

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作

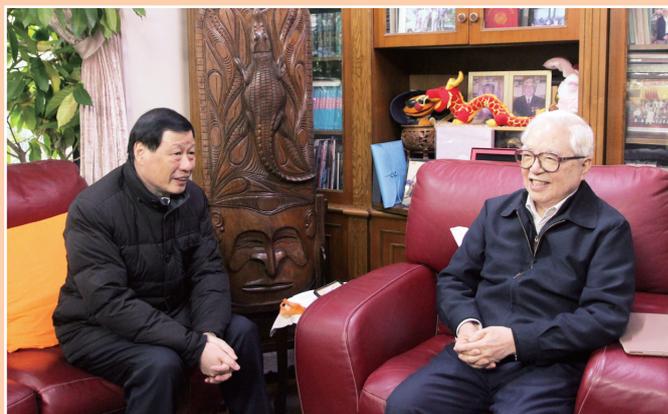


2019 3

图 文 传 真



▲ 春节来临之际，市委书记李强向老干部拜年。
(陈正宝 摄)



▲ 春节来临之际，市委副书记、市长应勇走访慰问老领导。
(汤辉 摄)



▲ 春节来临之际，市委副书记尹弘走访慰问老领导。
(陈丹凤 摄)



▲ 春节来临之际，市委常委、组织部长于绍良走访慰问老领导。
(蒋新跃 摄)

▼ 春节来临之际，市委常委、副市长、市委政法委书记陈寅走访慰问老领导。
(蒋新跃 摄)



▼ 春节来临之际，副市长彭沉雷走访慰问老领导。
(汤辉 摄)



祖国颂

□ 盛沛林

民族魂——生命根

巍巍昆仑，是您高昂的头颅；滚滚长江，是您丰富的乳腺；长城雄姿，是您头上花团锦簇的桂冠；运河纵横，是您身上流淌的经络血脉……

江南烟雨，是您俏丽的容颜；塞北雄风，是您嘹亮的歌喉；群芳缤纷，是您身上的锦衣；明珠闪烁，是您脖颈的项链。

黄鹤楼上的鸽哨，苍山洱海的莺啼，长江三峡的汽笛，泰山极顶的日出，丝绸之路的驼铃，桂林山水的帆影，宝塔山上的晨钟，钱塘江畔的潮声……

您是一幅五彩织锦：春风夏雨秋霜冬雪；您是一条十里花市：周槐隋柳唐梅明柏……

祖国，多像一个引颈高歌

的雄鸡，在世界东方啼鸣报晓；中华，多像一头奋鬣腾飞的雄狮，在亚洲大陆长嘶，觉醒。

中华——是我们的民族魂；祖国——是我们的生命根。

脐带

我的籍贯：中国。我的户口：中国。中国是我慈爱的母亲，我是中国忠诚的儿子。

无论我走到天涯海角，总像是盘绕在母亲温馨的膝下；无论我走到他国异乡，总像是依偎在母亲温暖的怀抱。

因为：我的胞衣在中国，我的胎盘在中国，我的根须在中国，我的血脉在中国。

我和母亲，有一条血肉的脐带维系着；我和中国，有一缕眷恋的思绪牵引着……



“上海老干部”微信公众号

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

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3期 总第379期
 邮发代号:94-902
 上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

刊首

祖国颂 盛沛林 (1)

工作专稿

聚焦政治引领 聚焦中心大局 聚焦精准精细
合力推进新时代老干部工作

..... 于绍良 (4)

以政治建设为统领 以信息化带动精准化、
规范化 切实促进新时代老干部工作高质量
发展 杨佳瑛 (7)

2019年上海市老干部工作报告

..... 市委老干部局 (10)

全市组织部长会议暨老干部工作会议举行

..... 市委老干部局宣传处 (12)

市委老干部局开展2019年春节走访慰问老同
志活动 市委老干部局生活待遇处 (13)

春天故事 践行初心

社区是个“大舞台” 吴克智 (14)

让知识点亮“夕阳红” 游思静 (15)

学习之窗

聚举国之力 圆复兴之梦 刘一飞 (16)

坚持以人民为中心的政治立场

..... 陆春炎 (17)

工作集锦

普陀区推进“双结对”工作深入开展

..... 江玲 (18)

虹口区开展“我和我的祖国”主题征文活动

..... 史徐氏 (18)

杨浦区成立“金秋离退休党员服务站”

..... 张盛 (18)

黄浦区委老干部局积极参与创全志愿者行动

..... 沈斯亮 (18)

静安区临汾路街道运用大数据推动离退休干
部党建创新发展 黄婷 (19)

闵行区委老干部局推进大调研工作质量效益
双提升 陆瑾 (19)

嘉定区关工委联合区级机关党工委开展主题
党日活动 徐宏 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物专访

孝顺长辈 弘扬传统

…………… 长宁区委老干部局 (20)

探秘百岁寿星 …………… 施振华 (22)

黄慎之：桃李天下 寸心不改

…………… 王宇华 (24)

“地书”艺术家朱凤卿 …………… 蔡理 (26)

“情报处长”陈显福 …………… 钱红春 (28)

今日点击

天下兴亡 “匹妇”有责 …………… 段美兰 (29)

情满人间

孝为先 善为贵

…………… 嘉定区委老干部局 (31)

姐妹情 “青松”行

…………… 松江区委老干部局 (32)

老同志的守护神

…………… 宝山区委老干部局 (33)

上海阳台

夜宿浦东尝“三饼” …………… 任焯越 (34)

走在甜爱路上 …………… 缪迅 (35)

老伴掌中定“乾坤” …………… 耿勇 (36)

七彩长廊

远离手机的日子 …………… 徐建东 (37)

“微运”，你鼓舞了我 …………… 金洪远 (37)

采集社区新风尚 …………… 沈顺南 (38)

书香润心 …………… 赵基开 (38)

畅游天下

春到沙家浜 …………… 郁建民 (39)

寻访“鲁镇” …………… 王家年 (39)

知识卡片

让动物也“城市化” …………… (40)

抗生素耐药性与“超级细菌” …………… (41)

养生之道

用七字，活年轻 …………… (42)

善于自我“保重”，才能益寿延年 …………… (43)

生活之友

新研究确认人体摄入多种塑料 …………… (44)

饮食保健

发芽食物安全吗 …………… (45)

闲情雅趣

铁杆乒乓球迷 …………… 彭小华 (46)

激情岁月

战争不相信眼泪 …………… 朱宗珍 (47)

艺林漫步 …………… 廖显辉 等 (48)

封面：豫园夜色

张大林 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：婺源风光

顾源湘 摄

聚焦政治引领 聚焦中心大局 聚焦精准精细 合力推进新时代老干部工作

——在全市组织部长会议暨老干部工作会议上的讲话（节选）

□ 市委常委、组织部部长 于绍良

2月14日，全市组织部长会议暨老干部工作会议在市委党校召开。市委常委、组织部部长于绍良出席会议并讲话。

于绍良指出，2018年，全市老干部工作取得新进展新成效、展现新气象新作为。

一是以学思践悟习近平新时代中国特色社会主义思想为根本，加强政治建设、思想建设，通过举办专题报告会、读书班等方式，组织老同志深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记考察上海重要讲话精神，扎实开展“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”主题活动，全市共建立老干部理论学习小组1100多个，累计举办老同志报告会1200多场、离退休干部读书班900多期，推动广大离退休干部坚决做到“两个维护”。

二是以党组织建设为基石，着力提升组织



力，大力推进城市社区离退休干部党建试点工作，在杨浦区全区12个街镇和全市其他区17个街镇开展试点，建立常规型、功能型党组织近千个，3万多名离退休干部党员参与其中，到社区报到、参加社区党组织活动，实现对老同志全方位、

全天候、立体化的教育管理和服。健全完善离退休干部党建工作机制和经费保障制度，全市离退休干部党组织工作经费全部落实到位。

三是以服务保障为主线，及时回应离退休干部关切，积极落实提高离休干部医疗保健水平有关措施，畅通就医绿色通道；下拨特殊医疗经费，惠及离休干部近5000人次；大力加强全市各级老干部活动中心、老干部大学建设，不断满足广大老同志的精神文化需求；稳妥做好全市机构改革中离退休干部的归属交接、管理服务等工作，确保老



同志思想稳定、生活安定。

四是以庆祝改革开放40周年为契机，举办“浦江颂改革，皓首再出发”文艺展演，编辑出版《浦江之畔话改革》书籍，开展离退休干部网上摄影展等系列活动，引导老同志为上海改革开放再出发贡献智慧和力量，老同志的正能量作用得到进一步体现。

五是以“敢担当、善作为”为导向，不断加强老干部工作部门和干部队伍自身建设。

于绍良强调，要更加用心用情，扎实做好2019年老干部工作。于绍良指出，广大老同志是党和国家的功臣和宝贵财富。习近平总书记对老干部怀有深厚感情，十分关心老干部，历来高度重视老干部工作，强调要始终牢记老干部的历史功绩，对老同志为党和人民事业发展建立的历史功绩永远不能忘；要大力弘扬老干部光荣传统，结合新的实际，不断发扬光大、一代一代地传下去；要充分发挥老干部积极作用，继续讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音；要满腔热忱做好老干部服务保障工作，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；要加强老干部工作组织领导，形成党委和政府统一领导，组织部门、老干部工作部门以及人力资源和社会保障、财政、民政、医疗卫生等部门齐抓共管，社会各方面积极参与的工作格局。我们要深入学习领会，自觉向习近平总书记看齐，常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事，把学习成果体现到政治觉悟、精神境界、能力本领提升上，体现到无私奉献、尽职尽责的使命担当上，体现到搞好服务、办好实事上，确保老干部工作始终沿着正确方向前进。

于绍良要求，做好今年老干部工作，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神，树牢“四个意识”、坚定

“四个自信”、坚决做到“两个维护”，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，注重发挥老干部优势和作用，着力加强信息化建设，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。

第一，聚焦政治引领，不断加强离退休干部党的建设。目前，全市离退休干部党员总数约34万，占全市党员总数的17%；离退休干部党支部约6000个，占全市党支部总数的7%，数量多、分量重、影响大。各级党组织要坚持把离退休干部党的建设纳入党建工作总体布局，把离退休干部队伍有效地组织起来、团结起来、凝聚起来，引导他们永远听党话、跟党走。要以政治建设为统领，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，引导广大老同志树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，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。要持续加强思想建设，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神作为头等大事，以老干部大学、老干部活动中心为主阵地，以专题辅导、集中培训、座谈交流等为主要形式，组织老同志深入学习、常悟常进。结合老同志实际，开展好“不忘初心、牢记使命”主题教育。要大力加强党组织建设，贯彻落实党支部工作条例，坚持“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。开展“示范离退休干部党支部”创建活动，促进党支部建设标准化、规范化。深化城市社区离退休干部党建试点工作，推动离退休干部党建更好地融入城市基层党建大格局。

第二，聚焦中心大局，积极引导广大老



同志为上海改革发展增添正能量。要充分认识到老同志的重要作用，尊重老同志继续为上海发展发挥作用、贡献力量的真诚愿望，把老同志的正能量凝聚好、释放好。要坚持围绕中心、服务大局，结合庆祝新中国成立70周年，聚焦全市中心工作、重点任务，进一步找准老同志发挥作用的结合点、切入点和着力点，深入开展“赞成就、促发展、当先进、作表率”主题活动，开展“我看新中国成立70周年新成就”专题调研，组织引导广大老同志为事业发展贡献智慧和力量。要坚持自觉自愿、量力而行，注重发挥老同志专业技术特长，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创造性。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。我们要以此为契机，认真细致做好全国和本市“双先”推荐、评选、总结、表彰、宣传等工作，让老同志学有榜样、比有标杆，努力形成见贤思齐、争当先进的生动局面。

第三，聚焦精准精细，不断提高离退休干部服务管理水平。当前，全市离退休干部队伍的结构和需求都发生了深刻变化，离休干部逐年减少，目前全市离休干部近1.3万人，90岁的以上占41.4%，生活不能自理的占63.5%，他们在医疗护理、精神慰藉、方便出行等方面的需求越来越高；退休干部逐年增多，目前全市退休干部已近49万人，并且每年还在不断增加，他们在精神文化等方面的需求也日益增长。我们要突出问题导向、破解重点难点，着力解决他们的“急难愁盼”。要持续落实离休干部医疗保健各项政策措施，继续推进离休干部方便就医工作。要积极研究解决退休干部服务管理问题，加大对特殊困难退休干部关心慰问和帮扶力度。要进一步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。要高度重视、着力解决老同志的

精神文化需求，立足现实条件，用足用好政策，一方面，认真落实老同志的基本政治待遇，落实好老同志按规定阅读文件、参加重要会议、定期走访慰问等制度；另一方面，要通过加大投入、完善政策、健全机制等多种方式，进一步加强老干部活动中心、老干部大学等阵地建设，破解老同志学习场所少、老干部大学“一座难求”等问题。要加大信息化建设力度，建立离退休干部信息管理和运行系统，健全全市退休干部和离退休干部党员党组织信息数据库，完善离退休干部服务管理APP功能，着力提高老干部工作者运用信息化手段开展工作的能力，实现工作的提质、增效、升级。

第四，聚焦组织领导，努力形成合力推进新时代老干部工作的好格局。各地区各部门各单位要切实把老干部工作放到更加重要的位置统筹谋划，针对机构改革后机构归并、人员调整、工作模式转变等新情况，着眼优化职能设置、增强各方合力、加强老干部工作，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（离退休干部）工作领导小组要健全完善工作机制，充分发挥指导和协调作用，研究推动老干部工作。组织部门要发挥牵头抓总作用，切实履行领导指导管理的责任，把老干部工作作为领导班子和主要领导干部考核的重要内容，注重把对党忠诚、对老同志有感情、作风硬、能力强的同志充实到老干部工作队伍中来。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。各级老干部工作部门要全面加强自身建设，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，勤勤恳恳、任劳任怨，专心致志、实实在在地做好工作。

以政治建设为统领 以信息化带动精准化、规范化 切实促进新时代老干部工作高质量发展

——在上海老干部工作会议上的讲话

□ 市委组织部副部长、老干部局局长 杨佳瑛

我就做深做实做细做优2019年本市老干部工作,谈五点意见。

一、着力以政治建设为统领,不断推进离退休干部党的建设

一要加强政治引领,引导广大离退休干部坚决做到“两个维护”。始终把党的政治建设摆在首位,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”。更加重视落实老同志的基本政治待遇,特别是要落实好阅读文件等各项制度,使广大老同志始终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。

二要扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,增强离退休干部思想建设的针对性有效性。按照中央、市委统一部署,结合老同志实际,运用各类红色教育资源,认真组织开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,推动老同志学习习近平新时代中国特色

社会主义思想不断往心里去、往深里悟、往实里做。有重点地培育10支离退休干部宣讲团,开展好专题辅导、集中培训、巡回宣讲、支部学习、座谈讨论等。用好离退休干部服务管理APP,拓展运用微信群、微信公众号等现代科技手段,认真组织广大老同志深入学习领会新思想和习近平总书记考察上海重要讲话精神,引导离退休干部自觉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。按照中组部要求落实好退休谈话制度,引导他们带好头、作表率。要增强思想建设的实效,努力做到“五个必”:干部退休必谈;离退休干部党支部书记每年必征求意见;特殊困难老党员必访;离退休干部党支部书记、副书记、支委



每年必培训;离退休干部党支部书记、副书记、支委必定期开展谈心活动。

三要认真贯彻落实支部工作条例,提升离退休干部党组织的组织力。要根据老同志生活、养老、健身、娱乐等特点,按照“利于活动、便于管理、应建尽建”的原则,采取多种方式灵活设置党组织。探索加强流动离退休干部党员管理的有效办法,把流动离退休干部党员纳入组织体系和工作体系中来。认真贯彻落实《中国共产党支部工作条例(试行)》,细化落



实“三会一课”、主题党日等要求。促进离退休干部党支部建设的标准化规范化。编辑形成《上海市离退休干部党建工作品牌100例》，举办全市老干部工作部门党建工作培训班，推动离退休干部党建工作质量和水平的提升。

四要扩大工作试点，深化城市社区离退休干部党建工作。进一步扩大试点覆盖面。继续探索推进在社区建立常规型党组织和功能型党组织，健全社区离退休干部党组织工作制度，规范支部生活，创新活动方式，强化党内关怀，既把党内政治生活落到实处，又让老同志切实感受到社区党组织的关心和温暖。并将其与“四个就近”工作相结合，引导老同志在党员志愿服务、党建引领基层治理等方面发挥独特优势。积极探索建立原单位、老干部工作部门、街镇、社区四方沟通机制，充分用好社区阵地，强化多元保障。研究制定《关于推进城市社区离退休干部党建工作的实施意见》，并适时召开全市城市社区离退休干部党建工作推进会。

