

永远的军魂

□ 马红南

听到这熟悉的军号声
难忘的军营生活
就像放电影一样
一幕幕浮现在眼前

我们曾经爬冰卧雪守边防
我们曾经自卫反击杀豺狼
我们曾经抗洪抗震救灾忙
我们曾经军民鱼水情意长

当祖国需要我们脱下军装时
尽管心中有百般的不舍
但党指向哪，我们就坚决地奔向哪
革命战士脱下军装不下岗
在祖国九百六十万平方公里的土地上
永远有我们报效祖国的地方

在经济建设的各个战场
照样有我们当过兵的人英姿飒爽
照样有我们当过兵的人风采飞扬
照样有我们当过兵的人捷报频传
照样有我们当过兵的人凯歌嘹亮

曾经当过兵
就永远是个兵
不论何时
不论何地

走到哪，都依然是
一身军人的浩然正气

而今，我们退休了
退出了保卫和建设祖国的战场
但是，我们依然是一名战士
依然雄赳赳、气昂昂

都说最美不过夕阳红
我们就是那夕阳里一抹最最绚烂的霞光
因为我们身上洋溢着永远是
兵的朝气
兵的情怀
兵的魂魄
兵的刚强

假如敌人胆敢侵犯
只要祖国一声号令
我们依然会像年轻时一样
拿起枪杆
冲锋陷阵
奋勇杀敌
驰骋疆场

曾经当过兵
就永远是个兵





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
潘 蕙

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 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232

64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2018年第8期 总第372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

永远的军魂 马红南 (1)

本刊专稿

市委老干部局召开纪念中国共产党成立97周年暨“两优一先”表彰会

..... 市委老干部局机关党委 (4)

本市举行2018年老干部工作部门负责人培训班

..... 市委老干部局综合调研处 (5)

精心 精细 精准 不断提高老干部服务管理水平

宝山区大场镇党委 (6)

探索新旧媒体融合 推动杨浦老干部宣传工作创新发展

杨浦区委老干部局 (7)

工作研究

党建引领 搭建平台 弘扬“乐龄先锋”正能量

奉贤区南桥镇党委 (8)

用心用情摸清底数 精准发力夯实基础

..... 松江区方松街道党工委 (10)

春天故事 践行初心

腾飞的虹桥 发展的长宁

..... 长宁区委老干部局 (11)

忆初心 春天里 再出发

..... 市委宣传老干部处 (12)

梦想永远在蓝天

王德明 (14)

工作集锦

市经信党委系统举行离退休干部纪念改革开放40周年座谈会

钱春华 (16)

浦东区域老干部举行纪念改革开放40周年文艺演出

褚 俊 (16)

杨浦区凤联居民区以主题党日活动助推离退休干部党建试点工作

张 盛 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

虹口区老党员通过情景党课看改革发展

..... 史徐民 (17)

嘉定区关工委举行纪念改革开放40周年校园音乐会

..... 徐 宏 (17)

松江区健康快乐社区行活动受欢迎

..... 吴 轶 (17)

崇明区积极帮助离休干部解决出行难题

..... 施玉华 (17)

金秋颂歌

喜看咱屋里的“党建微家”

..... 蔡锡豪 (18)

人物专访

刘贵定和谐家庭事迹 市住建委 (20)

将军的书法情怀 浦锡根 (22)

老军医的奉献情结 吴万根 (24)

我们曾经当过兵 李定国 蔡 理 (26)

热点聚焦

小平同志四次来浦东 邵煜栋 (28)

谈天说地

千万不能忘记英雄烈士 蒋延龄 (30)

今日点击

当上文艺兵 庄 严 (31)

我的第一张军装照 沈少鸿 (32)

难忘当兵的日子 沈忠辉 (33)

我圆蓝天梦 徐永康 (34)

上海阳台

“金罗店”的龙船 龚寄托 (35)

圆梦金山火车 金洪远 (37)

高温避暑地图 任炽越 (38)

情满人间

一只斟满母爱的酒杯 冯菊英 (39)

畅游天下

走进呼伦贝尔草原 郁建民 (40)

新疆之美 沈顺南 (40)

知识卡片

人的口味为何不同? (41)

饮食保健

夏季饮水2大原则：频繁、足量 (42)

生活之友

夏季家中常备这些药 (43)

养生之道

这些习惯并不坏 (44)

生10分钟气不亚于3公里长跑 (44)

闲情雅趣

种花的乐趣 彭小华 (45)

激情岁月

难忘那片土地那些事 蔡 竞 (46)

艺林漫步 游锦升等 (48)

封面：荷塘小景

王 平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：醉美沙漠

马建华 摄



市委老干部局召开纪念中国共产党成立97周年 暨“两优一先”表彰会

□ 市委老干部局机关党委



7月2日，市委老干部局召开纪念中国共产党成立97周年暨“两优一先”表彰会。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。市委老干部局副局长孔令军、龚怡，副巡视员、机关党委专职副书记王伟伦出席会议。会议由副局长、机关党委书记包龙根主持。局机关、局属事业单位全体党员和机关离退休党员约150人参加会议。

会上，宣传处党支部、办公室党支部、机关离退休干部党支部等3个支部被授予“市委老干部局系统先进基层党组织”荣誉称号。刘虾冠、蒋新跃、陈慧琴等3人被授予“市委老干部局系统优秀党务工作者”荣誉称号。孙红马、付颖、任婕、杨章勇、游慧懿、王坤龙、邱瑞瑞、孙利等8人被授予“市委老干部局系统优秀共产党员”荣誉称号。局领导为先进集体和个人颁奖。刘虾冠、王坤龙在会上作了交流发言。

杨佳瑛在讲话中，就发扬先进，比学赶

帮，加强老干部局机关党建和党员干部队伍建设提出三点要求。一是要追求信仰，坚定理想信念，永葆共产党人的初心和本色。要积极响应中央和市委的号召，向优秀学习，向先进看齐，从身边“两优一先”中汲取力量，自觉保持先进性和纯洁性，着力增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的能力，在推进党的建设新的“伟大工程”中发光发热、添砖加瓦、贡献力量；二是要以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循，求真务实，扎实努力，不断开创老干部工作新局面。要体现老干部工作的政治性、政策性、示范性、服务性、奉献性，对待老干部要发自内心的尊重，学习并发扬老干部的光荣传统，满腔热情地做好老干部工作，把好事办好、好事快办；三是要在用心用情做好老干部工作的同时，不断加强机关党建和党员干部队伍建设。要加强制度建设，健全党支部组织生活制度和处室研究及推进工作制度；要坚持以问题为导向，加强问题梳理，及时回应关切，化解和推进一些老大难问题的解决；发扬实事求是、求真务实的工作作风，及时运用信息技术，创新推动老干部工作，给老干部更方便、快捷和人性化服务。进一步打造一支以事业为先、以责任为重、以奉献为荣的优秀的老干部工作队伍。

（执笔：郭挺峰）





本市举行2018年老干部工作部门负责人培训班

□ 市委老干部局综合调研处

7月11-12日，本市举行2018年老干部工作部门负责人培训班。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席并讲话，市委老干部局副局长孔令军、包龙根、龚怡，副巡视员王伟伦出席。各区、大口党委、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人、市委老干部局各处室及局属事业单位负责人参加了专题培训。

杨佳瑛在开班动员的讲话中指出，举办此次专题培训班目的是通过深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述，增强做好新时代老干部工作的使命感和责任担当；认真贯彻落实市委领导关于做好本市老干部工作的重要指示和要求，增强落实年度工作任务的紧迫感；对标中央和市委关于改革开放再出发、老干部工作转型发展、科学发展的新要求，总结以往宝贵经验，谋划推进今后老干部工作。

杨佳瑛在总结讲话中强调，要以习近平总书记对老干部工作的重要论述为根本遵循，认真落实中央、市委和新时代对老干部工作转型发展提出的新要求，切实提高思想认识，转变工作理念，找准工作定位，担当好加强离退休干部党建、发挥



作用、服务管理和自身建设的职责使命，不断推进工作方法和机制的创新，在改革开放再出发中发挥老干部的独特优势和作用。杨佳瑛特别提出，要将党组织的关心厚爱送到老同志心坎上，体现工作的温度；要充分运用互联网及微信公众号，增加工作的透明度；要强化系列品牌建设，提升工作的集成度。

杨佳瑛强调，下半年要着重抓好五方面工作：一要认真组织专项督查，确保市委8号文件精神落地生根；二要精心组织离退休干部开展“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动，增强活动实效；三要探索推进社区离退休干部工作，逐步建立健全新时代社区离退休干部工作的运行机制；四要深入开展大调研工作，回应关切，推进相关问题逐步得到解决；五要对标最高标准和最好水平，不断

加强老干部工作部门自身建设。

本次培训班还特别邀请浙江省委组织部副部长、省委老干部局局长鲍秀英，市发展和改革委员会国民经济综合处处长郭宇，上海市委研究室科教文卫处处长李志民，分别就《学习贯彻党的十九大精神 推动新时代老干部工作高质量发展》《全力打响上海“四大品牌”率先推动高质量发展》和《打响“上海文化”品牌加快建设国际文化大都市》主题作专题讲座。期间，全市老干部工作部门负责人还分四个小组，围绕学习贯彻中央和市委提出的新任务新要求，结合本地区、本系统、本单位老干部工作实际，进行了深入研讨。闵行区老干部局、市经济和信息化工作党委老干部处、青浦区老干部局、奉贤区委老干部局领导作了大组交流发言。

（执笔：付颖）



不断提高老干部服务管理水平

□ 宝山区大场镇党委

多年来，大场镇党委立足大场工作实际，以精心组织为基础、精细管理为保障、精准服务为抓手，用心用情做好老干部工作，老干部满意度不断提升，老同志参与社会治理创新、发挥正能量的积极性主动性不断提高。

一、在精心组织上下功夫，强化老干部工作凝聚力

1、构建“一个体系”。成立镇老干部工作领导小组，由镇党委书记统筹抓总，定期研究工作计划，落实走访慰问、居家养老等工作经费，协调解决困难问题。在保持原有服务管理体系不变的基础上，研究建立由镇组织人事部门、老同志原单位、居民区（行政村）和家庭“四位一体”的服务管理体系，促进老干部工作常态化、规范化和制度化。

2、建立“四个网格”。依托“四位一体”服务管理体系，整合区域化党建联建服务资源，以网格化党建为基础，协调机关企事业单位、属地医院、社区卫生服务中心等单位，建立老干部服务管理网格，形成各方资源共同参与老干部服务工作的良好氛围。

3、组建“一支队伍”。组建镇老干部服务队伍，实行“镇、村居、志愿者”三级管理模式。镇党委挑选一名业务熟悉、责任心强的同志具体负责组织全镇老干部工作；明确各村居党组织书记作为老干部工作第一责任人，配备一名专职老干部工作者；加强志愿者队伍建设，与老干部一对一志愿结对，把服务真正做到老干部心坎上。

二、在精细管理上下功夫，增强老干部工作针对性

1、实现“五个必登”。即：重大节日必登

门、身体抱恙必登门、高龄生日必登门、家有难事必登门、季节变化必登门，不断加强与老干部的情感联系。

2、做到“八个清晰”。即：对每名老干部年龄清晰、住址清晰、家庭情况清晰、身体状况清晰、原工作单位清晰、党组织情况清晰、生活需求清晰、兴趣爱好清晰。把准老干部服务需求，使服务内容更能让老干部接受，服务方式更为老干部肯定。

3、加强“四个关怀”。即：精神关怀、健康关怀、生活关怀、心理关怀。通过坚持党建引领，组建党员先锋志愿服务队，开展“冬送暖、夏送凉、节日送祝福”活动，为独居、空巢老人开展志愿者结对服务，每年开展1次集中体检，为生活困难的老干部送上帮扶补助，对因家庭矛盾而情绪低落的老干部提供专业心理疏导等，真正把敬老、爱老、为老、助老做到实处。

三、在精准服务上下功夫，提高老干部满意度

1、注重思想引领，幸福生活老有所学。邀请老干部代表列席镇党代会、人代会，让老干部了解大场发展动态，建言城市发展。引导老同志继续不忘初心，坚定理想信念。

2、注重真情关爱，分类活动老有所安。开展不同主题服务活动。对身体“健康”的老干部，以多走多看为主；对身体“一般”的老干部，以就近活动为主；对身体“欠佳”的老干部，以关爱健康为主，让党组织的关心关爱落实到每一位老同志。

3、注重作用发挥，不忘初心老有所为。鼓励和支持老干部在自觉自愿、量力而行的基础上发挥积极作用，为社区建设增添正能量。



探索 新旧媒体融合

推动 杨浦老干部宣传工作创新发展

□ 杨浦区委老干部局

杨浦区委老干部局主动适应时代趋势，围绕新旧媒体融合，创新老干部宣传工作。

一、解放思想，促进理念更新

1、深刻认识宣传工作的定位。我们在实践中，深刻感受到宣传的突出重要作用，宣传已经成为老干部工作“牵一发而动全身”的关键环节。

2、牢固树立“大宣传”的理念。我们坚持把宣传工作融入全局工作的每一个触角，融入到干部队伍中的每个个体，每个科室都把宣传作为推动工作的手段，每个科室都参与制定信息推送计划，人人都参与宣传。

3、紧紧把握新旧媒体融合的思维。主动适应互联网时代特点和离退休干部队伍结构变化，加强新旧媒体融合发展，满足不同离退休干部群体需求。

二、建立“1+1”新媒体体系，促进平台升级

1、开通“阿拉杨浦老干部”公众号。目前关注粉丝有1300多人，推送信息200多条，阅读量累计超过20万人次。注重新媒体宣传手段的多样性，微信图文信息逐步做到

文字、图片、声音、视频相结合，实现“图文声影”并茂。一些老干部听到、看到自己慷慨的朗诵或优美的歌声在网上传播，都对公众号连连点赞。我们还注重新媒体平台互动性，一名年近90的离休干部专门买了智能手机，在公众号上发布他养的花卉开花的全过程。

2、建立微信群。目前，全区离退休干部支部和老干部活动中心、老干部大学学习团队等共建立微信群150多个，成为新媒体宣传重要平台。

3、改进《杨浦老干部工作》杂志。不断优化刊物质料；适应高龄离退休干部需要，增加“敬老爱老助老”篇幅、并放大字体。增加中缝彩页。将公众号二维码印制在杂志上，促进平台融合。

三、完善宣传制作流程，促进产品融合

1、建立集约化宣传产品制作流程。注重新旧媒体宣传产品的同步思考、同步制作。微信推送的离退休干部先进典型，杂志可以直接刊发。同一个活动的文字或图片素材，新旧媒体自由取用整合。

2、形成多角度的宣传效

果。充分发挥新旧媒体特点和优势，传统媒体以文字为主，以工作信息报道为主，新媒体以图片和PPT为主，以内容发布形式出现。

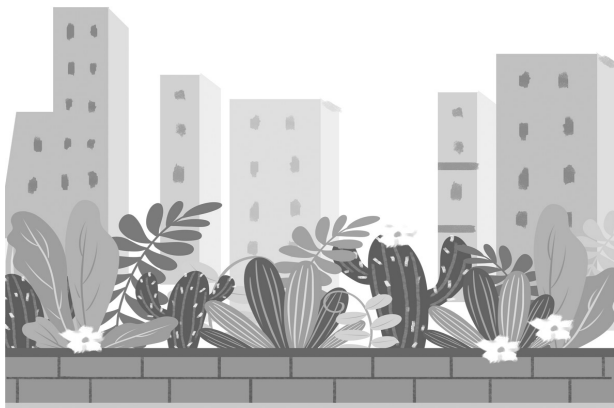
3、凸显新媒体的扩散作用。坚持新旧融合，并逐步凸显新媒体主阵地作用。比如微信平台开展“最美老干部”网上海选活动，社会各界投票踊跃，使全社会看到了老干部身上满满的正能量。

四、加强保障，促进机制融合

1、建立宣传工作领导机制。我们把宣传工作作为全局性工作，每月定期局领导班子和各科室负责人集体商讨宣传计划。宣传产品必须经过层层把关审核，确保准确性、权威性。

2、培育宣传工作队伍。要求人人参与宣传，每个单位老干部工作者及时报送信息，并进行统计考核。我们还组建了老干部记者团、离退休干部网宣队伍，使新媒体宣传工作渗透到离退休干部群体。

3、健全宣传工作合力机制。注重用好外部媒体平台，形成宣传工作合力机制，把杨浦离退休干部工作进一步扩散宣传。



党建引领 搭建平台 弘扬“乐龄先锋”正能量

□ 奉贤区南桥镇党委

作为奉贤区唯一一个试点开展城市社区离退休干部党建工作的镇，南桥镇结合“乐龄先锋·南桥家园”建设，按照“有利于教育管理、有利于参加活动、有利于发挥作用”的原则，稳步推进城市社区离退休干部党建试点工作。

