

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 9

图文传真



▲ 8月16日，市委书记李强调研市委老干部局。
(陈正宝 摄)



▲ 日前，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛看望老干部。
(杨军 摄)



▲ 日前，市科技党委书记刘岩、秘书长谢文澜走访慰问老干部。
(科技 供稿)



▲ 日前，徐汇区委书记鲍炳章走访慰问老干部。
(徐汇 供稿)

▼ 日前，虹口区委书记吴信宝走访慰问老干部。
(虹口 供稿)

▼ 日前，杨浦区委书记李跃旗走访慰问老干部。
(杨浦 供稿)



我们老了，但我们很快乐。

因为我们有大把时间，走遍天涯海角。看到吗，陈章、贾毅民等老同志……他们边旅行，边摄影，每一段旅程，都留下一部微型纪录片；戚学炎、唐静恺、周婵辉、陈建华等老同志，他们拿着相机手机，每次活动，都有他们捕捉的美好瞬间。

我们老了，但我们很快乐。

因为我们有大把时间，可以想着怎么去圆儿时的梦。听到吗，洪纽一说过，他从小就想当个画家，现在，他的个人画展，真的已经办成了；陆祖鹤说过，她从小就想当一个书法家，现在，她的个人书法展，也真的已经办成了！

我们老了，但我们很快乐。

因为我们有大把的时间，在微信群里徜徉。我们有两个微信群，一个是“老友记”，一个是“三支部”。这是我们自己的心灵天地。我们用最新的通讯方式，在群里指点江山、激扬文字，传达消息、倾诉衷肠……我们还去老干部大学学唱歌、学跳舞、学太极拳。有人还在学外语，立志在出国旅游、出国探亲时，不再成为哑巴。

我们老了，但我们很快乐。

老了， 很快乐

□ 胡国蓓 彭瑞高



因为我们培养了一代又一代孩子，而且，我们的孩子都很棒！我们老同志的儿辈孙辈，有当医生的、有当教师的、有搞科研的、有当导演的、有当主持人的、还有在大公司当高管的……

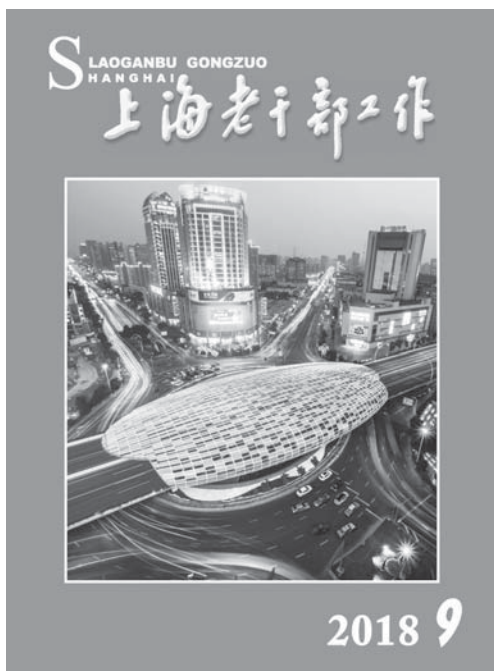
我们老了，但我们很快乐。

因为，我们是老共产党员，我们的信仰没有变，我们的主心骨还是硬硬的！我们不忘初心，关心党的建设、党的前途，企盼祖国更强大，人民更幸福。我们积极参加小区建设，帮助业委会工作，我们都是志愿者，我们忙着呢！

我们老了，但我们很快乐。

因为在我们背后，有一支坚强的后勤部队——老干部工作者们。他们既是我们的同事，有的还是我们的小辈，但他们全都是我们的亲人！他们为我们辛苦，为我们担忧，为我们服务。他们上我们家，问寒问暖；他们搀着我们的手，陪我们看上海的新发展；他们还给我们戴上大红围巾，笑着看我们吹灭生日蜡烛！我们依赖他们，我们更感谢他们！

我们老了，但我们很快乐！我们用快乐的眼光看着世界，也期待着，人们用快乐的眼光来看我们……



编委会主任 杨佳琪
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

64371946×102、237、238

印刷/中共上海市委办公厅文印中心

2018年第9期 总第373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

老了,很快乐 胡国蓓 彭瑞高 (1)

本刊专稿

李强:常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事
更加用心用情做好老干部工作

..... 谈燕 (4)

本市老干部系统召开正能量主题活动推进会

..... 市委老干部局政治待遇处 (5)

本市开展离退休干部精神文化建设专题调研

..... 市委老干部局综合调研处 (6)

围绕三条主线 开展三项活动 全面提升长宁
正能量主题活动成效

..... 长宁区委老干部局 (7)

坚持“四有”增活力 科学组织添能量

..... 市市级机关工作党委老干部工作部 (8)

注重成效 精心组织 扎实推进正能量活动

..... 闵行区委老干部局 (9)

加强筹划 精心组织 深入开展正能量主题
活动 市农委老干部活动室 (10)

春天故事 践行初心

徐家汇:上海改革开放的一扇窗

..... 张正奎 (11)

为建设上海国际汽车城“筑巢引凤”

..... 朱明荣 (13)

学习之窗

一道简单的算术题 周锦尉 (15)

工作集锦

浦东新区举办老干部纪念改革开放40周年书
画摄影展 马仁良 (16)

徐汇区老干部合唱团举办庆祝改革开放40周
年文艺联欢会 韩世红 (16)

虹口区委老干部局为老同志安然度夏提供贴
心服务 史徐民 (16)

嘉定区开通首个离退休干部物业服务窗口

..... 曹静 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

松江区成立老干部兴趣组队临时党组织

褚俊 (17)

崇明区为离休干部适配助听器

施玉华 (17)

市委宣传部推进离退休干部党建工作创新发展

陈益俊 (17)

市建设交通系统举行离退休干部“为党旗增辉”故事演讲会

陈冀华 (17)

谈天说地

家风塑造每个人的“精神长相”

陆元泰 (18)

今日点击

总书记的信 牛犇 (19)

发扬工匠精神 秦怡 (21)

热点聚焦

小平同志与马桥男孩 彭瑞高 (22)

人物专访

路真诚和睦家庭事迹 市住建委 (24)

司志良：抗战烽火中成长 宓正明 (26)

蒋道银：国宝神医 蔡理 (28)

传递正能量的办报人 缪迅 (30)

笑口常开艺术团 姚逸功 (32)

情满人间

周国武：廿载关爱胜亲人 孔德静 (33)

外婆如书 彭小华 (34)

母亲的念叨 张晓雷 (34)

三对老夫妇 钱红春 (35)

高女人，矮丈夫 陈月芹 (35)

上海阳台

看天下去 胡继石 (36)

你还认识我吗 任炽越 (37)

旅游前的承诺 徐建东 (38)

秋吃芋 正当时 郁建民 (38)

畅游天下

夹溪十八涡 吴万根 (39)

壮哉，雁门关 金洪远 (39)

知识卡片

自然危害另一面 (40)

饮食保健

健脑食物一览 (42)

生活之友

十大名茶的鉴别 (43)

养生之道

阳光是良药 剂量最重要 (44)

长寿老人十大写真 (45)

健康老人十大标准 (45)

闲情雅趣

卧波弄潮乐融融 沈于华 (46)

激情岁月

半杯黄泥水 张瑞时 (47)

艺林漫步 沈方德等 (48)

封面：五角场的璀璨灯光

宣传供稿

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：天地辽阔

陈拥军 摄



李强：常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事

更加用心用情做好老干部工作

调研市委老干部局指出，要进一步形成尊重爱护学习老同志良好氛围，更好引导老同志为上海经济社会发展增添正能量

市委书记李强8月16日在市委老干部局调研时指出，老干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，要认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述，常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事，更加用心用情地做好老干部工作，更好引导老同志为上海经济社会发展增添正能量。

全市目前有离退休干部约50万人，离退休干部党支部6000多个、离退休干部党总支619个。为了更好地满足广大老同志的精神文化需求，市委老干部局不断加强老干部学习活动阵地建设。上午，李强和市领导于绍良、诸葛宇杰来到位于丁香花园的市老干部活动室，察看各类文体活动项目开展及生活服务提供情况，向正在参加活动的老同志亲切问好，仔细询问他们的日常生活状况，还有哪些需求和意见。他说，广大老同志在革命、建设、改革等各个时期为国家发展、为上海发展作出了重要贡献，我们要进一步形成尊重老同志、爱护老同志、学习老同志的良好氛围，让大家在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。

目前，全市老干部活动已形成“以青松城为中心，区域活动为基础，各活动室为依托，条块结合，优势互补，资源共享”的格局。李强来到市老干部活动中心青松城，一察看了活动室、医务室、阅览室等场所。

每到一处，市领导和老同志们亲切握手交流，细心询问他们的学习活动感受，看到大家汇聚于此、其乐融融，李强很是欣慰，祝大家生活愉快、身体健康、万事如意。李强还叮嘱相关负责人和工作人员，要增强工作责任感使命感，设身处地为老同志考虑，提供更加优质周到的服务。

设在青松城的市老干部大学旨在打造党的创新理论的学习基地、当代新知识的传播基地、中华优秀传统文化的研修基地、老干部榜样表率作用的辐射基地。李强现场听取市老干部大学校长罗世谦关于学校发展历史及教学、课程设置等情况介绍，走进教室察看教学设施，浏览学员学习作品。李强说，要更好发挥老干部大学的优势，在服务广大老同志老有所教、老有所乐、老有所为的同时，引导老同志继续发扬优良传统，讲好中国故事、上海精彩，传播好声音、传递正能量。

在市委老干部局，李强亲切看望了正在参加学习活动的老同志。在听取全市老干部工作情况汇报时，李强勉励老干部工作部门和广大老干部工作者再接再厉，立足本职岗位继续用心用情做好老干部工作，努力建设高素质的老干部工作队伍。要紧扣中央和市委中心工作，积极探索，打造一批具有上海特色、符合老同志特点的工作品牌，助力上海改革开放再出发。

（谈 燕）



8月31日,市委老干部局在上海图书馆召开“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动推进会。市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话,各区、大口及部分中央在沪企业党委老干部工作部门分管领导和具体负责工作的同志60余人参加了会议。

会上,播放了普陀、黄浦、奉贤、市国资委、市教卫等5家单位拍摄的《我们在行动》微电影,市级机关工委、长宁、闵行和市农委等4家单位作了交流发言。

会议认为,年初以来,各单位按照全市统一安排,把组织开展正能量主题活动作为年度老干部工作的重要任务,精心组织实施,认真抓好推进落实,取得了较好成效。截至目前,各单位共推荐“老同志讲述申城故事”素材170余篇,老同志讲述“入党那一天”故事300多个,老同志拍摄反映改革开放四十年巨大变化的摄影照片近千幅,各单位拍摄的在社区发挥作用比较突出的离退休干部个人或集体典型事迹的微电影20余部。

会议强调,下一阶段,全市各级老干部工作部门要进一步加强引领,加大督促,持续推进正能量主题活动开展。一是持续抓好思想引领。继续抓好老同志畅谈改革开放成就,继续组织老

本市召开离退休干部 “不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展” 主题活动推进会

□ 市委老干部局政治待遇处

同志开展建言献策活动。二是持续抓好宣传展示。要主动加强与各级党报党刊、广播电视、门户网站等媒体的联系,宣传活动典型和活动成果,扩大影响力。三是持续抓好督促检查。要进一步加强督促引导,层层传导工作压力,压实工作责任。

会议指出,各单位要充分利用正能量主题活动推进会契机,加强总结,规范标准,全面提升正能量活动水平。重点要落实好开展正能量活动的“一二三四五法则”:把握“一个主题”,就是围绕党委政府中心工作明确一个活动主题;突出“两个重点”,就是要围绕主题,精心设计活动载体和制定活动方案两个重点;强化“三个意识”,就是要强化品牌意识、精准意识和创新意识;抓好“四个环节”,就是要抓好层层动员、结合工作、活动宣传和督促检查等四个环节;依托“五个阵地”,就是要依托

党支部、社团、社区、网络和学习活动等五个阵地。

推进会还就落实好城市社区离退休干部党建工作试点工作提出要求。一是在夯实基础工作上下功夫。各单位要根据各自实际,进一步摸清社区离退休干部党员底数,进一步创新组织设置,切实夯实社区离退休干部党建工作基础。二是在梳理机制上下功夫。要在上半年试点工作基础上,认真做好总结梳理,建立健全科学合理、简便易行、务实管用的制度和机制,强调要从“哪些需要建立健全的、哪些需要分层分类的、哪些需要反复论证的”等三个方面进行思考和梳理。三是在选树品牌上下功夫。各单位要注重培育、打造具有本地区本单位特色的城市社区离退休干部党建工作品牌,发挥品牌的示范引领作用,推进城市社区离退休干部党建工作的深入发展。

(执笔:徐守勇)



本市开展离退休干部精神文化建设专题调研

□ 市委老干部局综合调研处

在大调研中,广大离退休干部精神文化诉求较为集中。本市坚持问题导向、需求导向,根据《关于本市进一步加强和改进离退休干部工作的实施意见》(沪委办发〔2017〕8号)有关要求和部门分工方案,成立“加强新时代离退休干部精神文化建设研究”课题组,组织开展专题调研。

多部门共同参与,上下结合开展调研

本市总课题组由市委组织部副部长、老干部局局长担任组长,分管副局长担任副组长,市委组织部、市编办、市发改委、市教委、市财政局、市人力资源和社会保障局、市文广影视局、市体育局等8家单位和局有关处室共同参与。同时,还在全市老干部工作系统内选定了4家单位作为分课题组,分别立足大口、区的实际情况,组织开展分课题调研。5月中旬,本市召开课题开题会,介绍课题组成立的背景、课题组成员构成和任务分工以及工作安排,并对做好课

题研究提出具体要求。课题组成员一致表示,将结合各自工作职责,根据要求认真做好专题调研。

多途径问需问计,深入了解老同志真实想法

本市通过多种方式,多途径全方位向老同志问需问计。一是采取“四不两直”调研方式,直接到老同志学习活动的场所,现场了解老同志有关精神文化的实际需求和建议。二是邀请来自不同行业的老同志进行访谈,认真听取老同志对加强精神文化建设的意见建议。三是开展离退休干部抽样调查,通过问卷调查的方式,了解本市2000位离退休干部对目前精神文化建设的需求度和满意度。

多层面座谈访谈,广泛听取相关部门意见建议

近期,根据课题调研安排,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛,副局长孔令军、龚怡分别牵头组织召开了多种类型、多个层面的座谈访谈。一方面,召集全市各区、大口党委老干部工作

部门负责人召开了多个专题座谈会,全面了解目前全市老干部工作系统关于离退休干部精神文化建设的具体推进情况,梳理分析存在的问题瓶颈,收集归纳有关意见建议。另一方面,与部分重点课题组成员联合召开了全市相关系统专题座谈会,深入掌握全市老年教育、公共文化服务、老年体育健身、老年志愿者服务团队、基层老年社会组织、社区学习文化活动等资源供给情况和工作开展现状,并听取了相关单位对加强离退休干部精神文化建设的真知灼见。

下一步,课题组围绕“不断满足离退休干部日益增长的精神文化需求”的目标,进一步深入开展调研,把老同志的精神文化需求了解清楚,把工作推进中存在的问题梗阻排摸清楚,把目前上海的精神文化活动资源盘点清楚,把兄弟省市好的经验做法掌握清楚,确保研究成果符合时代发展要求、符合上海实际特点,符合离退休干部现实需求。



今年以来，长宁区委老干部局扎实开展“忆革命初心”、“话改革历程”、“做模范党员”三项活动，积极引领长宁区广大离退休干部不忘初心，牢记使命，与新时代同行。

一、围绕坚定理想信念主线，扎实开展忆革命初心活动。坚持将正能量活动与党建活动有机结合，以有效的党建活动为持续开展正能量活动提供思想上、组织上的保证。通过开展寻访红色足迹、共庆政治生日、传承红色基因等方式，组织老同志开展忆革命初心活动，引导老同志不忘入党初心，坚定共产主义理想信念。在活动内容上，持续深化。以离退休干部党支部为单位，统一部署召开“入党时的那些事”专题组织生活会，组织广大老同志讲述入党故事，回顾入党初心。开展“小故事、大情怀”入党往事主题征文活动，得到离退休干部的积极响应，先后收集整理故事材料120多份，其中，离休干部曹加宣的“战壕里的一次特殊谈话，70余年难以忘怀”在“上海基层党建”、“上海长宁”微信公众号上登载。

二是围绕增强改革发展信心主线，扎实开展话改革历程活动。

一方面，通过开展征文、诗歌、书画、报告会、摄影展、文艺演出、“三看”等活动，组织老同志回忆自身参与改革发展的经历，感受改革发展的成果，坚定改革发展的信心。一是开展春季“三看”活动，先后组织45批次共1471名离退休干部参观上海历史博物馆新馆、蒋巷村、中华艺术宫等场地，让老同志切身感受改革开放以来所发生的翻天覆地变化，并通过举办“七彩上海”摄影作品展，搜集展出25位老同志的百幅摄影作品。二是组织开展“我们走过的改革之路”诗歌征文活动，吸引了一批包括市委市府和长宁四套班子老领导在内的老同志积极参与，形成诗歌征文300多篇，并筛选出35篇征文和15篇诗歌，在《长宁老干部工

围绕三条主线 开展三项活动 全面提升长宁正能量主题活动成效

□ 长宁区委老干部局

作》和“长凝老干部”公众微信号上开设专栏，进行刊登。三是与区档案局联手，围绕改革开放40周年，邀请老领导口述长宁改革故事，形成纪实性的长宁改革档案实录9篇。组织区老干部大学的学员与逸仙敬老院的老人一起，以文艺演出的形式讲述长宁改革故事。

三是围绕发挥示范引领作用主线，扎实开展做模范党员活动。一是采取点面结合。在点上主要通过宣传朱桂芳、俞布云等一批积极融入社区的老党员典型，吸引和带动更多的老同志参与进来。在面上主要依托各街镇的活动品牌，组织老同志开展正能量活动。二是采取条块结合。在块上主要结合社区离退休干部党建工作试点，先后在以离退休干部为主体的社团、兴趣组队等建立功能型党支部21个，有力、有效地引导老同志立足社区发挥作用。在条上主要是加强与老同志原单位沟通联系，动员离退休干部党员到居住地社区党组织报到。三是采取线上线下结合。坚持注重实效，打破地域范围限制，在传统的线下活动之外，积极搭建“最燃老党员”、“我们走过的改革之路”、“初心大讨论”等线上活动平台，引导老同志线上做宣传、作承诺，线下做榜样、作表率。



