



S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 11



开启新征程

□ 翟 杰

十九大来了，新的征程开启！

十九大来了，我们与共和国站在新的起点！

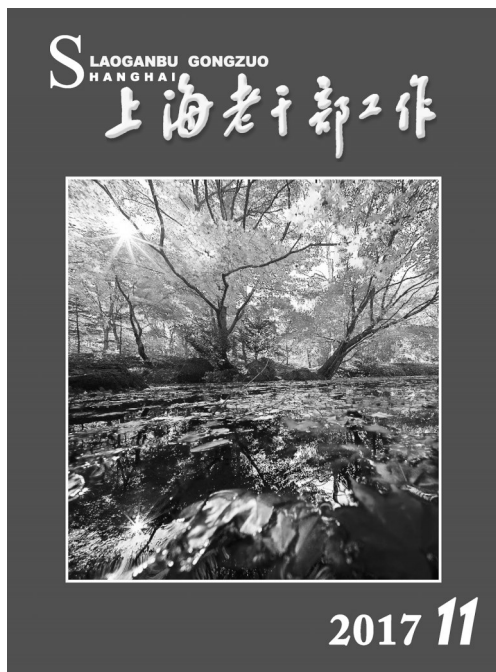
五年，在人类历史的长河中不过是短暂的一瞬；五年，在中华民族的复兴史上却是一幅永载史册的波澜壮阔的画卷。告别过去的五年，总有些留恋和不舍，因为曾经的岁月里，我们和伟大的党、国家及民族一起走过风风雨雨，一同见证一个又一个举世瞩目的辉煌成就，五年，中国的发展令世界震惊！

十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央的带领下，国民经济持续健康发展，人民幸福指数明显提升，可谓国泰民安，其乐融融；“一带一路”让世界合作共赢；重力反腐被提上日程，从严治党成为常态；“精准扶贫”助力全面建成小康社会。G20峰会在杭州胜利召开；中共中央、国务院印发通知，决定设立雄安新区；香港第五任行政长官产生；中国进入“民法典时代”；国产航母下水迎风破浪；今年开始，将每年5月10日设立为“中国品牌日”；朱日和沙场阅兵激荡国人心；三大运营商全面取消国内长途费、漫游费……

一个又一个成就，是因为有伟大的中国共产党英明的决策，更昭示一个国家自强不息的脚步和一个民族永远不屈的精神。回首过去，也有无数唏嘘让我们感慨，九寨沟地震，骨肉同胞不幸罹难，美好家园顷刻间化为乌有。灾难面前我们没有低头，因为我们身后站着伟大的中国共产党！因为中华民族是永远不屈的民族，因为我们知道国难可以兴邦！当看到总书记无论是出访国外还是深入基层的身影，我们理解了“立党为公，执政为民”的深刻内涵；当总理各地调研，奔波忙碌的时候，我们懂得了“民在我心，民为我本”的真正意义；当人民子弟兵“勇敢逆行”，我们明白了什么叫“骨肉相连，同此国殇”。回首过去五年，无数感动，无数感慨，一如滔滔不尽的长江、黄河，泛起无数涟漪，心情真的久久难以平静。

面对新的五年，我们时刻准备着！心怀一颗爱国之心，无论我们的国家是贫、是富，无论我们的国家荣辱抑或兴衰，都要把爱国情怀深埋心底，化作激情，化作动力。无论身在何方，无论在职或离退休，只要我们把个人的音符融入国家复兴的主旋律，每个人都会发挥自己的光和热。面对新的五年，我们时刻准备着！爱国不分伟大与平凡，可以是为国捐躯，气贯山河；可以是随手拾起路边的垃圾，默默奉献；可以是午夜的钟声之后，等待国足征战的号角；可以是凌晨的霞光里，期待神州一飞冲天；可以在三更不睡，奋起读好书；可以是彻夜不眠，关注中日钓鱼岛争端……少一份埋怨，多一份职责，少一点等待，多一点奉献，因为，在国家复兴的征程上，谁都不可以懈怠，每个人都有义不容辞的责任！

十九大来了，新的征程即将开启！十九大来了，让我们满怀期待！期待着宏伟的蓝图，期待着盛世和谐的愿景！十九大来了，让我们准备好行装，和着金秋丰收的喜歌，与共和国一起，扬帆起航！



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
电子邮箱 shlgbgz@126.com
刊期 月刊
地址 上海市岳阳路265号
邮编 200031
传真 (021)64334955
编辑部电话 (021)64312232
64371946×102、237、238
印刷 中共上海市委办公厅文印中心
2017年第11期 总第363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

刊首

开启新征程 翟杰 (1)

本刊专稿

宣传系统举行离退休干部喜迎“十九大”歌咏会 市委宣传部老干部处 (4)

发出春申好声音 传递晚霞正能量

..... 闵行区委老干部局 (5)

共享共赢 开创“企社融合”就近活动新局面

..... 宝钢老干部服务管理中心 (6)

依托“老干部之家” 加强社区离退休干部党建工作

..... 杨浦区五角场街道党工委 (8)

本市举行老干部系统宣传工作培训会

..... 市委老干部局宣传处 (9)

整合资源 聚力就近关心照顾 不断提升社区老干部生活品质

..... 普陀区委老干部局 (10)

建立“党员银发工作室” 组织引导离退休干部在社区发挥正能量

..... 青浦区赵巷镇党委 (13)

喜庆十九大 奉献正能量

十九大的号角 姜德福 (14)

上海老新闻工作者喜庆十九大暨重阳大联欢

..... 洪梅芬 (14)

昔日“短板”变成今日“样板”

..... 陈蘅华 (15)

献计出力，争当新区最美老干部

..... 乔建忠 (16)

牵手智障人士 显人间真情

..... 虹口区委老干部局 (18)

工作集锦

市建设交通系统离退休干部“喜迎十九大 共筑中国梦”书画展隆重举行

..... 陈冀华 (20)

市级机关系统举行“喜迎十九大”离退休干部书画摄影展

..... 朱育青 (20)

组织党建工作培训 夯实党建工作基础

..... 张盛 (20)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

教卫党委老干部工作系统举办学习贯彻8号文件专题培训班 何 慧 (20)

徐汇区离退休干部“习研组”带头学习氛围浓 徐 讯 (21)

传递慈善火种，助力成长征途

..... 罗申汶 (21)

闵行区把离退休干部党建工作纳入组工干部培训 闵 讯 (21)

崇明区城桥镇积极发挥老干部“传帮带”作用 崇 讯 (21)

学习之窗

坚持“五学”不断增添正能量

..... 陈良保 (22)

贵在“学思践悟”下功夫 于庆本 (23)

人物专访

贾树枚：精彩新闻人 吉建富 (24)

丁法章：用余热打造夕阳红

..... 俞亮鑫 (26)

施振华：笔耕不辍社区事

..... 崇明区委老干部局 (28)

沈建英：群众身边热心人 汤 杰 (30)

杨本义：老党员 志愿者 赵天安 (31)

谈天说地

恋上浦江 任志林 (32)

热点聚焦

从井冈卫士到将军大使 党 博 (33)

今日点击

淮海阻击战 朱尚平 (34)

救命的爱情鞋垫 蔡 琪 (35)

唤醒召稼楼的老干部们 蔡 理 (36)

情满人间

珍贵的“签名绸” 吴万根 (38)

幸福 陈月芹 (39)

上海阳台

鱼肉馄饨 朱成坚 (40)

秋藕 郁建民 (40)

畅游天下

壶口观瀑 徐家俊 (41)

游巴黎卢浮宫 马导农 (41)

七彩长廊

志海续泳又十年 姚金祥 (42)

养生之道

老人多玩7种游戏 (43)

饮食保健

葡萄酒和啤酒，谁更健康 (44)

生活之友

小家电辐射强 (45)

表面粗糙的蛋新鲜 (45)

闲情雅趣

飞吧，风筝 荣 泰 (46)

激情岁月

小马枪和“旁开门” 任文盛 (47)

艺林漫步 王经文等 (48)

封面：明媚之秋

周文静 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：光影之舞

荷 冰 摄



宣传系统举行离退休干部喜迎“十九大”歌咏会

□ 市委宣传部老干部处



日前，宣传系统举行“不忘初心，永远跟党走——离退休干部喜迎十九大”歌咏会。市委常委、宣传部部长董云虎，市委宣传部副部长胡佩艳、市委老干部局副局长龚怡等领导与老领导、老同志欢聚一堂，用音、舞、诗、歌等表演形式，共同迎接党的十九大胜利召开。



董云虎在致辞中强调，离退休干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源。要求宣传系统各部门各单位进一步增强敬老为老的深厚感情，强化责任、改进作风、主动作为，为老同志过一个幸福、安宁的晚年创造良好的条件。他衷心希望宣传系统老同志，以“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的精神面貌，以“老骥伏枥，志在千里”的豪情壮志，为上海加快建设“四个中心”和社会主义现代化国际大都市，为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦献计献策、再立新功。



来自系统230多名离退休老干部与专业演出人员一起，用激昂的歌声唱响时代主旋律，以优美的舞姿表达爱党赤诚情怀，用饱含深情的诗文讴歌党的丰功伟绩，充分展示了离退休老同志健康向上的阳光心态和老有所为的多彩人生。会议还为宣传系统离退休干部“畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开”征文获奖个人和优秀组织奖代表颁奖。



近年来，闵行区委老干部局在组织引导离退休干部开展“网上正能量”活动中，着力抓队伍、建平台、强机制，取得了一定成效。

一、集聚人才创品牌，着力增强“春申晚霞”团队的凝聚力

1、精挑细选聚人才。2015年底，我们组建了闵行区“六合院”网宣小组，并逐步完善“荐、觅、邀”三种选拔网宣人才的办法。“荐”：就是由老队员推荐自己所熟悉的老同志加入；“觅”：就是主动寻觅、动员在网上积极发声的老同志加入；“邀”：就是到各单位先物色一些临近退休的“笔杆子”，待其退休后邀请加入。

2、思想引领保方向。通过组织网宣队员参加理论学习、时事政策讲座等活动，帮助网宣员掌握网宣方向。确保他们在网上的声音始终与中央、市委保持高度一致，与主流媒体同调。

3、多措并举塑品牌。2016年底将“六合院”网宣小组扩建成“春申晚霞”网宣团。“春申”系闵行别称。“春申晚霞”寓意闵行区老干部乐观、积极、阳光的心态和继续发挥余热再作贡献的决心。“春申晚霞”团队有自己的LOGO和队歌，起到了较好的宣传作用。

二、聚焦中心搭平台，着力增强“春申晚霞”团队的影响力

1、精心设计网宣活动载体。聚焦区委、区政府中心工作，陆续设计了“我爱闵行、我助闵行，为推进生态宜居现代化主城区增光添彩”“我的闵行，我参与，我点

赞”，以及“闵行区离退休党员助力创全百天冲刺”等网宣主题，组织网宣队员为闵行建设、发展喝彩点赞、加油鼓劲。

2、着力搭建网下体验平台。坚持把“看”作为“谈”的基础，组织网宣队员参观，实地感受闵行区在党建和民生改善等方面取得的成果。队员们参观后，把感受和体会上传到网上，帮助更多百姓了解闵行的发展、支持闵行的建设。有些博文，单篇点击阅读量在万人次以上。

3、积极开辟网上发声阵地。我们在局网站、闵行老干部e家微信公众号上开设了“正能量”专题及网上互动讨论专栏，围绕“不忘初心，继续前进”等主题，组织网宣队员发文跟帖、献计献策、发表真知灼见。在“上海市离退休干部博客空间”，也陆续注册了11个博客，较好地发挥了网宣阵地作用。

三、立足长远建制度，着力增强“春申晚霞”团队的生命力

一是队员发展制度。建立了网宣队员准入机制，并积极推荐团队创建模式，在基层又组建了20个“春申晚霞”网宣分队。二是线下活动制度。每半年召开一次工作例会，每月组织一次实地参观，还建立了网宣培训的机制。三是激励表彰制度。队员有文章发表，会以微信群点赞、点评，文章转发朋友圈等形式加以鼓励。年底以感谢信形式向网宣队员原单位反馈情况。四是管理保障制度。网宣团队的运营明确由局党建科负责业务指导，设置“春申晚霞”工作室。

发出春申好声音

传递晚霞正能量



闵行区老干部局



共享共赢 开创“企社融合”就近活动新局面

□ 宝钢老干部服务管理中心

宝钢始终从党和政府关心离退休干部的高度出发，以“共享共赢”理念为着力点，主动与各活动室所在区的老干部局、区域联合体联系协调，借势借力；并拆除围墙，将分布在全市的10处老干部活动场所，向所在社区老干部就近开放，架起了企业和社区老干部就近活动的桥梁，形成了资源共享、联动共建的双赢模式，开创了“企社融合”的老干部就近活动新局面。

一、共谋发展，树立“共享共赢”新理念

随着国有企业深化改革的持续推进，随着离退休干部高龄化程度的逐步加剧，如何为高龄离退休干部搭建就近活动的平台，如何让广大老干部在社区居住地发挥作用，如何让分布在全市各区的宝钢老干部主动愿意就近参加活动，并能从中得到满满的获得感、满足感、价值感，成为摆在我们面前亟待解决的问题。

推进企业离退休老干部就近参加活动是涉及老干部、企业、社区三方面的工作，只有树立“共享共赢”的理念，才能找到契合点，

举三方合力，工作推进才会更有实效。

二、以人为本，做实做细“就近活动”工作

1、资源共享，创设就近活动的载体。我们积极了解宝山区各类学习资源情况，得知区文化场馆虽有资金、场地支撑，却在人员组织、师资聘请等方面存在一定困难。我们主动与宝山区图书馆和文化馆就联合开展培训讲座活动取得联系，达成共识。由场馆方出资、出场地，我们学校联系师资、组织学员参加。老干部大学的讲座、展示由校内延伸到校外，在方便老干部就近



活动学习的同时，也拓展了社区文化场馆的学习内涵。

2、条块联手，形成互联共享的格局。宝钢老干部管理服务中心先后与宝山区、杨浦区、普陀区委老干部局开展共建，定期交流，共享资源，为企业与社区老干部的融合，解决就近活动拓宽了渠道。近年来，我们与宝山区委老干部局联合举办“六合院”学习班，利用宝钢老干部大学的教学场地，宝山区的优秀师资，让宝钢的老干部与宝山区的老干部同在一个课堂学习；在普陀区宝钢公寓小区，利用小区活动室与当地居委建立宝钢公寓老干部读书学习小组，开创企业与社区老干部共同学习的新模式。宝钢老干部活动中心作为静安、黄浦联合体的成员单位，积极参加联合体组织的各类活动，同时也主动承办各类活动，增进了企业与社区老干部的融合。地处静安区胶州路的宝钢冶金老干部活动中心食堂，与静安区民政系统合作，打开围墙成为江宁街道社区为老服务助餐点，为220多位社区老人解决用餐困难，受到街道社区的高度赞扬。

3、精心选择，拓展就近活动的广度。近年来，我们精心选择，主动作为，与宝山区体育局取得联系，了

解社区体育活动开展情况。得知体育局下设二十四个协会组织，负责在社区开展各类活动，但由于各协会的骨干水平参差不齐，发展状况也各不相同。我们觉得若是扬双方之长，不仅能拓展我们协会的活动平台，丰富老同志的活动；还有利于区属协会的建设与发展，造福广大社区居民，更是对体育局协会工作的极大促进。我们的想法得到体育局的积极响应，双方以促进协会发展为目标，以融合和创建为途径联手开展共建，探索出了一条企社融合、协会共建的新路子，目前合作情况良好。

4、积极引导，丰富就近活动的内涵。我们在架设企业老同志就近活动的桥梁时，不仅注重活动内容，更希望通过我们的引导，能让老同志在参与活动、感受欢乐的同时，发挥积极的作用，不断丰富活动的内涵。我们与宝山区文化馆开展共建，组织宝钢淞涛艺术团参加区里各类文艺赛事和展演活动，跟随文化馆下基层义务演出，丰富社区居民的文化生活，虽然没有任何报酬，排练演出比较辛苦，但团员们收获了满满的幸福，感受到奉献带来的成就感。艺术骨干们也融入社区，参与社区街道的文艺团队建设，经常帮助策划组织社区

公益文化活动，极大地丰富周边社区居民的业余文化生活。

三、总结探索，开创“企社融合”新局面

1、建立“一个机制”。我们切实转变作风，主动跨前，建立“主动联系”的工作机制，使依托社区资源开展就近活动的工作更加扎实到位。

2、注重“两个入手”。注重一手以老干部的所需、所想、所感、所得为出发点，宣传引导让老干部真正入心、入行；另一手是依托社区平台，找准互相融合的契合点，将企业老干部工作和社区老干部工作像两个精密齿轮一样互相啮合，互相推进，更好地满足企业与社区老干部的学习活动需求，助力企业的深化改革。

3、发挥“三个主动性”。一是老干部工作部门主动搭建平台。主动探索企业与社区老干部工作的契合点，联手联建多种平台，为老干部的就近活动提供新的发展空间；二是老干部的主动参与。通过宣传引导，激发老干部就近参加活动的热情；三是老干部工作者的主动作为。在推进企业老干部就近参加活动工作中，穿针引线、瞻前思考、主动介入、不断创新，使企业老干部就近活动的工作更具生命力和创造力。



五角场街道地处杨浦国家双创示范基地的核心区，校区、营区、园区、商区和社区“五区”高度融合。近年来，街道以“老干部之家”为阵地，创新机制，搭建平台，扎实推进社区离退休干部党建工作。