二、着力以信息化建设为基础，推进新时代老干部工作提质增效

一要加强各类信息平台建设，为老干部工作做到“全天候、全方位、全覆盖”创造条件。要有效整合利用各类

信息平台，努力通过信息化建设推动老干部工作形态升级、模式优化。一方面，按照中组部统一部署，我们正在打造离退休干部服务管理APP，各个区、大口要一起参与，一起推动，努力将APP打造成老同志掌上学习交流的园地、服务管理的平台和发挥作用的渠道。另一方面，要用好“上海老干部”“上海关心下一代”“上海老干部网宣达人”微信公众号，增强内容生动性和官微的活跃度。

二要建立健全离退休干部相关数据库，夯实信息化建设工作基础。要精准掌握离退休干部情况，健全完善离退休干部信息库。健全完善离退休干部党员党组织信息库。探索建立离退休干部专业技术人才数据库，关心下一代“五老”信息数据库等。

三要创新方式方法，以信息化带动老干部工作的精准化、规范化。探索建立离退休干部网上组织生活平台、网上学习交流平台，推动离退休干部党员组织生活“线上”与“线下”交流有机结合。探索运用“智慧养老”体验服务，让老同志享受互联网带来的福利和便利。

三、着力以庆祝新中国成立70周年为契机，更好发挥老同志优势和作用

一要紧扣中心大局，开展正能量主题系列活动。紧紧围绕新中国成立70周年主题，

立足上海城市特点、结合本市老同志实际，以“赞成就、促发展、当先进、作表率”为主题，通过主题征文、建言献策、讲好故事、文艺展演、书画摄影等形式，充分发挥离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势。在主题活动当中，开展一系列“看”、“听”、“讲”、“议”等活动。按照中组部的统一部署，开展“我看新中国成立70周年新成就”专题调研。组织引导老同志继续做好关心下一代工作，以“腾飞中国，辉煌70年”为主要内容，深入开展“从石库门再出发——学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动。

二要与时俱进，拓展离退休干部发挥作用的领域和空间。聚焦全力落实习近平总书记交给上海的三项新的重大任务、办好每年的进博会，提出的五方面工作要求，聚焦上海提升城市能级和核心竞争力，把老同志所能所愿与党委政府所需所盼有机结合起来，组织引导广大老同志为上海改革开放再出发贡献智慧和力量。如，组织引导党务工作经验丰富的老同志，深入高校、社区、商务楼宇，以及互联网企业等“两新”组织，通过担任特邀党建组织员、党建联络员和指导员，助力新时代基层党建工作新发展。各区、大口党委结合实际，着重对老同志党建工作队伍加强组织引导，打

造形成全市老干部工作新品牌。

三要选树先进典型,精心组织开展离退休干部“双先”评选表彰活动。要按照中组部统一部署,做好全国、上海离退休干部先进集体和先进个人的推荐、评选、总结、表彰、宣传等工作。在推荐、评选过程中,要注重挖掘选树先进典型,寻找“最佳离退休干部集体”“最美老干部”。通过表彰先进,让广大老同志学有榜样、比有标杆。

四、着力以离退休干部的实际需求为出发点,不断加强离退休干部服务管理工作

一要坚持以问题和需求为导向,加大离休干部关心照顾力度。要以时不我待的责任感使命感,以“等不起”“慢不得”“坐不住”的紧迫感,以“起而行之,马上就办”的态度和作风,精准开展个性化多元化亲情化服务,帮助他们解决医疗护理、紧急救助、居家养老、方便出行、家政服务等方面的实际问题。要在新中国成立70周年之前,开展一对一走访慰问。同时,还要加大对外省市易地来沪安置离休干部的医疗帮困和生活照顾力度。

二要更加用心用情,持续推进离休干部医疗保健工作。要继续会同卫生健康、医保等部门,抓好提高离休干部医疗保健水平有关措施的落实。大力推进离休干部方便就医工

作。规范用好特殊医疗经费。

三要统筹运用各方资源,做好离退休干部服务工作。继续综合运用好政府公共服务、社会优待服务、市场化服务等,更好满足老同志养老服务需求。重视发挥家庭养老的基础性作用,大力宣传孝亲敬老先进典型。积极构建与社会化服务保障体系相衔接的工作机制,更好满足退休干部的养老需求。会同有关部门,健全完善特困离退休干部精准帮扶长效机制。

四要分析老同志的精神文化需求,加大离退休干部精神文化建设力度。要进一步规范和推进市老干部活动中心(青松城)经营服务管理工作,发挥其在全市离退休干部活动、学习场所中的主阵地作用;进一步规范全市老干部活动中心(室)达标、示范工作,改善老干部活动、学习场所的软硬件建设水平;进一步发挥区域老干部活动联合体的优势,努力构建市、区和街道(乡镇)老干部活动、学习体系和网络;进一步提高市老干部大学办学水平,构建特色课程体系,夯实一系一校合作办学机制,促进全市老干部大学系统校整体发展。

五、着力加强自身建设,切实为新时代老干部工作高质量发展提供有力保障

一要顺应机构改革要求,完善老干部工作职能体系和运行机制。要结合实际,

不断探索完善老干部工作的职能体系、运行机制、工作模式和方式方法。要找准定位、精准落实,做到不缺位、不越位、不错位,切实履行好工作职责。保证老干部队伍思想稳定、生活安定。

二要加强学习培训,提升做好老干部工作的综合素质和能力。要继续组织全市老干部工作者深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,切实用以武装头脑、指导实践、推动工作。进一步提升老干部工作者的业务水平。调动各年龄段干部的积极性,铸造“充满激情地肯干、富于创造地能干、敢于担当地实干”的老干部工作队伍。

三要持续开展大调研工作,研究解决老干部工作重点难点问题。切实落实市委大调研常态化制度化工作要求,加强调查研究。重点研究如何深入开展好城市社区离退休干部党建工作;如何促进流出地老干部工作部门与流入地相关部门有效对接,切实加强流动离退休干部党员教育管理;如何有效发挥离退休干部的积极作用;如何进一步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,构建老干部工作与社会化服务保障体系相衔接的工作机制;如何强化老干部工作信息化建设,促进老干部工作精准化、规范化等。

(讲话本刊作了删节)



2019年 上海市老干部工作报告

□ 市委老干部局

2018年主要工作

据统计,截至2018年12月31日,全市有离休干部12898人,平均年龄89.1岁。

2018年,全市各级老干部工作部门坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循,顺应新时代新任务新要求,不懈进取,扎实努力,圆满完成全年各项工作任务。

一、以习近平总书记考察上海重要讲话精神和关于老干部工作的重要论述为引领,积极引导广大离退休干部增强思想自觉和行动自觉,政治思想建设取得新成效;

二、以党组织建设为基石,努力提升组织力,离退休干部党建工作拓展新领域;

三、以服务保障为主线,及时回应离退休干部关切,精准服务上新台阶;

四、以庆祝改革开放40周年为契机,讲好中国故事上海精彩,广大离退休干部的正能量作用得到新体现;

五、以精神文化建设和为抓手,推动新时代离退休干部精神文化生活水平有新提升;

六、以敢担当善作为为导向,老干部工作队伍呈现新气象。

2019年主要任务

一、着力以政治建设为统领,不断推进离退休干部党的建设

1、强化政治建设的统领地位和作用。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,引导广大老同志树牢“四个意识”、坚定“四个自信”,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。

2、加强离退休干部思想建设。认真组织广大离退休干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和总书记考察上海重要讲话精神。继续办好形势报告会、情况通报会和老干部读书班,有重点地培育10支离退休干部宣讲团,采取专题辅导等形式,组织老同志深入学习,自觉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。认真组织开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。

3、提升离退休干部党组织的组织力。继续推进离退休干部党委(工委)建设,完善离退休干部党建工作体系。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。加强党支部书记、委员培训,推进在职干部参与离退休干部党支部工作。开展“示范离退休干部党支部”创建活动,加强离退休干部党支部标准化规范化建设。培育和宣传离退休干部党建工作品牌,编辑《上海市离退休干部党建工作品牌100例》。

4、深化城市社区离退休干部党建工作。继续扩大试点工作,每个区再选择1-2个街镇作为试点单位。适时召开全市城市社区离退休干部党建工作推进会。研究制定《关于推进城市社区离退休干部党建工作的实施意见》。

二、着力发挥老同志的独特优势和作用,充分彰显老干部工作的价值

1、开展“赞成就、促发展、当先进、作表率”正能量主题活动。以庆祝新中国成立70周年为契机,立足上海城市特点、结合本市离退休干部实际,策划好主题系列活动。组织广大老同志赞颂伟大祖国的辉煌历程,展示与祖国共奋进的革命风采。开展“我看新中国成立70周年新成就”专题调研。

2、深入推进网上正能量活动。开展网宣主



题活动,引导老同志在主流媒体网站主动发声。加强网宣队伍、平台和制度建设,积极打造上海离退休干部网宣工作品牌。

3、做好新时代关心下一代工作。以“腾飞中国,辉煌70年”为主要内容,深入开展“从石库门再出发——学习党史国史,传承红色基因,争做时代新人”主题教育活动。探索在关心下一代工作中建立党组织,积极推进“党建带关建”工作。

4、拓展离退休干部发挥作用领域。组织引导党务工作经验丰富的老同志,深入高校、社区、商务楼宇、互联网企业、“两新”组织等,通过担任特邀党建组织员、党建联络员和指导员,助力新时代基层党建工作新发展。重点培育、树立和宣传10个高校特邀党建组织员、10个社区党建联络员、10个“两新”组织党建指导员。

5、做好离退休干部“双先”评选表彰工作。按照中组部统一部署,做好全国、上海离退休干部先进集体和先进个人的推荐、评选、总结、表彰、宣传等工作。组织开展“最佳离退休干部先进集体”“最美老干部”评选表彰活动。加大典型宣传力度。适时召开全市离退休干部“双先”表彰大会。

三、着力践行精准化工作理念,不断提高离退休干部服务管理工作水平

1、加大对离休干部的关心照顾力度。结合庆祝新中国成立70周年,做好老同志走访慰问工作。按照要求做好离休人员增加离休费工作。普遍走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部。继续做好外省市易地来沪安置离休干部的医疗帮困和生活照顾工作。深化居家养老服务,提供助医、助行便利。继续推进将有需求的离休干部纳入长护险工作。适时举办为老服务创新项目推介会。

2、持续落实离休干部医疗保健工作。继续抓好提高离休干部医疗保健水平有关措施的落实。推进离休干部方便就医工作,畅通就医绿色通道。规范用好特殊医疗经费。会同民政部门,继续为有需求的独居、孤老离休干部优先入住公立养老机构提供便利。

3、统筹运用各方资源做好离退休干部服务工作。综合运用政府公共服务、社会优待服务、

市场化服务等,更好满足离退休干部养老服务需求。鼓励各单位通过购买服务、志愿服务等方式,切实解决好“空巢”、独居老同志的精神慰藉问题。重视发挥家庭在离退休干部养老中的基础性作用,大力宣传孝亲敬老先进典型。

4、继续健全完善离退休干部困难帮扶机制。继续通过开展党内关怀、推进志愿服务、纳入社会救助、拓宽帮扶资金等渠道,为困难地区、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排忧解难。会同有关部门,健全完善特困离退休干部精准帮扶长效机制。

四、着力分析老同志的精神文化需求,加大离退休干部精神文化建设力度

1、加强新时代离退休干部精神文化建设。不断规范和推进市老干部活动中心(青松城)经营服务管理工作,发挥其在全市离退休干部活动学习场所中的主阵地作用。进一步规范老干部活动中心(室)达标、示范工作。加大对离退休干部兴趣组队建立完善、规范运行的指导力度。鼓励支持社会多方力量参与老干部活动和学习阵地建设、管理和服务。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。坚持老年素质教育的办学理念,进一步提高市老干部大学办学水平,构建老干部大学特色课程体系,夯实一系一校合作办学机制,促进全市老干部大学系统校整体发展。

2、不断加大老干部工作的宣传力度。认真办好市委老干部局网站、“上海老干部”官方微信公众号,《上海老干部工作》《学习与参考》刊物等。加强与主流媒体合作,综合利用传统媒体和新兴媒体,不断增强离退休干部和老干部工作的影响力。

五、着力加强信息化建设,推进新时代老干部工作提质增效

1、逐步建立健全离退休干部相关数据库。探索建立困难离退休干部信息库,为健全完善困难帮扶机制夯实基础。有效运行本市离退休



干部党员党组织信息管理系统,准确掌握党员党组织实际情况。探索建立离退休干部人才智库,精准对接离退休干部专业特长,促进离退休干部发挥作用工作。

2、加强各类信息平台建设。建设运用好离退休干部服务管理APP,整合运用好现有老干部工作各类信息平台,促进工作形态升级、模块优化。以信息化带动精准化、规范化,为老干部工作做到“全覆盖、全天候、全方位”创造条件,使老干部工作更好地体现时代性、突出针对性、增强有效性。

六、着力加强自身建设,切实促进新时代老干部工作高质量发展

1、加大工作队伍建设力度。组织全市老干部工作者深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,切实用以武装头脑、指导实践、推动工作。举办老干部局(处)长例会、老干部工作专题培训班和业务讲座等,进一步提升老干部工作队伍的素质和能力。对标“五个过硬”标准,按照“追求卓越的发展取向,富于创造的实践要求”,通过开展主题教育、学习先进典型、举办业务培训、组织理论研讨、推进轮岗交流、注重实践锻炼等形式,铸造“充满激情地肯干、富于创造地能干、敢于担当地实干”的老干部工作队伍。

2、持续推动大调研工作。按照大调研工作常态化制度化要求,立足发现问题、解决问题,加强对老干部工作调查研究。重点研究如何深入开展好城市社区离退休干部党建工作,推动离退休干部党建更好地融入城市基层党建大格局;如何促进流出地老干部工作部门与流入地相关部门有效对接,切实加强流动离退休干部党员教育管理;如何更好把握中央和市委所需、老干部所长、社会所愿的结合点,有效发挥离退休干部的积极作用;如何适应老龄事业发展大背景和离退休干部队伍结构新变化,进一步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,构建老干部工作与社会化服务保障体系相衔接的工作机制;如何强化老干部工作信息化建设,促进老干部工作精准化、规范化等。

(报告本刊有删节)

全市组织部长会议暨老干部工作会议举行

□ 市委老干部局宣传处

2月14日,全市组织部长会议暨老干部工作会议在市委党校召开。市委常委、组织部部长于绍良出席会议并讲话(全文另发)。市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳璞总结2018年全市老干部工作并部署2019年老干部工作(全文另发)。副局长孔令军、包龙根、龚怡出席会议。

会上,市委宣传部副部长胡佩艳就“加强三项建设,努力推进老干部工作高质量发展”,闵行区委常委、组织部部长王观宝就“统筹谋划,创新推进,515领航城市社区离退休干部党建”,黄浦区组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记赵琳就“立在高处,想在细处,做在实处,让精准服务更有温度”等先后作了大会交流发言。上海电气集团党委、嘉定区委老干部局、奉贤区委老干部局、宝钢老干部服务管理中心等单位作了书面交流。

各区、大口党委、部分中央在沪单位党委老干部工作部门,市委各部委、市政府各委办局及市级机关、人民团体离退休干部工作部门,市管国有企业、市管高等学校党委(党组)离退休干部工作部门,以及部分中管企事业单位离退休干部工作部门主要负责同志,市委老干部局机关全体干部和局属事业单位主要负责人出席会议。

(执笔:张波)

市委老干部局于2019年春节前开展了走访慰问老同志活动,向他们送去党和政府的深切关怀和新春祝福。走访慰问对象共计1025人。其中,由市领导、市委组织部领导和我局领导走访慰问的对象共计125人。

老干部对各级组织和领导坚持春节走访慰问表示衷心的感谢,认为此举体现了党和国家尊老敬老的光荣传统,体现了对老同志思想上关心、政治上尊重、生活上照顾和精神上关怀。老领导叶公琦、龚学平、刘云耕、金炳华等说:我们退下来后精神上很充实,时常参加组织上安排的通报会、报告会,及时学习了解国内外形势,特别是市委主要领导带头向老同志通报情况,使我们能够详实了解本市各方面重大建设、经济发展情况,更好理解和支持市里的工作。老领导万学远、沈红光等说:市领导十分关心老同志,每年都来看望,感到非常温暖。在走访过程中,已故离休干部的遗属们也普遍转达了对组织的感激之情,纷纷谈到,虽然老伴已离世,但各级组织和领导始终没有忘记她们,关心从没有中断,对此表示非常感激。已故老领导的遗属们说,组织部领导坚持每年请她们吃年夜饭,很感谢组织的关心。

老领导陈铁迪、赵启正、罗世谦、王荣华等表示,过去的一年是上海发展历程中具有里程碑意义的一年,令人难忘,上海朝着建设“五个中心”和具有世

市委老干部局开展2019年春节 走访慰问老同志活动

□ 市委老干部局生活待遇处

界影响力的社会主义现代化国际大都市目标迈出新的步伐,特别是打响“四大品牌”,还通过开展大调研大兴调查研究之风,有利于正确决策。市委高度重视老干部工作,不因机构改革削弱老干部工作部门力量,老干部在各方面得到很好照顾。老领导徐大铨、胡正昌等说,在改革开放40周年的重要历史节点,习近平总书记出席首届中国国际进口博览会,考察指导上海工作,为新时代上海发展确立了新坐标、赋予了新使命、开启了新征程。要站在新的历史起点上,不辜负时代的使命、中央的期盼、人民的重托,以只争朝夕、时不我待的劲头,当好先锋、作好示范、奋力攻坚,再创这座光荣城市的辉煌篇章。老领导朱晓明、周瑞金等谈到了要以落实三项新的重大任务为引领,推出一批重大改革举措,加快建设现代化经济体系,切实保障和改善民生,让老百姓有更多获得感和更高满意度。老领导蒋以任、钟燕群等说,我们举全市之力服务保障首届中国国际进口博览会,向世界展示了上海开放、创新、包容的城市品格。老领导冯国勤、洪浩等建议,在当今这个奋斗者的年代,上海肩负着更好地服务

