

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



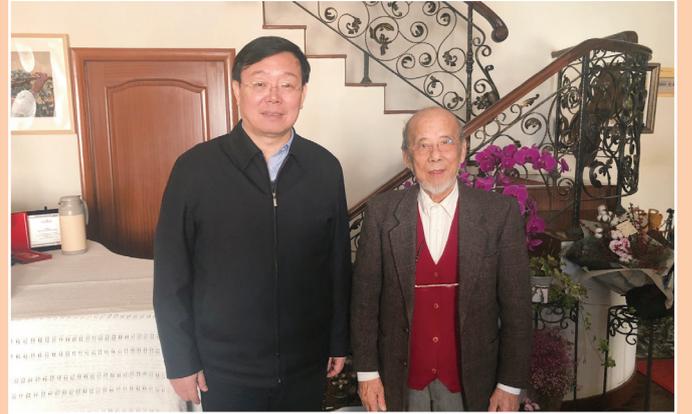
2019 2

# 图 文 传 真



▲ 1月3日，市委常委、组织部部长于绍良走访慰问老干部。

(汤辉 摄)



▲ 1月23日，市委常委、宣传部部长周慧琳看望离休干部、老艺术家曹鹏。

(张伟 摄)



▲ 1月14日，市经信工作党委书记陆晓春为老干部祝寿。

(经信 供稿)



▲ 1月11日，虹口区委书记吴信宝走访慰问老干部。

(虹口 供稿)

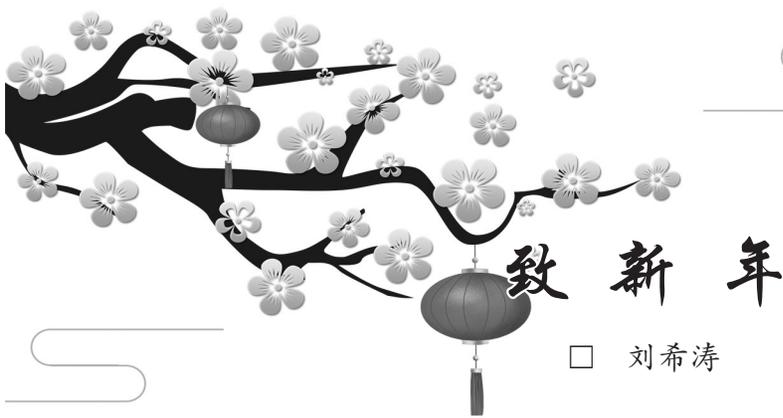
▼ 1月10日，杨浦区委书记李跃旗向老干部通报工作。

(杨浦 供稿)

▼ 1月9日，崇明区关工委与市工程技术管理学校新疆部开展“从石库门到天安门”演讲朗诵活动。

(崇明 供稿)





□ 刘希涛

又是新年  
又是新春  
这是一个祝福的夜晚  
这是一个梦想的时辰  
让我们举起酒杯  
——为祖国贺岁  
——为她洗尘……

2018的大幕缓缓落下  
2019的序曲——  
正敲响恢宏的钟声  
中国的目光  
世界的观望  
为构建人类命运共同体  
不分大小强弱  
无论远邦近邻  
今宵，与歌声同醉  
与美丽的中国梦同行

呵，有梦的世界多美好  
有梦的民族多精神  
小草有梦才青翠  
大树有梦更浓荫  
有梦的国土  
——绿水青山

有梦的长空  
——蓝天白云  
稻菽千里——  
梦里依稀说丰年  
空气清新——  
绿色信风满乾坤  
呵，大地安详——  
神州处处有欢颜  
呵，人间美好——  
每一束目光都真诚

歌飞北疆  
花满南岭……  
今夜，让我们登上  
——2019的月台  
登上高铁  
再换乘“神舟”  
向梦的天宇翱翔  
向伟大的民族复兴进军  
听！新时代的号角  
正擂鼓催征  
圆梦的新征途上  
万众一心——  
——高歌猛进……



“上海老干部”微信公众号

**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  
**电子邮箱** shlgbgz@126.com  
**刊期** 月刊  
**阅读对象** 离退休干部  
**印数** 30000  
**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  
**2019年第2期 总第378期**  
**邮发代号**：94-902  
**上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号**

SHANGHAILAOGANBUJIGONGZUO

## 刊首

致新年 ..... 刘希涛 (1)

## 工作专稿

加强政治建设 狠抓工作落实 不断开创新时代老干部工作新局面 ..... 陈希 (4)

## 扬帆起航再出发

..... 市委老干部局综合调研处 (7)

全市广大老同志以多种形式喜迎新春

..... 张波 (9)

反映新时代 赞美新生活 ..... 郭泉真 (12)

## 春天故事 践行初心

包起帆：在创新的道路上永不止步

..... 曹刚 (13)

于漪：理想之光照亮教育人生

..... 董少校 (14)

以优秀作品鼓舞斗志 跑好自己的一棒

..... 王彦 (16)

重温“四个难忘”，致敬与这座城一起走过的改革岁月 ..... 潘新华 (17)

## 学习之窗

美好生活的价值考量 ..... 刘芳 (19)

## 谈天说地

票证时代的结束 ..... 陆春炎 (20)

老年人要学会过“半称心”生活

..... 沈世纬 (21)

## 工作集锦

浦东新区创新三级服务新模式解决老干部个性化需求 ..... 黄洁 (22)

黄浦区“四个暖阳”让精准服务更有温度

..... 沈斯亮 (22)

崇明区“五老”志愿者与新疆学生开展第四轮关爱结对活动 ..... 施玉华 (22)

闵行区以阵地建设促党建发展

..... 王国华 (23)

嘉定区构建“5+2+X”模式加强支部党建

..... 赵杰 (23)

松江区开展“照亮心家”实事工作

..... 吴轶 (23)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 人物专访

久病床前有孝子 ..... 郁异人 (24)

初心驿站 ..... 长宁区委老干部局 (26)

冬泳 ..... 楼伊菁 (28)

## 热点聚焦

谢觉哉日记里的延安春节 ..... (29)

## 今日点击

春运日记：从蛇皮袋到拉杆箱  
..... 郑正恕 (30)

支内回沪变迁记 ..... 丁黎 谢荣 (31)

## 上海阳台

宝山沪剧 ..... 龚寄托 (32)

崇明元宵节 ..... 沈方德 (33)

蒸屉馒头过大年 ..... 冯菊英 (34)

家乡菜的年味儿 ..... 吴万根 (34)

贴春联 ..... 郁建民 (35)

肉皮蹄髈汤 ..... 任焯越 (35)

## 情满人间

青山依然在 几度夕阳红 ..... 曹智堂 (36)

人人都是神仙佬 ..... 张呈富 (37)

那年春节 ..... 朱怀兴 (38)

过年印象 ..... 钱红春 (38)

## 畅游天下

秀里寻迹 ..... 王家年 (39)

猪年观猪景 ..... 冯 硕 (39)

雄关古渡 ..... 韦德锐 (40)

走进台湾 ..... 李玉林 (40)

## 知识卡片

气候变暖，人类会变矮吗？ ..... (41)

## 饮食保健

橄榄油与美食 ..... (42)

## 生活之友

大件衣物洗涤妙法 ..... (43)

茶叶贮存三法 ..... (43)

## 养生之道

爱玩的老人心理更健康 ..... (44)

推迟心理衰老有妙方 ..... (45)

## 闲情雅趣

种菜轶事 ..... 陈太顺 (46)

## 激情岁月

粤语助我当上“侦察模范” ..... 杨 青 (47)

艺林漫步 ..... 宋家平等 (48)

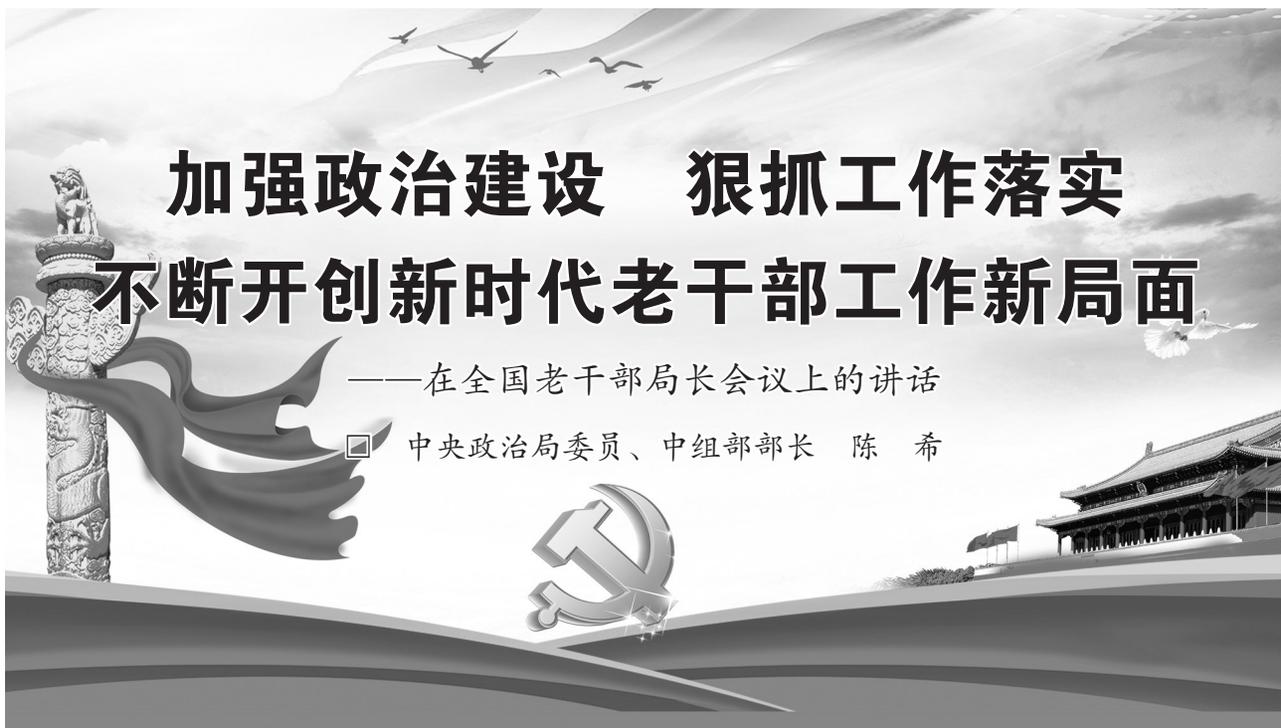
封面：新年好

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：岁月绕指柔

周文静 摄



# 加强政治建设 狠抓工作落实 不断开创新时代老干部工作新局面

——在全国老干部局长会议上的讲话

□ 中央政治局委员、中组部部长 陈 希

一、2018年老干部工作取得新进展新成效。

(一)注重加强政治引领,推动广大离退休干部坚决做到“两个维护”。(二)注重深入学习研究,把握新时代老干部工作的思路举措。(三)注重理念创新,把精准化的要求贯穿老干部工作全过程。(四)注重改进方式方法,以信息化建设推动老干部工作形态升级、模式优化。(五)注重实践实干实效,实现工作效果和队伍建设双提升。

二、深入学习领会习近平总书记关于老干部工作重要论述,牢牢把握新时代老干部工作正确方向。

(一)深入学习领会习近平总书记关于始终牢记老干部历史功绩的重要论述,切实做到尊重老干部、关心老干部,以感恩之心服务老干部。(二)深入学习领会习近平总书记关于大力弘扬老干部光荣传统的重要论述,切实传承好老干部身上体现的红色基因和优良传统。(三)深入学习领会习近平总书记关于充分发挥老干部积极作用的重要论述,切实引导广大老干部为推动新时代党的事业发展贡献智慧和力量。(四)深入学习领会习近平总书记

关于满腔热忱做好老干部服务保障工作的重要论述,切实把党中央关心照顾老干部的政策落到实处。(五)深入学习领会习近平总书记关于加强老干部工作组织领导的重要论述,进一步强化工作责任、形成工作合力。

三、扎实做好新时代老干部工作。

做好今年老干部工作,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神,不忘初心、牢记使命,树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”,坚持稳中求进工作总基调,秉持以人为本、服务为先的理念,立足职责、用心用情、求真务实、改革创新,不断推进离退休干部党的建设,着力加强信息化、精准化、规范化建设,注重发挥老干部优势和作用,切实提高老干部工作质量,更好体现时代性、突出针对性、增强有效性。

(一)突出以政治建设为统领,全面加强离退休干部党的建设。

一要加强政治建设。树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”,是党的政治建设的首要任务。要始终把政治建设摆在首位,严格执行新形势下党

内政治生活若干准则，严明党的政治纪律和政治规矩，引导广大老同志深刻认识到，维护核心是十八大以来我们党的重大政治成果，是新时代我们党以伟大自我革命推动伟大社会革命的宝贵政治经验，是党和国家团结、统一、稳定、繁荣的制胜机理，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

二要加强思想建设。习近平新时代中国特色社会主义思想，是具有原创性时代性的当代中国马克思主义、21世纪马克思主义，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南。要把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，作为老干部工作的头等大事，组织老同志深入学习、常悟常进，做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。按照党中央统一部署，结合老同志实际，认真组织开展好“不忘初心、牢记使命”主题教育。

三要加强党组织建设。要认真贯彻落实《中国共产党支部工作条例(试行)》，进一步提高离退休干部党组织建设水平。要根据老同志生活、养老、健身、娱乐特点，按照“利于活动、便于管理、应建尽建”的原则，采取多种方式设置党组织，做到离退休干部党员在哪里、党的组织和工作就覆盖到哪里。要善于运用互联网技术和信息化手段加强党组织建设。要选优配强支部班子，加大支部书记、委员培训力度。要针对多数老同志居住在城市社区的实际情况，积极探索依托社区加强离退休干部党建工作的有效做法，推动离退休干部党建更好地融入城市基层党建大格局。

(二) 突出组织引导老同志发挥优势和作用，进一步彰显老干部工作的价值。

要坚持围绕中心、服务大局，着眼新时代新征程，聚焦本地区本部门中心工作，找准老同志发挥作用的结合点、切入点和着力点，组

织引导广大老同志为统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局、贯彻新发展理念、打赢“三大攻坚战”贡献智慧和力量，做贯彻落实党中央决策部署的推动者、良好政治生态的维护者、社会和谐稳定的促进者。要坚持自觉自愿、量力而行，把老同志所能所愿与党委政府所需所盼有机结合起来，充分调动广大老同志的积极性主动性。

今年是新中国成立70周年，中组部将在老干部中开展“我看新中国成立70周年新成就”专题调研，各地各部门要广泛开展符合老同志特点、丰富多彩的系列活动。要继续深化“增添正能量 共筑中国梦”活动，引导老同志唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的时代主旋律，为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝心聚力。要坚持典型引路，注重宣传激励。今年下半年中组部将召开全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会。各地各部门要以此为契机，认真细致做好评选、总结、表彰、宣传等工作，让广大老同志学有榜样、比有标杆，努力形成见贤思齐、争当先进的生动局面。

(三) 突出问题导向，以改革创新精神研究破解老干部工作中的重点难点问题。

一要进一步强化做好离退休干部党建工作的意识。要把离退休干部党建工作抓紧抓实抓好，坚持从实际出发，根据地区、领域、行业等不同情况，抓好分类指导、注重统筹推进。要研究解决离退休干部党支部设置、党员教育管理、增强组织生活吸引力等问题，不断提升离退休干部党组织的组织力。

二要积极研究解决退休干部服务管理问题。要认真研究离退休干部队伍结构变化带来的新挑战，进一步明确老干部工作部门承担退休干部管理的职能职责，厘清退休干部与离休干部服务管理的区别、与其他涉老部门的职责边界。要处理好继承与创新的关系，充分借鉴离休干部工作的成功经验，积极探索退休干部政治建设、思想建设、党组织建设以及作用发



挥、困难帮扶的有效途径和方式方法。

三要积极研究人口老龄化发展对老干部工作带来的深刻影响。要在理念、思路、政策、措施上与老龄事业发展趋势相适应、相衔接、相协调。要不断完善做好新时代老干部工作的体制机制，为走出一条中国特色老龄事业发展道路提供可资借鉴的经验。要认真研究在老龄事业大背景下谋划和推进老干部工作的新途径新办法，积极构建与社会化服务保障体系相衔接的工作机制，更好满足老同志的养老需求。老干部是老年人中的“关键少数”，要发挥好他们的示范带动作用，组织引导他们服务社会、造福百姓，引领全社会老年人共同为党和人民的事业增添正能量。

（四）突出抓好信息化、精准化、规范化建设，不断提高老干部工作质量。

一要充分运用信息化的科学手段。一定要从“谁掌握了互联网，谁就把握住了时代主动权”的高度，充分认识信息化建设的重大意义，推动信息化与老干部工作深度融合。要全面加大信息化建设力度，完善直接联系服务老同志的手机软件、网站、微信公众号、数据库等信息化平台建设，增进各地各单位之间的沟通交流、学习互鉴。要着力提高老干部工作者运用信息化手段开展工作的能力，切实把建好的信息化平台有效利用起来、作用发挥出来，实现工作提质增效。要引导和帮助广大老同志学习使用信息化终端，让他们用得好、用得惯、用得方便、用得有效，搭上信息化的“快车”，紧跟新时代的步伐。

二要自觉践行精准化的工作理念。要坚持因地制宜、因人制宜、因事制宜，精准谋划、精准施策、精准落实。比如，对于普遍进入“双高期”的离休干部，要给予更多的关心照顾，有条件的地方和单位要做到“一人一策”，竭尽所能地为他们提供亲情化个性化多样化的服务，帮助他们解决医疗护理、紧急救助、家政服务、精神慰藉等方面的实际问题。对于困难地区、困难行业、困

