

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 10

图 文 传 真



▲ 9月20日，市委常委、宣传部部长董云虎出席宣传系统离退休干部喜迎“十九大”歌咏会并致辞。
(宣传 供稿)



▲ 9月14日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席2017年上海市社区老干部工作会议并讲话。
(陈丹凤 摄)



▲ 日前，市教委主任苏明到教卫机关老干部活动室看望老同志。
(教卫 供稿)



▲ 9月18日，市建设交通工作党委书记崔明华出席系统离退休干部“喜迎十九大 共筑中国梦”书画展并致辞。
(建交 供稿)

▼ 日前，黄浦区委书记、区长杲云走访离休干部。
(黄浦 供稿)

▼ 日前，青浦区委书记、区长夏科家向老干部通报区情。
(青浦 供稿)



是您告诉我祖国

□ 李乃利

您向我推荐一本书，
书的名字叫中国。
祖国在您和我的心
中涌动，
涌动着不同的感
受，
不一样的脉搏。

您告诉我祖国屈辱
的历史，
百年中国的沧桑
和孱弱。
您告诉我祖国是
在战火中成长，
千万人的牺牲换
回了今天的祖国。

您告诉我什么是祖
国，
祖国是我们的根，
我们民族的命脉。
您告诉我中国共
产党的伟大，
曲折、光明这一
道道辙。

如果，要我回答
什么是祖国，
老实说，我还未
认真思考过。
每天我从家中小
巷里走过，

看到的人群，奔
流不息的车。
每天我在广场大
厦间穿过，
在课堂里，又伴
着家中临窗的灯
火。
是祖国同我一起
长大，
还是祖国乳汁养
育了我，

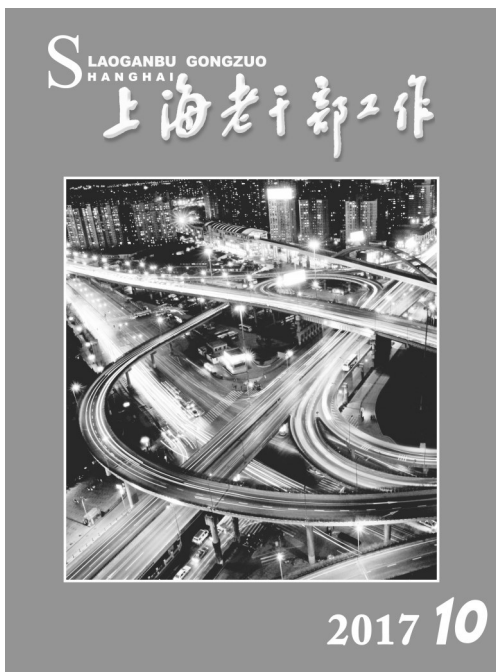
今天，我似乎懂
得什么叫祖国。
祖国是我的家，
是炎黄子孙生命
的河。
在您慈祥的目光
里我懂得了寄托，
在您坚定神情里
我听到祖国繁荣
的赞歌。
我知道，知道了
祖国的含义，
用我们的生命去
拥抱可爱的祖国。

我和您同读《可
爱的中国》，
是您指引我学会
思索。
祖国在我的心里
渐渐地强大，
涌起同样感受，
同样的脉搏。

(作者系静安区退休干部)

中华人民共和国万岁

世界人民大团结万岁



SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

是您告诉我祖国 …………… 李乃利 (1)

本刊专稿

适应新形势新要求大力推进社区离退休干部工作的创新发展 …………… 方莉萍 (4)

本市召开2017年社区老干部工作会议
…………… 市委老干部局生活待遇处 (6)

本市召开离退休干部“畅谈”“建言”活动成果展示会

…………… 市委老干部局政治待遇处 (7)

市老干部党建知识学习竞赛活动动员部署会召开 …………… 市老干部活动室 (8)

学以致用 主动作为 积极发挥示范带动作用 …………… 宝山区“六合院”网宣小组 (9)

抓住“三个三” 当好网宣员
…………… 姜德福 (10)

加强领导 精心组织 扎实开展“畅谈”“建言”活动

…………… 浦东新区区委老干部局 (12)

同心传递正能量 助力圆梦大飞机
…………… 中国商飞公司人力资源部 (13)

喜迎十九大 奉献正能量

传播正能量,助力崇明生态文明发展
…………… 崇明区委老干部局 (14)

凝聚共识 聚焦主题
…………… 闵行区委老干部局 (16)

秩序者行礼 守序者知礼
…………… 孙来荣 (17)

理想信念于心,古稀之年再出发 …… (18)

扬鞭追日 晚霞生辉
…………… 奉贤区委老干部局 (20)

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10期 总第362期

邮发代号:94-902

上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

- 杨浦区举办离退休干部党建工作培训班
..... 张 盛 (22)
- 虹口区老干部局开展“树清廉家风”活动
..... 万俐俐 (22)
- 黄浦区“乐一夏”老少科普夏令营坚持十年
受好评 罗申汶 (22)
- 上海航道局开展喜迎十九大系列活动
..... 徐文炜 (22)
- 宝山区关工委举办红色故事演讲比赛
..... 宝 关 (23)
- 金山区老同志喜庆撤县建区20周年
..... 金 讯 (23)
- 亲和源“五老”志愿者开设暑期公益课堂受
欢迎 汤金森 (23)

谈天说地

- 畅想华丽转身的“新宝山”
..... 缪 迅 (24)

学习之窗

- 让阅读成为一种养老方式 吴幼萍 (25)

热点聚焦

- 毛泽东引兵井冈山 军 史 (26)

今日点击

- 相隔53年的会面 倪竞雄 沈良苗 (28)

人物专访

- 张林岚：唱好一曲“老年童歌”
..... 俞亮鑫 (30)
- 刘景琦：纪录“一秋” 文玉芳 (32)
- 陶振夫：气象“痴人”
..... 闵行区老干部局 (34)
- 黄薇：退休医生的为老情怀
..... 施振华 (36)
- 张诗履：青春依旧 风采不减
..... 黄 波 (37)

情满人间

- 一堂幼儿美术启蒙课 沈美新 (38)
- 老了，凡事悠着点 钱红春 (39)

七彩长廊

- 老领导的长寿经 吴万根 (40)

畅游天下

- 子陵钓台游记 钟为永 (41)

知识卡片

- 走路大国哪家强 (42)

养生之道

- 怎样走路更健康 (43)

饮食保健

- 饮食与老年健忘 (44)

生活之友

- 隔夜茶到底能不能喝 (45)

闲情雅趣

- 空中菜园 陈祖金 (46)

激情岁月

- 在五星红旗下成长 陈太顺 (47)

艺林漫步

- 李太松等 (48)

封面：路畅百事兴 万建生 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：山河壮丽 陈拥军 摄

适应新形势新要求 大力推进社区离退休干部工作的创新发展

——在2017年全市社区老干部工作会议上的讲话

□ 市委组织部副部长 老干部局局长 方莉萍

一、近年来全市社区离退休干部工作取得的成效

主要有四方面的特点：1、离休干部社区高龄养老服务内容进一步丰富和拓展，就近关心照顾力度不断加大。2、离退休干部社区学习组织形式和载体进一步创新和完善，就近学习成效不断凸显。3、离退休干部社区活动阵地和资源进一步拓展和延伸，就近活动网络不断完善。4、离退休干部社区发挥作用热情和领域进一步激发和扩展，就近发挥作用影响不断扩大。

二、要深刻把握当前社区离退休干部工作面临的机遇和挑战

1、城市基层党建工作的全面加强为社区离退休干部工作发展拓展了新的更大空间。从功能定位上看，城市基层党建强调着力强化基层党组织的政治功能和服务功能，把全面从严治党延伸落实到城市基层，为做好社区离退休干部工作明确了价值导向；从工作目标上看，城市基层党建是以街镇社区党组织为核心，有机联结单位、行业及各领域党组织，实现组织共建、资源共享、机制衔接、功能优化的系统建设和整体建设，最终目标是巩固党在城市执政基础、增强居民群众幸福感和获得感，为做好社区离退休干部工作提供了方向指引；从工作体系上看，



城市基层党建以党建引领基层治理为抓手，解决社区群众反映强烈的问题，推进街道社区党建、单位党建、行业党建互联互通，构建市、区、街镇、社区党组织四级联动体系，为做好社区离退休干部工作创造了有利条件。

2、老干部工作转型发展的内在要求为社区离退休干部工作发展赋予了新的时代内涵。从中央和市委对新形势下离退休干部工作提出的新要求来看，强调各级离退休干部工作部门要牢牢把握为党和人民事业增添正能量的价值取向，把组织正能量活动作为今后工作的重要职能和任务，并提出具体要求；从离退休干部队伍结构和需求结构发生的变化来看，目前，全市约50万离退休干部，全市离退休干部党员总数约16万，离退休干部党支部约6000个。2016年调查显示，离休干部和退休干部普遍关注时事政治，离休干部相比退休干部，更加关注医疗保健和养老保障；退休干部相比离休干部，更加注重单位和社区对老同志发挥作用的组织以及自身精神文化需求的满足。这对我们如何有针对性地对离退休干部所思所需所求进行分析调研，提升社区离退休干部工作水平提出了更新要求。

3、本市街道体制改革和街镇社区发展为社区离退休干部工作发展创造了新的更好



条件。从街镇社区党组织的功能定位看，总的方向就是要着力强化街镇党组织领导核心地位，聚焦主责主业，把工作重心转移到公共服务、公共管理、公共安全等社区治理工作上来。这将更有利于对社区离退休干部工作的谋划和推进；从社区公共资源供给力度看，目前社区基础设施建设更加标准，社区功能设施更加齐全，社区党建资源更加实体化，社区学习活动资源更加多元化，社区养老资源更加广泛化。这都为推进社区离退休干部工作提供了新的更多的工作资源。

在看到发展机遇的同时，我们也要清醒地认识到目前在社区离退休干部工作存在的问题和挑战。主要表现在三个方面：一是思想认识不够到位的问题。一方面，不少社区同志认为只要继续做好离休干部社区高龄养老工作就好了，对社区退休干部工作是否应该做、做什么、怎么做缺乏统一的认识，有的不愿做、不会做；另一方面，不少退休干部对这项工作也心存疑虑，担心过分强调后，原单位会“甩包袱”，对社区的融入度不高。二是工作职责不够清晰的问题。街道体制改革前，离休干部社区高龄养老工作统一由组织科（老干部科）负责，改革后有的由社区党建办负责、有的由人才人事办负责，那么工作对象包括退休干部在内的社区离退休干部工作，应该由街道哪个部门牵头负责，职责如何确定，有待进一步明确。三是工作保障不够明确的问题。比如，在经费和人员保障上，针对离休干部，有市、区两级专项工作经费的财政支持，街镇有专职社区老干部工作者作为人力支撑，现在工作对象扩大到退休干部后，对街镇开展社区离退休干部工作的成效考核及工作保障，还没有明确的制度和规定。以上这些问题和短板都需要引起我们的高度重视，研究提出切实可行的办法和举措。

三、要大力推进社区离退休干部工作的创新发展

1、进一步树立社区离退休干部工作的创新发展理念，以理念创新推动工作创新。从中央和市委对离退休干部工作的要求来看，在推进社区离退休干部工作中要做到全面协调发展；从中央和市委对离退休干部工作的定位来看，在推进社区离退休干部工作中要做到开放融合发展；从中央和市委对离退休干部的定位来看，在推进社区离退休干部工作中要做到共建共享发展。注重发挥老同志在社区建设和社区治理中的独特优势和作用，有效引导他们为社区发展贡献智慧和力量，努力实现离退休干部共同参与社区建设，社区发展成果离退休干部能够共享，使离退休干部在共建共享发展中有更多获得感和幸福感。

2、进一步明确新形势下社区离退休干部工作的目标任务体系，以内容创新推动工作创新。一是要融入城市基层党建和社区治理工作体系，着力依托社区离退休干部党建工作，搭建更多有利于老同志就近参加组织活动、就近发挥作用的社区平台，教育引导他们为社区建设和社区治理增添正能量；二是要融入社区老年教育体系，着力依托社区各类老年教育资源和学习团队，满足离退休干部多层次的就近学习需求；三是融入社区文体活动体系，着力依托社区各类老年文化体育场所和兴趣组队，满足离退休干部多元化的就近活动需求；四是融入社区为老服务体系，着力依托社区各类为老服务、医疗卫生、康复护理等资源，满足离退休干部多样化的养老需求，使他们得到多一份的关心和照顾。

3、进一步健全新形势下社区离退休干部工作的组织指导体系，以管理创新推动工作创新。从市、区层面来看，组织部门要把社区离退休干部党建纳入城市基层党建工作范畴；离退休干部工作部门（离退休干部党工委）负责社区离退休干部工作的筹划和指导，研究制定相关政策；教育、民政、财政、文化、人社、卫生计生、体育、团委等



相关职能部门协同推进。各大口党委老干部工作部门要督促系统单位主动向街镇社区提供离退休干部的有关情况，组织引导老同志到社区报到、参加学习活动、发挥作用，并为社区服务老同志提供有力的支持；从街镇层面来看，要明确街镇党（工）委把社区离退休干部工作纳入职责范围，特别是将社区离退休干部党建纳入区域化党建工作范畴，并接受区委老干部局（离退休干部党工委）的指导；从社区层面来看，要明确由居村党组织书记负责社区离退休干部工作。

4、进一步完善新形势下社区离退休干部工作的制度保障体系，以制度创新推动工作创新。一是要继续完善顶层设计；二是要健全检查考核机制。从市级层面看，我们将把社区离退休干部工作纳入《上海市老干部工作领导责任制》考核内容，以此督促各单位抓好工作落实。按照沪委办发〔2017〕8号文件要求，经与市委组织部、市人力资源和社会保障局等部门协商同意，拟将离退休

干部工作纳入党建工作指标中，作为市管党政领导班子和领导干部年度（绩效）考核内容。各区也要参照市里的做法，将社区离退休干部工作纳入党建工作指标，作为街镇领导班子和领导干部年度（绩效）考核内容，并做好对居民区党组织的检查考核。通过层层压实责任，真正把中央和市委有关社区离退休干部工作的各项要求落到实处；三是要建立必要的工作保障机制。市、区两级老干部工作部门要加强研究和协调，会同有关部门制定出台相关政策和办法。街镇要立足社区实际，探索以项目化运作或统筹社区相关工作经费，用好专职社工等人员力量，找准工作突破口，给予切实解决；四是要建立激励表彰机制。市、区两级要充分利用全市定期开展的离退休干部、离退休干部工作“双先”评选表彰的重要契机，将在社区离退休干部工作中表现突出的先进典型挖掘出来、树立起来、宣传开去，真正达到典型引路、示范引领的激励效果。

（讲话本刊作了删节）

本市召开2017年社区老干部工作会议

□ 市委老干部局生活待遇处



9月14日下午，市委老干部局在青松城召开2017年上海市社区老干部工作会议。会议主要任务是贯彻落实中办发〔2016〕3号、沪委办发〔2017〕8号以及全国和本市城市基层党建工作经验交流座谈

会精神，总结近年来社区离退休干部工作，结合新形势新要求，大力推进社区离退休干部工作的创新发展。市委组织部副部长、市委老干部局局长方莉萍出席会议并讲话（全文另发）。会议由市委老干部工作领导小组成员单位市卫计委副主任吴乾渝主持。

会上，杨浦区五角场街道党工委、宝钢老干部服务管理中心、普陀区委老干部局、青浦区赵巷镇党委等四家单位作了交流发言。市、区有关部门和部分街道、居民区、社区卫生服务中心负责同志等400余人参加了会议。

本市召开离退休干部 “畅谈”“建言”活动成果展示会

□ 市委老干部局政治待遇处



8月30日,市委老干部局在青松城召开“畅谈”“建言”活动成果展示会。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话,各区、大口及部分中央在沪企业党委老干部工作部门分管领导和负责工作的同志等60余人参加了会议。

会议指出,今年以来,全市各级老干部工作部门按照中央和市委要求,把组织开展“畅谈”“建言”活动作为年度重要任务,认真推进落实。一是高度重视,开展活动的政治自觉性高。各级老干部工作部门主动争取领导支持,统一思想认识,充分调动广大离退休干部积极参与正能量活动的热情。二是精心组织筹划,开展活动的指导性强。各单位紧密结合中心工作,认真制定活动方案,注重考核激励推动,把开展正能量活动纳入年度党建工作重要内容,纳入年度基层党建责任制考核范围。三是聚焦载体平台,开展活动的实效性好,涌现出的典型比较多。