全国改革发展大局的光荣使命,也面临着实现自身高质量发展的历史责任,我们要奋发有为、锐意创新,创造出这代人的好成绩,以优异成绩迎接中华人民共和国成立70周年。

走访中,老干部对上海的老干部工作给予了充分肯定。老领导宋仪侨、周太彤等说,市委老干部局开设了“上海老干部”微信公众号,借助信息化手段及时向老同志传递信息,引导老同志保持政治坚定、思想常新、理想永存。市老干部活动中心(青松城)为广大老同志提供了学习、活动和就餐的便利条件,开设老同志喜爱的课程,工作人员服务细致、态度热情,深受广大老同志的欢迎和好评。老领导周慕尧、夏克强、陈正兴、倪豪梅等都充分肯定了上海老干部工作。比如,每年定期组织市老领导市内参观考察活动,坚持每逢重大节庆日走访慰问制度,开展方便出行服务,提高老同志医疗保障水平等。老同志还对近年来一些老干部政策和实项目的落实情况普遍表示满意,希望能把这种为老同志做好事、办实事的做法坚持下去,让老同志的晚年生活更加幸福。

新时代要有新气象，新思想呼唤新作为。当前，退休党员坚定理想信念，利用好社区这个平台，将自身经验优势、专业特长与群众“急难盼”的民生问题精准对接，真诚服务，在社区更好地发挥作用，彰显退休不褪色，接续奋斗勇担当的新面貌。

坚持思想学习，不止步

首先，我们一定要坚持把学习作为政治生活的首要任务，认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想和系列重要讲话精神。总书记在庆祝改革开放40周年大会上重要讲话，深刻总结了改革开放40年来，党和国家事业取得的伟大成就和宝贵经验，明确提出了坚定不移全面深化改革，扩大对外开放，把新时代改革开放继续推向前进的目标要求，极大地振奋了全国人民坚定不移将改革开放进行到底的信心和决心。一位70多年党龄老同志说：我虽然已不能在一线拼搏，但只要身体条件允许，就要认真学习贯彻党的十九大报告精神，不忘初心，牢记使命，尽到一个共产党员应尽的责任。93岁老同志说：我争取活到100岁，再看看国家的变化。做到生命不息，学习不止。

就近发挥作用，不停歇

社区是我们退休后发挥余热的“根据地”和“大舞台”，退休党员要在力所能及的条件下，发挥各自独特的作用，内容是丰富多彩的。目前，退休党员同志们主要在以下几个领域弘扬正能量，发挥余热。一是投身党建工作志愿者队伍，为如何生动开展政治理论学习多思考多研究，加强社区党建工作方面献计献策。二是参加社区治理志愿者队伍，围绕和谐家园建设，在维护社区居民安全、示范引领生活垃圾分类、改善社区环境面貌等方面积极发挥作用。三是参与社区党的政策理论宣传队伍，绘制好社区宣传栏，弘扬新风正气，培育良好家风，加大对尊老敬老爱幼、邻里和睦、和睦家庭，健康的生活方式等典型事例宣传，为社区精神文明建设贡献一份力量。四是关心青少年健康成长，利用青少年暑假实践活动，向青少年讲爱国主义、讲理想奋斗，用我们的经历和知识引导青少年树立正确的价值观，培养新时代的“四有新人”。五是关心社区内患病、高龄、失能、失独、空巢、独居的困难家庭和党员群众，平时经常上门看望，勉励他们克服困难，战胜疾病，让他们感受到党组织的温暖。六是参与兴趣爱好协会，为社区开展丰富多彩、健康向上的文化艺术活动献计献策发挥作用。

满怀真挚感情，并肩行

十九大报告提出：人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标！习近平总书记发表2019年新年贺词中深情地说：“2018年，我们过得很充实，走得很坚定，我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。2019年有机遇也有挑战，大家还要一起拼搏，一起奋斗。”新时代，开启新的征程，让我们不忘初心，牢记使命，共同努力，携手奋进，继续为社区的建设、创新、发展、创建美丽的家园，为不断实现人民对美好生活的向往作出新的贡献！生命不息，奋斗不止！



社区是个
“大舞台”

□ 吴克智

上海是全国最早开展老年教育的城市之一,改革开放40年来,上海老年教育有了长足发展,2004年,我开始担任上海老年大学校长,多年来我深有感触:越来越多的老年人渴望老有所学、老有所为,满足更高精神层面上的需求。

找准定位:老年大学让老年人满意

担任老年大学校长后,我与大家共同深入研究,明确了办学目标:力争办成深受老年人欢迎的,具有鲜明办学特色的,在国内、国际有一定影响的综合性老年大学。

根据老年人的实际需求,我们开设了心理、法律和健康咨询室,设立了校卫生室,并配备了专职医务人员,受到了老年人的欢迎。在提高教育标准化建设方面,先后编印出版了《老年实用保健》《老年旅游文化赏析》等电视课程教材,“老年人学习网”开通后,为广大老年朋友提供了新的学习平台。“视频课堂”栏目中可供老年人点播的课程达22门计317讲,有效地扩大了上海市老年教育的覆盖面,特别为郊区农村广大老年人的学习提供了方便。

转变观念:老年教育是素质教育

《国家中长期教育改革

让知识点亮“夕阳红”

——郑令德讲述上海老年大学的探索与实践

□ 游思静

和发展规划纲要(2010—2012年)》明确提出:重视老年教育,老年教育是终身教育的重要组成部分。我认为,老年大学虽然教学对象和要求与全日制学校不一样,但归根到底是素质教育。

2011年8月,在上海市第三次老年工作会议上,我作了主旨发言:“老年教育本质是现代素质教育。老年大学不仅要向老年人传授知识和技能,而且要帮助他们养成健康的心理素质,提高社会的适应能力,达到自我实现的目的。”这些年来上海老年大学一直在积极探索寓教于乐,比如,在开展“树长者风范、做魅力老人”的活动中,学校各系根据各自学科的特点积极参与,达到学以致用;文史系整理“古今礼仪”“三字经”“千家训”,弘扬礼仪之邦的民族传统;书画系以“文明从我做起”为题举办书画展等。

搭建平台:加强国内国际交流

上海作为国际大都市,

上海老年大学理应成为国际、国内老年教育交流的窗口。上海师大等8所高校的老年大学是上海老年大学的分校,我们充分利用高校学科门类齐全、教育资源丰富的优势,面向社会招收更多的老年学员,推动社区老年教育的发展。与此同时,我们通过“老年大学校长联谊会”的形式,把大部分区属老年大学的领导组织在一起,定期开展教育教学交流活动。学校先后接待国内外来宾近100批达1000余人,许多外宾对老年学员孜孜以求、刻苦学习的精神面貌赞不绝口。不少外宾深有感触地说:“从学员们那愉快的笑脸上,看到了中国老年人的自信。”

2004年10月,以“老年人的继续学习——传统和创新”为题的国际第三年龄大学协会第22次代表大会在上海召开,来自22个国家的151位代表与我国122位分管老年教育的领导和老年学校的校长参加了会议,并在学术会上进行了交流。

在学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大报告时,我注意联系自身经历和思想近况,加深理解,力争在学懂弄通做实上下功夫,在提升理论修养和锤炼党性方面,获益匪浅。

我亲身经历了积贫积弱的旧中国,饱尝了旧社会老百姓的疾苦哀愁,新中国的成立,使得中国人民获得了自由幸福。党的十一届三中全会以来,春雷一声惊天地,中国发生了历史性转折,社会面貌一新。党的十八大、十九大以来,以习近平总书记为核心的党中央,弘扬改革创新精神,推动思想再解放、改革再深入、工作再抓实,全面深化改革新的举措一茬接着一茬,新的声势一浪高过一浪,一幅风生水起、蹄疾步稳的改革画卷跃然如见。

马克思主义认为,人民是历史的创造者,人民领袖是从人民群众中涌现出来的杰出代表。鱼儿离不开水,瓜儿离不开秧。人民领袖来自人民,领导人民,服务人民,与人民血肉相联,鱼水情深,有深厚的群众基础和崇高的群众声望,深受人民群众的衷心拥护和爱戴。中国共产党始终坚持人民立场,把握时代大势,回应实践要求,肩负中华民族复兴圆梦的历史重任,始终坚持把马克思主义与中国的具体实践相结合,举旗定向,运筹帷幄,谋篇布局,开拓前进,提出了一系列新理论新思想新战略,全心全意为人民谋利益,为民族谋复兴,为国家谋发展,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大



事。今天的中国国家兴旺,民族团结,社会安定,经济总量跃居世界第二,洗刷了百年耻辱,提高了国际地位,赶上了时代步伐。我由衷地为改革开放点赞:喜看改革开放的枝头,结满创新发展之果,聚举国之力,圆复兴之梦,神州大地春来早。

习近平总书记在省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班开班式上发表重要讲话时强调:“面对波谲云诡的国际形势、复杂敏感的周边

环境、艰巨繁重的改革发展稳定任务,我们必须始终保持高度警惕,既要高度警惕‘黑天鹅’事件,也要防范‘灰犀牛’事件;既要有防范风险的先手,也要有应对和化解风险挑战的高招;既要打好防范和抵御风险的有准备之战,也要打好化险为夷、转危为机的战略主动战。”事实雄辩地证明,中国人顶天立地,有志气、有能力,坚持深化改革,扩大对外开放,举自己的旗、走自己的路,深化社会主义市场经济制度改革、彰显中国社会改革的创新活力。改革开放的伟大成就雄辩地证明,只有社会主义才能救中国,只有坚持改革开放才能发展中国,只有中国特色社会主义才能实现中华民族伟大复兴。

我年逾八五,夕阳虽短盼梦圆,美好生活有来时,我们要积极响应总书记的号召,愈老弥坚,不忘初心,跟上新时代,勤学新思想,退休不褪色。我发自内心地为新时代点赞:

举信仰之红旗,开世界之先河,
创大国之雄风,圆复兴之美梦。

习近平总书记在新年贺词中指出：“70年披荆斩棘，70年风雨兼程。人民是共和国的坚实根基，人民是我们执政的最大底气”。“全心全意为人民服务”是我们党的根本宗旨。必须始终坚持人民立场，坚持人民主体地位，虚心向人民学习，倾听人民呼声，汲取人民智慧。

“时代是出卷人、我们是答卷人、人民是阅卷人”，习近平曾用一堂特殊的“考试”生动阐述了我们党的根本政治立场。这种人民观要求我们，权为民赋必须为民所用，我们的所有工作都要围绕人民，服务人民，造福人民。在治国理政全部实践中，必须以人民为中心，把群众的要求和愿望作为第一信号，随时随刻倾听人民呼声、回应人民期待，把人民利益装在心上，把为民谋利干在实处，以实现最广大人民的根本利益为最高标准。

总书记的新年贺词中，再一次把共产党人的人民观体现得淋漓尽致。总书记最牵挂的是人民群众，他说：“我时常牵挂着奋战在脱贫一线的同战们，280多万驻村干部、第一书记，工作很投入、很给力，一定要保重身体。”总书记时刻惦记着生活困难的人民群众，他说：“在四川凉山三河村，我看望了彝族村民吉好也求、节列俄阿木两家人。在山东济南三涧溪村，我和赵顺利一家围坐一起拉家常……新年之际，祝乡亲们生活蒸蒸日上，越过越红火。”总书记号召大家向人民群众学习，他指出：“我特别要提到一些闪亮的名字，南仁东、林俊德、张超、王继才、黄群、宋月才、姜开斌，以及其他为国为民捐躯的英雄们，他们是新时代最可爱的人，永远值得我们怀念和学习”。总书记还提出应该关怀和感谢的人民群众，他说：“要关爱退役军人，他们为保家卫国作出了贡献。这个时候，快递小哥、环卫工人、出租车司机以及千千万万的劳动者，还在辛勤工作，我们要感谢这些美好生活的创造者、守护者。大家辛苦了。”总书记心里装着人民群众的苦辣酸甜，始终把人民群众放在心中最高位置。

习近平总书记的新年贺词，再一次生动诠释了中国共产党人的执政理念，给我们深刻的启示。一是坚持以人民为中心的工作导向，把“人民满意不满意”作为指引、评价、检验一切工作的最高标准，在多谋民生之利、多解民生之忧中，赢得人民群众的拥护和支持，这样才能汇聚起推动事业前进的磅礴力量。二是必须不断强化全心全意为人民服务的思想，始终为民立命，认认真真帮民富、兢兢业业保民安、实实在在为民生，在加快发展中为人民谋利益，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感和满意度，向人民交出更加满意的答卷。三是始终把关注和改善民生放在心上，增进民生福祉是我们党坚持立党为公、执政为民的本质要求。检验一切工作的成效，最终也都要看人民是否真正得到了实惠，人民生活是否真正得到了改善，人民权益是否真正得到了保障。抓民生要抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，抓住最需要关心的人群，一件事情接着办、一年接着一年干，锲而不舍向前走。

坚持以人民为中心的政治立场

□ 陆春炎



普陀区

普陀区推进“双结对” 工作深入开展

普陀区委老干部局机关党支部通过“走出去”“请进来”，推进“双结对”工作深入开展。

他们发挥机关党组织资源和队伍优势，与长风新村街道长四二委、宋家滩居民区党总支结对共建共享，推动机关党建和城市基层党建有机融合、共同发展。局机关党支部通过走访慰问，直接走进基层听意见，做好社情民意的“直通车”；通

过请基层党组织共同参与活动，共享资源，优势互补。今年年初，局领导班子成员带队“走出去”，走访慰问结对共建的居民区党总支、离休干部和困难退休党员，在力所能及范围内为其解决实际困难，把机关党支部的关心落到实处。主动“请进来”，邀请结对的两个党总支老同志代表近百人参加“在新时代的阳光下一——普陀区老干部辞旧迎新联欢会暨游园会”，以此丰富居民区老同志的精神文化生活，共迎欢乐祥和的新年。（江玲）

虹口区

虹口区开展“我和我的祖国” 主题征文活动

虹口区委老干部局在全区离退休干部中开展了“我和我的祖国”主题征文活动。活动要求广大离退休干部以纪实、随笔等文体，围绕喜庆新中国成立70周年这一主题，结合本人

与新中国同成长、共命运的历程，回忆过往，记述人生，讴歌伟大祖国新成就新面貌。《虹口老干部工作》、“虹口老干部”微信公众号将开辟专栏，刊登征文作品，并精选优秀作品向相关媒体推荐刊登。征文活动结束后将邀请专家予以评审表彰。（史徐氏）

杨浦区

杨浦区成立“金秋离退 老党员服务站”

日前，上海市第一康复医院成立“金秋离退老党员服务站”。杨浦区委老干部局、大桥街道党工委领导与住院离退老党员代表一起参加成立揭牌仪式。

上海市第一康复医院是杨浦区大桥街道党工委的区域化党建联盟成员单位。为深入贯彻落实市离退休干部党建试点工作

要求，在深入调研的基础上，从建立组织、树立品牌、强化服务等方面入手，扎实推进党建试点工作。

不仅让住院老党员通过服务站获得思想上的归属感、精神上的充实感，提升战胜病魔的信心，也发挥老党员政治素质高、组织观念强、群众威信好等优势，通过老青结对活动，传承红色基因，构建和谐医护关系。（张盛）

黄浦区

黄浦区老干部局积极 参与创全志愿者行动

黄浦区委老干部局机关党总支组织在职干部志愿者来到外滩街道汉口居民区和宁波居民区，参与清洁家园行动，为黄浦区创建文明城区工作贡献力量。

虽然室外寒风凛冽，但志愿者们不畏

严寒，帮助居委干部清洁公共道路路面，擦拭健身器材、宣传栏等公共设施，将路边自行车逐一摆放整齐，不仅清洁了居民进出家门的路，也温暖了过往行人的心。区委老干部局领导干部身体力行，带头参与创全工作，提高了参与率和知晓度，形成了全局上下积极参与创全工作的良好氛围。（沈斯亮）



