

## 南湖红船颂

□ 韦德锐

红船啊红船

你从沉沉暗夜中驶来  
驱散了弥天的浓雾  
照亮了黎明前的黑暗  
从你那红色的船舱里  
传出一串划破长空的音符  
这是第一声革命的呐喊  
传递出劳苦大众的誓言  
起来不愿做奴隶的人们  
驱散乌云换新天  
铿锵之声高高传扬  
召唤人们揭竿而起  
走向光明的美好彼岸

红船啊红船

你的船舱装载何物  
是光明的火种  
是推翻旧世界的宣言  
是武装斗争的军火  
是马列主义的指南  
是共产党人革命的宏愿  
是一线耀眼的光亮  
把全民族的希望点燃

从一九二一年到今天  
你劈波斩浪勇往直前  
你不怕牺牲坚毅勇敢  
你跨过无数急流险滩  
你打响了南昌起义的枪声  
你创建了革命摇篮井冈山

你穿越了抗战烽火

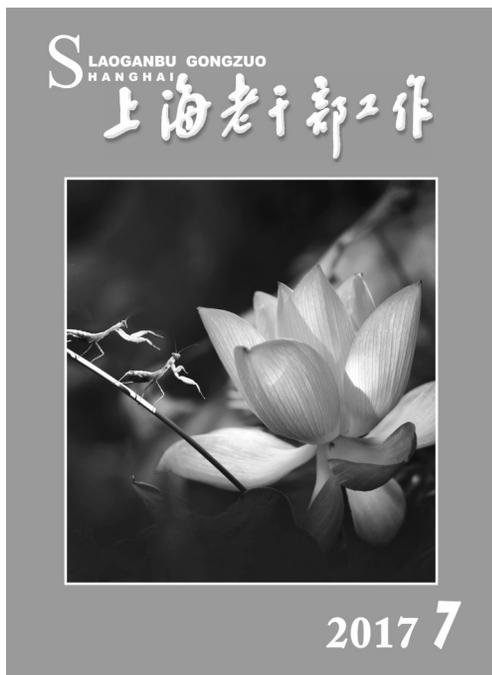
解放战争的硝烟  
推翻了旧世界的三座大山  
五星红旗飘扬在天安门城楼  
你点燃的星火已经燎原

红船啊红船

你任重道远征途漫漫  
你开足马力高扬风帆  
新的长征向你召唤  
你有革命的罗盘  
你有舵手的经验  
负载着强国富民的宏愿  
向前向前向前

(作者系宝山区离休干部)





SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

**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  
**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7期 总第359期**  
**上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号**

## 刊首

南湖红船颂 ..... 韦德锐 (1)

## 本刊专稿

创新推进离退休干部党建大有可为

..... 市委老干部局政治待遇处 (4)

多措并举 努力推动全市关工工作创新发展

..... 市关工办 (6)

强化使命意识 主动搭建平台 在改革调整

中服务好离休干部 ..... 华谊集团党委 (8)

整合资源 做实社区 不断优化为老干部服

务工作 ..... 长宁区委老干部局 (9)

“喜迎十九大 唱响红五月”文艺演出举行

..... 市老干部活动室 (10)

本市举办离退休干部网宣知识讲座

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (10)

聚焦聚力主题 深化推进畅谈建言活动

..... 市建交委老干部处 (11)

发挥资源优势, 服务中心工作

..... 市教卫工作党委老干部处 (12)

把握特点 谋划部署 认真开展畅谈、建言

活动 ..... 市级机关老干部工作部 (13)

## 正能量 新奉献

不忘初心砥砺前行 求真务实展宏图

..... 普陀区委老干部局 (14)

“春申晚霞”网宣团服务闵行区中心工作

..... 闵行区委老干部局 (16)

“花样爷爷”的精彩人生 ..... (18)

大爱洒社区 传递正能量 ..... (20)

## 工作集锦

中共浦东新区离退休干部党工委揭牌

..... 马仁良 (22)

长宁区江苏路街道老同志开展畅谈建言活动

..... 王贇 (22)

虹口区嘉兴路街道不断完善养老服务体系

..... 万俐俐 (22)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

杨浦区殷行街道举行老青师徒带教结对启动仪式 ..... 张 盛 (23)

黄浦区举行老干部纪念建军90周年系列活动 ..... 蒋毓婷 (23)

青浦区老专家深入学校讲授古建筑文化 ..... 青 关 (23)

崇明区老同志专题剪报展受关注 ..... 崇 讯 (23)

## 金秋颂歌

徜徉在诗歌的海洋里 ..... 马 军 (24)

## 学习之窗

“从严治党”严在严明党规党纪这个铁律上 ..... 姜德福 (26)

## 谈天说地

警惕“情景剧”骗局 ..... 任炽越 (27)

## 人物专访

秦怡：心中的鲜花永不凋零 ..... 蔡 理 (28)

黄允：这辈子与电视剧难舍难分 ..... 吉建富 (30)

许维良：雪中送炭是共产党员的天职 ..... 蔡恩普 (32)

## 热点聚焦

李大钊八赴上海秘闻 ..... 罗宝轩 (34)

## 今日点击

七十年前的入党志愿书 ..... 何国周 (35)

## 情满人间

1930年入党的杨部长 ..... 崔槐青 (36)

7月思父 ..... 徐 晶 (37)

## 上海阳台

夏日西瓜 ..... 伊 一 (38)

福州鱼丸 ..... 施 行 (38)

## 畅游天下

寻迹“阳明洞” ..... 草木水 (39)

## 知识卡片

科学家揭秘十大衰老原因 ..... (40)

## 饮食保健

科学喝果汁 ..... (41)

做菜不能乱放葱姜蒜 ..... (41)

## 生活之友

阴雨天衣服快干小窍门 ..... (42)

5招杀死键盘病菌 ..... (42)

垃圾袋收纳法 ..... (42)

## 养生之道

老来养生管好嘴 ..... (43)

不要误解“休息” ..... (43)

## 心理导航

如何做一个有魅力的老人 ..... (44)

心如止水体自和 ..... (44)

## 闲情雅趣

荷花情 ..... 叶惠麟 (45)

## 激情岁月

愚园路81号 ..... 鲍世宰 (46)

艺林漫步 ..... 廖显辉等 (48)

封面：荷花含笑

孙晓明 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：西域风光

傅洪增 摄



## 创新推进离退休干部党建大有可为

——市委老干部局举办离退休干部党建工作培训综述

□ 市委老干部局政治待遇处

为了深入贯彻中央、市委关于加强离退休干部党建工作的新要求，大力推进离退休干部党建工作创新发展，5月15日至19日，市委老干部局在市委党校举办了上海市离退休干部党建工作培训班，各区委、大口党委和部分中央在沪企业党委老干部工作部门分管离退休干部党建工作的有关同志共50余人参加了培训。

### 问题导向 精准计划

加强离退休干部党建是做好老干部工作的关键，也是推进老干部工作转型发展、科学发展的重要保证。近年来，根据市委要求，我们把创新推进离退休干部党建作为上海老干部工作转型发展和创新发展的突破口。去年年初，市委组织部、市委老干部局联合下发了《关于加强和改进机关事业单位离退休干部党建工作的若干意见》（沪委组〔2016〕发字15号，以下简称15号文件），各

区委、大口党委深入贯彻文件精神，积极主动抓落实和推进，取得了较好成效。但从面上情况来看，整体发展还不平衡。

针对工作中存在的问题，市委老干部局专门召开局长办公会，研究确定了今年全市离退休干部党建工作四个方面12项重点任务。为了确保任务圆满完成，与市委党校联合举办了离退休干部党建工作培训班。在培训对象上，既有各区委、大口党委老干部工作部门分管领导，又有相关科室的负责人；在培训内容上，既有党的创新理论宣讲，又有党建应知应会内容和上海基层党建专题辅导，更有离退休干部党建工作业务讲座；在教学方式上，既有集中辅导和个别咨询，又有小组讨论和大组交流，还安排了现场观摩教学，内容丰富，形式多样，针对性强。

通过一周的学习，学员们普遍感到，这次培训是在加

快推进离退休干部党建工作的背景下举办的，非常重要、非常及时。市教卫工作党委老干部处处长李坚真谈到：在落实15号文件过程中，确实遇到不少困惑和矛盾，非常需要有这样的机会学习研讨，解疑释惑。培训充分考虑到一线工作同志的需求，计划周密精准，内容丰富切合实际。

### 明确任务 理清思路

大家感到，培训班通过集中学习，进一步明确了目标任务，理清了工作思路，增强了责任感和使命感。

1、进一步提高了做好离退休干部党建工作重要性的认识。大家感到，当前，全面从严治党、老干部工作转型发展都对加强离退休干部党建工作提出了明确要求。大家表示，要充分认清抓好离退休干部党建的重要性，切实使离退休干部党组织成为坚强的战斗堡垒，使老干部工作领域成为

巩固的思想阵地。虹口区委组织部副部长、老干部局局长李晓燕在发言中深有体会地说，近年来，中央和市委对加强离退休干部党建工作提出了明确要求，深感责任重大，使命光荣，务必把推进离退休干部党建作为当前老干部工作的一项重点任务，积极组织推进，切实使离退休干部党建真正纳入全区党建范畴。

2、进一步明确了当前和今后一个时期离退休干部党建工作的重点任务。学习培训班上，大家回顾梳理工作推进情况，既找到了工作中存在的薄弱环节，又对当前和今后一段时期的重点任务有了更清晰的认识。

大家认为，健全完善的离退休干部党建工作体系，是确保离退休干部党建工作得到落实的根本保证。奉贤区委老干部局副局长唐军在发言中谈到，去年，我们成立了区离退休干部党工委，离退休干部党建工作体系建立起来了。下一步还将继续推进，力争年底前，把全区离退休干部党建工作体系建立起来。

大家谈到，创新和完善离退休干部党组织设置是党建工作的基础工程，必须抓实抓好。徐汇区委老干部局副局长翟所仪谈到，设置好离退休干部党组织是一项重要的基础工作，徐汇区今年的重点任务是要解决部分离退休干部党支部规模过大和部分单位离退休干

部与在职干部合建党支部的问题，使离退休干部党组织设置更加科学、合理。

大家感到，建设好一支高素质的支部书记队伍是做好离退休干部党建工作的关键。闵行区委老干部局副局长顾清在发言中说，要在抓好支部换届工作，选好支部书记的同时，注重提升支部书记的工作能力。今年，要建立健全离退休干部党支部书记的学习培训制度，力争把“离退休干部党支部书记学习培训纳入区委党校主体班次”成为一项工作制度而坚持下去。

3、进一步理清了做好本单位离退休干部党建工作的思路。这次培训，我们还根据不同单位的工作实际，面对面地进行了工作梳理，帮助大家理清了工作思路。

普陀区委老干部局党建科负责人朱丙炜在发言中说，作为试点单位，普陀区离退休干部党工委成立两年来，较好地承担起指导全区离退休干部党建工作的任务。今年要加强在完善工作制度、理顺工作关系、明确职责分工、加强组织保障等方面的探索，力争形成一套务实管用、可供复制的工作经验。

杨浦区委老干部局副局长郑建中在发言中说，离退休干部党工委要全面履行好职责，还有许多工作要做。我们要对照工作职责，认真抓落实，切实使离退休干部党工委

承担起指导全区离退休干部党建工作的重任。

宝山区委老干部局副局长沈荣在发言中说，在推进离退休干部党建工作上，我们感到与兄弟区相比还有差距。要在摸清底数、加强协调、积极推进上下功夫，确保年底前成立区离退休干部党工委。

### 树立信心 持续推进

大家纷纷表示，这次学习培训是一次思想上的再发动、组织上的再动员、工作上的再部署，大家学到了方法，增强了信心。

市建交工作党委老干部处处长陈尚秀在交流发言中说，建交系统离退休干部党委的成立，对推进系统离退休干部党建工作无疑起着巨大的推动作用。但系统单位离退休干部党建工作还存在一些短板，要继续努力。

市委宣传部长老干部处离退休干部党建工作负责人黄国华在发言中说，通过培训，我们对离退休干部党委的工作定位、职责任务、机构组成等方面的要求有了进一步的了解。我们要积极做好成立离退休干部党委的试点工作，推进本系统离退休干部党建深入发展。

松江区委老干部局副局长王维忠在发言中谈到，要把“加强离退休干部党建”和“开展正能量活动”有机结合起来，努力形成围绕党建抓活动、抓好活动促党建的环境氛围。

(执笔：孙晓红)



2016年,上海市关心下一代工作充分发挥“五老”优势,围绕中心、服务大局,不断改进工作方法,拓展活动领域,构建载体平台,凝炼品牌项目,有效推动了全市关心下一代工作创新发展。

## 一 以多种形式深入学习贯彻

### 习近平总书记重要指示精神

一是学习研讨系统深入。市关工委召开主任会议,学习传达中央、市委领导指示与全国关工委工作电视电话会议精神,就关工委当前

老同志发挥优势,开展形式多样的党史国史教育,引导青少年传承长征精神,坚定听党话跟党走的决心。浦东新区关工委编写出版党史口袋书,闵行区关工委举办红歌会,松江区关工委举办座谈会等等。据不完全统计,全市参与党史国史教育的“五老”有近万人次,受益青少年约100余万人次。

二是利用红色资源开展革命传统教育。各级关工委注重发挥辖区内爱国主义教育基地作用,增强教育的吸引力与感染力。普陀区关工委组织老同志与高中生参观一大会议址、二大会址、嘉兴红船等,青浦区关工委开展“红色教育活动月”活动,激发青少年的爱党爱国热情。

三是创新平台载体开展传递正能量活动。各级关工委积极探索“互联网+”关工委工作新途径。市关工委整理编写48集“长征系列故事”,通过“上海市关心下一代工作”微信公众号连载发布。宝钢关工委开设微信平台,推出《日出东方》《复兴之路》和《遵义会议和红军长征》微型展馆,老同志纷纷撰稿。上海科技助老服务中心(老小孩网站)积极协助开展“老青结对博客秀”活动,向青少年传播正能量。据统计,全年共有211位老同志发表博文两万余篇。

四是聚焦主题活动开展筑梦圆梦教育。各级关工委充分发挥“五老”优势,主动加强与各级少工委的联系,积极开展“五老讲历史”“五老传文化”“五老助成长”和“五老教科学”等系列活动。嘉定区关工委全年共举办91场校园音乐会。市教育关工委开展“院士回母校”和“大国工匠进校园”活动,鼓励青年学生要将个人理想融入国家民族的伟大事业中。

五是配合文化传承开展价值观教育。各级关工委通过开展中华优秀传统文化教育,引导青少年学习传统文化,树立传统美德,践行社会主义核心价值观。金山区关工委开展“孝德文化日”主题教育活动。普陀区关工委编印《我的新普陀我的家》画册,引导青少年了解认识家园,发现家园之美。

# 多措并举 努力推动 全市关工委工作创新发展

□ 市关心下一代工作委员会办公室

的主要任务、工作目标、重点方向等方面形成共识。“上海市关心下一代工作研讨班”,深入学习理解总书记重要指示精神,深入研讨与交流,推动了全年重点工作任务的落实。

二是学习教育形式多样。全市各级关工委结合自身实际,通过座谈会、报告会、编印学习提纲等多种形式集中宣讲习近平总书记系列重要讲话精神,特别是对关心下一代工作的重要指示,深化认识与理解。

三是学习调研成效明显。市关工委深入调研,明确对青少年开展“两史”教育和核心价值观教育的工作思路。各级关工委积极开展调查研究,总结先进经验,改进工作方法,推进关工委工作与时俱进,推陈出新。

## 二 以多种措施扎实开展

### 青少年思想道德教育

一是结合重大纪念活动开展党史国史教育。各级关工委结合中国共产党成立95周年和中国工农红军长征胜利80周年,组织



### 三 以多种渠道帮扶

#### 关爱青少年健康成长

一是广泛开展暑期教育辅导活动。各级关工委通过举办暑托班或夏令营,丰富青少年暑期活动,帮助家长解决后顾之忧。虹口区关工委举行“2016年暑期老教师志愿者进社区”活动。静安区关工委开展老少暑期快乐游活动。杨浦区关工委举办“阅热悦读”暑期读书系列活动。

二是积极搭建公益关爱平台。各级关工委根据青少年的需求,想方设法搭建平台、组织活动。市关心下一代研究中心开展“爱心助我高飞”活动,义务帮教外来务工人员子女,先后为3180多名青少年提供咨询服务;铁路局关工委携手重庆市綦江区关工委联合开展了留守儿童来沪探亲活动,让近百名留守儿童利用暑假看望在沪打工的父母。

三是精准帮扶关爱贫困学生。各级关工委通过“五老”捐赠等形式募集资金,关爱贫困家庭未成年人,促进其健康成长。宝山区“关心下一代基金”向贫困学生发放助学金;奉贤区关工委开展“学雷锋,送温暖”等活动,为特困学生送上助学帮困金和学习、生活用品。

