

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 4

市老干部工作“双先”表彰 暨2017年老干部工作会议



▲ 3月22日，市委书记韩正，市委副书记、市长应勇亲切会见老干部工作先进集体代表和先进工作者。



▲ 市委书记韩正讲话。



▲ 转授全国老干部工作先进集体和先进工作者奖牌及证书。



▲ 市委常委、市委组织部部长，市人大常委会副主任徐泽洲讲话。

▼ 市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议，并作工作报告。

▼ 先进代表作交流发言。



写给龙华无名烈士纪念碑

□ 钱仲安

——1949年5月在解放上海的战役中，
许多战士献出了宝贵的生命，却没有留下自己的名字……

你们的名字虽然无从知道
但青山知道
绿水也知道
你们当年枪声中的突击的英姿
你们当年弹雨中的战斗的风貌

你们的名字虽然无从知道
但苍松知道
翠柏也知道
你们当年冲锋中的怒吼
你们当年搏杀中的咆哮

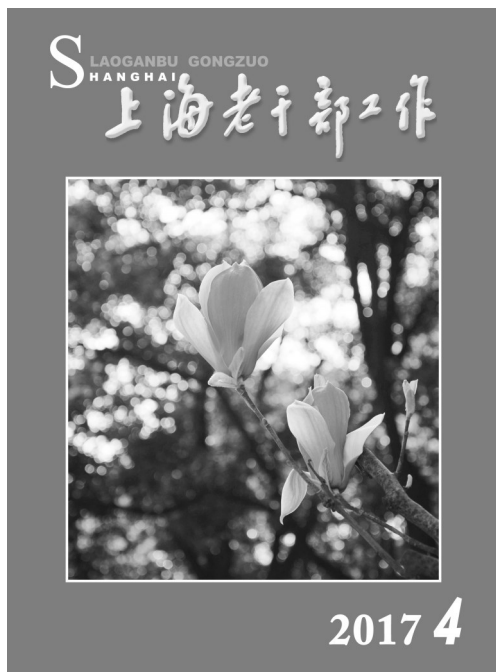
你们的名字虽然无从知道

但太阳知道
明月也知道
你们当年为民族牺牲的壮烈
你们当年为理想献身的自豪

你们的名字虽然无从知道
但祖国知道
时代也知道
你们当年血染的英雄风采
你们当年立下的不朽功劳

你们的名字虽然无从知道
但敬献的花圈知道
缅怀的泪雨也知道
无名无姓的你们
远比有名有姓的我们崇高





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4期 总第356期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

写给龙华无名烈士纪念碑 …… 钱仲安 (1)

本刊特稿

用心用情做好老干部工作 …… 谈燕 (4)

本刊专稿

把握大局 突出重点 凝聚广大老同志 为改革发展贡献正能量 …… 徐泽洲 (5)

8省市正能量活动调研督查会在本市召开
…… 市委老干部局政治待遇处 (8)

本市召开老干部工作“双先”表彰暨老干部工作会议 …… 宣传处 (9)

围绕中心 强化责任 加强协作 切实推动老干部工作转型发展 …… 方莉萍 (10)

2016年度上海市老干部工作统计报告
…… 市委老干部局办公室 (12)

正能量 新奉献

凝聚共识 构建好“三个平台”

… 宝钢集团有限公司离退休干部党工委 (14)

创新理念 汇聚智慧 …… 黄洁 (15)

紧扣主题 持续用劲 深化为党和人民事业增添正能量活动

…… 市工商局干部人事处 (17)

工作集锦

杨浦区老同志深入社区宣讲正能量
…… 杨讯 (18)

闵行区老干部个性化组团式服务项目受好评
…… 闵微 (18)

长宁区程家桥街道举办“老党员新风采”摄影展 …… 王贇 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

虹口区凉城街道老同志助推社区教育建设

..... 万俐俐 (18)

嘉定区教育局离休支部开展主题关工活动

..... 嘉 教 (19)

水产集团召开纪念老干部退休制度建立 35 周年座谈会

上海老记协举行“迎新春健康快步走、乒乓球赛”等活动

金秋颂歌

老少牵手民族情 圆梦路上一起走

..... 崇 关 (20)

学习之窗

继承好传统 树立好家风

谈天说地

命运之神何也?

人物专访

一位“奔百”老人的光和热

..... 孙洪康 (24)

文化老人的情操故事

..... 谢 荣 丁 黎 (27)

热点聚焦

习近平的诗词情缘

黄埔军校女兵传奇

今日点击

上海战役中的最后一位烈士

..... 张洞明 (33)

王孝和就义提篮桥

情满人间

飞针走线 情思荡漾

上海阳台

春韭入饌

野荠菜

七彩长廊

人生的拐点

多彩与独秀

畅游天下

南宁游

知识卡片

“二十四节气”诉说的中国哲学

七类人抵抗力差

饮食保健

空腹吃番茄 易长胃结石

水土不服 先吃点豆腐

餐桌上的五大“坏蛋”

生活之友

老人走路莫背手

养生之道

养生的“黄金率”

闲情雅趣

“故纸”堆里寻乐趣

激情岁月

我分到一个妈妈

艺林漫步

封面：春的使者

穆云艳 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：美丽的山川

傅洪增 摄



用心用情做好老干部工作

韩正应勇会见老干部工作先进代表，尹弘等参加会见

市委书记韩正，市委副书记、市长应勇3月22日上午会见了上海市老干部工作先进集体和先进个人代表。

市领导与受到表彰的全市老干部工作先进集体和先进个人代表亲切握手。韩正代表市委、市人大、市政府、市政协，向大家表示热烈祝贺，向全市老干部和老干部工作者致以崇高敬意和诚挚问候。他说，老干部是党和国家的宝贵财富，他们对党忠诚，不忘初心，是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。上海改革发展所取得的成绩，是一代一代薪火相传、奠定的坚实基础。做好老干部工作，是我们光荣的政治责任，我们要认真贯彻落实习近平总书记的重要指示精神，用心用情做好老干部工作，生活上要照顾，政治上要关心，好做法要坚持和完善。希望大家牢固树立“四个意识”，充分尊重关心老干部，认真落实各项政策，推动老干部工作再上新台阶。

市委副书记、市委秘书长尹弘，市委常委、组织部长徐泽洲参加会见。

(谈 燕)

把握大局 突出重点 凝聚广大老同志 为改革发展贡献正能量

——在上海市老干部工作会议上的讲话

□ 市委常委、组织部长 徐泽洲

我就做好今年的老干部工作，讲几点意见：

第一，要从政治和全局的高度，切实增强做好新形势下老干部工作的责任感使命感。

一要传承和弘扬我们党关心爱护老干部的好传统好作风。尊重和关心老干部、重视老干部工作，是我们党的优良传统。没有老干部、老同志们的长期艰苦奋斗，就没有我们今天的发展进步和大好局面。对这些作出过突出贡献的老干部、老同志，高看一眼、厚爱一分，从政治上尊重、思想上关心、生活上照顾老同志，既是我们对党和国家历史的尊重，也是中华民族传统美德的体现，更是推进伟大事业、建设伟大工程、夺



取伟大斗争胜利的内在要求，是各级党组织和领导干部义不容辞的政治责任。我们要一茬接着一茬，以自身实际行动，更好地把党对老干部、老同志的关心、支持、爱护、照顾落到实处。

二要深刻理解与把握中央和市委对老干部工作提出的新精神新要求。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，把老干部工作摆在重要位置，采取许多有力举措。

特别是去年，中央下发了进一步加强和改进离退休干部工作的意见，对新形势下老干部工作作出全面部署。这是做好当前和今后一段时期老干部工作的纲领性文件，必须持续抓好学习贯彻。市委对老干部工作始终高度重视，韩正同志多次强调，老干部工作意义重大，要纳入全局工作中谋划推进。这次，根据中央精神，在深入调研、紧密结合上海实际的基础上，市委制定了本市加强和改进离退休干部工作的实施意见，为我们做好工作提供了新的遵循。我们要全面领会、准确把握、抓好落实。

三要主动适应、认真研究当前老干部工作自身面临的新情况新挑战。现

在，伴随经济社会快速发展，老干部工作所处的环境和服务对象都发生了许多新的变化。如何适应这样一种离退休干部年龄和人员结构变化，建立更加适应新形势新要求的离退休干部服务管理体制机制；如何整合社会力量，更好利用社区资源做好离退休干部管理服务，等等；都是摆在我们面前的突出问题。特别是随着全面从严治党不断向纵深推进，如何在老干部这个重要群体中，进一步落实全面、从严要求，加强离退休支部建设，深入细致做好思想政治工作，发挥好老同志的影响和带动作用，也都需要我们与时俱进，用实实在在的工作和举措来回答好、完成好。

第二，要以学习贯彻十八届六中全会精神为引领，进一步加强离退休干部思想政治和党组织建设。

学习贯彻全会精神，重要的是要牢固树立“四个意识”特别是核心意识、看齐意识。全会明确习近平总书记是党中央的核心、全党的核心，具有重大而深远的意义。维护好总书记核心地位、维护好党中央权威，是党和国家根本利益所在。做好老干部工作，也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，贯穿到工作的方方面面。当前，尤其要结合深化“两学一做”学习教育，结合老干部实际，采取集中宣讲、专题辅导、支部学习、座谈讨论、送学上门等多种形式，组织离退休干部原原本本学习全会精神，进一步深化总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略学习，把思想和行动统一到全会精神上来。要引导老干部做严肃党内政治生活的自觉践行者，严守党的政治纪律和政治规矩，发扬政治强、觉悟高、党性好的优势，带动更多党员增强核心意识、看齐意识，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

关键的是要进一步加强离退休干部党组织建设。离退休干部已经离开工作岗位，党组织是他们政治生活联系的重要纽带。从上海看，目前离退休党员已占到全市党员总数的近40%，在党建工作中的分量很重。去年，市委就加强和改进离退休干部党建工作出台了意见，大家按照“三个有利于”的原则，积极探索创新适合老同志特点的党的组织形式和活动方式，取得较好成效。但也要看到，全市面上的落实情况还参差

不齐，党组织设置不尽合理、活动不太正常，特别是一些老同志违反纪律规矩、发表错误言论等情况，还一定程度存在。我们一定要知责尽责负责，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，进一步将离退休干部党建纳入本部门本单位党建总体布局，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。

还要紧紧围绕迎接党的十九大和市第十一次党代会，认真组织开展好为党和人民事业增添正能量活动。开展正能量活动，是老干部工作服务大局的有力抓手。特别是，今年将召开党的十九大和市第十一次党代会，全社会都很关注，但各种杂音噪音也可能随之出现，需要更好地凝聚方方面面的力量。这其中，老干部是一个十分重要的群体。要紧紧围绕“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”的主题，充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，进一步把智慧和力量凝聚到推动各项事业发展上来。从上海看，尤其还要结合当好排

头兵先行者这个最大实际，开展好“建言十九大”“建言党代会”等活动，让老同志有更多平台为党建言献策、为发展贡献出力、为大局凝心聚力。

第三，要坚持以人为本、服务为先，真心真情做好服务管理工作。

要落实好老干部政治待遇。认真落实老干部政治待遇有关要求，经常组织他们参加政治理论学习，按规定看文件、听报告，参加重要会议、重要活动。健全与老干部经常性沟通交流机制，重要情况要及时向老干部通报，有关重大决策部署和重大问题主动与他们沟通，重大节日搞好走访慰问活动，使老干部切实感受到党组织的关怀和信任。

要进一步强化对老干部的精神和人文关怀。精神关怀等方面工作还要进一步加大力度，比如“空巢”、独居老干部的精神慰藉问题；健康状况良好、乐于参加社会活动的老干部的文化需求问题，等等；都要引起高度重视。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，进一步整合各类教育文化资源，开展符合老同志身心特点、形式多样的文体活动，让他们老有所教、老有所学、老有所

乐。

要满怀深情为老干部办实事解难事。做好老干部工作，关键的关键还在于要带着感情去做。要怀着感恩之心、儿女之情，努力为老干部做好事办实事，让他们共享改革发展成果。要落实好离休干部医疗保障等待遇，同时综合利用政府公共服务、社会优待服务和市场化服务等形式，让老同志享受更多更优质更便利的养老服务。对那些参加革命时间早、实际收入低、身患重病不能自理等特殊困难的老同志，更要加大帮扶力度，多为他们排忧解难。

第四，要加强领导、形成合力，推动上海老干部工作再上新的台阶。

一是各级党委要高度重视，健全完善老干部工作领导责任制。全市各级党委（党组）和主要负责同志，都要把老干部工作摆上重要议事日程，进一步加强组织领导，定期听取汇报，定期研究部署，定期督导问效。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。形成全市上下用心关心老干部、用心做好老干部工作的良好局面。

二是各有关职能部门要同向发力，加强相互间的沟通交流和协调。今天会后，我们将下发本市加强和改进离退休干部工作意见及责任分工方案，对相关职能部门的工作任务作了进一步的明确。希望大家认真对照，切实明责、勇于担当，相互支持、密切配合，以钉钉子的精神，逐一逐项抓好贯彻落实。

三是老干部工作部门要对标先进，进一步建设“过得硬”的部门和队伍。要高度重视老干部工作部门的自身建设，选优配强工作力量，不断优化队伍结构，增强队伍活力。要突出抓好思想政治建设，深化“两学一做”学习教育，大力弘扬以事业为先、以责任为重、以奉献为荣的优良作风。要加强教育培训和实践锻炼，引导和帮助老干部工作者进一步开阔眼界思路，精通政策业务，弥补知识短板，提升工作队伍承担新使命、胜任新任务的素质和能力。要坚持严格管理和关心爱护相结合，既从严要求、从严管理、从严监督，又在工作、学习、生活等各方面加大关心关爱，让他们安心、安身、安业。

（讲话本刊作了删节）

8省市正能量活动调研督查会在本市召开

□ 市委老干部局政治待遇处

3月27日至29日，中组部老干部局副局长赵庆一行，围绕“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”和“建言十九大”活动开展情况在我市调研督查。期间，3月28日，召开开展“畅谈”、“建言”活动调研督查座谈会，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，江苏、浙江、安徽、福建、江西、四川、贵州等省委老干部局负责同志参加座谈会并介绍了活动开展情况和工作经验，会议研究部署了下一步开展“两项活动”的相关工作。

赵庆在讲话中对我市和与会7省组织离退休老同志开展“畅谈”、“建言”活动情况给予了充分肯定，认为8省市各级老干部工作部门对“两项活动”总体上认识高、行动快；创品牌、氛围浓；有特点、有实效。他指出，“两项活动”是2017年老干部工作的重中之重，各级老干部工作部门要高度重视，按照中央要求，精心谋划，抓好落实。十八大以来，全党全国各方面都发生了巨大的变化，离退休老同志有许多深刻的体会。各级老干部工作部门的领导同志要增强政治敏感性，提高思想认识，要充分认识“两项活动”的重要意义，一是中央领导向全国老干部工作部门布置的具体任务，各地各单位



要充分发挥老同志的特殊优势和作用，把活动组织好、开展好；二是展示老干部工作的难得机遇，通过“两项活动”的组织开展，要把老干部工作者的精神面貌、工作智慧和能力水平充分体现出来；三是集中释放老同志正能量的有力载体。要确保“两项活动”在正确的轨道上深入开展好，进一步提升活动的影响力和实际效果；四是争取各级领导和有关部门对老干部工作关注支持的有利机遇，各级老干部工作部门要把握住机会，切实抓好落实。

赵庆就下一步开展好“两项活动”提出五点要求，一是学习要到位。要认真学习习近平总书记对全国老干部工作的重要指示和刘云山同志在全国老干部工作“双先”表彰大会上的重要讲话精神，充分认识“两项活动”的重大意义、重要价值和具体要求，把党中央对老干部工作、对广大老同志的关心重视和殷切期望传达好、宣传好。二是谋划要有力。要精心制定实施方案，明确活动主题、步骤安排、方式方法、落实措施等。各级老干部工作部门要结合这次会议要求，对方案进行修改和完善，要用心用脑用情，尽快将工作开展起来。三是题目要选好。“畅谈”活动与“建言”活动的范围和侧重有所

