

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 6

图 文 传 真



▲ 5月28日，第十届全国人大常委会副委员长、关工委主任顾秀莲出席在中共一大会址纪念馆举行的“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”主题教育活动启动仪式。（汤辉 摄）



▲ 5月22日，市委常委、宣传部部长周慧琳走访慰问离休干部秦怡。（张伟 摄）



▲ 5月3日，黄浦区委书记、区长杲云出席区老干部工作会议并讲话。（黄浦 供稿）



▲ 5月4日，市委统战部举办离休干部与青年干部“入党那一天”座谈会。（统战 供稿）

▼ 近日，奉贤区召开老干部工作会议，表彰首批15位最美贤城老干部。（奉贤 供稿）

▼ 近日，市老干部活动室和福寿园人文纪念公园共同举办“弘扬革命精神，抒发家国情怀——纪念上海解放69周年暨改革开放40周年老干部诗词朗诵会”。（杨军 摄）





我们跨进了(新)(时)(代)

□ 张春新



在十九大的掌声里，
“新时代”向我们步步走来，
春风浩荡，百花盛开，
新时代让我们激情满怀。
古老文明的祖国，
先后经历了多少朝代，
你的四大发明闪烁着智慧的光辉，
丝绸之路、郑和远航的壮举跨越了
欧亚边界！

近百年来又曾跌入谷底，
船坚炮利将封闭的大门冲开，
你望着列强强悍的背影，
一度显得失望和无奈。
曾几何时，
一粒火种在神州燎原，
历经沧桑重现往日风采，
钢铸铁打的筋骨呵，
将山河天地重新安排。
十九次发令枪连续响起，
扫清了弥漫华夏的雾霾，
像溜冰场上你争我夺的比赛，

弯道超越显得潇洒自在。
天眼在西南窥视宇宙，
天然冰在南海成功开采，
“墨子号”建成了天空地面的绝密
通讯，

天舟一号和天宫二号空中对接令人
喜笑颜开。

蛟龙号潜水海底已近极限，
破冰船在南北极科考陆续展开，
“复兴号”350公里时速掠过原野，
歼20在蓝天里书写大气豪迈。
辽宁号从浅蓝走向深蓝，
潜艇紧紧地追踪着海底的祸害，
“中国方案”、“中国智慧”、“中国
力量”处处展现，

中国昂首阔步走向世界中心舞台！
新时代呵新时代，
“精准扶贫”层层展开，
实现全面小康建强国，
开辟伟大复兴中国梦的新未来。



SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

编委会主任 杨佳琪
编委会副主任 孔令军 包龙根
编委会委员 龚怡
 (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
 64371946 × 102、237、238
印刷 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2018年第6期 总第370期
邮发代号: 94-902
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

我们跨进了新时代 张春新 (1)

本刊专稿

使命与荣光 杲云 (4)

在科学组织活动中提升老干部工作活力
..... 市级机关工委老干部工作部 (6)

结合国有企业特点 加强离退休干部党员教育管理 宝钢离退休干部党工委 (7)

工作研究

一二三四五 学习团队向天舞
..... 卜健 (8)

春天故事 践行初心

我们曾青春 我们正青春
..... 浦东新区区委老干部局 (11)

楼道里最美身影
..... 普陀区委老干部局 (13)

工作集锦

长宁区举行纪念改革开放40周年摄影展
..... 姜佳颖 (14)

虹口区举办纪念改革开放40周年收藏展
..... 万俐俐 (14)

杨浦区举办纪念改革开放40周年诗歌诵读会
..... 张盛 (14)

嘉定区以大调研大走访助推老干部工作发展
..... 吉超 (14)

金山区委老干部局大调研进村入户贴近群众
..... 由丽娜 (15)

松江区委老干部局上门问需特殊困难离休干部
..... 范晓斌 (15)

市宣传系统开展联建交流活动推进网宣工作
..... 陆绎欢 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

谈天说地

不忘初心 见证发展 韦正群 (16)

“铁牛”在腾飞 陈素珍 (17)

金秋颂歌

率性豁达 颐养天年 刘津来 (18)

乡村文化追梦人 龚 怡 (19)

忘年交园地

渲染最美晚霞 奉贤区委老干部局 (20)

人物专访

老检察官们的智能生活 周东阳 (22)

施品赞：夕阳璀璨 初心依然
..... 马浩然 (24)

小医生有大爱心
..... 杨浦区委老干部局 (26)

社区好医生 蔡 理 (27)

今日点击

军演 韦德锐 (28)

情满人间

向父亲学习 任焯越 (30)

老父亲 沈忠辉 (31)

老岳母 吴万根 (31)

双米寿与白金婚 陈凌云 (32)

上海阳台

粽香 李玉林 (33)

海味烟缸 里 立 (34)

七彩长廊

摆脱人生困境 楼伊菁 (35)

小目标，小确幸 马镇兴 (36)

退休后 杨云龙 (37)

趣海淘趣 陈月芹 (38)

大师的气度 蔡锡豪 (39)

畅游天下

溱潼古镇 王家年 (40)

杏花村寻梦 孙开标 (41)

知识卡片

大数据为创新插上翅膀 (42)

生活之友

洗衣机清洁ABC (43)

冰块妙用 (43)

饮食保健

身边的养生安神食材 (44)

养生之道

老年人饮水的最佳时间 (45)

六招帮助保护肝脏 (45)

闲情雅趣

垂钓风景 彭小华 (46)

激情岁月

参军风波 余海华 (47)

艺林漫步

..... 佟宝珍等 (48)

..... 佟宝珍等 (48)

封面：梦幻城堡

华 民 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：家园如画

周文静 摄



党的十九大作出了中国特色社会主义进入新时代的重大政治判断。立足新时代、开启新征程、续写新篇章，老干部工作必须有更高的政治站位、更宽的视野格局、更强的责任担当。习近平总书记始终高度重视、深情关心老干部工作，作出了一系列重要指示，为我们做好新时代老干部工作提供了根本遵循。今年初召开的全国老干部局长会议指出，老干部工作本质上就是党建工作，加强党建必须加强老干部工作；要进一步加强和改进离退休干部党组织建设，进一步在提升组织力、突出政治功能上下功夫。李强书记在市委常委会研究老干部工作时强调，要加强政治建设，强化政治引领，引导广大老同志坚决维护习近平总书记在党中央和全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

使命与荣光

——区委书记眼中的离退休干部党建工作

□ 黄浦区委书记、区长 杲云

“饮水不忘挖井人”。黄浦今天的大好局面离不开老同志们当年筚路蓝缕、艰苦创业、殚精竭虑、无私奉献，心怀感恩地做好老干部工作是我们这代人的重要使命。“家有一老如有一宝”。老干部一直是我们身边理想信念的“播种机”、经验技能的“二传手”、扶正祛邪的“压舱石”。广大老同志具有不可替代的政治优势、经验优势、威望优势，重视发挥老干部作用就是重视党的重要政治资源，重视离退休干部党建就是重视党的建设。今年2月，区组织工作会议专门通报了离退休干部党建工作；4月，区委常委会专题研究了2018年老干部工作；5月初，区委召开了首次以离退休干部党建为主题的推进会，全面落实新时代党的建设总要求，对加强离退休干部党组织建设工作进行专题研究部署。

黄浦现有区属离退休干部党员5722人、党支部188个，有些单位离退休党员数量甚至超过了在职党员。随着人口老龄化趋势的加剧，离退休干部队伍结构发生了重大变化，老干部工作面临许多新课题新挑战。如何发挥好老同志的优势作用，释放好老同志的正能量，让老同志在新时代再作新贡献，这不仅是我们的使命，更是我们的荣光。通过近年来的探索实践，我们感到，做好新时代离退休干部党建工作，要牢牢把握四个关键。

一是坚持将政治建设摆在首位，着力加强离退休干部党员的政治引领和理论武装。将深入学习贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想作为当前及今后一个时期首要的政治任务，发挥好“三会一课”等平台作用，采取多种形式，精心组织



广大老同志原原本本、原汁原味地学好党的十九大精神，树牢“四个意识”，增强“四个自信”。一方面要筑牢离退休干部党员的思想根基，帮助老同志拧紧思想“总开关”，把好政治“总阀门”；另一方面要鼓励广大老同志深入社区、学校、机关和企事业单位，回望当年参加革命的初心，回顾为党和国家事业奉献的历程，以亲切生动的现身说法，将红色基因深深植根于广大干部群众心中。

二是坚持以提升组织力为重点，真正把离退休干部党员纳入党组织的有效管理和服务。把支部建设作为离退休干部党建工作的一项基础性工程来抓，持之以恒、常抓不懈。在组织设置上，按照“有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动”的原则，充分征求老同志意见，合理设置党支部。在骨干配备上，选优配强支部书记，将离退休干部党支部书记培训纳入党校班次，培养一批组织能力强、民主作风好、群众威信高、党性观念强、身体条件好、有奉献精神的离退休干部党支部带头人。在支持保障上，发挥离退休干部党工委的指导督促作用，每个单位明确离退休党建工作的责任科室和工作人员，在工作经费和活动设施上提供足够支持，确保离退休干部党组织有资源、有场所、有能力开展好各项工作。

三是坚持发挥好老同志优势和作用，积极引导离退休干部党员参与社会治理。以开展城市社区离退休干部党建试点工作为契机，将居住在社区的离退休干部党员纳入社区党组织体系，实现离退休干部党员“一个党组织主管，参加多个党组织活动”，做到“有党员就有组织、有组织就有活动、有活动就有成效”。依托社区各类兴趣组队、社会团体和志愿者队伍，推出更多适合老干部参与的项目。积极鼓励老同志参与到构建和睦邻里、培育优良家风、公益志愿服务等工作中去，探索在条件成熟的团体中组建功能

型党组织，发挥好离退休干部党员的示范表率作用。同时，邀请有热情、有能力、有威望的老同志参与社区治理，共同做好组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众各项工作。

四是坚持深化完善工作机制，着力提升离退休干部党建工作科学化水平。强化责任担当，将离退休干部党建工作纳入各级党委（党组）党的建设总体布局，与在职干部党建工作同部署、同检查、同表彰，探索建立符合离退休干部党组织和党员队伍特点的考核评价办法。强化队伍建设，新时代的老干部工作者既要会做“服务员”，也要能做“指导员”，自觉加强思想理论武装，不断增强政治敏锐性和鉴别力，真正成为老干部工作的行家里手。强化工作合力，树立“全区一盘棋”的理念，在各单位党组织各司其职、各尽其责的同时，加强协同配合、合作联动，更好地整合各类资源，将老同志的组织活动和日常生活安排好、保障好。

“前人种树、后人乘凉”，我们今天所取得的每一点发展和进步，都离不开老同志、老党员的辛劳和汗水。做好离退休干部党建工作是我们的使命所系、荣光所在。唯有拿出绣花般“能钻研、不畏繁、花心思”的细致劲，才能绘制出新时代老干部工作的全新图景，让“灯火阑珊处”的老干部工作也能因其释放的无穷能量而熠熠生辉。





在科学组织活动中提升老干部工作活(力)

□ 市级机关工委老干部工作部

市级机关系统积极搭建平台、创新方法、整合资源,加大对系统老干部活动的科学组织力度,进一步提升了老干部工作活力。

一、围绕年度重点任务开展主题活动。

紧紧围绕迎接、学习、贯彻党的十九大精神、纪念建军90周年等重点任务,积极搭建平台,引领、凝聚和激发老同志发挥正能量。

一是着力搭建主题活动的平台。认真谋划组织了“砥砺奋进的五年——市级机关系统离退休干部‘我看十八大以来变化’书画摄影展”,吸引1000余名老同志参加,表达了对以习近平同志为核心的党中央的拥戴之情;抒发了对党的十八大以来发展变化的赞美之情;展示了对党的十九大胜利召开的喜悦之情。

二是借力打造理论学习平台。积极组织系统老同志,踊跃报名参加“喜庆十九大,永远跟党走”上海市老干部党建知识学习竞赛,引导老同志“不忘初心、牢记使命”,继续为党和人民事业作贡献。

三是积极拓展才艺展示平台。组织老同志参加上海市、市级机关、市文广系统老干部庆祝建军90周年文艺汇演,参加“上海市老干部庆祝建军90周年文艺展演”。2017年共有4500余人次参加了各类庆祝或纪念演出活动。

二、着力科学编组抓好各类特色活动。

针对市级机关系统离退休干部数量多,年龄跨度大,个人兴趣爱好呈现多样化趋势的实际,在精细化、优质化、便利化、个性化上下功夫,不断提高服务质量和水平。

一方面,调整完善兴趣组队,分类开展活动。首先抓好市级机关老干部活动中

心老同志活动队伍的示范性建设。科学调整和完善了各类兴趣组队,先后成立演唱、桥牌、摄影、京剧、健身、书画社等9个组1个社。同时,市级机关老干部活动中心还探索加强制度建设,确保兴趣组队活动有序有力,安全稳定。

目前,系统老同志的活动实现了三个转变,即:活动方式逐步从集中规模型向灵活分散型转变;从竞技提高型向交流普及型转变;从被动参与型向积极融入型转变。

另一方面,丰富活动载体,拓展特色活动。根据老同志所参加的兴趣组队、个人特点爱好,采取内外联合、资源整合等,着力抓好特色活动项目。老同志在特色活动中,找到了感兴趣项目,展示了才艺,交流了感情,丰富了精神文化生活。

三、加强联合联动,组织条块活动。

一是坚持面上联合开展活动。充分发挥市级机关老干部活动中心的组织协调优势,2017年,先后主办、承办、联办系列主题活动17项,参加人数6360人次,参加单位191家次,体现了整体合力,营造了浓厚的联动氛围。

二是探索“一家牵头多家参与”开展活动。市级机关系统老干部活动室,活动资源丰富、活动特色多元,为此,我们协调有条件的老干部活动室,“一家牵头多家参与”。

三是根据不同专题开展活动。如,根据工作安排,当时拟出版一本系统老同志喜迎党的十九大胜利召开书画册,我们联合系统各单位老干部活动室,高标准完成了《追梦·圆梦》书画册的组稿和出版,为党的十九大献上了一份厚礼。

结合国有企业特点 加强离退休干部党员教育管理

□ 宝钢离退休干部党工委

近年来,宝钢离退休干部党工委坚持把离退休干部党员教育管理作为一项重要工作抓紧抓实,离退休干部管理水平有了较大提高。

一、突出政治功能,加强离退休干部党员的学习教育

一是坚持“两学一做”学习教育制度化与形势政策教育常态化相结合。党工委每季度召开离退休干部党支部书记例会,充分用好“三会一课”学习平台,组织离退休干部深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想。坚持每半年组织召开老同志情况通报会、“三老(老领导、老专家、老顾问)”座谈会,邀请集团领导向老同志通报宝武整合、重点项目开发等重要工作;坚持每季度将宝钢生产经营情况编成简报发放给全体老同志,帮助老同志及时了解企业发展现状。

二是坚持“请进来”与“走出去”相结合。为了进一步帮助离退休干部党员学深悟透党的创新理论,一方面主动“请进来”,邀请专家学者作辅导报告。另一方面主动“走出去”,与普陀、杨浦、宝山等区开展合

作,联手各区委老干部局,依托居民区党支部、社区离退休干部理论学习小组等共同开展学习交流互动。

三是坚持网下自学和网上互学相结合。及时把学习材料送到老同志手中,组织网下学。依托老干部理论学习微信群、党工委微信群、“热和光”宝钢老干部微信公众号等,组织老同志网上交流心得。

二、突出重点环节,加强离退休干部党员的日常管理

一是注重加强骨干队伍建设,以能力促管理。配齐选强党支部书记和党小组长;举办离退休干部党支部工作研讨班和培训班,提升支部抓党员队伍的能力。

二是注重加强党内关怀,以服务促管理。建立“四知四必访”机制,即,知家庭住址、知家庭情况、知思想状况、知愿望需求,做到生活有困难时必访、家庭有矛盾时必访、生病住院时必访、重大节日时必访,及时倾听广大老同志的意见和建议,积极帮助解决实际问题。

三是注重跟踪联系流动党员,以制度促管理。建立了流动党员教育管理“五个一”制

度:即发放一张联系卡;填写一张登记表;建立一个微信群;每年组织一次异地走访;每年向党支部写一份书面思想汇报。

四是注重从严要求党员,以执纪促管理。按照从严治党的要求,对长期失联的3位退休党员,按规定程序给予自行脱党的组织处理,有效增强了离退休干部党员的党性意识和组织观念。

三、突出发挥优势,释放离退休干部党员教育管理成效

一是组织引导老同志为企业发展作贡献。建立了离退休干部人才数据库,有针对性地组织离退休干部党员发挥优势,服务宝钢二次创业。

二是组织引导老同志服务社区建设。组织引导老同志到社区报到、亮身份。会同有关社区调研老同志参与“争当六大员”活动、服务社区建设的情况,宣传老同志在社区发挥作用的事迹。

