

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 6

图文传真



▲ 5月19日，市委书记韩正向老领导、老干部、老同志通报市党代会有关情况。
(汤辉 摄)



▲ 日前，本市部分副市长级老领导赴松江参观考察。
(办公室 供稿)



▲ 日前，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，黄浦区委书记汤志平为黄浦区离退休干部党工委成立揭牌。
(黄浦 供稿)



▲ 日前，宣传系统离退休局级干部赴吴淞军港码头参观。
(宣传 供稿)

▼ 日前，市委农办、市农委组织离休干部开展“三看”活动。
(农委 供稿)

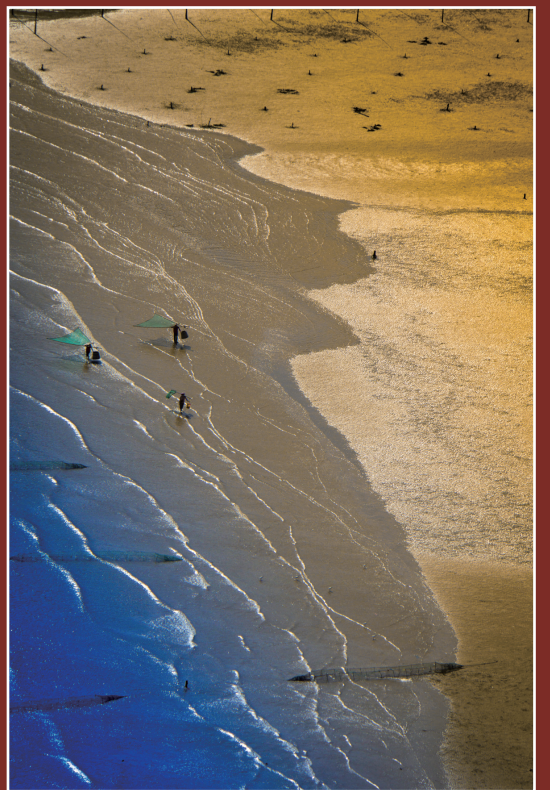
▼ 5月10日，松江区组织老青结对“书画寄情赋屈原·老青喜迎十九大”主题参观活动。
(松江 供稿)



末管所影山红沙龙摄影选



1	2	①	驯		马	程斯平
	3	②	暮		归	沈德福
		③	翩若惊		鸿	杨秀英
4	5	④	庐山日		落	张云江
		⑤	美丽滩		涂	孙良富



“心花”颂

□ 陈月芹

“心花”是正能量之花，是心灵盛开的花。以善为土壤，以爱为阳光，以情来灌溉。用心感悟，用心体味，她就在灯火阑珊处。

她是世上最神奇的花。

似乎无根无须，却扎根心田，枝繁叶茂。一朵朵，一串串，一团团，并蒂莲，子母球，千姿百态，绚丽多彩！有时淡雅，清纯秀丽；有时浓烈，姹紫嫣红。有时稍纵即逝，有时持久隽永，年年月月，永不疲倦。漫山遍野地开，尽情尽心地开。

似乎无影无踪，却触手可及。一个微笑和拥抱，一声问候和鼓励，一曲激情飞扬的高歌，一出催人泪下的戏剧，一场激动人心的比赛。高考及第，新婚燕尔，创业成功，人生每一段重要历程，她频频光临。踌躇满志，否极泰来，流连忘返，人生每一次欢乐经历，她常常现身。

她弥足珍贵，却不罕见。

当你焕发正能量之光，助人为乐，她不期而至；当你夜读佳作，自得其乐，她静静绽放；当你儿孙绕膝，尽享天伦之乐，她久驻不去；当你绝处逢生，喜出望外，她瞬间怒放。

她深不可测，却平凡可亲。

就在灿烂迷人的音容笑貌里，激扬爽朗的欢声笑语中，情不自禁的手舞足蹈里。就在人生的忘情处，留恋处。是一个个闪光的标志，是一盏盏指路的明灯。那么意味深长！

她绝无仅有，却非高不可攀。

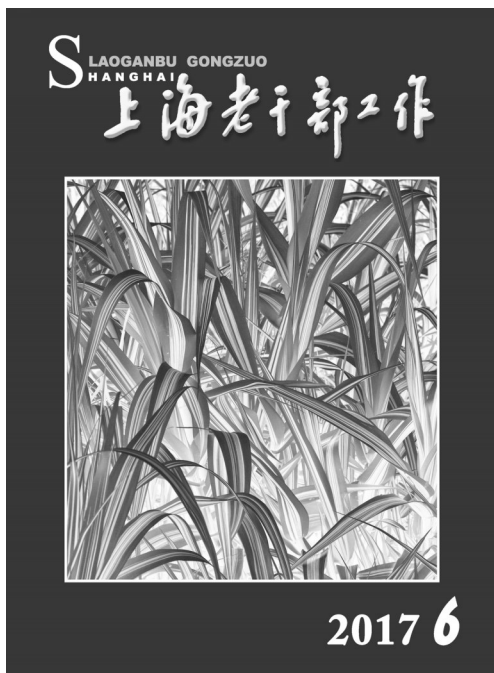
一位姑娘讲了个故事。那年，她在村里第一个考上中专。父亲挑着行李，走了二十多里崎岖山路送她上学。长途汽车启动瞬间，她鼻子一酸，说不出话来，只向车窗外的父亲努了努嘴。父亲愣了愣，踮起脚，抹着眼，挥着手，直到看不见。后来，母亲告诉她：自那天起，沉默寡言的父亲变了。主动与人招呼，干活哼起小曲，常自个儿傻笑。问他乐啥？“娃为咱争气了，还送咱一个飞吻。”他涨红了脸，比划了半天……讲到这儿，姑娘眼里闪出了泪光，一字一顿地说：“我记住了，一个莫须有的飞吻会有这么神奇的作用！”

我怦然心动。仿佛看见了三朵在枝头怒放的“心花”。那大的开在天下父母的心底，闪耀着“无私忘我”的光芒。那小的开在天下儿女的心底，展现着“知恩图报”的愿景。她们交相辉映，和谐温馨，映衬人间温情！

她高尚，为“真善美”讴歌，与“假丑恶”无缘。她纯洁，与智者仁者为伍，与贫富贵贱无关。

愿“心花”朵朵，永伴散发正能量的好人……





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
总编辑 王玲
副总编辑 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤
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6期 总第358期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

“心花”颂 陈月芹 (1)

本刊专稿

以“五个更加突出”为主线 努力开创老干部工作新局面 方莉萍 (4)

聚焦转型改革 谋划发展蓝图 (7)

老干部们的“好管家” (8)

“我们的好女儿阿菊” (9)

精心部署 合力推进“畅谈”和“建言”活动 朱显武 (11)

2014—2016信息宣传调研光荣榜 (13)

正能量 新奉献

不忘初心 永葆本色

..... 宝山区委老干部局 (15)

激情“湛”放，无怨无悔写春秋

..... 宝钢离退休干部党工委 (17)

经验交流

增强服务意识 搞好“三化”服务 努力提升老干部晚年幸福指数

..... 杨浦区殷行街道党工委 (19)

打造老干部“两室一厅” 助力社区精细化治理 金山区张堰镇解放居民区 (19)

工作集锦

虹口区离退休干部党工委成立

..... 万俐俐 (20)

松江区离退休干部党工委成立

..... 松 讯 (20)

长宁区为老同志设立消费维权绿色通道

..... 王 贇 (20)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

黄浦区为老同志设立常年法律顾问

浦 讯 (21)

崇明区开展“老少学国学”知识竞赛

崇 关 (21)

上海二十冶以多种形式开展“展望十九大”

主题活动 徐文炜 (21)

上海中远海运为老干部开设移动互联网课堂

王 思 (21)

学习之窗

晚年“床右铭” 邹浩泉 (22)

谈天说地

“昨日”与“今天” 姜德福 (23)

滨江换容江自流 叶基馥 (24)

人物专访

李庭昆：我要当个“百岁记者”

黄家基 (25)

哈丽莲：寿星，在征程中闪耀

文玉芳 (27)

齐光明：走在快乐的阳光道上

周东阳 (29)

范延生：骄子·教子·反哺

桐 桐 (31)

热点聚焦

陈云与瞿秋白的交往 张 曙 (33)

情满人间

思念 蒋延龄 (35)

笔架山下的乡思 楼伊菁 (36)

上海阳台

我的“上海腔调” 张斤夫 (37)

畅游天下

走进荻浦村 孙开标 (38)

知识卡片

中国治水八大难题 (39)

饮食保健

水果里的天然防晒霜 (40)

吃洋葱的新理由 (40)

生活之友

识别身边的转基因食品 (41)

中药材怎么洗 (41)

养生之道

不是所有人都能睡硬床 (42)

五种另类健身方法 (42)

有些习惯易招噩梦 (43)

心理导航

善于自我同情能长寿 (44)

“多情”的老人长寿 (44)

闲情雅趣

翰墨伴清闲 甘做砚田翁 黄宝兴 (45)

激情岁月

童年，父亲 李家齐 (46)

艺林漫步 刘 师等 (48)

封面：绿韵画意

陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：霞浦奇观

金望如 摄



以“五个更加突出”为主线 努力开创老干部工作新局面

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 方莉萍

在全国老干部工作“双先”表彰大会上，习近平总书记作出重要指示，刘云山同志作重要讲话，对新形势下老干部工作提出了许多新论断、新要求。我们要以“五个更加突出”为主线，贯彻落实会议精神，努力开创老干部工作新局面。

一、更加突出政治功能，在引导离退休干部增强“四个意识”中提升老干部工作新境界。老干部工作是我们党和国家政治体制改革特别是领导体制和干部人事制度改革的产物，具有天然的政治属性。这次全国老干部工作“双先”表彰大会上，刘云山同志指出，做好老干部工作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。这更加突出和强化了新形势下老干部工作的政治功能，对传统意义上的政治要求赋予了新的内涵。过去我们讲“老干部工作是一项政治性、政策性很强的工作”，现在强调“老干部工作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”，两者虽都强调政治性，但新的提法把老干部工作的政治功能和政治价值提到了前所未有的新高度。为此，老干部工作部门要切实增强政治担当意识，把牢固树立“四个意识”作为离退休干部思想政治引导的核心内容，融入到实际工作中，体现出新的政治内涵要求。一要依托多层次、



全覆盖的离退休干部思想政治工作体系，通过市、区（大口）以及基层单位举办通报会、报告会、读书班等，有针对性地加强思想引导。二要依托严密的离退休干部党组织体系，通过指导离退休干部党支部围绕增强“四个意识”开展专题学习，切实提高广大离退休干部“听党话、跟党走”的思想自觉和行动自觉。三要依托报刊、广播、电视和网络、微信等新媒体组成的舆论宣传体系，通过大力宣传离退休干部先进典型，带动广大离退休干部增强“四个意识”特别是核心意识、看齐意识，始终做政治上的明白人，自觉同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

二、更加突出大局观念，在服务经济社会发展中体现老干部工作新作为。围绕中心、服务大局，是老干部工作彰显自身价值、有作为有地位的根本途径。这次全国老干部工作“双先”表彰大会上，习近平总书记强调，老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义事业的重要力量。刘云山同志要求，要把老干部作为助力落实新发展理念、促进改革发展的重要力量，作为党密切联系群众的重要力量，作为社会主义核心价值观建设的重要力量。这“五个重要”的论述，对老干部工作围绕中心、服务大局的价值取向，作出了新的系统性的要求。过去，老干部工作更多地是从为老干部提供优质服务、保护好党和国家“宝贵财富”这一角度来服务大局的。现在，我们要在爱护好、服务好党和国家“宝贵财富”的基础上，进一步认识从离退休干部是“人才资源宝库”的重要性、从组织引导老同志积极为党和人民事业增添正能量这一高度来思考，如何更好地、更加主动地服务大局。为此，一要健全完善组织广大离退休干部开展正能量活动的工作指导体系，通过研究制定活动方案，搭建“听、看、谈、讲、赞、颂、为”等平台，切实开展好“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动，营

造良好的舆论氛围和社会环境。二要从中央要求上海继续当好全国改革开放排头兵、科学发展先行者的大局出发，引导离退休干部依托高等学校、科研院所、各类智库等，为自贸试验区改革创新和科技创新中心建设贡献智慧；通过加入各类社区社会组织以及担任业委会委员、楼组长和群众活动团队负责人等，助力上海特大型城市基层社会治理创新；通过开展老少结对、老同志讲中国故事和上海故事等活动，弘扬上海城市精神，传承社会主义核心价值观。三要树立“离退休干部党组织是开展正能量活动的战略资源”的观念，依托全市离退休干部党组织，以“五个畅谈”为主题，通过开展“老同志眼中的上海十大新变化”评选活动、“我身边的变化——离退休干部网上摄影展”、“我看十八大以来这五年”征文活动等，组织和带动广大离退休干部为党和人民事业增添正能量。

三、更加突出以人为本，在加强离退休干部服务管理中彰显老干部工作新成效。一直以来，老干部工作都具有鲜明的服务性。这次全国老干部工作“双先”表彰大会上，中央领导指出，做好老干部工作要坚持以人为本、服务为先，对老干部思想上关心、生活上照顾、精神上关怀；要用心用情做好服务保障工作，让老干部在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。这对老干部工作的服务功能，明确了新的全方位的工作要求。针对离退休干部的实际和特点，从离退休干部政治上、思想上、组织上、生活上、精神上多样化的需求出发，以提升离退休干部的晚年生活幸福指数为目标，不断更新服务管理理念、丰富服务管理内容、改进服务管理方式、提升服务管理水平。为此，需强化树立三个工作理念：一要树立“以问题为导向”的工作理念，凸显“老同志的需求就是我们工作服务的追求”的思想，通过持续开展离退休干部抽样调查等，强化需求分析，构建基于需求导向的离退休



干部服务管理新模式。二要树立“精准化服务”的工作理念，注重离休干部高龄养老的实际需求。从离休干部医疗需求出发，通过畅通就医绿色通道、增加定点医院等，提高离休干部医疗保健水平；从离休干部多样化的日常照料需求出发，用好老干部工作系统内的资源、整合好部门之间的资源、借助好“体制外”的社会和市场资源，缓解离休干部在入住养老机构、生活照顾、精神慰藉等方面遇到的问题，为离休干部提供个性化、亲情化的优质服务。三要树立“不求为我所有、但求为我所用”的工作理念，从离休干部多层面、多元化的精神文化需求出发，突破体制机制限制，通过整合利用老干部工作系统内外的文化活动设施、老年教育资源等，立体化、全方位地丰富离休干部精神文化生活。

四、更加突出改革创新，在适应形势变化中开创老干部工作新局面。任何一项工作只有在继承的基础上始终坚持改革创新才能常做常新、历久弥新，老干部工作同样如此。当前，老干部工作所处的环境、服务对象和任务要求都发生了深刻变化。面对形势的变化，刘云山同志强调，要与时俱进，积极推进理念思路、方式方法、体制机制创新。这对推进新形势下老干部工作的转型发展，提出了新的思维方式。我们要从全面深化改革的大局大势、从老干部工作新的任务要求出发，不断创新工作的理念、机制、内容和方法，积极回应广大离休干部的新期盼、新需求，从而推动老干部工作的新发展。为此，一要把握上海创新转型的机遇，主动对接上海相关改革措施，顺势而为，将离休干部纳入分级诊疗改革、纳入全市高龄老人医疗护理计划等创新工作，并通过推进购买服务、社会优待服务、市场化服务等更好地关心照顾老同志。二要根据新的任务要求，依托离休干部党组织、涉老社会组织、社区、互联网四大阵地，创新拓展正能量活动的空间；通过推进各区

成立离休干部党工委、有条件的大口党委及下属单位探索成立离休干部党委等，建立健全离休干部党建工作体系，为组织引导广大离休干部做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者夯实基础。三要用好相关新技术手段，把“互联网+”与老干部工作有机融合，推进老干部工作方法手段的创新。四要依托市、区（大口）老干部工作研究会“智库”力量，加强对重大问题的深度研究，促进老干部工作的创新发展。

五、更加突出责任担当，在学习全国“双先”典型中激发老干部工作新活力。习近平总书记指出，老干部工作承担着党中央关心爱护老干部的重要任务，是一项需要付出、需要奉献的重要工作。全国老干部工作“双先”表彰大会对当前和今后一段时期老干部工作和老干部工作队伍建设提出了一系列新的要求。这充分体现了党中央和总书记对老干部工作、对老干部工作者所寄予的新的更高期望。我们要更加突出责任担当，以强烈的责任感、使命感，主动克服当前工作中遇到的各种困难，推进老干部工作的健康持续发展。为此，一要着力增强责任担当意识。通过组织全市老干部工作者学习全国老干部工作“双先”表彰大会精神特别是总书记关于老干部工作的系列讲话精神，使广大老干部工作者不断提高“责任重大”的思想认识和“使命光荣”的思想境界，切实肩负起新的历史使命和责任。二要着力提升责任担当的本领。通过开展老干部局处长培训、组织老干部工作业务讲座、举办离休干部党建工作研修班等，使老干部工作队伍具备承担新的使命和任务的素质能力。三要着力营造创先争优的良好氛围。通过大力宣传先进典型，形成勇于担当、开拓进取的鲜明导向，激励广大老干部工作者学先进、赶先进、向先进看齐。

