

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 1

图文传真



▲ 日前，市建交党委书记崔明华为老干部通报工作。
(建交 供稿)



▲ 日前，“上海市关心下一代品牌工作推进会”在青松城召开。
(汤辉 摄)



▲ 日前，“皓首丹心颂党恩——徐汇区域离退休干部喜庆党的十九大文艺汇演”隆重举行。
(徐汇 供稿)



▲ 日前，“不忘初心晚霞美 牢记使命夕阳红——普陀区老干部喜庆党的十九大 争做阳光普陀人先进事迹展示会”召开。
(普陀 供稿)

▼ 日前，“礼赞十九大 喝彩新时代”——松江、普陀老干部沪剧沙龙联谊活动在松江举办。
(松江 供稿)



▼ 日前，奉贤区委老干部局党组织举行“重温誓言初心 牢记为老使命”主题党日主题活动。
(奉贤 供稿)





总书记给咱贺新年

□ 王建华

当我们挥手作别
2017最后一抹晚霞，
当我们细细聆听，
2018渐行渐近的步伐。
一个熟悉而亲切的声音，
在荧屏上响起：
“转眼我们将迎来2018年，在这里，
我向全国各族人民，
致以新年的祝福！”
是老百姓敬爱的总书记，
在新年的前夕
把最美好的祝福送到万户千家。

听，总书记款款深情
在跟老百姓拉着家常的话，
我这个不大激动的人，
不知怎么的，
听着听着眼眶湿润了，
禁不住涌出了泪花。
这是总书记的新年贺词，
怎么没有一句套话、空话，
尽是家长里短的贴心话啊！
字字句句
都把咱老百姓的事儿牵挂。

这亲切的话语似涓涓细流，
开启了历史长河的门闸。
我眼前突然浮现出，
瑞金沙洲坝。
想当年，
年轻的苏维埃主席毛泽东，
在这里曾经作过多少精彩的讲话。

“关心群众生活，注意工作方法”。
一口浓重的湖南话
至今还回荡在最早的共和国大厦。
就凭着这条朴素的真理，
历史和人民选择了他。
布衣百姓换军装，
妻子送郎娘送娃。
跟着共产党南征北战打天下，
赢来了五星红旗满中华。

抚今追昔，我们才懂得啊，
什么叫不忘初心？
“初心”二字意味着啥？
为人民谋幸福，
为民族谋复兴，
这就是共产党人的初心！
“初心”二字比地宽，比天大！
总书记的新年贺词，
字字句句闪烁着初心的光华。
他再一次向世人昭示
中国共产党人
初心不忘，信仰永恒，
小康百姓，复兴中华！

伴着总书记的新年贺词，
2018新年钟声已经敲响。
新年第一班地铁已鸣笛出发，
没有了鞭炮的街道格外洁净敞亮。
2018，一切都好！
紧跟核心，整装出发！
红日高照，春满中华……





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

64371946x102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2018年第1期 总第365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

总书记给咱贺新年 王建华 (1)

本刊专稿

中关工委顾秀莲主任来沪调研

..... 市关心下一代委员会办公室 (4)

本市召开关心下一代品牌工作推进会

..... 市关心下一代委员会办公室 (4)

本市召开城市社区离退休干部党建试点工作
动员部署会

..... 市委老干部局政治待遇处 (5)

明确责任 强化措施 让离退休干部党建工作
落地落实 闵行区区委 (6)

积极开展“乐龄先锋行动” 充分发挥离退
休干部在社区的作用

... 奉贤区南桥镇解放第一居民区党支部 (8)

坚持党建引领,为企业发展再立新功

..... 国家电网公司华东分部 (9)

喜庆十九大 奉献正能量

皓首初心不改 砥砺迈向新时代

..... 市委老干部局宣传处 (10)

2017年宣传工作用稿统计表 (11)

学懂弄通做实,新思想引领新征程

..... 杨浦区委老干部局 (12)

秋枫凌霜叶更红

..... 普陀区委老干部局 (13)

桑榆未晚 志在奉献

..... 崇明区委老干部局 (14)

工作集锦

宝山区离退休干部党工委揭牌

..... 宝 讯 (16)

虹口区委领导向老同志传达十九大精神

..... 万俐俐 (16)

市建设交通系统举办培训班学习贯彻十九大
精神 陈冀华 (16)

杨浦区委老干部局与荣庆堂联手为老送关爱

..... 张 盛 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

长宁区举办十九大专题理论学习班

..... 吴思栩 (17)

黄浦区积极为离休干部提供精神慰藉

..... 沈斯亮 (17)

静安区组织离退休干部专题学习十九大精神

..... 黄 婷 (17)

东华大学老干部与青年学生共话十九大

..... 瞿海燕 (17)

学习之窗

党的理论创新的又一座丰碑

..... 丁法章 (18)

“人民”二字重千斤 徐念奎 (19)

谈天说地

都市阅读新风景 周茂荣 (20)

我的退休生活 彭鄂英 (22)

忘年交园地

让孩子沐浴在关爱中

..... 静安区委老干部局 (23)

人物专访

姚步元和睦家庭事迹

..... 市建设交通党委 (24)

沈澄梁：宣传正能量永远在路上

..... 闵行区委老干部局 (26)

张雨根：岁老根弥壮 春风播四方

..... (28)

刘辛培：“文化领军”有担当 (30)

热点聚焦

中共中央进驻延安始末 文 华 (32)

今日点击

八旬翁与烟画博物馆 蔡 理 (34)

情满人间

看看自家老照片 钱红春 (36)

跌跤之后 龚 超 (37)

畅游天下

无限风光玉甑峰 王家年 (38)

上海阳台

美味砂锅头 曹乾石 (39)

秘制金橘酱 金洪远 (39)

饮食保健

寓医于食 (40)

知识卡片

闹钟是个“健康杀手” (41)

生活之友

冬日室内保暖有窍门 (42)

冬天洗菜注意啥 (42)

养生之道

老人不能湿发入睡 (43)

进补不当如同“火上浇油” (43)

世界老人

日本老人不愿意过敬老节 (44)

世界各国元旦趣闻 (45)

闲情雅趣

我的“咖啡”人生 徐明中 (46)

激情岁月

半条毯子 龚 超 (47)

艺林漫步 廖显辉等 (48)

封面：旺狗祈福

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：水墨雪乡

华 民 摄



· 中关工委顾秀莲主任来沪调研 ·

□ 市关心下一代工作委员会办公室

2017年11月28日下午,中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲及副秘书长朱萍一行来上海开展调研。

顾秀莲充分肯定上海市委、市政府对关心下一代工作的高度重视和全市关心下一代工作取得的成绩。在听取杨浦工作汇报后,顾秀莲指出,杨浦关工工作有特色、有亮点,积累了很多经验,这得益于区委、区政府对关工工



作的重视,得益于区关工委的努力,也得益于广大老同志的积极参与。她强调,新时代关工工作要有新气象、新作为、新举措,希望上海能继续总结经验、创

新发展。当前,学习贯彻党的十九大精神是关工工作的重中之重,老同志们要加强学习,不忘初心、牢记使命。

调研座谈会由市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任方莉萍主持。杨浦区委书记李跃旗介绍了杨浦区的历史和发展概况,区委常委、组织部部长、区关工委主任黄红汇报了区关工委工作,老同志代表俞梅芳在会上作了发言。

本市召开关心下一代品牌工作推进会

□ 市关心下一代工作委员会办公室

为深入学习贯彻党的十九大精神,认真总结关心下一代品牌工作,积极推进新时代上海关心下一代工作创新发展,2017年12月4日,市关心下一代工作委员会在青松城召开了“上海市关心下一代品牌工作推进会”。市关工委副主任、市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。市关工委副主任、市教育党委原副书记项伯龙,市关工委副主任、宝钢集团原党委书记关壮民,市关工委副主任、市科协原副主席陈积芳出席会议。

会议指出,全市各级关工委围绕中心、服务大局,积极发挥“五老”优势,着眼青少年需求与特点,积极打造各类关工品牌,有效推动了全市关心下一代工作发展。会议要求,要更加重视关工委品牌建设。从实际出发,确定工作品牌的内容和形式;持之以恒,确保工作品

牌抓出成效;与时俱进,推动工作品牌历久弥新;加强宣传,做好已有工作品牌的推广工作,积极推动关工委工作创新发展。会议强调,各级关工委要深入扎实做好当前工作。要坚持学以致用,深入学习贯彻党的十九大精神和习近平总书记对关心下一代工作的重要指示。在学习中进一步增强做好关工工作的责任感,牢牢把握服务青少年的正确方向,提升谋划指导关工工作的能力;要坚持使命担当,深入推进党史国史教育。充分发挥本地红色资源优势开展党史国史教育,抓住重大党史事件和重要党史人物纪念活动等契机推进党史国史教育,着眼青少年特点创新党史国史教育载体和形式;要坚持服务大局,积极参与创新社会治理。关注弱势群体青少年,助力党和政府打赢脱贫攻坚战。发挥自身优势,积极为青少年健康成长



本市召开城市社区离退休干部党建试点工作动员部署会

□ 市委老干部局政治待遇处

2017年12月14日,市委老干部局在上海图书馆召开了城市社区离退休干部党建试点工作动员部署会。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话,各区、大口及部分中央在沪企业党委老干部工作部门分管领导和具体负责工作的同志60余人参加了会议。

会议认为,加强城市社区离退休干部党建工作,是全面落实从严治党要求,进一步强化对离退休干部党员政治引领、思想引领的需要;是深入贯彻落实全国、本市城市基层党建工作经验交流座谈会精神,进一步引

导离退休干部参与党建引领下的社区自治共治一体化建设的需要;是深入贯彻落实中央和市委的精神,进一步推动上海社区老干部工作转型发展的需要。要认清形势,提高认识,站在巩固党的执政基础、落实全国和本市城市基层党建工作座谈交流会要求和推动社区老干部工作转型发展的高度,切实增强做好城市社区离退休干部党建工作的责任感和使命感。

会议指出,根据上海城市社区党建工作的特点、任务和本市离退休干部党建工作的实际,城市社区离退休干部党建工作采取“试点先行,逐步推开”的方式。开展好试点工作,要着重抓住三个环节:一是扎实做好摸底调查工作,采取组团式上门排摸、督促报到亮身份等形式,切实掌握居住在社区的离退休干部党员底数,为开展好试点工作创造更加有利的条件;二是积极创新组织设置,按照“一个党组织主管,参加多个党组织活动”原则,采取“常规型+功能型”党建工作模式,把居住在社区的离退休干部党员组织起来。三是完善各项工作机制,如人财物保障机制、发挥作用机制、情况通报机制、骨干选拔和培训机制等,为开展城市社区离退休干部党建工作提供重要保障。

会议还就市委组织部、市委老干部局、市财政局联合下发的《关于建立本市离退休干部党建工作有关经费保障机制等事项的通知》(沪委老〔2017〕58号)有关问题作了说明。

(执笔:孙晓红、游闪闪)

营造良好环境;要坚持党建引领,深入推进关工委自身建设。积极探索在各级关工委队伍中建立“功能性党支部”,发挥党建在关建中的引领作用。加大依托离退休干部党组织开展关心下一代工作的力度,努力开创上海关工委工作新局面。

会上,长宁区关工委、虹口区关工委、老科协科普讲师团、嘉定区安亭镇关工委等四家单位作了交流发言。会议向“‘传承中华魂·共筑中国梦’老青结对博客秀”活动中表现突出的成员单位授予“优秀组织奖”,向老同志博客授予“金牌博客”和“优秀博客”荣誉称号。会议还向各成员单位赠送了《上海市100个关心下一代工作品牌汇编》。该书收录了老少牵手结对、读书伴我成长、倾心培育新苗等10大类100个关心下一代工作品牌,这些品牌都是经过各级关工委层层推荐、专家评审,从全市范围内挑选出的具有代表性关工品牌。

来自全市关工系统的“五老”代表,以及市关工委23家成员单位分管领导和工作人员,共计350余人参加了会议。



明确责任 强化措施 让离退休干部党建工作落地落实

□ 闵行区区委

闵行区委历来高度重视离退休干部党建工作，近年来，进一步加强领导，统筹推进离退休干部党建和其他各领域党建齐步发展、全面进步、全面过硬。

一、“四个纳入”加强责任落实

一是明确离退休干部党建是党的基层组织建设重要组成部分，纳入区委党建工作总体规划，与各领域党建工作同谋划、同部署、同推进、同考核。

二是明确离退休干部党建是组织工作的重要内容，纳入组织工作要点、工作例会，同步落实。

三是明确离退休干部党建是单位党建、社区党建的重要任务，各党委（党工委、党组）必须切实树立抓离退休干部党建也是主业的意识，纳入重要议事日程务实推进。

四是明确离退休干部党建工作是系统工

程，纳入基层党建工作责任制检查和述职评议考核内容，党委（党工委、党组）主要领导履行第一责任人职责，离退休干部党组织发挥主体作用。

二、“四项措施”保障任务落地

1、成立离退休干部党工委。代表区委履行全区离退休干部党建工作统筹协调、指导督查职责。

2、加强队伍建设。区委老干部局增设离退休党建工作职能，增配科级领导职数，14个街镇在党建服务中心专编专岗招录社工1-2人担任老干部党建工作者。离退休干部党支部书记纳入“班长”工程，2016、2017年区委党校主体班开设离退休干部党支部书记培训班3期；社区离退休干部党员纳入区党建引领社会治理“万人大培训”，依托社区党校进行全覆盖培训。



3、落实工作经费。区离退休干部党建项目经费、离退休干部党组织负责人补贴纳入区财政预算；离退休干部“三看”等学习活动经费纳入各级财政预算；在按规定下拨离退休干部党员活动费的基础上，各党（工）委也相应提高离退休干部党组织收缴党费的下拨比例。

4、夯实活动阵地。区级离退休干部党建中心建成开放；14个街镇党建服务中心都设立“离退休干部党员活动点”；设立15家书记工作室；依托556个居村党建服务站设立“离退休干部党员活动室”。

三、“四个着力”促进规范有效

1、着力严格落实“三会一课”等制度，创新党组织设置。区委要求离退休干部党支部严格落实好“三会一课”、民主评议党员等基本制度，区委主要领导带头为老同志上党课。离退休干部党工委建立季度工作提示制度。对少数党员人数过多、不利于教育管理的离退休干部党组织，进行规范调整。按照“三个有利于”原则，在社区兴趣活动团队、离退休干部集中的地方创新成立3个活动型支部，离退休干部党员在不转组织关系的前提下，参加多个支部学习、过组织生活。

2、着力创新教育管理手段，强化“互联网+”。注重运用“互联网+党建”思维，将离退休干部党支部全部纳入闵行党建信息化平台“一库一平台”建设，实现党内生活全流程记录、管理、评价。创设闵行“老干部e家”微信公众号，打造集党建宣传、典型展示、党员教育和交流分享于一体的网上教育平台；引导各基层支部发挥主体作用，结合学智能手机活动，各离退休干部党支部（党小组）纷纷建立“六合院”微信群，开设“微党课”“线上党课”，过起“网上组织生活”；创立“春申晚霞网宣团”，离退休老党员网宣达人通过互联网、微信发布各类富有教育引导意义的博文2000多篇。



3、着力加强社区离退休干部党建。落实离退休干部党员到居住地党组织联系报到制度，建立并落实离退休干部党员参与社区正能量活动情况向原单位反馈和表彰制度。开展“强组织，增活力，增强基层党组织生活有效性”探索和实践，整合区域单位资源，制定离退休干部支部学习活动手册，推出85个组织生活点，解决社区离退休干部党组织党建资源相对匮乏、组织生活单调等问题，超过400人的师资队伍为离退休干部支部提供“菜单式”服务；按照年龄结构、工作经历、专业特长、技能水平、志趣爱好等，各社区创新建立“党支部+团队、特色党小组”等创意组织生活，“7080”退休党员党小组成为社区党建新名词。

4、着力开展党建引领正能量活动。全区离退休干部党组织广泛开展“我爱闵行、我助闵行，为闵行建设成为生态宜居的主城区增光添彩”活动，支部学习活动与“五违”综合整治、“创全”“河道治理”等区委重点工作有机结合起来，“离退休干部创全进行时”“我的闵行我参与、我点赞”等活动，为区委区政府中心工作鼓劲加油，献计献策、发挥余热。在“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动中，广大离退休干部党员积极参加“听、看、讲、谈、赞、颂、为”系列活动，充分诠释了“离岗不离党、退休不褪色”，担当着爱党、忧党、兴党、护党的政治使命。