本市召开老干部工作“双先”表彰暨老干部工作会议

牢固树立“四个意识” 为党和人民事业增添正能量

3月22日上午，上海市老干部工作先进集体和先进工作者表彰暨2017年老干部工作会议在展览中心召开。会前，韩正、应勇、尹弘、徐泽洲等市领导亲切会见了全国和上海老干部工作先进集体代表和先进工作者，并合影留念。市委常委、市委组织部部长，市人大常委会副主任徐泽洲出席会议并讲话（全文另发）。市委组织

部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议，并作工作报告（全文另发）。

会议向中共上海市徐汇区委老干部局等2个“全国老干部工作先进集体”和卜健等7名“全国先进老干部工作者”转授了奖牌及证书。为中共上海市浦东新区区委老干部局等77个“上海市老干部工作先进集体”和庄焱辉等189名“上海市先进老干

部工作者”颁奖。

会上，全国老干部工作先进集体代表、市高级人民法院副巡视员丁美玲，上海市老干部工作先进集体代表、普陀区委组织部副部长、区委老干部局局长、区离退休干部党工委书记周伟，全国先进老干部工作者、杨浦区委组织部副部长、区委老干部局局长卜健等分别作交流发言。

（宣传处）

不同。“畅谈”活动话题尽可能广泛，人员范围应当更大，围绕十八大以来的发展变化畅谈心得体会。“建言”活动在内容确定和人员选择上要有侧重、有重点，要选择有思想性、有代表性、心态阳光的老同志，集中一两个话题和题目谈深谈透，也可以通过座谈、访谈、征文等形式征求意见建议。四是推动要务实。要分清层次，分清责任，合理安排好各项工作，省一级老干部工作都有宏观指导任务，要确定好题目，挑选好对象，分解实施任务，推动督查落实，把广大老同志的积极性充分调动起来。五是成果要有特色。“畅谈”和“建言”两项工作的成果，主要反映党和国家及各地区各部门发生的变化，也要反映组织开展正能量活动的经验做

法。省一级的“建言”成果在6月底前完成，“畅谈”成果在9月底前完成。要通过“两项活动”的深入开展，把老干部工作的价值充分体现出来，为十九大胜利召开做出贡献。

在沪期间，赵庆一行看望访谈了老领导老同志，召开了离退休干部座谈会，认真倾听他们对“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”和“建言十九大”活动的心声感言和意见建议。还召开了部分老干部工作部门负责人座谈会，普陀、杨浦、闵行、宝山和市教卫工作党委、市建交工作党委、市级机关工作党委等7家单位老干部工作部门主要负责同志参加了座谈会，介绍了“两项活动”开展情况和工作经验。

围绕中心 强化责任 加强协作 切实推动老干部工作转型发展

——在上海市老干部工作会议上的报告

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

2016年的主要工作

据统计，截至2016年年底，全市有离休干部15967人，平均年龄87.42岁。

2016年，全市各级老干部工作部门顺利完成了全年各项工作任务。

一是深入学习贯彻中办发〔2016〕3号文件精神，继续推进老干部工作转型发展。

二是落实全面从严治党要求，加强离退休干部思想政治工作。

三是发挥离退休干部独特优势，激励为党和人民事业增添正能量。

四是坚持需求导向，积极为离休干部办实事、解难事。

五是精心组织系列活动，丰富离退休干部精神文化生活。

六是加强队伍建设，切实提高老干部工作水平。

回顾近五年来的工作，我们深切体会，做好新形势下老干部工作，一是离不开各级领导的高度重视。二是必须坚持围绕中心、服务大局。三是必须注重与时俱进、改革创新。四是必须加强互相协作，形成合力。五



是必须强化责任担当、打造过硬队伍。

2017年主要工作任务

一、学习贯彻中央对新形势下老干部工作的有关精神要求，全面落实中办发〔2016〕3号文件和本市实施意见
把学习贯彻习近平

总书记重要指示和全国老干部工作“双先”表彰大会、老干部局长会议精神作为当前和今后一个时期老干部工作的首要任务。组织学习中办发〔2016〕3号文件和《关于本市进一步加强和改进离退休干部工作的实施意见》（以下简称实施意见）。抓好中办发〔2016〕3号文件和本市实施意见的贯彻落实。

二、围绕迎接党的十九大和市第十一次党代会胜利召开，大力推进为党和人民事业增添正能量活动

1、突出抓好“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”正能量主题活动。通过“听、看、谈、讲、赞、颂、为”等形式，引导离退休干部深入开展主题活动。推进离退休干部“看改革成果、看经济发展、看社会进步”活动，开展“老同志眼中的上

海十大新变化”评选活动，举办“我身边的变化——离退休干部网上摄影展”。开展“我看十八大以来这五年”征文和“老同志讲上海新故事”等活动。深入开展“争当六大员”活动，编辑出版《老党员的新故事》。

2、精心组织“建言十九大”、“建言党代会”活动。认真听取离退休干部的心声，引导老同志为召开党的十九大、市第十一次党代会和党委、政府中心工作建言献策。

3、深入开展网上正能量活动。依托“上海离退休干部博客空间”、“上海市老干部网宣达人”微信公众号等，引导老同志积极撰文为党和人民事业发展点赞建言。组织老同志在主流媒体网站开设专栏、跟帖点赞，传播正能量。加大离退休干部网宣员队伍培训力度。

4、努力推动关心下一代工作创新发展。探索建立“党建带关建”机制。积极开展创建“五好”基层关工委和新一轮关工工作品牌推选活动。开展“老少传承心向党”、“红色故事伴成长”活动。

三、按照全面从严治党要求，加强离退休干部思想政治建设和党组织建设

1、切实深化离退休干部思想政治建设。继续组织老同志学习党的十八届六中全会精神，深化对习近平总书记系列重要讲话精神和党中央治国理政新理念新思想新战略的学习，引导老同志牢固树立“四个意识”，严守党的政治纪律和政治规矩，关心和支持党内政治文化建设，做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者。学习好党的十九大、市第十一次党代会精神，使广大离退休干部与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

2、扎实推进离退休干部党建工作。继续推进各级老干部工作部门承担指导离退休干部党建工作职责的落地。推进依托老干部工作部门成立离退休干部党委（工委），各区应成立离退休干部党工委，有条件的大口党委及所属机关事业单位要加大力度，积极探索成立离退休干部党委。会同市委组织

部，选取部分街道、乡镇，探索将社区离退休干部党建纳入区域化党建工作的有效机制和办法。加快全市离退休干部党员党组织数据库建设。

四、着力解决突出问题，努力为离休干部提供精准化、个性化服务

1、积极落实离休干部医疗保健工作。继续抓好提高离休干部医疗保健水平四项措施的落实。会同卫生计生部门逐步推进离休干部分级诊疗工作。推动将离休干部纳入全市高龄老人医疗护理计划工作。

2、切实加大对离休干部的关心照顾力度。进一步规范做好本市市属困难企事业单位离休干部新增补贴费、护理费、护工费等财政支持工作。多渠道缓解离休干部的出行难问题。加大对外省市易地来沪安置离休干部的医疗帮困和生活照顾力度。落实对外省市异地本市居住离休干部关心照顾的措施。

3、积极努力为离休干部提供优质便利的养老服务。综合运用政府公共服务、社会优待服务、市场化服务等，为身患重病、高龄、失能的离休干部提供个性化、专业化服务。鼓励各单位通过购买服务、志愿服务等方式，切实解决好“空巢”、独居离休干部的精神慰藉问题。重视发挥家庭在离休干部养老中的基础性作用。

五、充分运用各种活动载体，不断丰富离退休干部精神文化生活

1、组织开展喜迎党的十九大和庆祝建军90周年系列活动。举办喜迎党的十九大党建知识竞赛、主题征文、书画摄影展和上海老干部庆祝建军90周年文艺汇演等。注重依托社区就近组织开展精神文化活动。

2、切实加强离退休干部活动、学习阵地建设。加强离退休干部活动、学习阵地建设。充分发挥区域老干部活动联合体的优势，探索构建市、区和街道（乡镇）老干部活动、学习工作体系和网络。通过推进老年素质教育、加强校园网建设等，进一步提高市老干部大学办学水平。

2016年度上海市老干部工作统计报告

□ 市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2016年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数15967人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命21人（其中，老红军6人，参加过长征2人），抗战前期参加革命1019人，抗战后期参加革命2424人，解放战争时期参加革命12503人。

全市15967位离休干部中，机关行政单位3235

人，占总数20.2%；事业单位4017人，占总数25.2%；企业单位8715人，占总数54.6%。市属单位（含区属单位）的离休干部有12058人，占总数75.5%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有3909人，占总数24.5%。

全市离休干部中，男性11716人，占总数73.4%；女性4251人，占总数26.6%。外省市来沪安置的离休干部554人；本市安置在外省市离休干部107人；2016年全

市离休干部去世1572人。

二、离休干部身体健康状况

截至2016年年底，全市离休干部平均年龄87.42岁。到2017年，85岁至89岁的离休干部有8895人，占总数55.7%；90岁及以上的有5331人，占总数33.4%；百岁老人65人，最大年龄110岁。

全市离休干部中，身体健康的691人，占总数4.3%；身体一般的9428人，占总数59.0%；身体较差的682人，

3、不断加大老干部工作的宣传力度。认真办好市委老干部局网站、《上海老干部工作》和《学习与参考》刊物以及《常青树》电视栏目，重点宣传老干部工作“双先”表彰大会精神和开展正能量活动、加强党建工作、为离休干部办实事、加大精神关怀等方面的好经验好做法，宣传弘扬离退休干部和离退休干部工作先进典型。综合利用传统媒体、新兴媒体等多种渠道，在全社会营造尊重关心离退休干部、重视支持老干部工作的良好舆论氛围。

六、以贯彻全国和市老干部工作“双

先”表彰大会精神为契机，大力加强老干部工作部门建设

继续深化“两学一做”学习教育。进一步提升老干部工作队伍的素质和能力。深入学习全国和上海老干部工作“双先”典型，大力发扬以事业为先、以责任为重、以奉献为荣的优良作风。继续推进社区老干部工作者队伍建设。继续加强对老干部工作新情况新问题的研究探索，重点研究如何按照全面从严治党要求，加强离退休干部党员队伍和党组织建设。

（报告本刊作了删节）

占总数4.3%；行动不便的275人，占总数1.7%；生活不能自理的4891人，占总数30.6%。

三、离休干部党支部建设和政治学习情况

全市离休干部中，中共党员13273人，占总数83.1%；60年及以上党龄的11244人，占党员总数84.7%；70年及以上党龄的2879人，占党员总数21.7%；党龄最长为81年。现有离退休干部党（工）委325个，离退休干部党总支567个，离退休干部党支部共3513个，其中，各单位建立的离休干部党支部1018个；离退休干部合建党支部562个；离退休与在职干部合建的党支部413个；由老干部部门管理的退休干部党支部1520个。共有2168位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有1189人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有756人。能定期开展活动的离退休党支部有2833个。

2016年，全市有2087位离退休干部参加区老干部局组织的网宣队伍，10814位离退休干部订阅使用共产党员微信号。全市各级老干部部门建立微信公众号160个，建立微信群729个。

四、离退休干部发挥作用及开展关心下一代工作情况

全市共有各级关心下一

代组织19292个。年内组织老干部报告团766个，举办各类报告会7105场次。3417个单位聘请离退休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。

全市共有关爱工作团2974个，7012位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象7455人。建立校外辅导站915个，离退休干部参加人数2814人。1079位离退休干部担任网吧监督员，9634位离退休干部参与了扶贫助学活动。

五、离休干部特殊对象情况

全市离休干部中，孤老44人，独居1340人，无配偶3898人，配偶无工作403人，家庭负担沉重250人，家庭中有无劳动能力子女的为106人。

六、社区高龄养老工作

全市离休干部中，居住在城镇的有15587人，占总数97.6%；居住在农村289人，占总数1.8%；另有91人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（乡镇）184个；186个社区卫生服务中心开设了离休干部专用门诊；137个社区卫生服务

中心开展了分级诊疗；有16034位老干部与社区保健医生签约。

社区与特困老干部结对8730对。为老干部服务的社区志愿者1807人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共14481人，其中接受服务机构提供服务的离休干部6126人，委托养老机构服务的离休干部770人，接受社区提供助餐服务的离休干部1244人。

七、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1178个老干部工作机构，其中，机关单位484个，事业单位256个，企业单位438个。目前，共有专职老干部工作人员1588人。

全市有老干部活动中心（室）462个，建筑面积总计约20.45万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组728个。各单位开放就近活动场地160个。

全市现有老干部大学30所，专用场地建筑面积约3.4万平方米，合用场地建筑面积约1.9万平方米；大学分校和就近入学点35个，场地建筑面积共约3.3万平方米。老干部大学、分校和就近入学点全年共开设1931个教学班，在读离休干部学员约16490人次，退休学员约85745人次。

（执笔：池益泓）

凝聚共识 构建好“三个平台”

——宝钢离退休干部增添正能量活动的探索与实践

□ 宝钢集团有限公司离退休干部党工委



党的十八大以来，宝钢离退休党工委把“平日恒温，节日添暖；四季如春，温情常在”的“温暖365”服务和管理理念渗透到支部工作中，强化服务型离退休党组织建设，激发广大老干部发挥正能量的主动性和积极性，促进为党的事业增添正能量活动深入开展。

一、凝聚共识，强化职责，担负起为党的事业增添正能量的重要使命

（一）增强服务意识，增强党组织的向心力和凝聚力

近两年来，离退休党工委积极建设服务型党组织，主要做法是：思想上树立“爱”字，精神上倡导“学”字，活动上营造“乐”字，工作上坚持“实”字，重点推行“不缺一户、不漏一人”的暖人心服务。2015年初，党工委要求支部对全体离退休干部的年龄、身体状况进行排摸，建立了老

干部家属联系册，更多地关心患病的老同志；离休干部党支部书记们虽都已年逾八十，可对支部成员的关心丝毫未减，每周都要电话问候不能走出家门的老同志。

（二）拓展管理职能，肩负起为党的事业增添正能量的职责和使命

党的十八大以来，宝钢离退休党组织积极拓展为老同志发挥正能量作用的领域和空间。党工委层面，采取举办专题培训班和读书班等形式，引导老干部在思想和行为上始终与党中央保持一致。党支部层面，要求支委和党小组长做老同志的知心人、贴心人、暖心人，挖掘他们发挥余热的潜能量，把传递正能量变为老同志的自觉行动。

二、找准着力点，构建好“三个平台”，推进服务型党组织建设

（一）打造平台，积极组织引导发挥老同志的正能量

2015年，围绕“三看”工作，结合宝钢投产30周年，党工委组织开展“请老同志回家——喜看宝钢新变化”活动，千余名离退休老同志分批“回家”，感受宝钢发生的新变化。“我们看到的是青出于蓝而胜于蓝，感到很骄傲”，老同志们发自肺腑的话语，无一不是满满的正能量。离休干部黄俊多年向组织交纳特殊党费，来表达对党的感恩之情。2015年春天，宝钢离退休党工委收到黄老的3万元捐款后，马上与宝钢股份

浦东新区老干部局紧紧围绕中心工作,创新活动载体,探索建立的老干部“银发智库”已日臻成熟,日益成为老同志增添正能量、发挥自身优势作用的良好平台。

一、凝心聚力,搭建“银发智库”

当前,新区正处在推进二次创业、实现第二次历史性跨越的关键时期,新区老干部局积极探索,成立由200余名离退休干部组成的“银发智库”,并根据老同志的优势特点,精细划分议事组、关工组、宣传组、文化组、公益组等,引导老同志

分层分类发挥作用,为社区建设、助力浦东二次创业作贡献。

二、因地制宜,创新“银发智库”活动载体

宏观层面:与各级关工委组织紧密结合。新区各级关工委组织积极邀请“银发智库”老同志为关工工作献计出力。局级退休干部唐国良致力于浦东文史研究并深入学校、社区进行宣讲,为



创新理念 汇聚智慧

记浦东新区区委老干部局『银发智库』

□ 黄洁

党委取得联系,根据黄老的意愿,将这笔捐款用于资助宝钢共建单位月浦镇的困难学生。最近,还有一位离休干部在弥留之际遗言要求把自己最后一个月的离休费交给党组织,为自己的人生画上圆满的句号。

