

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



2018 12

# 图 文 传 真



▲ 11月7日，本市副市长级以上老领导参观进博会。  
(汤辉 摄)



▲ 11月26日，市委组织部副部长郑健麟出席“上海市城市社区离退休干部党建工作现场会”并讲话。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议。  
(汤辉 摄)



▲ 11月20日，“网宣新力量，喜看夕阳红”上海市离退休干部网上正能量活动成果展在市老干部活动中心举行。  
(应雨擎 摄)



▲ 11月9日，市老干部大学系统纪念改革开放四十周年书画摄影展开幕式举行。  
(市老干部大学 供稿)

▼ 11月13日，黄浦区委书记杲云出席“悦读历史 继往开来——传红色基因，学党史国史，做时代新人”主题教育暨正能量活动成果展。  
(黄浦 供稿)

▼ 11月20日，普陀、闵行、松江等三区共同举办“红锦织梦想”老干部精神文化喜乐汇暨“戏曲颂改革”联袂展演活动。  
(普陀 供稿)



# 上海，我为你歌唱！

——纪念改革开放40周年

□ 刘希涛

上海，我为你歌唱！

当塔吊的巨臂——  
送来几代人的渴望；  
当浦江两岸的夙愿——  
被斜拉索悬挂在江上；  
当巨蟒般盘旋的高架——  
架上都市厚实的肩膀；  
当地下呼啸的长龙——  
省略着对昨日缠绵的徜徉……  
上海，你挥汗如雨  
在开发区，在流水线上，  
用一双双开满茧花的手掌，  
一层层托高蓝天，  
托高共和国的楼层，  
为无数双惊喜的眼睛，  
洞开一扇扇瞭望的门窗……  
上海——古老而新生的大都市！  
在改革中吞吐渴望，  
在开放中编织辉煌！

上海，我为你歌唱！

新的构思，新的诗句，  
奔涌在我们胸膛……  
看！自深圳而浦东，  
自沿海而沿江……  
短短四十年呀——  
中国的改革开放，  
浦东的改革开放，

已让整个世界引颈眺望：  
繁荣，不再是一句空话，  
富强，不再是祖辈的梦想；  
成功，展示你的博大精深，  
微笑，正体现上海人民的心驰神往……

上海，我为你歌唱！

你以海纳百川的胸怀，  
屹立于世界东方……  
你在东海边昂起龙头，  
与长三角携手，  
与大西北共舞，  
与四海大潮相撞……  
汇聚天下精英，  
书写时代华章！  
你大灾能扛，  
你大赛能上，  
你大气谦和，  
你大爱无疆……  
“城市，让生活更美好”，  
你开明睿智——  
浑身闪烁迷人的光芒……

上海，我为你歌唱！

歌唱我们伟大的党  
正率领着我们——  
迎接中华民族伟大复兴——  
那一轮喷薄的朝阳……



SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

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  
                   64371946×102、237、238  
 印刷/中共上海市委办公厅文印中心  
 2018年第12期 总第376期  
 邮发代号: 94-902  
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

## 刊首

上海,我为你歌唱! ..... 刘希涛 (1)

## 本刊专稿

提高认识 扎实工作 努力推动全市城市社区离退休干部党建工作再上新台阶

..... 郑健麟 (4)

本市召开城市社区离退休干部党建工作现场会 ..... 市委老干部局政治待遇处 (6)

本市召开离退休干部网上正能量活动成果展示会 ..... 市委老干部局发挥作用指导处 (7)

高站位谋划 高质量推进 积极开展城市社区离退休干部党建试点工作

..... 杨浦区委 (8)

主动对接 积极作为 助推城市社区离退休干部党建稳步发展 ..... 市教卫党委 (9)

上海老干部为首届进博会助力点赞

..... 张波 (10)

## 春天故事 践行初心

忆当年 再出发

..... 口述: 邵煜栋 整理: 刘子焯 (12)

北外滩的历史变迁 ..... 张学林 (14)

申城商业改革开放中的几个小故事

..... 王相道 (16)

在“寸土寸金”之处建“园林城市”

..... 黎干生 (18)

铸造特大城市的公共卫生安全防线

..... 王道民 (20)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 工作集锦

闵行区举行离退休干部正能量活动综合展示

…………… 王国华 (22)

市级机关举办离退休干部庆祝改革开放40周年书画展 …………… 陆小明 (22)

黄浦区域老干部举行庆祝改革开放四十周年文艺汇演 …………… 蒋毓婷 (22)

虹口区委老干部局为离休干部举行集体祝寿会 …………… 史徐民 (22)

静安区推出“静老易出行”离休干部优先叫车服务 …………… 黄 婷 (23)

金山区与浙江平湖共同推进毗邻地区老干部党建工作 …………… 李 梅 (23)

松江区举行离退休干部庆祝改革开放40周年书画摄影展 …………… 褚 俊 (23)

市建设交通系统离退休干部举行纪念改革开放40周年文艺汇演 …………… 安芳华 (23)

## 人物专访

久病床前有孝女 …………… 李荣光 (24)

百善孝为先，大爱满人间

…………… 市委老干部局生活待遇处 宣传处 (26)

四十年只做一件事

…………… 口述：刘晓涛 整理：陈玺撼 (30)

从“织女”到“空嫂”

…………… 口述：吴尔愉 整理：郇帼瑛 (32)

## 今日点击

大陆第一条高速公路

…………… 口述：张耿耿 整理：孙洪康 (34)

阳光驿站

…………… 口述：张克文 整理：洪梅芬 (36)

新陆禽蛋合作社

…………… 口述：陆荣根 整理：吴建初 (38)

## 上海阳台

地图见证了上海的变化 …………… 蔡 理 (40)

住房变迁记 …………… 邵天骏 (41)

## 饮食保健

你的饮食中，铝成灾了吗？ …………… (42)

## 生活之友

防药品滥用 各国有妙方 …………… (44)

## 养生之道

闲聊养生 …………… (45)

坐对了养神 站对了养骨 …………… (45)

## 闲情雅趣

学沪剧，感受亲切的乡音

…………… 陈学萍 (46)

## 激情岁月

如烟往事 …………… 潘佐棣 (47)

艺林漫步 …………… 黄文甫 等 (48)

封面：傲霜怒放

陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：大漠驼队

邱志一 摄



# 提高认识 扎实工作 努力推动 全市城市社区离退休干部党建工作再上新台阶

□ 市委组织部副部长 郑健麟

推动城市社区离退休干部党建试点,是市委组织部、市委老干部局今年的一项重点工作。自去年12月开始以来,取得了显著成效。有三条经验值得总结:一是坚持整体谋划、系统推进。二是坚持健全组织、优化设置。三是坚持创新方法、创设载体。形成了杨浦区“金色夕阳”、普陀区“普老汇”等一批各具特色、广受欢迎的工作品牌;涌现了像市委组织部原副部长、离休干部邵有民同志,市教委原主任张伟江同志等一批热心社区事务、积极发挥余热的老干部典型。

我对进一步做好城市社区离退休干部党建工作,再讲三点意见:

## 一、提高思想站位,充分认识抓好城市社区离退休干部党建工作的重要意义

第一,这是学思践悟新思想的需要。近年来,以习近平同志为核心的党中央高度重视离退休干部工作,作出了一系列重要指示。就在本月初,习近平总书记视察上海工作,深入基层企业、社区,特别是来到了虹口区嘉兴路街道的市民驿站,看望了托老所内的老人,强调让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿是我们的共同愿望,对包括离退休干部在内的所有老年人发出的美好祝愿,体现了总书记尊老爱老的情怀和品格。

各级党组织一定要从讲政治的高度,加强城市社区离退休干部党员的服务和管理,特别

## 离退休干部党建工



是各街镇、社区党组织要作为应尽职责和光荣使命,把党中央的关心关爱传递到每一个社区、每一名离退休干部。

第二,这是推动城市基层党建高质量创新发展的需要。城市基层党建坚持“全区域统

筹、多方面联动、各领域融合”,社区离退休干部是有机组成部分,一方面老同志分布于千家万户、联系着千家万户,关注这一群体本身就是凝聚人心、服务群众的重要内容。另一方面,离退休干部有着较高的社会威望、深厚的群众基础,是维护城市社区稳定、参与社区治理的重要力量。最近,市委提出要推动基层党建高质量创新发展,社区离退休干部大有可为,尤其是在区域化党建、党员志愿服务、党建引领基层治理等方面,有很大的作用空间,要把这一资源和力量用起来、用到位。

第三,这是全面推进离退休干部党建工作的需要。很多离退休干部党员离开岗位后,由单位人变成了社区人,在加强原单位离退休干部党建工作的同时,大力推进城市社区离退休干部党建,就能够实现对老同志全方位、全天候、立体化的教育管理服务。从这个意义上看,城市社区离退休干部党建与原单位的离退休干部党建同样重要,是一项工作的两个方面、缺一不可,必须重视起来,并拿出切实有效的措施进一步做深做细做实。



## 二、把握工作重点,持续提升城市社区离退休干部党建工作能级

一是要在有效性上下功夫。紧贴街镇、社区实际,持续优化组织设置,不断整合组织优势、组织功能、组织力量,确保工作有效运转。要力争全覆盖,借鉴相关试点街镇的经验,摸清底数,最大限度把所有人都纳入进来。要创设新载体,依托居民区党组织,为社区内的离退休干部党员,无论组织关系隶属在哪,都能在社区里就近开展学习、就近参加活动、就近接受服务。同时继续探索功能型党组织的路子,推动离退休干部党的组织有效嵌入各类社区志愿团队。要选好领头人,要注意选配党性强、威信高、身体较好、经验丰富、乐于奉献的老同志担当工作,特别是担任功能型党支部的书记或党小组长。要针对性开展合适的培训,帮助提高能力水平。对有需要的,街镇、社区党组织可选派街镇或社区的在职党员担任联络员或支部委员,协助开展工作。

二是要在政治性上下功夫。城市社区离退休党建工作要把政治建设摆在首位,突出政治功能。规定动作、统一要求必须不折不扣、落到实处;同时要根据离退休干部党员的身体状况、居住状况,采用统分结合、就近便利、灵活多样、注重实效的原则和方法。要规范支部生活,认真落实“三会一课”、组织生活会等基本制度,进一步充实学习内容,提升学习效果,引导党员严守政治纪律和政治规矩,切实把党内政治生活落到实处。要创新活动方式,坚持寓教于学、寓教于为、寓教于乐,组织开展各类健康向上、丰富多彩的文体娱乐活动、志愿团队活动,不断丰富老同志的精神文化生活。要强化党内关怀,要及时了解和掌握社区离退休干部党员的思想、生活和身体情况,帮助解决实际问题。对于那些行动不便的,要安排专人上门送学,定期通报有关工作,多渠道多形式开展党内关怀帮扶活动,让老同志切实感受到社区党组织的关心和温暖。

三是要在示范性上下功夫。充分发挥老党员示范引领、模范带头的正向作用,强化大局观,紧紧围绕中央、市委的中心任务、重点工作,在大背景下谋划和推动。要凸显正能量,继续开展“为党和人民事业增添正能量”活动,以及长期以来在社区开展的“争当六大员”活动,按照老同志的特点和特长发挥作用,以此推动城市基层党建工作的开展。

四是要在保障性上下功夫。要完善制度机制,在已有的原单位、老干部工作部门、街镇、社区四方沟通机制的基础上,进一步从实际出发,围绕党员学习活动、日常服务、教育培训,以及“双向联系反馈”“双向沟通协商”等方面,形成一套科学合理、简便易行、务实管用的制度机制。要强化多元保障,街镇、社区要把城市社区离退休干部党建工作经费纳入年度社区专项工作预算,要充分用好社区党建服务中心、党建服务点、居民区老年活动室等各种阵地,确保有经费、有场地、有资源、有能力开展活动。

## 三、加强组织领导,努力开创城市社区离退休干部党建工作新局面

各级党委组织部门要牵头抓总,把这项工作纳入城市基层党建工作总体布局。各区委老干部局、区离退休干部党工委要加强协调指导,抓实抓好。各街镇党(工)委要明确分管领导和责任部门,制定具体实施意见,做到与其他领域党建同部署、同检查、同落实、同考核。各居民区党组织要履行管理服务责任,做好到社区报到的接收接待工作,指导开展活动、密切与原单位的沟通联系。离退休干部原单位党组织要严格落实主体责任,主动加强与社区党组织联系沟通,动员老同志到社区报到。社区离退休干部党组织要认真履行职责,加强党员教育管理,抓好各项任务的落实。在推进过程中,各单位要结合城市基层党建工作的新形势新任务,把握离退休干部党员工作的特点规律,不断提高工作水平。要及时总结、宣传好的经验做法,培树一批先进典型,营造重视和支持城市社区离退休干部党建工作氛围。



# 本市召开城市社区离退休干部党建工作现场会

□ 市委老干部局政治待遇处

2018年11月26日上午，市委组织部、市委老干部局在杨浦区召开“上海市城市社区离退休干部党建工作现场会”。会议的主要任务是深入学习贯彻习近平总书记视察上海时的重要讲话精神，落实市委李强书记在调研社区党建工作和“市委创新社会治理加强基层建设推进大会”上的讲话要求，进一步贯彻中办发〔2016〕3号、沪委办发〔2017〕8号文和2017年全国、本市城市基层党建工作经验交流座谈会精神，认真总结本市开展城市社区离退休干部党建试点工作一年来的情况，交流经验做法，部署下一步工作任务，深入推进全市城市社区离退



休干部党建工作。市委组织部副部长郑健麟出席会议并讲话。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳璞主持会议。

会前，与会人员观看了杨浦区制作的反映开展城市社区离退休干部党建试点工作的展板和反映城市社区离退休干部党建试点工作成果的微电影《新的支部新的家》。会上，

杨浦区委书记李跃旗、市教卫工作党委副书记成旦红和杨浦区五角场街道党工委书记李正明、控江路街道凤联居民区党总支书记祁沪军、四平路街道鞍山一村第三居民区离退休干部党支部书记王东流等5位同志作了交流发言。

杨浦区委常委、组织部部长黄红，市委老干部局领导班子成员，市委组织部部务委员、组织一处处长杨小菁等出席会议。市委老干部局有关部门负责人，各区委、大口党委组织部门、老干部工作部门有关负责同志，全市部分街道镇党工委（党委）主要领导，离退休干部党支部书记代表等300多人参加了会议。







## 本市召开离退休干部

# 网上正能量活动成果展示会



□ 市委老干部局发挥作用指导处

中共上海市委老干部局于2018年11月20日组织召开了“上海市离退休干部网上正能量活动成果展示会”。中共上海市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。会议由市委老干部局副局长龚怡主持。

杨佳瑛在讲话中充分肯定了全市离退休干部网上正能量活动“政治站位高、大局意识强、优势发挥足、立场观点明、奉献精神佳”的特点和取得的工作成效。

杨佳瑛强调,各级老干部工作部门要充分认识到,组织引导广大离退休干部开展网上正能量活动是学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述,发挥老同志独特优势的重要行动和举措,做好这项工作对于推进党和政府各项事业发展、满足老同志精神文化需求、助推老干部工作高质量发展都具有十分重要的意义。

杨佳瑛指出,从目标导向看,网上正能量活动符合党和政府的要求、符合网络舆论引导要求、符合老同志作用发挥要求、符合老干部工作职责要求。从老干部工作需求导向

看,网上正能量活动有利于发挥老同志的优势,有利于加强离退休干部队伍思想政治建设,有利于彰显老干部工作价值。从效果导向看,网上正能量活动不仅为营造风清气正的网络空间作出了贡献,而且也产生了很好的联动效应,提升了老同志的幸福指数,发掘了离退休干部的人才资源,激发了老干部工作活力。

杨佳瑛强调,各级老干部工作部门要准确把握好离退休干部网上正能量活动的定位。一要找准发力点。上接“天线”,对标中央、市委、同级党委的有关工作要求。下接“地气”,摸清老干部队伍的基本情况,弄清楚老干部工作系统的自身特点,找准结合点和发力点。二要找准关键点。重点突破一些技术瓶颈,使更多的老同志掌握运用网络的技能,统分结合、线上线下互动,既“键对键”又“面对面”,突破难点,形成合力。三要找准落脚点。要唱响主旋律,为“初心”和“担当”点赞;要解疑释惑,帮助网民提高思想认知;要批驳谬论,公正执言;要及时引导舆情和思想。

