

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



2018 10

# 图文传真



▲ 日前，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛走访慰问本市异地安置外省市离休干部。  
(潘蕙 摄)



▲ 9月11日，市老干部大学校长罗世谦出席“春华秋实”静安区离退休老同志纪念改革开放40周年书画摄影展开幕式。  
(静安 供稿)



▲ 9月5日，市经济和信息化工作党委书记陆晓春出席系统离退休干部“迎国庆”暨庆祝改革开放40周年报告会并讲话。  
(经信 供稿)



▲ 9月5日，市教委主任陆靖为机关老干部通报本市教育重点工作。  
(教卫 供稿)

▼ 日前，市政府副秘书长、浦东新区区委副书记、区长杭迎伟为新区离退休干部作区情通报。  
(马仁良 摄)

▼ 日前，奉贤区委书记庄木弟走访慰问老干部。  
(奉贤 供稿)



A decorative illustration featuring a bird perched on a branch with leaves and a butterfly, framing the central text.

# 报 到

□ 杨克元

报到，坚守从小到大的信仰——  
报到，肩扛血火染成的党龄——

报到，向社区党组织报到！  
表一份忠诚，  
担一份责任，  
凭一份自觉，  
加一份鞭策。  
是一颗种子投入肥沃的土壤，  
生根、发芽、开花、结果。

报到，向社区党组织报到！  
介绍信代表我的愿望，  
登记表代表我的虔诚。  
回执代表我获得信任。  
在镰刀斧头下充电，处处发光；  
在金色党徽下燃烧，永远发热。

报到，向社区党组织报到！  
发挥政治优势，  
经验优势，  
威望优势。  
为社区治理献出力量，  
为社区党建增添光彩。

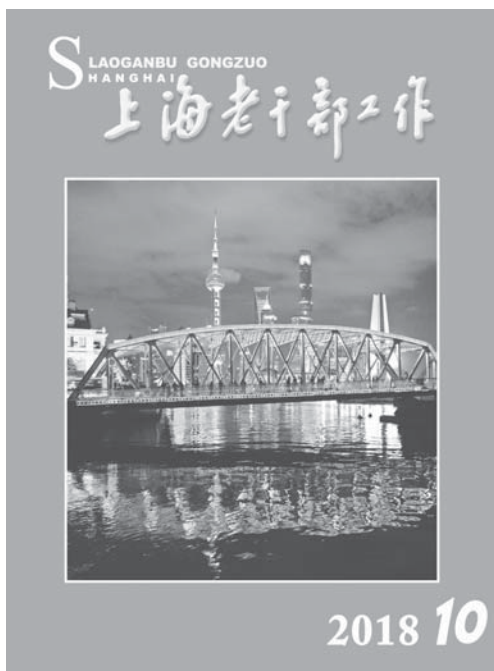
报到，向社区党组织报到！  
争当群众知心人，

做好群众贴心人。  
乐为群众解难人。  
把小区的冷暖放进胸间，  
把街坊的苦乐记挂心中。

报到，向社区党组织报到！  
我们是：  
党的政策宣传员，社会道德示范员，  
和谐社会促进员，社会风气监督员，  
教育后代辅导员，社区文化倡导员。  
弘扬真善美，永在排头；  
发挥正能量，立志先行。

报到，向社区党组织报到！  
为人民服务宝刀不老，  
为党员增光老骥伏枥。  
为时代尽力老当益壮。  
继党的九十七年征程，  
续一位老党员的拳拳之忠。

报到，聆听时代前进的号角——  
报到，注视伟大目标的战旗——



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

潘慧

总编 王玲  
副总编 黄泽晖  
美术编辑 陈丹凤

主办/中共上海市委老干部局  
编辑/《上海老干部工作》编辑部

电子邮箱/shlgbgz@126.com

刊期/月刊

地址/上海市岳阳路265号

邮编/200031

传真/(021)64334955

编辑部电话/(021)64312232

64371946×102、237、238

印刷/中共上海市委办公厅文印中心

2018年第10期 总第374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

报到 ..... 杨克元 (1)

## 本刊专稿

市委老干部局走访慰问本市易地安置外省市  
离休干部

..... 市委老干部局生活待遇处 (4)

## 工作研究

突出党建思想引领 发挥老党员主体作用

..... 市工商局干部人事处 (5)

## 春天故事 践行初心

我与“农”字结下不解之缘

..... 徐磐石 (6)

金山城际铁路建设纪实 ..... 陆勤生 (8)

高端玻璃: 折射出上海改革开放绚丽风采

..... 朱伯安 (10)

宝钢, 为你点赞 ..... 苏忠能 (11)

做洋山深水港建设的铺路石

..... 徐柏章 (12)

## 工作集锦

长宁区探索在敬老院建立离退休干部党支部

..... 张玲 (14)

虹口区江湾镇街道开展“不忘初心”系列活动

..... 史徐民 (14)

闵行区着力打造春申·德道课堂开展系列活动

..... 王国华 (14)

浦东新区积极解决老同志精神慰藉难题

..... 黄洁 (15)

宝山区关心下一代助学金帮助困难学生近千名

..... 马小娟 (15)

嘉定区以大调研大走访助推实事工程再深入

..... 吉超 (15)

崇明区委老干部局开展老干部宣讲团走基层  
活动 ..... 宋晓庆 (15)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 学习之窗

史书里的曹操“雅性节俭”

..... 王联斌 (16)

担当精神是共产党人的必备素质

..... 陆春炎 (17)

## 谈天说地

德高寿长 ..... 蔡锡豪 (18)

## 人物专访

爱心遍洒民族大地 ..... 上海图书馆 (19)

陈庆华和睦家庭事迹 ..... 市住建委 (20)

海派撕画艺人 ..... 蔡理 (22)

话剧春天的“掌舵人” ..... 龚寄托 (24)

甘做和谐社会“润滑剂” ..... 施振华 (26)

老首长回部队讲课记

..... 市新闻出版局 (27)

## 今日点击

红色引路人 ..... 张国燕 (28)

永远的纪念 ..... 曹 宠 (29)

入朝夜行军 ..... 韦德锐 (30)

金秋东北行 ..... 戴亚芬 (31)

## 热点聚焦

记忆中的旋律 ..... 冯菊英 (32)

## 情满人间

“晒难户”的快乐付出 ..... 潘安农 (34)

中秋节的生日宴 ..... 金洪远 (35)

远亲不如近邻 ..... 吴万根 (36)

节约的老婆 ..... 任炽越 (36)

我和老伴 ..... 杨云龙 (37)

心安方能长寿 ..... 耿 勇 (37)

## 上海阳台

情商 ..... 徐建东 (38)

蟹的味道 ..... 钱红春 (38)

## 畅游天下

尧坝：邂逅历史和生活 ..... 许永强 (39)

一座雕花楼 ..... 王家年 (40)

## 知识卡片

噪音可能缩短寿命 ..... (41)

“竹子开花”用心良苦 ..... (41)

## 饮食保健

脂肪：适量摄入有必要 ..... (42)

防晒食物知多少 ..... (42)

## 生活之友

不同枕芯怎么洗 ..... (43)

蚕丝被晾晒不宜超一小时 ..... (43)

## 养生之道

养生常做几个小动作 ..... (44)

关于抽筋二三事 ..... (45)

## 闲情雅趣

赏石之乐 ..... 彭小华 (46)

## 激情岁月

悠悠黑土情 ..... 沈迎宁 (47)

艺林漫步 ..... 李太松等 (48)

封面：古今辉映

张大林 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：世外牧场

周文静 摄



# 市委老干部局走访慰问本市易地安置外省市离休干部

□ 市委老干部局生活待遇处

今年4月至8月,市委老干部局代表市委、市政府,对本市易地安置在全国13个省市、居住在44个地级市48个县的86位离休干部和4名遗属进行走访慰问,为他们送上市委、市政府的慰问信、慰问金以及2018年度医疗补助金,更送去了市委、市政府对老同志的关心。特别是8月期间,冒着盛夏酷暑,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛,副局长孔令军、包龙根、龚怡,副巡视员王伟伦等领导带队分5路赴北京等九省市走访慰问易地安置离休干部,受到老同志的普遍欢迎。

慰问组每到一位老同志家中,首先转达市委、市政府和各级党组织对老同志的关心,认真了解老同志的生活、学习情况,询问各项政策的落实情况,还向老同志介绍近年来上海经济、社会发展情况及取得的成绩,同时感谢老同志为上海建设发展打下的基础,以及长期以来对上海的关心支持,真诚地祝福老同志健康长寿、阖家幸福。

老同志对此次走访慰问普遍表示欢迎,真诚地感谢市委、市政府对他们的关心和厚爱。老同志们的表示,离休回乡这些年,始终能感受

到上海各级组织对他们的关心和照顾。而他们也是心系上海,通过各种媒介了解上海的情况。这部分离休干部平均年龄已达90岁,回上海的机会很少,但他们表示会一如既往地关心、支持上海的各项工作,祝愿上海经济、社会发展取得更大成绩。

走访中,老同志也反映了在医疗和法律援助等方面遇到的一些困难和不便,慰问组依据相关政策,对一部分问题,与老同志现场进行了解释和沟通。其它有关问题,将在走访结束后,经与市有关部门及老同志原单位联系协调,反馈解决。

在走访慰问期间,兄弟省市各级老干部工作部门对走访慰问工作给予了极大支持和帮助。慰问组亲身感受到当地各级组织对本市易地安置离休干部的关心和照顾。老同志们也普遍反映,当地各级党组织十分关心他们,所在市县、社区、乡村党组织经常上门看望,送去精神和物质关怀;不少老同志在各级组织的正确引导下,积极参加当地的社会公益活动,发挥力所能及的作用,受到社会好评。

在走访慰问期间,慰问组还与兄弟省市就加强离退休

干部党建、特别是抓好党工委建设、党组织建设和党员教育管理,加强离退休干部精神文化建设、特别是抓好老干部活动中心、老干部(老年)大学建设、推进文化养老,以及加强离退休干部困难帮扶机制建设,利用现代科技手段提升离退休干部服务管理水平等进行了学习交流,兄弟省市老干部工作的一些好经验、好做法值得学习和借鉴。比如,江苏关于离退休干部党建工作,在省级层面依托老干部局成立省离退休干部党工委;明确离退休干部党工委工作经费、离退休干部党组织工作经费列入同级财政预算;按照“一方隶属、多重管理”原则,在老干部学习活动场所、兴趣爱好团队、社团组织中探索建立老干部临时党组织,推动党组织设置和活动由单位向社会延伸。又如,山东省委老干部局联合6部门就进一步规范组织离退休干部开展活动联署发文,对离退休干部外出学习参观的食宿安排、经费标准,走访慰问标准等进行了明确规定,具有很强的指导性和操作性。再如,浙江嘉兴探索医养结合新模式,离休干部入住养老机构就可以享受医疗与养老服务,进一步提高生活质量,真正实现老有所养、老有所医。



# 突出党建引领 发挥老党员主体作用

□ 市工商局干部人事处

市工商局以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以做好离退休干部思想政治工作和服务保障工作为抓手，不断强化党建工作力度、优化党建工作格局，营造思想进步、精神充实、文化丰富的正能量氛围，探索推动形成体系健全、运转顺畅、服务到位的党建工作机制。

**完善组织构架，重新设置退休党支部。**面对退休人数不断增加、退休支部规模逐渐庞大的现状，市工商局将原来的2个党支部调整为4个党支部，确保每个党支部人数不超过50人；同时选出了党性强、威信高、身体好、经验丰富、乐于奉献的退休党员担任党支部书记和委员。通过设置调整，进一步理顺了退休支部运作机制，方便了退休党员的日常教育管理，加强了班子建设，各项工作和谐有序推进。

**强化政治建设，创新教育活动方式。**市工商局坚持抓好离退休支部党建常态化活动，将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神列为首要政治任务。在协同做好每月一次的组织生活及政治学习的基础上，组织一期离退休支部书记培训班、举办一场老干部学习党的十九大精神专题讲座、落实一次“重温入党誓词”参观活动，不断增强离退休党

员的“四种意识”，始终坚持理想信念、坚定政治方向、站稳政治立场。市工商局注重发挥新媒介作用，以互联网+思维做好思想工作。目前，市工商局离退休干部开设了“老工商”、兴趣小组等5个退休支部微信群，共有近130名成员参与。

**支部书记率先垂范，党建工作引向深处。**退休干部第四党支部书记徐宏党建经验丰富、能力强、点子多，总是结合主题、推陈出新，积极建议组织多样化的主题教育参观活动，既使老同志回顾历史、不忘初心，又帮助老同志牢记使命、继续前行。离休干部陈中平担任党支部书记以来，虽已九十多岁高龄，但始终高标准、严要求约束自己，坚持主持召开每月两次的支部政治学习，事前精心搜集材料、搭好主题框架，谈体会、讲感受，将理论学习与当前形势紧密结合，引导支部党员正确分析理解。

**发挥离退休党员主体作用，激发“正能量”。**市工商局引导党员干部不仅在组织中发挥作用，更鼓励和帮助老同志在社区发挥作用，依托社区公共活动资源，充分发挥离退休党员干部在革命传统教育、公共事务参与、志愿爱心捐助、文化娱乐表演等活动中的“正能量”作用，精心组织具备一定网络技能的老同志自主参与网宣



工作，在网络上积极主动发出声音。同时，注重凸显离退休党员“以老带新”的传承价值，鼓励老同志运用丰富的社会工作经验带领、教育、引导年轻同志，积极参与关心下一代相关工作，充分发挥老同志独特的政治优势，使之成为加强政治建设的重要力量。

打铁还需自身硬，用心用情锤炼“基本功”。一是加强学习培训，增强责任意识。提升老干部工作者政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定理想信念、强化使命担当，始终服务中心大局。二是加强沟通协调，拓宽工作视野。强化老干部工作部门与相关部门的交流沟通，学习探索党建工作先进思路、方法、举措，始终将离退休干部党建工作纳入实施推动。三是锤炼过硬作风，提高业务水平。以“饮水思源，不忘初心”的意识，脚踏实地、真心真情地做好老干部工作，自觉补齐能力短板，切实提升工作实效。



## 我与「农」字结下不解之缘

□ 徐磐石

我从16岁参加工作，就与“棉农”“棉花”打交道，到后来分管区供销社和农委的工作，再到2004年担任区增收办副主任，无一例外，一直在做着与农业、农村、农民相关的工作，可谓与之结下了不解之缘。岁月如歌，与“农”字结缘的五十多个春秋，我觉得自己和土地很亲，和农民很亲。这“农”字情结，缘于对农业增效、农民增收有着太多的感情。

最让我难忘的是在增收办工作的那些日日夜夜……

2014年，松江在全国率先成立了区政府增加农民收入办公室，负责统筹、协调、推进全区的农民增收工作。

面对全新的工作，作为常务副主任，我感到，首先要了解民意，掌握实情，于是开展了广泛的调查研究，我们在市郊率先建立了农民增收、农村土地、村级经济和农民培训等4个信息库，办公室电脑里积累的大量基础性数据和历史资料，为政府科学决策提供了可靠依据。

在增收办最不够用的是时间，加班加点是家常便饭，我们白天深入农村、跑田头，晚上汇总分析写材料。我通常是早上7点前到单位，晚上9时后



下班，夜深人静效率高。刚开始，晚上检查安全的保安经常来敲门，他们搞不懂这一间办公室晚上为啥亮着灯，等知道情况后他们走过也是轻手轻脚的。我很珍惜这宝贵的时间，当年我已经56岁了，时不我待，一天当作两天用。记得2006年9月16日晚上，手头有三份材料准备完稿，八点不到，又接到解放日报记者黄勇娣的电话采访，一边交流，一边打字，持续到十点多，我发现电话没声音了，问了下，你在吗？她回答道：在啊，你怎么不下班？我说：奉陪到底！我们都笑了起来，原来都是工作狂。9月18日解放日报头版见到了采访稿——《松江：制度创新促农民增收》。这一天晚上，我接连完成三份材料后，12点多才心情舒畅地下班回家。

在增收办写得最多的是动态分析和调研报告，几年来，先后执笔完成了29项专题调查和调研报告，有关农村道路桥梁建设、农民就医保障、困难家庭子女上学等建议，被市、区领导和有关部门采纳使用，为区政府起草了《松江区确保农民收入持续增长的政策意见》《松江区关于构建农民增收长效机

制的实施意见》《松江区规范土地流转、促进规模经营的若干意见》等文件，充分发挥了参谋助手作用。

在增收办最激动的是创新突破年年有成效，松江区2004年实现了农民的“零负担”；2005年实现了“零纯农户”；2006年着力推进农村“4050人员就业”；2007年注重培育现代农业经营主体，着力推进“家庭农场”；2008年，重点推进松江老年农民的退养补助政策，使男60岁、女55岁的老年农民，在上海率先有了稳定的退休养老补助……当时松江的农民增收工作走在了全国的前列，增收办被评为上海市劳模集体。

在增收办最亮眼的是着力推进村庄改造，建设美好家园。2007年在新浜镇和泖港镇黄桥村进行试点。当时黄桥村没有一条水泥路，没有一条排污沟，没有生活污水处理，没有村民活动设施，有的是5座危桥和3个大臭水浜和乱搭建，通过“村落绿化、墙壁白化、道路硬化、河道净化、环境洁化、路灯亮化”等十个方面的综合改造和建设，呈现了水清岸绿、村容整洁、鸟语花香，环境舒适的新气象，黄桥村成为中国最美休闲乡村，成为上海江南文化的一张亮丽的名片。村庄改造，松江在全市起步早，数

量多，有特色，市农委在全市推广了松江模式。

退休后，我魂牵梦绕的依然是三农，关注农业农村的改革发展，关心农民的收入增加。近两年，参加了区委老干部局的网宣小组，在上海老小孩网站建立了自己的博客，介绍我们松江大米、黄浦江大闸蟹、仓桥水晶梨、佘山水蜜桃等特色农产品，介绍松江生态人文和农业旅游，宣传松江的青山绿水，从五厍的菊花展到新浜的荷花节，从广富林文化遗址到泖田生态湿地，先后发表博客900多篇，成为老小孩网站的“十大人气博主”。

