

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 3

图文传真



▲ 日前，市科技党委书记刘岩走访慰问老同志。
(科技 供稿)



▲ 日前，长宁区委书记王为人向区四套班子老领导通报工作。
(长宁 供稿)



▲ 日前，奉贤区委书记庄木弟走访慰问老同志。
(奉贤 供稿)



▲ 日前，新华社上海分社社长姜微走访慰问老同志。
(金山 供稿)

▼ 2月10日，浦东新区周浦镇老干部欢乐闹元宵。
(浦东 供稿)



▼ 2月10日，黄浦区离退休干部喜迎鸡年元宵。
(黄浦 供稿)



文广局老干部摄影选



1	2	①	金	鸡	报	喜	范	剑	云
	3	②	泉	泉	娉	娉	张	富	根
		③	炫	动	雨	彩	李	李	立
4	5	④	山	间	瀑	布	顾	顾	行
		⑤	君	子	风	韵	刘	刘	泰





人到老年

□ 陈太顺

人到老年犹如一棵百年老树，不再挺拔，不再枝繁叶茂，再没兴趣与蝉儿鸟儿一起吟唱了。它的躯干承受不了风雨雷电的袭击，开裂的老皮斑驳的灵魂，慢慢地弯曲又弯曲。

人到老年犹如大海一尊孤独的礁石，他佝偻着身躯却从不感到寂寞，它总是把目光投得很远很远，捕捉帆影、鸥鸟和浪花的灵感，默默构思渔夫和金鱼的故事，在无边无际偌大版面上发表一篇又一篇神奇童话。

人到老年犹如远航归来的水手。这是他最后一次返航了，他和航船行驶在回忆里，他甩了一辈子缆绳。如今生命和码头拉近了距离。像登山者到达了山顶，开始打量身后的足迹。像出海的渔夫想起了归帆，载着喜悦和几分惋惜。船队，默默为老人送行，汽笛齐声为他编写一部传奇。

他和他的航船，年轻时都曾搁浅过，潮汐退去之后，他围着沙滩一圈又一圈敲打着船舷，敲打着他艰辛的生命。船舷那只洞口似月亮，铆钉似一片闪烁的星星。夜空，浓缩成海的灵魂，托起那艘复苏的生命。明天再一次去延续它的航迹……

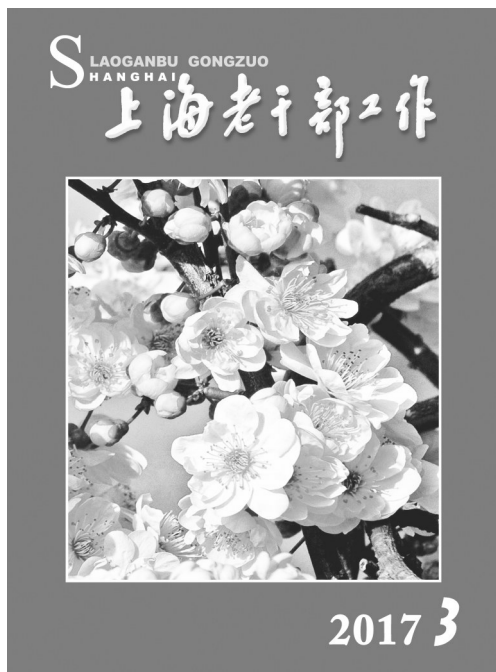
——他的脊背似一片沙滩，汗珠是彩色贝壳。他佝偻着身子，让日子、憧憬和古老的虔诚

流进大海。

人到老年好像走过一个漫长的隧道。眼前是夕阳和光明，感到新鲜感到轻松自在。如释重担迈上了人生第二条生命之路。更值得欣慰的是，人到老年许多事情都看透了，许多道理都明白了。归根到底一句话，就是自己在年轻的时候总觉得在这个世界上，没有解决不了的问题，而到老年以后就会发现，世界上大概没有一个问题，是可以彻底解决的。

眼角的鱼尾纹多像晴朗的天空挂了一丝云，又似生命之树添了一道年轮。我要将它耕耘成一垄沃土，让生命的青竹茂密如林，我要将它培植成一枚硕果，去告慰公正的时间老人。鱼尾纹，不就是人生一条新的起跑线么，跃过去，便是岁月草地碧绿的春。





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 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2017年第3期 总第355期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

人到老年 陈太顺 (1)

本刊专稿

因人制宜,深入持久地开展社会主义核心价值观教育 长宁区关工委 (4)

平凡的每一步,走出了别样的精彩
..... (6)

倾心服务 用情关怀 合力谱写法律人生新篇章 (8)

正能量 新奉献

老干部工作大有可为 人民日报 (10)

搭“金点子”议事平台 亮老同志魅力风采
..... 徐汇区康健街道党工委 (11)

围绕“三句话”要求引导老同志在社区开展正能量活动
..... 闵行区古美路街道党工委 (12)

发挥支部优势 为学校建设增添正能量
... 上海理工大学局级退休干部党支部 (13)

病人也是我们的老师
..... 孙玉春 蔡映云 (14)

..... 孙玉春 蔡映云 (14)

工作集锦

杨浦区离退休干部党工委成立
..... 张盛 (15)

闵行区委老干部局“三结对”工作扎实有效
..... 王国平 (15)

长宁区爱心育苗助学金成立十一年资助三千人 王赟 (15)

虹口区四川北路街道为老同志安全过冬送上良方 万俐俐 (16)

崇明区“五老”志愿者开展法制宣传活动
..... 宋晓庆 (16)

上海海事局创新为老服务机制提升工作实效
..... 徐文炜 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋颂歌

大器晚成 梦想成真 吴万根 (17)

学习之窗

腹有诗书气自华 刘一飞 (18)

人物专访

动·情·爱 草木水 (19)

老党员·老娘舅 施振华 (21)

师徒情 杨浦区委老干部局 (22)

超越亲人的敬与爱

..... 奉贤区委老干部局 (23)

热点聚焦

红色童养媳 李奎原 (24)

今日点击

监狱内的女地下党 徐家俊 (26)

我愿学做“老雷锋” 杨云龙 (28)

情满人间

画里的故事 田 青 (29)

有一群老人玩“瓔珞” 郦帼瑛 (30)

老伴爱新鲜 钱红春 (31)

上海阳台

美味百叶包 任炽越 (32)

七彩长廊

科普——我快乐着 李文祺 (33)

晚年“十乐” 钱永林 (34)

快乐的离休生活 陈同艺 (35)

畅游天下

自说自画 行走天涯 俞子龙 (36)

行万里路 觅千般景 葛乾巽 (38)

知识卡片

“211”大学校长基本特征 (39)

饮食保健

饮食矛盾与营养保健 (40)

生活之友

速冻食品营养差 (41)

养生之道

老人健身“六必” (41)

养生五适五戒 (42)

心理导航

培养好情绪 生活才健康 (43)

闲情雅趣

小木屋伴我慢慢变老 包汉中 (44)

我是一枚“多肉粉” 陈凌云 (46)

激情岁月

夜间馄饨摊 大 川 (47)

艺林漫步 杨宝明等 (48)

封面：春光灿烂

张大林 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：春回大地

陈拥军 摄

编者按：

长宁区关工委多年来根据不同群体青少年特点，采取不同的内容和形式，有针对性地开展社会主义核心价值观教育活动，取得了丰硕成果。中关工委顾秀莲主任2016年12月18日对长宁区《因人制宜，深入持久地开展社会主义核心价值观教育》一文作出批示，指出：“长宁区关工委工作一直做得很好，走在全国的前列，在对青少年思想道德建设工作中创建新方法，按实际分类指导，在中小學生中开展普遍化教育，在优秀高中生中，开展专题化教育，在特殊青少年中，开展个性化教育。由于做法贴近实际，贴近青少年，取得很好的效果。并总结出来，对青少年进行核心价值观教育要做到‘六个必须’的经验。工作有深度，有水平，值得点赞。长宁区党政领导的重视关心支持是取得成绩的关键。望继续努力，越做越好。”2017年1月23日，市委常委、组织部长、市关工委主任徐泽洲同志在市委老干部局请示件中作出批示，指出：“顾主任的批示是对我们长宁区关工委的鼓励和鞭策，要按照顾主任批示要求，再接再厉，更上一层楼。”为此，本刊特别摘要刊登此文，介绍长宁区关工委的做法，以便全市关工委系统进一步深入学习。

因人制宜，深入持久地开展 社会主义核心价值观教育

□ 长宁区关工委

长宁区关工委多年来，结合青少年实际，以“围绕中心，服务大局；因人而异，因需施教；上下联动，左右协作；调查研究，不断探索”的原则为指导，在全区青少年中切实持久地开展内容丰富、形式多样的社会主义核心价值观教育，引导广大青少年扣好树立正确价值观的“第一颗扣子”，培养学生对社会主义核心价值观的认知和认同能力；引导优秀的高中学生树立对中国特色社会主义道路的信心和信念，培养学生的价值判断能力；引导特殊青少年学会怎样做人处事，培养他们养成良好的行为习惯和是非辨别能力。

一、着眼于广大中小學生，开展普遍化教育

1、确定主题，编写教材。根据形势任务和重大节庆纪念活动的要求，每年确定一个教育主题并编写好教材。近6年来，我们精心编写了6本材料。2011年编写了《光辉的历史，伟大的成就》，2012年编写了《学习践行雷锋精神，像雷锋那样做人》，2013

年，编写了《坚信复兴路，共圆中国梦》，2014年编写了《弘扬中国精神，共圆中国梦》，2015年编写了《铭记抗战历史，弘扬抗战精神》，2016年编写了《奋斗的历史，辉煌的成就》。

2、组织队伍，进行宣讲。我区关工委于1990年3月成立“五老”报告团，目前，有报告员400多名。仅近5年来，报告团成员深入学校、社区，共作社会主义核心价值观报告7300多场、聆听者计416500多人。

3、创新方法，形式多样。对广大青少年进行社会主义核心价值观教育，从开始的传统报告式，发展到现在的宣讲互动式、寻访座谈式、老少结对读书征文点评式、演讲比赛式和运用互联网新媒体等多种形式。如全国道德模范、原中央新闻电影制片厂高级记者、区关工委“五老”报告团名誉团长顾泉雄，运用自己拍摄的影视片对青少年进行爱党、爱国、爱人民教育；又如区“五老”报告团成员、江苏省语文特级教师、新泾镇

关工委老少结对读书指导组组长庄关通，他在《光明网》以“舟子放歌”为网名，在《光明社区》开了博客。2011年2月来，先后发表关于社会主义核心价值观等内容的博文750多篇，至2016年5月，点击量达90多万人次；2013年10月以来，他在上海“老小孩网站”，以“老舟子新放歌”为网名，结合网上热点与孩子们进行互动，先后发了247篇博文，很受孩子们欢迎。“这个老师一点都不老土”，孩子们很愿意和这样的“网络大咖”交流心得。2015年1月，庄关通被《光明网》“光明社区”评为年度精英博主。

4、开展活动，实践体验。近5年来，我们重视发掘社区教育资源，以践行社会主义核心价值观为基本要求，组织青少年开展“缅怀革命先烈、寻访革命足迹”活动，进行革命传统教育；组织青少年开展“感恩”活动，引导青少年在家中孝敬父母，在学校尊敬师长，在社会奉献爱心；组织青少年开展志愿服务和公益活动，清洁家园、维护交通、关爱孤老、慰问劳模、帮困助学等活动，让青少年在社会实践中进一步了解社会，明确自己的社会责任，从内心深处增强对社会主义核心价值观的认同，并逐步将其转化为自觉的行动，真正做到内化于心，外化于行。

二、着重于优秀高中学生，开展专题化教育

1、教学老师，聘请老同志言传身教。我们坚持聘请一批离退休老同志，担任“青年马克思主义读书会”的特邀老师和指导老师。近年来，我们聘请了4位德高望重的老同志担任特邀老师，请他们向学员讲自己人生奋斗的故事。我们还聘请了15名有专长的老同志担任指导老师，主要负责授课辅导、讨论引导等工作。指导老师们以自己坚定的理想信念、深厚的理论修养和丰富的人生经验传播真理，言传身教，启迪、影响、激励青少年；以深入浅出的辅导、解疑释惑的引领、认真细致的评点，把青年学子领进了马克思主义科学理论的殿堂。

2、教育内容，安排三个专题与时俱进。“马读会”的教育内容，紧密结合形势发展，不断充实完善，形成了三个专题。第一专题“马克思主义的诞生及其科学理论精髓”是教学的基础。第二专题“马克思主义在中国的实践与发展”是教学的重点。第三专题“马克思主义科学理论指引青年人生之路”是教学的目的。三个专题的教学内容，是一个有机的整体，着眼于在树根立魂上下功夫。

3、教育方法，探索实践“四个结合”。一是集中授课与小组讨论相结合。二是学员自学与老师指导相结合。三是理论辅导与访谈参观相结合。四是传统方法与创新形式相结合。

三、着力于特殊青少年，开展个性化教育

1、因需施爱心，开展“四行动”。一是红烛挽救行动，组织离退休老政法、老教师 and 老战士，帮教服刑的未成年犯、社区矫正的未成年人和学校的行为偏差生，让失足青少年重塑人生、扬帆启航。二是爱心护花行动，组织老同志与服刑、回归社会人员的未成年子女结对关爱，预防未成年人犯罪，减少父母的负面影响，对缺失家庭温暖和教育的孩子给予关爱，让萎靡的祖国花朵感受阳光的温暖，快乐成长。三是帮困解难行动，组织老同志对社区中外来务工者、单亲家庭、残疾人家庭等特殊困难家庭的未成年人因需施爱，助其学业有成、健康成长。四是文化市场卫士行动，建立网吧及游戏机房社会义务监督志愿者大队。组织“五老”监督员开展文化市场监督巡查，让青少年远离网吧，积极向上。

2、采取结对方式，进行个性化教育。我们对弱势群体的关爱，主要以老少结对为载体，通过家访、书信、读书、谈心、解难等形式，进行思想引导、心理疏导和文化辅导，并对经济困难家庭子女进行帮困助学，从而使老少进一步融洽感情、增进信任、密切联系、携手共进。一是思想引导。通过报告会、结对读书、参观、走访等活动，用社会主义核心价值观，教育引导孩子提高思想道德素养。二是心理疏导。关注孩子的心理

平凡的每一步，走出了别样的精彩

——记上海市静安区离退休干部党工委书记张影

她，始终称自己只是一名普通的老干部工作者，默默地在老干部工作战线上耕耘了二十余载。

她，始终称自己只是为老同志力所能及做了应该做的，默默地收获了老干部和老干部工作者的称赞，曾两次荣获区政府三等功，多次获得嘉奖。

她，就是原闸北区委老干部局局长，现静安区离退休干部党工委书记张影。

朴实无华的她，带着强烈的责任感和使命感，用自己的实际行动展示着老干部工作者的风采与魅力，自己的工作实绩诠释着老干部工作的价值与意义。

砥砺前行，攻克难题困境

“盘活有限的人力物力，打开无限的工作局面”，这是张影始终秉持的工作理念。

“人少、钱少、资源少”是摆在当时身为闸北区委老干部局局长张影面前的“三座大山”。是鸵鸟心态，避而不

前；还是愚公移山，砥砺前行？张影毅然选择了后者。张影一直说，“整天坐在办公室是等不来资源的，只有主动迈开步，脚下就都是路。”

看病难、住院难一直是老干部的心病，张影努力寻找突破口。一方面加强与区卫计委的联系，为老干部寻找更多的医疗资源，另一方面，积极向老干部们宣传社区医疗资源的便捷性、优质性，动员他们与社区医生签约。经过多年实践，全区老干部与社区医生签约率达到100%。张影还定期听取老干部对社区就医的意见建议，并及时向社区卫生服务中心反馈，有效提升社区卫生服务中心为老干部服务的质量，真正让居住在社区的老干部享受便捷舒适的就医环境和优质丰富的医疗资源。张影主动与区中心医院、市北医院沟通联系，多次去现场实地调研，及时协调解决相关问题，确保全区的方便就医工作在最短时间

内得到落实、落地，一定程度上缓解了老干部看病就医、生病住院的矛盾，得到老同志的普遍好评。

原闸北区地域狭长，东西窄、南北长，而区老干部活动室、区老干部大学都位于最南端。随着老干部整体进入“双高期”，渐渐觉得来学习活动有诸多不便。当时全区刚刚启动社区文化活动的建设，张影立刻与区有关部门、相关街道联系，希望在社区文化活动中设立老干部就近活动点。通过反复沟通协调，终于为老同志争取到了就近学习活动的资源。接着，张影把老干部大学也办到了老同志家门口。本着“资源共享，方便就学”的宗旨，她以南片校区为中心，积极拓展中片、北片校区建设，并主动联合各个“社区老干部活动点”，将区老干部大学的特色课程开进社区，让老同志在社区生活圈就能找到学习活动点，满足精神文化需求。

变化，注意保护孩子的隐私和自尊，循循善诱来打开孩子的心结，促进孩子健康成长。三是文化辅导。为一些农民工子女、特困家庭孩子免费辅导文化。

关心下一代工作的实践，使我们深深体会到，领导的重视和支持是关心下一代工作

持续发展的关键。同时，对青少年进行核心价值观教育，要做到“六个必须”，即必须长期坚持，常抓不懈。必须紧跟形势，服务大局。必须因人制宜，分类施教。必须组织活动，实践体验。必须调查研究，有的放矢。必须主动作为，协调配合。

