

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 5

图文传真



▲ 4月24日，市委常委、组织部部长、市关工委主任吴靖平出席市关工委主任会议并讲话。
(张波 摄)



▲ 4月23日，市老干部大学校长罗世谦、静安区委书记安路生等领导参观静安区老干部大学。
(吕鸣 摄)



▲ 4月3日，黄浦区委书记杲云带领区四套班子领导到龙华烈士陵园祭扫。
(茅承恺 摄)



▲ 4月18日，徐汇区委副书记、区长方世忠为离退休干部作区情通报。
(徐汇 供稿)

▼ 4月9日，市农委机关离休干部开展“忆初心·葆本色”主题党日活动，重温入党誓词。
(农委 供稿)



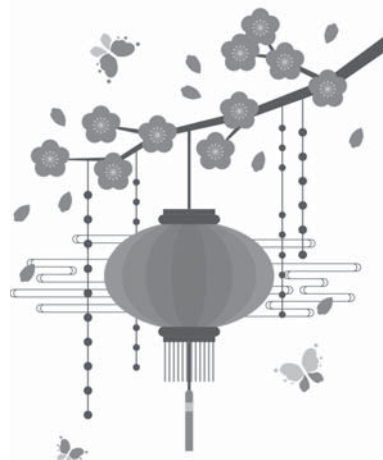
▼ 日前，上海石化老干部与团员青年共看《厉害了，我的国》，为祖国发展成就点赞、喝彩！
(石化 供稿)





我爱青松城

□ 吴振兴



离退休了，
我们该到哪里去？
一个声音在呼唤，
到青松城去，到青松城去。

青松城建成于1997年，
她诞生于火热的改革开放年代，
她是人民送给老同志的一份厚礼，
她是党和政府对老干部的深深关爱。

我爱青松城，
她给了我们阳光般温暖，
她给了我们雨露般滋润，
她是我们晚年最温馨的家园。

这里有亲切的问候，
这里有微笑的服务，
这里有真诚的关怀，
这里的领导、员工不是亲人胜似亲人。

我爱青松城，
老同志在这里欢乐相聚，

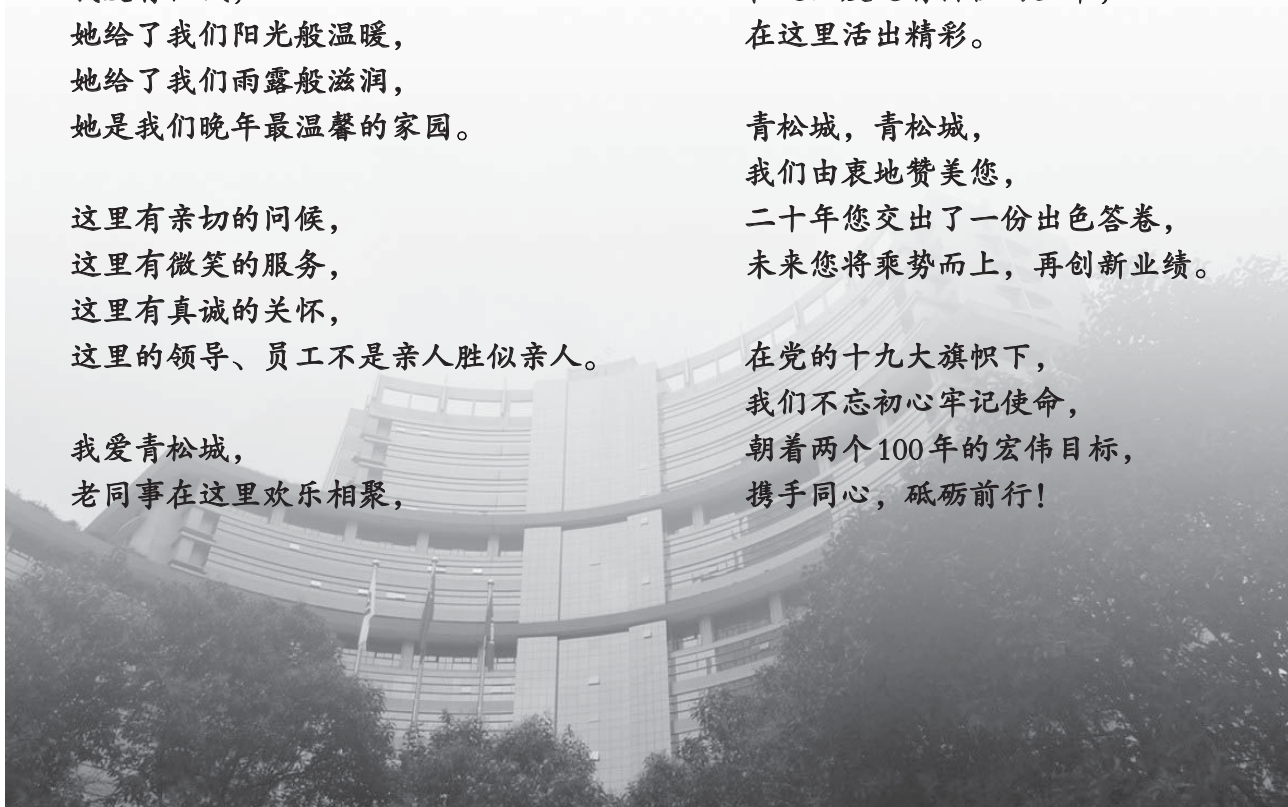
老战友在这里共话当年，
老朋友在这里畅想未来。

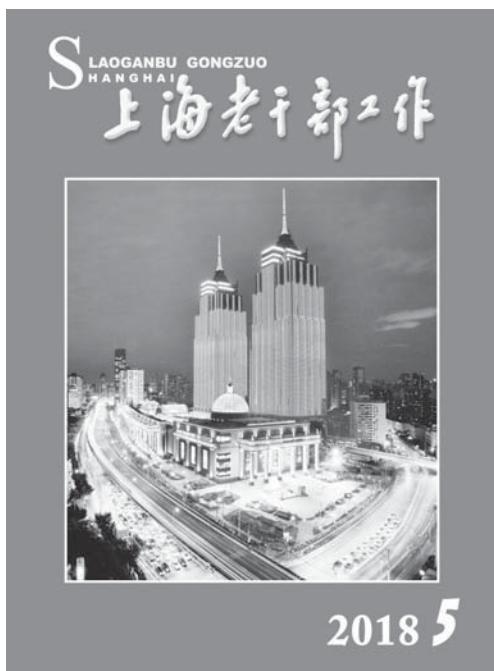
在青松城我们习字学画，
在青松城我们读书看报，
在青松城我们跳舞健身，
在青松城我们理发泡澡。

我们在青松城增长知识，
我们在青松城激发活力，
在这里度过有价值的生命，
在这里活出精彩。

青松城，青松城，
我们由衷地赞美您，
二十年您交出了一份出色答卷，
未来您将乘势而上，再创新业绩。

在党的十九大旗帜下，
我们不忘初心牢记使命，
朝着两个100年的宏伟目标，
携手同心，砥砺前行！





编委会主任 方莉萍
编委会副主任 孔令军 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
潘慧

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤

主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232

64371946x102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2018年第5期 总第369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

我爱青松城 吴振兴 (1)

本刊专稿

市关心下一代工作委员会召开2018年度主任会议

..... 市关心下一代工作委员会办公室 (4)

本市老干部工作系统召开学习讨论会

..... 市委老干部局综合调研处 (5)

市老干部大学系统2018年度工作会议召开

..... 市老干部大学办公室 (6)

2018年全市老干部活动工作会议召开

..... 市老干部活动室 (6)

把握新要求 探索新举措 增添正能量

..... 普陀区委 (7)

健全体系 加强领导 认真做好高校离退休干部党建工作 华东理工大学党委 (8)

创新机制 整合资源 聚力构建“有温度”的为老服务体系

..... 浦东新区区委老干部局 (9)

春天故事 践行初心

五月的鲜花 市委老干部局宣传处 (10)

主动发力 真情服务 在调研中破解难题

..... 金山区委老干部局 (13)

“乐龄先锋家园”，让正能量流动起来

..... 奉贤区委老干部局 (15)

学习之窗

盘古精神催人奋进 王联斌 (17)

经验交流

从“有难度”到“有温度”

..... 黄浦区委老干部局 (18)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

金山区老干部月坛首期开讲

..... 陈献华 (20)

奉贤区委老干部局大调研工作即知即改

..... 帅寒丹 (20)

虹口区老干部开展现场教学为青年上特殊党课

万俐俐 (20)

崇明区老干部宣讲团进村居宣讲十九大精神

..... 宋晓庆 (21)

嘉定区关工委联合区级机关党工委开展主题党日活动

徐 宏 (21)

徐汇区长桥街道举行老少共学党建知识竞赛

..... 长 关 (21)

普陀区老干部开设家庭小课堂宣讲十九大精神

朱丙炜 (21)

忘年交园地

一步一个脚印，助力思想工作引向深入

..... 东华大学关工委 (22)

人物专访

皇甫熹和睦家庭事迹

市住建委 (24)

广阔的胸怀

(26)

一个文化老兵矢志不渝的承诺

..... 龚寄托 (28)

祝延平：配角也出彩

蔡 理 (30)

蔡明宰：社区健康“守护神”

..... 施振华 (32)

热点聚焦

“青记”：中国新闻人的精神家园

..... 洪梅芬 (33)

今日点击

南下进军

宋协泰 (35)

爱唱歌的山里女孩

邱禄云 (36)

在迎接上海解放的日子里

杨 俊 (37)

亲历解放大西南

李毓章 (38)

情满人间

从补领结婚证想起

施 行 (39)

上海阳台

正是蚕豆入菜时

任炽越 (40)

红黄绿白黑

邹浩泉 (40)

畅游天下

超山梅花天下奇

金洪远 (41)

十里梅花放

王家年 (41)

知识卡片

中国为何提出自己的“北极方案”

(42)

饮食保健

夏天要少吃点坚果

(43)

夏天多吃这些蔬菜

(43)

生活之友

居家健康7建议

(44)

气温升，居家多换气

(44)

养生之道

宁静，最好的延年益寿方法

(45)

闲情雅趣

结缘葫芦丝

沈忠辉 (46)

激情岁月

渡江前后运钞记

倪诗德 (47)

艺林漫步

刘世禄等 (48)

封面：环球港

宣 传 供稿

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：疑是白云落人间

周文静 摄



市关心下一代工作委员会召开2018年度主任会议

□ 市关心下一代工作委员会办公室

4月24日,上海市关工委召开主任会议,深入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,研究部署2018年全市关心下一代工作。市委常委、组织部部长、市关工委主任吴靖平出席会议并讲话。

吴靖平指出,近年来,在市委、市政府的坚强领导和中关工委的有力指导下,全市各级关工委认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,紧紧围绕党的中心工作,积极发挥广大五老作用,依靠各部门、各方面力量,以关爱服务青少年健康成长为出发点和落脚点,做了大量卓有成效的工作,青少年思想教育成效明显,工作品牌影响力不断提升,关工委基层组织进一步巩固和加强,受到社会广泛赞誉。

为进一步做好2018年工作,吴靖平强调:一要提高政治站位,把习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神作为工作的根本遵循。习近平新时代中国特色社会主义思想是贯穿党的十九大精神的灵魂和主线,各级关工委一定要在学懂、弄通、做实上狠下功夫,以更高的政治站位、更强的责任担当,思考和谋划新时代关心下一代工作。二要精准对接青少年成长成才所需,不断增强关心下一

代工作的针对性实效性。要带着感情、带着责任、带着科学的方式方法、带着像绣花一样的细心耐心卓越心,探索新时代引导青少年为实现中华民族伟大复兴中国梦努力奋斗思想基础的新路径、新时代为青少年健康成长创造良好环境的新方法,不断提升工作的整体水平。要贴近青少年思想实际,深入开展社会主义核心价值观教育活动,特别要善于找到互联网条件下与青少年沟通得了、沟通得好的方式方法,教育引导青少年坚定理想信念,扣好人生“第一粒扣子”,成为担当民族复兴大任的时代新人。要结合改革开放40周年,充分运用上海红色资源,扎实开展“从石库门再出发——学习党史国史,传承红色基因,争做时代新人”主题教育活动。要以品牌建设为牵引,在工作品牌的挖掘、培育、建设、推广上持续用力,带动各项工作再上新台阶。要围绕青少年成长需要,在青少年权益保护、法治教育、预防犯罪、困难帮扶、校园安全守护、未成年人网络保护、科普等方面,精准掌握新情况新问题,找准服务青少年的方向和重点,创新平台、阵地和载体,完善工作机制,健全保障体系,为青少年健康成长创造良好的社会文化环境。三要深入探索新时代党领导的群众性工作组织的新途径,加强关

工委自身建设。要紧紧围绕“把关工委建设成为走在时代前列、有效联系和服务广大青少年、勇于改革创新、朝气蓬勃的群众性工作组织”的要求,不断增强关工委的政治性、先进性、群众性,推动关工委建设创新发展。要主动融入上海建设“五个中心”,构筑“四大优势”、打响“四大品牌”,建设卓越的全球城市和具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的大局中,积极谋划开展好关工委工作。要高度重视基本组织、基本队伍建设,以“五好”基层关工委创建活动为载体,探索在“讲师团、报告团、关爱工作团”中建立功能性党组织,激发组织影响力、凝聚力、战斗力。要主动关心老同志的身体健康,在生活上多照顾、精神上多关怀,为老同志开展关心下一代工作,发挥作用创造更好条件。要调动各方面资源力量,加强资源统筹,强化舆论宣传,教育、工会、妇联、共青团、精神文明办、教卫党委、司法等部门要共同参与,进一步形成“党委统一领导、党政群齐抓共管、有关部门各负其责、关工委协调配合、全社会积极参与”的领导体制和工作机制。

会议由市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任方莉萍主持。



本市老干部工作系统召开学习讨论会

□ 市委老干部局综合调研处

4月11日,市委老干部局在青松城召开全市老干部工作系统学习讨论会。市委组织部副部长、老干部局局长方莉萍主持会议并讲话。市委老干部局副局长孔令军、包龙根、龚怡出席,并分别就2018年工作作了布置。

方莉萍在讲话中对做好2018年工作提出四点要求。一要认真抓好全国老干部局长会议、李强同志在市委常委会研究有关老干部工作时的讲话和市老干部工作会议精神的学习领会。要在深化学习的基础上,对照中央、市委提出的新的思路思路和任务要求,对自身思想观念、工作方式、能力作风等进行一次深刻的对标检查。进一步提高政治认识,进一步增强大局意识,进一步转变思想观念、改变思维方式,进一步增强精准精细服务意识,进一步转变工作的方式方法,真正把思想观念统一到中央对新时代老干部工作的任务要求上来,统一到中央和市委对老干部工作的决策和部署上来,确保新时代老干部工作沿着正确的方向科学发展、高质量发展。二要结合实际,对各项任务进行逐项分解,狠抓工作落实。各单位要按照市老干部工作会议精神和各位分管局长的部署,结合自身实际情况,明确具体任务和工作措施,把每项工作落实到人,做到与市局的任务要求上下对接、衔接到位。要继承发扬好

的传统做法,用好本地区、本系统的资源优势,抓好特色工作的开展。还要突出抓好重点工作,没有制定市委8号文件实施办法的单位要抓紧落实。三要主动作为,提高工作的质量和效率。要以“等不起”“慢不得”“坐不住”的责任感紧迫感,详细了解把握每一位离休干部的困难和需求,竭尽所能为他们提供亲情化个性化多样化服务。要主动争取领导支持、争取相关方面支持、争取老同志支持。还要针对新情况新挑战,不等不靠,主动探索实践,开创工作新局面。四要深入开展大调研,分层分类梳理并认真研究解决有关问题。各单位要进一步准确把握市委关于大调研的决策部署,把握好工作节奏,坚持往面上拓、往深里走,不断掀起大调研工作新高潮。还要尽力实现对同级老同志的走访全覆盖,经常到离退休干部党支部,到老干部活动学习场所,到工作相对薄弱的地方和单位,全面深入准确地掌握情况发现问题,精准发力解决问题。要切实通过发现问题、解决问题,促进老干部工作创新发展、科学发展,更好地满足老同志对美好生活的期待。

各区、大口党委、部分中央在沪单位党委老干部工作部门、市委老干部局各处室及局事业单位主要负责人出席会议并进行分组讨论。

(执笔:陈益俊)



市老干部大学系统 2018年度工作会议召开

4月23日,市老干部大学系统2018年度工作会议在静安区老干部大学召开。市老干部大学校长罗世谦出席并主持会议。市委老干部局副局长、市老干部大学副校长孔令军出席会议并讲话。市老干部大学副校长蔡向东、周鸿刚、陈慧琴,市老干部活动室主任范剑桥,以及全市各区、大口党委老干部工作部门分管领导、办学干部等60余人出席会议。会前,静安区委书记安路生亲切接待了与会人员一行。

会上,静安区、闵行区和宝钢等3家老干部大学分别做交流发言。会议指出,各级老干部工作部门要主动关心、重视和支持老干部大学,加强支持力度,给足发展政策,健全办学机制,盘活多方资源,积极拓展老干部大学发展空间;要大力弘扬践行先进办学理念,抓住离退休干部工作转型发展契机,乘势而上,彰显办学特色,推进新时代老干部大学创新发展。会议认为,全市老干部大学系统是一个共同体,只有抱团发展,资源共享,才能进一步激发系统发展内生动力。要发挥市校指导服务功能,进一步加强片校建设,推动系统校发展再上新台阶。会议强调,老干部大学面临很好的发展机遇,系统各校要深入领会,积极落实会议精神,乘势而上,从实际出发,不断满足离退休干部对美好精神文化生活的需求和向往。

(市老干部大学办公室)



