

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



2019 4

# 图 文 传 真



▲ 3月4日，第十届全国人民代表大会常务委员  
会副委员长、中国关工委主任顾秀莲到上海市嘉定区  
考察关工委工作。

(嘉定 供稿)



▲ 日前，徐汇区委书记鲍炳章走访慰问老同志。  
(徐汇 供稿)



▲ 3月12日，静安区委书记陆晓栋出席区老干部工作会  
议并讲话。

(静安 供稿)



▲ 日前，宝山区委书记汪泓赴北京走访慰问本  
区易地居住离休干部。

(宝山 供稿)

▼ 3月8日，黄浦区老干部欢度国际劳动妇女  
节。

(黄浦 供稿)

▼ 日前，上海市老干部活动中心携手青松城大酒  
店开展“垃圾分类新时尚，习惯养成靠大家”的公  
益活动。

(活动中心 供稿)



## 漫谈百岁老人的养身之道

□ 缪 迅

市民政局发布的上海百岁寿星榜，上海百岁及以上老年人口达2000多人，其中75%是女性。

自2008年起，上海连续11年开展“百岁寿星排行活动”。据统计，如今的上海已成为名副其实的长寿之城，每10万人中百岁老人数量达14.9位，95岁及以上老年人口达2.29万位，百岁老人的“后备军”继续增多。

据了解，这些百岁老人的共同特点就是心胸开朗、喜欢锻炼、童心不泯、不挑食、作息有序，还有家人的悉心照顾和来自社会的关怀等。看来，热爱生活、作息规律、家庭和睦、护理到位是百岁老人得以长寿的秘诀。

这些百岁老人的长寿，除了始终保持良好心态，自寻心理平衡，充满乐观、宽容、豁达和饮食起居有节外，还表现在精神乐观、注意汲取新知识、了解新变化，把文化养老体现在自己的日常生活里，不让自己的日子变得无聊无趣。比如，只要视力还可以，这些百岁老人还是会每天看看报，看看电视新闻，依然保持着对外界的兴趣和对国家发展、社会进步的关心。

如此看来，人到老年，依然保持学习新知的兴趣，或尽可能地做一些

力所能及的事，或许才是颐养天年、健康长寿、充分享受美好生活的重要原因吧。人到老年后，身体、思维能力等等，不能和年轻力壮时相比。但如果一味地把“老了”看作是“不中用了”，则大谬不然。从某种程度上说，老年是人生最具智慧、也最能自由而充分地认识世界、享受生活的年龄。老年人的生活质量、生活品位和生活情趣，完全可以和中青年人有得一比。但要做到这一点，也是不太容易的。要依然热爱学习。每天还像求知若渴的学生一样，对新知识、新事物保持一种好奇和求知欲。倘能如此，老年朋友便能长久保有良好心态，乐观地看待人生，豁达大度地待人待事。

上海是全国最早进入人口老龄化且老龄化程度最深的城市。如今，上海的老年人口已经接近500万。让老年人的生活有尊严、有体面、有与时俱进的幸福感和获得感，物质保障、丰衣足食自然不可或缺；而精神文化生活的滋润及来自家人和社会的精神慰藉，无疑是衡量老年人生活幸福指数的重要内容。怎样实现老年人的“精神文化养老”，是个大课题，值得探求和践行。



“上海老干部”微信公众号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

编委会主任 杨佳瑛  
 编委会副主任 孔令军 包龙根  
                   龚怡  
 编委会委员 (以姓氏笔划为序)  
                   王欢平 王玲  
                   刘虾冠 陈慧琴  
                   张家科 范传伟  
                   范剑桥 洪瑞霖  
                   蒋新跃 潘慧

总编 王玲  
 副总编 黄泽晖  
 美术编辑 陈丹凤

主办/中共上海市委老干部局  
 编辑/《上海老干部工作》编辑部  
 电子邮箱/shlgbgz@126.com  
 刊期/月刊  
 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  
                   64371946x102、237、238  
 印刷/中共上海市委办公厅文印中心  
 2019年第4期 总第380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

漫谈百岁老人的养身之道…… 缪迅 (1)

## 工作专稿

中国关工委主任顾秀莲一行来沪考察调研  
…… 市委老干部局发挥作用指导处 (4)

本市老干部系统召开2018年度调研成果发布会  
…… 市委老干部局综合调研处 (5)

本市举办2019年度离退休干部党建工作培训班  
…… 市委老干部局政治待遇处 (6)

2018年度上海市老干部工作统计报告  
…… 市委老干部局办公室 (7)

加强“三项建设” 努力推进老干部工作高质量发展  
…… 市委宣传部 (8)

统筹谋划 创新推进“515”领航城市社区  
离退休干部党建…… 闵行区委 (9)

立在高处 想在细处 做在实处 让精准服务更有温度  
…… 黄浦区委老干部局 (10)

树立精准理念 竭诚为老服务 努力满足老干部对美好生活的期待  
…… 上海电气集团党委 (11)

…… 上海电气集团党委 (11)

## 工作集锦

徐汇区成立首个养护院(临时)党支部  
…… 徐龙 (12)

长宁区举行爱心育苗助学金发放仪式  
…… 陈皓华 (12)

虹口区老干部大学着力构建三级办学网络  
…… 孙建平 (12)

杨浦区科创小达人与两院院士结对探索科创奥秘  
…… 张盛 (13)

黄浦区老教师连续三年开展“智力助学”活动  
…… 罗申汶 (13)

崇明区老同志胡耀祖自编山歌宣传垃圾分类知识  
…… 施玉华 (13)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 春天故事 践行初心

- 当我20岁的时候 ..... 谷 音 (14)  
回忆入党的那些年月 ..... 宓正明 (15)  
思想引领 创新模式 谱写离退休党建华彩  
新章 ..... 金山区委老干部局 (16)  
地铁发展增添城市的靓影 ..... 张载养 (17)

## 社区广角

- “小巷总理”的治理经 ..... (18)

## 学习之窗

- 献身党的司法事业，争做法治建设的时代楷模  
..... 刘 芳 (19)

## 热点聚焦

- 长征中的清明 ..... 贾 永 (20)

## 人物专访

- 孝敬父母的“姐妹花”  
..... 长宁区委老干部局 (22)  
黄文辉：奉献永远在路上 ..... 谈永敏 (24)  
朱才福：水务老兵的绿色情怀  
..... 龚寄托 (26)  
老陆今年94 ..... 涟 漪 (28)

## 今日点击

- 狱中地下党 ..... 徐家俊 (29)  
战壕里的入党谈话 ..... 曹加宣 (30)  
渡江战役前后 ..... 吴则尹 (32)  
永不磨灭的记忆 ..... 朱 黎 (33)

## 情满人间

- 淳淳家风 融融亲情  
..... 黄浦区委老干部局 (34)  
大孝无痕 ..... 徐汇区委老干部局 (35)  
用心用情交朋友  
..... 松江区委老干部局 (36)  
叶子飘天下 ..... 沈忠辉 (37)  
揣着明白装糊涂 ..... 陈太顺 (38)  
爱的细节 ..... 彭灿生 (38)
- ## 上海阳台
- 阳台春韵 ..... 郁建民 (39)  
九十老汉当戏痴 ..... 谢 荣 (39)

## 畅游天下

- 乌镇行吟 ..... 杨 凡 (40)  
乌镇游记 ..... 马导农 (40)

## 生活之友

- 警惕“病从手入” ..... (41)

## 知识卡片

- 5G时代将引爆这些颠覆性场景 ..... (42)  
简单四招 让你乐观 ..... (42)  
风与人体健康 ..... (43)  
看树6分钟 身心可平静 ..... (43)

## 养生之道

- 闲聊也是养生长寿药 ..... (44)

## 饮食保健

- 这样吃豆更健康 ..... (45)

## 闲情雅趣

- 摄影 从心出发 ..... 吴立平 (46)

## 激情岁月

- 松江行医记 ..... 仇永康 (47)

## 艺林漫步

- ..... 廖显辉等 (48)

封面：花香留客

周文静 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：五彩碧浪

荷 冰 摄



# 中国关工委主任顾秀莲一行来沪考察调研

□ 市委老干部局发挥作用指导处



3月4日，第十届全国人民代表大会常务委员会副委员长、中国关工委主任顾秀莲一行来到嘉定区考察关工委工作。市委组织部副部长、市委老干部局局长、市关工委常务副主任杨佳瑛，市委老干部局副局长龚怡等陪同参加。

在嘉定区安亭镇政府会议中心，顾秀莲首先听取了嘉定区有关工作情况汇报，对其在推动经济高质量发展和社会高标准治理等方面所作出的努力给予肯定。

针对关工委工作，顾秀莲充分肯定区委区政府“把关工委工作列入重要议事日程”的做法，对抓住基层打好基础、发挥“五老”作用、抓品牌特色等给予好评。

顾秀莲认为安亭镇的关工委工作有新意、有深度、有特色，特别是安亭镇和昆山市花桥镇共同开展的“双城少年先锋”主题活动和企业关工委实践基地建设，对助推长三角区域联动发挥了积极作用。

顾秀莲还传达了近期中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰关于关心下一代工作的重要指示精神。

座谈会由杨佳瑛主持。会上，嘉定区委常委、组织部长周文杰就嘉定区经济社会发展情况和关心下一代工作开展情况作汇报，安亭镇党委副书记、镇关工委主任童伟跃就安亭镇关工委工作情况作汇报，嘉定区教育局原副局长、区关工委副秘书长张思义作为老同志代表，汇报了参与关心下一代工作的体会和感受。



