

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 7

图文传真



▲ 6月21日，市委常委、统战部长郑钢淼出席“风雨辉煌40年——统战系统离退休干部庆祝改革开放40周年书画摄影展”开幕式。（统战 供稿）



▲ 6月19日，市委农办、市农委机关离退休干部开展主题党日活动，参观C919大飞机总装基地。（农委 供稿）



▲ 6月20日，“不忘初心跟党走 牢记使命展风采——浦东区域老干部纪念改革开放40周年文艺演出”在松江举办。（松江 供稿）

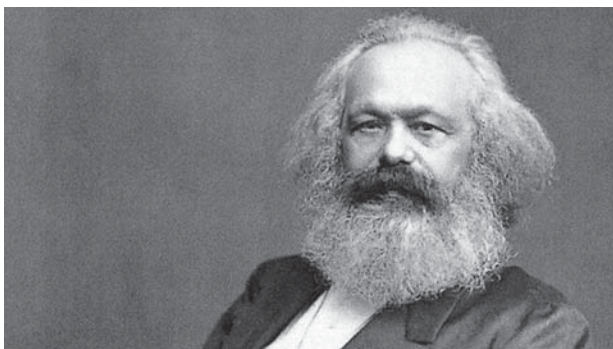


▲ 近日，静安区组织离休干部党支部书记参观世博会博物馆。（静安 供稿）

▼ 6月5日世界环境日，黎明、谢企华等宝钢老领导到宝钢水源地——宝山水库调研。（宝钢 供稿）

▼ 七一前夕，市工商局机关离退休党员开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，参观嘉兴南湖革命纪念馆。（工商局 供稿）





不需要华丽的词藻，
只需要朴实的语言；
不需要满筐的鲜花，
只需要满腔的忠诚。

我们敬仰马克思，
我们学习马克思，
我们追随马克思，
马克思的旗帜永远高高飘扬。

马克思的伟大学说，
仍然是人类智慧的明灯，
马克思的种种预言，
仍然指引着世界前进的航向。

我们生活的这个世界，
还远不是太平盛世，
还有许多的饥饿、贫穷，
还有许多的不公、纷争。

这个世界离不开马克思呀！
无论东方还是西方，
谋发展的路迢迢，
谋幸福的路长长。

今天，我们纪念马克思，
就是要守护一份初心，
牢记我们是从哪里出发的，
信守诺言，永不歇脚！



致 敬 马 克 思

□
吴
振
兴





编委会主任 杨佳瑛
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

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7期 总第371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

致敬马克思 吴振兴 (1)

本刊专稿

市关工委等多部门携手拉开“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”主题教育活动序幕

..... 市关工委 (4)

高举旗帜抓好党建 不辱使命再创佳绩 努力把宣传系统离退休基层党组织做实做强

..... 胡佩艳 (6)

构建“一核多元”新模式 打造新时代老干部美好精神家园

..... 虹口区老干部局 (8)

迎接挑战 把握机遇 开启新静安老干部大学转型发展新时代

..... 静安区老干部局 (9)

用好调查研究“金钥匙” 推进老干部工作科学发展、创新发展

..... 市教卫工作党委老干部处 (10)

春天故事 践行初心

一本特殊的“护照” (11)

由我的小板凳想到的 吴幼萍 (12)

张伟江: 睦邻友善 守望相助

..... 市教卫老干部处 (14)

经验交流

宣传发动 组织凝聚 积极推进城市社区离退休干部党建试点工作

..... 闵行区古美街道党工委 (15)

工作集锦

市老干部活动室举行诗词朗诵会

..... 虞斌 (16)

长宁区举行“接力奋斗”主题教育活动启动仪式 姜佳颖 (16)

虹口区送教上门为老干部提供精准服务

..... 史徐民 (16)

崇明区举办老干部学习十九大精神知识竞赛

..... 施玉华 (16)

黄浦区推出住院体检满足老干部实际需求

..... 沈斯亮 (17)

嘉定区老同志参与编写十九大精神微课堂教材 朱怀兴 (17)

松江区关工委开展主题系列活动

..... 潘玲芳 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

谈天说地

奏响生态文明建设新乐章 倪新康 (18)

学习之窗

共产党人的初心所在 姜德福 (19)

不忘初心 方得始终 王汉田 (19)

人物专访

陈光济和陆家庭事迹 市住建委 (20)

吴建国：初心不改医者情 罗申汶 (22)

小朱书店 蔡理 (24)

“半墨”山水 一生痴恋 龚寄托 (26)

杨希钺：让岁月闪亮光芒 缪迅 (28)

宋文英：播撒爱心暖人间 施振华 (29)

今日点击

中华女职工世纪林 倪豪梅 (30)

在牢房里入党的共产党员 徐家俊 (31)

七彩长廊

读书的幸福 谢荣 (32)

热点聚焦

十大元帅是如何入党的 尹家民 (34)

上海阳台

夏食豆角最营养 郁建民 (37)

忙忙碌碌能长寿 严志清 (37)

情满人间

一次难忘的“领奖” 姜德福 (38)

一首唱出亿万人民心声的歌
..... 吴万根 (39)

畅游天下

拍《渔光曲》的地方 韦德锐 (40)

游古华园 蔡恩普 (41)

知识卡片

常误导你的15种思维方式 (42)

饮食保健

莫让“隐性饥饿”影响健康 (43)

生活之友

做手工对抗抑郁 (44)

穿条纹衣服 防蚊虫叮咬 (44)

养生之道

夏季养心四字诀 (45)

能吃药不打针 能打针不输液 (45)

闲情雅趣

诗词吾爱 胡树民 (46)

激情岁月

我在战斗中成长 张祖德 (47)

艺林漫步 季军等 (48)

封面：不忘初心

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：花海人家

张大林 摄



市关工委等多部门携手拉开 “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”主题教育活动序幕

□ 市关心下一代工作委员会办公室

5月28日，由市关工委、市委老干部局、市文明办、市教委、团市委、市委党史研究室主办，中共一大会址纪念馆、黄浦区委老干部局承办的“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在中共一大会址纪念馆举行。市关工委成员单位领导、五老代表、青少年代表共计100余人参加了仪式。第十届全国人大常委会副委员长、中关村工委主任顾秀莲出席仪式并讲话，市委常委、宣传部部长周慧琳出席仪式并致辞。

顾秀莲讲话指出，近年来上海市关工委在市委、市政府的坚强领导下，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记对关心下一代工作的重要指示精神，紧紧围绕党的中心工作，整合各方力量，依靠广大老同志，坚持立德树人标准，着眼青少年特点与需求，在加强青少年党史



国史教育、革命传统教育、理想信念教育、思想道德教育等方面做了大量卓有成效的工作，取得了很好的效果。她对上海结合中关村工委主题教育活动设计开展的“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”主题教育活动给予了充分肯定。她认为，上海的主题教育活动设计策划得非常好，既体现了新时代新要求，也符合上海实际，很有上海特色。她希望上海能够结合改革开放

40周年，用好上海丰富的红色资源，认真组织实施好“读书”“宣讲”“寻访”“实践”“征文”等具体活动，确保活动效果。

周慧琳致辞指出，在全市青少年中开展“学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动，目的就是要深入贯彻落实习近平总书记“培养担当民族复兴大任的时代新人”的重要指示精神，按照中关村工委的部署和要求，继续深化青少年党史国史教育，推动广



大青少年学习掌握红色基因的孕育发展过程、深刻内涵和时代价值,把红色精神、红色文化、红色传统融入灵魂,激励广大青少年知党恩、听党话、跟党走,当好红色基因的传承者、实践者。他要求全市各级关工委要立足青少年实际,结合老同志特长,精心安排、认真组织、广泛发动,用足上海丰富的红色文化资源,用好最新编写的《中国共产党英烈故事选》等读本,用活改革开放40年来上海发展的历史性成就,强化政治引领,创新载体形式,增强主题教育活动的针对性和吸引力;精神文明、教育、共青团等部门要充分发挥职能作用,积极整合本系统本部门资源,深入推进“读书”“宣讲”“寻访”“实践”“征文”等活动,形成主题教育活动的整体合力。他希望广大老同志发挥自身独特的政治优势、经验优势、威望优势,继续发扬传帮带的优良传统,帮助青少年知所从来、明其所趋,树立正确的世界观、人生观、价值观,为他们健康成长保驾护航;希望广大青少年进一步从红色基因中汲取前行力量,珍惜来之不易的幸福生活,继承先辈遗志,树立远大理想,脚踏实地,勤奋学习,争做有理想、有本领、有担当的时代新人。

仪式上,老中青三代人一起满怀深情地朗诵了原创诗——《今天,我们将从这里再次出发》,全国“最美五老”称号获得者、长宁区关工委报告团名誉团长、离休干部李仁杰和黄浦区复兴东路第三小学五年级学生徐子茜分别作为五老代表和青少年代表作了发言。

仪式上,中共关工委常务副主任武韬和相关领导向青少年代表赠送了《中国共产党英烈故事选》(1921-1949)。该书是由市关工委、市委党史研究室组织部分长期从事党史国史研究的老专家、老教授,围绕主题教育活动专门编写的一本辅导读本,旨在借助该书教育引导广大青少年熟悉英烈人物、学习英烈事迹、传承英烈精神,更好推动主题教育活动深入开展。

仪式最后,由中共关工委主任顾秀莲与相关领导一起共同点亮了活动启动球,正式拉开了上海市青少年开展“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”主题教育活动的序幕。

仪式结束后,参会人员一起参观了中共一大会址。

市委组织部副部长、市委老干部局局长、市关工委常务副主任杨佳瑛,市教卫党委书记虞丽娟,市委党史研究室主任徐建刚,黄浦区

委书记杲云,市文明办副主任宋慧,团市委副书记丁波,中共一大会址纪念馆副馆长徐明等领导一并出席仪式。

据悉,此前,市关工委、市委老干部局、市文明办、市教委、团市委等5部门专门印发了《关于在全市青少年中开展“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”主题教育活动的通知》,《通知》明确提出在全市青少年中开展“五项”具体活动。一是“读书”活动:组织引导青少年阅读党史国史书籍、红色经典著作、革命英雄故事等,利用《中国共产党英烈故事选》开展“老少共读一本书”活动。二是“宣讲”活动:组织“‘众鑫有话’讲师团”深入开展“走基层活动”,发动“五老”深入开展“听爷爷奶奶讲故事”活动。三是“寻访”活动:组织青少年寻访老战士、老干部、老党员,寻访重要事件、重大活动的亲历者。四是“实践”活动:组织开展参观爱国主义教育基地、演唱革命歌曲、观看红色电影、参加志愿者服务等社会实践活动。五是“征文”活动:组织广大青少年结合参与主题教育活动情况撰写心得体会。



高举旗帜抓好党建 不辱使命再创佳绩

努力把宣传系统离退休基层党组织做实做强

□ 市委宣传部副部长 胡佩艳

一、以十九大精神为指引，创新发展离退休干部党建工作

党的十八大以来，宣传系统各级党委和组织部门，坚决贯彻中央、市委决策部署，围绕中心履职尽责，服务大局主动作为，有力有序推进离退休干部党建工作，取得可喜成绩。一是更加注重加强离退休干部思想政治引领。二是更加注重强化离退休干部组织领导和顶层设计。三是更加注重发挥离退休干部作用。四是更加注重离退休干部典型事迹宣传。五是更加注重抓好老干部工作队伍建设。

新时代要有新气象，更要有新作为。我们要主动适应新形势新任务对离退休干部党建工作提出的新要求新挑战，突破传统理念，打破固有思维，不断推动离退休干部党建工作创新发展。一要创新思路求突破。坚持全面从严治党新要求，坚持把政治建设摆在首位，确立在政治引领上必须抓得更紧，在思想引导上必须抓得更细，在教育管理上必须抓得更严的观念，使离退休干部在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致，坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中领导。要善于引导和保护好老同志的政治热情，充分发挥他们的政治优势、经验优势和威望优势，使之成为我党加强政治建设的重要力量，起好对群众的政治引领和思想引领作用。二要创新形式聚能量。

坚持从实际出发，树立“一切为了老干部，为了老干部的一切”的意识，建立把离退休干部党组织打造成为党和人民的事业增添正能量的重要阵地的理念，夯实党建基础，创新组织形式，丰富活动内容。根据不同的需求，采取专题辅导讲座、集中培训研讨、座谈学习交流等多种形式。充分发挥老干部活动中心的作用，使之成为服务老干部的“主阵地”，为党和人民事业增添正能量的“助推器”。增强学习活动的针对性和实效性，对年老体弱、行动不便的老同志，采取灵活多样的教育方式，切实提高离退休干部党建工作的吸引力和感染力。三要创新机制促实效。坚持在继承中发展，在发展中创新，树立大局观念，强化责任意识，全面贯彻落实中办发〔2016〕3号等文件精神，健全组织体系，完善工作机制，建立保障制度，规范督查考核，确保离退休干部党建工作有效运行，真正使离退休干部党建工作由“虚”变“实”，由“软”变“硬”，真正让离退休干部党员同志感受到在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感，真正把离退休干部党组织建成坚强的战斗堡垒和牢固的思想阵地。

二、以提升组织力为重点，扎实推进离退休干部党组织建设

本系统各级组织领导都要强化政治意识，提高政治站位，对做好新时期离退休干部党建



工作要格外重视，只能加强，不能削弱；只能改进提高，不能停滞不前；只能创新发展，不能左右摇摆。要加大力度、加快速度、加紧进度推进离退休干部党建工作。

1、进一步完善离退休干部党建工作机制。在离退休干部党建试点工作基础上，今年系统内的离退休干部党建工作要全面铺开，努力做到“三覆盖”即组织覆盖、制度覆盖、工作覆盖。组织覆盖就是在有条件的单位，离退休干部党委的组建率要达到100%，不留空白；制度覆盖就是要建立一整套完善的制度体系，确保工作有效运行；工作覆盖就是各基层组织要有工作计划，要有活动安排，要有成效体现。

2、进一步加强离退休干部党支部标准化规范化建设。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，科学合理设置离退休干部党组织。切实做好对规模过大、与在职干部合建的党支部进行调整工作。严格党的组织生活制度，有效开展离退休干部党组织骨干培训，很好发挥离退休干部党支部教育管理、监督党员的作用。抓好离退休干部党组织工作经费、党建专项工作经费及离退休干部党组织书记工作补贴等政策的落实。

3、进一步探索城市社区离退休干部党建工作。根据“创新组织设置、加强思想引领、发挥独特优势、强化服务管理”的要求，积极探索、有所作为。各支部要认真配合做好动员离退休干部党员到社区报到、亮身份工作，引导更多老同志到社区力所能及地发挥独特优势，在参与社区建设管理、关心教育下一代等方面发挥积极作用。

三、以改革开放40周年庆，积极引导离退休干部发挥正能量

多年来，宣传系统离退休党支部在各级党委的领导下，很好地发挥了支部战斗堡垒作用和党员模范作用，在为党和人民的事业增添正能量中，涌现出许多先进典型事例。我们要大力宣传离退休干部先进典型事迹。要把分散于每一个个体的“小火星”，汇聚成为党和人民事

业增添正能量的“燎原之火”，充分展现老同志坚决拥护以习近平同志为核心的党中央的鲜明态度和自觉行动，充分展示新时代老同志昂扬向上的精神面貌和时代风采。

各级老干部工作部门与离退休党支部都要把开展好正能量活动作为一项政治任务和老干部工作的重要职责，认真组织，积极引导，精心设计，扎实推进。今年我们要以庆祝改革开放40周年为契机，围绕“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题等六个系列活动，认真组织老同志在自觉自愿、量力而行的前提下，深入开展纪念改革开放40周年活动，积极引导老同志支持全面深化改革，深化正能量主题活动的开展，充分发挥他们在加强政治引领、培育和弘扬社会主义核心价值观、发扬优良传统和全面从严治党方面的重要作用。一是在宣传系统离退休干部中围绕“担当新的文化使命，打响上海文化品牌”开展专题大讨论，深化认识、凝心聚力，引导老同志增添正能量。二是围绕歌颂改革开放40周年巨大变化和成就，举办“同心共筑中国梦”——宣传系统老同志书画摄影展，用笔墨和镜头颂扬改革开放伟大成就，引导老同志传递正能量。三是围绕开展“畅谈改革开放新成就”网宣主题活动，积极发挥离退休干部独特优势，引导老同志对社会热点进行讨论和发声，在主流媒体和网上释放正能量。在深入开展宣传系统离退休干部正能量活动时，我们要进一步发挥好“四个作用”，即离退休党支部主体作用、老干部工作部门主力作用、先进典型标杆作用、老干部活动中心宣传阵地作用。