2018年

全市老干部活动工作会议召开

4月19日,2018年市老干部活动工作会议在松江区老干部活动室召开,市委老干部局副局长孔令军出席会议并讲话。市老干部活动室负责人及全市各区、大口党委老干部工作部门分管领导、活动室(中心)负责人等近80人出席会议。

会议指出,近年来,全市各级老干部活动工作部门积极围绕中心,服务大局,用心用情抓好工作落实,大型活动社会反映良好,老干部区域联合体作用明显,老干部兴趣组队运作更具活力。会议强调,2018年上海老干部活动工作,要从讲政治的高度,围绕中心大局,抓住庆祝改革开放40周年契机,精准精细,用心用情加以落实。要着眼创新发展,注重学习新知识、新技能,善于运用互联网和信息化手段,努力把全市老干部活动工作推向新高度。

会上,黄浦区、虹口区、奉贤区和市建交委等4家老干部活动室作了交流发言。与会代表还学习考察了松江泰康之家—申园养老院。

(市老干部活动室)



近年来,普陀区委充分发挥老同志优势,深入开展为党和人民事业增添正能量活动,积极聚人心、扬正气、促发展。

一、高度重视,精心组织,激发正能量

1、加强领导,做好顶层设计。区委明确抓好老干部工作“一核两翼”,即以加强离退休干部思想政治建设为核心,组织好正能量活动、提供好精准化服务。将正能量活动融入基层“大党建”体系,推动形成全区统筹、分级负责、协调推进的“一盘棋”工作格局。

2、精心组织,严格督促检查。每年研究制定方案,召开专题工作推进会,纳入培训内容,纳入基层党建和老干部工作责任制检查,确保活动落实。

3、服务大局,彰显活动价值。围绕迎接党的十九大胜利召开,围绕普陀经济、社会、城区转型发展,组织老干部看变化、赞成就,讲故事、弘精神,献良策、助发展,让正能量活动始终与中心工作同频共振。

二、强化引领,创新载体,汇聚正能量

1、抓学习教育,把牢正能量活动正确方向。把政治建设摆在首位,把学习贯彻党的十九大精神作为首要政治任务,组织老同志集中收看十九大开幕式直播,举办



把握(新)要求 探索(新)举措 增添(正)能量

□ 普陀区委

组织生活会等,开展“畅谈、展望、建言”“老同志讲上海普陀新故事”等正能量活动。

2、抓载体建设,拓宽正能量活动渠道空间。一是“普老微课堂”。与市级机关、高校、市属国企等建立资源共享机制,打造线下、线上两大课堂。线下,开展微党课、微访谈、基层宣讲等活动。线上,开展微寻访、微咨询、老青结对等活动。二是“普老伴成长”。组织老同志志愿者队伍,对本人犯罪、父母服刑和单亲家庭的青少年进行结对帮教和爱心关怀。三是“普老常青树”。开展“常青树护照”争章积分活动。

3、抓模式创新,推动正能量活动常态化、长效化。一是“阵地+正能量”。

发挥好全区离退休干部党组织以及区关工委、老干部活动室、老年大学、老年社团的主阵地作用,推动正能量活动深入开展。例如,区退休干部第一党支部的老同志围绕区域发展向区委、区政府建言等。二是“公益+正能量”。推进“普老汇”品牌10个街镇全覆盖,开展爱心公益活动。例如,区离退休干部兴趣组队坚持送文艺演出等下基层;曹杨街道成立“阳光心港”服务站,为居民提供心理和法律咨询等服务活动。三是“新媒体+正能量”。运用新媒体手段,积极创新活动形式,打造正能量“三微”媒介,即通过“普陀老干部”微信公众号及时发布活动信息,通过视频“微接力”展示老同志与党同心同行的精神风貌,通过普老“微代言”向全区发出“无违建”等倡议。

三、加强宣传,营造氛围,放大正能量

1、注重舆论宣传,让正能量“响”起来。刊登报道,拍摄视频,发表老同志作品。

2、注重典型引领,让正能量“热”起来。举办“喜庆党的十九大,争做阳光普陀人”老干部先进事迹展示会。

3、注重品牌建设,让正能量“亮”起来。鼓励和支持全区各部门、各单位大胆创新,不断拓展深化“普老+X”品牌项目,加快形成普陀正能量工作“一街一品一特色”。



认真做好高校离退休干部党建工作

□ 华东理工大学党委

华东理工大学坚持把离退休干部党建纳入学校党建总体范畴,完善党建工作体系,加强政治思想引领,有效发挥独特优势,不断推进离退休干部党建工作深入发展。

一、健全体系,夯实党建工作基础

一是整合资源,成立离退休党委。校党委对退休教职工管理委员会和老干部办公室职能进行整合,成立离退休工作处,内设老干部办公室。撤销退管会分党委、离休直属党支部建制,合并成立离退休党委。

二是强化协作,形成抓党建合力。一方面加强离退休党委与党委办公室、党委组织部等学校职能部门的协作,共同做好离退休干部党建工作。另一方面,加强离退休党委与其他基层党组织的协作,形成工作合力。

三是优化组织,加强离退休干部党支部建设。对全校离退休干部党支部重新进行调整,人数均控制在50人以下。将非党退休干部纳入相应支部加以管理。

二、针对特点,扎实做好离退休干部思想政治工作

一是帮助新退休干部适应“过渡期”。校党委和离退休干部原单位每年采取座谈会、个别谈话等形式,分层分级组织当年新退休干部见面谈话;退休干部所在支部每年都在第一时间,通过联欢会、支部活动日等形式开展迎新活动,让新退休人员感受到党组织的温暖。离退休党委还编写了《退休服务指南》,赠送给每一位新退休人员,较好地帮助他们适应“过渡期”。

二是帮助年轻退休干部延长“能动期”。针对部分退休干部相对年轻且年富力强,也愿意发挥余热的实际,离退休党委积极搭建平台,引导他们力所能及在教育教学、公益志愿服务、关心下一代等方面发挥优势,满足他们回报社区、再作贡献的美好心愿。

三是帮助高龄离退休干部度过“困难期”。针对部分年龄较大的离退休干部进入“双高期”的现状,做好精准化、个性化的服务工作。通过送学上门、视频展示等方式,满足这部分离退休干部对政治学习的需要。对于高龄独居或有家庭变故的老同志,组织年轻退休干部与他们结对子。对于因病造成经济困难的,通过学校帮困基金、社会商业保险等平台,减轻他们的经济负担和心理压力。

三、发挥优势,积极开展正能量活动

一是引导离退休干部贡献真知灼见。校党委十分注重听取离退休干部的意见。2017年,组织离退休干部开展了“畅谈、建言”活动,离退休干部就教书育人、师资队伍建设、文化传承与创新、国际交流与合作和党的建设等方面提出意见建议近百条。

二是引导离退休干部服务教育教学。学校通过组建特邀党建组织员、教学督导组等,充分发挥离退休干部在青年教师培养、学生教育等方面的积极作用。

三是引导离退休干部在社区发挥作用。学校积极鼓励和引导离退休干部到居住地报到亮身份,主动完成社区党组织给予的任务,积极为社区居民服务。



一、突出服务机制创新，构建“1+6+X”服务新格局

针对浦东地域广、老同志多且分散的实际，新区搭建了“1+6+X”的服务管理格局，形成“以老干部局为责任主体、以六个活动室为重点载体，以遍布街镇社区的X个就近活动点为责任落脚点”的服务工作机制。

一是以老干部局为责任主体，建立“双重”组织服务网络。建立老干部局领导班子——活动室主任——老干部工作者的组织架构。建立党工委——党建工作指导站——离退休党支部三级服务格局。

二是以活动室为重点载体，搭建“四个就近”服务平台。通过老干部宣讲团、帮教团等载体，引导有特长的老同志就近发挥优势作用；丰富老干部大学教学内容和活动室活动；举办各区域形势报告会、建立老干部网上党校，促进老同志就近学习和就近参加活动；不断优化各活动室设施，方便老同志就近得到关心照顾。

三是以社区为责任落脚点，推进为老服务品牌建设。新区充分利用社会资源、整合社会力量，依托街镇社区服务中心和居村“家门口”服务站，为老同志提供“六助”服务、“应急维修”、法律援助、“安康通”、“爱心铃”、“银发无

◆ 创新机制

◆ 整合资源

◆ 聚力构建

“有温度”的为老服务体系

□ 浦东新区区委老干部局

新区老干部局着力构建“1+6+X”服务格局，运用项目化运作方式，打造特色品牌项目，通过创新机制、整合资源，为老干部提供精神慰藉及社会化、个性化、精细化养老服务，构建“有温度”的为老服务体系。

忧”意外险等服务。

二、突出服务方式创新，建立项目化运作新模式

一是推进“和谐金秋”助老服务，让“空巢变暖巢”。以结对互助、“小老人帮助老老人”的方式，招募健康老年志愿者开展家庭互助服务。

二是推进“心悦”心理养生项目，加强对离休干部的心理关爱。2016年起，新区创立了“心悦”心理养生项目。以公益创投方式，通过专业的心理咨询师团队，以心理辅导讲座、户外交友活动等形式，为离退休干部开展心理疏导，提供健康心理养生知识。

三、突出服务效能创新，实现为老服务水平新提升

主动跨前一步，形成由

项目志愿者上门服务——老干部局统筹安排——分层分类解决的三级服务新模式，构建“有温度”的居家养老环境。

一是由专业团队介入解决。老同志如遇到心理方面的问题，由老干部局指派给“心悦心理养生”专业团队解决；如遇到应急维修方面的问题，就指派给新区应急维修服务中心专业团队解决；如遇到法律方面的问题，就指派给新区5个法律援助律师团队解决。

二是结合新区特色工作平台解决。通过项目志愿者上门服务，征集老同志对生活及养老等方面的需求和意见建议。再由老干部局将收集到的内容统筹安排、协调解决，形成难点问题“一盘棋”考虑的长效机制。

五月的鲜花

——本市百家关工品牌综述

□ 市委老干部局宣传处



五月的鲜花，盛开在大地上，蓬勃热烈，欣欣向荣，一如全市老同志颗颗热情温暖的奉献之心。这群可敬可爱的老同志，有的在三尺讲台激情澎湃，有的活跃在社区无私奉献，有的牵手结对困难家庭……他们传递党的声音，传承优良风气。他们充满正能量的身影，感染申城大地，感动千家万户，也树起一个又一个响亮的关工品牌，绽放申城，唱响全国……

宣讲有激情 传播好声音

品牌之花的盛开，源于各级关工组织的辛勤培育，也源于老同志们的热血浇灌和执着坚守。他们通过举办宣讲会、座谈会等形式，进社区进学校，传播党的声音。百老德育讲师团、阳光爱新苗讲师团、夕阳红讲师团、银发讲师团、老骥伏枥报告团……一支支耳熟能详的讲师团，一场场振聋发聩的宣讲会，锻造了一个个具有影响力的品牌。

百老德育讲师团就是一支精品讲师团。一批老同志集聚团队，坚持对青少年进行思想道德建设。他们经历丰富，讲课生动感人。11岁参加长征的老红军、东海舰队原副司令员李文模，为江南新村小学100多名11岁小朋友讲自己11岁参加长征时爬雪山过草地的故事，鼓励孩子们今天学雷锋做个好孩子，明天争做共产主义接班人。90岁老将军、原20军副政委闫成贵讲“牢记抗日历史，发扬抗日精

神”；82岁的中将、原济南军区副司令员兼北海舰队司令员王继英讲“雷锋活在我心中，老有所为立新功”；84岁的中将、原南京军区空军副司令员，抗美援朝打下五架美国飞机的战斗英雄韩德彩讲“践行社会主义核心价值观，一辈子为人民服务”；少将、原上海警备区政委，曾任南京路上好八连指导员王传友讲“南京路上好八连是学习雷锋的一杆旗”，都深深打动了孩子们幼小的心灵……

阳光爱新苗宣讲团是一支活跃在闵行区内外，深受欢迎的讲师团。老同志张雨根受邀到上海警备区海防二旅作宣讲，宣讲结束，全场掌声热烈，主办方领导激动地握着他的手说：“老同

志，您讲得太好了！我们这里国防大学的教授、南京军区的专家、市委党校的老师，都来作过报告，您是讲得最好的老师。我特别佩服的是，长达两小时的报告，您竟然没看一眼讲稿，而您宣讲中提到的几十个人名、几十种武器装备，无一丝一毫差错，您的记忆力太惊人了。”而这样的赞誉和肯定，是付出代价和心血的。为了讲好每堂课，张雨根下足了功夫。为了写好讲稿，他经常进入忘我的痴迷境界。有一次，他花了两个多星期，写了一万多字的《浅析美国的新军事战略及当前我国的安全形势》讲稿，写完后总觉得哪里还缺了一块，白天夜里都在思考，一天半夜两点，他突然想到了缺的一块是什么，连忙披衣下床补写。老伴被惊醒，惊讶地问：“零下7度的严寒，你不要命啦？为啥不能白天写啊？”他说：“年纪大了，怕醒来会忘记，现在就要记下来。”就是凭着这样的毅力，他编写了40多个课件完成了570多场精彩的巡讲。

党建领航程 传递接力棒

在春天播撒红色的种子，革命事业才能代代相继、薪火相传。为培养青年马克思主义者，一批老红军、老将军、老干部、老校长、老教师走进党建课堂，

将青少年领进马克思主义科学理论的殿堂。青年马克思主义读书会、高校特邀党建组织员、“金色凌云”工作室、“九久红”党建平台、中学生共产主义学校……一面面引领航程的旗帜，一个个老党员坚定的信仰，极具说服力和感召力，为青年人树立了标杆。

青年马克思主义读书会 是长宁区党建的一面旗帜。“马读会”是全国关心下一代“十佳工作品牌”之一。创办26年来，已举办23期，1400多名优秀高中生参加。“马读会”面向高中学生招生，每期学制半年，一般从每年的7月开始，利用暑假集中授课一星期，开学后每月1到2次，年底结业。老同志不顾年老体弱、不管寒冬酷暑，怀着强烈的社会责任感和历史使命感，满腔热情地参加“马读会”的教学活动，与学员同听课、同读书、同讨论、同参观，言传身教，用自己的人生阅历和奋斗感悟，帮助学员解疑释惑。老同志们坚定的理想信念、丰富的人生阅历、崇高的奉献精神，教育和引领着学员，影响和激励着青年。

高校特邀党建组织员是市教育系统的名牌，2014年被教育部关工委列为全国高校关工委“十大品牌”之首。“党建组织员”创建于1996年，2010年起在上海

高校全面推进。目前，全市高校共聘请360多名老同志担任特邀党建组织员，已成为新形势下加强高校学生党建工作的主要举措和提高高校发展学生党员质量的重要保证。特邀党建组织员中既有从事党务工作多年的领导干部，也有理论基础深厚的思政课教师，还有学生工作经验丰富的退休辅导员，他们的理论功底和党性修养让大学生们肃然起敬、心悦诚服。他们有的凭精湛的业务知识与广博的学科背景，严谨的治学态度与崇高的师表风范，给积极上进的大学生树立了人生新航标；有的结合自身成长经历和切身生活体验、丰富党课教学，做到理论联系实际，既有感性认识，又有理性思考，内容生动，说理透彻，让大学生如沐春风。

老少牵手行 传承好风尚

本该是享受的年纪，却甘愿放弃含饴弄孙的悠闲生活，十年甚至几十年如一日，把精力奉献在老少结对上，那是一种无私的大爱，也是一种毕生致力党的事业的不变情怀。欢乐客堂汇、“北斗心星”工作室、老少结对“亚克西”、思齐计划、青春伴晚霞……一堂堂革命传统课，一次次老青交流恳谈会，一个个主题活动，似春风化雨滋润心田，也让品牌效应深入人心。



欢乐客堂汇是嘉定区深受群众喜爱的品牌。从2013年暑期起,镇关工委开设了“欢乐客堂汇”活动项目,辖区内各村居委深入社区,每年寒暑假开展客堂汇活动,如黄草编织、畅谈中国梦等,还开展了“客堂小当家,成长进行时”展示活动,老少讲红色故事、学生生活技能(包括草编、绘画、书法、点心、风筝、丝袜花)、红十字培训、趣味游戏等,由镇内“五老”志愿者进行辅导,提升学生的综合素质。

老少结对“亚克西”是崇明区关工委一手打造的响亮品牌。2016年年初,崇明区关工委“五老”志愿者与上海市工程技术学校新疆班学生开始了结对情缘,积极探索和参与对这些远离家乡新疆学生的德育教育工作。10名“五老”志愿者与来自8个民族的31名新疆学生展开结对帮教。他们一起活动,一起唱歌、一起舞蹈。在春暖花开的季节,志愿者和结对学生们围坐在学校的操场上,欢歌笑语,情意浓浓。维吾尔族女学生麦吾久代姆·库杜斯表现一度不太理想,经司法局退休干部周红的启发引导,学习进步明显,老师也挺满意。维吾尔族小伙艾合买提和结对的老校长施兰芳一见面情同祖孙。老法官结对的哈萨克族小伙叶合拉斯、维吾尔族

小伙艾力亚斯·赛都拉感情也是越来越亲。在秋色宜人的时节,“五老”志愿者们和新疆学生来到长兴岛郊野公园,在碧波荡漾的湖面同舟共赏,畅谈理想,亲情融融。

社区有担当 传扬正能量

他们是社区的老年志愿者,有的已至耄耋,有的步履蹒跚,岁月白了他们的发,老了他们的颜,但他们依然奉献在社区,传播正能量。金色夕阳行、“北斗心星”工作室、夕阳接力情系青少年……一个个响亮的品牌就是他们的名字。