三是组织引导老同志弘扬优良家风。在离退休干部中开展了“讲传统、重家教、扬家风”主题活动和“最美家庭”评选活动,引导老同志教育后代,传承优良家风,弘扬光荣传统。



一二三四五 学习团队向天舞

□ 卜 健

谈到老年学习团队，必然离不开关键词“团队”。什么是团队？我们发现“团”是由口和才组成，“队”是由耳和人组成，口代表沟通，才代表知识才华，耳代表聆听，人就是指成员，说明团队是由会沟通联络、有才华、愿意倾听思考的成员共同组成的，强调的是具有共同愿景和凝聚力，比如在老年学习团队中，大家的共同目标是学习，团队成为老年人提升素养的重要学习形式、人际交往的互动平台和充实生活的精神家园。在多年老干部学习团队建设的实践和探索中，我们总结出了一套学习团队培育建设方法，归纳起来就是“一二三四五——五字法”，即“一定、二需、三高、四专、五建”。

一、精准“一个”定位——积极为党和人民事业增添正能量

老年学习团队是指纳入老年教育渠道的，为满足老年人学习和生活需求，具有自愿参与、自主教育、自我管理特征，以老年人为主体的非

正式组织或群体。与传统课堂学习不同，它是老年学校课程教学的延伸，是老年教育的重要形式，是老年学校开展素质教育的重要途径和最活跃、最有效的平台。

老干部学习团队属于老年学习团队，但又有自身特点。离退休干部是党和国家宝贵财富，他们具有政治、经验、威望等独特优势，在群众中享有较高声望。他们对知识充满渴求，虽年事已高，仍随物候四时新，愿意接受新知识；他们对社会充满热情，虽身居家庭，仍心系天下四海情，愿意奉献正能量。离退休干部离休不离党、退休不褪色，期望在后职业时代，有更适当的途径、更合适的平台，提升知识内涵，深厚文化素养，展现自己的才华。

因此，根据中办发〔2016〕3号、沪委办发〔2017〕8号、《上海市老年教育“十三五”发展规划》等文件精神，我们将学习团队建设纳入全区老干部工作转型发展的大背景下统一谋划，以此定位理念和目标，

并以团队建设为抓手，通过思想引领、文化熏陶、兴趣培养、能力展现，让老干部充分发挥优势作用，积极为党和人民事业增添正能量。

二、明确“两个”需要——提升老年素质教育的需要和引领老年团队发展的需要

当人们物质丰富的同时，精神文化需求愈加迫切，在老年人中更是凸显。老年学习团队建设从提升老年素质教育和引领老年团队发展的需要出发，以提升老干部精神文化生活质量、增强老干部身心健康为目标加强学习团队建设，让团队成员在愉悦身心、学知交友之外，进一步服务社会，实现自我价值，发挥正能量，实现“个人能力提升、团队品质提升、社会效应提升”。

通过建立科学化、规范化、高效化的管理运作机制，不断提升学习效能和团队品质，使学习团队发展成为新思想新理念的学习基地、新知识新文化的传播基地，健康生活和行为方式的培育基地、银色人才资源的开发基地，从而进一步推动



老年学校教育发展。

目前杨浦区老干部大学已成立并积极拓展了综合文艺、体育保健、实用技能等三大类别31个学习团队，其中殷行社区教学点读书沙龙和沪剧时装沙龙分别于2014年、2015年被评为“上海市优秀老年学习团队”，2017年沪剧时装沙龙又申报成为“上海市五星级学习团队”。自2011年成立以来，沪剧时装沙龙管理规范，活动有序，成员间分工负责，亲密无间，沪剧和时装相结合创作的“申曲霓裳”组合表演登上了上海教育电视台，陈伟和孙建芳两位负责人还受到“常青树”栏目的专访。才艺秀《茶香悠悠》代表杨浦区老干部大学登上了上海市老干部迎春茶话会的舞台，受到时任市委书记韩正等市领导以及老干部的称赞，在宣传学习团队的同时，也提升了学校的社会影响力。

三、培育“三高”核心——注重选拔和培育思想素质高、专业技术高、综合能力水平高的团队核心人物

老年学习团队中的“核心人物”是团队的骨干力量，直接影响着团队发展。他们在学校与学员沟通之间起着不可代替的桥梁作用，发挥着巨大的影响力和带动力。选配好负责人或团队核心，有助于提升学习活动组织管理的民主化和科学化水平，引导团队健康发展。



1、思想素质高。作为老年学习团队核心人物，必须具有明确的政治方向，能够率先垂范、影响他人，在老干部思想政治教育的方法、内容和机制上进行探索和创新。比如殷行社区教学点读书沙龙原负责人是一位离休干部，他撰写了数百篇学习心得、诗词和文章，还聚集志同道合的老同志共同学习，为了把学习沙龙办好，他定时间、订计划、组织学习讨论，还带领沙龙成员走进学校开展“中国梦，我的梦”主题演讲，走进社区开展“牢记党的宗旨”座谈交流，走进机关开展“争当六大员”学习活动等，起到了积极的示范带动作用。

2、专业技术高。团队“核心人物”作为团队成员的榜样和楷模，要注重学习并掌握丰富的专业知识，拥有较高的专业技术水平，使团队朝着专业化、特色化方向发展。比如我校书法沙龙负

责人丁松年，退休后开始练习书法，在市区各类比赛中屡获荣誉。在努力提高自身书法水平的同时，他积极帮助沙龙成员学习进步，还带领沙龙成员发挥爱心志愿精神。从2008年起，他坚持在区老年书法协会、街道、书画社等机构为学员义务宣讲书法艺术课程，带领书画志愿者走进社区开展送春联、送祝福活动，受到社区居民欢迎，受众多达几千人。

3、综合能力水平高。优秀的团队核心领导要具有组织能力、沟通协调能力、表达能力等，还需要良好的文字功底。比如我校沪剧沙龙负责人陈伟，本身有沪剧演唱基础，退休后，聚集志趣相投的好友，在老干部大学支持下成立了沪剧沙龙。几年来，沪剧沙龙在陈伟带领下，坚持学知会友，不断提高专业演唱表演水平。在2016年6月举行的上海市第十一届老年教育艺术节比赛



中，沪剧沙龙代表上海市老干部大学系统参加比赛并荣获二等奖。

四、寻求“四专”支撑——以专职老师、专人协调、专项经费、专家指导来支撑团队工作

1、专职老师。为沪剧、时装、声乐、交谊舞等学习团队配备专职指导老师，还配备乐器、组建乐队、购置演出服装等。

2、专人协调。学校派专人与学习团队联络，做好学习团队的服务协调和后勤保障工作。

3、专项经费保障。学习团队的活动经费使用被明确纳入学校工作经费预算，为团队各项学习活动的开展提供了有力保障。

4、专家导师团指导。依托杨浦区域内教育、科技资源丰富的优势，整合政府部门、高校院所专业力量等资源，建立老干部学习团队专家导师团，为学习团队提供专业咨询和指导，不断提高团队水平和层次。比如开设“名师讲坛”，邀请书法名家张静芳、沪剧名家马莉莉等名师开办专题讲座，帮助团队成员提高技艺、技巧。

五、建立“五项”机制——自治管理机制、联席会议机制、共建共扶机制、表扬激励机制、党建引领机制

1、团队自治管理机制。指导团队制定自治管理方

案，明确指导思想、发展目标、运行方式、小组成员和主要职责，制定相关制度，如定期学习活动、出席签到、核心成员例会、定期交流展示、年终总结等制度，进一步增强团队自我管理、自我服务、自我教育的能力。

2、学习团队负责人联席会议机制。学校每年都召开学习团队负责人联席会议，通过组织观摩、听讲、参观等方式，为学习团队搭建平台，交流经验做法。

3、社区教学点共建共扶机制。学校在全区12个街镇均成立社区教学点，通过召开教学点校务联席会议，共办纪念活动、共建展示舞台、共享人才资源，建立学习团队共建共扶机制，通过上下联动，拓展服务力量和资源。比如2017年9月，我们举办了“喜迎十九大 汇聚正能量”社区教学点正能量原创节目交流演出，为教学点的学习团队搭建展示交流的平台，取得较好的社会反响。

4、表扬激励机制。利用市、区各类平台和老干部艺术节、校园文化节、读书节、科技节、重阳节等契机，积极搭建平台、创新载体，组织学习团队参加摄影展、合唱节、书画赛等各种展演、评比、学习成果展示活动，通过自我评价和社会评价，对学习团队给予精神

和物质奖励，不断提升团队的进取学习力、成员凝聚力、社会服务力和辐射影响力。比如我校男声声乐沙龙2016年成立，多次参加文艺演出、歌会等活动，2017年3月还参加了上海电视台新闻综合频道《精彩又一站》首期节目录制，10月参加市老干部大学系统喜庆十九大文艺汇演获得“男神团队”赞誉。这种精神上的激励对于鼓舞团队士气、实现个人价值、促进团队健康发展起到了很大的推动作用。

5、党建引领机制。党建引领下的学校发展模式是新的尝试和探索。2017年11月，大学成立了离退休干部学员党支部，各学习团队也相应成立了党小组。12月8日，大学党支部又与江浦路街道阳明居民区党总支举行了“奋战新时代、同筑新联盟”党建联建签约仪式暨庆十九大文艺交流演出。结对共建后，双方开展联手学习、联手公益、联手活动等丰富多彩的党建联建活动，展示老党员新风采，积极传递正能量。大学党支部的成立是对新形势下如何加强离退休干部党组织建设的进一步探索和实践，对创新离退休干部教育管理、落实全面从严治党新要求，具有十分重要的意义，需要继续不断探索，更好地促进老干部学习团队健康发展。



“世上有朵美丽的花，那是青春吐芳华……”一首《绒花》牵起了一股感怀青春的热潮。改革开放40周年之际，新区的老同志们激情满怀，鼓足干劲再出发，渲染最美晚霞。让我们静静聆听他们热忱地讲述那一段段“铮铮硬骨绽花开”的青春过往，也一起见证和被鼓舞着，沐浴在新时代春风里的他们，不忘初心，砥砺前行，助力浦东再出发！

为“半边天”的权益奔走疾呼

1990年适逢“天降大任于斯地”，党中央决定开发开放浦东，大家为之鼓舞振奋。刚踏进不惑之年的蔡竞，报名参加了夜校的进修学习，她立足妇联工作实际，结合妇联开展的“海纳百川，做可爱的浦东女性”主题活动，撰写了《关于浦东开发，女性思想状况的调查》《浦东新区城市化进程中农村家庭变迁》等一系列调研报告。蔡竞埋头事业，积极参与“新区妇女每天学习一小时”，创办“帼苑”再就业品牌等工作，用笔头记录下新区数万名女性紧跟改革浪潮，掌握信息化技术，为浦东开发建设施展聪明才智的优秀事迹，为女性发展呼吁。

当年新区开展“爱满浦东”活动，新区妇联把孤儿们组织起来，成立了“自强中队”，开展“逆境奋起靠自己”教育活动，给予他们“精神上慰藉，经济上支持，环境上改善”，广泛的帮困助学活动，热心牵线搭桥为三千多名特困儿童进行助

学。蔡竞率先带头与一位小学生和一位初中生结对子，持续给予经济资助，一直帮助他们完成大学本科学业，成功走上工作岗位。

急世博所急，想百姓所想，做好群众工作

上钢新村街道办事处的机关退休干部王志英，翻开手机里的一张照片，感慨万千，记忆的闸门一下子被打开。照片里是放置在世博博物馆里的原南村、塘子泾等地动迁时拆下来的门牌号。2010年，世人瞩目的世博会如期在上海召开，按常规，动迁工作是由动迁公司来完成的，但为确保动迁任务圆满按时完成，市政府明确了街道办事处为动迁的责任主体。然而，动迁任务重时间紧，这些地区私房居多，房屋密集，环境和治安状况堪忧，特别是房屋产权问题极其复杂。王志英作为街道办事处工作人员，有幸亲历了这场光荣而艰巨的动迁工作。在那段夜以继日的日子里，王志英和他的同事们怀揣对政府负责、对动迁居民负责的态度穿梭于动迁居民家中，苦口婆心地做工作。晓之以理，动之以情。急世博所急、想百姓所想，在政策范围内千方百计地维护动迁居民的合法权益。王志英和同事们为做好动迁工作废寝忘食，舍弃一切休息时间，全力以赴，不断刷新动迁居民签约的工作表，用认真、负责的态度不断谱写世博动迁的一个个感人乐章；以卓绝的动迁业绩，完成世博动迁，让党放心、安心，给群众满意的答卷。今天，

世博会虽已谢幕，但“城市——让生活更美好”的主题，已成为永恒。

秉笔直书，点滴记录浦东开发史

2005年唐国良光荣地走进了退休行列，对长期钟情于文史研究的他来说，有了为浦东的文史研究发挥余热的大好时光。文史研究既是一项记录历史的高尚文化事业，又是一项十分枯燥、寂寞、清苦的工作，唐国良和一群志同道合文史人的共同努力，开创性地组建了上海地区首家区级文史学术团体——上海市浦东新区文史学会，创办《浦东文史》刊物，学会组建的“浦东文史演讲团”不仅活跃于机关、街镇、工厂、学校，还登上了上海东方讲坛；为做好每一个课题，抢救、发掘史料，学会同仁经常埋头于市、区档案馆、图书馆，查阅历史档案，寻找有价值的线索；为扩大史料来源，学会到松江、嘉定、苏州、南京、台北等地造访重要见证人，获取有价值的史料。

与梦同行的9年，唐国良从中也享受到了人生的乐趣。他先后主编了《人文浦东》《近代浦东散记》《辛亥革命中的浦东人》等12部著作，填补了浦东文史研究的多个空白。为纪念浦东开发20周年主编的《2号楼纪事》，被中共上海市委党史研究室评为2009年以来上海党史优秀成果。唐国良先后举办100多场史学演讲，听众接近万人。回忆退休以来忙碌在文史研究的点点滴滴，唐国良感言：一个故事承载着一段历史，留住历史的记忆，抢救珍贵的文史资料，可以展示浦东深厚的文化底蕴；一位先贤竖起一座丰碑，记录先辈们的爱国情怀和奋斗精神，可成为教育后人的重要文化资源。

党建带社建，满怀激情再出发

从区政协退休的聂祖仪，接续奋斗担任区社会组织服务中心主任兼区社会组织综合党委书记，她深感肩上的担子很重，

因为她明白，这是党的工作新的领域，需要燃烧激情，更要迎难而上，探索前行。学然后知不足，聂祖仪认真学习习近平主席对张江园区“两新”组织党建工作批示，带领党务工作者到张江园区综合党委学习“5F”工作法的先进经验。多年的党建工作，使她很快就找到了工作抓手，她提出社会组织党的工作与社会组织服务工作在目标上具有一致性，在资源上具有互补性，党建与社建，两者是“鱼水关系”，只有紧密结合，才能使党的工作扩大影响力，提高有效性。

聂祖仪稳步推进“党建”与“社建”的融合发展，探索“党建”与“社建”的紧密结合。她精心策划并组织实施了“团结凝聚在党旗下”活动、“政社合作与社会组织发展”论坛、“服务世博——社会组织在行动”、组织“红色之旅”等活动，发挥社会组织服务中心联合党支部“孵化器”“蓄水池”的作用；探索建立活动型党支部，解决社团党员组织关系难转的困惑。她呼吁奔走，为社会组织反映诉求，解决困难。2010年，已经住院治疗与疾病顽强抗争的聂祖仪，念念不忘工作，每一期《工作简报》都要亲自审阅、逐字逐句修改把关。为迎接建党90周年，单位举办“团结凝聚在党旗下”活动，她向医生请假，并在医生同意后参加了这次活动。她深情地说：“我很想念社会组织的同志们，这样重要的活动我一定要参加。”

时间是伟大的见证者，它见证了极不平凡的奋斗征程。回忆，是为了更好地前行，老同志们把青春和汗水挥洒在改革开放的热土。新时代的春天已经到来，在最美好的风景里，回首“青春”，不忘“初心”，“一路芬芳满山崖”的动人过往，激励“曾青春”“正青春”的我们继续奋斗前行。

从市教育系统退休后，陈步君积极响应居住地中远两湾四委党总支的号召到党总支报到。此后，他在社区积极发挥一名退休党员的先锋模范作用，并带动身边党员和群众，积极发挥正能量，为社区“同心家园”建设添砖加瓦。

做居民区党的理论宣传者

作为一名退休党员，陈老始终不忘自己的党员身份，思想上紧跟党中央，保持着对党的忠诚信仰和信念。日常生活中，他不忘加强学习，家中订阅了各种报刊，并通过电视、电脑等新媒体追踪学习新理念。在习近平总书记2017年发表7.26讲话后，在十九大召开之际，他都认真仔细研读消化吸收。与此同时，他也成为了居民区党的理论方针的宣传者，学完之后，他利用党员学习时间，组织大家一起进行学习，带领退休党员们齐头并进。

戮力同心 呵护家园

陈老退休后积极响应居民区党总支的倡议，到居民区报到，深深地融入了社区党建工作中来，并成为了居民区“党建研讨班”的成员，在研讨班中，他是积极分子，积极参与各类讨论。与此同时，他配合党总支积极挖掘其他退休党员的力量，通过各种方式，找到组



