

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 2

图文传真



▲ 2月6日，市委常委、组织部部长吴靖平，市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍走访慰问离休干部周克。
(蒋新跃 摄)



▲ 1月31日，市委常委、浦东新区区委书记翁祖亮向区老领导老同志致以新春祝福。
(浦东 供稿)



▲ 1月18日，市教卫工作党委书记虞丽娟、市教卫主任苏明、市卫计委党委书记黄红向老领导老同志拜年。
(教卫 供稿)



▲ 1月18日，市科技党委书记刘岩向系统老领导、老同志致以新春祝福。
(科技 供稿)

▼ 2月1日，长宁区委书记王为人走访慰问离休干部李仁杰。
(长宁 供稿)



▼ 1月11日，杨浦区委书记李跃旗向老干部通报工作。
(杨浦 供稿)



新时代 新春联

□ 谢荣 丁黎

党的十九大春风吹拂，阵阵春雷迎新岁，2018年春节向我们走来，这是十九大召开后，祖国社会主义新时代的第一个春天。

新年新禧，千家万户期待着这个吉祥欢乐的日子，期待着与亲人们团聚。回家探亲的人会寻思着，带些印刷精良、璀璨绚丽的楹联，或由自己构思、泼墨丹青的春联，表达对党对祖国的感恩，在农历除夕的晚上，贴在老家新户的门两边，诉说着这些年各行各业的大变化，国家的新发展。新时代第一春，我们深感当一个中国人的自豪与光荣。

中国的楹联文化已有几千年，宋代诗人王安石在《元日》中写道：

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏；

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

这“新桃”“旧符”，是早在秦汉以前，民间就有的，以充满诗意的语言，或写或刻于桃木制成的木板上，悬挂在门的两侧，上面写着“驱鬼压邪，祈求福祉，风调雨顺，五谷丰登”等的谚语。

受中国楹联文化

影响，春节千家万户团聚、贴对子、迎新岁是过年的重要内容，由春联衍生的文化产品涌现市场。每逢新春，穿红着绿，喜气洋洋，万千锦簇变化于大街小巷。

2018年是不寻常的一年，新年新岁，新人新事，新景新颜。面对这不平凡的新春，我们两个年近九旬的老人编写了四个对子，来抒发爱党爱国的喜悦心情：

迎新时代第一春

万紫千红启航程

横批：难忘今年

不忘初心齐小康

牢记使命复兴梦

横批：最新起点

神州春意千般浓

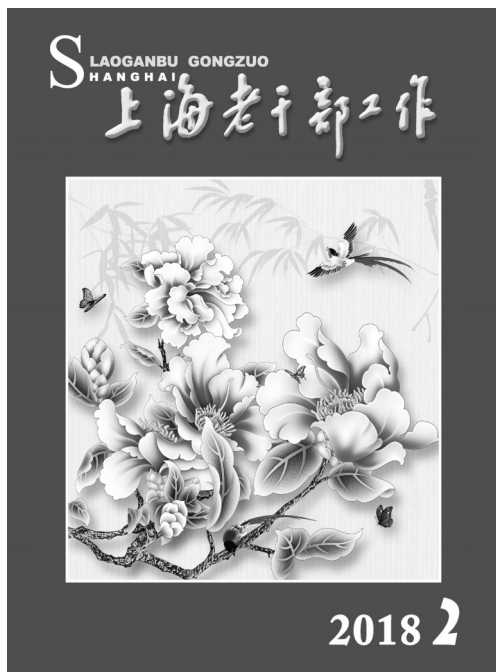
最新时代万重恩

横批：祖国万岁

绿水千顷红霞暖

青山万里贺新春

横批：欢度春节



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
2018年第2期 总第366期
邮发代号 94-902
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

新时代 新春联 …… 谢 荣 丁 黎 (1)

本刊专稿

牢牢把握方向 融入党建大局 深入调查研究 不断提高老干部工作质量和水平

…………… 姜信治 (4)

积极履行工作职责 努力推进全区离退休干部党建工作上新台阶

…………… 普陀区离退休干部党工委 (7)

深入扎实推进系统离退休干部党建工作

…………… 市城乡建设和交通工作党委 (8)

适应形势发展要求 创新推进离退休干部党建工作 …… 上海市监狱管理局 (9)

在加强城市基层党建工作中创新推进社区离退休干部党建

…………… 长宁区江苏路街道党工委 (10)

喜庆十九大 奉献正能量

特殊的党费 炽热的情怀

…………… 宝钢集团有限公司老干部工作部 (11)

老少结对, 在志愿服务中传播正能量

…………… 浦东新区区委老干部局 (12)

留言簿背后的故事 …… 沈斯亮 (14)

建设“两个阵地”引导老同志发挥正能量

…………… 顾庆红 (16)

热点聚焦

退休不是终点, 而是人生的第二个春天!

…………… (17)

工作集锦

徐汇区域举行喜庆党的十九大文艺汇演

…………… 邓梦科 (18)

杨浦区举办退休干部学习班

…………… 张 盛 (18)

黄浦区关工委关爱困难学生

…………… 蒋毓婷 (18)

宝山区关工委推进关工小组进楼组

…………… 黄爱先 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

嘉定区关工委组织新党员开展主题教育活动

..... 徐 宏 (19)

松江普陀老干部举行沪剧沙龙联谊活动

..... 褚 俊 (19)

青浦区开心舞台展老干部风采

..... 青 讯 (19)

上海中远海运表彰文明家庭和孝亲敬老好子女

..... 王 思 (19)

学习之窗

坚持以人民为中心的发展思想

..... 陆春炎 (20)

进入新时代 实践新思想 夺取新胜利

..... 李仁杰 (21)

人物专访

钱志珊和陆家庭事迹 市建交委 (22)

吕宝成：身边的正能量

..... 闵行区委老干部局 (24)

张炳生：皓首红烛情 (26)

杨克元：诗歌琴声伴晚年 (28)

今日点击

不忘初心的张奶奶 乔建忠 (30)

情满人间

今年春节别样红 全永耀 (32)

和阿婆过年 楼伊菁 (33)

节前寻友 钱红春 (34)

上海阳台

年夜饭上的八宝饭 宋 杰 (35)

金衣白玉冬中笋 郁建民 (36)

香甜老白酒 沈方德 (36)

七彩长廊

第80个春节 曹智堂 (37)

过年说年俗 沈永昌 (38)

傲雪寒梅 凌政权 (39)

畅游天下

狗年赏狗景 冯 硕 (40)

知识卡片

国家公园什么样? (41)

饮食保健

喝不同的酒有不同的情绪 (42)

维生素食用指南 (42)

生活之友

香皂的妙用 (43)

吃完海鲜用牙膏洗手 (43)

养生之道

开春养生五件事 (44)

心理导航

“七乐”与长寿 (45)

闲情雅趣

滚铁环 陈太顺 (46)

激情岁月

无悔的选择 周凤银 (47)

艺林漫步 廖显辉等 (48)

封面：花开富贵

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：律动音符

傅洪增 摄



牢牢把握方向 融入党建大局 深入调查研究 不断提高老干部工作质量和水平

□ 中组部常务副部长 姜信治

党的十八大以来,全国各级组织部门、老干部工作部门在党委(党组)的领导下,坚决贯彻党中央决策部署,围绕大局、锐意进取,用心用情、真抓实干,推动老干部工作取得显著成绩。一是更加注重加强离退休干部思想政治引领。二是更加注重发挥离退休干部的积极作用。三是更加注重为离退休干部办实事、做好事、解难题。四是更加注重加强老干部工作深度研究。五是更加注重抓好老干部工作队伍建设。

党的十九大作出了中国特色社会主义进入新时代的重大政治判断,立足新时代,开启新征程,续写新篇章,老干部工作必须有更高的政治站位、更宽的视野格局、更强的责任担当。一要坚持以习近平总书记关于老干部工作重要论述为遵循,牢牢把握正确方向。二要全面贯彻党的十九大部署要求,使老干部工作更好地融入党的建设大局。三要深入研究离退休干部队伍变化提出的时代课题,不断增强老干部工作的针对性和有效性。

2018年,老干部工作要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导,全面落实新时代党的建设总要求,认真贯彻全国组织部长会议部署,坚持稳中求进工作基调,坚持精准服务工作理念,坚持求真务实工作作风,进一步加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设,精心做好离退休干部服务工作,积极引导离退休干部为党和人民事业增

添正能量,不断提高老干部工作质量和水平。

一、坚持把政治建设摆在首位,引导广大离退休干部坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导。

加强政治建设,最紧要的是坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位,坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导,在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

党的十八大以来,习近平总书记以马克思主义政治家的政治气魄、政治勇气、政治毅力、政治定力带领全党全军全国各族人民励精图治、革故鼎新,使党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、中华民族的面貌发生了前所未有的变化。广大老同志看在眼里、喜在心头,纷纷为习近平总书记点赞,为党中央点赞。五年来,我们每一次开展“我看”系列调研时,老同志们对习近平总书记和党中央的拥护爱戴之情都溢于言表、令人动容。老同志在维护核心,维护党中央权威和集中统一领导方面,优势独特、作用突出。我们要持续引导和保护好老同志的政治热情,使之成为加强政治建设的重要力量。

我们要把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为重大政治任务,组织引导广大老同志全面准确领会这一思想的历史定位、科学体系、精髓要义、实践要求,内化于心,外化于行。要坚持从实际出发,采取专题辅



导、集中培训、巡回宣讲、支部学习、座谈讨论等多种形式,充分发挥各级老干部党校、老年大学、老干部活动中心的主阵地作用,增强学习针对性和实效性。对年老体弱、行动不便的老同志,可采取送学上门、发送短信微信等灵活方式进行,不硬性要求参加集体学习。根据党的十九大部署,全党即将开展以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为主要内容的“不忘初心,牢记使命”主题教育。我们一方面要研究采取切合老同志实际的教育形式,引导老同志珍惜光荣历史,不忘革命初心,永葆政治本色;一方面要通过组织老同志现身说法,宣传老同志先进事迹等,传承党的红色基因,引导老同志为主题教育贡献力量。

二、以提升组织力为重点,进一步加强和改进离退休干部党组织建设。

要紧紧围绕十九大提出的新要求,进一步提升组织力、突出政治功能上下功夫。

一要加强统一领导。认真落实中办发〔2016〕3号文件要求,把离退休干部党组织建设纳入本地区本部门党的建设总体布局和基层党组织建设总体规划,与其他领域党建工作同部署、同推进、同考核。进一步明确离退休干部党建工作责任,理顺组织部门、老干部工作部门、机关党委、离退休干部党委(工委)之间的关系,建立分工明确、职责清晰、运转顺畅的工作机制。

二要创新组织设置和活动方式。按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则,灵活设置离退休干部党组织,保证每一名离退休干部党员都在党组织的教育管理之中。重点探索在老同志集中居住地、活动学习场所、兴趣爱好团体、社团组织中建立基层党组织或临时党组织;积极倡导离退休干部党员采取“一方隶属、多重管理”的方式,就近参加组织生活。结合实际加强对离退休干部党委(工委)工作的研究探索。同时,要探索创新活动方式,尤其要善于运用互联网技术和信息化手段加强离退休干部党建工作,增强吸引力感召力。

三要严格组织生活制度。认真落实“三会一

课”、组织生活会、主题党日等制度,引导离退休干部党员始终牢记党员身份,自觉做到党的意识不弱化,党员标准不降低,党内生活不脱离。

四要加强党务工作队伍建设。重点是要更新观念、拓宽视野,选优配强离退休干部支部带头人。

五要完善保障体制。建立健全以财政投入为主、稳定的党组织工作经费保障机制。加大党费对离退休干部党组织活动的支持力度。建立健全党内激励关怀帮扶机制,加大先进典型宣传表彰力度,积极为有特殊困难的老党员解决实际问题,切实增强他们的政治荣誉感和组织归属感。

三、增强精准服务意识,敬爱致恭、深怀感情地做好离退休干部服务工作。

一要带着责任带着感情服务。我们要自觉向总书记看齐,始终牢记老同志的历史功绩,发自内心地尊重他们、感激他们,以饮水思源的感恩之心对待老同志,以孝敬父母般的真心真情服务老同志。

二要不折不扣落实各项待遇。完善和落实阅读文件、听报告、参加重要会议活动、通报情况、参观学习等政治待遇制度,保证老同志及时了解党中央大政方针和决策部署,及时了解国内外形势和本地区本部门主要工作。建立健全与离退休干部经常性沟通交流机制,落实重要节日走访慰问和重大决策、重大问题征求意见制度。巩固和完善离退休干部“三个机制”,加大财政支持力度,确保离休费按时足额发放、医药费按规定实报实销。认真做好易地安置离休干部服务工作,加强人文关怀,采取有效措施减少医药费个人垫付、缩短医院费报销周期。在企业改制、机构改革、体制转换中,充分保障离退休干部的合法权益,确保他们的事情有人管、工作有机构负责、经费有保障。综合利用社会资源和社会力量,用好用足各类涉老政策,为离退休干部提供更多、更好、更便利的服务。

三要重视解决特殊困难和问题。要特别关注困难地区、困难行业、困难单位的老同志,



特别关注那些重病、高龄、失能、失独、空巢、独居、家庭负担重的老同志，帮助他们解决燃眉之急。要建立健全离退休干部特困帮扶的长效机制，努力实现帮扶工作的制度化、规范化。要高度重视做好老干部信访工作。

四、更好发挥离退休干部作用，持之以恒地引导老同志为党和人民事业增添正能量。

要紧扣学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，以开展“不忘初心、牢记使命”主题教育为契机，把正能量活动深入开展下去。

一是紧贴中心大局。重点围绕“增添正能量·共筑中国梦”主题深化拓展正能量活动，引导广大老同志多做凝聚共识、加油鼓劲的工作，多做稳定人心、化解矛盾的工作，多为破解改革发展难题建言献策。今年是改革开放40周年，各地各部门也要围绕这一主题开展丰富多彩的活动，组织引导老同志忆往昔、说发展、谈变化、献良策。

二是精心设计载体。坚持把老同志所能所愿与党委政府所需所盼有机结合起来，针对老同志专业特长各异、兴趣爱好广泛的特点，灵活设计活动载体，激发老同志参与热情，增强活动实效。

三是坚持自觉自愿、量力而行。开展正能量活动，必须尊重老同志意愿，考虑老同志承受力，不提过高目标，不做硬性要求。

四是注重宣传激励。及时发现和广泛宣传离退休干部先进典型，激励带动更多老同志投身到正能量活动中来，推动全社会形成更加尊重老同志、更加重视老干部工作的浓厚氛围。

五、以高素质专业化为目标，推进老干部工作队伍建设。

一要带头加强政治建设。我们要加强政治学习，强化政治训练，努力使自己的政治觉悟和政治能力与担负的岗位职责相匹配。要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，切实用以武装头脑、指导实践、推动工作。要认真开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，坚定理想信念，强化使命担当，不断增强做好老干部工作的政治责任感、历史使命感、职业荣誉感。这

里要特别强调的是，老干部工作是一项很敏感的工作，一定要增强政治敏锐性和鉴别力，凡事都要考虑政治因素、注意政治影响、守住政治底线。

二要努力提升专业素养。要高度重视老干部工作队伍的专业化建设，通过教育培训、岗位练兵、交流轮岗、挂职锻炼等多种方式，帮助大家克服经验盲区、弥补知识弱项、补齐能力短板。广大老干部工作者也要发扬“安专迷”精神，坚持干一行、爱一行，钻一行、精一行，争当老干部工作的行家里手。

三要大力弘扬优良作风。要大兴调查研究之风，经常主动深入到老同志中去摸情况、察实情、听意见，为精准服务打下坚实基础。要聚焦老同志反映强烈的问题，聚焦一些久拖不决的老大难问题，加强宏观政策研究，加大工作推进力度，避免工作原地打转转。要树立服务老同志无小事的理念，凡是老同志关心的事都是大事，都要一件一件去做，一点一点去抓，以解决问题赢得老同志的信任和支持。

四要切实强化组织保障。各级党委及其组织部门要关心支持老干部工作部门领导班子和干部队伍建设，切实把对党忠诚、对老同志有感情、作风硬、能力强的同志充实到老干部工作队伍中来，尤其要选优配强主要负责人。

各级党委和政府要把老干部工作摆上重要议事日程，定期听取汇报，定期研究部署，定期督导问效。主要领导要经常关心过问老干部工作，经常联系走访老同志，经常出席重要活动，带头向老同志通报情况。分管领导要切实负起责任，具体抓、深入抓，直接协调解决重要问题。老干部工作领导小组要充分发挥统筹协调、指导监督作用。组织部门要加强具体指导，把老干部工作作为领导班子和主要领导干部考核的重要内容。老干部工作部门要认真履职、主动作为，加强与人力资源社会保障、财政、民政、医疗卫生、国有资产监督管理等部门的沟通协调，推动形成工作合力。

(本刊作了删节)