杨浦区“北斗心星”工作室,为释放老干部正能量、帮助青少年扣好人生第一粒扣子搭建平台。他们在社区向学生大力传播中华优秀传统文化,举办“传诵中华经典、激扬爱国情怀”爱国诗歌老青朗诵会,举行“同诵经典、共爱中华”经典诗歌诵读会。开展炎黄文化进校园活动,运用诗歌、“三字经”等形式向青少年传授礼、孝、和等中华优秀传统文化。“北斗心星”工作室满腔热情帮助困难学生,10年来,离休干部自发募捐帮困助学基金23360元,为街道“阳光之家”智障人士和家庭生活困难的学生解了燃眉之急。其中2名受助学生圆了大学梦,直至大学毕业走上工作岗位。退休干部接

力为“情暖学子”帮困助学基金会捐款,让爱的暖流不断涌动。受资助的学生,更是知恩图报,回报社会。上海理工大学一名受助学生,带领同学创办了“艺术空间创意室”并担任室长,用所得收益再去资助困难学生。她动情地说道:“是爷爷奶奶们的信念激励着我,是爷爷奶奶们的资助温暖着我,我愿将爷爷奶奶们的爱心传播下去,直到永远。”

夕阳接力情系青少年是浦东新区的优良品牌。周浦镇离休干部党支部的离休干部都是老军人,他们中有的参加过解放战争,有的参加过抗美援朝。老同志们拿出自己年轻时穿军装的旧照片给社区的孩子们看,开展“认认他是谁”的竞猜活动,这种老少同享欢乐的活动形式深受老同志与小朋友们的喜爱与好评。离休支部还在社区里,结对了17名贫困学生,每年资助1200元、2000元不等的学费。还积极开展“蓝天下的至爱”募捐活动,七年来捐款合计78700多元。

百家品牌,千个故事,万份爱心……老同志们痴迷关工,乐享其中。他们传递了正能量,也实现了自己的人生价值。长期的坚守、沉淀、积累,关工的品牌之花已绽放在全市各个角落,让这个春天格外美丽、生动。

(执笔:黄泽晖)

主动发力 真情服务 在调研中破解难题

□ 金山区委老干部局



区委老干部局重点围绕离休干部服务保障、党建工作、精神文化建设专题，坚持需求导向、问题导向、效果导向，认真开展大调研工作，发现问题，了解需求，梳理汇总，及时解决老同志的燃眉之急，发现、宣传老同志发挥正能量的感人事迹，精准、精细、精心地做好老干部工作。

深入走访座谈， 用心用情“问计问需”

春节前夕，区委老干部局全体工作人员在局班子领导的带领下，分三路对全区104名离休干部进行走访慰问。关心问询他们的身体、生活情况，并认真听取意见建议，对老干部的困难和需求及时给予关注和解决。通过严格落实“五个有”工作机制，即有制度保障、有工作部署、有服务交流、与检查跟踪、有记录回复，做到用心用情、精准服务，让老干部们充分感受来自组织的关心和爱护，切实做到“让党放心、让老干部满意”。

区委老干部局充分发挥离退休老领导座谈会、老干部宣讲团迎春座谈会、离退休干部党支部书记迎春座谈会、走访街镇

老干部活动中心等活动载体作用，听取老同志意见建议。在老干部活动室每周五下午的“噶讪胡”活动上，离退休干部们纷纷建言献策，提出了不少建设性意见。在老同志倡议下，老干部活动室增开了“金山老干部月坛”，内容涉及国内外形势、金山发展、健康养生等，更好地满足离退休干部的政治理论学习和精神文化需求。

就近就地发挥作用， 做正能量代言人

在大调研活动中，区委老干部局实地了解许多老干部在社区发挥正能量的先进事迹。法院退休干部褚进余在朱泾镇南圩居委会创建“社区法律诊所”。他充分运用丰富的审判业务知识，为社区群众提供来访接待、民事调解和法律咨询服

名事、健康长寿、安全防范知识以及金山历史、旅游文化等，深受群众好评。

区委老干部局下一步将创新载体、搭建平台，探索建立“老干部工作顾问团、老干部宣讲团、老干部党建指导团、老干部议事团、老干部志愿团”等“鑫五老”团队，着力发挥老同志在区域化党建、社会治理和建设、建言献策、矛盾调解、结对帮带、听证评议、纠风督导等方面的积极作用，进一步营造发挥正能量的良好氛围。

服务“零距离”， 第一时间解决难题

老干部工作无小事，等不得，也等不起！区委老干部局通过大调研工作，摸清情况、找准问题、精准服务，真正把老同志最关心、最操心、最烦心的一件件事情办实办好。在走访离休干部胡冠时，老胡道出了心里的烦心事。原来，老人家精心准备的新年礼物，想在春节前夕赠送给两位老友，可是“老号码”一直联系不上，眼看春节临近，愁坏了老人家。“老领导，您别急，电话打不通，您这不是还记着地址嘛，今天上午走访慰问结束后，我马上就安排人员，按照地址找过去，确保取得联系。”局领导立即作出了工作安排，经过工作人员的耐心找寻，终于完成了老胡的心愿。在走访离休干部朱习文时，局领导了解到，朱老住在小区底楼，门前树木长期未修剪，遮蔽阳光，一直困扰着老俩口。局工作人员马上联系居委会，沟通协调尽快解决。第二天朱老来电说，树已经修剪好了，他们感到很满意。离休干部陈和静年纪大了、眼睛不好使，走动也不便，局领导及时和区残联取得联系，在区残联的支持下，第三天助行椅就送到陈老家中，现在陈老自己可以在房间里走动，方便了日常起居。



“乐龄先锋家园”（以下简称“家园”）是区离退休干部党工委、区委老干部局联系和关爱老同志的桥梁和纽带。目前，区委老干部局在已有条件的居民区，精心打造了8个“家园”，并计划在2018年继续建设10家“家园”。“家园”悬挂统一标识，提供开展活动的必要场所和设备，“家园”的日常管理维护有专人负责。依托“家园”阵地，区委老干部局着力开展“乐”学、“乐”彩、“乐”善、“乐”家的乐龄先锋行动，引导老同志在社区、单位和团体中，积极参加各类志愿活动，以阳光的心态感染身边的群众。

活到老学到老 “乐”学传播“贤”文化

为了满足老同志对政治理论的学习需求，各“家园”定期举办形式多样的通报会、座谈会、生活会，让老同志了解党和国家的最新政策，学习政治、科学、文化、法律知识，了解居民区建设情况，听取他们的意见建议，开展“市民公约大讨论”、“社区热点商讨”等，在社区营造浓厚的学习氛围。

“乐龄先锋家园”，让正能量流动起来

□ 奉贤区委老干部局

退休干部沈吉明，是“家园”里热情满满的奉贤方言“老法师”，他积极参加志愿送学活动，为贝港三居委义务上时政、文艺课达20年。近6年来，他的讲课范围已扩至全区各镇、村和单位，为区委组织部、党校等多家部门单位举办奉贤方言培训班，重点培训了数百名从区外引进的领导干部、科技人才及当地的年轻干部。为了弘扬贤文化，沈吉明在奉贤广播电台开设的《老汤姆茄山河》专栏中，编写奉贤方言稿和担任方言播音员。作为原单位退休党支部书记，他坚持每月召开一次支部会，组织全体退休人员参加政治理论学习。今年，在区委老干部局积极支持下，沈吉明多次组织“家园”的党员干部们开展“文艺沙龙活动”，老同志们热情参与，分享学习心得体会。

妙笔书写美好生活 “乐”彩营造好风尚

“家园”积极搭建文化养老的新平台，开辟文艺活动的新阵地，组织离退休干部参与各类老年文艺团体、才艺兴趣小组，引导他们追



求情趣高雅的晚年生活，争做老年群体新风尚的示范员、引领者。近年来，“家园”陆续举办了离退休干部书画、摄影作品展，带动居民传承良好的作风；组织编织组的老同志编织围巾、帽子等小生活用品，送给困难老人，为弱势群体献一份爱心；邀请有文艺特长的老党员组建社区戏曲班，教授老年人学唱红歌、唱沪剧，愉悦身心；每逢佳节举办离退休干部文艺展演，讴歌美好生活，表达对党的深厚感情。

陈岂是区审计局的离休干部，她为人直爽，爱好书画。由于共同的兴趣爱好，她把原本互不相识，居住在不同楼道、有共同爱好的老年朋友联系起来，成立了解

放二居书画社。在这个以书画会友的“家园”里，大家在一起创作，相互交流，共同进步。小区有一个宣传画廊，几年来她们自告奋勇坚持为社区画廊更换宣传书画，“春节”、“五一”、“中秋”、“国庆”、“重阳”等传统节日，展示丰富多彩的书画，成为社区亮丽的风景线，既美化小区环境，又让社区老年人的退休生活更加多姿多彩，为社区文化建设贡献力量。

社区公益大显身手 “乐”善培育好风气

离退休干部党员依托“家园”阵地，积极参与“乐龄先锋做公益”、“乐龄先锋促创建”等活动，在奉

献社区、服务他人中充分体现个人价值。他们有的担当公益事业“参议员”，发挥管理特长，为社区党建、综治管理等各项工作出谋划策；有的成为培育下一代的“辅导员”，到社区讲革命经历、爱国主义精神等；有的自告奋勇做社区“调解员”，深入到矛盾纠纷多、治安案件多发的社区调解民事纠纷，与群众一起自觉维护社会公德和家庭美德，为奉贤区创建国家生态园林城区和全国文明城区复审贡献力量。

退休干部张品涛就是热心社区公益事业的一名老同志，他所居住的解放三区是开放式老旧小区，小区水管老化、下水道堵塞、物业维修基金所剩不多，物业管理方面存在一系列棘手难题，但在解放三区业委会换届选举中，张品涛勇挑重担，凭着他在居民中德高望重的威信担任业委会主任。虽然没有任何报酬，但他始终以高度的工作责任感为小区业主把好关，监督好物业公司、协调居委会。他大力支持“平改坡”、“天然气改造”等政府实事工程，定期组织召开“三位一体会议”，分析小区居民面临的物业瓶颈问题，商讨解决方案。在去年创建文明城区过程中，他积极宣传，带动周围的老年朋友一起参与“人人动手、

清洁家园”活动，在小区中倡导“小区是我家、人人爱护它”的良好氛围。

身边的家庭医生 “乐”家成为好港湾

“家园”植根社区，为离退休干部提供更加多样化、人性化的服务和关爱，让他们在社区安享晚年。在元宵、端午等传统节日，“家园”开展“送温暖、享温情”活动，将自制的汤圆、粽子等特色食品以及围巾、棉鞋等生活用品为身体不便的老同志送上门，共享节日温情。通过精神慰藉公益项目，让有身体条件允许的老同志主动上门关心照顾生活不能自理的老同志。及时将离退休干部在社区的良好表现反馈给老同志的原单位，让他们感受到为社区服务的成就感和荣誉感。

退休党员顾春江，不仅是一位好医生，更是一位热心社区公益事业的好人。他看到小区老人多、困难群众多，老年人平时到中心医院挂专家门诊号，要起早排队，很不方便。在他的倡议下，顾医生和其他2位医生在居委会的支持下，成立“运河新村医疗义诊咨询站”，免费为运河新村居民开展医疗咨询活动，至今已坚持20年。期间，顾春江搬家，小区居民担心顾医生不会再来了，但顾春江仍然

心系小区居民，不仅没有放弃，还增加了义诊次数。在居委会的支持下，以医疗义诊咨询站创始人之一顾春江命名的“春江健康小屋”在运河居委正式挂牌，志愿者服务队终于有了专门为居民看病诊疗的三间小屋：义诊室、中医室和心理咨询室。20年寒来暑往，在顾春江的影响下，团队志愿者从最先的3人扩大为23人，服务次数也从每月1次改为两次，服务内容包括了测血压、听心肺、检查肢体功能、解读各种检查报告单、指导用药和提醒注意事项、针灸拔火罐、心理咨询等项目。目前团队已累计服务两万余人次，运河居委下辖5个小区、3046户家庭、1300多名小区居民受益。2016年，顾春江作为“春江健康小屋”创始人荣获上海市杰出志愿者称号，成为奉贤目前唯一获此殊荣的志愿者。

“乐龄先锋家园”活动开展以来，涌现出一批催人奋进的老同志奉献正能量的先进事迹，他们政治立场坚定、社会责任感强，就近就地发挥余热，献计出力，为社区居民自治解决了很多难题，助推了社区发展，在社区建设中充分释放“乐”学、“乐”彩、“乐”善、“乐”家的“乐龄先锋”正能量。

盘古精神催人奋进

□ 王联斌

在十三届全国人大一次会议闭幕会上，习近平总书记发表重要讲话，他讲到：在几千年历史长河中，中国人民始终心怀梦想、不懈追求，我们不仅形成了小康生活的理念，而且秉持天下为公的情怀，盘古开天、女娲补天、伏羲画卦、神农尝草、夸父追日、精卫填海、愚公移山等我国古代神话深刻反映了中国人民勇于追求和实现梦想的执着精神。中国人民相信，山再高，往上攀，总能登顶；路再长，走下去，定能到达。

那么，盘古是谁呢？我们又能从盘古身上继承什么精神财富呢。古籍《艺文类聚》，记载了盘古的身世和功绩，说他与天地同生，与天地同长，独立自主、不懈奋斗地完成了开天辟地的伟大梦想，为三皇五帝、为炎黄子孙和人类创生了一个理想的生存和发展空间。关于“盘古开天辟地”的传说，书中讲到：“天地浑沌如鸡子，盘古生其中。万八千岁，天地开辟，阳清为天，阴浊为地。盘古在其中，一日九变，神于天，圣于地。天日高一丈，地日厚一丈，盘古日长一丈。如此万八千岁，天数极高，地数极深，盘古极长。后乃有三皇。”

那么，“天”到底是谁开的？“地”到底是谁辟的？要回答这个问题，还得从人类征服自然的最初实践说起。认识、改造和征服自然是人类实践的永恒主题。在自然的巨大力量面前，原始社会生产力条件落后，人类不可避免地要产生恐惧心理，于是，神话产生了。正如列宁指出的：“野蛮人由于没有力量同大自然搏斗而产

生对上帝、魔鬼、奇迹等的信仰”，应着了古罗马的一句诗：“恐惧创造神”。

在中国，从古老的神话我们看到的却是另外一种力量，它既不是“恐惧”，也不是“屈从”，而是怀着伟大梦想，以大无畏的勇气，坚忍不拔的斗志，不怕艰难困苦、不怕流血牺牲的精神，向着大自然、向着恶劣的环境挑战。如习近平主席所提到的精卫填海、愚公移山等神话和寓言，就是一部部反抗“自然压迫”的“宣言书”、“进军号”、“悲壮曲”、“凯歌”；也反映了一代代中国人，对敢于征服自然、征服邪恶的伟大人格的崇拜和追求；字里行间蕴含着一种伟大精神——艰苦创业、不懈奋斗。

神话毕竟是神话，真正的英雄是人民群众自己，人民群众是历史的真正创造者。盘古精神是民族精神、民族形象的投影与聚焦，更是艰苦奋斗、不懈追求以实现伟大梦想的中华民族执着精神的写照！





从“有难度”到“有温度”

——黄浦区城市社区离退休干部党建试点工作启动侧记

□ 黄浦区委老干部局

3月的上海，从冬季一路走来的人们感到了春的温度。黄浦区城市社区离退休干部党建试点工作在筹备了整整半年后，在这春暖花开的日子里正式启动了。试点单位南京东路街道是离退休干部居住较为集中的区域，居民区党总支书记徐晓云感慨道：“这半年的变化太大了！真没想到这些我原来不常接触，也不敢接触的，总觉得高高在上的老干部、老领导们，如今在我们的动员下，已经热情参与到社区的活动中来了。”

徐书记这份感慨的背后，是她们为了摸清底数，走遍了居民区所有离退休干部家庭的奔波忙碌；为做好

宣传动员工作，精心策划“闪闪的红心”睦邻系列活动等不断努力的结果。而这份感慨也道出了黄浦区离退休干部党工委的心声：推进城市社区离退休干部党建工作，是新形势下加强离退休干部党建工作的有益探索，对于落实全面从严治党新要求、促进城市基层党建工作新发展具有十分重要的意义。然而，对于半年前刚接手这项任务的我们来说还真是感到“有难度”。

◆ 困境

从社区角度来说，一直以来，离退休干部就是他们的服务对象，一下子有了管

理的职责，这让常年跟琐碎事务打交道的小巷总理们心生忐忑。大部分居委干部对离退休干部的印象是比较刻板、年老体弱需要照顾、深居简出不参与社区活动。见不到面、搭不上话、请不出来成为横亘在社区和离退休干部之间一道无形却很难逾越的屏障。

从离退休干部的角度来说，他们更接受“单位人”的定位：关系在单位，管理在单位，学习在单位，关心照顾在单位。每次活动能看到相处几十年的老同事、老伙伴，能听到自己熟悉的行业、领域的发展情况，他们还是非常看重的。尽管黄浦离退休干部“四个就近”工作多年来颇有成效，但加入新的功能型党组织以后，是否还有归属感？是否还有获得感？也成为广大离退休干部的一种担忧。

◆ 谋划

深刻领会开展城市社区离退休干部党建试点工作的重要意义，选择一个适合黄浦特色的试点单位是摆在离退休干部党工委面前的两个首要任务。

在筹划过程中，通过“思维导图”和“五维度”坐标等方法，在理清思路的同时，使离退休干部党建工作在推进的过程中量化、



有形化、精细化、程序化、递进化。去年12月，根据市委老干部局要求，制定了《关于黄浦区开展城市社区离退休干部党建试点工作的实施方案》，并第一时间将试点工作作为重大事项上报区委。区委领导高度重视，将此项工作纳入区党建工作重要任务和年度党建责任制考评内容，之后又转发了沪委老〔2017〕58号文，并在试点工作经费上给予有力保障。