有一位网名“浦江之光”的网友，喜欢摄影，那天我刚刚发表了介绍松江荷花节的博客，他马上点赞跟帖，问我从上海塘桥到新浜景点怎么走，我把交通路线和注意事项一一告诉他，第二天他去拍得很尽兴。许多市区的网友常常通过我的博客，来松江实地感受上海之根的魅力。不少网友说，松江的生态人文，你写到那里，我们就拍摄到那里。

我深爱松江的山山水水，深爱这希望的田野。我深信，在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，松江的农村一定更加美丽，农民的生活一定更加美好！



改革开放的大潮中，在国家铁路部门、市政府等相关部门的大力支持下，金山领改革之先，把建于上世纪70年代的金山铁路支线，改建成我国第一条城际铁路，该工程自2003年提出改建方案，到2012年9月28日建成通车，历时9年，不仅给金山人民出行带来了方便，更为金山对接上海，厚植了发展动力。

金山铁路支线作为上海石化配套工程，建成于上世纪70年代初，主要承担上海石化的货运以及市郊通勤功能。那时乘坐金山铁路支线火车到上海中心城区，很受大家欢迎。90年代以来，改革开放的浪潮在上海兴起，高速公路建设蓬勃发展，来往石化与

上海中心城区的客运交通方式逐渐被公交所替代，金山铁路支线客流量持续萎缩。2001年，由于客运收入减少，上海铁路局终止了金山铁路支线的客运功能。

随着经济社会的不断发展，上海中心城区的轨道交通日渐发达，大大便利市民出行。金山区作为上海西南门户，即使有高速公路，老百姓仍然觉得交通出行不方便，金山的老百姓多么向往金山也能通地铁。面对老百姓的诉求，金山区委、区政府审时度势，决心建设更高时速的金山铁路，解决好老百姓通行问题，改善投资环境，促进全区经济社会全面发展。

建城际铁路，属于国家经济发展中的关键项目，金山铁路项目利用老铁路改建，情况更加复杂，期间经历了大量研究论证。2003年，金山区向市政府提出建设金山城际铁路的设想，市政府召开专题会议进行研究，明确建设金山铁路之前需要解决好规划衔接、旅客流量、站点选址等几项关键问题，问题研究透了再确定是否建设该项目。当时金山非常重视这个项目建设，专门成立金山铁路建设筹备组，区领导亲自挂帅。在市级部门、上海铁路局、申铁公司及沿线区政府等部门和单位的支持下，区建交委委托铁四院就金山铁路建设方案开展了大量的研究工作，我带领一批年轻人开展了9个多月的课题研究，涉及包括金山铁路建设、金山港口码头、金山区与中石化机制体制、S4高速以南龙泉港以东16.7平方公里区域功能研究等课题。

金山城际铁路前期研究论证阶段，有效解决了项目立项前的几个关键问题。一是规划方面研究论证；二是金山铁路客流量问题；三是金山铁路接入上海市区站点选址问题；四是铁路桥穿越黄浦江问题；五是铁路建设标准问题。在区领导带领下，我们专门拜访了国家铁道部，铁道部在金山铁路建设标准等问题上给予了大力支持和指导。最后

## 金山城际铁路建设纪实

□ 陆勤生





涉及到金山始发站选址问题。铁路始发站选址的选点和布置是一件非常重要的事情，与区域未来发展息息相关。时任区领导非常重视，在咨询单位开展研究论证的基础上召开多次专题研究会。为对接好沪乍杭铁路等项目建设，金山区又听取方方面面的意见，最终确定将站点东移，锁定在现在金山卫站地块。时间到了2005至2006年左右，在各相关方面的支持下，上述多个关键问题基本都得到了妥善解决。

2006年7月，铁道部和上海市人民政府达成《关于加快推进“十一五”上海铁路建设有关问题第一次会议纪要》，明确“双方一致同意对金山铁路支线进行改造，满足金山区对中心城区开行市郊客车的运输需要”。2007年5月，国家铁道部、上海市政府联合对金山铁路支线改建工程项目建议书进行批复。2009年初，国家铁道部、上海市政府联合对项目可行性研究报告再次进行批复。2009年7月，国家铁道部、上海市政府联合批复项目初步设计，项目进入施工准备阶段。

金山城际铁路是中国第一条利用既有铁路开行市郊客车的铁路，也是中国第一条公交化运行的铁路，这是上海市交通体系的一次重大完善，做好金山城际铁路建设，责任重大、使命光荣，相关部门和单位都全力以赴，把这一重大工程项目作为重大政治任务来完成。

我当时作为区重大办负责人，在配合铁路主线建设的同时，发挥重大办的统筹推进协商作用，着力推进了上述地方配套项目的建设，开展了大量协调和推进工作。在金山铁路配套工程建设中，先后召开金山铁路及各站点配套工程、高压进线动拆迁、配套道路工程、跨线桥、下穿立交建设等近20次协调推进会，明确各相关单位工作职责，寻求问题的解决办法，全力以赴抓落实、抓进度，确保2012年9月28日金山铁路开通运



行，可以采用公交卡购票，这在全国属于首创。

金山城际铁路自2012年9月28日开通运行以来，按照方便快捷、便民利民、公交化运营的总体要求，采用一站直达和站站停两种模式运行，上海南站至金山卫站一站直达30分钟左右到达、站站停60分钟左右到达，铁路时速比原有金山铁路支线大步提升。由于该条铁路具有安全、舒适、准时和公交化运营的特点，对居住或工作在金山的市民而言，在金山与中心城区之间往返非常便利，金山将不再是传统意义上的“远郊”，而是加速融入上海半小时都市圈，真正实现与中心城区同城效应，在促进金山区经济社会的全面发展中起到了不可替代的作用。随着金山城际铁路通车，金山区的投资环境明显改善，金山铁路通车改善了投资环境，推动先进制造业和战略性新兴产业集聚金山，加快实现工业强区和生活性服务业的加快发展。与此同时，铁路也带动了休闲旅游业的发展，金山城市沙滩、金山嘴渔村和山阳田园等游客明显增加。

# 高端玻璃：

## 折射出上海改革开放绚丽风采

□ 朱伯安



改革开放前，上海玻璃工业经过艰苦创业取得了长足的进步。但是由于受制于落后的垂直引上工艺，不仅工人劳动强度大，而且产品质量不尽如人意，高档建筑所需玻璃仍然未摆脱依赖进口的窘境。特别是在计划经济年代，生产规模偏小，难以满足人民日益增长的生活需求。

党的十一届三中全会后，改革开放的春风吹拂整个中国大地，也给上海玻璃工业带来极佳的发展机遇。1983年，在上海市政府和国家建材局的大力支持下，上海耀华玻璃厂与世界知名玻璃企业合资办厂，引进了国际最先进的浮法玻璃生产设备和技术，成为当时国内最大的中英合资企业，开创了中国玻璃工业跨越式发展新纪元。

30多年来，以耀皮集团为代表的上海玻璃制造行业，代表着当今国际玻璃工业的较高发展水平，一举改变了上海乃至中国玻璃工业的落后面貌，改写了高品质玻璃依赖进口的历史，新一

代玻璃产品不仅满足了千家万户生活所需，而且广泛应用于建筑、汽车、新能源等各个领域，为上海这座国际性大都市增添了一道道靓丽的风景线。

毋庸置疑，外国友人及外地客人来到上海，被改革开放后的上海新貌所震撼，如雨后春笋般的现代建筑给人们留下了美好印象，而玻璃幕墙则是建筑的重要组成部分。据统计，上海超高层建筑一半以上都采用了耀皮幕墙玻璃。位于上海陆家嘴地区、总高632米的上海中心大厦，是上海的标志性建筑，该项目选择耀皮高品质半钢化超白SGP夹层玻璃作为外幕墙玻璃，使上海这座最高的摩天大楼更具有独特的海派风格。上海中心大厦玻璃幕墙总面积达14万平方米，幕墙挂板近2万块，是世界上首次在超高层建筑安装大面积柔性幕墙，被业界定义为“世界顶级幕墙工程”。上海中心成为一座绿色建筑，最大的绿色变革应

属它的双层玻璃幕墙，因双层玻璃幕墙的空腔能形成一个温度缓冲区，避免了室内直接和外界进行热量交换，起到了冬暖夏凉的作用，从而使采暖和制冷的能耗比单层幕墙节省了50%。

由法国建筑设计师保罗·安德鲁设计的东方艺术中心华丽而充满现代感，这幢占地2.3万平方米的建筑外形犹如一朵盛开的白莲花，“花瓣”由3个球体的截断部分组成，半径长短错落，在蓝天白云的映衬下勾勒出数十条回旋流动的轮廓线。该建筑外表采用耀皮冲孔金属板钢化夹层玻璃，整体建筑玻璃幕墙采用从透明到不透明的渐变模式，通过玻璃中的夹层金属丝网的孔密度不同来调整建筑自上而下不同的透光率。在白天和夜晚都显得玲珑剔透。上海制造的高端玻璃走出国门，广泛应用于香港环球贸易广场、日本东京天空树、德国法兰克福航铁中心、科威特哈拉大厦、俄罗斯联邦大厦、美国旧金山太平洋设计中心等全球地标性节能环保建筑。

沐浴着改革开放的春风，上海玻璃工业翻开了历史性一页。在30多年的发展历程中，一大批代表当今世界先进水平的产品相继涌现。我们从中切身感受到，只有坚持改革开放，上海的明天才能更加美好。

宝钢，你屹立在长江口南岸，挺拔于上海大都市北翼。你随改革开放春风，油然而生。你以宝山而得名，以辉煌而扬名。你举世瞩目，光彩照人，你是中国冶金工业的奇葩，你是中国现代企业的骄傲。宝钢，我们为你点赞！40年前今天，党的十一届三中全会闭幕之时，你打下了第一根钢桩。随即，建设大军开赴宝山，月浦大地机声震天，冶金群英披星戴月，上万军民奋力抢建。

几年间，工程建设与时间赛跑，施工质量与国际对标。为追赶世界钢铁技术，你刚毅自信，责任如山。渴望中国钢铁早日振兴，你坚韧不拔，不屈不挠。瞬间，百万吨设备越洋运抵，规划有致的厂房拔地而起，国内最大高炉在白云中昂首，巍巍焦炉群在绿荫中耸立，万吨级原料码头蔚为壮观，环保设施生态环境同步建设，一座特大型现代化钢城显具规模。

四十年间，你坚持走“引进、消化、吸收、创新”之路，从一期工程百分之百引进，至二期工程百分之六十引进，到三期工程百分之百国内制造。你成功建设、发展创新，有效地推动了国内制造领域的前进速度，使中国钢铁工业与世界先进水平整整缩短了二十年。

四十年间，你坚持高起点、高标准、高质量，跟踪世界先进技术，注重技术创新。生产的几十种产品不仅满足国内需求，部分产品还远销五洲四海。汽车用钢稳坐国内半壁江山，管线钢、取向硅钢、



## 宝钢，为你点赞

□ 苏忠能

厚板等开创历史先河，有效地推动了中国现代化建设步伐。

四十年间，你坚持现代企业一流管理。以生产管理为中心到成本管理为中心，成本管理为中心到用户满意为中心，实现计划经济到市场经济最优提升。你实行主副分离，坚持企业不办社会的原则。高屋建瓴，运筹帷幄，企业轻装减负，有效地促进了区域经济建设发展，为国内

大型企业树立了成功典范。

四十年间，你坚持做优做强，厚积薄发，发挥整体优势。联合上钢、梅钢、八钢、韶钢，实行统一管理，降本增效，扭亏增盈。你组建湛江钢铁，在做优上下功夫，在做强上创领先，“梦工厂”享誉海内外。多少年来，你业绩总是行业最优，贡献最大，蝉联世界企业500强。

宝钢，你建造于改革开放之际，融入于改革开放之中，伴随于实现中国梦之程。你紧跟时代脉搏，拥抱全面深化改革东风，引领中国钢铁工业发展。你是改革开放产物，你开拓进取，勇创一流，不负众望，功勋卓越。

四十年后的今天，你开明睿智，厚德载物。迎着新时代的步伐，联合武钢，强强携手，组建宝武集团。宝武今雄鹰展翅，昂首飞翔，成为中国钢铁最大“航母”，正扬帆起航，在世界钢铁领域再展雄风，再创辉煌。愿宝武集团明天更强劲，更美好！



## 做洋山深水港建设的铺路石

□ 徐柏章

洋山深水港区工程是上海改革发展巨变中最具功能性的浓墨重彩的一笔。它创下了众多的“最”、“首次”和“第一”。1995年8月17日，时任上海市委书记的黄菊同志实地考察了大、小洋山岛，决定建设上海港的深水港区，他的想法在同年9月14日的市委常委会上形成共识。洋山深水港区论证和建设前期工作，可以说是历经坎坷，或者说是历经磨难，甚至差点走进死胡同。

我和李诚、顾刚等同志作为洋山深水港区的选址论证和建设前期工作的组织者、领导者和参与者，深知要把想法变成现实，把荒岛建成港口码头，就必须要把在大、小洋山建设深水港区的必要性和技术可行性弄明白、讲清楚，使质疑者放心，让反对者支持。

从1996年下半年开始，我和我的同事们背负着巨大的压力，花了近六年的时间，组织协调了国内外130多家专业研究机构 and 高等院校5000多人次的各方面专家，开展了全方位、多学科的专题论证研究，形成

了数百个论证成果。

1998年，上海国际航运中心建设和新港址论证进入第三个年头。年初市政府把大、小洋山深水港区纳入了上海城市总体发展规划。4月，时任副市长韩正对洋山深水港前期工作提出工作目标：要求在1999年上半年完成立项，2000年开工。8月，徐匡迪市长率队考察了大、小洋山岛，当地民众欢欣鼓舞，奔走相告，也极大地鼓舞了工程技术人员的士气。

1998年11月25日，我们委托国家海洋局东海分局召开了“洋山深水港区建设涉海活动协调会议”，经过1998年整整一年的努力，明确了洋山港区的性质和功能、确定港区总体建设规模和目标、划分分期建设顺序和年限，至年底，我们终于编制完成了《上海国际航运中心洋山深水港区总体布局规划》《洋山深水港区一期工程预可行性研究报告》和《芦洋跨海大桥预可行性研究报告》及相应的专题报告，并通过了专家评审。前期工作的深度又大大向前推

进了一步。

1999年初，市领导又提出请国外著名港口工程咨询公司对洋山前期工作进行评估。我们通过国际招标，委托美国的一家工程咨询公司为建设方案和前期工作进行评估。结论是正面的，肯定的。

1999年3月16日，中咨公司在北京组织召开第一次上海国际航运中心新港址综合比选论证会议，这是一次真正意义上的比选论证会议。市委领导十分重视，要求我们精心准备。会议开得很成功，在一些关键问题上达成了共识：上海国际航运中心的中心港应建在上海。国际集装箱枢纽港应该具有-15米水深。至2000年春节前后，就已经形成了洋山深水港区一期工程可行性研究报告的初稿。

面对洋山深水港区工程项目迟迟难以通过立项的情况，市委、市政府领导亲自出面，在2000年4月至11月先后向来沪考察的6位中央常委汇报介绍了大、小洋山的情况，争取领导支持。

我们根据当时前期工作



进展情况，审时度势，组织动员李国豪等15位院士、专家于2000年9月向中央领导同志提出了《关于加快大、小洋山深水港建设的建议》。10月份，我们又请出老市长汪道涵与李国豪院士一起商量研究推进洋山深水港建设进程。市委、市政府领导的不懈努力和专家们的两次建议引起了党中央、国务院的高度重视。

2000年11月3日，江泽民总书记作了重要批示，洋山深水港区建设呈现了“峰回路转”的大好局面。2001年春节前，国务院副总理吴邦国又亲自带队视察大、小洋山。2001年2月，国务院第94次常务会议正式批准洋山深水港区一期工程立项。2001年3月，国家计委正式批复同意洋山深水港区一期工程立项。

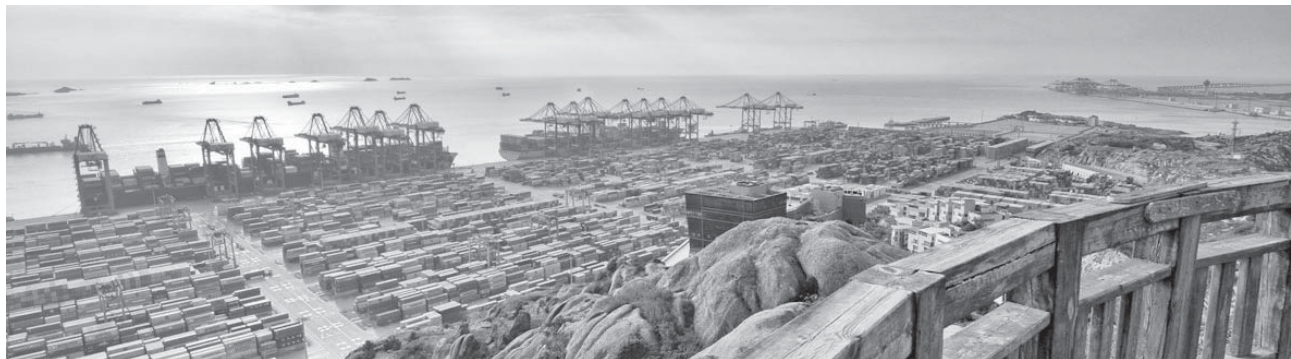
2001年10月，我们趁热打铁，正式向国家计委报送了200万余字的洋山深水港区1期工程可行性研究报告。之后，中咨公司受国家计委委托于12月5日至13日在上海组织专家代表约