一、完善基础，织密网格，以“乐龄先锋”引领政治建设

1、完善组织，打好基础。4月中下旬，南桥镇完成社区离退休干部党员基本信息摸底工作。依据党员居住分布、组织隶属关系、兴趣爱好特长等因素，进行多样化党组织设置。一是组织关系在社区的，离退休干部较多的居委，在支部下设立离退休干部党小组；离退休干部较少的居委，积极鼓励身体健康、热心公益的离退休干部担任党小组长。二是组织关系不在社区的，按照就近原则，通过资源整合，建立若干个离退休干部活动型党组织，这些支部除选举和发展党员外，具备常规支部的职能，方便集中开展学习交流等活动。三是依托社区中的社团组织、志愿者队伍、社区学习活动场所等建立若干个离退休干部功能型党组织，充分发挥离退休干部党员的示范引领和团结凝聚作用，目前已成立解放一居“乐龄先锋家园”功能型党组织、阳光二居“乐龄先锋家园”功能型党组织。此外，对高龄、多病、行动不便的老同志，居民区党支部将协同相关离退休干部党组织开展送学上门活动或直接在老同志家中开展活动。

2、编入网格，激发活力。结合搭建在各居民区的离退休干部学习活动阵地“乐龄先锋·南桥家园”，南桥镇将离退休干部编入社区党建网格，组织离退休干部党员开展不同类型的主题活动，激发“乐龄先锋”独特魅力和政治、经验、威望优势，引领政治建设。通过开展“家人·家事·家风·家训”、“忆光荣传统，说奉贤故事”等活动，以老同志的阳光心态感染人鼓舞人，大力弘扬党的光荣传统和革命文化，弘扬中华民族传统美德，影响带动党员干部和年轻一代向上向善，自觉践行社会主义核心价值观。通过组织“展示新风采、发挥正能量”“喜看奉贤变化”等系列活动，以老同志感恩的心态影响带动周围的人感受今天幸福生活的来之不易，增强自豪感、获得感、幸福感。通过开展“讲好奉贤故事”“建言改革开放40周年”等活动，组织老同志点赞中央重大决策部署和改革举措，点赞经得起历史检验的大事要事，建言未来发展的美好愿景，谈出精气神，唱响主旋律，激发正能量。

二、完善制度，搭建平台，以“乐龄先锋”引领社会治理

3、完善制度，明确功能。一是建立日常活动机制。结合“两学一做”学习教育常态化制度化、“不忘初心，牢记使命”主题教育等活动，在抓常抓细上下功夫，定期组织参观考察、学习交流、座谈研讨、文体娱乐等灵活多样的“夕照南桥，美丽传承”系列主题正能量活动。根据社区离退休干部党



组织设置形式多样、党员成分相对复杂、组织关系情况不一等实际，在学习活动上做到形式多样、有分有合。既要统筹好集中性学习活动，又要合理安排好党支部、党小组的学习活动。同时，精心策划并大力推广微党课等主题互动活动，结合老同志特点，将红色记忆与党建活动相融合。二是建立服务管理机制。按照就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用的“四就近”原则，采取党员议事会等形式多听取老同志意见建议；充分利用社区党建服务中心、社区文化活动中心、社区卫生服务中心、社区睦邻中心、社区教育机构和老年活动室等公共设施，更好满足离退休干部居家养老、医疗保健、精神慰藉和权益维护等需求；加强对空巢、独居、生活困难、行动不便等特殊困难离退休干部党员的关爱帮扶力度。

4、搭建平台，发挥作用。南桥镇通过设置微网格、创建微阵地、打造微平台、配送微宣讲、引领微活动、组建微团队、开展微服务，积极为离退休干部就近就地发挥作用创造条件。依托区域化党建格局，调动“党建服务站”“党建微家”等阵地资源，挖掘更多的社区离退休干部党员成为党建微家掌门人、党建服务站站长，更好地发挥社区党建网格化的功能。融合社区文化、体育、教育等多功能服务，建立真正受离退休干部党员欢迎的“乐龄先锋家园”，使其成为出谋划策、运筹帷幄的平台，如组建社区“顾

问团”“智囊团”等，在推进重点项目、突破治理顽症等方面提出真知灼见；督促检查、调研监督的平台，汇总收集问题、定期沟通反馈解决落实情况，鼓励离退休干部党员成为“啄木鸟”“监督员”；展示风采、引领风尚的平台，通过弘扬“乐龄先锋”积极健康、向上向善的生活态度和文明风尚，引领社会文明之风。

三、加强领导，完善保障，以“乐龄先锋”引领党建特色

5、加强领导，形成合力。把城市社区离退休干部党建工作作为区域化大党建的重要组成部分，南桥镇建立了由镇党委、社区党总支、居民区党支部以及镇党群工作办公室、社区管理科、社区党建服务中心、社会事业服务中心等组成的离退休干部党建工作领导体系，在政策制定、财力支持、社会保障等方面谋求共识、形成合力。引入第三方专业团队，强化对试点工作的考核评估、自我评价的客观性、科学性。

6、完善保障，加强宣传。严格落实上级有关文件精神，保障离退休干部党组织工作经费充足，支持离退休干部党组织开展好日常活动。同时，建立考核机制，实施评优评先，对取得突出成效的社区离退休干部党组织，进行表彰奖励。通过传统媒体、新兴媒体以及区委老干部局《贤城老干部》《乐龄先锋家园》微信公众号等多种渠道，进行宣传。





用心用情摸清底数 精准发力夯实基础

□ 松江区方松街道党工委

党员参观G60上海松江科创走廊规划展示馆等，定期为老同志举办智能手机操作专题培训班等。

三、分类指导，以片会形式交流总结好的经验与做法

及时总结好经验、好做法，街道社区党建办组织召开片区会议，各居民区党组织书记交流试点工作推进情况，遇到的困难和问题，以及下一步工作打算。街道党工委、区离退休干部党工委给予工作指导。

下阶段，试点工作将在创新组织设置上求突破，在开展活动上求实效。

一是通过项目化操作，使离退休干部党建工作看得见、摸得着、抓得住、见实效。

二是通过特色化推进，鼓励各居民区党组织建立一批各具特色的功能型党支部或党小组，将分散在社区的来自不同行业、不同单位的离退休党员组织起来、凝聚起来。

三是通过机制化深化，优化对老同志的服务和管理，真正发挥老同志作用。

四是通过制度化规范，努力开创方松城市社区离退休干部党建工作新局面。

果，主要体会会有三方面：

一、加强领导，形成层层抓落实的工作开局

成立以街道党工委副书记为组长，党工委委员、分管社区工作的办事处副主任为副组长，党建办等职能部门负责人和居民区书记为成员的街道城市社区离退休干部党建试点工作领导小组。下设办公室，由社区党建办主任兼任办公室主任。结合社区实际，研究制定试点工作方案。街道党工委层面副书记亲自抓督导，社区党建办主任具体抓试点推进，各居民区书记重点抓落实，全街道上下形成齐抓共管的工作氛围。

二、服务先行，用服务激发老党员融入社区的热情

各居民区党组织想方设法为老同志提供贴心服务，做到服务先行、关怀先行，结合每月一次的便民服务，为老党员提供免费理发、量血压、测血糖、小家电维修、陪读陪聊等志愿服务，还组织老

作为松江区城市社区离退休干部党建试点工作单位，方松街道党工委结合离退休党员的特点与需求，调查摸底，全面准确地了解和掌握区域内退休党员的基本信息、专长爱好、所需所盼，统筹推进工作。

一是结合社区网格化日常管理工作，发现一批，采集离退休党员基本信息，建立一人一档。

二是结合街道大调研工作，走访一批，入户登记离退休党员基本信息，完善台账资料。

三是结合“共产党员家庭户挂牌”主题活动，动员一批，促使离退休党员主动亮身份，到居民区党组织报到。

四是结合居民区“两委”换届选举工作入户宣传，找到一批，完善人员信息台账。

五是借力区离退休干部党工委，发动一批。

试点工作取得了较好效



党的十一届三中全会以后，全面改革的进程势不可挡，对外开放大门毅然决然地打开。这场历史上从未有过的大改革大开放，引领着历史性变革，取得了历史性成就。区委老干部局近期拜访了李仁杰、冯保新两位老同志，聆听他们讲述改革开放中奋勇前行的新长宁的春天故事。

“从一滴水看太阳，从长宁区这40年的变化中，我们可以感受到改革开放的伟大成就。”曾经参与、见证了虹桥开发区建设的原长宁区委书记李仁杰动情地说。40年来，长宁的涉外贸易和招商引资从无到有，飞速发展。长宁依托虹桥经济技术开发区和土地批租，大力发展涉外经贸。1984年5月，经国务院批准，上海市委、市政府决定在虹桥机场附近建设上海虹桥经济技术开发区，成为全国第一个以第三产业为主导功能的国家开发区，初始面积为0.65平方公里。1986年上海第一块土地批租诞生在长宁，由此拉开了虹桥开发区的建设序幕。于虹桥开发区建设的同时，1985年市委、市政府又决定建设“古北新区”，这是与虹桥开发区相呼应的，以典型欧陆风格吸引境外人士入住的涉外高标准建筑群。

长宁区原副区长冯保新，当年直接参与了古北新区一区、二区的建设。古北新区是长宁区的第一个高品质小区，如今，有30多个国家和地区的居民居住，有“小联合国”之称。“实际上，从古北的居住分区来说，是规划得非常好的。黄金城道的公共绿地就有4公顷。黄金广场里面组织些文化活动、演出活动都可以的。另外一个步行街。当时黄金城道是通的，我们是向市里申请，作为步行街，像南京路步行街一样，两头通，横的地方局部给它通行一下。大处开放，小处围合，这样的格局还是不错的。古北新区建好以后，获得过中国社区规划示范住宅大奖。古北公司建设的国际花园、古北国际广场，也得到了中国建筑设计示范住宅

腾飞的虹桥 发展的长宁

□ 长宁区委老干部局



大奖。”冯保新自豪地说。

随着改革开放的深入，长宁区的招商引资成效显著，一批国内外著名企业入驻长宁，区的功能定位进一步明确，区的产业结构和布局进一步优化。李仁杰回忆，1992年，区委、区政府认真学习了邓小平同志的南巡讲话，根据区情，提出了“依托虹桥，发展长宁”的发展方针，由此确定了长宁以涉外经贸中心作为区的功能定位和区域优势，同时还提出了以虹桥涉外贸易中心为核心，以中山公园商业中心和虹桥临空经济园区为两翼的三个经济组团的产业结构和产业布局。30多年来，长宁始终坚持打好“虹桥品牌”，坚持放大“虹桥效应”，引领了国际经贸与商务主导功能的显著提升，长宁日益成为上海现代服务业集聚发展的主要区域。

40年中，长宁人民创造了以虹桥开发区为基础，进一步拓展为全区功能定位的“虹桥效应”，以民营科技企业发展为代表的“长宁效应”，之后又进一步取得“数字长宁效应”，在党的建设上又推出了“凝聚力工程效应”。李仁杰告诉笔者：“要饮水思源，树立为中国特色社会主义和中华民族复兴而奋斗的理想信念，长宁人应该树立崇高的理想信念，要振兴中华，发展长宁，脚踏实地，奋勇前进！”



忆初心 春天里 再出发

——陈燮君看改革开放四十年来上海
文化事业发展

□ 市委宣传部老干部处

改革开放40年文化积淀着上海城市精神之魂，40年来先行者们冲破藩篱，扣响时代钟声；千万学者呕心沥血奉献卓越智慧；陈燮君，2010年上海世博会主题演绎顾问、总策划师。曾任市政协委员、上海市人大常委会教科文卫委员会副主任委员，破浪前行的四十年，他是上海文化事业蓬勃发展的亲历者、见证人、领航人。

亲历科研体制机制的恢复与重塑

陈燮君说，改革开放四十年对中国、对上海发展的意义重大。1978年12月召开的十一届三中全会，是我们党历史上具有深远意义的伟大转折，1979年2月，上海社会科学院已经复院，陈燮君来院工作，在学术情报研究所搞哲学研究，后被调至院刊编辑部。为顺应改革开放的需要，随着社会科学

研究的深化，陈燮君参与创办了《上海社会科学院学术季刊》。

“当时在我们刊物上发表的文章，有很多反映了改革开放的理论成果，产生了非常深远的社会影响”。陈燮君说：“比如对‘两个凡是’的批判，是非常有勇气 and 智慧的，因为当时的社会背景与现在不同，对‘两个凡是’的认识还没有发展成为定论。但‘两个凡是’不破，改革开放不可能深化，人们在思想上仍然会受到禁锢。”陈燮君讲述了家庭联产承包责任制如何在一片质疑声中艰难推行，谈到了关于真理问题的讨论，《社会科学》、《上海社会科学院学术季刊》两份杂志是在社会科学界带头开展的，讨论得非常激烈。现在回想，当时顶着非常大的压力，自己也是经受了锻炼。邓小平同志当时提出“实践是检验真理的唯一标准”，只有通过实践才能检验真理。对于当时的现实情况，这个“唯一”太重要了。

“改革开放初期，社会科学的理论建设对社会发展影响深远，也使我在学术理论研究方面受到很大的启发。”陈燮君如是说。周恩来总理在晚年亲自抓了“708工程”，研发我国的自动导航系统。当时研发地点设在上海，陈燮君的专业方向是文史哲，但凭借非凡的学习能力，在半年的时间里，陈燮君掌握了专业知识，脱颖而出，负责此项工程整体设计。这段经历对陈燮君的专业研究产生了极为重要的影响，在哲学研究中融入了科学方法论，从自然辩证法、科学方法论到西方哲学，属于跨学科研究，为他参加编著极具影响力的《当代新学科》、《当代新方法》、《当代新术语》、《新学科辞海》等学术著作奠定了重要基础。

1987年，在恩师张仲礼院长的鼓励和认可下，陈燮君凭借自己优秀的学术成果，被破格评为副研究员，两年后，又被破格评为研究员，成为当时全市最年轻的研究员。陈燮君说：“恢复高考和职称评定是改革开



放成果的重要体现，意味着整个国家科研体制机制的恢复和重塑。”

见证上海文博事业的历史性巨变

1995年，上海图书馆与上海科学技术情报研究所合并，陈燮君说：“正是因为‘图情一体’机制改革，上海图书文化事业发展成为改革开放四十年的重要一环”。他写过许多关于这方面的研究性文章，发表于业界知名学刊《图书馆刊物》。2000年3月，陈燮君被任命为上海博物馆馆长，陈燮君介绍道，当时上海博物馆从中汇大厦搬到人民广场也就几年时间，有很多事情亟待完成。经过多年的努力，上博的数字信息化管理成为全国博物馆界的一面旗帜。2010年，上海世博会举世瞩目，自世博会申办开始，陈燮君就投入其中，参与礼品设计，并赴法国巴黎发表演讲。申办成功后，上海博物馆承担“城市足迹馆”和“世博会博物馆”两个场馆的设计与策划，陈燮君作为总策划师领衔担纲，带领20多个团队研究方案和具体展陈工作，群策群力，迎难而上，夜以继日，最终将独具城市发展历史典型元素、呈现世博会成长智慧的“两馆”展陈带到了观众面前。在展品的借展上，陈燮君展现了成熟的谈判技巧，国内外三百多件展品，全部免费借展参与此次世博会，为国家节省了大量的经费。因工期紧，任务量大，陈燮君同夫人在简陋的施工工地住了一年多时间，直到世博会圆满结束，后续的工作全部收尾。陈燮君感叹道：“没有改革开放，就没有崛起的中国，中国也不可能申办成功，世博的成功举办反哺了上海这座城市的精神文明和经济发展”。

满足人民群众对文化生活的需求

历经四十年改革开放，上海的公共文化服务设施从薄弱到强大，发展日臻完善。陈燮君讲道：“1996年，上海图书馆新馆建成搬迁，旧址的最后一捧钥匙，是从我手中交到分管文化的时任副市长周慕尧手中的，这

是上海公共文化服务设施发生翻天覆地变化的历史缩影”。如今，文化服务的配送也日新月异，市民每步行五分钟，必有文化中心等的公共文化服务设施，文化场馆免费开放更是“三贴近”服务原则的有力体现。

提及上海文脉的保护与博物馆，陈燮君讲道：“城市发展与文化遗产保护，有时会发生矛盾。”1986年，上海被国务院命名为第一批历史文化名城，它所涵盖的古代文明已形成“4+1+1”的文化格局，即“马家浜文化”、“崧泽文化”、“良渚文化”和“马桥文化”，加上“广富林遗址”和“志丹苑元代水闸遗址”。同时，上海有着丰富的近现代文博资源，比如民族工业、革命文化、名人故居以及优秀近现代建筑群等。在未来文物的保护与利用、文脉的传承与发展中，既要充分发挥上海博物馆的领先优势和船头作用，带领业界素质优良的考古团队、先进的研究型人才以及科学的研究手段，充分利用文物资源的价值；同时，也要更加重视对历史文脉的留存与保护性研究，使资源能够惠及后世子孙。





梦想 永远在蓝天

□ 王德明

1978年，中国开启了改革开放的历史征程，40年物换星移，岁月如歌，改革开放初期那段峥嵘岁月，至今令人心潮澎湃。

我于1961年进入哈军工航空工程系，今年已经76岁。作为上海飞机设计研究院的一名退休工程师，在这漫长的岁月里，我亲眼见证了中国航空工业的发展。我经历了中国多个飞机的研制工作，印象最深刻的还属我国首架自行研制的“运十”大型喷气式客机。