楼道里最美身影

□ 普陀区委老干部局

织关系不在居民区的退休党员到居民区报到，充实了居民区党建力量。经过前期一系列各种形式的排摸汇总，并走访相关党员家庭听取意见建议，314号楼组在去年初成立了楼组党小组——“两湾驿站”。陈老还组织大家专门开会进行讨论，确定了“两湾驿站”的定位：为建成安全、整洁、和谐、温馨的“同心家园”而努力。在陈老的带领下，“两湾驿站”也成为志愿者的生力军。2017年7月，“两湾驿站”开展清洁大行动，将楼道清理得焕然一新，受到了居民的一致好评。

活动搭台 凝聚邻里互助的“向心力”

为了建设同心家园，陈老同居民区党总支一道，通过“两湾驿站”开展了各类活动。举办心脏急救知识讲座那天，恰逢上海百年不遇的高温天，然而居民们热情参与，底楼大堂济济一堂。为了丰富楼

组文化生活，促进娱乐、健身、交友，增进邻里感情，陈老还组织了楼内联谊会，气氛其乐融融。六一儿童节即将到来之际，陈老又组织314号楼的邻居朋友欢聚一堂，提前庆祝六一节，小朋友们一个又一个的精彩演出，晚会掀起一次又一次高潮。通过一次次的活动，314号楼里洋溢着浓浓的邻里情，大家的心聚得更近了。

作为一名退休党员，陈老深深明白共产党员在群众中的作用和影响力。他不断带领退休党员一起在楼组内发挥作用，在生活上还热心关爱群众，成为楼组建设的带头人。对314号居民来说邻里之间有哪些不和睦的地方，大家一致认为，找陈老准没错。远亲不如近邻，正如陈老所说：“作为一个党员，维护邻里之间和睦是义不容辞的责任。良好的邻里关系才能弹奏出和谐社区的美妙之音。”



长宁区

长宁区举行纪念改革开放40周年摄影展

日前,长宁区老干部摄影组举行“多彩上海”——纪念改革开放40周年摄影展。展览展出的97幅作品均

为长宁区老干部摄影组20余名离休干部原创,参展老同志平均年龄88岁。作品展现了改革开放40年来,上海日新月异、翻天覆地的变化,展示了老同志老骥伏枥、不忘初心、继续前行的精神风采。(姜佳颖)

虹口区

虹口区举办纪念改革开放40周年收藏展

由虹口区文联、上海市收藏协会社区联盟指导,广中路街道主办,虹口区收藏学会承办,广中社区文化活动中心协办的“纪念改革开放40周年收藏展”日前在广中社区文化中心亮相,吸

引广大市民关注。

本次展览由虹口区收藏学会众多资深收藏家联袂合作,其中20余名退休干部携藏品参展,提供了党的十一届三中全会以来的文献文史资料、书籍照片、日用品、文具用品、邮品火花、纸钞纪念币、报纸海报、票证门券、航天模型等实物展品。(万俐俐)

杨浦区

杨浦区举办纪念改革开放40周年诗歌诵读会

日前,杨浦区老干部大学与杨浦区图书馆联合举办“吟古诵今 拥抱新时代——与改革开放同行诗歌诵读会”。来自区老干部大学班级、学习团队、社区教学点的老干部们和部分诗歌爱好者欢聚一堂,用诗歌传情,以诵读赞党,弘扬优秀传统文化,传递老干部正

能量,向改革开放40周年献礼。

诵读会上,广大离退休老同志与区图书馆“阅读好声音”志愿者轮流登场,诵读了一首首中华经典诗词以及老同志原创诗歌作品,充分表达了广大老同志作为改革开放的亲历者、见证者和实践者,对党和国家发展壮大的喜悦之情,展现了老干部老骥伏枥的新风采。(张盛)

嘉定区

嘉定区以大调研大走访助推老干部工作发展

自年初嘉定区“千家万户大走访、换位体验察实情”大调研大走访工作开展以来,区委老干部局把大调研大走访作为补短拓宽工作,健全长效机制的重要契机,助推老干部工作发展。

近半年来,局班子领导带队走访200余名对象,在倾听群众呼声中谋划工作思路;在倾听老干部意见建议中发现工作线索;在完善制度机制中落实工作实效。

在走访调研中,对于老同志反映退休后融入社区难,社会组织希望加强对老干部工作室和关工工作的宣传力度,农村老党员反映希望开展乡土特色活动等问题,带队领导现场一一回应关切,据悉,嘉定区老干部工

作今年将重点探索社区离退休干部党建工作,实现对社区离退休干部党员教育管理、学习活动、发挥作用、关心照顾全覆盖;通过市、区媒体平台多途径加强宣传力度,计划编辑关工委工作指南,组织老干部大学书法班师生下乡开展写春联、送春联等,加强工作落实。在走访南翔镇的过程中,他们了解到全市著名艺术家退休后居住在南翔较多的情况,下一步也将积极探索,引导老艺术家们在正能量活动中展现风采。

他们还以每周至少进行一次走访调研,每周召开一次大调研大走访例会,每次走访必须及时填写工作记录表的“三个一”制度为基础,集中讨论走访过程中碰到的问题、查到的线索和解决方法,使大调研大走访落到实处。(吉超)



金山区委老干部局大调研进村入户贴近群众

为贯彻落实《关于开展机关干部进村入户走访实现大调研农户全覆盖的实施方案》要求，金山区委老干部局第一时间与双百结对村沟通对接，研究制定工作方案，召开全体工作人员会议，专题部署工作，调研任务细化到个人，做到“人户对应”，确保进村入户大调研工作落到实处。

在调研中，局领导班子率先垂范，带头进村入户。每到一处，仔细询问村民生产生活情况，耐心倾听意见和诉求，并及时将问题反馈给相关职能部门，真正做到贴近群众，融入群众，扑下身子真诚向百

松江区委老干部局上门问需特殊困难离休干部

为做好精细化、精准化、个性化服务离休干部工作，为大调研工作积累重要数据，近期，松江区委老干部局开展对独居、高龄及生活困难的离休干部上门问需调研工作。

在调研工作开展前，区委老干部局召开专题会议，明确工作方向和重点，要求重点放在对离休干部的实际困难和具体需求方面，并以此为导向，以点带面，推进全区老干部工作。在调研过程中，局领导班子分组带队，登门走访特殊困难离休干

市宣传系统开展联建交流活动推进网宣工作

为组织和引导离休干部深入开展好网上正能量活动，日前，市委宣传部老干部处、市文广局组织人事处（老干部处）与长宁区委老干部局、闵行区委老干部局网宣小组共同召开2018年度网宣工作推进会。市宣传系统各直属单位离休干部工作部门负责人参加了会议。

推进会上，各单位针对新时期如何做

姓问需问计。

据悉，区委老干部局在做好规定动作的基础上，创新自选动作，结合社区离退休干部党建试点工作推进，在朱泾镇18个社区开展“我驻社区一天”活动，争做社区老干部工作观察员、社区离退休干部党建工作促进员。要求每位机关干部在蹲点联系社区时开展“五个一”：召开一次片区支部书记座谈会、走访联系一次社区离退休干部、开展一次“健康送到家”走访慰问社区离休干部活动、组织一次社区离退休干部“金点子”征集、参与一次社区离退休干部党建活动。（由丽娜）

部，倾听他们多样化、个性化的需求。受访离休干部普遍表示，政府在关心离休干部方面做得非常细致，非常富有预见性。独居离休干部王老表示，是党和政府的关心和重视，让她接连走出了丧失亲人的阴影。98岁高龄离休干部张老说，区里每年都开展为老干部清洗空调、检测燃气具、安装和维修安全扶手等实事工作，组织对离休干部的关心总是想在前、做在先，让我们充分感受到了党和政府的重视与温暖。（范晓斌）

好离休干部网宣工作，引导离休干部在网络上积极发声，营造积极、健康的网络舆论氛围进行了交流发言。市委老干部局发挥作用指导处领导做了网宣工作培训。网宣队员代表一起签署了“网宣达人”工作宣言。市委宣传部老干部处领导对宣传系统网宣工作提出了要求。网宣队员们还参观了上海革命历史博物馆，感受上海城市精神。（陆绎欢）

金山区

松江区

宣传系统



不忘初心 见证发展

□ 韦正群

十八大以来五年取得的成绩世人瞩目：中国天眼、中国高铁、航空航天、经济稳步发展，人民生活明显提高，军事上的快速发展和强大，南海问题上的有理有节，国际交往中的原则性和灵活性，无不显示了领导者的智慧和胆略，彰显了大国风范。发生在我们身边的悄然变化，折射出百姓的幸福感、获得感，更显示习近平同志始终坚持的执政理念和以人民为中心的发展思想，把人民的“小事情”放在心上，把人民的“大责任”扛在肩上。

初心不改，虽远不怠

“人民群众对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”，是中央领导对人民的承诺，体现了我们党始终以人民为中心的发展思想。城

区建设历来是政府管理的短板，街道将五违整治作为突出抓重点、补短板、强弱项的重点工作。

破墙开店是拆违中最大的难题，为此街道工作人员在拆违中注重方式方法，把握工作节奏，找准突破口，通过调查摸底、宣传告知、逐户约谈、困难疏导、综合整治、拆违封门、快速修复、提升环境等步骤，始终以法律为准绳，形成多部门联合，依法依规实施拆封。通过五违整治，政府带头自律，让人们看到政府的决心，为民谋利的诚心。

一切为民者，则民向往之

改革开放以来，人民生活发生了翻天覆地的变化，人们的生活需求不再停留在物质层面，希望过上高质量的美好生活，不再是柴米油盐酱醋茶，也包含人们对精神情感、软环境优化的追求。以习近平同志为核心的党中央推动新一轮改革，人民有所呼，改革就要有所应。

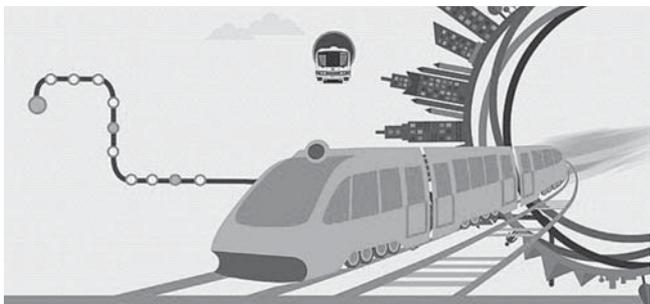
市委、市政府实行路长制、河长制改革，带来的是路畅、天蓝、水清；开展幸福家园建设，给小区赋予宜居理念，小区环境普遍得到提升，小桥流水、榭台亭阁、健身步道、树绿花红，祥和向上，使更多百姓从中

受益；打造15分钟文化圈，让人们就近可以读书阅报、拳操唱歌、泼墨习画、听养身课、上兴趣班；为养老服务中的福利养老、社会养老、居家养老、日托所、助餐点等多元养老形式，让老人和家属再无后顾之忧。

近年来，政府对文化事业的投入、群众文艺团队的培育、文化志愿者队伍的扶持、发展和壮大，不断提升社区文化综合能力；社区内随手公益、志愿服务、邻里互助、文明自律已蔚然成风，使人们的精神状态更为饱满；社区卫生为社区居民提供全方位全周期健康服务，改变很多居民对社区医生不信赖，看病还是要到大医院的观念，全科医生队伍建设、家庭病床的签约服务，更充分地利用和配置好医疗资源。

我们有理由相信，随着这些惠民政策的落地，人民将有更多的获得感、幸福感、安全感。





“铁牛”在腾飞

□ 陈素珍

中国改革开放40年，一路高歌猛进，实现了从“赶上时代”到“引领时代”的伟大跨越，各条战线都在飞速前进，令我感触最深的是铁路发展，中国经济发展促进了铁路建设的腾飞，铁路建设的腾飞又促进了中国经济发展。

2017年9月21日9时整，G1次中国标准动车组“复兴号”驶出北京南站，瞬间提速，历经4小时28分的飞驰，抵达上海虹桥站。其疾如风！一路上，“复兴号”最高时速达到355公里，标志着我国成为世界高铁商业运营速度最高的国家。350公里！记录下这一翻开中国高铁发展新篇章的数字。今年3月24日，按照铁路总公司统一部署，铁路部门从4月10日起施行新的列车运行图。此次调图后，京沪高铁将再次提速，最快单程仅需4小时18分。

回顾历史，铁路的高速发展令人振奋。对此，我自己也有非常切身的体会。我多次去过北京。第一次去北平是1949年，上海刚解放不久，组织调我去河北良乡中央团校学习。1949年7月19日晚8时40分乘火车到上海北站（火车站）去北平，7月22日上午9时04分到达北平。历时60个小时许，行程第二天早上6时到达南京，时值我国长江一带解放不久，为防止国民党飞机轰炸，火车白天在南京停留一天。那时还没有南京大桥，火车不能直开。你能想象火车是怎样过江的吗？晚上6时40分，列车被一节一节拆卸，装载到

摆渡船上，摆渡过江后，一节一节车厢再被组装起来，到了第二天早上，列车才完成“摆渡”到达浦口，继续运行。为防止国民党飞机空袭，车厢灯全部熄灭，我们在一团漆黑中度过了一个不眠之夜。那时列车条件很差，无法和现在的车厢相比，车厢闷热，没有空调。坐的是木板条座位，没有沙发。我们在闷热的车厢里坐着木板条座位，经过两天三夜60多个小时的行程，到达北平。当时60小时，现在只需4小时18分，提高近15倍！

让我更为自豪的是，铁路建设走向国门，走向了世界。中国向俄罗斯首条高速铁路——莫斯科至喀山高铁建设投资3000亿卢布（约合320亿元人民币），还有三条海外高铁的建设同样备受瞩目。一条是计划绕道老挝，连接泰国，经过马来西亚，到达新加坡的铁路；另一条是从新疆的阿拉山口北上，途经哈萨克斯坦、俄罗斯、白俄罗斯和波兰；再一条是经过吉尔吉斯斯坦、土克曼斯坦、伊朗到土耳其，最后抵达德国，彰显着中国高铁整体实力正在获得世界认可。这意味着，从建设到装备直至技术标准，中国高铁将完成“整体输出”。

中国高铁从无到有、从小到大、从弱到强，走出了一条专属中国铁路特色的发展改革之路，中国高铁领跑世界，在世界的舞台铿锵有力，已经成了一张通往世界靓丽的名片。



郑承莲，原上海海运局离休干部，今九十有三，乃鲐背之年也。众老年届此岁，多颤颤巍巍，需人相伺左右。然郑老鹤发童心，精神矍铄，乐观风趣，记性甚佳，殊胜同龄。

世人皆赞郑老体健，慕其福德。然外人未晓，其身有恙，患冠心病，装支架若干，双腿膝盖处置置人工关节，至今已动大小手术近十次矣。于此，既不怨天尤人，亦未暗自消沉，轻笑自诩，谓之“十全十美”。常于医馆养病间隙，以身为范，劝解意志消沉之病友。其言和善，如三冬送暖，令人宽慰而忘忧。亦有病友痊愈，沐其恩泽，鸿雁传书，结为金兰。

郑老懂生活。作息规律，爱洁净，好规整，家中什物皆有固定之处，室雅兰香，风清气闲。每隔数日，沐浴净身，亲力亲为，不需人助。床榻被褥，每日皆细刷拂尘，被方褥平，一丝不苟。

郑老重健身。早晚两次，全身按摩，为之每日必修功课。先于头始，木梳轻柔，经前额向后颈划过，再梳两侧，各数百次。再胸腹按摩，顺时针与逆时针交替而行。最终脚心按摩。背部按摩则由其子代劳，使擗面杖，上下左右，轻重结合，直至肌肤微热。每日上午十时，亦为固定健身时光。因



率性豁达 颐养天年

——中远海运九旬离休干部

郑承莲晚年生活侧记

□ 刘津来

腿部有疾，平日需拐杖轮椅代步，故健身之策，因地制宜，因人而异。初起，手握木栏，扶杆而行，踱步数百。后改为单手甩臂、前后踢腿、踮脚尖，耗时约半个时辰，直至细汗微出，以求血脉畅通，舒筋活络。

郑老擅厨艺。手艺为邻人所赞。五香牛肉、香酥老鸭、干烧明虾、木须肉片等菜肴皆色香味俱佳，令人闻

之而垂涎三尺，尝过而回味三日，均不信此饕餮美食为九旬老妪所烹。时至今朝，子怜母苦，为之代劳，然咸淡之味，火候大小，仍由其核。每日家务事毕，读报阅文皆为其好。常于文字之间畅游，不觉时光匆匆。或与子纵论天下事，似世间万物了然于胸。子常嗟叹，吾不及母之广博深邃。

郑老精餐食。午餐时刻，虽一人食，然两菜一汤，荤素搭配，未曾马虎。尤喜吃鱼。有小海鱼，名曰黄鲫，甚是独爱。此鱼刺多而密，却从未有差池。老伴戏曰“食鱼专业户也”。子常戏言：“此味虽美，然费时劳心，母可厌烦？”郑老笑曰：“烦乎哉？否也！吾虽年长，然食有味，夜能寐，发如丝，心境明，与食鱼心平皆有故也！”

