

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作

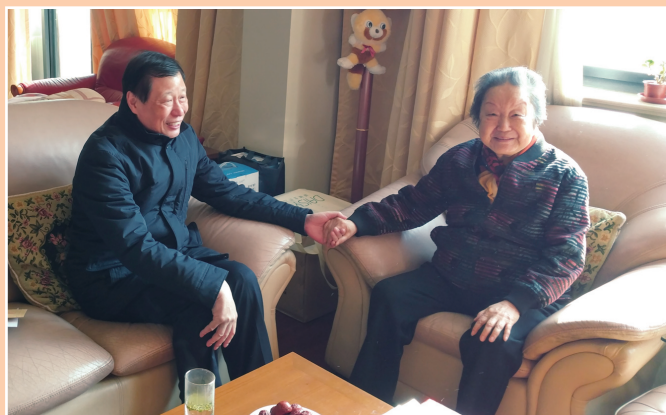


2018 3

图文传真



▲ 2月12日，市委书记李强亲切慰问老同志。
(朱毓海 摄)



▲ 2月11日，市委副书记、市长应勇走访慰问老同志。
(蒋新跃 摄)



▲ 春节前夕，市政协主席、党组书记，市委常委、宣传部部长董云虎看望离休干部王维。
(宣传 供稿)



▲ 2月11日，市委副书记尹弘走访慰问老同志。
(蒋新跃 摄)

▼ 春节前夕，市经济和信息化工作党委书记陆晓春走访慰问离休干部吕德鸣。
(经信 供稿)



▼ 2月9日，市住房和城乡建设管理委员会主任黄永平走访慰问离休干部崔广录。
(住建 供稿)





大无大有周恩来

□ 梁 衡

周恩来的六个“大无”，说到底是一个无私。

一无是死不留灰。周恩来是中国历史上第一个提出死后不留骨灰的人。没有灰，当然也谈不上埋灰之处，也就没有碑和墓，欲哭无泪，欲祭无碑。魂兮何在，无限相思寄何处？中外文学史上有许多名篇都是碑文、墓志或在名人墓前的凭吊之作，有许多还发挥出炽热的情和永恒的理。怎么偏偏轮到总理，就连一个我们可以为之扼腕、叹息、流泪的地方也没有呢？

二无是生而无后。中国人习惯续家谱，重出身，爱攀名人之后也重名人之后。连孔子这个两千多年前的老名人，也要一代代地去细寻其脉。人们尊其后，说到底还是尊其人。这是一种纪念，一种传扬。但总理没有。他以倾国之权而坚守平民之德。

三无是官而不显。千百年来，官和权是连在一起的。官就是显赫的地位，但周恩来作为一国总理则只求不显。在外交、公务场合他是官，而在生活中，在内心深处，他是一个最低标准甚至不够标准的平民。他是中国有史以来的第一个平民宰相，是世界上最平民化的总理。总理有权不私，有名不显，权倾一国却两袖清风。

四无是党而不私。如果说总理要借在党的力量谋大私，闹独立，闹分裂，篡权的话，他比任何人都有更多的机会，更好的条件。但是他恰恰以自己坚定的党性和人格的凝聚力，消除了党内的多次摩擦和四次大的分裂危机。50多年来他是党内须臾不可缺少的凝固剂。周恩来在重庆时就被人

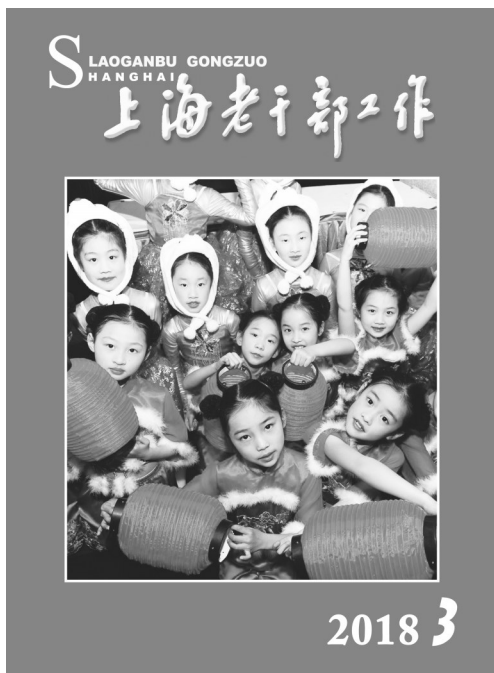
称周公，直到晚年，他立党为公，功同周公的形象更加鲜明。“周公吐哺，天下归心。”

五无是劳而无怨。周总理是中国革命的第一受苦人。上海工人起义，“八一”起义，万里长征，三大战役，这种真刀真枪的事他干；地下特科斗争，国统区长驻虎穴，这种生死度外的事他干；解放后政治工作、经济工作、文化工作，这种大管家的烦人杂事他干；“文化大革命”中上下周旋，这种在夹缝中委曲求全的事他干。他一生的最后一些年头，直到临终，身上一一直佩着的一块徽章是：“为人民服务”。

六无是死不留言。弥留之际，叶帅取来一叠白纸，对病房值班人员说，总理一生顾全大局，严守机密，肚子里装着很多东西，死前肯定有话要说，你们要随时记下。但总理去世后，值班人员交到叶帅手里的仍然是一叠白纸。当真是总理肚中无话吗？当然不是。在会场上，在向领袖汇报时，在对“四人帮”斗争时，在与同志谈心时，该说的都说过了，他觉得不该说的，平时不多说一字。坦白是一种崇高。不必再说，又是一种崇高。

周总理在甩脱自我，真正实现“大无”的同时却得到了别人没有的“大有”：有大智、大勇、大才和大貌——那种倾城倾国、倾倒联合国的风貌，特别是他的大爱大德。他爱心博大，覆盖国家、人民及整个世界。他的大德，再造了党，再造了共和国，并且将一个共产主义者的无私和儒家传统的仁义忠信糅合成一种新的美德，为中华文明提供了新的典范……

（摘自《梁衡红色经典散文》）



编委会主任 方莉萍
编委会副主任 孔令军 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3期 总第367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

大无大有周恩来 梁 衡 (1)

本刊专稿

本市老干部工作系统召开工作务虚会

..... 市委老干部局综合调研处 (4)

心系老年教育的风范长者

..... 上海市老年教育协会 (6)

适应新变化 探索新方法 加强新形势下离休干部党员队伍建设

..... 上海轻工控股(集团)公司离休干部党总支 (9)

发挥五老优势 积极开展“听爷爷奶奶讲故事”活动 虹口区关工委 (10)

整合社区资源 服务社区小公民 积极打造“小公民星游记”实践活动品牌

..... 嘉定区安亭镇关工委 (11)

着眼需求 上下联动 积极探索和培育关工品牌 长宁区关工委 (12)

紧跟形势 发挥专长 努力打造“未来之星”科普活动品牌

..... 上海市老科学技术工作者协会科普讲师团 (13)

喜庆十九大 奉献正能量

青春不谢幕 芳华正当时 殷 郡 (14)

生命之树常青 静安区委老干部局 (16)

金秋颂歌

退休生活是盏希望的明灯 陈士章 (17)

工作集锦

市委老干部局启动大调研模式

..... 张太星 (18)

虹口区以大走访促大调研工作落实

..... 万俐俐 (18)

长宁区江苏路街道积极推进离退休干部党建试点工作 张 玲 (18)

杨浦区殷行街道举办红色收藏展

..... 张 盛 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

宝山区委老干部局开展“大调研”走访慰问活动 黄爱先 (19)

嘉定区关工委举行帮扶弱势青少年主题活动 徐 宏 (19)

奉贤区关工委赴嘉定区开展学习交流 帅寒丹 (19)

崇明区老同志柴煮熊下乡巡讲民俗文化 宋晓庆 (19)

学习之窗

坚定不移跟党走 崔庆民 (20)

新时代中国特色社会主义是中国化的科学社会主义 姜德福 (20)

七彩长廊

电脑情结 沈建菊 (21)

今日点击

茅芳和睦家庭事迹 市住建委 (22)

芳华岁月 姜 震 (24)

八旬老园丁 传播正能量 施振华 (25)

人物专访

从不闲着的老沈 闵行区委老干部局 (26)

老凌一心为百姓 (28)

热心人盛阿姨 (30)

热点聚焦

豪情周恩来 凌 云 (32)

周恩来与电影人 曹致佐 (34)

情满人间

青松礼赞 李玉林 (36)

艺术夫妻的狗年贺卡 金洪远 (37)

书香之家说书香 丁 黎 谢 荣 (38)

上海阳台

春笋正鲜 郁建民 (39)

炒年糕 任炽越 (39)

畅游天下

三月下扬州 韦德锐 (40)

西塘观览 李乃利 (41)

知识卡片

什么是“优质蛋白” (42)

饮食保健

饮食与情绪有关 (44)

饮食误区 (44)

生活之友

让琐碎生活充满情趣 (45)

为春游选好太阳镜 (45)

养生之道

专家教你做个快乐老人 (46)

这些途径也会让人得感冒 (47)

艺林漫步 鲁传熙等 (48)

封面：娃娃闹灯

宣 传 供稿

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：日出

王 钰 摄



以学习起步 以调研开局 研究谋划新时代老干部工作

本市老干部工作系统召开工作务虚会



□ 市委老干部局综合调研处

为学习贯彻党的十九大、全国和上海组织部长会议精神，传达学习全国老干部局长会议精神，在梳理排查、分析研判问题基础上，思考谋划2018年上海老干部工作，2018年2月2日，市委老干部局在青松城举行本市老干部工作系统工作务虚会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议并传达全国老干部局长会议精神。市委老干部局副局长孔令军、杨飞云、包龙根、龚怡，副巡视员王伟伦，局机关各处室、局属事业单位以及各区、大口、部分中央在沪单位老干部工作部门主要负责人等60余人参加会议。

一、以学习起步，用调研引路，增强新时代老干部工作针对性

方莉萍向与会同志全面解读了全国老干部局长会议精神，并希望各单位认真学习，把思想统一到中央要求上来，坚持问题导向、需求导向、效果导向，谋划好2018年工作。与会同志深入学习全国老干部局长会议精神，开展专题研讨，深刻领会中央、市

委有关精神要求。同时按照大调研要求，提出当前和今后老干部工作需要研究解决的问题，并有针对性地提出了有关意见建议。会上，各区、大口、部分中央在沪单位老干部工作部门主要负责人共提出问题15个，提供意见建议4条，为有效破解老干部工作科学发展创新发展过程中的短板弱项和瓶颈难点打好基础。

会议还专程邀请教育部离退休干部局徐光健就老干部工作信息化建设的主题做讲座。基本信息入库、日常工作上网、远程教育上网、交流互动上网，通过信息化手段提升离退休干部服务管理科学化水平，教育部离退休干部局推进信息化建设的经验做法，使与会同志深受启迪。大家纷纷表示做好新时代老干部工作要运用现代科技手段、具备大数据思维，真正确保老干部工作更加科学、精准、高效。

二、集思广益、聚智聚力，明确老干部工作年度重点任务

全国老干部局长会议对做好新时代老干



部工作提出了许多新思想新要求新任务。通过学习研讨，大家感到，对照全国会议精神，新一年老干部工作部门应重点做好6个方面工作。一是有效抓好本市《实施意见》的贯彻落实。大家认为，2018年是深入推动《实施意见》全面落地、全面见效的关键一年。建议加大市级层面配套政策研究出台、加强对基层工作的指导和督促检查。二是全面加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设。大家认为，新时代老干部工作必须始终坚持政治性，以政治建设为统领，加强离退休干部思想建设和党组织建设。建议市局对加强离退休干部“三项建设”提出明确要求。三是精准做好离退休干部服务工作。大家感到，只有牢固树立精准理念，才能为离退休干部享受美好生活提供更多更好的服务保障。建议全面了解老同志的所思所想所需所盼，分析离退休干部的共性特征和个性差异，用“绣花”的态度做好离休干部服务工作，并积极探索推进退休干部服务工作。四是持之以恒开展为党和人民事业增添正能量活动。大家

感到，全国老干部局长会议精神为开展正能量活动指明了方向。大家建议，结合形势任务，统一活动载体，确保活动取得实效。并希望加大对正能量活动的宣传引导，加大对离退休干部先进典型的挖掘选树、表彰激励，加大对以离退休干部为主体的老年社团发挥正能量的指导。五是不断满足离退休干部精神文化需求。大家感到，要积极倡导文化养老工作理念，提高离退休干部精神文化建设工作水平。并希望加大对全市老干部工作部门推进离退休干部活动、学习的指导力度，充分发挥市老干部活动中心、市老干部大学在全市离退休干部活动、学习中的示范引领作用。六是进一步加强老干部工作部门自身建设。大家认为，新时代老干部工作队伍需要突出政治意识、专业意识、顶层推动意识、调研意识和信息化意识。并希望市局会同有关部门，研究推出大力加强全市老干部工作队伍建设的办法举措，以适应新时代老干部工作提出的新要求。

（执笔人：付颖）





心系老年教育的风范长者

——上海市人大常委会原主任陈铁迪关心老年教育纪实

□ 上海市老年教育协会

这位长者,既是长辈意义上的长者,又是领导干部职务上的长者,她就是上海市人大常委会原主任、上海市老干部大学原校长、上海市老年教育协会名誉会长陈铁迪。

她是一位老教育工作者,也是一位省部级领导,曾担任上海市委副书记、市政协主席、市人大常委会主任,工作繁忙,但她心中始终惦记着老年人,关心着老年人,始终如一地支持老年教育事业。特别是从市领导岗位上退下来后,许多事情她都辞掉了,唯独老年教育的事,她有求必应,尽其所能,尽力而为。在这里,我们记述她关心、支持、推进老年教育事业的几件事。

老年教育要姓“教” 要贯穿素质教育全过程

作为市老干部大学校长,陈铁迪十分鲜明地提出,老年教育要姓“教”,要按照教育规律办事,“教育就是育人”,要“以德为先”,要把提升和完善老年学员的思想道德素质、身心健康素质、科学技

术素质、艺术人文素质及实践能力素质贯穿于办学的全过程。她认为,老年人虽已“成型”,但未“定型”,要依靠教育教学渗透、校园文化熏陶、学员相互启发、自我阅读提高,以及在老有所为中的自我锤炼等潜移默化的方式开展老年素质教育,让老年学员以“树长者风范,做风范长者”的标准自觉要求自己。为此,她发动师生,提炼出“笃志、厚德、乐学、尚为”的八字校训。为了进一步发挥市老干部大学在老年素质教育中的引领作用,市教育主管部门将“上海市老年学校素质教育指导中心”设在市老干部大学。在陈铁迪校长领导下,建立了老年学校素质教育实践基地,制订了《老年学校素质教育实践基地建设办法》,组织开展实验项目活动,在各类课程教学、老年学习团队建设、校园文化建设、老有所为四个领域开展老年素质教育的探索和研究。在此基础上,形成了并出版了20多万字的《老龄化社会的老年素质教育》专著。学校还起草了培育和践行以

社会主义核心价值观为重点的素质教育专题报告,提出了在全市老年教育机构中,推进素质教育的要求。市教委以此为基础,以文件形式颁发了《关于在老年教育中培育和践行社会主义核心价值观的指导意见》,充分发挥了老干部大学在思想政治领域的独特优势。

2014年5月,陈铁迪参加了由中国老年大学协会举办的“中国老年教育发展高峰论坛”,并作关于老年学校素质教育的主题演讲,引起强烈反响。

向市人大提交了3个 老年教育议案和意见 个个落地生辉

作为市人大常委会原主任,陈铁迪同志深知法规、规章、制度在依法保障各项事业中的地位 and 作用。随着老龄化的加快,老年教育事业在快速发展。从制度上保障广大老年人日益增长的教育需求,是实施积极老龄化、健康老龄化的必然要求,也是完善终身教育制



度,建设学习型社会的基本目标。为此,她希望市老年教育协会梳理一下老年教育方面已经成熟、可形成规范性制度的好做法,她以市人大代表的身份,将相关议案提交立法,受到了高度重视。

在国家上位法尚未形成之时,按地方人大的职责,她提出,应在列入立法议程的《上海市终身教育条例》中,专门单列老年教育的条款。经过她和相关职能部门的努力,得以实现。对各类老年教育,在法规上是一个突破。

上海老年教育发展中,优质教育资源短缺的矛盾十分突出,如何进一步盘活优质教育资源,扩大老年教育优质资源的供给,一直牵动着陈铁迪的心。她与市老年教育协会进行专题调研,并以第0245号书面意见,提交市“两会”,提出在上海老年大学布局中,发挥老城区名校名师多、教育资源潜力大的优势。黄浦区政府高度重视,主要领导作了批示,分管区长先后四次召集相关部门进行专题研究。黄浦区老年大学依托区业大、区社区学院,并在原来的两个区的老年大学,新挂了两所分校的牌子。被评为首批全国老年大学示范校。

