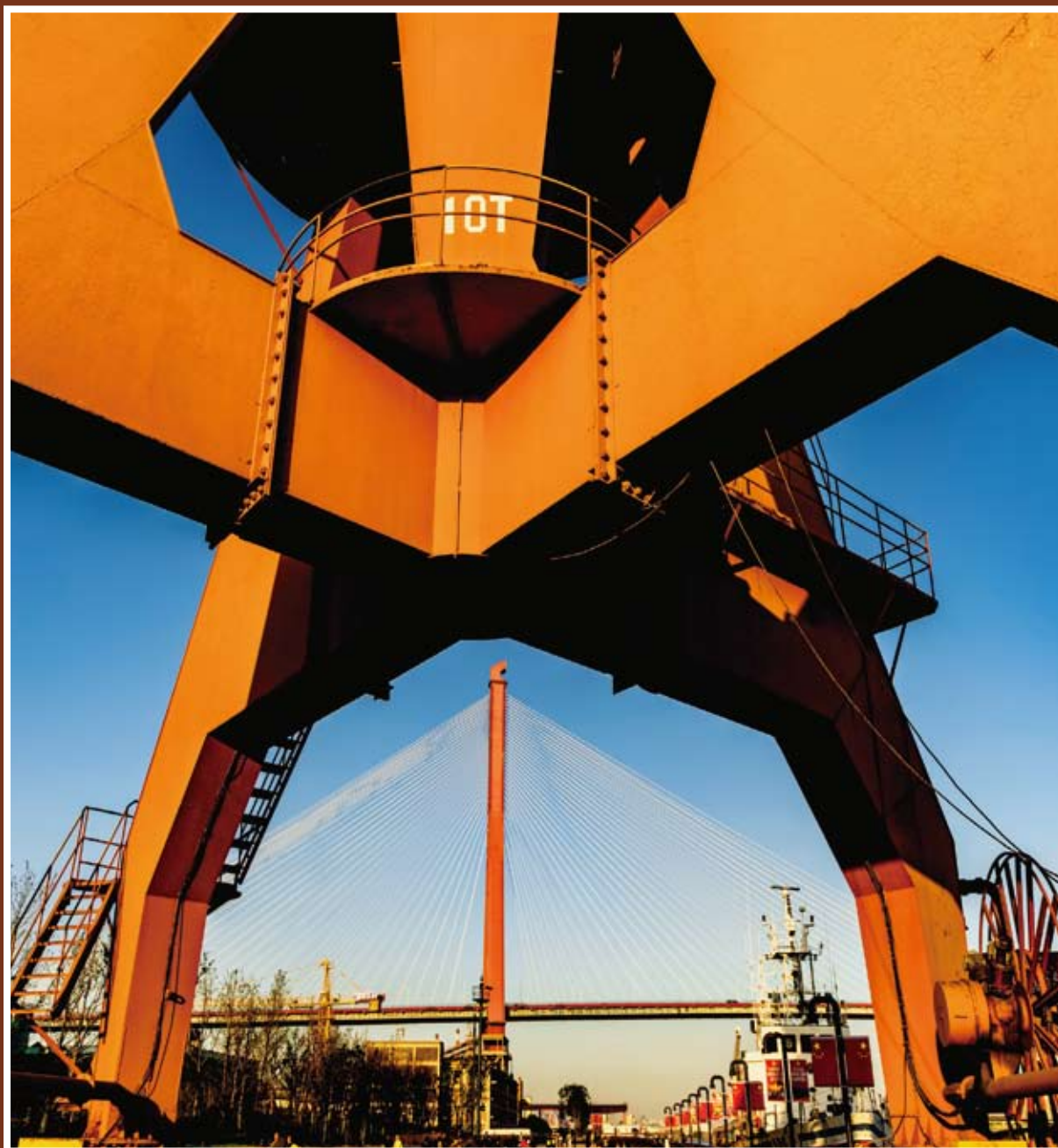


S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2017 12

图文传真



▲ 11月13日，市委组织部副部长郑健麟出席上海市离退休干部党建工作推进会并讲话。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持。

(汤辉 摄)



▲ 11月20日，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席“喜庆十九大，永远跟党走”——上海市老干部党建知识学习竞赛活动并讲话。

(杨军 摄)



▲ 日前，闵行区委书记朱芝松到区离退休干部党建园地参观调研。

(闵行 供稿)



▲ 11月8日，党的十九大代表、宝山区委书记汪泓向全区离退休干部传达十九大精神。

(宝山 供稿)

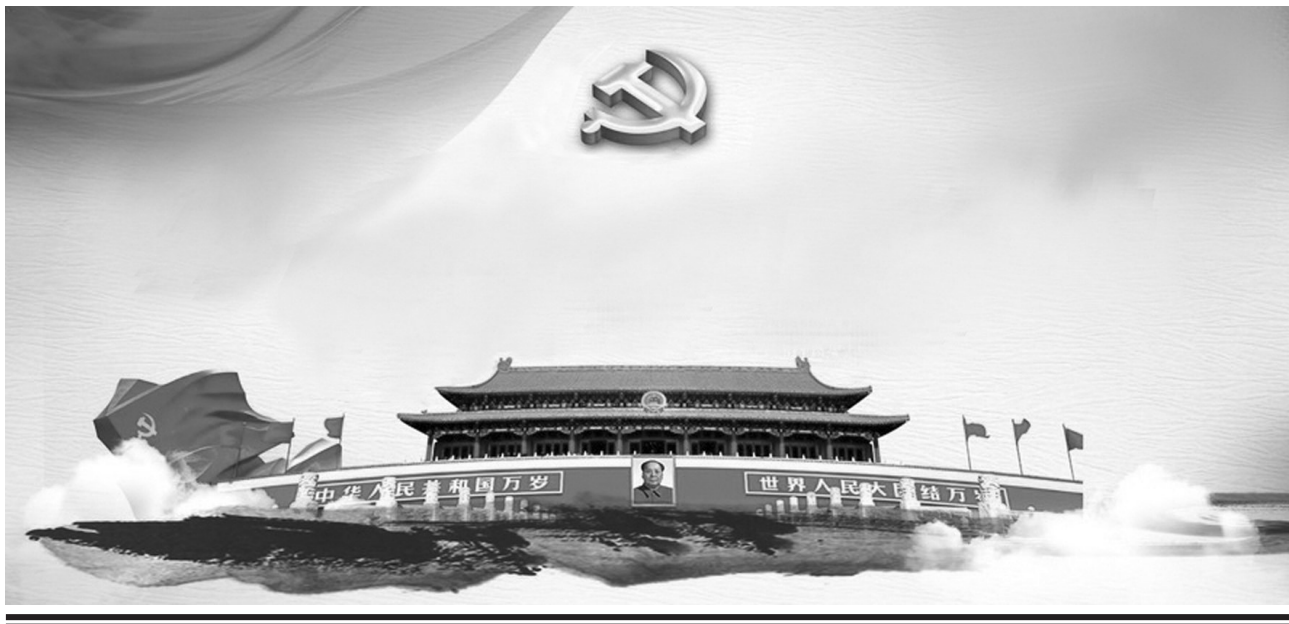
▼ 日前，松江区委书程向民走访慰问老同志。

(松江 供稿)



▼ 日前，静安以“福地静安 夕阳最美”为主题开展尊老敬老系列活动。

(静安 供稿)



放歌十九大

□ 悦 喜

风风雨雨
艰辛跋涉
我们伟大的党有太多太多唱不完的赞歌

翻开厚重的历史篇章
血泪与痛苦
曲折与喜悦
兴奋与自豪

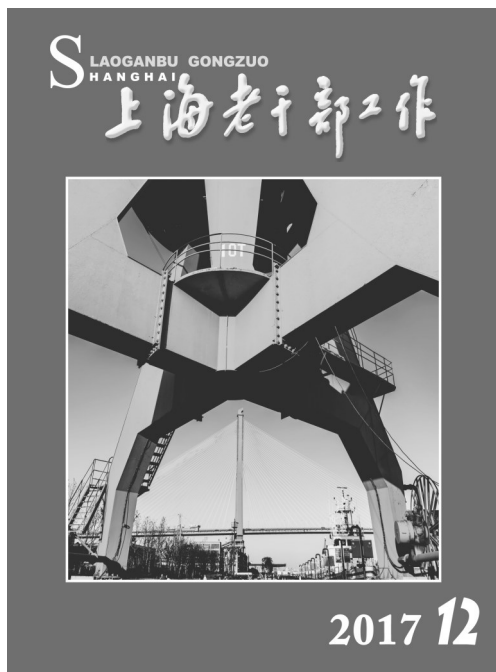
终于
飘扬的红旗
金色的铁锤与镰刀
将古老的民族唤醒
叙写出人类历史上从未有过的壮丽篇章

让我们放歌十九大
血与火的洗礼
生与死的考验

升腾起一面永不言败的光辉旗帜
托起中国共产党第十九轮旭日冉冉上升

新征程
开启了一个欣欣向荣的国家
一个革命政党
再次率领中华儿女进行新的长征
在大灾大难面前永不言败
宏伟壮志一次次得以翱翔抒发
伟大的民族将屹立于世界之林

放歌十九大
美丽的神州大地上
漫天飞舞着彩绸
五十六朵金花紧紧挽起双手
把祖国编织得如此锦绣
跨越式发展中的中国
正谱写着中华民族新的华彩乐章



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12期 总第364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

放歌十九大 悦 喜 (1)

本刊专稿

以党的十九大精神为指引,推动新时代离退休干部党建工作创新发展 郑健麟 (4)

本市召开离退休干部党建工作推进会
..... 市委老干部局政治待遇处 (6)

谱写离退休干部党建工作新篇章
..... 付 颖 (7)

本市举行“喜庆十九大 永远跟党走”老干部党建知识学习竞赛 (9)

努力开创离退休干部党建工作新局面
..... 市文化广播影视管理局党委 (10)

创新组织建设 不断提高机关退休干部党建水平 虹口区机关退休干部党总支 (11)

喜庆十九大 奉献正能量

不忘初心 继续前行
..... 市委老干部局宣传处 (12)

奏响主旋律 献礼十九大
..... 市委老干部局宣传处 (15)

一名老共产党员的电梯“情结”
..... 汤 辉 沈斯亮 (18)

工作集锦

浦东新区举行重阳敬老节联欢会
..... 马仁良 (20)

杨浦区金色夕阳正能量工作室成立离退休干部党支部 张 盛 (20)

黄浦老干部拥有“10分钟学习活动圈”
..... 黄 讯 (20)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

静安区举行主题活动总结大会

..... 静 讯 (20)

闵行区召开服务社区离休干部试点工作推进会

..... 闵 讯 (21)

松江区举办喜庆十九大文艺联欢活动

..... 松 讯 (21)

青浦区举行“晚晴风华”离退休干部书画展

..... 青 讯 (21)

崇明区举办离退休干部党支部书记培训班

..... 崇 讯 (21)

热点聚焦

习大大倡导健康生活 健 民 (22)

老周三请习近平 周挺南 (23)

两张照片暖人心 沈方德 (23)

人物专访

冯德印和睦家庭事迹 市建交委 (24)

致敬，寿星肖木 邱怀友 (26)

史中兴：有兴趣 有态度 有目标

..... 叶松亭 (28)

今日点击

难忘“朗诵天使” 谢 荣 丁 黎 (30)

微雕复原“圆明园” 蔡 理 (32)

情满人间

我的“锅堂” 李玉林 (34)

陆春龄的生日蛋糕 浦锡根 (35)

寻亲 马凤仙 (36)

上海阳台

汰衣裳板 任炽越 (37)

七彩长廊

网络的乐趣 郁建民 (38)

我喜欢上了买菜烧饭 马镇兴 (39)

畅游天下

青岛散忆 钟为永 (40)

知识卡片

微信竟然“藏”了这么多功能 (41)

体温调控的奥秘 (41)

生活之友

怎么炒菜才能让菜不变色 (42)

怎样应对冬日干燥问题 (42)

养生之道

冬季养生“宜”与“误” (43)

饮食保健

吃柿子5注意 (44)

心理导航

易被忽视的“老年抑郁症” (45)

闲情雅趣

花园之梦 张善述 (46)

激情岁月

一位上海营长的传奇故事 李明希 (47)

艺林漫步 肖思坤等 (48)

封面：美丽滨江

陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：静谧远山

张大林 摄



以党的十九大精神为指引 推动新时代离退休干部党建工作创新发展

□ 市委组织部副部长 郑健麟



我谈两个方面的意见：

第一，近年来本市离退休干部党建工作深入实践、成效显著。

一是坚持顶层设计、系统推进，本市离退休干部党建工作形成了

整体发展的良好态势。近年来，本市离退休干部党建坚持贯彻整体建设、系统建设的理念，研究制定了一批文件意见，形成了整体性制度设计。16个区和大多数大口都成立了老干部工作领导小组，进一步加强党建工作的统筹，成立离退休干部党（工）委，加强工作力量配备、理顺工作职责，基本形成了“党委统一领导、组织人事部门牵头抓总、离退休干部工作部门组织实施、有关职能部门各负其责、离退休干部积极参与”的党建工作新格局。



二是坚持积极有为、主动融入，本市离退休干部党建工作已经成为上海城市基层党建的重要组成部分。今年7月，全国城市基层党建工作经验交流座谈会在上海

成功举行，会议向全国与会同志全方位、全景式地展示了城市基层党建的“上海经验”。应该说，上海城市基层党建取得的经验成效，其中离退休干部党建工作发挥了重要作用，离退休干部党建工作主动融入城市基层党建全局，依托单位党组织和街道社区党组织，充分发挥老干部的政治、资源、经验和威望优势，推动一大批老党员、老同志参与到社区事务中来，为基层治理增添正能量。

三是坚持夯实基层、打牢基础，本市



离退休干部党建工作成为全面从严治党的示范。近年来,结合“两学一做”学习教育,离退休干部党建工作牢固树立党的一切工作到支部的鲜明导向,从思想政治建设着手,从严加强离退休干部支部建设,特别是围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”等主题组织学习讨论,推动广大离退休党员做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者。

第二,以党的十九大精神为指引推动新时代离退休干部党建工作创新发展、与时俱进

从当前全市的实际情况看,离退休干部党员分布广泛、数量众多,地位举足轻重,50万离退休干部中,党员总数达到16万、党支部6千个,占到全市总数的8%左右,如何更好地把离退休党员组织起来,加强教育管理,更好发挥作用,归根到底还是要靠离退休干部党的建设。党的十九大报告强调,“要以提升组织力为重点,突出政治功能,加强基层党组织建设。”同时要求“认真做好离退休干部工作”,这对于做好新时代离退休干部党建工作提供了根本遵循。

一是以深入学习贯彻落实党的十九大精神为重点,在加强政治引领上持续用力。学习党的十九大精神是当前和今后一个时期的头等大事,也是做好当前和今后一个时期一切工作的第一指引,全市老干部工作系统和离退休干部党(工)委、党支部要把学习党的十九大精神作为第一堂党课、第一堂政治必修课,结合老干部工作实际,制订系统学习计划,采取集中宣讲、专题辅导、举办读书班、送学上门等多种形式,组织广大老同志原原本本、原汁原味学习好党的十九大精神,最核心的是深刻学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想,切实把大家的思想和行动统

一到习近平中国特色社会主义思想上来,统一到党的十九大精神上来,统一到推动改革发展稳定的重大决策部署上来,切实树牢“四个意识”,增强“四个自信”。这里要强调的是,中央即将开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,市委近期也将提前进行思想动员和组织动员。希望离退休干部党建工作要以此为契机,一方面,要筑牢离退休老党员的思想根基,帮助老同志们更好地拧紧思想“总开关”,把好政治“总阀门”;另一方面,要推动广大老同志特别是离休的老党员带头宣讲、现身说法,回望当年参加革命的初心,回顾为党和国家事业奉献的历程,将红色基因深深植根于党员群众中,激励全市党员勇当新时代排头兵、先行者。

二是以发挥组织优势、组织功能、组织力量为抓手,在抓实党支部建设上持续用力。党的十九大通过的党章修正案对党支部作了进一步强调,专门增写了党支部职责定位的有关规定,这为全党高度重视党支部建设,促进党支部正确履行职责,积极有效开展工作,充分发挥战斗堡垒作用提供了遵循。离退休干部党建工作,要把抓好支部建设作为一项基础性工程持之以恒、常抓不懈。比如,在组织设置上,要以有利于工作的角度出发,合理设置党支部,在征求老同志意见的基础上,对规模较大、党员人数较多的支部进行拆分;对与在职干部合建的支部,要鼓励单独建立支部或党小组;对因人数较少无法正常开展活动的可以合并或组建联合支部;对在离退休干部集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好团队等可以建立基层党组织或临时党支部。比如,在队伍建设上,要选优配强支部书记,形成一批组织能力强、民主作风好、群众威信高、党性观念强、身体条件好、有奉献精神的离退休干部支部书记。各级党校也要加强相关培



训。比如，在日常管理上，要进一步深化完善离退休干部党建工作体系，每个单位都要明确离退休党建工作的责任部门和工作人员，积极推动有条件的单位尽快成立离退休干部党（工）委，加强对基层工作的指导，建立起“纵向到底、横向到边”的工作体系。

三是以深度融入城市基层党建大格局为依托，在突出离退休老党员作用发挥上持续用力。当前，随着城市老龄化程度的日益提高，一大批离退休老干部活跃在城市社区。对照全国城市基层党建工作经验交流座谈会的要求，应该讲，离退休干部党建工作是大有可为的。这次制定的“城市基层党建20条”，强调要充分发挥离退休党员作用，鼓励基层党组织班子成员、党小组长和离退休党员等骨干担任网格长、网格员。离退休干部党建要紧紧围绕中央、市委对城市基层党建工作的新任务新要求，不断推动工作创新发展。比如，