四是着力提升青少年科学素养。充分发挥老教师、老专家、老科技工作者的专长,积极举办各种科普活动,着力提升青少年素质教育。市老科协举办“未来之星-上图杯”第十二届创新模型大赛和第八届科普知识大赛;宝山关工委邀请具有专业技能的老同志开设“我的科学梦”红领巾科普网络公开课。

### 四 以多方合力

#### 积极参与社会治理创新

一是积极开展普法教育。各级关工委联合司法、团委等部门开展形式多样的活动,

教育引导青少年明确法律底线和行为边界,强化自我保护的意识和提高自我保护的能力。浦东新区关工委开展青少年交通法规宣传活动;青浦区关工委开展青少年法治主题教育活动;崇明区关工委举办法制讲座,教育青少年要牢记“法在生活中,生活中有法”。

二是积极帮扶特殊青少年。各级关工委组织纷纷组建“五老”结对帮教队伍,引导特殊青少年重塑自信,健康成长。闵行区和普陀区关工委分别建立老干部帮教志愿者队伍,开展个性化帮教和社区矫正;上海百老德育讲师团深入监狱和未成年人犯监管场所开展宣讲帮教活动,与失足青少年结对,帮助失足青少年重塑“自尊、自立、自强、自信”。

三是积极营造良好社会环境。各级关工委充分发挥“五老”优势,组织“五老”积极参与创新社会治理收到良好成效。徐汇区关工委积极开展“五老”监督员培训,定期对网吧及游戏机房等场所进行巡查。崇明区关工委尽心尽力做好婚姻纠纷的调解工作,缓解家庭危机对青少年带来的伤害。

一年来,全市关心下一代工作取得一定成绩。长宁区关工委“大中学生自学马克思主义小组(读书会)”入选全国“十佳工作品牌”;奉贤区关工委“夕阳红讲师团”、市教委系统关工委“特邀党建组织员”两个工作品牌入围全国27个候选品牌;长宁区关工委原常务副主任李仁杰同志被评为全国12名“最美五老”之一;市关工委等四家单位被《中国火炬》授予宣传报道工作荣誉证书;奉贤区关工委发挥上海地域优势、调动“五老”自身优势、协调辖区资源优势,开展党史国史教育活动的做法和经验,得到了中关工委领导高度认可,在“全国关工委党史国史教育工作经验交流会”上作交流发言。



华谊集团党委始终高度重视老干部工作,强化使命意识,把老干部放在心上、责任扛在肩上、工作抓在手中,在集团改革调整发展中,统筹兼顾,真情关怀,认真做好新时期老干部工作。

### 一、强化使命意识,搭建调整企业离休干部集中管理服务平台

华谊集团前身是市化工局,下属老化工企业多,为顺应城市环保安全、减能降耗的要求,企业调整改革步伐从没有停止。在改革调整中,如何安置好、服务好调整企业的离休干部,我们提出建立“调整企业离休干部管理服务平台”思路,以责任制为抓手,落实企业离休干部工作责任保障体系。2004年成立上海华谊企业发展有限公司,作为集团业内“关停并转”企业的重要平台,设立离休干部服务管理中心,先后转接13批55个调整企业的215名离休干部。几年来,中心积极稳妥安置、服务好步入“双高期”离休干部,用真情倾心打造“老干部新家”,让来自各调整企业的老同志有一种“进

了中心门,就是一家人”的温暖感觉。该中心建立健全19项为老干部提供统一规范的服务管理制度办法。托底该中心离休干部经费的保障机制,做到了调整企业离休干部有组织管、有人员服务、有经费保障的“三有”格局。

### 二、顺应改革需要,建立集团老干部工作“一体化”管理平台

近年来,先后建立起集团系统内老干部“生活待遇专业工作组”、“政治待遇专业工作组”、“离休干部应急服务工作组”等工作小组,各工作小组兼顾了“老带新”、大单位带小单位的搭配,逐步形成集团内老干部工作“分级管理、一体化运作”的工作模式。

### 三、加强条块结合,搭建老干部“四个就近”社区工作平台

针对老干部“双高期”实际,我们把“四个就近”工作作为老干部高龄居家养老的重要保障措施。从2011年起,以需求为导向,主动联系社区,持续推进“四个就近”工作。

一是主动联系共建平

台。与街道签订华谊老干部所在社区帮扶协议。尝试在社区设立“华谊集团老干部社区学习点”,组织老干部就近学习开展活动。二是共同建立志愿者服务队伍。先后牵头为孤老及丧偶独居老干部与社区志愿者签约。三是建立覆盖全集团离休干部的“华谊老干部社区关爱卡”互助网络。通过关爱卡,老干部知晓社区各类服务信息联系电话,社区工作者也了解企业老干部的基本情况和单位联系人。通过几年的努力,解除了老干部怕原单位不管的顾虑。四是通过平台联手开展各类活动,丰富老干部的精神文化生活。如2016年,各个学习点联手举办“纪念建党95周年,向党说说心里话”座谈会,老干部畅谈不忘初心永远跟党走决心。老干部们还积极参加所在社区举办的棋牌、桌球、文艺汇演等各项活动。社区老干部工作的深入开展,既拉近了工作者的距离,也让企业老干部感受到“社区是我家”的温暖,为老干部在社区安享幸福晚年创造了更好的条件。





长宁区社区老干部工作注重以“凝聚力工程”为引领，以老干部需求为抓手，以增强老干部晚年幸福感为目标，不断优化老干部服务工作。

### 一、坚持党建引领，深化社区老干部工作的组织领导体制

一是建立和完善社区老干部工作的领导体制。区委把社区老干部工作摆上重要议事日程，纳入老干部工作领导责任制考核重要内容，加大工作推进力度。二是把社区老干部工作融入到社区党建工作中，成为社区党建的重要组成部分，做到与社区党建工作同规划、同部署、同检查、同考核。三是依托区域大党建，以“凝聚”、“覆盖”为目标，不断加强老干部社区党组织建设，组织老同志为党和人民的事业增添正能量。

### 二、坚持需求引领，为老干部办实事、解难事，不断提升老干部的幸福指数

一是根据离休干部实际情况和特殊需求，依托社会养老资源，通过各种助餐服务点、社区食堂、养老机构、社区爱心企业、专业社会养老机构等途径和方式，为其提供助餐、助洁、助急等服务；二是对“空巢”、独居、长期卧床、生活不能自理等特困老干部，单位、社区组织组建志愿者队伍，专人与他们结对联系。通过走访慰问、谈心交流、解难帮困等措施，切实为老干部提供爱心帮扶和精神慰藉服务；三是引导各街镇继续依托社区服务网络和社会养老资源，开展社区老干部普遍走访及入户调查相结合，形成服务需求报告。四是坚持为老干部办实事。推动现有工作，如“清洗空调”、“扶手工程”、“水电煤检查”、“应急维修”、“优先叫车”、“家庭燃气安全检查”等的系统化、长效化、规范化。五是密切联合社区医疗机构，切实做好医疗保障工作。充分挖掘社区医疗资源，进一步畅通方便就医绿色通道，为

## 整合资源 做实社区 不断优化为老干部服务工作

□ 长宁区委老干部局



老同志转诊、会诊、住院、重大急救等提供便利，切实改善老干部在医疗方面的困难。利用区大型活动时机，协调有关医疗机构为老干部开展医疗咨询，既有利于活动保障，又为医疗机构搭建了平台。

### 三、坚持创新引领，建立和完善长效机制

一是创新运作模式，整合社区资源，推进社区老干部工作多元化发展。坚持社区老干部工作领导小组会议和社区老干部工作协调会议制度。完善“五个一”工作机制，创建“示范点”，在全区10个街镇建立社区老干部工作站，逐步完善社区老干部工作平台支撑。在深化、拓展、延伸“六助”服务的同时，以志愿者队伍和专业团队相结合的方式，在精神慰藉、心理疏导、法律维权等方面提供更加有效服务。二是创新服务方式，为老干部提供应需、应急服务。从由社区服务中心一家提供服务拓展到依托信息化、社会化、专业化，为老同志提供全方位服务。尤其是近几年来，我们探索以“政府购买服务，项目化运作，老干部得实惠”的方式，与医疗机构、家政公司、保洁公司、物业公司等社会组织联手，为老干部构建完善和全方位的服务体系。



## “喜迎十九大 唱响红五月”

### 文艺演出举行



5月8日下午，市委老干部局在青松城举行“喜迎十九大，唱响红五月”文艺演出，市老干部合唱艺术团、杨浦区老干部艺术团联袂参加演出。市委老干部局副局长杨飞云出席活动并致辞。

市老干部合唱艺术团成立于1985年。多年来，艺术团坚持送文化、送节目进学校、社区、部队，积极传播正能量。此次与杨浦区老干部艺术团合作，市区联动、强强联手。

整场演出在杨浦区老干部艺术团《四渡赤水出奇兵》的演唱中拉开序幕。大合唱、男女小组唱、舞蹈、沪剧选段、萨克斯演奏、歌舞表演等节目，令人目不暇接。精彩表演，赢得了全场观众的阵阵掌声。

(市老干部活动室)

5月19日，市委老干部局在青松城举办“上海市离退休干部网宣知识讲座”。各区、大口、部分中央在沪企业老干部工作部门、离退休干部“六合院”网宣示范小组代表、特邀网宣团队代表等近300人参加了讲座。

讲座特邀复旦大学新闻学院徐笛博士和市网信办信息传播处张英姿副处长，分别以《新媒体时代的新闻》和《新媒体时代的宣传引导》为题做辅导讲座，受到与会老同志的好评。据悉，本市离退休干部网上正能量活动自2015年开展以来，吸引了全市老同志的热情参与。据不完全统计，截至目前，全市共建有各类老干部微信交流群1600多个，参与老同志近35000人；建有各类老干部网宣队伍约300支，拥有老同志网宣员3000余人，其中有500多名老同志在市委老干部局门户网站和新浪、腾讯、老小孩等网站开设了博客，有的还注册了自己的微信公众号。老同志们在国内主要媒体网站和移动网络平台上就思想政治建设、舆论宣传引导、优良传统传承、社会风气净化等主题积极发声，弘扬主旋律，传递正能量，唱响正气歌，以自身言行影响和带动广大网民，为营造良好网络舆论环境，推进“四个全面”战略布局，努力贡献力量。

(市委老干部局发挥作用指导处)

本市举办

## 离退休干部网宣知识讲座



市建交委紧紧围绕“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题深化正能量活动,从三方面抓好落实:

### 一、聚焦主题,抓认识

一是抓学习。二是定方案,形成1+7活动方案,“1”就是不折不扣落实市活动实施意见,“7”就是借助于市搭建的“听、看、谈、讲、赞、颂、为”平台,确保主题鲜活。三是调职责,把开展主题活动与推进离退休干部党建工作、做好离退休干部服务管理工作有机结合。

### 二、聚力主题,抓责任

1、职责覆盖,抓主题活动推进。一是调整职能,委老干部处在原有工作职能基础上,新增负责指导和协调系统离退休干部党建工作,为主题活动开展奠定基础。二是职责覆盖,明确以职责覆盖为线,系统单位为点,主题活动项目设计为纲,使主题活动责任层层压紧压实,同心协力抓落实。

2、组织覆盖,抓主题活动推进。一是成立市建设交通工作党委(市住建委)离退休干部党委,增加和延伸覆盖到系统各单位离退休干部工作,打通了原有管理模式“最后一公里”空白点。二是整合资源,统筹老干部管理服务。以委老干部处为基础,两委离退休干部党委和两委机关退管会,两

个机构、一套班子、三块牌子,合署办公。从组织上覆盖系统各单位离退休干部管理部门,确保主题活动有序有力推进。

3、措施覆盖,抓主题活动推进。注重围绕市委、市政府重点关注,市民群众热切期盼,市建设交通工作党委、市住建委牵头负责的

## 聚焦聚力主题 深化推进 畅谈建言活动

□ 市建交委老干部处

重要工作、重点项目、以及各单位需要突破的瓶颈难题等开展。如,搭建“谈”的平台,开展发挥离退休干部专家“智库”正能量“一季一主题”政策研究、专家咨询、讲座交流建言献策系列活动;邀请行业资深退休局级干部和高级专家,开展“本市垃圾综合治理”课题咨询研究活动;组织召开城乡中小河道综合整治工作老领导座谈会;搭建“赞”的平台,依托微信平台,邀请交通行业老前辈定期展开主题讨论,为交通行业团员青年提供新观点,传递正能

量,释放离退休干部网络正能量;搭建“讲”的平台,组织有专长的离退休干部深入企业、学校和社区等,向干部群众进行党的优良作风和优秀传统文化教育,讲好上海新故事;搭建“看”的平台,借行业资源优势,组织离退休干部参加市住建委、市规划局、市文物局联合举办的“上海历史文化遗产活动日”活动,发挥离退休干部在加大历史风貌、历史建筑保护和管理中的建言献策作用。

### 三、对标主题,抓深化

一是要在精心组织建言活动上下功夫。重点就历史建筑保护的主体,认真听取离退休干部对“上海超大型城市综合管理难点问题研究”“超大型城市建设管理标准研究”“历史建筑保护机制完善与制度创新研究”等的意见和建议。

二是要在进一步强化典型引路上下功夫。开展我身边老党员的故事演讲会、“喜迎十九大,共筑中国梦”书画展和征文活动,为党的十九大召开营造良好的舆论氛围和社会环境。

三是要在进一步深化督促检查上下功夫。要把主题活动纳入老干部工作领导责任制考核目标,形成上下联动、协同发力的工作态势,为党和人民事业增添正能量。



## 发挥资源优势 服务中心工作

□ 市教卫工作党委老干部处

今年以来，教卫工作党委老干部处认真落实中央、市委精神，积极谋划和部署“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”活动开局工作。

### 一 学习领会精神，传达动员部署

召开系统老干部处长会议，及时传达全国和本市有关会议精神，部署学习。调研起草本系统推进主题活动的实施方案，并进行动员部署。

### 二 发挥资源优势，服务中心工作

以迎接党的十九大召开为契机，组织老干部参加“为党的事业发展点赞建言”活动，如：“我为教卫事业改革发展献一策”活动；扎实开展教卫系统老同志为高校思政工作、教卫食药监事业改革发展稳定增添正能量系列活动；组织热爱思政工作的老教师、老专家研究思政工作规律、教书育人规律、学生成长规律，开展老干部党建工作、关工委工作课题研究，供党政领导决策参考；开展离退休干部“小微报告进支部”讲稿征集并组织交流研讨；拟开展“以中国梦激扬青春梦”微课程征集评选活动，增强教育感染力实效性。

### 三 汇聚智慧力量，活动有序推进

系统各单位老干部工作部门积极贯彻落实活动要求，认真制定主题活动方案，共上

报“老同志眼中的上海十大新变化”推荐30余项，可分为七个组团。组合1：“零燃放”城市社会治理的成功范例——上海城市建设可持续发展取得新进展；组合2：增加文化自信——本市青少年人文教育、高校关工委育人、街镇文化教育成果丰硕；组合3：中国商飞C919即将试飞成为中国航空业的壮举；组合4：民生工作“学有所教、病有所医、食有所安”取得新成效；组合5：以上率下作风转变，百姓享成果获得感增强；组合6：加快科技成果转化，为科创中心建设作贡献；组合7：贯彻中央精神，更加注重发挥老干部正能量作用。

正能量活动推进正积极探索三个“更加注重”。老干部工作定位更加注重围绕中心服务大局。如：系统提炼了“服务立德树人，宣讲改革故事，支持教卫事业”要求；华师大提出“助推华师发展，为党代会添彩”；复旦大学定位于“为争创双一流增添正能量”；交通大学特色是“铭记党史国史、展现交大风采”；上海大学要求“树长者风范 助上大发展”；华东医院提出“培育大医养成，传递仁者之爱，助力华东发展”；儿童医院突出“薪火相传，不忘初心——纪念建院80周年发挥老干部正能量”；食药监系统开展“我与食品安全城市创建同行”主题活动。

更加注重把大局形势中心任务要求传达给老干部。本市与系统各单位均加大领导通报工作的力度，更好地支持并激励老同志为党的事业增添正能量。

更加注重汇聚老干部智慧并输送到大局工作中去。正能量活动更加注意听取老干部建言，拟采取个别访谈、召开座谈会形式，组织引导老干部参加“为党的事业发展点赞建言”活动。拟将老同志完成的“青少年社会主义核心价值观系列教育”“特邀党建组织员工作常做常新”等课题成果整理上报有关部门。

## 把握特点 谋划部署 认真开展畅谈、建言活动

□ 市级机关老干部工作部



市级机关紧密结合系统老干部工作实际，扎实抓好“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动的谋划部署和启动工作，认真开展好畅谈、建言两项活动。