陈铁迪非常关心老年教育的师资队伍建设,在市十三届人大第五次会议上撰写了《关于加强区县街镇老年

学校专职人员队伍建设的建议》,被列入第0130号议案。市编委办公室、市人力资源和社会保障局等部门高度重视,进行了专题调研,撰写了书面答复意见,认为这份意见和建议对促进老年教育事业发展,推进积极老龄化、健康老龄化、构建和谐社会具有重要作用。市教委、市机构编制委员会办公室、市人力资源和社会保障局联合颁发了《关于加强老年教育机构及队伍建设的通知》,明确要进一步加强老年教育专职教师培训,培养一批老年教育的名师和老年教育专家,建立老年教育兼职教师库,还明确老年大学(学校)教师在业务、进修、评优、职务评聘、绩效工资、待遇等方面均与同类学校和同类专业技术人员享有同等权利。

热情鼓励 and 大力支持 老年教育的创新发展

陈铁迪认为,开展老年教育不能简单套用国民教育的模式。她倡导探索具有中国老龄化特征、老年教育特点的新路子,并满腔热情地鼓励和支持创新。

(一)为老年教育优秀艺术作品进中华艺术宫,积极牵线搭桥

上海市老年教育协会与机构合作,在黄浦区开设了“上海市老年教育学习成果展示厅”。对此陈铁迪热情支

持,并出席揭牌典礼。陈铁迪还拜访上海中华艺术宫的负责人,介绍了上海老年教育的艺术成果以及在国家级大型艺术场馆展出老年教育艺术成果的意义,得到了中华艺术宫、上海市教委、上海市文广局等部门的高度重视和支持。经广泛开展征集活动,从历年参展的绘画、书法、摄影、手工艺等优秀作品816件中,遴选出173件,送中华艺术宫展出,向国内外展示了上海老年人的学习风采。

她还热情支持将老年教育成果向国际友人展示。2004年,国际第三年龄大学协会第22届代表大会在上海召开。市老年教育协会与相关部门一起,组织编纂了三本专辑,展示上海老年教育的风貌和老有所学的成果。陈铁迪为其中一本作序,提出老年教育是夕阳工程和朝阳事业,大有可为,前景灿烂,学习永不言晚。

上海市老年教育协会和上海市老年教育工作领导小组办公室,自2006年开始,每年组织一届上海老年教育艺术节,得到了陈铁迪的大力支持。至今已连续办了十二届,每届艺术节都配合重大节庆活动,确定主题和展演形式,分别举办了合唱、舞蹈、体操、戏曲等富有特色的专场。从街镇到区,再到市,层层选送,参赛和参与的老年学员每年达数十万



人,成为广大老年人的盛大节日。她不仅到场观摩,为老年学员点赞和颁奖,而且提议,老年学员文艺演出应进上海大剧院。2015年,上海老年教育文艺会演在上海大剧院隆重举行。作为市老领导,直接参加老年人的重大活动,给各级老领导和现职领导树立了一个重视、支持老年教育的榜样。

(二) 支持编写《上海老年教育史稿》,欣然为史稿作序

20世纪80年代初期,一批离退休老同志怀着强烈的事业心和责任感,不计报酬,发挥余热,积极筹建老年大学,让更多退出现职工作和生产岗位的老年人实现老有所学、老有所教,使晚年生活丰富、充实、快乐。上海市老干部大学、上海老年大学、上海老龄大学、上海市退休职工大学相继成立,迅速带动了全市各区、县、街镇老年大学和老年学校的兴建,为上海老年教育事业的发展奠定了基础。到了20世纪90年代和21世纪初,先期投身于老年教育机构创建的老同志陆续第二次退出岗位,有的已卧床不起或不幸离世。抢救整理上海老年教育的史料,十分紧迫。这一想法得到陈铁迪的高度重视和支持,她对上海最早成立的市老干部大学的史料亲自审核把关,并专门为《上海老年教育史稿》作序,充分肯定《史稿》

填补了大教育史稿的空缺或空白,对落实中央关于“重视老年教育”的方略具有重要的现实意义和深远的历史意义,同时对推进老年教育档案制度的建设,推进老年教育统计制度的建设,推进各级各类老年学校的规范化建设,都有启发、指导、参考作用。上海市委原副书记、老龄工作和老年教育工作的前辈、90岁高龄的杨堤同志专门题写了书名。

(三) 大力支持上海老年教育学习并服务于全国老年教育

陈铁迪非常关注全国老年教育先进典型,不仅参加在沈阳、乌镇等地召开的全国老年教育经验交流会和理论研讨会,还带队到兄弟省市学习先进经验。她还特别支持上海老年教育更好地服务于全国,让兄弟省市共享上海老年教育的优质课程资源。

中国老年大学协会远程教育工作委员会,经国家民政部批准设立在上海,由上海市老年教育协会承担,这是对上海的信任和期待。工作委员会按照职责定位,于2012年提出在全国会员单位实施“三个一”远程教育推进计划,即在五年内,在全国建立一批老年远程教育实验区,评选并推广一批优秀的老年远程教育课件和教材,开展一批老年远程教育的热点、重点和难点的课题研究,努力将研究成果率先

在实验区转化。这个计划,得到中国老年大学协会的充分肯定,也得到陈铁迪的大力支持,她出席首次远程教育工作委员会全委会议。这项推进计划,经过近五年的实践,取得了积极的成效。全国已有21个省市建立142个实验区,评选出19个示范区、348门老年远程教育优秀特色教材,立项247个老年远程教育课题,汇编两本课题成果集。

陈铁迪积极支持上海师范大学老年大学、上海交通大学老年大学、东华大学老年大学联合发起的组建全国高校老年大学联盟工作。她一直认为,高校教育资源丰富,应该将办好老年教育作为高校服务社会的一项职责,为完善终身教育制度,建设学习型社会作出应有的贡献。她深入到上海师大老年大学、同济大学老年大学等进行调研,并向市委、市政府分管领导提出建议。

国务院办公厅颁发《老年教育发展规划(2016—2020年)》(国办发〔2016〕74号)后,陈铁迪在进一步思考如何继续创新老年教育体制机制,提升老年教育现代化水平。她参加市老年教育协会组织的学习国办74号文件的交流会,深入到高校老年大学和区办老年大学调研,并密切关注着老年教育重点课题研究的进展和成果。



适应新变化 探索新方法 加强新形势下离休干部党员队伍建设

□ 上海轻工控股(集团)公司离休干部党总支



近年来,上海轻工离休干部党总支根据离休干部“双高期”特点,注重创新工作方法,力所能及地引导发挥作用,使离休干部党员始终保持政治坚定、思想常新、理想永存。

一、加强班子建设,提升支部活力

1、配备在职支委,加强班子建设。选派1名党性观念强、民主作风好、有奉献精神的可在职干部担任党总支副书记。同时各支部也配备一名联络员,配合抓好工作落实。

2、开展学习培训,提高工作能力。坚持理论学习。党的重大会议精神提前学习,提前掌握,为支部学习打基础;坚持例会学习。总支每月工作例会,重要内容扩大到各支部书记参加,及时传达上级文件精神;坚持轮流培训。定期组织党总支和各支部骨干进行培训,提高工作能力。

二、创新方式方法,提高工作成效

1、成立跨支部学习小组。党总支把能参加集中学习活动的老同志,跨支部成立学习小组,每二周一次集体活动。

2、创新学习活动形式。党总支立足老同志特点,采取老同志喜闻乐见的形式组织开展学习活动,如,“听”:邀请市委党校老师等讲课,在“听”中领悟文化修身和党性修养双向融合的新道理、新知

识。“看”:每年春秋两季组织“三看”活动。“写”:组织老同志,在重要节庆活动,通过征文等表达对党的特殊感情。“画”:组织老同志书法、绘画比赛。

三、力所能及,引导发挥作用

1、搭建平台,发挥正能量。总支积极为老同志建言发声搭建平台和载体。搭建了“微课堂”平台,鼓励老同志上党课,宣讲社会主义核心价值观。搭建“微信”平台,组织老同志在微信上、网络上积极发声,传递、凝聚、释放正能量,展示阳光心态,引领正面舆论。如,在去年开展的“畅谈十八大以来变化”和“建言十九大”两项活动中,利用两个“微平台”,组织老同志开展畅谈、建言活动。

2、开展结对,关心青年成长。组织老同志与青年入党积极分子结对,帮助他们提高对党的认识,坚定信仰,明确目标。如在纪念“七一”重温红色经典、观看上海档案馆“信仰的力量”等各类主题活动中,总支都邀请老同志和青年入党积极分子、预备党员一起参加,通过交流互动,青年同志从老同志身上感受到榜样的力量。同时,鼓励老同志走出家庭,在街道里弄和学校宣讲革命故事和党的建设发展历史,帮助青少年坚定共产主义信念。



发挥五老优势 积极开展“听爷爷奶奶讲故事”活动

□ 虹口区关工委

2011年，我区推出“听爷爷奶奶讲故事”活动。七年来，我们不断拓展队伍、丰富内容、创新形式，将“讲故事”活动做细、做新、做活，使其成为推动我区关工工作的重要抓手。

一、充分发挥老同志优势，多途径打造“讲故事”活动队伍

一是邀请老英雄讲故事。每年邀请老同志为青少年讲述亲身经历，用英雄精神哺育下一代。

二是聘请老专家讲故事。积极协调，整合资源，搭建“老专家讲故事”平台，拓展“讲故事”活动的广度和深度。

三是发动老教师讲故事。充分发挥老教师作用，不仅动员老教师在学校讲故事，还组织开展老教师进社区讲故事活动。

四是组建老干部团队讲故事。在离退休干部中挖掘“愿讲、会讲、能讲”的老同志，组建“虹口记忆传讲工作室”、老干部讲师团等宣讲团，深入社区为广大青少年宣传社会主义核心价值观、优良革命传统、改革发

展新成就，传递向上向善的精神力量。

二、紧贴立德树人要求，精心设计“讲故事”活动内容

一是讲红色故事。通过开展以纪念红军长征胜利80周年等为主题的“记录口述历史”活动，组织大学生倾听、记录老干部的所见所闻、所思所想，再将相关内容整理成青少年喜闻乐见的“红色故事”，挖掘和抢救珍藏在老干部心中难忘的记忆，通过传统媒体和微信、微博新媒体等各种形式加以宣传，让更多人分享。

二是讲历史传承。在“讲故事”活动中，通过“红色追忆”专题讲座等形式，积极宣讲党史国史，让青少年在参与、感受、体验中传承历史文脉，树立民族自尊心和自信心。

三是讲国学经典。根据青少年特点，以“图书馆故事组”等形式开展优秀传统文化教育活动，让青少年走进国学经典，汲取传统文化养料，提高自身素质。

四是讲法纪案例。依托区域内资源，邀请老公安等

组建法律服务志愿者队伍，拓展法律教育基地，开展青少年法制宣传教育活动，增强青少年法制意识和自我防范意识，预防和减少青少年违法犯罪的发生。

三、合理利用阵地资源，不断丰富“讲故事”活动形式

一是依托学校讲故事。积极争取将“讲故事”活动纳入中小学校德育课程。每逢“建党日”“建军节”等重要节日和重大纪念日，各中小学校都会邀请老干部、老战士、老教师到学校，广泛开展“讲故事”活动。

二是搭建社区平台讲故事。利用寒暑假组织老同志进入社区开展“讲故事”活动。结合社区青少年需要开展“讲故事”活动。

三是借助爱国主义教育基地讲故事。将辖区内的“中共四大纪念馆”“李白纪念馆”“鲁迅纪念馆”以及“中国左翼作家联盟成立大会旧址”等红色资源串联起来，开展以“寻访革命足迹，缅怀革命先烈”为主题的“讲故事”活动，增强活动的感染力和吸引力。



整合社区资源 服务社区小公民 积极打造“小公民星游记”实践活动品牌

□ 嘉定区安亭镇关工委

安亭镇关工委联合教育、宣传等部门，充分利用社区资源，积极发挥老同志优势，组织社区青少年开展“小公民星游记”实践活动。活动以培养青少年成为家庭小帮手、邻里小伙伴、社区小标兵、环保小卫士、独立小主人等“五小”公民为目标，在老同志指导下，学校、社区、家庭联手，组织引导社区小公民参与社会实践活动，争当“智慧星、艺术星、文曲星、生态星、健康星、科普星、安全星、敬老星、天使星、创新星”。

一、基本做法

一是设立“星游记”活动指导站。选取10个拥有正规有序活动场所的场馆或单位，设立“星游记”活动指导站。还在各社区设立“暑期活动站”。实现区域内居、村全覆盖。

二是组建“星游记”工作队伍。以镇级“五老”骨干为主、以社区“五老”志愿者为辅，组建了“星指导”、“星导游”、“星评员”等三支“五老”队伍，协助开展“星游记”活动。

三是印制“星游记”活动护照。护照上印有小公民基本信息和10个指导站情况。护照由区域内中小学校和社区“暑期活动站”负责发放，小公民凭护照免费参加活动。

四是建立“星游记”活动制度。镇关工委与未成年思想道德建设工作领导小组、暑期工作领导小组建立联席会议制度。关工委负责组建各类工作队伍，宣传部门负责设立活动站点，教育部门负责组织青少年参

加活动。镇关工委和社区都有“星游记”活动专项经费。每年会对青少年参与实践活动情况开展评选。

二、活动内容

整个活动分成10个项目，组织“五老”引导小公民开展争创10个“星”活动。

一是传承历史文化，组织引导小公民争做“智慧星、艺术星、文曲星”。例如：“安亭图书馆指导站”开展认识繁体字、学习沪语等主题活动，提升小公民认知传统文化的能力。“霁云艺术馆指导站”以讲解馆内收藏的竹刻、书画等历史文物及文物背后的故事，帮助小公民了解家乡的传统文化和历史名人。

二是参加社会实践，组织引导小公民争做“生态星、健康星、科普星、创新星”。例如：组织“五老”带领小公民到“安亭农业生态园指导站”参观体验农耕操作，学习现代农业可持续发展的新理念，感受生态农业的魅力；“汽车博物馆指导站”通过参观汽博展览、体验模拟赛道、驾控模拟器等项目，让小公民了解汽车发展历史，感受汽车文化魅力；“安亭镇社区创新屋指导站”通过组织学习汽车知识、拼装汽车模型、四轮驱动赛车等活动，让小公民在动手动脑中激发创新潜能。

三是参与志愿服务，组织引导小公民争做“敬老星、天使星、安全星”。如，通过为老人们读书读报、表演自创节目，让小公民亲身践行“孝”文化；“安亭医院指导站”帮助小公民了解“关爱生命”的意义等。





着眼需求

上下联动

积极探索和培育关工品牌

□

长宁区关工委

长宁区关工委成立20多年来,积极探索和培育关心下一代工作品牌,为创新发展关工委工作发挥了积极的推动作用。

一、着眼需求,积极培育工作品牌

1、深化发展,创建“五老报告团”工作品牌。报告团建立27年来,人数从10多名发展到100多名;成员从以离休干部为主,发展到以退休干部、老战士、老教师、老专家、老模范为主;成员作报告,从以基层单位自发邀请为主,发展到以区关工委统一安排进学校、进社区为主;报告内容从无主题发展到每年一个主题;报告形式从以个人宣讲为主发展到座谈式、互动式及视频式相结合。

2、不断探索,形成“马读会”工作品牌。“马读会”创办26年来,区关工委与团区委、教育关工委坚持不断探索,不断完善。利用暑假及双休日从每期1至2年到每期半年;从单纯组织学习马克思主义原著到设立“三个专题”,即:马克思主义的诞生及其科学理论精髓、马克思主义在中国的实践与发展、马克思主义科学理论指引青年人生之路;教学方法上逐步形成“四个结合”,即:集中授课与小组讨论相结合、学员自学与老同志指导相结合、老同志讲课与访谈参观相结合、传统讲课与视频相结合。

3、积极拓展,完善“关爱四行动”工作品牌。关爱团建立22年来,从帮教小组拓展为关爱工作团;从帮教失足青少年拓展到帮教服刑未成年犯、社区矫正未成年人和学校行为偏差生、正在服刑和回归社会人员的未成年子女、外来务工者子女、单亲家庭和特困家庭未成年子女;关爱内容拓展为“关爱四行动”,即:红烛挽救行动、爱心护花行动、帮困解难行动、文化市场卫士行动等。2015年“关爱四行动”被上海市文明委评为“十佳好事”。《人民日报》先后两次对“关爱四行动”进行了报道。

二、上下联动,热情扶持工作品牌

一是抓调研——发现、挖掘品牌。近10年来,区关工委领导坚持每年到各街镇、各系统关工委开展工作调研,通过实地考察、组织座谈、查阅资料等形式,了解各单位工作情况,及时发现先进典型,并为打造成工作品牌给予帮助指导。各街镇和系统关工委,每年围绕一个主题进行调研,通过撰写调研报告,总结经验做法,许多典型经验已成为全区各级关工委的工作品牌。