要摸清社区离退休干部底数，不断扩大工作覆盖，依托社区内各类兴趣爱好团队、社团组织和志愿者组织建立党组织，为广大老同志发挥作用提供广阔舞台。比如，要进一步依托“为党和人民事业增添正能量活动”，发挥社区离退休干部在组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众中的积极作用，发挥好老同志在党建引领自治共治德治法治的重要作用，推动他们积极主动参与到基层治理中来。

希望各级党委组织部门，要进一步加强组织领导，将离退休干部党建工作纳入党建工作的总体范畴，落实工作责任，加强力量配备，各级老干部工作部门、离退休干部党工委要主动向党委组织部门汇报有关工作，积极争取支持。要深入开展调查研究，有效提升对离退休干部党建工作规律性的认识，推动新时代离退休干部党建工作不断向前发展！

（讲话本刊作了删节）

本市召开离退休干部党建工作推进会

□ 市委老干部局政治待遇处

11月13日下午，市委组织部、市委老干部局在青松城联合召开上海市离退休干部党建工作推进会。会议主要任务是认真学习贯彻党的十九大精神，进一步深入落实中办发〔2016〕3号、沪委办发〔2017〕8号、沪委组〔2016〕发字15号文件和全国、本市城市基层党建

工作经验交流座谈会相关要求，总结近年来全市离退休干部党建工作，部署下一阶段任务，大力推进离退休干部党建工作创新发展。市委组织部副部长郑健麟出席会议并讲话。会议由市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持。

会上，市建交工作党

委、闵行区委、市文广局党委、普陀区离退休干部党工委、长宁区江苏路街道党工委、虹口区机关退休干部党总支等6家单位作了交流发言。各区委组织部、大口党委分管领导，各级组织部门和老干部工作部门负责人同志，离退休干部党支部书记代表近400人参加了会议。



谱写离退休干部党建工作新篇章

——市委老干部局举办第118期老干部读书班综述

□ 付 颖



为加强离退休干部党建工作,有效推进老干部工作转型发展,9月18日至22日,市委老干部局在市委党校举办了第118期老干部读书班。本期读书班的最大特点是,63位学员全部是来自各区、大口党委和部分中央在沪企业的退休干部党支部书记。

延续品牌、工作传承,赋予新内涵

1988年,市委老干部局、市委党校联合举办了首期老干部读书班。此后,老干部读书班每年4期,一直坚持至今。举办老干部读书班是落实老干部政治待遇的重要举措,开辟了老干部思想政治工作的新路径,成为上海老干部工作的品牌特色,受到广大离退休干部的好评。

老干部读书班创办初期,招生对象主要是离休干部。为贯彻落实中组发〔2008〕10号文件精神,从2010年起,将老干部读书班的学员扩大至局级退休干部。2016年以来,中央、市委先后下发了中办发〔2016〕3号、沪委组〔2016〕发字15号、沪委办发〔2017〕8号等文件,这些文件强调各

级老干部工作部门作为主体责任部门,要负责抓好退休干部党建工作的指导和组织实施。为了更好地落实中央、市委这一工作要求,市委老干部局班子研究决定,从今年开始,每年举办一期退休干部党支部书记读书班,以提高退休干部党支部书记履行职责的能力。办班通知一经发出,各单位认真组织,老同志报名踊跃,共有近80名老同志报名,最后确定63名老同志参加,这也是老干部读书班迄今为止人数最多的一期。

专门为退休干部党支部书记举办读书班,在老干部党校读书班工作的发展历程中具有里程碑意义。读书班临时党支部书记兼班长、华东师范大学退休干部党支部书记朱琴芬在参加座谈时说,以前我们学校都是组织离休干部党支部书记参加老干部读书班,这次学校党委安排我到市委党校参加学习,感到特别自豪。我感到,专门举办退休干部党支部书记读书班,充分反映了市委对退休干部党支部建设

的高度重视,对退休干部党支部书记的政治关心。我们应该珍惜这样的学习机会,不断提高做好退休干部党支部工作能力。

针对特点、科学设置,符合新要求

为确保第118期老干部读书班能够让学员们学有所获、习有所得,市委老干部局和市委党校针对退休干部党支部工作特点,在认真分析退休干部党支部书记队伍建设现状的基础上,按照“主题突出、内容丰富、形式多样、张弛有度”的原则,科学设置读书班课程。在教学内容上,既有基层党建理论和实践的专题讲座,又有针对性很强的离退休干部党建工作业务辅导,还安排了退休干部关心关注的国际国内形势、上海经济社会发展和中国传统文化辅导等课程,内容丰富。在教学方式上,既有业务讲授,又有专家集中辅导,还安排了小组讨论、大组交流和学习考察等环节,形式多样。在师资安排上,市委党校特别挑选了教学经验丰富、理论水



平高的资深教师为大家授课,效果良好。

来自上海铁路运输中级法院的茅鹤振在交流讨论时说,这次学习培训,课程安排紧跟形势,老师辅导讲解十分精彩,信息量很大。尤其是通过学习习近平总书记“7·26”讲话,深感讲话是事关党和国家事业继往开来、事关广大人民群众根本利益的全局性战略性前瞻性的行动纲领;通过听取专家作“十八大以来全面从严治党的战略举措与显著成效”和“全面推进依法治国进程中的热点问题分析”等辅导,充分感受到十八大以来这五年党的建设和国家建设发展中的新成就,进一步坚定了政治信念,也进一步激发了做好支部工作和带领支部老同志为党的事业增添正能量的责任感、使命感。

来自金山区人大常委会研究室的缪保权深有感触地说,这次学习培训,是在十九大召开前夕举办的,时机选择非常好。特别是在党的十九大召开之前,专门安排习近平总书记7·26讲话的辅导,使我们更好地理解十八大以来我们党在带领全国人民全面建成小康社会中取得的巨大成就,有利于我们进一步开展好“畅谈十八大以来变化,展望十九大胜利召开”主题活动,引导支部党员以良好的精神面貌喜

迎党的十九大胜利召开。

来自上海海运(集团)公司的龚浩明说,这次学习培训内容紧贴老干部工作实际,特别是市委老干部局领导对新时期离退休干部工作的解读,让我们对老干部工作的发展历程有了更加清晰的认识,对老干部工作的职能定位有了更加明确的掌握,对新时期老干部工作的使命任务有了更加全面的理解,对加强和改进退休干部党支部工作的重要性也有了更加深刻的体会。

认真学习、加油充电,打开新思路

尽管学员们都退休了,但大家学习都很认真,态度十分端正,自我要求很高,组织纪律观念很强。五天的学习培训时间虽短,但大家都觉得收获颇丰,一方面通过专家讲授和领导动员,进一步提高了做好退休干部党支部工作重要性的认识,明确了工作要求,理清了工作思路;另一方面通过座谈交流,分享了各自的工作经验和体会,增添了做好工作的信心。

来自嘉定公安分局的陆万庆在交流发言时谈到,通过这次学习,我进一步了解了当前离退休干部党建工作面临的形势,明确了工作要求和目标任务。当前,全面从严治党、老干部工作转型发展和离退休干部自身建设需要等都加强离退休干部

党建工作提出了明确要求。作为一名退休干部党支部书记,深感责任重大,使命光荣。要按照有关要求,务必抓好本支部建设,确保政治学习更加符合党员需要,更加深入党员思想,从而让党员的教育管理工作更加具有实效性和针对性,切实使离退休干部党组织成为坚强的战斗堡垒,使老干部工作领域成为巩固的思想阵地。

来自上海财经大学的毛勇富在座谈会上说,通过学习交流,我对做好离退休干部党支部工作有了新的思路和想法,进一步提高了履行退休干部党支部工作职责的能力。读书班非常及时,很有必要,希望以后能坚持举办下去,让更多的退休干部党支部书记获得学习机会,提高工作能力。

来自上海市儿童医院的王申东在小组交流时谈到,这次学习培训是一次思想上的再发动,使大家进一步增强了抓好离退休干部党建工作的责任心和信心。回去以后,我将继续加深理解、加强研究,把这次学习取得的成果转化为做好退休干部党支部工作的动力,以更加饱满的精神状态继续抓好支部工作。引导支部党员围绕中心大局发挥正能量,让老同志在安享晚年幸福生活的同时,以正能量的实际行动展现一名老党员的风采。



掀起学党章党规、学系列讲话、学习党的十九大精神热潮

本市举行“喜庆十九大 永远跟党走” 老干部党建知识学习竞赛



为认真学习贯彻党的十九大精神和上海市十一次党代会精神，在全市离退休干部中掀起学党章党规、学系列讲话、学习党的十九大精神及市十一次党代会精神的热潮，推进“两学一做”学习教育常态化、制度化，11月20日，市委老干部局举行“喜庆十九大，永远跟党走”——上海市老干部党建知识学习竞赛。来自全市各区、大口单位，并经过层层选拔的60支优秀队伍、共180名离退休干部参加了比赛。其中年龄最长男性参赛队员95岁、党龄71年；年龄最长女性参赛队员92岁。

市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍出席活动并讲话。市委老干部局副局长杨飞云、包龙根、龚怡，副巡视员王伟伦等领导与各区、大口单位老干部工作部门分管领导等观摩了竞赛活动。市委党校党史党建教研室主任刘宗洪教授担任点评嘉宾，并对竞赛题目进行了现场解读，加深了老同志的学习与理解。

竞赛现场，老同志三人一组默契配合，各参赛队认真作答，竞争激烈。经过紧张角逐，14支参赛代表队获得本次竞赛白玉兰奖，21支代表队获得青松奖，25支代表队获得百花奖，27家单位获得优秀组织奖。与会领导向获奖代表队和单位颁发了证书和奖牌。

据悉，此次竞赛活动是上海市老干部“喜迎（庆）十九大，永远跟党走”系列活动之一。今年年初，为喜迎（庆）党的十九大召开，抒发全市离退休干部知党、信党、爱党的政治热情和不变初心，市委老干部局部署了“喜迎（庆）十九大，永远跟党走”系列活动。在7月20日举行“喜迎十九大，永远跟党走”——上海市老干部庆祝建军90周年文艺展演的基础上，8月24日全市老干部活动工作会议又对“喜庆十九大，永远跟党走”——上海市老干部党建知识学习竞赛活动进行了再动员、再部署。各区、大口单位老干部工作部门高度重视，宣传发动到位，组织工作有力；各区域活动联合体牵头单位积极协调，精心选拔；全市广大离退休干部踊跃报名，认真复习，热情参赛。据统计，全市共有110多家单位组织老同志开展各种形式的学习、竞赛、互动活动，老同志预赛参赛人数近万人。不少八九十岁高龄老同志怀着对党的深情厚谊，以伟大时代的见证者、亲历者、实践者、获益者的身份参加学习竞赛活动，谱写了“不忘初心晚霜美，牢记使命夕阳红”的动人乐章。



努力开创离退休干部党建工作新局面

□ 市文化广播影视管理局党委

2016年,文广局党委积极推进成立离退休干部党委试点工作,在完善离退休干部党建工作体系和制度建设上做了一些有益尝试,离退休干部党建工作呈现出良好发展势头。

一、强化组织领导,确保组建工作有力有序。

局党委离退休干部党建工作作为系统党建工作的重要任务,专题学习,理清工作思路,明确目标任务。成立了工作领导小组,并采取座谈、访谈、问卷调查等形式,听取意见建议,为工作有序推进奠定坚实基础。

二、注重科学筹划,确保组建工作扎实稳妥。

成立了文广离退休干部党委,由老干部处、财务处、老干部活动中心、机关离退休干部党总支组成。在局党委领导下,具体负责局机关离退休干部党建工作,并指导局属单位开展离退休干部党建工作。

三、坚持以改促建,确保组建工作取得实效。

一是着眼效能发挥,完

善组织设置。指导局属单位析出独立建制离退休党支部1个,将2个原直属局党委的离退休党支部纳入离退休干部党委,理顺了隶属关系。同时,积极探索“一方主管、多方参与”的党建工作新模式,在局老干部活动中心近10个兴趣小组中组建了党小组。

二是聚焦规范运行,健全制度机制。注重加强制度建设。如,建立了党委会制度、学习调研制度、基层党组织负责人例会制度,完善了局领导定期通报会制度,加大了对离退休干部党组织书记培训力度。

三是紧跟形势任务,丰富党建内涵。今年以来,在开展“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动中,在系统离退休干部中,开展了“迎接建党96周年老干部书画摄影展”活动、纪念建军90周年“激情岁月”访谈等活动,激发老同志为文广事业发展再立新功的热情。

四、工作体会

1、成立离退休干部党委有利于加强离退休干部党建工作的领导。离退休干部党委整合全局抓党建工作的力量,形成了部门间协作推进离退休干部党建工作、协同抓好各项工作任务落实的合力。

2、成立离退休干部党委有利于推动离退休干部党建工作的健康发展。离退休干部党委的建立,使原先分散在各局属单位的离退休干部党组织有了统一的领导和指导机构。对系统离退休干部党组织党内政治生活、日常教育管理、执行“三会一课”制度、开展正能量活动等方面提出了具体明确要求,推进了局系统离退休党建工作健康发展。

3、成立离退休干部党委有利于提高离退休干部对组织生活的满意度。通过进一步规范党的组织生活、丰富党组织活动、关心关爱老同志等一系列工作,让离退休干部感受到了组织对他们的敬重之心、关爱之情,广大老同志对党建工作的满意度不断提高。



创

新

组织建
设

不

断

提

高

机

关

退

休

干

部

党

建

水

平

□

虹口区机关退休干部党总支

近年来,虹口区创新组织建设,加强思想引领,不断提高区机关退休干部党建水平。

一、创新组织建设,构建机关退休干部党建工作新架构

一是成立党总支。2011年虹口区机关退休干部党总支成立。党总支接受区机关党工委的领导,同时接受区离退休干部党工委的工作指导,主要负责各部门退休干部党支部的组织建设、学习教育、开展正能量活动等工作的协调、指导和组织实施。

二是组建党支部。按照“以区机关各部门为单位独立组建退休干部党支部”和“成熟一个组建一个”的原则,党总支会同区各相关部门共同做好退休干部党支部的组建工作。党总支及时指导各支部配齐配强班子,建立健全制度,并有针对性地开展学习教育活动。

三是建立学习活动块组。总支将38个支部分成四个学习活动块组。各块组按照党总支的年度计划,灵活机动地开展各种形式的学习活动。

二、加强思想引领,探索机关退休干部党建工作新方法

一是抓学习教育。坚持定期组织理论学习,及时传达中央、市委、区委重要会议精神,让老同志了解党的方针政策和时事动态;坚持定期邀请区领导为老同志通报区情,让老同志了解区委、区政府中心工作,更好地支持在职干部的工作;坚持结合形势任务开展主题教育,如今年围绕“畅谈十八大以来变化,展望

十九大胜利召开”主题,开展了畅谈、建言、征文等活动;各支部、块组也开展个性化的学习教育活动。

二是抓日常管理。始终把抓好机关退休干部日常管理作为党总支和各支部的基础性工作。如,建立定期联系制度;做好异地居住退休干部党员管理;建立退休干部党员信息库。

三是抓活动组织。“每月有兴趣活动、每年有主题活动”,既提高了党总支吸引力,也丰富了老同志精神文化生活。如,近年来的“金色旋律 多彩生活”主题系列文化活动;又如,10多个兴趣小组,针对老同志的兴趣爱好,开展各具特色、寓教于乐的活动。

三、突出工作成效,推进机关退休干部党建工作新发展

一是党员参与活动的积极性得到进一步提高。我们注重科学制定工作计划,增强学习活动的针对性,不断提高老同志对组织生活的满意度,老同志参与学习活动热情日益高涨。

二是党组织的凝聚力得到进一步增强。我们建立了“生病必访、婚丧必访、有求必访、突发必访”制度,及时了解掌握老同志的思想和生活情况,对有困难的老同志及时给予关心帮助,让老同志充分感受到党组织的温暖。

三是党员作用得到进一步发挥。根据老同志兴趣、爱好、特长,引导老同志在单位、社区积极发挥作用。





举世瞩目的中国共产党第十九次全国代表大会10月18日上午在北京人民大会堂开幕。习近平总书记代表第十八届中央委员会向大会作了题为《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》的报告。全市各区老干部工作部门高度重视，积极组织离退休干部们认真收听收看，广大离退休干部反响热烈。现汇编了部分老同志的感想感言，激励我们认真学习领会党的十九大精神，不忘初心，牢记使命，踏上中华民族伟大复兴新的征程。



普陀区原区长、
退休干部
胡秉忠

习总书记在报告中全面总结了十八大以来的五年，为今后五年绘就了伟大蓝图。十九大的召开有重要的现实意义和深远的历史意义，将随着时间的推移不断显现。我们党从一大到十九大，从石库门到天安门，走过将近一百年的时间，十九大召开后，我们党将带领全国人民完成第一个一百年目标，所以十九大在我们党的历史中具有里程碑的意义。十九大的召开，是中国特色社会主义建设，中华民族伟大复兴征程的重要时刻，也将激励全党和全国各族人民进一步努力奋

斗，实现第一个一百年目标，并奔向第二个一百年目标。我们要按照习近平总书记在十九大报告中的指引，共同努力实践。中国梦一定能实现。



普陀区石泉街道
退休干部
林 锋

报告高屋建瓴、博大精深、新意盎然，充满理论光辉、磅礴力量，令人振奋、催人奋进！“中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。”报告中的这句话让我产生强烈共鸣。中华民族伟大复兴中国梦，需要千千万万劳动者脚踏实地、艰苦努力。我们要按照这一要求，和各行各业的劳动者一起，坚守岗位，努力工作，为决胜全面建成小康社会，建设社会主义现代化强国，贡献自己的力量。



黄浦区卫计委
离休支部书记
梁洪贵

党的十八大以来，我们老同志心里是很踏实的，因为看到习总书记提出了许多新的设想和许多新的概念，比如四个全面、五位一体、四个自信、四个意识，这些设想和概念是具有逻辑性和系统性的，让我们老党员对党充满了信心，对党的感情也是与日俱