选取南京东路街道作为试点单位，经过了多番调研和论证。从去年开始，区离退休干部党工委副书记带队，多次走访南京东路街道党建服务中心、睦邻中心和综合为老服务中心；与离退休干部党员较为集中的居民区党支部进行座谈，听取老党员和居民的意见、建议；专门参观学习南京东路街道运用互联网+构建的智慧养老平台。区离退休干部党工委和南京东路街道党工委主要领导专门召开碰头会，交换意见，讨论方案，点对点地进行工作对标。

南京东路街道特色明显，地处上海寸土寸金的核心地段，整个区域集中了不少黄浦甚至是上海的名片，“两新”组织林立，各项工作扎实且具有创新精神。街道党工委在受领任务后，高度重视，积极响应，派出精

兵强将予以支持。此外，南京东路街道离退休干部居住集中，有的一栋大楼里就居住了几十位高级别离退休干部，且他们早已在社区中通过邻里互应、守望相助发挥着积极作用。而城市社区离退休干部党建试点工作，正是要探索在老同志聚集的楼栋、兴趣组队和志愿者队伍中建立功能型党组织，放大已有的骨干能量。因此，将南京东路街道打造成一张名片，让离退休干部党员积极参与社区活动成为一种风向标，来引领整个黄浦的党建工作，也是区离退休干部党工委的一个心愿。

◆ 启 动

3月16日，黄浦区举行离退休干部党建试点工作启动仪式。市委老干部局副局长龚怡与区委常委、组织部部长李新华共同触动启动彩屏。与此同时，南京东路街道离退休干部党员活动站也正式揭牌。

活动现场，离退休干部人头攒动，他们或在现场报到点填写信息，递交由单位开具的报到函；或在心愿树上挂上自己的“微心愿”，期待着社区“两新”组织党员志愿者来与自己结对，帮助完成心愿；或是参与由两位人气颇高的局级退休干部党员志愿者亲自准备的“微

讲堂”和“微展览”……活动丰富多彩，令人目不暇接。

这一场景，让南京东路街道党工委书记张婷婷颇感意外，她没有想到，会有这么多离退休干部能被居民区党总支动员起来；更没有想到，离退休干部党员志愿者们会如此认真、如此高水准地参与其中。从年逾七旬的老领导们一页页自己制作的多肉植物教学PPT，到一张张老同志身背相机走遍大江南北记录下的祖国瑰丽风景，都让大家真切地感受到：老同志们带给社区的温度让人感动，令人振奋。

在随后举行的座谈会上，市委老干部局副局长龚怡指出：摸清底数、创新组织、探索机制是离退休干部党建试点工作面临的难点，在工作中要注重整合多方力量，营造共赢局面，培育特色品牌，扎实稳步推进。这也为下一步工作指明了方向。

黄浦区城市社区离退休干部党建试点工作的启动只是一个开始。从“有难度”到“有温度”，是量变到质变的过程，也是需要一以贯之地用心、用情、用力推进的过程。在这个过程中，老同志们看重的是感情，有情才会参与，参与才会有体会，有体会才会去宣传，只有口碑好，才会出真效，见长效。



金山区

金山区老干部月坛首期开讲

日前，金山区举行老干部月坛首讲报告会，特邀市十九大精神宣讲团成员袁秉达为离退休干部作《习近平新时代中国特色社会主义思想》学习辅导报告。

在大调研过程中，有老同志提出：“目前我们听取时事报告的机会不多，信息比较闭塞，与新时代发展节奏有些脱

节，希望区委老干部局能够多搭建平台，让我们学深一点，了解更多一点，内容更前沿一些”。为了更好地满足老同志的学习需求和精神文化需求，金山区委老干部局开设了金山老干部月坛，全年共安排8次，报告内容以老干部关心的时事政治热点、区情形势、健康养生为主，主要面向全区离休干部、区管退休干部、离退休干部党支部书记、区老干部宣讲团成员。（陈献华）

奉贤区

奉贤区委老干部局大调研工作即知即改

奉贤区委老干部局高度重视大调研工作，目前已完成对特定对象离休干部的走访调研。

针对离休干部年龄偏大、许多同志足不出户、对大调研工作知晓率不高等实情，他们结合新春大走访，将大调研的资料和问卷送到每位离退休干部家中，让他们提提问、捉捉虫。调研中发现，离休干部对本区经济社会发展总体情况均表示满意，对目前来之不易的幸福生活万分珍惜。但也提出了兴趣小组活动不经常、部分结对保健医生服务不到位或联系不及时、报告会频率少、家居设备维修难等问题。

为此，区委老干部局迅速整改：对兴趣小组进行重组更新，新增插花、时政讲堂、养生讲堂等新活动；与卫计委协商，对结对保健医生进行重新签约，以合约形式对上门服务次数、时间进行规定；每年至少两次邀请国际形势方面专家作报告，并通过贤城老干部学习宣传手册宣传重要形势和政策，送学上门，送学进病房；贯彻落实“三联系”制度，每位局机关工作人员结对七至八位离休干部，加大关心力度；通过政府购买服务，委托奉房集团落实应急维修，做到随叫随到，并每年组织两次上门，对全区所有离休干部家庭进行普查性检修，将安全舒心的服务送到离休干部家中。（帅寒丹）

虹口区

虹口区老干部开展现场教学为青年上特殊党课

日前，虹口区江湾镇街道社区党建办联合淞沪铁路江湾站旧址爱国主义教育基地举办了一场特殊党课。年近90岁的街道离休干部、老战士周卫东利用淞沪铁路江湾站旧址现场教学，向社区党员代表、志愿者、工作人员等讲述了淞沪抗战的历史和当年参加抗日战争的故事。他用亲身经历告诉大

家，当年江湾镇地区曾遭到日本侵略军的轰炸和占领，房屋损毁严重，老百姓不得不背井离乡。“八·一三”淞沪抗战期间，淞沪铁路天通庵站、江湾镇站及沿线战斗激烈，留下了许多抗击日寇可歌可泣的故事。周卫东希望大家要牢记历史，珍惜今天来之不易的幸福生活，更要为建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴作出新贡献。（万俐俐）



崇明区老干部宣讲团进村居宣讲十九大精神

自去年12月以来,崇明区委老干部局组织老干部宣讲团进村入户,深入全区18个乡镇,共举办讲座54场,向广大党员群众宣讲党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,听讲人数达4300多人次。

宣讲团老同志们结合党员群众切身感受到的经济社会发展变化,用群众看得见、听得到的身边事物和典型案例,围绕党的十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想和崇明世界级生态岛建设等开展主题宣讲。党员群众普遍反映,老干部们的宣讲接地气,为基层党员送来了丰厚的精神食粮。

党的十九大召开以来,崇明区委老干部局迅速开展了离退休干部学习宣传贯彻十九大精神主题活动,举办了多场专题报告会;召开了全区离退休支部书记十九大精神学习交流会,广泛征集老同志学习十九大精神的心得体会。同时,区委老干部局召开了区老干部宣讲团会议,集中讨论研读报告精神,结合崇明实际进行备课。为了保证宣讲质量,区委老干部局还为党员群众发放了十九大报告读本、新党章等学习资料。宣讲团的老干部们说,进村居宣讲虽然脚步忙点、身体累点,但是能为基层党员群众送去党的最新理论,为崇明世界级生态岛建设出一份力,觉得很有成就感。(宋晓庆)

崇明区

嘉定区关工委联合区级机关党工委开展主题党日活动

日前,为充分发挥关工委老同志的传帮带作用,提高区级机关预备党员、入党积极分子队伍的党性修养和整体素质,嘉定区关工委联合区级机关党工委开展“传承弘扬、携手共进”主题党日活动暨区级机关青年党员指导员聘任仪式。

活动仪式上,区级机关党工委向区关工委俱乐部青春圆梦指导组老同志颁发了“区级机关青年党员指导员”聘书,6名老同志与区级机关预备党员举行了结对仪式。老干部、老党员代表与预备党员代表分别作了交流发言。区关工委老同志代表还给预备党员和入党积极分子上了一堂生动的党课。(徐宏)

嘉定区

徐汇区长桥街道举行老少共学党建知识竞赛

近日,徐汇区长桥街道关工委举行老少共学党建知识竞赛活动。来自34个居委的70多名老同志和青少年学生参加了竞赛活动。

比赛将党史知识与青少年教育紧密结合,达到了寓教于学、寓教于乐的良好效果。老同志们表示,此次活动不仅激发了青少年学生的学习积极性,也帮助我们重温了党的历史,更加坚定了一辈子听党话、跟党走的信念。(长关)

合,达到了寓教于学、寓教于乐的良好效果。老同志们表示,此次活动不仅激发了青少年学生的学习积极性,也帮助我们重温了党的历史,更加坚定了一辈子听党话、跟党走的信念。(长关)

徐汇区

普陀区老干部开设家庭小课堂宣讲十九大精神

普陀区长寿社区89岁高龄离休干部马云祥在家中开设“家庭小课堂”,用书法作为载体,向青少年宣讲党的十九大精神,受到青少年欢迎。

今年寒假期间,家住逸流公寓的孩子们多

次聆听马爷爷的讲解。马云祥不仅结合亲身经历,向孩子们讲授革命传统和爱国主义精神,还拿出学习笔记本和心得体会,让孩子们传阅学习。耐心解答孩子的提问,深入浅出地讲解党的路线方针政策,勉励他们为实现伟大复兴中国梦而不懈努力,发奋学习。(朱丙炜)

普陀区



编者按：多年来，上海各级关心下一代工作部门和老同志们凝心聚力，孜孜不倦地创新载体，打造品牌，不断丰富品牌内涵，引领老同志在关工工作中释放正能量。近期，本栏目将陆续刊登介绍一批特色关工工作品牌，以供全市关工系统学习经验、交流分享。

一步一个脚印，助力思想教育工作引向深入

——记东华大学关工委“银发讲师团”



为了更好地丰富和拓展大学生思想教育工作的载体和阵地，东华大学关工委“银发讲师团”按照“围绕中心、配合补充、因地制宜、量力而行、注重实效、自觉奉献”的原则，紧紧把握时代前进的脉搏和思想教育的主旋律，充分发挥老同志经验优势，在加强大学生思想政治素质教育和社区青少年的健康成长方面做出了不懈的努力。

创新内容方法 讲好革命故事

“银发讲师团”工作坚持与时俱进，紧贴形势发展要求，紧贴学生思想实际，注重思想性、针对性、生动性，

避免简单的理论说教，不断提高教育工作的有效性。

在思想教育内容上，“银发讲师团”在强调政治性、思想性的同时，注重围绕同学的全面成才和发展，丰富有关人生导航的内容，在理想信念教育基础上，开展社会主义核心价值观及中华优秀传统文化教育，拓展了传授学习方法，讲授学科前沿知识，文学艺术欣赏，学校历史和知名校友介绍等，以纪念建党95周年、长征胜利80周年活动、新生入学教育等载体，采取适合大学生特点的灵活多样的方式，举办专题讲座，组织专场文艺演出等等，引导同学认识时代特点，明确肩负的

时代责任，提高青年学生的思想道德素质和科学文化素养，激发他们爱校荣校、勤奋学习的责任感和使命感，引起了学生的强烈共鸣。

在思想教育的方式方法上，“银发讲师团”从成立初期宣讲内容以讲革命传统故事为主，发展到现在的主题丰富、内容生动、紧跟时代的各种专题。宣讲形式也由过去传统口头宣讲变为用多媒体现代教育手段，达到可听可看的生动性，以提高同学的兴趣和入耳入脑的效果。由于宣讲具有视听性，师生在课堂上的交流也更为活泼和活跃。他们虽然已经是白发苍苍的老人，但是他们一上讲台自始至终都保持着抖擞的精神状态，这种敬业精神让每一个听课的学生都深深地感动及敬佩。

“走出去、请进来” 与社区合作联动

校关工委注重结合实际，采用走出去和请进来



相结合的方式，在发挥优势，共享资源的同时，扩大工作平台和覆盖面，为全社会关心下一代工作做更多的贡献。“银发讲师团”成员汪绍兰、吴美芬兼任长宁区关工委帮教组成员。她们联系帮教对象，与“大墙”内的孩子结对，精心做好帮教转化工作。她们坚持数年如一日，长期关心社区青少年的成长，对失足孩子倾注无限的关爱。她们深入学校、社区、家庭了解情况，动员社会共同关爱；她们与10个失足孩子通信，向他们指引人生的正确道路；她们走街串巷为孩子们回归社会后的生活、工作操心奔忙。她们以实际行动为挽救失足青少年做了大量耐心细致的工作，取得了出色的成绩，汪绍兰多次被评为市教委系统、长宁区关工委工作先进个人，2016年被中国关工委评为中国关工委关心下一代工作先进工作者。

加强内涵建设， 精心备课备讲

党的十八大召开后不久，校关工委及时组织“银发讲师团”老同志举行了一系列专题宣讲。在青年学生和教师、退管会和

纺大小区居委会、东华附属实验学校举办了数次报告，他们结合实际进行了深入阐述，受到了大家的热烈欢迎，老同志与青年师生一起互动，共同学习，加深了学生对党的方针、政策的了解。

对于每一次新课，“银发讲师团”老师们都精心准备，认真备课。在自身学习和收集资料的基础上，先写提纲，再写讲稿，反复征求有关专家和在职教师的意见，努力使报告更具有时代精神，更符合大学生的思想。正是大家不断学习、提高自己，使讲座更生动、深刻，入心入脑，达到“润物细雨”的效果。关工委领导对讲师团老同志报上的每个选题，仔细阅读和认真审核，组织深入讨论和修改，根据专题内容配上图文并茂的照片、图像和歌曲，制作成多媒体课件，提高针对性、生动性。讲师团又是一个学习组织，有健全的学习制度，采取集体学习与个人学习相结合，定期组织老师学习讨论中央文件、时事热点问题。讲师团的老师平时注重广泛地收集资料，凡是看到报纸、杂志上刊登的有学习价值的材料，老同志都会一一摘

录，严格按照学习计划，撰写读书笔记，在学习会上与其他老师交流感想，共享学习资料。

一步一个脚印， 传递关爱的正能量

经过多年的探索和积累，“银发讲师团”在原来以入党积极分子教育为主，进行党的基本理论、基本思想、基本知识、基本路线、党性教育的基础上，拓展为以党建为核心，以理想信念、爱国主义、形势与政策、科技创新、人文素质和爱校荣校教育为重点的7个板块，共41个比较成熟的教育专题。17年来，讲师团围绕“理想、信念、追求、奉献”等主题开设各类讲座887场，听众100521人次，广大学生对讲师团的报告，表达出了极大的热情和期待。每次开讲之前，同学们很早就会来会场占座位，会场里也总是座无虚席，台上台下互动气氛和谐融洽。讲师团的老师们勇于奉献、不求索取，一步一个脚印地做好对青年大学生的思想工作，引导青年自觉把个人理想融入到建设中国特色社会主义共同理想中去，为构造和谐社会作出新贡献。

（东华大学关工委）



情深不止 孝心无限

——皇甫熹和睦家庭事迹

□ 市住建委



(1) 早在1992年，皇甫熹为了照顾年迈多病的父母双亲，毅然放弃浙江省公路局副局长职位，和夫人一起来到上海工作。



(2) 皇甫熹在与人交谈时，不时地流露出一种传统而纯朴的品德。他说：“作为儿女最大的愿望，就是能让父母长寿，再长寿”。



(3) 2005年，皇甫熹退休立马被长江隧道公司和公路投资公司聘请为技术顾问，但是他决定把主要精力移情到两位老人身上。



(4) 当年回上海，皇甫熹夫妇没有自己住房，是父母让他们住在一起的，生活虽然不方便，但能与父母在一起生活，其乐融融。



(5) 后来单位配给皇甫熹夫妇一套房，他每星期必定上门两次看望父母，并捎上一些食物和生活必需品。



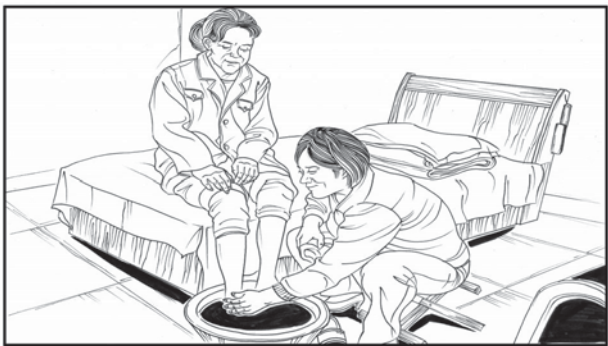
(6) 几年后，皇甫熹夫妇买进早已看中的同一居住小区的两套房，并把一套较好的住房给了两老住。



(7) 皇甫熹退休时，88岁母亲类风湿关节炎已相当严重了，手与脚都疼痛难熬，尤其膝盖疼痛走不了路，需要有人搀扶才能慢行。



(8) 皇甫熹为母亲的病痛日夜担忧，并从医生处了解到，类风湿关节炎虽然是常见的慢性病，但没有特殊的有效治疗方法，还会导致全身瘫痪，甚至死亡。



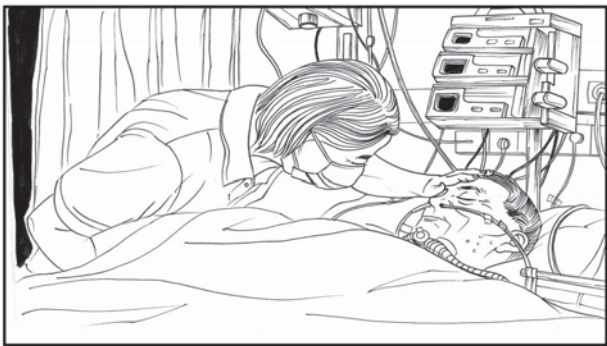
(9) 皇甫熹对爱人说：“从医术上已没有回生之术，那么在母亲不多的日子里，我们唯一能做的事，是以我们的最大艰劳来减轻母亲的痛楚程度。”