郑老喜银屏。逢剧必睹。甚喜王丽萍剧作，每集剧终，剧中情节人物皆可娓娓道来，不差毫厘。若遇情节拖沓、格调低俗剧集，关机拂袖，批其谬误。

郑老保童心。于新鲜事常怀好奇，皆欲参与其中，体味未曾体验之乐。沪上世博盛会，迪士尼乐园，徐汇滨江绿地均不曾蹉跎。东南亚诸国，港澳台之地，皆留影为证。闲暇之余，揽册观赏，回味美景乐事。生命如斯，时



2009年初，将要退休的资深群文工作者沈国良为了圆一个群众文艺的梦想，利用业余时间，在堡镇五滙地区走村串户，寻找当年乡文艺工厂的演职人员。这一群当年的文艺骨干在沈国良的积极鼓动下，凭借着对艺术表演的执著追求和对群众文艺的共同爱好，成立了堡镇东海明珠演艺中心。8年来，沈国良携手28位队友克服种种困难，以志愿者公益演出的形式，每年将一百多场文艺演出送到社区乡村，为孤寡老人、农民朋友、外来务工者送去了欢乐，传递了党的温暖。

自掏腰包置办道具

兵马未动，粮草先行。演艺中心在没有经费保障的情况下运作谈何容易，负责人沈国良为此说服家人，自掏腰包拿出家里的积蓄，添置灯光音响、服装道具、解决演出中的交通费用等。沈国良的举动感召了队友们，队友们也凭着一股对群文工作的热爱之情，放弃休息、丢下儿孙，冒着严寒酷暑义务参加学习、排练、演出。为了节省开支，在每场演出中，演艺中心所有人员既要当演员又要当场工，搬运道具、装拆舞台、调试音光、舞台监督等重活累活都抢着干。当这群以“婆婆妈妈”为主的演员们用辛勤的汗水换来家人的理解和百姓们一片掌声的时候，他们像孩子一样脸上挂着泪水笑了。

编排节目送戏下乡

每年的演出工作计划是沈国良比较操



乡村文化 追梦人

——记崇明区堡镇东海明珠

演艺中心负责人沈国良

□ 龚 怡

心的事情，在安排上既要错开农忙时节，还要避开区、镇的邀请演出。为此，沈国良会早早联系各有关单位，根据时段，在三八妇女节、九九重阳节和夏季纳凉巡演前夕，精心策划编排符合主题的文艺节目，把带着泥土气息的方言小品、委婉动人的地方戏曲、热情奔放的南北歌舞及时送到堡镇的乡村宅头，送到福利院、敬老院。精彩纷呈的节目贴近百姓生活、讲述百姓故事、演绎百姓人生，沈国良和他的

光静好。

郑老有孙女居悉尼，多次邀其飞赴澳洲游历，均遭婉拒。其风趣回曰：“吾与国足似，皆冲不出亚洲矣！”言虽如此，实则心向往之。怎奈多时长途飞行，恐身致恙，故弃之。

左右人闻之，皆赞其思路清晰，不行侥幸勉强之事。

郑老居有定所，生活安逸，似未经坎坷，一帆风顺，然则否也。其唯一爱女英年早逝，相濡以沫老伴近年又溘然离去，其自身罹患癌症。苦乎哉？苦也！然心

存信念，咬牙力挺，皆度难关。其常以灵隐寺中对联自勉：人生哪能多如意，万事只求半称心。

此情此景，此心此念，正为郑老历经磨难而不倒、饱经风霜而自傲之缘故也！



演出团队深得农民朋友的追捧及老人们的喜爱。

东海明珠演艺中心的演出随着百姓欢迎程度的日益提高，名气也越来越大。在自己演出计划之余，沈国良带领他的骨干们积极参与乡镇举办的各类文艺演出活动，所到之处均受到老百姓的热情欢迎。沈国良还利用几十年的群文工作经验和戏曲艺术表演特长，义务在堡镇老年学校、堡镇社区文化中心开设社区百姓戏曲讲座，普及中国传统戏曲知识，并经常帮助其它文艺团队辅导文艺节目，传授演出心得。

根植乡土收获累累

沈国良带领堡镇东海明珠演艺中心通过近8年的坚持和努力，成果显著，业绩可人。在崇明妇联主办的创作比赛中获二等奖；在区文广局主办的故事大赛上获表演三等奖；在堡镇自编自创文艺节目比赛中获演出、创作两个二等奖……酒香不怕巷子深，沈国良和他的东海明珠演艺中心事迹吸引了上海东方电视台七彩戏剧频道前来专访报道，崇明电视台也为他们拍摄了专题片《堡镇文化达人》。在荣誉和成绩面前，沈国良表示：“作为一个退休的群文工作者，繁荣群众文化是我的梦想和义务，不会因为工作的退休而终止，我不会辜负老百姓对我的厚爱和媒体给我‘文化达人’的荣誉称号，我会植根农村，踏踏实实做好送演出下乡村工作，把欢乐和关爱及时送进社区、送到百姓面前。”

沈国良用一颗对群众文化的赤诚之心，演绎着平凡而又灿烂的乡村文化，实现着他的人生梦想。在为农村百姓送去精神食粮、给父老乡亲带来欢乐的同时，宣传了党的路线、方针、政策，弘扬了社会主义主旋律，为践行社会主义核心价值观和丰富农村文化生活增添了新的内涵。



奉贤区关工委“夕阳红”讲师团，成立于2006年1月，通过区镇联合，带动各镇、社区建立“夕阳红”讲师团分团11个，讲师126人。经过十多年来的实践，“夕阳红”讲师团的“五老”志愿者们，努力成为党的方针政策的“宣传员”，促进发展的“调研员”，构建和谐贤城的“示范员”，党风廉政建设的“监督员”，未成年人思想教育的“义务讲解员”，充分体现了“五老”们“退休不褪色、争优献余热”的良好社会氛围，激发了更多的老同志老有所为的热情。

抓队伍建设，打造学习型讲师团

讲师团与时俱进，注重自身建设，努力提高思想素质和宣讲水平。一是抓学习，每年针对青少年特点召开专题研讨会，明确讲师团年度工作的主题和目标任务，增强工作的责任感和使命感。二是抓队伍，完善组织网络。根据人事变动的情况，及时调整区、镇两级讲师团领导班子和人员队伍，适时把刚从岗位上退下来的老领导、老干部、老教师充

——记奉贤区「夕阳红」讲师团

□ 奉贤区委老干部局

渲染最美晚霞



实到讲师团中来，进一步扩大了“五老”志愿者队伍，保证了组织网络的健全完整。三是抓制度，逐步规范工作。结合实际，“夕阳红”讲师团建立完善了一套学习制度、例会制度、培训制度和调研制度。在规范的制度运行下，有力地促进了工作的有序推进。四是抓典型，示范带动效应。注重培养和发现典型，帮助总结经验，以典型经验指导工作。经过多年来的实践，在全区基层关工委中已形成了“一镇一品一特色”的工作格局，通过相互学习，取长补短，不断得到创新发展。

抓主题教育，讲述奉贤故事

近年来，“夕阳红”讲师团依靠“五老”志愿者的理想信念教育、思想道德教育和革命传统教育等方面的优势，充分发挥讲师团的品牌效应，不断丰富“老少牵手、见贤思齐”系列活动的内涵，取得了良好的教育效果和社会效应。“五老”志愿者们紧紧围绕区委、区政府中心工作，紧扣每年活动主题开展宣讲，创出奉贤特色，充分发挥“五老”优势，围绕“携手传承好家风，老少共筑中国梦”“学党史、颂祖国”“争当六大员，共筑中国梦”等主题积极开展宣传教育活动，赢得了全社会的广泛赞誉。据不完全

统计，区“夕阳红”讲师团十多年来共宣讲4000多场次，有118万人次听讲。

关爱弱势群体，呵护未成年人成长成才

关爱未成年人成长、关爱弱势群体，是关工委工作的职责，“夕阳红”讲师团同样承担了大量的工作。一是关爱弱势群体。讲师团的五老们不顾年老体衰、克服行动不便的困难，参加区助残宣传志愿者团队，五老们冒着酷暑到各镇阳光之家、有关村委居委，广泛宣传党和政府对残疾人事业重视和关心的有关精神，紧紧围绕“残疾人保障法”，以《同一个天空，同一个梦想—发展残疾人事业，共同奔赴小康》、《决战关键阶段，搭上全面小康列车》等主题开展助残宣讲，并热情提供现场咨询服务。得到了残疾人和社会的一致好评。二是关心特困青少年。多年来，区“夕阳红”讲师团关爱特困、情系困难青少年，为青少年健康成长办实事，做好事。举行“奉贤爱心，助学帮困关爱自强贤少年”座谈会，每年对全区各镇推荐的

残疾人家庭、外来务工子女家庭、吸毒人员子女、刑释解教人员子女等弘扬贤文化、传承好家训、好家风，自尊、自爱、自强，德智体美劳全面发展的“自强贤少年”送上助学帮困金。三是帮教特殊青少年。讲师团每年组织相关部门赴市未成年人犯管教所，关爱帮教奉贤籍失足青少年，倾听他们的心声，帮助他们解决遇到的实际困难，鼓励失足青少年“自尊、自立、自强、自信”，并送去学习、生活用品和《奉贤报》，对服刑人员、刑事解教人员、吸毒人员的子女提供助学帮困以及各种关爱，对这些矫正对象的改造有很大的作用，加强了综合治理，促进了社会稳定。四是积极参与净化未成年人成长环境。近年来，区关工委还定期到区文广局文化执法大队听取他们对未成年人成长环境中的文化市场净化和网吧监督工作的介绍，并充实了网吧和文化市场监督的“五老”志愿者队伍，为净化学校周边环境出力。





老检察官们

的智能生活

□ 周东阳

新年度开学，在上海老龄大学检察分校智能手机班教室，已找不到空位。学员们一边学习手机操作，一边运用智能手机改变现实生活，做到不出家门预订高铁票、打开支付宝能购物、通过微信联络朋友、出门乘坐网约车、骑行共享单车等。这新的中国“四大发明”通过智能手机使退休生活更加丰富多彩。

像小学生如饥似渴

智能手机不仅功能强大，且实用性强。有语音发送、短信、视频、图片、文字和交易等，与现实生活联系密切。不仅随身携带方便，且经济实惠，有着无数的软件支撑和广泛应用，深受老年人的青睐。

然而，熟练地使用智能手机，对一个老年人而言并非易事。受传统习惯和思维方式的影响，开始学习时大家有些头晕，找不到切入的途径和正确操作方法，有的上课高度紧张，额头冒汗，有劲无处使。有的刚上了几节课就产生畏难情绪，高兴而来，失兴而归。为稳住学员队伍，调动大家学习兴趣，授课老师熊少华，教学耐心细致，一丝不苟，采取因人施教的方法进行正确引导。授课老师周佩华，认真备课，对学员“开

小灶”一对一辅导，用最简单的方法和形象的比喻，深入浅出，激发大家的学习兴趣。

一年多来，智能手机开办了初级和中级两个班，教学由浅入深，从智能手机理论概述、基础操作入手，重点在如何用好微信、微信钱包、应用市场和手机管家等与老同志晚年生活密切相关的内容着力。学员队伍在不断扩大，从刚开始报名的10多人，现在一下子猛增到40多人。学员中有刚退休不久的，也有80多岁的，其中年龄最大的87岁了，还有机关退休的老领导也加入到学习队伍里。

他们一边学习，一边实践，像小学生一样如饥似渴，孜孜不倦，虽然遇到不少困难，但学习的兴趣越来越浓厚。

微信圈里惊喜多

退休后的人们回归到各自的家庭，联系少了。但智能手机强大的应用功能，把大家又聚集在一起。生活不仅变得方便、容易和简单，日子也过得舒心、开心和快乐。特别是微信群的建立，老人与家庭、亲朋与好友连接有了纽带；寂寞与孤独有了化解的良方；孩子们关爱和孝顺父母有了重要的载体。

退休检察官朱广慧，曾在上海前进农场插队劳动。去年，她参加了上海知青网微信群《美篇——寻找2017最美女神》形象大使选拔赛。通过智能手机，她制作了120多个美篇，传递真、善、



美，展示退休后的快乐、幸福和美好生活。在参加的18个农场知青投票中，她得票26万多张，荣登榜首，获得“最美女神”称号，被上海农场知青网微信群授予“形象大使”称号。

退休干部孙志明儿子在南非工作，孙女在南非上学，多年未见，十分思念。参加智能手机班后，现在每周都能与孙女视频，教她学习中文，讲中国故事，传授博大精深的中国文化。微信让人与人之间的距离变得更近了，过去难得一见的老朋友，现在每天都能在微信聊上几句；以前一年聚会一次的同学们，现在大家在群里聊得不亦乐乎。

学员包惠萍，号称“旅游达人”。她带着智能手机周游世界，几乎跑遍了祖国的名山大川，走到哪里拍到哪里，把异国风土人情、国内风景名胜都留在手机里。回家后，再把照片编辑整理，通过“小年糕”制作成美篇，配上音乐和文字，在微信圈和朋友圈广为转发，在与大家共同分享的同时，赢得了无数个点赞。

86岁的学员汤静，因身患疾病，看手机有时手不停地颤抖，但她仍手机不离身，认真阅看朋友发来的微信，有时还对微信的内容发表个人意见。微信让老人开阔了眼界，收获了友谊，每天看着微信，动动脑子，日子过得顺利，内心也挺充实，从此生活不再孤单和枯燥。

微信罩着全世界，朋友圈连着你我他。学员们都成了“秀才不出门，全知天下事”。

手机陪伴快乐延伸

当智能手机成为人们生活的必备时，世界没有了距离，快乐在不断延伸。现在，学员们每天清早要做的第一件事就是打开手机看微信。退休检察官金东和陈玉琴已经养成习惯，首先在群内必发



一条问候微信，从未间断。或是一幅精美的图画、一首好听的歌曲、一曲欢快的音乐、一段温馨的话语，一天的好心情就从一声问候开始了。

一次，学员们从群里发起一道到莫干山旅游，到那里去品尝了美味的土鸡，返回数月后仍回味无穷，于是大家又网购了一批当地土鸡，通过顺丰快递邮寄到每个人家里，再分别从网上转账或发微信红包支付，又品尝到了莫干山的土鸡味道。

有的学员用智能手机写微博，通过写人、写事、写自己、写他人、写现在、写过去，留下人生美好的印记。老检察官孙益山结合退休后在社区参加居民纠纷调解，撰写调解案例和心得体会，通过手机发布，传递正能量，产生良好的效果，为基层社区化解纠纷和维护社会稳定作出了积极贡献。他还被普陀区和上海市评为“首席金牌调解员”和调解工作先进个人。

现在，大多数学员上医院看病，都通过网上预约；乘坐地铁刷“大都会”二维码进站，享受乘车优惠；不愿挤地铁滴滴出行坐网约车，或搭乘优惠的顺风车；在外不熟悉线路，通过高德地图，能找到任何一个地方……

智能手机引领和改变了老人们的退休生活，日子过得更加顺心、快乐和幸福。



施品赞：

夕阳璀璨 初心依然

□ 马浩然



三年前，我加入了普陀区老干部活动中心“晚晴诗社”。在诗社每月的活动会上，我常能看到一位白发苍苍的老大姐，吟诵她的原创诗词，声情并茂，充满激情，很有感染力。有人告诉我，她叫施品赞，是新中国成立前参加革命的一名老兵。春天的一个午后，晴空万里，我怀着崇敬的心情，来到了施品赞的家里。虽然施老年近九旬，但是她精神矍铄，思维清晰，温文儒雅，初心依然，1.5米的个头，却蕴含着满满的正能量！

施品赞出生于1930年，解放前夕，她已是上海新建中学一名品学兼优的高中生。在学校地下党的引导下，她逐步成长为一名进步青年。她冒着国民党军警特务严密监控的危险，勇敢地参加“保护学校”、“反对

迫害”等游行活动。上海刚解放，她就和同学们一起走上街头，载歌载舞，高唱着“解放区的天是明朗的天”，热烈迎接解放大军进城。解放初期百业待兴，高中毕业的施品赞有着很好的发展机遇，或进入一个稳定的单位谋职，捧个“金饭碗”，或报考高等学府，继续深造。但她热爱共产党，崇拜解放军，为解放全中国，她毅然投笔从戎，于1949年7月报考华东军政大学，那时还是陈毅市长兼校长，她光荣参军入伍了。

走出军校，她先后被派往第三野战军政治部、福建同安县前线野战部队和南京炮兵预备学校，担任文员和教员。在福建前线，敌机像苍蝇一样乱飞，硝烟像乌云一样翻滚，枪炮声震耳欲聋，火光映红了天空。而且同安县曾是国民党的“模范

县”，潜伏特务多，哨兵被“摸岗”遇害、指战员遭狙击手射杀等事件屡有发生。在血与火的面前，施品赞得到了锤炼，她已作好了随时为国捐躯的准备！部队经常半夜行军拉练，为防止敌机空袭，施品赞和战友们拉着一条长长的麻绳，在山路上艰难地摸黑前行，她的双脚底磨出了血泡，但紧咬牙关从不掉队！部队利用轮换休息时间举办文化扫盲班，施品赞作为文化教员，她不顾个人安危，在树林里、山坡上为战友们上课。她用牛皮纸涂黑充当黑板，将写在纸上的拼音字母挂在树枝上，挥动着一根小树枝当教鞭，用心用情教学，倾注了大量的心血和精力，出色完成了文化扫盲班的任务，并与她的战友学生结下了深厚的革命友谊。