3月27日，市委老干部局在市老干部活动中心（青松城）召开全市老干部工作系统2018年度调研成果发布会。会议对荣获课题调研最佳组织奖、优秀调研成果奖及优秀成果转化案例奖的单位和个人进行了表彰。会议通报了中组部老干通字〔2019〕3号文件精神，上海“加强新时代离退休干部精神文化建设研究报告”荣获2018年度全国老干部工作部门重点课题调研成果一等奖。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。市委老干部局副局长龚怡主持会议。市教卫工作党委老干部处、宝钢老干部服务管理中心、奉贤区委老干部局、虹口区人民检察院、中国电信上海公司党群工作部老干部处、杨浦区关工委办公室等六家单位进行了优秀调研成果发布。市委老干部局机关各处室、局属事业单位主要负责人，各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门以及各课题组主要负责同志等140多人参加会议。

杨佳瑛指出，2018年度全市老干部工作调研取得较好成效，各级领导高度重视、组织保障有力，营造了浓厚的调研氛围；围绕中心大局，聚焦重点难点，形成了一批质量较高的调研成

## 本市老干部系统召开 2018年度调研成果发布会

□ 市委老干部局综合调研处

果；注重转化应用，推动实践创新，发挥了调查研究工作的功效和价值。

杨佳瑛强调，做好2019年调研工作，面对新任务新要求我们要做到“四个再”：一是思想理念再提升。以习近平总书记关于老干部工作重要论述作为根本遵循，切实提高思想认识，把做好课题调研工作作为展现老干部工作新气象新担当新作为的重要途径和抓手。贯彻落实好中央、市委要求，持续深入开展大调研工作，结合全市老干部工作系统开展的“乐龄申城·五心行动”，力求形成一批具有较高理论水平和实践价值的调研成果。二是工作协调再推动。要发动各有关方面参与调研，协同推进。在调研过程中，对相关部门因不知情、工作不到位的情况，要及时反映、协调和督促，更多形成共识与合力，做好立行立改，提高调研实效。三是规范和制度再完善。通过

深入调研，落实市委《关于以组织体系建设为重点推进新时代基层党建高质量创新发展的意见》精神，研究老干部工作如何更加有效融入城市基层党建大格局的相关制度。根据深化机构改革中老干部工作部门设置和离退休干部队伍归属的新变化，研究制定政治思想建设和服务管理的相关制度并加以实施。四是瓶颈难题再破解。突出问题导向，以改革创新的精神研究破解老干部工作中的重点难点问题。杨佳瑛还指出，要在精准选题上下功夫，在具体分析研判问题上下功夫，在提出对策建议上下功夫，在过程管理上下功夫，不断提升课题研究的质量和水平。要将新中国成立70周年开展大走访工作融入到调研之中，发挥好老干部工作研究会和相关领域专家学者的作用，加强调研成果转化运用，促进老干部工作创新转型发展。



# 本市举办2019年度 离退休干部党建工作培训班

□ 市委老干部局政治待遇处

为认真学习贯彻《中国共产党支部工作条例（试行）》，进一步深入贯彻中央、市委关于离退休干部党建工作的新要求，全面加强本市离退休干部党建工作，3月11日至15日，市委老干部局举办2019年度离退休干部党建工作培训。市委老干部局副局长龚怡参加培训班并作开班动员和总结讲话。

龚怡在动员讲话中指出，举办离退休干部党建工作培训，是进一步深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，全面从严治党的需要；是进一步深入学习贯彻中央、市委有关文件要求，全面加强离退休干部党建工作的需要；是进一步深入学习贯彻《条例》要求，提高离退休干部党建工作规范化建设的需要；是进一步推进工作发展，提高离退休干部党建工作者队伍开展党建工作能力的需要。

龚怡强调，要准确把握做好新时代离退休干部党建工作的要求：把握政治性，把加强离退休干部政治建设贯穿离退休干部党的建设全过程；把握方向性，既要重视抓好原单位的离退休干部党建，又要开展好城市社区离退休干部党建；把握规范性，开展好离退休干部示范支部创建活动；把握前瞻性，把离退休干部党建工作放在基层党建大格局中系统谋划、整体推进。

龚怡强调，当前和今后一个时期开展好离退休干部党建工作，要把握四项重要工作：以政治建设为统领，切实有效地加强离退休干部党的建设；以体系建设和创建离退

休干部示范支部为重点，切实做实做强离退休干部党建工作；以深化试点为抓手，切实有效地开展城市社区离退休干部党建工作；以发挥优势作用为落脚点，切实提高离退休干部党建工作成效。

培训班把学习理论知识、推进部署工作和分析研讨问题相结合，采取集中授课、分组研讨、经验交流、现场观摩等多种形式，提高了培训成效。

培训邀请市委党校有关专家就习近平新时代中国特色社会主义思想、城市基层党建、《中国共产党支部工作条例（试行）》和当前我国宏观经济形势与国家战略等作了辅导。

会议还就2019年度政治待遇工作目标任务进行了专题部署。学员分组进行了讨论交流，分享好经验、好做法。培训班还组织现场观摩了奉贤区南桥镇城市社区离退休干部党建工作，参观了正阳二居乐龄先锋家园、传贤党建微家等。

参加培训的学员一致感到，此次培训主题鲜明、重点突出、形式丰富、收获很大。通过学习培训，进一步深化了对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解把握，增强了做好新时代离退休干部党建工作的责任感和使命感，学到了做好离退休干部党建工作的经验和方法，更加坚定了做好离退休干部党建工作的信心和决心。

大家表示，做好新时代离退休干部党建工作使命光荣，责任重大，要加强学习，切实掌握党的建设总要求和离退休干部党建工作新要求，切实提高运用党的创新理论成果和老干部工作创新实践成果开展离退休干部党建工作的能力；加强实践，进一步把工作做实、做深、做优、做快、做细，切实提高党建工作实效；要加强创新，努力把本单位离退休干部党建工作抓出成效。

各区委、大口党委和部分中央在沪企业老干部工作部门分管离退休干部党建工作的有关同志60多人参加了培训。

# 2018年度上海市老干部工作统计报告

□ 市委老干部局办公室

## 一、离休干部基本情况

截至2018年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数12898人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命12人（其中，老红军5人，参加过长征2人），抗战前期参加革命717人，抗战后期参加革命1865人，解放战争时期参加革命10304人。

全市12898位离休干部中，机关行政单位2563人，占总数19.9%；事业单位3300人，占总数25.6%；企业单位7035人，占总数54.5%。市属单位（含区属单位）的离休干部有9691人，占总数75.1%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有3207人，占总数24.9%。

全市离休干部中，男性9267人，占总数71.8%；女性3631人，占总数28.2%。外省市来沪安置的离休干部437人；本市安置在外省市离休干部82人；2018年全市离休干部去世1465人。

截至2018年年底，全市离休干部平均年龄89.1岁，85岁至89岁的离休干部有6916人，占总数53.6%；90岁及以上的有5334人，占总数41.4%；百岁老人52人，最大年龄107岁。生活不能自理的有8184人，占总数63.5%。

## 二、离休干部党建工作

全市离休干部中，中共党员10724人，占总数83.1%；60年及以上党龄的9165人，占党员总数85.5%；70年及以上党龄的4018

人，占党员总数37.5%；党龄最长为82年。现有离退休干部党（工）委57个，离退休干部党总支256个，离退休干部党支部共4054个，其中，各单位建立的离休干部党支部867个；离退休干部合建党支部651个；离退休与在职干部合建的党支部419个；由老干部部门管理的退休干部党支部2117个。共有1628位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有983人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有794人。能定期开展活动的离退休党支部有3502个。

## 三、离退休干部发挥作用情况

2018年，全市开展“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”主题教育活动共有5899次，参加1132479人次；有5936位离退休干部参加各级老干部工作部门组织的网宣队伍；有22635位离退休干部订阅使用“共产党员”微信号。全市各级老干部部门建立微信公众号195个，建立微信群3875个。

全市共有各级关心下一代组织25434个。年内组织老干部报告团812个，举办各类报告会9483场次。3829个单位聘请离退休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。全市共有关爱工作团3384个，8476位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象10007人。建立校外辅导站851个，离退休干部参加人数2600人。1399位离退休干部担任（下转第31页）



市委宣传系统不断加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设，有效地提高了本系统老干部工作质量和水平。

一、突出政治功能，抓住政治建设这个根本

一是在坚定政治信念上下功夫。系统各单位开展丰富多彩的学习活动。如，SMG融媒体中心首席主持人印海蓉等系统内十九大代表第一时间为离退休干部宣讲十九大精神。

二是在严明政治纪律上下功夫。邀请了市纪委监委驻市委宣传部纪检监察组为老同志作警示教育专题报告。认真落实干部退休谈心谈话制度，对干部退休后参加组织生活、遵守有关规定和发挥作用等提出要求。

三是在严格政治生活上下功夫。认真落实“三会一课”制度，通过开展主题党日、讲述入党故事、重温入党誓词等活动，提高组织生活质量。去年，习近平总书记写信勉励新入党的电影艺术家牛犇同志，我们将其作为“初心教育”生动教材，学习交流。

二、突出思想引领，抓住思想建设这个重点

一是着力抓好日常学

## 加强“三项建设” 努力推进老干部工作 高质量发展

□ 市委宣传部

习。组织老同志学思践悟新思想。2018年，系统内有近2万人次离退休干部参加了有关集中学习教育活动。

二是着力做好思想工作。部领导和各单位党政主要领导坚持向老同志通报工作。注重创新工作方法，提高工作成效。利用微信群，打造网上思想工作新平台；又如，上影集团组建“小老人帮老老人”志愿者队伍，开展“精神上解闷、生活上解难”活动。

三是着力丰富精神生活。积极开展丰富多彩文化活动，加强思想引领。如，结合喜迎十九大，举行了“不忘初心，永远跟党走”歌咏会；结合庆祝改革开放40周年，举行“我看改革开放40年巨大变化”书画摄影展。