积极开展“乐龄先锋行动” 充分发挥离退休干部在社区的作用

□ 奉贤区南桥镇解放第一居民区党支部

奉贤区南桥镇解放第一居委会积极组织引导社区离退休干部党员参加在全区开展的“乐龄先锋行动”活动，较好地发挥了老同志在居民区治理中的作用。

一、搭建“乐龄先锋”阵地，把离退休干部组织起来

1、创新设立党小组，构筑社区“缘”联盟。依托“趣缘、业缘、地缘”建立“三缘”型党小组，吸引社区离退休干部党员加入，不断增强认同感和归属感。在具有相同艺术爱好的离退休干部党员中，建立“趣缘”型党小组，引领社区文化，倡导文明风尚；在职业或行业相近的离退休干部党员中，建立公益事业参议组、培育下一代辅导组、矛盾纠纷调解组、老年文化宣传组等“业缘”型党小组，使老同志充分体现自身价值；以居住地相近相邻为原则，以小区的楼组长和离退休干部党员为主建立“地缘”型党

小组，让离退休干部党员“落地生根”，有效增强离退休干部党员的归宿感。

2、创建“乐龄先锋家园”，构建社区“乐”平台。首批创建了“乐龄先锋家园”，设立固定的活动场所，使其成为联系和关爱离退休干部党员的主阵地，成为社区离退休干部党员把“乐龄先锋”正能量触角延伸到社区日常生活中的重要平台。

3、成立自治家园理事会，搭建社区“为”舞台。组织离退休干部建立“和谐解一”自治家园理事会，下设有绿色环保、调解和谐、关爱互助、安全稳定、文体娱乐、宣传教育、资源开发等7个委员会，辐射21个活动小组。成为离退休干部在社区治理中有所作为的舞台。

二、开展“乐龄先锋行动”，把正能量释放出来

1、让“乐”学引领好思想。以“乐龄先锋家园”为阵地，一方面，定期举办通报会、座谈会、生活会、茶话会等。另一方面，组织老同志学习政治、科学、文化、法律等知识，并带动周

围群众进行学习交流，在社区营造浓厚的学习氛围。

2、让“乐”彩营造好风尚。组织离退休干部参与各类老年文艺团体、才艺兴趣小组等，引导追求情趣高雅的晚年生活，争做老年群体新风尚的示范员、引领者。

3、让“乐”善培育好风气。鼓励离退休干部党员积极参与“乐龄先锋做公益”、“乐龄先锋促创建”等活动，在奉献社区、服务他人中充分体现个人价值。

4、让“乐”家成为好港湾。利用“乐龄先锋家园”阵地，给离退休干部提供更加多样化、人性化的服务和关爱，让他们在社区安享晚年。

三、树立“乐龄先锋”典型，把积极性调动起来

一是开展“寻找最美贤城离退休干部”活动。在活动中发掘了一批离退休干部典型。二是培育“乐龄先锋”品牌代言人。着力培育离退休干部领头人，让社区内的离退休干部以身边的先进典型为榜样，真正做到思想上有触动、行动上更自觉。



坚持党建引领， 为企业发展再立新功

□ 国家电网公司华东分部

近年来,我们坚持党建引领,加强组织建设,充分发挥离退休干部的权威优势和技术优势,引导老同志为国家电网发展再作新贡献。

一、加强组织建设,成立离退休干部党委

2016年4月成立离退休干部党委,下辖一个离休支部、三个退休支部和一个工作人员支部。党委书记由工作处处长担任,委员由各支部书记担任。

二、加强制度建设,确保工作规范有序运行

制定了离退休干部党委工作条例,为党委规范有序开展工作提供了制度保证。如,规范了每月一次的党组织生活。按照有主题、有讨论、有收获的要求,确定党支部学习计划和主题活动,确保“三会一课”等组织生活制度落实。对无法参加集体学习活动的老同志,制定了送学上门+走访慰问制度,确保了离退休干部党员接受组织教育管理全覆盖。又如,建立支部书记季度例会制度,及时传达上级和公司党组有关党建工作精神,学习党务知识,交流工作经验。建立骨干学习培训制度,加强对骨干队伍的理论培训。还如,完善了党员学习教育方式。把利用移动互联网、微博、微信等新型媒体作为重要的学习教育方式,提高支部骨干队伍通过微信平台开展工作的能力。

三、加强思想引领,激励老同志为国家电网发展作贡献

加强对老同志政治思想引导。定期向离退休干部通报公司发展情况和公司重大工

作;邀请专家讲解国内外智能电网发展进程等最新知识;组织实地参观学习,用电力发展的成绩激励引导老同志始终做电力技术革命的拥护者、企业改革发展的支持者。组织老同志参加“共同的事业、共同的家园”主题活动,引导对企业文化的认同和支持。积极倡导“一家有难,多家关心”党内帮扶文化,组织支部党员开展“进百家门、知百家情、解百家忧、暖百家心”家访活动,增强党组织的凝聚力。

引导老同志为企业发展建言献策。结合老同志特点,搭建献计献策平台,组织引导老同志为企业发展贡献智慧。党委制定学习教育计划,把听取老同志意见建议,作为组织生活会的重要内容。针对部分离退休专家对电力体制改革等不同意见,及时组织有特长老同志撰写文章,呼吁离退休干部正确看待改革,为公司发展加油鼓劲。

鼓励老同志为企业建设发挥作用。注重引导有专业和技术特长的老同志,继续为国家电网建设发挥余热。比如,引导近50位离退休干部,参加上海市(离)退休高级专家协会,有的作为专家参与华东分部和国网总部重大科研项目的研制和审查,有的为发电厂培养管理人才和技术骨干,还有的为高校学生讲授专业知识。再如,助力青年员工成长,组织老同志讲述老一辈电力人甘于奉献、攻坚克难的故事,激励和引导青年员工系好职业生涯第一粒纽扣;组织老同志讲好电力事业发展故事,为青年员工成长引路。

皓首初心不改 砥砺前行向新时代

——上海老干部学习热议十九大报告

□ 市委老干部局宣传处

“党的十九大绘就新蓝图。新一届中央领导集体，让我们对党和国家的发展前景充满信心和期待。”十九大胜利闭幕后，入冬的上海寒风乍起，枫叶满阶，但是老干部们学习十九大报告的热情却日益高涨。“震撼”“振奋”“激动”“信心”在老同志的学习发言里高频出现，老同志一致表示，要牢固树立“四个意识”，坚决维护习近平总书记的核心地位和权威，坚决维护党中央权威和集中统一领导，永远不忘初心，始终牢记使命，为共产主义事业奋斗终生。

“星火申江九六秋，乾坤扭转竞风流。改革开放万众笑，登月绕天全世讴。法剑惩腐民气盛，神州崛起震山河。群情共筑中华梦，一带运行一路歌。”这首催人奋进的七言诗，出自90岁高龄老党员戈宁之手。戈老参观中共一大会址，回顾党的96年风雨历程，感慨万千。中国特色社会主义进入

了新时代，戈老深受鼓舞：“自己见证了中华民族从‘站起来’，到‘富起来’，再到‘强起来’，而这一切的开端，正是96年前，石库门的那场会议。”一大会址门口越来越多的瞻仰人群，让这位72年党龄的老党员心生暖意。距离建党100周年，还有4年光景，他充满期待：“到那时，我还要去一大会址看一看，重温入党誓词，再续共产党人的初心。”

为因身体状况不便外出的老干部“送学上门”，是长宁区华阳街道传承多年的暖心工程。这一次，老同志们齐聚彭延忠、徐兰英等老干部家中，手捧研读十九大报告、《中国共产党章程》，一起过组织生活。老同志们感言：我们赶上了民族复兴的伟大历史时期，进入了“新时代”，心中无比振奋和鼓舞，激励我们砥砺前行，奋勇向前，为实现伟大复兴的中国梦发挥正能量。

徐汇区湖南街道精心筹办《信仰》摄影展，献礼党的十九大。展出的摄影作品，艺术生动地再现社区青年党员们不忘初心跟党走，立足岗位建新功，用行动诠释共产党员对信仰的执着追求。老同志们认真观展，频频点赞。离休干部张桂兰深情地说：“从全面建成小康社会到基本实现社会主义现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，我们的子孙将会多么幸福啊！”大家纷纷表示，要用党的十九大精神武装头脑，指导行动，发挥余热作贡献。

“我数了下，习总书记作报告全程响起70多次掌声。”华东师范大学党委原副书记吴铎，过党的组织生活已60多年，从八大到十九大，经历了12次党的全国代表大会，他感慨“十九大最激动人心”。吴铎表示，十九大是空前团结、目标坚定、创新发展、实事求是、充满活力的大会，开启



新征程，续写新篇章。2017年10月18日，该校91岁老干部周子东由阿姨陪护，潘佐棣、李名英坐着轮椅来到学校会议厅，一起收看十九大开幕会直播，整整三个半小时，大家一边认真聆听报告，一边仔细做记录。

在宝钢老干部大学课堂上，老干部学员们热情满满地学习讨论十九大报告精神。88岁、有着64年党龄的钱锡洪难掩心中的激动，他表示，作为一名老共产党员，虽然年龄大了，但责任没有减轻，还要不断学习。宝钢离退休党工委第九党支部书记顾士忠边听边记，他表示，总书记的报告主题鲜明，鼓舞人心，作为一名退休干部党支部书记，要组织好支部党员认真学习贯彻十九大精神，为实现几代人不懈追求的中国梦继续发光发热，贡献力量！

“今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。”总书记的话语一直回响在老同志的心中。广大老同志一致认为，新时代要有新气象新作为，要认真学习、深刻领会十九大报告的丰富内涵和思想精髓，坚定政治信念，初心不改，发挥自身优势，为上海继续当好改革开放排头兵、创新发展先行者，凝聚正能量。

（执笔：汤 辉）



2017年宣传工作用稿统计表

	《上海老干部工作》文章、简讯、图片	《常青树》专题、新闻	
单 位	分 值	分 值	总分
宣 传	291	2	293
市级机关	172	9	181
杨 浦	111	29	140
闵 行	108	3	111
浦 东	100	6	106
普 陀	83	6	89
宝 山	81	3	84
徐 汇	71	7	78
松 江	70	4	74
建 交	71	3	74
教 卫	69	3	72
虹 口	64	4	68
静 安	54	11	65
崇 明	55	1	56
嘉 定	44	10	54
长 宁	44	9	53
黄 浦	39	11	50
国 资	32	6	38
科 技	33	3	36
金 山	32		32
青 浦	25	3	28
奉 贤	24		24
宝 钢	20	3	23
经 信	14	3	17
统 战	7	3	10
金 融	5		5
商 飞	5		5
农 委	1	3	4
海 运	2		2

（本表分值统计方法：《上海老干部工作》文章每件5分，简讯、照片每件1分。《常青树》专题片每件3分，新闻每件1分）



学懂弄通做实，

新思想引领新征程

杨浦区《金色夕阳》老干部正能量工作室学习贯彻党的十九大精神感言

□ 杨浦区委老干部局



党的十九大召开以来，区委老干部局精心组织了形式多样的学习活动，吹响了学习贯彻十九大精神的号角。杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室的离退休干部们迅速行动起来，学习宣传热情高涨。

一场学习贯彻党的十九大精神座谈会，老干部们热情交流学习心得，展示了学习的初步成果和良好效果。

十九大报告中提出：“实现中华民族伟大复兴是近代以来中华民族最伟大的梦想。中国

共产党一经成立，就把实现共产主义作为党的最高理想和最终目标。”理论组“众鑫有话”团队姜德福教授对此深有感触：中国特色社会主义进入新时代，要充分认识中华民族迎来了从“站起来”、“富起来”到“强起来”的历史性飞跃，很多老同志都是“当家做主站起来”、“改革开放富起来”、“全面发展强起来”这三个伟大历史进程的见证者、参与者、实践者，只有充分认识新时代，辩证看待机遇和挑战，正确认识中国特色社会主义新的发展阶段，方能不忘初心，

继续前进，使各项事业发展不断迈上新台阶。网宣组代表、退休干部顾新民谈到：深入研读十九大报告，要求我们老同志要静下心来认真读，原原本本地学，深刻学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想的丰富内涵、精神实质、重大意义和历史地位，联系实际透彻悟，坚定信仰，锤炼党性，扎根社区发挥正能量。

学习和宣传和贯彻十九大精神，要弘扬理论联系实际的学风，切实提高解决问题、推动发展的能力。记者团团长、退休干部赵国强坦言道：为人民谋幸福，为民族谋复兴，是我们党的初心使命，也是老干部新闻工作者的初心使命。要学深悟透十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，以真挚情怀书写杨浦老干部工作奋斗的新篇章，坚持正确政治方向，坚持正确舆论导向，坚持正确新闻志向，坚持正确工作取向，以创新融合的传播方式讲好中国故事。宣讲组代表、退休干部芮惕表示：作为一名老干部报告团成员，认真学习宣传贯彻党的十九大精神，是当前和今后一段时期的首要政治任务和工作主题，在学懂弄通上下功夫，在做实践行上下功夫，在深入宣传上下功夫，推动十九大精神走进基层、走进群众，共同开创更加美好未来。

全面准确学习党的十九大精神，要深刻领会党的十八大以来党和国家事业发生的历史性变革。社区组代表、退休干部郝建华很有感触：5年前，刚刚当选中共中央总书记的习近平对中外媒体宣示：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”。5年后的今天，十九大的报告上，“人民”的底色依旧光彩如初。3万多字的党的十九大报告，“人民”二字出现了200多次，党的十九大报告把对人民福祉的热情关注，倾注在了字里行间。对于中国共产党而言，“人民”是最根本的哲学。党的十九大报告对人民权利的尊崇，“坚持以人民为中心”、“把党的群众路线贯彻到治国理政全部活动之中”、“坚持人民当家做主”等表述，人民总是被放在第一位，无不凸显着中国共产党执政为民的根本理念。



秋枫凌霜叶更红

——记普陀区退休干部叶红

□ 普陀区委老干部局

叶红自2008年从区政协副主席岗位退休后,用夕阳的余晖温润孩子们的心灵,秋枫的红心沁染青少年的情怀。在大家的心目中,她始终就是那个被孩子们爱戴、受青少年喜欢的人类灵魂的工程师。

薪火传承育新人

作为区关爱团团长的叶红,她用简短的一句话就解开了关爱团成员心中的迷惑:“关爱团就是关工委的生力军!”在关心下一代工作中,充分发挥突击队、战斗队、工作队的的作用。在建党95周年来临之际,叶红和关爱团一起,深入策划了老青结对的共建活动,请老同志吟诵原创的优秀诗词,请全国道德模范、上海市优秀共产党员曹道云谈坚持理想、践行宗旨的体会,请老摄影爱好者介绍倾心拍摄纪念建党优秀摄影作品《信仰》《一大会址》的感想,使得入党积极分子从光影中汲取追梦的力量。

给关爱工作插上互联网的翅膀

互联网时代,做网宣达

人,融入时代大潮流,传递社会正能量。叶红团长率领关爱团成员积极参与网宣达人培训活动,关爱团拟定了“互联网+关爱工作”行动计划,以“爷爷奶奶与你一起筑梦想”为主题,让关爱工作借网络而腾飞。“爷爷奶奶与你一起筑梦想”行动计划有四个分课题。即爷爷奶奶对你说,以云课堂、微培训、微党课、微读本等形式,引导和帮助青年朋友夯实信仰基石。爷爷奶奶解你忧,通过微信群、微聊天、微报摘、微咨询等形式与青年朋友互动,为青年朋友答疑解惑,疏导心理,引导和帮助青年朋友走好人生的道路。爷爷奶奶带你走,以微团课、微寻访、微展览、微考察的形式,引导和帮助青年朋友继承光荣的革命传统。爷爷奶奶圆你梦,主要通过微心愿、微圆梦等形式,引导和帮助青少年放飞梦想的翅膀,制作了《校园里的小蜜蜂》《今天我们戴上了红领巾》等13个微视频,在家长群、学校群发布,获得了大量