### 一、谋划推进

一是抓方案拟制。二是抓传达部署。组织系统54家老干部工作部门负责人同志进行专题部署。三是抓氛围营造。运用机关党建网、机关党建微视频、书面材料等平台，进行广泛宣传。四是抓活动起步。开展“共话新发展，携手新长征”活动，进一步丰富“畅谈”和“建言”活动内容。对系统老干部活动室、老年书画社和摄影小组等进行了部署动员。五是抓“建言献策”。普遍结合老同志开展“建言献策”活动，并携手机关党建网、党建微视频、有关传统媒体等，进行宣传报道。

谋划并推进“畅谈”和“建言”这项活动注重把握三个特点。一是将“畅谈”和“建言”活动，从年度所有工作中突出出来。将畅谈、建言两项活动并列工委领导班子年度重点关注的

工作内容。二是将“畅谈”和“建言”活动，在系统所有老干部工作者意识上强化起来。运用多种形式，将“畅谈”和“建言”活动的重要意义、具体内涵、活动目的等，成为系统200余名老干部工作者的共识，使得“畅谈”和“建言”活动，成为年度老干部工作的主旋律。三是将“畅谈”和“建言”活动，在系统所有老同志中间传播开来。

### 二、主要安排

一是组织“共话新发展，携手新长征”新老结对活动。引导系统老同志统一思想、凝聚共识；昂扬精神、鼓舞干劲；不忘初心、继续前进。

二是组织“市级机关系统老同志画笔下的上海新发展”书画展。讴歌上海城市发展新成就，描绘上海人民群众生活新变化。

三是组织“市级机关系统老同志镜头里的上海新貌”摄影展。引导老同志用手中的相机，抒写上海城乡新进步，谱写浦江两岸新成就，展示上海人民群众新风采。

四是组织好“三看”活

动。认真组织“三看”活动，并把“看与谈”“看与颂”“看与为”紧密结合起来。

五是组织好广泛深入的“建言”活动。开展“每个支部献一言”，动员系统454个离退休干部党支部，围绕改革开放、创新发展、从严治党、社会治理、国计民生等方面，一个支部献一言。结合“七一”“八一”两个节日纪念活动，组织开展专题“建言”活动。运用微信群、机关党建网，组织系统老同志开展“网上建言”。

六是组织“阳光下的舞姿——喜迎十九大老年艺术教育舞蹈专题展演”。六月份组织全面展演，十月份进行综合汇报演出。

七是组织“美丽的夕阳——系统老同志先进事迹”总结宣传活动。引导系统老同志，结合自身实际开展社区志愿活动、社会公益活动、扶贫帮困活动等，积极发挥正能量。并大力培育系统老同志先进典型，浓厚正能量氛围。



## 不忘初心砥砺前行 求真务实展宏图

普陀区退休干部第一党支部开展正能量主题教育活动

□ 普陀区委老干部局

今年以来，普陀区退休干部第一党支部先后两次组织党员深入开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”和“建言十九大”主题教育活动，运用学习、座谈、参观和实地考察等多种形式，回顾党的十八大以来的辉煌历程，点赞普陀贯彻党的十八大精神的丰硕成果，不忘初心，砥砺前行，以实际行动迎接党的十九大胜利召开。

### 十八大以来：难忘的五年

老同志们深切地感到，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全面建成小康社会有速度，全面深化改革有强度，全面依法治国有深度，全面从严治党有力度。党的十八大以来的五年，是令人难忘的五年。

在谈及全面建成小康社会时，老同志认识到必须保持一定的经济增长速度。“十三五”时期，党中央、国务院提出国内生产总值每年平均增长速度需要保持在6.5%以上，是切合实际的，也是可以实现的。党的十八大以来，党和政府把扶贫工作摆到更加突出的位置，大力度、宽领域、多层次地向前推进。今年“两会”期间，人大代表、政协委员关注的四川凉山州的“悬崖村”就是一例。那里村民的出行状态曾经令人揪心。然而经过精准扶贫，当地建了新的铁梯，让老同志的心里稍稍松了一些。实践证明，只

要坚持精准扶贫，其他类似“悬崖村”的难题都可以破解。

全面深化改革是老同志十分关心的重点之一。老同志兴奋地看到，在上海自贸区之后，又有广东自贸区、天津自贸区和福建自贸区相继出现。前不久，党中央、国务院又决定设立河北雄安新区。老同志表示，这是以习近平同志为核心的党中央作出的一项重大历史性战略选择，是继深圳经济特区和上海浦东新区之后，又一具有全国意义的新区，是千年大计、国家大事。雄安新区的设立，必将与北京城市副中心共同形成北京新的两翼，必将积极承接北京非首都功能疏解任务，必将在新区建设上走出一条新路。这是我国深化改革、扩大开放的重要标志，一定能取得优异成绩，载入史册。

在全面依法治国方面，老同志不约而同的谈到了依法纠正聂树斌案等，认为体现了“努力让人民群众在每一个司法案件中都能感受到公平正义”的价值追求。同时也进一步增强了广大人民群众对法治的信心。对于上海前阶段的“交通大整治”，老同志一致好评。有的同志说，从“交通大整治”看到了有法可依，有法必依的效果。有的同志说，全面依法治国绝不是一句空话，只要坚持不懈，就一定能保持交通的顺畅，保障人民群众的安全。谈到“共享单车”的出现，老同志纷纷表示，这本来是一件便民的好事，但必须符合法律规范，把好事做好。有的同志建议推广徐汇区虹梅街道的经验：在



法律框架下，细心找准方便出行和文明出行的结合点，让管理者了解使用者，让使用者尊重管理者，提高“共享单车”的“友善使用度”。

对于全面从严治党，老同志认为党中央动真格，敢碰硬，反腐败斗争卓有成效。不少同志提出，打铁先得自身硬，作风建设永远在路上。这条路是实现中华民族伟大复兴的光明大道，也是中国共产党人自我净化、自我完善、自我革新和自我提高的必由之路。一代又一代共产党人，前赴后继、浴血奋斗，就是为了实现共产主义崇高理想。全面从严治党、深得党心、民心。老同志还联系热播电视剧《人民的名义》，表示要向陈岩石同志学习，一身正气，两袖清风，做一个把党的事业、人民的事业永远放在心坎上的好党员。

### 普陀新面貌：丰硕的成果

老同志认为，普陀区第十次党代会的胜利召开，标志着普陀发展又站到新起点上，全区上下群情振奋。广大离退休老同志也同样深受鼓舞，壮心不已。

党的十八大以来，中共普陀区委总揽全局，协调各方，群策群力，硕果累累，使普陀面貌焕然一新。老同志认为，从主流媒体对普陀区的重视度，从市委领导对普陀区的关注度，从广大人民群众对普陀区的满意度来看，都值得称道。桃浦已列入市转型发展示范区，引领其他重点地区不断提升形态功能。“同心家园”建设，立足于社区，立足于基层，立足于群众，既顺民意，又接地气。红旗村整治，体现了政治智慧、经济智慧和科学智慧，也显示了攻坚克难的勇气和胆魄。老同志还认为，规划普陀区未来的美好前景，区委的工作目标是清晰的，工作重点明确的，工作举措是扎实的，工作方法是创新的。定位“科创驱动转型实践区，宜居宜创宜业生态区”，符合中央精神和市委

要求，同时切合本区实际，践行群众路线。对于面临的困难和问题，区委则时刻保持清醒头脑，做到居安思危、警钟长鸣，不断发现、补齐“短板”。

机关退休一支部成员，曾经在区委、区政府、人大和政协岗位上工作过。他们不仅是普陀开发建设的参与者，也是普陀区发展变化的见证人，不断反映社情民意，提出自己的意见和建议。有的同志参加了区关心下一代工作委员会的活动后，提出了加强关爱工作团建设的建议，并建议建立文化市场义务监督员队伍，有效净化青少年成长环境。有的同志看到曹杨环浜的水质污染，积极建议有关部门加强管理，使环浜面貌焕然一新，居民群众也心情舒畅，笑逐颜开。有的同志发现桃浦地区群众存在“乘车难”和“看病难”的问题，主动向市、区有关方面反映，并想方设法通过多渠道、多形式创造条件解决问题。经过努力，现在桃浦地区的公交、地铁基本畅通，医疗条件也得到了改善。还有的同志看到《文汇报》刊登了石泉街道通过“微更新”使老人孩子各得其所的报道后，立即撰文为社区“微更新”点赞。一赞设计有方、二赞完善有道、三赞挖潜有力，高度评价了老小区的“微创手术”，建议社区工作者进一步发挥积极性和创造性，使社区管理“更上一层楼”，这也理所当然的受到了社区干部和居民群众的好评。

### 展望十九大：充满信心和力量

党的十九大即将召开的消息，鼓舞广大党员、群众在中国特色社会主义道路上高歌猛进。机关退休一支部全体同志展望十九大，充满信心和力量。老同志认为，展望十九大，应该进一步坚定理想信念，增强党性和信心。践行群众路线，发扬党的优良传统和作风。加强学习严于律己，为中华民族伟大事业贡献毕生精力。



## “春申晚霞” 网宣团服务闵行区中心工作

□ 闵行区委老干部局

闵行区委老干部局围绕文明城区创建、生态宜居的主城区建设等区委、区政府重点工作,主动转型,创新思维,搭建舞台,积极组织和引导离退休干部发挥自身优势,通过互联网传播优势,讲好闵行故事、传播闵行声音、弘扬闵行精神,从而唱响主旋律、传递正能量,为闵行创全加油鼓劲,点赞歌颂。

### 一、打造核心团队

区委老干部局在全区离退休干部中开展“学智能手机,做网宣达人”活动以来,积极帮助离退休干部通过学会智能手机,进一步感受美好生活。首先推荐六位曾担任处级领导,有着扎实群众基础和深厚文字功底的老同志参

加智能手机培训学习,学习微信的使用、微手册的制作等知识和技能,组建“闵行快乐六合院”微信群,并以此为样本,传授辅导周边老同志和老年群众,逐步形成学习一批、带动一群的示范效应。目前全区各镇、街道和离退休支部、兴趣团队组建了19个离退休干部“快乐六



合院”微信群，形成了一支有 300 多名退休干部参与的网宣队伍。同时，发动政治意识强、文字功底扎实、宣传意识敏锐又有奉献精神的老退休干部个人和团队在上海市委老干部局网站上注册 10 个博客空间，组成一支活跃在互联网上讲闵行故事，发出闵行好声音的博主队伍。2016 年底以“闵行快乐六合院”微信群和博客队伍为基础，成立闵行区“春申晚霞”网宣团，通过品牌化、团队化运作，让更多的离退休干部“发出春申好声音、汇聚晚霞正能量”。

## 二、加强思想引领

正确的舆论导向是做好网宣工作的关键。区委老干部局组织离退休干部网宣队员学习领会习近平总书记系列讲话精神，在思想上提高网宣队员的认识；每位网宣队员自觉关注订阅“共产党员”、上海基层党建、上海市老干部网宣达人、上海闵行、闵行党建等极具正能量的公众微信号，及时了解形势和任务，始终和党中央保持高度一致，使网宣队员在发声时和主流媒体保持高度一致。制定参观活动、交流分享和网宣纪律等行之有效的线上、线下

工作制度，保障网宣工作健康有序的开展。

## 三、点赞闵行发展

为了让网宣队员能够发好闵行声音，聚焦闵行区区委、区府中心工作，老干部局开展“我的闵行，我参与，我点赞”网上正能量活动，引导老同志为闵行“创全”工作和“主城区”建设喝彩点赞、加油鼓劲。通过老干部工作网、“闵行老干部 e 家”微信公众号在线上设置“我看闵行十三五”、“说说身边烦心事，看看闵行发展短板在哪里”、“看变化，赞成就，促发展”等议题，为闵行发展献计献策、发表真知灼见。组织网宣队员线下参观区、镇（街）民生、“创全”、党建、社会治理等项目，实地感受发展带来的变化。在“看”基础上，引导网宣队员“赞”，通过制作美篇、微博抒发参观感受，点赞发展变化带来的新气息、新气象。如，在新浪网、老干部博客空间、六合院等发表了《感受四季源邻里中心》、《亮了许浦速度》、《梅陇镇党建服务中心参观记》等正能量文章，同时老同志在参观过程中不忘建言献策、加油鼓劲，“促”各方面工作更好地发展。

## 四、讲好闵行故事

当前，闵行区“创全”、党建引领社会治理尤其是“五违四必”重点工作都进入了攻坚阶段，需要有人释疑解惑，营造全民共同参与，共同支持的良好局面。为此，区委老干部局组织网宣队员参观华漕镇许浦村、七宝镇九星村、虹桥镇四季源邻里中心、梅陇镇社区党建中心，发动网宣队员撰写学习心得、参观感受，在微信朋友圈、博客空间上发表《腾飞吧九星》、《看今朝形势喜人，望明天信心倍增》等文章，向网民展示“五违四必”、“转型发展”成果和成效，讲好闵行发展故事。在听了朱区长为老同志作的区情通报会后，老同志连夜上网疾书，赞叹闵行发展，抒发对闵行的热爱之情，积极引导网民了解闵行，从而支持闵行、为闵行的各项工作加油鼓劲。

一年来，成员在通过网络制作发表了富有正能量的博客、微杂志近 2000 篇，刘建国、凌政权、阿里 88 等博客注重宣传闵行、弘扬主旋律、唱响正气歌，在上海老干部博客空间成为知名的博主，引领了离退休干部发挥正能量，受到网民的肯定和好评。



## “花样爷爷”的精彩人生

——记上海市公安局监管总队退休民警虞隆福

### 导语

对大多数人来说，退休就意味着老年生活的开始。1943年9月出生的虞隆福却是一个例外，时光仿佛在他的身上被按了暂停键，他总是洋溢着春风般的笑容，散发着青年人的活力，这个可爱的“花样爷爷”真是越活越精彩。



### 老少咸宜的乒乓教练

老虞是名副其实的乒乓球民间高手，上世纪五十年代末，曾与大名鼎鼎的李富荣、郑敏之练过球、打过比赛。社区里，虽然喜欢打乒乓的人很多，可真正掌握乒乓运动技巧的倒是屈指可数，甚至还有人在运动中不慎受伤，老虞看在眼里、急在心头。于是，老虞报名自荐成为社区文化中心志愿者，负责管理乒乓球室和健身房。从此，社区的乒乓球房不仅是居民运动场地，还是老虞的免费课堂。老虞讲解的动作要领通俗易懂：重心在两脚之间，上体略前倾，收腹，持拍手臂自然弯曲，击球必需集中精力，判断来球落点，迅速移动步子……经过老虞的细心点拨，不少居民打乒乓的身体姿势、握拍方法、击球力度渐入佳境，扣杀推挡间享受到了运动的快乐。

每天下午一到放学时间，乒乓房成了社区孩子们集合地，“虞教练”就成了孩子们的“虞爷爷”。望着那些活泼的孩子，老虞说不出的高兴。由于学乒乓的人气越来越旺，到了学生放寒暑假时，乒乓房里更是“人满为患”。居民们知道老虞是乒乓高手，这几年来，有不少家长送来小礼品，想让老虞单独为自家孩子开开小灶，统统被老虞谢绝了。老虞打心眼里只爱“好苗子”。在练球的孩子中，老虞注意到有个男孩的球感和动作协调性非常好，就格外关注起来。交谈中，老虞得知这个总穿旧校服、喝着自带白开水的孩子是霍山路小学



的滕辉，父亲是聋哑人，母亲是外来务工者，一家生计全靠母亲打工维持。打乒乓是这个穷孩子最大的爱好，一有练球的机会，他就倍加珍惜、全心投入。望着滕辉圆溜溜的大眼睛，一股酸楚涌上老虞心头，他也是爷爷辈的人了，将心比心，他很想为这个上进的孩子做些什么，老虞决定每月资助滕辉100元零用。此外，老虞还发现一个名叫王欣忆的7岁小女孩打球特别用心，也是个可以重点培养的“好苗子”。

收了两个有天赋、有潜力的弟子，老虞倾尽心血、毫无保留地培养。果然是名师出高徒，这两个孩子也没有辜负老虞的厚望，双双入选虹口区少年乒乓球队，在多个比赛中取得好成绩。2015年，王欣忆参加虹口区及上海市同龄级别比赛，取得了区第二名、市第三名的好成绩。全市比赛结束后，激动的王欣忆捧着奖杯、奖状直奔乒乓房，抱着虞爷爷久久不放。那一刻，老虞百感交集，倍感荣耀。滕辉也因品学兼优多次被评为区十佳少年，更因出色的乒乓天赋将被球队推荐到市少年乒乓队。最难得的是，在老虞的教导下，两个孩子虽然小有所成，但始终保持一颗平常心，有模有样地帮着老虞教导小伙伴练球。看到这两个得意弟子的成长，老虞从心底里高兴。

慕名而来拜师的还有一位70多岁的老作家。原来，老作家因常年伏案创作导致颈椎疼痛，还经常耳鸣目眩，医生建议他要加强运动，最好打打乒乓。老虞收下这个比自己还要年长几岁的特殊“弟子”，在传教时有板有眼，陪练时无怨无悔。经过一段时间的锻炼后，老作家头昏眼花的症状明显缓解。有一天，老虞在乒乓房等着老作家来练球，但老作家迟迟未到，以往这样情况从未出现过，老虞心里越来越不踏实，就跟其他志愿者打了个招呼就往老