破茧重生，提升工作能级

“不断实现自我突破，才能实现工作的升级”，这是张影始终追求的工作境界。

张影一直说，做好老干部工作不能只是埋头走路，更要抬头看路。要有战略思维的全局观、与时俱进的发展观和时不我待的危机感。当中组部老干部局提出“把为党和人民的事业增添正能量作为老干部工作的价值取向”时，张影感到困惑已久的问题找到了答案。她感到，要打破传统的工作理念，开辟崭新的工作格局，自己必须首先带头摒弃旧思想、老观念。同时，带领全区老干部工作者队伍更新思路理念。于是，她带领班子成员和各科室骨干开展“头脑风暴”，并组织老同志中的老专家、老理论工作者就“为党和人民的事业增添正能量的价值内涵”开展专题研讨。通过不断的学习和思考，张影将工作“频道”准确地切换到新时期老干部工作的要求上来。

张影提出，正能量活动要立足全区中心工作、服务大局，这样才能真正体现和实现老干部工作的价值。为此，一方面积极组织老同志围绕“谈闸北变化、看上海发展、赞改革开放”和“做时代老人、树党员旗帜”主题，开展系列活动。同时将正能量活动聚焦到全区街道体制改革上来，主动对接社区建设项目，以“老党员在行

动”为主题，让老同志在社区自治共治、社区党建中发挥独特优势，并在社区引领老龄群体形成健康向上的退休心态。“老党员在行动”主题活动得到社区的肯定，社区的工作干部说，“原来我们是为老同志服务的，没想到现在老同志也为我们服务了”。在年底考评中，这项活动还荣获全区“突出贡献奖”。

初心不忘，关爱始终都在

“尊老敬老爱老是我们工作的出发点，也是落脚点”，这是张影始终坚守的工作信念。

“做好老干部工作，最关键的是要把对老同志的尊敬和爱戴牢记在心里、落在行动上。”这是张影反复强调的一句话。在来老干部局之前，张影曾在区委组织部负责离休干部资格审查工作，她像一本“活字典”，了解每位老干部的革命经历、熟知每位老同志的坎坷人生。她对待每位老同志时都倾注于情，表达对老同志发自内心的敬重和关爱。

张影说，“锦上添花固然重要，雪中送炭才是关键，才是老同志最迫切需要的。”张影通过定期走访离退休干部党支部书记、建立组团式联系制度等，及时掌握老同志的所思所想所盼，并有针对性地做好工作。如，为做好企业划转老干部的思想工作，张影一家一家走访，挨家挨户了解，帮助老同志消除思想顾虑。有位

老干部说：“原来以为是单位把我们抛弃了，现在看来，我又重新找到了组织，我的心安了。”又如，为了让安全扶手的安装工作更加符合老同志的实际需要，张影通过上门走访、电话联系等方式，全面而准确地掌握了每位老干部的具体要求，并不厌其烦地与施工队沟通协调，满足了全区每位老干部的实际需要，真正把实事办到了老同志的心坎里。再如，2015年，市委、市政府宣布闸北静安两区“撤二建一”，消息一出，不少老同志有一些不解，也有一些想法。张影第一时间召开会议，向全区的离退休干部党支部书记、老干部骨干传达了市委有关文件和会议精神，并耐心细致地做好解释工作，让老同志及时知晓、了解，从而坚决支持和拥护市委市政府的决定。

多年工作经验使张影深深感到，只要多主动一点，就能为老同志多争取一些。只要多努力一点，就能让工作再推进一些。张影经常用“1.01的365次方=37.78，而0.99的365次方=0.0255”这个公式和年轻人分享自己的工作感悟。每天如果多努力一点就是1.01，懈怠一点就是0.99，365天下来，那差距就很明显了。厚积薄发，才能精业济群。张影就是每天踏踏实实一步一个脚印地在平凡的工作岗位上，成就了自己有价值的精彩人生。

倾心服务 用情关怀 合力谱写法律人生新篇章

——记上海市高级人民法院老干部处

“你的心中，满满地装着每一位老干部；你的愿望，是希望我们每一位晚年幸福；你是我们老干部心中最亲的亲人。”一封充满感情的表扬信寄到了上海高院领导的手上，这是上海高院离退休老干部们几易其稿撰写的赞美诗，字里行间充满了对高院老干部处坚持多年真心付出和细致关怀的诚挚感谢。

一分耕耘一分收获。近年来，上海高院党组高度重视老干部工作，始终坚持贯彻习近平总书记“重视发挥老干部作用就是重视党的重要政治资源”的重要讲话精神，将老干部工作与业务工作同部署、同规划、同考核。目前，上海高院老干部处共管理和服老老干部264人，是在职人数的50%左右。他们兢兢业业、求真务实、开拓创新的敬业精神，得到了各部门的高度认可，老干部处连续三年获得市级法院集体嘉奖并荣立三等功。

创新“八字工作法”，健全服务保障工作机制

镜头一：老干部处组织活动，孰料天空不作美，大雨如注，不少老同志身上淋了雨。为防止感冒，老干部处工作人员想方设法联系了一家餐饮店，煮了一大锅姜汤给老同志喝。姜汤虽小，情义却深，能够如此细致入微地关心老同志，这份体贴温暖了老同志。

对老干部处而言，老同志们再小的事情也要想办法解决，再大的困难也要群策群力克服。根据“敢做”、“善做”、“勤做”、“巧做”的“八字工作法”，高院老干部处用心用情用力地做好老干部工作。

所谓“敢做”，就是敢于直面问题，不因老领导、老资格而胆怯打“太极拳”，不因矛盾棘手而退缩。上海高院老干部队伍人员结构较为复杂，年龄跨度高达45岁，其中高龄、独居、生活不能自理、家庭负担沉重等约占四分之一，老干部的思想差异、认识差异、需求差异也很大，这就给老干部处提出了“因人而异”的人情化、个性化、亲情化服务要求。当80多岁高龄的老王与再婚妻子发生感情纠纷时，支部联系人小田和支部委员们一次次上门细心做工作；当老王提出想去养老院时，小田又热心帮着推荐；当老王入住养老院后，小田又不辞辛劳地前往养老院探望。一份真心换来一份信任，老王的晚年生活在细心服务下变得美好而又宁静。

所谓“善做”，就是面对有着丰富人生阅历的老干部从不简单说教，善于利用社会资源开展特色工作。在上海高院，集体祝寿活动是一项坚持了二十多年的老传统，每年院领导都会亲自参加活动并向老同志们致祝词，虽然只是一碗面、一块蛋糕，但整个活动气氛温馨，其乐融融，让老同志们倍受感动。考虑到90岁以上高龄老人出行不便，每逢生日，老干部处派员与支委们一起上门为老人祝寿，送上全处同志签名的贺卡和生日蛋糕。很多老同志及其家属感动万分：“老干部处把我们当亲人、长辈一样对待，甚至比我们的儿女还要贴心。”

所谓“勤做”，就是不厌其烦地用心解决老同志的思想或实际问题，用心做好每个

细节。上海高院老干部平均年龄71.5岁，近40%为75岁以上老人，普遍进入高发病期。为了做好慰问服务工作，老干部处无论刮风下雨、严寒酷暑，坚持每年春节走访、高温走访、生病走访和特困走访工作。“冬送温暖、夏送清凉”，用热心、耐心、真心让老同志感受到组织的关爱与温暖。2015年以来，老干部处共上门走访慰问老干部及遗属800人次。

所谓“巧做”，就是巧妙借力，解决老干部的燃眉之急。比如在老同志生病期间，老干部处会借用法律专业知识提醒家属妥善处理与其他人员的事宜；借用亲属力量共同做好与子女或医院的沟通协调；借用社会资源解决老同志的实际困难。如果老同志遇到了纠纷，就发挥老法官作用，给予法律上的帮助。

传播主流好思想，积极增添正能量

镜头二：慢慢走入上海高院老干部活动中心的“文化长廊”，一幅幅优美的摄影、书法、绘画作品呈现在你的眼前；轻敲键盘打开上海高院网页，一篇篇带着哲思的学习体会、所思所想、旅游感悟、往事回顾、诗词散文让你赞叹不已，这些都是老干部们的优秀作品。

为积极引导、教育老党员、老同志坚定理想信念、弘扬优良作风、发挥积极作用，上海高院老干部处坚持“三搭建”：一是搭建“老有所学”的平台，丰富离退休干部的精神文化生活。坚持通过党组织生活会，开展专题教育，让老干部深入了解党的方针、政策、形势和要求，并通过开展邹碧华同志先进事迹宣传教育活动、纪念抗战胜利70周年活动等，增强老干部对党和国家的自豪感、荣誉感、归属感。二是搭建“老有所乐”的平台，倡导离退休干部的健康快乐生活。依托新建的老干部活动中心，支持离退休干部开展健康有益、强身健体活动。近年来，活动中心分别组建了太极拳队、老干部合唱队、摄影小组、歌舞沙龙，组织了摄影、微信、电脑入门等学习班，同时积极鼓

励离退休干部发挥特长，开展诗、书、画、影等文体活动，并将作品在“文化长廊”里展示，提高老干部的幸福感和获得感。三是搭建“老有所为”的平台，鼓励离退休干部的智慧价值生活。2014年，上海法院司法体制改革试点工作开展以来，老干部处多次开展情况通报会，听取老干部的意见建议，发挥老同志的政治优势、智慧优势、经验优势，使老同志“人退休，思想不退休，政治不退休”。

大数据时代打造智能化信息管理服务平台

镜头三：当你打开上海高院网站上的老干部信息管理服务平台，输入姓名点击搜索后，上海高院老干部的相关个人信息跃然“屏”上，家庭住址、健康情况、能力特长、个人需求，内容细致周到。

为适应“数据法院”建设的要求，加强对老干部工作的智能化管理，上海高院老干部处创新开发了一套“上海法院老干部管理系统”，包含人员管理、工作管理（学习活动、支部工作、帮困补助、体检管理、文书打印）、短信平台、文件管理、查询统计等多种功能；同时，还在高院互联网平台增设“老干部工作”平台——“金色园地”，开设“图片新闻”、“关怀动态”、“学习修为”、“乐活交流”、“流金岁月”等五个栏目；为使老同志熟练应用网上的“金色园地”，老干部处先后组织了五次互联网使用技能培训，精心设计了“金色园地栏目使用指南”发至每位老干部手中，并及时将最新的法院工作动态上传平台，使“金色园地”成为展示老干部精神面貌，与老干部交流沟通的“心灵纽带”。截至目前，该平台已登载各类文章、诗词、摄影作品127篇。与此同时，还创建了高院老干部微信群，被老同志们亲切地称为“高老微”。

“老干部处就像离退休老同志的家，老干部处的同志就是我们这个家中最近的亲人。”这是上海高院老干部们经常挂在嘴上的话语。

老干部工作大有可为

□ 人民日报

习近平总书记对全国老干部工作先进集体和先进工作者表彰大会作出重要批示，进一步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，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对广大老同志的尊重关心，对老干部工作的高度重视，为做好新形势下老干部工作提供了基本遵循、注入了强大动力。

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心下，老干部工作出现了很好形势，特别是近年来推进为党和人民事业增添正能量活动取得的明显成效，得到了各方面的普遍点赞，带动了各项老干部工作的统筹协调推进，形成

了党委政府更加重视、围绕中心服务大局更加自觉、老同志爱党护党更加坚定、老干部工作队伍更加进取的良好局面，展示了老干部工作用心用情、履职尽责，求真务实、开拓进取的可贵精神，极大鼓舞和激励了全国老干部工作队伍的士气，涌现出一大批先进集体和先进工作者，这次受到表彰的就是他们中的优秀代表。

老干部工作是中国共产党党的建设的一大特色。目前，全国有近2000万离退休干部，1100多万离退休干部党员，21万个离退休干部党支部，这是我们党执政兴国的重要资源和重要力量。当前，全面建成小康社会进入决胜阶段，全面从严治党开启新的实践，经济发展步入新常态，老龄事业发展面临重要机会窗口期。推进伟大事业、建设伟大工程、夺取伟大斗争胜利，迫切需要调动包括广大老同志在内的各方面积极性。这就

要求我们自觉站在政治和全局的高度，在老干部工作平台上更好地围绕中心、服务大局，展现更大作为，取得更大成绩。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”老干部工作已站在新的历史起点上，当前十分紧要的任务是牢固树立“四个意识”特别是核心意识、看齐意识，深入把握十八届六中全会提出的新要求，组织引导广大老同志继续为推进全面从严治党贡献力量；进一步拓宽视野、开阔思路、开动脑筋，充分发挥老同志在服务大局中的作用，以迎接党的十九大胜利召开为主线，深入推进为党和人民的事业增添正能量活动；认真学习这次受表彰的先进典型，以更加饱满的精神状态，一步一个脚印，在平凡的岗位上创造性地开展工作，使老干部工作更加符合时代要求，契合老干部的期待，奋力开创老干部工作新局面。



搭“金点子”议事平台 亮老同志魅力风采

□ 徐汇区康健街道党工委

近年来，康健街道党工委牢牢把握离退休干部为党和人民的事业增添正能量的价值取向，试点探索并推广“金点子”议事会，把居住在社区的老同志组织起来，参与到正能量活动中，取得较好成效。

一、成立议事会，搭建正能量活动的平台

为了便于把老同志组织起来开展正能量活动，我们根据老同志特点和社区实际，在广泛调研和征求意见的基础上，成立“金点子”议事会，为老同志在社区增添正能量搭建平台。

1、试点探索先行，逐步全面覆盖。第一步，试点探索。街道首先选取离退休干部超过百人、自治议事基础较好的长青坊军干所小区作为试点，成立“金点子”议事会。第二步，试行推广。选取长虹坊居民区、联莘居民区作为推广点，在议事会的参与机制、议事制度、自治规则等方面进行完善。第三步，全面覆盖。在前两个阶段工作的基础上，向其他居民区推进“金点子”议事会，促进辖区内的25个居民区“金点子”议事会全覆盖。目前，街道层面，组建成立了一支由26人组成的“金点子”议事总会；居民区层面，成立了25支居民区议事会分会。

2、建立规章制度，规范运行模式。一是完善成员准入机制。明确离退休干部可经个人申请、群众推荐、组织推选等方式加入“金点子”议事会，同时设置考察环节，提升离退休干部参与“金点子”议事会的责任感和使命感。二是完善议事运作机制。健全“金点子”议事制度，明确工作职责、议事规则，推动“金点子”议事会成为小区管理

和服务的“智囊团”、“参谋部”和“连心桥”。三是完善议事跟踪机制。明确议事会出席率需超过五分之三，通过集思广益、少数服从多数的方式形成终案，并报居民区党组织督办落实，确保每一个“金点子”能够落地结果。四是完善议事激励机制。街道党工委对“金点子”采纳率设置激励办法，居民区党组织设置年度最佳“金点子”奖，对操作性强、居民满意度高的“金点子”进行激励。

二、紧贴活动主题，推进正能量活动开展

街道党工委依托“金点子”议事会，结合社区工作需要，以“我与美丽康健同行”为主题，组织老同志在社区开展正能量活动。

一是率先垂范，助力文明创建。“金点子”议事会对小区楼道堆物、违章搭建等老大难问题进行议事，商量对策，提出行动方案和工作建议。二是身体力行，助力破解顽症。长青坊“金点子”议事会向居民区党组织提出建立“巡访员”队伍，先后协助解决强弱电表箱堆物、管道间堆物、门前绿地建筑垃圾乱堆放等动态问题。针对小区绿化带宠物粪便较多的问题，“金点子”议事会协助街道倡导文明养宠行为，并在各小区中心花园和大门口等主要位置，安装宠物便纸取用箱，倡导文明新风。三是积极协调，助力纠纷化解。长虹坊小区在规划建造时未设计垃圾库房，建筑垃圾堆放成为影响小区环境的大问题，在“金点子”议事会广泛讨论、积极建议下，小区逐步形成了“零星建筑垃圾清理—相对固定点集中堆放—满车到量立刻清运”的解决模式，切实解决了居民的老大难问题，受到了居民的好评。

引导老同志在社区开展正能量活动 围绕「三句话」要求

闵行区古美路街道党工委

近年来，街道党工委根据正能量活动的要求，围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题，引导老同志在社区开展正能量活动，取得较好成效。

一、在学习活动和感染群众中，展示阳光心态

一方面，街道和居民区领导定期向离退休干部通报社情，听取老同志对社区建设的意见和建议。通过这些

活动，引导老同志充分了解社区建设取得的进步，提升对古美社区的归属感。另一方面，社区老干部宣讲团的20多名老同志，面对面了解居民实际困难，并在重点小区开展主题宣讲活动，增进了居民群众对社区工作的理解。

二、在参与和服务社区建设中，体验美好生活

一是助力“班长工程”，共创社区明天之美。街道党工委及时搭建“班长工程”平台，让离退休干部以案例分析、现场讲解等方式对社区青年干部传帮带。离退休干部向他们讲述古美的昨天和今天，影响和带动青年干部立足岗位为社区多作贡献，创建更加幸福美好的明天。

二是“老舅妈”化解纠纷，共促社区和睦之美。街道党工委动员具有专业调节工作经验的老同志组建“老舅妈工作室”，担当社区的义务调解员。“老舅妈”们主动上门沟通，引导当事人以积极的心态多看正面的事情，感知社区和谐的美好。

三是“啄木鸟”找准短板，共享社区整洁之美。成立了以离退休干部为主的“古美市民巡访团”和小区环境卫生、平安志愿团队，发挥“啄木鸟”作用，及时巡查社区安全隐患、卫生死角和管理短板等，大大提高了在社区生活的幸福指数。