的点赞。近两年叶红率领关爱团原创及借助网宣达人等平台,制作了100多个微视频,向青少年进行发布。

社会观护进法庭进家庭

区法院连续两届聘请关爱团成员为社会观护员、家事审判调解员,参与相关案件的民事调解等工作。叶红率领关爱团以家事审判调解员的身份走进法庭,挽救破碎的家庭,落实孩子抚养人、抚养费,维护未成年人的合法权益。在叶红的不断努力下,区关爱团工作对象不断扩大,从学生延伸到“两新”组织的青年,以及法院家事审判当事人、失足青少年等;充分发挥“互联网+关爱工作”,多种形式开展系列关爱活动;工作队伍不断壮大,关爱团成员从4人发展到12人,并建立了4支工作队伍。

叶红年近古稀,有繁重的家务,并患有多种慢性病。但她从来没有因为个人原因而影响关心下一代工作。叶红,人如其名。其人生如枫叶般红火,其精神似霜叶般火红。



桑榆未晚 志在奉献

□ 崇明区委老干部局

情注桑榆志不移，忠心爱党献余热。近年来，崇明区涌现出一批离休不离党、退休不褪色的热心老同志，他们赓续事业梦想，发挥自身特长优势，扎根社区参与社区基层自治，共建共享改革发展成果，成为志愿服务群众，发挥凝聚社会正能量的主力军。

共产党员是没有“离休”的

上世纪90年代初，刚刚离休的原崇明县政协副主席宋斌，被上海中华职教社点将，担任崇明中华职业进修学校校长。当时，这所职校已跌入低谷，被人称为“三无”单位——上无片瓦，下无寸土，手无分文。对教育事业情有独钟的老宋逆流而上，勇挑重担，全身心投入到学校的建设和发展上。上任后，宋斌认真总结过去的经验教训，从学校实际出发，适时调整办学定位。在老宋接手中华职校时，学校还没有固定的教学场所，经过多次改造和扩建，学校的硬件建设实现了跨越式发展。

宋斌对自己要求甚严，二十多年来，他生活简朴，省吃俭用，却愿为别人慷慨解囊。多年来，宋斌一直默默地资助着多名品学兼优的贫困学子。从2000年10月起，他在自己的离休工资中每月拿出450元，分别资助3名品学兼优的特困学生，直至他们高中毕业。当四川、青海、甘肃等灾区发生危难时，宋斌第一时间将自己的积蓄无私地捐赠给灾区人民，他将爱汇成了一股股暖流，让处于困境中的人们感受到温暖、看到生活的希望。



退休老法官做起了社区“老娘舅”

2009年10月，陈忠贤从法院退休后，一直住在宝山区，8年来，他在社区发挥余热，当好法律专职“医生”。陈忠贤每月定期参加“法律夜门诊”，并带领一些有法律基础知识的退休人员轮流看诊把脉，利用专长，发挥社区法律志愿者的作用。8年来，无论刮风下雨，他坚持担任“法律夜门诊”人民调解员，当好兢兢业业的“老娘舅”。一次，一位居民家中水管堵塞，导致楼下郑老伯家的卫生间及北卧室房间渗水，天花板受潮发霉。郑老伯要求楼上住户赔偿损失，但协调未果，陈忠贤在得知情况后主动找到朱姓住户，反复做了五次工作，双方权衡利弊下最终达成了调解协议。还有如宠物扰民、噪音影响邻居无法休息、空调漏水、夫妻吵架闹离婚等，陈忠贤凭着对社区调解工作的热爱，对社区百姓的一片赤诚，为居民化解了一个个纠纷，维护了社区的稳定，也赢得了居民们的信任和尊重。



“鸡蛋里挑骨头”的市民寻访员

“富军1123号前小路上堆满了杂草，照片一张”“富强803号跃富路上有人倾倒建筑垃圾，照片一张”“棋牌室南间内桌面灰尘，垃圾桶脏，内有多个烟头，地面有烟灰照片两张”……

几个村走下来，厚厚的一沓A4纸记满了老施工整的字迹。施科学原是崇明县港沿乡乡长，2007年退休后成了港沿镇“市民寻访团”的骨干力量。施科学一直热衷于公益事业，村里的独居老人比较多，老施都会经常去看望独居老人，跟他们嘘寒问暖聊聊天，并主动帮那些行动不便的老人缴水电费。在创城工作中，常常会遇到村里卫生问题落实不到位的现象，老施通常第一时间就赶到现场，认真记录好每一个问题。炎炎夏日，他每天早上7点就去村里巡查。每到一个村都严格对照创城指标检查。老施还经常带领村里的党员群众和志愿者，清扫村域死角乱堆乱放的垃圾，拿着小铲去铲除村里电线杆上的小广告。



只为圆一个群众文艺的梦想

自掏腰包置办音响道具，在每场演出中，演艺中心所有人员既要当演员又要当场工，搬运、装拆台、音响灯光、舞台监督等重活累活都抢着干。8年来，沈国良携手28位队友克服种种困难，以志愿者公益演出的形式，把带着泥土气息的方言小品、委婉动人的地方戏曲、热情奔放的南北歌舞及时送到堡镇的乡村宅头，送到福利院、敬老院，慰问父老乡亲 and 孤寡老人。沈国良团队呈现的节目，贴近百姓生活、讲述百姓故事、演绎百姓人生，精彩演出深得农民朋友的追捧及老人们的喜爱。

2009年初，将要退休的资深群文工作者沈国良，并没有闲下来，他利用业余时间，在堡镇五滙地区走门串户，寻找当年乡文艺工厂的演职人员。在沈国良的积极鼓动下，凭借着对艺术表演的执着追求和对群众文艺的共同爱好，成立了堡镇东海明珠演艺中心。东海明珠演艺中心事迹吸引了上海东方电视台前来作专访，崇明电视台也为他们拍摄了专题片《堡镇文化达人》。在荣誉和成绩面前，沈国良坦言道：“作为一个退休的群文工作者，我不会辜负老百姓对我的厚爱和媒体给我‘文化达人’的荣誉称号，我和我的团队将根植农村，踏踏实实做好送演出下乡村工作，把欢乐和关爱及时送进社区、送到百姓面前。”





宝山区

宝山区离退休干部党工委
要揭牌

日前,宝山区离退休干部党工委举行揭牌仪式。区委书记汪泓与市委老干部局副局长包龙根共同为“中共上海市宝山区离退休干部工作委员会”揭牌。区委常委、组织部部长李峻与离退休干部代表出席揭牌仪式。区委副书记、区长范少军主持仪式。

汪泓通报了宝山区社会经济发展情况,她表示,宝山区取得的发展成绩,凝聚着全区广大老领导、老干部的智慧、汗水和心血。近年来,区委、区政府高度重视老干部工作,努力为

老干部安享晚年、发挥余热创造条件,希望全区离退休干部更好发挥自身优势,一如既往关心、支持、参与宝山区改革发展。(宝讯)



虹口区

虹口区要领导向老同志
传达十九大精神

日前,虹口区委组织部、区委老干部局、区委党校联合举办老干部读书班,区委书记吴信宝出席开班仪式,并为老干部作十九大精神辅导报告和区情通报。区委常委、组织部部长杨春花主持。

吴信宝首先传达了党的十九大精神和市委相关会议精神,并对全区学习宣传贯彻党的十九大精神情况作了介绍。吴信宝还从功能区规划、科创中心建设、“补短板”、创新社会治理、旧区改造、民生工作、党的建设等方面通报了2017年全区经济社会发展情况。(万俐俐)

建交委

市建设交通系统举办培
训班学习贯彻十九大精神

为深入学习宣传贯彻党的十九大精神,落实中央和市委关于进一步做好离退休干部工作的有关文件精神,日前,市建设交通工作党委举办系统离退休干部党组织负责人培训班。巡视员朱铁民作开班动

员并对学习贯彻落实工作提出要求。

培训班邀请市委党校教授卢肖文和市委老干部局副局长龚怡分别作专题辅导报告,为大家进一步学习贯彻落实好党的十九大精神以及中央、市委关于加强和改进离退休干部工作提供了帮助,拓展了思路,增强了信心。(陈冀华)

杨浦区

杨浦区要老干部局与荣
庆堂联手为老送关爱

日前,杨浦区委老干部局、殷行街道与区内中医药企业荣庆堂实业有限公司举行三方党建联建合作协议签约仪式。市委老干部局副局长包龙根与杨浦区委组织部副部长、老干部局局长卜健共同为“荣庆堂实业发展有限公司为老干部服务工作室”揭牌。有关领导向老干部

代表赠送了爱心服务卡。此次签约是他们依托城市基层党建,整合资源、凝聚合力,联手为社区老干部提供健康服务的一项有力举措。

杨浦区委老干部局还同时组织了为老服务咨询活动。荣庆堂为老干部提供了中医药服务。据悉,荣庆堂还将在区老干部活动中心和殷行社区设立专门服务点,为老干部提供各类健康养生服务。(张盛)



长宁区举办十九大专题理论学习班

日前,长宁区委组织部、区委老干部局与区委党校联合举办长宁区老干部党的十九大专题理论学习班。区委组织部副部长、老干部局局长、离退休干部党工委书记王友晓主持开班式。

此次学习班安排了党的十九大精神解

读、国际经济形势、反腐倡廉建设和中美关系热点和展望等专题,通过为老同志搭建学习平台,营造良好的学习环境,切实把思想和行动统一到党的十九大精神上来,让老同志成为学习贯彻十九大精神的推动者、宣传者和践行者,积极为长宁建设建言献策。(吴思桐)

长宁区

黄浦区积极为离休干部提供精神慰藉

离休干部整体进入高龄期后更需要精神上的慰藉与关怀。日前,黄浦区委老干部局委托上海阳光馨语公益服务中心,对辖区内离休干部开展“馨语暖阳”陪伴计划。通过志愿者与离休干部结对,定期与老同志进行心灵互动,缓解他们的内心孤独,受到老同志欢迎。

该项目自实施以来,已有11位志愿者与22位离休干部结对。在每周固定时间,

阳光馨语志愿者上门为离休干部提供精神慰藉服务。通过双方聊家常、叙往事,不少老同志精神面貌焕然一新,笑容也多了起来。有的老同志还拿出自己的字画作品,与志愿者分享并作为礼物予以馈赠。阳光馨语志愿者也特地买了盖毯、重阳糕等,并亲手烹饪美味佳肴,为老干部送上精神与美食的双重关爱。(沈斯亮)

黄浦区

静安区组织离退休干部专题学习十九大精神

为进一步组织老同志学习领会党的十九大精神,深入推进为党和人民的事业增添正能量活动,日前,静安区委老干部局举办全区离退休干部形势报告会。邀请上海市委党校第三分校卜新兵博士作专题报告,就如何学好弄通落实十九大精神,为老同志们进行了系统解读与深刻剖析。

老同志们表示,将继续深入学习贯彻党的十九大精神,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,在学懂、弄通、做实上下功夫,不断增强老党员的责任感与使命感,不忘初心,勇担使命,继续积极投入到为党和人民的事业增添正能量活动中,为打造“国际静安、圆梦福地”贡献智慧和力量。(黄婷)

静安区

东华大学老干部与青年学生共话十九大

日前,东华大学离休党总支与服装与艺术设计学院本科学生党支部、服装174硕党支部开展了以“不忘初心,牢记使命,做新时代人”为主题的组织生活会,大学生与老干部共话十九大。

离休党总支多位老同志先后发言,鼓励老党员为青年一代做好榜样,发挥余热,关爱和帮助青年一代学习进步,勉励青年党员加强责任意识,牢记党的使命,

锐意进取、勇于担当、埋头苦干,为实现中华民族伟大复兴努力奋斗。

两个学生党支部4名学生党员交流了自己学习十九大精神的心得体会,并表示要时刻牢记党员使命,胸怀大局,通过不懈努力,用青春和智慧助推祖国发展。

最后,与会全体党员在老同志带领下,面对党旗重温入党誓词,表达自己不忘初心、牢记使命的坚定信念和坚强决心。(瞿海燕)

东华大学



党的理论创新的又一座丰碑

——学习党的十九大精神的体会

□ 丁法章

不久前闭幕的党的十九大，其最大亮点和最大成果，就在于将习近平新时代中国特色社会主义思想写入党章，确立为我们党必须长期坚持的指导思想，确立为建设有中国特色的社会主义，实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴中国梦的政治宣言和行动纲领。这是党的十九大的灵魂，也是我们学习领会和贯彻落实党的十九大精神的精髓之所在。

习近平同志指出：“中国共产党之所以能够完成近代以来各种政治力量不可能完成的艰巨任务，就在于始终把马克思主义这一科学理论作为自己的行动指南，并坚持在实践中不断丰富和发展马克思主义。”改革开放以来，我们党之所以能够开创和推进中国特色社会主义伟大事业，关键在于坚持马克思主义基本原理同中国具体实际相结合，运用马克思主义立场观点方法研究解决各种重大理论和实践问题，不断推进马克思主义中国化，科学回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义，建设什么样的党、怎样建设党，实现什么样的发展、怎样发展等重大课题，产生了邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观等重大理论成果，形成中国特色社会主义理论体系。围绕中国特色社会主义这个主题进行理论创新，是改革开放近40年来党的历史中的一条主线，也是中国特色社会主义不断取得重大成就的理论基础。

党的十八大以来，党和国家事业发生历

史性变革，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，开创了中国特色社会主义事业新局面。我国发展站到了新的历史起点上，处在新的历史方位，中国特色社会主义进入了新时代。我们推进的伟大事业提出了一系列重大理论与实践问题，归结起来就是新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义这一重大时代课题。一句话，我们党所面临的各种挑战前所未有，亟需继续推进实践基础上的理论创新。以习近平同志为核心的党中央高度重视理论创新，紧紧围绕上述重大时代课题，以全新的视野深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，进行艰辛理论探索，作出了科学系统的回答，取得了重大理论创新成果，形成了习近平新时代中国特色社会主义思想。

马克思主义是开放的、与时俱进的理论体系。毫无疑问，习近平新时代中国特色社会主义思想是这一科学理论，内涵丰富，思想深邃，涵盖新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务、总体布局、战略布局和发展方向、发展方式、发展动力、战略步骤、外部条件等基本问题。它实现了马克思主义基本原理同中国具体实际相结合的又一次历史性飞跃，开辟了马克思主义新境界、开辟了中国特色社会主义新境界、开辟了党治国理政新境界，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的领航灯塔。

习总书记在党的十九大报告中，“人民”二字共出现了203次，报告开头就明确：“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。”中国共产党为此流血牺牲，艰苦奋斗了96年，现在中国已经进入发展的新时代，更要为人民只争朝夕奋力走好长征路。

十九大报告中阐述十八大以来五年光辉业绩，都是为人民谋幸福、民族谋复兴的成果。“一大批惠民举措落地实施，人民获得感显著增强。”脱贫攻坚、教育事业、就业状况、收入增长、社会保障、社会治理等具体数字为证。

十九大报告明确指出：“必须坚持人民主体地位，坚持立党为公、执政为民，践行全心全意为人民服务的根本宗旨，把党的群众路线贯彻到治国理政全部活动之中，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，依靠人民创造历史业绩。”必须始终把人民利益摆在至高无上的地位。让改革发展成果更多更公平惠及全体人民，朝着实现全体人民共同富裕不断迈进。

2017年7月26日，习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班开班式上的重要讲话中指出：“一个政党，一个政权，其前途命



二字重千斤

——学习“党的十九大报告”一得

□ 徐念奎



运取决于人心向背。”人心是最大的政治。坚持以人民为中心是对马克思主义人民群众观的继承和发展，是全心全意为人民服务根本宗旨的时代体现，是在新的历史起点上开展一切工作的根本指南和价值取向。

人民至高无上，坚持以人民为中心，是新民主主义革命取得伟大胜利的重要保证。我们党在探索中国革命道路实践过程中，形成了“一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去”的群众路线。正是靠着人民群众的支持，中国共产党打败了日本军国主义侵略，推翻了国民党反动派统治，建立了中华人民共和国。

人民至高无上，坚持以人民为中心是中国特色社会主义事业不断推向前进的强大根基。十一届三中全

后，以邓小平同志为核心的第二代中央领导集体，果断停止“以阶级斗争为纲”的基本路线，做出改革开放和社会主义现代化建设的历史性决策。发展是第一要务，人民幸福是衡量改革发展成效的根本标尺。

人民至高无上，坚持以人民为中心是习近平总书记治国理政始终如一的施政理念。把实现人民幸福作为一切工作的出发点和归宿，不断增强人民群众的获得感，形成了坚持以人民为中心的发展思想。