静安区临汾路街道运用大数据推动离退休干部党建创新发展

近年来，静安区临汾路街道运用大数据思维，满足离退休干部服务管理个性化、精准化要求，高效做好离退休干部党员服务管理工作，推进城市社区离退休干部党建工作创新发展。

以“民情日志”为依托，摸清底数。结合大调研大走访工作，以“民情日志”数据应用平台为依托，详细掌握党员的年龄结构分布、居住分布以及党员的重叠身份标签等情况。

以“社区大脑”为保障，关心生活。

“社区大脑”通过智能化技术接入全部城市事件管理数据，实行24小时不间断运行，实现“全覆盖、全要素、全天候、全过程”管理。

以“精准服务”为基调，加快融入。结合大调研和城市社区离退休干部党建试点工作契机，街道各居民区书记一一上门，了解离退休干部党员需求，排摸有意来社区报到的非在册党员，向他们提供百余个文体活动清单，征求志愿服务清单，并录入数据平台，进一步加快离退休党员融入社区的速度。（黄婷）

静安区

闵行区委老干部局推进大调研工作质量效益双提升

闵行区委老干部局在深入推进大调研工作中，对标老干部工作新形势、新要求，进一步梳理问题清单，专题研究对策，用心用情为老同志做实事，推进大调研工作质量效益双提升。

一是多措并举，丰富老同志就近学习内容。

二是部门联手，解决老同志出行难问题。

三是精准服务，解除老同志工资疑虑。

区委老干部局还通过四项措施，抓实抓

好精准精细服务工作：一是认识再提高。对照理想信念要求，扑下身沉下心，虚心听取意见，推进工作更务实、更贴心、更接地气。二是问题再落实。继续聚焦重点难点工作，专题研究，逐一攻克，提升工作水平。三是工作再细化。激发工作人员积极主动参与调研的热情，将解决问题和推进工作紧密结合，细化每一项职责分工。四是措施再完善。虚心向离退休干部求教，拉近与老同志距离，在逐件解决问题、逐项工作落实、提升老同志满意度中实现大调研工作的闭环管理。（陆瑾）

闵行区

嘉定区关工委联合区级机关党工委开展主题党日活动

日前，嘉定区关工委与区级机关党工委联合组织开展“不忘初心、薪火相传”主题党日活动。区级机关党工委、区委老干部局、区关工委有关领导和关工委老同志、区级机关2017、2018年度预备党员参加了活动。

新老党员面对党旗庄严宣誓，向党组织表达了永远跟党走的坚定决心。随后，预备党员和结对的6名老党员开展了座谈交流。

据悉，该活动是区关工委和区级机关党工委联合开展的对青年党员进行培养教育的“青春圆梦”专项活动之一。一年来，根据活动方案，项目组6名老同志分别和23名青年预备党员结对，通过座谈交流、主题报告、参观访问、书信及微信交流、个别访谈等形式，在政治上、思想上和工作上对青年党员开展有针对性的教育培养指导，让他们早日成长为一名合格的共产党员。（徐宏）

嘉定区

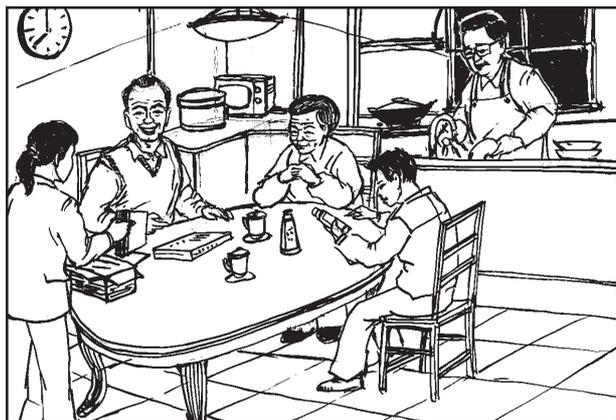


孝顺长辈 弘扬传统

□ 长宁区委老干部局



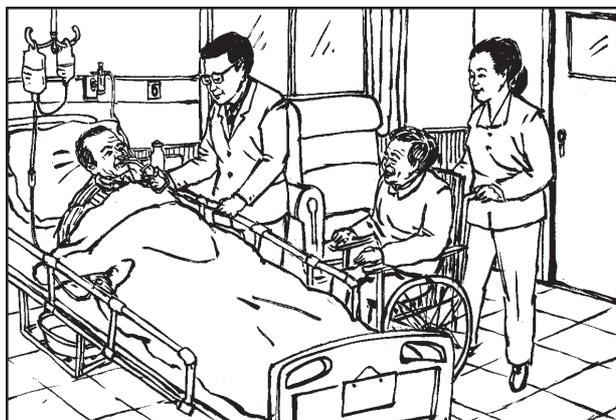
1、我们三代人的大家庭生活在一起已经有近30年了。多年来父母很照顾我们，分担家务，我们也很孝顺和尊重他们。



2、我们夫妻两人在国企和高校工作，都担任一定的领导职务，平时工作非常忙，经常加班和出差，但我们努力挤出时间，为父母做家务，为他们提供各种帮助。



3、过年过节时，我们总是为父母买不少礼物，大家聚在一起热闹地欢度节日。



4、父母年近90岁，经常会看病住院。尽管他们不想麻烦我们，但我们坚持陪他们去医院、抓药、护理，去医院探望，帮助他们早日康复。



5、平时，我们很关心他们的饮食起居，问寒问暖，买新鲜水果、营养品给他们补身体。



6、除了在生活中照顾父母，我们注意在精神上帮助他们，增加他们的愉悦感。每逢他们生日的时候，我们都要为他们准备生日礼物，举行仪式，为他们庆贺。



7、平时我们经常与他们一起聊天，回顾以前美好的人和事，聊古今中外的一些奇闻趣事，活跃了气氛，为大家庭增添了温馨感。



8、父母都是老党员，他们曾为共和国的创建和建设做出了贡献。现在虽然他们年老体弱，但他们的党性意识非常强，依然关心国家大事。



9、平时我们为它们订阅了许多报纸和杂志，方便他们阅读学习。我们经常陪他们看时政新闻和体现主旋律的电视剧，收集他们当年参加革命有关的回忆文章等资料。



10、父母的学习兴趣很浓，我们辅导他们学习电脑及有关软件的操作，使他们也能跟上信息化时代的步伐，享受信息化的便捷和乐趣。

(刘兰军家人口述 李荣光画)



最近,笔者从崇明区老龄委了解到,截至去年底,本区百岁老人已达129人,每10万人口中百岁老人就有20人,远超全市平均水平。那么,崇明为何有这么多月寿老人,百岁老人的晚年生活过得怎么样,他们的长寿秘诀又是什么?笔者日前走访了几户百岁老人家庭一探究竟。

心态好：知足常乐

崇明有着独特的人文底蕴,崇明人心态平和、勤劳俭朴,乐善好施、豁达开朗。

三星镇107岁老人范三郎从不好高骛远,对生活上的要求很低,从不挑挑拣拣,有啥吃啥。每次吃饭从不要求有什么美味佳肴,好吃的东西也只吃“七分饱”。平时不爱吃荤菜,每天从自留地挑几颗青菜炒一

碗,就能津津有味地吃一顿。甚至子女送给她的月饼、蜜饯等零食也送给左邻右舍,她从来不吃零食。

百岁老人范三郎的大女儿说:“我母亲心态平和,豁达开朗。爸爸过世那一年,我们把妈妈接到上海市区生活,可待了两年时间,母亲说什么也要回崇明老家。”老人说:“崇明有得天独厚的生态环境,四季分明,充足的阳光雨露,让人心情舒畅,为崇明老人健康长寿创造了有利条件。我喜欢崇明的这方水土,不愿过城市生活。”小女儿说:“妈妈喜欢在老家四处逛逛,看看风景,走走邻居。她没有受过教育,不识字,没法看书读报,又嫌电视太吵,现代的生活方式对她而言实在太

有距离。与之相比,掺和着泥土清香的农村生活,却让她倍感亲近。”正因为如此,老人决定离开上海大城市生活,宁愿孤身在崇明三星敬老院生活。老人范三郎说:“我只要每天跑跑走走,聊聊天,看看风景就知足了。”

城桥镇西门村109岁的季林郎调节情绪很有一套。她在70岁那年,一个儿子突发心肌梗塞去世,随后丈夫也撒手人寰。儿女们担心老人挺不过来,老人家哭了几次,然后下地拼命干活。靠着高强度的劳动和惊人的心理调适,她度过了那些悲痛的日子。

庙镇合中村108岁的林梅郎不喜欢用空调。夏天热到40多度,老人不肯用空调。儿孙们心里有点过意不去,硬把她弄到空调房,结果老人感冒了。她宁愿自己摇个蒲扇,心静自然凉。

心肠好：助人为乐

仁者长寿。笔者发现,许多百岁老人都有一个共同点:拥有一颗热心肠。

109岁的季林郎,是崇明最长寿的老人,也是上海市十大长寿星之一。

季林郎是村里的热心人,她把爱分享给村里每个人,“她会治荨麻疹,会经络按摩,村民有些小毛病,上门求她治疗,她从不打折扣,而且分文不收,廉洁治病,直至把病治好。”因此,好心肠的季林郎成了村

里百户人家的“大宝贝”“老寿星”，人人喜欢她。

庙镇合中村的林梅郎对子女十分疼爱。2010年国庆前夕，与老人同住的儿子外出办事，儿媳妇正好去参观世博会，老人想两个人到上海市区肯定晚回来，就自己动手做起饭来，等儿子媳妇回来时，一碗香喷喷的扁豆芋艿已经端上了桌，一家三口其乐融融度过了良宵。正如儿子陆元彬所说：“没有我老娘的关爱，哪有我今天的幸福生活。”

活动好：自得其乐

经调查，百岁老人生活习惯十分固定，早睡早起，而且都很勤劳，闲不住，在高龄时仍然坚持自己的事情自己做。

刚过100岁的郁方林老人，13岁就去上海学做生意，18岁回崇明开始轧棉花、摇面、打干面等多种生意，直至98岁才停手。郁方林是个热爱劳动、勤奋工作、珍惜生命、闲不住的人，平时自己下地种菜，他喜欢自己家种的黄豆，等到黄豆成熟时，郁方林会自己下地拔黄豆，拔出之后再的工具将黄豆理出来，然后挑选饱满的黄豆制成黄豆粉，亲自过滤之后煮成豆浆，每天早晨坚持喝一杯，滋补身体。

109岁的季林郎爱活动，80多岁还能下地干活。她年轻时还有盘腿打坐的好习惯，一直坚持到80

多岁，据说这样能疏通经络、调和气虚，长寿与多活动是息息相关的，可以拓展个体生命宽度和长度。

107岁的沈光远年轻时喜欢打太极拳，一天要练两次；100岁时还坚持走路，有时候要走1万步，着实让人惊叹不已。他自控力极强，平时烟酒不沾。

108岁的林梅郎，五年前经常在自留地松松土、锄锄草，有时还晒晒东西。最令小辈佩服的是，老人还帮助家里烧饭做菜、扫扫地、擦擦桌子，刮刮镬锈。

学习好：修身养生

107岁的沈光远烟酒不沾，也不串门聊天，唯有对读报情有独钟。读报，充实和丰富他平淡的生活，带给他许多温馨和美好回忆。

近几年来，沈光远老人自己总结了长寿秘笈：不抽烟不喝酒、饮食清淡、经常锻炼、多阅读多思考……十三条长寿秘笈。如今，沈光远已经107岁，却看上去面色红润、精神矍铄。据他儿媳介绍，沈光远脑子“好使”，退休之后，仍不断学习，空余时间书写自己的回忆录。每天报纸一来，他就戴上老花眼镜专心致志地看报。实践证明，长期坚持学习有利于疾病的康复，起到强身健体和延年益寿的作用。

护理好：天伦之乐

家庭贴心为老人服务，

为百岁老人健康长寿提供了重要保障。108岁长寿之星林梅郎，家境很好，子孙都很孝敬，老人和小儿子、小媳妇相处半个多世纪，从没红过脸。儿媳妇顾玉珍对婆婆照顾周到，老人有时身体不舒服，不想吃饭，顾玉珍千方百计哄老人吃饭，鸡蛋、麦片、藕粉、面条……每次换着花样给她吃。五年前，梅林郎不慎，摔了一跤，长年卧床不起，媳妇顾玉珍每天给老人洗脸、汰脚、洗晒衣被、喂她吃饭，有时抽空用车推到室外吸收新鲜空气、晒晒太阳。小女儿是老年人贴身棉袄，人虽在上海工作，但经常回家探望老娘，老人的生活费用全有小女儿承担。平时还经常来电问长问短，叮嘱老人当心身体，注意保暖。大孙女在北京工作，经常来电，与奶奶交心，安慰她当心身体。小孙女在城桥镇卫生服务中心工作，经常回家看望奶奶，给老人号脉、测血压。两个孙子在南门工作，经常来电来人，看望询问奶奶，每次回家总给老人买些喜欢吃的点心和糖醋食品，如糖醋鱼、糖醋排骨等。有时回来，两个孙子给奶奶汰脚、修剪指甲。几个曾孙经常给老太太拣小菜，让老人感到大家庭的幸福美满生活。林梅郎逢人便说，“我今天长寿，与家境好、心情好休戚相关！”



黄慎之： 桃李天下 寸心不改

□ 王宇华

在上海大学，他一直从事实验室建设和实验教学研究，多次被评为上海大学实验室建设先进工作者。2011年退休后，他也没有停下自己的脚步，继续做学生的兼职辅导员，与孩子们建立了深厚的感情。

“爱学生是教师的天职”

无论是在年轻时代去延边自治州从事函授教育，还是以后带研究生，上实验课，受聘社区兼职教授接受学生咨询，做班导师，当兼职辅导员，黄老师始终爱着他的学生们。“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”是黄慎之一直以来作为一名老师的准则。

在36年的教师生涯中，最令黄老师难以忘怀的是从2004年开始担任延长学籍学生的兼职辅导员。延长学籍的学生是一个特殊的弱势群体，其中有大量的贫困生、特困生，他们长期远离曾经是知青的父母，性格孤僻，不少学生因延长学籍而感到自卑，对人生采取消极的态度，有的甚至还有心理障碍，已到了面临退学的边缘。黄老师和这些学生朝夕相处，早晨准时叫他们起床，晚上11点去宿舍叫他们按时熄灯。对于暂时后进的学生，更是耐心、循循善诱，用亲情和爱来感化他们。他和沉迷于网吧的学生交朋友，陪伴他们，看他们在网吧如何玩网络游戏，也曾多次在午夜劝说他们回学校。和他

们多次促膝谈心，进行心灵的沟通，作心理上的疏导，还通过每天和学生一起坚持晨跑，从培养学生意志力入手，来帮助这些学生克服网络游戏瘾的影响。用爱心真的可以开启学生的心灵之窗吗？当被问到为何总能及时帮助学生时，他动情地说，“因为你爱学生，你就会关心学生；因为你关心学生，你就会仔细观察学生，因为你仔细观察学生，你就会了解学生，你就会发现学生心中的秘密。通过交谈，她的眼神，她的四肢语言会告诉你一切，学生心里的忧愁、苦恼、痛苦、期待……”

曾经有一位学生名叫小韩，黄老师总觉得他的眼神不对，性格过于内向，言语很少。去奉贤家访后，证实了他的判断。小韩的家庭属于典型的残疾人家庭，父亲中度精神残疾，母亲耳聋。黄老师当即送上身上所带的钱，后陪其父亲去乡政府开相关证明，给学校打报告，减免了1000元学费。学生眼神的变化，是精神和心理上的压抑造成的。如果不进行及时疏导，将会影响他的身心健康，进一步会导致他无法正常学习。黄老师用爱心改变了小韩，使他的脸上恢复了

上海市老干部迎春茶话会



编者按

新春佳节来临之际，上海市老干部迎春茶话会于2月2日在上海展览中心举行。市委书记李强代表市委、市人大常委会、市政府、市政协，向出席茶话会的老干部、老同志拜年，向全市广大离退休干部及其家属致以新春祝福和节日问候。



市四套班子领导与老同志欢聚一堂，喜迎新春佳节



主持人：叶惠贤 施琰



小荧星艺术团表演开场节目《喝彩中国年》



上海评弹团表演《夙愿》



采访共和国同龄人 老干部代表 张宝龙



嘉定区老男孩舞蹈队表演《燃烧吧，蔬菜》



上海杂技团表演《单手倒立》



齐春雷表演越剧《燃灯者》

老干部迎春茶话会



上海老年钢琴大赛获奖选手表演《改革开放四十年金曲串烧》



茅善玉表演沪剧《敦煌女儿》



鲁肃、何澍表演京剧《北平无战事》

家庭三尺建伟业
一座古城传子孙
丰功伟绩存长世
丹心一片铸太平

2019 上海市老干部 迎春茶话会

曾经驰骋疆场
豪情洒满四方
告别流金岁月
迎来歌声飞扬
不同的经历
一样的理想



上海市人大老干部合唱团表演《青春依然激荡》

2019 上海市老干部 迎春茶话会



上海政协之友爱歌艺术沙龙表演《草原夜色美》

2019 上海市老干部 迎春茶话会



上海市老干部合唱艺术团表演《新的天地》

风里雨里航程社福
千里万里阳光在心里
我的梦想照前方
你的信仰点燃勇气

灿烂的笑容和自信的目光。

“我为所有自强队队员自豪”