增。中国近几年在科学技术和军事方面的发展更是体现了国家的发展和进步。最期待看到国家不仅仅在创新的方面取得更多进步,更要关注社会风气的变化,加强打击腐败,要打老虎,更要打苍蝇。对社会主义核心价值观教育要在党员中抓到底。加强大学生的思想政治教育,因为他们是建设国家的精英,一定要提高这个群体的思想政治意识。



黄浦区妇联原主席、
退休干部

姚姜珍

作为党员,对十九大的召开是非常期待与激动的。在十八大召开后的头几年,我们对被揭露出来的党内严重腐败问题感到很担忧,但在习近平总书记的领导下,我们国家的经济、外交、人民生活等各个方面都变化很大,逐渐从担忧变成自信,过程是不容易的,但我们正在走向成熟,所以倍感信心。

对三个方面有期待:一是希望我们党能引领人民群众,加强精神层面、文化层面的建设。二是希望能对中低收入群体加大帮扶力度。三是希望对解决独生子女家庭养老问题增加投入,提高关注度。



黄浦区纪委原书记、
退休干部

胡瑞荣

聆听报告后深深体会到,举什么旗、走什么路是社会主义制度决定的,全国各族人民认定的,从站起来、富起来到强起来的光明之路,是符合党情国情和民情,不断艰苦奋斗的幸福之路,也是中华民族实现伟大复兴的必由之路。作为退休老同志,我和大家一样,是建设中国特色社会主义的参与者、

实践者、共享者、见证者,从来没有像今天这样充满“四个自信”,增强“四个意识”。虽然不能再在工作岗位上作出奉献,但应该不忘初心,砥砺前行。当前要认真学习宣传党的十九大精神,在家庭和社会中传递正能量,在支部中多承担些任务,在全面从严治党中加强党性锻炼,为党增光添彩。



徐汇区离休干部,
区政协原主席

胡蔚英

十九大报告是在历次党代会报告中非常突出的一次,站在了新的历史高度,对中国发展具有重要指导意义。第一,始终坚持以马克思主义理论和中国特色社会主义理论为指导思想,理论性和实践性很强,对今后五年乃至建国100周年,都提出了展望和规划。第二,彰显了一切为人民服务的理念,实现全面小康、建设社会主义现代化强国,是共产党人一直为之奋斗的目标,也是马克思主义思想的具体体现。第三,强调了到2020年实现全面小康,提出了用15年时间基本建成社会主义现代化,到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国,战略目标、措施非常清晰。



徐汇区人大原副主任,
退休局级党支部书记

吴秋珍

过去五年是发展中极不平凡的五年,我们党能够迎难而上、开拓进取、取得成就,全党、全国人民有目共睹,每位党员、百姓都深有体会;对今后的工作,特别是第三部分提到,要建设新时代中国特色社会主义思想和基本方略,内容非常丰富,鼓舞人心,报告提到当前主要矛盾是人民日益增长的美



好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，这点讲得很好，正因为明确我国当前的主要矛盾，才提出了国家的整体发展布局，最后一部分提到“14个坚持”，表明今后五年，我们国家执政党对全面治党、全面建设充满信心，还有，比如住房不是用来炒的，把人民的事当成全党的大事，这些都讲到了老百姓的心坎里。



徐汇区退休干部

王树强

十九大的召开，意味着中华民族伟大复兴的征程正在揭开新的一页，意味着我们伟大祖国越来越富裕，越来越强大；意味着我们的党为马克思主义理论宝库增添的成果越来越丰硕、辉煌，我们这一代人从苦难中来，亲身体会了胜利的喜悦和幸福生活的甜蜜。如今虽已进入耄耋之年，但精神仍然年轻。我们一定不忘初心，不忘担当，不忘奉献。认真学好十九大文件，提高思想水平，为实现伟大的中国梦，生命不息，奋斗不止！

杨浦区人大
原副主任、离休干部

郑明之

十九大报告是在全党范围开展的一堂全面的深刻的党课教育。对我们每一名党员来说，这堂党课内容太丰富了。报告体现了“新”，新思想、新目标、新征程、新方法，是我们不忘初心、继续前进的主要依据。社会主要矛盾的变化体现了以人民为中心的思想。听了习近平总书记的报告以后，我们老党

员从中看到了党的新远景。这堂党课的内涵十分丰富，下一步要对报告进行认真的学习。



杨浦区区委原书记

陈安志

听了十九大报告感觉很振奋、很激动人心，习近平总书记的报告体现了党和国家发展的新目标、新思想、新征程，特别是报告提出了新时代中国特色社会主义思想，这是马克思主义中国化的最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是全党全国人民的行动指南和思想武器，对推动新时代伟大事业、实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要指导意义和现实意义。我们每一名党员要细细学习、认真消化，始终同党中央保持高度一致。



杨浦区人大原主任

张祥明

收看了习近平总书记在党的十九大开幕会上做的报告，心情万分激动，感慨万千。党的十八大以来，党和国家在改革发展、人民福祉、国防建设、从严治党等各个方面都取得了举世瞩目的成就，我国的综合国力、国际地位大大提升；习近平总书记的治党、治国理念深得人心，百姓衷心拥护和爱戴，是人民的好领袖。党的十九大报告对今后五年提出的发展新目标、新举措、新期待和大政方针将是全国人民行动纲领。作为一名老党员，我们一定会在以习近平同志为核心的党中央领导下，为杨浦的建设发展，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出应有的贡献。



奏响主旋律 献礼十九大

——全市老干部工作系统

开展“畅谈”“建言”活动

□ 市委老干部局宣传处

今年以来，全市各级老干部工作部门紧紧围绕大局，服务中心工作，突出抓好“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”正能量主题活动，精心组织“建言十九大”“建言党代会”活动（以下简称“畅谈”“建言”活动），引导广大离退休干部不忘革命初心、永葆政治本色，积极为党和人民事业发展点赞加油，各区、大口老干部工作部门创新载体，深入社区，依托互联网，为老同志搭建发挥正能量的平台，为党的十九大胜利召开营造良好的舆论氛围和社会环境，形成一些可借鉴、可参考的操作模式，收获了一定成效。

一、深耕区情，注重“畅谈”“建言”活动品牌建设

“畅谈”“建言”活动开展以来，各区老干部局积极响应，认真制定方案、加强动员部署，深度结合本区实际情况，采取多种形式组织老同志开展“畅谈”“建言”活动，形成了一批有典型示范意义的品牌项目，促进了活动深入开展。

杨浦区委老干部局深挖离退休干部在“畅谈”“建言”活动中的典型事迹、感人故事，制作微电影；组织区老干部文化艺术团以这些典型事迹为素材创作一批老干部之歌、情景剧、戏剧、合唱等文艺节目，激励更多老同志参与“畅谈”“建言”

活动。同时，杨浦认真利用好现有党建和微信平台，扎实推进活动开展。一是开展“党建+”，离退休干部党工委的成立，全区离退休干部积极融入区域化大党建，参与到睦邻党建中，如新江湾城街道的离退休干部参与到社区党校中，开展志愿讲课等。二是依托“互联网+”，以微信公众号、网宣小组、博客空间为抓手，积极引导离退休干部开展网上“畅谈”“建言”活动。目前，全区共有43个网宣小组，200多名网宣员，2000余人订阅“阿拉杨浦老干部”微信公众号。三是借助“工作室+”，“金色夕阳——杨浦区老干部正能量工作室”，发掘具有专业特长的离退休干部人才资源，特别是打破老同志原单位的隶属关系，面向所有居住在杨浦区的老同志招揽人才，像雷锋身



前的连长、董存瑞的战友等。这些团队和人才为开展“畅谈”“建言”活动提供了人才保证,提升了活动水平。

普陀区委老干部局通过党建引领,探索搭建更好更多的“畅谈”“建言”平台,不断积累普陀经验和普陀样本。一是创设“普老汇”离退休干部党建工作阵地。以“普老”微课堂、“普老”伴成长、“普老”常青树三个子项目,将普陀离退休干部党建的优势项目、优势做法、重点工作融入其中,形成品牌项目、“拳头”产品。二是融入各单位中心工作,与团区委、区法院、文化局、旅游局、司法局等单位签约,通过老干部志愿者参与到老青结对、社会观护、文化、旅游市场监督、社会矫正帮教等工作中。目前区层面已建立了“普老伴成长”老干部志愿者工作室,各委办局和街镇依托“普老汇”的各类党建工作项目,已成立老干部志愿者队伍50余支,近600名老同志参与。三是开展常青树

护照争章积分活动,鼓励老干部、老党员通过争章积分,在社区亮明身份、发挥作用、参与基层治理、体现自身价值,以此作为党员管理的依据。运用互联网+的理念,以现代科技手段,引导全区老同志做时代老人,积极发声发力。

二、紧扣主题,引导“畅谈”“建言”活动服务中心工作

老同志们积极响应“畅谈”“建言”活动,不忘初心,为党和人民的事业发挥正能量。各区老干部局举办离退休干部报告会、通报会,让广大离退休干部充分认识党的十八大以来取得伟大成就,组织开展“三看”活动,让广大离退休干部切身感受改革的成果、经济的发展和社会的进步,很好地宣传了区委区政府的中心工作和惠民项目,引导老同志献计出力,收到了很好的效果。

崇明区委老干部局稳步开展“畅谈”“建言”活动,鼓励老同志积极参与社会治理,传播崇明好声音,引导老同志为崇明新动态凝心聚力。一是聚焦“畅谈”主题,让老同志为崇明新变化摇旗呐喊。组织老同志参加多场形势报告会,参观崇明港西镇高家庄园、中华鲟

自然保护区等,让离退休干部把握国际国内形势,了解中央、市委工作部署,获悉崇明在生态岛建设中取得的新发展新变化。开展“老同志眼中的崇明十大新变化”征集活动,共征集到稿件20多篇,其中新农村建设篇被市局列为上海十大新变化之一,并制作成电视专题片于东方电视台媒体大搜索栏目播出。以微信公众号为阵地,设立“点赞崇明”专栏,引导老同志为崇明发展点赞。二是聚焦“生态+”主题,让老同志为崇明新发展出谋划策,组织老同志建言献策,围绕市、区中心工作出谋划策,在崇明生态岛建设,崇明创建全国县级文明城市等方面贡献真知灼见,共收到50多条意见建议,涉及农业、水务、旅游、交通建设等方面,为我区的政府中心工作提供了有力参考。面对崇明的新发展新变化,全区离退休干部欢欣鼓舞,踊跃参与,达到了普及生态岛建设规划的效果。围绕生态岛建设开展的创城志愿服务、“三看”活动等,也得到老同志的积极响应。

黄浦区委老干部局积极引导老同志参与“畅谈”“建言”活动,主动服务本区发展大局,围绕区第二次党代会上提出的建设宜商宜居宜业宜游精品城区及创建全国文明城区(提名区)的

目标,从老同志的自身条件、特长、爱好和社会发展需求出发,努力为离退休干部“发掘”新岗位,释放新能量。一是“想说就说”,组织引导老同志学习十八大以来习近平总书记提出的“四个全面”战略布局、“五大发展理念”等一系列新战略新理念新思想。充分发挥老同志的政治优势、经验优势,积极为黄浦创新发展建言献策。老同志畅所欲言,从“从严治党反腐倡廉”谈到离退休党支部建设;从“上海交大整治”谈到争创黄浦区全国文明城区(提名区);从“城市发展”谈新农村的变化等等。二是“想赞就赞”,组织离退休干部通过主流媒体以及网络博客、黄浦老干部微信公众号等多种渠道积极发声。广大离退休干部通过拍摄照片、撰写评论等形式,赞颂新发展,展示新变化。精心策划组织了“赤胆忠心向党,聚力凝‘星’新跨越”——黄浦区离退休干部建言献计活动,邀请百余位老同志在心形和星形的图案上写下对十九大和城市建设的愿望、期盼和祝福,分别粘贴在以“一大会址”和“外滩”为标志的许愿墙上。活动得到了广大老同志的热烈响应,两块版面被贴得满满的,许多老同志还在许愿墙边留影、点赞。

三、精心组织,营造“畅谈”“建言”活动热度氛围

各区委、大口党委老干

部工作部门紧密结合实际情况,精心组织,精准发力,采取多种形式,“畅谈”“建言”活动如火如荼地开展。如长宁、虹口、松江等单位,积极组织原区四套班子老领导、部分支部书记代表进行座谈,听取意见建议;浦东、国资委、市级机关等单位通过专题座谈会、上门访谈、书面约稿等多种途径广泛听取老同志们的建言献策,分别收到建言500余条。奉贤在微信公众号上开展“对党说说心里话”活动和举办以“建言十九大,说说心里话”为主题的座谈会;宝武集团通过设计“建言树”和“花絮墙”,引导老同志围绕主题,积极建言,共收到建言400多条,掀起了“畅谈”“建言”的高潮。

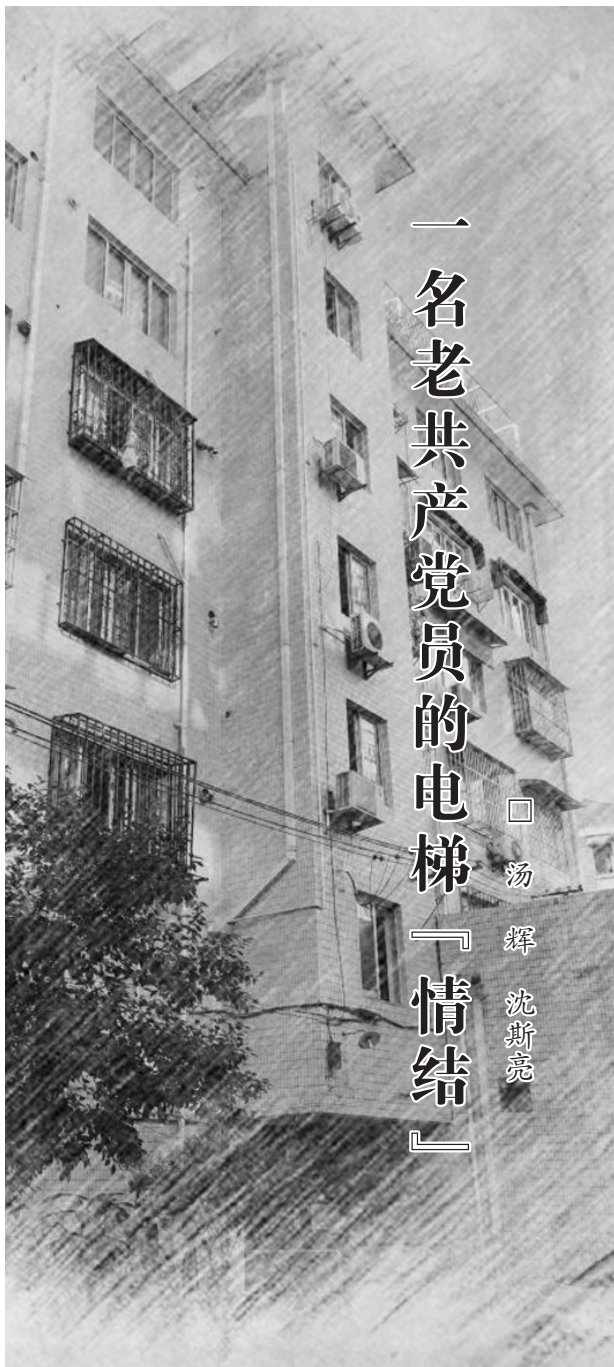
市教卫老干部处围绕“四个自信”、意识形态工作、教育改革、科创中心建设等内容,组织老同志召开了“建言十九大”座谈会,参加“为党的事业发展点赞建言”、“我为教卫事业改革发展重点任务献一策”活动,引导离退休干部建言献策、

贡献智慧;开展“以中国梦激扬青春梦”微课程征集评选活动,拍摄老同志讲述火红年代的青春追求视频,在网络上发出老同志正能量声音,展示老同志形象,引导青年教师和学生增强文化自信,增强教育感染力实效性。

上海商飞公司多渠道发挥老同志正能量,邀请老同志参与《咱们上飞有力量》MV拍摄,积极选树老同志“七一”表彰“闪光”党员先进典型,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,实地参观中国商飞民机示范产业园、成都航空公司等,体验国产新支线飞机先进性能,使老同志充分感受公司型号研制和发展建设最新成果,并现场为新支线飞机运营保障、客户服务等提出工作优化措施建议。邀请离退休干部现场见证C919大型客机首飞,分享见证C919大型客机圆满首飞的喜悦与自豪,进一步激发老同志持续关注民机事业发展的热情和参与度。

(执笔:汤 辉)





一名老共产党员的电梯「情结」

□ 汤 辉 沈斯亮

一部电梯，方便居民生活，温暖了老年人的心；一部电梯，搭建了社区治理共建共享的平台，把居民的心紧紧联系在一起；一部电梯，更彰显了老共产党员丁良才的拳拳为民之心，退休不褪色，创新方法开展社区服务，为居民办实事，谋幸福。

盼望一部电梯，牵动多少户家庭的心；
安装一部电梯，没那么简单

爬楼累、搬运难，有几户住在高层的老人一年多都没有下过楼……

位于黄浦区五里桥街道的恭房小区，是个典型的上海中心城区老公房老小区，建于1995年，小区面积不大，只有两幢7层楼房，有72户居民和2户商铺，居民总数216人。这里的居民老龄化程度较高，60岁以上居民70多位，占居民总数的35%，其中70岁以上居民30多位。因为没有电梯，居民搬运家具、拎重物上楼显得格外困难。老人们年纪大了，盼望能有部电梯方便上下楼，方便日常生活的愿望越来越强烈。