(二) 提供展示舞台,积极释放老同志的正能量

亲历过“85·9”创业的原宝钢集团党委书记关壮民,面对宝钢二次创业主战场——湛江钢铁“85·9”的投产,提出希望为青年人授课。党工委和关工委联手搭台,举办宝钢“青年员工‘三感教育’暨传承‘85·9’、开创‘85·9’”活动,反响热烈,老领导身上释放出的正能量在青年职工中产生强烈震撼。宝钢离退休党工委积极策划,二处离休干部第二党支部主动搭台,邀请“全国孝亲敬老之星”杨海慧与支部离休干部及其子女进行座谈,大家在互相交流中

取到了“孝经”,传递正能量的孝心装得更满。

(三) 摆设擂台,积极树立老同志好形象,传播好声音

近年来,党工委开展“寻找和表彰‘最美老干部’”活动,旨在引导宝钢广大离退休老同志学“最美老干部”,绘“最美夕阳红”,两年来共表彰20位“最美老干部”:年已九旬的离休干部钱中瑜自从在敬老院生活后,面对部分老年人群的牢骚和不满,她主动做好说服工作,倡议成立敬老院读报学习小组,还义务担任改善敬老院服务质量、用餐环境等的“监督员”,钱老的正能量之举在支部中被传为美谈;退休干部沈沛汝被宝山区培知学校聘为校外辅导员,被友谊街道聘为“离退休干部理论宣讲团”成员,两年来,老沈为街道离退休干部党员上党课达20多次。



“中国梦”主题教育、党史国史教育和青少年爱国主义教育作了大量工作。2016年老同志作革命传统报告250多场，受益3万多名居民和学生。特殊群体是老同志关爱出力的重要对象，老同志与监狱、未成年管教所等单位签订帮教协议，参与帮教工作。深入到民工子弟学校，开展“爱心流动课堂”活动，既讲革命光荣传统，又为民工子弟办实事解难事。48名老干部作为网吧监督员，为爱护青少年出力。

微观层面：助力基层“正能量”活动特色品牌的茁壮成长。新区通过对先进社团组织的培育，引导“银发智库”老同志率先垂范，成立了一批颇具特色的基层“正能量”活动品牌，搭建了老同志开展政策宣讲、化解社情民意矛盾、参加社会公益活动、参与社会建设的工作平台，形成带动离退休干部正能量作用发挥的“放大器”。“银发智库”成员、退休干部戴珠凤，建立“民

情绿色通道——戴老师议事厅”，专门收集社情民意，引导居民对小区各类事务协商共治，充分展现了基层社区自

治的活力。塘桥街道离退休干部理事会成员参与社区管理和建设，推行“一分会、一品牌、一特色”的创建活动，成为推动居民自治、促进社区和谐的一支中坚力量。

周浦镇的“方厚贤、杨容名中医工作室”，坚持为社区居民义诊，受到居民的一致好评。教育局组织老教师开设“心灵茶室”，对青少年成才、家庭教育等问题开展心理辅导。“新长征精神代言人”、上钢街道“雷锋驿站”的离退休干部党员志愿者作为公益组的代表，多年投身“雷锋驿站”的志愿服务工作，为中外游客提供生活服务信息咨询、文明宣传、免费便民服务等。红军后代邓玉平在街道举办“闪闪红星耀社区”主题活动，引起了广泛关注和好评。像这样扎根基层、服务基层的社团组织，新区比比皆是，如新区桑榆老干部工作室、政协之友社、老年协会、新四军历史研究会、潍坊为老服务工作站等社团组

织。这些为老社团组织一年召开两次联席会议，交流为老服务工作理念，共享为老服务资源，进一步搭建老同志发挥作用的平台。

三、与时俱进，“银发智库”共建共享老干部工作“互联网+”

近年来，新区老干部局扎实推进网上正能量活动，依托“老干部网上党校”、支部书记培训班、老干部大学计算机提高班等载体，为老同志开展网络知识培训，提高网络操作能力。“银发智库”老同志日益成长为新区老干部工作“互联网+”的一支重要队伍。“银发智库”老同志积极融入新区老干部网络宣传员队伍，以各街镇换届工作为契机，翔实报道党代会、人代会工作报告，在网上发好声音、为党委政府工作点赞。“银发智库”积极推动新区老干部工作“互联网+”，创立老干部“网上党校”，建立“互联网+”学习模式，设置时政堂、雅趣堂、乐享堂等丰富学习课程，共建共享时政学习、文化养老、展示老干部风采的平台。除了线上学习模式，“网上老干部党校”还多次组织线下学习活动。如：“浦东老干部OTO体验”、“互联网+”相关辅导讲座等，夯实“新媒体”时代老干部思想政治工作。

紧扣主题 持续用劲

深化为党和人民事业增添正能量活动

□ 市工商局干部人事处

上海市工商局围绕中心、紧扣主题，丰富活动载体，动员老同志发挥才智，贡献力量，进一步把正能量活动引向深入。

一、认真安排，周密部署，组织引导老干部发挥正能量

认真开展“两学一做”学习教育，以“重温入党时刻，争做合格党员”为主题，两名经历抗战的老干部和青年党员代表作交流发言。退休干部党支部向全体退休党员发出《倡议书》，从严从实抓好学习教育。

坚持抓好支部常态化学习活动。通过开展形势通报会、专家辅导讲座等形式，组织老同志加强时政学习，使老同志加深对全面建设小康社会、全面深化改革的理解。离退休党支部书记坚持每年年初起草学习计划，市工商局机关离休干部党支部被评为“上海市离退休干部先进集体”称号。

拓宽渠道做好老干部思想工作。组建“上海老工商”微信群，并加强对微信群的关注和引导，即时发布中央、本市重要文件精神、“上海工商”工作动态，以“学智能手机，做网宣达人”活动为基础，切实抓好离退休干部网宣员队伍建设。鼓励老同志订阅“共产党员”微信，积极参与网上正能量活动。

二、注重形式，完善机制，丰富正能量活动内容

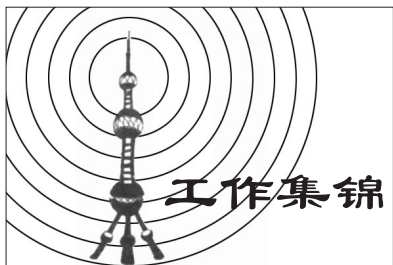
结合工商实际，以“看变化、赞成就、促发展”为主题，制定具体活动方案，使老同志切身感受改革发展成就。组织离退休干部参观了嘉兴南湖革命纪念馆，瞻仰了南湖



一大纪念地、陈云纪念馆等，缅怀革命先烈的丰功伟绩，进一步激发广大离退休干部的爱国热情。

发挥学习活动阵地的作用。市工商局进一步加强老干部兴趣小组建设，通过兴趣小组的自我管理、自我教育、自我服务，切实提高活动的参与率。依托市工商局退（离）休干部活动室，开展摄影、书画、等兴趣小组活动，让老同志丰富生活、陶冶情操。鼓励有兴趣特长的老同志参加创作评比、参与写作投稿。老同志的书画作品被收录进市级机关工委纪念建党95周年书画展。

组织开展专题讲座。在充分听取老同志意见建议的基础上，组织开展专题讲座，满足老同志实际需求。2016年，围绕老同志感兴趣法律知识开展讲座，以案释法，分析了如何通过法律途径解决财产继承引起的相关纠纷，如何运用法律武器保护自身利益，保障家庭和睦；给老同志作心理调适讲座，有效提高了老年人维权意识及自我保护能力。



☆杨浦区 老同志深入社 区宣讲正能量

2017年伊始，为进一步加强对社区党

员群众的宣传教育，杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室宣讲二组老同志精心准备了丰富的宣讲内容，深入社区进行宣讲，让正能量之风吹进千家万户。

老同志芮惕深入大桥街道广杭居民区，向广大社区党员宣讲党的十八届六中全会精神，并分享学习心得。市东医院原党委书记、精神科副主任医师、宣讲二组成员吴敏生来到殷行社区文化中心，为社区中老年居民宣讲心理健康课，普及心理保健知识。老同志王国才在平凉路街道党建服务中心，为社区居民们作健康知识讲座。生活达人岑丽珍来到长白新村街道，举办知识讲座引导提高生活品质。（杨讯）

☆闵行区老干部个性化组团式服务项目 受好评

为更好地做好老干部服务保障工作，闵行区委老干部局整合社会各方资源，于2015年联合上海市老年基金会闵行分会、“隐形的翅膀”志愿者联盟推出闵行区老干部个性化组团式服务项目。

两年来，区委老干部局、区老年基金会对项目的策划、实施、保障等环节进行了全程指导，“隐形的翅膀”志愿者联盟6支志愿者团队，近50名志愿者深入10个街镇，为1200余位老干部开设微型讲座，进行个别咨询，提供现场服务等形式多样、内容丰富的各类项目。其中老年突发疾病院前应急处置、预防电信诈骗、防范健康保健陷阱、闵行城市发展宣讲等讲座、咨询、公证、援助服务项目深受欢迎。（闵微）

☆长宁区程家桥街道举办“老党员新风

采”摄影展

日前，长宁区程家桥街道举办“老党员新风采”主题摄影展，展现街道离退休党员开展学习活动、发挥正能量的风采，激励老同志继续立足社区发挥余热，为党的事业增添正能量。

本次摄影展涵盖了党员学习、党员活动、党员风采等各方面，真实记录了离退休党员在“两学一做”学习教育中共同学习、民主评议、小组讨论的情景，以及老同志参与交通文明志愿者、与青年党员结对学习、参观等画面，照片从不同角度展现了老党员老有所学、老有所为，为社区建设和发展无私奉献的良好精神风貌。（王赞）

☆虹口区凉城街道老同志助推社区教育 建设

虹口区凉城社区学校精心打造“社区终身教育平台”，积极发挥离退休干部政治优势、经验优势和威望优势，聘请有专长的老同志参与教育教学，助推社区教育建设，收到良好效果。

近年来，凉城街道社区以创建学习型社区为目标，多渠道开展社区教育，拓展社区教育受众面。他们聘请有摄影、书法、网络等专长的社区退休老同志、退休教师志愿者参与社区教育活动，组织老干部和社区讲师团在社区巡讲十八大以来的新变化，整合社区教育资源，创建各类社区学习型组织，建立多种形式兴趣班、完善多级学习网络，既在教育公益项目中发挥了退休老同志的作用，又营造了凉城社区崇尚学习的良好氛围，收到了良好的社会效应，成为凉城社区教育的一个新亮点。在老同志的参与推动下，街道社区还完成了市社区教育实验项目《精心打造“小巷课堂” 科学发展社区教育》的初期论证工作，依托该项目申请市小巷公益课堂项目并在全区街道推行，颇具影响。同时，街道社区申报的市社区教育实验示范街镇《中华国学进凉城》，被评为市中

华优秀传统文化进社区宣传教育活动优秀项目。(万俐俐)

☆嘉定区教育局离休支部开展主题关工委活动

日前,嘉定区教育局离休干部党支部和城中路小学团支部共同开展“携手同发展,关爱促成长”主题活动,离休党支部老同志与新一轮结对学生座谈交流,结对助学。

结对学生和家長介绍了学习和家庭情况,离休老同志勉励结对学生树立远大理想,珍惜学习机会,努力奋发学习,争做品学兼优好学生。老干部和学校团支部还向结对学生赠送了学习用品。

据悉,多年来,嘉定区教育局离休干部党支部一直十分关心青少年的健康成长,支部老同志充分发挥自身懂教育、善教育的优势,坚持开展形式多样的关心下一代工作和活动,一茬又一茬结对学生在他们的关爱帮助下顺利完成学业。(嘉教)

☆水产集团召开纪念老干部退休制度建立35周年座谈会



日前,上海水产(集团)总公司召开纪念老干部退休制度建立35周年暨2017年老干部工作座谈会。集团党委委员、纪委书记周敬与市国资委老干部处、集团有关职能部门负责人出席会议。

周敬代表集团党委向全体老干部和老干部工作者表示感谢,并对进一步做好老干部工作提出要求。

老干部管理服务中心主任黄永康介绍了老干部工作不断创新服务方式,扎实开展正能量活动有关情况。来自渔业公司、市水产研究所等单位领导和老干部工作者畅谈了多年来集团各单位关心爱护老同志,不断提高老同志幸福感和满意度,积极发挥老同志作用,开展丰富多彩的老青结对活动、以党建促团建等一系列感人故事。

会上还表彰了2016年度老干部工作竞赛优胜者,举行了《彰显风采,承载光荣》——纪念老干部退休制度建立35周年纪念册首发式。(水老)

☆上海老记协举行“迎新春健康快步走、乒乓球赛”等活动



由上海老新闻工作者协会主办的“上海老记迎新春自然健康快步走”及“佰瑞福杯”乒乓球赛等活动,近日隆重举行。200余名老记者、老编辑、老播音、老节目主持人及新闻界老领导参加这次系列健身活动。(老记协)





老少牵手民族情 圆梦路上一起走

——崇明区“五老”志愿者结对关爱育新苗

□ 崇 关

多年来，崇明区关工委“五老”志愿者一直非常关注青少年德育培养，专门成立了一支由退休干部、退休劳模、退休教师等组成的关爱员队伍，分别与实验中学、东门中学、上海工程管理技术学校的学生结成对子，开展了一系列丰富多彩的关爱活动，取得了良好的社会效益。

2016年初，区关工委“五老”志愿者与上海市工程技术学校新疆班学生开始了结对情缘，共有10名“五老”志愿者分别与来自8个民族的31名新疆学生结成关爱对子，老同志们喊出了“老少牵手民族情 圆梦路上一起走”的结对暖心口号。

紧跟新形势 隔空传情意

为了尽快消除由年龄差距、风俗差异而产生的

隔阂，“五老”志愿者针对这批学生的特点，从了解他们的民族习俗开始，与结对学生聊天谈心，激发他们的爱党爱国热情，激励他们珍惜学习机会，引导他们为实现中国梦而努力学习。“五老”志愿者充分利用“六合院网宣学习小组”的学习机会，紧跟新形势，积极加入到“学智能手机，传播网络正能量”的行列中，用微信聊天的形式向结对学生开展社会主义核心价值观、革命传统题材教育等。

“五老”志愿者与结对学生建立了“老少缘”微信群，“五老”志愿者把收集到的励志好文章等内容分享给学生们；学生们则在群里开心地分享他们的暑期生活和新疆美景，无形的网络把远隔万里的老少紧紧联系在一起。

循循善教导 活动中感化

有一段时间，当志愿者们得知部分结对学生违反校规，擅自进入黑网吧，并将烟酒带进学校、或者网吧业主为牟利将烟酒偷偷从围墙送进学校的事情后，便第一时间向区综治委汇报，并立即配合学校领导与当事学生展开谈心教育，及时遏制了事情的发展，当事学生深受

教育，表示会吸取教训，绝不再犯。

在上海市第28个宪法宣传周期间，为进一步弘扬宪法精神，增强学生的法制观念，“五老”志愿者为结对的新疆学生作了法制讲座，启发学生一定要牢记“法在生活中，生活中有法”。学生们在课堂上庄严承诺要做遵宪守法好公民。

寓教于乐、活动育人一直是“五老”志愿者们结对关爱工作的法宝。在春暖花开的季节，志愿者们和结对学生围坐在学校操场，敞开心扉谈心，欢歌笑语，情意浓浓。维吾尔族女学生麦吾久代姆·库杜斯表现一度不太理想，经司法局退休干部周红启发引导后，她的学习进步明显，老师也很满意。维吾尔族小伙艾合买提、回族小伙马岩、汉族小伙董亮亮和结对的老校长施兰芳一见面情同祖孙。老法官邱荣与新结对的哈萨克族小伙叶合拉斯、维吾尔族小伙艾力亚斯·赛都拉以及汉族小伙于亚楠的感情也是越来越亲。

在秋色宜人的时节，“五老”志愿者和新疆学生来到长兴岛郊野公园，在碧波荡漾的湖面上，同舟划桨、畅谈理想。在崇明生态美景中，志愿者讲述着他们的人生经历，勉励广



大学生要有远大理想，要有所作为。这种寓教于乐的活动方式受到了新疆学子的欢迎，也进一步拉近了志愿者和学生心与心的距离。

歌舞迎新年 携手向未来

今年元旦，为了让远离家乡的新疆学子感受到上海的浓浓亲情，度过一个欢乐祥和的佳节，“五老”志愿者与结对学生开展了“老少牵手民族情，圆梦路上一起走”迎新联欢会。新疆班学生们精心准备了民族舞蹈、民族歌曲、相声、情景小品等十多个节目，表达了他们对“五老”志愿者的感恩之情。志愿者杨一中老师为学生们口琴独奏了一曲《我们新疆好地方》，博得阵阵喝