难单位的老同志和身患重病、“空巢”独居等有特殊困难的老同志，要格外关注，建立健全困难帮扶机制，千方百计为他们排忧解难。对于老同志日益增长的精神文化需求，要立足现实条件，用足用好政策，整合各方资源，进一步加强老干部学习活动阵地建设，破解老年大学“一座难求”等问题，为老同志实现老有所教、老有所学、老有所乐创造条件。

三要不断提高工作的规范化水平。要贯彻落实好现有政策，针对新任务、新要求，研究新政策、新措施；要找准定位、精准落实，做到不缺位、不越位、不错位，推动新时代老干部工作不断迈上新台阶。

（五）突出组织领导和自身建设，为做好新时代老干部工作提供坚强保证。

各地各部门要切实将老干部工作放到更加重要的位置统筹谋划，构建系统完备、科学规范、运转高效的老干部工作职能体系。党政主要负责同志要注重听取工作汇报，研究解决工作中的重大问题，带头联系走访老同志。老干部工作领导小组要充分发挥指导和协调作用，研究推动老干部工作。各级组织部门要发挥牵头抓总作用，靠前指挥、统筹协调，切实履行领导指导管理的责任。人力资源和社会保障、财政、民政、医疗卫生、国资等部门要各司其职、通力配合，共同做好老干部工作。

要带着对老同志的深厚感情，带着对党的事业的强烈责任，发自内心地尊敬老同志，全心全意地服务老同志。要自觉向实践学习、拜老同志为师，干一行、爱一行、精一行，勤勤恳恳、任劳任怨，专心致志、实实在在地做好工作。要通过教育培训、岗位练兵、交流轮岗等多种方式，提高专业能力、培养专业精神，争当老干部工作的行家里手。要坚持严管与厚爱结合，严格执行各项纪律规定，关心老干部工作者的身心健康，及时表彰奖励敢于负责、勇于担当、善于作为的干部，让大家安心工作、静心工作、舒心工作。

（讲话本刊作了删节）



2019年上海老干部工作务虚会日前召开，研究谋划新时代上海老干部工作

□ 市委老干部局综合调研处

为深入思考谋划2019年上海老干部工作，贯彻落实好习近平总书记考察上海重要讲话精神和全国老干部局长会议精神，1月24日，市委老干部局在市老干部活动中心（青松城）召开2019年上海老干部工作务虚会。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并讲话。市委老干部局副局长孔令军、包龙根、龚怡分别传达中组部领导和中组部老干部局局长讲话精神。市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣出席会议。市委老干部局机关各处室、局属事业单位以及各区、大口、部分中央在沪单位老干部工作部门主要负责人等60余人参加会议。

杨佳瑛同志在讲话中指出，这次全国老干部局长会议主题鲜明、部署精准、内容丰富、反响热烈，中央政治局委员、中组部部长陈希



同志参加会议并作重要讲话，充分肯定2018年老干部工作取得新进展新成效，要求深入学习领会习近平总书记关于老干部工作的重要论述，牢牢把握新时代老干部工作正确方向，就做好2019年老干部工作，要求做到“五个突出”。中组部分管日常工作的副部长姜信治在总结讲话中要求抓紧向党委（党组）汇报会议精神，并结合实际研究提出贯彻落实的具体措施；强调抓好落实最终要体现到服务老

同志上，要“做深”“做实”“做细”“做快”“做优”，推动老干部工作提质增效。中组部老干部局局长许宏彬希望大家做到学习好、领会好、谋划好、汇报好、部署好、落实好。特别要加强老干部工作信息化建设，以信息化带精准化、规范化，推动老干部工作更好体现时代性、针对性、有效性。

各省区市的省委常委、组织部部长参加会议。上海市委常委、组织部部长于绍

良参加会议。会上，吉林、上海、江苏、浙江、成都、水利部、农村农业部、中国人寿等8家单位作了大会交流发言。上海市委老干部局就“将老干部工作有效融入城市基层党建大格局”作了交流发言。这次会议充分体现了中央对老干部和老干部工作的高度重视和关心，为我们思考谋划和推动落实新时代上海老干部工作鼓劲加油，指明了方向。我们要对标中央要求，对表上海定位，对接老同志需求，努力打造具有上海特色的老干部工作品牌，推动实现上海老干部工作创新转型和高质量发展。

**一要加强政治引领，不断推进新时代离退休干部党的建设。**引导广大老同志树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”。结合老同志实际，开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。继续大力推进城市社区离退休干部党建工作，努力在老同志最活跃的地方织密离退休干部党的组织网络，推动离退休干部党组织覆盖到位、党建工作能级提升。

**二要加快推进信息化建设，积极促进新时代老干部工作形态升级、模式优化。**要建立健全信息管理和运行系统，善于运用信息化手段为老干部工作做到全天候、

全方位和全覆盖创造条件，推动老干部工作提质增效。

**三要发挥老干部优势和作用，有效彰显正能量。**要把老同志的所能所愿与党委政府的所需所盼结合起来，完善离退休干部专业特长和人才数据库。以庆祝新中国成立70周年为契机，开展“赞成就、促发展、当先进、作表率”主题活动，引导老干部深入高校、商务楼宇、互联网企业、社区业委会、“两新”组织等担任党建指导员等。以全国和上海离退休干部“双先”评选表彰为契机，寻找最美老干部和老干部集体，挖掘选树宣传先进典型。

**四要践行精准化工作理念，切实提高离退休干部服务管理水平。**了解掌握每个离休干部的实际困难，竭尽所能为他们提供个性化多元化亲情化服务。要赋予“四个就近”新内涵，完善退休干部困难帮扶机制，加大对特殊困难退休干部的有关慰问和帮扶力度。

**五要坚持需求导向，不断加强离退休干部精神文化建设。**要进一步规范老干部活动中心（室）达标、示范工作，充分发挥区域老干部活动联合体的优势，探索构



建市、区和街道（乡镇）老干部活动、学习工作体系和网络；提高老干部大学办学水平，构建老干部大学特色课程体系等。

**六要奋发有为，不断加强老干部工作者队伍建设。**要提高本领，加强统筹谋划和协同配合。勇于打破思维定势和路径依赖，在一些领域进行先行先试；要建立“赛马场”机制，鼓励优秀年轻的老干部工作者脱颖而出，同时调动各年龄段干部积极性，努力使老干部工作在新的一年里再上新台阶、谱写新篇章。

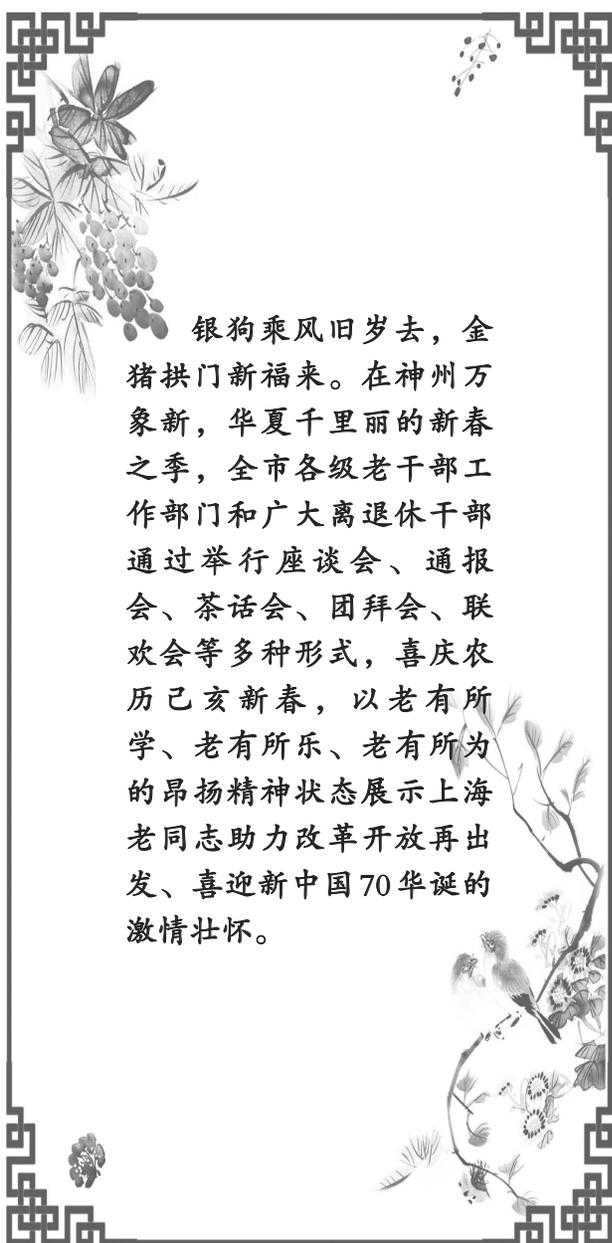
杨佳瑛同志还对各单位及时学习贯彻好全国老干部局长会议精神、做好春节前走访慰问老干部等工作提出了明确要求。会中，大家围绕学习贯彻全国会议精神进行了分组讨论，中国东方航空集团有限公司、松江区委老干部局、市科技工作党委老干部处、虹口区委老干部局等四家单位的老干部工作主要负责人分别代表各组作了大会交流发言。



用幸福生活讴歌新时代 用助力发展彰显新作为

## 全市广大老同志以多种形式喜迎新春

□ 张波



银狗乘风旧岁去，金猪拱门新福来。在神州万象新，华夏千里丽的新春之季，全市各级老干部工作部门和广大离退休干部通过举行座谈会、通报会、茶话会、团拜会、联欢会等多种形式，喜庆农历己亥新春，以老有所学、老有所乐、老有所为的昂扬精神状态展示上海老同志助力改革开放再出发、喜迎新中国70华诞的激情壮怀。

### 欢歌如海赞颂新时代

迎新春，广大老同志以激昂歌声、优美舞姿展现幸福生活，感恩党的温暖，讴歌美好新时代。

上海宣传系统举行2019年老干部迎春团拜会，以一场精彩的交响乐演出，为老同志们带来新春的气息和美好享受，让老同志们亲身感受上海文化事业的发展成就。市委常委、宣传部部长周慧琳向老同志们致以新春的问候，并向老同志们通报过去一年上海宣传思想战线工作情况，展望2019年工作。市委宣传系统领导班子成员朱咏雷、胡劲军、潘敏、徐炯、胡佩艳、王亚元、杨永平等一同出席团拜会。

普陀区委老干部局举行“在新时代阳光下”——普陀区老干部辞旧迎新联欢会。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记（兼）周伟致新春贺辞。来自辖区各街道、社区以及华师大老年艺术团、同济大学、区老干部大学长寿路街道分校、区老干部活动中心诗词组、晚晴诗社等单位 and 兴趣组队老同志献演了精彩文艺节目。700多位老同志欢聚一堂，载歌载舞。

长宁区举行离退休干部新春团拜会。区委常委、组织部部长宋宗德，区人大副主任宋嘉禾，副区长徐静，区政协副主席朱辉等



领导与广大老同志欢聚一堂，共贺新春。宋宗德向老同志致以新春的问候和美好祝福，他同时希望广大老同志继续发挥好政治优势、经验优势、威望优势，一如既往为上海和长宁的改革、发展、稳定建言献策、奉献余热，继续为党和人民的事业增添正能量。

杨浦区举办“追梦路上扬风帆 金色夕阳再出发”老干部第三届文化艺术节闭幕式暨迎春联欢会。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记卜健向老同志恭贺新春。老同志自编自演文艺节目，老干部文化艺术团书画分团以丹青妙笔，向社区老同志代表送上新春祝福。

崇明区老干部活动室举办2019年迎新文艺汇演。广大老同志表演的精彩节目，唱出了崇明新气象、新风采，展现出改革开放40年、新中国成立70年来城乡社会统筹发展、人民生活幸福和谐的美好画卷。

### 才学相谐银龄乐趣多

迎新春，广大老同志以学有所成、多姿才艺展现老有所乐，感谢党的关怀，盛赞银龄金秋美。

虹口区委老干部局举行迎新联欢会，40余名离休干部欢聚一堂共迎新年。区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳致新春贺辞。离休干部代表刘湘卿分享学习活动体会，离休干部合唱兴趣组演唱经典红歌，表达不忘初心、一心向党的革命精神。展现老同志关注虹口发展的热

爱之情，感悟虹口建设巨变的喜悦之情。

黄浦区老干部活动室举办兴趣组队迎新联欢会。区委老干部局领导向老同志送上新春祝福。特邀嘉宾、国家二级演员田芳与老同志同台演出，区老干部活动室各兴趣组队和区直属机关退管会表演队联袂表演了精彩节目，演绎离退休干部多姿多彩的晚年幸福生活，展示老同志老有所学、老有所乐的精彩成果，以及紧跟新时代，憧憬美好未来的不老童心。

金山区老干部大学和金山区老年大学联合举行“晚霞映满天 醉美夕阳红”——诗歌迎新联谊活动。两所大学诗歌朗诵班学员集体朗诵中外著名诗篇。老同志们兴致勃勃地举行了歌唱等才艺表演，总结展示全年学习成果，促进相互交流，激发新一年学习活动热情。

松江区老干部大学和兴趣组队举行迎新茶话会。区委老干部局领导向老同志们祝福新春。老同志们畅谈一年来参加学习、活动的收获体会，表演了卡拉OK等拿手小节目，展示汇报学习活动成果，在欢乐的氛围中互致新年祝福。

### 余热生辉助力有担当

迎新春，广大老同志感念人民信任，以胸怀祖国、无私奉献展现老有所为，助力民族复兴。

嘉定区委召开老领导迎春茶话会。章曦、陆方舟、许谋赛、刘海涛、周金林、周文杰等区四套班子领导出席会议，区委副书记周金林主持茶话会。区委书记章曦代表区四套班子向与会老领导致以节日问候，并感谢老领导为嘉定发展付出的努力、作出的贡献、打下的基础。他表示，在新的一年里，将继续用心用情做好老干部工作，政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀老同志，齐心协力做好新形势下的老干部工作。区长陆方舟通报了嘉定2018年度经济社会运行情况和2019年度工作计划。金建忠、曹一丁、陈士维、周关东、吴辰等老领导先后发言，充分肯



定了区委、区政府2018年的各项工作,并就进一步提高应对重大风险的能力,加强精细化管理、应对老龄化问题、优化营商环境、调动干部队伍积极性等工作提出了意见建议。

金山区举行2019年老干部迎春团拜会。区委常委、组织部部长白锦波主持会议,区委副书记程鹏致辞,通报了2018年金山区经济发展、民生改善、社会稳定等方面取得的可喜成就,充分肯定了全区广大离退休干部长期以来为金山发展作出的贡献。与会老干部欢聚一堂、共叙友情,畅谈金山发展、共迎新春佳节,纷纷表示要一如既往地关心、支持金山各项事业的发展,与全区干部群众一道着力构筑金山发展的战略优势,持续提升城市能级和核心竞争力,为落实“两区一堡”战略定位、加快打造“三区”“五地”、全面建设“三个金山”而共同努力奋斗。团拜会上,老干部们观看了由上海沪剧团演出的红色经典剧目《红灯记》。

崇明区关工委与上海市工程技术管理学校举行2019年迎新年会暨“从石库门到天安门”诗歌朗诵故事演讲会。老同志与该校新疆部学生以诗歌朗诵、故事演讲的形式,缅怀革命先烈,回顾峥嵘岁月,展望美好时代。“五老”志愿者代表张学达向同学们激情讲述“我们从哪里来,现在要到哪里去”,教导同学们传承红色基因,努力学习,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。同学们纷纷登台深情朗诵“宁死不屈的抗日英雄杨靖宇”等革命先烈诗词,演讲“为人民服务的张思德”等革命故事。12位“五老”志愿者和关爱结对的16位学生代表声情并茂表演的配乐诗朗诵,赢得全场掌声。迎新年会还表彰了“最美新疆学子”。学生们精心排演的歌舞“民族团结一家亲”、“大中国”等节目展示了全校师生为新时代中国走向繁荣富强而努力奋斗的坚强决心。

市科技系统举行老干部情况通报会暨春节团拜会。市科技党委书记刘岩主持会议,市科委

主任张全围绕科创中心建设主线,向广大老同志通报了2018年上海科技创新工作情况和上海科技系统各项重点工作进展情况。刘岩向全体老领导、老同志传达了市委十一届六次全会精神,回顾总结了2018年系统广大科技工作者贯彻落实上级决策部署,为科创中心建设作出的重要贡献,他同时指出,这些工作成绩的取得离不开老领导、老同志打下的坚实基础,系统各单位一定要把老干部工作放在重要位置,各离退休党支部要不断提高支部建设质量,按照新时代党的建设总要求,切实加强“三项建设”。刘岩代表两委领导班子向老同志祝贺新春,感谢他们一直以来对上海科技事业的关心与支持,希望大家继续关心支持上海科技创新发展和市科技两委工作,共同为建设科技创新中心贡献智慧和力量。

市经济信息化机关召开离退休干部2019年工作通报会。市经济信息化工作党委书记陆晓春,市政府副秘书长、市经济信息化工作党委副书记、市经济信息化委主任陈鸣波,分别通报党委和行政2018年工作情况,以及2019年工作思路,向广大老领导、老同志祝贺新春。市经济信息化工作党委副书记马列坚主持会议。广大老同志表示,2018年全市经济运行总体平稳、稳中有进、稳中向好,质量和效益持续向好,一批重大项目开工建设,这是全委上下坚决贯彻落实中央、市委决策部署,把政治建设摆在首位,发挥党建引领作用的结果,也是全体同志不辞辛苦、不懈努力的结果,作为老同志听到成绩很欣慰,展望未来有信心,支持工作有动力。