学习习总书记作的十九大报告，让我对“人民”有更进一步的认识，我们是普通的年迈的共产党员，依然关心所在社区精神文明建设，对下一代的言传身教，与党同心同德，为人民谋幸福，为民族谋复兴而奋斗。



都市阅读新风景

□ 周茂荣

近年来，作为文化传播窗口的实体书店悄然发生了令人惊喜的变化，已然成为都市的新风景。

我是个退休出版人，平时喜欢逛书店，也是源于一个出版人对这个行业的情结，前几年由于各种原因导致实体书店举步维艰，这牵动着我的心。党的十八大以来，党和各级政府高度重视实体书店的发展，我市在全国率先推出一系列扶持政策，各类创新实体书店如雨后春笋般不断涌现，这些书店像珍珠一样洒落在城市的各个角落，以她特有的魅力提升着都市的文化内涵，体现了对社会责任的承担，人们在这里沐浴着文化的熏陶，享受着阅读和买书的愉悦，如今这些书店已成为都市一道靓丽的风景线。

上海新天地的地下一楼，一排落地玻璃幕墙后面熟悉的书架映入眼帘，随之而来的是一股淡淡的书香和咖啡香味，继而“猫的天空之城”出现眼前，这是一家概念书店。进店后我在门庭处驻足环顾四周，首先进入视野的是品种繁多、漂亮精致的文化用品、工艺品、明信片，还有咖啡柜。放眼里面是图书陈列和阅读区，只见整墙的落地书架高至房顶，一架小木梯斜靠在书架上，书架前排列着十来张桌椅，读者从书架上挑本书，然后静静的找个座位点杯咖啡，审视是否需要购买。几个年轻人在伏案书写明信片，准备给自己喜爱的人送去祝福。可能我停留时间久了，一位年轻服务员过来轻轻地问：“先生，需要什么帮助吗？”我忙说：“谢谢，我只是来看看，不好意思。”“没关系，先生请自便。”说完姑娘向我点点头脸带微笑的忙去了，她的微笑和问候像一阵春风吹过我心头。离开书店时又回头看了下店招，注意到在“猫的天空之城”下面还有一行字：“一家书店温暖一座城市”，我心头一暖！



猫的天空之城



位于老城厢豫园商业中心的吾同书局，她的独特经营让我惊叹。书局在三楼，是家开放式书店，近2千平米的场地宽敞、通亮，场地中央是图书和文化用品陈列区，被错落有致地分隔出十几个小空间，小空间墙上留有窗口，摆放的常青植物显得很是青翠，我漫步在这里浏览着周围的书籍和文化用品，精心的设计使我与相邻区域的读者彼此间能相望却互不干扰，犹如穿行在艺术的殿堂里，真美！靠北的玻璃阳光房内可安静的阅读，品尝咖啡。那天恰巧有一场“你和员工关系怎样”的讲座在店内“书香豫园”厅举行，能容纳四、五十人的地方座无虚席。让我感到独特的是店里有个很受女孩子喜爱的手工作坊，作坊对外展示的手工制品样品令人目不暇接，工艺师可以现场手把手教你制作书签、笔记本、香囊、布艺和各种皮具，在这里现代理念和传统文化交融给人赏心悦目的感觉。

吾同书局



钟书阁

坐落在松江泰晤士小镇的钟书阁，书店别具一格的设计完美呈现了书香之地的魅力。该店创业者曾经向人表露：他一生中有两个挚爱的孩子，一个是女儿，一个是他的事业钟书阁，他将为他们献出作为父亲的所有的爱。因此那天进到店时，看到的是十几万册图书把书店精心的打造成了书的海洋，除书架外，墙面、房顶、楼梯旁，甚至玻璃走道下面都层层叠叠的布满图书，让我震撼！一楼设有文化用品专柜，传统的文房四宝和五色斑斓的现代卡通文具在这里融会，给人穿越时空的感觉。儿童读书区，一幅巨大的世界地图铺在玻璃地板下。位于二楼的阅读区高大、宽敞、安静，在这里取本书坐下来，传统的书香和一楼飘上来的咖啡香味一起漫溢，还有房顶上装饰的点点繁星陪伴着你，简直令人陶醉！整个书店充满艺术和灵气。我还注意到，一些图书陈列区置有座位，读者走累了可以在这里稍作休息，游弋在这图书的海洋里，独具匠心的文化创意让我惊服，营业不久，她便获得“最美书店”的称号。



新华书店

行业主力军新华书店在经历了80年风风雨雨后积极创新升级改造，前几年尝试在静安区店实现书业与其他文化产业融合发展，给人全新的感觉。近期又倾力打造“一城书集”等全新品牌书店，成为集图书销售、亲子阅读、创意生活为一体的文化体验平台，让人耳目一新。还有以中式复古环境布置的汉源书店，较早出现在很有书香氛围的绍兴路上；内部装修别有洞天的大隐书局，异常低调地开设在淮海路。

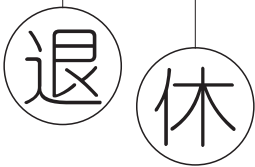


我生于1917年，今年已满100岁。从1979年退休于上海静安区税务局迄今已38年，我退休时正值改革开放初期，百业方兴未艾，各行各业都需要工作人员，尤其是财务人员。我先后在静安区妇联、静安区手工业局、侨办华建、清华大学上海校友会 and 西南联大上海校友会等处工作。有时一天去三、四处工作，虽然很忙但也不亦乐乎，并受到各单位的表扬和嘉奖。我也曾与上海各单位的优秀在职干部一起到黄山修养，受到大家照顾。白天欣赏美丽风景，晚上参加交谊舞活动，非常高兴快乐。我一直工作到80岁，乐此不疲。

退休后，我经常去当时的静安区体育场参加体育锻炼。领操十八法太极拳，教跳交谊舞，其乐融融，既增强了体质，又交了很多朋友。体育场停办以后，我就每天清晨乘车到人民广场参加锻炼活动，在2007年我九十岁时，静安区税务局评我为健康老人，获得金色奖牌和奖品。时代在前进，社会在发展，今天的生活是前人无法想象的。我们老人必须活到老学到老，才能跟上时代的步伐。我订了好几份报刊杂志，还有清华、北大、西南联大的简讯等，令我放眼世界，关注国家大事，寄情母校，既增加了知识，又开阔了眼界和胸怀。我曾写了多篇文章登载在国家税务总局刊物《为了共和国的税收》、静安区机关事业离退休干部管理服务所编的《常青》以及西南联大上海校友会的



我的生活



□ 彭鄂英

《简讯》上。观念上接受了新知识，精神上也得到了满足。

我有五个子女，当年有四人上山下乡，当我爱人去世，生活上和精神上都有很大的困难和压力，但是我还是挺了过来。好在孩子们还都争气，恢复高考时除了一个孩子外，都考上了大学，都有自己的事业。他们都很孝顺我。做教授的大儿子买了宽敞的新房后接我到她家居住，我有单独一间朝南的大房间，从此每天晒晒太阳，看看电视，读读报纸，上网看看新闻和电影，也不用操劳家务，全由儿子和媳妇悉心照料。值得一提的是，

在我九十多岁的一个半夜，突然因咳嗽喘不过气来。危急之中，当时还在读大学的孙子正好在家听见，马上从楼上下来，给我捶背，喂我喝药，再扶我睡下，使我感到由衷的安慰和高兴。我还有一位主任医生的女婿，对我的健康非常关心。他常常问寒问暖，百般照料，是我的保健医生，使我老年无忧，有病也不用出门。我的二女儿在我93岁时为我送来了电脑并教我使用，使我能享受新时代科技发展的成果。子女们和他们的孩子都常来看望我，大家欢聚一堂，其乐融融。就这样我生活安定，思想愉悦，不知不觉已过百岁。

今天的幸福生活常使我回想起我们西南联大老师同学的刻苦勤奋的精神和我们“刚毅坚卓”的校训。抚今追昔，令我感慨万千，新时代要有新作为，祝愿祖国的明天更加美好。



曹家渡街道关工委立足社会热点，创新活动形式，充分协调有关职能部门和社区各方面的力量，着力培育青少年全面发展，支持和帮助青少年成长成才。

街道关工委多次组织公益劳动，如让青少年们走进社区分发报纸，体会邮递员工作的不易，增强奉献意识。广泛开展“铭记历史，爱我中华”系列活动，诵经典、参观革命教育基地、请革命前辈讲红色故事。江荣同志是曹家渡街道玉兰居民区的一位老革命，曾被授予“上海市星星火炬奖”。他年逾古稀仍坚持定期给孩子们授课，通过言传身教彰显革命精神，极大地激发了孩子的爱党爱国热情，增强了他们践行爱国主义的思想自觉和行动自觉。

街道关工委积极抓好实践教育，让广大青少年在社会实践中提高素质、增长才干。组织青少年在寒、暑假期间开展社会实践活动，开放多个体验类岗位和劳动技能类岗位，提高中小学生实践能力。相继开展“四格拼图，剪贴创意”、“魅力衍



纸，精彩生活”等活动，开发青少年动手动脑能力。街道高荣居民区组织“高荣睦邻墙”活动，发动社区老干部和万航渡路小学学生合作绘制专属于他们的墙面。举办“‘亲子360’一街一品”活动，由老教师出题，父母和孩子合作完成挑战，既培养青少年的动手能力，又增进亲子感情交流。

街道关工委以曹家渡读书节为载体，开展“读好书，品人生”青少年阅读心得征集活动，青少年从书中增长见识，学会成长。活动共收集散文、诗歌、评论等

阅读心得80余篇，筛选后送至由静安区图书馆主办的小书虫“啃”书心得征集活动，其中3篇获得了区十佳称号。开展“你选书，我买书，他看书”青少年读书活动，20余名青少年在关工委老师的带领下，到博库书城挑选了近70本少儿书籍，通过自己选书、图书馆购书、让小伙伴看书的形式达到读书熏陶、育人善己的目的。参观上海美术电影制片厂、静安区科技馆，学习动画片的制作过程，

体验科技力量，开阔眼界。

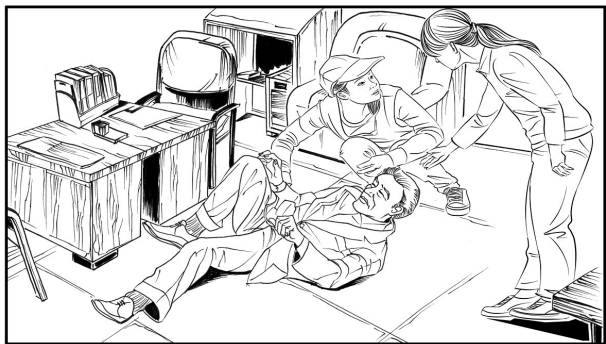
曹家渡街道关工委积极举办各类志愿活动，增强青少年服务社会的意识，提升奉献精神。曹家渡街道的“静安区优秀志愿者”、“静安区人大代表”盛新华同志多次带领青少年志愿者开展义卖活动，将获得的义卖款项用于贫困救助，于无形中培养了青少年的志愿精神。被评为全国“书香之家”的街道居民张学敏，始终心系青少年，在她81岁高龄时更是主动捐款20万元用于扶贫帮困，为青少年的品格建设提供有力支撑。



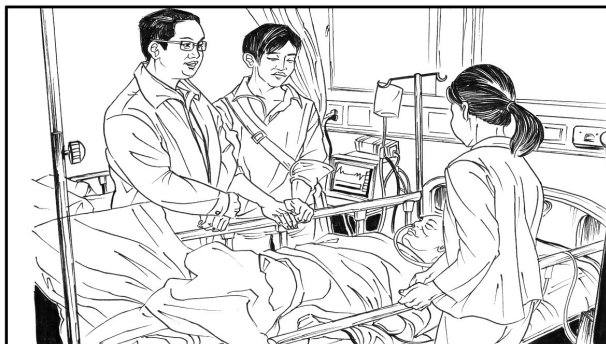
纯洁、温馨、倾心的家

——姚步元和睦家庭事迹

□ 市建设交通党委



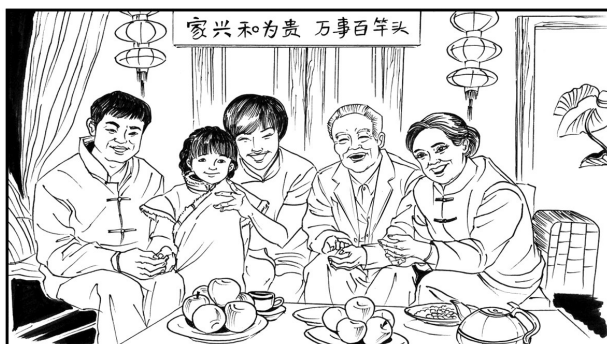
(1) 2014年11月16日，姚步元在参加一次公益活动时，因在居委会会议室跌倒，导致其“脑梗”住院，原患有高血压、心脏病也一并复发，经抢救脱离了危险。



(2) 他先后八次住院，病情极为不稳定，严重时危及生命。医生和亲人的合力终于把他从死亡的边缘拉了回来。



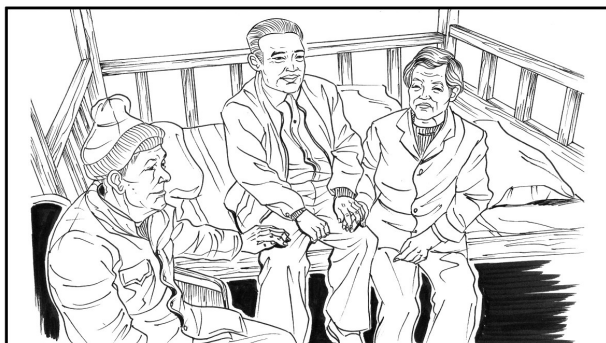
(3) 当姚步元康复出院时，与其同病房的几位病友羡慕其有那么多的亲人关心他、照料他。



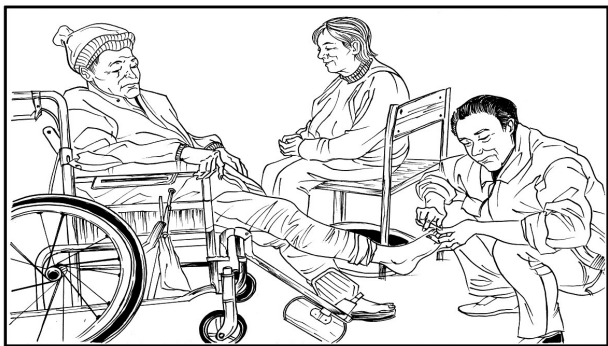
(4) 步入古稀之年的姚步元，始终不忘坚持传承祖先的“家教、家规”，无论在什么场合下，他都严于律己，身教胜于言教。