彩；张建华老师策划的互动游戏《在青春路上》意义深刻，启迪学生们在今后的人生路上要不怕艰难险阻，勇往直前。

春节里，“五老”志愿者们伴着大年初一的晨曦，来到新疆部学生宿舍，为学生们带来了新春的祝福。“五老”们和结对学生互贺新春，畅叙鸡年打算，并一起共进午餐，其乐融融。随后，新疆部举办了“春节联欢会”，“五老”志愿者张富英老师演唱新疆民歌《日夜想念毛主席》，赢得台上台下阵阵掌声，活动现场节日气氛浓厚。

继承好传统 树立好家风

谭俊升

党的十八大以来，习近平同志在一系列讲话中，十分强调共产党人的家风建设问题，尤其是对党的领导干部提出了严格要求。他说：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”他指出：“每一位领导干部要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身、廉洁齐家，在管好自己的同时，严格要求配偶、子女和身边工作人员。”习近平同

志的这些讲话，强调了共产党人的修身齐家问题，强调了家庭建设、家风建设问题。作为一个老党员老干部过去很少听到这样明确具体而严格的要求，由衷地敬佩、赞同，坚决不折不扣地去实践。

从反腐败斗争中查出的一些案件来看，一段时间以来，一些党员领导干部对家风重视不够，引发许多问题，应该说已经到了不得不引起高度重视、必须痛加整饬的地步。查处一个贪官，往往带出其配偶、子女严重违法乱纪的事实。这类贪官不修身，亦不能齐家，教训十分深刻。由此可见，共产党人对修身齐家，家庭建设，家风建设，都应引起高度重视，认真去做。在大力开展“两学一做”党性教育的今天，既有现实意义，也有深远意义。

通过学习，我认为家庭建设、家风建设，应从两方面着手。

一是要继承中华民族优秀传统文化传统，特别是优秀家风文化和家庭美德。古圣先贤有许多格言。比如，“孝悌恭敬”、“诗礼传家”，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，等等。又比如，民间所流传的“家和万事兴”，“勤俭持家”，“忠厚传家远，诗书继世长”，“养不教，父之过”，“教不严，师之惰”，“人不学，老何

为”，“兄弟同心，其利断金”，“打虎亲兄弟，上阵父子兵”等等。这些传统美德对中华民族一代代家庭产生过深刻影响，需要深入继承和学习。正如习近平同志所说“关系到家庭和睦，关系到社会和谐，关系到下一代健康成长。”

二是继承革命家庭传统，严格教育子女。我们党成立以来，老一辈革命家在家风建设方面树立了榜样。他们把党风正气贯穿到家庭中，党风家风，相互影响，相互渗透，这是我党宝贵的精神财富。毛泽东曾要求子女树立平民思想：“靠毛泽东不行，还是要靠你们自己去努力、去奋斗”。周恩来曾专门召集家庭会议，定下“十条家规”，要求亲属不搞特殊化。刘少奇“约法三章”规范家人和身边工作人员。主管经济工作长达26年的李先念始终不许孩子经商。这些都是值得我们学习的。

我离休后，离开了工作岗位回到家中，发现有许多事情要去做。比如，敬老爱幼，夫妻相帮，教育子女，邻里和睦，关心下一代，参与小区建设，等等，这些都和家风有关。学习了习近平同志的讲话，更加明确了“家庭建设”、“家风建设”的意义和重要性。继承好传统，树立好家风，是我今后继续努力实践的方向。

命运之神何也？

□ 王联斌

高尔基说过：“青春是一个普通的名称，它是幸福美好的，但它也充满着艰苦的磨练。”在人生旅途中，人人都希望一帆风顺，但是生活的现实并不是万事如意。每一个人都可能遇到不测，处于不幸境遇。于是人们呼唤、期待着命运之“神”的降临，帮助自己从困厄和逆境中走出，成就美好人生。

那么，什么是命运之“神”呢？伟大音乐家贝多芬，8岁开始登台演出，很早就显露了音乐才能。不幸28岁时两耳失聪。他在写给朋友的信中说：“告诉你，我最有价值的财产，也就是我的听觉，已经严重损害了。你跟我在一起的时候，我已经发觉有这个症状；但是我什么都没说，现在已经变得更糟。”他一度陷入极度痛苦之中，几乎自杀。相信此时的贝多芬也会哀叹命运之“神”的不公。

然而，贝多芬非但没有自杀，而且成就了世界音乐

史上的伟业，直到晚年，在健康状况极度恶化，精神倍受折磨的情况下，仍以巨人般的毅力创作了《第九交响曲》，成就了他光辉的、史诗般的一生。是什么力量使他从逆境中奋起呢？贝多芬的回答只有两个字：“德性”。德性就是他的命运之“神”，这个“神”在他自己的掌握之中。德性——命运之“神”，贝多芬真正唤醒了它，把握了它，因而能牢牢扼住命运的喉咙。

老子说：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”司马迁在《史记》中说：“昔文王拘而演《周易》；仲尼厄而作春秋；屈原放逐，乃著《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。”这种正能量的“发愤”，不正是一种值得敬仰的美德吗！司马迁列举了先秦时期这么多超越不幸命运

的强者、伟人，而汉代以来，漫长的历史长河中，不畏困难、灾祸、逆境的强者、伟人又何止千万？司马迁本人在遭受“李陵之祸”受宫刑的巨大人生磨难之后，发愤著书《史记》，写出“史家之绝唱，无韵之离骚”。成就司马迁闪光人生的，也是德性。

德性者，命运之“神”也。“神”立之则命运兴，“神”废之则人生衰。若问这个“神”的功力究竟有多大，古人的故事告诉我们，只有修而立之、履之，矢志不移，才会有更深切、更省悟的价值体验，更丰硕、更美好的人生收获。



一位“奔百”老人的光和热

——记“上海新闻界十大寿星”荣膺者刘庆泗

□ 孙洪康



他离休30年来，上党课，做报告逾300场，听众约6万人次；他92岁还自己整理文稿出书；他94岁还屡获殊荣；他至今头脑清晰，每天坚持记日记、看报纸。他的生命机体中不知蕴藏着多少能量？

这把不卷的宝刀，曾在清澈的沂水河淬火；这棵苍劲的不老松是在烽火沂蒙山长成。他就是老八路，文汇报原党委副书记、副总编辑，“上海新闻界十大寿星”荣膺者刘庆泗。

“三幸”老人

刘庆泗，1922年2月19日出生，家乡是山东滨县刘六村。

老家离黄河北岸五华里，刘老至今记得，夜静时能听到远远地传来黄河涛声，然而后来传来的是枪炮声。16岁那年，他从滨县初级中学辍学，立志从戎报国，后追随胞兄参加了八路军。

1939年8月入伍后，他作战勇敢，拼杀前线，1942年加入中国共产党。枪林弹雨中，他一手持枪，曾8次立功；烽火硝烟中，他一手执笔，从《前卫报》通讯员成长为战地记者。他1943年起任鲁中军区《前卫报》战地记者，二十六军《战旗报》记者、新华支社记者、采通主任、副社长。1977年6月起，他又从市委机关转到新闻界，担任文汇报党委副书记、副总编辑。

刘老经常自称“三幸”老人。他说：“我是历经战争和十年浩劫的幸存者；是躬逢改革开放、太平盛世的

幸运者；是享受和平年代、安度晚年的幸福者。”

刘老挂满胸前的军功章是在与敌寇剑火搏杀中荣获的；同样，刘老的长寿也是在与病魔和死神一次次抗击中赢得的。今年春节前，在华东医院2号楼，刘老朗声告诉笔者：“十年前，我因急性心梗住院，医生还发了病危通知，但经抢救，奇迹般地好转了，住院三个月，我回家了。但近五年来，华东医院成了我的‘家’，五年里，有3次大抢救，都因心动脉不通引发心肌梗塞。按病情，应安装6个支架，但从我这个九旬老人病体实情出发，只装了一个支架。感谢华东医院医护人员，感谢俞卓伟院长，感谢我的家人，是他们的共同努力和党的老干部政策，让我这个经历战争和‘文革’的幸存者、躬逢盛世的幸运者，能一直幸福着！”

“三写”报人

刘老自1943年任《前卫报》记者起，至今已有七十四春秋，他是中国报坛

不老松；刘老到今年2月已满95周岁，他是新闻界“奔百”的老寿星。

五年来，他虽然一直因病住院，但这位老报人以病房为“书房”，用自制小搁板当“书桌”，依然坚持每天“三写”——成为华东医院一道令人感叹的风景线。

坚持写日记——刘庆泗
自从1939年参加八路军开始，就坚持每天记日记。即使在沂蒙山坚持抗战的最艰苦的岁月，他也以顽强的毅力，每天记点东西。那时候没有墨水，他就蘸着桑葚水写，写出来的字是紫色的。只可惜时间一长，一页页纸都粘住了，变得一片模糊，难以辨认了。1946年以后，条件改善了，他的战地日记都完整地保持至今。他同家人主动邀请上海老新闻工作者协会参与整理出版工作。他的记日记的习惯一直坚持至今。五年来，他在医院病房里仍然坚持写日记。哪位领导探望，哪位同事来访，哪位战友会面，哪位记者采访；治疗的情况，康复的进程，病房的见闻，家中的喜讯，一桩桩一件件，都记得明明白白。

坚持写书法——刘庆泗
生长在山东农村一个殷实家庭，母亲家境也好，粗通文字。刘庆泗从小聪敏，有悟性，7岁上学，以书为伴。他16岁，为了投身抗日，才辍学从军。至于写毛笔字，自



然是有“童子功”的。

步入晚年，刘老又重握毛笔，每天练习1小时，既在书写诗词警句中，陶冶情操，又在挺身挥毫时运气养生。

刘老告诉笔者，这5年住院，只要身体状况尚可，他还是坚持每天在病床旁书写1个小时的毛笔字。这个习惯，他会坚持下去。

笔者在刘庆泗作品集附录的影印件中，欣赏到了他2014年书写于病房的三幅书法作品：一幅是书录唐代杜牧七绝《山行》，一幅是敬录毛主席七律《人民解放军占领南京》，另一条幅上书“巨龙腾飞美丽中华”。三幅作品都是正楷，运笔规范，力透纸背。笔者在上报集团2017年春节团拜会上还看到刘老最新书写的春联，上联是“喜迎十九大”，下联是“凝聚正能量”。这幅对联，用行书写就。

坚持写文章——刘庆泗

在战争年代，是一手拿枪杆子，一手拿笔杆子；而和平年代，他依然笔耕不止。这5年来，身在病房，他每天坚持看报，解放日报、文汇报、参考消息，都是必读的。他关心时事政治，还陆陆续续写了一些文章。2014年，他在身体状况允许的时候，就自己动手将几十年来的有关文稿，逐篇整理，仔细检校，分门别类，汇编成集。尔后，在他子女们的协助下，印制了新书《峥嵘人生——新闻老战士刘庆泗文集》。

2016年5月，上海市委宣传部老干部处和上海老新闻工作者协会联合举办“我的离退休生活”征文活动。刘老积极参与，投稿响应。他的参赛稿件满怀真情实感，生动记录了前几年在家人陪同下游览浦东陆家嘴环球金融中心的观感。来稿题目为《“三幸”老人的“中国梦”》，立意很高，此稿荣获征文二等奖。



“三有”典范

2016年5月27日，习近平总书记就老龄工作、老龄事业作重要讲话时指出：“老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。”刘庆泗就是这样的“三有”老人。

刘庆泗是1985年从文汇报领导岗位上退居二线的，当了两年该报顾问，于1987年离休。

1986年，文汇报社组建第一届离休党支部，同志们都选他担任党支部书记，他一干就是三任，还干得非常认真。一是该支部做到三个“坚持”。坚持每月召开一次支委会，坚持党日活动制度，坚持联系群众制度。二是该支部要求每位党员做到“五个正确对待”：正确对待党的历史，正确对待自己，正确对待改革开放新形势，正确对待现职领导，正

确对待当今的社会风气问题。总之，发挥共产党员的正能量。该支部1996年获评上海市宣传系统先进基层党组织。

刘庆泗不管年轻年迈，不论何时何地，都不忘履行党员职责，致力宣传群众的工作。他离休30年来，应邀到各单位上党课、做报告，已有300多场，听众约有6万人次。

刘老讲课有血有肉，亲切感人。他都是结合自己亲身经历，用烽火岁月的一个个故事、一个个人物，来生动诠释理想信念、革命精神。

刘老讲课有的放矢，与时俱进。他事前会针对举办单位的具体情况，并结合当时形势特点，做好“功课”，总能把话说到听众心里去。

刘老讲课从不收费，分文不取。他告诉笔者：“30年来，我走基层，下部队上党课、做报告，从来不收一分钱讲课费。我觉得，这是

一个老党员应该做的！”

2011年以后，刘老由于健康原因，不能再到外单位讲课，但他又在医院里边开辟了新的讲坛。2011年7月，刘老刚经历一次抢救，病情稍有平缓，就应华东医院团委邀请，给该院团员青年作了一次抗战报告；以后在该院开展“共产党员先进性”教育活动中，又去上了一堂生动的党课。

明代于谦在一首七绝中将煤炭赞为“乌金”。刘老就是一块一直在发出光热的乌金。他曾先后为救灾、帮困、山村学生捐款1万多元。他资助过的来自贵州、内蒙、云南、河南贫困地区的四个孩子，后来陆续成为本科生或是研究生。这些年，刘老凡有稿费寄来，他都捐给“希望工程”。

刘老还是文汇报社第一位生前志愿捐献遗体者，他的申请已获批准。刘老曾荣获“全国老有所为奉献奖”，曾被中组部评为“全国离休干部先进个人”。

2016年11月7日，引人瞩目的“上海新闻界十大寿星”评选活动历时三个月，经过三轮严格评审，终于揭晓。新闻老战士刘庆泗登上“荣誉榜”。在隆重喜庆的颁奖典礼上，献给刘老的“致敬词”最后两句是：“94岁寿星刘庆泗的人生年轮，烽火铸魂多辉煌，老有所为好风光！”

文化老人的情操故事

□ 谢 荣 丁 黎

我们两个都是年过八十的老人，自退休以后走出了一条采访文化名人之路，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、健康丰富。一些文化老人身上洋溢着道德情操故事，长存我们心间。

二十年来，我们在采访名人时感到：越是在国内外声誉卓著的文化名人身上，越存在崇高的道德情操。像巴金、冰心、沙汀、艾芜、肖乾、谢晋、王洛宾、周小燕等文化老人身上都有着闪闪发光的东西，那些人品艺品，扣击着我俩的心灵。

崇尚真实 不事虚伪

越是历经岁月沧桑、风雨磨练的大家，对人对事越真诚，像巴金、冰心等老一辈作家们，他们的座右铭与行为准则都是：崇尚真实。他们给我们后辈的谈话和题词，都是崇尚真实。

上世纪九十年代初，在一个丹桂飘香的上午，我俩在民族学院教师楼敲开冰心大姐寓所之门，她的护理员招呼我俩在书房坐定之后，从内室走出一位面容慈祥和蔼的老人。她脸露笑颜地走向客人，我俩赶紧站起向老人行礼寒暄，虔诚地递上名片。她看过名片却仍把名片退回给我们。冰心老人直率地说：“我不喜欢名片，我喜欢真实的签名，名片可以印刷，签名更为真情。”说完，她到自己书桌上，拿出自己保存的签名册，示意我俩签上自己名字、通信地址等，并说真实的东西更值得纪念。

