而且整个景区游人稀少，这就使我们忘却年龄，童心大发，纵情揽胜，欢笑不羁。在岸边我想找一块瓦片，往水面投水漂玩，小时候我可是一把好手，打出去的水漂又转又远，在水面上一窜窜连成片片涟漪，十分美观。

山清水秀、林深壑幽的江南山村，钟灵毓秀，人杰地灵。大自然不仅赐予了江南以美景，还培育了智慧纯朴的人民，创造了厚重的民族文化。翌日，我们参观了安吉吴昌硕故居，这是一座典型的江南庭院，几经劫难，现在经大力修缮，已基本恢复原貌。吴昌硕是我国



近、现代书画艺术发展过渡时期的关键人物，是集诗、书、画、印四绝的一代宗师，他是西泠印社的第一任社长。故居陈设古朴、布置高雅，并以丰富的书画及图片资料展示了这位艺术巨匠的成长过程和不朽成就。“诗书画而外复作印人，绝艺飞行全世界；元明清以来及于民国，风流占断百名家”，这是于右任所撰的对联，应该是对其最恰当的评价。现在吴昌硕故居已经成为安吉乃至整个湖州对外文化交流的窗口了。

吴昌硕故居门口，有小桥溪水潺潺，一派江南古镇景象，我依着栏杆看风景，静静地品味那水边青山树木和房屋的倒影，随风摇曳流淌，而从那树梢吹来的晶莹剔透的微风，仿佛将我带入了梦境。这是江南的梦？故乡的梦？还是已经消逝了的童年的梦？在古镇小街上行走，有雨丝飘落，稀疏的行人，打着雨伞，这使我遐思起戴望舒“雨巷”中的诗意……

老人潮如何影响世界权力版图

不均衡的“衰老”

世界人口老龄化浪潮，首先发端于西方工业发达国家，尤其是西欧和日本。

1980年，西欧、日本的人口年龄中位数分别是34岁和33岁。到2030年这个数据将增至47岁和52岁，远超那时的世界人口年龄中位数33岁。

从另一个角度说，老龄化浪潮也是由世界大国“引领”。如今称得上世界大国的8个国家（中国、美国、俄罗斯、德国、法国、英国、日本、印度），人口都在迅速老龄化。

另一个值得注意的现象是，目前处于不太稳定或动荡区域的国家，老龄化普遍都较低。根据美国威尔逊中心学者伊丽萨白·麦德森的研究，30岁以下人口在总人口中比例超过60%的国家，出现内乱的可能性比人口年龄较为成熟的国家，会高出四倍。阿拉伯世界发生“造反”的，几乎都是较为“年轻”的国家。

世界大国中，在人口问题上最具优势的是美国。根据联合国预测的数据，2000年至2050年，美国的劳动人口（15岁至64岁）将增加31%，增幅仅次于印度（71%）。其他国家中除了英国（6%）是正增长，中国（-3%）、法国（-6%）、德国（-20%）、日本（-34%）和俄罗斯（-34%）均是负增长。印度未来数十年劳动人口规模呈增长趋势，劣势在于“衰老”得太快。

如何影响权力版图

无论西方还是东方历史，人口的变化往往与帝国的兴衰有着直接的关系。经济和军事实力，被视为国家权力的双引擎，而人口则是这两个引擎的动力来源。人口的老龄

化，将直接影响劳动人口的规模，从而影响经济的增长。从这个角度看，未来数十年劳动人口规模呈增长趋势的美国和印度毫无疑问占有明显的优势。人口红利正在消失的中国，前景则不那么乐观。

不仅如此，老龄化还会增加政府财政的负担，对政府在发展经济和军事方面造成挤出效应。财政上养老支出增加，政府在如何分配预算上的腾挪空间就会缩小。美国杜肯大学政治学教授马克·哈斯认为，人口老龄化对国际安全的主要影响，在于国家将面临巨大压力，会尽可能放弃与养老项目无关的大额支出，包括在科技和军事方面的投入。

人口老龄化对军费的构成也会产生直接影响。尽管1998年以来俄罗斯的军费都保持增长态势，但俄军费支出的很大比例用在了军队养老金上。目前俄军养老金在军费中占比高达12%，而美军这一比例仅为8%。从军队人员支出成本与武器采购和研发经费的比例来看，现阶段人口老龄化较为严重的德国、法国、俄罗斯、日本分别是3.9:1、2.7:1、2.7:1、2.4:1。