其实，早在七八年前，恭房小区的业委会就曾开会讨论过安装电梯的设想，并向小区居民征求过意见，居民渴望安装电梯的呼声一直很高，然而，装一部电梯并不是开几次会就能办好的，22年房龄的老楼能否经得住这番“折腾”，需要专业机构的检测评估，电梯采购和安装方案、安装费以及未来长期维护费用的分摊、电梯运行是否会产生噪声污染……到了实际操作阶段，困难重重，各方面诉求难以平衡，每次都是不了了之。

下定决心，排除万难，居民们都说“老丁不愧是老共产党员，果然有办法”

老年居民出行的各种不便，身为本届业委会主任的丁良才看在眼里，记在心里。在一次业委会上，丁良才坚决表态：“在我们这一届任期内，一定要把电梯装起来。”62岁的丁良才，是一名党龄44年的老党员，退休后的他依然没有让自己闲下来，总想为大家多做点事。

老丁与党员居民与党总支干部一道，不辞辛苦多次走访职能部门、考察电梯厂家、调研小区居民，加装电梯的筹备过程事无巨细。经过多方考证和权威部门评估，小区老公房现有条件可以安装电梯，在得到了业委会成员的一致认可和支持后，今年元旦，小区业委会以安装电梯为议题，开会征求楼组长、

居民骨干的意见，得到了一致赞同。电梯安装计划即将启动，然而，又一个棘手难题摆在老丁他们面前，电梯安装费用如何合理分摊？分摊方案涉及到每户居民的经济利益，不同楼层的居民对于出资分摊的心理预期不同。钱凑不齐，装电梯的进度就要往后推。

装一部电梯，要涉及到方方面面的费用，包括电梯本身的费用、井道和基础设施费用、请设计院给水电煤以及地下管道等市政设施移位费用、有线电视和宽带电缆线的移位费用、施工监理费用、房屋检测评估费用等。由于恭房小区一楼均为商铺，不需要使用电梯，故不参与费用分摊。在业委会的牵头下，5号楼、6号楼的居民根据楼层高低不同，分别商讨确定了分摊方案，楼层高的费用多一些，楼层低费用少一些。但几经沟通，有户居民还是认为噪音会对生活有影响，要求降低费用。受其影响，该楼产生了5.2万元的差额。

正当大家发愁时，有名老党员主动要求“认领”。他说：“加装电梯是件好事，一定要把好事做好。我家里也有老人，我愿意多承担一点，为实现大家的梦想多出一份力。”在他

的感召下，又有4户党员家庭加入了认领差额的队伍，每户认领6000元-1万余元不等。

费用的问题终于解决了，但是又有居民虽然不反对加装电梯，但对电梯的技术性要求很高，提出包括噪音分贝限制、电梯安全性能标准等7点要求。经过居民与居民之间、居民与电梯公司之间的反复沟通协商，最终得到了大家的一致认同并达成了协议，将该户居民的要求写进了合同后面的附件，解决了居民的后顾之忧。如今，6号楼的电梯安装事项已经在黄浦区规划局的官网上公示完毕，正在等待施工许可证，预计下月能开始基础设施的施工，三个月左右完成。

居民们都说：“老丁不愧是老共产党员，果然有办法”，但在老丁自己看来，关键是怀揣一颗为民服务的心。党员带头，街道党工委、居委会党总支支持，原本不可能的事才变成了现实。老丁坦言道：“十九大报告提出，加强社区治理体系建设，推动社会治理重心向基层下移。这是鼓励我们要多听居民意见，遇到问题多想办法，创新方法开展社区服务。”





浦东新区

浦东新区举行重阳敬老节联欢会

10月26日,中共上海市浦东新区离退休干部工作委员会、中共上海市浦东新区委员会老干部局举办区老干部“欢庆十九大 永远跟党走”敬老节联欢活动。市委老干部局副局长杨飞云,浦东区委常委、组织部长谈上伟和数百位离退休老干

部汇聚一堂,追忆峥嵘岁月,共度重阳佳节。

今年以来,新区围绕自贸试验区和科创中心两大国家战略持续用力,不断抓突破、出成果、见成效,成绩的取得,离不开广大老同志、老干部奠定的基础和一贯的支持关心。谈上伟希望全区老干部、老同志继续围绕中心大局,用心用情,关心新区的各项工作。(马仁良)

杨浦区

杨浦区金色夕阳正能量工作室成立离退休干部党支部

日前,杨浦区召开“金色夕阳”老干部正能量工作室离退休干部党支部成立大会暨工作推进会。

据了解,今年以来,杨浦区委老干部局积极探索离退休干部党建工作,按照“一个党组织主管,参加多个党组织活动”的原则,首先在离退休干部工作、活动团队中进行试点,“金色夕阳”老干部正能量工作室党支部是全区第一个成立的离退休干部非建制党支部,党支部的成立

对新形势下加强离退休干部党组织建设,创新离退休干部教育管理,落实全面从严治党新要求,具有十分重要的意义。会议明确,新成立的“金色夕阳”老干部正能量工作室离退休干部党支部,要注重加强思想建设、队伍建设和制度建设。工作室老党员李自力、郝建华、李俊英、姜德福等在会上先后发言。区委组织部副部长、老干部局局长卜健表示,杨浦将及时总结经验成效,逐步在其他有条件的离退休干部团队中推开试点,不断加强离退休干部党建工作。(张盛)

黄浦区

黄浦区老干部拥有“10分钟学习活动圈”

出门步行十来分钟,就能在辖区内找到合适的学习活动和场所。今年以来,黄浦区积极拓展老干部学习空间,推进老干部学习活动场所建设,积极构建老干部“10分钟学习活动圈”。

黄浦区老干部局在前期走访调研的基础上,整合辖区内十个街道的“五个中心”(即社区党建服务中心、社区文化活动中

心、社区卫生服务中心、社区治安综合治理中心和社区事务受理中心)服务资源,为老干部提供就近学习点、活动点、医疗点、党建点和法律援助点,相关地址和工作人员联系方式编印成册分发给辖区内千余位离退休干部,在现有老干部活动中心和老干部大学的基础上,实现了老干部学习活动点在社区的延伸与辐射,建立起区域性、开放式的老干部学习、活动和服务场所,为老干部量身打造“10分钟学习活动圈”。(黄讯)

静安区

静安区举行主题活动总结大会

日前,静安区举行“不忘初心、载梦前行”——离退休干部“畅谈十八大以来变化 展望十九大胜利召开”主题活动总结大会。区委组织部副部长、老干部局

局长张影出席,全区离退休干部代表、各单位老干部工作分管领导等200余人参加会议。

会议回顾了离退休干部“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动的开展情况。区教育党工委、临汾路街道党工委分别作了交流发言。(静讯)



闵行区召开服务社区离休干部试点工作推进会

日前，闵行区社区服务离休干部试点工作推进会在新虹街道社区党建服务中心召开。区委组织部副部长、老干部局局长陆瑾，市监狱局老干部处处长黄德龙等领导，以及各镇、街道、莘庄工

业区老干部工作者，专职社区老干部工作者参加会议。

会上，新虹街道介绍了试点工作、特别是离休干部纳入高龄医疗护理计划、老伙伴计划和开展精神慰藉、心理关爱等方面的做法。（闵讯）

闵行区

松江区举办喜庆十九大文艺联欢活动

日前，由松江区委老干部局、松江区人力资源和社会保障局、松江区教育局共同主办的“放歌夕阳情 永远跟党走”——喜庆十九大文艺联欢活动在松江区青少年活动中心梦想剧场举行。

松江区委常委、组织部长彭琼林，区政协副主席肖镛，市老干部大学及各主办单位相关领导出席活动。区委组织部副部

长、老干部局局长顾彬为活动致辞。区老干部大学、老年大学学员代表等300多人观看了演出。

活动现场，老干部大学与老年大学两校学员同台演出，以丰富多彩的文艺节目共同庆祝党的十九大胜利召开，庆祝全国第8个“敬老月”、上海市第30个“敬老日”。（松讯）

松江区

青浦区举行“晚晴风华”离退休干部书画展

“晚晴风华”青浦区离退休干部书画展日前在夏阳文体中心开幕，区委组织部副部长、老干部局局长谢苏命等领导出席活动。

本次活动是青浦区委老干部局、青浦区离退休干部党工委，按照“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”正能量主题活动总体部署，发动本区各

机关、事业单位离退休干部党支部，组织有书画特长的老同志们共同参与，向党的十九大盛会的献礼。来自全区30多家单位（机构）的69名离退休干部参与了活动，共计收到作品150余件，作者年龄跨度从55岁到94岁。老同志们紧扣时代主题，用作品谱写华彩乐章，抒发爱党爱国之情，凝聚对党、对国家的真切祝福。（青讯）

青浦区

崇明区举办离退休干部党支部书记培训班

日前，崇明区委老干部局、区离退休干部党工委举办为期两天的全区离退休干部党支部书记培训班。区委组织部副部长、老干部局局长、离退休干部党工委书记许建平作开班动员。

培训班上，崇明区委党校原常务副校长吴晓飞，应邀作专题辅导报告。上海理工大学局级退休干部党支部书记张忠赓就履行退

休党支部书记职责做主题发言。培训班内容充实，实用性强。支部书记们表示，要切实加强责任意识和担当意识，认真履职尽责，把离退休干部党组织建设摆在更加突出的位置，鼓动广大离退休干部发挥好自身优势，通过各种形式为党和人民事业增添正能量，把离退休干部的智慧力量汇聚起来，共同把崇明世界级生态岛建设得更加美好，为党的十九大献礼。（崇讯）

崇明区



习大大

倡导健康生活

□ 健 民

习近平总书记在许多场合都倡导健康的生活方式，只有每个人都积极践行健康的生活方式，健康中国才能成为现实。

“少出去应酬，多回家吃饭”

2013年1月22日，习近平总书记在第十八届中央纪律检查委员会第二次全体会议上语重心长地说：“对领导干部来说，除了工作需要以外，少出去应酬，多回家吃饭。”

在家吃饭没有在外吃饭时的高盐高油，营养均衡，新鲜又卫生。回家吃饭获益的不仅是身体，忙了一天，和爱人聊聊家庭琐事，和孩子聊聊学校趣闻、成长困惑，在表达和聆听的过程中，爱 and 教育的使命就已完成。在言传身教中，家风也在润物细无声地传承。

“让读书成为一种生活方式”

2014年2月，习近平总书记接受俄罗斯电视台专访时说，“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。”

习近平还在梁家河村时，上山放羊也不忘读书。上山下乡日子里，他随身带了满满一箱子书。从梁家河村的窑洞到清华大学的课堂，从正定到福建，从地方到中央，读书已经成为总书记的一种生活方式。

读书能修炼身心，更是一个民族修身立德的最好方式。正如习近平总书记在《之江新语》专栏中提到，“读书即是立德”。

“留一点时间去运动”

经常运动是习近平总书记倡导的健康生活方式之一。2012年2月13日，美国《华盛顿邮报》刊登对习近平的书面采访。该报引述他的话说：“我爱运动，锻炼可以保持身体健康，也有助于提高工作效率。”

运动不仅带来健康，更蕴含许多哲理和精神内涵。2013年10月，习近平总书记出席亚太经合组织第21次领导人非正式会议前夕接受多家媒体联合采访，形象地将各国协同合作与足球战术相结合，“足球是一项讲究配合的集体运动，个人能力固然重要，但团队合作才是决定比赛结果的关键。这是我爱好足球运动的原因之一。”

“年轻人不要总熬夜”

2015年1月，习近平总书记同中央党校第一期县委书记研修班学员座谈时说：“那个时候我年轻想办好事。差不多一个月大病一场。为什么呢？老熬夜。经常是通宵达旦干。后来感觉到不行，这么干也长不了。先把自己的心态摆顺了，内在有激情，外在还是要从容不迫。”

与其把工作延长至深夜，不如更高效地安排时间。“你手里攥着千头万绪，攥着一千个线头，但是一个针眼一次只能穿过一条。”足见有热情、有干劲儿往往并不够，只有张弛有度地工作、耐心细致地筹谋，才能更高效地“穿针引线”。



党的十九大胜利召开，我很激动，我想跟大家分享我与习近平总书记的故事，朋友们称其为“老周三请习近平”。

我离休后喜欢写写东西，记得在《大江南北》任副主编的时候，当时有个“继往开来”栏目，想邀请时任福建省副书记的习近平同志作专访，有的同志说领导那么忙，会同意接受吗，于是我们就抱着试一试的心态与习书记联系，没想到他爽快地答应了。第二次是在1997年9月，党的十五大召开，在关注新闻报道时发现，在中央候补委员名单上，列入了时任福建省委副



老周三请习近平

□ 周挺南

书记的习近平，想到两年前习近平接受了《大江南北》的专访，经商议决定，这次就约请他写一篇出席党的十五大的心得体会吧。我们跟习书记的秘书联系后，想不

到没两天就收到了习书记1800多字的体会文章，我们把它刊登在1997年第11期《大江南北》“学习思考”栏目。第三次是在2007年，那时习书记任上海市委书记。那年，正要策划纪念中国人民解放军建军80周年和新四军建军70周年活动，想着习书记与杂志的前两次交集，经商议，由我负责起草邀请信，希望习书记能出席会议。没过多久，我们收到了市委办公厅转来的习近平同志的贺信，让我们感受到了习书记对我们工作的肯定。

（作者系市建设交通工作党委离休干部）

我的电脑里珍藏着610张照片，其中我最珍爱的两张是习近平总书记深情地牵着母亲齐心的手散步聊天的照片，和习主席同样深情地牵着85岁的张景枝奶奶走出家门的照片。每当我点开相册，看到一前一后这两张照片的时候，总是心潮起伏，心里湧起一股暖流。

先说习总书记牵着母亲的手在屋外散步的照片，就知道习总书记非常孝敬父母，尽力传承中华民族的传统美德。这对在我国经济社会飞速发展、大力弘扬优秀传统文化、大力弘扬社会主义核心价值观的今天具有重要意义。再说习总书记牵着张奶奶的手走出家门的照片。这张照片看来拍摄于2014年3月17日下午。习总书记一进院，就上前握住老人的手，询问她的身体状况，祝福老人健康长寿，并扶她一起坐下。小小的堂屋里洋溢着—



□ 沈方德

片亲情。习总书记要走了，张奶奶却紧紧攥着习总书记的手不肯松开。看到老人执意要送自己，他就上前一步扶起老人，手牵着手一起走到院外。

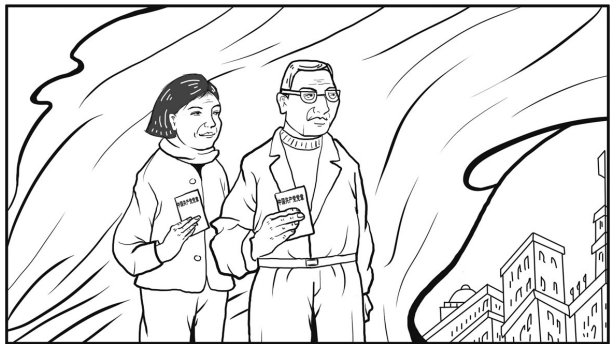
这一前一后的两张照片，有很多相似之处。前一张照片，习总书记在左，母亲齐心在右，场面温馨，亲切感人。后一张照片，习总书记也在左，张奶奶在右，场面同样温馨，亲切感人。握手的方式也都是无限深情，互握双手。习总书记常说：“要像爱自己的父母那样爱老百姓。”这两张照片就是对这句话形象生动的诠释。“群众在干部的心里有多重，干部在群众的心里就有多重”，“要始终与人民心心相印，与人民同甘共苦，与人民团结奋斗”，照片充分表达了习总书记对人民群众的无限挚爱之情。



发扬正气，言传身教，确立良好家风

——冯德印和徐兰英家庭事迹

□ 市建交委



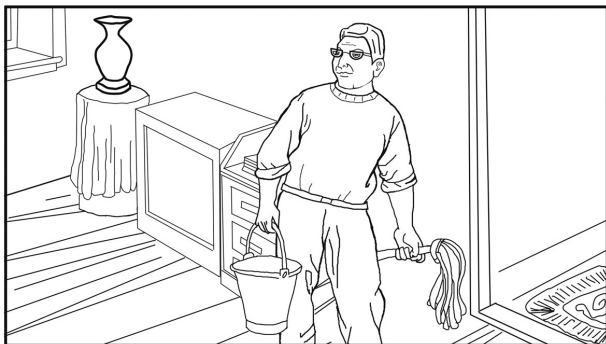
(1) 冯德印和老伴徐兰英都是老党员。他们一生忠于党，忠于人民，竭尽全力做好革命工作。他们把这种精神在家庭中发扬传承，教育子女。



(2) 冯德印有两个女儿、一个儿子，两个女婿、一个儿媳，六个人全部是党员，再加上他自己和老伴，一家子共八个党员。三个第三代小姐妹也都是少先队员共青团员。



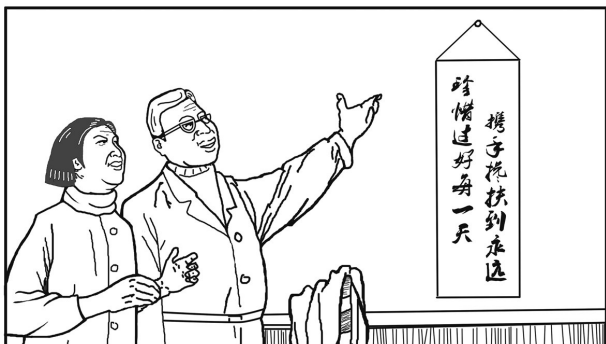
(3) 冯德印和老伴结婚已52年。50多年来，两人经历了生活中的种种艰难曲折，但夫妇二人风雨同舟，相扶相持，共尝酸甜苦辣，共同搏击风浪，共同度过艰难困苦时期。