我们一定要深入研究新时期离退休干部党建工作，全面认识老干部工作职能和做好党建工作的新理念，深刻理解开展正能量活动对弘扬社会正气、凝聚社会力量、引导社会心理、引领社会风尚的重大而深远的意义，调整工作思路，转变发展理念，聚焦发展重点，扎实有效地推进新时期离退休干部党建工作。



构建“一核多元”新模式 打造新时代老干部美好精神家园

□ 虹口区委老干部局

虹口区积极探索1+2+X“一核多元”新模式，努力把老干部活动学习阵地建成联系老干部、凝聚老干部的精神家园。

一、突出资源整合，打造“一核多元”组织架构

1、完成区级层面活动学习阵地布局。2012年以来，新建了老干部活动室（老干部大学），改善老同志活动学习环境。针对区老干部活动室（老干部大学）、区退管中心和区老年大学分别隶属于区人社局和区教育局的实际，区委分管领导亲自沟通协调，打破围墙，实现资源共享和错位发展。

2、建立覆盖全区的就近活动学习点。依托区委老干部工作领导小组平台，分别在街道社区党建服务中心、社区文化活动中心、市民驿站等设立老干部活动学习点。并通过协商和共建，将区卫计委、教育局、公安分局等大口部门，以及虹口区域联合体单位的老干部活动室纳入全区老干部活动学习体系。

二、突出党的领导，健全“一核多元”运行机制

1、坚持党建引领。依托区离退休干部党工委，通过完善离退休干部党支部书记季度例会和培训制度，指导各党支部合理确定活动内容。建立区老干部大学离退休干部党支部，参谋、协助区老干部活动室（老干部大学）开展日常教学和活动。区机关退休干部党总支建立了学习活动块组制度，灵活开展各种形式活动学习。

2、健全工作机制。年初联席会议、季度工作例会、半年工作总结会形成工作惯例。

3、加强软硬件建设。不断加强区老干部活动室（老干部大学）规范化建设。积极会同区退管中心、区教育局、卫计委、公安分局离退休干部管理中心，提高管理服务水平。

三、突出形式多样，丰富“一核多元”活动内容

1、深化政治理论类学习。坚持把政治建设放在老干部活动学习的首位。引导老同志深刻理解、全面把握习近平新时代中国特色社会主义思想的丰富内涵和精神实质，始终与以习近平同志

为核心的党中央保持高度一致。

2、丰富文化类活动载体。结合年度重要节点，每年组织开展主题庆祝活动，以组队参加活动演出为纽带，让老同志们享受活动乐趣。依托区老干部活动室兴趣组队，开展活动，组织老同志深入社区进行作品展，吸引更多的老干部参与。

3、增加专业类活动供给。提倡“政府购买服务，社会组织承接”工作理念，通过设立工作项目，购买服务，满足老同志需求。

4、推动价值类活动开展。积极搭建平台，组织老同志开展正能量活动。开展“建言十九大”“建言党代会”“我为虹口发展献一计”活动。成立区老干部正能量宣讲团，组织老党员深入社区、学校宣传革命优良传统、改革发展新成就。积极争取在浦西第一高楼白玉兰广场“金领驿站”开设“红色讲坛”。成立“指尖飞虹”虹口网宣达人工作室，助力离退休干部运用网络平台发声点赞。



近年来，静安区委老干部局凝心聚力、锐意进取，积极推进老干部大学各项建设再上新台阶。

一、在融合中迈进，重整行装再出发

1、坚持问需于民，问计于民，开展大调研。一方面，通过积极主动走访老同志，认真听取意见和建议。另一方面，通过召开座谈会等形式，共同为老干部大学发展建言献策，努力使老干部大学成为新静安老同志的“学习园地”和“精神家园”。

2、坚持资源共享，优势互补，进行大整合。区委老干部局用足区域资源，统筹社会文化资源配置，加快苏州河两岸老年优质资源的相互辐射，办学厚度进一步得到提升。

二、在转型中突破，精准发力再提升

1、建凝聚力量平台，变“要我学”为“我要学”，增强归属感。我们持续探索，在优化课程设计和教学形式上下足功夫。在课程设计上，突出知识性和实践性相结合。在教学形式上，突出规定动作和自选动作相结合。年招生学员已从当初近300人次增加到近800人次，一批年富力强、经验丰富、乐于奉献的退休干部在学习中提升了修养。

2、搭发挥能量舞台，变“要我做”为“我要做”，提高幸福感。引导学员“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”是老干部大学办班的初心。我们依托退休处级干部擅长管理的优势，在每个班级探索建立“班长负责制”，发挥班长在班级中的“领头



开启新静安老干部大学 转型发展新时代

□ 静安区委老干部局

雁”作用。抓住十九大召开、建军90周年、建党85周年、长征胜利80周年等重大节点，组织开展了书画摄影展、歌咏比赛、征文比赛，并选送合唱团、形体舞蹈班参加市局大型活动，展示学习成果，并屡获佳绩。结合春节、重阳节等重要节庆，组织学员走进社区送春联、送祝福、送健

康，回馈社会。通过为学员搭建展示自我、乐于奉献的舞台，进一步陶冶了情操，树立了离退休干部健康阳光的美好形象，激励他们不断为党和人民事业增添正能量。

三、在改革中完善，筑牢基础再发展

1、加大投入，基础设施升级换代。新建成的静安区老干部活动中心是一座集老同志学习、活动、会务、餐饮、休闲等功能为一体的综合楼。随着新大楼的投入使用，新静安老干部大学的办学格局已初具规模，形成了以南部活动中心教学点为核心，原闸北和临汾路街道社区教学点为辐射的总体办学格局。至此，新静安老干部大学形成总建筑面积达1615平方米，设有教室11间，展示厅1间的现代化校园新布局。

2、建章立制，校园管理规范有序。为进一步维护好校园秩序，加强校园建设，提升教学质量，我们针对新形势下老干部大学发展的目标和要求，从内部管理、学员管理、教室管理等三个层面细化规章，落实制度，已初步构建了较为完善的校园规范建设网络体系。



用好调查研究“金钥匙”

推进老干部工作科学发展、创新发展

□ 市教卫工作党委老干部处



近年来，教卫工作党委老干部工作系统高度重视并充分运用调查研究这一“金钥匙”，通过调研发现问题，通过调研厘清思路，通过调研改进工作，通过调研锻炼队伍，推进了系统老干部工作的科学发展、创新发展。

一、领导重视、积极动员，鼓励引导开展调查研究

1、工作党委高度重视。教卫工作党委领导对老干部工作调查研究做到“三亲自”：亲自过问并指导课题研究，亲自牵头重点课题研究，亲自参加专题座谈、走访慰问、个别访谈，听取老同志的意见建议。

2、老干部处积极组织。将调研工作列为每年重点工作。将需要研究解决的重大问题确定为年度重点课题。建立系统老干部党建研究会等平台，每年发布调研课题指南，组织系统单位开展应用性课题研究。同时，加强对老同志所思所想所忧所盼进行了解分

析，重点引导系统单位提升课题成果应用转化实效。

3、各单位主动作为。近年来，系统单位党政领导和部门负责人越来越重视对老干部工作的调查研究，全系统每年申报立项并完成的调研项目数不断增加。

二、注重指导、表彰激励，扎实推进调查研究

1、抓调研选题。坚持问题导向、需求导向，采取“三个结合”方式抓调研选题，即结合市委老干部局调研要求，结合工作党委工作任务，结合本系统老干部工作急需研究解决的问题。

2、抓培训指导。我们积极抓业务指导，年初、年中、年底有针对性地组织开展业务培训和交流研讨。同时，加强与高校退管会、退教协、老教授协会、老年大学等的联系沟通，共享调研资源信息。

3、抓表彰激励。每年组织开展优秀调研成果评审、表彰和推荐上报。每年

都有多篇获得市局课题调研成果奖。

三、推动工作、改进作风，调查研究显现实效

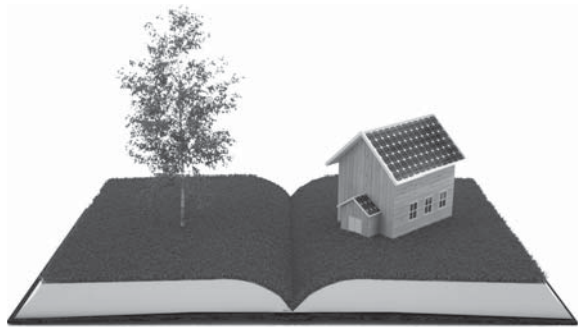
1、更好地解决了老干部急难愁问题。直接倾听老干部意见，动态了解老干部最急、最忧问题并加以研究解决，使老干部得到实实在在的获得感、幸福感。如，有的单位每年定期举行法律知识讲座。又如，开展党内互助关怀课题研究等。

2、更好地服务了中心工作。调研课题选题紧紧围绕本系统本单位中心和重点工作，针对性强。如，上海大学开展“凝聚社会共识、促进社会发展”课题研究。又如，东华大学开展“高校离退休干部非权力影响力与带动周围人共同释放正能量”课题研究等。

3、更好地推进了老干部工作的创新发展。如，在广泛开展调研基础上，教卫工作党委建立了离退休干部工作领导小组例会制度，及时对工作领导小组进行调整，完善系统老干部工作顶层设计等。

4、更好地促进了老干部工作队伍建设。通过组织开展调查研究，一方面，提升了队伍的问题分析研判能力和宏观政策运用能力，提高了政治意识，工作方向更加明确、工作水平明显提高。另一方面，也进一步加强了与老同志的沟通接触，改进了工作作风。

一本特殊的“护照”



近两年来，一本金黄色的“常青树护照”，在普陀区老党员、老同志当中火爆起来。这是普陀区委老干部局参照世博会护照，为区域内老同志精心设计，记录老同志发挥正能量，投身志愿服务的点点滴滴。

“常青树护照”活动自开展以来，累计发放“护照”1000多本，活动盖章逾11000次，区委老干部局与各街镇联手为老同志搭建平台，先后开展“两新”组织党建、行业监督、社区建设等正能量活动150多场，涌现出“奉献老人”林则福、“城市啄木鸟”刘有为、“慈善奶奶”范希华、“小区老娘舅”黄爱莲等诸多感人事迹。

退休干部葛丽琴，翻开自己迷你小巧的“护照本”，里面密密麻麻盖满了“正能量达人”印戳：有作为社区党支部书记，组织社区老同志理论学习；有参与为“同心家园”点赞献计活动；有参与旅游行风监督；有市民寻访，争当“城市啄木鸟”活动……葛丽琴向我们介绍：“参与志愿活动，就能获得一枚印章，积累一定印章，可以升级更高级别的‘金护照’，兑换一些文化用品。”

“我所工作的街道辖区内，离退休老同志积极投身社区治理，协助业委会解决了小区绿化、老旧公房安装电梯等居民群众实际诉求。”街道老干部工作者告诉我们。老同志凭借政治优势、威望优势和经验优

势，是社区自治力量中一支重要的队伍，补了很多“短板”。

居住在中远两湾城的市教卫系统局级退休干部陈步君，主动到社区报到，在楼道内张贴《致党员的公开信》，筹建楼组党小组——“两湾驿站”，组织健康急救知识讲座、“六一”儿童节活动、联谊舞会等形式多样的文体活动，凝聚带领群众解决了楼道堆放杂物问题。陈老不仅在思想上带动党员，在生活上还热心关爱群众。远亲不如近邻，陈老常说，良好的邻里关系才能弹奏出和谐社区的美妙之音。

钱广义从区建管委退休后，担任曹杨碧绿湖小区业委会主任。为了解决小区停车难问题，钱广义带领居民自发成立协调小组，整合资源，经过多次调研讨论，与曹杨二中附校协商制定错峰停车方案。借助小区二次供水改造工程契机，钱广义还要绘制小区建设更大的“蓝图”：更换地下自来水总管和燃气总管、26根雨水落水管，铺设小区道路广场砖，小区四幢房屋楼道的粉刷和电线整理工程，拆除原有的两只绿化暖棚，将居民自种自养的绿化、盆景呈阶梯式集中展示……

陈锦荣是一位拥有50多年党龄的军转基层干部，从工商联退休后的老陈，一天也闲不住，在社区发挥余热。老陈积极组织社区老人读书小组，每周四为社区老人讲述军旅生涯故事，丰富了社区退休人员精神文化生活，也拉近社区居民间的感情交流。陈老是小区义务巡逻队的队员，无论酷暑严寒，每天提着小喇叭，穿着红马甲，穿梭于小区各个角落，做好安全防范巡逻，默默地守护着小区。老陈还是个热心肠，当他得知自己居住的楼栋有一名单亲家庭的孩子生活困难后，他和老伴时常对她嘘寒问暖，关心她的生活和学业，并及时与居委会沟通，为其提供帮助。老陈的热心举措也感染着他身边的每一个人。



区委老干部局和各街镇协同联手，搭建老同志发挥正能量，释放余热的平台，也为“常青树护照”活动常态化、形式多样化提供了有力保障。长风街道组成离退休干部宣讲团，到社区作“同心家园”建设宣讲，引导社区居民理解配合街道的拆除“五违”、环境治理等工作。曹杨街道组织有特长的离退休干部组建“阳光心港”工作站，为社区居民开展心理和法律咨询，配合居民区党组织调节邻里纠纷。长征镇组织离退休干部参与“两新”组织党建工作，与园区入党积极分子结对，推动社区党建工作。长寿街道依托“书记沙龙”请退休的老书记利用经验优势与大学生村官书记结对子，做好居民区工作的传帮带。真如镇街道引导离退休干部参与居民区合唱团，协助居民区党组织做好群众自治组织的管理工作。

为了方便老同志参与活动领取“常青树护照”积分，区委老干部局和各街镇党建服务中心，引入了信息化管理手段。在各街道和社区的老干部工作者那里，每一位离退休干部前来报到“亮身份”，都会开设一个专门“电子账户”，方便为老同志记录“电子积分”，及时升级“护照”，兑换文体用品。与此同时，街镇老干部工作者告诉我们：“老同志都有一种功成不必在我的宽广胸怀，组织志愿活动时，每次我都提醒老同志记得敲章，但他们经常婉言谢绝。”

“常青树护照”作为“普老汇”党建品牌工程的三驾马车之一，社区离退休干部党建工作的重要抓手，激发了老同志桑榆之年再出发的晚霞情，给予老同志更多的获得感和分享奉献的喜悦，激励和引导老干部发挥正能量，服务区中心工作和城区转型发展的大局。

（执笔 汤 辉）

我阳台的一角，仍然放着与现代家具不般配的一只陈旧小板凳。亲朋好友来家做客，好奇地问我，“房间装修蛮好的，为啥还留着不协调的小板凳？”“不舍

由我的 小 板 凳 想到的

□

吴幼萍

得扔掉么。”确实，这只小板凳既是我七年农场生活的“陪伴者”，又是改革开放40年来，我和家庭生活变迁的“见证者”。

我是“老三届”初



中毕业生，1968年我被分配到农场务农。离沪前，招工组人员来校告诉我们需要准备的行李，特地关照要带只小板凳。于是，我备了家中一只箱子，拎着凭“上山下乡”证明才能买的人造革包，再挑了乘凉时坐的一只小板凳，踏上去崇明岛“战天斗地”的历程。

尽管我有思想准备，但一走进宿舍，条件之简陋还是感到有点意外，一间约20平方米的房间放了5只双人铁床，没有桌子和凳子。我们10位同学把自己的箱子放好后，已经满满当当了，人造革包和生活用品只能放床上。此后的几年里，我在床上铺一张报纸或塑料布，既当“餐桌”又当“书桌”，坐在小板凳上写了不少读书笔记。晚上，我常坐在小板凳上，在昏暗的灯光下，给父母、姐妹和同学写信。

连队经常在收工后召开职工大会，开会的食堂里也没有一张桌子和凳子，职工们自备的小板凳就派上用场了。有时，晚上连队要放电影，打谷场上会早早地摆满大小不一的凳子。后来我担任了连队副指导员负责宣传工作。干完田里的活回到宿舍，我就坐在小板凳上，