# 市人大老干部合唱团原创歌曲

## 反映新时代 赞美新生活

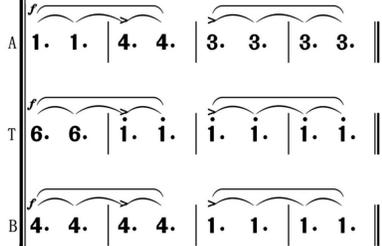
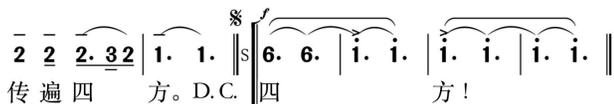
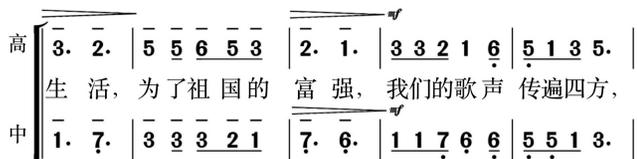
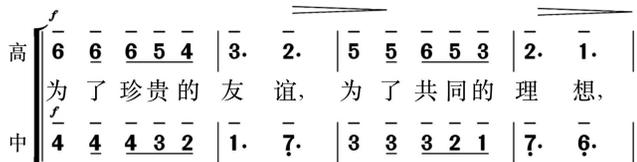
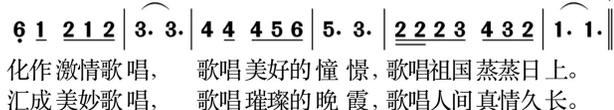
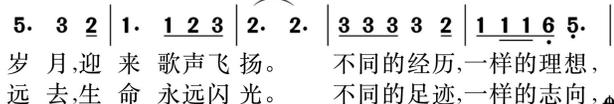
□ 郭泉真

### 青春依然激荡

为上海市人大老干部合唱团成立十五周年而作

1=<sup>b</sup>E【E】 $\frac{6}{8}$ 

中板 温馨、优美

张载养 词  
屠巴海 曲

一群退休后的上海老干部，为老年人自己原创了一首歌。

他们所在的市人大老干部合唱团，成立于2003年。每周一聚，以歌传情，以歌会友，一唱便是15年。大家朝气蓬勃，乐在其中。

最近这5年，合唱团进一步鼓励创新，从原来找歌唱，进而自己写歌唱，先后创作了两首表达由衷心声、引起广泛共鸣的“原创”歌曲。先是一位女团员，有感于合唱团友爱温馨的氛围，写了首短诗——《友情是一种缘》，朗读后大家被深深打动，谱成了一首同名歌曲。后又想到，合唱团成立15周年了，又恰逢改革开放40周年，很需要一首能反映新时代、赞美新生活，抒发老同志满腔心声的新歌。于是，词作者调动大家的记忆，体会大家的感受，渐渐汇聚了“曾经、四方、告别、依然、真情”等关键词，并把《青春依然激荡》选为歌名。“驻团”作曲家屠巴海深受感染，倾情谱曲，先后写了4个版本，细细推敲，琢磨优化，最后大家一致选定如今的这一个，就因为它能更充分地表达大家的情感和心声。

## 包起帆：在创新的道路上永不止步

□ 曹 刚

12月19日下午，获得改革先锋称号的包起帆与上海代表们一起载誉回沪。戴着沉甸甸的奖章，他激动地说，这是一份意外惊喜。“荣誉不属于我一个人，而是上海千千万万职工创造的。”他感慨说，“我只有初二文化水平，做过码头装卸工、机修工，要不是遇到改革开放的好时代，怎么可能做国际领先的集装箱标准。”包起帆语重心长地告诉我们：“一个人的价值不仅体现在取得多少成果，更在于带领和帮助更多人成长，用创新助推国家和社会发展。”

早在上世纪八十年代，包起帆就已是闻名全国的“抓斗大王”。先后发明五六十种抓斗，推广到全国港口，还在铁路、电力、环卫等行业广泛应用，并出口到20多个国家和地区。身为工人发明家，他创造了太多辉煌，却没有因此停步，“创新”一直是他的人生主



旋律。

做工人时，为节约钢丝绳，他主攻卷筒革新，延长寿命8倍；当了工程师，发明木材抓斗、生铁抓斗，确保安全生产；担任经理时，开辟中国首条内贸标准集装箱航线；当上集团副总裁后，他领衔制定ISO18186国际标准，全票通过国际复审，中国物流创新标准成为英国、荷兰等7国标准。

1995年，包起帆到上海港龙吴港务公司当经理，瞄准小件杂货集装箱化和散货专业化革新，创造性地提出打造中国港口内贸标准集装箱水运工艺系统。他8次到南方寻找愿意合作的船公司、货主和码头，解决了设备、工艺、单证、计算机管

理等技术难题。在交通部的支持下，1996年开辟中国水运史上第一条内贸标准集装箱航线。20多年来，内贸标准集装箱已遍布全国50多个港口，2017年的吞吐量达到9218万标箱。

进入新世纪，包起帆先后担任上海港务局副局长和上港集团副总裁，创新舞台更大了。他找来国际领先码头的最新研究成果，一头扎了进去。一次次攻关，一次次失败，又一次次重新出发，终于率领团队攻克了世界难题——集装箱自动化堆场及堆场装卸工艺。在巴黎发明展览会上获得25位权威评委一致赞赏，无可争议地赢得金奖。

此后，他在巴黎再夺两



项金奖：“集装箱电子标签系统”“用于集装箱的电子标签和电子封条的连接方法”，同样填补了国际集装箱领域的空白。执著的包起帆接着发明了“用于集装箱作业的安全装置”，摘得巴黎发明展览会第四项金奖，打破展会历史纪录。

40多年来，包起帆与同事们共同完成了130多项技术创新项目，其中3项获得国家发明奖，3项获得国家科技进步奖，36项获得国际发明展览会金奖；授权国家和国际专利50项。退休后，他担任市政府参事，以拓展上海城市新空间为己任，积极为上海发展出谋划策；出任华东师范大学国际航运物流研究院院长，致力于研究上海国际航运中心建设，培养创新接班人，探索产学研联合发展新路；参与攻关多个创新课题，制定国际标准修订提案……在创新的道路上，他永不止步。

## 于漪：理想之光照亮教育人生

□ 董少校

于漪快九十岁了，似乎为了印证那句“革命人永远年轻”，她并没有把自己的年纪太放在心上，依然不遗余力地应允着来自社会各方面的邀约，传递着自己对于教育的认知和理念。

作为“基础教育改革的优秀教师代表”，被授予改革先锋称号的于漪刚从北京返沪，但她的脸上并不见疲倦，她讲到：“亲历、亲见、亲为，我是改革开放的参与者，也是极大的受益者。”一生坚守于三尺讲台，于漪的胸怀有江河般宽宏。她摊开记录着培养青年教师的心得体会的笔记本，一笔一划写下了“致敬改革开放40年，育人事业满怀豪情再出发！”

昂扬“一切为民族”的校训，甘担风险于漪的少年时代在艰难中度过。日本侵略中国，她亲眼看到邻居的房子被炸毁，人也因此殒命，哀哀无告。抗战胜利后，于漪在镇江中学读高中，宿舍是以前的养马场，简易的木板当床，点的是油灯。尽管条件艰苦，她的心中已埋下理想的种子。“镇江中学的校训是‘一切为民族’，融到了我的血液里，一辈子都忘不掉。那时从文天祥、辛弃疾的诗文中，明做人之理，明报效国家之理，深深感到要把个人命运跟国家命运结合起来，为国家做一点贡献。”于漪回忆道。

一批优秀教师给于漪留下难以磨灭的印象。高一语文教师是顾颉刚之子顾德辉，高二





语文教师是黄侃弟子赵继武。当“生子当如孙仲谋”从赵继武嘴里读出，慷慨激昂，于漪从中领会到做人要立大志、有宏图。她还记得老师在课堂上讲，“这个‘仁’字旁边有个二，就是心中要有别人，仁而爱人。”于漪说，对中学老师们怀有感恩的心情，感激他们把自己引向了正路，希望能够报恩。

在后来的日子里，于漪遇到过许多挫折，“一切为民族”的理想却不曾动摇。恢复高考之际，于漪针对不同学生知识基础差异显著的情况，打算把学生分为快班、中班、慢班，但领导们都不敢拍板。有人就劝于漪，还是不要跳出来了，以前你吃过的苦头还不够多吗？于漪自担风险，毅然决定这么做。在首批高考中，有两个班的学生全部考入大学，充分证明她的办法行之有效。于漪说：“学校的事业要浩浩荡荡，要团结起一切力量。心中有了事业，个人的恩怨就不算什么了。”

#### 改革开放亲历者，见证大地回春

1977年，北京和上海分别在电视上直播中学老师讲课，于漪是上海的主讲人。导演问她讲什么，于漪回答，就讲高尔基的《海燕》吧，因为里面有一句话“乌云是遮不住太阳的”，正是她的深切感受。1978年，于漪被评为上海首批语文特级教师。年底她到北京参加中华全国总工会的会议，随后作为妇女代表团成员前往日本访问考察。从课堂授课到教育改革，从呼吁“教文育人”到倡导“弘扬人文”，从培养学生到培养老师，于漪倾情投入到改革开放进程中，为教育事业贡献智慧和力量。

时到如今，快要满九十周岁的于漪依然在忙碌着。上海的冬天格外湿冷，她的身影依然出现在会场里、课堂上。2018年12月3日上午，于漪受聘担任上海普教系统名校长名师培养工程导师，下午为上海大中小学同上一堂“宪法与美好生活”课作点评，9日她在思南书店与读者分享教



育人生感悟，11日参加“新秀教师在课堂”学前教育专场活动并进行点评……

“德育课程要直指学生的人心才有用，让他们真体会、真热爱、真正感到有价值，第一立场应当是学生。德育也要耐心等待，心灵的塑造从来不是立竿见影的，一点点的积累才能做到后来的豁然贯通。”于漪为“宪法与美好生活”课点评道。

#### 激发学生创造力，点燃他们的生命

“教育是滴灌生命之魂。老师教历史风云、天地人事，目的不是让孩子学会应对考试，而是唤醒他们的生命自觉，点亮生命之火。”于漪说。

刚刚恢复高考的时候，于漪作为年级组长，组织学生开展大讨论，究竟是“要我学”还是“我要学”，引导他们明白学好文化才能建设国家的道理，变被动学习为主动学习。于漪还把学生小干部组织起来，每周拿出一个下午学习《共产党宣言》《实践论》等理论著作，营造崇尚学习的风气。

在教学中，于漪注重激发学生的创造力，作为教师不是高高在上，而是与学生人格平等，鼓励他们质疑求新。社会上有一些超前学习的培训机构，于漪有自己的见解：对于小孩子来说，重要的是习惯的养成，包括专心、对事物保持好奇等，会影响一辈子。对于自己的下一代，她就主张孙女不补课。

“每个学生身上都有闪光点，我更愿意和学生保持一种亦师亦友的关系，尊重并激发他们的创造力，帮助他们实现精神的成长。”于漪说。



谢晋、路遥、李雪健……荧屏上,这些“改革先锋”被一一致敬,电视机前的电影表演艺术家牛犇红了眼眶。直到全神贯注聆听习近平总书记的重要讲话,他仍然心绪难平:“感谢这些艺术家,以先进文化塑造灵魂,为我们几代观众、读者留下了鼓舞斗志的优秀作品。感谢共和国没有忘记他们,无论逝去的还是健在的,这对于我们所有文艺工作者,都是莫大的鼓舞。”

建成社会主义现代化强国,实现中华民族伟大复兴,是一场接力跑。84岁的牛犇说:“我们每一代人都要跑好自己的这一棒,为下一代人跑出一个好成绩。身为文艺工作者,以优秀作品鼓舞斗志,就是我们每一个人必须接稳跑好自己的这一棒。”

2018年12月18日上午,预备党员牛犇佩戴好党徽,守候在电视机前,准时收看庆祝改革开放40周年大会。当大会宣读获得“改革先锋”称号人员的名单,

当习近平总书记说到“忍饥挨饿、缺吃少穿、生活困顿这些几千年来困扰我国人民的问题总体上一去不复返了”,牛犇都一边抹泪一边鼓掌:“我还记得跟谢晋导演一起拍摄《红色娘子军》《天云山传奇》《牧马人》的情形,记得我们为更好地拍摄而排练的小品,也记得在我们民族困顿时期他导演的作品予以观众的强大精神力量。”事实上,路遥的名字、李雪健的身影投入视线时,牛犇都若有所思。

大会结束后,这位生于战争年代的老艺术家回忆,他十多岁起就在上影厂长大,目睹了赵丹、黄宗英、王文娟、白杨、秦怡等人纷纷入党,也被他们作品里塑造的英雄模范形象深深触动。“前辈把革命文化传承给了我们这些孩子,让我认准了跟中国共产党干革命的道理,也在革命的岁月里鼓舞了无数人心。后来,路遥撰写《平凡的世界》、谢晋

导演拍摄‘反思三部曲’等影片,都是饱含深邃思考的同时明媚地企盼未来,是当时发展先进文化的表率。李雪健主演的电影《焦裕禄》能获得口碑和票房巨大的双丰收,既是焦裕禄对党忠诚的坚定信念、为民造福的崇高品格感染了人,也是优秀的文艺作品在鼓舞斗志、成风化人。”牛犇说,正因自己人生路上始终受到革命文化、先进文化引领,始终受到优秀作品滋养,他深觉“一棒接着一棒跑下去”对文艺工作者的意义。

1989年,14集电视连续剧《平凡的世界》筹拍,牛犇在剧中饰演孙玉亭。“无论主角配角,开机前全剧组一边学习路遥原著一边下生活,不敢有丝毫懈怠。因为当时路遥的小说是许多青年人的励志书,如果我们演得不对,观众不会满意。”2018年,他参演的《外滩钟声》已与观众见面,荧屏上铺开一幅改革开放初期上海人家的温情生活画卷。

“传承革命文化、发展先进文化,努力创造光耀时代、光耀世界的中华文化。”40年春风化雨、春华秋实,改革开放极大改变了中国的面貌、中华民族的面貌、中国人民的面貌、中国共产党的面貌。用优秀作品鼓舞斗志,84岁的牛犇“不待扬鞭自奋蹄”。



# 重温“四个难忘”， 致敬与这座城一起走过的改革岁月

□ 潘新华

改革开放的四十年，我们生逢其时，我们也生而有幸。作为一位记者，我和我们《新民晚报》的同事，有幸成为上海改革开放的参与者、见证人和记录员，总有一些难忘的上海故事，总还有一些记录改革开放的一些场景，让我们久久地难忘。

## 第一个难忘：推进改革，“放大快”

1984年5月29日上午，上海市政府的办公楼二楼的会议室，主持会议的是我们的老市长汪道涵，他第一句话就说，今天我们举行的会议，就是研究全市的经济体制改革。当天的会议上决定成立上海市经济体制改革办公室，用市政府的名义批准了五个文件，对全市的建筑单位、建筑设计单位进行配套改革。会场上气氛非常热烈。汪市长用三句话——三个字概括当天的会议，就是“放大快”：“放”就是解放思想，“大”就是胆子放大，“快”就是步伐加快。回到报社，编辑部主任就对我说，“潘新华！你明天写篇稿子，主题就定‘放大快’，做头版头条！”

同年6月底，在上海市经济干部党课上，上党课的是来自基层的企业家，党课的主题是基层需要什么样的婆婆。在党课举行以前，有市领导接受采访时表达改革的决心：改革就像“草鞋打样，越打越像”，这不就是鼓励我们先行先试嘛。我们要当一个

开明的婆婆，要支持企业，要简政放权。在这个“放大快”思想的推动下，上海经济体制改革又迈出了新的一步。

## 第二个难忘：“敢冒风险买股票”

1984年11月15日，《新民晚报》的第一版刊登了一篇消息，只有四百九十五个字，大意是上海飞乐音响的公司，将接受个人和社会的集体认购股票，一共要卖一万股，每股五十元，这些股票用于发展企业的再生产。1987年的9月8日，上海第一家规范化股份公司飞乐股份公司，委托工商银行的静安的信托服务部，在静安体育馆卖股票。我们《新民晚报》报了这个消息，凌晨两点的时候，有一千两百人等待着买股票。静安体育馆就把这大门拉开，来接待这些“未来的股东”。排在第一个买股票的是一位中年工人，他告诉我：“甘愿冒这个风险，探索股份制嘛。”我就把这位排队第一个人的这句话写下来，当天报社就做了一个标题，《一千余人彻夜等，愿同企业同命运——我甘愿冒这个风险》。

现在看起来，我们建设证券市场，建设国际金融中心，就是这样不断地发展，从无到有，一点点发展起来。有沪港通，深圳市场有深港通，这就表明我们国际金融建设的每一步都是要敢为人先，先行先试，敢于冒风险，这给我很深的印象。

### 第三个难忘：“刷新汽车的时间表”

1984年10月10日，中国和德国两国总理在人民大会堂，签署成立了中国最大的中外合资汽车生产企业。两天以后，两国总理从北京飞抵上海，出席上海大众汽车公司成立奠基仪式。

我去采访汽车工业的时候，我问他们：“我说你们这么大的产量，你能够帮我算一下，从流水线上多少时间有辆车子可以下来。”工程师告诉我，他经过仔细的测算，平均4分30秒，有一辆车从流水线上下来，这个对时间的精确表述，给我留下了很深刻的印象。在迅猛发展中除了产量，除了品种以外，更可贵的是我们孕育了大国工匠。有位研究发动机的工匠非常有名，现在是我们上海优秀劳模，全国人大代表徐小平。他研究发动机，起初他德语也不懂的。因为他们中德合资的厂，他自己研究德语，自己成为了德文的翻译，还成为中德谈判中的用德语谈判的一个专家。他对发动机像熟悉自己的孩子一样，他告诉我：“我走在路上的时候，不用回头看，车子开过，我就知道它是什么国家生产的，什么汽车的牌子，发动机声音我听得出来。”有了这样的工匠精神，我们上海汽车工业不断发展。而上海汽车正是为上海制造这张名片，不断地在做出自己的贡献。