二是抓交流——丰富、完善品牌。2006年以来,区关工委坚持每年召开调研工作交流会,交流调研成果,评审调研报告。通过交流评审,丰富了典型,完善了典型,促进了工作品牌的形成。

三是抓研讨——宣传、推广品牌。在近10年持续不断推进的基础上,区关工委于2015年召开了工作品牌交流会。会议宣传了“苗苗读书营”、“老弄堂文化育新人”、“五老进校育新苗”、“小候鸟俱乐部”,“育苗学校”、“老教师工作站”、“彩虹育苗园”,“少年军校”、“悦读大课堂”、“老青结对”等10多个工作品牌,通过宣传,进一步扩大了品牌工作的影响力。



紧跟形势 发挥专长 努力打造“未来之星”

科普活动品牌

□ 上海市老科学技术工作者协会科普讲师团



上海市老科协科普讲师团围绕“将思想性、实践性、科学性融入科普活动之中，为祖国培养一批立志报国、科技兴国的希望之星”课题，不多探索、实践，逐步创立和塑造了“未来之星”科普活动品牌。

一、多措并举 着力夯实“未来之星”科普活动基础

一是创建科普教育基地。主动寻找资源，采取合作共建的形式，积极为开展科普活动架桥梁、搭舞台。如：先后与敬业中学等学校签订合作共建协议，建立了近20所科普教育基地；同时，在松江科技馆等场馆建立了近10个科普讲课平台，为集中开展科普活动创造了条件。

二是培养科普教师队伍。每年利用寒暑假，组织各共建学校科技辅导员开展培训，帮助提升指导学生开展科普活动的的能力。从2014年开始，每年举办一次“科普教育基地学校校长论坛”，为推动中小学科普活动出谋划策。

三是编写科普学习教材。先后编写出版《新能源在召唤》《纳米技术改变世界》等科普丛书，整理编印了《舌尖上的科普》《穹顶下的科普》《低碳节能 健康生活》等科普讲稿汇编资料。并赠送给共建中小学校。还为部分学校编写了科技校本教材。如，格致初级中学的《海上中华船模》，华师大一附中实验小学的《仿生模型的制作与探究》促进了学校科普活动的开展。

四是开展科普宣讲活动。每年到各类学校举办科普知识讲座100场次以上。还先后

编排了10多个科普文艺节目；2016年，又制作了《解码传感器》科普展品，得到了青少年追捧。2017年，又组建了一支科普故事队，专门为低幼年级小朋友讲中国科学家、中国大工匠、中国科技发展的故事。

二、紧跟形势 不断创新“未来之星”科普活动形式

在参赛模型上：从规定模型到创意模型，从静态模型到电动遥控模型，从单个塑料瓶模型到大型载人模型，模型样式年年有变化有创新；模型类型也从单一的船模逐步拓展到了车模、建模等多种模型。比如：2005年，创模大赛要求利用啤酒罐、可乐瓶、塑料吸管等废弃物制作船模，用于培养青少年的环保意识；2014年，结合神舟十号载人飞船成功，创模大赛要求围绕“中国梦、飞天梦，我和玉兔上月球”主题，制作太阳能月球车模型。2015年，为了强化青少年节约能源的意识，创模大赛则以“新能源在召唤”为主题，要求制作风力发电机和遥控太阳能小车模型。

在竞赛形式上：从最初一年一次的“创新模型大赛”逐渐演变成了每年4月“科普知识竞赛”和11月“创新模型大赛”两项比赛。主题也都紧跟形势发展和社会热点进行设计。

在参赛人群上：从单一的中学生逐步拓展到大中小学生对，从不到20所的共建教育基地的中小学校拓展到了全市近100所大中小学校。



曹雷



崔杰



梁波罗

青春不谢幕 芳华正当时

——记上海市志愿者协会文艺志愿服务总队

□ 殷 郡

2018年1月13日中午，位于杨浦五角场商圈的百联又一城，热闹非凡，人声鼎沸。“百姓赏艺·走进艺术商圈——上海市文艺志愿者迎新慰问”的红色大幅幕布，赫然醒目地悬挂在商场中央大厅演出舞台，由上海市志愿者协会文艺志愿服务总队倾情奉献的演出即将拉开帷幕。曹雷和崔杰，两位老艺术家一如往常，早早来到了公益演出的现场，一丝不苟地着手演出前的准备工作，他们今天将现场为观众表演配乐诗朗诵。

年逾78的曹雷一头银发，她一边优雅地和工作人员打着招呼，一边打开了随身携带的朗诵夹。朗诵夹的内页，除了通常标注的拼音、分隔线，还密密麻麻地写满了小字。曹雷要朗诵的三首古诗分别是：明朝于谦的《咏煤炭》、唐朝李商隐的《咏史》，以及元朝王冕的《墨梅》。这三首古诗中的“但愿苍生俱饱暖，不辞

辛苦出山林”、“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”、“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”等诗句，因习近平总书记的引用而早已为人所熟知。

“我在念古诗前，用白话文先把诗词的原意讲一遍，这样会更有助于观众的理解和欣赏。”曹雷拿着朗诵夹谈道：“我昨天可是查了一天呢。网上有些解释很粗糙……”这位美丽长者充满艺术光彩，她以独特的嗓音魅力感染了无数听众，对待每一场公益演出，依旧是一丝不苟，令人肃然起敬。“这是我头一次在商场里演出，一点心理准备都没有，商场里比较嘈杂，观众也没有座位，不知道大家会不会静下心来听一段朗诵，而且是古诗。”演出效果证明，曹雷的担心是多余的。她精神矍铄的形象、甜美的音色、极富感染力的朗诵，行走在商场里的顾客纷纷驻足，屏声静气地聆听着，唯

恐漏掉一个字，把演出台围得水泄不通。

与曹雷不同的是，崔杰并没有使用朗诵夹。崔杰对笔者谈道：“舒婷的《祖国啊，我亲爱的祖国》这首诗已经深深烙在我的心里了……从第一次接到这首诗的演出任务，我便深深爱上了它，所以把它完全的背诵了下来。”演出时，崔杰肺腑中迸发着激情，眼眶中噙着泪水，在掌声中走下舞台的崔杰，第一件事就是悄悄抹去了眼角的泪水，观众无不为之动容。“崔老师朗诵时的感情，是那么的真挚……”一旁的工作人员也被深深感动了。

“其实和曹老师比起来，我还年轻。您更应该采访她。”崔杰和采访的记者说道：“曹老师从上译厂退休快20年了，矢志坚守的就是两个字‘认真’，值得年轻一代学习。”

“作为文艺工作志愿者，哪里有观众，哪里就是我们的舞台。”崔杰的这番话，代表了老艺术家们的心声。这次他与曹雷的演出，只是无数次公益演出中的一次。2015年上海市志愿者协会文艺志愿服务总队成立以来，梁波罗、赵静等诸多老艺术家纷纷投身公益演出，乐在其中。一年前的同一天，梁波罗、陆澄、陈少泽、赵静等老艺术家一起在

虹桥交通枢纽登台亮相，在春运第一天，用一首首小诗，点燃了游子回家团圆的期盼和喜悦。“我已经记不清到底参加了多少次演出，举办了多少次讲座，更不记得和多少社区群众进行面对面的热切交流，对我来说，再没有为老百姓演出、为他们做些力所能及的服务更高兴的事情了。为群众演出，为他们奉献优秀的精神食粮是文艺工作者义不容辞的责任和使命。”这是老艺术家梁波罗的心声。

“社会主义文艺，从本质上讲，就是人民的文艺”——习近平总书记在文艺工作座谈会上的讲话，深刻阐述了文艺与人民的关系。志愿勤奉献，艺高德为先，这些塑造了无数的经典、留下了无数传奇的艺术家，尽管渐渐老迈，然而他们的才艺、激情却依然常青。如今，德艺双馨的他们，活跃在社区、营区、校区、园区、楼宇、商场等一线文艺阵地，为广大市民送上精心准备的艺术盛宴。他们以身作则，弘扬志愿服务精神，担负起“传播主旋律、积聚正能量”的时代使命。正是在他们潜移默化的影响下，一批批年轻的文艺工作者接续奋斗，以“不忘初心、立心铸魂”的精神风貌，唱响中国梦，踏上文艺志愿者的新征程。



赵 静



陆 澄



陈少泽



离休干部龚道一数十年如一日，关心社区建设，关心青少年成长，热心公益，成为离休不离责的楷模。他以满腔热情服务大众，用点点滴滴的“平凡”铺就了离休后不平凡的道路，以实际行动，诠释了一名老同志思想上永葆青春，退岗不褪色的高风亮节。

党的宗旨传播者

龚老认真学习党的理论政策，十分关心街道领导干部的作风建设，提出了“为官八问”，为“年轻”干部的发展指明方向。同时，作为“社代会”代表，龚老尽心履职，聚焦社区生活的“细枝末叶”，关心人民群众的舒适度和幸福感，倾听居民建议，向有关部门反馈。在平时的生活中，龚老不仅严于律己，谦逊待人，还带动全家人一道，崇尚精神文明和社会公德，通过表率的影响力，感染周围居民，2004年，龚老荣获临汾路街道颁发的“学习型家庭”荣誉证书。

社区建设的参与者

龚老举家迁居来临汾路299弄之初，见小区树木花草繁茂，绿化环境不错，却偏偏连一张供歇息的座椅也没有，得悉居委会缺少相应经费，他便带头发起同小区老同志共同捐款，设置了“老干部基金”，用于小区便民设施建设。后来这笔基金先后用于二十多张休息靠椅的购置，以及助资安装LED显示屏，方便大家及时了解社区的各种信息动态，两项举措非常实用，深受居民们欢迎和好评。



——记离休干部龚道一

□ 静安区委老干部局

青少年的领路人

多年来，龚老积极当好宣讲员，开展优良传统、理想信念教育；当好辅导员，与青少年开展读书结对活动；当好帮教员，对社会失足青年进行帮教；当好助困员，努力为未成年人办实事、做好事、排忧解难。龚老全身心地投入关心下一代工作，在青少年中开展革命传统、爱国主义、革命理想教育，在彭浦一小、阳曲路小学等学校与青少年联欢谈心，作专题讲座，畅叙个人生活经历，

勉励他们奋发有为，做革命的接班人。此外，龚老经常赴武警政治学院、驻区部队与年轻战士交流，互学互勉，共同进步。龚老在关爱下一代工作中无私奉献感染身边每一个人，2015年他荣获全国关心下一代先进个人。

社会公益事业的热心人

“我们应该以一言一行来传承和发扬优良传统革命传统，为群众、为社会、为国家作力所能及的贡献。”龚道一在自己的笔记上曾经写下这样一段话，他数十年如一日，身体力行地履行诺言。2010年世博会在沪举办之际，社区掀起了学习英语热，他应邀义务承担每周教一个上午的英语，他认真筹划，从居民对象的特点出发，自编简易教材，以培育英语自学能力为指导，至今坚持不懈……1994年起，龚老义务担任原闸北区老干部局组建的歌咏合唱团团长，协同多位老同志悉心筹建合唱团，逐步完善，积极排练，多次参加市歌咏展演和竞赛活动，丰富了区域老同志的文化养老生活。



退休生活

是盏希望的明灯

□ 陈士章

昔日少年狂，今天头染霜。
风华已逝去，心态要正常。
幸福在当下，莫负好时光。
浮华云烟过，身心乐安康。

一九九八年初，我依依不舍地告别了四十年的从教生涯，退休回家。从忙碌到闲暇，我克服了许多退休老同志都曾经有过的失落感和孤独感，努力实现了从思想上和生活上的转换。我对退休生活作了重新规划，我觉得我还有梦想，有追求，我应该把退休生活作为一盏希望的明灯，当作另一段精彩人生的开始。在慢慢变老的人生路上去实现老有所为、老有所乐的社会价值。

天若有情天亦老，人间不是偏我老。弹指一挥间，二十年的退休生活让我从花甲步入古稀，在世情、国情深刻发生了变化的时代，我与时俱进，做自己想做的事，过自己喜欢的生活。

斗志犹存梦不休，勤勉晚景也风流。我把读书学习和参加社会活动视作生命的继续。居委的读报点、街道的晚晴读书班、区图书馆的老年沙龙读书会……我都成了主持人或骨干。读书讲座、交流、

写作，组织联谊活动，忙个不停。东方大讲台、老干部形势报告会、科技讲座等有邀必到。社区的志愿者活动我力所能及，积极配合参与。奥运会、世博会、辛亥百年等重大活动中，我敢于上台宣讲，社区治安、交通管理、文明活动，我带着志愿者袖标和大家一起真情投入。六一与少年儿童手牵手忆童年，五四与当代大学生联欢，平日里与更多的社区老人谈幸福感受，让自己的一份正能量在实现中国梦的伟大征程中发挥应有的作用。

踏遍青山人未老，同游四海情更深。我爱旅游，二十年来，我与老伴一起走遍了大江南北的许多省市，并多次走出国门，领略不同地域的政治、经济、文化和民俗风情。最近我还登上了长白山天池，去了呼伦贝尔大草原，钻进蒙古包，体验牧民生活。旅游扩大了我的视野，陶冶了我的情操。曾经走过的每一个地方，每一座城市，每一处景点，都成为我记忆中难忘的风光。旅途中每张照片和每段录像，也成为我人生永远的怀念。旅游给我的退休生活

带来了莫大的快乐。

生活未与年同老，白发银鬓再生辉。我充实的退休生活得到了有关方面的认可和鼓励。文汇报给了我荣誉读者奖，并作为嘉宾应邀参加了文汇报七十周年庆座谈会，接受了记者的专访报道，同时免费为我出了一本“人生就是一部长篇”的自传。东方体育报、中国剪报给了我年度评论奖，并有幸接受过东方卫视、江苏卫视和陕西卫视的采访。崇明区教育局两次给予我老有所为奖，杨浦区给予我好儿女及上海好人入围奖和区优秀家庭等荣誉。一个平凡的退休教师，在退休后能活出一份真诚，一份坦荡，一份尊严，一份自信，对我来说，是一种莫大的安慰和收获，同时，也更给自己一种向上生活的启迪。我感谢各级组织的厚爱，感谢自己的努力与坚持。

二十年退休生活，使我懂得人生不只是变老，而是变得更好，在迈向人生路上的时候，要始终保持好的心态，用充满正能量的精气神，将退休这盏明灯照得更远更亮。



市局

市委老干部局启动大调研模式

1月10日,市委老干部局召开“不忘初心、牢记使命,勇当新时代排头兵、先行者”大调研动员部署会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议并作动员讲话。

根据大调研工作安排,部分离退休干部代表座谈会近期已召开。市委老干部局围绕“六个紧扣”,听取老同志的意见建议。来自全市不同系统和单位的6名离退休干部代表参加了座谈会。老同志们普遍对老干部工作

取得的成效满意,同时也对进一步增强老同志的政治自觉和思想政治建设,重视离退休干部党组织建设,发挥好老同志的优势作用,激励和引导广大离退休干部发挥正能量及针对离休干部“双高期”特点,对一些失能、独居的离休干部做好个性化、精细化服务工作等提出意见和建议。下一步,市委老干部局还将以集中座谈调研的形式,围绕思考和谋划好新时代老干部工作,听取工作部门主要负责同志的意见和建议,切实以调研抓开局、以调研促工作。(张太星)

虹口

虹口区以大走访促大调研工作落实

春节期间,虹口区委老干部局以十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为引领,以大走访形式,深入离退休干部,开展大调研,问政于民,问需于民,促进新年度工作落实。

他们将走访慰问与“不忘初心、牢记使命,勇当新时代排头兵、先行者”大调研相结合,与帮扶助困相结合,调研内容

涉及老同志组织活动、发挥作用、生活照料、医疗保健、精神慰藉等十个方面。局领导带队,全局组成13个慰问小组,真心实意与老干部面对面沟通、心贴心交流,了解老干部的所思、所盼、所急、所忧。重点掌握老同志实际困难,突出对身患重病、长期卧床、易地安置等有特殊困难老干部给予切实的关心和帮助。下一步,他们会将问卷调查分类汇总,突出解决重点问题,妥善解决个性问题,跟踪问效,注重落实。(万俐俐)

长宁

长宁区江苏路街道积极推进离退休干部党建试点工作

长宁区江苏路街道党工委积极采取措施,助推街道新时代离退休干部党建工作。

街道党工委召开专题会议,围绕江苏社区城市基层党建实际,研究通过了离退休干部党建工作实施方案,明确各级职责分工,建立了各部门工作统筹协调机制。

在全面推进实施过程中,采取以点带面整体推进。目前,已在愚三、岐山兴趣团队、业委会和志愿者工作室建立8个党支部。在老同志集中居住的楼宇、兴趣团队、志愿者工作室、业委会等创新组织设置,实现党组织全覆盖。在街道党建服务中心、各居民区以及楼宇创建了三级活动阵地。同时,就组织实施,人员经费保障等做出明确要求,保证了工作的有序开展。(张玲)

