

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 9

图文传真



▲ 日前，黄浦区委书记汤志平走访慰问老同志。
(黄浦 供稿)



▲ 日前，闵行区委书记朱芝松走访慰问老同志。
(闵行 供稿)



▲ 日前，奉贤区委书记庄木弟走访慰问老同志。
(奉贤 供稿)



▲ 日前，徐汇区委副书记、区长方世忠走访慰问老同志。
(徐汇 供稿)

▼ 日前，“喜迎党的十九大，纪念建军九十周年——百老团百名将军英模风采书画展”在复旦大学举行。
(教卫 供稿)

▼ 日前，上海邮政离退休老同志参加纪念建军90周年参观活动。
(建交 供稿)





布娃娃与特殊党费

□ 陈月芹

在迎接党的十九大之际，我特别怀念党的好女儿、空军歼-10女飞行员余旭烈士。去年余旭悼念活动中的两个细节深深打动了 我，难以忘怀。

一个布娃娃。余旭牺牲后，她父母从老家带了一个余旭儿时一直放在床头的布娃娃，来到部队宿舍。晚饭前，两老躺在余旭生前睡的床上，不吃不喝不说话。余旭妈妈抱着那个布娃娃，就像抱着女儿一样，闻着女儿的味道，感觉女儿的存在。……此情此景，令人动容。

日子在煎熬中挨过。追悼会后，两位老人还沉浸在失去爱女的巨大悲痛之中，却毅然做了一件事。代女儿向部队党组织缴了1万元特殊党费，替女儿完成最后一个心愿。此义此举，令人敬佩，令人感慨！

从布娃娃到特殊党费，是爱的升华，是情的爆发。从小爱到大爱，从小家到大家，从儿女亲情到家国情怀，何等伟大，何等高尚！

他们是平民百姓啊。正如余旭母亲所写：“旭儿，我从没想过这辈子会和伟大两个字连在一起。我们就是普通的老百姓，最大的愿望就是你能平平安安的，成个家，养个娃，帮你把他带大。你晓不晓得每次看你飞行，我和你爸爸的心都是悬着的，什么激动啊、骄傲啊，都是你平安落地后才会有的感觉。那年劝说你停飞，你哭着说不愿意，我就晓得，我这个女儿，是要嫁给飞机了。你还那么年轻却走了，我实在没法平静地去谈论你。我只是一个失去了女儿的母亲，我

不晓得一个英雄的母亲该说些啥子，我只想哭。自古忠孝难两全。放心吧！旭儿，为了你，我和你爸爸也要好好地过下去呀。”

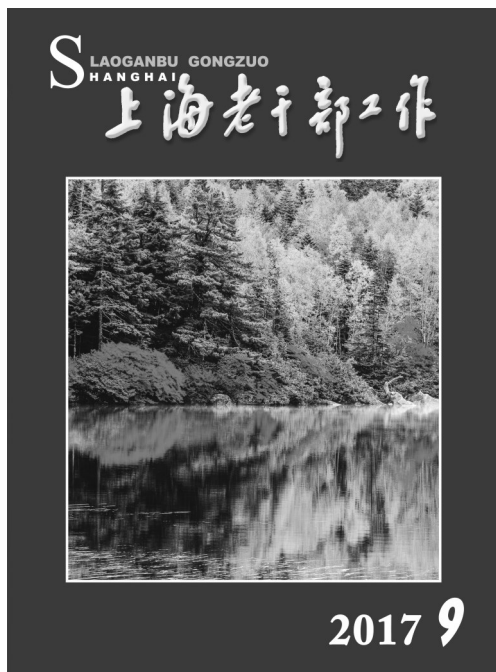
这是一位普通母亲的心里话，句句实在，字字肺腑。读来催人泪下。

今天，我们缅怀包括余旭在内的所有烈士，是为了继承他们的遗志，身体力行，更好地践行党的宗旨，在以习近平同志为核心的党中央领导下，把我们的党和国家建设好，使人民过上美好的生活。

今天，我们敬仰包括余旭烈士父母在内的所有前辈，是为了发扬他们的精神，像他们那样培养教育好子孙后代，关注他们的理想信念，支持他们在国家和社会发展中发挥应有作用。必要时，舍小家，顾大家；舍小爱，扬大爱！

记住那个布娃娃和那笔特殊党费吧，它们能教授我们做人的道理，指引我们前进的方向，给予我们无穷无尽的力量！





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 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2017年第9期 总第361期
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

布娃娃与特殊党费 陈月芹 (1)

本刊专稿

培育队伍 搭建平台 注重实效 扎实推进
离退休干部网上正能量活动

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (4)

本市召开老干部网上正能量活动推进会

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (6)

整合资源 拓宽渠道 高质量打造老干部社区
学习活动新阵地

..... 嘉定新城党工委 (7)

创新思维 注重实效 全心全意为老干部服务

..... 浦东新区沪东新村街道党工委 (9)

喜迎十九大 奉献正能量

凝心聚力,用行动映红晚霞

..... 嘉定区委老干部局 (10)

陪伴是最长情的告白

..... 浦东新区区委老干部局 (12)

夕阳红霞飞 根深不老松

..... 宝山区委老干部局 (14)

在奉献中享受快乐

..... 闵行区委老干部局 (15)

工作集锦

徐汇区离退休干部党工委成立

..... 徐 讯 (16)

黄浦区区域老干部举行纪念建军90周年歌会

..... 蒋毓婷 (16)

市建交系统举行“我身边的老党员故事”演讲会

..... 陈冀华 (16)

浦东新区靠前做好无军籍离休干部管理服务工作

..... 马仁良 (16)

虹口区开展“听爷爷奶奶讲故事”活动

..... 万俐俐 (17)

宝山区关工委开展主题宣讲活动

..... 宝 关 (17)

奉贤区委老干部局建立在职党员“三联系”制度

..... 奉 讯 (17)

崇明区老干部深入社区宣讲生态岛建设

..... 施玉华 (17)

普陀区老干部深入推进正能量活动

..... 普 宣 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

学学廖俊波的“樵夫”精神

..... 沈永昌 (18)

在全面从严治党的锤炼践行

..... 胡瑞荣 (19)

谈天说地

拥抱乐观，且将花甲当花季

..... 张永章 (20)

金秋颂歌

花园里的“老花匠”

..... 崇明区委老干部局 (21)

人物专访

欧阳文彬：女作家今年97 朱亚夫 (22)

方敬：捐资重教塑乡风

..... 华东师范大学 (24)

徐明全：傲骨临风 大爱无私

..... 上海海事大学 (26)

汤啸天：为法治中国提灯照路

..... 上海政法学院 (28)

陈生彬：吃瓜不忘种瓜人 唐品璋 (29)

热点聚焦

金陵的救赎 杨 敏 (30)

情满人间

陕北民歌还活着 谷吉生 (32)

人老簪花不自羞 沈方德 (33)

上海阳台

金山虾饼 金洪远 (34)

食泥鳅 郁建民 (35)

七彩长廊

秋吟 宋 杰 (36)

共享单车美哒哒 朱怀兴 (37)

畅游天下

沉寂的彝族村寨 许永强 (38)

朱家角一瞥 吴万根 (39)

知识卡片

怎样排位次 (40)

生活之友

六招挑选合适的鞋 (41)

桃树一身皆是宝 (41)

心理导航

老年十忌 (42)

养生之道

健康养生也讲究“深度” (44)

闲情雅趣

光明牌棒冰 陈太顺 (45)

激情岁月

故乡石板路 鲍世宰 (46)

艺林漫步 廖显辉等 (48)

封面：秋光美

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：云天外

陈拥军 摄



2015年以来,上海各级老干部工作部门积极挖掘利用资源优势培育网上正能量活动队伍,精心设计载体搭建网上正能量活动平台,着眼实际需求注重网上正能量活动实效,扎实推进上海市离退休干部网上正能量活动有序开展。

利用四种资源优势,培育网上正能量活动队伍

截至目前,全市共建有各类老干部网宣队伍近300支,共有各级离退休干部网宣员骨干3000余人。

一是利用离退休干部党组织优势培育网宣队伍。近两年来,全市各级老干部部门借助成立离退休干部党(工)委的时机,坚持将网上正能量活动融入离退休干部党建工作之中,以离退休干部党(总)支部为单位,组织离退休干部党员进行互联网技能培训,使老同志会用手机、会跟帖、会发博文和微信,不断扩大网宣队伍,提高老同志参与网上正能量活动的能力。

二是利用关工委队伍优势培育网宣队伍。依托全市各级关工委的“五老”报告团、讲师团等团队组建网宣队伍,让长期活跃在关心青少年成人成才第一线的“五老”实现“线下”与“线上”同步发挥正能量。如:长宁区组建了由“青年马克

培育队伍 搭建平台 注重实效 扎实推进离退休干部网上正能量活动

□ 市委老干部局发挥作用指导处

思主义读书会”骨干成员参加的“跟着老干部读马列”网宣团队,并开设了新浪博客与微信公众号等。

三是利用结对互助活动优势培育网宣队伍。2015年12月,在全市老干部系统正式启动了“学智能手机,做网宣达人”活动,将自愿参与网上正能量活动的离退休干部,每6位组成一个互助团队——“六合院”网宣小组,有计划地开展“学智能手机,做网宣达人”活动。目前,全市组建的近百个“六合院”网宣小组,在网上正能量活动中起到了较好的示范引领作用,取得了良好的社会效果。

四是利用老干部系统资源优势培育网宣队伍。通过盘活整合老干部系统内的老干部大学、老干部活动室、各种兴趣组队等资源,积极开展学网、用网培训,引导广大离退休干部参与网上正能量活动。如:上海电气集团总公司老干部大学专门为退休局处级干部开设了智能手机使用班,教授智能手机

使用常识;上海水产集团组织老同志学习智能手机操作方法;各类老干部兴趣组队员纷纷将纪念红军长征胜利80周年字画等作品搬上网络,传播着正能量的声音。

设计四种载体形式,搭建网上正能量活动平台

一是搭建学习交流平台。积极帮助各“六合院”网宣小组、离退休干部党支部、老干部兴趣组队、社区老干部学习小组等离退休干部群体建立了各自的微信群与QQ群,引导老同志在这些“群”里交流学习心得与生活感悟。不仅较好地排除了他们的孤独感,丰富了精神生活,也有效地培养了他们的阳光心态,凝聚了群体正能量。如:奉贤区委老干部局组织“六合院”网宣小组和“贤城四大组”(关爱帮教组、助学帮困组、调查研究组、文化市场和网吧监督组)的老同志分别建立了微信群,共同开展网上正能量活动。目前,全市建有各类离退休干部微信交流群



1600多个,参与老同志35000余人。

二是搭建宣传引导平台。积极探索运用微信公众号来推送相关信息,从而方便离退休干部更便捷、更及时地学习和掌握最新的理论、时事和政策。如,市委老干部局开设了“上海市老干部网宣达人”微信公众号。杨浦区委老干部局开通“阿拉杨浦老干部”微信公众号。目前,全市共建有75个离退休干部微信公众号,提升网宣实效。

三是搭建释能发声平台。一方面,充分利用本市老干部系统网络资源,通过开设专栏、论坛与博客空间等形式,为全市离退休干部提供了“集中汇聚好声音,共同释放正能量”的发声平台。市委老干部局门户网站开设了“为党的事业增添正能量”“畅谈十八大以来变化,展望十九大胜利召开”“建言十九大”“建言党代会”专栏,宣传各单位组织开展正能量的相关活动;打造了“上海市离退休干部博客空间”,集中汇聚展示老同志的正能量。目前已有“众鑫有话”、“汇聚正能量”、“永葆初心”、“瀛洲老人家”、“大飞机老干部”等24支网宣团队率先进驻“博客空间”,已陆续推送各类博文2000余篇,点击阅读量100多万人次。另一方

面,积极组织广大老同志通过开设微信订阅号、个人博客、制作微电影、撰文投稿等形式,积极向外发出上海老干部的好声音。目前,全市有近600名离退休干部网宣员在新浪、腾讯、老小孩等网站开设了博客。

四是搭建团队化运作平台。全市各级老干部工作部门分别根据老同志特点,结合本区域实际,纷纷以“工作室”等形式组建了有利于长远发展、有利于形成社会影响力、有利于线上线下联动的团队化运作平台。如,杨浦区组建了“金色夕阳”老干部正能量工作室,将19支团队200余名离退休干部集中在一起。工作室采取理事会运作模式,1名理事长和19名理事均由老同志担任,各团队根据区委老干部局正能量活动总体方案自行设计活动项目。又如,闵行区组建了“春申晚霞”团队,将区级网宣骨干成员集中在一起,组织引导离退休干部以不同的形式参与网上正能量活动。

着眼三类现实需求,注重网上正能量活动实效

一是着眼社会扶正祛邪需求,在加强对网上正能量活动引导上取得实效。各级老干部工作部门聚焦网络热点难点,组织引导离退休干部通过各类社交软件和网宣平台,主

动参与热点难点话题讨论,及时纠正网上不当言论,旗帜鲜明批判不良言论,引导广大网民自觉抵制负能量,努力营造良好的网络环境。

二是着眼离退休干部精神文化生活需求,在积极拓展网上正能量活动内容上取得实效。积极引导离退休干部建立了以“筑巢、织网、互助、网宣”为核心的虚拟社区,引导他们体验“互联网+”生活。注重引导离退休干部结合网上正能量活动,努力探索“抱团取暖、互助养老”新模式,提升晚年生活幸福指数。

三是着眼企业参与社会公益服务需求,在汇聚网上正能量活动支持力量上取得实效。在全市各级老干部工作部门的积极推动下,网上正能量活动不仅得到了广大离退休干部的积极响应,也赢得了社会各方力量的大力支持。如,宣传部门就共同开展离退休干部网宣员培训、利用上海官方媒体网络资源开设离退休干部网宣专栏等工作给予了大力支持;上海电信公司为“六合院网宣小组”赠送智能手机;上海电信、移动、联通三家移动网络营运公司开展了“流量助推正能量”活动;上海科技助老服务中心免费编印赠送教材,并派出志愿者与“六合院”网宣小组老同志结对开展指导帮学活动。



本市召开老干部网上正能量活动推进会

□ 市委老干部局发挥作用指导处



为持续推进组织引导广大离退休干部开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题的网上正能量活动,近日,市委老干部局在青松城召开了“2017年上海市离退休干部网上正能量活动推进会”。来自全市的离退休干部网宣员代表,以及各区、大口、部分中央在沪企业老干部工作部门的领导和网宣工作人员 300 余人参加了会议。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。

会议指出,进一步推进网上正能量活动,一是要提高思想认识,切实把握开展网上正能量活动的重要意义。各级老干部工作部门要充分认识到开展网上正能量活动是当前党和国家工作大局的客观要求,是凝聚释放老同志爱党、忧党、兴党、护党情怀的重要途径,是营造一个风清气正的网络空间的现实需要,是老干部工作转型发展中大有可为的一项重要工作。二是要广泛组织发动,持续推动网上正能量活动的深入开展。在组织活动中要抓住老同志中的关键少数,要为老同志开展活动创造条件,要将老同志的好声音汇聚成群体力量。三是要聚焦主题主线,精心设计网上正能量活动载体。在设计网上正能量活动载体时要注意聚焦“三句话”要求,注意聚焦各单位的中心工作和重点任务,注意聚焦老同志特点与需求。四是要创新方式方法,着力增强网上正能量活动效果。在开展网上

正能量活动中要注意“线上线下”结合,注意借势借力社会资源,注意培育网宣工作品牌。

会议播放了《汇聚老同志好声音 释放群体正能量》的纪录片,回顾了本市近两年来组织引导广大离退休干部开展“网上正能量活动”情况;会上宣读了“上海市离退休干部博客空间优秀博客”表彰决定,并为 13 个获奖的网宣团队和网宣个人颁发了荣誉证书。

会上,闵行区委老干部局局长陆瑾介绍了闵行区积极打造“春申晚霞”网宣工作品牌的经验,探索网宣团队建设的方式方法;宝山区“六合院”网宣小组组长徐志新介绍了该小组发挥示范带动作用工作开展情况;杨浦区“众鑫有话”网宣团队成员姜德福教授介绍了参与网上正能量活动以来的个人做法和体会。

据悉,自 2015 年底开展网上正能量活动以来,上海市委老干部局门户网站“上海市离退休干部博客空间”点击量达到了 100 万人次,上海市共建各类离退休干部微信交流群 1600 多个,参与老同志 35000 余人;创建各类离退休干部网宣队伍约 300 支,拥有老同志网宣员 3000 余人,其中有近 600 名老同志在新浪、腾讯、老小孩等网站开设了博客,有的还注册开通了个人微信公众账号。广大老同志充分发挥政治优势、经验优势、威望优势,通过各种网络平台积极发声、扶正祛邪,发挥了较好的作用。



整合资源

高质量打造老干部社区学习活动新阵地



拓宽渠道

□ 嘉定新城党工委（马陆镇党委）

近年来，嘉定区马陆镇按照“党建+创新+服务”的工作思路，从功能定位和人群特点出发，积极整合资源，拓宽渠道，高质量地打造好老干部社区学习活动阵地。

一、线上线下互联，丰富社区学习活动平台

1、夯实传统阵地建设，做优老干部线下活动空间。在希望社区邻里中心内整合资源建设了镇老年大学，为全镇离退休干部提供学习活动条件，在环境、功能、服务的设计上，体现“时尚、多元、乐学”要素，开辟不同系列共18门课程。各村、社区分别设有社区党建服务分中心、社区文化活动中心、社区学校、老干部活动中心（活动室）。