(10) 于是，他俩只要有空就轮流陪在母亲床边与其说说话，经常给老人翻身、擦身、按摩、换洗衣被，还尽量烧些老人平时爱吃的饭菜喂她吃下。



(11) 母亲去世后，父亲在皇甫熹心中占有绝对重要的位子。他认为，能和90高龄的父亲在一起吃饭说话是最大的自豪和幸福，陪伴就是最大的孝心。



(12) 在皇甫熹夫妇精心伺候下，其父亲直至96岁突发胸积水病症住进了华东医院，经过一段时期治疗无效，毫无痛苦地安详离世。



广阔的胸怀

——记“中国双拥”年度人物、爱国拥军 突出贡献奖获得者徐渭岳

比陆地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。

——雨果

(一)

创建红军长征纪念馆是我们全体员工献给建军90周年和党的十九大的礼物

——徐渭岳

2017年，是上海永福园的重大庆祝年：建军90周年，党的十九大胜利召开，公司成立20周年。

徐渭岳的庆祝方式令人刮目相看：创建上海首家长征纪念馆。

年初，上海永福园先后组织9批人员，在老将军的带领下，重走长征路，集全国20多个长征主题纪念馆之精华，创建具有海派特色的红军长征纪念馆，并从红军长征途中经历的600余次战役战斗、跨越近百条江河、攀越40余座高山险峰、穿越被称为“死亡陷阱”的茫茫草地中，精选出有代表性的故事展现给大家。

10月9日上午，上海首家红军长征纪念馆开馆仪式暨上海“永福杯”第五届重



阳·老兵·书画展在市爱国主义教育基地、市“两学一做”学习教育红色基地——上海永福园中国人民志愿军纪念广场隆重举行。

中国爱国拥军促进会副会长、上海中国人民志愿军纪念馆执行馆长、上海永福园董事长徐渭岳致欢迎词：……创建红军长征纪念馆，是我们全体员工献给建军90周年和党的十九大的礼物，我们的目的是让广大参观者在视觉、思想上沿着红军长征的道路前进，从而更加坚定革命的理想和信念，为中华民族的伟大复兴贡献力量。

(二)

我们不能忘记志愿军为了保家卫国做出的贡献，我们需要一个场所，记住他们，悼念他们，铭记那段悲痛而

坚强的历史，时刻提醒我们现在的和平生活来之不易。

——徐渭岳

徐渭岳是这么说的，也是这么做的。2011年初，在听取了社会各界，尤其是部队老将军、抗美援朝老战士的建议后，徐渭岳作出决定：筹建“上海中国人民志愿军纪念馆”。

为此，公司专门辟地19.8亩，先后投资1.5亿元，运送23.6万土方，堆起13.6米高的“紫金山”，建造了红军长征纪念馆、抗日战争纪念馆、解放战争纪念馆（筹建中）、上海中国人民志愿军纪念馆、贤人文化园、徐特立纪念馆，总面积达15308平方米。通过实物、雕塑、书画作品等现代化展示和主题活动等各种形式，展现人民军队不断壮大和艰苦卓绝的斗争历程，开展爱国主义教育，引导广大市民和部队官兵砥砺前行。

与此同时，纪念馆先后和复旦大学、同济大学、上海电子信息职业技术学院、洪庙中、小学结对，让师生们看展馆、听报告、学英模，组织入团、入党宣誓仪式，传承红色基因，接受爱国主义教育。为此，上海中



国人民志愿军纪念馆先后被授予上海市志愿者服务基地、上海市爱国主义教育基地、上海市“两学一做”学习教育红色基地等。2013年以来,6所纪念馆免费接待全国各地参观者达120多万人次,社会各界给予高度评价。

(三)

开展爱国拥军活动, 帮困济贫是我们应该承担的社会责任和历史责任。

——徐渭岳

徐渭岳讲担当、重责任、搭平台,让老同志们欢聚一堂。目前上海中国人民志愿军纪念馆有75位军队退役老将军和英模担任馆长、名誉馆长和顾问,他每季度组织一次老将军、抗战老兵、志愿军老兵座谈会,让老同志们忆往昔峥嵘岁月,畅谈改革开放大好形势。

连续4年,上海永福园举行上海永福杯“重阳·老兵·书画”摄影展,为北京、上海等地的老将军、老战士提供展示才艺的舞台,先后于2015年、2017年两次将他们的书画作品汇编成册——《贤城永福园》。

连续5年,上海永福园主动开展以双拥为特色的主题活动:

2013年7月27日,举办庆祝中国人民解放军建军86周年暨朝鲜战争停战60周年活动;

2014年7月27日,举

办庆祝中国人民解放军建军87周年社会拥军成果展示会——上海中国人民志愿军纪念馆一期馆二期工程竣工暨杨根思铜像揭幕仪式;

2015年7月27日,举行纪念中国抗日战争胜利70周年、朝鲜战争停战62周年——“聚忆·圆梦”活动;

2016年7月27日,举行“初心·前行”——庆祝中国人民解放军建军89周年暨抗日战争纪念馆开馆仪式;

2017年4月1日,举行了“烈士家书犹在耳,壮士英魂百年归”——中国人民志愿军英烈公祭典礼。

2017年10月9日,举行红军长征纪念馆开馆仪式暨上海“永福杯”第五届重阳·老兵·书画展。

为了让英烈有安息之地,徐渭岳在志愿军纪念广场前,环境最优美的地方开辟“将军苑”、“功德苑”、“英模苑”,专门安葬参加过长征、抗日战争、解放战争、朝鲜战争和为新中国建设作出突出贡献的英烈们,总计优惠达700多万元,得到老同志们的高度认可。目前,已有500多位英灵长眠在此。

为了把拥军落到实处,上海永福园先后与中国人民解放军94774部队、奉贤公安消防支队洪庙中队结对共建,每季度组织一次大型军民共建活动,“八一”、“春节”等节日专门到部队慰

问,送文艺进军营,每年捐助部队建设40万元。

公司在招工中,同等条件下退伍军人、军属优先,至今公司已录用10位军嫂和退伍军人,徐渭岳还表示:今后公司招工,主要招军嫂和退伍军人。

每年部队评功评奖后,徐渭岳就会出资组织“立功官兵父母看上海”活动,让祖国各地的父母领略大都市风貌,激励官兵安心服役,再立新功。

徐渭岳热心公益事业,关注民生,关爱老人,连续4年为奉城、四团2个镇6个村4000多位60岁以上老人送温暖,资助贫困大学生12人,有困难的志愿军老兵50多人等,各类公益事业总计捐赠超过2000万元。

公司积极响应奉贤区委、区政府的号召,为东方美谷“圆梦”活动助力,为退伍军人、老党员赠送电视机和轮椅,同时,为奉城老年中心赠送音响设备,受到当地居民的广泛好评。为此,上海永福园陵被评为奉贤区“孝亲敬老好单位”称号、徐渭岳被授予奉贤区“慈善之星”荣誉称号。

徐渭岳表示:如果条件成熟,我们将打造上海首家“红色主题公园”,成为100个主题公园之一,向建党100周年献礼。

心系长城的人,胸怀一定比陆地更广阔,比海洋更广阔,比天空更广阔。



一个

文化老兵

矢志不渝的承诺

□ 龚寄托

他从黄河之滨走来，走出齐鲁大地，跨越奔腾长江，情牵滔滔浦江。

几度春秋，几经风雨。当初稚气未脱的少年战士，如今已步入耄耋之年。或许岁月的风霜可以尽情地浸染于他的鬓发间，但这位文化老兵的举手投足间始终不乏当年那份特有的激情和豪气。正气凛然，热情依旧，信守承诺，初心不变。

他就是宝山区离休干部书画组组长、原宝山文化局局长、离休干部王治富。

军旅少年

“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯。”唐代诗人刘禹锡笔下那令人神往的滔滔黄河，正是王治富魂牵梦绕的故乡热土。

1932年，王治富出生于山东商河县县城一户中医之家，或许正如他所说喝着黄河水长大的缘故，这位山东娃的骨子里凝聚着那股百折不挠的九曲黄河精神。更何况身处

鲁西边区老根据地的耳濡目染，王治富早就怀有从军杀敌的革命志向，以致未等初中毕业，他早早脱离家庭，毅然加入部队外围的子弟兵团，那时济南战役战场鏖战正急，虽说王治富他们仅负责看管俘虏，但也在战火的洗礼中分享胜利的喜悦。

1949年1月，年仅16岁的王治富夙愿以偿，投身军旅，随军南下。一路之上，看似满脸娃娃气的少年战士，还真是当时军营中不可小觑的小知识分子呢，能说能写，他的思想政治工作还真做得有声有色，无论在渡江战役中，或是在广德战役间，还是在上海战役里，这位少年战士一次次经历着生与死的考验。尤其对于在宝山打响解放上海第一枪的那段历史，至今记忆犹新。当年王治富所在的部队奉命从刘行向杨行发起进攻，战斗异常激烈，而当宝山解放之时，年少的山东娃喜极而泣。在战上海的隆隆炮声中，王治富光荣地加入了共产党。不久又转战浙江沿海地区，驻守对敌最前沿的檀头岛，时任连副指导员。其后又被选送解放军边防军学校深造，应该说这三年的军校生涯，无论对政治修养的提升，或是文化内涵的积淀，王治富深感受益终身。

在长达30多年的军旅生涯中，当年的军旅少年，转眼间已成为老战士，几经舍生忘死，几度荣立军功，王治富始终坚守心中那份矢志不渝的承诺，这是一个人民卫士对祖国的报效和忠诚。

文化老兵

“弹洞前村壁，今朝更好看”。正如毛主席诗词中所描述的那样，当年硝烟四起的旧战场，如今已是繁荣昌盛的滨江新区。也许王治富自己也曾料想到，当年他和他的战友们浴血奋战解放的这片热土，会成为自己数十载为之倾心相托的第二故乡。

1979年，改革开放的春光普照中华大地。脱下戎装的王治富转业来到宝山，在这片曾为之舍生忘死的土地，又重新开启了新



的使命，新的征程。在这位老兵看来，地方建设与改革，何尝不是又一片没有硝烟的战场。为了心中那份矢志不渝的承诺，当年在枪林弹雨中冲锋陷阵屡屡立功的老战士，又一次奋勇搏击在地方建设与改革的战场上，让人刮目相看。

改革春风漫卷滨江宝山时，百废待兴。王治富受命组建宝山县外事侨务办公室。初创时人员紧缺，又缺少经验。可王治富就凭着他的那份认真劲，硬是把外事侨务搞得有声有色的。初心不变，坚守承诺。对于王治富办事的那份执着劲，领导打心眼里折服。两年之后，他再度奉调县文化局出任负责人，领导急切期盼着这位文化老兵通过改革创新，在宝山文化的长卷上画出更新更美的时代图画。

王治富不忘重托和厚望，推出连台好戏。和素有“金罗店”之称的罗店古镇联手举办盛大文化年会，寓民俗庙会、元宵灯会和端午龙船赛三位于一体，特别是罗店龙船劫后重生首度复出，偌大古镇惊现万人空巷，游人如织的盛况盛景。媒体云集，竞相报道，上海电台现场直播，成为轰动上海乃至全国的热点文化盛事。而宝山沪剧团浴火重生的改革实践，更是王治富至今津津乐道的神来之笔。王治富敢于碰硬，迎难而上，三管齐下。剧团从原来51人精简到9人，诚邀杨飞飞、赵春芳等艺术家当顾问，同时又着力培养沪剧新秀。宝山沪剧团出人出戏，《家庭公案》、《东方女性》两戏连演连满788场，打破了上海沪剧界两个效益纪录。尤其是《东方女性》进京汇演，轰动京城，受到彭冲、陈丕显等国家领导人的接见，国家文化部隆重嘉奖。

老骥伏枥

如果说舍生忘死的军旅峥嵘岁月和创新探索的地区文化改革生涯是王治富引以为豪的两座人生高峰的话，那么多姿多彩的离休生活无疑是值得他津津乐道的又一座人生高峰。

屈指算来，王治富离休已经整整25年了。这些年，为了心中那份矢志不渝的承诺，他赋闲不闲，勇当新时期党的方针政策义务宣讲员。

文化老兵懂得弘扬自身的优势，自我加压，笔耕不辍，他用文字阐述历史，讲述自己丰富的阅历人生。他相继撰写了《继承革命传统，发扬革命传统》、《上海战役——宝山战区作战简况》、《宝山历史文化概述》等七篇传记文稿，洋洋洒洒20余万字倾注了这位文化老兵几多时光，几多心血。作为区委老干部局理论学习小组的骨干成员，王治富以这些文稿为蓝本，结合党中央、市委以及区委相关重大会议精神，先后在宝山区青年干部培训班、文化局青年入党积极分子座谈会以及市、区机关、学校、企事业单位、居民小区作专题演讲时，场场反响热烈，处处深受欢迎。尤其是王治富结合自身实际学习党的十八大精神的《情怀中国梦》一文，情真意切，受到区委老干部局的褒奖。与此同时，王治富还充分发挥滚雪球效应，目前，由他参与征集的上下两册的宝山老干部回忆录，已成为区域颇受好评的思想教育读本。

文化老兵的晚年生活着实多姿多彩。由于王治富从小就喜欢书画，加上又有一个画家儿子指点，所以作为宝山离休干部书画组组长的他，无疑成了这一群书画爱好者的核心。在迎接党的十八大、十九大等重大活动中，王治富带领他的团队每次都以水墨丹青的精品力作献礼，精彩亮相。而作为领头雁的王治富更是为此呕心沥血，他用半年时间创作的山水画《延安颂》，创意独特，入围市老干部局举办的纪念抗战胜利90周年书画展，同时还赴浙江嘉兴、江苏南京等地巡回展示。离休干部书画组在滨江宝山小有声名，15年来，老干部书画专版成为《宝山报》一年一度的保留节目。

昨日的荣誉转眼已化为历史，文化老兵心中所信守的唯有那份矢志不渝的承诺。



祝延平：

配角也出彩

□ 蔡 理

采访老演员祝延平是一次很偶然的机会。在观看中韩勇士联合抗日的话剧《北极风情画》时，对其中那个饰演马占山司令的演员印象颇深。虽然只有一场戏，但就在这一场戏里，却生动地塑造出了一个东北爱国名将的鲜明人物形象。他的激情表演，居然能把整个戏的高潮掀起来了；他虽是配角，却是全场戏中最出彩的角色，而且观众对他的不俗表现时时地报以热烈的掌声……这是一个多有魅力的优秀演员啊！当该剧导演王昆提示我，他就是上世纪八十年代在电视剧《水浒传》中演活了梁山好汉武松，而一举成名，并获得《金鹰奖》最佳男演员奖的优秀演员祝延平时，我萌生了想采访他的愿望。

祝延平从艺30多年

来，在银幕和荧屏中塑造了100多个光彩夺目的角色。这次，当他得知王昆老师全家为排练演出这部戏拿出了所有的积蓄，十分感动。为了支持王老师导演的戏能公演，祝延平抛开自己的事，多次匆匆赶来，不但分文不取报酬，连在沪的食宿费、交通费都是自掏腰包，还给予剧组很多帮助。真是一个德艺双馨的好演员！

当我面对这个有着浓眉大眼、四方国字脸、高大的汉子时，感到其眉宇间散发出浓浓的英雄正气，他的经典形象并没有随着年华而消逝。

祝延平，1957年出生于山东泰安一个工人家庭，自幼喜好文艺，读初一时，曾出演《智取威虎山》中少剑波、《沙家浜》中郭建光等京剧角色。14岁进入济南南京剧团，主攻武生，曾出

演《苗岭风雷》、《八一风暴》等。之后，考入上海戏剧学院表演系。毕业后的几十年里，祝延平出演梁山好汉武松、县长、科学家、运动员、革命军人乃至大排档小老板等众多角色，栩栩如生的人物形象，一个个应运而生。他的演艺才华得到了演艺圈和广大观众的认可和赞赏。著名歌唱艺术家王昆就十分欣赏祝延平的气质和演技，曾经等了他多年，就为了让他 在歌剧《白毛女》中饰演剧中赵大叔。

当我问起他为何能塑造出这么多过目难忘的人物形象时，祝延平感慨道：“正如前辈表演艺术家金山所指出的那样，‘创作每个角色，犹似在爬山’。”是呀，只有脚踏实地一步一步攀登，才能登上顶峰。而不花力气，轻轻松松坐上上山的缆车，一步登



天，那塑造出的角色必然是不真实的。祝延平说：“每当要演一个角色时，我就要充分了解‘他’，深入研究‘他’，这个功课要做足，不能瞎撞，拿起本子就演，这必然会把戏演砸的。而要塑造出一个活生生的人物形象来，就离不开生活的源泉。就拿演军人来说，虽然我曾经演过好几个这样的角色，但每演一次我都是从头再来。虽然他们都是穿着军装的，但每个人的性格、经历、环境，都是不尽相同的。当我演电影《元帅之死》时，我扮演连长马洪湖，就来到驻扎在杭州的‘硬骨头六连’学习，培训了好多天，一个班长始终陪着我，从最起码的军人敬礼、出操、打枪开始，来学习怎样当好一个兵；在拍电影《敬礼，我的教官》时，我扮演舰长杨波，也随军舰在海上漂了将近一个月，和海军官兵朝夕相处，也经受住了在大风大浪中（甚至是12级狂风）被抛上抛下的严峻考验，但这却使我切身感受到军人的顽强精神和坚强的毅力……现在不少影视剧的拍摄资金局促，时间匆忙，而未能给演员创造深入生活的条件，有些剧组往往在开拍前几天，甚至是前一二天才发剧