200人对工程可行性研究报告进行了评估。这次评估会议出席人数之多、专家之众、会期之长，在国内重大项目评估中也是空前的。最后终于统一认识，得到了各方都认可的结果。

回看近六年的洋山深水港工程的前期工作，我有五点体会：一是坚定目标，排除阻力。在上海建设深水港，是建设上海国际航运中心的关键，也是周边竞争形势所迫。只有坚定不移地贯彻党中央、国务院把上海建设成东北亚国际航运中心的决策不动摇，才能开创性地开展各项工作。二是领导重视，争取支持。五年来，党中央、国务院和有关部委、市委、市政府对洋山深水港工程项目前期工作所需要的人力、财力和物力都给予了充分保证。三是协调配合，通力协作。洋山深水港工程前期工作凝聚了全市各部门和全国广大科技工作者的共同心血，大家配合密切，不分你我，排难释疑，其中不少领导、专家以普通一员的身份到评审现场回答各种质

疑，共同完成了这一艰巨任务。四是解放思想，知难勇进。由于洋山深水港工程不同于一般的水运建设项目，在海岛上建港国内尚无先例，每一步都需要大胆实践，勇于开拓，不断创新，前瞻性地考虑问题。比如，由于建港资料一片空白，时间紧张，我们摸索出了一条“超前安排、交叉进行”的工作方法，既不违反工作程序，又尽量缩短工作周期。五是注意方法，积极主动。洋山深水港地处浙江省境内，是我国第一次在近海岛屿上建设集装箱枢纽港区，各方面的意见分歧较大，关系比较复杂，需要注意方法处理好各方面的关系，我们主动加强与浙江省之间的沟通，开诚布公地探讨合作建港的各种方案，在一些重大问题上达成了原则协议，为工程建设顺利进行创造了有利条件。

今天，我们面对宏伟壮阔的洋山深水港区以及目前上海港在世界港口航运界的地位，深感当年付出的辛劳和汗水是值得的。





## 长宁区

### 长宁区探索在敬老院建立离退休干部党支部

日前，长宁区江苏路街道在逸仙第三敬老院举行党支部成立大会暨“进博先锋·党员行动”主题党日活动。街道领导出席活动并对敬老院建立离退休干部功能性党支部表示祝贺。

逸仙第三敬老院入住老人350多人，其中老党员56名，他们组织关系分属原单位或户籍所在地，参加组织生活多有不便，但老党员们开展学习活动愿望强烈。街道党工委按照离退休干部党建工作“三个有利于”的原则，通过“党建+公益”

的形式，将党建服务送进敬老院、送到老党员身边，在敬老院建立党支部和“党建服务点”，成立“常青老人学习小组”，更好地为老人服务。同时，上海中原物业顾问有限公司党支部志愿服务队进驻敬老院，开展以“进博先锋·党员行动”为主题的党日敬老爱老志愿活动。街道辖区内驻区单位上海电力医院行政党支部也与敬老院党支部签署结对共建协议，实现共驻共建、互帮互促。为回馈社会各界关爱，敬老院通过为社区独居、空巢老人、残疾人等提供送餐、日托、洗浴等服务，扩大爱心传递。（张玲）

## 虹口区

### 虹口区江湾镇街道开展“不忘初心”系列活动

为激发离退休干部学习宣传党的十九大精神热情，让老同志直观地感受街道发展变化，虹口区江湾镇街道开展“不忘初心、永葆本色、传递正能量”系列活动。

年初，街道开展了“传递好声音、传播正能量”活动。退休党支部开展了“不忘初心、永葆本色”——学习十九大报告书法比赛。离休干部们还开展了“回顾历史、把握当下”座谈活动，畅谈了自己不

忘革命历史，继续发挥余热的感受。春天，退休党支部开展了“播种绿色，悦享春光”绿植主题活动，通过植树护绿，倡导保护环境，绿色低碳生活。七一前后，离休支部与社区“两新”组织党支部开展“加强党建引领，重温入党誓词，共促企业发展”主题党日活动，老青欢聚，共话党恩。退休支部开展了“红歌传真情，献礼庆七一”活动，通过“歌词达人、红歌之王、红歌竞猜、我是歌手”等环节互动，用红歌表达对祖国的深情祝福，用优美的旋律为党的生日献礼。（史徐氏）

## 闵行区

### 闵行区着力打造春申·德道课堂开展系列活动

今年，闵行区关工委结合市关工委“从石库门再出发”主题教育活动和相关会议精神，着力打造“春申·德道课堂”，开展系列活动，为关爱青少年搭建了良好平台。

在建军91周年之际，新虹街道、七宝镇、吴泾镇、古美街道、浦江镇等街镇关工委纷纷邀请抗战老兵、离休干部、抗美援朝老兵等走进“春申·德道课堂”，为

社区青少年讲述战斗故事。虹桥镇关工委和镇老干部服务中心联合举办“朗读红色故事，培育爱国情怀”老少结对读书活动。暑假期间，莘庄工业区、古美街道、华漕镇、浦江镇等街镇（工业区）邀请“五老”通过“春申·德道课堂”，激发青少年奋斗意识、责任意识和爱国意识。七宝镇还借助社区党建服务中心教育资源优势，组织老同志和青少年开展“追寻红色记忆，共筑红色梦想”主题教育等活动。（王国华）



### 浦东新区积极解决老同志精神慰藉难题

浦东新区老干部局在大调研工作中发现空巢和独居老干部的缺少陪伴、有孤独感、读书看报困难等成为他们生活中急需解决的“难点”问题。

为此，他们积极创新为老服务方式，开展“小老人帮助老老人”结对互助工作，向200余名离休干部提供家庭互助服务。在惠南镇、川沙新镇招募思想政治素

质较高的低龄健康老年志愿者，每周与离休老干部结对探访1次，以陪聊、陪散步、陪过生日、读书读报等方式解除老干部的孤独寂寞，给予精神慰藉关爱。“小老人帮助老老人”结对互助工作获得了老干部的一致好评：“志愿者真好，不止陪我聊天，还帮我解决了家里很多我没法解决的问题”。（黄洁）

浦东  
新区

### 宝山区关心下一代助学金帮助困难学生近千名

日前，上海市慈善基金会·宝山与宝山区关工委联合举行2018年关心下一代助学金发放大会。市慈善基金会·宝山向受助学生发放了助学金。受助学生代表和家长代表、老年志愿者代表分别作了交流发言。

上海市慈善基金会·宝山和区关工委

自2013年起实施开展“关心下一代助学”活动，由原先资助100名困难学生、助学金总额10万元，到如今资助193名困难学生、助学金总额达到23.72万元，取得了良好的社会反响。据统计，从2013年至今，宝山区“关心下一代助学专项资金”共向902名家庭经济困难的中小學生发放助学金94.51万元。（马小娟）

宝山区

### 嘉定区以大调研大走访助推实事工程再深入

2012年以来，嘉定区委老干部局通过购买服务的方式，委托房屋应急维修中心保障离休干部水电煤使用安全。今年大调研大走访中，他们通过规范流程、拓展内容、注重维护，推进实事工程服务更深入。

规范流程展现品质服务。区委老干部局与维修中心进一步规范通知、上门、维修等环节，及时发现并消除安全隐患。今年共出动维修人员702人次，清洗空调406台、疏通水斗

446只，检查水电煤101户。

拓展内容延伸服务项目。除春节前夕开展水电煤安全检查、高温期间清洗空调等项目，在维修过程中，维修人员现场解决房屋方面细小问题，对于暂时不能解决的，进行资源协调后解决。

后续维护体现个性关怀。维修人员在维修结束时递上服务联系卡，实现离休干部与维修单位点对点直联。酷暑期间空调故障、房屋漏水等，维修中心接报后均当天派人抢修，获得老同志好评。（吉超）

嘉定区

### 崇明区委老干部局开展老干部宣讲团走基层活动

日前，崇明区委老干部局在全区各乡镇村居开展“老干部宣讲团走基层”活动。

活动采取“送课上门”的形式，面向乡镇村居党员群众，积极宣讲2018年全国

“两会”精神、崇明世界级生态岛建设等内容。宣讲团老同志们认真备课，共有16个讲座题目可供基层单位选择。老同志们用生动的语言和图文并茂的PPT进行宣讲，充分调动党员群众学习积极性，取得了良好效果。（宋晓庆）

崇明区

史书《魏志·武帝纪》里高度评价曹操廉洁自律的“雅性”，说他“雅性节俭，不好华丽，后宫衣不锦绣，侍御履不二采，帷帐屏风，坏则补纳，茵蓐取温，无有缘饰。”还说他“不藏私财：‘攻城拔邑，得美丽之物，则悉以赐有功，勋劳宜赏，不吝千金，无功望施，分毫不与，四方献御，与群下共之。’”



更可贵的是，在人才紧缺、曹操殷切渴望贤才备至时，为了不因求全责备而流失人才，他曾提出不“必廉士而后可用”的“唯才是举”方针。但是，他对自己却严格地框之以“廉”，致死不移其“雅性”。

有则故事说，曹操有头病，常用水洗头，因用铜器盛水有臭味，就改成了银器。可是后来，曹操断然去掉了银器，改用木盆。为什么呢？因为他得知“人不解，谓孤喜银物”。这本来是区区生活小事，但是曹操非常重视人们“不理解”的议论。不过他一不追究，二不当耳边风，而是反求诸己，做出了告别银器、“令以木作”的决断。体现了曹操能够正确对待议论自己是非的声音，以及从生活小事做起的养廉作风。

对曹操的“雅性”之“廉”，正史上多有记载。如说他“不好鲜饰严具”，“衣被皆十岁也，岁岁解浣补纳之耳”。曹操的衣被十几年不换新，岁岁洗补，他认为衣、被讲究的是暖和，实用。所以他的衣服、被褥、帷帐等皆没有刺绣修饰。他特制了四个

箱子，分别存放春、夏、秋、冬四个季节的衣被，并写上：“有不讳，随时以敛。金珥珠玉铜铁之物，一不得送。”意思是说，如果他死了，这就是他的送终衣衾，其他金玉宝物均不得随身入葬。

反对厚葬，倡导丧事从俭，是曹操一贯思想。他不仅颁令要求民间丧事从俭，而且在《终令》《遗令》中，对自己身后的丧事作

了具体而严格的从俭安排。建安二十五年（220年），六十六岁的曹操病危于洛阳，为制止厚葬，他作《遗令》说：“天下尚未安定，未得遵古也。葬毕，皆除服；其将兵屯戍者，皆不得离屯部；有司各率乃职。敛以时服，无藏金玉珍宝。”《遗令》中还说，“古之葬者，必居瘠薄之地。其规西门豹祠西原上为寿陵，因高为基，不封不树。”曹操入葬时，时值二月初春，洛阳天寒，他穿的就是冬季平时所穿的缀衣，系绶带绳，其他一切均按照他遗嘱办理。

曹操去世后，曹植作《武帝诔》追忆其父，在谈到尚廉节俭之美德时说：“敦俭尚古，不玩珠玉……既即榑宫，躬御缀衣。玺不存身，唯绋是荷。明器无饰，陶素是嘉。既次西陵，幽闺启路。”曹操俭朴廉洁的“雅性”美德，对于他的治军从政，起着重要的积极作用。常言说，“公生明，廉生威”。只有自身“廉”，就能不信邪、不怕邪，也才能镇住邪、祛除邪。看那些官帽将星纷纷跌落者，有几个不是失“廉”人！

## 史书里的曹操「雅性节俭」

□

王联斌

# 担当精神是共产党人的必备素质

□ 陆春炎

党的十九大以来，“新时代新担当新作为”一词常见于各大主流媒体。习近平总书记指出：“我们共产党人的忧患意识，就是忧党、忧国、忧民意识，这是一种责任，更是一种担当。”今年5月18日，中共中央办公厅为鼓励大家担当作为、干事创业，还印发了《关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的意见》。人民期望担当，改革要求担当。没有担当精神，为人民服务就成了一句空话，改革也难以推进。当前正值改革攻坚期，前进道路上充满了许多意想不到的困难和问题，迫切需要党员和干部做到勇于和敢于担当。主要应表现在以下方面：

**一是敢于承担责任。**强调担当精神，其实就是强调责任意识，要求党员和干部牢记党的宗旨，为民的事情办不成寝不安席，本职工作做不好食不甘味，在难题面前敢闯敢试、敢为人先，在矛盾面前敢抓敢管、敢于碰硬，在风险面前敢作敢为、敢担责任，在职责和角色需要的时候，毫不犹豫，责无旁贷地挺身而出，全力履行

自己的义务。党员和干部既要有忧国忧民的思虑，又要有如履薄冰的警醒，要有披荆斩棘、攻坚克难的勇气，也要有逆水行舟、夙兴夜寐的压力。牢记党的宗旨，一切想着人民，一切为了人民，一切有益于人民。时刻谨记，民生不可忘，民意不能违，民怨不能积，以实事求是的勇气和开拓创新的精神忠实履行好自己的职责。

**二是勇于直面矛盾。**群众最喜欢的领导是敢于担当、敢于负责的领导。目前，我国在改革发展的道路上面临的挑战前所未有的，各种矛盾和问题也更趋错综复杂。在这种情况下，党员干部必须要有敢于直面矛盾的勇气和魄力，不回避问题，遇到急难险重任务，要拿出

勇气和锐气，站到第一线带领群众攻克难关。要敢于较真，办事讲规矩、讲原则，汇聚起风清气正、奋发有为的正能量。要树立迎难而上、敢干敢为的意识，不推诿、不敷衍、不塞责，尽自己最大的力量为群众解决问题。要树立以民为本、为民解困的宗旨意识，把为民服务贯穿工作的全过程，坚决实现好、维护好、发展好群众的根本利益，真正做到亲民、爱民、为民。

**三是善于解决问题。**发展过程中不出现问题是不可可能的，有问题并不可怕，可怕的是不能正视问题、不会解决问题。首先要善于发现问题，不会发现问题，本身就是最大的问题。这是检验党员和干部政治敏锐性的一个重要标准。党员干部一定要学会逆向思维、辩证思维、底线思维，用全面发展联系的眼光去发现问题，特别是发现一些深层次的问题。只会发现问题还不够，最关键的是要善于解决问题，回应社会关注，疏导群众情绪，化解各种矛盾，促进经济发展，都是需要妥善解决的问题。





## 德高寿长

□ 蔡锡豪

人们常说健康长寿，有了健康的身体，才会延年益寿。于是，不少老人，面对渐渐老去的自己，为了求得一个健康的身体，求得长寿，不惜购买服用保健药品，如作家周大新的新作小说《天黑得很慢》中描写的不少老人痴心于长寿保健药丸，连那个法官身份的退休老人萧成杉，最后也逃不了推销长寿保健品的圈套。

为了能有一个健康身体，老人们走出家门去跳广场舞、去唱歌、去参加老年大学各种兴趣班，积极参加各种社会活动，以期老有所为，老有所乐。这些的确有着积极作用，确实能使人延年益寿。除此之外，目前很少有人把“德”与“寿”连起来，如何以德养寿，研究甚少。其实，自古以来，我们的祖先是非常重视“德”和“寿”研究的。

早在公元前，老子在《道德经》一书中就有“德是寿之本”、“寿源于德”的论述，主张“养生先养德”、“养德能远害”。孔子也曾经告诫人们“大德必得其寿”。唐代有一位著名的医药学家叫孙思邈，据说活了141岁。他在《千金要方》中写道：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年。”这就告诫我们，如果道德完美，不用服仙丹妙药，不用祈祷，也会多福多寿，这才是养生之要旨。

几年来，我最喜爱看上海纪实频道播放的《大师》节目，那些大师，无论是过去已

播放过，如周有光、杨绛、季羡林、齐白石，还是最近又播放或重播的，如儿童文学家冰心、汉语语言学家王力、当代著名的哲学家冯契……每次我都是认真收看。那些大师，我久久不会忘记他们对学问、对事业的执着和忘情。更值得我深思的，他们中的大多数是长寿者，如周有光、杨绛等都是活过百岁，九十几、八十多岁还在为人类创造财富，吴孟超九十多岁，还执掌手术刀站在手术台前为病人切除肝胆肿瘤，音乐家周小燕九十多岁还在教授学生，他们那种忘我精神都激励着我。除此外，我还在想，他们之所以会长寿，正因为他们德高望重！因为德高，所以长寿也。

那么，何为谓“德”？查资料得知，“德”字的最早本意是七曜自然运行轨迹。引申即直视运行轨迹，即遵循本性，顺乎自然，不违背自然规律发展去行、去提升自己，从“德”的汉字构型来分析，就是要遵从一定的行为规范，现代汉语里讲的“德”，指的是一个人的言行符合社会所规定的理想化行为标准的程度，人们通过这种标准进行规范。也就是恪守道德。“德”字虽然笔画较多，但至今没有任何简化字来代替，这大概是任何简化都无法表达它的会意和象形。

晋朝著名医学家葛洪，在他的《抱朴子》中说道：“若德行不修，但务方术，皆不得长生也。”古人重视身心兼养，而养心中又首要养德。清代著名养生家石天基在《长生秘诀》中说道，“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。”

当今，我们尤其是老年人，为了延年益寿，除了参与一些健身活动和力所能及的社会活动，我想，更应该注重自身的“养德”，其实这些活动中也存在着德行含义。如何养德，许多先哲的言论给我们养生指明了方向。唐代一位高僧与白居易在谈到养生时说：“诸恶莫作，众善奉行。”清代著名医药家石成金曾说过。“天地间，万事万物，



王洪治是一位年逾七旬、有着40多年党龄的上海图书馆老党员。他在退休后抱着年轻时的初心,放弃安逸舒适的家庭生活,跋山涉水,遍访全国各地55个少数民族,并用自己的积蓄和退休工资为少数民族同胞捐款捐物,送上爱心。

早在1966年,王洪治远赴新疆工作。在北大毕业后,他又被分配到内蒙古大草原的一个连队里。这些经历为他后半生的不懈追求提供了强大的原动力。2004年退休后的王洪治开始了他独自寻访55个少数民族的历程,直到2009年才为“遍访”画上了一个圆满的句号。但那绝不意味着结束,他给自己制定了一项“561计划”,就是为包括汉族在内的56个民族作一点物质贡献。截至目前,他已向各



## 爱心遍洒民族大地

□ 上海图书馆

民族累计捐款30余万元现金,还有大量物资。如今,他每年仍向各少数民族捐款2到3万元,他表示,自己争取在生前捐赠56万元。老王坦言,他在生活上没有什么要求,几乎所有的积蓄和退休收入都被用来完成这项“561计划”。