会议强调,下一阶段,全市各级老干部工作要在持续抓好正能量主题活动,总

结活动经验、归纳工作规律、强化活动保障等三个方面下功夫。一要持续抓好“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”活动。要继续组织好离退休党支部开展好“畅谈”活动,要继续抓好正能量活动的宣传造势,要持续办好老干部形势报告会和读书班。二要加强经验总结,归纳提炼开展正能量活动工作规律。要始终坚持与中心工作结合,找准有效着力点;始终坚持与老同志的关注点结合起来,找准老同志的兴奋点;始终坚持与常规工作结合,找准开展活动的支撑点;始终坚持与加强媒体宣传结合,找准舆论导向的制高点。三要注重有机联动,为开展正能量活动提供保障。在政策层面上,要注重与深入贯彻落实中央3号文件、沪委办8号文件的契合,为开展正能量活动提供政策保障;在组织层面上,要注重与离退休干部党建工作结合,为开展正能量活动提供组织保障;在队伍层面上,要注重资源整合,为开展正能量活动提供力量保障。

会议还就抓好年度党建工作落实提出要求。一是扎实推进离退休干部党委(工委)建设。要积极推进依托老干部工作部门成立离退休干部党委(工委)工作。二是加强对党建任务落实情况的督促检查。各单位要对照《2017年度上海市离退休干部党建工作任务表》,逐项抓好落实,做好收尾工作,抓好自查。三是积极筹划召开全市离退休干部党建工作推进会。根据全市党建工作要点,第四季度市委组织部和市委老干部局将联合召开离退休干部党建工作推进会,各单位要以此为契机,认真总结近年来开展离退休干部党建工作的基本情况和典型经验做法,以典型的示范引领,持续推进工作开展。四是要抓好十九大精神的学习贯彻。十九大召开之后,要采取集中辅导、支部学习、举办读书班、座谈交流等形式组织老同志学习党的十九大精神,确保老同志政治上思想上与党中央保持高度一致。

会上,浦东、教卫、中国商用飞机有限责任公司等3家单位分别作了交流发言。

(执笔:徐守勇)



“喜迎十九大，永远跟党走”——

市老干部党建知识学习竞赛活动动员部署会召开

8月24日，“喜迎十九大，永远跟党走”——市老干部党建知识学习竞赛活动动员部署会在青松城召开，各区、大口单位老干部活动室主任（负责人）近40人参加会议。市委老干部局副局长杨飞云出席会议并讲话。

会议指出，今年是党的十九大胜利召开之年，为进一步学习贯彻党的十九大精神，在全市老干部中掀起学党章党规、学系列讲话和学习党的十九大及市十一次党代会精神的热潮，更好地把“两学一做”学习教育和中办发〔2016〕3号、沪委办发〔2017〕8号及沪委组〔2016〕发字15号精神落到实处，全市老干部系统将以“喜迎十九大，永远跟党走”为主题，在全市离退休干部中开展党建知识学习竞赛活动。会议要求全市各区、大口单位老干部活动室要做到“三个强化”。一是要强化对此次

党建知识学习竞赛活动意义的认识；二是要强化宣传学习的过程；三是要强化从实际出发，把握老干部这个特殊对象，开展形式多样的活动。同时，要做到“三个注重”。一是要注重对此次主题活动的引领；二是要注重面上活动的整体推进；三是要注重总结、挖掘、提高，力争常做常新。

据了解，此次市老干部党建知识学习竞赛活动分两阶段进行。第一阶段主要由各区、大口党委老干部工作部门组织本单位、本系统老同志进行学习；同时，在广泛发动学习的基础上，以各老干部活动区域联合体为单位搭建平台，组织老干部开展学习竞答、知识竞猜等活动，寓教于乐。第二阶段的学习竞赛活动由市委老干部局主办，市老干部活动室、市老干部活动中心、市老干部大学承办。

（市老干部活动室）

学以致用 主动作为

积极发挥示范带动作用

□ 宝山区“六合院”网宣小组

宝山区“六合院”网宣小组组建于2015年，是全市“六合院”网宣示范小组之一。

一、贴近实际抓学习，不断求知探索强技能

1、需求引导主动学。老同志来自不同单位，有积极乐观的阳光心态，希望学习上网技能，也希望能发挥余热。丰富的学习内容，较好地满足了老同志的需求。

2、制度保障认真学。区委老干部局提供了便利的学习场地，负责活动指导。老同志坚持做到规律性的线下集中学习，并定下“不空谈、不争论、不发牢骚、不拖时间”的“四不”原则，课前多预习，课后勤练习。利用微信群进行日常的学习交流。从摸不着头脑到逐渐有了感觉，再到在网上筑巢、织网、互助、网宣，渐渐体会到了上网的乐趣，劲头也更足了。

3、互助激励乐意学。老同志们感觉“六合院”网

宣小组不仅是结对学习的团队，也是抱团取暖、交流情感、互助养老的温馨家园。6个人就像一家人，学习和生活会通过微信群互通有无、互相鼓励。

二、发挥先行先试作用，积极开展传帮带活动

一方面，通过办班培训进行传帮带。2016年老同志周富英率先提出“种子”传递培训法。小组成员纷纷走上讲台，现场“手把手”教授、线上“点对点”辅导、线下“面对面”交流。

另一方面，通过关工组织进行传帮带。我们在退休后一直从事关心下一代工作，通过广泛宣传、重点动员和结对帮带，不仅帮助12个街镇建立起了网宣队伍，还开启了“互联网+关心下一代工作”新模式。

三、唱响主旋律，积极弘扬社会正能量

一是开通了“宝山春华秋实”博客。在“上海市离退休干部博客空间”注册了“宝山春华秋实”博客，设

置了“传承中华魂，共筑中国梦”“魅力滨江，活力宝山”“宝山新闻”等板块，着重畅谈宝山的发展变化、点赞宝山的建设成就、宣传宝山的好人好事。博客正式开通不到一年的时间，已陆续推送了300余篇博文，点击量累计已达15万余人次。

二是开展了“老青结对网上行”活动。如：黄芝华在网上办起了社区假日学校，向青少年传授礼仪和环保知识等。再如：小组成员娄月娣创建了“马读班”微信群，及时为学员解疑释惑。

三是开启了网上展示阳光心态行动。大家纷纷走进网络空间，或晒旅游照片、或撰写文章、或配乐诗朗诵。如：小组成员张新文每天都要在朋友圈用唱歌的方式歌唱美好生活，歌唱伟大祖国、伟大的党，影响带动他的朋友。再比如：小组成员朱侣尔通过组建“高境镇红书友会”和“夕阳红读报组”微信群，带动了不少老同志加入网上读书交友活动。



□《众鑫有话》微信公众号自2016年开通以来，积极参与了市、区组织的老干部网上发挥正能量系列活动。一年来，团队撰写发表了230余篇共计25万字的正能量文章；我自己也撰写并在网上发表了学习习近平总书记系列重要讲话和坚持全面从严治党等方面的文章50余篇，有的文章还被“人民网”“中国共产党新闻网”等中央网站采用，起到了较好的宣传正能量的作用。

抓住“三个三” 当好网宣员

□ 姜德福

“三个结合”：老同志开展网上正能量活动的基本做法

1、“三爱”与“三发”的紧密结合。爱党爱国爱民是老同志基本的政治觉悟，也是开展网上正能量活动的思想基础。发声发力，是老同志开展网上正能量活动的实现途径，也是老同志爱党爱国爱民的具体表现。针对退休干部中存在的关于“如何看待国外总统竞选和多党轮流执政”，“如何看待西方竞选制度和多党制”等问题，我撰写了《鞋子是不是合适，只有脚知道》的网文，说明我国的人大制度、共产党领导的多党合作协商制度是符合我国国情的中国特色的民主政治制度，文章被多家网站采用。

2、“网上”与“网下”紧密结合。我积极为报刊杂志、电台电视台等媒体撰写和发表文章，为机关、学校、社区宣讲党的创新理论、改革开放的路线方针政策和取得的伟大成果。这些“网下”的活动内容，为网上开展正能量活动提供了十分丰富的素材。比如，在“两学一做”学习教育活动中，我为一些机关、企事业单位宣讲习近平总书记的系列重要讲话，我把总书记重要讲话的主要内容归纳为一条道路、两个百年、三严三实、四个全面、五种理念，简称一、二、

三、四、五。还把讲稿分写成十多篇千字小文，在网上发表，使网上网下相互呼应。

3、理论与实际的紧密结合。最好的结合是要与自己的思想实际结合。老同志在网上发挥正能量，首先自己要成为自己所宣传理念和思想的信奉者和实践者，真信真做，才能使网宣工作更有说服力和影响力。

“三个需要”：不断提高老同志参与网上正能量活动的自觉性

一是响应党中央号召，为党的事业增添正能量的需要。习近平总书记把老干部比作党和国家的宝贵财富，要求发挥好老同志的政治优势、经验优势、威望优势，给我们以极大鼓舞和信心。特别是面对国内外一些别有用心的人，利用网络散布负面消极信息，我们老同志既不能不加分析、随声附和；也不能装聋作哑、无动于衷，要勇于站出来发声说话。“传递正能量，捍卫党中央”，是受党和人民教育培养几十年的老干部、老同志、老党员义不容辞的神圣职责。

二是活到老学到老，老干部提升自身素质的需要。网络时代，新技术的发展和知识更新的频率日趋加快，老同志只有不断学习，才能适应时代发展的需要。

三是发声发文、动脑动笔，也是老同志



养老保健、修身养性的需要。对老同志来说，动动手，动动脑，动动笔，也不失为是一种修身养性、自我保健的好方法。动动脑，动动笔，保持敏捷的思维，激活全身的健康因子和快乐因子。我年纪不算大，但也是七十多奔八十的人了，精气神都还可以，这和长期坚持动笔动脑有很大的关系。

“三个维度”：

不断提升网宣工作的质量和水平

一是“快”。网宣工作要适应时代快速发展和信息传播快捷的特点，要作出快速反应。为此，对形势发展要有预见性，平时要作好充分的准备和积累，时机一到，便能迅速跟上，及时反映。比如，在十八届六中全会召开之前，我就全面系统地认真学习了习近平总书记自十八大以来关于全面从严治党的一系列重要指示，掌握了大量的资料。从六中全会闭幕后的第三天，我就和团队的同志一起以“全面从严治党怎么看、怎么严、怎么抓”为主题，连续在网上发表了三个系列近20篇学习体会文章，为配合六中全会精神的传达贯彻学习，起到了很好的推进作用。

二是“多”。网上发表文章，不宜太长，要求短小精悍，一般一篇文章以说深说透一两个重点为宜。这样，对一些重大的课题，就需要有一定数量的文章，从不同角度、不同层面作全面诠释。像学习习近平总书记重要讲话、贯彻十八届六中全会精神等，每个专题，都要连续发几篇、十几篇的系列文章。而纪念红军长征80周年、建军90周年等专题性宣传，我们甚至组织了几十篇、上百篇文章，对长征历程、军队建设历史作全面系统的介绍。

三是“准”。首先是要准确把握政治方向。要认真学习上级指示精神，与中央保持高度一致，绝不允许为了搏点击率而搞一些哗众取宠、华而不实、误导群众的东西。其次是要准确掌握群众的思想脉搏。要关注群众关心的热点问题，做释疑解惑、正面引导、化解矛盾的工作。比如，在宣传六中全会精神时，我写了《坚持全面从严治党要注重解开思想扣子》的文章，抓住群众对全面从严治党“是不是无奈之举”，“是不是权宜之计”，“会不会影响发展”等一些疑虑，用中央精神逐一解答，受到群众好评。第三是用语要精准。要用群众听得懂、喜欢听的语言进行宣传。比如，我在多篇文章中用修“高速路”、“立交桥”期间会一时出现“为了畅通而拥堵”的现象，来说明改革开放是新旧机制的转换，新的制度机制的形成要有一个过程；用“端起饭碗吃肉，放下筷子骂娘”来分析社会矛盾，说明一方面社会进步了，经济发展了，人民生活水平有提高，但也还有群众不满意，要引起重视加以改进的问题；把中国特色社会主义事业比作奔驰前进的列车，而“四个全面”的“全面建成小康社会”是列车要到达的目的地，“全面深化改革”和“全面依法治国”是车之两轮，分别提供动力和法制保障，“坚持全面从严治党”是列车的火车头和发动机，引领发展方向和推动事业前进。这样用拉家常的方式与群众交流，使群众既觉得通俗易懂，又觉得有道理能听得进。从而使我们的网上宣传既坚持高格调、主旋律，又能接地气、生动活泼，能真正被群众所接受，真正做到入脑入耳入心。

（作者系杨浦区《众鑫有话》团队成员）



加强领导 精心组织 扎实开展“畅谈”“建言”活动



□ 浦东新区区委老干部局

今年以来，浦东新区区委老干部局按照“畅谈”“建言”主题活动的要求，扎实推进活动开展，取得了较好效果。

一、加强领导，为开展正能量活动提供保障

1、成立领导小组。成立11人领导小组。职能部门制定方案，梳理重点，细化任务，确保任务、分工和责任明确。

2、进行专题部署。召开全区老干部工作者、部分离退休干部党支部书记及部分退休局级干部专题会议，具体部署。要求各单位聚焦主题，整合资源，打造品牌，加强宣传，务求实效。

3、加强督促引导。局职能部门到各活动室、各有关单位和离退休干部党支部了解活动推进情况。分段总结，指导促进，推动工作扎实开展。

二、聚焦重点，精心组织活动开展

1、聚焦重点，扎实抓好畅谈活动。一是着重搭建“看”的平台。浦东新区发展快，变化大，迪

士尼乐园、大飞机项目、张江高科技园区、自贸区等国家重点项目多，各片区、各委办局、街镇举行形式多样的“三看”活动，让广大离退休干部亲身感受十八大以来浦东各行各业的发展成果。二是精心搭建“讲”的平台。邀请老干部宣讲团、浦东新区研会、“创一代”领导干部等，进入社区、学校等，宣传浦东开发开放新成就，激励年轻一代为浦东新一轮发展作贡献。三是扎实开展主题系列活动。在开展“老同志眼中的上海十大新变化”活动的基础上，开展了“老同志眼中的浦东十大新变化”活动以及各街镇开展的“老同志眼中的各街镇十大新变化”活动。“我看十八大以来这五年”征文活动受到老同志热烈响应，共收到征文60余篇。

2、拓宽渠道，认真开展建言活动。浦东新区具有离休干部人数多、分布广，局级退休干部人数多、层次高的特点。对此，我们召开离退休干部

“建言”专题座谈会，书面征求建言，利用各种活动广泛收集建言。在局本部活动室设立建言墙，向离退休干部收集建言等。

3、宣传引导，发挥老同志正能量。我们以开展“畅谈”“建言”活动为契机，推进正能量活动深入开展。一是深入扎实开展“争当六大员”活动。引导离退休干部在社区、在身边发挥余热，传递正能量。二是选树“最美老干部”先进典型。广泛挖掘、培育离退休干部先进典型和先进事迹，开展“最美老干部”评选活动，进一步形成“学先进、争先进”的氛围。三是加强宣传工作。筹备组建了“浦东新区网宣联络员队伍”。建立“浦东网宣联络”微信群，进一步发挥老同志正能量。

三、注重实际，活动取得明显成效

一是进一步增强了老同志“四个自信”和“四个意识”。二是进一步加强了老同志思想政治引导。三是进一步释放了老同志的正能量。



同心传递正能量 助力圆梦大飞机

□ 中国商飞公司人力资源部

中国商飞公司紧密围绕型号研制和发展建设中心任务，结合老干部工作实际，扎实开展“畅谈”“建言”主题活动，确保活动取得实效。

高度重视、广泛动员，为正能量活动组织实施打牢思想基础

公司党委将离退休干部“畅谈”“建言”活动纳入公司党委“固本强基促发展、喜迎党的十九大”系列活动总体安排。公司各级老干部工作部门将活动列入年度重点工作计划，部署推进。

加强学习、营造氛围，为离退休干部“看新变化、谈新风气、赞新成就”提供好“剧本”

一是先后组织老同志开展爱国主义主题教育学习活动，引导老同志不忘革命初心、永葆革命本色。

二是先后组织老同志赴崇明生态产业基地等参观学习，充分感受城市社会经济发展建设最新成果。

三是认真组织老同志参加十八届六中全会精神辅导报告会等专题学习活动，为开展“畅谈”“建言”活动打好基础。

聚焦主题、突出重点，为离退休干部深入开展“畅谈”“建言”活动策划好“节目”

一是精心策划“建言十九大”活动。组织老同志以支部为主阵地召开专题座谈会。老同志们就坚持科技强国等方面提出50余条真知灼见。

二是开展“建言上海市第十一次党代会”活动。引导老同志围绕上海城市建设和经济发展积极建言献策。

三是组织老同志畅谈十八大以来新变化、新风气、新成就。通过活动，老同志谈出了对党的深厚感情，更谈出了老同志爱党忧党兴党护党的真诚愿望。

四是多渠道发挥老同志正能量。先后组织老同志参加“我看十八大以来这五年”、“情系大飞机匠心铸重器”等主题征文活动和“老同志眼中的上海十大新变化”评选活动，邀请老同志参与《咱们上飞有力量》MV拍摄，积极选树老同志先进典型，激发老同志老有所为的内生动力。引导老同志主动参加网上正能量活动，讲好大飞机故事、传播大飞机声音。