一、加强组织领导，着力搭建社区离退休干部党建工作新格局

在街道层面。街道党工委成立社区老干部工作领导小组，总揽社区离退休干部党建工作的谋划、部署和推进。同时，按照“一个党组织主管，参加多个党组织活动”的原则，成立了社区离退休干部临时党总支，为

社区离退休干部就近学习提供组织保障。

在居民区层面。已在32个居民区全面推进纯退休干部组成的“老干部之家”。为进一步凝聚社区离退休干部，今年，试点成立了居民区离退休干部临时党支部，负责抓好社区离退休干部的政治理论学习，并通过党组织活动吸引更多“隐形”散居在社区离退休干部加入“老干部之家”、加入临时党支部。

在活动团队层面。街道离退休干部临时党总支设立多种学习活动团队，并在团队中建立临时党小组，引领团队建设。居民区党

总支积极鼓励社区离退休干部担任小区居民自治团队的党建联络员，发挥其在自治团队中的骨干作用。

二、推进机制创新，着力探索社区离退休干部党建工作新路径

一是依托区域化党建联盟分会建立资源共享制度。依托街道区域化党建联盟分会构建“多元互动、优势互补、资源共享、共驻共建”的党建共同体，定期召开“五区联动”工作会议。区域单位不仅积极动员居住在五角场的离退休干部党员积极到社区报到“亮身份”；还根据自身资源优势，共同协商开展适合社区离退休干部参与的党建活动，开放活动场地等，共同组织开展形势报告会等。

二是建立街道工作情况通报制度。街道党工委定期召开工作通报会，各居民区党总支充分利用

依托“老干部之家” 加强社区离退休干部党建工作

□ 杨浦区五角场街道党工委



本市举行老干部系统宣传工作培训会

□ 市委老干部局宣传处

10月16日,市委老干部局在青松城举办上海市老干部系统宣传工作培训班。市委老干部局副局长包龙根出席培训班。来自本市老干部系统的宣传干部、通讯员等60余人参加了培训。

培训班特邀市委宣传部新闻处原副处长、市政府新闻办研究室原主任、市委网信办政策法规处原处长、上海大道小雅文化艺术有限公司总裁李道胜和《新



闻晨报》主编助理、新闻总监秦岭,分别以“主题与渠道——宣传工作永恒的主题”和“新媒体写作的十种武器”为题作辅导讲座。讲座新

颖生动、内容实用,受到与会同志的好评。

据悉,近几年来,本市老干部系统根据新形势新任务新要求,每年举办一期宣传工作培训班,努力提升系统宣传干部的综合素质和业务水平,增强新形势下做好老干部宣传工作的意识和能力。同时,通过培训班的形式,加强了各区各部门间的交流沟通,相互学习,达到了共同提高的效果。

“老干部之家”平台,向老同志通报情况,增强老同志对社区的认同感和关注度。

三是制订教育学习制度。“老干部之家”和社区离退休干部临时党支部每年制定学习计划,开展学习活动。

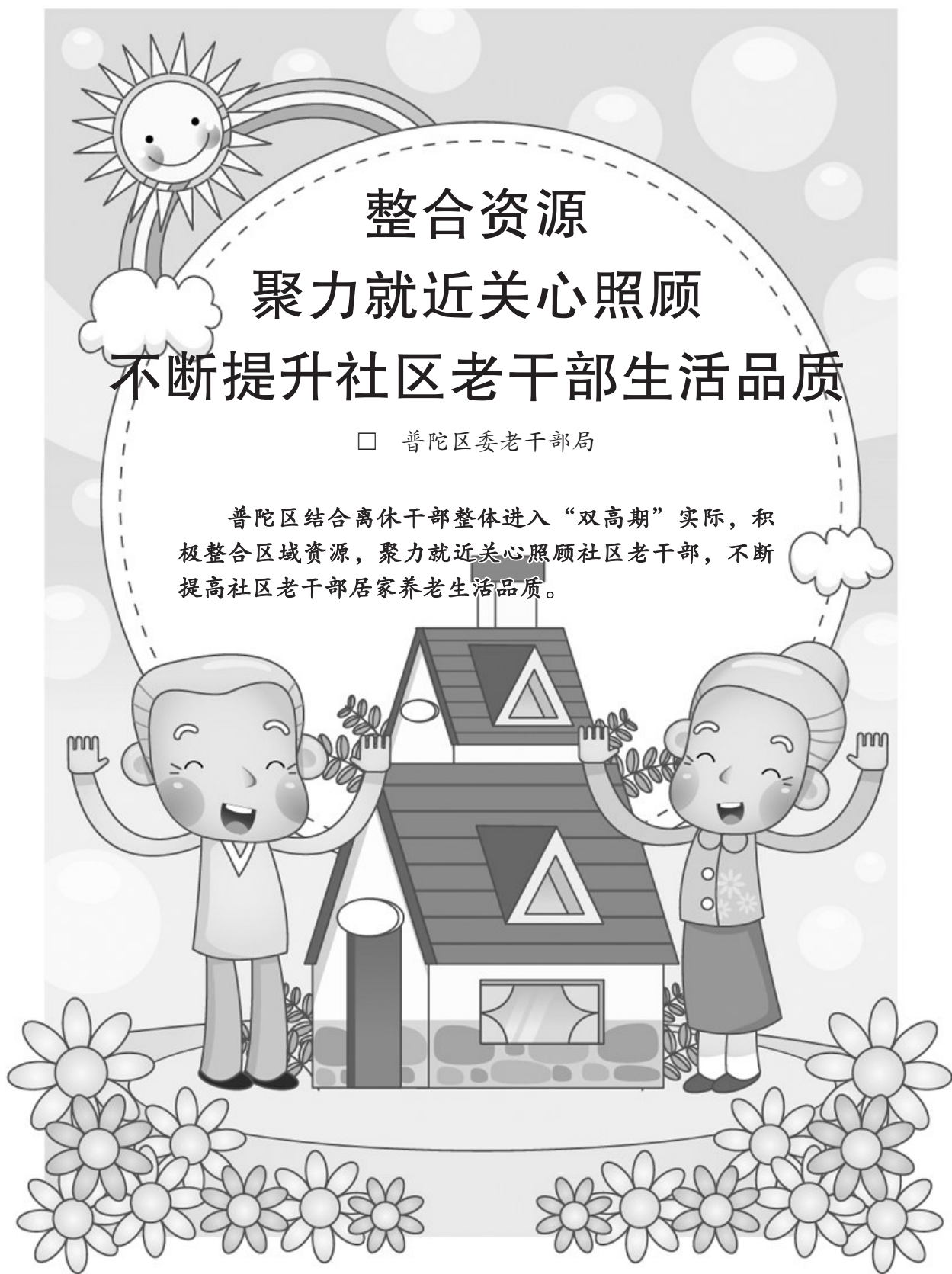
三、注重党建引领,着力凸显社区离退休干部党建工作新成效

一是参与街道关工委工作。社区离退休干部临时党组织积极与区域单位的党团组织开展结对共建,推荐有能力、有特长的老干部参与关工委工作,为区域内的高校、医院、部队、企业等党团组织青年开展讲座。并推荐离退休干部加入市百老讲师团,定期为中小学生开展革命传统教育,传递正能量。

二是参与社区共治自治。社区离退休干部临时党支部积极引导离退休干部利用自身

优势和专业特长,通过提案、议案、社情民意反映等形式积极建言献策。引导有经验、有热情、乐于奉献的老干部,担任居民区党总支委员、楼组长、老干部志愿者队长等,参与创建全国文明城区。带领社区代表为社区建设规划出谋划策。引领居民参与睦邻家园建设,营造“大家的事大家议大家管”的自治氛围。

三是参与社区公益服务。社区离退休干部临时党支部积极鼓励离退休干部发挥特长,通过居民区党总支申报党建自治项目、汇丰基金项目等方式,带头参与社区治理项目。如,“园丁助学站”、“养心茶叙”、“快乐星期五”等都是由离退休干部带头参与管理服务的品牌公益项目,为社区和谐稳定贡献了积极力量。





一、整合资源，为离休干部提供精准化服务不放松

1、做“精神卫士”，提升老干部获得感。

一是注重走访慰问。日常工作中，我们坚持“四个必访”制度（即老干部有思想问题必访，老干部生病必访，老干部逢生日、重大节日必访，老干部家庭遇重大变故必访），及时把组织关爱送到老干部身边。每年元旦春节和高温期间，由局领导带队走访慰问老干部。各街镇领导班子也亲自带队，慰问辖区社区老干部，做到走访慰问全覆盖。

二是注重精神慰藉。针对独居、空巢老干部生活单调、精神寂寞，要求社区老干部工作者给予重点关心。我们制定局机关联络员下基层制度，机关干部主动走到老干部身边，了解老干部所思、所想、所需，及时帮助解决实际问题。对个别有需求老干部，协调区精神卫生中心给予心理疏导。各街镇积极开展助老结对工作，做到定人、定时、定内容。

三是注重文化养老。引导老干部自建书画、戏曲等兴趣组队，给予经费支持。通过开展丰富多彩的文娱活动，进一步充实老干部的精神文化生活。

2、做“健康卫士”，提升老干部满足感。

一是畅通绿色通道。我区在同济医院和3家二级医院专设了“离休干部门诊”，在社区卫生服务中心建立了离休干部“一门式”诊室或导医服务；建立了社区卫生服务中心—居民区医疗服务站—全科团队“立体式”医疗保健服务体系，为老干部提供就近医疗服务。

二是搭建多元化服务载体。近年来，我区已建立起老干部保健沙龙、健康自我管理小组、幸福晚年大家谈等载体，为老干部预防疾病、养生保健提供交流渠道。

以半失能老干部为对象，开展“介护”知识培训。

三是构建紧急救助保障网络。制定老干部突发事件应急预案，有效畅通联系渠道，为突发疾病的老干部建立救护快速通道。

3、做“居家卫士”，提升老干部幸福感。

一是通过对老干部居住环境的安全检查等措施，保障老干部居住环境的妥善、安全。

二是通过“e家+”服务将为老干部服务纳入到区民政服务大框架内，优先为老干部提供助餐、助急、助行等服务。与西部集团所属应急维修中心合作，印制老干部实事项目单页，为离休干部开展清洗空调等服务，确保老干部居家安全。

三是开展街道层面实事项目。要求各街道镇每年结合实际，为老同志办一、二件实事。

4、做“法律卫士”，提升老干部安全感。

一是与区司法局联手，建立法律服务直通车。每年为老干部提供维权讲座等法律服务，保障老干部权益和财产安全。

二是建立两级法律服务机制。各街道镇与司法所联手就近为有需求的老同志提供免费法律援助等。

二、推进“长护险”，提升离休干部居家养老生活品质不松劲

1、把好政策关，汇集各部门相关资源。

一是主动出击，制定工作方案。结合普陀实际，主动与区人社局、民政局、卫计委等部门沟通，制定工作方案，稳步推进。

二是广泛动员，做到“两个覆盖”。一是召开专题会议进行工作布置。通过大力宣传，以典型事例、问题式讲解等培训手段，做到工作开展全覆盖。二是印制长



护险申请流程宣传单页，做到工作知晓全覆盖。

2、把好问题关，协助街道镇解决好实际问题。

一是主动跟踪，掌握情况。通过月报、抽样调查、实地走访等，及时发现问题，更深入地了解老同志需求，以问题式账单促进各街道镇的工作。通过近几年来与第三方服务机构“福寿康”的合作，不断总结经验，加强监督，更好地为老同志服务。

二是释疑解难，持续增效。通过邀请专家、技术人员，对街道镇开展长护险遇到实际问题，当场解答，做到释疑解难，形成工作案例，进一步推进工作开展。

3、把好规范关，建立常态化工作制度。

一是建立沟通机制。每季度，加强与“福寿康”的沟通，提出工作要求，做到工作有台账、服务有标准、时时有反馈。

二是构建绿色通道。加强与区民政局协商，在全区建立离休干部“长护险”评估服务绿色通道，做到“三个优先”，优先评估审核，优先跟踪服务质量，优先督促反馈。

三是加强经费保障。为减轻老干部经济负担、提高老干部参与率，初次评估费由我局承担，从实事工作经费中列支。

三、夯实基础，开展社区老干部工作者队伍建设不懈怠

1、拓宽渠道，优化社区老干部工作者队伍结构。

一是拓展源头。通过社工招考，将政治觉悟高、工作能力强、服务态度好、进取精神足的同志充实到社区老干部工作岗位。

二是将社区老干部工作者全部纳入社工。纳入社工管理后，社区老干部工作者的各项福利待遇进一步得到保障，从而增强归属感，更好地为老干部提供服务。

2、加强培训，提升社区老干部工作者素质。

一是注重平时培训。结合工作会议、支部书记例会、区情报告会等，随时“充电”。

二是开展专门培训。依托相关职能部门，开展专题培训。

三是抓好“传帮带”。实行资深老干部工作者“一帮一”、“一带一”的办法，帮助年轻的老干部工作者逐渐成长为老干部工作的行家里手。

四是利用网络培训。建立社区老干部工作者微信群，随时随地在线学习，交流。

3、建立制度，提升社区老干部工作水平。

一是规范选用标准。把热爱老干部工作，有一定沟通能力和奉献精神的同志作为社区老干部工作者选用的基本条件。

二是明确工作职责。社区老干部工作者在街道、镇党建（群）办主管下开展工作，要求社区老干部工作者挂牌上岗，服务热情周到，工作耐心细致。

三是完善工作制度。建立和完善社区老干部工作台账和老干部工作综合资料，完善社区老干部信息库，及时做好社区老干部信息维护、上报和统计工作。





建立“党员银发工作室” 组织引导离退休干部在社区发挥正能量

□ 青浦区赵巷镇党委

赵巷镇党委坚持以加强基层党建为核心，搭平台、聚力量，探索建立“党员银发工作室”，组织引导离退休干部立足社区，发挥优势，积极参与社区治理，取得了一定成效。

一、搭建平台，激活“正能量”

近年来，我们成立了“党员银发工作室”，挑选有较高威望的老同志、老党员，按照“老有所为、自愿参与、量力而为”的原则，组建银发党员队伍。工作室在每个村居设立固定的活动场所，参与村居重大事项监管、做好群众调解工作、开展志愿服务活动等。

二、健全制度，保证“正能量”

一是“规定动作”确保正常化。各工作室实行每周活动制度、每月汇报制度和每季度总结制度。还建立联络员制度，各村居明确一名班子成员联系和指导工作室工作。

二是“自选动作”彰显特色化。各工作室结合离退休干部特点，建立个性化工作机制。如新镇居委会工作

室的“一线工作法”，组员每周至少一次走村入户，了解百姓需求。

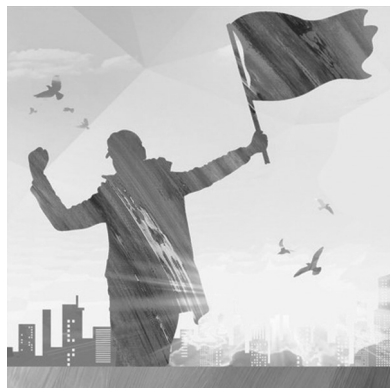
三是“延伸动作”推动高效化。针对走访中收集到的群众关心的问题，牵头相关职能部门，商讨解决方案。鼓励各工作室之间开展交流活动，共同提高群众工作实效。

三、立足为民，释放“正能量”

一是深入基层走访，争当“联络员”。离退休干部坚持到村居民家中走访，了解心声愿望。在走访中，老同志向群众宣传党的政策和镇重点工作。

二是聚焦和谐稳定，争当“调解员”。各工作室发挥离退休干部经验丰富、威望高的优势，积极协调解决村居民的矛盾和问题。对可能扩大或激化的社会矛盾，及时做好预测，积极化解，维护村居的和谐稳定。

三是围绕中心大局，争当“引导员”。目前我镇正在全力推进浦西软件园前期准备工作，属地村部分村民对该项工作存有意见和疑



惑。工作室老同志利用人头熟、地方熟的优势，疏导群众情绪，很好地推动镇政府的中心工作。

四、丰富载体，传递“正能量”

一是组织老同志“学起来”。认真组织老同志参加政治学习，传阅相关文件，使老同志及时了解党的方针政策，提高政治觉悟。

二是鼓励老同志“讲出来”。发挥工作室老同志专业优势，邀请他们为在职干部上党课和业务课，老同志根据自身经历和所思所悟，讲理想信念、讲智慧经验、讲传统作风。

三是邀请老同志“带起来”。组织工作室老同志与青年干部、大学生村官等结对子、谈心交流，对年轻一代进行革命传统教育、爱国主义教育，帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观。有的工作室还专门邀请退休居委书记担任导师，开展“党务干部学习交流”等传帮带活动，帮助年轻干部解答人生疑难。



十九大的号角

□ 姜德福



听了习近平总书记在十九大的报告，就像听到了沿着中国特色社会主义道路阔步前进，为实现民族复兴伟大中国梦而奋斗的进军号。号角吹响，全国人民备受鼓舞，信心百倍。

习近平总书记指出，党的十八大以来，在新中国成立特别是改革开放以来，我国的发展在取得重大成就的基础上，党和国家事业发生历史性变革，我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主义进入了新的发展阶段。从根本上说，新发展阶段新就新在于“由富变强”、“由大变强”的重大历史节点，新就新在我国正走在强国的路上，新就新在“久经磨难的中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃”之中。对此，我们老同志深有体会，感同身受。可以说，当家作

主“站起来”，我们见证了；改革开放“富起来”，我们经历了；现在，在习总书记带领下，中国全面发展

“强起来”，我们有幸遇上了，见到了。历史已经作出证明：中国站起来不容易，中国富起来也不容易，中国强起来更不容易。中国发展到今天，必定要强起来。发展是硬道理，强大同样也是硬道理。发展为强大奠定基础，不发展谈不上强大；强大才能更好地发展，强大了可以为持续发展、更大发展创造良好条件 and 环境。把我国建设成为社会主义现代化强国，建设成为世界强国，既是中国特色社会主义事业很高的目标和要求，也是我国国家意志在新的发展阶段的集中体现。