（此文原载于中组部老干部局《老干部工作情况交流》2017年第8期）



聚焦转型改革 谋划发展蓝图

——市老干部大学系统召开2017年工作会议

4月13日,上海市老干部大学系统2017年工作会议在中国商飞公司上海研发中心召开。市老干部大学校长罗世谦,市委老干部局副局长、市老干部大学副校长杨飞云出席会议并讲话。市老干部大学副校长蔡向东、周鸿刚、陈慧琴,市老干部大学活动室副主任范剑桥,以及系统各校的领导和办学干部等60余人出席会议。

会议指出,要从政治和全局高度办好老干部大学,把习近平总书记在全国老干部工作“双先”表彰会上的重要精神落到实处,从执政

兴国资源的高度,认识老干部的重要作用。要抓好工作落实,根据今年全市老干部工作要点,带着感情、带着智慧、带着责任进一步提高老干部大学办学水平,继续发挥示范、引领、指导、推动的作用。要贯彻落实中办发〔2016〕3号文件和全国、市“双先”表彰会精神,以此为契机,促进全市老干部大学系统各校整体全面发展。针对出现的问题,各校也要明确办学责任,树立整合理念,遵循教学规律,通过不断努力来促进办学水平的提升。会议强调,

要组织广大离退休老同志积极参加“畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开”主题活动,把老同志凝聚在党的周围,坚定政治信念,让老同志思想常新,永远跟党走。

会上,浦东新区和嘉定区老干部大学分别介绍了近几年各自的办学经验和做法。会前,全体与会人员还在中国商飞公司董事长、党委书记金壮龙的陪同下,参观了国产大飞机研发试验基地,感受让中国的大飞机翱翔蓝天的豪情壮志。

(上海市老干部大学供稿)





老干部们的“好管家”

——记松江区卫生计生委老干部工作者吴海峰

“方松有五家，永丰有两家，城东有三家……”这些“暗语”乍一看让人摸不着头脑，但对于吴海峰的领导和同事们来说，理解起来并不难，因为这些方位数字代表着松江区卫生计生系统离退休老干部的家庭地址。六年来，无数次的走访看望、联系沟通，这些老干部家庭坐标早已经深深印在吴海峰的脑海里，而用心用情做好老干部工作，当好老干部们的“大管家”，也成为吴海峰的不懈追求和人生坐标。

“海峰是我们心目中的‘靠山’，无论遇到什么困难，老同志首先就是向他求助，而他总是有求必应、热情相助！”

支部内的离休干部已进入后“双高期”，生活上尤其是身体健康方面出现的问题越来越多，给老同志带来的困扰和烦恼也越来越重。吴海峰看在眼里，急在心中。自己是学医的，可不可以在养生保健、慢性病的诊疗等方面给老同志们提供些帮助呢？于是，他把老同志按身体健康状况作一分类，对健康状况尚好的，主要是给予一些保健方面的建议；对于患有慢性病的，在询问病情和采取措施后，主要是帮助老同志学会科学、准确地看待病情，消除一些认识上的误区；对于那些突发急病或患有重病的老同志，吴海峰更是隔三差五地去医院或老同志家中探望。他去看望老同志，更主要的是与老同志聊聊天，讲解讲解有关医疗和保健常识，帮助老同志舒缓因患病而造成的紧张情

绪，有助于恢复健康。

老同志信任吴海峰，遇到头疼脑热的，总是先咨询吴海峰，请他帮助出主意，想办法，而吴海峰也尽其所能，竭诚为老同志服务。两年前，老庄爱人的就医故事，吴海峰至今还记忆犹新……

那是2014年11月的一天，老干部老庄着急地打来电话，说他老伴一个月前摔了一跤，一直躺在家里不愿去医院就诊，现在病情加重了，可任凭怎么劝说，老伴还是不肯去医院，老庄急得六神无主，不知道怎么办才好，只能打电话求助吴海峰。接到电话后，吴海峰隐隐感到事态的严重性，他立即放下手头工作，边拨打120救护车，边赶往老庄家。见到了吴海峰，老庄大大地松了一口气，“海峰你来了就好，快帮我劝劝你阿姨”。说来奇怪，原本态度强硬、脾气固执的老伴，在吴海峰的劝说下，终于同意去医院就诊了。不出吴海峰所料，经检查，老人股骨颈骨折，需立即转院手术。老庄一家人由于毫无思想准备，显得有些慌乱，吴海峰挺身而出，帮助联系、办理入院、手术等手续……经过治疗，老庄爱人很快恢复了健康，现在老庄逢人就夸：当初幸亏有海峰的帮助啊！

“支部是个家，海峰虽然年轻，但俨然像一个‘大管家’，他对支部内每位老同志都了如指掌，关爱备至，我们为生活在这样一个大家庭里而感到无比幸福！”



作为一名年轻的老干部工作者，吴海峰深知要做好工作，首先就要了解老同志、熟悉老同志。六年多来，吴海峰与老同志之间的感情与日俱增，彼此像一家人一样。

三年前，单位组织老同志和家属一同参加体检。体检结束后，离休干部老罗和老伴一起回到小区门口。此时，老伴想顺道去附近的超市买菜，于是让老罗一人先行回家。可是，等老伴买菜回到家却没见老罗的人影，心急如焚的老伴下意识的第一反应就是拨打吴海峰的电话。当天是周六，组织完老干部体检，并确认每个人都有家人或是同事陪同回家后，吴海峰便带着妻子回到叶榭镇的老家喝喜酒。接到老罗老伴的电话，吴海峰当即决定返回，善解人意的妻子也坚决要求一同返回。就这样，吴海峰和妻子没吃上一口饭，便从近20公里的老家往回赶。

有医学专业背景的吴海峰，预感老罗可能患有阿尔兹海默症，于是，吴海峰与老罗家人商量，大家分别沿着不同的方向分头寻找。吴海峰慢慢开着车，还细心地在车上备好了给老罗准备的水和食物。终于，在离老罗家较远的工业区附近的一座桥洞里看见了一个熟悉的身影。见到了吴海峰，老罗像小孩一样，眼里噙着泪水，哽咽着说，“海峰，我找不到家了”。

如今，老罗的阿尔兹海默症已经发展到了很严重的地步，药物对老罗的病症缓解起到的作用已经非常有限，可是，吴海峰对老罗的关心却丝毫没有减少，从医药费报销，到护工费申请等等，吴海峰都尽心尽力。爱的力量是无限的，虽然老罗对人对事已毫无记忆，但吴海峰对他的爱他能感受到，也许这就是老罗还能时常叫出“海峰”名字的原因吧！

“我们的好女儿阿菊”

——记上海华谊集团股份有限公司老干部部部长薛秋菊



华谊集团公司老干部部部长薛秋菊把“让党组织放心，使老干部满意”的要求转化为实际行动，直面企业改革给老干部工作带来的挑战，把“爱心”奉献给老干部事业，把“关心”送到老干部家里，把“贴心”融入为老干部服务当中，被许多老干部亲切地称为“我们的好女儿阿菊”。

转型不转“心”，想“关爱”之策

近些年来，集团调整改革的力度之大前所未有，薛秋菊积极推动“集团统管”模式

的建立，变以往离休干部由二、三级公司直接管理为集团平台管理，以所属企业发展有限公司离休干部管理服务中心为平台，着重抓好“有机构、有人管、有经费”的“三有”保障机制建设。面对先期转入的老干部人均费用很快用完的局面，她积极筹措困难企业老干部经费，在她的努力下，每年为困难企业筹措到近千万元资金，使关停并转企业的离休干部服务工作没有受到丝毫影响，确保了集团和企业发展有限公司离休干部管



理中心两个平台的运作平稳有序。进入集中管理平台后的许多老同志说,尽管企业调整重组了,但我们享受的服务却更多了。

薛秋菊一直对身边的同志说:“再怎样改制转型,调整重组,我们服务老干部的‘心’不能变,服务温度始终要暖暖的”。为此,她善于统筹,克服老干部部门“一个部长一个兵”、人员紧张的矛盾,整合下属15个企业的老干部工作者资源,先后成立了“政治待遇专业工作组”、“生活待遇专业工作组”、“离休干部应急服务工作组”,形成集团“一体化”管理优势,让老干部普遍感到满意。不少老干部表示,我原来离休的单位早就没有踪影了,但“阿菊”的问寒问暖和关心服务,却使我们享受到了组织的温暖。

送终不送“别”,倾“儿女”之情

作为集团第五任老干部部部长,薛秋菊履职时,集团的老干部普遍进入了“后双高期”,去医院和殡仪馆也成了常态。但她总是说:“对老干部工作的真情是永不相‘别’的”。她2009年接手老干部工作时,集团离休干部近450人,平均年龄82岁。现在是近260人,平均年龄87岁,其间送走了190余名老干部。

有位老干部的遗体告别仪式她至今难忘。那是集团本部一位患肝病的离休干部,在传染病医院不幸去世,却因肝病传染无法在殡仪馆举行告别仪式,只能在火化前让亲属见一面。当时,该老干部的儿子因煤气中毒已先别人世,家中仅有一个未婚女儿。薛秋菊二话没说,陪着老干部女儿直接来到停尸间送别。事后她说,面对太平间里的停尸格子,当时也很害怕,但想想他们犹如自己的长辈亲人,也就坦然了。

薛秋菊常说,这些年,看到老干部体弱多病和无助,看着老干部一个个离去,心中总是不能平静,只有以只争朝夕的精神服务好老干部,才是给他们最好的回报。从2013年起,集团建立起“离休干部帮困基金”,每年为孤老、丧偶独居、90岁以上高

龄、家庭负担重的困难离休干部及其困难遗属“雪中送炭”,给予近200人次30余万元的帮困支助,让老干部及遗属十分感动。

服务不服“老”,创“方法”之新

在多年服务老干部工作中,薛秋菊着力发挥老干部“正能量”的资源优势。尽管她也临近退休,但她并不服“老”,而是坚持以高标准、严要求,创新务实地开展老干部工作。

每年以重大纪念日为契机,组织和发动老干部参与“一年一主题”活动,展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化,其中有60%以上的老干部撰写和口述“入党故事”、“打鬼子的故事”、“革命历程中最感人的一件事”,并通过“向党说说心里话”、“晒晒我的幸福晚年”、“聊聊社会发展新变化”,来见证中国的发展,社会的进步,中国共产党的伟大。在开展主题活动的基础上,薛秋菊进一步组织策划编印了《党旗飘扬引我行》、《回眸30年》、《信仰·中国梦》三本纪念册,实现了一年一本书、一展示,弘扬了老干部爱党爱国爱生活的情怀。老干部们都非常喜爱,细心收藏。同时她把这些纪念册用于每年的“大手牵小手”活动,作为对团员青年革命传统教育的好教材。

针对集团离休干部居住比较分散,因出行困难和安全问题回原单位活动越来越少的实际,她积极联系相关街道(镇)、社区,联手搭建老干部“四个就近”工作平台。先后与离休干部人数相对较多的22个街道(镇)、社区签约,率先分别在徐汇、长宁、普陀、宝山等区建立“华谊老干部社区学习点”,使老干部能就近参加学习活动。与此同时,还在全市各区发放“华谊集团老干部就近关爱卡”,让他们享受方便快捷的服务。她还坚持每年召开社区工作者联系沟通会,传授经验、增进友情,从而使社区领导、为老服务志愿者和集团的老干部工作者关系更紧密、更融合,为老干部提供更多、更贴心的服务。



精心部署

合力推进“畅谈”和“建言”活动

——在中组部老干部局调研督查会上的发言

□ 宝山区委组织部副部长、老干部局局长 朱显武

一、精心制订实施方案，确保打牢主题活动的基础

习近平总书记重要指示充分体现了党中央对广大老干部的尊重关心和对老干部工作者的殷切期望，是我们做好老干部工作的基本遵循。区委常委会、区委书记工作调研会、区委组织部部长办公会和部务会、区委老干部局局长办公会分别传达学习有关会议和文件精神，切实将主题活动作为老干部工作重要内容列入议事日程。

由区委老干部局主要领导任组长的起草组多次听取有关方面意见和建议，反复修改主题活动实施方案（草案），力求做到精雕细琢、精益求精。首先，将活动内容“数字化”，在精准发力上下功夫。实施方案在明确主题活动总体要求的基础上，作出“3句话、9个字”（看听谈、讲赞颂、为树宣）共19项的具体活动安排，通过老同志“6个亲”（亲眼看、亲耳听、亲自谈、亲身讲、亲赞颂、亲作为）的形式和途径，充分调动老同志的积极性主动性，真正将主题活动融入老同志的日常学习、生活，融入老干部工作总体安排。其次，将参加对象“全员化”，在聚焦基层上下功夫。实施方案坚持“条块结合，依托重点”的“两条腿走路”办法：一是充分调动各街镇、部委办局的积极性，通过各单位的努力，将主题活动覆盖到全体机关事业单位离退休干部。二是重点依托离退休干部党支部和各级关工委组织，并注意发挥老干部活动区域联合体、老干部

宝山区结合本区实际，认真开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动（以下简称“主题活动”），取得了阶段性成果。

（老年）大学、老干部（老年）活动室、各类老干部兴趣小组、“六合院”学习组以及居民区党组织、社区党校、社区文化活动中心的作用，切实提高基层离退休干部参与主题活动的积极性和主动性，不断扩大活动的覆盖面。最后，将工作任务“清单化”，在责任落实上下功夫。成立了由区委老干部局主要领导任组长、其他班子成员任副组长、各科室负责人任组员的“主题活动推进组”，指导、推进全区主题活动的开展。此外，结合制订《2017年区委老干部局主要工作条目表》，我们认真梳理制订了主题活动工作清单，明确各项活动内容、时间安排、牵头领导和责任部门，切实将各项活动分解细化、工作责任落实到人，确保各项活动有序、顺利开展。



二、全面部署、扎实推进，实现主题活动开好局、起好步

1、全面部署，广泛动员。区委老干部局将主题活动实施方案作为2017年1号文件，印发全区。全区老干部工作会议，对主题活动进行再动员、再部署。离退休干部党支部书记和关工委干部学习培训班，对主题活动作专题辅导。通过抓单位、抓领导、抓支部、抓“五老”、抓骨干，进而动员更多的离退休干部参与到主题活动中来，不断提高主题活动的覆盖面。

2、开拓资源，共享共用。在“看”的方面，组织离退休干部参观了中国商飞公司设计研发中心，组织离退休干部参加“老同志眼中的上海十大新变化”评选活动。在“听”的方面，区领导主动做好“三亲自”，为老同志提供了知晓区情的很好途径。

3、围绕中心，积极建言。高度重视“建言十九大”“建言党代会”活动，在实施方案中作出部署，明确工作要求。各单位通过设置意见（建议）箱，发放征求意见（建议）表，召开离退休干部座谈会，走访慰问（个别访谈），召开离退休干部党支部专题组织生活会等多种形式和途径，引导老同志为召开党的十九大、市第十一次党代会和区委、区政府中心工作建言献策。

4、联系实际，创建特色。注重联系宝山老干部工作实际和离退休干部自身实际，形成了“走出去讲”“送上门学”“网络上宣”“报纸上登”等宝山特色做法。

5、上下联动，合力推进。区委明确将主题活动作为宝山区区域化党建的一项重要工作，作为宝山区“喜迎十九大和市第十一次党代会”系列活动的一部分，列入基层党建工作责任制考核内容。区委老干部局和区委组织部组织科建立了工作协作机制，把离退休干部正能量活动（主题活动）作为宝山党建活动的重要内容。切实加强与各街镇、部委办局的联系，指导做好宣传发动、层层部署、督促检查等工作，形成了“一级抓一

级、层层抓落实”的良好工作局面，确保了主题活动上下联动、形成合力、稳步推进。

三、加强领导、全面推进，确保主题活动取得实实在在成效

下一步，我们将切实按照主题活动实施方案和工作条目表的安排，持续、深入、扎实推进活动的开展，继续在“六个到位”上下功夫，确保主题活动各项举措真正落到实处、取得实效。一是宣传发动到位。要将宣传发动贯穿于主题活动的整个过程。要依托市、区各种媒体，及时报道活动的重要动态，大力宣传宝山的特色和亮点活动。要在街镇居民区、楼道宣传栏醒目位置宣传开展活动中的典型人、典型事，使活动真正融入老同志的日常生活中。二是项目落实到位。要切实把握好“一个突出，四个及时”。“一个突出”，就是要重点突出“建言十九大”“建言党代会”活动。在各单位广泛开展“建言”活动的基础上，区委老干部局要对各单位征求到的老同志意见和建议进行归纳整理，并按照时间节点要求，拿出有质量的建言报告。“四个及时”，就是对基层单位开展主题活动及时给予指导和帮助，及时进行提醒，及时进行审核把关，及时进行答疑解惑，及时召开主题活动成果展示会进行总结推广。三是参与广度到位。要紧紧围绕“3句话、9个字”，积极地、有针对性地组织老同志参与好有关活动。四是创建特色到位。在坚持已有的好做法好经验，继续做强特色品牌的同时，要以制度建设为抓手，将主题活动中形成的一些新鲜的做法加以提炼固化，形成长效机制，力争做多特色品牌。五是组织协调到位。区委老干部局要切实担负起推进主题活动的主体责任，加强与离退休干部党支部和各级关工委组织的联系，充分发挥他们在主题活动中的重要作用；加强与街镇、社区、村居的沟通协调，充分调动他们的积极性，上下联动，合力推进主题活动。六是督促检查到位。确保督查的覆盖面不少于15%。