中国2015年养老金支出约占GDP的7%，2050年这一比例将上升至15%。不容忽视的是，中国养老体系的涵盖范围和完善程度，还远不及发达国家。从这个意义上说，中国军费未来的增长，自由度也不会比美国大。

老龄化社会究竟是好还是坏？

老龄化社会显然有几个优点，例如民众将比较有智慧，社会气氛平和，缺点则是医疗系统将出现难以负荷的重担。但从经济角度来看，老龄化社会将增加年轻工作者的负担。经济学家很重视所谓的“老年抚养

北上广深划定人口『红线』

北京、上海、广州、深圳等地方公布本地的“十三五”规划纲要，均明确了到2020年的人口控制目标，北京提出常住人口控制在2300万人以内，上海提出控制在2500万以内，广州提出控制在1550万人以内，深圳提出人口发展预期目标为1480万人。

这些城市的人口增长空间还有多大？根据当地统计局公布的数据显示，至2015年末，北京、上海、广州、深圳的常住人口分别为2170.5万人、2415.27万人、1350.11万人、1137.89万人。据此计算可知未来五年，北京、上海、广州、深圳的人口增长空间分别为129.5万人、84.73万人、199.89万人、342.11万人。国务院发展研究中心资源与环境研究所副所长李佐军表

示，这些城市提出了严格控制常住人口总量，一方面，国家提出了严格控制特大城市人口规模的政策要求；另一方面，也与目前面临的严重“城市病”有关，人口过多造成的交通拥堵、环境污染等矛盾比较突出。

对于如何控制人口规模，北京提出，通过非首都功能疏解、严格控制居住和产业的用地规模等方式，逐步降低人口密度。2020年全市城乡建设用地控制在2800平方公里以内。上海提出，严格控制住宅用地和建筑总量，到2020年，全市规划建设用地总量实现负增长，建设用地总量控制在3185平方公里以内。专家表示，完成人口控制目标，根本是要调整城市功能定位、疏解产业和就业，降低特大城市的“虹吸效应”。

比”，也就是65岁以上的老人人口与15-64岁间的工作年龄人口的比率。到2050年，全世界的老年抚养比都将提高，像韩国、西班牙和意大利等地的老年抚养比将超过60%，也就是每16个工作年龄人口必须抚养10个老人。日本的老年抚养比更高达74%，即13个工作人口必须抚养10个老人。

在世界其他地区，虽然老年抚养比较低，但社会的老龄化将会造成更大的冲击。如在伊朗、新加坡和韩国，与2010年相较，老年抚养比将会增加四倍以上，增加四倍多的国家则包括中国、墨西哥、巴西、古巴、泰国、越南、印度尼西亚和沙特阿拉伯。这些国家目前都有许多年轻人力，是跨国企业寻找劳动人口的目标。但到了2050

年，美国将无法像今天一样，从墨西哥引进年轻力壮的移民到农场工作了。

然而，基于目前的人口结构，在2050年最年轻的国家应该就是今天出生率最高的国家，也就是全世界现代化最慢的国家，如索马里、阿富汗、也门、约旦河西岸、埃塞俄比亚和非洲撒哈拉沙漠以南之地——2050年的年轻人将出自这些地方。

问题是：这些最贫困的国家如何把人口优势转化为老龄化世界需要的技术工人？光是有人还不够，还需要教育、政治和治安的大幅提升，不鼓励女性就业的国家现在应该鼓励女性受教育并投入职场。此外，我们还必须消除恐怖主义，才能接纳来自这些国家的年轻外国移民。

喝茶的

那些误区

茶越新鲜越好。时新茶是指鲜叶炒制不足半个月的新茶。相对来说，这种茶喝起来确实味道更好。不过，从中医理论讲，刚加工的茶叶存有火气，这种火气需存贮一段时间才会消失。因此，饮用过多时新茶可使人上火。另外，新茶中的茶多酚、咖啡碱含量较高，容易对胃产生刺激作用，如果经常饮用新茶，有可能出现胃肠不适。胃不好的人，应少喝加工后存放不足半个月的绿茶。另外要提醒的是，并非所有种类的茶都是新的比陈的好。