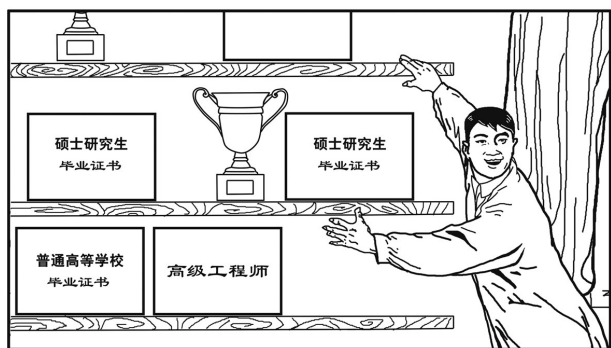
(4) 退休前老冯在建设党委纪委工作，因工作很忙，家务事主要由老伴操持。老冯退休后，意识到“亏欠老伴”，为了弥补欠账，主动承担起许多家务劳动。



(5) 老冯平时和老伴相亲相依，丰富生活内容，共同找乐。老冯曾经用一段顺口溜来描述他们美滋滋的退休生活：“自找乐趣心舒坦，晚年生活赛神仙。”



(6) 在他们结婚50周年金婚纪念时，老伴赋诗云：“人生难得一知己，相濡以沫夕阳红。”冯德印则表示：“珍惜过好每一天，携手搀扶到永远。”



(7) 冯德印对待子女，一方面在政治上引导他们上进，另一方面也非常注意他们的学业，在他的六个子女儿媳女婿中，两个有硕士学历，三个有大学本科学历，个个都有中高级职称，工作能力都很好，都是单位的工作骨干。



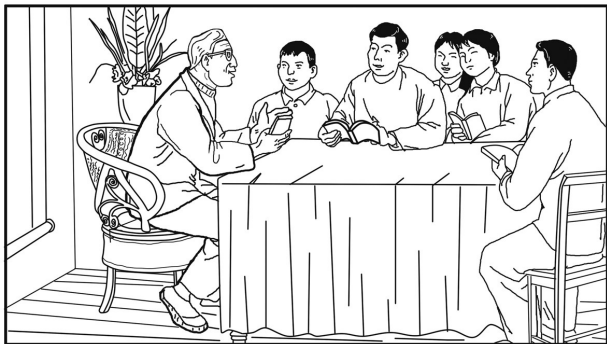
(9) 他儿子工作积极勤奋，不断受到提拔，现在已担任上海闵虹开发公司总经理。以后单位才发现，他爸爸原来是建委纪委书记。老冯的意思就是要让他们自己“闯荡”，不依赖家庭背景。



(11) 春节期间，老冯特意制作了知识竞赛题，用知识竞赛的方法给孙子辈分发压岁钱，题目包括“爷爷、奶奶几岁，生日哪一天”等，鼓励孩子们学习知识，关爱家庭，懂得孝道。



(8) 冯德印的大儿子中专毕业时已经参加工作。老冯要求他利用业余时间学习进修。他儿子积极努力，每天晚上不看电视，不去游玩，坚持学习到九点。经过几年努力，拿到大学本科文凭，又读完研究生。



(10) 孩子们长大了，冯德印也不放松对他们的要求。每逢家中聚会，老冯都会对他们进行点评，特别是告诫他们要低调做人，加强修养，不能“踩红线”，不能“碰高压线”。



(12) 老冯被家里人称赞是：“家中的总司令，孩子们的指路灯”。一家人相处得非常和谐融洽。冯德印高兴地说：“我家和睦万事兴，血脉相连骨肉亲。互敬互爱互帮助，天伦之乐享太平。”



致敬，

寿星肖木

□ 邱怀友

适逢一个阳光明媚的日子，满怀崇敬之心，笔者在上海报业集团大楼的大堂里，采访了上海新闻界十大寿星之一的肖木。

革命老人 言传身教

今年97岁的肖木，原名邵全墨，是抗日战争时期参加革命的老同志。1938年，抗战烽火正酣之际，他就在浙江仙居参加了党的外围组织“民族解放先锋队”，第二年加入中国共产党。作为当地初中三年级的学生和全校唯一的共产党

员，肖木入党后的首次精彩亮相，便是他勇敢地领导学校师生罢课，赶走3个亲日的老师，并粉碎了他们镇压学生运动的迁校图谋。这之后不久，于1941年，他参加了新四军，随即到《苏中报》，先后任校对、新四军一师宣传部印刷厂厂长；1945年12月担任新华印刷厂指导员，1949年初任山东大众日报第三印刷厂指导员。1949年5月27日，肖木随军接管上海老申报，此后担任上海解放日报、劳动报、青年报联合党支部书记。上世纪六十年代后，他

改任上海记者协会秘书长。

笔者初见革命老人肖木，恰好是50年前即1967年的二月。当时，笔者才20岁，刚到解放日报初领临时采访证只几个月，就分配到有17个老干部为主力接待文革上访者的解放日报接待室，跟班实习工作。受所谓“一月风暴夺权”的影响，那时的上海一片乱象，以至于像笔者这样初到报社的年轻人，心气浮躁不定，做事随意鲁莽。正是在这种情况下，笔者有幸遇到了肖木和另一位老革命李忠同志，他们就像严厉的家长督促着年轻人的成长。有一天，两人居然先后开好了书单，“硬逼”着笔者：从今天起，工作之余不许到处乱跑，每月必须到报社图书馆照单借5本到10本书，每天晚饭后必须坐在办公室读书。说到做到，他们几乎每天晚上陪着笔者在办公室读书，要到九十点钟后才回家。就这样，日新月异，一晃一年多，在两位老革命的督促教诲下，笔者由最初坐不定、读不进、看不懂，渐渐静下心来，又后来，慢慢地终于喜爱上了读书，并把读书当成了第一爱好，直至以后受益终身。

不忘初心 忠诚不移

在长期的革命生涯中，



肖木也曾遇到不少坎坷和挫折。上世纪五十年代,正当肖木一心一意努力投身于党的新闻工作之际,不料,他的爱人被错划成右派,这无疑是一个沉重的打击,给肖木的工作,给他儿女的上学就业,都带来不小的困难。

在当时的政治气候下,曾有人再三劝他:为了自己的政治前途,为了儿女的前途着想,还是像某人那样,赶紧与老爱人离婚吧。肖木每次听罢这些劝说,总是摇摇头,默默无语,他坚忍着,坚持对自己的“右派”老婆不离不弃。

有段时间,肖木的生活十分拮据,加之后期老妻身体又生病,多种困难压来,令人实难承受。但肖木忍辱负重,顽强地自己扛着困难,精心陪伴照顾老妻。其所作所为,在很长一段时间内,带给“老解放”的人们一个特别景象:大家总能在饭后休息时间和下班之后,看到肖木扶着老妻在单位附近的马路边慢步行走。天长日久,肖木与老妻恩爱如初的背影,在众多“老解放”报人中传为美谈,大家纷纷夸说:肖木真是个好丈夫、好男人。

虽然老妻错打成右派,但肖木自己依然不忘初心,对党忠诚,仍然勤勤恳恳,努力工作,照样出色完成组织交给的各项任务。尤其是粉碎“四人帮”后,肖木分

管报社职工家属与子女的作业,以及分房工作。在较长一段时间里,肖木严格按政策规矩办事,不搞特殊化,不搞近水楼台,严于律己,在帮助报社许多职工解决了住房和子女就业问题的同时,他自己的大儿子与媳妇却偏偏没有得到一点便宜。

诗书乒乓 阳光老人

艰难历程与挫折困难能锻炼人,宽厚善良和勤勉兢业能滋养人。如今,肖木虽然已经97岁高龄,但是他的心态依然年轻,身体仍旧健康,思维照常敏捷,行动还是如往常一样轻快。大凡见了他的人都会说:肖老哪里像近百岁的老人,看上去不过是个“70、80后”的“小弟弟”。

自从1985年卸去记协的任职光荣离休后,肖木就格外注重动静结合,科学养生。长年来,肖木的最大爱好是乒乓球。笔者也记得,他在离休前,下班时间和茶余饭后,一有空便会拿着乒乓板、换鞋、打球。长年累月,笔者等熟悉的人都知道,肖木早练出一手好技术,那就是韧劲十足,不管对手怎么猛攻,他都能一板一板地给挡回去削回去,冷不防他还会突然一记抽杀反击,让对手猝不及防,败下阵来。正因为这个特点,好多次报社与外单位进行乒乓球比赛,逢

到原定选手因采访编辑工作忙脱不开身,肖木便会被拉着当替补,而且常常能赢,且赢得人们的阵阵掌声。

据肖木的大儿子晓林告诉笔者,自离休后,肖木热爱乒乓球的兴趣不减,又继续参加了离休老干部乒乓球队,并任队长。每周三次,无论刮风下雨,他都会与一批老伙伴在老干部活动中心坚持练球。到如今,已整整31个年头。直至90岁那年,他的乒乓球队队长的“衔头”,才让位于另一位比他年轻的老干部。不过,为了健康,为了兴趣爱好,他的矫健身影仍像过去一样,不时闪现在乒乓球台旁,令人啧啧赞叹不已。

除了锻炼身体,肖木还想到,人老容易迟钝,为了防止衰老加身,肖木天天坚持读书看报。为了能与时俱进,他在儿子、孙子的帮助指导下,玩起了微信。与此同时,肖木毅然参加了青松城市老年大学书法班和诗词班学习,其求知欲可谓有增无减。

近百高龄,满头白发,居然对诗词兴趣盎然。其子晓林倍感欣慰地告诉笔者:老爸的诗词与书法作品曾多次送到市委宣传部展览,有的还被有关报刊刊用。笔者见人读诗,不禁深感敬佩,忍不住再恭身,跷起拇指,赞叹寿星肖木的人生真精彩。



史中兴：

有兴趣 有态度 有目标

□ 叶松亭



出发采访前，笔者正在办公室查资料，隔壁座位上一个去年刚参加工作的“90后”小伙突然把脑袋伸了过来。

“咦？这个名字我念书时见过，好像是以前上海有名的记者，还写过书。像这样的老人，晚年生活应该和普通人不一样吧？”

抱着同样的疑问，笔者敲响了史中兴老先生家的门。



有兴趣：

一直没有丧失对现实关注的热情

坐下没聊几句，便说起了史中兴自1998年离休后陆续出版的4部长篇小说。当了多年记者、副总编辑，离休后为何不多休息休息，还要继续劳神写小说呢？

“离休的时候65岁，感觉自己脑子还好使，也还有点力气，总得做点事情，而且要是自己感兴趣的事情。”史中兴回忆说，刚办好离休手续没多久，曾有两份杂志找上门，请他去当主编。“考虑了几天，都辞谢了，有了自由支配时间，还是做点自己更有兴趣的事情。”

其实，史中兴很早就有写长篇小说的念

头，但在职的时候太忙，只能周末、假期抽空写点杂文、散文，也写了中短篇小说，离休后终于有了大块时间，他非常珍惜，立即投身其中。

1999年，首部长篇小说《暂憩园》出版并被收录进上海作协、上海文艺出版社共同推出的“大上海小说丛书”（全五本）。小说出版后反响很好，举行了研讨会，还有签名售书。这无疑是个很大的鼓励，用他的话说就是，“第一本书出来，不是扔进水里没声音，多少还有点声音，我一下子更有信心、更有兴趣了。”

于是，2003年，第二部长篇小说《隔世》在作家出版社出版；2006年，《隔世》的姊妹篇《隔洋》出版；2011年，长篇小说《才子》出版。这几部小说都紧扣现实，反映了改革开放以来社会生活的巨大变化。尤其是《才子》，主角有很强的现实针对性，京沪几家报纸发了评介文章，山东有家报纸还作了连载。如今，他又完成了一部新的长篇小说。

“一部接一部地写，因为我始终没有丧失对现实关注的热情。”对史中兴来说，写小说不是任务，更像是大脑在“散步”，有灵感就多写，没灵感就少写，甚至有过连续



3、4个月不动笔，而是每天看书看报与朋友聊天，给头脑“充电”。

“老同志不能与社会脱节，离休或者退休，只是离开工作岗位，不是离开社会、离开人群，而写小说就表明我没有老去，我还生活在这个变化中的世界上。”



有态度：

新技术让我听到了不同人群的声音

如果说，史中兴的笔耕不辍尚属于“情理之中”，那么他对电脑和智能手机的熟练掌握则多少有些出乎笔者的意料，但更让人感到意外的，是他对这些新装备的态度：“它们也许有负面，但正面大于负面。正因为有了这些新的技术手段，我们现在可以听到更多的观点、意见、事实。”

“我有几位散居在京沪两地的好朋友，早些年大家用电子邮件，把每天看到觉得最有价值的信息群发出去，当时我每天都能收到十几二十封。”

后来出现的微信，更是让他每天都能接收到海量的信息。

“其实一开始在手机上看到微信我有点反感，因为我看到别人整天玩这个东西，这样还怎么专心工作？我还写了篇《贪多嚼不烂》的小文章发表在报纸上，批评这种现象。”史中兴回忆说，反感归反感，但出于对新鲜事物的好奇，他还是很快学会了使用微信，并加入几个微信群，大家每天互发资料，彼此开阔眼界。

“现在每天接受的信息，不仅量大，而且包括各种不同的观点和思想。如果说，读书看报是‘独唱’，那么读书看报加上网，就组成了‘交响乐’。年轻人看了，可以多了解一些历史；老年人看了，可以多接触一些当下最先进的东西。”

不过，网上的信息鱼龙混杂，如何分辨

真假成了史中兴新的研究课题。

“看是不是谣言，就要靠自己的判断力了。那些乱七八糟的东西，我是不看的，也不转发，直接删掉。”

此外，他每天花在电脑和手机上的时间也有限。“每天上午、下午各一个小时，主要时间要花在读书看报写作上。”



有目标：

老年人要多交朋友，特别是交“小朋友”

虽然年逾80，但笔者在访谈中发现，史中兴的精神状态特别好，不仅健谈，而且面色红润。说起自己的身体状况，史中兴也挺自豪，“虽然这些年也住过几次医院，但整体来说身体还不错。”

史中兴保养的窍门，主要有两条：一条是适当锻炼，他每天会以每分钟100步的速度，早晚各散步半小时，每周还要游泳1至2次；另一条则是多交朋友，特别是交“小朋友”，这样不仅可以保持与社会的接触，更能够保持精神的愉悦。

在一篇名叫《夕阳也是美丽的》的小文章里，他写了自己与朋友相交来往的趣事：“虽散居城市各个角落，一二个月也能聚到一起吃顿饭。每次我负责通知跟各位商定时间，一位美食家负责订餐点菜，实行的是AA制，目的不是吃饭，是坐在一起聊聊，谁也不看手机，人在座心也在座，国家大事、民间议论、影视观感乃至身体状况、进养老院利弊等等，话题多多，两个小时过去，言犹未尽。”

此外，史中兴还有几位年龄相差30岁以上的“忘年交”，和他们的来往也很有趣。常有小朋友请他一起去看电影，有的片子他虽不太认可，但还是去看了，“常和‘小朋友’在一起，人就不会变得老气横秋了。”说到这里，史中兴笑得特别开心。

难忘“朗诵天使”

□ 谢 荣 丁 黎



12月28日是孙道临老师逝世十周年的纪念日，我俩在采访中结交二十余年，深感他诗意人生的魅力，深深怀念这位“朗诵天使”。孙道临老师18岁开始创作诗，他一生爱诗，人称诗人演员、诗人导演，他不但写诗，而且热衷于朗诵，一直到老，仍苦心于朗诵事业，并不断培养人才，直到2007年12月28日离世。

一列春日的马车驶过，
你的笑容
曾投我以明丽的花束，
深秋的时候，一切距离
得远了，

我乃有了过多的想象。

这首《有赠》的短诗，是孙道临十八岁时写的。孙道临在崇德中学毕业后考入燕京大学文学院哲学系。1939年至1941年在燕京大学校刊发表了数十首短诗，有《风的预感》《悲歌》等数十首诗，发在燕京大学校刊与当时北京的报刊上。

青年时代的孙道临身高一米八二，风姿绰约，气宇轩昂，讲究修饰。他的同班

同学，同年好友黄宗江，一

直认为他有诗人气质，写过《孙道临是一首诗》。确实，孙道临十八岁创作诗，一直到老。他在叙事文章和导演创作告示中常会插上几行诗或几首诗，以倾诉自己的心灵感悟。1941年冬，上海沦陷。血气方刚的孙道临中止学业，于1943年离校参加唐槐秋主持的中国旅行剧团，1944年在上海转入国华剧社，曾参演曹禺的多部话剧，及国外的名剧《钦差大臣》《第十二夜》等。

抗战胜利后，他重返燕京大学读书，完成毕业论文《亚里士多德〈诗学〉诠释》，1947年毕业，获文学士学位。接着，好友黄宗江介绍他参加焦菊隐主办的艺文馆，第一出戏，就是黄宗江编剧的《大团圆》。翌年，他在上海加入清华影业公司，拍摄的电影恰好又是黄宗江编剧的《大团圆》。孙道临兴奋地拥抱好友说：“宗江啊！你拼命把我向影剧里推，我想当诗人当不成

了。”宗江大笑说：“你当不成专业诗人，当个业余诗人吧，我看诗歌事业也需要你。”

孙道临从年轻时就重视打扮和修饰，从不随随便便。即使到晚年，他稀疏的白发也梳理得整整齐齐。记得我们曾经说他：“孙老师是诗人、艺术家，自然讲究风度儒雅。”可他说：“我绝不是为修饰而修饰，一个人在别人面前讲究些修饰和风度，这是对别人的尊重。”

孙道临给人的印象是极富诗人的气质。从影后，有人说他是诗人演员，当导演是诗人导演。笔者跟他提起这回事，他只是淡然笑之，并说：“过分溢美就不实了。读诗，写诗帮助我提高艺术修养。我以前一直认为写诗应盘旋在心里，诗是只宜于写在纸上让人读着引起感情共鸣的。新中国成立后，我却与朗诵结缘甚深，我是希望自己心底的孤独的潜流，插上声音的羽翼飞得