积极履行工作职责

努力推进全区离退休干部党建工作上新台阶

□ 普陀区离退休干部党工委

普陀区离退休干部党工委2015年成立以来,积极探索实践,抓协调、抓指导、抓制度、抓重点,扎实推进工作落实,促进了全区离退休干部党建稳步发展。

一、抓协调,理顺工作关系

1、加强与成员单位的协调,明确抓党建的职责。与成员单位研究确定职能分工。其中,区委组织部负责总牵头,区委老干部局作为主体责任部门,区级机关工委负责抓好区各委办局机关党建工作落实,区人社局配合做好区机关事业单位退休干部的相关工作。

2、加强与区其他相关部门的协调,形成工作合力。与区委宣传部,区财政部、民政局、社建办等职能部门形成合力。

3、加强与所属单位的协调,建立工作体系。加大协调力度,建立起全区自上而下的工作体系。

二、抓指导,促进工作开展

1、注重工作筹划。每年年初,以党工委名义制定下发工作要点。及时拟定下

发工作实施意见,确保各项工作有效开展。

2、树立宣传典型。一方面,我们注重培养和挖掘区级机关单位、街道镇、企事业单位等三个层面工作中的好经验好做法。另一方面,在离退休干部党组织中开展了彩虹支部评选活动,支部相互交流,相互提高。

3、注重督促检查。每年一季度,召开工作督查会议,促进工作开好局起好步。年中,选择部分街道镇和区机关单位,共同研究和解决工作中遇到的问题。年末,对各单位离退休党建工作落实情况重点进行考评。形成上下联动、协同推进的工作态势。

三、抓制度,夯实工作基础

1、建立党工委工作制度。建立了党工委会议制度、党工委议事制度、党建联席会议制度,会同区有关部门共同商讨推进工作。

2、建立支部工作制度。一是制作下发了《党支部工作手册》。二是建立了联系指导基层党支部工作制度,加强与离退休干部党组

织的联系和沟通。

3、建立骨干学习培训制度。一是建立了每月一次离退休干部党支部书记和社区离退休干部学习小组组长参加的工作例会制度。二是建立离退休干部党支部书记学习培训制度,将离退休干部党支部书记学习培训纳入区委组织部“班长工程”和区委党校主体班次。

四、抓重点,形成工作品牌

坚持突出工作重点,创新工作载体,形成具有普陀特色的党建品牌。

如,创设“普老汇”党建工作阵地。在区老干部活动中心和各街道镇的社区党建服务中心、各级老干部活动室,建立“普老汇”党建工作阵地,依托这个阵地,组建各类离退休干部志愿队伍,将“普老汇”打造成服务各单位中心工作的品牌。

又如,建立常青树护照。为激励老同志发挥正能量,在老同志中开展常青树护照争章积分活动,老同志可通过参加活动而在护照上加盖印章,并用印章兑换相应奖励。



上海市城乡建设和交通工作党委近年来，全面落实党建主体责任，扎实推进系统离退休干部党建工作。

一、精心谋划“顶层”，强化系统离退休干部党建工作力量

党委对标要求，精心谋划“顶层”设计，建立完善系统离退休干部党建工作体系。

1、成立离退休干部党委。党委提出建立完善系统离退休干部党建工作体系目标和任务，依托委老干部处，成立了市城乡建设交通工作党委（市住房城乡建设管理委）离退休干部党委，加强了对系统离退休干部党建工作的指导。

2、明确工作职责。将委老干部处、两委离退休干部党委、两委机关退管办三个机构合署办公。

3、加强工作力量。新增一名正处级编制，同时，增加了系统老干部活动室的职能。

二、扎实做好“基层”，确保离退休干部党建工作体系全覆盖

1、开展工作试点。坚持两手抓，同步推。一手抓好两委机关离退休干部党建工作推进，一手抓好系统单位先行先试。对离退休干部党员数量较多，有条件的单位鼓励依托老干部部门建立离退休干部党委。

2、建立一线体系。党委明确要求凡是有离退休干部党员的单位，都要明确一个部门承担离退休干部党建工作的主体责任，不仅要做好本级离退休干部党建工作，还要接受上级老干部工作部

门指导，负责对所属单位工作指导。

3、加强组织建设。党委坚持分类指导，科学设置，加强离退休干部党组织建设。鼓励离退休干部合建党支部；对与在职干部合建的党支部进行调整；对人数较多，规模较大的5个离退休党支部进行调整。

4、强化工作保障。加强对离退休干部工作者和离退休干部支部书记两支队伍建设，重点在机制编制、人员配备上予以重视和倾斜；建立健全离退休干部党建工作经费保障机制，落实离退休干部书记补贴，由各单位从财政预算或党建工作经费中列支；加大活动场所和阵地建设保障投入。

三、加强组织领导，确保系统离退休干部党建工作有序推进

1、加强工作领导。党委立目标、把方向，形成上下联动层层抓落实，协同发力推进工作态势。党委主要领导亲自抓课题调研，力求年内形成《系统加强和改进离退休干部党建工作实施办法》，下发执行。

2、健全工作制度。先后建立完善了一系列制度。如，离退休干部党委工作制度、系统离退休干部党支部书记培训制度等。

3、加强工作督导。党委运用工作部署、大会交流、座谈发言、成果展示等形式，督导党建工作深入开展。党委领导深入一线调研加强督导，全面助推党建主体责任落实。



适应形势发展要求

创新推进离退休干部党建工作

□ 上海市监狱管理局

近年来,上海市监狱管理局健全工作机制,加强组织建设,拓展工作内涵,扎实推进全局离退休干部党建工作。

一、加强组织领导,健全工作机制

1、明确领导责任。局党委就抓好离退休干部党建工作发文,进一步明确各级党委和党支部的责任。

2、理顺工作架构。制定工作制度,明确局系统离退休干部党建工作,由组织部门牵头抓总,老干部工作部门负责指导和组织实施。局老干部处是主体责任部门,基层单位老干部科是本单位离退休干部党建工作的主体工作科室。

3、优化运行机制。已形成定期的研究、通报、联系、考核的工作机制。

二、加强组织建设,提高工作能力

1、合理设置党支部。对原有支部设置进行优化。一是将党员人数过多的支部缩编,成立新党支部。二是按照地域就近原则,建立跨部门的离退休干部联合党支部。三是在全市范围内设置8个活动点,按照“就近活动、统

筹使用”的原则,为老同志就近学习和活动提供方便。

2、选好配强支委班子。在基础薄弱的党支部,选派在职干部直接加入支委班子,充实工作力量。

3、加强骨干队伍建设。建立定期培训制度,采取集中学习方式,确保离退休干部党支部书记能够及时了解掌握相关精神和工作要求。每个季度,基层党委都会召开离退休支部支委会,帮助支部迅速贴近党委中心任务开展工作。

三、拓宽党建内涵,引导作用发挥

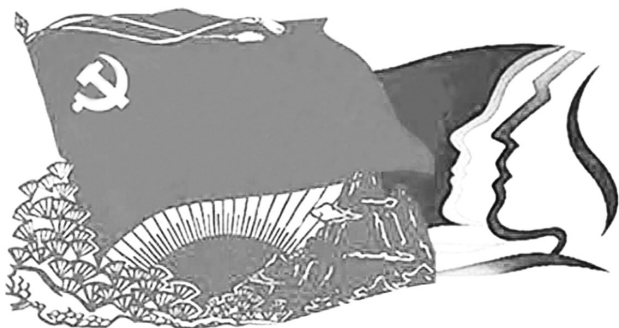
1、开展文化活动,丰富精神生活。连续10年举办的“银龄文化艺术节”,成为监狱系统离退休干部党建工作品牌项目,每年都有1000多人次老同志参加。开展以“铭记历史 传承美德”为主题的新老党员结对活动,邀请老党员口述革命故事。联合市老干部大学举办摄影技术学习班。

2、开展人关怀,拓宽工作渠道。把做好思想政治工作与解决实际问题结合起来,对有特殊困难离退休党

员,加强人文关怀和精神慰藉,增强归属感和认同感。一是坚持开展“冬送温暖、夏送清凉、病送关爱”活动。二是发挥好特殊医疗费和助老帮困金的作用,为身患大病重病、生活困难的老党员雪中送炭。三是开展敬老助老志愿服务工作,为有需要的老党员提供送学习、送服务、送关爱等个性化服务,在全局系统营造尊老敬老的良好氛围。

3、引导作用发挥,为党和人民的事业增添正能量。努力引导离退休干部为监狱工作和社会发展增添正能量。如,聘请离退休干部党员担任单位“教育改造顾问”、行风监督员,为青年民警传授经验,做党的政策宣传员、教育工作的辅导员和社会风气的监督员,服务监狱工作。





在加强城市基层党建工作中 创新推进社区离退休干部党建

□ 长宁区江苏路街道党工委

近年来，街道党工委将社区离退休干部党建纳入城市基层党建工作体系，积极组织引导广大离退休干部党员在推进社区自治共治德治法治一体化建设中发挥作用。

一、提高认识，切实增强抓好社区离退休干部党建工作的使命感

目前，街道区域内离退休干部党员近4000人，占党员总数的78%。近年来我们坚持把抓好社区离退休干部党建作为街道党工委的重要职责和主体责任来推进、来落实。我们认为，抓好社区离退休干部党建，一方面是夯实街道社区党组织建设基础的有效措施，是强化街道党工委“加强党的建设”这一首要职能的具体体现。另一方面，也是充分发挥广大离退休干部党员在密切党群关系、化解社会矛盾、教育青少年、活跃社区文化、促进社会和谐等方面的独特优势，更好地促进社区建设和社区管理的发展。

二、分类施策，积极探索社区离退休党组织设置新形式

近年来我们注重在探索党组织设置上下功夫。一方面，纳入居民区党组织。按照区域化党建工作要求，把组织关系仍保留在原单位、居住在本地区的老党员，按其居住地纳入离退休党支部中。另一方面，建立功能性党组织。如，按照就近学习、就近活动原则，探索建立楼组党组织。又如，按照“哪里有党员，党组织就覆盖到哪里”的要求，探索根据志向相投、兴趣相近、活动相似建立特色党组织。还如，按照以街道社区党组织为核心，有机联结单位、行业及各领域党组织，实现组织共建、资源共享、机制衔接、功能优化城市基层党建工作的要求，注重加强与驻区单位的联系，创新组织建设。

三、服务大局，着力搭建社区离退休干部党员发挥作用的新舞台

一是注重在推进街道中心工作中发挥离退休干部党员作用。结合近几年全市开展的正能量活动，我们在烟花爆竹管控、交通违法大整治、“五违四必”综合治理、“双创双复”等专项工作中，积极组织离退休干部献计献策，加油点赞。

二是注重在传播先进文化中发挥离退休干部党员作用。如，成立老弄堂文化志愿者队伍，组织老同志收集整理江苏社区的历史文脉。又如，成立志愿讲解员队伍，组织老同志承担历史风貌区的讲解工作。

三是注重在凝聚和服务群众工作中发挥离退休干部党员作用。我们推出了“文化凝人促和谐”等八大类服务项目，积极动员热心公益、有特长的离退休干部党员担任活动骨干。同时，在“金色岁月、光辉五十年”大型开放式组织生活等品牌活动中，也都活跃着离退休干部党员的身影。

四是注重在帮教青年干部工作中发挥离退休干部党员作用。着眼于培养政治素养过硬的青年干部队伍，聘请一批德高望重的离退休干部党员与街道优秀青年干部结对，增进老同志和青年干部的学习交流。

特殊的党费 炽热的情怀

——宝钢离休干部仇醒亚、郑碧云夫妇心系『中国梦』的故事

宝钢集团有限公司老干部工作部

1月4日上午，一位特殊的客人冒着绵绵冬雨，赶到了位于漠河路的宝钢离退休干部党工委。他是宝钢离休干部、老党员仇醒亚、郑碧云夫妇的二儿子仇小平，受父母委托，特意赶来向党费专用账户转账缴纳20万元的“特殊党费”。仇小平对工作人员说：“这是我父母多年的心愿，请组织上一定满足他们的要求。”并转交了一封老人的亲笔信。

打开信纸，娟秀的字体、真挚的情感，如一股冬日暖流，涌动在工作人员的心中，深深感染着现场的每一个人。信中写道，“元旦后这几天，我俩多次坐在电视机前，反复倾听习近平总书记发表的新年贺词，贺词的每句话都蕴含着深厚的为民情怀，我把贺词原文抄在我心爱的纪念本上，留着慢慢理解、弄懂、体会。”“如今我俩已是年迈九十的老人，在实现两个‘一百年’的中国梦的征程中，能做些什么？我俩决定，拿出20万元缴‘特殊党费’，和全国人民一起，参加到脱贫攻坚战中去，到2020年，只有3年时间，实现脱贫是我们党的庄严承诺。中华民族几千年发展，将是首次整体消除绝对贫困现象，了不起的事业。”

仇醒亚老人出生于1922年，比老伴郑碧云年长4岁，两人是浙江老乡。新中国成立前后，他们响应国家号召，先后奔赴东北参加工业建设。1979年，夫妇俩来到宝钢。仇醒亚曾任宝钢总厂能源部部长、动力副总工程师，1986年离休；郑碧云则一直在宝钢工程指挥部宣传处任科长，直至1985年离休。在他们家里，笔者见到了两位可敬的老人，虽然已经头发花白、腿脚不便，但精神矍铄、思路清晰。他们在家天天看电视新闻、读《解放日报》、《中国宝武报》，时刻关心着国家大事和企业的发展，并相互交流感想，还时不时撰写读书笔记和心得。他们说，中国宝武成立以后，取得了很好的成绩，感到很高兴，希望中国宝武发展得越来越好。当谈起习近平总书记的新年贺词，两位老人仿佛一下子年轻了几十岁，话语中充满了激情：“习总书记说，‘广大人民群众坚持爱国奉献、无怨无悔，让我感到千千万万普通人最伟大，同时让我感到幸福都是奋斗出来的。’每一句都说到了我们的心坎里。‘两个一百年’的中国梦，也是我们的梦。我俩都是上世纪50年代初入党的老党员了，应该像当年大学毕业响应号召从南方奔赴东北那样，在国家需要的时候挺身而出，为国奉献无怨无悔。”两位老人表示，找个合适的时间缴纳“特殊党费”的想法早已有之，现在我们党带领全国人民在打脱贫攻坚战，我们已是耄耋老人，没法冲锋陷阵了，就想以“特殊党费”的形式，参加到脱贫攻坚战中，为党的事业尽一份力。

坐在客厅里听着两位老人的述说，笔者明显感受到他们简朴的物质生活和丰富的精神享受，和谐地融为一体：不大的客厅里，除了日常用的电视机、冰箱和老款的木质沙发，一张老式办公桌靠窗摆放，上面整齐地叠放着报纸和书籍；未加粉饰的墙上，挂着几幅小装饰画，最显眼的莫过于一幅《厚德而广惠》的书轴，而这正是对他们缴纳“特殊党费”支援国家建设，最恰如其分的写照。

宝钢离退休干部党工委工作人员告诉笔者，缴纳“特殊党费”的现象在宝钢离退休老同志当中并不鲜见。很多像仇醒亚、郑碧云一样的老党员，在安享晚年的今天，依然关心国家大事关注企业发展，为祖国的繁荣昌盛贡献着自己力所能及的力量。

老少结对，在志愿服务中传播正能量

——记浦东新区教育系统青老结对志愿服务活动

□ 浦东新区区委老干部局

浦东新区教育系统立足实际，深化离休干部服务管理工作，推进“重心下移、内涵上增、成效外显”的工作办法，积极探索青年志愿者结对服务离休干部的“互动、双融、多赢”的工作路径，更好地为离休干部服务，让离休干部得到关心、更好增进沟通、就近发挥作用。

优中选优，组建结对服务队伍

新区教育党工委把以往逢年过节对老同志的常规性看望，拓展为经常性的实际帮扶，把单向的助老扶老变为“新帮老”、“老带新”的双向融通、优势互补。志愿者本身是年轻的教师，同时负责学校团组织工作，是服

务者也是传承者，能够将尊老敬老的优良传统传递到青年和学生中间，起到了良好的传、帮、带的作用。志愿者遴选工作主要坚持“情感亲近”和“位置就近”原则，经局组织人事处、局团委和相关学校党支部的会商和层层筛选，最终选定66位青年志愿者与83位离休干部结对。近年来，结对子活动延展了青年志愿者服务的新天地，通过老青结对、少长互动，年轻一辈作为聆听者、学习者接受教育，感受老同志对党和人民的忠诚、对事业的执着。

建章立制，丰富结对服务内容

新区教育党工委针对离休干部年高体弱的实际情况和心理特点，充分发挥志愿

者的优势和作用，结合志愿者的工作情况，通过谈心陪聊、情感交流、心理抚慰等途径，为离休干部提供精神慰藉和亲情服务，摸索出了一套行之有效的结对服务方式。一是“帮”——针对离休干部在生活中存在和遇到的实际困难，及时给予关心，做他们生活中的“好助手”；二是“送”——针对离休干部关心国家大事和教育事业发展的热情，及时为他们送达相关信息和资料，使他们随时了解国家大事和单位事业发展的新情况，做他们了解信息的“传递员”；三是“娱”——离休干部最怕孤独寂寞，发挥青年团干部的文娱特长，为他们带去快乐，做他们晚年生活的“开心果”；四是