四是着力发挥典型作

用。把秦怡、曹鹏等老同志先进典型事迹制作成专题片，组织观看学习。

三、突出提升组织力，抓住党组织建设这个关键

一是注重健全工作体系。成立了宣传系统老干部工作领导小组。积极创新党建工作新模式。实现了组织、制度、工作“全覆盖”。

二是注重加强支部建设。加强支部制度化规范化建设。加强支部骨干队伍建设。

三是注重引导发挥作用。注重发挥老专家、老艺术家、老报人专长，引导发挥优势作用。一方面，围绕中心，发挥优势。如，组织系统老同志为打响上海文化品牌献计献策。又如，原文广局聘请老同志编辑出版《监听监视》刊物，为上海广电事业发展作出了贡献。另一方面，拓展领域，助力基层。系统各单位积极组织引导老同志到社区报到，就近发挥作用。如，中福会的吴建安同志退休后致力于帮助社区组织开展群众文艺活动，受到各方好评。又如，上报集团离退休第七支部与虹口区凉城新村街道党建服务中心党支部签订共建协议，取得很好的效果。



## 统筹谋划 创新推进

# “515”领航城市社区离退休干部党建

□ 闵行区委

2018年以来，闵行区委统筹谋划、创新务实推进城市社区离退休干部党建工作。

### 一、注重谋篇布局，在顶层设计上求创新

一是突出教育强引导。实现对广大离退休党员干部的全覆盖、全天候和立体式教育管理和服務，引导离退休党员干部树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”。

二是统筹部署重谋划。在谋划“515党建领航工程”中通盘考虑、谋篇布局，将城市社区离退休干部党建作为基层党建高质量发展创新发展的重要一环，纳入城市基层党建工作要点和基层党建责任制考核。

三是深入推进抓落实。通过组织工作会议等专题部署，抓示范、亮进度，在全区上下形成了各级党组织高度重视城市社区离退休干部党建工作的浓厚氛围。

### 二、注重体制机制，在党建融合上求突破

一是区级层面，完善制度。区委组织部牵头抓总，区离退休干部党工委统筹协调、具体指导。同时，确定1+2市（区）试点街镇，先行先试，以点带面。

二是街镇层面，协调保障。实现14个镇、街道、工业区党建服务中心城市社区离退休干部党建专（兼）职工作人员配备全覆盖。同时，开设离退休干部党建工作室（老干部工作室），落实工作经费，开通离退休干部党员报到绿色通道，打造就近学习教育

红色阵地。

三是社区层面，组织发动。各个社区通过发放宣传告知书等方式动员离退休党员干部到社区报到，就近编入社区党组织，参加活动、认领项目。使生活在社区的每一位离退休干部党员及时得到党组织的教育和关心，实现党的组织和工作全覆盖。

四是支部层面，夯实基础。各基层支部加强对党员的教育管理和活动服务。同时，将离退休干部党组织纳入闵行党建信息管理平台。

### 三、注重作用发挥，在服务大局中求发展

一是依托双报到双报告、红色账户积分管理制，组织关系保留在原机关事业单位的离退休党员干部定期参加通报会、沟通会，对社区重点工作“先知道、先讨论、先行动”；围绕中心工作设置项目，充分发挥离退休干部在服务大局、服务中心工作方面的先锋模范、示范引领作用。

二是充分发挥离退休干部党员的优势，丰富社区党建资源，使其在学思践悟新思想大讲堂中发挥作用。

三是2018年，区“春申晚霞”网宣团功能型党支部凝聚网宣队员308人，发表博文918篇，宣传闵行、点赞发展，超过万人阅读的有近百篇；在“春申·德道课堂”上，15支“五老讲师团”深入学校、社区，宣讲300多场，2万多名青少年接受党史国史和传统文化教育，传承红色基因。



# 立在高处 想在细处 做在实处 让精准服务更有温度

□ 黄浦区委老干部局

近年来黄浦区委老干部局紧紧依托党政资源、整合社会资源、动员市场资源，积极推进各类服务项目，不断提升老干部认同感、获得感和归属感。

## 一、立在用心用情的高处，以“一份情怀”演绎精准服务内涵

老干部工作者是“与时间赛跑”的人，更注重精准精细，关注个体差异需求，用心用情推进各项工作。

积极推进将有医疗护理需求的老同志纳入“长护险”项目，将社区离休干部有序纳入。因医保关系在外省市而无法纳入“长护险”的老干部，以子项目形式委托康海护理站为其中7名身体状况差、离休金较低的来沪易地安置离休干部，提供2-3级居家专业护理，做到应帮尽帮。

## 二、想在落小落实的细处，以“三个定制”凸显精准服务温度

为有特殊困难的老干部

量身定制服务项目，既关照个别需求，也回应群体关切。

针对生活设施陈旧，定制涉老改造。我们积极争取区属企业南房集团资金和工程上全力支持，为生活设施年久失修的老干部张碧泉改造厨卫设施和水电工程；为居住在旧式里弄、没有独立浴室的老干部常汉烈加装了淋浴房；为家住一楼瘫痪在床的老干部嵇俊将楼道出入口的台阶改造成了专供轮椅进出的斜坡。

针对转院碰到瓶颈，定制救护搬迁。黄浦区级医疗资源整合，我们积极与新老医院沟通协调，29位需要医疗监护的老同志得到了救护车搬迁。

针对自理能力下降，定制住院体检。我们在原有常规门诊体检基础上新增了住院体检项目，增加了心电图动态监控、体检治疗一条龙等项目。

## 三、做在更精更细的实

## 处，以“四个暖阳”提升精准服务品质

**馨语暖阳陪伴计划：**面对独居、空巢、孤老、重病离休干部的孤寂苦闷，我们签约第三方专业社会组织，由专业社工提供每周一次精神慰藉和陪伴服务，及时化解老干部心结。

**畅通暖阳出行计划：**我们积极寻找市场资源，开通了“96890”热线平台，为区属离休干部和居住在黄浦的社区离休干部提供预约叫车服务，并将叫车流程指南制作成了冰箱贴。

**洁净暖阳清洁计划：**依托区属企业，为居住在黄浦区域内离休干部提供清洗空调服务。全年共为573户离休干部家庭清洗了1775台空调内机和空气净化器。

**助老暖阳配送计划：**在前期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，惠及全体区属离休干部。

老干部反映的问题往往都是细小琐碎的事，按照区委书记杲云去年六次参加老干部活动和走访老干部时反复强调“要把老干部当亲人、当家人、当父母，敬爱至恭，用心用情”的要求，我们把小事当大事来做，把琐碎当责任来挑。我们愿意成为老干部倚重的一根手杖，支撑起他们虽然衰老却依然威严的身躯。



上海电气带着感情，不辱使命，完善机制，加大投入，让老同志安享幸福晚年。

**一、强化责任意识，落实经费保障，健全工作机制**

增强尽心尽责做好老干部工作的自觉性。集团党委加强对相关人员的责任教育。加强老干部工作责任制的贯彻落实，各级领导带头做好“三亲自”，确保老干部各项工作落到实处。

健全老干部经费保障机制。集团建立了逐级负责、最终由集团托底的经费保障机制。同时，建立老干部费用绿色通道，保障离休干部各项政策待遇不折不扣落实到位。

建立行之有效的老干部工作制度。建立了《离休干部生活待遇的若干规定》等一系列制度。保证了工作的规范运作。

**二、配强工作力量，用好社会资源，形成关心合力**

发挥单位主渠道作用。一是配强老干部工作部门力量。集团老干部工作部门一直单独设置，人员力量根据需要配足配强，专门设置老干部管理服务中心，负责安置改革调整中的企业离休干部，配备专职的党委副书记。二是借助集团总部相关部门的力量。集团团委组织青年志愿者与离休干部结对，上门探望关心离休干部，倾听老干部的教导。集团法务部与常年法律顾问签订协议时把为老干部服务作为一项内容，为老干部提供法律咨询和援助。三是开展党支部结对联动。一个离休党支部与集团总部的一个在职党支部、优势企业的一个党支部和人力资源公司的一个区域党支部，共四个党支部联合结

## 树立精准理念 竭诚为老服务 努力满足老干部 对美好生活的期待

□ 上海电气集团党委

对，帮助离休干部解决实际困难。

紧紧依托社区资源。老干部工作部主动出击，加强与各区委老干部局联络沟通，与老干部所在社区居委联络沟通，积极推进社区老干部工作。为孤老和独居离休干部重点落实社区联络员，使老干部在社区“四个就近”得到更好落实。

调动家庭和社会力量。注重发挥老干部家庭基础性养老作用，以

开展评选老干部和睦文明家庭及尊老敬老好子女活动为抓手，促进家属更好关心照顾老干部。还引导和帮助老干部通过公共服务获得更加专业性、高品质的服务。

**三、办实事解难事，共享发展成果，提高生活质量**

坚持为离休干部办实事。集团根据老干部的需求，每年为老干部办实事。及时对集团老干部活动室场地进行扩充调整，改善老干部学习和活动条件。

切实为离休干部解难事。目前，离休干部生活中比较突出的困难集中在就医难、出行难、生活照料难和入住称心的养老院难。针对这些困难，我们采取了相应的措施。

不断满足老干部精神文化需求。一是努力满足政治上的需求。坚持通报沟通制度，定期组织学习，开展送学上门。二是组织开展主题系列活动。搭建“说、写、看、展”的平台，让老干部在活动参与中抒发爱党、爱国情怀，弘扬主旋律，传播正能量。三是借助信息化手段。为老干部工作者配备了平板电脑，把离休支部集体学习活动的情况拍成视频，让老同志在家也能过上组织生活。



## 徐汇区

### 徐汇区成立首个养护院 (临时)党支部

日前，徐汇区龙华街道怡乐家园养护院（临时）党支部举行成立大会，这是徐汇区成立的首个以养老护理为单位组织形式、以离退休干部为主的功能型党组织。徐汇区委老干部局希望党支部积极探索，打造“龙华模式”，将城市