杨佳瑛指出,各级老干部

工作部门要大力抓好离退休干部网上正能量活动“四大建设”。一是着力加强网宣队伍建设。依托离退休干部党组织,借助各离退休干部兴趣组队,通过老同志中的关键少数的示范带动,打造一支“有能力、有作用、有活力”的网宣骨干队伍。二是着力加强网宣平台建设。借助本单位、本部门、本系统的官方媒体网站,特别是微信公众号,开设专题专栏,打造老同志集中发声的网宣平台。三是着力加强网宣制度建设。探索建立对网宣员进行常态化管理与服务的机制,完善信息审核制度,促进网宣活动规范有序发展。四是着力加强网宣品牌建设。通过更多老同志的好声音去影响和带动更多网民共同营造风清气正、积极和谐的网络空间,努力打造富有特色和成效的离退休干部网宣品牌。

会前,与会人员参观了《网宣新力量,喜看夕阳红——上海市离退休干部网上正能量活动成果展》;会上,市文化广播影视管理局党委、奉贤区委老干部局、杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室、闵行区退休干部刘建国作了交流发言。



# 高站位谋划 高质量推进 积极开展城市社区离退休干部党建试点工作

□ 杨浦区委

杨浦区按照“创新组织设置、加强思想引领、发挥独特优势、强化服务管理”的总要求,积极探索、努力实践,全面有序地推进城市社区离退休干部党建试点工作,取得了初步成效。

## 第一,党员教育管理有了新平台

1、发挥了思想教育的浸润作用。通过充分调动街镇、居民区党组织作为推进主体和离退休干部党员作为参与主体的“两个积极性”,实现社区离退休干部党支部不仅建起来,更有效地转起来、活起来,使离退休干部党员始终浸润在党的思想教育之中,从一名“12天的党员”变成“365天的党员”。

2、发挥了日常管理的约束作用。离退休干部党员在社区亮出党员身份,在面对社区公共事务、面对小区治理矛盾时,在处理群体意见与个人意见、处理邻里关系时,在参与社区团队、参与社区活动时,都把党员的标准作为个人的行动自觉,真正体现了党员的先锋模范作用。

3、发挥了组织力建设的提升作用。建立社区离退休干部党支部,有效地把组织关系在原单位的离退休干部党员纳入到城市基层党建体系。丰富的社区党建资源,有效地提升了社区离退休干部党支部的组织力,凸显了党支部的政治功能、教育功能、管理功能、服务功能,党员的政治思想教育手段更加丰富、成效更加明显。

## 第二,城市基层党建有了新拓展

1、提升了资源整合能级。通过推动社区离退休干部党组织融入“社区联动、睦邻片区联建、居民区党建联手”的街镇区域化党建格局,进一步提升城市基层党建整合资源的能级。有的委办局依托社区离退休干部党支部建立了社区党建服务队,有的街镇把功能型离退休干部党支部纳入片区睦邻党建小联盟成员单位,还有的街镇明确常规型离退休干部党支部书记担任居民区“大总支”

兼职委员,实现“小居委也有大资源”。

2、提升了平台载体能级。通过引导离退休干部参与党建服务中心、站点以及社区党校等,各级各类基层党建阵地平台的功能得到了进一步优化。我们挑选擅长讲党课的离退休干部党员成立了老干部讲师团,丰富了基层党建资源和党课内容。有的街镇组织离退休干部党员在基层党建平台做志愿服务、做公益活动,比如担任滨江党建服务站志愿者等。

3、提升了精准服务能级。推动社区离退休干部党员成为服务社区、园区、校区的重要力量,通过一手梳理离退休干部党员的特长清单,一手调研社区、园区、校区的需求清单,推出精准有效的服务项目清单,城市基层党建的服务能级进一步提升。

## 第三,基层社会治理有了新力量

1、挖掘了潜力。通过开展城市社区离退休干部党建试点工作,特别是全覆盖的动员,越来越多的离退休干部党员参与基层治理的热情被点燃,依托社区离退休干部党支部和各种精心搭建的载体,他们或以群体参与、或以个体参与,壮大了基层治理的参与力量。

2、提高了能力。通过社区离退休干部党建工作,把离退休干部党员吸纳到各类基层自治组织中担任带头人和骨干,发挥他们在政治素质、专业特长、综合能力等方面的优势,既促进了基层自治组织的良性发展,也有力地提高了各类基层自治组织参与社会治理的能力。

3、激发了活力。离退休干部党员专业特长各异、兴趣爱好广泛,通过激发他们融入社区、服务社区的积极性,离退休干部党员参与睦邻家园建设的形式、方法、内容、领域等方面呈现出百花齐放的良好局面,为基层社会治理带来了新的实践和活力。



近年来,市教卫工作党委把推进城市社区离退休干部党建作为重要职责,密切配合,积极推动,组织引导广大离退休干部走出校区,融入社区,积极参与城市社区离退休干部党建工作。

### 一、广泛宣传,统一思想

一方面,加强系统离退休干部党建工作者的学习培训,宣传开展城市社区离退休干部党建工作意义要求、目标任务。及时组织离退休干部党建部门负责人赴杨浦区委老干部局专题调研,学习试点经验,明确工作思路。另一方面,加强对离退休干部党员的宣传引导。通过座谈走访等,积极宣传政策,主动解疑释惑,激发老同志参与城市社区离退休干部党建的积极性。

### 二、主动对接,合力推进

选择具有一定基础的单位进行先行试点,鼓励各单位积极开展形式多样的组织引导工作。一是联手活动。同济大学与杨浦区试点工作对接,联手四平路街道、同济新村居委会举办推介会,组织居住在辖区的老同志填写报到表。委老干部处、东华大学老干办与长宁区委老干部局开展了“联组学习交流、推进社区党建”交流活动,分享经验,共享城市社区离退休干部党建学习活动优质资源。上海大学与嘉定镇街道党建中心签订了离退休干部党建共建协议,共同组织引导老

## 主动对接 积极作为 助推城市社区离退休干部党建稳步发展

□ 市教卫工作党委

同志参与社区党建。二是联通信息。华东师范大学与普陀区离退休干部党工委联合调研,总结多年来校区合作开展老干部工作的有效经验,探讨新形势下社区离退休干部党建合作途径,并将学校所在区居住的离退休干部共760多人信息与地区共享。三是联建组织。各高校依托离退休干部党员在社区党建中的活动品牌,创新组织设置。上海理工大学积极与上理小区党总支联系,在上理小区组织成立离退休干部临时党支部。复旦大学、华东政法大学依托兴趣团队成立了功能型党支部。复旦大学与杨浦干休二所、五角场街道建立了“校区、社区、营区”三区离退休干部工作联席会,加强工作沟通协调,共同推进工作落实。

### 三、培树典型,激发热情

一方面,注重培养和挖掘典型。共梳理挖掘教卫系统离退休干部在社区党建中发挥作用典型23例。如,市教委原主任张伟江,退休后,主动联络同栋楼宇的离退休干部党员发起成立了互帮互助联谊会。市教委原副巡视员陈步君,退休后,主动到社区报到亮身份,将楼

栋的20多位党员组织起来,成立了楼组党小组,并充分发挥党员的作用加强居务建设、服务社区群众。另一方面,加强典型宣传。将社区发挥作用突出的先进事迹整理拍摄成专题短片、汇编成画册,以视频图文的形式在教卫系统宣传表扬。利用市级媒体,集中宣传。

### 四、建立机制,确保长效

一是调研修定实施意见。近年来,围绕教卫系统离退休干部参与城市社区党建专题,开展了一批重点课题调研,在调研的基础上,将进一步修订《关于深入推进市教卫党委系统社区离退休干部工作的实施意见》,对系统开展城市社区离退休干部党建的工作内容、目标要求和组织实施等提出明确要求。二是建立定期督查制度。每年结合党建责任制考核和老干部工作责任制检查,重点对系统内离退休干部党员到社区报到、发挥作用、参与活动等情况进行督查。三是建立表彰激励制度。在系统各单位每年组织的“七一”“敬老节”等表彰活动中,对参与社区党建和社区治理中表现突出的离退休干部党员,单列一类给予表彰,激励离退休干部为社区基层党建贡献智慧和力量。



## 丹心皓首有担当 发挥余热正能量

——上海老干部为首届中国国际进口博览会助力点赞

□ 张波

海纳百川，利达天下。由习近平总书记亲自谋划、亲自提出、亲自部署、亲自设计、亲自推动的首届中国国际进口博览会于11月5日至10日在上海隆重举行并获得圆满成功。作为东道主的上海广大离退休干部，积极配合，广泛参与，通过不同形式为进博会助力。展会期间，许多老同志亲身感受进博会魅力，深入体会党中央坚定不移深化改革、扩大开放的坚定信心和重大举措。大家纷纷为深化改革、扩大开放、互利合作、圆满成功的首届进博会点赞，为党中央着眼于推动新一轮高水平对外开放的重大决策点赞。广大老同志通过进博会的成功举办更加坚定了改革开放的必胜信心。

### 助力进博会

今年7月，上海市委组织部发出进博先锋行动倡议书，号召全市党员做先锋，当好东道主。普陀区宜川路街道泰山居民区老干部学习小组组长、党龄63年的老党员陈章康同志率先表态：“8年前的世博会，我们参与了志愿行动，感到无比光荣自豪。今年进博会的召开，是党中央作出的重大决策，更是提升上海新一轮对外开放水平的重要契机，我们老党员义不容辞”。

杨浦区离退休干部党员第一时间认真学习进博会相关资料，进社区、商区、园区宣

讲进博会相关资讯，提高党员群众知晓率，为进博会顺利召开贡献力量。徐汇区康健街道退休党员干部在“进博先锋、党员行动”活动中郑重签下自己的名字，承诺积极行动起来，把基层党组织打造成坚强的战斗堡垒，在充分发挥老党员在社区建设和社会治理的积极作用中为进博会助力。普陀区万里街道社区离休干部学习小组开展“迎进博会”学习活动，老同志们观看进博会官方宣传片，学习习近平总书记和市委书记李强有关进博会的重要讲话精神，深入了解进博会的主题口号、标识、吉祥物等精神和内容。曹杨新村、甘泉路、石泉路等街道、社区离退休老同志和功能型党小组，通过举办楼组文化节、主题党日、“迎进博会争当文明市民”知识讲座、“迎进博”联欢会等多种形式，开展寓教于乐的知识竞赛，喜迎进博会召开。

徐汇、普陀、杨浦等区委老干部局还通过微信公众号定期宣传广大老同志积极参与、为进博会做贡献的典型事例和人物。

上海市各军休服务管理机构党组织，以学习宣传、党课教育、知识竞赛、主题党日等活动等形式，引领军队离退休干部争当“进博先锋”。通过开展系列“暖心”活动，展示上海城市温度，助力进博会召开。



在迎进博100天行动中，全市上千名离退休干部走出社区、走上街头，参与平安志愿者、市民巡访团、交通文明行动等活动，为进博会营造良好社会环境。

作为国家会展中心坐落地的青浦区，组织本区高层次老同志参加巡查指导青浦区服务保障进博会活动，区委书记赵惠琴，区委副书记、区长夏科家，区委常委、组织部部长蒋仁辉等陪同老干部们深入地听汇报察实情，巡查道路整修、绿化灯光提升、市容环境、河道改造等情况，鼓励老同志为青浦建设发展提供智力支撑。

### 点赞进博会

长宁区机关退休干部仪靖远用镜头和文字记录了进博会现场特色展品和精彩瞬间，制作了图文并茂的美篇与老同志分享，短短一天，点击量突破两千次。观展次日，他惊喜地收到了一家参展企业的微信客户服务信息，他感慨地说：“坚持一流的开放水平，中国的消费者越来越受到重视”。

闵行区委老干部局组织离退休老领导参观了汽车展区、智能及高端装备展区、消费电子及家电展区、国家展馆等主题场馆。老领导们纷纷表示：“看进博、知世界”，不出国门就能感受到了世界发展潮流，这是改革开放再出发的具体落实，进博会是带动“一带一路”国际合作的新平台。

松江区组织离退休干部党支部书记走进进博会现场，感受全球最新科技。老同志们在国家贸易投资综合展、企业商业展等展位前驻足停留，详细了解，现场通过微信、博客分享精美照片、撰写所思所感，对改革开放更加充满信心。

杨浦区组织离退休干部和在职党员一同参观进博会，大家一致认为：首届进博会带动了长三角区域经济一体化发展步伐，提升了中国在全球经济一体化中的重要地位。延吉七村离退休干部党支部书记王树忠在观展后难掩内心激动：首届进博会是首个以进口



为主题的国家级展览会，是国际贸易发展史上的一大创举，证明了中国正在以更高水平的对外开放引领世界发展潮流！我们要积极行动起来，助力上海发展！延吉红色集藏团队党支部书记王全清则认为，引进世界先进产品，可以更好满足人民群众对美好生活的需求。

### 畅想未来

虹口区退休干部周方建在参观后，连夜撰写了《我眼中的进博会》一文，他在文中深有感触地说：创新科技产品成为进博会最大亮点，会飞的汽车从汽车模式切换到飞行模式仅需3分钟；欧姆龙乒乓球机器人可以和人类对打；机械臂机器人可以调制香浓咖啡，这些新科技触手可及，为我们打开了新世界的大门，也必将使我们未来的生活更加美好。

在本届进博会上，一大批智能高科技产品给广大老同志留下深刻印象。物联网、云计算、大数据、人工智能、无人驾驶汽车，从大到近200吨的进博会最重产品“金牛座”龙门加工中心到小到几毫米的医用胶囊机器人，这些国际尖端前沿产品让广大老同志对未来幸福生活展开无限畅想。

一些老同志通过参观进博会，进一步增强了对外开放合作的信心。他们说：进博会不是中国的独唱，而是世界各国的大合唱。支持开放合作，维护多边贸易体制，我们的命运始终同国家的命运紧密相连，只有祖国更加繁荣昌盛，我们才会感到无限自豪和幸福。



## 忆当年 再出发

——回顾参与浦东开发的那些岁月

□ 口述 邵煜栋 整理 刘子烨

28年的开发和开放,使浦东从昔日阡陌纵横的农田,变成高楼林立的现代化新城区,成为上海现代化建设的缩影,改革开放的窗口。沧桑巨变的浦东,离不开一代又一代人的努力奋斗。

黄浦江把上海分成了东西两部分,使之成为一座跨河型城市。环顾世界上的国际化大都市,比如伦敦横跨泰晤士河、巴黎横跨塞纳河、圣彼得堡横跨涅瓦河等,都是两岸均衡发展。唯有上海这座城市,直到20世纪90年代,仍然像个发育不够健全的“跛子”。俯瞰两岸,浦西早已发展,而浦东只有大片农田及少量破旧厂房、民居。那时,人们都说“宁要浦西一张床,不要浦东一间房”。

1990年4月18日,国务院宣布:中国政府决定开发开放上海浦东。这一决定把开发浦东从地方战略构想提升为国家重大战略决策,引起了世界瞩目。上海立即

提出了明确的方针:开发浦东,振兴上海,服务全国,面向世界。浦东开发就此拉开了序幕。

1990年5月3日,浦东大道141号门口举行了一个非常简短的挂牌仪式,时任中共上海市委书记、市长朱镕基只说了一句话:“市民们,你们盼望已久的浦东开发,今天开始啦!”现场一阵欢呼。浦东开发办公室(以下简称浦东开发办)正式挂牌成立。同年7月,我到浦东开发办工作,成为浦东开发的第一批参与者。

当时,全上海有70多个委、办、局,除了浦东开发办之外,其余的都在浦西,可以说浦东开发办是根据浦东开发需要而建立的机构,下面设有8个部门,工作人员来自四面八方,既有从上海各个委、办、局抽调的干部,也有刚毕业的高校学生。作为市政府的派出机构,浦东开发办负责对浦东区域开发建设、规划设计进

行总量控制,为浦东整体开发做好前期准备。那时,上海建立了浦东开发领导小组,组长是朱镕基,每个月都要召开浦东开发工作会议,因部分计划经济时代的政策已不适应浦东开发的现状,故我们会在工作会议上提出政策修订的意见,经过各个委、办、局讨论之后,制定出台新的政策措施。同时,我们还负责对外宣传、招商引资,提高浦东在世界上的知名度。

从1990年4月至1992年年初,是浦东开发的正式启动阶段。那段时间,浦东开发可谓万众瞩目,每天来访者络绎不绝。其中,前来参观的有外国元首、贵宾,有全国各地来此了解、考察优惠政策的地方政府代表,还有热心企业家、普通市民。

那时,全市人民都大力支持浦东开发。一家生产复印机的老牌企业,将生产的第一万台复印机赠送给我们,还有冰箱厂送电冰箱、家具厂送办公桌椅,甚至连孩子们也踊跃捐钱捐物。有一天,我接待了30多名少先队大队长,孩子们把从储蓄罐里积攒下来,一毛两毛的零钱拿出来,用袋子包好后送到我手上,说是用来支持浦东开发的。当然,我们没有收这些钱,但却被深深地感动了。当时,全市人民都在热切期盼浦东开发,受