“引”——充分利用离休干部宝贵的人生经验和深厚的业务功底，对青年志愿者进行传帮带，为教育事业发挥余热，做青年志愿者成长道路上的“引路人”。有些离休干部进入“双高期”后，身体、心理、思想都发生了变化，引发了孤独感和失落感，青年志愿者不仅关心他们的身体状况，还千方百计创造条件满足离休干部的精神需求，通过送书、谈心等多种形式，使离休干部心里得到慰藉。

细心帮扶，点亮离休干部生活色彩

离休干部年事已高，有部分老同志生活不能自理、活动范围很小，出不去、走不动，他们最需要的是精神上的慰藉，实实在在的陪伴。新区教育党工委要求青年志愿者不仅要做到日常关心，更要在关键时间点上联系好、慰问好，让他们切实感到来自组织的温暖。

自2014年起开展的“夏送清凉，冬送温暖”慰问活动，青年志愿者们焕发朝气和活力，积极协助离休干部工作部门，做好“四必访”工作（即主要节庆必访、生病住院必访、重大变故必访、特殊困难必访），时刻把老同志健康安危放在心上。志愿者的联系走访也让离休干部工作部门更及时、详细地了解和掌握了老

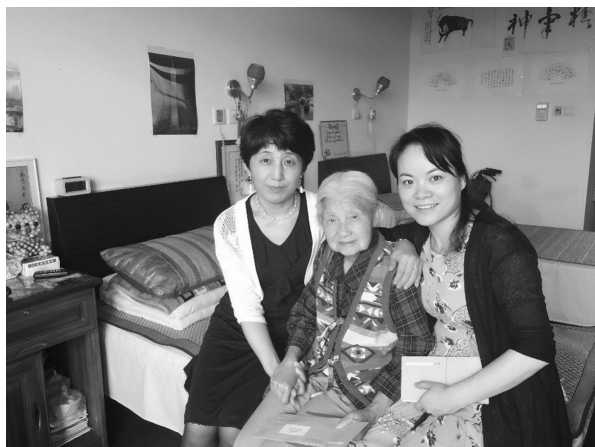
同志的身体状况及生活情况。建平中学吴老因家庭原因，无人照顾，新区教育党工委得知情况后立即与建平中学联系，出面协调，同时为了更好地照顾饮食起居，学校多方联系，争取到了宝山区金惠康复中心大力支持，将吴老安顿到那里，过上安稳、愉快的晚年生活。平日里，青年志愿者和老同志定期联系，给他们送医送药、打扫卫生、提供健康咨询，帮助解决老同志实际问题，为他们排忧解难，给老同志的生活带去了别样的温暖。

感恩传承，真情交融中凝聚正能量

青年志愿者结对服务离休干部，一方面是通过小手牵大手，给予老同志关心照料，做老同志的倾听者和贴心人；另一方面是通过大手牵小手，青年同志在和老同志的亲切交谈中，感受老一辈革命者的高风亮节和坚定的理想信念，在潜移默化中接受革命传统教育。离休干部、浦东中学老师蔡祥麟如数家珍地向前来慰问的志愿者讲述了校史，由蔡老口述回忆，志愿者记录，凝结为一笔宝贵的精神财富。与高桥中学青年志愿老师潘微结对子的离休干部连占

武，93岁高龄仍每天仍然坚持创作，并在筹备办班，传授绘画知识给敬老院的其他老同志。五三中学青年志愿者王珞丹到闵行家中看望陈传越老同志，陈老展示了他的书画作品，并赠送了亲手制作的新年贺卡，以表达他对全校教职工和学校未来的美好祝福。这样的经历，不仅对青年志愿者是教育，作为青年团干部，也必将感染带动着周围的同事和广大的学生，让尊老敬老的传统和老一辈革命精神得到更好地传承。

多年来新区教育党工委坚持开展青年志愿者和离休干部结对服务活动，既为离休干部提供个性化、多元化、亲情化服务，有效提高老同志的生活质量，又为培育青年干部成长成才提供了锻炼机会，而活动中蕴含的以人为本、尊老爱幼、以德为先的和谐精神，成为凝聚人心、弘扬正气的巨大动力，为新区的创新发





离戈宁家不到一公里，即是中国共产党梦开始的地方——中共一大会址纪念馆。馆内的留言簿上“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。”这首七言诗正是出自戈宁之手。到底是怎样一位老人，能够写出这样笔力苍劲，又饱含深情的诗？

用淀粉书写入党申请

戈宁原名奚组纲，抗日战争期间，他考入搬迁到租界内的上海中学。当时从常州逃难过来借住家中的表哥，文学翻译家、作家蒋壁厚（后改名屠岸）经常向他介绍一些进步书籍，如《钢铁是怎样炼成的》，以及鲁迅、巴金、高尔基等人的作品，使得奚组纲对文学产生了浓厚兴趣，慢慢也对共产主义有了认识。在日本侵略者控制下，中共上海地下党组织无法组织学生公开抗日游行，只能通过“助学运动”，一方面募集善款帮助贫困学生，一方面借机组织集会，吸收一些思想进步的学生。1945年6月，奚组纲加入中共上海地下党。戈老告诉我们：“那时候的入党申请是用小麦淀粉书写的，需要涂上碘酒才能够显现，就是为了起到掩护作用，不被敌人发现。从这天起，我就将生死置之度外，把一切交给了党。”

自驾火车晋京请愿

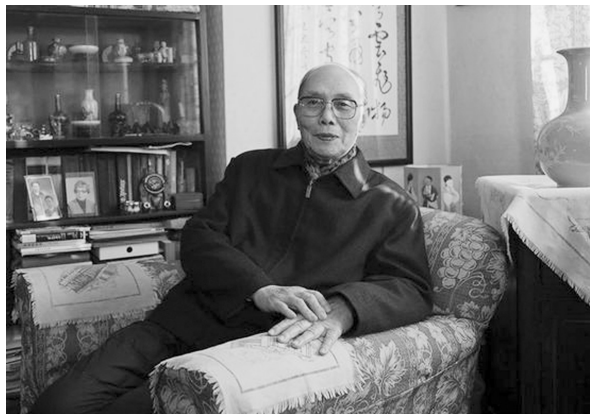
1946年，奚组纲以全系第一名的成绩考入上海交通大学土木系，成立了进步社团“三九社”，以组织联谊活动为掩护开展地下党组织活动。交大的学生运动一个接着一个，其中规模最大的是“护校运动”。1947年5月13日，奚组纲和交大其他2800名同学一起，由上海火车北站出发到南京，向国民政府请愿，要求撤回关于

停办交大两个系的决定。在车站工作人员的帮助下，同学们顺利进入月台准备登车，但此时站方已接到命令，停开前往南京的火车。于是同学们又组成几个小组，分头寻找车头和车皮，终于在6点50分左右，一列由机械系学生自己开动的列车缓缓驶出车站，向南京方向进发。当列车开到麦根路车站附近时，突然急刹车——奉当局的命令，铁路工人将前方一段铁轨拆除，列车不得不停止前进。但工人非常同情学生，把拆下来的铁轨和拆铁轨的工具留在了路旁——拆铁轨的工具也就是装铁轨的工具啊！奚组纲为首的土木系学生组成抢修队，立即把路轨重新铺好，列车继续前进。行驶了一段路，前面的铁轨又被拆除——负责拆铁轨的人被下了死命令，把拆下来的铁轨也搬走了。见此情形，抢修队将列车行驶方向后面的一段铁轨拆下来，抬到列车之前，补上被拆除的铁轨，又一次抢修成功，列车继续往南京开！列车就这样开开停停，行驶到了真如。那时

留言簿背后的故事

——访离休干部戈宁

□ 沈斯亮





的教育部部长朱家骅和国民政府要员蒋经国、上海市市长吴国桢赶来谈判，答应了学生的全部请求并要求交大派代表到南京。护校运动的目的已经达到了，同学们全体鼓掌，乘坐公交车凯旋！

奉命转移九死一生

国民党当局大肆搜捕迫害进步学生，“黑名单”上的奚组纲也接到了转移至解放区的指示。他连家也没有回，在学校完成了期末考试后便直接离开了上海。一行六人乔装改扮成农民，为了缩小目标分散行动，从上海到镇江，再渡江到扬州。出生入死，千钧一发，他始终无怨无悔：“国民党要抓我，我一点也不害怕。我在入党时就已经想好——参加地下工作，就是把命放在里面了。”经过安徽宿县，越过洪泽湖，最终到达射阳，进入华中党校，奚组纲与同志们一道长途跋涉上千公里。大冬天里他赤脚穿着草鞋穿行雪地，晚上用热水焐焐脚，再穿着仅有的一双鞋子睡觉——这双皮鞋，同志们当作宝贝一样的珍惜，白天行军的时候都舍不得穿——尽管天寒地冻手脚冰凉，但他的心里热血沸腾——快要解放了！进入解放区后，他改名戈宁，寓意干戈安宁，寄托了对和平的美好向往。南京解放前夕，戈宁作为技术干部被编入第二野战军，南京解放后参与接收浦口铁路，后被调入济南铁路局。

赴苏留学收获爱情

1951年，戈宁被国家选派前往苏联列宁格勒铁道学院学习。

1955年1月，戈宁在中苏友好条约签订5周年晚会上，认识了医学院四年级学生柳德米拉·巴巴斯基娜，中文名柳霞。两位风华正茂的异国青年一见如故。1957年，柳霞大学毕业，两人在柳霞家举办了一个简朴而热闹的婚礼。1958年，戈宁和柳霞生下一个可爱的男孩，取名阿列克谢。第二年戈宁研究生毕业，获得了副博士学位。



位。留学生学成必须回国，这是当时一条铁的规定。那时柳霞已是列宁格勒一所医院的医生，她愿意追随戈宁到天涯海角。戈宁夫妇回国时，儿子还只有10个月大，谁知这一别，再次相见已是1983年的元旦。不过令夫妇俩欣慰的是，阿列克谢“子承母业”，从医学院毕业后在市急救中心当了一名医生。

学成回国再续初心

回国后，戈宁进入铁道部科学院工作，曾参与南京长江大桥的试验工程，以及上海第一条过江隧道——打浦桥隧道的试验工程，后来调回上海，历任上海铁路局科研所副所长、教授级高级工程师，1988年离休后又被单位返聘了多年，为新中国的铁道事业奉献了一生。而戈宁的妻子柳霞一直发挥所长从事医务工作。1966年，柳霞成为上世纪60至80年代上海唯一的一位外国大夫。柳霞于1986年被评为卢湾区卫生局先进工作者。从1959年到1989年，从事卫生工作长达30年的她，用实际行动为社会主义建设做出了贡献。

虽然年事渐高，但戈宁和柳霞却一直关心国家的发展。党的十九大开幕当天，戈宁早早便打开电视机，收看了近4小时的直播，会后他还收集各类报刊，学习报告精神。回忆起72年前自己政治生命开始的那一刻，戈宁依然抑制不住地激动：“到建党100年时，我还要去一大会址看一看，重温入党的誓词，再续共产党人的初心。”

宝钢老干部（老年）大学和活动中心以建设思想学习、志愿奉献的“两个阵地”为抓手，充分发挥老干部、老党员的政治优势和社会资源优势，通过开展形式多样、特色鲜明、丰富多彩的活动，使老同志在健康有益的学习和活动中，彰显自我价值，积极发挥正能量。

思想建学、寓教于乐

着力抓好老同志思想政治理论建设，以思想理论建设凝聚老同志的改革共识，组织引导老同志同心、同向、同行。利用宝武党校资源优势，切实深化离退休干部思想政治建设，与党校联合制定讲课内容，引导老同志牢固树立“四个意识”，做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者。学校充分利用黑板报、展板、校刊通讯、宝武报等媒体，大力宣传老同志的崇高精神和感人事迹，更多更好地向全社会传播老同志的正能量。着力探索老年素质教育模式，加强课程建设，按需设置课程，逐步形成精品课程，引导老同志在学习中不断提升自我。通过开展形式的丰富多彩的文化活动，让他们融入社会，展示自我，激发学员愿学、乐学的动力。

志愿服务，爱心回报社会

学校鼓励老同志走出校门，走进社区，用所学知识和技能为居民、为社区、



建设“两个阵地” 引导老同志 发挥正能量

□ 顾庆红



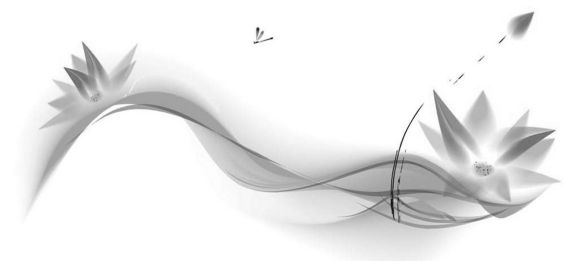
为社会服务，在志愿服务中体现老同志的自身价值。多年来，老同志积极参与学校组织的各项志愿献爱心活动。2014年，396余位老同志为青海同德县贫困少年共捐助书籍4595本。2015年米兰世博会的宝钢工艺品义拍会上，学员剪纸、瓷绘画

等有26件入选，所得款项全部捐赠当地慈善机构。为纪念第30个国际志愿者日，学校组织大型志愿服务社会活动，活动分别在学校宝山总部、胶州路及天津路三个教学点进行，开展保健讲座、健康咨询、测量血压、互动剪纸、书写春联、拍证件照、足部保健咨询等7个项目，360多名老同志热心参加。

阳光心态、助力文化养老

学校以实现老同志健康学习活动为目的，注重推动文化健康养老的转型。坚持活动创新，注重由身体健康向身心健康转变。组织成立了老年兴趣协会12个，并建立协会章程，在组织好棋牌、钓鱼、台球、文体协会等活动时，还鼓励老同志结合自己的兴趣爱好和身体实际，有选择地参加学校有关课程的学习。加强制度建设，对学员学籍、协会会员、艺术团成员实行信息化管理。同时通过汇报演出、教学成果展示等形式，展示老同志风采。进一步做好老同志的精细化服务管理，将老同志的学习活动组织好，作用发挥好，使他们思想不走样、本质不变色、行动不偏向，真正做好政治坚定、思想常新、理想永存，为党的事业增添正能量。

（作者系宝钢老干部（老年）大学老干部工作者）



退休

不是终点，
而是人生的第二个春天！

曾对年龄迟钝，被年轻人裹挟着前行

敬一丹40岁才去驾校学车、开始主持《焦点访谈》，她自己并没有觉得40岁有多老，然而身边的人却不一样，时时刻刻都在提醒她：40岁已经老了。敬一丹说，“要不是他们的提醒，我根本就没注意到自己的年龄。我就是属于对年龄比较迟钝的那种人，我根本就没注意到，但是他们反复提醒我。我一看，是啊，我们的同事怎么都那么年轻啊。我就拿几个脸熟的同事来说，比如崔永元，比我小8岁。水均益，比我小8岁。一打听，白岩松，那渴望年老的白岩松比我小一轮还多呢，他比我小13岁。我这个时候才意识到，确实啊，我确实要与年龄抗争了。”

敬一丹是如何让自己保持年轻，与年龄抗争的呢？敬一丹说：“我的同事总是给我一种推动，你想偷懒都不行。这感觉有点像在跑马拉松的时候，枪一响，大家一起出发，在长跑的过程中，跑着跑着就形成了很多方阵和团队，然后一组人在这跑，我就是其中被裹挟着跑到前面方阵的那个。如果没有这些年轻的同事，我不可能，我不可能走这么长时间，也不可能这么长时间坚持在前沿。”

退休后和年轻人做公益，获取年轻力量

走下镜头的敬一丹显得活泼、年轻，她的“保鲜”秘诀是找到合适的平台，和年轻人在一起，专注做事。敬一丹说：“600多名‘美丽中国’的老师影响了近10万贫困地区山里的孩子。而且我也想在退休之后有很多的可能，很多的选择。我很重要的一个选择就是和我女儿以及‘美丽中国’这些可爱的年轻人在一起，去走进这些孩子，在他们这些年轻人和孩子身上获得一种力量，这

给我带来了一种相信，相信未来。”

退休只是“逗号”，还有很多可能

很多人觉得退休不仅是职业生涯的终点，也还是人生的终点。而在敬一丹这里，退休只是逗号，并非终点。敬一丹说：“我们同事在大屏幕上做了一个画面，上面以横线的方式列出了我到中央电视台主持的每一个栏目。这就是一种贯穿线，是职业的一条线，也是人生的一条线。我希望这条线不是说到退休就停止，在这条线的尽头是一个逗号，这个逗号之后还有很多种可能。”

退休后不能散漫着过，要有计划

和很多中老年朋友一样，对于退休，敬一丹一直持着“放学了”的心态，之前她一直觉得退休的日子就这么散漫着过。敬一丹说，我给大家讲一个阿姨的故事吧。她在退休的时候给自己做了一个30年的计划，我在想60岁还做什么计划呢，退休的日子就散漫着过呗，但是她给自己做了一个30年的计划。我认识她的时候她90岁，30年的计划都完成了，她办了一份老年社区的报纸，她写了几本书，今年她已经95岁了。我经常想到她，我是不是要做一个30年的计划。这事给我一个什么样的启发呢？就是你做一个什么样的计划，你就有什么样的准备，你就有这样的心气儿的准备，力量的准备，甚至对自己的身体产生了一种暗示。