作家的家赶去。老虞敲了好半天的门也没人应答，老虞又叫来两名居委会工作人员和专业开锁人员，合力把门撬开，老作家躺在床上不省人事。老虞叫来“120”急救车，陪同到医院，直到老作家被急救清醒过来。老作家的儿子匆匆赶到医院时，看到老人正在老虞的陪护下输液，就紧紧拉着老虞的手连声感谢“救命之恩”。有了这段“生死之交”，老虞和老作家之间结下了深厚的友谊，老虞除了经常陪老作家练球，还成了老作家的生活“闹钟”，定时叫老作家休息、起床，还要搞“突击检查”，防止老作家嘴上答应，行动上不落实。

### 自信满满的排舞队长

老虞还很有文艺天赋，年轻时工作忙没有精力，退休以后他的才能有了发挥的舞台。每天晚上七点钟，提篮桥社区的文化广场上，由五十多名退休居民组成的“龙之舞”健身排舞队就会在老虞的带领下跳起健身广场舞。说起“龙之舞”健身排舞队，老虞可是倾注了全部的心血：他不仅自费购买了音箱设备，还摸索着上网下载广场舞视频自学，边学边练，练好了动作再去教大家。

排舞队成立之初，只有20余名没有舞蹈基础、没有音乐细胞的“40后”、“50后”笨手笨脚地跟在老虞后面跳。有的老人见旁边有人围观，觉得不好意思，动作更加别扭，频频出错。老虞就说：“让别人笑去，我们锻炼身体呀，跳得不好正常的，又不是卖门票演出，有什么不好意思的？”说得队员和旁边围观的人笑成一片。老虞的自信和热情就像磁石一样，吸引着越来越多的居民加入，大家越跳越快乐，越跳越有活力，排舞队也成为社区文化的最佳代言人。

近年来，“龙之舞”健身排舞队的队员们风雨无阻、全情投入，学会了两百多个



舞蹈，还多次参加虹口区虹口体育场、浦东新区源深体育场市民运动会上比赛和南京路世纪广场、外滩广场和北外滩广场演出，受到区领导、社区领导和广大群众的好评。有一次，提篮桥社区接到接待外国社团参观的任务，社区领导决定让排舞队现场进行表演。老虞觉得这不仅是一场演出，还是展示中国老年人文化追求和精神面貌的机会，一定要好好表现。他和队员们精心挑选曲目、完善动作、搭配服装，一切力求完美。参观当天，老外们被这些带着自信笑容、欢乐舞蹈的老人感染，在旁鼓掌打拍助兴，还有一些人加入舞蹈队伍一起跳了起来。舞毕，老外们纷纷与老虞握手、合影，老虞也用流利的英语与老外们问候。大家好奇地问老虞：“虞老师，以前我们都不知道，原来你英语这么好。”老虞笑着答道：“我的英语老早还给老师了，这是我这几天叫外孙女教的，临时抱佛脚充充场面……”

年逾古稀的老虞在居民眼中就像一棵常青树，始终生机勃勃、活力无限。岁月难留君莫叹，夕阳晚照霞满天。老虞的心中藏着深深的爱，爱身边的人，所以他愿意无私地奉献；爱生活，所以他愿意让生活变得充实多彩；爱社会，所以他愿意时时传递正能量……因为有爱，“花样爷爷”老虞的人生一定会越来越精彩。



在普陀区的曹杨街道，活跃着一位人民调解积极分子，他就是市人民检察院退休干部、老共产党员孙益山同志。

早在上个世纪末，已经退休的孙益山就开始参与所在社区的人民调解工作。2001年8月他被市人民调解工作指导委员会任命为上海市第一批首席人民调解员。他从事调解工作的近20年来，主持和参与了社区居民的婚姻家庭、财产继承、损害赔偿、邻里关系等各类纠纷上千起，主持的百余个调解庭调解协议书无一反悔。倾情的投入，公正的处理，使孙益山在当地群众中享有良好口碑，曾经先后获得上海市优秀人民调解员、普陀区优秀首席人民调解员、普陀区社会治安综合治理先进个人等荣誉称号。

退休后的孙益山并不是回归家庭，含饴弄孙，颐养天年，而是奔走于社区，调解纠纷，维护稳定。他的想法很朴素：退休是人生的一个阶段，作为1961年入党的老党员、退休检察官，党的信仰不能动摇，为人民服务的宗旨不能忘，要用自己所长服务社会，为百姓解决一些实际困难。

### 十万火急，化干戈为玉帛

家住曹杨五村的陈某因媳妇与婆婆的矛盾而与父母长期不和，后来恶化到相邻而居却互不来往。那年，陈母住院手术，作为独子的陈不予理会，母亲去世，陈也不愿料理后事。陈母的娘家人极为不满，在灵堂商议要教训这个不孝之子。消息传到了孙益山处，老孙立即会同居委会党支部书记和调解干部赶往陈某家。孙益山对陈耐心说理开导，一席话让陈某如醍醐灌顶，醒悟过来。他立即来到父母家，跪在母亲的遗像前痛哭流涕。此时，在场的亲戚们紧握的拳头放松了。随后，陈某妥善



办好后事，并照顾好老父亲的晚年生活。孙益山的及时出手调解，使一场可能激化甚至酿成刑事案件、影响社区稳定的矛盾化解了。

### 多管齐下，养老钱终得返还

2005年，刚刚成立的曹杨新村街道人民调解工作室受理了一起九旬老太与女儿的经济纠纷。钱老太的老伴离世多年，有6女1子。三年多前，老太将多年积攒的9000元钱交给三女儿姚某保管，其余儿女都在场见证。后老太想自己买墓地，遂多次向姚某讨要这笔钱，却遭到姚某的否认和拒绝。钱老太将姚某告到法院。法院委托孙益山所在的调解工作室进行诉前调解。老孙与调解员首先对老太进行安慰，并分别找其儿女调查核实，对字据上姚某签字进行比对，认定情况基本属实。可是姚某却仍然死活不承认。面对僵局，孙益山凭着多年的调解工作经验，一方面给姚某写信，从道德、亲情、诚信等方面感化姚某，另一方面请老太的其他儿女劝说，同时动员姚某的女儿做母亲的工作。在多方面的努力下，姚某松口承认，答应还钱，但要分批还。为彻底解决问题，老孙继续做工作，终于解决了问题。当钱老太从孙益山手中接过还款时，激动得流下了眼泪。

### 忘我努力，一片大爱洒社区

只有每个社区的安定，才能实现城市的安定，国家的安宁。让更多的人热心调解，善于调解是老孙的心愿。曹杨街道人民调解工作室成立后，应区司法局和街道的安排，孙益山主持的第一个调解庭作为观摩庭，全区各司法所干部和街道20个居委会调解主任等参加旁

记市检察院退休干部、首席人民调解员孙益山

大爱洒社区  
传递正能量

听。为了方便了解和指导调解工作，孙益山把家庭电话向各居委会调解干部公布，力争有求必应。孙益山热爱人民调解工作，可是对自己的身体却不够上心。他曾两次脑梗发作。第一次是2008年冬天，在前去调解的路上。眼下，8旬高龄的老孙虽然不再整日奔波在调解纠纷的路上，但每个月他的身影仍会出现在所居住的南杨园居委会办公室，商议调解工作，带教调解干部。

老共产党员孙益山以自己的忠诚和爱心传递着正能量，这就是党的信仰，党员责任初心不改，终身践行；就是用法治的雨露，化解纠纷，滋润社区群众的心田。正如南杨园居委会党支部书记梁罗英所言：共产党员孙益山同志像一面镜子，是一面旗帜，激励我们用心服务群众，做好社区工作。



## 中共 浦东新区

### 离退休干部党工委揭牌

近日，浦东新区举行离退休干部党建工作会议。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，区委常委、组织部部长谈上伟出席会议并共同为“中共浦东新区离退休干部党工委”揭牌。浦东新区区委同意将原“中共浦东新区老干部工作委员会”更名为“中共浦东新区离退休干部党工委”，标志着新区离退休干部党建工作迈上新台阶。

方莉萍对浦东新区老干部工作给予充分肯定，同时希望浦东新区要认真落实“全面从严治党”要求，高度重视离退休干部党建工作；认真组织“展望十九大胜

利召开”主题活动，推进正能量活动深入开展；把加强离退休干部党建工作与推进正能量活动有机结合。

谈上伟在讲话中说，广大老同志经历长期考验，集聚了强大正能量。我们要加强组织引导，开展好主题活动，将老同志的经验优势和智慧专长最大限度地运用到坚定信念、凝聚共识、破解改革难题的工作中去。

会上，浦东新区老干部活动室党建工作指导站正式成立。与会领导向高桥、惠南等6个老干部活动室党建工作站授牌，并向14位优秀“六大员”代表颁发了证书。塘桥街道、高桥镇、三林镇作了大会交流发言。（马仁良）

## 长宁区

### 江苏路街道老同志开展 畅谈建言活动

日前，长宁区江苏路街道组织离退休老同志开展畅谈建言座谈会，助力长宁“双创双复”工作。

老同志们围绕“十八大以来这五年”的巨大成就，畅谈国家的各项改革

和发展变化，亲身感受到五年来百姓的幸福感和不断提升，对党和国家的未来更加充满信心。座谈会上，街道离退休干部党支部联合向全体老党员、老同志发出增添正能量倡议书，呼吁社区老党员积极参与到“双创双复”的行动中来，为街道建设再作新贡献。（王赞）

## 虹口区

### 嘉兴路街道不断完善弄 老服务体系

近日，经过一年多精心打造，虹口区嘉兴路街道天宝养老院全面投入运营。该养老院毗邻和平公园，由一座商务楼改造而成，养老院从三楼到十楼，外加一个屋顶花园，面积1.3万平方米，共有床位440张。主要针对经济困难的孤寡老人，以及失能、失智、失独等特殊老人。除标配设施外，养老院每一层都按照不同的风格设计，让老人们便于记忆自己所居住的楼层。三楼

的主题是“百花房”，门上、墙面印有花朵图案，简约而温馨；十楼的“长康里”，无论是墙面上的弄堂图案，还是细小的物品摆设，都能让人回忆起上世纪的老上海风情。

据嘉兴路街道介绍，天宝养老院是为区域老年人重点打造的实事项目，街道希望通过不断盘活社区资源，不断完善、构建多层次、多功能、全方位的养老服务体系，让养老信息变得透明，让入住操作变得便捷，尽可能把现有资源公平地分配给有需要的老人。（万俐俐）



### 殷行街道举行老青师徒带教结对启动仪式

日前，杨浦区殷行街道召开“传播正能量，展示新风采”——老干部正能量活动推进会暨老青师徒带教结对启动仪式。区委老干部局、殷行街道领导出

席活动。

此次老青拜师活动，既为老干部发挥余热、参与社区建设、发挥正能量搭建了新平台，也成为街道培养青年干部的新载体、创新社区工作的新抓手。（张盛）

杨浦区

### 举行老干部纪念建军90周年系列活动

日前，黄浦区举行老干部纪念中国人民解放军建军90周年活动启动仪式暨黄浦区区域老干部纪念建军90周年诗词吟诵会。与会领导与老干部代表、当代军人代表一同点亮活动启动球。

为进一步巩固和发展“同呼吸、共命运、心连心”的军政军民关系，今年，黄浦区委老干部局与区域联合体成员单位共同携手，精心组织了“吟诗颂赞强军梦”

吟诗会、“挥毫泼墨忆军旅”书画展、耄耋老兵返军营、当代军人赞老将、“军民团结心连心”慰问、“军歌嘹亮振军威”歌会、编印“老战士新风采”纪念册等“八个一”主题系列活动，进一步讴歌人民解放军对伟大祖国和人民做出的丰功伟绩，颂扬人民解放军为保卫祖国用血肉筑起的钢铁长城，展示参战岁月解放军团结、积极、向上的精神风貌，激励青年一代为祖国建设多做贡献。（蒋毓婷）

黄浦区

### 老专家深入学校讲授古建筑文化

日前，青浦区关工委、民建青浦区委、青浦区实验中学（西部校区）联合举办专题讲座，特邀青浦区原政协副主席、民建青浦区委原主委、著名建筑专家叶肇恺为青浦区实验中学学生作了题为《从古建筑看古文化》的讲座。

叶肇恺先生曾任青浦建筑设计院院长。退休后，他用八年时间精心收集、实录了区内最美最典型的古建筑，潜心研

究、发掘了与其建筑相关的古文化，用文字、绘图、照片创作了《青浦古建筑》一书。在讲座中，他厚积薄发，把青浦最精彩的古建筑、古文化，用讲故事的形式，将其历史积淀、文脉变迁、文化符号的故事、寓意，用深入浅出的语言一一道来。他希望同学们关注身边的古建筑，共同保护这一中华优秀传统文化遗存，共同守护城市的记忆和文明的坐标。（青关）

青浦区

### 老同志专题剪报展受关注

不久前，由崇明区博物馆和崇明收藏协会主办、由老同志邱荣新制作的《和平发展 合作共赢——2016年国家主席习近平外事活动纪实》剪报展在崇明学宫明伦堂正式对外展出。本次展览收集、展示了2016年习近平主席参加各

类外事活动的新闻报道，吸引了大批学生以及剪报爱好者前来参观。

据悉，邱荣新下一步还将陆续策划、举办习近平总书记在治国理政、治军强军等方面的主题剪报展，向党的十九大召开献礼。（崇讯）

崇明区



## 徜徉在诗歌的海洋里



□ 马 军



我与周老熟识交往近二十年。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。这是周老留给我的深刻印象。虽然已是耄耋之年，但他笔耕不辍，活到老学到老的毅力，确实令人钦佩。他用睿智的思维、深厚的积淀、博爱的情怀，继续抒写着人生华彩的乐章。

每当我阅读由周华、张廷芝夫妇签名的《江花集》《江花续集》《江花集三编》等文集时，一种沁人心脾的清风扑面而来，我为周老那份对事业的执着和对生活的热爱挚情而感动。他以诗言志，以文会友，写下了不少脍炙人口的诗作。他在《九十寿诞感赋》中写到：“弹指匆匆九十秋，一生勤奋愿为

牛。参加革命衷心铸，奉献青春信念留。守得清廉常自慰，拒攀富贵更无求。儿孙孝顺妻贤惠，同享天伦乐不休”。这首诗生动地记述了周老赤胆忠心的革命生涯和壮丽的人生轨迹。在他所撰写的文集和诗词中，作品主题鲜明，内容广泛，风格迥异，犹如朵朵跳跃的浪花，晶莹剔透。他所创作的作品，有的追忆烽火连天，疆场鏖战的日子；有的吟咏改革开放，山河巨变的伟大成就；有的讴歌革命先烈，弘扬先进人物事迹；有的赞颂承前启后，继往开来的新时代。波谷浪尖，无不流露出周老的崇高理想，以及对绚丽多彩生活的执着追求。作品文笔流畅，饱含激

情，点点滴滴，直抒胸臆，时时贴近现实生活，处处体现时代精神。这些诗词汇成了一曲共产党好、社会主义好、改革开放好的主旋律，是不可多得的蕴藏着正能量的宝贵财富。

周老在他的《长江留痕》诗集作品中，从长江之源写到长江入海，感情深刻，前后呼应，生动鲜活，为我们增添了一份长江发展史的记忆，读来倍感亲切。每次阅览，眼前就会浮现出一位精神矍铄的耄耋老人挑灯夜战，博览史书的感人情景，一股浩然正气扑面而来。每当阅览周老的《故乡情思》中“风华正茂别家园，两鬓微霜故里还。汉水郢山依旧在，城乡处处换新



颜”佳句，就会为周老对家乡父老乡亲的那份牵挂和扶贫助学的博大情怀而感动。

早在1996年春，在周老等同志的精心策划下，长江浪花诗词社孕育诞生。诗社成立至今，已二十余载，春华秋实，硕果累累。社员创作诗词3000余首，出版了《浪花诗词》刊物59期，并先后于2001年、2006年、2011年和2016年党的80、85、90、95华诞先后出版了《浪花集》《浪花续集》《浪花三集》和《浪花四集》，向党的诞辰献礼。

为了办好浪花诗词社，周老倾注了大量精力，他和诗词写得较好的老同志担任教员，手把手地对新入社的成员进行启蒙辅导，激发他们诗词创作的灵感，帮助他们积淀诗词创作的文化底蕴。有的诗社新成员，在刚参加诗社活动时，对平仄韵律一无所知，通过周老耐心的辅导培训，现已能熟练地掌握诗词创作的基本知识，成为诗词创作的主力军。