三、在讲述和点赞社区进步中，畅谈发展变化

近年来，社区建设取得了较大进步，街道党工委注重组织居住在社区的老同志，通过各种方式点赞社区的发展和进步，弘扬正能量，唱响社区建设的正气歌。一是组织老同志讲好古美故事。组建“古美党课讲师团”、“古美新闻沙龙”和“古美导师工作室”，老同志结合时政热点和街道中心工作，为社区居民上专题党课，畅谈社区变化，把他们的正能量辐射出去，赢得社区的广泛称赞。二是组织老同志喝彩点赞。组织老同志开展“阳光活动，精彩艺术”活动，以摄影、书画、诗词等群众喜闻乐见的艺术形式，反映街道的往昔变迁、社区的发展进步。有的老同志还通过微信、博客等新媒体点赞社区发展，增进了群众对社区幸福生活的认知。三是组织老同志加油鼓劲。成立“五常顾问团”（“常怀为民之心、常听为民之言、常思为民之策、常兴为民之举、常察为民之行”），每当出台重要政策，都先通过他们到居民区召开座谈会，并听取和收集意见建议，带动社区群众理解和支持街道和居民区开展工作，一同为社区发展加油，为社区建设起到了增进共识、凝聚力量、鼓劲喝彩的积极作用。

发挥支部优势 为学校建设增添正能量

□ 上海理工大学局级退休干部党支部

上海理工大学局级退休干部党支部现有党员17名，均是学校原党政领导。我们认真学习正能量活动要求，紧贴学校中心工作，根据支部自身特点，积极组织老同志开展正能量活动，努力推动支部工作迈上新台阶。

一、学习宣传，加深对正能量活动理解

一是组织支部集中学。支部采取学习辅导、讨论交流等形式，多次集中组织学习中组部编写的两个《宣传提纲》、中央3号文件和市委老干部局编写的《上海市离退休干部党支部书记学习培训提纲》。我们还将这些材料印发给每位老同志，方便大家自学，较好的提升了参加正能量活动的自觉性和积极性。二是与其他工作结合学。在学习教育中，立足学校中心工作，围绕“如何发挥优势，为学校发展增添正能量”组织了专门讨论。大家在讨论中纷纷表示，虽然退休离开了岗位，我们仍要一如既往做合格党员，要做阳光老人，做充满正能量的人，发挥我们支部党员的优势，为学校建设加油添彩。三是发挥表率带头学。支部老同志充分发挥自身优势，积极参加学校离退休干部支部骨干正能量活动专题研讨，有的老同志还在自己学习理解的基础上，为其他支部作宣讲。

二、围绕中心，组织开展正能量活动

在学习理解正能量活动要求的基础上，我们围绕学校中心任务，组织支部老同志通过建言献策、参观体验、关爱成长、网上发声等方式积极发挥正能量。

（一）引导老同志为学校教育发展贡献智慧。我们搭建献计献策平台，把老同志的

自身优势转化为正能量活动的优势。如，推荐老同志代表列席学校教代会，参加学校“十三五”发展规划征求意见座谈会，参加校领导班子考核、校领导成员预备人选推荐，参与校志和校史编撰、教学督导等重要工作，引导老同志在学校改革、人才引进、学科建设等重大发展问题上贡献真知灼见。

（二）组织参观体验活动。我们组织支部同志开展了“看学校发展，谈学校变化”主题活动，先后组织老同志考察了国家级大学科技园、瑞纽机械制造有限公司等。通过听取学院领导的工作介绍、实地参观、座谈讨论等形式，老同志参观体验之后表示，对学校的发展变化感到十分振奋，表示要积极支持学校改革发展。

（三）助力教师学生成长成才活动。我们组织支部老同志发挥经验和业务优势，为青年教师搞好传帮带。老同志积极担任特邀党建组织员，在校、院二个层面开展入党积极分子系列教育专题培训，为校内党校培训班作辅导报告，受到学生热烈欢迎。支部还积极为困难学生奉献爱心，近年来多次向慈善基金会捐款，累计20余万元。

（四）开展“互联网+”正能量活动。支部利用微信群，及时推送学校的重要信息，使支部的同志能够第一时间知晓学校发展情况，加强对学校建设的了解。又如，在微信群中以“我看……”为主题，开展微讨论。组织老同志对当前社会热点尤其是教育问题等各抒己见，通过点赞、跟帖、短评等形式，传播正能量。

病人也是我们的老师

□ 孙玉春 蔡映云

扶着您颤颤巍巍地行走
那是留有伤疤和弹片的躯体
握着您抖抖嗦嗦的双手
那是举过大刀砍杀鬼子的铁臂
听着您的心跳
这奔腾的血流曾让卫星升空
这强劲的搏动曾让石油遍地
就是这双手，展开了我国科技创新的画页
就是这颗心，呼唤了中华民族崛起的心声
呵，你们亲手建造了共和国大厦
你们开创了民族振兴的大业
敬礼，干保人奉献我们的医技
敬礼，干保人奉献我们的爱心

这是中山医院老年病科医生们写下的一首诗《干保人之歌》。

在中山医院的老年病科病房里住着这样一群特殊的病人，他们或是经历过枪林弹雨的老革命，或是硕果累累的学者专家。老人爱回忆过去，住院期间时常会对我们医护人员谈及他战斗的历程或奋斗的人生，从中我们也逐渐了解了他们的艰苦岁月和辉煌业绩。在与疾病斗争的过程中，他们表现出了极大的勇气和积极向上的乐观主义精神，成为我们学习的榜样，我们以有幸为他们服务而感到光荣。在干保局的组织下，一次又一次的干保文化活动，使我们与病人的关系逐渐发生变化，我们用自己的知识和才能为病

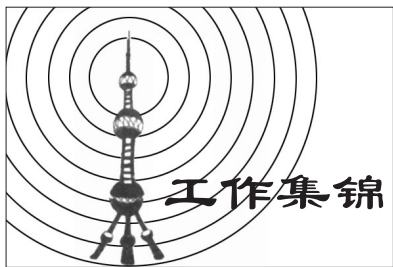
人服务的同时，病人也成为了我们的老师，成为我们提升素质的驱动力。

有一件事令人印象特别深刻。那是一位92岁高龄的新四军老战士，以发热待查入院，经过仔细询问病史体检和相关检查，诊断巨大肝囊肿合并感染。尽管积极地采取抗生素治疗，患者仍高热不退，周围血白细胞进一步增高，会诊决定肝囊肿穿刺留置导管。但病人有高血压病、冠心病、糖尿病、心脏起搏器植入术后，当时还有肺部感染、I型呼衰、电解质紊乱、低蛋白血症、凝血指标异常、心肌酶增高、肝功能损害等多种严重并发症，引流术的风险很大。但如果不做引流术，病人随时

都会有生命危险。面对这位经历过抗日战争、解放战争和抗美援朝洗礼的新四军老战士，我们医务人员想起病房老病人平时告诉我们的那些革命故事，前辈们当年不畏艰险、敢于奉献、敢冒风险的精神鼓舞着我们。在耐心地向家属讲解了治疗的利弊得失，并得到家属的理解和配合后，我们毅然决然地进行了肝囊肿穿刺留置导管术。当1000多毫升褐色粘稠脓性液体被引流后，病人痛苦的表情立刻减轻了，大家都松了一口气。经过医护人员日日夜夜积极的抢救治疗，患者病情逐渐趋于稳定。此后患者又出现过两次发热，都在医务人员的积极治疗下，一次次化险为夷。出院那天，家属送来了“白衣天使、治病救人”的锦旗。

医生是一种特殊的职业，由于人体结构、功能以及生命现象的复杂性，治疗结果的不确定性，医生需要冒各种风险，有时可能不被病人及家属所理解，也可能还会遭受各种误解和委屈。但比起这些革命前辈当年冒着抛头颅、洒热血的风险，为人民作出的奉献，我们所承担的风险又算得了什么呢？

（作者系复旦大学附属中山医院工作者）



☆杨浦区 离退休干部党 工委成立

新年前夕，杨浦区召开离退休干部

党工委成立大会暨社区老干部工作推进会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍与杨浦区委书记李跃旗共同为新成立的“中共上海市杨浦区离退休干部工作委员会”揭牌。区委组织部副部长、老干部局局长卜健作了党工委成立情况说明。

方莉萍对杨浦区离退休干部党工委的成立表示祝贺，同时强调，要认真学习总书记在全国老干部工作“双先”表彰大会上的指示精神，要充分认识到做好新形势下老干部工作的特殊重要性，不断拓展工作思路，采取切实措施，推动老干部工作迈上新台阶。

李跃旗要求全区各级党组织要认真学习贯彻习总书记关于老干部工作的重要指示精神，自觉把老干部工作记在心上、抓在手上、落实在行动上；要把离退休干部党建工作纳入各单位党的建设总体布局，精心部署、扎实推进；要深化对社区老干部工作重要性的认识，为该项工作提供坚强保障；各单位要加强配合协作，共同推进老干部工作落实。

大会表彰了21名“杨浦区关爱离休干部服务之星”。四平路街道党工委、江浦社区卫生服务中心、五角场镇世界居民区党总支、江浦路街道陈一居民区党总支、杨浦区房屋应急维修中心等5家单位分别作了交流发言。（张盛）

☆闵行区委老干部局“三结对”工作扎实有效

2016年，闵行区委老干部局结合“两学一做”学习教育，深入开展“三结对”

工作，使全局工作人员增强了服务意识，提高了工作水平。

在年初工作部署中，明确要求“三结对”工作要落实责任、定期联系、主动关心，帮助老同志解决实际困难。会后，局班子成员亲自带头，积极参与，29名机关职工与124名特殊困难老同志结对、12名在职党员与6名易地安置离休干部结对、6个科室与10位离休支部书记结对。通过上门走访，了解老同志情况，建立“一人一栏”。同时，在沟通联系中做到“三帮助”——帮助促进健康、帮助稳定心态、帮助解决困难。

经过一年工作，有效改进了工作作风，推动了工作进步。（王国平）

☆长宁区爱心育苗助学金成立十一年 资助三千人

2017年新春佳节前夕，长宁区关工委举行2016年度爱心育苗助学金发放仪式，向330名青少年发放受助资金9.9万元。区关工委常务副主任陈观法勉励受助学生把“关爱”作为奋发学习的动力，把“困难”作为磨练意志的机会，把“感恩”作为一生做人的美德，牢固树立远大理想，在努力学习中成长成才，将来回报社会。

据悉，长宁区关工委爱心育苗基金于2005年建立，由时任长宁区关协会长李仁杰宣传倡导，获得香港姚连生先生捐赠港币30万元，建立长宁区关心下一代——姚连生先生奖励基金。2011年，通过老同志个人捐赠，以及企业、街镇和社会的大力支持，区关工委在原姚连生先生奖励基金的基础上，建立了139万元的区关协爱心育苗基金。2014年底，区关工委原常务副主任李仁杰个人捐资30万元，使该基金规模达170万元。期间，李仁杰还积极争取博世（中国）投资有限公司的支持，获捐赠60万元。爱心育苗基金创立11年

来，全区共有 3355 名青少年受助，投入资金 122.35 万元。（王贇）

☆虹口区四川北路街道为老同志安全过冬送上良方

入冬以来，虹口区四川北路街道开展了形式多样的为老干部送温暖做好事关爱活动。日前，他们邀请四川北社区空巢老人心理服务社工作人员，深入居民区，举办“冬季心理健康”知识讲座。通过讲座，使广大老同志和老年人掌握了安全过冬良方。（万俐俐）

☆崇明区“五老”志愿者开展法制宣传活动



为进一步弘扬宪法精神，增强学生的法制观念，崇明区关工委“五老”志愿者来到上海市工程技术管理学校新疆部，开展法制宣传活动。

“五老”志愿者为新疆学子作法制讲座，深入浅出地启发广大学生一定要牢记“法在生活中，生活中有法”。全体学生庄严承诺：“弘扬宪法精神，争做守法好公民。”

活动中，“五老”志愿者还与 31 名结对新疆学子来到长兴岛郊野公园，开展户外活动，畅谈理想，共同憧憬美好未来。（宋晓庆）

☆上海海事局创新为老服务机制提升工作实效

去年 8 月以来，上海海事局以离退休干部党工委成立为契机，创新为老服务机制，提升老干部工作实效。

实施“三维”工作机制。一是抓住重大节日这个“点”，开展适合老干部特点的活动，开展上门走访慰问。二是抓住月度固定这条“线”，坚持开展组织生活，引导老干部了解国家大事和局情工作。三是抓住日常活动这个“面”，成立桌球、乒乓、棋牌等兴趣小组，组织开展书法绘画、声乐舞蹈、太极拳、健康知识讲座等丰富多彩的活动，让老干部真切感受到“家”的温暖。

创新“四联”工作模式。一是学习教育联学。安排离休和退休两个党支部开展联合学习、联合讨论、联合活动，增进离休干部与退休干部的友谊。二是文体活动联谊，安排老干部与外单位、本局新进人员、基层分支局单位开展活动，增进新老感情交流，引导青年职工学习老干部的优良作风。三是组织活动联动，汇全局智慧，举全局之力，由各分支局单位共同策划，组织老干部开展文化之旅活动。四是人文关怀联系，开展青年志愿者“银发工程”一对一服务，构建离退休干部由原单位或基层单位负责日常联系工作机制。

注重加强文化养老。一是将文化养老贯穿于落实“两项待遇”之中，保证老干部按规定阅读文件、参观学习和参加重要会议活动，逐步建立老干部困难帮扶机制。二是将政治引导贯穿于服务管理之中，以支部建设带动兴趣小组活动，以活动促党建，提升支部的凝聚力和战斗力。三是将走访慰问贯穿于服务保障之中，严格落实“五必访五必问五必知”工作机制。（徐文炜）



大器晚成 梦想成真

□ 吴万根

老朋友刘成瑞送来他的书法作品集，著名书法家欧阳中石在扉页上对刘成瑞书法作品给予高度评价：“无论形式与内容都有新的开拓，字体不仅富于沉毅清俊的情致，又别开豪放雄浑的层面，格调刚柔并济，或含蓄温和、或疾厉昂扬，真正做到了形神兼备、雅俗共赏……”

刘成瑞自幼爱好书法。

解放前，他家徒四壁，读小学时曾数度辍学，生活的窘迫让他无法顾及这一爱好。解放后，走上工作岗位，整天忙忙碌碌，鲜有时间多加练习。直到退休后，他才一头扎进上海市市级机关老干部大学，重拾儿时梦想，如饥似渴地练习，以期追逐逝去的年华……

面对我国采掘不尽的书法金矿，刘成瑞每天临池不辍，他对王羲之、颜真卿、柳公权和米芾等历代书法名家以及近现代书法大师的字帖，都潜心研究，从线条、布局、结体和章法，捉其神韵，品其美感。临完帖，挂上墙，反复对照、不断推敲。在潜移默化中，他将名家之长，逐渐揉进自己的书写当中。每逢外出旅游或走亲访友，只要发现自己喜爱的字，他都会驻足观赏，摄入镜头，回家后再认真临摹。他多次参加各级书法比赛和展览，每次都抱着学人之长，补己之短，博取众长的谦恭态度，这使他见识开阔，获益良多。

中国书法家协会副主席李铎评价刘成瑞作品：“艺术风格独特，笔墨简淡，宁静悠远，生动传神，意境高远，气度恢弘，表达出了深厚的人生感悟、崇高的美学理想、高尚的精神境界和不凡的价值追求……”

刘成瑞现已是中国书画家协会、中国艺术家协会会

员。他先后参加全国书法艺术大赛29次，26次获金奖，1次“特等金奖”，1次银奖，1次优秀奖。2015年8月，由中国书法家协会等单位共同举办的中国优秀书画家作品赴美、德、英、法八国世纪联展中，刘成瑞的书法作品荣获“特等金奖”，并授予“中华书画精英特使”荣誉称号。截至目前，他的作品已经出版书法专集或入编全国书法集20余部。

面对友人的诸多荣誉，我不由得感叹，老年人退休后，只要有梦想，有追求，孜孜不倦，锲而不舍，定能大器晚成，梦想成真！

刘成瑞学艺书法后，不忘积极回报社会。他经常将书法作品捐献给上海市慈善基金会以及其他社会公益机构，或由涉外单位作为礼品，送给国际友人。他经常为公共场所书写匾牌，深入学校社区为学生和书法爱好者传授技艺。逢年过节，他会自带笔墨纸砚，为社区群众和敬老院书写对联……凡是别人需要，他都有求必应，且分文不取。在市场经济的当下，这种无私奉献的精神弥足珍贵，也为人称道。

笔者在惊叹老朋友获得书法艺术成就的同时，也为他“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”的精神境界和高尚情操所深深感动。