2014-2016 信息宣传调研光荣榜

编者按：近日，上海市委老干部局对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。本刊刊出获奖名单如下：

2014-2016年度信息、宣传、调研工作组织奖

最佳组织奖

杨浦区委老干部局

长宁区委老干部局

优秀组织奖

静安区委老干部局

浦东新区区委老干部局

市级机关工委老干部工作部

嘉定区委老干部局

组织奖

市城乡建设和交通工作党委老干部处

市教育卫生工作党委老干部处

虹口区委老干部局

市委宣传部老干部处

市国资委工作党委老干部处

黄浦区委老干部局

松江区委老干部局

闵行区委老干部局

普陀区委老干部局

崇明区委老干部局

2014-2016年度《上海老干部工作》优秀文章奖

一等奖：

《牢记总书记的嘱咐和厚望》 杨德广

《创新和探索“新媒体+老干部工作”
新思路》 卜 健

《在氤氲茶香中享受健康与快乐》

周东阳

二等奖：

《暮年放飞亦精彩》

韩兆焕

《四双皮鞋》

陈月芹

《阅兵归来》

杨冬旭

《闪闪红星耀社区》

浦东新区区委老干部局

《授其所宜 适其所需 用两步四法

探索“文化育老”工作机制》

虹口区委老干部局

《重视阵地建设 组织老干部开展丰
富多彩的活动》

普陀区委老干部局

《发挥行业优势 积极为老干部办实
事做好事》

市建交委党委老干部处

三等奖：

《在网络世界中传递正能量》 吴思栩

《加强组织指导 扎实推进老干部工
作调查研究》

市教育卫生工作党委老干部处



《儿孙绕膝前 幸福度晚年》

严 嵘

《围绕中心 顺势而为 进一步推动
老干部工作转型发展科学发展》

嘉定区委老干部局

《明确思路 加强领导 坚持不懈地
推进“六大员”活动》

闵行区委老干部局

《水墨庐山》

宝山区委老干部局

《对老干部局机构养老需求的调研和
思考》

原崇明县委组织部老干部科

《夯实基层党组织 积极推动离退休
干部党建工作》

牛传忠

《使命 责任 担当》

刘虾冠、游闪闪

《“夕阳正红”爱上“网上家园”》

杨章勇

2014-2016年度课题调研优秀文章奖

一等奖：

《运用社会组织力量推进老干部工作
转型发展的研究与思考》

杨浦区委老干部局

《关于在社区党建转型过程中提升离
退休干部党建工作能级的思考与
探索》

原闸北区委老干部局

二等奖：

《在全科团队模式下进一步做好离休
干部家庭保健医生工作的探索》

长宁区委老干部局

《加强党建引领 参与社区建设 组
织引导离退休干部在社区为党和
人民事业增添正能量》

嘉定区委老干部局

《高校离退休干部非权力影响力与带动
周围人共同释放正能量的研究》

东华大学老干部办公室

三等奖：

《科技系统离退休干部推进“文化养
老”的实践与探索》

市科技工作党委老干部处

《提高城市社区老干部居家养老服务
水平》

原静安区委老干部局

《金山区社区离退休干部党建工作现
状及对策研究》

金山区委老干部局

《浅谈退休干部基层党组织在为党和
人民事业增添正能量活动中的作
用》

市级机关工委老干部工作部

《关于本市老干部优先叫车服务平台
搭建情况的调研》

市建交委老干部处

2014-2016年度优秀通讯员

张 盛

王 赟

黄 婷

黄 洁

朱育青

陆成栋

陈冀华

黄 飞

万俐俐

许智雯

陆卫中

沈斯亮

黄永华

王国华

胡 俊

宋晓庆



不忘初心 永葆本色

——记宝山老干部“六合院”网宣小组

□ 宝山区委老干部局



在滨江宝山，活跃着这样一群老同志：他们或在网络上开博跟帖，弘扬主旋律；或利用手机软件吟诗、发心灵鸡汤，展现阳光心态；或开设智能手机培训班，教社区老人使用智能手机……他们默默无闻、无私奉献，用刚刚学会的智能手机知识，以实际行动在社区、在网上传递着正能量。他们就是宝山老干部“六合院”网宣小组的6名老同志——徐志新、周富英、黄芝华、娄月娣、张新文、朱侣尔。

从零起步， 勤学苦练打牢基础

宝山老干部“六合院”网宣小组的这6位老同志，现在都可以非常娴熟地使用智能手机，堪称“手机达人”。然而，在参加“学智能手机，做网宣达人”活动之初，他们中的大多数人对智能手机可是非常陌生的，有的甚至从未接触过智能手机，对智能手机可谓“零基础”。

加入“六合院”之后，老同志非常珍惜每次学习

交流的机会，认真听、虚心学，不缺席、不请假，每一小时的学习课程，他们经常要花双倍甚至更多的时间来复习操练，慢慢从一开始的完全陌生、摸不着头脑到逐渐有了感觉、找到了头绪，从一开始的枯燥乏味到逐渐体会到了学智能手机的乐趣，老同志主动学习、想要学得更多更深的劲头与日俱增。

一段时间下来，“六合院”的6位老同志达成了共识：“六合院”每月组织一次学习交流活动，每次活动大家提前做好准备，带着问题来学习，按照不空谈、不争论、不发牢骚、不拖时间的“四不”原则，学习智能手机新应用新知识，交流心得感悟，畅谈收获体会，在“六合院”这个大家庭里，老同志畅所欲言，相谈甚欢。

坚持不懈， 互帮互助学以致用

对于老同志来说，学会智能手机并不是一朝一夕就能做到的事情，除了靠日

积月累，大家在线上线下互帮互学，积极探讨，共同进步。功夫不负有心人，经过一段时间的努力，他们成为了智能手机的“行家里手”，并能把学到的知识运用到实际生活中。

他们出行开始尝试使用公交软件和打车软件，他会把旅行中拍摄的照片编辑制作成小视频或相册和亲朋好友分享喜悦，他们体验到了在微信群里发红包抢红包的乐趣，他们在老小孩网站筑巢，再忙也会每天坚持到网上“六合院”签到，他们学会了通过关注“共产党员”等官方微信公众平台实时了解党和国家的大事要事，他们学会了通过博客和微信朋友圈书写心声，传递快乐。

2016年4月，在宝山区委老干部局和宝钢老干部工作部联合举办的离退休干部“学智能手机，做网宣达人”学习培训班上，宝山老干部“六合院”的黄芝华担任主讲老师，其他成员作为“种子”学员，与新学员结成对



子，通过现场“手把手”教学、线上“点对点”辅导、线下“面对面”交流等方式，使30多名新学员初步掌握了智能手机使用技巧。

在宝山老干部“六合院”这个小集体里，6位老同志互相勉励，同心同德，心往一处想，劲往一处使，形成了一股向上、向善的正能量。有位老同志深有体会地说，“六合院”是一本书，等待我去学习，等待我去探索，等待我去宣讲。

开拓创新，

网宣路上各显身手

习近平总书记指出，一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的使命。新长征路上，每一个中国人都是主角，都有一份责任。习总书记的讲话说到了宝山老干部“六合院”每位老同志的心坎上。他们充分利用智能手机知识，结合自身的政治优势、经验优势和威望优势，当起了“网宣达人”的角色，在网上讲中国故事，弘扬中国精神，传播中国好声音。

“六合院”的徐志新，虽然已年过古稀，但他主动担负起组长的担子，并以实际行动做好了“网宣达人”的表率。他在市委老干部局网站上注册开通了“宝山春华秋实”博客空间，每天坚持推送、转载正能量的文章。自2016年8月至今，已发表260余篇博文，点击量

逾1.2万次。为了增加点击量，他又发起当天博文点赞、点评网络互动选登连载活动，吸引了越来越多的网友关注和参与，点击量和互动数明显增加。

朱倡尔提出的“两机一卡”替换使用法，省钱又方便。他利用在“六合院”学到的知识，组建了“高境镇红书友会”和“夕阳红读报组”微信群，方便了更多的老同志。

娄月娣创建了“马读班”微信群，成功为宝山区关工委第12期“马读班”提供了网上交流学习新方法，在网上开展辅导学习交流互动，加深了师生亲切感，方便省事，收到了很好的效果。

周富英提出了“种子”传递培训法，在智能手机培训班上主动站出来充当“种子”老师，得到了大家的认同和赞可。她建立了关工委工作微信群和指导老师微信群，体会到了智能手机给工作带来的便利，尝到了无纸化办公的甜头。她深有体会地说，参加“六合院”，明确了自已的任务，增强了学习的自觉性，学好智能手机可以为更多的老年朋友做点事情。

张新文坚持在朋友圈每天一首歌，用歌声歌唱美好的生活，歌唱伟大祖国伟大的党，表达了自己诚挚的情感，他的歌唱水平现已达到

“闪亮明星”七级的标准，心里充满了自豪感。他还在网上配乐诗朗诵，积极展示阳光心态。

黄芝华是大家公认最忙碌的老年志愿者。她为高境镇举办了4期8个班的智能手机学习班，每个班都建立了智能手机学习交流微信群，参与人数500余人。她把关工委假日学校办到网上，在社区建立了30多人参加的“关工委老少学习群”。今年1月以来，她在微信群里传授了“青少年礼仪知识”和“青少年环保知识”。春节、元宵来临，她又主讲了“春节传统习俗知识”，举办了微信群元宵节猜灯谜活动，受到家长、学生、居委干部的欢迎。她提倡网络安全，要学网、用网，更要敢于管网。每建一个微信群，她都会发布群规，及时抵制谣言和不良言论，获得了群友的响应和好评。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。宝山老干部“六合院”网宣小组的老同志们退而不休，充分利用自身所长发挥着余热，践行着社会主义核心价值观；他们克服了年高体弱等种种困难，不忘初心，永葆党员本色，继续追求年轻时的梦想；他们自强不息、无私奉献，用实际行动、尽自己所能积极弘扬主旋律，将正能量的种子广泛播撒下去，为党和人民的事业增添正能量。



激情『湛』放，

无怨无悔写春秋

□ 宝钢离退休干部党工委

这是一群忘掉年龄、把自己的人生价值发挥极致的老同志，宝钢的建设发展曾镌刻下他们不可磨灭的贡献，退休后，他们的心没有离开钢铁，凭借丰富的管理经验和精湛的技术水平，一腔赤诚地投入到宝钢二次创业——湛江钢铁的建设，满怀强烈事业心，发挥着余热，贡献正能量。

康复：追寻再建一个宝钢的梦

年过七旬的老专家康复，2004年被宝钢集团任命为专家组组长，负责工程前期规划工作。当时的湛江工地荒野一片，一切等待着专家们的“规划与开垦”。专家组是个20多人的虚拟团队，都是来自于宝钢各个单元的管理、科研与技术骨干，康复作为组长被授权可以调动宝钢的所有资源。从2004年至2012年的8年时间里，他上海、湛江两地跑，现场勘查、开会进行讨论、反复论证和修改等等，一切都是为了把湛江钢铁建成最具竞争力的现代化钢厂的战略规划。记不得有多少次是凌晨一两点钟睡觉的，只记得最后完成时的百感交集，他笑称自己又“上了一次大学”，同时感谢专家组成员的全力支持与付出。去年，康复受邀参加湛江工程二号高炉点火投产仪式，那里的一切都让他熟悉又亲切，他为湛江钢铁的不断发

展感到由衷的高兴。

王喆：为宝钢二次创业出力，累并快乐着

老专家王喆与湛江钢铁的“情缘”要追溯到1992年，那年王喆参与了湛江钢铁的选址，转眼到2012年底，湛江工程面临的炼铁、炼钢等九个单元的设备设计审查项目有50多个。为缩短设计工期，保证设计质量，需要像他这样设备设计领域的“老法师”坐镇，于是，他受邀赴湛江担任转炉、连铸设备设计审查组组长。“那是一个不拿湛江工程指挥部一分钱的差事，可是我愿意去干。我的想法是要干就要干好，要全力面对各种困难与挑战。”王喆说，实干主义的他说到做到，直到今天，他还能清晰地记得350吨转炉设备设计中的每一个细节，这是一项依靠宝钢自己设计的转炉设备，没有先例，没有经验，对于他这个“老法师”也是一次严峻的挑战。偏偏王喆说自己是属于“越遇到困难，越会兴奋的人”，在那段日子里，他会“兴奋”地半夜起来计算数据，整天“兴奋”地盯着几百页厚的上千张图纸揣摩，“兴奋”地往来于现场和设计室，这无数次的“兴奋”换来了该项目大型设计审查近10次，解决设备设计方面的疑难杂症150多个。最终，350吨转炉的设计成功及顺





利投产，令他兴奋了好几天。

现在，王喆仍经常来往于上海与湛江两地，每次去都是为解决一些疑难杂症。很多次，有人问他，退休了，何必那么辛苦操心，又不拿一分钱，图啥呢？王喆总是爽朗地回答：为宝钢二次创业出力，是累并快乐着！

朱进兴：为湛钢建设拼尽全力，此生无憾

2008年6月公布的第一批湛江钢铁建设人员13人名单中，以兢兢业业工作著称、被尊称为“老朱头”的朱进兴是其中之一，他被任命为湛江钢铁冷轧项目组组长。即使拥有宝钢股份数个冷轧系统资深设计、建设经验，但是面对湛江钢铁2030冷轧项目关键设备采用自主集成的设计目标时，朱进兴坦言那时很有压力，同时也要求自己干好。“我与组员们进行了大量的前期可行性研究，主要是完善工厂设计，确保方案最优、投资最低。”朱进兴说，“那时与各类供应商的谈判是一轮又一轮，一年多的时间里，几乎天天谈，每个备件都要谈，投资削减了一次又一次，直到作出最适合冷轧的选择。”2013年9月3日2030冷轧工程开始打桩，朱进兴积极推进桩基、钢结构可视化管理，为数次压缩工期作出了巨大贡献。为了

达产达标，他与项目组成员拼尽全力，终于2016年1月15日，2030酸连轧机组比预定节点提前136天进入热负荷试车阶段，2016年3月30日实现2030冷轧工程产线贯通，创造了湛江钢铁建设史上的又一奇迹。

2014年春节后，湛江1550冷轧工程紧急启动。当时2030冷轧还在建设，可“老朱头”两边不耽误，又一次冲在了1550冷轧工程的最前沿。同年8月30日，短短的半年时间，1550酸洗机组实现了从一张白纸到蓝图再到开始打桩的三步曲，朱进兴用自身过硬的实力再次实现了一把“湛钢速度”。

其实，早在2013年7月，62岁的朱进兴就办理了退休手续，同时，他也被返聘担任湛江钢铁冷轧工程总监，“宝钢‘娘家’叫我继续干，我就干。”朱进兴深有感触地说，“能够参加湛江钢铁建设，见证与记录它的成长，此生无憾！”

黄幸：职业生涯在湛钢画上了圆满的句号

2014年5月，在湛江钢铁担任纪委副书记、审计监察部部长的黄幸准备“解甲归田”时，湛江钢铁公司希望他继续留下来筹建稽核体系。“那个时候，我已经在湛江工作了两年，两年里平均四五个月才回家一次。恰好退休时我女儿怀孕，我想回去照顾她。”黄幸说，“可

是后来，我还是选择留下来，为湛江钢铁发展尽我所能。”

在返聘的18个月里，黄幸带领年轻的“湛”友全力以赴，快速搭建起了稽核体系，制定了内部稽核管理制度，组织梳理形成审计问题库，共发现200多个问题并组织整改。同时，黄幸还为公司组建和培养了一支精准高效的审计联络员队伍，将经验传授给了年轻的稽核人员，与年轻人结下了深厚的友谊。“我很欣慰，我的职业生涯在湛江钢铁画上了一个圆满的句号”，返聘结束时，黄幸高兴地说，他祝愿湛江钢铁发展蒸蒸日上，如同他宿舍前种植的“三角梅”那样红红火火……

“捧得一颗心来，不带半根草去”，从湛江钢铁筹建到今天建成投产，有近百位宝钢老同志在那里留下了奉献的足迹，由于篇幅所限，许多感人的故事无法叙述。“我们心里装着宝钢，只要宝钢需要我，付出再多也值得”，这是我们访问时听到最多的一句话，也是所有为湛江钢铁建设作出贡献的老同志的真情告白，这是老一辈宝钢人身上闪闪发光的“85·9”精神！此刻，我们心潮腾涌，耳畔响起一位老专家的话语：“我会一直关心和支持湛江钢铁建设，并且祝福未来的湛江钢铁，能够比梦想走得更远！”