2、依托网络线上平台，建立老干部线上移动课堂。一是镇级层面依托镇新城党建e家APP，发布新城党建工作动态，帮助离

退休干部实时了解党的最新政策、资讯；二是各镇管社区上线微信公众平台，创办网上党代表工作室，实现了全天候服务模式，方便老干部随时掌握动态和活动资讯。三是开展“WIFI+”教育试点，在希望社区邻里中心配备电脑等设备，帮助离退休干部学习信息技术。石冈、希望两个社区老干部组成“六合院”学习组，以“筑巢、织网、互助、网宣”为核心的虚拟社区，撰写充满正能量的文章，通过互联网扩大正能量的宣传效应。

二、参与自治共治，创立老干部公益活动特色品牌

为加强镇级层面的政治思想引领，由22名退休干部组建了“远香议事会”，发挥凝聚带动全镇离退休干部的作用，为镇经济运行、社会治理等工作建言献策。在各社



区、村，积极组织离退休干部投身“新锋V力”公益志愿服务项目，引导老同志成为基层自治共治的中坚力量。全镇共有离退休干部参与的活动团队33个，主要分为三类。

1、“微公益”便民活动。推出“V爱计划”、“银火虫”义工工作站等优秀社区公益项目，设立“党员公益岗”，为每位离退休干部党员建立档案，记录老同志特长等信息。退休干部定期组织参与便民集市、创意集市、公益集市等活动，为离退休干部党员服务群众提供多样化选择。

2、“微行动”服务活动。开展“心愿认领”活动，通过“微心愿”投递、采集、认领、实现的过程，进一步畅通老干部参与社区治理、积极投身公益志愿的途径，进一步扩大老党员、老干部先锋模范作用的影响力。如希望社区组织老同志加入5个特色活动社，为居民所急所需出力：红色心愿社成员开展结对帮扶、调解矛盾、民情收集等工作，组织开展“雷锋日”、“爱心义卖”、“中医诊疗”等主题集市，去年有老同志1000人次参与，服务社区居民20000人次。橙色活力社汇集辖区退休教师，联手幼儿园、早教中心等微联盟单位，提供科学育儿、素质拓展、学习培训、游戏互动等早教咨询服务，参与家庭500多户。绿色希望社聚焦环境整治、绿化养护、垃圾分类、公益环保等老大难问题，开展垃圾干湿分类、节能减排宣传、环境巡逻整治等活动，做美化环境的“啄木鸟”。黄色平安社关注小区平安建设，开展“爱家护园”整治行动，协助政府部门积极推进违章搭建、群租整治工作。蓝色艺术社挖掘社区内外老干部中“能人异士”，在居民家门口开设手工制作、书法绘画、摄影写作、国学礼仪等各类兴趣班，丰富居民业余生活。

3、“微课堂”学习活动。鼓励支持拥有一技之长的离退休干部组建活动团队，在居民区开展政策理论宣传和党史国情、传统文

化教育、艺术摄影等课程。如包桥村创立了老陈故事汇，弘扬社会主义核心价值观，传递社会正能量。马陆社区组建追梦讲师团，把党的方针政策及时传达到千家万户，成为引导居民自我教育、自我引导、自我提高的重要载体。彭赵村开设“缅怀先烈、牢记历史”德育讲座，为青少年讲述革命传统，暑期开展“我为党旗添光彩、红色精神我继承”活动，教育青少年学生牢记幸福生活来之不易。新联村推出微党课学习会，由离退休干部党员牵头开展“小班化”集中学习，推动老党员学习自主化、党课常态化、效果显著化。

三、加强组织领导，建立常态长效工作机制

1、不断完善工作领导机制。强化党委领导、老干部工作部门指导、社区负责、相关部门配合的基础格局，不断拓宽资源渠道，逐步建立“政府主导，多方参与，自我发展”良性机制，进一步探索依托共建单位、企业等力量，为老干部工作拓宽资源渠道。

2、紧密依托区域化党建平台。有效整合辖区内各类资源，利用社区党建服务中心、社区文化中心等为离退休干部提供学习、休闲、娱乐活动场所。依托“三社”联动（即社企联动、社校联动、社团联动），实现“四联”（即组织联动、属地联络、分类联系、事业联办），与辖区内共建单位联合组建公益联盟，打造“社区生活共同体”，承接老干部学习活动，为老干部学习活动阵地提供多元互助力量。

3、充分运用社会组织力量。引进“一号秘书”等6家社会组织，与各镇管社区合作推出“青春不老”交流会、“圆梦行动”不老课堂、“人在旅途”穷游记等为老服务项目，为离退休干部“老有所依、老有所乐、老有所医、老有所伴”创造条件。



创新思维 注重实效

全心全意为老干部服务

□ 浦东新区沪东新村街道党工委



沪东新村街道针对老干部工作新特点、新需求，整合社区资源，创新思维、注重实效、全心全意为老干部服务，取得了一定成绩。

一、建章立制，完善工作机制

1、建立健全离退休老干部工作管理服务体系。街道所属的33个居民区，均成立了老干部工作领导小组，明确居民区党总支书记为社区老干部服务第一责任人，每月研究布置老干部工作；充分发挥街道队伍办、社区老干部工作站、居民区党总支三级管理体制的创新、服务、协调机制，建立工作制度，认真贯彻落实老干部相关政策，工作深入，作风扎实，使基层老干部工作有章可循；通过月报、年报、信息共享等制度，切实做好老干部工作。

2、坚持联系沟通制度。街道重要会议，都邀请离退休干部参与，向老干部通报工作情况，征询意见和建议。逢年过节，街道主要领导亲自上门走访慰问老干部；老干部住院，由居民区党组织在第一时间进行探

望。开展班子成员走访、调研基层及冬送温暖、夏送清凉活动，各居民区及相关部门积极协调、解决老干部的困难和问题。

二、开拓创新，提升服务水平

1、完善家庭病房及社区老干部服务体系。建立家庭病房及社区老干部服务体系；社区医院为老干部设立“快捷方便窗口”；家庭医生每月定期上门为老干部提供服务，努力提高老干部的满意度。

2、建立居家养老服务激励机制。在浦东地区率先实施为老干部提供“居家养老”服务，并建立居家养老服务的激励机制，不断提升从业人员素养和服务质量，提高老干部的满意度。街道离休干部居家养老服务实行3种方法：即居家养老服务法、保姆补贴法和针对离休干部对居家养老服务需求的改变适时调整服务方式的动态管理法，提升满意度。

3、重视老干部志愿者队伍建设。居民区老干部结对志愿者按照“两对一”的服务模式，社区志愿者走进

老干部家庭，提供陪聊、陪读、助难、助行等服务；街道关工委与队伍办开展“心系传帮带、情暖夕阳红——沪东街道社工助老结对”活动。通过“一对一”结对形式，发挥老干部政治优势、经验优势和威望优势，为社区治理培育“精英”提供坚实的基础。

三、求真务实，为老干部排忧解难

认真贯彻落实老干部相关政策，为离退休干部提供个性化、专业化、亲情化服务。居委会和街道采取齐抓共管的方法，搭建街道、居民区、老干部原单位、家庭的协调、沟通机制，共同解决老干部的后顾之忧。

街道坚持与新区老干部局“老干部法律援助中心”、“公证处”保持工作、业务上的沟通；运用“街道司法调解办”、“社区老干部工作站”、“居民区党总支”等基层组织的沟通与协调，妥善化解多起因房产分配、财产分割等引发的家庭矛盾和纠纷。

凝心聚力， 用行动映红晚霞

——嘉定区离退休干部正能量活动工作侧记

□ 嘉定区委老干部局

一花独放不是春，百花齐放春满园。嘉定区委老干部局深耕区情，因地制宜地在全区12个街镇开展“增添正能量”活动，为老同志搭建“老有所为”平台，老同志们在政策宣传、服务群众、基层治理、关心下一代等多方面帮智出力，用平凡朴素的行动展现出七彩夕阳独有的风采，培育了一批颇具特色的品牌载体。

巡访员的“报春鸟”与“啄木鸟”情结

从安亭镇老龄委主任的岗位上退休以后，闵秀珍并没有让自己闲下来，作为区市民巡访团南片片区长、安亭镇市民巡访团团长，她时时刻刻牵挂区、镇精神文明创建活动。每逢出门买菜、锻炼身体时，只要看到菜场、道路出现问题或是有乱张贴、黑广告时，便立马进入状态，及时与相关单位人员联系，直至问题解决才放心，大家都称她是“全天候”的巡访员。对于文明巡访，闵秀珍总是乐此不疲，无论何时何地、不管严寒酷暑，她总是活跃在巡访工作第一线，从不轻易退缩。巡访时，她时常连双脚起泡都没有察觉，第二天换双厚袜子，继续上街“作战”。闵秀珍对自己热衷的巡访打了个巧妙的比方，既做好“报春鸟”，又做好“啄木

鸟”。“报春鸟”——就是要善于发现好的经验做法，挖掘典型。“啄木鸟”——则是像啄木鸟为树啄虫治病一样，对存在问题和症结“咬定不放”，积极建言献策，为有关部门提供了最真实的情况。

像闵秀珍这样孜孜不倦的志愿者，在安亭镇老同志中比比皆是，安亭镇以区域党建联建为抓手，推动增添正能量活动有序开展，着力打造“社区群议坊”、“晓晓工作室”和“百姓宣讲团”等工作平台，以居民“六大睦邻行动”、“道德讲堂”、“龙莆书画院”和“邻里快递”等为工作载体，组织凝聚300余名离退休干部深入学校、社区，积极投入，开设社区“创新屋”活动10余场，服务对象600余人次。



客堂汇里的“老娘舅”

徐行镇退休干部张金龙发现农村客堂文化是一个在基层传播社会主义核心价值观的便捷载体,就把自家客堂打造成为党员教育、村民聚会、汇聚民意的活动场所。自从老张办起了“客堂汇”,他家的客堂间就成了村民小组开会、唠家常的首选。村镇两级领导干部也时常到他家,面对面“零距离”地听取群众的所思、所想、所盼,收集群众最直接、最关心、最现实的问题。柏万青阿姨曾带了她的团队一行20多人造访了老张家的“客堂汇”,因此老张也得到了“老娘舅”的美名。一年中,老张调处了各类矛盾纠纷十余次,解决了百姓急难愁实事5件,在老张的不懈努力下群众反映急切的曹王路路灯得以实施安装。不少村民在老张的感召下,加入了“客堂汇”志愿者队伍。

徐行镇以“客堂汇”为老同志增添正能量活动载体,发动离退休干部担任“客堂汇”召集人,在群众议事、矛盾调解、宣传培训等方面发挥积极作用,共建立“客堂汇”30个,组建了一支由退休老干部、老党员组成的党建督查员队伍,定期对基层直属党组织进行党建工作督查。如今,徐行镇已经挖掘和树立了“嘉定乡贤”张金龙、“丁阿姨工作室”等一批先进典型,大力宣传老同志的典型事例,弘扬老同志在创新社会治理、加强基层建设中的示范带动作用。

老管的“一线工作法”

小区雨污水管道相通,导致小区内管道不畅,影响底楼居民正常生活,污水纳管改造迫在眉睫,但沿街店铺业主考虑经营多次推诿,怎么办?业委会和居委都来“老管工作室”议一议。

在菊园新区,每每遇到这样棘手的问题,街坊邻居都会想到“老管工作室”。长期从事信访和群众工作的管虎奎,退休后成立了以他为带头人的“老管工作室”。工作室努力成为化解矛盾的“中间人”、信访矛盾的“代理人”、沟通居民的“连心桥”,与来访群众都成为了好朋友,都成了“一家人”。

菊园新区积极搭建平台,将老干部增添正能量活动与加强和创新社会治理工作有机结合,打造“老管工作室”、“老乡邻”自治社、“微公益”服务社、“小板凳”议事会等居民自治平台,组织引导离退休干部实现“管理自治化、活动常态化、资源集聚化”,一年中累计开展社区服务72次,参与人数144人次,服务群众1200余人次。

爱心飞扬 春泥护花

现任嘉定区教育局离休干部党支部书记的潘寿忻,虽已到了耄耋之年,始终心系教育事业和下一代健康成长。离休后,他主动担任社区未成年人暑期楼组辅导员,每到假期,他结合楼组实际和未成年人兴趣点,与居委社工一起开展了一系列寓教于乐的活动,如包馄饨、锻炼未成年人的动手能力、清扫卫生、交通执勤等实践活动,提升未成年人的社会责任感,聆听励志讲座和革命战斗故事增强未成年人的爱国情怀。

潘寿忻还一直心系社区贫困学生,在潘老的倡议下,教育局离休干部党支部与学校领导、教师共同建立一个结对帮困小组,落实专人对贫困学生进行帮助。教育局离休干部党支部在离休干部居住的社区内开展了以“走进家门,交心交友”为主题的结对帮扶活动,每一名离休干部结对人数不少于2人,走进社区贫困学生、困难老人、特殊对象的家中,开展谈心交流、帮扶帮困等活动,帮助贫困学生重拾信心,帮助困难老人解决难题,帮助特殊对象解开心结。在潘老的动员下,“扶一把爱心奖学金”募捐活动在全区老干部和退休教师中广泛开展,大家纷纷献爱心做贡献,共筹得助学奖学金7万余元。

将增添正能量活动引向关心下一代工作,发挥老同志的政治优势、经验优势,为青少年健康成长保驾护航,正是新成路街道探索出的一条新路子。



陪伴

是最长情的告白

——浦东新区“和谐金秋”助老服务项目纪实

□ 浦东新区区委老干部局

随着老干部年龄逐年的增长，空巢独居老人的数量明显增加，老干部们的出行日益减少，居家养老、就近得到照顾渐渐成了新时期老干部工作亟待解决的问题。新区老干部局一如既往地做好离休干部精神慰藉、心理关怀方面的关心照顾，从2016年起，主动引入社会力量，开展“和谐金秋”助老服务项目。通过招募低龄老年志愿者，以结对互助的方式，向惠南镇、川沙新镇120名离退休干部提供1:2家庭互助服务，开展预防失能、健康科普、精神慰藉等家庭关爱和生活辅助服务，预防或降低风险的发生，提升离退休干部的生活质量和社会交往能力。

诚然，陪伴是最长情的告白，对于“和谐金秋”项目，新区老干部工作委员会书记、老干部局局长朱慧玲深有感触：“通过采取政府购买服务，项目化运作，‘和谐金秋’为老同志带去了精神慰藉和心理关怀，真正将党和组织的温暖送到老同志心坎上，从而进一步增强了老干部弘扬传承正能量的责任感。”

周惠萍：老吾老以及人之老

“每天早上，惠萍总是来看我们，聊上几句，问我们想吃什么，还帮我交水电费什么的，时常陪我老伴下棋，我们岁数大了眼睛不好，还给我们读报。”说起这些，徐妈妈一脸的欣慰。走进人民新村，周惠萍关爱老人助人为乐的故事几乎无人不知，交口称赞，听了让人动容。

人民新村15号门住着一对90高龄的离休干部，徐伯伯和他的老伴，由于年事已高，腿脚不便，生活和出行多有困难。住在楼上的周惠萍得知情况后，主动与这对行动不便的老人结对，担当起照料两位老人日常生活的重任。她每天起床后第一件事就是下楼为老人拿牛奶并送到老人家中，看看两位老人是否起来，办妥两位老人的早餐后，又下楼为老人们买菜、采购日用品、配药，照顾他们的日常起居和生活。这次担任“和谐金秋”项目志愿者后，周惠萍主动请缨，一如既往地关爱和服务徐伯伯夫妇俩。

有一天清晨6点左右，周惠萍被急促的敲门声惊醒，开门一看徐伯伯站在门外焦急得语无伦次，惠萍只听清楚“摔跤”两字。她立刻赶往老人家中，把摔跤的徐妈妈送进了医院。因徐伯伯年高体弱行动不便，所以徐妈妈被送到医院后，挂号、拍片以及住院手续等都由周惠萍一手操办。在住院期间，无论刮风下雨，周惠萍总是每天准时到医院看望老人，做些护理服务。现在两位老人逢人就夸：“惠萍是比女儿还要好的女儿啊。”





张萍：我要向老干部学习



烈日炎炎的一天,上午八时左右,张萍从惠南1路车上下来,她脸上微笑着,因为她今天又要去老干部家,一起商讨关于开展暑期学生课外辅导的问题。有一次她去一位老干部家,天很热,汗水已湿透衣衫,一进门还没坐下,但一看,老干部家客厅里空调、电扇都没有。老人把扇子送上来,她非常感动。心想,老干部为救灾助学捐了好几万块钱,自己却连一个电扇都舍不得买,这正是他们艰苦朴素的真实写照,联想到社会上的一些浪费现象,老干部的这种精神,不正是我们需要学习和发扬的吗?