到这股热情感染，我们那时工作起来都是“蛮拼的”，可谓如火如荼、没日没夜。

刚开始时，我们临时在浦东大道找了一栋两层小楼用于办公。那时条件比较艰苦，往往是两三人合用一张小办公桌。在外出交通方面，上级部门给浦东开发办配了4辆桑塔纳汽车，没有一辆是领导专车，都用于外出递送公文、接待来访客人等日常事务，在使用上由我所在的秘书处统一调度。那时浦东开发办没有单位食堂，我们有时工作晚了，感到饥肠辘辘，就拿着饭碗跑到浦东大道旁边的小马路，找个小摊坐下，吃点拉面、馄饨、馒头之类的面食。浦东开发办的领导也经常跑来“搭伙”。在浦东的夜幕笼罩下，大家一边吃拉面，一边讨论接下来要开展的重点工作、要研究的重要问题。时间一长，摊主对我们开玩笑说，这里都成你们的开会场所了。

1991年2月14日是除夕，我们快要下班的时候，突然接到通知：邓小平同志要来听取关于浦东开发的汇报，今天开发办的同志要待命，时任开发办主任杨昌基、副主任黄奇帆从市委接好任务回来后，对我们说：今天晚上要写汇报稿，不能回家过年了，年夜饭也吃不了了。当天晚上，办公室外面是鞭炮声，办公室里的我

们却在奋笔疾书。

到了次日下午，汇报稿通过了，我们又立刻去布置会场，并赶往南京路上的一家照相馆，扩印一张浦东地图的照片供汇报用。1991年2月18日上午，邓小平同志听取了市委、市政府关于浦东开发的汇报。

在浦东开发过程中，我们摸着石头过河，形成了一些独特的、好的做法。当年浦东的开发，既要呼应经济全球化的需求，又要实现与上海旧城功能的互补，在这方面，我们没有类似的城市规划模式可以借鉴，我们就形成了“规划先行”的共识。事实证明，这一思路是正确的。

陆家嘴金融区的诞生就是典型案例。1991年，我们开始筹备陆家嘴金融区规划的事项，刚开始时，准备采取设计招标的方式，后来经过调研，发现这种做法要价太高。于是，我们采用了国际规划大师竞相献艺的形式，在上海召开了两次国际规划研讨会，邀请10多个国家的30余位规划专家参加。第一次开会时，我们向专家介绍情况，并向对方提供相关资料；第二次开会时，英、法、日、意、中五国的规划专家都拿出了他们各具特色的模型，我们请他们上台，向市领导介绍规划理念和设计方案。最后，上

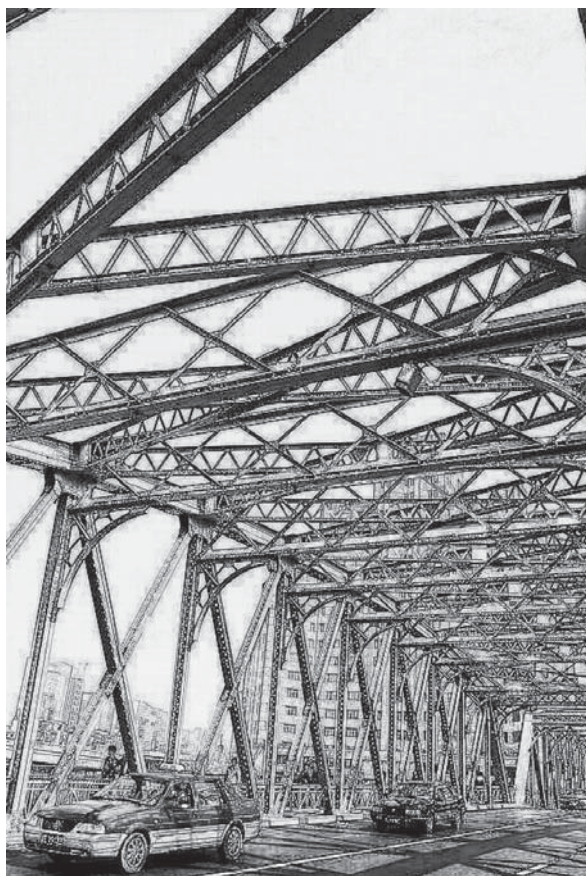
海方面给了他们知识产权的费用，对每张图纸和模型给予一定的奖励，把这些设计成果留了下来。

接下来，上海的专家对这些成果进行消化吸收，做出了陆家嘴金融区的规划模型。经过20余次讨论修改，最后集各家所长，高起点、高质量地完成了陆家嘴金融区的规划，为上海国际金融中心建设打下坚实基础。

一座新兴城市的建设，必须集中各方智慧，做好长远规划。这就像有了一块好料子，想做一件高档的时装，裁剪之前必须精心设计。如果急于动手，万一裁剪坏了，哪怕再缝几颗金纽扣也无济于事。我们当年进行浦东开发，正是在这种思想的指导下，慎之又慎，精心规划。

此外，在浦东开发过程中，在投资环境优化、人才引进、对外宣传等方面，我们经过不断探索，形成了很多行之有效的做法，浦东开发开放，关键在于理念创新。

如果把浦东开发比作跨世纪的交响乐，那么它的总谱是邓小平同志亲自谱写的，它的总指挥是党中央，我们每个有幸参与浦东开发的建设者，都是它的演奏员。我们以火一般的激情，按照总谱的要求、总指挥的节拍，不出杂音、不出噪音，使这首交响乐震惊世界。



## 北外滩的历史变迁

□ 张学林

北外滩地处黄浦江、苏州河交汇处，坐北朝南，面水朝阳，西南处外白渡桥与外滩相连，南面隔江与陆家嘴金融贸易区相望，与外滩、陆家嘴共同构成“黄金三角”。改革开放40年，北外滩发生了巨大的变化，带给人们的是一个又一个意想不到的惊喜。

### 登高望远 扬帆起航

北外滩作为上海现代航运的发祥地，历经了170多年的传承与发展，航运文化资源丰富、底蕴深厚。改革开放40年来，经历了由“老码头”到“航运虹口”再到“航运总部基地”的快速跃升。

从上世纪90年代，积极打造“东大名路航运一条街”，然后是打造以航运为特色

的现代服务业聚集区，这可是上海首批现代服务业聚集区中唯一以航运为特色的现代服务业聚集区，值得我们骄傲！到2012年，北外滩集聚了3300家航运企业和25家功能性机构，被交通部授予“航运服务总部基地”称号，据说，这是全国唯一一个航运服务领域的“总部基地”。到2035年，虹口区将坚持高端航运服务功能，深化“航运服务总部基地”建设，提升航运服务的辐射力和航运资源的配置能力，将北外滩打造成为“上海航运服务”的核心品牌。

都说外滩漂亮，我们北外滩拥有市中心最美的滨江岸线，景色也很美！我喜欢摄影，很喜欢拍摄北外滩的新景色。浦西第一高楼白玉兰广场、W酒店、宝丽嘉酒店等，这里更体现时尚和宁静美。上海港国际客运中心，绿岛之中璀璨的“一滴水”让人心驰神往。受杨浦大桥高度的影响，北外滩码头邮轮靠泊功能有所减弱，人们曾一度对北外滩码头定位产生质疑，但是经过积极探索，拓展产业路径，无论是停靠访问港邮轮、接待游客人次还是高端豪华邮轮挂靠航次都有显著增加。我相信“一线两圈四中心”功能布局一定会顺利地全面推进。在我们航运“硬实力”不断提升的同时，航运服务软实力也在不断提升。很多航运企业和机构都享受到了定制化的政策扶持和周到的企业服务，吸引了大量航运企业入驻。据了解，目前北外滩已集聚35家航运功能性机构和4452家航运企业。

### 金融集聚 破浪前行

近年来，虹口逐渐迈入持续健康发展快车道，人民群众幸福感显著增强。金融服务业已经成长为区域的支柱产业。2018年3月25日下午，第八届北外滩财富与文化论坛举行，这次论坛的主题是“基金——财富与文化”。从2011年首届北外滩财富与文化论坛在虹口举办，至今已走过八个年头。在虹





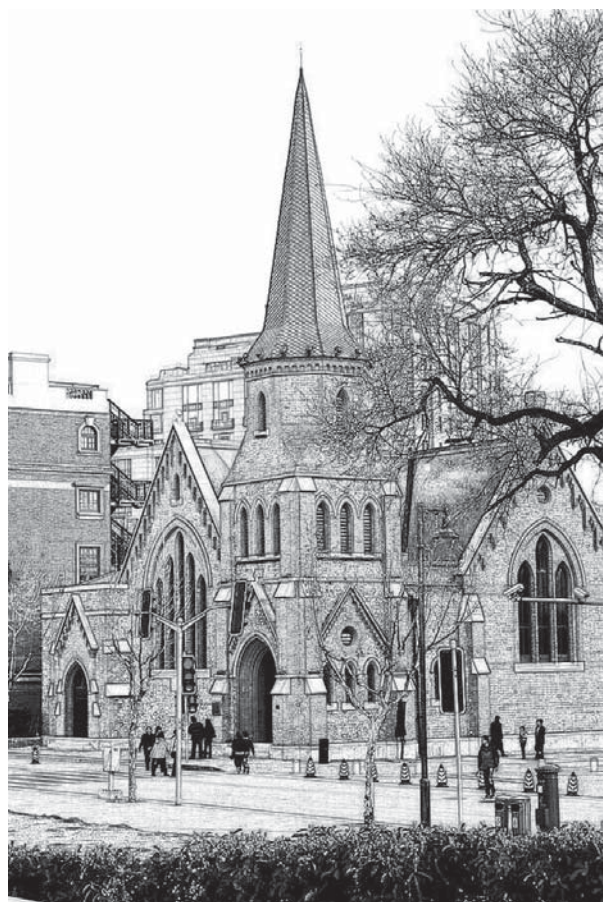
口落户的金融企业总数已经从“十一五”末的不足百家发展到1400余家，资产管理规模超过4万亿元，业态类型从仅上海证券有限公司这个唯一一家持牌机构，发展到现在涵盖了除信托以外的所有金融类型。一大批功能性机构入驻，企业与机构并驾齐驱，金融辐射和服务实体经济能力不断提升。北外滩金融集聚带和陆家嘴、老外滩已形成了上海金融集聚的“黄金三角”。虹口打造北外滩财富管理高地的又一重大战略举措，就是打造北外滩金融港，新常态下推动区域经济转型升级、提升核心竞争力和集聚辐射功能。

### 特色文化 引领未来

虹口被誉为“海派文化发祥地、先进文化策源地、文化名人聚集地”，是上海文化资源大区。北外滩区域文化主要包含提篮桥历史文化风貌区和外滩历史文化风貌区，有摩西会堂、下海庙、上海大厦、浦江饭店、邮电大厦等一批历史建筑和人文景观，是上海城市历史记忆的重要承载区之一。为了不断加强历史文脉的传承和保护，充分发挥深厚的历史人文底蕴优势，为高质量发展、高品质生活提供丰润的文化滋养和强大的精神动力，区委区政府将“建设开放多元的海派文化传承发展区”确定为“十三五”的区域发展目标之一，打造北外滩文化发展轴，实施提篮桥历史风貌保护区的整体保护开发，推进打造集文博、休闲、商旅等功能为一体的“海上方舟”特色文化区域，打响上海犹太难民纪念馆等文化品牌。去年，海派文化中心正式对外开放，电影特展、大师讲坛每月络绎不绝。同时，还有一块“海上方舟”特色文化主题区域。提篮桥地区二战时期接纳了2万余名犹太人，被誉为“犹太人的诺亚方舟”，这里也成为了受到保护的上海市12个历史文化风貌区之一。历史文化风

貌区的命名是对提篮桥历史文化价值的认可。实施提篮桥历史风貌保护区的整体保护开发，既要保护提篮桥地区优秀历史建筑进行保留，又要保护老百姓的利益不受损害，使得城市发展真正与历史建筑保护结合起来。为此，2004年下半年，提篮桥街道启动了“百弄优化”工程。在“修旧如旧”的原则下，街道、房地局、虹房集团、北外滩物业、环卫等多个部门共同参与，旧房改造的范围尽可能地扩大：陈旧电路、毁坏路面、公共卫生、上下水道、剥落墙体、损坏屋顶、破旧门窗全部得到修缮、改造或更换；锈迹斑斑的自来水管全部更新重铺；就连青灰色的墙面上也配上了盆挂花草。

对北外滩这片土地，我有着半个多世纪的情怀，过去我为它苍老陈旧的面貌而苦恼，如今，我为它纳入北外滩建设圈，将迎来更大更快的发展而欢欣鼓舞。



## “阿信”和上海第一八佰伴

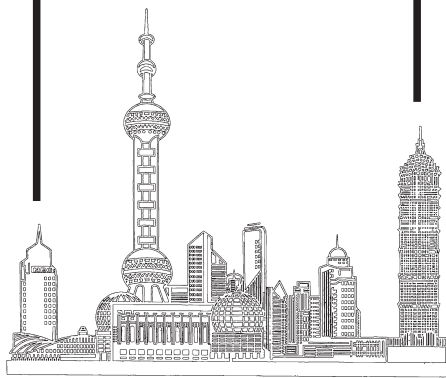
上世纪八十年代后期，日本电视连续剧《阿信》正在上海热播，剧中出身贫寒的女主角阿信历经种种坎坷依旧顽强奋斗，最终在日本各地成功开设17家连锁超市。阿信的原型，就是八佰伴的创始人和田加津太太。经过长期不懈努力，她和家人终于把名不见经传的家族事业打造成一个国际商业巨头——日本八佰伴国际流通集团，“阿信”本人也成为神话般的人物。

意想不到的，是“阿信”看中了上海这块热土。1991年4月后，“阿信”的三个儿子在和田一夫带领下多次携家眷到上海考察。出乎意料的是，他们并未考虑淮海西路成熟的商业地块，却看好浦东的发展前景。当时，上海浦东改革开放刚刚起步，工业合资合作项目已搞得如火如荼，而商业方面经国家正式立项批准的中外合资企业尚无首例。市政府对这个投资项目非常重视，希望通过与八佰伴的合作，加快商业的对外开放，藉以引进国际先进的商业模式和管理理念，为领先全国的上海商业注入新的发展活力。

经反复研究，我方最后确定由原市第一商业局所属的市第一百货与八佰伴国际流通集团合资。合资企业冠

## 申城商业改革开放中的几个小故事

□ 王相道



名为“第一八佰伴”，取自中外双方名称各半，中方取“第一”，外方取“八佰伴”。出资协议商定：外方提供货币资金；中方提供场地使用权。项目洽谈成功后，经国务院批准，上海第一八佰伴有限公司成为中国第一家大型商业零售合资企业。它的成功举办，也为日后设立其他商业性合资企业

提供了模板。

1995年12月20日，高达十层、单体面积14.48万平方米、全国最大的百货大楼上海第一八佰伴正式开张。开业当天大楼里人头攒动，涌进了创吉尼斯纪录的107万人。一楼门店一改过去传统的衬衫和羊毛衫陈列，换成亮丽的化妆品柜台，此经营理念现已深入人心，从第一八佰伴普及到全国各地商家。至今，第一八佰伴单店销售额仍稳居全国第一。

### “联华”和第一家国有全资超市

时间已步入九十年代，上海还没有一家自选商场——超市。当时国外超市已比较普遍，如遍布全球200多个国家的7-ELEVEN以早上7点开张、晚上11点关门而命名，销售对象主要面向工薪阶层和小白领。上海一直想引入超市这种模式，契机终于不期而至。

当时虹口区刚刚竣工了一个楼盘，按照市政府的规定，新建小区应配套一定比例的商业设施，以解决居民开门七件事——柴米油盐酱醋茶。因建设单位未按规定办理，此事被反映到市领导那里，领导责成有关单位应按规定纠正。市政府财贸办公室出面协调，被告知该网点已出售，市财贸办公室便垫资数百万元予以赎回。

商业配套设施作何安排？经调研，决定开超市。1991年5月，市财贸办公室委派其直属公司——内外贸易联合公司着手筹建，商店取名联华超市。1991年9月，第一家联华超市在虹口开设，很多居民视之为“新生事物”，觉得很新鲜，不少消费者把去超市购物当成一种时尚。不久，第二家联华超市在田林小区开设。事后，对哪一家为第一还颇有争议呢！

我们不少同志曾去国外考察过超市，想学习外国超市的经营理念和管理方法，当时国内商品还没有条形码，失窃率和货损现象时有发生，这是传统经营中不曾遇到的新问题。为此安装了探头，并派营业员不断巡视。后来还把监视屏摆放在商场里，让顾客参与监督，效果还真不错。通过这些年的实践，已经摸索出一套管理超市的成功经验，相关的管理问题早已迎刃而解。