我俩接过老人珍贵的签名册，一看是红绸封面精装厚册，前几页都写满来客的签名

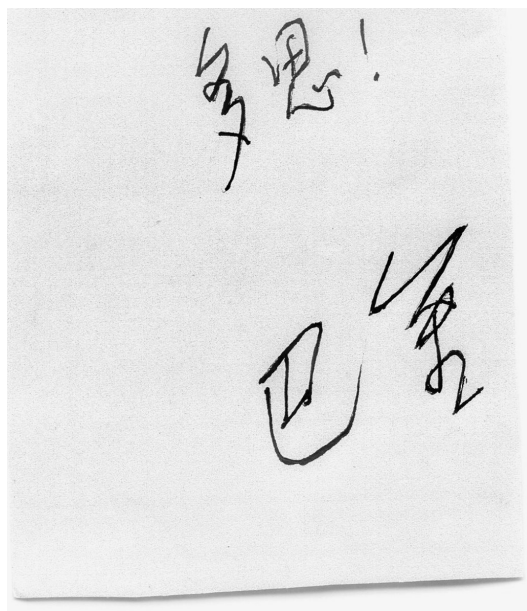
和通信地址，每一页的签名都写得异常清晰，字迹工整。这启示我们落笔时不能潦草而不恭，于是我们一个写上姓名地址，一个把不远千里来看望冰心老人的夙愿，写进这本不平凡的签名册中：“愿冰心大姐身体健康，永葆青春。”

冰心老人崇尚真实，喜欢真实的品性，通过这件事，永远震撼我们的心头。

兢兢业业 写作一生

巴金待人接物的态度，非常慈祥可亲，尽管他个性非常内向，很少讲话，在别人面前常是亲切地静听对方讲话，最后归纳问题时却真诚精辟，令人深思。

1992年是巴老“米”寿之年，真是“八八”之寿。中国传统的说法：人生难得





是“八八”，意思是人生有福，难得长寿。尤其粤人尊崇“八八”乃“双发”，人逢双发，更有吉祥瑞祺之兆。那天登门探望，谈起“米”寿，躬身向他致贺。他却一脸真诚地说：“啊哟，什么‘发发’，这是尊老的口彩，其实我是越来越老，越老越不中用了。”那时他被帕金森病症折磨得很厉害，手颤抖得很厉害，而且在书房里登高取书时跌了一跤，一度只能坐在轮椅里移步。

但是他没有气馁，没有灰心，对我俩讲了几句铁骨铮铮的话：“我一生最有意思的事，选择了笔写我的人生，如今手一抖就无法拿笔写了，这真是撕裂我的心啊！对我而言，只要人活着，脑可动，手不颤，我就不会放弃笔。”这种把写作视为“鉴可启人”，绝不作为个人的功名利禄，而是淡泊人生的写照，该是人生的至高境界。

虚怀若谷 谦逊待人

这是许多文学老人共有的情操，譬如肖乾，尽管已经赢得崇高声誉的文学译作大家，在别人面前不摆架子，只承认自己是个普通的老人。肖乾是我国参加采访联合国成立的最负盛名的中国记者，又是著名的翻译大家。他83岁那年与他的老伴文洁若老师，一起翻译了有“天书”之称的《尤利西斯》，我俩曾赴他俩寓所采访，两位大家热情接待。他们介绍这部书内容很深，文字很

多，译作时间很短，尽管眼力不行，精力不足，但他们坚持以顽强精神，每天非译满三千字才休息，终以一千天时间译成这部鸿著。他们每天都会共同督促对方非完成3000字，抄好稿子，用大铁夹子挂在墙上方可休息。

三年以后，《尤利西斯》这部鸿著正式译成出版，在首发式上，有人称肖老与文老是“难得的一对翻译大师。”肖老却幽默地说：“什么是‘翻译大师’，称不上，称不上，我只是个爱好翻译文章的小老头。”

在全场发出哄堂大笑之时，谁的心里不在点赞这位谦虚幽默，可敬可爱的翻译大师啊！

历经坎坷 激情不改

尽管历经坎坷，吃尽苦头，却从不怨天尤人。这是“西部歌王”王洛宾的艺术简史。王洛宾说自己历尽辛酸，国民党把我关进监狱，说我是共产党，自己人把我关进监狱，说我是“历史反革命”，这些苦难，像吃了许多黄连和醋。黄连能治病，醋有维生素，所以我八十岁还能唱歌，抱着对国家、对人民问心无愧的爱的火花，迎来完美的人生。

王洛宾1913年出生于北京，1937年日本侵略者发动侵华战争，北京沦陷时到山西前线参加丁玲西北战地服务团，穿起了八路军军装，后因战地服务团遭国民党反动派解散，丁玲、塞克一行辗转去延安，王洛宾因迷恋音乐而留在青海、新疆采风，接连创作出《在那遥远的地方》、《阿拉木汗》、《达坂城的姑娘》等许多令人难忘的优秀歌曲。

1941年王洛宾被国民党反动派逮捕入狱，苦狱三年坚持作曲，创作了《囚人之歌》、《大豆谣》等歌，释放以后，被人介绍在青海任教音乐。解放以后他走遍新疆各地

挖掘、整理各民族民歌100多首，如《青春舞曲》《掀起你的盖头来》等。在他踌躇满志献身西部音乐之时，在政审中被扣莫须有的罪名，打成“历史反革命”，被逮捕和关押长达15年，一般人早被冤屈消蚀了意志，但王洛宾却有坚毅的意志，坚信自己的祖国和人民一定会替自己平反，所以他以乐观的意志，谱出了寄以深情的《撒阿黛》、《高高的白杨》等歌曲。一直到1975年他的冤情被查清而获释，他始终不改初心，在担任新疆歌舞团作曲时，激情满怀编选出版了他创作、整理、改编的数百首西部民歌。八十岁以后他以自己独特的表演形象，登上各地舞台独唱，率领新疆艺术团去新加坡及港台地区演出。他说：“跨过八十岁的门坎，我感到浑身是劲，因为不只是我个人感到音乐之美，我还要把这美奉献给人类。”

意志坚韧 乐观幽默

这里，值得再提一位一生侠骨柔情，从艺六十年，拍摄了数十部充满正能量、挥发主旋律影片的导演谢晋。他执导的经典影片《女篮五号》《红色娘子军》《天云山传奇》《牧马人》《高山下的花环》《最后的贵族》《清凉寺钟声》等。谢导一辈子立志拍摄老百姓爱看的爱国影片，越老越有责任，越老越有精神，古稀之年，他投身于电影界的体



制改革，建立巨星影业，办起谢晋——恒通影业有限公司，一个从不搞经营的人，缺钱就拉资金，缺人才，就建立谢晋影视明星学校，自任校长，邀请了一批资深影视艺术家为教授，培养出如今站在影视一线的赵薇、范冰冰等明星。尽管在摄制取材优秀的《女儿谷》《老人与狗》等纯文艺片，受市场不景气挫折，却丝毫不泄气。而在拍摄《鸦片战争》这部爱国主义巨片时，谢导研究了市场的各种因素，终于又拍出了一部普遍叫好的爱国主义经典影片《鸦片战争》。当时交大有个“联痴”叫陈韬，办了联展，专门为他写了首名联：“谢幕千层观众泪，晋风万表励国魂。”确切地写出了谢晋为人为艺的精神。

在一次文化活动中，谢晋、张瑞芳、周小燕、舒适、乔奇五位文艺界老前辈和体育界象棋大师胡荣华一起剪彩。那年正是谢导八十华诞之年，谢导在会场对“联痴”陈韬说：“感谢你关注我，写我的上联我确是做到了，这句下联一辈子难以达到。对于观众给我的勉励，我铭记在心，我常说，金杯、银杯不如老百姓的口碑；金奖、银奖，不如老百姓的嘉奖。”在场的嘉宾都连连点头。

我俩采访谢导多次，有一次当场向他祝寿，请他讲一句迎来八十的感想，他思索一下，拿起我们准备的题词册，挥笔就写：“人生八十自当搏”。一旁的舒适、乔奇发问：“一个人到了八十岁还有希望吗？”谢导说：“关键在于自己，你不想搏不敢搏，自然搏不动了。而时机在于我们自己掌握，我认为，‘人生八十自当搏’，您二老怎么看？”舒适、乔奇连连说：“当搏，当搏。”先后在题词上添加了自己的名字，这幅题词表达了影坛三位老前辈多么闪光的精神。

这些老作家、老艺术家使我俩深深难忘，虽然很多人去世了，但他们的面容、身影、声音，他们的高尚道德、卓越人品、深厚修养，至今还震撼着我们的的心灵，久久难忘。

习近平的诗词情缘

□ 新华



在中共中央、国务院于1月26日举行的2017年春节团拜会上，习近平总书记以北宋著名诗人王安石的《登飞来峰》激励“全党全军全国各族人民要在中国共产党领导下闻鸡起舞，登高望远，撸起袖子加油干”。近来，随着央视《中国诗词大会》节目的热播，重新品读经典，人们对于习近平所引用的古诗词又有了更深层次的理解。

中华文化基因

“文化自信”，是近年来习近平使用的高频词。这份自信何来？首先来自老祖宗

留给我们的深厚文化家底。从诗经、楚辞、汉赋，到唐诗、宋词、元曲等，中国文艺星河灿烂，在世界文化之林中独领风骚。吟咏习近平用过的诗句，可以感悟他治国理政的情怀与智慧、胸怀与自信。

2014年9月10日，习近平到北京师范大学考察时曾明确提出，“我很不希望把古代经典的诗词和散文从课本中去掉，加入一堆什么西方的东西，我觉得‘去中国化’是很悲哀的。应该把这些经典嵌在学生的脑子里，成为中华民族的文化基因。”随后他又强调，我们现在一说话就蹦出来的那些东西，都是小时候记下的。语文课应该学古诗文经典，把中华优秀传统文化传承下去。

修身齐家篇

2013年5月4日是习近平当选中共中央总书记后的第一个“五四”青年节，习近平表示，展望未来，我国青年一代必将大有可为，也必将大有作为。这是“长江后浪推前浪”的历史规律，也是“一代更比一代强”的青春责任。

出自《礼记·大学》的经典名句“苟日新，日日新，又日新”被习近平多次引用。他在2013年全国政协新年茶话会上指出，这一句“是对中华民族创新精神的最好写照”。

早在主政浙江时，习近平便引用王安石《洪范传》

中的一句“修其心治其身，而后可以为政于天下”阐明修身对于为官的重要性。在刚刚当选总书记时他就指出要“夙夜在公”，此句出自《诗经·召南·采芣》，体现出日夜为国家谋利益、为人民服务的决心。

习近平对于家庭、家风同样看重。2016年12月12日，习近平在会见第一届全国文明家庭代表时指出，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”，这句出自《文言传》。

治国理政篇

“政之所兴，在顺民心；政之所废，在逆民心”出自《管子·牧民》，习近平在2013年12月26日纪念毛泽东同志诞辰120周年座谈会讲话中引用此句，表明了党和政府历来把民生问题放在重要位置的“以民为本”的治国思想。

2014年5月4日习近平在与北京大学师生座谈时指出，中国先人对当时核心价值观的认识便是“礼义廉耻，国之四维；四维不张，国乃灭亡”。

治国必先治党，并且应全面从严治党。习近平提出，要以“明镜所以照形，古事所以知今”的精神回顾历史，要以“志不立，天下无可成之事”的信念捍卫一个政党的理想，要以“自信人生二百年，会当水击三千里”的勇气开辟新天地，要

黄埔军校女兵传奇

□ 亦 非

1926年冬，武昌斗级营胡同热闹异常，因为这里传出了一则爆炸性的新闻：黄埔军校武汉分校要招收女学生！

此时的北伐军势如破竹攻克武汉，黄埔军校武汉分校开始招生，不久便决定招收女学员。这在中国历史上还是第一次，开了中国军队女兵建制的先河。

虽然在武汉招女兵，但为招女兵造舆论，实际是在广州。

第一批军校女兵共213人

广州的舆论造势，最终促成了黄埔军校武汉分校招收女兵的公告。没想到这份公告一出，各地的女青年们报考的踊跃程度令人吃惊。原计划只招收100名女生，但由于报考人数过多，校方最后实际录取195人，实际入学183人；几个月后南湖学兵团的女生编入，人数扩大到213人。女兵们的籍贯以两湖和四川的人数较多。这批女学员大都受

过中等或中等以上的教育。

同学之中有母女关系、姐妹关系，甚至姑嫂关系。未婚者占多数，也有的已婚甚至有子。后来著名的红军女将、烈士胡筠，当时就是军校里已有孩子的女兵之一。为了革命，她决然选择暂时抛开家庭和亲人。后来从事地下党工作和领导山西临汾抗日救亡运动的王亦侠则是抱着孩子去投考，录取后她拒绝了天主教堂对其孩子的收养，而把孩子寄养在一个洋车夫家中，因为她认为“母亲参加了革命军，却把孩子‘送给了上帝’”是一件不能接受的荒谬的事情。女兵中有逃婚和抗婚经历的队员特别多。后来成为著名作家的谢冰莹，就是逃婚的；徐向前的夫人黄杰，当年也是抗婚出走武汉进了黄埔军校的。

女兵们剪辫子、剃光头

通过复试，准备入校的女生们做的第一件大事，就是剪辫子。女子剪短发在当时的

以“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的坚持不忘初心、继续前进。

习近平还曾亲自填词《念奴娇·追思焦裕禄》：“……百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨……暮雪朝霜，毋改英雄意气！……为官一任，造福一方，遂了平生意……”成为当代共产党人的“明志篇”。

习近平也深刻认识到人才对于国家发展的重要性。在欧美同学会成立100周年庆祝大会上，习近平引用了北宋学者胡瑗《松滋县学记》中的一言“致天下之治

者在人才”。

凝聚天下篇

习近平不仅是中华传统文化的传承者，也是向全球推广中国古诗词的最佳代言人。

2016年9月，杭州峰会期间，习近平主席在二十国集团工商峰会开幕式上的主旨演讲中化用苏轼的“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”，描绘杭州的江南韵味；引用宋代潘阆《酒泉子·长忆观潮》中名句“弄潮儿向涛头立”，号召二十国集团勇做世界经济的弄潮儿。

2017年开年首访，习近

平在联合国日内瓦总部就发表题为《共同构建人类命运共同体》的主旨演讲，提到了“海纳百川，有容乃大”，“和羹之美，在于合异”。后一句出自《三国志·夏侯玄传》。

习近平每到一个国家出访，也总是将最合时宜的诗词佳句带到当地人们的头脑中。2016年11月21日，习近平在秘鲁国会发表演讲时引用唐朝诗人张九龄《送韦城李少府》中的一句“相知无远近，万里尚为邻”，来表明两国关系的亲密不因地理上的距离而疏远。

民众看来，仍是另类的作为。不少人不敢在家里剪头发，相约在外面一起剪。女生中也有不舍得剪头发的，也有最另类的，像是湖南的黎树蓉，索性剃了个光头。

来自四川的赵一曼、游曦、陈德芸剪了辫子之后还一起到武昌黄鹤楼照相馆拍照留念。入校的女生们统一换上了灰布军装。游曦还照了一张穿军装的照片，在照片背后写道：女扮男儿装，你看好笑不好笑？并把照片寄给了母亲。后来成为徐向前夫人的湖北江陵女孩黄杰，也拍了一张军装照寄回家，可家中伯父大骂，说她是“家族的败类”，“太伤风化”，她的叔伯姐夫甚至觉得她以后没办法见人。但世俗的偏见没有阻挡这些女生前进的步伐。

女生队每日三操两课，早操、上午两堂术科（军事教练），下午两堂学科（军事教程和政治教程）。术科教以制式训练、实弹射击、战斗教练（持枪、刺杀、射击要领、匍匐前进）以及行军、宿营、战斗联络等军事技术。军事课学科主要是步兵操典、射击教范、野外勤务令和战术学、兵器学、交通学、筑城学四大教程等军事理论。女生队的政治课拥有强大的师资阵容。开学之初学校正式委任恽代英为政治总教官，政治教官有李达、樊仲云、区克昌、袁振英、董光孚、施乃铸、吴文祺、吴企云、周佛海等。但是日后又陆续来了一些政治教官，也因需要而调离了不少。武汉分校根据女生队的特点，还专门面向她们开设了妇女解放运动一课，由茅盾主讲。

