

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2018 11

图文传真



▲ 10月17日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛为老同志送上重阳节祝福。

(杨军 摄)



▲ 10月19日，“科技助力梦想——上海市老干部科普宣讲活动”正式启动。

(汤辉 摄)



▲ 10月12日，闵行区举行“晚霞添彩 筑梦春申”离退休干部重阳正能量活动展示。

(闵行 供稿)



▲ 10月12日，市建设交通系统离退休干部举行“金色夕阳 建设先锋”文艺汇演。

(建交 供稿)

▼ 日前，黄浦区举行区域老干部活动联合体庆祝改革开放四十周年文艺汇演。

(黄浦 供稿)

▼ 10月11日，静安区举行离退休干部迎重阳文艺汇演。

(静安 供稿)





春天的赞歌

——献给改革开放40周年

□ 吴振兴

1978——让所有人难忘的一年，
春风呀！荡漾在祖国每一寸土地，
解放思想，敢闯敢干，
我们开始向贫穷落后宣战。

一幢幢高楼拔地而起，
一片片农田改变了模样，
外资外企纷至沓来，
深圳从一个小渔村变成繁华大都市。

这是一个惊人的奇迹，
上海浦东的田野上机器日夜轰鸣，
新陆家嘴、外高桥闪亮登场，
浦东已站到世界舞台的前沿。

这是一个诞生英雄的时代，
这是一个创造神话的时代，
怀着民族百年复兴的伟大梦想，
我们每天都在抒写新的历史。

如今，“天眼”已经落成启用，
“神舟”“天宫”遨游星汉，
子弟兵飒爽的英姿，
护佑着祖国岁岁平安。

科学家尽情挥洒聪明才智，
建设者处处受人尊敬，
城镇容颜愈发美丽，
所有穷村都在精准脱贫。

开发区、自贸区、互联网，
高铁、航母、移动支付、电子商务，
新名词、新业态层出不穷，
这就是伟大的新时代。

1978——难忘的一年，
祖国从站起来、富起来到强起来，
2018——不忘初心，牢记使命，
在新长征路上继续挥荆斩棘。





编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 孔令军 包龙根
龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)

王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖 蒋新跃
潘慧

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

64371946x102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2018年第11期 总第375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

春天的赞歌 吴振兴 (1)

本刊专稿

本市举行“浦江颂改革 皓首再出发”上海市老干部文艺展演

..... 市委老干部局宣传处 (4)

上海市老干部科普宣讲活动正式启动

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (5)

市委老干部局领导与老同志一起欢度重阳佳节 市老干部活动中心 (6)

市委老干部局举办2018年社区老干部工作者培训会 市委老干部局生活待遇处 (6)

借大调研进一步精准满足离退休干部精神文化需求 市委老干部局宣传处 (7)

市委老干部局官方微信公众账号“上海老干部”正式上线

..... 市委老干部局宣传处 (8)

春天故事 践行初心

我眼中的上海旅游事业发展往事

..... 王乃粒 (9)

东方的艺术殿堂

... 口述:乐胜利 钱世锦 整理:潘新华 (11)

感知群众冷暖 守护城市“温度”

..... 汤辉 (12)

工作集锦

市经信党委系统举行离退休干部庆祝改革开放40周年电业板块报告会 钱春华 (14)

长宁区举行离退休干部纪念改革开放40周年诗歌朗诵会 姜佳颖 (14)

虹口区稳步推进城市社区离退休干部党建试点工作 史徐民 (14)

杨浦区召开城市社区离退休干部党建试点工作现场会 张盛 (15)

黄浦区组织团员青年为社区老干部送学上门 蒋毓婷 (15)

静安区举行离退休老同志纪念改革开放四十周年书画摄影展 黄婷 (15)

宝山区召开城市社区离退休干部党建试点工作推进会 张震 (15)

金山区成立离退休干部党性教育基地

..... 陈献华 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

宣传思想干部要强“四力”…… 陆春炎 (16)

谈天说地

以健康积极的心态安度晚年

…… 沈世纬 (17)

热点聚焦

上海电影：万紫千红总是春

…… 口述：杨玉冰 整理：郑正恕 (18)

今日点击

太空蔬菜…… 李文祺 (20)

地下空间的时代旋律…… 沈 扬 (21)

一流馆滋润一座城…… 江世亮 (22)

旧颜换新貌…… 陈志雄 (23)

“实园”忆怀…… 洪梅芬 (24)

旅游摄影大军…… 葛乾巽 (25)

手机带来的变化…… 徐根山 (25)

人物专访

范群枝家庭连环画故事…… 郁异人 (26)

浦东有群“啄木鸟”…… 乔建忠 (28)

海派微雕艺术家…… 金洪远 (31)

热心公益的老园丁…… 施振华 (33)

老彭的扫帚…… 宣争鹰 (34)

情满人间

外婆的柿子树…… 韦德锐 (35)

秋…… 凌政权 (36)

上海阳台

弄堂风情…… 居欣如 (37)

焙酥豆…… 钱红春 (37)

七彩长廊

要学会智慧养老…… 任炽越 (38)

爱读书爱生活…… 缪 迅 (38)

写写弄弄也养生…… 钱 渊 (39)

成语游戏…… 陈月芹 (39)

畅游天下

庐山美景甲天下…… 马导农 (40)

苍坡，一番田园风味…… 王家年 (40)

知识卡片

冷热不仅仅与温度有关…… (41)

人体的“不可思议”…… (42)

饮食保健

吃食物不能掐头去尾、抽筋剥皮…… (43)

生活之友

巧用冰箱…… (44)

洗衣机拒绝超量洗涤…… (44)

养生之道

坚持“十练”老得慢…… (45)

闲情雅趣

广场舞缘…… 施 楞 (46)

激情岁月

虎口余生送信记…… 马玉玺 (47)

艺林漫步…… 瞿 若等 (48)

封面：红枫

张大林 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：奔腾

周文静 摄



浦江颂改革 皓首再出发

本市举行上海市老干部庆祝改革开放40周年文艺展演

□ 市委老干部局宣传处

“浦江颂改革 皓首再出发”上海市老干部庆祝改革开放40周年文艺展演10月25日在中共上海市委党校举行。中共上海市委常委、组织部部长于绍良出席文艺展演并致辞。

于绍良指出，伴随改革开放的春风，把握浦东开发开放的重大机遇，上海坚持吃改革饭、走开放路、打创新牌，敢闯敢试、敢为人先，各项事业取得了历史性成就，实现了跨越式发展，成为我国改革开放和社会主义现代化建设的一个生动缩影。广大老同志既是这一伟大历史进程的见证者，更是亲历者和推动者，大家为改革开放事业付出了辛勤汗水，作出了重要贡献。正是依靠包括广大老同志在内的全市干部群众，一茬又一茬的苦干实干、接续奋斗，我们才有了今天来之不易的大好局面。

于绍良强调，广大老同志具有丰富的政治智慧、工作经验和人生阅历，是党执政兴国的重要资源，是推进事业发展的重要力量。我们相信，老同志身上始终洋溢着的那股子干事创业精气神，一定会激励全市干部群众进一步坚定信心、锐意进取，勇立潮头、破浪前行，为上海当好新时代全国改革开放排头兵、创新发展先行者作出新贡献。我们将常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事，继续竭尽全力、真心实意做好服务保障工作，让老同志舒心暖心，让党组织放心安心。

上海市副市长彭沉雷等为上海市委老干部局官方微信“上海老干部”启动上线。《浦江之畔话改革——离退休干部见证申城改革开放四十年》一书在展演现场首发。

据悉，“上海老干部”官方微信公众号的推出，是为顺应老干部工作转型发展，充分发挥新媒体在离退休干部工作中的积极作用，为广大老

同志提供传播好声音、传递正能量的媒体平台。

《浦江之畔话改革——离退休干部见证申城改革开放四十年》一书由中共上海市委老干部局联合中共上海市委党史研究室共同编辑出版，精选了49位离退休干部讲述的申城改革开放故事。它既是一部总结经验、弘扬传统、凝聚和传播老同志正能量的作品精粹，也是一部激励上海市党员干部“改革开放再出发”的生动教材。

市老领导叶公琦、陈铁迪、龚学平、蒋以任、金炳华、罗世谦和范德官、漆世贵、周慕尧、钟燕群、陈正兴、钱景林、蔡旭敏、周瑞金、何添发、倪豪梅等出席活动。

活动中，浦东新区原政协主席李佳能，长宁区原区委书记、离休干部李仁杰，上海博物馆原馆长陈燮君，中交三航院原党委书记沈明达等老同志分享了亲身参与的改革开放难忘经历和故事。

老干部们通过合唱、舞蹈、滑稽戏、民乐演奏和诗歌朗诵等多种艺术形式热情讴歌改革开放以来取得的辉煌成就，为改革开放礼赞、为新时代礼赞。

94岁高龄的著名指挥家曹鹏、85岁的著名播音员陈醇，以及丁建华、程志、王汝刚、陈海燕等艺术家，与来自上海市各区、各条战线的16个老干部合唱团、艺术团一起参加了文艺展演。

中共上海市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，新华社上海分社社长姜微，市委老干部局副局长孔令军、包龙根、龚怡共同为“上海老干部”微信公众号上线启动，市委老干部工作领导小组成员单位负责同志等也参加了活动。



“科技助力梦想——上海市老干部科普宣讲活动”正式启动

□ 市委老干部局发挥作用指导处

10月19日,由中共上海市委老干部局、市科协主办,市老科协协办,虹口区老干部局、虹口区教育局、虹口区科协承办的“科技助力梦想——上海市老干部科普宣讲活动启动仪式”在虹口区青少年活动中心举行。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席仪式并致辞。

杨佳瑛指出,举办“科技助力梦想——上海市老干部科普宣讲活动”,是深入学习领会习近平总书记关于老干部工作重要论述和科技创新重要思想,深入落实立德树人根本任务的一个重要举措。活动将采取“送课上门”方式,近百位老干部、老专家、老教授、老科技工作者将走进校园、走进社区,提供64场内容包括科普知识讲座、科普故事宣讲、科普节目演出、科普图板展示和科普模型演示等5大类100多项的科普宣讲活动,以满足广大青年学生和社区居民的科普需求。

杨佳瑛强调,科技进步离不开创新,科技兴邦更需要一代又一代科技工作者的接续奋斗。开展“老干部科普宣讲活动”,是组织引导老同志发



挥作用的新探索。希望全市各级老干部工作部门统筹安排好各场科普宣讲活动,积极为老同志开展科普活动创造条件、提供方便;同时,及时总结经验,加大宣传力度,努力把“老干部科普宣讲活动”打造成具有上海特色的老干部发挥作用的工作品牌。希望广大老干部、老专家、老教授、老科技工作者积极发挥崇尚科学、追求真理的示范表率作用,继续发挥各自的专业特长与优势,用实际行动普及科学知识,多为普通群众讲科学道理、科技作用,多为青少年学生讲科学的奥秘、科研的乐趣,当好青少年追求科学梦想的引路人。希望同学们学习传承老一辈科技工作者追求科学、报效祖国的优良传统,汲取成才报国的动力,发扬敢为

天下先的优秀品质,感悟不忘初心情怀,爱动脑、勤动手,多想“小点子”、多做“小发明”、多搞“小创新”,努力学习科学本领,培养科学精神,为上海提升城市能级和核心竞争力作贡献。

市科协副主席李虹鸣,虹口区委副书记洪流,市委老干部局副局长龚怡,虹口区常委、组织部部长杨春花等领导出席活动。各区、有关大口老干部工作部门和有关单位领导、老同志代表、青少年学生代表共计400余人参加了仪式。

仪式结束后,市科协原副主席、老协会会长陈积芳作了题为《人工智能的发展开创科技新时代》的科普讲座;与会人员共同参观了科普图板展示和科普模型演示。



市委老干部局领导与老同志一起欢度重阳佳节

□ 市老干部活动中心

10月17日，重阳节之际，市老干部活动中心在青松城举行重阳节系列活动。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，副局长孔令军来到活动现场，慰问看望老干部，与老同志一起欢度节日。

杨佳瑛一行首先来到保龄球馆，观看九九重阳老干部保龄球比赛，与参赛老同志亲切握手，互致问候，悉心询问老同志身体情况，祝愿他们通过体育锻炼强身健体，健康长寿。随后，杨佳瑛、孔令军在老干部阅览室参加了老同志组织的“九九重阳书香满溢”老干部品书会，聆听老同志的读书感悟，并与老同志一起畅谈了读书学习体会。在桌球室，杨佳瑛看望了正在此参加活动的原市委副书记、现市老干部大学校长罗世谦等老同志，与他们亲切交谈，献上重阳节祝福，并观看了老同志桌球比赛。杨佳瑛、孔令军还来到市老干部大学，看望慰问了正在参加学习的摄影班学员，并与他们合影留念。在猜谜活动现场，杨佳瑛等领导与老同志一起参加了猜谜活动，感受浓浓中华优秀传统文化。



为进一步加强社区老干部工作者队伍建设，市委老干部局于10月9日在青松城举办2018年社区老干部工作者培训会。市委老干部局副局长包龙根出席培训会并作讲话。杨浦区组织部副部长、老干部局局长卜健、普陀区委老干部局副局长郑怀水、徐汇区老干部法律服务团团长欧阳润

市委老干部局举办 2018年 社区老干部工作者 培训会

□ 市委老干部局生活待遇处



分别就如何做好新形势下社区老干部工作、“长护险”政策与实践、老干部法律维权案例分析作辅导报告，杨浦、普陀、长宁、徐汇社区老干部工作者代表作交流发言。全市社区老干部工作者、联络员，以及各区委老干部局生活科负责人共计180余人参加培训会。



精神文化润晚年 品位高雅乐融融

借大调研进一步精准满足离退休干部精神文化需求

□ 市委老干部局宣传处

10月17日，重阳节一大早，老李就来到市老干部活动中心。10多年来，他一直风雨无阻，每天来到这里，读书、活动、交友。用老李的话来说，这里已经成为他和许多老同志另外的一个家。老李当天要参加青松城青松大舞台重阳活动中的保龄球比赛，心里觉得特别开心。青松大舞台重阳节活动每年都会如期举行，活动内容丰富，猜谜语、品书会、保龄球比赛、文艺演出……老伙伴们相聚一堂，以丰富多彩的文化活动欢度节日，畅享幸福的晚年生活。

“艺术的意义在于使人幸福，使人得到鼓舞和力量。合唱带给我们快乐，这份快乐如清泉，源源不断地流进我们的心间。”在青松城参加市老干部大学合唱团演出的一位成员由衷地说道。市委老干部局在今年的大调研活动中，开展了有关本市离退休干部精神文化需求的重点课题调研，调研显示，上海离退休干部群体普遍关心党和国家大事，对精神文化需求更为迫切，更愿意选择比较高雅、有一定内涵、蕴含专业知识、能够实现自我价值的精神文化生活，希望通过有品位有品质的精神文化生活提升晚年生活质量。尤其是退休干部，对参加能够满足兴趣爱好、能够参与的文化娱乐活动更感兴趣，他们更愿意通过个性化、多样化的兴趣活动来满足精神

文化需求。令人欣喜的是，目前全市老干部工作系统中已经拥有一定量的硬件资源，离退休干部的文化阵地越来越多，并形成了一系列比较成熟的经验做法。目前，全市共有老干部活动中心（室）476个。市、区、大口、企业等纷纷建立起的老干部大学、老年大学等各类老年教育资源和公共文化资源也越来越完善。

“寄情读书是我的养老方式，专心翰墨是我的养生乐事。我还在市老干部大学选修时政、文史、诗词等课，充实精神生活。”青松城的品书会上一位老同志对参加精神文化活动津津乐道。为精准满足离退休干部的精神文化需求，“上海图书馆——青松城服务点”已于上个月挂牌成立。这个为老干部提供“精神食粮”的服务点，很快成为老同志到青松城的“打卡”之地。而这样的变化也是源于一次调研。今夏，青松城老干部活动中心修葺一新，设施条件明显改善，但图书阅览室藏书有限，上架书籍难以满足需求。市委老干部局了解情况后，机关干部带头捐赠了适合老同志阅读的各类图书，同时迅速与上海图书馆探讨合作对接。青松城服务点挂牌后，老同志不仅能看到最新的图书、收看收听学习讲座音视频，还能参加读者会、图书品鉴会、讲座等丰富多彩的文化活动。