修改大家写来的通讯稿。1975年的秋天，我被农场推荐到复旦大学新闻系进修班学习，后留在局机关工作。

1977年末，我们都近30岁，到了谈婚论嫁的时



候。由于我爱人不符合申请婚房的条件，我的公公婆婆便把家里前厢房请人用木板隔好，给我们作婚房，老人住当中很小的一间。我爱人的弟弟和妹妹则住后厢房，那里还需放餐桌和菜橱等家具。1978年是改革启动之年也是我们结婚的那年。我俩对生活没过高要求，但共同的爱好是看书，心愿是能有一个书橱。但当时哪有地方购买合适的书橱啊！在江西插队的妹妹获悉后，买了木料带回上海，请人做了一只书橱送给我们。尽管居室逼仄，但衣柜、桌椅，包括小书橱等一应俱全，可以在方桌上看书写文章了，我们很知足。一晃十年过去了，我爱人的单位给我们置换了一套6楼的有煤卫的新公

房，我也调到附近的财大工作。这样，一室半成了我们和儿子的卧室，朝北一间就做书房了，儿子放学回家可在书房写作业，我们下班后在这里读书看报，我爱人的许多文章、著作是在这里写就的。

随着上海改革开放的进一步深入，老百姓的居住条件日益得到改善。现在，我们有了两间书房，房内均添置组合式书橱、写字台和电脑。书橱和阳台一个不锈钢书架上，整齐地摆满了各种书刊，朋友来访称赞道，“这里也有浓浓的书香味啊！”

弹指一挥间，40年风雨兼程。2018年，正好是我们结婚40周年。回味不平凡历程，我十分感慨：从农场的一只小板凳，到婚后陋室里的小书橱，再到如今舒心的居住和生活环境，其中有欣喜，有奋斗和追梦。这些巨变，折射出中国改革开放举世瞩目的发展奇迹。



“邻里是亲，居家互相关照，才能颐养天年”

自2010年从市教委退休后，张伟江在居住社区又乐此不疲地忙活了起来，他积极发挥老党员的优良传统，一手发起建立的互帮互助联谊会声名远播，成为居民区党建和社区自治的特色品牌。回忆筹建初衷，张伟江感慨道，退休后自己大量时间在社区度过，但却与邻居彼此不太相识。有一天，张伟江发现大堂里围着很多人，原来是电梯坏了，一名老年人被困其中，众多居民焦急地守在电梯外，手足无措。这一事件对他触动很大，促使他有了凝聚小区居民、探索自治管理的念头，进而直接萌生出建立小区互帮互助联谊会的想法。于是，他挨家挨户敲门，联络起同栋楼宇的离退休党员和群众。

“从陌生到相识，从相识到相容，近邻是亲”

在张伟江的积极运作下，居民区互帮互助联谊会正式成立。联谊会要做的第一桩事情就是要让同栋楼宇的老年住户“老有所知”。张伟江提出要做到：“电话打得通、门敲得开、人要叫得出”“让小区居民从陌生到相识，从相识到相容，再到最后近邻是

亲。”他的提议很快就得到了楼宇居民的积极响应，联谊会已从起初的几个人发展到现在的二十多人。在张伟江的引导下，联谊会每月举行例会，最初大家聚在一起，为解决难题出谋划策，现在联谊会举办了涉猎文化养老、健康养生、花卉艺术等主题多样的报告会，组织唱歌、书法、交流座谈等活动。张伟江亲自上网查找资料，花费数月时间编撰印刷了《居家养老百事通》小册子，无偿送给需要的居民，手册里热线电话、便民服务、健身场所和休闲娱乐点应有尽有，受到大家的欢迎。

“让更多人参与自治管理，让社区建设至臻至善”

党建带动社区居民自治，是张伟江一直铭记的工作导向，他向街道党工委书记建议，在小区建立一个党员小组。这个党员小组不受户籍、年龄、职业等条件的约束，让这些党员在居民区也过组织生活。张伟江通过自己在社区的实践，提出了四句话。一是放下“架子”，党员干部到了老百姓中间就要与老百姓相融。二是迈开“步子”，党员干部不能只在单位里走，社区里却迈不开步子，也没人知道你是党员干部。三是舍得“票子”，比如可以为社区活动奉献一些必备的资料、器材等。在得知业委会一位女主任为小区自费购买空调后，张伟江给予称赞并立即自愿承担其中一半费用。四是要有“胆子”，张伟江以身示范，身体力行，在发现有居民装修中违规敲承重墙就去劝说制止。张伟江多次提醒楼组里的年轻党员：关键时刻需要党员干部勇于发挥正能量，制止违法违规的行为。

像张伟江这样，退休后积极发挥余热，献计出力，成为一名普通的默默奉献的社区志愿者，在老同志群体中不胜枚举。张伟江感言道：“工作上退休了，但党员是没有退休的，在任何需要发挥正能量的地方，党员干部都应该是勤勉忠诚的志愿者。”



宣传发动 组织凝聚

积极推进城市社区离退休干部党建试点工作

□ 闵行区古美街道党工委

2018年，闵行区古美街道试点开展城市社区离退休干部党建工作，创新思路，大胆尝试，充分发挥广大离退休干部在古美城市社区建设和社会治理中的积极作用。

一、搭班子定方案，把想法变为做法

成立古美路街道城市社区离退休干部党建工作领导小组，由街道党工委分管副书记任组长，社区党建服务中心主任及居民区书记等为成员，下设办公室，办公室设在社区党建服务中心，办公室主任由社区党建服务中心主任兼任。根据市、区关于《城市社区离退休干部党建试点工作》部署，在区委老干部局指导下，结合古美路街道实际，制定试点方案。街道召开动员会，各居民区书记、片区党建服务中心主任、老干部代表出席，对试点工作进行动员部署。

二、广宣传全排摸，把资源变为资本

结合大调研、大走访活动，在各居民区全面排摸党组织关系不在社区的离退休

党员干部人员情况。一是发动人力资源，依托“三长”力量，以楼道为单元，进行全排查。二是在小区宣传栏张贴《致离退休干部党员的一封信》；三是联合区域资源，一方面结合往年“双报到、双报告”工作，根据年龄排查；另一方面与军休中心区域化党建成员单位联系，并征询老干部意见，协助提供居住在古美的离退休干部名单。

三、分层次建组织，把个体变为群体

结合古美路街道党建工作三年行动计划，通过片区、居民区、团队三个层次建立“功能型”党支部。一是片区层面。将平吉片离退休干部党员纳入该党支部，由乐龄互助站负责人任党支部书记，依托平吉片邻里中心和古美路街道乐龄互助站，开展志愿服务公益活动。二是居民区层面。在古美七村试点建立功能型党支部，邀请离退休干部支部成员参与“三会一课”、组织生活会、主题党日等活动。三是社区团队层面。以“趣

缘”为单位，在老干部党员集中的团队成立功能型党支部。拟建立摄影沙龙党支部、平阳精舍党支部、新闻沙龙党支部、党课讲师团党支部，党员团队负责人任党支部书记。

四、搭平台做服务，把有形变为有效

在成立功能型支部的基础上，社区党建服务中心搭建平台，以支部为单位，开展各类活动，通过有形的活动把党建的理念和正能量的思想传递出去，使活动变得更有效。一是红色有约，依托党建中心红色有约平台，组织功能型支部党员参观从石库门到天安门等红色场馆，集体观影《厉害了，我的国》。二是红色党课，将老干部讲师团老师的授课内容以菜单形式发送到基层党组织，让老干部以丰富的人生阅历和党建知识，为社区党员上党课。三是主题党日活



市老干部活动室

市老干部活动室举行诗词朗诵会

日前，市老干部活动室与上海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。

参加本次活动的老干部都是亲历上海解放的见证者，他们有感而发，朗诵自己

创作的诗词作品。这些诗词作品感情真挚，高亢激昂，歌颂了革命先烈的丰功伟绩，表达了老干部对峥嵘岁月的怀念，对新时代幸福生活的赞美，展现了老同志对党、对祖国、对人民的深沉热爱。参加活动的老同志最高年龄95岁。活动中，老干部们还向福寿园赠送了自己创作的书画作品，并祭扫了为上海解放而牺牲的革命英烈。（虞斌）

长宁区

长宁区举行“接力奋斗”主题教育活动启动仪式

日前，由长宁区文明办、区关工委联合主办，江苏路街道党工委承办的“见证祖国巨变、感悟使命担当、传承红色基因、争做时代新人”2018年长宁区“接力奋斗”主题教育活动启动仪式在中共中央机关上海局旧址举行。区关工委、区委老干部局有关领导及老同志代表出席活动。

据了解，该活动将充分挖掘和利用上海和长宁的教育资源，增强教育活动的现场感和说服力，用好“中华魂——读书育苗”系列活动平台，教育引导青少年“听党话跟党走”；注重发挥“五老”的优势作用，面向未来，引导青少年在实现“两个一百年”的奋斗目标中实现人生价值。来自延安初级中学和愚园路第一小学的青少年代表，以及“两新”组织青年代表参加了活动。（姜佳颖）

虹口区

虹口区送教上门为老干部提供精准服务

日前，虹口区委老干部局以购买服务的形式，为虹教离休支部老同志们送上一堂《身心健康的自我管理》主题讲座。讲座由上海安信怀心理服务中心组织实施，为老同志讲解了“如何做一个健康的我”心理常识。老同志们盛赞讲座送教上门，贴近老同志实际。

据悉，虹口区现有社区离休干部近

1700人，进入“双高”期后，三方面需求凸显：一是年高体弱，日常生活需要他人帮助；二是孤独寂寞，渴望得到精神慰藉；三是居家养老，迫切需要以家庭为主的老年护理服务。区委老干部局与安信怀心理服务中心合作，受到老同志们的一致欢迎和好评。今年，将继续通过座谈、讲座、沙龙、咨询及交流等形式，开展心理科普和心理健康建设服务工作，为老干部们提供更深入贴切的个性化服务。（史徐民）

崇明区

崇明区举办老干部学习十九大精神知识竞赛

为帮助广大老同志深刻领会十九大精神及习近平新时代中国特色社会主义思想的深刻内涵，准确把握新党章、新宪法精神实质，进一步加强老干部党性教育，日前，崇明区老干部活动室举

办离休干部学习十九大精神知识竞赛。

此次竞赛采用闭卷考试、书面答题的形式，内容包括新党章、十九大报告、党史、习近平总书记系列重要讲话精神等，共有近60位离休干部参加了竞赛，共决出一等奖8名，二等奖9名，三等奖若干名。（施玉华）



黄浦区推出住院体检满足老干部实际需求

在大调研工作中,许多老干部反映,一年一度的常规体检已经不能满足其“双高期”个性化需求,希望可以根据离休干部健康状况增加动态体检项目。区委老干部局即知即改,推出住院体检,受到老干部好评。

黄浦区委老干部局与区中心医院、市二医院、瑞金医院卢湾分院沟通联系,在继续保留常规一日体检的基础上,增设住院体

检。由区属各单位征求老干部意见,自选一日体检或住院体检,区委老干部局做好入院转诊等工作。4-6月在瑞金医院卢湾分院老年科病房开设2-3日的住院体检。参加住院体检的老干部可自选动态检查项目,如动态心电图、动态血压、动态血糖和胃镜等,对自身健康状况进行实时监测和评估。6月份区委老干部局统一开展医疗咨询,就体检结果进行咨询答疑。(沈斯亮)

黄浦区

嘉定区老同志参与编写十九大精神微课堂教材

由嘉定区委宣传部主持编写、嘉定区离退休干部参与编写的《十九大精神微课堂》日前正式出版,首批印刷2万册已经发放到部分单位和党员、群众手中,该教材将印发到全区各基层党组织。

收到教材的基层支部书记感慨地说:“微课堂选择的题目贴近实际,每个题目宣讲起来十多分钟,对我们在本单位开会、上课很有帮助。”青年入党积极分子说:“微课堂语言生动,道理深刻,图文并茂,开本与平板电脑差不多,刚好可以

放进随身包里,学习起来非常方便。”

据悉,本教材围绕习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,选取基层党员、群众最为关心的60个问题,联系嘉定改革发展实际和基层干部群众思想实际,对党的十九大提出的新思想、新论断、新目标、新任务等进行了深入浅出的解读和阐述。参与编写人员几乎全是离退休老同志,既有党校老师、老党务工作者,也有蜚声文坛的老作家。他们认领课题后,首先自己弄懂吃透,又到有关单位走访调查,完成初稿后进行了多次讨论交流修改,保证了教材质量。(朱怀兴)

嘉定区

松江区关工委开展主题系列活动

日前,松江区关工委、区教育关工委、区教育局联合举行“红旗飘飘,引我成才”演讲朗诵比赛,全区89名学生参与比赛。区教育关工委老同志担任评委。



去年以来,松江区认真落实教育部和市教育关工委要求,积极开展青少年五好小公民“红旗飘飘 引我成长”主题教育活动。活动围绕庆祝建军90周年、党的十九大胜利召开、学习和宣传十九大精神等,以“红旗飘飘,引我成长”为主题,通过开展适合青少年成长特点的阅读、征文、演讲、朗诵、微视频、研学等系列活动,教育引导广大青少年学党史、知党情、感党恩、听党话、跟党走,全区共有500余名中小学、职校学生参加了系列活动。(潘玲芳)

松江区



奏响

生态文明建设

新 乐 章

□ 倪新康



在党的十九大报告中，将“坚持人与自然和谐共生”作为新时代中国特色社会主义思想建设基本方略之一，让我们深感“建设生态文明是中华民族永续发展的千年大计”，“树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，坚持节约资源和保护环境的基本国策，像对待生命一样对待生态环境”。

作为崇明人，我深感幸运，自己的家乡赶上了生态文明建设的好时候，作为成岛已有1400年历史的祖国第三大岛，全岛人民正在为将崇明建设成世界级生态岛而献计献策，奋力工作。根据上海市制定的崇明岛发展“十三五”规划，到2020年，崇明岛将形成现代化生态岛基本框架；到2040年，成为与上海全球城市地位和功能相匹配，以绿色、人文、智慧和可持续为特征的世界级生态文明岛。

未来崇明岛的前景何等壮美，这让多少崇明儿女心驰神往啊，将崇明岛建成

世界级生态岛是七十万崇明人的梦，这美好的梦需要崇明人用自己勤奋的双手去圆。崇明岛地沃水洁，虽然有着得天独厚的自然地理条件，但更需要每个崇明人加倍去保护。生态文明的核心就是“坚持人与自然和谐共生”，我们要以这样的出发点，去建设我们美丽的家园。

在崇明岛生态文明建设中我们要做到：一是切实保护好自然，控制好建设用地，加强滩涂湿地保护，提高自然湿地保有率，营造候鸟的天堂。二是切实树立“绿水青山就是金山银山”的理念，要保护和改善好生态环境，坚持栽绿多种树，以保护生态环境来保护生产力，以改善生态环境来发展生产力。三是切实推动绿色发展方式和生活方式，坚持节约资源，以新发展理念为指导，创新生产方式，改变生活方式，坚定走生态发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。

当前，崇明全区范围内实施垃圾分类工作，这是一项直接关联生态文明建设的举措，此事看似简单却很繁重，在环保人员认真负责的辛勤工作和全区人民自觉积极地参与配合下，崇明区垃圾分类工作已初见成效，有力促进了崇明三岛的生态文明建设，崇明人民以实际工作成绩践行着“坚持人与自然和谐共生”的国策方略。

“党旗光耀神州亮，指引时代新思想，宏伟蓝图奋人心，中华复兴国富强。瀛洲宝岛数崇明，生态文明天下扬，人与自然共和谐，美丽家园比苏杭。”我们坚信，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，在全区人民共同努力下，我们家乡崇明的生态文明建设一定会取得更大成就，奏出人与自然和谐共生的新乐章，世界级生态岛的美名一定会响彻环宇！



今年是无产阶级伟大思想家马克思诞生200周年，在纪念这位思想伟人的时候，重读他的经典名著《共产党宣言》，有着特殊重要的意义。

《共产党宣言》是全世界第一个共产党人的宣言书，是共产党人的初心所在，使命所系。重

温这一共产党人的纲领性文件，对于我们不忘初心、牢记使命，继续砥砺前行，有重要的现实意义和深远的历史意义。《宣言》指出，共产党人作为无产阶级的先锋队，始终代表无产阶级和广大劳动人民的利益，没有“任何同整个无产阶级的利益不同的利益”，共产党的最终目标是要“建立没有阶级压迫和剥削的共产主义社会”。可以看出，《共产党宣言》所体现的初心，就是追求无产阶级和广大劳动人民的解放，最终实现全人类的彻底解放，实现每个人的自由而全面的发展。

时代在前进，任务在更新。但共产党人为人民服务的初心不会改，为民族复兴的使命没有变。今天，我们结合党的十九大精神的学习，回顾马克思主义诞生的历史，特别是重读《共产党宣言》，最根本的是要追溯共产党人的奋斗原点，永远保持共产党人的初心和使命。要在深化改革不断发展的今天，坚持和发展马克思主义，推进马克思主义中国化和时代化，坚定不移地高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，为夺取新时代中国特色社会主义事业的新胜利而努力奋斗。