张萍是惠南镇北门居委的一名普通的社区工作者。她参加社区志愿者活动已经多年,经常串街访户,了解社情民意。今年又担任“和谐金秋”项目志愿者,承担着两名离休干部的关爱服务工作。张萍经常上门去老干部家访谈、聊天,听取老干部的意见建议,了解他们的困难,及时向组织反映。她还常在适当的时间电话联系老干部,利用公园晨练,在古钟园和老干部谈心。有时在菜场买菜碰面,也爽心地聊上几句,甚至在街上的邂逅,也停下脚步,送上一个问候。

张萍说:“我当志愿者,一是为老干部服务,二是向他们学习,把服务变为一个学习的过程,把他们高尚的品德、无私奉献精神,作为一笔宝贵的精神财富学过来、传下去,化作文明的火种,智慧的源泉,薪火传承,使中国梦成为美好的现实。”

江雪梅：他们的欣慰笑容是我最大的快乐

江雪梅作为“和谐金秋”志愿者与离退休干部徐玉瑛、徐品良结对服务。现年93岁的徐玉瑛,长期住院,身体行动不便。6月12日下午2点,江雪梅冒着大雨骑自行车至浦东医院,在15楼6床上与徐玉瑛初次相见。江雪梅向徐老说明来意,与徐老边谈话,边帮其按摩。当江雪梅发现老人的指甲较长,立马向陪护在徐老身边的李阿姨索要来剪刀,给她修剪指甲。以后每周相约一到两次,协助李阿姨给徐玉瑛擦身和翻身,有时换尿布等,每次服务一个多小时。有一次徐老排便困难,江雪梅用手指帮她抠出大便。

江雪梅的另一位结对受助者是离休干部徐品良,现年87岁,身体健康状况良好。江雪梅与徐品良无话不谈。有一次,他说有一件事要“求助”一下。听他介绍说,他为办理“保险”的事打了好几次电话,开始接的,现在不接了等等,江雪梅一听就有一种感觉,这个“保险”可能有问题。因为年龄已达87岁,保险公司一般不会再给办保险。为了帮助徐老处理这件事,江雪梅收集了有关材料,冒着高温天去找“某保险公司”。一看原来办公楼里的人已搬走了,打听到可能搬至靖海路某号。江雪梅找遍了南北靖海路,但还是没有找到,她又继续询问,听说在廊亦舫酒店办公。7月18日,江雪梅又去寻找这家公司,后来又走访了民政局等相关单位,连续奔波了好几天,终于将保险之事妥善解决了。

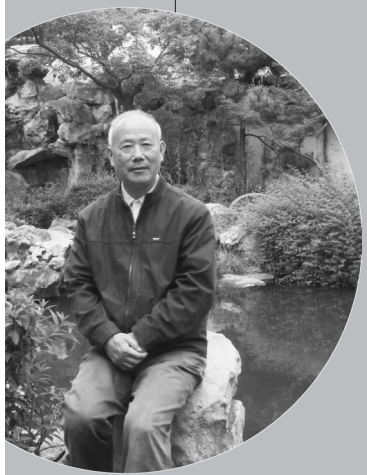


夕阳红霞飞

根深不老松

——记宝山区档案局退休干部顾维安

宝山区委老干部局



顾维安是一位可敬可亲、德高望重的老同志，也是一位专心致志做好基层理论宣讲工作的有心人、热心人。

转变角色，做一名合格的宣讲团团长

顾维安曾在区委研究室等单位长期担任主要领导职务，对区情、街情有全面的了解。退休后，他不甘寂寞，义无反顾地选择了把余热洒在社区基层理论宣讲工作上。他说：“在人生的最后一站，以自己对党忠诚的心，在街道党工委提供的平台，老有所为，发挥余热，为宣传践行党的创新理论而贡献绵薄之力。”

为适应新的角色，顾维安努力学习宣讲知识，他每天坚持一小时的自学，从报刊、网络等渠道学习党的创新理论、对社会热点难点问题的评论等。对重要的权威文章、突出的优秀人物和感人事迹他都一一剪辑、分类保存，以作备课参考。除了自学之外，每当有新的理论观点和社会现象把握不准时，他就与专家、宣讲团团员共同研讨，一次搞不清楚就反复研究，直到问题明了。

创新实践，培育宣讲工作特色

经过多年实践，宣讲团逐渐形成“两级管理、两次联动”的工作格局。宣讲团有宣讲骨干10人，各小区宣讲员3-5人，共计160多人。

在宣讲《关于加强反腐倡廉建设的几个问题》时，他列举实例说明我们党从建党初期就十分重视反腐倡廉建设，并一直坚持至今，目前正在由人治向法治、由治标向治本转变，并取得压倒性的成绩。我们党有信心有能力，将反腐败斗争进行到底。通过这些事例和道理，帮助居民群众了解过去、理解现状，对未来充满信心。

率先垂范，不断加强宣讲队伍建设

他每天骑着一辆自行车像在职人员一样上下班，也经常骑车到居委会调研，了解情况，听取意见，指导服务，努力做到不了解社区不宣讲，不了解民意不宣讲，不联系实际不宣讲。他定期组织团员学习，并形成制度。他采用集体学习与个人自学相结合、外出取经与内部交流相结合、相互观摩与自我总结相结合，晚上查资料一查就是半夜，为的就是整合学习资料与团员共同学习交流。有的老同志退休后才进社区，由于生活习惯不同，总有一种距离感。为提高宣讲的亲民度，他带领这些老同志一起到基层接触居民，知民意、转方式，争取零距离相处。为推进宣讲“老少”工程，他与宣讲团团员经常研究针对青少年的讲法，获得了社区广大青少年的欢迎。青少年们都说：“我们最喜欢爷爷奶奶们给我们上课。”

顾维安虽然已年过古稀，但仍然默默无闻地奉献在宣讲党的创新理论的岗位和其他岗位上。他对党的事业的执着、奋发有为的精神依然闪光。正是夕阳红霞飞，根深不老松！

曾任莘庄工业区党委副书记、纪委书记的潘雪玲，在退休之后以一名普通志愿者的身份在各处不停地忙碌着。

退休不褪色，关爱下一代

2008年2月，退休后的潘雪玲被区委老干部局聘任为闵行区老干部关心下一代宣讲团的成员，这一干，就将近十年。每年暑假，她都会到社区去给孩子们宣讲文明礼仪、安全防范等方面的知识。清明节期间，在区委老干部局的组织下，她与启德学校的同学们一起来到烈士纪念馆，和同学们一起缅怀先烈。

2009年，潘雪玲与一名特殊家庭的女学生小沈结成对子。当时小沈是小学二年级的学生。几年来，潘雪玲除了平时经常通过电话或短信与小沈联系关心外，还经常在暑假、中秋节、春节等节日，带上学习用品及月饼、水果等从老闵行黄浦江边驱车2小时左右到航华小区去看望她。每年小沈生日和春节及暑假，潘雪玲都要送祝福和学习用品。在潘雪玲的关心帮助下，小沈努力学习，懂得感恩，在德智体方面全面发展，加入了共青团。

离岗不离党，传播正能量

潘雪玲退休后，她积极传播正能量。围绕党的宗旨、理想信念以及党风廉政建设和反腐败斗争等方面内容，分别到村、居委、街、镇、工业区、学校宣讲党员群众关心的热点问题。

为了宣讲更贴近形势需要，更贴近中心工作，她坚持每天花3小时左右的时间看报或上网浏览，学习了解知识和收集信息，看到报纸上有用的资料就剪下分门别类地整理好，在备课时选用。几年来，潘雪玲共宣讲了近百场，仅2016年，她就在区政府有关单位和各街镇、莘庄工业区、村居社区宣讲了32场，听众达3000多人次，收到了较好的社会效果。

2016年下半年，潘雪玲又参加了区老干部局的网宣队，为闵行区在经济发展、干部作风转变、社会治理、建设美丽家园等新面貌、新气象点赞，传播正能量。

不忘初心、奉献乐在其中

潘雪玲退休后参加了区退休处级干部联谊会，承担闵行一组的大部分工作。多年来她按照联谊会服务奉献，健康快乐的宗旨，关心慰问老会员，组织小组会员学习关心国家大事，积极开展各项文体娱乐活动，丰富老同志们晚年生活。闵行一组26位会员中80岁以上有一半，生病住院的多，行动不便的多。潘雪玲总是主动关心看望他们，一旦会员生病住院，她都会第一时间去看望慰问。凡是小组开会、外出参观学习等活动，她都会精心组织安排，并和年轻会员一起护送行动不便的老会员。她的付出也赢得了小组会员的信任和赞誉。大家相互理解关心，在她和小组会员们的共同努力下，2016年闵行一组被区联谊会评为先进集体。

在奉献中享受快乐

——记闵行区莘庄工业区退休干部潘雪玲

闵行区老干部局





徐汇区

离退休干部党工委成立

日前，徐汇区举行离退休干部党工委成立暨2017年区情通报会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍，徐汇区委书记鲍炳章出席会议并为“中共上海市徐汇区离退休干部工作委员会”成立揭牌，区委常委、组织部部长王珏主持会议。

方莉萍在讲话中充分肯定徐汇区老干

部工作，她希望区委组织部要发挥好牵头抓总作用。离退休干部党工委要建立健全工作制度。各单位党委(党组)要加强领导，支持和配合离退休干部党工委开展工作。

鲍炳章在讲话中对进一步做好离退休干部党建工作提出明确要求，并通报了今年全区经济社会发展情况。与会人员还参观了“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动展。(徐讯)

黄浦区

区域老干部举行纪念建军90周年歌会

八一前夕，黄浦区举行“军歌嘹亮振军威”——黄浦区域老干部纪念建军90周年歌会。市委老干部局副局长杨飞云与600多位离退休老干部一同参加了活动。

歌会在嘹亮的《中国人民解放军军歌》中拉开序幕，来自黄浦区域内的14支

歌队参加了演出，他们用合唱、小组唱、歌舞等形式抒发对国家和军队的情怀，讴歌人民子弟兵的丰功伟绩。此次歌会是黄浦区老干部纪念中国人民解放军建军90周年系列活动之一。他们将通过系列活动，进一步巩固和发展“同呼吸、共命运、心连心”的军政军民关系，鼓励和引导更多的离退休干部弘扬正能量，为党的十九大胜利召开营造良好氛围。(蒋毓婷)

市建交

系统举行“我身边的老党员故事”演讲会

日前，市建设交通系统举行“我身边的老党员故事”演讲会。市建设交通工作党委巡视员朱铁民、市委老干部局副局长龚怡出席活动并向故事的主人公——10位离退休老党员献上鲜花表达祝愿。

来自市建设交通系统的10名青年同志

紧扣主题，用真挚的语言从不同角度讲述了老党员们在引领先进文化、参与社区治理、践行社会主义核心价值观等方面发挥正能量作用的先进事迹。(陈冀华)



浦东新区

靠前做好无军籍离休干部管理服务工作

为贯彻落实关于做好军队无军籍离休干部交接安置工作的有关文件精神，确保顺利完成安置交接，浦东新区区委老干部局近日主动与区民政局等相关部门联系，做好对接和信息统计、服务管理指导协调等工作。同时，

区委老干部局还启动了无军籍离休干部居住所在街镇党工委(党委)负责做好落实政治待遇、生活待遇等具体服务管理指导工作。

在今年“夏送清凉”活动中，区委老干部局领导先行探望慰问了居住在洋泾社区的7位军队无军籍离休干部，为老同志送上慰问金。(马仁良)



开展“听爷爷奶奶讲故事”活动

日前,虹口区委老干部局、区委宣传部、团区委联合开展“传承星星之火,倾听红色经典——听爷爷奶奶讲故事”活动。此次活动组织60多名大学生志愿者,以采访离休干部的形式接受革命传统教育,传承革命精神。

大学生们分成八组,前往离休干部家

中、居委等地进行采访,与老同志近距离接触与交流。老同志们回忆起当年的峥嵘岁月,激情满怀。大学生们在听了爷爷奶奶的革命故事后,纷纷表示从老同志身上真正懂得了“理想信念”这四个字的力量,老一辈革命者就是“行走着的红色经典”。(万俐俐)

虹口区

关工委开展主题宣讲活动

日前,宝山区关工委按照“畅谈十八大以来变化,展望十九大胜利召开”活动部署要求,举行了宣讲工作会议暨“讲宝山新故事,看宝山新亮点”活动启动仪式。

会上,老年志愿者宣讲员结合亲身经

历和体会,采用大量数据和生动事例,绘声绘色地宣讲宝山“深度融合、转型发展”的新故事、新亮点。有关领导出席活动并对宣讲进行了点评。会议还印发了《2017年宣讲工作要点》。(宝关)

宝山区

老干部局建立在职党员“三联系”制度

为进一步推进“两学一做”学习教育经常化、常态化,增强在职人员尽责履职、牢记使命的责任感,奉贤区委老干部局建立在职党员“三联系”制度,即在职人员联系离退休干部、在职党员联系退休党员、在职干部联系退休党支部。坚持沟

通与服务并举、平时与节日结合、常规与特殊兼顾的原则,采取上门走访、电话沟通、工作通报等方式,在政治上、思想上、生活上关心照顾老同志,做到重要信息及时传达、反映问题及时处理、遇到困难及时排解。(奉讯)

奉贤区

老干部深入社区宣讲生态岛建设

日前,由崇明区委老干部局主办的“我为‘生态+’发展宣讲行动”陆续在各乡镇村居(社区)开讲。

为搞好此次系列宣讲活动,由崇明区“六合院”网宣小组8名退休干部组成我为“生态+”发展正能量宣讲团。活动前期,区

委老干部局针对社区群众的特点和学习需求,专门组织宣讲团成员进行讨论研究,反复确定讲课内容和方向,收集了大量宣讲材料,老同志们紧紧围绕“生态+”发展战略、崇明“创城”、平安建设、精神文明建设等区委区政府中心工作拟题备课。(施玉华)

崇明区

老干部深入推进正能量活动

近日,普陀区举行老干部喜迎十九大正能量活动推进会。

今年以来,区委老干部局、区离退休干部党工委创新离退休干部党建工作方式,创设“普老汇”离退休干部党建工作阵地,并以“普老微课堂”、“普老伴成长”、“普老常青树”

三个板块主动融入社区党建工作大局。区委老干部局、区离退休干部党工委将继续坚持“党建+宣传”理念,开展“党建+公益”行动,引导老同志融入社区、服务社区、奉献社区,充分展示普陀离退休干部“风采普老汇,晚晴正能量”的精神风貌。(普宣)

普陀区

樵夫砍柴，荒
蔓无路，荆棘遍
地，既苦又累。甘
当“樵夫”，就要有
不计个人得失，不
辞辛劳，苦干实干
的精神。

学学廖俊波的 “樵夫” 精神

□

沈永昌



全国优秀共产党员廖俊波，生前给自己的微信昵称取名为“樵夫”，还说“砍柴虽苦，却要迎难而上披荆斩棘”。唯此，廖俊波用他短暂的一生，“甘为人民俯身砍柴”，演绎了忘我工作、苦干实干的“樵夫”精神。

樵夫砍柴，荒蔓无路，荆棘遍地，既苦又累。甘当“樵夫”，就要有不计个人得失，不辞辛劳，苦干实干的精神。廖俊波常说的一句话是“世界上的事情都是干出来的”。他无论岗位如何变化，以樵夫的韧劲和拼劲带领群众苦干实干矢志不渝。他从啃下城市治理的一块块硬骨头起，到带领大家在山里修路、挖沟，再到从无到有建立经济开发区……有时一天只睡3、4个小时，车子、饭堂、工地都是他的办公地。正是由于廖俊波有着“不畏艰难入山林，抡起斧子不歇手”的樵夫精神，才使自己的“辛苦指数”换来了老百姓的“幸福指数”。

樵夫身份，普通一员，地位低微。甘当“樵夫”，就要有甘做群众“最小的人”的胸怀和把为人民服务看成“天大的事”的精神境界。廖俊波身为镇长，但他从不摆架子，以官压人，而是对百姓满怀爱心，倾心服务。廖俊波的女儿小时候曾以为，爸爸是全镇最大的人，而父亲告诉她，“爸爸是全镇最小的人，因为爸爸是为全镇人民服务的。”廖俊波正是怀着这样的心态，在大灾面前，他挨家挨户探访，出钱又出力；面对山里的群众求助，他深入深山，一帮到底，帮村里修通了栈道；学校有22名孩子意外中毒，他挨家探访100多户家庭，并连夜将孩子送医院救治……正是由于廖俊波有着心系群众，倾心服务人民的“樵夫”精神，才在人民群众心中树立了一座不朽的丰碑。

身为樵夫，以山林为伴，不羡繁华，不慕虚荣。甘当“樵夫”，就是要耐得住寂寞，守得住清贫，以责任担当为荣，以廉洁奉公为乐。廖俊波常年奔波在项目招商、征地拆迁、脱贫攻坚等一线，他把做好工作视为快乐，把“为民”二字刻在脑海中，落实在行动上。他牢牢把握做人为官的底线，为企业排忧解难，从不收受一分钱。正是由于廖俊波始终坚持干干净净做事、清清白白为官，有着“捧着一颗心来，不带半棵草去”的“樵夫”精神，靠自己的实绩赢得了老百姓的口碑。

伟大时代呼唤“樵夫”精神，上海的砥砺前行，需要更多的“樵夫”俯身砍柴、披荆斩棘。学习廖俊波，就应不忘初心，扎实工作，廉洁奉公，身体力行，把工作当爱好，把事业当追求，在实干奉献中演绎人生价值。

在全面从严治党的锤炼践行

□ 胡瑞荣



习近平总书记号召广大老干部“要继续做从严治党的坚定支持者和模范践行者”，我通过学习谈一点践行体会。

要深化认识更要认真践行

老干部大都年事已高，首先要坚持参加党的组织生活和民主生活，还要多关心党内政治生态和文化建设，与支部同志一道学习，了解国内外形势，掌握党的方针政策，尽可能地加强交流宣传，只有做到内化于心，外化于行，才能为全面从严治党发挥积极作用。

