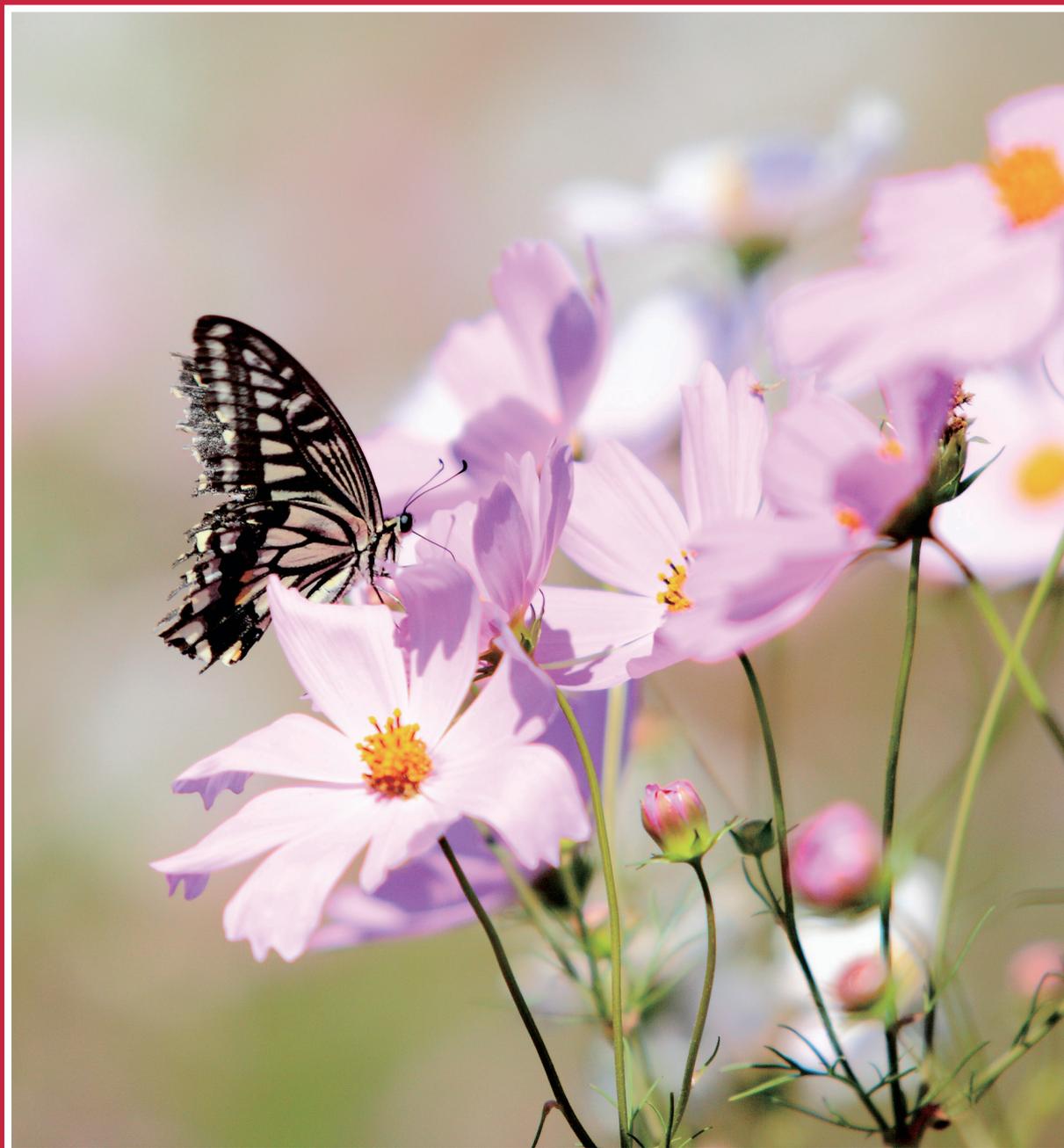


S

LAOGANBU GONGZUO

HANGHAI

上海老干部工作



2017 5

图 文 传 真



▲ 日前，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。
(汤辉 摄)



▲ 4月22日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍、副局长杨飞云、包龙根、龚怡出席《精彩又一站》电视栏目新闻发布会暨开播仪式。
(汤辉 摄)



▲ 4月21日，本市老干部工作系统2016年度面上课题成果发布会在青松城召开。
(汤辉 摄)



▲ 4月10日，静安区委书记安路生出席区老干部工作会议。
(静安 供稿)

▼ 4月25日，上海市老干部工作者先进事迹报告会在青松城召开。
(汤辉 摄)

▼ 日前，宝山区关工委和宝武关工委召开联席交流会并开展参观活动。
(宝山 供稿)



盛开的玉兰花

□ 徐 林

我家门前有棵硕大的广玉兰，
 每年的五月二十日，
 含苞怒放，格外娇艳。
 使我不由地想起，
 一九四九年黎明前，
 鲜花绽放的那一天！
 那是父亲徐海峰烈士，
 为国捐躯的日子。
 罪恶的枪声响起，
 腥风血雨，英雄殉难。
 这一天啊！就像刀割，
 永远铭记在我的心间。
 当高高的玉兰树伴随春风，
 展示它独有的风采。
 我仿佛看见
 那一朵朵洁白的玉兰花，
 就如同父亲明亮的双眼，
 关注着共和国发展的每一天。
 我仿佛看见
 伟岸、刚毅的父亲，
 悄悄地来到身边。
 慈祥的目光，亲切的关怀，
 像一股暖流，流过我心田。
 六十八年过去了，
 五月二十日——
 成为我一生难忘的纪念。
 每当看见盛开的玉兰花，

就会激起我对父亲
 无尽的深思和怀念。
 玉兰花啊！玉兰花，
 感谢你在五月的陪伴。
 看见你，像看见辽阔的大海，
 心胸宽广，笑纳百川；
 看见你，像看见巍峨的高山，
 坚持信仰，坚定信念。
 看见你啊！像看见鲜红的党旗，
 鼓舞我追求理想，勇往直前。
 啊！我爱玉兰花，
 洁白的玉兰花
 ——永远在我身边。

（作者系普陀区退休干部，徐海峰烈士之子）





SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

盛开的玉兰花 徐 林 (1)

本刊专稿

开好局 起好步 深入扎实开展“畅谈”和“建言”活动 方莉萍 (4)

本市老干部工作系统召开2016年度调研成果发布会 市委老干部局综合调研处 (6)

本市老干部工作系统召开学习讨论会 市委老干部局综合调研处 (7)

沪上老年节目《精彩又一站》火热开播 市委老干部局宣传处 (7)

不一样的绽放 一样的精彩 (8)

二十六载的坚守 始终不变的真情 (10)

紧紧围绕转型发展新要求 扎实推进全区离退休干部工作 普陀区委老干部局 (12)

正能量 新奉献

创新理念 凝心聚力 正能量在行动 (14)

对转型时期发挥退休干部正能量的实践与探索 徐汇区委老干部局 (17)

扎根奉献社区 积极传播正能量 嘉定区委老干部局 (19)

工作集锦

上海市城乡建设交通工作党委离退休干部委员会成立 徐文炜 (21)

黄浦区开展爱心基金捐赠活动 黄 关 (21)

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/中共上海市委办公厅文印中心

2017年第5期 总第357期

上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

崇明区老同志植树造林助力生态岛建设

…………… 崇 讯 (21)

长宁区江苏路街道组织老同志开展“看议赞”活动 …………… 张 玲 (21)

市文广影视局老同志开展监听监视活动28年 …………… 文 老 (22)

上海中远海运老青结对党团联建 …………… 王 思 (22)

学习之窗

吹响全面从严治党号角 争当新长征的先锋 …………… 叶基馥 (23)

谈天说地

池塘随想 …………… 刘金岁月 (24)

人物专访

高宇：乐作嫁衣度平生 …………… 贺锡廉 (26)

居欣如：心灵的滋养 …………… 郑正恕 (28)

好一朵“大红花” …………… 金洪远 (30)

热点聚焦

寻找蒋介石的两个外孙 …………… 涟 漪 (32)

今日点击

战场恋曲 …………… 周 俊 (34)

大雪纷飞见真情 …………… 李志平 (35)

我弟弟为解放军带路 …………… 谈正鸥 (36)

情满人间

带妻旅游 …………… 杨云龙 (36)

赠人玫瑰，手留余香 …………… 吴万根 (37)

上海阳台

春天的约会 …………… 杨济诗 孙霞琴 (38)

蚕豆青青粒粒香 …………… 郁建民 (40)

畅游天下

品读鹿湖园 …………… 王家年 (41)

知识卡片

人类基因为何这么少 …………… (42)

2017互联网八大猜想 …………… (43)

饮食保健

从早到晚怎么吃 …………… (44)

生活之友

万物皆有毒 只要剂量足 …………… (45)

科学教你“按时”做家务 …………… (46)

养生之道

眼睛无病状不要常用眼药水 …………… (46)

老人拄拐益健康 …………… (47)

闲情雅趣

花缘 …………… 戴美凤 (47)

艺林漫步 …………… 王经文等 (48)

封面：春意盎然

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：世外桃源

张大林 摄

开好局 起好步

深入扎实开展“畅谈”和“建言”活动

——在中组部老干部局调研督查会上的发言

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

去年底，全国老干部工作“双先”表彰大会和全国老干部局长会议上，中央决定在离退休干部中开展“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”和“建言十九大”活动后，我们迅速召开会议进行学习传达、研究制定方案、组织动员部署、抓好工作开局起步。

一、抓学习贯彻，凝聚思想共识

一是抓好汇报，争取党委领导支持。我局结合岁末年初工作汇报，将中组部开展“畅谈”和“建言”活动的要求，在市委组织部部务会、市委常委会上作了专题汇报，市委领导高度重视，中共中央政治局委员、上海市委书记韩正在会见老干部工作先进集体和先进工作者时，强调：要引导老干部讲好中国故事、弘扬中国精神、传播好中国声音，继续为上海改革发展稳定作出新贡献、为党和人民事业继续增添正能量。二是及时召开全市老干部局（处）长务虚会，学习研讨习近平同志重要指示、刘云山同志和中组部领导重要讲话精神，统一老干部工作部门主要领导的思想认识。三是全市老干部工作会议上进行全面部署，市委常委、组织部长徐泽洲就本市开展“畅谈”和“建言”活动提出具体要求。各区、各大口党委高度重视，纷纷把开展正能量活动纳入年度党建工作的重要内容，纳入年度基层党建责任制考核范围。

二、抓工作筹划，确保中央要求落到实处

1、深入思考，找准中央要求和上海实际的结合点。重点把握四个方面的结合：一是结合上海经济社会所取得的巨大成就。二是结合上海正在开展的政治生活大事。三是结合上海开展正能量活动的实践。四是结合推进离退休干部党建工作实践。

2、反复论证，制定开展正能量主题活动方案。制定下发《通知》，形成了以“七个平台、五项活动”为抓手的总体工作布局。

七个平台：一是搭建“听”的平台，多层次多形式举办离退休干部报告会、通报会。二是搭建“看”的平台，组织离退休干部看改革成果、看经济发展、看社会进步。三是搭建“谈”的平台，以组织生活会、座谈会、专题访谈等形式，组织离退休干部开展畅谈活动。四是搭建“讲”的平台，组织离退休干部讲好上海新故事。五是搭建“赞”的平台，组织引导离退休干部在各大主流媒体网站发文、发声、发力。六是搭建“颂”的平台，以迎接党的十九大胜利召开为契机，采取举办歌会、诗词朗诵会等形式，歌颂十八大以来取得的成就。七是搭建“为”的平台，组织引导离退休干部围绕中心就近就地发挥正能量。

五项活动：一是开展“老同志眼中的上海十大新变化”评选活动，市十一次党代会

召开之前，将评选出来的项目制作成电视片，在上海东方电视台集中进行展播。二是开展“我身边的变化——离退休干部网上摄影展”活动，广泛发动老同志用镜头展示党的十八大以来身边所发生的新变化，在上海老干部门户网站和老小孩网站上进行展示。三是开展“我看十八大以来这五年”征文活动，鼓励老同志围绕“我看‘四个全面’战略布局”、“我看上海转型发展”、“我看城市变化”、“我看民生改善”、“我看交通文明”、“我看反腐败”等六个专题撰写征文，并将部分优秀征文在《新民晚报》上予以专版刊登。四是开展六合院中的网宣达人评选活动，制作《六合院中的网宣达人》微电影进行推广。五是开展离退休干部正能量活动中涌现出来的先进典型推荐活动，编辑出版《老党员的新故事》一书。

3、着眼实际，规划“建言十九大”、“建言党代会”活动。通过开展“六个一”系列活动，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。一是与电视台合作，录制一档“老同志寄语十九大”节目。二是结合市委工作要求，组织一次座谈会，听取省部级老同志对市第十一次党代会报告的意见。三是组织一次局级及以下离退休干部座谈会，围绕“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”主题座谈交流。四是上半年，全市离退休干部党支部以“向党的十九大建言献策”为主题，过一次专题组织生活。五是在上海老干部门户网站、老小孩网站上开辟一个“向党的十九大（市第十一次党代会）建言献策”专栏，组织老同志发表自己的意见建议。六是汇总老同志的意见建议，向党委组织部门提交一份专题报告。

4、加强研究，建立开展“畅谈”和“建言”两项活动机制。一是确立开展“两项活动”的组织领导机制。二是确立“先听再谈、先看再谈”的畅谈机制。三是确立“两个统筹”的宣传工作机制。一方面，统

筹好系统内外的宣传平台。另一方面，统筹好网上网下的宣传平台，把整个活动立体化展现出来。

三、抓部署启动，确保活动规范有序开展

1、进行动员部署，把任务尽早布置起来。主要从两个方面抓好全市性的动员部署工作。一方面，召开全市动员部署会，拉开活动序幕。另一方面，层层加强动员，全面部署启动。

2、抓好开局起步，把活动及时开展起来。2月份以来，分别邀请专家作辅导报告；编制了《上海市离退休干部“三看”活动学习考察项目汇编》；目前，正在开展“老同志眼中的上海十大新变化”活动。至今为止，全市共推荐上报了400多个素材。

3、强化工作指导，把工作联动起来。一方面，加强对各单位方案制定过程的指导，确保活动的主题主线不能变，市里规定的动作不能少。另一方面，加强对各单位活动推进的指导，确保“畅谈”和“建言”活动起好步开好局。

4、加强宣传引导，把活动氛围营造起来。通过《上海老干部工作》杂志、常青树电视栏目等传统媒体，“上海老干部网宣达人”微信公众号、“上海离退休干部博客空间”、上海老干部门户网站等网络新媒体以及各级老干部工作部门宣传媒体，宣传正能量活动的部署要求，及时反映和交流各单位好的经验做法，营造了良好的社会氛围。

四、抓持续推进，进一步深入扎实地开展好两项活动

一是进一步深化思想认识。引导广大老干部工作者和老同志进一步统一思想、凝聚共识。二是进一步找准服务大局的切入点，及时把老同志对中央和市委重大决策部署、重要改革举措的看法和建议准确地反映出来。三是进一步加强督促检查。定期对各单位活动开展情况和重点环节进行督促检查，确保“畅谈”和“建言”两项活动有序推进。

本市老干部工作系统 召开2016年度调研成果发布会

□ 市委老干部局综合调研处

4月21日上午，本市老干部工作系统2016年度面上课题成果发布会在青松城召开。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席会议并讲话，市委老干部局副局长包龙根宣读表彰通知，副局长龚怡主持会议。

方莉萍充分肯定了2016年全市面上调研工作取得的进展和成效，认为这主要得益于三个方面的原因，即领导重视，组织保障到位；紧贴实际，了解情况到位；形成合力，组织协调到位。方莉萍指出，做好当前老干部工作系统调查研究工作，关键是要充分认清和准确把握老干部工作发展的大局大势和目标任务，并从老干部工作所处的时代背景、战略定位、发展阶段等方面分析了当前调研工作面临的形势。讲话明确了2017年调研工作面临的六个方面的目标任务，即在贯彻落实中央3号文件和本市

实施意见过程中，需要研究探索推动具体政策落地的方法和途径；在深入开展正能量活动的过程中，需要及时总结经验做法、归纳提炼工作规律；在离退休干部党建工作深入推进的过程中，需要研究提出更多工作创新举措；在为离休干部提供更多精准化、个性化服务过程中，需要加大工作研究和创新力度；老同志不断增长的精神文化需求，亟待通过加强离退休干部精神文化建设予以满足；社区老干部工作的转型发展的现实，需要我们明确新目标、丰富新内涵。方莉萍就2017年调研工作提出四个方面的要求，即要充分认识调查研究工作的重要性，高度重视并精心组织好年度调研工作；要牢固树立问题意识，始终坚持问题导向，注重调研成果的有效转化；要更加注重理论与实践的结合，加强对老干部工作规律的总结提炼和理

论升华；要切实发挥老干部工作研究会的作用，进一步提升本市老干部工作研究水平。

会议还对2016年度全市老干部工作部门优秀调研成果和老干部工作系统2014—2016年度信息宣传调研工作“优秀组织奖”、“优秀文章奖”和“优秀通讯员奖”进行了表彰。杨浦区委老干部局、市城乡建设和交通工作党委老干部处分别交流了组织推进本地区、本系统调研工作的经验做法，金山区委老干部局、东华大学老干部办公室、嘉定区嘉定镇街道、市交通委组织人事处（老干部处）、市交通港航发展研究中心等进行了调研成果发布。本市各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人以及各课题组主要负责同志、市委老干部局各处室及局属事业单位主要负责人出席会议。

本市老干部工作系统召开学习讨论会

□ 市委老干部局综合调研处

3月31日，市委老干部局在青松城召开本市老干部工作系统学习讨论会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议并讲话。市委老干部局副局长杨飞云、包龙根、龚怡出席，并分别就2017年工作作了布置。

方莉萍在讲话中就全面贯彻落实本市实施意见、突出抓好正能量主题活动、扎实推进离退休干部党建工作、积极做好离休干部服务保障和大力加强离退休干部精神文化建设等工作做了重点强调，并对做好2017年工作提出四点要求。一要深化学习培训，提升队伍素质。各级老干部工作部门要牢固树立“四个意识”，进一步提升老干部工作者的政治站位；要分层分类抓好学习培训，不断提高老干部工作者履职尽责的专业素养和

创造性开展工作的能力。二要明确责任分工，狠抓工作落实。要切实明责、勇于担责、主动履责，以钉钉子的精神抓好工作落实。三要加强沟通协调，形成工作合力。要加强各有关职能部门之间的沟通协调力度，确保工作取得进展和实效。四要加大探索创新，破解工作难题。要加强对当前老干部工作自身面临的新情况新问题的研究探索，形成一批有价值有分量的研究成果，为破解当前老干部工作转型发展中的难题提供理论和实践上的指导。

