

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2019 1

图文传真



▲ 年前，市建设交通工作党委书记王醇晨走访慰问老干部。

(建交 供稿)



▲ 年前，嘉定区委书记章曦走访慰问老干部。
(嘉定 供稿)



▲ 年前，市老干部大学合唱团举行庆祝改革开放40周年文艺演出。

(宁志超 摄)



▲ 年前，市农业农村委员会机关离休干部支部开展主题党日活动，参观上海电影博物馆。

(农委 供稿)

▼ 年前，徐汇区召开“银耀徐汇 从心出发”社区老干部工作20周年暨老干部工作法律顾问（服务）团成立10周年座谈会。

(徐汇 供稿)

▼ 年前，松江区老干部兴趣组（队）举办联谊活动，迎接2019年的到来。

(松江 供稿)



感恩与告白

——新年致读者

□ 《上海老干部工作》编辑部

当新年的阳光照着您的发丝，当散发油墨香的期刊送到您的手上。亲爱的读者，我们一起迎来了《上海老干部工作》又一段崭新的征程。

此时此刻，百感交集，千般眷恋。

莫道岁月不留痕，激越华章满纸上。

站在征途开端，我们感恩2018，告白2019。

回首过去的1年，油墨香里合订的是12本、总第376期的期刊。铅字行行，踏实厚重；文章篇篇，各具风采。这些时光深处回响的主旋律、记录的大事件、采访的典型人物、整合的工作综述……绘就的不仅仅是华美篇章，更是值得记录的历史，也是永不磨灭的记忆。一份期刊，定格下的不仅仅是岁月变换的年轮，也定格下全市老干部正能量的身影；一份期刊，记录着上海老干部工作不断前行的铿锵步履，印刻着全市老干部工作者砥砺奋进的壮美足迹。

我们感恩——

2018，感恩这1年，局领导和编委们对我们的指导关爱；感恩这1年，读者朋友们对我们的支持厚爱；感恩这1年，作者朋友们创作了有思想、有温度、有品质的精品力作；感恩这1年，编务同志们在编辑、划版、校对、印刷等各环节的倾心付出。

感恩这1年，你我坚守职业理想，把信念之歌、使命之歌、奉献之歌耕耘在一篇篇稿件中，美化到一个个版面上，聚焦在一个

个镜头里。用求实的思想，奉献的情怀，笔下的真功，谱写了为老服务的激情战歌。

舞文弄墨写春秋，咬文嚼字做嫁衣。你我心甘情愿！

我们告白——

2019，征程漫漫，总有温暖的目光

注视着我们，总有更高的山峰召唤着我们。我们必须信念坚定，步伐坚强，视线清澈，声音清晰。我们的采访将更深入，写作将更饱含深情，编排将更具创意，文章将更深刻，更生动，更具可读性。我们的栏目将努力推出更多有高度、有深度、有角度的作品。

我们将坚持原创为先，内容为王。精心打造重点栏目重要版面，向“选题化、策划化”努力，使重点稿件真正重起来、深起来、活起来。从角度出发，往温度贴近，向高度提升，向深度掘进。使内刊不“内”，内容有看头；公文虽“公”，字句有温度。

惧满溢，则思江海下百川；忧懈怠，则思慎始而敬终。提升“术”的专业水准，注重“道”的价值坚守。我们将坚守必须坚守的，改变应该改变的。

冬至阳生春又回，天时人事日相催。

玉犬呼啸踏雪去，福猪报喜迎春来。

站在岁月的风中，回望丰硕的一年，祝福之声从新岁走来，祈祷之歌从心底升起。在这里，《上海老干部工作》的全体编委和责任编辑们提前给您拜年了，衷心祝愿全市老同志、老干部工作者和作者、读者朋友们在新的一年里健康相伴、快乐相随！

（执笔：黄泽晖）



编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 孔令军 包龙根
龚怡
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王伟伦 王欢平
王玲 刘虾冠
陈慧琴 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖 蒋新跃
潘 蕙
总 编 王玲
副 总 编 黄泽晖
美 术 编 辑 陈丹凤
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946x102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2019年第1期 总第377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

感恩与告白 编辑部 (1)

本刊专稿

上海老干部认真学习习近平总书记重要讲话精神
盛赞改革开放40周年伟大成就

..... 张 波 (4)

这儿是老干部乐意生活的家

..... 钟海珍 (6)

提高认识 精心组织 扎实推进城市社区离
退休干部党建工作

..... 杨浦区五角场街道党工委 (7)

以“三爱三发”为主要内容 积极开展网上
正能量活动

..... 杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室 (8)

从实际出发 积极有效地开展城市社区离退
休干部党建工作

..... 杨浦区控江路街道凤联居民区党总支 (9)

忆流金岁月 赞发展变化 刘建国 (10)

工作研究

关于做好中铁上海局集团公司机关离退休干
部宣传思想工作的思考 朱雪芳 (12)

春天故事 践行初心

参与开发 见证发展

..... 口述: 李佳能 整理: 游思静 (14)

尊重历史 开启未来 刘 恩 (16)

广聚英才 助力发展

..... 吴蕴珊 张 谦 (18)

在新中国第一支时装队当“模特”

..... 口述: 徐 萍 整理: 葛乾巽 (20)

有一种幸福叫巨变 王爱娣 (22)

学习之窗

敢于担当重在做好五个“面对”

..... 陆春炎 (23)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

- 黄浦区开展“悦读历史 继往开来”主题教育暨正能量活动成果展 蒋毓婷 (24)
- 普陀闵行松江举行三区老干部精神文化喜乐汇活动 朱丙炜 (24)
- 杨浦区表彰2018年“关爱离休干部服务之星” 张 盛 (24)
- 浦东新区凝心聚力谋划新年度工作 黄 洁 (25)
- 闵行区开展“珍藏的记忆——老物件展示”活动 王国华 (25)
- 嘉定区为老服务创新项目再探索再创新 李玲佳 (25)

人物专访

- 新24孝行动标准 李荣光 (26)
- 陶醉在经典的歌声里 周东阳 (28)

今日点击

- 女儿芳名“青草沙” 口述：顾玉亮 整理：郑正恕 (30)
- 走出筒子楼 尹永生 (32)

情满人间

- “金婚老人”的感恩 谢 荣 丁 黎 (33)
- 我当证婚人 冯菊英 (34)
- 叫我怎能不想念 沈方德 (35)
- 漫天飞雪 任炽越 (36)
- 老家情结 马镇兴 (36)
- 难忘那盏小绿灯 彭小华 (37)
- 买书送知音 金洪远 (37)

畅游天下

- 美哉，震泽古镇 吴万根 (38)
- 寻幽探险虎跳峡 萧 毅 (38)
- 神仙谷里访农家 缪 迅 (39)
- 城市后花园 蔡恩普 (39)

上海阳台

- 吃山药 郁建民 (40)
- 雪菜 周进琪 (40)

饮食保健

- 食物巧搭配 (41)

知识卡片

- 大脑越用越灵 (42)

生活之友

- 如何远离不良APP (44)
- 热水洗衣更杀菌 (44)
- 蔬菜防毒之良方 (44)

养生之道

- 拥有好奇心 老人更长寿 (45)
- 老人快乐四法 (45)

闲情雅趣

- 七十学厨艺 商万和 (46)

激情岁月

- 战斗在春节打响 伏培中 (47)

艺林漫步

- 瞿 若 等 (48)

封面：喜迎2019年

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：青松傲雪

张大林 摄



上海老干部认真学习习近平总书记重要讲话精神 盛赞改革开放40周年伟大成就

□ 张 波



年前，庆祝改革开放40周年大会在人民大会堂举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。上海广大老干部或参加集体统一组织、或自行在家收听收看了大会盛况。大家纷纷表示，习总书记的报告总结历史经验全面深刻，展望未来令人倍受鼓舞，催人奋进，作为离退休干部，会坚决拥护党的领导，在思想上、行动上始终与党中央保持高度一致，继续发挥积极作用，为党和人民事业增添正能量，为中华民族伟大复兴作出应有贡献。大会表彰的100名改革先锋集中体现了中国人民顽强拼搏、锐意创新、不断进取的民族精神，值得认真学习和大力弘扬。10名受表彰的国际友人，为我国改革开放作出了突出贡献，值得历史铭记。会后，广大离退休干部第一时间通过面谈、座谈、电话、微信

等形式，展开热烈讨论，畅谈学习体会。

总书记报告激发民族奋进

广大离退休干部真诚盛赞总书记报告高屋建瓴，博大精深，激发民族奋进。认为伟大理论指导伟大实践，伟大实践助推理论飞跃。40年改革开放实践波澜壮阔，40年经验总结弥足珍贵。

黄浦区政协原副主席、离休干部王宏杰说，总书记的报告总结了改革开放40年的基本经验，提出了进一步扩大改革开放的任务和要求。报告从我国国情出发但不局限于国家范围，而是从国际共产主义运动发展的历史来审视，体现了理论的高度。总结部分时间跨度100年，历数“五四”以来包括改革开放在内的三件大事。以丝绸之路为例讲中华文明五千年发展史，追寻了改革开放的历史渊源和文化根基，体现了历史的厚度。报告鼓舞人心，对祖国未来发展充满信仰、信念和信心。

普陀区原区委书记、人大常委会主任谈柏元说，改革开放40年，国家取得了举世瞩目伟大成就。在以习近平同志为核心的党中央正确领导下，伟大的祖国必将完成两个100年奋斗目标，为人类命运共同体贡献更多的中国智慧、中国力量。

市建设交通工作党委原副书记、纪委书记徐海峰说，习主席说出了我们的心里话，



我们是改革开放亲历者、见证者和受益者。改革开放锤炼了我们的意志，升华了我们的思想，坚定了我们的理想信念。今天，我们都已退休，但不忘初心，继续前进，为实现中国梦而不懈奋斗，仍是我们的追求，也是对40年最好的纪念。

上海师范大学原校长杨德广说，习总书记在报告中高度评价了四十年改革开放的伟大功绩，高屋建瓴，非常深刻。我们这一代人亲眼目睹、亲身经历、亲自参与了改变中国面貌的这场伟大革命，心潮澎湃。我虽然是八旬老人，但我牢记共产党员身份，一定不忘初心，牢记使命，永远跟党走，坚守全心全意为人民服务的宗旨，把帮困助学慈善公益活动做得更好，为精准扶贫作出更大贡献。

上海报业集团文老干部党支部书记吕子明说，习总书记对中国近100年发展历史的回顾，见证了中国共产党勇于探索、敢于担当，不断创新、砥砺前行的奋进精神；改革开放40年的成就见证了中国共产党勤奮为民、勇立潮头、敢为人先、不懈努力的优秀品质。在新的时代，要更加坚定地跟党走，更加努力地发挥作用，是我们老同志共同的心声。

改革先锋催生民族自强

广大离退休干部盛赞党中央、国务院表彰决定，认为改革先锋彰显时代精神，树立时代标杆，凝聚创新力量，催生民族自强。中国改革友谊奖章获得者深度参与、支持与助力中国改革开放，体现国际友谊与互助精神。

黄浦区原政协副主席、离休干部王宏杰说，大会表彰的110位典型人物涉及各行各业、各条战线，既有私营企业主、文体名人、科学家等，又有少数民族同胞和外籍人士，充分体现了我国对外开放的高度开放性和包容性，也体现了全球一体化的格局。

松江区原人大主任张金泉说，大会表彰的100位改革先锋和10位国际友人，是改革开放进程中的突出代表，值得全国人民学习。改革开放40年，我参与了30年，听了总书

记的讲话，感慨万千。作为老干部，我们要继续加强学习，全力支持改革开放再出发。

杨浦区退休干部叶基馥说，会上隆重表彰了各条战线勇立潮头的改革先锋，随着他们的形象在荧屏中一一出现，40年艰难跋涉的改革历程仿佛在眼前重新浮现。他们中有人在改革浪潮中几番沉浮，有的也已离开我们，但党和人民没有忘记他们为改革作出的历史贡献，也彰显出党中央誓将改革开放进行到底的坚强决心和信心。

长宁区虹桥街道退休干部闻颖俊说，党中央表彰100名改革先锋，激动人心。他们对祖国贡献巨大，有许多人献出了生命，正如习总书记讲的，“中国人民经历了太多太多的磨难，付出了太多太多的牺牲，进行了太多太多的拼搏。”我们虽然退休了，但经历了激扬40年，赶上了幸福晚年。我们发自内心地感谢党和国家。有生之年，我们将学习改革先锋精神，为实现两个一百年奋斗目标继续努力。

改革开放成就伟大梦想

广大离退休干部真情盛赞改革开放成就，对改革成果体会深刻，认为贫穷不是社会主义，改革开放成就伟大梦想。祖国建设日新月异，人民生活幸福安定，国际地位日益提升。

同济大学退休支部书记梅清说，这是一个回顾的大会，一个总结的大会，更是一个动员的大会。40年成就不是天上掉下来的，也不是别人施舍来的，而是中国人民在党的领导下干出来的。我们这一代人既是改革开放经历者，也是受益人。我退休后不仅到老年大学继续学习，而且还出国旅游，真正是老有所学、老有所乐。这在改革开放前是不可想象的。

闵行区旗忠村党总支老龄支部书记廖润琼说，40年改革开放使我们国家富强起来了，使百姓生活从贫困走向富有，也使旗忠村发生了前所未有的变化，老百姓过上了富裕幸福的生活，感恩之心无以言表，唯有撸起袖子加油干，为国家发展继续拼搏奋斗！



这儿是老干部乐意生活的家

中组部原常务副部长赵宗鼎热情肯定上海老干部工作

□ 钟海珍



年前，90高龄的中组部原常务副部长赵宗鼎同志，兴致勃勃地参观、考察了上海老干部活动中心青松城和老干部大学，对上海老干部工作给予了热情的肯定。

参观了上海老干部活动中心完善的设施，赵部长十分高兴。他称赞说，这里不仅有保龄球馆、台球馆、乒乓球室和桥牌室等丰富多采的活动场所；而且这些场所在细节设计上也充分考虑了老同志的特殊需要，非常温馨、贴心和人性化。

考察了上海老干部大学，赵部长称赞有加。他说，上海老干部大学充满活力和朝气，书画班、摄影班、钢琴班和英语班的老同志们，其学习热情令人感动。酷爱读书的老部长还特别点赞了上海图书馆——青松城服务点；他认为，这里陈列的书籍不仅数量多，且还有很多新书、好书，让人

流连忘返。

青松城餐厅受到老同志们欢迎，赵部长乐呵呵地打趣说：“可惜我家离这儿太远了，不然我就天天来这里吃饭了。”

谈到考察、参观的所见所闻，赵部长对专程看望他的上海市委原副书记、市老干部大学校长罗世谦，市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛等同志，满意地肯定说：“青松城是老干部之家，可谓名不虚传；这里不仅能满足老干部的物质生活，还能丰富他们的精神文化生活，是老干部真正乐意在这儿生活的‘家’。”

赵部长还欣然命笔，为《上海老干部工作》题赠了“老干部心声 一息尚存 不忘初心 余热微薄奉献为民”，表达了老部长的一腔衷肠，也寄托着老同志们的厚望与期待。



杨浦区五角场街道党工委将城市社区离退休干部党建工作纳入基层党建工作总体规划,加强领导,精心组织,大力推进。

一、深化思想认识,精心筹划推进

一是增强“抓”的主动性,强化党工委领导力。第一时间召开党工委会议和中心组学习(扩大)会,进行专题学习和研究部署。成立试点工作领导小组,制定下发实施办法,形成合力。

二是提高“做”的自觉性,强化居民区党组织执行力。组织召开居民区党组织负责人参加的动员会,统一思想认识,明确目标任务,同时配备专职党务社工协助居民区开展工作。运用“一线工作法”,及时掌握居民区思想动态,加强工作指导。

三是激发离退休干部党员“参与”的积极性,增强党组织向心力。抓住大调研工作契机,入户与离退休干部党员交心,发出热忱邀请。主动联系区域重点单位的离退休干部工作管理部门,联手打造在册离退休干部党员集中报到绿色通道。在党建服务中心等线上线下公共平台提供报到指南。

二、突出重点环节,丰富工作内涵

一是注重创新组织设置。在街道层面,挖掘具有影响力特色团队成立离退休干



提高认识 精心组织 扎实推进城市社区 离退休干部党建工作

□ 杨浦区五角场街道党工委

部党支部。如指导社区文化中心成立了离退休干部党支部,引领社区文化发展。在居民区层面,积极探索成立常规型党组织和功能型党组织。

二是注重强化政治功能。主要开展了“五个一”系列活动:确立一项通报制度。构建一个红色教育平台。编印一份工作简报。开设一个微信公众号“老干部·正能量”专栏。组建一个工作微信群。

三是注重发挥引领作用。积极引导离退休干部党员为社区党建和社区建设添砖加瓦。如,围绕“党建+服务”,动员政法战线的离退休干部党员加入“葛海英博爱工作站”功能型党支部,为社区居民提供法律咨询等服务。又如,围绕“党