1955年，施品赞从部

队转业回上海，先后被分配在五一中学、新会中学和普陀中学，担任初中语文老师。她初心不移，使命在肩，传承了部队的红色基因，始终以一名“女兵”的姿态，积极投身于祖国的教育战线。她“捧着一颗心来，不带半根草去”，把勤劳和智慧融入到三尺讲台，把满腔的热血献给了她挚爱的孩子们。她早出晚归，尝尽了作为班主任的酸甜苦辣；她付出了自己辛勤的汗水，收获的是学生们可喜的成绩。她师德高尚、爱岗敬业、勤奋努力、成绩卓著，深受学生的爱戴、家长的赞誉和学校领导的好评，先后数次获得学校“先进教师”、“三八红旗手”和普陀区“社会主义建设积极分子”的光荣称号。

1986年施老正式离休，但她依然不忘自己是一个“女兵”，立即报名参加了市老干部大学的学习。她学诗词、书法、绘画等多个课目，32年来从未间断过。2007年，她又加入了普陀区老干部活动中心的“晚晴诗社”，是该社最早的学员和干将。每次出席“晚晴诗社”活动，施老需换乘3部公交车，往返要花费半天的时间。常见她推着小车，既当拐杖又当书包，坚持参加诗社活动。她活跃在诗

社平台已十年有余，她善学好思，虚心求教，勤于笔耕，专写七绝，且佳作累累，《新民晚报》等报刊杂志都有她的作品发表，而刊登在《晚晴诗词》季刊中的作品更是不计其数。她的《鹰击长空》等两幅绘画作品还先后在梅陇文化馆展出过呢。她的原创诗词3次获得市老干部活动中心的“优秀作品奖”、“热情参与奖”和“参与奖”，2014年她荣获“上海市老干部大学优秀学员”的奖牌，2012、2014和2016年她又分别获得“普陀区老干部活动中心诗词组积极分子”的称号。

施老说，参加上述活动，主要考虑自己是一个“女兵”，要不断“充电”，为发挥余热积聚能量。施老十分关心青少年的成长，她深刻意识到青少年是“实现两个一百年”的接班人，决心要为培育共和国新一代的建设者，再增添一把力！她经常利用各种机会，给周边的孩子们讲述中华民族优秀传统文化的故事，帮助孩子们了解、珍视、热爱中国传统文化，继承和发扬传统美德。通过培养和激发孩子们对“中国梦”的认同和信仰，引导他们把个人的理想和追求融入到“中国梦”之中，努力做爱学习、爱劳动、爱祖国的好少年；市卫

生学校每年都安排毕业生到施老家进行优抚活动。每次学生上门，施老都要对他们进行理想教育和革命传统教育，给他们看自己历年的作品和奖状，请他们朗读自己原创的诗词，鼓励他们要关心国家大事，与祖国同呼吸、共命运，服从祖国需要，做革命事业的接班人。

施老从2001年起连续十余年，坚持每月定期为所在居委会出墙报，宣传党的方针、政策和科普知识，受到街道、居委会和居民们的一致好评；施老主动参加社区“同心家园建设”等主题活动，充分发挥自己“作诗”、“撰文”、“绘画”和“演讲”的特长，配合社区将各个主题活动开展得丰富多彩。施老被居委会誉为离休干部中的“积极分子”和“服务社区的典范”，她的家庭也先后获得了凌云街道“绿色华泾”礼仪家庭和“迎世博，做贡献”文明家庭的光荣称号。

这次拜访施老，我近距离感受到一个共和国革命者和建设者高尚的品德！她不忘初心，牢记使命，奋发有为，不断前进。她不求功名利禄，赢得了有口皆碑的良好声誉。“投笔从戎显风采，三尺讲台育人才，夕阳璀璨发余热，阔步奔向新时代”，这就是离休干部施品赞绚丽的风采！



小医生有大爱心

□ 杨浦区委老干部局

卓亦时是杨浦区江浦社区卫生服务中心的一名年轻的社区康复治疗师。稚嫩清秀的脸庞上始终挂着一丝甜甜的微笑，如果不是身穿医生白大褂，当他风雨无阻地按约出现在离休干部家门口时，不知情的人还会以为他是这位老人的大孙子，而接受过小卓医生治疗服务的老同志则会翘着大拇指向周围的人们夸赞他：有这样比亲孙子还要好的小医生为我们上门做治疗，真是我们的福气啊！

每天下午，小卓医生都要下社区，为每一位有需要而又行动不便的离休干部或其他老年人上门进行推拿及康复治疗，广受社区群众好评。几年来，无论是酷暑骄阳还是寒冬腊月抑或是风雨交加，这个年轻人始终坚持在社区医疗服务上兢兢业业、热心诚恳。上海进入到“老龄化社会”后，社区里的离休干部也全部进入了“双高期”，腿脚不利索、行动困难、希望医生上门服务的老同志也越来越多。卓亦时医生按照医院的安排，

定期为老同志送医上门。每当遇到那些行动不便的老干部需要药品时，他就利用自己的休息时间主动替他们到医院去取并及时送上门去。许多老同志年事已高，平时子女又少在身边，比较孤独。小卓医生在每天为他们做康复治疗和推拿的同时，也有意识的与他们聊聊天分享一些快乐经历，像亲人一样与他们沟通交流。时间久了，医疗加心聊的效果就显现了出来，老同志身心都有所好转，大家都把小卓医生当成了自己贴心人。社区有一名老干部周阿姨因子女上班忙碌，白天经常无人陪伴，可是她体弱多病还多次发生过房颤。一次她在家又犯病了，马上就给卓医生打去电话。小卓在第一时间急忙赶到她家，为周阿姨做测量血压等院前救护措施，并与她家人一起陪伴护送到医院。这次所幸尚无大碍，但小卓不放心又连续好几天利用中午吃饭时间去周阿姨家里看望，直到她的情况有所好转。

作为一个90后的年轻医生，小卓每天接触的大部分都是社区里的老年人，但他却将自己年轻、阳光、热情的心态注入了各位老人的心中，积极地在为老同志提供优质的医疗服务的同时更是提供了心灵的抚慰。每年小卓医生上门服务次数达到一千余次，覆盖老干部人数超过20余人。也许，从事医生工作仅四年的小卓还只能算是个“小”医生，但他却有颗大爱心，他把社区老年人当作自己的亲人，把自己的大爱融入到工作中，融入到老干部群体中。在老同志的口口相传中，小卓医生就是一位年轻的好医生！他在为社区服务的过程中，还多次劝阻了老年人在假“保健品”方面的受骗上当，积极向老年人宣传如何识别假“保健品”的炒作和欺骗；他还帮助老人学习使用智能手机上网，利用业余时间为他们下载一些电影电视剧，让老同志的生活更加丰富多彩。在江浦路街道评选出的“2017江浦十大好人好事”中，卓亦时医生当之无愧地高票当选。



社区好医生

□ 蔡理

走进浦东花木社区卫生中心的一间简陋诊室，只见里面已挤满了排队看病的居民，且大都是老年人，两面墙上密密麻麻、重重叠叠，悬挂着患者赠送的数十面锦旗：“妙手回春”、“医德高尚”……而诊疗台上则端端正正地竖立着一块“党员先锋岗”的铭牌。魁梧又儒雅的中医师齐彦军，正在运用中医的望、闻、问、切的传统方法，和颜悦色地为患者诊疗。我注意到他给一位病人看病时间少则十几分钟，多则半个小时，十分耐心、细致，不厌其烦。而当他看到那位丘脑出血的倪老伯无法行动时，立即用力抱起这位有着近二百来斤重的病人上病床，治疗完后，再抱回到轮椅上。

在首次就诊时，齐医生就主动把我加入了他的微信

群。医生与病人建立微信，这可是闻所未闻的新鲜事呀！他说，这个微信群的功能体现在信息发布，如因故停诊，及时通知，以免患者来回奔波。微信群还能为病人提供长期、稳定、不间断的医疗咨询服务，从而加强了医患之间的沟通交流。现在，已有一百多个病人加了齐医生的微信群。

我注意到来找齐医生看病的大都是老年病人，以慢性病多发病和一些西医奈何不了的顽固性疾病：如糖尿病、冠心病、慢性肾病等居多。他们认为齐医生医术高明，对他十分信任和信赖。而让我惊讶的是这些患者不仅仅有本社区的居民，还有来自金桥、周浦、南汇等远郊地区，甚至还有病人专程从南京、无锡等地慕名而来。据医院统计每月就

诊人数已达一千多。我听到两位深受口腔溃疡之苦30多年的曹老伯和毛阿姨谈起在齐医生精心治疗下痊愈的情况。这种常见的多发于口腔黏膜的溃疡性损伤，发作时疼痛剧烈，严重者还会影响饮食、说话，给日常生活带来极大的不便。他们看遍了名医，吃遍了秘方，但收效甚微，并有不断发展加重之势，可以说是痛苦不堪，一筹莫展。而经过齐医生用中药方剂和针灸的调理，治疗三个月之后，症状就明显好转。曹老伯按捺不住内心的感激之情，送上锦旗。

一路看，一路听，让我逐渐改变了“社区医院就是看个头疼脑热的小毛病，磕磕碰碰的小伤，为病人转个方、输个液、开点药”的观念，现今社区也有热心为老年人排忧解难的好医生！

1963年，为保家卫国，中国人民解放军掀起了全军大练兵、大比武的热潮。一时间，各军区都冒出了一批拔尖人物，最著名的便是南京军区的郭兴福教学法，成了全军的练兵范本。北京军区所属的196师在师长袁捷带领下在天津郊外杨村驻地夜以继日地苦练硬功夫，也创造出了几项独门绝技，引来了一些兄弟部队前来观摩取经，师长袁捷被总部首长称为“才子”。

就在这时，贺龙元帅未打招呼，轻车简从来到196师突击视察。当他看了各项训练项目和成绩很是满意，返京后向总理作了汇报，并告诉了几位老师和罗瑞卿总参谋长。周总理一听来了兴趣，对几位老师说：我们去看看。又关照罗瑞卿，也可组织在京的将军们同去观看。

5月20日这天下午，风和日丽，暖意融融，196师直属机关的官兵们戎装整肃，列队于营区道路两侧，等待中央首长到来。就在大家目不转睛地眺望中，中央首长的车队长龙一般浩浩荡荡向营区开来，数不清有多少辆小车。196师的官兵们谁也没见过这么大的场面，大家

激动地使劲鼓掌，营区沸腾了。首车在营区门口缓缓停稳，后车也一辆辆跟着停下。车门依次打开，第一个下车的是周总理，随后是彭真副委员长，陈毅、贺龙元帅，罗瑞卿总长，后面还有5位上将，9位中将与20多位少将。这么多首长来到196师，官兵们真是大开眼界，一边鼓掌一边高呼：“首长辛苦

啦！”“欢迎首长来我师视察！”袁捷迎上前去向周总理敬礼，罗总长介绍说：“这就是袁捷师长，北京军区的才子。”周总理亲切地说：“好哇，能文能武才是好指挥员。听说袁师长带兵有方，我今天和彭真副委员长、老师和将军们来看看。给你们鼓鼓劲。”首长们的到来，使整个营区像节日一般喜庆欢乐。走到营房门口，总理说：“到了军营。请老师们先入。”陈毅风趣地说：“我们这些老师都是受总理领导的么！”贺龙附和说：“从南昌起义开始，总理就是我的领导了！”周总理听他们这样说，率先步入营区。

周总理一行在196师视察了两天，观看了战士们演练的冲锋枪射击，驻地搜索，擒拿格斗、攀高、平地筑长城和



军演

□ 韦德锐



轻武器零件分解组装等项目。总理对后两项特别有兴趣，平地筑长城是在入夜之后在一个空无一物的操场上完成。计时开始，照明灯熄灭，操场上漆黑一片，伸手不见五指。这时，一个班战士手持肩扛器械悄然进入操场作业，观者除听到一些细微的响声外，什么也看不见。一刻钟后灯火骤然亮起，举目观望，但见操场上筑起了一道带掩体的工事，掩体上有几挺轻重机枪，旁边堆放着子弹箱。总理高兴地称赞道：“太神奇了！”陈老总禁不住说：“这简直是变魔术么！”将军们禁不住鼓起掌来。彭真说：“这才是真正的《三岔口》呵！”

总理对轻武器零件的分卸组合表演特别感兴趣。表演时，军械员们戴上眼罩，完全靠手的触摸，将半自动步枪、冲锋枪和轻机枪的零件一一卸下，混杂在一起，然后再分别挑选出来组装，动作利索，一次完成，毫无差错。在观看时，周总理饶有兴致地来到一个军械员面前，弯腰将一个大小差不多的步枪零件拿到冲锋枪零件堆里看他能不能“各就各位”。这个镜头被随行的中央新闻纪录片制片厂的摄影师抓拍了下来，后来曾在新闻节目中播放过。不料那个军械员很快鉴别出来，总理和其他首长连连点头称赞。总理高兴地同大家一一握手，表扬他们说：“功夫练到了家，了不起！”又问：“这个训练项目是谁想出来的？”陪同的一位参谋报告说：“是我们师长。他受到抗美援朝时在朝鲜夜战的启发，很有实战意义。”

两天的视察结束后，在师部召开了汇报总结会。袁捷师长向中央首长汇报了师党委的训练理念、训练计划和达标情况，总理听后说：“你们的训练是成功的，着眼于实战，极大地提升了官兵的作战本领和军事素质。通过这次全军大

练兵，我军便可成为一支无敌之师，我们的国防也就成了铁壁铜墙，钢铁长城，何惧敌人来犯！”陈毅插话道：“解放战争时期，华野出了个神枪手魏来国，百发子弹击毙101个敌人。我看196师里有不少魏来国。”

中央首长来196师视察的消息在《解放军报》上报道后，来观摩的人一拨又一拨，杨村比旅游景点还热闹。

首长们返京后，贺龙元帅绘影绘声地向毛主席讲述了他在196师的军训见闻。毛主席听后说：“这样的好事，你们为什么不邀请我去看看呐！”贺龙说：“原来是想请主席去的，但总理说主席太忙，抽不出时间，所以就没有告诉主席。主席既然有兴趣，我去和罗总长商量，调他们来北京军演。”

1964年3月15日，袁捷率196师800名精兵强将，乘10多辆大卡车风尘仆仆由天津奔赴北京，向毛主席、刘少奇、周恩来、朱德等国家领导人作军训汇报，省去了夜间项目。在射击训练表演中，许多战士取得了弹无虚发的好成绩，毛主席高兴地称道：“看，都打到一个地方去了！”他又关切地问：“用的是什么枪？”罗总长说：“国产的半自动步枪？”说着他从一名枪手的手中接过一枝步枪递给毛主席，毛主席接过枪很有兴趣地端起枪瞄向远方的靶子，战士们纷纷鼓掌。毛主席放下枪问：“这是哪支部队？谁领导的？”北京军区杨勇司令员答道：“是北京军区196师的，师长是袁捷。”毛主席称赞道：“把战士训练成这样，这个师长不简单。强将手下无弱兵。”这时杨勇点名让袁捷过来见过毛主席。

不久，袁捷被任命为保定陆军学校校长，后又调任内蒙古军分区司令员，不久，便升任北京军区副司令员，分工抓军训这一块。



向父亲学习

□ 任炽越



或许要学习父亲的地方很多，他的正直、忠诚、谦和、朴实等许多优良品质都值得我们学习。但最生动、最鲜明、最日常或许也是最难坚守的，却是他对长辈的孝顺，对学习的毅力和对人生的坚持。

父亲幼年就失去父亲，由奶奶在艰难中抚养长大，所以他对奶奶的情感十分深厚。早年大家庭分家时，尽管当时他自己正失业在家，但仍毫不犹豫的主动承担赡养母亲的责任，早出晚归，必到母亲屋中请安，有什么好吃的首先孝敬母亲。老人家去世后，他乘坐木帆船，冒着风浪穿越大海，随船扶灵柩回宁波老家。

父亲不仅对母亲孝顺，对其他亲人也关怀之极。那年，父亲的二嫂患肺癆，久治不愈。有人介绍一偏方，说用亲人的肉煎汤，病人喝之可起效。父亲闻之，二话没说，拿起剪子，剪下臀上一块肉，让佣人放锅中煎汤，送至二嫂病榻前。

这时伤口鲜血淋淋，父亲抓起一把香灰敷在上面，用布条扎紧了事。后伤口发

炎前去诊疗，大夫说差一点剪到动脉血管就没命了。父亲笑笑说，当时一心想救人，未顾及及其他，否则这剪刀还真剪不下去的。

父亲酷爱学习，我们从小就耳闻目染。因家境贫寒，父亲小学刚念完就去学做生意了。但每天晚上，店一关门，他就赶去夜校学习会计课程，几年后，拿到会计专业文凭，奠定了他从事会计工作的基础。