### 第四个难忘：“登上中华第一楼”

当时中华第一楼是谁？是金茂大厦。1997年的8月26日上午，我接受他们建筑公司的采访邀请。当天他们要打破一个施工记录，要把这个混凝土要从地面上直接送到382米的高空。那天是雷阵雨，我们穿着衣服带着一个红色的工作帽，雨点打在帽子上。我们乘坐临时的施工电梯，都是透风的，升到350米还不够，上面还有32米，还要从一个临时的扶梯爬上去。这个扶梯是用几厘米的钢筋做起来的，宽度大概有两个虎口这样的宽。外面大风狠吹了，还是有点紧

张的，我就仔细数了数，大概有一百十几级左右的台阶。

这时到了382米，项目经理就告诉我，等会混凝土打上来了，也不能太干，也不能太湿。太干了，打到一半在管道里面堵住了不行。如果搅拌的太稀，打上来像水一样也不行。要做到什么好呢？他说我们要做到像糯米粥，不干不湿。就在他介绍的同时，在管道里面突然传起来声音，“啪——啪啪、啪——啪啪”，越来越响。旁边有工人，事后我知道他是来自南通的一个青年工人，他就非常高兴地说了一句话，这个叫什么声音？这个叫“掌声响起来”。大家听到他说“掌声响起来”，不由得笑起来，大家鼓掌。正在说的时候，管道里这个混凝土就喷出来。这时候雨过天晴，我透过工人们的身影往远处望去，东方明珠这个红色的小球比我们还低，地面上的汽车比玩具还小，波光粼粼的黄浦江蜿蜒地流向长江口，流向东海口，气势非常恢宏。如今，中华第一楼早就让给人家。我们环球中心建起来，上海中心又建起来。我们现在上海——据初步的统计，超过三十层的这样的高层有两千多幢。

美国有一位有影响的学者写了一本书叫《全球城市史》，他分析了世界上历史不同阶段的城市发展的规律，它其中也谈到了上海。我看到书中有一句话给我印象很深，他说，一座伟大的城市离不开这座城市居民的深深眷恋。我们市民就是有一种海纳百川，追求卓越的DNA。我们之所以热爱这座城市，就是因为这座城市具有改革开放和创新的時代精神。

今天改革开放再出发的序幕已经拉开，我相信在今后还有更多的上海故事让我们久久难忘。我们上海正在建设卓越的全球城市，一定会让我们深深地眷恋。改革开放的新鲜事、新成果也将更多的出现在我们周围。我们的耳边也将一次又一次地听到“掌声响起来”！

习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上重要讲话中指出：“前进道路上，我们必须始终把人民对美好生活的向往作为我们的奋斗目标”，充分体现出我们党对全国各族人民群众美好生活需求的密切关注与高度重视，宣示了我们党带领人民群众共创美好生活的神圣使命与责任担当，彰显出不断满足人民群众日益增长的美好生活需要的巨大价值意蕴。

“美好生活”秉承人民至上的根本原则。我们党自创立之日起，就始终坚持全心全意为人民服务的宗旨，不忘初心，牢记使命，始终坚持人民立场，秉承人民至上的原则，践行党的根本宗旨，践行以人民为中心的发展理念。在长期的革命建设和改革发展中，自觉“贯彻党的群众路线，尊重人民主体地位，尊重人民群众在实践活动中所表达的意愿、所创造的经验、所拥有的权利、所发挥的作用，充分激发蕴藏在人民群众中的创造伟力”。

为更好地满足人民美好生活需要，我们党在深化改革开放、推进国家发展征程中及时准确了解人民群众的所思、所盼、所忧、所急，切实解决好与老百姓生活息息相关的民生问题，真正做到老百姓关心什么、期盼什么，改革就抓住什么、推进什么，使人民的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。特别是高度重视关乎民生、连接民心的改革，关注群众多方面、多层次需求，多谋民生之利、多解民生之忧，在社会提供更多更好更优的公共服务、不断满足人民的更高需求。

“美好生活”宣示“共享发展成果”的价值追求。习总书记指出：“面对人民过上更好生活的新期待，我们不能有丝毫自满和懈怠，必须再接再厉，使发展成果更多更公平惠及全体人民，朝着共同富裕方向稳步前进。”这是我们党对共享发展价值理念的坚守和弘扬。共享发展不仅是一种价值理念，更是一种价值追求，只有遵循共享发展这一价值理念，才能在共建中发展，在发展中共享，切实解决发展不平衡不充分的矛盾，化发展的短板为发展的动力，真正让全体人民“共享经济、政治、文化、社会、生态等各方面发展成果，有更多、更直接、更实在的获得感、幸福感、安全感”，进而最终使全体人民实现共同富裕，过上美好生活。

“美好生活”把实现人的全面发展作为根本目标导向。习总书记指出：“必须坚持以人民为中心的发展思想，不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕”，“不断实现人民对美好生活的向往。”“美好生活”价值追求是人的全面发展，要求我们必须把增进人民福祉、提高人民生活水平和质量、促进人的全面发展作为根本出发点和落脚点，自觉做到发展为了人民，发展依靠人民。即发展成果由人民共享，真正惠及全体人民，不断满足和提升人民的幸福感、获得感与安全感，切实促进人的全面发展，逐步实现共同富裕。这是中国特色社会主义的本质使然，也是对“发展为了谁”这一核心命题的时代解答。



## 美好生活的价值考量

□ 刘芳





庆祝改革开放40周年大会上，习近平总书记指出：经过40年的发展，“粮票、布票、肉票、鱼票、油票、豆腐票、副食本、工业券等百姓生活曾经离不开的票证已经进入了历史博物馆”。

20世纪90年代以前，存在过一个特殊的“票证时代”。在新中国建立初期的20世纪50年代，由于工农业基础落后，粮食等关系民生的日用品供需矛盾突出。国家于1953年对粮食等主要农产品实行了计划收购和计划供应，即实行统购统销，人们要凭票证来限量购买粮、油、布、煤、肥皂等生活必需品。最早实行的票证是粮票、食用油票、布票等票证。

那时的票证分为“吃、穿、用”三大类。吃的除了各种粮油票外，还有猪、牛、羊肉票、鸡鸭鱼肉票、鸡鸭蛋票，各种糖类票，各种豆制品票等等。穿的主要是布票和

棉花票。用的有肥皂、火柴、煤票、家电票、自行车票、手表票等等。五花八门，涉及方方面面。比如就粮票而言，就有全国粮票、地方粮票、农村口粮粮票、工种粮票、补助粮票、知青回城粮票、光荣家属粮票、干部下乡粮票、军用粮票等等。总之，大多数商品都是凭票供应的。什么样的商品就用相应的票证去购买，很少有不要票的商品。特别是电器、自行车、手表，更是一票难求。据不完全统计，我国从中央到基层发行过粮票的地方约有2400多个，品种约有30万个。

1978年改革开放以来，工业和农业迅速发展，粮食和其他日用品日益丰富。80年代初，禽蛋蔬菜价格逐渐放开，一些工业品也逐步达到了供需平衡。于是从1984年开始，以布票为首的各种票证逐渐离开流通领域。到1992年，随着中国最后的一种票证——粮票被取消后，票证最终结束了它长达40年之久的特殊身份，老百姓从此告别了票证所代表的物质匮乏时代。

如今，我们的祖国经过40年的改革开放，经济繁荣发展，社会和谐稳定，人民生活需要的各类商品琳琅满目，应有尽有，而且物美价廉。吃饭、穿衣、购物等消费，只是轻松刷卡付账就可以离店。

中国的票证历史可谓是一部凝重浑厚的中华民族创业史，是一部华夏子孙与贫穷、饥饿的抗争史，是囊括中国农业、商业、工业、服务业的发展史。票证的隐退，说明了工农业生产力的极大发展，市场商品供应迅速丰富，流通体制的改革深化，更是中国从计划体制走向市场经济艰难历程的见证。

随着社会发展，生活里出现了各种“卡”，人们消费刷银行卡，坐车刷交通卡，看病刷社保卡，生活带来了极大的便利。随着互联网+金融产业的发展，现在又有了微信、支付宝等移动支付，足不出户就能享受全球购物，快递员送货到家。不由让我们感叹，是改革开放的春风，带来改善老百姓生活的可喜巨变。

## 票证时代的结束

□ 陆春炎





# 老年人要学会过“半称心”生活

□ 沈世纬



在杭州灵隐寺中有这样一副对联：“人生那能都如意，万事只求半称心”。这副对联语言朴素直白，但含有深刻的人生哲学。读了此联，使我联想起杨绛先生的一段话：“得到了爱情未必拥有金钱；获得了金钱未必能拥有快乐；拥有快乐未必能拥有健康，也未必一切都如愿以偿。”这段话恰恰是对“半称心”的诠释和概括。

对老年人来说，更要学会过这种“半称心”的生活，因为人老了精力、智力都在慢慢衰退。“半称心”的生活，就是知足常乐、体闲恬静、随遇而安的生活状态，也被林语堂先生称为“中国人所发现的最健全的生活理想”。所以，“半称心”是一种完美的人生境界，是乐观、豁达、向上的心态。凡是只求“半称心”，对老年人来说，就是把事看淡、眼界放宽、心无块垒、知命乐天。这种良好心态，是老年人生命的精神支柱，是“狙击”衰老的“利器”，延年益寿的“良药”。

饮食和运动要“半称心”。“民以食为天”，良好的

饮食习惯，对老年人来说，尤为重要。一般来说，老年人要吃得清淡一点，不宜吃辛辣油腻食物，但清淡要适度，不能整天吃萝卜、白菜，蛋白质含量高的食物也要吃一些。身体胃口好时，吃点有营养的东西对健康有益，但切忌暴饮暴食，切忌大餐，会使你的肠胃不堪重负。所以，老年朋友在饮食上也要学会“食半”，这不仅有利于健康，而且能更好地发现食物的美味之处，更认真地去用舌尖品尝美食的色香味。“生命在于运动”，人老了，需要作适度运动，饭后散散步。跳跳广场舞，打打太极拳，都是很好的运动方式。但毕竟年岁大了，一定要从自己身体健康实际情况，量力而行，循序渐进，切勿拼体力，作过量尤其是剧烈运动。

说话“半称心”。年纪大了，喜欢唠叨，连芝麻大小的小事也喋喋不休。其实大可不必。年纪大了，意味着你有丰富的阅历，广博的知识，深邃的智慧。因此，话不在多，而在深，能抓住要害，一语中的。说话要富有余地，掌握分

寸，把握好“度”，不顾此失彼，不剑走偏锋。特别对子女的，要善于开导，加强沟通，切不可颐指气使，埋怨训斥。这样，才能使子女感到和睦可亲，乐于接受你的建议和意见。少说不多说，说话“半称心”，反而能展现你的宽容和大度，增强话语的亲合力。

子女之事也“半称心”。父母对子女的爱是无私的，真诚的，不要求回报。“百善孝为先”，这种孝是发自内心的，是一种真挚、朴素的情感，并体现在默默无闻点点滴滴的行动中。儿孙自有儿孙福。对他们的生活不要“越俎代庖”。要有“代际平衡”的心理，一代人只管一代人，把子女抚养成成人，是老一代人的社会责任。但对第三代人就不用“瞎操心”了，要相信他们有能力培养教育好自己的子女。

总而言之，老年人来说，追求“半称心”的生活，不是一种无奈和消极，而是一种豁达和智慧，也是一种自知之明的选择，老年朋友们，让我们以“半称心”态度安度晚年！



## 浦东新区

### 浦东新区创新三级服务模式解决老干部个性化需求

浦东新区在大调研走访过程中,针对双高期离休干部独居空巢居多、养老服务需求多样化的特点,主动跨前一步,建立项目志愿者上门服务——老干部局统筹安排——分层分类解决的三级服务新模式,构建“有温度”的居家养老环境。

一是项目化运行,志愿者提供上门服务。开展“和谐金秋”项目,让“空巢变暖巢”。由退休干部组成“老伙伴”志愿者团队,上门给予陪聊、散步、读报、养生、配药、过生日等精神慰藉,共服务川沙、惠南、周浦、三林地区离休干部200余位,服务满意率达100%。

二是统筹协调安排,分层分类梳理问题。项目服务收集到的问题由团队统一定期上报区委老干部局,相关部门将问题进

行梳理,分成能直接回复、需要其他单位协调解决、需要专业团队介入解决三大类,分类分层及时处理。

三是四项机制介入,解决老同志急难愁。通过直接解决、协调解决、关爱解决、专业团队解决四项机制,解决老同志个性化、多样化问题。如:属于心理方面的,由老干部局协调“心悦心理养生”专业团队进行关怀;遇到应急维修方面问题,协调新区应急维修服务中心专业团队解决;遇到法律方面问题,协调新区5个法律援助律师团队提供援助。据统计,2018年,区委老干部局共帮助解决老干部涉法问题70余件,累计为1300位老干部进行“空调清洗、净化空气”服务,应急维修70余次,心理援助181次,通过及时回应和解决老干部的需求,有效提升了他们的满意度和幸福指数。(黄洁)

## 黄浦区

### 黄浦区“四个暖阳”让精准服务更有温度

黄浦区委老干部局精准定位离休干部实际需求,组织推进以“四个暖阳”为核心的实项目,受到老同志好评。

“馨语暖阳”促陪伴:签约上海市阳光馨语公益服务中心,由专业志愿者团队为独居、空巢、孤老、重病离休干部提供每周一次的精神慰藉和陪伴服务,现已签约服务28人。“洁净暖阳”助清洁:依托南房集团应急维修中心,为区域内离休干部提供空调清洗服务,为全区573户离休

干部家庭清洗空调内机和空气净化器1775台。“畅通暖阳”利出行:开通“96890”热线平台,为全体区属离休干部和居住在黄浦的部分社区离休干部共计761人提供方便叫车服务,将叫车流程指南制成冰箱贴以提高该项服务的知晓率和参与度,解决离休干部叫车难支付难出行难。每月超过50人次使用该平台叫车,成功率达95%。“助老暖阳”强配送:在调研和征询意见基础上,推出轮椅和血压计两种助老用品供选择,共配送轮椅344台,血压计280台,惠及全体区属离休干部。(沈斯亮)

## 崇明区

### 崇明区“五老”志愿者与新疆学生开展第四轮关爱结对活动

日前,崇明区关工委在上海市工程技术管理学校新疆部举办“老少结对民族情 圆梦路上一起走”系列活动启动仪式,区关工委“五老”志愿者与新疆学生

开展了第四轮关爱结对活动。

活动中,老同志们与新疆部300多名学生一起参与了“传承红色基因,树根立魂中国心,放飞青春梦想,修身励志跟党走”主题教育活动。“五老”志愿者向学生代表赠送了《中国共产党英烈故事选》并与结对学生交流谈心,勉励他们珍惜好时光,努力学习。(施玉华)



### 闵行区以阵地建设促党建发展

闵行区离退休干部党工委会同相关单位党委(组),试点开展支部亮牌工作,以阵地建设促党建发展。

区水务局党委专门腾出一套三室一厅的办公用房,作为离退休干部党支部学习活动场所。按照支部学习和活动的要求,在软件设计上突出党建元素、红色元素和离退休干部党员特点;在硬件上配备了读书角、沙发、会议桌和运动器材等,优化了离退休老同志学习活动环境。

区环保局党组在办公大楼内专门辟出一块区域,推出退休干部支部亮牌工作。为离退休干部党支部书记配备了办公桌和电脑,在机关职工之家增挂老干部活动室

牌子,让离退休干部党员参加“三会一课”时能感受到“家”的温暖和舒适。

古美路街道是社区离退休干部党建工作试点单位。在平阳敬老院平吉二村日托站,成立了乐龄互助站离退休干部功能型党支部,推出了功能型党支部亮牌工作,更加突出支部加强党建引领团队建设和离退休干部党员发挥正能量的特色。

下一步,闵行区离退休干部党工委将总结推广试点成效,认真贯彻落实《中国共产党支部工作条例(试行)》精神,以支部亮牌为抓手,进一步加强离退休干部支部规范化建设,让离退休干部党员在党建引领下“不忘初心,牢记使命,继续奋斗”。(王国华)

闵行区

### 嘉定区构建“5+2+X”模式加强支部党建

去年以来,嘉定区委老干部局、区离退休干部党工委构建“5+2+X”模式,不断推进主题党日活动的规范化、制度化、常态化,提升了离退休干部党支部的凝聚力和战斗力。

“5+2+X”模式是:5个规定主题,包括学习习近平新时代中国特色社会主义思想、围绕“不忘初心,牢记使命”主题教育开展理想信念教育、围绕改革开放40周年开展专题学习、开展“讲政治强党性、明纪律守规矩”纪律教育、深化中国特色社会主义

理论体系教育;2个参考主题是加强离退休干部党员政治建设、思想建设和党组织建设,组织引导离退休干部党员开展“不忘初心,牢记使命、支持改革、助力发展”为主题的正能量活动;X项为自选内容。

为完善机制保障,他们在全区65个离退休干部党支部和党小组中选配49名在职党员担任支部联络员,协助支部开展活动,对无法出门的老党员送学上门。定期对各支部活动开展情况进行检查督促,纳入年度党建责任制考核范围,切实提高了活动成效。(赵杰)