60岁退休，这是一个新起点。所有的年龄都是最好的年龄。60岁的年纪更从容，更有体验，更能做自己想做而能做的事。60岁算什么，人生刚刚开始，第二个青春才刚刚开始。

（摘自“中国老干部工作”微信公众号）



徐汇区

徐汇区域举行喜庆党的 十九大文艺汇演

日前，徐汇区委老干部局携手徐汇区域老干部活动联合体单位举办“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。市委老干部局副局长杨飞云，徐汇区委常委、组织部部长沈山州出席活动并致辞。

来自市人民检察院、市文广局、市建

交系统、徐汇区相关高校等单位的离退休干部文艺团队，向大家呈现了一台融舞蹈、原创诗歌朗诵、民族乐器演奏等艺术形式的精彩演出，抒发了广大离退休干部对党和国家的赤诚情怀，彰显了老干部弘扬时代主旋律、传递社会正能量的可贵精神。同时，也掀起了徐汇区域广大离退休干部学习宣传贯彻十九大精神的热潮。（邓梦科）

杨浦区

杨浦区举办退休干部学 习班

近日，杨浦区举办退休干部学习班。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记卜健作开班动员。

学习班邀请市委党校马克思主义研究院教授、市委讲师团成员袁秉达，上海国际问题研究院教授赵干城，中国浦东干部学院教授

赵增辉等为老同志作十九大精神、国际形势、党建等专题辅导报告。老干部学员们在5个半天的学习中，专心听讲，认真座谈交流。纷纷表示，要以党的十九大精神为指引，不忘初心，继续前进，争做党的十九大精神的示范者，当好离退休干部党支部中的表率者，做为党和人民的事业增添正能量的引领者。

据悉，杨浦区退休干部学习班已坚持举办5年，有394人次参加学习。（张盛）

黄浦区

黄浦区关工委关爱困难 学生

日前，黄浦区关心下一代工作委员会携手各街道关工委在市第十中学举行“拥抱新年第一缕阳光”——黄浦区关工委慰问困难学生家庭启动仪式。区关工委、区委老干部局、区教育局关工委、市十中学等单位领导向困难学生代表赠送慰问品。

部分退休党支部书记作为志愿者一同

参加了活动，他们通过区离退休干部党工委搭建的平台，以志愿活动为载体，关注弱势青少年群体的成长，发挥退休干部更年轻，更具活力的独特优势，传递了向上向善的正能量精神。

去年3月，黄浦区关工委与市十中学开展了“青春志愿，圆梦助学”爱心基金捐赠活动，此次关爱困难学生家庭送温暖活动是系列活动的深化与延续。（蒋毓婷）

宝山区

宝山区关工委推进关工 小组进楼组

日前，宝山区关工委在宝钢十村召开加强楼组关工小组建设现场会。宝钢十村党支部书记、关工委主任李国珠介绍了该小区关工工作进楼组开展情况，小区关工楼组长代表交流了在关工楼组创建中的做法和经验。区关工委及友谊路街道相关领导充分肯定了宝钢十村的关工工作，并对下一步加强楼组关工小组建设提出希望。

据悉，宝山区将通过抓典型、助推广的方法，争取用3年时间在全区范围内做到楼组关工小组建设全覆盖。与会同志还观看了宝钢十村居委关工工作成果展，并实地参观了小区2号楼关工小组建设情况。大家对小区关工委的出色工作和2号楼关工小组开展的丰富多彩、富有特色的活动给予充分肯定，纷纷表示要认真学习借鉴，进一步推进楼组关工小组建设。（黄爱先）



嘉定区关工委组织新党员开展主题教育活动

日前，嘉定区关工委联合区级机关党工委开展“不忘初心，永葆本色——听老

党员讲入党故事”主题教育活动。

活动中，新党员先后发言。老党员代表与预备党员一起分享了自己在党组织的教育培养下，不忘初心，积极工作，不断成长的人生经历，并勉励新党员。所有党员面对党旗，重温了入党誓词。

据悉，区关工委将继续配合区级机关党工委，组织关工委老同志在新党员培训、青年干部培养等方面发挥作用，通过辅导报告、座谈交流、牵手结对等多种方式，不断提升机关青年干部的政治素养和业务水平。（徐宏）

嘉定区

松江普陀老干部举行沪剧沙龙联谊活动

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区举行。市委老干部局副局长杨飞云出席活动。

活动中，松江、普陀两区老干部们欢聚一堂。松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬致词。松江、普陀两区的老干

部们纷纷上场，演唱原创沪剧表演唱和经典沪剧名段《党的光辉照我心》和《陶行知》选段等，获得了全场观众热烈的掌声。

该活动有效促进了松江、普陀两区老干部间的情感交流，展现了两区老干部传承沪剧文化的共同愿望。（褚俊）

松江
普陀

青浦区开心舞台展老干部风采

日前，青浦区委老干部局举办了“歌颂祖国、喜庆十九大”为主题的开心舞台文艺汇演。全场曲目全部由离休干部出演。虽然老同志们年事已高，但是在爱国、爱党的精神感召下，他们唱响了《没有共产党就没有新中国》《解放军进行

曲》《你是灯塔》等一首首赞歌，热情讴歌伟大祖国，表达对生活的热爱和尽己所能为党和人民事业增添正能量的精神。

“开心舞台”活动开办至今已经有9年时间，每年举办3期演出活动，已成为该区展示老干部风采的靓丽窗口。（青讯）

青浦区

上海中远海运表彰文明家庭和孝亲敬老好子女

日前，中远海运（上海）公司离退休人员服务中心召开2017年度和睦文明家庭、孝亲敬老好子女表彰座谈会，会议向获得荣誉的5个家庭和9名好子女颁发了证书。座谈会上，和睦文明家庭和孝亲敬老好子女代表分别畅谈了各自的做法、体

会和感悟。

据悉，中远海运（上海）公司离退休人员服务中心自1992年开展离退休干部“和睦文明家庭、孝亲敬老好子女”评选活动，目前共有75个家庭和95名好子女获得表彰奖励，其中十多个家庭曾被上海市授予“孝亲敬老和睦文明家庭”荣誉称号。（王思）

中远
海运

坚持以人民为中心的发展思想

□ 陆春炎

十九大报告以新的高度强调了以人民为中心的发展思想，这既是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容，也是新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略。党的十九大报告对“以人民为中心”发展思想的强调，擦亮的是中国共产党人的初心与使命。不忘初心，牢记使命，永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，才能担当起新时代赋予的重任，从胜利不断走向新的胜利。

以人民为中心的发展思想，是中国共产党全心全意为人民服务思想的延伸。早在党的十八大闭幕后，习近平总书记在与中外记者见面时就明确指出：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”这一庄严承诺，既是我们党全心全意为人民服务根本宗旨一脉相承、一以贯之的体现，也突出反映了民生问题在习近平总书记心中的位置。习近平总书记情真意切的话语和勇于担当的精神，温暖和打动了亿万人的心，成为党的十八大以来党中央执政为民的一个鲜明亮点。

坚持以人民为中心的发展思想，就是以不断改善民生为发展的根本目的。在党的十八届一中全会上，习近平总书记就指出：检验我们一切工作的成效，最终都要看人民是否真正得到了实惠，人民生活是否真正得到了改善，这是坚持立党为公、执政为民的本质要求，是党和人民事业不断发展的重要保证。几年来他反复强调这个道理，要求全党同志始终把人民放在心中最高位置，把人民立场作为根本政治立场，把人民利益摆在至高无

上的地位，不断把为人民造福事业推向前进。

党的十八届五中全会首次提出“坚持以人民为中心的发展思想”，具有重大意义。发展为了人民，这是马克思主义政治经济学的根本立场。习近平总书记强调：我们任何时候都不能忘记，坚持以人民为中心，把增进人民福祉、促进人的全面发展、朝着共同富裕方向稳步前进作为经济发展的出发点和落脚点。我们部署经济工作、制定经济政策、推动经济发展，都要牢牢坚持这个根本立场。

党的十九大把以人民为中心的发展思想，上升到新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略，进一步阐明了中国共产党人的政治理念，揭示了党同人民的关系，蕴含着浓浓的为民情怀。习近平总书记对落实以人民为中心的发展思想还提出过很多具体的要求。要把为民的价值追求深深植根于全党同志的思想和行动中。他指出：“今天，衡量一名共产党员、一名领导干部是否具有共产主义远大理想，是有客观标准的，那就要看他能否坚持全心全意为人民服务的根本宗旨。”共产党人只有满腔热情地对待群众，群众才会发自内心地拥护党的领导。“现在我们谈不上说一块苦，但一定要一块过、一块干，保持和发扬党的光荣传统和优良作风，保持同人民群众的血肉联系，切实把工作做好。”平实的话语透出对人民群众的深切感情。只有随时随地倾听人民呼声、回应人民期待，才能得到人民群众的支持和拥护，最大限度地凝聚“中国力量”，才能一步一步地接近实现中华民族伟大复兴“中国梦”的目标。



十九大报告指出：中国特色社会主义进入了新时代。为什么说进入新时代，这是因为我们取得伟大胜利，进入了一个新的历史时期。改革开放以来，特别是党的十八大以来，我们取得了巨大胜利。作为一个中国共产党员，作为一个中国人，我们与全国人民一起，共同取得了如此巨大的成绩，感到喜悦、感到兴奋、更感到我们已进入新时代，迎来了中华民族伟大复兴的光明前景。

为什么说进入新时代，是我们党深刻分析社会主要矛盾已经转化而得出的结论。我们过去的主要矛盾，是人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产力之间的矛盾。现在经过几十年的努力，我们的社会生产力，许多已走向世界前列，不能再说落后了。而人民的需要也提高了，不仅对物质文化生活提出更高要求，而且还从人的全面发展和社会全面进步的角度提出了更多需求，民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的需要日益增长起来了。人民需要的层次大大提升。在告别了短缺经济时代后，人民追求质量更高的生活，比如更好的教育、更满意的收入、更可靠的社会保障、更优美的环境等。而另一方面，矛盾是发展的不平衡、不充分。发展不平衡，从区

进入新时代 实践新思想 夺取新胜利

—— □ 李仁杰 ——

域发展上看，有的地方快一些、有的地方慢一些，生产力布局还不平衡，从全国来看，东西之间的差距，从上海来看，市区与郊区、苏州河南北之间的差距。从发展各领域看，既存在产能过剩的情况，又存在有效供给不足的情况，特别是在群众就业、教育、医疗、居住、养老等方面面临不少难题。从发展成果的共享看，不同群体之间也有不平衡，比如收入分配差距依然较大，扶贫工作任重道远。发展不充分，主要指创新能力不够强，发展质量和效益还不高，转变发展方式还处于攻坚阶段，客观上还存在发展不够稳定和不持续的情况。我们必须根据变化了的社会

主要矛盾、采取各种应对策略、措施来逐步加以解决。

为什么说进入新时代，是因为我们迎来了新任务。我们将要决胜全面建成小康社会，进而进入全面建设社会主义现代化强国的时代。到2050年我们将要分两步走，第一步到2035年，基本实现社会主义现代化，第二步，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。现在我们离社会主义强国的目标越来越近了。我们在党的领导下，更有信心，一定能实现。

我们进入新时代，要有新作为。关键是学习实践新思想。十九大报告中总结的8个明确、14个坚持，是新思想的精髓。我们一定要继续认真学习党的十九大精神、学习《习近平谈治国理政》第二卷。其次，要把国家的大目标化为各单位、每个人奋斗的小目标。最后，要有新作为，就要有新干劲。现在我们面临时代的重任，要通过我们的双手去实现它，我们要加油干，要合力干，要创新干，要踏实干，我们在党的领导下，一定能够不断取得新胜利！



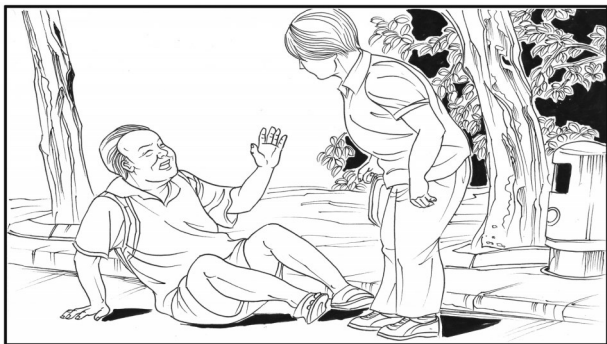
倾注身心的爱 彰显传统的美

——钱志珊和睦家庭事迹

□ 市建交委



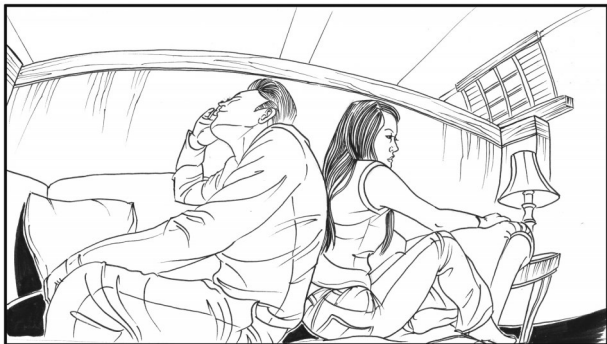
(1) 2010年6月，钱志珊夫妇兴味盎然来到樱花盛开的顾村公园，钱志珊看到千姿百态的樱花，举起手中的相机不停地拍摄。



(2) 突然间，钱志珊一阵眩晕，感到天旋地转，跌倒在地上。钱志珊夫人万廷铭赶紧上前把他扶起来，想送医院。钱志珊认为自己体质好，执意要乘车回家。



(3) 事后，其女婿得知情况赶来，坚持要把钱志珊送诊，经过手术和化疗，逐渐恢复了健康。



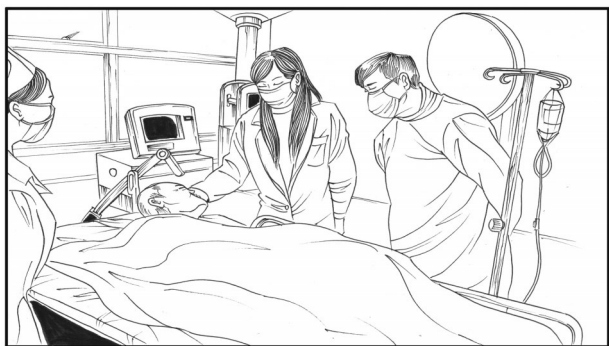
(4) 钱志珊女婿原是某企业下岗工人，沉迷扑克麻将，钱志珊女儿多次劝说未果，只好提出离婚。



(5) 钱志珊夫妇不同意女儿离婚，而是多次找女婿谈心做思想工作，鼓励他进修电工专业。



(6) 功夫不负有心人，女婿努力攻读，经考试获取了六级电工专业证书，并被一家国有企业录用，当上了技术工人。



(7) 为此，亲家公在弥留之际说：“你们钱家挽救了我们陆家，我这辈子还不清这份情，只好等来世再报答。”



(8) 钱志珊儿子、媳妇对“两老”百般孝顺，改善“两老”住房条件。



(9) 儿媳在浦东康桥路居住，每逢节假日开轿车接“两老”前往度假。



(10) 钱志珊因身体有病，吃菜较为注意。女儿周一至周五上午九时赶来烧菜。



(11) 儿媳知道钱志珊喜欢花草盆景，特意从苏州买来大小盆景十几盆。



(12) 钱志珊家中的羊毛被、羊毛毯都是孙女从澳大利亚带回来的。



(13) 外孙因受到钱志珊儿媳的帮助指导，很快掌握一些营销本领，深受外商老板青睐。



(14) 钱志珊编纂了五万字的家族简史，其目的是继承发扬祖辈们团结互助的好家风，激励子孙代代相传。



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。本期继续选登部分“四美”老同志的事迹，以飨读者！



吕宝成： 身边的正能量

吕宝成，一位经历过五次重大战役的革命老前辈；一名屡获战功四临生死的老战士，一位优秀的离休干部。89岁的他，一身正气。他的学无止境，他的率先垂范，他的无私奉献……无时无刻不在社区散发着老同志独特的正能量。



小善如涓流，点滴汇聚成大海

离休后的吕宝成，自觉能量有余，社区便成了他的大舞台。作为一名老党员，处处、时时、方方面面的言谈举止行为表现都是党员心中的标杆、群众眼中的模范，在社区的付出虽为点滴之举，但给人以善的启迪却是无限的。

缴纳一份特殊党费。2016年是纪念长征胜利80周年，身为一名老战士、硝烟下的幸存者，吕老于6月下旬向党组织缴纳了一份特殊的党费，为纪念我们伟大而光荣的党，历经了战火，仍屹立于世界之林。吕老的行为，在所有党员面前做了表率，党员们称赞吕老不愧是老党员，并誓言要以吕老为榜样，终身跟党走，为党争光。

率先垂范，争做表率。去年是闵行区创建全国文明城区的关键年，吕老在党总支、居民区的倡议下，第一时间将楼道内的堆物清理干净，并且积极投身到“创全”的志愿行列中。居委会的工作人员劝吕老说，年纪大了，让年轻点的志愿者参与，但吕老执意参加，并表示要以一名老党员、老战士的行动为居民群众作榜样，为闵行的“创全”献出一份力。