进入外贸公司从事财会工作后，父亲买了许多专业书籍，常常读书到深夜，并把所学知识用到了工作上。他创设了多项经济核算方法，提高了企业工作效率，受到局里的重视与表彰，有的一直沿用至今。改革开放后，他又报考了业余大学会计专业班，勤奋学习、从不脱课，终于取得大专结业证书，圆了自己的读书梦。

父亲从小体质并不强壮，但他直到九十高龄才离世，这与他坚持健身是分不开的。上班时，父亲的单位在南京路外滩，当时我们家住在十六铺，大概有3~4站

路。文革中他被下放到外白渡桥北面的工厂工作，又多了一站路程。但这4~5站路程，父亲基本不乘车，坚持来回步行。他说我上班天天坐着，上下班走走，就是活动锻炼！

父亲说，对健身的坚持就是对人生的坚持。退休后，他首先把吸了几十年的烟戒了，又为自己制定了健身计划。一是每天必做一套二十多分钟自编的健身操，从不间断；二是恢复了年轻时曾练过的书法，每天必写几大张；三是参加社区京剧班，拿出当年的“童子功”，引吭高歌，唱得气顺心畅。

实际上，在想到向父亲学习，学什么的时候，他对长辈的孝顺、对亲人的关爱，他刻苦学习的精神，他对生活那种坚持的精神，或许已经流淌在做儿女的血液里了。

父亲从不教育我们什么，但他如何对待亲人、如何对待学习、如何对待工作与生活的无声行动与精神，却已日积月累的渗透在我们人生的每一天之中，奠定了我们做人的基础。



老 父 亲

□ 沈忠辉

老父亲生于1922年，今年96岁了。虽患有一些老年病，但至今眼不花耳不聋，说话声音洪亮，能吃、能睡、能走路，生活完全自理，而且思路清晰，善于动脑，还能玩智能手机发微信。我们做小辈的都很佩服，还给他起了个微信名“老寿星”。

老父亲能长寿，我觉得他有四点做得比较好：

自控能力强。父亲年轻时就很自律，祖上三代务农，14岁时只身一人到上海学生意，吃尽了苦头，也学到不少技术。解放后被工厂评为技师，工资在当时是高工资了，但父亲从没不良爱好，不抽烟、不酗酒、不玩牌。吃饭不忘喝汤，每天都会吃青头菜，茶是从早到晚要喝的。这些习惯保持至今没改变过。

乐观豁达心态好。1966年父亲响应党的号召，把全家都迁到重庆。以后，一家人分得东西南北，文革中父亲又受审查，但父亲都能正确对待，从没怨恨过谁，厂子里老老少少、男男女女、从上到下都讲得来，并乐意助人。

作息有规律，自我保护意识强。父亲每天早晨6时之前起床，早餐后休息，等到太阳出来了才出门散步、到小区健身器上锻炼。午餐后不上床睡觉，只是坐着打会瞌睡。下午走上四五公里，从不在家窝着。晚饭后则打开电视看一会新闻，听听戏曲，晚上8点就上床睡觉了。他自我保护意识特别强，发觉胸闷，马上坐下不走了。天气不好，刮风下雨，父亲是坚决不出门的。冬天天气寒冷，他早早就用围巾把脖子围好，防止血压升高。

坚持体育锻炼，善于与人交流。父亲上了年纪后，一直坚持打太极拳、练气功、摆弄小区的健身器、散步等，从不在家闲着，因此很少生病。十年前母亲患脑溢血亡故，父亲很快从孤独寂寞中走出来，和老同事结伴出行，看看城市日新月异的变化。对老家的亲属，无论是平辈还是小辈，他都保持电话联系；单位退休人员有活动，得到信息他总要设法参加。

我岳母今年已是98岁高龄，依然精神矍铄，思维清晰，除了洗脚、洗澡需要别人帮助外，其他日常生活都能自理。要说她有什么养生秘诀，据我长期观察，主要是老人心态平和、心地善良，晚辈均能敬老爱老。

岳母为人勤劳。她一生为了子女的健康成长，放弃了可以上班的机会，含辛茹苦把五个子女抚育成人。子女们结婚后，先后生育了六个孩子，当时他们都忙于上班，有的还在外地工作，岳母先后将六个孙辈带大，直到都上小学。这中间耗费了她老人家多少汗水和心血，子女们个个心知肚明。

岳母为人善良。子女们都说，从他们懂

老 岳 母

□ 吴万根

事起，就知道妈妈乐善好施。在经济困难时期，经常有人上门要饭，妈妈总要给他们饭和菜吃，并对孩子们说，我们虽然也不宽裕，但他们比我们更困难。

岳母心态平和。她出身农家，虽然从小没有读过书，但她懂得为人处世之道。她心胸宽广，遇事从不计较，处处与人为善。因此得到亲朋好友和左邻右舍的称道，也获得了子女、媳妇和女婿们的一致爱戴和尊敬。老人对子女们说，生气容易使人折寿，你们姊妹几个想要让我活得快乐、幸福，就不要让我生气。子女们都孝敬老人，竭力维护家庭安定和谐。和睦、亲密的一家人，也是老岳母长寿的一个重要因素。



双米寿与白金婚

□ 陈凌云

我与老伴孙慈华，为同乡同学同龄人，市郊奉贤胡桥人，我们是小学同学，1930年生，属马，今年都是88岁，为米寿。

过节时四代同堂，吃团圆饭。我写下一副对联：庆双米寿奉初心，祝白金婚献晚霞。

我家老宅厅上高挂《志道堂》匾额，显示陈姓祖先早期在河南颍川郡今河南省长葛一带发展，《志道堂》是其中一支的称号。同时，堂号也起教化作用，作为祖训，教育后代要有志于道。

孔子称道者有三“仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。”博大精深，我辈只能从我做起，从点滴做起。

公元前444年，孔子门生言子曾来此讲学，境内文风因而大盛。“凡有子弟者，无不令其读书”。后世建县，取“敬奉贤人”之意，为奉贤县。

我们作为奉贤人，坚守“道”的底线，合乎“道”的就干，不合的则坚决不干。不属于自己的，一分钱也不拿，而救济灾区、帮困助学、爱心活动则积极参加。我家无富贵达人，也无贪腐之辈。

88年来，我们从懂事起，当迷茫时，是党指引了方向；当陷于绝境时，是党伸出了慈爱的手挽救了我们，党的恩情比天高、比海深。我们教育子孙要永远记住党的恩情。

我们经历了结婚50周年的金婚，60周年的钻石婚，到了现在70周年的白金婚。那25550个日日夜夜，我们携手度过了风风雨雨的日子，走过了坎坷不平的道路，终于走过来了。

想当初，我们艰苦创业。在我参加皖北土改，下放浦东锻炼，十年动乱靠边，崇明“五七”干校劳动，是慈华撑起了这个家。和睦大家庭现有人口计22人，今年我们特意照了个四代同堂合影。

我要求全家，每个人都要为社会奉献，一步一个脚印，踏踏实实学习、工作。家是最小国，国是最大家。国泰才能民安，家和万事兴。





粽香岁月飘，端午分外浓。

妹妹来沪探望兄嫂，她特在端午节前从家乡苏北芦苇荡采集了粽叶速冻保鲜带给我们。刚到那天，妹妹将粽叶包扎放在冰箱速冻抽屉里，次日，她将碧绿苍翠的粽叶浸泡在塑料大盆清水里，淘好糯米、赤豆和花生米，分纯糯米、拌赤豆、拌花生米三种类型，先后裹扎。

我在部队时能双层饺子皮一起擀，那倒也是一把“手艺”，但裹粽子却不会。那年端午前，我和老伴闲趣，她买来了粽叶，我费劲地包了25只赤豆粽，虽扎得很紧，但开裂太多，外形又较“刺毛”，我一股劲地埋怨粽叶太小、太脆，易拉开，但还是感到乐滋滋的，认为快七十岁的老人了，头回包成粽子也蛮好的。然而，妹妹包粽子，正是学习的机会，细心观察，只见她那灵活的双手，三片粽叶排贴一起，往水里一摁，趁着水力的拉漂，往上一提，右手食指和中指夹着粽叶宽端，与左手配合成弧形裹曲，托在左手，形成粽子雏形，连舀两匙糯米，实实一压，右手将粽叶窄端顺着压实的糯米与左手虎口配合捏成棱角，以鳝鱼滑游裹成粽体，扎线绳，一头衔在嘴里，一头捏在右手，两手相配，扎成活结，一只三角粽子整体叶面密贴，碧绿光滑，挺括美观，呈现眼前。她心灵手巧的手上功夫，大约一分钟不到，包一只粽子。

闲聊时，妹妹说，裹粽子是小时候从母亲那里学来的。当即勾起了我对母亲的思念。我想，母亲那时裹的粽子又粗又大，我小时候喜欢母亲裹的蚕豆瓣粽子，又香又糯。我的童年，妹妹你还未出生，每逢端午节，我们哥仨要想吃够粽子，难啊！不是妈妈舍不得，而是生活条件不允许，米粮不够，裹些粽子多用来招待亲友……说着说着，我潸然



□ 李玉林

泪下。

是的，母亲的勤劳，四季耕耘；母亲的善良，水木春秋；母亲的质朴，身心俱素；母亲的憨厚，寡语音容。前年，母亲诞辰一百周年，我们兄妹四个家庭深情集聚，隆重祭典，雅朴风光。前不久，我送裱为母亲百年诞辰撰写的百句祭文，檀皮宣楷书于福州路珍墨斋，出品六米之长，店老板由衷地称道：“感天动地的孝道作品，令人惊叹！”

由于粽香，追思着母亲的平凡而伟大，令我终生怀念。妹妹那次裹的数十枚粽子，透射着勤劳俭朴、忠厚贤良的家风，分送儿女们一一分享。

我这位年近八旬的老翁，在恩爱老伴的协助下，又买来了南汇新鲜粽叶，很投入地竟然包成了六十只赤豆粽子，让小区居民一同分享我的手艺。

粽香，飘逸的蕴意无穷！

据我所知，现在收集有关航海藏品的人越来越多了，不仅是航海界的人，其他收藏界人士也开始加入，他们收藏的东西有船钟、罗经、凡尔盘、航行灯、船旗……等等，一件不起眼的东西往往沾满浪花，往往是一段浪漫或辛酸的航海经历。

笔者是海员出身，还曾经是个喜欢抽烟的海员。那年月船上生活很艰苦，住宿和工作条件都非常差，无聊和孤独让我不知不觉染上了抽烟的习惯。并且爱屋及乌，从喜欢香烟开始，后来又喜欢上了打火机、烟嘴、烟缸什么的。

最喜欢的是一只法国的烟缸，烟缸的正中有一个铜质的海军锚，锚杆上有一个船名标志，上写：“喜马拉雅（HIMAYAL）”——也就是说，这个烟缸是从一条叫“喜马拉雅号”的船上拆下来的。铁锚挺拔，涂镍的缸身铮亮，做工十分细腻，有很高的艺术欣赏价值。

翻过烟缸，可以看到一个螺丝孔，孔内拧着一个螺丝——也就是说，这个烟缸是可以拧在固定的桌面上的。不是海员出身的人也许不知道，船舶经常遇到风浪和潮涌，船体摇摆晃动，有时甚至会倾斜30度，所以，船上的许多物件是固定



海味

烟缸

□ 里 立

在甲板上的，比如餐桌、写字台、床、沙发……船上的床没有腿，船上的沙发只有两条腿，它的后背就直接做在舱壁上了。我的这个铁锚烟缸当年就是被拧死在桌子上的，不能移动。

据转让给我烟缸的那位先生考证，这个铁锚烟缸是1920年生产的，那么，它已经有九十多岁的“高龄”了。那条名叫“喜马拉雅号”的老船肯定报废了，而这个小小的烟缸却保存下来，估计是船舶寿终正寝被拆时，这个小巧玲珑的玩意儿被一个拆船工看中，留了下来。

我另外收藏的是一只美国产的铜质的圆盘形烟缸，年纪也不小：1940年。它

的四周刻有N、E、S、W四个英文字母，显然代表东、南、西、北四个方向。四个英文字母的间隔处，刻有四条不同的船，有一条现代的货轮，有一条古代的双桅双帆木船，还有一条竟然是我们中国的龙船。这个烟缸很重，不易移动，据说也是一只船用烟缸。它是当年为了纪念麦哲伦和哥伦布航海而专门制作的，如今，因为主人的多年把玩，部分缸体已经出现很滋润的包浆。

还有一只铁质的烟缸，也是老货，美国1920年制作的，也有近百年了。这烟缸整个形状是烧锅型的。烟缸的底上有一个铁锚的浮雕，锚体是金色的，锚链是红色的，古朴，粗犷，很符合海员的性格。这个烟缸也无一例外地超重超沉，很适用于在外漂泊的船舶。烟缸上有一只把握船舶航行方向的方向盘，它如真的方向盘那样可以自由的360度地转动。方向盘的后面还有一个指南针，指针晃动着，随时随地指向南方。这个烟缸虽然是个供观赏的工艺品，但是附在它身上的指南针却是货真价实的，完全可以派用场。

如此精美的烟灰缸，叫人怎么舍得往里弹烟灰呢？每次站在这些烟缸面前，我俨然是个随时听从船长舵令的水手了。



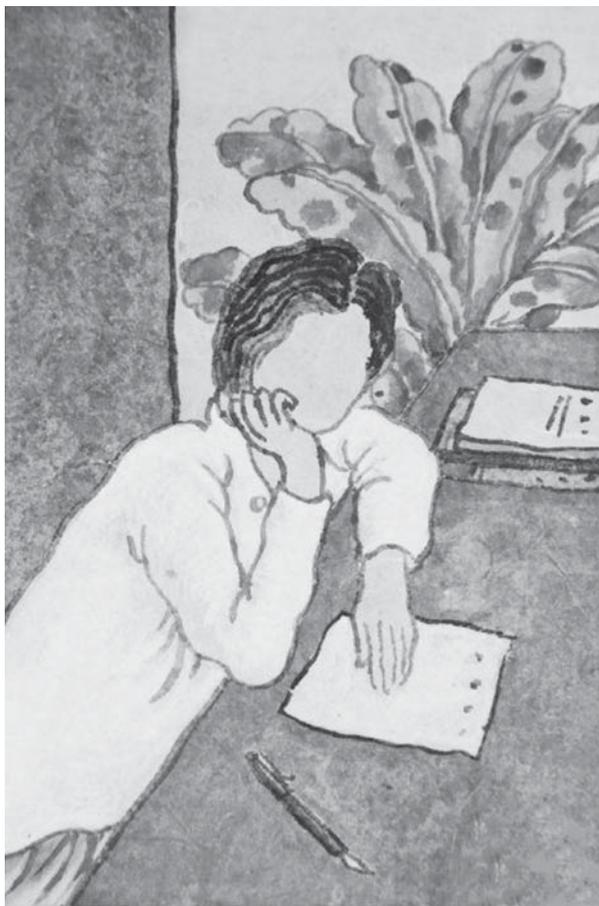
几年前，我因为青光眼病情加重，视野缺失，走在路上，连路边敞开着的大门都会眼睁睁一头撞上去……从父亲所住病房高楼的窗口向外眺望，楼隅间那轮西沉的落日，就像被天狗咬去了一块，像一只缺了口的番茄，恰似我残缺的晚景。当相依为命的老父亲撒手离去，未来的人生就像黄斑变性和中度白内障的视觉，眼前一片浑浊……

我想去学钢琴，但谱架上那弯弯曲曲、密密麻麻小蝌蚪似的五线谱音，怎么努力也辨不清；行路时常踏空石阶的现实提醒我，要想跋山涉水去旅游已不现实……要知道，当时我还不满60岁！

茫然中，我想起了老邻居铁明。这位英国女王伊丽莎白访华时接见的唯一的中国盲人，在与我差不多的年龄时已经办好了赴美签证，却因为出国前一次失败的青光眼手术，双目失明。在人生的绝境中他并没有沉沦。上世纪80年代时，身为中国庚款留学生、牛津博士的铁明，翻出家里那台陈旧的英文打字机，自己编写起正宗的牛津英语读本来。从此，上门求学者络绎不绝，甚至还有江浙等地慕名赶来的学子。

一位年已九十有余、双目失明的老人，居然还能将他残缺的晚年活得这么精彩！在肃然起敬的同时，我也忆起自己的梦想：从小，父亲就希望我像当年在《大公报》当特派记者的大伯那样，当一名新闻记者。28年报刊编辑记者的经历，实践着我的初衷。做一个对社会有用的人，干自己力所能及的事，是对父亲最好的告慰。想到这些，我眼前顿时开朗。获悉“静安乐龄讲堂”被命名为“上海市终身学习活动品牌”，与时俱进的需求，回归社会的惯性，驱使我跨区听课，这一听就是5年。