愿刘成瑞书法艺术之树常青！

腹有诗书气自华

——学习习近平同志“求知善读”有感

□ 刘一飞

读书求知是我们民族的优良品质，习近平同志在《求知善读，贵耳重目》（收录《之江新语》第180页）一文中多次强调“求知善读”的重要，我们要听之、记之、笃行之。

古人云：“玉不琢，不成器，人不学，不知道”。“子不学，非所宜；幼不学，老何为”。千古名相诸葛亮在《诫子书》中 also 说：“非学无以广才，非志无以成学”，这些古训名言，用生动形象的比喻，深入浅出的道理，阐明了学习的重要。悬梁刺股、囊萤映雪、凿壁借光……古人“苦学”的佳话比比皆是。元代王冕“苦学”也很感人，白天放牛，骑在牛背上，牛儿吃草，他看书，常常溜进村塾偷听，夜间跑进寺院，倚佛祖，伴青灯，秉烛夜读，终于成为才气横溢、能诗善画的大家。“朵朵花开淡墨痕，只留清气满乾坤”，诗魂、梅魂、人魂凝练成王冕的清淡人生。“求知”须“苦学”，付出艰辛，勤奋，刻苦，锲而不舍。这些“苦学”勤读、学有所成的故事，感人至深，发人自省，催人奋进。当代多少人生活优越，物质丰富，却沉于嬉戏玩乐，不思“求知”进取，午夜扪心，能不汗颜！

正如习近平同志所说：对学习的追求是无止境的，既需苦学，还应“善读”。关于“善读”，习近平同志在文章谈到：“读书要用‘巧力’，读得巧，读得实，读得深，懂得取舍，注重思考，不做书呆子。”古人“求知”积累了许多“善读”的好方法。如“学而时习之，不亦说乎”、“敏而好学，不耻下问”、“熟读精思”等等。三国东吴名将吕蒙，勇而少文，吴主孙权劝学，教他“善

读”，“涉猎往事”，吕蒙“大有所益”。他与陆逊合谋，使“刚而自矜”的关羽败走麦城，而吕蒙“才略大增”，让人“刮目相待”。鼎鼎大名的苏东坡，“求知”刻苦，“善读”多思，才华出众，记忆惊人。他学《汉书》，边读、边抄、边背，凝练提要，先后抄写了三遍，能当众背诵如流。

纵观历史，西汉史学家司马迁就是中华直笔修史第一人。他博古通今，继承父志，以求实精神编写《史记》。20岁开始漫游大江南北，深入少数民族地区，走访民间，实地考察，收集史料，核对史实，修正补遗。他忍刑余之奇耻，穷毕生之精力，蘸辛酸之血泪，终于在53岁完成通史巨著《史记》。鲁迅先生誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”。

习近平同志率先垂范，“求知善读”，他的讲话、报告、文章，从实际出发，旁征博引，语言清新朴实，语气亲切恢弘，语意厚重深远，极具亲和力和感召力，充分反映他深厚的知识底蕴和文化素养。他多次强调：“读书客观上是一个去粗存精、去伪存真的过程，必须联系实际、知行合一，通过理论的指导，利用知识的积累，来洞察客观事物发展的规律。”

“腹有诗书气自华”。诗书传家乃中华传统美德，读有用诗书，养浩然正气，“求知”使人进取，“苦学”使人奋发，“善读”使人睿智。从“实践求知”中，亲近典籍，逐除昏愚，怀德自重，约己慎行，指引人生进入更高的精神境界。莫道人生夕阳短，捧读诗书乐悠悠。让诗韵书香伴老、助老、养老，为晚年生活展示阳光心态，增添青春活力。

“85岁，还重上第一线，为《文汇报》采写新闻，87岁还撰写人物专访。年虽九十，体健脑健。每天清晨自编体操锻炼，打太极拳五十六年。买菜，烧饭，洗衣，一应家务活都自己干。还能烧一桌好菜招待女儿女婿。张煦棠，高歌一曲《革命人永远是年轻》。”这是去年11月“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”评审委员会给老寿星张煦棠的致敬词。

1994年，张煦棠正式从文汇报顾问、新闻报总编辑岗位退下来，受聘担任《上海新闻志》副主编和市委宣传部新闻阅评员。严格地说，他的退休生活应从2001年开始，至今已有十六年。说起退休后的养生心得，他概括为三个字：动、情、爱。

动：生活健身 合二为一

说到养生，许多高龄老人都会将保健放在第一位，张煦棠却不以为然。他认为生活与保健可以合二为一，关键在于“动”。每天晨起，他先是平躺在床上，全身放松，双手交换对身体进行十五分钟按摩。起床后，边看央视新闻，边做自编体操。

“动”在生活，90岁的张煦棠生活全盘自理：买菜，烧饭，洗衣……一个星期只请两小时钟点工。星期天他坚持让女儿女婿来家里吃饭。于是每逢周日，张煦棠就要提前一天动脑子，考



虑买什么菜，花多少钱，怎么烧，第二天一早背上双肩包或者拉出手推车，兴冲冲地上路。中午十一时半，五菜一汤三荤两素摆上台面，一家三口围坐一起。他说：“这既动脑，又动手，又动脚，又动情，生活多么和美，身心多么愉快啊！”

按规定，外出活动，可以请单位老干办派车，可他尽量自己解决，一般都选择乘公交车。有一次，他在南京西路坐上37路公交车，车起步不久就有了座位。后来，看见上来了一位老者，车上没人给他让座，张煦棠主动起身为老者让座。

“您今年几岁？”老者未坐发问。“八十五岁”，张煦棠反问：“您呢？”“九十六岁了！”老者推辞不肯入坐，张煦棠坚决请他就座，说：“您比我大十一岁，应该让您。”一路上，两位老人相谈甚欢。老者爽直地告诉张煦棠：“长期在部队，当年还曾是许世友司令员的

动·情·爱

记张煦棠的晚年生活

□ 草木水

后勤部长呢！”临别时，老者给张煦棠留下了一张名片，原来这是一位少将军衔的院士。回家以后，张煦棠立即动笔，写了一篇短文《让座》，刊于《新民晚报》“夜光杯”。他感怀：“不乘公交车，哪来这奇遇？！”

情：深纳亲情 广结友情

2003年，张煦棠老伴去世。相濡以沫几十年，突然离去，这让张煦棠在感情上受到很大打击，精神恍惚，医生曾诊断为抑郁症。这时，女儿邀他赴济州岛散心，在生活上百般照顾，不

声不响地把他卧室和厅里的电视机换成大屏幕,把他卧室里的床、柜统统换成红木的,房租、水、电、煤、电话费用一概不用操心……血肉亲情的滋养,让张煦棠很快得以康复。他在一篇文章中写道:“这一切,我能默然处之,泰然受之吗?不可,‘情’是共通的,且不可理所当然,受之无愧,而应该热情响应,主动给予,积极营造。”

外孙考进了上海的大学,张煦棠亲自把他送到学校,并在交大校门口为他拍照留影。外孙大学毕业,张煦棠又去参加毕业典礼,在校门口为他留下了戴上学士帽的照片。外孙从上小学第一天开始,到初中、高中、大学直到大学毕业,张煦棠用心为他留下了求学全程照。每当外孙回家,他总是迈着痛残的双腿,走进菜场,到一个个自己所熟悉的摊位,买大鱼头、活虾、大排、海瓜子……摊主们每次见到他,都关切地说:您这么大年纪了还自己来买菜。他总是笑着回答:“我这是锻炼身体啊!”可他的内心深处蕴含着对女儿、女婿、外孙的一份爱,一份情!

对亲情,他不因年老而疏远,对友情更是加倍珍惜。张煦棠永远不会忘记,八十岁生日是原《新闻报》的老同事们在一位同事家里拉起一条小横幅为他庆贺的。自此以后,每逢他生

日,大家就热情邀集聚会。每年春暖花开之时他总是真诚回请大家,欢叙友情,交流近况,增进情谊。

在他的晚年朋友圈中,既有报界的老同事,又有部队的老战友,还有当年结下深厚友谊的老通讯员。

爱:钟情记者 老而弥坚

一生做记者的张煦棠,始终热爱记者工作,做总编辑了仍然还写“本报讯”。他在岗位上最后一则新闻是担任《新闻报》总编时刊于1992年12月8日《新闻报》一版的《杨高路通车了》,这则三百字的新闻被评为上海新闻奖二等奖。

退休了,他依然心系记者,不轻易放过一个机会。2013年的春节,一位老通讯员给他祝贺新春时,告诉他曾经关注过的一位私营企业家如今搞电子产品,生意做得红红火火。他说的这位私营企业主,是大学毕业后创业,现在成了上海生物电子标识有限公司的负责人,独家制造专门用于生物的电子产品,当时正是上海临近地区出现大量死猪,吃安全的猪肉,一时成为上海人最关注的事。他当即赶赴该公司采访,为《文汇报》提供了一条新闻。

2014年12月外孙回家,一到家就忙着找同学。张煦棠心里却有许多问题想与孩子交流,比如研究生毕业,留在美国一家公司工作,结了婚,买了房,就这

么留在美国了吗?还有,作为党员,党的关系怎么处理等等,于是他约外孙进行了一次认真的谈话。孩子告诉外公,他所在的地区,是美国的科技前沿,生活条件高于其他地区,学校一毕业就叫我留下来在美国工作,而且是让他搞软件开发。他猜想像他这样的人如回国,只能做点具体工作,所以就留下来了,想花点精力,努力把所从事的这个领域吃透,成个专家,到时若国内有需要,再回国报效。谈到党组织生活时,他告诉外公,出国时从没有人关照过应该怎么对待,他现在工作的部门九个人,六个是中国人,就他一个党员。张煦棠觉得这些情况都很有价值,随即写了篇对外孙的谈访记,送给《新民晚报》发表,同时又为内部刊物写了一篇《我为什么要采访外孙》的文章,提出:“我们国家每年到美国等西方国家的留学生有几十万之多,有关部门和家长们,应该从政治上多关心。”

2011年11月20日,张煦棠八十五岁生日的那天,他完成了记者生涯中最后一篇八千多字的人物访问记,《做记者就是要对社会有所担当》。党的九十五周年大庆时,他写了《奔党》表述了自己一心向党,三十年不变的忠诚信念。该文获得了上海老年学习网《党在我心中》征文展评二等奖。

老党员·老娘舅

——记崇明“瀛洲好乡贤”、退休干部袁兰馨

□ 施振华

在崇明城桥地区，提起袁兰馨，大家都尊称她为“老娘舅”。退休10多年来，她积极为创建国家级卫生镇、市级文明镇、全国县级文明城市、市级和谐社区等工作默默奉献、无私付出。

袁兰馨是一名拥有52年党龄的党员，原是城桥镇党委副书记、副镇长。2001年2月退休后，她居住在东河沿社区油车湾小区，将一个老党员、老干部的优良作风融入社区生活中，她热衷于公益事业，先后担任原县妇联“白玉兰开心家园”志愿者，县、镇市民巡访员，社区党小组长、楼组长等，全心全意为人民服务，多次被评为上海市和崇明县优秀党员、优秀志愿者，2015年又评为“瀛洲好乡贤”。

在担任巡访员的日子里，不管寒冬腊月，还是烈日酷暑，袁兰馨奔波于大街小巷，及时纠正乱设摊点、跨门经营、乱张贴、乱停车等不文明现象。她对工作一丝不苟，发现问题立即记下来、拍下来，及时与有关部门沟通，特别是群众提出的合理化建议，她更是努力做到件件有答复，事事有着落，让百姓满意、领导放心。前年是城桥镇国家卫生镇的复评年，在油车湾，为了一个露天厕所的拆与不拆问题，居委干部费了很多心思，多次做工作，但没有效果。最终，经过袁兰馨的调解，事情得到圆满解决，深受百姓点赞。

在担任县妇联“白玉兰开心家园”志愿



者时，袁兰馨认真做好思想政治工作，晓之以理、动之以情，耐心劝导劳燕分飞的夫妻重归于好，重塑和睦家庭，前后挽救了八对将要离婚的夫妻。

袁兰馨是东河沿社区的“老娘舅”。家住油车湾小区的男男女女，不管是家长里短，还是生活上的困难，都愿意找她商量，袁兰馨总是尽心尽责帮助解决。小区里的老党员沈志明年老体弱，经常有小毛小病，袁兰馨主动和他结对，不时上门去探望沈志明，关心他的衣食起居。一次，老沈突然身体不舒服，由于子女均在上班，袁兰馨得悉后，二话没说就将他送到县医院就诊，令沈志明全家感动不已。

常有人对袁兰馨说：“你这样辛辛苦苦，不拿任何报酬，图个啥？”她总是笑着回答：“我是一名共产党员，为人民服务是我的初心。”



师

徒

情

□

杨浦区委老干部局

43年前，当盛小萍踏进上海冶炼厂的时候，陈纯铮是厂政教处的任教老师。那一年，盛小萍18

岁，陈纯铮48岁。工作不久，盛小萍就住进了单位宿舍，与陈老师成为了舍友。两人性格相近，经常在一起谈人生，说理想，大有相见恨晚之意。当盛小萍得知陈纯铮老师因当年悲苦童年的阴影而终身未嫁时，疼惜不已。渐渐地，师傅老了，盛小萍主动承担起照顾师傅的担子。陈纯铮喜

欢读报看书，盛小萍就帮她订阅各类报纸杂志，空闲时就为老人读报，讲国内外的重大新闻，在生活上更是照顾得面面俱到，关怀备至。她们的关系从师生、徒弟、朋友，演变成现今的“母女”。陈纯铮常说，她这个没有血缘关系的“女儿”，让她过得比那些有儿有女的还要开心。

离休后，陈纯铮住进了敬老院，盛小萍常来探望，不仅为老人购买喜欢的书籍，还为老人添置冰箱、微波炉，并将福利院原有的台式电视机换成液晶电视机。为了能让老人随时找到自己，特意为老人安装了电话。逢年过节及休息日，就把老人接回家，共享天伦之乐。老人60岁生日之际，盛小萍全家特地为老人订了一桌酒

席共同庆祝，还陪老人到北京等地旅游，让老人感受家庭的挚爱亲情。“她是个开心的老太太，我感觉我照顾她是情不自禁的”，盛小萍常对熟悉的朋友说起这话。2012年，87岁高龄的陈纯铮患上了白内障，盛小萍联系医院，为老人手术跑前跑后，不论是物质还是精神都给老人以极大的支持与安慰。住院期间，看护老人、给老人打水洗脸、端饭喂药，不分昼夜地照料着老人。她常告诫自己的子女：如果你是一个不愿失去人格、不甘平庸、不愿被腐蚀的你，就做一个清纯无比的你，抛开一切污秽和所有的自私，学会孝敬老人，善待老人！在她的影响下，一对儿女对“外婆”也十分的孝敬，每次回国探亲，总是不忘给老人捎点礼物，与老人谈国外的趣事和新鲜事，聊聊国家大事。

近半个世纪过去了，当年18岁的小姑娘也迈入了老年人的行列，她用自己无怨无悔的付出换来了老人美好安稳的晚年生活。她用无私的大爱给予了一个鳏寡老人最渴望得到的家庭温暖，用自己的善良之心照亮了家里的每一个角落，她用无言的爱和满心的孝诠释了自己人生的价值。

超越亲人的敬与爱

□ 奉贤区委老干部局

“老吾老以及人之老”。在我们的身边，有这样的一群人，她们用自己的实际工作关爱着老年朋友，用自己的真心给予老年朋友温暖和关怀，她们就是奉贤区居家养老服务社的工作人员，而顾先芹就是其中的一员。

顾先芹脸上始终洋溢着笑容，见到谁说话都轻声细语的，但干起事情来却是雷厉风行。9年了，她工作一直兢兢业业。服务的对象都是一些独居孤寡、年老体弱的老人，他们通常身体状况不太好，心理上也需要很多的理解和陪伴，她就像亲人一样关心、照顾他们。她的工作内容是为5位老人提供居家养老服务，有打扫卫生，帮忙配药，擦身按摩等等。曹成伯和陈月英是解放三居辖区的离休干部，是八十以上高龄的独居老人。每到周五和周六上午，顾阿姨都会按时来到老人家中，认真真地开展3小时的工作，把家里整理得有条不紊，遇到特殊情况，顾阿姨还要延长工作时间。对于身体状况重度不便的重残无业的陆品珍老人，她除了给老人擦身洗澡，帮助按摩等生活照料外，还要为老人换尿布，进行谈心聊天拉家常，给她以精神慰藉。虽然顾阿姨自己身体也不是很好，患有乳腺疾病，但她从不叫苦埋怨，照顾起老人来尽心尽力，为独居孤寡老人营造舒适的生活环境。

独居老干部曹成伯今年已89岁高龄了，几年前，曹老的老伴去世，曹老悲痛欲绝，整个人像抽掉了主心骨似的，整天悲悲戚戚，不愿见人，情绪非常低落。顾先芹看在眼里，急在心里。她一边想方设法耐心地开导曹老，安抚他的情绪，一边和他拉家常，谈心，她用自己的一份真心、诚心打动



了老人。曹老感动地说：“我再也不自怨自艾了，不然太对不住小顾的一番苦心了，我要好好地活下去，好好享受共产党给予我们的美好生活！”从此以后，曹老像换了一个人似的。他积极参加居委或老干部局组织的各种力所能及的社区活动。小顾也隔三差五到曹老家中嘘寒问暖，有时陪伴曹老到南桥镇社区卫生服务中心看病抓药，有时或为曹老读报、拉家常、买菜、烧饭等，使老人不再感到寂寞。有一天下午，顾阿姨休息在家正在看电视，突然一阵急促的手机铃声响起，接起一听，曹老有气无力地向小顾求助，原来曹老吃坏东西拉肚子了。小顾二话不说，马上骑上电动车来到曹老家中，带上曹老朝着南桥镇社区卫生服务中心驶去。挂号，检查，配药……她为曹老忙前忙后直到喂曹老吃好药，安顿在床上休息，才长长地舒了一口气。