建+公益”,组织“众鑫有话”功能型党支部讲师团成员为区域单位和社区党员提供菜单式党课服务,听众上万人次。还如,围绕“党建+责任”,组织近退休干部党员加入“看家网”志愿者队伍,助力平安社区建设。动员党员带头签约并参与矛盾化解工作,保障重大工程顺利推进。

三、建立工作机制,注重常态长效

一是建立支部工作机制。先后制定离退休干部党支部学习教育、党员活动、经费使用、支部书记选配和学习培训等制度,推动支部的规范运作和长效发展。

二是建立服务保障机制。发挥五角场校区、商区、园区、营区、社区“五区联动”优势,统筹区域资源,服务好社区离退休干部党员,精准对接老同志需求。

三是建立双向联系反馈机制。为离退休干部党员制作下发联系手册,明确社区党组织与原单位党组织每年至少联系一次,就离退休干部党员日常表现和活动参与情况双向联系反馈。

四是建立考核激励机制。明确将城市社区离退休干部党建工作纳入居民区基层党建责任制考核。积极培树、宣传社区离退休干部党组织和党员先进典型,鼓励离退休干部党员做楼组党建与睦邻自治“领头雁”。



以“三爱三发”为主要内容 积极开展网上正能量活动

□ 杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室

“金色夕阳”老干部正能量工作室现有理论组、宣讲组、记者团、“众鑫有话”团队等8大类22个团组300多位离退休干部。成立两年多来，老同志们怀着强烈的“爱党爱国爱民”（三爱）情怀，积极在网上“发声发文发力”（三发），取得了良好的社会反响。

一、同舟共济——凝聚力量线上展身手

一是团队化运作，众人拾柴火焰高。工作室采取理事会运作模式，定期召开联席会议，壮大“三爱三发”网上正能量活动的声势和力度。

二是多元化配制，唱响悦耳主旋律。目前已建起各类离退休干部网宣小组43个。网宣骨干还担任责任编辑，协助运营好“阿拉杨浦老干部”微信公众号。

三是项目化推进，在线喜获丰硕果。精心设计活动项目，每个项目都设定目标，指定牵头团队和具体负责人。如，推出党风党纪学习宣传项目，组织网宣骨干撰写心得体会，先后在“上海市老干部网宣达人”等微信公众号、新浪博客等媒体网站刊发。

二、身体力行——“三爱三发”传播正能量

一是发声——传播网上正能量之声。紧紧围绕党和政府中心工作，策划好“发声”主题。如，根据区组织开展“奋进新时代，红色永传承”主题教育月活动要求，录制主题片，拍

摄发布原创诗朗诵等视频。被许多中小学校下载作为学校主题班会、队会的内容。

二是发文——发布弘扬时代主旋律之文。组织工作室老同志宣讲党的方针政策。如，在“两学一做”学习教育活动中，工作室“众鑫有话”团队将习近平总书记系列重要讲话归纳总结成“一条道路”“两学一做”“三严三实”“四个全面”“五种理念”宣传提纲，被许多基层党组织用作开展“两学一做”活动的学习教材。

三是发力——迸发健康向上之力。广泛开展正能量活动，线上线下联动，“三爱三发”活动具有了坚实的基础和持续不断的动力。如，为积极响应区委区政府争创全国文明城区号召，工作室发布了“创全”倡议书，组织工作室老同志带头参加“我与杨浦改革开放故事”网络征文活动。又如，为配合做好全区的城市社区离退休干部党建试点工作，以工作室名义发出网络倡议书，深入基层开展采访，并在《杨浦时报》上发文，为推进全区的城市社区离退休干部党建试点工作作出了贡献。

三、多措并举——激发潜能团队添活力

一是大力宣传先进典型，发挥引领作用。组织“众鑫有话”“多彩殷行”“永葆初心”等团组在工作室例会上交流经验，有效提升各团组开展网宣工作能力。近两年来，先后采写、宣传了130余名在社区行动和网络宣传中表现突出的离退休干部典型事迹。

二是团队密切协作，发挥合力作用。线下活动和线上报道相互配合，各团组之间资源共享，活动联手，产生了“1+1>2”的成果倍增效应。

三是坚持正面宣传，发挥激励作用。通过宣传教育、正面引导，逐渐让网上正能量活动成为工作室全体成员抒发“三爱三发”情怀的新天地。线上，积极深化和拓展“正能量风采”栏目内容；线下，坚持开展自我教育，不断为网宣工作增添勃勃生机和无穷力量。



一、深入细致排摸，把社区离退休干部党员动员出来

1、上门排摸。在做好主动到社区报到的离退休干部党员接收工作的同时，结合“大调研”、“E睦邻”走访等活动，采取组团走访、居民信息采集、社区活动场所登记等措施，挨家挨户动员离退休干部党员到社区报到。通过排摸，基本掌握了离退休干部党员的底数和兴趣爱好、特长、需求等相关信息。

2、活动吸引。结合老同志特点，开展一系列主题党日活动，吸引社区离退休干部党员参加。如开展“我报到、我参与、我奉献”离退休干部党员主题党日活动；通过举办通报会，让老同志及时了解社区党建和社区建设情况，提高参与的积极性。

3、动员宣传。针对开展城市社区离退休干部党建工作的目的要求，在居民区党建服务站进行宣传；利用新媒体推送社区离退休干部党建和各种活动预告，营造开展社区离退休干部党建工作良好氛围。

二、创新组织设置，把社区离退休干部党员凝聚起来

1、探索成立组织。根据离退休干部实际，成立社区离退休干部党支部。一类是“常规型”党支部。将组织关系仍保留在原单位的党员，组织成立凤联居民区离退休干部党支部。按居住地就近组建4个党小组；另一类是“功能型”党支部。将居民区以离退休干部为主体的各类兴趣组队和志愿者队伍中的50余名离退休干部党员组织起来，成立“凤联居民区功能型党支部”。

2、配强支部班子。在新成立的社区离退休干部党支部中，挑选出书记、支委等建议人选。

3、明确职责制度。多次牵头召开支委会，明确社区离退休干部党支部主要任务；会同党支部制定工作制度，规范支部各项工作。

三、积极开展活动，把社区离退休干部党员作用发挥出来

1、加强政治引领。始终把加强政治建设作为社区离退休干部党建工作首要任务。社区离退休干部党支部成立后，先后开展了“不忘初心，牢记使命”庆祝建党97周年活动等。许多老同志反映，通过参加社区党建，生活更加充实，在政治上又多了一个“新”家。

2、搭建平台载体。成立了社区离退休干部“理论学习宣讲团”“关心关爱帮帮团”“双创创全志愿团”和“政策咨询智囊团”，鼓励引导离退休干部党员结合自身特点加入相应团队，发挥自身作用。

3、主动关心服务。努力整合社区资源，加强对特殊困难离退休干部党员的关爱帮扶，增强社区离退休干部党组织的凝聚力。如在“七一”、“重阳节”开展走访和高温季节“送清凉”等慰问活动；对高龄独居的离退休干部党员开展“一对一”结对帮扶等，使社区离退休干部党员体会到社区党组织的关心、社区大家庭的温暖，提高他们融入社区的积极性。



杨浦区控江路街道凤联居民区党总支

从实际出发
积极有效地
开展城市社区离退休干部党建工作

杨浦区控江路街道凤联居民区党总支，立足居民区实际，抓住排摸动员、创新组织、开展活动三个重要环节，积极有效地开展城市社区离退休干部党建试点工作。



我于2011年12月从公安机关退休，2012年注册了“新浪微博”，2015年注册新浪博客，2016年加入闵行区离退休干部网宣团队，并在上海市离退休干部博客空间以“刘金岁月我的博客”为名注册博客。

几年来，我在网络上以个人名义发表近200篇各类原创博文，形成了30多万文字，发布了6000多条微博，有30多万人次访客的个

忆流金岁月 赞发展变化

□ 刘建国



人网页。我从一个不懂网，不用网，不上网的“门外汉”一跃成了一个学网、懂网、用网的离退休干部网宣员，在快乐享受丰富多彩网络生活的同时，传递了自己的感悟、思考……得到了市、区两级老干部工作部门的肯定。

一、我写原创博文

1、把握时代特征，写出切合时宜的文章。作为一名受党组织培养教育多年的老同志，退休公务员，政府给了这么好的待遇，无论从感情、党性和良心上，我从心底里感谢共产党、感谢党组织给了我们幸福的晚年。

在开展“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动中，作为“春申晚霞”网宣团队中的一员，我主动积极参与，自命题目原创了《感受软实力——我看闵行这五年》，《见证——当年我参与了实行侦查员等级制改革试点》等文章，积极向市、区有关部门投稿；在纪念建党诞辰的日子里，又作词《党啊，你是信诺之神！》抒发了爱党、颂党、感恩党的深切情怀。

2、针砭时弊得失，亮出个人观点的文章。在弘扬主旋律，为时代喝彩的同时，还对社会上不良倾向，不合时宜的负面情绪，亮出观点，列举事实，提出善意批评。十八大以来，党风民风趋向转好，党和人民群众一种新型关系正在形成，我及时撰写《池塘随想》一文，为十八大以来党中央的反腐风暴大加赞赏，对开展反腐倡廉助力喝彩。在“大调研”活动中，我自命题目撰写了《从“要求不合理，做不到”谈起》一文，对一些苗头和倾向性问题提出改进意见建议，文章一经发布，立刻引起了有关部门和领导的重视。

3、发挥职业特长，形成个人风格博客窗口。如果说三十多年公安经历是我写作的优势，那么刑侦生涯就是我创作的丰富源泉。把自己参与破案的过程写出来，回忆当年工作的艰辛场景，分享破案抓获犯罪嫌疑人的喜悦，再现当年工作的精彩，不乏也有工作得失和经验教训及晚年思考。我陆续写出了《谁是嫌疑人？》《博弈》《寻找第一现场》等多篇侦破纪实，情节曲折，内容真实，故事生动，凝聚了一大批忠实读者。

4、结合本人实际，原创怀旧内容博客专题。我曾知青，在公社、县级机关、公安部门等多个岗位几经辗转，有成功的喜悦，有艰辛的眼泪，也有坎坷得失的深刻体会，写出来既是一种回顾，一种总结，也是一种反思。把这种经历写出来，盘点自己的人生，接受大家对我的检验，接受批评和建议，同



时让大家分享,是一种幸福。

我以插队和在公社广播站的经历为题材,撰写的《下乡劳动第一天》《乡愁》《乡音》等回忆性文章,被相关网站录制成上海话、普通话等多种版本进行广泛传播;《半夜枪声》《生死时空》《追捕越狱犯》,曾经发生在闵行区历史上惊天动地的大事件,我以历史的视角,以公安大事记的形式原创,再现历史,警示后人,引起了众多网民的关注与反思。

二、撰写原创博文的点滴感受

1、要继续学习。退休后,信息相对闭塞滞后,好在有了互联网,我经常关注政府网站和各大主流媒体网站。上海市委老干部局网站和我们区老干部局的网站每天必访。老干部局组织的通报会、时政讲坛、“春申晚霞”网宣团学习参观考察等活动我必参加。

通过浏览阅读、学习参观考察,获得各种信息,尤其时政类报道,对了解掌握宣传口径,对自己的写作很有帮助,启发写作灵感。我还参加了“喜庆十九大·永远跟党走”——上海市离退休干部党建知识学习竞赛。博文《在争取入党的日子里》,就是在这样的大环境下原创成功的,市、区有关部门都进行了转发。

2、要头脑清醒。作为一名离退休干部网宣队员,要保持清醒的头脑,要有判断识别是非能力,提高政治嗅觉力,增强自身免疫力,遵守网宣工作的政治纪律和工作纪律,在政治上与党中央保持一致,不允许有半点怀疑、动摇和自由化倾向。

网络是一个自由的平台,但不是一个法外天地,必须受到纪律和法律的约束,接受广大网民的监督。这几年,我的原创博文突出正能量,守规矩,讲纪律,不妄议,不抢黄灯,回避敏感话题,一经提交,一路绿灯,发送成功,畅通无阻被发表。

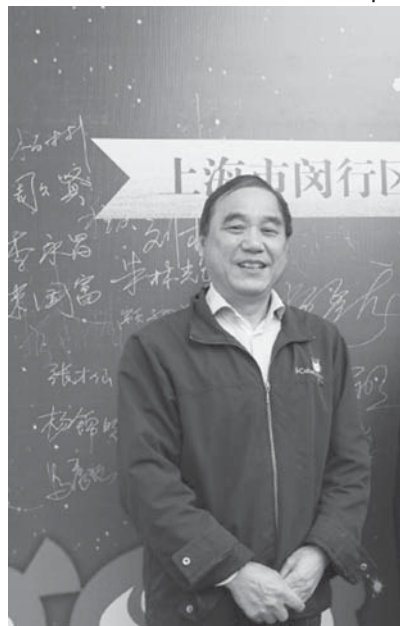
3、要注重细节。细节决定成败。情节和

细节十分重要。很多读者喜欢读我以第一人称,有情节有故事原汁原味的原创。网络的传播速度和广度十分强大,稍有不慎就会带来无法估量的损失。可以说,对每篇原创博文,大的方面是牢牢把握住大方向。小的方面,用字、用词,乃至标点符号,都力求引用表达正确无误;对具体时间、地点、人物、起因、经过、结果等,力求具体可靠,不作大概的判断,也非“毛估估”。即使是回忆,也力求真实,不失原意;能够翻阅历史资料的,尽量用资料佐证,写明出处。不肆意拔高,坚决不做哗众取宠之事,每一篇文章经得起历史的检验、事实的检验。

4、要乐于奉献。通过网络,始终有一批热心的朋友在关注着我,

支持着我,鞭策着我,使我保持着一股热情和活力;网友们越来越高的期待也给我带来很大的压力,且随着年龄增长,记忆力的衰退,睡眠质量的下降,我越来越感到有些力不从心。写作毕竟要用心用脑用时间,周围的同志,如“春申晚霞”队友们的异军突起,高手云集,让我有一种望尘莫及的感觉。我会变压力为动力,急起直追,相向而行,克服困难,尽力而为,勇于担当和奉献,愿和大家继续一起冲浪前行!

莫道桑榆晚,为霞尚满天。趁现在手脚还行,大脑尚未痴呆,向各位朋友学习,和大家一起,争取再博几年,五年、十年,甚至更长时间,以自己的人生感悟,道德理念,思想言行,写出好文章,弘扬主旋律,发出好声音,释放正能量,享受有品味的晚年生活,活出人生的精彩!