社区离退休干部党建工作推向深入。

在成立仪式上，机关、社区和“两新”组织党员志愿者们组成的志愿者服务队为老党员们准备了暖心小礼物——收音机和放大镜，寓意志愿者们将成为老同志的耳朵和眼睛，倾听老同志的光辉岁月、学习老同志的奉献精神、感知老同志的冷暖需求，以实际行动传承红色正能量。（徐龙）

## 长宁区

### 长宁区举行爱心育苗助 学金发放仪式

近日，长宁区关工委会同上海市教育发展基金会举行2018年度爱心育苗助学金发放仪式。区关工委副主任沈际平主持仪式并就2018年爱心育苗助学金发放工作作了总结。区关工委常务副主任张连城，区“五老”报告团名誉团长、长宁区委原书记李仁杰，市教育发展基金会副秘书长薛飞，区关工委副主任沈际平、朱良沪、周华等与各街镇关工委负责同志、“五老”志愿者和青少年代表等出席会议。

据悉，长宁区关工委爱心育苗基金成

立13年来基金规模达175万元，全区共有4046名青少年受助，累计发放资金143.08万元，本次共有380名青少年受助。

仪式上，老同志李仁杰用自己的亲身经历向青少年讲述了应该成为什么样的人，怎样为实现“两个一百年”目标努力奋斗，勉励青少年坚定理想、多学本领、练好体魄、健康成长。

薛飞介绍了市教育发展基金工作情况，对长宁区关工委老同志为爱心育苗基金工作的大力支持、为青少年的健康成长所作出的贡献表示钦佩和感谢，希望广大青少年牢记关爱，立志成才，把青春年华融入祖国发展。（陈皓华）

## 虹口区

### 虹口区老干部大学着力 构建三级办学网络

近日，虹口区老干部大学召开工作联席会议。区委老干部局、区教育局、区业余大学、欧阳街道、北外滩街道等相关单位参加会议并讨论通过虹口区老干部大学建设三年行动计划，明确用三年时间着力构建“区—街道—社区”三级办学网络，努力把区老干部大学建设成为“党的创新理论学习基地，当代新知识的传播基地，中华优秀传统文化的研修基地，老干部榜样表率的辐射基地”。

区委组织部副部长、老干部局局长

黄宝琳要求，要充分发挥联席会议的平台作用，加强成员单位的互融互通，积极依靠区教育局，将老干部学习教育工作融入全区终身教育和老年教育，发挥教育部门牵头抓总的作用和专业指导的优势；积极依靠区业余大学和社区学校，利用好学校的师资、课程、管理等专业资源，提高区老干部大学专业化、规范化建设；积极依靠相关街道，发挥街道在区域化党建中的牵头作用，将区老干部大学建设融入社区党建大格局，整合好街道的活动、场地等资源，助推离退休干部党建工作。（孙建平）



## 杨浦区科创小达人与两院院士结对探索科创奥秘

日前，由杨浦区关工委与上海院士风采馆共同牵头，杨浦区文明办、区教委、团区委、区妇联、区关工委共同主办的“做人·立志·创造 争做新时代好少年”杨浦区中小学“开学第一课”在区少年宫举行。中科院院士褚君浩、中国工程院院士孙晋良受邀与杨浦科创小达人代表结对互动，共同探索科技创新的奥秘。杨浦区副区长尼冰为两位院士颁发了聘书。

褚君浩院士寄语青少年三句话：“一是勤奋踏实，一步一个脚印；二是好奇多问，

勤于思考实践；三是刻苦钻研，树立远大志向。”孙晋良院士勉励青少年努力掌握好基础知识，培养开拓创新能力，树立远大理想和抱负，为中华民族伟大复兴作出贡献。

活动还以杨浦科创小达人赵思颖同学的科创故事为主线，通过《小达人，大梦想》情景剧、微访谈、微演讲等形式，面向全区中小學生“开课”。来自杨浦区各中小学师生代表近500人现场聆听和学习了赵思颖的成长故事。杨浦区红领巾理事会在现场发布倡议，希望全区广大学生学做人、立好志、求创造，争做新时代好少年。（张盛）

杨浦区

## 黄浦区老教师连续三年开展“智力助学”活动

近日，黄浦区关工委与黄浦区教育关工委联合开展老教师“智力助学”活动，邀请特级老教师顾鸿达和曹动清走上讲台，为孩子们提供学业指导。

据介绍，黄浦城区发展迅速，但区域内困难家庭和外来务工人员子女受教育水平和学习成绩、课业质量与整体水平还存在一定差距，承担着比一般家庭孩子更大的压力。针对这一情况，黄浦区关工委积极探索实践，努力

提供精准帮扶计划。2017年，区关工委与区教育关工委共同探索搭建黄浦区“智力助学”平台，运用“黄浦区劳模爱心学校”和“老教师讲师团”等优秀资源，为区域困难家庭和外来务工人员家庭学生提供义务课业指导，旨在整合多方力量关爱弱势家庭青少年，同时发挥老教师的优势和作用，共同守护这些家庭中的希望之火。“智力助学”活动已连续开展了三年，累计参与学生50余人，已有受助学生考取自己理想的大学。（罗申汶）

黄浦区

## 崇明区老同志胡耀祖自编山歌宣传垃圾分类知识

去年9月，崇明区召开创建全国文明城市暨全域生活垃圾分类减量工作推进会，退休老同志胡耀祖因自编崇明山歌宣传垃圾分类知识、热心公益事业而荣获“热心公益奖”。

胡耀祖是崇明区陈家镇垃圾分类志愿者，“山歌文艺剧团”组织者，垃圾分类山歌创造者。他从小热爱文艺，退休后自愿当上了垃圾分类宣传员。他利用自身所长，积极参与到丰富群众文化生活和垃圾分类宣传活动中，自创了一首以垃圾分类为内容的

山歌——《落实十九大，垃圾分类，整治环境动真格》，以“山歌韵·睦邻点”为平台，在群众中传唱。除了原创山歌外，他还把自己家中一面墙制作成垃圾分类小知识宣传墙，用简单、有趣的方式宣传垃圾分类知识，成为陈家镇垃圾分类志愿者的标杆和榜样。

目前，崇明全区还有很多像他一样，默默无闻为全区生活垃圾分类减量工作付出汗水、作出贡献的老党员、老干部，他们以身作则，引领着居民群众参与生活垃圾分类，为打造崇明世界级生态岛贡献智慧与力量。（施玉华）

崇明区



## 当我20岁的时候

□ 谷 音

“当我20岁的时候，参加了人民的红海军……”这首著名的苏联歌曲如同《喀秋莎》一样，我们那个时代的年轻人都会唱。20岁那年，我参加了人民海军，所以唱起来特别亲切，就像在唱自己。我生于山东。从小就立志当一名医生。1948年秋，我终于如愿以偿地考进了山东省立医学院。正当我准备按部就班地去完成四年学业，实现自己的理想时，济南的解放，使我的人生轨迹发生了巨变。

济南华东大学是一所抗大式的学校，专门招收来自全国各地（包括国统区）青年学生。经过短期政治培训后，即分配南下参加革命工作。我是1949年3月进校，6月底结业。没料想正当同学们兴冲冲地准备南下时，校方接到上级指示，我们这批学员不再南下，一律转入正规大学继续深造。从此，我又开始了自己的第二次大学生涯，不过这回我进的是

政治系。那时候我们把革命看得比什么都重，我全身心地投入学习，立志要成为新中国第一代政治理论家。次年，济南华东大学正式与山东大学合并，学校东迁青岛。就在这时候，一场轰轰烈烈的抗美援朝运动走进了校园，我又一次坐不住了。大敌当前，别无选择。走，当兵去！

那时面向大、中学校招生的是各兵种军事干部学校，简称“志愿参军”。青岛的招收工作分两批进行，我是第二批批准参加海军的。临行前的那天晚上，学校举行了隆重的欢送大会。大会主要议程结束之后，有一项叫“自由讲演”，那天下午聚餐，我喝了不少白酒，也许是酒壮人胆吧，听到司仪宣布：“自由讲演开始”，我晃着身子奔上了主席台。只记得当时我是越说越激动，越说越热烈，快要结束的时候，我忽然提高了嗓门说：“我将成为英雄死

去！”话音一出，会场一片沉寂，我略一停顿之后，把手一挥，用更高的嗓门接着喊出：“或成为英雄归来！”哗！会场上雷鸣般的掌声，像火山爆发一样，把整个夜空炸开了锅，再也宁静不下来了。校领导跑过来紧紧地握住我的手，同学们蜂拥着把我抬了下去。

“我将成为英雄死去，或成为英雄归来。”这是一个即将踏上征途革命者的内心表白。自打见到共产党的那一天起，青春的烈焰无时无刻不在我胸中燃烧。想我19岁弃医学政，20岁投笔从戎，从走向革命到走向战场，如果不把我们那个时代年轻人的革命豪情充分地展现出来，我将终生遗憾！

第二天，欢送的师生早早地就挤满了青岛火车站。他们敲锣打鼓，挥动彩旗，掌声、歌声、口号声如潮似涌。我们身佩大红花的数百名新兵，激情昂扬，热泪盈眶，望着一张张亲人的面庞，千言万语不知该对谁讲。一声笛响，站台上阵脚大乱，大家顿时拥抱在了一起。列车启动了，1950年12月的那个下午，我们哼着“再见吧，妈妈，别难过，莫悲伤……”永远地离开了故土，永远地离开了母校，永远地离开了人的一一生中那段梦幻般美丽的学生时代。