终身学习给了我人生启迪，我也从感悟中走近几位仍在孜孜不倦地奉献社会的文化老人和功成名就的长者。五年来，我采访过中国花腔女高音歌唱家及声乐教育家周小



摆脱人生困境

□ 楼伊菁

燕，女高音歌唱家、歌剧演唱家、“一代江姐”任桂珍，中国杰出的音乐家、世界著名作曲家、“梁祝之父”何占豪，中国最杰出的交响乐作曲家、著名电影音乐作曲家吕其明，作家与文艺理论家徐中玉，著名京剧表演艺术家童祥苓，中国内地著名男歌唱家廖昌永，影片《一江春水向东流》中主要男演员高正等文化名人。另外我还采访了顾毓琇的儿子，把这位集科学家、教育家、诗人、戏剧家、音乐家和佛学家于一身的中国近代史上杰出的文理大师的人生经历写了出来。

从这些令人敬重的长者身上，我看到了他们对事业的执著，他们生命的晚景有如此精彩的乐章。他们的精彩人生，为我摆脱人生困惑寻觅到一条通往乐龄之路。



小目标，

小确幸

□ 马镇兴



退休后，如何把生活过得充实、快乐、健康而有意义？几年来我有个切身的体会，就是在一定的时段内，制订一个小目标，然后通过自己的努力去实现它，从而获得身心的愉悦，享受微小而确实的幸福。

拿读书来说。有些大部头的书，退休前因工作忙，没有时间读，买来后一直搁置在书架上。退休后我把这些书列入读书计划，决心分批分阶段地读完。比如，《平凡的世界》厚厚三大本，100多万字，我把整部书划分为几个小目标，一个月看一本，力争三个月看完，再根据每本的页码，细分到每天大致看多少页。有

了具体的小目标，也就有了方向和动力，持之以恒地坚持，目标都能如期完成，就这样，一本一本地读完了这部倾注路遥毕生心血的巨著。我所喜欢的其他一些长篇小说、纪实文学，以及新近出版的一批畅销书、获奖书，我也都按照此方法，有计划、订目标地读完了，并写了若干读书笔记，在开拓视野、滋润心灵的同时，享受到读书的无穷乐趣。

退休后我把写作作为一项爱好，并常向报刊投稿。在这一过程中，我也时不时地在写稿的数量和质量上定个小目标，作为激励自己的一种动力。一开始我把目标定得较低，争取一年能有四五篇文章见报或被杂志刊登。这个目标实现后，我把目标适当提高点，由四五篇增加到六七篇，达到目标后再逐步提高点，做到每年有10篇左右的文章发表。并为此用心研究这些报刊有什么特色，有哪些栏目适合自己投稿，每篇稿子的字数大约多少，再对拟投的稿子反复修改，直到自己满意为止。经过不断努力后，一些比较有名的报刊上终于见到了自己的名字，由此带给我不同寻常的喜悦，让我在老有所为中增加了新的获得感。

今年3月的一天，我在区老干部活动中心保健室量

血压，结果是一个160，一个90多，后来我接连量了几天，也都高于正常值，而我半年前的血压是正常的呀。医生问了我以前的状况，告诉我别紧张，也别吃药，再观察一段时期，特别要注意饮食清淡些。我回想一下，最近一段时期我烧菜确实是有点重口味，妻子曾多次提出菜太咸，可我没有引起重视。我知道高血压的危害，不能再掉以轻心了。我订了个降压小目标，并立即落实到行动上。我开始改变重口味的习惯，不管是烧菜还是烧汤都少放点盐。至于运动我一如既往坚持每天走路。就这样多管齐下，一个多月后我再去保健室，血压正常了，再过一个月仍然正常。小目标实现，心里真的是好高兴，身体健康比什么都重要啊！

此外，控制微信朋友圈，每天微信群聊掌握在半小时左右；控制电脑下象棋的时间，一个星期下个两次，每次无论输赢不超过三盘；晚上10点睡觉，早晨6点起床，保证有8小时睡眠。这些促进健康、有益养生的小目标订了以后，我也都努力一一做到了，让晚年生活更有规律，收获的不仅是快乐、健康，还有因自律而产生的自信。

我退休已有二十八年了，除了旅游和二次短暂患病住院外，几乎都在工作，在单位、在社区担任志愿者，在单位与青年干部结对互帮互学；在社区担任街道人民调解委员会顾问、党员志愿者、小区法律咨询室负责人。我还在网上成立“乒乓爱好者”群组，开展练习和比赛活动。

在这二十多年的退休生活中，使我最难忘的有两件事：

首发文集在书城

由《九九关爱网》主编，上海市老年基金会资助，上海文艺出版（集团）公司出版，全国第一本博客文集《博海拾贝》问世了，网友们精神振奋，乐不可支。收录书内的120篇文章，展示着老人的精神面貌，闪烁着老人的多色文采，表现出老人的积极向上，抒发出老人的积淀智慧，书中的博文凝聚着多少心血和精力！

文集中竟然有我一篇《品茶乐》，真的高兴极了，勾起了我六十年前的一段往事；单位里有一位工勤人员，他制作了一件打地板蜡的工具，大大地减轻了劳动强度（原来要弯腰蹲地用手打蜡，新工具像拖把似的立着操作）。我写了一篇报道，在《青年报》上发表，不料上门来学习的人不少，远的从湖南赶来，这引发我对写作的兴趣。退休后重温旧梦，上网写博，向报刊撰稿。

2012年8月17日，这是个难忘的日子——《博海拾贝》在上海展览会中央大厅举行首发仪式，那天我很早起床，提前到达会场，工作人员给我别上“作



者”胸标，一种成就感油然而生。一个个熟悉的老朋友陆续到来，握手寒暄，笑声不绝，场内喜气洋洋。当我接着由冯国勤同志封面题字的《博海拾贝》的时候，心潮澎湃，兴奋异常，让我难忘！

矛盾化解在基层

退休后十多年的小区法律咨询和人民调解工作中，使我最难忘的一宗纠纷：

安图新村周老太的儿子小张是68届知青，去安徽合肥插队，后上调合肥机械安装公司工作，一年后患精神病回沪治疗，医疗住院费由单位报销。1994年后单位以生产滑坡为由，拒绝报销。其父母年老，经济拮据，承受不了儿子的住院费，无奈只好出院，精神病得不到服药治疗，越发严重。家中闹作一团，二老晚上不能安息，老父不久病逝。小张热天病发时，严重影响居民生活和小区安定。周老太哭哭啼啼来法律咨询室求救，我急忙办理，写信给合肥单位及有关领导部门，反映情况，阐述法律，但均无回复，石沉大海，无奈只能向安徽省委省府告状，总算有了结果，机械安装总公司同意小张上海住院治疗，费用报销，提前退休。我陪同周老太到区劳动局、劳鉴会、精神病防治中心等单位盖章。退休办好了，户口迁回上海了，住院医药费可以报销了，养老金上海可以拿了，周老太非常高兴，特地订制了一面“以民为本，排忧解难”的锦旗，双手擎着到法律咨询室送给我，鞠躬道谢：“谢谢杨老师，您救了我们母子二条命。”这是我退休后又一件难忘的事。

“淘趣”是首三部曲，情趣无限。

觅趣

有心“觅趣”，办法多多。读书看报品文趣；听书观剧得艺趣；甘当“孩王”觅童趣；饲养宠物拾狗趣；上网搜索查异趣；交友“乐天派”凑乐趣……觅之不尽，赏之不竭。

长宁区“绥宁路”、“金钟路”原名“黔西”、“赤水”，沪语谐音“寻死”、“撒尿”，不雅改名。是路趣。

美国犹他州有段斜坡道。车停、松开制动器，会自动爬坡。是坡趣。

清代画家郑板桥见某户门贴对联。上联：二三四五；下联：六七八九。即回家取来大米和衣服送上。友问缘由。答：对联“缺一少十”，不是缺衣少食？是文趣。

集趣

将所得趣话、趣事、趣闻收集起来，或剪贴，或笔记，或收藏于手机、电脑。另作索引，备查。

集趣须辨趣。文趣、韵趣、墨趣、谜趣……雅者存之，俗者弃之。古有离奇无情对联。“庭上花始放，阁下李先生”。从内容上看，似乎风马牛不相及。细细赏析，却是字字相对，十分工整巧妙。“阁下”既是尊称，又是楼阁

趣海 淘趣

□ 陈月芹



下的意思；“李”既指姓氏，又可指李树；“先生”既是尊称，又是先生出之意。“阁”与“庭”、“前”与“下”、“花”与“李”、“始”与“先”、“放”与“生”分别为小类、方位、植物、状语和动词五对仗。足见汉字之妙趣。存之，常赏析，得无穷乐趣。

品趣

品清人沈复《浮生六记》中一段：“夏蚊成雷，私拟作群鹤舞空中，心之所向，则或千或百果然鹤也；昂首观之，项为之强。又留蚊于素帐中，徐喷以烟，使其冲烟而飞鸣，作青云白鹤观，果如鹤唳云端，怡然称快。”如见其人，如临其境。感叹“非有趣之人不能所为。”

老顽童、国学泰斗饶宗颐的趣味里有“可乐”，乐中见深沉。他白发白眉，面容清癯。无论身在何地，说到动情处，总会眉发伸张，笑声抒怀，意味深长。有人称大师，他哈哈大笑：“呵，大师？大猪吧？（潮汕话大师与大猪谐音）。大师原是称呼和尚的，我可不敢当。”“不求名利”之人生姿态跃然话中。

童趣中有“蜜糖”，甜得纯真。小孙女幼时见一盆炒虾仁上桌，蹭地从贝贝椅上站起，瞪大了眼睛问：“今天虾虾为什么没穿衣服？”邻家奶奶说：“吃完午饭躺会儿。睡不着，也养养神。”孙子插话：“奶奶养什么神？男神还是女神？”无厘头问题常使长辈们张口结舌，又笑逐颜开。

悠悠五千年，趣事如海。趣海“淘趣”，爱作舟来勤作桨，乐哉悠哉！



大师的气度

□ 蔡锡豪

所谓气度，乃气魄和度量也；盖大师者，乃学问高深令世人或后人顿首敬仰的人，其才气、正气、骨气和志气集一身也。此乃大师的气度。

才学丰厚为世人之崇敬，真诚坦荡为后人之楷模。学识之深邃，且见仁见智的才气；“仰不愧于天，俯不祚于人”的正气；“志士不饮盗泉之水、廉者不受嗟来之食”的骨气；以及“宁可枝头抱香死，不做落叶舞西风”的志气，均为流芳百世，有志之人当为励志。

改革开放以后，美国多次邀请钱学森出访美国，并表示，如果愿意出访美国，会授予他美国科学院院士和美国工程院院士的称号。但钱学森毫无为此动心。他说：“当年我离开美国，是被驱逐出境的，按美国法律规定，我是不能再去美国的，美国政府如果不公开给我平反，今生今世绝不会再踏上美国国土。”连1989年，国际理工研究所授予钱学森“小罗克韦尔奖章”，这是现代理工界入选的最高荣誉等级时，（钱学森是当时第一个获此殊荣的中国科学家），他就是不肯去美国纽约领奖，还是中国驻美国大使韩叙代领。这就是中国人的骨气！

闻一多在被国民党枪杀之前，朋友们得到要暗杀他的消息，劝告他暂时隐蔽，他毫不在乎地照样工作，而且更加努力，明知敌

人要杀他，在被害前的几分钟还大声疾呼，痛斥国民党特务，指出他们的日子不会很久了，毛泽东在《别了，司徒雷登》一文中指出：“……闻一多拍案而起，横眉怒对国民党的手枪，宁可倒下去，不愿屈服。”

钱学森也好，闻一多也好，他们身上所表现出来的骨气，是为捍卫真理而战的骨气，大师们都是为捍卫真理，为民族利益才具有不畏惧，不退缩的骨气！

十九世纪法国作家雨果有这么一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”大师们就是具有比天空更宽阔的胸怀。胡适大师不以学历高低，将只有小学毕业程度自学成才的沈从文请上大学讲台，给大学生讲现代文学的课。从科学家钱学森的身上发生的一件事，更使我感受到大师的气度不凡，他们不仅学识深邃，胸怀坦荡，更为他的谦和、关爱青年的不凡风范而打动心弦。

大师们除了学识深邃，胸怀坦荡，还有许多使人顿首敬仰之处，如勤奋好学、为人正直……一个民族要飞得有高度，就要学习大师们集才气、正气、骨气和志气于一身的气度，为具有这样气度的民族而骄傲，每个中国人应为捍卫这种民族气度而奋斗。



溱潼古称秦泓，位于泰州。河港交织，波光粼粼，环境优美，素有“水乡明珠”之称。溱潼是盛产稻米、棉花、鱼虾、簕蟹的鱼米之乡。

古镇里的房子沉着古朴，飞翘的檐角轻巧灵动，像历经岁月风尘的百岁老者，虽须发皆白，但目光达观淡然。街上行人不多，两边的店铺忙碌着，却也清静着。走进一条条狭窄的青砖巷，幽幽的，长长的，前前后后看着，只有我一人，鞋底踩在青砖上，发出闷闷的声响，显出古镇的空旷。这是我印象中古镇的感觉，苍老却轻松，陌生而亲切。缓缓行走，细赏着诉说过往的窗棂檐角，穿越历史风尘，想象一段段缓慢灵动真实与平静的旧时光……

我转过一个又一个巷口，走进一户又一户人家，



溱潼

古镇

□ 王家年

看了依然青翠的百年香樟，赏了被载入吉尼斯之最的世纪山茶花王；登上高二适的

子规楼，也走进旧时少女的闺楼；转了刻有二十四节气的民间风车，还参观了秦汉瓦当与旧时水利设备，让我感到了那里的厚重与沧桑。

踩踏在竖着排列的细密的青砖路上，看着墙角的暗绿色青苔拘谨地向路的方向开放，它在倾听附近村妇悦耳的捣衣声，还是盼望着邻家的清秀少女将洗衣水痛快地浇于其上，那一段段慵懒的过往啊，为何只能在迷蒙中重现，在留恋中欣赏。

一个四方院里霸气的百年桂花，你苍劲的树干上青翠的绿叶间细碎的小花上曾停留了多少代多少人的目光，你清幽淡雅的香味里曾饱盛着多少乡野村夫雅士墨客的赞美啊。临墙生长着的几人才能合抱过来的香樟树，你曾寄予了主人望子成龙的厚望，还是被赋予给爱女做嫁妆的梦想……

我喜欢沉迷在古镇里，总觉得那里安放着我的记忆与过往。那狭窄而空旷的青砖巷，似乎留有我的前尘往事，那么熟悉，亲切，又有些惆怅。我仿佛来过这里，或在残存的幽梦里。这样悠然走在古镇的感觉真的很好，惬意，悠闲，舒适，亲切……





杏花村

寻梦

□ 孙开标

梅雨时节，我在热风热雨的陪伴下，来到了梦寐以求的安徽池州杏花村。

进入杏花村，首先映入眼帘的是杜牧的全身雕像，身后是一个飞檐翘角、雕梁画栋的弯弯的长廊。长廊的廊壁上刻满了密密麻麻的诗歌。据介绍，当年著名诗人杜牧出任池州刺史，行至杏花村，饮罢黄公酒诗兴勃发，挥毫作千古绝句《清明》，“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”此诗一出，震动池州，唱响华夏。

历代文人雅士纷纷寻踪而至。唐代的李白、张祜、白居易来过；宋代的梅尧臣、司马光、李清照来过；元代的萨都刺来过；明代的王阳明、董其昌来过。正是因为有各个朝代文人墨客的造访和他们留下的千余首诗词歌赋，杏花村获得了“天下第一诗村”的美誉。也正因为杜牧饮了黄公酒，吟诗作赋，黄公酒也藉此声名远播，流传至今。

在杏花村内漫步，幽幽的青石板路延伸出文脉悠悠。来到九杏坛，相传清代杏花村人郎遂编撰的《杏花村志》是

《四库全书》里收录的唯一村志。后人为纪念这一成就，在村口种九棵杏树，并开坛讲学，教化村民。如今登上该坛，仍可寻找古时的吟咏唱和、曲水流觞，感受千百年来人们在这里的晴耕雨读。

沿着小径走向杏花村深处，重新复建的明清古村落就在眼前。整个村落，粉墙黛瓦、小桥流水，如同诗歌描写的“一去二三里，烟村四五家，亭台六七座，八九十枝花”。我们一路赏景，一路谈笑。诗酒曲水中，相信不止杜牧，每到此处的人都会沉醉于这片江南水乡的如诗如画。

初夏，这里已是满眼的郁郁葱葱，远处的茅草屋，掩映在绿色的山林间，不仔细还真看不出。虽然错过了春天的十里杏树红若霞的季节，但远处的荷塘却飘来幽幽的清香。初生的荷叶，在风中轻轻摇动，焕发勃勃生机。千载诗人地，池州杏花村。杏花村，她没有长安城的厚重，没有秦淮河的繁华。她有的是一份恬静、一份淡泊，让你走过喧闹、历经沧桑，还能在这里，寻找到一片远离内心浮躁的从容与宁静。



大数据为创新插上翅膀

牛顿提出微积分时，他把数学当成哲学问题。数与事、数与理密不可分。大数据就是以数据模型采集的各种信息的总和。准确地说，大数据就是可以记录、采集和开发利用的海量、实时、多样化数据集、数据体和数据流。以互联网技术为支撑的信息处理手段，大大提高了数据开发能力和水平，让大数据脱颖而出并找到广阔舞台。从趋势上看，大数据将改变人类认识世界的方式，为创新开辟新路径。