正因为有了像顾先芹这样优秀的家政服务员，无私奉献，默默付出，真情相待，才使孤寡老人们能够安心地享受晚年生活，使我们这个老龄化城市更加和谐。

红色童养媳

□ 李奎原



时光回溯至上世纪二三十年代，有一个女性群体，她们出身卑微毫不起眼，却以非凡的热忱投身中国最伟大的革命事业之中。在战火纷飞的岁月里百折不挠坚毅如钢，表现出丝毫不亚于男性的大无畏革命气概，成为战地里一道别样的风景线，将中国女性吃苦耐劳、贤良淑德、为国济民的伟大品格展现得淋漓尽致。这个群体就是——童养媳。

这些“红色童养媳”出身卑微，不露圭角，少为人知。通常的中共党史研究也往往习惯于发掘她们不可遗忘的革命贡献，忽略了她们微不足道的过往。不曾想，这些人竟是党史中赫赫有名的人物。她们当中的杰出代表有：

康克清，朱德元帅妻子，生下40天做了童养媳；赖月明，陈毅元帅妻子，14岁做了童养媳；周东屏，徐海东大将妻子，10岁做了童养媳；王长德，谭政大将妻子，幼时做了童养媳；李贞，甘泗淇上将妻子，6岁做了童养媳；钟月林，宋任穷上将妻子，8岁做了童养媳……

然而，巾帼写就传奇并非只是依靠她们

大名鼎鼎的丈夫的。据笔者统计，中央红军参加长征的30名女性中就有14位是童养媳出身。她们是康克清、李坚真、邓六金、钱希均、钟月林、刘群先、肖（萧）月华、危秀英、吴富莲、王泉媛、廖似光、刘彩香、李桂英、曾志；红二方面军参加长征的20余名女性中则有3位是童养媳出身，她们是陈琮英、李贞和马忆湘；红二十五军长征是“七仙女”西行，有1位是童养媳出身，即周东屏；红四方面军参加长征的女性有2000余名，童养媳出身的女红军数目则无法统计，其中的杰出代表有王定国、何连芝、蒲云、权卫华、刘坚（萧成英）、林江（向光莲）、杨磊、王长德、何锐、陈映民、潘家珍、童云、刘照林、冯明英等等。这正是巾帼也行男儿路，热血浸透长征途。四方豪杰也慨叹，巾帼传奇流千古。

中国古代史上最为闻名的童养媳莫过于黄道婆，她因棉纺织业的杰出贡献而显著于史端，而中国近现代史上最为知名的童养媳当属康克清。康克清早在14岁时就“逃婚”参加革命，还“拐带”了6名小伙伴一起投奔了红军，后与朱德元帅结婚。新中国成立后曾先后担任全国妇联主席、全国政协副主席等职，为中国革命胜利和妇女解放等事业做出了不可磨灭的贡献。

这些童养媳里最“卑微”的当属李贞、钟月林和潘家珍，她们在参加革命之初竟然连名字都没有。李贞被乡邻叫做“旦娃子”，潘家珍则被呼做“冬妹子”（因出生于冬月），而钟月林更是直到15岁才被一位红

军女干部起名为钟玉林，后来她自己改名钟月林。

最巾帼不让须眉的童养媳当属开国女少将李贞。1927年，不堪童养婚压迫的李贞毅然投身革命，时年20岁。与多数女红军从事后方工作不同，李贞多次穿梭在枪林弹雨的一线战斗之中，杀敌奋勇，并有杰出表现。早在长征前后李贞就已担任红二方面军政治部组织部副部长，手下还培养出了开国中将杨梅生。唯一开国女少将可谓实至名归。

最堪为典范的童养婚是徐特立熊立诚夫妇和任弼时陈琮英夫妇。熊立诚是徐家的童养媳，11岁过门童养，二人相互扶持七十年，始终忠贞不渝。早年，徐特立在外从事教育工作，二人聚少离多。后来徐特立又赴法求学、加入中国共产党、参加南昌起义、随军长征、陕甘宁从教，两人音讯中断长达10年之久。抗战期间夫妻二人曾有短暂相聚，可随之又是阔别9年，再次团聚时新中国已经成立，两人已是年逾古稀的老人。相比之下任陈夫妇要幸运得多。任陈两家世代交好，陈琮英早早成为陈家的童养媳，任弼时中学求学之时陈琮英就做童工常常接济于任。后来，任弼时无论是苏区工作还是长征西行，陈琮英始终不离不弃，紧紧跟随，是党内人人交口称赞的模范夫妻。

最令人钦佩的童养媳是徐海东之女徐文金。1927年大革命失败后，徐家66名亲人被杀，徐文金被三伯父用箩筐挑走，隐姓埋名成为一个普通乡村的童养媳。徐文金一直以为父亲早已牺牲，直到1951年得知父亲依然健在并且是叱咤风云的解放军高级将领。欣喜若狂的徐文金来到大连。阔别二十多年的父女终于首次得见。徐文金向父亲表达了安排工作的想法，徐海东沉默良久，以不能向政府提要求、添麻烦、不能搞特殊化为由拒绝。后来，徐文金回到了乡村，终身务农，始终牢记父亲告诫，就连在三年自然灾害中丈夫病饿而死也未曾向父亲开口寻求接济……将门遗风，后人仰止。

最令人感慨唏嘘的童养媳是陈毅之妻赖月明和李才莲之妻池煜华。赖月明，14岁被父亲卖做童养媳，17岁参加革命。不久，在李富春蔡畅夫妇的撮合下与陈毅结婚。红军长征后，二人失散。后来，陈听闻赖跳崖自尽，悲恸万分，写下那首闻名的诗作《兴国旅舍》。造化弄人，赖也听闻陈被敌人挖了心肝，痛不欲生的她只好改嫁一位负伤掉队的红军。直到1959年，赖月明看到陈接见外宾的照片，不能自己，想去北京找陈毅，却被子女死死拦住。1972年，陈毅逝世，赖月明焚香遥祭，读起《兴国旅舍》，泪如雨下。池煜华，中共苏区分区委员李才莲的童养媳。1929年二人结婚之后池煜华才知道丈夫的共产党“高官”身份。1933年，第四次反“围剿”胜利之后，池煜华来到七里坪看望李才莲，却不曾想是今生最后一次会面。在此之后，李才莲音讯全无，直到1983年，民政部才终于查实李才莲已在1935年2月牺牲，池煜华收到了一张迟来48年的烈士证。但是她依然在等待着李才莲，据老人的侄子回忆，每天起床，池煜华都要先在门口张望一下，站几分钟，然后慢慢转身，洗脸，摸索出丈夫留给自己的镜子细细梳头……2005年，池煜华逝世。老人已经等候了自己的丈夫72年……

最为悲壮的童养媳当属毛泽东堂妹毛泽建。毛泽建是毛泽东堂妹，幼时过继给毛泽东的父母做女儿，毛泽建的名字还是毛泽东起的。1920年养父母去世，年仅15岁的毛泽建生无所依，被迫做了童养媳。1921年，毛泽东回到韶山将其解救。在毛泽东的指引下，毛泽建逐渐走上了革命的道路，抵制日货、开展地下活动，甚至还成为了衡山一带让敌人闻风丧胆的女游击队长。1928年在耒阳与敌人作战时因寡不敌众被捕。敌人以她系“毛泽东之妹，马日前后，均负共党要职”，对其反复拷打长达一年之久，毛泽建始终坚贞不屈，严守党的秘密。终于1929年英勇就义于衡山，年仅24岁。

监狱内的女地下党

□ 徐家俊

张仪明是解放前提篮桥监狱地下党唯一的一位女共产党员。

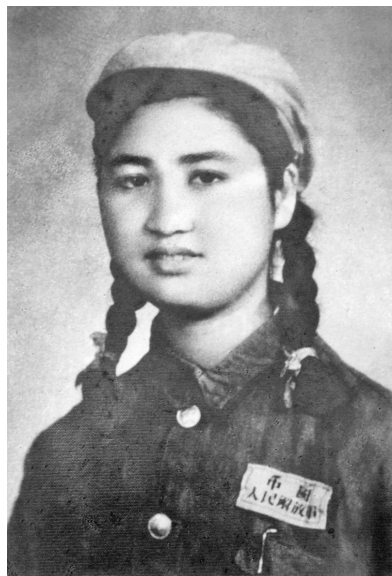
旧提篮桥监狱早在1944年2月建立监狱地下党支部，赵英盛任支部书记，有3名党员。该支部隶属于中国共产党上海市警察局工作委员会（简称“警委”）领导。他们长期隐蔽在监狱内，团结广大看守、职员，秘密开展工作，并积极、稳妥地发展党员，壮大队伍，到1949年5月上海解放前夕，党员人数达到20多人。张仪明就是监狱地下党中唯一一名女党员。

张仪明原籍江苏徐州，

生于1930年，今年已87岁。很早以前，她家里很穷，其父亲在解放前到上海报考警察，被录用后，住在现杨浦公安分局的隆昌公寓二楼。解放前上海警察系统地下党的一些领导也住在那里。张仪明从小就跟父亲到上海。后来，张仪明父亲因病去世，他们就搬出隆昌公寓搬到长阳路上的一处住房居住。

当时提篮桥监狱地下党支部书记赵英盛（山东肥城人）一家也住在长阳路月华坊68号。他家有间房子，亭子间和二楼的后楼，张仪明二姐当时就借住在赵英盛家里，后来张仪明在赵英盛的介绍下，到提篮桥监狱女监当看守。为了方便工作，她与赵英盛曾以表兄妹相称。工作之余，赵英盛经常为张仪明提供进步书籍，提高其政治觉悟。16岁的张仪明在赵英盛的帮助下，于1946年加入中国共产党。在长阳路寿品里的一间房间内进行了入党宣誓。后来，张仪明的中共党员身份在提篮桥女监有所暴露，组织上就把她送到苏北解放区去。

1949年初，张仪明南下参与接管上海工作的重任。最初在江苏丹阳集训，学习相关方针政策，先后听过陈毅和曹漫之等领导的报告。她被分在司法组，当时和她一起的还有两位大学



青年时身穿军装的张仪明

生，他们均受上海市军事管制委员会法院接收处领导。后来张仪明与战友们一起，从丹阳乘汽车来到上海，住在交通大学一个晚上，第二天她与有关人员一起步行到提篮桥，与接管正副专员毛荣光、王正福等人一起接管时称“司法行政部直辖上海监狱”（即提篮桥监狱）和“司法行政部直辖上海监狱第一分监”（女监，解放后并入提篮桥监狱）。接管后，张仪明主要在女监工作，面对旧址新貌，心中感慨万千，工作起来更是得心应手。

1950年2月6日中午，盘踞在台湾的国民党反动派派出飞机对上海以发电厂为主要目标进行轰炸，受灾居民5万多人，造成全市工厂大都停产，一度对上海带来较大影响。上海市政府决定紧急疏散无业游民、流浪儿童，组织犯人外出劳动。为

此，中共中央华东局、中共上海市委与苏北行政公署商定，划出台北县（今盐城市大丰区）以四岔河为中心的20万亩荒地用作安置上海无业游民和犯人劳动改造的场所，时称上海市人民政府垦区劳动生产管理局（简称垦管局）。

1950年3月21日，上海人民法院监狱的2515名犯人调往苏北。张仪明积极报名，她与他人一起带押360名女犯去苏北，被任命为中队队长。由于垦区刚刚开始筹建，房屋等设施还没有全部落实，这些犯人以及遣送的多批游民暂住兴化，临时分散住在方圆几十里数十个村子的牛棚、草房里，5月份才开始陆续进驻大丰。360名女犯中既有已决犯，也有未决犯，案由不一，门类众多。初期她们思想波动，张仪明等同志针对女犯的心理及生理特点，对他们进行政治思想教育、文化教育，积极开展扫盲活动，并组织她们从事劳动生产，把她们逐步改造成为遵纪守法、自食其力的劳动者。

1952年2月，上海垦管局移交苏北行政公署领导（同年6月复归上海领导）根据上级批示，不少干部调回上海。张仪明就到上海人事局报到，被分配在上海文物管理委员会担任人事干部工作。后来在上海图书馆和

上海文艺医院继续从事人事工作。“文革”中她受到冲击，被限制人身自由，非法关押在1间斗室内2年，被“隔离审查”。审查结束后又打入另册，让其打扫厕所、打扫卫生，时间长达10年之久，精神和身体受到很大摧残。十一届三中全会后，平反落实政策，后来张仪明办理了离休手续。

长期以来，她孤身一人，没有结婚，目前居住在同济大学附近，受到组织上的关心。尽管张仪明年老体衰、身体不好，有时候还生病住院，但是她坚持阅读书报，不忘初心，牢记党的光荣传统。虽然离开监狱系统许多年，她仍然关注上海监狱系统的工作，对她曾经工作过的提篮桥监狱和苏北上海农场怀有特殊的感情，每当电视台播放与上海监狱有关的专题片，都要从头到底看完。

高龄的张仪明，时刻不忘她的革命引路人、入党介绍人监狱地下党支部书记赵英盛。在多次的采访交流中，张仪明也多次向我提起赵英盛。说赵英盛品德高尚，对党忠心耿耿，团结同志。解放前，他经常走动在长阳路一带不少弄堂住宅内，利用山东老乡关系串门交朋友，积极慎重地发展党员，在几年时间内，使监狱地下党由最初的3人发展到20多人，在解放前夕为开

展武装护监，营救被关押的50名革命人士起到了积极作用。赵英盛在旧看守人员中威信很高。赵家中经济条件并不十分好，妻子生病去世，但他经常周济、帮助别人。为支援地方工作，1962年，他调出监狱，到上海冶金有色金属公司任科长。次年，赵英盛因病去世，年仅54周岁。

张仪明还多次建议有关部门可以以赵英盛为原型拍摄一部电视片，反映地下党的斗争。我告诉她，多年前，上海有位作家曾以提篮桥监狱地下党为素材出版了一本中篇小说《活着和死去的人们》，上海电视台还拍摄了《狱中曙光》的电视连续剧。公开出版的《上海监狱志》和《虹口区志》的“人物篇”上，均记载赵英盛的资料。在九泉之下的赵英盛也可以含笑瞑目了。



中年的张仪明

我愿学做“老雷锋”

□ 杨云龙



1963年3月5日毛主席发表题词“向雷锋同志学习”，全国掀起学习雷锋的高潮，那时社会风气真好，到处可见好人好事，弘扬传统道德，几乎“路不拾遗，夜不闭户”，亲身经历过的老人记忆犹新。五十多年过去了，我们这一代都老了，但我认为老年人特别是共产党员，仍要学习雷锋精神，发挥夕阳余辉，弘扬传统道德。

党章第八条：“每个党员不论职务高低，都必须编入党内的一个支部、小组或其他特定组织，参加党的组织生活，接受党内外群众的监督。”我虽耄耋之年，年近九十，家距活动点路程较远，但不管严冬酷暑，风雨无阻，而且都是提前到达。之所以坚持参加党的组织生活，一是参加组织生活是党性的一种体现；二是只有不断学习，才能加深对党的各项政策的理解，与党中央保持一致，真正做到“政治坚定，思想常新，理想永存”。

我虽是高龄之人，但脑子还算灵敏，应该继续奉献社会。我经常在网络上写博文，在刊物上发表文章，内容阳光向上，宣传党的政策，评论当前时事，弘扬传统道德，介绍健身体验等等，在《老小孩网》“木易家园”写博，累计已写386篇（约二十余万

字）。2016年度因视力下降，只写了48篇。

我还在社区担任志愿者，负责法律咨询，今年已经是第十四个年头了。我老伴以前曾对小区党总支书记说：“老杨虚龄八十八岁了，做到年底让他退出吧。”书记当时同意，可是到年底，书记又找我谈话：“杨老师，按理您这么大年龄应该休养了，但法律咨询居民需要，不可缺少，居民区又找不到胜任的人接替您，公、检、法、司退休的有，但不肯出来，说干了一辈子该悠闲悠闲了。只好请您再辛苦了。”我想，我被评为年度红烛标兵，应该“燃尽红烛泪始干。”于是同意了。现在前来咨询的人比往年少，说明社会稳定，人们法律意识提高。现在主要是房屋遗产继承，动迁款分割等问题，因为房价涨了，动迁款数额巨大了。我耐心用法律条款对他们解释，化解矛盾。2015年长白街道党工委、办事处组织“长白民生服务在线”好点子征集活动，我曾荣获好点子评选个人三等奖。

当然，向雷锋同志学习的事情还有很多。比如一次，我和老伴出去，走到延吉东路敦化路口，发现在人行道上有一只布质小钱包，我拾起来等了好久，没有人来找，我要老伴先回家，自己去派出所上交。因为走得太快，眼睛又不好，绊了一下扑倒在地，眼镜也掉在地上。一位中年妇女扶我起来，我活动一下，觉得并未伤骨，只是膝盖皮擦破，无大碍，便坚持走到派出所。接待民警开包清点，内有几十元现金，还有几张卡，民警说他们会查处的，问我姓名和联系电话，我说不必要，就离所回家。

做“老雷锋”让我的生活充实快乐。

去年3月的一天，我们去华东医院探望离休干部姚文。在和她沟通的过程中，油然而生为她作画的想法。

姚老出生于1923年，1936年第二次革命战争时期参加革命，17岁便成为延安第一代女播音员，离休前任市物资局纪委副书记。现年94岁高龄的她是百联健在离休干部中参加革命最早的一位。因为工作关系，我接触过不少熟悉她的人，每每提起她，大家都会流露出关心和敬重之情。