各区、大口党委、部分中央在沪单位党委老干部工作部门、市委老干部局各处室及局事业单位主要负责人出席会议并进行了分组讨论。

沪上老年节目《精彩又一站》火热开播

4月22日，《精彩又一站》新闻发布会暨开播仪式在沪举行。该节目由上海市委老干部局、SMG融媒体中心、上海科技助老服务中心、老小孩创新基金等合作主办。上海市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，上海广播电视台台长、SMG总裁王建军出席开播仪式，并分别致辞。市委老干部局副局长杨飞云、包龙根、龚怡，上海科技助老服务中心主任吴含章等节目主办方领导出席仪式。市老劳模代

表，以及长宁、普陀、静安等区的离退休干部代表参加了开播仪式。

时长50分钟的《精彩又一站》立足上海，致力倡导健康向上的养老文化。节目力求以权威准确、客观理性、平实生动的表达方式，为观众解读民生政策、讨论老年热点话题，展示老有所养、老有所安的基本状态；通过对老年人兴趣、特长的展示，表现老有所学、老有所为、老有所乐，挖掘特殊才能背后的人生经历、时代

背景和传统美德；倡导终身学习的现代理念，帮助中老年人理解、学习互联网时代生活的基本规则、技能和方式。

据悉，《精彩又一站》每周六16:00—17:00在上海电视台新闻综合频道播出，周日15:00—16:00重播。《精彩又一站》及其官方微信公众号“大搜帮”还会开设互动版块，征集、刊用市民有关中老年主题的原创作品，并将联合节目深入社区开展一系列线下活动。

(市委老干部局宣传处)

不一样的绽放 一样的精彩

——记中国福利会组织部主任科员李培蕾

老干部们把她当同事，当晚辈，更当亲人，亲切地叫她“小李”。她从绿色军营的临床医疗一线走来，从一名资深军医到从事老干部工作的专职干部，从部队到地方，角色转变，工作改变，不变的是军人的坚定和本色。她以医务工作者的严谨和对宋庆龄事业的满腔热情，全情投入新的岗位，如蓓蕾绽放。

肩负责任 满怀深情

把工作做到心坎上

2015年10月，敬老节，这个一年里老干部最看重的节日，一周内连续有两场大型活动，老同志接送、活动组织、安全保障，有太多细节需要落实。李培蕾像往常一样默默忙碌着，直到周五下班前，她挥手与最后一位老同志告别，才回到办公室递上病假条。直到此刻，同事们才得知她第二天就要做手术了。原来，她在体检中发现原来的妇科肿瘤突然成倍增长，经复查，医生认为有恶变可能，建议立即手术。作为一名曾经的医务人员，她很清楚医生这个建议的必要性和严重性。但她没有告诉家人和同事，默默地把住院通知单揣在口袋里，不顾医生的反对，安排了一周后的手术床位。在敬老节的这周里，夜深人静的时候，她躺在床上，在等待手术的煎熬中，想了很多很多。她有太多的放不下，放不下患有严重糖尿病的丈夫，放不下正在读初中的儿子，放不下那些老同志们。可是，她说：“老同志需要我，老干部工作需要我，这是责任和重托！”万

幸的是，术后病理结果显示为良性。术后仅仅一个月，她又精神饱满地投入工作。

7年来，她始终怀着一颗谦虚诚恳的心去面对每一位老干部。手机24小时不关机，老同志们突发情况下第一时间想到的就是给她打电话，常常挂在嘴边的是“问问小李这事情该怎么办！”而她也总是在老同志们最需要的时候及时出现。老同志家里保姆荒、缺人手，她二话不说上门帮忙，买菜烧饭，收拾打扫；老同志生病住院了，她跑进跑出，探望照顾，病区医生、护士和护工多次以为她就是老人的家属；老同志想找人讲讲话，一个电话打来，她就陪着聊几十分钟，一遍又一遍不厌其烦。对于老同志提出的难处、难事和要求，她件件有回音，成为老同志们的贴心人。

曾经是心内科医生的她，注重发挥自身专业优势，主动关心老同志的身体状况，解答他们在健康方面的各种问题，提出建议和意见。老同志摔倒了、生病了，李培蕾总能以多年的临床经验为他们初步判断病情，做好安抚工作。遇到危急情况，她一面指导家属先行自救，立即拨打120，一面赶到老同志家里和120急救人员一起将老同志送到医院，为急救赢得宝贵时间。她对病情的判断与掌握，成为老同志家属讨论治疗方案的重要依据，她全身心的投入，赢得老同志们的赞扬和家属的感谢。

李培蕾很少有完整的假期。节假日里，老同志一有突发情况，不管身在何处，她都

会想办法赶到老同志身边，把组织的关怀带给老同志。有几次，她和家人在外地度假，恰逢有老同志过世，家属电话打来，她一边安抚家属，告知善后事宜的处理，一边放弃原定活动计划，立刻从外地返回，直奔单位查阅档案，撰写老同志生平，还让家人一起帮忙。当她带着刚刚写好的生平赶到灵堂，看到丈夫和儿子正满头大汗抬花篮、写挽联，心里百感交集。让老干部满意、让组织放心的同时，她亏欠家人的太多太多。

凝聚思想 传承历史

让春天常驻心间

中国福利会是宋庆龄主席创办的有着79年历史的全国性人民团体。翻开中福会厚重的历史，李培蕾深深感受到，她服务的的老同志们是一个特殊的群体，他们中有参加过抗日战争、解放战争的离休老干部，有曾与宋庆龄主席一起共事过的老前辈、老领导，也有追随宋庆龄事业并为此付出一生心血的老专家、老同志。

心怀敬佩与敬重的同时，她深感责任重大。老同志有着丰富经验智慧和人生阅历，他们身上有太多闪光点值得年轻人学习。这些感人的故事、这段宝贵的历史，需要有人来挖掘和抢救！于是，她在中福会系统各单位老同志中收集老党员热心为社会继续无私奉献的先进事迹。先后整理了柯倩、伦杰、许国屏、郝天航、吴建安、郭醒民等离退休干部的先进事迹，并通过新闻媒体向社会传播。

离休干部朱老90高龄，心里一直有一个心结，她的父亲辗转苏联时无辜受到监禁，死于西伯利亚劳改营，一直未恢复名誉。2012年，朱老将她的诉求以书面形式向组织呈报，并请求组织予以关心和帮助。为了完成耄耋老人的心愿，李培蕾积极争取领导支持，多方了解情况，查阅材料，先后与上海市委宣传部老干部处、市委老干部局、市委组织部、中组部等相关部门积极联系，协调解决相关事宜，经过多方奔走和各

方的大力支持，中组部正式回复，为朱老的父亲平反。她又积极奔走，协助制作了反映朱老父亲的纪录片《消失在莫斯科的人》，在上海电视台《往事》栏目播出。

一个个故事，被她发现，一个个形象，被她描画。她把这些故事和形象整理成典型事迹，讲给年轻人听，也说给老同志听。身边的榜样身边的人，成为最鲜活生动的教材。这些典型和榜样，成了老干部党建工作教材，老同志纷纷表示，要不忘初心，弘扬正能量，做一名永不褪色的共产党员。

理论研究 实践探索

一切为了老同志

李培蕾是一位研究型老干部工作者。她注意从工作中寻找问题，深入思考，寻求解决问题的方案。她发现，随着时代的发展，老干部群体结构发生了很多变化，再沿用以往单纯以细致入微的微观服务工作方法，已经不能满足老干部的需求。因此，她主动开展工作调研，由她撰写的《新形势下老干部养老需求调研》，荣获上海市老干部系统课题论文三等奖。同时，她还撰写调研报告《机构养老和社区养老的整合路径研究——以上海市为例》，得到专家高度认可。

李培蕾在工作中感到，党建工作对发挥老干部正能量具有重要的引导作用。作为支部委员，她以加强离退休支部建设为抓手，定期开展形式多样的组织生活，满足老同志的政治需求和精神追求。座谈会、学习会、报告会、诗词、书法、国画、摄影、保健、外出参观，等等，李培蕾把老干部支部活动搞得有声有色。围在一起畅谈国家新发展、学习新的文件精神、聊聊单位新面貌、说说家里的琐碎事，寂寞少了，抱怨少了，联系多了，感情深了，一月一次的组织生活，成了老干部们期盼的一件大事。

七年的时间不长，七年的奉献不短。七年来，李培蕾在平凡中执着坚守，让春天常驻老干部心间，用不一样的绽放，赢得了别样的精彩人生。

二十六载的坚守

始终不变的真情

——记宝山区委老干部局待遇科科长蔡献革

蔡献革从事老干部工作已有26个年头。有人问他：“你做老干部工作那么多年，累不累？烦不烦？”他的回答质朴而坚毅：“老干部工作是一项‘忠孝两全’的工作。26年了，习惯了，有感情了，放不下呀！”26年来，他始终将忠诚举过头顶，把责任扛在肩上，用真情关爱老同志，全心全意，恪尽职守，践行着一名老干部工作者的神圣使命。

忠诚

区委老干部局待遇科主要职责是落实离休干部生活待遇。蔡献革从进入老干部局工作的第一天起，就系统学习政策，潜心钻研业务。经过多年学习积累和工作实

践，他真正做到了对离休干部生活待遇各项政策了然于胸，熟记于心，成了“政策通”和工作的“行家里手”。同事们有不明白的事儿找他，他不仅能够一五一十地讲透政策，还能有针对性地指出解决问题的方向。

蔡献革经常挂在嘴边的话是：“要让政策落地，要把好事办好。”多年来，宝山区认真落实离休干部离休金、津补贴、护理费、护工费、社区高龄养老经费、居家养老经费、住房解困补贴、特殊医药费补贴、特困补助、已故离休干部无固定收入遗属困难补贴、抚恤金等政策规定，切实做到了“执行政策不走样，落实政策不打折”。2003年，根据有关文件精神 and 有关规定，蔡献革和同事们为214位离休干部落实了住房解困政策，发放了住房补贴。有位老同志对住房分配情况有疑问，多次到有关部门表达诉求。为此，蔡献革冒着酷暑一次次去房产部门、律师事务所了解情况、加强沟通，十数次去老同志家解释政策、做工作。老同志和家属被他感动，心中的疑问消除，问题也迎刃而解。2012年，针对“双高期”离休干部护工费、特殊医药费逐年增加的实际，为了不增加基层单位负担，尽快将有关经费发到老同志手中，在蔡献革的建议下，区委老干部局

积极与区财政局协调，完善了有关经费结算办法，将“一年一结算”改为“一季一结算”，基层单位和老同志纷纷叫好。蔡献革是执着的，也是可爱的，每解决一个难题，老干部满意了，他都会发自内心的高兴。

担当

蔡献革先后组织开展了6项针对离休干部“双高期”的专题调研，并积极建言献策，不断探索和完善离休干部服务管理办法、措施。

针对离休干部最为关注的养老和医疗问题，蔡献革和同事们下大力气推动。近年来，宝山区实行了离休干部离休金告知单制度，使老同志对调资情况心中有数。制定了离休干部社区居家养老服务实施办法，使绝大多数离休干部享受到了社区居家养老服务。在市第一人民医院宝山分院等设立了离休干部方便就医绿色通道、一门式门诊、老干部专用床位，在16家社区卫生服务中心设立了老干部专用门诊。实行了“三选一”离休干部年度体检办法。在区有关部门的大力支持下，建立了25万元的离休干部特殊医药费、特殊困难补助基金，给老同志吃了“定心丸”。制作了“宝山区易地离休干部医疗就诊卡”，使外省市易地安置本区离休干部享受与本市离休干部同等的就诊待遇。对外省市易地

安置本区且月收入低于5000元的离休干部，给予一定补助。近5年来，积极争取区财政支持，坚持每年为离休干部办实事，先后向老同志赠送了助行拐杖、轮椅、出门提醒器、老年护理用品和助浴椅等。

为更好地实现离休干部在社区的“四个就近”，蔡献革和同事们积极协调各方，探索建立离休干部单位、社区和家庭“三结合”服务管理体系，充分利用社会资源服务老同志。近年来，宝山区每年举办社区老干部工作者培训班、座谈会，并组织学习取经。在社区开展助急、助洁、助行、助餐、助浴、助医的“六助”服务。制定了社区开展“每日呼、解难事”服务的实施意见，社区志愿者与本区65位孤老、独居离休干部结对，经常给予精神慰藉，及时解决生活困难。成立了宝山老干部工作法律顾问（服务）团，为老同志提供优质法律服务。制定了专业应急维修服务进离休干部家庭工作的实施意见。

生于1957年的蔡献革即将退休，为使工作不断不乱，他一边手把手教徒弟，一边抓紧梳理制定各项工作流程和离休干部经费明细表。他说：“交好‘接力棒’，工作后继有人，我才能安心！”

真情

百善孝为先。熟悉蔡献

革的人都知道：对离休干部来说，蔡献革不是亲人胜似亲人。对离休干部，无论是谁，他都真情相待；对离休干部的事，无论大小，他都倾力相助。

新疆自治区环保厅原党委书记、厅长张老，易地安置在宝山区顾村镇。张老在世时，蔡献革经常与顾村镇的同志进行沟通，叮嘱要多关心张老，有情况及时反映，有困难及时帮助解决。同时，他与新疆环保厅的同志每周联系一次，及时沟通张老的情况。张老每次生病住院，蔡献革都会第一时间前去探望慰问。蔡献革的真诚，温暖了张老，新疆环保厅领导还当面对他表示感谢。

老孙是已故离休干部遗属，大儿子退休回沪无住房，小儿子身患重病无工作，蔡献革几次上门看望老人，了解相关情况。由于老孙本人有固定收入，不符合申请遗属补助条件，但家庭经济状况困难却是事实。为妥善解决困难，在蔡献革的努力下，由帮困基金出资，每年给予老孙适当补贴照顾，老孙一家感激万分。

离休干部薛老是烈士家属，14岁当兵参加革命后没有回过江苏如东老家。随着年事增高，她思乡心切，常与蔡献革聊起童年往事，并提出要寻找家乡亲人。由于时隔久远，物是人非，蔡献革明白此事很麻烦，但他

还是应承下来。他多次与如东县有关部门联系、沟通，希望得到帮助。如东县的同志被他的执着所感动，很快给出了准确的线索信息，了却了老同志的心愿。

2011年的一天，一位“每日呼，解难事”志愿者发现结对帮困的独居离休干部在家中突发疾病，虽及时将其送医，老同志还是不治身故。老同志的家属、孩子在国外，一时赶不回来，蔡献革闻讯后主动负责老同志后事处理事宜。事后，老同志家属再三表示感谢，称赞他“不是儿子胜似儿子”。26年来，蔡献革和同事们已先后“送走”近300名老干部。不管是工作日还是节假日，每当有老干部辞世，他都精心安排好丧事。“老干部是长辈，是功臣，于情于理，我都有义务为他们送好最后一程。”蔡献革说。

二十六载的坚守，始终不变的真情，蔡献革得到了各方面的肯定和众多荣誉。他所负责的宝山区委老干部局待遇科曾被宝山区总工会评为“宝山区工人先锋号”；他个人曾被宝山区委、区政府评为“宝山区先进工作者”，被宝山区区级机关党工委评为“宝山区区级机关创先争优优秀共产党员”，还多次受到宝山区公务员局嘉奖。面对荣誉，他总是谦虚地说：“‘生活’做清爽就好。”

紧紧围绕转型发展新要求 扎实推进全区离退休干部工作

□ 普陀区委老干部局

近年来，普陀区委老干部局紧紧围绕老干部工作转型发展新要求，结合本区实际，以加强离退休干部党建为重点，以开展正能量活动和做好服务管理工作为抓手，积极探索，努力实践，较好地促进了全区离退休干部工作新发展。

一、站在全面从严治党的高度，坚持推进离退休干部党建工作不懈怠

离退休干部党组织是党的基层组织的重要组成部分，抓好离退休干部党建是做好老干部工作的关键。近年来，我们坚持按照“全面从严治党”的新要求，主动将离退休干部党建融入到区委党建范畴，把加强离退休干部党建作为推动全区老干部工作转型发展的着力点，不断完善工作体系，建立工作制度，强化保障措施，全区离退休干部党建工作有了突破性的发展。

一是构建了较为完善的党建工作体系。为了加强对离退休干部党建工作的领导，2015年12月，经区委同意，我们依托区委老干部局成立了区离退休干部党工委，负责对全区离退休干部党建工作的指导、协调、检查和督促。为了加强离退休干部党建工作力量，我们增设党建科，配齐了工作人员。目前，全区各委办局、各街道镇均明确了离退休干部党建工作主体责任和具体负责人员。完善的党建工作体系，为开展离退休干

部党建提供了坚强的组织保障。

二是建立健全了相关工作制度。一方面，在区委组织部的支持和重视下，将离退休干部党建工作纳入了年度组织工作要点，纳入了区委组织部工作例会内容，纳入了基层党建工作责任制考核范围。另一方面，我们从基础工作入手，修订了普陀区离退休干部党支部工作职责，制作了《普陀区离退休干部党支部工作记录册》，建立了离退休干部党组织“三会一课”制度、学习活动制度、关怀帮扶制度、党费收缴和管理制度等。健全的工作制度为开展离退休干部党建工作提供了坚实的机制保障。

三是提供了确保工作开展的经费保障。在将离退休干部党建工作经费纳入区各级年度预算、明确了离退休干部党支部书记工作补贴标准的同时，设立了离退休干部党建工作项目经费，以项目化方式进行运作，即由各单位根据项目要求和各自实际，提出经费申请，经审核后再予以划拨。必要的经费保障为离退休干部党建工作的开展创造了条件。

二、站在服务大局的高度，坚持组织离退休干部为党和人民事业增添正能量不松劲

离退休干部是推动经济发展、促进社会和谐的一支不可替代的重要力量，正确引导，搭建平台，加强管理，让广大离退休干

部老有所为是转型期老干部工作的重要内容。近年来，我们围绕区委区政府建设“同心家园”的中心任务，不断创新平台载体，积极发挥全区74个离退休干部党支部、161个社区老干部学习活动小组、近200个基层关工组织的作用，引导和组织老同志为党和人民事业增添正能量。

一是开展我为“同心家园”建设献一计活动。我们发动离退休干部党支部和社区离退休干部学习小组，组织老同志立足居住社区，找出工作“短板”，并提出补齐短板的意见建议。据统计，老同志共找出社区在服务和管理工作中存在的问题1000多个，提出工作建议500多条。我们把这些问题和意见建议收集整理后提交了有关部门，得到了广泛认可。