杨浦

杨浦区殷行街道举办红色收藏展

日前,杨浦区殷行街道人才办与区集邮协会共同举办“不忘初心,铭记党恩,薪火传承,砥砺前行”——殷行老青干部学习十九大精神红色收藏展示活动。

本次展览共展出50多位老青干部提供的各类展品160余件,分为老物件、老照片、老票据三大类,有军功章、军用物品、邮品、各种票证,还有其它家庭生活用品。这些展品折射出时代变迁,浓缩了社会发展轨迹,承载着一段段难忘的历史。(张盛)



宝山区委老干部局开展“大调研”走访慰问活动

春节前夕，宝山区委老干部局结合节日走访慰问和大调研实施方案，精心安排，认真组织开展了“大调研、大走访、大慰问”活动。

活动中，区委老干部局领导班子成员分成四组，分别带队，对全区130多位离

休干部（重点是生活困难、生病住院、独居、外省市易地安置本区等特殊困难离休干部及部分离休干部遗属）和本局退休干部，进行了“面对面”入户走访慰问，为老同志送上组织关怀，详细了解他们的生活情况、健康状况、生活需求以及对老干部工作的意见和建议。（黄爱先）

宝山

嘉定区关工委举行帮扶弱势青少年主题活动

日前，嘉定区关工委联合区教育局等单位在嘉定区成佳学校举办“冬日暖阳梦想起航”——2018迎新暨区关工委牵手活动。区委老干部局，区关工委、总工会、妇联、残联、红十字会等单位领导出席活动。

区关工委对活动的开展给予高度评

价，勉励孩子们认真学习，刻苦锻炼，用成绩报答社会各界的关爱。

活动中，在“五老”们的指导下，家长和孩子们一起学习串珠、剪纸、金粉画、刮蜡画、书法、面点等手工艺制作，三代同乐，其乐融融。学生们用汇报表演，尽情展示一年来努力学习的成果和追求梦想的自信风采。（徐宏）

嘉定

奉贤区关工委赴嘉定区开展学习交流

日前，奉贤区关工委一行赴嘉定区开展学习交流活动。他们在嘉定区同行的陪同下，参观了安亭镇关工委企业实践基地——上海市安亭社会福利院，并召开了座谈会。两区关工委交流了企业

关工委建设、创新品牌发展、发挥“两新组织”党建引领作用等方面的经验和做法。双方一致表示，今后两区将开展更加深入细致的交流学习活动，共同推进关工委创新发展。（帅寒丹）

奉贤

崇明区老同志柴焘熊下乡巡讲民俗文化

为了传承崇明民俗文化，在第20届崇明文化艺术节期间，原崇明县文化馆副馆长、副研究馆员、崇明民俗研究专家柴焘熊应邀担当了“崇明民俗文化”下乡巡讲的重任。

历时半个多月的巡讲，他走遍崇明岛18个乡镇，走进各个村居为群众讲课，听众达1000余人次，为崇明老百姓带去了一场民俗文化盛宴。柴焘熊作为一名土生土

长的崇明岛人，研究崇明历史文化几十年，他以“崇明历史上的风潮灾害”、“崇明的方言”、“崇明岛的前生今世”、“崇明春节元宵习俗”、“崇明的国家级市级非物质文化遗产介绍”、“崇明土布剪论”为主题，生动阐述了崇明悠久、深厚的民俗文化。他深入浅出的巡讲让崇明百姓深刻了解了崇明的风土人情、历史传统，以及文化发展的脉络，提高了对崇明风俗文化的认知度。（宋晓庆）

崇明

坚定不移跟党走

□ 崔庆民

党的第十九次代表大会于2017年10月18日,在北京胜利召开。报告全文三万余字,三个半小时中,全场响起掌声72次。报告句句说到人们的心坎里,对于八九十岁的老人来说,能耳闻目睹总书记作报告,倍感振奋人心,鼓舞斗志,我谈谈对其认识、理解和体会。

报告中写到:鸦片战争后,中国陷入内忧外患的黑暗境地,中国人民经历了战乱频仍、山河破碎、民不聊生的深重苦难。中国人民在中国共产党的领导下,推翻了三座大山,中国人民从此站起来了。“站起来”是中国人民经过浴血奋战,在斗争中获得的,这部人民伟大的斗争史,是中外历史上罕有的。

中国人民站起来以后,要想彻底摆脱贫困

的命运,必须进行社会主义建设。我们高举马克思主义伟大旗帜,根据不同时期主要矛盾的变化,提出了明确的战略目标,制定了正确的方针政策。我们高举人民的伟大旗帜,报告中200多处提到人民,永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。我们高举中国特色社会主义伟大旗帜,五年来,国内生产总值从54万亿元增长到80万亿元,稳居世界第二,“天宫”、“大飞机”等重大科技成果,增强国威,改善了人民生活。

习近平同志对从“富”到“强”,提出了具体明确的战略目标和时间步骤。事物的发展总不会是一帆风顺的,面对困难,我们有很多有利条件:我们有中国共产党的坚强领导,有丰富的社会主义建设和发展的理论成果,特别是党的十八大以来治国理政的经验。我们坚信,只要全国人民紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,戒骄戒躁,砥砺前行,实现中华民族伟大复兴的中国梦就一定能够实现。

新时代中国特色社会主义是中国化的科学社会主义

□ 姜德福

习近平总书记十九大报告中指出:“经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。”学习贯彻党的十九大精神,就要确实从理论与实践的结合上弄清楚新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义,怎么样坚持和发展中国特色社会主义这个根本问题,以新的思路,新的战略,新的举措,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义新的伟大胜利。

习近平总书记强调,“中国特色社会主义是改革开放以来党的全部理论和实践的主题。全党必须高举中

国特色社会主义伟大旗帜,牢固树立中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,确保党和国家事业始终沿着正确方向胜利前进。”我们只有从理论和实践的结合上系统回答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的重大时代课题,才能更加坚定不移走中国特色社会主义道路。

习近平总书记强调:“中国特色社会主义,既坚持了科学社会主义基本原则,又根据时代条件赋予其鲜明的中国特色。”坚持中国特色社会主义要防止搞“封闭僵化”、“全

盘西化”,要坚持马克思主义的“中国化”,平均主义的“老路”不能走,改旗易帜的“邪路”不能走。党的十九大,明确回答了我们党在新的历史条件下举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、担负什么样的历史使命、实现什么样的奋斗目标等这样一些重大问题。我们要认真学习贯彻落实党的十九大提出的目标任务,坚定不移地在中国特色社会主义这条道路上一直走下去,夺取新时代中国特色社会主义事业的伟大胜利,我们就一定能够在实现中华民族伟大复兴的征途中绘就恢弘壮美的历史画卷。



怎样才能使退休生活充实，过得丰富多彩、有滋有味，每个人的环境、经历、兴趣爱好不同，选择的载体也不同。我选择了摆弄电脑，因为我对电脑情有独钟。几年来，我在网站注册了自己的户名，自学了一些软件操作，开阔视野，丰富阅历，愉悦心情，使退休生活过得很有色彩。

拥有“个人图书馆”，坠入知识海洋，其乐无穷。我在网上拥有一个“360doc个人图书馆”，我注册了名为“小溪1512”图书馆后就开始装扮首页。在装扮首页中我学到了很多知识，特别是图片怎样进我的图书馆，带着这个问题，我浏览很多馆友的图书馆。在馆友的帮助和自己的努力下，一个不差的首页呈现在自己的眼前，此时我好高兴，我陶醉了。建立了自己的图书馆后，我不断从馆友那里下载我喜欢的文章、书籍等充实自己的图书馆。自从有了个人图书馆后，我和馆友之间知识共享，互通有无，这里是知识的海洋，有学不完的知识。“个人图书馆”虽是无形胜有形，“无形”：在家里不占据空间，“有形”：在网上是真实存在。啊！建立一个“个人图书馆”妙极了。我经常为这个图书馆而得意忘形。

注册百度空间，为人解除困难，乐在其中。退休前我是一个初中数学老师，虽然退休，但是对数学还是那么的钟情，经常到网上查查数学资料，有的内容需要下载下来。但是往往遇到不能下载的现象。我在百度注册了名为“美丽风光在险峰”的用户，有了

这个注册，取得了下载资格，但是有的好文章需要一定的财富值，没有，怎么办？通过上传文章，帮助他人解决问题来实现。我发挥自己的长处，专门解决初中及小学同学提出的数学难题。在帮助他人解决问题的过程中，我也克服种种困难，学习了解决困难的方法，达到帮助他人的目的。

自学视频制作，真实记载生活，其乐融融。我喜欢追求新知识，尝试新技术。以前我学会利用PPT制作课件，可让照片通过幻灯片放映模式使得动起来，但是对我来说一点儿也不满足，一直羡慕能做一个视频形式的电子相册。于是从网上搜索相关的软件，并且进行比较，选择了具有一定档次的软件——绘声绘影。同时在网上观看绘声绘影的相关教程和作品，边学边实践。在实践过程中，选择了自己的一些照片拖进视频轨道，然后在各照片之间插入不同形式的转场，或运用摇动和缩放功能将照片变成由近而远或由远而近的运动。预览一下，啊，一个初步的电子相册成功啦，它比幻灯片强多了，再配上优美的音乐，一个像样的电子相册成功了。我的处女作是2012年5月大同中学退休教师返校活动《快乐的一天》，将做好视频刻录在光盘里，退休教师人手一册，供大家重温愉快的活动场面，这一举动获得了全体退休教师的欢迎和赞赏，也引起了年轻教师的羡慕。从那时后，我做视频的兴趣一发不可收拾。

学电脑知识使我变得年轻，变得富有。越学越想学，越学越开心！

历经风雨 蔗境弥甘

——茅芳和睦家庭事迹

□ 市住建委



(1) 茅芳和爱人历经风雨，组成家庭，先后养育子女五人。如今这个大家庭已是枝茂叶盛，四代二十多口人，融洽相处，和谐欢乐。



(2) 茅芳离休以后，仍参加机关巡视调查等工作，还要学画，所以家务全部压在爱人身上，而她八十岁时，还参加里弄一些工作。在家时，茅芳会沏上一杯茶，劝她歇歇，她也捧着茶杯看茅芳画画，互尊互爱，相敬如宾。



(3) 茅芳子女长大后各自成家，但兄妹、姑嫂之间，不时到老家相聚，友好往来，不失大家庭的温暖、轻松、愉快之感。



(4) 孩子当中现在有教师、工人、干部、医生等。职业门类不同，都很爱岗敬业，大多数人入了党，而且在各自的工作岗位上都很优秀。



(5) 茅芳非常关心孩子们的学习，从小尽可能为他们提供好的学习环境，借来图书阅读，使他们懂得中国文化渊源。孙儿孙女们也喜欢画画写字。



(6) 六十年代，大儿子参加边疆建设。茅芳和二儿子，大女儿上山下乡，茅芳爱人不停地向贵州、江西、浙江写信，靠书信来往，寄托着全家人的思念之情。



(7) 十年前茅芳老爱人患重病，全家担忧，送医院，请专家做手术，住院后全家儿女陪护值夜。手术后病情依然反复，三天两头送急诊，大家都抢着挑重担，人手不够女婿媳妇也常出手相助。



(8) 老爱人卧床整整五年，茅芳也无心参加休养旅游活动，尽可能多地陪在她身边。她过世后，茅芳常夜不能寐，总觉“举目尽是伤心色，俯捡件件不忍睹”，很长时间走不出情绪低谷。



(9) 子女兄妹间哪家有困难、谁有病痛，都会主动关心，想方设法予以帮助。全体家庭成员的亲情，在面对困难时发挥很强的凝聚力。



(10) 敬老爱幼互助互爱在茅芳家是习以为常的。长孙出生时，茅芳的大儿子和儿媳还远在新疆，其他几个子女都把小家伙当自己的孩子，抽空过来帮忙，一起把他拉扯带大。



我的革命生涯就是我的芳华岁月。我是南桥人，读书考到了现在松江二中的前身松江中学，后来松江中学停课我被迫辍学做学徒。我父亲姜遇文，参加过辛亥革命的学生军。在松江二中百年校庆的时候，我曾在照片墙看到父亲和孙中山先生的合影，当时心情异常激动。

我和太太蔡廉从小就认识，但是他们家比较富有，她家里当时已经帮她定了一个“门当户对”的婚事，准备把她嫁出去，她不愿意。所以，当时我们俩商量了后就决定逃婚。当时，我大姐、大姐夫在桂林俄文专科学校学习。所以，我们就决定逃婚到桂林去投奔他们。当时这个学校是共产党开设的，专门招收进步青年学习俄文，从这所学校出来的学生，后来也出了很多俄文翻译家。在桂林期间，因为受他们的影响，我开始接受到了很多马克思主义哲学的思想。

到了桂林，为了生活，我就开始找工作，经介绍，我到了桂西路17号“汇通行”工作，是一家做纸张贸易的公司，工作的地方对门就是《新华日报》桂林发行所，受中国共产党地下党领导。经过和他们的接触，再加上姐姐姐夫的影响，我对共产党越来越有好感。

我们在桂林呆了1年多的时间，1943年5月5日，我和蔡

廉结婚了。结婚后不久日本鬼子打到桂林，桂林失守了，我们就开始逃难。1945年3月，经过姐夫的介绍我进了读书出版社当店员。在我当店员期间，印象最深刻的一件事情是，当时特务天天会到我们店里来盘查，记得有一本书叫《大众哲学》，这本书是通俗宣传马克思主义哲学的一本书，在当时很有影响力，所以特务只要一看到有人来买这本书就马上会上去盘查。当时来买这本书的基本上都是学生，特务就会问他是什么学校的，为什么要买这本书之类的，所以很多学生就不敢买这本书。后来，我就想办法绕过特务的眼线，偷偷地把书卖给这些进步青年学生。

在读书出版社工作了一段时间后，我才知道，这个出版社是在党的领导下开设的。在书店工作期间我认识了汪晓光，他是原上海市长汪道涵的侄子，比我大2岁，和我当时是同事。有一天他告诉我，他要去参加新四军去了。我就跟他说，我也要加入中国共产党，加入新四军。经过他和黄洛峰的介绍，我认识了重庆地下党领导

戈宝权，通过他的介绍参加新四军。临走时，他告诉我：“到达根据地后告诉他们13个字，我是李先念师长叫我来工作的。”后来，我就带着这13个字，从重庆乘长江轮过三峡到达三斗秤下船，历经长途跋涉，闯过长江封锁线，经熊口转到鄂豫皖边区，到达新四军五师驻地四望山革命根据地。

到了新四军驻地报到后，我被分配在五师的青年干部训练班学习。在青干班里，我们学习革命理论课，听政治形势报告，唱革命歌曲，深切感到革命熔炉的温暖和幸福。加入新四军后，我参加的第一次行动是五师的战略转移。根据战斗需要，青干班奉命改名为五师随军工作团，每个学员发到两条白米带子。身强力壮的学员编入第一梯队，分派到主力部队随军出发。我担任随军工作团会计，被命令跟随五师的民运部长吴祖贻、李昌和几个警卫员一起翻越连绵起伏的桐柏山脉。两位首长有三匹骡马，两匹坐骑，其中一匹还驮着机密图标文件和行装。我们随军工作团的主要任务是进行支前宣传、组织发动群众，完成征粮，让部队指战员吃饱，以及组织民工运送军粮、弹药。

芳华岁月，在抗战的烽火中，我终于成长为一名革命战士。

（作者系奉贤区离休干部）

2018

上海市老干部迎春茶话会

编者按：

2月12日，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记李强代表市委、市人大常委会、市政府、市政协，向出席茶话会的老干部、老同志拜年，向全市广大离退休干部及其家属致以新春祝福和节日问候。



市委书记李强在迎春茶话会上致辞

恭
贺
新
禧



市四套班子领导与老同志欢聚一堂，喜迎新春

2018





采访指挥曹鹏



木琴合奏《小星星》



京剧《浴火黎明》选段



采访老同志程不时



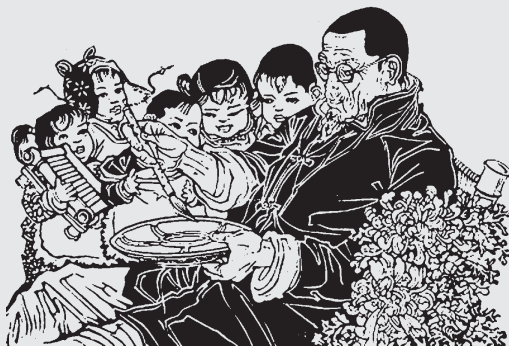
杂技《三人造型》



八旬老园丁

传播正能量

□ 施振华



崇明区86岁退休教师周永康,退休后不求功名也不愿虚度此生,他把退休作为人生旅程的又一个新起点,用大量的公益活动填满自己的闲暇时间,赢得了社区居民的好评。

传播核心价值 引领文明新风

周老师退休后以极大的热情投入政治理论学习,每天收听广播、收看电视,自费订阅了大量报刊,花时间认真研读,成为有名的“时事通”。他发挥自己的特长,宣传时事形势和党的方针政策,为退休教师释疑解惑。有些老同志说:“老周见多识广,疑难事情经他解释,我们的思想疙瘩就解开了。”每逢暑假来临,他经常带头弘扬正气,热情做好关心下一代的工作。他经常深入社区、学校上课,作形势报告,对青少年进行革命传统教育。他在学生中开展“勤俭伴我行”主题教育,经常宣讲勤俭生活的小故事,学生们深受感动。一些学生在读后感中写道:“今天听了周爷爷的故事深受教育,使我更加懂得勤俭节约的重要性。”

无私奉献社会 彰显高风亮节

周永康长期在教育部门工作,对教书育人有着极为丰富的经验,在社会上也有一定影响。

上海船舶公司老郑,经常远航朝鲜,再加上是单亲家庭,有一个女儿读5

年级。因小女孩无人照管,学习成绩较差。鉴于这个情况,老郑到处打听,想物色一名教师辅导,并把小孩寄养给他家,后来终于找到了周老师,周老师承担了这个重任。周老师夫妇精心照料,每天给她洗衣做饭、嘘寒问暖。同时,周老师每晚给小女孩精心辅导功课。小女孩后来在初中阶段,学习成绩直线上升,考上了上海商业专科学校。更值得一提的是,在几年间小女孩的一切费用分文不取。为此,老郑逢人便说:“周老师夫妇俩是个大好人,打着灯笼也找不到这样的好心人!”