站起来、富起来、强起来，我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主义进入了新的发展阶段。众人拾柴火焰高。我们老同志有多少力要出多少力，要为祖国强盛增添正能量。

上海老新闻工作者喜庆十九大暨重阳大联欢

由市老记协举办的“上海老新闻工作者喜庆十九大暨重阳大联欢”活动，10月30日在上海杨浦大剧院举行。联欢会上，本市文艺工作者和老新闻工作者热情献演了文艺节目。

据悉，成立于1987年5月27日的上海老新闻工作者协会，已走过了30个春秋，共有会员2100多人，成员来自本市报社、广播电视台、电影文化传媒等各条新闻战线。近年来，市老记协以“依法办

会，规范行事，竭诚服务，创新履职”为宗旨，成功组织开展了“千名老记看上海新貌”、“上海新闻界十大寿星暨老新闻工作者精彩人生奖”评选，“快乐老记书画摄影展”，以及“纪念建军90周年，上海老记文化拥军”等各类大型主题活动，还撰写出版了《新闻老战士与抗战》、《脚印——上海老新闻工作者回忆录》等书，协会的凝聚力、亲和力、向心力不断增强。（洪梅芬）

昔日“短板”变成今日“样板”

□ 陈蘅华

党的十八届五中全会提出“加大环境治理力度的要求，把改善生态环境作为全面建成小康社会决胜阶段的重点任务”。我所居住的真如镇街道，把本地区的环境治理摆到更加突出的位置，治理进程明显加快、生态文明建设取得了新进展。

上世纪九十年代，随着城市住房的快速发展，大量居民迁入，“买菜难”一度成为杨家桥地区居民的迫切需要，于是在当时的桃浦西路“马路菜场”原址上盖起了大棚，成为颇受居民欢迎的“杨家桥农贸市场”。农贸市场沿桃浦河呈狭长带状且占压河道，230个摊位的业主携家带口居住于此，集卖菜、生活于此地，市场周边还有密集的居民区以及幼儿园、敬老院。近年来，附近居民对菜场经营中的环境治理呼声愈发强烈。破旧的顶棚、老化的电线、潮湿的地面、杂乱的摆设、喧闹的噪声、拥挤的通道等环境卫生和安全隐患问题日益凸显。

区和街道的领导多次来到杨家桥农贸市场勘察现场、指导工作，并落实各职能部门的职责，真如镇街道办事处联合区公安分局、城管执法局、市场监管局等有关职能部门成立了专项整治工作组，现场专业执法与逐个劝阻训诫相结合，实行双轮驱动，按整治计划完成杨家桥农贸市场整体关闭任务。

真如镇街道办事处和杨家桥社区党总支、居委会坚决贯彻普陀区委建设“宜居宜

创宜业，生态文明城区”的战略部署，将杨家桥农贸市场关闭拆除建设成滨河景观带作为“同心家园”的载体，街道和居委会借“五违四必”整治之势，对农贸市场的房屋业主和经营户先行全面调查摸底，建立“一户一档”基础资料，全面翔实掌握每位当事人的实际困难和具体诉求，着力研究突破口，通过“抓两头带中间”、“以点带面”，面对一个个困难，迎接一个个阻力，最终顺利关闭农贸市场。

杨家桥农贸市场关闭了，但原经营户的生计来源问题，尤其是三千多户，万余居民的菜篮子问题又摆在了街道和居委会面前，这一问题涉及到社会民生之大事，真如镇街道急居民所急、解居民之难，想方设法将原经营户引导至真南路临时疏导点继续经营，同时积极争取居民的认可，规划新建一个标准化菜场，居民区党总支引进“厨易时代”微型智能菜场，不断满足社区居民的需求。

在前期“五违四必”的基础上，街道和居委会进一步打造高品质的杨家桥滨河景观，呈现出“水清岸绿 景美人和”的人与自然和谐共生的勃勃生机。滨河绿地雨水花园，“微型湿地”、“透水步道”处处体现海绵城区功能，徒步道贯通桃浦河东西两岸，与数十种草木和木本植物构成了绿色生态水廊，亲水平台、垂钓平台、紫藤长廊、健身园地和自行车角，为市民营造出了一片休闲、健身、交流的公共空间。



献计出力， 争当新区最美老干部

——浦东新区区委老干部局开展正能量活动侧记

□ 乔建忠

近年来，浦东新区区委老干部局紧紧围绕区委中心工作，聚焦“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”的主题，精心设计平台和载体，扎实推进为党的事业增添正能量活动。

当好“智囊团”，积极出谋划策

区委老干部局组织老同志开展“正能量，我践行”活动，大力支持浦东先行先试、当好排头兵，受到上级领导的充分肯定。浦东巴士公司离休干部沈入群，绘制了17张浦东地图，让“新开发”一目了然地感受到浦东改革开放前进的步伐。泥城镇老干部苏勤根、沈培发经调查发现，浦东临港地区一个特大型危险品仓库，堆满了各种危险品。仓库附近有学校和居民，不符合国家有关规定，他们写了要高度重视危险品仓库安全问题的建议，得到市委常委、区委书记

翁祖亮的批示，责成有关方面未雨绸缪，加强管理，堵塞漏洞确保安全。曹路镇退休干部顾正权给领导提建议，要求在拆违中保护有着九百年历史的龚路老街，得到时任区委书记沈晓明、区长孙继伟等领导的肯定。副区长张玉鑫召集有关部门和单位领导开协调会，立即制止了龚路老街拆迁，并采取措施搞好修复重建工作，使龚路老街得以保存。为配合迪士尼开园，当好东道主，周浦镇老干部党支部书记傅菊仙等，组织老干部开展了“我为迪士尼开园献计献策活动”，得到时任区委、区府主要领导的高度重视，要求有关方面做好配合工作，确保迪士尼顺利开园，展示浦东文明形象。为配合浦东交通道路建设，老干部经过详尽调查，广泛听取居民

意见，写了多份调研报告，建议尽快打通惠南镇迎熏路、周浦镇周邓公路、泥城镇彭平公路等，解决居民出行难。区委翁祖亮书记、杭区长分别作了批示，责成有关方面研究解决。为配合河道整洁，老同志们冒着严寒，不怕劳累，逐条实地查看污染河道，写了多份调研报告，特别提出了河道整洁重在长效管理的建议，得到翁书记的批示。

身体力行，积极投入创建“复评”活动

结合浦东“复评”全国文明城区活动，新区老干部局把开展“尽善尽美展风采，齐心协力建浦东”主题活动，作为离退休干部发挥正能量的有力抓手，让老同志在参与、支持“复评”工作中当表率，展示新风采。

曹路镇共新村村委会主任兼“河长”、共产党员丁建强，在河道整治中，“喊破嗓子不如做出样子”，带头将自家的四间违章



建筑拆除。在他的带动和影响下，全村违章建筑按上面要求提前一个月完成拆迁。老干部们纷纷在微信上为他点赞。区委翁祖亮书记亲笔批示，要求宣传这样的先进典型，促进“四必五违”和整治河道工作的顺利进行。

老同志们争做社区文明建设带头人。积极投入“六美丽”创建活动，即：美丽街景、美丽窗口、美丽楼道、美丽校门、美丽门面、美丽居民。老同志们针对“复评”工作中遇到的“六乱”（乱搭乱建、乱堆乱放、乱设摊点、乱拉乱挂、乱贴乱写乱画、乱扔乱吐）等问题，带头治陋习做文明示范员。塘桥街道东方居委老干部理事会理事长曹开裕，积极发挥老干部作用，组织小区老干部开展美丽楼道创建活动，要求老干部先从自己楼道不堆物开始，进行自查自纠，得到社区居民积极响应，现在东方居委各个楼道面貌焕然一新。

争当“六大员”，融入社区自治活动

新区老干部局积极探索，在社区建立了“金点子议事室”、“桑榆工作室”、“家门口服务工程”、“睦邻点”等品牌项目。组织老同志参与社区治理，为社区增添正能量。原川沙县副县长周秀珍，成立了社区居民理事会，带头开展文明社区创建活动，先后投入资金三十多万元，帮助居民整治环境，美化社区。组织老干部讲好浦东故事，开展“老开发”、“老劳模”、“老先进”等进社区、进学校、进企业开展政策宣讲，以群众乐意听、听得懂的方式宣讲中国梦，唱响时代主旋律，支持浦东二次创业，引导青年一代传承革命传统，激发创新热情。

春节前夕，区司法局退休干部朱缠龙，在调查中发现一些拆迁的农民分到房子有了钱后，在不法分子的引诱下参与赌博，许多人输得倾家荡产。有的将房子作为赌资变卖，有的妻离子散，有的走投无路自杀，为此他写了一份调研报告给领导，要求高度重视农民的赌博问题。他的建议得到了区委书

记翁祖亮的高度重视，翁书记批示政法委、公安局、文明办、宣传部、社工委等单位，要求狠抓赌博问题。根据翁书记的批示精神，有关部门召开联席会议，大力整治赌博恶习，制定整治方案，落实长效机制，扫清社会毒瘤，使赌博问题得到了有效遏制，挽救了许多家庭。

积极参与民事调解，解决各种纠纷

老同志们积极参与社会调解工作，发挥他们政治、威望、经验等优势，当好人民调解员，积极协助街道居委解决邻里纠纷。潍坊街道老同志周学英，创建了“学英人民调解工作室”，几年来为社区居民成功调解了许多棘手的案子，被评为“上海市优秀人民调解员”。沪东街道离休干部沈小平，积极参加调解工作，使多对隔阂很深的夫妇消除了误解，破镜重圆。浦东新区市场监管局老干部顾祖平，积极参与浦东企业的调解工作，先后为企业解决了30多起经济纠纷。

争当“新区最美老干部”

从2014年开始，浦东新区老干部局每年组织一次评选“最美老干部活动”，几年来共表彰了40多名老干部。其中有年届九旬的新四军老战士、新区文广集团离休干部乔宏，热心帮困助学，先后为甘肃天水残疾学生胡雯、合庆镇贫困学生倪静敏以及云南姚安县贫困学生等资助了3万多元。洋泾街道离休干部顾点龙，省吃俭用，热心公益事业，为灾区群众和困难学生捐助了15万元。高桥镇96岁高龄的离休干部张尚琼，长期资助多名云南姚安县贫困学生读书，其中被资助的贫困学生张强考进了清华大学，并成为博士生，这是姚安县历史上第一位考入清华大学的学生。张尚琼又鼓励他将学到的知识奉献给家乡，改变家乡贫困面貌。张强不忘张老的重托，毕业后谢绝多家单位的高薪挽留，毅然回家创业。这些老干部无私奉献的先进事迹，在社会上引起广泛好评。

牵手智障人士 显人间真情

——记虹口区退休干部倪震

□ 虹口区委老干部局



倪震 1995 年从虹口区建设和管理委员会退休。退休后进入法律进修班学习，考取了律师资格，并成为上海沪江律师事务所特邀律师。1998 年，他放弃了丰厚薪水的律师工作，组建了虹口区智力残疾人及亲友协会并被选为协会副主席。2003 年他又发起组织了虹口区智障人士腰鼓队。以这个腰鼓队为基础，2008 年成立了虹口区智障人士艺术协会，2015 年发展成为了虹口区智障人士文体培训中心，倪震任党支部书记。他以高度的事业心和工作责任感，全身心地投入到扶残助残工作中去。他对智障人士这个群体充满着感情，工作开展得有声有色，远近闻名，得到智障

人士及家属的充分认可和社会的广泛赞扬，传播了积极向上的正能量。

引导智障人士走向社会

倪震根据智障人士的特点，经常组织开展形式多样的活动。他从智障青少年的实际出发，发起组织虹口区第一个智障青少年腰鼓队。当时，正值炎热夏季，倪震冒着酷暑烈日，带着区智亲协会和街道智亲协会的成员先后走访了几十户智障青少年家庭，做说服动员工作。当时同意出来活动的队员只有 22 名。面对社会及方方面面的疑惑，倪震顶住压力，不畏困难，认准目标不放松，使智障青少年腰鼓队从无到有、从小到大，不断发展壮大。先后成功地培训了五批队员，

使腰鼓队逐步完善，健康成长，现在已有智障青少年腰鼓队员 100 多名。

2005 年 7 月，倪震又发起成立了区智障青少年舞蹈队。在他的鼓励帮助下，在舞蹈老师的精心辅导下，队员们克服了腰酸腿疼、身体僵硬等困难，终于学会了朝鲜舞和新疆舞等民族舞蹈。智障青少年在倪震的带领下，带着节目，走进学校，走进社区，走进敬老院，参加街道组织的各种公益活动，展现自己，服务社会。

此次虹口区智障人士参加“阳光·大地”演出，表达孩子们对党、对祖国、对社会、对人民的感恩。正如倪震所述“我们不是来争名次、拿奖牌的，而是积极参与、平等参与、重在参与社会生活。”

区智障青少年腰鼓队和舞蹈队也逐渐被社会所认可，曾参加了上海市第五届特奥运动会开幕式、东亚特奥足球邀请赛开幕式、“未来我们创造”慈善爱心义跑嘉年华、2007 年世界特奥会会标主题词和宣传片揭晓晚会等大型活动。此外还在上海电视台、上海体育馆等参加大型公益演出。2008 年，倪震光荣地被选为奥运会安徽黄山段的火炬手，为虹



口区残疾人及其亲友争了光。成立至今，腰鼓队多次受到了中央、市委有关领导接见和表彰。

扶助智障人士学习成长

为了提高智障人士的综合素质，在倪震的带领下，培训中心开办了文化辅导班，每年坚持100课时左右的各种培训。通过各种有针对性的培训，让智障人士的智力得到康复、开发，提高他们的生活自理能力和适应社会的能力。同时还对他们进行爱国主义教育，公民道德和法制教育，健康心理教育，使智障人士学会做人的道理，懂得要如何争做“四有”的好公民。

世界特奥会期间，倪震又开办了“迎特奥、学英语100句”学习班，让智障人士也为世界特奥会贡献一份力量。参加学习的55名学员通过努力，基本上都能掌握40句以上的英语语句。在结业典礼上，学员们用英语表演了节目，每位学员都领到了一张结业证书。2010年，上海世博会成功举办，他带领的残疾人文化艺术团队曾进入中国阳光馆进行展示，给中外来宾留下深刻印象。

倪震不仅在文化和精神层面关心智障人士的成长，他还关心智障青少年的政治思想，鼓励智障青

少年向团组织靠拢。在团区委的支持下，请团干部来为智障青少年上团课，至今已有18位轻度智障青少年加入了共青团。这是他在虹口区智障人士青少年群体建立的第一个团组织，旨在引导和培养智障青少年的骨干，更好地投入发展残疾人事业。

2014年智障青年团支部被评为上海市“创先争优”特色非公有制企业团组织，2015年又评为区属团组织十大优秀品牌项目。这些成绩使每个团员更增加了集体荣誉感，更热爱自己的团队。

成就智障人士美好生活

在政府大力发展残疾人事业和社会着力营造和谐社会环境的形势下，倪震又在思考如何动员各方力量，提高智障人士的生活质量。他通过与社会企业和有关单位的共建活动，争取社会单位的资金支持和赞助，为活动提供经费，为组织活动探索了新路。

2011年，在虹口区欧阳路街道党工委的牵头引导下，上海第一测量事务所与倪震团队签订了“结对共建协议书”，从此每年一测所给予他们一定的资助，用于残障人士的各种活动。2016年，在一测所和其他两家单位的资助下，智障人士们参观了上海科技馆。在那里大

家了解到，宇宙天地不再遥不可及，世间万物也不再永恒不变，他们享受到了发现的快乐，激发智慧的灵感，充满了惊喜的参观体验，圆了智障人士的科技梦。

除了努力争取社会上的帮助，倪震更是以身作则，用自己获得荣誉的奖金作为活动基金，为孩子们添置演出服装道具等，与培训中心的老师们共同做好与志愿者团队的沟通，让更多的爱心人士来关心智障群体，使他们能得到社会公众的包容、支持和理解。正是这种充满爱的行为，传播了正能量，让更多的人共同投入到这项事业中。

奉献爱心的道路，没有终点。倪震积极争取到区政府对社区文化建设资金10多万元的投入，不断扩大和丰富智障青少年的活动，提高他们的各种能力。经过多年的学习，智障青年最大限度的克服自身障碍，社会交往能力、生活自理能力、沟通表达能力都在不断地提高。他们中有18人成立了自己的小家庭，生儿育女，20余人像普通人一样从事各种工作，成为自食其力的劳动者。在倪震的牵手帮助下，越来越多的智障青年真正地融入了社会，实现了服务社会、贡献社会的人生价值。



建交

市建设交通系统离退休干部“喜迎十九大 共筑中国梦”书画展隆重举行

9月18日上午，市建设交通系统离退休干部“喜迎十九大 共筑中国梦”书画展开幕式在市政协展览大厅隆重举行。市建设交通工作党委书记崔明华出席仪式并致辞。市委老干部局副局长杨飞云、市住房和城乡建设管理委秘书长金晨等领导出席。市建设交通工作党委巡视员朱铁民主

持仪式，来自系统各单位分管老干部工作的领导和离退休干部代表以及老干部工作者近180人参加了开幕式。

据了解，本次书画展共收到来自系统26家单位的269幅书画作品，其中入展153幅。作品主题鲜明，风格多样，异彩纷呈，表达了离退休干部对党、对祖国、对人民的挚爱之情，对改革开放新时代勇当排头兵，实现中国梦的奋进之情。（陈冀华）