更加欢腾。”

作为人民艺术家，孙道临为人一向虚怀若谷，讲究低调淡泊，很少为人题词。1986年，笔者到他淮海中路的一所寓所中，问过他艺术人生中最难忘的事情。他几次感怀，还书写了一幅题词：“从壮丽的现实中，提炼诗影人生。”这个题词很有意义，笔者珍藏了二十多年。

进入21世纪后，孙道临已是一位耄耋老人了，但他一系列的影事活动依然频繁，他担任中国电影艺术团团长，赴美考察；去亚洲、欧美等国家的国际电影节当评委，为上海首届、第二届国际电影节当主持人、评委会主席等，并在内地奔忙于各类电影活动，直到此时，他终于反思一个问题：美国人请他讲中国诗与中国表演艺术，这是交流。我自己应当有一份责任，必须关心祖国朗诵事业的发展，培养朗诵人才。他惊觉自己再不抢时间来救赎，就再无能为力了。

尽管随着自己年岁的增高，一些老年性疾病如腰椎病、肩背痛等如影随形，但他毅然践行自己的誓言，果断地谢绝了一些应酬性的电影活动，主动参与了一些朗诵活动。只要有艺术单位相邀，不管是剧院、艺术院校、唱片公司、碟片制作单

位邀请他朗诵诗词、录制唱片，甚至到少年宫指导朗诵，他都不推辞。在市区，他就骑着心爱的“老坦克”（自行车）穿行于市内的大街小巷。那些年，他应中国唱片公司上海分公司录制了《唐诗欣赏》《孙道临朗诵诗词专辑》《孙道临朗诵朱自清散文特辑》等，还有各种学校为朗诵艺术教育需要的《孙道临朗诵艺术专题片》等光盘。

特别令人感动的是高龄之年，他还应南昌市少年宫影视班之邀，选出朗诵艺术的“苗子”，一起在滕王阁前，实地指导、排练、领颂了王勃的《滕王阁序》的朗诵，并拍成艺术片。

记得1997年深秋，孙道临老师的著作《走进阳光》出版，应新华书店特邀，他到南京东路新华书店签名售书。笔者是排队购书的读者中的一员，在店门口一圈圈终于来到售书处。其实，笔者那天去得较早，可他更早。在书店休息室，笔者拿着刚买的书，翻到《我和朗诵》一文，对他说：“想请您谈谈，卓越的朗诵，需要具备几个特点？”可没等他回答，签名的时间到了，他很有礼貌地说，等下回答你们的提问。

从下午两点，一直签到三点半，几百本签名本完成

了。书店负责人说，请孙老师休息一刻钟。于是，他又走进休息室，一边幽默地对我俩说：“手确实酸麻了，但嘴巴仍能说，你们问的朗诵需要具备哪些特点，我结合自己的理解与体会，简略说说：第一，先要熟读这首诗的内容，理解诗人创作时的情理心境，否则你朗诵不出诗人的感情。读不准的字要查字典，与同道交流商榷，读不准音是最大的尴尬。第二，如果朗诵的只是四行、八行的短诗，应当默背出来，不拿诗本看着读。一脱离诗稿背出来，说明你能在感情上与诗人共鸣、融通，否则读不顺，被僵住，哪还有什么你与诗人的感情共鸣？第三，必须分析诗句所刻画的氛围，按诗句要求来表现出喜怒哀乐的感情，就要把诗背得滚瓜烂熟，否则半生不熟，就朗诵不出绝妙的效果，朗诵不能依靠大喊大叫，要准、稳、静、清。这样才能产生朗诵之美。第四，朗诵者的声调，要达到抑扬顿挫，需要自己掌控，不受拘束，神态自若，婉转动人，这样，就能让人听得传神。所谓超凡脱俗，就是放松。一个朗诵者能使自己的表演具备这些条件与特色，就是一个好的朗诵艺术家。这是我的个人看法，不是金科玉律。”



今年是号称“万园之园”的圆明园诞生310周年（1707年—2017年）。圆明园作为我国集园林、建筑、环境等艺术最高集成，却毁于帝国主义的劫掠，终成为中华民族之痛。国人终不甘

其断垣，总有艺术家用各种艺术形式表现它、修复它……

潜心研究，
再现“圆明园”
辉煌

微雕复原

66 圆明园 99

□ 蔡理

居住本市的著名工艺美术大师阚三喜，就凭借一双巧手，用微雕技术，在一批能工巧匠的协助下，前后经历十余年，潜心制作，终于完成气势恢宏、犹如仙境般的大型皇家宫苑——全景式巨型立雕圆明园。

根据史料记载，全盛时代的圆明园由圆明园、长春园和绮春园组成，以园中最大的湖——福海为中心，它东西长度约3000米，南北长约2000米，周长约一万米，总面积约5200亩，所以要将其一一微缩还原，难度可想而知。

“全景式巨型立雕圆明园”外包面积250平方米，净面积154平方米。按照盛时圆明园的实景，以1:150的比例制作，

把那时圆明园雄伟壮丽的风貌，锦绣山河的神韵，一览无遗地展现在世人面前。而令人叹为观止的2500多间精美的房屋建筑群里，没有一间形状是相同的，其中10万扇门窗的细小窗格间，皆用卯榫相接，可以自如地开启。那柳树、槐树等树木的每一片树叶，都是用0.3毫米厚的竹片一片片削出来的，并用竹丝穿成，其势如在风中翩翩起舞。而那蜿蜒起伏的250多座山峰和飞流直下的细瀑，泉流叮咚的曲涧全都十分逼真。尤为令人惊讶的是这座立雕里面的一间间气宇轩昂的殿宇楼阁中，还有许多性别、身份、年龄都不一的身着色彩鲜亮的5000多个宫服人物，虽然只有1.2厘米高，（比一颗米粒大不了多少）却个个眉眼清晰，或坐、或站、或走、或戏，形态各异，富有生气，并精心模拟出游园、殿试等多处历史场景……立雕圆明园规模之大、细节之考究、表达之完美，实在是中国微雕史上最为精致的雕刻作品之一。

这座建筑微雕可以使人清晰直观地了解圆明园的实际规模、建筑构成和珍贵价值，让人明史实，有所悟。

在这个被称为“东方凡尔赛宫”的巨型立雕中，打破了四项基尼斯之最：一是世界最大最完整的“圆明园”；二是超过10万扇可打开的门窗和上亿片紫、黄、蓝、绿等天然色彩的瓦片；三是有世界上最小的喷泉，如“海晏堂”的十二生肖和两旁环形楼梯扶手上，64个莲花喷水口，喷嘴口径只有0.2毫米，400多个宛如发丝的泉眼，均能自动喷水；四是用景德镇工艺制作的瓷人，最小的高度只有6毫米。

这座巨型立雕圆明园，共用去紫檀木、红酸枝、瘿木、绿檀、黄杨木等珍贵

木材近60吨，寿山、昌化青田、巴林等名石近5吨，这在红木雕刻史上是极为罕见的。

匠心独运，雕琢世界

阚三喜，原是一名美术教师，上海市“非物质文化遗产”建筑微雕项目传承人。1949年，他出生于沪上一个民间艺术家庭，在父辈的影响下，他从小对泥塑、雕刻非常感兴趣，上世纪六十年代开始，他就喜爱捏泥人与小动物。到了青年时代，他的作品深受艺术家王福庵的影响。后来他受到画家陶冷月、陈从周的点拨，在艺术上得到很大的提高。其酷爱古典文学、绘画和微雕艺术，特别对古代园林艺术更是情有独钟。其父曾将珍藏多年的出版于1928年，仅印刷200余册的《圆明园四十景图咏》线装本传予。因此要将圆明园搬上雕台，一直是他数十年来的最大愿望。为了这座巨作，他和伙伴们花了3年多时间，研究大量文史资料，实地踏勘北京圆明园遗址公园、颐和园、苏州狮子林、海宁安澜园、承德避暑山庄、杭州西湖等古典名园，感受其中精髓，体味个中风骨，自20世纪90年代初起，阚三喜就开始构思创作“全景式巨型微雕圆明园”，前后经历十四年。58岁时，这一大夙愿终于成真，完成了巨作“圆明园”。

阚三喜回顾这多年来的艰辛，感慨万千地说：“那些年，我一直在追求这个梦想，每天一睁开眼就在创作，也没睡过一天好觉，更没穿过一件干净衣服……”

正是阚三喜对艺术的坚守和匠心独运，这部巨作屡获殊荣，还成为“中国园林博物馆”的镇馆之宝。

而阚三喜的作品被各大博物馆列为镇馆之宝，又何止是圆明园这一件，有2000

条形态各异的龙及56个民族图饰的“中华世纪明珠”雕刻作品则浇铸成青铜，于1999年9月8日落户于北

京人民大会堂中央大厅，被人们称为雕刻艺术的“国宝”；那件也是耗时10年完成的全景式巨型立雕“清明上河图”，生动、逼真再现了宋朝都城汴京的繁华

图景：那挑担行走的农夫，沿街吆喝的小商贩，树下嬉戏的孩童，河上用力撑船的艄公，酒肆里正在小酌的客人等各种身份的800多个人物，个个都被雕刻得惟妙惟肖，各种生活中不同的场景都栩栩如生地在作品中得到极其生动地体现，而那河流的湍急波纹都能被细腻地雕刻出来，实在是令人叹为观止。

天坛在中国传统中具有不可撼动的历史地位，阚三喜的巨型微雕“祈年殿”，以1:30的比例，以紫檀木、黄杨木等名贵木材为原料，真实再现了北京天坛的祈年殿。微缩之后原本祈年殿中直径45厘米的柱子，摇身变为只有1厘米有余的小木柱，但即便如此，底座上三个平台上的柱子也需要根据实物描绘出各自不同的祥云、麒麟、龙凤等纹样，这些都需要在放大镜下逐刀刻出，还要雕刻者承受灯光的高温和炫目等挑战，十分不易。

数十年如一日地沉浸在神奇的微雕艺术中，以纯粹的艺术追求、高超的美学素养和灵巧的雕刻技法来雕琢世界——他就是工艺美术的奇才和大师阚三喜。





我的“锅堂”

□ 李玉林

在近三十年的军旅生涯中，我要感谢我的爱妻王兰珍。回顾我俩军地生涯，风雨兼程半个多世纪的岁月中，被军地广为流传“柳堡故事”非原型的我们，虽没有更多浪漫的爱情故事，但军人的豪情、军嫂的纯朴，相伴交融、如诗如画！

几十年来，我一直深情称呼我的爱妻“锅堂”。那是因为她在娘家排行第六，我的老祖母喜欢唤她“六姑娘”。我俩第一个孩子牙牙学语时，学我的老祖母喊她“六姑娘”，但小娃儿口齿不清，总喊成“六锅堂”，于是，这也便成为了我对她的爱称。这个17岁便和我定下终身的农村姑娘，见证着

我作为军人的每一次成长。

我的“锅堂”是一位周到细致的好军嫂。我在部队有两次重大军事行动，在我执行这两次重要任务时，除部队本身后勤保障的细致到位，也离不开爱妻对我无微不至的关心，一针一线里都浸润着她对我的支持。

我的“锅堂”是一位尊老孝亲的好儿媳。1972年，我母亲身患白血病住在长海医院治疗，爱妻一边带着未满2岁的女儿，一边全天候陪伴在侧服侍着。整整七个月，累了困了只能躺在母亲床前两只方凳搁置的木板上间歇休息，外人以为是女儿，哪料到竟是儿媳，纷纷夸赞她实在不容易。

1976年10月，我的家属光荣地批准随军了。全家迁入上海的当晚，“锅堂”小心翼翼地拿出用我当年送给她的手帕包裹的条形方块小包装，打开一看，是一叠五角、一元、十元码放整齐的人民币，共有200元。当年37岁的我，手捧这200元钱双眼顿时噙满泪花。军地分居11年，我虽不断将津贴工资寄回家，但她始终节俭。这哪里是200元钱，这分明是两地分居爱情的象征！这分明是军嫂对军人丈夫一片痴情的纯真！这更是军嫂律已秉持军人艰苦朴素作风的写真！我说：“锅堂啊，这钱还是你留着，供三个孩子读

书，培养他们成长。”

爱妻五十岁生日那天，我在上海人民广播电台里为她点了一首《南泥湾》；2014年，爱妻步入七十岁，1月7日，我带着她搭乘高铁到苏州，重登虎丘，在“得月楼”用餐，饱览48年前穹窿山军营新婚中甜蜜的美景；1月8日，爱妻生日当天，我俩携手同登环球金融大厦，一览申城高空地景；晚间东大名路“远洋海皇”28层旋转餐厅用餐，好一派浪漫的七十人生年华！

自1993年情人节开始，每年我都送给老伴一束红玫瑰，24年来不间断！从1962年的“柳堡故事”（订婚）到1966年的“姑苏军营”（新婚），从1996年的“银河清流”（上海银婚）到2016年的“金色情怀”（上海退休金婚），历经五十五载风霜雨雪的人生，打磨着步入古稀的年轮，如今鬓霜尽染，可恩爱如初。

军地生涯诚可贵，军嫂人生功勋盈，我亲爱的“锅堂”，敬爱的老伴，兰珍同志，年轮沧桑都深印在我们的脸颊上，但在我心目中，你始终像李杜文章那样的爱读；像二泉映月那样的爱听；像西湖龙井那样的爱品；像深秋红枫那样的爱看。愿我们后续的人生，继续沐浴着军地生涯的芬芳，享受着时代的乐章。



在上海老新闻工作者协会成立30周年之际，我情不自禁地想起那次由市老记协在解放日报六楼多功能厅主办的首次迎春联谊会。联谊会上，著名演员与本会会员同台演出，艺术家们精湛的表演把联谊会推向高潮，给了与会者极深的印象。在会上送给陆春龄生日蛋糕的一幕，我多年后未曾忘却。

曾记得，为了要搞好那次首届迎春联谊会，市老记协曾多次召开筹备会。在一次筹备会上，当谈到邀请文艺界演员来演出时，我提出了“笛王”陆春龄。因为我在解放日报、支部生活任文艺记者30多年时，与陆春龄有工作来往，私交也甚密。在大家表示同意后，我又告知了一个细节：今年正值陆春龄90华诞。此时，老记协一位领导来了灵感，爽朗地说：“借此良机，给他准备一个生日蛋糕吧，我们应该要表示一下情谊。”此后，老记协领导特派人去杏花楼买了一只十分精致的生日蛋糕。

在2010年1月30日举行的迎春联谊会上，应邀前来的中国著名笛王陆春龄兴致勃勃地演奏了《节日舞曲》和《友谊赞歌》两首曲子。老陆尽管年已90高龄，但仍精神矍铄，笛声优美动听，演技不减当年，博得了大家的阵阵掌声。演奏方毕，场内《生日快乐》乐曲声响起，两位节目主持人手捧点燃蜡烛的生日蛋糕和鲜花，缓缓上台，向他致以90岁生日的祝福，以表达大家对他的崇敬之情。

此会后，我把陆春龄伉

俚手捧蛋糕等照片给他送去。他如获至宝，一直珍藏在身边。难忘的是当年2月15日，大年初二。那天晚上8时许，我意外地在家里接到了陆春龄打来的电话：“老浦，给你拜年来了！想起那次联谊会，你们搞得相当好，还特地给我送上生日蛋糕，我真是太高兴了。这是我终生难忘的事情。现再次向你，并通过你向上海老新闻工作者协会表示感谢！”此时此刻，我心情十分激动，深切地感受到他既是一位“笛子大王”，同时又是一位人品高尚的艺术家。

几年来，我曾多次上门拜访他。每次我去时，陆春龄总是乐呵呵地说起为他送生日蛋糕的往事，忘不了老记协对他的一片情谊。

陆春龄的生日蛋糕

□ 浦锡根





抗战时期，我的外婆、外公、两个舅舅等亲人，被日本鬼子的炸弹炸死，房屋被炸成废墟，惨不忍睹。不久，我的两个阿哥、一个阿姐相继病逝和饿死。家里经常揭不开锅，靠野菜充饥。此时，万般无奈的阿妈忍着剧痛，将不满2周岁的小阿妹送给了别人……这天是早秋下午，家人骨肉分离，肝肠寸断的情景，近八旬的我至今记忆犹新。



寻

亲

□ 马凤仙

解放后，母亲带着我、大阿妹和阿弟，踏上寻找小阿妹之路。我们寻访久别的老宅。熟悉的乡亲看到我，对我母亲说：“婶婶，依这个小囡的声音笑貌、走路样子、讲话神态与依给人家的小囡一模一样，两个小囡真像一对双胞胎。”我们辞别众乡亲，急匆匆来到小阿妹的养母家，见到厢房的板壁上贴着许多小阿妹的奖状。哦！难怪乡亲们一再夸她聪明。但我们家人要见到她却比登天还难，由于她养母家阻挠，我们总是扫兴而归。

一转眼，过了几十年。亲情的思念愈发浓烈。而我响应国家号召去三线工作，人在外地，寻亲工作只好由姐姐完成。期间，好不容易打听到小阿妹的工作单位，是一家医院。1996年春天的某日，姐姐和弟弟来到她工作的医院探寻。以找她看病为由，获得了她的详址。他们来到医院的领药处，一眼看到一位女医生，马上确定此人就是自己的亲阿妹，就是我家找了近半个世纪，朝思暮想的小阿妹。三人相见，非常理智，不大声讲话，也不放声大哭，更不拥抱，泪水融在笑容里。认亲在默契中悄悄进行，未影响她上班。三人很快约定下次团聚的时间和地点