本，那就要抓紧时间，甚至通宵达旦地看剧本、看故事情节、结构、人物关系，研究人物性格和其行为。当然，像古装题材的戏只能间接地下生活，多看些与剧本人物有关资料，找出人物言行和性格的合理性和逻辑性，从而把人物吃透，只有这样才能逐渐地走近角色。”

确实，在现在演艺圈中，有些年轻演员不要说深入生活，连深入剧组都做不到。为了能挣更多钱，同时兼几部戏，天南地北地“飞”来“飞”去，不好好拍戏，不背台词，迟到早退现象严重，拍戏还用替身。最让人震惊的是有些当红的“小鲜肉”、“流量明星”往往只用很短时间（有的只用半个月）来拍摄一部戏，因此，剧组所使用的方法则是所谓的“表情包表演”……也正如著名导演谢晋以前曾经尖锐地指出的那样：“有些演员昨天还穿着牛仔裤，今天到摄制组一换衣服就成了解放军、农民，那怎么可能创造出感人的艺术形象呢？”

在采访中，祝延平反复强调“拍戏一定要做足功课”，不然的话，那心里就不踏实，也不敢站在镜头面前。他认真地说，在这方面我是有过深刻教训的，记得1992年，在拍电影《老娘

土》中饰演一个县委书记，由于在开拍前一天才拿到剧本，虽然一夜未睡，通宵阅读和研究剧本，但早上戏开拍了，自己总感到有点游离于角色之外，深感匆促之下没有达到最佳精神状态，赶紧停下来再研究……

祝延平说：“在以后的艺术创作中，我更是十分重视对角色的理解和研究，并且在拍戏中坚持每天再晚，哪怕是深夜，也要坚持写小结，不仅要为当天所拍的戏作分析，还要为第二天拍的戏作准备。”“每次创作角色，都是对自己的挑战，每次表演都是一段磨炼，只有经过自己的努力工作，才能对得起角色，对得起观众，也对得起自己。”祝延平对表演艺术的见解独到，在他身上我看到一个老演员的敬业精神和道德修养。

我不由想起了白杨、赵丹、张瑞芳、孙道临等一些优秀的表演艺术家，他们一生不为名利所动，朴实、真挚、勤于探索，终塑造出了一系列的银幕经典。欣喜的是现在有像李雪健、陈道明、李幼斌、祝延平等演员，秉承和发扬了老一辈的优良传统，兢兢业业，认真真创作着许多为人民群众所喜爱的艺术形象。但愿他们的精神和品格能影响更多的年轻演员，踏踏实实做人，认认真真演戏……



在崇明江山社区，人们只要一提起蔡明宰，都会竖起大拇指夸他：一个退而不休、乐于奉献的志愿者，一个社区居民的健康“守护神”。

退休，是新生活的开始，是人生一段美好的时光。蔡明宰退休前是市新华医院崇明分院工会干部。2007年退休后，江山社区党支部委以蔡明宰社区健康自我管理小组组长重任。多年来，他不计回报，每周一上午免费为社区居民测量血压，每月组织一次社区居民健康自我管理小组活动。无论刮风下雨，还是严寒酷暑，他风雨无阻、雷打不动地坚持自己的志愿活动。

江山社区是一个老小区，小区内老人多，小毛小病也多。量个血压、血糖要跑到医院，既不方便，也不经济。蔡明宰想到自己是一名退休医生，又是一名共产党员，义务为老年居民量血压，既解决了社区居民看病难的实际问题，又为社区办了一件实事。于是他毛遂自荐，向社区党支部承诺每周一次为社区老年朋友义务量血压。

为了普及全民防病治病知识，蔡明宰主动举办养生保健讲座。他详细介绍了有关“冬病夏治”的养生保健知识。根据临床经验，列举病例进行分析讲解，到会的中老年朋友听得津津有味。增加了防病知识，提高了自我保健能力，深受广大居民欢迎。为了给居民一个满意的答案，他常常利用休闲时间，翻阅有关资料，精心做好养生保健讲座。



蔡明宰： 社区健康 “守护神”

□ 施振华

有一次，蔡明宰发现自我管理小组的一位老同志，因患有高血压、高血糖等多种慢性疾病，对自己健康失去了信心。老蔡耐心细致地做他工作，给他心理疏导。同时，要求老同志严格按照制定的管理目标：合理膳食，控油控盐，适量运动。在老蔡耐

心的劝说下，老同志积极治疗，严格自我管理。终于，老同志体重趋于正常，血压也得到了控制，饭后血糖从18下降到5.4。老同志在自我管理小组会上感动地说：“蔡医生指导有方，使我多年的糖尿病等疾病得到了控制，我从心底里感谢他的帮助。”

家住江山社区69岁的老范去社区听党课的途中，不幸被一辆电瓶车撞到，经医院检查，确诊为左脚背骨裂，医务人员叮嘱她在家好好静养。因老范是独居老人，子女又不在身边，经常到医院换纱布有困难。蔡明宰得悉情况后，边安慰老范安心治病，又主动上门为她更换纱布，同时还传授护理知识。老范非常感动，逢人便说：“蔡医生真是热心人，把我当亲人看待，真心实意地帮我解决实际问题，我感谢他。”这样的感人事，在居民嘴里，还有很多很多……

蔡明宰感到：志愿服务，只有起点没有终点，永远在路上。他通过自己的身体力行，把一份份“温暖”送给了社区居民，赢得了大家的信赖和肯定。面对大伙的点赞，老蔡说：“退休是人生的第二个春天，必须继续燃烧，必须与时俱进，永不停步。”



“青记”：

中国新闻人的精神家园

□ 洪梅芬

80年前的11月8日，在上海山西南路200号南京饭店，15位年轻的新闻工作者在淞沪抗战的隆隆炮声中庄严地宣告“中国青年新闻记者协会”成立。这是抗战初期中国共产党领导下的统一战线性质的群众团体。她担负起了见证传播中华民族伟大抗日战争的神圣使命，其成员始终活跃在抗日战争最前线，被誉为“手无寸铁的百万兵”，书写了中国新闻史上极其辉煌的篇章，涌现了一批以范长江为代表的中国新闻巨子。中国青年新闻记者协会创立日——11月8日，2000年经国务院批准确定为中国记者节。

硝烟中诞生

1937年“七七”卢沟桥事变，许多青年记者迅速奔赴华北和西北战场，采访战地新闻。平津沦陷，日军又在8月13日进攻上海。9月22日，中共中央发表共赴国难的宣言，举国同仇敌忾，全国抗战的局面日趋明朗。

7月中旬，周恩来代表



中共中央到上海检查党的工作，约夏衍谈话。周恩来告诉夏衍，国共合作谈判正在进行，基本上已达成协议，一旦正式达成协议，党中央将办一份党报——即后来的《新华日报》。周恩来同时指示，加强爱国新闻工作者的团结，组成统一战线。

“八·一三”淞沪抗战开始后，周恩来又通过潘汉年指示夏衍帮助郭沫若办一张“上海文救”的机关报《救亡日报》。在创办过程中，夏衍开始与胡愈之、羊枣（即：杨潮）等商议组织一个新闻记者统一战线性质的机构。这时，范长江到了上海，于是大家就商定这事由范长江负责筹备。

当时，在上海新闻记者中，有一个名为“上海记者座谈会”的组织，青年记者恽逸群、袁霄逸、陆诒是该座谈会的谋划者。座谈会吸引了不少正直的记者，他们不邀自来，经常参加的有羊

枣、朱明、邵宗汉等，后来还有夏衍、范长江、石西民等。范长江带来了红军长征到陕北的消息，讲述的延安见闻更使大家非常兴奋。随着抗战的爆发，“上海记者座谈会”同仁都越来越感到，为了积极推进中国新闻事业向前发展，为了中华民族的解放，新闻界有进一步组织起来的必要。

在中国共产党和周恩来同志的直接关心下，1937年11月4日下午，范长江、羊枣、夏衍、碧泉、邵宗汉、朱明、恽逸群等在一起商量，决定组织一个永久性的团体，商定团体的名字为中国青年新闻记者协会（简称“青记”），并推举范长江、恽逸群、羊枣三人负责筹备工作。11月8日晚7时，中国青年新闻记者协会成立大会在山西南路上的南京饭店宣告成立。

此时的上海，炮声隆隆，硝烟弥漫，战争正进入



最后的紧急阶段。当晚，国民党几十万大军正从闸北向苏州河南岸西退，苏州河两岸火光冲天，部队和难民相塞于途。

在如此紧张的气氛中会议有序进行。作为协会发起人的范长江、夏衍、碧泉、恽逸群、章丹枫、王文彬等15人出席会议。作为发起人的《大公报》记者陆诒、孟秋江因在山西战地采访，未能到会。会议通过了协会章程，推选范长江、羊枣、碧泉、恽逸群、朱明等5人为总干事，夏衍、邵宗汉等人为候补干事。此时的会员共有24人。会议还认真讨论了战事的发展趋势，认为国民党政府的中心已西移武汉，全国新闻事业中心也必将由上海西移武汉，因此有必要在武汉成立中国青年新闻记者协会武汉分会。会议授权范长江筹备武汉分会。

11月中旬，范长江到达武汉，同当地新闻界一起开始了中国青年新闻记者协会武汉分会的筹备工作。经过一个月的充分酝酿，于1938年元旦宣告成立。当时大家商定，武汉和上海同为兄弟会，由两会共推三名代表组织联合办事处，等各地分会组织大致完成后，再正式选举成立总会。

联合办事处于1938年3月15日作出决议，将“中国青年新闻记者协会”更名

为“中国青年新闻记者学会”，并决定于3月29日在汉口举行第一届全国代表大会。事实上，这次会议是于3月30日下午2时，在汉口青年会二楼礼堂举行的。

出席会议的除上海、武汉两地外，还有长沙、广州、西安、成都、重庆、福建、香港、南洋的会员代表。参加这次盛会的有中外来宾近百人。

战火中成长

在战争硝烟中召开的“青记”第一次全国代表大会，宣言开篇就是“抗战一定能胜利，同时，抗战一定会将中国腐败的成份扔掉，而在抗战过程中逐步产生出崭新的力量，这是我们的信念。”

从大会召开至10月武汉弃守的7个月间，“青记”紧紧团结广大青年记者，扩大了抗战新闻战士的队伍，并积极争取国际新闻工作者的援助，还加强了华侨记者的战地采访，在海外报纸刊发了大量战地通讯。在战火中，“青记”队伍不断发展壮大，在解放区和国统区共建立了36个分会，会员人数最多时达2000多人。“青记”还在不到两年的时间里办起了《新闻记者》、《青年记者》、《新闻战线》等15种刊物。

在“青记”的组织下，其成员始终活跃在抗日战争

最前线。1938年3月20日，日军矶谷师团集中4万人，配以坦克、大炮，向台儿庄发动了猛烈的进攻。4月1日，日军已经占领台儿庄的五分之四。4月5日，范长江和陆诒已经从湖北赶到徐州见到了台儿庄大战的主要指挥者李宗仁将军。李宗仁握住范长江的手说：“你是著名记者，你的报道文章给我们鼓舞士气，增加决心，我代表抗战前线的将士们感谢你们。”在著名的台儿庄会战中，在艰苦鏖战的抗日前线，聚集了几十位各地来的记者。这是“青记”成立后不久组织的对台儿庄战役的集中报道，这也是“青记”组织的最大最典型的大规模采访行动。

战火中，“青记”的记者，总有办法先人一步向后方发回新闻。“青记”会员们以其精湛的作品真切翔实地为中华民族的反侵略战争留下了一个个生动感人的镜头和一页页珍贵的史料。1941年皖南事变后，因“青记”始终坚持中国共产党的路线，国民党恨之入骨，终于在1941年4月28日将“青记”封闭。“青记”总会被封后，“青记”活动却从未停息，“青记”的延安分会、晋西分会、冀中分会、晋察冀边区分会等分会的活动一直坚持到抗战胜利。

1949年初，淮海战役胜利后，我们三野后勤卫生部第五野战医院的全体人员，在获颁一枚具有伟大历史意义的“淮海战役纪念章”的同时，奉命随三野主力南下进军。打过长江，解放大上海。

4月23日南京解放了。当天上午，我们野战五院奉命分乘数艘木船，乘风破浪胜利抵达对岸江阴市。渡江时，我亲眼目睹近江阴江中西侧，停泊着一艘英国“紫石英”号大型军舰，舰上的烟囱还冒着烟。原来是企图阻挠我军渡江作战时被击伤的英国军舰。

5月12日，解放上海的战役正式打响。我们野战五院在炮声轰鸣中，投入到救治伤员的各项准备工作中。江南春雨绵绵，与淮海大地不同，地面潮湿，无法打地铺，我们便借用了许多民房，以门板代床。因当时农村居住分散，几家几户一个村点，上千名伤员的治疗、护理、饮食等服务工作的困难大大增加。

我的任务是在第一时间深入病房对入院伤员的姓名、性别、年龄、籍贯、部队番号、职务、出身、家庭成份、何时参加革命、怎样参加革命、何时入党、受过何种奖励、受过何种处分、其它等项详情一一进行仔细登记。平时深入病房了解好人好事，及时加以表扬。我永远不会忘记的一件事：一天半夜，我被值班医生叫醒，去重症病房为一位因伤重抢救无效已逝去的战友登记遗物，料理后事。我强忍着悲痛为眼前的兄弟料理后事，书写纪念牌等。在解放上海战役中，我院共历时整整100个日日夜夜的战斗。其中大部分天气是下雨，甚至是狂风暴雨，在住地极为分散的情况下，要走很长的泥泞小路为伤员服务，其艰难程度可想而知。我至今仍保存着当时在浏河镇院政驻地拍过的一张全体文化教员集体照。

5月27日上海全部解放。8月初，在浏河镇一广场，由我指挥全院集体高唱新四军军歌，后全院1000多人步行经太仓到达上

海市老北站地区，休息一晚，第二天医院领导决定放假一天让同志们去市区参观游览。我先乘电车去“中山公园”，再乘车去“大世界”。在哈哈镜前，我看到了自己变出的高矮胖瘦的各种形态，很是好奇；在南京路上的永安、先施、新新等大公司里，我第一次登上电梯、第一次看到各式各样的商品、第一次见到许许多多的西洋乐器，真是大开眼界。

1949年10月1日，中华人民共和国成立。为了纪念这一伟大的节日，国家发给每人几斤猪肉的钱，我利用这些钱，去上海买了一支大号金星牌钢笔，留作纪念。同年11月，我们每人得到上级颁发的铜色“渡江纪念章”及补发的“中南解放纪念章”。此后，每逢重大节日，我都会戴上这些纪念章。

转眼，时间已经过去了快70年了，但1949年春天的渡江战役、解放大上海战役的壮烈经历，却深深地印刻在我的脑海中。

（作者系百联集团企业离休干部）

南下进军

□ 宋协泰



爱唱歌 的山里女孩

□ 邱禄云



我出生在浙江省一个偏僻、闭塞的小山村。解放战争开始的时候，我在我们村子里读高小。那时的我，性格活泼开朗，爱唱歌跳舞。1948年过完年后，我跟随着两位哥哥离开父母，步行来到了三面环山、只有北面傍溪的县城，在县中读初中。寄宿生活使我变得更无拘无束，歌声不断，笑声不断，老师同学都喜欢我。

1949年初夏，我16岁，家乡解放。偏僻、闭塞的县城里的群众，好像一下子如梦初醒了，载歌载舞、锣鼓喧天地热烈欢迎解放大军的到来。爱好文艺的我，也深受感染，投入其中。我很快学会了《解放区的天是明朗的天》、《解放军进行曲》等歌曲，整天哼唱。

有一天，新登中学里来了位年轻的南下干部，一袭军

装，英俊帅气。他来到我们班级，宣传了一番革命道理之后，鼓动我们勇于投身革命。我被这位南下干部的风采深深吸引住了，被他英俊的脸庞、浑厚的嗓音、潇洒的举止和意气风发的精神面貌吸引。我懵懵懂懂地看着他，目光中满是欣赏和崇拜。

也许是他注意到了我的目光，他忽然抽了我谈感想。我站起来问他：“参加革命了就能和你在一起吗？”我的问话引起了班级同学的哄堂大笑。他说，是的，我们就是同一条战壕里的战友了。又说，青年就应该把青春奉献给革命事业。

那么多新鲜的名词、闻所未闻的说法，以及他的一口我从未听到过的山东话，都让我耳目一新。我紧接着追问：那我怎么参加革命？他说，根据你是位女同志，又有文化的情况，建议你报考粮政干部学校。那个人，就是温队长。后来才知道，他也到其他班级、其他学校去宣传鼓动了。我的大哥，被他一鼓动，当场就宣布参军；我的二哥被他一鼓动，就参加了政府的征粮队。我原本已心动，又受到两位哥哥的感染，也毅然地决定报考。报到那天，又遇见了温队长，我们笑着把他围了起来。应该说温队长是我革命的引路人。直到现在，我都能清晰地回忆起他的面庞。

1949年9月下旬，在新登通往余杭的弯弯山道里，一

支年轻的革命生力军穿行在茂林修竹中。他们背着沉重的行囊，迈着疲惫的脚步，却有说有笑，唱着欢乐的歌。他们就是新登县报考临安地委粮政干部学校的一支学生队伍。

这支队伍下了山，在余杭县城稍作休整后，又继续向临安城进发。从新登到临安，全程有百里之多，却都是青山绿水。彼此都是青年学生，书生意气、风华正茂。所以这注定是一次难忘的旅行。临安粮政干部学校其实就是一个短期的干部培训班。我们在这里，速成完了初中的数理化，也系统地学习了革命的理论。我们很快就结业了，我被分配到了武康县粮食局工作。