市级机关系统围绕中心，搭建平台，精心组织，努力做到正能量活动有平台、有品牌、有骨干、有示范，进一步增添了工作活力、提升了活动质量。

一、注重整合活动平台，打造正能量发挥的舞台

一是建好理论学习平台。引导老同志通过抓好政治理论武装，始终在思想和行动上，与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。二是建好支部活动平台。通过制度化、规范化、科学化的离退休干部党支部建设和活动，提升离退休干部党支部的组织力、凝聚力和战斗力。三是建好形势宣讲平台。通过组织系统老领导、老劳模、老先进“三老”宣讲团的宣讲，增强老同志“四个意识”、坚定“四个自信”。四是建好示范展示平台。以先进党支部、先进离退休干部的模范行动，展示老同志的风采。五是建好看和演的平台。通过“三看”和系列演出演唱活动，热情讴歌新时代新气象。

二、注重锻造活动品牌，提升活动的标准和质量

一是锻造新老结对传承品牌。每年突出一个主题，通过新老结对，教育青年干部，传承优良党风，坚强党性原则。二是锻造书画、摄影展示品牌。每年组织系统老同志书画爱好者，举办一



科学组织添能量 坚持『四有』增活力

□

市市级机关工作党委老干部工作部

次大型书画、摄影展，出版一本书画、摄影册，提升活动质量，扩大活动影响力。三是锻造演出演唱品牌。以老同志兴趣爱好为区分，积极组织系统老同志京剧、沪剧、朗诵、合唱、器乐等队组建设，每年组织活动200余场次，参加演出演唱活动达2600余名老同志。四是锻造文体活动品牌。引导组织老同志通过参与球类、棋牌类、野外摄影等各类文体

活动，健身健脑，陶冶情操，做到每周有安排、每月有活动、每季有比赛。五是锻造联合联动品牌。以有关老干部活动中心为牵头单位，联合相关委办局、相关区的老干部活动中心，有主题、有计划、有步骤，联合联动开展正能量活动，进一步拓展了老同志正能量活动的舞台。

三、注重抓好队伍建设，不断强化活动组织领导

一是抓好支部书记队伍建设。每年上半年，工委集中组织系统100名基层党支部书记，进行集中培训。二是抓好宣传骨干队伍建设。以平面媒体、新媒体、本单位局域网等为平台，大力组织老同志网宣宣传骨干队伍建设，形成每个支部有宣传骨干、每个单位有宣传队伍的宣传骨干网络。三是抓好活动骨干队伍建设。指导系统各单位，以各类活动增添活力，以活动骨干队伍建设确保活动的持久力。目前，系统有各类活动骨干250余人，做到了演出演唱活动有带头人，文体活动有召集人，书画摄影活动有牵头人。

四、注重加强示范引领，进一步浓厚活动的氛围。注重发掘和培育正能量活动中涌现出来的先进基层党组织和优秀老同志个人，树立标杆，引领方向，浓厚氛围。



闵行区结合离退休干部实际,深入开展“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”正能量主题活动,取得了较好工作成效。

一、结合闵行实际,广泛宣传动员

制定活动实施方案,明确了24项具体工作,并层层进行部署推动。在区级层面,召开区老干部工作领导小组专题研究部署,在区老干部工作会议、区离退休干部党建专题会议上进行部署。在街道、镇和委办局层面,召开党建工作会议或老干部工作会议,进行专题部署。在支部层面上,举办离退休干部支部书记培训班。召开离退休干部党支部书记、两次党建联络员会议,进行专题讲解和工作经验交流。并充分利用自办刊物及微信公众号、网站、公众微信号等进行广泛宣传。

二、结合全局工作,有序推进活动

1、结合区委中心工作。组织全区离退休干部广泛开展“我爱闵行、我助闵行,为闵行建设成为生态宜居的主城区增光添彩”活动。如,唐德华等百名离退休干部党员向全区离退休干部党员发出了“美丽家园,我支持、我参与、我践行”的环保倡议。结合大调研工作,通过座谈会、上门走访等形式,听取离退休干部的意见和建议,如,老同志们普遍反映的如何有效规范马路乱停车的建议被市政和公安部门采纳等。

2、结合“两学一做”教育活动。加强思想引领是激发老同志参与正能量活动的思想基础。通过开展“入党那一天”活动,组织老同志重温入党誓词,回顾入党初心,讲述入党故事,引导老同志悟初心、守初心、践初心。组织全区离退休干部党支部书记到嘉兴南湖“一大”纪念馆参观,各离退休干部党支部根据要求组织老党员参观红色基地,回顾革命历史。结合“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,开展“春申·德道课堂”宣讲教育活动,邀请离退休干部党员进学校、社区、企业,在青少年中进行党史、国史和社会主义核心价值观和中华



注重成效 精心组织 扎实推进正能量活动

□ 闵行区委老干部局

优秀传统文化宣传教育。

3、结合社区离退休干部党建工作试点。通过春申晚霞活动型党支部向全区离退休干部党员发出“到社区去,展示党员风采”的倡议,动员广大离退休干部党员到社区报到,当“六大员”;网宣队员杨克元以《报到》为题作诗呼应。倡议和小诗在全区离退休干部中引起了不小的震动,纷纷点赞,并积极响应。目前,经过层层动员,已有600多名离退休干部党员到社区报到。

三、结合庆祝改革开放40周年活动

以离退休干部党支部为单位,组织离退休干部到基层单位参观考察,并组织网宣队员撰写博文,谈感受,赞变化。组织离退休干部党员参与“珍藏的记忆——老物件展示”活动,以照片和文字叙述形式展示老物件。开展《2018-1978的对话——老同志讲述改革开放的故事》征文活动,组织广大离退休干部围绕“我们走过的改革之路”和“这四十年的发展”,撰写亲身策划、经历、参与的改革开放的故事和家乡的变迁、家庭的发展。成立“春申·德道讲堂”,组织“五老”到基层宣讲40年改革开放取得的成果。同时在闵行老干部公众微信号、春申晚霞博客空间上开辟“砥砺前行40载”亲历专栏、“改革开放40年辉煌成就”见证专栏、“昂首奋进新时代”畅想专栏,加大宣传力度,传播正能量。



加强筹划 精心组织

深入开展 正能量主题活动

□ 市农委老干部活动室

今年以来，市农委系统聚焦中心，积极谋划，创新载体，体现特色，扎实有效推动活动正能量主题活动深入开展。

一、加强工作部署筹划，找准活动开展的关键点

一是找准正能量活动要围绕中心、服务大局这个关键点。确定围绕“实施乡村

振兴战略”主题，制定正能量活动工作方案，成立活动领导小组。二是找准正能量活动要依靠离退休干部骨干队伍这个关键点。抓好党支部书记、六合院学习小组、兴趣团队队长等“关键少数”来带动示范引领身边的老同志乃至社会老年人积极参与到正能量活动中去。

二、精心搭建载体，找准老同志的关注点

一是开展政治学习活动。请市农委农办领导通报“三农”工作情况，邀请专家做党史辅导报告，举办学习十九大精神知识竞赛。推出“2018 我的电影党课”活动，组织机关离退休干部观看电影《青年马克思》。二是开展主题党日活动。组织老同志重温入党誓词仪式，围绕着“入党那一天”主题开展集中讨论，抒发对党的忠诚热爱之情。组织老同志撰写“入党那一天”故事。三是开展参观考察活动。让广大离退休干部在“三看”活动中，亲身感受改革开放 40 年来国家发生的可喜变化。四是开展讲故事活动。以离退休干部党支部为主阵地，召开“农村改革四十年、乡村振兴再出发”专题组织生活会，组织离退休干部围绕实施乡村振兴战略、推进美丽乡村建设等方面进行座谈交流。请系统老同志讲述亲身策划、亲

身经历、亲身参与的改革开放故事。五是开展建言献策活动。围绕“改革开放再出发”主题，开展“我为‘三农’发展献一策”活动，积极组织广大离退休干部为本系统本单位破解改革发展难题建言献策。联合召开“农村改革四十年·乡村振兴再出发”座谈会，为“三农”发展献计献策 30 余条。

三、引导社区发挥作用，找准正能量活动的生长点

一方面加强探索研究。今年，我们以“新形势下大力推进城市社区离退休干部党建工作的探索与思考”为调研课题，积极疏通系统离退休干部到社区报到就近发挥作用通道上的“难点”、“堵点”，动员和组织更多的老同志参加社区一个或多个党组织的活动，接受教育、管理和服 务，充分发挥广大老同志在社区建设和社会治理中的积极作用。另一方面加强典型引领。深入挖掘农委系统老同志在社区发挥作用的先进典型——机关退休干部陆仁忠，并拍摄微电影《二十四小时的报警器》，讲述陆仁忠同志担任小区业委会主任十多年中的先进事迹，并在系统中广泛开展学习宣传先进典型活动，向老同志和在职员工广泛宣传，激发更多老同志主动到社区报到，就近发挥作用。

我是1986年11月调到徐汇区任区委副书记、代区长的，当时徐家汇地区的商业在全市处于比较落后的水平。如何抓住改革开放的大好契机，加快推进徐家汇地区的改造与建设，成为全区最关注的问题。1986年10月，国务院批复的《上海市城市总体规划方案》中，徐家汇被列为上海城市副中心之一，这让我们受到了极大的鼓舞。

1990年，为配合地铁1号线在徐家汇的开工建设，区委、区政府拆迁了衡山路、华山路上的几十家商店，这也给了徐汇区政府从零开始，重新设计规划徐家汇商业中心的契机。在区委全会上汇报后，我们就依据《上海市城市总体规划方案》和市委、市政府对徐家汇的功能定位，开始着手研究制订徐家汇建设规划。区委、区政府提出要借鉴日本新宿和中国香港尖沙咀的模式来改造设计徐家汇。但是我们觉得新宿太过商业化，缺少人文气息，而香港尖沙咀既是香港商业中心，同时还是文化中心、居住中心。因此，我们就提出借鉴这两个地区的发展模式建设徐家汇。

1990年冬天，我们邀请同济大学建筑设计研究院、上海市民用建筑设计院、上海市工业建筑设计院和浙江省建筑设计研究院做竞争性规划方案。之后，上海城市规划设计院吸收4家设计院的长处，形成空间开阔宽广、楼群错落有致、城市设施优良、通信设备先进、生态环境优化、都市文化浓郁、旅游休闲舒适、交通便捷安全、市容灯光美化、商业繁华兴旺、商务设施一流的区域性城市详细规划方案。1991年春，市政府很快批准了这个规划方案。

根据中央领导和上海市委、市政府领导对徐家汇建设的要求和希望，徐汇区委、区政府经讨论后决定，于同年10月召开徐家汇商城国际研讨会，邀请美国、英国、新加坡、日本、加拿大、韩国、印尼、中国香港和中国台湾等10个国家和地区的专家、学者共150人参加会议，旨在进一步完善徐家

徐家汇： 上海改革开放的一扇窗

□ 张正奎



汇商业中心城市规划。

我记得参加这次研讨会的，有国际著名建筑学家林同炎大师（美籍华裔）、香港著名企业家陈启宗先生等，时任常务副市长徐匡迪、老市长汪道涵也出席了研讨会。会上，林同炎与陈启宗先生共同提出徐家汇应当有地标式建筑物，并提议争取将正在设计的港汇广场双塔楼的高度加高。之后，我们根据专家和领导的意见，对徐家汇商城的规划进行了全面调整，进一步提升徐家汇建设水平，使其成为与国际接轨的现代化商城。

我们拆除了孝友里小区，建设太平洋百货公司门前绿地；搬走西区汽车站，形成教



堂绿地广场;拆平浦东路西端整街坊商业群房,成为浦东路和漕溪北路之间的隔离绿岛,从而使徐家汇拥有了上万平方米的公共绿地,这在当时上海中心城区中是绝无仅有的。

1996年初我退休了。徐家汇商城建设的各工程项目继续如火如荼地进行着。到2005年,原规划中拆迁大中华橡胶厂、中国唱片上海公司,改辟建为徐家汇公园。至此,徐家汇商城根据规划全部建设完成。此外,除规划的三期工程项目外,还结合旧区改造、招商引资,依靠各方面参建,建成13个一万平方米以上的商务楼;还陆续建成尊园等58个商住楼和住宅小区。与此同时,与徐家汇商城配套的道路、交通建设,绿化、灯光工程以及市政公用配套设施也相继完工。

经过10多年的艰苦建设,一个崭新的徐家汇诞生了。徐家汇商城的顺利建成,在徐家汇地区迅速形成了一个繁华发达的市级商业中心。徐汇区商委一方面以“错位竞争,共同繁荣”的方针引导商家坚持特色,有序竞争,营造商城良性竞争的和谐氛围;另一方面坚持多元化、多层次经营方针,商品档次高、中、低配套齐全,满足不同层次消费者的需求。

此外,随着上海实业大厦等一批现代化商务楼的相继落成,加之徐家汇优美的环境、便捷的交通和良好的服务,众多的中外知名企业相继入驻,使徐家汇的市级商务副中心的功能日益显现。同时,上海体育馆、上海体育场等体育场馆,频繁开展国际国内体育赛事,天主教徐家汇大教堂前喷泉绿化广场、徐家汇公园等成为深受市民欢迎的休闲娱乐活动中心。徐家汇地区的成功开发,崛起了上海第一个城市副中心,也基本实现了1996年市政府对徐家汇的功能定位,即成为城市副中心、市级商业中心、商务副中心和公共活动中心。

徐家汇地区的建设已成为徐汇区乃至上海改革开放成果的缩影。回顾这段历程,我

认为徐家汇之所以能建设得比较成功,主要有四个原因:第一,也是最重要的原因,就是社会主义集中力量办大事的优势。发达资本主义国家大城市的著名商业中心,一般都要几十年乃至上百年的时间才能建成,而我们只用了十多年的时间,就建成了一个颇具知名度的徐家汇商业中心,这就是社会主义制度的优越性。

第二,对外开放取得充沛的建设资金。建设现代化的商城需要巨额资金,我们通过招商引资和实施土地批租政策,凭借徐家汇独特的地理优势、合理的土地批租价格,取得了建设所需的绝大部分资金。可以说,没有对外开放,就没有现代化的徐家汇。

第三,保护人民群众的利益。当时建设徐家汇共动迁了近2万户居民、8万左右人口,我们坚持梯度转移的原则,即将动迁居民从北部地区转入南部地区,基本保证这些居民不搬离徐汇区。此外,我们还接纳外区近12万人口,主要来自黄浦区、卢湾区、静安区,正是这些常住居民成为徐家汇商圈的核心消费人群。再加上流动人口,徐家汇的商业才会更加兴旺。

第四,调查研究比较充分。我们上世纪90年代初搞城市商业规划的时候,就曾经对80年代末全上海市、区两级的商业情况进行摸底调查,邀请专家学者结合徐汇实际,制定发展规划。

当前,迅猛发展的电商与过度发展的商业市场,对现今的商业生态系统造成了极大的冲击。徐家汇要继续保持先进的地位,一定要抓住弯道超车的机遇,坚持不断创新和错位竞争的发展理念。此外,我觉得要加强对世界级商业都市的调研,加强对上海总体商业发展趋势的调查,研讨实体店与电商的结合。徐家汇地区的建设依然“在路上”,目前徐汇区委、区政府正启动近年来对徐家汇商圈最大规模的一次商圈业态调整。我相信徐家汇的明天一定会更加美好!

为建设上海国际汽车城 “筑巢引凤”

□ 朱明荣



2000年下半年，上海市政府在安亭召开汽车城规划建设调研工作座谈会。会上，提出了一个非常重要的命题：将来上海国际汽车城建设成败的关键在人才，希望嘉定区人事部门能提前介入汽车城建设，超前研究、规划汽车城的人才工作。

这次会议对我们触动很大，局班子一起研究决定：改变传统的思维定势，将人才工作摆在重要位置；跳出党政机关的范围，将人才工作伸向经济建设主战场。针对上海国际汽车城的启动建设，我们在人才工作上采取了两项举措：一是组织专家，对上海国际汽车城人才发展战略进行立项研究。当时我们请上海市人事局人力资源研究所沈荣华所长领衔，对安亭地区汽车人才工作进行全面摸底调查，完成了一份《上海国际汽车城人才发展战略报告》。这份报告中最关键的有两条。其一是提出“先一步、高一层、国际化”的九字方针。我们认为上海国际汽车城的重点在“国际”二字，其人才工作

理念必须领先，人才的结构必须合理，人才工作的目标一定是国际化。其二是抢滩安亭，提前布局，在汽车城筹建上海汽车人才市场。我带了人事局人才市场的同志，几番走访，找到了800平方米的办公用房，楼上办公，楼下为人才交流大厅。经过三个月紧锣密鼓的筹备，到2000年底，一个专业性的汽车人才市场在安亭开张了。

在上海市人事局的支持下，上海市汽车人才服务中心、上海国际汽车城人力资源有限公司相继挂牌成立，长三角地区汽车人才招聘会也同时在安亭汽车人才市场举办。而且正是安亭汽车人才市场，引发了中国汽车人才研究会的建立。

2001年汽车城建设全面启动，我们围绕汽车城建设和汽车人才的集聚工作开展了一系列活动。首先是北上南下招聘人才：组团去清华大学、北京大学招聘优秀人才，特别是鼓励嘉定籍大学生回家乡创业；去广州参加科技部、人事部组织的留学生交流洽谈会，在留交会

上组织上海国际汽车城专场，宣传推介汽车城，招聘海外人才。二是通过吉林、湖北两省人事局，走访长春中国一汽、湖北东风公司，并且在吉林大学汽车学院、湖北汽车职业技术学院组织大学生专场，宣传推介上海国际汽车城的建设与人才集聚政策。三是在上海市人事局的支持下，会同上汽集团制定了《上海市汽车紧缺人才目录》，配套出台上海国际汽车城汽车人才引进的特殊政策，并组织了一次在全市有一定规模影响的人才选拔活动“上海国际汽车城首届汽车人才精英赛”。

这一系列活动，引起了国家人事部有关部门领导的关注和重视。大约在2001年上半年，人事部中国人科院院长王通讯专程到安亭调研汽车人才市场。王院长说：虽然安亭汽车人才市场刚刚起步，但是我看了你们对汽车城建设的发展规划和人才战略，你们有这个条件和基础，这个地区的汽车人才工作将来大有文章可做。他说，现在国家人事部有一