近年来,殷行街道党工委立足社区实际,强化服务意识,倡导精细化、多样化、亲情化服务,着力提升老干部晚年生活幸福指数。

日常生活保障精细化关怀。在生活关怀中,做到“五不忘”:即逢年过节不忘上门慰问看望;生病住院不忘前往探望;重大活动不忘邀请参加;病故不忘参加送行;家庭和邻里发生矛盾不忘帮助协调。为排解老干部生活孤独、精神寂寞,老干部工作者定期深入到老干部家中,陪他们聊聊感兴趣的话题,拉拉家常。

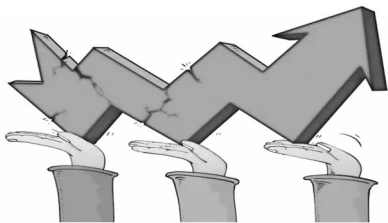
个性需求多样化关心。高龄老干部体弱多病,个性化需求多。工作人员尽力做到有求必应,尽力而为。一位独居的离休干部,喜欢收集各类废弃物品,家中比较凌乱。为了提高老人的生活质量,工作人员冒着酷暑主动上门为其清除垃圾,还从杂物中找到了老人的身份证、存折和社保卡等。

特殊对象亲情化关爱。老干部年高体弱,特别是丧偶独居老干部,常会遇到一些特殊困难,自己难以解决,更需要亲人般的服务和帮助。独居老干部老徐,患有严重退行性双膝病变,日常行走困难。街道指定专人帮助老人购买米、面、油、牛奶等日常生活用品。他到银行办存取款,只要一个电话,就会有专人推送他前往。一次,徐老就医后,医生要求他连续6天到医院输液治疗,工作人员得知后,便一连6天送他去医院,并全程帮助取药、治疗。老人的子女知道后十分感动,特地送来锦旗,上写“问寒问暖父母官,关爱倍至胜亲人”,表示由衷感谢。

增强服务意识 搞好“三化”服务

努力提升老干部晚年幸福指数

□ 杨浦区殷行街道党工委



打造老干部“两室一厅”

助力社区精细化治理

□ 金山区张堰镇解放居民区



在“两学一做”学习教育中,张堰镇解放居民区党总支积极打造老干部参与社区治理的“二室一厅”,努力让社区老干部愿意动、能够动、积极动,激发和释放老干部正能量。

“两室”就是法律调解室和便民服务室。法律调解室的室长是老干部顾锦春。他的调解故事还被评为全国“我的调解故事”二等奖。解放居委会也被评为上海市优秀人民调解委员会。便民服务室的室长是老干部吴企忠。每个月的15日,老吴雷打不动、风雨无阻,到老年活动室为居民们理发,上门为村居困难老人量血压、修理小家电。退休20年间,他连续多次获得区、镇“优秀共产党员”称号,并获得“感动金山”十佳好人好事提名奖。

“一厅”就是政安弄议事厅。解放居民区党总支聘请了11名老干部组建了“政安弄议事厅”。老干部潘剑川撰写和提交的《关于增设里弄消防设施,加强安全防范意识》的议案,引起了议事员的共鸣和居民区两委班子的重视,最终通过加装固定消防设施、增配迷你消防车、增加监控点位、为37幢楼道安装便民扶手,以及设立平安宣传点、组建平安守护队、开展弄堂消防模拟演习等12项工作,实现了治安防控立体化、环境设施便民化、平安宣传多元化。此外,老干部们还提出并参与完成了困扰居民多年的和平新村8-10楼的雨污水管纳管改造、牡丹新村紧急停车带的规划等事项,解决了居民的一块块“心病”。

工作
集
锦

虹口区离退休干部党工委成立

日前，虹口区召开离退休干部党工委成立大会暨2017年老干部工作会议。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍与区委书记吴信宝共同为新成立的中共上海市虹口区离退休干部工作委员会揭牌。

方莉萍对虹口区离退休干部党工委成立表示祝贺，充分肯定了近年来虹口区老干部工作所取得的成绩，并对有关工作的落实提出要求。

虹口区委常委、组织部部长杨春花要求各级党委切实增强做好老干部工作的责任感使命感和光荣感，持续推进为党的事业增添



正能量活动，深化离退休干部思想政治和党组织建设，真心真情做好离休干部服务保障工作。

虹口区委常委、副区长张伟主持了会议。（万俐俐）

松江区离退休干部党工委成立

日前，松江区召开离退休干部党工委成立暨2017年离退休干部党建工作会议。市委老干部局副局长龚怡与区委副书记刘其龙出席会议并共同为新成立的“中共上海市松江区离退休干部工作委员会”揭牌。区委常

委、组织部部长谢巍主持会议。

刘其龙要求全区各有关部门要以离退休干部党工委成立为契机，进一步搭建老干部发挥作用的广阔舞台，进一步推动离退休干部党建工作创新发展，进一步激励离退休干部为党和人民事业增添更大能量。（松讯）

长宁区为老同志设立消费维权绿色通道

日前，由长宁区市场监督管理局、区消保委、区民政局主办，区委老干部局、区人民法院等多家单位共同协办的“关爱老人、理性消费”主题宣传及防范保健品消费陷阱知识竞赛活动在长宁区华阳社区活动中心举行。长宁区委组织部副部长、老干部局局长

王友晓与区市场监督管理局局长庄自胜共同为新设立的“长宁区委老干部局消费维权联络点”揭牌。

“长宁区委老干部局消费维权联络点”设在区委老干部局生活待遇科，接受长宁区老干部有关消费维权方面的求助（求助电话是62528201）。该维权联络点设立后，将以点带面，持续做好为老维权服务工作。（王赞）



黄浦区为老同志设立常年法律顾问

自3月1日起,黄浦区离退休干部可以定期在区委老干部局接受法律咨询,参加法律知识讲座,运用法律武器维护自身权益。

作为2017年实事项目之一,经区司法局推荐,黄浦区委老干部局聘请岳成律师事务所岳雪飞律师及其团队为法律顾问,于每月第一周的周三上午,在位于天津路399号的区委老干部局四楼阅览室开展法律咨询服务,就离退休干部的婚姻、房产、继承等法律问题提供意见和建议。此外,每



周二至周四工作时间,老干部也可以电话方式进行咨询法律问题,电话号码为63027766。(浦讯)

崇明区开展“老少学国学”知识竞赛

近日,崇明区关工委“五老”志愿者与上海市工程技术管理学校新疆部学生共同开展“老少学国学、爱我大中华”国学知识竞赛。

通过活动,不仅弘扬了我国传统文化,也进一步增进了老干部与新疆学生的民族感情。老干部们希望新疆学子继续发扬学习热情,在多元化文化发展浪潮中坚定崇尚伟大祖国的灿烂文化,感受祖国文化的博大精深,坚持文化自信。(崇关)

上海二十冶以多种形式开展“展望十九大”主题活动

上海二十冶离休管理部以多种形式组织开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动。

四月伊始,离休管理部通过开设“畅想展望”专栏、召开座谈会、上门访谈、主题征文、企业施工现场体验等方式,引导老干

部们围绕国家和企业的发展,畅谈十八大以来的变化,畅谈以习近平同志为核心的党中央从严治党的历史担当,畅谈国家在“一带一路”中所发挥的重要作用,畅谈身边民情民意和社会风气的变化,畅谈企业的发展壮大和技术革新成就。老干部们表示,不会忘却革命初心,将继续为党和人民的事业增添正能量,为迎接党的十九大胜利召开加油鼓劲。(徐文炜)

上海中远海运为老干部开设移动互联网课堂

日前,中远海运(上海)公司离退休人员服务中心携机关团委青年志愿者,为退休老干部开设“移动互联网课堂”,为退休老干部介绍、讲解移动互联网及有关手机软件的使用方法。

课堂上,青年志愿者利用PPT,图文并茂地为退休老干部讲解了与生活出行密切相

关的APP的使用方法;同时介绍了支付宝等实用软件的使用技巧。台上青年“老师”认真讲解,台下老年“学生”目不转睛仔细听讲,不时用笔或相机做好笔记,学习气氛十分浓厚。团员青年还分成若干小组,手把手教身边老干部实际操作,并解疑释惑。

通过面对面授课,一对一答疑,老同志学得轻松又愉快,充分享受到了手机应用的快捷方便。(王思)

晚年

床右铭



□

邹浩泉

在我卧床的墙壁上，悬挂着一帧条幅，上面用草体书写着四句话：“与时俱进，奉献余热，身心健康，绚丽晚霞”。字体苍劲浑厚，作者是我的老同事、离休干部王新路同志（原科影厂作曲）。我把这帧条幅戏称作我的“床右铭”。

铭，是古代的一种文体。古人常将“铭”刻于碑版或器物上，或以称功德，或以申鉴戒。写成条幅悬于座侧，就称为“座右铭”。这四句“床右铭”，是想用来规范我的晚年生活，起些鉴戒

作用。“与时俱进”指精神状态。一个党，一个人，要有所作为，有所创新，就一定要紧跟形势，和时代脉搏一起跳动。“人是要有一点精神的。”“老骥伏枥，志在千里”，是一种精神状态；“颐养天年，无所事事”，也是一种精神状态。我虽无“志在千里”之宏愿，却也决不甘心“无所事事”，终老一生。60岁离休后即使活至80，也还有20年；如若天假我年，活到90，则还有30年呢！不能再跑千里，十里、几十里总还能跑吧！而要与时代同步，唯一的办法就是学习、学习、再学习。要学习党的创新理论，学习时事政治，学习各种新生事物；让自己的头脑“现代化”，多一些新思想、新观念，少一些陈旧落后的东西。不做老古董，不做时代落伍者，让思想永远年轻。

“奉献余热”，说的是实际行动。比之年轻人，退休老人在政治经验、工作经验、生活经验等方面都有一定优势。对共产党员来说，党章明文规定：“为实现共产主义奋斗终身”。并没说退休后就不要“奋斗”了，还是应该力所能及做一些对社会、对人民有益的事情。如果是专家、学者，更应该人尽其才！根据这样的认识，离休27年，我基本上做到了“离而不休”，奉献余热，使自己“老有所为，老有所乐”。回顾27年，1990（离

休第2年）——1992，受聘市计生协会；1996—2001，为东方电视台编写《视评简报》；2003年至2005年，为文汇报当志愿者，写“读后感”；2007年至2013年，自费编印《余晖集》等四本书。我的体会是，每个共产党员离退休后，只要健康状况许可，都可以（或应该）根据自己的特长和能力，乐于当志愿者，乐于奉献余热，从中可以获得意想不到的乐趣。它将使你的人生更美丽，也可能使你的身体更健康。不信，请一试！

南宋爱国诗人陆游在他的《座铭》中说，“吾身本无患，卫养在得宜”。陆游活了86岁，一生作诗九千多首，这跟他的“卫养得宜”恐怕有很大关系，值得我深究和效法。“绚丽晚霞”，是一种愿景。我期许我的晚年能过得充实而美好，就像太阳落山之时，西天的一片晚霞，绚丽多彩。家庭是社会的细胞。个人和家庭的幸福，离不开社会稳定和国力日盛。晚年逢盛世，我和我的3个子女的家庭都在节节向上。尽管也出现过一些不如意，但雨过天晴，生活依然美好。3个子女对我们老俩口都很孝敬，为我们安度晚年、奉献余热创造了良好的家庭环境。正因此，我虽年届耄耋，仍能继续笔耕，打算90寿辰时再印一本《久思集》，以志“双庆”（90岁和钻石婚）之喜。



人老了容易“怀旧”，爱唠叨过去的事，这是一种正常的生理现象。如果这种“怀旧”，怀的是过去美好的岁月，不忘初心，发扬传统，更是一件好事情，值得鼓励和提倡。但是，如果不从当时当地的实际情况出发，一味怀旧，看不到发展变化的新情况新变化新特点，什么都是过去的好，像鲁迅笔下的“九斤老太太”那样，得出“今不如昔”、“一代不如一代”的结论来，那就会陷入认识的“误区”之中。而且弄得自己整天满腹牢骚、抱怨不断，也没有什么好心情了。

就拿党和人民群众的关系来说，我们有一些老同志总觉得，不管现在怎么加强党的建设，从严管党治党，再也回不到过去那种“鱼水情深”、“血肉相依”的年代中去了。我们说，昨日有昨日的情况，今天有今天的特点。过去的优良传统要继承发扬，但不从今天的实际出发，机械地照搬硬套过去的做法，硬要套用在当下，不现实，也做不到。

笔者认为中国共产党90多年的奋斗，基本做成了两件大事，革命和执政，分别成为了一个革命的党和执政的党。革命是执政的基础和前提，执政是革命的目的和继续。执政与革命相比，路程将更漫长、任务将更艰巨、情况将更复杂。

过去，党的干部和群众同生死共患难，吃在一个锅里，睡在一铺炕上，朝夕相处；现在干部到了城里、住在楼里，出入车接车送，群众要见上干部一面难了。

过去，党员干部除了自己的一条命，别的一无所有；现在有了老婆孩子，车子房子，再也不是过去的“穷光蛋”了，干部在为人民群众服务的时候也要考虑一下自己合理的个人利益和权益，这也不算为过。

过去，党的干部和群众在一条战壕里，向着共同的敌人作殊死斗争；现在，党执政之后，党的组织和各级政府和人民



『昨日』与『今天』

□ 姜德福

群众存在着管理和被管理、领导和被领导的关系，有的时候还会发生一些矛盾。虽然，这是在人民根本利益相一致基础上的矛盾，但如果处理不好，或者加上国内外一些别有用心分子的煽风点火，也有可能演变成对抗性矛盾。

过去通过群众运动方式推进革命和斗争，现在和平年代，搞经济建设，讲和谐，重稳定，依靠法治治理国家。

总之，革命有革命的特征，执政有执政的规律。我们不要做新时代的“九斤老太太”，一定要认清时代在前进，社会在发展，要从这些变化了的新情况出发去看发生的新事物。历史不能遗忘，传统需要发扬，但更要与时俱进，从昨日的光荣出发，去创造属于今日的新的辉煌。



滨江换容江自流

□ 叶基馥

渡口车来人往，沿路厂房座座，每晚不时从江面传来客船、货船声声汽笛，这是我童年对杨树浦路印象。虽然我早已搬离那里的老宅，但时常在梦中浮现儿时的情景。从媒体上得知杨浦滨江南段对外开放的消息，顿时勾起我对那片老土地的回忆，也激起我对那片正在开发中的热土的向往。一个秋雨绵绵的下午，我走进了曾被长年锁在“深闺”里的杨浦滨江。

这次对外开放的杨浦滨江南段，从怀德路至丹东路，全长500多米。虽然不很长，但走在岸边却思绪万千。这一段滨江岸线与杨树浦路平行，儿时看到的只是路而看不到滨江江景，曾发出过“没有外滩好玩”的感叹，听到“杨浦是下只角”的议论也略显自卑。

中学时读了老作家夏衍写的《包身工》，后来“顶替”回城到街道工作时，因要撰写街道年鉴便翻看了《上海年鉴》《杨浦年鉴》，才了解到杨树浦路不仅是杨浦而且是上海百年工业的发源地，是劳动大众集

中居住的区域。沿路的杨树浦水厂、杨树浦发电厂、上海船厂，还有众多纺织厂，曾撑起上海工业的半壁江山，其中水厂、电厂、煤气厂又维系着全市的民生。虽然杨浦滨江不显山露水却功不可没，用她敞开的胸怀运送各类生产物资，用她坚实的肩膀托起杨浦工业的发展。

蒙蒙细雨中，我沿着滨江景观路一边溜达，一边打捞沉入脑海深处的记忆。景观路的东面曾是上海最大的鱼市场，那时，每当渔船在鱼市场靠岸，我家附近的弄堂里便响起“船来了、船来了”的呼喊声。许多家庭妇女拎着凳子和篮子，一路涌向鱼市场，去为鱼市场加工水产品，或是剥虾仁，或是剥“橡皮鱼”。鱼市场留下了我老邻居的劳动身影。景观路的西面是上海毛条一厂，前身是英商新怡和纱厂，那年我“顶替”回城，“顶替”母亲的单位就是毛条一厂附属加工组——龙江街道羊毛整修厂。加工组里30余名职工每天为毛条一厂分拣羊毛，一包包的羊毛由组里几位身强力壮的男同事，用黄鱼车一车车地送进送出，一路上洒下我同事的辛劳汗水。

如今，鱼市场已华丽转身，毛条一厂不见踪影，那些为鱼市场、毛条一厂加工的邻居和同事也不知去向，而浦江江水依然如故，不改初衷一路奔腾流向长江、流向大海。此景此情，我不禁吟起那首传诵千年的古诗：“江畔何人初见月，江月何年初照人？人生代代无穷已，江月年年只相似”。

杨浦滨江还在开发建设中，今年年底延伸至杨浦大桥，并与虹口、黄浦、徐汇等滨江贯通，以崭新的面貌向市民开放。按照南段、中段、北段的规划，杨浦滨江还将向北开发推进，以打造长江经济带海上丝绸之路通江达海，这不仅成为市民的景观台，而且成为上海、杨浦发展的新引擎。