关于做好中铁上海局集团公司 机关离退休干部宣传思想工作的思考

□ 朱雪芳

随着社会老龄化进程的加快,中国铁路上海局集团有限公司(后简称集团公司)机关离退休干部人员结构、思想状况和健康情况等各方面都发生了较大程度的变化。离休干部逐步减少,已整体进入“双高期”;局级退休干部逐年增加,处级、高级职称退休干部队伍迅速扩大,已逐步成为“主体对象”,为在新时代如何加强机关离退休干部宣传思想工作提出了新课题。

一、机关离退休干部的基本情况

截至2018年8月底,集团公司机关现有离退休干部804人,党员657人,占比81.7%。包括离休干部95人,党员88人,占比92.6%;局级退休干部48人,党员48人,占比100%;退休处、高级干部661人,党员521人,占比78.8%。其中,离休干部、退休局级和处高级干部分别占离退休干部总人数和党员总人数的比例是11.8%和13.4%、6.0%和7.3%、82.2%和79.3%。集团公司机关离退休党总支1个,下设7个支部,其中离休支部6个,局级退离休

支部1个。退休处、高级党员干部组织关系已属地化管理。

公司始终把离退休干部宣传思想工作作为离退休工作的重要任务,加强领导、健全制度、优化配置、强化建设,不断创新服务管理工作方式,强化宣传思想工作,为集团公司高质量发展提供良好的舆论支持和稳定保证。

二、机关离退休干部思想宣传工作面临的情况

转型发展关键期,离退休干部对于思想观念更新、心理情感抚慰、经济生活的关注、文化精神的需求等日益凸显,思想和生活状况呈现出了多元化、复杂化和愿望日益美好化的特点,主要表现为:

1、关心改革发展变化,渴望思想理念常新。离退休干部虽然离开了工作岗位,但仍十分关心时事政治、国家大政方针和铁路改革发展。随着互联网、微信、微博等新技术、新平台不断发展,老同志接受的媒体信源日益增多,思想更趋活跃。但由于思维方式和信息渠道的局限,他们难以前

瞻的眼光、发散的思维来看待、思考在深化改革中出现的一些社会问题,常常会出现愤世怼言或消极失落等情绪,必须引起高度重视,采取有效措施加以宣传引导。

2、重视思想交流沟通,渴望心理情感慰藉。随着老龄化进程的加快,离休干部中高龄、“空巢”、患病等情况越来越多。渴望人文关怀、情感沟通,期待心理慰藉、思想交流,成为离休干部日益迫切的精神需要。

3、关注生活质量提升,渴望共享经济成果。近几年来,集团公司老干部部认真落实社会服务优老、惠老相关政策,推进更多利老便老措施,特别是关心关注那些有特殊困难的老同志,做了大量雪中送炭、排忧解难等方面的工作,得到了离退休老同志的普遍认可。但存在着心理失衡、相较攀比等问题。

4、注重精神文化追求,渴望体现所为作用。越来越多的离退休干部注重老有所学、老有所乐、老有所为等发展需求,怎样不断满足他们日益增长的精神文化需求,发挥他们爱党、爱国



和爱路的余热光辉，是老干部工作需要认真思考和亟待创新实践的问题。

三、做好机关离退休干部宣传思想工作思考

1、认真落实两项待遇，是做好离退休干部宣传思想工作的基础保障。一是抓好生活待遇的落实。及时了解掌握离休干部生活情况，切实保证离休干部生活待遇水平与社会经济发展同步提高，使他们能更多地分享和感受到经济发展的成果。二是抓好政治待遇的落实。组织离退休干部认真学习习近平总书记系列重要讲话，坚定四个自信，始终严守政治纪律和政治规矩，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。坚决拥护党中央的重大决策部署和方针政策，理解和支持全面深化改革，正确对待利益调整，始终做到离岗不离党、退休不褪色。

2、加强离退休党支部建设，是做好离退休干部宣传思想工作的组织保证。按照有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动的原则，进一步健全和完善离退休党支部。应以支部为依托，开展丰富多彩的组织生活，不断增强党支部的吸引力和凝聚力，以确保党员离退休干部长期受教育、永葆先进性。

3、改善离退休学习活动

场所，是做好离退休干部宣传思想工作的平台阵地。集团公司党委和老干部部领导高度重视，加大投入改造，重新装修了活动和教学场所，为离退休干部就近学习、参与活动创造了良好的环境条件。强化标准化管理。进一步完善老干部大学和住宅小区活动室的管理制度，开展争创组织活动好、服务质量好、科学管理好、作用效果好的“四好”活动室达标创优活动。

4、组织开展协会活动，是做好离退休干部宣传思想工作的舞台载体。一是完善协会架构，整合类型体系，发挥互补优势，逐步形成既相互独立，又互为作用的叠加效应。二是导养内涵关系，逻辑外延形式，融合多元特性，努力实现既激活热情，又体现作为的状态效果。三是注重身心健康，顺应兴趣需求，引发爱好特长，切实达到既修养身心，又健朗体魄的所乐要求。

5、探索“社企共建”服务管理模式，是做好离退休干部宣传思想工作的途径方向。一是从服务机制上，可以建立联席会议、联动关爱、联勤预防、联通信息和联享资源等制度，进一步夯实宣传思想工作的情感基础。二是从党建工作上，可以开展双同共建活动。三是从优势作用上，可动员参加

地方街道的时事政治宣讲团、老娘舅智囊团和志愿服务队等活动。从而达到依托社区资源、借用宣传平台，发挥各自优势，体现作用作为功效，进一步拓展宣传思想工作的渠道途径。

6、建设一支高素质工作人员队伍，是做好离退休干部宣传思想工作的前提条件。首先要提高老干部工作者的工作能力。一要增加思考研判能力。深入研究老同志思想实际，关注其所思、所虑、所忧、所需，找出宣传思想工作的难点和重点，着重在破解难题、加强工作上下功夫。二要增强开拓创新能力。主动适应不断变化的新情况，创新工作方式方法，多运用老年心理学理论，多借助现代传媒工具，创造性地开展工作。三要增强管理服务的能力。牢固树立“以老为本，以人为本”的服务理念，注重人文关怀，做好老同志的思想沟通和情感慰藉工作。注重解决老同志实际困难，做好扶贫解困工作。四要加强队伍的稳定和梯队建设。大力弘扬“安专迷”精神，努力把离退休工作人员队伍建设成一支讲政治、重感情、业务强、作风好、老同志信得过的过硬队伍，要增强工作的责任感和使命感，努力实现让党组织放心、让老同志满意的工作要求。



参与开发 见证发展

□ 口述：李佳能

整理：游思静

1962年，我从同济大学毕业后，曾在石油战线工作，1977年调回上海。从20世纪80年代起，先后参与了上海总体规划和浦东总体规划的编制与实施。回忆起那段奋力拼搏的岁月，至今仍热血沸腾。

规划先行 深入研究

浦东开发开放的研究咨询，其实并不是从20世纪90年代才开始的。早在80年代，上海城市规划界和社会各界人士对上海的发展方向就提出了许多意见和建议。1979年，全国城市工作会议召开，提出编制城市总体规划，以适应城市发展的需要。1980年，上海开始编制总体规划，我也参与其中，主要是中心城区这块。

我记得大概是1981年，在上海展览中心办了一个上海总体规划展览，把全市6000多平方公里的布局，包括各区县的，都展示出来，当时影响还是蛮大的。社会上好多人开始关注上海城市发展，比如地理学家、民主党派人士，城市规划工作者常常在报纸杂志上发表一些文章，就上海应如何发展、该发展哪里，提出自己的看法。海外的美国华裔桥梁专家林同炎，就很关心浦东和支持浦东开发。他提出过一个350平方公里范围的概念，以川杨河为界，和黄浦江、长江围起来的三角地带作为一个特区性质的浦东新区。

老市长汪道涵高瞻远瞩，有战略眼光，在他的领导下，上海市科委在1984年提出了“关于浦东新区发展形态”的课题。这个课题由上海城市规划设计院和同济大学合作，研究未来浦东新区的总体布局。与此同时，还有社科院及其他一些部门也在思考。

1987年6月，市政府专门下文成立浦东开发联合咨询研究小组。以汪道涵为总顾问，副市长倪天增为组长，规划局局长张绍樾为副组长，我很荣幸成为6名组员之一，小组有来自市委研究室的余健、市政府发展研究中心的于品浩、国际金融研究所的陈泽浩、土地局的俞汉卿、外贸学院的周汉民。

1987年11月底，按照汪市长的意见，研究小组南下到深圳、广州、海南进行考察学习。1987年12月9日，延安东路轮渡拥挤踩踏事件传到正在南方考察的我们耳中，大家一致表示，回上海后要更加努力学习并推进浦东开发。为了向世界宣传浦东开发，1988年3月，由汪市长亲自带领我们前往日本，以“浦东开发计划与国际博览会（世博会）”为主题进行宣传演讲，得到了日本朋友的高度关注。

1988年5月2日，上海召开“浦东开发国际研讨会”，有150多位海内外专家、学者与会，那次会议就是对研究小组成果的一次展示。我有幸在大会上作了《上海浦东新



区总体规划》的发言，与会专家对浦东开发的设想提出了很好的建议。会后，我还陪同部分专家到浦东陆家嘴，介绍了金融中心的规划设想，专家们对在陆家嘴规划建设新的金融中心表示赞同。咨询研究小组的工作，一直持续到1990年4月18日宣布浦东开发为止。

浦东开发实质性启动

1990年4月18日，浦东新区开发开放正式公布，立即在国内外引起了极大反响。这是中国继续改革开放的重大举措。

我是最早参加市政府浦东开发办公室工作的人员之一。倪副市长传达了市委、市政府的决定。他要求我到浦东开发的第一线，和沙麟同志一起，尽快把浦东开发办公室筹建起来，并语重心长地对我说：“要为上海浦东的发展努力工作。”

4月30日，第一批抽调到浦东开发办的同志在市政府碰头。第二天，即奔赴浦东现场。为了让浦东开发办的同志有个办公场所，时任市政府副秘书长的夏克强带领有关同志在陆家嘴地区选址浦东大道141号——黄浦区浦东文化馆的两层小黄楼，作为浦东开发办公室使用。5月3日下午3时左右，浦东大道141号门口。没有放鞭炮，没有敲锣鼓，市委、市政府举行“上海市人民政府浦东开发办公室”和“浦东开放规划研究设计院”的挂牌仪式。时任中共上海市委书记、市长朱镕基和副市长黄菊、倪天增出席，夏克强主持，在场的领导和市民群众报以热烈的掌声，浦东开发迈出了实质性启动的坚实一步。

那天门口挤了很多。闸北区有一位公务员叫王有福，主动要求参加浦东开发，后来也如愿以偿；还有农民表示要捐出自家的房子和地；水厂、煤气公司送水送气。我们得到了很多支持。当时办公条件艰苦，我们几个主任挤在一间办公室，每天接待来访客人，有时连吃饭都顾不上。当时靠的就是一股劲！

小平同志的指示终生难忘

1991年2月18日，农历大年初四的上午10点左右，邓小平兴致勃勃地登上了上海新锦江大酒店的顶层，从电梯间走出，进入旋转餐厅。我有幸参与迎接小平同志，心情十分激动。当时，邓小平穿着灰色夹克衫，精神很好，笑容满面。时任中共上海市委书记、市长的朱镕基引着邓小平到事先准备好的圆桌前坐下，围着圆桌进行了汇报。小平同志不时观看模型和图纸，抬头透过旋转餐厅的玻璃察看浦东。

其间，小平同志对浦东开发开放发表了重要讲话，他谈笑风生地说：“浦东开发晚了，我有责任！”“希望上海人民思想更解放一点，胆子更大一点，步子更快一点。”“你们要抓紧浦东开发不动摇，一直到建成！”小平同志还告诫在座的干部：“发展不是乱来，要按照规划进行。”“规划一定要高起点，要瞄准国际大都市定位，要做得好，做到高水平。”

听了小平同志的讲话，我们心中更有底了，信心更足了！回顾28年浦东开发开放的历程，我真正体会到正是邓小平理论指引着浦东不断前进。

近几年，浦东发展又到了关键时刻。浦东新区怎么按照习近平总书记的指示，当好改革开放的排头兵、创新发展的先行者？怎么建设好自由贸易试验区和科创中心？怎么通过浦东开发、振兴上海、服务全国、面向世界，把上海建设成为世界一流的全球城市？这些都是我们必须重视和加强研究的新课题。

浦东开发与发展，已经带给我们太多惊喜，我作为一名浦东“老开发”，衷心希望浦东进一步发扬艰苦创业的精神，继续改革开放、求真务实，在各个领域取得更大的进步！我相信，发展中的浦东还会有越来越多令人惊讶的辉煌发生！

尊重历史 开启未来

——回顾展望改革开放进程中的老干部工作

□ 刘 恩



40年前的12月，中共中央召开了具有划时代意义的十一届三中全会，开启了改革开放的历史新时期。1982年2月，《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》正式颁布实施。这是老干部工作的奠基性文件，具有里程碑式的意义。它标志着干部离退休制度的正式建立，拉开了党和国家干部人事制度改革的序幕。

《决定》的颁发，从维护党和国家根本利益的高度，既尊重老干部为中国革命和建设所做出的历史性贡献，又顺应时代发展要求，保证改革开放顺利推进，为领导干部新老交替做出了制度性安排。从更长远看，《决定》的实施，废除了实际存在着的干部领导职务终身制，开启了干部队伍有序传承的正常进程。从那时

起，全国约有220万名、上海约有5万名老干部响应党的号召，陆续从各级领导岗位上退离下来，逐步走出了一条中国特色干部队伍新老交替的新路。离退休制度作为党的事业继往开来的重要一页，已永远载入了史册。

40年来，历届党中央领导核心非常关心老干部，高度重视老干部工作，作出过许多重要批示和经典论述，其中最著名的“三句话”，是1982年《决定》指出的：老干部离退休后，“基本政治待遇不变，生活待遇还要略为从优，并注意很好地发挥他们的作用”。这三句话体现了以邓小平同志为核心的党中央对老干部的极大尊重与深切关怀，成为我们党和国家坚定不移的政策原则之一，也奠定了以后很长一段时期老干部工作的政策基础。

进入新时代，习近平总书记对老干部工作作出一系列重要论述，主要是“六个强调”：强调老干部工作承载着党中央关心爱护广大老同志的重要任务，是中国共产党党的建设的特色；强调尊重老干部就是尊重党的光荣历史，爱护老干部就是爱护党的宝贵财富，学习老干部就是学习党的优良传统和作风，重视发挥老干部作用就是重视党的重要政治资源；强调要牢固树立以人为本、服务为先的理念，不断为老同志老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好条件；强调衡量老干部工作做得怎么样，关键要看老干部满意不满意，心情舒畅不舒畅；强调从一进入干部队伍的年轻同志到离退休干部管理要全覆盖，做到干部随管理成长、



管理伴干部一生;强调各级党委要切实把老干部工作提上重要日程,党政主要领导要亲自关心过问,带头联系老干部、带头与老干部交朋友,及时研究和解决老干部工作中的重大问题和重要事项,各级领导干部特别是年轻干部要自觉做关心老干部、重视老干部工作的模范。这些重要论述深刻阐明了老干部工作的地位作用、职能职责、价值观念、检验标准、组织领导等重大问题,为我们做好老干部工作指明了前进方向、提供了根本遵循。

40年来,本市各级老干部工作部门,认真贯彻《决定》精神,在开拓创新中不断前进,使老干部工作与时代发展同步,与城市建设共进,与老干部需求相应,基本实现了“五个化”。一是组织架构网络化,四级组织网络健全,1600多个老干部工作部门纵向到底、横向到边,为老干部提供全覆盖的管理服务。二是政治待遇制度化,形成并完善了会议通报、形势报告、党校学习、阅读文件、参加会议、参观考察等制度。三是生活待遇机制化,上海在全国率先建立了离休费保障、医疗保障、财政支持“三大机制”,关心照顾易地来沪安置离休干部。四是学习活动区域化,上海已基本形成“以青松城

为中心、以区域活动为基础、以社区活动为依托,条块结合的老干部学习活动新格局”。五是为老服务社会化,落实“四个就近”的要求,采取政策扶持、资源整合、政府购买服务等方式,借助社会力量为老同志提供保洁、助医、助餐、购物等服务,想方设法满足老同志的个性化需求,保障了老干部安度晚年。

40年来,上海广大离退休干部始终与党同心同德,继续关心党和国家大事,大力支持改革开放事业,积极参与两个文明建设,热情关心教育下一代,积极传播正能量,展现了“壮心未与身俱老,一生奉献到白头”的崇高精神风范。

老干部长期从事党的工作,具有独特的政治优势。他们受聘担任党课报告员、党性分析员、党建辅导员,为机关、学校、企业、社区上党课、作革命传统报告;协助党校对青年干部进行党性分析,协助高校院系培养考察入党积极分子,在部分中学组织学生阅读马列原著;在全党开展的历次主题教育活动中,帮助党委班子和在职干部坚定党性、改进工作。

老干部有着丰富的工作经验和专业特长,他们应邀参与调查研究,积极出主意当参谋。上世纪八九十年代,市政府成立咨询小组,



在城市规划、交通建设、投融资项目等方面,邀请老领导参与咨询,担当智囊。市文广局组织老干部专题收听收视广电节目,编印收视简报,为一线同志提供启示。市新闻出版局、市老干部评报组定期开展报刊评审,他们被业内人士尊称为“新闻出版界的诤友”。

老干部离退休后回到社区,有的成立社区学习小组,每月开展学习交流;有的建立兴趣组队,定期开展歌咏、戏曲、健身展示活动,成为社区亮点;有的与单亲家庭、困难家庭结对,捐款捐物,帮困助学;每当发生地震、洪水等重大自然灾害,老干部都是社区最积极的捐款者,广受居民群众的好评。

老干部离休不离党,退岗不褪色,有的组织“振兴郊区联谊会”“老区经济促进会”“工业发展基金会”,应邀为当年战斗、工作过的江西、安徽、苏北等革命老



区制订规划、培训人员,为上海重大工程向郊区拓展牵线搭桥,为科技成果产业化提供帮扶。有的参与党史、组织史、新区地图等编撰工作,或撰写回忆录、纪念文章,为革命存史料、为发展供佐证,力所能及地作出贡献。

我于1987年进入市委老干部局工作,直到2013年退休,在老干部工作岗位上整整干了26年,走访了许多离退休老同志,倾听他们回忆当年的革命经历和离退休后所作的新贡献,感到非常受教育。退休后,我又参与了机关离退休干部党支部工作,聆听了多位上海老干部工作开创者对老干部工作的深情回顾;参与了《上海组织志》老干部工作篇的编撰工作,系统梳理了上海老干部工作和市委老干部局的历史;参与了老干部工作系统调研报告评审、老干部大学素质教育文件起草和《学报》编辑等工作,感受到新形势下上海老干部工作蓬勃发展的良好态势。

作为从老干部工作岗位上退下来的一名不算太老的老兵,我对老干部工作深怀感情,充分认识到推进新时代老干部工作使命光荣、责任重大。我们将一如既往地学习贯彻党的老干部政策,坚定维护改革开放成果,扎根社区发挥余热,继续为党的事业贡献绵薄之力。