在周老的带领下，诗社的老同志们刻苦学习，大胆实践，他们遵循诗词格律，而又不拘泥于古，采用今韵、宽韵，有感而发，喜怒哀乐，尽在其

中。这些作品充满了对生活的热爱，对人生的追求，对理想的执着。诗社社员为了创作作品，废寝忘食，挑灯夜战，当一首首脍炙人口的诗词作品装订成册，他们都抑制不住内心的喜悦。老干部们钟情于“浪花”；情系于“浪花”；梦萦于“浪花”。在周老的精心指导下，朗朗上口，有思想内涵，有寓意深度的得意之作犹如浪花层出不穷，许多老干部的诗词作品在各媒体刊物上竞相发表，老干部们出版个人诗词集的热情空前高涨。诗词创作，不仅陶冶了老干部们的情操，活跃了晚年文化生活，同时，也契合了当前老干部文化养老的新趋势，成为老同志发挥正能量的良好阵地。

在周老的带领下，上海长江轮船公司浪花诗词社连续两次获得上海市城乡建设和交通工作系统老干部诗词楹联比赛第一名，2010年在上海市老干部系统举办的“我眼中的世博”诗词吟诵会上，荣膺最佳作品奖和优秀作品奖，并于建党90、95周年、喜迎十八大、纪念抗日战争胜利七十周年等重大节庆期间，承办了多次区域老干部诗词吟诵会，受到市委老干部局等相关

部门和广大诗词爱好者的赞扬。

在周老的诗词作品中，那种激昂澎湃的创作热情和孜孜以求的创作精神，凝聚着他爱党、忧党、兴党、护党的高尚情怀，他活到老学到老海人不倦的进取心、为长航事业倾注心力的道德情操、扶贫助学甘于奉献的高尚品质、淡泊名利不计回报的人格魅力，在他的诗词创作中熠熠生辉，时刻激励和感动着我们。

在近二十年的交往中，我多次参与周老感人事迹材料的撰写和电视片的采访制作，作为曾两次荣膺上海市关心下一代先进工作者称号、受到市委有关单位隆重表彰的老先进、离休干部群体中的优秀代表，在他的身上始终保持着信念坚定、对党忠诚的政治品格。他自觉锤炼党性修养，自觉践行为党和人民的事业增添正能量的精神，永远是我仰慕学习的楷模。

曾经的革命战士，从充满硝烟的战场中走来！

曾经的扶贫顾问，从贫瘠希望的大山中走来！

曾经的宣传专家，从诗歌韵律的陶醉中走来！

愿周老寿长诗盛！更期盼更多新作品问世！

## “从严治党”严在严明党规党纪这个铁律上

□ 姜德福

党的十八届六中全会提出，“纪律严明是全党统一意志、统一行动、步调一致前进的重要保障”，“必须严明党的纪律，把纪律挺在前面，用铁的纪律从严治党。”党面临的形势越复杂、肩负的任务越艰巨，就越要保持党的团结统一。党的团结统一靠什么来保证？要靠共同的理想信念，靠严密的组织体系，靠全党同志的高度自觉，还要靠严明的纪律和规矩。

古人说：“欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。”没有规矩不成其为政党，更不成其为马克思主义政党。我们党的党内规矩是党的各级组织和全体党员必须遵守的行为规范和规则。党的规矩总的包括什么呢？其一，党章是全党必须遵循的总章程，也是总规矩。其二，党的纪律是刚性约束，政治纪律更是全党在政治方向、政治立场、政治言论、政治行动方面必须遵守的刚性约束。其三，国家法律是党员干部必须遵守的规矩，法律是党领导人民制定的，全党必须模范执行。其四，党在长期实践中形成的优良传统和工作惯例，经过实践检验，约定俗成、行之有效，需要全党长期坚持并自觉遵循。

严明党的纪律，首先要严格遵守党章。党章是党的根本大法，是全党必须遵循的总规矩。每一个共产党员都要牢固树立党章意识，自觉用党章规范自己的一言一行，在任何情况下都要做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏。要把学习党章作为必修课，自觉遵守党章、贯彻党章、维护党章，做认真学习党章、严格遵守党章的模范。要加强对遵守党章、执行党章情况的督

促检查，对党章意识不强、不按照党章规定办事的要及时提醒，对严重违反党章规定的行为要坚决纠正，全党共同来维护党章的权威性和严肃性。

严明党的纪律，必须严明政治纪律。党的纪律是多方面的，政治纪律是最重要的、最根本、最关键的纪律，遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的重要基础。遵守党的政治纪律，最核心的，就是坚持党的领导，坚持党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验、基本要求，同党中央保持高度一致，自觉维护中央权威。

六中全会提出，坚决维护党中央权威，保证全党令行禁止，是党和国家前途命运所系，是全国各族人民根本利益所在。坚持党的领导，首先要坚持党中央的集中统一领导；严明党的纪律，首先要严守与党中央保持绝对一致的政治纪律。党的各级组织、全体党员特别是高级干部都要向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策等看齐，向党中央决策部署看齐，做到党中央提倡的坚决响应、党中央决定的坚决执行、党中央禁止的坚决不做。

制定纪律是要执行的，必须使纪律真正成为带电的“高压线”。执行党的纪律不能有任何含糊，不仅要严格执行党的政治纪律、组织纪律，还要严格执行党的廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律，不能让党纪党规成为“纸老虎”“稻草人”，造成“破窗效应”。党的各级组织必须担负起执行和维护政治纪律和政治规矩的责任，坚决防止和纠正执行纪律“宽、松、软”的问题。



在繁杂的社会中，当一些人为了追求金钱而不择手段，在一些不法分子的“导演”下，一些形形色色的“情景剧”开始四处上演了。

不法分子借助现代通讯技术，用一根电话线，给你设置了一个个千方百计引你进入的情景。于是：你一会成了涉案的当事人，法院传票上写着你的名字，因你涉及“洗钱”嫌疑，你的账户安全正受到威胁，希望您迅速转账。不一会，你又成了车祸受害人的家属……

这些剧本在“上演”过程中，虽细节时有改变，但“套路”却大同小异，尽管警方不断随时提醒警示，但仍有人在迷糊中，甘愿被套、执迷不悟，受骗上当。局外之人闻之，往往嗤之以鼻，这么拙劣的把戏，岂会被引之上钩。

实则不然，当你在一瞬间，不自不觉“走”入这个情景时，你已转换了角色，成了传唤的对象、车祸的家属、领导的下属。这时，你的心中充满了无助与焦急，你会不知不觉，跟着“剧情”的发展，一步一步深入，最终达到“高潮”。在这个时候，再强大的人也露出了他人性软弱的一面，在“情景”的包围中脱不了身。

直至“潮水”退去，当你看到这所有的情景，均不复存在，你又回复原来的社会角



## 警惕 “情景剧” 骗局

□ 任炽越

色，看清一切时，为时已晚。

“情景剧”“漫天飞舞”时，也有不应景而入情的。究其原因，除了客观上的一些因素，比如他们对政法系统的一些执法程序很了解，一眼就看出了破绽；比如说当时，他们的子女、亲属，无发生车祸的可能；再比如他们身边，不存在会向他们临时“调头寸”的老板。但关键的一点是，绝大多数“不入剧”的接电人，他们头脑清醒，当时在内心深处，没有涌起恐惧、害怕、讨好等对应情绪，于是当电话接通后，他们心中没有入戏的成因，情景就无法成剧。

有一位朋友，因对“情景剧”制作者们恨之入骨，甚至反过来与他们调侃了一场情景对话。那天他接到一只冒充其老朋友的电话，他一听来电人的港台腔，就知

是“情景剧”的制作者了。于是他呵呵了两下，不动声色地问，你老爸的癌症开刀了吗？对方答开了开了。他又问你老婆被强奸的案子破了吗？对方勉强答破了破了。他再问你儿子被拐走后，找到了吗？这下对方沉不住气了，破口大骂。朋友正色道，你们卑鄙无耻、伤天害理，祸害了多少群众，早晚要有这个下场！气得对方立即扔了电话。

实则上，“情景剧”制作者们，就是以阴暗的心理，抓住人性的弱点，营造了一个个叫人害怕、担忧等负面情绪的场景，在短时间内，让“入戏”的同志们，在极度恐慌中，甘愿让他们“牵”着走，以卑劣手段，达到他们掠夺财产的目的。

在现代文明社会中，他们别有用心地利用心理学知识，干了一件野蛮、卑鄙与不道德的营生。我想，不管他们是谁，不管他们是否已经落入法网，他们终将被钉在耻辱的十字架上。

“情景剧”每天都在上演，花样层出不穷，善良的居民们，要保持清醒的头脑，熟读警方的相关警示，冷“耳”相对诈骗电话。不过在跨过这些“情景剧”的陷阱时，不要受其干扰，坏了良好的情绪。千万不要忘记，过好自己精彩人生的每一天。



秦怡：

## 心中的鲜花永不凋零



□ 蔡理

影片《青海湖畔》不久前在全国公演了，这是由家喻户晓的电影表演艺术家秦怡亲自编剧的。今年95岁的她还担任了影片的艺术总监兼主演。德艺双馨的老戏骨主演了一位为事业、为理想而无私奉献的气象工程师梅欣怡，这在中外电影史上是绝无仅有的。笔者曾多次

采访过秦怡老师，感觉不管在哪个年龄段，这位党龄快60年的老党员，总是有向往，有追求，有干劲，心中永远盛开着鲜花。

记得在1997年第一次采访秦怡时，她就告诉我，欲把反映在建设青藏铁路伟大工程中，中外科学家们在极其恶劣的自然环境下进行考察和研究，终于解决了冻土层这个大难题，从而使这条铁路能顺利开工的生动感人事迹搬上银幕。这20年来，她几经坎坷，遇到过缺资金等困难，但在她百折不挠的努力下，《青海湖畔》终于能与广大观众见面了。

为了体验剧中气象专家的生活和帮助创作剧本，秦怡多次登上海拔3600米以上的青藏高原。她走访了不少科学家，了解并研究了很多造铁路的技术细节和有关气象知识。而在藏民帐篷里，羊肠、羊肚、羊肝、羊杂、青稞、糌粑、酥油茶，一排溜二十多样，她一样样地尝个遍，尝得津津有味。秦怡没有助理，在短短一个半月里，全靠自己一个字一个字伏案写到深夜，创下了一天手写几千字的纪录。她在创作剧本的过程中，一边写，一边演，把每个人物都琢磨了一遍，好几次写着写着声泪俱下。初稿完成后，她又精益求精反复修改，一稿又一稿……

影片开拍时，考虑到秦怡年迈和高原对身体的适应程度，许多人劝她，青海的外景就在上海摄影棚里搭一点景，拍拍算了，毕竟现在不少影片都是这样干的。而去青藏高原实地拍摄，气温和环境都很艰苦和恶劣，连青年演员都可能会有高原反应。但秦怡执意要上高原，她认真地说：“这是一个发生在青海的故事，不到实地拍摄，这不行，要对得起观众，对得起艺术创作，我一定

要上高原。如果马马虎虎地拍一部电影，就很没意思了。”

确实，秦怡对工作一直是全身心投入。在拍影片《梦非梦》中，有场雨中的戏，在寒冬里，消防车的几根水龙头同时在她身上浇……而在另一场戏中，为了效果，秦怡居然一定要站在那个风猛寒冷的28层阳台边缘上拍戏。导演为了她的安全，准备用钢丝绳扎住她的腰。但秦怡执意不肯，认为这样就表现不出人物的真情实感了。有人问她：“你不怕危险吗？”秦怡说：“危险固然是存在的，不过，演员就像战士，拍戏犹如上战场。而上了战场，你还能顾及到这儿危险？那儿危险吗？这样就不会有一点畏惧感了，而我几十年来都是这样认认真真地在拍戏。”

戏要开拍了，秦怡要跟着剧组上青海实地拍摄，当时电影界都为此捏了一把汗。在三千多米的高原上，她每天几乎有12个小时都奋斗在片场，有些奔、跑、滚、爬等一组组高难度动作，都坚持不用替身，她的敬业让许多青年演员很震惊。那坑坑洼洼的土路上，人迹罕至，艰苦的环境让拍摄困难重重，有些地方连站都站不稳，演员只能在脚底下垫一小块木板……

秦怡献身于电影事业的精神，深深感动了剧组全体人员。开拍前，没有一个人谈过酬金，这是现今任何一个影视剧剧组都没有的现象。在片中饰演气象局局长的江平说：“这个剧本充满向上的力量，大家出力，哪怕自己先垫一点，都要把它拍出来！”

2015年，完成了《青海湖畔》第一阶段实景拍摄之后，秦怡就一刻都没有闲过，谈融资、催过审、走发行，放映手续和后期工作繁琐而枯燥，但她一直在坚持着。

近几年来，秦怡是全面“复出”，不仅做编剧、演戏，先后出演了《遥远的约定》、《爱不能擦肩而过》、《我坚强的小船》、《帝国的女人杨贵妃》、《情醉富春江》等不少影片。有的片子里戏不多，但她依然兢兢业业地钻研角色。有个镜头，导演已经很满意了，她却觉得“还不到位”，又让导演重新来了两遍。艺术上她对自己要求之高，让在场的年轻人特别受感动。去年，还在成龙主演的电影《铁道飞虎》中任艺术顾问。而且，还远赴湖北参演陈凯歌导演的影片《妖猫传》。而在2015年，她再登话剧《如梦之梦》的舞台，创下了演员在舞台上表演的最高年龄的纪录。难怪，影视圈同行们对她一致的评价是：“几乎从来没有退休过。”

对此，秦怡感慨地说：“我现在已95岁了，但这只是生理年龄。我不会让年龄成为阻碍，要做的事还是要坚持做，做到底！所以，我现在还在东跑西颠。”这就是她70多年来对电影事业坚持不懈的追求和向往。为表彰秦怡对电影事业的无私贡献，去年，“亚洲电影节”向她颁发了“终身成就奖”。

秦怡虽然是位耄耋老人了，但她的精神状态却远远高于实际年龄，谈吐流利，逻辑清晰，连妆容都一丝不苟。不少人都问她如何保养？她的答案是：“保持良好的精神状态。”她说：“大家都觉得身体最要紧，而在我的一生中，精神也是非常重要的，我有时候从早到晚都在工作，就是靠精神来支撑着。”

秦怡透露，她已经开始着手创作一部全新的剧本，那个与其经历十分相关的故事，关于战争，关于她走失的亲人……秦怡期望自己能继续所向披靡地走下去，用更丰满的作品向世界传达她的百岁美学。



## 黄允：

# 这辈子与电视剧难舍难分

□ 吉建富

今年85岁的黄允入党69年。我知道她的大名是1979年播放的电视剧《永不凋谢的红花——张志新之死》。现在说起来好像没什么，要知道，那时“张志新”可是个敏感题材，黄允是看到报纸上一则有关张志新的简短消息，便有了要创作的冲动。在她一再的要求下，她走进了关押张志新的牢房、走进了当年枪决张志新的刑场；在她一再坚持下，她找到了当年的狱警，甚至找到了开枪的行刑者。

初夏，当我坐在黄允的家中，她回忆起那段经历，仍激动不已。她说，不堪回首。《永不凋谢的红花——张志新之死》是黄允电视剧的开山之作，从此，她与电视剧结下不解之缘。



### 上海电视的开拓者

黄允是在1949年2月南通解放的一个月后当上了南

通新华社九支社的见习记者，半年后到南通人民广播电台担任播音员，1953年调入上海人民广播电台的。1958年参与了上海电视台的筹建工作。

迄今，黄允创作的长长短短的电视剧近三十部，其中《上海一家人》《若男和她的儿女们》等长篇电视连续剧已成为经典之作，成为上海一代人的集体记忆。

黄允出生在江苏南通，就读于南通女子师范学校。她酷爱文学，课余时间阅读了当时能找得到的中外名著，捧起名著便爱不释手。她说，文学功底就是那时打下的。不过，那时根本就未曾想到，有朝一日自己会攀登电视剧创作的高峰。

黄允是1988年离休的。她没觉得自己已经赋闲，因为担任编剧，不用坐班，为了收集素材，她的身影总是出现在社区、工厂、学校、农村。离休了，她仍

是下生活，与在电视台上班别无二致。在1988年之前，电视上已经播放黄允的《流逝的岁月》《家事》《她在人流中》《故土》《秋海棠》《结婚一年间》等电视剧。许多作品获得了电视剧“飞天奖”、优秀剧本奖、最佳编剧奖、上海电视节“白玉兰故事片提名奖”……鉴于黄允的特殊贡献，1988年她被评为国家一级编剧，并担任第一和第三届市影视艺术系列高级职称评审委员会委员。同时还担任了第二届上海电视节“白玉兰奖”评委。



### 一丝不苟的创作作风

黄允称“这些电视剧都是三五集的短剧”。那时还没有长篇电视连续剧，香港拍摄的一部《上海滩》的播放，形成万人空巷的壮观场面。黄允觉得上海人没有拍上海滩是自己的“失职”，作为编剧应该奋起直追。为此，