市级机关

市级机关系统举行“喜迎十九大”离退休干部书画摄影展

日前，“砥砺奋进的五年”——上海市市级机关系统离退休干部“我看十八大以来变化”书画摄影展在上海图书馆隆重开幕。市政协原副主席王荣华、市委老干部局副局长杨飞云、市级机关工委副书记杨莉等出席开幕式。

本次展览展出的160余幅作品均是从市级机关系统离退休干部报送的1000余幅作品中遴选出来的精品之作，展览由“我以我笔抒变化”、“我以我笔绘变化”、“我以镜头赞变化”三部分组成。作品饱含广大离退休干部对党的无限深情、对党的十八大以来发展变化的赞美之情、对党的十九大胜利召开的喜悦之情和离岗不离党、永远跟党走的坚定信念。（朱育青）

杨浦

组织党建工作培训 夯实党建工作基础

近期，杨浦区在沪东工人文化宫举办了为期2天的离退休干部党建工作培训班。区各单位老干部工作分管领导、老干部工作部门负责人、老干部工作者、离退休干部党建工作联络员共160余人参加培训。

培训班邀请市委老干部局副局长龚怡作沪委办发〔2017〕8号文件辅导报告，全

面解读8号文件的概况特点和主要内容。邀请市委巡视组杨正平、区委党校副教授孙爱霞分别作基层党建形势和离退休干部党建实务培训。与会同志积极交流、讨论，并围绕如何将离退休干部党建融入区域化党建，形成特色品牌，不断加强离退休干部党建工作体系建设等重点主题，献计献策。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作总结讲话，对下一步做好离退休干部党建工作提出要求。（张盛）

教卫

教卫党委老干部工作系统举办学习贯彻8号文件专题培训班

日前，教卫党委老干部工作系统举办学习贯彻沪委办发〔2017〕8号文件专题培训班，邀请市委老干部局副局长龚怡对8号文件进行专题解读。教卫系统离休和

退局支部书记、老干部工作部门、退休党建工作部门负责人等120余人参加了培训。

培训会上还播放了教卫老干部发挥正能量宣传片——《只因拳拳初心在——教卫老干部的新故事》，老干部处处长李坚真传达了市委老干部局、市教卫工作党委有关会议精神。（何慧）



徐汇区离退休干部“习研组”带头学习氛围浓

日前,徐汇区离退休干部“习近平系列重要讲话精神学习研究组”召开新一期专题学习研讨会,离退休老领导、老同志围绕从严治党主题展开热烈研讨。徐汇区委组织部副部长、老干部局局长潘蕙参加了研讨会。

徐汇

大家围绕全面从严治党的话题展开热烈的讨论。据悉,自今年5月起,“习研组”学习研讨会每月召开一次,每次围绕一个主题重点学习、讨论交流。广大离退休老同志认真学习,勤于思考,踊跃发言,学习气氛十分浓厚。(徐讯)

传递慈善火种,助力成长征途

今年,区关工委努力协调,与黄浦区劳模爱心学校首次实现对接,争取到初中及高中毕业班学生的若干补习名额。截至9月中旬,区关工委已选送了7名家境困难,但品学兼优的学生进入劳模爱心学校免费补习。

据了解,黄浦区劳模爱心学校成立于2001年,在商业化教育培训机构层出

黄浦

不穷、学费节节攀升的今天,学校坚持只招收来自贫困家庭的应届毕业生。学校老师全部是周围名校的劳模或高级、特级教师,他们不取分文,义务授课。学校成立至今,累计毕业学生已达1500余名,100%升入高一级学校,其中55%被市、区重点学校录取。(罗申汶)

闵行区把离退休干部党建工作纳入组工干部培训

近日,在闵行区组工干部培训班上,离退休干部党建工作纳入培训议程。

培训班上,全体组工干部听取了区离退休干部党工委关于开展贯彻落实3号文件情况的自查督查情况以及区离退休干部

闵行

党建工作情况的介绍,对当前的老干部工作面临的形势和任务有了进一步了解,对下一阶段在全面推进区域党建、基层党建、城市党建中加强和改进离退休干部党建工作,在将闵行建设成生态宜居的现代化主城区中发挥离退休干部党员独特作用有了进一步思考和打算。(闵讯)

崇明区城桥镇积极发挥老干部“传帮带”作用

为积极发挥老干部“传帮带”作用,近日,崇明区城桥镇邀请退休干部党员代表参加镇“三新(新转入、新发展、新报到)”党员宣誓仪式。

仪式上,上海市优秀志愿者、崇明好乡贤、城桥镇优秀共产党员、区老干部正能量宣讲团成员、老干部网宣员杨一中为“三

崇明

新”党员上了一堂特殊党课。他结合自身经历,讲述了自己退休六年来积极参与公益志愿服务的真切体会,激励所有“三新”党员要心系人民,全心全意为人民服务。与会的100多位“三新”党员纷纷表示,要牢记使命,在做好本职工作的同时,积极参与社会公益活动,向老干部、老党员学习,为崇明世界级生态岛建设多做奉献。(崇讯)

当前，在广大离退休干部中开展的“为党和人民事业增添正能量活动”，符合发展的新趋势，也满足了我们老同志的精神追求。那么我们怎样才能不断增添“正能量”？我认为坚持活到老学到老，只有勤奋好学，才能增添方方面面的“正能量”，与时俱进。活到老学到老，我体会主要有“五学”。

一是学党的十八大以来，习近平总书记关于治国理政的重要论述，不断汲取政治理论上的“正能量”。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，向我们不断传递着全面深化改革的中国在经济建设、政治建设、社会建设、文化建设、生态建设等方方面面的“正能量”，传递着为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”的“正能量”。只有通过认真学习、深刻领会，才能不断汲取这些中国正能量，使我们保持头脑清醒，与党中央在思想上政治上保持一致，更加坚定走中国特色社会主义道路。

二是学中国传统文化，不断汲取优秀传统文化“正能量”。松江区委老干部局了解大家的需要，从2013年下半年起在老干部大学开设了“传统文化班”。课堂上听教授深入浅出的讲解，



坚持“五学” 不断增添正能量

□ 陈良保

在家里读原著思考消化，大家都觉得这个班开得及时。习总书记倡导的践行社会主义核心价值观，三个层面二十四个字，里面就体现了中华优秀传统文化的精髓和发展。因此，不断汲取优秀传统文化“正能量”，会使我们践行社会主义核心价值观更加自觉。

三是学先进典型，不断汲取时代“正能量”。当今社会是先进辈出的时代，在先进典型身上凝聚着这个时代的正能量。我体会到，以先进典型为标杆，可以知崇高，重在找差距。如焦裕禄、谷文昌、孔繁森、杨善洲等先进人物、道德模范，经常以他们为镜子，从里到外、从上到下反复照一照，

就会照出自己的差距和不足，照出努力方向和路径，坚持高标准，身体力行“三严三实”，保持晚节。

四是向青年人学习，不断汲取青春“正能量”。我体会到，每次参加区老青结对活动，和青年人在一起都会在青年人身上感受到他们散发的青春正能量：是满腔的热血，是激情与渴望，是初生牛犊不怕虎的勇气，是不辱使命的奉献、开拓和进取。这些正是我们老年人所缺失的。向青年人学习，不断汲取青春“正能量”，可以使我们焕发活力。相互学习取长补短，就能共同进步。

五是向周围的人学习，不断汲取社会“正能量”。“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”这是《论语》里的一句话，在你周围的每个人身上必定有你值得学习的东西，应善于选择学习其好的地方，而对不好的地方如果自己身上也有要注意改正。怀着学习的心态，留意周围的人和事，就能凝聚更多的社会正能量。

坚持“五学”，不断增添正能量，体验美好生活，畅谈发展变化，展示阳光心态。爱祖国、爱生活、爱自己，凝聚正能量，致青春，也致夕阳！

贵在“学思践悟”下功夫

□ 于庆本



党中央关于推进“两学一做”学习教育常态化制度化的通知，是全面从严治党战略性基础工程，是加强党的思想建设政治建设的有效途径。常态化意味着“两学一做”学习教育实践只有开始日没有结束时，坚持思想政治建党，永远在路上。

学是基础。学习党章党规，学系列重要讲话。为什么要学？系列讲话是马克思主义在当代中国发展的最新成果，是中国特色社会主义理论体系的最新发展，是中国特色社会主义道路的指路明灯。我们知道，主导人们观念行为的是思想，思想源于理论，是理论决定思想，思想指导行动。从这个意义讲，理论是引领政治方向的决定作用。学习系列讲话的目的，就是用系列讲话精神武装头脑，统一思想，指导行动。

学习系列讲话，怎么学？我所在单位的离休老同志，把学习系列讲话分解成若干专题，然后带着问题读原著，学原文，以自学为基础，辅之讨论交流。我们单位四位90岁左右的离休干部，自愿结队组成理论学习小组，常年坚持不懈。老同志们学习特别认真，勤于笔耕，几乎天天写读书笔记，每次讨论发言，谈认识体会，一丝不苟。

系列讲话内涵博大精深，要学深悟透并非易事，所以贵在“学思践悟”下功夫。要学而思，思而学，在实践中领悟真谛，在感悟中升华认识。学习要抓住专题和重点，坚

持学思践悟。比如，在学习中增强“四个意识”，特别是核心意识和看齐意识，自觉维护核心，维护以习近平同志为核心的党中央的权威。

党的十八大以来，在习近平总书记治国理政新思想、新理念、新战略的引领下，国家发生巨大变化，国际地位空前提高，中国已走进世界政治舞台的中心。听中国声音，看中国方案，已成为国际共识。一带一路，把欧亚许多国家联在一起，共商、共建、共享，影响全球。经济上，我国已成为世界第二大经济体，自主研发的国产大型飞机，翱翔蓝天。国防军队建设成就日新月异，全面深化改革、全面从严治党，纵深推进。坚持反腐倡廉，老虎苍蝇一起打……我们老同志要从思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致，在党的领导下，凝心聚力，为实现两个百年奋斗目标和伟大中国梦奉献力量。

“两学一做”学习教育常态化、制度化，我们离休老党员要身体力行，带头学，认真做。努力学思践悟，坚持不懈。“四讲四有”的党员标尺已经亮出，“四个合格”标杆已经立起，标准条件鲜明，为党员立规画像，具有鲜明时代内涵。我们的劲就要向着“四个合格”的方向使，活到老，学到老，永远听党的话，一辈子跟党走，做到政治合格、纪律合格、品德合格、行为合格，发挥党员的先锋模范作用。



贾树枚：

精彩新闻人

□ 吉建富

新闻工作者，有人一辈子做记者，有人一辈子做编辑，很少有人把“新闻工作者”各个门类的“活”都干一遍。然而，我要采写的贾树枚先生，几乎把与新闻相关的“活”都干了。他1964年复旦大学新闻系毕业留校工作。1978年任光明日报记者，又先后担任过《文摘报》主编、文汇报党委副书记、副总编辑；上海市新闻出版局副局长、上海市广播电视局党委书记、上海市委宣传部副部长、中共上海市委对外宣传办公室、市政府新闻办公室主任、解放日报党委书记、总编辑、中华全国新闻工作者协会副主席、上海市新闻工作者协会主席……

记得与不记得的“曾经”

1995年5月，安徽省在上海浦东新区建造的裕安大厦竣工。贾树枚时任上海市委宣传部副部长。很快，我们一批上海记者被通知在裕安大厦的一间屋子里开会。贾树枚希望大家写好宣传安徽省的稿子之外，最主要是下命令：“安徽省为记者准备了礼品，我要求在座的记者不允许拿。”

自然，所有在场的记者都照办了。

2017年2月，我与贾树枚谈及此事，他坦然一笑，说“不记得了”。

那就谈谈他记得的事。

我说自己有一套他担任主编、由上海人民出版社出版的《中外记者笔下的上海》丛书。贾树枚立即伸出五指，说：“一共五册。”虽说过去了十多年，但他说起这套丛书仍记忆犹新。贾树枚说，当时报刊杂志上刊发了大量中外记者撰写介绍上海方方面面的文章，他要将这些文章集中起来，按时间顺序分门别类编辑。之后就有了近距离观察和反映上海发展实录的《走近上海》、投身上海现代化建设成功人士人生经历的《拥抱上海》、讲述当代上海人生活等方面的《品味上海》、聚焦浦东热点的《东望上海》以及重拾昔日的脚印倾听历史回声的《回眸上海》。

我不由得赞叹贾树枚“记性好”，可以“脱口而出”。他笑道：自己经历的事，难忘！

围绕“新闻事业”做文章

屈指数来，贾树枚是在2006年从新闻第一线退下的吧。那年他65岁，担任了上海市新闻工作者协会主席。按照一般人的想法，这个岗位上的事可做可不做，辛苦了大半辈子，用不着给自己有压力。但是，贾树枚却给自己“增压”，他从另外的“角度”照样干与“新闻”搭界的事。例如，举办上海传媒高峰论坛，参加者除江浙沪外，还邀请了港澳



的媒介精英，后来台湾也加入进来了。

众所周知，搞一个“传媒高峰论坛”并非易事，观点的碰撞，新颖的思路，遇到的问题，解决的办法。总而言之，不是“好玩的”，贾树枚凭着丰富的经验，最主要的是“用心”。可以说，自从考入复旦大学新闻系，贾树枚便与“新闻”结下不解之缘。

贾树枚担任主编编辑的书不少，《当代上海记者丛书》让不少记者，尤其是老同志啧啧称赞，更多的还是中青年记者受益。贾树枚亲自组织为他们开研讨会，分三次出版了52本记者作品选。他说，第一次22本，第二次20本，第三次10本。如今有些人已不在人世，可他们的作品留存了下来，给后人留下了弥足珍贵的“精神食粮”。

2008年，《记录历史，见证辉煌——上海改革开放30年新闻摄影作品选》问世，这又倾注了贾树枚多少心血。从筹划，到组织，首先是有思路 and 想法，贾树枚知道，上海报刊杂志上每天要刊发多少图片新闻，随着时间的推移，这些凝聚着上海摄影记者集体力量的图片是历史的见证。由此，贾树枚积极筹划，举办了“上海改革开放30年摄影展”，同时也就有了这本《上海改革

开放30年新闻摄影作品选》。

处处透着“新闻人”的目光

自从上海市新闻工作者协会主席岗位退下来，那是真正的“自由人”了。也许是骨子里“新闻细胞”的使然，贾树枚还是放不下“新闻活”。他要为优秀记者“树碑立传”，当然，贾树枚十分清楚，他推崇的是“优秀记者”，为此，他亲手采写并在报刊杂志上发表的长篇“人物通讯”：《第一个报道徐虎的记者》《“5极”记者李文祺》……光看看标题，就有阅读的冲动。贾树枚告诉我，原本他准备写“一批人”的，由于“种种原因”而歇搁。这下倒好，贾树枚可以拿起相机走天下。

作为摄影的发烧友，贾树枚对摄影简直到了痴迷程度。每个人多多少少总有自己喜欢的事，摄影就是贾树枚“自己喜欢的事。”用贾树枚自己的话来说“摄影真是人生一大乐事。”在他看来：“摄影是一位伟大的魔术师，它让光阴停步，时间倒流，春光不老，红颜不衰，天上皓月长圆，人间盛筵不散，定格美好瞬间，化须臾为永恒……”

为了摄影，贾树枚舍得在装备上的投入，与时俱进跟随摄影潮流，懂行的人一看他手中的相机，会说“吃

价钿格”。

贾树枚一逮着机会，总会相机不离身，用他独特的眼光去捕捉稍纵即逝的美景。他喜欢旅游，那是他最惬意的日子，每每此时，他总是脚步轻盈，身手敏捷，在数不尽的轻微“咔嚓”声中，多少以后可能无法再演的画面被定格在镜头里。2010年，他举办了“良辰美景艳阳天——贾树枚环球行摄影展”。2017年2月，他送我一本上海书画出版社出版的《贾树枚环球行摄影散文集》，大开本，全铜版纸彩色印刷。从中我晓得在2010年前贾树枚足迹已留在了20多个国家，同时也把20多个国家风土人情带回中国，并图文并茂定格在这本摄影散文集中了。这就是摄影的魔力。

我在贾树枚这本摄影散文集中读到这样的句子：“时间把新闻变成历史，摄影把历史变成新闻。”便思忖：贾树枚真是“三句话不离本行啊。”他没有忘记自己是个“新闻人”，他还是上海市新闻工作者协会名誉主席，上海老新闻工作者协会顾问，我常在老记协举办的大型活动中见到他的身影。我感受到贾树枚始终保持着新闻记者的本色，他既能用文字，又能用镜头演绎自己未来精彩人生，真可谓相得益彰。



丁法章：

用余热打造夕阳红

□ 俞亮鑫

丁法章很喜欢写诗，他谦称是在写打油诗，兴趣来了，稍空就写，至少已写下100多首。“老有老的秉性，老有老的俊俏，老有老的哲学，老有老的情操！坚持老有所学，注意充实头脑；力争老有所为，不负时代感召……我们颐养天年，夕阳分外妖娆！”这是他在《我的心曲》中写下的诗句，也是他晚年生活的真实写照。



出口成章满堂彩

丁法章，人称“丁总”，他曾任新民晚报总编辑整整十年，并创造了有着88年悠久历史的新民晚报的“十年辉煌”，他也被中国晚报工作者协会授予了“杰出贡献奖”。

丁总口才非常好，不仅善用排比句，而且富有激情，有时，他精彩句子排江倒海似地倾泻而出，常常能让整个会场变得欢腾起来。因此，尽管丁总现在已深居简出，但许多会议、活动，仍然以能请到丁总到场为荣。因为，丁总的到来，总是会给现场带来惊喜，不仅老友相见其乐融融，更由于他出口成章，诗句迭出，妙语不断，显得气势不凡，满堂掌声。在这热烈的掌声中，其实人们不仅是在赞赏他精彩的排比句和激情横溢的诗句，更是在赞赏他积极向上的人生态