姚老在十年前因脑梗造成了行动和语言功能的衰退，日常大半时间是坐在轮椅上。虽然她平时只能以一两个简单的词语回应探访者，但她依旧很爱清洁，讲究仪表。这次探望中，我们夸她近来黑发增多，返老还童了，她竟然抿嘴一笑，欣喜中略带羞涩。看着眼前可敬又可爱的老人，爱好画画的我突然产生将这个画面留于纸上的冲动，便试探地问她：“姚老，您今天看上去非常有精神，我给您画幅画像可以吗？”没料想，老人居然吐字清晰地说“好”。于是，我趁着老人入神地看着抗战电视片之际，迅速为她画了一张铅笔肖像。正巧进来查房的医护人员看见了，仔细端

详后不断夸赞真的很像，这让我更坚定了完善这幅画作的想法。

适逢去年“七一”前夕，百联书画协会与老干办合作举办纪念抗战胜利95周年、红军长征80周年书画展，从未搞过创作的我，向邻家的美术老师请教构图布局，并利用五六两个月的双休日，几易其稿，终于完成了画作。当我把裱好的作品第一时间送给老人过目的时候，老人的瞬间表情让我很难忘怀：平时不太有表情变化的她，看到这幅画时，竟然嘴唇微微颤抖了一下，两眼认真地盯着画面，眼眶渐渐泛红，还映出一丝泪迹，似乎回忆起什么，时间在那一刻仿若定格……我由衷地感到，能为姚老创作这幅画非常值得，它竟能让老人如此触动，是不是还有那些更加深藏，值得回味的过去。

谨以此画，表达我对姚老的深深钦佩和无比敬重之心，再一次祝福姚老更加健康长寿，更加快乐幸福！



画里的故事

□ 田青

有一群老人玩“璎珞”

□ 郦帼瑛

玩“璎珞”？那是什么活动？只听说老人退休后玩麻将、玩下棋、玩跳舞、玩书画，这玩璎珞，属于哪类？

“璎珞”是古代用珠玉穿成串，挂在脖子上的装饰品！那么，老人爱玩吗？其实，这不是实质意义上的“璎珞”，而是一个小区诗社的名称——“璎珞诗社”。

在上海松江区九亭镇，有一群喜欢诗歌的老人，经常聚集在一起聊天。不聊家长里短，不聊八卦新闻，只聊自己原创的诗歌作品。因为他们的子女，有的在美国，有的在加拿大，有的在澳大利亚，有的在非洲，都属于侨眷。老人最怕什么？怕寂寞，怕孤单。因此，他们将诗歌作为欢度晚年的最好伴侣，把诗社当成自己另一个温暖的家。

事情要从2009年说起。为庆祝党的生日，居委会的“文化活动中心”希望成立诗社。我这名女性诗歌撰写者成了召集人，18位退休人员自愿成立了诗社。成员毕业于复旦大学、交通大学、上海师大、中央党校和外地大专院校等高等学府，曾在上海市及外省市有关政府机关和企事业单位任职，文化层次、知识修养、心理素质、道德品质均属上乘。诗社取名就叫“璎珞”。因为，每个诗人，就是一个珠子，组合在一起，将成为美丽的珠串。

2012年，“璎珞诗社”3周年生日，恰逢党的生日，小区为此搞了一台“红旗颂党恩，绿洲璎珞情”的大型诗歌专场。上海市著名的配音导演俞红和上海市金口才主持、“松江区百姓明星评选朗诵”名列第一的陈幼琦，作为诗社成员，担任朗诵专场的节目

主持人。18位诗人集体朗诵“党旗颂”，歌颂中国共产党的丰功伟绩。

你是如此的鲜红，好像一团烈焰腾空升起；

你是那样的壮丽，仿佛万道霞光射进心扉……

此时，舞台上那幅党旗飘扬、礼花绽放的背景，在灯光的映衬下，变得更加灿烂辉煌！

随后，每人上台朗诵表演自己原创的诗歌。诗人们向大家宣告，我们“璎珞诗社”，在夕阳晚霞的岁月，还有激情，还有诗意，纵情歌颂祖国歌颂党，歌颂我们美好和谐的新生活。松江报社在次日头版报道了这次活动。

2014年，“璎珞诗社”成立5周年。诗人们已经写下了400多首诗词。有自由诗、抒情诗，还有旧体诗。大家自费出版了一本《璎珞诗集》，展示了5年的成果。我根据类型做了编撰，并设计了封面。开篇“烛影摇红——璎珞阆苑”记录了诗社5年的历程。

烛影摇红，五年寒窗春秋短。诗词之路玉门关，何惧平芜远。

闲云野鹤冗散。案牖前，朦胧醉眼。沧海月冷，蓝田日暖，璎珞阆苑。

七年了，“璎珞诗社”升级为“璎珞沙龙”。当侨居国外的子女们，看见自己的父母亲，在一个小区的诗社里如此诗意地生活着，他们深深感到，人生虽然疲惫，但只要有一种追求，特别是高雅文化的追求，他们的长辈，必将战胜孤独和寂寞，精神快乐，身体健康，玩出小区的文明，玩出灵魂的真彩，玩出生命的价值。

老伴爱新鲜

□

钱红春

我与老伴都年逾古稀，平时很少外出，即便难得出门，大多也是与其同行。儿子媳妇不放心，特意为我俩买了手机，便于随时联系，我嫌麻烦，加之老伴爱新鲜，就甘当“甩手掌柜”，由她独自操弄。

去年参加英国旅游时，旅行社承诺整个游程中提供免费车载“wifi”作为吸引游客的宣传。毕竟年纪大了，她平时用手机打个电话或发个短信都很费劲，哪会拨弄那玩意？一开始连“wifi”都念得疙疙瘩瘩的。不过，她知道那是用来发微信，发照片的，不仅快捷，而且免费，经不住诱惑，在出游的头天晚上竟然缠着儿子临阵磨枪，在家试了几遍，直到搞清楚才罢休。

到英国伦敦上了旅游大巴，导游立即把“wifi”的连接方式告诉大家，老伴也像模像样地掏出手机拨弄起来，却始终无法接通，连车上十来岁的孩子都上了网，怎么自己鼓捣半天就是连不上呢？莫非是手机有问题？我说：“这都是年轻人玩的，你都一把年纪了，就别瞎折腾啦。”可她说：“年纪大怎么啦，别人能玩，自己为什么不能？”后来才知道，这车载的“wifi”，最多只有容纳十人连接，她行动迟缓，加之操作不熟练，怎么抢得过人家？只得快快地关起手机。直到晚上住入酒

店，才在导游的帮助下用店里的“wifi”给国内的儿子发了条告知平安的微信。此后整个游程，她都是蹭店里的“wifi”。

不久前我与老伴去日本旅游，儿子媳妇特意为我俩租了台移动“wifi”，身在异国他乡，不仅能随时与儿子一家保持联系，来自国内外的信息也一览无余，享受现代通信技术的便捷与快乐。不过，因为我不会摆弄，这种便捷与快乐，只能看老伴的脸色，如果自说自话，万一操作出错，会遭来她的唠叨：“谁让你自己不学的？我看你快成‘老痴呆’了。”每每这时，我只得“低头认错”。唉，谁让自己“不学无术”呢？

有了随身的“wifi”，着实方便了许多。我们在途中采购，老伴想为儿子媳妇买点什么，但又不知他们喜不喜欢，就用手机拍下照片询问，满意后才买，避免了盲目。有天晚上我们在福冈，日本导游安排大家自行上街用餐。因为我与老伴都不识日文，又不会说日语，在街上转了很久拿不定主意。老伴灵机一动，掏出手机拍了几家餐馆的照片发给曾经在日本留学多年的儿子，儿子很快回复，说那里的拉面很有名，并指出照片上拉面馆橱柜样品中

的一款让我们尝尝。那顿晚餐让我们心满意足。

如今老伴有了自己的微信朋友圈，一有空就捧着手机，时而感叹，时而惊讶，时而大笑，倒把与其相伴几十年的我撂在了一边。看着她快快乐乐的样子，向来以“大丈夫”自居的我，难免有点醋意，有点失落。看来，也得像她那样爱点新鲜才是，要不往后真要事事靠她啦。



美味百叶包

□ 任炽越

百叶包，顾名思义就是用百叶裹住馅儿，包成像春卷一样的3寸左右的圆扁型长条。

做百叶包的百叶，一定要用上好的薄百叶。母亲当时喜欢用南市豆制品厂的薄百叶，说韧性好不易碎，且无豆腥味。里面的馅儿则按各人的口味而定。一般有纯肉的，有菜肉的，还有蔬菜、香菇、豆干加开洋拌成的。包裹之前，要将食材剁碎，加上盐、味精和料酒。

百叶包的烧法有好几种，一种是放在油锅里略煎，然后放些酱油红烧，也称黄酱的，这种烧法特别下饭；一种是浸在鸡汤里清蒸，上面撒几粒青豆。出锅后，只见清汤上垒着几只象牙色百叶包，叫人垂涎欲滴。还有一种就是把百叶包用棉纱线捆住，三至五只一组，放在三鲜汤里，还未掀盖，就香鲜味扑鼻而来，让人食欲大增。

我们小时候，由于猪肉是凭票供应的，吃得较多的百叶包，大多是菜肉的或是青菜香干的，记忆中纯肉馅的百叶包，大多只在逢年过节时才能尝到。母亲总会用各种方法把它烹饪得鲜美无比，成了我们下饭极佳的佐餐，据说这一手绝招，是母亲刚嫁过来时，向一位在酒家做大厨的远房亲戚学的。



每到这时，母亲总是笑眯眯地看着我们“狼吞虎咽”的“吃相”，叮嘱我们慢慢吃，小心噎着。有百叶包的日子，母亲常会多烧半罐头米，让我们吃得“痛快”。

临近春节前几天，母亲会剁很多肉馅，包成好几组百叶包，等节日里待客用。她早早把百叶包隔水蒸成八九分熟，放在朝北的窗前。那香味，馋得我们口水直流。这时，母亲会关照我们，来客时，三鲜汤里的百叶包，客人不动筷，你们小孩千万不能动筷，并规定我们每人只能吃一只。

那时春节里来往客人多，这顿吃不完的百叶包，下顿组合后可重新入汤。三鲜汤端上来时，锅周边黄的蛋饺，棕色的熏鱼，淡红的肉片等围着，被下面白菜、粉丝衬着，中间微微隆起的，是用白棉纱线扎成一组组的，呈象牙色的百叶包，卖相真是不错。在砂锅盖头掀开的一霎那间，在热气缭绕中，我总看到母亲绽放的笑容。

尽管母亲仍是笑着的，但我们却没有一个敢违背“母命”。好在春节里菜肴多，每一只菜都体现了母亲的手艺，解了我们对百叶包的馋。往往我们吃完饭离桌去玩时，母亲喝着浸着百叶包的三鲜汤，还在与客人聊着家长里短。

春节前，几位老邻居小聚，菜单上有只荠菜干贝百叶包煲，点后，当菜传上来一尝，几位曾吃过母亲烧的百叶包的邻居不约而同地说，这菜与四婶（我母亲在弄堂里的称呼）烧的美味百叶包差远了！

这时我才知道，家常菜烧得好，也会留下名声的。

32年前，我作为解放日报特派记者有幸参加了中国首次南极科学考察队。出发之前，市政府科学技术委员会代表市政府委托我在南极采访活动中，不失时机地为上海人民采集各种标本。

我接受任务后，船长为我提供了冷藏库，并在考察队领导的支持、帮助下，我采集到企鹅、鸟类、地衣、磷虾、石头等标本两大铁箱。考察队凯旋回沪，我一个不留地送交由上海自然博物馆派来接收的科技人员。如今，这些企鹅、南极石等标本深受观众喜爱，传播着科技知识，我感到欣慰。

我在记者岗位上40年，其中从事科技领域采访报道28年，遍访科技界顶尖人士。又因我是上海唯一参与我国“神舟”一号至“神舟”六号现场发射报道的记者，见证了我国航天事业的发展。在2000年中国首次记者节上，获上海范长江新闻奖，又获上海大众科学奖等荣誉。退休后的10年中，我的长处就是向民众进行科普。

科普，我快乐着。每当来者要我作南北极科考报告和航天报告，都不拒。社会之需，我参与。长宁区周家桥街道，浦东新区潍坊街道、塘桥街道，杨浦区创建学习型城区推进指导委员会等单位，聘请我为科普讲师团顾问，在街道居民中进行科

普。每场报告我都认真准备，自己做PPT，以图文并茂、现场感强的形式进行宣讲。

科普，我快乐着。我到延安、南洋、川沙等高级中学，以南极精神与同学们话人生理想，说成长奋斗；在复旦、东华等大学，为大学生讲人生观、世界观、道德观，激励奋发向上。同学们赞扬我“文”以载道，“祺”德可嘉。我到武警军营，为军人讲传统，话爱国。在监狱，与服刑人员对话人生演变，撬动灵魂，唤醒良知。

科普，我快乐着。在上海世博会上，我投入大型系列科技传播活动——“相约名人堂”，传播世博知识。我接待来自北京等省市的领导、记者上百人，陪同他们参观。

2010年，我被《解放日报》报业集团评为“退而不休”的人。《退而不休的人——解放日报高级记者李文祺》一文，刊登在市退管委主办的《上海退休生活》杂志上，我的照片还上了封面。2011年4月，团市委、市教委、市委党校、市社科院聘我为宣讲专家团成员。

2012年9月10日，浦东新区塘桥街道成立“五老”先锋宣讲团，推选我当团长。讲课内容从党史延伸至科普。几年来，我组织宣讲团提供“菜单式”服务，面向居民宣讲，受到各方好

科普——我快乐着

李文祺

评。街道写了一篇《昔日名记者 今日志愿者》，表扬我“善心善行善举，给社区注入丝丝温暖”。

科普，我快乐着。我还笔耕著书立说，选取有影响作品，编著《京城纪事》、《回忆往事——亲历“神舟一号”到“神舟六号”》公开出版发行。我用一年时间主编《抓斗大王包起帆——感动中国的人》，2013年出版。2014年，我参与上海市重大文艺创作项目——连环画《抓斗大王包起帆》创作。中国科普作家协会授予我“有突出贡献的科普作家”称号。

科普，我快乐着。我还将继续……

晚年“十乐”

□ 钱永林

日影悄悄，岁月无声，人都在静静地变老，一不当心，我居然已成为八十岁的老人了。屈指一算，60岁退休，至今20年了，如何把握和度过我的夕阳时光？归纳起来就是“十乐”。

（一）阅读之乐。退休后的我，“息影林泉下，时还读我书”。每天喜欢看书读报，家里订了《新民晚报》、《环球时报》、《上海支部生活》……坚持每天不少于两小时阅读时间。“夜不读书难自眠”，阅读使我精神充实，心意淡定，思维清新。

（二）笔耕之乐。笔耕不辍是我人生最大的乐趣，每天午饭后的半天时间都要动动笔头，写写文字。曾记得2013年6月汪耀华先生发起和主持《老新华》资料的编印工作，我积极应召，期期写稿，粗略算一下，约有近二十篇文章，共6万多字。上海书展十周年，上海媒体征文活动，我写的征文作品《从参展者到参观者的角色转换》刊登在《新民晚报》上，还得了二等奖。

（三）剪报之乐。把报纸进行收集（最多时有近20种报纸）并进行有目的、有重点的剪辑，这是我积累知识的一种手段，也是我夕阳生活中不可缺少的一部分。

（四）采购之乐。多年来我对买物购货总是乐于担当。走出家门到农贸小菜场，顺便到报摊买份《参考消息》回家，又可锻炼脚力和脑子，促身体保健，一举两得。

（五）厨房之乐。我以前基本是个“茶来伸手，饭来张口”的人。退休后，我开始走进厨房。从买菜、洗菜到配菜、烹饪，既要考虑我们老人的清淡助消化，还要顾及儿子下班回来吃晚饭的口味，基本做到荤、

素、汤搭配齐全，常翻花样。三年多来，我收拾灶台，洗刷锅碗瓢盆筷，也能上手，现在也可以算是“上得厅堂，下得厨房”了。

（六）社区之乐。在社区我乐当志愿者，特别是世博会前后，我自觉到马路、车站和居住小区里去巡逻和维持安全秩序。我还参加了居委会的老年读书班，每月两次担任讲课的志愿者。

（七）休闲之乐。除了每天夜间看看新闻联播、电视剧之外，我还适当外出走走玩玩。节假日里，儿子抽空陪我俩去香港、深圳、杭州等处游山玩水，饱尝一路好风光。

（八）交友之乐。我的性格喜欢广交朋友。身在夕阳，岂能无朋？至今还在交往中有中小学时代的同学，有书店和面包房的同事，更有在社会上结交的朋友，甚至如左邻右舍，旅途中结识，同病相怜的病友等等，我们有择机相约，有鸿书相寄，有电话相通。

（九）“娘家”之乐。退休之后，最能感受的是组织的关怀，管辖我们上海新华发行集团的退管会，是我心目中的“娘家”。最使我难忘的一乐是，2013年的迎春团拜会上，“娘家”让我为几位离退休同志送祝福春联，我赠老书记何平“何以名满出版界，平生乐为公家忙”；赠老书记浦士泉“士气可鼓前景好，泉源宜开后来多”；赠书店老劳模谢翠凤：“翠拔千家书店，凤鸣海内新华”……这是我寄情“娘家”春风瑞气之乐。