黄老师今年65岁，尽管已经退休5年，他仍无时无刻不关注着自强队的发展，为自强队贡献一份力。黄老师总说，“我热爱这个集体。”长时间的相处，黄老师和队员们建立了非常深厚的感情。因为比赛需要，自强队成员及老师需要经常到外地。2010年鄂尔多斯的一次比赛，夏季天气非常炎热，主办方提供的是学生公寓套间，上下铺，十四个人共用一个淋浴头，条件非常艰苦。“那天回来的时候已经晚上十点了，天气非常热，没有空调，不洗澡真的不行，我就让他们先洗，我去躺一会儿，躺着躺着就睡着了。”

作为一名党员，黄老师始终在发挥党员的精神和榜样作用。在外地比赛时，黄老师从来都不会到当地景点游玩，“我始终陪着他们”。在他看来，陪着自己的学生，和学生始终在一起就是一件很快乐的事情，也是自己的责任。黄慎之说，“从2007年加入自强队到2011年退休至今，始终队员们在一起的感觉真好，这使得我的心态更年轻，并充满活力，我由衷地感谢他们。自强队不仅是一个品牌团队，更是一个大熔炉，她犹如当年的黄埔军校，培养了一批又一批优秀的上大学子。我为所有开拓创新辛勤付出的自强队队员感到由衷的骄傲和自豪！”

“其实我没有什么事迹”

如果姐姐在你身患疾病时侵犯你的权益，如果没有任何一个人在关心你的喜怒哀乐，你是否还有勇气保持乐观和积极，心怀美好的生活？

退休前几年在一个偶然的机会上，黄老师结识了住在上工新村的患有精神残疾的小真。小真因身体原因至

今未婚，身边也没有别的亲人，他渴望亲情，需要精神上的安慰和生活上的照顾。这时，黄老师来到了他的身边，常常关心、鼓励他。小真写作了一篇近200页的短篇小说，诉说他的“往事”，黄老师放弃了休息时间帮助他一遍遍的修改排版，最后打印成册，帮助小真实现了梦想。小真生病的时候，黄老师帮他买早点、配药，甚至在小真摔伤的时候，自掏腰包买了一副拐杖，帮助他进行康复训练，直到小真痊愈。

调解姐弟间矛盾，陪伴小真参加活动，给予他陪伴和关怀……现在的黄老师早已成为了小真的知心朋友，当全世界抛弃小真的时候，黄老师的善良和爱心为他在迷茫中点亮了一盏灯，让他在孤独时得到慰藉，孤单时不再彷徨，寂寞时有人相伴，无助时有人可依。

黄慎之老师在校为人师表，在家孝敬母亲，社区关爱残障人士。而他在面对荣誉和褒奖的时候，只淡淡地回应，“说实话我没有什么事迹，我只是一个称职的老师，受自强队学生的尊敬和尊重，学生很爱我，9月10日是我的生日也是教师节，学生们每年都会给我过生日。我可以很负责地说，在家我是好丈夫，好父亲，也是孝顺的儿子，仅此而已。”





“地书”艺术家

朱凤卿

□ 蔡理

书法，是中华民族的优秀文化遗产。现在在全国城乡中经常可以看到不少人用海绵笔头特制的笔，再配以小小的水罐，在地上挥“毫”书写汉字，被称之为“大地书法”，简称“地书”。这也是沿袭了传统书法的原理，它的握笔和提笔都一样，不同之处是我们平时在家用毛笔写字需要墨和纸，而“地书”则是以水代墨，以地当纸，尤其是在较为开阔的地方，就能十分流畅地写出一个个较大的字。“地书”不用宣纸、毛笔和墨，十分简捷、方便和经济

实用，又能将传统的书法艺术与环境保护相结合，是一种低碳环保的健身方式。而且在户外练习，不但能锻炼身体，还能结交到对书法有共同爱好的朋友，大家一起，研究、学习，其乐融融。因此，“地书”自上世纪八十年代末出现以来，一直深受广大书法爱好者的喜爱，也是一种很接地气的户外行为艺术。

独特、有绝活的 地书老人

在鲁迅公园里，就有一支闻名遐迩的地书文化大军，其中就有不少功底深厚、技艺非凡的人，朱凤卿老先生就是其中最出色的一位。

朱凤卿今年85岁，身板硬朗，精气神十足。这和他长期写地书锻炼有关。只见他蹲着坚实的马步，身体向前微倾，手持装着自来水的饮料瓶，聚精会神地在公园大道上恣意书写，笔锋一起一落之间，地面上留下一行行遒劲有力的大字。他的地书与众不同，要左右颠倒看，才能看明白。原来他是独创了左右手正写、反写、模写、盲写，甚至能倒着写

等十多种奇特写法，而且双手能同时写不同的汉字，同时完成。因而，他的“地书”绝活总是吸引了许多人驻足观看，“啧啧”称奇，并称其为“地书”艺术家。有些行人还会用手机、照相机拍摄下来，回去学习研究，有的人还现场请教，他就边示范边讲解，百问不厌，百答不烦。由于鲁迅公园内有鲁迅墓和鲁迅纪念馆，经常有着不少日本和韩国的游客前来参观，他们也特别喜欢中国书法，对朱凤卿的独具一格的“地书”，赞不绝口。

那天，笔者看到他弯着腰，写了不少“地书”，就让其休息一会，他却摇摇手说：“没事，我弯腰半个小时也不觉得累。而且，像高血压、糖尿病、老年痴呆症，我可一样都没有。”

而朱凤卿参加这“地书”大军也是半路出家的，他是部队转业的技术干部，上世纪六十年代转业到上海，这位无线电工程师先后在上海民航局等部门工作。数十年来，朱凤卿始终保持着共产党员的优秀品质，不论在什么单位和岗位，都能作出不平凡的成绩，多次荣获优秀共产党员、先进工作者、优秀工会主席等荣誉称号。退休后这位老党员就一直在想怎样能继续发挥余热，为社会做些有益事情。经过几年的观察和琢磨，他

觉得鲁迅公园里写“地书”是个好去处，既可以锻炼身体，又可以练习书法，还可以宣传社会主义核心价值观，为精神文明添砖加瓦，不忘入党为人民服务的初心。就这样，朱凤卿研究起中华民族传统书法艺术，开始了自己的“地书”活动的长征。

一开始，朱凤卿先在自己家小区地坪上操练，从点、横、直、撇、捺、挑、钩、折等书法的基础开始，刻苦练习两个多月下来，进步不小，看着自己的字像样了，能适应地面书写环境了，这才到鲁迅公园里来，加入了地书大军的行列。

深入研究 独创新字体

十多年来，公园里群众文化活动几经变化，“地书”队伍同样在变，进进出出、来来往往的人很多，坚持下来的为数不多。而朱凤卿却16年如一日，每天上午两个小时，低头挥毫，奋笔疾书。同许多功夫练习者一样，冬练三九，夏练三伏，一年三百六十五天，天天如此，而且是风雨无阻。

不仅如此，朱凤卿还有一些字体方面的创新，那就是圆圈字和基因组合字。

所谓圆圈字，就是根据所需作品的用途和展示的氛围，突出作品表达的意境，将方块字书写成圆圈字，无论横匾或竖条幅均可。如家

人团聚、同学、同事、朋友会合及各种庆典，都有这种需求。每次书画展览会上总有人竞相追逐，求教求字求收藏。因为圆圈字体将人带到了热烈圆满的氛围里，极大地提升了人们的获得感和幸福感。

朱凤卿另一个创新是以汉字的部首为基因创造出来了基因组合字。组合字，历来就有，据传说是宋代宰相王安石金榜题名、洞房花烛双喜临门时首创的红双喜(囍)。后来，民间兴起了组合字，左右组合、上下组合、内外组合都有。但都是字的整体合写。而朱凤卿则是采取以某部首为基因，组成新整体，仍读几个音的办法创造出了基因字。比如，以“口”字为基因，右边加个“佳”字组成“唯”字，上面加个“五”字组成“吾”字，左边加个“矢”字组成“知”字，下面加个“疋”字组成“足”字，综合一体则组合成为一句“唯吾知足”的人生哲理。

朱凤卿常说，他不是单纯地为了“地书”而“地书”，而是为了宣传精神文明，宣传社会主义核心价值观，为人民服务。他书写的内容，一是党的方针政策，二是各种节庆主题。因此，他曾荣获“百强德艺双馨艺术家”称号，也在全国书法比赛中获得过25次金奖，2次银奖，多次优秀奖的好成绩。





著名演员陈述被人称为“情报处长”，那是他在电影《渡江侦察记》里扮演的一个角色，因演得活灵活现而得名。我们单位的陈显福，那才叫名副其实的“情报处长”。

老陈今年已八十多岁，长得矮矮胖胖，圆脸大眼，见人总是“嘿嘿”一笑，满脸和善，虽已满头白发，却是精神矍铄，说起话来依然声如洪钟。六十多年前他读中学时，经有关机构精挑细选，被保送到解放军某军事学院就读，毕业后，分配到部队的军事情报部门工作。他凭着自己的聪明才智，与战友们一起，对国内外各种资料及有关单位提供的讯息，进行了收集、分析、筛选和归纳，整理出一份份情报资料报送领导和有关部门，为推进我国军事工业的发展，军用产品的开发，部队装备的完善及战备工作的加强作出了贡献，多次受到部队首长和有关部门的表彰。转业后，领导根据他本人的意愿和单位的实际需要，让他担任本系统情报研究部门的负责人（正处级）。虽然研究的对象及内容变了，但他长期在部队养成的雷厉风行作风丝毫没变。上任伊始，他就带领工作人员深入基层企业，了解产品和生产过程

中存在的问题，确定了情报研究的重点和课题。他根据国外同类产品及其生产工艺技术的情报资料，经过去伪存真的分析研究，向领导及基层单位提供了准确的情报，有力地推动了本系统行业及产品结构的调整，生产工艺技术的改进。大家说他是“我们派得上用场的‘情报处长’。”

同“情报”打了一辈子交道的老陈要退休了，有人跟他开玩笑：“这下你该花点时间研究研究自己的‘情报’了。”他笑笑说：“我自己那点‘情报’啊，早就让老伴研究透啦，哪还轮得上我喔。”退休后，他一刻也闲不住，很快把自己“情报研究”的重点转向了小区建设和单位的退管工作。

他在主持小区业委会的工作中，积极走访居民家庭，听取意见，同时又不断收集其它小区管理工作的“情报”，结合本小区的实际，制定了业委会的工作规划和落实措施，小区面貌很快得到了改变，受到了市区有关部门的表彰。在担任单位退休支部书记时，他发现有些老人对我国目前的养老环境及水平颇有微词。为了帮助大家提高认识，他收集了包括发达国家在内许多国家关于养老方面的情报资料，结合我国的养老状况，对各种养老形式和数据进行了分析比对，实事求是地讲述了改革开放以来我国养老事业的发展与提高。他说：“比起发达国家，我们确实还有许多不足，但也差不到哪里。随着我国经济建设的发展，我国的养老水平将会越来越高，这也是事实。”听了他的“研究成果”，大家无不心服口服。他常常说：“现在科技这么发达，讯息渠道这么多，又这么错综复杂，稍不留意就会被误导，我有义务，有责任与大家一起分析，共同提高。”最近，社区及单位都在召开“纪念改革开放四十年”的座谈会，每次与会，他总是抢着发言。他说：“我们这代老人，赶上了国家改革开放，赶上了建设中国特色社会主义的新时代，没有比这更快乐，更幸福了。”



天下兴亡 “匹妇”有责

□ 段美兰

我1928年2月出生在山东省蓬莱县金莱区段家村，家中虽然清贫，但父亲性格开朗乐观，提倡科教兴国。抗战胜利的消息传来，空气中氤氲着喜气，全村人革命情绪高涨。

烽火硝烟 巾帼豪情

1945年下半年，年仅18岁的我被推选为段家村的妇救会长。上任后不久，为了更好地传播进步思想，我和村里其他同志组织召开妇女大会，反响热烈，到场的有二三百人。我们号召全村妇女要勇敢地站起来，不要向封建势力屈服，保护自己的合法权益，赢得了在场妇女同胞的热烈掌声。村中许多妇女姐妹没有上过学，不会写字，我就组织她们开展学习。每天在段家村小学的场地上集中学习一两个小时，从简单的认字、算术开始，逐步提高文化水平。“拥军拥属”是当时妇救会

工作中的重要组成部分，妇女姐妹为部队做军鞋、纳鞋垫、缝制行军挎包，“双拥”热情非常高。

1946年3月，我通过党组织批准，正式加入中国共产党。当时局势动荡不安，入党仪式简单而庄严。同年6月，国民党反动派发起全面内战，解放战争打响了，全国星火燎原，蓬莱县掀起了反蒋保田立功运动。

国民党拥有现代武器装备，他们进攻手段非常残忍，从东面、西面、北面三面包围攻打共产党，企图将共产党打到海里去。但蓬莱地区解放军、民兵、老百姓万众一心，共同御敌。在抵抗国民党第一次进攻的战役里，有一名女青年带领青年妇女配合解放军作战，采用抗战中地雷战的方式，成功消灭了多名敌人。敌人打退后，县里召开庆功大会，为了赞扬肯定这位女青年的英

勇，县长亲自给她颁发了一支手枪。枪支弹药在当时是属于军队的武器装备，极其珍贵。县长此举极大地鼓舞了在场的民兵青年，大家纷纷握紧了拳头，斗志昂扬。我站在会场心潮澎湃，她为女子，我也是女子，她们可以在战场上英勇杀敌，我们也可以成为战士浴血奋战。

会议之后，我和同志们一起回到村里，把村里的青年妇女都组织起来，每天早晨开始训练，建立村里的女民兵队伍。我们按照部队练兵的要求，准时出操练习，纪律严明。村里的妇女会长、干部群众纷纷支持响应，加入到操练的队伍中，大家一起学着埋地雷，炸敌人。

村里的民兵连制作了各种各样的地雷，有拉雷、踩雷、绊雷等。学着挖坑、把地雷放进去，再慢慢地将地雷取出来。通过一系列的操

练，我们掌握了地雷的基本使用方法。我们白天抓紧时间训练，晚上在敌人可能经过的道路上埋置地雷。在国民党军队及还乡团侵入蓬莱时期，地雷大显神威，有力地配合了解放军取得胜利，在蓬莱人民的革命斗争史上写下了光辉的一页。

1947年6月，我根据组织安排被调往区里开展工作，担任“荣拥助理”。当时蓬莱军民从军事、政治、经济等各个方面同敌人进行了斗争。敌人时不时地向解放区发动进攻，共产党员时刻有着被捕的危险。为了掩护我共产党的身份，在我开展工作期间，组织安排我住在一名农民老奶奶家中，这位老人家在战争中失去了子女，家中仅剩一个孙女，年纪与我差不多。当遇到敌人来搜查的时候，老人就按组织交代，告诉他们，家中的两个女孩都是她的孙女，她的镇定勇敢令我终生难忘。在她的掩护下，我得以安全地开展革命工作。感谢党组织的爱护和群众的帮助，使我在血与火的战斗中不断成长，变得坚强无畏。

飘篷万里 铿锵足迹

1948年3月，在我军民的围困打击下，国民党军队节节溃败，逃离了蓬莱县，蓬莱人民迎来了第二次解放。此后，蓬莱县委、县政府带领全县人民加强党政军

建设，全面恢复和发展生产，公开党的基层组织，大力提拔培训干部，健全各级机构，发动大批青年参军、归队，派出大批民工支援全国解放战争，抽调大批干部南下，支援新解放区建设。

我有幸被组织选中前往胶东财经大队学习。党很重视知识的培养，学习结束后，对我们每一位学员进行考试，考试合格并通过体格检查的学员，进一步送往华东局接受培训。中共中央华东局是当时中共中央在华东地区的代表机关，负责领导华东各解放区的各项工作。我被安排在华东局工矿部工业学校学习，学习的主要内容有工业、化学和初中的文化知识。工业学校主要的任务是培养党的工业干部，为解放后接管资本家作准备。

1948年12月，年满20岁的我穿上军装，飘篷万里，踏上奉贤这块炽热的南方土地。南下工作，是一次遥遥无期的远征，是一次无法预测的旅途，很可能要牺牲自己年轻的生命作代价，也许要奉献自己的一生。

到达奉贤后我被安排在青村区朱甸乡，担任宣传委员，配合乡里开展土地改革工作。乡里有一名乡长、一名会计、一名主任，形势比较严峻，国民党的残余很多，土匪特务活动频繁。特务手中也有枪支，威胁着老

百姓和革命同志的生命。同行的组织科长也是南下干部，警惕性很高，由于我们的办公地点四周都是农田，没有遮掩，为了保护我们工作人员的安全，他亲自护送我们上下班。

我们一边开展土改工作，一边与土匪特务斗智斗勇。在乡里的一次剿匪行动中，我们抓到了一批特务，其中有一个表示要立功赎罪，愿意再潜回敌人内部做卧底。根据他提供的情报，敌人要开展行动，暗杀土改干部。特务们很猖狂，杀心很大，他们要组织国民党的残余部队反攻大陆。那天我们工作会及时取消了原定的下乡计划，使敌人的阴谋没有得逞。令我们气愤的是，革命队伍中也出现了被国民党金钱收买的败类，一个叫何炳林的乡干部，将我们工作组的情报出卖给特务，使我们工作组几次处于危险的境地。但多行不义必自毙，这个叛徒最后毙命于土匪枪下，不得善终。