现在，联华超市已成为中国最大的连锁标超企业，拥有业态门店2500多家，其中直属店500家，加盟店2000多家。和国外的超市一样普及，成为我们家门口的便利店。

“豫园”和中国最早上市的商业股份制公

司  
豫园是上海历史的地标，集文化、商业和旅游于一身。外宾到上海旅游参观，城隍庙（豫园商城）是他们的必到之地。改革开放给豫园商城带来了飞速发展的契机。

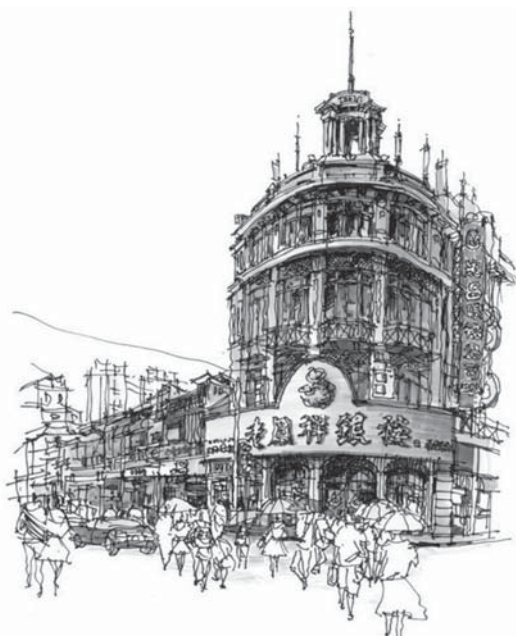
上海豫园商场股份有限公司于1987年组建，系上海首家商业股份制试点企业。1988年通过股票发行，成为中国最早上市的商业股份制公司。1992年5月豫园商场股票市价突破万元，同年8月上海豫园旅游商城股份有限公司在此基础上应运而生，正式挂牌成立。百年旺市如虎添翼，获得了体制上的支持和资金上的保证。

但90年代以前的豫园还是居民和商业混居区。豫园关乎上海形象工程，非下

大力气整治不可，要抓紧建设一个美观、文明、安全、有文化底蕴、符合上海国际大都市形象的新豫园。1990年9月工作任务下达，由市财贸办公室牵头，具体落实到区财办等部门。经过初步梳理，光是动迁居民就近1500家，其中首期动迁内园的300多户，整个改造工程分三期完成，建设周期长达3年，资金压力很大。考虑到长期效应，市里提出“步子大一点，速度快一点，标准高一点”，达到修旧如旧、恢复文化原貌的效果。

改造设计方案以修补为主，先易后难推进。率先改造湖心亭、九曲桥、绿波廊、南翔馒头店等建筑。按照当时的规定，保留房屋原有柱子才能定性为更新改造，所以工程进展较慢、难度颇高。绿杨邨采用加基升高方式，再对内园其他建筑进行改建。

资金如何筹措是最大难题。股份公司就要走股份制道路，最后决定采用向社会公开发行股票募集资金方式改造豫园。1994年大规模改扩建全面完成，豫园形成了外古内洋的建筑群落，商业设施从1.8万平方米增至10万平方米，成为上海十大新景观和十大夜景之一。





## 在“寸土寸金”之处 建“园林城市”

□ 黎千生

我来到上海市园林局任党委书记的这些年，正值改革开放新政策和上海发展的好时期，上海园林绿化也逐步进入了飞速发展的新阶段。

### 从“一双鞋”到“一间房”

上海作为国际化大都市，早些年人们对绿化的认知却仅停留在老公园、老绿地，对兴建新绿地由于受“寸土寸金”思想约束几乎不敢想。长期以来上海人均公共绿地面积相对较小。那么城市要发展，没有绿化怎么行？难道市民就只能生活工作在钢筋混凝土的森林里吗？

针对这样一个大难题，我和班子成员在做了大量的前期工作之后，首先想到的是要改变绿容现状，着手规划建绿，建造生态园林。

在静安区、卢湾区、黄浦区三区交界处，有一块被称为广场公园的延安中路绿地，总占地面积28公顷，是上海市中心最大的“绿肺”。这便是在那个时期，上海市委、市政府为改善城市生态环境，缓解中心城区热岛效应，提高市民生活质量，推进社会、经济协调发展的重大举措。仅静安段大绿地占地面就有34800平方米，其中绿化面积为24000平方米，绿化覆盖率达75%。绿地中保留了中共二大会址等历史纪念性保护

建筑，并建瀑布、曲折深潭、各具风格的凉亭等。而这块绿地的前身，是一片倒马桶、生煤球炉的老城厢，也是上海旧房危房最密集的地区之一。

生态建设的规划有了，但实施起来困难不小。当时延中绿地拆出一亩空地，平均要动迁40户居民，一户要补贴约20万元。一亩地800万元的拆迁成本，这在当时是天文数字呀。而且“人往郊区走，树住市中心”，这破天荒的大胆举措，老百姓能理解吗？市领导组织动员各方力量，“挤”出资金，投入到造绿中。2000年1月20日，在动迁了10000多户居民、400多家企事业单位后，延中绿地动工了！建成后的延中大绿地作为具有中国山水园林和历史文化和谐交融的典范，是集观赏游览、休闲娱乐于一体的开放式都市花园，为久居都市的市民带来了亲近自然的深切感受，热岛效应也随之发生了明显变化。它的建设，充分贯彻了当时国际先进的设计理念，首次实现了国内特大型城市中心区“拆房建绿”的重大创新，呈现了“把城市和建筑建在绿色中”的新面貌，开创了我国中心城区大型公园绿地全开放的先河，至今仍是国内同类项目的典范之作。

在上海这样寸土寸金的城市，也能搞好

绿化！这不是童话！正是这一大胆的举动不仅有效改善了上海绿化现状，并且在全国产生了较为轰动的影响，吸引了各地各城市，纷纷前来借鉴。

延中绿地的建成，也拉开了上海建造大型绿地的序幕，此后数年中，上海市中心出现了多片“都市森林”。如今的上海，人均公园绿地面积，从曾经的“一双鞋”到“一张报纸”、“一张床”，目前已经达到8.2平方米。

### 让老百姓提前十年享受城市绿化效益

人民广场东西向的银杏树每到秋天，在阳光的照射下，金黄色的叶子格外吸睛，一排银杏，一排香樟，错落有致。坐落在市中心的这块圣地，现已成为每年秋日网红拍摄地点，可谓人人皆知。上海园林人从过去较小的树苗种植改为引进10-15公分的树种树苗，他们反季节移树，科学修剪，科学养护引进大树吊针等，为的就是提前十年能让百姓亲身感受到绿树成荫之乐。

时任副总理朱镕基到上海视察的时候评价了几点，其中有一点是“浦西缺绿”。如何尽快提升浦西绿化面积，让市民在钢筋混凝土的城市森林里见绿，是个很艰巨的任务。在春节期间，我们到内环线上实地考察、集思广益，发挥团队作用，最后确定了在高架上挂花盆的想法。技术上，寻找完全满足安全耐用、持水保湿特点的花盆和耐旱、生长旺盛，花期长，易养护的植物绿材是最主要的关键问题，经过调查了解，科学论证，终于找到符合要求的花盆和植物绿材。方案通过后，园林集团随即与市政单位联合成立养护公司着手实施，在南浦大桥环形引桥上首次挂盆植绿，并邀请了有关领导、专家莅临指导，得到了高度认可和赞扬，外省市也纷纷效仿。更多的“邮票绿地”、“香肠绿地”、“立体绿化”一一涌现，让市民享受到了园林绿化带来的实惠。

**“我们也要创园林城市！”**

二十世纪末，全国都在创建“园林城



市”，可在寸土寸金的上海行不行？我和班子一班人带着责任和使命，逆向思维，承认从当时的全市绿化水平看，我们有差距，但我们有的区，绿化水平可是达到标准了。从推进上海园林发展的角度，从上海市民的急切愿望看，我们积极申报“园林城区”。通过不懈努力，终于争取到了“园林城区”的申报机会。浦东新区、金山区、闵行区“园林城区”率先申报成功。经过市区上下共同努力，上海市最终荣获了“园林城市”的称号。

改革开放，是上海发展的大好时机。上海的绿化，从“平稳”发展状态迅速进入“快速”发展阶段，现在又从“快速”到“飞速”阶段了。十八大习近平总书记在五位一体中明确提出了“生态”这一概念，成为新时代中国特色社会主义思想建设的思想方针和基本方略。上海市绿化园林，也遵从这一思想方针和基本方略，打破了过去的花花草草、亭台楼阁、小桥流水的定义，抓住了“生态”这一要点，结合当今市民的生活方式方法和需求已经发生的改变，生态的理念正在不断深入人心。

## 铸造特大城市的



## 公共卫生安全防线

□ 王道民

上海卫生改革是在时代改革发展的大背景下，立足于适应人民群众健康服务需求，坚持卫生事业与社会经济发展相适应，以“大卫生”、“大健康”的理念，为市民健康和城市公共卫生安全保驾护航。

### 敲响警钟 迅速反应

1988年新年前夕一个周日的下午，我接到某医院行政值班负责人的电话，告知该院腹泻急症病员增多。我立即通知市卫生防疫站负责人去其它医院了解情况，得知市有关医院亦有同样情况。我马上电告谢丽娟副市长并立即与谢副市长走访了好几家医院，从病人的发病史中了解到，85%的病人都吃过毛蚶。根据以往经验，意识到有暴发甲肝的可能。当晚市府领导作出了禁售毛蚶的决定，并发布了公告。市卫生局研究安排部署了防控有关甲肝的各项工作。

甲肝疫情来势凶猛，短短1个月中全市共报告30余万人发病，大量病人涌进各

家医院。当时全上海所有的内外科病房床位也只有5.5万张，根本无法解决甲肝病人的收治问题。于是市里要求沪上一些大中型企业腾出礼堂、会议室或仓库，开办临时隔离病房；一些小旅馆也被要求空出客房接收病人；部分新建成的职工住房也作为临时隔离病房，用来收治病人。市里召开各区分管领导以及市卫生行政、医院及卫生防疫部门的紧急会议，要求想尽一切办法接收病人，以阻断传染源，并加强对病员的治疗，减少并发症。认真做好“传报”工作。当时有一个口号叫做“全市动员起来打一场防治甲肝的人民战争”。

甲肝疫情为上海的公共卫生工作敲响了警钟。随后通过实施三轮“公共卫生体系建设三年行动计划”，上海逐步建立和完善了“政府领导、部门配合、全社会共同参与”的公共卫生工作机制与网络，重点建设了三个项目：上海市公共卫生中

心、上海市疾病预防控制中心、上海市肺科（职业病）医院。加强了预防控制网络、卫生监督网络和医疗救治网络建设，全面改善了公共卫生条件，增强了对突发公共卫生事件的应对能力。在2003年“非典”袭来时，上海认真做好疫情报告，及时收治病员，进行有效治疗。医护人员重视消毒隔离，上海市民重视预防，使上海SARS疫情得到了有效控制，实现了“无医护人员感染、无社区传播、无群体暴发”的目标，受到了世界卫生组织专家组的好评。

### “天花板”脱落引发的关注

这是发生在上世纪80年代的一件事情，上海一家市级医院住院部病房的屋顶顶板脱落，差一点砸到了住院的病人，引起了对医院设施、设备普遍陈旧落后，建筑简陋、急诊环境拥挤等问题的关注。改革开放初期可用于建设医疗卫生机构的经费有限，我们除争取财政经

费外，还采取多种渠道增加对卫生事业建设和发展的资金来源，如以外促内、借贷建设医院等。经过初期发展、科学规划和重点发展三个阶段，逐步构建了“横向到边、纵向到底、功能齐全”体系架构。到2017年，全市各级各类医疗卫生机构总数已达5144所（含村卫生室），全市医疗机构实际开放床位13.46万张，全市卫生人员总数为22.78万人。三级医院平均住院日6.4天，处于国内领先水平（全国为9.8天）。是改革开放推动了上海卫生事业的建设，医院的设施、规模和服务质量都得到了空前的发展和提高。

### 建设医疗急救体系

1988年3月24日14点40分，我接到市政府的紧急电话，上海嘉定某地区发生一起特大列车相撞事故，受伤99人，死亡28人。我当即调度市医疗救护中心派车，并通知各大医院派医生到现场。我与局有关处室负责人赶赴现场指挥抢救，组织伤员的收治工作。当时上海各大医院组织了100多人

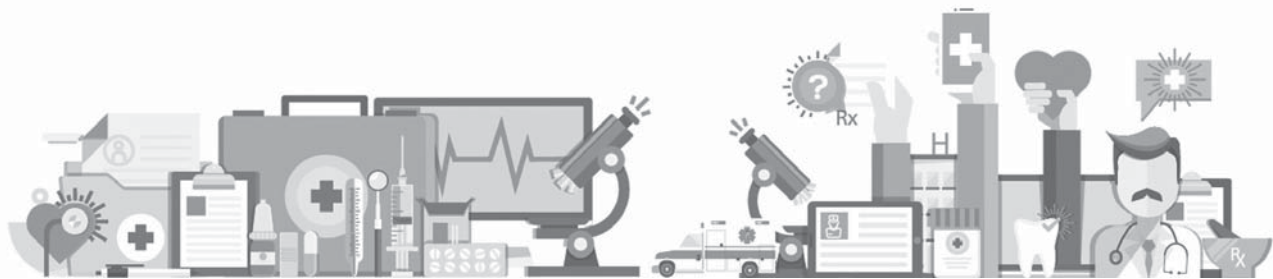
的医疗队，派出了25辆救护车赶赴事故现场进行救治。多家大医院设立专门病区收治伤员，并由各科专家成立专门医护团队，负责进行救治工作。通过医护人员及时、认真、细致的医疗护理工作，大部分伤员的伤情渐趋稳定，轻伤员痊愈，重症伤员也为继续治疗创造了条件。这次重大交通事故的急救工作是很及时的，医卫系统的同志们都是全力以赴，取得了良好的效果。

为了适应上海作为现代化国际大都市快速发展的要求，满足广大市民在紧急情况下对院前急救“反应快捷，救治及时”的需求，在总结经验和找出薄弱环节的基础上，我们加强急救体系建设，逐步建立了由市急救中心和郊区急救中心（站）组成的两级管理模式，实行“一级受理、二级调度”这种统分结合、灵活高效的院前急救运行模式，扩大了急救覆盖面。

针对当时急救车辆有限，车型落后，医疗器械简单，无法满足转运救治伤病员的问题，我们加大对急救

中心添置车辆和更新随车装备，大量院内急救装备提前到院前急救使用。同时加强急救队伍建设，实行医务人员兼职随车救护，大量临床本科、专科毕业生充实到急救一线人员队伍。目前，市“120”调度指挥中心拥有全球定位导航、电子云地图等先进的通讯系统，统一受理全市“120”报警与市“110”信息平台形成联动机制，与中心城区二、三级医院急诊室建立“急救预报绿色通道”。2017年全市已建成急救分站156个，急救出车达到76.3万车次，全市的急救系统机构规模、业务总量和救治水平都有了大幅度提高。

改革开放40年来，上海市民的健康水平不断改善。截至2017年底，本市户籍人口平均期望寿命83.37岁，常住人口孕产妇死亡率3.01/10万，常住人口婴儿死亡率3.71‰。三大核心指标继续保持全国领先，达到发达国家或地区水平。看到这些成绩，我们这些老卫生工作者感到很欣慰，很受鼓舞，对我们的国家、城市 and 人民的未来充满信心。





## 闵行区

### 闵行区举行离退休干部 正能量活动综合展示

日前，闵行区委老干部局、区人力资源和社会保障局、区文化广播影视管理局、区离退休干部党工委联合举行“不忘初心、牢记使命，支持改革、助力发展——晚霞添彩、筑梦春申”闵行区离退休干部正能量活动综合展示。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，区委书记朱芝松，区委常委、组织部部长王观宝，区人大副主任沈健，区政协副主席潘金平等领导与老同志一起参加活动。

综合展示通过展览和文艺汇演，讴歌



改革开放40年来在党的领导下，我国经济建设和城市发展取得的骄人成就；展现闵行幸福养老、文化养老的新成效；展示广大离退休干部积极支持和参与社会建设，为党和人民的事业增添正能量的精神风貌。（王国华）

### 市级 机关

### 市级机关举办离退休干部 庆祝改革开放40周年书画展

日前，市级机关系统举行“不忘初心跟党走 改革开放再出发”——上海市市级机关离退休干部庆祝改革开放40周年书画展。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市政协原副主席王荣华，市级机关党工委副书记杨莉等出席开幕式。

本次书画展自年初启动以来，得到了系

统广大离退休干部积极响应和参与，各委办局采取不同形式，认真组织书画作品创作和筛选。本次展出的164幅作品，是从各单位推荐的1000余幅作品中遴选出来的精品佳作。参展年龄最高者96岁，平均年龄72岁。这些作品充分表达了市级机关广大离退休干部对以习近平同志为核心的党中央的衷心拥戴；充分展示了市级机关广大离退休干部不忘初心跟党走的坚定信念。（陆小明）