个中国人才研究会,下面有十多个专业委员会,有经济的、金融的、文化的,唯独没有汽车的。你们不妨研究一下,可以筹备建立一个汽车人才研究会,作为总会的一个分支机构。这样可以争取国家人事部、民政部的支持,将来你们这个地区的汽车人才工作,可以引领行业、引领全国,进而与国际接轨。

王院长的一番话让我们备受鼓舞,也让我们看到了做汽车人才工作的价值和意义。汽车人才研究会刚刚开始筹建之初,除了概念之外一无所有——没有专职人员,没有办公场地,更没有办公经费,我们完全是凭着一种强烈的使命感去做。经过近三年的筹备,2005年12月,我们在上海汽车活动中心举行了中国汽车人才研究会揭牌仪式暨新闻发布会。2006年9月29日,我们在嘉定举行了中国汽车人才研究会首届理事大会。机械工业部德高望重的老领导邵奇惠部长出任首届理事会理事长。

时任嘉定区委金建忠书记在首届理事大会上作了热情洋溢的致辞:国家级汽车行业专业人才研究机构——中国汽车人才研究会落户嘉定,对于中国汽车人才的开发研究,汽车人才与汽车产业的协同发展,国际汽车城人才高地的构筑,都具有积极意义和深远影响。

2007年7月,时任上海市委书记习近平到上海国际汽车城调研,他指出,要立足全局,加快建设国际汽车城,使这里处于“在国际上有一席之地,在全国处于制高点”的位置。我们围绕《国家中长期人才发展规划纲要》提出的要求,以嘉定汽车城为蓝本,组织开展了“中国汽车人才管理改革试验区探索”的课题研究,对嘉定如何先行先试达到中国汽车人才管理改革试验区,提出了很多建设性的对策建议。

汽车人才研究会落户嘉定,不仅推动了国家级人才基地的建设,还为积极推动嘉定汽车产业结构转型升级进行多方协调,力促国家战略项目、政策落地嘉定,为上海国际汽车城发展带来新的契机。

这十多年来,我们做了三件特别有意义的大事。

第一,助推中组部海外人才基地获批。2008年,嘉定以整个区域汽车产业为一个园区,向中组部提出申报国家级海外人才基地。国家科技部万钢部长作了指示,经过半年多的筹备,中组部海外人才基地正式获批。在国内,以一个地区汽车产业为园区申报成功的,只有嘉定。目前,嘉定已有国家“千人计划”和上海“千人计划”人才139名,其中大多数跟汽车产业有关。

第二,助力国际电动汽车示范城市核心区落户嘉定。2010年9月,万钢部长在美国参加21国能源部长会议,率先提出每个国家选定一个城市作为国际电动车示范城市。我们知道这件事后,及时向区委区政府汇报,努力向科技部争取。就嘉定如何创建国家电动车示范城市,提出了“一个基地,两个俱乐部,三个平台,四个中心”的嘉定方案。万钢部长听了我们的汇报,原则同意我们的方案。2011年4月,万钢部长和韩正市长为中国首个电动车示范城市揭牌,嘉定成为国际电动车示范城市核心区。

第三,提出打造世界汽车产业中心的思路。以中国汽车人才研究会副理事长、清华大学汽车产业战略与技术研究院院长赵福全教授为首的研究团队提出了“嘉定应该建世界汽车产业中心”的思路,并提交了方案,从世界格局、中国特色、长三角优势、上海嘉定产业基础进行分析论证,坚定了嘉定打造世界级汽车产业中心的信心与决心。目前,嘉定打造世界级汽车产业中心的战略方案,已经引起上海市领导的高度关注和重视。相信不久的将来,嘉定在中国,乃至世界汽车产业发展进程中一定有它的一席之地。

有一道简单的加减法算术题，小学生都能做。可是有些人却还是搞不明白其中的道理。

近日，网上一篇文章引起了大家的注意：“一部 iPhone7 来看看中国实际从中赚多少钱”，文章说，“iPhone 的最值钱零部件：触屏显示器、存储芯片、微处理器等。它们来自美国、日本、韩国和中国台湾等多地的企业，比如英特尔、索尼、三星和富士康。它们几乎无一在中国生产。苹果公司买了这些零部件运往中国，然后把它们组装起来离开中国”。2016 年底 iPhone7 发布时，IHS 马基特公司估计其制造成本为 237.45 美元。

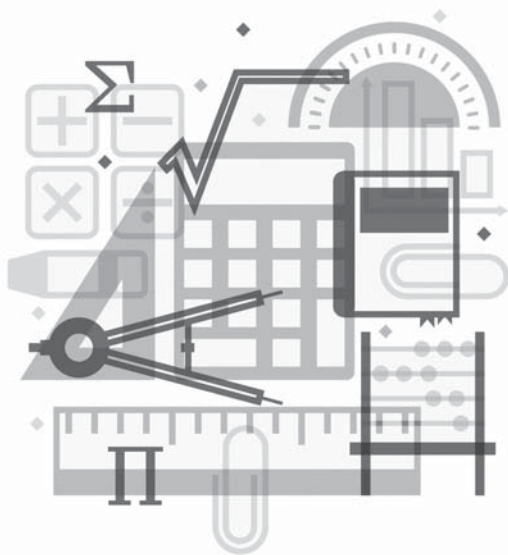
据计算，在中国赚走的约为 8.46 美元，占总额的 3.6%。这包括由一家中资企业供应的电池和组装所使用的人工。另外 228.99 美元流向其他地方。美国和日本各抽取大约 68 美元，台湾地区得到约 48 美元，韩国赚 17 美元。这个手机刚上市时，32GB 款的零售价约为 649 美元，其中约 283 美元毛利直接进入苹果公司的腰包。

于是，美国一些专家调侃特朗普在计算中美贸易逆差时，应懂得其中“简单算术题”。从一部 iPhone 中，可反映相关的美中贸易逆差，合理的看待方式是清点它在中国附加的价值 8.46 美元，而不是把它作为中国出口到美国时的 240 美元。

一部苹果手机，中国人只赚走约为 8.46 美元，占总额 3.6%，发人深省。目前，我国处在国际产业链和价值链中居中下游，是一种实际的状况。要想在国际贸易中，赢得商机和成功，就得向产业链、价值链的上游走，例如触屏显示器、存储芯片、微处理器等，而它们的核心东西，就是芯片。

因此，这道算术题，我们来说，则是看清中国与美国等发达国家的差距，须奋发而为之。

确实，芯片是我们的短板。芯片是指内含集成电路的硅片，体积很小，现已达到纳



一道简单的算术题

□ 周锦尉

米级，指甲面积芯片可制造 10 亿个晶体管，导线则是头发丝的 5000 分之一。笔者曾在长宁和浦东高科技园区，考察制造芯片的企业，得知芯片有的小到肉眼难分辨，那家制造生物芯片的公司，能将小小的芯片用针筒注入犬的体内，以监控管理这条犬。芯片中的电路不是我们所想象的“铜片电路那样平面的”，而是犹如“一幢建筑般的立体的”，有的竟有数十层结构，线路极复杂。芯片的光刻机是工业设备中的“皇冠”，都由欧美少数发达国家掌控。

中国是芯片消费的大户，芯片进口额从 2015 年起已连续三年超过原油，成为进口单项的首位，去年达 2600 多亿美元。习近平总书记强调：“关键领域核心技术受制于人的格局没有从根本上改变”。我想，我们只有手握了核心技术，才能在更加激烈的国际竞争中立于不败之地。



浦东新区

浦东新区举办老干部纪念改革开放40周年书画摄影展

近日,浦东新区区委老干部局举行“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周年书画摄影展。

本次展览共展出浦东区域老干部精心

创作的书画作品65幅、摄影作品94幅,老同志们用翰墨展示阳光心态,用镜头聚焦发展变化,以多样的艺术风格、饱满的思想情感,多角度、全方位展示了改革开放40年来国家、上海,尤其是浦东的发展变化。体现了老同志离岗不离党、退休不褪色,对党忠诚的家国情怀。(马仁良)

徐汇区

徐汇区老干部合唱团举办庆祝改革开放40周年文艺联欢会

“音乐承载我们的理想、歌声唱出不老青春”。日前,徐汇区老干部合唱团老同志们以文艺联欢会的形式庆祝改革开放40周年暨建团35周年。

联欢会上,平均年龄87岁的合唱团老同

志们表演了合唱、独唱、说唱、诗朗诵、健身操等文艺节目。区委老干部局年轻的工作者同台表演,并向老同志们敬献鲜花以祝贺。

徐汇区老干部合唱团是全市成立最早的老干部兴趣合唱团队,35年来,他们以高唱红歌、爱党爱国为宗旨,以丰富老同志精神文化生活为目的,唱响了老同志关心政治、关注社会、关爱下一代,奉献余热的主旋律。(韩世红)

虹口区

虹口区委老干部局为老同志安然度夏提供贴心服务

入夏以来,虹口区委老干部局想老同志所想,采取多种措施,为老同志安然度夏提供贴心保障和服务。

局领导和老干部工作者冒着高温开展“夏送清凉”活动,上门走访慰问了区属、社区以及异地安置离休干部,为他们送上防暑降温慰问品,并关注老同志的饮食起居和身体状况,叮嘱他们做好防暑降温工作。对于生活特别困难的老同志,还

送上慰问金,缓解他们的经济压力。

对于老同志家普遍存在的空调清洗困难和清洗不到位的问题,他们通过购买服务的方式,委托虹口区房屋急修中心为老同志免费提供空调全面清洗、夏季空调使用注意事项讲解服务,帮助老同志消除因空调使用不当而带来的健康隐患。

夏季也是老年病的高发季节,局领导走访了本区8个街道的卫生服务中心以及设有“老干部病床”的区属医院,慰问长期以来服务老同志的医护人员。(史徐氏)

嘉定区

嘉定区开通首个离退休干部物业服务窗口

为了更好地发挥睦邻党建物业管理服务部各成员单位的资源优势,服务社区离退休干部,日前,嘉定区在嘉定镇街道州桥社区举行睦邻党建物业管理服务部“美丽物业”项目启动暨离退休干部物业服务窗口揭牌仪式。区委老干部局与嘉定住房建设发展有限公司共同为服务项目揭牌。

在启动仪式上,嘉定住房建设发展有限公司领导介绍了“美丽物业”实事项目有关情况,嘉城物业管理有限公司为离退休干部送上了物业服务金卡,街道党工委领导为物业服务志愿者们送上工具箱。作为嘉定区首个离退休干部物业服务窗口,睦邻党建物业管理服务部各成员单位将为离退休干部提供各种应急服务,立足社区,为离退休干部做好事,解难事。(曹静)



松江区成立老干部兴趣组队临时党组织

日前,松江区举行老干部兴趣组队临时党组织成立仪式。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顾彬等领导与老干部歌咏、书画、戏曲、健身4个组队的近百名离退休干部党员参加成立仪式。

四个组队分别就成立临时党支部的事项进行了讨论和酝酿,并一致通过区委老

干部局、区离退休干部党工委对四个临时党支部书记和副书记的建议人选。区委老干部局、区离退休干部党工委领导宣读了《关于在部分老干部兴趣组队成立临时党支部的决定》,并对临时党支部建设提出了要求。面对鲜红的党旗,有着几十年党龄的离退休干部党员们举起右手、握紧拳头,重温入党誓词,坚定永远跟党走决心。(褚俊)

松江区

崇明区为离休干部适配助听器

日前,崇明区委老干部局与区残联联合开展为离休干部适配助听器服务。

助听器公司工作人员为老同志进行了听力检测、耳膜取样和制作,还为

老同志细心讲解了助听器的使用、保养和维护等注意事项。此次服务共为30余名离休干部适配了助听器。(施玉华)

崇明区

市委宣传部推进离退休干部党建工作创新发展

日前,市委宣传部召开系统离退休干部党建工作推进会。市委宣传部分副部长胡佩艳、市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。

龚怡充分肯定了近年来宣传系统在离退休干部党建工作中所做的有益探索和取得的成效,对宣传系统寄予新的希望,同时提出了下一步工作的重点和要求。

胡佩艳要求宣传系统要以十九大精神为指引,进一步增强做好离退休干部党建

工作使命感;以“三项建设”为抓手,不断推进新时期宣传系统离退休干部党建工作;以先进典型为引领,更好引导离退休老同志为党和人民的事业增添正能量。

会上,市文化广播影视管理局党委、上海电影(集团)有限公司退休党总支等单位作了交流发言,介绍了各单位在离退休干部党建工作中探索出来的好经验、好做法。同时,宣传系统离退休干部党建活动掠影展巡展活动也正式启动。(陈益俊)

宣传部

市建设交通系统举行离退休干部“为党旗增辉”故事演讲会

为纪念改革开放40周年,日前,市建设交通系统举行离退休干部“为党旗增辉,为建设先锋添彩”故事演讲会。市建设交通工作党委巡视员朱铁民出席活动并致辞。市委老干部局副局长包龙根应邀出席活动。

会上,来自市建设交通系统1位退休支部书记和8名青年同志声情并茂地讲述了九位离退休干部的感人事例,用真挚的

语言与大家一同分享了老党员们坚定的理想信念、强烈的为民情怀、严格的律己作风、高尚的道德情操、无私的奉献精神以及弘扬党的光荣传统和优良作风的先进事迹,赢得了听众的阵阵掌声。会后,与会领导向故事的主人公——九位离退休老党员敬献鲜花,表达美好祝愿。离退休老党员们纷纷表示要牢记党的宗旨,不忘初心,继续为党和人民的事业增添正能量。(陈冀华)

建交委



家风

塑造每个人的 “精神长相”

□ 陆元泰

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央在多个场合提出“注重家风”的重要论述，法律道德也跟家风传承有着很大的关系。当前老干部工作的重中之重，是教育和引导离退休干部把为党和人民事业增添正能量为价值取向。作为老党员、老干部，我们要把亲身经历革命、建设、改革的长期考验积累的丰富的政治智慧、工作经验和人生阅历，形成的好思想、好传统、好作风，激发自身蕴含的强大正能量，激励和引导老干部做教育和带动子女、亲友等身边人孝亲敬老、崇德向善；邻里和睦、守望相助；热爱公益、助人为乐。

人对生命的追忆，仿佛让自己再活了一次。对生命重要历程的回忆，更是魂牵梦萦割舍不断……当我翻开珍藏的相册，慈父慈母的形象久久萦绕我的心头挥之不去——是父母教育我们成长，鼓励我们成功，感恩父母养育之恩、感恩师长教导之恩、感恩党的培养之恩——家风塑造了我们每个人的“精神长相”。

翻开家庭相册，首先映入我眼帘的全家福使我思绪万千。这张照片摄于1969年，当时最小的弟弟陆元盛才15岁，他荣获全国少年乒乓球冠军后，被空军上海体工大队

征选入伍，父母带着姐弟六人来到照相馆，留下了这张珍贵的合影。时光飞逝，至今已48载，我们六人都光荣退休了。我在家中排行老三，老大姐姐、老二长兄，胞弟元盛排行第六，我家是幸福温馨的大家庭，世居黄浦区长乐路上的老式石库门里。那时生活虽然充满艰辛，但也不乏欢乐和憧憬，往事如风令人遐想。

人总是要有追求的。我们姐弟六人，都有坚定追随中国共产党的信念，分别在二十世纪五十年代、六十年代、八九十年代加入中国共产党。时刻牢记党的教导，发挥共产党员先锋模范作用，为党旗增光添彩，为国家荣誉作贡献。而我们所取得的成绩，都要归功于养育我们的慈父慈母。

“父母是复印机，儿女是复印件”，这在当今社会上很流行的用语，却很是生动准确。父母的言行举止至今常常烙印在脑海之中。我的父亲是个小店员，母亲是托儿所所长。父亲严肃而沉静，母亲却很慈爱。记得我小时候，父亲引用《千字文》教诲：“孝当竭力、忠则尽命。”他把这句名言用毛笔写成条幅，裱装好挂在房间墙壁上，遒劲有力的字迹时时告诫儿女们：孝者，孝敬父母、尊敬长辈、尊敬师长；忠者，忠于祖国、恪尽职守。这些谆谆教诲让我们从小养成了“听党的话，跟党走，做有用之人”的信念和执着。这就是我家的家风，令子女六人个个受益终生。

我父亲不仅教育我们这么去做，他自己更是身先士卒公而忘私，一生热爱自己的工作。1956年的国庆，我大姐出嫁，家里布置一新、喜气洋洋，亲朋好友都来道贺，可是高堂上只有母亲端坐、张罗新人的婚宴、接受新人的礼拜，而父亲却因为忙碌饭店喜宴脱不开身，遗憾缺席宝贝女儿婚礼。

“拼搏与超越”是奥运精神，在我家也很有传统。1991年，陆元盛担任上海市乒乓球队男队主教练时，接北京国家体育总局乒羽中心调令，受聘担任国家男队教练。那

2018年6月25日，习近平总书记为我光荣入党的事写了信，给予肯定和鼓励，这是我没想到的，一点心理准备也没有。26日下午我是含着热泪听完周慧琳部长传达的。总书记操劳着党和人民的大事，日理万机，这么繁忙，还不忘关心我这个文艺老兵和一个普通电影工作者的成长与进步，让我特别激动，感到特别温暖。同时，我也感到，总书记的这份问候和教导，不仅是给我个人的，也是给我们大家的，是给我们新时代的所有文艺工作者的。

我反复地学习总书记的来信，感受总书记的关怀和温暖，感到使命在心，从而更加坚定了我一辈子跟党走的决心。

我在耄耋之年加入中国



共产党，绝不是冲动，而是我一直有的心愿。上世纪50年代，我还是十几岁孩子时，听了上影厂当时老书记的党课后，就向领导表达了想入党的心愿。当时老书

记对我说，你还年轻，争取加入新民主主义青年团吧，团是党的助手。于是听从党委书记的教导，那就“先从党的助手做起吧”！但是，从那一天开始，我就决心争

时我母亲因脑中风正住院抢救，元盛弟拿着调令犹豫了，俗语说“忠孝不能两全”，国家的召唤和母亲的病榻，让做儿子的很煎熬。当母亲被抢救醒后，睁开眼睛对着守在病床的小儿子元盛说：“国家的事大，我的病由你姐姐们照顾，你放心去吧！”母亲这句话，把惴惴不安的元盛弟推上赴京的飞机。这一走就是9年，有8年没有回来同亲人们过团圆节。2000年3月母亲病逝。这天正是第46届世乒赛女团半决赛前夕，经我们全家商议，先把慈母逝世的噩耗压着不报给胞弟元盛，直到女乒主教练元盛弟亲自指挥杨影、孙晋夺得了女双冠军之后，乒羽中心领导才对元盛弟发出“母亲病逝、回沪奔丧”的通知。晴天噩耗，伴随着凯旋的国歌声，让元盛弟唏嘘不已，因国事为重，母亲