广聚英才 助力发展

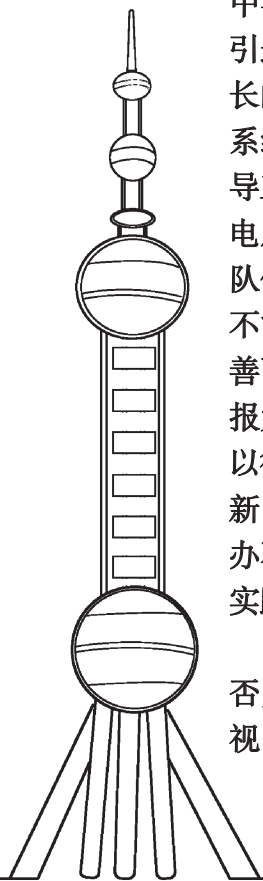
——记上海广播电视事业的两次社会招聘

□ 吴蕴珊 张 谦

1980年年末,党的十一届三中全会召开刚刚过去两年,改革开放大潮徐徐涌动。《解放日报》登载上海广播事业局公开招聘编辑记者的招聘启事,上海人民广播电台、上海电视台同步播出,一时间一石激起千层浪,犹如一股暖暖的气流,激荡着许许多多的有志青年的胸怀,公开招聘牵动人事制度的变革,引起社会轰动。

改革开放初期上海广播电视系统的两次社会招聘,是上海广播电视事业发展征途中浓墨重彩的一笔!第一位提出“社会招聘,引进人才”设想的是时任上海广播电视局局长的邹凡扬。他深感改革开放之初,广播电视系统人才严重匮乏。据当年参加两次招聘领导工作的原广电局党委副书记杨琪华和原广电局副局长陈文炳回顾,广播电视编辑记者队伍结构性不足,广播电台新闻节目被规定不能有自采新闻,自采自录的电视新闻也乏善可陈,只能“吃报”。所谓“吃报”,就是以读报为主,广播电台变成报纸的“有声版”。长此以往,作为独立新闻单位的上海广播电视,在新闻采写方面“武功全废”,长期“吃报”不仅办不出广播电视新闻的特色,而且因为缺乏实践锻炼,也严重制约本系统人才的发展。

党的十一届三中全会后,国家广电部否定了广播电台“吃报”方针,要求广播电视自己“找米下锅”,办好自己的新闻节目和其他专题性节目。这样一来就急需一批



编辑、记者充实广播电视队伍。上海广电局的领导将目光投向了全社会的优秀人才,社会上蓄积着大量适合干新闻工作的人才。于是不拘一格引进人才,找准突破困境的爆破点。当年上海广电局的招聘启事就有一段直白:“以往宣传工作干部的调动都是计划调配,有一定局限性;这次公开招聘,是打破老框框,广泛探求和选拔人才的一次尝试。”

有了好设想,还需要严谨的部署。首先,上海广电局征得了市主管部门的首肯,迅速组成局领导班子和相关的招聘办公室。即使用现在的眼光看,这个招聘办公室的组成也是非常大胆和具有前瞻性的。两次社会公开招聘,许多突破藩篱、大胆创新的举动,可圈可点。对报名参加招聘的对象,明确了几个“不”:报名不需要所在单位领导批准、调动不需要所在单位介绍信、不论现在从事何种工作、不论原先所学的专业、不论家庭出身。这简直就是“英雄不问出处”。一时间,对这样的招聘,社会上好评如潮。一批批的企业青年干部、工厂青工、商店营业员、教师、复员军人踊跃报名应聘。

1980年和1983年两次招聘先后共有8000多人参加应聘,非常壮观!尤其是第一批招聘考试成绩优秀、被录用的,很快便成了广播电视业务第一线的骨干力量。这批应聘成功者直接被安排在广播电视采编第一线工作,前后两次通过社会公开招聘引进的专业人才为上海广播电视事业发展发挥了举足轻重的作用,他们中的相当一部分人很快成长为上海广播电视乃至上海新闻界的领军人物。

邱洁宇在参加招聘前是沪上某饮食店员工,1981年进入广播电台后,仅仅四年就转岗成为管理者,先后被任命为上海人民广播电台新闻部主任,副台长,副总编辑,集团总裁助理。在她任职期间,上海人民广播电台获得了上海广播史上首个中国新闻奖一等奖;990早新闻报道集体曾4次荣获上海市劳模集体、2次荣获全国新闻

工作者先进集体称号。她以出色的领导能力和工作业绩,一再印证了,一个好的平台对个人成长和事业发展的至关重要!瞿新华通过招聘被录用为电台广播剧编辑后,成为一个多产作家,他的广播剧作品《刑警803》播出期间可谓风靡一时。

除此之外,还有一些比较“另类”应聘者,因为有突出的专业所长被“不拘一格”地录用了,这在当时是很有社会震撼力的。例如,一些所谓有“海外关系”,“家庭出身不好”的青年,来应聘时还是临时工身份,但招聘考核合格后,被录用为专业节目的编辑并都做出了相当好的工作成绩。

上海广播电视系统第一次社会招聘已经过去38个年头了,她是伴随着中国的改革开放应运而生的。当年通过考核,幸运地成为应聘录用者的同志,现在基本都退休了,有的还在发挥余热,还在以自己的才华服务于社会。当年上海广播电视勇于砥砺前行,探索创新,以向社会公开的招聘方式,引进优秀的新闻人才,在全国尚属首家。随着改革开放的深入,我国组织人事制度的体制机制改革,人才的流动,已不限于一市、一省、一地,而是遍及全国、全球。上海广播电视前前后后的两次社会招聘以其辉煌的成果,镌刻在它从业者的记忆里,刊载入上海广播电视史册!





在新中国第一支 时装队当“模特”

□ 口述：徐 萍

整理：葛乾巽

初创之难

我中学毕业后，被分配到上海远东纽扣厂工作。

进入上海时装表演队是一次非常偶然的机会。当时，上海服装公司组建时装表演队，到我们厂的车间来选人，而我对此并不知情，接到通知只是说：让我去参加公司召开的一个座谈会。就这样，我走进了上海时装表演队。后来才知道，这是新中国第一支时装表演队。

第一批模特儿全部是从服装公司下属

78个企业近3万名职工中挑选出来的。刚开始，时装表演队的队员都是业余的，没有演出任务的时候还必须回工厂上班。当时的月收入是45元，参加一场演出的补贴是1.5元。建队之初，我们克服了种种难以想象的困难，整支队伍缺乏经验，缺乏经费，没有排练场地，还要承受社会舆论压力。

要在T形舞台上走来走去，进行时装表演，这在当时的中国社会是一件难以被人们接受的事。公司组建队伍可以说是在内部悄悄进行的，而我更是不敢让父母知晓，怕他们担心。参加时装队训练，我瞒着他们说是在戏剧学院进修，参加一个培训班。

清楚地记得，1981年2月9日，时装队首场表演安排在上海友谊电影院，即现在的上海展览中心剧场。晚上7:30，一个由中国人自己组织、训练并提供服装的时装表演正式登台亮相。

中场休息时，我突然发现父母出现在后台，他们是来问罪的。原来，他们以为女儿给他们的票子是来看别人演出的，没想到在绚丽的灯光下，在台上走来走去的竟然还有自己的女儿。顿时，后台的气氛十分紧张。父母非常严肃地对我们领导说：我们的女儿才20岁，刚刚开始走上社会，你们要她穿着这种露出手臂的服装上台表演。今天露胳膊，明天就可以露大腿，如果这样的话，今后让她怎么在社会上做人啊？最后，领导只好作出些让步，并临时想办法，对演出服稍作改变，才平息了这场风波。

第一次出场，第一次表演，在紧张慌忙中开始，但是剧场效果却非常理想，经久不息的掌声，给了我们极大的鼓励，使我深深地感受到时装是受广大观众欢迎的，我们的付出和努力没有白费。

演出非常成功，大获好评的我，回到家里却日子不好过。父母认为自己是知识分子家庭出身，均是国家干部，女儿应去报考上海外国语学院才是最好选择。他们的反对不断升级，一时间，家里搞得“鸡飞狗跳”，



领导反复做工作。除了父母反对,周围的舆论几乎都认为,这是不务正业,普遍持怀疑、反对、批判的态度。这就是我们第一代女模特所承受的心理压力。

北京汇演

1983年,为了配合全国五省市服装鞋帽展销会,时装表演队获得了进京演出的机会。4月28日,时装队来到北京,向轻工业部的领导作正式汇报演出。开幕式后,首先登台的就是我们的时装表演。

“今天有部领导来看我们的表演”“下面还来了不少新闻单位的记者”……化好妆,正在候场的我们,被一个个传来的消息激动得越来越紧张了,但是我们心里很明白,这场演出事关重大,只许成功,不许失败。

我们穿着一套套颜色不同、款式各异的时装,有条不紊地按照音乐的节奏,依次表演了晚礼服、宴会服、舞会礼服和结婚礼服,演出在隆重的宫廷舞会音乐声中圆满结束。

第二天,中央人民广播电台广播了我们表演的消息。接下来,我们又演出了三场,邀请北京各部委办的领导和艺术家张君秋、吴祖光、新凤霞、谢铁骊前来观看。我们在北京掀起了一股时装秀的“旋风”。

5月13日,我们得到国务院邀请,去中南海给中央领导表演,消息传来大家更是兴奋无比。我想,我只是一个工厂里的小工人,可以走进北京中南海,真是一件连做梦也没有想到过的事情……

记得那天紫光阁的后台热气腾腾,剧场内一批中央领导在前排就座,过一会儿又传来消息说,尊敬的邓颖超大姐也来观看我们演出了。我们沉浸在无比激动的情绪之中,以认真完美的表演,得到了在座中央领导的一致称赞。各方对这一新生事物给予了高度肯定和热情的鼓励。

人民日报刊登《新颖的时装,精彩的表演》一文介绍我们的演出。中央人民广播电台称我们的表演“华而不艳,美而不俗,恰到好处”。翌

年,表演队先后出访日本和欧美各国,展示了中国纺织服装界改革开放后的巨大变化。

引领时尚

根据中国第一支时装表演队的故事,1983年上海电影制片厂拍摄了电影《黑蜻蜓》。

我们时装队的姑娘们参与了该片的表演,就是这样一次机会,让我领略了荧光灯下的另一种人生,参与了影片拍摄,使我进一步深化了对时装美的认识,更加坚定了我对时装表演的信念。

一方面,随着时装表演的影响逐步扩大,厂商和广告商愈来愈重视时装模特展示效应,时装表演任务越来越繁重;另一方面,一些队员年龄偏大,并遇到了结婚生孩子等各种问题,这支队伍已无法适应时代发展的要求。四年后,公司以“服装广告艺术表演班”的名义面向社会公开招生,数以千计的应试者前来报名,招生那天,最早的面试者天还没亮就赶来排队等候了。

这次招生,首批确定了54名年轻的队员,第一阶段对他们进行了一系列训练,当时时装队指定我协助老师对他们进行系列辅导。为期10天的培训班结束后,经过考试,留下来13名女模特,2名男模特。

几年后,这支新老交替的表演队出访欧洲,引起了轰动。西方舆论惊呼:“毛泽东的孩子们穿起了时装!”来自中国的时装旋风,带给世界一个开放的全新形象。





有一种幸福叫巨变

□ 王爱娣

改革开放40年的发展，人民生活实现了由贫穷到温饱，再到整体小康的跨越式发展。回顾40年的发展历程，我们身边的生活发生了幸福的巨变。

精起来的饮食 过去，中国人见面的常用口头语是“吃了吗”，七八十年代，每到春节，每个家庭根据所发的禽类票排队购买后，一碗一碗烹调好，吃上一个春节，包括招待亲朋好友；大年三十晚上，每家要炒花生瓜子、搓圆子，忙碌一个晚上。现在大不同，鸡鸭鱼肉、瓜果零食等，随时随地可买，春节好多人家网上预订上馆子吃年夜饭，轻轻松松过春节，舒舒服服看春晚。春节期间，家庭主妇围着灶台转的观念在淡化。饮食结构也在不知不觉中发生了大变化，主食消费量不断下降，副食消费量在攀升。

长起来的人均寿命 古语云：“人生七十古来稀”，而今天，70岁的寿命在中国已是十分平常的事情。

“人生七十是赤子，万里长征才开始。百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里，言老没来理”已成为长寿歌谣。上海人的预期寿命为83.7岁，人均寿命创新高，抚养系数又增高。上海籍老年人口占户籍人口的比重首次突破30%，成为首个老龄化“30%时代”的城市。

大起来的住房 1978年，我们一家四口住进了天山一村16平方米房子里，两个儿子只能睡双层床，厨房间在楼下，五户人家合用一间厨房，五户人家一起炒菜，油烟满屋飞，更头疼的是，十户人家四五十人合用两个马桶间，早晨起来要排队上厕所。后来天山一村扩建，每户增加8平方米，但我们楼上加出来的上面是一层平顶，夏天热得无法在扩建的房间内睡觉，每逢乡下父母来沪，两个儿子只能爬到不透风的屋顶夹层里睡觉，非常艰苦。如今，我们老夫妇和两个儿子，三户人家都住进了宽敞明亮、独立卫

生间、独立厨房的房子里。

热起来的外出旅游 七十年代末、八十年代初，人们既没有太多的闲钱，也没有太多的闲暇。即使节假日，出来走亲访友，活动范围也很小。而今天，一到“黄金周”，大江南北，游人如织。仅去年“五一”小长假，据统计有1.47亿中国人在旅游，不要说“黄金周”了。退休以后，我们老夫妇游览了张家界、九寨沟等中国著名景点，还多次到日本、美国、墨西哥等地游玩。旅游使我们了解了异国他乡的风土人情，开阔了眼界，增长了知识，愉悦了心情。

快起来的通信方式 上世纪七十年代末，写封家信是大多数中国人与家人的交流方式，奢侈一点的是到邮局打个长途电话，谁家里能装一部固定电话就成为大家羡慕的对象。今天，人们的通信方式变得越来越多样便捷，固定电话、手机、电脑等等。我们七十多岁的老年人也玩起了微信，玩得不亦乐乎，我还利用电脑上的软件，进行数码照片的后期处理，保证每张照片的构图、用光、色彩达到较好的状态。

习近平总书记在纪念刘少奇同志诞辰120周年座谈会上的讲话中指出：“今天，我们学习刘少奇同志，就要坚持党的原则第一、党的事业第一、人民利益第一，面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危机敢于挺身而出，面对失误敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争。”这五个“面对”，是敢于担当的具体体现，我有以下几点体会。

一是面对大是大非敢于亮剑。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持党要管党、从严治党，狠抓作风建设，取得显著成效，党心民心为之一振、党风政风为之一新。面对大是大非必须要敢于亮剑，把牢政治方向、站稳政治立场，任何时候、任何情况下都要与党中央保持高度一致。在重大原则问题上，必须旗帜鲜明、立场坚定。我们坚信，随着“亮剑精神”成为常态，党风民风和社会风气必定会进一步好转。

二是面对矛盾敢于迎难而上。敢于担当，就是遇到矛盾不怕事，碰到问题不回避。在共产党90多年的发展史中，处处铭刻着敢于迎难而上、动真碰硬的奋斗足迹。可以说，成就任何一项事业都离不开与矛盾作斗争。面对矛盾，就要以“逢山开路、遇水架桥”的勇气，不断寻对策，积极解难题。只要有了迎难而上的精神，党内的朝气、锐气、正气就会得到张扬，就能不断增强创新力、凝聚力、战斗力。

三是面对危机敢于挺身而出。敢于担当不仅要体现在平时工作，更要体现在紧急关头。在革命的历史进程中，涌现出了无数敢于担当的楷模。他们为了人民的利益，不畏艰险、不怕牺牲。今天，在实现两个百年目标的前进道路上，还会遇到这样那样的困难和危机，作为党员干部，就要敢作敢为，在难题面前敢闯敢试、敢为人先。在完成急难险重任务中能够站得出来、顶得上去，冲在前面、干在难处，当好中流砥柱，成为一面旗帜。



敢于担当 重在做好五个“面对”

□ 陆春炎

四是面对失误敢于承担责任。党员和干部，既要有建功立业的抱负，也要有直面失误的胸怀。工作中出现失误并不可怕，可怕的是不能“思其过、改其行”，不敢正视错误、承担责任。决不能有了成绩都归自己、出了问题就推给他人。而是要以直面失误的坦荡胸怀，勇于正视错误，勇于承担责任，积极主动地改正错误，把改正错误、总结教训的过程作为成长进步的阶梯。