黄浦江水奔流不息，载着全区全市乃至长江三角洲人民的希望和梦想的航船，驶向远方。



“人生百年，不是神仙胜似神仙。”这是李庭昆送给上海老新闻工作者协会年逾百岁会员周建之老人的书法作品。笔老墨秀，气韵流畅，这也是李庭昆追求的生活目标。2016年，李庭昆荣获上海新闻界“精彩人生奖”。

李庭昆，上海《文汇报》原体育版主编，今年85岁，红光满面，温文尔雅。听说要采访他，老李在微信上幽默地说：“我平生只采访别人，从没坐在‘被告席’上哦！”是啊，李庭昆当年曾采访过朱建华、郎平、徐根宝等众多体坛风云人物和精彩赛事，是新闻界颇有名望的一位骁将。

1994年7月，第15届世界杯足球赛在美国举行。那时李庭昆退休后仍返聘在报社工作，他毫不犹豫地向报社提出自费赴美采访。老李为国内不少媒体撰写发回了160多篇新闻、专访、评述、花絮等，其中采访组委会主席罗森伯格、夜闯巴西训练营等都是独家新闻。

尔后，李庭昆旅居美国。他看到一些来自大陆的老年教授、工程师、文化人，帮助在美工作的子女领管孩子，操持家务。他们虽然当年在国内工作时很风光，也注意仪表，到美国后却常常不修边幅，衣着随便，生活单调。老李在朋友们的支持下，创建了“百岁

俱乐部”，不定期地召集这些老人开展学习联谊活动，提出老人要“三个自信”：健康自信、生活自信、生命自信；注重仪表整洁，要做“三无产品”：指甲无污垢，头发无头屑，身上无异味，成为在美国的“中国老人风景线”。老李还自编教材，讲授书法、古典文学、养生保健等中国传统文化，受到老年华人和亚裔的欢迎。

2009年底，年近八十的李庭昆想到了上海的黄浦江，梦中滔滔的江水似乎也在呼喊“回来吧，回来吧”。老李魂牵梦绕，辗转难眠。同来美国的老伴早年是华东政法大学的教师，也是老党员，与老李有同感。老李说，我是中国人，喝黄浦江水长大，一个老共产党员死在美国多遗憾！2010年春节前，李庭昆在老伴和家人的支持下，毅然回到上海。

李庭昆觉得，上海老新闻工作者协会让他不忘记者初心，是我们共同的家。老李回国后的第一件事，就是走进老记协当时在

汉口路300号的驻地报到。老李深情回忆说：当一杯冒着热气的茶水端到面前时，立刻温暖了全身。在我这个久别黄浦江的游子心中，荡起一个念头：回上海真好，天天是春光明媚！

李庭昆在上海梅陇定居后，担任梅陇镇侨联秘书长。他参加侨联活动，热心

李庭昆：

我要当个『百岁记者』

□

黄家基





为大家服务。有些侨联联络员写的材料，经他稍许改动，立刻就“弹眼落睛”。平时别人不经意的点滴好人好事，也都成为老李的文章素材，显示出老新闻报人深厚的基本功力。侨联的同志都觉得能与这样一位良师益友共事、相识、相知，是人生的幸事。

李庭昆长期从事体育采访，对运动养生和健康长寿的研究颇有独到见解。退休后，老李致力把健康百岁作为研究探索的课题，提出了健康百岁、科学百岁、智慧百岁、精彩百岁、奉献百岁的新理念，受到各界关注。他觉得，老人要融入社会，才能健康长寿，活得精彩。他说，哈佛大学对学生提出“四个一”（认识一万个人，结交一千个朋友，有一百个好朋友，有一二十个知心朋友），这样你做任何事情，成功率就会大大提高。李庭昆在众多友人的鼓励下，筹建了“上海百岁文化联谊会”，经常到政协、企业、社区、老年公寓等地，举办以百岁健康为主旨的讲座、论坛，广交朋友，初步形成了一个“百岁”老人的人际圈。

2012年，上海《大众医学》杂志刊登了李庭昆撰写的文章，提出结合日常生活，进行全方位、数字化管理的健身模式。平时，老李每天在小区快步走路，举哑

铃，打篮球，还喜欢用冷水仔细洗脸。如今，老李身高、体重、胸围、腰围等，都保持良好的体形体态，脉搏、血压、呼吸等心肺功能各项指标都正常，视力、听力、记忆力也保持良好，近40年来基本上没有什么变化。

李庭昆家不请保姆。他认为，请了保姆，人就会变懒，对身体反而不好。平时，老伴负责买菜烧饭，老李自告奋勇担当起每天洗碗、擦地板的任务。他说，有些老同志年纪大了，手会发抖，这是神经功能退化的表现，并不一定都是帕金森病。洗碗时，搓筷子就是一种锻炼手指功能的好方法。有位老同志听了他的话，每天洗碗搓筷子，半年下来，手不抖了。老李把每天趴在地上擦地板，看作是读书、练字后的一堂体育课。家里房间的地板擦一遍，需要半个多小时，老李乐此不疲，他说这也是运动。

采访当天在食堂用餐，笔者见老李左手用筷子，问他是否“左撇子”。老李用右手握着筷子，利索地夹起一块菜，笑着说：“用右手也可以，我是左右开弓。”他解释说，左手操控右脑，主要负责形象思维，经常有意识地使用左手，对右脑可产生良性刺激。老李还注意饮食均衡，吃东西细嚼慢咽。

李庭昆认为，书法能养生怡情。他自幼学练书法，师从书法名家，文革前已进入上海书法家协会的圈子。退休后，他又结识了不少书画爱好者，书法颇获长进。老李把自己每天书写的字，精心装订成册，裱上封面，分送朋友。这活儿虽很费功夫，却动手动脑，又增进友情，他乐在其中。

李庭昆勤奋写作，兴趣广泛，他笑称自己是个“写作狂”。他撰写出版了《体坛撷英》、《赛场心理战》、《十万个为什么》（体育分册）等几十本体育书籍。有时为了换口味，也写过郭兰英、朱明瑛、邓丽君、林青霞、陈冲等歌星影星，甚至还写武侠小说。2014年春节前后，他与友人合作，为上海市体育科研所采写了约20万字的报告文学集，还应邀为上海市体育局编写上海体育志。

如今，尽管顶着“高龄老人”的头衔，但李庭昆仍不放弃新闻记者这个自由、快乐、神圣的职业。他说，外出采访看风景，与人聊天听故事，在家“爬格子”更是有趣的文字游戏。他觉得这是一种享受，更是一种欣慰。最近，老李又在酝酿写作“哈同花园”前世今生的故事。

李庭昆说，我要当个“百岁记者”。



寿星，

在征程中闪耀

哈丽莲：

□

文玉芳

哈丽莲，今年跨入了“90后”行列。灿烂的笑容、和善的眼神、黄鹂般声音显露着她的自信和优雅；当谈起自身经历时，她那清晰的思维、灵敏的反应及准确的用语，叫人很难相信她的年龄。也许，人们以为哈丽莲90高龄还拥有如此令人羡慕的状态是源于一贯的养尊处优，其实不然，恰恰是坎坷多难造就的。

二十三载寒冬日 难掩寒梅傲霜绽

1927年，哈丽莲出生于上海一个回族家庭。中学毕业后，心怀艺术梦的哈丽莲考进了联艺话剧团，担任“提词”，由于家庭的反对，一年后离开了话剧团。后考入了一家广播电台当播音员。1945年日本投降，国民党接管了电台，上海解放后，共产党接管，当时留用了三名播音员，哈丽莲是其中之一。由此，她成了上海人民广播电台第一代播音员，也是上海新旧广播电台的历史见证人。

在新上海的电台，哈丽莲积极上进，加入了共青团组织，成为电台的骨干。然而，1958年，她因曾在日本人电台和国民党电台工作的经历而被列为“肃反”对象，一顶“反革命”帽子扣在了她头上。开除团籍、开除出上海人民广播电台，到派出所报到。突如其来的变故，如晴天霹雳，“我从没做过任何反革命的事情”，她好不委屈啊！

哈丽莲跌入了人生低谷。先是派出所介绍去被服

厂，做编号、做劳防用品，“哪里最艰苦就在哪里”。后被分配到里弄生产修配站缝纫组做劳防手套。打鞋掌子、爆米花的难度更大，要先向老皮匠学习打掌子、向车钳刨师傅学习制造爆米花车子，哈丽莲不仅学到了手，招徕了大量的生意，还手把手教会了其他生产组。哈丽莲发现做沙发套很适合市场需求，又去学会了做沙发套，为生产组大大地增加了收益。

哈丽莲她在生产组大展才华，不因冤屈而自砸品牌，不因做最累最脏的活而消沉，不因别人鄙视的眼光而畏缩。逆境中见底蕴。

1981年，哈丽莲平反了。23年的冤屈终于得以雪洗。

哈丽莲重返上海人民广播电台，54岁了，已坐不到播音台前了，当时的杨亚平台长请她当顾问，参与创办上海广播电视服务公司（后为上海音像公司）。哈丽莲犹逢第二春，开足马力，全力以赴，将一个名不见经传的小公司的磁带生意做到了当时全国的数一数二，超越了中国唱片公司。12年，为电台大幅创收。

66岁，哈丽莲全身而退。

不顾年届古稀身

只为民族同胞亲

接手街道少数民族工作，在哈丽莲人生旅途中又



是一个新的起步。

1998年，哈丽莲加入了浦东新区金杨街道统战部志愿者队伍，担任少数民族联络组组长，那年，她71岁。金杨街道地处城乡结合部，居住了大量外来少数民族打工者，经常与汉族居民起冲突，他们认为“你们汉族不会帮我们的”，所以，常常索性一个电话就叫来几十个人，聚集在派出所门口，想靠人多占优势。有时还会闹到市里，影响很不好。面对这份没有报酬，却要占用很多时间，甚至还面临危险的工作，哈丽莲没有退惧，而是知难而进，加上子女的支持，她全身心投入进去了，整整十年，为党和国家的民族团结进步事业发挥了重要作用。

起步时，一点资料都没有。完全靠自己摸索，逐步建立。金杨新村街道管辖区内有回、满、土家等29个少数民族，共一千多人，好多人是拖家带口来上海安家。哈丽莲认为他们人生地不熟，安抚好他们的前提是以诚相待，然后才能因势利导。一天，哈丽莲到一家刚开的拉面馆，3元钱要了一碗拉面，对店主马麻乙拉说：“我也是回族，你们一家来上海不容易，要是有什么难处我愿意帮助你们。”当时店主以为她说客套话。一段时间后，他打算和堂弟合伙在长宁区江苏路开一家拉面

馆，协议签了，租金和转让费3.8万元交了，装修材料也买来了，可是，邻居以污染严重影响生活为由不许他们开拉面馆，而房东又不肯退钱，这可急坏了这对青海兄弟。堂弟决定要硬来，店主抱着试试看想法找到哈丽莲，她马上赶到浦西，做了两天调解工作，把店主的钱全部要了回来。店主说她是雪中送炭，问怎么感谢，哈丽莲说：“你帮我把金杨拉面店全部管起来，质量、卫生、治安等统统搞好了，就是对我最大的感谢。”“好，从今往后我都听你的。”马麻乙拉加入了金杨少数民族联络组的志愿者队伍，继而担任了青海化隆来沪少数民族联络组组长。类似的例子举不胜举，她用自己的真诚和爱心赢得了少数民族同胞的信任，将他们团结在一起，使联络组从起初的8人发展到28人。

哈丽莲任少数民族联络组组长以来，走遍了社区所有的小区及来沪少数民族聚居点，仅工作备忘录就记了十多本。她不仅将无数起民族纠纷化干戈为玉帛，还为几十个少数民族同胞解决了再就业；为45人次的少数民族的困难学生和家庭提供了35500元的助学金和帮困金；经她倡议、联络员共同参与建立的一万多元爱心基金，每年用于助残和慰问80岁以上的高龄民族同

胞；资助两位云南哈尼族学生完成了从小学到大学的学业。

2008年7月，哈丽莲由联络组长退任顾问，她依然退而不休。

2009年哈丽莲受到国务院“全国民族团结进步模范个人”的表彰，颁奖时统战部熟悉她的同志都说：“这些模范个人里面含金量最高的是哈丽莲。”

只记人恩不记过

处处修得好人缘

哈丽莲在小区里大家亲切地称她“哈妈”、“开心果”，都愿意和她讲心里话。她居住的楼有24层192户，谁家有困难了、发生矛盾了总会想到“哈妈”。六楼的朱老师的老伴突然呕吐了，而朱老师因患有脑梗又难以照顾，慌了神，马上找到哈丽莲。她立马帮忙送医院，看病及料理琐事，朱老师夫妇非常感激。

哈丽莲为人低调，做了那么多成绩，得了那么多荣誉，从不张扬。病了也不吭一声，几年前，哈丽莲摔了一跤，伤势很重，左肩钉有五根钢钉，背部两节腰椎用骨水泥衔接着，但她仍然乐此不疲地为社会奉献自己的光和热。

“90后”的哈丽莲是上海媒体的寿星，也是金杨街道人们心中一颗闪亮的星。



经历过枪林弹雨和血雨腥风的人，一定会珍惜当下宝贵的幸福时光。大凡周四、周五早晨，一位满头银发的老者总要走出家门，身披霞光，乘公交、坐地铁，精神愉悦地踏上去上海老龄大学检察分校的路程。在学校里，他爱读书、听课、娱乐、活动，孜孜不倦，其乐无穷。这位85岁的离休干部齐光明，在幸福的晚年活出了绚丽和精彩。

重圆儿时的梦想

1992年12月，齐光明从上海市检察院的职位上退下来，忽然觉得脑子出现空白，虽然没有了繁重的工作压力，可退休后的日子咋过，还真没好好想过。

他1932年9月出生在山东省寿光县的一个贫苦农民家庭，自日寇入侵村庄后，只读了高小的他读书的希望破灭了，是国恨家仇把他逼上了革命道路。他15岁离家参加解放军，加入了共产党的队伍，才有了读书和学习的机会。在连队里，他随部队边行军、打仗和训练；边写字、读书和学文化，是军营这座大熔炉满足了他求知的渴望。

齐光明坐在教室里，眼



齐光明：

走在快乐的阳光道上

□

周东阳

前时常浮现部队南下横渡长江和解放上海的战斗岁月。那是1949年4月20日，他随部队到达安徽无为县长江边的黑沙洲，这是他所在部队横渡长江的出发点，空中敌人的飞机在低空盘旋，他

随部队隐蔽了一天一夜后，在午夜时分终于等到了上级发出过江的号令，千帆竞发，万炮齐鸣，炮火与曳光弹照红了夜空。他亲眼见到身边的战友倒下，更激发了他勇往直前的勇气。是战士们用生命和鲜血威震敌阵，江岸守敌见我军势如破竹，闻风丧胆，狼狈逃窜。

部队南下接管上海后，他参与了上海基层组织建设的领导工作，发扬我军的优良传统，不怕吃苦，勤奋好学，为上海地方党的建设作出了贡献。

离休后，虽衣食无忧，工作不做了，但他从未闲着。机关里几位离休老同志聚在一起，大家商议后决定把学习知识当成首选，学电脑、摄影、练习太极拳，齐光明样样都学。检察机关顺势而为建立了上海老龄大学检察分校，开设了书法、绘画、茶道、旅游文化、声乐等数十门课程，离休和退休的老同志积极参加，检察分校办得红红火火，老同志们学得津津乐道。

离休后的齐光明终于有了更多的时间和精力，可以静下心来读书和学习，开始重圆儿时的梦想。



真情倾注下一代

齐光明离休后居住在长宁区天山街道，社区的一所小学闻讯邀请他去讲革命传统教育课，他没有犹豫就答应了。

能给孩子们讲自己亲身经历过的战斗故事，他无比兴奋。见大家听得认真，学校评价也不错，他感到自己还有价值，能发挥余热，能投身到“关心下一代”的伟大工程，为孩子们的健康成长做贡献，这是一件多么有意义的事情啊！

从此他参与到区“关心下一代”事业中，讲课、作报告有求必应，一发不可收。先后到了建青中学、玉屏小学、新风社区爱心学校、天山社区青年读书班等为青少年开展理想信念、革命传统、民族精神教育。还经常被邀请到社区街镇、工厂和区机关讲课，忙得不亦乐乎。

“关心下一代”不能只满足于站在讲台上。他还受聘担任了多所学校和单位的辅导员。先后担任了姚连生中学校区辅导员、该校关工委领导小组成员，天山社区青年马列读书班导师团辅导员，长宁区关工委“五老”报告团等辅导任务。还坚持与优秀青年讲师开展“结对”带教活动，与新古北中学初一年级和天山中学高中一年级学生共读革命书籍，同写读后感。还不忘常回检

察机关，与青年检察干警开展“传、帮、带”活动，传授工作经验，帮助解疑答难，教育他们精益求精办案、堂堂正正做人。

他的言传身教，激励和鼓舞了青年一代奋发图强、为实现伟大的中国梦而努力奋斗的热情。他先后多次被天山街道、长宁区委、市检察院和上海市评为“关心下一代”工作先进个人。

书写快乐的幸福人生

齐光明的晚年生活丰富多彩，读书学习已成了重要的组成部分。他关心时事政治，上海电视台和中央电视台的新闻联播每天必看，家中订阅的报纸当天必翻，家中存有的书籍经常整理，忙里偷闲抓紧看，做到新书和好书加班看，有时晚上看到十一二点。