创新载体、拓展渠道，为离退休干部继续在公司型号研制和发展建设中发光发热搭建好“舞台”

一是组织公司离退休干部、老专家开展“体验ARJ21-700新支线飞机成都行”活动，使老同志充分感受公司型号研制和发展建设最新成果。

二是邀请离退休干部现场见证C919大型客机首飞仪式，分享见证C919大型客机圆满首飞的喜悦与自豪。

三是积极发挥老同志专业特长和经验优势。组织老专家成立公司质量督查组，开展质量工作现场督查。邀请老同志代表为公司新员工培训，激励青年员工坚定投身大飞机事业的信心和决心，牢固树立让中国的大飞机早日翱翔蓝天的崇高理想。

在崇明岛活跃着这样一批老同志，他们退休不褪色，为崇明世界级生态岛建设贡献力量；他们老有所为，投身教育事业，真情呵护孩子们健康成长；他们献计出力，积极投身崇明“创城”志愿服务，在“我为‘生态+’发展”正能量主题活动中展示着风采。

她是孩子们的知心朋友

退休法官黄永兰有着一股虎气，走路风风火火，讲话气宇轩昂，办事雷厉风行，但她有一颗温柔慈爱的心，退休十多年来投身关心下一代工作，用自己的真心、细心和恒心努力拉近和孩子们的心灵距离，在帮教结对、爱心助学、家教宣传等方面发挥着光和热，孩子们都把她当做自己的知心老朋友。黄永兰利用参加六合院网宣小组的机会，积极学习智能手机的应用，发微信，聊QQ，看微博，深入了解青少年的所思所想，并带领一批志同道合的老同志与上海市工程技术学校新疆班学生开展“老少牵手民族情、圆梦路上一起走”结对助学活动。她通过微信交流向新疆学子传播社会主义核心价值观，开展爱国主义教育。她建立“老少缘”微信群，与其他“五老”志愿者一起和孩子们谈天说地、增进



□ 崇明区委老干部局

感情。老伙伴们用丰富的人生阅历化解小伙伴们成长的烦恼，小伙伴们分享着新疆美景，讲解着新疆的风土人情，在网络上给老伙伴们当起了导游。维吾尔族姑娘库杜斯、回族小伙马岩、哈萨克族小伙叶合拉斯在活动开展以来，进步十分明显，黄永兰和老同志们看在眼里乐在心里。黄永兰善于整合身边资源，在区委老干部局组织的“三看”活动中，她参观了中华鲟保护基地和青草沙水库，深受生态保护教育，

马上联想到可以组织孩子们开展教育实践活动，为此，她顶着高温酷暑，积极协调，与横沙乡关工办、青草沙边防派出所联合开展暑期夏令营活动，带领50多名中小学生学习参观青草沙水库和中华鲟保护基地，让孩子们领略边防派出所军人的风采，使孩子们懂得保护水资源和维持生物多样性的意义，看到孩子们对大自然的无比热爱，她仿佛看到了崇明建设世界级生态岛的美好未来。

剪报传递正能量

邱荣新是区法院的离退休支部书记，从年轻时就热衷读书剪报，几十年来从各类报纸、刊物剪下的美文美图不胜枚举。区正能量活动开展以来，他把自己精心收藏的剪报分成主题免费向社会展示，受到普遍欢迎。在十八届六中全会召开之际，他主动将十八大以来的相关剪报共计100多份提供给区委老干部局，在老干部活动室开设了宣传十八大精神剪报展，吸引了100多名离退休老同志前来参观。老同志拿着放大镜，戴着老花镜，驻足观看，认真讨论，十八大精神得到了很好的宣传。邱书记也是习总书记的粉丝，十八大以后，人民日报等主流媒体有关总书记的宣传报道，他主动收集。今年

上半年，邱书记将2000多篇机关报道进行整理，首批制作了26个展板，80多张照片，以“总书记外事活动”为主题在崇明学宫展出，吸引了城桥镇地区多所中小学学生前来参观，邱书记亲自担任讲解员，使孩子们深受教育。邱书记说：“中央号召我们要有核心意识，看齐意识，我们老干部党员怎么看齐？我就想通过这些来展现老干部党员的精神，坚定地同党中央保持高度一致。”邱书记还将整理出以科技、扶贫为主题的展板，陆续向市民展出。

海岛文化的“老法师”

柴焘熊是崇明区文史研究会副会长，退休以来，他一直坚持利用自身的写作特长，进行家乡人文历史、民俗文化方面的整理搜集、研究传承、编写创作工作。他积极配合生态岛建设、创建文明镇、建设美丽乡村等活动，创作小品、表演唱、曲艺、故事等节目，供文艺团队排演。他每年都要创作20多个文艺节目。其中的山歌剧《三把火》、《心愿》、《海岛女局长》等，经排演后还在市级汇演中获奖。除了重视文艺创作外，他还致力于崇明文史、民俗方面的书籍编写。经常深入到全区各地民间进行采风活



动，找民间老艺人和长者了解崇明的民风民俗，了解行将湮没的崇明历史细节，了解崇明在非物质文化遗产方面的留存，开展保护式的记录与抢救。在民间文艺界，他第一个提出挖掘和保护几乎被人遗忘的乡间艺术奇葩——“灶花”，使这项艺术重又发出靓丽的光芒，被成功列入上海市非物质文化遗产保护名录。此外，他还为扁担戏、瀛洲古调派琵琶、崇明狮子舞、崇明老白酒、杨瑟岩故事、天气谚语、鸟哨、益智十五巧板、崇明糕、崇明盐齏、崇明吹打乐等非遗项目的申报，搜集整理材料，被上海市人民政府授予“杨瑟岩故事传承人”称号。他也是崇明老干部“六合院”网宣小组成员，积极参与网上正能量活动，经过一段时间的智能手机培训，他自创“柴焘熊之江风海韵”微信公众号，发表了70多篇反映崇明风土人情的文章，累积阅读量近10万，他的文章也在上海

崇明、崇明区委老干部局微信平台上发表，使更多的人熟悉崇明，了解崇明。在崇明公布世界级生态岛发展十三五规划公布之际，他又积极投身老干部正能量社区行宣讲活动，使崇明的生态岛建设更入民心，近期，他又推出了《你所不知道的崇明》系列讲座，希望在崇明的方言、文史、非物质文化等方面做进一步的普及。他常说：“莫道退休是道坎，我视其为起点站，只要老来有所为，朝阳晚霞同精彩。”

“我为‘生态+’发展”为主题的正能量活动，开展以来，涌现了一批老同志代表，他们活跃在崇明经济建设和社会发展的方方面面，唱响了崇明生态岛建设的主旋律。区委常委、区委组织部部长王晓科在区离退休干部党建工作推进会上指出，要把老干部所能所愿与党和国家所需所求结合起来，不断丰富内涵，创新载体，提升我区正能量活动的实际效果。

凝 聚 共 识

聚 焦 主 题

闵行区开展喜迎十九大“畅谈、建言”活动

□ 闵行区委老干部局

今年上半年，闵行区委老干部局在离退休干部中开展了“畅谈十八大以来变化、展望十九大变化”和“建言十九大”正能量主题活动在老同志们当中产生了强烈反响。

一、统一思想，凝聚开展主题活动共识

深入学习，明确活动意义。多次召开老干部工作会议、支部书记例会和网宣队员会议，及时传达上级精神和开展主题活动要求，全面理解领会“畅谈、建言”活动重要意义，提高参与主题活动的主动性和积极性。

以点带面，做好典型示范。通过培训等多种形式夯实离退休支部书记骨干队伍，带动全体离退休干部发挥正能量。成立了闵行区“春申晚霞”网宣团，发挥网络宣传优势。

建好阵地，发挥支部作用。开展离退休干部“畅谈、建言”活动，既要抓好“支部书记、网宣骨干”等关键少数，更重要的是全面动员广大离退休党员干部积极参与到正能量活动中。着力打造了“老党员志愿者传帮带”、“老书记工作室”等一批特色品牌，老党员志愿者传帮带、老书记工作室等，党建服务中心成为老党员汇智阵地；居民自治、老年团队作用发挥以及党员议事会等，邻里中心成为老同志参与社会治理、服务老百姓的聚力阵地；老干部宣讲团，集中开展宣讲，社区党校成为红色基因传播阵地。

二、聚焦主题，上下联动推进主题活动

制定意见细化方案。制定了闵行区离退休干部开展“畅谈、建言”活动方案，提出了阶段性任务和时间节点，对任务进行细化和分工，重点围绕“听、看、谈、讲、赞、

颂、为”七大平台，设计20项具体活动。

齐抓共管层层推进。区老干部工作领导小组、区离退休干部党工委召开专题研究会。区委老干部局召开离退休干部支部书记会议，动员和推进支部开展主题活动；在微信群里与支部书记、宣讲团成员、网宣队员等交流互动，提出工作要求。

运用自媒体进行宣传。区委老干部局充分发挥自办刊物及微信公众号、网站等自媒体的作用，注重收集主题活动中好的经验做法，及时进行总结提炼，在区党务公开网、老干部局网站、公众微信号上发表，予以肯定和推广。

三、成效显著，为十九大召开营造氛围

氛围热烈，活动丰富多彩。组织离退休老同志和“春申晚霞”网宣队员参观区域党建新成果、“五违整治”后新面貌、河道整治新变化、民生工程；开展“老同志眼中的闵行十大新变化”微调查。各离退休干部党支部，共收集到口头和书面建言近200条、征文60多篇。老干部宣讲团围绕“畅谈、建言”专题备课，深入到机关、社区、学校进行宣讲170场。“春申晚霞”网宣团多次调研，撰写“点赞”政府工作文章近200篇，《我身边的最美老干部》征文活动收到稿件近60篇，摄影作品50余张。

点赞喝彩，展现老同志个人风采。区委积极引导老同志为区域成绩“点赞喝彩”，为发展“加油鼓劲”。广大离退休干部热情参与，在家庭和社区、网络媒体积极发声、传递正能量，在群众中凝聚共识、振奋精神，迎接党的十九大胜利召开。

作为一个尚有余热的退休人员，每一次出行，我都用心地感受交通的发展变化，感受城市睿智向上的礼序之美。

在变化中感受秩序之美。这两年，走在普陀街头，你会感受到工程建筑的力量之美，轨道交通在区域内纵横交错，武宁路快速化改建工程，交通路金昌路辟通改建工程等一批重大项目在建，普陀的交通又时时处处在细节中彰显着“绣花”般的精巧美。2014年底，我发现家门口的马路变得不一样了，智能化可变车道正式在交通路、新村路上岗，大华、万里地区的潮汐式拥堵被疏解。

在变化中感受文明之美。城市交通的参与者让上海交通既有文明守序的自律美，又兼具和谐友善的包容美。在我的记忆中，多年前我们多数人过马路是这样的：人到路口转头两边一看，觉得安全就匆匆过去了，信号灯也就是个摆设。经过这些年的交通大整治，你会发现，现在多数人过马路是这样的：到路口会习惯地抬头看信号灯。这小小的行为变换，是市民心中文明



执序者行礼 守序者知礼

□ 孙来荣

守序之花慢慢盛开的剪影，是我们从他律走向自律的标志。随着现代交通的崛起和市民素质的提升，和谐友善的行为屡见不鲜。我遇到过，上班早高峰的时候，一辆装着货物的电动三轮车经过交通路中山北路口时侧翻了，人倒在地上，货物也撒了一地，后面车辆排着长队，这时有三辆车上立马有人下来援助；我看到过，戴着红领巾的学生牵着盲人的手过马路。这种有温度的故事让上海这座城市的交通更文明，更生动。

在变化中感受参与之

美。城市交通志愿者让上海交通有甘于付出的奉献美。如果你留心过，你会发现每个工作日的早晚人流高峰，总有一群身着橙色马甲，手挥绿色小旗的志愿者在重要道口、站点志愿守护交通秩序，他们大多年逾花甲，陪伴着路上行人一起迎接高温寒冬，一起经历风吹雨打，一次次的耐心劝告。“四要四劝阻”是他们志愿服务的内容，他们展现了上海这座城市交通文明的要求和市民形象，更展示了这座城市的居民甘于奉献的素养。上海交通文明

水平的提升，这些可爱的“橙色马甲”功不可没，然而同样让我感动的是一群群少年，他们唱着文明之歌，开展“小手牵大手”活动，把守序有礼带进了家家户户。这是学校的智慧，是教育的力量，是文明向上的魅力。

砥砺前行的五年，上海在“梦”规划、“硬”管理、“软”实力的多重作用下，交通文明大幅提升。交通是城市的一张名片，交通文明也可以成为打开一座城、认识一座城、爱上一座城的钥匙。



理想信念于心，古稀之年再出发

——记中国延安精神研究会常务副会长、
中华全国总工会原副主席倪豪梅

2015年，她被授予上海百老德育讲师团名誉团长，2016年她与百名老将军在龙华烈士陵园重温入党誓词，赴福建省政和县红军村，走访慰问当地老红军及其家属和后代，实地接受革命传统教育。2017年，她受邀在上海第十中学、社区等多家学校和单位作《不忘使命、牢记重托》演讲，与青年一代共同弘扬和传承长征精神、延安精神和革命传统。这正是倪豪梅退休生活的生动写照。

上世纪60年代初，她放弃上海街道共青团领导工作岗位，响应党的号召，毅然参加新疆屯垦戍边建设，从一名普通的共青团干部、上海支边知识青年，成长为新疆生产建设兵团的副政委，再到为职工利益鼓与呼的中华全国总工会副主席、全国政协提案委员会副主任直至退休以后任中国延安精神研究会常务副会长，一路走来，倪豪梅从来都令人瞩目，但在耀眼的光环之下，却是一颗永不褪色的赤子之心。理想信念于心，这正是她走得更远更久的不竭动力。

青春镌刻在天山脚下

“生在井冈山，长在南泥湾，转战数万里，屯垦在天山。”上世纪60年代，正是受到359旅事迹的感召，上海姑娘倪豪梅加入了屯垦戍边的大军，把自己最美好的青春献给了边疆。退休以后，倪豪梅曾经多次回新疆学习、调研、看望。2014年，正值新疆建设兵团成立60周年，她和爱人回到了曾

工作生活32年的新疆自治区和建设兵团进行了学习调研和走访活动，看望老前辈、老领导、老战友、劳动模范和困难职工。“艰苦卓绝兵团人，辈辈传承兵团魂”。倪豪梅为在新疆当过兵团战士而感到光荣、骄傲和自豪。

2015年8月15日，在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年之际，倪豪梅参加了上海举行的老将军老劳模们5000人歌咏大会。2015年9月3日上午，倪豪梅参加了中华人民共和国庆祝抗战胜利70周年天安门阅兵仪式，当国歌响起的时候，热泪盈眶的她暗暗誓言：要铭记历史，缅怀先烈，珍惜和平，开创未来！

她是职工的“娘家人”

八年的全总工作经历，给倪豪梅的职业生涯烙下深深的“三工”（工会工作、工人阶级、工人运动）印记。她充分利用全国政协和延安精神研究会这两个平台奔走疾呼。在第九届、十届全国政协大会和第十届全国政协常委会上，仅就维护职工合法权益，就发表了多篇大会发言材料，提交了几十份政协提案。

倪豪梅早早关注到了环境问题对于可持续发展的重要性。党的十六届五中全会明确指出，要加快建设资源节约型环境友好型社会。“十一五”规划纲要提出到2010年万元GDP能耗降低20%，主要污染物排放减少10%的目标。但在规划执行的第一年，全国

没有实现年初确定的目标。那时，“上海当年前4个月GDP综合能耗呈下降趋势，其中工业能源的消费增长低于全市平均水平，工业能耗增长低于工业增加值增长近一半，全市重要工业行业的单位产值能耗全部实现同比下降”。倪豪梅注意到上海在这方面有很多创新的先行探索。于是，她亲赴上海等地方调研，并在全国政协十届五次会议上作了《积极争当节能减排的实践者、推动者》的大会发言，介绍了上海大力开展节能减排工作的做法和经验，引起了较大反响，并得到时任上海市委书记习近平和上海市市长韩正的充分肯定。之后，此篇文章在《人民日报》发表，题为《节能减排须多措并举》，文中明确提出“不断完善和调整产业结构，把经济增长方式具体化；抓资源循环利用，加快发展循环经济；建立企业节能减排的社会责任机制、政府节能减排工作责任和问责机制；抓统一认识，提高全民综合素质。并依靠主力军，注重组织职工广泛开展节能降耗为主题的‘小革新、小发明、小改造、小设计、小建设’活动……”时至今日，这些观点仍然发人深省。