市委老干部局官方微信公众号 “上海老干部”正式上线

□ 市委老干部局宣传处



“上海老干部”微信公众号由市委老干部局与新华社新闻信息中心上海中心联合出品。微信号为shlgbwx。

“上海老干部”微信公众号目前每周推送3次，开设有以下栏目：

· **新政** 围绕党的创新理论、党中央方针政策和决策部署、时事热点及老龄相关政策等，提供新华社权威发布信息或官方政府部门信息。

· **资讯** 聚焦上海市委老干部局重点工作，涵盖重要政策、重大会议、重要通知、创新活动等，全面、综合、及时地反映各项工作动态。

· **党建** 突出离退休干部党建工作，以离退休干部党组织开展的主题党日、主题党课、组织生活、思想学习等主要内容，浓缩精华，予以呈现。

· **大口、区域工作展示** 市局搭台，基层唱戏，奏响一线老干部工作好声音。

· **多图** 通过多图形式，传递现场，以生动活泼的语言、多姿多彩的画面，展现老干部工作场景和老干部的多彩生活。

· **观点** 刊载老干部工作研究领域专家、离退休干部有深度、有新意的观点性文章。加强政治思想建设；弘扬中华优秀传统文化。

选取新华社评论员文章，为老干部工作提供参考。

· **健康生活** 宣传健康老龄化，关注离退休干部的身心健康。

推介饮食保健、养生之道、心理健康、

生活小提示等常识。讲述高龄离退休干部的长寿故事。

推介社会养老公共政策实施、公共养老服务平台资源等。

· **祝福** 每逢节日，为粉丝朋友们送上温馨惬意的祝福。

· **期刊** 围绕《上海老干部工作》月刊，在出版发行前预先发布当期目录，在出版发行后择部分内容予以新媒体化刊载。

· **人物** 宣传积极老龄化，鼓励老干部参与社会，发挥余热。可通过市局、各区、大口的推荐，老干部自荐，记者采访、老干部志愿者通讯员等途径，并积极挖掘利用上海红色资源，通过声音、图片、视频等多种形式，讲述岁月老故事，展现代日新风采。

· **文化** 老干部系统敬老爱老、弘扬优秀传统文化的故事。

市及各区、大口老干部阶段性文化活动及作品展示。

有特殊专长或兴趣爱好、活到老学到老、展示健康养老文化的典型人物和事例。

与离退休干部精神文化相关联的文化生活、知识百科介绍。

· **节庆、热点专刊** 结合老同志关注的节庆与热点，推出时文，吸引读者关注。

欢迎全市各级老干部工作部门和老同志积极投稿，稿件接收邮箱为shlgbwxh@126.com。

关注“上海老干部”微信公众号请搜索“上海老干部”或shlgbwx，也可扫描上面的二维码加关注。

我眼中的

上海旅游事业发展往事

□ 王乃粒

1978年改革开放前，中国的旅游业只是中国外交事务的一个组成部分，对增进国家间的友谊和促进国际交流起了积极作用，但并不具备现代产业特征，其接待能力更远不足以满足新形势下日益增长的国内外游客的需要。1979年改革开放的总设计师邓小平同志提出“旅游事业大有文章可做，要突出地搞，加快地搞”。从此中国和上海的旅游业从单纯的外事接待型转向事业、产业共同发展，掀开现代旅游业兴起的新篇章。

1988年11月，我被上海市人大任命为上海市旅游局局长。上任后不久就有人问我，上海既没有什么名山大川，名胜古迹也很少，是一个从传统意义上讲旅游资源缺乏的城市，那么上海旅游还有什么搞头？我则回答说：“上海是我国经济、金融、贸易的中心，历史文化悠久，是国际大都市，还是近年来中国改革开放的重要窗口，本身的知名度就有很强的旅游吸引力。”

话虽如此，但从当时上

海旅游业的现状看，无论是旅游吸引力还是旅游接待能力都远远不够，必须同时加快旅游宾馆和旅游景点的建设。然而在上世纪80年代，上海发展的当务之急是解决城市基础设施建设和市民的菜篮子、住房等问题，根本不可能把大量的资金和精力投到旅游景点建设上。面对这些困难，我们积极地开动脑筋寻找对策，在大量实践的基础上逐渐形成综合利用全市各种社会资源作为旅游吸引物，发展“都市旅游”的概念：将旅游融入城市建设中。

市旅游局主动与有关部门协调，争取在市政建设中注入旅游功能，例如我们支持和促进有关部门结合新外滩改造工程，给外滩每一座具有独特建筑风格和历史意义的建筑物，钉上中英文说明铜牌；落实外滩“万国建筑群”夜间泛光照明，为游客提供观看上海夜景的最佳景观；南浦大桥和杨浦大桥相继建成

通车，与“东方明珠”交相辉映，夜晚在彩灯的照耀下形成“二龙戏珠”的壮丽景观，增强黄浦江的景观性。

随着旅游业的迅猛发展，上海原有的一些老景点已不能满足游客的需要。鉴于此，我局主动配合和支持有关主管部门和区、县的改造、扩建，修缮恢复一批传统旅游景点。例如把南市区豫园商城改造扩建成豫园旅游商城，大大增强了接待海内外游客的能力；我局资助修缮的虹口区犹太人避难纪念场所摩西会堂，接待过以色列拉宾总理和美国财政部长。卢湾区马当路韩国临时政府旧址和“三山会馆”也得到了修复，在1994年韩国人来沪旅游高潮中和中国文物古迹旅游活动中发挥了很好的作用。





积极支持和引导上海郊区旅游发展。市旅游局会同市农委一起对六个郊县的旅游景点作了系统的调研。为避免郊区景点出现一哄而起、低水平重复的现象，市旅游局和市农委联合召开了上海市郊区旅游工作会议，对郊县旅游业的发展和合理布局进行了全面规划和落实，先后出现了南汇野生动物园等一批较好的旅游景点。我局还根据时任市委书记吴邦国的指示，建议青浦朱家角古镇放弃现代化改造的打算，修旧如旧，注重当地文化资源的开发利用和生态环境保护，恢复古镇景区的建设，市旅游局还拨专款资助修缮了“放生桥”。

商旅联姻共促繁荣。购物是旅游业的一个重要元素。上海是一个商业发达的城市，提高旅游商品和旅游纪念品销售是发展旅游经济的一种重要手段。市旅游局在配合和支持有关部门和区县加强旅游景点建设的同时还大力促进旅游商品和旅游纪念品的开发，包括设计、生产和展销。经过一段时间的努力，研制出了一批以标志性建筑为主题的旅游纪念品，如东方明珠和外滩特色建筑，取得了较好的经济效益。

发展会议旅游和各种特色旅游。上海作为国际性大都市，在上世纪90年代就

已初步具备举办各种大型国际会议和展览的能力。市旅游局从“大旅游”观念出发，积极主动配合协助外事和外贸等有关部门和企业举办各种会展，尽力做好接待和旅游服务工作，为跨入21世纪后上海成功举办各种重要的国际会议和展览打下了基础。

此外，我们大力开创和推动各种特色旅游活动，如像奖励旅游、修学旅游、购物旅游、美食旅游、工业旅游、生态农业旅游、博物馆和名人故居旅游以及夜游黄浦江等各种文化旅游活动，收到了很好的经济效益和社会效益。

1989年6月以后，来上海旅游的海外游客人数大大减少，旅游市场呈现一片萧条的景象。为了振兴中国的旅游业，1990年国家旅游局与上海市人民政府联合举办“上海国际旅游交易会”，主要邀请海外的买方单位参加，以促销来华旅游产品。国家旅游局为这次交易会提出“迷人的中国观光，欢乐的上海”的口号。如何才能使上海欢乐起来？于是我们想到了举办旅游节庆活动。

1990年，黄浦区为提高该区的知名度，招商引资，繁荣经济，提出了举办旅游节的设想，与市旅游局也想通过举办旅游节来振兴

旅游业，两者不谋而合。于是我局便联合黄浦区共同举办了“黄浦旅游节”。在节庆期间，举办了带表演的彩车巡游等丰富多彩的活动，吸引了成千上万的上海市民和海内外游客涌上街头观看。在此以后，在这次黄浦旅游节的基础上逐渐完善发展成了一年一度的“上海旅游节”，成为上海都市旅游的一张王牌，延续至今。

除以上旅游节庆活动外，我局还与有关部门和区县合作，共同举办或支援他们举办了中国上海旅游购物节、豫园游园晚会、上海桂花节、南汇桃花节、上海食品节等一系列大型旅游节庆活动，吸引500多万中外游客参加，在海内外引起强烈的反响。

迄今，上海现代旅游业随着改革开放茁壮成长，现今已发展成为上海的支柱产业之一。截至2017年年底，上海已拥有国家生态旅游示范区4个、A级景区101个、红色旅游基地34个、特色文化博物馆120个。2017年上海接待入境游客数达到873万人次，接待国内游客数达到3.18亿人次，旅游总收入已达到4485亿元人民币，上海正在向建设具有全球影响力的世界著名旅游城市的目标迈进。

东方的艺术殿堂

——亲历者回忆上海大剧院建成20周年

□ 口述：乐胜利 钱世锦 整理：潘新华



20年前,在上海人民广场西北侧,诞生了一座美轮美奂的“水晶宫”——上海大剧院。自1998年8月27日上海大剧院建成首演后,这一艺术殿堂已经成为上海改革开放以来文化事业建设的重要成果,成为上海国际文化大都市的象征和品牌之一。作为上海大剧院建设的亲历者,20年来,有多少真实难忘的故事,让我们回味无穷!

1994年,以色列爱乐乐团来沪,祖宾·梅塔和帕尔曼来倾情出演,当时演出选址是福州路210号的市府礼堂。礼堂当时已经闭门失修。舞台的休息室仅有两间。特别是进入后台一侧没有能让帕尔曼的轮椅通行的坡道,更尴尬的是,没有两位大师的化妆间。按国际惯例,这些大师都必须有自己单独的化妆间,我们只好与市府礼堂的工作人员商量,腾出办公室用房,并用屏风围成一个空间,作为帕尔曼和梅塔的休息室。在演出结束后,帕尔曼终于耐不住了,说了一句让我们终生难忘的话:“上海有世界上最好的听众,但是也有世界上最差的剧场!”2002年8月23日,帕尔曼再次来到上海,在大剧院举行协奏曲音乐会。演出成功后,听众报以长达15分钟的热烈掌声。帕尔曼动情地说:“没有想到你们是如此重视我当年说过的那句玩笑话!”那一年,他还带来帕尔曼音乐学院的12位老师和30多名学生,加上已经录取的60多名中国学生,与上海音乐学院一起开设大师班。帕尔曼愉快地在上海逗留了三个星期。

建设一座全新的大剧院,它的外形设计至关重要。法国夏邦杰建筑设计事务所的07号

方案从13个备选方案中遴选中标。这一方案的成功创意在于确定了用音符串织而成的水晶宫殿形象。1994年9月28日,第一根桩深深地打入了38米的地下。此后整整四年时间,人民广场西侧变成一片热火朝天的的大工地。

上海大剧院是当时世界公认的工程技术难度最大的建筑之一,专业技术要求相当严格。大剧院的弧形屋顶,是一个6075吨钢结构的庞然大物。我们到同济大学、上海材料研究所等高校和科研单位,请专家集体攻关;并请宝钢炼特种钢,到上钢三厂轧制特种钢材,请江南造船(集团)公司制作钢屋架。江南造船厂集中了100多位焊接高手,在现场摆开龙门阵。晚间的人民广场,100多台焊接机飞溅着灿烂焊花,极为壮观。

大剧院建设团队的每位成员充满激情,每天好像有使不完的劲。建设心目中美轮美奂的“水晶宫”。建设者们无私拼搏,遗憾的是,张钦奂工程师突发脑溢血,倒在堆满图纸的桌子上;祝秀英工程师发现重病仅两周就辞世,什么遗言都没有留下,留下的是设计桌上的图纸。

1998年8月27日,上海大剧院开业首演,时任市领导主持壁画《艺术女神》的揭幕仪式。这幅由著名艺术家丁绍光先生创作的巨幅壁画,画中两位端庄秀美的白衣东方少女,恍如款款走来。上海大剧院建成竣工,迎来了属于自己的“艺术女神”。

2003年,音乐剧《猫》在上海大剧院刚刚上演两周,“非典”来袭且形势越来越严重,许多剧场基本都停演了。但《猫》半年前已宣传出票,外地观众买了票;演出中有演奏者是我们请的

高校学生,学校不允许学生外出。继续演出还是停演?若停演,剧院损失巨大,因为与英国韦伯公司签订了《猫》与《剧院魅影》“一揽子计划”,《猫》的停演意味着《剧院魅影》可能无法再引进;若不停演,观众、演员的安全如何保障。我们征求英国公司的意见,对方回答:“哪怕只有一位观众,我们也不会停止演出……希望《猫》的演出能够给这个处在疫情中的城市带来久违的欢乐。”外方演员的敬业与对上海的热爱,给我们以巨大信心。大剧院决定继续演出。

《猫》不停演,也意味着剧院要面临巨大的风险和挑战,我们立即兵分几路来保障演出顺利安全地进行。一是办理临时退票。二是加强剧院的消毒工作,及时向公众公布。三是保证中外演员身体情况安全,每天要提交情况报告等。《猫》的演出最后顺利完成,上座率达86%。当时剧院工作人员都不戴口罩,大家毫无怨言,守望相助,坚守岗位,确保观众目光视线里的“舞台魅影”动人心魄,确保艺术梦幻演绎成功。

2000年,《新民晚报》举办“走进大剧院”征文活动。短短一个月时间,就收到300多篇征文稿,市民观众用真实而感人的文字,记录下他们与大剧院的情怀。其中一位观众自费购票8次,前来观演。本市田林地区的1000多名居民在2000年7月22日自掏腰包,请上海广播交响乐团作专场演出。“节目精些,精些,再精些;票价低些,低些,再低些;才会有观众多些,多些,再多些。”为了照顾各层面的观众,大剧院除了设定相当数量的低价票外,还规定每场演出都拿出百分之五到百分之十的公益票,票价仅约80元,这样可让更多的观众欣赏到世界经典节目的演出。

20年前,上海在全国率先建成大剧院,它的品牌创立极其艰辛,品牌辉煌来之不易。20年的历程,犹如在演奏大气磅礴、乐章华丽的交响曲。沉淀着无数观众殷殷的情感寄托,传递着上海城市的文化体温,见证了文化产业从青涩走向成熟,见证了都市文脉的传承与创新。

感知群众冷暖 守护城市温度

——记静安区离休干部梁光璧

她是静安区最年长的人大代表,65年的党龄犹如年轮,镌刻着她履行誓言的点点滴滴,她践行信仰,为党和人民的事业砥砺奋进,她就是静安区离休干部梁光璧。

学习让我们“永葆青春”

梁老告诉笔者,自1999年离休,她一直担任静安区机关离休第四党支部书记。尽管支部老同志年事已高,平均年龄达89岁,支部每个月都要开一次组织生活会,至今已经坚持多年。组织生活会上,她带领着老同志们,学习党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,组织支部老党员们参与。梁老感言:“这些年来,上海的发展越来越好,我身边老伙伴的生活都过得有滋有味。”观身边的发展变化,一起见证党的十八大以来发生的历史性巨变和伟大成就。

活到老学到老,是梁老一生坚守的座右铭。在职时,她曾担任上海妇女学会副会长、中国人力资源女性人才研究会副会长,她参与主编上海历史上第一本妇女统计书籍《上海妇女40年统计资料》。梁老格外关注上海老龄



事业的发展:眼见着周围的老人日托中心建了起来,社区的活动室多了起来……而她自己,也在老年大学一口气报名参加了画画、书法、唱歌和钢琴等课程。梁老欣慰道:“年轻的时候忙工作没时间,现在社会为我们创造了这么好的环境与条件,我又有时间,要多学点东西充实一下自己的生活。”

梁老说:“我们离休干部的身子骨是不如以前硬朗了,但是我们学习的热情依然高涨,我们要通过组织学习‘永葆青春’。”

心头满是牵挂的,都是群众的急难事

作为党代表,同时也是静安区的人大代表,梁老说,这些年,一个深刻感受,身边群众对党的事业特别的关注与支持。“每次党代会前,都会有很多人找到我,请我把建议和意见带到会上,他们为发展成就点赞,也表达和反映各自的诉求。”梁老有她独到的“一张A4纸”工作法,她把自己每次走访,倾听了解到的,群众反映比较集中和突出的问题,记录在一张A4纸,并及时通过多种渠道向上级部门和有关职能部门反映。作为一名老党员,她觉得这是自己义不容辞的责任。每年,她都会到自己定点联系的居委去和居民聊

天、和基层党组织座谈,把基层的声音带上来。“只要上下同心,我相信上海的未来肯定会更好。”

梁老居住在康平居委,定点联系江宁路街道北京居委会,梁老走访得知,老年人身患慢性病在医院治疗,按照医院相关规定,到了一定时间就要出院,然后再再办入院,或者在不同医院之间折腾,增加了感染的风险,也给家属添了许多麻烦。老年群体看病难的问题,办事亟需便利化的问题,牵动着梁老的心。她多次建议,有些规定的初衷是好的,但在具体操作中还存在考虑不周的情况。

细心的梁老发现,现在在有各种各样的帮扶补贴发放给老百姓,可“一种补贴一张卡”,有些群众情况特殊,长期患病卧床在家,无法亲自到银行办理业务。“本意帮扶的补贴反而给老百姓添了麻烦,这不能不说是一种遗憾。”

正因为和人民群众走得近,将人民群众的事放心上,梁光璧总能得到基层群众的信任。梁老语重心长地说道:“我们的领导干部还是要多下基层,多听听人民群众的意见和需求。要想提高人民群众的幸福感和获得感,还是要了解他们真正的心声是什么,干群之间不能存在距离感。”