积极参与社区志愿。闲不下来的吕老离休后便积极投身到社区志愿的行列中，小区



每月的清洁日总有他的身影，哪脏他往哪钻，并总是说：“志愿服务不是装装样子，要实实在在做出成绩。”就算不是每月的清洁日，吕老走在小区里，只要看见有垃圾就会俯下身子去捡，吕老的行为也成了平阳四街坊一道亮丽的风景线，默默地影响着身边的人。

主动提供学习素材。热爱学习的吕老积极参加社区的“读报小组”，发现社区学习资源有限，身为离休干部的他主动将家中订阅的《炎黄春秋》、《大江南北》、《军事史林》等书报杂志无偿提供给读报小组的成员，还自己出资为居委老年活动室订阅《报刊文摘》和《镜·党史信息报》。



爱心助成长，革命精神永传承

“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。世界是属于你们的。”吕宝成经常提起毛主席说的这句话，也正是这句话时刻提醒吕老在关心下一代方面要做一些事情。

以自身为标杆，引导学生爱学习。吕老虽年近90，但仍然坚持每周2-3次去青松城上老干部大学，先后读了：法律班、养生班、摄影班、论语班等，下课后也会留在青松城阅览室继续看书读报，吕老说：“年轻的时候学习机会少，现在有时间、有资源了，还是要多学习。活到老，学到老！”当吕老得知平阳小学有一个通过读诗文引导学生学习古代文化，弘扬中国传统文化的读书俱乐部，他通过社区居委会联系学校，主动为学生提供学习资源，捐赠书籍给学校，还与学生们一同参与诗文的朗读。



参加学校升旗仪式。在纪念抗日战争胜利70周年之际，吕老受邀参加了在平阳小学举行的特殊的升旗仪式。吕老与学生们一同致敬五星红旗，在国旗下为同学们讲述曾经的历史，用亲身经历重温战争的艰辛场面，讲述勋章背后的故事，勉励孩子们，珍惜今天来之不易的幸福生活，珍惜今天美好的少年时光，努力学习，发愤图强，成为国家有用之才，为祖国为人民作贡献。

结对古美中心幼儿园。吕老在古美党建中心搭建的平台上，与古美中心幼儿园结对，定期为幼儿园小朋友讲述历史故事，用一幅幅生动的画面，讲述一段段红色的记忆。他说：“这些孩子没有经历过战争，生活都是无忧无虑的，给他们讲述革命故事，是为了让他们知道当下的幸福生活都是来之不易的，甚至是先辈们用生命换来的，要让他们从小懂得珍惜，学会感恩。”

离休后的吕宝成，倍加珍惜自己的空闲时间，积极参与社区志愿服务。采访时，他动情地说：“离岗不离党，要终身做个像样的真正老党员、老战士，不辜负党的培养和教育，为党努力争光。”



张炳生：

皓首红烛情



“年过七旬的老党员张炳生一边巡查一边向大家讲解，为什么放爆竹是一种恶俗。他不顾寒风吹，小雨洒，和志愿者一起在小区里巡查了三个多小时。”这是前年《解放日报》报道梅陇镇志愿者在春节期间禁放烟花爆竹巡查事迹中的一段，它从一个侧面生动地展示了闵行梅陇镇党建服务中心讲师团讲师张炳生热心志愿者工作的精神境界。

其实，这只是他为社会提供服务，无私奉献的一个小镜头。

张炳生与闵行的渊源颇为深远：50多年前，当他还在读大学时，就曾约要好的同学到老闵行参观，重工业基地的恢宏气势和先进产品使他感叹不已；25年前，闵行区成立伊始，他作为一家省报的老总曾来旗忠村采访，新闵行的活力和希望让他充满期待；13年前，他即将退休之际，又冲着“绿色”二字，毅然选定

闵行区梅陇镇作为自己后半生的诗意栖居之地。

2004年退休之初，张老师就对自己提出要求：人退休了，共产党员的本色不能褪；人离岗了，为人民服务的宗旨不能丢。他常说：整天喝茶搓麻将嘎山湖会出毛病，为社区做些力所能及的工作才能永葆青春。2005年中，他找到社区支部书记，说：“我不想退休了就在家闲着，身体尚好，党支部有什么需要我做的，只管吩咐。”当年10月，正值党的十六届五中全会召开，发布《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十一个五年规划的建议》。支部书记对他说：“下次过组织生活，你给小区党员就五中全会精神作一个学习辅导报告吧。”他一口答应。准备了一个星期，给党员讲了一课。会后，支部书记对他说：“你的辅导报告对大家很有启发，以后是不是可以定期给大家讲一讲时政，解

读解读形势。”他爽快地将这一任务应承下来，在他居住的小区不定期地为党员和群众作时事辅导讲座，很受大家欢迎。

2006年末，当时的梅陇镇党员服务中心为适应形势发展的需要，酝酿成立宣讲团，支部书记推荐了他，经审查聘请他为讲师团老师，这跟他的愿望可谓一拍即合，他二话没说，满口应承，成为宣讲团最早的成员之一。

正当他开启一个为人民服务的新征程时，一个考验摆在了他的面前。一家省级新闻单位欲聘请他主持一个专栏，开始熟人来电话，后领导又登门拜访，许诺不坐班，月补贴5000元。并对他说：“只要签个合同，明天就可以开始工作。”十多年以前，每月5000元津贴，这比他退休金还多。可张炳生想，自己刚加入宣讲团，镇里的党建工作需要我，党员同志需要我，这个



时候突然离开，有点临阵脱逃的感觉。他婉拒了那家新闻单位的盛情，义无反顾地留下了，为梅陇镇党建工作义务服务的岗位，一干就是十年。

在外人看来，给小区退休党员上党课，对基层干部群众讲讲时政，对于一位38年的老新闻工作者、一个省报老总来说，应该是“小菜一碟”。可张炳生并不这么看。

“给别人一杯水，自己要有一桶水。”张炳生对自己的讲课水平提出这样的要求。为了提高理论水平，他自费订阅了两份报纸、一份杂志，开通了网络，还经常到市宣传党校和区委听专家讲课。每每有讲课课题，他总是查阅中央和市委有关文件，吃透精神；同时在报纸杂志上查找资料；在电脑上撰写好讲稿，再和讲师团的同志互相切磋，试讲修改。几千字的讲稿往往要来回修改三五遍，直到他自己满意为止。

2010年上海世博期间，宣讲团任务重，比较忙。他先后编写了《提升城市文明，办好精彩世博》和《文明观博，礼仪先行》等四篇讲稿，并在基层宣讲30余场。为了宣讲到位，他先后五次参观世博会。为了出色完成组织上交给他的案例馆、提建议的任务，又

两次专门到案例馆观看、记录、拍照、思考，按要求写出了《学习台北经验，冲破垃圾围城》的观博感想文章，得到上级有关部门的肯定。2015年是抗日战争胜利70周年，前年正逢建党95周年，为了讲好这两个课题，张炳生特地参观了淞沪会战纪念馆，两次去中共一大会址参观，为自己的课程增添了崭新内容和时代风采。

“讲就要讲到群众心里去。”——张老师对自己的讲课艺术同样要求高标准。他认为，办报和宣讲两者的性质是同样的，可方式方法却不尽相同。怎么把宣传的内容从书面的变为口头的、间接的变为面对面的、宏观的变为日常具体的，要好好琢磨。他讲一个课题之前，有时会在自己居住的小区开个小型座谈会，征求意见；有时会在第一场讲课后听听党员群众的反应。听他的课的人都说：张老师讲课理论结合实际，深入浅出，风趣幽默。

他的爱人也是一位老党员，退休后被选为社区义工居委主任。当时张炳生的老妈妈还在世，又添个外孙女，家庭负担挺重。爱人跟他商量说，实在不行就跟组织说明情况，辞掉讲师团工作。张炳生说：组织需要你，居民信赖你，这比什么

都珍贵。我多承担一些家务活，外孙女夜里我来照顾。居委会这个义工主任你得干。爱人有了强有力的支持，三年的居委工作干得有声有色，结果从居委会退下又被选进业委会当主任，连着又干了三年。每每言及此，他爱人总是对人说，这六年，没有老张的支持我干不了。

一心为党无私奉献就能赢得大家的尊重。张炳生先后获得市委组织部、市委宣传部联合颁发的“2011年度上海市基层群众理论宣传先进个人”、“闵行区优秀共产党员”、“梅陇镇优秀共产党员”、“梅陇镇第二届爱星人物”和“梅陇镇文化十大领军人物”等称号。张炳生在梅陇镇也成了大家的老熟人，现在在梅陇镇到处有朋友。一次他去理发，比他先到的一位阿姨对他说：“张老师很忙，依先理吧。——依不认得我，我是依隔壁小区的，听依讲过党课。依讲得好，阿拉欢喜听。”一位企业负责人在订企业发展规划时，专门请他参与修改……张炳生说，我的付出很微薄，但收获却是沉甸甸：这就是充实，友谊和快乐。

年逾古稀的张炳生把信任当作勉励，把荣誉当作动力，正以剑芒犹存的风骨、白头红烛的情怀继续默默地为党和人民奉献着……



杨克元：

诗歌琴声伴晚年

2012年，杨克元在区法院退休后，重拾年轻时未做够的事，追寻年轻时未圆毕的梦。驰骋在诗歌琴声的海洋，沉醉于诗歌琴声的峰谷。他积极参加春申晚霞网宣队，颂扬点赞社会美好事物，以充满情感的诗歌赞美时代正能量；积极参加区处级退休干部联谊会文艺组，丰富个人集体的文化生活，以激越悠扬的琴声奏响社会主义主旋律。



诗韵悠悠

一个偶然的机会，杨克元作为《晚晴》杂志的通讯员被要求参加“学智能手机，做网宣达人”的活动。在智能手机老师的精心辅导下，他很快地掌握了使用智能手机的基本技能，如微信上的“文件传输助手”，制作微杂志的“图朵”，制作动态图片的“小影”以及现在广泛使用的“美篇”等微信宣传工具。这些手机软件的掌握，为其在网宣领域发挥作用奠定了坚实的基础。在此基础上，杨克元运用长期在法院从事宣传工作积累的知识，积极撰写文稿开展网宣活动。先后注册了新浪和老小孩等博客和微博。正逢其时，区老干部局将“快乐六合院”成员纳

入了区老干部网宣队。为了使宣传具有自己的特色，他利用自己曾经写作快板、对口词、新民歌等所积累的知识和经验，以诗歌的形式，写下了一首首琅琅上口的诗歌。如他在学习了朱区长的区情通报后，感想颇深，写下《点赞！闵行区》的新体诗，其中写道：

闵行区，你生活在这个季节，这个时代\目睹五彩缤纷的锦绣，\谱写和谐幸福的华章。闵行区，你生活在这个年月，这个日子\担当负重攀登的责任，\直面勇于挑战的沙场。我们奋起，有旗帜引路。我们前进，有正确方向。点赞！闵行人的睿智和勤奋，闵行人的求索和梦想。

由于写出了生活在这片土地上的人民群众的所思所想，具有积极向上的时代感。

另外，杨克元在微信群里，经常运用诗歌的节奏和韵律，撰写夸奖喝彩群友们的优秀博文，发表一首首趣味浓厚、感情真挚和富有积极向上意义的诗歌，受到了群友们的欢迎。

诗韵悠悠。他以所见所闻，所思所想，通过诗歌的方式，点赞国家的发展，人民的幸福，时代的进步和老干部蓬勃向上的精神风貌。



琴音长长

杨克元在年轻时曾任音乐教师，对乐器演奏有着深厚的兴趣。因此，他在加入区处级干部联谊会之后，就被吸收为联谊会文体组乐队成员，在乐队内担任钢琴演奏员。

在2014年的国庆庆祝演出之前，合唱队排练了《中国梦想》和《走向复兴》两首曲子，杨克元一开始担任钢琴伴奏，进行得比较顺利。然而，事情却突然发生了变化。在临近演出前的最后集中排练时，指挥老师突感身体不适。在他人的推荐下，杨克元依靠自己曾经有过指挥合唱的经验，毅然担任临时指挥，解了燃眉之急。在2015年抗战胜利70周年歌会上，他正式担任全场大部分节目的钢琴伴奏，从开场合唱《黄河》，到男声小合唱，《游击队歌》、《弹起我心爱的土琵琶》，男女声小组唱《太行山上》、《抗日军政大学校歌》，直至最后全场大合唱《歌唱祖国》，他都独立伴奏，较好地完成了繁重艰巨的演出任务。

由于传统钢琴存在移调上的先天性不足，使业余演出首调为主、即兴为主的特长受到了限制。又由于传统钢琴存在着搬运不便、容易走音等致命弱点，以致外出演出时常常缺席，降低了演出效果。在这样的情况下，杨克元建议联谊会配置了一台电子琴（合成器），以解决传统钢琴所带来的羁绊，获得了批准。电子琴的配置，使乐队在外出演出中起到了锦上添花的作用。为了使电子琴发挥更大的作用，他对电子琴进行了深入研究，努力开发其潜在的演奏功能，如加花音色的适当分配，节奏和弦的同步进入，淡进淡出的及时应用，多重长音的恰当加入等。从而丰富了伴奏，满足了风格，使演出达到更好的效果。在

《纪念中国共产党成立95周年文艺演出》中，杨克元不但用电子琴进行了歌唱的伴奏，也用电子琴加入了沪剧联唱、京剧折子戏等戏曲曲目的伴奏。电子琴使主要以民族乐器为主的乐队有了平衡音响，协调音色，加强和声，强化节奏的作用，获得了与会会员的一致好评。

在文艺组，杨克元是一位演员，也是一位志愿者。每年春节前，他都要和演出小分队赴敬老院演出。在演出中，由于有些演唱用的是伴奏带，伴奏带通过手提式播放器效果差强人意。于是，他在发现电子琴有播放乐曲的功能的情况下，主动承担通过电子琴播放音乐的任务，由于高保真的音乐格式，保证了播放质量而受到了热烈欢迎。在2017春节敬老演出中，男声独唱《鸿雁》和《乌苏里船歌》，在电子琴播放伴奏下，独唱演员感情倍增，演出效果极其出彩，现场掌声不断。由于电子琴具有移调相当方便的功能，使有即兴伴奏的难度大大降低。现场老年朋友组队上场演唱，提出降低音调要求时，他都能一一满足，老年朋友唱得非常流畅，感到十分满意。

琴音长长。杨克元以日积月累练就的琴声，演奏昂扬激越的歌曲，弹响热爱生活的旋律，为联谊会会员们带去欢乐，为敬老院老年朋友送去喜悦，更为自己的晚年生活添上其乐融融的一道风景。



不忘 初心的



张奶奶

□

乔建忠

“不忘初心”这四个字近来出现的频率很高。每当我看到这句话时，就情不自禁地想到现住在浦东新区高桥镇一所敬老院里的一位老人，她叫张尚琼，生于1921年8月9日，满打满算已过了96岁了。认识她的人都亲切地称她张奶奶。她是我们老干部局的服务对象。

张奶奶个子很小，大概不到1米50；体重很轻，恐怕不到80斤；长着一张娃娃脸，说话轻声细说，整天笑容满面，仿佛没有什么心事。我初见张奶奶，感觉这个老人平凡得没有故事。然而，几经与她接触，感到她是一个大写的人，是一个真正的不忘初心的共产党员。

张奶奶的老家在四川广安。左邻右舍经常提醒她：你们家与小平有点沾亲带故，可她听了只是淡淡一笑，从来没有为此事劳神费力，去追根溯源，考证一番。张奶奶家境殷实，在当地有点名望。父母视她为掌上明珠，18岁那年不惜出重金，送她到南京金陵女子大学读书，寄厚望让她学成归来继承家业，光宗耀祖。她读的这所学校是美国人办的教会学校，全英语教学。当时不仅在南京、乃至中国、亚洲都名闻遐迩。

1949年初，国民党政权摇摇欲坠，南京人民已听到解放军隆隆炮声。金陵女子大学校园内一片混乱。不少学生远渡重洋去了美国，有的嫁给国民党军官、社会名流去了台湾。许多学生劝张尚琼说：“尚琼，

你的条件那么好，快走吧！”张尚琼的确也走了，但她不是去了美国、台湾，而是投入了民族解放的事业。从此，她的一生与一个惊天动地的名字连在了一起——中国共产党，并为此奋斗终身，矢志不渝！

我经常陪同张奶奶到学校作革命传统报告，有一件事多少年后都难以忘却。改革开放后，有一位当年跟随外逃人流出走美国的小姐妹。当年，她曾与张尚琼同一寝室，相处胜似姐妹。4年同学之情难忘，为了能圆同学梦，她找了张尚琼3年，终于打听到了她的住址。一个秋高气爽、风和日丽的中午，这位满身珠光宝气的阔太太来到了张尚琼的家门口，眼前的景象让她惊呆了：一间不到50平米的住房，没有装修，里面堆满了书报杂物，没有一件像样的家具。这位同学十分惊讶地说：“尚琼，你当年参加共产党，不愿与我们走，现在共产党给了你这个待遇？！”张尚琼十分气愤地对她说：“不许你诬蔑共产党！我在共产党领导下生活很好。”这位同学见话不投机，信仰不同，连门也没进就飞快地走了。从此再也没有联系。张奶奶在为学生作报告说到这件事时，都要勉励同学们任何时候都不忘初心，坚定对党的信念，从小懂得“没有共产党就没有新中国”的道理。