读书、看报多了，思考的问题多了，他有了写作的欲望。于是挤出时间，结合自己的工作经历和生活积累，收集和整理各类资料，

花了数年时间，完成了自传体《难忘的岁月》一书的撰写，虽然年龄大了，眼睛老化，精力不济，但他采用“蚂蚁啃骨头”的办法，每天坚持写一段，真情倾注，完成了人生的第一本书。并且自费出版，免费赠送给青年朋友和中小学校的学生们。

齐光明有一个温暖幸福的家庭。爱人叫石文斌，一辈子从事教育事业。退休后就参与到“关心下一代”的伟大工程中。每当爱人外出时，他就在家里承担了“买汰烧”任务，全力支持爱人的工作。还重视对子女的教育，孩子们也很孝顺，对父母关心备至。他的家庭曾荣获天山社区“书香家庭”荣誉称号，还被评为上海市“五好家庭”。

老骥伏枥，不忘初心，齐光明仍在继续前行。他说：“我现在虽然年纪大了，但学习没有松懈，检察分校是我圆梦的地方，这条充满快乐的阳光道我一定要坚持走下去”。





范延生：

骄子·教子·反哺

□ 桐 桐

春寒乍暖之季，笔者有幸受邀走进一户特殊的农家，闵行区塘湾乡星火村的一幢农户别墅。那里热闹非凡，欢声笑语不断。客厅中间端坐的那位老人格外引人注目，胸前挂着塑封了的红底金字“中华人民共和国老干部离休荣誉证”，他笑容可掬，满脸洋溢着幸福感，荣誉证上赫然有姓名范延生，今年90岁了；旁边陪他坐着的是亲家徐老伯，是老实巴结的老农民，今年98高龄。两位老人都脸色黑里透红，精神抖擞，十分健康。他们在一起生活多年，一家其乐融融。

军旅骄子

范延生是江苏沭阳人，19岁时参加了新四军。在抗日革命根据地第六军分区二股任情报员，一年半后编到侦查连。那时无论天气如何恶劣，条件多么艰苦，环境何等险峻，他都能出色完成任务，得到了军分区首长

的赞扬和肯定。1949年2月他加入中国共产党。

有一次组织上要范延生把一批银元送到江苏东海县党组织，当时可以常规通过的路都被敌人把持封锁，范延生心急如焚，他深知这是支持东海县党组织的经费。危急事态被范延生父亲知道后，搞到了一个探菱木桶，在夜幕降临后，父子俩乘在木桶里，从河道绕过了民团封锁道路，及时将银元送达。

渡江南下战役打响了，范延生被调到镇江，部队命令他随老乡、参谋长吴效梅从镇江先遣渡江获取情报。当时当地一位老船工见他们是自己军队的军人，主动请缨愿出一份力，冒险送他们过江。老船工刚把他们带到木船边，敌机就来轰炸了，老船工立即又带他们进了一座庙里隐蔽。庙里一位老和尚得知他们来由后，毫不犹豫把他们藏进庙后院安全处。等敌机轰炸完悄然远飞

后，老船工发现自己的木船已被炸毁沉入江底。老船工不罢休，领着吴参谋长和范延生跑步到江边另一处暗角，划出了他小舅子的木船，娴熟划起双桨，吴参谋长和范延生也各持船桨，齐心协力驾驭木船快速前进，圆满完成了相关渡江情报搜集工作。为百万雄师渡长江天险，提供了有力情报支撑。

1952年，组织培养他去上海沪江大学学习。1955年被分配到芜湖造船厂保密室工作，虽工作岗位几经调整，但他一直兢兢业业工作到1989年光荣离休。

家庭教子

范延生不宠儿，是熟悉他的亲友、同事都知道的，对儿子的教育有他的“一套”。儿子范锡豹刚三岁时，范延生就把他送往老家沭阳农村，请老母亲照看。范延生老伴是一名小学教师，当时有些心疼，提出可以寄托学校附属幼儿园，上班时送



去下班时带回。范延生就把自己的想法与老伴沟通交流：“我们都是从农村出来走上革命道路的，革命胜利了来到上海这座大城市；上海没有泥地，没有庄稼种，没有乡土气息，我们要孩子从小接触泥地。”老伴欣然也接受了。直到四年后儿子上小学了，才从乡下领出来。

范锡豹初高中的每年暑假，都被父亲规定必须回老家，在完成暑假作业外，范延生附加了“作业”：每天必须参加当地半天以上的农业劳动，有个自制的小本子请生产队长记录劳动态度。每次回老家，他都要去沐阳烈士陵园凭吊父亲老战友吴效梅参谋长墓，缅怀先烈寄托哀思。每临暑假结束回校，老师总会当着全班同学夸奖他，不仅暑假作业认真完成，而且被太阳晒成古铜色的肤色也被老师津津乐道：“什么样的男子汉是健康的男子汉啊？看看他吧！”

范锡豹18岁，范延生又“打起了”儿子的“主意”：当兵去！部队接兵干部初见他第一印象就说：“是军人的料！”，经体检，政审，光荣应征入伍，成为一名解放军战士，在北京卫戍区服役，期间当了班长入了党，服役期满退伍回到上海。一些热心人向范延生“献计献策”了：孩子当兵回来了，党也加入了，你有那么多老战友在好多机关当局长、处长，随便打个

招呼，安置个好工作。这时范延生却显得不以为然，说：“这还像啥样啦？多不好啊，让政府去安置。”于是，范锡豹被安置进了没有任何熟人、地处郊区，效益一般的上粮七库工作。由于工作表现一贯认真负责，他被单位提拔到保卫干部岗位上。

范锡豹29岁时该谈婚论嫁了，或许是他一表人才，身高1米78，英俊挺拔，说媒介绍的轮番来，主动追他的女孩也不下十个，有机关事业单位的，有富二代娇女的。可是在这阵势中他偏偏挑选了当地一个朴实无华的村姑徐燕华，经一年多了解恋爱后结婚了。范延生对儿子娶了村姑媳妇大加赞赏：“好啊，我儿不忘初衷——农村。”一年后范锡豹当爸爸了，范延生亲自为孙子取名：范纵横，意在：希望孙子将来是思维全面的人，考虑事情要纵向、横向兼顾。

子孙“反哺”

我们民族都知道“羊羔跪乳”、“乌鸦反哺”的典故，范延生逢人便夸他儿孙在这个典故精神上，可以说做到极致了。

范锡豹、徐燕华勤俭持家，改革开放以来一系列惠农政策帮助他们搞起了家庭副业，积累了资金，在原宅基地上盖起了自己的别墅。范延生老伴及亲家徐老伯老伴前些年相继离世，但他们

都没有感到孤独，徐老伯热情邀请范延生同住进乡下别墅。一位是老农民，一位是离休干部，朝夕相处，乡里邻里羡慕他们：“哪像是亲家公？胜似亲兄弟啊！”

为照顾好两位90以上高龄老人的衣食住行，每天需要大量的时间，范锡豹毅然办理了停薪留职，当起了护理老人的全职护工。听说老人不但要有清新的空气，还要有充足的阳光，范锡豹就请工匠在屋南盖了一个玻璃棚，凡冬季阳光天老人就坐在棚里的软靠椅上，尽情沐浴着暖暖的阳光，难怪老人脸色黑里透红。乡卫生院保健大夫见此赞叹：“这两位高龄老人如此健康的秘方就是阳光。”范锡豹近年来还在钻研烹调手艺，寻觅了几套老年菜谱、点心制作配方，为老人吃好，营养膳食，动足了脑筋。范纵横了解爷爷年轻时就爱打乒乓球，特地从体育器材商店购乒乓台搬回家，爷孙经常对搏球艺，爷爷偶尔还会来个扣杀，令孙子招架不住。

范延生有看报阅读的习惯，每天必看的是《人民日报》、《解放日报》，CCTV1“新闻联播”；每月必看的是《上海老干部工作》。每看完后，范延生总要告诉亲家徐老伯上海、国家、世界各地发生了什么，因为徐老伯文化不高，通过老干部亲家了解到外面的世界有多精彩。



瞿秋白生前与陈云未有深交，身后却长久受到陈云的关注。在中共领袖集体中，他们两人有着特殊的缘分。

□ 张曙

陈云与瞿秋白的交往

冒险转移瞿秋白

1930年9月24日至28日，陈云和瞿秋白共同出席在上海召开的中共六届三中全会。瞿秋白是这次会议的主持者，陈云在这次会上被补选为中央候补委员。这可能是两人第一次见面。

1931年1月，在中共六届四中全会上，瞿秋白受到王明错误打击，被迫退出了中央政治局。由于他曾是中共领袖、国共合作时期的风云人物，以前公开露面很多，因而遭到敌人的悬赏通缉，不得不拖着病体四处躲避。中央特科把他安置在鲁迅家中隐蔽。陈云在1931年1月中共六届四中全会上被补选为中央委员，1931年5月，任中央特科书记。1932年12月下旬，陈云接到一个特殊任务，就是将隐蔽在鲁迅家中的瞿秋白接出并转移到别处。

对于这次转移瞿秋白夫妇的具体情节，1936年10月26日，陈云在《一个深晚》一文中具体的追忆。

陈云是中共第一代中央领导集体成员中唯一见过鲁迅的人，他写《一个深晚》这篇文章主要是记叙他与鲁迅这次见面的情景，但上述回忆也反映出他与瞿秋白较为熟悉，以及对瞿秋白为革命奉献，甚至清贫到除了



一个小包袱一无所有的崇高精神的敬重。据冯雪峰回忆：“那时就是在上海的党中央也并没有人直接到秋白同志的住处去。”在当时白



色恐怖笼罩下的上海，陈云化装冒险来鲁迅家里转移瞿秋白夫妇的行动就显得十分可贵。

1933年1月下旬，陈云从上海到达中央革命根据地首府瑞金，继续参加党中央及全国总工会的领导工作。一年后，1934年2月，瞿秋白从上海到达瑞金，任中央苏维埃共和国临时中央政府教育人民委员。从1934年2月到1935年10月一年多时间里，陈云与瞿秋白时有往来。1956年11月18日，陈云在全国公私合营企业工会基层干部大会上的讲话中说：“1917年俄国革命，把资本家的工厂统统没收了，那时民生日用品的供应很困难。……瞿秋白同志亲自告诉我，在苏联他要买五个扣子，还要打报告到扣子生产委员会，领了一年才领下来。我们在1949年以后买五个扣子是不是要打报告到中央委员会呢？不要的。”关于瞿秋白说的苏联买扣子的事，此前的1956年7月2日，陈云在同国务院有关部门负责人座谈时的讲话中也提到：“据瞿秋白同志说，苏联当时买几颗衣服扣子都要请中央批，所以列宁提出要‘退却’。”陈云的上述两次讲话，可以印证他与瞿秋白有过一些交谈往来。

号召学习瞿秋白

中央红军长征后，瞿秋白留在南方坚持游击战争，1935年2月24日，在福建长汀县被逮捕，后英勇就义。

对于瞿秋白慷慨就义的英勇壮举，陈云在去莫斯科之前就很熟悉。到达莫斯科后，1935年10月15日，在共产国际执委会书记处会议上，陈云详细地汇报了红军长征和遵义会议的情况。谈到错误的干部政策时，陈云说：当我们离开江西时，“把我们党主要的宝贵干部——那些在民政机关中工作的干部留在了那里”，“他们当中有许多人本该撤离，而且也是可以撤离的”。比如，瞿秋白等本应同红军一起走，可他们却留在了当地，后来被捕遇害了。在陈云看来，瞿秋白是错误路线的牺牲品，他的死是令人惋惜的。

瞿秋白逝世后，陈云一直深切怀念他。

1936年6月20日，远在苏联莫斯科的陈云以“史平”之名同王明、康生等联名在《救国时报》第37期上发表文章，纪念瞿秋白殉难一周年。

1938年至1941年，时任中央组织部部长的陈云先后在延安马列学院、中央党校等讲授党的建设课程，瞿秋白事迹是他讲课的重要内容。现在留存下来的《纪念秋白同志》就是陈云在中央党校的讲课提纲。这份2200多字的提纲分为两大部分：瞿秋白的生平事迹；瞿秋白学习精神的重点。

力主为瞿秋白平反

“文革”中，瞿秋白却被说成是“叛徒”，造成瞿秋白蒙冤的主要原因，是因为他1935年5月17日至23日在就义前夕写下的《多余的话》。1979年2月1日，“文革”前任中宣部部长的陆定一在北京医院抱病致信陈云、黄克诚，要求党中央为瞿秋白平反。中央纪委也收到群众来信，要求为瞿秋白平反。其时，中央纪委刚在十一届三中全会恢复成立，德高望重的陈云担任恢复成立后的中央纪委第一书记，平反冤案错案成为中央纪委的一项重要工作内容。

陈云很快作出指示。据1979年2月22日的中央纪委书记办公会议纪要记载，陈云要求在中央纪委书记办公会议上对瞿秋白问题“实事求是地予以研究”。

陈云还关心着瞿秋白的子女。1983年春节，陈云邀请瞿秋白的女儿瞿独伊，蔡和森烈士的女儿蔡妮、儿子蔡博，罗亦农烈士的儿子罗西北等到中南海他家里做客。见面后，他要瞿独伊坐在他旁边。谈话中，陈云问瞿独伊：“你妈妈（指杨之华）现在怎么样了？”瞿独伊回答说：“妈妈在‘文革’中被‘四人帮’迫害死了。”陈云听后很难过，说：“那个时候我也没有办法帮忙。”稍后陈云又说，“独伊，你今年62岁了。”瞿独伊很惊讶，说：“是啊，您的记性怎么那么好，都知道我62岁了。”陈云的话令在场的人都很动容。



爱妻陈庆华去世已近一年多了。1951年她参加革命后，基本上一直在机关从事组织、干部、人事工作，曾被评为优秀党员、“三八”红旗手、先进工作者。在做好工作的同时，她热爱家庭，是个好女儿、好妻子、好母亲。

她对她的父母亲和我母亲十分孝顺。我们有两个儿子，成家后都在外独立组建了小家庭，她十分爱孩子，记住了每个孩子的生日时间，给红包祝贺。孩子们虽已工作，但多数人未念过大学。于是，庆华定下规矩，凡业余进修，取得好成绩，或

被工作单位评为先进，在聚餐热烈祝贺的同时，还发给一定的物资奖励。现在儿孙们绝大多数已拿到业余大学（专）的毕业文凭。大儿子和媳妇多次被评为市级或单位先进。

婆媳之间、两房媳妇之间，难免有疙瘩。庆华总是动之以情，晓之以理。对两房媳妇“一碗水端平”，大事化小，小事化了，她常说“家和万事兴嘛！”几十年来，婆媳之间、妯娌之间、儿子之间和睦相处，从未发生脸红吵架，也没有发生小夫妻吵架上门告状哭诉的事。

庆华对孙子孙女十分疼爱。她往往循循善诱地告诉她们，说她自己的父亲是个老工人，普通船员，生活贫苦。解放前，一家就住在杨树浦码头旁棚户区。解放初有了改善，五口人挤住在十个平方米左右的小房间，合用厨房烧煤球炉，共用卫生水电，邻居之间往往为此吵架。现在我们都分别住在大楼房子，独门独户，房间宽敞明亮。要感谢共产党的恩情，听党话，跟党走；还鼓励他们争取入党。在庆华去世半年后，唯一的孙子已被批准入党，遗憾的是，她没有看到。

由于庆华热爱家庭，勤俭持家，家务安排有条不紊和睦相处，有良好家风，在上世纪80年代曾被

静安区街道评为“五好家庭”。近年，她又被市建委离退休干部党委评为“和睦家庭”，她还佩戴大红花，上台发言，照了相，她十分激动喜悦，我们全家也为她高兴！

庆华在生活上对我更是无微不至的关爱照顾，她是里里外外一把手，从来不要我在家庭经济或家务事操心，我很幸福，更难能可贵的是经得住患难的考验。由于我的工作变化，她跟着我走南闯北，从无怨言。特别在“文化大革命”灾难的日子，“患难识真情”，我们夫妻生死相依，水乳交融，同命运，渡过了劫难。

我们一直相互照顾，相依为命，过着幸福的晚年生活。不料她在去年五月突发心脏病，我马上叫救护车到家，我流着泪苦苦哀求医生说：“我们家里可不能没有她啊！”我抱着她在怀中，她未留一句话，走了。我受不了这突然打击，茶饭不思，夜不能寐，心力交瘁。在党组织和亲友的劝导下，尤其是我孙子提醒我，“爷爷你是老党员要经得住考验”，我逐渐平静。但我的心中无时无刻不在思念。亲爱的庆华，如有来世，我们还做战友、夫妻！

（作者系百联集团离休干部）

思 念

□ 蒋延龄





笔架山下的乡思

□ 楼伊菁

车近故乡，青山绿水扑面而来，惟有笔架山苍郁的雄姿，久久萦绕眼前：青松翠竹间那峭拔的山脊，迭起雄峙的山峰，烟峦滴翠，俨然一座巨大的笔架，支托起一种图腾，一种故乡的图腾，载着不绝如缕的乡思，融入我的血脉。