1970年7月中旬，毛泽东主席视察上海时说：“上海的工业基础这么好，可以搞飞机嘛。”8月21日，国家计委、中央军委国防工业领导小组原则上批准了航空工业领导小组提出的《关于上海试制生产运输机的报告》，任务定名为“708工程”，飞机代号“运十”（Y-10）。在上海方面要研制“大飞机”的指示传达到西飞以后，后来的“运十”总设计师马凤山，提议大型

运输机以轰-6为基础，但不一定完全仿照，“运十”也由此成为了中国第一架按英美适航条例设计的国产飞机。

在毛主席要研制大飞机的号令下，我们于1972年初从三线来到上海，当时的设计基地就是龙华机场的候机楼。上千人的设计队伍来自全国各地，大家都怀着极大的热情不分昼夜地工作，硬是将一个110吨级的民用飞机——“运十”研制成功，并送上了祖国的蓝天。从设计第一张图纸到试飞上天，仅用了八年的时间。更值得骄傲的是整架飞机几乎百分之百的国产化。我想这是创造了历史的！

今天我们回忆这段历史时，不能忘记那些当年为一线战斗，而如今已经去世的战友，他们呕心沥血、无私奉献，矢志不渝地献身中国航空事业。我们的总师马凤山同志长期从事技术领导工作，将毕生精力献给了祖国的航空事业，他在“运十”

试飞成功后不久就去世了。在“运十”飞机研制的过程中，绝大部分同志都是在长期加班加点中度过的。食堂的师傅给我们晚上加班的同志，每人准备一碗面条，吃完了接着再干。很多人通宵达旦。当时的设计条件十分艰苦，连办公用地都不够，很多同志就钻到大的集装箱里画设计图。单身的设计人员在十几人、几十人住的大房间里睡觉，蚊子到处飞，回到宿舍就只能钻到蚊帐里休息。当时我和我的爱人一起到上海参加研制工作，那时她已经怀有身孕，组织上照顾我们，给我们分配了一个废弃的配电间暂住，这在当时已经是最好的了。

历经奋斗，1980年9月26日，“运十”飞机终于在上海首次试飞成功。试飞当天上午，当“运十”飞机在跑道上安全着陆的那一刹那，人人都热泪盈眶。那一时刻，没有人感到自己吃了多少苦，所有人心里都充满了甜……“运十”飞机首次

试飞成功后，又进行了研制试飞和转场试飞，先后飞抵国内主要城市，并多次飞往西藏执行救灾任务。“运十”的成功引起了世界舆论的广泛关注和高度赞誉。当时的外电评论说：“在得到这种高度复杂技术后，再不能视中国为一个落后国家了！”当时的波音公司总裁称赞：“你们毕业了，我们也毕业了，我们只不过比你早毕业几年。”可以说“运十”是为中国赢得荣誉和国际地位的伟大创举。

但是，由于市场和经费的原因，“运十”飞机研制工作没有继续下去。我们在坚持民品生产的同时，组织了相当的力量坚持飞机研制的方向。我们始终坚信，总有一天会重新开始为中国的民机研制贡献力量。

这样的一天终于到来了。2002年，ARJ21项目经国务院批准立项。随着ARJ21新支线客机研制工作的启动，那批在“运十”飞机研制中保留下来的骨干力量，又在新的战壕上继续奋斗了。与此同时，大量的新生力量也加入了研制队伍。新老结合的队伍，打开了民机研制的新局面。

然而，ARJ21支线客机的研制进展并不顺利，过程周折颇多，既有技术上经验缺乏的原因，也有对国际标准适应性的问题。ARJ21是

我国按照国际标准研制的具有自主知识产权的飞机，国际民航规章对研制队伍提出了更高的设计标准和更高的产品质量要求。研发人员长期攻坚克难、砥砺前行，终于在2008年11月28日迎来了ARJ21-700飞机成功首飞。

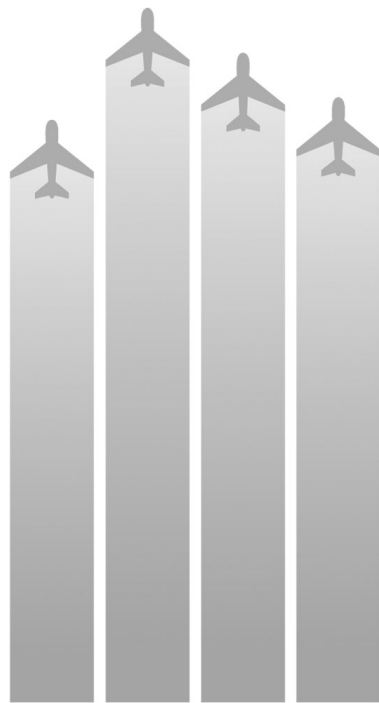
首飞当天，万里无云，上千名中外嘉宾出席了在上海飞机制造有限公司试飞场举行的ARJ21-700飞机首飞仪式。滑行、加速，轻盈地腾空而起，全场所有人屏住呼吸，既激动又期盼……随着飞机平稳降落在跑道上，全场一片沸腾，大家振臂高呼，许多人脸上流下了激动的泪水。

ARJ21-700飞机的成功首飞，标志着我国飞机研制取得重大突破，是我国航空发展史上重要的里程碑。通过ARJ21飞机研制，我国走完了喷气支线客机设计、制造、试验、试飞的全过程，攻克了一大批重大试验课题，掌握了一大批关键技术，并锻炼培养出了一大批信念坚定、甘于奉献、勇于攻关、敢打硬仗的民机人才队伍，也为C919大型客机项目的顺利推进开辟了道路。

党和政府高度重视自主创新，将大飞机的研制和发展作为我国重大科技专项之一，并确定了上海作为民机

基地的历史性地位。继ARJ21支线飞机之后，C919干线客机已经在去年5月首飞成功。首飞成功后，C919转入适航取证阶段，这意味着其距离面向市场更进一步。去年9月，中俄联合远程宽体客机正式命名为CRJ929，CRJ929的研制工作也已经全面展开。

时光荏苒，我们大多数参加“运十”飞机研制工作的老同志都已退休。过去那些为民机研制而奋斗的日子使我至今难忘，并在我心中留下了不舍的航空情结。看看今天的中国商飞公司上海飞机设计研究院，青年设计员们都已经胜过了我们，纷纷挑起了这千斤重担。我坚信，我们老一代航空人的大飞机梦一定会在他们的奋斗中实现！





经信委

市经信党委系统举行离退休干部纪念改革开放40周年座谈会

七一前夕，市经济和信息化工作党委在中国电信上海公司举行“改革开放再出发，上海制造新征程”——市经信党委系统离退休干部迎“七一”暨纪念改革开放40周年（通信板块）座谈会。市委老干部局副局长龚怡，市经信党委副书记马列坚出席活动并讲话。中国电信上海公司党委副书记、副总经理雷宇致辞。

座谈会上，6名离退休老同志从自身工作经历出发，从40年来上海信息化整体规划、电信发展史、通信技术的更新、改革创业的艰辛、通信对经济生活的影响等

方面，回顾了改革开放以来上海通信领域取得的辉煌成就，同时勉励青年一代要刻苦钻研业务技能，争取百尺竿头更进一步。青年代表表示，要学习和传承老一辈优秀品质，为把上海建成世界一流的智慧城市和全球最大、最先进的信息港作出新贡献。

龚怡在讲话中，希望广大老同志继续为上海实现高质量发展、高品质生活建言献策。希望老干部工作部门以庆祝改革开放40周年为契机，用心用情深入做好老同志服务管理工作。马列坚要求经信系统各级党组织要为老同志发挥作用创造条件，尊重老干部、爱护老干部，满腔热情为老干部办实事、办好事，努力为老同志发挥正能量搭建平台。（钱春华）

浦东区域

浦东区域老干部举行纪念改革开放40周年文艺演出

日前，由松江区委老干部局主办、浦东区域老干部活动联合体各活动室协办的“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行。松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬出席活动并致辞，来自浦东、金山、奉贤、崇明、海事大学、沪东造船集团、高桥石

化、松江8家单位的领导与老干部代表参加了本次活动。

活动现场，老同志们以丰富多彩的文艺节目喜庆改革开放40周年。丰富的内容、精彩的表演赢得了观众的阵阵掌声。

广大老同志通过文艺演出的形式，表达了他们不忘初心、永远跟党走的坚定决心，抒发了老干部对改革开放40周年的喜悦心情，同时，也展示了老有所学、老有所乐的阳光心态。（褚俊）

杨浦区

杨浦区凤联居民区以主题党日活动助推离退休干部党建试点工作

杨浦区控江路街道凤联居民区党总支以主题党日活动助推党建试点工作。

在主题党日活动中，党总支书记将离退休干部党员逐一介绍给大家认识，并介绍了居民区党建工作、社区建设和社区治理等情况。离退休干部党员代表就如何发

挥自己所长，积极投身到社区志愿者活动中发挥正能量作了交流发言。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记卜健对凤联居民区扎实推进党建试点工作表示肯定，对离退休干部党员到社区主动亮身份给予高度评价。

在主题党日活动中，他们还进行了党建、社建“爱心志愿”公益项目认领。（张盛）



虹口区老党员通过情景党课看改革发展

日前，一堂别开生面的主题党日活动在虹口区金领驿站举行，参加本次活动的是50名曾经在北外滩工作或正在北外滩居住生活的离退休党员。他们参观了白玉兰广场金领驿站，登高望远，俯瞰北外滩发展建设现状和浦江两岸风景。在“北外滩的昨天、今天和明天”图片展览区域，共忆北外滩改革开放成果，共话北外滩发展

美好蓝图。

座谈会上，北外滩机关退休党支部与离退休老同志们一同分享参与北外滩发展建设的经历和感悟。北外滩街道党工委向老同志介绍了北外滩区域功能提升和规划构想。虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳与老同志们一起参加了主题党日活动，并就北外滩城市社区离退休干部党建工作进行了专题部署。（史徐氏）

虹口区

嘉定区关工委举行纪念改革开放40周年校园音乐会

日前，嘉定区关工委联合区档案局、文广局等单位举行“辉煌四十载，迈步新时代”——纪念改革开放40周年校园音乐会首场演出。嘉定区委副书记、区关工委主任周金林，区人大原副主任、区关工委副主任王品祺与区委老干部局、区档案局、徐行镇等单位领导出席活动。

活动现场，播放了由区档案局精心制

作的专题片，让大家领略了嘉定800年的风采。与会领导与广大青少年共同欣赏了精彩的舞蹈、歌曲、魔术等节目。

本次活动是全市“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”主题系列活动之一，嘉定区以纪念改革开放40周年、嘉定建制800周年为契机，推出了系列教育活动，在首场演出后，他们将通过巡回展演的方式，计划在全区中小学校演出65场次。（徐宏）

嘉定区

松江区健康快乐社区行活动受欢迎

为更好地服务离休干部，解决他们在生活中遇到的不便与难题，日前，松江区委老干部局在岳阳街道荣乐居民区组织开展“服务进社区，快乐在身边”服务活动。

本次服务活动涵盖了法律咨询、医疗

服务、理发、磨刀、小家电维修等八大类服务内容。经过多年运行，“健康快乐社区行”活动已成为松江区亮点品牌活动之一，每年，老干部局都会组织人员，走入居民区，将方便快捷的基础服务带入社区，将对老同志的关心带进社区。（吴轶）

松江区

崇明区积极帮助离休干部解决出行难题

随着离休干部整体进入“后双高期”，出行难问题日渐突出，为及时解决这一难题，近日，崇明区委老干部局积极整合社会资源，与崇明亚通出租汽车有限公司达成助老合作协议。

双方商定成立一支由优秀标兵、党员示范车、班组长、文明岗等30名优质出租车司机组成的老干部用车车队（简称“护老车队”），本着热情待客、诚实守信、安全行驶、优质便捷的原则，为离休干部提供精细化、个性化服务需求。（施玉华）

崇明区



喜看咱屋里的

“党建微家”

□ 蔡锡豪

当你走近我家，你一定会看到门口悬挂着醒目的党徽，还有“南桥·党建微家”字样的标牌，右侧是一面印有“入党誓词”的红色旗帜，“立党为公 执政为民”八个金色大字与“我学习 我践行”的毛体书法相映成趣，这些都显现出我家作为“党建微家”不同凡响之处。

我记得，2016年春节

期间，我所在奉贤区的居委支部书记带领居委干部，挨户到居民家登门拜年。晌午时分，来到我家嘘寒问暖，我和老爱人十分感动。在聊家常中，支部书记得知我是具有数十年党龄的退休干部，子女又都在其他区或国企单位担任领导职务，他们非常高兴，鼓励我积极参与社区建设。我也当即表态，虽然自己已近耄耋之年，但乐意在这个新建不久的小区里，尽自己所能，为建设美好社区家园尽一份力量。

自那时起，我和老爱人经常参与社区公益活动：老爱人参加了小区老年唱歌

班、戏曲班；我也以自己是区关工委“夕阳红讲师团”成员和区教育局“老园丁讲师团”成员的身份，积极为小区党员上党课，从宣传社会主义核心价值观、两学一做、党的十八届五中全会精神，直至现在的党的十九大精神，我自制PPT，每季度都为小区党员上一次党课。我们双双又参加了小区的健康自管小组，接待了外宾，向外宾介绍了我们老年人如何以健康自管小组为载体，积极宣传和加强自我健康保护，给外宾留下了深刻的印象，他们纷纷竖起大拇指夸奖我们。我和老爱人还参与拾垃圾、垃圾分类、小区安全巡视等社会治理公益活动。通过这些活动，我俩都感到我们已经融入到社区的大家庭里来了。居民们经常你来我往、串门聊天，熟悉得像一家人。也许我和老爱人比较好客，来我家串门的居民也特别多。

2016年九九重阳节，我和老爱人邀请小区内十多





位退休老人来我家过一个特别有意义的重阳敬老节。大家商议，蒸重阳糕，但没有工具，大伙儿就改变主意，一起包水饺。于是，一次别有风味、共吃水饺的重阳佳节在我们家热热闹闹地举办了起来。大家在包水饺、吃水饺的热烈气氛中又一次拉近了邻里关系，度过了一个难忘的重阳佳节。

2017年元宵节，大家又一次欢聚在一起，居委干部得知后，也一起来到我家，搞起了一场融知识性、趣味性为一体的猜谜语闹元宵活动。大家在欢声笑语中弘扬了传统文化，体味了新春快乐，欢乐得犹如一个大家庭。

此时，正逢区里发出在各居委和村委，在适当居民家中建立“党建微家”的倡议。我们小区的居民一致表示，“党建微家”非我家莫属。我家里全体成员也表示赞同。就这样，在去年初夏，由居委党支部为我家挂起了“党建微家”的牌匾。

“党建微家”挂牌后，大家更喜欢到我家串门了，小区里的十多个党员老同志，经常在我家围着餐桌谈论国家大事，传递正能量信息。大家无拘无束，畅所欲



言，纷纷为小区建设建言献策。党的十九大召开之际，大家围坐在我家客厅里，一起收看开幕式，收听习近平总书记十九大上的报告，气氛热烈，心情振奋。

“党建微家”不仅凝聚了一大批党员和居民群众，还起到了辐射作用，我家居住的楼组被评为文明楼组，同楼16家住户还一起制订了《楼道文明公约》，做到了无烟楼道，垃圾分类、没有群租。

去年夏天，我家重新装修，居委干部考虑到我家新装修后人多容易弄脏，加之我和老伴年事已高，经常打扫比较困难，体谅地将“党建微家”的群体活动放在另外一处新辟的场地供我们活动。尽管如此，居民们还经常来我家拉家常，谈时事。特别是一方困难，八方支援

的互助精神已蔚然成风。尤其是令我和老伴感动的是，今年我在春游赏梅时不慎摔跤，造成股骨骨裂，躺在床上动弹不得，而老伴因服侍我而劳累，引起支扩咯血，在我摔跤的第四天，她也连夜住进了医院。虽然当天子女们连夜赶回来，但他们工作实在太忙，不能天天陪伴我们。这时，小区里大家都伸出了援助之手，使我们度过了最困难的两个星期。直到现在，左邻右舍还经常来我家探望，让我们深深感受到小区居民情同一家暖暖温情。

我想，我以“党建微家”为荣，小区以“党建微家”为纽带，社区以创建文明楼组为抓手，大家心往一处想，劲往一处使，和睦相处，形成合力，那么，社会治理再大的困难也能克服。





哥嫂的家， 就是我们的“娘家”