她萌发了要为上海争气,创作出观众喜爱的电视连续剧的想法,并立即付诸于行动。

在此之前,黄允看过不少描写上海的作品,里面提及上海,不是十里洋场,就是地痞流氓,尔虞我诈,打打杀杀。黄允认为,这并非上海的真实写照。上海海纳百川,解放前,多少人从外埠来到上海,用聪颖的智慧和勤劳的双手创出一片新天地,那些百年老店就是最好的佐证。于是就有了《上海一家人》的最初构想。

黄允认为,不能坐在家里闭门造车,一定要深入生活。她的笔触投向一群普通人的身上,体现大上海小人物。黄允说,人人都要吃饭穿衣,她把剧中主角若男设计成孤儿,被穷苦的阿祥娘收养,成为那个家庭中的一员。若男从裁缝店学徒干起,之后靠自己奋斗,创建了颇具规模的服装店。后来26集的《上海一家人》电视连续剧播放时,明眼人找到了鸿翔时装公司的影子。其实,黄允为创作这部电视剧,走访了鸿翔、协大祥、培罗蒙、金门、龙凤等有着辉煌历史的服装店和绸布店,寻找到这些百年老店创始者的后人,以及当年店中的老员工。可以说,这是那些店糅合的产物。

黄允说起一段趣事:《上海一家人》中小若男曾

扮成男孩到街上帮人家擦皮鞋,黄允不愿意“凭空想象”,那是在上世纪80年代,她满大街的寻找,一天,她偶尔在一条僻静的街上发现一位起码七八十岁的老伯正卖力地为人擦皮鞋,顿时眼睛一亮,立马驻足观察。黄允从中了解到了不少老上海擦鞋匠的生活,并运用在了剧情之中。在剧中有黄包车夫,黄允竟颇费周折,几经寻找,还真的找到了几位解放前拉黄包车的车夫,正是黄允一家家的走访,才写活了黄包车夫。

1992年,《上海一家人》在上海电视台首播,收视率创电视台收视最高纪录,并拿了十三四个奖。在这些大奖中,令黄允感到自豪的是由全国电视观众直接投票评选出的第10届“大众电视金鹰奖”,荣获第一名。获第二、第三名的分别是《编辑部的故事》和《外来妹》。



### 未了的夙愿

《上海一家人》大获成功后,黄允又在考虑续集。

《上海一家人》的故事只讲到解放前。新中国成立后,若男等剧中的人物应该随着时代的发展而发展。于是就有了《若男和她的儿女们》。这部动笔于1996年的28集电视连续剧中的人物经历了二十世纪50年代至

改革开放的90年代,其中有回避不了的各种政治运动,尤其是“文革”。黄允整日苦思冥想,一个个设计好的情节被推翻。最终,她巧妙的运用虚实结合的手法,解决了既不回避历史,又能体现故事情节的展开。1997年,《若男和她的儿女们》在上海电视台播出,再次引起轰动。黄允荣获中国电视艺术家协会授予的“百佳老艺术工作者”的称号。

别以为黄允就此罢手了,这位老编剧看到浦东的崛起令世人瞩目,她坐不住了,她要创作一部《浦东一家人》的电视连续剧,为此,黄允将整个身心全投入到浦东这方热土,前前后后在浦东收集素材达一年之久,终于完成了这部电视连续剧的剧本。曾有多位导演找上门来要拍摄该剧,后因种种原因未成。也有一些影视公司想要拍摄,黄允不熟悉他们,有的建议压缩剧情,或者改成短剧,被她回绝了。她要的是一个完整的故事,不愿意让剧情支离破碎,因此,她默默地等待时机。我知道,这是黄允一桩未了却的心愿。

黄允不仅创作大量的电视剧,还忙里偷闲为报刊杂志撰写有关电视剧创作的文章,也有评论、随笔。黄允说,要出一本《我与电视剧结缘》的书,正准备交出版社。



## 许维良：

### 雪中送炭是共产党员的天职

□ 蔡恩普

为庆贺党九十六岁华诞和迎接党的十九大胜利召开，最近我们机关老同志积极撰写身边老党员的新故事。我也采访了身边的一位抗日战争前期投身革命的八路军老战士、入党七十六年的老党员、93岁的离休干部许维良。他给贫困学生雪中送炭的几桩感人故事，深深打动了我。



#### 助乔印伟攻读博士学位

2001年夏，许老赴京参加了传统文化学习班，住在工人疗养院招待所，与北大在读学生乔印伟编在一个班，相互作了自我介绍。当他得知乔同学为了渴求知识，放弃暑假回乡而专门来学习传统文化，非常赞赏；同时知道乔同学从安徽阜阳农村来京读书，父母均是贫苦农民，经济比较困难，觉得这个青年很有志气，将来必是国家人才。于是，鼓

励他大学毕业后在读博士。乔同学说：“我考大学已给父母增加负担，再读博士，将给父母难上加难！我想早毕业早工作，改善家庭生活。”许老劝他：“你能考进北大，就能考上博士！至于食宿、学费，我来尽力资助！”小乔感激地说：“我就决心闯关！”

传统文化学习班一周后结业，许老不仅主动为小乔支付了一周的住宿费，还给了他四百元零用钱，告诉他自己的电话、住址，以便联系。乔印伟临走时对许老说：“我不会忘记您老的恩德、教诲，努力攻读博士！”

之后，两人一直保持联系。许老不定期地给乔同学汇钱，还给他寄了攻读博士学位的参考资料。乔同学没有辜负他的期望，终于拿到博士学位证书。他在毕业论文集后记中写下一段深情的话：“如无上海一位八十多岁（时年）老革命许维良先生的支持、鼓励，我的梦想是难以实现的！”如今逢年过节，

乔同学不是打电话，就是发贺年卡，祝愿许爷爷健康长寿！



### 为代代红排忧解难

2002年夏，许老接到湖南老周的电话。她说：“我的外孙女代代红考进上海音乐学院。她从小是在我的身边长大，从未离开过家，到人生地疏的上海，担心无人照顾。让她去吧，我不放心；不让她去，失掉求学机会；我跟她去陪读，又无经济能力，真是左右为难，所以打电话听听您老的意见。”许老听了爽快地说：“孩子能考进上海音乐学院是不容易的，是件大喜事呀！你让她来，我家就在学院附近，由我代为照顾，你放心吧！”老周非常感激地说：“那就拜托您了！”

代代红准时来学院报到，刻苦学习声乐。每逢节假日时间，如不回乡，就到许老家来吃住。她叫许老“爷爷！”，许老也把她当外孙女看待，甚至帮她购置衣服、鞋袜、文具用品，带她参观上海名胜古迹、品尝美味小吃，视为家人。一晃就是五年。在这期间，老周一家曾来上海看望，吃住在许老家；许老应邀也到武汉代代红家探访，受到盛情款待。两家相互走动，凡知情人都说：“你们两家不是亲人，胜似亲人！”

代代红去年大学毕业了。现已赴德国柏林音乐学院深造。但她始终没有忘记上海的“家”，没有忘记许爷爷的关爱，经常来信、来电问安祝福！



### 帮王小狗子回故乡读书

几年前的一天下午，许老午休后到

附近的“亲子广场”散步，看到一个衣衫不整、蓬头垢面的十几岁男孩躺在路边长椅睡觉，像是个流浪儿，就叫醒他，与他交谈。小孩见是一位老人，就说，我是河南农村来的，因读书不好怕父母打骂，不敢回家，逃学到上海想找个事干，自己养活自己。可是，人家嫌我太小，不要，无处安身；从家里拿的钱也花光了，两天没有吃饭，只好在这睡觉。许老问他：“你叫什么名字？”他说：“我叫王小狗子，十三岁了，在读初二。”

眼见这个小孩挺可怜的，许老顿生救助之情，又怕受骗上当，就问：“你想不想回家读书？”狗子回答：“想呀！做梦还想妈妈！可是，回家连路费也没有，怎么回去？”许老叫他在这等着，不要走开，我去想想办法。许老回家拿出几件衣服、一双孙子穿过的皮鞋，带了一些食物，以及三百元钱，回到孩子身边，对狗子说：“你先答应我的条件，真回家，不是半路上再逃；回家向父母认个错，保证今后不再外逃；回家认真上学读书，不再逃学，这三条你能做到吗？”狗子激动地说：“爷爷，我保证条条都做到，决不重犯！”许老见这农村孩子挺诚实的，不会说谎，就将带来的食品、衣服、皮鞋和钱交给了他，要他赶快去买车票回家。

王小狗子没有辜负许老期望，回乡没有多久，就来信了，告诉许老，我已得到父母原谅，进学校读书了。许老很是欣慰！

在访谈中，我问许老：“您对这些萍水相逢的人，为何如此关爱？”他说：“我们共产党人生为人民服务，死为人民献身；帮青年学生解决一时燃眉之急，乃是我义不容辞的天职。”

（作者系市工商局离休干部）



# 李大钊 八赴上海

秘闻

□ 罗宝轩



## 两赴上海声讨袁世凯

李大钊第一次到上海是1916年1月底。他来到上海，日夜紧张地与反袁志士协商反袁的一切事宜。此次在上海滞留两周，虽然逗留上海时间不长，却产生了很大的影响。

第二次是1916年5月中旬。为了进一步推动反袁斗争，李大钊不等领取早稻田大学毕业证书即回到上海，掀起了反袁斗争的高潮。

## 为革命需要屡赴上海

1917年1月，李大钊在京受聘为章士钊主办的《甲寅日刊》编辑，被反动当局所注目。7月初张勋复辟，乌云翻滚，李大钊不得不避走上海，这是李大钊为革命形势的需要第三次奔赴上海。

1922年8月下旬，李大钊第四次到上海。1922年8月中旬，李大钊由北京赴上海。他先到杭州参加了中共中央召开的特别会议即西湖会议，会议作出共产党人以个人名义参加国民党的决定。8月23日，李大钊从杭州来到上海，与林伯渠等会见了孙中山，讨论“振兴国民党以振兴中国的种种问题”。两人谈兴甚浓，竟接连几个小时不止，以至于忘了吃饭。9月初由孙中山主盟，张继（国民党元老）介绍，李大钊加入国民党。

9月3日李大钊还应邀到上海中华职业学校职工教育馆，作“关于青年问题”的公开讲演，又应上海社会主义青年团之邀，在国际少年日纪念会上发表演说，宣传了党的反帝反封建的民主革命纲领。9月8日，李大钊离沪到洛阳。

## 积极推动国共合作

1923年，李大钊第五次到上海。据1923年1月21日上海《民国日报》载，20日，李大钊、越飞（苏俄特使）即与孙中山晤谈，宋庆龄也陪同。22日，于孙中山寓所举行会议，共同讨论了改组国民党、建立革命军队及苏联援助中国革命等问题。于1月26日在上海发表了举世震惊的《孙文越飞联合宣言》。

李大钊第六次到上海是在“二·七”惨案以后，由武汉转抵上海的。这次，他与原政法学校时的同窗好友白坚武（此时是吴佩孚的政治顾问）断绝来往。此时北京掀起了一股政治阴风，军阀政府发布了对李大钊、陈独秀和共产国际代表马林等人的通缉令，接着，中共中央机关和国际代表由京迁回上海。李大钊由武汉转抵上海后，从事对敌斗争及宣传马克思主义的精神。于4月底才离沪返京。

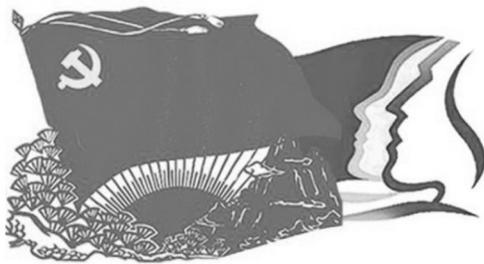
李大钊第七次到上海，

是在1923年的10月下旬至12月中旬期间。10月19日，孙中山致电国民党上海事务所，密约李大钊赴沪商讨国民党改组事宜。李大钊即应孙中山之约，赴沪与廖仲恺讨论国民党改组事宜。这次讨论，对后来孙中山发表国民党改组宣言、党纲章程方案等起了促进作用。

12月9日，李大钊出席廖仲恺在国民党上海事务所主持的商讨改组的会议，为推动第一次国共合作积极开展工作。其间，李大钊到上海大学演讲，他在《社会主义释疑》中，明确指出：“社会主义是使生产成为有计划的增殖，为极公平的分配——能够使我们人人都能安逸享福”；“社会主义制度下做工是愉快的……”12月中旬，他离开上海。

至于说，李大钊于1924年1月到广州出席国民党的第一次代表大会，途中曾途经上海，这应该算是李大钊八往上海了。1月5日，他乘特别快车南下赴广州经上海时，曾在上海出席中共中央会议，讨论在国民党第一次代表大会上共产党人应采取的态度。随后，他直奔羊城。

纵观以上史实，即可知为了中国的革命事业，李大钊从反袁斗争开始至中国国民党第一次代表大会召开为止，曾八莅上海。



## 七十年前的入党志愿书

□ 何国周

家里保存着一份1947年11月的入党志愿书草稿，那是老岳父临终前留下的。老人家坚定执着地跟着党，为建立和建设新中国奉献了一生。给子女留下唯一的遗产就是这份入党志愿书。掐指算来，这份入党志愿书已经有近70年的历史了。

志愿书的封面背景是一面鲜红的党旗，在斧头镰刀党旗的指引下，一队年轻的战士正列队朝党旗走去，封面中是一名战士正挥着手引导着，仿佛在说，共产党的大门是敞开的，随时随地欢迎大家参加伟大的中国共产党。

岳父在“为什么要参加共产党”一栏中写道：“参加共产党是为劳苦大众，干到底；为自己能够进步，多了解东西，有党的教育，自己能明了问题，不会走错路。”朴素的表白，没有一丝一毫的粉刷和掩饰，没有豪言壮语，却道出了入党的目的是为人民服务。为人民服务恰恰是我党的唯一宗旨。

在“你对目前时局认识如何”一栏中，他写道：“认为我党能胜利，有广大人民的拥护，自己对失去城市认为将来能收回，为了集兵力打歼国民党的……”表明了自己对时局的看法，对胜利充满信心。正是共产党有劳苦大众的支持，有像岳父这样坚定的无产阶级革命者，才能攻不可破，坚不可摧，才取得了今天的胜利。



1930年

## 入党的杨部长

□ 崔槐青

杨秀峰是我的老首长，他1929年公费赴法留学，1930年在法国加入中国共产党。1939年邓小平谈到杨秀峰时说：“文官不要钱，武官不怕死，杨秀峰兼而有之。”今年2月是杨秀峰同志诞辰120周年，杨部长的优良作风令我终生难忘，想起过往，我心潮澎湃……

我于1954年8月，从越南支教回国后，便调到高教部工作。我被分配在综合大学司，任财经教育科副科长，著名教育家、法学家杨秀峰是我们的部长。我在部里工作的时间只有一年，同杨部长直接接触的机会很少，但他的优良作风令人感动，有些让我迄今都不能忘怀。例如：每天早晨上班，他不是先到自己的办公室，而是从一楼开始，走到各司、局、科、室的办公室门前，同下属干部打招呼，询问大家有没有急事要处理，或者问某件事办得怎么样了，这样从一楼走到三楼他自己的办公室，既了解了下情，又处理了一些急迫的公务。

其次，杨部长在部里独创了每周一的食堂讲话制度。根据广大干部的要求，希望部领导及时把国内外形势、国务院有关教育方面的指示、部里和苏联顾问对当前高教工作大政方针的意见，和下一步工作打算等等，及时向下级通报。杨部长觉得大家的这个要求，是从工作出发的、是合理的，于是寻找实现的方法，在既不影响大家的休息，又不

影响工作的条件下加强沟通。一开始是在一个星期天早上，当大家吃早饭快要结束的时候，办公厅主任在大餐厅宣布，请大家吃完饭不要走，杨部长要来讲，就在有些人还没有吃完时，杨部长就走到麦克风前开始讲话了。在讲话过程中，也有人写纸条请部长回答，大约讲了一小时左右才结束。经过几次试验，由于有家属的干部也想听杨部长的讲话，故从星期日改为每个星期一早上7点至8点左右，由杨部长来食堂讲话。讲话结束后，大家就走到后面的办公楼上班了。如果说走下去办公是下情上达的好作风，那么每周一的食堂讲话，就是上情下达的好办法、好制度了。

杨部长对下属的尊重和关爱，达到超乎常人想象的高度。1954年冬季，有一天下午部里开办公会，会议内容包括要讨论和研究我们科主办的关于将当时的上海财经学院，改为商学院的问题。当讨论到我们的议题时，我开始汇报发言，不知为什么杨部长离开自己原来的座位，走到我旁边的沙发上坐下了，而且边听边记。散会后我问李云杨司长，是不是我发言有什么问题，杨部长要走到我身边来听。李司长说，你刚来，不知道杨部长耳蔽，你汇报时声音太轻，他听不清楚，才走到你身旁坐下的，也怪我事先没有给你打招呼，以后注意就是了。听了李司长的回答，真令我无比感动和惭愧，别说是比我年长30多岁的部首长，就是一般的领导干部，只要提醒一下“小崔把嗓门放大点，”就可以解决的事情，他却表现出只要自己能改变的事情，决不要别人改变的气度和作风。