饭后喝茶最好。饭后马上喝茶容易使茶叶中的茶多酚与食物中的铁质、蛋白质等产生络合反应，从而影响人体对铁质和蛋白质的吸收。饭前空腹喝茶会稀释胃液和影响胃液的分泌，不利于食物的消化。正确的方法是至少餐后半小时，最好1小时后再喝茶。

茶能醒酒。酒后喝茶有利有弊。喝茶能加速体内酒精的分解，且其利尿作用可帮助分解后的物质排出，因此有助于解酒；但同时，这种加速分解会增加肝肾的负担。因此，肝肾不好的人最好不要用茶解酒，特别不能在酒后喝浓茶。

睡前喝茶影响睡眠。茶叶中含有的咖啡碱有兴奋中枢神经的作用，因此，一直就有睡前喝茶会影响睡眠的说法。同时，咖啡碱也是利

尿剂，加上喝茶摄入大量的水分，势必增加夜间上厕所的次数，从而影响睡眠。但据消费者反映，喝普洱茶对睡眠的影响并不大。不过，这并不是因为普洱中所含的咖啡碱更少，而是因为其他目前还不明确的原因。

茶叶要洗，头泡茶不能喝。头泡茶是否能喝取决于你喝的是什么茶。如果是黑茶或乌龙茶，应先用沸水快速洗一下，再把水倒掉，这既能起到洗茶作用，又能给茶加温，有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等，并不需要这道工序。有些人可能担心茶叶上的农药残留，想通过洗茶除去农残。其实，茶叶在种植过程中使用的都是水不溶性农药，泡茶的茶汤并不会有农药残留，从避免农药残留角度讲，洗茶没有必要。

泡茶要用沸水。高档的绿茶通常用85℃左右的水来冲泡，过热的水易使茶汤鲜爽味下降。铁观音等乌龙茶最好用沸水泡，茶香更好；紧压黑茶如普洱饼茶也可以考虑煮茶，这样可以使普洱茶中特色的品质成分充分浸出。

泡茶盖盖味道香。泡花茶和乌龙茶时盖盖较易泡出茶香，泡绿茶时盖盖反而会影响香气的纯正。

用纸杯或保温杯泡茶。纸杯内壁有一层蜡，蜡溶解后会影响到茶的味道；保温杯为茶叶设置了一个高温、

恒温的环境，这会使茶叶的颜色变黄、变深，味道变苦，出现水闷味，甚至有可能影响到茶叶的养生价值。因此外出时，最好先用茶壶沏好，然后待水温降低后再倒入保温杯中。

直接用烧开的自来水泡茶。在不同地区，自来水的硬度存在较大差异。水质硬的自来水中，钙、镁等金属离子含量高，可跟茶叶中的茶多酚等成分产生络合反应，进而影响到茶香、味道，以及茶叶的养生效果。相比较而言，纯净水泡茶的效果会更好。

喝茶后嚼茶渣助养生。一些人喝茶后会茶叶渣咀嚼吃下去，因为茶叶中含有较多的胡萝卜素、粗纤维和其他营养物质。但从安全性上考虑，不建议使用这种方法，因为茶渣中也可能含有微量的铅、镉等重金属元素，以及水不溶性农药，如果吃茶渣，就会把这些有害物质摄入体内。

CT、核磁、B超，你该做何种检查

对于X线、CT、B超、核磁共振这些常用的影像学检查，很多人分不清楚。现在，把身体比作食物，告诉你这些检查如何发挥不同的作用。

四种影像检查的区别

X光：像把面包压扁了看 X光会穿过人体，遇到被遮挡的部位，底片上不会曝光，洗片后这个部位就是白色的。就像一片面包或一块棉花，看不到里面的纤维纹理，但用手压瘪了会清晰一些。X光最大缺点是受制于深浅组织的影像相互重叠和隐藏，有时需要多次多角度拍摄X光片。

CT：像把面包切片看 CT的检查原理是X光会分层穿过人体，之后通过电脑计算后二次成像，就像把一片面包切成片来看。优点是分层看，经计算后可以显示出更多的组织信息。

B超：像挑西瓜前敲一敲 B超的原理是用超声波穿透人体，当声波遇到人体组织时会产生反射波，通过计算反射波成像。就像挑西瓜一样，边敲边看显示病灶情况。

核磁共振：摇一摇再看 核磁共振机使用较强大的磁场，使人体中所有水分子磁场

的磁力线方向一致，这时磁共振机的磁场突然消失，身体中水分子的磁力线方向，突然恢复到原来随意排列的状态。相当于用手摇一摇，让水分子振动起来，再平静下来，感受一下里面的振动。所以，核磁共振也被戏说为是摇摇看的检查。