共产党人的初心所在

——重读《共产党宣言》有感

□ 姜德福

十九大报告指出：“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。”这个初心和使命，是激励中国共产党人不断前进的根本动力。

进入新时代，中国发展抵达新的历史方位，党和国家事业发生历史性的变化。我国经济实力、国防实力、科技实力、综合国力进入世界前列。而最深刻的变化是人民，最实在的成果惠于民。习近平同志深情地讲述他当年插队的陕西梁家河：过去是经常几个月吃不上一块肉，如今乡亲们已

不忘初心 方得始终

□ 王汉田

经住上了砖瓦房，用上了互联网。人们有了获得感幸福感。农业免税，城乡居民收入增速超过经济增速，六千多万贫困人口稳定脱贫。就任总书记之初，习近平一再强调：“最艰巨、最繁重的任务在农村，特别是在贫困地区”。党和政府

加快完善公共服务体系，丰富精神文化生活，加大公共供给力度，实现“幼有所育，学有所教，劳有所得，病有所医，住有所居，老有所养，弱有所扶”的全方位保障，满足人民群众对“美好生活”的新需求，兑现中国共产党对人民的承诺。

我们坚信，在以习近平同志为核心的党中央领导下，中国人民必将夺取中国特色社会主义建设的伟大胜利，把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义强国，中华民族伟大复兴一定实现！



建立和谐上进家庭 资助扶贫助学事业

——陈光济和睦家庭事迹

□ 市住建委



(1) 陈光济和夫人蒋超平结婚几十年来，一贯恩恩爱爱，互相照顾。退休后，他和老伴更加相互关爱，相濡以沫。



(2) 陈光济为了使老伴晚年过得开心，生活充实，老有所乐，带着老伴到处旅游。



(3) 陈光济夫妇悉心培育子女，在他们的密切关心下，二子一女都具有大学文化程度，都有较高的真才实学，都能很好地为社会作贡献。



(4) 他们还关心孙辈们的成长。为激励孙辈们求学上进，特意创设了10万元奖项的“家庭奖学金”。



(5) 陈光济还积极参加社区活动，搞好邻里关系。他担任楼组居民代表，积极认真地向居委会、业委会建言献策，推动小区绿化、停车等问题的合理解决。



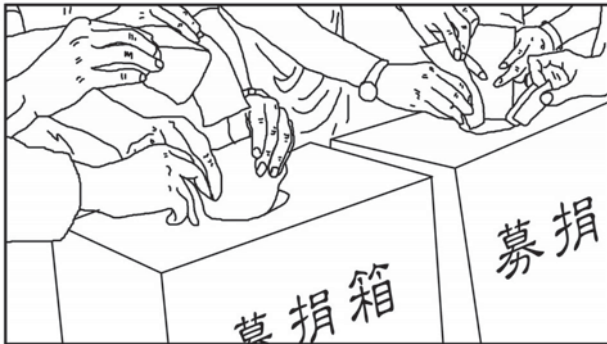
(6) 上海有一项民间的奖学金——叔苹奖学金，这项奖学金资助部分成绩优秀、经济有困难的学生。陈光济也是这项奖学金的受益者，曾获得过资助。



(7) 该项奖学金 1949 年上海解放时已停办。改革开放以后，经市领导反复做工作，促使该项奖学金于 1986 年重新恢复。1989 年顾氏家族还拿出港币一千万元作为专项基金。



(8) 陈光济遵循“得诸社会，回报社会”的古训，积极参与推动该项奖学金的恢复。2000 年，他特意把退休后十年来获得的全部专家咨询费和稿费人民币 10 万元，拿出来捐给该项奖学金。



(9) 在陈光济的带动下，不少过去奖学金的受益者也纷纷解囊捐助，总数达到人民币 100 万元，增加了该项奖学金的实力。此项奖学金的受益者已达到几千人。



(10) 叔苹奖学金还在南浔建立了一个纪念馆，公开展示该项奖学金的宗旨和发展历程。这个纪念馆从设计、施工建造，到展览内容的布置，都主要由陈光济操办。



(11) 陈光济退休后继续参与科技委工作，对上海重大工程项目进行评估，为建委领导决策提供参谋咨询，使重大工程的立项和建设更加趋向科学化。他还多次主动以书面形式，就建筑方面问题，向市领导献计献策，提供了很好的参考意见。



吴建国：

初心不改医者情

□ 罗申汶



采访二十年如一日为老干部义诊的吴建国时，正值高温。想着老同志习惯早起，必然一早就去老干部活动中心看吴医生的义诊，为了不耽误大家看病，特地与吴医生约了上午十点见面。没想到刚踏进活动中心大堂，与我不相认识的保安师傅便友情提示：“今天人也不少的哦！”酷暑高温，老干部们仍如约而至，足见吴医生在老干部中还是有一批忠实“粉丝”的。

吴医生并非我想象中的白胡子老中医，反而是一副金丝边眼镜，一身格子衬衫与休闲裤的时髦打扮，60出头的他看起来比实际年龄要年轻精神很多。当被问起义务为老干部服务的年限，吴医生似乎也记不太清，推着眼镜仔细回想，好一会儿才说：“是香港回归那年吧，算起来也有二十年喽！”

二十年义诊故事多

今年62岁的吴医生，从40岁开始志愿服务，40岁对于一位医生来说正是学医有成，大展拳脚的时候，医生的工作本就繁忙，很多年轻医生更是利用珍贵的双休日继续深造或参与学术活动，要不然就是跟家人在一起。而吴医生却能静下心来，每周花上大半天的时间义务为老同志看病，一看就是二十年。

也许在普通人眼里，二十年的为老服务最后可能会沦为一种形式，变成一种重复，但对吴医生来说，这样的“每周一约”已经成为了他生活的一部分，那些老干部都是他如数家珍的老小孩。比如吴医生口中的“坏脾气爷爷”，是一位爱发脾气老干部，甚至常常与人发生口角，刚经人介绍来吴医生处看病时，还将信将疑，口气生硬，遇到这样的老人一般人都避之不及，但吴医生却平静对待，仔细倾听病情，耐心劝解，当然，用精湛的医术缓解老人的病痛，令他信服是最重要的。江山易改，爱动气的老干部虽是本性难移，但随着时间的推移，只要是来吴医生处看病，这位老干部就特别“听话”，谨遵医嘱，频频点头，非常可爱；又比如吴医生提到的“模范丈夫”，有位老干部常年在吴医生处看病，每到秋冬还要带上老爱人一起，找吴医生开上两贴膏方，一次看到老同志提着两罐沉甸甸的膏方颤巍巍地离开，吴医生有点怅然若失：“这么好的老同志，我还能为他们做些什么？还能不能做得更好一点？”没过多久，为老服务有了延伸，吴医生会利用坐诊结束后的时间为一些行动不便的老同志把草药或是膏方送上门，那位“模范丈夫”也再也不用为沉重的膏方犯愁了；还有一位“大堂



特需病人”，有位老干部因腿脚不好，去不了距离相对较远的老干部活动中心义诊点，便与吴医生相约去他坐诊的医院看病，医院设在一栋三层老洋房里，没有电梯，尽管吴医生的诊室在二楼，他还是特地关照这位老干部无需上楼，他下楼为其把脉开药。多年来，吴医生在大堂为无法爬楼的老干部开设的“特需”诊室也算是医院的一道特殊风景了。

二十年真情化亲情

如果说第一次为老干部义务服务是吴医生接到的一项政治任务，那二十年后的今天，吴医生的身份已从一名普通的志愿者变成了老干部的健康顾问、知心朋友，甚至是特别家庭成员。

有位老干部得了疑难杂症，四处求医问药却总不见好，恼人的病痛只能依靠止痛药苦苦支撑，在区委老干部局的牵线下找到了吴医生，吴医生大胆使用中医针灸和放血疗法，神奇地缓解了老同志的病痛，至此老同志不再依靠止疼药也能安然入睡，吴医生成了“大救星”；每次老干部局组织老同志外出活动，吴医生都志愿做随队保健医生，即使没有突发情况，吴医生也会主动每天晚上为老同志量血压，测血糖，询问睡眠及排便的情况，做好预防；有些老病人住院了，吴医生还买好礼物前去看望，不仅送去祝福，也送去医生专业的意见，让老干部们倍感温暖；有的老干部成了吴医生的好朋友，每次吴医生来老干部活动中心坐诊，无论看不看病，他们就全程陪在吴医生旁边，闲下来聊聊天，吴医生也是非常感动；有位老干部离休前身居高位，成为吴医生的病人后把吴医生当作家人看待，元宵佳节还专门把吴老师一家接到家中过节，话语间吴医生还透露出小小的自豪……说起他的老病人，吴医生滔滔不绝，似乎有说不完的

话题，眼睛里闪烁着浓浓的亲情，让人动容。吴医生总说自己只是做了一件很平凡的事，但一位老干部家属说得好：“吴医生是把平凡的事情做成了不平凡！”

二十年初心从未改

吴医生1995年加入民盟。当时吴医生在工作中跟随一位专业杰出、为人正直的老师，那位老师曾任民盟黄浦区委和政协委员，是一位德高望重的民盟老盟员。由于受到老师优秀品行的鼓舞，年轻的吴医生也希望通过加入中国民主同盟这个组织，成为像老师那样的人。在90年代初，一名年轻有为的医生希望加入民主党派，难免会遇到一些波折，别人问起最多的就是：你为什么要加入民盟？吴医生的回答简单却也坚定：“中国共产党是为人民服务，中国民主同盟也是为人民服务，最终都是为人民服务，只是殊途同归罢了！”在成为盟员后的第二年，吴医生便践行起自己的誓言，默默无闻地为老干部服务。因为工作出色，且乐于服务社会，吴医生成为了其所在中西医结合医院民盟支部的主委，尽管身份多了，工作忙了，但却从来没拉下过每周的老干部义诊，随着年龄的增长，为了把有限的精力都用在工作和为老服务上，吴医生还主动把支部主委一职让贤于年轻的后备干部。为人民服务没有止境，唯有不忘初心，才能永远轻装上阵。

采访的最后，吴医生告诉我，他的父母都是南下干部，他从小生长在部队家属楼里，所以对老干部有特殊的情结，在他的心目中老干部群体曾为国家做出过巨大贡献，立下过赫赫功勋，但其实，他们在生活中处处透着朴实可爱。这也许就算是吴医生这么多年热衷为老干部服务的一点点“私心”吧！



小朱书店

□ 蔡 理

老党员朱凤涛创办的小朱书店最近受到很多读者的关注。书店在新媒体时代生存越来越难，而老书店焕发新生命，传递的不仅是文化，也是申城的大爱。

读者心仪的书

随着网络时代的降临，纸质书籍受到了很大的冲击，上海就有多家书店停业，而原先遍布申城大街小巷的“东方书报亭”也所存无几。然而地处浦东的“小朱书店”却是红红火火，经营得有声有色，每天来此淘旧书的读者川流不息。这家书店虽然只有一百多个平方米，却有10万册以上的藏书（连同六个仓库藏书共有30万册），拥有少儿读物、工具书籍，以及中外文学、自然科学、人文地理、文化艺术等品种齐全的书籍，而且还收藏了不少珍本、残本，这里被人称为是旧书的

宝库，也是上海规模最大、藏书最多、品种最齐的民营书店。在这里，不管是儿童、年轻人，还是中老年人，都能寻找到自己心仪的旧书。

重新开张的小朱书店，继承了原先为书找读者，为读者找书的服务理念。朱凤涛有很多本小本子上面记满了书友的联系方式和求书的名录，一旦找到这些书，他就会在第一时间和这些读者联系。有一位读者希望能得到一本《范氏大代数》的书，朱凤涛在另一位读者家里收购书籍时，发现他家书橱里就有这本书，经小朱说明情况，这位读者愿忍痛割爱，让出这本《范氏大代数》。在小朱书店买书，不仅价格要低于其他书店，新书一律打八折，通常一本旧书的售价是原价的一到两折，像莫言的小说每本只有5-10元。有的人钱带得不多，很尴尬，小朱立即很爽快地说：“没问题，你可以把书带走。”在这里可以安

心地看书，小朱还会给你送上一杯热茶。这里可以免费借阅图书，也能以书换书。在这里摒弃了那种你买我卖的冷冰冰的商业经营模式，而是处处洋溢着温馨的“以书会友”的氛围。

共度难关的店

小朱书店的店长朱凤涛是位党龄20多年的老党员，对旧书有着一种特殊爱惜和敬重。

30多年里，他先后开过20多家书店，最鼎盛的时候同时经营12家，其中也不乏是经营新书，但是随着图书市场的日渐衰弱和门面租金的逐年提高，他苦心经营的这些书店不得不一家



家关门停业，只剩一家位于上海地铁4号线塘桥站地下广场内的小朱书店。尽管书店的位置不在商场的路口，而且还被服装、饮食、工艺品店团团包围，但还是远近闻名。然而，由于租约到期，地下商场重新调整经营，使这家旧书店面临关门的窘境。一位书店的热心读者不忍心书店消失，在微博上发出了一条“上海最大的民营小朱书店就要关门了！”的消息引发了巨大关注。第二天即有上千读者涌向小朱书店，对小朱表示同情、安慰、支持，看着那么多人拎着成捆的旧书离去，连地铁塘桥站的工作人员都惊呆了，更有不少志愿者来店里帮助整理被翻得凌乱的书籍。最多的一天接待读者超过3000多人，营业额是他平时的20倍，小朱的眼眶湿润了，看到有那么多人找到了自己喜欢的书，他非常开心。望着越来越多的读者，望着渐渐空落的书架，朱凤涛坚定了再开旧书店的决心。

而上海市委宣传部、浦东新区政府也十分关注小朱书店的命运，该店所在的塘桥街道向朱凤涛伸出了热情的双手，主动让出社区文化中心底层大厅，向小朱书店提供免费经营场所和相关经营所需的物业管理条件，小朱书店起死回生。

传递大爱的心

为回报这份大爱，小朱书店积极利用库存的大量旧书资源，开辟各种专题书籍展示：如“海派文化”专题，就展出二千多种上海历史、人文等书籍，还举办过多次“小朱书店旧书节”以及在“五一”、“国庆”等节假日，走出店门到临港滴水湖等远郊举办“假期购书节”，从而让库存的书能“流”动起来。而令人感动的是朱凤涛向中小学、周浦监狱和敬老院等许多单位慷慨赠书。对此，许多人不理解，“你这样将书送掉，还要倒贴钱，这是为什么呀？”而朱凤涛却坦率地说：“确实，人家开书店是为了要赚钱，而我不是，我是真的让更多的人能看到书。”

当他知悉“冰花男孩”冒着严寒上学的事，这位有着20多年党龄的老党员激动起来，他决定在地铁广场搞一次慈善活动，并准备了几千本书免费送给读者，同时希望大家能献点爱心，捐给像“冰花男孩”这样需要帮助的人手里，许多人看到慈善活动的宣传牌都积极参与。一位来沪务工者就往捐款箱塞了一百元钱，一位中学生掏出了袋中的钱，有位5岁的小女孩捐了10元钱后，还对奶奶说我们捐得太少了，再捐点吧……活动结束后，小朱将群众捐赠的



1943元，悉数捐给浦东慈善基金会。

而小朱书店的兴旺，也离不开许多热心人的支持，有些好心人把一捆捆书包扎好，或装着纸箱里送到书店，而且不收钱。他们对小朱说：“你坚持至今不容易，希望能把这书店一直办下去。”有一位原在北京首钢工作的老干部，退休在上海居住，经常来书店看看。他对朱凤涛说：“你书店生意虽好，但赚不了多少钱。”他将积蓄的一万元钱赠送给小朱。家住河南郑州的一位读者，曾来沪工作过，在离沪前的最后一天，他走进了小朱书店，并被朱凤涛热爱旧书的情怀所打动，获悉举办旧书节的消息后，他特地请假来沪做义工。他说：“我坐了12小时的火车赶过来，晚上再赶回去，虽然人是累了点，但精神上的满足是巨大的。”像这位读者一样请假来为旧书节出份力的，还有十位志愿者。