嘉定区

### 松江区开展“照亮心家”实事工作

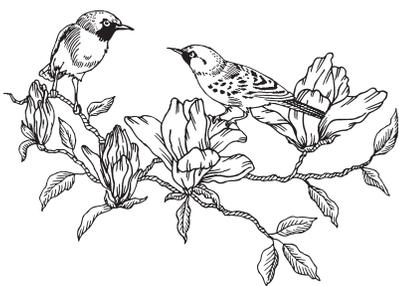
为保障老同志用电安全,区委老干部局进行专题研究,决定开展“照亮心家”实事工作,为离休干部家庭照明设备更新升级。

此次实事工作包括三项内容:一是更换老旧灯管灯泡,所更换的LED设备光源稳定无频闪,能有效增加亮度、保护视力、节约用电;二是增设感应夜灯,光感、体感结合,人来即亮,人走即灭,有效辅助夜间照明,降低事

故风险;三是对存在安全隐患的老旧电线进行更新。

目前,首批纳入试点工作的18位独居、高龄离休干部家庭已全部顺利完成,下一步将扩大范围,惠及更多离休干部家庭。“照亮心家”不仅保障了老干部居家用电、居家生活安全,也让老干部感受到了科技进步带来的实实在在的好处,让他们拥有更多的安全感、获得感、幸福感。(吴轶)

松江区



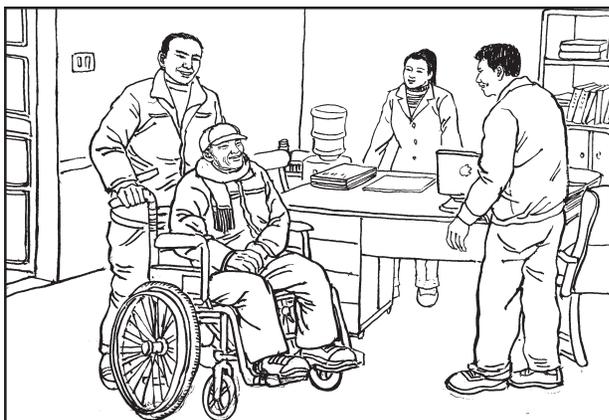
## 久病床前有孝子

——记张洪浦之子张森二三事

□ 郁异人 编绘



1、离休干部张洪浦已93岁高龄，其子张森也63岁了，为了照顾年迈多病的老父亲，张森几十年如一日，辛辛苦苦、细致入微服侍老人，让老人幸福安度晚年。



2、2014年3月的一天，张森推着坐在轮椅上的父亲来到新华书店离休办。张森是从闵行坐公交、换地铁一路推着父亲过来的。



3、2003年张森因企业效益不佳而离开单位，2004年找了一份为职工上下班开大巴的工作。2005年10月张森的母亲突然去世，原来由母亲照顾父亲的任务就自然落到他们一家人身上。



4、由于父亲眼睛严重的黄斑，视线不好，生活不能自理，加之脑梗后遗症，张森决定辞掉自己的工作，在家尽心尽力的照顾父亲。



5、2015年，他的爱人因积劳成疾病倒了，张森尽最大努力照顾好两个病人。但是最后妻子还是病重抢救无效离开了他们，这时张森强忍悲痛坚持继续照顾着父亲。



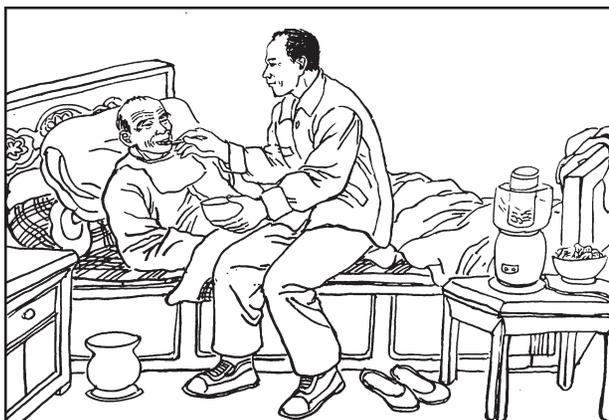
6、老张的眼睛几乎失明，他还有一个毛病，到了时间要上厕所，因为想着不要找张森的麻烦，心里暗示赶快把事情做了，所以时不时要上厕所。



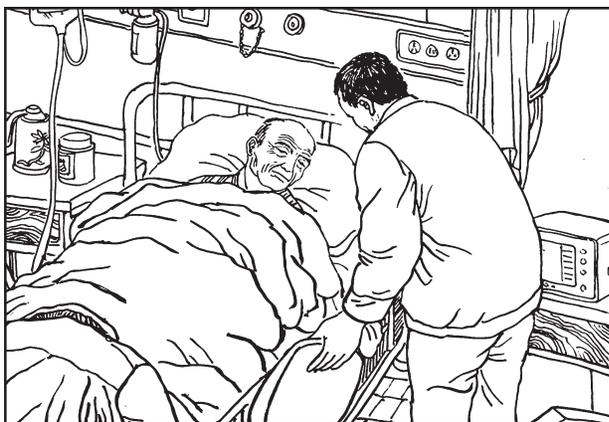
7、张森扶着父亲上厕所，常常到了卫生间老张却说没有大小便了，有时因为张森慢一拍，老张会不小心拉在裤子上。张森说他爸爸是一位老小孩……



8、只要父亲说什么地方不舒服，张森就马上跑医院咨询医生，配药、煎药，按时给父亲服药，做到细致耐心，家中也料理得窗明几净，井井有条。



9、如遇到老人吃东西咽不下，他就用榨汁机把菜榨成泥再喂父亲，一日三餐都是这样。一晃14年，张森坚持下来，从不嫌烦，每日每夜，周而复始。



10、2018年4月，老张住院，张森精心护理父亲，每天早晚为父亲脱衣穿衣，洗脸洗脚都亲力亲为。他经常会说，父亲是他来世的路，没了父亲他的路也没了。



11、虽然张森也63岁了，还患有心脏病，但没有忘记自己的责任。他是一个好儿子、好丈夫、好父亲。谁说久病床前无孝子呢？



## 初心驿站

□ 长宁区委老干部局

有一群老人……年轻的时候为新中国成立甘洒热血，新中国成立后继续为祖国建设呕心沥血，进入耄耋之年，居家日常的很多小事渐渐成了他们独自难以完成的问题，有的还没有了伴侣的陪伴，孩子也大部分时间不在身边，他们就是离休干部。

有这样一支志愿者队伍……他们当中有全国劳动模范、全国五一劳动奖章获得者、市劳动模范、全国妇联先进工作者，他们退休后又发扬志愿服务精神，传承劳模精神，为社会奉献光和热，他们就是长宁区劳模志愿者服务队。

长宁区委老干部局联手区总工会，搭建“初心驿站”服务平台，突出党建引领，成立劳模志愿者党支部，安排区退休劳模与高龄、身体欠佳或者独居的离休老干部结对，开展服务。

## “天上掉下个林妹妹”



劳模林萍、潘明珍结对王老，一年多来，雷打不动每周都要打一次电话，像子女一样的体贴入微，嘘寒问暖，给老人寂寞的生活带来浓浓暖意，老人激动地说：“真是天上掉下个林妹妹，潘妹妹。”

## “实实在在的帮助，解决了我生活上的烦恼”



劳模田依群、胡金英结对许老，当电话里得知老人因洗发露、护发素上都是外文看不懂而一直搁置没用时，他们通过懂外语的子女翻译之后，告诉老人，老人说：“你们实实在在的帮助，解决了我生活上的烦恼，这下可以放心使用了。”在许老住院后，劳模们也经常去医院关心慰问。

## 恢复珍藏记忆

劳模裘莉明、曾东妹、刘健明结对漆老，第一次上门慰问，安君英队长亲自带队，战功赫赫的海军舰艇漆政委，回忆起当年的峥嵘岁月时拿出了珍藏多年的青年戎装照，因保存不当而破损严重，他们当即翻拍了这张照片，经过劳模沈一帆精心修整，裘莉明去照相店重新洗印了一张，当装上相框的新照片送到漆老手中时，老人激动万分。在志愿服务中，民营企业家劳模刘健民哪怕公司再忙，他也撂下手头事务，开车和大家一道慰问老干部。好几位老干部的家里，都留下了他的足迹。



## 体现“上海男人”细致入微

劳模金秋明、沈一帆、姜亚申在结对虞老的过程中，显示出了“上海男人”细致入微的特点。一天上午，沈一帆在电话里知道老人不慎扭伤腰，就把家里备用的三种不同功效的治伤膏药都带上，约上其他两位，下午冒着雨赶到老人家中，因为是轻度扭伤，无需去医院治疗，就为老人做了腰部按摩，再贴上膏药。两天后，虞老的腰痛缓解了很多。言谈中，他们得知老人夜间经常出虚汗，如果碰上阴雨天，被子不能晒，对身体健康不利，于是又为老人送去了“干被器”，安装到位，教会老人使用。他们又发现老人不太爱吃水果，再去看望的时候，就顺便烧点老人爱吃的家常小菜，买些点心小吃，给老人带去亲人般的关爱。

自2017年8月份结对至今，“初心驿站”服务平台累计服务老干部近300人次，让老干部在生活照料、应急救助、精神慰藉等方面享受到了贴心、温暖的志愿服务。老劳模在继续发扬劳模精神、服务社会，弘扬正能量的同时，也得到了向老一辈革命者学习、传承他们优良传统和品质的机会，进一步营造了尊老敬老爱老的社会氛围。



堂哥楼柏青今年78岁了，身体健康精神好。问他为何有这般好的精神状态，他笑呵呵地说：“我喜欢冬泳。”

### 凭强健体魄，为国家建设工作50年

堂哥从小生活在浙江农村，体质较弱，但在上山砍柴、下田劳作中逐渐养成了爱运动的习惯。在上海交通大学念书时，老师说：“一定要注意锻炼身体，毕业后争取为国家建设健康工作50年。”这句话给他留下了深刻的印象。遵循这个理念，工作之余他总是不忘锻炼，而游泳、登山则成了他的爱好。

堂哥1964年毕业于上海交通大学，先后在研究所搞科研、在大学里当教师，工作了38年才退休。退休后，他不忘为故乡做奉献的初心，受聘参与浙江湘湖国家旅游度假区的建设，又工作了十余年。堂哥能胜任这些工作，除了有聪明的头脑外，还因为有健康的体魄。

### 适应冬泳，要从夏天开始游

听说冬泳是一项增强体质、提高免疫力的运动，并能使身体得到全面锻炼，于是堂哥退休后就报名参加了杭州市萧山体育馆室外冬泳活动，那时候他63岁。从此，冬天里不管是下雨下雪，还是逢年过节，每天早晨不到6点钟，天还没完全亮，他就赶到室外游泳池开始冬泳，有时候泳池结冰，敲开冰块照样游泳。堂哥至今坚持冬泳已经15年，他说：“并不是任何人都适合冬泳，但只要个人身体适应并能坚持，冬泳就能发挥提高免疫力、强身健体的作用。”

其实，堂哥游泳一年四季都未曾间断。他说，要适应冬泳，就要从夏天开始，每天坚持，循序渐进，随着气温降低，使身体能够适应逐渐下降的水温。堂哥说：“冬泳已成了我冬季的生活常态，是每日的必修课。清晨游泳，一天的精神都会很好，而且吃饭也特别香，冬天也不怕冷。”

### 半年累计游208千米， 相当于从萧山游到上海

堂哥是中国游泳协会冬泳会员。除了在泳池冬泳外，他还会到河流、湖泊、水库等天然水域冬泳。当然，在天然水域游泳，他会随身带上“跟屁虫”（浮球）作保护。随着冬泳活动的开展，冬泳比赛成了各地欢度新年的传统活动。15年来，堂哥多次参加过元旦、春节“西湖冬泳表演赛”“湘湖杯元宵冬泳表演赛”等活动，为节日的西湖和湘湖增添了欢乐的气氛。

从2017年4月16日起，堂哥制定了“每天至少游1000米，从萧山游到上海”的目标。他每天把泳程记录下来，结果他花了183天的时间，累计游了280千米，相当于从萧山游到上海。2018年的“上海之游”完美结束后，他又摩拳擦掌准备2019年的“游程”。



## 谢觉哉日记里的延安春节

延安时期，生活环境还是很艰苦的，那时的春节是怎样度过的呢？在谢觉哉的日记里，留下了虽有限、但仍能感受和触摸的延安春节的景况与气氛。

**1939年春节** 2月18日是除夕，据当时担任中央党校副校长的谢觉哉的日记记载，当天上午，“开校务会议，十时敌机三架来袭，无损失”。可见，虽已是除夕，但当时大家还在工作。

第二天是大年初一，延安的中共干部们没有休假，谢觉哉“下午至组织部，昨天会议所提，陈云同志均同意”。陈云当时是中央组织部负责人。谢觉哉在去组织部的路上，“见日寇投弹之穴，有深至三四尺，宽近一丈者，似乎弹也不小”。

2月20日，“补放假一天”。大约因为中共在延安立足未久，还有大量工作，所以春节只补假一天，并且许多人当天还在工作。

**1943年春节** 2月4日是除夕，“从今日起放假一周”。因为在延安已经站住脚跟，人们的正常生活需求显

现了出来，跟1939年只放一天假大大不同了。这一天，谢觉哉一早起来，即写出一诗《晨起偶成》：“新年过后又新年，日暖人欢景象千。九世复仇褚大义，一成兴国媿前贤。余粮挟纩民初阜，策马称戈志益坚。正义伸时妖怪息，清和日月照山川。”

全诗可见当时延安地区生活工作已走上正轨，“人欢”、“余粮”、“清和”反映出人们的精神、物质，以及行政管理方面的充分成绩。当天召开群众大会，“很热闹”，还有“时髦之化装秧歌队数起”。

2月5日是初一，“爆竹、年画、红灯比去年热闹，表现民生已比前富裕”。2月19日，是元宵节。这一天延安也很热闹：“夜去新市场，灯火辉煌，游人拥挤，秧歌队数队，银行楼上灯谜猜者颇多。九时余步月归。”

**1944年春节** 1月24日是除夕，谢觉哉在家招待亲朋，原因是其夫人王定国“今天满三十二岁”。1月25日，“放假一周”，“相互贺年忙了一昼，晚三五九旅演

评剧，拥政爱民”。大年初二这天天阴下雪：“上午看秧歌，因雪飞未终归。下午赴高等法院春宴，治饌颇精。”大年初四，谢觉哉与林伯渠、李鼎铭、贺维德等人一起去毛泽东处“贺春”。往回走的路上，过杨家岭又见了任弼时、刘少奇、彭德怀、周恩来等。

**1945年春节** 2月12日是除夕，在外多年，谢觉哉逢节思亲，写了一首七律《晨起偶动怀乡之感》。第二天晚上，谢觉哉去新市场看灯，“对山新民村，悬灯较多，可证市民生活改善”。有一盏灯上，写了王震的一首《南征诗》。谢觉哉觉着有味，记在了日记中：“祖国黄河长，长江是故乡。南征又北伐，指日过太行。”武将作诗，总有一股文人欠缺的豪气。

接下来的一段日子，从日记中可以看出一些过春节的情形：谢觉哉看了一场民众剧团演出的《逼上梁山》，看了多场秧歌，参观了火柴厂，写了许多首诗……



## 春运日记：

### 从蛇皮袋到拉杆箱

□ 郑正恕

2008年1月26日

下午，天空中飘起了鹅毛大雪。

步入上海火车站南广场时，一下子被眼前黑压压的人群大潮给震慑住了。哦，快过年了，一年一度的春运又开始了。人们手提肩扛，大包小包，满满当地塞满了各种东西，家乡在远方，家是心中永远的牵挂，回家过年的感觉多好啊！

雪下得真大，长长的返乡队伍在雪中缓缓移动着。茫茫白雪中，漂浮着许多亮丽的色彩，红色的、蓝色的、鹅黄的、黑白相间的……原来，来沪打工的人们大多数使用的行李包都是塞得鼓鼓的蛇皮袋。

我边拍边看，又和几位老乡聊天。他们的蛇皮袋里不再塞有肮脏的工作服与被褥，而是装满了给家人的礼物：给父母的

食品、给孩子们的新衣物和玩具、给老婆的首饰……一位大爷对我讲：“袋里是我一年劳动赚来的辛苦钱，再挤再累也要回家过年！”

2014年1月28日

走进虹桥枢纽站候车大厅，成千上万旅客安静而有序地坐在舒适的椅子上。每位回家旅客身边都有一杆漂亮的拉杆箱，红色的、蓝色的、鹅黄的、黑白镶拼的；还有更华贵的颜色，金色的、银灰的、甚至闪烁着宝石光彩的。

我又和一位老乡聊上了：“老家哪里的？”“四川。”“回家看看？”“不，到深圳。儿子在那里买新房了。老婆与女儿已经先到了，我公司里忙，今天才动身，全家可在深圳团聚了。”检票了，四川大哥拉着一只大号的皮革拉杆箱朝我挥挥手，潇洒地出发了。

2019年1月23日

又来到了上海火车站南广场。十年前，那个飘着大雪、大雪中有各色蛇皮袋在浮动的返乡大军再也找不到了。上海有了两大机场，有虹桥站、上海站、上海南站等高铁车站，有南北两大长途汽车站，有许多驶上高速公路的私家车，他们重新组合了春节返乡大军的队伍，上海火车站南广场的返乡人流就相对少多了。

当然，人流中再也找不到把车票衔在嘴里，把蛇皮袋扛在肩上的大爷们了。他们已在这座大都市里站住了脚，他们的儿女有的在上海读书，有的成了高楼里的白领。而新上海人的子女也开始在幼儿园、小学里接受教育。所不同的是“每逢佳节倍思亲”，春节期间他们都要回乡，最恋毕竟是故乡！