在接受采访时,他反复强调的是“少数民族是我们祖国大家庭的一员,我们都是家人啊。”他对记者说,“我关心少数民族兄弟,完全出于自愿。尽管我的能力有限,但是,这也是我对我见过的‘家人’的一片家人般的心意啊。”

惟善可以‘养性’,惟善可以延寿。”

大德必得其寿,唯善可以延寿。正如巴西医学家马丁斯经研究发现,大凡长寿者,极大多数为德高望重者,这是极有道理的。这是因为德高望重者都具有良好的人际关系。从生理学角度分析,良好的人际关系,会实现自我的良好感觉,会促进人体各组织器官功能的健康和免疫功能的增强,血液循环、神经调节都能处于最佳健康状态,从而促进人的身心健康,达到益寿延年的目的。

我想,我们活在世上,就要像德高望重的大师们那样。一要具有为国家贡献一切的心。有德者,乐于奉献,心中想的是国家的

利益。二要具备为人民办好事的心。具德者,乐于助人,乐于爱人,善于同人和睦相处,活到112岁的周有光,他从不生气,与人为善。三要廉洁奉公。四要宽容大度。文坛泰斗、百岁寿星冰心说过,“人到无求品自高”。德高者不奢求、不苛求,是没有非分之想。正因为大师们具有这样的德品,他们心境高远,不谋私利,则精神内守,五脏安和,延年高寿莫他们非属。

从大师们那里,我们学到了正确对待个人利益得失,挣脱名缰利锁的困扰,做一个有修养有品位的人。真正带着满满的幸福感享受人生。从而德高寿长。



# 让好家风代代相传

——陈庆华和睦家庭事迹

□ 市住建委



(1) 陈庆华家有两个儿子，两个媳妇，一个孙子，一个孙女。全家8人互相尊重，互相关爱，和睦相处，蔚然成风。



(2) 陈庆华夫妇对待老人都非常尊敬爱，恪尽孝道。两个儿子长大后，尊老爱幼的家风，给他们留下了深刻的印象，并把这种良好家风继续传承下去。



(3) 每当陈庆华夫妇逢五逢十大寿，以及金婚、钻石婚纪念，子女们主动安排并承担全部费用，有时还陪老人一起外出旅游。



(4) 老两口对两房媳妇，一视同仁，一碗水端平。子女们家庭有难事，陈庆华夫妇也总是全力相助，解决困难。



(5) 在他们家里，和睦相处，陈庆华和两个儿媳之间，20多年来，从未红过脸，争吵过。兄弟、妯娌之间也非常和睦。



(6) 陈庆华出身贫苦，过去一家子就住在类似棚户的房子里。解放初期结了婚，有了孩子，连同父母共6人，挤住在套不到30平方米的工房里，很不方便。



(7) 现在住房有了很大改善，居住在宽敞的高楼里。陈庆华夫妇经常教育子孙要感恩，要听党的话，坚定跟党走。



(8) 陈庆华老伴蒋延龄参加地下党，他编印回忆录记叙了当时地下斗争的事迹，让小辈了解幸福来之不易。



(9) 2014年10月，陈庆华夫妇钻石婚纪念。他们又写了一篇《同甘共苦60年》的文章，让下一代知道他们走过的艰难曲折的道路，传承正能量。



(10) 为了鼓励小辈积极学习，他们家庭还建立激励机制，几个未进大学的，鼓励他们就读业余大学，拿到大专文凭的给以重奖。



(11) 陈庆华家庭成员都生活愉快，力求上进。老伴蒋延龄担任单位离休党支部书记，先后三次被评为上海市老干部先进个人。



看着面前的神态各异的京剧脸谱、千姿百态的舞者、繁复精致的窗花，笔者彻底被眼前的这位老艺人折服。全程观摩他的撕纸创作，轻轻捻来一张红纸，眯着眼睛，左手负责按住纸张，控制角度，右手仅凭拇指与食指的互相配合，一撕、一扯、一挖、一抠，用不了一分钟，一只圆眼、翘尾、吐着舌头的、憨厚的、活泼的、可爱的小狗“诞生”了！令人叹为观止。

海派撕画艺人华兴富今年已有72岁了，一位古稀老人怎么会有这样的绝活呢？

### 自我琢磨独门技艺

据华兴富说，他从小就喜欢涂涂画画，靠摆小摊养活全家整天忙碌的父亲，从来不过问他的作业和学习成绩，对其瞎抹乱画的“作品”却很有耐心地“欣赏”，还时不时会鼓励他，掏出二三分钱让买支铅笔。华兴富九岁时，小学附近的图书馆举办了撕纸画的展览，

那些飞禽走兽、花鸟虫鱼等巧夺天工的画，竟是作者用纸徒手撕出来的，他觉得十分稀奇、好玩。那时，华兴富也不知该向谁拜师学艺，只是从展台工作人员口中得知作品的主人是一位来自无锡的“胡老师”。就是这次不经意的偶遇，在他幼小的心灵撒入了撕纸的种子。

不知是否是机缘巧合，中学毕业后，华兴富的第一份工作就选择了印刷厂。三十多年来，他负责宣传工作，整天与各种各样的纸张打交道，这令他兴奋不已，儿时对于撕纸的情怀再度涌上心头，而印刷厂也成了华兴富日后走上撕纸画创作的“实践场”。晚上下了班，华兴富哪也不去，留在厂里，把多余的边角料拿来当“实验”，按照自己的感觉“瞎折腾”。华兴富在工作之余，开始热衷于尝试为同事撕些头像、生肖及吉祥文字等，想不到玩玩撕纸的他，在建厂100周年庆的艺术节上，创作的几幅撕纸画竟获了奖。在那些日子里，他还有幸得到国画大师潘天寿弟子秦惠亭及水彩画家哈定等老师的亲授和指导，系统学习了素描、水彩画、国画、油画，还迷上过包装设计，为以后的艺术道路打下了扎实的美术功底。

而真正让华兴富定下心来钻研撕纸并有一股“痴”劲的，还是在十多年前他退休以后。看到信箱里塞进来的五颜六色的广告纸，觉得弃之可惜，加上本来对纸就很感兴趣，所以颇有触动，何不专注撕纸画，并撕出“名堂”来呢？在没有人面授示范，也没有影像教学资料的情况下，仅凭儿时残留的一点印象，跑到城隍庙去“寻宝”，痴迷地站上几个小时，虔诚地看着民间艺人剪纸、捏泥人、做风筝，有时干脆旁敲侧击“询问”和随时偷学，走火入魔般地钻研起撕纸画来。日夜操练，渐渐地他的双手比上班时还要粗糙，右手大拇指上结出了一个厚厚的老茧，进而双手轻微变形，他依旧默默坚持着。

### 拜师深入研究撕纸画

辛勤耕耘渐有收获，华兴富撕什么像什

## 海派撕画艺人

□ 蔡 理





么，形象逼真，栩栩如生。他利用彩页、报刊、广告等纸张，凭借对意象的感悟和奇特的想象，徒手撕出各种物型图案，把原来纸张上的色彩与作品有机结合，挥洒粗犷，拙巧相谐，古朴浑厚，堪称“沪上一绝”。创作出脸谱、生肖、舞蹈、吉祥神等十余种系列产品在全国和上海市各类民间艺术展演中屡屡获奖，作品被中外人士欣赏或收藏。

华兴富有了拿手绝活，但依然每天沉浸在“纸天纸地”里，不断琢磨创新，不仅撕出传统的生肖、喜庆画，还撕出更易为年轻人接受的新潮歌舞、圣诞人物。

也就在这时，已颇得撕纸造诣的华兴富遇到了儿时敬仰的那位胡老师。那天，浦东八佰伴摊位前人头攒动，他凑上前去，一幅幅红色的撕纸画静静地躺在那里——相似的构图，熟悉的线条，这不就是小时候领我进门的作品嘛！那一刻记忆被激活了。激动的华兴富几经周折，终于找到了作品的主人——中国工艺美术大师胡立德先生。

带着自己几乎所有的作品，还有一颗忐忑的心，两位撕画传人坐在了一起。89岁的胡老先生拿起华兴富的作品，一件一件地看，一言不发。最后，他轻轻归拢了几百件画作，“来做我的徒弟吧，如果你觉得还能从我这儿学到东西的话。”之前，胡立德从不收徒。

在恩师胡立德的悉心指导下，华兴富练书法、练剪纸，深入研究撕纸。经过四年如饥似渴地学习，华兴富将师傅身上偏北方气质的撕纸风格与南方柔美细腻的特点相结合，创造了海派撕纸技艺，2015年被入选“上海市非物质文化遗产保护名录”，华兴富也是这项目的代表传承人。

### 热心传播撕纸艺术

华兴富撕纸画“撕”出了上海，还“撕”到了日本、爱尔兰等国家及港澳台。2015年春节，华兴富随上海民间艺术家代表团出访卡塔尔，在中国驻卡塔尔大使馆举办的“中国春节团拜会”上，撕纸技艺惊艳



全场，卡塔尔的王子们都很喜欢他的手艺，纷纷围在其身边，学习撕纸画。

今年1月，“欢乐春节——上海印象非遗展”在美国纽约中央车站举行，而华兴富的撕纸艺术展台前被围得水泄不通，许多美国人看到撕纸画都很震惊。小姑娘茱莉娅看到华兴富用手在纸上撕几下，竟变出一只漂亮的蝴蝶来，惊讶地叫起来：“太奇妙了！”

华兴富担心地说：“相对剪纸而言，撕纸画的知晓度很低，掌握这项技艺的人是屈指可数，倘若再找不到合适的人选，极有后继无人失传的可能。”为此，华兴富就热心于撕纸艺术的传播与推广，以自己的方法抢救这项濒于失传的传统技艺。几年来，他走进上海的大、中、小学校、青少年活动中心、老年大学和社区，开办多种培训班辅导班，用通俗、简炼、易懂的语言来传授撕纸画的要点和要素，并精心制作了几千个初学临摹样板，让更多的人尽快走进手撕画这个古老的民间艺术。同时，华兴富还多次参与上海市青少年民族文化系列培训班和上海市慈善基金会献爱心作品捐献活动，让手撕画艺术在被欣赏被赞美的同时，也使更多的人感悟到博大精深的民族传统文化的无限魅力。



## 话剧春天的“掌舵人”

□ 龚寄托



在上海乃至全国话剧界，杨绍林可算得上是响当当的实力派人物，被人们誉为引领上海话剧迈入新的春天的“掌舵人”。

1952年，杨绍林出生在一个世代与艺术无缘的军工家庭。当一名驰骋大海的海员是他金色的童年梦。而与原本想象中极为遥远的话剧艺术牵手，纯属机缘巧合。1973年8月，恢复招生的上海戏剧学院正在物色具有阳刚之气的男性学员，梅山被列入扩大招生范围。那天，正值收工下班的杨绍林从矿井中走出，一下被上戏招生组的魏淑娴老师拉住，在魏老师看来，这未经雕琢的小伙外形非常符合条件。在现场，他们进行了短暂的交谈。一个多月后，杨绍林怎么也没想到，他再一次接到魏老师的电话，热情相约再见面谈上一次。杨绍林的心头不由为之一震，但顾虑油然而生，一个21岁的矿工，改行从事文艺，似乎年龄偏大了。就在他犹豫不决的当口，想不到魏老师和招

生组的10余位老师竟然悉数上山，此情此景，杨绍林为之动容。在特殊的招生现场，无论外在形象气质，或是现场唱歌、《雷锋故事》的朗读等内在测试，眼前的杨绍林与招聘老师们的内心意愿极度吻合，当场拍板敲定，第一关就这么过了。之后又很快地通过了体检、政审等程序性的手续后，杨绍林有幸作为表演系73级话剧表演专业的学生，戏剧性地迈入上海戏剧学院，实现了人生的戏剧性转折。

当杨绍林在上戏学成毕业走上舞台之时，正值中国话剧事业走过严冬，又迎来一个繁花似锦的春天。作为上海人民艺术剧院的演员，杨绍林如鱼得水，无论在话剧舞台上，或是在银幕、荧屏上，都活跃着杨绍林全力打造的一个个有血有肉的鲜活艺术形象，在他步入演艺生涯的近十年间，相继在话剧《万水千山》、《霓虹灯下的哨兵》、《彼岸》、《三点到六点》、《三剑客》、《家》和电影《陈赓蒙难》、《陈赓脱

险》以及电视剧《山道弯弯》、《海啸》、《中国神火》、《魂系哈军工》、《南阳大会战》等五十余部作品中出任主演，精品迭出，好戏连台，尤其是他在银幕上把陈赓大将演绎得淋漓尽致，被业内喻为银幕荧屏饰演陈赓大将的专业户。

如果说杨绍林十余载的演艺生涯可圈可点的话，那么，1985年的精彩转身，从幕前走向幕后，从一线演员转为剧院领导，更是体现出他在上海话剧创新发展的开拓博弈中所体现的卓越才能，他带领团队走出困境低谷，硬是使上海的话剧市场迎来了又一个阳光明媚、生机无限的春天。几度春秋，几经风雨。历经三十余载的岁月历程，杨绍林的岗位职责数度变迁，但他对当代中国的话剧事业的一腔痴情不改，赤诚初心不变。作为上海话剧事业的“掌舵人”，他带领他的团队搏风击浪，勇于站立中国话剧事业创新发展的浪尖潮头，求突破，求发展，求壮大，终于迎来

硕果累累的丰收季节。喜看上海话剧市场，两个效益比翼双飞同步发展，话剧《OK股票》、《中国制造》先后荣获中宣部“五个一工程”入选作品奖；话剧《商鞅》荣获文化部文化奖新剧目奖，并获首届国家舞台精品工程奖；话剧《秀才与刽子手》荣获文化部中国话剧百年展演一等奖，并获第八届中国艺术节文华奖剧目奖以及文化部国家舞台精品工程资助剧目奖；话剧《红星照耀中国》荣获文化部中国话剧百年展演二等奖。

舞台上光彩照人的艺术家，在开创戏剧市场新局面的实践中，杨绍林同样是充满感召力的上海话剧创新发展的“掌舵人”。这些年，诸多荣誉接踵而来，他被光荣评为上海市劳动模范；“第二届光荣与力量感动上海年度十大人物评选”入选50名候选人；被国家文化部授予“优秀话剧艺术工作者”荣誉称号；并荣获中国话剧金狮奖。

曾历经话剧市场寒冬的杨绍林深知，上海话剧市场生机盎然的春天来之不易，因为在上海话剧人的心中曾有过刻骨铭心的酸楚和苦痛。上世纪90年代初，剧团在剧场演出话剧，现场惨不忍睹，台上演员竟比台下观众还多。演出结束时，一名老艺术家潸然泪下，失声痛哭。上海话剧人陷入迷

茫：话剧还能有太阳升起的明天吗？

秉性耿直的杨绍林偏不信这个邪，1993年，他毅然接下了上海人民艺术剧院新掌门这不被人看好的苦差。或许是机遇有意造就这位踌躇满志的有志者，在上海文艺院团新一轮改革整合的大潮中，上海人民艺术剧院和上海青年话剧团“合二为一”，重新组合为上海话剧艺术中心，杨绍林再一次站立上海文艺改革发展的潮头，出任总经理，一肩扛起了整个上海话剧事业转型发展的艰巨重任。

任重道远，苦苦求索中的杨绍林发现，当今的话剧是话剧人在自己的话语体系中自娱自乐，话剧成了话剧人的话剧，从而与观众群体渐行渐远。上海话剧“掌舵人”观察思考入木三分，痛定思痛，痛下决心，务必拿出刮骨疗毒的魄力与勇气，与观众共舞，与时俱进，再造上海话剧事业的新辉煌。

——“春江水暖鸭先知”。为了探测话剧市场这一江水的冷暖，杨绍林毅然走上申城街头，为当时赈灾义演的话剧《商鞅》做推销，又是发放剧目单，又是即兴演讲。在他看来，只有亲身参与了，才能得出切身的感受，才能对整个行业的未来作出理性的思考和正确的决策。

——当年银幕上以指挥

若定的“陈赓大将”形象屡屡出彩的杨绍林，同样以大将般的谋略和胆识，通过资本运作建造话剧大厦、首推制作人为责任主体的艺术生产模式、首创了有利于人才流动的演员俱乐部制，力挽狂澜，硬是与同事们一起，共同迎来中国话剧事业又一个阳光明媚的春天。

——大胆启用新人，当杨绍林把一批70后的编剧、导演、舞美设计的新人新作品推出以后，收到意想不到的奇效，当学运动医学出身的喻荣军把《去年冬天》的剧本放在杨绍林案头时，这位上话“掌舵人”当即拍板定夺，从而使话剧《去年冬天》一炮而红，一下连演40多场，吸引了大量从未进过剧场的年轻观众。继而，青年编剧喻荣军的话剧《WWW.COM》、《天堂隔壁是疯人院》再度喜获成功。

——早已跨越花甲之年的杨绍林，艺术青春不老。2011年，他学习创意产业的融资方式，将话剧中心的戏剧项目打包成多个概念，形成如“欧美当代戏剧演出季”、“中国原创话剧演出季”、“情侠三部曲”、“何念导演作品演出季”等系列演出活动，吸引到电视台、文化公司、时尚品牌等多种类型机构的商业投资，达成创意和资金的优化配置，为舞台艺术扩大生产规模开拓了新思路。



在崇明区城桥镇新崇社区，有一位退休党员，热心关爱社区老人，将爱心播撒在社区，为老年人的幸福晚年默默地付出，受到当地居民的点赞。她就是黄金蓉。

### 我是社区人，做好社区事

10多年来，她是身兼多职的老年志愿者，参与过“世博志愿者”、“崇明平安志愿者”、“崇明区图书馆志愿者”、“老伙伴志愿者”、“社区调解工作志愿者”、“崇明区白玉兰开心家园志愿者”等工作。除此之外，还担任社区党小组长、楼组长。她乐于助人，哪家有小摩擦和不开心的事，在她的劝导下，总能圆满收场，是社区和谐的“润滑剂”；她乐于奉献，社区里的事情不论大小，总是抢着干，好像有使不完的劲，是位“孺子牛”。