二是开展我为“同心家园”点个赞活动。“同心家园”建设一年来，全区社区建设有了很大改观，老百姓看在眼里，喜在心中。我们充分利用老同志心态阳光的优势，不失时机地在全区离退休干部党支部中开展了“我看普陀今日变化——为‘同心家园’点个赞”活动，组织老同志采取撰写评论、短文、诗词等形式，在《新普陀报》、街镇社区报和微信公众号等进行登载，赞颂普陀“同心家园”建设中取得的成绩。《新普陀报》去年刊登老干部创作的有关赞赏“同心家园”的诗文近百篇。

三是开展我为“同心家园”建设作贡献活动。我们组织老干部宣讲团成员深入全区10个街道镇200多个居民区宣讲“同心家园”建设，扩大居民群众对“同心家园”建设的知晓率，提高居民群众参与建设的自觉性。各街道镇还组织老同志担任党建工作辅导员，发挥老同志在居委会、业委会等群众自治组织中的积极作用；组织有专长的老同志为社区居民开展心理和法律咨询，配合居民区党组织调解邻里纠纷等，展示了离退休干部的良好形象。

三、站在以人为本的高度，坚持为离休

干部提供精准化服务不放松

目前，全区共有区属和区域离休干部近1600人，平均年龄88岁。近年来，我们着眼于离休干部进入“双高期”实际，以问题为导向，以需求为目标，努力整合各方资源，积极开展“安全卫士360，为老服务日日行”系列实事工程，受到老同志的普遍好评。

一是针对离休干部年高体弱的现状，开展了“健康卫士”实项目。通过梳理、健全多年来建立起来的“医疗保健”、“方便就医”、“科学养病”、“紧急救助”的四位一体医疗体系，既加强了离休干部保健医生工作的落实力度，同时也畅通了老干部转诊、会诊、住院、救护的“绿色通道”。与此同时，我们还通过上门开展老同志家属和家政服务人员的“介护培训”，提高离休干部家庭医护保障水平。

二是针对离休干部居家养老方面遇到困难较多的情况，开展了“居家卫士”实项目。整合资源，把老干部系统内多年来形成的为老服务项目进行整合，并整体纳入全区民政服务大框架内，充分利用“久龄家园”、“西部365”等服务资源，为老干部提供涉及日常生活起居、家用电器维修等方面的个性化、专业化和精准化的服务，为老同志解决燃眉之急，受到老同志的充分肯定。

三是针对离休干部涉老法律咨询较多的实际，开展了“法律卫士”实项目。通过举办法律服务直通车活动，为老干部提供权益讲座、法律咨询、公证等服务。据统计，全年惠及老同志近8000人次。

四是针对离休干部年老孤单，精神慰藉需求较多的情况，开展了“精神卫士”实项目。增加了老干部工作者节假日上门慰问频次，加强了对助老结对志愿者的规范和培训，通过“每周两次电话联系”、“日常上门陪聊陪走陪读”等，帮助老同志思想上解惑、精神上解闷。

创新理念 凝心聚力 正能量在行动

——杨浦区组织离退休干部开展正能量活动纪实



“新媒体+老干部工作”、“四大行动”、“金色夕阳正能量工作室”，思路开拓引领工作创新，杨浦区委老干部局认真思考，努力探索，始终坚持把为党和人民的事业增添正能量作为工作价值取向，因地制宜地探索出一条老干部工作转型发展、创新发展之路。

一、老党员的新奉献

杨浦区被市委市政府确定为上海科创中心重要承载区以来，全区离退休干部党支部迅速行动起来，用他们对杨浦的深厚感情、用他们的智慧和经验，畅谈杨浦当前的发展机遇，积极为杨浦

发展建言献策，为区委决策贡献了很多宝贵建议。

大桥街道离休干部第二党支部成员，平均年龄87.8岁，但他们人老心不老，在党支部书记丁康同志带领

下，经常深入“城市概念”科技创新园区党建工作站，在创业园区的党员、白领、青年中，宣讲他们身上承载了半个世纪的革命建设历史，用正能量引导创新创业青年白领勇担时代责任，实现青年梦、创新梦、中国梦。

平凉路街道退休干部党支部老同志，放弃享受轻松的退休生活，主动参与区委、区政府吹响“旧改决战平凉西”动迁工作。杜金根、张新志相继在街道房屋征收推进办公室担任志愿者，每天走街串巷、不辞辛苦为居民讲解政策，消除居

民顾虑和误解。至今，两人已经参与平凉街道15个基地的动迁，看到居民们开开心心乔迁新居，动迁任务圆满完成，再多的辛苦和汗水全都抛到了脑后。

党支部是凝聚党员的战斗堡垒。区委老干部局以“班长工程”为抓手，将正能量活动宣传提纲传达到每一个党支部，动员每位离退休干部学习讨论，做到全覆盖，形成人人参与的思想共识。正能量活动在全区离退休干部党支部中持续升温，并由每位离退休干部党员通过自身践行逐步将正能量活动延伸到支部外。

二、牵手共建，实现1+1>2

杨浦区委老干部局长卜健谈到：“新时期老干部工作对象、要求和任务的变化，倒逼我们开拓工作思路，创新工作方式方法，我们多次召开区老干部工作联席会议，与老同志原单位密切联系，把居住在杨浦，但党员组织关系不在杨浦的退休干部党员组织起来、凝聚

起来，让老同志足不出社区，实现就近学习、就近活动、就近发挥作用、就近得到关心照顾。实现原单位和社区1+1>2的良好效果。”五角场街道在各居民区挂牌成立“老干部之家”，为社区退休干部“四个就近”搭建平台。

控江社区的朱本铭退休后，担任了大运盛居民区议事社的社长。议事社聚集着一群热心社区服务的老同志，他们收集群众诉求，协调居委会、物业一起，解决了居民健身点夜间灯光照明、小区道路一侧安装隔离路障、维修小区入口时钟等居民区实际问题，为小区建设增添正能量。

公益自治项目“银发在行动”的骨干就是一群居住在新江湾城街道的社区退休干部。他们参与“爱心助老”与社区高龄老人结对，力所能及帮助高龄老人解决生活困难；参与“清洁家园”，每月20日集中清理小区卫生死角；参与“文明劝导”，定期在小区内巡逻，对不文明行为进行规劝引导。这些可爱的银发老同志，用自己的行动倡导文明新风，为社区传递着正能量。有经验、有热情、乐于奉献的老干部，主动请缨担任居民区党总支委员、业委会成员、党小组长、楼组长等，发挥自身政治优势、经验优势、威望优势，为加强

党的基层政权建设和社区治理增添正能量。

创建全国文明城市、交通文明整治、烟花爆竹管控、治安巡逻等志愿服务中，都有杨浦老干部志愿者的身影。自2013年以来，全区各街道成立了老干部志愿者中队，使更多有爱心、有奉献精神的离退休干部都参与其中，在提升城市文明中增添老干部的正能量。

三、寓教于乐，才艺反哺群众

区老干部报告团成员王国才，擅长风趣幽默的说唱、脱口秀，他结合老年人特点，开发了快乐系列、节日文化系列、老上海系列的巡演节目，并在街道支持下已成立12个居民区“嘎三壶”社交沙龙，吸引了很多老年粉丝，丰富了社区文化生活。富有文化特长的社区退休干部，采取丰富多样的形式，在社区、在楼组就近向身边党员群众传播好声音、增添正能量。

退休干部沈少宇喜好书法，有段时间他看到楼道内被小广告所占据，思索良久，他有了主意，埋头在书房里写了不少宣传社会主义核心价值观、弘扬正能量的书法作品，约上好朋友一起张贴到楼道墙上，用文字弘扬主旋律、传递正能量。在他的带领下，另一位退休女干部也主动拿出自己的绘画作品，加入到建设文明楼组的活动中。

老教师何妞妞擅长沪剧，退休后她将沪剧带到了居住的教师公寓，免费教授社区居民学沪剧。2014年，何老师根据教师公寓内的真人真事，改编成沪剧小戏《邻里情深》，讲述一对身患癌症的老夫妇用自己微薄之力帮助盲人邻居的故事。《邻里情深》的演出，不仅丰富了社区居民文化生活，更是弘扬了邻里间相互关爱、助人为乐的好风尚。两年来，《邻里情深》多次参加上海市民文化节等戏曲



比赛，获得好评。

在杨浦区还有一个老同志文化艺术“乐园”，那就是区老干部文化艺术团。艺术团精细编排的《茶香悠悠》才艺秀，将歌舞、民乐、走秀、茶艺、书法等多种艺术元素巧妙融为一体，登上今年的上海市老干部迎春茶话会。艺术团的老干部深入社区、学校，用喜闻乐见的方式讲理想作风、讲社会风气、讲民族传统，向全社会传递积极向上的精神力量，在培育社会主义核心价值观中增添正能量。

四、网上正能量在行动

2000余名粉丝、年推送图文270篇、年浏览量13万人次，这是“阿拉杨浦老干部”开通一年来的成绩单。

离休干部管绍菊谈道：“为党的事业增添正能量，就是我们要来畅谈和宣传改革发展的成果，营造正面的舆论，共同来理解和支持改革发展。”当前，改革发展稳定的现实，迫切需要好声音、正能量。互联网和新媒体，是思想传播的新空间，更是增添正能量的新阵地。



依托微信公众号，老同志积极参与“点赞杨浦、寄语十三五”活动，“入党那一天”、“我谈好家风”等征文。老同志在网上展示老干部文化艺术节、体育健身节、校园文化节的精彩活动剪影，展示了老干部的阳光心态和体验美好生活的风采。“才艺展示”专栏、定期推送“文化课堂”图文信息，更大程度地让正能量充盈老干部的精神文化生活，使老干部成为心态阳光的“时代老人”。在今年建党95周年之际，在全区离退休干部中开展“最美老干部”的评选活动，树典型、扬正气，有65位离退休干部光荣获得“最美老干部”称号。

五、金色阳台，枫叶正红

“金色阳台”正能量工作室是区委老干部局精心打造的一项“品牌工作”，工作室理事长李自力为我们揭开了工作室“项目化”运作的神秘面纱：各团队以小组为单位，自行策划开展活动，同步将策划方案及成果汇编上报工作室，由工作室进行项目考评，保障各组的项目开展。工作室各组对外开展的项目均为义务的志愿服务，不收取任何费用。

“众鑫有話”团队负责人

余锡生，向我们如数家珍栏目上线以来的“累累硕果”：小组成员刘松泰《入党那一天》，刊登在“上海杨浦”、“杨浦区区域化党建联盟”等微信公众号，得到了广泛的好评，阅读点击率突破万次；团队撰写的“长征系列故事”被收录进上海市关心下一代青少年革命传统教育教材。

讲师团老同志俞梅芳向我们讲述了她走进平四小学、市光一小、回民小学，开展宣讲红军长征故事的心得：“提前联系学校，了解他们的需求，我们集体精心备课，利用‘班课时间’，与孩子们互动交流，我们不是长篇累牍的‘搬运工’，我们是在播撒理想信念的种子”；俞梅芬信心满满地谈道：“2017年工作室宣讲组将与社区组联合开展上海改革开放及杨浦‘双创’成果活动宣讲工作，引领全区离退休干部‘畅谈发展变化’，以饱满的热情喜迎党的十九大的胜利召开。”

来自教育、卫生、文化等多个领域的知名专家、教授、英雄模范，以及老同志志愿者团队共同组成了“金色阳台”正能量工作室，热忱欢迎居住在杨浦区的离退休干部积极投身其中，努力建设成离退休干部的自我管理、自我服务组织，承担起助力全区正能量活动的重任。

对转型时期发挥退休干部正能量的 实践与探索

□ 徐汇区委老干部局

当前老干部工作正处在转型发展时期，徐汇区不断创新理念思路、完善制度机制、改进方式方法、整合资源力量，积极稳妥地开展退休干部发挥正能量工作的实践和探索。

一、主要做法和经验

（一）加强正面引导，提升正能量

面对社会上思想价值观念多元化、意识形态交锋激烈化，我区把加强和改进退休干部思想政治建设放在重中之重。一是通过举办形势报告会、区情报告会、退休支部书记培训班及座谈会等多种形式，组织退休干部学习贯彻党的十八大、十八届四中、五中、六中全会和习近平总书记系列重要讲话精神，让退休干部在思想行动上与党中央保持高度一致。二是成立徐汇区离退休干部“习近平总书记系列重要讲话学习研究组”，学习研究组以退休干部为主，主要由离退休局级干部、委办局和街道、镇具有较高理论水平的退休干部组成。分专题学习研究，在老同志自身学习提高的基础上，争取出一些成果，为区委、区政府领导的决策提供参考。三是坚持和区委党校合作办学制度，举行政治理论和时事形势辅导报告会。四是注重发挥好老干部大学、老干部活动中心（室）等阵地作用，将正能量教育纳入退休干部学习、活动的重要内容。

（二）广泛宣传发动，激发正能量

为了适应“互联网+”时代发展的新要求，依托市老干部工作门户网站、区党建网、微信等新媒体，开辟舆论宣传新阵地，在《徐汇老干部工作》简报上专门开辟了“争当六大员，传递正能量”栏目，建立两个“六合院学习组”、2个退休干部网宣组，全区各机关退休党支部也建立了各自的微信群。大力选树先进典型，发挥示范带动作用，去年我区一位退休干部被评为全国老干部先进个人，我区发动退休干部在网上开展点赞活动，积极在退休干部中营造崇尚先进、学习先进、争当先进的良好氛围。

（三）开展主题活动，释放正能量

不断深化“争当六大员，共筑中国梦”主题活动。全区13个街道、镇都建立健全了“六大员”队伍，各街道、镇形成了各自的特色品牌，凌云街道建立了“金色凌云”工作室、“绿主妇”、“殷老师义务理发工作室”。龙华街道组织“科普讲师团”开展科普进社区活动，成立多年来已经在25个居民区授课750余次，受众逾2万，讲师团成员被居民们誉为“科普送上门的好老师”。组织开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题活动，与区委组织部、区人力资源和社会保障局联合下发《关于组织全区离退休干部开展“展示阳光心态、体

验美好生活、畅谈发展变化，为党的事业增添正能量”活动的通知》，各有关单位都制定了实施方案，组织离退休干部开展“三看”活动、征文活动以及摄影展览等，引导老同志充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，用思想和言行影响人、带动人、感染人，为实现中国梦凝聚强大正能量。

（四）推进关工工作，传递正能量

注重加强关心下一代工作队伍建设，深化“五好”基层关工委创建活动，吸收大量退休干部加入关心下一代工作，共有2300多名退休干部参与宣讲、结对、帮困、帮教等活动。加强“五老”队伍建设，通过换届，将有专业特长、身体较好的退休干部充实到“五老”队伍中，制作《徐汇区“五老”报告团团员手册》，组织“五老”进学校、进社区、进企业，对青少年进行社会主义核心价值观和“中国梦”教育。开展“爱学习，爱劳动，爱祖国——老少共筑中国梦”、“我为中国梦做贡献”、“大手牵小手共筑中国梦”等主题实践活动。把“手拉手，心连心”老少结对活动打造成了我区关心下一代工作的特色品牌，发挥了示范引领作用。

二、进一步发挥退休干部正能量的思考

（一）加强顶层设计，完善体制机制

一是完善领导协调机制。要建立和完善离退休干部党建工作和增添正能量的领导协调机制，明确责任主体和部门职责，形成党委领导、老干部工作部门负责、相关部门配合、社会支持、老同志参与的工作格局。二是完善条块联动机制。要落实好退休干部党员到居住地党组织报到制度，加强督促检查。加强社区和退休干部党员原单位之间的联系，特别是对那些表现突出、群众赞扬的老同志，应及时向原单位进行反馈，并将此作为党员民主评议、评比先进的重要依据。三是完善服务保障机制。加强部门联动，整合社会资源，为退休干部增添正能量提供需求信息、服务保障以及必需的场地、设施等

支持。通过财政支持、单位筹集、社会捐助等方法解决老干部发挥作用所需经费问题。四是建立考核激励机制。将退休干部增添正能量工作纳入老干部整体工作中去，有计划，有安排，纳入考核和检查范围。深入挖掘先进典型，多渠道、多角度地进行宣传激励，强化精神层面上的激励。

（二）夯实组织基础，强化队伍建设

一是加强退休干部党支部建设。创新和完善离退休干部党组织设置，按照一方隶属、多方管理的原则，灵活设置党组织，方便老同志就近参加组织活动。加强对退休干部的管理，对一些长期不发挥作用甚至起负面作用、不合格表现突出、群众意见较大、严重损害党的形象的党员，要按照中央和市委有关文件规定进行组织处置。二是加强退休干部社团建设。注重把自我教育、自我管理、自我服务作为老同志发挥作用的一种途径，为他们提供一些条件和资源，支持引导退休干部社团的发展，把退休干部社团建设成为凝聚社会正能量的重要载体。三是加强退休干部骨干队伍建设。重点抓好退休支部书记队伍、关心下一代工作队伍和“五老”报告团队伍以及网络宣传队伍的建设，发挥好退休干部骨干的核心凝聚作用。

（三）创新平台载体，凸显实践特色

坚持分类指导、因人制宜、因地制宜，有针对性地设计一些平台和载体，进一步拓展退休干部增添正能量的领域和途径。对退休干部中的党政领导人才、企业管理人才以及教师、医生、律师等专业人才要突出分类指导与分层组织。要贴近社会需求，制定好老干部发挥作用的“菜单”，让退休干部按照菜单、根据专业特长和兴趣爱好来发挥作用。健全退休干部基本情况信息库，掌握老同志的思想状况、兴趣爱好和专业优势，根据年龄、专长、志趣等进行分类，定期对信息库进行更新，为发挥老干部的作用提供依据。

扎根奉献社区 积极传播正能量

——记嘉定区新成路街道退休党员沈扬

□ 嘉定区委老干部局

点开沈扬的手机日历，你会惊讶地发现，仅一个月的时间就记录着20件与社区有关的事宜。粗略统计一下，大约要花费62个小时有余。让我们来深入了解下，她都在“忙”些什么呢。

无私奉献 辛勤耕耘

退休后的沈扬“退休不退责，离岗不离党”，在社区身兼“数职”，是居民们公认的多面手。她于2009年加入新成路街道市民巡访队，并成为骨干队员，在嘉定区创建全国文明城区工作中发挥“啄木鸟、报春鸟”的作用。她将居委会读报点，打造成深受邻里喜爱、队伍不断壮大的“悦读荟”绿叶读书读报组。她性格爽