大数据的最大特点就是具有巨大而真实的数据量，如果开发处理得当，就可以有新的发现。构建数据池，实现对创新过程的全支撑，可以优化创新过程，减少过程节点，避免错误或少走弯路，缩短创新过程和时间，提升创新效率或为创新提供指南。因而，大数据对创新来说意义重大。

大数据悄然改变研究范式。建立模型是假设性验证方式，大数据建立模型是基于大数据开展科研的一种最基本方式。与传统建立模型的方式相比，大数据建立模

型有助于发现更复杂、更隐秘、跨时空的自然和社会现象。大数据引发科学世界变革，促进数据密集型科研范式的产生。信息技术的发展前所未有地改变了研究和创新方式，产生大数据、分析大数据、利用大数据，可以推动创新进入更高层次。大数据已成为科学发现与创新的新引擎，将大数据转化为信息和知识可以创造无数机会。

大数据可以提升研究效率。这主要体现在：一是大数据有助于高效准确地确定研究路径，通过非结构化数据的处理、标记和聚合，能很快了解有关领域大致的研究状况和专利覆盖情况，再通过针对性的预研，可以快速找到合适的研究方向；二是大数据有助于提升研究效能，使分析判断的基础从局部信息走向全局信息，从定性考量走向定量判断，从滞后总结到适时反馈，从信息分割到信息协同。数据的互通、开放与有效利用，能够有效变革创新模式，提升创新效能。

大数据有利研究资源共

享。大数据是新型战略资源，缺少数据资源，无以谈产业；缺少数据思维，无以话创新。大数据时代，任何创新活动都可以通过网络数据化，而任何数据通过收集、整理都可以成为创新的重要资源。开放数据能帮助研究人员找到之前看来不相关的事物间的关联，然后据此找到更精确的计算参数。开放程度越高，参数设置和分析就会越精准，得出的信息参考价值越高。

大数据有助科研政策制定。人类现代文明起源于科技创新，完善于制度创新，成功于金融创新，而创新政策具有贯通和支持作用。运用大数据可以便捷地了解各行各业的创新焦点，企业界、专业研究机构、高校等在具体创新领域人、财、物的投入，具体领域创新的现实水平，与国外的研究差距和商业化程度等等。通过大数据分析，就可以有的放矢地针对相应的创新领域制定合适的扶持政策，高效地将资源分配到合适的创新领域，提升资源的投入产出比。



洗衣机清洁 ABC

1、洗衣机应放置比较通风干燥的地方，避免存放在卫生间。

2、下排水口一定要高于排水管道，不能将水残留在排水管内。

3、不用的时候要把过滤袋摘下来晾在外面，让它充分干燥。

4、洗完衣服立刻拿出来晾，千万不要闷在里面。

5、洗完衣服一定要将洗衣机里的水排尽并开盖晾干，以免残留的水在机内形成微生物的繁殖地。

6、排水管道在每次用过后最好用干净水冲洗一次。

7、顶开门的洗衣机用过之后要用干抹布将其内部的水擦干，侧开门的洗衣机除此之外还要把镶嵌在门口的垫圈中的水擦干，以免滋生霉菌。

冰块妙用

1、退热。将冰块用塑料袋装好，用干毛巾包裹在头、颈、腋下、胸部等处，能较快使体温下降，防止大脑烧伤。

2、治烫伤。轻度烫伤可用洁净冰块直接敷在烫伤处，不仅可以止痛，还能减少水泡发生。

3、治中暑。夏季中暑后，可立即在头、胸部敷冰块。

4、治皮炎。如果夏季身上长痱子或出现小红疹，可用冰水擦洗患处，既止痒，又能使痱疹早日消退。

5、治外伤。撞伤及扭伤后，不可以热敷，热敷会使小血管破裂出血。应在伤处冰敷，可减轻血管出血，防止水肿形成，有利于挫伤恢复。

6、治虫咬。毒蜂、虫叮咬后，伤口会疼痛、肿胀。除用药物治疗外，可在局部冰敷，既止痛，又可防止毒素扩散。

7、止出血。当出现黑便、吐血等症状，可先在胃部、胸部冰敷，以减轻出血，为送医院抢救争取时间。出鼻血者在颈后风池穴、鼻翼两侧迎香穴冰敷，可立即止血。

8、止痛。手指尖扎进小刺要用针头剔除时，可将手指尖按在冰块上冻至发麻，剔除时就不痛了。





身边的 养生安神

食 材

牛奶 牛奶中含有吗啡类物质和一种叫左旋色氨酸的物质，会使人产生适度的疲倦感，既可以起到催眠作用，又避免了安眠药物的副作用。临睡前喝一杯牛奶具有镇定安眠作用。

大枣 又名红枣，富含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、黏液质、钙、磷、铁等等，有补脾、养血、安神之益处，因而有助眠作用。晚饭后，用大枣熬水加点红糖；或用十枚红枣、五根葱白煮水喝；或者用大枣与百合煮粥喝，都能够起到加深睡眠的作用。

食醋 食醋中含有多种氨基酸和有机酸，消除疲劳的作用非常明显。如果长途旅行之后，十分疲劳，且难以入睡，可以用一汤匙食醋兑入温开水中饮服，然后静心闭目，一般便会安睡。不过，这里的食醋是指酿造的醋。当然化学醋、醋

精之类的不在此列。

核桃 其中富含的磷脂对脑神经有良好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃常用来治疗神经衰弱、失眠健忘、多梦等症状，最好是配以黑芝麻，捣成糊状，在睡前服用。

蜂蜜 它的主要成分有，可被人体直接吸收的葡萄糖和果糖，约占65%—80%；各种氨基酸，包括人体不能合成的8种必需氨基酸；与人体血清所含比例几乎相等的20余种矿物质；约20余种促进人体生长和代谢的维生素；多种活性酶等等。临睡前，喝一杯蜂蜜水可以起到助眠作用。

小米 其色氨酸含量居谷物之首，食后可以促进胰岛素的分泌，提高进入大脑内色氨酸的数量，对阳盛阴虚、夜不成寐有一定治疗作用。食用方法为取小米适量，加水煮粥，晚餐食用或睡前食用，可收安眠之效。

香蕉 被称之为包

着果皮的“安眠药”，它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺之外，还富有能使肌肉放松的镁，可以舒缓肌肉疲劳。

燕麦 含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺，这种物质具有安抚和恢复神经的特性，能帮助你睡个好觉。煮一小碗燕麦，加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了，既是一顿美味的宵夜，又是安神助眠的佳品。

莴笋 其中有一种乳白色浆液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱失眠者。使用时，把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，更具有助眠功效。

莲子 生物学家经过试验证实，莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用；食用后可促进胰腺分泌胰岛素，进而可增加5羟色胺的供给量，故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

藕 含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁等多种维生素，具有清热、养血、除烦等功效。可治血虚失眠。食用时可取鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效。

老年人**饮****水**的最佳时间

睡觉前 据专家研究，老年人晚间睡觉前如不饮水，可导致血液粘稠度升高和血小板凝聚能力亢进，从而促进体内血栓形成。对于老年人或患心脑血管缺血性疾病的人，晚间睡前饮杯水，可以预防致死性梗塞。不少老年人不习惯睡前饮水，怕夜间起床排尿。其实老年人膀胱萎缩，容量减少，不饮水照样要起床排尿。

半夜 老年人由于肾脏收缩功能减退，夜间尿多，这就导致体内缺水，易使血流粘稠，心脑血管阻力加大，易引发心脑血管病变。对于患有心脑血管病的老人来说，因血管内膜发生变化，血液粘滞性偏高，易形成缺血性脑中风，夜间缺水更加大了这种危险。因而，半夜饮水很重要。

起床后 老年人在夜间睡眠时，因排尿、出汗、呼吸，体内相对缺水，导致血液浓缩、血流缓慢、机体代谢物积存。起床后饮杯水，可使血液正常循环，有预防



高血压、脑血栓、心肌梗塞等疾患发生的作用。水分可使胃肠道保持清洁，还有助于肝脏的解毒以及肾、内分泌功能的改善。

六招帮助保护**肝****脏**

1、饮食护肝

保护肝脏首先是“管住嘴”，少吃高热量食物，不吃生冷鱼生。食物中的黄曲霉素也值得注意，黄曲霉素容易诱发肝癌，因此日常饮食别吃发霉的花生、玉米以及保质期不明的土榨花生油。

2、睡眠护肝

一天之中人的睡眠有两个时辰最重要，一是午时（上午11时到中午1时），二是子时（晚上11时到凌晨1时），这4个小时也是骨髓造血的时间，流经肝脏的血液最多，有利于肝功能修复。把握好这两个时间段，尤其是夜间睡眠，可为肝功能的修复作好铺垫。

3、运动护肝

慢跑、快速步行、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、跳绳、游泳、打太极拳等运动对保护肝脏有利。每天可运动一次，每次持续20~30分钟，以运动后疲劳感于10~20分钟内消失为宜。

4、情绪护肝

情绪护肝的核心是要学会制怒，即使生气也不要超过3分钟，尽力做到心平气和、乐观开朗，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺畅而长保健康。

5、休息护肝

勿做工作狂，不可过劳，特别是肝脏已患病者。前些年英年早逝的著名画家陈逸飞就是一个前车之鉴，值得中年男性高度警觉。

6、防范“天敌”

酒精是肝脏的“天敌”，保护肝脏就要少喝酒或者不喝酒。



平时家务比较忙，一有闲，我总背好鱼竿，到市郊农村垂钓去。

凡垂钓高手们，都会拎着沉甸甸的鱼篓凯旋而归。而我呢？在小河边或小溪边一坐就是大半天时间，往往却是两手空空踏上归家路，可我并不怎么在意。老友们都笑我是“空手道玩得转”，其实他们哪里知道，坐在清清小河边，呼吸着清新的空气，随意拉开钓竿，那是一种多么逍遥自在的意境啊！

垂钓小河边，微风习习，波光粼粼，河柳婆娑。享用着大自然赠与的这份温情，心儿似驾着一叶小舟，飘然其间，好像也和着河水缓缓在流。独自沐浴在河畔幽静的气氛中，也许是冷清了点，但不妨邀蓝天白云作伴，唤唐诗宋词为侣，想想陶渊明的“采菊东篱下，悠

垂钓风景

□ 彭小华

然见南山”的情趣，自己也仿佛来到桃花源中那“芳草鲜美，落英缤纷”的境地。古时有位达官贵人把垂钓比作为守梦，真可谓真知灼见，一语中的。在这爽畅的梦中，弹一曲《高山流水》，同时向李太白借一些灵感，自己也来构思一些佳句丽诗，自弹自唱，悠然的字符晾满河面。任浮标时隐时现，时动时静，兴趣盎然间，将钓竿一拉甩，划出一道优美的弧线，管它钓着没钓着！当然如果钓着了，心里就更开心了。坐累了，把钓竿一搁，躺到草地上，轻

轻地舒展自己的身体，聆听知了或其他昆虫的鸣叫，遥看美丽的水鸟飞快地掠过河面，品味身心与天地融为一体的万般愉悦。

我想，人活在这个世界上，倘若无视自己心情的充实和陶冶，而一味地忙于工作，忙于物质追求，是不是也算是人生一大缺憾呢？常听垂钓高手说起明媚的三月和秋实的十月，是垂钓的大好时光。而对于我这位老年垂钓者来说，季节的好坏其实并不那么重要。炎炎夏日握竿便会明晓“心静自然凉”的内涵，而隆冬时节垂钓，不经意间就领略了“独钓寒江雪”的神韵。

我欣喜地发现，我垂钓的不再是河中的鱼儿，分明是垂钓一份老年风景，一份晚年心情。



1949年5月25日，上海主城区解放。

那天早晨，19岁的我刚起床，忽然听到外面有人欢呼：解放军进城了。我赶快打开楼上的窗户看：只见老西门后面的大街上，密密麻麻地睡着解放军战士。

我看到有的战士已经醒了，正在叠被子、打背包，赶紧给他们送去我刚烧的开水，并透露自己想参军的念头。

一位战士笑了笑，指向一个地方说：征兵处在那儿。

在威海路上的一所中学门口，征兵处的同志问我：“为什么要当兵？”我脱口而出：“为人民服务。”征兵处同志颇为惊讶，问：“你在哪儿学的这句话？”我说：“我读过工人夜校。”

征兵处的同志什么话也没说，就问我家住哪里，给我登记了，还叫我在家等通知。

我想要学木兰从军，改变自己的人生。我甚至悄悄地为参军作起了准备：我当时天真地以为当兵是要自备背包和水壶，就跑到九江路市场去，买了背包和水壶，偷偷地塞在床底下。可是我焦急地等了好几天，始终没有等到通知。

我再一次来到了威海路的那所中学。征兵处的同志告诉我，通知早就发出去了。我忽然明白了可能是父亲截留了我的信。我于是要求征兵处的同志当场再给我开张通知书，我当场拿走。

原来第一时间收到信的果然是我父亲。我那开明的父亲再开明，也接受不了唯一的亲人，离开他去参军，所以平生唯一一次自私地销毁了女儿的信。我本来想等接到通知后再跟父亲摊牌，可是却没想到结局会是这样，让父亲默默地痛苦了好几天。

我将再开的通知书直接给父亲看，和他沟通，可是父亲坚决反对。那几



参军风波

□ 余海华

天，我白天在工厂上班，晚上就做父亲的思想工作。我还在家里练习着折叠被子，回想着那天战士们的折叠方法，不断地练习。我终于把自己的一床被子塞进了那个小巧玲珑的美国式背包里。可是我却在说父亲上始终不成功。

报到那天父亲没叫我起床上班，居然把我锁在了楼上。我有办法越窗户，爬着下楼。我背好水壶和背包，流着眼泪给父亲留了封信，毅然决然地奔向了报名处——陆家浜第20军军部。

我逃出家庭后，参加了部队，被分配到文工团的舞蹈队，成为一名舞蹈演员。

发了军装，我迫不及待地跑到了一家照相馆拍了照片，把自己飒爽的英姿寄给了父亲。



白玉兰

□ 刘世禄

一夜南风起，
玉兰花满枝。
远望白似雪，
近闻雅香奇。

两会感怀

□ 李树人

鸟语花香春正浓，
桃红柳绿万丛中。
召开两会东风劲，
大业千秋伟绩宏。

共产党好

□ 廖显辉

高举镰锤指路旗，
人民群众紧相随。
认真实践新思想，
努力筹谋大作为。
又挂云帆济海寰，
再兴改革铸丰碑。
阳光坦道小康梦，
脚步蹬蹬号角吹。

纪念改革40年

□ 佟宝珍

改革花开四十年，
神州旧貌换新天。
琼楼栉比云中立，
经济繁荣美梦圆。
社会和谐人福寿，
光华日月山河妍。
增辉特色开新局，
续谱革新鼎盛篇。

春游抒怀

□ 王经文

东风徐到天晴暖，
破晓乘车向野庭。
万紫千红春色美，
生活多彩游兴浓。

江南春

□ 宋家平

春风吹绿万千柳，
一树桃红染冠头。
忽见鸭儿戏暖水，
又闻莺鸟展歌喉。
不堪幽梦太匆匆，
随顺风云送闷愁。
最是风光二月好，
踏青郊野尽兴游。

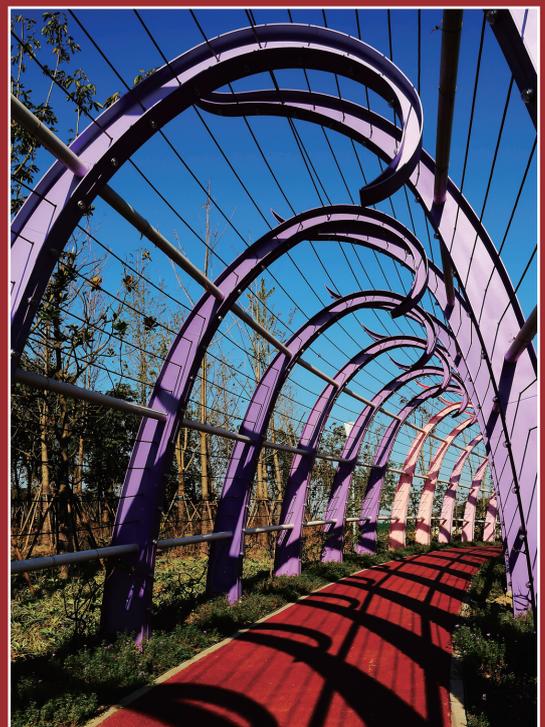
风入松·游崇明森林公园

□ 鲁传熙

老来康健乐年华。游岛林家。驱车逸兴崇明去，
穿江过、满目飞花。尽兴闲聊往事，开怀醉尝江华。

从前芦荻伴泥沙。流水寒鸦。而今不见荒芜地，
森林密、处处荫遮。林内满园春色，绕围尽是桑麻。

市工商局老干部摄影选



1	①	璀璨浦江	张明
2 3	②	展翅高飞	崔维纲
4 5	③	勇往直前	陈炜
	④	梦幻之舟	陈文元
	⑤	构筑蓝图	郝兰田