为了做好各项职责范围内的工作，她建立了社区老人的台账，记录姓名、年龄、地址、电话等基本情况。党员蔡惠英年迈体弱，经常不能参加组织生活，她主动上门给她补课，老蔡十分感动地说：“党组织记住我这名老党员，我由衷地感到高兴”。87岁高龄的朱老太，是一位独居老人，近年来，黄金蓉经常上门跟老人聊天，关心老人的生活状况，后来朱老太告诉了她的子女们，孝顺的子女特意上门致谢，黄金蓉对他们说：“我是楼组长，关心高龄老人是我的份内事”。为搞好平安楼道建设，她积极配合社区民警，把楼道常住人口摸得一清二楚，受到社区民警的赞扬。对待工作认真真是黄金蓉的一贯作风，她常说：“志愿者无需报酬、鲜花和掌

声，重要的是社会责任，人生价值的体现，作为社区人，办好民众事，这是‘民心’工作，一定要尽心尽责做好工作”。

### 真心付出，化解矛盾

在黄金蓉的身上，有一种可爱的品质让我们难以忘怀，那就是敬业精神。黄金蓉是个热心人，她以自己的一言一行感染着身边的每一个人。买菜，捡起楼上掉下的床单，送上门；捡垃圾，送钥匙……助人为乐成为她的本能。

“崇明区白玉兰开心家园”是主要以调解离婚劝和为主的工作室，黄金蓉主动参加了志愿调解工作。前来的有即将办理离婚的耄耋长者，也有刚领到结婚证的小年轻。黄金蓉总是满怀热情，动之以情，晓之以理地劝说前来办理离婚的夫妇。有一对小年轻，刚结婚就三天两头在家吵架，一气之下到婚姻登记处办理离婚手续，黄金蓉耐心细致的了解详情，经分析，这起离婚案的原因，主要是婆媳关系不好所致，夫妻感情基础是好的，黄金蓉劝这位男同志做好自己母亲和媳妇的思想工作，要当好这块“夹板”。母亲要孝敬，媳妇要疼爱，要肩挑家庭重担；劝媳妇要敬重婆婆，要把婆婆当成自己的亲妈一样看待，以心换心，关系自然会变好的。在黄金蓉苦口婆心的劝导下，小夫妇俩破涕为笑，和好地回家了。

黄金蓉在热心调解的同时，还认真做好回访工作，留下他们的联系方式，并经常进行交流，提供帮助和咨询。通过温馨调解，尽力挽救即将破碎的家庭。

## 甘做和谐社会

## 『润滑剂』

□

施振华





叶恒庆是市新闻出版局机关退休局级干部党支部书记。2003年退休以来,他给自己提出的目标是,要把学习贯穿到退休生活之中,争取做一个学习型的退休干部。他以极大的热情投入支部工作,每月组织支部党员开展组织生活,他总把学习内容提前构思好,告诉每位党员,精心做好学习准备。在他的带领下,大家学习的积极性很高。由于他善于学习,善于思考,积极为新闻出版监督管理建言献策,他还曾被聘为局报刊审读员。退休后,他多次受邀参与市委宣传党校的宣传系统青年干部和处级干部培训班的学员党性分析的点评工作,深受学员们的欢迎。

叶恒庆于1961年8月从上海应征入伍,转战南北,参加过援越抗美作战,从一名战士到师职干部,担任过高炮63师政治部主任。在职期间,为提高部队指战员的思想觉悟和战斗力,他做了大量的工作。几十年来,这支部队成绩卓著,多次被上级表彰为“军事训练一级单位”“依法治军从严治军先进单位”“抓基层先进一线指挥部”“军队规模结构和力量编成改革先进单位”等。

防空第83旅为更好地



## 老首长 回部队 讲课记

□ 市新闻出版局

讲清单位的发展脉络和战斗历程,举行“英雄有约”战斗事迹报告会,特意邀请部队前身原高炮63师最后一任政治部主任叶恒庆授课。叶恒庆欣然接受邀请,帮助官兵从我党我军光荣传统作风中汲取精神营养,激发前行动力。

为提升授课质量,叶恒庆顾不上8个小时的车程劳累,到达部队驻地西北某地后,刚放下行李就召集宣传科和几名基层官兵进行调研座谈,了解当前官兵思想状况,并根据大家的意见建议,修改完善自己的授课提纲。经过精心的准备,叶恒庆为部队官兵进行了一次生动的辅导授课,讲述部队发

展历程和历史沿革,增强了官兵身为“高炮63师”传人的自豪感归属感;通过讲述部队的战斗经过和英模事迹,激发了官兵“矢志强军担重任”的战斗意志;通过讲述部队光荣传统和优良作风,更加坚定了“传承红色基因”的信心信念。整堂授课使部队官兵愈发感到本部积淀的精神传统弥足珍贵,愈发对革命前辈发自肺腑地感激、敬仰。

通过老首长的授课,官兵们对红色基因、优良传统的理解认识更加深刻,岗位践行益趋自觉,理想信念愈加坚定。

授课当天,叶恒庆参观了荣誉连队“5·31战斗”英雄连观摩指导,并参观了连队荣誉室,最后在训练场观摩了某新型导弹操作演示。叶恒庆看到青年官兵的刻苦训练的风采感到十分高兴,仿佛自己又回到了那难忘的峥嵘岁月,他还与年轻指战员交流思想,勉励他们在军营建功立业、成长成才。

事后,叶恒庆将自己去部队一行的适宜公开的照片资料等在自己支部微信群中与大家分享,支部党员们纷纷点赞这位老首长带着上海老同志的正能量,继续在军营发挥作用。



## 红色引路人

□

张国燕

1942年春天的一个黄昏，干完农活的我背着满满一筐青草走在回家路上，经过村里唯一的私塾，我的脚步又不由自主的慢了下来——学堂里，一如既往地传来朗朗的读书声……按捺不住心头的渴望和向往，我三步并作两步就奔到了学堂门口，趴在窗口羡慕地往里看——有钱人家的娃们正跟着一位年轻漂亮的女先生抑扬顿挫的吟诵着……时间一分一秒地过去，不知道在窗外站了多久，忽然听到一声轻轻地呼唤：“你是谁家的娃娃呀？”不知道什么时候，先生站在我的身后，笑意吟吟地看着我：“孩子，我常看到你站在外边，你是不是很想来听课？”我羞红了脸，点点头。我是多么希望能够读书识字啊！可是想到家里一贫如洗，我又摇了摇头，悄悄地走开了。过了几天，先生居然找到了我家，跟我父母说：“我看这个娃是真喜欢读书。恰巧，我一个人离家出门教书也孤单，正想邀个人来作伴。不如，就让妹妹来陪我住校吧，平日里还可帮我做点杂务，正可抵过学费。”父母有点犹豫，我却欢欣雀跃。禁不住老师的劝导和我的苦苦恳

求，父母终于答应了让我上学。

从此，我跟着先生住进了学堂，白天在私塾里读书认字，晚上听老师讲做人处世的道理。当时尚年幼的我只觉得自己很幸运，遇到了一个长姐一般的好先生。却没有深想，原来我竟是碰到了一位影响一生的恩师和引路人。一个秋天的晚上，老师看起来比平时更认真、更严肃一些，她和我面对面坐着，静谧的气氛忽然让我有些莫名的紧张。她看到我一本正经的样子，微微地笑了，拉起我的手意味深长地说：“小燕子，虽然在课堂上我是你的教书先生，可是在我心里早把你当作是我的亲妹妹了。今天，姐姐要严肃地告诉你一件事——我是中共地下党员。经过这段时间的相处，我觉得你是个根正苗红的好孩子。现在，我代表组织将你发展成为一名共青团员。今后，你要记住两件事：一要听党的话，永远跟党走，二要对党忠诚，保守秘密。以后，我们要一起闹革命。你愿意成为姐姐一样的人吗？”当时的我还有些似懂非懂，可我记住了最重要的两点：永远跟党走，成为先生一样的人；对党忠诚，绝不能和任何人提起。也就是那一天的承诺和点头，开启了我的革命人生。从此，我在亦师亦姐先生的引领下接触了不少革命进步人士，接受革命洗礼。1943年春天，我正式加入了共青团。1946年，我又在先生的推荐下在武工队接受了埋地雷培训。1947年6月，我正式加入了蓬莱西区武工队，成为一名光荣的革命战士。1947年7月，国民党军队大举扫荡蓬莱庙山，男人们都上了前线，我带着妇女姐妹们在后方做火力掩护和后勤补给工作。8月15日，敌军再次发动进攻，我们在敌人必经之路上埋下地雷，这一仗炸死炸伤了不少敌人，我也因此荣立了三等功，并被推举为青妇队长。

1949年2月，我光荣地加入了中国共产党。70年过去了，我依然感恩我革命的引路人。

## 永远的纪念

□ 曹 宠

68年前，1950年8月，我作为26军《战旗报社》的一名摄影记者，随九兵团司令员宋时轮将军率领的中国人民志愿军入朝参战，进行“抗美援朝，保家卫国”的正义战争。经过长津湖战役、汉江北岸三十八昼夜的阻击战、五次战役大进军、平金淮阵地阻击战、上甘岭等大小战役，于1952年6月，在二十六军军长张仁初、政委李耀文率领下，全军奉调回国，接受新任务。我随七十八师二三二团张希春英雄营一同回国，一路采访拍摄。在朝鲜的很多次战斗中，我曾随此营参加了上甘岭等重要战斗的拍摄。我要再去看看那些曾经兀立在这些山岗上的战士们到底又

有多少人没能返回家乡。我们部队在抵达江边一二小时的路程中，战士们欢笑着、憧憬着。但在队伍快要到达江边时，却突然沉默下来。人们阴沉着脸，除了脚步声，竟然没有一丝别的声音。

“部队怎么了？战士们怎么了？”我问教导员，李教导员也一脸茫然……

黑压压的队伍集结在江岸的浮桥边，江对岸隐隐传来祖国人民欢迎的锣鼓声。队伍在江边沉默地站着，这一瞬间，我明白了，李教导员也明白了。战士们在告别异国他乡的时刻，想起了曾经坚守的阵地，曾经越过的纷飞炮火和已经埋骨在异国他乡山岭上永远不能一起返国的战友！

张营长吹哨集合队伍，

发出了悲怆又响亮的口令，“立正，向右看齐，向前看，全体脱帽，默哀三分钟，向我牺牲的烈士们告别！”队伍中传出了轻微、压抑的啜泣声……我强忍着含在眼眶里的泪水，拍摄，拍摄，拍摄……心中默默地念着：再见了！英勇的烈士们！再见了，苦难的朝鲜人民！祖国啊，我们回来了！

而我们的兄弟部队十五军、十二军、六十七军还将在我们坚守过的阵地上，再打响大大小小的惨烈战斗。

今天的人们也许还不能理解这场战争的困苦与艰辛。

91岁的我，一名昔日的志愿军老战士，想说：人们啊！这一场战争是不应该被忘记的！



1952年秋，我师接到命令：入朝参战。其时朝鲜战场的形势是5次战役已经结束，敌我双方对峙于三八线南北，虽然战事并未停息，但大的战役不会再有了。我军入朝的任务是去东线元山港接替兄弟部队守海防。我们由浙江嘉兴分批乘上火车，那是无座位的货车，直奔鸭绿江边驶去。经三天二夜的运行，我们穿过了广袤的华北大平原，东北大平原，终于到达鸭绿江边的辑安。在这里，我们领了冬装，举行了加入中国人民志愿军的宣誓仪式，休整了一天，第二天晚饭后，在高音喇叭里播放出“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江”的《中国人民志愿军战歌》声中跨过了简易的江桥，开始了夜行军。行军为何选择夜间？因为当时敌人有强大的空军，控制着整个战场的制空权，每天都有多架次轰炸机深入我军腹地轰炸，切断交通线，袭击我军目标，如果大部队在白天行军，必然被敌机发现遭轰炸。

在行军过程中，我们真切地感受到战争的罪恶和给人民带来的深重灾难。所经之处，满眼是弹坑和瓦砾，月色下的村庄都成了断壁颓垣，不闻人声，也听不到鸡鸣犬

吠。古诗中有“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”，那是和平的景象，而我们耳边所听到的，则是清晰的飞机轰鸣声和撼人心魄的炸弹爆炸声。

听到震耳的炸弹爆炸声，我们觉得这几枚炸弹仿佛就扔在附近。但是人民军向导说，远着哩，伤不着你们。在我们的双脚不停前行中，虽然天空中不时有敌机飞过，扔下一串炸弹，但却未伤着我们一根毫毛，一颗悬着的心也就渐渐放松了下来。心态一放松，身体便感到疲乏了。到了后半夜，上下眼皮直打架，一边走一边打瞌睡，有时脚踢到一块石头也不觉痛，一旦听到“原地休息10分钟”的口令，大家连背包也不放便坐了下去，有人立刻进入梦乡，10分钟也睡了一觉。向导说，幸好现在是秋天，要是在零下几十度的冬天，这一睡便起不来了！拂晓时分到达宿营地，我们几十号人在一片松林里用发给我们的雨布拼起来支起了简易帐篷，拿出罐头饼干吃了早饭，便在帐篷下呼呼睡，连飞机声炸弹爆炸声也听不到了。这一觉睡到下午四点多钟。

吃罢晚饭，整装待发。向导说，今天要通过一道美军封锁线，那里是通往前线的交通枢纽，每天都有运送弹药给养的军车通过，敌机隔一段时间就要来轰炸。所以附近各个山头上都设有防空哨，他们一听到敌机声立即鸣枪，通过封锁的汽车司机一听到枪声立即灭了车灯，使敌机捕捉不到目标。我们通过封锁线时速度要快，如遇敌机轰炸立即卧倒，千万别往高处跑。当向导说，封锁线到了，大家加快速度，跑步前进。当我们气喘吁吁通过封锁线时，天空异常寂静，悬着的心终于放下了。可是当我们走过一段后，听到从封锁线那里传来持续不断的爆炸声……

经过十多天的夜行军，我们终于胜利地到达东线元山港。虽然我们的脚上都磨出了血泡，但我们顺利地奏完了抗美援朝的序曲。

## 入朝夜行军

□ 韦德锐



国庆长假，女儿专程从北京赶来上海，接我去东北旅游，特意说明要陪我去丹东孤山镇（当年我参加抗美援朝时的驻地，原称安市市大孤山）寻访故地。

10月8日，终于到达令我念念不忘的鸭绿江边的丹东市，就住在鸭绿江边。江上横跨两座大桥，一为中朝友谊桥，正在使用；一为断桥，当年被美军飞机炸断。断桥现已辟为旅游景点，也是著名的爱国主义教育基地，大桥钢架弹痕累累，一块石碑上镌刻着渡江的日子——1950年10月19日。面对滔滔江水，不由心潮澎湃，思绪万千！66年前，我还是个十几岁的小女兵就参加了抗美援朝，1952年冬天从上海乘军列到达安东，坐敞篷军车前往驻地大孤山。虽然穿着棉衣，但在零下三十几度的严寒行车近百公里，早已冻得不能动弹。到了驻地，只听来迎接的同志们喊着：“到了，到了，下车，下车。”我脑子非常清醒，但身体不听指挥，完全冻僵了！是男兵们把我们一个个背下了车。

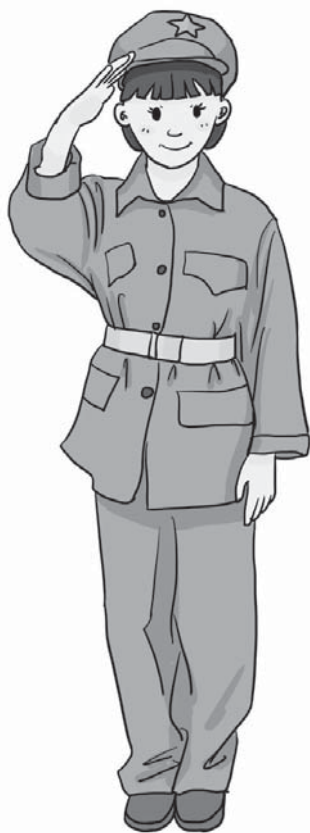
大孤山是一个小村镇，我们住的是用黄泥垒成的矮平房。几个女兵与房东的女儿们同睡一个大炕。那时美军战机几乎每夜都会来空袭，而我们的空军刚组建不久，中国飞行员还不能夜

航，所以夜间起飞迎战的都是苏联空军飞行员。每当警报拉响，我们就钻进防空洞（大孤山的山洞），顷刻间美机的燃烧弹好似扔热水瓶胆，数百枚倾泻而下，地面一片火海！

为随时应付夜袭，我们都和衣而睡。男兵们在隔壁墙上挖了个洞，用铁丝串起了一串空罐头，警报一响，他们就在那端使劲摇，空罐头叮叮当当地响起来，通知我们赶紧起床，这是我们自制的报警器，还真是管用。

那时的主食是高粱米，鲜有大米白面。东北天气寒冷，我们的手脚都生满了冻疮，记得我的脸上除了两只眼睛外，其余都冻烂了，这对我们自小生长在南方的人来说很不适应。虽然生活很艰苦，但我们的精神是饱满的，情绪是乐观的，心情是舒畅的，因为我们意识到肩负着抗美援朝、保家卫国的重任。所以现在回忆起那段艰苦、紧张的战斗生活心情都非常愉快。记得早晨洗脸后泼水在地，放下脸盆水已成冰。于是几个女兵“嘻嘻哈哈”一滑而过，真高兴呀！

抗美援朝取得了举世瞩目的伟大胜利，诞生了很多英雄，也有很多人付出了生命的代价。我所在的部队——志愿军空军第12师于1952年3月赴前线参战，浴



## 金秋东北行

□  
戴亚芬

血奋战一年零四个月，取得了击落、击伤敌机65架的辉煌战绩，其中有多架当时号称王牌的美国最先进的F86战斗机。我们12师34团也因战功卓著（全团共击落、击伤敌机47架）而荣立集体二等功，是抗美援朝期间志愿军空军中唯一一个获此殊荣的航空兵团，我们为此感到骄傲和自豪！