相濡以沫60多载 做家庭和和睦睦的表率

周永康在社区是好居民、好党员,在家里同样是好丈夫、好父亲。60多年来,夫妻相濡以沫,恩爱如初。去年7月份,老周突发胃病,子女把他送医院检查,诊断为患食道疾病。后又患急性脑梗,生活不能自理,全家人轮流值班,日夜陪护,整整一个月,他才康复出院。同室的病友、家属都啧啧称赞:“这样的孝顺晚辈很少见。”平时周老师对子女及第三代的教育也很严格,要求子女不搞特殊化、低调做人。全家人经常在一起共餐,聊聊社会新闻和生活琐事,晚辈向父母谈工作和生活情况,在融融亲情中,老周夫妇经常叮嘱晚辈老老实实做人,踏踏实实办事,老夫妻自己也为子女及孙辈们作了很好表率。



编者按：本刊连续两期刊登了闵行区“四美”老同志的故事，得到读者的好评！掀起了全市老同志们喜庆十九大、奉献正能量主题活动的高潮。这期继续选登3位老同志的事迹，以飨读者！



从不闲着的

老 沈

□ 闵行区委老干部局

沈顺昌是区人大常委会退休干部，自2006年从工作岗位退休后，老沈不但没有空闲下来，反而更忙了。

老沈在忙什么呢？从零开始学电脑，走上信访新岗位，担任法院陪审员，当好党支部委员，当选区党代表，哪一样都够他忙活的。俗话说：“能者多劳”，毛主席说：“世界上怕就怕‘认真’二字，共产党最讲认真。”他能干与认真兼备，当然就是“忙碌命”了。不过，沈顺昌乐在其中，对他而言，工作上年龄到了要退休，但是奉献社会可以不言休。

老沈担任人民陪审员期间，没有任何经济报酬，但他认真对待每一次陪审。事先做足功课，了解案情情况，关注当事人双方争议焦点，学习有关法律条款，寻找判断是非的法律依据。在合议庭讨论、评

议案件时，他坚持以事实为依据，以法律为准绳，在尊重主审法官的同时，进行独立的思考，站在人民陪审员的角度来进行分析判断，敢于提出自己的意见和建议，真正做到与法官思维互补，发挥了人民陪审员的积极作用。老沈连任两届人民陪审员，并获得了区人民法院“优秀人民陪审员”的光荣称号。

区人大一位从事信访的专职干部退休后，一段时间里，信访岗位一直找不到合适人选。后来有人建议：老沈熟悉人大工作，工作认真、责任感强，是比较合适的人选。单位上门请他时，老沈他一口答应下来，没谈任何条件，说既然大家信任，他就过来帮一把，没想到，这一帮就是整整7年。

信访是个苦差事，也是个难差事。虽

然以前从来没做过，但是老沈凭着自己的认真劲，干出了成效，得到了大家的一致认可。

老沈做信访的基本原则就是不拖、不推、不让。不拖，就是严格按照信访制度规定时限，做好信访的转办、交办、答复等工作。不推，就是该人大处理的信访件，就尽量做好信访人的解释和思想工作，让信访人息诉罢访，而不推给领导或其他部门。为了做通信访人的工作，他收集了各种政策法规，随时学习和翻阅。经过几年的努力，70%以上的信访案件，经过他接待处理后得以息诉罢访。这也大大减轻了区信访办、法院等部门的压力。

在处理信访案件的过程中，老沈发现，不少信访件是重复信访、多头信访，不同信访部门由于沟通不畅、答复不一致，不但增加了信访工作人员的工作量，也使得一些信访人钻空子、纠缠不休。于是，他跟领导建议，建立人大信访与区政府、区法院、区检察院信访部门的沟通联系机制，建议得到了领导的肯定和支持。几年来，这一机制有效地促进了信访信息的沟通和疑难信访件的处理，也减少了信访件的转办量，提高了信访处置效率。闵行人大信访工作经验得到了市人大的肯定。

为了提高信访工作的规范化水平，他结合自己几年来的信访工作经验，编辑了人大信访操作手册，汇编了闵行人大信访14类108项工作信息，建立了6套信访统计表格（信访基本信息登记表、人大信访件处理表、涉法涉诉信访件登记表、全国人大交办件登记表、市人大交办件登记表、信访分类统计表）。这些做法，形成了具有闵行人大特色的规范的信访工作制度，得到了人大领导的高度评价。

区人大常委会退休党支部现有党员29名成员，是一个“级别高、年龄大”的党

支部。老沈从2007年当选退休党支部委员至今，已连续五届被大家推选为支部组织委员。

担任支部组织委员，老沈把自己定位为支部书记的帮手，支部老同志的勤务员。积极配合书记，认真安排好支部组织生活，使支部生活正常，工作有序；积极出谋划策，从老同志的兴趣爱好、身体情况等方面出发，不断丰富每月支部活动的形式和内容，将集体学习、专题讲座、参观考察等灵活结合，做到月月有活动，形式多样化。

作为“年轻一点的老同志”，活动中老沈总是跑前跑后照顾大家，或搀扶年纪大的老同志，或招呼大家拍照留念；活动后，他主动听取老同志们的意见建议，提前谋划下一次的活动安排；需要收党费了，他总是认真细致地向党员同志们一一收取党费，从没有出现过差错。

有老同志生病住院时，他及时上门看望慰问，带去组织的关心和温暖；有老同志过世时，他积极配合做好相关善后工作，并组织支部成员参加告别仪式，送好老同志的最后一程。平时，他还主动通过电话与支部老同志们保持密切联系，了解他们的生活和思想情况，哪个外出不在家，哪个生病住院，哪个家里出现了矛盾等等他都了如指掌。老沈的付出赢得了老同志的信任和赞许，大家谈起他时，也都会翘起大拇指，连连称好！

忙忙碌碌中，老沈已经退休十多年了。对老同志而言，每个人都希望享受自己的退休生活，但享受的方式千差万别。老沈选择的是继续学习、继续奉献，用实际行动发挥着余热。乐于奉献的他也在奉献中享受着成就他人、造福社会的快乐，享受着多姿多彩、充满正能量的美好人生。



老 凌

一心为百姓

82岁的凌耀明是土生土长的闵行塘湾人，他说自己一辈子的工作，基本都是“农字打头”。从最初担任生产队长研究蔬菜种植，担任塘湾村副大队长，带领大家种中药材；到上海县农业局从事良种选育和苗木栽培，后升任县农业局副局长，管全县农业生产；再到改革开放时期任塘湾乡党委书记，农民的淳朴、党员的先进性，让这位退休21年、如今已81岁的老干部，始终“退而不休”。始终深切地关注家乡吴泾镇的发展，用自己的方式为老百姓发声，诠释着一位老党员、老干部的责任感。

凌耀明是农民出身。不过念书念到初中的20多岁年轻小伙，被任命为塘

湾大队新村生产队队长后，认识到要做好基层领导、要服众，必须带头干。不到三年，他就兼任起塘湾大队副大队长，用心学习，他将提高农民收入的重任，挑在自己肩上。好学的个性、大胆的探索、勇于担当的精神，促成他出版了《上海郊区中药材栽培》一书。

正是他永不言败、体恤民情、心中始终装着百姓的工作劲头、工作作风，一路伴随他走上县、乡各级领导岗位。1992年，上海县和原本的闵行区“撤二建一”，当时的闵行区委书记找到56岁的凌耀明。他二话没说，主动退居二线，回塘湾镇当起调研员。这样，他又一次回到熟悉的塘湾，继续为

家乡贡献余力。退休二十多年，凌耀明还是保持着28岁时的干劲和拼劲。说到经验，凌耀明简洁有力地概况：“把老百姓放在心里，做事情自然会动脑子。”

1997年退休后的凌耀明，依然关注着这片土地的发展和变迁，依然在适当的时候积极为百姓发声。有时，这声音掷地有声，声声戳进百姓的心里；有时，它看似轻描淡写，融入生活日常，但句句让百姓听得进去。

退休后，凌耀明参加了吴泾镇老干部群众工作志愿团。记得是2011年前后，他为了第二天的一个座谈会夜不能寐。那是吴泾镇群访事件最集中的时期，第二天区镇领导、村干部和村民代表要一起讨

论解决方案。邀请凌耀明参加，就是知道他平日里跟老百姓接触多，也了解区镇的相关情况，希望他能发挥作用。“我现在还能记得那天说的原话。”凌耀明回忆，“我说，群访矛盾是发展中的矛盾，但不能因为拆了穷地方就让他一直穷下去，这样百姓的诉求肯定得不到满足。但不发展不行，发展就要使用土地。怎么解决呢？吴泾镇经济有困难拿不出钱，但经济薄弱不能成为理由，闵行区区委区政府应该在政策上有所倾斜，可以用贷款或者其他形式予以扶持，改善农民的生活。”这话说得实事求是，既站在百姓角度说感受，又站在政府角度说对策，得到了与会代表的一致认可。不久之后，吴泾镇政府开始创设“农民增收机制”，以坚持原有动迁政策不变和后续动迁政策基本稳定为前提，开发建设一定量的优质资产，由集体和农民投资入股、获得收益。

2014年开展党的群众路线教育实践活动，凌耀明作为农村组副组长，下到全镇8个村开展宣讲。他用一种百姓更容易接受的方式，宣传“农民增收机制”。他这样说：“那边万乐城、金领谷科技产业园320亩地上建的房子是你们

的！是为你们造的！”乍一听，观众们自然有些疑惑，他继续说：“这里5幢小高层、9万多平方、2000多套房子产生的盈利，每个月都会发到你们手上，涉及22000多人。这是不是你们的？”原本，不少农民还没理解透什么叫“农民增收机制”，被凌耀明这么一解释，算是彻底明白了，更对政府的这些举措积极支持。这次重新走进基层，走近农民党员身边，也让凌耀明感触颇多。“这一路走下来，接触了千把个农村党员，大概握了800-900人的手。很多人10年、20年没见了，再碰到还能认出来。”上世纪80年代，做乡党委书记时，他基本与每个人都打过交道。如今时过境迁，但人与人之间的情感还在，他说，这是团结，相信群众的力量。

还有一次，凌耀明乘坐闵行15路去镇政府办事，路过北吴路时因周边施工、路面坑坑洼洼，导致公交车有点颠簸。车上有人抱怨了几句，埋怨道路修得不好。凌耀明主动接了茬：“吴泾镇是在办大事情啊！旁边的金领谷一共240亩地，一期建筑面积16.8万平地上、5.7万平地。这么大的空间，挖出来的土相当于挖一条河！大家都是农村出来的，多

大的工程量都清楚，路面不平是暂时的。再说，这个也是为你们造的啊，是农民长效增收机制的一部分，大家都在这里面受益的啊！”车上不少乘客听了凌耀明的话语，默默点头。所谓润物细无声，像这样的沟通、这样的例子，在凌耀明这里还有很多，说百姓“听得懂的话”，才能让百姓听得进。

曾经的荣耀都成了往昔，但实干和体恤民心的做法，早已深深根植在凌耀明心中。他说：“现在每年还要跑几个部门，基本都要去个两三次，规建办、农业服务中心、增量物业公司等。”82岁的他始终关心着吴泾这片土地的发展，最新的发展规划——就连新建的产业园区的具体平方数他都能记得清清楚楚。

干部是一时的，党员却是一辈子的，他总结了自己的心得：“作为党员，就应该一直保持学习，做事要动脑子，不要骄傲，不要‘老嘎’；要密切联系群众，团结是顶要紧的。而作为领导更要学习，要一直从群众的角度出发思考问题，遇事要说得出所以然。”这一辈子，他始终是那个淳朴的农民，不管在什么岗位、不管是否退休，他都始终把人民放在心里，为老百姓发声。



热心人

盛阿姨

盛丽琴是闵行区江川路街道办事处的退休干部。退休后，闲不住的她，根据自己的业务特长，在街道当了一名病媒生物防治志愿者，并受聘担任江川社区公益卫生服务社社长。9年里，她勤奋刻苦，讲究方法，注重实效，不但使江川公益卫生服务社从无到有，还先后组织起近百人的公益卫生队伍，形成了江川社区公益卫生服务新格局。与此同时，还帮助缓解了许多就业无着、经济拮据、家庭困难人群的窘境，大伙儿亲热地叫她“盛阿姨”，有心事找“盛阿姨”聊聊，有困难也找“盛阿姨”。

江川社区公益卫生服务社是为解决社

区内40、50下岗工人、特殊困难群体、特殊人群就业，由政府购买服务成立的公益组织。散兵游勇，人员复杂。服务社一切从零开始，困难重重。她首先从抓人心开始，找每个人谈心，了解家庭人员情况，做到心中有数。有的人孩子入托、入学受阻，她找街道、找学校，一次次帮助解决；夫妻不和了，找她，她一次次上门做工作、做老娘舅；有的单亲家庭过年、过节，她自掏腰包，带了玩具，买了礼品，上门探望，渐渐收拢了涣散的人心，挽救了那些自暴自弃的特殊人群。工作上，盛丽琴从抓培训入手，由于考虑到队伍中人员年纪大，于是采取边干边培训的形式。她自己以身作则、以干带人、以干服人。在她的努力下，一支思想好、业务精的骨干队伍逐步形成，建立起了江川社区公益卫生服务社的工作模式和服务框架，成了社区创卫、创全工作中一支有生气的保障队伍。这一干就是九年，最后由于体制改变，她离开了服务合作社的工作。

她还当上了爱国卫生志愿者、控烟志愿者。她这个志愿者与众不同，除参加一些群众性的志愿者活动外，她还参加社区的创卫、创全的检查评比工作，不管风吹雨打，三九天、三伏天，只要接到任务，骑着自行车，一条街一条街，一个居委一个居委进行检查，有问题的地方用手机拍下，作为有关部门评比、整改的依据。她



还代表街道参加区各街镇的市容卫生的明察暗访，凭着自己过硬的业务水平和对政策的正确把握，讲话公正、公平使人信服。这不，“盛老师”又成了业内年轻一代对她的尊称。

控烟志愿者工作是最得罪人的。正如她讲的，“我是老闵行人，我的子女们都在老闵行，我总想把老闵行弄得漂亮一点”，她义无反顾，不怕碰钉子，一次次巡查，检查单位有否控烟标志，公益场所有否违规吸烟，她最大的特点，查到问题敢于直面单位负责人，敢于上前一步制止、劝阻吸烟者。她经常组织其他退休的老同志，一起参加志愿者活动。

在创全活动中，她组织区退休干部联谊会闵行三组的同志参加重点路段的市容巡查工作，适时安排老同志每天早上到兰坪菜场区域、金平路段、欧尚周边，揭市容短板，拍照记录汇总后上交街道有关部门；还组织街道离退休党支部的老同志，穿上志愿者的外套、打着离退休党支部的旗帜，意气风发在大街上宣传控烟。

盛丽琴有强烈的工作责任心和事业心，她兢兢业业、任劳任怨、保质保量地完成每一次志愿者活动。她热情高，干劲足，手勤、脚勤、眼勤……充分展示了一名志愿者所特有的优秀品质，获得了大家的认可和赞誉。