越是从小事上，越是能反映一个人的品德，杨部长的这一不经意的举动，真值得我一辈子学习，令我一辈子感动！

（本文作者系市政府发展研究中心离休干部）

又是一年7月时。每年7月，我都会格外思念父亲。父亲牺牲于1947年7月。今年是他牺牲的70周年。

父亲的战友曾郑重对我说过：父亲是忠诚的共产党员，早年献身无产阶级革命，勇敢地战斗，不幸于1947年7月在解放河南开封市的豫东战役中光荣牺牲，时年29岁。

我父亲是安徽人，生于1918年。1937年7月，在芜湖市芜关中学读书时，父亲在学校深受地下党组织教育和影响，参加了进步的学生爱国运动。抗日战争全面爆发后，父亲冲破家庭束缚，匆匆告别他心爱的妻子、女儿，毅然决然地于1938年5月参军。那时我刚满三个多月……

1939年初，父亲进新四军军部教导团学习有关马克思主义基础理论和抗日战争的军事政治战术。同年光荣地加入中国共产党。1941年，皖南事变后，父亲在新四军第六师十六旅四十六团任文化教员，后任政治指导员，深入苏南和皖南打击日寇和伪军，鼓舞了沦陷区人民奋起抗战的斗志。

1942年起父亲任苏南江宁县龙都区抗日民主政府区长，率领全区人民减租、减息，进行游击战。

对于巩固和发展以茅山为中心的抗日根据地起了很好的作用。1945年8月父亲调任苏南一分区江宁警卫团政治处主任，随军渡江北撤到淮安市整编为新四军第八纵队七十二团任二营政治教导员，营党委书记。在上级领导下，于1945年10月至1946年1月参加了高邮县城和扬州市外围据点新安镇战斗，配合兄弟战队，歼灭了盘踞在据点的孙良诚伪军和全部日寇，缴获了大量武器弹药和军用物资。1946年4月，为了粉碎国民党反动派对我苏中解放区的蚕食进攻，我军奋起反击，父亲率二营参加了对南通市外围的小海战斗，歼灭了蒋军一部。同年7月13日，我父亲率领一师三旅九团三营参加了著名的苏中七战七捷。在解放战争头两年，父亲身先士卒，冒着枪林弹雨，勇敢作战，参加了东芜、孟良崮、鲁南战役。尤其父亲在战前、战中、战后，卓越的政治思想工作鼓舞了士气，瓦解了敌人。

1947年，我华东野战军第四纵队在陈毅、粟裕统帅下，由鲁南日夜行军，爬山涉水，打破敌人的前堵后追，配合刘邓大军逐鹿中原。此时，父亲任第四纵队十二师三十六

## 7月思父

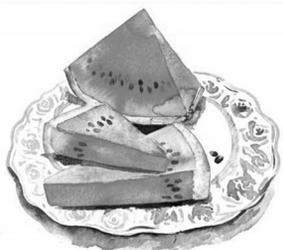
□ 徐 晶



团三营政治教导员，营党委书记。在1947年7月，豫东战役的战斗中不幸牺牲。

父亲为新中国的成立献出了宝贵的生命，想到父母泪如泉涌，勾起我痛苦的回忆。父亲革命一去不回，母亲带着我艰难度日。数不清的夜晚，母亲抱着我睡觉，泪水“滴滴嗒嗒”落在我脸上、头上，至今我还记得。我长大了，才体会到那时母亲的心情是多么痛苦。苦难的日子，母亲得病无钱医治，死前紧紧抓住我的手不放。妈妈到死没见到我爸爸。

我苦难的童年就此拉开序幕。直到党组织找到我，给我安置了新家。我永远不会忘记党的恩情，不会忘记父亲的革命理想和母亲的临终心愿，坚定信念跟党走……



## 夏日西瓜

□ 伊 一

蝉儿鸣，西瓜甜。炎炎夏日，以清甜多汁、营养丰富著称的西瓜是消暑解渴的圣品，是夏季上海滩的“瓜果之王”。

《本草纲目》中说西瓜甘寒无毒，不仅“消烦止渴，解暑热”，而且“宽中下气，利小水，治血痢，解酒毒，治口疮”。医书中还把西瓜称作“天生白虎汤”，白虎汤是中医治疗高热、烦渴等实热病征的得力良方，说吃西瓜就能达到这一方剂的作用，足见医家对它的重视程度了。西瓜能够利尿、帮助消化、消水肿，所以夏季中暑或其他急性热病出现的发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等

征，可通过吃西瓜来进行辅助治疗。

上海人食用西瓜，大多是鲜食瓜瓤，瓜皮当废物弃之。其实凉拌瓜皮也是夏季里一道难得的解暑菜品，最简单的方法莫过于削掉其外面的粗硬绿皮和残留的瓜瓤，切成条状，以麻油、精盐及糖、醋拌食，也可与葱姜肉片等物一起爆炒，均清香宜人，让人胃口大开。瓜皮的药用价值远胜于瓜瓤。西瓜皮又称为西瓜翠衣，性味甘凉，煎饮代茶，可治暑热烦渴、水肿、口舌生疮、中暑和秋冬因气候干燥引起的咽喉干痛、烦咳不止等疾病；直接用瓜皮涂抹皮肤，可去除痱子，又可滋润皮肤，令皮肤更加白嫩，还能够有效淡化脸上的痘印以及斑点。

酷暑烈日，找一片树荫，摆一张方桌，围坐一家老小，切一个翠皮红瓤的西瓜，在欢声笑语中大快朵颐，让甘甜和沁凉直抵肺腑，暑热也在丝丝凉甜中悄然远去，只留下无比清爽、无比惬意。

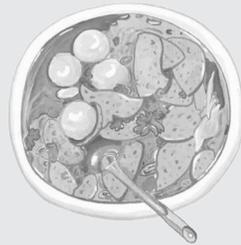
福州鱼丸是以包心有馅为特色。制作以鲨、鳗等的鲜鱼肉，剔骨、洗净，剁成鱼丸酱；后分次加入盐水调和，再加入干淀粉，拌成鱼羹糊状。同时，选取猪五花肉剁成酱，虾干切碎，调入酱油、味精、葱白等作馅。包制时，应用特造鱼丸勺，取馅包在鱼羹糊里，用手捏成球状，放在清水盆中，安放冷水锅以微火煮熟。捞起晾在竹筛里待食。鱼丸汤十分讲究，佐料调味，有葱白、麻油、虾油等配料。

鱼丸口味的好坏有着天渊之别。材料的实在与否自然是衡量鱼丸质量好坏最重要的一个标准，真材实料打造出的鱼丸当然有其无法替代的独到美味。我从小在南洋就知道鱼丸是“打”出来的，而且说其是“打鱼丸”真的是再形象再贴切不过了。

在南洋我爸爸很会做鱼丸，所以经常看他如何“打鱼丸”的。随着岁月的流逝，整个工艺过程在我脑海中依然是那样

## 福州鱼丸

□ 施 行



清晰，“打”鱼丸的一幕我还真的历历在目。很多的鱼肉，确切地说是已剁成的鱼泥放在老大的一个缸里，在缸的中间放着一种搅拌器，然后不停地搅拌不停地“打”着鱼肉。

吃鱼丸的过程是一种享受，尚未端至面前，浓郁鱼香已扑面而来，胖乎乎的鱼丸此时也只能乖乖地躺在碗中，憨态可掬。是的，这就是我们所说的堪称一级的鱼丸，鱼香味浓而不腥，表面洁白细腻而富有光泽，轻触表皮，那种让牙齿深陷其间的弹性让人沉醉其间，往返不知归处。

（作者系上海外国语大学离休干部）

从贵阳市中心出发，不到一小时便进入了修文县。时隔一年，又到修文，此行非游览“六广河大峡谷”，而是直奔“阳明洞”，寻迹心学大宗师王阳明悟道之地。

车至山前。这是一座不起眼的小山，除了我们一行五人外，周边几乎见不到人。拾阶而上，古木林立，翠柏森森。据说，这山有奇，在于洞中有洞，洞洞相通。

行之不远，便来到了阳明洞。步入洞穴，日光束束，果然洞中有洞，宽敞明朗。行至一平坦处，忽见一滩湿地，抬头仰望，洞顶水珠滴滴。据介绍，这里便是王阳明当年的“卧室”，靠近湿地三四步距离的一个斜坡，便是王阳明当年的“床”，前面的洞口，冬天冷风飕飕。如今，这里抬头所见，均是历代学者、名人、仕官到这里瞻仰的遗迹，以大量的摩崖和碑刻为证。43幅摩崖，其数量堪称国内外溶洞摩崖之最，书体行、楷、隶、篆各具风格。循着光亮，我们走出洞口，原来此乃阳明洞“正门”，洞口宽敞，由青石板铺就的石院坝，院边有青石雕刻护栏，院北石梯左右有两棵参天古柏，均为王阳明亲



## 寻迹

### “阳明洞”

□ 草木水

手种植，距今已过500年。

离开洞穴，便来到“何陋轩”，这是王阳明居住阳明洞时，当地百姓怜悯其洞内滴水、阴冷潮湿，帮助修建的一间茅草房，王阳明把它作为居室和书斋，并根据孔子“君子居之，何陋之有”之意，取名“何陋轩”。王阳明还为此作了《何陋轩记》，赞扬当地百姓。何

陋轩原建筑早已坍塌，现存的建筑为清代所建。

洞口左上方的凉亭，也是当年修建的，凉亭四周翠竹挺拔。王阳明以竹子具有的“君子之德”，将亭取名为“君子亭”。他谪居龙场三年，潜心“悟道”，成就了著名的“心即理”和“知行合一”学说。

王文成公祠是一组四合院建筑，明嘉靖三十年，巡抚贵州监察御史赵锦在这里建阳明祠，题匾为“龙岗书院”。道光二十六年，更名为“王文成公祠”；后经过多次修建，形成了以正殿、东厢、西厢、元气亭为一组的四合院建筑。

为纪念王阳明这位文化巨人，修文县正在扩建修缮一座规模可观的“阳明园”，完善后的王阳明纪念馆不久也将正式开放。





## 科学家揭秘十大衰老原因

**1、慢性炎症。**随着年龄增长,人体器官发炎越来越多,例如关节炎。另外患病的也不只是关节,还有脑细胞、动脉壁、中风等也跟炎症有关。

**2、基因突变。**许多自然的和人为的因素能引起基因突变。随着年龄增长,细胞“处理”机制越来越不规律,从而引起基因恶性退化变质。

**3、细胞能量枯竭。**细胞的“电站”——线粒体需要一定的化学物质来保证细胞的活力和清除细胞的毒素。如果这个“充电”过程减弱,肌肉组织衰退、慢性疲劳、神经性疾病等就会发展。

**4、激素失衡。**我们身体里的亿万个细胞正是

有了激素,才能准确地同步工作。随着衰老,这种平衡变得不规则,从而引起各种疾病,包括抑郁症、骨质疏松、冠状动脉硬化等。

**5、钙化作用。**通过细胞膜里的特殊管道,钙离子进出细胞。身体衰老,钙离子进出的通道遭到破坏,导致脑细胞、心瓣、血管壁里积聚过多的钙。

**6、脂肪酸不平衡。**为了产生能量,身体需要脂肪酸。年龄逐渐增大,脂肪酸必需的酶开始不足,结果产生心律不齐、关节退化、容易疲劳、皮肤发干等。

**7、非消化酶不平衡。**细胞内经常进行多种同步的酶反应。年复一

年,渐渐失去平衡,首先发生在脑部和肝脏。这是造成神经学疾病的原因。

**8、消化酶不足。**胰腺渐渐枯竭,无法产生足够的酶,结果,消化系统慢性机能不全。

**9、血液循环衰竭。**多年之后,毛细血管的渗透性遭到破坏——包括大脑、眼睛和皮肤。由此,引起大、小中风,视力减退,出现皱纹。

**10、氧化应激反应。**给任何年龄的人们带来不少麻烦的自由基给已过中年的人带来的麻烦更多。它影响许多生理过程的正常流向,从而加重身体负担,引起各种疾病。只有掌握衰老的规律,才有可能应对各种麻烦。

葱姜蒜椒这四大调料俗称“调味四君子”，之所以千百年来被中国人无比推崇，自是有其非凡的功效。

“之所以做肉要放葱姜蒜椒，是因为无论鸡鸭鱼肉，都会滋腻，而这四种调料的共同特点就是辛温、开胃和解腻。”北京中医药大学副教授周俭告诉记者。具体到每种调料，又各自有其不同的特点：葱能通阳、发散、去腥膻，姜能暖胃、除腥，蒜有消毒杀菌的作用，花椒则能温中气。虽然为温热之物，这四种调料也会在夏天入菜，周俭解释说，防寒凉不仅仅是秋冬的事，即使夏天也会有寒气，吃葱姜蒜椒能防寒凉太过。

牛羊肉等膻气重的肉类，烹调时别忘放花椒。像白水煮牛羊肉，花椒是一定要放的，能提鲜、去膻。

做鱼要多放姜。鱼，寒性大，需要姜这样的热性物质来调节一下。像清蒸鱼，要有姜丝；吃螃蟹，要蘸醋和姜末。此外，贝类（如螺、蚌、蟹等）等寒性大的海鲜烹调时候也该放些姜。

葱能壮阳、提香气、去异味，在做一些寒性大的蔬菜的时候，可以多放葱来烹调，能起到缓和脾胃的作用。如茭白、白萝卜、绿豆芽等。

蒜能提味，而且有消毒、杀菌的作用，异味大的肉类如甲鱼，一定要放蒜。烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，有降低胆固醇、促进营养吸收的功效。

## 做菜不能乱放 **葱** **姜** **蒜**



## 科学 果汁

多喝蔬果汁有益健康，这是人所周知的。然而，你可知道，若处理得不好，是会破坏蔬果的营养成分的。所以，在加工处理饮用时应该注意以下几点：

选择新鲜果菜。新鲜的蔬果营养价值高，一旦放置时间久了，维生素的含量逐日减少，甚至完全丧失。除了选购新鲜产品，可能的话，挑有机产品或自己栽种的更好，可避免农药的污染。

彻底清洗干净。蔬果外皮也含营养成分，尽可能保留外皮食用，但要注意清洗干净（蔬果洗净后再用盐水净泡数分钟），以免喝到残留的虫卵、农药。

做好立即饮用。果菜汁放置太久，因接触空气，会损失维生素，营养价值变低。

早上喝易吸收。早上喝一杯果菜汁，成为一天的精力来源，所以价值最高，避免晚上睡觉前喝，会增加肾脏的负担，反而对身体有害。

要逐口慢慢喝。果菜汁虽是液体，也要一口一口与口腔的唾液混合后才喝下，这样才容易在体内完全吸收，千万不要像喝汽水似的灌下去。若纤维过多，可用过滤器滤掉一些，纤维渣可倒入汤中，或自制面条、蛋糕、松饼时加入，千万不要浪费。

不要加糖。因为糖分解时，会消耗很多的维生素B1及维生素B2，如果打出来的果汁不可口，可以加些蜂蜜，改变风味，若口味太浓，可以加矿泉水稀释。

采用多种蔬果。各色蔬果都要吃，兼顾维生素C、维生素E、维生素A和维生素B，敢于尝试新口味，不妨从食谱中自己变化，不要只食用一两种蔬果，各种蔬果的营养不同，不要偏食某几种，否则仍会造成营养不均衡。



## 阴雨天衣服快干小窍门

1、把洗好甩干的衣服叠好，用毛巾包起来，放在冰箱的冷冻室里冻七八个小时，取出展开晾到外

面或阳台上，这样晾的衣服干得快而且不会有霉味、臭味。

2、把铁丝衣架两端1/3

处用力向前弯曲，衣架变成立体的，晾晒衣服时，前后身就不会贴在一起，大大缩短晾晒的时间。

## 五招杀死键盘病菌



1、**拍打键盘。**关掉电脑，将键盘从主机上取下。在桌上放一张报纸，把键盘翻转朝下，距离桌面10厘米左右，拍打并摇晃。

2、**吹掉杂物。**使用吹风机对准键盘按键上的缝隙吹，以吹掉附着在其中的杂物，然后再次将键盘翻转朝下并摇晃拍打。

3、**擦洗表面。**用一块软布蘸上稀释的洗涤剂（注意软布不要太湿），擦洗按键表面。然后用吸尘器将键盘再吸一遍。

4、**消毒。**键盘擦洗干净后，不妨再蘸上酒精、消毒液

或药用双氧水等进行消毒处理，最后用干布将键盘表面擦干即可。

5、**彻底清洗。**如果你想给键盘来个彻底大扫除，就得将每个按键的帽儿拆下来。普通键盘的键帽部分是可拆卸的，可以用小螺丝刀或掏耳勺把它们撬下来。空格键和回车键等较大的按键帽较难回复原位，所以尽量不要拆。最好先用相机将键盘布局拍下来或画一张草图。拆下按键帽后，可以浸泡在洗涤剂或消毒溶液中，并用绒布或消毒纸巾仔细擦洗键盘底座。