“半墨”山水

一生痴恋

□ 龚寄托

“半墨”寄情

一部风靡大江南北的《红高粱》，使诺贝尔文学得主莫言笔下的山东高密，成为多少受众心驰神往的佳境胜地。作为从高密走来的海派山水画家，魂牵梦绕的高密，情意相牵的申城，始终是他心中永远的故乡。他把对两个故乡山山水水的满腔痴情，深深地融进他“半墨斋”的那方天地间，他笔下起伏万千的崇山峻岭，川流不息的瀑布山泉，无不透出高密人固有的豪气，同时也彰显出海派画家特有的灵气。正如美术评论家徐恩存先生所称誉的那样：“良好的悟性，成熟的敏锐，以及深厚的文化底蕴，在他的山水画作中尽显无遗。”他就是上海美协会会员、上海美术家协会

会海墨画会山水艺委会副主任、上海书画院签约海派山水画家严红起。

水墨痴恋

严红起打小就生活在绿水青山间，耳濡目染，墨韵山水潜意识地融合在他脑海间。1963年，他出生在山东高密，父母都是冶金建设单位的工人，因此童年时代一直跟随父母在河北太行山区生活，父母最大的心愿，子承父业，将来自己儿子也当一名冶建工人，以延续他们极为看重的那个“金饭碗”。要知道，尚处于农耕时代的中国，冶金行业还别提有多吃香呢。然而事情的发展偏偏与父母的心愿相违，还在冶建子弟小学上四年级的严红起，似乎对画画特别感兴趣，他父亲怎么也想不明白，他家世代与笔墨丹青素无瓜葛，咋的凭空冒出一个醉心于舞墨弄彩的后代，一时成为他的心头之结。

逆水行舟，天性率真的严红起从自我摸索中艰难起步。刚开始时他喜欢画人物，不知不觉间，他由画人物素描逐步转向中国水墨人物画，要知道那时他学画的条件不知有多艰辛啊，要啥缺啥。兴许齐鲁汉子天生一副犟脾气，严红起偏不信邪，缺少笔墨纸，托人到北京捎回来。参考资料就是靠报纸上、画报上剪下来的图案做样本，也不知他通过什么途径搞到一本方增先老师撰写的《怎样画中国人物画》一书，如获至宝，欣喜若狂。以至于多少年过去了，他总是说是方增先老师的启蒙教材引领他走上中国水墨画的艺术之路。

或许是与青山绿水朝夕相处亲密接触的缘故，巍巍壮丽的山川江河的直观印象促使他对山水画产生了浓厚的兴趣，于是，他也画起了山水。可他毕竟未经过专业训练，画起来总感到对大山大水缺少一种理性的认识，一时间心头彷徨。

机遇往往格外垂青奋发向上的勤勉



者，1979年底，严红起作为建设宝钢的冶建工人，不仅一家南迁上海，而且适逢宝山区总工会举办山水画学习班，执教的是刘海粟先生的弟子卢山老师，严红起二话没说迅速报了名。

1987年，勤奋好学的严红起，又花了两年半时间，在沈剑南、施南池开办的四美业余美术学校悉心攻读山水画，那时的严红起，既要上班工作，又要上课学习，虽说一时间忙得焦头烂额，只恨自己分身乏术，好在兴趣使然，咬咬牙，他硬是闯过了难关，手下的笔墨功夫也大有长进。

在严红起的记忆中，1994年，时任企业工会主席的他辞职下海当老板，而那段岁月似乎是他艺术生涯中最为艰难的时光，因为常年走南闯北的对外承接工程项目，疲惫不堪，但他并没因此而停下手中的画笔，一旦在外地施工安顿下来，便忙里偷闲，抓拍照片，画些速写，而晚上便争分夺秒地搞创作，往往不到半夜不收场。严红起清楚地记得，2002年在安徽芜湖的一个电气设备安装工程，按规定必须赶在国庆前完工试车，那时身为法人代表的他与工人一起日夜奋战，每天忙到半夜。下了工地的他，又在工地宿舍里搭建的画桌上游走起他的画笔，沉醉在他山峦江海的水墨画世界里。

华丽转身

破釜沉舟，华丽转身。2002年的严红起，经历了他人生中刻骨铭心的重大转折，他把自己的企业交给父亲经营以后，只身来到浙江中国美术学院，花上整整两年时间进修山水画，在这座美术的高等学府里，严红起如鱼得水，尽情地在水墨丹青的艺术海洋里遨游。他对山水笔墨的关系的理解，对表现技法的掌握，实现了质的飞跃。2007年，学有所成的严红起进一步提升了自已事业发展标杆的尺度，这一年他拜在上海山水画名家汪家芳老师门

下，或许拜师有点晚，但对这位与自己年龄相仿的弟子，汪老师偏爱有加，悉心相授，倾情指点，并在爱徒的作品上提拔指导，严红起受益匪浅。面对转机，严红起快刀斩乱麻，关闭了经营多年的企业，毅然走上了职业画家的艺术之路。

严红起的可贵之处在于不断自我超越，在超越中不断提升。勤奋好学的他又相继参加了中国美院卓鹤俊山水画工作室以及上海中国画院高研班的培训，在众多名师的扶持下，“半墨斋”的水墨山水作品有了一个质的飞跃，并登上了申城艺术殿堂。这些年，作为沪上小有名气的山水画家，严红起的山水创作进入一个旺盛期，他的国画作品《二十四道拐》、《东岳松风》、《黎明前的曙光》先后入选沪上美术大展，曾三度在中华艺术宫亮相。同时在上海中国画小品展以及在“翰墨飘香迎世博”邀请展中，严红起的作品受邀展出。他的国画作品《江山红胜火》、《石梁飞瀑》相继被中国人民抗战纪念馆、浙江天台博物馆收藏。近年来，山东泰山山水画研究院特聘他担任上海分院院长，浙江天坛山画院请他出任特聘画师。汪家芳称誉弟子的画作为：“笔墨严谨，山石苍茫厚重。”而《上海书画家名典》一书是这样评价严红起的：“作品拙厚苍润，气韵清雅，传统笔墨基础坚实。”

几度春秋，几经风雨。从高密走来的海派山水画家，严红起成功演绎了一部现实版的励志剧，生动展现了他从工人、企业工会主席、老板兼业余画家，以及精彩转身为职业画家的起伏跌宕的传奇故事。在成与败、苦与乐、舍与得之间，严红起一次次作出了艰难的选择，然后他取得了成功，当然他付出了比常人更多的艰辛。“梅花香自苦寒来，”事业有成的严红起深感此生无悔，“半墨”山水，一生痴恋。“半墨斋”主人一如既往地沿着这条艺术道路坚定地走下去。



杨希铨：让岁月闪亮光芒

□ 缪 迅

“作为一名老党员，虽然退休后不再有工作任务的压力，但思想上绝不能松弛下来，要经常重温入党誓词，天天都要学习，让思想常新，理想永存，要乐于发挥所长，力所能及地做有意义的事，让夕阳红岁月闪亮光芒”。这是上海外国语大学老党员、老教授杨希铨的座右铭。他言行合一，行胜于言，用甘于奉献精神尽情书写着晚年的精彩人生。

1999年，杨希铨从上海外国语大学国际问题研究所所长、《国际观察》主编的岗位上退休，现在是市退休高级专家协会会员和国际问题沙龙理事。退休至今，他义务为社区党员、离退休干部和居民开设国际问题讲座与时事与政策报告，成为社区居民们的良师益友。

在杨希铨和他老伴的住处，并不宽敞的房间布置简洁而温馨，给人印象突出的是几乎到处都放着《解放日报》《参考消息》和《国际

观察》等书报杂志，还有电脑桌上的一张张卡片和剪报。退休20年来，他没有一天中断看书看报，不间断地给自己“充电”；同时，花费大量时间，综合资料文献，整理记录，编写讲课稿，为每一次讲座作充分准备。每次讲课，杨希铨都要用30多个小时备课。

近年来，杨希铨先后以建党95周年、红军长征胜利80周年、党的十九大精神、G20杭州峰会等为主题，在社区和学校开设讲座或上“微党课”。每次都根据不同主题，从不同角度去分析、论证和阐述。听了杨教授的讲座后，大家反响热烈，都说杨教授讲座观点新，角度新，有深度，信息量大，很受启发。“如果说我的讲座能让大家有点启发和受益，那是因为我从来照本宣科，而是经过自己的大脑消化，尽量深入浅出，一边用通俗易懂的话语讲课，一边用自己亲手制作的PPT来展示，让大家一目了然”。近日，倪世雄等沪上知名专家学者应杨希铨的邀请也欣然前来为社区居民开设讲座。

给社区居民开设讲座虽然很辛苦，要花费不少精力与时间，却没有丝毫报酬，但杨希铨乐在其中。每次讲完课后，听到大家热烈的掌声，看到大家发在微信上的一个个点赞，杨希铨由衷地欣慰，由此也获得了满满的收获感和幸福感。

今年已有64年党龄的杨希铨，退休后担任学校退休党支部书记长达10年。他对支部里每一位党员的情况都了如指掌，每逢有人生病住院或思想上有困惑、生活上有困难时，他都会和支部的同志一起去探望，送上组织的关怀和精神上的慰藉。和他同一个支部的胡敏敏老师很是感慨，称赞当了10年退休支部书记的杨希铨不愧为“让老同志感受到家一般温暖的贴心人”。

这些年来，年至耄耋的杨希铨身体也常有疾患，乐观豁达的他依然以“离岗不离党，发挥正能量”来勉励自己，坚守着共产党员的精神家园与境界，为美丽的中国梦添砖加瓦，谱写着“不忘初心、继续奉献”的新篇章。



在崇明区城桥镇南门社区，有一名73岁的老党员，将爱心播撒在社区中老年教育活动中，为这支学习团队默默地耕耘，无私地奉献，她虽没有惊天动地的事迹，却受到广大中老年朋友的广泛赞誉，她就是宋文英。

宋文英十分重视中老年教育活动的学习教育，为使学习教育常态化、制度化，她查阅资料，拟写讲稿，以自己的理想信念和丰富阅历，结合当前热点，让“大理论”不再枯燥，让“大道理”不再疏远，使队员们乐于听，听得进，听得懂。

为使队员们学到更多知识，她带领骨干前往崇明区老年大学和城桥镇老年学校，学习声乐、舞蹈、烹饪、绘画、手工艺制作。这些骨干学习培训后充当学习教育活动队的“二传手”，有效地提高活动队的演艺水平和队员们的动手能力。

在她的努力下，这支中老年教育活动队的水准跃居城桥镇诸多文艺队的榜首，同时成了老年人融通情感，传递爱心的幸福港湾。队员们都亲热地叫她“宋老师”，有事找“宋老师”聊聊，有困难找“宋老师”帮忙，成了教育活动队的好“园丁”。

瀛洲公园志愿者服务队成立于1999年初，积极争当净化公共场所的文明使者。宋文英自从担任瀛洲公园老年志愿服务队队长以来，尽心竭力为参与文明公园创建积极工作，引导队员们参与公园治安执勤。宋文英发动全体队员在瀛洲公园开展“创城”宣传，劝导游客爱护公园一草一木，劝导游客文明游园。在志愿服务队的协助下，这几年，瀛洲公园环境整治，秩序井然，深受广大市民游客赞誉。

宋文英还利用南门社区中老年教育活动的优势，给社区居民群众开展书画培训、剪纸技艺传承、义务理发、法律援



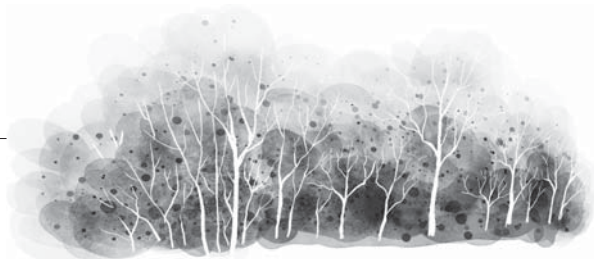
宋文英：

播撒爱心暖人间

□ 施振华

助、社区义诊等公益活动，受益居民近1000人次。

根据中老年教育活动的实际要求，她分别组建了健身队、艺术拳操队、手工艺制作队、书法绘画队，唱歌舞蹈队。多年来，宋文英所组建的团队多次参加市民文化汇演，为社区争取了许多荣誉。每年举办的“十居两村”联谊会，她承担了大量的组织协调和后勤保障工作。利用“敬老宣传月”的契机，又组织队员们深入敬老院开展“金秋重阳送欢乐”慰问义演活动，深受群众好评。她带领的中老年教育活动队先后被命名为上海市优秀学习型团队、市五星级优秀老年人学习团队。



中华女职工世纪林

□ 倪豪梅

今年5月8日，我参加了国防大学与中延会共同在延安举办的“弘扬延安时期党的优良传统，全面推进新时代军队党的建设”理论研讨会，挤时间专程赴延川县梁家河村实地学习考察，在返程延安机场途中，追寻了当年全总在宝塔山营造的“中华女职工世纪林”。十七年光阴似箭，十七年叶茂根深，“世纪林”与宝塔山周围环境连在一起，形成了永远的红色海洋，学习参观和旅游的人群络绎不绝。

1998年10月全总召开第十三届工会代表大会，我继续当选全总副主席、书记处书记，兼任全国女职工委员会主任。

1999年6月，江泽民总书记在西安召开的“西部地区国有企业深化改革座谈会”上，作出了“再造一个山川秀美的西北地区”的指示。2000年4月，全总女职工委员会在福建召开的“工会系统贯彻落实《中国妇女发展纲要》工作会议”上，我和全总女工部长唐克碧等同志商量后，提议发动全国女职工，以自愿捐款的形式在西部地区营造“中国工会

女职工林”，以实际行动响应中央开发大西北的号召。会后，我们反复研究，认为把地点确定在延安最有意义。经过与陕西省总工会、延安市总工会协商，最终决定在延安市宝塔山营造女职工林。

2000年11月，全总发出《关于营造“中国女职工林”的通知》。《通知》指出，“为响应中央西部大开发的号召；贯彻江总书记‘再造一个山川秀美的西北地区’的批示，树立全国女职工继承发扬延安革命精神和支持、参与西部大开发的时代形象，经研究决定：发动全国女职工积极参加在革命圣地延安宝塔山营造‘中国女职工林’活动。”《通知》明确：根据各省捐款数量确定各省造林面积（每亩山地植树220株，每株费用16元），凡参加捐款植树的省，均为其树立“××省女职工林”纪念碑。“中国女职工林”营造期为一年，2001年1月底前为捐款时间，2001年春季为集中栽植、制碑时间，2001年秋组织各省代表前往验收并

接受延安精神教育，为“中国女职工林”揭牌。“中国女职工林”具体事宜委托陕西省总工会女职工部代为办理。

“中华女职工世纪林”揭牌仪式前，我曾在纪念碑前种了三棵松树，浇了水，埋了土，在宝塔山顶深深鞠了三个躬，表达长久以来我的内心情感，因为我总是在想：我是在“三个精神”——延安精神、南泥湾精神、兵团精神培育下成长进步的，又是在“三个地方”——上海、新疆、北京一路在党的领导下成长进步的！

营造“中华女职工世纪林”共收到15个省市总工会、6个全国产业工会以及中直、国家机关工会捐款541.7万元，植树39.6万株，总面积1803亩。十余个省市的数百名女职工委员会干部先后参观考察女职工林。这项活动不仅为“再造一个秀美山川的西北地区”，支援西部大开发作出了实实在在的贡献，也为继承和发扬延安精神，支持中延会工作留下了浓墨重彩的一笔。

革命者入党的场合，各不相同，有的在战场的火线上，有的在白色恐怖的岁月里，还有的是在敌人关押的监狱里。

谢凡生1912年生于贵阳，1931年来到上海，进入国立音专进修音乐。在学习期间，他认识了贵州籍的共产党人金啸远等，使这批贵州籍青年相聚在一起。他们在上海成立了抗日救国社团，开展革命活动。1932年4月，谢凡生、金啸远等人被捕，后被判刑2年半，关押提篮桥监狱。在狱中，年轻的谢凡生十分沉着、冷静，把监狱当作磨炼意志的场所，并向金啸远再次提出了入党的请求，并请求党组织分配工作任务，以实际行动接受党组织的考验。

当时在提篮桥监狱的狱中被押的中共党员秘密组织成立了党支部，在铁窗下开展活动。当时狱内放风，一星期有两三次，都是早餐过后；地点有两处，一是楼顶平台，二是楼下空地。放风时主要让犯人排好队兜圈子跑步，场地中心和四个角落各站立一名印度看守进行监视。根据党支部联系人金啸远的布置，让谢凡生以视力不好为借口（他平时戴一副眼镜），在跑步时，由他朝站立场地中心的看守身上冲撞，或者把放在场地中间的痰盂踢翻，故意造成放风秩序的混乱。在混乱中，政治犯就乘机互通消息，分析形势研究活动对策。