永远的延安精神

身为中国延安精神研究会常务副会长，倪豪梅时时感到使命在肩、责任重大。“延安精神是我们党的优良传统和宝贵财富，过去是、今天仍然是我们战胜困难、取得胜利的法宝。”她一方面尽快了解熟悉研究会方方面面工作，一方面从历史渊源中寻找中国延安精神研究会和全国总工会之间的必然联系，从而在日常的弘扬延安精神工作中，认清位置，找准角度，为服务“三工”即工会工作、工人阶级、工人运动鼓与呼。

2010年，工作出色的倪豪梅又被推选为中国延安精神研究会常务副会长。自此，倪豪梅更加全情投入到传承弘扬延安精神的

事业中去。她自我加压，笔耕不辍，每年至少确定一个调研主题，完成一项研究成果。据初步统计，任延安精神研究会常务副会长6年来，倪豪梅提交会议的发言和报刊发表的调研报告、理论文章就达20多篇，其中仅在《人民日报》发表的就有5篇。2011年是建党90周年，倪豪梅就专程前往上海调研关于上海市延安精神研究会学习、研究、宣传和践行延安精神的工作情况。她精心撰写了题为《延安时期党的工会工作方针》一文。在同年6月由中国延安精神研究会主办、上海市延安精神研究会承办的纪念建党90周年理论研讨会上，倪豪梅这篇调研报告引发热烈反响，之后又于2011年6月27日的《人民日报》上刊发。李铁映同志就此作出批示，予以充分肯定。

2013年，倪豪梅撰写了《深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，充分发挥工人阶级的主力军作用》的论文，文章在2013年第12期《中直党建》杂志上刊发，得到普遍好评。2014年是邓小平同志诞辰110周年。倪豪梅在9月17日的《人民日报》发表了题为《加强企业民主管理推进全面深化改革》的署名文章。2015年，既是抗日战争胜利70周年，又值中华全国总工会成立90周年。倪豪梅精心写作了《中国工会和工人阶级在抗日战争中建立了不朽历史功勋》一文，《人民日报》于7月12日全文刊发。文章见报后，引起中共中央政治局委员、中华全国总工会主席李建国的高度重视，他专门电话指示中华全国总工会副主席、书记处第一书记李玉赋：“此文很值得全总机关的同志一读。”

莫道桑榆晚，为霞尚满天。退休了的倪豪梅，从来没有也不会躺在过去的功劳簿上，而是古稀之年再度出发、再度奋斗，依然用辛勤和奉献书写着对这片土地的深情。因为在她心中，有着不变的红色情结——“当干部是要退休的，但做党员是无止境的！”

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。我很高兴能发挥余热为大家服务，继续实现我的人生价值！”这段话，出自奉贤区机关事业单位退休干部志愿服务队队长王月英的手札，也是对王月英乐于奉献精神的最佳诠释。

办好退休干部志愿服务队

在2017年的奉贤区春节团拜会上，由12名退休干部担纲演出的《唱响奉贤新山歌》受到热烈欢迎，好评如潮，这主要得益于奉贤区机关事业单位区管退休干部志愿服务队的成立。

为给广大退休干部搭建一个发挥余热的新平台，实现区管退休干部群体的自我管理，在奉贤区委的关心下，2015年，奉贤区机关事业单位区管退休干部志愿服务队成立。作为总队长的王月英以强烈的事业心、责任感和乐于奉献的精神，致力于志愿服务队的筹建与运营，并做出了显著成绩。

上任之初，王月英与区委老干部局等单位协调，先后解决了办公场地与经费问题。接着便开始调研如何为退休干部服务，座谈会上，她说：“我们志愿服务队刚刚成立，我们的宗旨是开门纳谏，请大家多提建议”。

很快，在广泛收集建议后，志愿服务队推出了第一



项大礼——兴趣培训班。王月英和同事们主动与区老年大学沟通协调，邀请优秀教师来授课。2016年，兴趣培训班分春秋两季共开办书法、太极拳、歌咏、舞蹈、戏曲等五个班，参加人数过百人。

兴趣班的活动开展得有声有色，如书法班春节写春联活动，歌咏班参加南桥镇第二街道迎“五一”歌咏比赛获三等奖，舞蹈班、戏曲班参加区慈善公益演出等。

王月英以兴趣班为载

体，积极搭建为社会公益做贡献的平台。她积极与区慈善中心协调沟通，组建30余人的文艺演出小分队，参与“蓝天下的挚爱”慈善义演。她说：“我们既是志愿者，又是志愿服务的受益者，做一些力所能及的事情，既愉悦了自己，也为别人带来了欢乐。”2016年，王月英同文艺小分队的其他成员先后在区福利院、杨王村明馨艺术养老院、区癌症康复协会、奉浦社区等地演出，受到热烈欢迎。

每年重阳节，是老干部

团聚的日子。王月英鼓励文艺骨干表演主持，还邀请老同志家属参加，出行不方便的老同志也坚持坐轮椅参加。老同志们自编自演，载歌载舞，欢聚一堂，是一年一度最热闹的聚会。

作为志愿服务队的总队长，她积极收集各方面的建议，不断完善服务队建设，她说：“困难不少，但经过努力我们都克服了。”

做退休干部的贴心人

她亲自与医疗部门联系沟通，实现了由南桥贝港卫生所全科医生每周为老干部坐堂义诊一次，满足了退休干部的健康保养需求。

许多老干部生活中有什么困难，待遇落实上有什么问题，思想上有什么难解的疙瘩，都喜欢找王月英谈心，无论是开心的事、不开心的事，老干部都愿意和她谈一谈，即使有些实际问题解决不了，也能得到他们的理解和谅解。

王月英对支部内每一位老干部的情况都了如指掌，哪位老人最近身体不适，谁家最近有困难了，她都会及时向局党委反馈，促使问题得到妥善解决，是局退休老同志的贴心人。她说：“为退休干部服务，要细心、用心、耐心，多一些体贴，多一份关爱。”

对一些年岁较大、身体不太好的老干部，王月英就上门去看看，问问有什么需要帮助的。离退休支部的离休老干部李洁已经八十多岁了，王月英主动请缨和老李结对，老李生病了，她总是第一个去慰问的人，有什么活动老李不能来参加，王月英也会第一时间将活动的内容、精神传达给老李，使老李始终感受到温暖。

为落实好老干部的政治待遇，每逢党委有重大活动，王月英耐心细致地通过电话方式及时通知老干部参加，每通一次电话她都会给老干部送去一句问候、一片关心、一份祝福。王月英参与组织开展退休干部外出参观学习活动时，从策划到实施，她都亲力亲为，活动地点是否便于老人出行、是否需要家人陪同、应急药物要带哪些，事无巨细她都会仔细考虑。正是王月英的努力，支部渐渐形成“生病有人问，住院有人访，有难支部帮”的良好氛围，老同志们打心眼里说，支部就是他们最温暖的港湾。

发挥余热不遗余力

“这是我的一点心意，请你们帮助一些需要帮助的困难群众……”前不久，王月英又向区慈善基金会捐了一笔款。多年来，无论是汶

川地震、玉树地震，或者边远地区的旱灾水灾，抑或是每年的蓝天下的挚爱等募捐活动，哪里有灾情了，她总是义不容辞地带头站出来捐款。

作为一名老党员，王月英在生活中一直默默地为身边人做好事实事，不论是给衣着单薄的社区保洁员送棉衣，还是为萍水相逢的陌生人奔走排忧解难，她始终不忘践行一名党员的模范作用，以助人为快乐之本。她经常说：“作为党员，我觉得自己和普通的群众就应该不一样，我们更应该以身作则，帮助更多的人。能帮助其他人解决问题，我特别高兴，特别有成就感。”

对未来的生活，王月英有自己的期许：继续坚持老有所学、老有所为、老有所乐的方针，发挥自己作为一名老党员在家庭、社区、支部、活动中心和志愿服务总队的正能量。她说，“到龄退休了，但党性不褪色，理想信念不能退休，我要不遗余力发挥余热，直到生命的最后一刻。”

老骥伏枥，志在千里，王月英退而不休，继续为党和人民的事业发挥余热，影响着身边的干部和群众。扬鞭追日，晚霞生辉，她在平凡的生活中，用自己的不平凡谱写了一曲老党员的赞歌。



杨浦区

杨浦区举办离退休干部 党建工作培训班

日前，杨浦区委老干部局、杨浦区离退休干部党工委举办离退休干部党建工作培训班。

市委老干部局副局长龚怡应邀对《本市进一步加强和改进离退休干部工作实施意见》进行学习辅导。市委巡视组杨正平

作了关于基层党建形势任务的报告。区委党校副教授孙爱霞作了《全面从严治党，切实加强离退休干部党支部建设》辅导报告。区教育局、四平路街道等单位作交流发言。

区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记卜健对下一步做好离退休干部党建工作提出要求。（张盛）

虹口区

虹口区老干部局开展 “树清廉家风”活动

日前，虹口区委老干部局开展“树清廉家风、传清廉家训”活动。邀请凉城街道党支部书记、离休干部万鹏

为机关干部宣讲清廉家风，鼓励年轻干部传承好家风家训，做有为青年。机关干部纷纷参加局机关举办的“传清廉家训”朗读会，感悟清廉家训，立志树立优秀家风，弘扬清风正气，争做优秀党员。（万俐俐）

黄浦区

黄浦区“乐一夏”老少 科普夏令营坚持十年受好评

暑假期间，黄浦区再次举行“乐一夏”离退休干部携手青少年科普夏令营，这是该活动顺利开展的第十个年头，今年的主题是“传承红色基因，共筑智慧家园”。

在本次活动中，黄浦区关心下一代工作委员会携手区科协和团区委，邀请了全区100多名青少年和离退休干部共同参与。区委常委、组织部部长、区关工委主任李新华，区委组织部副部长、老干部局

局长、区关工委常务副主任赵琳等区领导出席了开营仪式。青少年与在场嘉宾互赠了红领巾与科普书籍和学习用品，少先队员代表作了发言。区关工委紧扣活动主题，安排了内容丰富的活动，小营员们沉浸在寓教于乐的夏令营活动中，收获良多。

多年来，该夏令营活动以爱国主义教育为主题，与科普知识教育相融合，不仅架起了老少之间沟通的桥梁，受到老同志好评，也通过丰富多彩的实践活动，在青少年心中播种下中国梦的种子。（罗申汶）

航道局

上海航道局开展喜迎十 九大系列活动

日前，上海航道局举行“畅谈”“建言”摄影展开幕式暨“新老航道忆历史、谈变化、展未来”座谈会等系列活动，掀起喜迎十九大高潮。

局党委副书记包中勇出席活动。座谈

会上，老干部们畅谈企业历史和变化，对团员青年寄予殷切厚望。团员青年们对老干部表达崇高敬意，畅谈理想和企业未来发展。新老航道人一同参观了摄影作品展。此次展览共展出摄影作品96幅，反映了十八大以来航道工作发生的巨大变化。（徐文炜）



宝山区关工委举办红色故事演讲比赛

不久前，宝山区关工委举行“红色故事伴成长”演讲比赛。



宝山区
参赛选手们以红色故事为主题，结合自身学习和生活情况，进行了精彩演讲。董存瑞、刘胡兰、小兵张嘎、海娃……英雄们的英勇事迹感染了在场的每一个人。同学们从红色故事中深切感受到了革命先辈们艰苦奋斗、顽强不屈、无私奉献、不畏牺牲的革命精神，体会到了今天幸福生活的来之不易，立志要牢记革命传统，弘扬革命精神，珍惜美好生活，勤奋学习，报效祖国。（宝关）

金山区老同志喜庆撤县建区20周年

今年是金山区撤县建区20周年，金山区广大离退休老同志积极参加喜迎十九大、庆祝撤县建区20周年系列活动。

作为金山发展的参与者、见证人，区离退休老领导参加了庆祝“联合建政、撤县建区”20周年中国画精品展、改革发展成就摄影展开幕式和“追梦金山”大型文艺汇演。

区委老干部局与团区委联合举办了“共赞发展变化，共话美好未来”——庆祝金山建区20周年老青干部座谈会。区委

金山区
常委、组织部部长沈山州出席活动并讲话。老青干部共同回顾、畅谈撤县建区20年来金山日新月异的发展变化。区委老干部局与团区委签订了“党团共建”协议，进一步探索支部共建工作，努力构建双方共建发展的新平台、新机制。

区委老干部局、区老干部大学编辑了《身边的变化——金山区离退休干部庆祝建区20周年摄影集》，以此向金山区建区20周年献礼。（金讯）

亲和源“五老”志愿者开设暑期公益课堂受欢迎

暑假期间，由上海亲和宇宙老龄事业发展基金会主办、亲和源老年公寓承办的第二届暑期公益课堂受到中小学生和家长的普遍欢迎。在结业典礼上，来自浦东新区康桥镇、周浦镇和川沙新镇的47名中小学生展示了自己暑期学习的成果。参与暑期公益课堂的老年志愿者老师、家长代表和学生发表了结业感言。

据悉，为解决暑期中小学生无人看管的

亲和源
难题，上海亲和源老年公寓组织入住老革命、老教师、老专家等“五老”志愿者，开设暑期公益课堂，向居住在周边的中小學生讲述革命传统、传承中华文化、教授科学知识，受到中小学生和家长的普遍欢迎。本期公益课堂历时近两个月，共开设军事讲座、数独、趣味绘画、乒乓球训练等五门课程，众多“五老”志愿者老师放弃休息，精心备课，孩子们不仅学习到了书本上学不到的知识，也和老年志愿者老师们建立了深厚的感情。（汤金森）



畅想
华



转身的「新宝山」

□ 缪 迅



标志着宝山区乃至全上海文化新高地的上海长滩音乐厅，是宝山区规划的文化项目，未来将承接国内外各类高规格的音乐盛事，为全球文化与中国文化的进一步交流做出贡献。而位于宝山滨江的上海长滩，拥有上海最大的滨江港湾，全港湾岸线长达约3公里，其中近三分之二将纳入项目规划体系之内。在其商业规划中将引入目前世界第三大的IMAX球体影院、博物馆、展览馆、现代音乐厅、蹦极天地、足球场、观光塔等。往昔人们眼里的钢铁宝山、工业宝山已经和正在实现“华丽转身”，越来越显现出现代化城区的人文魅力和文化风采。

正在建设中的上海长滩音乐厅以及长滩建设项目，只是宝山乃至上海建设“令人向往的卓越的全球城市”的一个缩影。笔者点赞宝山五年来加大文化投入、发展文化产业的一系列大手笔：

一是站位高远，加强对文化产业发展的规划指导。几年前，宝山区就提出了“发展总部经济”。如今，逐渐集聚的文化设施与机构，优化了软环境，也令其在招贤纳士中有了底气。

二是创新开拓，着力打造文化品牌和展示平台，完善文化产业服务体系。比如，宝山打破博物馆

都建在市中心的常规。在调整产业规划时，同步实施文化场馆建设，将一些老厂房老仓库调整为文化载体项目，正是老树绽新花，一派好风景。

三是持续提速，积极建设文化产业园区和基地，推动文化产业集聚发展。近年来宝山文化产业规模迅速扩大，整体实力和竞争力显著提升，已成为重要支柱产业和战略性新兴产业。时兴的文化元素助推着宝山的老工业区“由重变轻”，“华丽转身”，由此提升了宝山的关注度和美誉度，也吸引了新兴产业纷至沓来，集聚宝山。

四是善作善成，落实和完善支持文化产业发展的配套政策，强化政策保障。诚如宝山区委书记汪泓所言，在文化发展、文化产业上的投入并非“就文化投文化”，而是将其放在城市化过程中不可忽视的关键环节上来加以考量，予以政策扶持与相应保障的。宝山的文化建设并不是造楼造城后的“点缀”，而是着眼于满足群众文化需求和城市功能提升，是城区“升级版”的有力支撑。

昔日的钢铁重镇宝山，如今正迈向文化宝山、创意宝山进而实现美丽“宝山梦”这一美好愿景。对此，笔者和所有上海人一样充满自信，充满自豪。我们的目标一定能够实现！

让阅读成为一种养老方式

□ 吴幼萍

近年来，随着互联网的迅猛发展，低头族越来越多，“读屏”、“刷屏”的浅阅读日益普遍，图书馆越修越好，借书的人似乎越来越少。在地铁或机场、火车站不少青少年，包括一些中老年人，不是看微信、打电话，就是玩游戏。一位初到中国的外国朋友见了此景，问：为什么没有人看书？据统计，2016年我国人均图书阅读量7.86本，但与不少国家相比仍有不少差距。手机阅读当然可视为快餐时代信息交流的捷径，但难免碎片化，读书却提供了一种系统化知识获取、整体性思考的过程。

老同志退休后，从“单位人”转变为“社会人”，参加单位组织的集中学习的机会少了，接触社会的时间多了，听到的各种议论也多了，互联网、微信上的信息鱼龙混杂，信息过载的时代，需要培养一种明辨真伪的阅读能力。