度，并由此感到了鼓舞和启迪。

丁总喜欢写诗朗诵，常常在朋友聚会、文化论坛、颁奖会上诗兴大发，有的诗写的还很长，如一首《我和我的祖国》，他竟把自己70余年的人生经历浓缩在68行诗句之中。他那首《老年心曲》在2013年上海市老干部文化节诗歌比赛中，经梁波罗朗读后荣获了二等奖，此诗也足有30余行。丁总朗读时中气十足、激情洋溢、抑扬顿挫、一点不打格楞，极富感染力。笔者惊叹地问：“丁总，您的诗句很长，您上台怎么能全部背诵出来？”他说，根本不用自己背，这倒不是自己记忆出众，而是这些诗句确是肺腑之言、都在直抒心声，写作也是一气呵成。他说，目前自己正在构思一首长诗《一切为了总书记的嘱托》，想把上海近年来“勇当排头兵，敢为先行者”的城市风采写出来。



笔耕不停乐无穷

人间重晚晴。除写诗，丁总更多的是写评论、论文、散文和随笔。他说，“我从小就喜欢‘爬格子’，以此为伴，以此为乐。”当老总时，他常常忙于工作影响写作，退休后他的笔头更加勤快。除发表在各报刊杂志



上的大量文章外，他在2010年，出版了150万字的《丁法章文集》，分为“人生回望”、“报海遨游”和“评论有学”等三卷。2015年，他出版了《我的新闻人生》50余万字。丁总说，他有写日记习惯，除“十年浩劫”一度中断或工作繁忙偶有漏记外，几乎日有所记。翻开自己35本450万字的日记，苦与乐、酸与甜、泪与笑……历历往事，感慨万千。“这委实是我对过往岁月的最好回忆，也是回味人生的一大乐趣。”

2012年夏秋时节，丁总和老伴去美国女儿家探亲，在纽约州安享天伦之乐的2个月中，丁总仍辛勤笔耕，夜以继日，一丝不苟，为修订《新闻评论学》而忙碌，其中不少章节甚至重写了一遍。丁总说：“我的晚晴之旅，就是在‘退而不休’中锐意发挥正能量，在发挥余热中不断打造夕阳红。”

丁总出任了复旦等几家大学的兼职教授、研究员，并为本市各区报、企业报的培训讲课。他的《新闻评论学》是我国解放后第一本新闻评论教材，1985年面世后迄今已修订了6版，重印40余次，2005年被列为国家级教材在大学校园中沿用至今，发行达80多万册，使万千学子从中受益。2015年，著作颇丰的丁总被批准加入了中国作家协会。



为友撰文重情义

丁总重感情，讲情义，他不少文章是为朋友写的。朋友有老有新，既有他视为报业前辈的赵超构、范敬宜、束纫秋等，也有他的学生、后辈、部下甚至是通讯员。

丁总曾用过笔名“肖禾”。肖取自赵超构的赵字繁体的一半，禾取自束纫秋的秋的一半，意思是要以他们二人为师，其尊重晚报前辈由此可见一斑。丁总虚心向老报人请教，以“肖禾”笔名撰文，一年中竟发了

112篇。赵超构、束纫秋相继去世后，与他们有“忘年交”的丁总深感悲痛，提笔写下了《晚报的一面旗帜》和《我的良师束纫秋》，表达悼念之情。2010年5月4日，丁总还远道奔赴赵超构的家乡——浙江温州文成县，为赵超构铜像揭幕，并在纪念赵超构100周年诞辰暨“林放杂文奖”颁奖会上发言，声情并茂，令人动容。

丁总为许多后辈写过文章，我认识的就有李天扬、钱汉东、钱勤发等，他还为通讯员周劲草写过《疾风之中知“劲草”》。用他的话来说，自己是性情中人，有求必应，至今已写下七八十篇。

评论家李天扬进入新民晚报是1998年，此时丁总已去报业集团赴任，对他并不熟悉。但李天扬别具一格的评论引起了他的注意，于是写下《传承自有后来人》一文，称自己对他作品每篇必读，这些是“有自由之思想，独立之精神，活泼之文风”的佳作。丁总力推新人之热心，溢于言表。

笔者曾在2009年10月举行新闻作品研讨会。当时贵为上海新闻学会名誉会长的丁总也亲临现场讲话，并乐当主持人，谈笑风生，对我的事娓娓道来，如数家珍，并勉励有加。丁总的平易近人，和蔼可亲，热心助人，提携后辈，着实令人感动。

丁总曾担任过市政协常委，退休后仍不忘尽心履职，积极建言献策，撰写社情民意。2010年，他写下了《对搞好世博会新闻宣传的几点建议》，被中央办公厅和国务院办公厅转发，被市政协评为年度最佳社情民意信息和优秀信息员。《人民政协报》《联合时报》《浦江纵横》等，先后介绍过丁总退休后履职的生动事迹。丁总和贾树枚等关于筹建上海新闻博物馆的建议，得到了国家有关主管部门积极回应，并在市政府有关建设规划中正式立项。种种事迹，体现了这位老报人强烈的社会责任感。



施振华：

笔耕不辍社区事

□ 崇明区委老干部局

在崇明区城桥镇大大小小的各种活动中，总能看到一位身材健硕、精神矍铄、满脸慈祥、忙碌不停的老人，他用手中的笔描绘着城桥镇百姓生活的点滴，他用语言诉说着党和政府的方针政策，他用行动带领着社区居民读报养生，他是社区的“土记者”，是宣传的排头兵，是奔走社区的热心人，他就是崇明江山社区的退休干部施振华。

今年已70开外的施振华，曾是一名转业军人。在社区里，他充分发挥老干部在宣传党的政策、密切党群关系、化解社会矛盾、促进社区和谐等方面的作用，施振华常说，共产党员无论何时何处何条件下都要发挥先锋模范作用。他用实际行动始终践行着一名共产党员的使命和责任。

社区的“土记者”

施振华退休已10余个

年头，退休前他是名老政工干部，有着丰富的宣传经验，对宣传报道情有独钟。刚退休时，很多部门邀请他写材料，并给予一定报酬，但老施都婉言谢绝了。2008年，老施被城桥镇聘为镇通讯报道信息员，担任通讯员后他事业心很强，全身心扑在社区宣传工作上。有一次，他写稿子写到文思泉涌之时，竟然忘了接送小孩之事，当他想起时，已过了接送时间。为写稿子，老施还常常挑灯夜战，就为此事，常受老伴责备，经常批评他：“现在家务不做了，小孩也不带了，整天忙于采访、写稿……”为报道城桥镇各类信息他废寝忘食地工作，经常从早到晚埋头撰写各类信息，他所有的精力几乎都放在备课、上课、撰写报道上，平均每两天就要报道一条信息。十多年中，他为坚持宣传城桥镇和江山社

区开展的活动笔耕不辍，从政府会议、报告会到党员小组活动，从文艺汇演、文明小区创建到小区趣味活动，从党的政策方针、社区典型先进到身边的好人好事，施振华用他生动、鲜活的笔触，记录着城桥镇十余年的巨大变化，记录着江山社区的成长，记录着百姓生活中的点点滴滴。

写文章是门苦差事，老施却以此为乐，孜孜不倦地忙于宣传报道。为了收集材料，他经常深入社区捕捉新闻线索。为了积累报道素材，他每天必看中央台、上海新闻台，并利用休息时间阅读《崇明报》、《解放日报》、《东方城乡报》、《上海老年报》等各类报刊杂志。同时还认真做好剪报，几年来，他先后完成剪报20多本。他笔耕不辍，每年向《东方城乡报》、《上海老年报》、《崇明报》、《上海老干



部工作杂志》等各类报刊媒体投稿200余篇，被当地群众誉为社区的土记者、精神文明建设的传播者。不仅如此，老施担任城桥镇信息员后，更加热衷于社区宣传报道工作，并与江山社区居委会一同办起了《江山社区小报》，成为社区居民学习的好帮手。仅去年一年，施振华就为城桥镇和江山社区撰写了稿件100余篇，发表在《解放日报》、《上海老年报》、《东方城乡报》等多家媒体上，将城桥镇和江山社区的声音广为传播。

宣传的排头兵

施振华是城桥镇桑榆志愿者宣讲团中的一员，活跃在各个村居的讲台上，以群众喜闻乐见的形式，图文并茂，生动活泼地给村居居民讲授“中国梦”的科学内涵、路径、意义和目标任务，讲授习总书记系列讲话精神，讲授党的“两学一做”学习教育活动的重大意义，讲授着党的方针政策，践行着奉献精神与实现个人价值相结合的志愿精神。

岁月不饶人，老施曾患过脑梗还有心脏疾病，家人和邻居多次劝他，您这么大年纪，应保重身体，多多休息。每当听到这样的劝说时，老施总是笑呵呵地回答：“我是桑榆志愿者宣讲员，是一名老党员，应该为社区献计出力。只要社区需

要，我都要尽力而为。”施振华对社区的理论辅导极为认真，为了让党员同志及时了解党的方针政策和国情，经常备课到深夜。同时他不管刮风下雨，还是酷暑严寒，都雷打不动，骑着自行车深入到城桥镇各村居进行理论宣讲，让城桥镇每位党员在自己的家门口便知天下大事。在讲课内容上，施振华采取“个性化”的方式做好备课工作。“个性化”党课突出吸引力，通过及时了解社区党员关注什么、想了解什么，让党课教育既有“味”又有“料”。为达到这一目标，施振华多次到村居社区开展调研，与基层干部群众面对面地了解情况、采集素材。选择身边事教育身边人，引起听众的共鸣，提升了宣讲效果。比如，当他发现江山社区的居民蔡美珍无微不至关心自己的公婆，值得宣传和推广。于是，把她的事例编成了小故事，在党员群众中进行宣讲，在社区中营造了孝亲敬老的良好风气。

施振华虽然年岁已高，可他始终将饱满的政治热情和充沛的工作精力投入到社区宣传工作中去，为了提高宣讲团的讲课质量，施振华还定期参加学习研讨，交流探讨授课心得。为了增加宣讲素材，施振华利用闲暇时间，在网络上查找，在书本

里翻阅，在报刊上剪辑，到图书馆寻觅，往往一坐就是半天。他认真整理教案，每次都要挑灯夜战，甚至几易其稿，目前已先后为村居居民讲授课程54余次，收到了积极的反响。

奔走社区的热心人

施振华为宣传精神文明、总结先进典型，奔走在小区的各个角落。作为江山社区读报小组的组长，施振华每月组织社区居民开展读报活动，既带领居民一起读书看报，学习党的方针政策，了解世界大势和国家大事，又带领社区居民学习养生保健知识。每次活动都极大地丰富了社区居民的生活，提升了社区居民爱国、爱家的情怀，激发了社区居民更积极地参与社区事务的热情。

施振华，不仅热心社区宣传报道工作，同时还积极参与城桥镇市民巡访工作，他总以饱满的工作热情和强烈的政治责任感，穿行在小区的每个角落，明查暗访，一旦发现脏乱差现象，总是及时记录下来，并及时向镇有关部门和所在单位反馈意见，为和谐社区的建设付出了自己的努力。虽然巡查工作比较辛苦但是他很乐意。用他的话说，他乐意做一只社会的“啄木鸟”和“报春鸟”，心甘情愿地为党和社会做一点小事。



退休干部沈建英今年69岁了,2003年由青浦区委老干部局退休。她政治坚定、思想常新,积极在党支部、所在社区、家庭力所能及地发挥正能量,受到了社区的广泛好评。

关心支部,营造和谐氛围

按照区级机关党工委要求,沈建英主动前往居住地章浜社区居委会党支部报到,在支部的领导下,充分发挥其曾在老干部系统工作的特点,努力增强社区党支部的凝聚力和号召力。她主动配合党支部书记工作,加强党支部建设,开展家访活动,关心老干部的生活状况和邻里关系,工作热情周到,是支部书记的得力助手;她自觉认真学习党的规章制度和习近平总书记系列重要讲话,及时把学习资料传递给每位支部成员;她关心重视高龄、独居老干部,定期上门探望,为她们缝补衣物、买一些生活必需品、嘘寒问暖,细致入微。

关心社区,积极发挥余热

“小区是我家,人人要爱它。”沈建英虽然已退休多年,但关心社区、热情服务之心丝毫不减。她在小区任楼组长、平安志愿者、治安巡逻队员,爱国卫生队员,积极协

助居委会做好社区邻里纠纷、治安巡逻和小区环境卫生等方面的工作。遇到雨天小区严重积水,她全然不顾自己年老体弱,组织居民排水解难;遇上小区内违章建筑、占路开店、车辆乱停等扰民问题,她积极向上级部门反映,在有关部门的配合下进行了整治,使小区环境面貌得到改善;碰上居民家庭出现矛盾和纠纷,她仔细聆听,了解情况,耐心劝阻,化解矛盾,得到小区居民的赞誉和认可。她在力保社区一方平安,促进邻里和谐、社会稳定等方面发挥了积极作用。

关心公益,投身文体活动

她始终把社区文化建设作为自己的“分内事”,切实在丰富居民文化生活上下功夫。以满足居民群众不断增长的业余文化生活需要为出发点,动员辖区离退休党员群众成立了民乐队、舞蹈队,并在春节、“七一”、“十一”等重大节日期间举办各类文艺活动。在社区举办以单元、楼院、小区为单位的民族团结联谊会、服饰、风俗摄影以及民间才艺作品、收藏作品展演等一系列形式多样、内容丰富、民族特色鲜明的活动,有力促进了邻里间的团结和睦。同时,社区先后建起了图书室、电教中心、健身中心、老年活动中心等健身文化场所,满足了社区各族群众多层次的文化需求。

情系社区,情系居民,上为政府分忧,下为百姓解愁,让党放心,让群众满意,是她人生的奋斗目标和永远的追求。许多人这么问她:“你做这么多工作不觉得累吗?”她说:“每一次工作的尝试,都是一个学习的开始,虽然工作很忙,很累,但在工作中也学到了很多知识,提高了工作能力,这就是最大的收获。”

沈建英还是一名尊老爱幼的好媳妇。她“买汰烧”家务活样样精通,在生活上精心照顾年近九旬的婆婆,对婆婆呵护有加,感动了子女,感动了邻里,被居民群众称赞为文明家庭的好楷模。

沈建英:

群众身边热心人

□ 汤 杰





杨本义在浦东新区周浦镇是出了名的志愿者，这位60年党龄的老党员是浦东新区党代表、镇人大代表，曾荣获2015年全国首届优秀敬老志愿者等全国和上海市10多项志愿者称号。八十又三的耄耋老人退休20多年来做了很多好事、善事、志愿事，周浦镇干部群众赞他三个“三”。

老杨不做“三等”、“三乐”，却做“三善事”

世上退休人千百万，退休后，有人做“三等”公民：等吃、等喝、等睡。也有人做“三乐”公民：乐于“筑方城”、乐于“舞广场”、乐于“走天下”。然而，老杨另辟蹊径，退休20多年来常骑一辆“老坦克”穿行在大街小巷、乡间小道。把所见所闻记本上，把群众重托装心里，然后一去落实群众所盼望的事，一件一件去解决。老杨是善做社会事、善做公益事、善做群众事，一路夕阳红。为此，曾荣获过“上海市十佳社区志愿者”等称号。

老杨身上有三个“不退休”

一个是学习进取不退休。老杨说：“学习，创造不老的人生”；“学习不打烊，读书不关门，知识上不封顶，下不保底，要活到老、学到老……”因为好学，他荣获过“上海市远程教育先进标兵”等荣誉称号。

杨本义：

老党员 志愿者

□ 赵天安



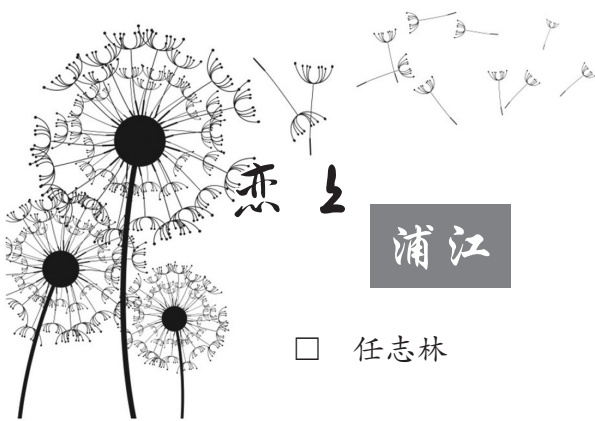
一个是宣讲党课不退休。老杨讲党课在周浦是出了名的。不仅在村、居委讲党课，还去工厂、机关、学校讲党课。老杨是镇党委领导下的理论宣讲队和党课宣讲队的领头羊。老杨由于平时熟知社情、了解民意、知根知底，所以讲起党课来有色有味、深入浅出、通俗易懂，深受好评。老杨自编党课教材百余篇，听课者三万余人。

一个是为民服务不退休。老杨的为民服务真是到位、仔细、认真。老杨在居住的小区内，更是出了名的“热心人”。老杨视群众的事为自己的事。老杨帮残疾人解决就业、协助居民调解邻里纠纷。小区居民家的小事、难事、急事，老杨都热情帮一把。助力楼道老年人上下楼梯装上扶手、为底层居民装晒衣架、为老年人休闲休息场地安置小板凳和小圆石台等“六小工程”。