艰苦的训练中，这些觉醒的女性一直用行动追求男女的绝对平等，尽管大部分人还裹过脚，但她们不接受任何特别照顾。很快在各方面训练上都不输男生。

斯大林传话索要女生队合影

1927年的“三八”国际妇女节前夕，黄埔军校女生大队全队拍了一张大合照。很多人不知道，之所以有这张合照，其实跟斯大林有关。

黄埔军校女生队的声誉传到了莫斯科斯大

林耳中，他表示嘉许的同时，传话想要全体女生在“三八”妇女节前拍张合影送给他，以作纪念。3月5日，武昌显真楼的摄影师拍下了这群女兵宝贵的影像，成为军校女生队辉煌时期唯一一次集体亮相。据说，照片不久以后也被送到了莫斯科斯大林的办公桌上。

“黄埔四女杰”

武汉分校的女兵中，有四位经常被提及，被称为“黄埔四女杰”。分别是胡筠、赵一曼、游曦和胡兰畦。

胡筠是湖南平江人，从小饱读诗书，冬闲习武。她进入军校前就参加了共产党，支援叶挺独立团入平江作战。军校解散后，胡筠回平江，成为闻名湘鄂赣苏区的女游击队长。1928年平江起义后任平江县苏维埃政府主席，后任红16军独立团团团长。1934年被“左倾”分子秘密杀害，1945年，中共七大追认她为烈士。

抗日英雄赵一曼和游曦、胡兰畦都是要好的四川老乡。考入军校时，赵一曼还叫李淑宁。

广州人最熟悉的恐怕要数游曦。她在重庆中法学校四川分校读书期间就加入了共产党，进入军校前就筹备重庆妇联，在女工中办夜校、建工会。1927年西征中，游曦孤身一人捉住了逃跑的土豪。当年12月游曦参加广州起义，12月13日，与珠江南岸反扑的国民党军在天字码头附近激战牺牲，时年20岁。

四川美女胡兰畦，军阀杨森曾想娶她做小妾，被她断然拒绝。茅盾的小说《虹》里娇美而刚毅的女主人公梅行素的原型，就是胡兰畦。1923年发起成立四川妇女联合会，后在广州结识周恩来、邓颖超、何香凝等人。1930年，胡兰畦在德国秘密加入共产党，并成为宋庆龄的挚友。为了不使其党员身份暴露，她和陈毅虽然相恋多年却最终没能结合。1939年，国民政府军委会授予胡兰畦少将军衔，她利用这个头衔为党做了很多工作。新中国成立后她多次受到运动冲击，1994年去世。

上海战役中的最后一位烈士

□ 张洞明

周果生与我是同龄人，都是江苏省泰兴县人，我与周果生都家居城区，从小学到中学都在城内读书。我父亲在西门开设介寿医院，主治内科、眼科。他父亲在南门开设妇产科医院。更巧的是我哥嫂和姐夫都是新四军老干部，他的多位哥嫂也是抗战时期老干部。在残酷的白色恐怖时期，我父亲被指“通匪罪”被蒋军逮捕。他母亲也为蒋军逮捕。当时我们虽然年龄还小，是未成年的中学生，但在政治上却比较早熟，爱憎分明，对国民党反动派刻骨仇恨，“被迫”投笔从戎，奔向革命，愿为人民解放献身。1948年底淮海战役胜利后，我苏北地区为渡江战役作战前准备，首先清除长江以北敌人的江防据点，战争十分激烈。参看周果生于1949年3月7日在前线寄给他哥哥的一封家书（实际上成为最后的一封诀别信）信纸虽然泛黄了，但“斯人已去，理想犹存”。信中清晰地写道：“我带着突击队与敌人短兵相接。敌人却不能夺取我的心脏和鲜血，相反是我用机关枪扫射着反动派的爪牙，向他们讨还欠人民的血债……革命在现阶段中部队工作是最光荣的，我很高兴地带着战士向敌人冲锋肉搏，要使全国人民早日得到解放，坚决斗争在最前线！”（原信现存放在上海龙华烈士陵园纪念馆）万万没想到在五月解放上海的战役中，他就献出了年轻的宝贵生命。周果生1948年入党，当时还不满18周岁。渡江后，他在我解放军三野29军86师258团七连任连副政治指导员，兼党支部书记。他奉命参加上海战役，我当时留驻锡苏南军区。我们曾相约在上海解放后，争取一起报名参加解放大西南，并相互激励“打到重庆去，捣毁中美合作所，为白色恐怖中牺牲的烈士报仇。”

1949年的5月12日是一个“黑色的日子”，——这天周果生壮烈牺牲了！他是一名我党我军优秀的政工干部和党支部书记，身先士卒，带头冲锋陷阵，他宁可牺牲自己，也要把生的权利让给战友。在上海郊区潘家桥殊死争夺中，不幸中弹负重伤，周果生倒在了血泊中，他身负重伤，动弹不得，无法支撑了。身边的通讯员和卫生员全力抢救无效。最后他沉痛地呻吟说：“我不行了，你们不用管我了，别延误战机，快冲上去，不让敌人逃掉……”接着从口袋里摸出两本小册子，挣扎地说：“小册子是全连的党员名册，钱是我省下来的生活津贴费，作为最后一次党费吧，请交给党组织！”

人们不禁要问：“周果生是早在5月12日就牺牲了，为什么却排名上海战役最后一名牺牲烈士呢？”缘由是上海人民为了永远纪念上海战役中光荣牺牲的7612名烈士，龙华烈士陵园管理处曾出版了《热血丰碑》一书，但漏掉了周果生烈士，后增补为第7613名。那是2004年一次偶然的机会，周果生的哥哥看到了这本书，仔细翻阅找不到周果生的名字，立即向陵园管理处的负责人如实反映了这一事实。后经组织认真查证，确认周果生同志光荣牺牲的事迹，系我29军的阵亡将士。许多周果生生前的战友和领导人，都介绍了他的光辉事迹。有的说：“电影中交党费的壮丽情景，其实就是周果生同志在生命的最后时刻所表现的。”有的说：“周果生同志是一位年轻的有文化的勇敢的出色的干部，在战斗中不怕牺牲，在战斗休息时刻，还善于搞好娱乐活动，能说快板、讲故事，幽默地说笑话，是一位阳光乐观的人，深受战士的欢迎和领导的赞扬。”



王孝和就义提篮桥

□ 徐家俊

上海工人阶级的杰出代表王孝和，祖籍浙江鄞县，1924年2月出生于上海虹口一个贫苦的船工家庭。16岁那年，王孝和考进上海励志社英文专科学校。1941年5月由许统权介绍，加入中国共产党。1943年1月进入时有2800名职工的美商上海电力公司发电厂（今杨浦发电厂），在发电管理室当抄表工。1947年王孝和同忻玉英结婚。

1948年1月，王孝和被工友选为厂工会常务理事。当时，上海的特务头子陆京士为了拉拢王孝和，派手下人常到王孝和家里。他们说，陆主任（陆京士）非常看重你，非常欣赏你的工作能力，你只要跟陆主任走，就可以住洋房、得高工资，

你为什么给工人办事？王孝和理直气壮地说：“我是厂里2800名工人选出来的，就应该为他们干事。”同年2月，国民党反动派血腥制造“申新九厂惨案”，他带领上电工人抗议反动派的暴行，在厂里发动工人募捐、戴黑纱，积极声援“申九”工人的斗争。王孝和的革命活动引起了敌人的仇视，家里周围常有一些陌生人，监视王孝和的行踪。忻玉英催促王孝和早点脱身，但王孝和处处为党的事业考虑，赶快把有关文件烧毁，有的就藏在墙内，作出应对的准备。王孝和还吩咐忻玉英，自己如有不测，你要沉着应对。

4月21日清晨，王孝和像往常一样骑着自行车去厂里上班，途经中纺12厂（今上棉12厂）时被敌人秘密逮捕。最初被关押在警备司令部威海卫路稽查大队17天，后来关押在北四川路警备司令部看守所二个多月，最后关押在隆昌路现杨浦分局内。

当时的上海高等法院特种刑事审判庭先后两次对王孝和进行秘密审讯。6月29日的庭审中，特刑庭判处王

孝和死刑。王孝和在法庭上临危不惧，义正词严地对敌人的诬陷进行驳斥，并抓住一切机会揭露敌人的暴行。后来，王孝和又向南京中央特刑庭进行上诉。9月24日，中央特刑庭驳回上诉，复判王孝和死刑。对此王孝和坦然处之，还安慰难友们不必悲伤。同时王孝和在看守所写下三封遗书，一封给父母、一封给怀孕在身的妻子忻玉英、一封给狱中难友。给难友的信是这样写的：有正义感的人们，祝你们健康，为正义而继续奋斗下去，前途是光明的，那光明正在向大家招手呢，只待大家努力奋斗！

特刑庭原准备在9月27日对王孝和下毒手。群众闻讯后，集聚在特刑庭和提篮桥监狱刑场周围。其中王孝和的妻子忻玉英抱着大女儿，挺着大肚子，在提篮桥监狱的大门口抗议，遭到敌人的毒打，引起路人同情和声援。特刑庭害怕发生意外就改期执行。

9月30日上午，特刑庭警长王君武率人来到第12号牢房前，谎称王孝和家属前来探望接见。待王孝和走出牢房，法警立即对他铐上手铐，把王孝和押到长阳路147号内的特刑庭。

王孝和身穿白衬衫，蓝布工作裤，赤脚穿了一双布鞋。他气宇轩昂地来到特刑庭。特刑庭检察官朱诚宣布

今天对他执行死刑。王孝和从容自如，大声说道：“我今天虽然看不到家人，但是很幸运，在法庭上看到许多记者，我要对记者讲几句话，我是电业工会的常务理事，是从2800名工人中选出来的，但是‘工福会’把持了工会，勾结社会局和警备司令部来诬害我，我是无辜的，我请求各位主持公道，在报上披露真相。特刑庭不讲理，乱杀无辜……”一位外国记者上前用英语发问，王孝和流利地用英语做了回答，检察官惊恐万状，命令法警把王孝和押出法庭执行。一个法警端上一碗“断头酒”（掺有麻醉药的白酒）要王孝和喝下，被王孝和打翻在地。

王孝和双手被铐，左右两侧各有一名法警押解，后面跟随4名法警，走过一扇小门，从特刑庭经过警察医院（今上海市虹口区公共卫生中心），押往刑场。这段路约100米左右，一路上王孝和大义凛然，不断高呼：“特刑庭不讲理，特刑庭乱杀人！”这时不少记者上前摄影，其中就有《大公报》记者马赓伯拍摄到的一组真实历史照片。

王孝和被押到刑场，绑在行刑椅上。当监刑的检察官朱诚发出了行刑指令后，一名法警用瑟瑟发抖的手，举枪对准王孝和的后脑，“啪”的一声手枪响了，子弹没有击中要害，王孝和只是抽搐着，浑身颤动不已，嘴

里还大口地喘着气。在旁的法警头目见状，命令再补一枪。第二颗子弹从王孝和的右耳擦过，这两枪都未使王孝和致命。法警又战战兢兢地开了第三枪，但子弹又从左耳掠过，仅仅伤了一点皮。那个法警头目恼羞成怒，猛地用脚把王孝和坐着的“行刑椅”踢倒在地，然后用皮鞋猛踩王孝和的腹部，顷刻间，鲜红的热血从王孝和的嘴角处流出，年仅24岁的共产党员王孝和就这样惨死在提篮桥监狱的刑场上。

第二天上海的《申报》、《新闻报》、《大公报》、《正言报》等10多家报纸分别刊发了王孝和被执行死刑的消息。香港等外地报纸也刊发了消息，社会各界引起极大震动，许多群众团体组织向国民党政府提出强烈抗议。王孝和的遗体，当天被他的亲属送到国华殡仪馆，第二天移放到浙江宁波籍的会馆，上海解放后安葬在虹桥公墓，1966年初迁葬在上海烈士陵园。1949年11月5日，上海各界人士2万余人隆重举行了王孝和烈士追悼大会。上海市市长陈毅和市委第三书记、上海总工会筹委会主任刘长胜分别题写了“为工人阶级牺牲”和“我们踏着王孝和同志的血迹前进，为建设新上海而奋斗”的题词。多年来，王孝和烈士的事迹通过报告演讲、电影小说、戏剧、曲艺、书籍报刊等多

种形式进行广泛宣传。

1989年初我开始从事编史修志工作，在搜集调查、掌握大量资料的基础上，1992年初，由我提议并经上级领导同意，我执笔书写了“在提篮桥监狱内设立王孝和烈士就义处”的报告，后报送监狱所在地的虹口区人民政府，同年8月王孝和烈士就义处列为上海市虹口区革命纪念地。在有关单位的支持下，1994年9月30日，即王孝和烈士英勇就义46周年的时候，上海市电力工业局、虹口区人民政府和上海市提篮桥监狱三个单位联合在当年王孝和英勇牺牲的地方，隆重举行了“王孝和烈士就义处暨塑像揭幕仪式”。上海有关领导、各界人士及王孝和烈士的妻子、女儿等150余人出席了该仪式。

为了进一步宣传烈士事迹，利于各界人士开展纪念活动，1998年初，提篮桥监狱又在“就义处”重建了王孝和烈士塑像，扩展了绿地面积，由上海著名书法家钱君匋题字，并辟建了“孝和广场”。同年9月29日上午（王孝和烈士就义50周年的前夕），提篮桥监狱又隆重举行了“王孝和烈士塑像重建揭幕仪式”。如今这个位于提篮桥监狱内的“王孝和就义处”已列为上海市虹口区革命纪念地和青少年教育基地，成为人们开展爱国主义教育和革命传统教育的好课堂。

飞针走线 情思荡漾

□ 沈方德

妻子先我而去了。她丢下一件上好的羽绒棉袄，没穿过几天，弃之可惜。女儿说，爸爸穿吧！我穿着倒很合身，只是两袖有点紧绷。我想改成背心一定很好。某日，送往一裁缝铺子。师傅看着说：可以改成背心，加工费200元。我说那么贵！200元好买一件新的了。棉袄改背心，不就拿掉两个袖筒吗？何不自己动手，既省钱，又成事！

回到家里，拿起针线盒，戴上老花镜，说干就干。卸下棉袄的袖筒，不是用剪刀剪下了事，而是沿着原来缝接的针脚慢慢地拆开，细密处老花眼镜不够用，再用高倍的LED灯放大镜寻找针脚，以免拆坏面料。袖筒拆下来了，棉袄已成背心了。羽绒飞起来了，就像一群出笼的小鸭子，向宽阔的湖面上慢慢地飘游远去。我急忙用偷针法将开口处缝合起来。针针细密，不露针脚。缝合完成，面子和里子浑然天成，连成一体。我看着自己动手改成的背心，很有点成就感。背心穿在身上，挺合身，挺温暖，还分明感觉到妻子留下的温馨的气息。我感觉到她没有远去，她还在我身边。此时此刻，我的拙笔还真无法描绘心中的况味。



记得小时候，我常常和母亲合用一盏昏暗的煤油灯看书做作业，她忙她的针线活。我看得多了，对针线活也有了点兴趣，有时还会拿起针来缝上几针。母亲会手把手地教我怎么一手拿针，一手拿布，怎么缝。在母亲的教导下，我掌握了几种引针的基本方法，上述偷针法就是其中的一种。小时候学了这些针线活计，一辈子受益匪浅。多少年来，我补双袜子，修件衣服，缝条床单被套，做个窗帘门帘都自己动手。那一年，家里买了台东芝牌电视机，很是爱惜。我买来紫红色的丝绒布，做成电视机套子，还在正面用金黄色线绣上TOSHIBA字样，美得不行，人见人赞。一年夏天，一件崭新的白衬衫的右上方沾上了污渍。污渍不大，但颜色很深，怎么也洗不掉，很是恼心。我索性用黑色丝线沿着污渍的大体模样，绣成一只鲜活的展翅飞翔的小天鹅，既掩盖了污渍，又美化了衬衫。白衬衫上飞出黑天鹅，别出心裁。

有的人是：上得了厅堂，下得了厨房。我却是：拿得起针线活，写得了小文章。

有人说，你一个大男人，飞针走线有点“娘娘腔”。我说，飞针走线决不是女人的专利。当年上海滩上的红帮裁缝大都是大男人；上海西服的鼻祖王浚木、王才运也都是大男人；如今上海旗袍著名制作大师褚宏生也是个大男人哪！说大男人飞针走线“娘娘腔”，我大不以为然。须知，飞针走线也是一种文化呵！服饰文化可是中华民族传统文化的一部分呵！丰富多彩，源远流长。