(5) 现在，姚步元的儿子和女儿每天晚上来电询问情况，每周一次上门来看望父亲。



(6) 当年，岳父、岳母身体有病，行动有困难，姚步元主动将“两老”接至家中居住，全天候地照顾。



(7) 姚步元负责为岳父洗澡、按摩、修指甲；其爱人负责服侍岳母及清洗衣被。



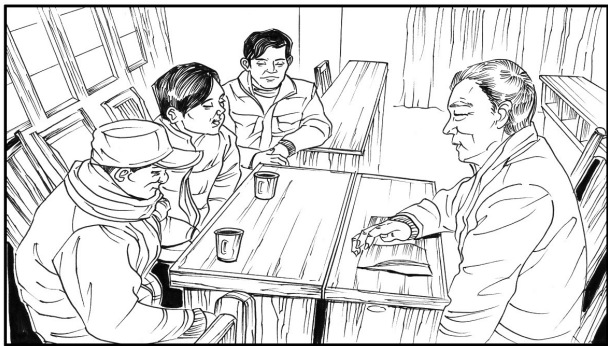
(8) 姚步元夫妇轮流把“两老”抱上轮椅推到附近公园、广场游逛。



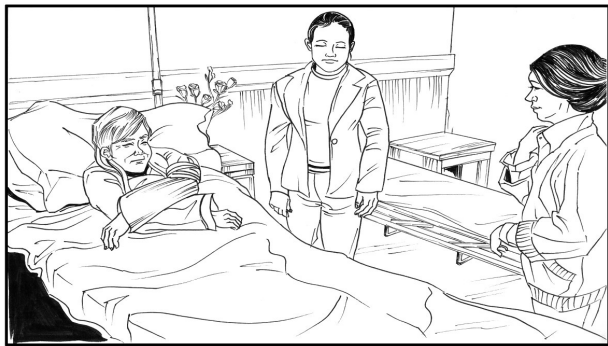
(9) 为了让“两老”吃上可口早点,每天早上都是从曲阳路上的新雅饭店分店买来。



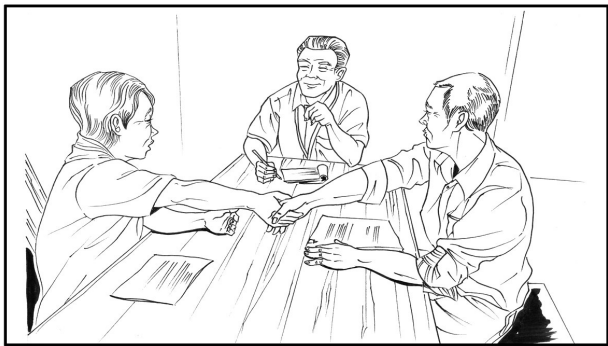
(10) 姚步元主动与邻里结对签约,为邻居双职工夫妇排忧解难,两家亲如一家。



(11) 隔壁邻居因排水受阻,渗漏到楼下。姚步元知情后,主动做起了化解矛盾的工作。



(12) 去年,邻里两位老人发生纠纷,涉及金额达10多万元。为此两家闹得不可开交。



(13) 姚步元主动与两位老人进行沟通,终于得到双方理解,签约和解。



(14) 事后,姚步元被称誉“铸造和谐社区有心人”,并被评为“志愿者服务明星”。



编者按：在喜迎和喜庆十九大的日子里，闵行区开展了“说说我身边的最美老干部故事”活动。一批“四美”老同志的正能量故事在全区传颂：他们注重学习，展示政治坚定，思想常新的本色美；联系群众，展示服务社会，服务群众的作风美；文化养老，展示健康向上，精神富有的心态美；发挥优势，展示老有所为，可亲可爱的形象美。本刊选登部分“四美”老同志的事迹，以飨读者！

沈澄梁：



宣传正能量永远在路上

□ 闵行区委老干部局

闵行区上海春城社区居住着一位有着68年党龄的老党员沈澄梁，离休前担任上海人民出版社副编审。离休以来，他始终心系社区，热心从事关心下一代工作，赢得了身边党员和社区居民群众的一致好评。

沈澄梁特别注重学习党在新时期所制定的路线、方针和政策。2008年9月起，被闵行区委老干部局聘为“闵行区老干部宣讲团成员”之后，他经常把学到的

理论知识和党的主张，向社区群众进行义务宣传。每次讲课前，他要广泛搜集材料，准备好十几页纸的讲稿，反复推敲。为了提升讲课效果，讲课前他一定会先在家中进行试讲，而老伴就是他的第一位听众。他的宣讲通俗易懂、生动形象，深得党员群众的好评。而大家对他的认同，是他最大的收获。周围的同志和朋友都劝他，八十多岁高龄老人了，社区志愿者讲课就少讲点吧，在家颐养天年好好休

息。你这样吃苦为了啥？可他觉得，作为一名离休干部、一名老党员，目前身体还可以，能讲的时候就多讲讲，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，尽力鼓劲。2016年5月，沈澄梁身患重病手术后不久，接到七宝镇联明村委会和宝华村委会的约课，他不顾家人的劝阻，拖着虚弱的身体前去上课。到了那里还显得很轻松的样子，让人看不出他重病以后的模样，精彩的言语得到听课党员一阵阵掌声。他经常

会主动联系所在社区送课上门，还多次到镇社区党建服务中心为青年党员上党课，从“做一颗永不生锈的螺丝钉”讲起，宣传雷锋精神，宣传全心全意为人民服务的思想，宣传共产主义理想信念，鼓励青年党员从我做起，树立正确的人生观、世界观和价值观。

作为一名解放前就投身革命的老党员、老干部，在他的身上有着令人难忘的光辉历程和令人敬仰的革命经历。每年寒暑假期间，沈澄梁都会冒着严寒和酷暑，到社区、进学校，用自己的亲身经历，为孩子们讲授一堂生动的爱国主义教育课程。就像他当年从上海地下党创办的《新少年报》得到启蒙教育、引导他走上革命的道路一样，他用自己亲身经历的革命故事，在孩子们的心间播撒着革命的种子，引导年轻一代树立正确的价值观和人生观。除了讲历史，沈老师还向小学生讲《安徒生童话》，因为他觉得，只要是美好的事物，都是值得宣传的，使他们从小就崇尚真善美，有一个美好的心灵，注进满满的正能量。他在社区青少年中讲授“中国梦，放飞少年梦”为主题的爱国主义课程，期望美好的“中国梦”能深深地植入孩子们幼小的心灵，最终开花结果，长成参天大

树。

沈澄梁对于青少年的关爱，不仅体现在培育上，还体现在监督上。2013年初，经区委老干部局牵头，他被聘为“区文广电视管理局网吧监督员”。他觉得：小苗不仅要“浇灌”，还要定期“除草”，要给他们一个良好的成长环境。为此，他不顾年事已高，不管严寒酷暑、不辞辛劳、乘车步行、问询寻找，积极投身网吧监督员的工作。几年来，对辖区内网吧的明查暗访达300多次，几乎走遍梅陇镇近32个平方公里内大部分网吧。在他的监督下，辖区内5家没有相关证照或有未成年人进入游戏、或存在赌博现象的网吧被取缔。

为丰富年轻干部培养渠道，加速青年干部成长。沈澄梁主动要求与镇社区党建服务中心的青年干部张静结对。他不仅经常听取张静的思想汇报，还毫无保留地将自己的见解和经验传授给她，为年轻干部的成长不遗余力。他们还在市关工委和老小孩网站联合举办“老青结对博客秀”活动中结对，从“装饰”网站、添加照片、歌曲、flash动画、填充颜色到发表点滴随想、时政评论，他始终保持着高度的热情。到目前为止，他的博客、微博

已经发表评论文章、历史回忆等近50篇，发表的文章还多次被网站推荐为优秀博文。从他写的博文的题目就可知，都结合形势宣传主旋律，《人人努力，建设社会主义法治国家》、《反腐败斗争永远在路上》、《在国际舞台上展现大国风范》、《一个老共产党员的高尚情怀》等，受到众多网友的点赞和好评。

沈澄梁不仅好学，理论功底扎实，而且兴趣广泛，乐观向上。特别是对社区事务十分热心。他喜欢唱歌，积极参加小区合唱团，还动员老伴一起参加，凡有演出场场必到；83岁高龄时，却仍然主动出任楼组长和居民理论学习组长，向居民义务宣传政策，主动联系服务居民，甚至连发放控油壶、控盐勺这样的事情他也一趟趟楼上楼下跑，忙得不亦乐乎；作为居民代表和小区骨干，他积极参加各类会议，而且总能为小区的建设提出自己的独到见解和建议。

沈澄梁虽然离休多年，却始终不服老，拥有一颗永远年轻、永远火热的心。他表示要始终保持一颗年轻的心，只要有可能，就要再做点对人民、对后代有益的事情，宣传正能量永远在路上。



张雨根：

岁老根弥壮 春风播四方

他是一名在党务岗位上担任了18年基层党委书记的“班长”，又是一名退休后在理论教育大众化阵地上辛勤耕耘的“尖兵”。他的足迹从华漕镇纪王村到吴泾镇和平村，从江川街道昆阳路居委到松江的海防警备旅……十年中累计编写了40多个课件，共宣讲了570多场次。先后荣获“上海市社区教育优秀志愿者”、“上海市‘中国梦’主题群众性宣讲活动优秀宣讲员”等荣誉。他，就是闵行区吴泾街道原党工委书记张雨根。



不忘初心

2005年底，张雨根到龄办理了退休手续，办完手续，他陷入了深思：大学毕业后

为党工作了大半辈子，如今终于歇下来了，以后如何安排自己的退休生活？长期的群众工作，丰富的人生阅历，积累了相当多的感悟和经验，如果从此“马放南山”，未免太可惜。想到闵行正在大力开展理论教育大众化的积极探索，他觉得自己作为一名党员，应该退休不褪色，可以利用读大学中文专业时的扎实基础、结合几十年理论学习的功底，再加上多年从事党务工作的经验，把这些珍贵的资源用在群众宣讲这块阵地上，展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化，向群众传递正能量，为党再发挥一点余热。说干就干，他婉言谢绝了朋友请他去当“顾问”的邀请，决定去当一名从事社区宣讲的普通志愿者，而且“胃口”很大，先后参加了颛桥镇社区讲师团、闵行区社区讲师团、区老干部局讲师团以及区水务局水文化四个讲师团，誓将自己的智慧和余热，挥洒在共和国伟大复兴的征途上。



牛刀初试

下决心容易做起来难。去社区宣讲，讲些什么呢？多年的基层经历告诉他，要讲党员、干部和群众所关切的热点问题，抽丝剥茧，旁征博引，讲清来龙去脉，才能引人入胜，化解认知误区，受到听众欢迎。具体怎么讲？他给自己订了三条准则和三个“突出”：一要以党中央的精神为根本遵循，突出一个准字；二要讲出道道，突出一个深字；三要通俗易懂，突出一个活字。在深、准、活三个字上下功夫，以丰富的信息量牢牢抓住听众。

刚退休的2006年，台海局势是国内外关注的一个主要热点。于是他决定第一个课件先讲一讲当前的台海局势和我们的应对之策，经过近一个月准备，7月2日，在梅陇镇城乡公司作了第一场宣讲。两小时的讲课，从台湾问题的由来，到岛内发生的重大



事件及形势走向分析，从台湾问题面临的前途，到我国政府的应对之策，有史实、有分析、有预判、有底气，深受听众欢迎，热情的主办方还向他献上了鲜花。经过不断完善，仅仅这个课件，就先后在闵行区的区级机关、局办、乡镇等陆续宣讲了50多场。

经两位从部队转业的老同事的介绍和推荐，2008年8月16日，他受邀到上海警备区海防二旅作宣讲。这次宣讲，主办方非常重视，除了容纳380人的主会场坐得满满当当，还设了6个分会场，通过大屏幕进行视屏直播，宣讲结束，在全场热烈的掌声中，旅政委温景春紧紧握着他的手说：“老同志，您讲得太好了！我特别佩服的是，长达两个小时的报告，您竟然没看过一眼讲稿，而您宣讲中提到的几十个人名、几十种武器装备，无一丝一毫差错，您的记忆力太惊人了。”听到这样的鼓励和肯定，张雨根没有自满，而是暗下决心，一定要再接再厉，为听众奉献出更多的精品。

第一次宣讲一炮打响后，各种邀约接踵而来，让退休后的张雨根又重新忙碌了起来。尤其是2007年，他应邀参加了区委宣传部组建的闵行区社区讲师团，并被大家推荐为秘书长之后，就更忙了。



精益求精

随着张雨根宣讲的名气越来越大，犹如医院专家挂号一般，点名要他去做宣讲的单位也越来越多。颛桥的光辉村、向阳村，梅陇的曹中村、曙建村，七宝的沪星村、联明村等村民一听说，这次请来做报告的是退休干部张老师，纷纷表示，他的报告从来不照本宣科，听起来特别来劲，再忙我也要来听，不听可惜了。吴泾镇塘湾村的会场安排在塘湾书场，那里没有PPT播放设备，影响视觉效果，于是他干脆连椅子也不坐，硬是站在台前，围绕报告主线，用脱稿的方式绘

声绘色地讲了两个小时。老干部凌先生由衷地说：“老张，感觉你的脑子像一台电脑啊，能储存那么多资料和数据，真是厉害！”区委宣传部组织科学发展观讲师团时，他是10名成员中唯一的退休人员，而且主动给自己压担子，80场宣讲中，他一个人就讲了25场，被誉为宝刀不老的党员楷模。

宝剑锋从磨砺出。为了讲好每堂课，张雨根下足了功夫，每天光是学习时间就占了4个小时，他的座右铭就是：学习学习再学习，提高提高再提高，永远把最好的课奉献给听众。为了备好课，他每天上网3小时，不断收集与讲课素材有关的信息，光笔记本就准备了十本，中美、中日、中朝、中韩关系、南海、台海局势、经济形势、反腐形势……分门别类，到需要时，这10个笔记本就成了他的“百宝囊”。为了写好讲稿，他经常进入忘我的痴迷境界。有一次，他花了两个多星期，写了份一万多字的《浅析美国的新军事战略及当前我国的安全形势》讲稿，写完后总觉得哪里还缺了一块，白天夜里都在思考，有一次半夜两点，他突然想到了缺少的一块是什么，连忙披衣下床，再补写这段讲稿。老伴被惊醒，惊讶地问：“零下7度的严寒，你不要命啦？为啥不能白天写啊？”他说：“年纪大了，怕醒来会忘记，所以现在就要记下来。”就是在这样的毅力下，他才编写了40多个课件完成了570多场精彩的巡讲。

回眸十年的宣讲历程，他总结了四条经验：要讲好一堂课，必须做到复杂问题简单化、深奥理论通俗化、宣讲用语本地化、编排设计艺术化。同时，他悟出了一个道理：人生需要有梦、有目标。即便到了老年，也需要有适合自身特点的梦想和目标。梦想有了，目标有了，只要肯付出、只要肯攀爬，就一定能够梦想成真，一定能够做到老有所为。



刘辛培：

“文化领军”有担当

最近，刘辛培被闵行区梅陇镇评为“文化领军人物”。退休七年来，他撰写、编发、讴歌了很多真实动人的“梅陇人”。他用“心”采访，“动情”写作，采访写作中自己常常先感动得流下热泪。他用责任、干劲和志愿服务，赢得了大家的尊重与信任，他先后获得“上海市优秀志愿者”、“上海市学习型家庭示范户”、闵行区“凡人明星”、“梅陇爱星”及闵行区“社区三尺讲堂十佳明星讲师”等称号。



社区名记者

刘辛培在市妇联《现代家庭》杂志做了26年编辑、记者。1993年，他获得新闻出版界最高奖——上海市首届韬奋新闻奖。刘辛培退休后，加入梅陇镇新闻志愿者的队伍，努力发现真

善美。他不辞辛劳、十分投入地为《和谐梅陇》采写了数十篇充满正气与情感的通讯及数十篇触及时弊的评论。这些文章，被沪上多家报刊转载，其中，介绍梅陇镇“社校一卡通”的文章在解放日报“要闻”版上刊登。

刘辛培在职时，为各地报刊写稿不少，但他说，除了完稿时短暂的愉悦，再无快乐可言；而退休后，为居住地的社区采写稿，感觉就不一样。首先，采访对象都是身边的“爷叔嬢嬢”，他们的一言一行、一颦一笑，早已印入刘辛培的脑海，“写作灵感”似汩汩涌出的泉水，很流畅。

其次，与被采访者“互动的快乐”时时刻刻发生着：邻居们告诉刘辛培家长里短的小事后，便打探“见报”时间，在居委会“坐等”报纸到来……那天，刘

辛培踏进图书馆，竟响起一阵掌声，原来，读者们正在议论刘辛培写在梅陇报上的那篇赞美梅陇镇图书馆的文章。管理员老何说，早晨去买菜，两个阿姨仔细看了看他，嫣然一笑：这个人报纸上登过的！并客气地让老何先称菜。老何说，“受此殊荣”，今后，一定要好好工作！管理员小朱说，一位妈妈带着6岁的儿子来看书，郑重地指着小朱对儿子说：这位阿姨梅陇报介绍过的，在这里，你要好好地听她话！小朱还说，报道刊出后，办“读者证”的居民爆发式增长……



业委会主任

当选小区业委会主任和镇人大代表后，刘辛培敏锐的目光关注身边“急难愁”，顶真做事，常常为了一个群众诉求而四处奔忙，做调查，

写意见,找相关领导。

紫藤一村西墙外有一片历史遗留下来的死角,蚊蝇肆虐,居民不能开窗。向上多次反映,但问题一直是“老大难”。刘辛培四处奔波,想尽一切办法,终于将垃圾场变成了上有雨篷下有水泥地的自行车免费停放处,而且也是居民们锻炼身体的场所。