笔架山下的乡思先是与对大伯思念连在一起的。那时的记忆，是大妈给煮的红鸡蛋，是暮色里家家灶头飘

出的煮猪草的气息，是大伯那一笔写遍乡村人家门额的大字，就像大伯的面相，仪表堂堂。长辈告诉我，大伯没念过几年学堂，居然从一个乡村教师，成为一名大报记者，许是他天生的聪颖罢，可我分明记得父亲不止一次地说他，即使蹲在茅坑上，仍是手不释卷……

那一年，我回乡插队，已全然没有了儿时上山挑水救旱的兴致，也不再错将八脚蛇当泥鳅的野兴，命运是一道无声的磨，一圈又一圈，无望地重复看一条既定的方阵。渐渐地，我上山采茶，下田割稻，总会不自觉地眺望农业中学那雪白的墙。几回回睡意朦胧地被早读的堂弟一壁之隔的闹钟惊醒，捶打着白日里劳作疲惫、疼痛不堪的腰腿，油然而升的还是求学的渴望！眼见得同龄的乡亲们幸福地走进农中的白墙，终于还是求家人设法从上海买来了半导体收音机，买来了上海业余英语广播讲座的教材，然后怯怯生生站到农中的英语教师面前。不能读书就自学罢，可接踵而至的“双抢”大忙，加上大山的阻隔，半导体根本收不到上海的广播外语教程……一切介绍仿佛又成了水中月镜中花……

然而笔架山的神姿，重又振作起与命运抗争的

勇气。

终于有一天，我闯过了高校录取分数线。谁知平地里刮起一股“白卷”风。我这个“大学迷”又一次被冷落在笔架山下，静静地直到几年后的峰回路转。

我走进梦寐以求的大学校门。那时的校园里，时时荡漾的是那首美丽的歌子：“在祖国温暖的怀抱，奔流的南江呵……”我欢跳不已的心中，总是想起一个纤巧清秀的姑娘来，那是珊珊，和我同一年回乡的上海姑娘，如果她还活着，凭着她的天赋，她一定会成为一个歌唱家。然而，她已经静静地长眠在高高的笔架山脚下，带着命运留给她的创伤，带着曾经有过的希望和失望。

车子停在了笔架山脚下，我意外地碰到了回乡上坟的侄女，如今已是一个远离故乡的大学生了。她生逢其时，和珊珊相比，仿佛是上了天。笔架山在暮霭中显得幽深青苍，我不由对着这无垠的青山深深一揖，忽然生起寻觅笔架的那个传说中的山洞的愿望，据说那山洞直贯山涧，深不见底。我想起一个名人说过，“幽深泉水的经验是缓慢的，要知道落到了深处是什么，不能不期待得很久。”



三年前的11月中旬，我们夫妇和一位朋友一起去北海玩。出发前，朋友特地关照我们一句：北海上海人很多，到了那里，可要注意下自己的形象噢。我明白她的意思，即使不说，也应注意。上海人嘛，要有“上海腔调”。

每到一地不禁产生一种“上海意识”：上海人把高尚文明的派头叫做“腔调”。由于意识到这种“腔调”，每到一地，我都会注意自己的言行。

宾馆餐厅里，“候鸟”们叽叽喳喳。有的来自吉林，有的来自黑龙江，甚至有的来自甘肃和宁夏。最多的是上海人。最乐观、最喜欢讲话、最爱拍照的也是上海人。不论在餐厅里、在公共汽车上、在商店或是观光景点，都能遇见上海人。不用打听，一听对方说话，一看他们的着装和走路的样子，甚至，一看当地人的眼神儿，就知道他们是上海人。

来北海的第一天晚上，大轿车将我们三十多个来自各地的驴友接到宾馆。车到宾馆门前刚刚停稳，很多人争先恐后下车，奔到柜台前抢着登记。早登记，早休息；房间、床铺不理想，还来得及调整。我想，反正已经到了，何必这么急。于是我和妻子站在最后，等所有的人拿着钥匙上楼了，我们才走到柜台前登记。这时，一个经理模样的中年人走到我和妻子面前问：你们是上海来的吧？我说是啊，什么事？他笑笑说，上海人素质就是好。我说，应该的。

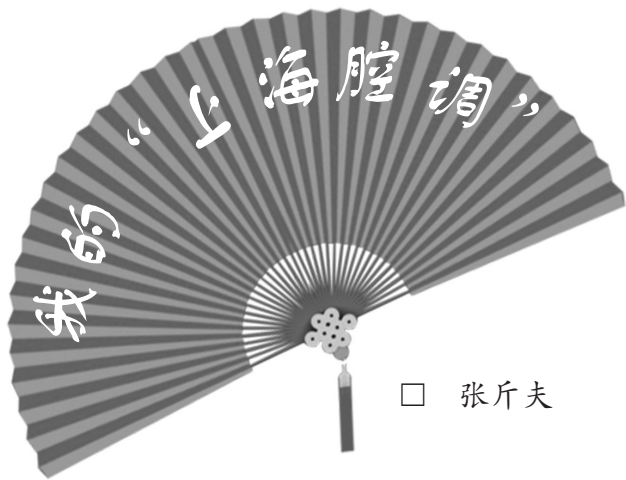
誉为“天下第一滩”的银滩，是北海最亮丽的名片。海边的沙滩，滩长而平、沙细而白、水温干净、波浪柔软、没有鲨鱼。到北海的第二天，我和妻子脱去厚厚的冬装，换上轻便的秋衣，与其他候鸟结伴来到这里。深蓝的天空，万里无云；海水清澈见底，沙滩洁白如雪，细腻如粉，绵延百里，一望无际！走在上面，留下一串清晰的脚印，浪花一冲，稍纵即逝。我们脱了鞋袜，挽起裤腿，踏进沙窝。海水漫到脚脖，只觉得一丝凉意，沁人心脾，好舒服。这时，一

对中年夫妇走过来，男的冲我们招招手，指着旁边一艘小快艇，操着东北腔喊道：上海朋友，艇上坐四个人，缺两位。你们上来吧？登上小艇，我问他，你怎么知道我们是上海人？他说，从你们的一举一动。从快艇上下来，他又邀请我们去参观红树林。他说他是大连人，从小在大连上小学和初中时，就喜欢上海人：喜欢看他们走路，喜欢听他们讲话，连他们穿的衣裳都觉得特别好看。用当下的话说，上海人身上有一种特殊的气质。所以把你们叫过来，沾沾上海人身上的“仙气”。

谢谢您。我说，东北人直爽，开朗，值得上海人学习。我们就这样成了朋友。

我常想，退了休，就成了放出笼子的“鸟”，只要有条件，便可天南海北，自由飞翔，冬天飞到广东、广西、海南岛；夏天飞往大连、青岛、哈尔滨。再不然，远一点，飞到新马泰，朝日韩、欧洲、美国，俄罗斯，甚至全世界，吃、喝、玩、乐，无拘无束。这是一种权利，改革开放以后，党和国家赋予离退休人员享受幸福的权利。但同时我想，也应该尽一点“义务”，这个义务，就是当一颗传播文明的“种子”：将上海“腔调”、各地应有的“腔调”乃至正在崛起的中国“腔调”撒遍所到之地。

惟其如此，幸福才更加心安、充实。

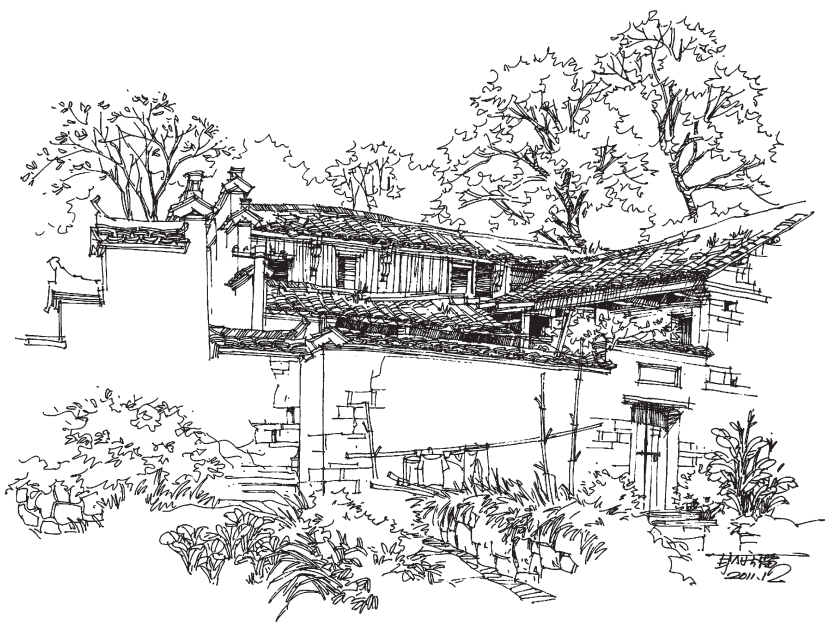


□ 张斤夫



走进荻浦村

□ 孙开标



去桐庐参观慕名已久的荻浦村，沿着小路一直往前，抬头远远望见“荻浦村”三个鲜红的石刻大字，在风中格外耀眼。

村口一棵醒目的樟树，枝繁叶茂，参天入云，当地人称之为“兄弟树”。踏着窄窄的石卵石路进入村庄，眼前出现的是白墙黑瓦，或临水而立，或跨水而立。左面墙上“忠孝礼义信”五个大字，每个大字足有一人多高，右面小河水波荡漾，蜿蜒流畅。精致的小阁空架在河流之上，宛如建在水中，轻纱雾蔼，波光水影，让人恍若坠入仙境。

我左顾右盼，不知不觉来到一个玲珑庭院，一位白发阿婆正在庭院里忙碌，一条黑白相间的狗尾

随着她跑来跑去。地上铺着竹席，晒有红豆、白果、芝麻，真有“采菊东篱下，悠然见南山”的感觉。

走到街的尽头，蓦然回首，浓郁绿树的怀抱中，一座双姓申屠的祠堂悄然屹立，肃静庄严。祠堂是石木结构，建造至今已有900多年历史。祠堂大门两侧，“常德衍家声，组功垂福泽”。堂内大厅中央“家正堂”三个大字方方正正，苍劲有力，上方是竖写的“农家善”。堂内的左侧堆满了如锄头、铁耙等劳动工具，右侧排列着铁锅、水桶等生活用具，象征着劳动致富、勤俭持家。厅堂的下方摆放着每户人家的家规家训。

我正看得入神，耳边

传来一阵阵脚步声，只见一群老人几乎同时进入祠堂，一会儿四张八仙桌齐齐坐满。一盏茶的功夫，热饭、热菜、热汤已端至桌上，老人们开始用餐了。我问了一位大爷才明白，来的都是孤寡老人，村里负责他们的生活起居，由每户人家轮流为他们服务。此项善举已坚持了四十多年，从未间断过。

绕来绕去，走到了村尾，两排银杏树发出沙沙的树叶飘落声，仿佛向我们告别。此刻，我的心瞬间柔成了一汪清水，涓涓地湿润了干涸的情愫，思绪由千丝万缕的杂乱变得清晰明了的澄然。荻浦村，以一种特有的魅力吸引着我，在眼里，在心里。



中国治水八大难题

问题一：水环境质量堪忧

一方面经过重点流域治污，大江大河水环境质量持续改善，但同时与群众生活关系密切相关的城市水体、小沟小汊的黑臭问题已成为老百姓关注的最焦点问题；另一方面，我国“好水”与“差水”同时并存，维持以饮用水水源为代表的高功能水体水质不退化，仍然需要加大保护力度。同时，以劣V类水体为代表的“差水”，需要花大力气采取综合性措施予以解决。

问题二：水污染蔓延隐忧

近年来，随着发展的需要，中西部地区的部分地方政府，在承接东部产业转移过程中显得过于迫切，从而在招商引资过程中无原则、无选择地接受一些产业和企业，缺水地区发展耗水性产业，以牺牲环境换发展的做法、路子确实不同程度地存在。

产业转移的问题关键在于工业企业空间上的合理布局，这是防止新污染、改善环境的关键举措之一，如果布局不合理，只靠末端的防治措施往往也无济于事。西部地区生态环境敏感度高、监管能力弱，环境保护压力加大。

问题三：地下水污染日益突出

与地表水污染不同，地下水污染具有隐蔽性、延时性、长期性、难恢复性等一系列问题。

目前，地下水监管能力薄弱，缺乏系统完整的地下水保护与污染防治法律法规及标准规范体系，难以明确具体法律责任。地下水环境管理体制和运行机制也不顺畅，缺乏统一协调高效的地下水污染防治对策措施。相关信息数据未公开，地下水环境质量尚未开展考核，无法做到有效监督、监管。

问题四：结构性缺水加剧

其一，结构缺口。我国是一个水资源

分布严重不均的国家，南方水资源相对丰富，北方水资源相对匮乏，相当多地区水危机非常严重。

其二，水污染缺口。水污染成为加剧我国水危机一大重要原因，尤其是加剧了丰水地区的水危机。

问题五：用水效率亟待大幅提升

从效率上而言，我们的用水效率依然不高，浪费问题还比较突出，随着用水量的进一步增加，如何提高我们的用水效率也是一个重要的问题。

问题六：治污工程重建轻管

污水处理厂的违规记录呈上升趋势。

问题七：技术创新落地困局

和欧美发达国家相比，科技在整个环境治理和管理中发挥的作用还不够，衔接还不够。

从技术上来说，此前阶段我国在控源减排、生态修复、综合治理等各项技术方面都有一定程度进展，但实践中推广应用不力。

问题八：环境保护机制瓶颈犹在

可以说，系统推进环境保护的难度越来越大，经济社会环境问题日益交织，法规、体制、机制、制度、政策“绿化”尚未形成，环保系统承受的要求与其支撑能力、调控手段存在一定差距。环境管理交叉错配现象严重，统一的生态环境管理体制关系到多个部门职能权力，调整难度大。



夏日来临，怕晒黑的朋友又开始了从头到脚的武装。其实，除了遮阳伞、墨镜、防晒霜等“防晒武器”，多吃一些天然食物也有防晒功效，比如以下四种水果。

西红柿。西红柿是最好的防晒食物，富含抗氧化剂“番茄红素”，其抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍，维生素E的100倍，能有效保护细胞DNA免受自由基损害，促使细胞的生长和再生，维护皮肤健康。英国曼彻斯特大学和纽卡斯尔大学的研究发现，坚持吃煮熟的西红柿，可使人体皮肤防晒能力提高33%。

苹果。苹果皮中含有丰富的“苹果多酚”。其中含有儿茶素、花青素等活

性物质，具有强大的抗氧化作用，能对抗紫外线照射后产生的活性氧的危害。另外，对于防止黑色素生成，美白肌肤也有一定作用。

西瓜。西瓜含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、苹果酸、磷酸等多种具有皮肤生理活性的氨基酸，能提高皮肤营养，增进代谢能力，从而有效预防皮肤晒后变黑。夏季吃西瓜后，用西瓜汁擦脸或用西瓜外皮切薄片贴面15分钟，可以滋养面部肌肤。

草莓。草莓属浆果，丰富的多酚物质对于促使黑色素生成的酪氨酸酶具有抑制作用，因此可以在一定程度上预防皮肤变黑。

水果里的天然防晒霜



吃洋葱的新理由



防癌、护心、抗菌……提到洋葱，多数人想到的可能是上述关键词。台湾《康健》杂志刊文，总结出“洋葱不为人知的健康好处”。

预防骨质疏松。洋葱是最能防止骨质流失的蔬菜。有研究表明，绝经妇女每天吃洋葱可降低髋骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