接续奋斗,守护城市的“温度”

谈到上海近年来的发展变化,梁老不由地激动起来:“上海的变化,折射出改革开放最耀眼的光芒,不断提升人民生活水平,改善民生福祉,拆除违建到道路整治、河道治理……如今上海的天更蓝水更绿,环境更美,老百姓都有很强的获得感,全社会也日益关注老年人群的身心健康,养老事业也有很大发展,作为一个高龄老人,我感到自己焕发了第二青春,可以不断学习和充实自己。”

1952年入党的梁光璧,曾经列席市六次党代会,作为正式代表参加了市第七次、第九次和第十次党代会,去年已经是她第四次正式参会了。实际上在闭会期间,梁老也一直在履职。梁老说:“代表要做群众的知心人,代表接访也是一样,接访居民,然后汇总成材料向有关方面反映,这些年来解决了一些问题。”

(汤 辉)



市经信委

市经信党委系统举行离退休干部庆祝改革开放40周年电业板块报告会

国庆前夕,市经济和信息化工作委员会在国家电网公司华东分部举行“改革开放再出发,上海制造新征程”——市经信党委系统(电业板块)离退休干部迎“国庆”暨庆祝改革开放40周年报告会。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛、市经信委党委书记陆晓春到会并讲话。国家电网公司华东分部主任、党委书记李桂生致辞。华东能监局局长邱水录、市经信委党委副书记马列坚等领导与离退休干部代表、老干部工作者代表、优秀青年代表等出席活动。

报告会通过影像资料、视频访谈和现场采访等形式,讲述了上海电业发展壮大的历程。

杨佳瑛在讲话中说,电业老同志讲述的改革发展故事,生动再现了上海产业在改革开放历程中克难奋进、勇往直前的责任担当和丰硕成果,是贯彻习近平总书记“讲好中国故事,传播好声音,传递正能量”的具体举

措。老一辈在岗位上创造出了不平凡业绩;如今离岗不离党、退休不褪色,依然为上海的建设发展奉献着新时代正能量。祝愿经信党委系统广大离退休干部永葆革命青春,坚定听党话跟党走的理想信念,不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”,充分发挥模范带头和示范引领作用,使离退休干部的政治建设、思想建设和组织建设提高到一个新水平。各级党委要进一步增强政治责任感、历史使命感和工作紧迫感,多做为老助老之事,让老同志政治上有荣誉感,组织上有归属感,生活上有幸福感。

陆晓春希望广大老同志继续发挥政治、经验、威望优势,为上海产业再建功勋,鼓励广大产业青年传承好老一辈的优良品质和革命精神,为上海和长三角的建设发展再作贡献。

老同志们讲述了上海电业技术从落后到世界领先、设备从引进到逐步出口的发展之路。与会青年表示,将大力弘扬老一辈革命精神,为把上海建设成为世界一流城市不懈努力。(钱春华)

长宁区

长宁区举行离退休干部纪念改革开放40周年诗歌朗诵会

日前,长宁区举行离退休干部纪念改革开放四十周年诗歌朗诵会。市委老干部局副局长孔令军,长宁区委常委、组织部部长宋宗德等领导与离退休干部代表共同参加活动。

本次诗歌朗诵会以“聚力新时代、改

革再出发”为主题,精选了离退休老同志围绕讴歌党和祖国、赞颂新时代、体验美好生活精心创作的原创作品,集中展现了广大离退休老同志不忘初心跟党走、继续发挥余热、积极传播正能量的精神风貌和丰富多彩的离退休生活。长宁区委老干部局还将本次活动中的诗歌作品精选汇编成册,赠送给老同志阅读珍藏。(姜佳颖)

虹口区

虹口区稳步推进城市社区离退休干部党建试点工作

日前,虹口区城市社区离退休干部党建试点工作推进会暨区老干部大学北外滩街道分校开班仪式在北外滩街道党建服务中心社区党校举行。区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳并致

辞,北外滩街道党工委书记徐普宝与社区离退休干部代表出席。

会议号召离退休干部到社区报到,参加社区党组织各类活动,加快推进城市基层党建工作创新发展。同时要更好整合区老干部大学与社区的优势资源,更好地服务老同志。(史徐民)



杨浦区召开城市社区离退休干部党建试点工作现场会

日前，杨浦区召开城市社区离退休干部党建试点工作五角场街道现场会暨经验交流会。区委书记李跃旗出席会议并讲话，区委常委、组织部部长黄红主持会议。

李跃旗在讲话中充分肯定了城市社区

离退休干部党建试点工作取得的成绩。并提出，要聚焦突出问题，进一步提高政治站位、提升组织活力；要提高试点成效，更好地调动离退休干部党员的积极性，充分发挥居民区党总支的主观能动性；要注重培育和擦亮工作品牌。（张盛）

杨浦区

黄浦区组织团员青年为社区老干部送学上门

为让老党员及时了解时事动态，让团员青年多一份学习机会，近日，黄浦区委老干部局与瀚洋电信团支部联合成立“送学上门”小组，组织团员青年为社区老干部送学上门，老青结对共同学习党的十九

大精神。

团员青年志愿者带着多媒体可视终端学习仪上门看望老党员，老少两代面对面交流互动，大家感慨科技发展与时代进步，足不出户即可了解到党的最新方针政策。（蒋毓婷）

黄浦区

静安区举行离退休老同志纪念改革开放四十周年书画摄影展

日前，静安区举行“春华秋实”——离退休老同志纪念改革开放40周年书画摄影展。市老干部大学校长罗世谦，市委老干部局副局长孔令军，静安区委常委、组织部部长顾春源等领导与老同志代表出席开幕式。

顾春源代表区委在开幕式上致辞。罗世谦、顾春源共同为本次展览揭幕。开幕式还邀请了静安书法家协会会员与老同志代表共同举行现场笔会。本次展览经过近半年的作品征集和精心筹备，共征集作品近500件。此次为期一个月的展览共选出书画作品117幅、摄影作品43幅。（黄婷）

静安区

宝山区召开城市社区离退休干部党建试点工作推进会

日前，宝山区城市社区离退休干部党建试点工作推进会在张庙街道社区文化中心召开，区委组织部副部长、老干部局局长朱显武与张庙街道党工委书记修燕等领导出席。

通河七村第二居民区、虎二居民区等

4个居民区党总支分别作了交流发言。

朱显武对张庙街道城市社区离退休干部党建试点工作取得的成绩表示肯定。他要求下一步要着力提升离退休干部党建工作的质量水平，确保离退休干部党建工作落到实处取得实效。（张震）

宝山区

金山区成立离退休干部党性教育基地

近日，金山区离退休干部党性教育基地成立仪式在金山区党建服务中心举行。

金山区离退休干部党性教育基地将结合区党建服务中心及街镇社区党建服务中心现有资源优势，通过建立老干部党性教

育厅、先进廊、先锋廊，建立完善各项配套制度等措施，使离退休干部党性教育基地真正成为进一步提高老干部党性观念，凝聚老干部政治思想，服务老干部学习的主阵地。（陈献华）

金山区



宣 传 思 想 干 部

要强“四力”

□ 陆春炎

增强脚力——常下基层善于调查。面对新情况新问题，广大宣传思想干部要不惜脚力，经常走出领导机关，深入实际、深入基层、深入群众，进行多层次、多方位、多渠道地调查。只有俯下身、沉下心、察实情，才能了解群众的真实想法和现实需要，才能用群众喜闻乐见的方法宣传党的科学理论、阐释方针政策、传播主流价值，更好地引导群众服务群众，努力把党的主张变为群众的自觉行动。

增强眼力——开拓视野善于观察。精准发现问题，是解决问题的良好开端。只有不断增强眼力，才能在内外部的相互联系中发现问题，把各方面的情况联系起来全面考察、整体考虑。只有达到透过现象看本质的境界，才能真正发现制约事业发展的新因素、障碍事业发展的新苗头、推进事业发展的新不足，就能够在未来征程中少走弯路、减少失误。这就要求广大宣传思想工作干部要善观大势、善谋大事，既见人之所见，又能见人之未见，着力培育发现真善美的能力、发现主旋律的能力、发现正能量的能力，发人民之心声，传播好党的主张。

增强脑力——多动脑子善于思考。“学而不思则罔，思而不学则殆”。思考

的过程本身就是学习过程的继续和深化，也是提高能力水平的重要途径。勤于思考、善于思考有助于我们把平时所听、所看、所学转化为知识和能力。宣传思想工作不仅要反映事实表象，更要透过事物看本质，深刻思考分析事物之本，抓住要害找出规律。对此，必须要始终保持思想的敏锐性和开放度，不断掌握新知识、熟悉新领域、开拓新视野，特别是要加强习近平新时代中国特色社会主义思想的学习，切实做到学懂弄通做实，用新思想武装头脑、指导实践、推动工作。

增强笔力——勤于笔耕善于写作。文字写作能力的提高，不是一日之功。关键在于勤学多练。首先要用心。文字材料的写作是一种创造性的脑力劳动，写作过程就是能力不断积累提高的过程。因此对于各种写作任务，都要把它当成一次练兵的良机，专心致志，一丝不苟，尽可能写出有分量有价值的文稿。其次要精心。精心组织，字斟句酌，要把握主题，突出重点，讲究结构，注意层次。锤炼笔力，既要通过日积月累的学习和训练，又要不断抓作风改文风，以鲜活生动的语言表达，让广大群众喜欢听愿意看、听得懂看得进，让宣传思想工作引人入胜、深入人心。



拥有一个健康、积极的心态,对老年人来说太重要了。心态是身体的“精神支柱”,积极健康的心态是“狙击”衰老的利器,也是延年益寿的良药,心态年龄的年轻化不仅能延长生命的长度,而且能提升生命质量,也能使体能年龄趋向年轻。反之,长期消极的心态,会使“精神支柱”受损甚至倒塌,会给晚年生活抹上灰暗的色彩!

老年人要有“顺其自然”的心态。月有盈亏,潮有涨落,草有枯荣,人亦有少壮老暮。生老病死,新陈代谢,这是不可逆转的自然规律,我们应顺其自然,坦然面对,不必讳言老,不必扼腕叹老,更不可有“无可奈何花落去”的无奈和伤感。而是要调整心态,顺势而动,积极作为,珍惜生命,珍惜光阴,笑对人生。

老年人要有开放包容的心态。退出了岗位,从“单位人”变成“社会人”,要摆正心态,要融入社会,融入社区,融入生活,张开双臂,拥抱世界。绝对不可把自己封闭起来,与世隔绝。在社会上看到一些不如意的现象,遇到一些不顺心的事,要以宽容的心态对待。要细察现象本质之分,鉴别主流支流之别,切不可牢骚满肚,愤世嫉俗,还是要“风物长宜放眼量,牢骚太多防肠断”。

老年人要有“自娱自乐”的乐观心态,要主动找“乐子”,开辟属于自己的精神家园,去收获一片好心情。学点丹青,练练书法,唱唱经典,在琴棋书画中陶冶情操,提高审美素养。远离人生的喧闹,对功名利禄说“拜拜”,在淡泊中明志,在宁静中致远,“采菊东篱下,悠然见南山”“恬淡闲适,不虑俱无”也是一种好的选择。

老年人要有积极进取的心态。明代的洪应明老先生说的话很精彩:“日既暮而犹烟霞绚烂,岁将晚而更橙橘芳馨。故末路晚年,君子更宜精神百倍”。老年人犹如进入了橙黄橘绿的收获季节,要抖擞起百倍精神,要以积极进取的心态,活出个光彩照人的人生来。王维诗云:“晚年惟好静,万事不关心”。远离喧嘈杂,追求宁静、安逸境界,这是老年人之常情。但对大事国事天下事,还是要关心的。要心系天下,放眼世界,关心国际政治经济风云变幻,关注世界热点问题演变,也要通晓中央的重大决策和战略部署,跟上时代节拍。

身处知识经济爆炸时代,旧知识迅速“退潮”,新知识滚滚而来。老年人的知识结构明显落后于时代,更需要用“活到老,学到老”这句老话激励自己,不妨去上老年大学,给自己“充电”。若是退了休的党员干部,则要不忘革命初心,永葆政治本色,坚守理想信仰,带头弘扬中国精神,传播中国声音,讲好中国故事,永远爱党忧国忧民,永远传承红色基因,做从严治党的模范践行者。有了健康积极的心态,我们的老年生活一定会过得更加潇洒、充实、滋润,充盈满满的正能量。夕阳无限好,晚年更出彩。



以健康积极的心态

安度晚年

□ 沈世伟





1985年初，我从部队转业到上海，在上海电影发行放映公司任职，参加组建了中国第一家电影股份制企业上海永乐股份有限公司。

1978年党的十一届三中全会胜利召开，全党全国工作都转移到以经济建设为中心上来了。但电影有它的特殊性，中国电影从制作、发行到放映，长期受计划经济束缚，它的转型要显得更缓慢更复杂更艰难一些。那期间，上海电视台放一部日本

电视剧《姿三四郎》，第二天就成为街谈巷议。而播放国产剧《渴望》时，北京、上海等地竟一时万人空巷。那时候上亲戚朋友家串门，哪家哪户拿不出几张像模像样的碟片？加上那段时期卡拉OK歌厅、影视影像厅，如雨后春笋，迅速占据市场，全国电影产业整体跌入了低谷。

面对如此困境，电影界该到了“壮士断腕”的时候了。要从计划经济对电影制作、发行、放映的条块分割、

一统到底和各自为政的“樊笼”里挣脱而出，“凤凰涅槃”，要到市场经济的大风大雨中去接受考验与洗礼。

1993年3月经党中央、国务院批准，国家广电部颁发了《关于当前电影行业机制改革的若干意见》，中国电影事业改革的进军号正式吹响了。这一年，电影界人士喜欢把广电部下达的这个文件称为3号文件，而上海已经有了比较领先的、超前的准备。1993年3月18日，即在3号文件下达的同时，原上海市电影发行放映公司转制而创建的中国大陆电影界第一家股份制企业——上海永乐股份有限公司在沪宣告成立！我任公司董事、副总经理。

可以说，上海永乐股份有限公司的组建，是上海积极推进改革开放、敢为天下先的生动证明。我们不再吃“大锅饭”，人人都是员工，人人又都能持有股份。员工的积极性一下子被调动起来了，那简直就是一座喷发的火山。

永乐股份公司从成立的第一天起，就做了许多新鲜事：我们率先与电影制片厂在影片《狮王争霸》实行票房收入分账；我们在上海各级领导支持下举办了上海首届工人电影节、上海首届农民电影节、上海大学生电影节等。老百姓喜欢看什么电影，换句话说市场热点在哪里，就适应需求放什么电



影。与此同时,我们开始和影院结成利益共同体,开始有计划有部署有资金投入地帮助他们改造影院升级。那时候,上海200多家电影院和可放映单位的积极性全都被调动起来,大批影院在很短时期内实现了设备设施的更新换代:影院陆续装上空调、安装了环绕立体声、换上了软垫靠背椅、换上大片盘自动放映机等。

上海电影同时还做了许多全国第一的事。1993年由张国荣主演的《霸王别姬》即将在申城上映。能不能把张国荣请到上海来和沪上观众见个面呢?经过精心筹划,我们这样做了。见面会开得非常成功,张国荣在观众阵阵掌声中,热情、友好地回答了大家的提问。这次会议的成功召开,使香港与上海在电影文化交流上的大门一下子就打开了。继张国荣之后,成龙、周润发、刘德华、张曼玉、刘嘉玲、关之琳等都先后携新片来上海与观众互动,上海也出现了吴贻弓执导的《阙里人家》、于本正导演的《走出地平线》、张建亚执导的《三毛从军记》、史蜀君导演的《女大学生之死》、石晓华和鲍芝芳分别导演的《情洒浦江》和《第一诱惑》,还有庄红胜导演的《大江东去》等一

批重要作品。上海率先大力推进电影改革,让全国观众看到了更多的好电影,实实在在地体现了党的改革开放政策的正确性。

1995年10月,中共上海市委、市政府决定,原上海市电影局、上海市广播电视局“撤二建一”,成立上海广播电影电视局,率先在全国实现影视合流。1997年初我以企业法人代表的身份出任总经理,同时兼任上海永乐股份有限公司董事长、党委书记。永乐影视集团除了有上海永乐股份有限公司专营电影发行、放映、电影院线运作及与电影相关联的产业外,还有影视制片、影视基地等业务。从1996年7月至2001年末,永乐影视集团共创作生产电视剧107部(1652集),生产电影22部,共获得中宣部“五个一”工程奖、“飞天奖”“金鸡奖”“百花奖”中国电影“华表奖”等国家级大奖48项,获上海电视节白玉兰奖等市级影视奖10项,为中国影视事业的发展和市场的繁荣做出了应有的贡献。

这里我要特别讲一下电影《黄河绝恋》在拍摄制作机制上的敢为天下先。这部电影的投资采用了和主创人员酬金进行“捆绑分利”的模式。在这段奋斗的岁月里,上海还在全国创下了许多第一。1999年,上海永乐股份有限公司和美国华纳兄弟

国际影院公司共同投资建造了中国大陆第一家中外合资影院——永华电影城,这是全国第一家经过国家外经贸委批准建立的中外合资影城。在之后多年,票房一直在全国单个电影院中独占鳌头。

2002年,全国民营企业蓬勃发展,国家逐步放开了对影视机构的准入门槛。我从新组建的上海电影集团辞职,和志同道合的同仁一起先后吸引社会资源,组建了上海三九文化发展有限公司、上海三元影视有限公司和上海君春影视有限公司,并在公司任总裁和总制片人,倾全力投入影视的创作生产和电影相关产业的开发。上海一直以来都是以海纳百川的胸怀迎接全国所有的影视机构和全国所有的院线入驻上海。原来上海仅有永乐院线及东方院线、后来是联和院线、世纪环球院线,现在全国的主要院线几乎都在上海落户,电影院遍布上海的各个角落,极大提升了上海的票房收入。

改革开放40年了,很难用一句话来表达我此时此刻的心情。回眸上海影视业的巨变,放眼上海500多座影院365天不间断放映的各种国内外影片,深深感悟到上海影坛在改革开放引领下所取得的巨大进步。在这个文化大花园里,百花齐放,百花吐艳,万紫千红总是春!