要遵纪守法兼要修身立德

遵纪守法是党员的基本条件，党员要时刻按宪法法律处世行事，以党纪党规制约和规范一言一行，这是党对党员的要求，也是一种爱护。党纪面前人人平等，没有“例外”、“特殊”党员，也绝不容许党员把党纪党规看成是“稻草人”，或者装扮成“两面人”去应付党纪党规。党员对党纪党规一定

要有敬畏感，以此为镜，经常对照，在反省中净化自己，在检点中完善自己。

要坚守底线先要筑好防线

守住底线对一般人来说就是守住人格底线，不出卖灵魂，不损人利己，不干误国害民之事。对共产党员来讲，就是守住党性底线。守住底线固然重要，毕竟是治标，筑好防线才是治本。防线的基础是坚定的理想信念，对党和党的事业的忠诚，以及对国家和人民的极端负责。筑好防线除了加强学习外，注意从正反两方面典型中剖析，吸取经验教训，还要经常给精神“补钙”，给思想“掸尘”，培育自律“基因”，给反腐注入“免疫剂”。

要接受监督还要敢于监督

监督是权力正确运行的根本保证，对党员来说就是做合格党员的重要保证。我们离开了工作岗位，更要接近群众，关心支持社区工作，主动征求群众意见，自

觉接受批评监督，才能维护党员形象。没有旁观者的监督就没有当事人的进步，这个基本道理应牢记在心。

当前中央采取一系列举措推进党内监督和执纪问责体制落实，极大地鼓舞了党员敢于监督的信心和使命感。老干部应带头讲真话，说实话，接地气扬正气，这既是锤炼和检验自己的党性，也是从严治党带来的强大正能量。

要管好自己又要建好家庭

退休之后，我们管好自己不是消极地与世无争，而是要多找人谈心，多找兴趣点，丰富精神生活，提升思想境界是最好的管好自己。管好自己要与中央号召建设好家庭、家教、家风结合起来，要形成共识，全家努力，让一个个好家庭遍地开花，好家教世代相传，好家风吹遍大地，为增强国家软实力，提高全民文明素质，也为从严治党创造优良环境和条件。

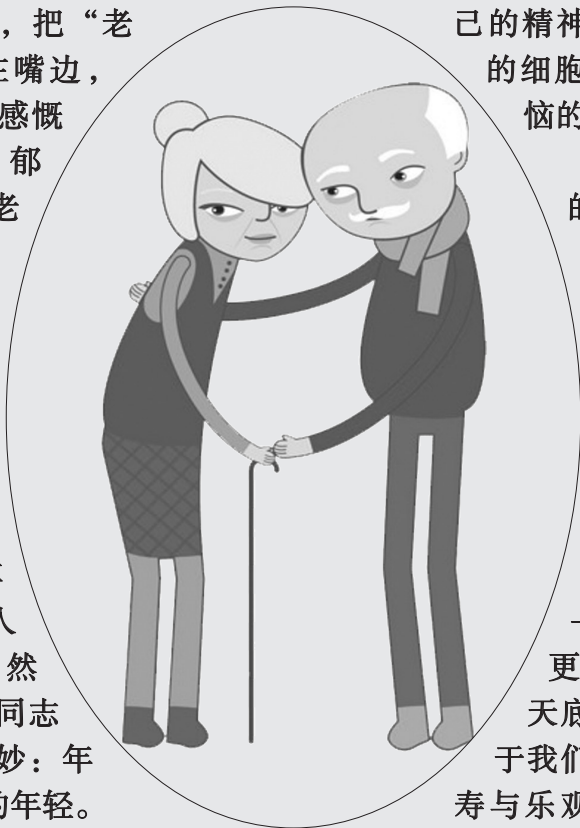


偶见个别老同志，把“老了，不中用了”挂在嘴边，或长叹一生之多舛，感慨世之庸碌，于是终日郁郁寡欢，寂寥且日渐老迈。

相反，有更多的老同志，他们尽情享受大自然、社会赋予的美好情趣，或著书立说、垂钓植花，或含饴弄孙、钟情歌舞，闲情逸趣乐在其中。年龄是终究要在人的外表留下印痕的，而那些热爱生活的老同志却揭示了这样一个奥妙：年轻的心态，才是真正的年轻。

常言道，青春保不住，白发自然生。虽然当今世界还没有制造出长生不老的灵丹，但在精神上却有许多延年益寿的妙方，“且将花甲当花季”，就是其中的一例。将“花甲”当“花季”，首先要的就是乐观的心态。乐观，可以使原本枯燥的岁月染上了浪漫的色彩，使原本贫乏的生活充溢了勃然的生机，使原本僵持的窘态出现了宽松的弹性。

乐观是心灵安宁的“镇定剂”，心灵的舒畅有乐观的通融，任何烦恼都不能放肆干扰。乐观是生活的一潭溪水，生活天地里有乐观相伴，任何干枯都会得到滋润。同样，缺乏乐观的心态，就是主动将自



己的精神世界摧垮。缺乏乐观的细胞，就会将自己置于烦恼的火山上。

乐观不是蒙上眼睛的自我陶醉，而是正视生活所抱定的坚定信念；乐观，不是捂住双耳盲目寻求，而是蓄势待发的深度涵养。乐观，是对生活的透彻理解，对人生奋斗的感悟，对生命前途的驾驭，它既是一种超脱、一种聪颖，更是一种艺术，乐观是天底下最无价的财富，对于我们老年朋友们来说，长寿与乐观是朝夕相处的好友。诚然，一个人如果缺乏了乐观精神，总以为自己“老了，不中用了”，这也看不惯，那也不愿意干，今天这里痛，明天那里疼，对身心都不会有好处。

乐观需要忘我，一个人，年轻的时候，为党和人民的事业忙忙碌碌，奉献了很多，心里也很充实；年老了，退出了工作岗位，开始了老年生活，更应该摆正心态，积极调适自我，全身心投入多彩的老年生活，且将花甲当花季，坚信自己还不老，还可以学习很多知识，为他人和社会做很多事情，就会不断体验到生活中的许多新乐趣，有益身心，对社会贡献也就更大。

拥抱 乐观， 且将花甲当花季

□ 张永章



家住崇明区城桥镇花园弄社区的吴文彬、姚慕兰夫妇都是年近90岁高龄的离休干部,在生活中,两人相知、相爱、相伴,几十年如一日。他们温馨和睦、其乐融融的家庭氛围常常引来左邻右舍的羡慕和称赞。两人年轻时勤奋努力、爱岗敬业,相互理解,相互帮助。离休后,他们不忘老干部老党员身份,坚持终身学习,自觉践行社会主义核心价值观,热心公益事业,关心下一代成长和社区建设,尽己所能,发挥余热,堪称花园弄里的“老花匠”。

公益助困 温暖弱势群体

有人说:爱如果只停留在一家人之间,那么这种爱是小爱,可是吴文彬、姚慕兰夫妇却把这种爱、这份情延伸到亲朋邻里以及陌生人身,变成了一种大爱。夫妇俩一直乐于助人,经常积极参与社区组织的各类公益活动。尽管年事已高,仍旧时时关心着社区的困难家庭。自2004年以来,夫妇俩每年年初都会主动到社区居委会为弱势群体捐款,连续十几年,风雨无阻。迄今为止,他们已为社区30多户困难家庭共捐款2.2万余元,竭尽全力奉献着自己的一份爱心。

关爱后代 呵护祖国花朵

青少年是祖国的未来,青少年的健康成长也一直是这对离休干部夫妇非常关注的事情。长期以来,他们关



爱邻居青少年的事迹被社区居民传为佳话。在他们家楼下有一户三代同堂家庭:老人常年身体欠佳需要疗养,孩子父亲长年异地打工很少回家,孩子母亲每月拿着微薄的工资维持日常开销、老人的医药费和孩子的学费经常捉襟见肘,生活十分拮据。吴文彬、姚慕兰夫妇得知情况后,无论是从精神上还是物质上,都竭尽所能地帮助他们。夫妇俩经常给孩子辅导功课,了解孩子的心理状况,还为孩子烹饪营养可口的饭菜,让他吃得健康。平日里,勤俭节约的他俩经常通过赠予孩子生活和学习用品的方式,鼓励他用功读书、积极向上。

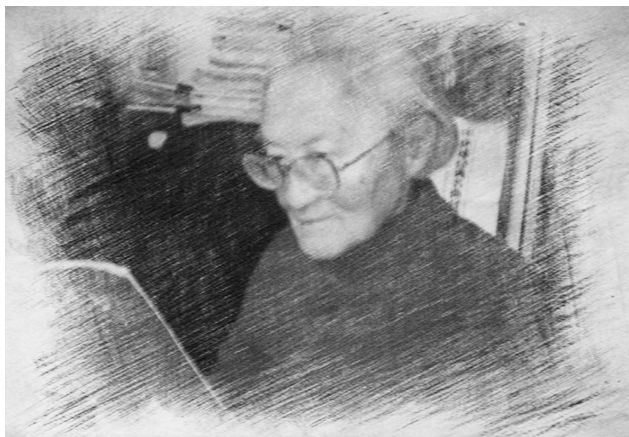
老有所为 永葆政治本色

作为老党员的二老时刻不忘共产党员身份,坚持活到老,学到老。离休后,二老经常会到区老干部活动室读书看报,每月坚持参加老干部大学学习。他俩始终坚持正确的政治方向,在思想上、政治上、行动上自觉与党中央保持一致,通过不断

强化党性修养,做到政治坚定、思想常新。

他俩不仅自己学,还经常带领其他老干部一起学习。他俩认真学习党报党刊,深刻领会党在新时期所制定的路线、方针和政策,并经常把党的路线、方针、政策和党的主张宣传给社区群众。吴文彬曾多次为社区群众作《从我做起,共建生态岛》的辅导报告,为社区青少年作爱国主义教育报告。在“两学一做”学习教育中,他俩更是带头学习,主动发言,积极向党支部提交学习心得体会。他俩还积极参与社区治理工作,为社区的长效机制建设提出了很多宝贵的意见建议。

六十余年相濡以沫,吴文彬、姚慕兰夫妇用自己的方式携手走过了人生的风风雨雨。身为离休干部,他们更是以身作则,积极传播正能量,发扬着默默耕耘、无私奉献的“花匠”精神,为建设和谐、美丽社区尽心尽力,为构筑“生态崇明、美丽崇明、幸福崇明”添砖加瓦。



离休干部、
原《新民晚报》
副总编辑欧阳文
彬今年高龄 97
岁了，是“上海
新闻界十大寿
星”之一。

欧阳文彬：

女作家今年 97

□ 朱亚夫



徐特立是引路人

打开欧阳文彬的履历，一个老革命的形象跃入我们眼前。她原名欧阳晶，1920年生，湖南宁远人。1938年在抗战的烽火中入党，一生编过报纸、杂志，当过编审，还写过小说。她跟著名作家张天翼，学过文艺创作；在叶圣陶指导下，编过杂志；与冯雪峰交往，学做地下工作；为赵超构辩护，受惩罚而不悔等等。

“七七事变”后，她和妹妹随着母亲流亡到长沙，进入长沙民国大学读书。一天，长沙街头贴出一张海报，原来中国共产党早期的著名“五老”之一的徐特立拟

作《抗日救国十大纲领》公开演讲。徐老的演讲，深入浅出，十大纲领，条条接地气，深深打动了听众的心，对她这样一个流亡青年来说，更好像黑夜里升起的一盏明灯，找到了方向。

第二天，她拖着母亲来到八路军办事处，谁知像欧阳那样的进步青年还真不少，在八路军办事处前排起了长龙。好不容易见到了徐特立，欧阳赶紧问：“我听了您的演讲，很受启发，但我一个女学生，能为抗战做些什么呢？”徐老语重心长地说：“现在长沙有不少抗日团体，像文化界的‘抗敌后援会’，还有各种抗日宣传队，你可以跟同学们一起，参加这些活动，宣传抗战、鼓动民众，让更多人明白抗日救亡的道理。”同时告诉她，要宣传，就要多学习多读书，用革命理论武装头脑。于是，欧阳读了许多进步书籍，积极参加了一系列抗日救亡活动。第二年，她就光荣地加入了中国共产党。

不久，在一次党内会议上，徐老居然一下子认出欧阳，对她说：“小欧阳啊，我们现在是同志了，你要时刻记住自己是一个共产党员，时时处处要以身作则，发挥带头作用！”徐老的话，说得她心里热乎乎的。在以后的日子里，无论是在环境险恶的战争年代，还是在高歌猛进的和平时期；无论是在掌声鲜花的顺境，还是在蒙受冤屈的逆境，



欧阳始终记住了徐老的这番话。真所谓饮水不忘掘井人，欧阳老师念念不忘自己的革命引路人。



拉住人讲故事

上世纪八十年代，欧阳文彬离休了。迄今转眼三十多年过去了，现在她的住房并不大，前后两室，她住在前室，阳台便是她的书房。保姆范阿姨住在后间。我问欧阳老师：“离休生活是如何安排的，刚开始时，有没有过不习惯？”她回答：“不习惯？我可没有。我是作家、编辑，一辈子跟文字打交道。离休了，我有更多时间看自己喜欢的书，写自己喜欢的文章了。”她跟我算了一本账，离休以来，她出了两本长篇小说，三本散文集。2012年她出了《欧阳文彬文集》五卷本，其中四卷是离休以后写的。而且她还喜欢旅游，中国的名山大川，差不多都去过了。欧阳老师的离休生活是过得充实而又丰富多彩的。

原来欧阳老师擅长于写三评文章：书评、影评和剧评，这种文章往往是摆事实，讲道理，用的是逻辑思维。而写小说，讲究人物形象，故事情节，用的是形象思维。她跟我详细讲述了当年创作两部长篇小说的艰辛历程。

粉碎“四人帮”后，欧阳作为从新知书店开始投身出版工作的老编辑和作家，想通过长篇小说来反映当年书林里的斗争生活。为使小说情节生动紧凑，她想到了拉人听故事的办法。她向内行讲，也向外行讲；向老同志讲，也向青年人讲；向熟悉的朋友讲，也向社区阿姨讲。各种意见都要听，还要察言观色收集反应。如果听者昏昏欲睡，说明了这一处没写好；如果听者为之动容，说明这一段及格，通过了。欧阳就是通过这种方法，调整构思，增删情节，边讲边改。长篇

小说《在密密的书林里》出版后迅速重印，发行量达19万多册，被列为当年十大畅销书之一。一炮打响，她又投入创作第二部长篇小说《幕，在硝烟中拉开》。这本小说出版后获1977—1986年解放军文艺出版社优秀长篇小说奖。



心态成就长寿

欧阳文彬是“上海新闻界十大寿星”之一，她给笔者的印象是一位满头银发、精神矍铄、面带微笑的慈祥长者，丝毫看不出已年近期颐。“从来没有刻意追求养生之道，我是一不小心，成了长寿老人！”她说。

不过说归说，细细翻阅欧阳文彬的著作，认真分析她的生活习惯，有两点十分突出：一是起居有常，保持生活规律。欧阳老师离休以后，日常生活很有规律。她早上9时起床，早餐是一杯牛奶，一只鸡蛋，一些小点心。上午看报，用放大镜浏览标题，若对内容感兴趣，则用电脑语音转换软件，听读报了。12时吃午餐，大多是有荤有素有汤的家常菜，并不讲究。饭后也从午睡。下午或外出散步，或上公园活动，或在家里的健身器材上锻炼。下午6时进晚餐。然后看新闻联播，听喜马拉雅网读书节目。这个生活节律，离休后几十年不变。

二是心态乐观，信奉“三向”主义。何谓“三向”主义？她说：就是生活向下看，看看生活条件不如我的人，就能知足常乐；工作向上看，看看贡献比我大的人和比我辛苦的人，就会感到自己做得不够，还要继续努力；学习向前看，看到前面值得学习的东西太多太多，怎么也学不完，激发自己学习的愿望。这三句话让我拥有乐观的心态、广泛的兴趣、学习的劲头，还能广交朋友。知足常乐，天天向上，广结人缘，笑口常开。

你看，她的心态多好！



方 敬：

捐资重教塑乡风

□ 华东师范大学

1931年出生的方敬老师是华东师范大学的退休干部。隐居在江苏省连云港市赣榆区宋庄镇任庄村安度晚年的他，最近因为返乡捐资助学、教书育人20多载、捐资200多万元帮助当地发展教育事业、扶助260多位乡村学子成材的感人事迹，被新华社《现代快报》、中央人民广播电台、《央视新闻》等中央、省、市主流媒体报道，受到了社会的广泛关注和赞扬。方敬老师被誉为“现代乡贤”，事迹入选中宣部和中央文明办主办的《中国文明网》“中国好人榜”。2017年4月1日，2016感动中国·江苏十大人物颁奖典礼在南京隆重举行，方敬的事迹名列十大人物之首，他的先进事迹一次次感动着广大观众和网友。



厚德于心 反哺扬善

方敬的成长和求学路上，遇到了几位好老师。那年，17岁的少年考入上海华东模范中学时，因为家贫，生活拮据，常常买不起午餐，中午就喝自来水充饥。有一次，恰巧被他的班主任胡景清遇上了。深谙学生心理、心地善良的胡老师拉着方敬谎称说：“我一个人闷得慌，陪我到‘小小天’吃饭。”从此，这一陪吃就吃了高中三年。

方敬自小好学，学业之余酷爱传统书画，有幸随当代著名书法家黄葆钺、沈尹默诸先生研习书法之道。沈尹默先生因为方敬的好学常常对他关爱有加，由此方敬的书法造诣较高，为他返乡发挥余热打下了很好的基础。