武康县位于莫干山山脚下，在我的家乡北面，今天叫德清县武康镇。有一天晚上，房东妇女对我说：你这个南下干部特别，不但年纪小，还听得懂本地话。我笑着说：大姐，我不是南下干部，我是“南”来干部。大姐惊讶地问，那你也会说我们的话？我说，大姐，我不但会说，我还会唱呢。于是我就唱了一首我们浙东流行的民歌《栀子花开》。不久，大家都知道了：县里有个会唱歌的“南”来干部。

这个会唱歌的山里女孩、“南”来干部，后来被部队的那位文化干事娶走了。长期工作在南京航空学院。丈夫转业后又随他一起来到了上海工作。

（作者系奉贤区离休干部）



在迎接上海解放的日子里

□ 杨 俊

上海南京路百货业党委，为了配合人民解放军解放上海和顺利接管上海，调查和掌握国民党各方面的情况和资料，是件很重要的任务。永安公司打入义务警察大队部人事组的地下党员，搞到了一份国民党市区武装部队驻地表。永安、先施、新新等公司“纠察队”的负责人（都是地下党员），经过联席会议协商，分工协作，互相配合，把中心区和外滩、苏州河一带，所有大楼分布情况、制高点、物资仓库以及敌人驻军等情况都进行了调查。

1949年5月25日黎明时分，中国人民解放军已进入市区巷战，地下党支部赶制的一面大红旗在公司七楼塔顶升起，迎着清晨的东风“哗啦啦”地飘扬。我为大队长的新新公司人民保安队立刻控制了公司五楼的“凯旋”电台，反复播放《中国人民解放军布告》和革命歌曲。

电台播出“约法八章”的声音传遍了整个大上海，但龟缩在苏州河以北的残敌还在负隅顽抗。我们党支部就地开会研究，决定根据“约法八章”，针对国民党军队士兵的思想顾虑，由支部宣传委员裘福祥拟出敌军投降“三项保障”：一、保

证生命安全；二、要回家的给路条；三、不没收士兵个人的东西。电台反复广播了“三项保障”，向顽抗的残敌喊话，发动宣传攻势，果然起了一定的作用。

被我军包围在浙江路桥北碉堡里的一百多个敌军收听到“三项保障”广播后，挂出白旗向解放军缴械投降。苏州河以北地区许多被围的敌军官兵纷纷打电话来询问：“你们的‘三项保障’是真是假？接受缴械投降有什么手续？”我们一一作了明确的答复，促使他们尽快投降。

经过几天的斗争，到27日上午，我军在这一带缴获了一个团和一个军需营共二三千人的武器装备，八二炮、六〇炮、重机枪、冲锋枪、弹药等装了满满几卡车，还有23匹战马和各种军用品。

解放初，面临的困难是非常严峻的。治安情况混乱，社会秩序不安定。为此，我参加了南京路百货业工人纠察队，协助公安部队加强社会治安管理。我通宵达旦地巡逻在以南京路为中心的大街小巷之中，开始了我新的战斗征程。

（作者系黄浦区离休干部）

1949年11月1日至12月27日，解放军进军大西南，解放云、黔、川、康四省是我入伍至今最难忘的人生经历。

这年，我16岁。我们这批来自河南的中学生，受学校地下党进步思想影响，在浙江金华解放的第二天便报名参加了二野三兵团十一军军政大学，我成了一名军大学员。当时的形势是辽沈、平津、淮海三大战役已经取得决定性胜利。渡江之后，上海解放在即，全国除西南、海南及两广极少数地方之外，大部分已解放。而大西南的广大人民还处在国民党统治中。

我们从川、鄂边界入川，在解放川东、彭水等地行军作战，10月底，在追歼川东敌人过程中，我们非常艰苦。为了迷惑敌人，声东击西，有时采取迂回战术。此时，正是雨季，天无三日晴，几乎天天阴雨绵绵。我们没有雨具，军装淋湿后，再用自己的身体捂干，一个多月没有衣服可换，结果捂出虱子。行军中我们请向导带路，走的全是盘山路，只有一步多宽，泥泞险要，一不小心就会掉下悬崖峡谷。行军中时有人或负重的马匹在盘山转弯处跌入万丈深渊。前进的道



亲历解放

大西南

□ 李毓章

路泥泞不堪，我们穿着草鞋，脚上打满了水泡，每天摔七八次跤也是常有的事。我的两只脚除了水泡，还在流血，痛得难以行走，但必须紧跟着大部队，绝对不能掉队。如果掉了队，一个人在深山，碰到国民党军队或土匪，其后果不堪设想。我是幸运的，我经历了一场人生中的极限考验，终于取得胜利。

11月中旬，随着我军猛烈进攻，敌人节节溃退，俘虏兵越来越多，我团临时组建了3个新兵连，班、排、连干部全部由老兵担任，我到新兵连当文化干事，协助连部对新兵进行思想感化工作。主要对他们进

行诉苦教育，苦大仇深的老战士带头，新兵受到启发之后，纷纷站出来控诉地主、老财、国民党军官对他们的欺辱和压迫。表示要跟共产党走，积极投入到歼灭国民党军队的战斗中去。短短一个多星期，新兵就充实到部队的各个连队，新兵们看到解放军部队官兵一致，处处体现了阶级友爱的融洽氛围，都深受感动。11月30日，我十一军主力参加了解放重庆的战斗，三十一师九十一团全体干部战士参加了12月1日的重庆解放入城仪式，受到了人民群众的夹道欢迎，场面热烈。此时此景，我们和重庆市民的心情一样，热血沸腾，期盼已久的这一天终于来到了，我也情不自禁地流下了热泪，真切感到当一名解放军是无比自豪和光荣。重庆解放后，我军又迅速解放了四川万县，于1950年初，我们又在当地招收了大批中学生入伍，部队进一步补充了有文化的战士，这是部队建设的需要。年底，朝鲜战争爆发，我十一军军部的四大部：司令部、政治部、后勤部和卫生部奉命到青岛组建海军青岛基地，即后来的海军北海舰队，我们由陆军改编成海军，我在海军航空兵第三师和第六师又工作了7年。



从补领 结婚证

想起

□ 施 行

2006年7月26日下午，我和老伴佩庆双双来到杨浦区民政局补领了新的结婚证。我们旧的结婚证是在“文革”中遗失的。多少年来就这样过去了，可是那时却有一种急切的心情想补领新的结婚证。

当我们来到杨浦区民政局办公室时已近下午4时，工作人员很热情地接待了我们。上午我已事先在档案室查出了当年资料。本来我都忘记了我们准确的结婚日期，一查，才知道是1960年8月4日。为了补领结婚证，需要我们两人当场合影一张照片，这张照片拍得不错，新的结婚证非常精美。

为什么我这么珍惜这个结婚证呢？因为老天不负有心人，“玩”年上苍给了我一个美满的家庭，全家和睦共处，这是比什么都要珍贵，我必须珍惜眼前的这一切！

1960年8月4日，我和佩庆第一次牵着手来到她工作所在的区——杨浦区领取了结婚证。当时，她在杨浦区新华医院担任小儿科住院医师。我们谈情说爱的地方往往就选在她医院附近的杨浦公园里。住院医师的工作是十分繁忙的。我每一次要邀她出去玩的时候，都要在候诊室门口等待很长一段时间。1959年底，我们建立了恋爱关系，从虹口区上外西体育会路到杨浦区江浦路新华医院，路途不算太远，然而等待她下班，却是一段漫长的时光，

没有一次是准点下班的。我无怨无悔，每次都耐心等待。我们当时谈恋爱是很文雅的，即使在不人的地方，也是规规矩矩，不像今天小青年那么“野”，在大庭广众之下搂搂抱抱。

结婚手续办完后，刚刚走出大门，一场大雨倾盆而下。我的人生也像这场大雨一样，倾盆而下。那时候我已经30岁，在外地工作。30年的风雨飘摇岁月，尝尽了人生的酸甜苦辣。婚是结了，可是两地分居，每年的两次探亲，都使我吃尽了苦头。尤其是寒假的探亲，买不到普通的火车票，只好坐棚车，在凛冽的寒风中漂荡。我们的爱情历经岁月的洗礼，也越来越坚贞和和谐。2010年8月4日是我俩金婚纪念日，媳妇拿出1000元，催我们一定要到上海王开照相馆拍一张婚纱照留念。拿到结婚照，仿佛时光倒回，荏苒一晃50年过去，回眸人生，不胜唏嘘。





春分过后，蚕豆翠绿的“身躯”就时常会出现在家庭主妇的菜篮子里。据说，本地豆最好的是一种叫“牛踏扁”的白蚕豆，外表苗条青绿，豆粒白而泛青，吃口沙中带糯，是蚕豆中的上品。

以前，母亲的菜篮子里经常会出现这绿色的“宝贝”。家里的餐桌上几乎每晚都少不了葱煸蚕豆这盘菜，油光滑亮、碧绿生青，皮儿不皱，入口软酥，那香嫩酥糯的味儿，食后不忘，无以言表。

母亲在剥蚕豆前十分讲究，她先洗了手，然后在入锅前再把蚕豆剥开，把躺在

正是蚕豆入菜时

□ 任炽越



豆荚里的豆儿，一粒粒小心翼翼地在碗里，就直接下锅炒了。母亲说鲜嫩的蚕豆不能洗，一落水就会老的。

最鲜美的是蚕豆“夜开花”羹。这菜看似简单，就是把蚕豆与夜开花烧在一

起，再勾入芡汁即可。但端上餐桌，那银白色的汤羹中，青白色的夜开花条，翠色的蚕豆肉要做到形而不烂、入口酥软，却是要掌握好火候的。母亲每次都能烧的恰到好处，有时还会放上一个蕃茄，那红色的点点，更能撩人食欲。特别是用已经半温的蚕豆“夜开花”羹，拌入热饭，那“热筒筒”、“冷悠悠”、“鲜嗒嗒”的味道，让人欲罢不能。

最下饭的是咸菜豆瓣酥。最馋人的是油氽新豆瓣。蚕豆老了，最适宜做油氽豆瓣，氽好后撒点细盐。这两菜的特点是鲜而不咸，特别入味。

我今年虚度九十，以“耕读度晚年”为志。不少人问我“吃些什么保健品？”我总以“红黄绿白黑”五字作答。

红是红枣，民间有云：“每天三颗枣，终身不显老。”红枣所含维生素A、C、D大大高于蔬菜水果，有益气养血、健脾益智之功。我的主要吃法是用红枣、血糯、枸杞、大米、麦片等煮成营养粥。我和老伴已共享30多年。

黄酒以糯米、小麦为原料，据科学检测，含有人体必需的8种氨基酸，少量饮之，有活血舒筋、提神养颜之功效。我每天中午饮二两，耄耋之年，脸色红润，目无眼袋，面无皱纹。

绿茶中的茶多酚有延缓衰老、抗疲劳、



红黄绿白黑

□ 邹浩泉

降低血脂、减肥等作用。我每年春天选购“明前”、“雨前”绿茶，放进冰箱保鲜，常年饮用。

白即酸奶，经发酵，提高了蛋白质和脂肪的消化吸收率，适合老年人饮用。我每天一杯。

黑，即黑木耳、香菇等菌类食品。其特点是高蛋白低脂肪，古人称它们有“益气不饥，延年清身”之功。我也常年食用。

谚云：“药补不如食补。”

离休近30年来，我身心健康，离而不休，脑体双勤，每天三件事：读书、写作、家务。写了约50万字，先后自费印制了《余晖集》等五本书。



赏梅，领略超山“十里梅花香雪海”的意境美，绝对是个不错的选择！

放眼望去，但见山坡上梅树蔓延数里，各色梅花竞相吐艳。超山现有梅树50000多株，品种40多个。奇就奇在，别处的梅花只有五瓣，惟独超山梅花却有六瓣，倘佯在轻盈若蝶、暗香沁人的梅林里，一朵又一朵晶莹剔透的梅花挤挤挨挨，鲜红的、洁白的、淡绿的、粉红的花瓣散发出阵阵清香，还有骨里红、粉蝶等十多个品种点缀其间，那薄薄雾霭中横斜的疏影和片片花蕾，真让人恍惚间产生天女散花的幻觉，令人流连忘返。值得一提的是：梅林之中，有两株古梅，一唐一宋，珠联璧合，相得益彰，可谓是超山的“镇山之宝”。两株古梅，虽饱经风霜雨雪，树皮已呈暗褐色，但树枝苍硬弯曲，古梅枯枝已经不少，但枝头却稀稀落落地开着一些梅花，憋足劲儿要展示自己生命不息的顽强意志，让寻春的游客在其周遭久久徘徊而不能自己。

超山梅花天下奇

□ 金洪远



十里梅花放

□ 王家年

梅花盛开的时节，空气中到处弥漫着春天的气息。我探梅首选西溪，西溪梅花之盛，人气之旺，别有一番气象。

西溪探胜，最好的方法是坐上一叶扁舟，慢慢摇进梅林深处。坐在船头，从梅枝下飘然而过，细细品赏两岸红梅翠竹的万种风情。此时，垂梅拂脸，莺啼鸟鸣，梅径通幽。乘舟由梅树下而入，观赏一路漫如弥天飞雪的梅景。踏进梅乡，置身梅海，俯身亲近梅花，一阵阵浓郁的花香扑鼻而来，轻轻地吸一口气，仿佛有一股甜甜的味道沁入心脾。行走其中，时不时要弯下腰才能穿过梅林，脑海里仿佛浮现古人西溪咏梅诗：“十里梅花放，门前水亦香；溪山皆成艳，草木尽成妆”。

湿地气候多变，船到僻处，竟然飘起细雨，梅柔惹湿，笼烟荡漾，散出阵阵幽香。众人举目四顾，梅竹拥村，茅屋草舍，木门虚掩。溪中，残瓣铺水，落红逐流。舟行花下，西溪绝唱“一曲溪流一曲烟”意境悄然而至。此时，花迷人醉，人与自然完全融化在一起。在那美妙的花的世界里翱翔，自己在慢慢变得晶莹剔透起来，一切尘世间的喧嚣顿时销声匿迹。



中国为何提出自己的 “北极方案”

今年1月，国务院新闻办公室发表《中国的北极政策》白皮书。中国政府发表的第一份北极政策文件究竟传递出哪些信息呢？

北极地区是指北纬66度34分以北的广袤区域，总面积2000多万平方公里，约占地球总面积的1/25，包括1200余万平方公里的北冰洋和800余万平方公里的陆上海岸带及岛屿。随着全球气候变暖、海冰逐步融化，北极地区正在从遥远的“世界尽头”走进人们的视野。

北极地区资源丰富，随着北冰洋冰盖的变薄，北极地区的能源资源开发正由难变易。同时，原本受制于冰冻环境而无法通航的加拿大沿岸西北航道与俄罗斯西伯利亚沿岸东北航道有望开通。这两条航道一旦开通，从东半球到西半球的海运航程将平均缩短2000海里以上。

由于国际社会对北极地区的属性认知长期存在分

歧，除了有关大陆和岛屿的领土主权分属于环北极国家外，其余公共区域常被视为“无主地”，有能力的国家竞相争占，衍生出“先入为主、先行为法”的游戏规则。近些年，各个国家在北极活动不断增加。比如韩国、日本、德国和英国等非北极国家，都陆续发布了相关的北极政策。

中国虽不是北极国家，也不在北极圈内。但从地缘上来说，中国是陆上最接近北极圈的国家之一。北极地区的自然环境系统与中国生态系统的运转紧密关联。中国自20世纪90年代起实质性地参与北极事务，广泛开展各类北极活动，已成为北极活动大国。这些都表明中国是北极事务的重要利益攸关方，有充足理由为北极事务做出积极贡献、发挥建设性作用。

中国现在发表自己的北极政策白皮书，不仅契合了新时代的转型与发展，也充分体现了大国的责任担当。

对外，通过明确北极事务立场和目标，中国可以更好地推动北极活动的开展，促成更多国际层面合作，也有助于消除国际社会一些人士对中方主张或活动的疑虑；对内，随着中国在北极的活动向科研以外的其他领域扩展，白皮书可以在政策层面指导和规范各方行为。

中国开展北极活动的根本指导原则是“尊重、合作、共赢、可持续”。在国家间实力相差悬殊、相互关系错综复杂的背景下，要想充分挖掘北极地区的合作潜力，首先需要解决的就是尊重问题，包括尊重北极国家享有的主权、主权权利和管辖权，尊重北极土著人的传统和文化，也包括尊重北极域外国家依法开展活动的权利和自由，尊重国际社会在北极的整体利益；其次在追求本国利益时，要顾及他国利益和国际社会整体利益，国际社会应协调合作，开发、利用和保护好北极，推动北极可持续发展。



夏天要①吃坚果

坚果，是指多种富含油脂的种子类食物，如花生、核桃、腰果、松子、瓜子、杏仁、开心果等。它们含有非常丰富的营养，非常有益于人体健康，可以说是零食中的首选。在《时代》杂志评出的10大健康食品中，坚果名列第三。

在食物的分类中，坚果都被归类为脂肪类食物。高热量高脂肪是它们的特性，所以它们也是榨油的好原料。不过别担心，坚果含有的油脂虽多，却多以不饱和脂肪酸为主。坚果还含有丰富的糖类、蛋白质、多种维生素和矿物质。如花生是维生素B1和叶酸的良好来源，杏仁则含有丰富的维生素B2。许多坚果更是多种矿物质的宝库，是镁、铜、锰、硒的良好来源。这些矿物质既能调节多种生理功能，也是合成体内抗氧化酵素的关键元素。坚果含有大量的维生素E与硒等抗氧化的营养成分，也让它沾上了抗衰老抗癌的色彩。