为此，谢凡生成了印度看守眼里一个捣蛋的犯人，经常在放风时遭到打骂训斥。由于他被捕前参加游行时曾被外国巡捕打伤过左手，狱中放风时左手又被多次打伤。左膝盖也因多次被印度看守拳打脚踢受了伤。后来谢凡生左手中指开始溃烂，左膝关节肿得像个馒头，左腿已经穿不进裤筒，右膝也屈伸不便，走路一瘸一拐的。尽管如此，谢凡生坚决服从党组织安排，宁可自己皮肉受痛苦，也要为狱中革命同志的活动创造时间和条件。1933年初，某天放风回来，金啸

远轻轻地告诉谢凡生，谢提出的入党要求得到了狱中党支部的批准。那天夜里由金啸远带着谢凡生进行入党宣誓。

不久，谢凡生被看守带到狱中的禁闭室，面壁而坐的谢凡生就默默地哼唱《国际歌》、《马赛曲》和《苏武牧羊》，他用音乐来消磨时间，反抗孤寂。有一天，狱方找了一个借口，罚处谢凡生三天吊铐（让人站立，把双手反铐在铁栅上），没到三天，谢凡生就昏死过去……

当谢凡生苏醒过来时，他已经躺在监狱医院。这是在党组织的帮助和谢凡生的胞妹谢光琪奔走下才获得的一线生机，但是病情并未好转。1933年8月，谢凡生从提篮桥监狱获准保外就医，被高位截去了左腿和左手中指，右腿得到了挽救。这时工部局警务处发出了对谢凡生重新收监的传票，谢凡生不得不匆匆离开医院，他在组织的帮助下，经常调换住处。次年9月的一个深夜，谢凡生在十六铺码头乘船离开上海到达重庆，又辗转回到贵阳，接上了党组织关系。

在牢房里入党 的共产党员

□ 徐家俊





读书的幸福

□ 谢 荣

假如有人要问我，读书和生活是否有关联，我一定会回答：读书越多，生活越幸福。我是个八十七岁的耄耋老人了，如果从十几岁开始读书，至今都读了七十多个年头了。

青年时期读郭沫若的书，越读越得福气

说老实话，在旧社会里，劳动人民读不起书，我小学一毕业，就在广东路学生意，隔条马路的福州路有很多旧书店，一有闲暇就去淘旧书，一月两元月规钱，买书可以自行支配，我第一次买的是本旧书，郭沫若著的《学生时代》。他在书上说：“做对子是六岁开始的，做试帖诗是七岁开始的。”他十多岁去日本留学，“五四”时期就出版诗集《女神》，震撼了当年的进步诗坛。

一直到解放后，我买了许多郭沫若著作，这些书上都印有他的墨迹，他的书法特别劲秀又潇洒，笔力雄健又流畅，我被他的诗歌与书法所吸引，顿时成为郭体书法的膜拜者，我自发地写诗

与练书法。1952年我就在《劳动报》、《新闻日报》发表诗歌，书法学郭体，自觉很勤奋，所以写字很顺手。因我是军属，分配到药物厂工作，那是公私合营前，人事安排都由私方经理作主，开始当杂务工，那位方经理听说我会写新诗，而且书法不错，有天他叫我到办公室写毛笔字，我拿起他桌上的纸和笔，笔飞墨舞地写了歌颂宪法的自由诗，他向公方代表建议调我当计划员，这份福气，都是我喜欢读书得来的。

上世纪六十年代初，我被调进医药公司，正式进入国家机关，学历上只有小学文凭的我，面对那么多资深的正规干部，发誓要补充文化知识。参加了华师大中文系函授班，结业时我的毕业论文就是《谈“女神”断想》。那时我有幸参加了上海作协培训班。在作协学习时，得到巴金、王道乾等前辈的指导，他们对年轻的文学爱好者非常关怀。那个时期我结识了我的爱人丁黎，她也是个文学爱好者，她读

的书比我多得多，我俩相互爱慕终于踏入婚姻殿堂。当时世风俭朴，连一张婚纱照也不舍得拍，买了一只柜子专门摆放咱俩珍藏的几纸箱书籍。

中年时期读巴金的著作，越读越感觉真情之气

中年时期，我们特别爱读巴金的著作。

文革初期，我俩携全家响应党的“备战、备荒、为人民”的号召，奔向四川省自贡市支援内地三线建设。1985年消息传来，巴金经历非凡磨难，被平反后，重新执起笔来写作《随想录》，恰好有一个出差机会到上海，行将退休的我，决心完成任务后赶忙去看望他老人家。去上海之前，特地到巴老家成都通顺街的故乡，拍了他故居的一些情景照片，他手植的大树，传说当时鸣凤投井的一口枯井，他家的乌房等。一到上海办好公务，赶紧到武康路“巴金上海故居”，一见他老人家，感觉眼前的巴老真的变老了，头发白了，绝不像当年的中年汉子，可他受难多年心气正。他说自己抓紧时间写《随想录》，并说：“做一个作家，总得写自己想说的真话。”我把巴老家成都的面貌、近年的变化讲给他听，他说：“一定要再回老家看看，也许是自己最后一次回家乡了。”那



次，他为我题词“多思”两字，意思挺深奥。我把看望他的情景，写了篇《巴金爱故乡》的报道，在《人民日报》（海外版）上发表了。

1992年我和老伴丁黎相继退休，一起去沪看望巴老。此时的巴老完全进入了老年状态，因患帕金森症，手颤抖得厉害，且因摔跤，坐在轮椅里，但写作的意志极强：“只要脑可动，手不抖，我就不会放弃笔，我写《随想录》，不是为病中消遣，过去我也曾经说过假话，现在要向读者还债，讲些真实的话。”那天我们之间谈了不少问题，他还把我俩的这次访问，写进日记里。

晚年时期读钱钟书、季羨林的书，越读越感到有趣有理

九十年代开始，我国文坛恢复了繁荣，余秋雨出版了《文化苦旅》与一系列自传体的散文集，影响很广。著名老作家、学者钱钟书的散文集和他的学术集《管锥编》、《谈艺录》重新再版，他的长篇小说《围城》被拍摄为电视连续剧，影响很大，他的散文风趣幽默，笔调流畅，一读难忘。

对我这样的老年人，多读些年老资历丰富的大学者的书，一定会有意想不到的好处。读了季羨林老师的《耄耋新作》，其中

《谈老年》值得一读再读。季老先在文中介绍一位古罗马的政治家、演说家西塞罗，分析老年之所以被认为不幸福有四个理由：第一是，它使我们不能从事积极的工作；第二是，它使身体衰弱；第三是，它几乎剥夺了我们所有感官上的快乐；第四是，它的下一步就是死。因此西塞罗为了不让自己的记忆力衰退，每天晚上把自己一天所说的话、所听到或所做的事情再复述一遍，这会使我很少感到自己丧失体力。我做这些事情靠的是脑力，而不是体力。即使我身体很弱，我也能坐在沙发上享受想象之乐……季老指出：“这些话说得多么具体而真实呀。我自己的做法同西塞罗差不多。我总不让自己的脑筋闲着，我总在思考什么，上至宇宙，下至苍蝇，我无所不想。”在读钱老、季老的书更觉得越读越有趣味，越读越觉深有哲理，这些书告诉我们人生的规律。

高龄时期，读吴冠中的书，越读越想为身后留些东西

2007年在上海美术馆

参观了吴冠中新作展开幕式时，在展厅买了本他的传记集《我负丹青》。读了吴老的书，深感他对人生感悟的透彻，文字中一股透彻的真实、爽直，这种求真、求实的精神，令人肃然起敬。

人一到耄耋之期，总有些感悟，想为身后留些东西。像我这样的普通人，不够格写自己的传记，但学习别人的经验，以史求真，文责自负，在采访、阅读、研求别人的资料，以史为依据，写些别人遗漏的东西，也会别具意义。这些年我写了《为什么齐白石称自己为“诗第一”》、《张大千在异国的一段姻缘》、《梅兰芳学画的故事》、《吴冠中喜欢画荷花的故事》、《程十发与艺术的故事》，分别发表在《炎黄世界》、《名人传记》、《走进社区》等刊物上。

我在各个年龄时期先后读过的郭沫若、巴金、钱钟书、季羨林、吴冠中等老作家、老教授、老画家的书，无一不是告诉我生活的真谛，活着就要自寻开心，不要自找烦恼，读书越多，生活越幸福。





十大元帅是如何入党的

□ 尹家民

朱德：在德国由周恩来介绍入党

共和国元帅中，最早加入中国共产党的是朱德。说起朱德的入党历程，还颇费了一番周折。

1922年初夏，朱德来到上海，见到了陈独秀。可陈独秀对他并不热情，毫不客气地说：“要参加共产党的话，必须以工人的事业为自己的事业，并且准备为此献出生命。对于你这样的人来说，就需要长时间的学习、考验和真诚的申请。”

朱德并没有放弃，他和好友孙炳文远渡重洋来到法国，并从一位中国商人那里听说了周恩来组织的旅欧中国少年共产党的团体，还得知周恩来此时在柏林。

10月22日，朱德和孙炳文到达柏林，找到了周恩来。朱德介绍过自己后，又指了指孙炳文，表达了他俩要求入党的强烈愿望。周恩来被朱德和孙炳文不寻常的经历和执着的追求所感动。他询问了朱德对共产主义的态度后，表示愿意介绍他俩加入中国共产党。在他们的入党申请没有得到国内批准之前，可以接受他们为候补党

员。周恩来还给他们找了住处。

这年11月，经周恩来和张申府介绍，朱德和孙炳文被批准加入中国共产党。同时，朱德按照党的指示，仍以国民党党员的身份进行社会活动。

彭德怀：关帝庙里入党“定终身”

十大元帅中，最后一个人党的是彭德怀，入党日期为1928年4月。

北伐战争时期，彭德怀和段德昌同在国民革命军第八军一师任职，彭德怀在一团当营长，已是共产党人的段德昌在师政治部当秘书长。两个人志趣相投，成了知心朋友。一日，部队行至湖北玉泉山，两人闲步走进一座关帝庙。两人在这里进行了一段关于革命的对话，段德昌对彭德怀说：“一个真正的革命者，应当变生产资料私有制为公有制，共产党是按照这样的理想来斗争的。共产党员就是为按需分配的理想社会奋斗终身的。”

在这次谈话不久后，彭德怀请求段德昌介绍他加入共产党。一天，张匡到彭德怀家，说：“段德昌同志介绍你加入共产



党，也是特委同志集体介绍的。现在特委已经讨论通过你为中国共产党党员，报告省委批准后，再行通知你。”当时彭德怀内心很高兴，再三感谢中共南（县）华（容）安（乡）特委对他的信任和关怀。一天黄昏后，特委为彭德怀举行了入党宣誓。

林彪：在两位堂兄引导下入党

林育南、林育英都是林彪的堂哥，两人都是早期的革命者。1921年秋，林育南为培养一批有志革命青年，写信给在老家浚新小学学习的林彪、林育黎、林春枝等人，动员他们到共进中学读书。此举得到了同在武汉的林育英的支持。

林彪在共进中学学习期间，经常接触陈潭秋、董必武、恽代英等从事革命活动的共产党人，听他们谈论国家大事，并深受他们的影响。1920年代初，林育南、林育英正在武汉领导工人运动。林彪在他们的影响下，对国家大事、民族前途十分关心，并成为共进中学学生运动的领袖。

1925年秋，中共中央发出通知，要求各级中共组织选送共产党人、共青团员和国民党左派投考黄埔军校。林彪得到这个消息且非常兴奋，经当地中共组织批准于当年冬南下广州，考入黄埔军校第四期入伍生总队，并在入校后由中国共产主义青年团员转为中国共产党党员。

刘伯承：弃高官求真理入党

刘伯承是川军名将。1923年秋冬，他一直在成都治伤。后因心烦，躲到犍为县五通桥张仲铭家里静养。

1924年夏末，刘湘、杨森等军阀一手控制了四川政权，大肆迫害进步人士，吴玉章在成都不能立足，辗转来到犍为。吴玉章与刘伯承的交往十分密切，他常常到刘伯承的住处探视病情，并向刘伯承介绍和宣传马克思主义。后来，通过吴玉章的介绍，刘伯承结识了杨闇公。

在吴玉章、杨闇公两人的影响下，刘

伯承的思想发生了深刻的变化。1926年5月，经杨闇公和吴玉章两人介绍，刘伯承如愿以偿正式成为中国共产党的一员。

贺龙：先接受党的命令后入党

第一次国共合作后，中共党员周逸群受命到贺龙部队任师政治部主任。贺龙与周逸群一见如故，周逸群常常向贺龙阐述共产党的性质和政策，贺龙由此对共产党十分向往。此时，中共虽暂时还没吸收贺龙入党，但已把他当作自己人。

1927年八一南昌起义前，周恩来与贺龙商量起义细节，说道：“共产党对你下达的第一个命令就是党的前委委任你为起义军总指挥！”贺龙一听，结巴起来：“我还没有入党……”周恩来说：“你看，你刚刚讲过完全听共产党的命令，怎么第一个命令就不听了？”贺龙口气完全软了：“好，我服从。”

起义军撤出南昌到达瑞金后，8月下旬的一天晚上，在瑞金河边的一所小学里，几个重要人物的入党仪式召开。按事先的约定，郭沫若由周恩来和李一氓、贺龙由谭平山和周逸群当入党介绍人。然后郭沫若、贺龙举起右拳对着党旗宣誓。

陈毅：认清文学梦无法救国后入党

1919年10月，陈毅从免费赴法勤工俭学预备学校毕业，到法国马赛开始了留学生活。在这里，陈毅认识了蔡和森，开始接触社会主义。1921年底，陈毅回国。在上海，已参加中共中央领导工作的蔡和森找到陈毅，并和陈毅作了深谈，问陈毅愿不愿意入党或去苏联学习。陈毅没有同意，他没有放弃当一个自由作家的梦想。

1922年1月下旬，陈毅回到重庆，他想解决在法的川籍学生求学问题。然而，四川的当权者们此时正忙于打仗。陈毅等人在成都又奔走了几个月，仍毫无结果。这使陈毅看到，依靠个人的努力，推动或迫使任何一个封建政权或资产阶级政权来



做有益于人民的事，都是徒劳的。

1922年春，陈毅给蔡和森写了申请信。1922年秋，蔡和森给陈毅写了回信，就这样，经蔡和森通信介绍，陈毅加入了共产主义青年团。1923年10月，经陈孟熙介绍，陈毅进入北京中法大学学习。入学不久，他由共产主义青年团员转为中国共产党正式党员。

罗荣桓：国民党叛变之时入党

1926年秋，罗荣桓在家乡湖南省衡山县南湾投身于轰轰烈烈的大革命洪流中。1927年三四月间，罗荣桓为进一步了解全国的革命形势，决定前往武汉投入更大、更火热的革命浪潮中去。

罗荣桓到达时，武汉的局势已急转直下，7月15日，国民党武汉政府公开叛变了革命，一时间，腥风血雨遍及全国。在这种严峻时刻，一些对革命艰巨性并无思想准备的小资产阶级革命者，以及一些投机分子被吓倒，纷纷脱离革命。但就在这种严重白色恐怖的笼罩下，罗荣桓却更加坚定了革命的信念。1927年5月，他经彭明晶介绍加入中国共产主义青年团，不久转为中国共产党正式党员，从此踏上了职业革命家的道路。

徐向前：苦苦思索数月后入党

1926年11月底，从黄埔军校毕业的徐向前来到武汉，被分派到中央军事政治学校武汉分校，任学兵队少校队长。徐向前周围聚集了一批共产党员，他们时常会聚一堂谈论理想。徐向前言语不多，他认真地倾听着，反复地比较着，苦苦地思考着：共产党和国民党，到底谁是真正的革命党？谁在真正为人民谋利益？共产主义和三民主义，到底哪种主义更能拯救中国？

1926年下半年以后，蒋介石加紧了分裂活动，先后制造了“中山舰事件”、“整理党务案”等。1927年初，蒋介石已经公开表示反对共产党。徐向前面临着一生最

重要的考验，他经过慎重思考，下定决心跟共产党走。1927年3月，经樊炳星、杨德魁介绍，徐向前正式加入中国共产党。徐向前入党后才知道，武汉军校中共组织的负责人是陈毅。

聂荣臻：从立志实业救国拐向革命

1919年12月9日，聂荣臻与其他72名热血青年结伴去法国勤工俭学。1921年10月，聂荣臻渐渐感到，出国勤工俭学时所抱的那种实业救国的愿望实在是不现实。正在这时，他接触马列主义的机会也多起来。当时，共产主义运动在法国和比利时的影响很大，聂荣臻意识到，只有马克思主义才能救中国，才能使中国四万万同胞都能有衣有食。