阅读是一种超越世俗的力量，是精神的跋涉，是生命的化妆。前不久北师大为新中国学前教育重要奠基人卢乐山教授举行百岁庆典，



卢先生在致答谢词时谦虚地表示，自己一生获得的帮助很多，但做出的贡献很有限，所幸自己能够“一直不放弃学习”，她信奉“活到老，学到老，不学到老，就没有资格活到老”，愿意以这句话与所有人共勉。一年多来，杨绛、周有光、冯其庸等北京几位高寿的著名学者离我们而去。探究这些前辈的长寿秘诀，不约而同是退而不休、不断学习，从而开拓更广阔的人生境地。笔者了解，杨绛先生的家庭曾充满着恩爱和谐，然而，短短两年，她却屡遭不幸，相濡以沫的爱女和丈夫先后离世，杨绛的痛苦可想而知。但生活的不幸并没有击倒这

位看似孱弱、实则内心强大的老人。在一个人踽踽独行的日子里，她一如往昔，闭门谢客，潜心读书，费尽心血整理丈夫留下的几大袋手稿，出版了他的遗著。

如何做到退而不休，继续学习，让阅读成为我们不离不弃的生活方式？

首先，要合理安排好时间，坚持每天看书读报，养成“夜不读书难自眠”的习惯。许多老同志退休后，含饴弄孙、打牌聊天、同学聚会、转发微信等等，各种活动排得满满的。转眼一年一年过去了，名著还都在书橱里放着。家务事当然要做，儿孙的事要管好，有益的文体社交活动也须参加，但要妥善统筹安排。每天花些时间读书看报，了解国内外和身边发生的事情，读些自己喜欢的文学作品、人物传记等，长期坚持下去，就会养成习惯，积少成多，定会体验到一种老有所学、老有所乐的情趣。

其次，积极参加单位和社区组织的读书会活动，交流读书感悟，尽情享受读书的美妙乐趣。财大老教授协

会去年成立了读书会，爱好阅读的老同志定期聚集在一起，清茶一杯，畅谈书香滋润心灵。今年春节后，大家围绕着“从‘古诗词热’看文化自信和文化遗产”的主题，就“传承优秀传统文化，让优秀传统文化根植于校园，滋养和融入我们的生活”这一主题进行了热烈的讨论。读书会还成立了微信群，交流阅读体会。社会对阅读越来越重视，一年一度的上海书展是市民最大的阅读平台，老同志身体条件允许下可以去体验一下浓浓的书香氛围。还有思南读书会等，参与其中，能让自己浸淫在文学书海的交流之中。各个区的图书馆也开展一些阅读推广活动，使我们这个城市充满浓浓的书香味。

再次，结合老年生活实际，拓展阅读视野。社会重视老年人精神生活，开办了各级老年大学，设置了文学影视赏析、旅游摄影、琴棋书画等课程，深受老年人的喜爱。各类课程的学习，有相关的知识体系，老师的系统讲解，同班学员的一起努力，会促进自己去阅读这方面的书籍，以加深对课堂知识的理解。又比如，生活水平提高后，一个重要的消费层次是休闲性旅游消费。如今，中国成为世界旅游人数最多的国家，人们总有一个心愿：看看这个精彩的世界。

国内外旅游的每一个目的地，都有自然美景、风土人情和前世今生，找来这方面的书籍阅读，就是汲取丰富知识的好机会。再比如，到了老年，会产生与小辈的“代沟”问题，我们既要学会“换位思考”，以宽广的胸怀，理智的头脑，做到不落伍、不保守、不偏激，也要多多向后生学习使用网络、手机，力争使自己能适应时代的发展和变化。

在看书学习方面，习近平总书记是我们的典范。“我年轻时读了不少文学作品，涉猎了当时能找到的各种书籍，其中许多精彩章节、隽永文字至今记忆犹新，从中悟出了不少生活真谛。”2014年10月15日，习近平总书记在文艺工作座谈会上发表讲话，分享自己读书的故事。他在俄罗斯索契接受电视台记者专访时又讲到，我的时间“当然是都被工作占去了。现在我经常能做到的是读书，读书已成了我的一种生活方式。读书可以让人保持思想活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”

在倡导全民阅读，建设书香社会之际，让我们与总书记一起翻开书页，让看书阅读成为我们不离不弃的生活方式、养老方式。如此，我们才不负这个时代。

（作者系原上海财经大学党委宣传部副部长）

今年10月，是井冈山革命根据地建立90周年。1927年秋收起义受挫后，毛泽东主张向湘南转移，准备向转移到广东的南昌起义部队靠拢。但在转移过程中，根据实际情况，毛泽东最终在酃县水口决策：转移到井冈山，建立革命根据地。

重要的一封信

1927年6月，宋任穷在湖南浏阳县工农义勇大队第二中队担任党代表。7月下旬，浏阳工农义勇大队接到上级命令：开赴江西参加南昌起义。由于路途上的耽误，义勇大队开赴到江西高安境内时，得知南昌起义已经于8月1日爆发，部队决定暂驻铜鼓。

部队在铜鼓驻了一段时间，按照江西省委要求，义勇大队派18岁的宋任穷到南昌同江西省委联系。就在宋任穷赴南昌时，秋收起义爆发了。秋收起义受挫后，9月26日，毛泽东率部攻克莲花县城。

宋任穷找到了江西省委机关，并拿到了用药水密写的指示信。省委书记汪泽楷对宋任穷



毛泽东 引兵井冈山

□ 军 史

逃跑事件的刺激

10月14日，毛泽东率部到达酃县（今湖南炎陵县）水口，进行了将近9天的整休。在此期间，毛泽东接见了酃县党组织负责人，进行了广泛的社会调查。就在水口整休期间，情况发生了意料之外的变化：到达水口不久，毛泽东从战士找来的几张国民党报纸上看到南昌起义部队在广东潮州、汕头失败，下落不明的消息，感到率部继续南下和南昌起义部队靠拢，既无可能，也无多大意义。

10月16日清晨，工农革命军第一军第一师原团长余洒度和一师三团原团长苏先俊逃离工农革命军。第二天，被派往宁冈方向放哨的一排人在排长煽动下，全排战士携枪逃跑。这对工农革命军来说无疑是雪上加霜，士气受到严重打击。毛泽东深深感到，部队必须改变流寇式的行军打仗，尽快找一个地方安家，让部队休养生息。否则，逃跑事件还会继续发生。

上井冈山建根据地

此时，毛泽东对途经的莲花、永新、宁冈、酃县等县的经济状况、政治条件已有了较深的了解，并通过分析比较，觉得井冈山是建立根据地的好地方。井冈山地处江西、湖南交界，周围500里全是峭壁山崖，只有5条被山洪冲成的小道通往山顶，地势险要，易守难攻。山区周边的几个县盛产稻谷、油茶、茶叶、木材、楠竹和各种药材，可以为建立根据地提供较好的经济基础。另外，这里还有袁文才、王佐两支地方武装。

所以，毛泽东果断决策，将部队折向遂川，上井冈山建立根据地。10月19日，按毛泽东的命令，宛希先率一个连队离开水口，扰乱敌人后方。21日，宛希先部攻占茶陵县城，释救了被关押的80多名工农运动骨干，迫使“进剿”酃县的罗定气急败坏地带领清乡团半途折回茶陵县。

10月22日，毛泽东率军离开水口，踏上了去井冈山的征途。

说：“你们在莲花厅（即莲花县）一带行动，宁冈县有我们党的武装，有几十支枪，其他的事，信上都写了。”当宋任穷走到离铜鼓还有几十里路时，听说部队不在铜鼓了，已经沿湘赣边界南下了。

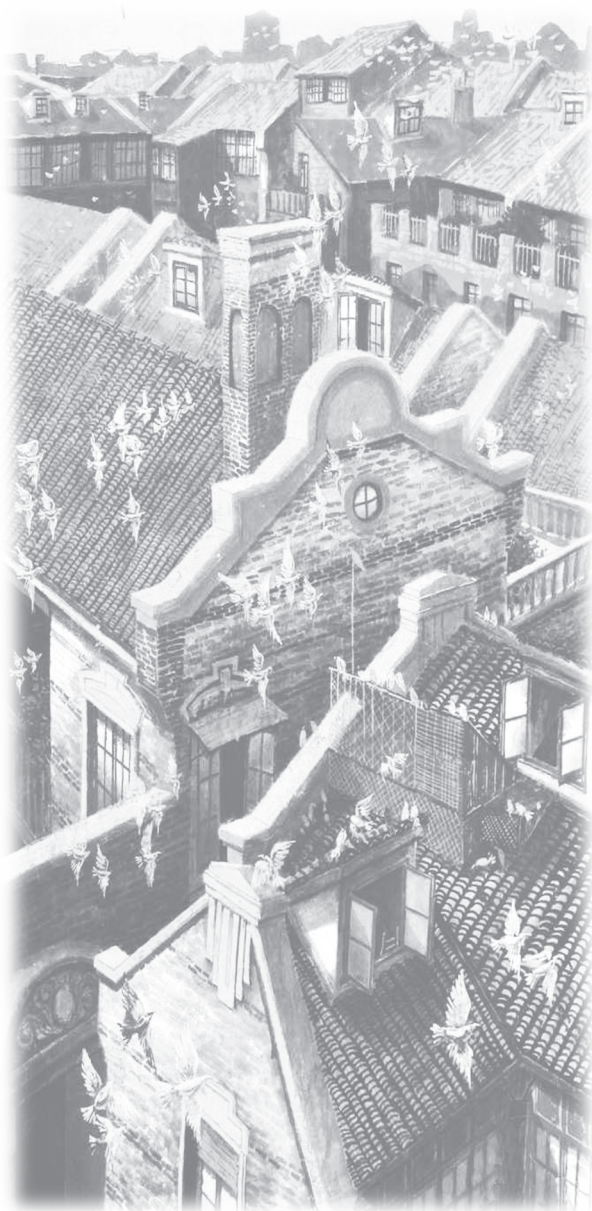
宋任穷便来到了莲花县郊的陈家坊，遇到了在此担任警戒的秋收起义部队，随即被带到工农革命军第一军第一师师部驻地，见到了前委书记毛泽东。

随后宋任穷向毛泽东作了汇报，毛泽东看完密信，便对宋任穷说：“你的任务完成得很好，完成得很好！”紧接着，毛泽东主持召开前委会议，传达了江西省委的指示精神，听取了中共莲花县委对井冈山周边情况的汇报，分析了当前的形势。可以说，这封具体内容不明的密信，对毛泽东后来的决策起到了重要作用。



相隔53年的会面

□ 倪竞雄 沈良苗



劳模与编剧的再一次会面竟然相隔了53年,这事就发生在我身上,我是当年的编剧,站在劳模程德旺家门口,不由心潮澎湃。

想起二十世纪六十年代的三轮车工人程德旺,面貌端庄英俊,行动敏捷,思维灵活,他正值三十岁的而立之年。作为大上海十万三轮车工人的代表,他代表了翻身苦力做新时代主人的缩影。如今,他已85岁高龄了,乍一拉开房门,满眼的白发飘来,让我一下子有种认不出来的感觉,好像换了一个人。岁月沧桑的痕迹就这样无情地展现在眼前。久别重逢后,深深感叹人生变幻如白驹过隙。

当他激动地抖动着手,拉开特意新买的茶叶包袋,端起暖壶倒水递送过来,一片暖意带着茶香扑面而来。虽说简简单单一杯茶,但是当年三轮车工人的朴素、直爽、热情跃然眼前。

当问起他当年的住所,他反复地说着,“三个平方啊”“就三个平方米住了一家三口”,“前前后后一共搬了9次家”,“家乡的弟兄们还要照顾到”“当年的生活真的是非常艰难”。程德旺边说边环视四周,感叹地说:“现在好了,老两口住了50多平方米的一室半,老伴因脑梗失能去了养老院住,儿子另外住。我现在的条件比起当年来已经改善很多了。”其实按现在上海人的眼光来看,程德旺的住所只能算最普通不过了。看着他一脸满足的神情,心中浮起由衷的敬意。一代劳模的心地还是那么本色,本色到能让体会到他对新社会的无比感恩和知足。“三轮车工人大军当年可是有十万啊,他们都是我的同行兄弟。”程德旺是劳模,他的确代表了自食其力的劳苦车夫们。想起他的兄弟们,他的心就是柔软的。我从他言语中,神情中看到了一种自信:我知道我是从哪里来的,不管世道如何变化,我只相信:自食其力,发奋图强,照顾比我更困难的人。

时间已到中午,外面下着大雨,老程坚



持要留午饭，摸索出雨伞准备外出，见热情难却，我便提出就在家里随便吃点。老程稍一思索便说：“那好吧，就吃粽子吧，是我自己包的。”见我一脸惊异，他就自豪地说：“真的是我自己包的，咸蛋黄大肉粽很好吃的，想当年电视台还给我宣传过，很多人大老远地赶来买我做的粽子呢！”随着厨房里冒出的热气，粽子的香味似乎在证明着老程的话。也在昭示着当年经济改革浪潮中，老劳模用自己的双手辛勤脱贫的故事，望着他朴实和蔼的面容，心里感叹到，劳模就是劳模啊！无论身处何种环境，他身正不阿，坚持自力更生不去投机取巧，不受各种社会上的诱惑，坚守人生的正道。

真想不到老程包的粽子好看又好吃。边吃边聊起当年在美琪大戏院里看《巧遇记》的事情，聊起了扮演程德旺的邵滨孙老师，还有丁是娥老师。我带去了当年创作《巧遇记》的演出稿，还带去了当年刊载程德旺事迹的《青年报》，只见老程一边翻动着泛黄的手稿，一边激动地说：“还保留着呢，真是不容易啊！”“还有这张那时候的《青年报》，真是太珍贵了！”受到启发，他马上去四面翻找出播放机，自豪地一边播放一边说：“这是当时拍的电影《这是我应该做的》，电影里杨在葆扮演程德旺。”他还提到了杨在葆与他的深切交往。望着他沉浸在往事中，我的心也翻腾起来。我看到了玻璃台板下他与杨怀远等劳模的合影。虽然台面上有些许凌乱，但是玻璃板下的照片却是摆放得整齐醒目，似乎总是在提醒着老程不要忘记荣誉是怎么来的。

当年到上海讨生活，至今已经度过了七十多年的人生了，可令人敬佩的是，老程还是操着一口纯正的乡音，丝毫未改，一边是上海话，一边是家乡土话，交流起来颇有点滑稽，但大体上互相之间还能够理解。难怪当时他在热情载客服服务的过程

中，因方言的误会难免闹出些笑话，但这种方言夹杂的情形，在当时的上海滩上也的确是司空见惯的。也算是一种在上海滩乘坐三轮车的特色吧，如今回忆起来还有点回味无穷呢！

时间过得很快，特色的粽子午餐也用完了，我们的聊天还远没说够，但是毕竟年届耄耋，怕影响彼此的午休，因而约定下次再聚。起身告别时，老程坚持要送到车站。大雨中，老程打着伞，光脚穿着胶鞋一路引领到约500米开外的车站，看着站牌上的站名，我们讨论起了以后老程来我家时怎么坐车，到哪里换车，正说得起劲，过来了一辆出租车，老程用伞遮住，拉开了车门，搀扶着我入座后，又慢慢地、小心地关上车门，车窗内外互相挥手告别，回头望去，老程雨中打伞远远目送。

一路上，中年女驾驶员非常健谈，当她得知今天是两位阔别53年的编剧和劳模主人公相聚的故事时，既敬佩又喜悦，一同分享故事的精彩。交谈中不免感叹：同样是出行，当年的三轮车变成了当今的出租车，当年的苏北上海话的滑稽碰撞，变成了今天消费者的淡漠和闷声不语。不免让人深深地怀念以程德旺为代表的十万三轮车夫，怀念当年的马路交流和人文情感。就像今天阔别53年后的重逢，应该昭示着：当年的“人人为我，我为人人”又要回来啦！





张林岚：

唱好一曲“老年童歌”

□ 俞亮鑫

作为上海新闻界十大寿星之一，九旬的张林岚先生至今笔耕不停，充满激情。记者来到他的寓所——肇家浜路上的一幢高层内。阳光下，金鱼游动，兰花吐香，更醒目的是，老人一屋子的书籍显得琳琅满目，书香四溢。他说：“我就喜欢读书、写作，但现在眼力不济，看书写字有点吃力。我是把阅读写作作为保存记忆的过程，作为激活脑细胞的良方。”



勤奋笔耕仍“高产”

交谈中，能强烈感受到张先生思维清晰，记忆力惊人的好，历历往事，如

数家珍，仿佛就在昨天。王芸生、徐铸成、赵超构、储安平、浦熙修等当年与他在一起的老报人早已作古，但见证了这段报业历史风云的张先生至今仍在勤奋笔耕。他虽年过耄耋，但依然“高产”，著作颇丰。严重的白内障和1200度高度近视，使他的写作几近盲写，十分艰难，鼻尖总是紧贴桌面，字体龙飞凤舞，思绪海阔天空。