## 黄浦区

### 黄浦区域老干部举行庆祝 改革开放四十周年文艺汇演

日前，“辉煌成就四十年”黄浦区域老干部活动联合体庆祝改革开放40周年文艺汇演在卢湾教育文体中心举行。市委老干部局副局长孔令军，黄浦区委常委、组织部部长李新华等领导出席活动并与广大老同志一起观看了演出。

汇演以歌舞《在灿烂阳光下》拉开序幕。黄浦区老干部活动室特邀艺术家田芳与小伙伴艺术团朱学霏小朋友担任领唱，并与合唱队和舞蹈队共同演绎了全国人民在中国共产党领导下所走过的风雨历程。整场演出综合运用歌舞、合唱、独唱、舞蹈、时装表演等多种艺术形式，热情讴歌改革开放40年来取得的辉煌成就。（蒋毓婷）

## 虹口区

### 虹口区老干部局为离 休干部举行集体祝寿会

日前，虹口区委老干部局在嘉兴路街道为离休干部举行集体祝寿会，这是该局落实区委高标准管理，精细化、精准化服务的又一项为老服务实事项目。

在祝寿会上，局领导为离休干部送上鲜花、生日蛋糕和最诚挚的祝福，与他们亲切交谈，听他们回忆过去，感恩现在的幸福生活。虹口区委老干部局领导表示，为离休干部举行集体祝寿活动将持续开展下去，并会普及到各个街道，营造尊老敬老的良好风尚。（史徐民）





## 静安区推出“静老易出行”离休干部 优先叫车服务

日前，静安区委老干部局积极协调，充分利用社会资源，与上海强生出租汽车有限公司联手，面向全区离休干部推出“静老易出行”优先叫车服务，有效缓解离

休干部叫车难、出行难问题。

此次“静老易出行”服务项目的推出是区委老干部局结合大调研工作，在前期大量走访的基础上，结合静安实际，为老同志解决问题、满足实际需求办的一件实事。（黄婷）

静安区

## 金山区与浙江平湖共同推进毗邻地区 老干部党建工作

日前，浙江平湖市委老干部局一行3人来到金山区委老干部局，开展毗邻地区老干部党建工作学习交流互动。

双方围绕老干部党建等工作进行了广

泛交流，对工作中难点和热点问题展开讨论，并就联合举办以“庆祝改革开放40周年”为主题的摄影作品展达成共识。通过此次互动，进一步加强了两地合作交流，促进了双方区域党建工作创新发展。（李梅）

金山区

## 松江区举行离退休干部庆祝改革开放 40年书画摄影展

日前，松江区举行“书画新时代”离



退休干部庆祝改革开放40年书画摄影展。区委常委、宣传部部长赵勇出席并宣布开幕。本次活动由区委老干部局与区人社局、区文广局联合主办。

活动从今年4月启动以来，受到积极响应，共征集到62位离退休干部的各类作品200余幅，共评选出书画、摄影类牡丹奖、白玉兰奖、君子兰奖若干名。区委宣传部、区委老干部局、区人社局领导为获奖老干部颁发了奖状和证书。（褚俊）

松江区

## 市建设交通系统离退休干部举行纪念 改革开放40周年文艺汇演

日前，市建设交通系统离退休干部开展“金色夕阳 建设先锋”文艺汇演。市建设交通工作党委巡视员朱铁民出席活动并致辞，市委老干部局副局长孔令军、市建设交通工作党委秘书长袁筱英等领导应邀出席活动并与系统离退休老同志共同观看节目。

来自系统15家单位的老同志表演了舞蹈、京剧、口琴独奏、朗诵、大

合唱等各具特色的节目，展示了市建设交通系统离退休干部讴歌新时代、助力新征程的精神风貌。（安芳华）

建交委





## 久病床前有孝女

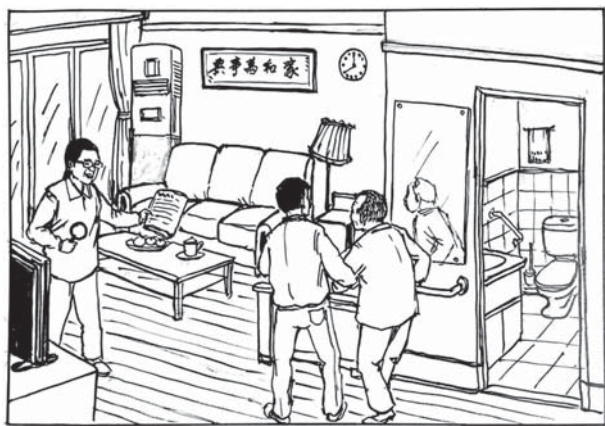
□ 李荣光



(1) 长宁区离休干部周兆蟾的女儿周红，无论刮风下雨，天天准时到医院照料自己的父亲，无微不至，无怨无悔。



(2) 周兆蟾今年89岁，健康状况每况愈下，周红买到合适的底层三室两厅居室，将朝南带卫生间的正室装修给老父亲居住。



(3) 此外，周红还放弃了原先单位退休返聘的工作机会，毫不犹豫地办理了退休手续专心在家照顾父亲。



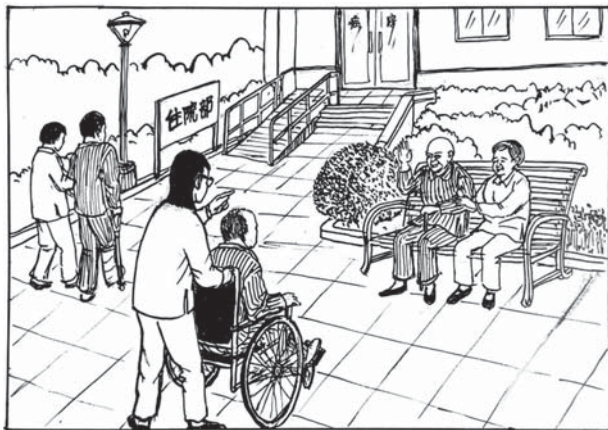
(4) 月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。2016年12月中旬，老周因外出散步时不慎摔了一跤，造成多发性脏器功能衰竭。



(5) 周红和她姐姐始终不放弃、不抛弃，一心一意就是要照顾好自家的爸爸，每天配合医生给予治疗和康复。



(6) 长期的康复治疗过程中，周红还学会了随时观察老人的皮肤和饮食变化，学习专业护理知识为父亲按摩全身。



(7) 长期卧床的病人最怕患上褥疮。每当天气好的时候，她就推着轮椅带着老父到医院的小花园透透气、晒晒太阳。



(8) 老周的眼睛处于半失明状态。周红就利用智能手机上的喜马拉雅听书软件，找来各种老周喜爱的节目给父亲听……



(9) 在周红的言传身教下，她的儿子也经常到医院陪陪外公，聊聊家常，和谐温馨的家庭，给老周巨大的精神安慰。



(10) 年轻时的老周夫妇全身心投入到工作中，是外婆把周红姐妹俩带大。



(11) 父亲和母亲工作繁忙，但他们始终对生活乐观，对家庭尽责。父母把对外婆的孝顺言传身教给周红，周红又传给她的下一代。



## 百善孝为先，大爱满人间

——上海老干部系统孝亲敬老典型实例

□ 市委老干部局生活待遇处 宣传处

挟泰山以超北海，此不能也，非不为也；为老人折枝，是不为也，非不能也。孝亲敬老是中华传统美德，它并不是一句空话，而是靠每个人用真情去充实，用实际行动去践行。在上海老干部系统就有这么一批可爱可敬的人，他们怀着孝顺之心、体贴之心、关爱之心，对老人不离不弃，以真心谱写孝曲，用大爱诠释真情，给老人们营造了一个个幸福温暖的晚年。让我们一起来听听他们在平凡生活中演绎着的感人故事。

### 不是护士的“特级护士”：

### 离休干部吴月华和好女儿胡依群的故事

离休干部吴月华今年92岁高龄，瘫痪在床，失去了语言和吞咽功能，意识模糊不清，只能靠鼻饲维持生命。在近10年的生活中，她的女儿胡依群义不容辞担起了照顾妈妈的任务，在家精心护理妈妈。

吴老因为长期卧床，每天吃饭喝水是用鼻饲，用针筒从鼻子里面打进去，小便是插尿管，一切都需要胡依群像护士一样的去精心护理。胡依群每天6点钟起床给妈妈补水150毫升，每隔2-3小时补一次水，每天8-9次补水，晚上自己起夜时不

忘再去妈妈那里看一眼补点水翻个身。7点喂早饭（肠内营养乳剂），一天2袋，每天5顿，每3-4小时吃一顿，白天四顿多些，晚上一顿少些。每天翻身6-7次，左翻、平躺、右翻，再左翻、平躺、右翻。

胡依群在网上买了吸痰器，自己给母亲吸痰。在她家那些专门给吴老用的鼻饲管、吸痰器等摆放整齐干净，消毒液使用均按医院的护理要求操作。只要对母亲有用的护理知识和技术，胡依群都去学习了解一下，方便在家护理母亲。特别让人感动的是，胡依群对妈妈就像对一个老小孩，一边还不断地亲着妈妈的脸，一边叫着“老宝”……

十年如一日，胡依群无怨无悔悉心照料母亲，不是“护士”却做到了比“护士”还要专业细心的特级护理。人说“女儿是贴心小棉袄”胡依群当之无愧。





不是儿子胜似儿子：

## 离休干部李维一、孙若明夫妇和好女婿黄绕的故事

离休老干部李维一、孙若明夫妇一提起他们的小女婿黄绕，老两口赞不绝口。

李维一、孙若明夫妇都是山东人，平时喜欢吃饺子和煎饼，作为南方人的黄绕不仅很快适应北方口味，而且很快学会了包饺子、做煎饼。黄绕自进入大家庭后，买汰烧全包，除了洗衣服由爱人负责外，其他家务全部承包，一点也不需要老人们操心。

近年来，李老身体一直不太好，脑梗已有2次了。有一次，李老看着电视，嘴就歪了，黄绕一看情形不对，急忙送他去医院急诊。住院期间，黄绕每天送牛奶给李老喝，做李老喜欢吃的菜，希望他尽快恢复健康。李老关节不好要做



理疗，黄绕就每天用轮椅车将体重有160多斤的李老推到光华医院进行理疗……。

二老深有感触地说道：“黄绕与我们居住在一起，相濡以沫32年，从未红过脸，对我们十分孝敬，这个女婿就像是自己亲生的儿子。”

姚高琴是离休干部黄宗英的家政阿姨，25岁来到黄宗英家里，至今已有了21年了。

黄宗英是著名电影演员赵丹的妻子，今年已经94岁高龄了，腿脚不好，曾经动过两次大手术，行动不便，吃穿住行全靠小姚照顾，用黄老的话来说：“不是亲人胜似亲人。”

黄宗英长期住在华东医院，对形象讲究的她不愿意每天穿着病号服，于是在医院的“特批”下，她总是穿着不同款式不同深浅的红色上衣，而这些漂亮的上衣都是小姚亲手织的，她非常喜欢。

小姚不仅在日常生活中无微不至地照顾黄老，还几次把黄老从危险的边缘拉了

不是亲人胜似亲人：

## 离休干部黄宗英和好保姆姚高琴的故事

回来。2017年10月，小姚发现黄老身体出了问题。于是，她赶紧将黄老的情况告诉医生，经过检查，原来黄老患了急性肾炎，所幸手术很成功。手术做好了，小姚没日没夜精心照顾黄老，终于在2个月后使黄老恢复了健康。医院的医护人员都对小姚竖起了大拇指。

许多人都夸奖小姚：“你对黄老真好！”小姚回答说：“主要是黄老人很好，对我也好，我很感恩。21年了，我们已经像亲人一样，谁也离不开谁。”



不是女儿胜似女儿：

## 离休干部邓运华和好外甥媳妇胡菊梅的故事



邓运华，是胡菊梅早已过世婆婆的亲妹妹。作为外甥媳妇，虽说胡菊梅与她没有嫡亲的血缘关系，也没有法律上的赡养责任和义务。但是，面对一个年近九旬、膝下无儿女、且又体弱多病的孤寡老人，一个曾经在血雨腥风的岁月出生入死、为解放事业做出过贡献的离休老人，于情于理胡菊梅觉得自己责无旁贷。为此，从1994年婆婆去世至今，二十多年来，胡菊梅如

同邓老的亲女儿，尽心尽力照顾着她的日常生活起居，包揽了她的所

有家务琐事，招之即来，从不怠慢。

一年四季，风雨无阻，天还没亮，胡菊梅就赶到老人家，帮她穿衣洗漱吃早饭。然后一个人把老人连同轮椅，从三楼一个台阶一个台阶地搬到楼下，推她去长寿公园早锻炼，帮老人按摩。从公园回家后，胡菊梅买菜烧饭，洗碗烧水，打扫整理家务。帮老人洗脸洗脚，安顿上床睡觉后，胡菊梅才拖着疲惫的身体回家，此时天已经大黑了。

去年8月，老人不幸被查出患了晚期卵巢癌，疼痛使老人脾气特别暴躁。胡菊梅强颜欢笑哄她安心，忍受着她的无端指责。手术之后，老人的病情好转，胡菊梅自己却累倒住院……

邓运华周围的人都对胡菊梅竖起大拇指：“即便是自己的亲生女儿，都没有这么的体贴和耐心！”

滴水之恩涌泉相报的师生情：

## 离休干部杨大瑁和好学生唐小如的故事

上世纪70年代，杨大瑁老师在徐汇区沪光中学任教，唐小如是她的学生，家庭条件困难的唐小如得到杨老师的百般照顾。杨老师有什么好吃的总拿来招待唐小如，经常邀请唐小如和同学们到家里去玩。

四年的中学时光，两人结下了牢不可破的师生情谊。因为有杨老师的教导和帮助，唐小如退休后一直在做公益事业，每周一天的龙华医院志愿者工作已经坚持了6、7年。

时间飞逝，当年的杨老师已是高龄老人，更是孤老，当年的学生也已退休。看到

杨老师身边无子女，有严重的心脏病，经常住院，仅有的侄女也远在苏州并将近80岁了，无

法很好地照顾。于是，唐小如平时经常来看望杨老师，照顾她，多年如一日。

今年8月，95岁的杨老师又摔了一跤，髌关节骨折，住在宝山中冶医院，手术后需要有人日夜照顾，唐小如为了照顾杨老师，马上放下所有家内家外的事情，从徐汇区换乘三辆公交车赶到杨老师身边，天天烧鸡汤、鸽子汤、鱼汤和虾，在病床边细心照顾、陪夜，很辛苦但她从不叫苦。杨老师在病床上对着唐小如感叹：“这情我只能下辈子报答你啦！”唐小如笑着说：“谁叫我们这么有缘！这就是缘分啊！”

## 邻里互助一家亲：

### 离休干部邹育沪和好邻居杨伶俐的故事

离休干部邹育沪是独居的孤老，今年已有95岁。身患两种癌症且动过大手术的他保持积极乐观的心态安度晚年，这其中离不开老邻居杨伶俐一家的无私关爱和帮助。

早在四十年前，邹老和小杨就是邻居。改革开放后，两家的住房条件得到改善，恰巧由单位分配到同一个街道。

此时，邹老已是父母双亡，孑然一身，岁数也大了，许多事情靠自己已经有点力不从心了。小杨无私地伸出援助之手，像对待自己的父母一样对待邹老。

2015年邹老出现血尿情况，小杨随即

陪他到中山医院看病。在医生确诊邹老得了膀胱癌之后，小杨和家人为他办理住院手续、术后护理、

出院等一系列繁杂琐事。邹老术后回家，他们又悉心照料，无微不至。他们一家人的真心付出，让邹老感动不已。于是在大病痊愈后，邹老做出了一个郑重的决定，将自己的房产无偿赠予小杨一家。

如今，邹老的日常起居生活都是小杨一家轮流来照顾。三年来，邹老到中山医院就诊、化疗、冲洗都是小杨的女婿小许耐心陪伴，邹老到单位参加学习活动也是小许陪伴照顾。邹老感慨地说：“我这个孤老享受着党和政府的关爱和社会的帮助，感到十分幸福美满。足矣！”

黄爱莲是杨家宅居民区党总支第二党支部书记、业委会主任，也是“金色夕阳”老干部志愿者——离休干部的结对关爱员。

为了保障老干部的身体健康，黄爱莲邀请社区医生为老干部开展健康讲座，定期为老干部量血压、测血糖、白内障筛查等。为了防止老干部上当受骗，黄爱莲请来了社区法律工作者、社区民警，上门为老干部普及法律知识，提高老干部自我保护意识和维权意识。