平时，张奶奶对我们说得最多的话是：“你们要好好为党工作、为党的事业多作贡献。”



我观察她这不是光对别人说的，她自己也是这样做的。她在位时多次评为“优秀教师”、“先进共产党员”，多次荣获市、浦东新区先进离休干部称号。她离开工作岗位后，仍不忘初心，尽全力为党旗增辉。一次，我陪高桥镇党委益书记上门慰问张奶奶，益书记问她：“您老伴怎么好长时间没见到了？”张奶奶若无其事地对她说：“老伴已走了一个多月了。”前来慰问的人都惊愕不已。益书记说：“这么大的事，您怎么不告诉我们，您是离休干部，年纪大、身体差，只有一个女儿，帮您料理丧事是我们的责任。”张奶奶说：“我不工作了，不能为党作贡献了，我想，不给组织添麻烦，也是为党作贡献。”一番话说得在场的人感奋不已。她还当场表示：“我去世后，不留骨灰，不开追悼会，不搞遗体告别仪式，志愿将遗体捐赠给祖国的医学事业，为党作最后的贡献”。第二天，她到浦东新区有关部门办理了遗体捐赠手续，并请益书记和我作为监督人，履行承诺。

我在担任浦东新区关心下一代工作委员会办公室主任期间，张奶奶对我的工作给予了大力支持，她将晚年的大部分精力用在关心下一代事业上。我请她担任浦东

新区老干部宣讲团、帮教团成员，她都乐意接受。工作中，她经常用毛主席“要想红旗飘万代，重在教育下一代”的话勉励自己，警示在职领导。她去学校作报告，从不收费、不收礼品、不要招待。一次，我陪她去浦东上南小学作革命传统报告，当时她正患重感冒，发高烧，我说你身体不好改日再去吧，她说不行，有1000多名学生等着，我不能让他们失望，坚持按时去作报告。一路上她呕吐不止，脸色苍白，但不打退堂鼓，坚持作完报告。学校领导为了表示感谢之意，给她准备了一条十分普通的围巾，让她挡挡风寒，但她婉言谢绝，坚决不收。她说：“你们的心意我领了，但东西不能收，这个惯例不能破。”

几年来，她先后与云南姚安县10多名贫困学生结对，资助他们完成学业，其中有一位名叫张强的学生还考上了清华大学读博士。上海电视台编辑委托北京电视台同行，特地去清华大学给张强拍视频，编导请张强对着镜头给远在上海的张奶奶说几句话时，这位平时口若悬河的博士生竟然哽咽了，激动得说不出话来。最后只说了一句：“张奶奶，没有你，就没有我的今天！”我们在一旁看了都十分感动。

张奶奶在锦上添花的同

时，还做好雪中送炭工作。一次，我参加浦东新区帮教志愿者工作会议。会上，东明街道团委书记说到这样一件事：她在统计青少年吸毒人员复吸率时，惊讶地发现，有一个姓张的“五进宫”吸毒者，竟然已两年多没有再“进宫”了。她想抓这个典型，好好总结宣传一下。当她询及小张有什么戒毒秘诀时，小张声泪俱下地说：“我如再吸毒实在对不起一位85岁的老奶奶了！”他告诉团委书记：这位老奶奶叫张尚琼，是一位解放前参加革命的离休老干部。她为了我戒毒，做一个社会有用的人，每个星期不管刮风下雨，从几十里外的高桥镇乘公交车，跨过了半个浦东新区赶到我家来。她像自己的亲奶奶那样关心我，给我送吃的穿的，给我讲做人的道理，勉励我下决心与毒品决裂！这样的日子有两年多。有一个冬天，气温下降到零下4度，外面又下着雨，我想今天张奶奶肯定不会来了。没想到张奶奶按时到我家。我感动得不知说什么了，跪下给张奶奶发誓：“张奶奶，你以后不用来了，我这辈子如再吸毒，就不是人了！”每当毒瘾上来时，我眼前就会出现张奶奶的身影，她时刻在监督我。听了小张的“经验”介绍，这位团委书记感动得热泪盈眶。



年夜饭，以前女儿女婿很犯愁，去哪家好呢？有一年两人各回自己娘家，虽然我们一再说“我们不会计较的，你去婆家好了”，但女儿说“我不会让我爸爸妈妈冷冷清清过年的”。后来，他们改为邀请双方家长一起到饭店吃，这样非但价贵，口味差，而且饭后又各自回家，缺乏温馨团聚的年味儿。去年改在他们家，请双方父母去聚餐，由女婿女儿一起张罗年夜饭，一家子热热闹闹，笑意盈盈。餐后一起观看春晚节目。晚了，女婿根据路程远近，先后驾车送父母亲 and 岳父母回家，彼此相处，其乐融融，情意浓浓。



今年春节

别 样 红

□ 全永耀

年初一，女儿女婿来看望我们，年货是年前女儿为我们网上订购的。吃年夜饭时，他们忙着给双方父母挟菜，自己没吃啥，初一这天他们胃口大开，对其中的金丝苣菜炒冬笋香菇，情有独钟，举杯抿着黄酒，品着美味佳肴，情绪也特别高涨……

初四下午，天空露出了久违的阳光，我俩决定去领略一下街上的新年风景。据报道，豫园、上海博物馆等处是人潮涌动，我们逛淮海路人来人往，一片繁荣景象。到光明邨大酒店才四点多，已座无虚席。好容易才找到与人拼桌（四人位）的契机落座。对方是一对老年夫妇，男的气质儒雅、温文有礼；女的轻声细语，面带微笑。我们两对老夫妻对上眼了，曾闻如果两人的细胞振动频率相似，极易投缘。果然，我们刚坐下，他

们就开始向我们打听，这家饭店有什么招牌菜？我老伴告诉他们：我们比较喜欢的是黄鱼面，虾仁蛋炒饭，还有糟溜三白，也可以说是这家饭店的特色菜。他们问什么是“糟溜三白”？我老伴回答是炒鲈鱼片、虾仁和百合。这道菜正合他们的口味，因此也欣然照点了两份。饭菜上来了，大家边吃边攀谈起来，我老伴说：“你们夫妻俩看上去很和谐啊！”那位男士说：“你们俩也很好啊，菜一上来，你老公就盛一勺虾仁给你，细微之处可以看出你俩很恩爱啊！”我们正说着，旁边一位等座位的中年妇女

插嘴说：“你们真好，老年人是要想得开，出来走走，改善改善伙食。”这女士是一家三口，她认为我们两家是一起的朋友呢。她看没有空座，想换饭店了，我老伴连忙说：“你们不要走，节日期间外面饭店也不好找，再说这儿菜和点心，性价比较高，我们再过五分钟就可让你们了。”他们高兴地留下来说：“不急不急，你们慢慢吃。”凑巧的是，他们也要点我们同样的饭菜。我老伴离座穿外套，这位女士还帮她套袖子，好不亲切。临走时，大家还互道再见。新春佳节，三家陌生人，相遇光明邨，互敬又互让，温暖了众人心，增添了节日的快乐。

新春、新岁、新鲜事，别有一番情趣，写出此文，抒抒自己的情怀。感到今年春节别样红，我们老同志遇上好时代，生活真幸福。



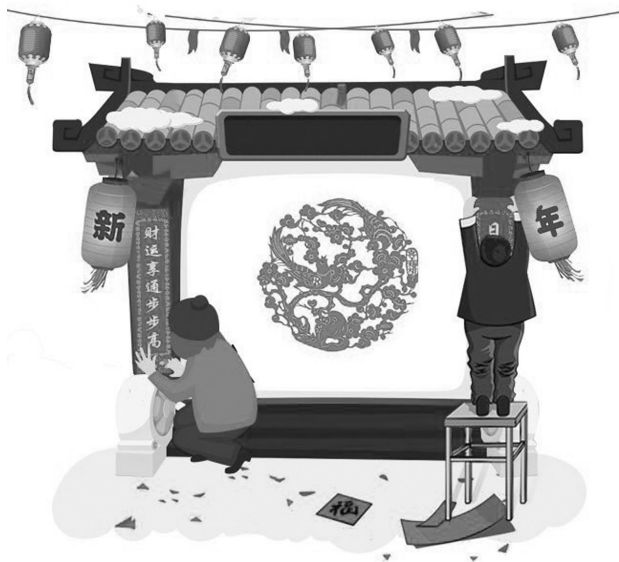
那时我还没有退休。每年春天，编辑部院子里那一丛丛美人蕉绽出桔红的花蕊，暖暖的桔红色，好似天边那一抹夕阳，夕阳里绽开的，是阿婆慈爱的笑靥。这笑靥伴着美人蕉摇曳着，伴着我走过了难忘的十二个春秋。

当房东阿婆和蔼可亲地从美人蕉旁站起身来，伸出两个手指告诉我说：“我都81岁了！”我随即就把她跟我的外婆连在一起。相形之下，我羡慕她全无龙钟老态，谈吐之间也没有老年人常见的迟钝，那轻捷的步子，那清晰的思维，那敏捷的反应，令人不得不佩服她的干练。她那黑白相间的短发衬着慈祥的笑脸，很快赢得了我和编辑部同事的好感。

快过年了，编辑部主编会带着我们给阿婆拜个年。春节值班，阿婆又总会端出一碗一碗白木耳炖鹌鹑蛋羹来，逐一送到我们手上。那些已经退休了的同事，重回编辑部时，也总会牵挂着去阿婆房里问长问短，阿婆是我们大家的阿婆。

多少个挑灯夜读的日子，夜深人静中，只听得房门轻叩，隔着临院的落地玻璃门，我抬头看见阿婆披衣而立，手中捧着糕点和水果，执意要给我作夜宵。连母亲也没有这么周到呵！我

和阿婆 过年



□ 楼伊菁

想起发高烧躺在病床上的时候，只有我的老外婆，一趟一趟蹒跚着来到我的床头，慈爱地问我：“可要喝点开水？”可外婆没有了，永远离开我了，此刻身边的阿婆，俨然成了我的外婆，一种失而复得的幸福感重又萦绕在我心头。

年复一年，阿婆的脚步不再那么硬朗。那年除夕，听说给阿婆做饭的小阿姨下午要回家过年，留下阿婆独个儿守岁，我就揣上一些年货跟阿婆一道过年。桌上摆着三四个小菜，很可口，一问，竟是阿婆亲自下厨烧的！尝着阿婆一筷筷挟给我的菜，仿佛重又回到儿时。做孩子的最盼的就是过年！

尽管那时候副食品短缺，鸡鸭鱼肉都要凭票供应。然而，外婆总能做出一桌丰盛的菜肴。有外婆的日子，饭桌上就有家的温馨。但这温馨已随着外婆的远去，随着生活节奏的加快渐渐淡去了。这个除夕夜，我重又在阿婆这里捡拾到这份久违的温馨，当我踏着满街爆竹的碎屑往家走的时候，恍若还在儿时的梦中。

以后的每个春节，我都格外怀念和阿婆一起过的那个除夕，美人蕉还在，阿婆的笑靥还在，我回到这个熟悉的院子，回到阿婆亲手种下的美人蕉身边，重温往日那一份情缘。



与我同连的几位上海战友，经历了五十年的风风雨雨早已不知所踪，前一阵，我东奔西走就是忙着找他们。战友都找到了，我敢说，今年的春节会更热闹。

春节前，某杂志社的一位编辑给我发来邮件，说山东聊城有位叫李向天的读者打来电话，自称是我的战友，要求与我联系，这位编辑便将他留下的联系电话转告我。

读罢邮件我兴奋不已，脑海里立刻浮现出李向天当年的身影，他与我同年入伍，又是同一个班的炮手。他大我两岁，平头圆脸，身材魁梧，典型的山东汉子。刚到连队时，有些人看不惯我们这些上海学生兵，不是笑我们分不清韭菜麦苗，就是嫌我们“手不能提篮，肩不能挑担”，每每这时，他总是对那些人说：“这有啥？谁也不是天生就会的。”最让我感动的是，有年在山区冬训野营，有天半夜急行军我不小心崴了脚，他不由分说夺我的背包帮我扛着，扶着我坚持走到终点。后来连长表扬我“轻伤不下火线”，这一年，我被评为“五好战士”，这与他的帮助是分不开的。

一年多后他入了党，不久又成了我的副班长。虽说我表面上服从，但心里还是有点不服气，都是同时入伍的，书又比他多读几年，训练成绩也不比他差，他凭什么管我？班务会上，有时我还摆出老兵的架势让他为难，可他从不与我计较。后来老班长复员了，他被提拔为班长，我也意外地升任副班



节前

寻友

□ 钱红春

长，听说这是他极力推荐我的。

后来我因工作需要，借调到师政治部才与他分开。

一九六八年复员时，由于当时的政治环境，没有集中培训；没有组织欢送；也没有相互道别。我与他也各回原籍，彼此再无联系。

如今有了他的联系电话，我怎么不兴奋呢？

他在电话里告诉我，他是从一本杂志上读到我一篇文章回忆部队生活的小文，才与编辑联系的。让我吃惊的是他竟然就在上海。原来，他复员回到山东老家后，省吃俭用把儿子送到上海读大学，儿子毕业后就在上海浦东安家落户，他说这次来探望儿

孙时，在小区阅览室读到了那本刊有我小文的杂志。

电话联系后的第二天一早，我们就迫不及待地见面了，可以想象分别半个世纪后，彼此再次重逢是多么的激动，那天，聊了整整一天。他说，要不是改革开放，他根本能力供儿子上大学，儿子也不可能到上海来工作，他这辈子也没机会来上海。

常说部队是座大学校，在这所学校里，我们学会了怎样做人，懂得了对党对国家人民的忠诚，同时也锤炼了战友间无法磨灭的革命情怀。分别时，他紧紧握着我的手说：“你对上海熟悉，当年连里的几位上海战友全都找来，过年时一起聚聚，拜托了。”

战友都召集完了，期待这次春节的聚会……

小时候过新年，一家老小总要在奶奶的张罗下自己动手做“八宝饭”，它是年夜饭上必不可少的一道甜品。

那是上世纪六十年代初物资匮乏时期，家家户户过年才有少量的年货配给，好不容易办齐了糯米、赤豆、白糖、猪油、红枣、蜜饯等原料，小年夜那天一家人便围拢来忙着做八宝饭。

先是制作豆沙，用大锅把赤豆煮烂后以纱布滤壳，加猪油白糖煸炒，炒到乌黑发亮散发出香味时盛起放碗里备用；晚饭后再烧一大锅糯米饭，关键在于熟而不烂，软硬适中，趁热加入白糖猪油拌匀。一切准备就绪后，奶奶便挽起袖子，带着我们几个孙辈在八仙桌上摆开了阵势，妈妈将一大摞大碗小碗一字儿排开，在碗里抹上一层冻猪油，然后由我们用红枣桂圆、金桔蜜枣、杏脯青梅、冬瓜条红绿丝等五色原料，开始拼搭图案。女孩的心思是细腻的，每个人都尽情发挥着自己的想象，不一会儿手下就有了莲花玫瑰大丽花、草地麦苗向日葵，还有几何图形娃娃脸、浪花船只小鱼儿游。色彩有浓艳缤纷的，也有清淡素雅的。图案拼完后就由奶



年夜饭上的八宝饭

□ 宋杰

奶填充糯米豆沙，这可是技术活，共有三层，加第一层糯米时要轻不能搞乱了图案，第二层豆沙要匀而适中，少了不好吃多了就会露馅，第三层糯米要填满压实至碗口齐平，然后趁热倒扣出来，放在竹匾里待凉。当一个个五彩缤纷、圆整精致、香气扑鼻的八宝饭诞生时，我们脸上洋溢着笑容，心里美滋滋的。拉过爷爷、爸爸来进行评比。评出上等的留着待客，一般的就自己吃。

当大年三十一家人团聚吃年夜饭时，在尝过了一道道鲜咸的菜肴后，大家的味觉正期待着有新的转换，此时，一道热气腾腾又甜又糯的八宝饭端上

了桌，立即成了人人争抢的宠儿，恨不得一扫而空。此时爷爷笑着发问，谁知道八宝饭的来历？接着他就娓娓道来。爷爷的故事让八宝饭增添了几多珍贵和神秘。

时光荏苒，光阴如梭，如今超市卖场网店，各种点心应有尽有，生活社会化，处处是便捷，过年再也不用劳神费事自己做八宝饭了。然而，当年做八宝饭时自己动手丰衣足食的慢节奏、那种代代传承的舌尖记忆、那种一家人围桌劳作的融融亲情，那种中国传统中对家庭文化建设的重视，终究会久久沉淀在我们的脑海里，成为一代人挥之不去的美好回忆。