就维修基金的管理,刘辛培给新民晚报写了信,该报评论员周骏以《重视维修资金》为题,就刘辛培的见解,在新民晚报和上海人民广播电台上作了专题评论。

刘辛培担任了梅陇镇业委会主任联谊会的理事后,提出了更深层次的思考:让业主懂得“自治文化”!刘辛培所在的“梅陇片”老小区,拖欠、拒付物业费是个老大难问题。刘辛培在交流会上,作了“拒付物业费‘维权’,不占理”的发言,从法律的角度,从个人信誉的角度有理有据有实例地提出解决办法。

刘辛培说,即便是申请法院强制执行,也有业委会“柔性操作”的空间。在法院开庭前夕做“最后一次”思想工作,效果较为明显。工作中不能刻板地“压服”,要摆事实讲道理,并注意给人“台阶”。如今,刘辛培所在小区的物业费收缴率达99.5%。

龙里路绿化带内,有人经常焚烧树叶、泡沫塑料等垃圾,造成浓烟蔽日,周边百姓苦不堪言。刘辛培为此发动群众,寻访目击者,对前因后果作了细致准确的调研,遂向镇人代会提出了详尽的书面意见和解决办法。此后,为落实“解决办法”,他又十多次地与职能部门沟通,终于解决了这一害民的“焚烧点”。

2017年,刘辛培被选为闵行区人大代表后,他又在充分调研的基础上,提出了“关于保护闵行区历史文化遗存的建议”、“关于将‘三不管地区’纳入网格化管理的建议”、“关于落实上海省殿禅寺土地规划的建议”等七个有质量的书面意见。



宣讲志愿者

刘辛培退休后成为社区讲师团成员。虽是“志愿”课程,却无一丝懈怠。他以鲜活的题材与详实的理论根据,精心编写“个性讲义”,制作精美PPT。

宣讲,他把进百家门、知百家情、管百家事、解百家难、暖百家心作为切入点,使授课内容实际而生动,引起听众强烈共鸣和热烈掌声。

刘辛培说,我们想通过“观乎人文”,通过“梅陇故事”,来凝结社会主义核心

价值观,再把“凝结”用来化入人心,化入我们的生活。所以,刘辛培的课程,没有“官样文章”的宣读,没有空洞理论的说教,而是许许多多触手可及的、真实动人的故事——“讲故事就是讲文化”,当“梅陇爱星”的故事使台上台下热泪盈眶时,文化的力量已在潜移默化地影响着大家的价值观。

为了备好《我们的家园》这节课,刘辛培下基层、觅古迹、访老人、找资料,进村走访调查,以“解剖一个麻雀”的不厌其烦、不畏艰难的精神,终于完成了数万字的有血有肉、图文并茂、有大量数据的讲稿,并第一次将脚下的这块土地活生生地呈现在新、老梅陇人的眼前。

从2012年起,刘辛培编辑深受读者欢迎的《人文梅陇》杂志,组织高质量的《人文梅陇微论坛》,任《人文梅陇丛书》编委,并是第二辑丛书(上海人民出版社出版)中《变革年代》的著作人。

打造《人文梅陇》文化品牌,刘辛培贡献了全部的热情与智慧,没有休息天,没有节假日,寻线索、“动员”作者、组稿、采访……越来越多的普通百姓拿起笔,动情写下身边感人故事……如今,杂志在梅陇广受欢迎,供不应求。



未发一枪占领
百姓夹道欢迎

中共中央 进驻延安始末

□ 文 华



延安曾长期作为中共中央所在地，为中华民族解放的伟大事业谱写了光辉的篇章。1937年1月13日，中共中央进驻延安，延安从此成为中国革命的圣地。

毛泽东决定抢占延安

1936年西安事变时，中共中央驻在陕北偏僻小县保安，而延安（当时还叫肤施）那时还是东北军的防区。西安事变发生后，张学良和杨虎城急切地盼望周恩来的到来。由于保安没有机场，周恩来必须先到延安，再乘飞机飞往西安。12月15日清晨，周恩来一行顶风冒雪奔出保安城，翌日傍晚才抵达延安北门外，与红军黄春圃（即江华）部会合。

江华回忆，出发之前的12月12日傍晚，周恩来告诉他，西安发生事变，张、杨忙着收缩兵力，以对付向西安发动进攻的国民党军队。延安原是东北军驻守的，如今撤防，城里空虚，只剩下一些保安队和民团，毛主席决定：抢占延安！你马上带领张国焘的手枪连以及陕北红1团，出发去占领延安。江华带部队于15日抵达延安北门。他们听说城里还有国民党部队，生怕跟东北军误打起来，就在北门外临时扎营，暂不进城。12月13日，关中红1团团团长白志文接到毛泽东电报：“带关中红1团立刻前往蟠龙镇，占领青化砭之后，前进三十里，相机占领延安。”白志文部于16日占领青化砭后便朝延安开来。

周恩来一行16日傍晚赶到延安南门时，原以为江华部已经占领延安，可走近



时，见到城门上有国民党部队，便绕道到北门来，遇上了江华。就在这时，白志文接到毛泽东电报：“你与黄春圃协同，立即占领延安。”

未发一枪一弹占领延安

17日凌晨一点多钟，白志文率部到达延安城下，与江华部会合。西安事变发生后，守城的东北军部队全部撤走。城内的保安队和民团犹如惊弓之鸟，早已吓破了胆，哪还有什么战斗力？白志文、江华派了几个陕北籍的战士喊话：“城上的兄弟听着，我们奉张副司令（张学良）的命令进驻延安，你们不要放枪。”也不知是守城的保安队真的以为张学良的部队又回来了，还是慑于红军的威力，居然乖乖地打开了城门。两支红军队伍未发一枪一弹就占领了延安。

驻守城内的是7个保安队，有500来人，小部分人留下参加了红军，其他人发给路费，遣散回家。对于中共来说，解决“西安事变”之前先赢了一步棋：占领延安。周恩来随后从延安乘张学良的飞机飞抵西安。

“泥腿子进城啦”

周恩来在西安与张、杨共商解决西安事变的时候，留在保安的中共中央则在考虑迁往延安。与保安相比，延安是陕北最大、也是最重要的城市。中共中央机关先后在瓦窑堡、保安县城驻留了一年多。西安事变之后，在时局转换发展的形势下，中共中央首脑机关由保安南移延安，势在必行。因此，中共中央于12月18日，即派以王观澜为首的工作委员会先行进驻延安，为中央机关进驻延安打前站。随后，中央警卫团团长黄霖奉命带领警卫部队到

延安，为中央机关进驻延安做准备。

1937年1月9日晚，毛泽东从保安电告在西安的周恩来、博古和在云阳的彭德怀、任弼时等同志：“我1月10日动身，以四天到达延安。”

1月13日，陕北冰天雪地，延安城却张灯结彩，锣鼓喧天。下午，当毛泽东一行到了延安北边的兰家坪沟口，顺小路斜道下至杨家湾南边的大石头旁时，遇到了前来迎接他们的肤施县抗日救国会副会长马生有等人。马生有一边引领毛泽东等人前行，一边派人回去报信。

肤施县抗日救国会会长高志祥得知毛泽东到来的喜讯，便赶紧与各界代表快马迎上前去。几位代表接到毛泽东一行后，便牵马陪同毛泽东和张闻天一行向延安城走去，路旁密密麻麻地站满了欢迎的群众。锣鼓声、唢呐声、鞭炮声、口号声响成一片，震耳欲聋。毛泽东、张闻天等微笑着，频频向欢迎的群众挥手致意。到城门口时，毛泽东看了看身边欢迎的人群，笑着对左右说：“泥腿子进城啦！”众人闻声而笑。



走进“冯氏烟画博物馆”，那几千张色彩绚丽、内容丰富的烟画，让我看得眼花缭乱。烟画是旧日香烟包内附赠的一种小画片，上面印着风景、人物、艺术、体育、动物等彩色画面，上海俗称为“香烟牌子”。每套香烟牌子画片少则几十枚，多则百余枚，而其种类无所不包，上至天文，下至地理，市井民俗，文化体育，琴棋书画，奇花异草，细细观赏犹如阅读“微型百科全书”。从艺术角度欣赏，可以看到昔日丹青高手的工笔技艺。

家族的烟画传奇

“冯氏烟画博物馆”馆主冯懿有自豪地说：“我收藏的烟画以方寸之地记录从鸦片战争、抗日战争、解放战争直至新中国成立前的真实历史，我想这一辈子干好这件事，能让年轻人通过烟画见证历史，不忘国耻。”

冯懿有已是一位84岁的高龄老人了，也是一个有60年党龄的老党员，同时也是一位具有40年教龄的老教育工作者，曾任上海北虹等中学党支部书记、校长。其父冯孙眉从八岁就开始收集香烟牌子，最多时曾拥有6万多片，800多套，是上世纪三十年代上海滩有名的“烟画收藏大王”。他为了获得世上仅发行三套的“至圣先师孔门师弟像”烟



画一套，数十次往返于华品烟草公司，苦苦央求均未成。他并不气馁，想法托人帮忙，请上海滩大亨、上海商会会长虞洽卿出面周旋，

终于老天不负苦心人，如愿以偿。但烟草公司提出两点要求作为条件：绝不兑奖，（集全73张全套，可换取赤金香烟盒，或手镯一副，或全钢洋车一辆等赠品。）绝不出售，仅作收藏。据冯懿有回忆，抗日战争时期，父亲失业在家，生活窘困，当时，曾有富商愿出几万大洋巨资欲购之。但冯孙眉不为千金所动，宁愿典当衣服，也没有出售。

而冯懿有最早接触的启蒙读物，就是父亲收藏的这个图文并茂的烟画。小时候识别动物、认字直至吟读唐诗，看读岳飞传之类的历史故事。而真正发现烟画的价值是他参加工作以后在一所中学当老师，当年的教学参考书不多，冯懿有说服父亲，把其收藏的烟画让他做辅助教本，特别是各类知识性烟画，如兵器、交通工具和各种动植物……以及那些异域风情和民间风俗的烟画，能让少年儿童得到直观生动的教育。

20世纪60年代初，冯懿有两个女儿先后出生，一家人沉浸在幸福快乐之中。冯孙眉整理了很多适合幼儿看的烟画，并对两个还懵懵懂懂的小孙女说：“这上面有漂亮的图画，还有很多的知识和道理，你们爸爸从小就是看着这些烟画长大的……”在冯孙眉心目中，他所收藏

的这些烟画是家传之宝,是可以代代相传的。

寻觅更多烟画

一场浩劫,尽管大多数珍贵烟画都毁于一旦,但冯懿有还是决心扛起父亲“烟画大王”的旗帜,立志把撕毁的烟画再收回来。他一有闲暇就逛旧物市场、文物地摊,孜孜不倦地寻寻觅觅,丰富所藏。

1994年,冯懿有应邀去北京中国“国家博物馆”开烟画展,趁时间还早,就先去古玩市场转转,结果惊喜地发现了很多火车题材的烟画,等他选购好才发现早过了约定的吃饭时间。面对老伴的抱怨,冯懿有只能报以“哈哈”两声笑。还有一次,他在无锡拿出所有的现金兑换了珍贵的钱币,却发现有人在卖烟画,便转身对卖钱币的人说,能不能退掉钱币,因为身上已没有钱买烟画了。但对方不肯,说除非八折换购。最后,冯懿有只好忍痛以八折的价格卖了钱币。而自上世纪八十年代起,冯懿有夫妇的工资除了日常必须开销,克勤克俭将余下的钱,全部变成了烟画。

迄今为止,冯懿有已拥有从清末、民国到现代的中外烟画4万多枚。种类之多,范围之广,都数国内第一。其中多套第一,令人拍案叫绝,大开眼界。而且具有精、稀、齐、妙的特色。所藏珍品有:1894年英国

出品的世界第一套彩色烟画《世界陆军》;1904年上海三星纸烟有限公司发行的,堪称国产烟画鼻祖的《清末仕女牌九》等;其中《至圣先师孔门师弟像》中的《孔圣像》,世上仅存三片;《蔡廷锴签名肖像》,至今可称为孤品;日本侵略中国而发行的《支那事变国债》烟画,都是罕见之物。烟画的样式更是五花八门,妙不可言,从藏品中可以看到圆形、三角形、葫芦形、曲线形等不拘一格的怪异品种,还有采用毛织、绣、油画、压铸等各种工艺制作的烟画。而最使人感兴趣的还是有的烟画可以旋转、折叠、拼接,平面可以变成立体的画面,真是妙不可言。

传承烟画文化

现在,市场上的烟画越来越少见,有许多烟画已经流失到了国外,烟画逐渐成了稀罕物。一些捷足先登的收藏爱好者早就将烟画作为投资品种,获得了不菲的收益。但是,冯懿有从来不曾也不打算卖自己珍藏的烟画,因为他一直谨记父亲的话:“收藏烟画不为投资赚钱,也不当‘仓库保管员’,是为了回报社会,为国家拾遗补缺。”四个要求,时时刻刻印在冯懿有的心中,他经常义务到中小学、市少教所、长宁区看守所、市青年宫、少年宫等地展览烟画,讲授收藏知识。同时,积极

参加多次“体育收藏博览会”,以及在上海图书馆、上海自然博物馆等地举办的“精品收藏展览会”数十次,还曾带体育烟画赴瑞士洛桑参加“中国五千年体育成就展”,并引起轰动,为祖国申奥尽了一份心意。

“中国烟草博物馆”、“上海航海博物馆”、“淞沪抗战纪念馆”、“鲁迅纪念馆”想向冯老借用有关烟画资料展出,冯老都是欣然答应,因为他收藏的目的就是想让更多人看到这些文化遗产。

为了能让更多人了解这门文化,2002年,他自筹万元在上海武进路家里创办“冯氏烟画收藏馆”,免费向公众开放,他和老伴既当管理员,又当讲解员,成为上海颇有影响的个人收藏馆。可惜的是几年后老宅动迁到浦东,但新居在27层高楼,再开收藏馆着实不方便,而两个孝顺的女儿、女婿深知父母的心愿,多方寻找合适的场地,最终在浦东陆家嘴附近找到了300平方米的场地,并且主动承担每年18万的租金以及几万元的水电费,这使冯懿有十分感动,“冯氏烟画收藏馆”又重新迎客了!最近,我们又获悉一个好消息:上海浦东新区政府全力支持冯懿有三代人弘扬烟画文化,特免费提供场地,让这个中国唯一的烟画博物馆在潍坊自然博物馆里落户。



看看自家

老照片

□ 钱红春



人到晚年，常常会翻出老照片，重尝当年的苦涩与甜美。

我上世纪六十年代初参军后的第一张室外照片，是在营区壕沟边拍的，为我拍照的是副连长。那是我入伍第三年秋天的一个星期天傍晚，我从弹药库的哨位上下来回连队的途中，正遇上副连长背着相机与他来队探亲的妻子从城里回来，我迎上去毕恭毕敬行了个军礼后，半真半假地试探道：“副连长，给我也来一张吧。”也许是当着妻子的面难以拒绝，他爽快地打开相机就地取景，在营区壕沟边为我拍了这张照。

我从部队复员回到上海时，正值寄售商店处理抄家物资。我在大光明影院附近一家旧摄影器材专卖店里，花了十元钱买了一架虽简单，却是德国造的120相机，这是我拥有的第一架照相机。从此我一有空就拿着相机东拍西拍，后来我还添置了一些设备，自己在家洗印放大。我与妻子“轧朋友”时，有一回我在公园为她拍照，其中有张是她坐在湖边石头上照的，放大后效果很不错，妻子好不开心，把我大大夸奖一番。也许正是这得意之作，赢得了妻子的芳心。成家后，

亲朋好友每每来访，妻子都要找出这张照片显摆一番。

儿子长得快，刚买的衣服没穿几回就小了。因为家中布票紧张，我常到一家无需布票的服装厂门市部买零头布，回来拼拼接接，为儿子做外套，做衬衣。有一次我买到一捆约一米长、一掌宽的烟灰色化纤布料，拼接后，照着买来的纸样给儿子做了一套衣裤。儿子十分开心。后来儿子穿着这套新衣，一家人在附近的襄阳公园里，请人拍了张全家福。这张照片如今摆放在客厅最显眼的地方，每看一眼，都会想起当时的艰难，感觉到如今满满的幸福，这也成了我家最有故事的照片。