太空蔬菜

李文祺



我亲历神舟一号至神舟六号飞船的发射升空，见证了我国航天事业起步到向航天强国迈进。至今，已发展到神舟十一号升空，“天宫”太空舱在轨运行，开创我国空间站建设的航程。

在飞船返回现场，我亲见从飞船中取出搭载的植物种子，交有关部门试种。

如今，它们的科学试研项目如何了？在奉贤区都市菜园内的航天农业生态园，一见它们的芳容，令人称奇。

太空蔬菜是不是转基因蔬菜？不是。普通蔬菜种子搭载于航天卫星，经过太空失重、缺氧等特殊环境变化，内部结构发生激变，返回地面后，经农业专家多年培育而成。太空蔬菜的维生素含量高于普通蔬菜两倍以上，对人体有益的微量元素含量铁提高 7.3%，锌提高 21.9%，铜提高 26.5%，磷提高 21.9%，锰提高 13.1%，胡

萝卜素提高 5.88%，比普通蔬菜更加美味可口。如太空甜椒可直接生吃，味道微甜，清脆爽口。太空紫红薯生食味甜，水分足，似水果，色、香、味俱佳，煮熟后吃，集香、软、甜于一体。

那么，太空蔬菜种子是如何培植的？专家告诉我，普通蔬菜种子在天上走一遭，只是完成“太空升级”的第一步，真正繁复的工作是随后进行的地面培育、筛选和验证，试种 3 年，如果 3 年的表现都超过对照品种，才能够得到审定证书。这时，它的种子才叫“太空种子”。如普通茄子种子在太空环境中经高能粒子辐射、微重力、高真空、弱磁场等综合因素影响下，出现了地球上不能获得的突变。返回地面后再对这些发生了突变的种子进行新种质、新材料的选育。“太空茄子”的突出点是果大、色美、味甜，富含维生素 C 和糖分。其贮存期比普通茄子长，成熟期提前、产量高，同等条件下可比普通蔬菜提高产量 15%~20%。又如太空番茄，抗病性强，植株高大，无限生长型，株形紧凑，叶片直立向上，果型大，成色红，光滑美，果肉厚，质沙甜，口感佳，耐贮运，单果重达 500 克，亩产 10000—15000 千克左右。2012 年以来，航天育种已试验了 1000 多种植物和农作物种子，370 多种有显著效果，100 多种取得实际栽培播种，已生产应用，产量大幅提高，品质极大改善。

航天科技成果，开始造福民生。也许你不信，一个南瓜可长到 300 斤，一个西瓜长到 100 斤，丝瓜长到 1.5 米，黄瓜长到 1.2 米，甜椒大如碗，水稻亩产 860 千克，小麦亩产 780 千克，……

想去航天农业生态园看看吗，大南瓜、长丝瓜、奇葫芦、红甜椒、胖茄子……都等着你呢。我想告诉你，党的十九大后，还有太空农场等着你哩。

处于改革开放前沿的大上海的现代化建设步伐也迈得更加扎实，更富生机和活力，为适应现代城市发展的需要，地铁建设出现了蒸蒸日上的新局面。

十年前，我在浦东几处地铁建设工地和相关的指挥机构采访，写成了反映东上海城市轨道交通工程进展情况和建设者风貌的纪实文稿。

记得2010年上海举办世界博览会的时候，轨道交通在原有几条线的基础上新增了6号、7号和13号局部新线，运能大增，使这一国际盛会获得了良好的交通保障，大上海城市交通格局逐步完善，因而获得了海内外舆论的广泛好评。这些年，地下空间的施工现场更是如火如荼啊！光2017年，轨交建设就急鼓紧锣，风景无限。到2025年，这座东方大都会在建和新建的地铁工程线路有9条之多，其中引人注目的有崇明线，机场联络线，嘉闵线，浦阳线（8号线三期）等。有的地铁一条线路经过这座城市好多个重要地段，例如：9号线延伸段建成后，始自西南角的沪杭城际高铁松江南站，途经松江新城、徐家汇副中心、陆家嘴金融贸易区、金桥出口工业区、曹路大型居住区和客

流集散点。试想这么长的路程，如果在地面乘公交车，要多费多少时间啊！

我作为一名退休老人，虽然早已不必赶着时间上下班，但也总要出门办点事情，或者探亲访友看景致，有了四通八达的地铁之便，出门一次便少了心理负担，身心也不会太劳累了。还记得十年前到川沙看一位昔日老战友，转几路汽车，半天时间就用在往返的路上了。几年前去嘉定访文友，先乘车到大世界的宁海路，转乘郊区线汽车，一站一站停，也是必须有一点耐心哦。最

近我们几位老人相约乘地铁出行，叙谈之间大家都很快，说等到通了崇明线，要乘一趟地铁到那儿去看看。城市地下交通的日益畅达，使生活更为便利和丰富。我们在包括城市交通在内的今昔对比中，很实在地感受到了国家建设成就带来的人们生活的不断改善，并为此而觉得高兴和自豪。

十年前我在轨交6号线7号线工地和相关指挥机构采访时，看到上海地铁公司绘制并下发的一幅施工示意图，封面上画着一只圆号，音管初始部位、中间各段以及殿后所在，分别刻上了列车停靠的站名。我明白了示意图的寓意：圆号是铜管乐器中外形和结构比较复杂的一种，但只要“通”了，发出来的音响就十分美妙，与其它乐器组合，可以奏出动人的交响乐章。我是很欣赏图案设计者丰富的想象力的。如今上海地下空间的这只“圆号”更纷繁曲折了，但在高水准的策划管理团队的指挥下，气路顺畅，音域宽广，“地下动脉”演奏的时代乐章美妙无比。

每当走进地铁车站，迎着奔腾而来的列车，一种跳跃着时代气息的音符旋律便似乎在耳际回响，真是一种很好的感觉啊！

地下空间的 时代旋律

□ 沈 扬



一流馆

滋润一座城

□ 江世亮



前些年有朋友来上海，我会推荐他们去外滩、豫园、新天地等地方走走看看，近年来我更愿意推荐来上海旅游的朋友一些科普场馆。我经常推荐的有上海自然博物馆、上海科技馆等。我的推荐语是：这两个场馆（尤其是三年前刚建成开放的上海自然博物馆）是亚洲地区一流的自然博物馆，其内容之精致、展品之丰富、展览之大气、服务之完善，都是可以直逼纽约大都会、肯尼迪文化艺术中心等国际级场馆的，至少在亚洲是绝对一流的。很多朋友在我鼓动下去看了，反馈的信息是确实值得一看，你没有忽悠。

我作为科技报道、传播者这些年去了本市不少新建和改建的科普场馆，亲身所见有感而发。上海这些年来在提升公民科学素养方面真是舍得大投入，确确实实花了真金白银，而且是拿出非常金贵的市中心土地资源。新建的上海自然博物馆位于上海黄金地段的北京西路、山海关路，与上海静安雕塑公园为邻，这里交通极为方便，地铁13号线专门为自然博物馆设一站。我每次经过13号线自然博物馆站都

会涌起一种作为上海市民的自豪感。

进入新世纪后，建一个与上海作为国际化大都市地位相称、能反映国际自然博物馆最新理念的自然博物馆被提上议事日程。尽管作为科技报道者和政协委员，我在开馆前曾受邀去过两次筹建中的自然博物馆，但是正式开馆后我第一次进馆参观还是被强烈地震撼了。首先是它的格局之大，整个自然博物馆的设计是以生命起源为经纬织出一幅绚丽的生命之花。她的每一个展品、每一句介绍所涉及的知识点都是反复推敲，能保证在现有知识范围内让每一位参观者都能得到正确的、准确的知识与信息。而且不仅是展览，上海自然博物馆内有极为丰富、面向各个年龄段人群（主要是青少年）的各类知识性讲座、实践动手活动。很多孩子在家长陪伴下可以在馆里开心地待上一整天。

其实，上海自然博物馆只是上海近年来在提升公民科学素养方面所作努力的一部分。在上海各级政府的引领下，全社会积极参与，经过几个五年计划的持续努力，上海目前已拥有300多家市级科普教育基地，形成了以上海科技馆、上海自然博物馆为龙头、专题性科普场馆为主体、基础性科普教育基地为支撑的科普教育基地体系；各类科普场所遍布全市各区县，成为提高全民科学素养、创建学习型社会的重要公共科技文化设施。这300多家科普教育场馆中除了上海科技馆、上海自然博物馆以外，大家比较熟悉的还有上海城市规划展示馆、上海隧道科技馆、上海青少年科技探索馆、上海昆虫博物馆、上海纺织博物馆、上海航空科普馆、上海长江河口科技馆、上海中医药博物馆、上海海洋水族馆等等。另外，近年还建成了上海天文博物馆。

其实要说上海近年来的变化，那真的是一时半会说不完的。我们每个市民都是这些变化的亲历者、见证者。

改革开放40年，上海面貌大变样。尤其是浦江两岸。

说到上海，就不能不提黄浦江。纵观历史发展，每次黄浦江两岸的变迁，都对上海这座城市产生深刻的影响。当时间跨入2017年，黄浦江沿岸45公里滨江岸线在这一年贯通开放，这对于生活、学习、工作在这里的人们产生怎么样的影响呢？过去，人们提到黄浦江滨江，45公里的全部印象仅仅是外滩的“万国建筑博览会”，其余的地段，码头相连，工厂林立，在一片繁华和喧嚣中，原本的美丽江景却似乎很难展现出其应有的魅力。

随着产业结构调整，黄浦江两岸开始“卸下”身上的重担，沿江而设的工业企业也到了转身的时刻，45公里滨江岸线作为上海打造“卓越全球城市”的一环，其重要意义毋庸置疑。

《黄浦江两岸地区发展“十三五”规划》提出，黄浦江两岸开发将践行新发展理念，按照“百年大计、世纪精品”的总体要求，着力打造滨江公共活动空间，真正做到“还江于民”，让市民群众有更多实实在在的获得感和共享改革开放成果的幸福。《规划》还提出了主要指标，明确了主要任务。



十年前，我家搬到了徐汇滨江附近的小区，亲眼目睹了徐汇滨江的巨大变化。那时，黄浦江边是旧的码头，摆渡船来回摆渡着过江的人群；水泥厂的巨大烟囱，每天都冒着浓浓的烟雾；老火车站南浦站上经常有装满了煤、水泥和木材等的货车鸣笛而过。江边尽是老厂房的架构、废弃的零部件和垃圾。沿途汇入黄浦江的小河流夹杂着黑臭的脏水，小河两边简陋住宅杂乱无章。

而今，徐汇滨江旧貌换新颜：登高四顾，近有雄伟的卢浦大桥，浦东的世博会场馆，“中国红”的中国馆在阳光下格外引人注目，向远处眺望，浦东的“上海地标”上海金融中心和金茂大厦等摩天大楼伫立在陆家嘴金融中心。每年“国际马拉松大赛”，徐汇滨江因环境优美是必经之路。徐汇滨江上旧的码头已改造成开放式的休闲公园，滨江地区的旧厂房和简陋的住宅不复存在。

而今高楼林立，错落有致。黄浦江边绿树成荫，鸟语花香。白天，阳光洒满浦江两岸，人们呼吸着新鲜的空气、享受着明媚的阳光。“两岸文化走廊”上有余德耀美术馆、龙博物馆、西区音乐场、滨江梦工厂等文化设施和艺术平台，持续地为百姓提供高品质的展览和艺术盛筵。

滨江大道是早晨和晚间跑步的好地方，跑累了随便依栏憩，开阔江面上江风吹过，波光粼粼，心旷神怡！浦江周边绿化地带中有很多运动设施，如攀岩、篮球、滑轮、滑板等。每到晚上，特别热闹，有遛狗的、放风筝的、跳广场舞的、器乐合奏的，一派祥和气氛。我们退休老人也享受着美好的老年生活。

展望未来，上海面向2040年提出迈向“卓越的全球城市”的愿景，建设“创新之城”、“生态之城”、“人文之城”，黄浦江两岸将成为城市生活核心的美好舞台。

做记者时联系陈云纪念馆，见证了从陈云故居暨青浦革命历史纪念馆至陈云纪念馆的变迁，无数次的参观采访，陈云同志的“不唯上 不唯书 只唯实”名句可谓铭心。十多年前，采访陈云同志小蒸乡调研的情景清晰如昨。

就是这幅“1961年6月27日至7月11日，陈云在上海市青浦县小蒸公社作农村调查时，与公社干部合影”黑白照片，照片上的两位意气风发的年轻人——吴福林、陈永年10多年前曾陪同记者，穿过练塘镇小蒸社区三官桥路86弄，来到一幢黑瓦白墙普通的民居前告诉我，“1961年，陈云到小蒸调查，就住在这里，房东是当地的老中医陆少泉”，屋前的这块空地，正是陈云与当地干部群众拍下这张珍贵合影的地方。

多少年来，陈云“不唯上 不唯书 只唯实”的故事从不曾遗忘：一天，陈云散步来到三官桥，只见几个老农坐在桥上纳凉，便上前问道：“生活过得如何？”老农回答：“解放以来老百姓分到土地，当了土地的主人，年底再也不用为还租米担心了，但现在就是肚子吃不饱。”他们还拍拍肚皮说：“肚皮这么大，是天天喝稀粥喝的。”

在干部座谈会上，身为党中央副主席的陈云，当着基层干部的面承认工作没有做好，并认真地向大家作了检讨。他动情地说：“共产党领导人民闹革命的目的，就是要改善人民的生活，使大家有饭吃，有衣穿。现在老百姓的肚子还吃不饱，生活还那么困难，说明我们的工作没有做好，还存在不少问题。应该说主要责任在中央，是我们中央的几个同志工作没有做好，我就是其中



之一。我们一定要想办法尽快改进工作。”

当年负责记录的陆恺悌回忆说：“这段话令在场的每一位同志都十分感动。”

注意倾听群众不满的意见，是陈云调查研究的又一特点。据陈云秘书周太和回忆：当时“农民有四点不满：一是对吃稀饭不满意，粮食征购多了，只留粮食400斤，每天只能吃两稀一干。二是对干部不参加劳动不满意，说干部‘大衣捧了捧，不做三百工’，群众是‘头发白松松，不做不成功，做了二百工，还说不劳动’。三是对农作物改制，如改种双季稻、改种茨菇、养鱼而未能多收有意见，说干部‘嘴唇两张皮，翻来覆去都有理’。四是对干部说大话，缺少自我批评不满。他们说：‘干部吹牛皮，社员饿肚皮。’还说：‘干部出风头，社员吃苦头。’”

陈云不仅自己讲真话、实话，还要求参加座谈的同志也讲真话、实话。陈永年回忆：陈云说“你们讲，一定要讲真话，一定要讲实话，讲假话、说大话，要害人的。”

陈云在主持召开“干部问题和群众监督”座谈会上说：“群众骂我们就是好事，有缺点才会骂，所以我们一定要听听反面的话。”“干部能不能深入群众，就是看群众能不能向你提意见。”他还说：“党内监督，群众监督很重要，否则天高皇帝远怎么管得到，干部不怕群众，群众怕干部，这种局面保持下去，我们的江山绝不能巩固。”

虽为老一代无产阶级革命家，陈云同志“不唯上、不唯书、只唯实，交换、比较、反复”的唯物辩证法思想对于今天更觉弥足珍贵。

“浦江颂改革 皓首再出发”上海市老干部文艺展演



市委常委、组织部部长于绍良出席文艺展演并致辞。

编者按：

10月25日，“浦江颂改革 皓首再出发”上海市老干部庆祝改革开放40周年文艺展演在上海市市委党校举行。老干部们通过合唱、舞蹈、滑稽戏、民乐演奏和诗歌朗诵等多种艺术形式热情讴歌改革开放以来取得的辉煌成就，为改革开放礼赞，为新时代礼赞。