到生命的最后一刻也恪守着“爱国胜过爱家”的诺言。元盛自1995年至2005年担任副总教练兼女队主教练带领中国乒乓女队连续十年夺得全部团体和个人的金牌，深得球迷的热爱，退居二线后继续为中国乒乓球的全民运动发挥功勋教练指导做贡献，为国球增光添彩，为培养接班人尽力。

平凡的家庭传承着中华传统家风，培养出不平凡的人才；依靠自己的执着和勤劳，持之以恒获得最终的成功。这样的家风在我们儿女身上传承，也在我们家庭里一代代薪火相传。我们以父母为榜样，对工作认真负责，对事业兢兢业业，肩负责任和使命，保持向上进取精神和奋发有为的激情、投身到新时代中国特色社会主义伟大事业中，做“离岗不离党、退休不褪色”永远忠于党的好党员。

取加入中国共产党,做一个正儿八经的共产党员。

我是一个旧社会走过来的人,对旧社会“两重天”有切身感受。我童年父母双亡,靠哥哥微薄收入勉强过活,一个偶然的机会,导演沈浮要拍一部描写抗日战争的电影,经谢添推荐,我担当了里边一个村童的角色,从此便走上演员道路。原上海电影局长在香港拍一部反封建的农村戏,白杨介绍我出演她剧中的丈夫。在香港的两年里,因为我是孤儿,也是无依无靠的,但认识了一批前辈艺术家,也接触了许多进步电影人士,他们常借我的宿舍开会,要我去站岗放哨,其实我知道什么好人坏人呐。因为我年纪很小,其实防备什么人是一点不知道的。后来,新中国成立了,谢添给我来信,说北京家乡解放了,回来吧!于是,我就放弃香港工作,回到国内。先在北京参加《龙须沟》的拍摄。但呵护我帮助我的电影界的大哥哥大姐姐都云集在上海,我又回到上海。相继参演了《海魂》《红色娘子军》《牧马人》等几十部电影的拍摄。演革命者,更要做革命者,几十年过去了,拍电影虽忙,但当初的信念一直在。我在八十年代初,就向党组织提出入党申请,并且不断得到组织的教育和考验。近

年来,尤其是读到总书记党的十九大的报告,看到我们国家欣欣向荣,发展得越来越好,打心底里高兴,要求入党的这个愿望更加强烈了。

去年,我参与拍摄电影《邹碧华》,邹碧华同志被总书记称赞为“公正为民的好法官、敢于担当的好干部”,事迹十分感人。任仲伦书记在上影集团会议上表扬我们剧组,也对我获得全国金鸡奖终身成就奖表示祝贺。当时我觉得:自己还有些遗憾,还要努力成为一名真正的党员。那天我再次向演员剧团党支部、上影集团党委表达了入党的志愿。

5月31日,上影集团演员剧团支部党员大会上,我被吸收为中共预备党员,很感谢老大姐秦怡老师,上影集团党委书记、董事长任仲伦两人做我的入党介绍人。记得当时,我读着入党志愿书,眼里都是泪,看不清字,抑制不住的哽咽。其实,我何止哭了一次两次,这是我的一件大事!总书记在信中肯定我:“你把党当做母亲,把入党当做神圣的事情”。确实是这样的。我从小没有妈妈,我觉得,党就像我的母亲,入党的日子,就是我的生日。

我接受党的教育60多年,我认准一个道理,那就是共产党救了中国,跟共产党干革命这条道路,不会有错。今天我的愿望终于实现

了。这里再次感谢组织对我的信任,感谢上影集团党委、演员剧团支部和同志们对我的关心和帮助。

我反复地学习了总书记的来信,领会着总书记的教导和期待,也感到责任在肩,更加坚定为人民创作的人生追求。

我从事电影工作已有七十多个年头了,使我对这份职业有一种特别的感情,不管时代怎么变化,我始终坚持一条:“演好的电影,为人民服务。”好的电影就是能够鼓舞人、教育人的电影。

总书记在信里特别强调,要为人民创作,做一个有信仰、有情怀、有担当的人,勉励我继续在从艺做人上作好表率。我感到肩上的责任更大了,因为我是一名党员了,不管你做事、做人或者搞创作,都要用社会效益来衡量。如果对人民有益,对社会有益,我就去做;反之,我都不去做。

我已经83岁了,就是不睡觉,可用时间也不多了,但革命者永远年轻,只有跟着党,才能把有限的生命活得更有意义。

我一定不忘初心,牢记使命,不辜负总书记对文艺工作者的期待和重托,与上影厂的同志们一起,努力创作更多有生命力和感染力的好作品,为党的电影事业不停工作。请总书记放心!请同志们放心!

习总书记说：要倡导精细化的工作态度，掌握情况要细，分析问题要细，制订方案要细，配套措施要细，工作落实要细。领导干部对待工作也要有“工匠精神”，善于在精细中出彩。对于习总书记讲话中提到的“工匠精神”，我的感触颇深。

今年我已95岁，在漫长的80余年演艺生涯中，正是投身于党的文艺事业，才使我获得了人生知识，使我学会了如何做人，如何坚定理想信念。回顾抗日战争时期，为了反抗日本军国主义的侵略，年轻气盛的我不顾家庭反对，不顾一切地奔赴前线，当护士、抬担架，以一名少女的微薄之力，支援前方浴血奋战的抗日将士。那是一个多灾多难的年代，老百姓的日常生活充满艰辛，个人的成长道路充满曲折。在革命前辈的引导下，我逐步走上了演艺道路，通过认真演戏以及拍电影，慢慢地学习当好职业演员的素质和修养，慢慢地体会做名共产党人的责任和担当。

新时期改革开放后，特别是党的十八大以来，各项建设事业都获得了巨大成就，神州大地国泰民安。在党和国家的培养下，我在艺术事业上也取得了新的成就。2015年，我以93岁的年龄，投入《青海湖畔》的剧本创作。这个故事发生在青藏高原，以青藏铁路建设为时代背景，讲述了以女气象工程师梅欣怡为代表的一群气象工作者，在缺氧少药的茫茫高原上，克服常人难以忍受的重重困难，抛开小家为国家，勤奋开展气



发扬工匠精神

□ 秦 怡

象科考工作的动人往事。当时，我一边饱含热泪激情写作，一边和剧中人物同呼吸、共命运，深情地投入每个角色的艺术创作，前后只花了一个半月的时间，就一气完成了三万多字的剧本。到了电影拍摄期间，大家为我健康着想，劝我在上海的摄影棚里搭个布景，照样可以拍摄影片。但是我想，作为一名共产党员，一定要有干一行、爱一行、专一行、精一行的“工匠精神”，艺术创作离不开真实，一定要亲自下生活、上高原进行实地拍摄，才能更

好地体现“源于生活、高于生活”，才能感动观众、对得起观众。于是，我不顾自己年老体弱，坚持和剧组成员一起登上青藏高原，坚持工作在拍摄第一线，为年轻一代的文艺工作者作出了榜样，终于取得良好的拍摄效果，以自己的实际行动践行了习总书记关于“工匠精神”的重要讲话。

党和国家一贯重视文艺工作，给予我很高的荣誉。当我站在第27届中国电影金鸡奖的领奖台上时，深切地感受到：这些成果和荣誉不仅仅属于自己，首先要归功于组织的关心和培养，同时得益于同仁的指导和帮助，还有全社会的理解和支持。个人真的没有什么了不起，只不过利用电影艺术展现了党的光辉历程，是党的电影事业为我们提供了巨大的舞台和强大的动力。作为一名老共产党员和老文艺工作者，不管得多少奖都应该戒骄戒躁、谦虚谨慎，继续发扬“工匠精神”，为党的事业奋斗终生！



小平同志 与马桥男孩

□ 彭瑞高



一

十几年前，我曾应出版社之约撰写《邓小平在上海过年》一书，专程去闵行区马桥镇旗忠村采访。交到了不少乡村朋友，一直保持着来往。那次小平同志视察了闵行开发区后，归途中还去马桥镇旗忠村看望了村民。令人印象最深刻的是，耄耋之年的小平同志，还跟马桥的小朋友在一起，度过了一段愉快的时光。

那位幸运的农家男孩汤佳赞，就是在这一天成为“名人”的。

那是1992年2月12日，春节后不久的一个上午，天朗气清，阳光普照。“立春”后没几天，温暖的风中已有了春天的气息。

小平同志走下“考斯特”旅行车，与迎候在车下的县乡村干部亲切握手。村民们奔走相告，见到“邓伯

伯”的村民则个个喜出望外、热情招手，向这位和蔼可亲的老革命家致以敬意。

碰巧的是，这时旗忠村小学的孩子们正在操场上举行少先队仪式。他们戴着红领巾，高举小手行队礼，列队行进，鼓乐队的鼓声整齐雄壮，小号声更是响彻云霄。这个“阵式”一下子引起了小平同志的注意。他老人家含笑走进小学，走到鼓乐队面前，很有兴趣地看着这些农民子弟。

小平同志一贯喜欢孩子。无论走到哪里，他总是孩子们心目中最慈祥的爷爷。看着这一操场农村少年，小平同志十分感慨，他说：“这些小朋友是新中国最幸福的一代人。”他兴致勃勃地参观了小学，对这所农村小学的环境、校舍和设施很是赞赏。当他看到学校还建有一座游泳池时，笑着对周围同志说：“小学有游泳池，这里是第一家。”

在幼儿园，小平同志看到一位女教师手里抱着一个男孩，亲切地走了上去。女教师伸出双臂，把手中的孩子抱到小平同志面前。孩子见了邓小平同志，连声欢叫：“邓爷爷好，邓爷爷好！”小平同志就像见到了自己的孙儿一样，开心地笑了起来。他伸手抱住孩子，在孩子小脸上连着亲了几下。随行的新华社摄影记者柳中央按动快门，定格了这一宝贵场景。小平同志亲吻农家孩子的照片，从此传遍全国；马桥男孩汤佳赞，一夜之间就成了“名人”。

二

岁月如梭，小平同志视察旗忠村已过去多年。新世纪初那些年，我多次去旗忠村，想看看小平同志亲吻过的男孩长多大了，在哪个学校读书，但一直没有见到。直到2013年春节，我又一



次去旗忠村，才见到了汤佳赞一家。

当年的幼儿汤佳赞，此时已长成了身高近一米八的小伙子！

孩子祖母徐新娟说，小平同志来的那天，她还在家里“孵太阳”呢，邻居们奔来告诉她：“邓伯伯到幼儿园去了！老师手里抱着你孙子，你孙子小嘴巴真甜，‘邓爷爷好，邓爷爷好’叫个不停。邓伯伯很高兴，停下来抱你孙子，还‘香’（吻）了他的面孔。这小囡好福气啊！”

孩子的父亲汤建忠和母亲黄敏华，想起这天就很激动，他们说：“那时我们都在村纺机厂工作，下班后我们去幼儿园领孩子，老师就告诉我说：‘你家小囡真是好福气，今天邓伯伯抱了他，还香了他面孔！’这孩子一下子成了村里的宝贝，我们当父母的做梦也没想到！”

20多年来，汤佳赞跟旗忠村同龄人一样，受到了村里最好的教育。他走出幼儿园后，进旗忠村小学读了5年书，接着又成了马桥强恕中学的学生；中学毕业后，他先后在杨浦区闵行区两所学校学习“造型设计”；2007年毕业后，在一家服装厂当过统计员，后来回到村里工作。

20年前还很困难的汤

家，现在家境已大大好转，他们跟旗忠村所有农户一样，也住进了漂亮的别墅。汤佳赞这孩子长大了，出息了：他在学校学了“造型设计”，掌握了一项本领。家里造新房，就按他的设计思路施工；客厅里要搞电视墙，上面的花纹图案，也都是他自己画的。

2014年年头，我又去汤家走访，小伙子告诉我，他已经有了女朋友。女朋友名叫吴忆琼，家住马桥镇民主村，是小汤爸爸一个朋友介绍他们认识的。旗忠村近些年建起了现代化的住宅区、宾馆、网球场、高尔夫球场……小汤的女朋友就是高尔夫球场的工作人员。他还告诉我，现在旗忠村村民都已“农转非”，经过“村级经济改革”，全体旗忠人都成了村办企业的“股东”，每年都会收到丰厚的“红利”。他笑着说，过两天，村里又要分红了！

三

2015年6月，26岁的小汤结婚了！他的新房，按他自己设计的图纸进行了装修。那天，小汤小吴举行了盛大的婚礼。婚礼就在旗忠村会所进行，全村几百位父老乡亲，包括村上 and 镇里的领导，都兴冲冲赶来喝喜酒，祝贺小汤小吴新婚之

喜。小平同志当年抱着农家男孩“香面孔”的大幅照片，就挂在结婚礼堂最醒目的地方。

婚后，小汤小吴一直忙着工作，他父母也仍在村里电缆厂继续操劳，我们之间的联系，就一直靠打电话。

后来，我又跟小汤通了电话。也许是有些日子没见面，他跟“彭老师”说了许多话（小汤一家都叫我“彭老师”）。这个彬彬有礼的年轻人告诉我，他在旗忠村联防队锻炼了几年后，被领导选进了村委会办公室，当起了村干部的助手。他主要协助村里开展民政工作，帮助老人和困难人群是他的主要职责。他说，看见老弱病残的村民在自己帮助下，生活得到改善，他觉得很有成就感。另外，他还是村里的“摄影师”和“通讯员”，在创建全国文明城区和建设美丽乡村的活动中，旗忠村的好多照片都是汤佳赞拍的；许多先进典型的报道，也都是他写的。挂电话前，小汤告诉我一个令人喜悦的消息：他的女儿最近降生了！

放下电话，我心久久难以平静。我想起了20多年前那个阳光明媚的春天，想起了小平同志那天欣然进村与少年儿童同乐，还抱起农家男孩连连亲吻的珍贵场景……



最深、最入骨的爱

——路真诚和睦家庭事迹

□ 市住建委



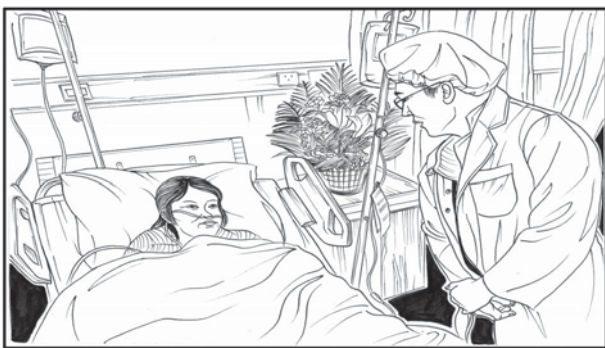
(2) 路真诚善意的“谎言”一直到胡小进身体完全康复后才告诉了她。路真诚这“一招”得到医生的赞赏，认为胡小进能有这么好的医疗效果与这“谎言”有着很大的直接关系。



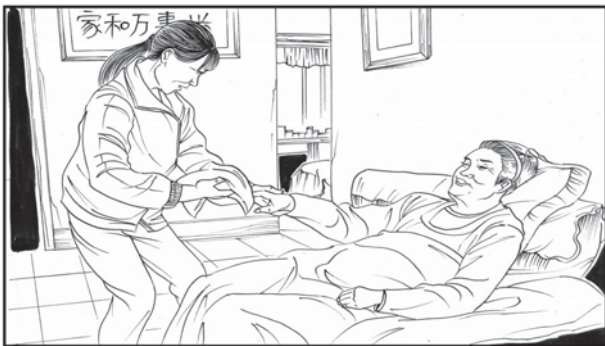
(4) 路真诚母亲患老年痴呆症，时常外出迷路不知回家。有次老母亲上午外出没有回来，大家都很着急，害怕发生意外，于是全家人从下午一直找到第二天凌晨三、四点钟才找到。



(1) 2008年初，路真诚爱人胡小进因病住进了瑞金医院，经检查诊断其患上乳头状甲状腺癌，这不幸的消息重重地打在路真诚沉重的心上。他没有把“癌情”告诉她。



(3) 据了解，胡小进因病多次手术，长期身体虚弱，未能很好休养。后患上癌症与她不顾疲劳照料公婆有着直接或间接因素。



(5) 打那以后，路真诚和胡小进轮流地伺候着母亲，一刻不敢离开其身旁半步，胡小进更是忙得不停，帮老人换导尿管、洗尿布，每天两次擦身，一天三餐喂食，还要为其按摩、推拿、吃药、陪夜，实在累得直不起腰。



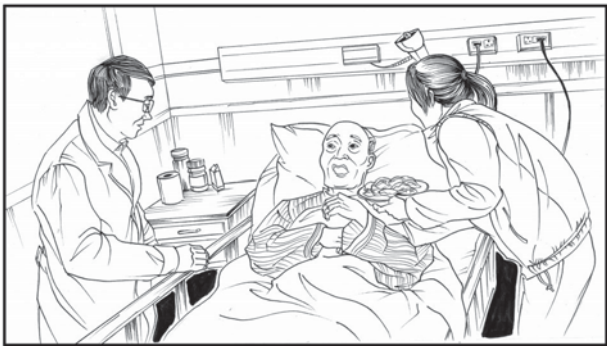
(6) 路真诚称赞胡小进说：“她是不嫌脏的，因为她不知给我母亲端过多少屎尿，她是不怕累的，因为她不知给我母亲洗过多少衣裤，她是那样敬老爱老，在情感上丝毫不嫌弃我父母，我是从内心里敬她爱她。”



(8) 三年前，路明的婆婆患上了子宫癌，而且是中晚期。医生对其采取全切除治疗，住院期间路真诚夫妇隔三差五去看望，送鸡汤鱼汤调理，胡小进和女儿还担负着陪夜任务。出院还陪其化疗半年，现在已康复。两位亲家逢人就夸路真诚夫妇比自己的亲兄妹还亲。