（十）收藏之乐。收藏是我一生的爱好。藏品并不是为了升值或者是装饰陈列之用，完全是出于一种心情，一种平民乐趣，这种乐趣，使自己的身心达到最大的舒展。

快乐的离休生活

□ 陈同艺

光阴荏苒，转眼工夫，离休已二十年了。如果问我过得如何？我会回答：比较快乐！

从上影集团刚离休时，到该到单位去上班的时间，拎起包要走了，被爱人喊住，才觉得不对了，自己已是个欢度晚年的老人了。这个转变的过程开始是有些痛苦的，人还很有精气神，怎么可以不工作了呢？但是，不行，必须转变！我想，第一不把离休当结束或者真的休息了，把它作为新的开始。在职时我是搞电影理论研究工作的，写过不少电影理论和评论文章，可以说不少是“奉命而作”，当然改革开放后，写作的自由度大多了。现在人离休了，我们心中还有党恩，几十年，党把我从不懂事的小鬼，逐渐培养成一个老干部，我手中不是还握着笔吗，没有谁让笔离休，笔，可不能丢，可以发挥余热，坚持写作。过去约稿的报刊编辑朋友渐渐也人去缘尽，现在是自己出题目，自由选题、选材，自找门路，自由投稿了。有感而发，就像空中的白云，自由自在。上海的《上海老年报》、《新民晚报》等，常发表我的影视评论、杂文、散文等等；在国外探亲时，有一家进步报刊《星岛日报》，也发表了我近二十篇散文、杂文、诗歌等等，都是歌颂祖国改革开放和在国

外旅游的散记等。每次看到我在电脑上的文字变成散发着油墨香的报刊文字时，带来的欢快，真的比在职时还开心。

1999年12月1日在《新民晚报》上，发表过一篇题为《晚年读书乐》的散文，说的是我离休后“拜书为师，真乃晚年一大乐事也”。记得在离休前好多年，我买了许多书，像金庸全集，在职时无法静下心来细读；还有像《红楼梦》、《三国演义》、《水浒传》、《西游记》、《聊斋》等名著，都在书橱里放着，想找时间细读的。离休这些年，《红楼梦》、《水浒传》等，我已重读过好几遍了，一些名著成了我的“老朋友”。当然，在我写的评论中，不少是切中时弊，进行批评的。譬如2013年5月16日发表在《上海老年报》上的题为《莫把无聊当正经》一文，就狠狠批评了当时有的电视娱乐报道中一些纯属无聊低俗的现象，主张“应该有低俗无聊与高尚典雅之分”，多一些正经的话题，也就是传播正能量。我想，离休了不能直接参与革命文艺的创作，但做一个革命文艺的警卫员、志愿者，还是可以的吧。

离休后我的第二件大乐趣就是唱歌，在文广集团老干部合唱队唱了十四五年歌。唱着那些如《保卫黄

河》、《没有共产党就没有新中国》等等老歌，一齐放开喉咙大唱时，似乎声震寰宇，顿时会感到心潮澎湃，热血沸腾，仿佛又回到如火如荼的战斗年代。每周五的早上，我总是早早起来，风雨无阻，雷打不动，从闵行区转乘两次公交车，经过近一个半小时，最后漫步走过岳阳路普希金铜像，太阳已经升起，在斑驳的梧桐树荫下，走进我们老干部活动中心去唱歌。每年总还有几次演出活动，我们也要穿戴整齐，化妆、候场、演出。上台时特别有纪律性，仿佛又回到了年轻时在文工团的年代。

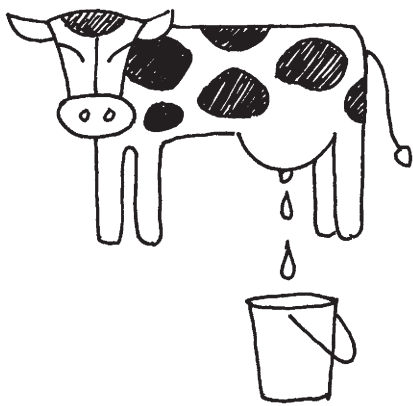
自说自画 行走天涯

□ 俞子龙

人生能得几时闲，闲，既是一种生命的状态，也是一种生命的理念。

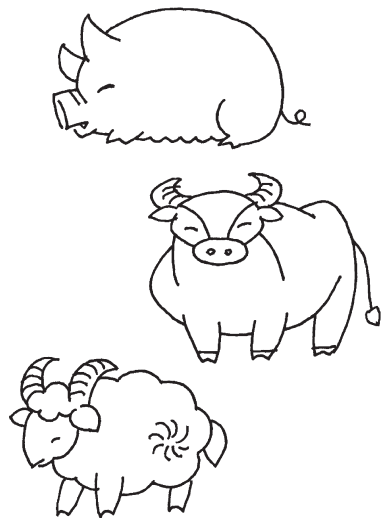
2008年，我退休了，一个退了休的人，真的就像一朵闲云，既不承雨所累，又不为风所迫，云卷云舒，让心在漫漫散散中淡定下来。有了空余时间，也多出了许多活动。其中出国旅游就是活动之一。但在国外要与老外们沟通，语言交流又是十分重要的。由于我对英语是一窍不通，只会讲Yes! No!等一些极其简单的英语对话，带来的困难还不少。好在我还有一技之长，就是会画画。我借助随身携带的小本本，一旦碰到我需要解决的事情立马在纸上画它出来，居然解决了许多问题，这里记录的便是我在国外旅游时的一些趣闻逸事。

我首次走出国门，是应英国伯明翰城市大学的邀请，去参加儿子的硕士毕业典礼。记得当时我们乘坐的是法国航空公司的航班。飞机在隆隆的轰鸣声中平稳地飞行着，200多个座位上中



外旅客几乎是座无虚席。不久，空姐们在走道上来回穿梭，为旅客们递上饮料和点心。我点了咖啡，太太想要喝牛奶，但我又不会说牛奶的英语，咋办？于是我拿出了一张便条纸，画了一头奶牛，奶牛的奶头正在滴奶，下面放了一个桶，向空乘小姐做了一个不断挤奶的肢体动作。空姐看后笑了，也理解了，很快就为太太拿来了牛奶。我突然发现这个办法倒是很管用。后来在法国戴高乐机场转机时，也用同样的方法解决了不少难题。比如寻找登机口、喝热水、上厕所等，都让我尝到了甜头，减轻了我后来到国外去旅游的许多心理压力。

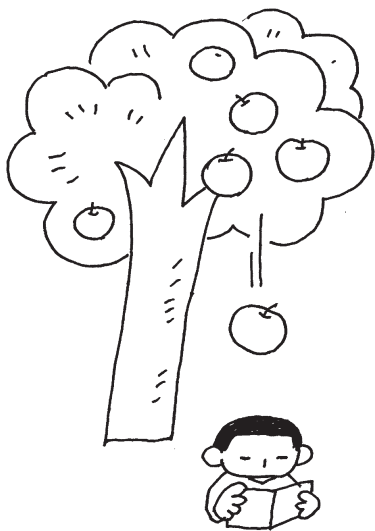
在英国，我们除了在外面吃饭以外，有时也会在家自己做饭。他们那里几乎家家都用电磁灶，没有油烟的污染。所以，我们就入乡随俗，烧一些简单的汤类，做些自制的三明治。有一次我和太太去超市，一些蔬菜瓜果，透明的塑封小包装上贴着价格，青菜、菠菜、西红柿、黄瓜等都可辨认得一清二楚。但是那些肉类塑封的包装上面还贴着英文彩色照片，里面的颜色都是红红的，根本看不清楚是何种肉类。我只能拿出笔来，在小本本上画了牛、羊、猪的图像，拿着它找到了胸前有牌



号的超市服务员，用手势指着那些盒装的肉询问是哪种肉类？那个服务员看了我的画，指着我拿的其中一种肉用双手合十做了一个睡觉的动作，嘴里发出“呼呼”之声，然后指着我画的猪，我顿时明白这是猪肉。然后他又去拿了另一盒装的肉，用双手放在自己的头上做了两只角的意思，口中“哞哞”叫了两声，指着我画的牛，告知我这是牛肉。我用手做了一个OK手势，连声用英语说谢谢！谢谢以后，大家都哈哈大笑起来。说真的，超市服务员这种极其热情的态度加上形神兼备的幽默表演，比我画画更胜一筹。

当然，靠画画我也有碰壁的时候，比如自制三明治除了菜蔬、肉片以外，少不了“色拉”“黄油”之类的东西，我想我们国内的色拉都是装在长长的塑料管中的，于是我照样画了这种样子，结果外国服务员把我领到了一个卖牙刷牙膏的地方，他们以为我要买牙膏了。我一看不对，只能摇头说No, No! 因为实在说不清楚，结果闹了一个大笑话。最后还是碰到了一个留学生，在她的帮助下，才解决了此事。

在伦敦的威斯敏斯特大教堂，听了讲解器里的介绍，却一时却找不到牛顿雕像和陵寝所在，于是我在一张纸上画了一棵树上掉下苹



果的示意图，此间正好看到有一名神职人员路过，我上前一边用英文说对不起，向他打了一个招呼，然后一边拿着图再用手势辅助，终于问清楚了牛顿的安葬处。

一般来说，到了国外，总想顺便买一些自己喜欢的东西。那天在加拿大贾斯珀小镇游玩，尽管小镇建筑在红枫的映衬下显得非常的漂亮，但由于下着小雨，所以在镇上拍了一些照片后，更多的时间则是在小镇两边的商店闲逛。在服装店里，漂亮的围巾、披肩、帽子，各种款式应有尽有。而且手感都特别的柔软，问题是不知道是什么材质做成的。所以我又拿出小本，画上羊、兔等卡通画像来咨询营业员，在确认这个商品是羊毛还是

兔毛以后，接着又在它的旁边画上百分比符号，营业员会在百分比符号旁边写上阿拉伯数字，这样通过手势的交流，就基本了解了这件商品的全部成分。

去年，我们赴希腊、土耳其旅游，在高速公路服务区休息，太太突然看到那里冰淇淋品种甚多。巧克力的还好认，因为是深褐色的。至于其他各种颜色的就不知道是什么味道了。于是我重操旧业，在便条纸上画了草莓、橙子、桃子、香蕉，哈罗哈罗地招呼营业员询问，得知品种以后，太太便买了一个草莓冰淇淋吃了起来。当营业员听说我是上海的画家时，请我帮他画一张肖像，他愿付30欧元。我就在便条纸上化了两分钟不到的时间，草草画了一张头像速写，他见后高兴得跳了起来，连叫Ok! 中国的毕加索！中国的毕加索！并拉了他的妈妈硬要和我一起照个像。分手时，我留下那张速写并拒收了他们的好意。权当为增进中希人民之间的友谊作了点贡献罢了。



行万里路 觅千般景

□ 葛乾巽

“行万里路”是一句耳熟能详的成语，“觅千般景”则是我热爱旅游生活之外，热爱摄影的真实写照，当然这句话也是我的原创。



这张照片是我在上海电视台工作时，从我们大楼镜框玻璃的反光中，记录我们城市巨大变化的《镜像变迁》，作品丰富的含义得到了专家的肯定。上班时，摄影给了我无限乐趣……

退休以后，我有了更多的时间可以到世界各地去旅游了。

旅游可以开阔眼界，增长知识、锻炼身体、身心康健。

旅游真正的乐趣就在于一次次行动里，慢慢地学会探究大千世界中的奇幻。

摄影真正的乐趣就在于一段段经历中，慢慢地学会捕捉变幻莫测中的精彩。

有些成功的作品，就是在一种近似于煎熬的等待中，瞬间得到的。你说成功是奇迹，实际上，这肯定是太多失败基础上等待的结果。

有些典型的摄影，就是在不断努力反复探索纠结中，突然相遇。你说收获是喜悦，生活中，这里一定隐藏着千辛万苦的探索。

摄影，弥补我们的缺憾，使我们变得聪明起来。

摄影，倍增我们的动力，使我们产生创作激情。

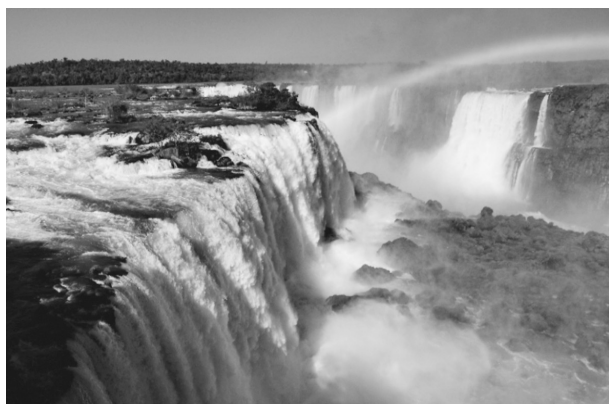
摄影，填补我们的空虚，使我们生活尤其充实。

摄影，提升我们的境界，使我们领略美妙瞬间。

退休以后，我决心要做一个更加有趣的老人，那就是有情趣、兴趣、乐趣。

“行万里路，觅千般景”是我退休生活里的一份阳光心态、一个快乐境界。

目前，我在新浪博客上发表了2700多篇旅游博客，积聚了29000多张旅游照片，点击量超过55万次。



《气势磅礴》摄于巴西长达4000米的伊瓜苏大瀑布



《“采红”女孩》摄于法国吉维尼莫奈故居

“211”大学校长基本特征



浙江工业大学现代大学制度研究中心、教育部哲学社会科学重大攻关招标项目“完善中国特色现代大学制度进程中的大学校长管理专业化研究”课题组，选择国内“211工程”的112所大学作为调查对象进行了调研。总结出“211大学校长基本特征”：

- 名校出身
- 平均年龄54岁，初任校长时的平均年龄为49.6岁
- 平均任期4.6年
- 95.6%为男性，女性仅4.4%

学术背景

- 来自理工科专业的占62%
- 人文社科专业出身的占38%
- 有海外留学经历并获学位的占30.4%
- 有博士学位者占89.4%，担任博士生导师者占90.8%

科研水平

- 47.3%的校长曾获国家级科技奖励
- 在任期间获国家级科技奖平均为1.6项
- 在任期间平均学术类论著数为32.5篇(部)。

· 现任校长的两院院士占比为26%，这其中的41.2%是在担任校长以后获评院士的

参政议政

- 93.1%的受访校长是中共党员
- 担任全国人大代表和政协委员的占33%，其余大多为省级人大代表和政协委员

收入水平

- 受访校长的年收入平均为17.34万元
- 54.8%的受访校长表示对年收入“不满意”，希望合理年薪均值为47.36万元

他们的学习与工作

· 受访校长业余时间阅读的书籍中，教育理论类占65.2%、专业学术类占47.8%、时事政治类占45.7%、历史文化类占39.1%

· 受访校长认为最重要的3项领导工作是战略规划(80.4%)、人才引进与培养(71.7%)、学科专业建设(45.7%)

· 最主要的困难是内部体制与机制的不适应(54.3%)；投入精力最多的工作是战略规划(63%)和学校内部体制改革(50%)

未来中国大学校长如何走上专业化发展之路

- 动机意愿待增强，要更显“专心”
- 胜任素养待提高，要更具“专长”
- 职业规范需完善，要彻底“专职”



饮食矛盾与营养保健

寒与热：食物从中医角度来说都可入药，且具寒、凉、温、热、平等性质。因体质应以阴阳协调为好，日常饮食应针对性多吃或少吃某些食物，使阴阳相调和，才是健康之本。某些病患更应注意食物寒温性。适当忌口，更有利疾病治疗。如温性食物有鸡肉、芋头、南瓜、辣椒、生姜、大蒜、韭菜、糯米、柑桔、柿子、李子、石榴等，羊肉、狗肉、胡椒、荔枝、菠萝等则性热助火；寒性食物有鸭肉、猪肉、海带、田螺、竹笋、白菜、茄子、苦瓜、香蕉等；凉性食物则有黑豆、黄瓜、芥菜、梨子、桃果、柚子等；平性食物有鸡蛋、食糖、番茄、红薯、玉米、莲

藕、苹果等。要注意不同食物性质的合理搭配，保持身体阴阳调和。

精与粗：现代人越来越食而偏精，近年来出现粗食杂食热。精食通过加工已属非天然食品，并不利健康，容易导致营养不平衡，产生高生活水平下的营养不良。因此，要改变“食不厌精”的不良饮食习惯，主食粗细搭配，保证充足营养。

肥与瘦：过去，人们爱吃肥肉以保证足够脂肪。生活好了，人们又怕脂肪过多产生肥胖或胆固醇过多，易患上脑血管疾病、冠心病、动脉硬化症等。其实，脂肪在人体能量代谢中起重要作用。肥肉中含胆固醇为每百克 107 毫克，远低于蛋黄、虾米、鱼籽等，但含有维生素 A、D，所以应肥瘦兼取。

软与硬：食物有软硬之分，饭也有干稀之别。幼儿应多吃硬食，利于牙齿生长；老年人体质衰退多进食软食以加快营养吸收。肠胃病患者不可常食太硬太干的食物，会加重肠胃负担，诱使病情复发或加重。年轻人常食硬食利于保持良好的咀嚼功能，最好软硬相配而有所侧重。