她是闵行处级退休干部联谊会闵行三组的副组长，对年岁大的老同志，她经常打电话问长问短。有一次她与老于通电话，只听家里铃声响没人接，一连打了几个也不接，当即意识到，老于一个人住五楼，不要有事啊，她赶紧到老于的住处，打座机电话，听到屋里有铃声，再打手机关机。向邻居打听，都讲有一个星期不见了，一个80多岁老同志去哪儿呢？她查了老于的户籍资料，找到了她女儿的手机号，得知，老于在海南的女儿家，虚惊一



场。她告诉老于，80多岁了出门一定要与同事邻居相告，手机常开，以防不测。一位老同志病了，盛丽琴去探望，发现这位同志对自己的病情失去信心，害怕后果，几次微创手术后又复发了。由于思虑过度，心忧失眠。盛丽琴了解情况后，到熟悉的医生处咨询，认为应进行心理干预，排除抑郁心理，她经老同志同意，请了心理医生，经几次治疗，心情开朗了。还有一位老同志，在小组会脱口讲了一句，想找一个好一点的住家钟点工。言者无意，听者有心，盛丽琴就帮老同志寻找钟点工，第一个不适应，又根据实际要求多次帮助寻找，老同志非常满意。在一次会上公开感谢盛丽琴的热心。

她就是这样一个人“热心人”，当大家有什么事需要时，都会异口同声地说“问问盛丽琴吧”。

毛泽东同志曾说：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事，一贯地有益于广大群众……”盛丽琴退休至今已有15年，她坚持做公益，坚持做志愿，坚持不以善小而不为，在平凡而有意义的公益志愿活动中，体现了一个老党员的无私奉献精神，像蜡烛一样点燃自己照亮别人。她是一位送花使者，予人鲜花，手留余香。



编者按：40多年前，十里长街送总理把一个襟怀如海、隐忍不言、顾全大局、鞠躬尽瘁的总理形象，永远定格在人们心中。那是他最后十年的肖像。甚至也可以说，是他后半生的肖像。但周恩来不仅仅只有这一面。他的前半生中，融豪情激越，风度潇洒，处事绵密，决断果敢于一身，锻造出了一个传奇。在战争岁月里，他是“统战之神”，游走于敌我之间，以仁心征服对手；他也是“谍战之神”，执掌谍报与情报机关，铲除叛徒毫不留情，斗智斗勇抢占先机。3月5日是周恩来诞辰120周年，本刊特刊发一组文章，纪念伟人。

豪情周恩来

□ 凌云

黄埔军校中的周旋

周恩来是黄埔军校第三任政治部主任，首任是戴季陶，干了不到一个月，就因为人事矛盾，不辞而别，接他班的邵元冲是旧文人，不懂政治工作，也干不下去。国民党左派人士、黄埔军校党代表廖仲恺希望中共推荐一位适当人选。当时，周恩来刚从法国回国。得知要建立黄埔军校的消息，他甚至等不及路费寄到就坐最低档的舱位回到中国。他出任中共广东区委委员长兼区委宣传部部长，同时投身黄埔军校。虽然他没有专门学过军事，但是对军队工作，他有一套自己的想法。上任后，他支持军校进步学生建立“血花剧社”，编演新剧，宣传革命，还在军校成立了中共支部，又通过苏联顾问鲍罗廷的关系，为黄埔军校筹到了一批苏联武器。

蒋介石身为黄埔军校校



长，对周恩来的工作能力十分赏识，称周恩来是他“最得力的助手之一”。

1924年11月，黄埔第一期学生毕业，蒋介石以此为基础，成立两个黄埔教导团，这就是后来中央军的起源，是他的嫡系和本钱。周恩来认为，共产党人也应掌握军队。他经孙中山同意，组建“大元帅府铁甲车队”，调来黄埔军校军官徐成章，学生赵自选、周士第等担任指挥，士兵多为广东工农运动骨干，后来发展为叶挺独立团，在东征、北伐

中建立了赫赫战功。

1925年，为消灭叛乱的军阀陈炯明，蒋介石率黄埔学生军东征，周恩来担任东征军政治部主任。

但蒋介石排斥中共的决心已定。东征军刚取得一定胜利，蒋介石就在一次会议上对周恩来说，中共在军校内“秘密发展组织，长此以往会出问题”，要求周恩来将军校和军队中的中共党员名字都告诉他。周恩来答道，此事关系两党，要请示中央才能决定。后来，蒋又找周谈话，摊牌说，黄埔军校的共产党员要么退出共产党，要么退出黄埔军校。

蒋介石步步紧逼，当时的中共负责人则主张为维护国共合作局面而退让。周恩来最终于1926年离开了黄埔军校。

特科：“打进去，拉出来”

“明君贤将，能以上智为间者，必成大功”。这是《孙子



兵法·用间篇》里的一句话。战争岁月里的周恩来正是“以上智为间”，开辟隐蔽战线，使之与统一战线工作完美地结合在一起，为革命的成功提供了不可或缺的保障。

一提起国民党特务，不免令人毛骨悚然，而周恩来领导的中共特务与情报工作却富有艺术性，中共的特务组织更是先于国民党成立。

1927年，蒋介石在上海发动“四一二”反革命政变，大肆屠杀共产党员，第一次国共合作走到终点。周恩来一度被扣押，这使他认识到，斗争方式必须更加隐蔽。同年5月，周恩来任中央军事部长，他倡议并主持成立了特务工作处。1927年11月，中共中央改组特务工作处，在上海成立中央特科，继续由周恩来领导。

特科获取情报的主要方式有两种：“打进去”和“拉出来”。前者即选派干练人员打进敌重要部门；后者即设法将敌方重要部门人员争取过来，为我提供秘密情报。

当时，陈立夫的党务调查科（国民党首个特务组织，成立于1928年2月，系“中统”前身）为扩充特务人员，开办无线电培训班，周恩来便派遣李克农、钱壮飞、胡底三人投考，并陆续在“中统”内部取得要职，后被称为“龙潭三杰”。

中共特科“拉出来”的

第一个人恰是国民党派驻上海的第一个特务鲍君甫，他是中央特科成员陈养山的密友。当时鲍心想，若能帮共产党做事，同时搞点共产党的消息去应付国民党，当为两全其美之策。他将想法告诉陈养山，还把随身带着的一份搜捕共产党员的名单交给了陈。周恩来认为，鲍君甫虽在政治上不很可靠，但对中共地下工作非常有用，便批准由陈养山与他单线联系，对他加强教育，为我所用。后来，在清除叛徒白鑫和营救彭湃、任弼时的行动中，就有鲍君甫提供的情报。

上海滩帮会大佬杜月笙的顾问杨度也被“拉出来”。杨度早年便是慷慨儿郎，接受康有为、梁启超的维新思想，还与袁世凯私交颇深，袁称其“精通宪法，才堪大用”。后来，杨度通过孙中山认识了李大钊，世界观开始改变。1929年，潘汉年打算介绍其加入共产党。周恩来考虑到杨度的知名度很高，在上海的白色恐怖氛围中，这样一个与各界都有广泛联系的消息灵通人士，能发挥很大作用，于是批准了54岁的杨度成为中共秘密党员。1930年5月，恽代英在上海被国民党当局逮捕后，杨度出庭为被捕的恽代英辩护。

及至抗日战争和解放战争时期，周恩来“拉出来”更多有价值的战友。

陈立夫：

抓住周恩来，只差五分钟

顾顺章叛变后称，要见到蒋介石才能提供全部情报，顾认识全部特科人员，捕获顾的武汉行营侦缉处急着邀功请赏，先向党务调查科报告了顾已叛变的消息。一夜之间，武汉向南京连发六封紧急电报。当时正好是周末，徐恩曾跑到上海玩儿去了，武汉来的电报全部落入钱壮飞手中。钱立刻让女婿刘杞夫到上海向李克农报告。

“当时情况非常危急，必须赶在敌人动手之前，采取妥善措施。恩来同志亲自领导了这一工作，把中央所有的办事机关进行了转移，所有与顾顺章熟悉的领导同志都搬了家，所有与顾顺章有联系的关系都切断。两三天里，我们紧张极了……”当年参与组织撤退的聂荣臻曾回忆说。4月28日，陈立夫、徐恩曾派张冲等人赶到上海中共中央的一个秘密机关，却一无所获。陈立夫问旁边的特务：“刚才见到什么人？”对方答道：“进入弄堂时与一个气质庄重的女子和一个行色匆匆的老头擦肩而过。”顾顺章后来得知此信息时说：“那女子是周恩来，那老头是陈赓。”——早在南开中学读书时，16岁的俊朗少年周恩来就在校话剧团中扮演过女角。陈立夫哀叹：“抓住周恩来，只差五分钟。”



周恩来



电影人

□ 曹致佐

“水磨功，我赞成”

1961年6月，北影厂接到通知，派员去新侨饭店参加由中宣部和文化部分别召开的“全国文艺工作座谈会”和“全国电影故事片创作会议”。报到时，一则消息在与会者中迅速传开，周恩来要来看望大家。那天上午9时整，风度翩翩的周恩来一进入会场，所有代表自发起立鼓掌欢迎。

周恩来认真地总结了“大跃进”以来文艺和电影工作的经验教训，他说，我国电影的内容是正确的，好的，但影片的艺术形式还不够丰富多彩。他严厉地批评在文艺工作中管理中“五子登科”：套框子、抓辫子、挖根子、戴帽子、打棍子的不民主作风。周恩来的讲话，对文艺工作者来说，那种长久被压抑的担惊受怕，瞬间烟消云散，转化为跃跃欲试的创作冲动。

会议结束，大家以为周恩来会很快离开会场，但他提出“怎么没有看到水华”。水华是《林家铺子》的导演，夏衍是编剧，钱江是摄影，谢添和于蓝在剧中饰演林老板和张寡妇。厂长汪洋告诉总理，水华今天身体不适，请假休息。周恩来马上说，那我去看他。

周恩来在当天的讲话中，曾提到了《林家铺子》。拍摄《林家铺子》正值“大跃进”时期，当时北影的各个摄制组打擂台创

高产，争拍镜头数量成风，惟有《林家铺子》摄制组不赶时髦不放“卫星”。水华在艺术处理上的仔细斟酌和反复修改，被贬斥为“少、慢、差、费”。水华为此痛苦得夜不能寐。周恩来的讲话时谈到数量与质量的问题时，提到《林家铺子》：提高质量是一件细致的工作，不能要求太急，人说水华创作进度慢，慢工出细活嘛！还大声赞赏着说：“水磨功，我赞成！”

“今天你们是主人，我是陪客”

1961年7月1日，周恩来携电影界人士同游香山。

进香山公园大门，周恩来环顾四周后自言自语：“怎么不见王莹？”汪洋赶紧解释，我们接到的通知名单里没有她。周恩来皱了皱眉头，把目光转向文化部副部长夏衍，加重语气说，“应该把她请来。我了解王莹，这是一个值得信任的好同志嘛！你们知道吗，她是党派入电影界的第一批党员。凭她在电影事业上的建树，她是应该到会的啊！”夏衍立即让人驱车去接王莹。

一会儿，王莹来了。周恩来拉着王莹的手向大家介绍：王莹同志很小就参加革命，是我们党里不多的少年党员之一。三四十年代，她演了有进步意义的话剧，还拍了多部电影，是很优秀的演员。1940年，她去南



洋各地演出抗战戏剧，南洋侨胞都很喜欢她，称她是“马来亚情人”，红极一时。周恩来把目光停留在赵丹身上，问：阿丹，你知不知道王莹是何许人？赵丹马上回答，当然知道，1935年，在夏衍编剧的《自由神》中，王莹成功饰演冲出封建家庭的“五四”新女性陈行素。我去看她演出，演完以后整个静场，随后掌声像暴风雨般响起，我是佩服得五体投地。

周恩来说，阿丹说得对，王莹是一个好演员，还是一位著作甚丰的作家。“今天把她介绍给大家，大家欢迎不欢迎？”大家的掌声刚落，周恩来主动提议拍一张合影，让王莹紧挨在他的身边。

就此开始，每到一处景点，合影照片拍了一张又一张。拍照时，大家簇拥着周恩来，要以他为中心。周恩来执意不肯，坚决站在一旁或后排，他委婉地说：“今天你们是主人，我是陪客。不能喧宾夺主。”

大家来到南麓的半山腰，周恩来问，前面那一个院落，对中国革命有何重要的意义？王莹说道：这里是毛主席、朱老总，还有总理您住过的地方。1949年3月25日，中共中央从西柏坡迁到双清别墅，成为了全党全军的指挥中心。就在这双清别墅，毛主席指挥了渡江战役，您在这里筹备了新政协。同行的崔嵬惊讶了：“王莹，你平时不声不响，原来是真人不露相。”赵丹笑着打趣，崔嵬，亏你还是一个老革命、老文艺工作者，嗅觉也太不灵敏了。40年代前后，当年在重庆，文艺界有两对夫妻是党的地下秘密工作者，而且是直接受周恩来领导。一对是金山和张瑞芳，一对是谢和赓和王莹。此言一出，在惊呼声中大家把目光都转向了周恩来。周恩来用肯定的语气说：这4位都出色地完成了党交给他们的任务。今天看到王莹能与大家一起游园，我分外高兴。

山腰处的琉璃宝塔，周恩来挑选了一处最佳角度，分批与大家合影。拍完照片，周恩

来双手抱胸凝神思索，说道，长久以来，我一直在思考一个问题，在东欧的一次电影节上，《翠岗红旗》得大奖，我们的电影已在世界上崭露头角。《革命家庭》参加第二次莫斯科国际电影节，饰演女主角的于蓝获得了最佳女演员奖。这些年来，我们还拍摄了许多高质量的电影。我们的电影工作已经今非昔比。前几天在西花厅，我已经把自己的思考对几位电影界的领导说了，当下，在全国各地的电影院里，为什么挂的是苏联影星的大幅照片，“我们已建国12年了，应该有我们自己的明星嘛！”

周恩来继续说：“夏衍、陈荒煤、蔡楚生、司徒慧敏，当我下次走进电影院里，希望看到的是我们自己电影明星的大幅照片。”

“我周恩来也是一家之言”

1961年6月19日，周恩来在《文艺工作座谈会和故事片创作会议上的讲话》中，专门谈到了《达吉和她的父亲》：感谢上海的同志，你们建议我看《达吉和她的父亲》，我看了，小说和电影都看了，这是一个好作品。可是有一个框子定在那里，小说上写到汉族老人找到女儿要回女儿，有人便说这是“人性论”。赵丹同志和黄宗英同志看电影时流了泪，我昨天看电影也几乎流泪，但没有流下来。为什么？因为导演的手法使你想哭而哭不出来。

香山游园那天，赵丹凑近周恩来，却欲言而止，周恩来叫住了他，“阿丹，是不是还有话要说？”赵丹开言，昨晚我和宗英讨论很久，总觉得，我俩不能认同你对《达吉和她的父亲》的小说和电影的见解。周恩来洒脱地鼓励说，好啊，知无不言，言无不尽。

两人各抒己见，畅所欲言。对周恩来和赵丹的这场争论，黄宗英有过这样的描写：“他们两个各抒所见，说个不停。总理声音洪亮地说：‘你完全可以保留你的意见，我也可以坚持我的意见，你赵丹是一家之言，我周恩来也是一家之言嘛！’”



青松礼赞

□ 李玉林

历史载誉都市艳，青松翠日神州辉。

一晃青松城诞辰、市老干部活动中心成立二十周年了。二十年来，老干部工作者们以饱满的政治热情，深厚的关爱感情，甜蜜的娘家亲情，不忘初心，无私奉献，承载着600万人次的精心服务，为造就老干部事业的辉煌，立下了汗马功劳。我们老同志满怀感恩，深情点赞。

操心、精心；热情、盛情；周到、周密；细致、细腻服务的情操，呈现在所有活动领域与场馆。大凡进入青松城大门的老同志，工作人员都视为服务的对象，即使不参加特定活动的老同志，亦为服务崇尚。我是青松城保龄球队队员，对此深有感触。

普陀区离休的百岁齐老

是一位革命战争和抗美援朝战争中留有弹片在身的老英雄。他来城活动，沿途自个转换三趟地铁，坚持隔日一次来城洗浴、用餐、聊天、休闲。每次打完球，工作人员一直用心为他点滴眼药水，谈笑风生中折射的是浓浓亲情。

保龄球馆去年全面改造装修，常规月度赛移至大渡河体育宫进行。每次球赛，青松城领导都亲临现场，关心指导，安全照料，那种热情的问候，那种体贴的关心，那种茶水的送杯，那种衣物的相帮，无不渗透着亲情的温馨。

一次赛毕返程，风雨交加，一位老同志脚腿不灵，工作人员背着老同志的自备球，护送老同志到公交站点。扬招到出租车送上后，再三叮嘱司机，车速慢点，

老同志安全第一。一幅画面。一声叮嘱，质朴可亲。这位老同志的老伴得知后，连声赞道：青松城可亲可爱，可敬可赞。

驻沪部队一位刚退休的军职领导李宇，情深意长地说：我退休后的第一件事选对了，来到青松城参加保龄球队，打球的一年活动中，深深感受到有一种归属感。这里环境优雅，服务上乘，热情细致，温馨体贴，还从老同志身上学到了许多可贵精神，激励着我，社会上其他任何场所与之不能比。