副市长彭沉雷，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，新华社上海分社社长姜微共同为市委老干部局官方微信“上海老干部”启动上线。



《浦江之畔话改革——离退休干部见证申城改革开放四十年》一书在展演现场首发。



浦东新区原政协主席李佳能，长宁区原区委书记、离休干部李仁杰，上海博物馆原馆长陈燮君，中交三航院原党委书记沈明达等老同志分享亲身参与的改革开放难忘经历和故事。



主持人：张民权、王优嘉



《长江之歌》（陈醇、华谊集团、徐汇、杨浦、普陀、邮政老干部合唱团）



《浦东开发有前瞻》（丁建华）



《春天的故事》（陈海燕、黄浦区委老干部局）



《绣梦织画》（嘉定区委老干部局）



《大地情深》（市文广局老干部合唱团）



《我爱上海》（王汝刚）



《女兵电话》（上海军休干部艺术团）



《国粹京韵》（市人大京剧社、上海京剧院）



《紫竹调》（宝钢老干部淞涛艺术团）



《红旗飘飘》（静安区委老干部局）



《让世界都赞美你》（市老干部合唱艺术团、浦东新区区委老干部局）



《上海say hello》（小荧星艺术团）



《百年游学路，一颗赤子心》（长宁区委老干部局）



《我为祖国献石油》、《草原上升起不落的太阳》
(程志、崇明区委老干部局、市老干部合唱艺术团)



《共圆中国梦》（浦东、杨浦、普陀、邮政老干部合唱团）



曹鹏指挥全场大合唱《歌唱祖国》

旅游摄影大军

葛乾巽

这些年来，在我身边已经有太多的亲戚朋友、同学同事，喜欢上了旅游，喜欢上了摄影，因而忙得不亦乐乎……

在退休的人员当中，忙着出去旅游、摄影的朋友越来越多，一不留心他们又出发了，套用一句名言：他们不是在去旅游的路上，就是在摄影的热门景点里……

“旅游摄影大军”的快速崛起，产生了非常大的社会影响力，折射出了整个社会富裕、繁荣的光彩，描绘了退休老人的金色年华，为全面建成小康社会添上了浓重的一笔。

摄影可以改变你对整个世界的认识，摄影可以加深你对整个世界的理解。旅游+摄影给退休人员带来了非常丰富的业余生活，带来了无限精彩的探索寻觅。

我们这支“年轻”的退休队伍，体力大有余，精力很充沛，财力没问题，因此衍生出数以千万计活跃在祖国各地、世界各国的旅游大军，又从旅游大军里培养出数以百万计的摄影大军……

“旅游摄影”反映了广大人民群众对摄影活动的高涨热情，其实是一种健康快乐的正能量，因为快乐，所以乐此不疲。我的实践，行万里路之后，感受祖国美好，追求理想健康快乐；我的心得，觅千般景以后，记录山河壮美，旅游摄影无比快乐；我的体会，坚持旅游摄影，放眼世界，真切体会晚年幸福快乐。

我们退休老人生活在一个美好的时代，旅游开阔了眼界，摄影制造了精彩！

手机曾经是一个人的身份象征。亲朋好友中如果遇有宴请，宾客里只要有人拿出“大哥大”肯定吸引眼球。随着手机的体积越做越小，价格越来越低，风光一时的“大哥大”很快便被轻巧的功能手机取而代之，悄悄地退出用户市场。功能手机虽然只能通话或者发送短信，但是仍然给人们的生活和工作带来了很大便利，渐渐成为老百姓的随身物品而非奢侈品。

国民生活水平逐年提高，智能手机逐步普及，功能手机逐渐淡出历史舞台。广大离退休同志赶上了好时光，不但普遍使用智能手机，而且机身超薄、屏幕超



手机带来的变化

徐根山

大、功能超强，足不出户就可以网上购物、银行理财、网上旅游、视频聊天，还可以听歌、追剧、棋牌娱乐，连看病挂号、旅游订票订房等诸多事情都能够网上搞定，成为“银发族”的贴身小秘书。如今，老同志们还玩起了微信，纷纷加入各类

微信群，丰富自己的离退休生活。基层老干部工作者结合新形势，通过各自的工作群或者支部群开展党建工作，组织生活也有了新模式。上至全国“两会”、下至支部生活，群内同志学习中央精神和习总书记的重要讲话，交流心得体会。平时还互通国内外时事信息，了解热点新闻和突发事件。互联网、朋友圈及微信群把居住在各处的老同志紧密联系在一起，大家都有“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的感觉，都说找到“家”了。

小小的手机既体现了时代的进步，又印证了祖国的强盛。



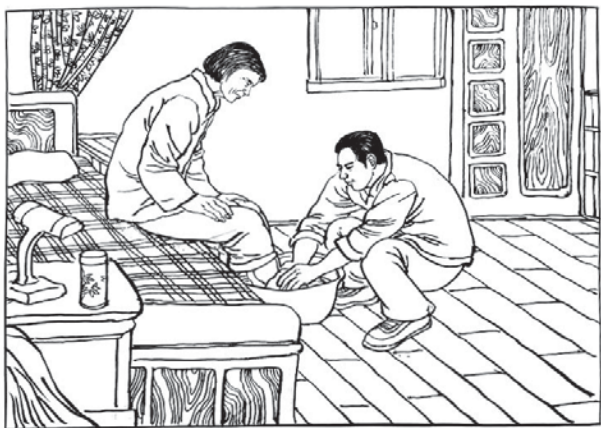
百善孝为先 家风代代传

——范群枝家庭连环画故事

□ 郁异人



(1) 老人90周岁,看书不戴眼镜,牙齿依旧整齐,爬楼无需帮扶,这是离休干部范群枝的日常生活。能让老人如此健康快乐地享受晚年,离不开儿子、儿媳几十年如一日的悉心照顾。



(2) 孝顺,想孝必先顺之,故曰百孝顺为首。孝顺老人说起来似乎容易,可是要付诸于行动,就需要持之以恒的动力。



(3) 范群枝和老伴与儿子、儿媳共同居住。虽然他有3个子女,可两个女儿住松江,平时都由范铁国夫妇负责照顾老人的生活起居。



(4) 范群枝90岁,老伴周德华87岁,两人分别患有高血压、糖尿病等,此餐周德华还患有轻度的阿尔茨海默综合症,常“丢三落四”。



(5) 对此,范铁军每日清晨6点就来到老人房间,把药送到他们手中,这一送就是十几年。



(6) 儿媳王巧英则负责“买汰烧”，为了迎合老人的口味，每日的菜单都按老人点菜式采购。



(7) 几年前范群枝和周德华先后查出前列腺肿瘤与脑梗。范铁军4年前做了直肠癌切除手术，妻子也做过胆囊切除。



(8) 但是范铁军夫妇并没有被病魔击倒，而是克服各种困难，依旧将老人料理得妥妥当当。如今，每周四陪着范群枝去朱泾第六人民医院做膀胱冲洗是雷打不动的任务。



(9) 范群枝由于年事已高，好几次半夜凌晨出现了身体不适情况。每当这时，范铁军夫妇总是分工合作，一面对老人实施简单急救措施，一面立即通知医疗部门。



(10) 范铁军积极参加市、区癌症康复俱乐部的公益活动，树立了自己对生活乐观向上的信心，也成为维持这个家的动力和根本。



(11) 范铁军夫妇俩几十年如一日照顾老人的举动深受好评，他们为创建和美家庭、构建和谐社会做出了表率。



浦东有群“啄木鸟”

□ 乔建忠



乐为百姓鼓与呼，当好社会“啄木鸟”。浦东新区有群特殊的“啄木鸟”——老干部社情民意信息员，他们敢于反映民声、揭短板，说出居民的心里话，敢于为老百姓办好事。

2015年10月初，浦东调查队领导决定增加社情民意信息工作，主要任务是架起政府与老百姓之间的桥梁，反映群众的呼声和意见，为领导献计献策。调查队在全区范围内物色了年纪比较轻、文化程度比较高、身体比较好、曾担任一定领导职务、有一定文字功底、

热心社情民意信息工作的25名退休干部，聘请为调查队社情民意信息员，队领导亲自为他们颁发聘书。

三年来，老干部社情民意信息员不辱使命，勤奋工作，取得了显著成绩。截至2018年8月底，信息员共撰写社情民意信息389篇，专题调研文章48篇；被《浦东统计报告》录用61篇；被浦东新区区委、区府主办的《浦东情况》、《浦东情况专报》录用55篇。被区领导批示33篇；其中被上海市委常委、浦东新区区委书记翁祖亮，上海市政府副秘

书长、浦东新区区长杭迎伟批示28篇。2017年，调查队老干部写的信息被区领导批示率，名列全区各委办局、街镇第一名。

围绕区委、区府中心工作，注重聚焦热点难点问题，积极为领导出谋划策。

老干部信息员注重聚焦区委、区府中心工作及人民群众普遍关注的热点难点问题，准确把握党委、政府舆情需求，使反映的社情民意具有较高的价值。上海迪士尼乐园开业前，老干部信息员傅菊仙、乔龙翔通过调研，写了《迪士尼开园你准



准备好了吗》、《居民对迪士尼企盼分析》两篇信息，很快被《浦东情况》采用，区主要领导作了批示，为配合迪士尼开业运行提供了依据。

老干部反映的信息有一定的导向性，对全局和工作有警示和促进作用。浦东杨高路、民生路地铁施工交通封路存在安全隐患的问题，这件事虽小但具有一定的导向性。因为浦东正在进行大规模的交通改造，许多地方都在封路，影响居民出行，老百姓颇有意见。这个问题解决了对全区道路交通改造工作有指导意义。为此，老干部信息员潘阿虎写了《好事要办好，缓解百姓出行难》的信息，引起区委翁书记、杭区长和两位分管副区长的的高度重视，四位区领导在这篇信息上分别作了批示，要求有关部门举一反三，尽快还路于民，消除安全隐患。区委、区政府督查办，专门召集有关部门召开现场会，采取措施，很快解决了问题。有着900年历史的浦东龚路老街，在“五违四必”中当作违章建筑拆除，只剩下几百米，老百姓看了很心疼。老干部信息员顾正权，写了《在拆迁中要重视保护古建筑》的信息，提出浦东正在进行大规模拆迁，许多地方不注意保护古建筑，留下历史的遗憾的问题，这条信息具有很强的导

向性。很快被《浦东专报》采用，受到时任区委书记、区长的高度重视，批示有关领导解决。时任副区长张玉鑫召集有关部门开会，当即作出三项决定：1、立即停止拆迁；2、恢复龚路老街原貌；3、重新规划设计，搞好开发利用。使这条老街得以保存和延续。

老干部信息员为配合交通、河道、社会综合整治，及时开展调查，采写了整治黑车乱收费、解决周康地区公交车停车难问题、呼吁打通小区生命通道、打通断头路消除肠梗阻、河道整治要讲实效重长远、浦东食品安全问题调研、学校体育设施对外开放、敬老节要为老年人多办实事、搞好家门口服务提升15分钟生活圈质量、“五违四必”拆迁后员工再就业调查、缤纷社区建设存在的问题、居民对平价菜场的反映等重大课题的调研。这些信息由于紧密结合党和政府的中心工作，受到领导重视，书记、区长等领导分别批示，责成有关部门提出改进意见。

围绕群众关心的老大难问题，积极反映老百姓呼声，提出建设性建议，促使疑难问题得到较好的解决。

平时老干部信息员在反映社情民意上下功夫，做文章。三年来，信息员写的直接反映老百姓出行难、买菜

难、看病难、环境污染、交通整治的信息占96%。今年3月初，信息员沈培法发现临港地区有一个特大型危险品仓库，里面堆满了危险品，四周有学校、农舍、派出所、居民区，老百姓多次反映要求搬迁或整改，但迟迟没解决。老沈查了有关文件，认为这不符合国家规定，存在极大安全隐患。为了避免天津滨海新区危险品爆炸事故在浦东重演，他立即写了《要高度重视临港危险品仓库的安全问题》的信息，受到区委书记翁祖亮的高度重视，当即批示有关单位抓好整改，责成附近单位尽快搬迁，确保了人民群众生命财产安全。高桥镇连接地铁6号线的草高支路，通车两年多来没有安装路灯，给居民出行带来很大不便，信息员何春荣实地调研，提出改进建议，引起了有关方面重视，很快解决了这个问





题。高桥镇有一个长50米、宽25米的臭水沟，臭气冲天，附近居民深受其害，几年来老百姓多次上访没解决。信息员何春荣经走访群众，发现主要原因是两家单位相互扯皮。因这臭水沟所处地段属市航道局管辖，高桥镇不愿插手。老何与有关方面联系沟通，得到有关领导重视，航道局派出车辆人员，突击了3天将臭水沟填平，受到老百姓称赞。

民生问题无小事。地铁12号线在曹路镇金海路有一个站，由于站点设置不合理，居民换乘地铁要走500多米，这给携带大包小包和身体不好、年纪比较大的乘客带来了很大不便，居民多次呼吁要求重设站点，但没有解决。信息员顾正权经多次实地调查后，写了建议解决地铁12号线车站设置问题，受到领导重视。时任区委书记、区长都作了批示，很快解决了这一问题。三林地区地铁11号线附近有一个垃圾场，臭气冲天，尘土飞扬，信息员郑亚瑾，写了地铁11号线垃圾场应清理的信息，经区领导批示后，有关部门很快清除了垃圾，种上了绿化，还居民和乘客一个清爽、干净的环境，受到居民称赞。

信息员们说：“看到反映的问题得到促进和解决，为老百姓办了好事、实事，

我们感到光荣，很有成就感。”上半年，调查队信息员聚焦环境整治，“家门口服务”等老百姓反映比较强烈的热点难点问题，在反映城市精细化管理惠民举措上下功夫。调查队信息员通过深入基层调研，提高了自身影响力，增加了成就感。如高桥镇连接地铁6号线的草高支路，通车两年多来没有安装路灯，给居民出行带来很大不便。经调查队信息员何春荣同志实地调研，提出改进建议，引起了有关方面重视，很快解决了这个问题。曹路镇居民反映出行难，调查队信息员顾正权通过调研，积极向有关领导反映，引起镇有关部门重视，让社区公交延伸一站，解决了4个村居民出行难的问题。惠南镇信息员池波，反映地铁16号线站外乱停车问题，引起有关方面高度重视，及时组织人员进行整治，使问题得到较好解决。

围绕加强自身建设，发扬无私奉献精神，展示老干部精神风采。

老干部克服年龄偏大、不在位信息来源少、电脑基础差等困难，不辱使命，辛勤耕耘，无私奉献。许多信息员过去是单位领导，有的还是一把手，写稿打字不用自己操作。当了社情民意信息员后亲自调查、亲自写稿、亲自打字、亲自发稿，

没有怨言。有些信息员不会打字，不会网上发稿，请子女帮助。信息员顾正权，不顾74岁高龄，经常挑灯夜战，一人写了120篇信息。信息员何春荣在部队是一位师职干部，转业地方工作担任局领导。为了当好信息员，他放下架子，从零开始学习打字。有一次，为了赶写一篇建议整治高桥地区黑车横行的信息，他一个字一个字地在电脑上敲到半夜，由于忘了保存，结果一个字也没留下来，面对电脑上的一片空白，他很难过。但老何不气馁，从头再来，一直打字到天亮。功夫不负苦心人。这篇信息很快被采用，还得到新区主要领导批示，有关部门立即采取措施整治。去年年三十，天下着蒙蒙细雨，寒风刺骨，家家户户忙着吃年夜饭，信息员苏勤根为了配合调查队工作人员，核实惠南镇野夹子河污染情况，他们顶风冒雨实地查看，将第一手资料及时上报。新区河道整治办的同志激动地说：“老同志们不为名、不为利，这种忘我工作精神，值得我们好好学习。”

“许多问题人大代表、政协委员多次反映没有得到解决，你们写的信息经领导批示后很快有了回音，并得到了落实，很不容易。”这是浦东老百姓对老干部社情民意信息员的称赞。



海派微雕艺术家

□ 金洪远

被称为“海派微雕艺术家”的唐洪亮用手中纤细的刻刀，在毫厘之间演绎共和国红色经典瑰丽画卷、伟人的风采，在日前黄浦区非物质文化遗产授牌仪式上喜获非遗传承人光荣称号。与会者惊叹，这位中国美术家协会会员，来自上海石化的退休干部的微雕神人，小小牙片，容纳大世界。面对如潮的好评，唐洪亮说得最多的仍然是常挂在嘴边的一句话：我只是微雕“爱好者”。

在108颗“芝麻”上微雕了毛泽东一生

唐洪亮在40多年的微雕生涯里，雕刻过不计其数的共和国伟人毛泽东、周恩来、朱德和邓小平的雕像，他最满意并为圈里同行啧啧称赞的是他耗时38个月，精心创作的百张成套毛泽东彪炳历史一生的牙片微雕邮票。他的微雕作品“人民心中的红太阳”被文化部列为永久藏品收藏。