对抗哮喘。洋葱含有

多种抗发炎的天然物质，可治疗哮喘。德国研究发现，吃洋葱可使哮喘的发作几率降低一半。

有助脂肪代谢。实验发现，洋葱能阻止血小板凝结，并加速血液凝块溶解。当吃牛排等高脂肪食物时，最好能搭配洋葱，有助减少高脂肪食物引起的血液凝块。

洋葱最好生吃，能发挥出活性成分的健康功效。若不喜欢生吃，也可以短时间清炒。

大豆

普通大豆：椭圆形状，肚脐为浅褐色，豆大小不一，打出来的豆浆为乳白色。

转基因大豆：为圆形，肚脐为黄色或黄褐色，豆大小差不多，打出来的豆浆有点黄。

检验方法：普通大豆用水浸泡3天会发芽，转基因大豆不会发芽，只是个体膨胀而已。

胡萝卜

普通胡萝卜：表面凸凹不平，一般不太直，从头部到尾部是从粗到细的，且头部是往外凸出来的。

转基因胡萝卜：表面相对较光滑，一般是直的，它的尾部有时比中间还粗，且头部是往内凹的。

检验方法：胡萝卜只有在秋冬季节有，夏季的一般是转基因的。

土豆

普通土豆：样子比较难看，一般颜色比较深，表面坑坑洼洼。削皮之后，其表面很快会颜色变深，皮内为白色。

转基因土豆：表面光滑，坑坑洼洼很浅，颜色比较淡。削皮之后，其表面无明显变化。

检验方法：削皮后看表面变化。

西红柿

普通西红柿：形状大小不一，有些酸味。

转基因西红柿：颜色鲜红很好看，果实较硬，不易裂。小西红柿都是转基因的，有红的，有黄的，形状有两种，一种是椭圆形，还有一种是圆的。没有酸味，是一种半生不熟的甜味。

检验方法：普通西红柿成熟以后，捏起来里面是软的，转基因的则捏起来发硬，且不耐储存。



识别身边的 转基因食品



中药材怎么洗

有人认为，煎煮中药材应像加工蔬菜一样，需要先清洗。其实，不同情况应分别对待。

如果您购买的是药房按处方抓配制的药材，打开后发现灰尘较多，甚至可能有泥沙，建议漂洗。

植物类药材各部分清洗方法不同。金银花、菊花等花类药一般不能用水泡，因为花蕾的有效成分易溶于水中，建议简单冲洗。

植物的叶（如番泻叶）、果（如枸杞）、根茎（如三七、黄芪），在加工、炮制过程中易残留灰尘，可用清水漂洗两次，但不能长时间浸泡，以免损失药效。

需要提醒的是，粉末状、配制时要研碎的药、动物类药材不建议清洗。

一些药厂为保障卫生，将药材做成小包装，如果在煎药前未发现霉变、腐烂，通常不必清洗或简单用清水冲洗即可。

如果在煎煮前已清洗，煎煮后发现类似泥沙的物质，可能是药物成分；但如果药物很脏却没有清洗，煎煮后可能有泥沙残留。

不是所有人都能睡硬床

在许多人的观念中，睡硬床对身体骨骼好，起床时也不会浑身酸软。但是，不是所有人都能睡硬床，硬床也不是人们理解的“硬板床”。

的确，如果床过于柔软，人体体重的压迫会使床中间低、四周高，进而影响腰椎正常的生理屈度，造成腰部肌肉和韧带的收缩、紧张及痉挛。但太硬的床也会

对人体某些部位造成压迫，导致睡眠时翻身次数增加，得不到充分的休息。此外，人的脊椎成S形，床太硬就不能维持脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，起床后会腰酸背痛。

一般腰突症和腰痛患者以及部分骨折术后康复期的患者，要多睡硬板床。正常人、婴幼儿则不宜睡太硬的床，特别是从刚出生到3岁

的阶段，如果床太硬，不利孩子骨骼发育。

如果家里是硬板床，可以在上面垫大约10厘米厚的褥子，或者在木板床上放个棕垫，如果还觉得硬，可以再加垫5-8厘米厚的褥子。有个简单方法判断床的硬度是否合适：平躺在床上，把双手压在腰部下面，如果双手有被压紧且不容易抽出的感觉，就说明硬度合适了。

五种另类健身方法

挺胸抬头：抬起头挺直腰时，胸膛会挺起，肺活量可增加20%到50%。空气吸入多，身体组织所获氧气量也大大增多，人体就不易疲倦。

适当日晒：阳光是一种天然的兴奋剂。最好的提神方法是在晨曦中散步或慢跑30分钟。这可以使身体贮存大量的维生素D，有助于维护骨骼和牙齿的强健。

雨中漫步：越来越多的人喜欢冒着霏霏细雨，到户外逛街散步，充分享受大自然给予的温馨和快乐。雨落大地可洗涤尘埃、净化空气。雨前残阳照射及细雨初降时所产生的大量负离子，素有“空气维生素”之誉，可调整血压。

静坐冥思：研究证实，如每天静坐两

次，能延长人的寿命并改善非健康状况。

引吭高歌：唱歌有益健康长寿。唱歌是一种呼吸新鲜空气的良好活动，可加强胸廓肌肉的力量，与游泳划船一样，具有异曲同工之妙。



美国《健康之友》杂志官网介绍了几个会妨碍睡眠、招致噩梦的坏习惯，不妨参照以做调整。

房间异味。睡前和睡觉时闻到的味道会影响梦境。研究显示，闻着花香入睡可以做好梦，而闻着类似硫磺之类的异味，会导致做噩梦。睡前可以在卧室里喷点樱花味的植物精油，帮助安然入眠。

环境嘈杂。睡觉时要尽量保持房间安静。开着电视、听着嘈杂的音乐睡，会影响睡眠质量，容易做噩梦。睡觉时可以放点海浪声之类的轻柔音乐，有助人体放松进入深度睡眠。

生气吵架。睡前不要与人争吵，负面的语言和声音会令人睡不好觉。家长更是不要在孩子睡前批评孩子。

睡前吃辣。睡觉前吃奶酪、辛辣食物等会影响消化，使人处于兴奋状态，容易让人做噩梦。晚饭最晚要在睡前2小时吃，下午14点以后尽量不要喝咖啡、茶等含咖啡因的饮料。

维生素B6不足或摄取过多。维生素B6在人体内



有些习惯易招噩梦

会转化成辅酶，对合成“血清素”这种安眠物质必不可少。如果摄取量不足易引发噩梦，而摄取过量则会令人难以熟睡。通过吃鳄梨、香蕉、坚果、肉类等食物的方法获取维生素B6更安全。

空腹睡觉。空腹状态会引发低血糖，令人在睡觉过程中容易醒来。可在睡前吃根香蕉或喝杯牛奶来补充色氨酸，有助宁心安神，做个好梦。



善于自我 同情 能长寿

研究发现，善于自我同情的人，压力水平比较低。自我同情的意思是能够原谅自己的错误，并通过合适的方式将情绪释放出来。通俗一点说，就是放自己一马。自我同情度比较高的人，不会因为外界的压力而责怪自己也不会对某些争论耿耿于怀。

科学家对41个参与者的自我同情度进行排列。然后这些人两天完成两个心理压力测试。测试前后，参与者的白细胞介素-6（一种与压力有关的致炎因子）水平也被记录下来。结果显示，自我同情度高的人，白细胞介素-6水平明显偏低。而

自我同情度低的人，第一次测试时的白细胞介素-6水平偏高，第二次测试时白细胞介素-6水平比第一次更高。这说明，自我同情度低的人，对压力的负面反应承受能力较弱，压力的持续作用时间长。

这项研究证明了压力的储存十分容易，如果不好好应对，一点小小的事情都会影响到人的健康。心理压力会导致包括生病、受伤、炎症等身体反应。调节型炎症能够帮助我们摆脱感染、促进治愈，但不受监管的炎症会导致心血管疾病、癌症、阿尔茨海默症等疾病。

心情多愉悦。老年人始终保持良好的心绪、开阔的心胸、平和的心态，遇事不急不躁，淡然处之，切莫耿耿于怀，要学会宽容。心理学家发现，与人为善者能够长寿，因为心境宽宏大量。乐于助人的人，其心理免疫与抗病能力也发挥出神奇的作用。

友情多广泛。一个人最怕的是孤独，孤独是老年人之大忌。与其在家“守老营”，不如走出家门，广交朋友，尤

其善交一些忘年朋友，与他们经常聚聚，或搞一些力所能及的文体活动；或品茗对弈；或到大自然的怀抱之中去领受山光水色的恩泽；或与忘年朋友交流思想，倾吐心声，汲取青春活力，使老年人生活兴味盎然。

爱情多甜蜜。俗话说：“少年夫妻老来伴，夫妻敬爱多长寿。”老夫老妻在一块，没事可以相互聊聊，相互安慰劝解，互相体贴，使爱情更加巩固与升华。

“多情” 的老人 长寿





退休之后，我选择了一项业余爱好——学书法，既可以调剂充实自己的退休生活，又可以把字写得好看一点。回顾坚持了十年的学书过程，感到很有收获。

其一，书法有法。学书法以后才知道，应先学用笔，而用笔是有法则的。用笔中最重要的一条法则就是中锋用笔，要把握好笔尖时时在画中行，可不是件容易的事。各种字体都有法，篆有篆法，楷有楷法，草有草法，细至每个点画，都有“三部曲”——起笔、运笔、收笔。理论上了解，而实际操作中却觉得毛笔“不听指挥”。由此联想到，大到世界、国家，小到家庭、个人及各项事业，都是有矩可循的，唯有按规矩办事，才能井而有序，方能成事。

其二，提升品位。学习书法不能仅停留在对学书法的一般兴趣上，应该全面提升对书法艺术的审美能力。以往，欣赏一幅好的作品只觉得很喜欢，可它好在哪里，却道不出缘由。如今明白，要从章法、笔法、字法、墨法等方面进行综合分析，由此提高了自身审美观和鉴赏力。

其三，学习静心。学写字，必须把心静下来。时常发现自己在专心临帖或书写作品时，竟对身边及窗外的声响无所闻及，有种“两耳不闻窗外事”的感觉。心静

翰墨伴清闲

甘做砚田翁

□

黄宝兴



下来，可以去掉浮躁，逐步把字练好，且这种似静非静、似动非动的“功夫”，对养生也有益处，真正体会到学书法能健身的功效。

其四，阳光心态。学书法，能培养积极的生活情趣和健康的阳光心态。我在临帖和创作的过程中，感到自

己仿佛回到“学生时代”。临碑帖时，看到古今美文佳句和经典诗词文赋，会翻字典、查资料、学书法史等，了解作品创作的背景，体会作者当时的心境等，觉得有一番风味。这些佳作都是传承中华优秀传统文化，激励人奋发向上、健康有益的，正是我们当今践行社会主义核心价值观所亟需的，既养生、又养心，身心双健，脱离低级趣味，对清闲之人来说极为有益。

其五，学会用脑。写字不但需要用手，而且更要用脑。要临好帖最重要的是用脑，就是人们常说的“悟”字。临帖，先要读帖，这读帖功夫，就要靠勤奋和悟性。这悟性虽有些天赋，但更多的是靠实践中逐步培养提高的。

其六，习书交友。学书法的过程中，我结识了一批书友，极大地丰富了自己晚年退休生活。作为老年书法爱好者，大家趣味相投，有共同语言，有共同追求，谈得拢、谈得欢、谈得深，既交流了书艺，又融洽了感情。现在我们的生活衣食无忧，追求的是保持愉悦的心情。虽然人的生理年龄增长无法控制，但心理年龄是可以永葆青春的。

如今，我的退休生活很充实，我甘做一个砚田翁，有滋有味临碑帖，无怨无悔乐其中。



童年，父亲

□ 李家齐

我的故乡在江苏省太仓县（现改市）新塘镇。

镇离县城三十里，当时不通公路，只有乌篷船可达。交通不便，镇上人很少上县城。

新塘镇东南十二里为浏河镇。明代三宝太监郑和率船队下西洋，即从浏河口出发。1919年，镇上绅商集资创办沪太长途汽车公司，筑路通车，一个多小时就可到上海。由此商贸繁盛，甲于太仓各镇。乡人去上海，都经此途。我到上海读书，每次就是乘独轮车到浏河，再乘长途汽车去的。

新塘镇很小，仅有东西向一条街，长不过三四百米。两边有日用百货、烟杂小店，点心面馆，热水茶馆；还有一个中药铺，有一位老中医坐堂。西市有一座中心小学，此外没有其他公共设施。

镇上早市最热闹，附近农民一早就带着蔬菜鱼虾等沿街出售。落市后，就在小茶馆里喝喝茶，聊聊天，顺便买些日用品回去。早市一过，街上整天就冷冷清清了。

一年到头，镇上很少有什么活动。走码头的戏班或评弹说书人也极少来到这里。八九岁时，一次各乡联合举办敬神庙会，队伍里有开道锣鼓，江南丝竹，有扮成各种戏名的抬阁，一些穿着戏装的“角色”站在上面，这最吸引人。还有一些青壮年，用一排铜丝穿过手臂上的皮肤，吊着十几斤重的大香炉；也有左手臂上吊着大铜锣，右手用槌敲出洪亮的锣声，似乎一点也不觉得痛。小镇上的人站在街面旁观看，叫好喝彩。这样热闹的场面，记得也只有一次。

我的老家在镇的东市，是镇上唯一的大宅院，几乎占了东市的三分之一。

传说祖上因贩运粮食发了财，就在这里买田建屋，定居下来。宅院有三



进。进门是轿厅，然后是大门。还记得大门上贴着“忠厚持家久，诗书继世长”的对联。

书厅天井中一株大桂花树，盛开时香满全院，花落时满地黄花。客厅前有一株大玉兰树，主干为白玉兰，根部周围则为紫玉兰。盛开时整个天井都在花影之下。我家习惯在玉兰花谢后，取其花芯，烘干磨细，加糖和以面粉，烘成薄饼，十分香甜可口，大家都爱吃。

父亲在宅后空地上建了一间书房，辟了个花园，这是他寒暑假期间回来读书休息的地方。

我的父亲名联珪，字颂韩，生于公元1871年。少年时在江阴南菁书院就学。他在上海南洋公学（今交通大学）任国文科长、修身国文教授，平时一人住学校宿舍。他每年暑假寒假回家时，家里就顿然有了生气。他回家总是带些《小朋友》、《儿童时代》等儿童读物，给我儿时生活带来很大的愉快。他要我和哥哥每天朗诵诗文，从《诗经》的“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”到《三字经》的“人之初、性本善”等等，我们直着嗓子念，也弄不清是什么意思。父亲每天早晨都要到花园书房去写字读书，我们也就跟着去花园里玩。父亲好朗读诗文，他声音宏亮，每读书，“声震屋宇”，街上人都听到，就说“李先生又在念书了。”晚间乘凉时，父亲也常常为我们讲些小故事，以及笔记小说里的一些奇闻怪事。

父亲教学很严格，校长唐师说他“教学子直而刚，有逾越礼法者，面斥之，不稍假借。”但也不乏幽默。他的学生陈柱讲过一个故事，一天，父亲尚未到课堂开讲，“一学生以白笔在黑板上写字，无何钟鸣，先生上堂，学生不及避。先生从容坐定，点名毕，起请某生曰，此一课请君代，全堂愕然。先生徐

指某生曰，顷见君在黑板上写字，固俨然一先生也。”全堂空气顿然活跃。

他对品学兼优的学生，奖掖备至。邹韬奋在交大学习时，他的国文成绩十分优异，被列为免费优待生。当时学校编印的《南洋公学新国文》中刊有韬奋的一篇作文，题目很长：“问王阳明先生不动声色而擒震濠，功业冠乎有明一代，论者谓其生平学问之得力，在于龙场贬谪之后，其论如何？”父亲对这篇文章给了很高的评价，他的评语是：“庖丁解牛，如土委地，所谓技进于道也。向见作者听讲，端容默坐，异于常人。阅此文，知其修养有得，喜极喜极。”

父亲酷爱藏书，经史文集，无不具备。历年所积，不下七八千册。他定做了几十只书柜，放在书房和厢房里。可惜，这批藏书先后遭“兵灾”和“虫灾”的破坏，损失过半。江浙战争爆发后，散兵肆虐我乡时，家中藏书遭劫严重。兵退回家时，我亲眼看到一部木刻套印朱批的李商隐《玉谿生诗集》被当作便纸，散抛在粪堆里，真是触目惊心。秋收后，家里存放大量棉花，放久了棉铃虫就爬到书本里做茧。好好一本书，被虫蛀得千疮百孔。解放后，我老家划为地主，书籍全部被没收，至今下落不明。

父亲十分关怀家乡的公益事业。他捐资集资，举办育婴堂。在疏浚东乡河道时，亲自监督工程，栉风沐雨，不辞辛劳。他还学过医道，刻木印招贴，在各县散发，免费为乡人治病送药。

1927年父亲患心脏病去世，终年56岁。父亲亡故后，母亲一个人凄凉寂寞而又坚强地守在老家，把我们兄妹四人抚养长大。

在这冷清寂寞的小镇上，在这冷清寂寞的大宅里，我度过了我的童年。



清平乐·深山

□ 廖显辉

山高路远，日月长相伴。春夏秋冬随冷暖，行走一山树
伞。屋前屋后云霞，青藤芳草红花。菌子松鸡野兔，三餐美
味当家。

卫星上天

□ 刘 师

神舟呼啸勇凌空，
科技尖端建大功。
织女莫愁星汉阻，
而今为汝路开通。

观景有感

□ 李枝厚

独坐窗前看小桥，
东西横卧不辞劳。
天天迎送客来往，
从未索酬和耍骄。

归桑梓

□ 胡锦泉

一别故里七十春，
老井旧房无迹痕。
新舍乡邻忙喜宴，
相逢白首共一樽。

荷 颂

□ 张碧泉

池塘水里青青叶，
映日荷花分外红。
藕出淤泥心不染，
清香洁白守初衷。

春

□ 王经文

寒冬离去东风暖，
万象更新又一春。
活至九旬不觉老，
诗词还我年轻心。

观 瀑

□ 鲁传熙

天下飞泉独此奇，
垂帘五彩宛如丝。
日穿岩石石成画，
珠落玉盘盘满诗。

游后感

□ 祁嵩峙

昨日金门今厦门，
两门往返小三通。
同根同祖同文化，
一水一山总是情。

清晨漫步

□ 金嗣水

草径弯弯珠露侵，
林间小鸟弄清音。
谁家庭院枇杷熟，
翡翠丛中点点金。