——刘贵定和谐家庭事迹

□ 市住建委



(1) 刘贵定父母育有三子四女，刘贵定是长子。父母去世后，大家庭中的大事小事大家都听大哥大嫂。



(2) 七弟一直与父母住在一起，至今还未成家，父母去世后，一直由大哥大嫂关照，七弟也视大哥大嫂为父母，什么事都请大哥大嫂作主。



(3) 七弟因经济拮据，大哥大嫂主动出资帮他装修住房，使七弟十分感激。



(4) 平时，谁家里有什么大事难事烦心事都要找大哥大嫂商量，请大哥大嫂出主意想办法排忧解难，事后体会到一种可靠、温暖的感觉。



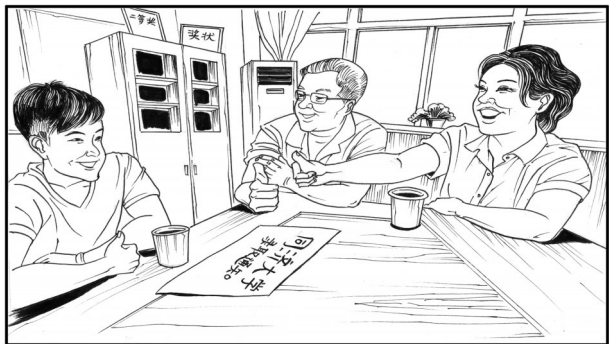
(5) 三妹夫患上胸椎癌后，抱着“必死”的想法不肯去医院治疗。刘贵定夫妇上门做其工作，帮助他消除恐惧心理，树立战胜信心，鼓励他去医院看病。



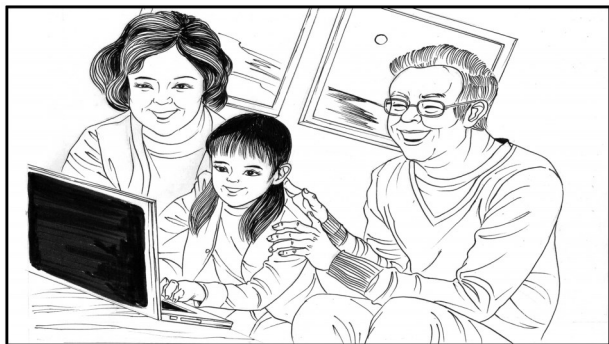
(6) 由于三妹夫的癌细胞扩散，未能把他从死亡线上拉回来，但大哥长嫂善良的心就像一泓清水，令三妹感激不尽，难以忘怀。



(7) 刘贵定夫妇受到弟妹、弟媳和妹夫的敬重，这与他们的为人与人品有关。刘贵定夫妇每次外出旅游，总会邀请一位妹妹或者弟媳同行，一切费用全包。



(8) 三妹夫过世后，三妹家境困迫，其儿子考入同济大学，三年学费全由刘贵定夫妇支付，还留有5万元准备供其攻读研究生之用。



(9) 亲家母过世后，外孙女一直由刘贵定夫妇照看抚养，担当起教育外孙女的责任。亲家公也不甘落后，每逢周日上午开车来接，送孙女补习英语、数学和学习绘画。



(10) 刘贵定夫妇对待左邻右舍及好友同学也是热情帮衬。有一邻居住院开刀，其丈夫因工作紧迫赶不回来。刘贵定爱人朱彩英得知后立马赶到地处松江的医院，亲自把病人送进手术室，并一直守候在门外。



(11) 有一位老同学因病去世，悲痛过度的妻子心情一直难以接受。刘贵定夫妇及时伸出援手，多次上门安慰并给予一定经济援助，帮其渡过难关。



将军

的书法情怀

□ 浦锡根

听说上海百老讲师团名誉团长田仕明将军一手好字，特别是好几幅赞美十九大精神的书法作品获得广泛好评。我怀着崇敬的心情，兴致勃勃地登门拜访了他。

他见我到来，热情招呼，连忙把我请到客厅里就座，倒了一杯茶。这位八十五岁的老将军，中等个子，气质饱满，和蔼可亲。我的话题自然就从田将军写十九大精神的作品谈起，分享他的书法作品。当我向他说明来意后，他显得很兴奋，神清气爽，马上拿出刚从杨浦区图书馆、上海将军公益活动中心等展出后的多幅书法作品，一幅幅地展现在我的面前。这些已裱好的书法作品，用楷体和行体写的，书写的内容有：“不忘初心 方得始终”、“居安思危 知危国安”、“登高望远”、“新时代中国特色社会主义思想……是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展”等。眼下，我欣赏了他笔下的这些书法作品，笔力遒劲，端庄工整，既有苍劲俊秀之气，又有质朴雅俊之美，把对习近平新时代中国特色社会主义思想的深厚感情倾注在自己的作品之中，充满了军人的豪爽气概，让我一饱眼福。

田仕明将军生于1932年11月，四川省岳池县人，1950年12月考入西南军政大学

并入伍，1953年10月入党，曾任第二军医大学政治部主任，长期从事军事院校教学和思想政治工作，1988年授予少将军衔，1993年退休。他现任上海百老讲师团名誉团长、中国硬笔书法协会会员、中国书画研究院院士等。

“你为什么会爱上写书法的呢？”我提问。田将军爽朗地回答说，他的祖籍在四川岳池县，早在小学、中学读书时就喜欢练书法，积极参加学校组织的毛笔和硬笔书法学习班。由于他的字写得较好，有一技多能，那时候一直被学校推荐为墙报抄写员，深受师生们的一致好评。他自1950年起在部队学习和工作几十年间，因工作紧张又繁忙，很少有时间去练习书法。直到1993年退休后，他才从繁忙的工作中解放出来，决心重拾起笔，继续少儿时的书法梦，以丰富自己的退休生活。退休后，他每天上午9时到11时、下午3时到5时的时间里，都在书房里练习基本功，学颜真卿多宝塔碑、王羲之兰亭贴、胡问遂的行书等。书写的内容多以歌颂党、祖国和人民的，还有展示中华传统道德和文化以及富有思想教育意义的诗词句等，擅长写楷、行书体。他兴致来时，有时写开来就是半天甚至一天，几乎不可收拾。不仅如此，他还经常到著名书法家张森、孙



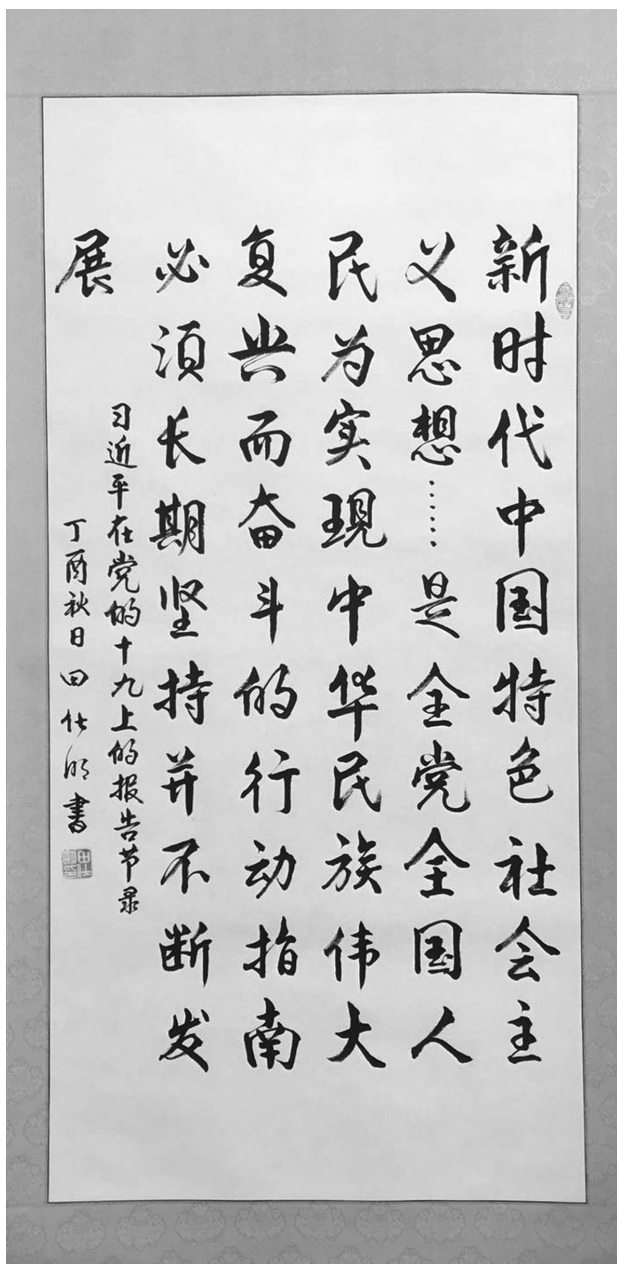
信德等处拜师学书法，勤学苦练，受到这些艺术大师们热情的指教，为今后的发展打下了良好的基础。

当谈到写书法有些什么好处时，田将军深有体会地告诉我：“每天笔不离手，等于是锻炼身体，如果一天不练，浑身就感到不舒服。这样的锻炼，我持之以恒，至今已坚持了25年。多少年来，我手活脚健，无颈椎腰椎毛病。经常练练书法，不但修身养性，是一种高尚的业余生活，也是健身强体的一项运动。”他还说，练习书法还让他交了许多朋友，让他有了奉献社会、体现价值的机会。

这些年来，田将军的书法作品在国内外多次参展并获奖。当我问他这些书法作品获得什么奖时，田将军即把我请到他的书房里，拿出了厚厚的一叠奖状和证书。田仕明在参加全国书法大赛中获奖25次，其中金奖14次，银奖12次，一等奖3次，二等奖12次。多次被授予荣誉称号，其中有“海峡两岸书法交流大使”、“国际书画名人”、“人民功勋艺术家”等。许多优秀作品入编“中国书画家大典”、“中国书画名家名作收藏大典”等辞书。中国书法家协会原主席张海、中国美术家协会主席刘大为等行家观看了他的作品后给予高度评价：“功底深厚，传统创新，文武之姿，雄风依旧。”

这些年来，田将军的书法要的人越来越多，他都慷慨赠送达几百幅之多，都是送人的，从来分文不取，其中有捐送给宋庆龄基金会的，有送给上海工业技术学校等社会各界的，不计其数。对此，田将军深情地对我说：“这些作品都是正能量的，送给他们我都是心甘情愿的。为社会作贡献，这是我的义务和责任。”我为田将军的这种可贵精神深深感动。

采访结束，我向他告辞。此时，田将军从书房里拿出了一幅四尺整张的书法作品赠送给我，其内容是习近平总书记在杭州的讲



话录：“合伙做事也好，人际交往也好，都应珍惜缘分，珍惜时光，以善为念，学会感恩，以诚相待，以心相交”……这几个行体字不仅写得好，而且涵义也非常好。今天，我能与田将军交往，他给了我如何去做人的道理，这也是一种缘分，有缘来相会。

在回家的路上，我深深地感叹着：“走进了新时代，田将军关心我、激励我。我一定要认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，老有所学，老有所为，不忘初心，共筑中国梦，永远跟党走，走好自己的长征路。”



杨在春离休前是海军医学高等专科学校副校长、专家组长。他1927年出生于山东新泰一个贫农家庭，只读过三年私塾。13岁那年就参加了八路军，同年加入了中国共产党。入伍后，他经受了数十次枪林弹雨的考验。从卫生员、看护长做起，在战斗中学习，在实践中成长，经历过20多个医务工作岗位的历练。几十年来，他为国防医学、科研与教学，作出了突出贡献，多次被评为“优秀共产党员”、“医务工作模范”，先后荣立二等功三次、三等功四次，国家和中央军委授予他独立自由和解放勋章各一枚。

杨在春离休后，不忘自己是一名共产党员，仍然刻苦勤奋地学习，默默无闻地奉献，先后获得“上海市百佳老人”、“上海市双拥先进个人”等光荣称号，四次被评为“海军先进离休干部”。

不忘家乡，爱心托起明天的太阳

杨在春从小就目睹了饥荒和战争给家乡人民带来的深重灾难。1941年，他亲历了山东新泰“围山庄保卫战”，72名农民自卫团员为反抗日寇侵略者而英勇牺牲的悲壮场景，至今仍历历在目。1997年为纪念抗日战争胜利50周年，他撰写了长篇回忆录《血战围山



老军医

的奉献情结

□ 吴万根

在海军上海政立路干休所，一提起离休干部杨在春，没有不竖起大拇指交口称赞的。

庄》。此文在山东《新泰日报》连载后，引起了热烈反响。当地政府诚邀他回家乡走一走，看一看。

同年，杨在春回家乡探望，当他目睹烈士遗孤生活困窘、英雄后人因贫失学，让他再次泪洒围山庄，他立即捐款数万元为围山庄建了一所“在春希望书库”，一所“在春希望影库”。此后，他不断给“希望书库”赠送新书。不久，他又将大彩电、放像机、200多部优秀影片、3000多册新图书和一批学习用品，一并捐赠给了围山庄希望小学。与此同时，杨在春还资助了沂蒙山区12名大、中、小学生完成了各自的学业，多数已经走上了工作岗位。为此，当地政府授予他“情注老区，播撒希望”锦旗一面。《解放日报》、《人民海军报》、《泰安日报》和中央电视台等新闻媒体对他点燃希望之火的思乡情怀纷纷作了报道，国家青少年发展基金会名誉会长万里授予杨在春“爱心托起明天的太阳”镏金奖牌，以示勉励与纪念。

发挥余热，继续奉献医学事业

半个多世纪以来，杨在春从事军队卫生救治、医疗教育、科研和管理工作，积累了极为丰富的经验。离休以后，他先后受国家和军队卫生部委托，主编、主审和



编撰了多部医学专著，发行全国，惠及当世，泽被后人。

1991年杨在春主编的《家庭伤病救治100例》出版后，受到城乡家庭的广泛欢迎，连续再版7次，印数达10万册之多。他受总后卫生部、人民军医出版社委托，主编《医院疗养院科主任必备》和《护师必备》两书。期间，杨在春因公致椎间盘突出，连续3次大手术，两次发出病危通知。在他感觉病情有所好转后，就躺在病床上坚持认真审稿、把关，保证了书稿的质量。至两书脱稿时，他的体重整整减了30斤。全体编撰人员和总后卫生部的领导都为此深受感动。

1992年，杨在春受国家卫生部和总后卫生部委托，主审我国第一部《疗养康复大辞典》。他拖着二等甲级伤残之躯，带领军内外18名专家、教授，经过两年艰辛劳作，胜利完成，填补了我国疗养界的空白。1992—1994年，杨在春奉国家、解放军和海军卫生部之命，担任《航海医学》第一副主编。因奔波于大江南北组稿、撰稿，过于劳累，致使右眼底出血、视网膜剥离而近乎失明，但他仍然以顽强的意志和毅力，坚持与全体编撰人员一起奋力拼搏，保证了这本150多万字

的巨著顺利出版，填补了我国在这一领域的空白，并受到国际劳工组织、世界卫生组织海员健康联合会主席的高度评价。当杨在春从全国人大常委会吴阶平副委员长手中接过“国家优秀科技图书二等奖”证书时，禁不住热泪盈眶。

杨在春离休后编撰、主审了11部医学专著，达990万字，摞起来超过他的身高。这一切，对于一个医学专家来说，或许是他的本分，但对于一个二等甲级残疾、患重度眼疾，已经离休的老人来说，绝非易事。他与疾病抗争，与岁月抗争，将自身的余热，化作耀眼的光芒。以自身的磨损，致力于祖国医学事业的传承与创新，数年如一日，一丝不苟，躬身力行，谁不能被他的这种执着和坚韧精神，深深打动！

爱好文学，热情讴歌祖国和人民

杨在春自青年时代起就爱好文学。由于医务工作繁忙，无暇顾及自己的这份爱好。离休后，为了圆自己年轻时的梦，他进了市老干部大学，学文学、学诗词、学书法。经过5年刻苦钻研，以勤补拙，他在散文和诗词写作上，取得了长足的进步，他创作的诗文屡屡见诸报端。

杨在春在年老体弱、工

作繁忙的情况下，始终坚持业余文学创作。他运用回忆录、报告文学和诗词等形式，回顾当年的戎马生涯和改革开放的美好生活。他用战争年代革命斗争的艰苦卓绝精神和革命前辈不屈不挠的斗志，教育下一代要树立远大的革命理想；他满怀深情地赞美改革开放的大好时光，教育下一代要为祖国加倍努力地工作。他撰写的老红军、老八路中著名将领叱咤风云与高风亮节的许多动人故事，让人读后震撼心灵，斗志倍增。

几年来，他陆续撰写了《夜间沈村伏击战》、《血战围山庄》、《红旗插上石头城》等散文、报告文学和数百首诗词，先后被一些省市报刊选登或连载。至今，他在公开报刊上发表的诗文已达10多万字。他年届耄耋，仍笔耕不辍。短短几年，还先后出版了《凤凰山之子》、《春草诗文选》、《洪波韵文集》和《斜阳叙世篇》等四部、88万多字的纪实文学、散文和诗词集，几乎可与一些高产作家媲美。

在杨在春的卧室里，悬挂着这样一个条幅：“竹黄而不毁其节，人老而不易其志，终生笃学，清苦为乐，奉献第一，我之志也。”这应该是杨在春晚年人生最生动的写照。



我们

曾经当过兵

□ 李定国 蔡 理



上海有这样一支特殊的文艺演出团体——上海军歌嘹亮演唱团，演员们身穿军服，佩戴军功章，以嘹亮的歌喉，情真意切地演绎着《我是一个兵》、《打靶归来》、《我为伟大祖国站岗》等一首首经久不衰的优秀军歌和耳熟能详的老歌、民歌。聆听这些熟悉、亲切的经典老歌，激起了中老年观众对那火热年代的深情回忆，并为他们的激情表演和娴熟的演技热情鼓掌。演员们在台上大声唱，观众们情不自禁地在台下和着音乐节奏跟着打起节拍来，有的还小声地跟着唱……台上台下几乎融成一片。