照相簿里有张比火柴盒还小的集体照，总共有二十来人，人头比芝麻还小，这是我参与其中的最小的集体照。我戴上老光眼镜，手拿放大镜找了好一阵才依稀找到照片中的自己。要不是背景墙上“赛诗会”那三个字提醒，还真想不起是与何人，在何时，为何事所照。那时我在厂里当司炉工，因不甘心下班后无所事事，我参加了市工人文化宫举办的诗歌创作班。这张集体照，就是创作班结束的赛诗会上照的。

每一张老照片都有故事，每一个故事都能激发出对如今生活的珍惜与热爱。



我是个88岁的老人，我有一个习惯，每天早上都去公园参加老年合唱队唱歌。

去年初秋的一天，雨后初晴，路上很潮湿。在车站等了一会，车来了，匆忙中我跌了一跤，正好跌在车头前面。我仰起头，看见司机和车上人的眼睛都注视着我，当我艰难地爬起来，他们看我无大碍，都微笑地向我点点头，希望我上车，我鼓足了勇气上了车。

哪里知道，从车上人的目光中看出，他们对我充满着同情，充满着友善和关注。我好像是被他们邀请来的客人，有两位同志还让出了座位，示意我坐他们让出的位置。我坐下后，一位女同志蹲在我的身边，用餐巾纸擦着我的手掌。这时我才知道我左手掌跌破了，满手是血。恍惚间，我感到这不是在公共汽车上，而是我外出后回到家里一样，接受着儿孙们的款待，我的眼睛潮湿了。这热情如火的车厢！

公园到了。下车时，一位女同志递给我一叠纸，轻声地说：“你手上还有血，老同志，你去医院看看吧！”我恋恋不舍地离开了这个温暖的家，立在车站上，目送着远去的车厢，我的眼泪忍不住簌簌地落下来了。

进了公园，我对门卫说，我不小心跌破皮了。他热情地说：你先坐下，我给你擦点碘酒，消消毒。到了合唱队，知道我跌跤了，很多同志围着我关心慰问。

这一幕，使我依稀想起60多年前抗美援朝的时候。有一次，我们完成了战斗任务凯旋回来时，受到战友们热情慰问的情景，似乎和今天有些相似。那是战场，同志之间是朝夕相处、生死相依的战友，而公共汽车车厢里都是些素不相识的陌生人，却表现得惊人的相似。

我是个平常人，而且是个年迈的老人，遇到了一件普通平常的生活小事，却引起了那么多人的关注，这充分说明了什么呢？车厢是社会的缩影，车厢里都是兄弟姐妹，都是战友和同志，社会就是大家庭。生长在这样的社会里，怎么不让我们这些年迈的老人都祈望永远活下去呢！

（作者系市商务委离休干部）



跌 跤 之 后

□
龚
超





无限风光 玉甑峰

□ 王家年

我来到在中雁景区看湖峰相映、瀑潭相叠、岩洞相连，素以峰雄嶂险、洞幽寺古、瀑美湖秀、潭碧林翠著称，尤其以玉甑峰、玉虹洞、玉甑峰顶等景观闻名于世。

玉甑峰是中雁的最高峰，海拔600米，虽不算高，但已居群山之巅，显得分外伟岸，玉甑峰古时因其白色而命名白石岩，后又因李少和真人在此开山，又状似道士冠而得名。玉甑峰分为上下两截，看上去像古时人们用的炊具“甑”。每当云雾缭绕或晚霞笼罩，宛如炊食灶火，令人浮想联翩。我们下车来到下马岭村的玉甑索道站，随即到达玉甑峰。

忽然抬头，瞧见半山腰一洞穴，旁边没有路，可望而不可及，时常有云雾缭绕，出没其间，故名云游洞，其左侧便是白龙洞，又名小蓬莱，形状像

一艘巨大的轮船。

玉虹洞是中雁最具代表性的洞府，就在白龙洞的东边，相隔50多米，导游说十年前，从白龙洞到玉虹洞要步行四五里，如今只需过玉虹栈道，约5分钟便可到达。这栈道长50多米，宽1米有余，人站在道上，云从身边过，鸟在脚下飞，远眺瓯江，俯瞰三湖，凌空揽胜，别有神韵，玉虹洞口眼前突现三个大字“第一山”，这是中雁最早的摩崖石刻，有龙翔凤舞之势。

进入玉虹洞，顿时有豁然开朗的感觉，洞深达40米，仰望洞口，有一长虹架空其间，就像玉一样白和亮，故名“玉虹洞”。玉虹洞的奇特在于洞中有洞，洞外有洞。

我们沿着阶梯往上走，想看看应天洞，但见一穴透天，一束光射入洞内，应天洞东侧又是一洞，这

可谓洞外有洞，仰视，绝壁上这裂开的小缝隙，宽约几寸，长数十米，自上曲线而下，微露天光，宛如一线，故称“一线天”。

一路上光顾着奇洞幽室，我们也想观赏一下玉甑峰顶。于是便从云关隧道上去，这是登玉甑峰顶的唯一通道，呈S型，步入洞内，冬暖夏凉，这里还有口泉叫甑露泉，岩心中溢出泉水，清冽甘甜，喝一口凉爽全身，解渴提神。

一鼓作气，上云街岭，经过神仙洞、炼丹台，爬上云梯，终于到了观日台，这是玉甑峰顶最高处，与拔萃峰相对，真有“会当凌绝顶，一览众山小”之感，手握栏杆，极目远眺，一幅大自然的山水画卷呈现眼前，钟前湖、白石湖、龙山湖，犹如三面巨大明镜，镶嵌在群山之中，东海茫茫，水天一色，轮船舰艇，依稀可见……



“小寒”节气一过，进入“三九、四九冰上走”的严寒季节，走在寒风凛冽的街头，心里最渴盼的，回到家里饭桌上有一个热气腾腾的砂锅头了。

记得小时候家里穷，开荤吃鱼肉是件稀罕事，萝卜、白菜是餐桌上的家常菜。后来家里日子渐渐好转了，餐桌上的菜肴也丰盛起来，母亲也变着法儿显示她的烹调手技。特别到了冬天，母亲从街上买回排骨、爆鱼、肉皮、豆芽、大白菜等物品，荤荤素素放进一个大砂锅里，寒冷的冬天里，吃的热腾腾的鲜美可口的砂锅“大杂烩”，实在是件最暖心的事儿了。

母亲做砂锅头有讲究，她先把放入砂锅的食品洗净加工好，然后把排骨和鸡肉剁成小块，放上适量的水，倒入砂锅中用文火慢慢炖煮，当排骨、鸡块在砂锅里翻滚时，就可将切成小长条的肉皮放进锅里，同排骨、鸡块一起慢慢炖着，待到排骨、鸡块发出香味，有些酥烂时，再往锅里加入豆芽、大白菜、香菇等。待排骨、鸡块熟透了，再焖它一刻钟，砂锅就可以端上桌了。香菇的清香，豆芽的鲜嫩，白菜的娇艳与排骨鸡块的醇厚交融在一起，怎能不令人口舌生津呢？

美味砂锅头

□ 曹乾石



秘制金橘酱

□ 金洪远

金橘上市的季节，在家做做金橘酱给家人换换口味是不错的选择。

先用淡盐水将金桔泡一刻钟，洗净控干水份；尔后将其切片，考虑到本人血糖偏高加少许砂糖腌制，一个小时后倒入平底锅边煮边搅拌，一刻钟后，酱逐渐变得浓稠起来，为了防止粘锅，我加入少许纯净水，不停地用铲子翻炒搅动至呈透明色，那锅中蔓延开来的金橘的清香气味，香香的，甜甜的，经验告诉我，大功告成了！

我买的金橘是出自桂林的，价格是高了些，但我笃信一份价钱一份货；金橘切片去核，我觉得麻烦，省略了这道工序；为了提香，我还加入桂花蜜若干，怪不得来串门的老邻居失声叫道，哪能价香？！呵呵，这就是我的金氏金橘酱秘制法。当然，我对老邻居一一和盘托出，老邻居当然开心，金氏金橘酱色香味俱全，操作起来便捷，按照老邻居的说法，早餐两片土司夹一调羹金橘酱，味道一级。

寓医于食

中国人讲究食疗，中国的第一部农耕专著《齐民要术》收集谷类、豆类植物10多类，约200余种；蔬菜20多类，100多个品种；鱼、肉、蛋约百余种。中国的农耕文明使我们有140种菜可以选择吃。所以中华民族形成了以谷物、豆类为主，进食足量蔬菜，以动物性食物作为补充，兼食水果的中华民族传统膳食结构。这种膳食内涵丰富，保健养生功效明确，也保证了膳食的平衡。

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补。

人类共有32颗牙，前面8颗牙（如门牙等）叫切齿，是切纤维用的；后面20颗牙是臼齿，磨谷物用的；只有4颗犬齿是吃肉用的，臼齿比切齿比犬齿：5比2比1。依此推算，人类正常食物结构中植物性与动物性食物的比值应为7比1！正是这个神秘的比例，凸显了人类合理的膳食结构，说明了植物性食物对人类健康的重要性。

“吃4条腿的不如吃2条腿的，吃两条腿的不如吃1条腿的”，比如1条腿的蘑菇就是健康的食物。中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。著名营养学家李瑞芬教授主张：为保持身体健康，每天要吃30种以上不同种类的食物。

食物也有寒、热、温、凉四性，因此，同中药一样，平衡组合，才能有益于健康。我国百姓夏天喜喝绿豆汤、菊花茶，以西瓜

为餐后水果；冬天则喜食涮羊肉；螃蟹性寒，生姜性热，吃螃蟹时佐以姜末。摄食时破坏食物四性的寒热平衡，自然有损健康。

食物的甘、酸、苦、辛、盐五味调和，方可增进食欲，相得益彰。

“食宜细缓，不可粗速”，就餐速度要注意快与慢的平衡。咀嚼是帮助摄食及消化的重要环节。进食时缓嚼慢咽，能使唾液大量分泌，唾液中的淀粉酶可助消化、溶菌酶和分泌

性抗体可杀菌解毒。唾液具有使

致癌物质转化为无害物质的神奇作用——

如：亚硝胺、黄曲霉毒素，

3、4—苯并芘及烷化剂、烟

油，鱼和海味的焦糊物等，其对细胞的

致突变性在30秒钟内可完

全丧失。

“食宜暖”，膳食要注意冷热平衡。夏天为什么很多小孩闹咳嗽？吃了一肚子冰淇淋，在降低胃的温度的同时又降低了肺的温度，毛细血管收缩、不通畅，当然会闹咳嗽。

“饮食以时”，就餐时间和饥与饱的平衡也需要注意。“晚饭少吃一口，舒服一宿”。

另外，还需要特别强调的是进食量和体力活动的平衡。肥胖的关键是摄入热量太多，消耗太少。





闹钟是个“健康杀手”

美国人将床头闹钟评为他们最讨厌的人类发明之一。人们害怕床头闹钟不仅仅是厌恶它，因为床头闹钟并不只是简单地将人们从美梦中吵醒，事实上它可能损害人的健康。

被闹钟吵醒导致血压升高

你不必成为医生就可以意识到闹钟突然响起对心脏的坏处，现在科学家也已经证实了这一点。

日本工业健康国立研究所进行的一项研究发现，被突然的闹铃惊醒的试验者比睡到自然醒的人血压更高，心率更快。

爱丁堡睡眠中心艾德辛科斯基博士解释说，人在睡眠时身体会发生一些微妙的变化。首先，在夜晚的后半段，身体常规的生理机能并没有调整好，这意味着血压、心率和呼吸的波动比通常情况更极端。其次，当身体平躺着，处于相对静止的状态，血液有些变浓，并伴随着一定程度的血液凝结。这些变化使我们在早上容易

发病，而闹铃声加剧了这个过程。

闹钟让人精神压抑

闹铃声也会增加你全面的压力水平。突然的噪声会引起身体保护性的条件反射，“战斗或逃跑”，提高肾上腺素水平。

专门研究如何处理这种疾病的马克·阿特金森医生认为，虽然床头钟可能对你按时上班会有好处，但如果这种被激活的状态持续数天、数周、数月，就将导致慢性压力。压力会带来高血压、睡眠问题和精神压抑。如果你在“深度”睡眠时突然被唤醒，你思考问题的能力无疑将受到严重影响以至于就像喝醉了酒。

参与被闹钟吵醒试验的人最好成绩仅是正常状态的65%，这相当于喝醉了酒——参与者的表现比他们被剥夺26小时的睡眠还要糟糕。虽然在醒后最初的十分钟内严重的影响会逐渐减轻，但一些损害在醒后的两小时还能被发现。研究人员表示，这一结果

将会牵连到那些需要被唤醒后立即以最佳状态履行自己职责的工作人员，例如：消防队员、医生和其他处理突发事件的工人们。

闹钟影响认知能力

人的睡眠都是分阶段和周期的——每个周期大约持续90分钟。每个周期我们会经历五种不同的睡眠阶段，其中包括浅睡、熟睡和快速眼球运动性睡眠。科学家们发现，当处于熟睡的人被唤醒时，会影响其短期的记忆能力、认知能力甚至是计算技能。

自然醒对身体的影响要温和得多。“教”自己学会根据身体的生物钟按时起床——坚持有规律的作息时间，并且告诉自己在某一个时间要起床，这非常重要。如果你必须设置闹钟，请试着下载一些柔和的声音或和谐的音乐。人类不应该在黑暗中被大声的噪音突然惊醒，而应该像我们的祖先那样，每天伴随着一轮红日冉冉升起，渐渐自然地醒来。



冬日室内保暖有窍门



1、地面泼水调室温。冬天的气候偏于干燥,常向室内泼些清水,既保持一定的空气湿度,又可使室内温度升高 $1^{\circ}\text{C} \sim 2^{\circ}\text{C}$ 。

因为在通常情况下,居室顶部的气温比居室地面的温度高许多,而泼些清水可促使房间顶部的热空气向地面流动,所以室内温度略有上升,感到房间的空气既温暖又清新。

2、住在正方形的房间里。由于地面呈正方形的房间保暖效果最好,适合作卧室使用,所以若有两间屋子可供居住,而一

间呈长方形,一间呈正方形,那么,最好在正方形的房间里。

3、保暖通风巧结合。居室的门窗玻璃和门窗边缘的缝隙是室内热量损耗最大的地方,因此,冬季里不开启的门窗宜用布条封好,夜间在玻璃上挂上布帘保暖。保暖措施严密,不等于说把整个房间全部封闭起来,要处理好保暖与通风的关系。如遇到天气晴朗,有阳光,最好打开阳光能直射进来的门窗。这样,既可更换室内空气,又能借助太阳的能量使室温增加 $2^{\circ}\text{C} \sim 3^{\circ}\text{C}$ 。

4、妙用暖色暖人心。在冬季巧妙地运用暖色装饰房间,如用粉色做窗帘,将淡蓝色的地毯换成红色的,把日光灯撤去换上白炽灯泡,摆放一些以暖色为主的花卉等,可让人一进屋,便感到迎面而来的是一股热烈、欢快的暖潮,身心皆暖。

5、给玻璃窗穿衣服。玻璃的导热系数较大,有许多热量透过玻璃传到室外而白白浪费。如果在封上窗户缝的同时,将透明的塑料薄膜钉在室外的窗框上,那么在增加新的空气隔热层的同时,既不致室内昏暗,又可使室温提高 $3^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ 。

入冬后,天气转冷,市场上大棚里生产的蔬菜越来越多,许多人认为,大棚蔬菜干净,洗起来省事。但食品卫生专家提醒消费者,越是大棚里的蔬菜,越要仔细清洗。

专家认为,植物在大棚中生长环境相对密集,种植者使用农药的浓度会相应地高于大田;农药在蔬菜上的残留主要取决于农药的自然降解程度,而自然降解时间和阳光、温度关系密切,冬季阳光少,温度低,农药的自然降解就会减缓;大棚内受气象条件的影响很小,无风无雨,农药的自然稀释很慢;此外,大棚内的植物日照时间短,光合作用相对少,未被



冬天洗菜注意啥

吸收的农药也会更多地残留在叶子和果实上。

另外,冬季寒冷,生活用水的温度较低,大家在洗涤蔬菜时更应小心细致,尽可能去除蔬菜上的农药残留。最好的方法是:用温水将蔬菜充分浸泡20分钟以上,并彻底冲洗3次;还可以用淘米水洗菜,能有效减少蔬菜上的农药残留,但淘米水最好用头一两次的,因为米的表面含钾,头一两次的淘米水呈现弱酸性,但之后就开始转变为碱性,而农药只有在酸性物质中才会失去一定的毒性;像生菜等叶子卷曲的蔬菜要把叶子充分平整再洗;能够去皮的蔬菜尽量去皮食用。