朗、善于学习，在志愿服务中，她用自己的行动践行着“爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观，传播满满正能量，述说着一个又一

个爱心奉献的真情故事。沈扬曾荣获“上海市优秀少数民族志愿者”、“上海市学习型家庭示范户”、2016年“我是文明嘉定人暨十大杰出人物”提名奖等多项市、区级荣誉称号。

2007年，沈扬加入社区志愿者队伍，忙完“世博”后，她积极响应嘉定区创建全国文明城区工作，成为街道市民巡访队骨干成员，切实发挥“啄木鸟”、“报春鸟”的作用。在巡访中，她走遍了辖区内的角角落落，尽量做到不漏巡、不漏访、不漏查。每次巡访后，全队



的巡查记录都由她汇总上报，为此，她经常在电脑前忙活到深夜，记录表做得又好又快，文字简洁扼要，图片粘贴规范，表格数据准确，保证了当日巡访，次日全部报出。

沉淀社区 制造快乐

沈扬踊跃参与社区各项活动，并且“成了瘾”。她连续三届以高票当选新成路街道南塘河社区居委会委员，深受居民喜爱。她不拿一分薪资，却为社区建设操了不少心，参与社区管理，积极建言献策，身兼“数职”，远远超过了“八大员”的美称，是名副其实的社区多面手。几年来，她策划组织了多次群众喜闻乐见的活动，比如去年6月，策



划举办“梦回那个年代”社区运动会，亲手制作沙包、秧苗等道具，设计示范跳房子、翻牌、折纸飞机、滚铁环、插秧等五六十年代的老游戏，激起众多居民的回忆。2015年10月，她组织南塘馨园百姓悦读荟的团队联谊会，活动既有悦读荟几年来学习情况的总结介绍，又有精彩的歌舞戏剧表演，还有创意互动小游戏穿插其中，赢得了在场居民的阵阵掌声。这些活动的背后，是沈扬不知多少昼夜的付出，每当活动圆满结束时，她都会露出舒心的笑容。

凝聚共识 传递爱心

扎根社区，以小组的形式灵活多样地组织各项活动，成了沈扬热心志愿服务的“不二法门”，让我们一起看看她领衔运转的几个小组。

读书读报组，由2009年初的参与人员少、成员不稳定，活动形式仅限于看看

电视、嘎嘎讪胡，发展到现今有固定时间、有授课计划、有活动场地的“悦读荟”绿叶读报组，每月都会邀请街道百姓宣讲团讲师、迎园医院保健医生、片区民警轮流讲课。通过一系列内容丰富、形式多样的讲座，让学员们了解了时事新闻、政策方针，学到了医疗保健、消防安全知识，也读懂了更多做人的道理，读懂了知恩图报，读懂了怎样把爱心奉献。

爱心为老服务队，每月15日，风雨无阻到新成路敬老院做义务服务，为老人们洗头、理发、拍照，陪老人们聊天。这一做就是三年多，累计服务住院老人2000多人次。2015年10月18日，因新成路敬老院整体临时迁址到徐行（将在原址建造新的敬老院），才依依不舍与老人们暂别。

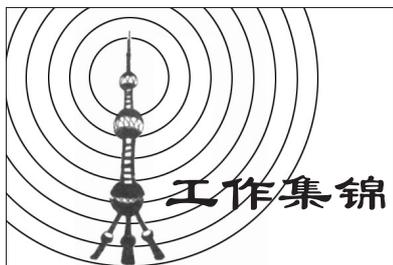
健康自管小组，倡导“吃动两平衡”、“向锻炼要健康”等理念。她带领健康

自管小组的成员们在阳春三月绕着嘉定护城河走路运动，炎炎夏日在社区运动会上挥汗如雨显身手，金秋时节结伴到新成公园赏风景，严冬腊月组织包汤圆送孤老等活动。现在，小组成员们人人都树立起饭后百步走、不滥用抗生素、少油少盐多运动等健康理念，并向家人和邻里们宣传普及。

巧媳妇编织组，除了不定期进行女红作品展示外，每年进入冬季，她都会与网上店商讨价还价，用质优价低淘来的纯毛线，组织巧媳妇们编织一批围巾和帽子送给高龄老人。至2015年，她们共编织了五批，已有100多位社区高龄老人戴上了充满爱心的围巾和帽子，这样的活动每年都在不断延续。

曾经有人笑侃她，你有那么多不拿工资的“名头”，什么百姓舆情员、社区报通讯员、低碳生活宣传员、警风警纪监督员、未成年人楼组辅导员、食品安全市民评议员等等，林林总总一大堆的“员”，你累不累啊？图什么呀？她微笑地答道：多少个“员”我不记得，什么“员”都不重要，但是有一个“员”我始终铭记在心，就是“共产党员”！因为我是党员，为居民、为社会做点力所能及事情，我心甘情愿，更是快乐的，累点也不觉得。





☆上海市城乡建设交通工作党委离退休干部委员会成立

日前，中共上海市城乡建设交通工作党委（市住房和城乡建设管理委）离退休干部委员会正式成立。

该机构成立后，调整了中共上海市城乡建设和交通工作委员会、上海市住房和城乡建设管理委员会机关退休职工管理委员会组成人员，两委机关退管会下设办公室，实行一套班子、三块牌子、合署办公，离退休干部党委书记和退管办主任均由委老干部处处长兼任，进一步明确了委老干部部门工作职责，加强了对离退休干部工作统一领导。同时，针对两委机关离退休干部党组织现状，按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则，对两委机关离退休干部党组织进行了合理调整，撤销原委机关离退休干部党委，重新组建两委机关第一离退休干部党委（以原委机关离退休干部为主）、第二离退休干部党委（以原住房保障管理局离退休干部为主）。下一步，市建设交通工作党委将进一步加强对离退休干部工作的研究与探索，充分发挥大口党委老干部处、两委离退休干部党委、机关退管会统筹管理服务的作用，努力推进系统离退休干部党建和机关离退休干部管理服务全面发展。（徐文炜）

☆黄浦区开展爱心基金捐赠活动

日前，黄浦区关工委携手上海市第十中学开展“青春志愿，圆梦助学”志愿表彰活动暨爱心基金捐赠仪式。区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任赵琳代表区关工委接受学校向黄浦区关心下一代爱心基金捐出的善款，并向学校转赠慈善

捐赠证书。这些善款是市十中学在每年的学雷锋爱心义卖上由全校师生共同筹得，希望通过“关心下一代爱心基金”这个平台，送给本区需要帮助的贫困学生，带给他们希望与温暖。

会上，市十中学对该校2017年优秀志愿者进行了表彰，优秀志愿者们用朗诵、交流等形式，回顾总结了社会实践和志愿服务中的点点滴滴。区关工委副主任、原南市区委副书记、抗战老战士孙瑞英用亲切朴实的话语向同学们分享了自己在奉献爱心道路上的经历与感受。校领导对市十中学学生们提出了成长希望。（黄关）

☆崇明区老同志植树造林助力生态岛建设



春暖花开之际，崇明区委老干部局组织老同志开展“我为‘生态+’发展”植树活动，助力崇明世界级生态岛建设。

在植树现场，老同志们满怀热情，挥锹挖坑铲土，扶苗、栽植、培土，齐心协力，干劲十足。看着自己亲手种下的树苗联成一片，大家由衷地感到高兴。老同志们表示，植树造林、护绿养绿是每个人的责任和义务，崇明正迈向世界级生态岛建设，作为离退休干部，应该用实际行动做出表率，为实现30%的森林覆盖率贡献力量。（崇讯）

☆长宁区江苏路街道组织老同志开展“看议赞”活动

为开展好“畅谈十八大以来变化，展望



“十九大胜利召开”主题活动，长宁区江苏路街道组织离退休干部开展“看江苏、议江苏、赞江苏”活动。

近期，他们分批组织离退休干部来到有着深厚历史人文底蕴的愚园路，参观“历史名人墙”、“钱学森故居”和社区第四网格活动中心，感受愚园路上历史名人的奋斗足迹，感受社区发展变化。

在历史名人墙，红帆工作室志愿者林青，向老同志们如数家珍地介绍瞿秋白、蒋光鼐、傅雷、施蛰存等一大批近代历史名人。老同志们听得聚精会神、津津有味。走进愚园路岐山村内的钱学森旧居。一样的房屋构造、温馨的家庭合影、钱学森的亲笔书信，详细的讲解让老同志们身临其境，被钱学森坚定的理想信念、炽热的爱国情怀、勇于探索的开拓精神所深深折服。老同志还参观了社区活动中心，并开展了座谈交流。



老同志们表示，开展此项活动，不仅有利于老同志走进社区的历史，感受名人的力量，不忘初心，继续前行，更有利于进一步熟悉街道情况，为发挥自身正能量、为江苏

社区的发展贡献力量找到契入点和突破口。
(张玲)

☆市文广影视局老同志开展监听监视活动28年

日前，市文广影视局老同志举行《监听监视》研讨会，局机关离退休干部监听监视组成员和部分特约撰稿人畅谈、交流了近期开展监听监视活动的体会和感想。

多年来，市文广影视局老同志们始终坚持离休退休不离岗、发挥特长做贡献的精神，怀着对上海广播电视事业的深沉热爱和关心，坚持开展监听监视活动28年，他们用专业眼光针对上海广播电视节目进行视听监督，并提出意见建议，由他们自己编辑的活动刊物《监听监视》受到业内和广大老同志的普遍认可。截至目前，共出刊377期，编发各类文章5000多篇。《监听监视》不仅凝结着文广影视系统离退休干部的智慧 and 心血，是老同志们弘扬主旋律、发挥正能量的阵地，也从一个侧面，引导了正确的文广影视舆论方向，为净化社会风气、建设社会主义精神文明起到了积极的推动作用。(文老)

☆上海中远海运老青结对党团联建

日前，中远海运（上海）公司离退休人员服务中心退休第二党支部与机关团支部开展结对学习活动。中心退休二支部老干部们与机关团员青年代表欢聚一堂，开展联组学习，搭建友谊之桥。

学习会上，机关团支部副书记任森向退休老领导汇报了公司2016年生产经营情况及2017年公司转型发展工作部署。团员青年代表通过讲述西汉历史文化，增强与老干部们的交流互动。老干部们表示，非常欢迎团员青年参与到退休干部党支部学习活动中来，双方加深交流，共同提高，团员青年可以为老同志开阔新知识新视野，老同志可以为团员青年讲述海运发展的光辉历程，传承、发扬好优秀企业文化。(王思)

吹响全面从严治党号角 争当新长征的先锋

——浅谈《准则》《条例》颁布的意义

□ 叶基馥

党的十八届六中全会聚焦全面从严治党的主题，围绕加强和规范党内政治生活、加强党内监督等重大问题进行战略部署，并审议通过了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》。《准则》和《条例》的制定和颁布，为全面从严治党、深入推进党的建设新的伟大工程提供行动指南，也为凝聚全党全国人民力量、共绘民族复兴灿烂蓝图注入强大动力。

一、《准则》《条例》的颁布，是深入推进反腐倡廉的需要

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以猛药去疴、重典治乱的决心，以刮骨疗毒、壮士断腕的勇气严厉惩治腐败，坚持“老虎”、“苍蝇”一起打，无论大官还是小官犯罪，都一一绳之以法，赢得了党心和民心。如此声势的反腐风暴，正如中央政治局常委、中纪委书记王岐山所说：这是以治标赢得治本的

时间。

那么如何治本，最重要的是靠制度，把权力关进制度的“笼子”。四年来，党中央先后颁布了《中国共产党党内法则制定条例》《关于进一步做好领导干部报告个人有关事项工作的通知》《中国共产党廉洁自律准则》《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党问责条例》等，这都为治本打下了基础，赢得了时间。这次六中全会审议通过的《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》，无疑是由重点治标走向重点治本的重要阶段，也是反腐倡廉逐步走上制度化和法制化的重要标志，这对保证党和国家兴旺发达、长治久安具有十分重要而深远的意义。

二、《准则》《条例》的颁布，是净化党内政治生态的需要

回顾我党近60多年的执政历史，党内政治生态总体是好的、健康的，但也受到不同程度的污染。十年

“文革”，党内政治生活一度受到极大破坏，以“造反有理”淡化了党的组织观念，用“个人崇拜”替代了党内民主集中制。“文革”结束后，1980年党中央制定了《关于党内政治生活若干准则》，这对当时的拨乱反正、恢复和健全党内民主、促进党的建设发挥了重要作用。随着经济大潮的涌起，市场经济的引入，市场经济中的等价交换也引入到党内生活中，使党内政治生态再次受到污染，出现了买官卖官等腐败现象。

这次全会通过的《准则》，既参照了1980年的《关于党内政治生活的若干准则》，充分吸收了仍然管用的内容，而且根据新形势党中央对全面从严治党的要求，对党的建设和各级党组织、党员行为作出全面系统的规定。尤其对民主集中制、选人用人、党的组织生活等提出具体而具有操作性的重大举措。而新颁布的《条例》，也在2003年以来试行的基础上，根据形势任



池塘随想

□ 刘金岁月

闲来无事在水塘边散步，偶见水中一朵朵莲藕与边际蜗居的田螺，遂与旁农夫一番闲聊。莲花，无论清水浊水，开得高洁而雅致，莲藕刮去薄薄的外皮，里面雪白剔透，经过一番加工，便成席上美味佳肴，受到大家青睐；田螺虽将自己包裹得密不透风，看似不染污浊，但如要将其食之，必须置之清水静养，还要放上几滴香油，遂释放污泥，置较长时间方能清除污浊。同样生于斯长于斯两者之间的差异甚大，不思费解。

忽然想起在农村插队的那年，居住的知青屋门前有条河塘，养了许多鱼，准备等年终抽干河水抓鱼犒劳社员，但却不知在盛夏之际许多鱼肚翻白，奄奄一息，老队长忙找队委几个人商量怎处置，经过仔细观察，最终找到原因，原来河塘水流不畅，天热发腐，水质发生问题，即召集社员连夜开坝引水，几天后河水清澈一切如初。大家叹道，幸亏及时发现，措施得当，一池鱼得救了。

两则小事引起了我的联想……

务的发展变化作了重大修订，强化了上级党组织对下级党组织和领导干部的监督，突出了一级抓一级、一级对一级监督负责，为净化党内政治生态提供重要保证。

三、《准则》《条例》的颁布，是加强党员队伍建设的需要

我们党从最初的只有50多名党员，发展壮大到今天拥有8800余万党员。面对新长征路上的“雪山”、“草地”、惊涛骇浪，如何把这支浩大的队伍建设好，真正成为领路人、先锋队，这是摆在全党面前的严峻课题。

全会通过的《准则》《条例》，以坚定理想信念铸

魂为统领，以加强和规范党内政治生活为主攻，以加强党内监督严肃问责为保证，为全力打造一支素质好、作风硬、守纪律、敢担当的党员队伍提供重要保证。在这方面，由于离休干部经过革命战争的长期考验和党的长期教育，其党性比我们强，党的纪律比我们遵守得更加自觉，参加党的组织生活比我们更加主动。如我们机关离休支部的党员，虽然都年已八十、九十，但参加组织生活的热情不减，增添正能量的“能量”不退，听党话跟党走信念不变，这值得我们这些“小字辈”的党员好好学习。

全党开展的“两学一

做”学习教育，是一次很好的补上党纪党规、加强党性修养的学习教育课。这次颁布的《准则》《条例》，更是送来了生动而又及时的新教材。无论在职党员，还是退休党员，都要从认真过好组织生活、按时交纳党费等具体的小事做起，不断增强党员意识，加强党性锻炼，提升政治素质，为党的事业不懈奋斗。

党的建设永远在路上。让我们在以习近平同志为核心的党中央的领导下，在全面从严治党新征程上，不忘入党初心，牢记入党誓言，坚定理想信念，立足大地前行，争当新时代的先鋒。

大千世界，世象纷繁，是执着于当不染污浊的洁心莲藕，还是随波逐流做自保的硬壳田螺？不同的人往往有不同的选择，从而开启不同的人生。

“改变”谈何容易？有的时候是由不得自己去选择，就像当年那池塘里的鱼那般，整个生态环境被破坏了，生存的条件出了问题，自身难保，也由不得自己了。在这种情况下，需要改变大的环境，采取果断的措施，才能从根本上解决问题。就需要当年老队长那样，带领社员一起治水，一举扭转乾坤，使一池鱼得救。大家十分钦佩老队长的慧眼和胆识！

当前开展的打虎拍蝇反腐败斗争，一只只老虎被揪出，捉拿归案，绳之以法，有的是拔出萝卜带出泥；有的则是不收敛、不收手，还在以身试法顶风作案，自己跳出来了……

关键是我们某些地方或部门在干部队伍选拔任用上有问题。用人不当，选人不准，个别人自身有问题，秉性难改，带病提拔，他们根本不是洁心藕莲，而是硬壳田螺，内心世界十分龌龊，心术不正，本质不好，潜伏于此，遇到合适的气候条件，日长月久出问题是必然的。哲学上有这样一句话：“内因是决定因素”。石头是孵不出小鸡的，这是一个先天性的问题。所以要识别什么是藕莲，什么是硬壳田螺，严格区分，不要鱼目混珠，混淆在一起，否则会出大问题。识人用人，识人是第一位的，大环境大气候不好也是一个重要的因素。即使健康的肌体长期在这种环境下生活也会得上这种病那种病。就如我前所说的“死水河塘，流水不畅，水质变腐，鱼肚翻白”，和报道中出现的“塌方式”腐败，几任领导“前赴后继”，整个班子“一窝端”等现象就不足为奇了。“外因是变化条件，在一定条件下，对事物的发展能否实现起决定性作用”。营造什么样的外部环境同样是非常重要的！有的人寄托在提高个人的自身素质基础上，自觉地抵制各

种诱惑，拒腐蚀永不沾，这诚然是需要的。慎独、慎微、慎言、慎行……可能有些人能做到，一时能做到，但保证不了大家能做到，一直能做到，显然这是不牢靠的，关键要有机制体制来规范约束监督才能行之有效。

值得欣慰的是，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把全面从严治党纳入战略布局，领导全党全社会共同努力，推动全面从严治党取得重要阶段性成果。六中全会通过了《准则》和《条例》，构建不敢腐、不能腐、不想腐的体制，源头活水必将净化政治生态，反腐倡廉跨入了治本进程的步伐。