但是，在吃坚果时一定要保持适当的量。因为坚果含有的热量非常高，50克瓜子仁中所含的热量相当于一碗米饭。对于一般人来说，一天吃30克左右的坚果是比较适当的量。如果吃多了，人体消耗不了那么多的热量，多余的热量就在体内转化成脂肪，使人发胖。所以，如果坚果吃多了，当天的烹调用油一定要少用点或少吃饭。尤其不要在吃饱喝足后，在电视机前又不加节制地大吃。坚果具有使体内生热的功能，所以更宜冬天吃，夏天要少吃。

夏天②吃这些蔬菜

多吃瓜类蔬菜。夏季气温高，人体丢失的水分比其他季节要多，必须及时补充。夏季正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的含水量都在90%以上。冬瓜含水量居众菜之冠，高达96%，其次是黄瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜等。吃500克的瓜菜，就等于喝了450毫升高质量的水。另外，所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调和食物消化不良。吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜、金瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜等，都属于凉性蔬菜。番茄、茄子、芹菜、生菜等，也属于凉性蔬菜。这些蔬菜正值旺产期，不妨经常食用。

多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、香葱、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。





居家健康7建议



家是我们憩息的港湾，但在与各种家居饰品朝夕相处的时候，我们也容易忽视它们给健康带来的不利影响。这里给大家7个建议，希望我们共同维护自己和家人的健康。

1、保持卫生间干燥

卫生间可能是整个屋内最潮湿的地方，潮湿的环境是真菌、细菌滋生、繁殖的温床，易诱发呼吸道疾病和皮肤病。所以，卫生间最好能够开窗通风，湿毛巾最好晾在通风处。如果卫生间不通风，最好等毛巾干后再放入卫生间。要保持下水道畅通，勤开排气扇。有条件的可放1个电地暖起到除湿的作用，让卫生间更益健康。

2、屋内植物少而精

很多人喜欢在屋内摆放各种植物养眼，其实从健康角度考虑，室内摆放植物要少而精。室内摆放植物太多，会破坏环境的整体感，不仅难以起到调节心情的作用，还会造成视觉疲劳。而某些大型盆景类植物会在晚上放出大量二氧化碳，最好白天放室内，晚

上移居室外。夜晚植物和人不宜共居一室，否则会造成室内空气污浊。

3、选对窗帘好睡觉

窗帘的选择，对于睡眠有很大的帮助。植绒面料的窗帘较为厚重，吸音、遮光效果好；选用红、黑配合的窗帘，有助于尽快入眠。

4、莫把油画请进家

当家居环境越来越讲究个性氛围时，形形色色的装饰画便成了一道亮丽的风景线。在此提醒大家，要尽量少用油画装饰房间。因为油画颜料中含有一定量的可溶锑、砷、钡、铅、汞、硒等元素，如果长期与之相伴，会危害健康，而且深色颜料中的金属含量往往较高。

5、床垫别老睡一面

床垫每天会陪伴您约8小时，是与您的身体甚至是健康联系最紧密的。床垫老睡一面，容易导致弹簧变形、床垫凹陷，导致睡眠质量变差，久而久之还会给腰背部带来损伤。新床垫最好隔2~3个月调换一下正反面和转换方向。

6、半年一换马桶刷

马桶刷用久了刷毛会脱落，容易藏污纳垢，最好半年一换。如果放在不透风的容器里，也容易滋生细菌。

7、家中异味及时除

隔三差五给下水道洒点药水；花盆中掺一些鲜橘皮；壁橱、抽屉内放一包晒干的茶叶渣；炒菜锅中放少许食醋，加热蒸发，都能去除异味。地漏最好用自动密封的，防止返味。

气温升高，有些病菌开始大量繁殖。居室内空气还常因装修、家具、电器和厨房燃气而空气被污染，长期吸入会造成慢性中毒，危害人体健康。因此，常开门窗“通风换气”可净化室内空气，稀

气温升，

居家多换气

释居室内空气中的病菌数量。经常开窗换气，可调节室内空气中负离子的含量，有益于防病保健。开

窗让阳光直接射入室内，紫外线有消毒杀菌的作用。一般开窗10分钟后，就能把一间18平方米的房间空气换一遍。开窗时间应多选在上午10时以后至下午这一段时间，每天最好两次，每次20~30分钟。



宁静是一种最好的状态,不悲不喜,没有高兴过后的寂寥,没有悲伤过后的疼痛。高兴或悲伤,一高一低,都是非正常态,只有平静没有波澜的心境,才是一种正常状态,才能品味出生活的甘美。

老子言:“夫物芸芸,各归其根。归根曰静,静曰复命。”意思是说,根是万物生命的来源,回归根才是静,能静才回归生命。

古典小说《镜花缘》第九十回载:“道姑说……人生在世,千谋万虑,赌胜争强,奇奇幻幻,死死生生,无非一局棋。只因参不透这座迷魂阵,所以为他所误……”其中蕴含着一种养生处世的观点,凡事不必太计较,“千谋万虑”地去勾心斗角,未免活得太累,要学会参透人生“迷魂阵”,淡然恬静,做个古人所说的“没事汉,清闲人”。

明代朱权在《活人心法》里说得好:“盖心如水之不扰,久而澄清,洞见其底,是谓灵明。宜乎静可以固元气,则万病不生,故能长久。”功名利禄如浮云,埋首耕耘,不问收获,把小我融入大我,达到忘我之境,为的是一颗宁静的心,宁静,是养生之道。

《菜根谭》云:“性躁心粗者,一事无成;心和气平者,百福自集。”一个人平心静气地生活,这就是一种智慧。如果一个人心浮气

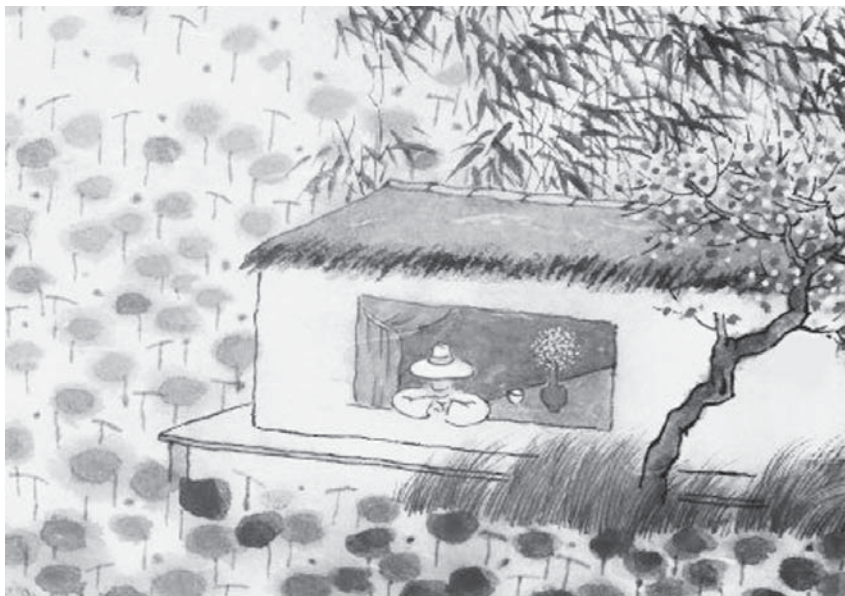
躁,就很难达到成功的境界,要成功先要让“心”静下来。中国古代圣贤,大都体现着这种至高无上的宁静。老子说,上善若水,水善利万物而不争,此乃谦下之德也。水滋养着万物,却不与万物争高下。拥有这种宁静,才能真正感悟人生的真谛,在动静中达到人生的和谐。

现代人总过于注重物质生活,而忽视心灵的宁静,急功近利使人们变得愈来愈浮躁,生命流于浅薄。灵魂前所未有的慌乱和空虚,生活的加速度,拼命地忙碌,以致被累垮,或被焦虑击垮。法国作家罗曼·罗兰曾经说过,“宁静是一种灵魂的香味”。保持内心的安宁,是人类永恒的追求,圣哲们无论是孔子,还是苏格

拉底等,他们的思想都表现出一种崇高的胸怀,那就是人类心灵的宁静。在宁静中,可领略到自然的奥妙,生命的意义。一朵花,一片绿地,一声清脆的鸟声,都能让灵魂感受到生活的美好。

清代大文人李渔在家乡修建亭子,取名为“且停亭”,并附对联:“名乎利乎道路奔波休碌碌,来者往者溪山清静且停停。”崂山道人玄中子言:“养生之旨,以养心为本”;老子说的“致虚极,守静笃”指的就是静养生;《黄帝内经》讲“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”心灵宁静了,心胸就开阔了,遇事不怒,想得开,放得下,始终保持心情的平和,对延年益寿是至关重要的。

宁静,最好的延年益寿方法





1992年，我到云南考察了15天，葫芦丝古朴的造型、美好的传说、婉转的音色和那流畅的旋律令我陶醉。

2010年，我光荣退休了，由于兼了一段时间协会的工作及带外孙，我不能上老年学校学习葫芦丝，于是我选择了自学。

其实自学葫芦丝入门并不难，正如一些乐器教授门店广告上说的那样，保你28天学会吹奏葫芦丝。我就是靠着《无师自通——成人葫芦丝快速入门》小册子，学会吹奏葫芦丝的。

我的体会是先易后难，多听多问多练习。

刚开始练习葫芦丝，对葫芦丝的质量要求并不高，几十元买一个便可以

了，主要是练气练指法。只要气息运用对，指法对，音准就没有问题。因此，练习一个月左右，就能吹奏一般的曲子。但我很快就会发现，我吹奏的曲子和视频里老师吹奏的曲子味道是完全不一样的，这就是葫芦丝演奏技巧能力的差距。有道是“只要功夫深，铁杵磨成针”，看来只有把葫芦丝的基本曲子练熟了，才能挑战更高难度的葫芦丝曲。

我通过上电脑，点击学吹葫芦丝栏目，一次学一个技巧，然后在吹奏时运用。在购买葫芦丝的门店或教授点，我主动请教高人指点，也是受益匪浅。当然，必不可少的，就是得选购一个质量上乘的葫芦丝，否则低音3、6吹不准。然后根据教材提示对滑音、打音、指震音、气震音、单吐音、双吐音……反复练习，熟能生巧，吹奏葫芦丝的技巧自然而然就掌握了。

我们退休老人自学葫芦丝最难的是变调。因为葫芦丝只有七个孔，只能吹出九个音，吹奏乐曲有局限，不掌握变调，吹奏乐曲便更有限了。我的经验还是多吹、多练、不怕困难。

多年来，我坚持练习《葫芦丝曲108首》，并按要求从一级、二级开始反复练习，经过努力，我现在三级的曲子也能演奏好几个了。平时，家里没人，我拿小外孙的电子琴来伴奏，进行曲我用架子鼓伴奏，婉转的曲子我用沙球伴奏，有时吹奏京剧、沪剧的曲牌，二胡、笛子的名曲，自娱自乐，其乐无穷。双休日有空，我约上好友到公园游玩，走累了找个幽静处，拿出葫芦丝吹上几曲，引得中外游客纷纷前来观看，拍照……

葫芦丝给我的晚年生活增添了不少乐趣，自我感觉真是好极了！

结缘葫芦丝

□ 沈忠辉





1948年，我被分配在华中银行九分行担任出纳工作。

1949年1月10日，淮海战役胜利结束。2月1日南通市解放，我和九分行二十多位同志日夜兼程，迅速进入南通市，接收旧银行，开办中国人民银行南通市支行。三月上旬，领导上宣布，由于革命形势的需要，调出一部分同志去组建江苏省松江专区财经大队金融队（松江专区中国人民银行的的前身）。金融队共有四十人左右，人员主要是华中银行部分同志、华中大学南通分校学员，外单位调进少量同志。我的任务是担任金融队的总出纳，管财管钱，管理金库。从南通至平潮之间，上级银行调送来三百多包华中币，每包用全新白布（又名龙头细布）包装，体积有八斤被头大，重量约30斤左右。同时派来一位徐新同志，身挂一支盒子枪，数十发子弹，配合我管好钞票。钞票夜里集中在一间房子里，我和徐新同志睡在钞票上，子弹上膛，门窗关紧，以防抢劫。行军时，分到各班保管，由在苏北组织的民工挑着，每人挑两包。行军路上，老百姓看到我们民工挑着很多白布包的物品，问我们挑的是什么？我们为了保密，只说挑的是书。

1949年4月下旬的一



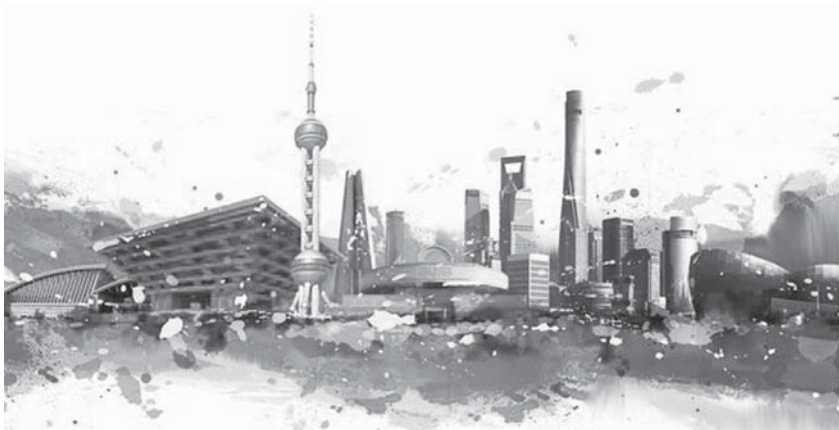
渡江前后运钞记

□ 倪诗德

天，我们金融队全体同志和挑钞票的民工，分成小组，集中在长江北岸。傍晚七点左右，天黑了，好多小木船已经停在长江北岸，等待着我们下船。各小组分别乘小木船开航，我组小木船上有八个挑钞票的民工，加上金融队干部共十一人。船到江中，风大浪高，江水浪花打进船舱，衣服有点湿，身上觉得寒冷。两个船工看到我们有点紧张，高声对我们说：大家坐好，不要走动，保持平衡。我们个个坚守自己的座位，任凭风吹浪打，终于闯过惊涛骇浪，摇到长江南岸。因船随波漂航很远而且也不准用火光照明，已找不到指定的联络点，大家赤脚跳入江滩，艰难地向岸上走去。我们看到江边有大

小弹坑的痕迹，当时的情景是：“渡江鏖战急，弹洞前村壁”。前面先上岸的同志早已向江阴进军，我们掉队了，向南走又天黑路不熟，力量单薄，为防止土匪袭击，只好临时决定，找个地方宿营。第二天天亮，我们继续前行。

金融队的领导渡江后得悉我船人员失去了联系，生死不明，担心可能在长江里船翻人亡，也可能被土匪袭击，立即组织力量，分两路向北寻找我们的下落。正巧半路上碰见了，便领我们到达目的地，这已是下午3时左右。领导看到我船人员，民工挑着钞票，全部归队，原来沉默的气氛顷刻变成欢乐的笑声，我们好像小孩子回到父母身边一样的高兴。



瞻仰一大会议址

□ 李树人

多少先贤洒碧血，
迎来遍地自开花。
如今喜看红旗舞，
崛起中华乐万家。

初 心

□ 李哲寅

岁月匆匆七十年，
初心未改到今天。
欣逢盛世新时代，
奋斗终身有誓言。

上海巨变

□ 顾守维

琼楼万丈矗云空，
玉壁辉煌映彩虹。
别墅花园多雅致，
亭台轩榭巧玲珑。
高空公路环城绕，
地铁长龙处处通。
一派繁华都市景，
春申巨变换新容。

学 钓

□ 熊斌如

附庸风雅钓缘旁，
岂为无鱼逐曙光。
闹市久居为物累，
暂凭弱水任徜徉。
江湖神往连衣带，
故土梦回奔小康。
巨口细鳞杆举得，
弛然酣卧藉甘棠。

登上海中心

□ 宋家平

势如拔地起修竹，
欲与天公试比高。
幼立凌云之壮志，
老来一跃上鸾霄。

早 醒

□ 金嗣水

精力年来难久持，
早眠早醒忆儿时。
村头结伴同嬉耍，
偷摘鲜桃越短篱。

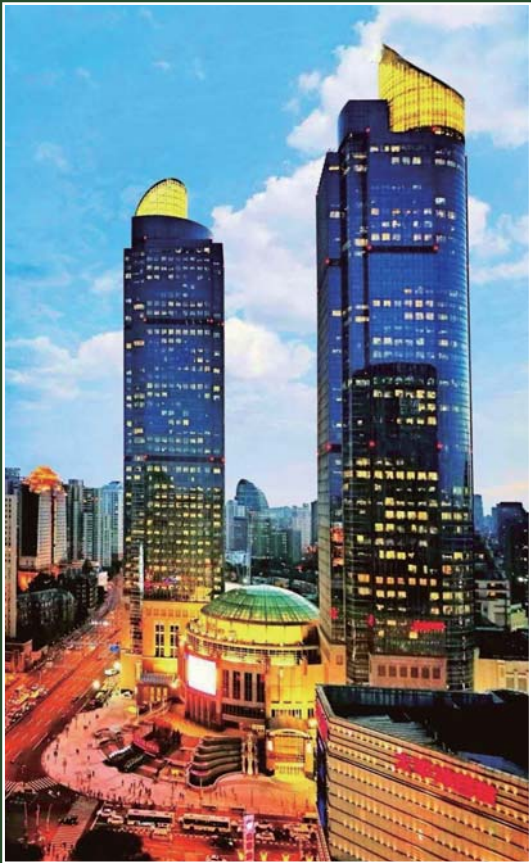
迎春曲

□ 刘世禄

九九严寒春将归，
东风未到柳先翠。
争先报春红梅早，
桃李醒来萌新蕾。



徐 汇 区 老 干 部 摄 影 选



1	2	①	徐家汇公园	张振礼
3		②	璀璨徐家汇	桂骥敏
4	5	③	身姿矫健	刘忠慧
		④	晚霞	何中平
		⑤	徐汇滨江	张康明