受人之恩，不忘于心，在他现在的居室，胡景清老师和黄葆钺、沈尹默先生的照片醒目地挂在墙上。几位老师的特殊师爱深深扎根于方敬的心底，与人为善、感恩反哺的理念也伴随一生。1971年，沈老在“文革”中受迫害而离世，不少友人、学生因有顾虑，缄默以避，而方敬则泰然而出，秉承弟子之道，帮助沈尹默夫人为尹默老安排后事。而他在家乡设立的奖学金就以胡景清老师命名为“景清奖学金”。走上工作岗位后，方敬也秉承老师的品行，把关爱学生，立德树人作为从教的第一要务，至今一直坚守着这个庄严使命。

退休后，方敬本可以过一个非常舒服、物质优越的晚年，可他桑梓情深，为了对父母尽守灵之孝，方敬离开了上海，一个人回到老家一个宁静的小渔村养老。开始了回归田野，帮助家乡学子成材的退休生活。



不忘初心 爱心助学

方敬长期从事业余教育，在成人教育理论研究和成人教育方面积累了丰富的经验。上世纪九十年代初，他经常会把上海在成人教育方面的一些先进经验做法、好的教材教具以及合作项目送回家乡。据那时在教育局工作，常



参与方敬还乡活动的一位张姓作家、干部写道,有一次,方敬面对自己的祖籍地宋庄镇任庄村凌乱的街道和脏乱差的环境,自言自语道:“退休后我就回到这里,用余热点燃文明。”当时大家都不以为然,认为方敬未在任庄生活一天,一个近门亲属都没有,与现代大都市上海比,这里就是穷乡僻壤,都没往心里去。

而方敬却是认真的。早在上世纪八十年代初,农村教育事业薄弱时,方敬就捐资3万元在老家设立了奖学金基金,在当时这简直就是巨款。1993年,他在宋庄中学设立的“景清奖学金”,现已历经二十四载的风风雨雨,已有260余名师生获得200-800元不等的奖学金。

除了奖学基金外,方敬还通过多种形式救助贫困生。乡邻中谁家孩子考上了大学,都会收到他大小不一的“贺礼”;谁家孩子面临因贫失学的困境,总会得到他的援手。当地一贫困家庭的女孩高考体检前偏偏患病,眼看就要无缘高校了。方敬知道后,联系上海一家医院并出资1万多元救治,还主动衔接招生方面的工作,使这个女孩圆了大学梦。柳行村尚同学高中时热爱美术专业,却因家贫一度想辍学,身为书法家的方敬既做小尚的思想工作,又给他艺术的启迪,还提供资金

支持,终于使小尚完成了高中学业并考入中国美院,如今小尚已留校任教。

方敬为他人慷慨解囊,但对自己和家人却显得有些吝啬。他的孙女在英国读完硕士研究生后打算攻读博士研究生,资金上有些困难,儿子打电话将此事告诉他,方敬对儿子说:“你没钱给她上就叫她回来吧,我的钱还要资助更困难的学生呢。”

据不完全统计,方老回乡定居的24年里,用自己的积蓄、稿酬、组织上给的奖金和募集资金资助贫困生、帮助学校改善教学条件已超过200万元。



教书育人 重塑乡风

方敬回乡后,一直坚持为乡村教师、学生、边防警察、妇孺儿童开展书法培训。2011年7月,他向县教育局建议重视教师教学技能,开展美育,举办一个小学教师书法培训班,借以规范小学生的写字习惯,提高全县小学生的写字能力与初步的书法欣赏能力。经过了十个多月三十余期的培训,学员们在方敬的谆谆教诲下,通过学习硬笔书法相关技能和知识,硬笔书法作品创作与装帧,不但书法水平有了新的提高,对书法的理解有了质的提升,学员们也为方敬的书法艺术造诣和人格魅力所折服。

与此同时,他将自己的居所也打造成了学堂,传授书法技艺,激发了四乡八邻学习传统艺术,重教尚学之风。授业解惑中他言传身教,润物无声,将中国传统美德和社会主义核心价值观教育和影响乡众。一次,村里有个同辈兄弟的儿子欺辱父亲,与老人争吵后竟然动手打伤了父亲,被派出所临时扣留。其父事后心疼儿子,知道方敬与派出所所长交情甚深,便请他从中说情。没想到方敬却致电所长:如此不孝,能否多关几日,让其反省?爱憎分别的他给乡亲好好地上了一课,净化了乡风,为乡村的精神文明建设夯实了崇德尚善的根基。

方敬老家所在的宋庄镇任庄村曾数十年培养不出几个大学生,而1998至2015年方敬捐资助教的17年间,1400余口人的小渔村竟然出了140余位大学生,并有博士2名,硕士4名,尊师重教蔚然成风。

20多年的理想追求,20多年的大爱大德,八十多岁的老人用余热点燃文明之光。让人感动的不仅是老人满满的正能量,不仅是老人20多年的巨资捐资助学,还因为老人终生为教“教书育人”感化民风的教育理念,更因为老人的党性觉悟和淡泊名利、弘扬社会主义核心价值观的思想品德。



徐明全：



傲骨临风 大爱无私



□ 上海海事大学

在上海海事大学有一位傲骨临风、一身正气的86岁离休干部徐明全，他坚持原则、无私奉献、关爱学生，捐资助学、帮教青年的事迹一次次感动着全校师生，震撼着人们的心灵。至今他还在继续发挥余热。他的大爱温暖了无数学子，他的正能量辐射到每个角落，让人们看到了一位老党员的崇高境界。



以革命精神投身创业

徐明全14岁就参加了革命，经历过抗日战争和解放战争的洗礼。解放后，通过自己的刻苦努力学习，先后在华东水利学院水利工程研究所担任计算机组组长、上海海运学院计算机教研室主任，于1990年离休。离休后，他始终坚持自己的理想信念，仍然保持旺盛的精力，离而不休，身体力行，回报社会。

2003年初至2010年，在征得组织的同意，徐老创办了润源五金制品有限公司，主要生产各类紧固件产品。在近十年中，他凭着艰苦创业的精神，一步步把一个小厂子做大做强。紧固件这个行业，国内竞争很激

烈。徐明全用坚韧不拔的精神，将产品从最初仿照的37种开发扩展到1300多个品种，做到了“人无我有，人有我优”。2008年，企业产值近亿元。在办厂过程中，徐明全始终坚持共产党员的高风亮节，严格遵守党的政策和纪律，坚持原则不搞腐败风。徐明全常说：我们办企业做商业的，不能唯利是图，去动脑筋腐蚀国家干部然后谋取利益，这样会败坏社会风气，最后把整个社会都搞垮掉。

徐明全凡事以勤俭节约为原则，外出看病、活动，甚至去和别人谈生意从不舍得打出租车，都是乘公交车或骑自行车。当总经理的办公室不舍得装空调而用电扇，家具也是旧的，没有一个沙发。大家看到这样都非常不理解，问他赚那么多钱为啥对自己这么抠门。他说：“现在不愁吃、不愁穿，比比那些已经牺牲的战友，我已经很满足了，所以生活上能节约的就节约，把钱用在需要用的地方上去。”



以回报社会作为人生乐趣

徐明全说：“回馈社会，做一个对社会



有用的人，是我一生的追求。”早在二十世纪五十年代，他就把家里传下来的一幅珍贵字画无偿捐赠给南京市博物馆。在2006年校友聚会上，他又率先倡导设立校友公益基金帮助有困难的大学生圆梦。

为了帮助大学生自主创业，2013年5月，徐明全用自己多年创办企业攒下的20万元在上海海事大学信息工程学院设立了“谊惠”大学生创意激励基金，2014年3月又追加20万元。该基金旨在激发学生的创意、鼓励学生创新，培养和提高大学生的创造和创新的实践能力。在基金成立后，他多次到校与学生交流座谈，了解大学生们的真实想法和项目申报过程中存在的困难，结合自身参加革命和参与教育科研工作的切身体会，勉励大学生要克服困难、迎难而上，才能在科研创新道路上有所成就。自该基金设立以来，极大地激发了学生的创新意识和创新实践，学生们积极参加“谊惠”大学生创意激励基金项目申报。当他知道大学生就业难时，就在信息工程学院捐款创立了“科创兴趣小组”项目，鼓励学生结合专业知识，及时把握大数据发展等科技前沿的发展动向，开展研究和技术知识积累，为将来就业做准备。他还亲自为学生讲课，并带领学生开展“人工智能”的研究，使学生在科研实践中积累知识和提升能力。为了帮助青年教师尽快成长，他主动提出和信息学院新留校的辅导员陈敦耀“一对一”结对，让他在参与学生科创中心项目活动中锻炼组织、科研能力，并手把手地教他制作网站的技术，使陈敦耀成长很快，现在已成为学院的骨干。

徐明全有一颗关爱学生的炽热之心。计算机系有一位学生唐旭自幼患有进行性肌肉萎缩症（俗称渐冻人），全身瘫痪，双手仅剩右手食指稍能动弹，只能禁锢在轮椅上。但是他进入大学后表现优异，品学兼优，想实现IT梦想，扬帆启航，徐老毫不迟疑地

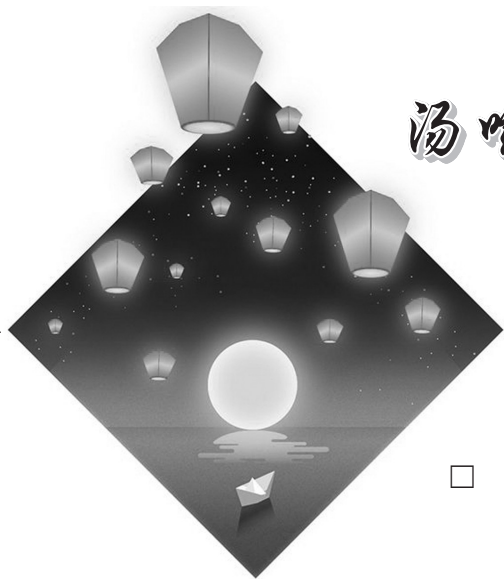
捐了6000元资助他，并看望慰问唐旭，鼓励他继续自立自强，创造梦想奇迹，抒写人生华丽的篇章。当徐老得知信息学院学生暑期开展的“为贫困学生助学助困”公益项目活动缺乏资金时，就主动提出捐款，并参加了启动仪式。他离开家乡很多年了，但2015年家乡江苏真武小学请他为孩子们作报告时，他看到孩子们的学习条件不太好，就主动捐款5000元购买图书，最近又买了一些爱国主义教育的图书给他们寄去。这样的好事他已经做了很多。



以榜样的力量影响社会

作为一名老共产党员，徐老师时刻牢记自己的党员身份和责任使命，为党的事业鼓与呼。尽管他已进入高龄，但他的事迹确实很感人，因此学校经常请他为学生做报告，他总是有请必应。去年“七一”党的生日纪念活动中，86岁的徐老师，坚持站在讲台上为学生入党积极分子上党课，与学生党员开座谈会，以自己的亲身经历讲“如何做一个合格共产党员”，真实感人的事迹，生动充满激情的语言，给了学生极大的鼓舞，榜样的力量是无穷的，让学生看见了一个老共产党员的高风亮节，学生报以热烈的掌声。他曾经给文理学院的青年教师上党课，大家也感动地说，我们看见了真人。我们身边就有这样无私奉献的优秀共产党员，我们更应该坚定理想信念，理直气壮地做好“立德树人”工作。

一位耄耋之年的老共产党员，用自己实际行动践行着社会主义核心价值观，树立和展示了上海离退休干部奋发向上的精神状态和良好形象。他用大爱去关心、帮助、激励每一位大学生，使他们在上海海事大学这片沃土上谱写出一曲曲热爱生命、感恩社会的动人之歌。用正能量去辐射社会，给社会带来光明和正气。



汤啸天：

为法治中国提灯照路

□ 上海政法学院

汤啸天是上海政法学院退休的老同志。退休7年来，汤老师一直处于“退而不休”的状态，时刻关注中国法治建设的前沿动态，不断发现社会发展中的新动向、新情况、新问题，在学科交叉点上拓荒创新，殚精竭虑为优化政策设计上下求索，为维护人民群众的根本利益献计献策。

汤老师退休以后投入大量精力为党和政府建言献策，他所提的人民建议，屡屡得到市委、市政府领导的批示，发挥了优化政府决策的作用。

2012年3月，汤老师提出了《办好凝心聚力的人民建议征集工作》的建议。汤老师认为，要以前所未有的勇气和韧性抓好人民建议的征集、讨论、落实工作，把人民建议办

理落实情况纳入政府信息公开的事项，充分发挥建议人参政议政的作用等。市委、市政府高度重视汤啸天的建议，时任市委书记俞正声批示“这些建议是好的，应有制度性安排”。韩正同志也作出批示，要求有关部门予以研究。

2015年7月，汤老师提出《关于积极探索“以风险为中心”公共安全管理运行机制的建议》，引起市委、市政府有关领导的高度重视。韩正批示：“汤啸天同志的建议很好，很有针对性。”在有关方面的共同努力下，市政府应急办公室制定了《上海市人民政府关于进一步加强公共安全风险管理和隐患排查工作的意见》（沪府发〔2015〕63号文件）。

2016年7月25日，汤老师向市委提出《关于为建设“寿星墙”先行论证的建议》。7月28日，韩正批示：“转市民政局研处”。此后，汤老师又多次走访市民政局等有关部门，共同商议落实措施。2017年1月，在有关方面共同努力下，由上海市民政局主办的《上海百岁寿星榜》上线亮相。

由于汤老师参与政府决策的突出贡献，市人大常委会等多次邀请他进行课题研究。汤老师提供的研究成果，有的为决策提供了具有重要价值的参考意见，有的直接推动了立法项目的完成。

退休后，汤老师学习不止，笔耕不辍。在《人民日报内部参阅》等高层次“内参”和报刊发表论文90篇。当我们问汤老师，写这么多论文，参加这么多社会活动累不累时，汤老师笑着说：“我为法治中国建设提灯照路是自找苦吃，但能以学者的视角，传递市民呼声，我自得其乐，也自甘其乐。”



夏天上海本地最好的西瓜是“8424”，皮薄，水多，味甜，爽口，可是“8424”是谁引进培育的呢？近日，我们走访了这位神秘的农艺师。

居住在周浦镇的79岁的高级农艺师陈生彬就是“8424”的功臣。老陈长得魁梧，身板硬朗。淳朴的老陈一谈起8424，就如数家珍地告诉我们：“引进8424在南汇的成功，天时、地理、人和缺一不可。”老陈是新疆农学院毕业生，是中国科学院院士吴明珠教授的高足。老陈毕业以后在新疆工作，与吴教授领导的吐鲁番葡萄瓜类研究所时有联系，1983年老陈与家乡姑娘结婚后，组织上照顾他两地分居，调入南汇农业局工作。老陈与吐鲁番研究所仍有着密切联系。1986年南汇种植业进行结构调整，从以粮为主向粮经型过渡。老陈获知吐鲁番研究所在吴教授主导下，1984年通过杂交成功地产生了一个早熟的西瓜品种，编号是24，大家顺口就叫它“8424”。其实这个品种注册登记的大名是“早佳”，可惜没引起人们的注意，让一组数字“8424”这个小名出尽了风头。就在南汇粮经调整热火朝天的档口，1988年，经过协调老陈从吐鲁番研究所商购了一斤8424种籽，老陈为试种精心设计了试种方案，编写了栽培技术，研究所派出两位技术员来南汇指导。第一年试种一举成功。在全市评比中击败了早熟西瓜“台黑”、“新红宝”。从1990年起8424在瓜类评

比中，连续七届夺得上海市早熟西瓜第一名。8424享誉浦江两岸，经久不衰。老陈归结8424引进的成功为：“天时：南汇农业结构调整的需要。地利：南汇东部地区与吐鲁番相仿是沙质土壤。”至于人和：为8424付出大量心血的老陈谦逊地说，我仅仅是个联络员，巧在我与新疆研究所有联系。

在老陈众多的获奖证书中，与8424有关的特别耀眼的有：1990年获南汇县第二届“拔尖人才”称号；1995年获8424（早佳）西瓜引种及应用技术研究第一完成人；1996年获农业部科学技术进步二等奖；1997年获全国农、牧、渔业丰收二等奖；1998年获上海农业科技创新人奖章一枚。老陈在中国园艺学会西甜瓜第三次全国代表大会上光荣地当选为第四届理事。

当我们向老陈讨教西瓜购买诀窍时，他笑着告诉我们：“挑西瓜有四点：第一西瓜要圆整；第二西瓜条纹要清晰；第三西瓜底要微黄；第四瓜蒂疤痕越小越好。”另外陈老告诉我们一个秘密：南汇瓜以老港、东海、书院、三墩等地出产的为上品。





金陵的救赎

□ 杨 敏

80年前，1937年，南京的平安夜。

日军的烧杀抢掠仍在持续，城南与城东火光冲天。

这一晚，魏特琳在日记中写道：“再过一天就是圣诞节了。10点，我被叫到办公室，与日本某师团的一名高级军事顾问会晤，他要求我们从1万名难民中挑选100名妓女。他们认为，如果为日本兵安排一个合法的去处，这些士兵就不会再骚扰无辜的良家妇女了。当他们许诺不会抓走良家妇女后，我们允许他们挑选。过了很长时间，他们终于找到了21人。”

彼时，魏特琳是南京金陵女子文理学院的代理校长。学校设立的妇女儿童难民收容所中，收容了1万多名妇女和儿童。

明妮·魏特琳当年工作过的金陵女子文理学院，后来并入南京师范大学，现为

该校的随园校区。

80年前，这几栋建筑，以及学校里的每一寸土地，都是南京妇女的救命安身之所。

1937年秋的南京，充满了躁动惶恐的末世气息。

金陵女子文理学院大部分师生都已撤退到后方，自愿留下来的4名教师和11名职员组成了留守委员会。其中，学院教育系主任、51岁的美国传教士明妮·魏特琳任代理校长。

8、9月间，魏特琳4次收到美国大使馆的撤离通知。

第2次收到撤离通知后，她在日记中写道，自己有责任负起使命来，“就像在危险之中，男人不应弃船而去，女人也不应丢弃她们的孩子一样。”

此时，自愿留在南京的，除了魏特琳，还有20多位欧美人，多是传教

士、教授、医生和商人。他们希望在南京按照上海的模式设立一个安全区，为平民提供避难场所。

11月15日，由7个美国人、3个德国人、4个英国人和1个丹麦人组成的南京安全区国际委员会成立。

在通过美国大使馆和日本当局进行了交涉之后，12月1日，南京安全区国际委员会收到日方通知：只要与日方必要的军事措施不相冲突，日方将努力尊重此区域的中立。

也是在这一天，日军当局下令：“攻占敌国首都南京。”

当日晚上，南京安全区正式设立。国际委员会宣布，在国际红十字会南京分会（魏特琳是17名会员之一）的监督下，为最贫者提供食物。

12月12日晚的南京，没有电灯，没有水。魏特琳



和衣躺在床上,听着重炮轰击城门的声音和城内激烈的枪声,一夜未眠。此时的南京,不通电话和电报,没有报纸,没有广播,与世隔绝,是一座将死的城。

次日凌晨,南京沦陷。据历史学家统计,当时的南京城约有50万平民和9万中国军队。入城日军则有5万。

从早上8点30分至下午6点,魏特琳站在校门口,看着数以千计的难民涌入校园,脸上都带着惊恐的神情。为了接纳更多需要帮助的人,她请求年纪大的妇女待在家中,以便给年轻妇女腾出地方。

在这一天的日记中,魏特琳写道:“迄今为止,学校的员工及建筑物均安然无恙,但我们对今后几天的命运毫无把握。大家都疲倦到了极点。”

16日一早,100多名日本兵以搜查中国士兵为由,闯入金陵女子文理学院,架起6挺机关枪。他们备有一把斧头,遇到打不开的门就强行劈开。

魏特琳每天奔波在学校的各处,将校园里做实验用的鸡、鸭,教师宿舍里的牛奶、果酱和哭叫着的妇女从日本兵手里夺回来。人们听见她隔着老远就怒气冲

冲地大喊:这是美国学校!