四年来，我们党坚决查处政治问题和经济问题相互交织的腐败现象，遏制腐败蔓延势头；深化政治巡视，推进全覆盖；全面加强纪律和作风建设，以钉钉子精神驰而不息纠正“四风”，强化日常管理监督，抓早抓小、防微杜渐、堵住源头，标本兼治，重在治本。全面从严治党的制度建设取得丰硕成果，党内政治生活呈现新的气象，反腐败斗争压倒性态势已经形成，得到人民群众称赞，党心民心得到极大提振。“无须扬鞭自奋蹄”，无论是内部条件，还是外部环境，上下里外，风清气正正当时！

不管怎么说，从我的内心来讲，我是十分崇敬那颗纯净的心，如池塘莲藕那样的人，即使不多，但毕竟还是有的。他们身在污泥中，在不良的外部环境条件下，其所求的仍是那种至纯至净的人生，实属难能可贵。他们如一湖秋水，清澈见底，自信和成熟深藏于心，仿若一轮太阳，照耀着灵魂，在媚俗的浊流中坚持着清高雅致的品性。与他们打交道就如感受春日清风、冬日暖阳，使人信赖踏实，亦让人心旷神怡、宁静致远。

“问渠那得清如许，为有源头活水来”，深深怀念老队长，也时常想起他带领社员开闸放水、治水救鱼的难忘故事！



高宇： 乐作嫁衣度平生

□ 贺锡廉

农历鸡年春寒料峭时分，我去上海市江西路北京东路口附近的一座老公寓采访了新晋上海新闻界十大寿星、离休干部高宇。他中等身高，鹤发白眉，古铜色脸

庞，身手灵活，声如洪钟，因气温稍低，他还戴一灰色绒线帽。若是外人初见他，难以猜出高老居然已届91高龄。

高宇因年龄关系，于1985年从上海人民广播电台党委书记、台长、总编辑的岗位退居台业务指导的二线岗位，继续为广播事业忙碌，直到1992年离休。同事、朋友们都了解他：工作上，思维活跃、谈吐风趣、做事认真、行动敏捷；生活上，“有所不为”即不打麻将，不抽烟等，生活和嗜好从简，而“有所为”即读书和写诗，因此家中橱柜、桌上、椅子上都堆有书、资料 and 文稿。

高老对我连说：“真想不到啊，我被评上了上海新闻界十大寿星！”继而又挥挥手说：“要谈长寿之道，还真是无法奉告哩。因为我从来不刻意去研究如何长寿的‘术’，只注意凡事不乞

求，也不强求，所谓小大由之，力不从心时，则顺其自然。”当然，从遗传角度看，高宇的故乡现在被誉为“长寿之乡”，母亲辈诸位亦多有享期颐之福，遗传或许有些道理。

现今，养生和长寿是街谈巷议、朋友问候的热门主题。生如何、寿几何，皆因人的认识和实践而异，而对于高宇来说，时常思忖的是：首先要明白自己从哪里来。他说自己出生在江苏如东的农村，本是乡野“一茎草”。日寇侵华时，他老家被焚烧殆尽，伤痛刻骨，后在母亲的支持下，投笔从戎当了新四军，曾任新四军《江海报》记者、主编、总编辑等，1949年任《新苏州报》社副总编辑，1950年任苏南人民广播电台编辑部主任、副总编辑，1952年调入上海人民广播电台，在革命道路上这么一路走来。其次，还要明白现在在哪里，需要抓紧时间干什么。再就是明白自己将要去哪里，他笑笑道：“还不是叶老归根，化作春泥更护花嘛。”高老的这些思考颇含哲学意味，在他1981年所作的题为《野草》的诗里即有体现：“牡丹何独占荣华，野草无名入我画。富贵岂是天来物，留得本色洁无价。”

所谓“诗由心生”，这从高宇的诗作中可以充分体

现。老干部、老战友、诗人莫林在读了高宇2013年8月由文汇出版社出版的新诗集《野吟》的250多首诗后从四个方面评价：他的诗好，好就好在“视角高远，关爱人间”；“见解独特，不拘一格”；“以豁达的人生态度对待曲折、矛盾和不快。”“充分反映了诗人的良心，以一个诗人的良心来感觉客观，反映现实；又以老人的天真抒写风景，讴歌祖国，升华情愫而呼唤未来。”

说到此，有高老的《张家界》为证：“此峰初识转眼畸，那峰奇特更迷离，绕情乱绪状难写，抱怨仓颉字遗漏。潺泉寻思路婉曲，林野荫浓踏荒蹊，鲜香贻神身飘忽，一袭清风透衣衫。”无可否认，人的思想、情操和观念从精神方面深刻影响着健康和长寿。

高宇在离休后返聘的八年里，仍然坚持“有为”，为他为之耕耘劳作大半生的广播事业继续添砖加瓦。他先是担任我国第一部《上海广播电视志》的顾问，这是记述从1923年初上海广播诞生，历经发展、坎坷，乃至进入改革开放时期的一部上海市地方志。此后，高老和同事李学成参与中国广播电视学会主编的《中国广播电视学》一书的编写。再后来，又与同事刘继汉一起参与上海市委宣传部主编的《上海百年文化史》（广播部

分）的撰写，已于2002年5月由上海科技文献出版社出版。

上世纪90年代上海广播电视事业全面飞速的发展，郊县许多广播电视机构盼望市级广播电视专家提供节目业务指导，上海广播电视局郊县处及时邀请了高级编辑高宇等“老法师”去讲课，评点学员作品。或许因为从小生活在农村，青年时期在新四军工作，与敌伪周旋，经常的走动使高宇养成亲近农村的习惯并练就了硬朗的体质。他尽管年已七旬，似乎毫无疲劳感，仍每年遍行10个区县，为学员讲广播新闻、专题节目如何创意，如何选题，如何结构等。原市广电局郊县处处长朱廷元告诉笔者，高老的授课内容深入浅出，都是他积几十年经验的干货，加之风趣生动、大白话中常夹带易懂的文言妙语，手势又恰到好处，让学员大呼过瘾而受益匪浅。后来，郊县优秀的广播电视作品结集出书，书名题为《探索与实践》，高老还应邀欣然为之作序。

高老为广播事业后辈指导广播业务的热心和热情在业内是出了名的，他本人也颇感欣慰。1995年5月，他以“参评中国广播奖有得”赋诗一首。“奉命参加于沈阳举行的中国广播奖评奖。上海参评节目12件，获一

等奖3件，二等奖5件，三等奖3件，只一件落奖，众同行皆为上海祝贺。一部分参评节目，本人曾参与和修编。时逢本人七十初度，感而赋之。潇洒古稀犹远行，四十五耕播铸痴情，勉力抱奖饕众友，乐作嫁衣度平生。”

良好的情绪对人的健康的影响很大，高老的情感世界亦十分丰富，无论在诗篇还是与人交往中，都可见他对小学、中学的老师和同学，新四军的战友，当年南通日报、无锡电台和上海广播界同事的怀念和惦念。我还在他的《野吟》诗集中见到他与夫人黄莘于2003年拍的金婚纪念照，高老穿白底蓝格子体恤衫，与穿淡雪青色羊毛衫的夫人执手并立，看上去普普通通、随性而为，背后一顶真实的古色古香的“镀金”大花轿却十分显目，这对于经历了半世风雨、相濡以沫，同是离休干部的伉俪而言，真是一种绝配！我问高老：“这在哪儿拍的啊？”他笑笑：“在宁波参观天一阁藏书楼时碰巧见此一轿，想到我们的金婚吉辰，自然而然就照了。”

晤谈末了，高老告诉我，他老家江苏如东有句老话：“牛扣桩上也是老”，给人大概的含义是：别以为养尊处优就能永葆年轻，还是应当身动、心动，才能体健、神通。

居欣如：心灵的滋养

□ 郑正恕



按响了居欣如家的门铃，不料，她早就站立门后，手脚利索地把大门打开了。开门的地方，几乎铺满了她挥毫书写的墨宝：有对联、有横幅、有临摹的字帖……满满当地横躺在她书桌左侧的大片地板上。我们跟着她从书桌右边绕到了前客厅的沙发上。居欣如则笑眯眯地指着我们进门的地方说：“我把那里已改成了我的书房，取名‘静心斋’也。”望着她的书斋，她开心地笑了。

这在上海新闻界是早已养成的一种习惯：大家都尊称居欣如为居老师。究其原因，她说她工作经历比较简单，曾于复旦大学任教20余年，又赴解放日报担纲新闻领导。就她自己而言，她非常尊重并努力践行教师这一职业——替人传道授业解惑，自己又须“教学相长”。因此，当大家都习惯称她为居老师时，她挺乐意接受。

上世纪八十年代末，居老师从报社领导工作岗位上下了来。随后，她曾在上海老新闻工作者协会发挥余热，做了大量行之有效的有效的工作。之后，她又有了“第二次光荣退休”。在她仅担任了一些顾问等闲职后，她却迎来了自己百花吐艳的第二个春天！现在，熟悉新闻界或复旦大学的人士，谁都知道居老师的退休生活过得有声有色——写得一手好书法、画得一手好画、还能唱几段程派“锁麟囊”给票友们听。丹青为“色”，国粹为“声”，而“声”“色”俱佳，正续写着居老师退休后的精彩人生。听我们这样说，居老师连忙补充说：“我还有一大重任呢——写作。”说着，她从书架上抽出了一本厚厚的书籍，由上海三联书店出版的《心语——居欣如自选集》。

我们的聊天还是从欣赏居老师的书法开始。她问道：“新春期间，你们看了‘中国诗词大会’没有？”她说她期期都看，太精彩，太有意思了！所以，这几天，她写的书法，也成了“诗词大会”的大荟萃啦！她把邀请到她的书桌旁，拿出一大堆书轴，又徐徐铺开，哇，好漂亮的行书，清秀、隽永地展现在我们的眼前。居老师一幅一幅地指给我们看：这是李白的“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州”；这是杜甫的“随风

潜入夜，润物细无声”；这是王维的“晚年惟好静”、“清泉石上流”；当然还必须有王之涣的“欲穷千里目，更上一层楼”！此时，我们欣赏的不仅是居老师的书法笔触，而更能感受到她通过书法所表达出的自己一种向往与意境。她说，她从小受父母影响很深，家里每逢过年，父亲都会把珍藏的书画从箱子里拿出来，端庄地挂在客堂的中间和两侧，然后牵着她的手，一一告之这是张大千的画，那为吴昌硕的字。她还说，退休后她立刻报名参加老年大学的书画班。她师从林仲兴，从临帖始，恰似孩提时从描红簿学起，学临颜正卿、柳公权帖，再慢慢练到王羲之的《兰亭序》。就这样，在退休之余，居老师开始有了新的追求，有了新的用武之地。她临帖写字，篆、隶、行、草，一样一样学，一方一方练，一行一行攻。她跟着林仲兴老师一天又一天、一月又一月、一年又一年地学，上课听，当场写，回家接着继续练。同一个书法班上，老师经常表扬居欣如学得快，进步大，钻得深。

一年很快过去了。全体学员都获得了进步，高高兴兴地“毕业”了。第二年，老年大学书画班重新招生。开学当天，当林老师发现自己的得意弟子居欣如又出现在眼前时，他不解地问：“你怎么又来了？”“我自愿留级，我还要跟着你学。”居欣如回答。就这样，她一连“留”了四次级，用了整整四年时间学习书法基本功。而每天书写，除了外出旅游，她一下子就坚持了二十多年。与此同时，她还开始学画画。从一方瘦石，两颗枇杷，三只毛茸茸的小鸡开始学画起，后来就可以逐步画花卉、画山水……她拿出了自己最新完成的力作《峡江烟云》给我们一饱眼福。整条长轴，有一种一气呵成之感觉：近景部分，乱石突兀，碧草穿空，更有清流湍急流过；中景部分，群山叠嶂，林木苍苍，翠竹疏密间，散落着几片茅屋；而远景部分则碧峰远去，天高云淡，望断南飞雁。总之，居老师的字画已达到了一种很高

的层次与境界。问她有没有人前来索字求画，她说，现在越来越多。她指着一幅对联《全家和顺福寿生，百业兴旺财源高》说：“喏，这就是邻居同事家索要的，新年里已要了好几回了。”接着，她指着桌上的一幅画告诉我们，三只漂亮的大公鸡是今天早晨刚画好的，鸡年要“金鸡报晓”啊！画画毕，又意犹未尽，她又写了一幅横条：“昔我往矣，杨柳依依。今我来思，雨雪霏霏。”她说，又一个漫长冬天过去了，春天来了，她又有好多事情可以去做啦。她要到公园里去打太极拳，她要去会会一些老同学、老同事、老领导，因为，她还有许多事情要去写，要续出她的新作。

至今，居老师已出版了《一得集》、《晚霞集》和这本厚重的《心语》。居老师之所以受人尊敬，原因之一就是她贴近民生，爱憎分明，敢于直言扬善惩恶。她《心语》中的“世象杂谈”章节中，对真善美赞扬有词，呵护有加；而对各种丑恶现象都以文鞭之，叱喝有声。42篇文章都是她退休以后的有感而发，发表后却深受读者拥戴。在《说文道艺》、《人物风采》、《绚丽晚霞》和《天南地北》等篇章里，则把自己退休后方方面面的精彩生活都如实写了出来。

时近傍晚，夕阳穿过明净的玻璃窗，暖洋洋地铺在居老师客厅的沙发上。她向我们讲述了她一直钟爱的解放日报副刊《朝花》，她还说，她的眼前经常会浮现出汉口路解放日报社当年办报景象：星星般亮起的灯光下，记者在笔耕，编辑在撰稿，办公楼里一派繁忙景象。

居老师问我们：你们现在都在谈养生养老，七嘴八舌都有一定道理。但我还要再加一条：文化养老，心灵有了文化滋养，养生一定好！

居老师说得好！居老师，无论明天你会写什么画什么，等到你九十华诞时，我们一定要为你举办你的个人书画展，我们都在等待！

好一朵「大红花」

记上海工人诗人、民歌手王森

金洪远

一个周末的上午，我又一次走进上海工人诗人王森在浦东的居所。尽管有些时日没有见面，但今年85岁的他，慈眉善目，脸色红润，谈吐清晰。环顾屋内，朴实无华。倒是书橱里一只只奖杯，一叠叠红彤彤的证书在悄悄地告诉我老人60多年走过的写作历程……

创作的源头在工厂

作为当年沪上有名头的工人民歌手王森，他创作的《戴花要戴大红花》是一个绕不开的话题。笔者年轻时学诗写诗，总会听前辈讲述王森老师创作《戴花要戴大红花》的趣闻轶事，当时心里常寻思：这朵“花”究竟

根扎何处，又是如何绽放的呢？

王森告诉我，在1958年那个火红的年代，人们干劲冲天，也激发了全国红红火火的新民歌运动，当时在上海玻璃厂厂校当教师的他，亦是热血沸腾。8月的一天，乘在71路公交车上的他，灵感突来，一下子迸出了四句排比式的诗句：“戴花要戴大红花，骑马要骑千里马，唱歌要唱跃进歌，做人要做英雄汉。”可不巧的是身边没带纸笔。当车停站，他便赶忙跳下车，来到市工人文化宫的二楼阅览室向管理员借了一支笔，记下了这首民歌。当时很是得意，深感这首民歌道出了厂里工人鼓足干劲，力争上游，建设社会主义的豪迈气概，塑造了工人群体的英雄形象，于次日就匆匆给报社寄去了，谁知却遭到连连退稿。

年轻气盛的他并未因此沮丧，继续下车间体验生活。王森告诉我，当时工人普遍有强烈的翻身感，特别是老工人身上洋溢的幸福感和自豪感尤为强烈，和工人兄弟的朝夕相处，使我对“树有根，水有源”有了新的感悟。冷静一想，如果离开了党的领导，劳动人民就翻不了身，社会主义建设也搞不起来，我们今天这一切成就，都是听了党教导的结果。心里一亮

堂，灵感立马来，那句“听话要听党的话”便一下子从心底喷涌而出。这一改不仅押上了韵，思想性也升华了。而正是这句词，最终成为了让此歌唱红全国的点睛之笔！

1960年的元旦，工人作曲家陈锡元看到王森创作的民歌，便一见钟情地当场谱成曲子。从此，这朵“大红花”插上音乐的翅膀，便家喻户晓、唱遍神州大地。这首新民歌载入由郭沫若、周扬主编的《红旗歌谣》，成了那个年代人人爱唱的流行曲。甚至有许多青年男女结婚时闹新房，逼着新郎新娘唱歌，他们也唱这首歌。因其简单呀，就四句。笔者还清晰地记得，当年表姐结婚时，在亲友的欢闹时，唱的也是这首“大红花”。

此外，这首歌还荣获过全国业余歌曲创作比赛一等奖，灌制过唱片，参演过“上海之春”音乐会，先后被《钢水稻花谱新歌》（1960年上海民歌选）、《中国歌谣集成，上海卷》等。王森在和笔者交谈中掏出的心里话是：我能够写一点作品，离不开工厂，离不开工人，火热的工厂生活是我创作的源头。

“工人文化宫是我的家”

市工人文化宫曾被誉为“职工的精神殿堂”、“工人作家的摇篮”和“艺术家的摇篮”。因为，从上个世纪

五十年代开始，这里培养出了一批工人作家。而对于王森更是刻骨铭心，因为《戴花要戴大红花》就是从这里唱响而传遍神州大地的，也为他日后成为上海乐团专业创作员奠定了坚实的基础。他多次对笔者说，我对市宫怀有深厚的感恩之心，因为她是我的“家”。

1955年王森从部队复员到工厂，喜好写作诗歌的他先是参加闸北区工人俱乐部创作组活动，后被市宫“看中”，成为市宫诗歌创作组的成员。在老师热心的辅导下，组员像春蚕一样争分夺秒地吸吮着各种养料；组员间相互切磋，有时会因推敲诗篇的构思和诗句争得面红耳赤。王森回忆说，工人作者那以强烈的使命感发自内心讴歌时代、讴歌生活、讴歌英雄为荣的场景，那字里行间洋溢着奋发向上的激情，让人至今难忘。

当然，最难忘的是诗人贺敬之和郭小川与诗友见面的故事。那天，两位大诗人在上海诗人芦芒（微山湖歌词作者）陪同下，在市宫和上海工人作者见面。王森回忆说，平时我们赏读的是他们的作品，今天目睹的是仰慕已久，两位享誉诗坛的大家，那激动的心情是难以用言语述说的。虽然时过境迁，岁月流逝了50多个春秋，但他们希望工人作者“要深入生活，要胸襟开