(10) 胡小进参加东南医院和南园护绿志愿者，并与一孤老结对帮困，她还是癌症俱乐部的组长，成天忙得不亦乐乎。



(7) 屋漏偏遇下雨天，路真诚父亲又患上直肠癌住进长征医院，夫妇俩每天一次往返，还要烧上老人爱吃的黑鱼汤和甲鱼汤送去。老人喜欢小外孙想见见，他们就让女儿路明抱着小外孙看望，尽量满足老人心愿，让其开心。



(9) 路真诚父母去世后，他们把精力放在了社区公益事情上，双双担任志愿者，平时和节假日都忙于社区各项服务。路真诚是文明执法队志愿者、中华艺术宫老人成果展志愿者、街道老人协会经典作品赏析会成员，还是五里桥报闲趣系列栏目的撰稿人。



(11) 路真诚夫妇都是小区业委会维修基金财务管理小组和卫生监督小组成员。胡小进还被街道命名“蓝莓之星”，五里桥报还将他们两人的照片和事迹刊登在头版头条上，以表彰他们为社区作出的贡献。



司志良：

抗战烽火中成长

□ 宓正明

他的名字叫司志良，是当年新四军支队长覃健给起的。他生于1929年农历12月，是江苏淮阴司庄人。父母都务农，从小就在家放牛、割草。1940年他11岁，那是8月的一个夏夜，多年前参加八路军、在陕北打日寇的大哥深夜突然回家来了。大哥早就加入了共产党，如今已经南下，是新四军三支队的一个连长。同来的还有几位战士。其中一位在家门口站岗。父母亲自然高兴极了，忙着给大哥他们做饭吃，司庄属于敌占区的边缘，大哥不便久留。天蒙蒙亮，他们一行便匆匆地回部队了。临行前，大哥问：“你想不想参加新四军打鬼子？”他回答说：“当然想啊！”大哥接着问：“瓦滩镇你知道吗？”他答道：“知道啊！”“那么你就到瓦滩镇来找我。”

吃过早饭，他就告别父母。父母兴许也知情，大哥一定在夜里与他俩商议过让

他参军的事。他大约走了20多里地，午后才抵达瓦滩镇，果然找到了大哥。大哥当即带着他直奔新四军三支队的队部（其番号原为八路军115师686团），支队长覃健见面便问：“小鬼，愿不愿参加新四军？”“愿意！”“那就留在警卫连吧！”原来，覃队长让大哥找一个10岁左右的孩子到部队来当侦察兵，他说年龄小的孩子不容易引起敌伪军的注意。大哥自然而然地就想到了自己的弟弟，这下一拍即合。

从那天开始，司志良就是一名光荣的新四军战士了。由于还未长个，部队发的军装上衣穿着嫌大，一直盖过膝盖。从此，他便经常身穿便衣，手中提个棍子，到敌占区的几个小镇里去转悠。主要是侦察鬼子的据点，他蹲在远处观察，数一数有几个鬼子，几个伪军，共有几条枪。有一次，他去庙头镇侦察鬼子据点，赶回

来向支队长汇报，支队当晚便采取行动，一下子端了鬼子的据点，消灭了10多个敌人，他打心底里感到高兴。于是他就继续不停地在周边几个镇子上摸情况。时间久了，“成果”不算小，但也使敌人十分恼火。他的侦察行动终于引起敌伪们的注意了。

有一天，在沐阳城的城门上竟然张贴了司志良的画像。支队长听说这一情况，立即找他谈话。“小志良，你不能再去沐阳侦察，你已经暴露了，你就去一连一班当班长吧！”他欣然应命，尽管他很舍不得放弃侦察员的工作。那一年，他才13岁。

1941年年底，苏北的天气很冷，部队占领了谭寨，并继续向东，走了20里路，来到蔷薇镇。镇旁有一条南北走向的河流，司志良所在的排占领了河边一座木桥的西堍，河东便是敌占区。这条河有100多米宽，水深一两米。他们在桥堍两侧修筑工事，设置了两组哨位。这天夜里，他这个当班长的就前去查哨，战士杨庆礼（人称杨大个）告诉他，



说前方似乎有狗在活动。司志良抬眼望去，浓重的夜色里，只见一群白色的狗正在聚集着向前挪动。他再仔细一看，觉得它们又不太像狗，这些狗怎么会都是白色的呢？正在疑惑之中，他立即要求两个哨位的战士提高戒备。当这群“狗”移动到距离他们只有30多米时，他终于看清。摸黑过来的正是敌人，他们是来偷袭岗哨的。司志良马上下令开枪射击，一阵枪声响过，敌人倒下几个，两个人夹着尾巴逃遁。他们立即上桥观察，只见躺在地上的都是伪军，他们把黄色棉军装反穿在身上，用白色的棉衣里子来作伪装，企图扰乱我们的视线。真是机关算尽，却救不了他们，如今躺在地下，三死一伤，成了名副其实的“白狗子”了。司志良他们缴获了4杆枪，押着受伤的那个俘虏，胜利地返回桥西。

部队继续向东挺进，不断扩大根据地。在连云港西南的桑墟镇，鬼子重兵把守，部队久攻不下，宋月南团长不幸牺牲了，孙副团长刚代理团长的职务又不幸战死，可见当时战况之激烈。他们经过顽强的战斗，后来终于解放了桑墟镇。接着，7团便绕道蔡庄，来到华冲镇，包围了这座小镇。敌人在镇子四周修筑了碉堡，又有水圩子护着，他们据守着

高地，确实易守难攻。当时新四军部队没有火炮，久攻不下，伤亡也不小。大家终于想出一招，用土铳射出缠上棉花燃烧着的竹筷，可是，也未见敌人的阵地被点燃。时值盛夏，天气酷热，他们灵机一动，找来许多死狗死猫，扔在圩子周边的水沟里，不几天，圩子里就腐臭难闻了。意想不到这一招还真灵，敌人终于耐不住恶臭，悄悄地逃跑了。

1943年，小叶圩有守敌300多人，其中鬼子有一个小队30多人，还有200多名伪军。敌人被支队5团围着打，7团是作配合的，在附近设伏围堵逃跑之敌。这天凌晨两点敌伪守不住了，果然便朝着7团埋伏的地方溃逃。于是，司志良他们在小叶圩西北的坟地里，倚仗着一个个小坟包作掩护猛烈射击敌人。这一仗共消灭近百名敌人，缴获了不少战利品，其中有两挺歪把子机枪，其余几十支都是三八大盖，司志良觉得真解气。

1943年秋，从延安来了一支二三百人的部队。此时，新四军三支队正在司庄一带驻守。这支南下部队由洪学智带队，他当时担任延安抗大五分校的校长。此番，为了培训新四军干部，他是奉命率队前来苏北根据地建立抗大五分校的。覃健支队长认为司志良当过侦察兵，熟悉

地形，便命令他协助洪校长他们的队伍通过敌占区。

夜晚，司志良领着这支队伍来到夏庄附近的一条河沟，正值枯水期，他发现沿着这条小河沟走上几里路，就可以绕过敌占区，但是，这么多人一起行动，不可能不产生响动，怎么办呢？为了引开敌人的注意力，他当即建议附近的基干民兵们向夏庄的守敌集中开枪射击。老百姓们误以为战事又开始了，就纷纷扶老携幼逃亡。就在这纷乱的时刻，他们这支队伍却神不知、鬼不觉地从河沟里匆匆地走了几里路，来到刘庄西南的小叶圩附近。此时边区的同志前来接应，司志良便顺利地完成任务返回了。时值上世纪九十年代，司志良办理离休手续时，首长洪学智得知消息后高兴地说：“当年那个给我们带路的小鬼还活着啊！”

在抗日斗争的大熔炉中，司志良从一个少不更事的农村娃娃成长为不怕死、不怕苦、意志坚强的新四军战士。1941年春，由赵宝和与韩干事为介绍人，他光荣地加入了青年抗日先锋队，在解放战争中，他未满18岁就加入了共产党，在宣家堡的战斗中，他首次荣立三等功。在以后的战斗中他受伤四次，至今身上还残留有两块弹片。前后，他一共立功十余次，那自然是后话了。



蒋道银：

国宝神医

□ 蔡 理

两年前，那部《我在故宫修文物》的纪录片播出后，反响强烈，原来那些不为人所知，而又是整日面对灰头土脸的文物，却能通过一双巧手，让古老的国宝重获新生的文物修复师，开始受到了人们的关注。而在上海也有这样的一位神秘工匠，经过他神奇的修复技术，竟能使许多出土时缺胳膊少腿，甚至粉身碎骨的古陶瓷，恢复了原有的神韵。在他四十多年的修复经历中，无论是论修复文物所属朝代涉猎之广博，还是修复物品类之繁盛，他都是首屈一指的。而且，其修复的不乏国宝级文物，从“良渚文化扁足陶鼎到南采官窑”，从“元代青花玉壶春瓶”到“明青花龙云大缸”，从“唐彩绘陶仕女俑”到“徐秀堂紫砂艺雕螃蟹”等等700多件曾经残缺不全……但目前有些已经价值连城的古代陶瓷。他就是“国家级非物质文化遗产名录项目”传承人、上海博物馆副研究员、高级修复工艺师蒋道银。

文物专家认为，他修复了一代代古代窑工们的呕心沥血和智慧的结晶，修复了浩如烟海，曾经残缺不全的国宝，更是修复了中国残缺空白的古代陶瓷史。

在当今古陶瓷修复领域无人能出其右的蒋道银，其实并非专业出身。上个世纪七十年代，他从上海戏剧学院舞美设计专业毕

业，留校从事舞台美术工作。当时，正值文革时期，每天的剧场演出只那八个“样板戏”，蒋道银闲来无事，有次便随朋友一起参加了上海博物馆文物修复部的应聘活动。

经过半年的考察试用，上海博物馆认为蒋道银有着扎实的美术功底，对于文物修复的外观与审美把握非常人所能及，这么好的人才怎能错过了！从此，他就走上了古陶瓷修复之路。

竭尽全力，精心修复稀世珍宝

1970年的春天，北京城正在修建环城地下铁路，当挖到北城墙时，工人们发现了十余件青花白底的瓷器。然后等考古人员赶到现场时，心都凉了！这些古陶瓷器已成了一摊碎片——有人在他们之前已到现场破了“四旧”。

经专家考证，这些瓷器居然是元代的青花瓷，它们制作精美，存世极少。其中最为引人注目的就是那件造型奇特的“青花扁壶”，因为它的壶嘴是一只凤头的造型。因此，人们就给它取名为“元青花凤首扁壶”。

15年后，当蒋道银初见这件国宝时，瓷器已碎成了48块碎片，大的如巴掌，小的如蚕豆。这些碎片经人用石膏对它进行了修复，勉强维持了大体的形状，而粘结后的孔洞仍有17处之多。如此严重而棘手的破损程度，是他所遇见过的文物损坏程度是极为罕见的。

蒋道银秉承着“修旧如旧”的原则，经过拆卸、清洗、补缺、打磨、打底、做色、上光、做旧等多个步骤，历经13个月复杂艰苦的修复，“元青花凤首扁壶”终于显露了其原有的面貌，它以昂起的凤首作流，以卷



起的凤尾作柄,凤身绘在圆形壶体上部,双翅垂至壶体两侧,壶体下部则装饰盛开的牡丹,呈现一种凤鸟飞翔于牡丹丛中,颇富情趣的情景,现在它是首都博物馆的镇馆之宝。

蒋道银是当之无愧的古陶瓷修复大师,声名远扬。国内不少博物馆都纷纷请他前去修复文物,“2001年全国十大考古发现”的金砂遗址博物馆就邀请他的团队前往成都,为出土古陶瓷进行修复。

运用新技术,修复古陶瓷

蒋道银在多年的文物修复实践中,发现修复质地疏松的陶器时,传统的翻模方法便不适合直接在其表面进行操作了。他几经研究,终于发现可以运用现代高科技手段。如一个残缺了一个龙耳样花纹的瓷瓶,通过三维立体扫描,建模、设计出残缺的部分,再利用树脂合成的现代光敏材料,便能打印出需要的部分。用这个方法打印出的残缺部分,几乎可以乱真。此类翻模方法最大的优点,在于不直接接触文物,而对文物本体不会造成二次伤害。

在上海博物馆里,有件“明宣德青花双系扁壶”。它的上方有一圆筒状的瓶颈,侧面带有瓷质双耳,相为映衬。卧壶侧面和壶身隆起处,绘有波澜壮阔的海水纹路,典雅奇特,蔚为大观,是件精美绝伦的艺术品。

蒋道银至今还记得接手修复这件扁壶时,壶的残高只有38.5cm,瓶颈遗失,壶耳遗失,如今展览的现瓶颈和双环均为后来所接的。瓶颈瓷器的开片收缩和瓶体的差异,几乎难辨真假,在修复这件国宝时,蒋道银采用了“瓷配瓷”的新颖修复技艺。

10多年前,蒋道银首次研究成功了 this 瓷片修补瓷器方法,至今无人超越。且其中工艺极为复杂,难度甚高。那胎釉彩的配方、窑具、窑炉、燃料、火候等,都必须按照当时烧造这件瓷器的风格和方法进行烧制。对此,蒋道银反复试验了无数次,最后终于接近了隐藏景德镇官窑的烧制之谜,成功地烧制出了这件“明宣德青花双系扁壶”



所配的瓶颈和耳环。然而,“瓷配瓷”工艺成本高昂,只有在对待天价国宝时,才会采取这种方法修复。

身体力行,传承古陶瓷修复技艺

“几千年的文明需要修复,保护的东西太多,能修的人太少了。”蒋道银对现今文物修复状况常常感叹。

因为有数据显示:我国各级保护单位有近19万处,全国各大博物馆藏物又有3000万件(套),半数以上需要修复。

而目前文化遗产行业人员只有11万人左右,即使全员上岗,按每人年均修复50件计算,也至少需要150年,且行业内存在学历层次整体偏低,专业技术力量不足,专业知识更新缓慢的状况。

对此,蒋道银身体力行,不仅将自己丰富的经验,进行总结编著了《古陶瓷修复技艺》等书籍,填补了古陶瓷修复书籍的空白。多年来,他还坚持每年开办“古陶瓷修复培训班”,为全国各地博物馆、文保系统培养修复人才。2012年他被聘为上海复旦大学视觉艺术学院古陶瓷修复专业教授。蒋道银已是一位古稀老人,还在为传承弘扬中国古陶瓷修复技艺而努力着。



传递正能量的办报人

□ 缪 迅

在上海外国语大学离退休老同志活动中心，几位离退休老同志一拿到新出版的《上外离退休信息》，就迫不及待地翻阅起来。老同志们感慨地说：“这可是一张我们老同志自己办、自己看的报纸，上面刊登的每一篇文章，都很接老同志的‘地气’，阅读这份我们老同志的报获益不少，也让我们的退休生活内容更丰厚、价值更丰盈，心情也更加愉快

了。”

一座上外老同志的精神家园

《上外离退休信息》创办于1996年，22年来，历经多届编委的更迭不断完善，越办越好。信息报以多角度立体式地反映全校老同志的精神风貌和丰富多彩的晚年生活作为办报的初衷与特色，同时也让老同志们通过信息报及时了解学校办学事业的新发展新成就。

在编委们的敬业奉献和1000多名老同志的呵护下，22年来，这份报纸始终顺应着全校老同志的心灵呼唤，全校老同志纷纷为这份信息报点赞。

如今，在《上外离退休信息》的各个版面上，无论是专访、文学、旅游、杂谈、娱乐、家常，还是保健、养身、雅趣、书画、摄影……严肃的、欢乐的，都能得以五彩缤纷、色香俱全的展现。每一期信息报出版那一天，活动中心“立泰苑”热闹得像过节一般，一些热心的老同志从家里赶来，和编委们一起，麻利地把一份份信息报整齐叠好，装进写上老同志联系地址的信封，然后分发和邮递给全校每一位老同志，同时分送上级、本校和兄弟院校相关部门以供交流。一些老同志刚把新出版的信息报读了个遍，便殷切期待早日读到下一期信息报。总有那么些“性急”的老同志来问：“哪一天我们可看到新一期的信息报啊？”

在《上外离退休信息》上发表作品，成为不少上外老同志离退休生活中一件颇有“成就感”的乐事。很多老同志踊跃地将自己写下的一篇篇散文、游记、回忆录、言论、诗歌和摄影、书画作品投给信息报。离休干部



钱积学患有眼疾，他用放大镜，一笔一划地写下文章投给信息报。在这份报上，老同志们由衷赞叹着离退休生活的美好与安逸；尽情抒发着老当益壮、豁达乐观的心声与情怀；信息报的各个版面都充溢着阳光般的基调与底色，而毫无所谓“暮年”的伤感落寞。正是因为有了众多老同志的热心参与与反馈互动，使得《上外离退休信息》报的群众性、可读性、教育性、启发性和愉悦性与时俱增。很多老同志高兴地说，《上外离退休信息》如同一个窗口和一根纽带，让我们及时了解学校各项事业的发展与离退休工作的信息，滋润、丰富和拓展着我们晚年生活的内容与视野。欣赏老同事、老伙伴发表的美文佳作和传递出的正能量更是让我们很开心，大家相互交流，真是获益匪浅。

一个甘做绿叶衬红花的编委班子

一份报纸，可以看出办记者的心气与品位。《上外离退休信息》编委是6位退而不休、笔耕不止的老同志，平均年龄70岁，年龄最大的是88岁的离休干部施行老师，他是信息报名副其实的“三朝元老”，他思想常新，不断进取，在编委

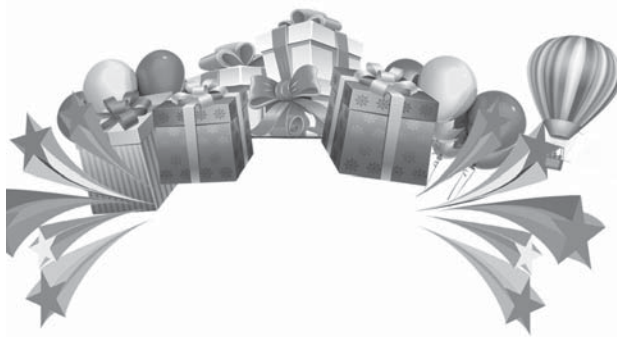
会上，施老师也是“金点子”频出，8年前信息报扩版并改成彩色版，就出自施老师的建议。胡敏敏、杨荣华、谢汉英、吴云珠、缪迅等编委在职时或长期从事教学科研与管理工作或曾从事宣传工作。担任主编有8年之久的胡敏敏老师为办好这份报纸付出了大量心血，除主持每期信息报的策划、征稿、采编、排版、校对和发行等工作外，她善于发挥每位编委的特长和积极性，集思广益。每期信息报的排版和稿件修改，大家都要反复推敲，数易其稿，有时，为了某一篇稿件的措辞乃至标点符号的修改，编委们会在“信息报微信群”里讨论切磋一个多小时。每期信息报出版前后，大家都要忙上十几天。