这支“上海军歌嘹亮演唱团”，是来自中国人民解放军各大军区文工团退役、转业的16位男女歌唱家们组成的。他们个个能歌善舞、一专多能。虽然都已年过花甲，但仍对音乐事业初心不改，秉承着革命军人的优良传统和作风，不计条件，不计报酬，热情地为申城百姓们进行了百余场的公益演出，受到了观众们的广泛欢迎和一致好评。观众跷起大拇指赞扬说：“军旅歌唱家艺术水准就是高！唱的就是不一样啊！”有的观众说：“演员们穿着军装，真是太神气了！”

团长余争平是个粗犷、魁梧的西北汉

子，从小喜欢唱歌，天生有一副好嗓子。曾在工厂当过几年车工的他，1974年被部队选拔进入兰州军区战斗歌舞团，当了一名歌唱演员。在文工团的十多年里，余争平走戈壁、爬雪山，放歌于黄河两岸、天山脚下，为西北的解放军指战员和各族人民演出了几百场。多年的艺术实践，使他成为了一名具有演唱中外名歌和演绎戏曲名段能力的优秀艺术家，荣立个人三等功五次、二等功一次，还多次荣获全国军旅歌曲各项大赛中的金奖。

1985年，余争平的夫人徐锋，战斗歌舞团的独唱演员，转业回到故乡上海。她进入上海歌剧院成了主要演员。不久，上海女婿余争平也“妇唱夫随”，调入上海武警文工团，从独唱演员一直干到文工团长。

然而，余争平退役后演唱的机会和平台陡然少了许多，这对酷爱音乐艺术的他来说，一度陷入了迷茫和彷徨。但在国庆六十周年的阅兵式上。那些征战南北的老兵们催人泪下的话语：“我们不怕牺牲，就怕被人遗忘。”使他难以忘怀。他不禁想用老兵的形象演唱振奋人心的革命歌曲，继续活跃在舞台上。他认为要表现老兵的群体力量，适宜搞男声多重唱的演唱表现形



式。为此，他几经周折，寻觅既有演唱和表演能力、又有付出和奉献精神的退伍文艺兵。最终定型为男声三重唱。经过多年的磨合和努力，由余争平和原东海舰队文工团的赵回声、原上海警备区文工团的李培康组成“老兵组合”，演唱脍炙人口的军旅歌曲。为了使“老兵组合”以崭新的面目出现，余争平从曲目的选择和曲调的重新编配等方面都是竭尽全力。在有关方面支持下，“老兵组合”终于登上央视的“星光大道”节目，虽是以助演嘉宾的身份参演，但他们却很好地展现了自己的风采，赢得观众赞誉，并参加了星光大道的周赛、月赛，直至年终总决赛。虽然，他们最后没能获大奖，但老兵的可亲可爱的军人形象，给全国观众留下了深刻的印象。之后，他们又多次受邀参加《我要上春晚》、《开门大吉》和《回声嘹亮》等多档央视节目，影响也越来越大。

而余争平却意识到“老兵组合”仅是一档节目而已，其能量有限，要在这基础上扩大退伍文艺兵的队伍，形成一个固定的演出团队，这才是自己的初心和梦想。于是，余争平又联络了原南京军区前线歌舞团的两位退伍歌唱家吴仕虬和常燕，组织了名为《燃烧的赞歌》军旅歌曲倾情演唱会，在杨浦大剧院上演。而令人敬佩的是，他们不拉一家赞助，包租剧场等费用都是歌唱家们自掏腰包。退伍的文艺老兵激情演唱经典歌曲，不仅吸引了众多歌迷前来购票，并得到了观众的肯定和赞许：很久没有听到这样激动人心的歌声了，希望类似这样的演出，多多益善。这也使余争平他们更坚定了要组成一个军旅歌唱家团队的决心。

在筹建军歌嘹亮演唱团中，常燕起了很大的作用。她原籍安徽凤阳，因天籁般的女中音嗓音，被南京军区文化部部长沈亚威破例亲自招入前线歌舞团，并作为重点培养对

象。她入伍后不久，又被选送到上海音乐学院，拜在谢绍曾教授门下深造。她以醇厚辽远又激情四溢的歌声，多次荣获国内和上海声乐比赛的大奖，被著名声乐教育家周小燕评价为不可多得的女中音，而跻身于中国一流的女中音歌唱家之列。

退休后的常燕，有空就到家附近的中山公园，为音乐爱好者们演唱，还热情为歌唱学习者辅导。多年来，常燕在那里先后结识了一些情投意合、歌唱之心未泯的退伍军旅歌唱家。经常燕的撮合，并用滚雪球的方法，使十六名志同道合的军旅歌唱家走到一起，组成了一个花团锦簇的团队——上海军歌嘹亮演唱团。由此也开启了这些歌唱家人生的新篇章，焕发了他们歌唱艺术的又一春。以老兵的形象，毕生为党和人民歌唱，是这支团队永恒的初心、永远的追求。





小平同志 四次来浦东

□ 邵煜栋

每次经过小陆家嘴，我总是会在一幅巨幅海报前驻足。蓝色的幕布上，印着小平同志的肖像，旁边的一句标语尤其醒目：“抓紧浦东开发开放，不要动摇，一直到建成！”

小平同志的话仿佛犹在耳边，他四次来浦东的情景常常浮现在我眼前。

1990年，小平同志为浦东写“总谱”

1990年春节，上海的天空罕见地飘起小雪。刚从国家领导人岗位上退下来的小平同志携家人在上海过年。

在朱镕基送小平同志乘坐火车回北京的途中，朱镕基在面包车里再次向小平同志请示，希望能把广大上海市民的心声、党员干部的要求带到北京去，浦东开发的这件大事请中央做好决策。小平同志非常高兴，点头说好，表示由他来说。

2月17日，小平同志在北京会见香港基本法起草全体成员，讲完话、照完相后，他把几位中央领导留下

来，说：“我已经退下来了，但是有一件事，还请你们多关心，那就是上海的浦东开发。”

3月3日，小平同志对中央领导专门讲了：“上海是我们的王牌，把上海搞起来是一条捷径。”

没过几天，中央派出时任政治局常委、国务院总理的姚依林到上海实地调研。他经过认真调研后，向中央做了专题报告。

4月18日，对于浦东、上海乃至全国、全世界来说，都是一个十分重要的日子。时任国务院总理的李鹏代表党中央国务院，在大众公司成立五周年的大会上宣布：中国政府决定开发、开放上海浦东。

这一决定，把开发浦东从地方战略构想提升为国家重大战略决策，引起了世界瞩目。

5月3日，浦东开发开放办公室的牌匾正式挂在浦东大道141号门口。当时，朱镕基对挂牌仪式要求为“五个不”：不搭主席台，不

剪彩，不放鞭炮，领导不做讲话，不请中外宾客。但是，大家没想到这么简单朴素的仪式，居然办得如此隆重。当时，许多老百姓不请自来，大概有五六万人，把马路全部堵住，场面非常热烈。朱镕基挥着手，对着满街老百姓喊道：“市民们，你们盼望已久的浦东开发今天开始了！”在大家的欢呼声中，仪式就这么结束了。整个仪式的时间只有8分钟，非常简洁。

1991年，小平同志为南浦大桥题字

南浦大桥，犹如一条蜿蜒的巨龙，跨过上海的母亲河黄浦江。大桥主塔的横梁上，镶嵌着“南浦大桥”四个红色大字，刚健挺拔。

这四个字，正是小平同志亲笔题写。

1991年1月30日，我们听说小平同志在上海，并且为南浦大桥题字。题字的背后，还有一件非常具有政治意义的小故事。

南浦大桥的“浦”字，上面的一点本应在一横的上面，小平同志却点在了下面。当时，小平同志的女儿邓榕最早发现了这个“错误”，她在旁边说，“这一点怎么点的位置低了？”小平同志笑笑说，浦东开发晚了一点，一点放在下面是有含义的，提醒你已经晚了一点，比深圳晚了整整十年，



所以每次过南浦大桥,大家都会抬头看看上面的字,有一个声音在提醒你,你晚了一点要抓紧。

这个“错误”,包含了小平同志对浦东的殷切期望。

2月18日,农历大年初四的上午,小平同志兴致勃勃地登上了新锦江大酒店41层的旋转餐厅。他一边透过宽敞明亮的玻璃窗眺望上海中心城区的面貌,一边嘱托身旁的时任上海市委书记、市长的朱镕基:“我们说上海开发晚了,要努力干啊!”

当时,旋转餐厅里挂着两张大幅地图,一张是上海地图,另一张是浦东新区地图,地图旁摆着浦东开发的模型。

一切就像当年组织重大战役时的情景一样。小平同志看着地图和模型,指挥若定地说:“那一年确定四个经济特区,主要是从地理条件考虑的。但是没有考虑到上海在人才方面的优势。上海人聪明、素质好,如果当时就确定在上海也设经济特区,现在就不是这个样子。浦东如果像深圳经济特区那样,早几年开发就好了。抓紧浦东开发,不要动摇,一直到建成。只要守信用,按照国际惯例办事,人家首先会把资金投到上海,竞争就要靠这个竞争。”

“要克服一个怕字,要有勇气。”邓小平说。

1992年,小平同志

“南巡”到上海

1992年1月17日到2月20日,小平同志开始了“南巡”之旅,最后一站是上海。1月31日,小平同志在上海过春节,这段时间他的日程排得很满,公开露面的就有6次之多。

2月7日,小平同志特意去刚通车不久的南浦大桥视察,在大桥前拍照纪念。南浦大桥是上海市区第一座跨越黄浦江的大桥。1991年11月19日,举行了建成大桥的典礼,12月1日正式通车。小平同志曾说:“上海这么大,不搞几座大桥不行。”

当天,小平同志还去了杨浦大桥的工地,当时桥梁还在建设中。在工地上,有一个杨浦大桥的模型,小平同志就站在模型旁一边仔细观摩,一边听杨浦大桥建设的总工程师朱志豪的汇报。

小平同志听完汇报,说:“上海开发虽然比深圳晚,但是起点可以更高,关键是思想起点要高,可以后来居上。”

小平同志也为杨浦大桥题了词,“浦”字的一个点还在横的下面。后来,我们从中央文献小组处得知:小平同志用最后毛笔写下的墨宝都留在了上海的两座桥上,这之后他再也没用毛笔写过字,仅用铅笔批文件。

1993年,小平同志在浦东写诗

1993年12月13日,上海寒风细雨,风力达6级,气温骤降至零摄氏度左右。

这天,小平同志计划上杨浦大桥看看,弥补上一年只看到模型而没看到大桥的遗憾。考虑天气的因素,上海市的领导劝他改时间,小平同志看桥心切,说,“不要紧的,在车上看吧!”

下午2时左右,小平同志乘车来到杨浦大桥上,却要求停车到桥上走走。小平同志的女儿对陪同人员说:“大家不要劝了,他想干的事没有人拦得住。”在女儿的搀扶下,小平同志下了车。

“杨浦大桥是当今世界上最大的斜拉索桥”,杨浦大桥工程建设负责人向小平同志汇报,并指着小平同志题写的高挂在大桥主塔上的“杨浦大桥”四个大字说:“这四个字,每个字都有14平方米。”小平同志抬头往上一看,笑了。

看见浦东热气腾腾的建设景象,小平同志笑吟道:“喜看今日路,胜读百年书。”女儿风趣地问:“爸爸从来不作诗,今日怎么诗兴大发?”小平同志认真地说:“这是发自我内心的话。”

这一幕、这段故事,被等候在桥面上的记者记录、拍摄下来,成为珍贵的史料。

小平同志所说的“路”,是什么路?我们认为,这是中国改革开放之路。



千万不能忘记 英雄烈士

□ 蒋延龄

最近，人民日报、解放日报等相继推出了“为了民族复兴·英雄烈士谱”专栏，每天一篇，介绍一两位英雄烈士的光辉事迹，并配有本人相片或画像，内容详实，肯定了他们为中华民族复兴，艰苦奋斗，直至献出了宝贵的生命，用鲜血染红了流芳百世的丰碑。读了以后，人心震撼，可歌可泣，发人深思，很受教育。

专栏中《巾帼英雄秋瑾篇》，介绍了秋瑾烈士冲破封建家庭束缚，投身推翻清王朝革命，参加组织光复军等活动。不幸于1907年7月13日被捕，她坚贞不屈，悔恨壮志未酬，写下了“秋风秋雨愁煞人”的绝命诗。7月15日被清廷砍杀于绍兴古轩亭口，时年仅32岁。又如，中国共产主义运动先驱—李大钊篇。阐述了李大钊同志是中国最早的马克思主义者和共产主义者，是中国共产党主要创始人之一。1927年4月6日在北平，奉系军阀张作霖勾结帝国主义逮捕了李等80余人。李大钊同志备受酷刑，但他始终大义凛然。4月28日，李大钊同志等20位革命者

被绞杀，李第一位走向绞刑架，从容就义，时年38岁。

专栏介绍了中国共产党成立早期参加革命的党和工会干部，有罗亦农、张太雷、赵世炎、顾正红、林祥谦、陈延年、陈乔年、夏明翰等同志的英雄事迹。他们大多是三十岁左右的青年，往往被叛徒出卖，惨遭逮捕后，被酷刑毒打，威胁利诱，但他们铮铮铁骨，不畏强暴，视死如归，从容就义。如夏明翰同志1928年1月调任中共湖北省委领导，由于叛徒告密，于3月18日被捕，3月20日被押赴刑场，留下了“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，还有后来人”的就义诗，传颂至今。牺牲时年仅28岁。再如，1923年2月，京汉铁路工人2万多人在党的领导下举行大罢工，工会领导林祥谦同志不幸被捕，捆绑在江岸车站的电线杆上，军阀用刀砍向林，逼他下令复工，在屠刀面前，林祥谦同志坚贞不屈，视死如归，断然拒绝复工，献出了年仅32岁的生命。

现在，“英雄烈士谱”还在刊出，我们殷切地希望继续介绍更多烈士英雄，从而使人们，特别是青年受教育。我们现在的幸福生活，离不开英雄烈士们用鲜血和生命打下的基础，我们绝不能忘记英雄烈士，忘记英雄烈士就意味着背叛。全国人民代表大会已通过《中华人民共和国英雄烈士保护法》并决定今年5月1日实施，这是党和国家从法律上保护英雄烈士的重大举措，我们坚决拥护。我们要继承英雄烈士的遗愿，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。我们已从岗位上退下来的老干部，要离休不离党，退休不褪色，向英雄烈士学习，坚定理想信念一辈子，团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，跟党走，继承和发扬党的优良光荣传统，尽力为党和人民事业贡献正能量！

我是本乡本土的奉贤人，家就在南桥。1949年5月上海解放，我们这里来来往往很多解放军的部队。那年我19岁了，到了当兵的年龄，但我对解放军了解不多，又是家中唯一的男孩，头脑中没有当兵的念头。我去当兵是我姐姐的指引，要不是她，我不会这么早参加革命的。我姐姐叫庄毅，是一名小学教员，也是我们奉贤的一名地下党员。她介绍了中国共产党，告诉我共产党为什么能打下江山，介绍中国人民解放军是一支什么样的部队，参加解放军是一件对我一生有特别重大意义的事情，并说服我父母支持我去当兵。于是我和几位好友一同报名参军，顺利地成为了一名光荣的解放军战士。我所在的部队是中国人民解放军第三野战军第九零师，是一支能征善战的部队。当新兵分配时，出乎我的意料，我，一个对文艺一窍不通的人被分配到师部文工团，其他同我一起当兵的被分配到作战部队。后来我知道，当时因为我长得还可以，又是上海兵，念过几年书，会讲普通话，在新兵集训中头脑也活络，就这样我被选上了，当上了中国人民解放军的一名文艺兵。

那时的文工团条件很艰苦，可以说什么也没有，人员少，乐器少，演出的道具

都要向当地的老百姓借，演出完后去归还，损坏了还要赔，这是纪律。白天演出还好，一到晚上演出，更是辛苦了，那时没有电，照明靠点灯，我们男演员要负责挑灯把点好的灯挑着走。挑灯是为了演出照明，更像是无声的宣传广告，一路挑灯，告诉大家晚上文工团要演出了，大人小孩跟着我们挑灯的人一路走向演出广场。挑灯这事不好搞，走得快了灯会熄灭，风大了灯也要熄灭，几经琢磨，反复锻炼，摸到了窍门，一定要走得稳当，不要晃动。挑灯成了我们文工团的特色活。当时，我们文工团的主要任务是为部队服务，下部队慰问演出，为路过的部队助威送行；除了演出，我们文工团还要配合做政治宣传工作，张贴宣传标语，教唱革命歌曲，组织上街游行，慰问军烈属，所以每天都是忙忙碌碌的。当时的演出，大体上分为两种，一种是革命传统节目，如“兄妹开荒”“夫妻识字”“山东快板”等，大都是延安时期流传下来的节目；还有就是扭秧歌、打腰鼓、弹奏乐器、演唱革命歌曲等等，基本上学的是革命老区的节目，还要