便惜别。真正首次相聚的这一天，大家整整一天倾诉衷肠，享受团聚的欢乐与幸福。实现了父母亲的遗愿，实现了姐妹兄弟的团圆梦。

家书值万金。我的大阿姐来信说，找到小阿妹……字字句句驻入我的心海。我乐得在很长一段日子里，遇到熟人就就说：“我家小阿妹终于找到了！”我激动得像发了疯似的，白天上班，每晚不停地给小阿妹笔诉，久压在心头的

话一下子像开了闸门的水，时而欢奔、嬉笑、歌唱，时而轻轻地倾诉、流泪……直至夜深。我多么想插翅飞到她的身旁。然而，远隔千山万水，我白天上班，利用下班后和她通电话。有一次，我们通话中，她听到我讲喜欢吹笛子，马上让我吹笛子，听完一曲，对我赞不绝口。原来，她16岁参加中国人民解放军，业余兴趣：酷爱民乐。她参加部队文艺小分队，担任月琴弹奏。我俩居然都酷爱民乐，又似一对“孪生姐妹”。

1999年，我俩第一次见面。我先到小阿妹单位，相互短促见面就知足，不让外人（同事们）知道我俩之间关系，避免她养母得知我们往来消息，这也是一种对她老人家的爱和呵护。……每个人深情满怀，难割难舍呵！

2013年的春至初夏，我和小阿妹共度了一段最难忘的美好时光。两人在上海的同一所老年大学，并在同一个二胡班上当学生。小阿妹拉二胡，我和另一位男同学吹笛子。更荣幸的是，中央电视台节目摄制组来到我们班，录制了我们的器乐组合演奏。亲情的温暖让我们格外开心、幸福。



汰衣裳板

□ 任炽越



在我童年的那几年中，心里总有个情节：非常想拥有一块汰衣裳板。这渴望的程度，绝不亚于现在孩子对变形金刚、掌上游戏机的思念。那长方型的、约有半张小床那样大、留有淡淡肥皂香的小木板，成了那时我心中的圣物。

在洗衣服之余，汰衣裳板的作用就大了，成了家庭的一块“多功能板”，用现在时髦的话来说，那就叫“一板多用”。

当晚霞从五彩变成瓦蓝时，汰衣裳板被支在了屋前的空地上，上面放着几样小菜，等父亲踩着落日的余晖下班后，那块小木板就成了小饭桌。在饭菜的飘香中，夹杂着邻里间的谈笑声、孩子们的吵闹声和搁在酒瓶旁的半导体收音机里的天气预报声。

母亲把“小饭桌”上的碗盏收拾完以后，那块汰衣裳板就被转移到了人行道边的路灯下。有时候，几个孩子坐在上面翻看着小人书；有时候，还会邀小伙伴们在上面玩“三国大战”。如果

下午贪玩，没有完成功课，就会被父母逼着，在汰衣裳板上赶写白天没有写完的作业。汰衣裳板就像一个个微型的文化阵地。

我们闹够了、玩累了，汰衣裳板又成了栖身的小床，特别是夏天，我们就蹣在那块小木板上，一觉睡到天亮。黎明时分，当被送牛奶的吵醒以后，身上往往盖着五颜六色的小毛毯。

但汰衣裳板不是家家都有的。一般来说，在工厂做工的家庭都会有一块。如果是从事其他职业的，又没有工厂关系，家里就很难有汰衣裳板。那时，就只好揣着讨好的神情，跟在家里有汰衣裳板小伙伴的后面，分享汰衣裳板带来的欢乐。不过在当时，我们的游戏都是群体性的，几乎没有家里有汰衣裳板又很小气的小伙伴，不愿把汰衣裳板拿出来与大家一起享用的情况。

我家没有汰衣裳板。因为我父亲在公司当职员，母亲是一个绣娘，家里又没有在工厂做工的亲戚朋友。除

了母亲洗厚重衣被要借邻居家的汰衣裳板外，很长一段时间里，想拥有一块汰衣裳板，成了我心中的一个情结。虽然小伙伴们都很大方，但是他们那种自然而然表现出来的骄傲，却在我幼小的心灵留下了很深的印象，成了我小时候一段时间里自卑的原因。

我刚工作不久，有一次去木器厂的一位朋友处玩，见到车间里堆着满地的木板，小时候汰衣裳板的情结情不自禁地涌了出来。我立刻对朋友说，快给我割一副做汰衣裳板的木料。朋友很惊奇地问，什么汰衣裳板？我说你不要管，随即报出了烂熟于心的汰衣裳板的标准尺寸，朋友按尺寸给我打了一副板材，又配了三根横档，帮我送到家里。结果这些板材一直没被钉成汰衣裳板，到老屋拆迁时送给了搬家的农民工。

人这一辈子，小时候的一些事情是永远不会忘记的，就像那块普普通通的汰衣裳板，怎么就会一直搁在我的心头呢？



网络的乐趣

□

郁建民



工作了40年，一下子退休很不适应。每天无所事事，百无聊赖，心境很差。女儿见我健康明显受影响，劝我上网打牌消遣消遣。她教会我开机、关机，鼠标点击游戏网，或者看看新闻热线、新浪、搜狐网新闻。

朋友们关心我，或来访，或电话问候，特别是文友，多比我年轻，不断鼓动我学电脑打字，还说学会打字可以发“伊妹儿”。女儿孝顺，为我买来汉王书写笔。高科技毕竟灵，不必学打字，适合我的书写习惯，居然一用就顺手。写了几篇游记，报刊上发表了。我兴趣大增，顿时觉得自己不是“三等（等吃、等睡、等死）公民”了，生活立马充实丰富了起来。

自女儿去千里之外的北京读博后，电脑就成了我们父女之间的联络工具。每天发电子邮件或相约周末在网上聊天。

这个周末，女儿的开场白：“老爸老爸

我爱你！就像老鼠爱大米。”

我立刻反戈一击：“女儿你当老鼠，我当大米，撑坏你，变成一个丑老鼠。”

女儿打过来：“7456，哪像亲爸讲的话，您老不会是我的后爸吧，要不要去做亲女鉴定啊。”

呵，呵，我当然破译得了这种网络语言：7456，即是气死我了的意思。

我也不甘落后打过去一句网络语言：9494（就是就是）。

狡猾的女儿马上转移方向攻击我：“老爸，您最近在忙什么？又在写您的灌水文章吧？”

“好哇，你这没良心的东西，你爸起五更睡半夜，挣钱供你吃喝，上学付学费，你却说我的文章没有阅读价值，我下个月就断了你的粮草。”

“逗您玩儿，847（不生气），呵，呵，还‘坐家’哩，一点文人风度也没有，我用的是激将法的啦，其实您的文章不错，这么多年您只写柴米油盐的休闲小文章，简直是大材小用。您可尝试写小说、电视剧本什么的。弄不好成了‘第二’，老爸我看您行。”

如今，我已充分体验到在网络上与女儿聊天的乐趣，父女不计较辈分，没有“代沟”的障碍，可以毫无顾忌地畅所欲言，无形中拉近了父女间的距离。同时，让我原本无聊漫长的退休生活，变成了惬意享受的美妙时光！



退休以后，买菜烧饭成了我生活中每天必不可少的一项内容。奇怪的是，几年下来，我不但没有对此生厌，反而日久生情，竟然喜欢上了买菜烧饭。一天不上菜场，不进厨房，还真有点不习惯，这种感觉，跟我一天不看书不看报非常相似。

说实话，我并非原本就喜欢买菜烧饭的，恰恰相反，一开始是无可奈何被赶着鸭子上架的。退休后我和妻子接下了女儿交给我们的光荣任务——带小外孙。接送幼儿园，洗衣洗澡，陪着睡觉，有病看医生，都由妻子承担了，我也总得分担点什么吧，于是买菜烧饭的事则责无旁贷地落到了我的肩上。从吃现成的，到自己跑腿买动手烧，而且是管包括女儿在内的三代人的饭，“马先生”变成了名

副其实的“马大嫂”（买汰烧），对我来说，真的是一个巨大的转变。

买菜烧饭是一件说简单也简单，说复杂也复杂的事，关键是看你烧什么，怎么烧。民以食为天，吃饭的事马虎不得。既要讲营养，也要讲口味，既要考虑到老年人，也要照顾到年轻人和小孩子，所以品种要丰富，花样要翻新，荤素搭配，新鲜物美。这就需要动脑筋做功课。一个星期的菜尽可能做到不重复。我把每天要买的菜记在脑子里，到菜场一一买好后，还要复查一下，确定无误才离开菜场。有时菜要买三四样，加上生姜、葱蒜，还有酱油、料酒什么的，七七八八有好多种，都得记住不漏掉，省得再跑冤枉路。

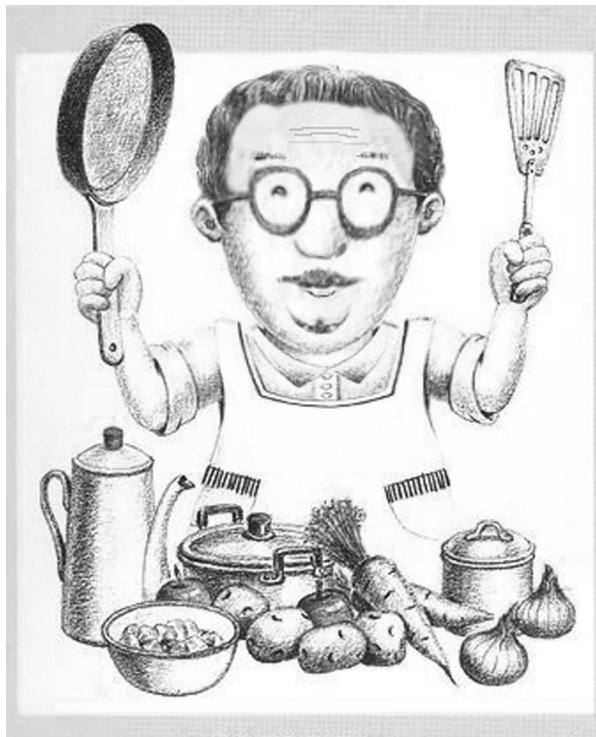
时间长了以后，我发现，这对我锻炼记忆力很有好处。而有意识地锻炼记忆力，有助于减缓大脑衰退，防止老年痴呆症呢。

而买菜烧饭，除了用脑，也是锻炼身体的好方式。从我们家走到菜场，有一刻钟左右的路程，来回半个小时，我把它当成散步。从书房走进厨房，洗菜切菜，淘米做饭，或炒或煮，或炖或蒸，两手两脚忙个不停。脑子在锅碗瓢勺中得到调节，身体在四肢运动中得到锻炼。

买菜烧饭，助我康健，给我快乐，让我感受生活的充实、家庭的温馨和岁月的静好。我愿意继续当好家庭的“马大嫂”。

我喜欢上了 买菜烧饭

□ 马镇兴





青岛散忆

□ 钟为永

青岛是一座美丽的滨海城市。全城绿树成荫，终年郁郁葱葱。

八大关是把公园和庭院融合在一起，美在古朴自然。青翠欲滴的花木，每个季节都有盛开的鲜花。十条马路的行道树品种各异。如，韶关路尽种碧桃，春季开花；正阳关路遍种紫薇，夏季盛开；居庸关路是五角枫，秋季枫叶染红；紫荆关路全种雪松，四季常青；宁武关路则是海棠，红花不多开白花。八大关东北角又新种了一片梅林和柳树，放眼望去，碧柳如烟，柳枝轻垂，风过微逸，行人来来去去，柳枝垂身边，伸手可及，很逗人喜爱。西北角有两棵柿子树，初秋时节结满了鲜红的柿子，颇为显现，显示庭院之美。八大关四季开花不断，被誉为花街。

八大关别墅的建筑造型独特，这里汇集了俄、英、法、德、美、丹麦、希腊、西班牙、瑞士、日本等20多个国家的各式建筑风格，它采用青岛特有的花岗岩建造，色彩雅致，造型美观，建造了一幢幢的别墅。花石楼是最有代表性，也是最著名的一幢别墅。它于1932年由俄罗斯人格拉西莫夫修建。因是用花岗岩和鹅卵石建造，故称花石楼。院内共有五层。顶层为观海台。前面是

大海，海水碧绿，茫茫一片，浩渺无涯。岸边是金沙滩，风景优美。屋后全是竹林，增添了清雅和宁静。

我们驱车上崂山。崂山位于山东半岛南部的黄海之滨，三面环海，西面丘陵起伏，山区面积446平方公里。山脉以崂顶为中心，向四面延伸。崂山受海洋影响，温度适中，冬暖夏凉，是中国著名的旅游名山，有海上第一名山之称。从弯弯曲曲的盘山公路一层一层盘旋而上，车到山坡上，山势陡峭，再转缆车攀登，一会儿，登上崂顶称主峰，有“旭照奇观”，绮丽壮美。崂顶是由花岗岩构成，山势峻峭绝伦，岩石玲珑剔透。在岩石间长成一棵枝干挺拔的孤松，傲然屹立在巨石下，多年来不管狂风暴雨的冲击，它依然不倒，真是奇迹。举目远眺，山间谷幽壑深，松海茫茫，巨石突兀，气势磅礴，苍凉雄伟，极目无垠。漫步在高山森林中，空气清新，精神倍增，深感欣慰。俯视崂山，漫山遍野都是松林，有卧龙松、落叶松等。秋风吹来，山坡上涌起一层又一层的绿色波浪，在阳光的照耀下，闪过来一波又一波的金光。山色多彩，美不胜收。

（作者系上海师范大学离休干部）

微信竟然“藏”了这么多功能

1、设置延迟到账。打开微信“钱包”点击右上角的三个小点，选择“支付管理”，点击“到账时间”。

2、识别谣言。在微信页面最顶端的搜索栏搜索“谣言过滤器”，然后点击关注，就可以向该公众号发送有疑虑的信息文字。

3、某条朋友圈互动不再提示。当你点赞或者评论了某条朋友圈时，如果你不想收到别人评论的大量提醒，IOS用户只要将这条消息向左刮，然后选择“不再通知”就可以了；安卓用户可以长按这个提醒，然后选择“不再通知”。

4、一键知晓久不联系的好友。点击到“我的微信”页面，点击“设置”再点击“隐私”，里面有时间的分类，可以知道和这些好友多久没有互动。



5、查航班。在搜索栏输入航班号，可快捷查询航班信息。

6、查股票。在搜索栏输入股票代码或者名称，就可以直接看到最新股价。

7、查单词。在搜索栏输入单词或者“中文+翻译”即可完成中英互译。

8、查汇率。在搜索栏输入“数字+币种”或币种关键词，能直接得到换算结果。

9、查快递。在微信右上角点击“扫一扫”，扫描快递单上面的二维码。

10、编辑图片和视频。在发送照片、视频或者编辑朋友圈的时候，只要点击左下角的编辑按钮，就可以调节各种参数。

11、注销微信账号。在微信中依次点击“我”-“设置”-“账号与安全”，打开“微信安全中心”，在最下方可以点击“注销账号”。

体温调控的奥秘

人体内有一套产热和散热的自动调控装置，以使体温稳定，这对维持生命活动的正常进行极为重要。这个自动调控装置由下丘脑的体温调节中枢和皮肤内脏的许多温度感受器组成。当人感到冷或热时，信号由神经系统传入，下丘脑的体温调控“司令部”很快下达指令，使有关系统如肌肉、内脏器官、皮肤、毛细血管、汗腺等全部启动起来，各司其职，有序地进



行体温调控，尽量使体温保持在恒定范围。

人和许多动物为何会有一定的体温呢？原来，体温来源于机体内各种营养物质和呼吸得来的氧气在细胞内“燃烧”而放出的热量，这是体温的动力。这种细胞内“燃烧”现象，正像无数的小锅炉在产热，其燃料就是食物

中的含碳物质，而呼吸就像锅炉的鼓风机，给体内送氧。两者相得益彰，紧密合作，每天产热约2500~3000千卡。这正是产生体温的物质基础和构建条件。当然，人体单产热还不行，还必须有散热装置，才能维持恒温。而人体的散热系统和方式是通过辐射、传导、对流、蒸发等来实现的。正是这复杂、科学、灵敏、微妙的体温调控系统，保证了人体的生理温度。



叶菜类。绿叶菜最容易变色，是因为其叶绿素丰富。叶绿素非常脆弱，怕光怕热怕酸还怕氧气，保持其稳定是个大难题。要防止绿叶菜变色，下锅前就要先处理，将切好的蔬菜放入凉水中浸泡，使其与空气中的氧隔离。最重要的还是要缩短烹调时间。一般来说，急火快炒、快速焯烫后过凉水，凉透再炒都能很好地保持绿色。此外，炒绿色蔬菜不要盖锅盖，以免蔬菜中的有机酸难以挥发，形成酸性环境，使叶绿素分解。同时，也不要加醋等酸味的食物做配料。

绿色蔬菜容易变褐色，紫色蔬菜，如紫甘蓝，烹调时则容易变蓝。紫甘蓝里天然的花青素在中性条件下是蓝紫色，而偏碱性时会变为蓝色。因此，处理方法和绿色蔬菜正好相反。需要创造酸性条件，盖着锅盖就利于颜色的保持，稍微加点醋，紫甘蓝颜色会更红艳。

根茎类。切好的藕片、土豆或山药，一转眼就变成褐色，这是其丰富的酚氧化酶在作怪。把它们用沸水烫10秒钟就能解决，这样既

“杀死”了酶，也不影响口感。或者切好后泡在水里，烹调前捞出沥水迅速入锅。如果想让酶更“老实”，可以用盐水泡，既能抑制酶，还能减少水中的溶氧量。此外，往水里加酸也是好办法。加些柠檬汁就不但能抑制酶，其中丰富的维生素C还可以还原已经被氧化的部分，使颜色更洁白。

豆类。芸豆、蚕豆等豆类入菜也较容易变色，可以事先“过油”。炒前先用油煸或油滑，比用水焯更能保持豆类翠绿的颜色。因为油的温度高并有一定的黏稠性，在豆类表面可以形成一层致密的油膜，减弱绿色物质的氧化变色流失。