随着前线捷报频传，国民党反动派走向灭亡的日子越来越近了。1949年5月，中国人民解放军华东野战军九兵团二十军占领南桥，本县西境解放。次日清晨，九兵团三十军占领奉城，全境解放，举县欢庆，奉贤历史翻开崭新的一页。

（作者系奉贤区离休干部）



编者按：2018年，市委老干部局组织开展“孝亲敬老”主题活动，一批孝老爱亲、邻里和睦、志愿结对的典型脱颖而出。他们有的对高龄父母耐心照顾，演绎了久病床前有孝子的感人一幕；有的热心公益，帮助邻里，在日常点滴中见真情；有的志愿结对，嘘寒问暖，不是亲人胜似亲人……他们多年如一日，把老同志视若珍宝，也真正成了老同志离不开的亲人。本刊撷取部分典型，分期刊登，传播弘扬！



孝为先 善为贵

□ 嘉定区委老干部局

居住在嘉定区真新街道的离休干部张惠章已96岁高龄，自1996年脑血管堵塞导致休克后，张老体弱多病。随着年龄的增加，各种慢性病也随之而来，高血压、心脏病、前列腺炎等等，需要长期服药。尽管如此，老人依然耳聪目明，思路清晰，这一切都离不开儿子和儿媳的悉心照料。

张惠章的儿子张均煌今年68岁，媳妇施静敏65岁，几十年如一日照顾父母亲。2012年，考虑到张老和老伴年事渐高，需要24小时专人照看，为了更好地得到照顾，在征得两位老人同意的情况下，儿子将他们送进了一家老年护理医院。原本想着夫妻俩的生活可以稍微清闲一些了，但心系父母的张均煌和爱人经常叫小辈驾车往返三小时看望老人，擦身、洗澡、谈心，一样不落。2017年初由于护理医院装修，两位老人不得不转移到另一家护理医院。夫妻俩怕老人不习惯，隔天就亲自骑自行车，往返一小时为老人送饭送菜，无论酷暑严寒，从不间断。

2018年春天，再三考虑还是将老人接回了家中。自此，他们两位就更加忙碌了。儿子负责每周一次的送医开药挂水，儿媳则负责老人的生活起居。为了让老人住得舒服，

他们特意换掉了老人之前用的旧空调，换上了“超静音新呼吸”的新空调，并添置了家用氧气机。张老由于年事已高且多种疾病缠身，胃口一直不怎么好，施阿姨就想着法儿给老人换口味，材料切配、营养搭配、烹饪方式都以适合老人为主，黄鳝丝配小米粥，鱼汤配绿蔬……老人都十分喜欢。夫妻两人每天6点准时起床，一个准备老人的早餐，一个就外出采购准备老人的午餐。除了三餐，还要忙家务。张老的老伴小便已经无法自理，常年离不开尿布，但老人不喜欢一次性尿布，儿媳就帮她勤换、手洗布尿布，及时洗澡擦身。夫妻俩从来不抱怨，把老人伺候得干净体面。

2018年5月，张老夜里突发高烧，120急救送到瑞金医院重症监护室，儿子就三天三夜陪在ICU门口，直到老人退烧转去急诊病房。住院两周，夫妻两人就轮流值班照看两周，从不脱班。正是儿子儿媳无微不至的照顾，经过几次急救的张老都化险为夷。

百善孝为先，百孝善为贵。张均煌夫妻以实际行动诠释这种中华传统美德。说起他们家的尊老、敬老、爱老，社区内无人不知，无人不赞。邻居们感慨地说，老人的长寿离不开他们子女的孝顺，真是我们身边的榜样！



姐妹情 “青松”行

□ 松江区委老干部局

“姐妹们，今天下午有空吗？我们一起去看望老同志吧！”谢红莉和辛健康的手机上同时闪出了沈雪芳发来的微信。她们三姐妹又在相约去看望辖区的离休干部了。来自松江区的三位志愿者从素不相识、从事不同的工作岗位，却因青松志愿者的身份成了亲如一家的三姐妹。

2015年初，松江区委组织成立结对服务离休干部的青松志愿者队伍，三人积极报名成了首批青松志愿者，一对一结对了辖区的三位老干部，分别是许金湘、许和生和张利铸。虽然形式上是一一对一结对，但在实际关爱

过程中，沈雪芳去看望当时住在中心医院的结对老干部许和生时交通不便，谢红莉就开着车和辛健康陪她一起去；辛健康给结对老干部张利铸包粽子，一包就是三人份，自己结对的送一份，谢红莉、沈雪芳结对的也记在心上；谢红莉想给结对的老干部包饺子，其他两位姐妹也积极响应，买菜剁馅，一起忙里忙外又包又煮……几个月下来，他们发现一对一结对关爱固然有优势，但三姐妹一起去看望老干部、一起为老干部服务，能更好地发挥志愿者的作用，能更好地为老干部做些事。于是，他们从各自结对关爱演变成了一个关爱小团体，把三个老干部都当成是自己的结对对象，不管去看望哪位老干部都同出同进。

除了常规的有关心，他们还根据老干部的不同情况、不同喜好，给予每一位老干部不同的关爱和服务。

2015年5月，老干部许金湘因腿疾入院开刀治疗，志愿者们一听说就马上去医院看望。许金湘出院后，志愿者还专程烧了骨头汤、鱼汤送去，给老干部补身。祖籍北方的许金湘夫妇爱吃饺子，自结对以来每逢春节，三位志愿者就一起买好材料去许金湘家包饺子、煮饺子，不仅陪着许金湘夫妇一起围着圆桌吃饺子宴，还在冰箱

里为他们备下包好的饺子，让许老夫妇可以随时取食。

2015年至2017年上半年，老干部许和生大部分时间都在区中心医院疗养，尽管青松志愿者没有任何交通补贴，但三位志愿者没有一月不去医院探访，而且都是谢红莉开着私家车载着另外两姐妹一起去。每次去，病床上的许老都感动得眼眶含泪，和志愿者们有说不完的话。出院回家后，有一次许老无意中向志愿者们提起自己爱吃粽子，可惜家里人不会包。后来，三位志愿者隔三差五就带上买好的米、肉、粽叶、调味料到许老家包粽子，许老一家都深感志愿者们的贴心。

老干部张利铸早年丧妻，虽和女儿一家住在一起，但女儿女婿工作繁忙少有时间陪他，每次青松志愿者去看望他总会陪他多聊一会儿。张老爱旅游又健谈，志愿者们就陪他看照片，听他讲各种旅途见闻，和青松志愿者们在一起，总能听到张老畅怀大笑的声音。虽然张老平时身体健朗，一个人外出是常事，但当得知张老要一个人去医院看病时，志愿者们还是不放心，主动陪同前往，令张老感动不已。三年多来，张老和志愿者们从陌生到熟悉，如今他们在一起的画面就像是子女去看望父母的画面，欢喜、温馨。



老同志的

守护神

□ 宝山区委老干部局

顾春苓医生从事家庭医生工作6年多来，带领她的团队，倾情为社区老同志提供全年不间断的健康管理服务，出色完成老同志转诊、上门诊疗、建立家庭病床、签约服务等工作，以充满温馨的人文关怀，细致周到的医疗服务，得到老同志的认可好评。

顾医生在负责分中心的日常诊疗工作之外，把患有常见病、慢性病的老同志管理起来，在她负责的糖尿病管理组中有一位老同志，患糖尿病14年，一直到药店自购OT针筒注射胰岛素治疗，非常麻烦。顾医生得知情况后，建议他改用胰岛素笔，并指导如何正确做好血糖监测。如今，经过顾医生6年多的悉心指导，他已熟练地掌握了胰岛素笔的使用方法，血糖也控制得很好。老同志欣喜地发现：不知不觉中，病情越来越平稳，自己每个月跑医院的次数少了，医保卡里余额也不再“捉襟见肘”了。现在每逢春节、护士节，老同志都会亲自撰写红榜——《护士赞》，并将《悬壶济世》、《医德双馨》的字匾送到医护人员手中，真心感谢顾医生所在的家庭医生团队给他无微不至的照顾和关心。

有一次，顾医生接到一位老同志要求出诊。患者家属说，老人昨夜烦躁，进食少，今晨未注射胰岛素，要求上门测血糖和指导用药。顾医生应约来到患者家中，见老人睡卧在床，呼叫不应。她边问病史边进行体格检查，发现患者处于低血糖昏迷，立即呼叫“120”，同时给患者食用糖水、巧克力，避免了一起悲剧的发生。第二天，当得知病人病情稳定，顾医生不放心再次上门为病人复查，发现患者肺部出现湿罗音，建议住院治疗。三天后她又拨通电话，得知老人已痊愈出院，便建议家属自备血糖仪，并手把手教会子女如何进行血糖监测，避免意外的发生。

面积达21.6平方公里的宝山区顾村大型保障房基地是上海最重要的人口导入区之一，分中心作为区内首个大型保障房基地的配套卫生设施，承载了保障房基地居民医疗、公共卫生等社区卫生服务工作。尤其是近年分中心周边导入的大部分都是年事已高的耄耋老人，其中有很多老同志。顾医生用耐心、细心、责任心默默守护着他们健康。

小时候的事情早已淡忘了，唯有那浦东“三饼”的滋味还留在我的齿间。

工作以后，一位周浦的朋友家里盖了几上几下的楼房，一直邀我去玩，无奈没机会成行。那晚一起在三甲港喝酒，就夜宿他家。第二天醒来，置身于田野之间，在鸟儿的鸣叫声中，一股香香的熟悉的味儿潜入房间，我朦胧中起身寻找着什么，朋友推门而进：你好口福！我母亲见夜半来客，早餐特意做了浦东“三饼”款待你。

我连忙来到楼下餐厅，红木八仙桌上已放着一盆塌饼。青花瓷盆子上，茶杯口大小的饼子，煎的焦黄焦黄的，一个紧挨着一个，泛着油滋滋的光亮，一下子撩起了我几十年的食欲。

朋友介绍，做塌饼工序较复杂。先用适量的面粉和大米粥揉成面团坯子，然后掐成一坨一坨的，在每一坨里包入馅子，再将其压成饼状，放在油锅里煎成金黄，最后在锅里洒少许水，闷几分钟后即可起锅。

朋友话音未落，我已夹起一只放入嘴里，只感一股香气直冲而入。我轻轻咬了一口，带着葱香、夹着猪油香的汤汁，在舌间、口中四溢。我闭上了眼睛，不知是在品尝当下的美味，还是在享受儿时的回味。朋友见我如痴如醉之状，乐得弯下了腰。

夜宿浦东

尝

“三饼”

□ 任焜越



这时，朋友母亲又端了个盆子进了餐厅。玉色的盆子上，放着十来个鲜肉月饼大小的饼子，淡褐色的，上面还有龙凤花鸟的图案，十分精致。我一见，忙说，呵南瓜饼。老太太说，前几天收了几只老南瓜，正愁着呢。你们来了，人多，我就做几个南瓜饼让你们尝尝鲜，这印模还是我年轻时托村里专做木模的匠人做的呢。

我用手拿了一只，轻轻地咬了一口，好像还是儿时的味道，不怎么甜，舌尖上却有一股南瓜的清香。老太

大道，尽管放心吃，里面没有香精、糖精，是纯自然的，在宾馆里是吃不到的。我们听后笑了起来，连忙说，好吃！好吃！

一股桂花的香味从厨房飘来，我有些惊讶：此时怎有桂花香味？正欲起身寻找。朋友按住我道，不必寻找，母亲正在制作“三饼”中的最后一饼：面饼。她在面中掺了自制的糖桂花，故有桂花香味扑鼻。大哥不必着急，面饼即刻就上。我忙叫道，怎不早说，肚子已装不下了。

不一会，老太太蹒跚着把面饼端了上来。像葱油饼大小的面饼一块块叠在一起，油抹抹的，煎得有些焦黄，桂花的香味从盆中升起，在餐厅里弥漫，吸引着我们的胃觉，在诱惑着我们。老太太说，面饼是浦东“三饼”中最大众化的点心，是用来招待自己人的，所以你们一定要多吃点。

朋友告我，在农村，塌饼是招待贵客的，南瓜饼因细巧，多用来招待女眷，只有面饼是用来招待大哥的。不客气了，我把盆中的面饼全部打包带回家。回家的路上，尚有余温的面饼贴在胸前暖暖的，我的心柔柔的，不知是回味了儿时的感觉，还是感受到了已经很难体验到的那种淳朴、原味和自然之情……



鲁迅公园边门南侧、四川北路山阴路口，有一条叫甜爱路的小路。我在这条甜爱路上走过多少回，恐怕也是一个“大数据”了。甜爱路原来叫靶场内小路。民国9年（1920年）筑，名公园靶子场路。又因与那里的一条石库门弄堂千爱里相通，又称千爱里（路）。抗战胜利后（民国34年后），起谐音改称“甜爱路”。这条甜爱路获得了“上海最浪漫的小马路”的美誉。

如今的甜爱路上那些爱的元素或景点，真的剩下不多了，比较抢人眼球的是在甜爱路与甜爱支路街角口的一只特别的爱情邮筒（从邮筒投出的每一封信函，都将被盖上一枚英文爱的邮戳），街角还有一间小小的“甜爱咖啡馆”，对着爱的邮筒和甜爱咖啡馆拍照的人多，进去喝上一杯有点甜也有点苦的咖啡的，寥寥无几。

甜爱路最“吸睛”的风景就是从甜爱咖啡馆一直到南边路口的一面由中外诗人所写的爱情诗组成的“爱情墙”。沿着爱情墙一边慢慢地走着，一边可吟咏或默读着那些千古流传的爱情“金句”：“红豆生南国，春来发几枝。愿君多采撷，此物最相思。”——王维；“当你抬头望星星，我的爱人！我愿成为天空，用千万只眼睛，好好将你打量。”——柏拉图；还有雪莱、李清照、徐志摩、舒婷、顾城、戴望舒——甜爱路，始终毫无偏见、毫无鄙视地迎候着每一个人的到来，轻柔地抚慰着苦苦寻求美好爱情而未能得到的失意者。很简单的道理，人们的生活有了爱情确实能增添几分浪漫，若没有，只要你拥有一颗强大的心脏和“任尔东西南北风”的定力，依然可以生活得毫无压力，笑对人生。

这条几百米长的甜爱路，并不是两头都通畅的。从紧靠山阴路和四川北路的甜爱路南边路口走进，走到与甜爱支路交接处，然后再往北走下去，走到路的北端，便是一个大约建成于十几年前的小区，小区只有一

走在甜爱路上

□ 缪 迅



个出入口。这个小区所在地大概是原先的“千爱里”吧。走到这里，甜爱路就走到头了。如果执意要走到底，小区里的一堵围墙便挡住了你的脚步，你只好悻悻而归；转过身走向路的南端，走到路口，便是视野宽阔、繁华喧闹的四川北路、山阴路口了。

老伴掌中的手机真定咱家的“乾坤”。

好日子总是匆促的。妻子从上海姑娘成为上海大妈，也就转眼的事。退休后闲居家中，常见老伴有事没事翻看手机，她离不开手机，我们离不开她。她现在在手机一拿，以前的烦事难事头痛事，化繁为简，片刻搞定。

过去学做菜，买菜谱，整配料，记步骤，因常怕忘记，冰箱上下贴满各类提示，现在只见她手机在手，口述指令，手机上便出现相关内容，有说明文字，有视

频，有体会，如同大厨站在身边指导。妻子是上海人，过去做面食只会包馄饨，现在从手机中学会包饺子，做生煎，摊煎饼等，煎的，烤的，蒸的，花样翻新，无所不能，还学会做月饼，曲奇，蛋糕，酸奶……大概除了不会炼食油，凡店里卖的食品，品尝后，手机上一查，试做一下，便能熟练掌握，得心应手。

每天清晨，不是鸟鸣催人醒，而是厨房里飘出的煎或烘饼的香味，把我从梦中唤醒。中晚餐的菜肴也一样。不论是海派的，还是川

味，或是广东菜，做的色香味俱全，像模像样。现在想吃个麻辣豆腐，东坡肉等完全不用去饭店。儿子喜欢吃必胜客的烤鸡翅，妻子也一样手机一查，烤出的鸡翅，一点不逊色。把老伴做的点心和菜，在家庭内部的亲情圈一晒，众人赞不绝口。让她谈经验，老伴不会措词，可也说得朴实和实在，她说应当感谢高科技走进生活，感谢那些网上大厨或民间烧菜高手的无私指点。

人情往来，礼品不断。过去有人出差回来，带点当地的土特产什么的，千里迢迢，得来不易，礼轻人意重。我们外出旅游，特别是自驾游，也总忘不了给亲朋好友带些当地的土特产，以表心意。送者情意重，收者珍惜。现在是老伴手机上一点，山西的冬枣，新疆的红枣，云南的石榴，山东的苹果，福建、广东的桂圆，哪里大米好，哪里面粉不错，还有各地盛产的吃穿用特色产品等应有尽有，择优而购，到货神速。