为了充实老干部们的晚年生活，黄爱莲精挑细选经典红歌，帮老干部们制作了人手一册的《红歌唱本》，邀请街道文化办的老师为他们授课和排练。她安排支部党员一对一陪老人到附近的小公园里散散步、闻闻花香，愉悦心情。通过参与活动，老干部的精神生活丰富了，脸上充满了笑容。

## 真情送关怀，真情传快乐：

### 杨浦区大桥街道老干部志愿者黄爱莲的故事



每年“端午节”，在街道和社区党总支的支持下，黄爱莲和其他党员志愿者们一起陪着老干部及其家属共同参加包粽子活动，观看社区幼儿园小朋友们表演节目。敬老节，小朋友帮老人戴红领巾、揉肩敲背，敬上重阳糕、请吃长寿面，左一声爷爷，右一声奶奶，老干部们笑得合不拢嘴。

1983年我考入武汉水利电力学院，学的是水利，从此和水结下了不解之缘。我从1987年到上海开始从事水利工作至今31年了，从未离开过这行，可以说亲历了这31年上海水利的发展变化，见证了上海治水方式和理念的变迁。

### 没有基础能力谈何治水？

我1987年被分配到上海市水利排灌管理处工作，住的集体宿舍就在乍浦路桥边上，那时候的苏州河已经黑臭、没法闻，平时关着窗都有味道钻进来。而黄浦江也没有好多少，1963年，黄浦江黑臭只有22天，可到了1988年，全年黑臭已经超过200天。这直接威胁到上海一些水厂的取水口，有的取水口已经被黑臭包围，只能废弃。随着改革开放，越来越多的外宾、外商来到上海，但因为苏州河和黄浦江“名声在外”，他们中有许多人都自带饮用水，这极大地影响了上海的对外形象。

1988年，上海市政府下定决心，投资16亿元人民币，开始了合流污水治理一期工程，当年7月25日开工建设，1993年12月主体工程建成通水运行。该工程建设了大型污水泵站、出口泵站和污水处理厂各一座，日输送和处理污水能力达

140万立方米。其中的竹园污水厂，可将污水经一级简易沉淀处理后，集中输送到长江口，利用长江水体扩散稀释。

经过三期的上海市污水治理工程，为上海的污水治理打下了深厚的基础，2008年年底，上海市污水处理厂已经增加到50座，污水处理能力也增加到了672.25万立方米/日，污水处理率达到75.5%。

### 十一载苏州河整治树标杆

巩固阶段，毫无疑问的重点是苏州河环境综合整治工程。该工程共分三期，从1998年至2009年，总耗资约140亿元人民币，使苏州河水质和两岸综合环境明显改善。

一期工程中，仅调水实验就做过多次，规模之大，历时之长，国内外均属首次，但这使得大家彻底摸清了苏州河黑臭的主要原因：市区段支流（主要有三条：彭越浦、木渎港、新泾港）的污染，以及合流泵站雨天放江的冲击污染。1998年，当时的市水利局搞了两次调水实验。第一次，在黄浦江涨潮时关闭苏州河干流以及五十几条支流的闸门，等落潮时只打开苏州河的闸门，把水位高的苏州河往水位低的黄浦江引，使得苏州河由往复流向变成单一流向，结果

## 四十年

## 只做一件事

□ 口述：刘晓涛

整理：陈玺撼







几天后，苏州河水质就有明显改观。第二次，黄浦江落潮时，把苏州河支流的闸门也打开，结果发现苏州河依旧黑臭。通过这两次实验，发现支流问题是关键。

一期工程的效果是显著的，2000年，也就是工程开始后的第3年，苏州河与黄浦江交汇处的色差基本消失。我们以前常把交汇处称作“黄黑带”，“黄”是指黄浦江，“黑”就是指苏州河，感觉“黄黑带”就是进入新世纪后消失的。2000年8月，还有人在武宁路桥断面发现了昆虫幼虫，下游着生动物种类增加，底栖动物生物量和需氧物种明显增加，鱼类种类和数量增加，生态系统逐步恢复。

三期工程于2009年6月全面完成，苏州河水系水质有了进一步改善，实现了苏州河下游水质与黄浦江水质的同步改善，苏州河支流水质与干流水质的同步改善。

### 河长制解决“九龙治水”老毛病

然而，苏州河只是开始，深化阶段放在我们面前的水环境问题，更加复杂，任务也更为艰巨。当时，上海河网地区有3万多条段、2.5万公里的河道。我们从2000年开始，投入接近300亿元，前后历时18年，开展了三轮黑臭河道整治，全市中小河道基本消除了黑臭。

在我看来，最新的这一轮中小河道治理，有一个最大的亮点，就是“河长制”。“河长制”是完善水治理系统，保障水安全的制度创新，这在我谈到的上述治水过程

中，是一个从未出现过的机制。我们可以从上海治水管水体制变化的脉络看到，从“九龙治水”到“水务一体化治水”，再到“河长制”，体现了上海治水管水体制的不断创新与飞跃。2000年5月13日上海市水务局成立，由“九龙治水”转变为“一龙管水”，这是第一次飞跃；2017年1月20日上海市委、市政府出台了《上海市全面推行河长制的实施方案》，这是又一次飞跃；随后，2017年11月23日上海市人大通过《上海市水资源管理若干规定》，“河长制”工作入法，自2018年1月1日起施行；2018年2月7日上海市水务局正式挂牌“上海市河长制办公室”，可以说，借助“河长制”，治水的责任得到了彻彻底底的明确和落实。

纵观改革开放40年来的上海水环境治理，无数人献出了自己的青春和智慧，发扬了艰苦奋斗的精神。然而，这一切都已经成为过去。上海已踏入新一轮治水征程，苏州河环境综合整治四期工程已经启动，上海只有3年时间，到2020年底，要达到“基本消除劣V类水体、重要水功能区水质达标率达78%、河湖水面率达10.1%”的目标，形势逼人、催人奋进。现在看，差距仍有不小，我们将传承前辈们40年的治水精神和经验，继续不忘初心，砥砺前行，加快打造水清岸美、人水和谐的水环境，上海市民的“水清”梦想一定会实现。



## 从“织女”到“空嫂”

□ 口述：吴尔愉 整理：郇帼瑛

### “转型”中的“转换”

我从技校毕业分配到第一纺织机械厂，做了一年半工人后，调到技术档案管理部门工作，与技术底图打了12年交道。上世纪九十年代初，上海产业转型升级，近60万纺织工人面临下岗再就业。1994年，我们科室就要有5人转岗或下岗。我只有31岁，当然轮不到我。但看着姐妹们忧愁的脸色，我也觉得难受。当年12月底，上海航空公司在纺织女工中招聘“空嫂”的消息，一下子让上海的大街小巷沸腾了，我也跃跃欲试。为什么？当空姐，曾是我学生时代的梦想，如今还想圆圆这个梦。更主要的是，我如果入选了，就有可能给别人空出一个岗位，和自己一起工作多年的同事就不用下岗了。百里挑一的严

格面试筛选，等待我的是更严格的体检、政审关。过五关斩六将，终于熬到了1995年3月初，拿到了录取通知书。当初纺织女工报名有4万多人，报上航的3000多人，最后录取18人，这相当于是考中状元了。

现在回想起这一切，深知国家的不容易。为了解决纺织系统关停并转的困难，上海市妇联和民航总局多次协商，竟然改变行业招人标准，把原先招收空姐的年龄从18至20岁，放宽到28至36岁。应该说，我们是从面临下岗的危机中竞争上岗了，其中有过阵痛，但我们是幸运者，尝到了改革的甜头。

### “微笑”背后的“承载”

乘过飞机的人都知道，空姐在整个航程中都是微笑服务的。因此，我走进上航培训班，第一堂课就是微笑

课。当时心想，我天天带着笑容上班，微笑有什么难的？但“空嫂”的微笑不一样，每人对着一张小镜子练习微笑，反复训练。老师对乘务员的微笑讲解了要点：双眼平视，眼神自然温和，嘴唇微闭成月亮形，双齿轻分。老师在课堂上说：“吴尔愉在班上笑得是最出俏的。”这给了我极大的鼓舞。在理论培训这一关，13门专业课以及相关知识课，必须在不到半年的时间内全部学完。学英语，要从音标学起。对一个30多岁的“空嫂”来说，有一定的难度。但我和姐妹们安排好家务事，挤出每一分钟时间，没日没夜地攻关，不敢有丝毫懈怠。我们明白，这是一个群体命运的改变，是时代赋予我们的责任，必须要有团队意识，迎接改革的挑战。1995年7月29日，18位“空嫂”再次成为传媒关注的焦点，经过4个多月拼

搏，我们这批“空嫂”，终于以平均85.3分的成绩，全部顺利通过了十几门功课的考试，获得了民航局颁发的空中乘务员上岗证书。我们拥有的这个岗位，可能和很多年轻人不一样，因为来之不易，所以倍加珍惜。

8月1日，我终于上天了。想象中的浪漫和美好，很快被晕机的难受赶走。飞机在空中颠簸，缺氧、头昏眼晕、呕吐不止，我靠药片撑着，强打精神，做着还很生疏的服务工作。这一天我飞了6个航段，为了减少吐的次数，尽量少吃，面带微笑，保证服务。机上精神抖擞，机下四肢瘫软。前三个月除了飞行，就是睡觉，我们形象地说自己一天是机器人，一天是植物人。

这是生理上的困难，时间久了，就适应了。还有心理上的，就是面对各式各样的旅客，要细心观察，周到服务。有的旅客无限度地要饮料，有的旅客拿着手提电话不关机，有的旅客旁若无人高声交谈，有的旅客无理取闹，都该一一化解。此间心酸与委屈，只能默默承受。遇上有身体不适的乘客，也要及时伸出援助之手。有一回，一位年长的乘客上机后，我拿着两条毛毯给他垫腰，他很惊讶。我说，看见您的腰上露出一条蓝色护腰带，猜想大概腰疼吧。领导和

同事们夸我有了能力和阅历，体现了一种思想境界。

时代的变革，造成观念的改变。我们不仅要保持面容微笑，而且要在不断学习训练中适应社会，提升自己的素质和修养，呈现给世界改革开放中新一代“空嫂”的形象。自1995年正式上机，我收到旅客表扬信数千封，被乘客誉为“微笑天使”。我也是上航空乘服务和机舱安全的检查员，曾十多次被评为“最受旅客欢迎的乘务员”；1997年被评为上海市职工职业道德先进标兵，成为上航的服务明星；2000年获得全国劳模称号。

#### “零投诉”和“零差错”

我在“空嫂”的位置上已干了20多年了。翻开飞行履历，我有两个来之不易的零纪录：“零投诉”和“零差错”。这是我值得骄傲的人生纪录！作为“空嫂”，在上航的里程中，自己好像天上的一片云，很快飘去了。而在我周

围，已拥有了漫天云彩。2006年起，我又有了新的角色，担任上航兼职教员，教授“服务心理”“客舱特情服务”等课程。作为教师，我微笑着开始了新的挑战，还结合自己的工作经验编写了航空服务心理教材。已在国内机关、宾馆、医院、学校等单位作了多场报告会，听众达10万人次。在讲课中，我注重换位思考和引导性的“情景模拟”教学法，深入浅出，让人快速领会。2000年获得全国劳模称号后，我曾得到7000元奖励，随即捐给了上航，并由此设立了“吴尔愉奖励基金”。此后，每当获得荣誉和奖励时，我都悉数捐出，用以奖励季度、年度各项工作中的佼佼者。

当年我们18位“空嫂”，现已有15位退休了。回忆当年情景，我们从“织女”成为“空嫂”，在改革开放的潮流中，是浪尖上的幸运儿！这是一段值得回首的历史，永远鲜活在我的记忆中。



空姐们排队欢迎新加盟的大姐姐们



## 大陆第一条 高速公路

□ 口述：张耿耿 整理：孙洪康

### 我国兴建高速公路的“试验田”

沪嘉高速公路是中国大陆第一条高速公路，虽然全长只有20.5公里，却是我们国家建设高速公路的“试验田”。

当时，交通部、建设部选择在上海建设第一条高速公路，也是出于多种考虑：一是上海有经济基础和建设能力；二是上海在加快发展经济之际，正待改变道路陈旧落后的现状，计划加紧扩建道路；三是通过第一条高速公路建设的探索实践，进行一系列建设高速公路的科学试验并试用一些进口的筑路设备，为在全国大规模建设高速公路积累经验，而沪嘉高速公路很短，试验成本比较低。

20世纪80年代初，随着改革开放的推

进，上海经济加快发展，交通运输量逐年增加，而上海道路建设却严重滞后，东西南北出现了许多拥堵的瓶颈。

### 50多支建设雄师的“演兵场”

沪嘉高速公路的兴建，标志着我国公路建设进入一个新的阶段，因而吸引了全国各省市众多建设单位。在3年10个月的建设周期中，前后有50多支建设队伍参加建设。

沪嘉高速公路工程是1984年12月21日开工的。由我们上海市政工程局和嘉定县政府联合组成建设工程指挥部。来自江苏、浙江、安徽、湖北、广东和上海本市以及交通部、铁道部、冶金部、建设部的所属企业单位的50多支有资质、有业绩、有实力的建设队伍来分包承建各个路段和各个项目。这支庞大的建设大军有近十万人。

在这支庞大的建设大军中，我们上海市政工程局的下属建设单位当然是勇挑大梁，而我领军的上海市政第一工程公司101施工队更是啃硬骨头、打攻坚战的铁军。

按设计要求，沪嘉高速公路全线要建大中小桥梁24座。我们市政第一工程公司101工程队承接的工程是沪嘉高速公路的“门面工程”——市区入口的第一个项目祁连山路工程。这是上海方向入城段，是一块难啃的骨头。这个标段长1.8公里，其中包含两座桥梁的项目，一座是下槎浦河桥，另一座是祁连山路立交桥，还有1.8公里的道路建设。

造桥是我们101工程队的专业，是我们的强项，在承接沪嘉高速公路工程项目之前，我们队已经承建过七八十座桥梁，如曹杨路大桥、北新泾大桥、松浦大桥，其中许多工程是难啃的骨头，打的是硬仗。

我们101工程队是1986年进驻祁连山路工地的。当时，我们队几百个兄弟几乎清一色全是上海人，家里都在市区。但是为了这项重点工程，为了我们国家第一条高速公路，我的这帮兄弟都拼了，他们以工地为家。因为当时上海市郊交通不便，要从工地

回市区，既费时，又耗体力。所以兄弟们索性吃在工地，睡在工地，干在工地，寒暑雨雪，都泡在工地上，投身工程中。夏夜蚊虫咬，冬天寒风吹。有难题，一起合计；有苦活，抢着去干。辛辛苦苦两年多，风餐露宿作奉献。

### 质量体系和施工品牌的“孵化器”

我们101施工队在沪嘉高速公路的工地上奋战了两年多，吃了很多苦，受了很多累，但是我认为值。我们为建设我国大陆第一条高速公路出了力，付出了；但是我们的施工队伍也锻炼提高了，我们公司新的质量管理体系也建立起来了，许多筑路的洋设备也学会使用了。

正因为这是一个重点工程项目，我们要亲手翻开我国道路建设的新的一页，意义不同寻常，所以上上下下都特别重视。由此，我们对队伍管理、任务安排、质量把控以及每一个施工环节，都十分上心。我们一次次作动员，一道道破难题，在施工实践中，我们高度重视队伍建设，不断创新和完善管理体系和激励机制；在施工实践中，我们始终坚持以工程质量为中心，抓住每一个环节，重视每一道工艺，盯牢每一个细节。



建设沪嘉高速公路时，我们还引进了不少国外的，特别是德国的筑路机械设备，比如：推土机、挖掘机、打桩机、摊铺机、搅拌机和振动压路机，大大提高了工效和施工质量。当时，这许多先进的筑路机械设备，国内企业还不能自己制造。在沪嘉高速公路工地上的试用，正是对“中国制造”的呼唤！

沪嘉高速公路，经3年又10个月的建设，于1988年10月31日竣工通车。它对发展上海和长江三角洲的经济，具有重要意义；同时，也为中国高速公路大规模建设提供了有益的经验，它是中国现有13.6万公里长的高速公路的始发地！





## 阳光驿站

□ 口述：张克文

整理：洪梅芬

我亲历了上海第一个社会化党建活动平台的创建，那是上世纪末至本世纪初，是上海社会发展与转型相当快的时期，“两新”组织发展迅速。与此对应的是“两新”组织党建工作“空白点”也迅速增加，有党员无组织、有组织不活动的现象十分突出。上海基层党建面临一个重要挑战。

当时，我在市委组织部组织处工作，负责上海党建研究的组织工作。基层的党务干部来我处，经常会抱怨“两新”组织党建的艰难。他们比喻，好像是在一片流沙上种树，好不容易种了几排树，没几天有的枯死了，有的被风沙淹没了，剩下的就那么几棵，还不知道以后如何。