身体各部位适用于何种影像检查

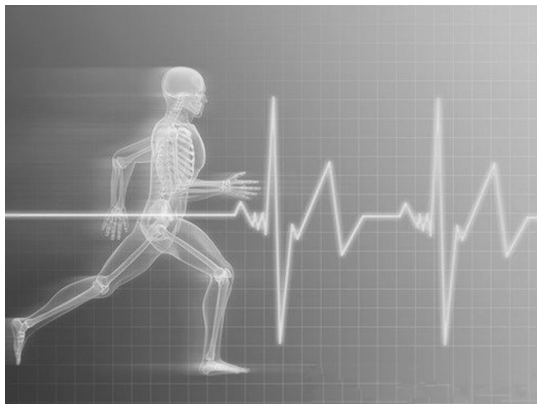
就诊时，医生常会开各种各样的影像学检查单：超声、CT、核磁……其实，医生是依据不同病情选不同影像检查的。

骨伤 各种外伤，如果怀疑伤到了骨头，优先选择X光照片，若要进一步观察，可以选择CT。超声、核磁对于骨皮髓质等看不大清，一般不选择。

胸部 X光胸片可粗略检查心脏、主动脉、肺、胸膜、肋骨等，可以检查有无肺纹理增多、肺部钙化点、主动脉结钙化等。胸部CT检查显示出的结构更清晰，特别是对于早期肺癌确诊有决定性意义。但是CT检查的辐射剂量高于X光。核磁对于肺部疾病的诊断，应用非常有限。

腹部盆腔 除肠道外，一般超声都能查。腹腔器官受呼吸影响较大，进而影响到CT、核磁成像，而超声不会因此受影响。同时，超声对肝脏、脾脏、胰腺、肾脏、盆腔脏器等诊断准确率较高。但是超声受气体干扰很大，对于肠道等含气较多的器官，超声诊断准确率会降低。

心脏 常规的心脏结构与功能检查，心脏彩超所提供的信息已经较为充分。用CT可检查冠状动脉，但冠脉CT检查辐射量较大，不合作为常规体检。核磁虽无电磁辐射，但对冠状动脉的观察不及CT。



春来宜行体内『大扫除』

春季应尽早为身体进行一次彻底的大扫除。研究表明：人体不但要遭受环境污染带来的毒素，自身也因不良饮食习惯产生有害物质，如新陈代谢紊乱或过量摄入脂肪、糖等，都会损害脏腑功能，造成腹胀、厌食、便秘等病症，皮肤也粗糙、晦暗甚至产生痤疮、色斑等。科学家提醒人们，一到春天，人体内积存下来的废物就会现出“原形”，伤害肌体健康。春季应尽早进行体内大扫除，为一年的健康奠基，体内大扫除要用好“三把扫帚”。

1、物理扫帚：主要是指膳食纤维，包括纤维素、半纤维素、果胶等。它们具有独特的物理特性，能像海绵一样，吸附肠道内的代谢废物以及随食物进入体内的有毒物质，并及时排出体外，缩短有毒物质在肠道内的滞留时间，减少肠道对有毒物质的吸收。同时，它们又像一把刷子，可清除藏在肠壁上的有毒物质和有害菌，使大肠内壁形成光滑的薄膜，利于食物残渣快速通畅地排出体外。要用好“物理扫帚”就要注意补充膳食纤维，一般来说，蔬菜中膳食纤维含量为1%~2%，平时如果能适当注意增加蔬菜的摄入量，即可满足人体对膳食纤维的需要。

2、化学扫帚：主要是指抗氧化剂，如维生素E、

维生素C、胡萝卜素、类黄酮等。维生素E是最重要的自由基清除剂，能阻止脂质的过氧化作用。防止动脉粥样硬化导致的卒中和心肌梗死。维生素C有多种抗氧化特性，并可去除氧化作用的空气污染物的毒性。随着年龄的增长，人体的自由基清除能力有所下降，这时需要补充一定的抗氧化剂，以延缓衰老和维护健康。蔬果富含维生素C、维生素E等，有助“化学扫帚”功能的发挥。每100克蔬菜维生素C含量在40毫克以上的有萝卜缨、甜椒、油菜、花菜、甘蓝、苦瓜、西兰花等。