1997年8月，唐洪亮应邀携这套匠心独运的骨片微雕邮票作品，参加了国家文化部在北京举办的“中国艺术博览会”。这届盛况空前的博览会，吸引了来自各地数十万中外观众前来观赏。当这套绝版的邮票在他的展台亮相，现场观众无不惊叹。通过放大镜看其一幅幅清晰的画面。其中一幅毛泽东踏雪赏梅，手中的香烟冒着缕缕青烟，盛开的梅花上还闪现着片片洁白的霜雪，更为叫绝

的是，在这芝麻般大小的画面左上角，他还临摹毛体，刻下了伟人的咏梅诗。让观众叹为观止，米粒般微小，却工艺如此之精，容量如此之大。观众纷纷向他探寻：你是如何创作的？需要多久才能完成作品……面对观众投来好奇的目光，唐洪亮一一现场作答。

许多观众在站台前依依不舍，临别写下了感言：“太感谢你了，你让我们再一次看到了我们心中的毛主席。”“你能在微雕世界里，刻出栩栩如生的毛主席，你是一位神人！”

艺术节喜逢“情报处长”

唐洪亮应邀参加过多次艺术博览会，让他津津乐道的是一次为中外来宾现场表演绝技，喜遇电影艺术家陈述。

在一次展出现场，有位长者在唐洪亮芝麻大小的“开国大典”作品前，反复观看，毛主席那伟岸的身躯，炯炯有神的目光，尤其是那为亿万人民所熟悉的下巴上那颗福痣，都毫厘不差地在米粒之微的空间活灵活现地呈现，长者夸张地做了一个“哇”的表情。唐洪亮眼睛一亮，这不就是在电影《渡江侦察记》中饰演情报处长的著名电影表演艺术家陈述老先生吗？见多识广的老先生当然知道，雕刻大众从未看见过历史人物秦始皇、李白、梁山好汉等，作者可以凭想象自



由发挥，而雕刻人们耳熟能详的近代历史名人，特别是如伟人毛泽东、周恩来等，你稍微有一点马虎，不要说有文化的人，连一个不识字的农村老大娘都糊弄不过去。何况领袖们神采奕奕的风貌，不仅要形似，更要显现神韵。老先生对唐洪亮连连说：“太不可思议了！真的是你刻的吗？！”

迎着老先生狐疑的神情，唐洪亮拿起笔唰唰在A4纸上画开了，这才打消了老艺术家的疑惑。一叠连声地说：“神了，神了，你太神了。”说完后，老先生依旧舍不得离去，最后以商量的口吻说出了自己的心愿，“能否用我的书法作品交换你的一件微雕？”看着这位自己从小崇拜的偶像，现已是稀疏白发老人眼中那期盼的目光，他爽快地答应了。老先生可能不知道，唐洪亮多年来的艺术熏陶，坚持不懈对微雕艺术一往情深的执着，早就练就了过硬的素描基本功。就说这幅《开国大典》的作品，他就构思了不同角度的近百幅草图。老先生更不可能知道，为了精益求精创作微雕作品，他积累了各种图稿超过27000多张。东方卫视编导在他家里采访拍摄专题片时，看到整整三大麻袋的图稿，都大吃了一惊道：想不到……

秘密武器是老鼠胡须

数十年在微雕世界里孜孜以求地探寻，潜心研究，唐洪亮的工作台上有了数十把形态各异的刻刀，每一把刀都由他自己亲手磨

制而成。

唐洪亮深知彩色微雕不能一蹴而就，而一支能蘸尽五光十色的画笔无疑是难能可贵的重器。为探寻其奥秘使尽了浑身解数的他在苦苦寻觅。羊毫，太软；狼毫，欠弹性；狗毛、猫毛、兔毛都试过，结果都无功而返，难道攻克彩色微雕的秘密武器众里寻他千百度，如此之难？！

机会终于来了！一次下班，他在厂区大道遇见人称捕鼠大王的王师傅。看见王师傅手里的老鼠笼里有一只肥硕的田鼠，正瞪着小眼睛在滴溜溜地转，嘴边的胡须还在一个劲地抖动，他蹲下身，细细地观察老鼠的胡须，十余种动物的毛发都尝试过，唯独老鼠的胡须却没试用过。站在旁边的王师傅纳闷了，老鼠又不是珍稀动物，有什么值得他如此目不转睛？！此时的唐洪亮的脑海中忽地闪出一道灵光，将老鼠胡须做笔，说不定能攻坚克难！接过王师傅剪下来的老鼠胡须，他小心翼翼地用餐巾纸包好，一路喜滋滋哼着歌回到了家。

事实证明了唐洪亮的判断。深夜他在工作台用老鼠胡须给微雕着色，不仅软硬度理想、弹性也是恰到好处。有了老鼠胡须这独门利器相助，唐洪亮的彩色微雕有了全新的境界。五光十色的色彩加盟，将他刀下的人物喜怒哀乐的表情刻画得更加惟妙惟肖，有了这秘密武器，他还开创性地将宋代哥窑特有的开片裂纹移植到微雕上，在这米粒、芝麻大小的空间里，呈现了令人炫目的几十种的色调，使其刀下的作品更给人舒展、流畅、和谐之美。

就像作家要用自己的作品说话一样，唐洪亮的微雕作品在各种艺术展中频繁亮相，不仅深受观众的喜爱，也得到中央电视台、中央人民广播电台和《新民晚报》诸多媒体的关注和报道。东方卫视还专门制作了长达二十五分钟的专题片《行走在寂寞的微雕世界》向全国观众介绍。



一头银发，瘦高个子，满口崇明方言，整天笑眯眯，她就是崇明区城桥镇北门社区的退休教师，居民小组长顾秀珍，只要提起她，无论童叟，都会跷起大拇指，连声赞叹：“是吾俚社区的热心人。”

去年10月，为迎接中央文明办来崇验收“创城”工作，北门社区开展楼道刷白改造工作，顾秀珍身为一名居民小组长积极参与该居民楼道内各家各户的意见征询和统计工作。由于不少房屋出租，顾秀珍便一个人楼上楼下，挨家挨户上门征求意见，不厌其烦的打电话询问已不在小区居住的业主，在她努力下，最终征得98%业主的同意，使楼道粉刷改造工作得以顺利进行；之后，她又不辞辛劳地将工人粉刷时溅落在地上的油漆点一一清理干净。顾老师的四处奔波也得到了实质性的收获，经过粉刷的楼道焕然一新，居民们都对她作出的努力表示由衷感谢！在“身边好人”评选时，小区居民一致推选这位热心的居民小组长：“顾秀珍平时总为我们着想，帮大家的忙，她就是我们‘身边的好人’。”

顾秀珍是乐于助人的老党员。谁家遇到有困难，她总是第一时间上前帮忙。顾秀珍楼道住着一对80多岁的耄耋老人，子女又不在身

边，生活缺乏自理能力，顾秀珍每天都要上门看望，嘘寒问暖，帮助他们做家务，有时还抽空陪老人聊聊家常，让他们欢度晚年。两位老人逢人便说：“顾老师不是女儿胜似女儿。”顾老师楼下还有一户残疾人家庭，她经常上门关心看望，了解他们的心理状况和生活情况，逢年过节自己花钱买慰问品前去看望他们。

顾秀珍是出了名的热心人，经常替别人接送上学的小孩，让上班的家长安心工作；她为人热情、爱管闲事，主动调解年轻夫妇间的纠纷，让劳燕分飞的家庭重归如初，深受社区居民赞美；顾秀珍特别勤劳，看到一些上班族工作忙，没有时间买菜，于是伸出友谊之手，替代上班族买菜；她是有心人，看到天要下雨，还帮助邻居收拾衣服……顾秀珍的奉献精神深深打动了街坊四邻，每当居民要感谢顾秀珍时，她总是诚恳地说：“我是一名退休老党员、居民小组长，理应为大家做好服务工作，传递社区正能量！”

一件件一桩桩，顾秀珍为之付出了难以想象的心血，究竟是靠什么力量支撑她？可以肯定地告诉大家，这就是对群众的深情、对事业的责任、对党的信念的追求。



热心公益 的老园丁

□ 施振华





老彭的扫帚

□ 宣争鹰



每天，东方刚刚露出鱼肚白，座落在场中路上的海鹰小区健身活动区域里，一位理着平顶头的老人拿着扫帚、笤把、簸箕，闷着头，认真地清扫着散落在地上的树叶和垃圾。我的家正对着健身活动区

域，每天打开窗户，总看到老人挥动扫把的身影。我深为他默默无闻的举动所感动，一直想正面与这位长者交谈。

前些年，早晨急着上班赶公交车，没有时间去细问过他。这些年，我退休了，加入了健身活动的行列，与他接触多了起来。一天，我特意与他靠得很近，冒昧地问上了几句，才知他姓彭，已经74岁，20岁当兵，40多年在部队搞后勤工作。这一聊，出乎我的意料，他已是一位古稀老人。

老彭退休后，回到家里，本可以过享受天伦之乐的生活了，但他就是闲不住，把整个健身活动区的清扫工作，融进了自己的晚年生活。从此，不论天寒地冻，还是炎炎酷暑，清晨的第一件事情，就是清扫我们小区的健身活动区。健身器材下面，座椅下面的角落往往是树叶、垃圾比较容易聚集的地方，也是他花力最多的地方，他总是不厌其烦，一次一次地俯下身子，用小扫把把里面的垃圾一点一点地扫出来；路面上，人行步道上的垃圾，草地上散落的树叶，他用大扫帚扫，直到把每一个角落都打扫得干干净净了，他才会停手。他说：“把垃圾、树叶扫干净了，大家锻炼身体就有了一个洁净的场

所。”扫完了地，他还会在健身活动区域里走上一圈，关心一下健身器材的运行情况。如果看到哪台健身器不灵活了，发出“嘎吱、嘎吱”声音了，就从家里拿来润滑油滴上几滴，看着人们在转动自如的健身

器材上锻炼身体，他就会眯起眼睛，笑嘻嘻地说：“这下没声音了，灵活了。”这个夏季连续高温，老彭依然如故，早晨5点多就来清扫了，一脸的汗水直往下流，全然不顾。一圈扫下来，浑身上下全湿透了，但他却乐在其中。

在接触中，我感到老彭身上有一股满满的正能量，对生活充满热爱，一直赞赏改革开放以来国家的发展，人们生活的改善。他说的最多的是，现在的生活与当年相比，真是没得比。国家这么大，社会要发展、民生要改善、国防要强大，政府要花钱的地方太多了。老年人安度晚年，政府年年为我们增加养老金。所以我们要满足现在的生活，保持一种好的心态。不能稍有不如意地方，就发牢骚、讲怪话，要相信政府是人民的政府，老百姓有困难，总会想办法解决的。老彭希望住在小区里的居民，要有爱国爱小区的情怀，不断提高个人文明素质。

在老彭身上，我看到的是低调的人生、崇高的境界，军人的本色。他手中的这把扫帚，普普通通、平平常常，每天扫去的是影响都市家园整洁的垃圾，带来的却是不忘初心、身体力行、共建美丽家园的精神。



我家后园有三棵柿子树，待到秋天结果成熟后，树叶间像挂满千百盏小红灯笼，真喜人。这柿子收获下来由外婆掌管着，她把柿子放进一只瓦缸里，下垫一层棉絮，上面再铺一层捂着。过一段时间，柿子软如蒸熟的鸡蛋，只只呈霞红色，外婆便每天分一点给我们吃，能吃上一段时间。外婆看着我们吃比她自己吃还舒心，但我们那时年纪小，对外婆的这份爱感受不深。这柿子是我们儿时的美味佳果。

我读初二时，家乡霍邱县解放了。这个封闭沉寂的小县城一夜之间有了生气和活力，家家店面的门板上贴上了红标语，檐下插了彩旗，秧歌队穿街而舞，锣鼓声此起彼伏。

一天我放学回家，见两个女解放军在墙上贴“招兵告示”。看那两个女兵，比我大不了多少（我那时是13岁）。我一看告示，是某部文工团招文艺兵。我问什么是文艺兵？她们回道：演戏唱歌搞宣传。我进一步问：像我这个年龄要不要？她们说：要呀！一些戏里就有小孩子。这使我动了心，因为我父亲是县中的音乐教师，我不仅唱歌比别人强，还有识谱能力。于是我下了个很大的决心：弃学从军。

回到家里，我把这个想法说了。父亲问：“部队在

外婆的柿子树

□ 韦德锐



哪里？”“他们说在大别山，是71师。”父亲不反对我参军，但是外婆不让了，她说：“这么大点孩子，一个人去那么远的地方，谁来照顾他？你们舍得他走，我不舍得。”说着她把我拉到身边哄我说：“锐子，哪儿也不去，就在我身边。今年的柿子快要熟了，管你吃个饱。”外婆当然不舍我离开她，故欲以柿子拴住我的心。但是我的心已经飞向远方，柿子对我没有吸引力了，正像一只鸟儿，羽毛长丰满了，总是要飞的。

我找到了招兵工作组的临时办公处，报了名，从此远走他乡。每到一地，我都要写信禀告家人，让他们了解我在部队的情况：一切均好，不必挂牵。但是自1952年部队跨过鸭绿江抗美援朝，乡书则不达矣。因为在炮火连天的战场上，部队时常转移，没有固定准确的地址。

1955年，部队回国，我师扎营北京郊区顺义县。烽火连三年，家书抵万金。我即写信回去。不幸的是，从妹妹的来信中得知，自我走后，外婆朝夕倚闾而望，对着远方呼唤我的名字。但是千呼万唤唤不回，她日日以泪洗面、积年如此，终于将一双眼睛哭瞎了。读信及此，我心戚戚，大放悲声。

1957年获假探亲，归心似箭，日夜兼程，抵故乡。入家门，见过了父母弟妹，急切来到外婆身边。外婆大喜，但双眼已不能睁开。外婆抖抖地伸出双手，说：“锐子，让外婆摸摸。”外婆摸着我的头、手和身体，欢喜地说：“高多了，也胖了，外婆放心了。”外婆摸着我的军帽说：“年年给你留着柿子，也不见你回来吃。今年的柿子快要熟了，你在家多住些日子，吃个饱，把前几年的全补上。”外婆是笑着说的，但我已是热泪盈眶。



小区散步，看到一棵棵银杏树上已坠满了青色的白果。一户人家的院子里一棵枣树上也已经挂满了枣子，男主人正站在扶梯上，我以为他在采摘枣子。问了才知道，前些日子下了几场暴雨，有些枣子烂了，他正在把烂的枣子挑出来，摘下。悄悄地，秋已经来临。

如果说春天是水彩画，夏天是油画，那么秋天就是水墨画，淡淡的，雅雅的，又可以恣意泼洒。如果春天是绿色，夏天是红色，那么秋天就是金黄色。因为秋天是收获的季节，她是满满的、沉甸甸的，像红透的苹果、压弯腰的稻穗。秋是大自然的馈赠。

人生又何尝不是如此，如果青少年时期象征夏，那六十岁则象征秋的到来。秋天的老人已经退休，他们不必为生计操劳，不用为孩子的求学择校费心，无事一身轻。

秋高气爽，天高云淡，秋是一种开阔、宽广、高远。是经过一段长途跋涉，登临山峰，一览众山小。

少年不知愁滋味，人到了中壮年，经历了愁，识得了愁；到了老年，看淡了愁，却道天凉好个秋。更愿意品尝秋，欣赏秋，享受秋。

孔子曰：“六十耳顺，七十从心所欲不逾矩。”六十的老人历经世事沧桑，人生百态，他们的目光慈祥，心胸开阔，理性，宽容，有了悲天悯人的情怀，踱步人间，心中筑起信仰的大厦。

老人们的生活丰富多彩，他们开始了人生第二春。在家庭，他们含饴弄孙，为子女分忧解难，享受着天伦之乐。在社区，他们老当益壮，发挥余热，为社会贡献智慧和经验。在老年大学，各种兴趣班上，琴棋书画，他们老有所学，老有所乐，陶冶情操。在广阔天地，他们周游世界，饱览大好河山。

秋天的老人啊是大自然的宠儿，他们有了属于自己的黄金时间，做自己最有趣的事情，做自己的皇帝。

我喜欢秋天，也喜欢属于秋天的我自己。





不同地区的居民,代表不同的地方文化。北京有四合院,江南有小巷,而上海是弄堂。上海的弄堂不仅构成了近代上海城市最重要的建筑特色,而且构成了普通上海人藉以生活的空间,热闹而温馨,体现了上海人的开放性和包容性,是上海城市中最浪漫,也最能触动人心的部分。

我在瑞金二路(金神父路)金谷村里弄里度过了我的童年和少年时期。邻里之间前窗对后窗,户户紧挨,前天井有矮墙围着,还有铁门把守。这是每家的小小庭院。凭各自爱好,在天井里种上了枇杷树、夹竹桃、桂花树,或栽上一棵铁树,有

的还种了牵牛花、凤仙花、鸡冠花,这些花成活率高,花功夫少。到了时间,花朵五光十色,晨曦初照的时候,缕缕金色的阳光透过树荫,洒落在庭院里,晨风吹拂着爬藤的牵牛花,随风摇曳,时而传来一二声小鸟的鸣叫声,这是夏日的早晨。