1922年8月，由同在沙洛瓦劳动大学学习的刘伯坚和熊味耕两人介绍，聂荣臻加入了旅欧中国少年共产党。为了保密，他使用了化名“向上”。1923年初，由赵世炎、刘伯坚介绍，他参加了中国共产党。

叶剑英：革命低潮时选择入党

1927年4月12日，蒋介石发动反革命政变。叶剑英通电反对蒋介石，遭到蒋介石的通缉。叶剑英逃至武汉，住进武昌朝阳旅馆。在此期间，叶剑英遇到了梅县同乡李世安。李世安是秘密的共产党员。叶剑英把自己入党的渴望和几年来在这个问题上遇到的波折和苦恼，全都告诉了李世安。

李世安带着叶剑英的期盼，秘密找到周恩来。周恩来听完李世安的汇报，回想了一下他在黄埔军校时与叶剑英的接触，坦然说道：“他的底子我知道，是好的，我们应该表示欢迎。”就这样，又过了几天，1927年7月上旬，在武汉革命形势急转直下，汪精卫“分共”前夜，经周恩来同意，中共中央批准接纳了叶剑英这个特殊党员。

夏食 豆角 最营养

□ 郁建民



豆角盛产于夏季，营养丰富，口感脆嫩，可干煸、酱焖、白煮、腌制。

豆角的做法很多，可以凉拌，可以干炒。还可以掺上茄子，再配两个红辣椒，豆角段、茄子丁、辣椒丝炒在一起，山河逶迤，红男绿女，有一份温馨的家常菜。豆角炒肉片也挺不错，把洗净的豆角侧着切，切成薄片和猪肉片一起爆炒，粉色的肉片被翠绿的豆角片拥抱着，像绿色的叶子中盛开的一朵朵粉色花朵，色香味俱佳。

嫩豆角也可煮粥来吃，略放油盐，无需炒菜，也是美美一餐。最常见的是素烧豆角，把豆角放油锅里，锅铲子“叮叮当当”声中，锅里的油冒着泡泡，豆角也不再张扬，颜色变淡变焦软了

下去。捞出豆角，盛出多余的油，当然锅底要留些油，然后放入葱花、姜丝、生抽，炒出香味，再放入煸好的豆角，放些许白糖味道更

鲜，翻炒。起锅前，撒几粒蒜片，白碧相间格外脱俗，外酥里嫩香而不腻，格外下饭。

夏天里吃不完的豆角，用烧开水焯一下，晒成豆角干。豆角干扣肉也是餐桌一绝，格调比梅干菜扣肉来得高。但我最爱吃的还是豆角焖面，把干豆角在沸水中焯过，要软一些，用笊篱捞出放在一旁。把长长的面条备在一旁。铁锅中，倒入素油；热后，放入肉片或肉丝煸炒。待变色后，放入葱姜等调料煸炒；之后，把焯过的干豆角放入锅中翻炒后，加少量酱油，而后放入少量水，盖上锅盖。稍后，放入面条，盖上锅盖焖之。最后放蒜。很快一锅热腾腾、香喷喷的干豆角焖面就出锅了。

卡耐基说：“要忙碌，要保持忙碌，它是世界上最便宜的药——也是最好的药。”我深有同感。我于2001年退休后在家写作，10多年来，我在《中国火炬》等全国10多种报刊上，发表了关工委活动的报道700多篇。除了从事个人写作外，我还担任多种社会工作：楼组长、某些报刊的特约通讯员、评报员、小区“自家人”服务社社员等等。工作千头万绪，忙得不亦乐乎，但我心情却非常愉快。平时到处跑动，又动手动脑，是一种极好的锻炼。一旦取得了成绩，受到了表彰奖励，那更是心花怒放。

忙碌，给我带来了健康的体魄。我今年虽已84岁，但仍精神健旺，筋骨强健，体力充沛：吃饭香，睡眠好，走路脚下生风，做事雷厉风行，不仅能从事脑力劳动，还能进行体力劳动。我经常为居民修家具、磨刀具，积极参加小区便民服务活动。还利用人家装潢后丢弃的木料，做了320多只小椅子，送给邻居、亲戚、朋友等。老伴说我退休了比上班还要忙，忘了自己的年龄，不知老之将至。我说：“忙忙碌碌，也能健康长寿。终日无所事事，游手好闲，对健康是不利的。”

忙忙碌碌能长寿

□ 严志清



一次难忘的“领奖”

□ 姜德福

记得在1960年的秋天，我在浦东金桥镇的陆行中学读高一。有一篇作文获得了上海市中学生作文比赛优秀奖。兼任班主任的语文老师给了我一张去市里青年宫参加颁奖大会领取奖品的通知书。

这下可把我为难住了！

像我们这样的穷学生，在上世纪60年代，衣兜真比脸还要干净。身无分文，怎么去市里领奖。从金桥到东昌路轮渡码头，虽说只有20多里地，我可以走着去，走着回。来回轮渡是单向收费，从浦东这边过去也没问题，但从浦西回来的时候要收4分钱的摆渡费。可我兜里一分钱都没有，过去后怎么回来呀？

真是一分钱难倒英雄汉！何况还是4分钱。

在到市里去领奖的前一天，我特意从学校回到家里，鼓起勇气把要去市里领奖，需要摆渡费

的事给母亲说了。那时父亲出门去外地干活，常年不回家。母亲虽然是大字不识几个的农村妇女，但也隐隐约约感觉到孩子到市里领奖不是件小事。那个年代，谁家都没有多余的闲钱，母亲走了村上好几家邻居，总算替我借到了一毛钱。

第二天一大早，我用6分钱在金桥镇上买了一副大饼油条当早点吃了。手里紧紧攥着剩下的4分钱，步行向东昌路码头走去。上了轮渡，从浦西的十六铺码头出来，再走到位于人民广场附近的青年宫时，已经是中午时分了。

颁奖大会是在下午进行的。领到的奖品除了有一张获奖证书之外，还有一个黑色的活页夹和一本绿格的稿纸。我当然是十分喜欢和自豪。因为在活页夹和方格稿纸上印着“青年报社”的字样，这对从小生长在农村，从没有见过大世面的我，就是最珍贵的“奖品”了。颁奖之后，有一位老师对所有获奖的作品进行了点评。我的文章题目叫《雨夜》，写的是一位叫“老牛头”的农民在暴风骤雨的夜晚保护生产队集体财产不受损失的故事。

等老师对所有的获奖文章点评完，宣布散会，走出青年宫的时候，已经到了傍晚时分。这时的我，肚子饿得咕咕叫，不要说没有吃中饭，就是晚饭也根本没有着落。我用兜里仅有的4分钱，买了一张轮渡票过江之后，天已经完全黑下来了。那时候的浦东，是一望无际的郊野农田，十分空旷、荒凉，我摸着黑，顺着还是乡间狭窄煤屑路的浦东大道一路向学校走去。

初秋的夜晚，已经有些凉意。走着走着，一天没有吃饭的我，又累又饿，实在走不动了。当我走到歇浦路附近（现在杨浦大桥引桥下方）时，见路边农田里，有一座砖窑，还冒着烟。从这里到学校还有四、五里路程。但我真的走不动了，就一头钻进砖窑里，靠着暖烘烘的火墙，一屁股坐了下去。

直到第二天清晨，砖厂的工人来上班了，我才醒来。我揉着倦松的双眼，赶紧继续赶路，向学校走去，怀里还紧紧地揣着心爱的“奖品”。



一首唱出亿万人民心声的歌

□ 吴万根

《跟着共产党走》是我从小到大最喜爱唱的一首歌曲，它旋律铿锵奔放，歌词语言精炼，思想深刻，比喻得当，形象鲜明，充分表达了沂蒙山区人民和全国亿万人民的心声。因此唱遍了大江南北，历经风雨，经久不衰。

每当我唱起或者听到这首歌，就会情不自禁地想起当年一段难忘的往事。

六十九年前即1949年，那年我12岁，正在浙江省绍兴县一所小学读书。5月的一天，我们正在课间休息。突然，教室里走进来几位气宇轩昂、身着黄军装的解放军同志，他们看到教室墙壁上张贴着有国民党军队领导人何应钦图像的宣传画和国民党党旗、国旗，立即疾步上前，将其扯了下来，顿时撕得粉碎，扔进了废纸篓。紧接着，一位干部模样的解放军同志，走上教室讲台，神情庄重而又充满深情地对我们说：同学们，从今天起，绍兴解放啦，国民党反动政权垮台啦。领导我们翻身解放的是中国共产党，我们的领

袖是毛泽东主席。今后，我们全国人民都要跟着中国共产党走。现在，我来教同学们唱《跟着共产党走》这首歌：

你是灯塔，
照耀着黎明前的海洋；
你是舵手，
掌握着航行的方向。
……

顿时，校园里响彻了雄壮、激越、浑厚、深情的歌声，学校里其他班级的老师和同学闻声纷纷涌进我们的教室，跟着这位解放军叔叔学唱这首气势磅礴的革命歌曲。

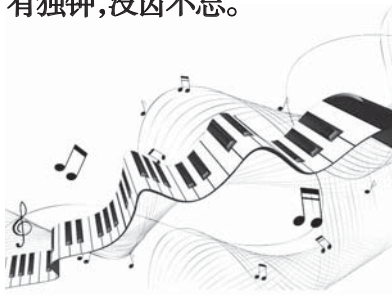
自那以后，我们学校升起了五星红旗，每次课前都要唱《跟着共产党走》这首歌，全校上下洋溢着一片翻身庆解放的喜庆气氛。

在接下来的日子里，解放军南下工作队帮助我们家乡展开了轰轰烈烈的土地改革运动。我父亲早逝，为了活命，母亲忍痛将我两岁的妹妹送了人，仅换取了一斗大米；15岁的姐姐给地主家去当佣人；13岁的哥哥为地主家去牧牛、放鸭子；母亲将9岁的我丢在家里，每天

早出晚归，去为地主家打短工……直到1949年绍兴解放，我家才翻身当了国家主人。我母亲由于在土改中工作出色，被选为村妇女主任、乡人民代表。

1956年，我初中未毕业，就响应国家号召，投笔从戎，参加了中国人民解放军。在部队先后入了党、提了干。转业以后，成为了政府机关的一名公务员。我哥哥也是共产党员，是上海印染厂的一名工人。如今我们两家儿孙满堂，过着幸福的生活。这在旧社会是做梦也不敢想象的。这一切都归功于我们伟大的党。

今年我已80岁，活了大半辈子，平时喜欢唱歌，退休以后还积极参加党支部组织的歌咏活动，一生中先后唱过的革命歌曲，少说也有一二百首，然而对《跟着共产党走》这首歌我情有独钟，没齿不忘。





拍《渔光曲》的地方

□ 韦德锐

浙江蛇蟠岛，闻此岛名，不由毛骨悚然，蟠者，伏也。那是当年电影《渔光曲》的外景地，这倒叫人神往。这部电影摄制于1935年，那时的小岛应该更接近原生态。

我们由台州三门湾渡海登岛。此处仅是海湾，因此并无曹操在《观沧海》诗中所见之包含乾坤的伟大壮阔。立于岸头放眼望去，岛小如棋子，其貌尽收眼底。举步探行，不远处便是别岛所无的独特景点：海盗村。“海盗村”三字书写在一拱形门框的门楣上，十分醒目，毫无疑问，这是开发景点时所书。所谓“村”，和我们所见到所理解的全不一样，既不同于乡间青砖瓦屋和茅舍簇集的村落，更非都市鳞比的楼群组合，乃是于山腹中开凿出无数的石窑石洞，号称“千洞”。洞俱呈方形，大小不一，直洞弯洞，深洞浅洞，水洞旱洞，上洞下洞，洞中套洞，洞洞相连，四通八达，仿若迷宫，又如蜂窝，更令人想起孔明的八阵图。洞内有石桌石床，上开天窗，日光下泻，故洞内明亮，不像别处地下景点需人工打光。毫无疑问，此乃当年（据说是明朝）海盗们安全的巢穴据点，任你坚船利炮也奈何它不得。昔日“山大王”占山为王，而海盗们

则据岛称霸，剿灭极难。至此始悟出，蛇者盗也。以蛇喻盗，蛇蟠岛其实就是海盗岛。不过据导游介绍，海盗们只袭击官船商船，并不侵扰普通渔舟。如此看来，这些海盗劫富不掠贫，也算是良心未泯吧。

“海盗村”外凿出一大片相连的方形水池，如无数田字拼接一处，深仅及膝，池内有水，清凌明净如镜面。想来这是当年海盗们用来贮接天水以备饮用的，因为海水不宜饮用。“村”后不远处，有一些破败废弃的石屋，屋内空无一物，屋外墙上，倚放着锈蚀的农具，挂着积满尘垢的鱼篓，莫非是当年岛上渔民的住处和渔耕之具？果真如此，可见当年海盗和渔民共处一岛，互不相扰。岛上有集市，规模不大，市面上出售的多为海鲜。

海是不能不看的，因为这是当年拍《渔光曲》的地方。放眼眺望，已不是“勤撒网，紧拉绳，渔船儿飘飘各西东”的画面，小渔舟早已走进了历史深处。海面上响起的，是轮船上长鸣的汽笛。斗转星移，沧海依然横流，但是当年渔民们“烟雾里辛苦等鱼踪”的捕鱼情景不会再现，今天艺术要再现当年的渔民生活，其真实性要大打折扣。但真善美的艺术会伴我们一生。



繁花盛开的季节，我们驱车赴奉贤南桥镇探访古华园。步入园区，展现在我们眼前的是一片秀丽风光和迷人景色，但见树木葱茏、花卉飘香、亭台楼阁、小桥流水、曲径通幽，令人心旷神怡，如入仙境。经浏览，令我读懂“古华园”前世今生的历史演绎，留下了美好的印记。

这座园林，古称“照壁”，用青石浮雕长廊为门亭。解放初期，当地文人学士建议政府为其改个名称。政府听从民意，特请时任上海市副市长、书法家宋日昌先生莅临指教。宋因其古而起名“古华园”，并亲题“古华园”三个大字，镶于青石浮雕长廊，非常醒目。从此，游人纷至沓来，络绎不绝，成为南桥旅游胜地。

游览晚晴园，整个园林



构造不仅雕梁画栋精美，而且伴有水池游鱼、假山瀑布、湖石峰林、奇树名卉，酷似举世闻名的扬州瘦西湖“五亭桥”的美景，供人欣赏、游览、休闲、漫步，令人赞叹！

“小西湖”的风光很美。我们伫立湖畔，近视远眺，湖水碧波透明如镜，恰似杭州西湖一般五光十色。湖面既有游艇飞来驰去，一对对帅哥靓女驾驭的游艇在湖面上激起阵阵涟漪。在阳

光映照下，宛如万点金花绽放。又有各种鸟类跃起落下戏水，自由自在，显得十分潇洒，令人赏心悦目。我想登艇一试，又恐年高惹出事端，只能望而却步。

更为可喜的是，每游一个景点，摄影师都为暮年的我们拍摄了精彩珍贵的彩照，作永恒的纪念。时至中午，我们又在“古华山莊”品尝当地价廉物美的特色午餐。大家满意地说：在“古华园”品尝魅力风景，到“古华山莊”又品尝美味佳肴，真让我们流连忘返。我问一位年逾九旬的抗日老战士：“您对这次春游有何感想？”他说：“我们部队解放上海时曾在这座园林宿过营，当时这儿好比蓬头垢面的村姑，如今恰似雍容华丽的公主，今非昔比，的确换了人间！”