66年过去了，我也从一个女兵变成了白发苍苍的老人。眼前的鸭绿江断桥边高楼林立，大孤山风景区郁郁葱葱，当年的矮土房已荡然无存，四周店铺林立，一片繁荣景象，人们尽情享受美好时光。



## 记忆中的旋律

□ 冯菊英

位老师拿出了她们一些比较时尚的服装让我们挑选,这才救了我们的急。

晚饭后不久,我们一行几人在团保卫干部的带领下,乘上一辆面包车,前往执行“政治任务”的地方。在车上,团保卫干部对我们说,今天要去的地方是中南海,到时毛主席和中央一些领导同志要来跳舞。他们每天处理党和国家大事很辛苦,所以中央办公厅安排中央领导同志每周跳两次舞,使他们从中得到适当的休息和放松。到时你们都要主动去请首长们跳舞,跳舞时步子要稳,踩好节奏,也不要随便说话。听了保卫干部的一番话,我心里既兴奋又紧张,不由自主朝窗外望去,车子已经开进了中南海的一条林荫道,里面环境十分幽静。不多会,车子停在一座古色古香的大房子面前。我怀着忐忑的心情,跟着大伙儿走进了这座大房子。举目四望,只觉得这舞厅十分庄重、气派,四周摆放着一圈米色套子的沙发。每两只沙发之间放着一只茶几。我们刚坐定就有服务员送上茶水和白色的小毛巾让我们擦手。

八时左右,随着《浏阳河》乐曲的响起,只见毛主席和他的随行人员款款走了进来,然后坐在沙发上。我怀着无比激动和崇敬的心情全神贯注地看着毛主席。不一会,有一

“浏阳河,弯过了几道湾,几十里水路到湘江……”每当我听到或唱起这首优美动听的湖南民歌,就会情不自禁地怀念起上世纪六十年代曾在中南海、怀仁堂、人民大会堂等地方,陪伴党和国家领导人跳舞的那些美好的情景。

1961年我17岁,在北京中国建筑歌舞团当舞蹈演员已有两个年头了。一天下午,团有关领导召集我和另外几个女演员开会,说是今天晚上要我们去执行一项“政治任务”,并说凡是能去的人都是经过政审合格的,并非什么人都可以去的。团领导要我们认真对待并注意保密。同时要求我们要穿上自己最漂亮的衣服。

会后,我们几个没有此经历的女同志聚在一起议论,猜不出到底会去执行什么“政治任务”,也不知道要穿什么样的好看衣服。大家一起翻箱倒柜去寻找,除了几件练功服,再就是有几件从家乡带来的一些土里土气的衣服。一时不知怎么办才好。幸亏有几



个湖南籍的老师走上前去请毛主席跳舞。毛主席迈着稳重的步子和她跳起了慢四步。跳了一圈后,毛主席又换了一个女同志陪他跳。这时我们团的保卫干部走过来,叮嘱我,等下一个乐曲响起时,你要主动去请毛主席跳舞。我紧张得连连摇头,表示不敢。

直到第三首乐曲响起后,毛主席跳了一圈停在了我面前,我这才鼓起勇气,快步走到毛主席身边,小心翼翼地将手搭在毛主席的肩上,尽量踩稳节奏,生怕踩了毛主席的脚。这时,我感到特别的幸福,我仔细端详着毛主席,感到他比我在电影上看到的还要魁梧、高大。他跳舞的节奏感很强,步伐也很稳。与其说我们陪主席跳舞,不如说我们在陪同主席散步,他的步履既慢又稳。待一圈跳下来,我紧张得手心都快出汗了。虽然这样的机会以后还有多次,但这第一次的经历,给我留下了终身难忘的印象。

半个多小时后,毛主席和他的随从人员步出了舞厅。我刚想松口气,只听到有人在说,朱老总马上要来了。果然,不一会朱老总和随从人员进入了舞厅。这时我的心已放松了许多,也能够学着其他人的样子主动走到朱老总面前,请他跳舞。与此同时用两手一起将他从沙发上扶起来与他共舞。朱老总的舞步也和毛主席差不多,都是合着音乐、踩着节奏在走一走,放松一下工作了一整天的身心。这时,我才渐渐理解了我们来执行“政治任务”的含义了。

半个多小时后,朱老总和随从人员也离开了舞厅。不一会,刘少奇带着夫人王光美及他们的小儿子来了。他们一家人十分亲切随和,穿着也很家常。让人一见面就产生了一种亲近感。我坐在他们旁边,他们问我是什么地方人?我回答说是江苏南通人。他们听后高兴地对我说:“南通,我们去过,小巧玲珑,很漂亮,有一条濠河,我们当时就住在河当中的市委招待所里。”我听到他们夸奖我的家乡,心里十分高兴。此后,我再见到他们时,就感到特别的亲切。

1963年,我随中国建筑歌舞团合并到海军政治部文工团。此后,我还有幸多次与周总理、陈毅、李先念、罗瑞卿等党和国家领导人先后在人民大会堂、北京饭店、国务院紫光阁跳舞。特别是周总理,他总是和人民群众在一起,每年在人民大会堂举行迎新联欢会时,他都会来到群众当中。他一到,场内便会奏起《洪湖水浪打浪》这支乐曲。只见周总理一边唱,一边跳,舞姿十分轻盈、潇洒。这种美好的时光一直持续到“文革”开始后才结束。

光阴荏苒,岁月如河。这些令人一辈子难以忘怀的情景,不知不觉已过去了半个多世纪。上述党和国家领导人都已先后作古。然他们的音容笑貌却永远镌刻在我的脑海里。他们为共和国所作出的伟大贡献,将永远载入中华民族的光辉史册,他们的思想将永远指引着我们前进的伟大航程……





# 『晒难户』 的快乐付出

□ 潘安农



前段时间，我接触到一群“晒难（拿）户”，并为他们的快乐付出感动。

可能是被他们的激情感染，本来温吞的气温一下子飚升到37度，而就是高温也丝毫没能挡住这群“晒难户”认认真真地排练和激情四射地演出。

要说松江方松街道老年协会会长柳海林胆子真够大。眼前这台节目，是柳会长珠联璧合的绝佳创意。这些以退休老同志为主力的基层文体团队日常练习热情高付出多，但草根节目可登之

台不多，无台可登势必影响团队活动的积极性。最懂老人心的柳会长突发奇想：何不送节目到福利院，让准老人服务老人？沟通福利院，一拍即合。福利院老人对于来自身边甚至自己熟悉的小阿弟小阿妹的节目倍感亲切甚是欢喜。于是，柳会长将任务下达到各老年分会，由分会单独或联合拿出节目，星移斗转，两年来每月一台，雷打不动。

那是一个骄阳似火的午后，踏着摄氏37度的热浪，柳会长带着江中老年分会50多名演员赶到福利院。我惊讶，习惯午睡的老人们却早早来占座位了。更出乎我意料的是，一进门，他们那个亲啊，就像家人久别重逢。柳会长和老人们眼睛都放着光，手拉着，拥抱着，甚至跳起脚转起了圈，张阿姨李伯伯，问完这个问那个，双手被几个人拉住。还有让我惊奇的，不少老人是坐轮椅来的，柳会长迎到门口，推老人到椅边扶上座位，再把轮椅推到墙边折叠排好。演出开始，墙边竟排起蔚为壮观的轮椅长蛇阵！工作人员说，能来的都来啦！他们还说，老人特别期待自己小区的节目能来，这样就如同娘家来人看望自己，好兴奋一个月。

演员唱越剧《手心手背

都是肉》，93岁周阿姨也情不自禁哼唱。曲终，柳会长让重放伴奏，扶周阿姨上台，在两位演员伴唱下再唱一遍，没想到，周阿姨词准腔正还时不时起着范儿，博得满堂彩。

演出中，柳会长留住一位演员。她是郑阿姨，一位松江二中退休教师。退休后，视网膜脱落使她沉寂在家，不久又查出癌症，命运之手似乎扼住了她的咽喉。此时，她醒悟，不能向命运低头，要在有限的生命中与病魔赛跑。她加入社区文体服务队。三尺讲台，蜡炬成灰；志愿服务，春蚕到死。手术后的几年里，她进了好几个队，整天忙得不亦乐乎。病魔真是邪物，谁整天唉声叹气惦记着身上的那点病，病魔也一定时时惦记着他缠着他；谁天天忙忙碌碌快乐而充实，你忘了病魔，久而久之，病魔也会忘了你。这不，今天的演出，郑阿姨一连三个节目，微汗涔涔，红光满面，神采奕奕，哪像个癌症患者！

分会张会长解释“晒难户”：晒浪屋里拿（松江话“难”与“拿”同音）钞票的户头——我们念党恩，所以有生之年要多奉献社会。这些“晒难户”说，我能用自己的付出做点事，他人快乐我更快乐，特别是今天，我们这些准老人能让福利院的老人们开心，我们更开心！



年年中秋年年过，但那年的中秋节最令我难忘。2009年中秋前夕，舅舅来家里商量说，今年中秋节是10月3日，又恰逢你母亲八十华诞，我们准备设晚宴在杏花楼酒店，把国庆节、中秋节和你母亲生日一起过，你看好不好。母亲笑了：“怎么这么巧！”舅舅说，老姐你福气好，三个节日来聚会，这是难得的缘分啊。一番话说得老妈乐得合不拢嘴。

记得小时家境贫寒，父母收入低，每年过中秋节前总是舅舅和舅妈来看望我们。一听到楼梯里响起那熟悉的脚步声，不用猜，准是舅舅和舅妈拎着月饼来了。有时是新雅月饼，有时是杏花楼月饼，打开月饼盒，接过舅舅舅妈递来的月饼，看着我和妹妹狼吞虎咽的样子，舅舅舅妈都笑了。现在的年轻人可能要大惑不解，吃点月饼有这么“难”吗？有的，你问问家里的长辈就一清二楚了！在困难年代，中秋节老百姓也要过。就以我居住的弄堂的居民来说，有不少居民要么是商店里配给的廉价月饼，要么就是自己动手制作的“土月饼”来解解馋。哪来上海人口口相传的新雅、杏花楼等品牌月饼。

经过翻修的杏花楼当然是今非昔比了。那古色古香的装饰，那精巧美妙的菜肴，旧地重游，是难免令人生出思旧之幽情的。母亲年轻时住在离杏花楼不远的山东路，当然



能说出杏花楼的许多奇闻逸事来，她一面和两个舅舅亲热地说着昔日的旧闻，一面不停地为舅舅斟酒，看着三位老人其乐融融的亲密劲儿，那化不开的浓浓亲情在包厢里弥漫开来，置身于这暖人心扉的氛围里，仿佛人与人，心与心贴得更近、更亲。年过古稀的小舅深情地对我们说，我们兄弟姐妹从小和睦，互帮互助至今，真是不容易啊！

生日晚宴的高潮是分月饼。当母亲一口气吹灭五彩蜡烛，包厢里便响起“祝你生日快乐”的乐曲，

乐曲声中，老妈挨个给大家递上杏花楼的月饼，许是受到这动情场面的感染，几位服务员小姐也情不自禁地拍起手来，唱起这动人的歌曲，一大家子也一起放开嗓子唱了起来。母亲激动得脸上泛着红光，我们举杯向她祝贺，大妹马上摄下这洋溢融融亲情的瞬间，我相信这张照片一定会永远珍藏在小辈的心里。

母亲的80岁生日过得这么开心这么有意义，这给日渐老迈的她一个极大的安慰。那年在杏花楼过生日不是吃蛋糕而是吃月饼，生日、国庆节、中秋节一起过，别说我和家人没见识过，见多识广的服务员小姐也没见识过。后来老人家住在康复医院和护工阿姨絮絮叨叨说得最多的是：兄弟、孩子给我在杏花楼过生日，而且是国庆节、中秋节一起过，我真开心，我福气真好……



我老爱人是楼道的楼组长。她除了管理楼道的清洁卫生、维护楼道邻里的团结和睦以外，还关心楼道里独居老人的生活起居和健康状况，为此，她经常要上门嘘寒问暖。

住在一楼东头的徐阿姨，老伴六年前去世，儿子、媳妇和孙子都常年在海外。前年她患了食道癌，做了手术，身体十分虚弱。上次她儿子回来，加了我爱人微信，拜托关心一下他妈妈的健康状况，有什么情况，及时用微信进行联系。

平时，我爱人经常去看徐阿姨，不时给她送点水果或者点心。一天晚上9点多钟，她保姆请我爱人去看一下，说徐阿姨肚子痛，一天没吃饭了。我爱人问老徐：你哪个部位痛？老徐用手指指右边的小腹部。我爱人看看她的精神还好，不是很痛的样子。这时保姆说，刚刚给她吃了止痛片。我爱人对保姆说，从现在起，你不能再给老徐吃止痛片了，否则会掩盖病情，再观察一下，有事及时叫我。我爱人回来已是10点多钟，刚躺下一会儿，她保姆又来电话，说徐阿姨的肚子又痛起来了……我爱人立即下楼，经过一番观察，决定马上叫救护车来，

将徐阿姨送医院急诊。同时立即给她在加拿大工作的儿子发了微信，告诉了他妈妈的病情。

经过医院一番检查，确诊为消化道穿孔，需要尽快手术。医生说，幸亏你们送来及时，否则就有危险了。手术于翌日晚上九点多开始，直到零点结束。第二天，老徐的儿子从加拿大温哥华马不停蹄地坐飞机赶往上海。他一下飞机，直奔医院去探视母亲。两天后，老徐的儿子来到我家，感谢我爱人让他母亲逃过一劫。他说，真是远亲不如近邻啊！

□ 吴万根

远  
亲  
不  
如  
近  
邻

## 节约的老婆

□ 任炽越

老婆是一个做起事来风风火火的人，半个时辰能烧出六七个人吃饭的菜来，做事一快，有时免不了会有些粗。

不过，近来我发现老婆变了，开始关注日常生活中的那些“细小”事情了。

用蒸完馒头的蒸锅余热，热我的中药包；早上嫌冷的酸牛奶、香蕉段等都在蒸锅的余温中，加了热。接着，老婆又注意起每天晚上我泡脚的水。她说这么一大桶，就白白倒掉有些可惜，把泡脚的一大桶水冲马桶。老婆说，你不要小看节约下来的这一箱水，这就是水循环。

“循环”完了“热”、“水”两个能源后，老婆又研究起了“电循环”。她上网查了有关的知识，发现很多小家电待机的用电量不少。她逐一检查了家里的饮水机、电脑、电视机及机顶盒等，将这些家电的插座全部换成带开关的，一下子花去了几百元钱，平时这些家电不用时，就及时切断电源。她算了下，高兴地对我说，这样每年可节省下多少瓦电！

我把买插座的收银条给她看，问她这几百元钱能买多少瓦电？老婆正色道，这是两码事！每年能节约多少瓦电，这是为国家节约了能源。我知道这可能也是微不足道的，但全国无数个老百姓普通家庭，大家一齐发力，那这个微小就是巨大的。所以，我们先从自己的小家庭做起。

我望着老婆，这才发现她这个“热”“水”“电”的循环工程，可不是闹着玩的，这个生活中的细小事情，蕴含着大道理哩！



我和老伴双居一隅，子女别时多聚时少，老两口相互照顾，生活得很开心，很健康。老夫妻多言谈嬉笑。“笑一笑，十年少。”有矛盾及时化解，夫妻之间难免有磕磕碰碰，问题要会化解，会处理，会体谅。

平时要主动关心。老夫妻之间的相互关心帮助比年轻人更需要。因为随着年老，体力和精力都明显衰退，子女忙于自己的事业，照料孙辈。老夫妻间主动关心，与被动帮助，作用大不一样，有些家务，你闷声不响地做了，比老伴提出要求你做，心理效应就不同，我深有



## 我和老伴

□ 杨云龙

体会。例如，老伴换下来的衣服袜子，有时她有事外出忘了洗，我见到随手洗净晾干；天热了主动更换房内各类用品；发现她身体不适，立即陪她到医院就诊；她烧饭做菜，我洗碗整理；我前几年因运动过量，肝脏受损住院，老伴

知道医院小菜一般，冒着零下严寒，一日两次送菜来，使我感受到深深的爱。

老年人同样不可或缺夫妻之爱。外出购物逛街，两手相握，双臂相勾，两心相悦，既亲热又安全；茶余饭后，回顾风华正茂时的初恋情景，细声悦耳的绵绵情话；结婚后的甜蜜生活，做爸妈时的高兴劲儿；遭难时的辛酸岁月，相互慰藉相互鼓励的真情；现在子女成家成才，自己生活安逸的趣味；夜深人静，抚摸一下灰白的头发，亲吻一下肌肉松弛的脸庞……这些都是爱的表示，愉悦身心，有益健康。



如何能“心安”，百岁老人各有自己的注解。张充和先生常言，我都快一百岁了，还忌讳什么？同样叶曼老人的“心安”来自生活的感悟，“生命是一座玫瑰园抑或是尘世地狱，全在自己。”

人要“心安”必须豁达，凡事看开，不求甚解。对老人而言，有许多事含糊一些，反倒有益保护自己的心理。装糊涂，不仅是做人的智慧，也是长寿的理念。要“心安”还要无欲无求，“淡泊明志”，这个“志”对老同志而言就是无求乃安，有求则成败之权操之在人，非在己也。人生不攀比，知

足知趣心安踏实。要“心安”还需忘记过去，面向未来。或许在过去的工作中，我们有太多的不甘心，职务比别人低，职称没有别人高。或者因为种种原因，没有抓住机遇，事业平平不尽如人意等。如果说退休前，这些还算人生成败一个尺度，那么退休后则归零。人生的下半场，一切的生活质量以健康长寿为标准。

要“心安”还要懂得宽恕。“恕”的是别人，“宽”的是自己，因为心中不再有纠结，没有怨恨，心变宽了，自然也就心安理得过小日子。“心安”就得有自知之明。人老要知老，



## 心安方能长寿

□ 耿勇

人老要服老。不参加或尽可能减少参加抛头露面的活动，即使参加，也做到像活到100多岁的陈立夫先生那样不剪彩，不证婚，不发言等。生活简单从人际关系简单开始，真正做到洗尽铅华，回归家庭，桑榆晚景，含饴弄孙。