午饭后,赤日炎炎,大人们开始睡午觉。除窗外树梢上传来蝉鸣声和大人熟睡后的鼾声外,这时是异于寻常的安静,也是我看小说的好机会。偶尔也传来邻居家苏州好婆听评弹开篇的琴弦声,交织在一起,构成了夏日温馨而祥和的消闲乐曲。

弄堂风情

□ 居欣如



烈日西斜,几阵清风吹过,带来一丝凉意。于是开始了午睡后的躁动。母亲张罗着消暑的饮食:绿豆百合汤啦,薄荷凉粉啦,有时也就开个西瓜凑合。

现在上海高楼林立,城市越来越大,不少里弄已夷为平地或作了改建。但弄堂风情永记一代人心中。

小时候吃过最香的零食——焙酥豆。我之所以喜欢吃焙酥豆,除了这豆便宜、鲜香好吃,去壳容易,嚼起来酥糯,老少皆宜,还因为这豆是出自我们弄堂一位山东爷叔之手。

每天一早,山东爷叔就将头天泡好的蚕豆用清水洗净,在自家门口摆一块三尺见方的案板,随后就拿把小刀坐到案板前的小木凳,从蚕豆稍宽的一端切一刀,否则就会煮成僵豆。

煮豆是焙酥豆成败的关键,过头了,豆太烂而失形,会

粘结成团,难看又难吃;火候不到,虽熟未酥,嚼在嘴里僵硬难咽没人要。所以,煮豆时,他总要不顾烫手捞出几粒捻搓。等到觉得差不多了,就会赶紧用漏勺将豆舀进一只裹着棉套的大木桶里焙一会,随后就倒到一只大竹箩里铺开冷却。这时候,整条弄堂都是夹杂着烟火味的豆香。

小贩的焙酥豆是用一只大点的酒盅舀着论盅卖的,我放学后有时会买上一盅,小贩将豆倒进纸做的漏斗后,撒上一层五香粉,我细嚼慢咽能吃一路吃到家。等学生都走了,小贩便会拎起剩下的穿街走巷叫卖。有些



老人会买几盅,给自己及家中的孩子当零食;有些主妇会远远招呼,给家里的晚餐添只菜;一些下了班的工人,也会买上些许,就着酥酥香香的焙酥豆抿几口小酒。

焙酥豆只能现做现卖,现买现吃,否则时间稍长就会变味,加之后来零食丰富起来,这豆渐渐淡出了人们的生活。如今我已年逾古稀,牙齿也所剩无几,就越发怀念起“小时候的味道”来。

焙酥豆

□ 钱红春



□ 任炽越

我听朋友讲过一个故事。他有一同事，出生农村，幼年丧父，母亲在艰难中把他抚养成人。他大学毕业后，努力拼搏，在城里安居娶妻置业，生活安定，就把老母接来同住。他念老母操劳了一辈子，就请了钟点工，不让母亲染指家务，让她安享晚年。

老母亲在儿子处整日与电视作伴，无所事事，精神萎靡，三个月后，嚷着要回老家居住。儿子力劝无效，心中很是迷茫，就去请教朋友。一位老年心理医生的一番话，让其恍然大悟。

朋友道，你母亲年岁不老，身体健康，忙了一生，现在突然让她在一个陌生的环境里，什么事情也不做，白天就她独自孤单一人，她有“被抛弃”的感觉。你要让她“忙起来”，使她处在“被需要”的状态。

在朋友指点下，那同事对家庭生活作了“重新安排”。让母亲负责拣菜，并包下了每晚洗碗的任务。开始其妻不解，同事就把心理医生的话转述给妻子。此后小夫妻俩互相配合，尽可能把家中许多“不累人”的琐事推给了母亲负责。

几个星期后，只见母亲一扫萎靡之气，容光焕发，钟点工则成了她“指挥”的“下属”，把个家庭管理得井井有条。小夫妻俩一见，忙不迭地躲进房间偷着乐起来。

现在，智慧养老很时尚，那就是利用高科技与智能机器人，为老年人带去便利与快乐。或许还有另一种智慧养老，那就是针对老年人不同的心理，开动我们的脑筋，善用各种“技巧”，让老年人在充实中，愉悦生活，安享晚年。

笔者所在社区的文化中心图书馆里，每天都有一批又一批老人前来阅读书报刊物、上网浏览时政新闻或借阅图书回家细细阅读。每天，笔者打开“老小孩”网站，都能看到一篇篇“新鲜出炉”的博文，都是由爱学习、爱思考、爱写作的老年人所写下的，其中或畅谈读书体会、或畅谈美好生活、或展示阳光心态、或回忆往昔岁月、或评点社会现象，等等。字里行间，展现了爱学习的上海老年人与与时俱进的精神风貌和通过读书学习和思考后的可喜收获。

人到老年，退出了工作岗位，闲暇时间多了起来，生活自认可以过得舒适一些、闲散一些或娱乐化一些；但是如果从此以后，不思学习，不再看看书、读读报，那思想的退化、对新鲜事物或社会现象反应的迟钝等等，恐怕难以避免。

老年人读书，自然和中青年人有很大的不同。一般而言，也不存在什么功利性或很强的目的性。但，在读书中充实人生，找到人生新的目标成为习近平总书记所倡导的“‘有作为，有进步，有快乐’的幸福老人”，这应该成为所有爱学习爱读书的老年人的共同目标和生活追求。

每天读书看报，汲取新知，做一个爱学习、有知识、有智慧、受晚辈尊崇的长辈，让晚年生活过得有意义。

愿更多的老年朋友遨游在美妙无穷的书海，呼吸着启人心智的书香，尽情地共享文化的盛宴！

爱读书爱生活

□ 缪 迅



我退下来以后应聘在一家杂志社当编辑，整天与文字打交道。该杂志除了专栏外，还辟有：“思想随笔”、“往事悠悠”、“知识之窗”等栏目。有时候来稿不尽如人意，于是我就动手自己写，这样日积月累，竟有了数百篇之多。其中有些，我自觉还有些意思，于是就转发至其它报刊、杂志，倒也给采用了。

有人说退休以后，如果身体还可以的话，一定要给自己找些事情做做，哪怕出去旅游、锻炼身体也好。千万不要让脑子闲下来，否则一日三餐，吃吃晒晒无所事事很容易得老年痴呆症，看

写写弄弄

也养生

□ 钱 渊



来是有一定道理的。写文章、编书，对于我来说是自寻乐趣，自我健身的方法之一。当然人到老年，各人有各人的情况，凡事都要量力

而行，不必勉强。

记得冯友兰先生曾说：人生有四重境界，即：自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。这后两种境界是高层次的境界。倘若天地境界暂时还达不到，那么我们至少也要向道德境界靠拢。

当杂志编辑势必要看很多东西，要审稿、要与作者沟通交流，要了解上面的精神和读者的想法，这就促使我去不断学习。当编辑还使我有机会结识了许多文友和专业作家，自己的眼界开阔了，看问题也不再粗线条了。此也是我退休以后的一大收获。

成语游戏益智益脑，有益老年人养生。退休后，我经常独自或与小孙女一起玩成语游戏。

我们有传统玩法。接龙，连接成语头尾，例：一马平川—川流不息—息息相通—通情达理—理屈词穷；你说我做，用肢体语言表示成语，例：闻鸡起舞（做太阳升起，鸡叫，起床，舞剑动作）；看图猜词，例：井底一蛙图片，说出井底之蛙成语；看词画图，例：刻舟求剑，画一人在船边刻记号……

我们也有新潮玩法。语文测验，同义词：一心一意——全心全意。反义词：恩将仇报——以德报怨

成语游戏

□ 陈月芹



等等。算术练习。加法：一言为定+一鸣惊人=（两）全其美；减法：五光十色—一事无成=（四）面八方；乘法：十全十美×十指连心=（百）花盛开；除法：九霄云外÷

三头六臂=（三）教九流。德育考试。正能量：百善孝为先，以诚待人，正直做人，以德报怨……

还有自创玩法。成语养生，目标——长命百岁，寿终正寝，无疾而终。人体部位测验：额头——额手称庆。头——头晕目眩。发——披头散发。健康体征：红光满面、思路敏捷、眉清目秀、相貌堂堂、慈眉善目、精神抖擞、炯炯有神、耳聪目明、满面春风、童颜鹤发……

游戏、娱乐、益智、养生，足见中国成语博大精深、魅力无限。一生相伴，一生受益！



庐山美景甲天下

□ 马导农



庐山山清水秀、泉瀑奔泻、云雾变幻、气势磅礴、空气清新、气候宜人。我们首先游览了一线景区，如琴湖，因湖的形状像手提琴，故得其名。接着，游天桥、仙人洞等景点，仙人洞系一山坡峭壁的凹崖，毛泽东《庐山仙人洞》一首七言绝句诗：“暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容。天生一个仙人洞，无限风光在险峰。”游览完“乌龙潭”、“黄龙潭”，“三官树”等景点后，我们回到牯岭参观了“美庐”。

次日，我们游览二线景区：含鄱口、三叠泉、五老峰。在“含鄱口”还可清晰的观看“五老峰”，像一位仰卧的老人的面孔。不一会儿，云雾四起，五老峰看不见了，真是云雾变幻莫测，忽隐忽现。这一情景，我们在庐山的四天中时时可见。“含鄱口”往前登上“望鄱亭”，去参观庐山植物园，该园是我国著名的亚热带高山植物园，园内有温室，见到了不少从国外引进的花木。离开植物园，去了庐山会议会址（人民剧院），参观了当年召开党的八届八中全会的会址。下午，我们去了“庐山电影院”，在庐山重看“庐山恋”电影，这部电影以庐山自然风光和人文景观为背景，游览过的景点在影片中再次展现出来，感到熟悉又很亲切。



苍坡，一番田园风味

□ 王家年

浙江永嘉县岩头镇，有一个古村落，叫苍坡。位于山区，那里风景秀丽，当你走进古村，或许会以为这是拍摄古装片的影视基地，其实这里是原汁原味的老房子，如果，你欲梦回宋朝，真的可以到那里觅古探幽，寻找灵感。

苍坡的溪门，形态优雅，颇具田园味。三段人字悬山屋檐，中间高，两边低。明间两柱上前后出四跳大插拱，承托着椽檩。整个溪门型制奇特，头拱、月梁、大头梁做工都极为考究，颇具宋代木构淳和之风。其间一道月梁横跨，曲线富有弹性，如过江之龙，如上弦之弓。梁中悬一匾，上题“苍坡溪门”四个字，梁下中间辟门，两侧设直棂窗。站在门内向外眺望，近处一片荷塘，莲叶田田，远处阡陌交通，绿野平畴。

在南寨墙上有一座望兄亭，与南边方岙村的送弟阁遥遥相对，这里还流传着李氏苍坡村七世祖李嘉木、李秋山兄弟情深的一段佳话。望兄亭与西侧的仁济庙、大宗祠、车门一起组成苍坡村重要的公共中心，并和寨墙上那铁臂虬枝，浓荫如盖的古柏构成了一段村落立面活泼灵动的轮廓线。

水月堂位于东池北端，四面环水，花墙隔漏，古朴典雅。堂南端有一小院，内挖小水池，如明镜镶嵌，可鉴日月。

人体冷热感觉属于触觉问题。许多人习惯只以温度的高低作为推断人体冷热感觉的唯一标准，其实，人体的感觉温度和实际温度有时相去甚远。影响人体感觉冷暖的因素很多，除了湿度、风力外，还与人的体质、情绪、年龄等有关。

湿度能使冷热加剧

人们常说“热在三伏”，但翻开气象资料一看，多数地区的最高气温并不出现在三伏，而是在三伏前后，人们之所以感到三伏天最热，是因为这时的“热”加进了“湿”，是闷热。同样，在寒冷的冬季，湿度会使人感觉更冷。由于南方湿度比北方大，所以在温度相同的情况下，人会感觉特别冷。

空气的湿度是表示空气干湿程度的物理量，有两种表示方式。一种是绝对湿度，用单位体积的空气中所含水蒸气的质量（或压强）来表示，表示的是空气中所含水蒸气的多少。在某一温度下，一定体积的空气中能够容纳的水蒸气的多少有一个最大的限度，达到这个限度，空气中的水蒸气便处于饱和状态，这时的气体叫饱和气。另一种方式是相对湿度，用某温度时空气的绝对湿度跟同一温度下饱和水蒸气的密度（或压



冷热 不仅仅与温度有关

强）的百分数比来表示，表示的是空气里水蒸气离饱和状态的远近程度。相对湿度越大，空气里的水蒸气就越接近饱和状态，空气中可供水蒸气分子填充的“空位”就越少，蒸发也就越慢。湿度对人的冷热感觉的影响，是由空气的相对湿度决定的。

天气炎热时，人体为了使体温保持在 37°C 左右，就要不断地向体外散发热量，它主要是通过汗腺向体外分泌汗水，利用汗水蒸发吸收热量，将热量带走。汗液的分子从汗液表面跑出来成为水蒸汽分子，如果人处在一个空气相对静止的环境中，这些水蒸汽分子就会滞留在人体皮肤附近，形成一个“保温层”。“保温层”中水蒸汽越来越接近饱和状态（空气相对湿度越来越大），结果汗水蒸发速度越来越慢，使人感到闷热。有人测定，气温是 17.8°C 、相对湿度为100%时，人体的冷热感觉与气温是 28.6°C 、相对湿度为20%时是相同的。

而在冬天，温度相同时，湿度越大，体感温度

越低。南方湿度大，因为空气中的水分越多，吸走身体表面的热量越多，所以人会感觉阴冷潮湿，非常不舒服。我们知道水的比热比其他物质大得多，同样体积的水和其他的物质，加热到相同温度时，水吸收的热量大于其他物质吸收的热量。所以当冬天环境中的水多时，水为了保持和环境一样的温度，它吸收的热量自然比其他环境中的物质吸收热量多，所以会感觉更冷。

这也可以解释为什么同一气温下阴雨天比晴天更冷。潮湿空气的热传导性比干燥空气大得多，当空气的相对湿度很高特别是下雨时，我们身上的热量散失快，就会感觉更冷。

冷热与风速有关

人们还有这样的体会：在旋转的电风扇下，我们往往感觉到电风扇吹出的风是凉爽的，但拿一根温度计放在电风扇前吹，就会发现温度计所示温度并未下降。夏天我们游泳后刚从水中上岸时感到凉爽，如果有风，甚至会冷得打颤。人的冷热感

觉除了与空气的温度和湿度有关外，风速也是很重要的因素。冬天，人们在刮风的天气里如果坐在敞篷汽车上时，似乎感觉到更冷一些，这是因为风能把人体周围的空气“保温层”吹散，把热量带走的缘故。在一定的数值范围内，一般风速越大，人体散热也越快、越多。

在大量医学气象科学试验中，人们找到了风速大小和人的冷热感觉的关系：如果气温为 10°C ，3级风时，人的感觉气温为 5°C ；5级风时，人的感觉气温为 0°C 。如果气温为 1.1°C ，2级风时，人的感觉气温为 -2.8°C ；5级风时，人的感觉气温会降到 -15.5°C 。根据

实验，大致可以得出这样的结论：当气温在 0°C 以上时，风速每增加2级，人的寒冷感觉会下降 $3^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ ；气温在 0°C 以下时，风速每增加2级，人的寒冷感觉会下降 $6^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ 。

冷热与体质、年龄、肤色、情绪都有关

人的“体感温度”还会因肤色、年龄及体质的不同而有异。若从生理结构上考虑，如果一个人的皮下毛细血管的循环能力较好，那么他的皮表温度就较高，则他所感觉到的外界温度也应该较高，冬天也不至于感觉过于寒冷。

肤色深的人由于皮肤含色素深，可以减少太阳紫外线的入侵，因此其耐高温的

能力较强，在夏天“体感温度”就比肤色浅的人低。而老年人往往在夏天时感觉更热，冬天时感觉更冷，所以也更容易在极端天气中受伤或者发生危险。

除此之外，植物神经系统也对冷热感有重大影响。植物神经系统分为交感神经和副交感神经系统，不受意识支配，是人体的应急反应系统，关键时刻影响重大。如受到惊吓、精神紧张，交感神经会使心跳加快、血压上升、肠胃蠕动变慢、出冷汗等，体温一般正常或略有上升，人会觉得热。而悲伤、压抑等情绪令副交感神经紧张，这时候人体温一般正常但会觉得冷。

人体的“不可思议”