12月17日,又有日本人来学校搜查中国兵。他们强迫所有人跪下,检查男人的手和肩膀,看有没有长期使用枪炮留下的痕迹,并要将3个校工带走。魏特琳急忙上去解释,被打耳光。

这时,有尖叫声和哭喊声传来。日本兵从大楼里拉走了12名妇女。

“我永远不会忘记这一情景:人们跪在路旁,玛丽、程夫人和我站着。枯叶瑟瑟地响着,风在低声呜咽,被抓走的妇女发出凄惨的叫声。”魏特琳在日记中写道。

次日,在美国领事馆的协助下,魏特琳去了日本大使馆,从田中副领事那里拿到了一封可随身携带、当挡箭牌用的信。田中同意她在学校门口张贴告示,禁止日本兵无理闯入。“回来时我高兴得难以形容。”

在她的争取下,领事馆还派来25名宪兵维持秩序。但这一晚,两名妇女被宪兵强奸。

24日,圣诞节前一天,日本人又来到学校,挑选了21名“妇女”。

关于这件事,魏特琳的日记中只有本文开头那短短几行字的记录。

1938年5月底,日军再

次要求所有的难民所解散。

这段时间,魏特琳忙于应付日军当局的压力和士兵的骚扰以及繁重的学校校务,“我累得筋疲力尽,不想再思考任何问题,心情也不好。”

这一年年末,魏特琳愈发感到疲倦不堪。12月11日,她写道:“真不知道这星期怎么熬到头。”

但更大的挫折还在后面等着她。

1940年4月初,有人在报纸上指责她其实是一个叛徒,一个出卖中国人的叛徒。

金陵女子文理学院的实际负责人丹尼森夫人看到文章后无比愤怒,听不进魏特琳任何解释。

几天后,魏特琳递交了辞职报告。她的健康状况一天比一天糟糕,患上了严重的精神抑郁症。5月,她回美国治疗。

1941年5月14日,魏特琳回国后一年,独自在公寓开煤气自杀,时年55岁。

魏特琳被安葬在美国密歇根州的雪柏得镇,墓碑上雕刻着金陵女子文理学院的平面图,并刻着“金陵永生”4个中文字。

6月10日,国民政府颁布了嘉奖令,以褒扬魏特琳在中国的特殊功绩。



说起陕北民歌，人们都会想到延安时代的生活，因为歌曲是真实生活的写照，目前除少数人还在舞台上演唱以外，平时很少有人演唱了。陕北民歌感情深厚，内容真实，听者都会从中感受到那种特殊感情和动人的韵味。我在解放战争时期，曾在西柏坡和北京中央机要局工作过，向从陕北来的一些老同志学了不少陕北民歌，其中的声调和韵味直到现在还深深地留在我的脑海里。在单位、在社区，只要有机会，我都会亮亮嗓子唱上几句，如《山丹丹开花红艳艳》、《兰花花》、《露水地里穿红鞋》、《三十里铺》等，每次都会获得热烈的掌声。这掌声不是说明我唱得好，而是说明陕北民歌具有强大的生命力和吸引力。

去年五月中旬，我在小区后花园淀浦河边散步，一位手持拐杖的中年人迎面而来，在相问之下，得知他是住在隔壁小区来上海看望女儿的陕北绥德的干部，在上海不慎摔了一跤，腿部骨折，已在上海养伤多时。当我得知他是陕北绥德人，一时兴起，便放声唱起陕北民歌：“提起那家来家有名，家住绥德三十

里铺村……”唱到这里他已激动不已，原来他是绥德地区经委的一位领导干部，叫马志察，我唱到他的心眼里了，他禁不住开始与我合唱：“四妹子交上了三哥哥，他是我的知心人。”最后唱到“三哥哥当兵他要离家，四妹子村口她羞嗒嗒，有心上前说几句话，又怕人笑话”时，他激动地说：“三哥哥不久在对日作战中牺牲了，编唱这首歌的那位放羊人也去世了，而四妹子现在还活着，已90岁左右，政府每月有生活补贴给她。”马还说：“时隔这么多年，在上海还能听到有人唱这首歌，心情难以控制。”他一时收不住那激动的心情，我们在后花园转了一圈又一圈，从陕北的过去谈到现在，甚至谈到当今群众对习近平同志的好感与拥护，对光明的未来充满了信心和希望。是啊，我们也没想到陕北民歌中的人还活着，如今三十里铺还有其村，也有其人，在大上海也还有人会唱他们当年的歌。这说明陕北歌声有生命力，革命精神还在延续。正如习近平同志所说：“要不忘革命初心”，“讲好中国故事”，让优良传统代代相传。



陕北民歌感情深厚，内容真实，听者都会从中感受到那种特殊感情和动人的韵味。

陕北民歌还活着

□ 谷吉生



我把四连体花盆吊在窗外，一片绿意盎然。紫罗兰紫气东来，象征着吉祥如意。蟹爪兰正开着粉红色的花朵，红红火火，美不胜收。春天还没到来，我家春来早。

人老簪花不自羞

□ 沈方德

看着我制作好的美如玉雕工艺品的连体花盆，小女儿问我怎么会想到制作这玩意儿的，我可答不上来。也许是受到马路上的立体绿化墙的启发，也许是连体花盆可以节约空间以应对阳台太小的窘况，也许是梦想中的连体花盆美得不行而摆开“战场”，我连日制作。

在我的思想中，竖式的连体花盆应该用一段白色的、粗细相宜的、长短适中的塑料管做成。可是哪里能觅得这样的宝贝呢？我每每经过垃圾堆场总要寻寻觅觅这样的宝贝，可是一直不见其踪影。经过多少次失望后，我决定改用别的材料制作。我去超市买来大号的3瓶可乐饮料。买者之意不在爽口的可口可乐，而在乎3只塑料瓶也。经过一番折腾之后，一串三连体花盆制作完了。可这玩意看着总不顺

眼，拿在手里软软塌塌，总像患了软骨病的扶不起的阿斗，与我梦中的连体花盆相去甚远。

某日晨，我从菜市场回家，路过一个垃圾场，瞥见一段白色塑料管，折回去仔细看，其内径有11厘米，长度有1米许。我狂喜，这不是我梦中的宝贝吗！真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。不几日，我又捡回两个精美的白色塑料圈，套在塑料管两端，不大不小，正正好，又为我制作的花盆增添了几许亮色。接着，我用小刀刻，用锯子锯，用胶水粘接，忙乎了三四天，终于用各种废料制作成了我梦想中的四连体花盆。

现在，我已在四连体花盆中种上了花草，上面一层种的是白边吊兰，第二层种的是紫罗兰，第三层种的是蟹爪兰，最下面

种的是绿萝。我家的花草也搬上了四层楼。我把四连体花盆吊在窗外，一片绿意盎然。紫罗兰紫气东来，象征着吉祥如意。蟹爪兰正开着粉红色的花朵，红红火火，美不胜收。春天还没到来，我家春来早。

北宋文学家苏轼曾作《吉祥寺赏牡丹》诗：“人老簪花不自羞，花应羞上老人头。醉归扶路人应笑，十里珠帘半上钩。”老人把花插在头上是一件美事，是一种非常美好的人生态度，无“羞”可言。“花应羞上老人头”，哦！我理解了，苏轼老人在归途上竟喋喋个“羞”字原来是喝醉了酒。这里，我要壮胆修改苏轼的诗：“花应爱上老人头。”不是吗？当我把青枝绿叶开红花的四连体花盆挂出窗外时，虽无“十里珠帘半上钩”，但见“十扇玻窗半掩开”。



金山 虾饼

□ 金洪远

虾，是人们津津乐道的美味。

虾的做法是花样百出，炆虾、盐水虾、油爆虾、椒盐虾、咖喱虾、港式麻虾等等，可在我味蕾的记忆里，全然是难以和虾饼无法比肩的。虾饼，特别是刚从杭州湾捕获上来的小白虾做成的虾饼，是海味中的王牌，美味中的美味。

记得第一次尝虾饼是在师傅的家里。当师母端着一大盆热腾腾刚从油锅里捞出的虾饼，鲜香味霎时将我们几个年轻人的食欲吊足，咬一口，卜卜脆！爽脆的口感、浓浓的虾香喷涌而出，顾不得做客的矜持，风卷残云般地将一大盆虾饼消灭得干干净净。师傅眯着老酒，笑眯眯地看着我们的“馋相”问：味道如何？齐声应答：味道好极了！

后来成家，按照师傅家的烹制方法我是依样画葫芦。

做虾饼，食材新鲜是关键中的关键！先将从市场买来的白米虾洗净，放入已备面粉的大海碗中，加入葱姜、精盐、料酒、鸡蛋调和，按顺时针方向充分搅合后，便可用锅铲从海碗里将原料一片片轻轻地滑入油锅，随着油温不断升高，那虾饼就成型了。这时候厨房间必定是鲜香味弥漫，家人必定是伸长脖颈在叫：“好了伐，好了伐？”这当儿你将一盆色泽金黄，香味四溢的虾饼端上桌，不消片刻，就在家人“好吃”声中轻松“完成”。记得有一次星期天中午，当我把余好的虾饼端上桌，恰巧老房子瑞康里的邻居来探望老母亲，老邻居也不客气，坐下便津津有味地饱一口福。尝罢，他的评论是：到底是鲜虾，鲜味十足，比饭店里的虾饼好吃得多了！





民间有“天上斑鸠，地下泥鳅”之说。



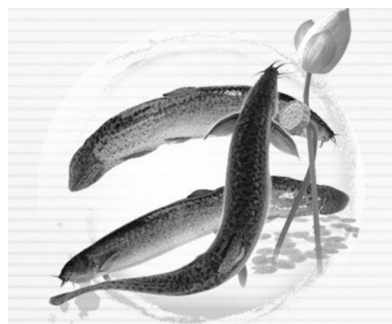
食泥鳅

郁建民

想起小时候捉泥鳅是特有成就感的事，每年放暑假，我和哥哥就到乡下的外婆家度假。那时早稻割完后，一些谷茬的田里大多还有一两寸深的泥水，这些泥水都是为插晚稻有意蓄的。然而谷茬田里有不少泥鳅，早稻割完后，泥鳅们就伏在炎炎烈日下的泥水里，一旦遇上高温，田里的水温高达40多度，泥鳅怕热受不了，就往有活水流动的田边水坑里跑，那里比较凉快。这时候，就是我们这些小孩子捉泥鳅的大好时机。

后来我下乡插队五年，之后招工进了地质队，那正是野外找矿勘探会战初期。当时生活条件十分艰苦，好在钻井队地处沼泽水网地区，池塘水田里泥鳅、鱼虾、螃蟹便

成了我们地质工人业余生活的捕捉对象。此时此刻，我会立马亮出捉泥鳅的绝活，任凭它们有什么“泥鳅十八滑”“鲤鱼翻身”“神龙摆尾”等功夫，毫无畏惧地拿着铁锹，一锹铲下去，翻起来后就会看见，有的泥鳅大半截身子还扎在被毁的洞里，只有尾巴露在外面。我们就会扒开泥土，将它们捉将出来；有时候，脚踩着锹铲一用力，锹铲陷进地下，随之传来“咔嚓”一声，我们知道，下面的泥鳅已经被我们的锹铲切为了两段。经过半天的辛勤劳作，我们把抓来的一盆泥鳅拿回食堂，刷锅下油，搁姜、蒜、辣椒，合着煮了一大锅，美美地吃上一顿，大饱了一次口福。





五年前，刚刚结束了37年职业生涯退休回家，失落空虚感还未来得及调整的我，旋即就收到“腰突症”需要马上住院手术的消息，不禁黯然。术后二三周内必须卧床，生活不能自理，恢复有待时日，悲凉之情笼罩着我。

正在此时，听说自己单位——上海社联，要成立“上海市社会科学界合唱团”，这让原本就爱好音乐的我不无喜欢，经考试后被入选为合唱团员。

合唱团请来了专业的优秀指挥，还从全市包括高校、科研单位、学术团体在内的社会科学工作者中招募遴选，组成了一支60人的强大阵容。

伤口还未痊愈，我便忍着伤痛，在四月的一个星期二夜晚，和大家一起参加了排练。单纯地只是唱歌的晚上来了，就像和煦的春风，越过青春时代七

情六欲的千山万水后，又来了。大家在一起，谁也不说自己的事，也不问别人的事。将生活像一个有裂缝瓷杯那样移到一边，不碰，只是沉浸在一首首优美的旋律和歌词描绘的意境中。《春来临》中“春天来临，上苍赐予温馨，大地睁开睡眼，从冰雪中苏醒……”，让我感受春的喜悦；《不了情》中“忘不了落叶的惆怅，也忘不了那花开的烦恼……”，仿佛是让时光从心里面倒流了过来；《心路》中“寂寞的路自己走，是否惦念曾经的拥有，星光依旧闪烁，却白了眉头，你是否能放下所有”，劝说进入晚秋的你不必惊慌不要纠结，寂寞的路要从从容容坦然面对。每次排练结束回家的路上，耳朵里全是那些清爽的声音，心情犹如一轮明月般纯净而透明。

那年的六月，正好赶上上海社联举办的“第十届上海市社会科学普及活动周”开幕，我和所有团员一起，穿上洁白的长裙，在舞台炫丽的灯光下，热情演唱了一首首优美浑厚的合唱曲，上演了我们展示社科工作者风采的“首秀”。虽然此时的我还绑着带钢板的固定腰托，一场演出下来双腿发抖，冷汗直流，然而，当台下响起观众热烈友好的掌声时，我的眼中泛起了点点泪花，“解落三秋叶，能开二月花”，昨天还悲戚连连的我，此时仿佛重新找回了自我，找回了生活的信心。

从此，每逢星期二的夜晚，无论严寒酷暑，我风雨无阻地骑车到社联参加排练，渐渐地，我体会到了唱歌的种种好处，融入了合唱集体，与合唱团结下了不解之缘。

如今，我不但适应了退休生活，变得阳光开朗，还在合唱团这一集体中找到了归属，提升了幸福指数。

真是“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”。



大约有十年时间，没有使用自行车了。外出办事如果不远，就走路；远，就坐公交车。所以，当有人夸耀他家有几台汽车、多么高档的时候，我毫不气短，但会调侃：“你们有四个轮子跑得快，我连自行车的两个轮子都没有。”

不过，前几天听说嘉定有了“共享单车”，对骑车人没有年龄要求，我马上来了兴趣。按照一位朋友的指导，在手机上下载了“摩拜单车”APP。打开这个软件，没有看到说明书，先看到一张我家附近区域的电子地图，有马路河流，有学校商店，特别标注了我当时所在位置。地图上还有几个图标，不看图例就知道那是自行车，小的文字告诉每一辆自行车的具体位置。甚至把马路的南侧、北侧都提示清楚了。这样的介绍，浅显易懂，把我的胃口吊得高高。下载APP，预付押金，实名制注册，都是坐在家划手机完成的。感觉很爽气。