近年来，围绕“纪念建党”“为迎接和学习十九大建言献策”“展示阳光心

态，体验美好生活，畅谈发展变化”和“为党和人民的事业增添正能量”等主题，编委们精心策划，组织老同志撰写纪念文章，先后出版了“迎接十九大，喜圆中国梦”和“上外离退休老教授老干部风采”等多期8个版面的专刊，受到全校老同志的称赞和学校党委的好评。

“桑榆虽晚，其霞满天，夕阳伴侣，灼灼其华”。在上外离退休党总支、工作处和全校老同志的共同努力下，22年来，《上外离退休信息》报从铅印到胶印，从人工照排到激光照排，从16开小报到4开8版的报纸，从黑白到彩印，一路款款走来，就像经常见面欢聚的老朋友，陪伴着上外老同志欢度精彩的桑榆之年；如同瑰丽的夕阳一样，映照出上外老同志不变的初心和不老的情怀。





笑口常开艺术团

□ 姚逸功

上海有个鲜为人知的艺术团，他们不分春夏秋冬，不顾酷暑严寒十几年如一日坚持为养老院的孤老们送去欢乐。它的名字叫“笑口常开艺术团”。

这个艺术团的经济基础之薄，艺术造诣之厚，规模之小，名气之大所形成的反差之大令人惊奇。熟悉这个团的创业史的都知道，这个团有今天都亏有个好团长转业军人张履贵。张履贵是名老党员，处处以身作则，吃苦在前。他原是上海机床厂团委书记，退休后热心公益，担任杨浦区一家福利院院长。当院长尽心尽责，深得孤老的尊敬和喜爱。在与孤老们相处的日子里，他深知孤老们物资生活有保障，但是，精神生活却枯燥贫乏。组织他们出去看戏看电影有困难，几乎不可能，因为他们绝大部分人行动不便。于是，萌生组织演员慰问他们的念头。请在职的年轻演员演出，不现实，平时他们有繁忙的演出任务，要挣钱养家。于是，想到请退休的演员。令他欣慰不已的是，这些老演员、名演员都有崇高的思想境界，愿义务为孤老演出，不计任何报酬。

张团长说，演员的无私奉献精神令他感动。一次在为孤老演出现场，一个百岁老人想听著名沪剧表演艺术家刘银发演唱。他试

着给刘打电话。没有想到，刘一口答应，说：“我叫出租车马上过来！”这件事令他十分感动，难以忘怀。这样，就圆了一个百岁老人的心愿。著名越剧演员王柔桑动情地说，为老人演出，有时忘记了是星期几。一次，正好是中秋节，和孤老一起吃月饼，才知道今天是中秋节，家人也表示理解。而如果没有家人的理解和支持，我们的艺术家们就有后顾之忧了。

男高音歌唱家鲁耀东说得好：“在笑口常开艺术团的演出是最轻松的，最愉快的，最没有压力的，也是最有人情味的。”老艺术家孟莉英为大家树立了榜样，她现在已经八十多岁了，但她还坚持公益的演出一共有八百多场，平时她拒绝了报酬很高的商业演出，却参加慰问孤老的演出。孟莉英说这样能帮助他人，阳光他人，快乐自己，幸福自己。

这个团十多年来，为养老院老人演出1200多场，不计报酬。当然，他们也得到许多宝贵的荣誉。孟老师荣获上海市“慈善之星”称号。这个团在2005年，获得了上海市“十佳好事”提名奖，这些年来多次获得了“全国社区服务先进单位”的荣誉。





提起周国武，上海理工大学机关退休教工第四支部的同志纷纷竖起大拇指：“对人很热情”“一身正气”……尤其引来点赞的是他关心照顾校内一名独居离休干部二十余年，不是亲人胜似亲人。

现年80岁的周国武，与学校的离休干部魏老师都是从部队转业到地方的干部。比周国武年长6岁的魏老师，夫人过世多年，女儿定居国外。除了学校的关心外，长年独居的魏老师还有周国武默默地关心与陪伴。魏老师生病时，他到医院帮助挂号、拿药，还主动送菜送饭。2年前，魏老师突发病症住进了新华医院，忙不过来的周国武叫上了自己的老伴一起帮忙照顾。出院后，周国武将老人请到自己家里住了几天。他考虑的是，魏老师一个人独居有困难，万一再发病怎么办？“虽然我年纪也大了，但我可以请子女帮忙。魏老师就不一样了，女儿在海外，有突发事件需要有人在身边。”直到魏老师完全康复了，周国武才送他回家。

今年端午节前夕，他俩在外准备就餐时，魏老师颈椎病突发，神经受到压迫，顿时感到恶心、呕吐，身体无法站立。周国武就和另外一位老同志朱振民搀扶着魏老师准备送到新华医院。没



周国武： 廿载关爱 胜亲人

□ 孔德静

想到，聚餐地离招租点有一段距离。当时周国武十分着急，一位路人见此状况，就想用自己的助动车把魏老师送到招租点，但是魏老师站也不能站，更不能乘坐助动车。周国武和朱振民二人只能一步一步扶着魏老师挪到招租点。送到医院后，周国武顾不得休息，就赶到魏老师的家中找到病历卡，然后又返回医院。事后，周国武感慨，一路上得到了许多好心人的帮助，社会上还是好人多啊。为了不给学校添麻烦，他叮嘱魏老师：“有事

就找我，不要麻烦学校。”

20多年来，除了逢年过节邀请魏老师到自己家里、陪同外出旅游外，周国武还经常打电话询问一下魏老师的生活情况。周国武的真诚关心赢得了魏老师的信任。魏老师专门将自家的一把钥匙放在周国武家里；有什么事就和周国武说，周的劝诫他也能接受；每次女儿回国魏老也首先告诉他；跟着周国武到北京旅游时住在周国武儿子家，就像在自己家一样……魏老师前些年出国探亲时工资卡交给周国武，周国武每月取出来转为定期存款，魏老师回国后如数返回。他对妻子说：“人家相信我们，我们要对得起这份信任。”

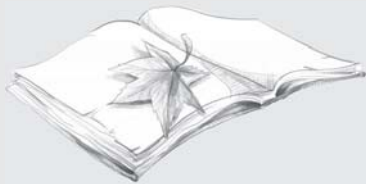
周国武对周围人的热情还表现在他曾经担任退休党支部支部委员的工作方面。机关退休教工第四支部书记谢元喜介绍说：“周国武工作认真负责，关心党员同志的思想、生活；对支部工作兢兢业业，每次党支部活动，他为了节约费用又安全实用，亲自骑自行车到超市购买饮用水和食品。受到同志们的好评。”

于周国武而言，力所能及地帮助他人，已经成为一种习惯。他说：“同志间互相关心是应该的。人与人只要互相关爱、相互尊重，我们就生活在幸福之中。”



外婆如书

□ 彭小华



对于百岁高龄年纪的外婆，我常常愿意把她老人家当作一本书，一本无所不包的大百科全书。由于父母参加革命工作较早，工作繁忙又经常调动，我们兄妹几个从小就是由外婆带大的，从嗷嗷待哺到走向成熟，外婆呵护着我们成长的全过程。可以说，无论是我们学生时代还是走向工作岗位后，外婆的聪慧和魅力就像人生的一本百科全书，让我们永远有学不完的内容，启迪我们走好人生。在外婆坚持下，五个孩子都上了大学。外婆的做法在今天看来也是很有眼光的。她渴望知识，热爱学习。解放后，年过不惑的她走进了扫盲班，扫盲后，她能阅读书报、能写字，而且还会算术。我们兄妹几个小时候的家庭作业，都是外婆给检查的。应该说，外婆在扫盲同时，也为我们父母解除了教育孩子的后顾之忧，外婆成为我们名副其实的“家庭老师。”我们小时候，特别爱听外婆讲故事。外婆的故事讲不尽，说不完。现在看来，这些故事大多是民间传说，但是经过外婆的“加工”，故事充满了哲理。小时候，最快乐的事，莫过于我们兄妹几个做完作业后围绕在外婆身边，听她讲故事。外婆对我们言行举止要求很严，尤其是女孩的站姿、坐姿都不能随便，吃饭时不能发出声音，说话时声音莫太大。外婆要求我们善待别人，她自己就和邻居相处得十分融洽。谁家有事找外婆，她必定尽力帮忙。外婆如书，直到今天，我常常在心里翻阅。

我是一名老干部工作者，昨日，母亲给我来电，当时我正在开会，摁了电话。会后我即刻回过去，并没有急事。母亲告诉我，这次赶集，她花了60元算了算两个孙子的命，俗称“问卦”。电话那端，母亲念叨了足足二十分钟，要注意防备哪些，主要就是些安全注意事项。

母亲年龄大了，80多岁，常常爱念叨。也许是人到一定年龄，不需要体力谋生，生活有保障，不存在为生活而奔波了，因此，在她们的世界里，每天思来想去，特别是远方的儿孙，是她的牵挂和思念，这也许就叫“精神寄托”。念叨，成了母亲的习惯。每次通电话，她总舍不得放下，有时刚通完电话过会儿又打来，其实也没有什么事，拉家常成了主题。总之，母亲的念叨，不停不息。

有时候想，母亲的念叨，是否会是一种挂念？是一种思念？我没有好好去探究。近些年，我回家与父母同过春节的日子变得少了。确实如此，老干部工作每逢年底手头事情多而杂。母亲一年四季很难看到远方的我和她的孙子，也许这是念叨的理由。电话里念叨，是想让我倾听她的故事，也是想听听远方的我的故事。世俗人情，人间冷暖，永远都是话题；母亲的念叨，也许就是一种亲情的呼唤吧！

家乡在那头，我在这头，声音传递情感；母亲在那头，我在这头，母亲的念叨，仍然在继续……

母亲的念叨

□ 张晓雷





外出旅游有时让我更难忘的不是风景，而是人情。这次旅行让我最难忘的是三对老年夫妇。

先说看上去70岁的一对。那男的支起三脚架，很利索地安装相机，他躬着身子闭起一只眼睛，另一只眼对着相机的取景框一边看，一边指挥老伴挪动脚步对焦，感觉差不多后，便按下相机的自动快门，快步走到老伴的左侧站好。就在相机快门自动按下前的一瞬间，只见他两手突然亲密地搂住老伴的脖子，左脚斜翘到老伴的膝盖，身子微微后仰，快门正好“咔嚓”一声。他心满意足地收起相机，他的老伴也是一脸灿烂。这对快乐的老人把我和老伴逗笑了。

那一对夫妇至少有八十来岁。那女的面无表情地坐在轮椅上，那男的正使劲将轮椅朝前推去。推了一会，又小心翼翼地将轮椅调了个头，变推为拉。当他吃力地将轮椅慢

慢拉到了广场中央时，已是气喘吁吁。这一幕，我与老伴看得真真切切，对什么叫相濡以沫，也有了更深的理解。

最后一对也年逾花甲了。他俩各自买了一杯冰淇淋，坐在冷饮店门前专供客人就坐的椅子上边吃边谈。这时，店里走出一对年轻夫妇，手里拿着冰淇淋，那男的抱着正在哭闹的孩子寻找座位。那对老年夫妇见了，几乎是同时起身招呼这一家三口入座。彼此推让间，只见这对老年夫妇指指自己的纸杯说：“别客气，我们快吃完了。”说完就起身离开。后来，我看见这对老年夫妇坐到了门前的台阶上，似乎什么事都没发生。我和老伴心里不由一阵敬意。

三对老夫夫

□

钱红春

我认识的一对老夫妻天天早锻炼。女人身材高挑，皮肤白皙。男人身材矮胖，皮肤黝黑。到了女人跳扇子舞场地。男人拿出抹布擦干净长条椅子，铺上厚毛毯，取出录音机和扇子。边放音乐，边扫地。等女人在干净的场地上翩翩起舞时，他来到自己锻炼处，清扫干净，然后打起网球。他边打球边注意着女人的动静。女人结束了，便迅速走过去。收起录音机、扇子和毛毯等物品，拖着行李车，又紧跟在女人后头一路微笑着回家去。

旁人猜疑，那女人怎么肯嫁矮丈夫？又怎会那么有福气？熟悉者说，他俩曾在同一单位工作。

女人笑盈盈地回忆，那年，男人才22岁，是毕业不久的大学生。那天，得知一位同事孩子病得奄奄一息，他二话没说，赶到同事家背起孩子就上医院。两天后，医院回说孩子已无法医治。他没有放弃，

□ 陈月芹

叫了辆救护车拉着孩子父母直奔省医院。经过三天三夜抢救，孩子的命保住了。这些天里，他一直守在孩子身边。高女人说，这种男人有胆识，有担当，更有善心，应允了这门由同事们撮合、看似很不相配的亲事。

男人说，她给了我一个温暖的家，我一辈子感恩。男人常年出差在外。女人工作上进，社会活动多，独自抚养儿子，照顾多病父母，还常常给千里之外的公婆写信、寄钱，每年寒暑假，带着儿子去探望老人。

这对老夫妻，你敬我爱，结婚50年没有红过一次脸。



高女人

矮丈夫



看 天 下 去

□

胡继石



父亲离世后，我和弟妹们怕母亲独居孤寂，有事叫不应，就轮流去陪她，同时担起了买汰烧的任务。她很高兴，也依旧每天去棋牌室，一搓半天。

去年四月，市里实行老年综合津贴制度，其时母亲正年届九秩，每月可享受350元。她给我看着新领的敬老卡，笑逐颜开地说：“加上养老金，我快有四千元了。”我也很为她高兴，想起习总书记的话“让老百姓过上好日子是我们一切工作的出发点和落脚点。”我说：“现在各级领导都很重视改善民生，关爱老人，更

好的日子还在后头。”母亲连连颌首，说小区里已经通知每月一号为老人修剪脚趾甲和理发，她已去过，师傅态度很好，水平很高。

看着她很享受的样子，我想身处这样美好的时代，母亲的晚年生活理当多姿多彩！忍不住问她：“你天天搓麻将不腻吗？”母亲默然颌首，忽然感叹道：“我也想出去看看外面的变化，但现在要你们陪了，想想很麻烦，就算了。”我不禁心生愧疚：我们怎么就从来没有主动问过母亲有什么愿望？！我于是忙说：“不麻烦，都退休了。”

那一夜，我将这情况告知了弟妹们，他们都表示陪母亲看天下责无旁贷，并一致认为母亲目前仍能一口气走五层楼梯，身体尚可，唯行动迟缓些。根据母亲的实际情况，我们一起制定了陪母亲看天下的攻略：抓紧时间，先远后近；先出上海，后到郊区；避开节日，错峰出行；不跟团走，那太紧张；自助出游，随心所欲。

小妹率先表态，说母亲对铁路最美好的记忆是绿皮车，现在这一页应该翻过去了。高铁是我们国家的骄傲，技术堪称世界一流，在“一带一路”建设中也发挥着巨大作用，她要 and 丈夫一起带母亲坐高铁去北京观光。

母亲的大孙子闻讯后也

积极跟进，说奶奶这辈子还没乘过磁悬浮，没坐过飞机，他要带奶奶体验一下穿云破雾的壮观情况，坐飞机去香港、澳门，作一次不是出国但也出境的游览。还立即约定陪奶奶办理往来港澳通行证。

我未料事情一下搞大了，母亲也喜不自禁，不时问这问那。我们关照她，准备工作你什么也不用管，子女分头落实。第一站先到北京，车次、酒店都由小妹夫妇落实，你只要跟着看，累了就休息，想什么就提。她点头应着，时而又惋惜道：“老头子走得太早了！”

出发那天，春色正浓，太阳正晴。母亲身穿绿色防雨运动外套，遮阳帽、墨镜、珍珠项链、小腰包、旅游鞋一应俱全，轻捷、时尚、精神勃发。小妹夫妇坐车来接她去虹桥车站，我们大家送她下楼。邻居见了直夸她子女孝顺福气好。曾在弄口设摊卖粢饭糕的中年男说：“子女孝顺是一方面，讲到底还是托共产党的福啊！日脚好过了，袋袋里板板多了，胡家妈妈依讲是吗？”母亲不及回答，人们一阵欢笑。围观者索性直呼他为“粢饭糕”，为他点赞：“‘粢饭糕’讲得对，实话实说！”又一阵爆笑，母亲向大家挥手作别，她没让小妹搀扶自己上了车……



我老父亲九秩之寿离世,离开时已患认知障碍多年。患病之初,我陪他看病就医,给他喂饭把尿,他还知道我是他的儿子。到晚期时,他病情逐步严重,渐渐丧失语言功能,已不知道我是谁了。我天天晚上去看他,与他玩扔球游戏,帮他揩身洗脚,他只知道我是他最亲近的人,欣然接纳我。有时我给他换好尿不湿后他会笑而作揖致谢,而我看到此场景,内心却感到酸酸的。几十年的父子之情,在父亲的脑海中,儿子已被神之手抹掉了。

前不久,去机关参加老干部会议,闻讯与我同进机关的一位同事,已认不得回家之路了,其妻来电电话为他请假。想想我们同一天去江西中路那幢有历史的大楼报到,分在一个处室,他负责搞电视录像,我则从事文字工作。我不知他还记不记得我们年轻时相互合作的很多往事,但在心里为他祈福。

据抽样统计,上海八十岁及以上老年人患认知障碍症的达20%。这几年全社会对认知障碍疾病有了新的科学认识,过去在失智症初期表现出来的所谓“老糊涂”等症状已开始被重视,使之能得到早期干预。市政府已将建设老年失智床位列入实事项目,失智症筛查、照护及培训等项目已纷纷进入社区,一些养老机构根据照护对象的特殊需求,也先后设置了失智老人照护专区,并起了个富于诗意的名称:记忆家园,让认知障碍症患者,在家园中恢复美好记忆。

最近我岳母因骨折在护理院康复,邻床是一位认知障碍老人,整天面无表情地睡在床上,眼望着天花板发呆。那次去看望岳母,护理员阿姨正在给她喂饭,只见护理员把一块毛巾围在她的脖间,也不与她交流,用勺子勺了一勺饭,就朝她嘴里塞去,宛如我们磨面时用勺子朝磨洞里放米粒。老人在勺子到嘴边时很机械地张开了嘴,有时来不及张开,护理员就用勺子划开她的嘴巴。

我见状,问护理员,你不与她说说话?护理员说,她老年痴呆,你与她讲话她没反应的。护理员喂完饭,帮老人擦完了嘴,就去洗碗了。我走到老人旁边,弯下腰,与老人交谈起来,开始她没反应,二三句话后,她脸上露出了笑容。再与她交流时,她嘴巴翕动着,似乎想说什么,双眸也闪烁着光采,我的心里顿时涌起一股激动。

据邻床讲,老人的儿女一个星期来一次,把老人所需东西尽悉采购送至,来后在老人床边站一会,向护理员问一下老人情况,但从不与自己母亲交流。邻床又说老人入院后在床上躺上几年,身上无一褥疮,护理员阿姨“功不可没”!