大脑夜间最活跃 一般人会认为清晨起床时头脑最清醒，大脑此时最活跃。其实大脑在夜间睡觉时才最为活跃，尤其在“快速眼动睡眠”阶段时最活跃，做梦多发生在这个睡眠阶段。

大脑没有痛感 大脑会记忆痛觉，但大脑没有痛觉受体，自身不会感觉到疼痛。通常我们所说的“头痛”，主要是指头部的皮肤、肌肉、骨骼等拥有痛觉受体的组织带来的痛感。

肺的表面积大如网球场 肺看上去小，表面积竟然差不多有一个标准的网球场那么大，上面布满了葡萄状的肺泡和各

级支气管。

站立用到52块骨头 成人全身的骨头共有206块，而人类用两只脚站立时，所用到的骨头一共有52块。

每分钟会死掉3亿个人体细胞 这个数字其实只占人体细胞总数的0.0001%。作为补偿，人体每天也会新诞生100亿—500亿个细胞。

血液循环一天的距离相当于绕地球两圈 人体血液在心脏泵血功能的作用下，一天要在体内巡行96540公里，相当于环绕地球走两圈的距离。

吃·食·物

不能掐头去尾、抽筋剥皮



大自然是最神奇的创造者，它为我们提供的每一样食物本来都是阴阳俱足的，可惜，我们往往把它们掐头去尾、抽筋剥皮来吃，不经意间就放大了食物的偏性。有时候，我们丢弃的甚至是食物最有价值的部分，真有点买椟还珠的意思。

橘子就是一个典型的例子。实际上，橘皮对人体健康的好处远胜于橘肉，可除了中医把橘皮当药材，一般人吃完橘子就把皮给扔了。在我的周围，好多人吃橘子总喜欢把介于皮与肉之间那些白色的筋络剥掉，其实，那是一味对身体挺好的中药啊，它叫橘络。不知道吧？吃橘子的时候，你一定要连着橘络一起吃，这样才不会上火。

其实，食物的各个部位也都有阴阳之分，像食物的皮与肉是一对阴阳。它们之间有互补的作用。如果你没有时间和条件去搭配一日三餐的阴阳，你至少要坚持这个简单的方法：那就是尽量吃完整的东西，能吃的部分都一起吃。

比如说生姜，姜皮为阴，性凉能止汗；姜肉为阳，性热能发汗。做菜放姜的时候，记得不要去姜皮，这样做出来的菜才不会过于辛热。

比如说大米，大米为阴，能滋补脾胃；米糠皮为阳，能散气消积食。所以吃糙米比精米更养生。

比如说荔枝，果壳为阴，味苦性凉；果肉为阳，味甘性温。血热的你吃荔枝容易上火甚至流鼻血，用荔枝壳泡水喝就可以调理这种情况。

比如说鲤鱼，鱼皮和鱼鳞为阴，能收涩

止血；鱼肉为阳，能利尿消肿。你平时吃鱼尽量不要去鳞。而如果入药，比如用鲤鱼煮汤调理肾炎、肝腹水造成的浮肿，就一定要去鳞才行。

比如说驴，驴皮为阴，驴肉为阳。驴肉可以补气强身，而驴皮经过熬制，就是鼎鼎大名的补药阿胶，它能滋阴补血。

比如说花生，它具有两对阴阳关系。花生米为阴，花生壳为阳。花生米本身又分阴阳：花生仁为阴，花生红衣为阳。花生米含油脂丰富，而花生壳是降脂的良药。花生仁补血，花生红衣止血，而花生壳活血。花生米润肺，调理燥咳无痰，而花生壳敛肺，调理气喘咳嗽。

鸡蛋也有两对阴阳关系。蛋壳为阳，蛋清、蛋黄为阴。蛋壳能缓解吃鸡蛋或者其他蛋白质类食物过多引起的湿疹、哮喘、消化不良、反酸和蛋白质过敏等症，同时还有补钙壮骨的作用。

蛋清和蛋黄也是一对阴阳关系。蛋清为阴，性凉，能补气、提神；蛋黄为阳，性温，能补血、安神。所以蛋清蛋黄一定要一起吃才能阴阳平衡。有些朋友害怕蛋黄胆固醇高不敢吃，这是误解。只要你蛋清、蛋黄一起吃，不仅不会升高血脂，如果吃法科学反而有降低血脂的作用。

请注意，阴阳是个相对的概念。一种食物的皮与肉如果形态比较类似，它们的阴阳性质差别就小，作用会比较相近，可以相互补充、促进对方的功效；一种食物的皮与肉的形态差别越大，它们的阴阳性质也差别越大，作用就会相反，可以相互平衡、中和对方的偏性。



巧用冰箱

1、衣物上粘有口香糖难以去除，可将衣服放入冰箱，口香糖经冷冻后变脆，轻搓即可去除。

2、生日蜡烛放入冰箱冷冻24小时，再插在蛋糕上，就不会出现蜡油流下弄脏蛋糕的情况。

3、啤酒、红酒和白兰

地，倒在制冰盒中可成一块块固体冰酒块，吃起来别有一番风味。

4、绿豆、黄豆、赤豆等豆类一般不易煮烂，但只要先煮一下，待冷却后放入冰箱冷藏室，半天后取出，即可煮烂。

5、手脚被烫伤，可立即将烫伤的手脚伸入冰箱内，既可减轻疼痛，又能避免起泡。

6、丝质衣服不易烫平，如将衣服喷上水装进

布袋内放进冰箱里，十分钟后取出熨烫，衣服便会很平整。

7、栗子煮熟后不易剥壳，只要冷却后在冰箱内冻2小时，可使壳肉分离，剥起来既快，栗子肉又完整。

8、茶叶、香烟、药品存放于冰箱内，可18个月不变质。

9、猪肝切碎拌上植物油后，放冰箱中可保持几天的新鲜。

洗衣机拒绝超量洗涤

洗衣机说明书中的额定洗衣量，是指在保证机器正常工作和洗涤效果的前提下，一次能洗干衣服的最大重量。

如果一次投入的衣物过多，超过洗衣机额定洗衣量，电机工作时负荷就会加大，温度迅速上升，从而会缩短电机的使用寿命；或因电机超载运行，运转速度减慢，拉松传动带，甚至会使传动带打滑。另外，衣物过多，互

相缠绕绞在一起，在洗涤桶中翻转不开（正常

情况下，衣物在洗涤桶内每分钟翻滚15次），甚至根本不翻转，只是浮在水面上旋漂，衣服之间、衣服与洗涤液或桶壁之间摩擦力减弱，受力不均，达不到应有的揉、搓、涮、均匀冲洗等效果。

表面上看，一次多放



入几件衣服会节省时间、洗衣粉、水，但实际上衣物上的污垢并未洗掉，或洗出的衣服洁净度不匀，发“花”，严重时还需要重洗，反而造成时间、物质上的浪费，增加衣物的磨损。

老人如果在生活中能常做到“十练”，就能延缓衰老。

练大脑 散步、做饭、打扫卫生这些简单活动对大脑的好处很惊人，久坐不动的人认知能力会下降。练书法、画画、下棋、弹琴既休闲又健脑，不需要消耗太多体力，非常适合老人。在吃饭时细嚼慢咽、多嚼几下，能刺激头部血流量增多，保证大脑供血量，常叩齿也有同样效果。

练血管 保护心脑血管除了注意清淡饮食外，还需要帮血管做适量运动，避免久坐不动，每小时站起来活动10分钟，或不时地抬腿，在脚下垫个小凳子，能减轻血管压力。

练动嘴 老年人多张张嘴说话能让人逻辑清晰、头脑灵活，而整天沉默不语则容易感到心情低落、孤独。

练双手 巧做手指运动不仅能让人拥有灵巧双手，还会使大脑反应更加迅速灵敏。老人平常看电视时，不妨多动动十指，做套简单的“手指操”：双手握拳然后从小指开始逐渐将手指用力伸开，再从小指开始依次内收握拳。

练呼吸 闻花式深呼吸法：像闻到花香一样深呼吸，使腹部向外鼓起后，胸部微微向上和外扩张到最大限度。呼气时嘴唇缩紧做吹哨状，慢吐气胸腹完全收紧，有助增加肺活量。

练冥想 只需在闲暇时，静静坐在椅子上，两手放在大腿上，手心冲下，两眼微闭或者不闭，几分钟即可。心平气和、目不旁视、耳不杂听、排除干扰，就能达到心情放松、气血通畅的目的。

练骨骼 除了补充足够钙质，强健骨骼也需要适当的运动，慢跑、跳绳、走路等都能对骨骼产生刺激，促进钙质的吸收和利用。

练关节 锻炼膝关节，最适合老人的运动就是散步。平路走路时用手杖能保护膝关

坚持“十练” 老得慢



节，而爬山时带上登山手杖可明显减轻膝关节承受的压力。增加股四头肌的力量可以缓解运动对膝关节的损伤，睡前平躺伸直双腿轮流抬起，每次抬腿时保持3-5秒，一组可做15-20个，每天做2-3组为宜。

练肌肉 锻炼肌肉最有效的方法就是体育运动，散步、健美操、太极拳等都是适合老人的活动。

练筋膜 可以做踮脚运动，手扶桌椅，小腿脚尖着地，尽量将脚后跟抬起持续10秒钟，休息数秒后反复进行10—15分钟，早晚各1次。此外，经常保持一个姿势，会导致筋膜紧缩。



2005年8月我正式退休离开学校以后，晚上的时间已完全属于自己支配了。听说小区广场每晚有跳舞健身的，我就抱着试试看的心情去了。

我站到队伍的最后，开始跟着学起来。不想看着简单，跳起来却并不简单，不是脚步乱了，就是手的动作错了，一句话——顾此失彼，手忙脚乱，不一会儿就汗流浹背了。我在心里为自己加油：不要怕出洋相，我来的目的就是锻炼身体，不好看、不优美都不要紧，出身汗就是有效排毒，就达到了锻炼身体的目的。

前排的姐妹见我是新来的初学者，利用舞曲间隙指点我，让我信心大增。不管

跟得上跟不上，坚持到底就是胜利；不管姿势有多难看，动作有多笨拙，不临场脱逃就是成功。

一星期以后，广场健身舞，我基本上都学会了，就是后面跳的国际流行的排舞，我戏称为“洋健身舞”难度较高，节奏快，舞步复杂，我还时不时出点小洋相，在“姐妹老师”的热心传授下，半个月以后，我也开始渐入佳境了。

随着舞步的日渐熟练，认识的人也逐渐多了起来，热心为大家播放音乐的吴阿姨，大家公认的“排舞教练”小杨，年近八旬的东北老太，还有“乐为人师”的小薛、小张、小王……舞曲间隙，自然而然地聊起了家

常，聊到儿女的孝顺，幸福洋溢在眉梢；聊到电视的精彩，兴致勃勃；聊到旅游的乐趣，扬起串串笑声……

我发现，坚持天天跳舞后，吃饭更香了，睡觉更酣了，脚步更轻了，本来已开始松弛的肌肉也相对紧致了些，血压、血脂从时常偏高恢复了正常，感冒也少了。身体一好，心情随之更好。遇到以前的同事、学生都不约而同地感叹：“施老师，你比以前年轻了！”我自然知道这里有客气恭维的成分，但好话总让人心里甜滋滋的。

日子长了，天天跳舞已成了我的习惯，如果天天下雨，或有事，不能到广场跳舞，脚就痒痒，心里就不舒服。连家中的老伴也已习惯了，到时间就会提醒我：“该去跳舞了！”

想不到老了，倒和广场健身舞蹈结下了缘分。我珍惜这广场舞缘，因为我发现，广场不仅是健身场所，也是各类信息的汇总传播点，更是百姓生活节节高的集中晒点，小区文化、文明建设的投射点。姐妹们的舞姿越来越优美，姐妹们的身姿越来越年轻，姐妹们跳舞的“行头”越来越美丽，舞间闲聊的内容越来越丰富……舞出健康，舞出美丽，舞出幸福，舞出夕阳的无限精彩——这就是广场舞缘给我的收获！

广场舞缘

□ 施 楞





正式穿上了军装的那一年，我只有13岁。

我被分配到2连1排2班。班长看我太小，还没有枪高，和大队商量以后，把我调到大队部管理处担任通信员。

我参加的第一次真正的战斗，是著名的济南战役。

那时，我已经是渤海纵队72团1营管理处的通信员，我的任务是负责前后方的联络。平时跟着前方的部队走，该送饭了，我跑回来给炊事班送饭的同志带路，前方有了伤员需要送到营部包扎所，同样要我来为抬担架的同志引领。只有15岁的我，成了部队里跑腿最多的人。

打济南是十分艰苦的，白天，大路都被敌人的机枪封锁了，我所在的部队靠打“巷战”向前推进。所谓“巷战”，并不是走小巷，而是在一大片房子中用各种工具破墙穿洞来进攻。作为通信员，始终要跟着前面的突击队走。当冲到一段城墙上的时候上面有两具死尸，突击队员们都从死尸的肚子上踩了过去。我还是个孩子。我不敢踩上去，便绕道城墙的一个高台跑过去。正在这时，敌人的一梭子弹打了过来，险些将我击中。后来部队又回撤，我不敢再走高台了，壮着胆子从死尸上走过去。当一天的战斗结束时，天已经完全黑了。我真正的任务才刚刚开始：带领炊事班给前方战士送饭。晚上的大路上已经没有枪声，但敌人设了许多路障。我沿着高低不平的大路往回走，走几步就要做个记号，因为一会儿还要带着送饭的炊事班同志原路返回。一个人黑天走在死尸与废墟杂物堆满的道路上，我心里直打鼓，但任务在肩，我一路上一直在给自己打气壮胆。总算找到了炊事班，把饭送到了前方。直到战士们吃好饭，我这才算松了口气。

济南战役后，我又经历了淮海战役、渡江战役等多次战斗，而我通信员的工作职务始终没有改变。最令我难忘的是上海的月浦争夺战。当时通信中断，在这万分危急的时

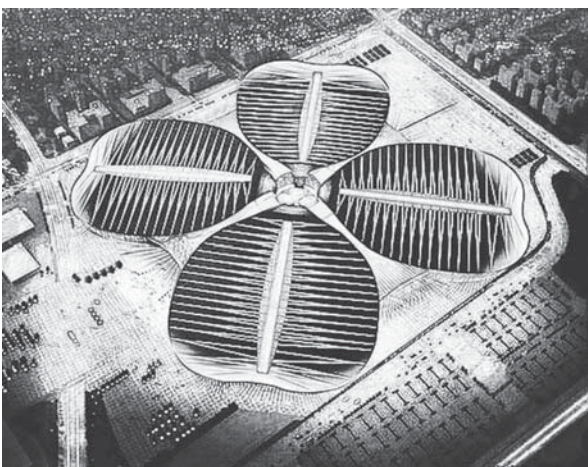


虎口余生送信记

□ 马玉玺

刻，连长命我速到营指挥部报告请求支援。敌人的机枪封锁很厉害，去营指挥部是一场生死考验。为了完成任务，必须保证活着冲破敌人的封锁。我沿着交通壕，卧倒匍匐前进。途中有一个河沟子，水很深。河沟子属于暴露地带，敌人不停地朝这里射击。怎么办？当时只有16岁的我顾不了那么多，我隐蔽着下到河沟中，淌着没胸深的水，迅速穿过了河沟，我一口气赶到了营指挥所。

在我三年的战斗生涯中，曾经遇到过好几次危险。打济南战役时第一次躲过一难，在向上海进军的途中，遇到敌机扫射，我躲在一棵树的后面，而枪弹正好打在这棵树上，没有打到我；在敌军月浦争夺失败逃跑的过程中，仍然在打炮封锁我军的追击，我卧倒在一个高台上，一发炮弹的残片打中我的腿，顿时鲜血直流；后来，又有一颗炮弹正好落在我的身边，幸好炮弹没有爆炸，再次躲过一劫。那时候，我随时都作好了牺牲的准备，不过，老天还很照顾我，让我一直活到了今天。



中国国际进口博览会

□ 瞿 若

汗挥炎夏忘辛勤，博览开园在沪申。
四叶鲜花迎众客，两条丝路达干津。
全球经济当同进，贸易自由频报春。
商贾万邦来聚此，共赢之页又翻新。

崇敬习近平

□ 游锦升

少壮丹心许，
终身对党诚。
劳神为国事，
睿智惠民生。
日夜寻增长，
晨昏望互赢。
弘扬尊法治，
只为民族兴。

颂改革

□ 丁硕人

冬去春临花绽放，
满园硕果满园香。
老翁不禁歌一曲，
点赞改革国运昌。

忆小平

□ 佟宝珍

改革开放四十年，
华夏沧桑喜换颜。
智闯幸福特色路，
国强民富谢先贤。

长相思·改革开放的一张名片

□ 胡树民

苏州河，黑水河，臭气熏天没奈何，怨声载道多。
母亲河，除污河，河水清清鱼跃波，泛舟唱颂歌。

年迈吟

□ 赵莱静

年迈未昏庸，
内心存至诚。
乐为公益行，
最美夕阳红。

一剪梅·夕照

□ 廖显辉

山共斜阳一片红。几朵流云，半岭青松。曲江石
径走渔樵，来也忙忙，回也匆匆。
宿鸟归程影落东。过尽千禽，只剩天空。雾帘暮
霭暗山乡，杨柳婆婆，夜色朦胧。

艺林漫步



1	3
2	
4	5

① 盛世 牡丹 陈士新
② 古镇 夜色 龚家坤
③ 步入 深秋 周文静
④ 万人 有情 王耿致
⑤ 人民 广场 和