3、生物扫帚：指抗氧化酶以及居住在肠道内的益生菌。在酶类清除剂中，最出名的是超氧化物歧化酶、过氧化氢酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。由于体内抗氧化防御机制并不完全有效，因此也需通过膳食补充。大蒜是超氧化物歧化酶含量丰富的蔬菜。另外，红色、紫色蔬菜像紫甘蓝、红豇豆、红皮萝卜、心里美等，它们都具有较强的抗氧化功能。居住在肠道内的益生菌能抑制腐败菌的滋生，抵御病原菌的侵害。经常喝点酸奶能补充益生菌，可以更好地发挥“生物扫帚”的功能。

清除体内垃圾，还要注意少饮咖啡、可乐及其他含咖啡因的饮品，尽量戒烟戒酒。人体毒素排出之后，还要及时调理气血，使新陈代谢及内分泌正常。



美国：老年公寓什么都管

美国是较早进入老龄化社会的国家之一，因此美国有比较好的退休养老制度。为了解决养老问题，美国各级政府采取了多种方式，设立了不同的养老机构，主要是根据老人的身心健康程度和社交需求而建立，而收费多的条件则会更好一些。大体可分为如下几类：一是老人住在老年公寓里自己独立生活，二是住在有各种辅助设备的生活区，三是住在有人照料的退休社区，岁数再大一些的住在护理院，四是住在自己的家里。

以前在80岁以上的美国老人中，60%以上希望住养老院；而现在，越来越多的美国老人喜欢住在老年公寓里，一般的老年公寓

具有多个单元房，只租给55岁以上的老年人。这样的公寓环境比较安静，没有孩子和年轻人的吵闹，还能结交新的老年朋友。

大一些的老年公寓有人管理，也称“退休社区”或“退休之家”。与老年公寓不同的是它除了租赁房屋外，还提供就餐、清扫房间、交通、社会活动等便利服务。典型的设施和服务还有：医务室、图书室、计算机室、健身房、洗衣房、紧急呼叫系统、外出购物、组织参加社会活动等。公寓内每周放一次电影，还提供两小时免费卫生服务，定时有人上门帮忙，其服务标准不低于四星级宾馆。

九个步骤 感受幸福

把孩子的微笑当成珍宝。经常抱怨生活无趣的人，通常是因为缺乏发现快乐的眼晴。低下头，和身边的孩子打个招呼吧，他们纯洁的脸庞定会勾起你心中的美好感受。

不要无所事事。等车、等人、看电视等广告的空档时间，也可以做些有价值的事，比如聊天、说笑话等。这样一来，生活就会少一点烦躁无聊，多一点充实快乐。

抽时间做喜欢的事。很多人总是唠叨“没时间”。其

实，如果每天早起半小时、晚上提前半小时关电视，一年下来就多出了365个小时，何愁做不了喜欢的事？这些时间会让你的生活每天都充满惊喜。

交5个好朋友。能一下子数出5个好朋友名字的人，比说不出任何名字的人，幸福感强烈得多。这些亲密的朋友其实就在你的身边，善意对待周围的人，身边自然充满爱。

积累积极情绪。一天过得是否快乐，并不在于发生一件多大的乐事，而在于很多琐碎的小乐趣。试着把这些“微幸福”积攒在心里，比如孩子长牙了、看到花开了等，能有效缓解压力。

面带微笑。有研究发现，容易遭遇小偷、骗子的人，往往是愁眉苦脸、失魂

落魄的人，因为此时人的心智最弱，最容易被“盯上”。即使遇到困难也要打起精神，你的微笑会换来别人的微笑与帮助。

多到室外活动。在阴暗的室内窝久了，心情也变得沉重压抑。换件鲜艳的衣服走到户外，呼吸新鲜空气，感受鸟语花香，在阳光下迎风奔跑，都能帮我们一扫压力与烦恼。

保证休息时间。幸福的人总是精力充沛，因为他们懂得，留出时间，享受每天的睡眠。这是难得的“心灵净化”时间，也是获得幸福的“充电器”。

寻找精神信仰。人的物质需求其实并不多，花费太多精力去追求，最后只会内心空虚。不妨多寻找一些精神享受，比如救助小动物、保护环境等。

难忘的春节

□ 周凤银

1946年内战爆发，苏北形势极其恶劣严峻。那年我18岁，在华东野战军后勤部第八野战医院三队任文书，住在涟水县城北约40里的盛老庄，随军向山东方向进发。经过几天艰苦行军，终于到达了铁路边的陈头镇。