下午，我就要去体会一下。当时，周边400米范围内，有三辆车，离我最近的，是金沙路普通小学西门。我走过去，除了汽车、居民用的自行车电瓶车，没有共享单车。打开手机，明明说车子就在附近的，就是找不到。在马路两侧，沿着小学围墙，转了一会，还是

没有。再看手机，地图原有的那辆车消失了，那是被别人捷足先登骑走了。此时在塔城路新天地那里还有一辆，步行要十多分钟。我担心再次扑空，就回家。

晚饭以后看了一下手机，现在普通小学西门又停着一辆摩拜。这个时候，我已经知道可以“预约”，点击地图上离我最近的自行车图标，15分钟里别人就打不开这辆车了。我预约了，手机地图马上用粗线显示我与自行车之间的捷径。

看到了。自行车车身有三处二维码，我用手机扫描其中一个二维码。手机提示：“打开蓝牙，可以更快开锁”，而后提问我“是否打开蓝牙？”我点击同意。两次蓝牙，都没有成功开锁。我再次扫描二维码，先

看到手机屏幕显示：“开锁成功。租车计费开始计时”，又听到车锁开启的声音。

毕竟多年没有骑车，动作有点僵硬。为了安全，我先在车辆少的马路骑几分钟热身，再围着居住的社区做“品字形”绕行。与以前自己买的自行车相比，车身更轻、蹬着省力、刹车有力，总之，质量是棒棒的。

绕行一圈下来，身上汗水涔涔。把车子停到我家附近马路边，合上锁舌。手机显示我累计骑行4.2千米，节约碳排放0.5千克。

后来，我又多次用这个“共享”代步上街办事，或者骑车郊外行，总的感觉相当不错。老夫聊发少年狂，打开APP，骑上共享车，心里美哒哒。

共享单车 美哒哒

□ 朱怀兴





沉 寂 的 彝 族 村 寨

许永强

在川西、滇西交界的金沙江大峡谷腹地，一座具有两千年的悠久历史的彝族村寨依山而建。别看它地处偏僻，与世隔绝，可它却因古老而独特的历史文化被冠以“中国彝家第一村”的美名。独特的地理环境使得这里冬无严寒夏无酷暑，一年四季花团锦簇，瓜果飘香。

她就是南方丝路上的驿站——迤沙拉村。南方丝绸之路开通后，这里便形成了颇具规模的街市，设有“伽毗馆”驿站。600多年前，朱元璋为平定元朝残余势力的叛乱，派30万大军远征云南，一些将士就地安置，迤沙拉村迎来了历史上的第一次大移民。这些来自江苏、江西等地的将士与当地入通婚，在西南大山深处，用自己的双手，建起了宛如江南般的村落。

迤沙拉的民居建筑，与传统的彝族民居区别尤为突出，它是苏皖民居与彝族民居的巧妙结合。整个村子的建筑被统一刷成了红色，

与散落在大地上黄土、红土、植被搭配得刚好。房屋户型一般以小四合院为主，均属土木结构，板筒瓦屋面，细部多有板壁装饰、木刻雕花，做工精细，墙多用黄泥土夯成。户户房屋分布错落有致，户与户之间由1米宽的小巷相通，片与片之间由2米宽的通道相连，巷道多用产自金沙江河谷左岸的岩石——苴却石铺成，清爽整洁。

迤沙拉妇女的服饰，以宝蓝为主色，宽袍大袖，带有明显的明朝妇女服饰的特色。迤沙拉古乐队演奏的古乐，依然洋溢着秦淮河畔浓郁的都市韵味，是彝族同胞演奏的“金陵怀古”。他们的说唱艺术非常丰富，人人能歌善舞，一曲曲茶马古歌唱得如泣如诉。他们的堂屋里，没有彝族人家必有的锅庄，却供奉着“天地国亲师”的神位，村前祭祀彝族大土主，屋后却又供奉南京小土主。他们也崇拜老虎和松树，也过火把节，却又坚持不披“查尔瓦”，居家待客喜欢江浙人爱吃的甜食小点。



朱家角在淀山湖湖东。淀山湖湖水碧澄如镜，沿岸烟树迷蒙，乘艇游湖，水天茫茫一色，湖上芦苇轻摇，惊起野鸭水鸟，顿觉远离尘嚣，心旷神怡，妙不可言。漕港河将朱家角分成两半，北岸为井亭港，南岸为北大街。进入古镇，景色更是迷人，两岸遍布蜿蜒曲折的小巷，花岗岩石的街面，青砖黛瓦的明清建筑鳞次栉比，琳琅满目的各色店铺，让人目不暇接……蓝天白云倒映在清澈的河水中，载满游客的船儿，在水上优哉游哉，犹如在画中行。我们在岸上用相机拍摄游船上姑娘们的绰约风姿，船上的游客则用手机拍摄岸上的各色风情。两岸是绿树红花和熙熙攘攘的街市，宛若一幅浓淡相宜的江南水墨画，游人徜徉其中，如痴如醉。

我们边走边看边聊，忽然邂逅两位身材高挑、肤色黑里透红的女老外，一袭婀娜多姿的鲜艳衣着，十分引人注目。“物以稀为贵”，我太太立即礼貌地用手势向两位老外示意：我们仨一起合个影好吗？得到她们的首肯后，我太太立即高兴地将两位老外拥在自己的左右，我立马将她们的倩影收入镜中。一路上，我们

还见到不少老外，有的在街上购物，有的在景点拍照……由此可见，朱家角已蜚声海内外，因而吸引了众多中外宾朋纷至沓来，以至于去年国庆节不得不限制客流量。

朱家角镇中最具代表性的景点当推沪上第一石拱放生桥，也是江南地区最大的五孔大石桥，1571年由寺僧募款建造，规定桥下一里许只能放生鱼虾鳖，不准撒网捕鱼捉虾，故名放生桥。站在桥顶，顿觉天高云轻，心胸开阔，极目远眺，只见水上各色游船，川流不息；两岸商店林立，人流涌动……据同行者介绍，朱家角还有三步之遥的“高低桥”，“微缩景观”的课植桥，“纪念国耻”的永丰桥和“咕咯”作响的戚家桥等三十几座古石桥。

一路走去，见到油亮的糖炒栗子，便买来尝尝。剥开火热的栗子送进嘴里，很糯、很甜、很香。又看到旁边店里热气腾腾的走油蹄膀，香气扑鼻，挡不住诱惑，就挑了一个大的买下。沿着河边一路寻去，清徽园芡实糕、核桃糕、蜜汁豆腐干和芝麻花生糖是我的最爱，都掏钱一一收入囊中，带回家慢慢品尝……

朱

家

角

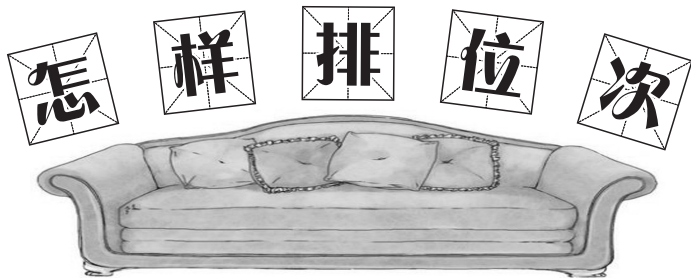
一

瞥

□

吴万根





有关位次排列最重要的技巧实际上是以下五句话：

第一句话：面门为上。其具体含义即：面对房间正门的位置是上座。

第二句话：居中为上。如果需要分中央，分两侧的话，中央的位置高于两侧。

第三句话：前排为上。并排走的话，中间高；单行走的话，前排高。此即所谓前排为上。

第四句话：以右为上。分左分右的话，国际惯例是以右为上。目前交际礼仪通常采用的是国际惯例，所以也讲究以右为上。

第五句话：以远为上。假如离门有远近之分的话，离门越远的位置越高，离门越近反倒是下位。

那么，在不同的场合里，座次又怎样排列呢？

其一，行进中的位次。走动之中，并排时，中央高于两侧，外侧高于内侧。如果单行行进的话，一般前方高于后方。上楼也好，下楼也好，走动之中只讲究这三句话，内侧高于外侧，中央高于两侧，前方高于后方。

其二，会客时的位次。会客一般都是比较重要的场合，此时最好面对面就坐。如果是非正式会客，非实质性交往，可以并排就坐。面对面就坐的话，面门为上，背门为下。通常让客人坐在面对着房间正门的位置，主人坐在背对着房间的位置。

其三，谈判的位次。一般标准的谈判厅，谈判桌是横放的。谈判桌横放时，面对门的是客方，背门的是主方。双方人员，一

般当中是主谈，就是第一谈手。主谈右侧的人，一般是第二把手。其左侧是第三把手。但是如果是涉外谈判或者民族间谈判，主谈右手一般是翻译。如果那个谈判桌是竖放的，进了门之后，桌子竖放着，以面对房门进门时候的右侧为上。

其四，签字仪式的位次。签字仪式上，签字桌在签字厅里横放，双方主签者面对房间正门就坐，惯例为右高左低。面对房门的右侧坐的是客方，面对房门左侧的是主方，依旧以客为先。双方助签人站在各自主签者的外侧。其他参加仪式的人有两个具体的排列办法，第一个方法，坐在各自签字者的对面。第二个办法，站在双方签字人的后侧。具体方式是内侧高于外侧，由高而低向两侧分列。

其五，宴会的位次。有时候，宴会放了很多桌。这样的话，中央高于外侧，右侧高于左侧，内侧高于外侧。中国人一般用圆桌，圆桌的话，面对房间正门的位置是主位。主宾一般坐在主人的右手。最好的模式，就是客人都坐在主人的右侧，按照职位高低，离主人越远职位越低。

而主方人员都坐在主人的左侧，同样依次以距主人远近为序，自高而低地依次排列。

其六，国旗悬挂的位次。在国际交往，包括企业交往中，还有一个问题就是旗帜的悬挂，即悬挂国旗、悬挂企业旗的问题。它是十分严肃的事情，不能出错。挂错了会影响国家形象，破坏对外关系。不懂的话，要向外事部门咨询。

足部是人体的“地基”，它保护着大脑、脊柱和胸腔、腹腔等重要器官，被称为“天然的避震器”，因此选择一双具有支撑、缓冲、保护作用的鞋子至关重要。长期“穿错鞋”，容易导致足部疾病，如足部疼痛、膝关节痛、腰痛，容易疲劳等；不当的鞋子还会影响孩子体态和健康发育。

六招挑选合适的鞋：

1、挤鞋杯，看鞋帮的高度：一手虎口抓住鞋子后部的鞋杯挤压，不易变形够硬，给予踝关节足够的稳定和保护，鞋帮的高度刚好在我们的内外踝尖下方（特殊专项运动的球鞋除外，例如篮球鞋、溜冰鞋等）。

2、看中足：鞋舌部分要柔软透气，鞋舌要包绕整个足背，每次穿戴系鞋带或通过魔术贴调整松紧度。

3、对折前足：一手抵住鞋头另一手抓鞋后跟对折，约可对折60度，弯曲



点鞋子前1/3处，因为脚底后2/3为足底筋膜，鞋子后2/3过软就无法提供足够的支撑。

4、扭鞋底：一手抓住鞋头，一手抓住鞋子后帮，做拧毛巾扭转动作，鞋底坚硬不易变形，此类鞋底支撑稳定性强。如果整个鞋底都可以随意弯曲或扭转，就表示鞋子过

软，户外行走或者运动很容易使大拇趾处酸痛。

5、看鞋底前后高度差和厚度：鞋底后跟比前方高5~8mm左右，脚踝肌腱才处于最舒适的位置，后跟过高会出现抬脚跟让前足受力过多，长时间引起关节和脊柱的问题。后跟要有一定的厚度和弹性，在走路过程中可以很好地避震，从而保护我们的关节和头部等重要部位。

6、选长度、宽度、高度：空间大小为十个脚趾能在鞋内自由活动为宜。鞋型的宽窄需要根据个体的脚型，例如扁平足，老年人足弓塌陷后足部变长变宽，需要选择宽头鞋。

桃树一身是宝。不仅桃花漂亮，且桃实、桃仁、桃胶等均可入食入药，为药食两用的保健佳品。

桃花味苦，有泻下通便、利湿消肿、解毒止痛之功。适用于水肿、痰饮、妇女经闭等。

桃实，为桃的成熟果实。味甘酸，有养阴、生津、润燥之功。本品味甘而酸，长于养胃阴而生津液，质多液而润肠燥，可鲜用、蒸食或作辅食用。故适用于胃阴不足、口中干

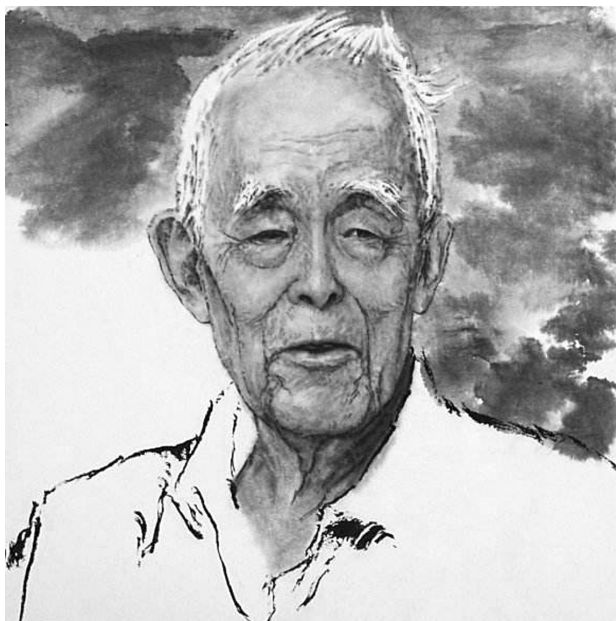
渴、大便秘结等。

桃仁，为桃的种仁。有活血化瘀、润肠通便之功。用量不宜过大，以免中毒。平素大便溏薄者、孕妇不宜选用。

桃胶，为桃或其同属植物树干上分泌的树脂。有调中和血、益气止痛之功。适用于乳糜尿、糖尿病、尿路感染、痢疾、石淋、血淋等。

桃叶味苦、辛，有祛风清热、杀虫止痒之功。适用于头痛、风痹、疟疾、湿疹、疮疡、癣疮等。

桃
树
一
身
皆
是
宝



老年十忌

□ 季美林

人的一生，都有一些不应该做的事情，这是共性。老年是人生的一个阶段，有一些独特的不应该做的事情，这是特性。老年禁忌不一定有十个，我因受传统的“十全大补”“某某十景”之类的“十”字迷的影响，姑先定为十个。

一忌 说话太多

我在这里讲“忌说话太多”，并没有“祸从口出”或“金人三缄其口”的含义。说话惹祸，不在话多话少，有时候，一句话就能惹大祸。口舌惹祸，也不限于老年人，中年人和青年人都可能由此致祸。我编了四句话，奉献给老人：年老之人，血气已衰；煞车失灵，戒之在说。

二忌 倚老卖老

根据我个人的体验与观察，一个人最不喜欢别人瞧不起他。一感觉到自己受了怠慢，心里便不是滋味，甚至怒从心头起，拂袖而去。有时闹得双方都不愉快，甚至结下怨仇。这是完全要不得的。一个人受不受人尊敬，完全取决于你有没有值得别人尊敬的地方。摆架子，倚老卖老，都是枉然的。

三忌 思想僵化

从生理上来看，人的躯体是由血、肉、骨等物质的东西构成的，是物质的东西就必然要变化、老化，以至于消逝。生理的变化和老化必然影响心理或思想，这是无法抗御的。但是，变化、老化或僵化却因人而异，并不能一视同仁。有的人早，有的人晚；有的人快，有的人慢。所谓老年痴呆症，只是老化的一个表现形式。

四忌 不服老

古今论者大都为不服老唱赞歌，这有点失于偏颇，绝对地无条件地赞美不服老，有害无益。也有人过于服老。年不到五十，就不敢吃蛋黄和动物内脏，怕胆固醇增高。这样的超前服老，我是不敢钦佩的。然则何去何从呢？我认为，在战略上要不服老，在战术上要服老，二者结合，庶几近之。



五忌 无所事事

一个人到了六十多岁退休的关头，往往正是知识积累和资料积累达到炉火纯青的时候。一旦退下，对国家和个人都是一个损失。有进取心有干劲者，可能还会继续干下去的。可是大多数人则无所事事。锻炼身体，未可厚非。但是，整天这样“锻炼”，不也太乏味太单调了吗？学海无涯，何妨再跳进去游泳一番，不也会身心两健吗？

六忌 提当年勇

一旦年老，争胜有心，好强无力，便难免产生一种自卑情结。可又不甘心自卑，于是只有自夸当年勇一途，可以聊以自慰。对于这种情况，别人是爱莫能助的。“解铃还须系铃人”，只有自己随时警惕。我觉得，从零开始是唯一正确的想法。



七忌 自我封闭

老年人最常见的现象或者灾难是自我封闭。我认为，老年人不管有什么形式的自我封闭现象，都是对个人健康不利的。我奉劝普天下老年人力矫此弊。同青年人在一起，即使是“新新人类”吧，他们身上的活力总会感染老年人的。



八忌 叹老嗟贫

叹老嗟贫，在中国的读书人中是常见的现象，特别在所谓怀才不遇的人们中更是突出。今天的中国社会已能跟上世界潮流，但是，封建思想的残余还不容忽视。我们都要加以警惕。



九忌 老想到死

老年人想到死，是非常自然的。关键是：想到以后，自己抱什么态度。惶惶不可终日，甚至饮恨吞声，最要不得。最正确的态度是顺其自然，泰然处之。我在这里诚挚奉劝普天之下的年老又通达事理的人，偶尔想一下死，是可以的，但不必老想。