这是一支不肯停下的笔。虽在互联网时代，老人写稿全凭记忆，既无法通过电脑“查询”、“搜索”资料，更不会“复制”、“粘贴”，硬是一笔一划地写在纸上。文稿完毕，稿件还需儿子用电脑打出，否则会难倒报刊编辑。儿子有时难辨其字，老人就用放大镜反复细看，竟也常常辨认不出，连连摇头苦笑，只得重新“填词”。这位耄耋老人尽管写得老眼昏花，腰酸背痛，却持之以恒，笔耕不辍，成果累累。供他看报读书写稿用的放大镜，家中至少有10多个，还有带灯的，一束聚光，镜中字体更为清晰。



“我再不写无人写”

去年，新民晚报“夜光杯”副刊喜迎70周年华诞，作为与这张报纸相伴了70余年的老报人，张林岚高兴地一连写下10篇文章，半夜10点钟，他还打电话让儿子赶去取稿。这组文章在《十日谈》栏目取名《“夜光杯”絮语》连载10天。去年，张先生共写下10多万字，连日奋笔疾书，老人“写伤”了，长期白内障导致视力模糊不清，眼睛几近变“瞎”，既生活难以自理更无法动笔撰稿。于是，他顿觉生活黯然无光，失去意义，被迫同意于去年秋天，住进医院动了手术。医生要他半年内不准看报写字，但他就是熬不住……

2014年的一次偶然，张先生获悉，早

年在台湾有“最美丽的女作家”之称的郭良蕙女士已于前一年9月逝世。虽事隔数月之久，但他立即动笔，写下了思念长文《台湾“最美女作家”逸事》，文中透露了当年他还曾经误会过郭良蕙是国民党女特务的一段趣闻。老人深情地说：“我与郭良蕙相识已七十多年，有些陈年旧事，知道的人绝少。我如不说，恐怕会石沉海底，永远的秘密，连她的至亲好友也一无所知。”

张先生自豪地告诉我，离休后，他共写下并整理了700多万字。“我记忆力非常好，有些事随着岁月流逝，我再不写，已经没有第二个人可以写了。如《赵超构传》，我和他共同工作了那么多年，许多事情只有我知道。”他说，除以“一张”为笔名，把散见于国内主要报纸上的评论，以《月下小品》《月下霜天》《月下三叹》等书名出了4本集子共90多万字外，他还参加了两项史志类大工程：一项是2000年出版的130万字的《上海新闻志》，从清末到当时的上海所有报纸部分都由他来撰稿。另一项是2003年出版的50多万字的《飞入寻常百姓家——新民晚报史》，为此，他写了三年。2004年，他写了回忆录《腊后春前》一书。《赵超构传》他写了20多万字，并在五年一届的全国优秀传记文学评比中获奖。2013年，六卷本《一张文集》问世，共370万字。2014年底，他出版了近20万字的新散文集《啄余草》……



尽情泼墨写旧闻

1990年离休前，张先生曾以“一张”笔名著称。写一张纸，登小“豆腐干”，每篇短文不超300字，可谓惜墨如金。但谁也没想到，离休后，他却保持“高产”，九十多岁高龄依然尽情泼墨，才思充沛，下笔千言，洋洋洒洒，一发而不可收。他笑道：“我以前是新闻记者，现在不出门，成了旧

闻记者。”

回忆过去，记录历史，这成了张先生的主要写作内容。2009年国庆前夕，张先生作为历史见证者，走进了电视纪录片《1949：接管大上海》。荧屏上，他和另一位白发老人坐在外滩公园的长椅上进行长谈。这一镜头最后成为此片片头。这一镜头与他们当年的一张泛黄了的老照片形成了鲜明对比，老照片上，是这两位老人的青年时代，他们在临近上海解放的日子里，坐在外滩公园的长椅上憧憬未来。如今，60年过去了，岁月匆匆，两位年轻人虽已两鬓染霜，但激情依旧，话儿像眼前的黄浦江水滔滔不绝……



老有所为乐无穷

生活中，张先生与老伴都已过九旬，但生活基本自理，自己买菜烧饭，还常去徐家汇公园散步。由于高度近视看不清，张先生去菜场买花生米时，却买来了一大袋黄豆，闹出了笑话。老人喜欢记日记、写文章、说旧闻，但由于记者这一职业天性，使他养成了对时事新闻密切关注的习惯。他看报时，喜欢用剪刀把自己感兴趣的文章剪下，贴在剪报本上，这一老习惯至今未变。眼睛不好，更让他养成了多听广播尤其是国际广播的习惯。他喜欢与老干部同聊时事新闻，喜欢向儿孙们打听当今社会热点，更要求孩子们把他感兴趣的微信发给他，让他通过iPad进行翻阅。他听孩子们说，有本写上海的小说《繁花》很红火，他真的去买来认真阅读。“老有所乐，老有所为”，成了他晚年的真实写照。他说，要珍惜年华，要有“老少年”般的情怀，唱好一曲“老年童歌”。

2021年，当举国庆祝建党100周年之际，他也将喜迎自己的百岁诞辰。老人期盼着这一天。



刘景锜：

纪录“一秋”

□ 文玉芳

他从电视科班出身，与电视结下不解之缘，由摄影记者一直做到了副总编辑。职业巅峰时，主创我国第一个直接以纪录片命名的高收视率新栏目，上海十大文化品牌之一的《纪录片编辑室》。退休后，继续在上海、四川等地担任电视节评委，获得过第五届中国纪录片学院奖。他用“纪录”表现生活，他的生活一直在“纪录”。

“对转型期中国纪录片有着深远影响”的上海电视纪录片领军人物刘景锜，今年七十有六，聊起自己跌宕的过往，淡然而不乏耐人咀嚼。

作为北京广播学院新闻系电视摄影专业的第一届毕业生，刘景锜的毕业分配志愿写了三个“服从祖国需要”，最终被上海电视台挑选入台当摄影记者。怀揣梦想，肩负新闻记者的使命，

从最基础做起，跑农村、走基层、管后期。期间，还整理出了上海电视台第一本新闻片目录。1969年起拍摄纪录片，从此，与纪录片结下了不解之缘。1993年，主创了《纪录片编辑室》栏目，带领团队给转型期的中国纪录片以深远的影响。曾在纪录片界与北京的陈汉元被誉为“北陈南刘”。

上海电视台《纪录片编辑室》的创立，在我国纪录片发展里程中意义非凡。上海电视台1980年新闻部成立纪录片小组；1985年以生产外宣纪录片为主业的对外部成立；1987年对外部扩建为国际部，集外联、外销、生产于一体，全国首家。1988年上海台国际部生产的纪录片《摩梭人》获“城市奖”。直到1992年，国际部生产的纪录片数十次在国际国内获奖。上海台的外销节目收入中，纪录片销

售金额占总数的三分之二。

应该说上海电视台纪录片的兴起是借了外宣的东风。过程中，刘景锜带领团队花了三年时间弄明白了“真实”，确立了纪录片的真实原则，这是一个革命性的变化。为了琢磨适合上海的纪录片，刘景锜对现状作了理性分析。上海是地方台，人、财、物资源相对于中央台差距很大，但上海有自己的海派文化优势，“如果说中央台纪录片的主流是一首气势磅礴的‘英雄交响乐’，上海台纪录片的主旋律就应该是‘平民水龙吟’。这种平民题材的定位，很适合人、财、物紧缺的上海台，也很适合上海纪录片人的口味。”（刘景锜《纪录与人生》），上海纪录片题材上的转变大致起始于1988年。同时，还形成了“跟踪”的记录方式。1990年到1994年，跟踪纪实的应用已成风气，《老年婚姻咨询所见闻》《毛毛告状》《重

逢的日子》《德兴坊》等一大批优秀作品都出现在这一时期。经过七年的摸索，找到了适合上海的三把钥匙：真实、平民、跟踪。

1993年2月1日晚8点，以“追踪变革大时代，讲述人生小故事”为宗旨的新栏目《纪录片编辑室》和观众见面了。这是全国第一个以纪录片命名的电视纪录片栏目，更令人瞩目的是在其意义：《纪录片编辑室》建立了一个纪录片团队，形成了一套拍纪录片的方式，培养了一批喜爱纪录片的观众，普及了纪录片。

《纪录片编辑室》的开创在全国31个省和若干市台产生了连锁反应。就连中央台“东方时空”也受启发而于当年改版，其定位是“讲述老百姓自己的故事”。

“这些片子比故事片还好看，人物的对话精彩到连编剧都想不出”，说起纪录片，刘景锜沉浸在回味之中。《纪录片编辑室》注重从发生在身边真实的小故事中挖掘“熟悉中的陌生”，有意义有意思，收视率一路飙升，最高时达到36%，雄踞上海所有电视节目收视率首位，被评为上海十大文化品牌之一。

为了带领团队创新，刘景锜放弃了自己创作纪录片。但当看到上海纪录片发展成果，刘景锜觉得值！他

无愧于中国电视艺术家协会纪录片学术委员会的“十年突出成就奖”，无愧于中国广播电视学会纪录片研究会的“杰出贡献人物奖”。

刘景锜在上海电视台“一根筋”地一直干到退休。2001年，刘景锜退休后，依然没有离开电视，依然肩负使命，为纪录片顾问和指导，继续担任上海电视节、四川电视节、全国金鹰奖、国际山地电视节等纪录片评委。

2006年起，刘景锜义不容辞地连续担任上海老新闻工作者协会内部资料《我们的脚印——上海老新闻工作者回忆录》第六、七、八辑，以及2016年公开出版的《脚印——上海老新闻工作者回忆录》的编委，不辞辛劳地向上海广电的老前辈、老领导、名编名导名主持组稿，用文字反映上海广播电视改革开放以来的如歌岁月。每辑组稿数总是刘景锜领先，有些来稿实在不符合要求，他几乎重写，从不署名。他也投稿，写下自己作为电视人的经历和感悟。为上海的媒体存史，为上海存史。

关注纪录片已成了刘景锜的习惯，近日，他看了一个拍摄17人回乡过年的纪录片，立马打开了他专业的构思：“要跟踪，十年后再去拍他们，从他们可以拍到

家乡的变化，是富了还是穷了，人多了还是少了，很多故事。现在是17人的故事，十年后，它就是一个时代。”正如他在2009年出版的《纪录与人生》中所言：我们做纪录片不能浮躁，不能马虎。从选题、创意、结构，到画面、录音、灯光以至字幕、剪辑、合成，都要动脑筋，追求卓越。

今年76岁的刘景锜，上要照顾96岁的岳母，下要帮着女儿筹备婚事，同时，每年不少于两次与感情笃厚的老伴一起周游世界，还保持与老同事两周一次的相聚，更不落下读书、桥牌、围棋、音乐和麻将等广泛的爱好，生活丰富多彩。说起老伴，刘景锜口中说自己在家是“受气包”，实则不无流露出与老伴的感情笃厚，“我还戴着反革命帽子时她愿意与我交往恋爱。”如今，刘景锜心甘情愿当老伴的司机，让她在车上安心地睡，也毫无怨言地任老伴尽情地管头管脚，他享乐在其中。

“我感激生活的馈赠，也感慨生命的短促。我还感悟：虽说‘人生一世，草木一秋’，可人毕竟不是草木。在他短暂的一生中，总要想做点什么，不能白过这‘一秋’。”

刘景锜的“一秋”在精彩中行进。



陶振夫： 气象“痴人”

□ 闵行区委老干部局



法国著名作家维克多·雨果曾经说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”在闵行区气象局，有这样一位老人，他今年75岁，是上海郊区名副其实的传播应用农业气象谚语的第一人，也是上海市非物质文化遗产项目天气谚语及其应用代表性传承人。

作为一名退休老党员，陶振夫“离岗不离党，退休不褪色”，把党对自己的关怀转化为利用自己的气象“看天、猜天”本领服务当地农业生产生活的动力。俗话说“崇明人猜天，江西人识宝”，崇明人民在长期生产实践中积累了丰富的看天经验。这些经验以谚语或歌谣的形式在群众中广泛流传，并被验证和运用。陶振夫将这些谚语加以系统地收集，被气象出版社整理成书，进行推广应用。

陶振夫在收集农业气象谚语上倾注50多年心血，是一个气象“痴人”，也是40多年投入气象预测实践的预报“狂人”。他1942年出生于浙江上虞市，1963年7月毕业于北京气象专科学校（四年制专科班，现为

北京气象学院)。1963年7月，分配到上海市气象局工作，同年11月下基层锻炼，到崇明县气象局工作。他是上海市气象学会会员、崇明县气象学会副理事长。1998年又因工作需要调闵行区气象局工作，2002年退休。

参加工作不久，陶振夫就开始利用业余时间及节假日，下农村，走访老农，收集天气谚语。在近40年的时间里，拜几十名老农为师，虚心学习、认真求教，共收集到天气谚语及农业气象谚语2600多条。他在浦东川沙气象站工作的四年时间里，也未间断收集天气谚语。他询问了江、浙、沪一带的老农民，发现各地谚语内容基本类似，尤其是长三角的平原地区，气候条件差不多，天气谚语也通用。这可能也是崇明人“猜天”本领的名声传至江、浙、沪一带的原因。他多次使用天气谚语，参加上海市气象局天气预报会商。例如1967年3月15日天气预报会商会上，他运用“立春有雨春阴多，春寒多雨水”“雷打立春节，惊蛰雨不息”等谚语来制作后期天气预报并获得好评。历年来，他多次参加区政府、农业系统组织召开的春耕春播现场会议、三夏动员会、三秋动员会等，多次在现场会上介绍他制作的中期天气预报，由于他的预报准确，声名逐渐远扬，被当地领导美称为“崇明天公公”。

陶振夫参与了上海市川沙县气象站川沙天气谚语编制工作，参与了华东师大天气谚语编制工作。他还整理抄编了2万多条原始气象资料数据用于天气谚语验证工作。他坚持每天写天气日记，退休的第一天就开始记录每天天气变化状况，至今已记载了15本天气日记。他还完整保存了20世纪60年代以来收集到的“原汁原味”的天气谚语及看天经验。

陶振夫对待工作如饥似渴，共获得十几项市县奖励，在历年所受奖励和表扬的

基础上，2014年6月又被命名为“上海非物质文化遗产项目天气谚语及其应用代表性传承人”。成为“市级非遗传承人”之后，他为自己定下了“有生之年定为社会做有益工作”的誓言，把自己50多年来收集的近3000条农业气象谚语全部整理出来，传承下去。天气谚语是宝贵的非物质文化遗产，尽管气象科学已进入高科技现代化阶段，但这些天气谚语在了解掌握天气变化规律、预测天气、指导农业生产等方面仍然具有其独特的作用和特有的应用价值。

一位75岁老人，顶着冬天的寒冷，冒着夏季的酷暑，开着电动车，多次走访城桥镇、建设镇的多所中学，为普及气象科技知识，传承非物质文化遗产——天气谚语及其应用而努力工作着。动员校领导在学校组建气象科技小组，培养学生热爱自然科学的兴趣，增长气象科技知识，学习气象观测方法，掌握看天本领和应用天气谚语的能力。

陶振夫以一种甘当铺路石的精神担任学校的辅导员，以热情和真诚获得了学校领导的支持。在短短两个月的时间里，征得建设中学、城东中学、大同中学的领导同意，成立气象科技小组并积极开展气象科普活动。每年3月23日世界气象日到来之际，这位老人积极宣传世界气象日的主题含义及防灾减灾的知识，并主动联系崇明气象局接纳建设中学气象科技小组八位学生参观气象局观测场，学习天气预报制作过程，观看卫星云图实况演示，还聆听了气象局专家各种灾害性天气如台风、暴雨、大风、龙卷风等的出现带来的灾害，提示雾霾天气给人们带来的危害。每一次的讲课，学生们都收获颇丰，有的学生表示今后一定要认真学习气象科技知识，应用天气谚语，长大了当一名气象科学家。听到这些，陶振夫会心地笑了。

黄
薇：

退休医生的为老情怀

□ 施振华



她将孝心爱心播撒在社区，为老人的健康默默地付出，她就是退休医生黄薇。

今年65岁的黄薇，退休前是上海市第五人民医院的医生。2009年，母亲病故，为伺候好孤身有病的年迈父亲，黄薇和她的先生一起从市区返回崇明故地。常言道：“久病无孝子”，然而黄薇七年如一日，似父母呵护襁褓中的婴儿一样，日夜精心侍奉着父亲。如今，老父已94岁高龄，常年卧床，生活不能自理，习惯性便秘是老年人的顽症，为老父掏大便成了黄薇夫妇俩服侍老人的日常行为。在黄薇夫妇的悉心照料下，老人病情稳定，虽卧床多年，但老人身上却没有一点褥疮。黄薇用实际行动证明：“久病床前有孝女。”