这是我看到的听到的，愿青松城的老干部工作者们，总结经验，继往开来，不忘初心，砥砺奋进，使青松城成为广大老同志立位新时代、增长新知识、传播新思想、弘扬新风尚的大美阵地！



随着门铃欢快地响起，邮递员送来一叠报刊杂志，上面有一个大大的信封，看着这熟悉的笔迹，不用猜，准是远在金山朱泾的吴彤章先生设计，他的夫人张新英女士绘画的狗年贺卡。打开一看，果然。从我和两位艺术夫妇结识以来，每年辞旧迎新的日子里，总能收到重情重义的老人寄来的新年贺卡。

和我以往收到的羊年贺卡、马年贺卡不同的是，贺卡居中的狗一身乌黑的皮毛，在橘红、枣红和浅蓝色的背景映衬下显得格外敦厚。狗，是一个任劳任怨的动物，它不计名利，忠心耿耿地为主人看家护院，在危险紧急时刻，它会义无反顾地为主人拼命献身。我不知晓两位老人当初是如何艺术构思的，但有一点我敢肯定，别具匠心的构图将狗的忠诚不二的精气神栩栩如生地展现出来，将金山农民画平面造型的特点淋漓尽致地予以艺术再现，所花费心思而产生的艺术视觉冲击力是强烈的。

我想起了十多年前，我和新民晚报记者联合采访两位艺术夫妻。有两个细节至今难忘。一是吴彤章先生在客厅给我们介绍摊在

艺术夫妻的狗年贺卡

□

金洪远

茶几上的农民画作者的画稿，那一幅幅在常人看来寻常得很的刺绣、翘檐跳脊、灶头、河畔的鸭群、过年的汤圆和丰收的田野，一经农民画家的彩笔挥洒，洋溢着浓郁的新农村风情，饱含着水乡清新而芬芳的泥土风韵。我记得，被誉为金山农民画开拓者的吴先生在煞住话尾时乐呵呵地幽了自己一默：他们（她们）的名气比我大！吴先生不仅开拓了金山农民画，也慧眼识“英”才，开拓了他身边的这位从未握过画笔的老伴张新英，一个人称“中国马蒂斯”的金山农民画画家！被联合国教科文评定为一级工艺美术家和全国十大农民美术家。

想想也是感慨，过去一批围着灶台、猪圈、田地转的农民，拿起画笔竟也是如此地得心应手，一不小心，以她们的聪明才智，浪漫主义的想象力，培育出如此美轮美奂的非物质文化遗产奇葩。金山农民画成了国内外有识之士的最爱，也理所当然成了人们走近金山亲近金山一张闪亮的名片，她绽放着色彩斑斓的鲜花，以她特有的艺术语言，讲述一个个中国梦的故事，自豪地与世界对话。





书香之家说**书香**

□ 丁 黎 谢 荣

我的家庭被评到了“第二届全国书香之家”称号，我们老两口高兴地一起去上海新闻出版局把一张盖有全国广电总局印章的奖状和一块沉甸甸的匾牌领回家。

说起来，我俩都是高龄的老人了，一个已88岁，一个也85岁了。我俩年轻时因文学结伴，和谐一生，金婚也过好几年了。60多年间，拿到的市局、镇、厂等各种级别的奖状约有两百来张。薄薄一张纸，深含正能量，每一张奖状背后，就有一个小故事。唯有这张全国性的“书香之家”奖状和这块“书香之家”的匾牌，儿孙们都嚷要挂在客厅中心。

今天我们有缘、有福，依靠党的英明领导，依靠改革开放，依靠社区组织，能评上“书香之家”，这完全是我们幸运和幸福。我俩都是工人后代，都在解放以后，半脱产被组织上培养，一边学习，一边工作，成长起来的。

我俩育有三个儿子，受父母的影响，自小就喜欢读书。我俩每天发奋读书成了兄弟仨的学习榜样。现今三个儿子三个小家，每家都有书室书柜，每年都能以工资、养老金的十分之一，购买书本，订阅杂志。大儿子谢晶读的是电视大学第一期新闻系，他说“每一本书中都是人类学识的结晶，我喜欢读书是从每本书中汲取智

慧”。他自己读书，也鼓励爱人多读书、多练书法，孙儿的功课也名列前茅。老二谢磊爱好电气专业，培养女儿读完生化专业，如今在新的岗位上发挥光热。老三谢品与爱人都爱书法，他写的“书中自有正能量，读来增添精气神。”书联赠于咱俩身所在的华漕镇《花和季》读书会，今年恰逢建会15周年。

两个老人，因深爱读书而写了不少随感和心得，退休之后走出了一条采访文化名人之道路，采访了三四百位文化名人，积累大批素材，写得两百多位名人的纪实报告文学，自行遵守读写之德，决不写文化名人的隐私，只写他们为艺术作奉献的执着追求。不久前写了一篇《文化名人的道德情操故事》记述了兢兢业业，写作一生的巴金；崇尚真实，不事虚伪的冰心；虚怀若谷，谦逊待人的萧乾等。最近，我俩共同参与的《花和季》

读书会，为建立十五周年出版了第三本书友习作《春华秋实》，由中国作家协会副主席叶辛老师作序。叶辛对我俩与其他书友的文章，认真批阅，最后他说：“我也要学着微信上人们常说的，为华漕的读书人点赞！为华漕人又一本新书的出版点赞！”

未来，关于书香人家的理念，我俩会一直抱着“读书留香”的传承，守着乐读的信条：“书中常燃刚烈火，自有暗香洁于身；书中长存颜似玉，一生清气纯于正。”坚持做到“四个乐于”：乐于多读书，乐于读好书，乐于多作善，乐于当好人，为发扬书香人的名义而努力多读书，多创造，多奉献。

有天，把子孙聚集一起，拟写出一张“新书香人家”家训：

“翰墨书香炼德行，
自寻清气把情抒，
凡我子孙都振奋，
不可一日不读书。”



春笋正鲜

□ 郁建民

又到了春笋尝鲜的大好时节。

剥开外壳笋体肥厚的笋，肉质脆嫩，清香纯甜，不但美味，而且营养价值极高。春笋被称为荤素百搭，炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴。嫩头可用来炒食，或作为肉圆、馅心的配料；中部可切成片，炒、烧或作为菜肴的佐料；根部质地较老，可供煮、煨以及与肉类、禽类一起烹汤。母亲烧的“春笋焖肉”是一道拿手菜，她将春笋切成指头粗的小节，放入沸水里焯一下。五花肉洗净切块，与春笋同入锅内翻炒至变色，加入糖、料酒、调料、酱油没过笋块，大火烧开后转小火焖，半小时出锅。笋子块块入味清甜，与酱香、肉香相互交融，美味爽口，勾起家人的食欲。

我家的“腌笃鲜”，必不可少的就是春笋，而且要挑选嫩的，嫩笋才是这锅汤的主体。讲究的是要有耐心，温火慢慢煨着。汤里可以用五花肉和火腿，也可以用蹄髈、猪蹄和咸肉做食材，都是新鲜猪肉加腌猪肉的搭配。但只要有嫩笋，其味道、样子、气质甚至内涵就完全不一样了。象牙白的春笋如半透明的和田玉雕琢而成的工艺品，白嫩间散出异香，尝一口，肉质酥香，春笋之鲜天然纯粹。不放盐，也有口感异常的鲜美。

当然，许多上海人家把油焖笋当成春笋菜的头牌。还有一道极其普通的家常菜，就是春笋炒咸菜。多以鲜笋炒之，但是鲜笋的味道绝对比不上腌过的春笋。一到春天，我会把买回来的春笋切成片，放入腌菜的坛子里，腌个把月。取出腌过的春笋的味道又鲜又酸，大有泡菜那种既爽又脆的口感，顺手抓一小把咸菜共炒，顿时胃口大开，食欲大增，味道美极了！



炒年糕

□ 任炽越

年糕有多种烧法，可炒可汤，但母亲独创的荠菜肉丝炒年糕，却鲜美无比，让人尝而不忘。

困难年代的春节，母亲的头等大事，就是招待好前来拜年的亲朋好友。凡不肯吃饭的，母亲就会炒个荠菜肉丝年糕，让他们当点心。

这时母亲会立刻去楼下厨房间，从瓷缸里捞出年糕，切成薄片，再把荠菜，切成不粗不细的条状。接着，拿出铁锅放在炉子上，打开下面的炉门，让火燃起。待铁锅烧热后，倒上一些油，等油热了，放入荠菜条，一阵猛炒，炒至断生，即盛起。这时，荠菜条碧碧绿、油旺旺，在灯下闪着亮光。接着她再倒些油，把浆过的肉丝放入，翻炒几下，也盛起待用。然后把锅洗干净，略放些油，把洗完沥干的年糕倒入锅中，放少许水，用铁勺不断的搅炒。炒至年糕稍软，即把肉丝、荠菜条放入，轻轻地推炒几下，让荠菜条、肉丝与年糕混合在一起，最后撒上几片蒸熟的冬笋片，旋即就用一只浅蓝的腰盆盛起。

只见盆里的炒年糕像一片片白玉裹在翠色的荠菜条里，鲜红色的肉丝星星点点的点缀在白玉翠色上，几片冬笋片随意安放得恰到好处。热腾腾的氤氲中，一股鲜香扑鼻而来。



三月下扬州

□ 韦德锐

曾三下扬州。之所以三顾扬州，初始是因为受不住那些古诗词的诱惑，日日思之，定然要去一游。杜牧诗：“谁知竹西路，歌吹是扬州。”又：“二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫？”白石词：“淮左名都，竹西佳处。”更有王安石的“京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。”诗仙的“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。”景以人传，景以文传，景以诗传。春阳融融，万物复苏，春花烂漫，春水涨满，春景迷蒙，春鸟和鸣，烟花三月下扬州。

到得镇江去瓜洲的渡口，在船上放眼四顾，但见江水滔滔，波翻浪涌，樯帆林立，便想起了陆游的“楼船夜雪瓜洲渡，铁马秋风大散关”的诗句。

次日游览的第一个景点是大明寺。此寺始建于南朝宋孝武帝时，秦少游曾有

“游人若论登临美，须作淮东第一观”之咏，足见此寺之境胜。进得牌坊门，但见梵楼圣殿现身于古木之中，缥缈若琼楼仙宫。要论登高望远者，当然是栖灵塔了。此塔共九层，高20米，雄踞于蜀岗之上，立于塔下仰望。果然是上出重霄，气势恢宏。

如果说扬州是一篇内涵丰赡的古文，那么瘦西湖当是文眼了。杭州西湖有开阔的水面，浩淼的烟波。而淮扬之瘦西湖则是逶迤延伸，划出一条曲线，像天女舞动着的绿丝带，隐现在密匝匝的岸柳和亭台石桥中。五亭桥跨在水面上，五座亭相依相拥，仿若五个大写的隶书，端庄中蕴涵古朴之美。骚人们以环肥燕瘦来区别杭州西湖和扬州瘦西湖，淮扬西湖的妙处便在于它的曲流通幽，时隐时现，犹抱琵琶半遮面。

（作者系宝山区离休干部）





西塘，有历史的担当和承载了岁月沧桑的记忆，吸引着我探古览胜的心路。

西塘的街道依河而建，居家傍河而息，是典型的水乡构造。当你走近她的身旁，那原汁原味的韵姿便会立刻融化你的情怀。我们一群老同志已届古稀之年，但兴致盎然，谈趣不断，在长廊幽巷与小桥的漫步观览之间，品味和倾听着江南水乡怡静恬美的韵声。忘倦快乐之心如童稚。

西塘镇以河为中心，纵横捭阖，错落有致。放眼望去，开阔且明朗。街道由石板铺延，小巷深沉长幽，又构成了一道迷宫般的网络。如果没有导游的指向，你是很难顺利地走进走出的，这便增添了来客好奇之心。街面也好，深巷也罢，除了往来游人，则显得静静的。西塘的妙处不仅是一种静态之美，还有一种人物的淡定与悠然，你看，沿河居门开店的，行船扶棹待游的，挑担卖菜的村妇和行人缓步临岸品茶的，商家买卖都是正声细语，听不见喧声，看不出浮躁来。

西塘的古桥，以此桥看彼桥最为凄美，远远地望去是一种旷达和孤伫，而水河两岸由块石垒砌，



西塘

观览

□ 李乃利

或直阔，或曲蜿蜒，又是一番净明的韵致，舟儿荡起涟漪，在青柳之下晃荡远去，载着游人的遐思去寻觅那远古的歌谣。

观览西塘，你不能随导游而游，那是了无趣味的。我以为有八字当记，一为动观：步游西塘必先略其概貌，是为粗览；二

为细观：一物一景，一史一忆，触之生情俯仰有感，是为细品；三为问观：与乡镇老人妇孺托问风土，请赐来历，是为深访；四为静观：倚桥观远景，坐岸看细流，斜阳晚照西墙，细雨朦胧春柳，人与物交流，心与思扣问，是为神往，四者具备，方能进入古镇端庄清秀的怀抱里了。

西塘，作为江南六大名镇之一，比较起来，很难区分她们的优劣来，却有雅俗共赏之分。而西塘的雅、古以及文化的情愫，没有刻意雕琢的痕迹。像张正的根雕艺术馆、瓦当陈列馆、倪天增故居。千年的胜迹与近代的辉煌相得益彰。尤当西园院落的文墨氛围，柳亚子和毛泽东、周恩来等当代伟人的书辞唱和，更是文明的别致。“江南子弟多才俊，卷土重来未可知”，是江南文人的傲岸，志向的弘毅。因而，在西塘的观览中，你不可坐而论道。因为她太纯朴，又太厚重了。你不可畅襟放骸，乐于形式。因为她太文静，又太古美了。不然，你会有搔首与作态的轻率，叫人厌恶。所以把美留在心中，留在记忆里，应是最好的享受方式了。



什么是“优质蛋白”

蛋白质对于健康的重要性算得上广为人知了。因为重要，人们也就会很关注“哪种蛋白质更好”的问题，商人们自然就会迎合市场，纷纷宣称自己的蛋白产品“含有多种人体必需的氨基酸”“消化吸收率高”“长期食用具有XX功能”。总之，从食品到保健品，蛋白质的市场一直热闹非凡。

有那么多可以吃的蛋白质，到底哪种更优质呢？

如何判断蛋白质是否“优质”

人体需要蛋白质，其实是需要组成蛋白质的氨基酸。蛋白质吃到肚子里，先要通过消化把它们“切”成氨基酸或者小肽，再吸

收进入血液中。最后，氨基酸被运送到细胞的线粒体中重新组装成人体需要的蛋白质，而没有被利用的部分就可能会被代谢产生热量，或者排出体外。

在这个过程中，人体并不能识别蛋白质是来自于动物还是来自于植物。身体在意的是，吃到肚子里的蛋白质有多少被消化吸收了，又有多少氨基酸被利用了？被利用得越多，这种蛋白质满足人体需求的能力也就越高，也就越“优质”。

因此，一种蛋白质是否“优质”主要取决于两方面的因素：氨基酸组成与人体的需求有多接近？蛋白质被消化吸收的效率有多高？

这就产生了一个衡量蛋白质品质的指标，叫做“消化校正氨基酸计分”，简称为PDCAAS。简而言之，它是衡量一种蛋白质吃到肚子里最后能被人体利用的程度。这个值的满分是1，表示这种蛋白质自己就可以最高效地满足人体对氨基酸的需求；最低值是0，意味着这种蛋白质单独吃的话，吃多少都不能满足人体对氨基酸的需求。

不同蛋白质的氨基酸组成不同，人体的消化率也不相同，所以PDCAAS值相差较大。

鸡蛋、牛奶和大豆的PDCAAS值是1，通常被称为“优质蛋白”或者“完全蛋白”，而其他蛋白尤其是植物蛋白一般要低一些。最极端的例子是胶原蛋白（或者叫做明胶），因为不含有人体必需的色氨酸，PDCAAS值为0，不管吃多少也无法满足人体对氨基酸的需求——在这个意义上，它是最“劣质”的蛋白。

一般来说，动物蛋白的PDCAAS值较高。除了蛋和奶，一般肉类蛋白质也都在0.9以上。植物就低一些，除了大豆，PDCAAS值通常在0.4~0.7的范围。很多人说“动物蛋白比植物蛋白好”，主要也是这个原因。

“组团”更高效

需要指出的是，一种蛋白质的PDCAAS并不是一个确定的值，会受到加工方式的影响。比如鸡蛋生吃的话，其中的蛋白酶抑制剂会抑制蛋白酶的作用，从而影响消化，而消化率的降低就会降低这种蛋白的PDCAAS值。