群众、领导、组织对老

杨的评价

群众为老杨的点赞：老杨是一个集读书、学习、志愿、奉献和做善事于一身的老人。老杨做慈善是从年轻开始做到现在，长期以来资助山区贫困学生八名，捐助本地区病残人多名。老杨夫妇早已办好了遗体捐赠手续，为祖国医学事业作最后奉献。领导在大会小会上对老杨的表扬：老杨是个志愿服务者、慈善活动家、道德宣讲员、政策讲解员、理论宣讲员、党课专业员、正能量传递员、核心价值观的教育员、群众的贴心人。组织对老杨的肯定：全国十佳志愿者、全国红十字会志愿者、2015年全国首届优秀敬老志愿者、上海市关心下一代先进工作者、上海市优秀志愿者、小上海之星、上海市远程教育先进标兵、镇2014年十大“孝行之星”……这些荣誉就是组织对老杨长期践行的群众事、社会事、公益事最好的肯定。



生在杜行，恋上浦江。这里有“家”这棵大树和树下深深的根，这里有拨赐庄的小漏窗，这里有雷家花园的马头墙，这里有袅袅的炊烟香。

翻开鲁汇陈行一纸尘封水墨，穿越杜家行曾经沧海的迷惑。诚然，多少次梦想被无为蹉跎，雄心未能逃脱桑田落魄，世代农夫汗浇新禾土不沃。诚然，浦江曾是我童年和心中的痛。当我听到黄浦江里“大轮船”的汽笛时，当我看到浦西那依次排开的热电厂、化工厂、焦化厂及彻夜通明的灯火的时候，我曾埋怨我的杜行，当我置身在夏天那毫无遮掩的酷日下，羡慕淮海路上浓密的法国梧桐点缀出的一片又一片优雅绿荫的时候。

对故乡的眷恋，是不需要理由的，乡愁是渗入骨髓的。小时候恋的是一条河——姚家浜。它蜿蜒蜿蜒而又飘飘渺渺。蒸腾着雾气，荡漾着波光，从黄浦江流淌过来。时急时缓，一路向东，如同我们的梦想，通向大海，通往遥远。三月里春风一吹，那河的两岸就滚起了起伏的绿涛。蓝天白云印在河面上，河面就像一块蓝色的印花布，在河沿上一个一个错落的村庄中间婀娜着，像我们村的一条围脖。

稍大一些，恋的是春天的麦青，夏天的稻黄，秋天的棉白，都是一村人用汗水编织的希望。恋的是一轮晚霞，放了学，披着夕

阳往回走，向着冒起炊烟的那个村庄。我们竟然都有两个影子，一个在河面晃动，一个在夕阳下的地上。

进城后，我依然爱恋那辽阔的田野。到了春末夏初，这里有腻腻的绿，涩涩的青，和风拂面；夜晚，那此起彼落的蛙鸣就像一曲大合唱；恋那沟壑边，大路旁，小河滩，地头上的蒲公英，竖起一枝长长的茎。茎上顶着迷人的花，花瓣落下后，露出了圆圆的绒球，轻轻一吹就随风飘走。

而现在，我为能回到浦江镇居住而自豪。因为我的浦江空气清新，视野开阔，没有嘈杂，没有拥挤，宜养宜居。浦江有交大绿谷、稻德粮食，随着华侨城、世博家园、四高小区的崛起，漕河泾开发区进驻，地铁8号线贯通，卜蜂莲花、沃尔玛、红星美凯龙等商业中心，仁济医院、五官科医院，向明中学、师大附中纷纷落户，召楼古镇已成为人们休闲度假、放飞心情的首选之地，居住在浦江的我们，对未来有着无限美好的想象和期待……

生在杜行，恋上浦江，一把时光的钥匙正在插进村庄一个又一个生锈的锁孔，打开一扇又一扇紧闭了几百年的门扉。承蒙造物主的厚爱，我生长在这方人杰地灵的厚土之上，贴着地脉，闻着墨香，翻卷春秋，印证着物华天宝，咏叹起钟灵毓秀，沉淀了血脉里的继承，向往着美轮美奂的符号……我们的浦江大地会更好。





从井冈卫士到将军大使

井冈山救过毛泽东

谭希林1908年生于湖南长沙一个制陶工人家庭，小学毕业不久后即因贫困辍学，入湖南纱厂做工。1925年，因在“五卅”运动中参加罢工斗争，被厂方开除。1926年初，前往广州农民运动讲习所学习，并加入中共。

1926年4月，谭希林进入黄埔军校五期工兵营学习，后参加叶挺独立团北伐。在汀泗桥、贺胜桥等战斗中，谭希林冒着枪林弹雨，英勇拼杀。1927年秋收起义后，谭希林紧随毛泽东上了井冈山。

根据地初创时期环境很恶劣，一次，毛泽东在一个山村宣传发动群众，被一支地主武装围困，处境非常危险。谭希林闻讯立即率部前去解救，击溃地主武装，使毛泽东转危为安。

1928年4月，朱毛部队会师井冈山。8月，敌人趁井冈山兵力空虚，纠集5个团会攻井冈山。谭希林通晓工兵专业和攻防战术，指挥部队在黄洋界峭口因地制宜构筑工事，建立了周密的防御体系和火力配备。关键时刻，谭希林指挥炮轰敌军指挥所，一举取得战斗胜利。毛泽东的诗句“黄洋界上炮声隆”说的就是此事。

□ 党 博



在开国中将中，谭希林是资历较老的一位，黄埔军校毕业，参加过北伐、秋收起义，经历了井冈山斗争和长征。他戎马一生，功勋卓著，新中国成立后又成为外交战线著名的将军大使。

巧架乌江桥

1929年后，谭希林先后任红军学校校长、红二十军代军长等职，1930年底调到赣南地区。

1934年10月，中央红军开始长征，谭希林任干部团特科营工兵主任。一路上，他履艰克险，多次完成筑路架桥的艰巨任务，乌江架桥是其中的华彩篇章。

乌江礁石密布，漩流汹涌，两岸是险崖绝壁。1934

年12月底，红军到达南岸，准备强渡乌江。工兵连砍竹、伐木、扎竹排准备架桥，但几次打桩都被急流冲走。前有天险，后有追兵，架桥的成败关系红军能否尽快脱离绝境。

谭希林想出了一个新的架桥方案：首先用竹篓装满石头，将两个竹篓上下扣住，再把两对扣好的竹篓交叉在一起并捆绑结实，以此代锚，从小船前后两端抛入水中，船就会被牢牢定在水面上。用这个办法，把一条条小船向江中铺去，船与船之间再搭上竹排就会形成一座浮桥。

终于，经过一天一夜紧张的施工，这座具有“生命线”意义的浮桥架到了对岸。毛泽东走上浮桥，连连赞叹：“真了不起。”

1936年6月，中国工农红军大学在瓦窑堡成立，谭希林任大学特科营营长。6月21日，国民党陕北地方武装第八十六师高双成部偷袭瓦窑堡。驻在桃园附近的特科营首先发现了高双成部的动向，谭希林立即带领两个连迎击，他冲锋在前，在重伤的情况下仍然带领部队死死顶住敌军的攻击，为掩护毛主席和中央党政机关向保安县安全转移争取了宝贵时间。战后，谭希林因伤势

过重昏迷，险些丧命。

从战场走向外交战线

1940年3月初，新四军江北指挥所被桂系皖北行署主任颜仁毅部偷袭，万分危急之际，任新四军第四支队参谋长的谭希林率某团长途奔袭攻打颜仁毅的老巢定远城，迫使其回师定远。不久，谭希林又率部打下了凤阳、滁县等地，建立了地方武装。

皖南事变后，谭希林在江淮地区坚持抗战。1943年秋季，谭希林出任新四军第七师代师长兼皖江军区司令员。1945年7月，谭希林和曾希圣指挥皖江军区部队，发动全面反攻，攻克40多个日伪据点，歼敌近万人。皖江军区部队达到3万人。

抗战胜利后，谭希林率部参加了孟良崮、解放青岛等战役。1949年冬，时任山东军区第一副司令员的谭希林，接到命令，到外交部报到。次年6月，谭希林被任命为驻捷克斯洛伐克大使。

在毫无外交工作经验、语言不通的情况下，谭希林一边加强与驻在国的友好交往，一边利用各种外交场合，宣传中共的方针、政策和新中国建设的各项伟大成就。

1954年10月，谭希林奉调回国，返回部队工作，1955年被授予中将军衔。1970年，谭希林因病逝世。

时光流转到1948年的9月初，我所在的部队又来了一次大规模的调整与集训。我们苏北军区第九分区集中为一营，一分区集中为二营，二分区集中为三营，三个营合编为一个团，番号为“特务二团”。合编后，开始了更严更强的军事训练。我猜测，准是一场大战来临。果不其然，名闻遐迩的淮海战役打响了。我们“特务二团”担任阻击敌人的任务，阻击国民党军的增援部队。在集训时，我手提那挺加拿大造的机关枪跑来跳去，浑身有使不完的力气，那时很年轻，整个身心焕发着青春气息。其他年轻人和我一样，个个摩拳擦掌，准备着和敌人大战一场。

淮海战役，敌我双方都在调兵遣将。战役打响之初，我“特务二团”就在预计敌方增援部队的行进路上，设伏布雷筑工事。一天，敌人一支部队急匆匆快速赶来增援，当敌人刚进入我们布置好的伏击圈时，我“特务二团”的枪炮手榴弹万弹齐发，我手中的机关枪也欢快地大叫起来，打得敌人狼狈不堪，四散逃命。敌人的增援部队没敢也无法向前迈进一步。我们“特务二团”这次阻击战打得非常漂亮，圆满完成了阻击增援的任务。

过了二天，前方传来淮海战役取得完全胜利的消息。这次战役消灭了敌军的有生力量，并俘虏敌人的三个兵团。淮海战役结束后，我们每个参战者都荣获一枚“淮海战役纪念章”。这枚沉甸甸的闪闪发光的纪念章，至今我还珍藏在家，珍藏在我的心中。

淮海阻击战

□ 朱尚平



救命的爱情鞋垫

□ 蔡 琪

1948年9月，部队行军到江苏泰州，就在比较偏远的一个小村子里驻扎下来。我们并没有惊动村子里的村民，而是在村外附近的麦田里安营扎寨。因为是秋天，麦子已经收割完毕，麦田比较干燥，地上铺上些干草就是一张很舒适的床了。我们因为走了一天的路，比较疲劳，到达村子的时候已经是夜里8点多了。草草吃了点干粮，就是那种用豆渣做的饼子，我们就匆匆躺下入睡了。

第二天一早，几个炊事员就搭好了简易的灶台，开始煮红薯汤了。我一早就被这薯汤的清香诱醒了，我很纳闷，怎么会有这样的美食，还以为依然会是野菜汤呢！炊事班的小石头告诉我，那是村里的一位姑娘给部队送来的。我当时在想这姑娘一定很美，我都已经20多岁了，也是会喜欢姑娘的，但是像我这种孤儿哪个姑娘会愿意嫁给我呢？所以想结婚的念头很快就熄灭了！

没想到第三天一早姑娘又来了，大大的眼睛，摇着两条又粗又长的辫子，手里拿着一个篮子，从田埂边走来了。我们几个小伙子都看呆了，姑娘太美了！我那时

不知是哪里来的勇气，竟然第一个冲上去从她手里接过篮子，篮子里是土豆，可我的眼睛却一直看着姑娘的脸，姑娘害羞得转过身去，轻轻地对我说：“村里还有，你跟我再去拿一些来吧。”我害羞地挠挠头说：“好的。”就这样我和姑娘去了村里，姑娘又给了我好多，还问我：“你们要驻扎几天？”“不知道呀！”我说道，“希望呆得久一点，这样可以天天看到你！”那时的我不会表达自己的心意，也不知道姑娘是否喜欢我。

部队在村子里待了五天，这五天对我来说好短暂。我要随部队离开村子了，我问姑娘愿不愿意和我一起走，姑娘只是笑笑没有说话，我也就不抱什么幻想了。没想到，在出发行军的那一天早上，我看见那姑娘背了个包裹来到了我的身边对我说：“一起走吧！”后来这个姑娘就成了我的妻子，她叫蒋桂兰。

桂兰就跟着我随部队行军，行军是非常艰苦的，桂兰十分吃得起苦。有一次，鞋子走得鞋底磨破了，桂兰的脚后跟被尖石头磕破了，顿时鲜血直流，我很心疼，但她却说一点都不疼，自己



扯了一条包裹布把脚后跟包扎好继续走路。桂兰心灵手巧，会纳一手好鞋底，部队停下来休息，她就为我和部队的其他同志纳鞋底。桂兰纳的鞋底厚实得很，这鞋底啊曾经救过我的一条命！那是在淮海战役的一次战斗中，我们来到一座山头突围。我们进入密林中和敌人周旋，进行十分隐蔽的游击战，我正躲在一棵大树的背后往枪膛里装子弹，突然背后一阵疼痛，我立刻趴入草丛中翻滚，直到没有动静了，我才摸了摸后背，拿下了挂在背上的鞋底，发现鞋底上居然有一个深深的弹孔，因为鞋底纳得十分厚实，子弹居然没有打穿它。我心里顿时感到一阵恐惧，更是一阵高兴。恐惧的是，要是没有这双鞋底我的小命就不保了；高兴的是，多亏有桂兰为我纳鞋底，是她救了我一条命啊。我打心眼里感谢我的妻子。后来，桂兰跟着我来到上海，落户上海奉贤，也没有过上什么好日子，如今又先我而去了，我内心对她感到十分愧疚。



唤醒召稼楼的老干部们

□ 蔡 理

有着悠久历史的古镇召稼楼，在现今上海可以说是家喻户晓。然而，七年前，这里还是个不知名的小村镇，村民大多以种田为主，那时要问召稼楼在哪里，很多人可能茫然不知所在。

那时的召稼楼，还只是个不起眼的小集镇，只有一家烟杂店、一家茶馆、一个裁缝铺和几个理发店，由于年久失修，传统街巷、名宅、民居和文化遗迹等都面临着消失的危险。2005年，上海市划定了32片历史文化风貌区，召稼楼便是其中之一。2006年下半年，为了保护挖掘将要湮没的古镇文化，陈公约等老干部受浦江镇党委的委托，组成了古镇文化开发调研组，摸底考察这里的历史文化。他们大都是本土本乡本地人，

儿时就在这片土地上玩耍，有着浓郁的乡土情，有着得天独厚的优越感，而且他们对历史文化又有着浓厚的兴趣，况且，这支老干部团队之前就曾经成功地修复改造了上海的另一座千年古镇七宝，积累了丰富的古镇开发保护经验。

一年多来，他们查阅了历代的大量文献资料，走访了上海、南京、镇江、盐城、杭州等地数以百计的老人，搜集整理了丰厚详实的文化史料、民俗和人文轶事。最终，他们认为浦江镇古集镇、古村落有好几处，陈行、杜行、鲁汇都是，但只有召稼楼还保持着原始乡镇的完整风貌。不仅老街古风犹在，许多古老的建筑及遗址都没有被损毁，尤其是整条南街和沿市河的街道基本上保留



着历史原貌。况且，召稼楼的历史文化内涵非常丰富，梅园、礼耕堂、资训堂、梅园等有上百间屋宇的大规模建筑文化遗产，在上海已很少见。召稼楼是上海最早的农耕文明发源地，召稼楼地区历史上曾孕育了数十位精英人物，他们涉及和影响了申城的政治、经济、军事、医药、文学、艺术、新闻等众多领域，其范围之广，人数之多，为其他地区所少见，这其中有着“奋身一出，为民请命”的人杰；歿后，被民众和两个朝代的皇帝奉为上海的保护神——城隍老爷的秦裕伯；有颠覆了前人治水的陈旧观点，成功汇并了吴淞江和黄浦江，使黄浦江因此拓深拓宽，从而形成了黄浦江水系，为数百年后上海成为东方大港创造了得天独厚条件的水利专家叶宗行；而中国教育家黄炎培，共产党杰出领导人张闻天，一代书法家苏局仙等人都曾在这里留下了生活的足迹……为此，他们向领导呈报调研报告，认为应该开发这座有着八百余年的古镇，给当地人民留下历史之根。

2008年8月1日，在召稼楼打下了第一根桩，宣告古镇实施修复性改造工作正式启动。原调研组成员也全部投入开发工作中，尽管年纪大，但他们心里有责任，老当益壮，虽然住在破落的旧房里，吃着极为简单的饭菜，也没有休息天和节假日，天天起早摸黑待在工地上，晴天一身灰，雨天一身土。曾在铁道兵部队服役二十多年，荣获过一等功、二等功多次，并有着丰富的大型施工经验的老同志陈公约担任工程总指挥。首期工程占地三百余亩，规模大，施工期短，何况，一些大型施工机械无法开进狭小的古宅、街道里，施工难度可想而知，真可谓是在“螺蛳壳里做道场”。对此，他胸有成竹，坐镇工地现场进行指挥，仔细审理施工的程序和细节，哪怕小至一块砖头和木头的安放，还组织施工人员肩扛人拉把材料施工机械全部搬入

工地，有时没有机械设备，就不辞辛劳用手工操作。然而，施工刚开始，就有一些老百姓对古镇开发不理解、不支持，甚至还坐在田地上大吵大闹，阻挠施工。在工作人员耐心细致的交心谈话下，一个个钉子户都陆陆续续地搬离了旧房。而在施工中，困难接连而三地发生了，如对保南街沿河一排民房，原想作些修缮，不料它们年久失修，损坏程度极为严重，稍一接触，整排房屋就轰然倒塌。对此，施工人员十分镇静，在恢复古镇原有风貌的基础上，对建筑规划作了慎重的修改和处理。由于正确指挥，施工人员认真负责，从而在一年多时间里，工程进展顺利，而且从来没有发生过一起安全事故。在浦江镇党委政府、古镇研究专家以及施工人员的同心协力下，终于在2010年5月，唤醒了古镇召稼楼！