那一年我20岁。

去年8月的一天，91岁高龄的离休干部徐玉树郑重地向中共普陀区委交纳了特殊党费3万元人民币，以纪念自己加入中国共产党70周年。在申请书中他这样写道：我是在上海解放前夕入党的老党员，党给我新的生命已经70年了。在革命的风风雨雨中是党教育了我，锻炼了我，我的一切属于党，饮水思源，我向党交纳一次特殊党费三万元。

出身农家的徐玉树是常州人，上过几年私塾。1943年，14岁的他去戚墅堰粮食行学生意，后经与父亲世交的友人介绍，他来到上海西康路上的中亚电器厂当学徒，在厂子里加工电线，生产纱包线和花线等，他就专门在机器上为纱线上蜡。每天要干活11个小时，工钱却十分微薄。

十分要求上进的徐玉树来到胶州路上的实验民众学校上夜校，徐玉树回忆道：“时事课上，老师为大家分析辽沈战役的战况，以及当时的国际国内形势。在国民党反动派的白色恐怖笼罩下，实验民校仿佛是黑暗中的一盏明灯，照亮了工友们的心坎。”徐玉树经常和学生党员赵文杰等人一起出民校的宣传壁报。

1948年7月的一天，赵文杰悄悄地塞给他一本苏联小说《钢铁是怎样炼成的》。徐玉树如饥似渴地读完了这部小说，他暗暗地下定决心，要把自己锻炼成像钢铁一样坚强的人。此时，赵文杰向他介绍了中共党组织，对他进行启发。于是，徐玉树毫不犹豫地写下了誓言：要求加入中国共产党，即使受到国民党反动派的抓捕，也要保守党的秘



## 回忆入党 的那些年月

□ 宓正明

密，永不叛党。不久，在8月初的一天，徐玉树应约来到安远路上的一家染织厂，赵文杰就在此地上班。在赵文杰居住的一个小阁楼里，赵文杰领着徐玉树高举右手进行入党宣誓，从此，徐玉树就成为了一名光荣的中共地下党员了。

那是一个秋夜，晚上九点多了，徐玉树下课准备返回厂宿舍，赵文杰递给他两张纸，是有关共产党外围组织“工人协会”的资料，让他妥善保管。徐玉树比较有防范意识，他立即把宣传资料叠起来

放在衬衫的长袖中。当他走到安远路西康路附近时，正巧碰上几个夜间巡逻的国民党反动派义务警察，吆五喝六地就要搜他的身，警察摸遍他的口袋，没有发现，只得放行了。徐玉树想，幸亏防范及时，否则后果不堪设想。

当时，工友们简直连糊口都困难，徐玉树就组织全厂工人，同资本家开展斗争，要求增加底薪，他对工友们说：“一只筷子一折就断，我们要是齐心协力，就好比一捆筷子，就有力量，折不断了。”他把从实验民校燃起的革命火种又在中亚电器厂点燃了。徐玉树和工人代表们拉着资方代理人、厂长朱焕文一起到马当路附近的社会局去理论，社会局怕工人们闹工潮，就判资本家为大家加薪。

1949年5月，上海终于解放了。当年7月，徐玉树服从党组织的安排，通过培训后，被安排在上海市总工会工作，从事职工教育。从此，徐玉树开始踏上了革命的新征程。



# 思想引领 创新模式

## 谱写离退休党建华彩新章

□ 金山区委老干部局



近年来，金山区朱泾镇在社区层面，以社区党组织为依托，成立由老干部工作者、党员义工、楼组长为主的社区离退休干部党建工作队伍，目前全镇18个居民区，成立33个社区党支部，100个党小组，其中离退休干部党员2271名，到社区报到的离退休干部已有335人。

### 精细化服务管理，搭建发挥余热新平台

朱泾镇党委深刻认识到，要通过“富载体，强管理”的工作方式，吸引离退休党员干部参与社区党建工作。北圩居民区成立了“清韵家园”，开展廉政文化周，为老干部在社区发挥党建宣传员的作用，传播廉政文化搭建平台。为落实精准化管理服务，朱泾镇各居民区为老干部们设立一人一档，收集整理老干部的喜好特长等信息。用“离岗之后忙不停，经常披星戴月”来形容原区教育局党委书记，现任金昌苑业委会主任的林乃华，最为贴切。2018年金昌苑社区完成了金山区第一例多层楼房加装电梯工程，三年多来，老林忙碌地与小区居民无数次的协商，他带着业委会成员上门耐心向业主解释政策，和居委会干部一起，跑职能部门办理相关

手续。在加装电梯开工仪式上，老林激动得说“但愿楼楼电梯现，古稀耄耋俱欢颜”。

### 一居一品，创新社区党建模式

近年来，朱泾镇通过将传统型党组织和功能型党组织相结合的模式，社区老干部党建工作“一居一品”品牌建设如火如荼。依托“活”力小镇背景，打造“活”力社区，如钟楼居民区依托社区党建服务站实体化运作，打造“初心工作室”。镇部分社区成立社区老干部党小组，有效强化社区离退休干部党建阵地建设，资源整合，以共建的形式谋划离退休干部党建工作的一些新举措。原漕泾镇党委书记陈颂明，在党建工作方面是一位老行家，在一次党建工作访谈中，他发现党小组长年龄偏大的问题，在他的建议下，目前钟楼社区党小组从原来的8个增加到10个，增加了6位年轻的党小组长，更好地为党员服务。他总是说：“我们虽然退休了，但能为社区建设贡献自己的一份力量，心里还是很开心，觉得生活非常充实。”金汇居民区的“8.18”帮困助学日爱心义卖活动，现已成为朱泾镇城南片区的特色项目，殊不知这个项目创意之初，正是由该居民区的几名老干部率先垂范，鼓励社区居民把家里很多闲置的物品拿出来进行捐赠义卖，筹集的善款用于帮助社区有困难的居民和学生。

### “党建+项目”，服务民生赢得好口碑

近些年来，朱泾镇在“党建+项目”上下功夫，不断推陈出新，服务项目更加精准化，资源分配日趋合理化，发挥作用日益多元化。一是搭建平台，深化“党建+服务”。钟楼居民区积极探索服务项目清单化、常态化，每年发放居民区公益服务卡，上面清晰地标注着全年开始的服务项目以及服务时间，深受老干部的欢迎。二是整合资源，深化“党建+公益”，推动共建单位认领公益项目，金山区人民法院等6家单位认领小区“修缮凉亭”项目，让老干部们在闲暇之余有散心休息的场所。三是发挥专长，深化

我是地铁的常客,每天出行首选地铁。一则是因为便捷,掌握得了时间。二则是因为亲切,1992到1995的近三年时间里,我担任上海地铁工程建设指挥部的副总指挥,直接参与了上海地铁一号线的建设,许多往事至今历历在目。

早在上世纪60年代,上海就开始了地铁建设和规划,上海是软土地基,含水量很高,建造地铁犹如“在豆腐里打洞”,甚至有外国专家断言上海不适合建造地铁。上海的领导和专家硬是顶着压力和风险,在前期大量研究的基础上,在浦东塘桥地区、市中心的衡山公园继续实质性试验。直到70年代后期,也正是改革开放初期,在漕溪公园附近进行扩大试验,并开始一号线相关区段的建设。1995年4月10日,地铁一号线全线建成通车,上海地铁由此翻开了崭新的一页。

2002年底,全市运行的地铁里程尚不足100公里,2004年提出的迎世博目标是要建成运行400公里。一言既出,驷马难追。在施工最高峰的2007年,全市有100个盾构在同时推进,116座车站在同



## 地铁发展增添城市的靓影

□ 张载养

时施工,在世界地铁建设史上绝无仅有。参与过地铁一号线建设的我,深知其难,对当时的指挥者和建设者充满由衷的钦佩和深深的敬意。

新闻路车站由于动迁原因,施工进度落后于其他车站,为保证全线如期建成通车,必须抓紧赶工。但那时又正值夏季连日大雨,工人们只能冒雨赶工。我知道停工会影响进度,而不停工又于心不忍,就自己掏钱让项目组的同志去买了几斤白砂糖,煮成糖水,给赶工的工人每人送上一碗。我借此聊表谢意和歉意,而工人们却是深受鼓舞,一鼓作气地完成了任务,抢回了工期。清晰地忆着这些往事,是因为实在无法忘却那些曾全力支持地铁建设的动迁户和

附近居民,那些纯朴耐劳、默默奉献的建设者。正是由于广大市民的支持和建设者的努力,上海地铁建设才能取得令人难以置信的骄人成绩。

如今上海地铁全网运营线路总长673公里,拥有车站395座,运行车辆多达5000辆,运营里程为中国之首,世界第一,2020年将形成20条线路、约830公里长度的规模。上海地铁从无到有、由线成网,从一个侧面反映了我国改革开放的丰硕成果和日新月异的可喜变化,也是上海更加现代化、国际化的缩影。作为上海地铁建设的参与者、见证者和受益者,我感到无比荣幸和自豪,并由衷地祝愿上海地铁的未来更加辉煌,上海的明天更加美好!