退休在家，缝补衣物，飞针走线，情思荡漾。

早春三四月的韭菜，是最鲜嫩的，它的清香古往今来都被人们所青睐，韭菜一直享有“春菜第一美味”的赞誉。

韭菜，俗称阳春草，又称长生韭，属百合科多年生草本植物。因它立春就破土长出，生长最快，割了一刀，又一刀，生命顽强，连续生长。它四季常绿，但春天的韭菜最为鲜美柔嫩，而且养生补气，营养丰富。曾被人赞誉为“壮阳草”。因它含有大量的纤维素，能清肠通便，治便秘，又被人们称为“利肠草”。《本草纲目》上明明白白地记载着“正月葱，二月韭”，就是说，阴历二月生长的韭菜最适合人健康。

春韭味美，在我家从春一直吃到秋，也不厌倦。春韭不仅嫩，而且香，望着不丰腴，但下锅炒，不折耗，味道鲜得很。韭菜十八烧。一畦春韭绿，割下来，洗净，切段，配一两个红山椒，佐土鸡蛋、螺蛳肉、虾米、千张、腊肉等，爆炒上来，青丝丝，干爽爽，吃到嘴里，香在心里，怎一个“鲜香”了得！盛夏，煮一锅白粥，腌韭菜配粥最好不过，买回韭菜洗净摊在竹匾里稍稍晒一两个钟头，等阳光收去叶上的水，在盆里一层韭菜一层盐，隔一夜就可以吃上暴腌的韭菜，鲜中带咸，回味不已。暮春时，韭

春韭入馔

□ 郁建民

菜花一碟，那些珠粒大小的花骨朵吃时还带着花的几丝甜香味儿。

无论城里还是乡下人，对春韭都极为青睐。买回来的鲜韭就那么清炒，锅里的火烧得旺旺的，将沥干了水的韭菜倒进去，韭菜的香便蓬蓬勃勃地在屋子里飘，若家中来了客人，攒在纸盒中的土鸡蛋，取两枚，先入锅煎成金黄的蛋饼，滋滋地响着，然后与韭菜共炒，端上桌的，是一片待客热忱淳朴的盛情。清炒也好，和鸡蛋共炒也好，都是鲜嫩的香，那香，是烟火日子中才有的温润静好，是田园生活中一支温暖清新的小曲。将韭菜切成小段，摊煎饼、与肉丝搭配做春卷、和木耳鸡蛋同炒做成“素三鲜”等。还可以买回来两斤螺蛳，剔出它的肉来，用黄酒闷，再准备一两腊肉，放在一起炒，这道菜，既是“山珍”，也是“海味”，是“山珍海味”一盘收。

除此之外，我和妻子最爱用鲜韭包饺子。将一把风摆杨柳、婀娜多姿的韭菜择净、洗毕、晾干后，顶刀切成翡翠般的细末子，再拌上豆腐丁、碎粉条，放上葱、姜、辣椒、盐等作料，再用热油拌一下，即成色香味俱全的素馅；也可用它包包子、做韭菜盒子。如果荤吃，先剁好肉馅，再放入韭菜、生鸡蛋和作料，就成了三鲜水饺，用饺子皮包好，放锅一滚二滚三滚开水煮，吃起来是香而不腻、鲜美无比。在春季这样美好的日子里，做一顿鲜韭水饺，暖融融的，也不失为在平凡的日子里，调制出一种生活的美好。如“韭”——“久”，让一家人的爱意温情，长长久久……



野荠菜

□ 姚文学

每当餐桌上有荠菜的菜蔬端上来，我就想起了家乡崇明的野荠菜！

家乡的野荠菜特多，随处可见，伴随着世代代生于斯、长于斯的家乡父老兄弟姊妹们。

七十多年前，家乡还没有解放。想起我儿时的岁月，真是不堪回首，家乡虽然气候良好，水源充足，土壤肥沃，寒冬腊月却填不饱我的肚子，经常饥肠辘辘，荠菜等野菜便成了救急的食物。

清晨阳光明媚，我穿着单薄的衣服，一手拎着小竹篮，一手拿着小刀子，出外去挑野荠菜。它在宅前屋后、田间地角、小路边、泖

沟边和田畦上生长着，一片片嫩嫩的、柔润的绿叶上闪着珍珠似的颗颗露珠，在阳光照耀下更显示着灿烂光华的生命，美而纯洁。我惊喜而又不忍地挑起了一棵又一棵荠菜。我也总喜爱去粪坑边，由于这儿具有得天独厚的条件，荠菜格外丰盛壮大。荠菜主要有两类：一是大叶荠菜，一是小叶荠菜。我更爱小叶的，它的叶较窄小，有羽状深裂，弯弯曲曲细细长长，看上去更显美丽。这些野荠菜，未经人工培植，自然生长，当然没施化肥，更没用农药，用现今的话来说，是货真价实的环保食品。我挑了满满的一小篮，兴高采烈地回到家里，

妈妈总会大大地夸奖一番，说我怎么怎么能干。她想方设法烹饪出荠菜豆腐羹等菜来。荠菜是野菜中的珍品，它的颜色犹如碧玉，令人爱看；有一股独特的清香，让人爱闻；滋味甘美鲜嫩、百转千回，使人回味无穷。这一天，妈妈总让我多吃一

点。我既少挨了饿，又解了馋。我常常吃完后，意犹未尽地舔一舔碗沿，再将残留的叶子，像小牛反刍一样重新放到齿间咀嚼一阵。现在回想起来，家乡长的野荠菜比我后来吃到的山珍海味似乎还要美哩！

退休后，每当我去菜场买菜，见有崇明野荠菜时，总会仔细光顾，摸一摸，嗅一嗅，秤一些回去，或包馄饨、饺子，或烧豆腐汤等菜蔬，味道格外鲜美，大大增进食欲。

荠菜不仅味美，营养好，而且还有多种药物作用：它有丰富的维生素C，可以防止硝酸盐和亚硝酸盐在消化道中变成致癌物质亚硝胺，可预防胃癌和食管癌；它含有大量的粗纤维，食用后可增强大肠蠕动，促进排泄，从而增进新陈代谢，有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌等；它含有丰富的胡萝卜素，因胡萝卜素为维生素A原，所以治疗干眼病、夜盲症。

难以忘怀啊，家乡的野荠菜！



人生轨迹上难免会有拐点。譬如2006年12月底的那天晚上，当我携带着62本采访笔记本和近百盒名片离开报社时，天上竟瑟瑟地飘起了雪花。那天，我终于明白那张压在我玻璃台板下的通知书是真的——我退休了。

生活轨迹上也总会闪现新的起点。作为解放日报国内新闻记者，我曾在2006年初一次采访中，发现一位拉祜族女孩紧紧躲在她母亲身后，怎么也不肯露出脸来。原来，她是唇腭裂患者。回沪后，我和我的同事担当起寻找云南兔唇儿童来沪接受治疗的公益活动，先后为10个大山里的孩子做了治疗唇腭裂的手术。现在退休了，我决定要做的事情之一就是自费去云南看望娜克和她的小伙伴们。真的，我很想念他们。

经过精心准备，我和我的两位摄影界朋友，踏上了去云南的路途。山路崎岖而陡峭，在经历了11个小时的旅途颠簸后，终于抵达了云南省普洱市所属的孟连县城。第二天早晨，在孟连县卫生局副局长叶咩的陪同下，我踏上了回访之路。

小路划着“S”连向小村，娜克家就在金桥八村的山坡上。当我们汗流满面走近村口时，娜克已经站在了自家门口。

呵，娜克长高了。她穿

一件粉红色运动服，腼腆微笑着。她笑得很开心，腮帮鼓得圆圆的，红润的嘴唇上已看不到任何手术痕迹。当《上海画报》社的摄影记者拿出当年照片，问她：“那是医生，那是护士，那是开刀前的你，还记得当时情景吗？”娜克望着照片上那片曾经破碎的嘴唇，突然，黯淡了眼神。很快，她朝我们拼命点头，又张开小嘴，使劲笑了起来。也许，娜克听不懂普通话，甚至不懂汉语，但她一定记起了什么。她轻声“嗯、嗯”答应着，牵手让我们走进她的家。

这是一间简陋的茅屋，顶上盖着石棉瓦片，周边打着篱笆墙。屋的右侧，有一火坑，支着锅架，一只已烧得发黑的水壶放在架上。靠墙小桌上，有一架18寸电视机，除此之外，家里便一无所有了。娜克母亲一语不发，在火坑边煮水，又把娜克紧紧拽在身旁。一种不祥的预兆升上我心头：“娜克的父亲呢？”乡亲们告诉我，她爸爸去世了……我把精心准备的学习用品和玩具送到了她的手中。娜克笑了，她笑得很真心。娜克，好好生活。上海关怀着你的成长，我还会来看你的！

从2007年起，我从来没有停下过摄影的脚步。先后赴内蒙古呼伦贝尔大草原拍摄“风吹草低见牛羊”；在东北韩屯冒着零下



摄氏35度低温拍摄松花江上的雾凇与冰挂；在陕北黄土地上与老乡们一起打腰鼓、扭秧歌，一起欢欢喜喜过大年；在桂林山水中登上一望无际的龙脊梯田；还两次远赴新疆，在天山南北拍摄大漠风光，拜访新老朋友……

这就是我退休后的快乐旅程、幸福生活和美好记忆。我退了，但我还要用相机边走边看边拍，用镜头展示祖国的锦绣河山，去讴歌这个伟大的时代。

多彩与独秀

□ 俊 升

老汉今年八十五。1948年16岁时参加革命，1997年65岁时离休。离休至今已有20个年头。20年的离休生活是快乐的。我有二首七绝“老来乐”为证。

诗书画影打乒乓，屋后庭前有锦葩。
拂晓高歌甘露寺，乐山乐水乐无涯。

小小楼层展墨翰，晨昏觅句立吟坛。

江山如画镜中摄，网上纵横敲键盘。

前一首说的是，我离休生活中开门七件事：诗词、书画、摄影、乒乓、花卉、京剧、旅游。后一首是时隔五年后写的，说的是学会了玩电脑、开博客、写博文。算是与时俱进，增加了第八件事。

20年一路走来，就为这八件事忙碌着。在忙碌中快乐，在快乐中忙碌。这样做，是自得其乐，乐己又乐人，利己又利人。

诗词可以吟咏其他七件事，更能够使其

他七件事生色。作一幅画，题上一首诗，韵味顿生。参加书法作品展，内容写自己的诗词，比写古人诗词有现实感。我还常常这样做，外出旅游，将所见所闻写成诗，再写成书法作品，拍下照片，发表在网上，做到旅游、诗词、书法、摄影、博文五合一。这八件事的反反复复的联系、结合，相辅相成，形成了我的离休生活丰富多彩。

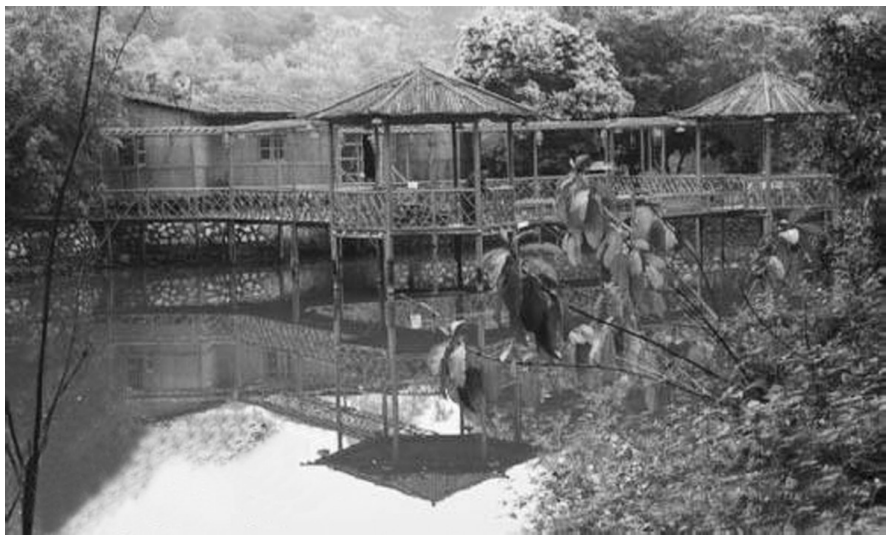
诗词不仅是吟咏风花雪月，琴棋书画。它更应该是讴歌祖国，讴歌人民，讴歌我们党，讴歌时代的变化，讴歌“中国梦”，使诗词成为讴歌正能量的最强音。在这方面，我也写了一些诗。2013年上海市老干部文化艺术节，我写了一首《题上海老公安书画展》的七绝，歌颂上海市老公安的精神面貌，获得了二等奖。同年纪念毛泽东诞辰120周年，我写了五古《千秋毛泽东》，缅怀民族英雄毛泽东，发表在《松江史志》上。诗曰：

才秀敢造反，斗争乐无穷。
举旗创伟业，翠岗啸长空。
文章传海内，诗词迈唐风。
枪杆出政权，工农真英雄。
藐视纸老虎，高歌东方红。
世人仰先烈，千秋毛泽东。

20年来，在学习唐诗宋词，学习毛泽东诗词的过程中，在摸索写作诗词的过程中，陶冶了性情，开阔了思想境界，使我看人看事，处世为人大气了一些，受益匪浅。

有生之年，愿诗词继续丰富我的离休生活。





南宁游

□

蒋延龄

春暖花开之季，我们全家祖孙三代赴南宁。在南宁逗留了五六天，游览参观了部分景点，给人印象美好深刻，流连忘返。

我们游览了青秀山风景区，是古代邕州八景之一。山势雄奇，树木草地青翠，郁郁葱葱，泉清石怪，山上有龙象塔、天池等景点。以“山不高而秀，山不深而清”闻名。我们还去了南湖名树博览园，该园位于南湖之滨，芳草绿树相依，鲜红的海棠花点缀其间，名贵花木琳琅满目，亚热带园林风光和碧水相映，风景秀丽迷人。我们还游览了良风江国家森林公园，园内有許多名贵的亚热带树种，成片成群，奇形怪状，盎然多姿，生机无限。南宁是民歌眷恋的地方，每年都举办国际民歌艺术节。市内有一独特的民歌湖，是市中心优美的水域风景带。我们租了条小船，泛舟荡漾，环湖绕游，远眺市内林立的高楼大厦，

近观岸边布置各异又有特色的餐厅、咖啡酒吧，风景优美，心旷神怡，仿佛听到刘三姐动人的民歌声。

我们参观了自治区博物馆，广西历史悠久，古代属百越之地。秦始皇统一中国，即在此设立郡治。由此，出土了许多珍贵文物。该馆展示了百越文化文物、精品瓷器、民族文物等。我们还参观了广西民族博物馆，这建筑外形取材于民族特色的铜鼓，宽敞明亮，可以欣赏到世居广西十二个民族多姿多态的民族风情、节庆、服饰，以及民族文化建筑等。该博物馆在世界上收藏铜鼓最多。我们去时，正

巧身穿鲜艳服装的少数民族乐队演奏铜鼓音乐，忽激昂，忽优雅，很是好听。

临别，我们怀着崇敬的心情，瞻仰位于市中心的邓颖超纪念馆。邓颖超同志1904年2月生于南宁，她曾深情地表示，她是喝着邕江水长大的南宁女儿。邓颖超一生谦虚谨慎、勤俭朴素、廉洁奉公，纪念馆展出了邓颖超波澜壮阔的一生。我们看了以后，深受教育。我们祖孙三代都是共产党员，相互勉励，决心向邓颖超等革命先驱学习，永远做一名合格的共产党员。

（作者系上海百联集团离休干部）



“二十四节气”诉说的中国哲学



“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。每月两节不变更，最多相差一两天。上半年逢六、十一，下半年逢八、廿三。”

家中常挂的日历中，每逢大约15天，便会出现一个中国的“节气”。这些细细碎碎的“日脚”就流淌在平常的生活里，或许人们都不曾在意，它们蕴含着多少意义。

是的，二十四节气，正是中国古人留给我们的“伟大发明”之一。

民俗学家刘魁立指出，过去常说中国的历法是阴历，实际上，中国是阴阳合历。“二十四节气”即是阳历的部分，通过观察太阳周年运动，认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践。中国的古人将太阳的周年运动轨迹划分为24等份，每一等份为一个“节气”，统称“二十四节气”。二十四节气历史悠久，早在战国末期，《吕氏春秋》中便记载了“春分、秋分、夏至、冬至”四个节气。