不知不觉中，高科技已真正走进我们的生活，并正悄然地改变我们的生活状况，生活质量和生活理念。作为退休的老同志，也不要落伍，学会驾驭操纵它，这样才会与时代发展同步，才会为美好幸福的生活插上飞翔的翅膀。



老伴掌中定“乾坤”

□ 耿 勇



别怪现代年轻人须臾离不开手机，我这古稀之人也是如此。

前不久，境外大巴尔干半岛游的第二天，我的手机出了故障。旅友中有懂行的仔细检查后说，主机板问题，无法修复。天哪！这意味着近二十天，我不但不能随意与家人联系，不能随心地摄影、转发，不能检查自己的锻炼与健康状况，连掌握时间都成问题了。这可怎么好？我一下子像丢了魂似的，坐卧不宁。

尽管同行旅友们无微不至地关心我，借我手机让我及时与家人联系，帮我拍照留影，及时提醒我就餐、出发、集合等等，使我感动。但我总觉得，使用别人的手机，就像冬天里光穿棉袄，没穿内衣般空落落，凉



远离手机的日子

□ 徐建东

嗖嗖的。

日子再难过也得一天天过啊。于是每到景点，别人穿前穿后忙于拍照，我欣赏完自然和人文美景，只能在温煦的阳光下踱步、发呆。车程中，别人忙于与国人沟通和家人联系，还能玩玩网络游戏，我只能闭目养神。回到旅馆，别人忙着转发、接收信息，我只能躺在床上想想心事，干瞪眼。

好不容易熬过了这段难耐的日子。回国后，上午到家，下午急忙去商场购买手机。当

我将一只手机又揣在手中时，心中立马涌起一股温馨、愉悦、踏实的感觉。看来现代手机确实深深地嵌入了老年人的生活，或者说现代高龄养老已离不开高科技智能化的生活了。

在家对面公园里散步已有些年头了。前个月在公园里邂逅几个散步的邻居，他们建议我下载“微运”健身APP，散步时可以依据APP给出的数字做到“心中有数”。

也许是性格使然，我喜欢结识寻开心的邻居。这不，那天散步后我们在公园的茶室小坐，他们不约而同考我，两个月微信运动健身下来，阁下就不能谈点高见？！高见肯定没有，体会有一点。我发现我辈老大不小者的步数总是排名遥遥领先，而上班一族跟随其后是常态；女士步数往往超越男士。

而我那次上封面头条纯属意外。那天周末早晨买菜回家，便有群里微信纷至沓来，内容几乎同出一辙，恭喜我上了“封面”，打开APP一瞧，果真上了封面！而且有我微信头像！区区4500步，也能上封面？家人笑道，今天雨势如此之猛，人家都在歇息，让你捡漏你都不知道？怪不得我去买菜，路上空荡荡的，让我一不小心上了封面头条。属于上海人说的“插外快”！

和微信运动健身者交上朋友后，我和周遭的运动健身者也开始每天关注自己行走的步数，很羡慕那些跻身于榜单中的领先者，喜欢一如既往地为其喝彩和点赞是我必做的功课。虽然向往他们你追我赶的脚步，日日刷新一个个跳出的步数，似乎看到如年轻人如脚下踩着弹簧轻捷的脚步，但于老大不小者的我，还是老老实实在地量力而行，适合自己是最好的信条。最近有不少人说，阁下最近脸色红润了，脚步轻快了。我感恩微信运动健身这个好伙伴。

「微运」，

你鼓舞了我

□ 金洪远



采集社区新风尚

□ 沈顺南



我原是街道党工委的宣传干部。退休后，难以割舍宣传情结，我参加了社区精神文明宣传志愿者队伍。空闲时间，挎着相机，带着笔记本，穿街走巷采集社区新风尚。

有一次，与居委会干部交谈时，得知他们小区里有位老伯，在维修从旧货市场购来二手缝纫机时，发现机斗中一个小布袋里有7000元现金，以及2张万余元的银行存折。老伯立即与居委会联系，几经周折找到了失主。我立即找到老伯和那位失主，深入了解情况，并作详细记录。初稿完成后，又坐在电脑前，边打字边修改。直到自己满意后，将电子版发给报社。第二天，日报就刊发了这篇报道，在社区中引起很好的反响，居民纷纷推荐老伯为区精神文明建设十佳好人好事候选人。

居民区里的“老年阳光读报组”已坚持活动10多年，老人们不但读报交流，还积极参加小区公益活动。我得知后颇为感动，几次参加他们的活动，与大家交谈，深受感染。我撰写了通讯《阳光读报组让老年人生活充满阳光》，在报纸上刊出后，老人们很受鼓舞，要求参加读报组的人也增多了。

退休6年多来，我采集的信息在媒体刊登300余篇。宣传社区新风，使我深受感染和教育，也增添了我的乐趣，充实了我的退休生活。

已近耄耋之年，一直喜欢读书，从青少年时代起就爱不释手，在上大学时图书馆是常客，毕业后踏上社会，工作压力，加上恋爱结婚，生儿育女，生活节奏显得加快，时间越来越宝贵，读书时间就不足，只能见缝插针，挤出时间，在上下班公共汽车上不浪费，吃饭也边吃边看，临睡时放在枕头边书翻几页，久而久之读书成为生活中不可缺少的部分，积累知识为工作打下坚实基础，创造条件。

收藏书籍是我爱好，历年来藏有几百册，种类繁多，有马列经典著作、科技文艺类，还有不少连环画小人书，参加比赛，获得画册爱不释手，这些书给我阅读和欣赏带来方便，最近又增添几本老人书是老朋友自费出书后馈赠的。

退休后从繁忙工作和社会活动中解脱出来，安度晚年，生活安定，无忧无虑，每日过得丰富多彩，看看电视，发发微信，走访朋友，议论国事，外出旅游，还帮老伴做些家务，不定期拜访医生，然而读书仍为重要组成部分，自我规定每日一小时左右，雷打不动，成为必修课，每当早晨阳光普照自家大平台，微风阵阵，空气清新，坐在平台椅子上，泡上一杯淡绿茶，手捧书报期刊，专心享受，书香醇厚，真是心旷神怡，几十年下来深深体会“天下第一件好事，还是读书”。

书香润心

□ 赵基开





阳春三月，我驱车来到常熟芦荡乡，这个当年颇有名气的江南抗日革命根据地——沙家浜。

沙家浜镇因沪剧《芦荡火种》和京剧《沙家浜》而家喻户晓。我首先参观了沙家浜革命历史纪念馆。参观过程中，我的心情时而沉重，时而激昂！

接着，更多的美景就映入了我的眼帘：古式木桥下河水潺潺地流淌着，沿河两边的垂柳在微风中翩翩起舞。湖面波光粼粼，微风习习，波纹道道，湖面上盛开着许多粉红色的荷花。在荷叶的衬托下，艳丽的荷花显得更加楚楚动人。真是“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”啊！

走进春来茶馆用苇草编起来的屋子，只见那黑漆金匾的茶馆临水而筑，小屋灰砖白墙古色古香。围坐大红八仙桌，透过敞开的店门和花格木窗，雨中湖光水色尽收眼底。



春到沙家浜

□ 郁建民

当我兴致勃勃来到风景区的红石村码头，乘上游船就进入芦苇荡。纵横交错的河港和茂密的芦苇，构成辽阔、狭长、幽深、曲折等多种形态的水面芦苇空间，形成一个七转八弯的迷宫，一望无际的芦苇依水迎风飘摇。我们追寻新四军辗转芦苇荡的情景，那战火纷飞岁月的痕迹，依稀可辨。而此时芦苇荡，河水清澈，鸟儿婉啼，凉风习习，芦香扑鼻，岸上水车、牛车、风车、高竖桅杆的农船和船坊尽现在眼前。“芦花放，稻谷香，岸柳成行……”深厚绵远的歌声，伴着芦苇摇曳声从湖心迎面而来，那一湖苍翠湖绿的芦苇化作倩影婆娑的窈窕少女涉水而来，脸上挂着一丝不易察觉的微笑……

寻访“鲁镇”

□ 王家年

鲁迅笔下的鲁镇，是我一直向往之地，当我走在绍兴的老街时，有一种感觉，安静。街很干净，行人不多，惊讶的是有些地方还停留在很古老的生活方式之中。

鲁迅故里在一个古色古香的小巷里，旁边有一条小河，几只乌篷船停在河上。鲁迅故居主要由四块组成：三味书屋、祖居、故居和纪念馆。鲁迅祖居是他爷爷一辈住的地方，鲁迅故居是鲁迅和他的父辈们居住的地方。鲁迅孩童时代看到闰土的祖屋厨房，一个可随处奔跑的菜园，一个老祖母讲故事的床榻，一棵可爬上去的桑椹树，还有能挖到人形何首乌的墙根，使人遥想当年孩子们的

乐趣。三味书屋有简单的几间小房子和一个局促的后院，鲁迅和伙伴们就在枯燥乏味的课后来这里玩耍。

走在石板路上，仿佛到了另一个朝代，贡品店、毡帽店、越瓷店、豆腐店、锡箔店、油烛店、茶漆店、钱庄、当铺……那些现代都市已经没有了的店铺林立在这里；阿Q、祥林嫂、假洋鬼子、鲁四老爷……他笔下的人物，一个个出现在街上。鲁府，是按《祝福》中鲁镇鲁四老爷家的模样布置，其间的台门斗、天井甬道、大厅花厅书房内宅侧厢房，均是清末乡绅府第的模样。一组组形象夸张的群雕颇引人注目，几十个故事人物的铜像讲述着一个个鲁迅小说中的故事。有桥可依，有水可嬉，有石可品，有酒可酌，有树可荫，有戏可听，有艺可观，有历史，有现代，有故事，有游乐……这就是鲁镇。

让动物 也 “城市化”



根据全球最大的非政府环境保护组织——世界自然基金会发布的《地球生命力报告 2018》，1970~2014 年的 44 年间，野生动物种群数量减少了 60%，而人类活动构成了对生物多样性的最大威胁。

野生动物减少 60% 是一个非常严峻的现实。与人口下降不同，物种的灭绝是不可逆转的。人类应该意识到，保护野生动物、维持生物多样性是自己最大的责任，保护生态就是在保护人类自身。而保护生态和维持生物多样性的一个最好的做法是让人类和其他生物共生。

对于保护野生动物，世界自然基金会开出的药方有三个：首先是从化石燃料转向清洁能源，减少碳排放量；其次是改变饮食结构，减少对肉类食物的摄取；三是全社会行动起来保护自然生态系统。

这些药方的目的显然是让人类让渡一些权益给其他生物，让它们也获得生存的权利和空间，但多数人可能对这样的药方不以为然，毕竟人类是最大、最“凶猛”的杂食动物，消耗的肉类最多。在地球上所有哺乳动物生物量中，人类占 36%，人饲养的家畜占 60%，野生哺乳动物只占 4%。人类饲养的哺乳动物都是为了自己享用，如何劝说人们放弃饲养过多家畜，从而让野生动物获得更大的生存空间和资源，如绿地和森林，是一个巨大难题。

因此，为保护野生动物，人类还可以尝试其他方式。一个比较行得通的做法是让动物也“城市化”。城市化是人类最大的特征和最普遍的生存方式。城市首先能为动物提供舒适的住所，如建筑物的角落、缝隙和钢筋洞穴，而且在花棚和公园里动物还可以抚育幼崽。城市还能为动物提供充足的食粮。对于城市里的动物而言，城市的垃圾箱就像一个“自助餐厅”，昆虫、老鼠、獾、狐狸和鹰都会去垃圾箱里享受丰盛的宴席。同时，动物的食物链也会吸引更多的动物，如鼠类就会吸引一些中型捕食者，如猫、鼬等。城市化将会让动物们更容易生存。例如，英国的松鼠被吸引到城市后，寻觅食物更容易，对食物的适应性更强，而且与野外相比，城市中心的捕食者更少，也更安全。研究人员还发现，城市动物的侵略性一般而言比野生动物低，对人来说也相对比较安全。

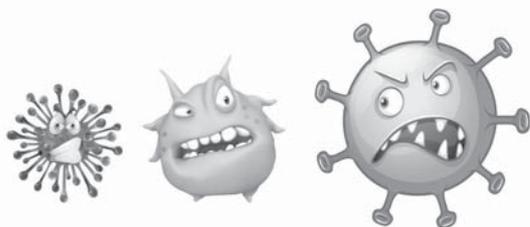
人们要做的是，保证自身的安全，限制大型动物，如美洲狮、黑熊、花豹等。当然，让动物与人一样城市化只是拯救野生动物和保护生物多样性的一条探索之路，如果没有更多元的方式，也许野生动植物会更快地消失，紧接着人类也会遭遇同样的命运。

抗生素耐药性与“超级细菌”

抗生素类药物曾是人类对抗诸多疾病的一个“秘密武器”，19世纪末20世纪初，由于一系列抗生素的发现，人类寿命得以大大提高。但发明还不到一百年，由于细菌对抗生素耐药性的不断增强，抗生素也逐渐走下了“神坛”，甚至成为未来医疗卫生领域的一个重大挑战。

获得诺贝尔生理医学奖的中国科学家屠呦呦在她的获奖演说中特别指出，在东南亚的大湄公河流域，青蒿素的抗药性已经产生。早在2005年，柬埔寨西部的病例首次证实了疟疾对青蒿素出现抗药性，尽管这尚未导致青蒿素治疗的完全失败，但这种原本治疗疟疾的特效药正面临失效的潜在危险。

抗生素的效力正在普遍下降，其原因是对生素具有耐药性的细菌正在迅速扩散，具耐药能力的细菌未被某种抗生素杀死，之后便不再受制约，甚至将其耐药性传给其他种类细菌。由于对抗生素产生了耐药性，一些常见的病原体正在变成所谓的“超级细菌”。一旦抗生素失效，我们的生活中就将充满危险——轻微的擦伤都有



可能带来死亡，轻微的耳部感染可能就会引起耳聋。

抗生素的耐药性问题，已越来越成为困扰世界各国的一个难题。世界卫生组织曾发布一份报告称，到2050年，由于细菌对抗生素产生耐药性，每年会导致1000万人丧生，相当于每3秒钟就有1人失去生命，危害将超过癌症。同时最令人担心的是，这种危害性正逐年攀升。比如治疗的大肠杆菌一般使用普通抗生素即可见效，但近几年多个国家报告部分患者即使使用最强效的抗生素也无济于事。目前在欧洲每年大概有25000人因此丧生，在欧盟范围内造成每年15亿欧元的医疗成本和经济损失，而在全球范围内，每年有约70万人死于各种耐药菌感染，23万新生儿因此夭折。

但目前针对抗生素产生耐药性而进行的新药研发很难跟上耐药性产生的速度。世界卫生组织2017年9月发布的一份报告指

出，目前新抗生素的研发严重不足，难以应对日益增长的抗生素耐药性威胁。报告警告说，全球抗生素正濒临枯竭。这项报告认为，抗生素耐药性的问题已严重危害现代医学的进展，目前急需加大对抗生素耐药感染研究与开发的投入，否则世界将被迫回到因常见感染而导致小手术致人死亡的年代。

此外，对抗生素的滥用也是造成抗生素耐药性加速出现的一个重要原因。美国一家研究机构的数据表明，2000年至2015年全球范围抗生素消费量增长了65%。尽管抗生素是治疗某些疾病的特效药，但过度依赖抗生素治疗只能适得其反。相比新抗生素的研发和投资，公众应该尽快学会科学谨慎地使用各类抗生素药物，否则未来我们将有可能死于一次普通的感染，而不是今天人们所恐惧的癌症、艾滋病等恶性疾病。

用七字，活年轻

德国一位医学专家经过数十年的研究后，告诫中老年朋友：若想“返老还童”越活越年轻，务必动用“保、活、转、参、睡、调、听”这7个字。

保 保持大脑活力

用进废退，故中老年人要多用脑，如坚持读报看书，绘画下棋，培养各方面的兴趣爱好。研究表明一个经常用脑的65岁老人，其脑力并不比一个不爱动脑的35岁青年人差。

活 活动手指

俗话说：心灵手巧。说明双手与大脑有着密切的关系，经常活动手指，可以刺激大脑两半球，有益智健脑、延缓大脑衰老的作用。

转 张弛转换

日常既不能让身心过于紧张疲劳，也不能让身心过分松弛而乏力低落，注意身心的张弛有度，让脑力保持最佳状态，散步、做体操等是较好的转换活动方式。

参 参加活动

中老年人不要把自己封闭在家庭居室的狭小空间中，每天仅限于与几个家庭成员接触，应多走出家门参加一些社交活动，还可结交年轻朋友，以接受青春活力的感染，经常保持愉快的心情。坚持每天进行几项积极有趣的体育活动，最好与朋友们一起进行，可消除疲劳，增强体质，保持身心愉悦。

睡 睡眠充足

要规律地生活，合理安排作息时间，按时就寝，按时起床，不开“夜车”，不打疲劳战，保证睡眠时间，提高睡眠质量。

调 调节饮食

做到粗细粮混杂，荤素搭配，兼收并蓄。提倡多吃维生素和矿物质丰富的红枣、牛奶、豆浆、蛋黄、桑椹、芝麻、核桃仁、百合、猪脑、猪心、木耳，以及蔬菜水果；少吃动物脂肪和含糖类食物。