阔，要坚持学习，要不断创新，才能登高望远，抒写时代诗篇”的肺腑之言，真是受用一辈子。亲切的晤谈后，诗友说得最多的一句话是“豁然开朗”。

在市宫这所“工人的学校和乐园”里，王森和其他工人诗友如饥似渴地聆听前辈诗人为他们开设的各类讲座，认真作学习笔记；在市宫的组织下，他们深入火热的第一线，无论在沸腾的船台上，在轰鸣的织机旁，还是在铿锵作响的气锤和钢厂千度高温的炼钢炉前，都留下了他们难以磨灭的足迹，他们和工人面对面的互动，心贴心的交流，时时感受时代激越的脉搏，工人兄弟勇立潮头的精神无私奉献的襟怀。王森又一次被感染，他常常夜不能寐，突如其来的灵感，让一腔诗情在笔下喷涌而出：《保全工，潘阿三》这首100行的小叙事诗在1960年《上海文学》8月号的“新人新作专号”作为领头诗推出，诗中刻画的潘阿三师傅性格鲜明，形象生动，受到市宫领导和诗友们的点赞。在漫长的创作生涯里，他写下了逾千首诗词，曾为《难忘的战斗》、《海之恋》、《燕归来》等20多部影视片配写过主题歌或插曲。

老来玩“儿歌”

童谣对于王森来说是副业，但同样出手不凡。他前

些年写的《三只小鸟》和《国旗国旗真美丽》在全国儿歌大赛中获奖。

正如他经常说的，童谣童谣，姓童名谣。多年来的创作实践和探索，让王森找到了开启童心世界宝库的钥匙，按照王氏定理就是童心+童趣=儿歌。他对儿童诗的表达浅显易懂，只有那些童心未泯、童趣尚在的作者，才有可能写出为孩子们认可和喜欢的儿歌。正因如此，他用他的童真童趣，写出了《三只小鸟》它们扑扇着会唱歌的翅膀，从黄浦江出发，飞呀飞，飞到了首都北京的领奖台上，为上海获奖总数名列全国第一添了彩；他的儿歌《国旗国旗真美丽》，把孩子形象地描写成一朵“小红云”，孩子想飞上蓝天，亲亲象征着祖国妈妈的国旗。充满艺术想象力的诗句，诗情画意的妙想，会让你情不自禁走近他描画的意境里，有人说，唱吟王森老师的儿歌，你会感觉自己变成一个快乐的孩子。我信！怪不得，当这首流传甚广的童谣谱曲后，像一朵载歌载舞的“小红云”飞进小学音乐教材里……

从校门到军营到工厂，今年八十五岁的王森宝刀不老，笔耕不辍。作为诗友，我衷心祝愿工人老诗人健康长寿，祝愿他笔尖流淌出更多的激情和欢乐，还有那浓浓的童真和童趣。

寻找蒋介石的两个外孙

□ 涟漪



多少年过去了，上海市外办处长朱富康和原卢湾公安分局警官李福妹，从未对他人道出过他们是怎样找到蒋介石和陈洁如的两个外孙及其韩国亲人的。即使在《韩国日报》率先报道了蒋介石、陈洁如之女陈瑶光的韩国亲缘之后，台湾发行的《世界日报》也以“蒋介石有女嫁韩夫，陈瑶光现在住美国”为题，报道了梁胜盛上海寻亲之行，但作为牵线人的朱富康和李福妹仍不事声张。特别是当《参考消息》也刊登了这一消息后，汪道涵市长的秘书张志蛟前来找朱富康了解情况时，他们还是守口如瓶。随着台湾和祖国大陆之间的交流逐渐频繁，多年前那个从黄浦江边延伸开去的寻亲故事，才为世人逐渐知晓。

陈洁如与蒋介石夫妻一场，共同生活了七个年头。他俩一直没有生育，后经何香凝的介绍领养了一个女婴，征得蒋介石的同意后，取名“陪陪”。“陪陪”后来由蒋介石取名瑶光。蒋、陈分手后，瑶光改

从母姓，与陈洁如生活在一起，而陈忠人便是陈瑶光与第一任丈夫梁柱峰的儿子。

七十年前，身为国民党军官的梁柱峰和陈瑶光婚后居住在上海。作为韩国人，梁柱峰人在中国，心里却日夜思念沦陷在日寇铁蹄下的祖国。抗战胜利后，梁柱峰按捺不住思国思乡之情，将怀孕的妻子陈瑶光和儿子陈忠人留在上海，只身回国寻亲。当他终于找到因战乱失散的亲人后，再搭

乘客轮千里迢迢返回上海途中，不幸遭遇海难，年仅30岁。当时，他的次子陈孝人还在母亲腹中。而陈瑶光却一直对丈夫遇难的事一无所知。

梁柱峰的哥哥梁桂庸1946年与陈瑶光等人因战事在上海失散。梁桂庸回到韩国后，曾经想方设法打听陈瑶光一家的下落，但因当时中韩两国尚未建立外交关系，他无法来中国大陆寻亲。直到1980年梁桂庸临终前，才把未了心事嘱托给儿子梁胜盛，要求他一定要去上海寻找陈瑶光母子。

1981年，梁胜盛遵照父亲的生前嘱托，在整理已经去世35年的叔父梁柱峰旧居遗物时，发现了梁柱峰生前一些记载他和陈瑶光婚姻关系与家庭状况的文字和照片。经过一番查证，梁胜盛才知道叔父曾经和一位中国女士结婚，而且这位女士还是蒋介石和陈洁如的女儿。这更激起了他去中国寻亲的愿望。

其实，陈忠人、陈孝人兄弟分别赴美国、香港定居后，也从未停止过寻找父亲。联想到韩国曾经为日本人所占领，他们甚至猜想父亲会不会流落到日本。陈忠人兄弟曾多方托人去查询，却始终杳无信息。

1992年中韩建交，为陈氏兄弟和梁柱峰的寻亲带来了转机。1993年下半年，韩国临时政府在沪旧址修复后对外开放了。时任韩国民主党中央委员、韩国齐成电子株式会社社长的梁胜盛前往参观时，怀着一定要完成父亲遗愿的心情，向旧址管理处和卢湾区人民政府外办提出了帮助寻找陈瑶光母子的请求。上海有关部门表示愿意协助寻找，并由时任上海市政府外办副处长朱富康和卢湾公安分局警官李福妹具体执行寻找任务。

由于众所周知的历史原因和近半个世纪的隔绝，寻找工作难度极大。

朱富康和李福妹及时与住在美国的陈忠人取得了联系。陈忠人虽然寻父心切，但对从韩国找来的堂兄梁胜盛却没有什麼印象。

朱富康和李福妹决定从梁胜盛所提供的其叔父梁柱峰当年在上海的生活足迹入手，核实他提供的材料真实性。正值炎炎酷暑天，李福妹汗流浹背地走访有关单位，到图书馆翻阅史料，并从日伪时期的老户口簿上追踪陈瑶光与梁柱峰在上海居住的记录。发黄的老户口簿堆积在档案室里，逼仄闷热，通风条件很差，大热天连架电风扇也没有。李福妹小心翼翼地翻阅一本又一本厚重的卷宗，历时一个多月。其间她还辗转了3个城区，先后走访了5个派出所，还深入有关居委会，找老居民座谈，寻觅知情人。功夫不负有心人，李福妹终于找到了陈瑶光当年在上海的最早居住地，并从浩如烟海的户籍资料中查到了陈瑶光当年与梁柱峰结婚生子的记录。

李福妹依照地址找到陈瑶光当年居住过

的襄阳公园附近那条弄堂，向居民打听当年情况时，却由于时光流逝，此地居民不知换了多少人家，几乎没有人知道“陈瑶光”这个名字了。就在李福妹失望之际，她头顶上方的窗户口突然响起一个苍老的声音：“我晓得咯，陈家太太吗？”接着，一位老者从二楼走下来。老先生童颜鹤发，肩宽个高，向李警官叙述了对窗邻居陈瑶光当年的情景。他说：“这里过去住过一个单身女子，带有一个叫阿三的女佣和两个男孩。男孩大的叫大弟弟，小的叫小弟弟，我很喜欢他们，常去抱抱，他们都叫我舅舅。我虽然与她家隔了一条弄堂，对窗而住，却不知道那位太太的身份。后来小哥俩读书了，才得知老大叫陈忠人，老二叫陈孝人。再后来，他们一家搬走了。几年前，一个偶然机会，我在新华书店看到过一本书《我的外婆陈洁如》，作者署名竟是陈忠人，蒋介石的外孙！”接着，老先生又说，曾在报上看到过陈瑶光的照片，当年与她为邻时，她才二十岁出头，很漂亮。报上的照片与她年轻时变化并不大。

这位老先生提供的情况，对李福妹的帮助很大，增强了她完成这项任务的信心。不久，李福妹经过调查，终于查到陈瑶光一家已在美国、中国香港等地定居的情况，并及时通报外办，终于联系上了已在国外生活多年的陈忠人兄弟俩。当上海市外办将梁胜盛提供的梁柱峰的照片以及他们经调查所掌握的历史资料交给陈氏兄弟核对时，陈氏兄弟确信梁胜盛就是自己在韩国的亲人。

1994年1月14日，那是一个美好的日子，上海市外办暨卢湾区外办在华山路希尔顿大酒店，安排梁、陈两家亲人会面。一见面，两家人就泪流满面，感慨万分。当陈忠人、陈孝人兄弟俩从梁胜盛手里接过父亲当年的戎装遗像时，更是感动得泣不成声，颤声说道：“我们找父亲，找得好辛苦哇！”随后，梁胜盛与兄弟俩抱头痛哭。

战

场

恋

曲

□
周
俊

1949年5月10日，我军发起了淞沪战役，解放大上海。5月12日，我们33军97师进驻嘉定，担任兵团预备队。我们连队在城东一个村子驻扎，我任连队代指导员。

一天上午，我和文书小于在连部值班。这时房东姑嫂二人叽里呱啦吵起来了，我一句也听不懂。小于是江苏人，懂上海话，他却在看热闹。我让小于去劝架，小于说：“人家不是吵架，是开玩笑，嫂子嘲笑姑娘经常偷看连部的解放军，姑娘不承认。”噢，我明白了。我叫小于去告诉她们，我们是人民子弟兵，是为人民服务的，军民是一家，不用偷看，你们全家人都可以到连部来玩。听了这些话，两个年轻女子又哈哈大笑起来。从那以后，姑嫂常来连部串

门。

一天，姑娘偷着把小于泡在盆里的衣服洗了，晾干叠好放在小于床上，小于还发现口袋里有两块糖，知道是姑娘送的，但他不敢吭声。过了两天，小于又发现挂在墙上的军装口袋里有一块绣花手绢，姑娘对小于的爱慕步步升级，小于也喜欢这个性格爽朗的姑娘，但他知道自己是士兵，当时部队规定战士不准谈恋爱，这是铁的纪律。但他又不愿辜负姑娘的心意，只能把这份情谊埋在心底。

尽管他们只是默默相爱，但还是被人发觉了，汇报给赵连长。部队刚到新区，大战在即，在那种环境中，连长当然十分重视，狠狠批评了小于，并命令他避免再和姑娘接近。连长说：“现在的任务是英勇杀敌，解放全中国，只有人民过上好日子，我们才能考虑恋爱的事儿！”小于是清白的，挨了批评心里总是憋着一口气，但细想想连长的话并不错，连长、指导员不都是光棍一条吗？作为一个革命军人，全国人民还没解放，哪有个人的幸福。

5月22日夜，我们开赴前线，接替29军杨行西北阵地，向小苏宅、严家桥敌子母堡群进攻。我连协同兄弟连队激战至拂晓，攻占小苏宅子母堡群全歼守敌。不料，一个伪装的暗堡隐蔽

在草丛中，敌军疯狂地向我阵地开火，我们连续伤亡两名爆破手也未攻下。这时，当过爆破员的小于气得暴跳，不等连长命令，抱起集束手榴弹向敌堡爬去。不幸的是，小于在贴近敌堡时，已身负重伤，他用尽最后的力气，硬把手榴弹塞进了地堡。敌人被消灭了，小于却瘫倒在血泊中，他脸色惨白，嘴角上挂着一丝满足的神情。弥留时刻，他对我说：“指导……员……我想……想……”话没说完，十九岁的共产党员于润泉同志，永远闭上了眼睛。卫生员从小于口袋里掏出一个被血浆泡烂的小纸团给我看，我一层一层揭开纸团，血染的纸片已呈黑色，字迹无法辨认，只在碎纸片上找到几个单字：“杀敌……全国……幸福……心……爱情……人民……自由”。我估计这可能是小于战前写下的决心书。这时，连长仰天长叹，他觉得自己对小于的批评太严厉了，深感内疚。同时他也为战友的壮举而自豪，当场发誓以终身不结婚来勉励自己，纪念烈士。

小于只读过小学，未必读过裴多菲“生命诚可贵，爱情价更高”的诗句，但这位年轻的中国共产党党员，为了人民的自由幸福，舍弃了可贵的生命和爱情，用自己的热血践行了解放全中国的理想。

大雪纷飞见真情

□ 李志平

春节前我因肠胃不好，住进瑞金医院。躺在病床上，浮想联翩，想起了抗战年代蔚县北山的大雪。

蔚县南山地势险要，回旋余地大，抗日战争中，一直有八路军在活动，是一个比较稳定的抗日根据地。蔚县北山，扩大解放区时，建立了蔚、涿、宣联合县。县、区、村都有抗日联合会的组织，八路军有县支队，各区有武工队。在党的领导下，北山的人民在参军、参战、战地救护、发展生产，妇女在护理伤员、做军衣军鞋等支援战争中都作了很大的贡献。我当时是七区的妇联主任，北山人民的抗日热情给我留下了深刻的印象。一次下着大雪，我一个人下乡工作，头戴毡帽，穿着一件白茬的羊皮外衣，走在大雪纷飞、山峦素裹的雪地里，一尺多厚的大雪一步一个脚印，我走进村子，走进大娘屋里。抹去眼眉和留海上的雪花，弹去毡帽和白茬羊皮外衣上的雪，一双热乎乎的手向

我伸过来，大娘说“外面冷吧。”大娘把我的两只手拉进她的热被窝下面。半夜了，雪还没有停。大娘从烧热炕的余火堆里扒出一个地瓜递给我，地瓜经过冬天，淀粉糖化，烤着吃有沙沙的、干干的、淡淡的甜味，我吃完地瓜，钻进大娘身旁的被窝里，大娘还没有睡着，她把我的被头裹得严严实实，说睡吧！那一晚，我热乎乎、甜甜地进入了梦乡。

南方没有大雪，但上海每年腊月也会有一到两次下雪。我在香山路的花园别墅里住了30多年，每年下雪院子里的雪因为没有人踩，也没有车子碾过，草地会变白，院里的茶花和树叶也会披上银装，树枝压得弯弯的，每到这个时候，我都会想起蔚县北山的大雪，想起北山人民的抗日热情，想起大娘热被窝的情怀，想起我成长时那些抹不去的记忆。光阴荏苒，大半个世纪已过去，但北山的大雪和善良的大娘依然激励着我的初心。

5月27日，上海解放，我们部队撤出市区，守备嘉定地区，我们四连又回到原驻村庄。姑娘没见到小于，便急切地到连部打听他到哪里去了？战士们说他牺牲了，姑娘又问是怎么死的，卫生员小陆把他冒死炸敌堡的情景如实对姑娘说了。听到这里，姑娘什么也没说，便双手掩面哽咽着跑开了。

又过了几天，这位叫小

琴的姑娘溺亡在河里。她的家人十分悲痛，他们可能不知道姑娘的死因，连部的官兵都心知肚明，她是殉情而死。

小于为人民早日得到幸福而舍弃了生命，死得壮烈，烈士的英魂不朽，这就是哲人说的“向死而生”了。姑娘热爱人民军队，对一个革命战士更是爱得激情澎湃，竟追随爱人而去。这

不是“爱的迷狂”，也不是才子佳人爱情至上的“梁祝化蝶”，这是战火无情、真爱有情的革命爱情。我想小于和姑娘早已在上苍的默佑下，化为天上的比翼鸟了。

60多年过去了，小于为国牺牲的壮举，始终萦绕在我的心头。他那共产党员的高贵品质，不朽的灵魂，还有那凄美的爱情，令人敬佩，令人垂泪！

我弟弟为解放军带路

□ 谈正鸥

1949年5月14日深夜，有人轻轻地敲我南汇县航头镇老家的门，我弟弟起身问来人是谁，门外人说，我们是中国人民解放军，想借你们家烧水喝。弟弟问了父亲，父亲说解放军来了赶快开门迎客，说不定你哥哥也回来了。

开门之后，解放军一位领导说，我们有一百多人，需要在你家烧水，吃些自带的干粮，麻烦你们了。于是提水的解放军和开会的干部进了我的家，其他的解放军

都坐在门外街的两旁石阶上。我家只有一只两眼小灶，两眼灶之间各有两只小铁锅，利用烧饭、烧菜余热，烧一些温水。父亲烧起了火，把花箕柴、豆箕柴不断地送进灶筒里，我家有一只七石缸，两只提水桶，我弟弟与解放军一起去提水，经过两三个小时的忙碌，大家终于喝上了开水，吃了干粮。随即问我父亲到周浦怎么走，因为语言不通，解放军同志听不清楚，最后干脆

叫我弟弟带路。走了三华里到了下沙镇，再走六华里到了沈庄，在南八灶（即将到周浦），听到前面有枪声。于是解放军领导对弟弟说，你已经把我们带到周浦了，这里不安全，赶快回去，谢谢！随着后续部队赶到，双方开展了激烈的战斗。5月16日，中国人民解放军30军91师围歼了防守周浦的国民党军，俘敌少将司令耿子仁及以下官兵2280人，周浦解放。在周浦战斗中，我解放军91师后勤副主任王杰、连长罗云标、班长六名及战士等127人不幸捐躯。这些烈士被埋葬在周浦镇西，1960年正式建立烈士陵园，供南汇县和周浦人民祭扫和瞻仰。

出去旅游，我从不单独行动，这倒不是怕老婆，而是离不开老婆。同老婆一起游玩好处很多。结婚时年富力强，忙于事业，忙于工作，早出晚归，哪有时间游山玩水。孩子出世，业余时间都扑在孩子身上，更是忙得不亦乐乎，从婴儿直到大学毕业，我们俩也从青春年华跨过了老年门坎。退休后发挥余热，并照顾孙辈，仍然马不停蹄。儿孙们都长大了，老人该是享享清福的时候了。

夫妻同游，添加情趣，延年益寿。去年，我带老婆去临安旅游，老夫紧紧握着老妻的手，漫步在绿荫覆盖的山径小路上，并坐在潺潺流水的山溪旁，回忆恋爱时的绵绵情意，憧憬着未来生活。这是传递青春虽逝，爱情依旧的信息，这就是爱情的一种表达。今年，我同老婆乘邮轮去韩国旅游，宽敞的阳台上，我们泡一杯茶，观赏大海的粼粼波涛和夕阳的红红余辉……太阳下海了，我们在床上躺一会，然后再去餐厅。我突