日前又去看望岳母,邻床空着,护理员阿姨讲,老太因高热肺炎被送往医院医治。我的脑海里顿时闪现出她面无表情呆望天花板及我与她交流时,她眸子里闪动的光采。

回去后,我去城隍庙买了个大红色的福字小挂件。她出院后我会把小挂件带去,挂在她床头,祝贺她身体康复,并与她天南地北地聊上一会,但我不会去问她:你还认识我吗?

在这样的交流沟通中,认不认已不重要了!



你还认识我吗

任焱越



旅游前的承诺

□ 徐建东

几位老朋友自行组织的一次旅游前，组织者老魏劝老黄最好不要去。老魏摆出常言说，“70不留宿，80不留餐，90不留坐”。老黄反驳说，“现在什么年代了？60小弟弟，70多来稀，80不稀奇。美

国老布什85岁还高空跳伞，欧洲老奶奶90岁还跳探戈呢。再说，我的体检指标比你们都好”。确实，83岁老黄的身体一直是棒棒的。一个月前他刚从神农架旅游回来。老魏说，“我不是说老黄出去一定会发生意外，大家都是70岁左右，毕竟老黄年龄大了许多”。老魏举案例说，前不久一位朋友邀请另一位朋友坐车陪他办事，结果陪他的朋友脑溢血死亡。家属将他告上法庭，被告无法举证没有干系，被判承担30%责任，赔了一笔款。老魏说，“这次旅游，我是召集人和组织者，辛苦点无所谓，这个责任我担当不起啊！”

我提议，为减轻组织者的压力，我们签订一份承诺书如何？这个建议立刻得到大家的赞同。

根据大家协商，一份洋洋洒洒的《旅游承诺书》形成了，体现了三个要点：1、我自愿参加这次自行组织的旅游活动。2、我的身体状况可以胜任这次旅游（附体检证明和家属、子女的签名。）3、力所能及地参加各类活动。不强行劝酒。旅行中如个人发生人身意外伤害，组织者不承担法律责任，但大家必须购买相关保险。

《旅游承诺书》签署后，组织者消除了后顾之忧，大家也轻松地踏上了旅途。

秋天一到，食用芋艿正当时。看见菜场里新鲜芋艿上市了，那粉粉糯糯的口感，让人一想到它便心里满满都是幸福。

芋艿质地细软，易于消化，具有滑软酥糯的特点，制作菜肴最宜煨、烧、煮、烩，美味清香，滑嫩爽口，也可炒、烹、拌、蒸，成菜甜咸皆宜。最常见的吃法是把芋头蒸熟或煮熟后蘸糖吃，特别是红糖与芋艿同吃，象征红火、甜蜜，深受人们喜爱。我更喜欢吃葱油芋艿、红烧芋艿、芋艿烧肉、芋艿烧鸭等，搭配方便、烹制简单、味道多样。煨排骨芋艿汤，直到排骨酥烂，芋头也软糯了。那乳白色的汤汁透着一股浓郁的香味，糯软清



秋吃芋 正当时

□ 郁建民

香，黏滑爽口，回味无穷，唇齿间芬芳醇郁，还带着一股淡淡的雅香。

秋季正是鸭子长得最肥美的时候，而刚收获的芋艿透骨新鲜，若放上几根春天贮藏的笋干，芋艿吸纳了鸭子的油气闪着迷人的光泽，笋干的鲜气荡漾在汤里，这个季节也能吃出春天的味道，“鸭煮芋艿”可谓是餐桌上一道时令菜；又到丹桂飘香新芋上市时，点心“桂花糖芋艿”在我眼前一亮，指头大小的芋艿块，文火煮熟，加入少许白糖、桂花，入口桂香芋酥，浓而不腻；秋日里不妨再做一道“陈皮芋头鸭”，这道菜将芋艿与鸭肉的香味融合在一起，口感绵软醇香。



位于磐安台地东部尖山镇的夹溪十八涡风景区，夹溪中有大大小小18个潭，当地人称这些潭为涡，是由溪流长年累月冲击而成，从此成为一道独特美丽的景观。

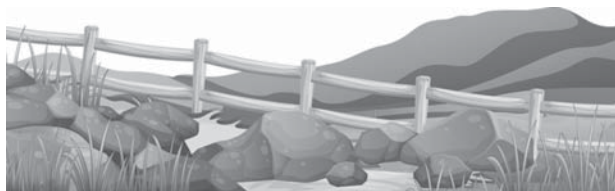
进入如诗似画的景区，举目四望，山峦起伏，树木苍翠，怪石嶙峋，瀑潭精美，景观具有雄、奇、险、秀、幽、古之特色。经过风雨的洗礼，夹溪风景分外清丽妖娆。

通向景区要经过大小四座栈桥，它高凌空中，离地面数十米，下面大都是急流险滩或巨石，人们走在上面，就像荡秋千。夹溪古道至今保存比较完好，条石砌成的阶梯，道旁临峡谷悬崖边有一排巨松。曲直往下走百多米，在一个转弯处，紧贴道旁有一片石砌的房基，那是明朝“戚家军”营盘的遗址。再往前行数十米，有个保存完好的关隘。关隘一边是刀削似的山壁，一边是深险的峡谷。经此一人当关万夫莫开的关隘，山道陡然曲折而下，一段深谷展现眼前，谷间一座大桥通向对面。我们走一段，就能看到谷底就有一个深潭，深潭小者十来平方米，大者有篮球场大小。间或看到一条条瀑布，恰似银河从绝壁奔流而下，引人注目。

夹溪古道不到一米宽，大都是前人从岩壁上凿出来的，路基有天然鹅卵石，也有水泥板的，大多是乱石丛生，坑坑洼洼，无法落脚，只能跳着走。走了一个多小时，大家都感到有点疲惫，这时正好看到夹溪边停泊着六七个竹筏子，大家坐上竹筏，兴奋地欣赏着夹溪两岸旖旎的风光。

夹溪十八涡

□ 吴万根



壮哉，雁门关

□ 金洪远



从山西大同驱车来到雁门关，顾不上旅途劳累，便和银发老年旅游团的驴友登上了雁门关城楼。此刻，伫立雁门关山头，放眼远眺古战场，天高云淡下的雄关险隘，苍山如海，关城东西两翼的雁门山峦绵绵起伏。山脊上的明长城，其势如巨龙腾翔于山上，不愧为“三关冲要无双地，九寨尊崇第一关”，难怪为兵家历代必争之地。

导游小王是当地人，她指着两侧展开的大山介绍雁门关的由来，因为如大雁的翅膀，所以人们叫它“雁门关”。但我许多老年驴友都不以为然，虽然反复察看，极力想象，还是不得其要领，我们还是相信这样一个流传多年的民间传说，每年春来，南雁北飞，口衔芦叶，飞到雁门盘旋半晌，直到叶落方可过关。正因为飞雁出入其间，所以叫“雁门关”。这个我信！

眼前的雁门关不仅仅只是一道砖石砌垒的屏障，虽然曾经的嘶鸣和硝烟已经逝去，那些流淌的鲜血和泪水已经凝固，绝不会因岁月的流逝而流逝，那些可歌可泣的壮举依然矗立在我们的心中熠熠闪耀。迎着雁门关城楼阵阵山风，听着导游讲解昔日在此发生的“忻口会战”，我们陷入了深深的沉思之中。

回望雁门关上“中华第一关”的巨匾，抚摸着关上陈旧的砖石，昔日的刀光剑影，硝烟烽火，早已在岁月的风吹雨打中消退了所有的颜色。这一幕幕风起云涌的血色岁月，这一个个金戈铁马的战斗故事，值得后人永远铭刻在心。

伟哉雁门关！壮哉雁门关！



没有台风，我们会失去什么

一提起台风，人们便会想到它带来的狂风、暴雨和风暴潮所引起的严重危害。然而假如没有这种热带风暴，结果又会如何呢？

台风所蕴含的巨大能量可以从两个方面得到说明，一是它带来的降水，二是它所带来的风能（即动能）。以前者为例，平均一个台风一天可以在半径为665公里的范围内降水15毫米，这么多的降水量所释放的潜热相当于全球发电总量的200倍。

研究发现，一个直径并不算太大的台风，抵达陆地时可以降水30亿吨。在中国、日本、印度、菲律宾、越南和美国沿海地区，台风带来的降水量占了全年总降水量的三成左右。台风暴雨对于缓解炎热季节的旱情起到了重要的作用，有利于农作物的生长。可以这样说，没有了台风，本来已经很严重的全球性水荒会“雪上加霜”。

在地球上，赤道地区因阳光最强而气候炎热。倘若没有台风光临，赤道一带的热量就无法驱散，世界各地冷热更不均匀，造成热带更热、寒带更冷、温带消失的可怕景象。生成于高温高湿海洋环境的台风在移动过程中，大风（最大速度可以达到每小时300公里）能把低纬度的热量和水汽带到中高纬度或沿海地区，促成南北之间的水热交换，导致地球“海—气系统”的热平衡。

自然危害 另一面

台风刮起的滔天巨浪卷起深层温度较低的海水，可以使上层水温下降 3°C 至 4°C 。与此同时，来自深层海水中的营养物质利于海洋表层浮游藻类的繁殖，并且为海洋鱼类提供了间接的食物来源。如果没有台风，这一切都将成为不可能。

没有火山爆发，对地球意味着什么

火山迸发出的气体和岩浆虽然对人类构成了极大的威胁，但它并不是一无是处。

火山喷出的热量使地球保持勃勃生机，没有它和其他力量把山脉构筑起来，恶劣的气候将侵蚀陆地，世界会滑到海平面以下。降雨不断把碳和硫等生物的基本成分冲刷到海洋里。如果离开了火山的爆发，世界上的碳将永远禁锢在洋底，那么地球上以碳为基础的生物就不复存在了。由于火山喷出的二氧化碳的作用，地球的气温大部分时间才能保持在 0°C 以上，不至于成为永久的冰河时期。

尽管火山以后会有再度喷发的危险，然而火山周围的土壤对农民还是十分有吸引力的。因为它里面的矿物质含量丰富，能使庄稼长得特别好。

据报道，南极洲的埃里伯斯火山在爆发时，曾经神奇地将纯金微粒喷洒到地面上。南非和西伯利亚一些火山的地下“导管”已经成为沉积钻石的矿床，钻石系由火山底部的碳在熊熊烈焰的“冶炼”下挤压而成。当一名男子在向心上人赠送一枚镶有钻石的戒指时，他奉献的其实是火山给人类的最上等的“果实”。

地热是蕴藏在火山底部的另一种形式的“黄金”。以美国为例，加利福尼亚州通过旧金山盖思恩的地热解决了全州5%的能源。加州能源局和美国能源署在朗瓦利联合

钻挖的一口深井,开发出两万英尺深的地热。科学家乐观地展望,如果在此地建起地热工厂,这里的地热能够产生相当于60个大型核电厂的总发电量。倘若能够开发邻近48个州底下熔融岩石里的地热,那么就可以在今后1千多年内满足美国对能量的需求量。

随着现代科技的发展,人类将能更好地驾驭火山,使它更多地造福于世界。

没有灰尘,世界将变成啥模样

一提起灰尘,人们会马上联想到肮脏和不健康。其实,人类要是哪一天真的离开了灰尘,后果将不堪设想。

那么灰尘究竟是什么呢?它就是存在于空间的大量直径小于0.5毫米的小微粒。由于在飘荡、浮动,因此又被称作“浮质”。灰尘可以按大小分成粗灰尘和细灰尘,其中直径在2.5微米以下的“浮质”特别有害。

在引起气候的变化中,灰尘的作用颇大。它能把太阳的辐射光反射到宇宙,或者将能量储存起来。也就是说,有的灰尘在加热大气层,有的灰尘在冷却大气层。在科学家看来,灰尘绝非垃圾,而是提供自然环境和宇宙环境信息的重要来源。

如果没有灰尘,将不会有形态各异的云层,柔和凉爽的树荫,姿态万千的阴影。离开了灰尘,我们就欣赏不到笼罩着山峰的彩色烟雾和令人叹为观止的夕照美景。正是由于大气层中悬浮着细小的灰尘微粒,它们与空气分子一道,拦截并且散射着太阳光中最短的(蓝色)光波,我们才有了瑰丽的蓝天。当太阳下山时,充满灰尘的大气层显露出光波更长的橙光和红光,将万里长空装饰得辉煌灿烂。总之,灰尘使我们的世界色彩斑斓。

除了提供视觉上的美感之外,灰尘还给人类以许多实实在在的好处。例如,下雨必须首先有云,为了成云,水蒸气要有能够聚集的“核”,如同珍珠需要沙子一

样,空气中飘浮着的灰尘微粒就可以起到这种“核”的作用。再如,酵母由孢子所产生,灰尘“王国”的这位“化学师”可以把糖分解成酒精和二氧化碳,将葡萄汁和大麦分别酿制葡萄酒和啤酒。再如,灰尘中的花粉到处移动,使绝大部分植物得以繁衍生长,“传宗接代”。

灰尘究竟来自何方?其实大部分都是人类自产的,其中1/3由工厂、企业产生出来,尤其以炼钢、采石、水泥制造和面粉加工的企业最为突出。在人为的灰尘中,55%系燃烧各种燃料所致。

天然灰尘最重要的来源之一当然是泥土,它的另一个“捐助者”要算海洋。海浪在每次被粉碎时,大风便会把数不清的盐的微粒送到数百公里远的岛屿或者陆地上。海洋输送的这种晶体微粒每年的总重量达3亿吨,比人类开采的盐的年产量多1.5倍。另外,火山灰烬可以环绕地球数圈,加入到灰尘的“行列”之中。

还有一种普遍存在的灰尘,来自外层空间。科学家们推测,在过去的十几亿年里,这种宇宙尘(主要来自大气层里燃烧的流星)纷纷扬扬地飘落到地球上,足有1英寸厚。有的灰尘是从月球来的,系大流星碰撞了月球表面的结果。有的灰尘是火星的一颗小行星曾与它相撞。



健脑食物一览



1 菠菜

菠菜具有极强的抗氧化能力,有助于减缓由于年龄增长造成的认知障碍和中枢神经系统损坏。菠菜是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者,对年长者特别有益。

2 深色绿叶菜

蛋白质食物的新陈代谢会产生一种名为类半胱氨酸的物质,这种物质本身对身体无害,但含量过高会引起认知障碍和心脏病。而且类半胱氨酸一旦氧化,会对动脉血管壁产生毒副作用。维生素B₆或B₁₂可以防止类半胱氨酸氧化,而深色绿叶菜中此类维生素含量最高。

3 三文鱼

鱼肉脂肪中含有对神经系统具备保护作用的欧米伽-3脂肪酸,有助于健脑。研究表明,每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的人,与很少吃鱼的人相比较,老年痴呆症的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动,从而提高学习和记忆能力。

4 葡萄汁或葡萄酒

常饮葡萄汁有益于延长寿命,适当饮用葡萄酒也有同样效果。葡萄汁中的抗氧化物质含量高过其他任何水果和蔬菜,且可以提高神经系统的传输能力。

5 热可可

热可可不但能够暖身,而且对健脑同样有效。两茶匙纯可可粉冲出来的饮品,其抗氧化物质含量几乎是等量红酒的2倍,绿茶的3到4倍,红茶的4到5倍。可可中的抗氧化物质可以保护脑细胞,预防神经功能紊乱的发生。

6 全麦制品和糙米

增强肌体营养吸收能力的最佳途径是食用糙米。糙米中含有各种维生素,对于保持认知能力至关重要。其中维生素B₆对于降低类半胱氨酸水平最有作用。美国人很少吃“粗粮”,这是造成他们维生素B₆摄入不足的原因之一。

7 杏仁和核桃

干果,特别是杏仁和核桃是聚会上的常用食品,不仅美味,而且同样含有丰富的抗氧化物质。杏仁和核桃由于含有欧米伽-3系列脂

肪酸,具有更明显的功效。这与中国“吃核桃补脑”的说法不谋而合。

8 橄榄油

橄榄油中含多种不饱和脂肪酸,有预防动脉粥样硬化的作用。因此,提倡在食用油中加入一部分橄榄油、红花油等植物油。

9 大蒜

大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖,要想使葡萄糖发挥应有的作用,就需要有足够量的维生素B₁的存在。大蒜本身并不含大量的维生素B₁,但它能增强维生素B₁的作用,因为大蒜可以和B₁产生一种叫“蒜胺”的物质,而蒜胺的作用要远比维生素B₁强得多。

10 蓝莓果

野生蓝莓果富含抗氧化物质,可以清除体内杂质。在小白鼠身上进行的试验结果表明,长期摄取蓝莓果能加快大脑海马部神经元细胞的生长分化,提高记忆力,防止随着年龄增长,平衡和协调能力的减弱,还能减少高血压和中风的发生几率。



西湖龙井 产于浙江杭州西湖区，茶叶为扁形，叶细嫩，条形整齐，宽度一致，为绿黄色，手感光滑，一芽一叶或二叶；芽长于叶，一般长3厘米以下，芽叶均匀成朵，不带夹蒂、碎片，小巧玲珑。龙井茶味道清香，假冒龙井茶则多是清草味，夹蒂较多，手感不光滑。

碧螺春 产于江苏吴县太湖的洞庭山碧萝峰。银芽显露，一芽一叶，茶叶总长度为1.5厘米，芽为白毫卷曲形，叶为卷曲清绿色，叶底幼嫩，均匀明亮。假的为一芽二叶，芽叶长度不齐，呈黄色。