“在流沙上种树……”

那就设法建一块沙漠绿洲怎样？”我的脑海里不断浮现出这样的设想，并很快有了一个初步的构想：它的水源是充沛的，草木是相互滋润的，然后逐渐向外扩展——这就是在党的体制外建立起一个社会化的活动平台。

正巧，上海财经大学教授张雄来我这里聊天，当时他也很关心“两新”组织党建。当我谈到正在考虑的初步构想时，他也兴奋了起来，并表示非常赞同。我们的共识是：建设这样一个党员活动基地，必须是一个更具稳定性与包容性的党建平台；必须是一座连接体制内外的桥梁；它必须是一个单位与社会资源交流与互补的渠道。

张雄还提议取名“阳

光楼”，我想了想说还是叫“阳光驿站”比较好，“驿站”更适合“两新”组织党员的流动性。张雄联系了陆家嘴街道（原称梅园街道）党工委书记宋占义，在浦东陆家嘴金融贸易区进行试点。

“阳光驿站”设置了党史展示、阳光讲台、党务咨询、组织关系接转、党建活动策划、白领沙龙、心理调适、阳光公益等多种功能场所。内容丰富多彩，形式生动活泼，重在交流互动，适合年轻党员与白领的需求。可以说是上海第一个功能完备、充分社会化的党建服务平台雏形。它对整个上海“两新党建”实现社会化、平台化的价值引领与运作模式起到积极探索与示范作用。

陆家嘴“阳光驿站”于2003年9月正式建成。当时，我们为“阳光驿站”定性为：“区域性、开放式、专业化、会员制。”这十六个字是刻在“阳光驿站”门前铜牌上的。

阳光驿站一开张，就名声大振，门庭若市。因为党的活动采取了菜单选择、项目管理等更为开放与党员自主的方式。党建活动昼夜不停，在整个陆家嘴地区形成了区域性党建的规模效应。

同年12月5日，《解放日报》头版发表了通讯《“阳光驿站”——浦东新区梅园街道探索两新组织党建新形式》。报道开篇就对“阳光驿站”开宗明义：“阳光驿站”即党员服务中心，其寓意是：服务体制外党员的更具稳定性与开放性的党建平台。

紧接着一年内，浦东新区所有的街道、乡镇都建立一个“阳光驿站”。通过遍布浦东地区各街道、乡镇的“阳光驿站”网络，全面覆盖区域内“两新”组织的党建和流动党员的管理。使所有的流动党员通过“阳光驿站”的统一电话都能找到党组织，使所有的“两新”组织在区域范围内都能得到重视。没有支部的建立支部，没有活动场所的在驿

站活动，活动缺乏质量的由驿站进行专业指导。保证了“两新”组织党建中消灭“空白点”，扩大覆盖面，增强有效性的目标在浦东得以全面实现。

这实现了我们当初的一个愿望：企业可以生生死死，党组织可以拆拆并并，党员可以来来去去，但我们的党员无论走到哪里，都有一个“阳光驿站”在等待着他。

2003年9月，时任中共中央组织部部长贺国强专程考察了建立不久的陆家嘴“阳光驿站”，并于12月作出批示：“阳光驿站是新形势下加强街道社区党建工作的有益探索，应继续实践、完善、提高，在有条件的地方可以推广。”接着全国各城市的党建工作者慕名而来，3年来了400多批参观者，甚至一天来了7批。许多城市建起党员服务中心，有些直接起名阳光驿站。有一位北京的党刊编辑在留言本上热情洋溢地写上巴尔蒙特的那句名言：“我来到这个世界是为了看见太阳。”

当时许多失联党员、流动党

员与非公企业党组织就是把“阳光驿站”视作“太阳”，走进“阳光驿站”，有一种游子回家的感觉。有一位叫王宏琴的党员，曾为找不到党组织而失落，当“阳光驿站”党员服务点的牌子出现在商务楼时，她兴奋地拉着两位党员在第一时间找到党组织。短短三天，就有10多位党员到大厦党员服务点登记。“阳光驿站”联系了一个又一个失联的党员，帮助解决了“两新”党员一个又一个困难，又为本企业暂时没有条件建立组织的党员建起了联合党支部。特别是陆家嘴“阳光驿站”，“两新”党建活动的菜单每月排得满满的，它成了党员长期奔波后歇脚的地方，是党员竭力工作后充电的地方，是党员持续拼搏后休息的地方。



# 新陆

## 禽蛋合作社

□ 口述：陆荣根

整理：吴建初



党的十一届三中全会胜利召开后，我们国家的春天来到了！曾经冰封的农村广袤大地，开始萌动改革的春潮，我萦绕已久的梦又在脑海中浮现。

当时，我有一个预测：随着人民生活水平的提高，鸡与鸡蛋的需要将会不断增加，养好鸡符合人民需求，能满足群众的菜篮子需要，大有发展前途！既要量力而行，也要尽力而为。从1980年开始，我采用了“三管齐下”的途径增产增效。一是参加本生产队集体养鸡，在1979年到1983年，生产队集体养鸡净收入达到7.4万多元。二是同妻子、儿子以及帮工同志，跨队跨社到别的大队、生产队养鸡场承包养鸡工作。三是家庭自营养鸡。1981年，我们家成为上海市郊的一个“万元户”，这是党的农村经济改革和惠民政策的体现，也是劳动致富的成果。

功夫不负有心人。从1980年起，我凭着养鸡的技术和责任心，跨队三处承包，包干上交，超额净收入归己。这样，既使集体增加了收入，又为自己积累了资金。1981年和1982年，两年跨队承包养鸡收入，扣除上交集体的1.3万元和帮工工资1万元以后，我家收入2.1万多元。同时，还节省了大量饲料。北京的马洪同志等著名经济学家和上海市里领导都曾前来参观、调研。

1982年5月，我用2.4万元造了一幢三开间的三层楼房和一间地下室，除了家里三代人的三间卧室之外，全部用于养鸡。尽管当时少数人有一些误解和议论，但我坚信党的政策。我认为，自己从事诚实劳动，创造物质财富，符合社会需要，一定会为党的政策所允许和鼓励。自己跨队承包养鸡，上交集体的经济利益比别人的多；家庭养鸡，不吃集体的“大锅饭”；我们家收入多，靠的是过硬的饲养技术和辛勤的劳动，这没有什么不对。





面对养鸡事业的不断发展，当时我在思考一个问题：饲养上千只种鸡、数以万计的肉鸡，产供销合一，尤其是饲料的采购、加工及产品销售，有赖于信息反馈、业务联系、运输调度等，这需要很强的经营管理能力，也须投入大量的劳动力，这是单家独户力所难及的。养鸡户越来越多，我感到应接不暇。联合起来，进行改革，统一解决饲料供应、产品推销和养鸡过程中的防疫治病，成为养鸡户的共同要求。

在我和其他几位养鸡大户的倡议下，1984年4月9日，成立了上海市郊第一个养鸡联合体，取名为“新陆禽蛋合作社”。我被社员们推选为新陆禽蛋合作社的社长。当时参加合作社的专业养鸡户和兼业养鸡户共有40户。到1987年，发展到67户，120多位社员。有50多人组成的服务体系，是合作社的核心。合作社的孵坊，每月孵化10多万只苗鸡；饲料加工场，年供应配合饲料500多万斤；合作社有一个防疫医疗站，负责提供鸡的防疫医疗与药品；我们合作社和市农科院联建种鸡场，并扩大孵坊。合作社发展横向经济联系，还在外省市建立了饲料基地等。

合作社建立以后，我从繁忙的家庭养鸡和为其他养鸡户的直接服务中解脱出来，集中主要精力，做好合作社和社员养鸡户的经营规划和决策，研制饲料配方，并负责外销任务的落实、主要购销渠道的联系。

我热心帮助集体和农民群众养鸡致富，从技术指导、饲料配制、家禽防疫治病，直到帮助推销产品，总是有求必应，尽心尽力。共产党员的责任，就是要带领群众共同富裕。在我的带动下，附近一带的养鸡大户不断增加，两三年间已经有了60多户，其中不少也成为“万元户”。有的还加入了我们的禽蛋合作社，走上了互帮互助的道路。

我们家富裕起来了，为感恩国家和集



体，我们热心社会福利和献爱心活动：1982年后的几年里，捐给村里的资金有60万元；捐助乡里修起了高规格的乡村水泥公路；积极认购国库券；出资为村里培养了多名幼儿教师；为乡里的敬老院每位老人定制冬衣；为乡卫生院购置夏天降温设备；资助乡里10多户困难户，等等。还资助了在我们上海举行的第一届东亚运动会等。

四十年，这在历史长河中只是短暂的瞬间，而申城人民却依托这改革开放的契机，竭尽全力，使城市旧貌换新颜。而上海地图正是对此作了最好的见证。

我家里收藏了各种版本的地图，看看那张1978年出版的市区地图，上面标识的市区范围是东起军工路，南至中山南路，西至中山西路，北至中山北路。这以外的地区在地图上大多是用绿色标识，即是农田，那时上海人认为这些地方都是乡下。

再看看这之后的上海地图，就十分明显地感觉出申城市区在一点点地变大。尤其是在1995年以后变化更

大了，市区的范围朝东已扩大到东海边，南至闵行，西至虹桥，北至宝山。随之，大大小小的道路也迅速地出现在以后的那一张张的上海地图上了。现在上海道路已达到3000多条，这比40年时的马路数量增加了将近三倍。

原来在地图上标识的冶金、造船、机械、纺织、化工等大批的工矿企业，已逐渐被陆家嘴金融贸易区、张江高科技园、金桥出口加工区、上海自由贸易试验区等新型区域所替代。这充分表明了上海已从原先的一座生产门类较全的综合性工业城市，逐渐向国际经济、金

融、贸易、航运、科技创新中心方向迈进。

在1978年的上海地图上标示的连接黄浦江两岸的还只有打浦桥隧道，而现在南浦、杨浦、卢浦、徐浦和延安东路、大连路、上中路、人民路等近二十条大桥和隧道，以及南北、内环、中环、外环、延安东路等高架道路犹如雨后春笋般涌现出来，彻底改变了两岸交通仅靠轮渡通行的落后状况，有力推动了上海的经济建设和促进了浦东改革开放的步伐。

40年前的上海地图上，还有解放后人民政府为老百姓建造的曹杨、控江、宜川、彭浦、番瓜弄等新型住宅，但屈指可数，许多市民仍“蜗居”在石库门，乃至更为简陋的“穷街”陋居里。那时，上海人均居住面积在二平方米之下。再打开现今的上海地图，可以清晰地看到各式的公寓、大楼等新型住宅小区大量出现，遍及申城，人均居住面积也有了几倍的增长。

在今日的上海市区地图上，还可以看到许许多多层层叠叠的绿色，但是，它不再是昔日的农田了，而是绿地、城市公园、郊野公园。

看着40年来的一幅幅上海地图，可以深深地感受到改革开放给申城带来的巨大变化。

## 地图见证了上海的变化

□ 蔡 理





以前，我所居住的房子只能以蜗居自称，20平米的面积，没有客厅，却居住了三代5个人，父母亲、我和妻子及儿子。

然而，在我的心底仍旧有着一个挥之不去的住房情结。如果房子能够在原来的基础上扩大些，父母亲居住得舒适些，房间由此可以收拾得整齐些。嘿，对了，再加上有一个可供吃饭的小客厅，那就太妙了，我也心满意足了。这样，再也不用烦神在父母亲的房间里去吃饭，也自然不会打扰他们的休息和宁静。父母亲岁数大了，能有一个比较宽敞明亮的房间，安享晚年，该多好啊！

1997年上半年，我在解放日报上看到了一则售楼广告。房产商开卖位于浦东金桥地区的一处商品房，两室一厅的一套70多平方米房子，总价在14~19万元之间。卖房买房在当时还是一件稀罕事。虽然以那时的工资水准、租房价格衡量，性价比确实谈不上很高，但至少使我们有了拥有一套较大住房的可能。见此广告，我立马叫上妻子一同前去看房。

新的小区环境比我居住的老房子好多了，不少地方铺上了如绒的草坪，还种上了各种树木和花草。可能我的见识有限，感觉简直就是一块理想中的梦幻之地。看好房子付完订金，这房子名义上就暂时归我所有。一星期后去付首付款，接下来再办理余额贷款，完成后就可以拿到新房钥匙装修入住。可是，一个星期不到，妻子却悄悄地把订金给拿回了。并不是不想买房，而是怕贷款后的还款压力太大，如果到时还不起，后果不堪设想。订房、退房，如此循环往复，前后共有三次之多。我终于按捺不住大声发话：再这样下去我可要精神崩溃了。此时，妻子才同意按照我的思路走。这是我们第一次依靠自己和银行的力量圆了住房梦，大大改善了居住条件。住房条件的改善，居住面积的扩大，使家变得更加温馨，人更加心情舒畅。

2004年，妻子与我商量，是否可以再买一套更大的房子，譬如三室两厅两卫。家



## 住房变迁记

□ 邵天骏

的温馨尽管不是纯粹靠面积，但是空间大毕竟是一种很好享受啊！这是妻子首次主动提出买房子，与以前的顾虑重重、坚决不买判若两人。那天，我们去一处楼盘看房，妻子很快相中了一套三室两厅两卫、120平方米的大房子。这套在浦东外环边的商品房，两间卧室朝南，一间卧室向北，客厅、餐厅连成一片，南北通透，共有40多平米，厨房也有9平米，光看看也是心花怒放。这次是妻子爽快了，她不仅大方地付了订金，而且还拉我高兴地在饭店里吃了一顿，俨然没有了从前买房的犹豫不决。

家的变化，使我们尝尽了甜头，同时可以清晰地看到我们买房的前因后果和轨迹，从当初20平米的困难型老房子，到70多平米的改善型新房子，再到现在120平米的舒适型大房子，生活水平的不断提高，一同见证了上海发展的日新月异。

## 你的饮食中，铝成灾了吗？ >>> >>>

一组国家食品安全风险评估中心公布的专项监测结果显示：四成食品铝含量超过国家标准2-9倍，人群中30%多的个体每周铝的（安全）摄入量超过世界卫生组织标准，其中4-6岁的儿童最高，为安全摄入量的2.6倍。

从十几年前开始，就有一些专家呼吁铝过量可能对现代人造成危害，但对此事引起重视的人寥寥无几。如今，在确凿的数据面前，“铝摄入超标”问题终于有希望引起全社会的普遍关注了。

### 过量的铝从哪里来

铝存在于自然环境中，但天然食物中一般铝含量很低。人体从食物中所摄入的铝，主要来自含铝食品添加剂，也就是钾明矾（硫酸铝钾）和铵明矾（硫酸铝铵）。

很早以前人们就发现，明矾放在食品里，还能改善食品的感官品质。按现代食品添加剂的词汇，添加了明矾之后的很多复合添加剂都可以叫做“食品品质改良剂”。可以这么说，明矾是一种很多国家都许可使用的，“全能型”的食品品质改良剂配料。

比如说，按传统工艺，炸油条、炸油饼、炸虾片之

类的油炸食品，都要加入明矾，配合一些小苏打。这是因为，明矾可以和碳酸氢钠发生化学反应，产生二氧化碳，从而让面食品在受热之后体积变得膨大。有研究发现，油条要想达到最佳的膨大效果，添加明矾的量会远远超过安全量。

除了油条油饼之外，蛋糕、馒头、包子、发糕、玉米饼和许多松软多孔的糕点小吃类食品，理论上也都可以让明矾来帮忙。当然，蛋糕可以直接用鸡蛋打发，但加泡打粉之后少用点鸡蛋，成本就能大大下降。馒头包子可以用自然酵母发酵，但是怎么也比不上加了泡打粉之后的松软膨大程度。玉米饼不加泡打粉，口感会硬得完全不受欢迎，而加了泡打粉有了多孔质地之后，连小朋友都喜欢吃。

然而，泡打分的经典配方，就是碳酸氢钠和明矾这两种物质做主力。当然，有很多替代配方，泡打粉可以做到完全不含铝。只是，不含铝的配方，要想达到同样效果，成本会高出很多。既然消费者都不重视吃进去多少铝的问题，生产者自然也就挑便宜的含铝泡打粉来用了。

中国农业大学食品学院

的一次测定发现，膨化食品中铝超标的居然达到三分之一。这是因膨松剂能让膨化食品质地更为松脆，而“脆”是膨化食品引以为自豪的质地特色，也是吸引消费者的主要杀手锏。含铝膨松剂价格低效果好，厂家自然爱它没商量。