然想起一件事，靠近她耳边说：“你记得吗，六十年前的一天晚上，也就是我们要在单位举行婚礼的前一天晚上，我到婚房来看你，谈到夜深，你催我回去，我说就睡在这里吧，反正早已登记了，提前一天总可以吧？‘不行，早一天也不行！’我只好服从。”她笑了，笑得那么自然，那么开心。我们论往昔，议今朝，似乎忘了年龄。

夫妻同游，互相照顾，较为安全。老年人体力衰退，行动迟缓，上车下车，上坡下坡，难免磕磕绊绊，有老伴搀扶，避免跌倒。前几年，台湾游。一天去花莲，乘台湾旅游社大巴，天下大雨，闭目养神间，突然汽车急转，撞在护栏上，左右摇晃，老伴迅速抱住我，防止车倒人伤，正是危难见真情呵！一次到阿里山去游览，在崎岖的山路上，我右脚一滑，失去重心，老伴连忙用力搀住我的手臂，避免一场事故。

总之，出去旅游，还是与老伴同行好。

带妻旅游

□

杨云龙

赠人玫瑰，手留余香

□ 吴万根

上世纪70年代，我和王支璋都在海军东海舰队机关工作，我在舰队司令部，他在舰队后勤部，当时我们未曾相识。20多年后，我俩相继转业到上海市市级机关党委工作。昔日的战友如今成了同事，摆起以往的龙门阵来，各自如数家珍，十分开心，从此成为了好友。

岁月如歌，几年后，由于工作需要，老王调往上海航空公司，我则到上海市政府驻重庆办事处任职。虽天各一方，然而我们之间的友谊和联系始终没有中断。10多年后，我俩先后退休，又不约而同被上海市市级机关老干部大学聘用，他任教务室主任，我任研究室主任，共同携手奉献于上海老年教育事业。工作中，我们相互支持，密切配合，如鱼得水。

业余时间，我俩有一个共同的爱好：散文写作。平时，我写了文章，请他指点；他完稿后，邀我切磋。我们互帮互学，相得益彰。孰料，天有不测风云。2005年9月，老王得了食道癌。入院后进行了食道切除术，继而并发胃坏死、肺炎。一年后，他做了结肠代食道手术，14个月中，六进手术室，半个多月昏迷，三告病危，所承受之痛苦，无人能够感知。在第六次手术前，为了留下过往的记忆，他写了题为《病中》的诗：“一续冬夏两度秋，/枫林侧畔院中囚。/食禁四百有余日，/全靠点滴涓涓流。/五次无影灯下客，/三番鬼门关上游。/此生坎坷多磨难，/身后释然已无忧。”读后令人唏嘘不已。一次我去探望他，他说，我来日不多，一生写了数十篇散文，想出一本文集，留给家人和亲朋好友作个纪念，希望我能助他一

臂之力。我欣然答应他的要求。之后，我将我的另外一位战友、东海舰队文工团原创作者、时任《上海文学》杂志社副编审、上海作家协会文学创作中心出版主任张斤夫介绍给王支璋。一聊起来，原来都在东海舰队服役，是一个战壕里的战友，大有相见恨晚之感。老张对老王的病情也十分关切，当场答应帮助老王审阅书稿、联系出版社。此后他还为这本《闽南相思树》散文集写了序，我则承担了全书的校对工作。经过一段时间努力，文集于2010年2月由珠海出版社出版，圆了老战友王支璋的梦。一年多后，老王病情恶化，不幸去世。睹物思人，现在每当我看到他这本散文集时，他的音容笑貌宛在眼前，令人惆怅。

通过对《闽南相思树》文集的校对，我真切感受到王支璋富有才华，文思敏捷，功底深厚，思想深邃，文风朴实，字里行间，充满了真情实感。他既是我的挚友，也是我的老师，我将终生向他学习。受他的启发，此后我将几十年来发表在报刊上的数十篇散文、小小说以及人物专访编辑出版了一本《心路历程》文集，国家图书馆还为我颁发了收藏证书。这真是印证了一句名言：“赠人玫瑰，手留余香”。



春天的约会

□

杨济诗

孙霞琴

舌尖上的桃红柳绿在哪里？在马大嫂的篮子里，在上海老字号的时鲜货鲜活的演绎里。

“春江水暖鸭先知”，舌尖上的春天，就写在老字号春天的招牌美食中。与春天的约会，上海人总会想起老字号当令的时鲜美味，那种“鲜美”才真叫活色生香。

“春满壶中留客醉，茶香座上待君来”。老茶客企盼的明前新茶来了，又开始当年苏轼“且将新火试新茶”美妙生活：明前新茶尝新，香气十足，充满春天的清香、花香、果香。3月中旬起小批量梅家坞西湖龙井、苏州东山碧螺春、黄山毛峰开始陆续采摘，3月15

日到18日在上海淮海路老字号叙友茶庄便有应市。清明前气温较低，一般无病虫害危害，无须使用农药，茶叶无污染，因此早期的春茶，往往是一年中绿茶品质最佳，有“明前金，明后银”说法。

“桃花流水鳊鱼肥”，古诗词中“桃花流水鳊鱼肥”“万点桃花半尺鱼”，说鳊鱼总与桃花有缘，源于三月是鳊鱼鲜美时节。老字号光明邨的春季里来鳊鱼美，有松子鳊鱼、清蒸鳊鱼、红烧鳊鱼、醋椒鳊鱼等多种吃法，老字号大富贵更有招牌菜臭鳊鱼，这“风味鳊鱼”闻起来臭，吃起来香，肉质鲜嫩、醇滑爽口，保持了鳊鱼的本味原汁，俗名臭鳊鱼。如今老人和的“黄金世界”店也卖臭鳊鱼，别有风味。

3月初，“春潮迷雾出刀鱼”，特征“清明前细骨软如棉，清明后细骨硬如针”。老字号的老半斋，镇店之宝便是长江刀鱼，最著名的刀鱼汁面，制作方法早已不是秘密：用刀鱼炒制后的鱼茸，加高汤做成面汤，再加入面。今年三月，一天能卖一千多碗。

“洛下斑竹笋，花时压鲑菜。一束酬千金，掉头不

肯卖”，出自北宋著名文学家黄庭坚的《食笋十韵》，道出春笋之名贵。春笋肉质鲜嫩，洁白如玉，清香纯正，营养丰富，配肉类烹炒，特别鲜。上海人在笋市中念念不忘吃沧浪亭马当店的笋丁烧卖、光明邨的笋丝春卷、丰裕的笋丁八宝辣酱，特别是腌笃鲜、油焖笋等在本帮菜饭店作为当令菜成了人们上饭店点得最多的菜，其中腌笃鲜是砂锅饭店、老人和饭店的招牌菜，连沧浪亭富荟店新推腌笃鲜面每日也一抢而光。

春天的荠菜，茎叶鲜嫩，在路边或野地里随处可见，民间流传“阳春三月三，荠菜当灵丹”，南宋文学家陆游对荠菜情有独钟，吟诗称赞：“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚。”清代扬州八怪的郑板桥作画题诗：“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名”。上海人总会相约春天，去豫园宁波汤团店吃荠菜肉汤团，去豫园南翔馒头店寻觅荠菜肉小笼，去光明邨寻荠菜麻球、荠菜松茸羹、荠菜黄鱼、荠





菜年糕，去大富贵、丰裕、盛兴买荠菜肉馄饨。

阳春三月，是采食香椿的最佳季节。民间流传“香椿芽炒鸡蛋，肉鱼都不换”的俗语，香椿不仅风味独特，诱人食欲，而且营养价值较高，上海人爱用香椿芽拌豆腐、用香椿芽炒蛋，风味绝佳。如今作为特色时令菜，在老字号万有全的蓬莱菜场风景独好。

“踏青游玩神清爽，吃块青团好运粘”。今年青团上市早，杏花楼网红的咸蛋黄肉松青团早早上市，这一品种今年大为普及。沈大成也有蛋黄肉松青团，光明邨的青团也有咸蛋黄肉松青团，还有芝麻青团、细沙青团、什锦青团，丰裕还开发了荠菜青团与荠菜肉青团，沧浪亭马当店还有奶黄青团、蛋黄青团，还新推竹笋香菇鲜肉青团，新雅也不甘落后，大胆推出腌笃鲜青团。

“相传百五禁厨烟，红藕青团各荐先”。清明时节，除了青团，糯米藕也是一道时鲜美食。其实这藕并

非时鲜货，而是从藕池中采摘的隔年老藕，而吃法却很时鲜，“焐熟藕酥中带糯”。据称，吃藕是祝愿蚕宝宝吐的丝又长又

好，莲藕取藕断丝连之意，表达了对祖先及逝去亲人的怀念之情，也是祭祖菜式之一。光明邨的糯米塞藕口感松软、绵甜、香糯，被人称好。

尽管腌制品多是腊月加工，但时至今日有特别新香，新咸肉用以烧腌笃鲜格外鲜香，这几天欧尚、易初莲花、农工商卖场中的老字号万有全的新咸肉很受欢迎。

与春天的约会，马大嫂更有时令节气美食的智慧，民间流传着“清明螺，赛肥鹅”的俚语，这几天在永辉超市，寻觅螺蛳的马大嫂不少，还慕名来买香椿芽、藕，图的就是居家也有走进春天的农家乐：螺蛳索索、香椿芽豆腐拌拌、糯米糖藕吃吃、腌笃鲜汤喝喝、荠菜肉馄饨当点心、再小老酒扳扳、享受都市田园生活。

上海人舌尖上的春天，来自老字号时

令节气食品文化，当中国二十四节气被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录，世界誉之为中国第五大发明后，上海老字号用舌尖上的活色生香来解读。就是这一个团子一块糕，一碗馄饨一碗面，一个水果一个菜，甚至一碗汤一个饼，都让人感到体感的温度、尝口的鲜度、嗅觉的香度、时令的适度、心情的热度。不仅春天来了，就是每一个节气到来，都有时令美食快闪，就会催生市民去特色老字号去“轧闹猛”，哪怕排长队也值得，要的就是这种情结产生的情趣与文化。

上海人舌尖上的春天，是舌尖的春游，游出了春天里一方山水一方风情的美味；是心灵的旅游，游出了春风中江山如此多娇的情怀；是文化的旅游，游出春色里中国古典山水文化的现代智慧；是都市了却乡愁的旅游，游出春暖中见街见楼见老字号的自信：既“把根留住”又“涛声依旧”更“在希望的田野上”。



蚕豆青青粒粒香

□ 郁建民

元代农学家《王祯农书》中记载，蚕豆为“百谷之中最为先登之物”。相传蚕豆是西汉张骞自西域引入中原，这就不难理解称之为“胡豆”的缘由了。我们生活中沿用的是李时珍的说法：状如老蚕，故名蚕豆。

嫩蚕豆富含膳食纤维、钙、磷、钾、维生素B、胡萝卜素等多种健康营养素。还含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂和丰富的胆碱，有增强记忆、健脑的作用。此外，蚕豆是低热量食物，对高血脂、高血压和心血管疾病患者来说，都是很优质的绿色食品。

记得下乡插队的日子里，最寻常的食物就是蚕豆。秋后下种，等到开春几场春雨的滋润便萌发。于是家家宅前屋后，田边沟畔，一垄垄的蚕豆叶开始蓬蓬勃勃地生发开来。到了三四月间柳絮飞扬时，葱郁的豆叶下，还刚刚开着紫斑花冠的白色蝶形花，几乎一夜间却挂满了饱满的豆荚，在微风中荡漾着绿意，也给人带来了满满的喜悦。

上午收工回来，几个人坐在院子里有说有笑的剥蚕豆。你随手捡起一荚剥开，将绿油油的豆粒送入嘴里，慢慢嚼着，一股甜津津的、带有泥土清香的芬芳传遍口腔。我捡起一个豆荚，两个拇指稍一用力，青翠的豆仁，便脱颖而出，躺在盘子里，俨然一个个酣睡的胖娃娃。那股渺茫、独特的清香，随着晚风，在若有若无之间，如丝般游走在气息之间，整个心境会随之朗润起来……

嫩蚕豆与咸菜一起烧，烹调出来的蚕豆青油油、粉嘟嘟的绿色家常菜。还有雪里蕻

咸菜豆瓣酥，把蚕豆瓣放在锅里用油煸一煸，再抓一下把切细的咸菜炒一炒，放点白糖，即可盛盘，食欲大增，筷子立刻伸过去。还有蚕豆瓣雪里蕻蛋花汤也是一道不错的菜汤，将咸菜倒入油锅翻炒，加凉水烧滚，把剥好的豆瓣倒入锅里，最后倒入打碎的鸡蛋，加盐、搅一搅即可装入大瓷碗。

新鲜蚕豆刚上市，我更喜欢剥好一大碗蚕豆，在烧开的热油里，放进一把细香葱花，倒入蚕豆“嗤啦啦”一声。多加一点糖，浓浓的，加点盐，甜中带咸、咸中透鲜的滋味渗透一盘刚出锅的蚕豆。此刻满屋弥香，诱得餐桌上妻子的筷子雨点般地伸向颗颗似碧玉、粒粒飘清香的蚕豆，过一把蚕豆瘾。

蚕豆的各种烧法都可以，通常以火腿丁或虾仁炒新蚕豆为上品，清代美食家袁枚却觉得炒芥菜味道更好。除此以外，立夏期间，江浙沪一带还时兴吃咸肉蚕豆饭，最好是在灶头上烧，起了锅焦，饭就更香。按照传统的讲法，吃了蚕豆饭，夏天就到了，也算给江南的春天，画上了一个绿色的句号。





品读鹿湖园

□ 王家年

游鹿湖园轻松，品园却不易。不易在于可意会而不能言表。品园，即是品造园者的构思。造园如同教书，有法而无式，全在于巧妙运用其规律。

鹿湖园是个有个性的园，有其独具的文化内涵。鹿湖园园址属鹿湖庄。鹿湖庄是个古村，在清代极其辉煌。鹿湖园是集人文景观与自然景观于一体的园林。

鹿湖园平坦无姿。造园者心中自有丘壑。挖湖形如奔鹿以实名。鹿湖胜其他园林池沼处，是贯通于龙横江，小船可进出，是为活湖。水布无形，入湖内成鹿形。湖岸多曲，其境柔和。挖湖之土散堆湖周，高处为丘，丘上植草为“鹿场”；低坡入水，卵石散卧，疏植花木。湖岸若半岛者，建亭建榭。小径S形上坡下坡缘湖而转。游人分道，有景可

寻。径曲，可以延长游程，扩大空间。

园林不论大小，畅则浅，隔则深，因此多筑花墙。鹿湖园则不然，藉建筑物以巧蔽。进鹿湖园门厅，有巨碑“康乾驻蹕”图挡道。若无此设，则满园景色尽泄。由此碑分道，左道下坡达龙横江边“御码头”，仰视唯见“宸游龙横”石碑坊及“龙横廊桥”等高大建筑物，而园内他景皆为之蔽。“康乾驻蹕”景观自成单元。

“康乾驻蹕”碑右道，径趋鹿湖园。湖南，建有“清晏”楼，楼下有廊可通。驻足北廊，鹿湖景色尽收眼底。顺廊入南，庭园幽静，古色古香，气象殊异。鹿湖之东，有“鹿鸣”楼挡道，看似景尽道穷。实则不然。楼南北有廊，廊引人入胜，柳暗花明，豁然“集贤”滨江长廊相迎。此为园

尾南北最狭处。建滨江长廊则因地制宜，巧掩其陋。廊名“集贤”，乃在众多廊柱上镌刻历代书法名家诗句手迹。游人至此，小憩消乏，坐而观赏名家诗句、书法，一举两得，且从视觉转换进入另一天地。于此可悟，造园者分景有术，宜掩处掩之，宜屏处屏之，宜畅处畅之，往往在不经意间给人以惊喜。

造园者却以巧借外景来拓宽空间。园林之北滨江，江宽近百米，藉江为墙，低堤架桥，江水与湖水一体，水色润园，花木鲜活。园中不设假山，看似缺陷，实因龙山近在咫尺，仰视飞翼楼，有真山可借，再垒假山则为累赘。视角所及，依山枕水，全园生动。古诗云：“汇流天地外，山色有无中”，若改动其数字用于此园，极为合适。

人类基因为何这么少

1986年，著名生物学家、诺贝尔奖获得者雷纳托·杜尔贝科首先提出了“人类基因组计划”，旨在通过解码核苷酸序列排布理清决定着人类生、老、病、死以及精神和行为等方面的全部遗传信息，为最终揭开人类遗传之谜提供重要的科学参考。自1990年美国政府出资30亿美元正式启动“人类基因组计划”以来，欧洲、日本、俄罗斯、巴西、印度和我国科学家迅速跟进，纷纷加入到此项意义重大的研究中。

而构成人类基因组蛋白质编码基因的实际数目，一直是一个值得讨论的话题。在人类基因组第一稿出来之前，科学家普遍认为人类蛋白质编码基因的最终数目在4万个到10万个之间。随着人类基因组计划的最终草案公布，蛋白质编码基因的数目被修改至2万个到2.5万个之间。此后，西班牙国家癌症中心和结构计算生物学团队研究人员再次发现，人类蛋白质编码基因数目可能只有1.9万个。

人类基因组数目虽然在缩小，但是基因组编码产生蛋白质的基因部分是不断活动的。由于同一基因可表达成多个不同结果，相互之间的交叉配合更使组合方式更加灵活多样。经过科学测定，这些接近2万个人类基因所能编码的蛋白质数量将不少于20万个。

人类的基因组就是一本将基因当作文字书写的生命史书。自然界中，一只小小的线虫也有2万个基因，拟南芥的基因数量都比人类的要多，水稻基因数量竟然达到了人类的2倍多，而食用的洋葱和小麦的基因组数量更分别是我们的5倍和11倍。那么，人类基因的数量为什么这么少？

在人类基因组测序工作结束后，关于基因奥秘的探索才刚刚开始。最新研究表明，人类基因组中仅有约8.2%的基因被实际表达出来，成为了有用的组织器官，激活其他基因或调解人体内的各类反应，而其余的大部分基因都被研究人员暂时归类为“垃圾DNA”。由此可见，生物体内携带的大部分基因很有可能是无用的，这也就充分解释了为什么有些生物基因组数量比我们少得多，有些又比我们多得多。