我还发现，春运队伍中，人们使用的拉杆箱越发变得小型化了。和一位西装革履的小青年谈及这个问题时，他笑笑说：“干嘛带那么多东西？老家县城商厦里什么都有，要买啥，刷刷支付宝、银行卡，什么都有啦！”

2019年春节到了,我们老两口一个89岁,一个86岁,真正跨入高龄的门槛,进入了风烛残年。幸运的是由于各级组织的关心、社区的照顾和孩子们的爱护,我们生活得充实又幸福。

回首改革开放四十年,我们一路坎坷走来,不禁感慨万千、老泪纵横。我俩遵从国家的晚婚政策,国家分配我俩在延安西路大西别墅区的一个单元作婚房。

1966年,我们又积极响应党中央“内迁”号召,全家随厂内迁四川自贡市,并带上年迈多病的父母、小妹一起支援内地建设。“支内”让我们的命运发生天翻地覆的变化。

我们命运再次发生变化的福地是上海。上海是文化名人聚集的地方,便于我们退休后采访写作,安居乐业。我们从四个字入手,终于迎来了我们全家的幸福生活。

第一个字:“安”字,只有先在上海租房,才能实现叶落归根的理想。我俩原大西别墅的住宅,早已退回房管所。只得先在程家桥租得了一间农户房居住,15个平方米的小屋,只能搁一只床铺,尤其大热天,蚊蝇到处袭人。

第二个字,便是“居”字。那时正是二十世纪九十年代初,商品房开始供应。我俩考虑在沪购置商品房,长宁区天山路一带的普通商品房为



3000元至4000元一平方米,一室一厅的50平米为二十多万元,我俩的退休养老金每月只有200多元,要积起20多万着实不容易。

这时我们咨询到,凡是支援外地的上海职工,退休回沪,必须自有住房,才能报进上海正式户口的政策。要想叶落归根,迁返故乡,要入户必须在沪购房,于是考虑立即购房。经过实地咨询,当时长宁区靠市区的房子肯定买不起,“看来市区房买不起,只有向郊区购房”,我俩就到华漕镇看房,那里民风纯朴,且房价很低廉,每平方为1560元,70平米的二室一厅需要11万元。把两人半生积蓄的5万元钱取出来,另由大儿子协助一些钱,向亲朋好友借了几万,一次性付清了房款,终于搬进了新房,报进了户口,两个老上海变成了“新上海人”,激动得相拥而泣。

在上海有了窝,三个儿子也陆续来沪,凭自己的专业在上海找工作立住了脚

跟。慢慢地奋斗积累,全家购了三套房。

第三个字“乐”,就自然而然地来到我们面前。有房则乐,选择华漕作我们的新居,完全是幸福的选择。时光倏忽,沧桑巨变,来华漕定居已经25年了。乐在这儿环境清静,发展巨大。老两口住进华漕后,撰写、整理、发表了两百多篇文化名人的采访文章,连续三次举办了我们老夫妻的书画展。我们积极参加社区读书会,投入市、区、镇各项文化活动和创建文明家庭的活动,连年获得五好文明家庭、学习型家庭、和美家庭等荣誉。好日子的获得感、幸福感很强烈。

2019年,我俩选择了第四个字:“业”字,继续做好老有所乐、老有所为的文化事业,多参加公益活动,多写作一些回忆录,多创作一些书画作品,积极宣传社区正能量。四个字的“生活经”,安、居、乐、业,安度晚年,积极奉献,无愧一生。



## 宝山沪剧

□ 龚寄托

与共和国同龄的我，出生于素有“金罗店”之称的古镇农家，沪剧自然而然地成为我们这代人心中挚爱。沪剧亦称申曲，顾名思义是那个年代涌动在普通百姓心头的特殊流行曲。

作为宝山人，对沪剧特有的情愫更是源于宝山与沪剧源远流长的那份缘。老一辈常自豪地说，“我侬宝山是沪剧的发祥地。”此话不假，因为早期的丁婉娥就是出生宝山的一代沪剧名家，而经她带徒授艺的丁是娥、杨飞飞、汪秀英、筱爱琴等更是申城沪剧界响当当的表演艺术大家。从这一层说，宝山为早期的“沪剧摇篮”也不为过。

当然，与沪剧结缘更得感念宝山沪剧，当年的勤艺沪剧团（宝山沪剧团前身）虽说是县级小团，可是团小名声大，委婉动听的沪剧杨派创始人杨飞飞老师、铿锵有力的赵派创始人赵春芳老师，一对沪剧艺术家伉俪领衔的宝山沪剧，真是唱到那里红到哪里，独树一帜，响遍上海滩。宝山沪剧在上海业界有着不可替代的位置。记得孩提时，家庭经济拮据，看戏那无疑是一种奢望。当那农村有线广播刚通到村里的那阵子，能在看不

见人却能清晰闻听戏剧声的小喇叭里，清晰地聆听杨飞飞老师的《妓女泪》、《家》、《为奴隶的母亲》、《龙凤花烛》、《陈化成》等传统沪剧，尤其是杨飞飞和赵春芳联袂演出的《卖红菱》，堪称珠联璧合，唱念俱佳，引人入胜，情到深处，作为戏迷的我往往如痴如醉，欲罢不能，只恨时光流逝太快。

沪剧复兴的春天在改革开放后来临。我清晰地记得杨飞飞老师复出的首次演出，那是在一次干部大会前的非正式演出，当久别舞台的杨飞飞老师登台亮相，会场顿时引起一阵不小的轰动。那天杨老师唱的正是当年那出沪剧《夺印》选段“我本出生于渔家女”，阔别已久的宝山沪剧，久违重逢的杨派艺术，犹如久旱逢甘霖，台下瞬间爆发出一阵又一阵热烈的掌声，经久不息。这掌声无疑是对劫后重生的宝山沪剧的崇高致意。

宝山沪剧后来者，在传承的基础上，着力于创新，写出了宝山沪剧与时俱进的大手笔。离休干部王治富与我是忘年交，当我与他聊起宝山沪剧时，这位宝山文化界的老兵，谈兴骤浓，津津乐道。他担纲县文化局领导时，注重改革创新，宝山沪剧出人出戏，那一年《家庭公案》、《东方女性》两部现代沪剧连演连满788场，打破了上海沪剧界两个效益记录。尤其是《东方女性》进京汇演，轰动京城，受到彭冲、陈丕显等国家领导人的亲切接见，国家文化部隆重嘉奖。言谈间，王治富情不自禁地夸起了当年引进的优秀青年演员华雯，出类拔萃，唱演俱佳，成为宝山沪剧当仁不让的台柱子。

尤其是沪剧《挑山女人》更使我对宝山沪剧崇拜得五体投地。《人民日报》破天荒地在头版头条位置刊文褒奖沪剧《挑山女人》。该剧荣获中宣部“五个一工程”奖、第十四届文华奖优秀剧目奖、中国戏曲现代戏突出贡献奖等18个国家级和省部级奖项，主演华雯凭借剧中“王美英”一角荣获中国戏剧梅花奖“二度梅”和文华表演奖。

上世纪中叶，崇明岛上，元宵节过得真是丰富多彩。节前，家家做茧团：用糯米粉做成的食物，形似缩小的哑铃。做圆子，即汤团。正月十五中午，家家吃馄饨，意在“兜财”求富。下午“斋田头”，将茧团、圆子放置在自家的田头，祈求来年丰收。最热闹的是夜间，挂红灯，攒火球，舞龙舞狮子，锣鼓丝竹响，处处人头攒动，处处欢声笑语，俗称闹元宵。

挂红灯。可不是挂在家门口的红灯笼，而是在宅院前，先是竖起一根一二十米长的木头，上端装上滑轮。再是根据红灯的多少，用木料做成一个框架，在框架上挂上红灯，构成不同的图案，如红灯3只，则成三角形；红灯5只，则成梅花状；红灯8只，则成所谓双梅花等等。将红灯笼里的蜡烛点亮后，用绳子将挂上红灯的木框通过滑轮往上拉，升至高空，俗称拨红灯。这个“拨”字就是往上拉的意思。《崇明县志》上记载的元宵夜“立高竿，挂红灯”6字正是上述文字的高度概括。红灯挂在高高的夜空，比起屋檐下的红灯笼，则张扬多了，气派多了，人们开心多了。每个宅院前的高空挂



起红灯笼，十分好看。近看四邻八舍，灯火闪烁，人们笑语盈盈；远眺天际线上，高低错落，灯如繁星。记得抗日战争胜利和崇明刚解放后的那些年，海岛人兴高采烈，扬眉吐

气，元宵夜立高竿、挂红灯的场景更是空前盛大。

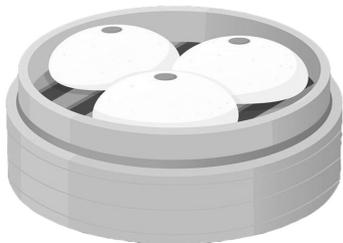
攒火球。也许是海岛人欢庆元宵的一种独特方式，因为它刺激、好玩，深受小孩和年轻人的喜爱。攒火球的玩法比较简单：先把一个暖水瓶大小的金属筒的四周和底部用钉子打成一个个小孔，用一根绳子牵着金属筒；再把已经点着火的木柴装进金属筒，就可在野外拉着绳子攒起来，就是让燃烧着的金属筒（火球）在夜空攒转，可以转成圆形，也可转成横8字形，转得越快，火球越旺，会发出呼呼的响，形成一个大火圈，人在火圈中，火圈绕人动，十分好玩。更好玩更刺激的，就是将火球在攒转时往高空猛力一甩，火球里的火光闪耀，直冲上天，形成一条明亮的光带，称为放流星。火球乒乓落地，星光四射，人称炸碉堡。围观的人们欢笑着、惊叫着、呼喊着的青年男女则躲在远处相对着、相拥着、相抱着。

如今岛上高挂红灯、攒火球等喜庆方式随着时代的进步和社会的变迁，已经渐行渐远，风光不再。但我念念不忘，因为它是崇明独特的元宵文化。



## 蒸屉馒头过大年

□ 冯菊英



人老了特别容易怀旧，近几年来，我脑海里就会涌现出许多家乡过年的往事。到了腊月二十，家里准备蒸馒头的时候，是孩子们最为开心的时刻，因为这不仅是有馒头吃了，同时也意味着真的快要过年了。馒头象征着阖家团圆、生活蒸蒸日上。同时，在年三十祭奠祖先的时候也要用上它。

蒸馒头之前，首先要做好备馅的工作。大人们都会把到野外挖荠菜的任务交给我们几个孩子。家里做馒头的馅儿有好几种，有赤豆沙加白糖的，有萝卜丝加肉丝的，有咸菜加肉丁的，还有就是我们挖来的野荠菜加肉糜的。我最爱吃的就是荠菜加肉糜馅的馒头啦。它不仅是因为其中有我们的劳动成果，更因为这野荠菜的确是十分的清香，口感极好，大家都会抢着吃。

当一切准备就绪，就要准备蒸馒头了，这也是孩子们最兴奋的时候了。一大早起床，看到大人们早已经在厨房里开始忙碌了，他们分工明确，有的将在半夜开始发酵的面团拿出来进行搓揉，有的负责烧火，有的擀皮儿，有的放馅做馒头。我们几个孩子插不上手，大人给我们的任务是，给几种不同馅的馒头点上数字不同的红点，作为记号，以便区别。

在家乡绍兴乡下过年，留给我味蕾印象最深的三道菜是：鲞冻肉、虾油卤浸鸡和青鱼干。每每回想起来，垂涎欲滴。

在绍兴民间除夕“分岁”时必备的鲞冻肉，尤其是一道传统名菜。在绍兴，新鲜黄鱼制鲞的做法有着悠久的历史，腌制后并经曝晒成干的大黄鱼叫“黄鱼鲞”，堪称咸鱼中的极品。如果少盐而味淡者，表面会泛起一层薄霜样的盐花，被称作“白鲞”，是黄鱼鲞中的豪华版，吃口更加鲜美。

鲞冻肉的制作颇有讲究。我在老家时，听我妈讲，做鲞冻肉，一定要选上好的五花肉，洗净后沥干，切成长条形；黄鱼鲞刮鳞去鳃洗净沥干，切成正方块；水笋切成条状和浸泡过的黄豆一道备用。待炒锅烧热后，将葱姜煸一下，加入适量黄酒、清水、酱油、白糖、味精、香叶、桂皮和茴香，再放入五花肉、黄鱼鲞、水笋和黄豆，用大火烧沸，撇去浮沫。然后加盖用文火煮近两小时至酥软，出锅后分盛在碗里，冷却结冻即成。鲞冻肉一定要在腊月制作，否则不会结冻。

绍兴乡下正月里请客的时候，端上一碗油而不腻、鲜香酥糯、膏体鲜红如琥珀的鲞冻肉，配上一壶热气腾腾的黄酒，乡情十分浓郁。鲞冻肉肉中有鱼味，鱼中有肉味，既好吃又富于营养，用它佐酒超一流。

## 家乡菜的年味儿

□ 吴万根



记得儿时，当时间进入了农历十二月时，父亲要盘算着准备对联纸了。常用的办法是买来一叠大红纸，父亲趴在地上逐一把大红纸裁成几张长条，父亲将红纸铺在方桌上，开始挥毫泼墨。父亲的身子微微前倾，提神运气，看准红纸上的位置，瞬间落笔。一番笔走龙蛇，一个个遒劲有力的大字便跃然纸上，一副对联便大功告成。父亲每年都要写好几幅，屋里铺满了红彤彤的春联，映红了全家人欢笑的脸庞。

到了大年三十的下午，母亲和奶奶在厨房里忙碌着年夜饭，餐桌上陆续摆上了盘盘碟碟，年味和着食物的香味，丝丝缕缕刺激味蕾、



## 贴春联

□ 郁建民

沁入心脾。这时，父亲会唤我兄妹几个到客堂间的大桌前，让我们帮他一起贴春联。此刻的父亲像个细秀的匠人，只见他先拿出小排刷、浆糊铁罐、抹布，然后托来一卷卷成筒状的报纸，

摊在桌面徐徐展开。

父亲贴对联格外讲究，“浆糊抹均匀，顶端扯平、对齐，小排刷自上而下一捋，左右左右扫平到底。”这是贴春联的要领。而春联的语句一般朗朗上口，诗情画意蕴含新年祝福。印象中的春联有“门迎春夏秋冬福，户纳东西南北祥”、“风吹杨柳千门绿，雨润杏桃万户红”、“春满乾坤福满门，天增岁月人增寿”、“春风入喜财入户，岁月更新福满门”等等，大概都契合着父亲对生活的某种心意吧！以后每年过春节我都要和父亲贴春联，让那浓浓的节日喜庆味洋溢在我们每个人的脸上，流淌在每个人的心间……

那年月，物资短缺。有人上门作客，主人就要留饭。尤其过年，餐桌上水笋烧肉、红烧黄鱼、四喜烤麸、三鲜砂锅、松花皮蛋等荤素菜肴，一样也不能少。这时每家的女主人们都会使出浑身“解数”，从年夜饭开始，到初一、初二、初三……用有限的食材，有计划的排出一张节日菜单，撑好节日里这个家的门面。

过街楼华婶就是这样一位女主人。那天下午，已至春节尾声，安排中正好没有人客，她就与邻居闲聊着。忽见儿子带着朋友进来，一看时间已五点多了，这可把华婶吓了一跳！这四五个人的晚饭，菜在哪里呢？

急归急，华婶很快就行动起来了。东凑西借，不一会，几只菜先后端了上去。只是还缺只汤，用什么来烧呢？华婶把厨房里的锅子一只只掀开来看，看到有昨晚客人吃剩的蹄髈汤，上面浮着大半张蹄髈皮，立刻有了注意。

## 肉皮蹄髈汤



□ 任焱越

只见华婶拿出砂锅，下面垫上百页结，从高汤锅里取出两根骨头搁上，又从做白切肉的肉团上切下几块肉来，搭在骨架上面，再小心翼翼地在那大半张肉皮盖了上去，周边围上一圈菠菜，用勺把高汤浇了上去，放在炉子上煮沸。乍一看，就是锅鲜美的蹄髈汤。

我们都对华婶翘起了大拇指。华婶哭笑不得地说，只怪阿拉送只小鬼，我也是没办法啊！



最近一段时期以来,我们老年群体里几位朋友健康情况的恢复和他们的人生态度,给了我很大的惊喜和启示。

这几位朋友,一位是我们宝钢老年游泳协会的朱伟杰,他几年前患上了严重的肺栓塞疾病,很长时期躺在病床不能自如活动。但他积极治疗,同时受到亲人悉心的照料和友人的关心,更重要的是自己建立起顽强求康复的意识和信心,终于奇迹出现了,朱老师重新在游泳池里欢畅地游泳了,而且慢慢的成为游泳池中第一梯队的领军人物,很多泳友跟在他后面一起享受游泳的乐趣,成为了游泳池里的一道靓丽的风景。朱老师有积极乐观的生活态度,一段时间来他在友人的

协助下在微信上学习制作优美的《小年糕》视频,陶冶情操也娱乐他人,最近他制作的我们一起参观港珠澳大桥的视频,在网上疯转,幽默风趣的画面和解说,使人忍俊不禁。80高寿的朱老师正意气风发地向着人生更高的境界悠闲地奋进。朱老师说老年人的健康保证,应由三个因素构成,有责任心的医生治疗,亲友的照料和关心,以及自己的心态和对生活的信心。极富哲理。

另一位是我在宝山区网球协会的挚友蒋育才,他在任协会会长期间,任劳任怨将协会搞得有声有色,成为上海市的先进集体。可能是由于操劳过度,使他的右腿患上了恶疾,致使不能自如行动,有影响生