尽管照顾老父亲十分繁忙，但黄薇不忘初心，时刻牢记自己是一名共产党员。她把对待父亲的挚爱同样无私地奉献给社区居民。在东河沿社区居委会的支持下，她发挥自己的专长，竖起了“社区志愿者保健医生”的服务牌。她抽出时间，在社区开展病情排摸，小区里的居民的病情黄薇一清二楚。她每星期一次主动给社区老年人义务量血压、

打针、听诊。同时，她经常开展各种医学健康讲座，积极倡导健康的生活理念和生活方式。对于卧病在床，难以下楼的患病者，她常是不厌其烦，上门进行医疗服务。

黄薇深知防病重于治病的道理，2011年初，建起了社区的健身队，她自任队长，自当教练。她根据社区实际要求，针对参与者的不同文化、年龄结构和爱好需求，分别组建了艺术拳操队和广场健身队。为确保健身活动正常开展，她制定了严格的规章制度，使这两支健身队焕发出旺盛的活力。五年来，参加健身队的人数达50人，参加市民文化节演出活动达数十次，获得了诸多奖项，为社区争得了荣誉。其中代表崇明参加上海市木兰拳比赛，荣获二等奖。黄薇对健身队艺术的执着追求，使健身队的水准跃居城桥镇诸多健身队的榜首。参加健身队的人员，大多是退休后的女同志，其中年龄最大的80有余。健身队不但成为老年们强身健体的好去处，而且成了老年人相互关怀、融合情感，传递爱心的幸福港湾，有效地改变了邻里之间“相见不相识”的“冷漠”现象，许多居民称赞她是社区和谐的好帮手。

退休后，本着“老有所为，回报社会”的信念，他的晚年依旧像年轻人一样青春飞扬，风采不减。不管严寒酷暑，起早摸黑，连续作战，取得了累累硕果，赢得了很多美誉和尊重。他就是崇明中学高级教师张诗履。

刚退休他就成为创建全国县级文明城市市民巡访员，至今已经历了9年。一路走来，他坚持服从大局，克服困难，做好巡防工作。特别是有时要去闵行、嘉定、宝山等地巡访，早上4点多钟就要起床，有时连早餐及糖尿病药都来不及吃就出发了。2014年起，崇明开始创建全国县级文明城市，巡访工作任务重，要求高。特别是在巡访工作中可能会遭到一些不理解，甚至是谩骂，但他作为组长和长者，总能协调统筹，坚持“社会主义核心价值观”“讲文明、树新风”的宣传教育，心甘情愿为上海和崇明的创城工作，做老有所为的志愿者。

为了推广“生态崇明”教育，他和教育学院老师一起，参与上海网络教育课程“生态崇明”的编写工作。被上海市地理名师工作室聘请担任崇明学员的辅导老师。指导青年教师编写乡土课程校本教材《崇明民居》。应邀为

上海市工程技术管理学校的市级教科研课题作学术讲座。去年“激光干涉引力波天文台”的研究人员在华盛顿宣布探测到引力波，崇明中学毕业的胡一鸣就是其中的研究人员，在上海和崇明引起了很大的关注和轰动，而张老师正是胡一鸣高中时天文竞赛的指导老师。

张老师是上海市文史资料研究会理事。退休以后，他先后受区政协、旅游局、档案局（馆）、社区学院的委托和邀请，参与编辑了《瀛洲纵横》、《百年涛声》、《话说上海》，以及《随我步瀛洲》《崇明特色菜点》、第四辑《上海崇明籍著名人士在国内外》、《航海文化》等多本文史专著。目前，正参与《生态文明》读本编写。

为推进崇明旅游，他设计了前卫村“瀛农古风园”文化景点，参与了明珠湖·西沙湿地成功申报“国家生态旅游示范区”。还被邀请参与了中央电视台四台华夏文化之旅《世博看崇明之沧海桑田》、纪实频道《崇明岛国家地质公园》，上海新闻坊《陈干青故居》等专题片的拍摄。崇明规划馆、生态科技馆作为崇明两个对外展示的高水平的窗口，都聘请他担任布展文案专家顾问。

张诗履：

青春依旧

风采不减

□ 黄波





孙子在幼儿园上学，每天接送是我的任务。那天早晨，送完孩子刚要离开，班上的老师叫住了我，“淳淳爷爷，听说您是画家，我们想请您给孩子们上一堂美术启蒙课。”不知他们哪儿来的消息，我忙解释我不是画家，只是退休后喜欢画画而已。但上课的事，我想了想还是答应了下来。幼儿园借用社会资源，我反正闲着没事，发挥余热，也义不容辞。

以前工作时也曾作报告开讲座，但给幼儿上课却是头一遭。要提起孩子们的兴趣，又得让他们听得懂，确实不是一件容易的事。于是查辞书、翻画册、写提纲，忙了好几天。孩子们乐于直观欣赏，话多不如画多。我整理出了很多自己以前画的和朋友送的各种画作、图片，分门别类，装在一

个大提包里。去上课的那天，宝宝特别兴奋，平时他敬畏老师，今天爷爷来幼儿园当老师了，逢人他便介绍“这是我爷爷。”自豪之情溢于言表。等我走进教室，孩子们已分两排成半圆形在小板凳上坐好，看着我艰难地往小凳上坐的模样，孩子们用友善的笑声表示了对我的欢迎，我们之间的距离也一下子拉近了。

“小朋友们，你们喜欢画画吗？”我用提问开始了我的讲课。“喜欢”，几乎是不约而同的回答。讲到画画的分类时，我从带来的包里拿出了各种各样的画一幅一幅地给孩子们展示。中国画、西洋画、油画、水彩画、剪纸，还有雕塑……，看得孩子们眼花缭乱，最使他们兴奋的是我拿出的几

幅儿童画，夸张的造型，富于想象力的色彩，使他们倍感亲切。小小的教室顿时气氛活跃。接着我又向他们展示了多种绘画材料，特别是在介绍各种画笔，想邀几位小朋友上来感觉一下时，几乎所有的孩子都离开座位向我围拢过来，摸摸这支笔，捏一下那张纸，拉住我的手叽叽喳喳问这问那。我最后一个内容，向他们展示“世界上最有名的一张画”，达芬奇的“蒙娜丽莎”。结束时，我还布置了作业，回家找一找家里墙上有没有画，看一看画的是什么，像不像，漂亮不漂亮；请爸爸妈妈有空带着去看一次画展。

回到家，中午时分，媳妇短信告诉我，幼儿园家长微信群里，不少家长留言，“感谢沈爷爷为孩子们上了一堂精彩的美术启蒙课”。



一堂幼儿美术启蒙课

□ 沈美新



老了，凡事悠着点

□ 钱红春



“凡事悠着点”，这话是忠告，是宽慰，一个“悠”字恰如其分地概括了作为老人行事处世的心态。无疑也是善意的提醒。

人到老年，除了生理上的变化，还伴随着思维、情趣，乃至脾气性格等一系列的变化，喜欢“想当年”，便是老人的特征之一。回忆当年的成就，讲述曾经的贡献，让别人分享自己的快乐倒也无可厚非，偏有不少老人常为年轻时遭遇的某些挫折，以致命运未曾按照原先的轨迹延伸而后悔不已，深陷于痛苦之中。悠着点，就是凡事要想得开，挫折也罢，辉煌也好，已是过眼云烟，不必耿耿于怀，重要的是振作精神过好接下来的日子。

人到老年，丰富的生活阅历与工作经验，饱含着诸多艰辛与智慧，其一言一行都被小辈奉为经典或楷模，“不听老人言，吃亏在眼前”便是人们对老年人的敬重与信任。无奈年岁不饶人，身手已不像年轻时那么敏捷，反应也比过去迟钝，尤其是随着时代的发展，社会的进步，许多观念与习俗亟待改变与更新。悠着点，就是要继续学习，与时俱进，要有点活到老学到老的精神，因为一旦失误，影响的就不单单是自己。

人到老年，已是人生的最后一

程，来日方长渐成来日无多，年轻时做错了，甚至失败了，可能还不当回事，毕竟还能从头再来，还有东山再起的机会，随着渐渐老去，这样的机会怕是不多了，特别是在某些节骨眼上，一旦处置不当，晚节不保，闹得身败名裂，恐怕连后悔都没时间了，那才是人生最大的悲剧。悠着点，就是要三思而后行，言行举止都要格外理智，力求准确和正确，把握好自己。

人到老年，进入了人生的收获期，经历了几十年辛勤的耕耘，尝遍了酸甜苦辣，本该喘喘气，歇歇脚，过几天清静的日子，孰料好不容易将儿女抚养成人，却又肩负起照料孙辈的重任。这也罢了，有时候还要遭儿女的埋怨，心里要多憋屈有多憋屈。悠着点，就是要明白“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做牛马”的道理，该圆圆自己想圆，却因种种原因未能圆成的梦了。

老当益壮，老骥伏枥，这种不服老的精神固然值得赞赏，但也要实事求是量力而行，想做与能做毕竟不是一回事。悠着点，就是要了解自己，哪些事该做，能做，切莫如年轻时的争强好胜，如果失当或失误，造成伤病，就得不偿失了。

凡事悠着点，快乐每一天。

老领导的长寿经

离休干部施济贫是我的老领导，今年已经99岁高龄。

那天，我特地探访了这位“长寿之星”，了解他的养生之道。

鹤发童颜、精神矍铄的施老，思维清晰，对答如流，他笑着说，秘诀谈不上，体会倒是有几点，归纳起来就是手脚要动、饮食清淡、生活规律、心态良好。

手脚要动。施老说，他每天清晨醒来后，用双手按摩头部、脸部、胸部、腹部各数百下，使全身气血畅通，至今他没有“三高”疾病。他告诉我，要做到健康长寿，一定要“管住嘴、迈开腿”。每天下午，他在院子或者家里散步半小时，坚持数十年如一日。他说，散步活动了四肢，促进了全身血液循环，可以延缓肌体衰老。他至今耳聪目明，反应敏捷，记忆力好，给亲朋好友打电话，拨十来个电话号码，非常轻松。他说话声音洪亮，根本不像个近百岁的老人。他还坚持每月到市级机关老干部活动室参加组织生活，认真学习中央及市委的有关文件和指示精神，做到理想坚定，思

□ 吴万根

想常新。 养成了

饮食 多吃鱼少

清淡。施老吃肉、素多荤少的饮食习惯。他说这有利于老年人的消化和吸收。他主张早餐吃饱，



午餐吃好，晚餐吃少。早餐吃一个红薯，一碗麦片，一个鸡蛋，一包牛奶。午餐他坚持荤素搭配，以素为主。他爱吃清蒸鱼，还有各种时鲜蔬菜和豆制品。他特别喜欢吃黑木耳，他说黑木耳有预防动脉硬化、冠心病、高血压和高血脂的作用。晚餐，施老爱吃醋和麻油拌的龙须面，再吃一些蔬菜。他认为老人吃饭要细嚼慢咽，以吃七八分饱为好。

生活规律。施老一生烟酒不沾。他一年四季坚持冷水洗脸、温水刷牙、热水泡脚。他说，我们安徽老家有句俗语：“富人吃药，穷人泡脚。吃药不如泡脚。”泡脚能通络活血，消除疲劳。他每晚坚持用热水泡脚20多分钟，然后再用手按摩双足涌泉穴各100下，这样，晚上就可安然入睡。他还有一个很好的习惯：坚持在大小便时咬紧牙关，以固齿护肾。他对我说，保护牙齿很重要，牙齿好、胃口好、消化好，身体才健康。

心态良好。这是施老健康长寿的一个重要因素。他从不计较个人得失。在市级机关党委办公室主任的岗位上干了二十多年，没有动过职位，他认为这是组织对他的信任，始终无怨无悔，勤勤恳恳、兢兢业业把机关党委这个“家”管得井然有序。施老一生还坚持助人为乐。每年春天他回老家扫墓时，对每个贫困户都要给几百元，进行帮助；看到学习成绩好的孩子他就“发红包”，以资鼓励。

良好的心态和健康的生活习惯，这就是这位近百岁老人的养生之道。



子陵钓台游记

□ 钟为永



严子陵钓台位于离桐庐县城十五公里的富春山麓。这里群峰连绵，山环水抱，是富春江风光最秀丽的地方。沿途群山逶迤，峰峦叠嶂，翠竹摇曳。船在重重叠叠的群山中行进，山水相映，郁郁葱葱。悠悠江水，绿如青苔，清澈见底，水中映出绿树的倒影，江心波光粼粼，碧水茫茫。

严子陵钓台临靠在陡峭的崖壁上，我漫步登上百尺高钓台，举目远望山上一望无际，就像一片新绿的海洋，中间夹杂几株红叶树，微风吹来，迎风摇摆，涌起阵阵红绿色波浪，气势磅礴，散发着淡淡的清香。“浓绿万枝红一点，动人春色不须多。”放眼俯视，只见江水缓缓涌动，富春江水流曲折，千里风烟弥漫



江上。

钓台牌坊，在钓台码头。牌坊用石料砌成，整座牌坊高、宽各五米，庄严雄伟。牌坊正面有赵朴初“严子陵钓台”题额，背面是沙孟海所题“山高水长”四字。沿石级而上便是严子陵祠堂，它是钓台景区主要建筑，祠堂早在唐初已有，何时何人所建，无法考证。后由宋范仲淹重修。祠堂粉墙黛瓦，古朴庄重。祠堂前有一颗千年银杏，如今依旧枝叶繁茂，冠如华盖，两边繁花似锦，缤纷灿烂，春意盎然，香气四溢。祠堂内有三方严子陵塑像，风姿高逸，气韵恬淡。

祠堂西面有清风轩，背山临江而建。它是一座古香古色的建筑，两边有对联。上联是“竿头烟雨三生

愿”，下联是“朝内冠裳一笑空”。表明严光蔑视功名利禄的高贵品质。

紧靠客星亭有一个垂钓长廊，长廊西接清风轩。这里是为游客提供垂钓的乐趣。

严子陵钓台碑廊。在祠堂东边，碑廊长263米宽3米，倚山而建。石碑共有一百多方，碑文内容为近、现代名人雅士所写的诗文。碑林外立有谢灵运、孟浩然、李白、白居易、范仲淹、苏轼、李清照、唐寅、郑板桥等20尊古代文人雕像。此外，还有两方画碑，一方是元代画家黄公望的《富春山居图》；另一方为清代著名画家任伯年的《严子陵五月披裘图》。堪称江南第一碑林。

（作者系上海师范大学离休干部）

数据显示，中国人果真是全球最喜欢走路的群体，中国香港地区的人平均每天要走6880步，数量居全球之首，这从一个侧面印证了港剧里那些夹着公文包、健步如飞的白领们果然名不虚传，他们每天要走将近6公里的距离。

究报告显示，全球范围内，人们平均每日的步数为4961步，相当于4公里左右。英国居民每天走5444步，高于平均数，而美国居民则每天平均只走4774步，低于标准。当然，美国人还远非每天走路最少的，数据显示，每天最“懒得动弹”的

候凉爽干燥，适合徒步。而走得少的国家，则大都位于海湾等气候炎热的地区，在那些地区坐着不动都容易出汗，更别说到处走动了，因此人们习惯于一静不如一动。如此看来，他们不愿意走路，也能理解。

对于远离城市的人群来说，步行是基本的健康生活方式。有研究人员曾声称找到了世界上心脏最健康的人群，即生活在玻利维亚亚马逊森林中的提斯曼人。

提斯曼人以打猎、捕鱼和务农为主，生活环境几乎与世隔绝。这意味着他们每天的运动量极大，通常男人每天要步行1.7万步，女性为1.6万步，就连60岁以上的老人也能达到每天1.5万步。他们当中很少有人得心脏病，七八十岁的人心血管仍然非常健康，没有任何堵塞，这都被认为是多步行的功劳。

为了让大家“迈开腿”，不同国家也想了一些办法。

比如，在“迈开腿地图”中，英国的排名比较靠前，而这是近十年来政府培养国民养成经常步行习惯的结果。

每年的5月4日到11日被英国政府命名为步行周，鼓励全民多走多动。

走路大国哪家强



在大数据时代，人们的行为模式都会被隐秘地记录并归纳起来，根据这些数据，人们能够绘制出一幅全球“迈开腿地图”，提示出哪里的人每天走路最多，哪些国家的人动弹得最少。

美国斯坦福大学的科学家们用从人们手机上获取的“全球性大数据”来研究人们的日常活动量。全球111个国家和地区的71.7万名男性和女性参与了这项为期95天的研究。

此外，内地这边每日的行走量也不遑多让，每天平均走6189步领先于其他国家和地区。

每天走路排名靠前的国家还有乌克兰、日本和俄罗斯，每天行走的步数都在5500步以上。欧洲地区的瑞典人和西班牙人也热爱走路。

《自然》杂志发表的研

究显示，全球范围内，人们平均每日的步数为4961步，相当于4公里左右。英国居民每天走5444步，高于平均数，而美国居民则每天平均只走4774步，低于标准。当然，美国人还远非每天走路最少的，数据显示，每天最“懒得动弹”的