“党建+志愿”,结合老干部特长优势,组建了社区事务治理、红色基因传播、文化艺术欣赏等各类离退休干部志愿队,积极引导离退休干部建设幸福家园发挥积极作用。民政局退休干部胡妙贤,退休后积极参与小区的各类志愿

者活动,她在小区内组织成立了一个由原机关退休党员干部组成的爱心小组。爱心小组的老同志们自己出钱购买了清凉油、花露水、毛巾等防暑降温物品,为战斗在夏季高温酷暑第一线的保洁员送去了一丝清凉。



坐落在静安区共和新路街道社区党建服务中心的“冯书记工作室”，主要由四名“老书记”牵头开展工作，工作室通过“三个一”：一个工作室、一台热线电话、一个冯亦怀微博的运行模式，开展党务干部培训指导、党建活动交流沟通、居民区工作分析研讨等工作，努力探索社区党组织服务群众的新载体、新路径、助力和谐宜居的社区建设。

**悉心“传帮带”，接稳这一棒**

年轻社区干部称赞道：多年的社区基层工作，锻造了一批以冯亦怀为代表的居民区党务工作“老法师”，她们敲得开门、谈得上话、办得成事，熟悉基层、百姓生活的“大事小情”，是做群众工作的行家里手。工作室的五名骨干担任带教老师，结合自身的经历，把在社区中“摸爬滚打”得出的好经验、好方法倾囊相授，通过轮换带教、定期讲评等举措，帮助年轻社区干部尽快地完成角色转换、适应基层特点，锤炼“扑下身，讲奉献”的工作作风，为居民解烦恼，谋福利。

**“金点子”巧解“疑难杂症”**

工作室犹如门诊部，为破解社区建设中的瓶颈难点，他们集中群众的智慧，形成一个个“金点子”，开



## “小巷总理” 的治理经

出一副副“良药”。车位紧张一直是锦灏佳园小区难以解决的棘手问题。工作室的成员们经过深入了解，共同“会诊”，为居民区开出了三副“药方”：一是党建引领，动员各方齐抓共管；二是敢于管理，面对困难不回避；三是广开门路，多方协调争取车位。经过几个月的努力，共向外疏散近两百辆车，“停车难”问题初步缓解，小区道路环境和管理秩序显著改善，赢得了居民的广泛支持和赞誉。锦灏佳园居民区党总支书记张敏杰讲到：“她工作的时候，我们在旁边看啊，学啊，我们从她这里学到非常多的点子。”

关于重拳整治群租的典型治理案例，戴光高向笔者娓娓道来。2016年，政府相关

职能部门对平型关路上的嘉利明珠城集中整治群租问题。这个2000多户居民的小区，有群租房181套。但是，整治推行半年，收效甚微。作为居民区党总支书记，戴光高调研后发现，必须采取高强度、高效率的工作办法，才能彻底解决群租问题。过去政府职能部门整治群租，三个月杀个“回马枪”，群租的二房东利用三个月的时间差，早就把损失赚回来了。戴光高带领社区工作者，3天就杀个“回马枪”，发现重新做的隔断，坚决敲掉，彻底杜绝群租生长空间，创造了整治群租房的奇迹。

**热爱与坚守，维护美好家园**

过年前，冯亦怀召集年轻干部和志愿者们，开起了班组会，排在日程上的事儿还真不少。冯亦怀和年轻干部们立下了“军令状”：全面铺开垃圾分类工作，做到家家户户都来支持这项工作。说示范就示范，开完会，冯亦怀就带着几个年轻干部，敲开了小区沈阿姨家的门。几番寒暄，冯亦怀巧妙地就把话题带到了垃圾分类上，迅速得到了沈阿姨的支持。冯亦怀感言：“社区治理关系到千家万户，虽然我已经退休了，但是我对这个社区工作，相当热爱。在我身体允许的情况下，我还会继续为大家服务！”

（汤 辉）

上海市高级法院原副院长邹碧华同志，是这样一位矢志献身司法事业的好党员、好干部，他用短暂的生命践行了党的宗旨，是司法战线的时代楷模。

**忠诚敬业、爱岗勤学，司法改革的推动者**  
忠诚敬业，是一个人成就事业的根本保证，也是社会主义核心价值观的重要内容。有了这种精神和品格，工作就有了前进目标，奋斗也就有了强大动力。邹碧华从事司法工作二十六载，无论是理论研究，还是一线的司法实务，乃至后来的审判管理与司法改革，都始终保持着一名优秀法官必备的敬业勤勉。他既是专业的法官，也是法院系统最好的信息化先行者，他带领团队建立了审判管理信息中心、执行指挥中心、司法警务指挥中心、数据共享中心及十大司法公开与服务平台。

**开拓创新、锐意进取，敢于担当的“燃灯者”**  
习近平总书记指出：“面临改革大潮，我们要做改革的弄潮儿。”作为上海法院司法改革和信息化建设的主管领导，他曾参与研究制定了最高人民法院“审判权力运行机制改革试点”“司法公开平台建设改革试点”等方案。这些改革方案都涉及利益调整和变动，牵一发而动全身，邹碧华深知重任在肩。他不仅对改革怀有充分的信心，也通过不断的实践创新，寻找啃下硬骨头的路径、方法和措施，给这场“大考”一个更为科学、合理的答案。

**乐于奉献、忘我奋斗，法治精神的传播者**  
作为上海法院司法改革方案和信息化建设的设计者和实践者，邹碧华带领和推动着他的团队迎难而上，始终处于高速运转的状态，开会、加班、汇报成为常态。他的日历里几乎没有节假日，正如他家人所说，他把自己的一生都献给了自己热爱的事业，献给了司法系统。他曾经说过：“如果有一天我离去，我希望我的墓志铭上写着‘因为我的存在，这个世界变得更加美好’。”他以一个



## 献身党的司法事业， 争做法治建设的时代楷模

□ 刘 芳

法官的身份赢得整个法律界的尊敬，以自己的生命树立了中国法院改革的丰碑。

### 践行宗旨、崇法尚德，为民的好法官

邹碧华作为一名司法干部，自觉践行党的宗旨，以坚定理想信念和坚守法治的精神，依法行使好宪法和法律赋予的神圣职责；赢得了社会对司法的尊重和人民群众对法治的信仰；以服务群众的公仆良心和“意莫高于爱民，行莫厚于乐民”的公仆情怀，让执法者的形象在每一个地方都有阳光般的温暖；以自己的实际行动恪守了“走上这个岗位，就得承担起这个岗位的使命与责任”的庄严承诺。

在改革推向深入、社会矛盾纷纷涌向法院的当下，在党的十八届四中全会吹响全面依法治国号角的今天，我们学习贯彻习近平总书记对邹碧华先进事迹重要批示精神，追忆和宣传学习邹碧华，就是要把他的崇高精神传承下来、发扬下去，用他的精神培育出更多的“邹碧华”式好法官、好干部，为贯彻落实“四个全面”战略布局，实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。



## 长征中的清明

□ 贾永

“马上逢寒食，途中属暮春。”1935年临近清明的时候，满山遍野的杜鹃花悄然开放，马背上的毛泽东却无心欣赏这雨中的红色花海——他的目光，正在投向千里之外的云南。

### 早春时节连折两员大将

3月28日，中革军委留下红九军团佯装成主力在乌江北岸牵制敌人，掩护大部队迅速南渡乌江。大雨之中，乌云翻滚，正是部队过江的好机会。一切都在悄然中进行。

大雨初歇，毛泽东策马过江，在红一军团二师师长陈光递过来的地图上，画了

一条长长的弧线，几位红军将领恍然大悟，毛泽东重新选择的过江地域是长江上游的金沙江。

然而，就在这时，一则不幸的消息传来：军委二局副局长钱壮飞过江时突遇敌机轰炸失踪。

钱壮飞，中共情报界顶尖人物，与李克农、胡底三人被周恩来誉为“龙潭三杰”。

没有什么比死者的鲜血更能激发生者的反思了。湘江血战一个半月后，毛泽东在遵义会议上重新执掌红军——那一刻改变了中国革命的命运。2月28日，红军二占遵义，5天之内击溃蒋介石嫡系吴奇伟部两个师的兵力，取得了第五次反“围剿”以来的第一个大胜仗。紧接着，红军三渡、四渡赤水河，与国民党各路追剿军拉开了一个星期的距离。

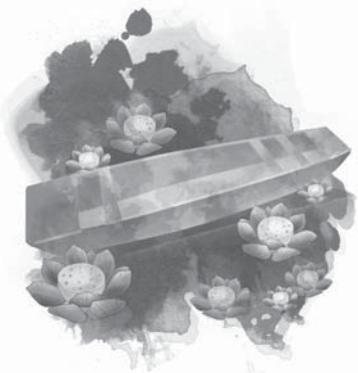
然而，就在二占遵义的战斗中，红三军团参谋长邓萍阵亡。这位与彭德怀、滕

代远一起领导了平江起义的著名战将，年仅27岁。如血残阳中，毛泽东写下了那首著名的《忆秦娥·娄山关》：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”

### 鲜血染红突围之路

才失邓萍，又失钱壮飞，连折两员大将，长征路上的这个清明，毛泽东承受着巨大的悲痛。让毛泽东牵挂的，还有那些奉命留在江西的战友。尽管早已与苏区失去联系，但毛泽东清楚，千里之外的苏区无疑面临着更为残酷的局面——那里，有他的胞弟毛泽覃，有他的挚友何叔衡，有因他而受牵连的古柏，还有被他称为“政治工作第一人”的刘伯坚……留在苏区的人，后来被称为“死亡军团”。主力红军长征后，20万国民党军队把苏区团团围住。分散突围，成了这支1万多人队伍的最后希望。

1935年2月24日凌晨





晨，党的一大代表何叔衡和党的早期重要领导人瞿秋白在闽西上杭县水口镇附近与敌人遭遇。为了不拖累同行的同志，59岁的何叔衡突然挣脱身边的警卫，纵身跳下了悬崖。瞿秋白不幸被俘，4个月后英勇就义。

那个多雨的春天，成了中央苏区的“死亡春天”。3月6日，党的六大中央委员、赣南省委书记兼赣南军区政治委员阮啸仙壮烈牺牲。同一天，闽粤赣边游击队司令员古柏也在突围中献出了29岁的生命。

刘伯坚牺牲的3月21日，正是毛泽东军事生涯中最具光彩的一笔——四渡赤水结束的时候。几乎是在刘伯坚牺牲的同时，担任中华苏维埃共和国临时中央政府秘书、机要科科长的王叔振，被害于闽西长汀。