## 情 商

□ 徐建东

女儿明知我不喜欢穿T恤衫，却在寒冷的冬季连续给我买了两件，还特别花哨。我想问问她，被老伴拦住，“不要问，依情商有否？会做人否？只能讲好，谢谢伊”。

过几天，女儿带一盒烤羊排回来。我一看，一闻，真是我的最爱。我忙说，“谢谢依！”女儿说：“也不是专门为你买的。我们聚餐点了这道菜，没人喜欢，只有我吃了一片，就打包带回来了”。我心想，女儿也不会做人，情商也不高呀。

又过了几天，女儿又带回来一盒红烧羊肉。我对女儿说：“又是谁不喜欢吃的羊肉带回来了吗？”这时女儿认真地对我说：“老爸喂，这次是我‘迭迭畏’为你买的苏州藏书羊肉啊。”我马上对她说：“哦，是老爸情商不高，低估你了，对不起。”女儿说：“父母待子女都是真情善意的，有什么话直说直问才好呢！”我就问女儿为啥连续给我买了两件T恤衫。她笑着说：“前些天我在商场购物，正好商场冬季名牌T恤衫打折，我知道你不喜欢穿T恤，但我劝你平时穿着不要太绅士，休闲点好。我就为你选了款式新颖、靓丽、奇特的T恤。老人生活嘛，就是要笑，要挑，要俏……”

我喜欢女儿对我的善良、真诚与率直！

## 蟹的味道

□ 钱红春



入秋后，蟹市渐渐热闹起来，连我们小区对面已关了大半年的“阳澄湖大闸蟹专卖店”也掀起了卷帘门重新开张，露出了一只只玻璃缸，缸里的蟹正快活地在清水里攀爬或游弋。

蟹的味道很鲜美，但这些年我已难得吃蟹了。这是因为如今蟹的价格有点让人消费不起。这天晨练结束，小区里几位年纪差不多的老人照例聚在一起聊天。“听说今年的蟹要比去年贵，哪吃得起喔！”“当年我买一长串蟹的钱，现在连一只蟹的蟹脚都买不到。”老张连连摇头。随后问我：“那时候蟹价比现在便宜不假，但那时你的收入才多少？”他眼珠滴溜一转说：“你当时的那串蟹，少说要占你工资的八到十分之一。”我点点头说：“差不多。”老张又说：“你算算，那串蟹按现在的蟹价才占你养老金几分之几？”我笑笑没吭声，老张却早已算好：“差不多只有二十来分之一。”我听了不由一惊，照他这么算，现在的蟹比那时便宜一半还多哩。

老张随后提高嗓门说，单看蟹价，确实要比过去贵了不少，但别忘了，我们的收入也在涨，特别是改革开放以后，涨速与涨幅都要高出大闸蟹许多。老张接着说：“所以，我们不能单看蟹价涨了，还应看到我们买蟹的实力也比过去更强。”大家听了连连点头，我也豁然开朗，更多的是满满的获得感和幸福感。



人生最好的旅行就是你在一个陌生的地方，发现一种久违的感动：一个远离城市喧嚣的地方，能寻找到儿时记忆。深厚的文化底蕴，让人沉静的同时勾起对古人的追思。

千年古镇——尧坝，位于四川南部，是川黔交通要道上的重要驿站，也是古江阳到夜郎国的必经之道，有“川黔走廊”“茶盐古道”之称。至今遍布古镇街巷的明清寺庙、牌楼、店铺、民居等古建筑，仍彰显出昔日的繁华。

古镇面积不大，古街道及民居群总面积近60000平方米。一条1000米的青石板古街南北走向穿镇而过，略呈S形。街道始分南北街。北街由周其宾为代表的周氏家族修建，南街由武进士李跃龙为代表的李氏家族修建，素有周半场、李半场之说。这里原汁原味地保留着青石板和长条石镶嵌而成的古街道，雕花木门形成的楼宇，高低起伏、错落有致的青瓦房屋……简单质朴而又古老的生活方式在这里依然延续，人们依然按部就班地重复着每个日子，打牌的打牌，喝茶的喝茶，生活节奏缓慢。

尧坝古镇民俗文化丰富多彩，至今仍保留着迎亲、川剧、薅秧歌、对联等。“花花轿”“牛牛灯”等民风民俗表演展现了尧坝古镇民风醇厚与农耕特色；尧坝古镇传统手工业保存完好，至今依然完整地保留着油纸伞、纺线、补锅、竹编等手工业。古镇生产的油纸伞已有四百多年的历史了，在泸州解放之前，曾作为驻泸州解放军的军伞。如今，作为国家级非物质文化遗产，油纸伞被誉

为“中国民间伞艺的活化石”。

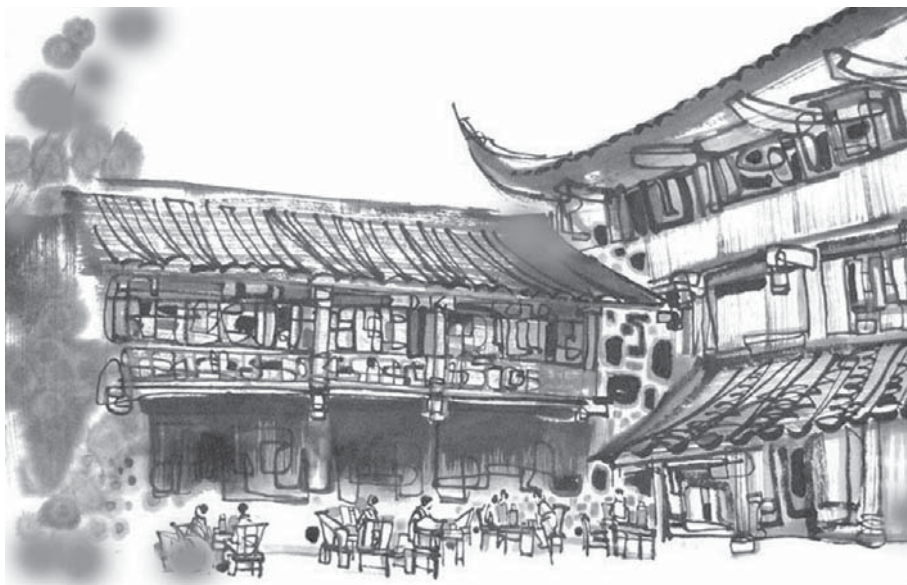
古镇上的居民常常聚到茶馆里，边喝茶边摆龙门阵，同时还兼顾玩长牌，这是川南地区最为盛行的休闲方式。古镇流行的长牌叫“大贰”，有的叫“四川大贰”，此牌两端印有“一、二、三……十”、“壹、贰、叁……拾”，每种各4张共80张。它的玩法千变万化，吃、碰、滑、取、召等手法变化多端，玩起来妙趣横生，其乐无穷。

尧坝古镇的特色美食当属红汤羊肉，早在尧坝还是盐茶古道上的重要驿站时就出名了。品尝尧坝古镇的红汤羊肉要先喝汤，当你喝下第一口汤的时候，那鲜鲜的汤味可以调动起你的每一根神经，迫不及待地想挟住一块羊肉塞进嘴里。

喝茶、打牌、吃红汤羊肉、啃黄耙、摆龙门阵……走在青砖绿瓦间、用青石板镶嵌成的长条街上，不仅让人享受古朴风韵给人带来的惬意，还能勾起人对历史岁月的遐想。找一找“撑着油纸伞徘徊在悠长悠长的雨巷”，“星光沉沉睡，烛晕轻抚瓦。清风满院细细吹，最是幽幽引人醉”的感觉。

## 尧坝：邂逅历史和生活

□ 许永强





西山雕花楼坐落  
于太湖洞庭西山脚  
下堂里村。西山雕花楼是西山最大的古建筑群，老屋五进七落七天井，新屋三进五落、二十底十六楼，建于清咸丰后期。

西山雕花楼的原名是“仁本堂”，取自“以仁为本、礼为教本”的意思。仁本堂的始祖徐徽言是个武将，他是南宋名帅岳飞手下的抗金将领。

当我进入这座大宅，徜徉在庭院楼廊，曾这样感叹，真是百闻不如一见，它的岁月是那样久远，它的建筑是那样宏丽，雕刻是那样精美。

西山雕花楼有三大特色看点：砖雕、石雕、木雕。青堂瓦舍的西山雕花楼里，集中了3000多件技艺精湛的砖雕、石雕、木雕作品，线条流畅，图案秀美，造型活泼，雕刻精细，艺术价值非常的高，而且，如此繁复的雕刻工程，竟无一雷同。

雕刻手法既有浮雕，镂空雕，又有控体雕，堪称一座精美绝伦的雕花艺术博物馆。门楼上、照壁上、墙体上凡是有砖的地方，布满了秀逸精美的砖雕，大的砖雕匾额有数尺长。

全楼上下凡是有木结构的地方，完全被各种栩栩如生的木雕花饰所包围；各种格调的花窗、花格、花栏杆620余扇，而且无一雷同。



## 一座雕花楼

□ 王家年

房屋的梁柱上、门楣上、窗扇上、檩枋上处处为精工细作的木雕；花窗上的花鸟鱼虫、轶事典故，甚至小仅寸握的微小木件，无不千雕万刻、笔笔认真。客厅的窗户上栩栩如生的雕刻图案，有苹果、螃蟹、樱桃、蝙蝠等，还有孩子们各种表情的脸型。

花厅共有十几扇落地长窗，扇扇下方是山水浮雕，画面是不同的太湖风光。其

中一扇落地长窗的上半部为木格玻璃，中间横格中刻有一幅小品，一盆清供雕得栩栩如生。下半部为一大幅山水木刻浮雕，远山、中水、近阁。山峦起伏、树木葱茏；碧波荡漾、帆船点点；楼阁错落、惟妙惟肖。另一厅堂的梁柱上，双如意减柱垂莲透雕花篮美轮美奂，其精妙的构图、繁复的雕工、精湛的刀法，可谓巧夺天工。

值得一看的是雕花楼内一株五色山茶花。五色山茶的学名是“十八学士”，是山茶花中的上品。这棵山茶花是在1855年由徐氏不远万里从云南搬来的，已200多岁了。在每年的农历十月中旬开花，直到次年二月结束。花开的时候有白、黄、粉、红、闪金，五种颜色，那真是五彩斑斓。

西山雕花楼称得上是雕梁画栋，竭尽建筑雕刻之能事。梁柱、门楣、窗扇、楼梯、栏杆上，处处有精工细做的木雕花饰，在地穴、月洞、门景、墙面、裙板等清水砖上，也有秀逸精雅的砖雕花饰。因此称它为雕花楼，真是名副其实，一点也不夸张。



## 噪音可能缩短寿命

有关专家指出,噪音会对神经系统造成影响,导致失眠、精神恍惚,此外,还可能引起血压升高、免疫力下降以及听力下降。《欧洲夜晚噪音指导方针》为此提出了接触噪音的极限,如心血管病人的极限是长期在夜晚接受50分贝的噪音;对儿童学习的负面影响是55分贝。而如果长期接触高于90分贝的声音,可能引起某种程度的听力丧失。据介绍,55分贝大致相当于在热闹饭馆里的喧闹声,而75分贝则相当于繁华街口的噪音。

此外,专家们还指出了生活中不少容易被忽视的噪音源:

电动车或汽车刹车声。这种噪音一般都会超过90分贝,所以最好不要急刹车。

电梯等发出的低频噪音。即频率在500赫兹以下的声音,如电梯、水泵、锅炉发出的噪音。它可直达耳骨,可能导致交感神经紧张,引发心跳过速、血压升高等。

开放式办公室里敲键盘、打电话声。美国康奈尔大学环境分析学教授加里·埃

文斯说,在开放式办公室中,即使像谈话、敲击键盘、电话铃声这样轻度的噪音也会对健康造成负面影响。

邻居的喧哗声。英国国家统计局数字显示,过去20年来,居民噪音投诉量翻了5倍。

为减轻噪音污染,各国相继出台了一些措施。在瑞士租住公寓房时,晚上10时后不准洗淋浴;美国纽约甚至规定,家养的狗夜间只许叫5分钟,白天只能叫10分钟。此外,专家指出,一旦出现耳鸣、耳痛、接电话时不自觉地倾向于用一侧耳朵、常听不清楚别人说话等问题时,就该引起重视,及时检查、治疗。



竹子平时不开花,它们是靠生长在地下的茎——竹鞭繁殖后代的。竹鞭是横着长的,也分成许多节,节上长着许多须根和芽。这些芽长出地面,就成为竹笋或竹子。当竹子受到不良环境的影响,比如土壤中的养分不足时,就会成片地开花、结籽。由于开花要消耗它们体内的很多营养,本来养分就不够用的竹子就会死亡。所以,竹子“开花后死亡”是在不得已的情况下通过特殊的方式保存种子,繁殖后代。等到以后环境条件变好时,种子萌发,竹子再重新繁殖生长。竹子开花后死去是植物世界里最奇异的现象之一。

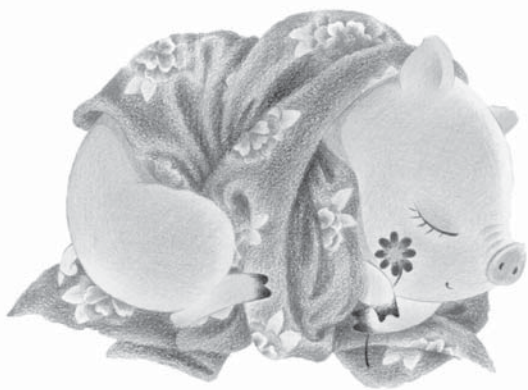
还有一些生命周期不止一年的植物,也会在开花后“死”

去。北极地区有一种叫顶冰花的植物,它生长在冰天地雪地中可以发芽、抽叶,但花朵却迟迟含苞不放。直到天气稍稍转暖,花茎才挺出雪面,开出美丽的花朵。但是,随着花朵的盛开,顶冰花地面部分的“死期”也就到了,留下的种子将重新开始生活。当然,不光种子以后会长出小顶冰花,从地面上看已“死”去的顶冰花,在雪地里仍埋着粗大的鳞茎,里面仍有大量的营养,蕴藏着再次生长的生命力。

所以,植物开花后就死去,是植物进行繁殖、克服不良环境的一种特殊方法。

“竹子开花”

用心良苦



## 脂肪：适量摄入有必要

说到脂肪，人们往往会把它和冠心病、高血压、糖尿病、癌症等联系在一起，认为脂肪是危害健康的大敌，结果“谈脂色变”，甚至拒绝脂肪。

近年来，在经济比较发达的地区，这些慢性病的发生确实在不断增加。科学的调查和研究发现，这些疾病的发生与食用过多的脂肪有关，但这并不意味着身体不需要脂肪。

脂肪是人体所需的一种重要营养素，它可以给机体提供能量，是同等重量蛋白质或碳水化合物的2倍。生长发育中的儿童少年每天需要1600~2400千卡的能量，从事一般劳动强度工作的成年人每天需要2100~2600千卡。如果能量摄入不足，就会影响儿童少年正常的生长发育；如果过多摄入，则会增加患某些慢性病的危险性。营养贵在均衡、适量，过多、过少都不利健康，脂肪也不例外。在日常膳食中，脂肪所提供的能量应该占每天所摄入总能量的25%~30%。

日常膳食中的脂类主要来源于烹调用油，其中包括动物性的如猪油、牛油、羊油和植物性的如菜油、大豆油；有些来自食物本身所含的脂类，如肉、蛋、奶类及其制品、大豆、花生、芝麻、核桃仁、瓜子仁等。

食物中的脂肪可以增加色、香、味，促进食欲，有利于营养素的消化吸收。而且，食用油脂是脂溶性维生素的重要来源之一，如植物油中富含维生素E，奶和蛋的脂肪中维生素A、D很丰富，如果膳食中的脂肪过少，就会影响这些脂溶性维生素的供给和吸收。

## 防晒食物知多少

为了防晒，除了涂抹防晒霜之外，不妨再多吃点防晒美食，在享受美味的同时还能抵御紫外线。

1、多吃富含维生素C的水果。维生素C是“永远的美肤圣品”，想拥有较强的免疫力及健康明亮、不易晒伤的皮肤，应每天多吃一些维生素C含量高的水果，如番石榴、猕猴桃、草莓、柑橘等。

2、经常吃豆制品。大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素，它也具有抗氧化能力，是女性维持性活力与光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品中，豆腐、豆浆是比较好的选择。

3、抓把坚果当零食。坚果中的植物油多半富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基。常吃坚果，既可健脑，又能美颜。另外，如果你平时都吃精米饭、白面包，建议增加一些粗粮和杂粮，也能补充维生素E。

4、每天两杯茶。我国研究指出，茶中的多种氨基酸对增强体质有所裨益。美国研究发现，喝绿茶或使用含绿茶成分的保养品，可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约三分之一。



## 不同枕芯

### 怎么洗

枕头不保养，睡不出健康。这个每天都要与人体亲密接触的物件，若不及时清洗，其中的尘螨和霉菌就可能直接影响到你的健康，造成呼吸系统疾病等。那么，不同材质的枕芯，应该如何清洁呢？

天津药物研究院副研究员李红珠说，枕芯的清洁频率通常是3个月左右一次，可用水洗或阳光暴晒。

棉花和太空棉枕芯一般不用水洗，轻轻拍打后选择通风干燥处在阳光下晾晒杀菌，还有助于枕芯回复弹性。如果太空棉的枕芯过脏，必须水洗时，可用手洗或机洗，选择比较柔和的清洁剂轻揉，用清水

充分漂洗后挤出水分，充分晾干：晾晒过程中可以不定期拍打，有助回复弹性。乳胶枕芯不可在阳光下暴晒，可用清洗剂浸泡后轻压洗涤，用清水反复冲洗干净后用干布吸出水分，放置在阴凉通风处晾干。羽绒枕芯水洗容易结球，为了使其蓬松，可用手轻拍，然后在室外晾晒；如果枕芯实在太脏，可送干洗店清洁。荞麦皮枕芯需要先把荞麦皮倒出来，布套洗干净，荞麦皮表面喷洒食醋，10分钟后用水清洗捞出在阳光下晒干；如果定期在阳光下轻拍晾晒，可不用频繁拆洗。记忆枕，外套可水洗，内芯不可洗涤，不可暴晒，定期通风晾晒即可。