不久，就过春节了，山东的习俗是从大年初一至初三连吃3天饺子，每天两顿。院后勤处指定我，专门看管从南方运来的棉被、服装等物资，挑选一处条件好的大房间作为堆放点。很幸运的是，我选中的这家也姓周，老夫妻、小夫妻仅4人，全家对我非常亲热。除夕夜，全家都动手忙着包能够吃3天的饺子，我帮不上什么忙，只能趴在桌边观看。大娘、大嫂又揉面，又剁馅忙得不亦乐乎，饺子馅有猪肉，还有鸡肉的，里面还添加了各种调料，除大葱、大蒜外，还有花椒、大料等，全部饺子馅拌匀后，散发出阵阵喷香的味道。老周家的独子是个共产党员，乡干部，有些文化，很健谈。他对我说：“小兄弟啊，明天就是新年啦，人逢佳节倍思亲，你肯定想家了吧？今晚我们一起边包饺子边守岁，好不好？”大娘也说：“你明天按山东人的风俗，别外出，不去伙房打饭，咱全家团团圆圆在一起吃饺子，好吗？”我嘴里答

应着，但心里却担心：按军规，军人不能随便吃老乡们的饭。大哥笑着说：“军规当然要遵守，但咱们这是在自己家里。”

在我们的笑谈中，饺子出锅了。山东的碗很大，我快吃完时，大娘又叫媳妇赶紧给我再添加。我连忙站起来摆手表示不要了，可还没等我开口，一大勺饺子全倒在我碗里。我做梦也没有想到，在异地他乡能过上一个愉快的春节，第一次吃上山东大娘包的饺子。从此，我不仅对大嫂、大哥家的感情更深了，不是一家人胜似一家人，而且对山东的当地政府和乡亲们也产生了深厚的情谊。

不知不觉中度过了一个月的愉快生活，难舍难离的日子终于来到了。想不到的是大娘给我烙了十多张碗口大的葱油发面饼，大嫂用白布缝了只袋子，里面放上饼还有鸡蛋。婆媳俩还利用夜晚休息时间，给我做了双土布鞋和一双布袜子，我推脱不过接受了她们送我的物品。

出发前我连忙跑到伙房，见到司务长，向他说明来意后，他当即叫来下属，把装面的口袋拎出来，将吃剩下的面粉全给了我，接过来掂量一下，足有七八

斤呢。一路小跑回去交给大娘，大娘抱着我光流泪说不出话。全家人也被我的举动所感动。

临别的时候到了，我一步三回头地望着这犹如一家人的山东亲人，这一家人也全都站在村口目送我们离去……

（作者系中国电科21所离休干部）



喜迎春

□ 贺惠芬

迎春唱和觅知音，
佳作篇篇情谊深。
莫近桑榆销壮志，
经霜枫叶更舒心。

赏梅

□ 梅月祥

一时倾溜到梅花。
剩有闲情三石斛，
卧看东山半岭霞。
平生不作南柯梦，

米寿即兴

□ 曹琪

行年八八体康健，
欣喜身边人士贤。
挚友良朋常聚会，
平安幸福乐心田。

草原广袤夜茫茫，
月落星稀露曙光。
遥望桔红天际染，
一群奔马向朝阳。

□ 金嗣水

草原日出

老街

□ 廖显辉

百年青石板，风雨入春秋。
花艳窗台上，人望明月楼。
柴烟熏旧屋，香气窜新油。
鞭炮满街响，过年乐到头。

苍山古苑掩云枫，
一派秋光映日红。
一派秋光映日红。
石径鳞苔寻胜迹，
进京赶考证毛公。

□ 季军

双清别墅

贺新郎·有感

□ 舒松富

望志寻常路。
石库门，惊雷孕育，于无声处。
长夜点燃星星火，辉映神州史谱。
聚十三当年翘楚。
马列宣言经典语，指南行，兴业始开步。
旗挺拔，举镰斧。

妖魔鬼怪归尘土。
近百年，沧桑岁月，克难排阻。
阴雾乱云横飞渡，悲泣黠狐狡兔。
唯信仰，初心如炬。
特色中华新天地，慨而慷，擂响金钟鼓。
歌盛世，巨龙舞。