活之危。但是,他在动了手术以后,在亲人和好友的协助下,顽强地坚持走路等体育锻炼,经过近一年的努力,前些日子他又重返网球场,仍以不凡的身手与球友欢乐对抗。现在,他与区委朱老书记搭档,早晨在网球场打球30-40分钟,雷打不动。在我看来,他确实是一位热爱生活的老同志,他还每天在微信上发给我一个充满阳光的视频,每每使我心情大好,心中也充满了阳光。

第三位是我的好友石工,今年年初他在为游泳池更衣室防风避寒关闭大门时滑了一跤,造成脚部几处骨折,后果非常严重。这是为大家做好事而受的重伤。当大家了解这个情况后,纷纷表示慰问,希望他尽快好转痊愈,在不久的将来重回游泳池。医生手术后,石工回家休养,由老伴精心护理,在亲友不断爱护和关心下病情得到了稳定,而且使石工战胜病痛的信心也提升了很多。果然,现在石工不但出现在游泳池里,而且又在游泳池第一梯队中显身。确实,石工以其自身的行动和毅力激励了自己也感染了他人。

“青山依然在,几度夕阳红”。这些事例给我的启示是:经历过百味人生的我们老年人,是不是更应该具有一种淡泊宁静的气质,更应该体现出一种高洁的情操,寻找一种生命永恒的价值。

## 青山依然在 几度夕阳红

□ 曹智堂



我平素喜欢搜集一些流传于民间的各种谣谚，闲时翻来读之，颇觉玩味，有时与亲友或他人分享，其乐无穷。

谣谚，俗称顺口溜，来自民众的口头创作，是一种短小精悍、富有韵味、能传易记的一种文体。“人生七十古来稀”，早已成为逝去的历史，取而代之的是“古稀年，今算小；八十龄，风光好；九十寿，才算高；活百岁，是目标。”另有一则则描述得更加生动形象了：“六十老人还太小，七十老人不算老，八十老人满街跑，九十老人随便找，百岁老人精神好得不得了。”如今七八十岁的老人，已不再旧时的那种龙钟老态状，而是越活越年轻，越活越阳光，精神十分饱满，心态非常健康，无论在形貌和仪表方面都发生了极大变化，不可同日而语，有谣为证：“八十岁的年龄，七十岁的模样，六十岁的时尚，五十岁的包装，四十岁的追求，三十岁的梦想。”可谓童心未泯，青春再现。当今的老人十分注重保健和养生，前个时期，沪上流传着这样一则“十字经”：“一口两口咪咪，三步四步跳跳，五颜六色吃吃，七嘴八舌讲讲，九钿十钿用用。”这则谣谚，有着狭义和广义上的解读。“一口两口咪咪”，这是指适量饮酒，由此引申为对待其他食物也应有所节制，讲究饮食的合理性和科学性，切忌乱饮乱食，或暴饮暴食。“三步四步跳



## 人人都是神仙佬

□ 张呈富

跳”，这是指跳舞，跳舞是一种集运动和娱乐于一身的文体活动。跳，其实更多的是指参加各项适合自己的体育活动，让生命的细胞“跳动”起来。“五颜六色吃吃”，指多吃一些色彩多样的果蔬。泛指

合理膳食，均衡营养，做到不挑食，不偏食。“七嘴八舌讲讲”，这是指聊天，也叫话聊。聊天不仅能消除心头的烦恼，也是化解寂寞和孤独的有益良方。常和亲友沟通、善与他人交流的老人，一定是个乐观开朗、心理健康的老人。“九钿十钿用用”，指手头常留点活络活络的零用钱，该花销的就得花销，该改善的就得改善，旨在提倡积极的消费观念，提高生活质量，不要过于苛求自己和亏待自己。

“人不思老，老不将至”。从工作岗位退下来的老人，身子尚健朗，精力尚充沛，还有几十年漫长的时光要度过，为了补偿久仪的心愿，

为了实现心头的梦想，很多人对未来都作了精心安排，择其所好，干自己喜好之事，成自己未竟之业，从而迎来了生命中的第二个春天，于是社会上出现了这样的谣谚：“六十老人游天下，青山绿水任徜徉；七十老人圆了梦，大学城里充电忙；八十老人当模特，时装表演扮嫩相；九十老人不落伍，求教儿孙学上网；百岁老人情满怀，参加社区大合唱；盛世年代新事多，银发一族也时尚。”真是活得有滋有味，有声有色。



1970年2月1日，腊月廿五。我们坐火车从辽宁鞍山的营地来到秦岭脚下，执行一项外调任务。

第二天起，我与营部崔书记就依靠两条腿陆续跑了两个县的好几个公社。2月5日是除夕，在渭南程家公社，我们跑了好几个大队，基本完成了访谈，当夜住在华县赤水镇的五一旅社。

那个时候，赤水镇的除夕夜静悄悄，没有歌声，没有鞭炮。旅社的灯光昏黄，崔书记与我把几十页材料认真过目，确信该查访的、该有书证材料的，都没有遗漏，形成的文书没有差错，



## 那年春节

□ 朱怀兴

有三份材料还需要另外一个公社审核盖章。2月6日，大年初一，本来想是上街吃早点，但是到七八点钟，没有一家店铺开门。我们饿着肚子，走到程家公社机关。因

为事先接洽，值班的工作人员为我们的材料签署、盖章。

公社驻地，与普通村落一样，没有看到有饮食店。崔书记问我怎么办？我说：“任务已经完成，我们紧紧腰带，踏上返程吧！”我们在程家公社附近的汽车站等车，有一辆军队牌照的运输车司机很热心，主动把我们送到西安火车站。西安有始发去北京的列车。下午四点，我们到底西安车站，先买了火车票，再在一家小饭馆每人吃了两碗当地烩面。

春节又到了，怀念战友，也怀念那次艰苦紧张的外调任务。

记得小时候总是盼过年，因为过年可以得到父母给的一块钱压岁钱。

上世纪六十年代初，我应征入伍。每到过年，首长们总强调过年不忘战备。夜里站岗由一人变成了两人，我们几乎每夜都要站一小时岗，加之半夜“紧急集合”也比平时多，过年根本别想睡个安稳觉。过年比起平时要紧张得多，也辛苦得多。在部队过年，就是“高度警惕”的印象。

后来我结婚成家，有了儿子，成了家里的“顶梁柱”。一到过年，那些政府配给的年货只好等到年初一购买。这天，妻子在家看孩子，忙着洗这洗那，我就攥

## 过年印象

□ 钱红春



着各种各样的票证一个接着一个地排队采购。那时过年，“忙”字还得加个“乱”字。

改革开放后，日子一天

比一天好，我却依然盼着过年。不是盼吃，如今一日三餐，想吃什么有什么，比以往过年还要丰盛；不是盼穿，儿子媳妇给我买的那些新衣新鞋都想不起来穿；不是盼亲朋好友过年时相聚，现在无论何时，打个电话，发个微信相约，都会应邀而来；至于玩，更是不在话下，现在出趟门，无论远近，乘汽车，乘高铁，乘飞机，想到哪就到哪。那么，如今过年究竟要盼什么？盼的是国家又迈上了新的征程，日子会更好；盼的是全家快快乐乐，平平安安，小辈在新的一年里更有长进；盼的是自己长了一岁，晚年生活会更加精彩……

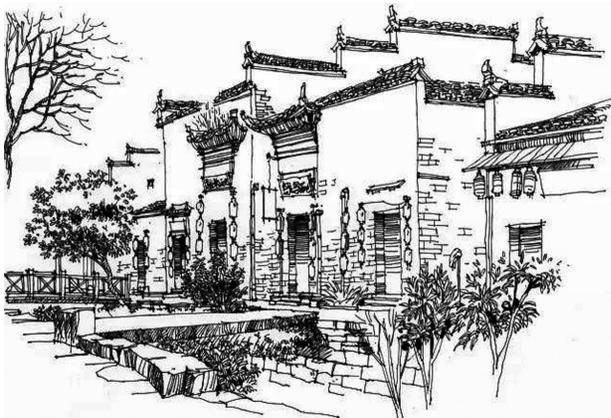
黄山脚下秀里，汇集着从元、明、清时代传下来的古建筑57栋，这个村庄却没有居民，没有耕作，没有鸡犬相闻的乡间生活。几十幢古民居，都是异地搬迁、重建、修复，在风景如画的龙川河畔还原了一座活灵灵的皖南古村落。

走进秀里，完全就是走进一段古老时光，沧桑的历史感会瞬间揪紧我的心，从村口第一座乾隆御题圣旨百岁坊开始，始建于康熙十五年的敦睦堂，雍正王朝时的旧祠堂，珍存着清代至民国的120余块珍贵匾额的百匾堂，还有一直延伸到各处的青苔斑斑的石板路，粉墙黛瓦、高屋飞檐以及一面面高低错落、层层迭起的马头墙，仿佛时间停滞般的宁静……

这个皖南“古村庄”，四周是山，山腰处总是云雾缭绕，丝丝都如仙人纱衣轻幔；近处有河，那是每一滴水都融化着古徽州文化乐符的新安江的源头；村庄中河道曲曲弯弯，一座座小桥在一条条青石板路上架设了一道道美丽的虹影；长长的廊桥遮挡着风雨，也将外面的喧哗遮挡在美景之外；美轮美奂的徽派建筑外，或粉墙被红色的叶蔓缠绕，或马头墙层层叠叠隐隐约约；进入每一间屋子，打开每一扇窗户，都是一道绝美的风景；四季皆是图，晴雨均如画……

## 秀里寻迹

□ 王家年



## 猪年观猪景

□ 冯 硕



猪年观猪景，别有一番情趣。

**猪山石刻**，猪山又因山石多为红色，也称朱山，故也叫朱山石刻。位于河北邯郸市永年县城西朱山植物园内，已有2300多年历史，是河北最早的西汉石刻之一，被誉为“中华摩崖石刻鼻祖”。

**野猪峡**，位于陕西省甘泉县北。因为这一带常有野猪出没，所以当地人称这里为“野猪峡”，今名湫沿山。古代为重要的军事关隘，明代曾维修并屯兵驻守。野猪峡奇石飞瀑，景色宜人。

**猪叫石**，位于河南省太行山内的猪叫石景区。猪叫石整体呈紫红色，叫时手摸有微颤之感，近前响动，叫声戛然而止，待静后叫声复起，其叫声有动感，像猪在石头里边跑边叫，声音忽高忽低。

**八戒寺**，位于云南省保山市的西庄村。是全国唯一供奉猪八戒的庙宇，村民希望天蓬元帅保佑老百姓心宽体胖，无忧无虑，逢凶化吉。

**猪仔岭**，位于广西北海市南面21海里的海面上。猪仔岭基部是一大块海蚀残丘，因海蚀的发育关系，使残丘上的石崖发展成为一头小肥猪模样。

**猪头石**，是湖北省黄冈市罗田县白莲河乡土库村的一处景点，石头形似猪头，是活动的，但不管怎样用力推，只是晃动却怎么也不能移动它。

此外，还有猪岛，是渤海湾三大岛之一，远观小岛形状似猪而得名；安徽黄山有一石柱，酷似猪八戒吃西瓜，栩栩如生……

# 雄关古渡

□ 韦德锐

披一身征尘，我来到地处秦晋高原的潼关造访，此关位于陕西省渭南市潼关县北。《水经注》云：“河在关内南流潼激关山，因谓之潼关。”潼关是关中的东大门，历来为兵家必争之地。此关地势极为险要，放眼望去，其南有巍巍秦岭，北有渭、洛二川与黄河交汇抱关而下，水急浪涌，涛声如怒。如千军呐喊，万马奔腾。环关皆高山峻岭，仅有容一人一马可过之单行道，这正是“细路险马猿猴争，人间路上潼关险”。

遥想当年，历代将帅在此排兵布阵，更有那帝王宫妃，官吏商旅，盗匪强梁，逃难百姓，一拨拨从潼关走过。那是何等雄威而又动乱的历史画卷啊！我非画面中

人，只是像李华一样来吊古战场。然后由于历代战火焚毁，加之文革大肆破坏，老潼关城墙遗址已残败，雄关成了断壁颓垣。要想寻觅到折戟断剑、败鳞残甲更不可能。然而思古之情怀依稀使我看到，猎猎军旗、雄威军列仍在眼前，军鼓号角、厮杀之声犹在耳畔，令人敬畏。

风陵渡和潼关相去不远，乃黄河第一渡口。我来时，竹索桥已被铁路桥取代。车行桥上，凭窗远眺，但是大河之上闪着波光，不远处的河滩上，芦苇密如军阵，鸟群的羽翼上下翻飞，是一幅原生态图。此时已近黄昏。正是“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的景致。关隘不复在，大河照旧流，叫人感慨系之。

宝岛台湾，为我国第一大岛，走进台湾，8日行程，南北纵向，东西环岛，先后抵达台北、台中、南投、花莲、垦丁、台南、高雄等9县市，饱览宝岛风光，领略本土风情，感叹史令风云，撩开数十年来，这一神秘的面纱，浅涉内涵，有所识，然而至今十年过去了，没有力作留篇，今日翻开时日碎笔，记取故宫参观日事文字，算作走进台湾留痕。

那天清晨，我们一行，走进台北故宫展厅，映入眼帘色彩斑斓的列件；艳丽多彩的珍品……令我视觉冲动，直视并端详冠瓷而转动匠心精致，耀眼飞金御用牙雕，垂球17层，竟为一只象牙一气呵成；

青铜犀牛，栩栩如生；玉身龙舟，18罗汉，共济盈姿，美不胜收。

由于故宫博物院受展厅面积所限，通常每三个月换一次展品，即使这样，要把当年国民党从北京故宫运离大陆到台湾的70万件稀世文物，逐个在世人面前亮相，至少需要30年时间，尽管这里展出的文物是常换常新，但是有3件宝物始终没有换过，这就是玉白菜、东坡肉形石和毛公鼎，它们被称为故宫博物院的镇馆之宝。

是的，北京故宫文物博大精深，神圣生威；台北故宫，欣然诚警，两院神圣，但亲缘无限，海峡两岸，血脉相连，昭世无辩。

# 走进台湾

□ 李玉林

美国《科学》杂志发布的一份报告称，全球变暖可能对哺乳动物的体形产生影响，甚至可能使人类变得更矮。

#### 气候变暖使动物越来越小

全球变暖可以通过温度一大小规则加强这种变小的趋势。

温度一大小规则也叫伯格曼规则：随着纬度的增加，动物的体形逐渐变大。也就是说，栖息地离赤道越近，动物的体形越小；离两极越近，体形越大。尽管关于伯格曼规则也有争论，但这个规则是很有说服力的：体形越大的动物有越小的表面积/体积比，这有利于它们储存更多的热量，更好地在寒冷的环境中生存。相反的，体形越小的物种更容易散热，所以更适合生活在温暖的环境中。有实验证明，在越热的环境中，饲养的动物个头越小。随着地球逐渐变暖，生物将逐渐变小。

早在2005年，英国帝国理工学院种群生物学研究中心的坡韦斯的一项研究发现，濒临灭绝的物种与没有受到灭绝威胁的物种相比，前者的平均大小要比后者大一个数量级。这项研究成果发表在《科学》杂志上。生物由于要应对气候变暖的突然变化，大的物种可能变得更加短命。

#### 对动物化石研究的结论

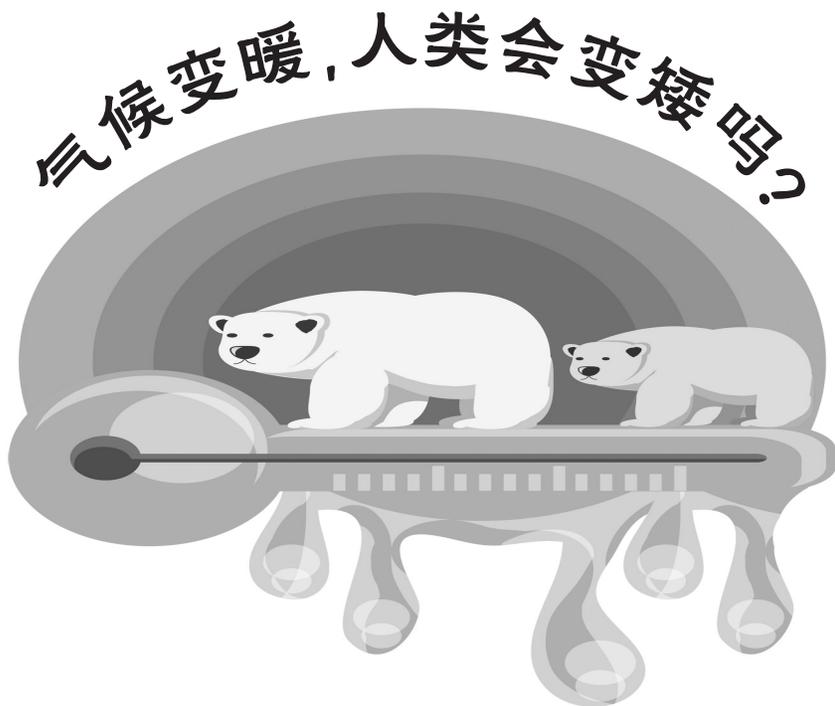
古生物学家在对马的化石进行研究后发现，哺乳动物的大小和地球的温度有直接的联系，暖气候时代的动物身材更小。美国佛罗里达大学和内布拉斯加大学的研究人员通过对马类化石的研究，发现了马从5600万年前出现以后的进化史。他们发现，马的体形大小与地球温度高低存在直接联系，气候越暖，其体形越小，反之亦然。

研究人员表示，马的体形起初与雪纳瑞犬相似，后来变得很小，再后来体形又显著增加。这一变化趋势与全球温度的变化趋势完全一致，也就是说一开始全球变暖，马的体形变得很小，后来全球变冷，马的体形又显著变大。