老人不能湿发入睡



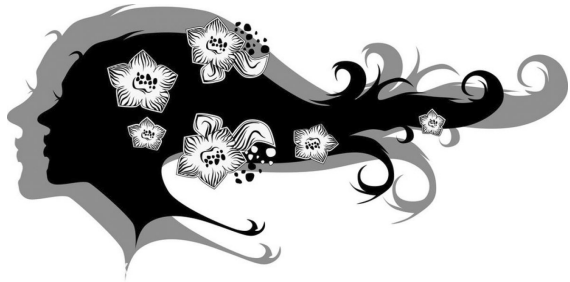
老年朋友洗头,要着重注意以下三点。

头别往后仰。后仰洗头容易造成老年人中风。因为仰躺对头部椎动脉造成一定压力,直接影响脑部的供血流量,时间久了会导致脑供血不足,从而引起头晕、恶心、站立不稳等症状。有高血压、颈椎病的老年朋友尤其不宜仰着洗头。对于老年人而言,采用身体前倾的传统低头姿势更安全。但高血压患者要避免过长时间低头,淋浴时直立的洗头姿势较合适。

水温要适宜。老人头皮对温度的刺激比较敏感,过冷过热都会刺激人体血管,造成血管收缩异常。有糖尿病、高血压、动脉粥样硬化的老年朋友尤其要小心。长期用冷水洗头,会使脑部的神经线受不了刺激,而且会产生头痛、头晕的现象。水温太烫,则易损伤头发,导致烫伤。洗头的水温以40℃左右为宜。这个温度可以起到清洁头皮与头发、改善头皮血液循环、消除疲劳等作用。

头发干透再睡觉。许多人晚上临睡前洗头,然后带着湿漉漉的头发入睡,这会让人第二天起床后,昏昏沉沉,头痛乏力。因为人在睡眠状态中,头部血液供应缓慢,湿发会让头部热量被水分带走。

因此,洗头最好选在白天温度稳定的时间,或是晚饭后的休息时间,但距离入睡时间不要太短。洗头后用毛巾包头的做法同样导致湿气散不出去,洗发后应迅速擦干头发,或者用电风吹干。



进补不当

如同“火上浇油”



有些人认为经常服用一些补益中药或保健品,可以达到“有病治病,无病强身”的目的,其实这种认识是片面的。

中医认为,实证者为邪气过盛,需要采取“泻实”的治疗方法才能有效地治愈疾病。患有实证疾病的病人如果误服补益药,可能会加重病情甚至危及生命。如肝阳上亢型的高血压病,临床表现为头晕目眩、面红目赤、心烦易怒的患者,如误服人参等补气药或鹿茸等补阳药,会加重病情。

虚证患者的治疗原则是“虚则补之”,但也不能乱补。阳虚证,是由于阳气不足(天平上阳偏轻,造成阴相对偏重)而引起畏寒肢冷、面色苍白、倦怠乏力、少气懒言、小便清长等症状,需要用鹿茸、冬虫夏草、淫羊藿、肉苁蓉等补阳药来治疗(增加阳的重量,以达到阴阳平衡)。阴虚证,是由于阴液不足(天平上阴偏轻,造成阳相对偏重)而引起五心烦热、口燥咽干、潮热盗汗、舌红少苔等症状,需要使用女贞子、麦冬、沙参、百合等补阴药来治疗。如果阳虚证患者误用滋阴药,或阴虚证患者误用补阳药,就会使阴阳的天平倾斜得更加严重,如同火上浇油一般,加重病情。

日本老人(不)愿意 过敬老节



日本是全世界老龄化程度最高的国家之一，而日本老年人的“不言老”也在世界上独树一帜。调查显示，大多数日本老人“并不觉得自己老了”，很多人仍然像年轻人一样赶时髦，或者“退而不休”继续坚持工作，甚至进行“人生挑战”。日本老人的“不言老”和“不服老”既有医疗水平、经济基础的支持，也有社会环境及文化心理的驱动。

不希望被当做老人

日本一些地方有这样的传说：在古代深山的贫穷村落里，老人一旦到了60岁，就必须到大山深处自生自灭，这样就能为其他人节省下口粮。在不愿给别人“添麻烦”或成为社会负担的心理下，不少日本老人不愿被别人“当做老人”，而是希望能得到“正常对待”。这也许是日本老年人不服老的文化传统原因。

65岁以上的日本人超过七成认为，自己心理年龄比实际年龄更年轻，很多人并不认为“敬老节”是自己的节日，也不会坐公交车或地铁上的“敬老座”（“特别座”）。在日本公共场合，给老人让座要“讲究方式”，最好低调而自然，否则有可能会伤害

一些“不服老”的老人们的自尊心。

记者在日本的公交车和地铁上经常看到“特别座”无人坐，有的老人就站在“特别座”旁边，他们认为自己身体状况不错，不必要坐，就不坐。有时车上没有空座位，一些老年人站着，而年轻人坐着看漫画或者打盹，也没觉得不安，老年人也不觉得气愤或者失望，在日本的公交车上，老人和年轻人之间没有情感责任，让座与不让座不是因为你是年轻人，他是老年人，而是因为他是需要照顾的人。不少日本人反对设立“特别座”，认为人与人之间应当“自觉礼让”，而“特别座”的设立让这样的礼让不存在了。

设敬老节体现了政府的愿望——关心和照顾老年人，但很多老年人不愿意过敬老节，更不愿意去领慰问品，这和贫困的日本老人不愿意申请低保一个道理。他们更希望得到精神上的关心，比如时不时去看望，陪着说说话。

成智力资源“出口”主力

日本65岁以上的老人，超过20%仍在工作，这一比例是所有发达国家中最高的。因为工作经验丰富，日本公司的一些老职员退休后，被亚洲其他国家或地区的公司高薪聘用，担任顾问或主管，成为日本智力资源“出口”的主力。有一位在日本电气公司工作，退休后被中国一家公司聘任为技术总监的日本老先生说，退休后继续工作当然有收入上的考虑，但很多日本人是抱着“继续实现人生价值”的想法在工作。

日本老年人在时装、街拍、网购领域也有压倒年轻人的势头，根据日本经济新闻社调查，60岁至70岁日本人网络消费额排名在各年龄段前列，这一年龄段人群的互联网普及率超过70%，且花费大量时间进行网购。关于老年人街拍、走秀的写真集也在日本书店能够经常见到。

84岁奶奶合唱团走红

很多日本老人还尝试像年轻人那样“疯

狂一番”。2015年，冲绳县小滨岛上一群80岁以上的老奶奶成立了日本有史以来平均年龄最大的歌舞团体，她们还仿照日本当红少女团体AKB48，给自己的团体取名为KBC84，（KBC意为“小滨岛奶奶合唱团”，84指团体成员平均年龄84岁）。KBC84一登台便迅速走红。也是在这一年，105岁的日本老爷爷宫崎秀吉在京都以44秒22跑完100米，创下世界业余田径赛105岁以上年龄组男子百米纪录。

日本人较早地接受了健康生活的现代理念。去年7月，一位有“全世界执业时间最久医师”之称的日本医生日野原重明去世，享年105岁。老先生在二战后最早将老年人体检引入日本医院，同时他也积极倡导老年人“活得精彩”，积极社交，保持年轻心态。日本社会学者指出，由于群体性文化传统，日本人无法接受因丧失对社会的价值，

而被社会边缘化。

日本老年人“活得精彩”，当然有经济基础的支持。日本的“团块世代”（二战后到上世纪50年代初出生的一代日本人）是战后日本经济起飞的主力，也通过辛勤劳动积累了大量财富，他们退休后有资本从事各种业余爱好，不少日本老人退休后环游世界，甚至有人每月都在海外打高尔夫。

另一方面，日本泡沫经济破裂后，经济始终疲软，福利社会开始逐渐瓦解，陷入贫困的老年人越来越多。目前日本老年人超过1/5属于贫困阶层，而且很多老人由于感到羞耻，并没有向政府申请贫困补助金。日本社会家族文化特殊，不少老人与子女关系冷淡，又与配偶“熟年离婚”，陷入孤贫困境的老人越来越多，尽管人可以凭借精神意志“不服老”，但面临社会经济压力，却不得不在老无所依的结局面前低下头来。

世界各国元旦趣闻

沐浴元旦 阿根廷人认为水是最圣洁的。每年元旦，各家老少成群结队地到江河洗“新年浴”，并以鲜花揉搓全身，以示洗去污秽和霉气，换来吉祥和幸福。

冷食元旦 巴拉圭把每年最后5天定为“冷食日”。在这5天中，上至国家元首，下至普通百姓，都不能动烟火，只能吃冷食；直到元旦，才能生火做饭，庆祝佳节。

烧发元旦 在朝鲜，元旦的黄昏，家家户户都要把一年里收集起来的脱落的头发全部烧掉。据说，

烧头发可使全家平安。

喷嚏元旦 保加利亚人元旦用餐时，谁打喷嚏谁就会给全家人带来幸福，家长将把“第一只羊、牛或马驹许给他，以祝愿他给全家人带来幸福”。

爬高元旦 德国人元旦有个习惯，比赛爬高。选又直又高的树砍去树枝，小伙子顺着树干比赛爬高，以示步步高升。

此外，世界上许多国家和民族使用的历法和季节气候不同，元旦的日期也不一样，形成了五花八门的有趣的元旦。如：

雨季元旦 乌干达因每6个月就有一个雨季和旱季，故以6个月为一年，他们把雨季到来的第一天定为元旦，于是一年便有两个元旦。

飞雪元旦 居住在寒带的爱斯基摩人；将每年下第一场雪的日子，作为新年的开始。

月亮元旦 在叙利亚农村，人们把9月月亮圆的第一天，作为新年的开始。

不笑元旦 墨西哥某些地方有18个月，每月20天，一年结束后，有5天是不准笑的日子，然后便是新年。



我的“咖啡”人生

□ 徐明中



刚退休时，曾和家人谈起晚晴生活的希望，放出豪言：“不求名利，但求精彩”。其实，我那时对精彩的概念很模糊，只是逞一时口舌之快。谁知万事都有“机缘巧合”，一罐普通的咖啡竟改变了我的精神面貌和生活状态，不仅成了须臾不离的好友，还为我的“精彩”作了最生动的注脚。

咖啡是儿子送的。他长期在宾馆工作，有喝咖啡的习惯，所以奉送的理由很简单，无非觉得老爸太守旧，偶尔开个洋荤也是不错的。儿子的自作主

张虽有“以己度人”之嫌，但在无意中为我开启了一个崭新的生活空间。

每天下午三四点就成了我一天中最惬意的时光。悠闲地喝一杯咖啡，啖一块蛋糕，在暖暖的阳光下望着窗外发一会儿呆，或者闭上眼睛遐思奔涌，仿佛臻于“天马行空”的境界。喝咖啡久了，种种好处体会尤深。

咖啡里有灵感。咖啡是舶来品，其味浓郁香醇，似乎在平静中蛰伏着一种难言的激情。喝了咖啡，常会忘却“归去来

兮”的消沉，心头涌起“鹰眄青云睡眼开”的豪迈，从而恍若电光石火，产生出一连串的灵感火花。四年多来，我一直译作不息，咖啡的作用功不可没。

咖啡里有情调。据记载，咖啡被发现于埃塞俄比亚。深厚的历史文化底蕴常会唤起我埋藏心底的怀旧感。爱上咖啡后，我开始喜欢听音乐，欣赏歌舞，甚至注意起自己的言谈举止和衣着打扮。虽然家境并不富裕，但基本做到了得体的修饰，始终保持着年轻的心态和应有的气质。有人说我像老克勒，我不敢苟同，只坚信退休老人也需要生活的情调。

咖啡里有热情。在外国语中，咖啡有“力量与热情”的意涵。爱上了咖啡后，我开始变得热情开朗，喜欢社交。我爱在风和日丽之时约上三五知己去咖啡馆聊天。每人一杯蓝山、拿铁、摩卡或者卡布奇诺，再佐以精美的西点，在香气四溢的氛围中谈笑风生。

咖啡催我勤奋，教我雅致，馈我热情，怡我心智，这也许就是我追求的“精彩”。

不久前，老伴从箱底翻出半条毯子。见到它，我顿时眼睛一亮，像见到了久违的战友，使我回想起抗美援朝中一段难忘的经历。

1951年冬，我们高炮连因炮弹供应不上，在一个山洞里隐蔽。一个风雪交加的夜晚，部队紧急集合，连长宣布上级要求我们连在午夜12点前强占离此十多公里的一个山峰。这个山峰是这个地区的制高点，敌人尚未占领，估计敌人也在强占之中。谁先占领这个山峰，谁就控制了这一大片地区。连长说：“只有三个多小时，时间紧迫，要发扬我军不怕苦、不怕累、不怕牺牲的优良传统，纵然上刀山、下火海，也要保证完成任务。”说毕他手一扬，肩上披上一条白色伪装布像一只飞燕冲在最前头，部队随之像箭一样冒着风雪向前奔去。

部队很快到了山脚下，人人大汗淋漓。我们仰望着这风雪弥漫的原始森林，没有路，黑压压的遍地是荆棘，积雪盈尺。连长说：“为了加快速度，每人带4颗手榴弹、100发子弹，棉大衣等全部扔掉。”轻装后，部队行动也敏捷了，攀登的速度也快了，但风雪太大，人站不住，眼睛也睁不开，我们就两个人一组，手拉手披荆斩棘往上攀登。指导员唱起了“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江”的志愿军战歌。我们个个咬紧牙关，人人奋勇争先。有的因体力不支，有的因不小心失足，滚下山去，壮烈牺牲了。部队终于按时占领了这个山峰。

到了山顶，风更大了，战士们又没有御寒的棉被大衣，像掉进了冰窖里，冻得浑身发抖，牙齿也发出咯咯的响声。于是，大伙就抱在一起取暖，艰难地挨到了天明。敌

人知道我们已经占领了这个山峰，恼羞成怒。敌机、地面炮火狂轰滥炸，山头上一片火海。敌人还妄图抢占山头，均被我军击溃。

团里组织了多批运输队员往山顶上送供给，均被敌人炮火击毁，损失很大。第二天深夜，一个黑影突然倒在我们阵地上，身上还冒着火星。我们上前一看，原来是一名运输队员，他的棉衣已经被烧焦了，背上还紧紧地背着一捆毛毯。他已牺牲了。

因人多，全连只能每人分得半条毯子。我们就把这半条毯子裹在身上，用绳子扎住，白天当大衣，夜晚当棉被，艰难地度过了那最寒冷最艰难的日子。

半条毯子

□ 龚超





放歌十九大

□ 廖显辉

镰锤星座闪金光，照耀中华向富强。
建党初衷从未变，为民宗旨总勤忙。
千方百计谋福祉，万众一心奔小康。
实现复兴中国梦，开元挥笔著新章。

欢呼党的十九大

□ 曹琪

秋季花开绽焰芒，
满园金色桂飘香。
五年造就新时代，
万众齐心建小康。
继往先贤谋幸福，
开来后辈创辉煌。
航程壮丽明方向，
复兴繁荣华夏强。

咏 松

□ 祁嵩峙

万树林中君子相，百花园里脊梁刚。
拒随杨柳顺风倒，不学李桃争艳忙。
冷对雪霜态自若，历经风雨体更强。
坚持淡定常年绿，静看烟云见劲苍。

咏 藕

□ 高维汉

身处浊污泥，
洁白性莫移。
守节而不迁，
净土心中居。

再过西山

□ 鲁传熙

今天再次过西山，
荡漾湖心仔细看。
点点渔舟浮水面，
夕阳倒影碧波间。

圆 梦

□ 张志峰

策马扬鞭圆国梦，
凝心聚力奋康庄。
风清气平千秋盛，
富庶祥和万世昌。

春早归

□ 肖思坤

凛冽寒风大地吹，
冰花细雨及时飞。
香梅吐蕊迎春到，
万里江山耀德辉。

宣传系统老干部摄影选



1	2	①	杨	家	沟	王榕屏
3		②	比	翼	双	孙建明
4	5	③	泸	沽	湖	戚学炎
		④	青	春	记	王禾庭
		⑤	祖	孙	乐	杨少伟