如今，修旧如旧的召稼楼古镇原汁原味地再现了昔日风采，古街道、古桥梁、古院落，宛如一颗颗珍珠，被水道、街巷所串连，散发出全新的人文魅力。那秦裕伯纪念馆、叶宗行纪念馆则向人们诉说着这里独特和悠久的历史。而秦裕伯的族裔后代、著名电影演员秦怡，也在其古镇的艺术馆里用大量照片、影视资料、字画词等文物珍品，生动地展示了她在七十余年艺术生涯的精彩。

2015年召稼楼古镇获评国家4A级旅游景区，旅游人次也屡创新高，近两年召稼楼年接待游客均超过350万人次。召稼楼古镇还将在未来几年建设二期工程，根据规划，垦荒楼、替湖等召稼楼地标性建筑和景点都将在二期陆续开发建设，二期项目全部竣工后，召稼楼古镇将是一个占地达到77公顷，离上海市区最近，规模最大的历史文化古镇。

一个原先不起眼的小镇，现今成为上海闻名的古镇，陈公约等老干部们功不可没！



珍贵的“签名绸”

□ 吴万根

我和我爱人是1966年在北京结的婚。我们的婚礼仪式也充满了革命的色彩：一不收礼，二不举行婚宴。当时我俩都很年轻，多年在部队工作，心思十分单纯，双方的亲友又都远在千里之外，所以不知道婚礼该如何操办。单位里的两位战友知情后，自告奋勇地说：“只要你们拿出20元钱，一切由我们操办。”他俩的好意我们欣然接受。婚礼时间选在5月1日晚饭后，假座海军领导机关食堂，战友们用几张桌子一拼，上面摆了一束鲜花，撒了几斤红

红绿绿的水果糖、苹果和瓜子，每人一杯清茶，正面墙上张贴了一条用大红纸书写的我俩新婚之喜几个大字。其时，我和我爱人身着一身戎装，便喜气盈盈地步入了终身难忘的婚姻殿堂。单位里的战友们给我们赠送了一方粉红色的“签名绸”，凡是参加婚礼的领导和数十名战友都在上面一一签了名，以作留念。婚礼的主要议程是单位领导为我们致证婚辞，接着，在大家热烈的掌声中，我俩简要地介绍了恋爱经过，并表示婚后要互敬互爱、有福同享、

有难共当、白首偕老的决心。应战友们热情要求，我俩共同演唱了《大海航行靠舵手》和《草原之夜》两首歌曲。大家边吃边聊，气氛十分喜庆热烈。然后大家一起嘻嘻哈哈地将我俩送进了设在招待所的结婚洞房，这里的一切设施都是公家的现成的，因此，我们的婚事既省心省力又省钱。直到结婚三个月之后，单位才为我们分配了一间14平方米的住房，真正拥有了一个属于自己的家。

光阴荏苒，世事沧桑。简朴而热烈的婚礼仪式已经过去了半个多世纪，回首往事，恍如昨日。我们原单位的老领导和一些老战友先后谢世，健在的老战友也都天各一方，纷纷步入了暮年。再要相聚，谈何容易。每当思念昔日的老战友时，我俩就会情不自禁地翻出50多年前那方粉红色的“签名绸”，老两口仔仔细细地端详着上面一个个字体不一、各具特色的亲笔签名，瞬间，昔日战友们一个个生龙活虎、英气勃勃的音容笑貌都会在我们脑海里一一涌现……多么珍贵的“签名绸”啊，我们将毕生收藏，因为它是我们半个多世纪前结婚庆典的最好见证。



汇入晨练大军，经常看到一对80多岁的老年夫妇在步行道上锻炼。道路狭窄时，他们亦步亦趋地前后走，路面宽广或过马路时，他们牵着手并排走。

一天，我笑着上前打趣：“阿姨，爷叔。你们那么恩爱啊，早锻炼还牵着手。”话音刚落，老俩口牵着手火速分开，脸上泛起了红晕。老先生急辩道：“她开过大刀，我怕她跌倒。”“是的。我开的是大刀，敲断肋骨的。开刀后，他把我当小孩了。家务活一点不让我做，出门一直要拉牢我。”夫唱妇随，阿姨操着浓重的崇明口音补充道。我说：“我是为你们点赞。爷叔是上海好男人。阿姨有这样的老公，是福气！”“我乡下100岁的姆妈也是这样说的。她讲，你的哥哥弟弟对我蛮好的。但我只有你一个女儿，嫁到上海，不能天天看到你。开始老担心的。

后来看到女婿对你好，我就宽心了。嫁到一个好老公是你的福气。”阿姨一边说，一边向先生瞄了一眼。那眼神里有十二分的甜蜜，有满溢出来的幸福。老先生与阿姨对望了一眼，甜甜地微笑着，眼睛里充满爱怜和满足。

“阿姨，爷叔。你们这样恩爱，我们眼红死了。”一旁70岁的朱阿姨插嘴道：我老公也蛮好的，家里买了好小菜，他总是让给我吃的。但是，他从来不肯在外头拉我手。一次，我们去菜场。看到卖茭白的摊头上人老多的，我一边挤进去看菜，一边头也不回



幸

福

□

陈月芹

地去拉他的手。没想到，一个陌生男人喊道：“拉啥人呀，弄错啦。”我回头一看，老公早就避让到人群外头去了。我狼狈地向人家道歉。回家后，我讲了你们的故事。老公呆了呆，一把拉着我的手讲：“在外头，我还是不好意思，阿拉在家里拉手，好吗？”“寿棺材！在屋里拉手给墙壁看呀？！”我逃到厨房里去了。朱阿姨嘴里骂着，眼睛却笑得眯成了一条缝。那小小的缝里藏着大大的甜蜜和幸福。

大家哈哈大笑，也七嘴八舌地晒起了各自的幸福。这样的场景，不仅锻炼了身体，实实在在地滋润了心灵。

法国著名雕塑家罗丹说过：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”

中央音乐学院副院长周海宏说：“未来将是一个雅者为王的时代。一个人要想获得幸福，首先要拥有感受

幸福的能力。一个细腻、敏感、丰富的人，比一个枯燥、乏味、麻木的人，生命质量要高得多。”

美和幸福不是空谈，而是要去体验、去感受、去欣赏。经常体验、感受、欣赏美和幸福，就会愉悦，就会快乐，就会长寿。

美和幸福就在您的眼睛里。信吗？如果不信，那您就得调整心态，就得加强修身养性，重视艺术修养，提高审美意识、审美能力和感性素质。用我们的眼睛去发现您身边的美和幸福吧。每天试试，一定会有新发现的！



鱼肉馄饨

□ 朱成坚

记得在我读小学三四年级时，跟邻居孩子到水产公司去买些小杂带鱼回来。回家之后，我坐在小板凳上，耐心地拾掇起来。先用稻草揩除鱼鳞，又用剪刀剪去带鱼的鱼头、鱼鳍和鱼尾，只留下鱼身部分。洗净、晾干。在案板上，用菜刀横刀剔解鱼肉。

剔除的鱼骨，我将它熬在锅中，作为调制汤料之用。鱼肉部分，我则将其置放到砧板上，开始了鱼肉馅的斩制。我一边斩剁鱼肉，一边混合香葱段和生姜末。拌和鱼肉馅可是个精细活儿，鱼肉馅好坏的关键在于拌和。此时，要准备好盐、糖、酱油、生粉、鸡蛋清等拌料，拌和时，我不停地用筷子搅和，时而顺时针方向搅和，时而逆时针方向搅和，直到鱼肉馅拌制匀和、柔软为止。

当年，市场上没有现成的馄饨皮可以购买，只能自己擀制。我先和面，再揉面，待到面团松软柔绵，擀制馄饨皮。我家包裹馄饨主要有两种方法，一是对捏法，就是馄饨皮内，拣放好鱼肉馅，皮子沾点水对捏，再将两角弯曲裹捏在一起。二是翻包法，就是用一边皮子将拣好的鱼肉陷，翻折两翻，再将两角弯曲裹捏在一起。

此时，我已经将一锅汤料准备好了，这种汤料有时是鱼骨、肉骨汤，有时是清汤，加些葱花、榨菜末、虾皮等。汤料内需要添加适量的食盐，咸淡宜口即可。当开水煮沸，就将馄饨下锅煮熟。煮熟的馄饨再盛入装好汤料的碗盏内，全家人围坐在一起，津津有味地品尝着我亲手制作的鱼肉馄饨，他们都说，鱼肉馄饨好吃极了。

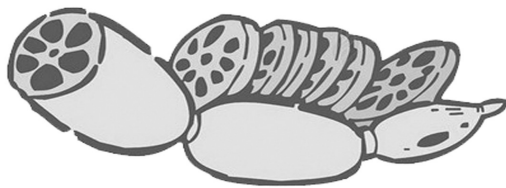
“秋藕最补人”。秋藕脆爽鲜嫩，适合凉拌、清炒。洗净，用刀背轻轻一拍就碎了，用香油凉拌，吃起来爽脆可口，我对藕的一般吃法是炒丝，配青红椒丝、切段的韭菜翻炒，或是用藕片夹肉糜做“藕夹子”，都很好吃，烧过的藕有琉璃般的光泽，尝一箸，脆生生、软嫩嫩，有简朴情深的清香，让痴痴的口舌根本无法招架。还有我最拿手是做山楂蜜汁藕片。莲藕洗净后去皮，切成连刀片，再用凉水冲去外表的淀粉；白糖加水熬成糖汁备用。将山楂片夹在连刀藕片中间装盘，淋上糖汁即可食用。山楂蜜汁藕片的特点是脆、甜、酸，色彩鲜艳美观，亦为佐酒之佳品。

我更喜欢的是糯米藕那甜香可口的味道：在藕洞中塞入糯米，上锅蒸熟后装盘，洒上白糖即可，香甜软糯，又不失藕的脆性。首先是把精心挑选的莲藕用糯米酒浸泡8个小时，再将糯米塞入莲藕的洞中，煮熟后切片，淋上冰糖汁和桂花汁，再蒸上两个小时。肥嫩的切片镶嵌着糯米，咬起来已没有莲藕原来的爽脆，入口却是绵软香糯、甜甜蜜蜜。

再来做一道藕丸子。将肥肉瘦肉放搅拌机里打碎，莲藕切成很小很小的颗粒，香葱切细。把材料一起用筷子搅拌到糊状。坐锅烧油放藕丸子炸到金黄出锅。锅里留少许油把辣椒香葱炒香后再放藕丸子翻炒几下淋上勾好的芡就可以出锅上桌后将香醋、酱油装入小碟里蘸着吃，满口藕香。让我不禁心生感叹，吃了藕丸子才算是尝到了秋天的味道。

秋 藕

□ 郁建民





近期,我前往著名的壶口瀑布参观,给我留下了极其深刻的印象。壶口瀑布位于陕西省宜川县和山西省吉县的黄河上,距西安约有几百公里的路途。

黄河是中国的母亲河,她发源于青海的巴颜喀拉山,她如蛟龙,以勇猛之力,出昆仑,驱沙漠,过草原,穿峡谷,一路奔腾;她又似利剑,把秦晋高原一劈两半,豁开了一道深邃的峡谷,势不可挡。当黄河来到龙门一处,因为滔滔的河水从数百米的河床排山倒海地逼来,猛然间收入仅30米宽的“龙槽”中,河水倾注如茶壶之口,故称壶口。

当我们来到黄河河床中心,只见浩浩的黄河像一条白龙奔腾而来,原先250-300米宽的黄河水面骤然束入仅30-40米宽的峡谷中,又陡然坠入上下落差达30米左右的石壕里,原来汹涌澎湃的洪涛不甘俯首就擒,从而急流

撞壁,巨浪翻滚,直泻的飞流搏岸击石,形成一柱柱喷薄的瀑布,激起一团团水雾烟云。又迸发出“轰轰”的响声,十分壮观,更有趣的黄河右岸河床龙槽边上有一个山洞,黄河盛水时会把山洞淹没,黄河枯水时,就会露出山洞。我们去的时候,正遇上枯水,那个山洞是观瀑的最佳景点,山洞面积约有100平方米左右,洞边就是龙槽,滚滚黄河水从高处冲下,沿着龙槽在我们身边逝去,气势非常壮观。

中国有句成语叫作“柔情如水”,比喻水是柔性的,温和的,但是我到过黄河、看过壶口瀑布后,使我改变了观念,更感受水既是柔情的,但又是坚韧的。她遇强必抗,遇险必冲,绝处逢生,勇往直前。水,具有极大能量,“水能可以转化电能、热能”。壶口瀑布,不仅仅是一个自然景观,她是黄河性格的集中表现,中华儿女优秀品质的象征。

壶口观瀑

□

徐家俊

游巴黎卢浮宫

□ 马导农

离休后的某年盛夏,我和老伴趁市老干部大学放暑假,参加了为期半个月的欧洲10国游。其中巴黎为重点,先后参观游览了卢浮宫、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、戴高乐广场凯旋门,坐游船畅游了塞纳河等景观。

卢浮宫地处巴黎市中心塞纳河的右岸,建筑雄伟,规模宏大,金碧辉煌。现为法国国家美术博物馆,以收藏古典绘画和雕塑闻名于世。同时又是巴黎的重要旅游胜地,吸引了大量的国内外旅游者。

卢浮宫规模大,陈列的艺术品又多。我们有选择、有重点地参观“三宝”:达·芬奇的著名油画《蒙娜丽莎》,其“永远的微笑”,赢得了多少人的爱慕,成为参观、摄影的热点;米洛斯岛出土的雕塑《维纳

斯》,她虽缺了双臂,但她的魅力依然存在,受到众多旅游者的喜爱;雕塑《萨摩屈拉克胜利女神》,同样成为参观、摄影、留影的地方。这里还有大量的名贵油画和艺术长廊,多种古代工艺品陈列室等等。若要仔细欣赏,那就需要一周时间。卢浮宫代表了法国的悠久历史和灿烂文化。

精致玲珑的玻璃金字塔,坐落在卢浮宫的广场上,用玻璃模仿埃及金字塔建造而成,真可谓是一座高大宏伟的仿古建筑物,为卢浮宫增添了不少光彩,也成为国内外游客驻足游览的重要景点。玻璃金字塔是世界著名建筑设计大师、美籍华人贝聿铭先生的杰作,中华儿女引为自豪。

(作者系百联集团离休干部)



船到码头车到站。2005年末，在完成组织分工交办的《上海通志》修改、审定和出版等任务后，我退休了。

头两年，单位聘用我进行《上海年鉴》的审读工作，继续发挥“余热”。遗憾的是2007年4月，当我正在审读当年年鉴稿时，右眼视网膜突然脱落，继之又发现此眼“黄斑变性”。在养病时，便萌生出从此在家休养、退隐山林的念头。谁知人对自己钟爱事业的情结是很难说割舍就割舍的，结果自我食言，又应承了奉贤、嘉定等修志单位的诚邀，继续在方志的海洋中游泳，并且一泳就续泳到今天，已是十年光阴。

这十年，我发挥“余热”所做之事，归结起来有修志、审志、评志、宣志、研志五个方面。

一是修志。退休前，我曾主编《奉贤县志》《奉贤县组织史资料》《上海年鉴》，参编《上海通志》。退休后十年间，又主编（执行）了《真如寺志》《上海市普陀区军事志》《奉贤史志图志》《奉贤县图照志》，参编了《嘉定区志》《陶宅志》等地方志书。

二是审志。就是审读别人所编志书和年鉴，提供修改意见。其中有的是上海地区的，也有外省市的。十年



志海续泳又十年



姚金祥



间，总计审阅各类志书、年鉴110多种。

三是评志。就是对已经出版的各地有关志书进行评议，目的在于总结、介绍经验，指出存在的不足，以利把我国的新方志编得更好。这十年间我所评之志，计有上海的奉贤、南京的鼓楼、福建的集美、山西的朔州朔城，江苏的高淳、启东、如东，江西的余庆等市县区志。

四是宣志。就是对志鉴进行培训和宣讲。这十年间，先后曾对铁道部、财政部、中石化、中国地方志指导小组，复旦大学、宁波大

学等高校，以及上海、江苏省市志办所办方志、年鉴编纂培训班进行宣讲，尽量让一茬又一茬的新方志人更多、更快、更好地了解志鉴、编好志鉴。

五是研志。就是对地方志及其方志学理论进行力所能及的研究。为此，我在2007年出版了个人文集《志海学泳集》一书，将退休前形成的上百篇研究文章汇综出版。这十年期间，又与人合撰了《中国方志史略》，参与编写了《当代方志编纂教程》，撰写了方志论文一二十篇。并参加了中国方志精品工程的相关评审活动和《方志理论学习通典》的编写工作。

上述这些发挥“余热”的活动，可以称为“老有所为”，但十分辛苦。对身体、特别是对眼睛损害甚厉。医生、家属、子女、亲朋好友都警告我要少做此类事情，我自己也感到已到了真正“淡出江湖”之时。只是内心也很纠结，觉得人应诚信，即使再困难，也不能半途而废。所以，在退休以后的第二个十年来临之际，我应更多关注自己的身心健康，更好地做到劳逸结合。但手头上在做的事情，还是得有始有终，认认真真的去做毕，以尽到一个已有35年“志龄”的老方志工作者的义务！