信阳毛尖 产于河南信阳车云山。其外形条索紧细、圆、光、直，一般一芽一叶或一芽二叶，假的为卷曲形，叶片发黄。

君山银针 产于湖南岳阳君山。由未展开的肥嫩芽头制成，芽头肥壮挺直、匀齐，满披茸毛，色泽金黄光亮，香气清新，茶色浅黄，味甜爽，冲泡看起来芽尖冲向水面，悬空竖立，然后徐徐下沉杯底，形如群笋出土，又像银刀直立。假银针为清草味，泡后银针不能竖立。

六安瓜片 产于安徽六安和金寨两县的齐云山。其外形平展，每一片不带芽和茎梗，叶呈绿色，光润，微向上重叠，形似瓜子，水色碧绿，滋味回甜，叶底厚实明亮。假的则味道较苦，色比较黄。

黄山毛峰 产于安徽歙县黄山。其外形



细嫩稍卷曲，芽肥壮、匀齐，有锋毫，形状有点像“雀舌”，叶呈金黄色；色泽嫩绿油润，香气清新，水色清澈、杏黄、明亮，味醇厚、回甘，叶底芽叶成朵，厚实鲜艳。假茶呈土黄，味苦，叶底不成朵。

祁门红茶 产于安徽祁门县。茶颜色为棕红色，切成0.6~0.8厘米，味道浓厚，强烈醇和、鲜爽。假茶一般带有人工色素，味苦涩、淡薄，条叶形状不齐。

都匀毛尖 产于贵州都匀县。茶叶嫩绿匀齐，细小短薄，一芽一叶初展，形似

雀舌，长2~2.5厘米，外形条索紧细、卷曲，毫毛显露。叶底嫩绿匀齐。假茶叶底不匀，味苦。

铁观音 产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿，光润，绿蒂，具有天然兰花香，汤色清澈金黄，味醇厚甜美，入口微苦，立即转甜，耐冲泡，叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每颗茶都带茶枝。假茶叶形长而薄，条索较粗，无青翠红边，叶泡三遍后便无香味。

武夷岩茶 产于福建崇安县。外形条索肥壮、紧结、匀整，带扭曲条形，俗称“蜻蜓头”，叶背起蛙皮状砂粒，俗称蛤蟆背，滋味醇厚回苦，润滑爽口，汤色橙黄，清澈艳丽，叶底匀亮，边缘朱红或起红点，中央叶肉黄绿色，叶脉浅黄色，耐泡在6~8次以上。假茶开始味淡，欠韵味，色泽枯暗。



阳光是良药



剂量最重要

现在许多人对阳光避之唯恐不及，害怕它会带来皮肤癌和皱纹，但它拯救的生命可能多于损害的生命。这方面的专家、波士顿大学医学院教授迈克尔·霍利克给出了肯定的答案。

他说，每周接受几次相对短暂但无拘束的阳光照射可以避免一系列使人衰弱甚至致命的疾病，包括骨质疏松、高血压、糖尿病、动脉硬化症、风湿性关节炎、抑郁症、结肠癌、前列腺癌和乳腺癌等。

换句话说，阳光就是一剂良药。

不过，就像所有的药物一样，正确的剂量是享受阳光的好处而避免不良副作用的关键。

在接受阳光中的 UVB (B 区紫外线) 照射后，皮肤中就会形成维生素 D；不过在一段时间的阳光照射后形成的维生素 D 的量要视肤色而定——即要看皮肤中能阻挡紫外线的黑色素的多少。

人的肤色越黑，就要在

太阳下晒更长的时间来获取足够的维生素 D。

美国一项调查显示，42% 的 15-49 岁的非裔美国妇女在冬天结束时都缺乏维生素 D。一个肤色非常黑的人要花 50 倍的时间晒太阳才能获得与斯堪的纳维亚裔的人等量的维生素 D。对一般的非裔美国人来说，他们晒太阳的时间需要是其他人的 5-10 倍。

另一个重要因素是人们生活的地方离赤道的远近。离赤道越远，接受的 UVB 照射越弱。这也就是为什么高纬度的人会进化成淡肤色，以提高他们吸收 UVB 的能力，而靠近赤道的人则形成深肤色，为的是将紫外线的吸收限制在身体可接受的恰当范围内。

斯堪的纳维亚的一项研究说，血液中维生素 D 含量低的人患前列腺癌的几率比那些含量正常和偏高的人要高 50%。巴尔的摩进行的一项为期 8 年的针对衰老的研究显示，血液中维生素 D 含量低的人，患结肠癌的危险也比其他人高出了 50%。

美国航天局的威廉·格兰特博士说，在户外工作或居住在炎热地区的人因乳腺癌、结肠癌等癌症死亡的比例较低。

那么有多少维生素 D 才够？虽然官方的推荐量是婴儿 200 国际单位，老人 600 国际单位，但霍利克等专家说，每天 1000 国际单位是必需的，这个量很少有人能通过食物或补充剂获取。阳光必须来填补这个空缺。

霍利克博士说：“大多数人 90%-95% 的维生素 D 是通过日常在阳光下获取的。”他并不提倡一定要晒黑。他的建议是，让未加保护的皮肤在阳光下晒上数分钟即可，时间的长短要看一个人皮肤的类型、所处的季节和每天的时段以及纬度的高低。

他说，可以先估计一下皮肤在太阳底下晒到微红的时间，然后让身体的部分皮肤晒上这段时间的 1/4 即可。之后，如果还继续要待在户外的话，就应该适当遮挡，或涂上能同时阻挡 UVA 和 UVB 的防晒霜。



长寿老人十大写真

五、长期坚持适量体力劳动或体育锻炼。在被调查的长寿老人中，体力劳动者占95%，脑力劳动者占5%。

六、胃口好、不择食，营养平衡，饥饱适中。健康的长寿老人吃什么都津津有味，从来不择食，每日食量均衡，不饥不饱，饮食荤素搭配，素多荤少。

七、生活讲规律，凡事求适度。长寿老人在漫长的生涯中，多顺应生物钟，养成了规律的生活习惯。他们凡事都有节制，恰到好处，不偏不倚。

八、戒烟少酒、讲究卫生。长寿老人中，78.2%不抽烟，21.8%曾经吸烟但大部分已戒烟。72.4%不饮酒，27.6%间或饮少量酒。勤于洗浴、细嚼慢咽等良好的卫生习惯，对长寿者的保健也有所助益。

九、一生无大病，与药无缘。从病史分析，长寿老人身体强弱不一，但一生多无大病，主要脏器健全。

十、长寿经验多平凡，关键在于坚持不懈。健康长寿是多因素综合作用的结果，中心内容可归纳为“坚持活动，处世乐观，生活规律，营养适中，戒烟少酒，讲究卫生”24字。成功的诀窍，在于一辈子坚持不懈。

一、祖代多有长寿史。据调查，60~69岁、70~79岁、80~89岁、90~99岁及100岁以上五个不同年龄组老人的家庭长寿率，依次是38.3%、50.3%、50.4%、59.8%及72.8%，说明寿命与遗传的关系非常密切。

二、个儿矮、体重轻、体质瘦弱者多。寿星中体质瘦弱者占较大比例。这一方面与衰老所引起的退行性萎缩有关，另一方面，体质瘦弱也可免受由肥胖导致的一系列疾病。

三、血液生理值基本在正常范围。研究者曾先后对长寿老人的9项血液生理值指标进行测定，基本都属于正常范围。说明内脏器官维持基本生理功能是长寿的必备条件。

四、静以养性，思想淳朴，性格开朗，情绪乐观。经对344名长寿老人和256名对照组（60~69岁）采用量表、问卷测定他们的情绪和性格类型，结果显示：长寿老人中开朗或平和性格的比例都多于对照组，可见这类性格有利于健康长寿。

健康老人十大标准

根据卫生健康的新观念以及我国人口老龄化的实际情况，中华医学会老年医学分会公布了健康老年人十大标准：

躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常；

无偏瘫、无老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；

心脏基本正常，无高血压、冠心病（心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等）及其他器质性心脏病；

无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；

无肝肾疾病、无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生理功能的严重器质性疾病；

有一定视听功能；

无精神障碍，性格健全，情绪稳定；

能恰当处理家庭和社会人际关系；

能适应环境，具有一定的社会交往能力；

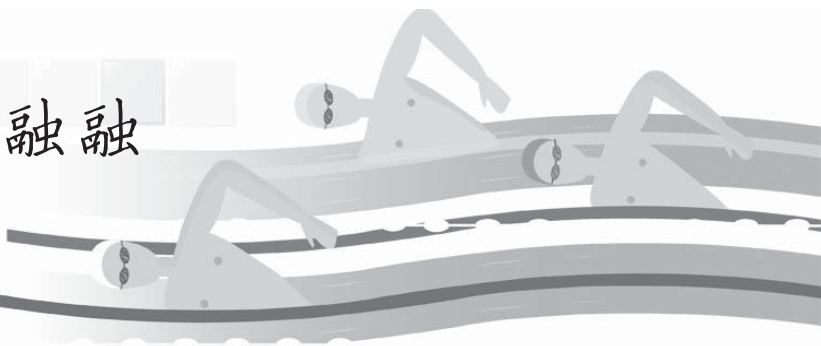
具有一定的学习、记忆能力。





卧波弄潮乐融融

□ 沈于华



夏日炎炎，许多人采取各种形式避暑。或登山或探海或农家乐休闲或宅居躲空调。而本人却偏爱水上消暑，从上世纪六十年代初至今，极少间断。

游泳之所以和我结下不解之缘，是幼时嬉水险遭灭顶被人救起，事后我学会爬泳。解放初参加工作，一次出差皖北，途遭暴雨袭击，那坑坑洼洼的土路顿成泽国，被一片片大水塘切断。距村庄又远，无人问津，只得脱下衣裤泅渡了四五处。因受寒较重，又累又饿，入夜才赶到县城住下。返沪后老毛病发作，咳嗽胃痛了较长时间。

1964年，毛主席号召“发展体育运动，增强人民体质”，还说：游泳是一项很好的运动，值得提倡。他老人家年过古稀还能在武汉长江游泳，我受到很大的鼓舞。于是积极参加徐汇区人民武装部民兵游泳训练，连

续八年坚持在上海跳水池活动。夏练“三伏”，冬练“三九”，北风呼啸，池水刺骨，也不退缩。有时敲开冰层入水，全身皮肤似针刺一般，从不间断。夏秋季节，除泳池锻炼外，经常参加市或区组织万米以上的畅游淀山湖、长游黄浦江、横渡吴淞口等重大活动。翻滚在波尖浪顶之间，其乐无穷，少时咳嗽胃痛的老毛病消失。从此，体质逐渐增强，工作效率提高。一次，为访问“知青”和“支农”职工，出差云贵川等9省60多个县市，历时半年，风餐露宿，未闹过病。长期以来我养成一个习惯，出差或旅游期间，包里总多一条游泳裤，有机会就下水，重庆的南北温泉，海南三亚，嵊泗海滩，黄山和汤山温泉，都有过我的身影，近年来多次出境旅游，也是宾馆泳池的常客。记得40多年前在南宁

邕江（毛主席冬泳纪念地），我学着当地男子去江中游泳换衣法，即在江堤斜坡脱下衬衫挡住前身，穿上游泳裤，纵身入江……

如今年事虽高，但坚持每年七、八两月天天长游训练。我根据自身条件不求速度与别人竞技；不求姿势看谁优美；绝不野泳，选择正规场所下水。每次锻炼坚持自创“一蛙到底式”，间以自由泳调节，持续在深水区长游一至两个小时，增强了耐力与毅力，并圆了少时梦——游遍中国。72岁和80岁两进西藏旅游，分别登上海拔5200米的珠穆朗玛峰大本营。前年在朋友推荐下，选择了金山城市沙滩。现在隔天一次，老伴说好像找到了新的工作，按时上下班一样，在海滨泳场长游锻炼一两个小时，迎风顶浪，卧波弄潮，其乐融融，逍遥自在……

游泳伴我一生，甚感做一名健康老人的幸福。有生之年，只要能参加体育锻炼，夏秋季节水上长游锻炼，我仍将继续坚持……





岁月悠悠，不知抹去多少往事，却留下许多朝鲜前线难忘的沉思。

1953年，夏季反击打响前，团政治处组织七八个文艺骨干，成立了一个宣传慰问小组，去前沿阵地宣传慰问。我是唯一的女同志，随着这个宣传慰问小组，我在前沿阵地和坑道里度过了20多个难忘的日日夜夜。

通往前沿各坑道的路，是由一条条弯弯曲曲的交通壕连成的。当西边天空还残留一抹红晕时，我们就在交通壕里向另一个前沿坑道疾步奔跑。坑道里，白天也要点燃蜡烛照明。蜡烛冒着黑烟，熏黑了石壁，熏黑了每一张脸，吸入鼻孔，吐出的痰也是黑的。水在这里成了最宝贵的东西。班长或排长提着铅桶，给每个战士的搪瓷杯子里倒上半杯水。初看那泛着黄色的半杯水，与普通茶水没有什么两样，饮一口，才发现那是泥水。就是这泥水，也是战士们冒着生命危险，躲过敌人的炮火封锁，从炮弹炸的坑里刮出的雪水或雨水。

为了找杯黄泥水，还有一个悲壮的故事。

一天黄昏，宣传慰问小组正从交通壕向一个前沿坑道前进。突然，看见前面山口处，有一个战士在快步疾行，他迅速地在山石间跑跳穿行，矫健敏捷。我们在交通壕里，都暗暗为他捏一把汗，因为在他的左前方不足百米的山头上，就是敌人的一个火力点，他清晰地暴露在敌人的视野之下。敌人的迫击炮弹狠毒地向他射来，只听啵啵两声炮响，那个战士骤然倒下。

我们边跑边回头张望，始终没有看到他再站起来。

晚上，当我们赶到对面山上的坑道时，战士们个个



半杯黄泥水

□ 张瑞时

面容严肃，连说话也是轻轻地，像是怕惊醒谁的好梦似的。安排我休息的地方，正好对着坑道口的通道，顺着通道的石壁，一具裹着白纱布的烈士遗体，静静地躺在那里。我们宣传慰问小组的小赵说：“听说这就是我们刚才看到倒下去的那位战士，他是副班长，为了找水源，中弹牺牲了。”本来，战场上有人牺牲是常事，唯有这一次，我亲眼看到他生前的行动，目睹了他牺牲的情景，心里更加难受了。

这一晚，战士们没有喝过半口水，只是面部严肃不停地擦拭着手中的武器，像是生怕惊醒了谁的好梦。那天发给我的半杯泥水，我没有动。第二天，临出发前，我端起那显得异常沉甸甸的半杯水，默默地洒在烈士身旁的地上，以水代酒，作为祭奠，也用以表达我对烈士的崇敬。





改革颂

□ 沈方德

改革千树花，
开放万年香。
春色满园美，
富民国又强。

观上海中心

□ 王玉德

申巔万仞上重九，
摘下月牙当吊钩。
如鲫车流灯火曳，
俯观脚下泛江舟。

咏 竹

□ 鲁传熙

胸中有节骨弥强，
叶碧枝青性傲霜。
好为人间多奉献，
不争红艳不争香。

改革放歌

□ 顾守维

改革花开四十年，
回眸一望景无边。
凿山劈水乾坤转，
伏虎降龙气万千。
胸次豁然迎众客，
广交朋友纳群贤。
英雄大展宏图业，
万道霞光红满天。

滨江大道

□ 胡树民

百舸争流北外滩，
风光如画展新篇。
匠心独具笑迎客，
改革春风灿烂天。

公园赏荷

□ 王经文

夏日芙蓉满碧池，
红花绿叶溢清香。
雨中最是美无比，
未放含苞金蕊藏。
出自淤泥而不染，
娇妍堪比牡丹王。
人来人往看不足，
清静圣洁送馥芳。

窗前即景

□ 孟宪德

叶下鸟巢新筑就，
幼雏待哺吱吱吟。
慈悲护幼乃天性，
叫动老夫怜悯心。

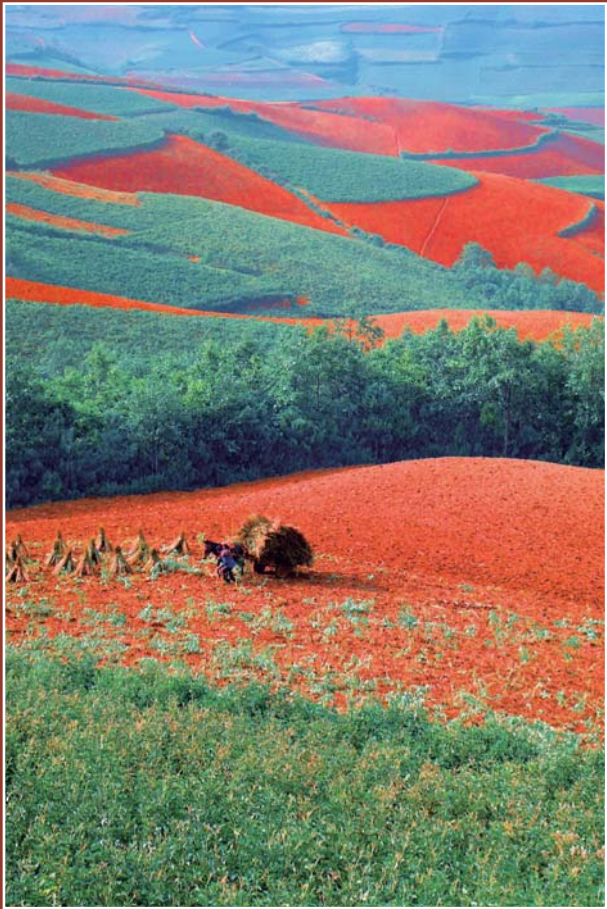
鹧鸪天·填词

□ 张 方

笔墨纸砚悄自栖，诗田耕作指尖犁。查声韵用
拼音法，辨仄平查艾匹批。

搜索字，遣词句，点击方寸落珠玑。网联世界
酣然骋，邻近学童羨古稀。

经信委老干部摄影选



1	3	①	腊	梅	香	赵	龙	妹
2		②	荷	土	花	施	幼	文
		③	红		地	周	文	斌
4	5	④	城		市	程	甫	卿
		⑤	翱		翔	杨	耀	铨