## 蚕丝被晾晒

### 不宜超一小时

一床好的蚕丝被，如果使用方法得当，可使用长达10年之久。那么，蚕丝被脏了，怎么处理呢？可以水洗吗？

蚕丝被水洗会缩水。如果局部有污渍，就分离被面和蚕丝，只清洗被面即可；如果有大面积污渍，就拆下被面再清洗，洗涤被套时，要用冷水，并用低温烘干，以防面料缩水。如果里面脏透，可以送干洗店干洗。

所以，平时使用蚕丝被时要注意保养。一是要套上被罩。二是要定期将蚕丝被拿到户外通风、晾晒，但要避免长时暴晒，每次晾晒不宜超过1小时，使蚕丝被里积存的湿气蒸发掉，恢复松软弹性即可。



如果蚕丝被长久不用，要适当放置，可延长使用寿命。并要注意四个避免：一是避免灰尘，环境要清洁，蚕丝被上面最好有深色织物覆盖，以免落尘和泛黄。二是避免潮湿，放置于通风、阴凉的地方，不要装入胶袋中，以防湿气释放不出来，从而导致蚕丝被受潮、变重，发生异味，不保暖，失去弹性。三是避免高温与强光，长期放置于高温或强光下，会造成丝质变脆易断，丝被褪色。四是避免重压，折叠搁置的蚕丝被上面不要放置重物，长期存放时，要经常变换折叠的位置，以防造成折痕处的丝断裂。



## 常做几个小动作



### 有空常转手

方法是：将两臂前伸，掌心向下，手指自然伸展，沉肩坠肘。吸气时，两手按照从小指、无名指、中指、食指到拇指的顺序，向着掌心屈曲，并同时以手腕为轴向内向上翻转。接着，再按照从拇指到食指、中指、无名指、小指的顺序舒开五指，变成掌心向上。

呼气时，两手仍按照从小指、无名指、中指、食指到

拇指的顺序，向着掌心屈曲，并同时以手腕为轴向内向下翻转。再按照从拇指到食指、中指、无名指、小指的顺序舒开五指，再变成掌心向下。

如此操作，反复多次。其作用是：通过双手十指的转动，来牵动上肢的手三阴和手三阳经络及其相关穴位，从而调理心肺与大小肠的功能。

### 有空常转脚

两手叉腰或扶于支撑物上，将一只脚抬离地面，以脚腕为轴，做旋转运动。吸气时，脚尖向上、向外旋转其上半圈；呼气时，脚尖向下、向内旋转其下半圈。一次呼吸转动一圈。

转完几圈之后，再按同样方法逆向旋转几圈。然后再换脚操作。其作用是：通过双脚的转动，来牵动下肢的足三阴和足三阳经络及其相关穴位。通过呼吸与旋转节律的配合，促使足三阴和足三阳之气，一升一降，阴阳转换，有调理肝胆、脾胃以及肾与膀胱的功能。同时，它还可预防因长时间乘坐车船等引起的下肢血管栓塞。

### 经常挠挠头

中医认为，“头为诸阳之会”，意思是说人的头部是手三阳与足三阳经络的汇总之处，对健康的意义非同一般。经常挠头，可刺激大脑，减缓衰老与老年痴呆发生的进程。具体方法是：将

五指张开，然后再弯曲成耙子形状，直接在头部像挠痒痒似的依次抓挠。此法也可利用梳子代替手指操作。

### 经常踮踮脚

当我们排队购物或等候公交时，可保持身体自然站立，做做脚跟离地和脚尖踮起的动作，反复多次。它的作用是可以活动下肢经络，调整脏腑，锻炼小腿肌腱与身体的平衡能力。

### 每天擦擦脸

每日临睡前或起床洗漱后，经常擦擦脸。其方法是：用双手手指的指腹或手掌部位，来回抚擦脸部，尤其是抚擦脸部容易生皱纹的眼角、嘴角、额头、鼻翼、双眼与眼袋部位，反复抚擦数次，可减少感冒和延缓面部皮肤的老化进程。

### 经常擦耳轮

闲来无事之时，可经常擦擦耳轮。其方法是：双手握成空心拳形状，用双手的拇指与食指轻夹耳轮，自上而下夹着摩擦，反复多次。由于人耳上分布着与全身相关的许多穴点，因此，摩擦耳轮有调节全身功能的作用。

### 有空常提肛

具体做法是：用力收缩肛门与生殖器之间的区域，即会阴穴部位，收缩之后，再放松开来，如此一收一松，反复多次。可以起到防治痔疮、肛裂以及提升中气的辅助作用。

## 一、人们为什么会抽筋？

据统计，95%的人都会有抽筋的体会。所谓抽筋，在医学上的定义是“肌肉的不自主收缩，非意愿性的动作”，其最常发生的位置是在小腿后侧的肌肉，还有脚趾和脚掌部位。引发抽筋主要有下面几个原因：

### 1、中枢神经过度兴奋

人体的神经系统分为中枢神经和外周神经两部分，中枢神经包括脑和脊髓。当我们运动时，中枢神经兴奋，会把信息传达到外周神经，指挥肌肉收缩而完成任务。如果中枢神经过度兴奋，外周神经一下子接收大量信息，超过负载，则外周神经就会不安定，而引发抽筋。

### 2、中枢神经在休息

夜晚睡觉时，中枢神经处于休眠状态，便对外周神经的控制减低，外周神经活动稍大也可能引发抽筋。有些人容易在熟睡时抽筋，就是这个原因。

### 3、电解质不平衡

由于人体的神经是浸润在体液中的，如果体液里面缺乏某些电解质，也会引发抽筋。血液中的电解质主要是指钙、钾、镁、钠等矿物质离子。老年人因为身体机能退化，钙离子和镁离子含量比年轻人低，而孕妇由于荷尔蒙分泌等特殊原因，也容易缺乏电解质，从而引起抽筋的现象。

### 4、血液循环不好

血液循环不好时，局部的神经系统发生异常，也可能造成肌肉的不自主抽动。秋冬季日夜温差大，气温也比较低，是抽筋的好发季节，所以要做好保暖的工作。

## 二、突然抽筋，如何应对？

一般的抽筋通常只是痛一下而已，大约

几秒钟，但也有持续长达15分钟以上的情况。如果抽筋刚好发生在游泳或开车时，就有可能造成严重后果，甚至有生命危险。因此，每个人都应该掌握应对抽筋的常识。

若是小腿抽筋，应把膝盖伸直，然后脚掌慢慢翘起来，以此拉长肌肉。拉伸过程中要注意保持速度缓慢，避免拉伤。如果游泳时抽筋，则需要把身体尽量保持在漂浮状态，口中要缓缓吐气，再慢慢把抽筋的那只脚扳起来。

## 三、怎样预防抽筋的发生？

预防抽筋，主要应注意以下几个方面：

### 1、日常饮食中，建议多喝牛奶，多晒太阳

喝牛奶可以补充钙离子，但是要配合晒太阳，效果才会好。因为帮助钙离子吸收的维生素D，自身无法自己制造，必须每天晒3~5分钟太阳才会产生。另外，晒太阳的时间最好在早上8~10点或下午4、5点左右，中午

时段紫外线太强，容易晒伤皮肤。

### 2、多吃绿叶蔬菜和坚果

绿叶蔬菜和坚果富含维生素E，医师们在临床中发现，它对预防抽筋有不错的效果。

### 3、运动前要做准备活动

运动前要伸展全身的筋骨，使身体渐渐适应活动力度，避免抽筋。此外，晚上睡前泡个热水澡，舒缓一整天的压力，也是预防抽筋的方式。

民间有吃香蕉过多容易导致抽筋的说法。香蕉富含钾离子，而部分病患缺乏钾离子时，反而会引起抽筋，对于吃香蕉过多是否会引发抽筋，目前还没有科学的证据。不过在运动前不要大量地摄入香蕉。



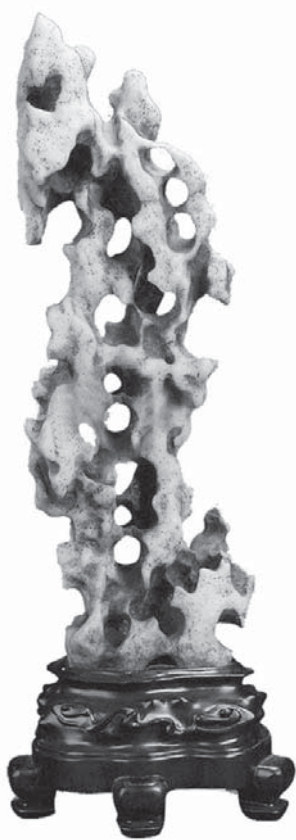
## 关于抽筋二三事



退休回家后，个人可以支配的时间一下子多了起来。看到昔日的老同事们有的学画画，有的练书法，有的钟情养花，说心里话，自己也不甘落后，也想找点乐子。那么到底玩什么呢？我想到了收藏把玩石头。

记得我小时候，家里曾经有过几块花花绿绿的石头。爷爷告诉我，这几块石头是祖上传下来的，非常的珍贵。那时的我，只觉得那些石头十分好看，至于到底多贵重？或者说值多少钱？心里根本没底。如今细细回想，那时对石头的好奇，就是我收藏欣赏石头的启蒙阶段，只是这颗启蒙的种子一直深埋在心底，在耐心等待发芽的良机。

既然要收藏石头就要对它有所了解，有所掌握，于是我阅读了不少书籍报刊，了解到它在中国文化中，有着十分重要的地位。就如古人所云：“山无石不奇，水无石不清，园无石不秀，室无石不雅”。从古代到现在，很多文人雅士喜欢收藏把玩石头，他们常常根据石头的形态、纹络、质地、色泽等将石头分为观赏石、供石、水石、雅石等种类，同时积累了许多石头鉴赏知识，而现在的赏石文化



# 赏石之乐

□

彭小华

更是蔚为壮观。除了要积累知识，增长才干外，还要做到脚勤，要多出去见世面，多出去碰运气。记得三年前的一个春天，我到山西探亲旅游，趁着间歇，我跟三位当地老战友翻山越岭，不辞辛劳，为的就是看看太行山上十分闻名的“八路军石”。真是功夫不负有心人，这一回我总算圆了自己的梦想。后来我又马不停蹄到南京观赏选购了雨花石，到海南观赏收购了“浮石”……

经过多年努力，家里如今摆满了大小、形态各异的石头。虽然其中没有十分名贵的石头，但收藏把玩过程中的乐趣真是妙不可言。这不，我时常坐在桌前把玩欣赏这些石头，如同呵护自己的孩子一样关怀备至：比如用放大镜端详它们不同的纹路，再给它们取个独特又好听的名字，同时感受它们的温度，想象大自然是如何造化出这样一块石头，并从中学到了不少文学、地理、自然等知识。我常常在把玩欣赏过程中，被大自然的鬼斧神工所震撼和折服。

把玩石头，既陶冶了情操，又愉悦了身心健康，当然更使我的晚年生活丰富充实起来。一举多得，何乐而不为呢！



1969年，未满17周岁的我被定为上山下乡的对象。3月，我第一批报名去了黑龙江凤凰山农场。

快入冬的时候，我们6名女生抽到了机耕队，我与另外一个女生安排开捷克的热特50轮式拖拉机，平时主要是跑运输，夏收时从田里的康拜因收割机上运粮进晒场。这轮式拖拉机后面带的是拖斗车，车头每天进库，所以拖车要每天接与卸，接卸的时候，师傅往后倒车，我得一手提着拖车的三脚架对准车头的连接孔，另一手穿插销或者拔插销，这是需要一定的臂力的，尤其是冬天，戴着棉手套使不上劲，不戴手套人的皮肤会与金属粘在一起，一次，在零下40度放了一夜的拖车三脚架竟把我手掌上的皮粘下来一块。

黑龙江的冬天是那么的寒冷与漫长，在四面透风的车里开车，穿着棉大衣棉裤还嫌冷，但为了不影响听力，棉帽子只能放在边上不能戴，两个耳朵冻得起了冻疮。从分场到县城五六十公里路，车速不超过25公里的轮式拖拉机一天跑两车就要起早摸黑，常常是早上揣着两个馒头上路，晚上回来食堂已关门了。在师傅手把手地教导下，我刻苦地练习开车，在冰天雪地里爬坡是一大难点，假如换挡时油门离合器配合不好，拖车下滑会横过来，把车头掀翻，那时我真正体会到如履薄冰的意境了。考虑到女驾驶员的不便，农场决定让我改行当电焊工。没有师傅教，我就让爸爸从上海给我寄来了几本焊接工艺的书，自己琢磨练习。刚开始，电焊帽与手配合不好，电火花打得我双眼红肿，泪水直淌，好几天睁不开眼，有人告诉我用牛奶滴，可那里哪来的牛奶呢？火花与铁渣溅得我手臂上、脚背上都烫起了泡，为了学会有难度的立焊、仰焊与滚焊，我跑到四公里外的九分场去请教，有时跑去正值那师傅在忙着，我就帮他打下手，等他空下来虚心向他请教，回来再自己练习，不行再过去请教，终于慢慢学会了焊接的初步工艺，基本



## 悠悠黑土情

□ 沈迎宁

能应付本分场机械的一般维修。

半夜里，在农田里作业的机械坏了，师傅们就会来敲我宿舍的门。有一次大冬天的一个夜晚，脱谷机底部的轴断了，拉回来让我焊，我从暖和的被窝里起来，卧着钻进脱谷机底部，由于位置低，又不能穿大衣，只能穿个小棉袄，焊完出来，冻得我从耳朵到脚趾全没了知觉直想哭。第二天，我委屈地告诉闫队长，他教导我说：“整个分场几百号人，为什么偏来叫你呢？因为你会，有了难事想到你，这就是你的价值，做人就要做这样的人！”

我把我最好的十年青春年华献给了黑龙江，黑土地也给我搭起了我由学生走上社会的人生起航的舞台，那里的人们又用他们的朴善率真教育着我成长。很多年过去了，在我心中永远装着悠悠黑土情！



## 江城子·国庆

□ 李太松

十月金秋照艳阳，花芬芳，人盛装。  
猎猎红旗，四海凯歌扬。砥砺前行创伟业，攻坚  
克难，奔小康。

## 改革开放浅吟

□ 季 军

革故征程四十年，  
栉风沐雨著鸿篇。  
炎凉同此黎民企，  
不忘初衷梦共圆。

## 中 秋

□ 鲁传熙

天高云淡月当窗，  
知是谁家桂吐香。  
花影月移含露笑，  
明朝菊放及重阳。

## 老槐清风

□ 王联斌

高树春妆碧玉身，  
蕊馨枝韧老根深。  
无心比艳杏桃李，  
继守清风不染尘。

## 敬老节

□ 瞿 若

别梦匆匆逝水长，  
秋高气爽又重阳。  
年年马齿谈何惧，  
缕缕霜丝乐不妨。

枫向碧云天际赤，  
菊来彩墨画中黄。  
小斋品舜方敲句，  
眉月无声已挂墙。

## 脱贫赞

□ 朱伯璉

和风送暖流，  
好雨润九州；  
万户开欢颜，  
千家登翠楼。

江湖泛细浪，  
河脉泽平畴；  
圆我家园梦，  
同心共策谋。

## 夏日即景

□ 宋家平

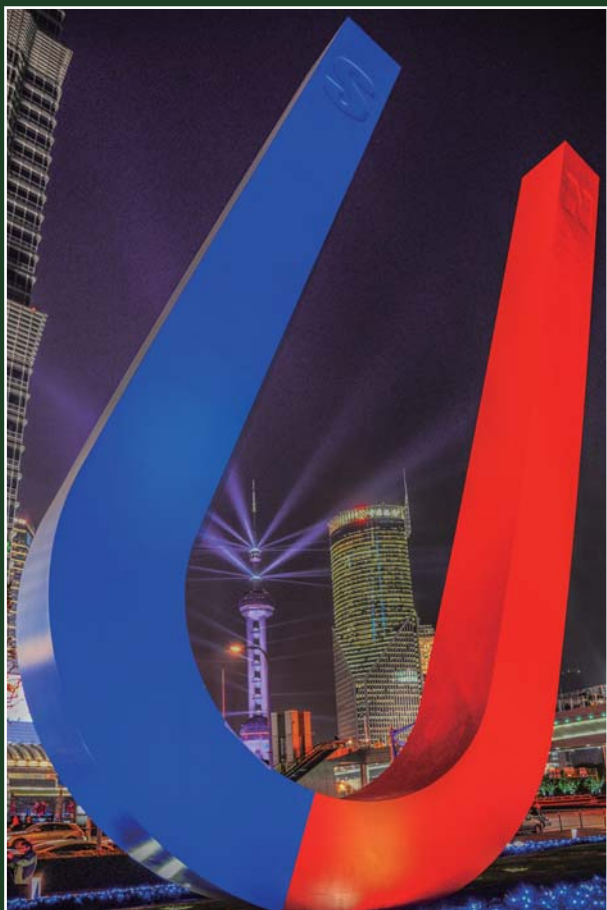
云淡风轻蝉噪厉，  
绿荫深处鸟不语。  
老翁对弈凉亭下，  
池畔顽童戏锦鱼。

## 谢高温慰问

□ 李枝厚

赤日炎炎似火烧，  
汗流浹背不辞劳。  
问声今夏可安好，  
好比清风吹暑消。

# 光明食品集团老干部摄影选



|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| 1 | 2 | ① 磁 力 严明德       |
|   | 3 | ② 红 色 支 撑 唐沛毅   |
|   |   | ③ 凌 空 之 翼 侯艳君   |
| 4 | 5 | ④ 俯 瞰 楚 梅 阁 唐光远 |
|   |   | ⑤ 美 丽 田 缘 祁叶萍   |