听 听优美歌乐

养成习惯，每天听一些动听的歌曲，最好自己能引吭高歌或弹奏乐器。优美的旋律可增进大脑活力，调节中枢神经系统功能，使人有一种心旷神怡的快乐感觉。

常听人们叮嘱老年朋友要“多多保重”。究竟要怎样做才算“保重”呢？对“保重”作探索发现，增强以下五个意识，能让老人保重身体。

寻找快乐意识

有的人，温饱无忧，却日夜为子孙的利益作无济于事的烦心；没事找事，总为看不顺眼的事无益于事的愤怒，活得很无奈，很心累。人上了岁数，就应把不如意和苦恼的事逼出去，让“穷开心”发扬光大，摒弃忧愁，生机盎然地寻找快乐，创造快乐，以快乐打造健康，达到“生活能自理，减少拖累子孙和社会”的目的。

增强防范意识

从工作岗位退下来以后，人在生活上会逐步习惯于宽松的节奏，当偶尔需要攀上、跳下、大步跨越时要叮嘱自己，提起精神以应对可能发生的危险。思想有了准备，动作就会更准确，即使环境有意外变化，也会及时做出补救的动作，化险为夷。要学会三个“一会儿”：醒一会儿才坐起，坐一会儿才离床，站一会儿才开步走。这是防跌倒的一项有效措施。

重视筋络保护意识

上了年纪，渐觉得穿衣脱裤比以前费劲，这与筋络老化有关。无意中伤到筋络（俗称“闪着”），不但生疼，而且会使相关部位的活动受限。所以要有意识注意保护筋络，并应贯穿在生活各环节中，如穿上衣袖时，手不能猛伸硬闯；穿脱裤子时，坐着比站着安全；上下楼梯、跨沟、越坎时，力度及伸张度要注意自己筋络的承受力，适可而行。保护筋络是生活自理的重要前提，忽视不得。

不忘防饱意识

生活质量提高了，除了讲究食物卫生清洁外，还要注意细嚼缓咽和限制食量，常控制在七成饱左右。肉类不要食用过多，以在三餐之前有饥饿感为最佳消化状态；烟要戒；酒能免尽量免，不能免则要少一点，不



善于自我“保重”， 才能益寿延年

要贪图口福；晚餐食物过量，会影响当晚睡眠，隔天早上还会口臭腹闷。一旦食伤了肠胃，免疫力随之下降，疾病乘机爆发，那真是“病从口入”了。

保温保暖意识

“温暖”一词内涵深博。心理层面的“温暖”，是自己与同事、亲友、社会的互动。不能只求索取，要懂得付出，善于关怀他人，才会赢得更丰厚的温暖。食物层面的“温暖”，是不能多吃生冷食物，太烫也不合适，温热食物人人皆宜，而老年人更为需要。生理层面的“温暖”，是早晚注重以衣服调节保暖；外出时多带一件备用衣服，以应对环境和天气变化；平时坐卧不当风，流汗不受风，脚底沾湿了及时擦干净；冬天注意用裤袜为腿脚保暖，睡前温水泡脚，促进快入睡、睡得甜；夏天也要重视保暖，即浸泡冷水不宜过久，纳凉适可而止莫图长期凉快。不冷不热的“温暖”，是延年益寿的基础条件，也是科学养生的最高境界。

欧洲联合胃肠病学会发布了一项新研究，该研究首次确认，人体内发现了9种以上不同种类的微塑料。科学家研究了8个国家的志愿者，他们初步估计，全球50%的人口体内都有微塑料。人体怎么吃下了那么多塑料？

贝类食物是重灾区

人体内的微塑料到底从哪来的？“绝大多数实验参与者都喝瓶装水，鱼类和海

月，一份英国的研究表明，在英国市场上出售的青口贝，全部发现了微塑料颗粒。而且，野生青口贝微塑料含量通常比养殖的要多。

不良习惯让你多吃进塑料

生活中，有一些不良习惯会让你多吃进不少塑料。

很多人去菜市场买菜，习惯直接用彩色塑料袋装鱼肉蔬菜。塑料制品是可以回收、再生的，如果一定要使用塑料袋，应尽量选择白色

加热盒装牛奶。其实，在纸盒牛奶包装盒的内壁贴有一层低密度聚乙烯材质的塑料膜，这层膜虽然具有良好的水阻隔性能，但是在加热温度超过110℃时，就会出现热熔的现象，析出一些人体无法代谢的塑料制剂。因此加热盒装牛奶的正确方法不是放进微波炉，而是将其放在热水里加热。

聪明做法能远离微塑料

新研究的出现，不是不让你用塑料制品包装食物，也不是让你杜绝吃外卖，而是需要注意一些细节。

比如不用塑料杯喝滚烫的开水，它只合适用于喝凉白开或常温水。聚乙烯、聚丙烯这些塑料本来无毒，但经过高温之后就容易析出有害物质类如双酚A，它与乳腺癌、前列腺癌、性早熟有关。人体一旦摄入，很难分解。

再比如放菜进冰箱，先去掉塑料袋。有些塑料袋透气性并不好，如果袋内湿度太大而含氧量太少，会使果蔬出现无氧呼吸，产生大量酒精，引发细菌滋生，大大降低果蔬的安全性和营养价值。如果生产工艺不过关，塑化剂从塑料袋表面析出，人体通过接触袋中食材将其摄入体内，也可能对人体造成危害。

此外，用于存放剩饭剩菜的塑料保鲜盒，长期使用可能有损健康，用3个月就应淘汰。

新研究确认



人体摄入多种塑料

产品的食用也比较普遍。”相关科学家称，“很可能食物在加工和包装的各个步骤都受到了微塑料污染。”

不管是食用已经受了污染的食物，或者无意识吃下食品包装上的微小塑料都可能造成人体内的微塑料污染。研究人员还发现，德国的啤酒中每升的微塑料含量高达150个，加拿大的养殖青口贝每千克软组织中最高达1.3万个。早在今年6

或无色透明的，尽量避免选择使用深色、黑色塑料袋。

有的老人比较节省，习惯把做菜的油和料酒装在矿泉水瓶里。当食用油、料酒这些物质装在矿泉水瓶里时，瓶体里的塑化剂被油和乙醇“诱惑”，可以“跑”到食用油、料酒里。而长期食用塑化剂超标的食品，可能对人体的生殖系统、免疫系统造成伤害。

不少人还习惯用微波炉

有些蔬菜买回家，放的时间稍微长一些就会发芽，比如土豆、红薯、蒜等。土豆发芽了不能吃，因为有毒素。但是有些食物发芽了，很多人不知道该怎么处理，留着吃担心不健康，丢掉又觉得可惜，下面介绍一些有关常识。

常见的根类食物

1、紫薯和红薯是同一科的，它们发芽后无毒，但发芽后薯块中的营养被芽消耗，口感和营养价值会下降。另外，要小心观察它们是不是发霉了，霉变的红薯和紫薯都不能吃。发芽的芋头会降低芋头本身的营养价值，且口感会变差一些，但总体是可食用的。

2、山药有时也会发芽，比如铁棍山药或者山药豆。山药跟土豆是不一样的，它们分属不同的科，土豆属于茄科，而山药属于薯蓣科。土豆这种茄科类型是“产毒高手”，而山药没有这个能力，所以，山药发芽以后并不产生什么毒性物质，只是口感不好。

3、发芽的生姜不会像土豆生芽那样产生毒素，可以接着食用，但是从营养的角度分析，大家最好还是吃新鲜的生姜。这是因为生姜发芽主要是碳水化合物含量减少，消耗掉了本身的营养物质来供给姜芽生长，就会导致生姜萎蔫和干瘪，纤维变粗，口感和营养价值均降低。此外，在烹饪界有句话叫做“烂姜不烂味”，意思是姜变成灰褐色后也能吃。其实，这种说法是错误的。这是因为腐烂的生姜会产生黄樟素，是一种有毒物质，长期食用有致癌风险。所以，已经腐

发芽食物安全吗



烂变质的生姜不可以食用。

4、洋葱和蒜也是我们常吃的调味品，大蒜发芽后，只要蒜头没有变色、发霉，就可以吃。发芽大蒜的抗氧化物含量比新鲜大蒜更高，且在发芽后第五天达到峰值，因此具有更好的防癌、抗衰老效果。

洋葱发芽后，本身的一部分营养会供给芽的生长，所以洋葱这个时候的营养会降低，口感也不会太好，味道会变淡，质地变干且纤维化，口感变糠、柴等，但是无毒，是可以吃的。

常见的豆类食物

1、黄豆发芽后，会将其妨碍营养素吸收的物质分解掉，也就是说，吃发芽的黄豆可以提高营养的吸收率。而且，发了芽的黄豆，口感也更清脆了。

2、豌豆发芽之后就是豌豆苗，其胡萝卜素的含量可高达2700微克/百克，而人们常吃的瓜果类蔬菜，其胡萝卜素含量均在100微克/百克以下。豌豆苗用来凉拌、快炒、摊鸡蛋均可。

3、绿豆芽是我们经常食用的一道菜，绿豆发芽后维生素C含量会提高很多。

4、还有一种发芽食物争议比较大，就是花生。有人说花生发芽营养会增加，就像绿豆芽一样，是很好的芽菜，但也有人担心不安全。花生和黄豆、绿豆一样，都是豆科植物的种子。豆科植物的种子发芽时不会产生毒素，所以，花生芽和黄豆芽、绿豆芽一样，都是可以放心食用的。花生芽是一款营养丰富的芽菜。



铁杆乒乓球迷

□ 彭小华

我打乒乓球很早，在容国团夺得世界冠军那年就开始摸球拍了。我的第一把球拍是小学手工劳动课的作品：在三夹板上照着实物画线，然后用钢丝锯锯下来，再用砂纸磨平，下课后我们使用它在学校水泥台子上“争冠”。那时，乒乓球对于我来说，不过是一种游戏而已。直到中学开始才正规练球，但中学学习比较累，因此练得不太够。

真正放开手脚打乒乓球，是在进了一家机械厂当了工人之后。工厂乒乓球运动氛围很浓厚，经常要比赛。当时我住在单位宿舍，下班后几乎天天夜里与乒乓球泡在一起。厂里乒乓热发展到了极致，是后来的奥运冠军乔红之父乔大友的功劳。他居然

把外省体工大队几位退役运动员“动员”到了我们厂里，使厂队实力大增。厂里为此还建立了乒乓馆，区、局一级的乒乓比赛大多放在这里举办。那时乔红还小，大概十一二岁样子，但人小志不小，球技也老到，我曾有幸与她过招，结果被她干净利落斩于马下。她与体工队小队员打的一场表演赛，更是让人赏心悦目。我清楚地记得那天她穿的是短裙、白球衣，一招一式，轻灵优雅。与其说是在打乒乓，倒不如说是在表演一场优美的舞蹈。

结婚成家后我搬出了单位宿舍，但并未放下乒乓球拍。当时社会上大兴跳交谊舞之风，厂里也是扫舞盲。午休时，别人跳交谊舞可谓跳得热火朝

天，我们几位铁杆球迷则独自在球馆内挥汗如雨。打乒乓球几乎是我每天的必修课，到老也不废，直至离开工厂。

老来只能在电视里看球，看球不光看输赢，球员技术、心理、气质、面部表情乃至习惯动作都得仔细看。一场球看下来，仿佛自己也融入了比赛。那天经过一个居民小区，见树荫下有一张乒乓球台，几位女青年正打得难解难分，我立马驻足观望，同时忍不住评说几句。其中一位红衣女青年很客气地说道：“老伯伯看依讲闲话蛮内行，上来打一盘那能？”我正中下怀，不过这女青年欺老。我感觉自己雄风犹在，才打了几个回合，她就没了脾气。其他几位女青年上来，也一一俯首称臣。回家后，我意犹未尽把跟随自己多年的乒乓球拍找了出来，是著名红双喜牌的，红色的胶皮，反贴弹性很好，拉弧圈球可谓得心应手。

人们常说我是“老顽童”。可他们那里知道，我们这一代人的乒乓情结！确实，当你知道小小银球曾与祖国的命运有过关联，与我们昔日的业余生活息息相关之时，你对它的感情也就非同一般了。



战争不相信眼泪

□ 朱宗珍

1946年1月，我加入了中国共产党，并被组织推荐为建湖县永平乡乡长、妇联主任。

1947年秋天，组织上给我介绍了一个对象，他是一位连级干部，比我大5岁，经过组织安排，我和丈夫没过多久就结婚了。婚后不久，组织上安排发动大批的干部到大别山去开发革命新区，我也是其中的一员，丈夫是当时为数不多的高中生，作为知识分子被安排到南京科学院去搞研究，当时刚刚怀孕的我与丈夫依依惜别，从此过上了夫妻分隔两地、聚少离多的日子。

组织上从各地调遣了一批同志前赴大别山，我们互相之间并不熟悉，但有着共同的理想和目标，一路上我们不是亲人胜似亲人，互相帮助，互相扶持，建立了深厚的战友情。当时的我，小腹微微隆起，虽然在宽大的军装下并不明显，但是战友们在知道我的特殊情况后，都特别照顾我，帮我拎东西，让我先吃饭，他们总是打趣说，不能让我们的革命接班人饿着了！后来因为敌人封锁，去往大别山的我们只能中途休整，在安徽省桐城县附近沿路安顿下来，期间正值国民党开展拉锯式扫荡，我们每天都在想着怎样能够保护好大家，避开国民党的眼线。记忆特别深刻的是在桐城县漉城，因为探子的告密，国民党发现了我们的踪迹，他们配备了足够的枪支弹药追击过来。敌人们跟得非常紧，不时拿出手枪对准我们射击。

危急关头，我们被迫乘船逃生。最后，只剩下小队长朱伯群和一位副队长尚未上船，而敌人的脚步声和枪弹声已经离我们越来越近了。在这最危急的关头，朱队长当机

立断，他说小船上的人已经太多了，敌人马上就来了，快把小船划走，他们两个水性好游过来。我们的小船渐行渐远，岸边的敌人已经追不上我们，但是正在奋力泅水的他们却被流弹击中，来不及呼救，就已沉入河底，鲜红的血映开来、映开来，全部倒映在我们哭红的双眼中！

1948年8月1日早晨，一阵阵的阵痛几乎将我击晕，额头上冒出了滴滴汗珠，看着隆起的、颤动的肚子，我知道我可能马上就要临盆了。可这里既没有产婆，也没有地方，一起的姐妹们都年纪尚小，没有助产经验。我一心想着憋一憋，不能耽误大部队前进，可是生孩子这件事情，哪容许我挑日子、挑地方？后来，我在一户老乡家里，在乡亲大婶的帮助下，生下了大儿子。看着哇哇啼哭的儿子，我喜极而泣，抱着他，心中有着无尽的爱意，却也有着无限的惆怅，我多想给远在南京的丈夫看一眼我们的第一个孩子，我多想一直一直抱着他，让他喝我的母乳，让他在我的怀里长大，可是因为战情紧急，我们需要重新上路，只能把出生仅五六天的孩子留在了老乡的家里，直到1949年解放后，才把孩子接回。





春 雷

□ 廖显辉

新的一年诸事兴，
严冬过后百花明。
鱼翔碧水腾波浪，
哨奏鸽程如古筝。
大地雨前天色暗，
狂风过后气流平。
飞云聚集是时候，
喜听春雷第一声。

新春赋

□ 周 雨

东风侃侃袅云天，
春雨申城漾紫烟。
倡俭倡廉除腐恶，
诗吟琴诵入新年。
国书特色山河壮，
人写春联岁月鲜。
节日频传佳讯息，
金猪献福劲挥鞭。

忆江南·迎春

□ 顾守维

春光美，万物发新芽。烂漫山花齐怒放，青山
绿水映朝霞，美景壮中华。

迎春曲

□ 李枝厚

跨入新时代，
迎来春暖风。
大江南北地，
何处不欢腾。
道路精神引，
乘风破浪行。
创新捷报频，
喜睹国家兴。

江南春

□ 鲁传熙

春风放胆催桃笑，
夜雨瞒人润笋生。
蝶舞蜂飞花欲醉，
莺啼燕语柳含情。

迎新春

□ 范永祥

金豕迎春喜气来，
九州生色物更新。
吉星高照耀中华，
欢乐丰年捷报频。

图 文 传 真



▲ 春节来临之际，市科技党委书记刘岩在系统团拜会上向老干部拜年。（科技 供稿）



▲ 春节来临之际，市教卫工作党委书记虞丽娟在系统迎春通报会上向老干部拜年。（教卫 供稿）



▲ 春节来临之际，长宁区委书记王为人向老干部通报工作。（长宁 供稿）



▲ 春节来临之际，静安区委书记、区长陆晓栋走访慰问老干部。（静安 供稿）

▼ 春节来临之际，松江区委书记程向民走访慰问老干部。（松江 供稿）



▼ 春节来临之际，崇明区委书记唐海龙走访慰问老干部。（崇明 供稿）