中国是一个农耕国家，缘此，二十四节气与我国农耕文化之间紧密相连。据史家考证，二十四节气最早起源于春秋时期的黄河

流域，主要根据季节变化来指导农事活动。比如“春分”，便是指春季三个月的中分点。“春分”那一日，昼夜等长，春暖花开，莺飞草长。有农谚云：春分麦起身，一刻值千金。以农谚为参照，农家即广兴水利，精耕细作。

二十四节气更与“人”紧密相连。“立春”之日，各地有迎春、鞭春、唱春、咬春的仪式活动，皆意在祭祀春神，劝课农桑。直到今天，浙江的“班春劝农”和“九华立春祭”、贵州的“石阡说春”，都还诉说着古中国人的礼法生活，敬天敬地，千古不更。

“春秋冬夏，阴阳之推移也。”古人认为，二十四节气运行的内在动力是阴阳二气的流转，不同的节气时令，阴阳二气在天地中处于不同的位置。冬至、夏至便是阴阳二气盛衰转换的枢纽，如此，季节轮回，周而复始。冯友兰在《中国哲学史》中曾写到过这样一段：道家和儒家不同，是因为它们所理想化地或理论地表现农的生活方面不同。农的生活简朴，思想天真。……道家的人主张，圣人的精神修养，最高的成就在于将他自己跟整个自然即宇宙同一起来，这个主张正是这个思想趋势的最后发展。

人们常被古希腊先哲灿若星辰的智慧折服，亦为古埃及人石破天惊的建筑构架拜倒，当千年的智慧照进现代生活，我们甚至为自己身为人类而骄傲。笔者想说，我们应该为身为古中国人的后代更骄傲。

走得更远，我们都不该忘记回家的路。愿每年，我们不会错过惊蛰时的菜虫化蝶，小满时的蚕起食桑，寒露时的鸿雁来，立冬时的金盏香。

家里环境差的人 脏空气会抑制有益免疫系统的T细胞机能，从而诱发各种炎症。因此，室内应保持洁净空气流通，并且要做到室内禁烟。

爱久坐的人 很多上班族一坐就是大半天，这会降低人体代谢速度及营养吸收效率，不利维持免疫力。工作时要经常起身站立一会儿，并且每隔1.5个小时出门活动5分钟。

独居的人 长时间独处的人应对压力的能力较差，这会令人体激素分泌失衡，免疫系统受损。独居的人应多与家人、朋友、同事或邻居交往，随着人际关系的拓展，心理上的抗压能力会增强，免疫力也会在无形中增强。

肉吃太多的人 很多人无肉不欢，但肉吃太多意味着动物蛋白摄取过多，会令“IGF-1 激素”分泌过盛，反而会加快人体老化，使免疫力下降。每天摄取的热量

中，肉和奶制品的量不宜超过一天饮食的10%，甚至可降低到5%，同时应多吃蔬菜和豆制品。

“好”脂肪摄取不足的人 现代人脂肪摄取不够均衡，“坏”脂肪（饱和脂肪和反式脂肪）摄取多，而“好”脂肪（多不饱和脂肪和单不饱和脂肪）摄取少。建议避开加工食品，多吃鲑鱼、沙丁鱼等海鱼和杏仁等坚果，它们都富含健康的不饱和脂肪。

爱吃快餐的人 香喷喷的快餐让人胃口大开，但其中的一些成分，如油炸过面粉会影响T细胞和B细胞等免疫细胞功能，长此以往会削弱免疫力。应多吃全麦类食品，其含有大量可增强免疫功能的食物纤维。

睡眠不足的人 总是熬夜赖床会导致褪黑激素分泌不足，免疫系统无法分泌足够的白细胞来抵御病菌。成年人每晚要睡够7-8个小时，培养早睡早起的好习惯。

七类人抵抗力差

空腹吃番茄 易长胃结石

西红柿中含有较多的鞣酸及果胶，空腹时，它们会在胃酸作用下形成大小不等硬块，如果这些硬块不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成胃结石，如果胃结石无法自然排出，就会造成消化道梗

阻，出现上腹部剧烈疼痛、呕吐，甚至呕血等症状。

此外，由于西红柿中的鞣酸绝大多数集中在皮上，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，因此连皮一起吃更易形成结石。

水土不服 先吃点豆腐

有的人刚到一个新地方，会出现水土不服的现象，在此建议您，到了陌生的地方，第一道菜先吃用当地的水磨制的豆腐，在一定程度上可以预防和克服水土不服。

不过，豆腐一次不能吃太多，太多也会引起消化不良、腹胀的现象。但如果经常腹泻，或者发烧（37℃以上）且不舒服、疲乏、衰弱，就应该提高警惕，到医院治疗。

餐桌上的五大『坏蛋』

众所周知，有营养的食物需要正确烹调才能发挥出其健康功效。近日，香港营养师蔡衍彤总结出了“饮食中的五大坏蛋”。

油炸鸡蛋：增癌变风险

点评：高温油炸会改变油脂结构，产生大量自由基和反式脂肪，前者侵袭健康细胞，增加细胞癌变几率；后者会增加体内坏胆固醇，加大患心脑血管疾病风险。

咸蛋：血压上升

点评：制作过程中加入大量盐分腌制，因此钠含量高。钠摄入量超标，会导致血压上升，增加心脑血管患病风险。

皮蛋：智力损伤

点评：制作过程中加入强碱性溶液，令蛋白质变性，变性后

的蛋白质不容易被人体消化吸收，会导致腹胀不适；多数含重金属铅，摄入过量会导致铅中毒，破坏神经系统及消化系统。

铁蛋、卤蛋、茶叶蛋：消化不良

点评：经长时间烹煮、腌制，蛋的营养流失，蛋白质也变性，尤其是铁蛋，烹煮时间很长，变得坚硬、极难消化，肠胃较差的人进食后容易消化不良。

鲜奶炖蛋：体重增加

点评：制作时使用高脂的全脂奶，并加入大量糖分，容易导致体重增加，增加多重健康隐患。蔡衍彤指出，无油少盐方式烹调的蛋最健康，如水煮蛋、蒸蛋及蛋花汤等。

老人走路莫背手

老年人背着手走路除了更显老态外，还会增加不安全因素。尤其是驼背的老人，更不要在走路时把手背在后面。

老年人背转双手时，手臂向内向后旋转，上臂的肩端就会向前旋出，肩关节相应向前向内扣，上身重心前移，使本已佝偻的上身更加向前倾斜。为保持平衡，头颈及下巴亦向前伸出，于是更显佝偻，看起来完全是一副老态龙钟的模样。这样的

姿势走路，由于重心不稳，稍有不慎就容易摔倒，若俯冲向前，磕破嘴唇或磕掉牙齿都有可能。

要想矫正或预防驼背，不论站立、行走或坐着，随时有意识地伸直上身，一副正襟危坐之势，并体会这种体位的感觉，保持到正常生活中去。闲时多靠墙站立，注意脚后跟、臀部、肩背部、头枕部紧贴墙面，时间可长可短，视本人具体情况而定。



5000多年前，先哲发现了“黄金分割率”，之后，它便一直在建筑、书法、绘画、音乐等领域都得到了充分体现。

近些年来，科学家们发现：“黄金分割率”与养生保健也有着密不可分的联系，以“黄金分割率”指导健身防病、延年益寿，更科学、更合理，实际效果也更显著。

1、舒适温度的黄金率

人在温度为 22°C ~ 24°C 时感觉最舒适。这是因为人的正常体温 37°C 与0.618的乘积为 22.8°C ，在这一温度中，新陈代谢、生理节奏和功能均处于最佳状态。同样，人们喝水的水温也以 22°C 左右的冷开水为最佳饮品。

2、理想睡眠的黄金率

近来科学家研究证实，每天7.5小时是最理想的睡眠时间，长期这样睡眠的人大多既健康又长寿。一天中白昼和夜晚各为12小时，

人最理想的睡眠刚好是夜晚12小时的0.618（7.416），接近7.5小时。

3、动静法则的黄金率

不少人推崇“生命在于运动”，强调只有动才能防衰老；然而也有人提出“生命在于静养”，认为长寿的秘诀离不开静养存精。事实上这两种观点都不全面，只有动静相宜，才对健康有利。科学研究指出，动和静也是一个0.618的比例关系。大致四分动六分静或三分动七分静才是最佳的养生之法。动以养生，静以养心，躯体以动为主，心神以静为宜，动静结合，保持适度，这是十分重要的。

4、饮食上的黄金率

专家分析后发现，饭吃六七成饱的人几乎不会患胃病，还能够长寿；坚持六分粗粮和四分精粮搭配摄入的饮食，不容易患高血压，不容易患高血压和冠心病等病；四分生食和六分熟食，才符合养生规则；荤食四

养生的『黄金率』

成，素食六成，对维持机体健康最为有益。

5、抗衰老的黄金率

抗衰老有生理与心理抗衰之分，哪个为重？专家们认为抗衰老依靠养生与养心，生理上的“养”和心理上的“养”分别以四分和六分为宜，这完全符合“黄金分割率”的原理。充分调动与合理协调心理和生理两方面的力量来延缓衰老，可以达到延年益寿的最好效果。

由此可见，掌握运用好“0.618”，可使人体节约能耗，延缓衰老，提高生命质量。

在各方面善用“黄金分割率”的张力和空间来处理，你的生活就会变得更美好。

“故纸”堆里寻乐趣

□ 邓安华

书房里有一格书架，插放的是我从纸堆里整理出来的各种物品。平时自我欣赏，有客时与客同乐。

从小喜欢旅游，退休后，旅游成了生活中的一个重要内容，久而久之，积存了数千枚景点门票。我精选出一些品相好的门票，按中国名山、中国名刹、中国名湖、中国名塔、中国名窟、中国名川、中国名楼、中国名岛、人造景点、外国风光等专题分类张贴，在每张门票下面打印出该景点的简要说明，再编上页码和目录，就成了十余本精美的门票专辑。其他门票，按景点所在地分别张贴，红花绿叶，相得益彰。

从小学毕业起，每当离开一个学校或一个单位，我都要请同学和同事题词留念，美好的祝福、温馨的鼓励和心灵的交流，都具有浓郁的时代色彩。为了整理这些珍贵的文字，我先逐一复印，按时间段逐一粘贴，再配以题词人的照片和生平简介，最后装订成

册。暇时翻阅，总能感受到深深的友情。日积月累，我还收存了许多生日、节日和教师节贺卡，还有许多会议及活动的请柬。我像整理题词留言一样，整理出一本精美的《贺卡请柬》。

在漫长的学习和工作生涯中，我得过许多奖状，还积攒了许多证书。为了观赏方便，我把这些奖状证书一一复印，按获奖获证的时间顺序张贴，再加以简单的文字说明，一本《奖状证书》大功告成。

还有成绩单、准考证、录取通知书、体检表之类，是我人生旅途的佐证，我在此基础上编写了两本《人生档案》。上册的内容，从出生至退休，分为“故乡、亲情、小学、初中、高中、大学、做工、教书”八个专题。每个专题的前半部分是文字资料，后半部分为图片表格和证件。下册为退休生活，按年编排，前面是当年大事记，后面是图片资料。

我还把已发表的六十多篇论文整理成一本四百多页的《论文集》，把刊登在各种报刊上的两百多篇诗文编成一本《诗文选集》，又精选了一些亲友来信，分门别类，汇编成厚厚的两本《两地书信》。我和妻都来自大家庭，手头积存了许多亲属的自传、诗文、书法、绘画、习作、悼词，我将它们一一归类，编成两本《家庭资料》。

俗话说“温故而知新”，在整理“故纸”的过程中，既有对往事的美好回忆，更多的还是对过去深刻的反思。“故纸”堆里，寻求到许多人生乐趣，也给亲友们带来了愉悦。



母亲90多岁了，耳不聋眼不花，在菜园拔草浇水干上半天也不觉得累。母亲高寿，除了她自身的保养外，还有一个是绿色环境对她的健康起了一个重要的促进作用。母亲常说：“要不是当初你把我带到乡下来，在城里我是活不到这个岁数的。”

30多年前，我正在农村落户，突然接到大哥一封信叫我回去分家，我一时傻了眼，我们这个家是经过了艰辛和磨难而挺过来的呀，怎么分起家来了？当时父亲过世多年，大哥二哥先后结婚，与母亲同住在那幢老屋里，好歹也是一个完整的家呀。

一迈进家门，只见两个嫂子耷拉着脑袋，大哥无奈地对我说：“你回来得晚，家已经分完了，这老屋年久失修又不宽敞，屋里两间房我和你二哥一人一间，桌椅板凳你也用不着，考虑到你在地工作也不缺啥，就不分给你家产了。”大哥说到这儿停了停，点燃了一支烟继续讲：“母亲么，在

城里住了一辈子，也该换换环境了，何况她与你两个嫂子说不到一块去，我想母亲就分给你，跟你到乡下去过吧。”

两天后我怀着一肚子委屈领着60多岁的母亲来到了农村知青点，大队干部闻悉我带了母亲回来，人人表示惊讶，当他们得知我分家分到一个母亲的时候，都赞扬我风格高，特别是有文化素质的大队党支部，他说：“母亲是最大的财富，有母亲就有幸福，在这个世界上，有很多很多人愿意舍弃所有的财富，只换回自己的母亲，可是那已不可能了。”干部们的话说得我美滋滋的，我也笑母亲也笑。

没过几天，干部们将大队里一间空闲的瓦房分给我们母子居住，好心的乡亲又凑齐了锅碗瓢勺等日常生活用品供我们使用。从此我与母亲白手起家在农村扎下了根，一过就是30年。

还是当年那位支书的话说得对，有母亲就是拥



我分到一个妈妈

□

陈太顺



有了财富。这30多年来，我务农事业有成，如今我已步入花甲之年，儿子在一家乡镇企业当干部，女儿在北京一所大学当助教，在这段漫长的日子里，如果没有母亲对我的大力支持，也许，就没有我的今天。

咏水仙花

□ 张小玫

黄蕊青株绽白花，
溢香不厌暖寒家。
婷婷喻世应怀品，
廉洁清高献岁华。

春节有感

□ 徐玉树

改革创新日日新。
风清气正国昌盛，
金鸡一唱迎新春。
朗朗乾坤碧空净，

咏松

□ 刘世禄

品正志坚身笔挺，
昂头屹立在山峰。
经风历雨更苍劲，
傲雪凌霜笑九冬。

懒床

□ 方艾

只盼明朝更有力。
夜长常望星空月，
鬓发染雪志犹砺。
虎豹露牙图再欺，
今日军强长吐气。
曾经国弱遭侵袭，
心犹驰骋万千里。
晨醒懒床尚未起，

迎春诗友雅聚

□ 史济民

吟啸文坛气自雄，群贤毕至趣相同。
梅花冲雪枝枝艳，枫叶凌霜片片红。
美酒三杯无醉意，好诗一首有唐风。
青春奉献平戎业，今待佳音到梦中。

生根黄土地，
造屋面朝东。
路达村庄外，
花红庭院中。
时忙季节雨，
闲听竹林风。
无限夕阳好，
稻粱五谷丰。

□ 廖显辉

故乡

鸡年感怀

□ 顾守维

鸡年新岁乐融融，千里长街景色浓。
跳跃翻腾狮子舞，摇头摆尾玉蛟龙。
人山人海如潮涌，遍地歌声放彩虹。
火树银花千百态，灯笼万盏映天红。

元宵节

□ 鲁传熙

合家欢聚乐融融，
糯米汤圆香味浓。
一夜无声安又静，
茶花满树笑春风。

咏君子兰

□ 肖思坤

绿叶编排列两边，
鸿翎整肃站朝班。
东君锐发冠琼蕊，
独秀绮霞紫气丹。

桃林路采风

□ 金嗣水

闹市深藏五柳家，
傍溪树树绽红霞。
春光一把心田种，
便有诗思渐发芽。

市委老干部局机关离退休支部摄影选



1	2
3	
4	5

①	夕照	龙	华	蔡	向	东
②	卢	浮	宫	巫	朝	勤
③	乐	农	家	韩	兆	焕
④	握	可	手	张	莹	琳
⑤	小		爱	闵	翠	英