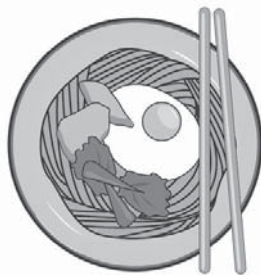
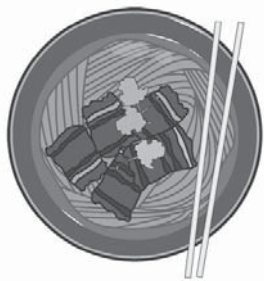
不过，明矾的作用还远不止于此。它还能让面食品更劲道，比如面条、面片、饺子皮之类，都有明矾的用武之地。此外，它也能让凝胶类食品口感更弹性，比如粉丝、粉条、凉粉、凉皮、米皮、豆腐之类。盐渍海蜇皮和海蜇头等水产品也是最常添加明矾的食品，因为用了它，口感就特别有弹性。甚至一些鱼贝类产品也有可能加入。总之，只要消费者热爱这种弹性口感，生产者就用它没商量。

除了这些食品之外，制酸胃药也是铝的来源之一。因为这些中和胃酸的药物往往含有氢氧化铝。如果长期服用，摄入的铝不可忽视。另一个重要来源就是铝制餐具、饭盒、水壶、锅具等。在二三十年前，铝制品在厨房里占压倒优势，不锈钢制品只是最近十几年才全面替代铝制品。

### 如何限制食品中的铝

按照我国食品添加剂标准，明矾作为膨松剂和稳定剂，可以用于豆类制品、小麦粉及其制品、虾片、焙烤食品、水产品及其制品，还有就是膨化食品。标准上写着，明矾的使用量是“按生产需要适量添加”。也就是说，想加多少要看生产产品时想要什么效果。当然，添加量也并非没有限制，铝的残留量必须 $\leq 100$ 毫克/千克干品。不过，对于小企业甚至手工作坊来说，这个标准基本上没什么意义，因为他们根本不会测定什么残留量。标准没法保证，在有些时候，为了达到最佳口感状态，铝的残留量肯定会超过标准。

铝摄入量大大超标，会有什么麻烦？铝元素不是人体所需的微量元素，人体对它的吸收能力也不强。然而，如果长期超量摄入，它具有蓄积性，可以沉积在大脑、肺脏、肝脏、骨骼、睾丸等组织当中，累积到一定数量后产生慢性毒副作用。铝的过量摄入会引起神经系统的病变，甚至可能增加老年性痴呆的风险。生长发育期的儿童长期大剂量食用铝含量超标的食品，可能造成神经发育受损导致智力发育障碍。过多的铝作用于骨组织，导致沉积在骨质中的钙流失，同时抑制骨的生成，可能促进骨质疏松。此外，铝对



造血系统和免疫系统有一定毒性，同时妨碍钙、锌、铁、镁等多种元素的吸收。

到底每天摄入多少铝算是超标呢？各国对于含铝食品添加物的规定不一，世界卫生组织和联合国粮农组织将铝的每周可允许摄取量，暂修正为每人2毫克/千克体重。按照WHO/FAO的标准，对于一个60千克体重的成年人，每周摄入量为120毫克，即每天摄入量不超过17毫克。不过，这个量真的很容易超过。欧盟标准更低，为1毫克/千克体重/周。

据国家食品安全风险评估中心的监测，我国部分地区食品铝含量令人担忧：市售烘烤面食中铝平均含量为126毫克/千克，市售蒸制面食为149毫克/千克，油条为495.6毫克/千克。而颇受儿童及青少年喜爱的膨化食品，含铝量可达到300毫克/千克。如果长期大量食用这些食物，体内铝的蓄积量恐怕就不能简单用“超标”来形容了。

如何减少铝的摄入量，其实也有一些办法：

1、不吃或少吃油条、油饼、麻花、馓子、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品，膨化食品也要严格限量。这些食物营养价值本来就很低，除了铝之外，其他安全风险也很多，远离它们是最明智的选择。

2、选用自然发酵法或无铝膨松剂制作的馒头和糕点。买馒头、包子、发糕、枣糕、玉米饼之类，不要太追求松软，因为纯酵母发酵和加明矾帮忙的产品相比，松软多孔的程度会差不少。

3、吃面条、面片等食品的时候，不要追求过分弹牙的韧性口感。久煮不烂未必是优点，或许应当担心。

4、粉条、凉粉、粉皮、凉皮、米皮之类不要追求口感弹性。由于这类淀粉制品营养价值很低，偶尔吃点可以，不要经常当饭吃。

### 优化医疗体制

很多荷兰人都有过这样的经历：头疼脑热、上吐下泻，然而医生却只是告知回去多喝水、多休息，等待自然康复。与多数欧洲国家一样，荷兰实行的是“医药分离”的医疗体制。大多数患者首先前往登记的家庭医生处就诊，而后凭处方自行购药并交由保险公司报销。在德国“医药分离”的体制下，医生在进行诊断和开处方时也根本不会将自身经济利益考虑在内，因为德国医院药房的开销可算入医院的经营成本中，完全不以赚钱为目的。英国实行的是全民免费的医疗福利制度，多给病人开药并不会给医生或医院带来经济上的好处。

### 严格医疗机构管理

在德国，对症下药、节约开药是医院和医生不成文的准则，因为医院方面对此有严格的管理。医院每年都会与药房的相关人员协商，根据具体情况为不同部门制定出相应的药品预算。医院每个月都会盘点各部门药品开销，开销过高或过低都会被问责甚至被调查。如发现有贪污、收取医药公司回扣等违规操作，将会追究刑事责任。荷兰对于医生开药也有着异常严格几近苛刻的规定。例如，限定家庭医生的处方总量，即每个家庭医生一年只能开出一定数量的药品。这迫使每个医生开药时都会三思而行。

### 规范用药指导

作为全球福利体系最为发达的国家之一，荷兰的医生在开药方面“吝啬”得令人难以理解。这主要归功于荷兰有一个汇聚医生、药店以及药学专业组织制定的药品使用

## 防药品滥用 各有妙方



标准大纲，并逐年对其修订。一旦医生用药超出这一大纲并引起医疗事故，就会受到轻则罚款重则吊销资格的惩罚。因为多开一点药就造成经济损失或丢掉工作，这样的制度会让医生开药时格外小心。

### 强调医患沟通

对于乱开药的指责，医生们也有着自己的“苦衷”：有时许多患者出于各种目的，在不必要的情况下执意要求医生使用抗生素等药物。对此，英国卫生部代理首席医疗官莎莉·戴维斯指出，医生要

让患者明白抗生素不是万能的，特别在患感冒、咳嗽等小病时不一定非用抗生素。一是因为这些病通常由病毒引起，抗生素的作用不大，另外常用抗生素会使细菌产生耐药性，可能导致子孙后代缺少有效的抗生素。近年来，超级细菌的出现就是很好的例证。“药品不是糖果，它不是给人缓解病痛、带来快乐的唯一手段。疾病消退有个自然过程，不是在什么情况下都可以用药加速这一过程的。”荷兰赖尼尔·德·格拉夫医院的斯洛特博士常常对患者这样解释。

### 规范商业行为

对违法药企，美国司法部门毫不手软。美国两大制药巨头辉瑞公司和礼来公司就分别收到过23亿美元和14.15亿美元的巨额罚单，以处罚他们非法营销药物的行为。有专家认为，药品是为了国民健康服务的，它本身不应成为一个追逐利润的行业。研发一种抗生素往往需要10多年时间，如果被滥用，很可能两三年之内就会导致人体产生耐药性，药品的研发肯定跟不上这个速度，这样下去会造成大病来临却无药可用的情况。

# 闲聊养生

美国著名心理学家默里认为，人类至少有20种心理需要，而通过聊天可以满足其中部分心理需要，使精神愉悦。医学专家认为，人老首先是脑细胞和脑容量减少，聊天有助于刺激脑神经的生长，增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性，经常聊天，等于在做脑保健操；而且闲聊相当于给面部肌肉做运动，使发声器官、呼吸器官、听觉、视觉神经都得到锻炼。

著名健康教育专家洪昭光教授也非常肯定聊天的好处，并提倡用谈心说



话的方式来治疗心理上的疾患，还编了“话疗”歌来概括聊天的好处——“说起话疗真奇妙，防病治病皆有效。一聊双方误解消，二聊大家心情好。话疗疏解郁闷气，话疗提高抵抗力。天天话疗三四起，家家快乐甜如蜜。”

另外，闲聊不仅能帮老年人重新找回自己的社交生活，将身心融入社会群体之中，排遣寂寞，把

自己的委屈、精神痛苦全部宣泄出来以后，心里的痛苦和疾病也就减轻了一些。同时老人间适当交流一些健身养生经验、防病治病的体会，能帮助老年人获得更多的防病知识，从而开阔眼界。

既然聊天确实有益于身心健康，就请亲爱的中老年朋友们不要将自己关在家中，多走出家门与邻里、朋友做些互动吧。

**以坐养神** 正确的坐姿不仅可矫正扭曲的脊柱，还能使人心平气和。坐姿可根据自身的习惯和身体状况而定，如端坐、靠坐、盘坐等，但每次时间不宜过长，坐一段时间后应起身走动一下。古代的女人都是盘腿而坐，这样可把下焦之气堵住，使气不外泄。古代的男人坐时，两手撑膝，两只手的手心正好护在膝盖上，这样可固摄胃气。现代男人不妨在双手按住双膝的同时，按顺、逆时针方向旋转按揉各36圈，反复做2次，对防治膝关

节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症效果明显。

**以立养骨** 站立时，身体应自然、平稳，两上肢自然下垂，挺胸收腹，上身不要倾斜，两下肢受力均匀，不宜固定某一侧。有史料记载，通过站立可养肾，肾藏精，精生髓，髓能养骨。具体方法是：两脚尖和两脚跟并拢，使腿靠在一起，均匀放松地站立，然后闭上眼睛，此时会有一种身体微微晃荡的感觉。这个方法很简单，但却含有许

多传统文化的精华在里面。下脚并拢是使肾经和阴跷脉紧密地结合，对培补肾气有特殊的作用，还比较容易使周身气血连为一个整体。



## 坐对了养神

## 站对了养骨



## 学沪剧， 感受亲切的乡音

□ 陈学萍

在课程中，我们曾一同为《借黄糠》中的富家李俊明因家道败落而不胜唏嘘；一同为《罗汉钱》中的农村姑娘张艾艾与同村青年李小碗喜结连理而欣慰不已；一同为《阮玲玉自杀》中的阮玲玉香消玉殒而扼腕叹息……跟随着冯老师的深入解析，我们流连于一部部戏曲中的悲欢离合，这让我们着迷不已。

经过冯老师的长期打磨，我们沪剧班的演唱已有板有眼，时而飘逸洒脱，时而深沉低回，细腻、丰富的变化调绘出绚丽缤纷的音乐色彩。加上胡琴的帮衬和润饰，使气氛充分得以渲染，大大地增强了艺术表现力。对于我而言，不管是闭上眼睛静心聆听，还是跟着低声吟唱，沪剧的触角始终伸向我的灵魂深处，成为一种艺术享受和精神滋养。

记忆中的沪剧总是四五个人一个戏班，一把二胡，一副鼓板，一面小锣，在地头田间演绎着那些信手拈来的百姓故事，与山歌俚曲并无二致。但与京昆相比，那又软又糯的乡音与轻柔婉转的曲调，显得格外亲切。如今它还在延续着浦江两岸的人间烟火气，但同时也成了国际大都市的一张文化艺术名片。

从未料想，退休后的我竟有机会跟着冯大琴老师学习沪剧。每周一上午，宝钢老干部大学的楼道间处处可闻一阵阵婉约清丽的戏剧唱腔。本以为，我们原汁原味的口语是学习沪剧的优势，却不想成了初学所面临的最大问题。戏剧唱词除了受到曲调和旋律的影响外，个别字在读音上也有所不同，且沪剧讲究字正腔圆。冯老师便逐字逐句地，在说白、咬字、吐词、气息、节奏上对学员们悉心调教，使我们慢慢唱出了吴依软语的韵味。





抗战胜利后，我们全家从浙南山区回到了美丽的杭州。1946年秋，我考入杭州师范，那是一所依傍西湖、接邻柳浪闻莺的美景如画的学校。

不久，杭师有了地下党组织，领导着杭师的学生运动。平时受学生爱戴的覃英老师、袁微子老师都是地下党员。十分幸运，我和这两位老师接触密切，受到他俩关怀和帮助，使我逐步提高觉悟，为迎接杭州解放，做了一些微薄的工作。

覃英老师是位语文老师，她有许多藏书，并十分欢迎学生去借书。我常常向她借阅苏俄小说，慢慢地就和她十分熟悉了。正当人民解放战争势如破竹，节节胜利时，覃英老师主动借给我一本艾思奇的《大众哲学》，这是一本解放区出版的通俗哲学书籍，为了怕旁人知晓，用画刊伪装封面。我十分珍惜这一阅读机会，偷偷地、认真地读完它。课余我常去覃老师那里，很乐意聆听她谆谆的教导。1948年上半年，覃老师处境十分危险，随时可能被捕，最后她决定离开杭州，当时许多同学还不知情。有一天早晨，升旗仪式刚结束，覃老师突然脸色凝重地走到操场讲台上，她向全校师生控诉了国民党反动派迫害爱国学生运动的罪行和自己被迫离开杭师的原因，但她决不会屈服……她的一番慷慨激昂、正气凛然的讲话，表现出一个革命者大无畏精神，获得了全校同学的掌声。当时我深受感动，受到深刻的教育至今不忘。

在覃老师走了不久，一位同班同学得到一本从北方某大学秘密传来的《论联合政府》。这是我第一次看到毛泽东同志的著作，我高兴得废寝忘食，躲在琴房角落里，小心地、贪婪地阅读。当时我政治上很幼稚，囫圇吞枣，似懂非懂地看完了它。正当我思想有所提高时，我的语文老师袁微子把我叫去，告诫我不应在琴房里偷看禁书，原来他已知道我在看《论联合政府》一书，并关心地问我能不能看懂，有什么体会。我把自己阅后的想法很坦率地告诉他，他鼓励我多参加学生爱国运动，多做些工作。通过这次交谈，我从尊敬他到政治上信任他，遇事常去找他。

6月份我从杭师毕业，迫切要求参加到革命队伍中去，袁老师对我说：“目前党很需要知识青年参加工作，你们参加一段时间的政治学习，就可以正式参加革命工作。”建议我去浙江干部学校学习。后在我们带动下许多同学都报名去浙江干部学校学习。

9月份浙江干校结业后，我被分配到嘉兴，在团委工作。1954年我考进了华东师大。1955年暑假，我在杭州休产假时，曾专程拜望袁微子老师，他已在浙江教育厅工作。见到我很高兴地说：“小鬼长大了，都做妈妈了。”他对我选读物理专业很为吃惊，在他的印象中，我应该学中文。不久他被调到北京教育部工作了。

往事如烟，岁月弹指一挥间，我永远不会忘记引导我走向革命的两位老师。

## 如 烟 往 事

□ 潘佐棣





### 红 枫

□ 刘世禄

远若霞一片，  
犹如满树花。  
近观皆不是，  
赤叶吐芳华。

### 赞 2018

□ 黄文甫

霜洒须眉庆米寿，  
恰逢盛世四十秋。  
老夫亟欲吼一嗓，  
歌赞改革步不休。

### 钱塘江观潮

□ 鲁传熙

滚滚江涛拍岸来，  
隆隆雷响动颜开。  
雪花飞向钱塘去，  
游客痴情不肯回。

### 小区即景

□ 杨 浩

小桥轩榭潺流水，  
白叟亭中论古今。  
道路整洁环境美，  
和谐静谧无喧音。

### 双清别墅

□ 季 军

苍山古苑掩云枫，  
一派秋光映日红。  
石径麟苔寻胜迹，  
进京赶考证毛公。

### 有所思

□ 廖显辉

行走时光里，  
匆匆日夜忙。  
少年才告别，  
耄耋又登场。  
清早一头黑，  
黄昏两鬓霜。  
人生多少事，  
回首漫思量。

### 咏 竹

□ 祁嵩峙

岁寒三友人人赞，  
典雅儒风当数君。  
挺挺攀节自奋力，  
低低叶子抱虚心。  
炎凉淡定持天性，  
献世慷达不吝身。  
神韵怡然轻利名，  
吟诗人画到如今。

### 我家楼前银杏树

□ 金嗣水

二月光枝停野禽，  
窗前长夏有浓阴。  
天工自是丹青手，  
节至秋冬一树金。



# 市老干部大学系统摄影选



- |   |   |      |     |
|---|---|------|-----|
| 1 | ① | 门源之夏 | 蔡恭杰 |
| 2 | ② | 魔都幻影 | 陈秀芬 |
| 3 | ③ | 钢铁斗士 | 王晓康 |
| 4 | ④ | 农家别墅 | 黄志俊 |