头扎白毛巾，腰系红布带，表现出革命根据地军民的精神风貌。因为我常在演出中出演主角，如“兄妹开荒”“夫妻识字”中的男主角，参加器乐演奏，教唱革命歌曲，是团里的台柱子，所以工作干劲十足。在文工团的那段日子里，我真正热爱上了文艺，感到通过文艺可以宣传革命道理，鼓舞革命斗志，也可以提高解放军的声誉，对自己的生活也充实了许多。在文工团的那段日子里，我不但懂得了不少革命道理，更懂得了革命战士应有的责任。后来我们师部文工团并入空军部队文工团，规模大了，条件好了，标准也高了，增添了不少乐器，我也学会了二胡、黑管等乐器，团里的演出越来越正规。

当上文艺兵

□ 庄 严





我的第一张



□ 沈少鸿

父亲病逝后家境贫寒，刚念到初二，年龄13岁半的我就辍学步入职场。先在一家小银行当了一年练习生，银行歇业后，又在邮政管理局当了三年多临时工。对物价飞涨、民不聊生、特务横行的旧社会深恶痛绝。从1948年起我就参与农工民主党杭州市地下组织的活动。

1949年5月初家乡杭州解放，6月华东军事政治大学在杭州招生，我立即报名参加。7月6日报到进入预科学习，穿上草绿色粗布军装，佩戴“八一”五角星帽徽和校名领章，成为一名准解放军，心中虽十分喜悦，遗憾

的是没有解放军胸章，所以也没有去拍照。

1950年4月预科结业，我们成为正式的解放军。4月30日下午领到了50式仿苏草绿色夏季士兵服（即套头衫）和“中国人民解放军”胸章，大家欢欣雀跃，飞快地将军徽、胸章、校名领章钉在军帽和军服上。

次日（即1950年5月1日）我们列队参加南京孝陵卫校区（原国民党中央训练团和陆军大学驻地）检阅场举行的“纪念五一、五四暨庆祝第一期本科开学大会。”

那天出席大会并在主席台就座的首长有：华东军大兼校长政委陈毅元帅的代表、华东军区参谋长张震（开国中将，1988年晋升上将）、副校长陈士榘（开国上将，后曾任工程兵司令）、副政委钟期光（开国上将，后曾任军事学院副政委、政治部主任）、教育长聂凤智（开国中将，解放上海战役攻取苏州河北岸地区的前线指挥员，曾把指挥所设在西藏中路泥城桥附近煤气公司前面的人行道上的帐篷中，一时传为佳话。后曾任南空司令员）、政治部副主任余立金（开国中将，后曾任空军政委）等首长。

我当时编在四总队一大队一中队一区队一班，我们的方队排在主席台正前面，只有约500米距离。中途，当大会指挥宣布休息15分钟、队伍解散时，我和同学们利用得天独厚的地理优势，手持签名册迅速冲向主席台（请首长签名，当时是时尚）。正当警卫人员手足无措时，大会指挥宣布可由警卫人员代收签名册。我交了签名册后，又请同学用120相机在主席台侧面抢拍了第一张军装照。由于时间仓促（还有别的同学要拍）阳光又强烈，照片面部不太清晰。劳动节后的第一个星期日，我又请假去驻地附近的照相馆拍了一张半身照。三天后，我收到签名册，上面有余立金将军题词：“努力学习，做毛泽东的好学生。”这一页珍贵的题词我珍藏了近20年，后在文革中丢失。现在回忆此事，感到万分遗憾。

难忘当兵的日子

□ 沈忠辉



1968年的一天，我穿上了崭新的军装，告别了亲人、老师、同学，告别了大上海，踏上西去的列车，一路奔驰，来到黄土高原的甘肃临洮，成为航空兵六师临洮场站警卫连的一名战士。

我难忘新兵集训的生活。由于初上高原，新战友们高原反应厉害，加上吃不惯西北的小米、玉米等面食，出操时新战友们气喘吁吁，放屁声此起彼伏，引得大家捂着嘴偷笑不止。而带兵的排长，一口浓重的广东普通话，表扬我们上海兵有特长：“拉~滴，吹~滴，弹~滴什么都有，顶呱呱啦！”也引得不少新战士纷纷学舌。

我难忘警卫连老连长矮小的个头，洪亮的口令，带领我们警卫战士按班排编制站队。连、排首长腰挎五四式手枪，班长、副班长肩挎六四式冲锋枪，战士肩挎五六式步枪，每个排一个大个子肩扛轻机枪，全副武装，喊着一、二、三~四，雄赳赳气昂昂进入会场的威武场面。

我忘不了警卫连特殊的军事训练。因要担负全师的警卫目标，机场、油库、弹药库、特种弹药库、师部等，平时除了练长跑、刺杀、格斗、战术、投弹，每年还要打五~七次实弹射击及特等射手考核。

我忘不了警卫连站岗放哨的岁月。无论严寒酷暑、

刮风、下雨、下雪，都阻挡不住警卫战士走向哨位坚定的步伐。晴朗的天气是飞行训练的好日子，警卫战士便要站好飞行岗。从清晨第一架战机起飞，到晚上飞夜航的战机着落，警卫战士因换岗路途远，常常一站就是好几个小时。而平时停机坪等哨位晚上的站岗，警卫战士更要披星戴月，从热乎乎的被窝里钻出来，那冬天零下十几度的寒冷更叫人发颤。

我难忘星期天老排长为帮助我们改善伙食，带着我

们会游泳的战士下洮河打鱼，一路欢歌，一路跳跃，那满载而归的喜悦，言语难表。

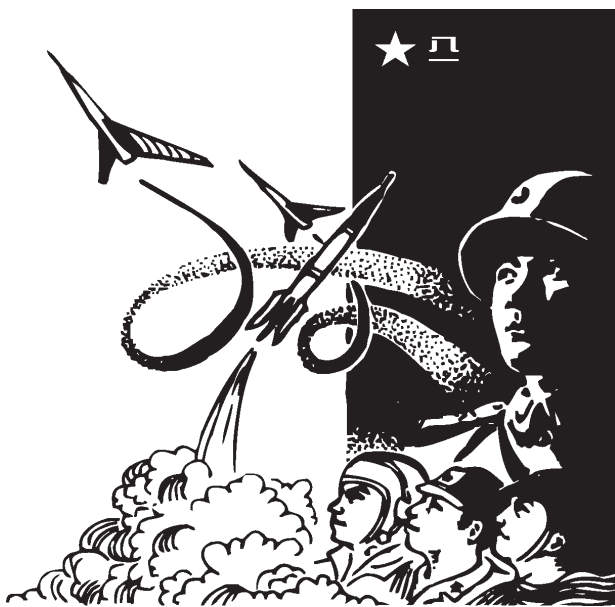
我难忘到岷县、甘南藏族自治州交界处海拔三、四千米高原放牧牦牛艰苦而又有乐趣的生活。石垒锅灶又当桌，洞穴安家草铺床，脚踩险峰思故乡，高原牧牛豪情放。

我难忘两次随排带班到宁夏回族自治区灵武县大泉滩农场垦荒的经历。住过车马店，闯过大沙漠；见过沙尘暴，挖过骆驼草。每期两个月，每人每天挖土十几个立方，建上水渠下水渠，引黄河水灌地，改善土壤。早出晚归的强体力劳动，晒得皮肤乌黑似铁匠，肌腱突出赛猛男。

我难忘全副武装，打着背包，带着装备，跟随部队步行拉练的日子。连着几天行军训练，从日出走到日落，吃干粮，住老乡家，打地铺，睡土坑，吃大锅饭，大盆菜，不少战士平时锻炼不够，脚底磨出了血泡，战友们互相鼓励，互相帮助。

我难忘一级战备的日子，把姓名住址联系人写在布条上，钉在放衣物的旅行包上，钻地堡、站壕沟，随时准备打仗的悲壮场面……

光阴似箭，一晃50年过去了，昔日的帅小伙都变成了白发苍苍的老汉。但当兵的那些日日夜夜，我永生难忘！



我圆蓝天梦

□ 徐永康

1959年8月中旬，那个骄阳似火的盛夏，我收到了原上海县兵役局下达的入伍通知书：我被中国空军第一航空预备学校录取为航空学员。当月下旬，我们上海籍的200多名学生来到驻地在长春市的空军一预校参军入伍。从此，我和人民军队结下了深深的情缘。

1960年，正值我国处于严重的三年自然灾害，苏联撕毁援助合同，空军遇到了缺少航油和器材的暂时困难时期。我们这批新学员被分配至陆军，在军营里锻炼了一年，然后完成了滑翔机飞行、空中跳伞训练以及航空理论知识的学习。1963年春节过后，领导把我安排到牡丹江畔的第七航空学校第一训练团，开始了初级教练机的飞行训练。

那时候上飞机正式飞行前，没有飞行训练模拟器可供训练。一根木棍（驾驶杆）、两块脚踏板（方向舵）制成的“一杆两舵”练习器成了我们日常训练的神器，我们一遍又一遍地练习各个飞行动作的操作要领，要

默画上百次座舱图、空域图，还要演练几百次的各科目操作流程，各类特殊情况的处置方法更要“倒背如流”。我们的口号是“只有地面苦练，才能空中精飞”。我没有辜负首长和教官的精心培养：在期班里每个课目都是第一批单飞。1965年底，我以优异的成绩在战斗机训练团毕业并留校任教官，同时也成为该校第一个最年轻的战斗机教官。从此在蓝天上留下了我战鹰洁白的尾迹。虽然我没有到过硝烟弥漫的战场，但在飞行学院辛勤地培育了一批又一批年轻的飞行员，为战斗部队输送无数新鲜血液，为建设一支强大的人民空军献出了火红的年华。1978年以后，根据现代飞行训练的要求，航校教官队伍要改变“小学毕业教小学生，中学毕业教中学生”的现象，重新回炉，参加了以实战为目的训练课目的培训。经过训练，掌握了精湛的飞行技术，我还成为我们团第一批战斗课目的教官、第一批复杂气象和夜航训练等高难课目的教官。基于我刻苦训练，成绩显著，并长期保持飞行安全，领导给予了我二等功一次、三等功二次的荣誉称号。每当我抚摸着金光闪闪的军功章，我永远不会忘记“穷人的孩子开飞机，感谢恩人毛主席”。

1988年6月，根据战斗机飞行员团级干部的最高年龄规定，我离开了我热爱的飞行事业，离开了亲密的战友，离开了心爱的战鹰，转业到地方工作。

离开部队已有30年了，但30年的军旅生涯造就了我对军队、特别对中国空军有着默默的“暗恋”情结。我不断地关注着空军部队武器装备的发展和变化。就拿我最关心的翱翔在蓝天白云间的飞机来说吧：想当初，我曾驾驶过10个机型，基本都是苏式飞机。看今朝：我们院校都已飞上国产K8教练机，部分高教团还改飞歼教七了。

作为一名空军老兵，我的心永远翱翔在祖国的蓝天。



龙船缘

身为罗店人，故土情深，古镇情缘铭结于心；与罗店龙船更是今生有缘，渊源深长，甲子之交。

当我阔别二十余载举家搬迁老家罗店之际，恰逢戊戌年端午节。而家乡给我最大的见面礼，竟是“罗店龙船文化节”这道家乡人最看重的文化盛宴。

作为数十载深受古镇文化熏陶的老罗店，数十载魂牵梦绕的当属罗店龙船，一旦置身家乡倍感亲切的热土，与这江南文化象征的古镇文化瑰宝再度直面相遇时，不由百感交集，以至于在这不轻易激动的年龄段还是情绪有所失控，双眼湿润，思绪万千，记忆的闸门仿佛一下拉开……

龙船会

屈指算来，我与罗店龙船结缘，整整一甲子。

那一年与共和国同年龄的我还是一个不足十岁的孩童，听说镇上要举办“龙船会”，真比过年还高兴，以至于那天一起床就吵着闹着要到镇上观龙船。据老一辈人介绍，罗店古镇始于元朝至正年间，“三湾九街十八弄”的繁荣盛景使其在沪上诸镇中夺冠，享有“金罗店”美称。而集江南龙船之长又自成一体的罗店龙船久负盛名，始于明，盛于清，距今四百余载春秋。罗店龙



船兴盛时期传有“七色龙”之说，即大青龙、小青龙、白龙、绿龙、玉龙、黄龙、紫金龙等七色龙船。罗店龙船，声名远播。

龙船会那天，父母牵着我的手，早早来到镇上，母亲笑着直夸我小小年纪眼福不浅，要知当时国家正处于困难时期，文化娱乐生活相当贫乏。与会的也只有两只龙船，但那却是解放后举办的第二次罗店龙船盛会，难得一见，倍显珍贵。

那天人们扶老携幼，远道而来，万人空巷，争相观

赏。位于镇中心的市河两岸密密麻麻地挤满了观赏的人群，呐喊声、鼓乐声交织一起，热闹非凡。下午时分，当张灯结彩的大龙船迎面驰来时，我一时竟忘了呼喊，实在是太漂亮了，那龙头是用香樟雕刻，栩栩如生，龙嘴朝天张开，龙尾高翘，旗帜鲜明，色彩缤纷，船的前部有牌楼，后有艄亭，牌楼前扎“台角”，那是人们耳熟能详的传统戏曲的人物造型，有《白蛇传》、《西厢记》等，我依稀记得那天看到的是传统越剧《梁祝》中的梁山伯与祝英台。

这是我平生第一次见到罗店龙船，实在太有魅力了，以至于两眼傻傻地直盯着龙船走。而母亲虽不识字，但她看龙船的那副较真劲，可一点也不亚于那些文化人。罗店龙船魅力无比，使人着魔，以致到了散场时刻我还浑然不觉，呆呆地站立在那里。

旱龙船

造化弄人，时间老人仿佛与我开了一个天大的玩笑，与罗店龙船再度奇遇，其时间跨度竟整整相隔25载春秋，面对这姗姗来迟的二度重逢，已过而立之年我不由童心萌发，乐不可支。

那年我是家乡罗店广播站的新闻从业人员，作为集采编播于一身的最基层的“土记者”，听闻罗店地区诸



乡镇与宝山文化局联手合作，将世传民俗正月闹元宵、端午划龙船和七月赶庙会荟于一市，隆重举行规模空前的民间文艺年会，不由喜上心头，企盼着早早见到阔别已久的罗店龙船。

那年的民间文艺年会着实万人空巷，盛况空前。据粗略估算，当天游人少说也有10余万人。我清楚地记得，那天，热闹非凡的古镇仿佛成为上海各大媒体的新闻嘉年华，尤其是上海广播电台，借助我们的播音室做现场直播，著名的沪语播音员万仰祖老师担纲主持，有声有色，远播苏浙皖。

下午一点时分，罗店民间文艺年会达到高潮。昂首翘尾，装饰别致的罗店龙船终于又真真切切地回到我的眼帘。这是罗店老艺人参照旧时照片重新打造，罗店龙船劫后重生。或许是时间仓促，也或许是年会所需，呈现在眼前的罗店龙船是旱龙船，但那昂首翘尾的雄伟身姿，似曾相识的传统装饰，耳熟能详的江南鼓乐，还是让我一饱眼福，大呼过瘾。

更让我难以忘怀的是，

那年我与记者共同采写的《罗店万民同乐唱盛世》一文刊登于《文汇报》头版显要位置，之后又作为优秀作品汇集于《上海新闻丛书》，行行文字，点点心血，全融合着我的龙船情结。

龙船节

戊戌端阳，当赋闲回归故里的我走进今日古镇的核心地区——美兰湖，一股浓浓的古镇龙船文化气息扑面而来，沁人心脾，心旷神怡。

节日的美兰湖畔，红装素裹，分外妖娆；人山人海，车水马龙。以“魅力宝山浴兰端阳，花神故里罗店龙船”为主题的罗店龙船文化节正在这里掀起一个又一个高潮。映入眼帘的不仅有罗店民俗画、古镇香囊、罗店彩灯，还有包扎粽子以及精彩的民俗展示，内容丰富，目不暇接。然而对作为老罗店的我来说，最关注的恐怕非罗店龙船莫属。我庆幸自己赶上了一个与往届不同的罗店龙船节。据了解，东方卫视联合沪苏浙皖八家地方电视台，隆重推出“端午·江南文化”长三角古镇端午大直播。我特意留意了

一下，在长三角诸多古镇端午民俗活动中，特别是在同类的龙船表演中，无论是造型装饰，还是表演展示，要数罗店龙船最为出彩。尤其在龙船下水仪式上，那为龙船点睛、立杆等传统议程，让人再次领略了罗店龙船文化的博大精深。

睹物思人，我想如果母亲还健在的话，母子再度共赏罗店龙船表演，那是多美的一件事啊！然而可以告慰母亲的是，欣逢盛世，古老的罗店龙船文化再度辉煌，自打1994年以来，罗店龙船文化艺术节已成为古镇人极为重大的民俗节庆活动。在上海世博会、宝山民间艺术节的重大场合，罗店龙船向世界敞开胸怀，尽展别样风姿。罗店龙船以它特有的文化底蕴和独特魅力，被列为国家非物质文化遗产名录。我想在天堂的母亲定当欣慰不已。