其实，PDCAAS这个指标有很大的局限性，它只是衡量一种蛋白单独满足人体需求的效率。而在现实中，我们吃的蛋白质来源于各种食物。这些蛋白质各自的PDCAAS可能不高，但“组团”之后就可能高效地满足人体需求。

最典型的例子是大米蛋白，其PDCAAS只有0.5，原因是缺乏赖氨酸；而绿豆和豌豆中的蛋白质PDCAAS也只在0.7左右，原因是缺乏甲硫氨酸和半胱氨酸。但是大米蛋白正好富含甲硫氨酸与半胱氨酸，而豌豆绿豆蛋白富含赖氨酸，所以对于把米饭做主食的中国人来说，加上豌豆或者绿豆，也可以高效地满足氨基酸的需求。

在蛋白质补充剂市场上，以前一直是牛奶蛋白粉和大豆蛋白粉这些“完全蛋白”的天下，其他植物蛋白因为是“不完全蛋白”，在气势上就矮了一截。近年来，也有厂家推出“非大豆的植物完全蛋白”，就是通过组合不同的植物蛋白来提高混合蛋白的PDCAAS值。

营销中的那些忽悠

PDCAAS可以用来衡量蛋白质的“品质”，不过我们对此没必要过于纠结。普通人每天需要的蛋白质约为60克，换一个简单直白的方式来理解：如果吃的是PDCAAS为1的蛋白（牛奶、鸡蛋等），那么60克就够了；如果是PDCAAS为0.9的肉类或者豆腐，需要67克；如果是PDCAAS为0.6的“不完全蛋白”，那就需要100克。它们都能满足人体对蛋白质的营养需求，只是“不完全蛋白”会有更多的氨基酸不被直接利用，

最终会被代谢掉。

很多蛋白质的营销中强调不同蛋白质在免疫、减肥以及防治慢性疾病方面的作用。在这些方面确实也有一些研究发表，不过还远远不能得出它们真的有这些功效的结论。对于吃蛋白来说，不管是蛋、奶、肉、豆还是其他食物，只要能满足每天的需求量就好。所谓“高级”“高档”“高价”的蛋白，满足的只是心理需求，跟“健康价值”并没有什么关系。

在市场上，还有许多宣称“小分子蛋白”“蛋白多肽”“低聚肽”“纳米肽”之类的产品，宣称具有各种特别功能。比如小分子胶原蛋白，宣称能够护肤美容；海参多肽，宣称“100%吸收”……这些产品打着“高科技”的旗号，堆砌一些似是而非的名词忽悠消费者。

这些产品，只是把天然的蛋白进行了一定程度的水解，把蛋白质分子切成了小片段。这个操作，相当于把胃肠对蛋白质的消化过程，提前在体外进行了一些。对于食品加工来说，这个操作可以降低蛋白质的黏度、增加溶解性，但并没有额外的营养价值。这些蛋白质片段中的一些多肽，在细胞实验中可能显示出一定的“生物活性”，但这种活性能否在人体中重现，其实很难说——目前在文献中提到过的“潜在活性”有很多，但得到临床试验证实的几乎没有。



饮食与(情)绪有关

人的情绪、心理甚至性格与饮食习惯、营养摄入有着密切关系。

怒：有些暴躁的人与吃肉多吃糖多有关。肉吃多了，体内的肾上腺素水平高使人冲动。糖吃多了会出现“嗜糖性精神烦躁”的症状。

制怒剂：一些食品有顺气的作用，使人摆脱不良情绪的影响，缓解生气带来的胸闷、腹胀、失眠等症状。中医认为山楂顺气止痛、化食消积，对于生气导致的心动过速、心律不齐也有一定疗效。藕能通气，并能健脾胃、养心安神，亦属顺气佳品。萝卜最好生吃，如有胃病者可饮用萝卜汤。

懒：是一种症状，能反映饮食上的某种

偏差。如盐多了，食盐过量在体内积蓄，会出现反应迟钝、喜欢睡觉等现象。肉吃多了使人成酸性体质，便会懒。饮食单调、不注意荤素搭配摄食的人，容易缺铁，人也懒。

克懒药：血豆腐加青椒。血豆腐含有最易吸收的血红素铁，青椒中的维生素C可辅助铁的吸收。

悲：抑郁伤感催生营养不良，营养不良又加剧抑郁伤感。缺乏色氨酸是诱发抑郁症的重要原因，富含色氨酸的食物有花豆、黑大豆、南瓜子等。缺镁让人忧郁。香蕉等富含镁，多吃能给人轻松愉悦的感觉。维生素C缺乏表现为冷漠、情感抑郁、性格孤僻和少言寡语。

抑悲灵：鸡汤、维C、杂食。

“菠菜含有大量的铁”——众多根深蒂固的饮食误区之一。菠菜的神话建立在一种逻辑错误上：19世纪末，一位研究人员在100克菠菜中测量到35毫克铁。然而这是指在干菠菜中的含量。人们需要吃整整1公斤新鲜菠菜才能获得这么多的铁，对此，谁也没有考虑到。

“晚上吃饭会长胖。”这也是错误的。主餐放在早晨、中午还是晚上吃，效果完全一样。一个很好的例证是，地中海国家的人们经常很晚才吃晚饭，但是他们显然不像我们想的那样身体超重。

“红糖比白糖更健康。”错误。红糖和白糖在成分、能量和甜度方面是一样的。因

饮食误区



此，两者在过量食用的情况下都对身体有害。

“啤酒含有很高的热量。”不正确。半升啤酒只含有105千卡的热量。多喝则会形成啤酒肚。

“不能用橄榄油煎东西。”这句话反过来说则是正确的。橄榄油特别适合煎东西，因为它富含维生素E和

特殊的脂肪酸，这使它非常耐高温（能耐200摄氏度）。

“土豆上发青的地方也可以吃。”绝对不行！发青的地方含有大量苦味素。250克半青的土豆就能导致头痛或恶心。

“辛辣食物对胃不好。”实际上不然。小尖辣椒、胡椒和咖喱粉都能杀死细菌。它们有助于肝和胆发挥功能。

“面条使人长胖。”不正确。一份60克的生面条只含有220千卡的热量。使人发胖的是佐料里的油和肉酱。

“吃巧克力会使皮肤长疙瘩。”天方夜谭。迄今为止，还没有科学证据表明，吃巧克力和皮脂腺增生、皮肤脓包或者粉刺有关系。

很多老年人几乎每天早上都会逛早市，有时甚至坐公交车去远郊。新鲜果蔬、特色农副产品，批发市场的便宜衣服、小物件，都是他们的“采购”对象。

与大商场和超市相比，早市的商品价格低廉，这对厉行节约的老人很有吸引力。此外，对老人来说，逛早市也是参与社会生活的一个重要方式：路上和同伴聊聊家长里短，打听菜价，交流“情报”；市场上精挑细选，和商贩讨价还价，这些都会让他们觉得生活充实，不会有被社会孤立或边缘化的感觉。

老人如果身体条件允许，经常逛逛早市，既能散



心，又有购物的成就感，琐碎生活也因此充满情趣。如果时间安排妥当，逛早市能兼具以下三方面益处：

一是锻炼身体 逛早市要动腿、动手、动脑，对老年人肢体和脑力都有帮助。

二是有利于社交 逛早市最好约个同伴，既可相互照应，又能分享购物的心得和喜悦。

三是能吃上新鲜果蔬或特色食品 早市的东西，特别是农副产品，既新鲜又便

宜，可一年四季“尝鲜”。

老人逛早市虽然有很多益处，但也要留心很多问题。一些空气流通条件较差或人流较大的市场，不要逗留太久，一般来说，半个小时至1个小时就要出来，最好能避开早上八九点钟的人流高峰；选购时，特别是食物，要注意卫生状况；一次购物不要太多，以免增加负担或失足摔倒。不要带太多钱，最好带些零钱，妥善保管，谨防失窃。

逛早市不要起太早，早上7点钟左右出门即可。可约上几个同伴，带个拉杆购物袋，会省不少力气。去时或者回来的路上，可在路边晒晒太阳，也能略微休息一下。

为春游选好太阳镜



阳春三月，万物复苏，柳绿花红，莺歌燕舞，大地一片生机勃勃的景象，又到了春游的好时候。提醒大家，太阳镜一定要戴，尤其是阳光强烈的情况下，这可不光是为了漂亮和装饰，戴太阳镜有很多益处的。

灰、绿、茶色墨镜对眼睛好

现在的太阳镜有20多种，可并不是什么颜色对眼睛都好。

水银色：采用高密度的镜片镀膜适合户外运动的人。

黄色：提高对比度，提供更准确的景象，又称夜视镜。

灰色：对任何光谱均衡吸收，因此观看景物只会变暗，但不会有明显色差，展现真实自然的感觉。

茶色片：改善视觉对比度和清晰度，

滤除大量蓝光。在空气污染严重或多雾的情况下，佩戴效果更好。

雷朋绿：在吸收紫外线的同时，最大限度地增加到达眼睛的绿色光，适合眼部容易疲劳的人使用。

怎样判断太阳镜是否防紫外线

很多人认为太阳镜镜片颜色越深越防紫外线，其实，太阳镜防不防紫外线，与镜片颜色的深浅无关，而与镜片的生产材料有关，具有防紫外线功能的太阳镜，出售时一般都有UV的标识。

除了看它有无UV标识外，您还可以看镜片边缘是不是光滑的，边缘光滑的为树脂材料的镜片，这种镜片防紫外线的功能较强，波浪形边缘的镜片一般为玻璃材料的镜片，这种镜片防紫外线功能差。



专家教你

做个快乐老人

北京大学老龄问题研究中心副主任姜德珍认为，人在各年龄阶段的快乐是不一样的。老人快乐是指健康、经济有保障、被接受、不感到寂寞、觉得自己有用、有信仰、感到满足。如何做个快乐的老人呢？

有所作为

一个人参加了有意义的社会活动，或为社会、为他人作出了贡献，他就会获得满足感和荣誉感，就会感到生活充实，就会有积极、振奋的精神。个人的需要是随着年龄的增长而变化的，一般来说，青年人重理想，中年人重事业，老年人重社会的尊重。

快乐靠自己

老人要快乐，就要调整自己的认识与态度。快乐的老人善于适应困境，能在黑暗中寻求光明。老人要使自己快乐，必须心胸开阔，以现实的眼光看待一切。不封闭自己，正确评价自己，能自知、自信、知足，顺应自然，自己能力达不到的事不去强求。

排除不良情绪

人到老年，会出现消极的心理状态，感到孤独、寂寞、空虚、失落、忧心忡忡、焦虑不安等，这些都不利于身心健康。一个人自我解脱有一定的局限性，很需要他人的帮助，或许别人仅仅几句鼓励的话就够了。要在消极情绪刚萌芽的时候，就及时地寻求帮助，不要等消极情绪几乎要压倒自己的时候才去求助。

自我激励

在日常生活中找出自己成功的事例，肯定自己的成绩，就不会被烦恼所困扰。多和昔日的好友聚会，日子就会过得有意义。

发展才能和培养兴趣

做喜欢做的事情，从中体验快乐。

把握现在

老人不要懊恼过去，也不要担忧未来，要牢牢把握现在。过好每一天，才能使生命更有朝气，更有力量，更有成果，更安全，更快乐。为今天而生，应成为老人幸福生活的准则。

传统观念认为，感冒是因为气候变化、身体受凉、过度劳累或者通过呼吸道感染病毒等因素所致。最近，研究人员经临床观察，又发现了6种患感冒的新途径——

这些途径也会让人得感冒

“吃”出来的感冒：



德国专家研究表明，感冒与饮食关系密切，一些感冒是由于饮食不当而引起的。过多地食用肉类、乳制品等，会降低体内免疫细胞的抗病毒能力，引起感冒。过多地摄入高盐食物，会导致唾液分泌减少，使口腔及

鼻腔黏膜水肿、充血、病原微生物增多，引发上呼吸道感染，最终导致感冒。食用过多的高糖食物，会消耗体内水分和营养物质，引起口干舌燥，使机体免疫力降低，进而诱发感冒。

“坐”出来的感冒：



美国专家经大量的临床观察发现，活动少的人，患感冒的几率比活动正常的人要高出2至3倍。户外活动时间减少，缺乏阳光

浴，呼吸不到新鲜空气，会导致身体血液运行不畅，不能适应室内外环境，机体抗病免疫力降低，所以很容易感冒。

“熬”出来的感冒：



有些人喜欢熬夜，经常熬到凌晨一、二点才睡觉。睡眠不足，休息不好，会使机体抵抗力降低，引起感冒。中医认为，感冒发

病机理主要是人体营、卫两气不相协调所致，而充足的睡眠可以协调两气，减少感冒的发生。

“愁”出来的感冒：



医学研究发现，情绪与免疫机能是一对“孪生兄弟”。经常发愁的人，容易引起免疫功能下降，机体杀伤、吞噬病原微生物和炎

细胞的能力会削弱，干扰素水平也会降低，造成呼吸道防御功能暂时性减退，给无孔不入的呼吸道病毒以“可乘之机”。

“摸”出来的感冒：



医学研究显示，通过手的触摸最容易传染感冒。流感病毒普遍存在于感冒患者鼻涕里，鼻腔的温度、湿度最适宜感冒病毒的繁殖，而且病毒往往从这里向外传播。流感病

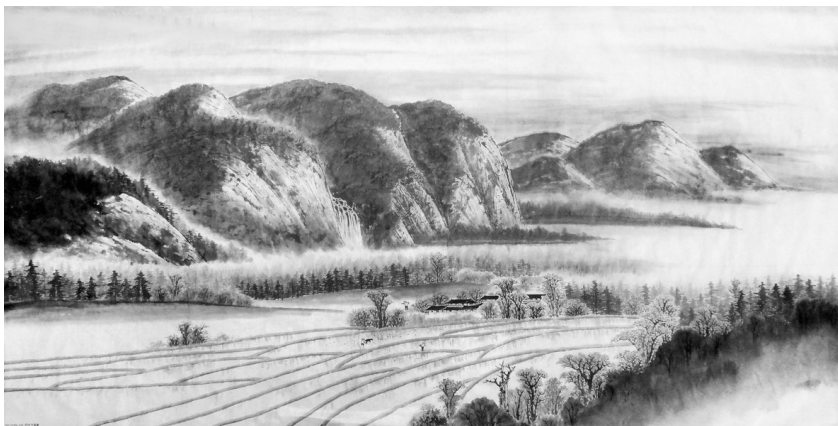
毒能在手帕上存活1小时，在手上存活70小时。因此，防止感冒最有效的方法，是不和感冒病人握手或在握手后立即洗手，并勤洗手帕。

药物引起的感冒：



临床观察发现，一些药物的作用会使人出现发热、头痛、鼻塞流涕、四肢酸痛等类似感冒的症状。如果没有及时识别这些“感

冒”的庐山真面目，并一味地服用抗感冒药物，则会徒劳无功。因此，合理用药也是避免发生感冒的措施之一。



参观嘉兴南湖红船

□ 鲁传熙

关山同庆九六年，全国人民笑语欢。
万里长征万里血，南湖碧水展红船。

颂十九大

□ 瞿 若

十九大来又一春，
齐班子为人民。
强国虽走艰辛路，
却喜神州创业人。
且望青山环绿水，
更期困户脱寒贫。
高歌时代初心记，
民富国强因党亲。

喜庆十九大

□ 孙志德

喜庆十九大，
岁月创辉煌。
华夏百年梦，
相约社稷强。
看钢花火龙，
望稻菽千浪。
笑语话沧桑，
飞鸽竞展翔。

迎新曲

□ 胡树民

时序轮回送旧年，
诗情激越涌心田。
何愁白发三千丈，
笔底歌吟未敢闲。

雪中花

□ 季 军

数九寒冬蝶舞翩，
凌波仙子意缠绵。
玉壶金盏临风酌，
辞旧迎新又一年。

欢呼十九大

□ 季双喜

地大天大十九大，
蓝图宏伟惊天下。
初心不忘勇前行，
二个百年攀四化。

赞佩戴党徽上岗

□ 孟宪德

白衣胸坎党徽戴，
驱病有术大爱怀。
百姓赞扬新气象，
杏林春暖耀时代。

图文传真



▲ 2月6日，市委农办、市农委主任张国坤向离退休干部通报“三农”工作情况。（农委 供稿）



▲ 2月2日，徐汇区委书记鲍炳章走访慰问老同志。（徐汇 供稿）



▲ 2月1日，虹口区委书记吴信宝走访慰问离休干部傅胜。（虹口 供稿）



▲ 2月7日，黄浦区委书记、区长杲云走访慰问离休干部孙瑞英。（黄浦 供稿）

▼ 2月6日，静安区委书记安路生出席区老干部迎春团拜会并致辞。（静安 供稿）



▼ 2月7日，嘉定区委书记马春雷出席区离退休干部迎春茶话会并致辞。（嘉定 供稿）