一个又一个的噩耗，是毛泽东率长征大军到达陕北后才陆续得知的。1935年的这个清明节，毛泽东甚至无暇为牺牲在长征路上的战友们留下任何文字。眼下，他心中想得最多的就是如何调出滇军主力，以便让红军迅速到达长江上游的金沙江畔。

#### 清明节上演调虎离山好戏

红军主力渡过乌江，毛泽东立即命令营造出佯攻贵阳之势，部队大张旗鼓地亮出“打到贵阳去，活捉蒋介石”的口号。



4月6日，清明节。红军占息烽，下开阳，势如破竹，兵锋直指贵阳城。贵阳城内此时仅有黔军4个团，距贵阳较近的兵力也不过是刚从遵义战役溃败下来的两个师，根本没有战斗力。面对突然出现在眼前的红军，蒋介石措手不及，急令滇军孙渡部星夜兼程前来“护驾”。

孙渡纵队以3天400里的急行军抵达贵阳，红军却在贵阳城郊突然转向西南前进，准确而及时地在敌军即将合围的30公里缺口间冲出包围圈，一路狂奔进入云南。紧接着，又以威逼昆明之计吸引滇军注意力，乘金沙江两岸敌人兵力空虚之机，抵达金沙江畔。待到蒋介石如梦方醒，红军已经靠着7条小船巧渡金沙江向北而去，摆脱了几十万敌军的围追堵截。

清明节后第11天，也就是毛泽东挥师金沙江的时候，一位红军指挥员带领的游击队在江西瑞金黄膳口一

座名叫红林的山中被敌人包围。子弹打光，他又上好刺刀，准备进行白刃格斗。就在这时，一颗流弹击中了他的右腰上方，一直穿过前胸。魁梧的身躯顷刻倒在地上，手中还紧握着枪。

敌人从死者的上衣口袋中，搜出了一张浸染了鲜血的毛泽东照片。照片的背面，是毛泽东的亲笔题字。那是他的三弟，29岁的毛泽覃。

1940年，周恩来把钱壮飞的妻子张振华接到延安。已经在重庆苦苦等待了丈夫8年的张振华，直到此时才得知丈夫牺牲的消息。次子钱一平回忆：在杨家岭，周恩来和邓妈妈把我叫去说，“你爸爸在第二次过乌江时遭敌人袭击，展开了激烈的战斗。等国民党飞机停止轰炸后，队伍集合走了一段路，我发现他不在身边，就下令一支队伍回去找……你爸爸牺牲了。那是1935年3月29日，他只有40岁……”



## 孝敬父母的“姐妹花”

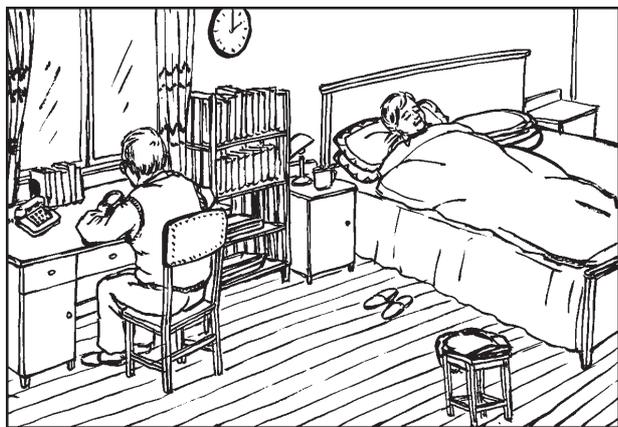
□ 长宁区委老干部局



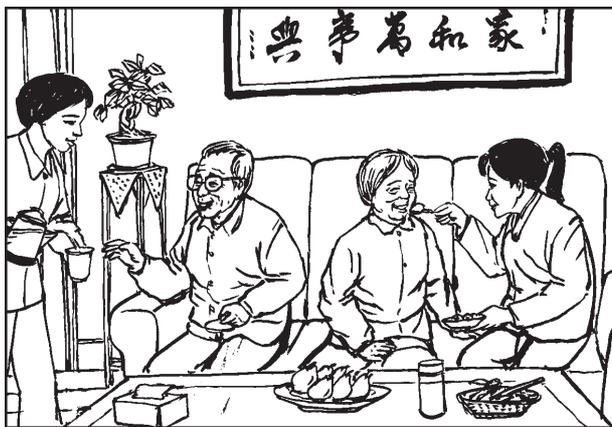
1、长宁区新华街道离休轻工支部离休干部罗正皓，家住宝山区，每次参加街道活动来回要近3小时，但一年两次的通报会和每月离休干部组织生活会他都积极参加从未缺席，风雨无阻。



2、罗正皓自身的身体状况欠佳，眼睛开过刀，视力只有0.1，爱人十多年前就身患偏瘫，需要家人照顾护理。



3、但在罗老身上看不出有一丝生活压力，相反他生活得很从容，还能抽出时间，了解国家大事，提升自己的理论水平。他关注街道的动态，参加街道组织的各种活动。



4、这一切背后都离不开罗老女儿罗雅和罗敏姐妹俩的努力和付出。姐妹俩在生活和精神上无微不至地照顾着父母，给予父母最大的安慰。



5、闲暇时刻，她们带着各自的子女，与两位老人展开各种互动让老人含饴弄孙，共享天伦之乐。



6、她们考虑到，母亲偏瘫，需要专业的护理和照顾。在家里护理由于缺乏专业性，照顾起来十分不便。因此，姐妹俩决定把父母送往家附近的养老照护机构——爱照护，接受专业护理。



7、姐妹俩担心父母不习惯养老院里的饮食，坚持每天做一些符合父母口味的菜肴，改善父母的伙食。



8、每当节假日，她们把父母从养老院接出，让父母与儿孙共度佳节，共享天伦之乐。



9、姐妹俩轮流着每天陪伴在父母身边。陪父亲聊天，安慰母亲。让二老在养老院里同样能够感受到家庭的温暖。



10、罗老每次参加活动，两位女儿轮流陪同。正是由于女儿们的细心照顾，二老的生活过得十分舒心。（绘画 李荣光）



## 黄文辉：

## 奉献永远在路上

□ 谈永敏

共产党员、浦东新区建交委退休干部黄文辉十年如一日，视拓展公益活动为己任，以其之长，服务社会，成为传递正能量的践行者和带头人。年初，黄文辉被授予年度“浦东新区最美老干部”殊荣，从区领导手中接过红彤彤的获奖证书。

### 一块小板报

说起黄文辉参与公益活动，还有一段有趣的家庭故事。黄文辉退休伊始，适逢他所在的居民楼创建特色文化楼道，而他的妻子由于是楼道组长，为此绞尽脑汁。他得知后，突发“让我试试看”的念头，于是“主动请缨”。妻子闻讯，喜笑颜开，“老黄是老政工，做这样的事，熟门熟路，我再放心不过了。”他见妻子“大权下放”，立马全身心投入，听意见、做方案，将他居所的楼道定位为“信息政策楼道”。得到认可后，居民积极参与，每户家庭都签约承诺书，组建起楼道创建工作小组，而他的“角色”是顾

问。说到底，其实是妻子的配角。

有人打趣：“老黄退休前是领导干部，如今当起了妻子的配角，无名无利，图个啥？”对此，黄文辉坦然应答：“参与公益是乐善人生的快事，哪能计较主角与配角。”为把楼道创建工作做实做好，他精心策划，首先从办小板报抓起，每两个月出一期，往往是确定主题后，既要选稿组稿，又要编稿抄写，还要排版张贴，图文并茂，按期出刊，成为楼道里一道亮丽的风景线。他发现，居民们爱看《上海沪籍新政策》等专栏，于是又采取“一月一政策”传阅形式，向楼道居民宣传党的政策。他还从国务院、上海市政府颁布的新政策中挑选一条涉及民生的相关政策，再设计一张传阅表，把这些政策和传阅表装进文件袋，供楼道内每户居民传阅。他看见居民们认真阅读，还自觉签名，撰写读后感，感觉有一种成就感，自然也不辜负自己“党的政策宣传员”的称号。这块小板报至今已出刊60期，虽然“于无声处”，却涵盖了国内外形势、党的路线方针政策、民生解答、文体养生等，传播了好“声音”，让居民们足不出户“知天下”。

功夫不负有心人。黄文辉以办板报为契机，将自家居民楼道创建成“信息政策楼道”，继而又创建成“卫生保健楼道”的做



法，得到了惠南镇党委、政府的充分肯定，由此他的居民楼已被命名为惠南镇文化特色楼道。

### 两把长柄伞

走进惠南镇北门大街188弄14号门，102室右侧墙上的两把红白相间的长柄伞赫然醒目，伞架上方贴有一张白纸，上面写着：下雨了，请带我一起走；天晴了，请带我一同回。

原来，这个被楼道居民誉为“爱心雨伞架”的创始人，就是102室的黄文辉，其灵感来自于其家人的“遭遇”：他家过去住在老公房的5楼，家人常遇到下楼后外面突如其来地下雨，而没带雨伞的尴尬局面。乔迁新居后，老黄和妻子萌发了在家门口设置雨伞架的想法，拿出自家的雨伞，以方便楼道居民雨天的急需。6年来，老黄和妻子悉心管理，先后换了三四茬雨伞，这虽然是一件不起眼的小事，却撑起楼道文明风，换来了左邻右舍共创文明楼道的凝聚力。



如今，14号门的楼道清爽整洁，每个楼层的墙壁上出现了充满艺术气息的“卫生保健”宣传栏，邻里之间团结和睦，互帮互助蔚然成风。

### 三种身份符号

其实，3年前黄文辉就荣获“上海市离退休干部先进个人”称号，但他不忘初心，奉献社会，拥有“三种身份符号”——浦东新区红十字会志愿者、浦东新区机关惠南片离退休干部党组织联络员、浦东新区建交委机关离退休第四党支部书记。