五是面对歪风邪气敢于斗争。一个地方风气不正，邪气就会弥漫，大家就会心事重重、瞎折腾，就没有心思干事。好的风气从哪里来？首先，各级领导干部要用自己的“一身正气”压倒一切歪风邪气。要率先垂范，带头开展批评和自我批评，对自己的问题勇于“解剖”，正确对待别人的批评和监督。其次，对歪风邪气要敢于出手。要有正确的立场和鲜明的态度，关键时刻一定要站出来、指出来，敢于直言不讳、较真碰硬，不给歪风邪气滋生和蔓延的环境，营造敢说真话、愿说真话、争说真话的良好环境。



黄浦区

黄浦区开展“悦读历史 继往开来”主题教育暨正能量活动成果展

日前，黄浦区举行“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。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，黄浦区委书记杲云，区委常委、组织部部长，区关工委主任李新华出席活动，参观了关心下一代特色工作展板，与老同志代表进行了面对面交流，并为20位获得关心下一代工作及正能量活动积极分子称号的老同志颁发了荣誉证书。

活动中，李新华致辞，鼓励广大离休干部继续发扬乐于奉献的精神，更多更好地助力黄浦建设发展。离休干部、青年干部、小学

生同台演出，既很好地体现了离休干部在关心下一代工作中的引领作用；又展示了离退休干部群体在改革开放40年历程中所作的巨大贡献；更展现了青少年一代传承红色基因，勇担复兴重任的理想与信心。

去年，黄浦区关工委根据上级要求，结合黄浦实际，精心策划组织了“悦读历史——学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动。活动由老少共读一本书、党史国史学有感、最美历史诵读者、牵大手与小手、览精彩大世界、悦读历史，继往开来这“读”、“写”、“诵”、“访”、“展”五个环节组成。区委老干部局、区离退休干部党工委还在全区老同志中开展了“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动。（蒋毓婷）

普陀区

普陀区老干部精神文化喜乐汇活动

为庆祝改革开放40周年，传承优秀传统文化，日前，普陀区委老干部局、区离退休干部党工委联合闵行、松江区委老干部局举行“红锦织梦想”三区老干部精神文化喜乐汇暨“戏曲颂改革”联袂展演活动。市委老干部局副局长孔令军，普陀区委常委、组织部长周

艳出席活动，并担任展演活动评审。

活动中，周艳致辞。松江、普陀、闵行三区老同志代表与与会领导共同启动活动LOGO。国家一级演员、宝山沪剧艺术传承中心主任、艺术总监、两届梅花奖得主华雯作为主评审，对活动曲目进行了精准点评，并献上精彩演唱。市、区领导为获得“最佳风采奖”“最佳演绎奖”“最具人气奖”获奖者颁奖。（朱丙炜）

杨浦区

杨浦区表彰2018年“关爱离休干部服务之星”

2018年杨浦区委老干部局在全区开展了“敬老爱老助老”典型选树活动，经各街镇推荐，共树立15名个人和1个集体为“杨浦区关爱离休干部服务之星”。日前，杨浦区委老干部局召开会议，对先进典型进行表彰。受表彰代表做了现场交流发言。

区委组织部副部长、老干部局局长卜健向先进典型颁发了荣誉证书并表示祝

贺，感谢他们长期以来对离休干部的关心、照顾。她同时指出，发扬“敬老爱老助老”传统美德，一要进一步健全和完善党委政府、老同志原单位、社区、家庭“四位一体”管理体系，通过主题活动，带动更多人尊重、关爱离休干部。二要进一步宣传和弘扬孝亲敬老传统文化和先进典型，传承好家风，营造好环境，让老同志受到社会尊重，受到家属厚待，安享幸福生活。（张盛）



浦东新区凝心聚力谋划新年度工作

岁尾年初，浦东新区区委老干部局全体干部职工围绕如何开展正能量活动、更好推进离退休干部党建、创新为老服务、加强离退休干部精神文化阵地建设等工作畅所欲言，凝心聚力谋划新年度工作。

微党课、微心愿、一室一品、党建+工作等内容的提出，既开拓了思路，又为创新机制提供了参考，局班子领导一一作了点评和回复。

区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲强调，浦东新区2019年老干部工作将着重从五方面推进：一是旗帜鲜明讲政治，牢牢把握正确方向。引导老同志增强“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决维护党中央

权威和集中统一领导，时刻与党中央保持高度一致。二是聚焦主责主业，加强离退休干部“三项建设”。创新工作载体，建好党建服务阵地，发挥好老同志优势作用。三是坚持改革创新，推进精准化信息化为老服务。深化“有温度”的为老服务体系，使服务更加精细精准。四是注重文化养老，努力满足老同志精神文化需求。围绕“四大品牌”建设，以“1+6+X”为载体，将市委、区委、局中心工作融入到老同志活动中，引导老同志助推“高品质浦东”建设。五是对标一流提素质，加强自身建设。强化培训，增强本领，打造“站起来能讲、坐下来能写、走出去能干”的干部职工队伍。（黄洁）

浦东新区

闵行区开展“珍藏的记忆——老物件展示”活动

为纪念改革开放40周年，反映今昔生活对比，闵行区在全区离退休干部中开展了“珍藏的记忆——老物件展示”活动。老同志们积极响应，共征集到老物件近50件，经遴选，确定了21件富有意义的老物件进行了展示。

黑白电视机、全国通用粮票、蝴蝶牌脚踏缝纫机、老布料老熨斗，这些老同志自己拥有、非常熟悉的老物件承载着时代的印迹，勾起了

很多人的深刻回忆，新老对比，今昔对比，反映了改革开放40年来人民生活发生的巨大变化。

一些老同志在讲述老物件背后的故事时说：这些现在看起来很土的物品，在当时都算是高档物品，或算是奢侈品。即使有钱也要凭票供应。现在我们的生活发生了翻天覆地的变化，享受着现代化生活的便利，我们不能忘记改革开放的艰辛历程，要更加支持改革开放政策，为实现两个“一百年”奋斗目标作出自己应有的贡献。（王国华）

闵行区

嘉定区为老服务创新项目再探索再创新

2018年，嘉定区各街镇在区委老干部局的具体指导下，在为老服务创新项目中通过搭建丰富的平台载体深入探索，持续创新。

嘉定工业区“社区BU计划”、嘉定新城（马陆镇）“开心课堂睦邻点”、南翔“居翔乐服务平台”、菊园新区“嘉富生日会”、新成路街道“新成老友荟”等一批创新项目的推出，在服务老同志的同时，也让有条件的老同志参与到社区治理、结

对帮扶中去。全区各单位、街镇还在盘活区域内志愿者资源上下功夫，提供了更多个性化服务：区委老干部局与区老龄办联合，将“老伙伴计划”覆盖至全区所有离休干部；徐行镇“床前关爱”、外冈镇“牵手相伴”、真新街道“生活帮帮忙”等项目，让老同志的心理得到慰藉，心情保持舒畅，心态保持稳定，安心和谐生活。（李玲佳）

嘉定区



新24孝行动标准

□ 李荣光

编者按：孝老敬老是中华民族的传统美德，时代在不断进步，我们对“孝”的定义和理解在传承的基础上也在不断创新，长宁区退休干部李荣光用栩栩如生、通俗易懂的黑白图画生动诠释了“新24孝行动标准”。



1、经常带着爱人、子女回家



2、节假日尽量与父母共度



3、为父母举办生日宴会



4、亲自给父母做饭



5、每周给父母打个电话



6、父母的零花钱不能少



7、为父母建立“关爱卡”



8、仔细聆听父母的往事



9、教父母学会上网



10、经常为父母拍照



11、对父母的爱要说出口



12、打开父母的心结



13、支持父母的业余爱好



14、支持单身父母再婚



15、定期带父母做体检



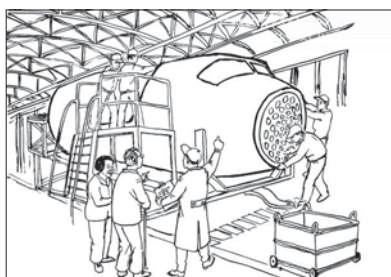
16、为父母购买合适的保险



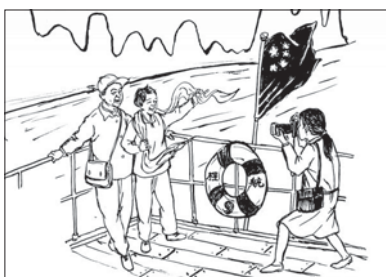
17、常跟父母做交心的沟通



18、带父母一起出席重要的活动



19、带父母参观你工作的地方



20、带父母去旅行或故地重游



21、和父母一起锻炼身体



22、适当参与父母的活动



23、陪父母拜访他们的老朋友



24、陪父母看一场老电影



陶醉在经典的歌声里

——上海老龄大学检察分校声乐班纪实

□ 周东阳



退休后的人们，没有了上班时的忙碌。每每回忆起年轻时的快乐，都要到老照片或电影里去寻找。然而，上海老龄大学检察分校声乐班的学员们，却在一首首经典美妙的歌声里重拾青春。8年来，他们用美声唱会了50多首经典名曲。每当唱起这些动人的歌谣，似乎回到了年轻时代，总是那么精神振奋，心潮澎湃，快乐无比。

激情岁月的记忆

这个声乐班里总共有40多名学员，大多数出生在上世纪四、五十年代，年轻时正值“文化大革命”，恰逢知识青年上山下乡。他们中有的被分配到黑龙江、新疆和安徽等农村插队落户；有的在本市工厂、车间或农场劳动，后进入本市检察机关工作。对于刚跨出校门的年轻人，怀揣着人生梦想，对未来充满着憧憬和希望。时光荏苒，但那些在广阔农村和忙碌的车间度过的艰苦岁月，总在脑海里挥之不去。特别是那个年代的歌曲，留在记忆深处，让人久久难忘。

学员徐艳，在黑龙江大海林业局农场，满腔热血奋战了8年；学员周莉莉，在黑龙江生产建设兵团2师8团4营32连，一边劳动一边学习4年，后参加高考被长沙工学院录取。她们曾在东北这块黑土地上，挥洒青

春和汗水。现在每当唱起《乌苏里江》、《呼伦贝尔大草原》、《在希望的田野上》时，那广阔的林场和无边无际的田野，一幕幕历历在目，让她们感觉到无比的愉悦。

学员周玉华，原在上海色织十厂工作，靠勤奋和努力担任了厂团支部书记，带领团员青年发挥了突击队作用；学员翁美华在上海第三纺织厂，通过自学完成了上海第二工业大学管理工程专业本科学习；学员金小玲，到上海航空标准件厂后就一直担任领导，先后任车间组长、主任、科长等职，带领工人们始终奋战在一线，加班加点，大干快上。一首《咱们工人有力量》、《年轻的朋友来相会》等，仿佛又使他们回到了那激情燃烧的岁月。

现在，来参加声乐班的学员越来越多，他们虽然经历过物质极度贫乏时期，却对那个年代经典歌曲特别喜爱，歌曲给他们带来了巨大的精神财富。虽然年龄渐长，这种兴趣爱好的浓度不降反升，变得更加浓烈。

苦练声乐基本功

声乐是一门艺术。来参加声乐班的学员大多未经过系统的专业培训，然而大自然的陶冶和那段生活的磨练，让他们潜在的声乐细胞被激发，使他们认识到了什么才是真正的声乐，从而也更加热爱声乐。

这一切都源于他们有一位受人爱戴的声乐老师——郁惠兰。郁老师来自上海歌剧院，从事声乐教学数十年，在检察分校的8年里，她细致入微，身心投入。刚开始，多数学员还不识谱，发声不准，情感的表达也



不到位，她一个个音符教，一处处偏差纠。教学中，还采取因人施策、因材施教的方法，使学员们的听力、表现力、记忆力有了长足进步，声乐的演唱技能有了显著提升。

学员陈素珍退休后对声乐产生了浓厚兴趣，报名参加了声乐班，她曾在黑龙江逊克县奇克镇公社南岗大队插队7年，恢复高考后考进了复旦大学。也许缘于此，在班里她很快掌握了声乐要领，多次受到老师赞扬。学员柏维新曾是上海星火农场民兵连连长，退休後も参加了声乐班，平时练习中，她气沉丹田，深呼慢吸，从不缺席每一次声乐课，风雨无阻，进步显著。

现在，声乐课被安排在每周三下午。学员们一早就开始练发声，按摩声带，为开嗓子做准备。一首《在那遥远的地方》成为大家练发声的首选。课堂里，学员们主动控制意念，排除杂念，全身放松，腹腔、胸腔和头腔一脉贯通，他们面带微笑，使神情与歌曲融为一体。

声乐班里大家相处十分融洽，都成了知音与伙伴。不少学员还借阅、购买了与合唱相关的光盘、书籍，相互学习，交流感想，共同探讨声乐的奥妙，并其乐无穷。

让生活与乐符一起跳动

学员们自参加声乐班后，生活态度和生活状况都发生了很大改变。学员朱民富家里有一个残疾儿子和患重病的妻子，家庭重担都压在肩上，有时感觉到憋闷，导致自己也身患疾病。来到声乐班后，唱起年轻时熟悉的歌曲，他心情好了，呼吸改善了，精神也乐观了。他高兴地说：“我是唱歌两小时，快乐一星期。”

学员赵奇君的父亲今年90高龄，由于长期病重在床，一天伺候下来，她精疲力竭，疲惫不堪。但这个也曾在大兴安岭塔根

林场连度过8个春秋的知青，没有被累倒，她报名参加了声乐班，是歌曲释放了她身心的疲劳，精神变得开朗了，思路也变得开阔了。之后，她与兄弟姐妹合计，决定将老父亲送到郊区一家养老院，每周去看望一次，生活变得轻松快乐起来了。

学员李燕华前年随家人移居澳大利亚，刚到新地方人生地不熟，总感觉生活有些枯燥无味。呆了仅仅半年，她就因太想念声乐班的学员们，于去年3月份独自回国，来到学员们中间，与大家一起欢歌笑语，感到无比快乐和幸福。

声乐班开办8年来，使学员们晚年的生活品质得到了很大提升。现在，不少学员每天清晨起床，最爱听一些节奏轻快优美、音域宽广的声乐。歌曲能驱走睡意，精神饱满，使自己对新的一天充满信心，给新的一天带来全新的感受和无限活力。他们还曾多次参加了市政法委和市检察院的迎春文艺演出，不仅精神上得到了快乐，同时给观众带来了美的享受。



青草沙,我的女儿,我爱她!2011年秋,在上海青草沙水库工程庆功大会上,我特地邀请我的夫人也来到会场。我举起酒杯,愧疚地对她说:“家里的事,让你受苦了。”我太太的眼眶一下子湿润了。为缓和气氛,我跟她开起了玩笑,我假装神秘兮兮地告诉她:“这些年,我经常不回家。我在外面有了‘孩子’,是个女儿,名字就叫‘青草沙’。”我夫人再也忍不住眼泪,“哗哗”地流了下来。她也举起酒杯,满怀深情地对我说:“你为上海人民做了一件好事,值!青草沙是你女儿,我也爱她!”

从浦江上游取水还能维持多久?

我从小喝自来水长大。那时候,吴淞水厂的取水口还在蕴藻浜入黄浦江口的

那一带。喝自来水,总能喝出一股漂白粉味来,氯气放得太多了。不过,这样的水滋味倒从小诱发了我对水研究的兴趣。后来我读的第一个专业就是与城市用水有关的专业,我的第一个工作单位就是吴淞水厂。不久,我便当了厂领导。我做的第一件事,就是果断关闭吴淞水厂在黄浦江的取水口,因为那时蕴藻浜入黄浦江的河水已经污染很严重了。

移至黄浦江上游的临江水源地正式替代了上海主要自来水工厂的下游取水口,这是当时本市的重大决策,也是市领导为上海市民所做的重大实事之一。不过,好景不长,仅一两年时间,当时隶属原南汇县三林塘的临江取水口也出现了

水污染情况。上海主要自来水厂的取水口,被迫再度往黄浦江上游的松浦大桥一带转移。有专家预测:按这样的速度上移取水水源地,到2016年上海自来水厂就要跑到太湖里去取水了。

严峻的事实,使上海一切与水资源有关的部门都陷入了深深的思考之中——新的安全可靠的水源地在哪里?上海需要用新的思考、新的眼光去发现新的水源地了。

“小人物”提出“不可圈地可圈水”

事情是从几个“小人物”开始做起的。1990年初,上海水利设计院等几个技术人员,接受了一项常规任务:到位于上海长江入海口的长兴岛周边进行滩涂考察与调研。

以水利设计院莫敖全为首的几位水利工程技术人员,对长兴岛西北侧的大片新生滩涂进行了长达10个月的认真考察,在递交给局领导的报告上,他们用7个字总结了此行的考察结果:“不可圈地可圈水”!“小人物”这句石破天惊式的话语,一下子把上海一切与水、与水务、与水资源有关的部门、有关的科研院所、设计院、自来水公司、有关的大专院校专家教授们都给震惊了!而支撑他们有胆魄有勇气有底蕴提出这个设想的是:他们在考察实践中

女儿芳名“青草沙”

□ 口述:顾玉亮 整理:郑正恕



发现,被当地老百姓称为“青草沙”的大片芦苇湿地周边,新的滩涂正在迅速而又成规模化地形成之中,而芦苇丛中的长江之水清冽、清澈、清纯可鉴,这个巨大而惊喜的发现,促使他们鼓起勇气抛出了那句7字结论:“不可圈地可圈水”。

一场向长江入海口青草沙水域索取洁净水资源地的科学壮举终于揭开了序幕。

1991年初春,虽然春寒料峭,但科学的春天终于向我们这一代水务科研人员走来了。

这一年,我受委派赴长兴岛在青草沙水域建立咸潮观察站。从此,我与我的队友们踏上了对长江入海口咸潮入侵进行全方位、全天候、长序列考察与研究的征程,为上海今后可能在这里建设专供城市用水的大型水库选址做好准备。这项工作,我一干就是15年,而我的身份也从吴淞水厂、陈行水库厂长演变成成为上海市原水股份有限公司总工程师。

把青草沙水库建成世界一流的水利工程

中央沙、青草沙的合围进展得比较顺利,但最后的合围,我们还是遇到了世界级的难题。以三峡大坝为例,该工程为确保大坝合龙,对大坝段的长江水面进行过两次合围截流。但三峡



大坝段的截流每次都有导流明渠分流江水,上海不同,长江入海口的53平方公里青草沙库区,不具备建造导流明渠的条件。上海也没有一块自重70吨的巨石,且800米龙口需要承受一日二潮往复流的双向拉扯,龙口最大流速超过每秒6米。但上海有上海的智慧,上海智慧在于上海的高度与深度。我们盛请沪上各方专家对青草沙大堤合围方案献计献策,在热烈的方案商榷中,大家再次不约而同地提到了李冰父子的都江堰。既然古人会用杓杈——即像竹篮子一样的空芯木架抛入江中,然后再投以石块,使其沉入江底。21世纪的我们上海人为什么不能借鉴都江堰的奇迹,在青草沙水库的合围上再创跨世纪的奇迹与辉煌呢?能,我们一定能!