罗店龙船，集近千年古镇文化之大成，凝聚成“金罗店”文化之魂。

罗店龙船，名扬江南，与时俱进的“金罗店”之文化名片。





圆梦金山火车

□ 金洪远



对当年参加金山工程建设创业的建设者来说，当年金山县交通不便的记忆深刻。创业阶段，由于工程建设繁忙和交通条件的限制，我们这些创业者实行的两周休假制度。轮到休假了，乘着厂车从老沪杭路3个多小时一路颠簸回上海。最挠头的是居家在宝山或嘉定的员工，到了市区还要换乘长途车，到家已是满天星斗的夜晚。按照当下的说辞是“常态”。

当飒爽金风送来黄浦江大桥通车的喜讯，当稳稳驶进金山站的火车拉响第一声汽笛时，那欢乐的车轮声和汽笛在金山这方热土上高亢地交响，金山这远离大都市的偏远郊县，有了属于自己第一条铁道线，有了属于自己的火车，这是一个多么值得在金山历史上大书特书的辉煌日子。相信奇迹，相信梦想，当年翘盼铁路通金山的心愿不是梦。

我还记得和同事第一次搭乘火车回上海那激动而雀跃的心情。虽然是棚车，虽然车厢的条件艰苦了些，连座席都没有，但我们已是很满足了，毕竟不要像以往在闵行的西渡和松江米市渡换乘车轮渡，七兜八兜费神费力花个三、四小时，要省心多了。车厢里，大家席地而坐，说说笑笑回到了家。没多久，棚车升级改造，添置了一排长椅。又没多久，退役的绿皮车也加盟进来，当时的幸福感满满。我敢说，当年居住在中山公园附近的居民和来往的行人肯定不会忘记这一幕，当火车停靠在长宁西站，节假日回沪休

假的我们，手提肩扛鸡鸭鱼肉浩浩荡荡涌出车站的出口，吸引了路人投来一道道艳羡的目光，他们相互窃窃私语：金山人福利条件真好啊！当年上海市民副食品匮乏，菜市场哪有今天品种丰富，琳琅满目。只能微笑示意在心里幽幽地回应：“条件”这么好，你们也来金山啊……

随着改革开放的步子越迈越大，金山回上海的火车的硬件也有了显著的变化。引进了退役的绿皮车，又添置了空调车，幸福指数节节攀升。我印象最深刻的几次是出差到上海，乘坐的是退役的上海至乌鲁木齐火车。因为不是厂休日，车厢里乘客稀少，不少卧铺车厢空荡荡，我们几个同事各占一个铺位，聊聊天打个盹就到了上海。

如今地铁22号线五年前闪亮登场，风驰电掣城际快车从上海南站到金山卫东站只需半个小时，坐在又快又稳，整洁的车厢里让人感慨万千。抚今思昔，四十年改革开放真是天翻地覆，昔日的荒凉海滩巍然矗立起石油城，金山的变化也是日新月异一年一个样，怎能不让我想起当年誓师大会上工程指挥部指挥学着电影《列宁在一九一八》的口吻特鼓劲的演讲：牛奶会有的，面包会有的，火车也会有的。但于我周遭喜好插科打诨的朋友对金山火车的变迁则是另一番描述：“棚车犹如茅草屋，绿皮车就像土坯房，空调车前进一大步，‘子弹头’就是精装修。”火车是金山大变化一个最给力的见证，我从心里为金山火车喝彩和点赞。



中午，去邮局取汇款。原想高温正午，人不会太多。推门进去，见大厅椅子上坐满了老年人，又一看，办事窗口前却空无一人，我上前很快取到了汇款。临走问保安，这么多老年人坐等干什么？保安答，他们是来躲空调的。据保安介绍，这几天高温，邮局门口每天都有很多老年人，排队等开门，就为了“抢”一个躲空调的位子。

这几天城市持续高温，很多老年人家中闷热，因未装空调或舍不得开空调，就去大商场、超市、银行、邮局等场所躲空调，以度过高温炎热日子，有时

免不了会影响所在单位的正常运行。如上述所说邮局，老年人把椅子坐满了，等候办理业务的“办邮人”就没地方坐了，可能弄得不好，还会产生纠纷。

这几年，城市社区养老服务发展很快。前几天，媒体已报道，全市各社区养老服务活动设施，为老年人提供避暑场所，欢迎老年人前去度过炎夏。或许很多老年人未得到此信息，或许这些设施离老年人的家距离不近，所以老年人还是喜欢就近去社会单位躲空调。

高温季节每年都有，而且天气似有越来越热之趋势。曾听气象专家说，从

某种角度讲，高温是一种灾害性天气。既然是灾害，我们就要做好防灾减灾工作。现在各级政府对老年人工作都很重视，社区为老服务的设施与形式也丰富多样，在互联网的大背景下，我们又积累了丰富的大数据，那我们何不把这为老服务的持续性工作，做得更精细一些呢？

比如，了解一下社区无空调老人的数量，估量一下社区为老服务设施的容纳量，联系一下社区可向老人开放避暑场所的单位（或可公开挂牌），绘制一个“社区老年人高温避暑地图”，提前让每一个老年人都知晓，高温季节可去哪里就近“躲空调”，让老年人在高温下，年年避暑无忧，再也不用去排队抢位躲空调了，这或许也是老龄化社会我们应该倾心做好的为老服务内容。

老人去哪里躲空调，看来事儿不大，但对老年人来说，对我们用心关心老年人的老年工作者来说，却是一件体现情怀的大事。关键是通过此事，能让我们的老年人知道，政府一直把他们放在心上，社会时刻在关心着他们，让他们心里升起一种比高温更热的温暖。

高温避暑地图

□ 任炽越





老家的老屋即将拆迁,家里的弟弟和妹妹们都一起回家帮助年迈的母亲进行打包和清理工作。我听到这个消息,也立即赶回去探望老母亲,帮助他们一起做搬家前的准备工作。

母亲见我回来,先是一阵高兴,随即又流露出对将要离开这已经生活了70多年老屋的诸多不舍。因为这幢老屋是当年我父亲和她一起,靠省吃俭用的钱辛辛苦苦建造起来的,是她从青年一直到老年生活的地方,这里的一草一木、一砖一瓦都凝结着她辛勤劳动留下的心血和汗水。她在这里生儿育女,把我们兄妹5个拉扯大。

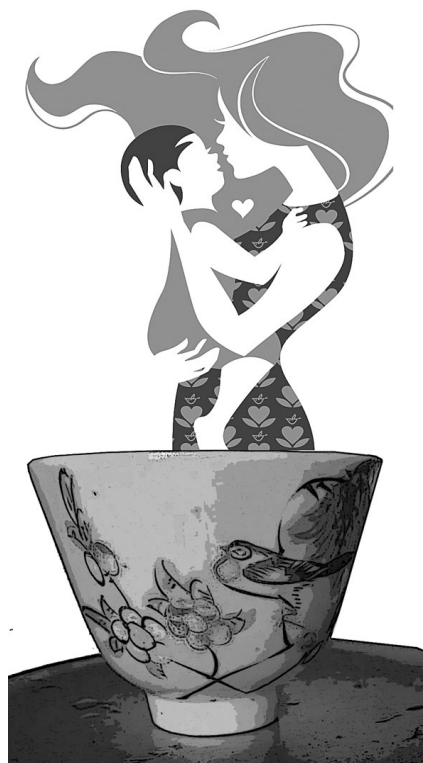
在清理诸多家杂的当儿,母亲拿出一只刻有精致花纹的酒杯给我,说是要给我留个纪念。我望着这只酒杯感到有些不解,便问母亲,这只酒杯有什么特殊意义吗?母亲说,这只酒杯虽然不是什么值钱的东西,但它已经有75年的历史。她告诉我,在生我之前,她曾经生过一个孩子,当时因为在农村,生活条件和医疗条件差,孩子生下没几天就夭折了。过了一年生我的时候,正逢春节前夕,家家户户开始祭祖,母亲为了我能健康成长,就用这只酒杯盛上6只汤圆和我的生辰八字,特地到土地庙供奉,为我祈福保平安。如此的祭祀先后做了5个春节,直到我6岁上学,母亲带着我和弟弟一起搬到父亲工作的市区定居才告结束。此后,这只象征着吉祥、平安的酒杯,一直被母亲珍藏起来了。现在要搬家,才将这古老的东西翻了出来,重新勾起了母亲对往事的回忆,她说一定要亲自交到我手中,让我好好保管起来。我望着这只充满母爱的小酒杯,不禁热泪盈眶。我想这是一只普通的酒杯,又是一只极不普通的酒杯,这里面斟满了母亲对我的一份浓浓的情和深深的爱啊!

我望着母亲慈祥的面容和两鬓染霜的白发,思绪又回到了曾经在这幢老屋生活的青少年时代,似乎又看到了母亲当年在这里不辞辛劳忙前忙后的身影,她在灯下为我们兄

一只斟满母爱的酒杯

□

冯菊英



妹5个缝补衣服、做鞋子的情景……母亲一辈子默默无闻地为我们这个家庭的幸福和安宁奉献了自己的一切。她虽然没有上过学、读过书,但一直是用她的言行举止在教育我们的为人之道。我清楚地记得刚解放的头几年,加上受自然灾害的影响,经常有一些逃难的人来我家门口讨饭,那时我们家里虽然也不富裕,但是母亲看到有人来讨饭,总会给他们一些吃的饭菜或者送一点零钱。母亲告诉我们,这些人来讨饭肯定是生活有难处,我们少吃一口,他们就少挨一些饿。母亲的勤劳和善良,为我们作出了表率。这么多年来,我们兄妹5个,一直和睦相处,互帮互助,从没有发生过什么不愉快和不团结的事情。母亲也为此感到十分的欣慰。

俗话说,家有一老,如有一宝。我们的老母亲犹如我们家的老宝贝。有她在,我们家的幸福就满满的,我们祝愿她老人家能健康康地活过一百岁!



走进呼伦贝尔草原

□ 郁建民

“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”。草原一直是我心中的期待与守望。正值夏秋之交，我终于走进了呼伦贝尔草原。

一踏上草原，我的心就醉了。那穹隆似的天空努力地向下笼罩着，蓝的空洞，点缀着片片洁白的浮云，显得轻松而悠然。扑入视野的是一望无际绒毯般迷人的绿，由于草原气息的感染，自己的情绪一下子也绿得无边无垠了。其实，这不过是草原这幅画的底色。草丛间，一丛丛、一簇簇、粉红的、杏黄的、雪白的花，或含苞待放，或羞羞怯怯，笑靥迎人。空气中弥漫着羊羔嚼出的山葱野蒜的气味，浓郁而热辣。牧放的牛群和羊群正低首摇尾啃吃草原的悠闲。我仿佛行走在天地之间，自由呼吸着新鲜的空气，放飞心灵。

当我徒步走在草地上，感觉草原就像巨大的绿地毯，柔软而有弹性。突然间，我有一种奔跑的冲动，就由着自己在草原上狂奔，像脱缰之马，在呼伦贝尔的怀抱中，跑到草原的深深处。在草原上奔跑，似乎用不着找路，我不知道羊群马群是不是有固定的路径，只见人迹稀罕，不闻人语，几分茫然夹杂着一丝孤独。我飞来时已感觉像候鸟嘴中的一粒草籽，在飘摇中无助地零落，现在面对广阔的草原，亦是一种渺小，渺小得像一根离地的草，草原的风能轻而易举地把你吹起来，然后，悄无声息地淹没在草丛中，归于沉寂，一如人生。

草原之夜，璀璨的星光同散落的白色蒙古包里透出的灯火相互辉映。一堆堆篝火燃起来，随风传来牧女的歌声，时断时续，若有若无，煞是撩人情思。

新疆之美

□ 沈顺南



到新疆旅游，所见所闻，巅峰了以往对新疆的认知。随着游览的深入，让人感到新疆是人杰地灵的大美所在。

大家都说不到新疆不知道祖国有多大，不到新疆不知道祖国有多美。半个月的游程，确有如此的感觉。虽然我们在新疆境内乘车约4000公里，也只是走马看花游览了北疆的部分区域。坐在旅游大巴上，沿途沙漠戈壁的荒凉粗犷壮美尽收眼底，让人感受到新疆地大物博之神奇。更没想到，新疆还有不少山清水秀的景点。在四季如花的喀纳斯，自然之美不加修饰，步行2000多个台阶登上山顶的观鱼亭，高山流云在脚下，近观桦林如蓝，远眺松海如黛，让人流连忘返；那拉提是著名的高山牧场，远远望去，一派风吹草低见牛羊的景象，令人兴奋不已。坐车翻山越岭，进入高山平湖丰姿绰约的天山天池，别有一番景色。天山峰顶的冰川积雪，银光皑皑，与天池湛蓝碧绿的湖水相映成趣，美不胜收；来到享有“大西洋最后一滴眼泪”美誉的赛里木湖，身临其境，让人有一种融入她怀抱的激情冲动。五彩滩、禾木喀纳斯等，都是原始生态，自然景色浑然一体，如入世外桃源，使人感到心旷神怡。

人的口味为何不同？

萝卜青菜各有所爱，同样的食物有人吃上一口就欲罢不能，而有人则感觉难以下咽，拒之于千里之外，这到底是为什么呢？科学研究告诉我们，人们喜欢或不喜欢某一种食品其实不仅在于食品本身的味道，还在于人们的不同感觉，而这种饮食习惯一旦形成，就难以改变。

味觉在本质上是一种“化学感觉”

“味觉专家”早已认定：味觉在本质上是一种“化学感觉”。这就是说，食物中的化学物质跟味蕾发生反应并产生一个信号，信号在传入大脑后立即被精确地予以分析，由此甜、酸、苦、辣——体味出来。一个正常人的味觉器官是十分高效的，能在很短的时间内迅速、正确地区分出数千种物质的不同滋味来。

长期以来，人们普遍认为：味觉反应仅仅限于舌头的味蕾上。但后来科学家又惊奇地发现，其实舌头的各个部位都有其特定的分工。比如，只有舌

尖才能品尝出咸味，而酸味、甜味和苦味则分别由舌侧、舌中和舌根“负责”。不过，科学家最近又有了新发现。他们在实验中先将志愿者的舌部麻醉，这时接受实验者便失去了品尝咸和甜的能力；接着他们又麻醉了接受实验者的上颚，结果发现其对酸和苦都已不能体味；最后他们再将接受实验者的舌部和上颚统统麻醉，这时接受实验者便连盐水和淡水都难以分辨了。然而，新的奇迹又出现了：当有名实验者不慎吞下一小口盐水时，他却皱着眉头做了个鬼脸，这是因为喉部也长有味蕾！科学家证实，舌头上的味蕾多达300颗，密度最大，上颚

次之，而喉部则更次之。味蕾的再生能力也极强，受损或割去后马上又能长出新的味蕾。

众口为何难调？

由于每个人的生长发育所处的环境不同，个人味蕾的发育也不相同。因此每个人的味蕾是有一定的差异的：有的人感受酸味强一些，有的人则感受甜味强一些，那么很少的这种味觉刺激就能引起他的味觉冲动。但是如果你感受某味觉的味蕾比较少，那么你的这一味觉就比较迟钝，就需要很强的刺激才能引起你的冲动。这就是为什么每个人的口味不同了。其实不管每个人的口轻还是口重，适合他们自己口味的菜吃到嘴里的感觉是一样的。



夏季饮水2大原则： 频繁、足量



大多数人处于缺水状态，夏季更甚

构成人体的成分60%~70%是水，儿童期可达80%，各种代谢和生理功能都离不开水。在沙漠中，如果人体持续缺水，没有一丁点儿的水分补充，那肯定是死路一条。而在我们的日常生活条件下，缺水的问题理论上应该是不会发生的，但是大多数人却实实在在地处于缺水状态，因为没有养成及时为机体补充水分的习惯，尤其是在夏季。

口渴再喝有点晚，大汗再喝更加晚

一般人感到口渴，先是处于少量缺水状态，这时候人体体液当中的水分少了，溶解于水中的物质的相对浓度就增高了。大脑中有一个叫下丘脑的部位，具有感受体液中无机盐浓度变化的功能，浓度增高到一个阈值界限，它就首先“报警”了，告诉大脑：口渴了，该喝水了。

但是，如果长期吃盐多，体液中的无机盐浓度一直很高，这个感受器能够感受的阈值界限就会提高，或者年纪大了，这个感受器的感觉也会变得不够灵敏，不能及时反映出体

内的水量缺少。此外，如果只喝纯净水，纯净水进入体内可迅速降低无机盐的浓度，而这个感受器是只感受无机盐浓度的，所以很轻易地就能被骗过去而停止发出口渴信号。因此，在剧烈运动大量出汗的状态下，喝纯净水是最解渴的，但此时我们却推荐饮用盐汽水，就是为了避免发生不口渴状态下的实质性缺水。

未察觉的持续缺水，伤害多多

当缺水导致血液容量减少时，在心脏左心房有一个容量的感受器就会发出缺水的口渴信号。这时候人体的缺水已经比较严重了，再不补水，就有可能发生休克。即便没到休克的程度，某些组织器官为了“顾全大局”，暂时停止“用水”，甚至“捐出”自己的水支援更需要的组织，其新陈代谢就会受影响，代谢物、毒素会堆积，或者有细胞可能因脱水而变形。这些危害虽然是暂时性的、可逆的，但如果发生缺水的频率高了，就有可能产生永久的、不可逆的伤害。更何况，还有些人会因患有心血管疾病、服用某些特殊药物等原因，让心脏的口渴感受器也失灵，那就更不妙了。