常误导你的15种思维方式

锚定偏见：人很容易过于依赖其所接触的最初一部分信息。譬如在谈工资的过程中，最先提出工资金额方案者会令听者感觉各种合理。

可及性直觉：人容易高估其所能够获得的信息的重要性。所以一些人可能会对吸烟有害健康提出异议，因为他们认识的某些人一天抽三包烟照样活到了100岁。

从众效应：信的人越多，人就越容易信。团体迷失就是这样子，也是会议常常搞得很低效的原因。

盲点偏误：人很容易看出别人身上的认知与动机偏见，却常常看不清自己身上的。

选择支持错误：选择了某样东西之后，人就会越发觉得这一选择是正确的，即便其实存在瑕疵。就好比养了条狗，就算这狗每隔段时间就会去咬人，但在主人眼里它依旧很赞。

聚集性幻觉：这是一种试图从随机现象中总结出某种模式的心态，就好比轮盘赌桌上出现了一连串的红色之后就认为下一次红色更加可能，或者不可能再出现红色。

保守型偏差：人更愿意去相信旧的证据或信息，而不是新的。所以人类花费了很久才接受了地球是圆的这件事。

结果偏差：基于结果来判断决策，而非关注当下如何确切地制定这项决策。比如，赌博赢了一大笔钱绝不代表赌钱是一项明智的决策。

过度自信：有些人对自己的能力过度自信，以至于往往去冒较大的险。专家群体容易有这个问题，因为他们比一般人更坚信自己是正确的。

安慰剂效应：“信则有，不信则无。”感觉这样东西会对你产生影响，结果果然出现了影响。这在医学上常常用到。

迷恋显著性：人更容易被人物或事物之最容易被识别的特征所吸引。比如想到死，人更容易联想到被狮子咬死，而非统计学层面上更常见的——车祸。

选择性理解：人喜欢以自己所预期的方式去理解这个世界。两所大学间举办橄榄球赛，结果双方都认为对方球队犯规更多。

成见：成见有助于人们迅速辨别新结识的对象是敌是友，但人往往会滥用或错用自己的成见。

幸存者误差：人们常会以为创业相当容易，这是因为他们没想过“一将功成万骨枯”的道理。

零风险偏误：人喜欢确定性，即使那样做的代价是低效。



随着人们生活水平的不断提高，人们所吃的食物越来越多样化，品种越来越丰富。然而研究显示，在当前物质生活如此丰富的情况下，仍然还有一部分人面临“隐性饥饿”的威胁。“隐性饥饿”俗称营养不均衡或营养素摄入不足，近年来“隐性饥饿”已成为制约我国居民营养健康状况提升的一大挑战，也是导致慢性病多发的原因之一。

“隐性饥饿”并非吃不饱

“‘隐性饥饿’并非人体生理上感觉的‘饿’，而是指微量营养素的缺乏，如果要按人体营养素是否达到膳食指南中的标准来看，我国面临‘隐性饥饿’的人数并不算少。”中国营养学会常务副理事长翟凤英说。

在翟凤英看来，“隐性饥饿”存在的原因是由于食物中的营养物质含量下降，居民从食物中获取的微量元素满足不了人体需求以及饮食结构不合理造成的。

“日常饮食只注重口味和饱腹感，烹饪方式不合理，长期如此就会导致营养素缺乏。”内蒙古营养健康管理协会会长刘竞谦说。

尽管“隐性饥饿”在人群中并不少见，却并不为人们所熟知。“现在我们吃得特别‘好’，吃的都是精米、精面，怎么可能会营养



莫让“隐性饥饿”影响健康

摄入不足？”

但事实上，食物并非越精细越好。偏食，爱吃零食，只吃肉不吃青菜，食物越精细越好，很少吃五谷杂粮，这都很容易导致相关营养元素摄入不足。

“隐性饥饿”的危害

通常“隐性饥饿”多发于儿童、青少年、怀孕和哺乳期妇女以及老年群体中。由于微量营养素缺乏通常不容易被发现，往往会被忽视。

很多家长溺爱孩子，孩子想吃什么就给买什么，小胖墩特别多，孩子注意力不集中、视力下降，甚至有十几岁的孩子就患上心脑血管疾病和糖尿病，这都和营养摄入不足或某些种类过剩有关，也是典型的由于“隐性饥饿”导致的中老年疾病低龄化现象。

“隐性饥饿”容易造成免疫力低下，从而导致传染性疾病、感冒、甚至癌症的发生，这也是造成现在慢性病多发和年轻化的原因之一。

维生素、矿物质，虽然人体对它们的需求量不大，却关乎健康根本。通常，当某种维生素缺乏时，往往会出现一些典型的症状，比如夜盲症、脂溢性皮炎、口腔溃疡以及牙龈出血等。当摄入的脂肪、碳水化合物或糖类过多时就容易造成“三高”、肥胖和心血管疾病。

专家认为，营养摄入不足导致的最常见的问题是缺铁性贫血，以及人体免疫功能的损害，以上情况在农村贫困地区尤甚。

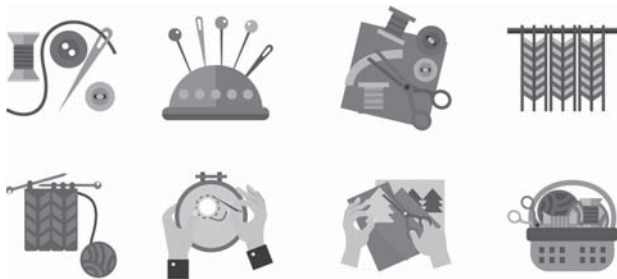
“隐性饥饿”的防治

专家建议，居民在日常饮食上应注意均衡搭配，适量摄入各方面营养，尽量选择新鲜的食材。要按时吃一日三餐，不能偏食，尤其要足量摄入蔬菜、水果、奶制品。不能想吃什么就吃什么，保证食物的多样化才能避免微量营养元素缺乏。

在特殊的情况下，居民也可以适当地食用一些维生素矿物质补充剂，但不建议大剂量长时间食用。



做手工对抗抑郁



做手工能让人感觉快乐。由美国临床神经心理学家凯瑟琳·凯里·里维斯发起的一项研究表明，编织等手工艺制作活动可以成为一种天然的抗抑郁剂，它能减轻人们所承受的压力，防止大脑老化，甚至还能有效地治疗创伤后应激障碍。

研究者发现，编织等手工活动对人体健康带来的有益效应与冥想类似，它能引发大脑释放出多巴胺（一种能让人感到愉快的神经递质）。研究成果显示，共有3500多名抑郁症患者参与了此项实验，其中有81%的人说他们的抑郁症状得到了改善，还有超过一半的人感觉很愉快。

研究者分析，这是因为做手工所需要的重复性动作能激活副交感神经系统，熄灭了人体内“战斗或逃跑”的应激反应。

完成手工艺制作后的成就感能够开启大脑中对快乐进行奖赏的路径，从而起到了减压功效。



穿条纹衣服 防蚊虫叮咬

斑马身上的条纹有什么作用？科学家最新发现，斑马身上的条纹能防蚊蝇叮咬。

美国戴维斯加州大学科研团队收集了包括斑马、马、驴等7种马科动物，分析了其身上各部位条纹的宽薄、部位、密度，再比较其他变量，包括其栖息地、掠食兽的活动范围、温度，以及它们身上的体表寄生虫。最后，研究团队排除了所有解释，只留下一个最合逻辑的结论——那些条纹能够防范吸血蝇。研究人员指出，目前原因还有待进一步研究，最大的可能是由于斑马身上的黑白条纹，能起到很好的伪装作用。另一种说法认为，斑马身上的斑纹，可以令食肉动物感觉眼花缭乱，从而，导致它们更难判断眼前猎物的大小和速度。

原野生物学家卡洛表示，这提醒我们，在户外活动时，穿条纹衣服有助自保，防止蚊虫叮咬。买这类T恤时，细一点的条纹效果更好。



夏季养心

四字诀

怡神养心 夏季自然界一派繁荣景象，人们喜爱的景色在户外，应该多到户外活动，享受大自然美景。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，秋冬季节容易患病。

夏季养神 一忌肝火，尽量避免生气、焦虑、抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安，宜清静养神，静心宁神，避免不良精神刺激，保持淡泊宁静的心态。当然，夏天气温高，可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。

少汗养心 夏天天气炎热，微微出汗能够调节体温，调和营卫，利于气血条畅。天气炎热，经常大汗淋漓，则不利于身体健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液所化生，津液与血均为水谷精微，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津血及阳气，可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

养阳清心 夏季昼长夜短，顺应自然，应早睡早起，同时配合午睡，时间以30分钟为宜。饮食应温和，苦而清淡，饮食有节，根据“春夏养阳”的原则，夏季饮食应温，过于辛热，助阳生火；过于寒凉，助湿生痰。苦味入心，清解暑热降心火，清淡饮食可促进食欲，利于消化。

药茶宁心 结合夏季气候特点与个人体质情况，可适当选用中药泡服，调整阴阳平衡。对素体虚弱，热伤气津而神疲乏力、头晕、口渴、汗多者，可选用西洋参6片、麦冬10粒，开水浸泡代茶饮，有益气养阴生津之功。

对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头昏、口苦口干者，可用菊10朵、决明子6克开水浸泡代茶饮，有清肝明目之功。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡者，可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神的功效。

能吃药不打针

能打针不输液

一位老人带着孙子去一家医院看病，医生诊断后认为孩子不需要打针，吃点药回去休息一下就行了，谁知老人听了很不高兴，埋怨医生对孙子的病情不重视。

很多人患病后认为，静脉输液比吃药和肌肉注射见效快、效果好。很多人无论得什么病，也不管病情如何，就要求医生输液治疗。其实这是一种误区。患者认为打针来得快，其实打针虽然起效快，但是最终效果与口服药是一样的，只不过口服药有一个吸收的过程。静脉用药由于药物直接进入血液，能迅速吸收，因此起效较快。但人体有一套自身保护系统，血管就像一道天然屏障，将有害物质阻挡在外面。如果用尖锐的东西突破这道屏障，迫使机体承担起强加的吸收、代谢工作，很容易出问题，而且会直接损害肝、肾等器官，引起不良反应。因此，输液是所有给药途径中引起不良反应最多、最严重的一种。

世界卫生组织提倡的用药原则：能口服就不注射，能肌肉注射就不静脉注射。医学实践证明，一些常见病，如感冒大多数是由病毒引起，对于病毒目前还没有特效的治疗药物，单纯靠输入抗生素根本无效，即使是细菌引起的轻度感染，也不必输液治疗，口服抗菌药或肌肉注射抗生素即可治愈。



我今年88岁了，有人说您这么大年纪，何必花费这么大的脑子写诗词？有人问您写的诗词作品有人看吗？我对他们只是淡淡一笑，诗词之乐，乐在其中，如不身临其境也许是难以理解的。

我在老干部大学学习了历代诗选以及唐宋诗词等作品，深受熏陶，不知不觉成为一名中华诗词的爱好者。经过几年的努力，大有长进，兴趣也更浓，竟达到了爱不释手、欲罢不能、如痴如迷的地步。

中华诗词形式优美、简练，十分有利于表达自己

的思想。我个人认为，严格遵守格律是必要的，否则就破坏了节奏美，声律美，也就不是传统诗词了。当然个别情况下为了达意的需要而破例也是允许的。有人说严守诗词格律有碍充分自由表达思想，这种看法未免片面，正如文坛前辈所说的：“戴着镣铐跳舞，同样可以跳出优美的舞蹈来。”

古人云：“诗言志，词言情”，孔子曰：“诗可以兴、可以观、可以群、可以怨”。我十分喜欢运用中华诗词的优美形式，抒发自己的喜怒哀乐、所见所闻所感，同时借以实现中华诗词

的社会功能。写诗词要接地气、有血性、旗帜鲜明、是非分明、主题明确，并不断修改提高，力争写出好作品，但要实事求是，不勉为其难，实现歌颂真善美、鞭挞假恶丑，为弘扬社会主义核心价值观服务的目的，而不是无病呻吟，无的放矢。

离休后，我十分珍惜诗友之间的感情，与他们的交往，为我的晚年平添了一道靓丽的风景线。特别是参加了枫林诗词社等诗社组织后，通过相互学习切磋，交流诗艺，大大扩展了自己的生活圈子，从诗友身上学到了许多有益的东西，开阔视野和思想境界，丰富了知识，更增进了相互了解和友谊，感到十分亲切和温暖。

我深感写作诗词的过程，也是学习的过程。一方面坚持天天看报，了解党内外、军内外、国内外的大事，使自己思想紧跟形势，保持清醒的头脑，并从中捕捉题材。另一方面，通过勤学习、勤动脑、勤写作，也有益于自身的身心健康和快乐，是实现文化养老的好办法。我曾写过一首七绝，以抒发自己的心得体会：“又见榴花火样红，笑读中气似洪钟。诗书为伴笔耕乐，最是延年益寿功。”





我在战斗中成长

□ 张祖德

1949年4月，渡江战役即将开始，我所在的部队叶挺独立团奉命横渡长江。

4月20日晚上八、九点钟，我们从江阴东面的长山开始登船，大约十点左右，船队正式渡江。船还未到江心，对岸的国民党军队对我们进行了猛烈的阻击，很多战友被炮弹打中，光荣牺牲。长江中渡江的船实在太多了，一艘挨着一艘，挤在一起，面对敌人的炮弹，战士们只好跳到水中。有些不会游泳的战友用芦苇做成简易救生圈，可好像没有作用，身边不断有战友牺牲了。我们一边奋力地向南岸游去，直到天蒙蒙亮的时候，我们终于游上了长江南岸。上岸后，我们顾不上身上湿漉漉的衣服，立刻投到追击敌人的战斗中，国民党军队在我们奋勇追击下节节败退。

战斗打得非常激烈，自从20日开始渡江之后，我们整整饿了四天。4月24日晚上，天色已很晚，炊事员给我们送来了咸肉炒饭，看见了饭菜，战友们可开心了！没有饭碗，我就用自己的军帽当“碗”，从炊事员手中接过一点咸肉饭，用手抓着，一点一点往嘴里送。那饭实在太咸，但我们都吃得很香。吃好饭，我去旁边的小河里喝水，隐隐约约听见有人在说话。原来不远处，有一个碉堡传出国民党士兵的讲话声，我马上跑回去报告连长。天刚亮，我们准备去攻打这个碉堡，结果发现他们已经跑

了。于是，我们又集合队伍，一路向苏州方向追赶过去……

5月23日深夜，部队紧急集合。我跟着队伍上了一辆火车。上了车才知道，原来我们是要开往上海。火车离上海越来越近，远处的上海，灯火已经若隐若现。第二天，我们到达嘉定马陆，一下车，我们便忙着修筑工事。当天夜里，我们连奉命与253团换防，进入防地。我挑着两箱炮弹，口袋里还放着两颗炮弹，与我们班的战士一起，向战场冲过去。没想到，一发炮弹飞了过来。凭经验，我知道这发炮弹是向我们这个方位飞过来的，我立即喊战友们卧倒，自己翻身滚下田垄，但是来不及了，炮弹顷刻间就在我们身旁爆炸了，整整一个排的战士，活下来的只有我一个。我只在泥土里认出了班长的一段穿着袜子的小腿，我的右腿也被炸了一个洞。后来，在攻打月浦机场的时候，我们连又遭受重创，当天战斗结束，在吴淞口集合时，排长喊集合了，集合了，很久都没人回应，最后才发现，活下来的只剩下13名战士。

如今，我右腿的疤痕依旧清晰，过去岁月的战斗经历，就像电影镜头一样，经常出现在我眼前，我很怀念那些牺牲的战友！看到了新中国的成立，看到了我们国家一步步走向强大，看到了老百姓的生活越来越好，我坚信当初走的路是正确的，我就是一个忠诚的老兵！



海上大阅兵

□ 瞿 若

南海波涛疆域长，山呼海啸雾茫茫。
官兵喜看龙腾日，甲板威仪意气扬。
航母伟躯形势壮，雄鹰展翅凌风翔。
戎装习总一挥手，战士齐心宰恶狼。

新 雨

□ 廖显辉

芳林花草水光匀，云淡风轻山色新。
自在老牛河岸走，车驰道路静无尘。
柳条婀娜恰垂地，莺燕穿梭正闹春。
葱翠田园洁似洗，画中点缀务农人。

壮哉！南海

□ 李树人

万里海疆大阅兵，
乘风破浪起雷声。
空中水上雄姿展，
国泰民安享太平。

观《厉害了了我的国》

□ 刘世禄

世界东方起玉龙，
腾空升跃五湖惊。
中国桥路车港网，
力胜群英世称雄。

荷 花

□ 佟宝珍

日晒风吹雨打萍，
亭亭玉立吐芳名。
出于浊水身不染，
花蕾清丽影伴形。
污秽淤泥根傲立，
红颜褪去举莲蓬。
毕生奉献情无限，
高雅脱俗世不争。

南湖红船

□ 季 军

出水芙蓉心有牵，
澎湖静穆舜尧天。
征程万里扬帆处，
犹数工农第一船。

初夏游南北湖

□ 鲁传熙

一地天生两个湖，
沿堤两岸绿阴多。
青松翠竹皆环水，
桃李枇杷树满坡。



金山老干部摄影选



1	3	①	大	理	三	塔	许	治	权
2		②	今	朝	黄	河	李	成	章
4	5	③	东	林	晚	霞	包	吉	庭
		④	水	上	婚	典	蔡	仁	甫
		⑤	东	林	日	出	顾	源	湘