经过缜密计算与设计,大家一致同意采用投抛镂空“集装箱”的截流方案,对青草沙水库大堤进行最终合龙。这是又一个上海版的

“顺势而为”工程啊。2009年12月,在一个海潮退却、江流相对平稳的夜晚,指挥部动用了70余条大吨位施工作业船,开始对青草沙水库合围发起总攻。我们在800米宽的水库预留口上,快速抛下了77只大型镂空“集装箱”。这样,一条长达800米的空芯钢铁堤坝就巍巍矗立在青草沙的江水波涛中。随后,装满石块的施工船集体迎流而上,驶向800米龙口,轮番往镂空“集装箱”里抛洒石块。经过24小时连续苦战,青草沙水库大堤终于在长江波澜壮阔的巨浪中成功安全合龙。青草沙水库,这条美丽的“长江第一鱼”终于“游动”了起来。

2010年12月,两根直径5.84米、长13.8公里的超大型输水隧道,与先期建成的崇明长江大桥隧道一起平行穿越长江江底,从长兴岛直抵浦东,又在浦东分叉四路流入上海16家水厂。上海市民终于可以日日夜夜、放心地使用来自长江入海口的自来水了。



走出筒子楼

□ 尹永生

30多年前，上海有句老话——“找娘子容易，找房子难”。那时，我大学毕业留校工作，就住在学校里的“筒子楼”。说到“筒子楼”，现在的年轻人可能几无印象，但在当时，一位刚工作不久的小青年能够分配到筒子楼的一间房已经是非常幸运了。

我住的筒子楼，共有18间住房，人称“工农新村或72家房客”，每个房间18平方米，我住底层。为防止雨水冲进大门，筒子楼底层的正大门堆有半腿高的沙袋。平日里，房间地面都是湿漉漉的。

筒子楼的厨房是公用的，共有3个，每个公用厨房摊有6户人家。厨房内有2个水池，这样，每户在厨房里的实际占地还不到3平米。说来好笑，有些人为了能把自家烧饭的“土围子”稍微扩大一点，趁着厨房没有人时悄悄地将自家用的煤饼向外扩展1-2

圈，不久，被邻居发现了，又悄悄地被推了回去。筒子楼还各有男女卫生间1个，到了夏天，洗澡就成了大问题，等到大家轮流洗完澡后，往往都是后半夜了。尽管邻里之间有时也会有不愉快的事情发生，但厨房氛围总体是其乐融融，谁家水烧开了互相叫一声，谁家烧什么好菜互相品尝一下，谁家来了客人互相招呼一下，谁家有什么事情互相帮帮忙。大家经常挂在嘴上的口头禅就是“邻居好，赛金宝”。我记得当时为了买便宜的蔬菜，有一次半夜里去菜市场摆“砖头”（排队），由于我爱人在部队，3岁的孩子醒了，看不见父母，吓得顺着靠墙边的碗橱格子爬到门上面气窗上，两只小手紧紧握住气窗的铁杆，恐惧地喊着对门的家长，这情景煞是可怜！只见对门的男老师爬起来披着棉袄站在门下面，拼命地逗哄孩子，生怕小孩掉下去，对门的女老师冒着凛冽寒风急忙跑到菜市场，把我找回来。当我从气窗上把冻得瑟瑟发抖的孩子抱下来时，我热泪盈眶，感激之情溢于言表，至今难以忘怀。

那个年代，大家对于住房条件的改善，都感到是一件无能为力、遥不可及和不可想象的大事情。每每看到去国外学习进修的老师带回的冰箱、彩电，听到国外物质丰富的情况介绍，经常是羡慕不已。

改革开放后，尤其是1992年邓小平视察南方谈话后，上海和全国一样，发生了翻天覆地的变化，新房子、大房子、好房子拔地而起，我们学校也和其它许多兄弟院校一样，无论办公用房还是私人住房都有了极大的改善。我是2000年搬进学校高层公寓住房，3房1厅，120平方米，平均每人40平方米。住进了新房，我终于有了一间可以安安静静看书的书房了，再也不用为排队洗澡、在公用厨房里此起彼落的锅碗瓢盆嘈杂声声而犯愁了。自然，再也听不见公用厨房里亲切和谐的招呼声了，真是新旧两重天啊！现在我年纪老了，还能享受一份较好的退休金安居乐业，真是幸福之极。



“金婚老人”的感恩

□ 谢 荣 丁 黎



在美丽赵家村搭建的舞台上，我们老两口穿着绛红色中式对襟缎袄，接受“华漕十佳金婚老人模范奖”证书；在十六铺“星外滩”畔，我俩穿着白色情侣衫，登上“京东”游艇的船台，接过祝福的玫瑰花。望着二十对同获奖励的老人们欢笑开心的倩影，暗思着我们也有“老来红”啊！

我俩一个 89，一个 86，已经迈向 90 高龄的门槛，想不到耄耋高龄的年龄，真会评上这个特殊的奖励，感恩这个伟大的时代。

我俩因文学相识，因文学结缘，结婚时都是大龄了。1966 年夏，单位接到全厂内迁的通知。一家人坚决响应党的号召，搬离上海，去到闻名全国的“天无三日晴，地无三尺平”川南坡地自贡市。

1993 年我俩相继退休。退休以后都得离岗。因长期操劳惯了，一时无所事事感觉很不习惯。面对人生衰老的自然规律，我俩心有不甘，年轻时代曾经参加上

海作家协会培训组，一段时间的学习生活与大作家巴金和肖珊的办公室相隔一层楼，经常在宽敞的大理石楼梯相遇，听他俩深切的勉励，他俩现今怎样了？真想插上翅膀飞回上海看一看。原来我俩一直想当记者的梦想萦绕心间，现今退休后，有个自由身，不采取措施还等何时？

第一次采访，想从上海调到峨影的潘虹开始，我俩直接去峨影宿舍 5 号楼潘虹的寓所，那天正巧潘虹在家，她听到阿拉是上海口音，非常亲切，热心地招呼客人，讲了拍戏的情况。我俩写出：《在潘虹家作客》，投寄上海《文汇报》，该报资深编辑余之先生，接到稿子，因缺照片，急电补拍，丁黎再去峨影，补拍照片后，文章见报，震动很大，影响不小。这是我俩走出四川看世界的“试验品”，紧接着，我俩开列采访名单与提纲，那些年我俩先从老作家、老艺术家、老导演开始，先后采访了老作

家巴金、冰心、沙汀、艾芜、钱钟书、杨绛等约三百人，拍得文化名流照片约三千张，在《人民日报》、《文汇报》、《大众电影》等报刊发表了报告文学、特写等三百余篇，约二百万字。

我俩是于 1996 年按户籍政策落户华漕镇的，作为“新华漕人”，我俩的记者梦实现在华漕这块福地，我俩首先结识了文体中心的几位同志，当了解我俩的情况后，伸出援手，在老华漕图书馆与新建文体中心为我俩举办了两次《丁黎拍摄文化名人艺术展》和《谢荣书画展》。通过镇宣传科，我俩被同时吸收为《花知季读书会》最早的成员。我俩在二十年内发表了有关采访文化名人的各类报道、特写、报告文学 200 篇，2000 年起逐年评为市、区五好家庭、学习型家庭、第二届全国书香之家。激励我俩“老骥腾飞”，这次评为“十佳金婚老人”的荣誉，正是我们俩幸福美满的晚年生活的新活力。



我当证婚人

□

冯菊英



朋友的儿子经过我的牵线搭桥终于修成正果，准备举行婚礼。各项筹备工作都在有条不紊地进行。婚礼上必须有个证婚人讲话，这件事让我朋友犯了愁。她想了又想，最后还是找到我这个介绍人。她的理由：一、你是红娘，对新郎、新娘的情况比较了解；二、你是他们的长辈，当证婚人有资格；三、你经常参加一些广场舞的表演，出来讲讲话应该不会怯场。我一听，马上表示不同意，我说我从来没在公众场合正式讲过话，连话筒都没有拿过，怕到时候会出洋相。在朋友的一再鼓励下，我只好说，那让我先试试写出证婚词给你看看像不像再说吧。

写证婚词以前，我先在脑子里过了一下“电影”，回想以往参加一些亲友婚礼时，证婚人是如何讲话的一些情景，再结合目前这对新人通过我的介绍，相识、相知、相爱的过程，以及对他俩婚后的希望等，写出了初稿。为了稳妥起见，我又到网上查阅了别人写作证婚词的内容，然后对我的初稿作了一些修改。直到自己感到比较满意以后，才通过微信请我的那位朋友过目。在得到她的首肯后，我才答应当他们的证婚人。

为了临场能比较流畅地演讲，每天有空时，我就把证婚词拿出来朗读两遍，并且像唱歌一样，给自己定个调子。我想，如果发音太高，有点声嘶力竭，可能会让听众受不了；如果声音太低沉，又不符合婚礼喜庆欢乐的氛围；如果语速太快、太平，又会像小学生背书一样没有味道。经过反复推敲和演练，终于给自己找到了一个比较满意的、适合自己嗓音的调子。

婚礼如期举行。当婚礼主持人宣布，“现在请证婚人致证婚词”的时候，我在五彩缤纷灯光的映照下，迈着轻快的步伐，走上了两侧摆满鲜花的T形舞台上的红地毯，站在新郎、新娘的一侧，接过了礼仪小姐递给我的话筒，按照我事先设计的调子和节奏，做到吐字清楚、声情并茂，并且适时地用目光与台上的新郎、新娘以及台下的宾朋进行一些互动，以增加一些现场的热烈气氛。三分种的证婚演讲，在宾朋们的热烈掌声中结束。我如愿地完成了朋友的重托。

不一会，我的朋友、也就是新郎的母亲，特地来到我的宴席前，当着众人的面，竖起大拇指，夸奖我：“冯老师，你这个证婚人当得太好了，演讲很到位，很有气场，也很有气质，我真的是找对人了。”我也开玩笑地回应她说，我的这个演讲“天分”也是被你逼出来的啊！



不久前，我们师生一堂假座愚园路上的一家饭店，举行阔别42年后的第一次联谊会，气氛热烈，情满全场，令人难忘。

一天晚上，电话铃响。电话那头，传来既陌生又熟悉的声音：“喂，您是沈老师吗？我是您的学生李勇建。”“我是沈方德，你是李勇建？你怎么找到我的？”我有点惊讶。他为找到我而开心得像个孩子。几天后，他来我家看望我，并落实在我家附近的一家饭店举行师生联谊活动的事。我说学生大多住在杨浦区，为什么活动放在长宁区呢？他说可以免得老师为参加活动而过于劳顿。真是用心良苦。

联谊会那天中午，家住杨浦的来了，家住浦东新区的来了，家住全市各区的都来了。当我拄着拐杖来到饭店的时候，大家聚集在门口夹道欢迎我，争相和我握手拥抱，为我献上美丽的鲜花。漫漫42年时光挥洒在他们的脸上，让我认不出许多学生了。当年的青春少年如今已经步入中老年了。几十年来，他们有的开店，有的办厂，个个事业有成。老师听了，十分欣慰。我清楚地记得，学生王宗发在毕业前夕对我说：请老师放心，走出校门，我一定好好干，为学校争光，为老师争光。那天他悄悄地对我说：“很多年来，我虽然没能成为一名共产党员，但我干得很好，如今是一家工厂的业务中坚。”

大家觥筹交错，推杯换盏，话语不断，笑声连连，热闹场面胜过当年。大家又唱又跳，相拥相抱，有的甚至把对方抱起来，在地板上转上几个圈。当年品学兼优的学生徐



叫我怎能

不想念

□ 沈方德

秀峰，朗诵了一首自己创作的诗：“感恩老师好教诲，恩师辛苦记心上。投身社会作贡献，奉公守法道德扬……”让我更为感动的是学生吴学兰，唱了一首《老师我想你》的歌：“夏天的蝉叫了，老师我想你，你的教诲似凉爽的风轻拂我耳际。冬天的雪飘了，老师我想你……”唱得声情并茂，委婉动听，多日在我耳边回响。是的，那天我听得最多的就是：沈老师，我们好想你。

学生想着老师，其实老师也常常想着学生。每当我想念你们的时候，总会把你们当年的照片拿出来，一张张地慢慢地翻看，看到你们一张张天真无邪、稚气未脱的笑脸，我也总是甜甜地开心地咧着嘴笑。1975年，没有高考入学，只有“四个面向”。我班一批学生，有的去了江西农村，有的去了

江苏大丰（今海丰），有的去了崇明农场。一个从小生长在大城市的娇娇少年初下自然环境很差、生活条件很差的农村农场，老师怎能不牵挂不想念。夏天的蝉叫了，太阳如火烧，我会想念你们，下田时有没有戴上宽边的草帽。草帽可遮风挡雨，可挡烈日烧烤。冬天的雪飘了，寒气逼人，我会想念你们，有没有穿上厚实的棉袄。棉袄可挡冰霜雨雪，可挡北风呼嚎。困难不怕，艰苦不怕，但要把身体保护好。在联谊会上，我娓娓道来，我的眼睛湿润了，大家的眼睛湿润了，紧接着的是一片热烈的掌声。

联谊活动结束的时候，全班学生簇拥在大门口，为我夹道送行，师生之间又是握手，又是拥抱，李勇建和陈乃春还搀扶着我，送我很远很远……



当天灰蒙蒙时，云层上面，雪在召唤着伙伴，准备集聚在一起，飞临大地。城市的人们早已作好了各种准备，迎接这美丽“雪儿”的到来。

好像是我十三四岁时，寒假中的一个下午。我坐在窗前的桌子旁，窗外飞扬着漫天的大雪，四周的屋顶一片洁白，我受同学们的委托，正在制作贺卡，准备在新年前送给各位老师。几十年过去了，那些贺卡上写的什么话，我早已忘却，但在飘舞的瑞雪中，贺卡完工后的喜悦，以及衬着这心情



漫天飞雪

□ 任炽越

的银色世界，就一直定格在我心里。

还记得那场大雪，女儿才五六岁的时候。那天，夜里悄悄地下了一晚上的大雪，早上起来，满目皆白。我抱着女儿，立

刻“冲向”离家不远的森林公园。由于时间尚早，游人稀少，与白雪相映矗立，我们就像来到童话世界。这时，四周一片寂静，女儿被这美丽和静谧惊呆了，迟疑着不敢迈步。我一把拉着她，向雪地里奔去。我们过木桥、穿小径，寻找一个又一个美丽的景色，为她拍下了难忘的留影。每当我们离开一个景点，望着身后雪地里留下的两串脚印。

这些下雪天的情景，每到冬天，就会时不时地冒出来，让我在回忆中，体味那柔软的感觉。

回想起来，回老家的感觉，始于40多年前。那时我第一次远离父母，到农村插队当了知青。听我伯母说，为我下乡母亲流了不少泪。母亲的牵挂，让我感动，也让我有了对家对父母亲的思念。每当农忙季节结束，我就迫不及待地走10多里乡间路，赶到轮船码头乘船回家。我要让母亲亲眼看看，我在农村已经习惯了独自生活，还比在家时长胖了，不用为我担心了。秋收后生产队分了稻谷，我总不忘赶紧加工点新米，再加上自留地里种的甘薯，一