金衣白玉冬中笋

□ 郁建民

冬笋味比春笋更鲜嫩，清脆可口，人们称之为“笋中皇后”“竹笋之王”，素有“金衣白玉，蔬中一绝”之美誉。

冬笋不但味道鲜美脆嫩，而且营养丰富。冬笋可单独做菜，如糟冬笋、油焖冬笋、干烧冬笋等。如冬笋炖蛋汤也是一道制作简便的美味佳肴。取一颗很嫩的小冬笋，去壳切碎，越碎越好，最好是细末状，放入碗里，打入一两只鸡蛋，倒上酱油，放些许盐，用筷子不停地搅拌，再倒上热水，煮熟后又是一道原汁原味的营养佳肴。

冬笋和鸡块搭配做成冬笋香鸡，将炒锅内油烧热，放入切好的葱、姜、蒜，煸炒出香味后捞出，把腌制时间差不多的鸡块放入油锅，翻炒几下后，把冬笋条和青红椒条一起翻炒，加适量精盐后放入一小勺番茄酱，翻炒均匀后放少许十三香拌匀，就可出锅装盘。色泽鲜亮，香味扑鼻，口味微甜，肉嫩可口。

冬笋与腊肉是绝配，冬笋切去老根，剥去外壳，洗净切成薄片，放入沸水中焯烫两分钟后捞出沥干备用；腊肉切薄片，热锅将其煸香出油，入笋片翻炒，备几丝青红椒配色，加少许生抽提味，笋香腊肉香，香味入口入心，咀嚼时有汁液饱满之感。

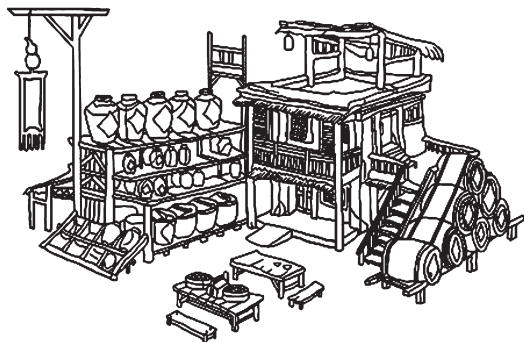
香甜老白酒

□ 沈方德

老白酒是崇明一绝。因为它用糯米制成，故又名米酒；因为它上口甜蜜，又称为甜酒。崇明乡民的婚丧寿宴、小孩的满月周岁，酒桌上摆的都是自产自酿的老白酒。老白酒酒度适中，一般为十二三度，属低度酒。上口甜蜜而微酸，并有一种十分独特的诱人香味，成为崇明十大农副产品之中的佼佼者。

自酿老白酒，又难又不难。先说不难，家酿过程不复杂。先把糯米淘洗干净，浸泡过夜，沥干水分，再上蒸笼蒸熟。满屋子热气蒸腾，糯米饭喷喷香，大人会捏上一团米饭塞给馋涎欲滴的小孩，打发他们走开。主人将热得烫手的糯米饭放入缸里，待适当降温后，放入酒药拌匀，加盖保温放置，过一二天后就能闻到酒香的味道了。再说难点，如适当降温、保温放置、下药多少如何掌握，全凭酿造者的经验。

开缸了，主人打开缸盖，弯下腰去，舀上几碗白醇醇、香喷喷的米酒，一家人围坐在一起，喝着、笑着、叫着，能喝的喝得吱吱的响，不能喝的也要咪上一点为快，就连抱在怀里的小孩也不落下，大人会用筷子蘸上米酒往他嘴里送。小孩则先是微皱眉头，接着是洋溢开笑意，还要蹬着小脚“哇哇”地叫。此时此刻，屋子里充满着幸福的、丰收的喜悦。





岁岁春节，今年春节又到了。今年是我度过的第80个春节了。对我们这些有丰富人生阅历的老人来说，经历的春节也会是各式各样的。总观起来，其中有几个春节，印象尤为深刻。

我十岁那年春节，母亲为我买了十斤黄鱼，十斤面条，大宴宾客，为我庆生。春节还特地为我烧黄鱼面，这在我们家，也是第一次。当母亲将一大盆喷香的黄鱼面端上来的时候，我高兴极了，涨红了脸，情不自禁地跳上凳子，大言不惭、煞有模样地发表“演说”：我长大以后一定要成就大事业，回报……还没有等我说完，就听到了背后的笑声，扭过身去，我看到了姐妹们嬉笑的脸色和父母亲慈祥的面容。当然，几十年过去了，黄鱼面的味道也早就忘记了，但是父母亲慈祥的面容却永远铭刻在我的脑海里，而且随着我也老了，感到这形象反而越发清晰了。有人说，对于老年人，回忆往事可能是最好的年货了，这话不无道理。

上世纪九十年代初在非洲津巴布韦国度过的一次春节，别开生面，也使我终生难忘。那是在宝钢，我随冶金部专家组在



第80个春节

□ 曹智堂

津巴布韦钢铁公司当专家的期间。当然，由于工作，路途遥远等等原因，不能回家过春节。这也是我参加工作以后第一次没有在家过春节。我们这个专家组是我国改革开放后派出的第一个专家组，也是新中国成立后派出的第一个援外专家组，所以怎样过好这个春节，大使馆十分重视。请专业厨师做特色中国菜，大摆筵席，遍请外宾。大使馆还特地派人送来了茅台酒。津巴布韦地处南半球，春节时

节正是夏季，津国有一种被称为“杰克兰大”的高大乔木，此时，正盛开紫兰色的大花朵，满街都是，非常漂亮，这也使我们这些身处异国的国人感到了节日的温暖。宴会由何麟生厂长主持，酒至酣处，人至情处，交谈欢畅，友好的气氛十分热烈。说老实话，在国外，当时这种场面也是不多见的，我将我的网球场上的朋友，亦是钢铁厂职工的弗尼莎夫妇，也请来了，与我们一起尽情欢度中国的春节。席间我熟悉的津国几位领导，都纷纷地向我翘大拇指示意赞赏。当然，我们专家组最终还是依靠工作成绩，取得被援助国家的尊重和感谢的。临回国的那一年，也是将临近元旦和春节了，我们被邀参加了以津巴布韦总统穆加贝名义举办的国宴，气氛同样异常热烈。这也是我第一次品尝了津巴布韦国宴的美食佳肴。在津巴布韦这两次迎新宴会，都饱含了中国和非洲国家人民的友谊。其场面和气氛长留在脑海。

每一个国家都有自己的民族风俗，中华民族的大年春节，饱含了我们太多的民族涵义，也寄托了我们的思念和祝福以及对春天美好的期盼。



其实，人的一生，就是一个个年叠加的过程。每年过好年，就是人生活得精彩的一个组成部分。我们的祖先对年是十分看重的，我国有着传统的纪年法，是用天干、地支相结合，以六十年为一甲子。早在东汉时期，儒家创立了子、丑、寅、卯……12地支，与鼠、牛、虎、兔等十二种生肖相匹配。有个叫王应麟的先贤在《月令正义》中把“鸡为木，羊为火，牛为土，犬为金，豕为水”的五行与动物对应起来，使人的生年说得都与天、地相牵，有据可循。

正是这个年顺应了“天、地、人”的自然规律，民间就流传着传统的年俗与年味。江南地区的年俗还是颇讲究规矩的。从腊月初八吃腊八粥开始，传统的年俗开始启动；随后腊月廿三送灶神，腊月廿四掸烟尘，一直到正月十五闹元宵，观花灯，在差不多近一个月的时间内，人们都在为过年而忙碌着，快乐着。

古时候的过年，也确实有点循规蹈矩。年前的忙碌自不必说，就是吃好年夜饭，还得炒蟑螂（在大灶头上炒瓜子、花生），意在让灶头上的蟑螂炒死。随后一家人边吃瓜子边守岁。到半夜临睡前，还要用红纸条封门，还在门门上插上一把刀守门，确保来年

合家平安。

从大年初一起，事实上老祖宗为我们排下来一系列的节日接踵而来。据汉代《占书》记载，相传创造世间生命之神的女娲，正月初一创造了鸡，是鸡节，因为鸡一鸣，天亮了；初二创造了狗，是狗节，狗一叫，地醒了；依次三日猪，四日羊，五日牛，六日马，此为六畜生日。正月初七，是传统的人日节，生命之神想到主宰六畜的是人，于是初七那天创造了人。人节兴于汉代，盛行于唐宗时期，唐代诗人就有“今年人日空相忆，明年人日知何处”的诗句。现今的人们过人日节，有着“人日晴，人太平”的说法，有的地方还有“称人”的习俗，总体上过人日节，老人们往往祭拜天地祖宗，祈求生活安居、人口太平。另外，民间还有这样的习俗，大年初一至初三，禁扫地、忌动刀，不泼水，更不可说不吉利的话语。

古时候的年俗，实在是博大精深，我们了解年俗，为的是了解历史，使有益的民族传统文化不丢失、不遗忘。现实中的过年，也不只是吃顿年夜饭、发个红包什么的这样简单，只有把民间年俗中积极向上的内容挖掘出来，继承下去，我们的年就能过得年味十足，有滋有味。

对于过年，不同的人有着不同的心情：有人盼过年，有人怕过年，也有人怨过年……但盼也好，怕也罢，这年就是不离不弃地与人们形影相随，而且让那年岁一年不拉地往你身上加。

过年说年俗

□ 沈永昌





我爱梅花，爱它的坚强，爱它的清高。
在春夏秋三季里，梅花并没有什么出众之处，唯有到了千里冰封的冬天，它傲立在风雪中的坚强性格，才显露出来。

我家底楼一住户的院子里就有一株梅花树。我站在阳台向下望去，嗬，好一株梅花！枝头上既有含苞欲放的花蕾，也有绽放的花朵。火红的花瓣，淡黄的花蕊，雪片落到花瓣上，红里带白，白里透红，我仿佛闻到了一阵沁人心脾的清香，心情不由得豁然开朗，欣赏着这完美的“傲雪寒梅图”！

此时，雪花轻飘，朦胧的晨光洒在梅花梢头，更平添了几许清高。陆游写过一首咏梅的《卜算子》，其中有这样一句：“无意苦争春，一任群芳妒”，李清照的《渔家傲》中也有类似的句子：“莫辞醉，此花不与群花比”。是啊，在百花齐放，争芳吐艳的春天，你不会注意到它的身影；而在这冰天雪地中，在其它花草全部凋谢枯萎的时候，它却绽开了鲜艳的花朵！梅花在我心中是清高的象征，它不甘随波逐流，与百花一齐盛开在春天，宁可超凡脱俗地挺立在风雪中。

古人说过这样一句话：“梅花香自苦寒来”，梅花不畏严寒，傲霜斗雪，经过寒冬风雪的锤炼，花儿更艳，更香了。我们这一代人是新中国建立前后出生的，已像这傲雪的寒梅，在艰难困苦中挣扎，磨炼过，为祖国的建设繁荣应尽了责任。而今，我们仍要像这傲雪的寒梅，做到离岗不离党，退休不褪色，力所能及地参与正能量活动，展示阳光心态、体现美好生活、畅谈发展变化，做一名感恩社会、回报社会、奉献社会的阳光老人。

傲雪寒梅

□

凌政权





狗年赏狗景

□ 冯 硕

2018年是农历戊戌年，俗称狗年。在神州众多的风景名胜中，有不少以狗或犬命名的景观，狗年赏狗景，别有一番情趣。

狗山，位于浙江省绍兴市皋埠镇，原名“犬亭山”，又名“吼山”。经过千百年的石砍斧削和大自然的造化，形成了山奇、石怪、洞幽、水深的奇特自然景观，是绍兴石文化的杰出代表。其山形如狗，山间也有不少狗状的奇石名景，如“犬亭云石”、“五犬迎宾”、“神犬护山”等。另外在台湾省的雲林县有座咬狗山；在四川省的兴文县还有座毛狗山。

白狗大山，又名白姑大山，位于台湾中部的雪山山脉中，海拔3341米。其山峰高耸，山脊线与峰顶均有铁杉密林，并遍布箭竹，冬季山峰积雪，山形如白狗飞奔。

狗河，位于辽宁绥中县中部，发源于绥中县西北，流入渤海，全长81公里。狗河水面宽阔，流速缓慢，支流多而短，中游两岸有多处温泉，是游览和疗养胜地。

天狗望月，位于安徽黄山北海景

区内。由北海经东南方下山途中，每当月亮升起，人们就会在皎洁的月光中看到一只可爱的石狗呆呆地蹲在一块岩石上，仰着又大又圆的脑袋，出神地望着天上的月亮，甚为传神。

雷州石狗，是雷州人民繁衍生息中遗留下的宝贵文化，是一种独特的民间艺术创作，安放在人们经常出入的必经之处，守护着雷州人民。石狗雕刻其昂首咧嘴、含笑露善，如司仪迎宾，从此，石狗又被当地人称为“司仪神”。雷州石狗造型千姿百态，形神各异，栩栩如生。

龟狗相戏，位于广东肇庆的七星岩景区，东北部的洞中有一石景，名为“龟狗相戏”，因其形如伸头出壳的老乌龟与蓄势待扑的大狗相互对峙，让人忍俊不禁。

狗峡，位于湖北省宜昌市境内的西陵峡，峡中有座小峡，因“两岸壁立，白石隐现，状如白狗”，故名白狗峡。

白犬列岛，位于福建长乐市东南的闽江口外的海中，有东犬岛、西犬岛等8个岛屿，总面积5.17平方公里，以东犬岛为主岛，因岛形似一群白狗而得名。



我国虽有不少地区被冠以“国家公园”的名号,但从其管理体制上看,并非真正意义上的国家公园。那么,国家公园究竟是什么样?

说起公园,人们并不陌生,但提起国家公园,很多人的认知可能还停留在国外。据统计,目前全世界已有100多个国家建立了国家公园。尽管从1980年代起我国就已开始探索国家公园建设,不少地区也被冠以“国家公园”的名号,但从其管理体制上看,并非真正意义上的国家公园。根据2015年5月印发的《建立国家公园体制试点方案》,截至目前,我国有10处国家公园体制试点,但均尚在建设中。

2017年9月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《建立国家公园体制总体方案》,首次明确提出了建立国家公园体制的主要目标和具体要求。我们从中可以一窥国家公园的“庐山真面目”。

最严格的生态保护。国家公园以保护具有国家代表性的大面积自然生态系统为主要目的。国家公园内的自

然资源和生态系统往往具有珍稀性和独特性,在全国乃至世界范围内都具有不可替代性。以三江源国家公园为例,三江源被称为“亚洲水塔”,孕育了长江、黄河、澜沧江三大河流,同时也是世界高海拔地区生物多样性最为集中的地区之一。如果三江源遭到破坏,不仅难以修复,而且还将威胁数亿人口的生态安全。正因如此,国家公园被列为我国自然保护地的最重要类型之一,属于全国主体功能区规划中的禁止开发区域,纳入全国生态保护红线区域管控范围,实行最严格的保护。除不损害生态系统的原住民生活生产设施改造和自然观光、科研、教育、旅游外,禁止其他开发建设活动。

最具代表性的国家名片。我国幅员辽阔,地质地貌丰富,横跨多个气候带、气候区,造就了变化多样的自然和人文景观。通过观察目前我国已设立的三江源、东北虎豹、大熊猫、祁连山、湖北神农架、福建武夷山、浙江钱江源、湖南南

山、北京长城、云南普达措等10个国家公园体制试点,我们可以发现国家公园具有突出的生态价值及原真性,其生态资源在全球或国家层面具有代表性和典型性,是一个国家独一无二的形象名片。

最广泛的公益性。国家公园和以往的景区、自然保护区等的最大区别是中央政府占主导地位,并且随着条件的成熟,我国的国家公园内全民所有自然资源资产所有权将逐步过渡到由中央政府直接行使。以往的景区开发遵循的是“谁投入、谁收益”的原则,但国家公园是为国家和人民保护珍贵稀有的自然资源,使我们的子孙后代能够长久享有。因此,国家公园的建设必定更注重公益性。以美国为例,其国家公园管理费用是由国会拨款出资,由国家设立的公园管理局没有利润指标。我们未来的国家公园体制建设也会朝着这个方向发展,不以利润、创收为主要功能,而更重视其战略、文化传承方面的重大作用。

《英国医学杂志》近期通过在线调查，研究了不同种类的酒会对人的情绪造成什么样的影响，并向读者提出警示。

该调查涵盖21个国家近3万名年龄在18岁至34岁之间的饮酒者。结果显示，红葡萄酒比白葡萄酒更易让饮酒者昏昏欲睡，喝红葡萄酒或啤酒更易让人心

喝不同的酒 有不同的情绪

情放松。4成多受访者表示，喝烈酒让自己感觉更性感，

超过一半的人表示喝烈酒让自己感觉更有力量、更自信，1/3的人则表示喝烈酒会让自己变得更具攻击性。此外，喝烈酒比喝其他酒精饮品更容易让人感到焦虑不安、想哭、想打人。不管喝什么酒，酒精激发男人攻击性的可能性大大高于女人，这种影响在大量饮酒的男性身上尤其明显。

维生素食用指南

维生素A以两种方式存在。一种是存在于动物体中的维生素A醇，另一种是存在于某些蔬菜中的β-胡萝卜素。它是促进细胞生长的基础。

能够保持皮肤以及泌尿系统的健康。β-胡萝卜素则是最有效的天然抗氧化素。维生素A醇来源：肝脏、鱼油、蛋黄、黄油和奶酪。β-胡萝卜素来源：胡萝卜、南瓜、杏、西瓜和一些绿叶蔬菜。