过去数百万年的气候变化非常缓慢，约两万年才提高16.2℃，但工业革命后碳排放量增加，预料未来两个世纪内气候变化会更剧烈，这也意味着人类的身高可能走下坡路。

#### 气候与身高的关系

气候为什么会影响人类的身高呢？这是因为气候影响人体生长的速度和人体发育的时间。如果气候比较暖，人体新陈代谢就快，人体发育早，则人体骨骼生长的时间相对来讲就会缩短，骨骺闭合就早，骨骼生长就会停止，人体就不容易长高。如果气候比较冷，人体新陈代谢就慢，人体发育迟，则人体骨骼生长的时间相对来讲就会延长，骨骺闭合就迟，骨骼生长时间就会延长，人体就容易长高。





### 1、用橄榄油煎炸

与草本植物油不同，橄榄油因为其抗氧化性能和很高的不饱和脂肪酸含量，使其在高温时化学结构仍能保持稳定。使用普通食用油时，当油温超过了烟点，油及脂肪的化学结构就会发生变化，产生致癌物质。而橄榄油的烟点在240℃~270℃之间，这已经远高于其他常用食用油的烟点值，因而橄榄油能反复使用不变质，是最适合于煎炸的油类。

### 2、用橄榄油烧、烤、煎、熬

橄榄油也同样适合用来烧、烤、煎、熬。使用橄榄油烹调时，食物会散发出诱人的香味，令人垂涎。特别推荐使用橄榄油做鸡蛋炒饭，或做烧烤。

### 3、用橄榄油做酱料和调味品

用酱料的目的是调出食物的味道，而不是掩盖它。橄榄油是做冷酱料和热酱料最好的油脂成分，它可保护新鲜酱料的色泽。

### 4、用橄榄油腌制

在烹食前先用橄榄油腌过，可增添食物的细致感，还可烘托其他香料，丰富口感。

### 5、直接使用橄榄油

特级初榨橄榄油直接使用时，可以使食物更香、更滑、味道更醇厚。

### 6、用橄榄油焙烘

橄榄油还适合于焙烘面包和甜点。橄榄油远比奶油的味道好，可广泛用于糕点制作。



### 7、用橄榄油煮饭

煮饭时倒入一匙的橄榄油，可使米饭更香且粒粒饱满。

**毛毯、窗帘：**放入浴缸用脚“踏洗”。首先，将待洗的毛毯挂起，把附在毛毯上的灰尘和毛发拍掉。然后，把毛毯叠成块状，大小要适合浴缸尺寸，较脏的一面在外；浴缸中加水，水深15厘米左右，倒入适量的洗涤剂；赤脚跨入浴缸，站在毛毯上双脚不断踏洗。洗完后放掉浴缸中的水，用淋浴头把毛毯冲洗干净，然后再给浴缸加水，并倒入适量衣物柔顺剂，令毛毯柔软蓬松。随后放掉浴缸中的水，继续用双脚踩毛毯，将其中吸收的水尽量挤出后，取出展开，挂在两根晾杆上，呈“M”形晾干。体积稍小的被子还可以卷成一团，将较脏的一面露在外面，放入洗衣机中清洗。

**棉衣：**洗后放半小时再用清水漂。先用温水浸泡半小时，涂上小苏打，或直接浸泡在洗涤液中。用软毛刷轻轻刷洗，刷洗后先放置半小时，再用清水漂净，这样洗得更干净。



## 大件衣物 洗涤妙法

**羽绒被：**浸泡要充分。先在清水中浸泡半小时，用手轻轻揉搓几下，让其吸足水分，以便充分洗掉粘在羽绒上的灰尘。浸泡后倒掉清水再放入适量的中性洗涤剂，半小时后用软刷轻刷。清洗后将羽绒制品折叠后压干水分，切不可用手拧，否则会损伤羽绒纤维。

**呢子：**醋水擦后熨烫。呢子衣服穿的时间长了，肘、膝、臀部等处因经常摩擦会变亮。洗涤时若在这些地方涂上1:1的醋水溶液，略干之后再涂一次。然后垫上一块干净的布，用电熨斗熨烫，即可干净平整。

**毛绒玩具：**粗粒盐吸附灰尘。毛绒玩具水洗易卷毛、变形。可取少量粗粒盐放在大塑料袋中，将要清洗的毛绒玩具放进袋

子中，系好口，上下使劲摇晃，约20次左右。将毛绒玩具拿出来，把表面粘的粗粒盐抖干净，就会发现粗粒盐变黑，沾满了灰尘。

**暖水瓶贮存法：**将茶叶装进新买回的暖水瓶中，然后用白蜡封口并裹以胶布。此法最适用于家庭保管茶叶。

**化学贮存法：**用塑料袋将除氧剂固定在一个角上，然后封好茶叶袋，除

## 茶叶贮存三法



氧剂在一两天内能将茶叶的氧气吸收掉，实现除氧封存，效果很好。

**冷藏贮存法：**将茶叶装进铁或木制的茶罐，罐口用胶布密封，放在电冰箱内，长期冷藏，温度保持在5℃，效果较好。

## 爱玩的老人心理更健康



研究发现，老人有“收藏”的爱好，能治高血压、胃病、神经衰弱，收藏已被20多个国家列入“心理疗法”的正式科目；常玩成人益智玩具的老人能延缓思维退化；就连购物、烹饪、做家务等日常活动，也能预防老年痴呆。

相比国内老人认为“人越老就得越稳重”，国外老人却以当“老顽童”为傲。中国老龄科学研究中心研究员陶立群说，年纪越大就越该放得开，年轻时不敢做的事情，如果到老都不尝试一把，那该多遗憾。“中国老人即便有玩心，也玩得很拘束，无非是聊天、下棋、打牌、锻炼……其实，‘玩’是寻找自信和快乐的过程”。

首先，从“家”开始玩“其实家里就是个玩的好地方。”陶立群说，外国

老人对家居布置情有独钟，自己制作挂饰靠垫、养花养草、粉刷墙壁，不仅可以美化居室，对手脑也是很好的锻炼。“相比之下，很多中国老人，家里十几年都是一个样，自然没有新鲜感和乐趣。”陶立群建议，老人不妨从家中的“废物利用”开始玩，废纸折成小垃圾盒，饮料瓶包装成好看的花瓶，旧衣服缝成靠垫，都是很好的“娱乐项目”。

第二，手眼脑都得动

比如，报纸上“找不到”“走迷宫”等游戏可以练眼；记账、打字、写博客等方式能练脑；木制琴、小鼓击打玩具，可有效刺激老人的反射神经，同时能让他们沉浸到音乐中，愉悦心情；积木、拼图益智玩具，既能使老人开动脑筋，积极思考，还能带来成就感。此

外，十字绣也是非常适合老人的娱乐方式，“不仅手、眼、脑并用，绣好的作品还能为老人带来很大的成就感。”陶立群说。

第三，要有一群投缘的玩伴

有些老人玩花、玩鸟，却很少与人交往，这并不是一个好的生活状态。陶立群说，老人比年轻人更需要朋友。国外老人会和旅途中遇到的人成为朋友，甚至一起旅行，国内老人在交友方面却显得拘谨。有些人，只认识自己院里的老人，外面一个朋友都没有。现在有不少老年旅行团，老人可以多参加；如果喜欢自助游，也可以约上些朋友，到冬暖夏凉的城市住上一两个月。

最后，大胆尝试新鲜事物

中国营养学会名誉理事长葛可佑年过七旬，他最大的爱好就是开车自驾游。“因此，老人千万别把玩变成一种负担，尝试新鲜事物不仅开阔视野，还能开辟一番新的生活空间。”陶立群说。国外老人在这方面真的是“只有想不到，没有做不到”：英国老人在草地、自行车道或乡间小路上赤足跑，借此强身健体；德国老人喜欢划船时自由积极、勇往直前的精神；西班牙老人则迷上了滚铁环，不仅能活动四肢，还有利于呼吸系统。“这都可以给中国老人很好的参考”。

心理活动衰老的主要表现是：思维活动变得缓慢，记忆力下降，理解能力下降，接受新事物和适应新环境的能力减弱，学习和创造性思考能力减弱。

有的人在性格方面甚至也发生了改变：兴趣范围狭窄，以自我为中心，主动性不足，不愿改变现状，固执己见。有的还表现为行为缓慢、动作笨拙且不协调等。

不过，这种心理衰老的变化，速度是很缓慢的，而且情况也各不一样。

心理衰老与躯体衰老是不平行的。因为人的心理衰老除与大脑有密切关系外，还与其他许多因素有关，如躯体疾病、内分泌或代谢性疾病、感染中毒、外伤及个人的心理特点和社会心理因素（包括社会环境、经济条件、家庭关系、人际关系、文化修养）等。因此，心理衰老和躯体衰老并不是同时发生的，而且心理衰老与躯体衰老的速度也不同。

一般情况下，老人躯体衰老的速度较快，而心理衰老速度较慢。老人躯体衰老外观上的变化（如白发、皮肤上的皱纹和老年斑等）是比较明显的，而心理衰老在外观上的变化同躯体衰老相比则相对不明显。

在影响心理衰老的诸多因素中，个人心理特点和社会心理因素又起着相对较大的作用。正因为如此，推迟心理衰老是可能的。

**1、保持积极的精神状态。**积极的精神状态，主要为进取心、希望、理想等，对老年人防止心理衰老、保持心理健康具有重大意义。一个人有了进取心、理想，并充满希望和奋发向上，就能老而不衰，充满活力。老年人可以多看看一些喜剧性的节目，多参加一些愉快

的聚会，“笑口常开，笑脸常驻”。

**2、多用脑，勤思考。**大脑是主宰人体各器官的司令部，大脑的衰老，必然导致各个脏器的衰老，因此，老年人更要多用脑，勤思考，使脑细胞和组织器官不萎缩。

**3、参加体育锻炼。**体育锻炼不仅可以改善和加强老年人的生理功能，增强体质，增加抵抗疾病的能力，而且还可



丰富晚年生活，增添生活乐趣，使精神振奋，心情愉快，提高信心，增强主动、积极安排好晚年生活的勇气和兴趣，从而增强老年人的心理功能。但是，体育锻炼选择的项目一定要适合自己的体质状况，否则害多益少。

**4、处理好人际关系。**对老年人来说，最重要的人际关系乃是家庭关系。在家庭生活中，家庭成员应和睦相处，感情融洽。



退休以后，回到了阔别几十年的乡村老家。虽说是乡村，一眼望去，是一排排红瓦白墙的三层小洋楼，水泥路直通各家各户。

站在阳台上就能望见蓝天白云、望见远处的田野和山坡，一片翠绿一片芳香，我想我能在这锦绣如画的老家安度晚年，是我一辈子当中最幸福的事了。

农村里没有闲散人员，大家都很忙，从早到晚各人干各人的活，我想上去帮忙也插不上手，反倒显得十分碍事。还是孙子精明，他提议：“划一块菜地给爷爷，让他去单干吧！”

秋天是种植菠菜的好季节，我去镇上买了两包尖叶菠菜籽撒在地里，再铺上一层草木灰浇上水，就等它发芽生长了。孙子

说菠菜发芽周期长，没十天半月的发不了芽，建议要在地里盖上一层草，一是保持土壤湿润，二是防止阳光暴晒。孩子言之有理，我立马从谷场抱了捆稻草盖在菠菜地里，第二天又下了一场及时雨，你说妙不妙？

其实么，种菜也是一种喜悦与期盼的精神享受，心里总是想，种子该发芽出土了吧，禁不住一两天就要到菜园去看看。这就像孕妇盼望生产、写稿子的人盼望发表一样。

终于，见证奇迹的时候来到了。嫩绿芽芽从土里冒出来了，我喜出望外，赶快把孙子拉过来看。

孙子蹲在地上看了半天，笑着对我说：“爷爷，你这是种的啥菠菜？

你看看，这全是稻谷发的芽呀。”

至此我方才恍然大悟，原来是盖在菠菜上的稻草，杆上的谷粒掉进了土里，菠菜籽没有发芽，谷粒却先发芽长出来了。

第二年春天，我又种了辣椒、茄子，还种了两块地四季豆，一种是需要搭架爬藤的，另一种是矮株的。春天里雨水充足阳光温暖，四季豆很快就发芽出土了，且长势喜人，一夜间窜高一大截。可是本应高兴的我却高兴不起来、却反而犯愁了，唉！我忘了哪些四季豆需要搭架了。于是，我只好随便搭了一块地的架。

半个月之后，傻眼了，没搭架的四季豆藤纵横交错，互相缠在一起，似一团乱麻窝在地里。而那块搭了架的四季豆地却冷冷清清，矮矮的个子没有一点往上爬的意思，架子成了一副漂亮的摆设。

我坐在地头后悔不已。人到耳顺之年心境是平和的，后来想想也就明白了，原来种菜也和干其他事一样，要深入其深、精入其精掌握一手经验，来不得半点疏忽，你心里有他，他心里才有你，你不亏待他，他才不会亏待你呀！

## 种菜轶事

□ 陈太顺



1947年3月，苏中军区政委提出要建立侦察电台，要找懂粤语的同志担此任务。组织上知道我祖籍是广东，大专文化程度，原是上海永安公司学徒，由地下党引导而参军已3年，经历过战斗。于是，我被调到司令部侦察科当参谋，负责建立侦察电台。

我向侦察科的同志们学习和了解许多侦察知识和情况后，便一心筹建侦察电台，我考虑选定一个已知敌军番号的据点，在黑夜用渔船停泊在距离敌军据点约100米的隐蔽处，并将电台天线拴在撑船的竹竿上，敌军一夜总会有一次联络，我守候着。只要听到一次敌台出现，就可以认定是这个据点的电台，即完成这次侦察任务。侦察科派两名侦察员配合我，渔船隐蔽接近敌据点停靠后，两名侦察员上岸负责掩护，一旦发生情况，由一人采取行动引开敌人，另一人掩护渔船撤离。

100米是一个很近的距离。夜深人静，说话大声点，敌炮楼内能听见。敌哨兵的机枪射程有1000米，万一被发现，要逃出900米才能脱离危险地带，这是非常艰险的。我们3个人有3支驳壳枪各20发子弹，两名侦察员各有4颗手榴弹，因此每次出发都细心地安排好紧急撤离的预案。

第一次出发尝试，是到一个已知番号的团的据点。我守听到深夜，一个声音特别响亮清晰的电台出现了，这就是这个团的电台。听完并记录后，我们立即撤离，完全实现了预想的方案。就这样“造访”了敌军十几个据点之后，我全部查清了敌整编第四师各部队的电台代号、定时开机时间、声音特点，以及该师与其他部队的联络情况。由于每次行动都经过精心策划、严谨实施，虽然遇到许多复杂情况，但有惊无险，顺利完成了任务。

由于要24小时监听敌军领导层的对话和电文，我几乎没有一天睡过一个完整的



## 粤语助我当上“侦察模范”

□ 杨青

觉。领导看我值班较辛苦，曾两次派人来协助我，但均无功而返，因为他们都听不懂粤语，敌台一旦出现，仍旧需要我来听，没法减轻我的负担。敌军以为我军听不懂粤语，虽用密语，但常被我猜中，尤其是敌师长王竹华，他一开口我就能听出来。我对他太熟悉了，甚至能比他的部属更快更准确地领会他的意思。而恰恰就是王竹华最麻痹大意，因此我在他嘴里获得了大量有价值的情报。

在盐南战役中，由于准确提供了重要敌情，我被记二等功一次。从建立侦察电台到1949年4月渡江战役时撤销侦察电台，我提供的情报不下600次，准确性、可靠性经受了实战的检验，圆满完成了党交给我的任务。1948年10月长江以北解放区已连成一片，渡江前开展评选英雄、模范，我被评为“侦察模范”。



### 闹元宵

□ 宋家平

火树银花不夜天，  
家家欢喜无人眠。  
一年还要此宵情，  
国泰民安乐空前。

### 李强书记察看青松城

□ 瞿若

青松迎煦旭，  
城内笑颜开。  
秋爽老翁聚，  
柳传书记来。  
风吹胸臆暖，  
日照手花栽。  
暖暖叮咛语，  
初心服务载。

### 抒怀

□ 李树人

老翁盛世爽精神，  
枯木时逢第二春。  
合唱班中眉色舞，  
读书会里话中新。  
值更守夜居民乐，  
老骥扬鞭壮志存。  
化作春泥肝胆在，  
杜鹃啼血报党恩。

### 叱咤风云打天下

□ 萧毅

铁骑金戈肝胆侠，  
南征北战海天涯。  
军旗猎猎硝烟漫，  
战马萧萧烽火斜。  
草地雪山风舞雹，  
枪林弹雨血飞花。  
攻城克堡夺天下，  
驱散乌云迎彩霞。

### 老来俏

□ 刘世禄

莫笑老来俏，  
俏何有不好？  
身心愉悦美，  
快乐忘年老。

### 富春江泛舟

□ 鲁传熙

春江深处正疑猜，  
已乘轻舟过险岩。  
两岸青松浮水出，  
群峰碧树倚云天。

### 九旬自勉

□ 李哲寅

天山飞雪上眉梢，  
老态龙钟志莫荒。  
伏枥当须能量正，  
一分热发一分光。

### 老年梦

□ 李枝厚

泼墨挥毫生妙趣，  
遨游韵海得芳馨。  
感怀几许留儿女，  
善保贞操报育恩。

# 统战系统老干部摄影选



1	①	哈尼梯田	席松林
2	②	春溢大宁	江毓范
3	③	蝶形花冠	陆孝金
4	④	白川乡之冬	沈智远
5	⑤	跃	章兆丰