起带回家让父母亲尝尝。

过了8年多的知青生活，我返城进了一家省属企业。因为离县城不远，我差不多每隔个把月都要回一次老家。将近4年，记不清多少次坐长途汽车

老家情结

□ 马镇兴



往返于驻地和老家之间。时光流逝，父母亲年纪越来越大了，对父母亲的挂念之外，更多了一份担忧，总想多回老家看看，多陪陪父母亲。而我动身离家时，母亲撑着拐杖送我到家门口那一刻，每每使我禁不住泪湿眼眶，定格在脑海里久久难忘。

父亲和母亲先后离开了，但老家牵系着亲情，也牵系着乡愁，亲情永恒、乡愁难去，我回老家的情结也就不会泯灭，回老家的步伐又怎会终止？在新年的脚步声里，我再次踏上回老家的旅程。



我家原来的住房是一幢酒楼，十几户人家一个楼道口。那楼道又窄又暗，黑咕隆咚的，白天都不好走，别说夜晚了。尤其是我这样的高度近视眼，走这条楼道得摸着墙壁一步一步地挪。

也不知在什么时候，楼梯口那家门头上亮了一盏小绿灯。天一黑，它就亮，悄悄驱走了楼道里的黑暗。上下楼的老人和孩子可以舒心地走动了。有一次我回家很晚，整个新村都入睡了，我们那幢楼也漆黑一片。可当我一踏进楼口那盏小绿灯忽然亮



难忘那盏小绿灯

□ 彭小华

了起来。我心里陡然涌起一股暖流：小绿灯是为我而亮的，一刹那，我感动得想敲开那扇小木门，看看是谁？好对他（她）说声谢谢，我感到世上还是好人多，送给他（她）我心中的微笑。

又是一个深夜，我从外面回来，那盏小绿灯不知怎么没有点亮，走进楼道，仿佛走进一个深不可测的黑洞，每迈一步都得小心翼翼。以后一连几天，每次走进楼道均不见小绿灯发光。又过几天，母亲说：“楼口那个双目失明的瘫老头死了。”我心里一怔，原来这些年来，每天为人们拉亮小绿灯的竟是这样一位看不见灯光的老人！老人悄悄地走了。但五年多来，那盏小绿灯始终在我心中闪烁，照耀着我心中那条通向爱的绿色通道。

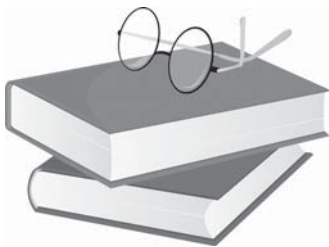
李大伟先生的《上海市井》随笔集在上海书城签售，嬉笑怒骂的文笔对我胃口，就买了不少。也许是捧在手上的书多了些，有几位读者好奇地问我，你买这么多书是送人吗？我笑着点头。邻座年轻的女士一脸狐疑，老先生，你送书人家会喜欢吗？

这其实是人之常情。我送书是出于感恩，多年来亲友、同事和邻居的多方关照和鼓励，一直让我心存感激。赠人玫瑰手有余香。赠人好书，书香绕梁，何况是知音牵挂已久、无暇顾及却始终没有

遇到的心仪的书。送书给亲友、同事或邻居，受赠者一脸满心欢喜，这不是应了一句老话，独乐乐不如众乐乐嘛。好书相伴，终身收益。有人说，当下书价居高不下，于性价比

买书送知音

□ 金洪远



而言，好书是贴心的良师益友可相伴一生！

买书送书了几十年，暖心的是亲友、同事和邻居对我评价不赖：别看金先生有点年纪了，不仅有腔调，而且蛮有情调、蛮有品味的哩。我知道这不是他们平素和我的寻乐打趣，看着他们一个个发自内心的灿烂笑容，常常让我想起当年市里读书活动我记在工作手册上的一段金句：最庸俗的人是不读书的人，最吝啬的人是不买书的人，最可怜的人是与书无缘的人，送书与人是一个有情趣的懂感恩的人。



美哉，震泽古镇

□ 吴万根



震泽古镇，是一颗镶嵌在苏嘉湖平原上的璀璨明珠。

我们沿着荻塘河进入古镇，一直走到禹迹桥，这是为纪念大禹治水在清代建造的，桥像一把弯弓，桥肚呈半圆形，与水中的倒影相连正好是一个椭圆形。我们在这里取景留影，把古镇风貌一并揽入镜中，成了活脱脱的一幅江南水墨画。

宝塔街从慈云禅寺向西延伸，街上铺着石板路。这里的居民几乎家家户户门前都摆放着十来盆姹紫嫣红的花卉。有的人家在墙上装点着过去穿的蓑衣、用的竹篮和箩筐；有的在家门口放着纺纱车、石磨等等。这一切都是在向人们诉说着小镇的过去……

街西边的师俭堂是典型的江南水乡大宅门，系清代吴江巨富徐汝福建造。堂内有座小花园，山石小径花草藤蔓，围墙上空花漏窗，疏远阔朗。园内遍植桂花、广玉兰、枇杷和梅花等树木。

出了师俭堂，沿着古街走去，各类店铺井然有序地排列在街道两侧。商铺出售香喷喷的黑豆腐干，金灿灿的油豆腐，热气腾腾的麦芽塌饼。我们坐在荻塘河廊棚下的一个餐馆里，一边品尝着当地的美食，一边欣赏着对岸绿树红花、一幢幢粉墙黛瓦映在河中的斑驳倒影，犹如进入了画中梦中，心都醉啦……

云南虎跳峡以“深、险、奇、绝、秀”的旷世景观而驰名中外。我们沿崖壁人工开凿的旅游栈道漫步，宛如进入延绵不断的峡谷画卷，让人感受触摸到“万仞绝壁万马奔，一线天盖一线江”的壮丽景观。

栈道的内侧是崖壁陡立的金壁玉山，外侧是急流奔腾的金沙江。峡谷两岸巨岩壁立，瀑布空坠，飞沙流石，文化悠悠。江中险滩密布，礁石林立。江水或静如处子，或旋涡漫卷，或狂若怒虎，震撼山谷。置身峡谷中，看江一条龙，抬头一线天，耳边飞瀑鸣，感慨万万千。

一路上通过穿透崖壁的虎口栈道和跨越溪涧的浴心拱桥，来到了景点。峡谷深度上千米，江面落差22米，江面最窄处仅20米左右。江心横卧一块巨石，岿然屹立，激流从两侧飞泻而过，惊涛骇浪，山谷轰鸣。虎跳峡顾名思义即老虎跳跃峡谷，相传有猛虎凭江中巨石一跃而过江，于是便留下了虎跳石和虎跳峡的美名。

有诗句赞：“劈开番城斧无痕，流出犁牛向丽奔。一线中分天作堑，两山夹斗石为门。”万丈深渊的谷底，急流奔腾的江水冲击在江中的虎跳石上，翻起滔天巨浪和腾起漫天水雾，形成了一道独特的景观。

沐浴着清新凉爽的江风，头上烟雨在飘荡，脚下江水在流逝……游览虎跳峡犹如经历了一次天人合一的探险和旅行。

寻幽探险虎跳峡

□ 萧毅





前些日子，在三清山神仙谷，我也领略到了充满诗情画境的乡村风情。

沿着玉琊溪河岸的游人栈道缓缓前行。此刻，不远处的三清山上云雾缭绕，透过云层，洒向山谷，田地地头的野花野草儿散漫开放，花香草香扑鼻而来。

一个敢于命名为神仙谷的地方，多少得有点仙的氛围，神仙谷确如其名，纯天然地附着一些缥缈、脱俗、雅静、绚丽的仙气，即便迟钝如我也能有所感知，仿佛也沾上了几丝仙气。漫步在神仙谷栈道，我不禁感叹：现在还有多少正处于旅游发展的乡村保持着这么好的青山绿水、蓝天白云。

信步走到一家农家饭店门口，只见五位老倌安安静静地坐着，得知我刚从怀玉山下来，话题便提到了当年红军。一位老倌说，她小时候听父辈说，83年前，方志敏的红军部队在这一带和国民党军队浴血苦战，牺牲红军将士的鲜血都把河水染红了！在后山上，有一个“红军洞”，当年红军伤员曾掩藏在洞里养伤。村里的孩子们常常去那个“红军洞”玩打仗的游戏。

深山访农家约二十来分钟，返程辰光将临，我与老倌们告辞，深情相约：有机会重游神仙谷，到老倌开的“农家乐”舒舒服服地住上个三五天。

神仙谷里访农家

□ 缪 迅



城市后花园

□ 蔡恩普



我们这群昔日的八路军、新四军老战士、中共地下党员，选了一个艳阳天，一起驱车前往被誉为“上海城市后花园”的长兴岛郊野公园。

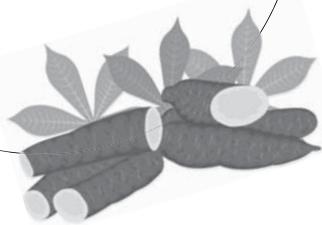
我们满怀喜悦心情，步入繁花似锦、绿树成荫的“后花园”。扑面而来的是新鲜如氧的空气、排排整齐挺拔参天杉树、片片清香诱人橘林、朵朵五色缤纷花卉，顿觉心旷神怡；踏上宽阔平坦通道，如履绿茵草坪柔软舒适，好似专为老年人铺设的地毯，令人精神振奋，旅途疲倦似乎一扫而光，深感不负此行。

公园面积很大，有5.5平方公里，20多个景点如一串串透明闪光的珍珠洒落在公园的各处。我们年事已高，不能一一前往观赏，只能量力而行选了几处一睹芳容。珊瑚馆陈列的上千种斑斓绚丽的海洋生物——珊瑚，形态各异、大小不一、玲珑剔透、各显特色。我们边看边走边拍照，仿佛在海洋中游弋，深感祖国海疆辽阔，海底宝藏无穷无尽，令人自豪。“花溪湖”的湖面平静如镜，碧波悠流，水下的郁郁葱葱花木的倒影，在秋阳映射下不停摇曳，颇似一幅油画……时下湖中万朵莲花虽已凋谢，但湖畔朵朵争奇斗艳的玫瑰花却让人不愿离去；“花溪幽谷”更让人平添了一番情趣。我们欣赏各式各样质优、韵雅、色美的雕花石，赞叹匠人文化底蕴丰厚，技艺水平精湛，琢磨出如此名贵的珍品……展馆内设雅座茶室。我们一边品尝香茗，一边打开话匣，畅叙改革开放四十年来祖国翻天覆地巨变……



吃山药

□ 郁建民



山药性温，《本草纲目》记载其可以益肾气，健脾胃，止泻痢，化痰涎，润皮毛。山药的最大特点是含有大量的黏蛋白，对人体具有特殊的保健作用。

山药沙拉：这是一道凉菜，生津止渴、健胃消食、滋补肠胃，同时还有抗衰老的作

用。将山药和苹果去皮后切小方丁，放入冷水中浸泡半小时。然后捞出，沥干水分，盛放盘中，加适量沙拉酱拌匀就可以吃了，爽脆可口，香甜美味。而且用这种方法，可以最大限度地保留山药和苹果中的营养。

清炒的山药：是柔滑脆嫩的，将山药切了圆片，又切了肉丝、红辣椒丝及黄的姜丝，清炒了搁在瓷盘子上，山药是洁白的，嫩的肉丝还略有些粉红，红辣椒丝与黄的姜丝间杂其中，有些个良好的视觉效果，而且有些清甜味道。

羊肉炖山药：羊肉先用凉水浸泡去血水，再凉水下锅焯水，焯水的时候放大料花椒料酒去腥，水开后五分钟捞出羊肉。羊肉加葱姜放入高压锅炖制，放两个山楂去腥，放点胡萝卜去腥，放水高压锅压制十五分钟，然后放入山药块，放入盐，继续压制十分钟，开盖后放点香菜。羊肉炖山药其脆嫩的本色无改，在混浊的羊肉汤中，仍然保持着它的不从浊流之性情。

在我大概五六岁时，记得是在秋天，雪里蕻大批上市、价格也最便宜时，在当时居住的新村里，各家各户的晾衣架上、阳台上、窗台上到处都晾晒着这种细长绿梗的菜。待晾干后，大人们会将这些雪里蕻，放进一个大缸里，先在缸底撒上一层粗盐，然后放一层菜再撒一层盐，并赤着脚使劲地在上边踩，挤压出菜汁水，最后一层层叠满，再拿块石头压住，这样腌制后的雪里蕻可以放很长时间，也就可吃很长时间了。

记忆中那几年国家正遭受自然灾害，由于食物短缺，每人每月凭票只供应半斤肉，最困难时，蔬菜也要凭小菜卡计划供



□ 周进琪



应。我的母亲很会做菜，她总会想尽办法、让腌制的这缸雪菜变着花样做给我们吃。记得有雪菜炒毛豆，雪菜炒茭白，雪菜烧豆瓣，雪菜烧豆腐，隔几天开个小荤雪菜炒肉丝，偶尔还有鲜美的雪菜小黄鱼汤，早餐有时还会蒸上一笼香喷喷的雪菜豆干馅的包子……

雪菜尽管是当时的家常菜，但由于母亲用心的烹制，这“小辰光的味道”至今还留在我的舌尖上，成了童年生活里一道抹不去的记忆。

餐桌上菜肴应讲究搭配。正确的搭配可以让我们获得更多营养，错误的搭配不仅会让食品失去营养，甚至会让身体受到危害。

1、鱼+豆腐

作用：味鲜，补钙，可预防多种骨病，如儿童佝偻病、骨质疏松等。

原理：豆腐含大量钙质，若单吃其吸收率较低，但与富含维生素D的鱼肉一起吃，对钙的吸收与利用能起更佳效应。

2、猪肝+菠菜

作用：防治贫血。

原理：猪肝富含叶酸、维生素B₁₂以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，同食两种食物，一荤一素，相辅相成。

3、羊肉+生姜

作用：冬令补虚佳品，可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等。

原理：羊肉可补气血和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用。二者同食，姜既能去腥膻等滋味，又能助于羊肉温阳祛寒。

4、鸡肉+栗子

作用：补血养身，适于贫血之人。

原理：鸡肉为造血疗虚之品，栗子重在健脾。栗子炖鸡不仅味道鲜，造血功能更强，尤以老母鸡炖栗子效果更佳。



食 物

巧

搭 配

5、鸡蛋+百合

作用：滋阴润燥，清心安神。

原理：百合能清痰火、补虚损，而蛋黄能除烦热、补阴血。二者同食可以更好地清心补阴。

6、芝麻+海带

作用：美容，防衰老。

原理：芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，

降低胆固醇；海带则有丰富的碘和钙，能净化血液，促进甲状腺素的合成。二者同食使美容抗衰老效果更佳。

7、豆腐+萝卜

作用：有利消化。

原理：豆腐富含植物蛋白，脾胃弱的人多食会引起消化不良。萝卜有很强的助消化能力，同煮可使豆腐营养被大量吸收。

8、红葡萄酒+花生

作用：有益心脏。

原理：红葡萄酒中含有阿司匹林的成分，花生米中含有化合物白藜芦醇，二者同吃对预防血栓形成有益。

9、瘦肉+大蒜

作用：促进血液循环，消除身体疲劳、增强体质。

原理：瘦肉中含有维生素B₁，与大蒜的蒜素结合，不仅可以使维生素B₁的析出量提高，延长维生素B₁在人体内的停留时间，还能促进血液循环，以及尽快消除身体疲劳，增强体质。

10、鸭肉+山药

作用：补阴养肺，适于体质虚弱者。

原理：鸭肉补阴，并可消热止咳。山药的补阴作用更强，与鸭肉伴食可消除油腻，同时可以更好地补肺。



大脑

越用越灵

现代人由于面临越来越激烈的竞争,都希望自己能拥有一个聪明智慧的大脑,从而能在社会的拼搏中站稳脚跟。生物学家拉马克提出了生物“用进废退”的理论,同样适应于人脑,人脑越用越灵,不用可能会“生锈”。

一、大脑越用越灵的奥秘

研究表明:人的一生,到死时大脑竟然只用了不到20%。那么,还有80%多的“大脑处女地”如何开垦呢?事实上,人的大脑储备巨大,就是电脑也根本无法与人脑相比。脑的潜力大得让人不敢相信,所以怎么用脑也不会伤了脑子。人活到80岁,脑的平均重量才减少6.6克。即使脑开始衰老也不是整个大脑一起老化,而是分区域的,并且这一群脑细胞衰退了,另一群脑细胞又代偿了;而且脑的衰退并不和年龄的增长成正比,尤其是思维功能衰老得最慢。可见人老了脑并未老,脑为人一身的司令,脑灵则一身都灵,脑不衰则全身不衰。所以人的一生,尽管可以用脑,想学什么,成什么家都可以。人到老年,脑也未老。当然脑动脉硬化属病态衰老,另当别论。