老人多玩 7 种游戏



老了记不住事儿；手脚有时不利索；别人跟自己说话，老半天也反应不过来……这些都是大脑在退化的征兆。美国密歇根大学研究发现，如果老人每天做一些具有挑战性的智力游戏，几周后，记忆力就会显著提高。美国纽约西奈山医学院精神医学系临床助理教授辛西娅·格林博士介绍了7种简便易行的游戏，能让大脑变得更灵活。

2、用7个词写小说。即只用7个词语写一段故事，尽量使内容清晰完整，如果还能引发读者的一些遐想就更好了。这种游戏会增强你的叙事能力，提高大脑的创造性。

4、用左手写字。挑一个闲暇的日子，强迫自己只用左手（左撇子的人用右手）来完成一些日常事务，如刷牙、梳头和吃饭，甚至用左手来写字等。这样会让大脑细胞之间建立起新的连接，一开始可能会不习惯，但随着时间的推移，左手会变得灵活，这就意味着大脑也更灵活了。

6、做笔记。在任何有压力或焦虑感的情况下，人的记忆力都会变得模糊，可以随身带个小本子，随时记录下一天中重要的信息，然后晚上用心回忆，并对照笔记看自己有无遗漏。

1、念出颜色。用不同颜色的笔写出表示不同颜色的词，比如用绿色的笔写“蓝色”一词，用黑色的笔写“红色”等。然后，大声读出每个词语所用的颜色，比如上面例子中，正确的答案应为绿色、黑色。每天重复做这种游戏几次，能增强大脑的注意力。

3、记图片。找一张复杂的照片，仔细观察1分钟，然后将照片遮住，在纸上写下图片中包含的物品名称，数量越多越好，这个游戏能充分锻炼视觉的注意力。

5、连连看。找出相同的符号有助于锻炼人们视觉与大脑的联系。最简易的方式是将一副麻将打乱顺序，依次排成方块型，然后从中找到相同的牌并拿掉，尽量以最快的速度完成，记录自己每次玩所用的时间，监督自己有无进步。

7、倒着数数。主要有以下3种方式：从200开始倒数，每次减去5，如200，195，190……；从150开始倒数，每次减去7，如150，143，136……；从100开始倒数，每次减去3，如100，97，94……这个游戏有助于集中注意力。



经常有人问：是喝葡萄酒对身体更好呢，还是喝啤酒对身体更好？

葡萄酒，尤其是红葡萄酒，被赋予了“软化血管”“养颜美容”的功效。许多老年人和女性，甚至把睡前喝杯红酒作为“养生”“养颜”之道。

“葡萄酒有益健康”的传说起源于1991年美国的一档电视节目。节目中介绍了一个著名的“法国悖论”：高热量、高脂肪的食物不利于心血管健康，但法国人吃了很多这类食物，心血管疾病发病率却不高。他们给了一个解释：法国人喝红葡萄酒多，是红酒保护了心血管。

迄今为止，科学界的结论也还只是——“在细胞实验和动物实验中展示了希望，也有了一些人体研究，但还不足以作出有效的结论”。更要命的是，即便是在动物实验中显示“有效”，需要的剂量换算到人，也需要每天喝上百瓶红葡萄酒才能够获得足够的量。科学家们对喝酒与心血管健康进行了更多的流行病学调查，涉及的人数超过百万。

科学家们发现，不仅是红葡萄酒、白葡萄酒、白酒、啤酒，似乎“适量饮酒”的人群中，其心血管疾病的发生率比起滴酒不沾的人都要低一些。“法国悖论”的解释似乎是酒精的作用。现在的假说是酒精有助于增加血液中的“高密度脂蛋白胆固醇”（即通常所说的“好胆固醇”），而好胆固醇的增加有助于降低心血管疾病的风险。

有一些试验证据似乎也支持这种假说，

葡萄酒和啤酒，谁更健康

——适量饮酒有益心血管健康

“适量饮酒有益心血管健康”也就得到了比较多的认同。

不过，一种食物对人体健康的影响显然不能只考虑它对一种疾病的影响。不可忽视的是，酒精在体内被代谢产生乙醛，而乙醛是一种明确的致癌物。酒精与癌症的关系研究也很多。2014年，美国癌症研究所发布的生活方式对癌症预防的总结中指出：在各种生活方式对各种癌症风险的影响中饮酒增加口腔癌、咽喉癌、食道癌、直肠癌和女性乳腺癌具有令人信服的证据，也可能增加肝癌的风险。

更重要的是，即便是每天喝25毫升酒精真的能够降低心血管疾病的风险，同时也要付出增加多种癌症风险的代价，只不过喝得少增加的风险就小，喝得多增加的风险就多而已。

也就是说，不管是葡萄酒、啤酒还是白酒，对健康的影响都主要来自于其中的酒精。多数葡萄酒的酒精含量在12%上下，而啤酒则在5%左右。如果是葡萄酒和啤酒等量“单挑”，自然是啤酒的酒精少，对健康的危害要小一些。

但是，人们喝白酒、啤酒和葡萄酒的时候，喝下去的量是完全不一样的。葡萄酒是“论杯喝”；而啤酒，则是“论瓶吹”——一杯2两的12度葡萄酒，酒精大约有12毫升；而一瓶500毫升4度啤酒，酒精则有20毫升。

一句话，虽然“适量饮用酒精”可能对心血管健康有一定好处，但我们并不能忽视它同样可能增加多种癌症的风险。如果实在喜欢喝，那么适当喝一点也可以；但如果为了健康，不管哪种酒都不值得推荐——不喝，才是健康的选择。

随着生活中使用的电器越来越多,即使在家里,人们也难以避免电磁场对健康的危害。台湾《康健》杂志一篇文章详细列举了电视机、电风扇等电器中,电磁辐射最强的部位,并提出了相应解决办法。

文章介绍,电视不仅是正面,连背面、侧面都会有电磁场,日本 NPO 市民科学研究室测量后发现,电视后方 15 厘米还有 20.5 毫高斯(电磁波计量单位)的高电磁场。而美国人爱伦·苏格门在他的《向微波、电磁波说不》一书中指出,许多流行病学研究都发现,暴露在超过 2 毫高斯磁场中的人,罹患癌症的风险就比较高。更何况人们每时每刻都处于多种电器的包围之中,所经受的电磁辐射累积起来,对健康的危害绝对不可忽视。因此,即使不在同一间屋里,如果电视机和床仅一墙之隔,也要考虑调整一下。

一些看起来很小的电器,所发出的电磁波却并不低。如吹风机前方吹口的电

磁为 7.0 毫高斯,后方马达部位更高。因此,建议先用毛巾尽可能擦干头发再吹干,吹时离得越远越好。电动剃须刀接近手的部位电磁场比较高,最好缩短使用时间。

厨房也是一个高电磁场的地点,因为微波炉、烤面包机、电磁炉、电饭锅就放在那里。很多人已经知道,微波炉在运转时电磁辐射较高,因此,要离它远一点,不要盯着

它看。其他电器也一样,烤面包时最好不要站在前面,等着面包跳起;煮咖啡时也不要站在旁边等着它流出。

全自动洗衣机在运转时,接近马达的部位电磁波高达 26.3 毫高斯,此时尽可能不要接近。电冰箱的正面电磁场不高,但在侧面接近电源的部位却比较高,所以,要避免长时间站在电冰箱旁边烹调食物。



小家电辐射强

表面粗糙的 新鲜

在选购散装鸡蛋时,要挑表面摸着比较粗糙的。这样的鸡蛋蛋壳颜色鲜明,气孔明显,表面覆盖着一层天然抑菌物质,比较新鲜。没处理过的鸡蛋如果表面光滑,说明已经放置了一段时间,新鲜度已经降低。但盒装鸡蛋已经进行了相关处理,表面也是光滑的,这不能说明鸡蛋不新鲜。选购盒装鸡蛋

时要挑生产日期比较近的。

此外,相同大小的鸡蛋,新鲜的往往比较重,存放时间长的会比较轻,因为鸡蛋的外壳会进行呼吸活动,新鲜的鸡蛋,气室比较小,随着鸡蛋存放时间的延长,气室会进入越来越多的空气,气室变大,鸡蛋重量会变轻,新鲜度下降。



七旬之年，成为悠闲老人，却喜欢上风筝。我每天晨练时到广场放风筝迎来朝霞，黄昏时又在广场上用风筝送走夕阳。每当我和筝友们把自己手中的风筝送到天际，一条条银线纵横蓝天，牵着一只只风筝飘荡云端，鹰飞鸟舞，龙腾鱼跃，令人快乐幸福极了！

我制作“卓别林”风筝，总长达5米，由于身、手、脚都是双层并连通的，放到空中就鼓起来。这种“硬拍子”与“软体”相结合的风筝，兼具了两种风筝的优点，利用放飞技巧使空中的“卓别林”手舞足蹈，神气活现，滑稽而又风趣的神态吸引了很多游人的眼球。

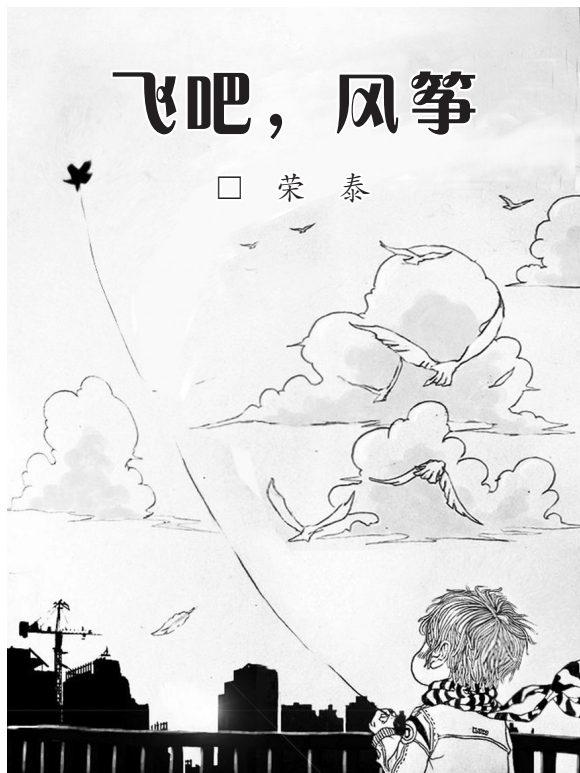
以龙为题材的风筝再现了龙的形象，在空中栩栩如生的飞腾动作深受人们的喜爱，筝友们都以自己有一只龙风筝而骄傲。龙风筝艺术造型复杂，扎制工艺精巧，制作难度较大，对于年逾七

旬老人来说，难度更大。我下定决心，攀登风筝制作的最高峰，克服了万难。经过两个月的艰苦奋斗，91节的红色彩龙，终于在我生日的前一天扎制成功。放飞的那一天，腾飞的巨龙在空中为我祝福，给我和老伴带来的欢愉是言语无法表达的，这是我生命中永远值得回味的时刻！

制作风筝是一种艺术，放飞风筝则是一种技巧，不掌握放风筝的技巧，再精美漂亮的风筝，只能是供人们欣赏的工艺品而不能飞向蓝天。比如放鹰风筝，要达到仿真效果，必须在空中盘旋，逼真地展现出鹰的姿态，因此叫盘鹰。放盘鹰有窍门：当鹰向右（或向左）倾飞打转的刹那间迅速放线，当鹰头转到往回的角度时立刻收线。在放线——收线——放线——收线的过程中，鹰风筝在空中就可不断盘旋飞行，给人们以假乱真的感觉。放300片的片子风筝，人们通常是放成一条直线，直入天边。但我进行创新，从中间放起，我和老伴各持一端，同步缓慢地一片一片地往外放，风筝立刻成为弧形彩虹色的桥，驾座在广场的草坪上，非常美丽壮观。这种打破传统直线放飞的弧形放飞法，得到了大家的认可，为广场上空添加了一道靓丽的风景。

风筝是我国民族的一种传统风俗，是一种美好的游艺。少年儿童喜欢，成年人、老年人也乐此不疲。风筝是一种有趣对身心健康有益的高尚娱乐，不断在广场草坪上来回奔走，大量呼吸新鲜空气，锻炼身体，增强体质。

风筝为我和老伴的晚年生活带来了欢乐，我们的晚年生活因风筝更加丰富多彩。





1945年8月，我参加武工队时，只有16岁，久经饥饿和劳累的折磨，又瘦又小。可是，我的运气却比大多数小八路要好得多——参军的第四天，就有了一支枪。

记得一天早晨，我见到了五六个武工队员全有枪，我也想要。排长说：“哪有枪给你？从敌人手里夺去。”后来总算给了我两个手雷，那是鬼子造的。排长叮嘱说：“千万别动插销，打仗时，插销一拔，往地上一磕，扔出去就炸了。”还说：“仗打得好，枪就来了。”我问啥时候有仗打？他说：“有的是呢！”

那个时期，鬼子已末路穷途了，成天龟缩在碉堡里。八路军每隔一两天就能在附近端掉一个炮楼。这天，侦察员杨书良从汉奸小队长的姘妇嘴里得到消息：第二天上午将有汉奸武装护送几个鬼子去小山据点开欢送会，一些鬼子家属将取道大沽撤回日本。第二天，才蒙蒙亮，排长便带全排30多人，走了七八里路，埋伏在一片高粱地里，中间是敌人必经之路。忽然，枪声、手榴弹声响成一片。接着，同志们便冲上去了。只十多分钟，10来个敌人中，只剩下两个汉奸躺在那里还有点气，我冲上去时，一眼就看得见一个汉奸身旁撂着一

小马枪

和

“旁开门”

□ 任文盛



支枪，我一把捞过来，高兴极了，大喊：“我有枪了，有枪了！”

这是支三八式鬼子造的，比许多同志的枪要好。到晚上，班长来收了去，叫和大个子刘守恒交换，说是排长的命令；换来的是一支小马枪，只有四发子弹。破烂的子弹袋里，塞的尽是短树棒，我一肚子不愿意，但只得服从。

然而，不管怎样，小马枪真的从此成了我日夜不离身的伙伴了。班长叫老兵刘庆棠教我拆卸使用。我整天把枪栓拉来拉去，还找了块布头擦拭。那时只有鸡油，有时找当地妇女讨点擦头油用，虽然如此，小马枪总是被我擦得明光锃亮的。到了夜晚睡觉时，我也总是搂着它不松手。

上海解放后，我在警备区下属的连队里当副政指，佩的是德国造二十响驳壳枪

了。连里有个小季，是不久前补充进来的，人很机灵。一天，他悄悄对我说：“我揭发一件事，九班里有人，原是国民党的连长。”我问：“你咋知道的？”他说：“从前我是他的传令兵。”他又说：“那连长有支好枪，没交出来。想是藏起来了，我曾告诉三排长注意这件事。”

一次夜里紧急集合，什么也不准带，我们在那“连长”的铺位上，终于搜出了一支短枪的空壳，这人无奈，只好把卸下的零件全交出来了，这也是一支驳壳枪，俗称“旁开门”，轻巧又精致。我的二十响，连射的时间长了，容易发热，这支“旁开门”要好得多。经上级同意让我换了，同志们见我换得“旁开门”很眼馋……直到1953年上级调我进学校学习，才依依不舍地把这支枪上交了。



热烈庆祝中国共产党19大胜利召开

庆十九大

□ 张立挺

盛会兴邦我举觞，中华古国起苍黄。
百年号角催英杰，一面红旗振汉堂。
点亮塔灯频引路，轰鸣马达又开航。
任凭沧海波澜险，廉石搬来可压舱。

十九大感怀

□ 刘世禄

(一)
贺党十九大，
振兴大中华。
江山多壮美，
锦上添花。

(二)
全面小康梦，
实干功必成。
百年建党日，
华夏一片红。

点赞习近平

□ 耿致和

一代伟人习近平，
治国理政全都能。
苍蝇老虎一同打，
反腐倡廉树正风。

朋友广交满四海，
各国合作又双赢。
多年执政功劳大，
心系人民情相倾。

欢呼党的十九大胜利召开

□ 王经文

精英集聚皆朝京，实干兴邦展技能。
制定强国新策划，率民走上新征程。

庆祝十九大

□ 李枝厚

地覆天翻几十年，神州大地尽开颜。
喜开盛会加油干，复兴为国美梦圆。

心声

□ 宋家平

精英贤达一堂聚，
大计共商筑梦想。
开创未来新使命，
自有伟人指航向。

十九大 百年圆梦

□ 季 军

世路云横求索难，
兴邦筑梦越重峦。
英明开辟新时代，
特色旌旗道自宽。

颂十九大

□ 李哲寅

神州丹桂正飘香，
举世关心一会场。
擘画铸魂大手笔，
雄狮今更气昂扬。

图文传真



▲ 10月23日，市科技党委书记刘岩与机关离退休干部共庆敬老节。
(科技 供稿)



▲ 10月26日，闵行区委书记朱芝松在“喜庆十九大，砥砺前行中国梦”通报会上与离退休干部共庆重阳佳节，共话美好生活。
(闵行 供稿)



▲ 10月19日，静安区委副书记、区长陆晓栋向离退休干部作区情通报。
(静安 供稿)



▲ 10月20日，市委统战部开展敬老节活动，组织离退休干部赴临港新城参观。
(统战部 供稿)

▼ 10月25日，松江区举办“放歌夕阳情 永远跟党走”——喜庆十九大文艺联欢会。
(松江 供稿)



▼ 10月18日，奉贤区离退休干部收看十九大开幕式直播。
(奉贤 供稿)



杨浦区老干部摄影选



- | | | |
|---|------|-----|
| ① | 外滩风雨 | 陈鸿祥 |
| ② | 攀登 | 张月荣 |
| ③ | 枫叶红了 | 黄德义 |
| ④ | 美兰湖 | 顾柏堂 |
| ⑤ | 异国冰川 | 陈梅娣 |