下面介绍一种非常好的垃圾袋收纳法：利用平时用完的纸抽盒。

先把垃圾袋分类，大

的和小的分开。然后，把分好的垃圾袋都铺平，把塑料袋叠成纸盒大小，叠到纸盒的厚度，把纸盒侧面的口打开，放入叠好的塑料袋即可。大小分开

放，大的垃圾桶旁边放一盒大的，小的垃圾桶旁边放一盒小的。因为塑料袋是很蓬松的，装的时候不用像纸巾那样搭着放，抽起来后，塑料袋会自动往上弹起，所以用的时候很方便，且这么做不但不会拿错塑料袋，还整洁了厨房。



## 垃圾袋收纳法

有句警语叫：“病从口入，祸从口出”，它对老年养生尤其有指导意义，因为老来许多生理和心理变化都是从“嘴”的改变开始的。

**馋嘴** 在现实生活中，不少老人见到五颜六色的各种美味或零食时，总想尝尝鲜，解解馋，这也是一种正常的生理和心理需要。但是，如果管不好嘴，对零食无所选择，任其所好，则不利于养生。因为由醋、盐、蜜糖、油脂、味精等制成的零食，如蜜饯、炸薯条，前者虽为开胃消积之品，少量食用有益，但若进食过多则会导致胃粘膜肿胀，出血，影响肝、胰的调节功能，故应适当进食，并在食后进食一些富含维生素的食物，如新鲜水果等。

**多嘴** 生活中有许多老年人总是处处不放心，他们对一些生活琐事，如亲友之间的人情往来，甚至子女家具的添置、食品的采购，以及教育孩子的方式、方法等等，都要干预。其实对这些不该管的事儿，经常去插手、多嘴，往往吃力不讨好。比方，儿子和儿媳之间偶尔争吵几句，老人装作没听见，不加理会，小两口很快就会和好。相反，老人一多嘴，说话稍有倾向，就会使对方不悦，把小夫妻间的矛盾牵扯到整个家庭中来。当然对一些原则性的问题，则应大胆地去管，该多嘴时不妨多嘴，但也要注意分



## 老来养生

### 管好嘴

寸，避免犯偏激与经验主义错误。

**拌嘴** 老夫老妻间偶尔发生些小的争吵，也不能一概看成是坏事，因为拌嘴不仅能防止生活矛盾的激化，加强情感的沟通，有利于展现各自思想和见解，从中获得理解与渲泄。但是，有些老人喜欢把一些小事扩大化，发生争执时习惯于相互指责，给对方“上纲上线”，使夫妻间正常的拌嘴上升为激烈的争执。这种激烈的争执，往往会因过度激动与兴奋，使老年人常见的心脑血管疾病临床症状加重，故应自我调适，把握好拌嘴的度。

**多躺就是休息**  
这种说法不对。如果每天躺的时间过长，不但影响消化，减慢血液循环，长此下去会腿脚笨重迟钝，促进老化。

**合眼就是休息** 合眼闭目就是休息，这种说法也欠全面。思想不规，神不守舍，私心杂念乱神，会更加疲劳。

## 不要误解“休息”



**娱乐就是休息** 适当的娱乐，可使身心舒畅。但如果娱乐不当，狂欢无度，不但不是休息，反而对身体有害。

**多睡就是休息** 适度

睡眠，能尽快恢复生机，对身体有益。但多睡不仅降低新陈代谢，还会因卧室空气不好，导致大脑缺氧。

**休息越多越好** 休息时间的长短或多少应该根据疲劳程度而定。须知多静少动并非好事，它可以使机体功能逐渐减弱，免疫系统功能下降。

## 如何做一个有魅力的老人

步入老年，人们通常期盼的是健康、富足、智慧、清闲……有人却祈求另一个“奢侈品”——魅力。要成为一个有魅力的老人，应该具备哪些元素呢？

首先必须是个乐天派。无论是风光还是失意，往昔的，挥一挥手已作告别；未来的，也犯不着去费心揣测。这密密的皱纹，皤然的白发，曾经的情感，经历的往事，就是我的财富，凭这一点我就是富翁。我总是以微笑去面对身边的每一个人，大家也热情友好地对我报之以微笑。谁会喜欢看哭丧着脸的表情，听没完没了的诉苦呢？

其次，绝不能是废话篓子。看不惯、听不惯的事，我不去瞎掺和，也不去瞎凑趣，谨言慎语点到为止，然后掉头走开。千万别逢人就喋喋不休，更不能到处去扎堆串门“嚼舌根”。别让人背后说自己“树老根多，人老话多”。节骨眼上说两句幽

默风趣的话（但不能轻浮低俗），让人们哈哈一笑，说不定还可以让别人豁然开朗，化解纷争。

再次，要通情达理，灵活处事，别认死理。老年人不可倚老卖老，须知后生可畏，他们知识丰富，脑子活络。为什么人有两个耳朵一张嘴呢？就是让我们兼听善取。谦虚是一种待人对事的态度。也是品德修养的表现。当然，也不能过分地、虚伪地一味谦让，真诚待人、把握分寸就能得到别人的尊重与欢迎。

要获得魅力，还要先把自己拾掇清爽。不一定要华服美饰，但绝不能满身污渍，蓬头垢面。老年人的美不在于蔷薇般的面颊，顾盼生辉的神情，而在于庄重矜持，举止得体，动静有度。

诚如此，咱老年人不是照样可以魅力十足、魅力四射、魅力无限吗？让别人看见咱悄声说一句“他老了，但有魅力”。

## 心如止水 体自和

古人的养生观，强调一个“和”字。人的身体健康，离不开精神与肌体之和、血脉与真气之和、喜怒的变换之和、劳作的舒缓之和。与他人交，不失谦谦和气；与自己处，不失淡淡和平。只有达到生活中的心如止水，才能保障身心俱健。

心如止水是健康的最佳状态。试想，一个人每日处在浮躁、烦躁甚至暴躁之中，久必情绪失调、脏腑失和。生活中的喜怒哀乐往往无法避免，但用心如止水来达到处事平和，则必须要心胸开阔，宽善容人，遇愁不愁，逢怨不怨，以理智驾驭感情，以平和调节心志。我国著名诗人臧克家老人养生秘诀

是“思想大门洞开，情绪轻松愉快。”只有如此，才能心如止水和在其中，高瞻远瞩洞若观火，鸡毛小事不挂心怀，心和体和统一平衡。由此，更可避免因忧郁而破坏了自身的免疫功能，使血流贯通，真气舒达，一和百和，身泰寿延。心如止水可利于我们固守正道，不为世俗利害所动。白居易在《祭李侍郎文》中说“浩浩世途，是非同轨，齿牙相轧，波澜四起。公独何人，心如止水。”能在世事繁杂中豁然不惊，把养心、安神、怡情、悦性化作涓涓细流淌入心田，我们便可求得健康生命中的葱郁风景，在安然宁静之中怡然自得。

岁月沧桑，光阴如梭，我从幼稚儿童变成了鬓发添霜的老人。近七十年的人生，不变的是对花草的热爱。从小生活在水乡，耳濡目染的是大自然的花草世界，其中最让我难忘的是荷花。

古人对荷花是十分崇敬的，有诗句“荷花送香气，竹露滴清响”，“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，都是赞美荷花姿色和神韵的；更有“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”是对荷花气质的敬佩。读小学时，一篇“画荷”的课本深深地吸引了我，时常在我的脑海中会浮现这样的情景：湖中满眼翠绿，清风吹过，荷花翩翩起舞，宽大的叶片层层叠叠，像一把把绿色的小伞，荷花婷婷娉娉，含笑伫立。这以后，我总喜欢寻觅荷花，静静地欣赏荷花的姿态。五年级时，我的处女作《荷花》在少年报上发表了，引得不少同学和师长赞扬，甚至有人还戏称我为“未来作家”，让我沾沾自喜。唯有吴老师真诚地对我说：“你还是学生，现在要紧的是打好知识的基础，只有扎实的功底，才能有美好的未来。”我听从吴老师的教诲，认真读书，认真做笔记，认真写好每一篇

作文，像荷花那样坚忍不拔地追求自己的理想。

我喜爱荷花，以荷寄志，学荷秉性，与荷为友。从写荷走入文坛，漫漫的人生，我以荷为典范勉励自己，真诚执着、无怨无悔地为事业奉献。我曾在明朗的阳光下探荷，亭亭玉立的荷花含笑伫立，随着清风摇曳，送来阵阵沁人心脾的清香。“为了给予，就要吸收。”正是荷花扎根在泥塘湖水中，不停地吸收水分的养料，才能给人赏心悦目的美丽，这就是荷花对我的鼓励。我也曾在风雨后去寻荷，虽然荷花被折断枝茎，脱落在花朵，破碎凋零

的花瓣随波逐流，支离皱折的叶片任风摇曳，然而荷花依然挺立，无畏无惧，这就是荷花对我的激励。

正是“翠裙浮波上，玉姿轻浴出”纯朴不变的荷花精神，鞭策我始终保持清白，甘愿清苦，不受金钱的诱惑，保持艰苦奋斗的作风。如今我退休了，然而荷花精神依然在鞭策我，执着地追求高尚的情操，体现自身的价值，自重自爱保持晚节。

荷花是诞生的象征，是成长的象征，更是志向的象征。幽幽清风，听雨窗外，在雾气迷蒙中似乎看到了让我情系近七十载的荷花。

## 荷花情

□ 叶惠麟





## 愚园路

# 81号

□ 鲍世宰

愚园路81号是刘长胜故居。

1946年的9月，这是刘长胜搬到这里来的日子。那天黄昏，40岁出头的刘长胜穿行在静安寺东首那条叫做“庙弄”的巷子里。走在这里，便于观察身后有无跟踪，也可看看居住在此地的普通市民的生活，他很熟悉这个地方。走出庙弄，往右拐弯，就看到了愚园路81号。

刘长胜有着山东人壮实的身材，穿一袭普通的中式长衫，圆形深色玳瑁边框眼镜片后面，目光沉着而坚定。长时期中，他辗转于沪东沪西，落脚过几个地方，这愚园路81号，是他在上海期间最后的也是住得最久的一处。

其时，在愚园路的愚谷村和江苏路的永乐村已经设立了党的秘密机关，福煦路（今延安中路）上的丰记米号，威海卫路（今威海路）上的福民食品社和襄阳北路上的协鑫商行，都是秘密联络点，秘密电台之一则设在打浦桥。刘长胜的驻地搬到愚园路81号来之后，就可以与上面这些机关靠得近些，有利于工作。在他搬来之后不久，上海党组织的主要领导人刘晓便也住到同一条路上的中实新村来，相距不过一站路程。

81号的二、三两层租了下来后，刘长胜住二层，张承宗住三层。刘长胜和张承宗是上下级，又是亲密战友。现在，两人又在同一幢屋子里栖身，一同迎战着黑暗和风雨。

推开81号厚实的木门，经过小巧的门廊，便有水磨石的楼梯把你引上楼去。每层楼只有一套住房，每套是一室一厅加一个室内阳台，面积都不大，当时流行把这种房子叫做“袖珍公寓”。这种房子，是不在“劫收大员”和达官贵人的视线之内的，却适合薪金阶层的胃口。卧室在北屋，厅居中，阳台朝南。房屋已有些陈旧，但依然透出欧式气派。最大的好处是

一梯一户，关系牵涉少。

刘长胜在户口簿上用的是刘浩然的名字，屋里使用仿红木家具，属于当时上海中层家庭的摆设。写字台上有一只“增你知”（Zenith）牌收音机，通常还摆着一盒火柴和一杯水，以备必要时销毁或吞下文件。

刘长胜夫妇当时身边没有孩子，屋子已够使用。张承宗一家七口，夫妻俩住北间，三个男孩在厅里搭个大床，两个姑娘睡在阳台间，已经是满满当当。

1946年下半年，上海地下党的工作格外艰苦、细致而繁忙。他们两家都装有电话，但是为了保密，平时尽量减少在家里互通电话。两家人之间也不常串门，外界是看不出两家的亲密关系的。会议大都在外面的联络点里召开，较少在家里举行。有急事临时相商，也是先让家里人去悄悄敲对方的门，才相约作紧急晤谈。张承宗正在读初中的大儿子，有时就担任敲门联络的角色，刘长胜伯伯看到了，总是慈祥地摸摸孩子的头，轻声叫他“小鬼”。

同样是出于保密的原因，他们两家都不雇用保姆，生活由自己料理。两家夫人在菜场里遇见时，只作目光交流，很少公开招呼。深夜里倾听楼梯上的脚步声，成了刘、张两家人的习惯。

1949年3月20日一大早，愚园路81号静悄悄。刘长胜和张承宗已分头外出去工作。张承宗的大儿子到叔叔张困斋的住处去，发觉那里已被特务看守。同样的警报此时也由相关同志发到了愚园路，长胜夫人火速出门去寻找丈夫。半小时后她回来了，带来一个简短而明确的嘱咐：两位先生很忙，决定不回家，家里人要当心。其时，刘、张他们已在外面从多个渠道获知：我党设在打浦桥新新里的秦鸿钧电台遭到敌人破坏，秦

鸿钧夫妇被捕，领导电台的张困斋也被设伏的敌人逮捕。刘、张在震惊之余，迅速果断地采取了一系列应对措施。张承宗把大女儿约到外面，仔细询问了家里各种保密预案的实施，告诉她：黑暗的日子不会长，他住在外面，会与家里保持联系的。

秦鸿钧电台被破坏的消息也传到了正在南进中的中共中央华东局，领导来电要求刘、张二位暂时撤离上海。他们经过认真商量认为，上海已面临最后决战时刻，反对破坏、保护城市、迎接解放、配合接管的各项任务十分繁重而紧迫，上海局的主要负责人目前只有长胜一人在沪，市委又需要张承宗留在上海，此时此刻，他们不能走，他们要和全市九千多共产党员、十万人民保安队和人民宣传队、百万上海人民，一起战斗到浦江日出。

历尽艰辛，上海解放的一天终于来到了。当一个电灯明亮、电话畅通、公共车辆行驶着的上海城回到人民手里的日子，当陈毅同志在会师的时刻，握着刘长胜他们的手大声地说：“哎呀，我们真担心你们的安全呀！”刘长胜他们眼里润湿，心潮难平，只想着刚刚在黎明时刻牺牲的同志们，只想着此时此刻自己还要继续为上海人民再做些什么。

上海解放之初，担任市委第三书记的刘长胜，与第一书记陈毅、第二书记刘晓一起，在美蒋破坏、封锁、轰炸造成的重重困难下，努力团结人民，推行了一整套维持和恢复生产、开展失业救济、保护劳动力的积极措施，直至1953年奉调去北京和世界工联工作。张承宗则依然留在上海这块土地上。刘长胜离开愚园路81号后，没有再回来。然而这座屋子里永远留着他的音容和足迹，留着人们对他的深深忆念。



### 满江红·献给党的96岁生日

□ 廖显辉

金色镰锤，腾空起、东方日出。照亮了百年长夜，九州黑雾。日本投降清辱耻，人民解放兴耕读。要重新收整旧山河，真忙碌。

中国梦，开新路。民生事，常叮嘱。小康前景美，普天同福。社稷蓝图铺锦绣，丝绸之路开征途。正东风推助复兴潮，全高速。

### 鹧鸪天·七一颂

□ 佟宝珍

立党为公正气扬，铁锤镰刀耀东方。南征北战除贪恶，执政为民世传芳。特色路，写佳章，黎民宽裕中华强。江山壮丽红姣艳，九域鼎盛赤帜张。

### 纪念建党感言

□ 王经文

先驱建党照丹心，扫尽狼烟出中原。推倒三山平大道，闻鸡起舞唱新天。神州处处展雄姿，华夏家家喜笑颜。晚辈心知仍努力，青春莫负高峰攀。

### 垂丝海棠

——颂七一

□ 朱铁如

垂丝簇簇海棠红，岁岁花开报暖风。如织游人赞不绝，初心不忘不邀功。

### 党旗颂

□ 刘世禄

红船旗举扬，奋力摇双桨。破浪向前进，中国梦启航。

### 党的光辉照人寰

□ 肖思坤

红旗举处聚群贤，星火迎阳万户燃。只苦当年天色暗，艰辛奋斗战旗妍。风波尽日乾坤转，唤起工农掌政权。国泰民安齐庆贺，山河霁色耀人寰。

### 纪念党的生日

□ 云农

山河无处不迎春，征战神州气象新。九六诞辰天下庆，望祈复兴梦成真。

### 入党那一刻

□ 刘湘卿

战火燃烧我入党，沸腾热血敢担当。无论坎坷征途长，意志坚强守信仰。