二、如何开垦4/5的大脑“处女地”

1、做梦开发:发现化学元素苯的科学家就是在梦中得到启示的。因为梦状态时,显意识休息去了,潜意识有释放的可能。这就启示了睡觉前拼命思考一些白天解决不了的难题,在梦中有可能获得答案。

2、兴奋状态:人在高度兴奋的状态下显意识思维白热化,可以激发潜、显意识沟通。李白斗酒诗百篇就是典型例子,这就启示了要想让大脑出成果就不能抑郁。

3、思维交替:在紧张的思维后,松弛下来,听听音乐,弹弹琴,有利于诱发潜意识。因为潜、显意识的交替多发生在似醒、非醒,似醉、非醉的交界之际。历史上许多重大发明就是在紧张的思维后于松弛状态下闪现的。因此,要想诱发潜意识就必须先有紧张的显意识为先决条件。所以潜意识的显现,不是消极等来的,应该把偶然变必然。

三、脑不衰则全身不衰

脑是人体中衰老最慢的器官,因为脑有着巨大的潜力。尽管人从30岁开始,每天即有3万~10万个脑细胞相继死去,每小时有1000个神经细胞发生障碍,一年内有900万个神经细胞丧失。但到年老时,也只不过耗掉了脑细胞的20%,尚有80%脑细胞处于未开发的“处女地”,说明人脑存在着惊人的储备力量。脑为人体的中枢器官,对生命活动具有重要的调控作用。正如《周易》所曰:“乾为首”、“乾为君”。群龙不能无首。因此,抗衰老的重心应放在脑,只要脑不衰,身体的其他部位就有希望了。

四、如何给大脑“充电”

不论我们的大脑有多么强大,它们还是需要休息恢复、“充充电”,请把这看作是大脑的休养生息。下面介绍一些简便易行让大脑“充电”的方法。

1、食物健脑——为大脑加餐

日本营养学家称毛豆、米饭、鸡蛋配纳豆为“超级脑营养食品”。因为这些看似平

常的食物，富含卵磷脂，可在体内代谢为乙酰胆碱而益脑。祖国医学则认为蜂蜜和蜂王浆、豆类及其制品、龙眼肉、红枣、芝麻和核桃及动物脑髓等为补脑之上品，常食对大脑很有益处。

2、睡眠健脑——为大脑“充电”

美国心理学家观察表明，睡眠充足不仅是健康的“充电”，也是健脑益智的有效方法。

3、咀嚼健脑——提高大脑活力

人的下巴肌肉与大脑之间有一条热线，咀嚼动作牵动面部表情肌，增加头部血液循环，从而使脑细胞获得充分的氧气与养分，因而大脑活力提高。

4、维生素健脑——神经管道畅通

维生素在脑发育中功效独特，维生素C尤为突出，享有“智力维生素”之美誉。因为维生素C可使神经管保持畅通无阻，大脑因此而享受到高质量的营养。故平时多吃蔬菜、水果，必要时服用维生素C药片，有助于健脑。此外，复合B族维生素能增强记忆力，因为它们会消耗健康大脑所需要的复合B族维生素。吃富含复合B族维生素的食物和蔬菜有利于健脑。

5、音乐健脑——开发右脑潜能

音乐的健脑作用早已得到证实。主要通过开发右脑潜能，调整左右脑的功能并使之趋于平衡而收效。贝多芬的名言“音乐能使人的精神爆出火花”，即是对音乐与智力关系的高度概括。节奏舒缓、旋律优美的乐曲健脑效果最佳。

6、宁静健脑——提高智商环境

研究资料提示，生活在宁静环境中的人们智商较高，而一个噪声充斥的天地则是智力发育的障碍。华盛顿大学的动物实验证实

了这一点，专家发现高强度噪声可在数小时内损害大脑细胞，仅持续48小时，与耳朵相连的神经细胞就开始萎缩甚至死亡。由此提示，创造一个宁静的环境对大脑何等重要。

7、芳香健脑——明显增强智力

美国心理学家研究发现，巧克力、柠檬、茉莉等的香味可明显增强记忆力，提高用脑效率。因此，在你的居室中放置一些花草或芳香物品，也不失为健脑一招。

8、动指健脑——延缓大脑退化

对于大脑来说，手指的运动十分重要，通过活动手指来刺激大脑，可以阻止和延缓脑细胞的退化过程。手指的触觉灵敏度最高，管辖手指的神经中枢中，大脑皮层功能区域面积最广泛，仅大拇指的运动区就几乎相当于大腿运动区的10倍。

9、赤脚健脑——提供大脑能量

科学家认为脚是大脑的“炊事员”，因而有“要使脑袋灵，每天万步行”的说法。每天光着脚丫在床席或光洁的路面上以及鹅卵石铺就的河滩、马路上行走，让脚底接受地面的摩擦，通过足反射区激发大脑，给大脑以能量，提高用脑效率，防止老年性痴呆的发生。

10、跳绳健脑——增强脑细胞活力

日本自治医科大学宫本忠雄博士认为，一种极简单的年轻人喜欢的运动——跳绳，不仅有助于增强心、肺功能和身体素质，而且是一项非常有效的健脑活动。人在跳绳时以下肢弹跳和双腿动作为主，双臂、胸、腹、背、膈肌都参与活动，导致大脑也处于不停地运动中，同时手握绳头不停地旋转，刺激拇指相关穴位，进而增加脑细胞活力，使得智力得以提高。





如何远离不良 APP

1、尽量在手机自带的软件商店下载安装 APP，许多应用商店还为 APP 附加了“官方”“无病毒”“无广告”等安全标签，可以优先考虑下载具有安全标签的应用，下载前可多看看网友的评论。

2、当应用安装运行时，一定要注意控制软件权限，尤其是“发送短信”“读取短信”“查看通讯录”“连接互联网”“读取定位信息”等敏感权限，尽量不要允许无关软件使用这些权限。

3、时常查看一下手机应用的流量使用情况，能帮助你及时找到偷跑流量的软件。

4、要养成安装防病毒软件，并及时更新病毒库的好习惯，确保防病毒软件的最佳查杀能力。

热水洗衣更杀菌

洗衣机是家用必不可少的清洁工具，然而，它的卫生状况却常常被大家忽视。

有关机构对 150 多个普通家庭使用的洗衣机中所含的霉菌量进行调查，结果显示，这些洗衣机中几乎都有霉菌孢子。洗衣残留细菌以及洗衣机自身滋生的细菌是主要的卫生隐患。如果用热水洗衣就能有效地避免这一洗衣污染。

洗衣机内的腐生性霉菌在 45℃ 左右的热水中就会死亡，热水洗衣能够有效杀死霉菌。或者洗衣后用烘干机高温抑菌。由于一般家庭很少用热水洗衣服，致使霉菌在洗衣槽内侧繁殖。霉菌碰到水后，孢子被释放出，附着在衣物上。对那些皮肤容易过敏的人来说，这些霉菌引发的皮肤不适可以延续较长时间。

蔬菜防毒之良方

四季豆：含皂甙和血球凝集素，生食或半生不熟的都易中毒，熟透无毒。务必煮透。

秋扁豆：鲜扁豆含有大量的拒甙和血球凝集素。食前应加处理，沸水焯透可热油煸，直至变色熟透，方可食用。

鲜木耳：食后受太阳照射可引发日光性皮炎，多食严重者甚至危及生命，而晒干后的木耳无毒。勿食鲜木耳。

鲜黄花菜：成人一次吃 50-100 克未经处理的鲜黄花菜便可中毒，食用前应沸水焯过再用清水浸泡 2 小时，晒干的黄花菜无毒。

青西红柿：未成熟的青西红柿中含有大量生物碱，多食会出现恶心、呕吐等中毒症状。勿食青西红柿。



巴金年过70依然
笔耕不辍;爱因斯坦70

多岁还每天摆弄他的那些
“小玩意儿”;好莱坞著名影
星英格丽·褒曼在63岁时
出演了《东方快车谋杀案》,
并因此获得了奥斯卡最佳
女配角的殊荣……他们虽
来自不同的领域、不同的国
家,却有着“老当益壮,老有
所为”的共同经历,都源于
一种想做事的强烈意愿,也
就是一种“好奇心”。

“好奇心”其实是一
种探究行为,一种求知的
心理。对自己所接触的事
物觉得新奇而感兴趣,想
了解外部世界,什么东西
都想弄明白,这对老年人

拥有(好)(奇)(心) 老人(更)(长)(寿)

来说的确很重要。

有这样的心态,大脑
会始终处于活跃的状态,
令脑功能得到锻炼,不会
因年老而变得行动迟缓、
思维迟钝。反之,对外界
漠不关心、百无聊赖、无
所事事的状况很容易使老
年人变得孤独、寂寞、抑
郁,甚至患上老年抑郁
症、老年痴呆症。老人整
天关在屋里,会越来越没
有自信,会越活越没意思。
研究证明,有“好奇心”的
老年人会更加长寿;继续工
作、持续用脑的老年人记
忆力保持得较好。



不过,“好奇心”也要有
个度,好奇过了头,什么都
要管,什么都要问,就不太
正常了。长此以往,老年人
就会变得多疑,或极度幼
稚,反而影响他们的心理健
康和生活状态。

因此,老人要保持一
颗适度的“好奇心”,使生
命更长寿。



1、常打电话

美国加利福尼亚大学
流行病学教授特里萨说,保
持长期的友谊,对维持快乐
心情和身体健康大有好处。
而仅仅通过打电话与朋友
聊天就让血压降低也不是
什么奇怪的事。此外,每周
至少参加1次社交活动的

人,思维会更敏锐,并有预
防心脏病的作用。

2、记录愉快时光

记录下愉快的事能够提
神。加利福尼亚大学的研究
显示,写下所有值得感激的
事的人在未來一周会更乐
观,对他们的生活也会更为
满意。不过,这也不要做得
过火。有研究显示,那些一
周写1次感恩日记的女性,
比那些每周写3次的人更
觉得幸福。因此,要找到
适合你的次数,以免让它
成为负担。

3、多做好事

美国心理学专家索尼
娅博士的研究显示,一天
做5件

好事能使人变得幸福和
安宁。当然,做善事不必
事先计划,一些举手之劳
和微不足道的小事就会让
你感到意外的回报。如果
你很难每天做足5件好事
也不必烦恼,索尼娅博士
指出,做到本性善良就有
收获。

4、回忆过去

每周抽出一些时间,写
下或录下,甚至是只在心
里回忆过去的重大事件。
美国长寿中心主任巴特勒
说,可以以不同的时间段来
撰写你的人生史:大学时
代、新婚之始、职业生涯、
初为人母(父),写下每
个人生阶段的胜利、失误
以及对未来的教训。

老人(快)(乐)(四)(法)



年过七旬，无所事事，想做点有意义有价值又能打发时间的事，便萌发了学厨艺的念头。家人怀疑我这个饭来张口的人要学厨艺是心血来潮，折腾一阵，就会知难而退。

一生好强的我经人介绍，认识了一位开饭馆的私人老板，第一次近距离看到了厨师们是怎样烹制佳肴的。只见火苗呼呼直响，铁锅不间断地翻动，勺子不停地飞舞，各种食材和调料雨点似的直下炒锅。厨师们汗流浹背，忙着完成接二连三的点单，哪有空闲给我上课。看了三天，我只好打退堂鼓。

就在那时，得知静安区老年大学烹饪班秋季招生，我有幸成为年龄最大、基础最差的学员。宽敞明亮的教室里，授课老师在操作示范，讲课通俗易懂。他简化了菜肴的烹饪工艺，使之家庭化，还将每道菜的重点用红笔画出来，耐心地答疑解惑。

在课堂上，我认真看，仔细听，闻香味，尝美味，勤



七十学厨艺

□ 商万和

记笔记，虚心请教。回到家，我反复实践，不断改进。一个学期过后，做饭做了40多年的老婆下岗了，70岁的我“披挂上阵”，逐渐成为主刀手。

我的百岁老母亲喝着浓浓的鱼头汤，连声赞道：“好喝！好喝！”又惊讶地问：“是你烧的？”我还给小孙子做了五香牛肉和红烧肉，孙子啧啧称赞：“像饭店里

烧的一样。”

现在，朋友聚餐不用去饭店，当我烧的松鼠鳊鱼、虾球端上桌，众人都惊呆了。

逢年过节，我更是家里不可或缺的人物，年夜饭成为我露一手的重头戏。

听说我在学烹饪，邻家几个做家政的保姆找上门来，要拜我为师。我做起了“二道贩子”，教她们烧油爆虾、红烧肉，很受东家的欢迎。

一年来的烹饪学习，让我重新找回了自己的价值。

老来学厨艺，尝到了甜头，乐哉！美哉！



“这是一个晴朗的早晨，鸽哨声伴着起床号音，但是这世界并不安宁”，这是我最喜欢听的一首革命歌曲。每当听到这首歌，我的脑中就会闪现“战斗来临的那一天”。

1950年春节，福建福州，我正和其他战士包饺子，连队秧歌队正锣鼓喧天地在排练，营部通讯员气喘吁吁地跑到连长身边，说了些什么。连长的脸色由晴转阴，怒吼一声“准备打仗”。全连由过春节转换成战备，开赴战场。经过十几天的追击、强攻，我所在团一直打到向南的唯一通道——台江万寿桥。大桥南面有仑前山阻隔，敌人在山上架起六挺重机枪，火力交叉封锁。上级命令强行突击，副营长带领七连二排强行突破，眼看就要冲锋到桥对面，敌人突然火力全开，副营长和28名战士倒在血泊中，我跟其他紧随其后的战友高呼“为副营长报仇”的口号，踏着战友的鲜血冲过大桥，炸掉敌火力点，最终占领了桥头堡。

我所在团被派往平潭岛，这是福建省最大的县级岛，与台湾隔海相望，战略地位非常重要。岛上仍有二千多残敌，白天扮成渔民，晚上出来偷袭。又是在年三十，凌晨四时，扮成渔民的

三百多敌军悄悄向我连靠近，为迷惑战士，偷袭敌军抬着慰问品，高喊“给解放军拜年”，走到近时才突然发起攻击。二排整个排被偷袭，还在睡梦中的战士就这样被敌军残杀。相距不远的一排听到声音，立即前往支援，一排长冲在最前面，迎面几十个敌军蜂拥而上，排长端起冲锋枪一个点射，放倒七八个敌军，其他匪徒趁着夜色掩护四散逃窜。

为了还平潭岛一个安宁的环境，团部决定展开一次大规模清剿行动，彻底消灭岛上的敌军。我作为机枪

手，是敌人火力打击的重要目标，战斗打响没多久，敌军的一发迫击炮就在我的脚下爆炸，没有感觉疼痛，就这样慢慢倒了下去。再次醒来，我已躺在医院的病床上，当时第一句话就是问“我们的机枪呢？”经过六次手术，取出了四块弹片，还有两块仍留在身上。虽然经过三个多月的休养，可我的右腿怎么也伸不直，无法再走上战场了。

就这样，我口袋里揣着从身上取出的四块弹片，依依不舍地离开了原来的单位，踏上了新的航程。

战斗在(春)节打响

□ 伏培中





水仙花

□ 李太松

出水凌波报早春，
清香玉盏竞芳颜。
冰肌娇小花一枝，
种作诗朋寄雅闲。

新时代抒怀

□ 黄文甫

巍巍神州喜事多，
桩桩滋润咱心窝。
特色思想唱新曲，
时代铿锵万众和。

耄耋放歌

□ 瞿 若

当年革命大旗擎，
雨雨风风方向明。
坚定前行不变色，
初心永葆在征程。

感 怀

□ 丁硕人

风雨兼程谋改革，
全球已是第二强。
神州七亿脱贫困，
惊叹声中奔小康。

巨变沧桑如梦幻，
中华昂首屹东方。
扬眉吐气终有时，
破帽扔进太平洋。

知足常乐

□ 李枝厚

吃饱及穿暖，
安居归处欢。
生疾医会治，
交际有尊严。
欲望须节制，
相间莫比攀。
闲来思一二，
诗韵乐如仙。

浣溪沙·感事

□ 廖显辉

不畏艰辛路在前，
千般苦累誓当先。
山高万丈敢登攀。

莫像青蛙栖井底，
要如鸿雁赴天宽。
华章写上白云间。

郊原傍晚

□ 金嗣水

漫步河堤踏翠微，
高悬轻轨往来飞。
长空不见南征雁，
寂寞郊原看落晖。



松江区老干部摄影选



1	①	双桥相映	屈红
2	②	蜂·花	柯桦
3	③	硕果累累	徐克强
4	④	广富林之夏	徐磐石
	⑤	荷花仙子	柴茂松