因此，口渴了才喝水是不正确的，健康科学的饮水行为是要保证人体每时每刻都不缺水。要做到这点，就要频繁喝水。

饮水量：每天至少1200毫升

那么，每天到底要喝多少水呢？一般地说，成人每天至少需要2200毫升水，从食物中可获得1000毫升，其他的至少1200毫升则要从饮水中补充。中国居民膳食指南推荐，每天至少要喝6杯水（1200毫升）。

具体怎么喝？推荐早起1杯水，睡前一小时1杯水（避免起夜，提高睡眠质量），早晚之间频繁喝水，甚至可以达到每小时喝200毫升水，不要怕上厕所麻烦，因为这真是一个有益健康的好习惯。

至于喝什么水最好，自来水烧开的白开水就很好，与天然矿泉水的差距没有想象中那么大。绿茶值得推荐，而含糖软饮料应尽量少喝。

夏季家中

夏季里中暑、腹泻等疾病多了起来。想必，大家家中也少不了备一些常用药物，以备不时之需。为你推荐几种实用的“夏季良药”，一起来“涨姿势”吧。

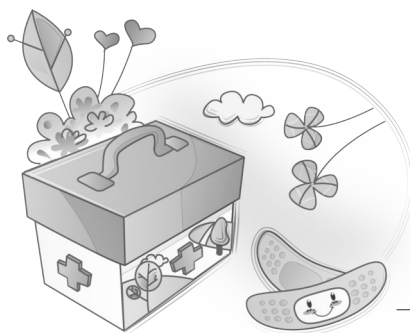
中暑：人丹、藿香正气水

中暑的人，体温会升高，并感到口渴、乏力，还会有头昏、注意力不集中、动作不协调等症状。这多见于高温天气下进行长时间户外活动的人。这时除了补充水分，让其平躺在阴凉处之外，还可以服用人丹。若服药后仍不见好转，甚至出现休克，应马上就医。

此外，如果患者走出冰凉的空调房，在炎热的户外待了较长时间，随后出现发热、胸闷、恶心、呕吐等症状，或从炎热的户外回到屋里，把空调温度调得太低，出现恶寒发热、腹痛吐泻、无汗、胸闷等症状。这也是一种中暑表现，中医称为“阴暑”。藿香正气水属于辛温药品，能解表化湿、理气和中，每次可口服藿香正气水5~10毫升。需要注意的是，酒精过敏者应慎用藿香正气水。

腹泻：蒙脱石散、补液盐

很多因素都能引起腹泻如感染、受凉、饮食不净



等，但不应急着吃止泻药，而应先调整饮食、多休息。持续腹泻会引发脱水，导致水电解质失衡。对表现为口干、少尿、疲乏无力等轻、中度脱水的患者来说，首选的治疗方式是口服补液盐。另外，蒙脱石散等胃肠黏膜保护剂，可以吸附肠道水分及毒素，可用于水样腹泻。它经胃肠吸收少，孕妇及婴幼儿腹泻时也可遵医嘱使用，但大量长期用可能引起便秘。

痱子：十滴水

夏季孩子容易出痱子，此时可先用温水洗净患处，擦干后轻轻涂搽十滴水，每天1~2次，一般3天可有效缓解。也可取10~30毫升十滴水加入洗澡水里给孩子擦洗，对初次出痱子的儿童尤其适合。

擦伤：双氧水

夏季，人们衣衫单薄，户外活动增多，免不了磕碰，孩子尤其如此。双氧水主要成分是过氧化氢溶液。浓度较低（等于或低于3%）的双氧水，可用来擦拭皮肤创伤面，起到清洁伤

常备这些药

口和杀菌作用。当皮肤出现伤口，可以先用双氧水清洁，使用碘伏、创可贴等。

扭伤：红花油

对于扭伤，可用红花油。它有镇痛、抗炎、消肿的作用，常用于跌打扭伤导致的软组织挫伤、轻微烫伤，但不能用于擦伤、割伤等有皮肤破损的外伤，也不能接触眼睛、口腔等黏膜。使用时，把几滴红花油倒在手掌上，轻轻揉搓双手，然后把手放在伤处适当用力按摩。但要注意，应在损伤后24小时后再用，以免加重伤情。

蚊虫叮咬：

风油精、清凉油

普通蚊叮虫咬，可用风油精、清凉油等，既有效，对皮肤刺激也较小。涂药时，建议用指甲反弹患处至微红后薄涂、点涂为好，不宜搔抓，以免皮肤破损。如涂抹部位较多，睡前宜清洗。若出现肿胀扩大、红肿扩散、渗液不止（破损处有组织液等透明液体流出）、溃破、发热时，不要自行用药，应及时就诊。

这些习惯并不坏

自言自语 这样,对自己有镇静作用,可以调整紊乱的思绪,尤其是在紧张、劳累时,想说什么就说什么,会感到轻松愉快。

张口就唱 唱歌使呼吸系统的肌肉得到积极的锻炼,其作用不亚于游泳、划船等体育锻炼。另外,唱歌还能减轻忧郁情绪。

常伸懒腰 伸懒腰会引起全身大部分肌肉的较强收缩,在持续几秒的伸懒腰动作中,很多淤积的血液被赶回心脏,从而可以大大增加血流量,改善血液循环,消除人体疲劳。

高抬贵腿 抬高双腿看似不雅,但医学专家们认为,当一个人的双腿抬起高于心脏之后,下肢血液回流,使长时间绷紧的大小腿得到放松,有利于防治下肢静脉曲张,同时腿部的血液回流到肺部直至心



脏,有利于心肺的保健。抬高双腿很简单,可半卧或平卧在床,将双腿抬高,放在高过心脏位置。中老年人,只要坚持每天高抬双腿2~3次,每次5分钟,就会使全身尤其是腿部、心脏、头部大受裨益。

站着吃饭 对世界各地不同民族的用餐姿势的研究表明,站立用餐最科学,坐式次之,而蹲下用餐最不科学。这是因为下蹲时腿部和腹部受压,血流受阻,回心血量减少,进而影响胃的血液供给。

饭前喝汤 饭前先饮少量汤,好似运动前做预备活动一样,可使整个消化器官进入工作状态,使消化腺分泌足量消化液,为进食做好准备,食后也会感到舒服。



生10分钟气 不亚于3公里长跑

科学家发现,把人呼出的气体渗入一种液体,心情平静的液体无显著变化,伤心时则产生白色沉淀,而生气时液体浑浊;进一步实验发现人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠,科学家还据此计算出一个人如果生10分钟的气,则不亚于3公里长跑所消耗的体能。

由此得出结论:人很大程度上也许不是老死的,而是被气死的,由此可见人们拥有健康的心理是何等重要!应该像珍惜自己青春美貌一样去培养我们的心理素质,那种处在外界巨风恶浪而仍然水波如镜的心理乃是世间最高的境界。



乔迁新居后，绿巨人、凤尾竹、茉莉、吊兰、月季、仙客来……一盆盆易养耐观赏又有净化空气功能的花草被我搬进了家门，把屋子周围的阳台点缀得枝叶扶疏绿意盎然。

举目望去，“枝间新绿一重重，小蕾深藏数点红”。待到开花时节，米兰金黄，茉莉雪白，文竹翠绿，仙客来鲜红，时而搬几盆放在屋里，顿时满室生香，人就宛如生活在花园里。感觉好极了。

我从来没想到，种花竟有这么大的魅力。自从种花以后，花儿牵走了我的魂。我每天起床第一件事就是给花儿浇水，看看新叶萌发了没有？花苞大些没有？有时忙家务忙老年大学学习，人累得要命，可我仍会把花盆搬进来，慢慢地看上一小时。平时，家人忙着擦窗拖地板，而我却忙着擦树叶。一盆米兰买回时，叶子油光锃亮，我好心办坏事，给它浇了点未经发酵的淘米水，叶子就慢慢黯淡下去。我一

种花的乐趣

□ 彭小华

查书，像是得了白粉病。用米醋稀释液、大蒜、生姜浸泡液可治此病。于是我今天给它浇些大蒜生姜液，后天再给它拌些骨粉，磷酸二氢钾，一样样试过来，恨不得它立竿见影，马上好起来。人说花儿通人性，你对它好，它就会长得好。这话说得一点没错。在我的细心照料之下，米兰终于恢复了生机。你说我有多么开心！

最令我自豪的是那几枝富贵竹，买来插在水里没几天，它就出现了病症，叶子一片片发黄枯萎，培养水变浑发臭。书上说这是因为从地里拔出后未经消毒感染了病菌，得了根腐病。我往水里滴了几滴氯霉素眼药水，每天给它换水换药。终于有一天，我看见其中有一片

耷拉的叶子挺起了腰杆，花瓶里的水也慢慢由浑浊变得清澈。望着这死而复活的竹子，犹如父亲看着婴儿从病中生还，我是惊喜交加，爱之弥深。种花的乐趣不入其中是无法体会的。就如同养小孩一样，假如你能精心呵护，仔细观察，你会发现每天它都会给你一份惊喜，让你感到生命的顽强和多姿多彩，从而唤起自身的生命活力。

因为种了花，心里便多了一份牵挂，让你心无旁骛；因为种了花，爱屋及乌，使你更加珍爱生命，即使是对路边公园的花花草草也多了一份爱心，再也舍不得去伤害它；因为种了花，你的闲暇时间会变得充实而富有情趣，你的内心也会日趋安宁和平静……



难忘那片土地 那些事

□ 蔡 竞

岁月如梭,如今我已步入晚年。在我人生旅途的青葱岁月,有一段下乡插队当知青的经历。近日,我游览了上海迪士尼乐园,这座奇妙乐园所建处,其中有我曾经插队生产队的所在地,这使我想起了那片土地,发生在那里的一些事。

我出生于川沙县城的一个知识分子家庭。当年响应知识青年上山下乡一片红的号召,我来到完全陌生的本县黄楼乡赵行生产队插队,开始接触农村,学干农活。人说农活是最粗糙的活,可在实践中我领会到其中的技能、技巧还真不少。比如“脱花”,就是给棉花地松土、除草,眼看锄头的锋面那般大,地里杂草长得比苗儿还兴旺,农民大妈、大姐们手脚灵活,两三下就准确地将杂草除尽而不伤棉苗。我可犯难了,一开始只能长久地蹲在棉田里用手拔野草,再用锄头松松土,培培苗,否则一锄头下去准把棉苗和杂草全除掉,干了多回后才算做到游刃有余。比如扛河泥,要在船上将河泥装桶,两个人扛着桶走在狭窄的跳板上岸,还真要有点技巧,不然前后两个人行走步调不一致,人和桶会在跳板上剧烈跳动、摇晃,甚至掉落河中。我在第一次扛河泥时就有过掉进河里的惊险经历。再比如插秧、割稻、拔棉花等农活,我都是在乡亲们的指点和帮助下,经过一次次磨练,接受一次次教训,才悟出了干活的门道,才学会使出巧劲,一项项完成做好的本领。农活种类繁多,都要严格掌握农时节气而施行。在机械化水平落后的年月,牛犁车刨、捻泥束捆,全靠农民智慧的头脑和有力的双手去完成。生产队的老队长天天清晨都要兜田头,确定需要干哪些活,确定需要多少劳力,然后一一派工,做到人人有活干且有效率。有了下乡插队的经历,我心中默默地赞叹:农民有着聪慧的才干和高超的技能,任何轻视和贬低农民的想法都要不得。

我到农村以后,正赶上紧张忙碌的三秋(秋收、秋种、秋管)。下乡后第二天,清晨4点就被叫起床去铲地,因当年还没有拖拉机,耕地全靠人工用锄头,将收割水稻后板结的土地铲松,接下去可以种麦子。素不相识的大妈、大嫂热情地招呼我们,抢着手把手教我们铲地。我们饿着肚子一锄一锄连续干了5个小时,到上午9点才歇脚吃早饭。



老队长担心我们刚下乡，自个儿烧饭煮菜有困难，让我们在瞿家搭伙，瞿妈妈精心安排我们就餐，我们尝到了地道本帮菜的美味。后来自己也慢慢学会了在灶上点火、用风箱催火、用大锅煮饭菜的本领，开始了自个儿当家的日子。当年，从县城的家到我们插队的黄楼赵行村没有公共交通线路，全凭一双脚走，一个来回要四个小时。我是赵行大队的青年积极分子，参加“土记者”队伍，又是大队文艺宣传队的骨干，因为事多，加上交通不便，所以我难得回一次家。记得有一年我在乡下过春节大年，正逢大雪降临，从年三十到年初一，好几位大妈迎风踩雪，来知青点看望我，给我送来了高粱圆子、年夜饭菜肴等，把我的一个小饭篮都装满了。要知道上世纪六、七十年代农村人的生活都很拮据，但他们仍把最好吃的食物送给我，对我们知青很关爱。记得有一年双抢大热天，我在挑稻担时中暑了，脸涨得通红，接着眼前一黑，晕倒在田埂上，大伙赶紧把我送回知青宿舍，我才缓过气来。还有一次大暑天中午，我去小河边淘米，只想着图凉快，踩入了水下的水桥板，想不到踩在青苔上，一下滑入河中，幸好有位大妈看到了大声呼喊，我才及时被人救起。我们知青住的是原本农人堆柴禾的破屋子，屋子用芦苇做墙，隔成半房半灶的格局。房子外墙没有涂墙泥，冬天，北风呼呼地顺着砖头缝直往里钻，屋里冷得够呛。有几次加夜班，干完水稻脱粒等农活后，回到屋里人太累了，睡下去冻了一个晚上，直到天亮时手脚还没暖和。夏天，萤火虫顺着墙缝钻进屋子，一闪一闪发着幽暗的亮光，挺吓人的。我们插队知青自管一日三餐的伙食，由于一个月仅拿2元钱的预支，餐食方面的条件非常差。记得有一次要招待朋友，不得已才买过一次肉，其余的都是在自留地里弄菜吃，要沾一点荤腥就到河边摸螺蛳，尝尝河鲜味。尤其农忙时节，我买一瓶酱，中午烧饭时，炖上

一碗榨菜汤，蘸蘸酱、喝喝汤、过过饭，撑饱肚子就完事。我所插队的生产队是种粮大户，一年收种三季粮食。那年5月底气温很冷，我们穿着棉袄、用草绳当腰带一束，就下冰凉的水田插早秧。而天最热的时候也是抢收抢种最忙最艰苦的日子，常常在凌晨3、4点钟就起床拔秧，有的秧田土壤板结得厉害，拔秧拔得手上起泡，最多一次手心里竟有12个泡，泡破后血肉模糊，在旁人指点下，采摘路旁的野草当中药，敷上后继续战斗。双抢时节，我们除了中午避烈日而得到一段时间休息外，要从凌晨一直干到深夜，队里的电工在水田旁竖起高高的太阳灯，我们在微弱的灯光下插秧直至深夜12点钟。记得我们在面积偌大、距离特长的水田里长时间弯腰曲背地插秧，有时插一行秧长达2个多小时。此时，直不起腰，挺不起背，只得佝偻着走路了。我在这样艰苦的环境中居住、生活过，由此磨练了意志、锻炼了筋骨，以后住哪、吃啥、干啥也就都不感到苦了。我非常庆幸自己有过这样一段吃苦的经历。

光阴荏苒，如今我退休了。一路走来，我觉得自己的成长和进步，离不开知青生活的积极影响。如今我游览迪士尼乐园，回首下乡四年当知识青年的往事，我更加珍惜和看重那块土地、那段生活带给我的人生积淀——一辈子尊重劳动人民、快乐生活、不断进取！





行香子·七夕

□ 游锦升

庭树鸣蛩，风戏梧桐。现家园，欢乐融融。月明浩瀚，奇绩多重。国宾飞来，又飞去，常相逢。
彩桥鹊驾，年年重现，情人节，喜悦无穷。四时常变，自信心中。任一时晴，一时雨，一时风。

惜春曲

□ 杨浩

风和地暖催花绽，
唤醒中华筑梦人。
荏苒光阴瞬间逝，
时不我待惜新春。
小康决胜马蹄疾，
加快脱贫步步紧。
明媚艳阳春色好，
征袍整束焕精神。

颂歌

□ 云农

老兵喜作黄昏颂，
豪迈纵情传正声。
往昔峥嵘稠岁月，
党徽熠熠照征程。

圆梦

□ 刘世禄

光阴似箭催圆梦，
决胜小康令似山。
只抢朝夕跨骏马，
时不我与再加鞭。

畅游滨江大道

□ 胡树民

两岸琼楼收眼底，
满城春色誉寰瀛。
风和日丽胸怀敞，
地绿天蓝喜气盈。
厚谊迎宾圆世博，
拆迁疏堵利通行。
开明睿智英才纳，
展翅鲲鹏大业兴。

战友相逢

□ 刘师

黄酒一壶喜聚首，
相逢已是白发翁。
古今世事笑谈中，
唯有初心永不动。

除弊立新

□ 季军

改革四十年道路，
栉风沐雨著鸿篇。
炎凉同此黎民企，
不忘初衷梦共圆。