更有趣的是，人体内仅有1%的基因控制着我们正常生活所需的蛋白质表达，其余7%的基因仅仅是起到基因调控作用，当然它们也同样重要。人类生物复杂性的来源，更多在于基因的选择性表达，而不是基因的数量。换句话说，通向罗马的条条大路大家都可以走，但最终走哪条线路，每个人都有自己的独特走法。基因组的规模大小对生物的遗传性状影响其实并不大。事实上，人类与灵长类动物在基因和蛋白质水平上的差异非常小，而灵长类动物之间的生理和发育差异很有可能是基因调控而不是蛋白质功能导致的。

至于为何还有这么多冗余基因没有被自然选择淘汰，目前一种简单解释是，自然进化可能并不完美。通过自然选择，人类相比其他生物很有可能已经筛选掉了相当一部分无用基因。今天，这个筛选过程还将随着生命的代代传递而继续进行下去。

其实，开展人类基因研究，不仅仅是探索人类遗传奥秘，更包含着21世纪巨大的应用前景。仅以生物制药领域为例，基因是控制制药产业的发源地和制高点，目前世界

2017 互联网八大猜想

与生俱来的创新基因，令“改变”成为互联网世界永恒的主题词。2017年，站上变革风口的，又是怎样的奇思妙想和全新体验？网络“巨无霸”与“独角兽”的故事里，谁将写下新的传奇？《人民日报》推出了“2017互联网八大猜想”。一个更美好的未来，将在这些期待中成真……

猜想 1：5G 时代加速来临

中国的 5G 研发进入技术方案验证和系统验证阶段，技术上或将有新突破。

猜想 2：自媒体行业洗牌在即

针对自媒体行业的监管

法规和行业自律规范将不断细化，以避免业内“劣币驱逐良币”。

猜想 3：政务新媒迈向“社群化”

政务微信公号开始探索“政务+社交”新路子，逐渐呈现政务“社群模式”。

猜想 4：互联网慈善进入监管元年

移动互联网时代，公益慈善打开了新大门。相关部门加快网络慈善立法，监管能否取得实质性进展，值得期待。

猜想 5：“网联”登场规范互联网金融

央行牵头成立“非银行支付机构网络清算平台”，

第三方支付有望实现统一监管。

猜想 6：人工智能嵌入日常生活

机器人不再遥不可及，更多概念性产品将走入日常生活。

猜想 7：知识付费迎产业爆发期

知识付费市场可能迎来百花齐放，精细化、个性化将成为知识服务新方向，行业竞争愈发激烈。

猜想 8：“直播+”开启行业下半场

直播将与更多行业结合，“直播+体育”“直播+电商”等形式将不断涌现。

各大制药、化工和农业公司都在探索通过基因研究提升自己的竞争实力。一旦发现可以编码重要蛋白质的基因，不仅可获得该基因的专利，更可借此开展相关研究开发新型药物，直接形成市场垄断以获取巨额利润。

一旦掌握了自身的遗传密码，人类就不再需要“谈癌色变”或是惶恐难以永葆青春，即使是我们与生俱来的各种生理缺陷，也可以通过控制基因来解决。到时，基因组是否会被别有用心者利用，用来改造人类固有特征甚至是带来可导致种族灭绝的基因战争，依旧值得警醒。

自从人类掌握了对基因“动手术”的神

奇技能后，人类已经开始在一定范围内修改由大自然创造的各种生物。短短数年内，经过基因修改和移植的基因工程作物就已经被撒播在数千万公顷的土地上。这些经过人工改良甚至是创造出来的作物，虽然之前也进行过认真的安全性考虑，有些性状确实极大满足了人类需求，但目前的事实充分证明，因为我们对于基因的认知尚存在局限，未来经过基因修改的基因工程作物隐忧依旧存在。发生在农作物之间的基因污染已经存在，我们又是否能确保这为数不多的2万个基因组不为所动，从而捍卫住人类基因这片最后的净土，容不得半点侥幸。

从早到晚怎么吃

早上7:00, 补充一夜所失水分。成年人体重的60%是水分, 身体经过一夜的呼吸、睡眠以及水分蒸发, 醒来时最需要补水。如果前晚饮酒, 还可在水里加点柠檬汁, 帮助清除肝脏中的毒素。早上的补水量要根据个人情况而定。一般情况下, 饮用100~200毫升温水, 就可以补充夜间水分的流失。

早上8:00, 来碗谷物粥。有研究表明, 早餐进食一些谷物有利于将碳水化合物转化成能量, 并稳定胰岛素水平。例如, 燕麦中含有丰富的蛋白质、可溶性纤维素、B族维生素等, 适量食用不仅可提供早上的能量所需, 还有利于改善胆固醇水平。这个时间点吃的主食也可以更丰富一点, 如替换成芝麻糊、杂粮粥、全麦馒头等, 同时搭配一些时令小菜。

上午10:00, 南瓜籽给细胞活力。南瓜籽, 热量低, 含有的锌和维生素B, 能保持皮肤和头发的健康。此时吃一把, 可让细胞长时间保持健康和活力。还可以把南瓜籽换成红枣、核桃、榛子等。

上午11:00, 果蔬缓解压力。一上午的工作有可能升压, 吃点水果或蔬菜能帮助减压。如葡萄、西红柿等, 有益于降压和帮助消化。西红柿含有丰富的番茄红素等多种类胡萝卜素和维生素C, 葡萄中的果酸还能帮助消化, 健脾和胃。此外, 芹菜中富含钾和纤维素, 同时热量较低, 上午榨汁喝, 也能起到降压和助消化的效果。

中午12:00-下午1:00, 热量、营养并重的午餐。经过一上午的体能消耗, 午餐的热量和营养都要重视。主食方面, 大家可以选米饭、馒头、面条、大饼等, 约100~

150克; 副食选择上, 要尽量丰富, 在300~400克左右, 可包含肉、蛋、禽类、豆制品、海产品、蔬菜类等。

下午2:00, 吃点蓝莓能护眼。午餐半小时后, 可以吃一把蓝莓, 因其含有丰富的原花青素, 所以有益于保护眼睛和皮肤。还可适当喝点茶。研究表明, 茶叶中含有茶多酚, 具有抗氧化、抗炎、降体脂等作用, 其中的茶氨酸还能提高大脑功能, 改善记忆力, 对于保持下午的好状态十分有益。

下午5:00, 干果缓解饥肠辘辘。此时很多人都会感觉有些饿, 选择健康又补充热量的零食最合适。吃点水果或果干, 其中的碳水化合物或糖会马上转化成能量, 给予机体及时补给。

下午6:00, 补充水分全身放松。人们通常在此时准备晚餐, 不建议饭前饮食过多, 进而加重肠胃负担。可以适当喝些水, 帮助全身放松。还有很多人此时爱喝啤酒, 啤酒产热量大, 长期大量饮用会造成体内脂肪堆积, 易形成脂肪肝, 尤其一些肝脏功能不好的人, 更是应当有所节制。

晚上7:00, 晚餐要清淡些且要少吃。蒸煮、清炒芦笋等蔬菜的简单烹饪对晚餐来说, 营养价值高, 还有利于控制热量。芦笋有利尿作用, 对膀胱、肾脏、肝脏等重要器官具有保健的功效。

晚上8:00-9:00, 吃点黄豆帮助控体重。晚餐应有一定量的蛋白质摄入, 而黄豆中含有人体必需的氨基酸、丰富的脂肪、碳水化合物和食物纤维, 可帮助增强饱腹感, 控制体重增长。此外, 配一份蔬菜沙拉也是不错的选择。

在讨论食品、药品、保健品和食品添加剂等话题的时候，许多人把文章标题的这句话理解成“只要含量少，那么就无毒”，不能说是错的，但并不完善。

毒性与剂量密切相关，它们之间的关系有两种类型。

第一种是摄入量小时，该物质会影响人体机能，从而增加某些疾病的风险；但是当摄入量小到一定程度时，它们会被人体处理掉，也就不会危害健康。所以，只要找到这个“对人体健康不产生影响的最大剂量”，把摄入量控制到这个量以下，就不会危害健康。这个量，就是通常所说的“安全摄入量”。

第二种是在毒理学测试中没有找到“安全摄入量”。之所以“没有找到”，是因为在“测试的剂量”明显小于“正常摄入量”的时候还能显示出毒性，测试更小的剂量也就没有实际价值。最典型的例子如黄曲霉毒素，人们并没有找到其不增加癌症风险的“安全剂量”，有时也被表达为“不存在安全剂量”。

毒理学评估的目标是找出毒性和剂量之间的数字关系，而不是判定一种物质是不是“有毒”。基于这种明确的关系，我们才能来制定合理的公共政策。

以食品添加剂为例，其剂量和毒性的关系就必须是第一种情况。也就是说，一种物质要成为食品添加剂，

就必须存在“安全摄入量”。食品添加剂都有特定的功能，实现功能时所需要的剂量叫做“有效剂量”。

如果安全摄入量远远低于有效剂量，就不容易出现“过量使用”而超过安全剂量，我们就说这种物质的“安全性很高”，比如食品添加剂中的香精、香料、增稠剂、乳化剂、着色剂等等，再乱加也不会超过安全剂量。

要是一种物质的有效剂量与安全剂量差不多的话，那就很容易出现“滥用”、“超标”，它就很难取得食品添加剂的资格。比如硼砂，虽然“硼砂粽子”等传统食品有悠久的历史，但因为通常使用的量跟有害剂量很接近，也就被拒之于食品添加剂的大门之外。

还有一些特殊的例子，合理使用的“有效剂量”也远远高于有害剂量，但是如果加大剂量效果会更好。这种类型就属于“容易滥用的食品添加剂”，需要规范使用并且严格监管。最典型的例子是亚硝酸钠，以至于政府餐饮业中禁止其使用——因为在餐饮业中容易出现使用不规范的情况，厨师“手一抖”就可能加多了。

那些没有“安全剂量”的物质是不允许“主动添加”的，但我们可能不得不接受它们的存在。比如，根据目前的安全评估数据，再少的黄曲霉毒素，也会增加肝癌的发生风险，含量越

万物皆有毒
只要剂量足

高，增加的风险越大。但是，它是食物生产过程中产生的，我们可以采取措施减少和监控它的含量，但却无法避免它的出现。这种情况，就只能制定一个“控制标准”，从而控制它带来的风险在“可接受范围之内”。这种标准，就是“风险”与“损失”的权衡结果。比如说，如果提高标准，固然可以降低一定的健康风险，但要付出大量粮食不能被食用的代价——一个社会能否承担起这个代价，是选择什么样的风险来作为控制标准的关键。

因此，我们强调的是要根据剂量来讨论毒性的大小。但这种讨论的核心，是基于其能否带来多大的好处而言的。如果它不带来好处，那么根本用不着考虑它是否安全，直接否决。现代药物的审批，就是基于这一原则——如果一种药物不被证明“有效”，那么讨论它是否安全并没有任何意义。在确认有效的前提下，去讨论药物本身或者其中的杂质有多大危害，才有必要。

科学教你“按时”做家务

从清洗微波炉到打扫厕所，大多数繁忙的人会略掉许多家务活。而据英国好管家研究院的专家根据数十年来的家政经验，给出了做家务的“科学”规律。

据该研究院称，洗餐具、清洁马桶等家务活每天都要做，以防止细菌滋生；吸尘、清扫卫生间等则可以一周做一次；擦窗户、洗窗帘等每月完成即可；每半年为床垫吸尘、干洗被子、清理冰箱可以保证卫生；需要每年做一次的家务包括清理排水沟、擦灯泡等。

好管家研究院的发言人说：“家务活似乎永远做不完，而大家又都不想多做。因此我们制作了这样的指南。”

虽然这份指南很有用，但对于许多年轻人来说，他们更习惯父母或者请保洁员来清扫房间。

英敏特市场研究咨询公司去年发布的分析报告称，2016年，英国家庭每周只用4个小时7分钟的时间做家务。其中打扫烤箱是人们最讨厌的家务，其次是清洗厕所和窗户。

眼睛无病状 不要常用眼药水

空气干燥的季节，眼睛容易干涩、肿胀，很多人喜欢频繁使用洗眼液。医生提醒，经常使用洗眼液不但容易造成药物依赖，还可能使一些小毛病变成大麻烦。

目前，市面上经常看到的具有护眼功能的眼药水主要对眼睛起湿润作用，有些附带消炎、清凉等功能。大多护眼功能的眼药水是人工泪液加纤维素和一些维生素组成，有的会添加营养剂、杀菌消炎成分和一些防腐剂。经常使用，不但会造成药物依赖，眼睛的自洁功能下降，还会对眼角膜、结膜造成伤害。用含抗菌成分的眼药水还可能使眼内细菌产生抗药性，眼睛一旦出现感

染，治起来也不容易。眼睛如果有炎症，过度洗眼还可能使原本轻微的角膜发炎因未对症下药转成角膜溃疡等。

最严重的是，为稳定药物性能或较长时间不被外界微生物污染，绝大多数眼药水都含有防腐剂，这些成分可改变眼球表面微环境，破坏眼表结构，使原本紧密连接的上皮细胞结构损害，出现角膜上皮脱落、缺损、糜烂，严重者甚至发生角膜溃疡、角膜溶解、穿孔以致失明。

医生提醒，眼泪本身就是最好的洗液，因为泪液本身对结膜囊就有清洁和保护作用。改善眼睛干涩状况的最好办法是不时地眨眼。

老人拄拐益健康

有一则谜语为：“什么动物早晨是四条腿，中午是两条腿，晚上是三条腿？”谜底是“人”。人在婴儿期用四肢爬行；成长期用两腿站立、行走；老年期加拄一根手杖。因此手杖（也叫拐棍）又称为老年人的“第三条腿”。

60~80岁的老年人中，因摔倒而造成骨折的人很多。因此有的医生建议，人到老年之后，腿脚不灵便，出门时最好拄一根手杖，其好处甚多。

首先，人到老年容易出

现骨质疏松症。即使不爬山、不登坡，仅在平地行走，也会造成关节的磨损。借助手杖的支撑向前迈步，就能大大减轻体重对腿关节的压力，从而减少腿关节的磨损。

其次，随着年龄的增大，骨骼也随之老化，变得酥脆易折。如受到碰撞或不慎摔倒，极易发生骨折。严重的骨折，将造成终生残疾。当你使用手杖后，放慢步速、减小步幅，就能避免碰撞或摔倒。

再则，人老了大脑反应

迟钝，双腿动作也变得不太灵活，此时，若能使用手杖，使步速放慢，借助手杖来支撑体重，就不至于摔倒。

还有，使用手杖还可以加强对上肢的锻炼，行走时由单纯的下肢运动变为上下肢运动，能使上下肢肌肉群得到锻炼；还可以降低行走时的运动强度，缓解心脏功能的超负荷状态；手杖把柄对手心经络部位的按摩作用，可以舒经活络，使全身气血畅通，更有利于老年人的养生、健身。

花缘

戴美凤

人与人的相处，不过一个缘字。养花也要随缘，我相信花缘。我养过许多花，有些花，无论你平时多么精心培育，细心呵护，它都长不好。有些花，别人认为挺难养的，在我这儿却开得分外妖娆。

比如这株蟹爪兰（国外叫圣诞花），十一年前买回来时，嫁接的细杆杆上只顶着三片小小的绿叶子，如今花冠已长得像一把美丽的小花伞。尽管我每年都会离开家一大段时间，疏忽了对它的管理，尽管年年经受着秋冬季节长时间的雾霾侵害，花儿总是自顾自地孕育花蕾，年年的圣诞时节、新年之际，都会艳丽地怒放着。若长得好，有时春夏之际还会再开一次。

今年，我家阳台上的蟹爪兰开得比往年早了一些，还未等到圣诞节呢，它们就争先恐后地绽开了。你瞧，一朵朵花儿美丽得像待嫁的新娘，漂亮极了。我喜欢近距离欣赏它绽放时的艳丽，沉醉于它“展翅凌飞”的姿态。此刻，窗外雾霾猖獗，天气阴沉，面对着花儿，我的心儿很静怡，我和我的花儿，仿佛融合在一起。

我的体会是，世间万物皆有情，只要是自己多年拥有的，就有一种很特殊的感觉，看着他们的时候，总能感受到自己生命附着在上面的那一部分。不是吗？生活中，再平凡不过的一点一滴，只要静下心来细细品味，都会发现其所蕴含的独特的美。我想，这大概就是人们常说的一花一世界、一草一天堂的美好心境吧？

朋友，你家的蟹爪兰盛开了吗？

迎春

□ 张立挺

又对惠风甘雨频，但闻岁序报良辰。
纷纷梧叶方辞旧，朵朵兰苞已露新。
浓彩泼笺倾画笔，豪情酿句醉诗人。
红冠高耸雄鸡到，一片蹄声万里春。

白玉兰

□ 刘世禄

绽放悄然展妙姿，
众芳尚在梦乡里，
玉兰束素第一枝，
冬去春来谁可知，

喜看朝霞

□ 顾守维

朝霞一抹满天红，
五彩云端引虎龙。
喜看天空皆景色，
神州大地郁葱茏。

咏蝉

□ 王经文

美誉传昔今，
一生尘不染，
胸怀冰玉心。
秉性爱高洁，
风雨翼遮身。
渴饥饮宿露，
无偿送好音。
蝉韵藏深树，

迎新春

□ 李文庆

隐隐郊原听早莺，
梅花塘畔晓风清。
金鸡一唱丹霞动，
放眼江南绿野晴。

春日游园即兴

□ 鲁传熙

玉兰满树飞白雪，
亭角棠花似火燃。
百鸟啼鸣争品甲，
青松挺立色依然。

生日偶志

□ 祁嵩峙

悠悠岁月催人老，恍恍已成白首翁。
逝去年华追莫及，尚余日历珍从容。
离休未敢忘忧世，伏枥犹怀千里风。
一片冰心情切切，梦圆华夏中国红。

老翁感怀

□ 李树人

老藤枯树出新芽，
化雨春风又绽花。
盛世今逢人不老，
桑榆美景灿如霞。

立春

□ 金嗣水

立春草木渐苏醒，收拾阳和望鹤龄。
理政怀仁四海亮，安邦有策万山青。
填词按谱调音律，待客诚心启酒瓶。
微信频传声促促，欲知谁发急翻屏。

春兴

□ 张钦

春回燕返伴娇鸣，
大地绿装遍野青。
彩画一幅谁绘得，
媪翁尽享夕阳红。

普陀区老干部摄影选



- ① 水园博园曹惠康
- ② 园中亭桥陈宝发
- ③ 小窗湘景林延济
- ④ 窗景外袁莫国富
- ⑤ 富栋