十忌 愤世嫉俗

愤世嫉俗的情绪和言论，我也是有的。但是，我又有我自己的表现方式。我往往不是看到社会上的一些不正常现象而牢骚满腹，怪话连篇，而是迷惑不解，惶恐不安。我不知道，与我想法相同或者相似的有没有人在，有的话，究竟有多少人。我想来想去，觉得还是毛泽东的两句诗好：“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。”



●深呼吸：降压助眠

适当深呼吸对人体很有好处：一是缓解疲劳。深呼吸时，胸廓打得更开，吸入的氧气更多，能改善血液循环，身体各个器官的利用率也更高；二是辅助降压。研究发现每分钟10次的深呼吸可帮助放松和扩张血管，有助降压。对老年人及慢阻肺、气管炎、哮喘等肺部患者来说，其肺功能相对较弱，肺活量小，深呼吸有利于胸、肺的扩张，增强肋间肌活力，逐步恢复肺活量。

需要注意的是，深呼吸的重点是吸，吸气时闭上嘴巴，尽量用鼻子均匀缓慢地吸气，以吸到不能再进入气体为止，然后迅速将气体呼出来就可以了。走路、洗澡、工作间隙等都可以做做深呼吸，每次3~10分钟，每天做2~3次即可。

●深饮食：营养更好

天然食品中的天然色素都有相当出色的健康价值，特别是强大的抗氧化作用，且颜色深的品种通常都是营养价值高、保健性强的品种。比如，黑豆所含多酚类物质比黄豆多，因此抗氧化效果可达到黄豆的几倍到十几倍；黑米营养价值和抗氧化能力大大高于白米，黑小米高于黄小米；深绿色蔬菜往往比浅色蔬菜健康价值更高，在花青素、叶黄

素含量上，绿菜花高于白菜花，紫洋葱高于白洋葱；水果也是一样，黄桃高于白桃，黄杏高于白杏，红樱桃高于黄樱桃。

因此，在选择天然食物时，我们应该“好色”，颜色越浓烈、越鲜艳，就越健康。

●深睡眠：修复能力强

浅睡眠与深睡眠共同构成了你的一夜好眠。相较前者，深睡眠的生理修复功能更强大。晚间11点至第二天凌晨3点被认为是进入深睡眠最好的时间段，但现代人动辄熬夜到半夜一两点，再想进入深睡眠就变得极为困难。更重要的是，一旦错过最佳时间，无论如何补觉都换不回来。

保证足够的深睡眠是维护健康的必须。但要提醒的是，任何安眠药都对增加深睡眠无效，最好的方式是通过调整作息，做到晚上11点前睡觉。

●深交流：亲密信任的开始

亲密和信任关系弱化是深度交流缺失的根本原因，促进深度交流应从建立亲密、信任关系做起。在亲友间增加彼此互动，比如，一起运动、旅游、做家事，增加生活交集。这种改变不是一朝一夕的，但需要从现在、从小事细节开始。

●深蹲：强肌护心

蹲有很多方式，大致分为半蹲、深蹲和全蹲等。相比之下，深蹲时能提升相关关节的柔韧性，增加肩、肘等关节的稳固性，增强全身肌肉力量。同时，深蹲时还能通过挤压肌肉，带动血液循环，提高心脏功能。

具体方法是：站直，双脚平行分开与肩同宽，身体慢慢下蹲，直到大腿和小腿夹角小于90度，但不要贴紧，约60度~70度即可；然后慢慢站起来，起立动作要适度，不能太猛。做深蹲起要注意频率，10个一组，每周1~2组就够了。需要提醒的是，老人及有关节疾病的人群，不要盲目尝试深蹲，因为“一蹲一起”会增加膝盖负荷，引起膝关节不适或造成损伤。





棒冰，北方人叫冰棍，江西人叫冰棒，与上海人叫的棒冰正好颠倒了一下，称呼无所谓，反正是一块冰上插着一根小棒。

孙子喜欢吃棒冰，我经常跑到大街上给他买回一两根，大热天的，跑得我满头大汗，他笑嘻嘻地吃着棒冰倒是凉快了。

一天，儿媳妇对我说：“您一根一根地替他零买，即累又麻烦，我看不如去批发几十根回来放到冰箱里，这样方便您又不受累，多好。”

第二天一早，她果然批来30根棒冰。看着这些形状不一、包装鲜丽的棒冰，心想，孙子赶上了好年代，天天能吃上这么甜的棒冰，小小年纪真是有福了。

触景生情，不由想起儿时的我，竟连一根普通的光明牌棒冰也吃不到。当时我家住在上海闸北同心路一条弄堂里，每到夏天，弄堂口总会有几个买棒冰的小贩，一面拍打着棒冰箱子一面吆喝“光明牌棒冰喽，光明牌棒冰，又冰又甜，二分洋钿一根……”

这么一喊，好么，蹲在地上玩香烟牌子的、打弹子的小朋友们都围上来



了，围上来也只是看看，谁也买不起一根棒冰。

那时候上海才解放两年多，虽说市民的生活有所改善，但普遍是本着勤俭持家的精神过日子，小孩子是不给零花钱的。

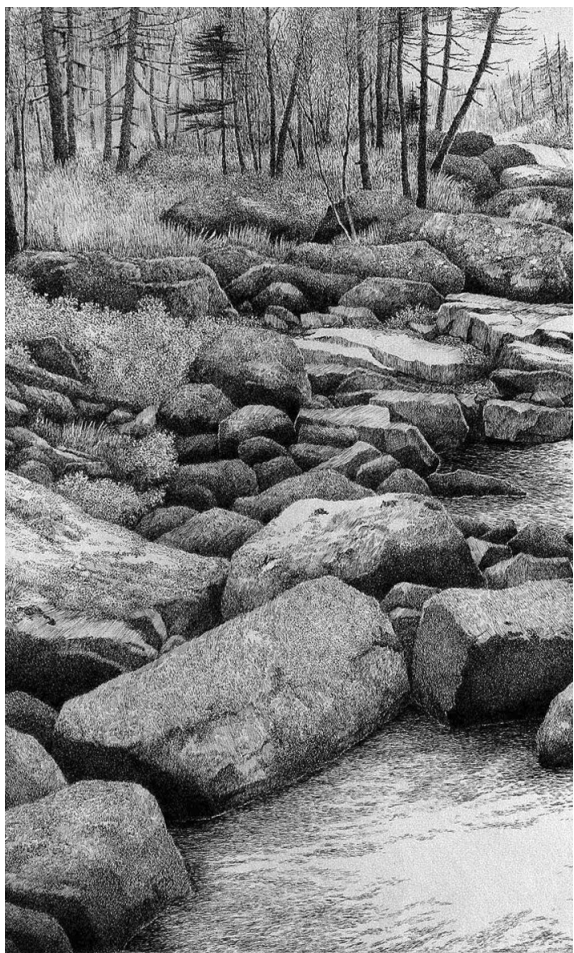
这时候从弄堂里走来一位小姑娘，穿着白衬衫花裙子，她递上两分钱欲买一根棒冰，当那个卖棒冰的阿姨开箱取棒冰时，我们都伸过头去想瞧瞧冰箱里到底有什么奥妙，但那阿姨动作快，啪的一下把箱盖扣上了，我们什么也没瞧见。

小姑娘手举着棒冰，这是一支正宗的光明牌棒冰，她撕下薄薄的包装纸，露出粉红色透明的棒冰，正冒着一丝丝凉气，她将棒冰送进嘴里咬了一口，只见她皱了皱眉头，我们想笑她，一定是棒冰太

凉了，冰疼了她的牙根。后来，她把棒冰横在嘴唇上滑来滑去，还发出“滋滋”的吸吮冰水的声音。

馋得我们这些小看客难受极了。到了下午五六点钟，卖棒冰的阿姨准备回家，她清理了冰箱，将一些压碎了的棒冰送给了我，我用衣服兜着那些碎冰块，笑着嚷着飞奔回家了。

一晃六十多年过去了，虽然眼下有各种花样的棒冰及五花八门的饮料，像我小孙子那样，想吃什么就可以吃到什么，但是我觉得现在再甜再香再好吃的东西，也不及当年那位卖棒冰的阿姨送给我的那兜冰渣子。那种甜蜜和凉爽的感觉，永远埋在了我心里。我多想再品尝一支当年的光明牌棒冰，感受一下远去了的对棒冰的神往及童年的乐趣。



故乡石板路

□

鲍世辛

列车奔腾着进入水网交错的浙东宁绍平原，田野里泛起大片紫色的云彩般的东西，那么绚烂夺目，连绵不绝。啊，储存在脑际的童年时留下的“信息”很快告诉我：这是紫云英，是我故乡绍兴传统的肥田作物，当地人叫它草子。几十年不见了，它竟没有完全被化肥代替，一跨进故土，第一眼就看到它依然如此盛开着，我真想俯身去吻它。

我没在街上久留，便到河埠头坐乌篷小船出城去。要领略绍兴的山明水秀，莫过于坐这种船了。这是一种绍兴特有的小船，桨有长短两种，手脚并用，舱底铺着草席。它低低的矮矮的，人倚坐在里面，简直就像躺在水上。刹时，河面渐渐开阔，船已行进在著名的鉴湖之中。只见瓦蓝的天穹下，水面亮得像镜子，远处连绵着青黛色的会稽山，近前是伸展在水中的石板铺的纤塘路，配着一处处的路亭、拱桥、魁星阁……。四野宁静极了，可以听得见船底潺潺的水声，空气里散发着岸上豆麦和水中蕴草的清香。我不由地想起王羲之的“山阴道上行，如在镜中游”，贺知章的“唯有门前镜湖水，春风不改旧时波”，这些不朽的诗句。

长长的望不到尽头的石板纤塘路上，如今已经没有那旧时的重要角色——拉纤工了。记得儿时，我常在这纤塘路上着迷地注视过他们，只见他们三五人，甚至七八人一班，胸前曳一块竹制的纤绳板，或光着脚，或穿草鞋，倾着身子，不住地小跑，拖曳在他们身后的乌篷船、白篷船，响起哗哗的船头水，向前疾驶。尽管有的纤塘路上每隔一程有一座路亭，亭里砌着石条凳，备有茶水缸。亭子的石柱上，往往刻有“远看山有色，近听水无声”、“水性淡泊是吾友，竹生心虚乃我师”之类的对联。还有壁画、浮雕“八仙过海”、“桃园结义”等故事。可是，纤夫们总很少歇



脚，也来不及多看一眼字画。他们往往只舀一口水喝，拢一拢腰间的“褡膊”（布围腰），便又大步朝前奔去，带去一阵风，留下“蹬蹬”的脚步声。如今，纤夫们虽已不见，然而他们不断奔走前进的脚步，依然在我的眼前晃动。人生，不就是要这样不断向前奔走的啊！

我披着满身的山光水色，从城外回来。我不走那赏心悦目的新辟大街，只走旧时留下的小巷，寻找往昔的脚印。这种小巷，中间是石板路，两边是青瓦粉墙的房屋，间或出现一个个乌黑的台门，脚踏在石板上发出格登格登的声音，在粉墙间回响。

台门，是我故乡绍兴传统民居的独特建筑样式。它以横向的开间和纵向的进深来规整展开，以“间”和“进”的多少来体现其等级和规模，一般由门斗、厅堂、正屋、侧厢和天井组成。儿时曾听民谣说：“绍兴城里五万人，台门足有三千零”，可见绍兴台门之多。记得其中有不少是明清或更早时代留下的，被人们以屋主身份传呼的“尚书台门”、“状元台门”之类。多数则是以姓氏来命名的，诸如：周家台门、杜家台门等。同为周家台门，又有覆盆桥周家台门（鲁迅的祖居和故居）与保佑桥周家台门（周恩来的祖居）之分。而覆盆桥周家台门又分为老台门、新台门和过桥台门，这样三处。此外，也有不以姓氏而是以大门的特征来称呼的，什么石箍台门、竹丝台门、洋铁台门等。

更有以“绍兴式幽默”，把房屋朝向不规整的叫作“歪摆台门”，把多姓杂居、“七十二家房客”的称作“漏底台门”。如今，我回到故乡，这样地在巷路里走着，就是有心要探寻时隔几十年之后的今天，这台门还剩有几多？

我循着小巷，走过一个个台门。啊，那是覆盆桥畔鲁迅出生和最初生活之地，那是笔飞弄里蔡元培先后住过三十多年的老屋，那是和畅堂边秋瑾从事多年革命活动的故居，……它们都是在我童心里刻下深深印记的所在。

离秋瑾故居不远，有一座塔山，我曾背着书包在塔山下的成章小学读书，那是纪念辛亥革命烈士陶成章的学校。记得“七·七”卢沟桥事变爆发后，日机常来轰炸，我曾目睹炸后的断垣残墙、遇难同胞的躯体。我们学校门厅的墙上，挂起了一幅巨大的布画，画着“越王勾践”卧在柴禾上，口含一只从空中挂下的“苦胆”，醒目的大字写着“卧薪尝胆，不忘国耻”。礼堂里响起风琴声，传出《义勇军进行曲》、《长城谣》和《大刀进行曲》。我就是在抗日战火里，离别故乡，跟随家人，险渡“后海”（杭州湾），来到第二故乡上海。

如今，那塔山还在，那条叫做南街的路还在，成章小学也还在。只是不见了那带有百叶窗的、爬满藤萝的红砖校舍。也不知那架老风琴还在么？





庆祝抗战胜利

□ 吴学修

山河破碎国危难，
投笔从戎赴战场。
灿烂金光纪念章，
心潮澎湃永难忘。

喜看朝霞

□ 顾守维

朝霞一抹满天红，
五彩云端引虎龙。
喜看天空皆景色，
神州大地郁葱茏。

放歌十九大

□ 廖显辉

高擎火炬信心昂，
航舵神操风雨忙。
屹立中流做砥柱，
驱除黑暗布阳光。

老又何妨

□ 李枝厚

可仁可爱老年香，
有乐有为妍夕阳。
自古人生谁不死，
如今寿命续延长。

咏吊兰

□ 肖思坤

碧绿苗条枝秀长，
青青草色叶中黄。
牵藤吐蕊繁花缀，
散发风生夏月凉。

细想深思后

□ 杨宝明

星光直射照纱窗，
借亮耕耘翰墨香。
细想深思寻好句，
搜肠刮肚凑成章。

听 蝉

□ 张聪芳

甘冽清泉龙井茶，
秋蝉响彻乱枝桠。
闲闲评说卅年事，
不觉岚风日已斜。

耕 牛

□ 鲁传熙

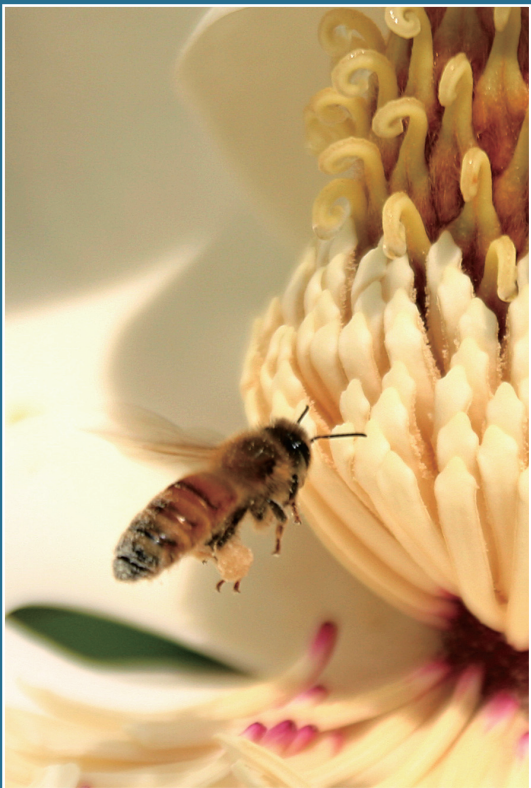
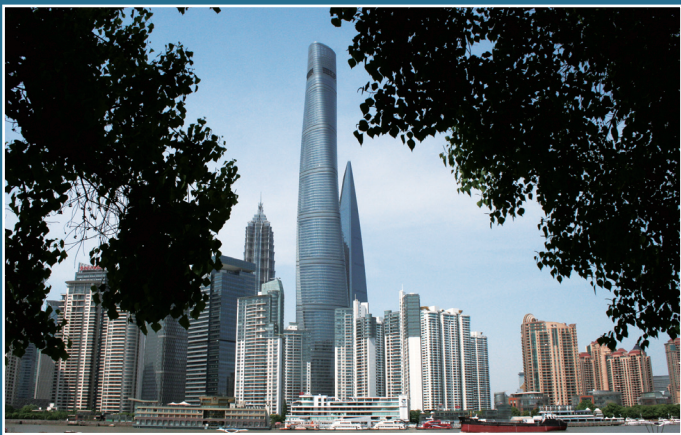
披星戴月犁田亩，
奋力耕耘勇向前。
粗草作餐身也乐，
心头暖处是丰年。

夏 荷

□ 瞿 若

风送清香岸柳斜，
我来池畔赏荷花。
亭亭翠玉开心碧，
簇簇红颜舞水涯。

艺林漫步



1	2	①	荷		魂	贾	长	兴
3		②	安	徽	石	陈	拥	军
		③	城	市	风	耿	致	和
4	5	④	甜	蜜	使	陈		力
		⑤	碧	水	者	丁	硕	人
					影			