候凉爽干燥，适合徒步。而走得少的国家，则大都位于海湾等气候炎热的地区，在那些地区坐着不动都容易出汗，更别说到处走动了，因此人们习惯于一静不如一动。如此看来，他们不愿意走路，也能理解。



怎样走路更健康

近两年，有越来越多的人开始加入“暴走族”行列。与此同时，一些因不适当暴走而导致的疾病和问题也困扰着人们。

暴走是否符合健身的要求？怎样走才能更健康？

最好的运动是步行，但步行不等于暴走

早在1992年，世界卫生组织就提出21世纪的健康箴言：“最好的运动是步行”。

但步行不等于暴走。“手臂要甩起来，高度和地面平行，步伐要大，要踩着音乐的点走，最重要的是不能掉队，不然影响整个方队的前行。”暴走族这样总结暴走的技巧。

“暴走这样的运动在国外已流行多年。相比在健身房的锻炼，这种室外的有氧运动可能会让参与者更有兴趣。在一些人少、车少、开阔、含氧量高的地方，比如公园、步道等进行这样的运动，对于心肺功能的锻炼是有一定的好处的。”国家体育总局运动医学研究所主任医师马云这样认为。

但她也强调，在室外走路，要考虑环境因素，雾霾天气、紫外线过强的时候都不适合，而在一些车水马龙的城市道路上进行暴走，除安全令人担忧外，也会因吸入过多汽车尾气而对健康产生危害。

暴走需量力而行

抛开道路安全因素不谈，每个人的身体状况都不同，适合走路的时间和强度也因人而异，整齐划一、步调一致的走路方式，并不一定适合所有人。如果为了跟上队伍而勉强，很有可能产生严重的副作用。

实际上，暴走普遍存在时间过长，走得过快的问题，刚开始，磨损的是软骨和半月板，进而会磨损骨组织，久而久之，还易造成髌和膝部位的骨关节炎。动辄几万步的暴走对足部跖骨也易造成微损伤，久而久之甚至可能导致疲劳性骨折。除了关节的磨损，长期暴走还可能对膝、踝及脚后跟的肌肉韧带和骨膜造成损害。即便步数不多，如果走路的姿势不太正确，仍可能造成脚外侧的损伤，出现脚外侧疼痛。

“过度肥胖的患者、患有明显关节疾病或心脑血管疾病的中老年人，以及骨质疏松的人群，尤其要注意行走的时间和强度，否则可能加重疾病。”马云提醒道。

花式暴走并不适合所有人

在专家看来，有些花式走法并不适合所有人。比如，长期上下楼梯可能会对中老年人的膝关节造成磨损；而大力甩手走会造成上肢供血不足、出现酸麻等症状。

从运动科学和医学的角度来讲，没有证据表明倒着走对健身更有益处，反而中老年人由于控制能力比较差，倒着走更容易摔倒，造成不必要的损伤。

也有试验表明，在鹅卵石上走路，人的膝关节受力不均匀，而且不平的路面易造成足部和膝关节的损伤。

即使在平地走路，膝关节承受的重量也几乎是人体重的4倍。路面对膝关节的冲击力，草地最小，柏油路次之，水泥路最大。

因此，马云特别指出，对于选择走路作为锻炼方式的人来说，一双缓冲性能好且舒服的慢跑鞋必不可少。



饮食与老年健忘

随着年龄增长，老人有时难免出现恍恍惚惚、丢三落四的毛病，这种由于老年生理变化及某些疾病所引发的容易忘事的现象，被称为老年健忘症。尽管老年健忘症是因机体老化所致，但改变某些不良饮食习惯，可大大缓解健忘的程度，有助于提高老年时期的生活质量。

问题2：食物受到重金属污染

铅、铝等重金属进入人体后有蓄积性，长期摄入会影响记忆力，甚至造成早发性痴呆。因此，长期使用铝制餐具、炊具，或喜爱食用加入明矾的食物，如油条、粉条等，会增加体内铝含量。而过量食用含铅的松花蛋，也会造成铅中毒。

解决方案：尽量避免摄入含铅、铝的食物，不用铝制餐具、炊具。

问题4：爱吃高脂肪饮食

机体摄入过多的饱和脂肪酸，易使血脂升高、血管壁硬化，影响营养物质向大脑输送。

解决方案：蔬菜、水果、豆制品等富含维生素和矿物质的碱性食物，有助于提高记忆力。增加蛋白质的供给，多吃海洋鱼类。

问题1：长期吸烟饮酒

长期吸烟可导致血管狭窄和脑供血不足，引起慢性脑缺氧，导致记忆力衰退，是老年痴呆症的致病因素之一。酒精可对大脑神经细胞造成慢性损害，麻痹脑神经，使记忆力减退。

解决方案：戒烟限酒。

问题3：长期过量进食

饱食后，大脑毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增加，造成动脉硬化；同时，过饱带来的高热量会使大脑中乙酰胆碱转移酶活性下降，造成脑内乙酰胆碱含量下降。

解决方案：每餐只吃七八分饱，避免每餐吃得过饱，尤其是晚餐。

问题5：咀嚼能力下降

咀嚼会使大脑的血流量明显增多，有牙和无牙老人的脑血流量可以相差30%。良好的咀嚼功能有利于激活脑细胞，保持大脑的正常思维活动。

解决方案：细嚼慢咽，有意识地增加咀嚼的力度，使脑循环畅通，加强大脑皮质的活化，预防记忆力衰退。

茶是中国的传统饮料，关于喝茶有无数传说。“隔夜茶”能不能喝，却是一个众说纷纭的问题。

不能喝的理由大致如下：隔夜茶生成了茶锈，其中含有铅、砷、汞等重金属；

隔夜茶中的维生素“几乎完全丧失”；隔夜茶中的糖和蛋白质会成为细菌的养料，会有大量细菌；隔夜茶中会产生致癌物亚硝胺。

这些说法有没有道理呢？

所谓“茶锈”，按照网上的说法，是指“茶多酚类物质在空气和水中氧化成棕色的胶状物”。

茶中有丰富的茶多酚，茶多酚确实容易被氧化，从而使得茶水的颜色变深。所谓“棕色的胶状物”，一般红茶才能形成，是茶黄素与咖啡因结合析出的结果，行业内称之为“冷后浑”，需要茶黄素含量高才能出现，所以被作为优质红茶的特征。

至于重金属，并不能凭空产生，只能来源于水和茶叶。不管是水还是茶叶，国家标准中都有对重金属的含量限制。只要是合格的饮用水（即使是自来水），重金属含量非常低。而茶叶不仅有重金属含量限量，它们本身也很



隔夜茶到底能不能喝

难溶出到茶水中。既然茶水中没有什么重金属，不管茶多酚怎么变化、结合，也都不会产生出重金属来。因此茶锈进入人体之后产生的危害，也就更加无从谈起。

“隔夜茶中维生素几乎完全丧失”的理由，也是臆想出来的。茶的鲜叶中有一些维生素，但经过加工干燥成为茶叶，已经损失得差不多了。也就是说，茶水中本来就几乎没有维生素，再进一步也没有什么可以丧失的了。而且，即便真的是“损失维生素”，也并不是生成了有害物质，并不能得出“不能喝”的结论。

关于“生成大量细菌”，这条理由有理论上的合理性。任何食物饮料，如果在常温下放置比较长的时间，都有可能滋生细菌。

首先，茶水是开水冲泡茶叶得到的，茶叶经过

高温加工，又是在含水量很低的状态下储藏，其中的细菌非常少，即便是有一些“散兵游勇”，还要经过开水的考验，死掉相当一部分。所以，茶水中的菌种已经非常少，如果盖上杯子，那么空气中的也不容易进去。其次，茶水中的糖和氨基酸含量都很低，并不是细菌生长的理想“培养基”。所以，即便是放在常温下十几个小时（所谓“隔夜”的时间），也不至于“生成大量细菌”。

亚硝胺是一种致癌物，需要亚硝酸盐和胺类反应产生，而亚硝酸盐要么本来存在，要么由硝酸盐被细菌还原而来。在茶水中，硝酸盐和亚硝酸盐本来就很少，也缺乏转化成亚硝胺的反应条件。因此，所谓的“生成亚硝胺”这个说法，也不成立。

简而言之，隔夜茶可能变得“不好喝”，但并不是“不能喝”。



空中菜园

□ 陈祖金

我家走廊尽头有一扇 1.1 米高的窗户，窗外是一块长方形的平台，约 11 平方米。在寸土寸金的都市，难得有这样一小块空闲的土地，何不利用起来？

我陆陆续续到花鸟市场买了 40 多个二手大花盆，蚂蚁搬家似的，今天装点土，明天运点泥，经过一段日子的辛勤劳作，终于在这 40 多个花盆里填满了土。老伴拾来一个装修工人废弃的小木梯，有了它，进进出出上上下下很方便。

万事俱备，只欠东风。我跑到花鸟市场和农贸市场，买来辣椒、茄子、西红柿、空心菜秧苗，种在一个个花盆里。天天浇水，隔三岔五地施肥松土。20 多天后，秧苗快速地往上蹿，长成像模像样的茄子、西红柿和辣椒。没多久，它们开花结果。旺季时，茄子、辣椒摘了又长，长了又摘，自家吃不完，老伴便送给老姐妹分享。空心菜长得更快，摘了没几天又冒出来。

在餐桌上，我会特意介绍，这个茄子、西红柿和辣椒是自家种的，这道空心菜是自家菜园摘的，地地道道的绿色食品。听闻此言，平时不爱吃蔬菜的小孙子也要多吃几口，称赞道：“爷爷，自己种的菜，就是好吃。”

自从有了这块空中菜园，我和老伴、孙子特别关注天气和季节的变化。夏季一天要浇两次水，用水量大，老伴会把洗菜水、淘米水储在两个废弃的油漆桶里，孙子洗澡时，也会把废水倒进桶里，还时常提醒我：“爷爷，水桶满了，可以提到菜园去。”我和老伴到外地旅游，见到萝卜、小青菜、生菜、秋葵等种子，都要买些带回来。作为园主，每天浇水、施肥、松土是我的必修课。有事无事，我都要到花鸟市场逛逛，买些含肥料的土，给菜上肥。在我的辛勤照拂下，这片小小的空中菜园特别茂盛，邻居见了，都很惊奇：“你们家的菜，施的什么肥，长得这么好！”

我真切地感受到，退休以后多些爱好真好！锤炼了意志，锻炼了身体，增长了知识，还为我家的餐桌增添了新鲜蔬菜。

这真是书到用时方恨少，退休始知才艺贫。亲爱的朋友们，年轻时，一定要多学点才艺，多一些爱好，退休以后，生活才有可能丰富多彩。

在五星红旗下成长

□ 陈太顺



今年是我们伟大祖国诞辰68周年的喜庆日子，仰望飘拂的五星红旗，心胸澎湃，感慨万千，我心里充满了骄傲，充满了喜悦。

上世纪40年代，我出生在北方农村，童年时代就经历了抗日战争和解放战争，我家乡是革命老根据地。

1949年初，准备随大军渡江的一位南下干部，因为她属非战斗人员，一路将我带到了上海。1950年秋天，当地政府部门把我送进了上海同济路儿童晚班上学。

经过几年的学习，有了一定的知识，人也长高长结实了，为报答党和政府对我的关怀和培养，我表示要到最艰苦的地方去，后来领导批准我前往江西参加社会主义建设。

1958年我被分配到江西变压器厂当一名工人。我跟师傅干活不怕苦不嫌累，早上班晚下班，打扫工作场

地，替师傅整理工具，因为勤学苦练，不到两年功夫我就可以独立操作了，车间领导说我表现好，多次被评为优秀徒工。后来，厂部党委书记经常找我谈话，说我是革命家庭出身的青年，思想要进步，要靠近组织，争取早日入党，为企业作出更大贡献。

1960年初，我们变压器厂接到上级任务，要制造一台11万电压63000千伏安容量的大型电力变压器，当时技术条件和机械设备都不完善，要完成如此艰巨任务，困难程度可想而知。

重炮打响后，我和师傅们摩拳擦掌，表示时间再紧任务再重也要拿下这台产品，车间里日夜灯火通明，市机械局和厂部领导下到班组三班倒跟班劳动，不分干部和工人、不分师傅和徒工，大家齐心协力吃在车间睡在车间，到后来也不知道今天是星期几了。经过两个多月的

奋战，这台全省第一台11万电压的电力变压器终于竣工了，没有起重设备，我们就用滚筒加绳索，几十个人喊着号子将这台几十吨的庞然大物一步一步拖拉到了柘林水库，及时支援了水库建设。

想想那段时间的工作和生活虽然苦点，但大家心里都高兴，互帮互爱，没有半点牢骚和私心，加班加点从来没有人提钱的事，觉得能得到组织的信任、能为厂里多干一点活献上一份力，就是最大的幸福了。

第二年，组织上讨论通过、批准我为中共预备党员，不久又担任了团支部书记。多次被评为优秀团干、厂先进工作者和市劳模，参加过各种表彰颁奖大会。

我生在旧社会，长在红旗下，是党把我培养成人。这一个个闪亮的日子不就像一次次日出么，一路人生一路歌，温馨、光明又令人振奋。



阅兵

□ 袁 钟

旌旗猎猎迎风扬，
 方阵纠纠步亮锵。
 叱咤风云英气发，
 强军固国铸辉煌。

祖国颂

□ 李太松

巍巍中华艳阳天，
 十亿英才绘伟篇。
 民富国强鸿业固，
 辉煌丰绩更加鞭。

国庆颂

□ 萧思坤

东来紫气亨途宽，
 斗转星移熄瘴烟。
 砥柱中流凝聚力，
 腾飞追梦碧云天。

浪淘沙·阅兵观后

□ 曹 琪

大漠列师欢，
 塞上江南。
 神州旷野练兵天。
 充沛信心双百载，
 昂首强鞭。

庆国庆

□ 顾守维

六八年华不等闲，
 江山已改旧时颜。
 日新月异辉煌业，
 强盛繁华雄世间。

国庆颂歌

□ 云 农

经济搞活前景美，
 苍龙缚住可称雄。
 光辉业绩歌方略，
 恤众安民乐太平。

华夏气轩然，
 世纪鸿篇。
 莺歌燕舞乐婵娟。
 创业安居祈保障，
 十亿笑颜。

金 秋

□ 张 勉

逢秋自古多忧伤，
 我赞秋阳胜春光。
 金谷万担仓廩足，
 黄花犹可傲风霜。

秋 兴

□ 金嗣水

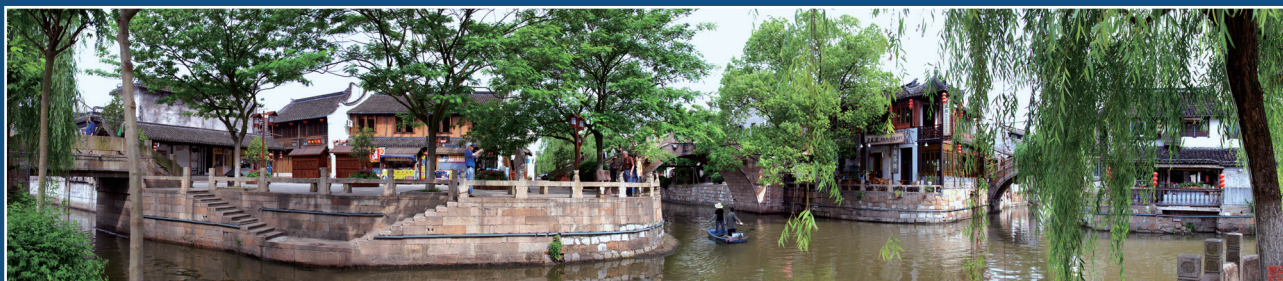
西山枫叶醉重阳，
 柿子如灯出院墙。
 满架秋风扁豆紫，
 一篱疏树菊花黄。
 拍蝇除垢养清气，
 打虎驱邪正纪纲。
 海上刀光翻血影，
 长空亮剑御豺狼。

观朱日和阅兵

□ 萧剑华

沙场阅兵庆建军，
 忠心效党立功勋。
 英雄无数应骄傲，
 火箭有军已集群。
 飞弹扬威方列列，
 战车耀武自辚辚。
 九十高寿犹年少，
 辛苦答言是为民。

金山区老干部摄影选



1
2
3
4 5

① 枫泾三桥 友学
② 东林寺 李成章
③ 农民画廊 周雪明
④ 全神贯注 王继烈
⑤ 朱泾夕照 包吉庭