咸与淡：盐有助于维持人体正常血容量，控制人体细胞内外水分的流通。人体进食盐分过少会影响健康，但食盐量过高已被证明与高血压、心脏病的高发病率有

联系。目前人们的食盐量普遍过高，所以要适当控制食盐量。一般正常成年人每天摄入盐的量应在 5~6 克之间，相当于 15~35 克酱油的含盐量。

甜与苦：常吃甜食能补气血，利于解除肌肉紧张，还有解毒作用；但食甜过多会导致血糖升高和血液中胆固醇增加，使身体虚胖。青少年吃糖过多会影响营养吸收造成营养不良，故每人每年有 8 千克糖足矣。苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、甙类、甘味素、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消化、增进食欲、提神醒脑、消除疲劳等作用。研究发现苦味食物具抗癌及降血糖作用，适当多些“自找苦吃”，能得到“苦口良心”的好处。

荤与素：荤者，肉食也。荤食过多给现代人带来许多身体的不适和疾病，如使胆固醇增多，心血管疾病增加，高血压及肥胖症高发等，由此人们特别是国外开始兴起“吃素”。多吃素食会促进酸碱平衡，预防心血管疾病及避免肥胖，还能养颜美容，但长期素食也是弊多利少。素食者会使蛋白质得不到充分供给，人体某些消化功能逐渐衰退，引起物质交换失调，导致记忆力下降、精神萎靡、反应迟钝，长期蛋白质不足还是消化道肿瘤和胃癌的重要致病原因。

速冻食品经急速低温加工而成，酶活性大大降低，微生物繁殖速度减慢，保存期延长。而且食物组织水分和汁液流失少。

速冻食品的冻藏温度一般是 -18°C ，这是兼顾保持食品品质和冻结成本等因素最经济的冻藏温度。但对肌肉组织细嫩、不饱和脂肪含量高的鱼类等水产品而言，这远远不够，不能抑制脂肪氧化及肉质褐变。实验表明，冻藏温度在 -35°C 以下才能有效防止脂类氧化，抑制红色鱼肉褐变，延长保持期。

目前英国冻结鱼类都推荐在 -30°C 以下冻藏保存，日本更采用了超低温(-60°C)来贮藏金枪鱼等。我国的冻藏温度稍高，而超市冰柜往往是敞开的，鱼肉品质难以保证，氧化的鱼油失去了对健康的促进作用，营养根

本无法与新鲜鱼肉相比。

速冻馒头、面条、饺子、汤圆等烹饪简单、味道可口、外观漂亮。普通面团在冰箱中放置数小时表面会发黄干裂，而速冻面食却圆润光亮、下锅后不浑汤、筋力不降反增，这些都归功于添加剂。

有些企业会在速冻食品的面中加入增稠剂、乳化剂、氧化剂、还原剂、磷酸盐和变性淀粉等，使馒头、包子等的开裂率降低、表面更光滑、保水能力更佳，看起来也更白，口感更筋道。这还只是面的问题，对于带馅儿、料包、汤包的速冻产品，为了防止其中果蔬褐变、褪色及变色等，会加入更多添加剂来避免这些问题。

选购速冻食品时注意：①不要买无密封包装、无生产日期、无厂家说明的三无产品；②冰柜温度高于 -18°C 的不要买，超过冰柜存放线的也

不要买；③选择生产日期较近，摆放在冰柜底层的产品；④包装内部有结晶，表面干裂，内外层出现小水珠的不要买。

速
冻
食
品
营
养
差

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。

养生五适五戒

中医学认为：“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤。”

适坐养神，戒久坐伤肉

入座时，应注意动作要轻、要平稳，入座后姿势要端正、自然，上身正直，自然放松，下肢自然屈曲，不要含胸弓背，更不要跷“二郎腿”。坐一段时间后应起来走动一下，使被牵拉的肌肉和韧带得以放松。注意千万不要猛然坐下或快速起立。要戒久坐，长期坐着，肢体缺乏活动，肌肉缺乏锻炼，易发生肌纤维萎缩，肌肉力量减弱，使人消瘦乏力，食欲减退，体重减轻。

适立养骨，戒久立伤骨

适当地站立，可使骨骼肌产生短促迅速的缩张运动，能激发躯体内的新陈代谢，相应地疏通经络；还能使气血下行，血压降低，精神振奋，有利于大脑的适当休息。站立时，身体应自然、平稳、端正，两上肢自然下垂，挺胸收腹，上身不要倾斜，两下肢均匀受力。要戒久立，久站不动，躯体重量全由下肢承担，易发生下肢静脉血液上行回流不畅，不仅使脚软、足麻，足背踝部浮肿，且易引起小腿静脉曲张、腰腿部关节炎等病。



适卧养气，戒久卧伤气

卧姿一般以向右侧卧、双腿微弯为最合理，因为这种双腿微屈，脊椎稍弯的姿势，可使全身自然放松，同时心脏不致受压，有利于心脏排血；此外对食物的消化、体内营养物质的代谢和吸收也大有益处。床不宜太软，以硬板床加较软而厚的褥垫为宜。要顺应四时，春夏“晚卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。睡眠不能过少，但也不是越多越好，一般8小时足矣。适量的睡眠才能达到宁神养气，确保益寿延年。要戒久卧，长期卧床，新陈代谢降低，体表及内脏血管收缩，血流缓慢，气血运行不畅，易造成精神不振。

适行养筋，戒久行伤筋

适当地不拘形式地从容步行，可使全身关节筋骨得到适度的运动，对身体的新陈代谢会有良好的促进作用，有利于提高肌体的抗病能力。一般地说，年纪越大，行走的速度应当越慢，持续的时间应当越短，但年纪再大也应坚持每天走动走动。行走时身体应注意挺直，上肢自然摆动，步幅均匀有力。在身体条件允许时，可以进行快走和慢跑锻炼。要量力而行，适可而止，不顾年迈或体弱的长途步行，容易发生脚筋扭伤、跌倒或其他心血管意外疾病。

适视养血，戒久视伤血

看些有益的书籍、电视节目以及观赏山水风景等，可以使人精神愉快、脾胃健康，这就是“视养血”的道理。不过“久视则伤血”，必须注意掌握分寸。中医认为“目得血而能视”，倘若用眼过度，不仅会损伤眼睛的视物功能，还会伤血耗气，导致眼睛疲劳、目眩、头晕、心悸、失眠。

培养好情绪 生活才健康

我们知道，健康的生活必须有健康的情绪，适当控制及处理情绪非常重要。假如你没有天生的乐天性格，现在还来得及培养，只要经常奉行下列几项原则：

对简单事物保持兴趣 这些事物就在你身边，随时供你欣赏。你要懂得欣赏宇宙万物，那么，每一刻，每一步，你都像在充满奇趣的道路上走一样。

不要老担心生病 世界上最痛苦的，就是那些老以为自己身体有大毛病的人。他们往往对于一些无关紧要的小病痛不断注意，结果把它弄成真病，很快就可加重十倍。为了避免对健康的无谓操心，可每年到医院做一次彻底检查，一经证实自己健康无病，就不必再多管它。

喜欢自己的工作，满意自己的成就 凡是不喜欢自己工作的人，在工作时就会产生不愉快情绪引发的疾病。一个人要是喜欢工作，那么他工作的时候就会产生

愉快的情绪。同时工作较多的人，常因事忙而没有时间“多想”。通常“多想”就是多愁。喜欢工作对预防情绪病有特效。

广交朋友，喜爱他人 生活之道的最佳境界之一，就是要积极参与人类的活动，以贡献一己之力。这是成长及保健的要诀。

养成乐天愉快的习惯 幽默风趣或欢乐轻松，总是有益无害。在家庭生活中，尤其应该养成和悦谈话的习惯。

对问题当机立断 不要为一些小问题左思右想，犹豫不决一定会引起不佳情绪。最好的办法是当机立断，一经决定之后，不要再去做多想。

珍惜眼前好时光 有许多人生活在期望中，老是着眼于将来。其实，最可贵的是眼前时光，这是惟一的真实欢乐。只要你不断善用眼前光阴，将来必然会和眼前一样美好。这样可以确保过得充实，没有一天虚度。





小木屋伴我慢慢变老

□ 包汉中



众多文人墨客的书房大多有自己的斋名，诸如三味书屋、饮冰室、四方斋、五轩阁……以寄寓斋主的志向、兴趣或人生感悟，这已成为中国文化百花园的一朵奇葩。本老汉属于一介布衣，过去有住房，没有书房，也没有斋名。住房时兴编号，这在当时已很时尚。当我步入花甲之年，竟拥有一方不足10平方米的小木屋，堪称独门独户且独用的小书房，这是我梦寐以求的奢侈品，顿时欣喜若狂。随即戏称其为三半堂，意谓：半世风云东流去，半百过后学书画，半路出家娃哈哈。

此乃自说自话凑热闹。

说到书画想起童年的一段往事。父母请了一位私塾老师朱兰生先生管教我。先生很慈祥善良，也很执着严格，要我熟读千字文、三字经，背诵古文观止，加上打算盘练书法。整天排得满满的。我却秉性不改，虽不敢捣蛋，但还是调皮，借助毛笔到处乱涂鸦，地上画只鸡，墙上画条狗……先生倒是认可的，经常放我一马，他是以不出事为原则。“无心插柳”柳未成荫，但在我幼小的心灵深处埋下了一些书画的碎影。后来，在我成人以后和多年的工作期

间，无论是军事院校还是在华东师大，从事的主要是教学研究工作。从未有过一天一事与书画沾过边，真可谓是个地道的画盲。62岁离休告老在家以后，有了大把自由支配的时间，感悟到“少壮不努力”，过去流失了不少时光，年老了除了享受老有所养、老有所依、老有所乐……还得珍惜时光老有所进。由此我自作主张，立马转身向书画靠拢。书画博大精深，很“高大上”，我要跨入这个门槛犹如80岁的傻瓜学吹打。然而，我竟糊涂胆大，关在小木屋，激活了我身上所有的神经细胞，非常狂野，不知天高地厚、天马行空、画天画地、画天上的蓝天白云，画地上的花鸟鱼虫、画天地之间的山冈河川和秀丽风光，画自己的心灵追求。天天画、月月画、年年画，天天有新起点、月月有新进展、年年总有收获，历经25个春秋寒暑的积累，竟歪打正着，有了意外收获。找到了感觉，找到了自我，也找到了自信。我的书画习作多次参加展览，并获奖项，有30多件作品分别在文汇报、新民晚报、解放日报、华东师大校报、新普陀报以及上海老干部工作、大江南北杂志等10多家报刊发表。有些作品被相关单位收藏或被选为礼品或捐赠义卖。我的习作很草根很山寨，由于得到各



界高贤的点拨和众多朋友的鼓励和支持，从2009年起，先后在金沙雅苑书画社，华东师大中北校区、闵行校区，普陀区，长征镇以及枫泾地区举办过多次个人书画展，展示作品100多件。银发网曾评论过，风景画善于将西洋画引入中国传统的山水画，充分运用勾、皴、擦等传统笔法，以斑斓的色彩画满天空和水域，摒弃传统，使画面呈现出水彩画淋漓酣畅的视觉效果，具有“中学为体，西学为用”的特色。上海电视台和解放日报等媒体进行采访并播报。25年来，小木屋的书画生涯使我感受了祖国书画艺术给我的慰藉和滋养，感受到了时代给我的恩惠和宽容，感受到了蔡育贤和曾刚老师教给了我书画的每一步，感受到了



小木屋给我托起的快乐。

岁月如流，世事变迁，如今我已是87老朽，但身心尚健；腰背不痛腿脚好，耳不聋眼不花，不戴眼镜看晚报，朋友们见到我笑说：三半堂想不到，87看不出。我也戏说山外有山楼外楼，书画伴我不发愁。往后，我将一如既往，继续前进，不离书画不离小书屋。我的习作难以夺人眼球，但愿过路君子侧目一笑，以期不忘初心，梦园始终，夕阳无限好，纵染黄昏后。

我是一枚“多肉粉”

□ 陈凌云



我养多肉植物已经多年了。一次关工委老同志聚会，我将小枝条分别装进塑料小包内送给大家。物轻情意重，祝大家健康长寿。据去年获得若绿的同志告诉我，已长得郁郁葱葱。

小枝名若绿，为景天科青锁龙属，长得像路边的小草，青翠可爱。叶片如龙鳞一般，紧密排列舒张。它具有很强的生命力，落地生根，繁殖极快，终年常绿。作为小盆景，伴同读书作文，必有所得。闲暇时观赏，寄予遐想，为冰川一角，海底生物，或崇山峻岭中树林带，其间飞禽走兽，鸟语花香。使人赏心悦目，忘却年龄、烦恼、病痛，不知老之将至。

后来，我因心脏旧病入住杨浦中心医院，走进海山楼病区，环形楼道扶栏边的花架上，布满了各色花草树木盆景，有一百几十盆之多。这是一位外来沪工刘阿姨在个人收入不多的条件下，几年来陆续购买添置

的，还要抽出时间伺弄它们。它们的存在对美化环境，清洁空气，使病员心情舒畅无疑起了积极作用。这种爱医院为家，视老年病员为亲人的新风尚，成为构建和谐社会的闪光点。我先后将若绿、仙人球、太阳花和昙花等品种相赠，以示支持。

作为一枚资深的多肉粉，我情不自禁写下了这样一首小诗：

多肉若绿寄遐想，延年益寿显真情。
以花会友多乐趣，服务人群献初心。
(作者为杨浦区教育系统离休干部)



有过走夜路经历的人，都有一个共同感受，那就是心里忐忑不安，总觉得身后有人跟着，你走得快他也走得快，你走得慢他也走得慢，越走越毛骨悚然。这时候多希望前面能出现一点光亮，为自己壮胆。



12岁那年去姥姥家帮着割麦子，摸黑回家，走着走着前面有几座隆起的黑影，那不就是坟头么，埋在坟里的死人张牙舞爪扑上来了，我两腿一软坐在了地上，越想越怕，越怕就越想。不行呀，还得回家呀，我站起来硬着头皮又往前赶，忽然看见不远处有一个亮点在晃动，那是妈妈，妈妈提着灯笼来接我了。

长大以后，我去了一个城市打工，60多年前并非每个城市都灯火辉煌，也有不通电没有路灯的平民住宅，当时我就住在这样的屋子里，没有电没有光亮，到处都是黑糊糊一片。

有一天夜里10点多钟下夜班回家，发现家门口空旷的场地上闪着一束光亮，我心里也随之一振，兴奋、甜蜜、温暖。我赶忙走上前去探个明白，原来这小小灯光是从一个馄饨摊散发出来的，因为有

了这灯光，空旷的场地有了脚步声有了说话声、似乎不再荒凉了。

这位卖馄饨的老人个头不高，约50多岁，他的吆喝声很有底气，浑身充满活力。他的馄饨摊是用一根扁担挑来的，一头是煤炉和两只热水瓶，另一头是包好的生馄饨以及酱油、葱花、姜末等调料。

他把生馄饨下到滚开的锅里，转身取出一只碗，放入佐料后再倒入适量开水，这时锅里的馄饨也煮熟了，捞进碗里端给食客，让你坐在他的三寸宽的长凳上品尝，一碗馄饨只收1角钱。

以后，这位老人几乎每晚都到我们这里来卖馄饨，有时候他的馄饨担还没到，就有人站在屋门口等他了，有的人不一定是想买他的馄饨，而是因为担子上的那盏煤油灯，围在它身边觉得是那么明亮、热闹。还有那缕缕的香油葱花味、锅里腾起的水蒸汽及阵阵说笑声，使人感到在人生奔波的路上，还有一个如此美好的角落。

夜间馄饨摊

□

大川



那个美好的角落被60多年的时间提炼成了一幅油墨画：那灯光、腾起的水蒸汽，以及那三寸木凳上一溜朦朦胧胧的身影。如今那馄饨摊没了，人走了，只有那盏煤油灯仍在我心里亮着。

红梅报春

□ 杨宝明

红梅着意报春开，
瑞雪飘飘送喜来。
树上苞藏看不见，
冰融朵朵露花台。

春节除夕

□ 范清林

素酒清尊意已醉，
树添轮记人增岁，
爆竹声里看花坠，
柳眼未开桃李睡，

吟春

□ 鲁传熙

一轮红日照江城，万木飞花景色新。
燕剪桃波风送暖，莺梭柳浪卷晴云。
踏堤趣赏池鱼跃，攀石聆听泉水音。
坤宇多情天作美，人间无处不诗文。

水仙

□ 周雨

装点新春贺小康，
无穷神韵源清水，
丰年花放万家香，
玉骨轻姿淡素妆，

雄鸡一唱九州白，
大地回春花盛开。
又是一年芳草绿，
豪情壮志满胸怀。

□ 刘世禄

迎新年

初心不忘

□ 刘湘卿

书香文墨泽心田，
聚力凝心谱乐章。
牢记初心不忘本，
高风昭日洒阳光。

欢乐的山村

□ 刘文嵩

小河缓缓绕村流，
竹绿桃红分外幽，
夕照学童欢喜舞，
农夫归晚唱曲悠。

新春故里观土楼

□ 江日兴

游丝春雨赏奇楼，
梦绕魂牵得以酬。
狮舞龙飞迎贵客，
高歌盛世慰乡愁。

贺新郎·游尖山脚村

□ 陈雪君

梅岭飘香矣。
遍深山、蜂留蝶恋，许多春意。
慈媪烹茶相邀坐，
漫话桑麻表里。
曛日醉、凉风细细。
既已得消山路渴，
更捧出琼液新冬蜜。
脂玉样，润如膩。

浮生最贵心安喜。
更何时、人情佳境，几分合契。
长叹平生非吾有，
乐总须林下觅。
会盛世、无能可弃。
看取一帆江海去，
入蓬莱焉夏冬秋异。
尽四季，笑桃李。