洋葱。不少人都拿洋葱“束手无策”，用铁锅炒会变色，用铝锅炒也会变色。这是因为洋葱含有一种叫黄酮素的物质，黄酮素遇铁、铝等金属会生成棕色、蓝色、黑色等化合物，使洋葱的颜色不透亮。最好的解决办法是把切好的洋葱蘸点干面粉拌匀再炒，这样能避免黄酮素直接与铁铝等接触，洋葱也就不会变色了，口感还更脆嫩。

怎样应对 冬日干燥问题

一大问题：皮肤瘙痒
对症：少洗澡、少喝酒。

一到冬天，不少人反映身上痒，尤其是手、大腿、背部等。专家分析，在冬天，原发性皮肤瘙痒症是最常见的皮肤病，尤以中老年者多见，若是吃了“发物”，或饮酒、饮咖啡，瘙痒更难熬。此外，油脂是保护皮肤的，冬天洗澡太勤，全身血液循环加快，皮肤充血，皮脂损失更多，痒得更厉害。

建议：住房内保持一定湿度(放上一盆水)，洗澡时水温宜在32℃左右，不宜搓擦。不宜过多使用香皂，浴后全身搽用润肤液，以保持皮肤滋润。一定不要穿化纤内衣、不要用电热毯。

二大问题：鼻咽出血
对症：多喝水、多吃水果

专家分析，人的鼻腔和鼻咽部有丰富的黏膜、腺体，可以对吸入空气进行加湿，但这段时间空气中湿度本来就不大，加湿能力随即下降。而且现在生活条件好了，许多人长期待在空调、暖气中，容易造成咽部干燥、鼻出血。

建议：多喝水，多吃水果，多吃富含维生素A的食物(如胡萝卜、卷心菜)，少吃辣、烫等刺激性食物。

怎么炒菜才能让菜不变色





冬季养生



“宜”与“忌”



宜健脚板。健脚即健身。保持脚的干燥温暖。每天坚持温热水泡脚，按摩脚的穴位，坚持每天步行半小时，活动双脚，促进血液循环。

宜水量足。冬季气候寒冷干燥，身体器官细胞需要水分滋养，以保证正常新陈代谢的进行。尤其长时间在空调房间，水分易于隐性流失，更应及时补充。

宜空气好。冬季为了保持室温，常常门窗紧闭，空气污染程度比较严重，应注意经常开门窗通风换气。

宜调精神。冬季使人身心处于较低落状态。改变情绪的最佳方法就是进行适当的锻炼，依据个人的身体情况可采取慢跑、散步、太极拳、体操等项目，是消除烦闷、锻炼身体、保养精神的良药。

宜防犯病。冬季寒冷气候诱使各种慢性病复发或加重，如高血压、心肌梗死、脑中风、胃溃疡、风湿病等。因此，冬季应注意防寒保暖，特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时，还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，也可在入冬前服用一些调理的中药，提高免疫力，预防感冒和呼吸道疾病发生。

宜粥调养。冬季饮食忌黏硬生冷，宜多食热粥，如赤豆粥、小麦粥、红枣百合粥、胡桃芝麻粥等。晚餐不宜过饱，以养胃气。

宜入睡早。冬季起居，宜早睡晚起，早睡以养阳气，晚起以护人体阴气，使人体阴阳平衡。

冬季养生有几种错误的认识要注意避免。

冬季最宜吃火锅。冬季气候偏于干燥，火锅调料又偏于温热，阳虚者吃火锅较宜。但气阴两虚者不宜食火锅。

关节疼痛多饮酒。冬季气候寒冷，关节

伸屈不利，关节炎的病人往往病情加重，认为喝酒可以驱寒、活血。其实长期饮酒加速骨钙丢失，对关节不利。同时，饮酒加重动脉硬化、肝病、胃十二指肠溃疡病。因此，关节疼痛患者，在冬天除正常治疗外，应充分日照，适当运动，摄入足够的营养物质。

室温高好舒服。人体最舒适的室内外温度是18~27℃。室温过高，易感疲劳，如空调温度过高，易引起咽喉干燥、鼻塞。室内外温差太大，外出更易患感冒。

冬季雾中行走。冬季是江南大雾形成的多发季节，大雾时污染物滞留于近地面的空气中，空气质量特别差，因此，浓雾天气时少出行，出行时要戴口罩。

冬天晨练起得早。人们认为冬天的清晨，太阳还未出来时空气好，其实不然。早晨气温偏低，有害物质沉近地面而不易散去，不适宜晨练，早锻炼最好在八九点钟，太阳出来气温升高后为宜。

鼻子受扰不管它。外出后吸入寒冷和污染的空气，鼻子受扰就出现喷嚏、咳嗽、流涕等症状，长久易患呼吸道疾病。因此，外出时要戴口罩加以保护。

皮肤瘙痒用手抓。冬天气候干燥，皮肤表面水分流失，皮脂腺分泌减少，导致皮肤干燥瘙痒。此时，切勿用手抓，以免继发感染。应注意补充水分，多吃蔬菜、水果，少食刺激性食物。洗澡时水温不宜过高，避免碱性肥皂，适当涂擦油脂性的护肤品或祛痒软膏。



吃柿子5注意

柿子有上千个品种，根据其在树上成熟前能否自然脱涩分为涩柿和甜柿两类。其中的涩柿（国内上市的柿子大多数属于此类）必须在采摘后先经人工脱涩方可食用。

引起涩柿涩味的物质基础是鞣酸（又称单宁酸）。柿子中含碳水化合物很多，每100克柿子中含10.8克，其中主要是蔗糖、葡萄糖及果糖，这也是大家感到柿子很甜的原因。柿子中的其他营养成分则不多，只含有少量的脂肪、蛋白质、钙、磷、铁和维生素C等。

柿子虽好吃但是不能多吃，一般认为，在非空腹的情况下，每次吃柿子不超过200克为宜。

空腹不能吃柿子

因柿子含有较多的鞣酸

及果胶，在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块，如果这些硬块不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成胃柿石。小的胃柿石最初如杏子核，但会愈积愈大。如果胃柿石无法自然被排出，那么就会造成消化道梗阻，出现上腹部剧烈疼痛、呕吐，甚至呕血等症状，曾在手术中发现大如拳头的胃柿石。如果胃“有底”的话，就可避免胃柿石的形成。

柿子皮不能吃

有的人感到吃柿子的同时咀嚼柿子皮比单吃柿子更有味道，其实这种吃法是不科学的。因为柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石，尤其是脱

涩工艺不完善时，其皮中含的鞣酸更多。

忌与蟹、鱼、虾一起吃

中医学中，螃蟹与柿子都属寒性食物，故而不能同食。从现代医学的角度来看，含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下，很易凝固成块，即胃柿石。

每次不要吃过200克

柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物，使这些营养素不能被利用，故而多吃柿子容易导致这些矿物质缺乏。又因为柿子中含糖较多，所以人们吃柿子比吃同样数量的苹果、梨更有饱腹感，从而会影响食欲，并减少正餐的摄入。一般认为，在非空腹的情况下，每次吃柿子以不超过200克为宜。此外，糖尿病患者勿食柿子，因柿子含10.8%的糖类，且大多是简单的双糖和单糖（蔗糖、果糖、葡萄糖即属此类），因此吃后很易被吸收，使血糖升高。对于糖尿病人而言，尤其是血糖控制不佳者更是有害的。

吃后要漱口

柿子含糖高，且含果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，故而在吃柿子后宜喝几口水，或及时漱口。

一项调查表明，在55岁以上老年人中罹患抑郁症的比例可高达10%~15%。令人担心的是，多数具有抑郁倾向的老年人主要表现为沉默寡言，而这往往被老人及其家属所忽视，结果导致病情进一步发展，除了有强烈的孤独感和沮丧感，记忆力、判断力、决断力和学习能力大大下降外，老人还可能越来越强烈的自杀企图，甚至开始实施轻生计划，最后极可能酿成灾难性后果。

慢性病和某些药物皆能致抑郁

引发老年抑郁症因素很多。首先是随着年龄的增大，老年人患慢性疾病的增多，这会使得他们常常感到心情沮丧，无奈抑郁。另外有些疾病的本身存在抑郁的症状，如老年性痴呆、帕金森等病都会存在乏力、睡眠障碍、注意力困难、悲观思虑、食欲不振等类似抑郁症的症状，所以有时就很难区分是疾病的抑郁表现，还是疾病并发的抑郁症。因此老人容易在关注躯体疾病时忽视心理问题。所以家属要积极关注家中慢性病老人的精神状态以预防抑郁症的发生。其次是许多老年人需要规律地服用多种药物以治疗自己的躯体疾病。有些药物如心血管药物（心得安、利血平）、激素（肾上腺素、糖皮质激素）、甲基多巴、左旋多巴等，会加重或引起类似抑郁症的症状。但是每种药物的反应存在较大的个体差异，所以因药物引

『老年抑郁症』 易被忽视的



发抑郁的程度也会有较大的区别，如果老人长期服用这些药物要注意自己的心理变化。

症状不明显情绪变化多

与年轻人患抑郁症不同，老年抑郁症的症状往往不明显，需要家属和自己的重视。老年抑郁症家族史者较少见，体重变化、早醒、性欲减退、精力缺乏等情况不突出，以躯体症状和疑病观念强烈为主，同时伴有心境低落、思维迟缓、情志活动减退等表现。心境低落往往持续两周以上，自感心情一落千丈和容易疲劳；思维迟缓表现为反应迟钝，主动语言减少，语速明显减慢等；意志活动减退表现为不愿与人接触，不愿参加平常喜欢的活动及业余爱好，回避社交等。严重的患者常伴有消极自杀的观念及行为，这是最危险的症状。也有不少老年人抑郁症的首发症状

表现为身体不舒服，如食欲减退、睡眠不好、胸口憋闷等，而情绪低落不太明显。一旦发现有这些症状，请到医院及时就诊以判断是否患上抑郁症。由于老年人抑郁症较易复发，一般要坚持用药1~2年。

尽早培养良好心态

老年人大脑发生退行性变化是其发生抑郁症的生理因素，但性格因素和晚年生活的环境也是导致其抑郁的重要原因。大量研究发现，年轻时具有内向、孤僻、被动、依赖、固执、情绪不稳、神经过敏和刚愎自用等性格特征的人老年后更易患抑郁症。医生建议，老人要学会倾诉。



离休前我曾希望自己家里有个好的绿化环境，最好有一个私家小花园，在睡梦中也梦见了小花园。

八年前我搬到松江儿子、女儿住处。那里有一块尚未开发的绿地。于是，我便想改造这个新环境，动手建设一座小花园。为此我十分高兴。原先园子里近二百多平方米的绿地上，杂树丛生，没有草坪，没有一点景观，更

谈不上花卉小品。为了改变这个杂草丛生的面貌，我作了周密的研究，考虑到全家日常生活的需要，决定建设一个环境优美，有一定品位的私家小花园。

经过多年的努力，在这个设计中，我参考了成功花园的设计，吸取了失败花园的教训，做到草坪一定要好，可踏青，四季有花，可以欣赏；休闲平台不可缺少，有利于休息活动。

于是，对花园布设了木花台、葡萄架、亲水观鱼平台和宽阔的草坪。我还种植了可供纳凉的大香樟，对原有的桂花树加强了管理和培植，还新设了一组小水景。这个小水景平时从石柱中喷出山泉水形成了平时流水不断。它象征了流水不断，生命不息的好景色。

每当园子里绿树成荫，四季有花、鸟语花香、鱼儿戏水的美丽景色呈现在眼前时，我的心情非常愉快，全家人都为花园的建成高兴不已，不少邻居到我家看景色，看变化，问长问短。他们请我帮助设计花园，我都一一答应了。虽然辛苦一些，经过努力都一一成功了。

每当我单位的同事来走访慰问，都对花园称赞不已。有的说：“你的今天就是我的明天，我今后也想建设一个美丽的小花园。”

八年的建园实践，使我加深了关于离休干部老有所为、老有所学、老有所乐的认识，也亲身尝到了老有所学、老有所为的快乐。

花园之梦

□ 张善述





1947年5月孟良崮战役中，我被派往前线支援炮兵。

敌方是国民党整编74师，属于甲种装备师，其中不少是曾在旧金山接受了2年军械培训的精兵良将，他们所使用的武器也全是美械装备，号称国民党五大主力之一，是蒋介石指定的典范部队。相比之下，我方就显得简陋了许多。国民党笑我们不自量力，但我心里清楚这场仗不一定会输。

说起来惭愧，这场战役开打后没多久，我因为严重的胃病被送到野战医院治疗。在那里，我认识了邻床的一个营长，21岁，具体叫什么我忘了，只记得他是个上海人。他刚被送进来的时候，已经不省人事，听说当时他带领整个营在前方射击敌人，一个炮弹就在他身边爆炸，头部严重炸伤，当场就昏死过去。

在医院两名卫生员日夜轮流的精心护理下，他终于在几天后奇迹般地苏醒了。但他不能长时间讲话，讲一会就会失去知觉，过个三五分钟，才慢慢醒过来，而只要一清醒，他就会和我讲他在前面打仗的事，其实许多事我已经记不确切了，唯独记得他说张灵甫的部队当时被我们的部队包围，得不到地面支援，没有军粮不说，士气也十分低落。蒋介石只得派飞机从天上撒钞票，让他们继续打仗，空投面包和馒头，让他们可以填饱肚子。但是两支军队面对面，距离不过四五十公尺，东西一不小心就扔在了我们这里，我们当时物资也短缺，大家看到有吃的都争先去拿。有时，飞机也会扔一些山东特有的大饼，又干又厚又硬，一个不小心能把人的头砸伤……

在那段日子里，听他讲故事是我唯一的乐事。他的那些经历就像是传奇故事，我总是听得有滋有味。后来，他被

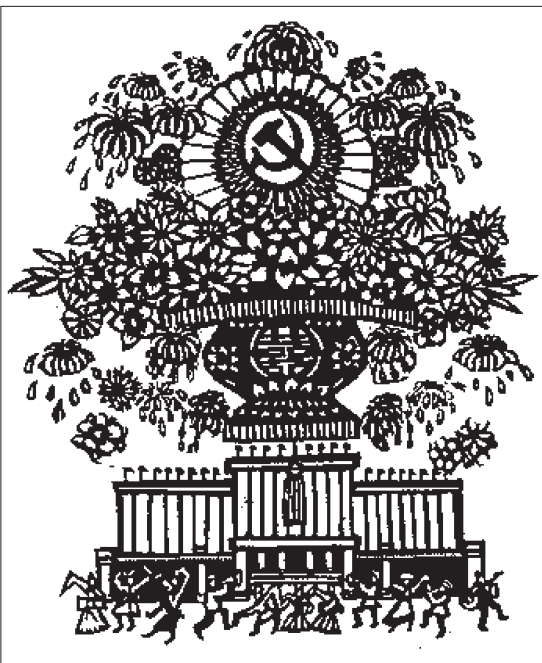


一位上海营长的传奇故事

□ 李明希

送回上海继续接受治疗，而我也回了部队。他临走前还特意告诉我，他住在上海老西门，叮嘱我如果有机会到上海一定要去找他。当然，我那时候以为自己不会来到上海，所以也没太在意，哪知道真有一天会随着大部队渡了江，到了上海。

革命路是漫长而又艰苦的，其中的辛酸也是如人饮水，冷暖自知。但我从没后悔过踏上这条红色之路。多年后，每当我想起自己革命时的经历，想到那时候奉命组织运送物资，让我体会到物资保障的重要性，又跟着部队到了上海，让我从此和上海储备结下不解之缘，我就觉得，也许冥冥之中自有安排。



庆十九大胜利召开

□ 游锦升

今岁月明夜，苍穹上彩云。
岭山呈墨翠，遍地似新春。
飞镜照京阙，飘旌亮艳纷。
群英将荟萃，硕果昂如金。

习总兴华梦，
近民谋富强。
平生创伟业，
好帅领通航。

□ 吴春荣
习近平好

鸛鹄天·党的十九大有感

□ 胡树民

本届中央习核心，大旗高举立精神。
全民响应圆宏梦，治党从严除腐尘。
看美景、报佳音，青山绿水映乾坤。
创新理念人心聚，继往开来赖后昆。

满江红·砥砺前行

□ 肖思坤

沧海横流，天宇扩，忠贞若碣。怀壮志，
铸千秋业，立新除劣。三个从延安社稷，八条
规定乾坤烨。深改革，追梦上高端，神州崛。

初心固，情迫切。新转折，谋宏略。举贤
能引领，尽功垂捷。继往开来鏖战锐，精诚聚
力雄关越。争朝夕，砥砺跨征程。心如铁！

欢呼十九大

□ 顾守维

燕京盛会报佳音，
感动心扉最动情。
柳绿花红飞骏马，
莺歌燕舞颂和平。
英雄大展宏图业，
展翅山鹰万里行。
万里江山多美丽，
前程锦绣放光明。

十九大感怀

□ 江日兴

五年成就五洲惊，
风雨兼程斩牡荆。
推进革新攻险隘，
从严治党谱“三清”。
协调发展城乡美，
精准落实百姓兴。
桂子飘香庆盛会，
扬帆逐梦劈波行。

喜庆十九大

□ 李枝厚

传来佳讯喜盈盈，
十月精英聚北京。
策划兴华圆美梦，
全民奋起竞相庆。

歌颂党的十九大

□ 李树人

神州大地敞胸怀，
水笑山欢扑面来。
盛会京华兴国计，
宏图一展上高台。

欢庆党的十九大

□ 周 华

丹桂飘香橘子黄，欢集京邑会合忙。
贤才遴选献良策，民意关心保惠康。

艺林漫步



作者：沈宗镐（101岁）



作者：王金海（74岁）



作者：陈志军（92岁）



作者：包汉中（87岁）