维生素B₁有助于从碳水化合物、脂肪和酒精中摄取能量。它能避免毒素在器官中沉积，从而防止对心脏和神经系统的破坏。来源：猪肉、牛肉、粮食、富含维生素的面包、豆类和干果。

维生素B₂有助于从食物中摄取能量，以便使其他维生素更好地发挥作用。来源：牛奶、酸奶、鸡肉、鸡蛋、鱼和一些含该维生素的粮食。

维生素B₆有助于释放蛋白质提供的能量，帮助免疫和神经系统的正常运转，促进

红血球的生成。来源：火腿、鸡蛋、鸡肉、鱼、面包、干果、香蕉和大豆等。

维生素B₁₂有助于脱氧核糖核酸（DNA）以及核糖核酸（RNA）的生成，以及附着在神经纤维周围，对其起保护作用的髓磷脂的形成。此外，还可以促进细胞分裂，以及叶酸向全身细胞的传送。来源：各种肉类、鱼以及乳制品。还有一些富含维生素的粮食。

维生素C有助于骨胶原的生成，这是一种能够保持牙齿、牙床、骨骼、软骨、皮肤和神经传输系统健康的蛋白质。此外，维生素C还是有效的抗氧化物质，有助于从蔬菜中吸收铁质。来源：柠檬类的水果，如柠檬、橘子和柚子等，以及草莓、辣椒、土豆和其他一些蔬菜。

维生素D有助于吸收钙质和磷质，对骨骼和牙齿的发育及成长必不可少。来源：鱼肝油、鸡蛋、人造黄油、金枪鱼、鲑鱼、沙丁鱼等。

维生素E也是一种有效的天然抗氧化物质，而且也许是最好的一种。它被称为“使青春焕发的维生素”。来源：植物油、麦芽、干果和人造黄油等。

维生素K它是某些蛋白质形成的基础物质，有助于凝血。来源：绿叶蔬菜等。

香皂的妙用



香皂除了有清洁皮肤的作用，还有其他用处吗？这里就给大家介绍一些香皂的妙用方法，挖掘出小小香皂更多的价值。

1、家里的抽屉不太容易拉动时，可以用香皂直接涂在轨道处润滑。此外，当百叶窗不好拉动时，只要在百叶窗的拉绳上涂一些香皂，拉动几次就很好用了。拧螺钉的时候比较费力，可以在螺钉

上涂一些香皂再拧，就会比较省力了。

2、刷油漆前，最好在手上涂一层香皂，这样哪怕沾上油漆，也很容易清洗。处理刷墙的刷子时，只要把刷子泡在香皂水里，十几个小时后就很容易清洗干净了。

3、卫生间的镜子经常容易模糊不清，可以在镜子上涂一层香皂，然后用干布擦干净，镜子就会变得很亮了。

4、在手表的金属壳上涂一点点香皂，再用布擦拭干净，可防止汗液侵蚀手表。

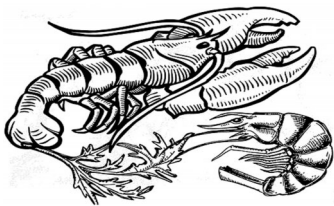
5、皮肤被蚊虫叮咬后发痒，用香皂沾一点水，



直接涂在蚊虫叮咬的位置，很快就可以止痒。如果皮肤上有小面积的轻度烫伤，可以把烫伤的位置浸泡于香皂水中，能减轻灼痛感。

吃完海鲜用牙膏洗手

在吃过海鲜之后，手上留下的那股腥味总让人大伤脑筋，有时即使用香皂洗了好几遍，味道还是很难完全去除。其实，方法很简单，吃过海鲜后，只要用牙膏洗洗手，海鲜残留的腥味就能被彻底除掉。



方法：先用清水冲洗双手，然后挤出长约1厘米的牙膏，均匀地涂抹在手部，轻轻搓洗1分钟左右，使牙膏中的表面活性剂与手部的海鲜残留物密切接触，让其充分发挥作用，最后用清水清洗干净即可。



开春养生五件事

当“开春”和“新年”两个词碰在一起，就意味着新一年的生活即将开始。我们如何为自己一整年的健康打下良好的基础？医学专家给我们支了几招。

第一招：排毒喝花茶。冬季天冷，人就偏爱吃热食：特别是春节假期，大鱼大肉、辛辣口味，再来一两盅酒，能让整个人都暖暖的。但正因为冬天热性食物吃得过多，到了春天，就必须给自己的肠胃减减负，清肠排毒了。

早上喝杯淡盐水，能利小便、助排毒。血压偏高的人，可以换成温开水；血糖不高的人，就来杯蜂蜜水，同样有效。

春天讲究喝春茶，不管是绿茶还是花茶，都能起到排毒、提神养气的作用。特别是茉莉花茶，气味芳香，提神效果更好。

第二招：晨练拉拉筋。古人提倡在春天晨练，他们认为这是一年四季中锻炼效果最好的时期，可以彻底放松禁锢一冬的身体。年纪稍大的人，最适合散步，还可以在空气较好的公园做个深呼吸，伸伸腿、拉拉筋。有

句话说，“筋长一寸，寿延十年”。这说法虽然有些夸张，但适当抻拉韧带确实有助身体气血畅通，甚至可起到祛痛和排毒的效果。春天要养肝养胆，所以锻炼时，不妨拍打一下两肋外侧。这里是中医所指的肝胆区，以掌心适度拍打，可通畅气血经络，达到养肝养胆之效。

第三招：春吃酸甜口。唐代孙思邈《千金方》记载，春季饮食宜“省酸增甘”，因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺，从而损伤脾胃，应多吃些性温味甘的食物以助消化，如南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说，在五脏和五味的关系中，酸味有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，吃得太酸就会损伤阳气。但所谓少酸多甜也只是个相对概念，不能走极端，更好的方法是，多吃点酸甜口味的东西，水果、饮料均可，更有助于平衡体质。

第四招：太阳下梳头。古人养生，讲究“夜卧早起，广步于庭，被发缓形”，也就是说，古代的人们在春季晚睡早起；到宽阔的地方散步运动；散开束发、宽松衣带，不让身体受到束缚。这一原则现在也很适用。

春季要养阳，所以应多晒太阳，特别是早起的时候，边晒太阳边梳头，或者按摩头顶的百会穴，能帮助人增加阳气，滋润五脏。春天还要养肝，而“肝开窍于目”，所以，养好眼也能护肝。

第五招：心理倒时差。春天养肝最重要的是保证心情顺畅，但春节前后多数人在突然转变生活方式的过程中，都会产生不适反应，进而影响到心情。因此，建议人们尽快倒倒“时差”。





“七乐”与长寿

一、知足常乐

有人编了一支歌谣：“布衣得暖胜似绵，行也安然，坐也安然。粗茶淡饭饱三餐，早也香甜，晚也香甜。周末闲暇览书篇，名也不贪，利也不贪。知足赛过长生药，不是神仙，乐似神仙。”

二、天伦之乐

有人说，家庭和睦，是幸福的第一要素。一个人尽管事业上获得了成功，但如果没有一个和睦的家庭，就像一支偷袭敌人的军队，尽管偷袭成功，自己的营盘却被敌人火烧光了一样。

三、动中取乐

“生命在于运动”。少吃药，多运动。散步、打球、旅游、家务劳动、社会活动，都是“动”。常去郊外活动更于人健康有益。明月清风随你取，青山绿水任你游，花鸟竹石皆朋友，“安步当车”度晚年。

四、静中求乐

静，包括冷静、平静、安静，都离不开“心静”。少急躁，少发怒，严于律己，宽以待人。《内经》中说：“静则生化气，动则疴疾起。”“静则神藏，躁则消亡。”又说：“意闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”儒家也强调“仁者寿”，因为“仁者无欲，故静；性静者多寿考”。邓皓《静坐》曰：“静坐如禅，

这时候你却宛若一个洗衣妇。不过，你洗濯的不是衣服，而是你的思想。”

五、宽以为乐

宽，主要指心宽。陆游诗曰：“放翁胸次谁能测，万里秋空未是宽。”“道在箪瓢端自足，心闲天地本来宽。”（《初寒冥坐》）宽，也指宽以待人。待人过于严，过于挑剔，你可能八面树敌，“敌意”闹得你永不安宁，有时甚至会陷于死胡同，寸步难行，因而有“四面楚歌”之叹。宽以待人，别人也会宽以待你，你的朋友会越来越多。谚曰：在家靠父母，出门靠朋友，惟我独尊而没有朋友的孤独者是很难长寿的。

六、读书之乐

从读书中能获得巨大的快乐。唐人李延寿曰：“丈夫拥书万卷，何假南面百城。”法国作家孟德斯鸠说：“喜欢读书，就等于把生活中寂寞的辰光换成巨大享受的时刻。”陆游诗曰：“饮水读书贫亦乐，杜门养病老何伤。”（《白发》）

七、山水之乐

又可称“旅游之乐。”《菜根谭》曰：“乐意相关禽对语，生香不断树交花。”水上之涟漪，潭中之云彩，草际之烟光，月下之花容，风中之柳态。无不令你乐而忘返。那大江大河，雪山飞瀑，千岩万壑皆足以悦人心止，使人乐以忘忧也。



那天与老友在公园散步，走到一个拐弯处，忽然听到一串“哗啦哗啦”的声音。这声音亲切又熟悉，几十年来时时在我耳边萦绕，“哗啦，哗啦，哗啦，哗啦”。哦，记起来了，这是滚铁环的声音，是儿时的声音呀。

拐上小路，果然看见一个七八岁的小男孩弯着腰、手持一根铁钩在石板路上滚铁环。看他那专注的神情，奔跑时的身姿与笑容，就跟我小时候一模一样。他从对面推着铁环跑过来了，我一闪身把路让给了他，一阵“哗啦，哗啦”声一闪而过。路边站着一位老人，笑眯眯

望着来回奔跑的小小身影，或许这就是小朋友的爷爷吧，或许就是这位爷爷把自己当年滚铁环的技艺传授给孙子的。

想想在我们那一代人中，小时候玩的就是滚铁环、跳房子、打弹子等简单的游戏。滚铁环也要掌握一定的要领，不会滚的人跑不起来，就是说铁环在地上立不住，一推就倒。这就像骑自行车，会骑的人一上车便向前走，不会骑的一上车便倒。所以，滚铁环的关键必须找到两个支点，一个就是要找到铁环接触地面的那个支点，另一个是要掌握好铁钩与铁环的部位，只要多练习几次就滚动自如了。

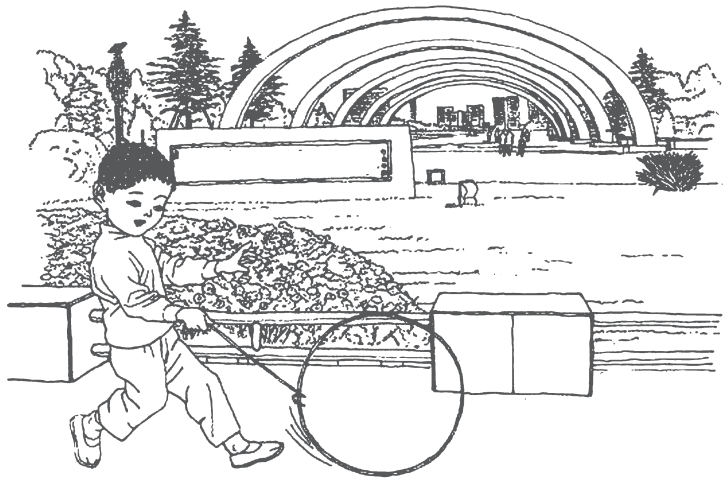
当年我正在读小学三年级，下午放学后，将书包往家里一丢，拿起铁环就往外跑。看吧，在家门口的空地上，狭小的巷子里以及马路边上，大家都滚着铁环，你往这边来，我往那边去，时而直走时而拐弯，时而慢行时而加速。哗啦哗啦铁环的滚动声加上大家的嬉闹声，真是一支流行的乐曲啊。

那个年代滚铁环的人多，铁环又是从哪儿来的呢？据我所知，商店里是不出售铁环的，一般是从五金店买来粗铁丝，弯成一只圆圈，两端的连接处用细铁丝扎牢就可以了。最让人羡慕的是脚盆或马桶上的铜箍了，铜箍用砂布打亮，在阳光照射下，如同推着一轮光芒四射的太阳在奔跑。

七十多年过去了，我没有忘记儿时滚铁环的乐趣，特别是滚铁环时那“哗啦哗啦”和谐而悦耳的音韵，如同人生的脚步声，一步一步伴同我从少年走到中年，又从中年走到老年。我想，六七十年以后，在公园滚铁环的那个孩子，或许和我有着同样美好的记忆。

滚铁环

□ 陈太顺





十九大一结束，习总书记就带领新一届中央政治局常委集体瞻仰上海一大会议址和嘉兴南湖红船，回顾建党历史，重温入党誓词，带领全国人民在新时代开启新征程，谱写新篇章。此时此刻，很自然地想起我入党参军的经历。

我是在1943年参加村里工作的，刚开始是儿童团长，后来做了宣传员，当上了民兵队长。1945年3月升任乡交通站站长，每月领30斤小麦。

我刚参加工作那会儿，日本鬼子占据着整个苏北大地，在敌后建立起来的人民政府只能在极其艰苦和危险的情况下开展工作，当时的一个首要任务就是，发展和壮大党员队伍，带领群众抗击鬼子汉奸。由于我的家庭出身成份好，也没有复杂社会关系，个人履历简单明了，因此党组织觉得我是个好苗子，把我定为发展培养的对象。

1945年6月2日是我终身难忘的日子，首先由村党小组的介绍人介绍我的详细情况，随后我郑重地宣读我的入党申请书，并当场填写了一份表格，在接下来的表决中获得了全支部党员的全票通过，然后由乡党支部书记带领我举手宣誓，并宣布我为中共候补党员。

一天下午，我正和大姐小弟在地里挖山芋，村长找到田头，要我赶快到贾齐小学开区党总支大会。回想起来，在我的一生中参加过多次决定我命运的会议，这是第一次，也是最重要的一次。

大会连开三天，是由区总支书记亲自主持，介绍了当前敌我斗争形势，动员党员要以身作则，起火车头作用，带头参军。血气方刚的我主动报了名，而且说走就走。当晚由副乡长带队，去往西南约10华里的四歧报到。临出发时，书记取出随身佩带的一支金星钢笔送给我，并且对我说：“你是唯一一名预备党员，我代表区总支向你表示祝



无悔的选择

□ 周凤银

贺。”夜晚伸手不见五指，一行大概有十来个人便匆匆上路了。可等到了四歧区政府后，只剩下我和其他2个人了。区政府连夜派人将我们送到新兵连报到。

我参军由于事发突然，也没来得及告知家人，更不用说商量的了。不久，我们新兵连全部都编入华东野战军，跟随大军战略转移北上山东。

5年以后，我才有机会第一次返回家乡探亲，遗憾的是母亲已去世。入党、参军既是我政治生涯中的一件大事，也是我一生关键性的转折，时至今日，当时的那一幕幕仍然清晰地浮现在眼前，我无悔当时的选择。

（作者系中国电科21所离休干部）



感 怀

□ 肖思坤

逸势飞驰岁月扬，诗书助我寿呈祥。
良师启迪安邦志，锐意遵循党主张。
历尽沧桑经砥砺，追随正道斗强梁。
国家安泰儿孙孝，喜度余生乐夕阳。

水调歌头·擎旗

□ 廖显辉

大局要团结，拼搏奋精神。承前启后重塑，世界转乾坤。破雾认清方向，抛却私心杂念，弃旧更图新。群众压舱石，叱咤驭风云。

擎旗手，看旗者，护旗人。江山永葆，红色革命传基因。自信宏图理想，坚守目标宗旨，谈笑在征程。出发备鞍马，永远为人民。

学习十九大精神感怀

□ 李枝厚

雷厉风行寰宇传，
思潮澎湃劲冲天。
心明眼亮紧跟党，
迈步新程筑梦圆。

咏水仙花

□ 祁嵩峙

平和雅静无奢求，
清水一盆乐逸悠。
素裹淡装纯净美，
亭亭玉立略含羞。

雪中四友

□ 刘世禄

百花凋谢冬眠去，
四友雪中展妙姿。
艳艳山茶悄绽放，
水仙吐蕊正香时。
红梅怒放傲飞雪，
灿灿迎春第一枝。
不畏严寒春信报，
古今多少赞扬诗。

梦见新时代

□ 杨宝明

东亚睡狮醒悟后，
中华故土喜降龙。
梅香味出迎新岁，
圆梦增辉展望中。

不忘初心

□ 李树人

面仰党旗心激荡，
感恩抚育我成长。
初心不忘勇前进，
最重人生晚节香。

艺林漫步



1	2	①	雪乡人家	周文静
	3	②	早春春	贾长兴
	4	③	雪山麓	苗岚
	5	④	丽江玉龙雪山	龚家坤
		⑤	静泊	王慧