在红十字会期间，他自我加压，付出了比常人更多的时间和精力，深入一线，调查研究，撰写宣传文章69篇，共计24万字，如“采取心肺复苏等院前救护”的急救方法等。

在浦东新区机关惠南镇片区的离退休干部党建服务指导中心，他从担任联络员起，面对片内各委办局37个党支部的现状，自觉承担起纷繁复杂的基础工作，悉心为各党支部和党员服务，通过“穿针引线”、多方协调，确保了片上党组织处于有序管理的状态，受到了上级党组织的赞扬。

在浦东新区建交委机关离退休第四党支部书记岗位上，他把自己定位于“服务员”：服务老同志，服务党组织。支部工作有计划、有检查、有总结、有创新，带头宣讲十九大精神，促使老同志们统一思想，忠党爱国，提振信心，凝聚共识，退休不褪色，永远跟党走。新区老干部局发起的“争当六大员”创先争优活动，黄文辉所在的支部开展得有声有色，其中，有10名党员活跃在32个“六大员”岗位，其支部“‘一员’是底线，‘多员’不下线”的做法得到了新区老干部局的肯定。

老骥伏枥，志在千里。黄文辉是个闲不住的人，他乐哈哈地说：“人生的价值在于奉献，我的奉献永远在路上！”

（作者系浦东新区建交委老干部工作者）

## 朱才福：

## 水务老兵的绿色情怀

□ 龚寄托

或许是打小在长江入海口长大的缘故，这些年来，江风海韵，百舸争流，耳濡目染的他从来就对江海溪流有着一种特殊的情感，以致以后他以水务为职业，乐颠乐颠地与滨江河道交上了朋友，并把自己满腔的真情实感无私地托付给那一条条流淌不息的乡村河道，以实现他心中期盼的“绿色家园梦”。

他就是宝山区水务局罗泾水务管理所原所长朱才福。

这是一片与长江紧相依傍，与江苏一衣带水相邻的绿色家园，素有宝山“北大门”之称。每当春暖花开时节，小桥流水，姹紫嫣红，绿树掩映，鸟语花香，犹如传说中桃花仙境般的田园乡村。这就是朱才福的家乡，滨江宝山现代化美丽乡村建设的先行镇——罗泾。

1958年，朱才福出生于罗泾农家，在兄妹七人中，他排行老六。尽管子女众多，家庭经济拮据，但良好的家风打小使朱才福耳濡

目染，铭记于心。他父亲是宝山颇有影响的农村干部，曾先后在罗泾、横沙、罗南等乡镇担任党委主要领导以及县农业局、县科委负责人，在当时艰苦奋斗的特殊年代里，老父亲无论为人，或是为官，还是治家，为人表率，有口皆碑。对于朱才福来说，老父亲的人格魅力，无疑是留给他的最丰厚的精神财富，那也正是老父亲信奉数十载的人生座右铭：“堂堂正正做人，踏踏实实做事。”

等到朱才福赶上求学读书的年龄，恰逢“读书无用论”喧嚣一时的年代。1974年，没真正念上多少书的农家子弟高中毕业，眼看开学读书无期、学业深造无望，只得打道返乡，回家务农。但对在长江口畔长大的农家子弟来说，总想着在农业水利建设上有一番作为。儿时的梦想哪能说忘就忘了的呢！

机遇总是格外垂青有梦想肯登攀的有志者。一个偶然的机缘，朱才福有幸进入

理想的农业科研王国，相继在宝山县农科所、罗泾农科所、罗泾种子站从事良种的选育、常规育种以及良种推广的科研工作。在机缘巧合的1988年，朱才福天遂人愿，进入罗泾水利排灌站，一头扎进了他梦寐以求的地区水务领域，夙愿以偿，一展身手。

几度春秋，几经风雨。在滨江水务领域几经摔打的朱才福，无论作为具有多年实战经验的基层水务指挥员，或是兼具水务学识的乡镇水务专家，还是倾情履职的人大代表，他不负重托，勇担重任，攻坚克难，数创佳绩。这些年，无论在全市“万河整治行动”的重大战役中，或是在加快滨江“北大门”创建“美丽乡村”的创新实践中，滨江水务老兵勇于冲锋在河道整治的最前沿，为滨江新农村建设赢得一场又一场漂亮仗，在滨江水务系统，朱才福可是出了名的敢于打大仗，勇于打硬仗，善于打胜仗的水务老将。为此，这位屡打胜仗，数建奇功的老兵在系统内赞誉有加，在全市水务系统中脱颖而出，被授予“上海市水务海洋系统服务明星”光荣称号；在滨江水务系统更是有口皆碑，荣登区先进工作者群英榜。

在朱才福看来，今生与纵横交错的河道有缘，作为

长期与滨江水务打交道的老水务工作者，他与涉及国计民生的江河水务更是缘分不浅哪！

在朱才福的记忆长河里，那一场场水务领域艰苦卓绝的重要战役无不惊心动魄，仿佛就在昨天。而对于当年那场声势浩大的“上海市万河整治”行动，老水务刻骨铭心，至今难以忘怀。2004年，宝山作为上海万河整治行动先行的试点单位，在上海率先吹响了区域河道整治的集结号。记得在全区动员誓师大会上，时任月浦镇排管站站长的朱才福，与百余名水务工作代表一起，面对区委主要领导举拳宣誓，那凌然的豪气、那壮观的场面、那震撼的阵势，犹如壮士赴战场，可敬可佩，可圈可点！

郑重立下军令状的朱才福与他的同事们，对照新农村建设的标准和目标，执着奋战在河道整治的前沿战场。春去秋来，栉风沐雨。在长达五年间的激情岁月里，朱才福他们不负众望，硬是在河道整治的战役中打下一个又一个漂亮仗。月浦境内共有6条骨干河道，整治前期的拆违工作可算最为棘手的烦心事，可朱才福他们一次次登门与相关村民沟通，晓之以理，动之以情，春风化雨，终于收获奇效。之后河道整治工作紧锣密鼓

地扎实推进，真可以说，朱才福他们在上海新农村建设河道配套整治的试点实践中，创造出了魔术般的奇迹，月浦境内原先那遭受工业污染的河道一改旧貌，亮丽转身，展现在世人面前的是水清、河洁、岸美的全新形象。为此月浦镇还专门开设特色观光，乘游船水上观赏“钢月浦”，放眼两岸，绿树掩映，花团锦簇，楼厦林立，一览无遗。

月浦作为先行先试的典型，受到了相关各方的充分肯定。市水务局领导专程赴宝山考察总结，称其为北上海一道亮丽的风景线。时任市委书记俞正声在宝山考察时，深为月浦镇小桥流水、河清水洁、花红绿柳的现代农村新景象所感染，深有感触地说：“这就是社会主义新农村。”

2011年，朱才福重新回生养他的家乡，转任罗泾水务所所长。作为滨江水务系统颇有建树的老兵，再次向家乡的父老乡亲交上了又一份份令人满意的答卷，以报效家乡的养育之恩。

在以圆沟宅河整治为主要内容的生态治理重大战役中，罗泾镇被列入上海市生态建设试点单位。在这位水务老兵看来，河道整治是新农村生态建设的纲，纲举目张。乡村建设，水利先行。在朱才福的大力推动下，罗泾镇紧紧抓住河道整治这个

纲，大力推进现代化社会主义新农村建设的崭新实践如火如荼地展开，成绩卓著。

河道整治成功带动了滨江北大门美丽乡村建设。据有关部门介绍，至2017年底，滨江宝山成功创建4个市级美丽乡村示范村，而且全部花落滨江北大门罗泾，其中塘湾村不仅成功创建上海市美丽乡村示范村群，并跻身争创上海市乡镇振兴示范村行列。同时河道整治也大力推进现代农业建设，作为上海市二级水源地保护区的花红村，不仅通过以河道整治为牛鼻子，建成了花园式美丽家园，而且现代农业建设也跃上新水平，那千亩高水平粮田，一展新姿，着实让人赞叹不已。

滨江北大门：水清岸洁，小桥流水，花红柳绿，魅力乡村。透过那宛如仙境的美丽乡村画卷，无不透出朱才福他们以心血和汗水刻画下的那一笔笔苍劲有力的雄浑笔触，那是一个水务老兵对故乡的执着奉献。

时光悠悠，岁月匆匆。数十载弹指一挥间。转眼间，在滨江水务领域摸打滚爬数十载的朱才福已步入花甲之年，到了解甲归田，退休交班的年龄段了。但作为滨江宝山民主政治建设大平台上人大老代表，水务老兵，初心不改；步履匆匆，毫不懈怠；倾情履职，再续新传。



陆为民退休前在市委统战部工作。他能歌善舞，兴趣广泛，但毕竟年岁不饶人，75岁以后患上了早搏、心肌缺血、失眠症；87岁那年，在骑自行车时不慎摔断大腿，差点要了命。令人不可思议的是，他以积极的心态坦然处之，疾病竟都被他一一战胜了……

如今还装着钢板94岁的他，居然每天自己还能从4楼的家里上下楼两次，走到小区里拉半小时的健身器，散步十几分钟。若不是他脸上的老年斑，看他精、气、神，说他年轻20岁，一点不为过。

6年前，陆为民骑自行车时不慎摔倒，大腿根部骨折。外科主任明确告知他：“你年纪大还有心肌缺血，不适宜做手术，看来今后只有坐轮椅了。”“不！这不是我要的生活，我一定要站起来！”他的4个女儿也一起向医生求助，还当场写下了保证书。最终手术很顺利。遵医嘱，陆为民在床上躺了3个月以后，尝试着起身、挪步、功能锻炼。每天持之以恒，终于恢复了行走的功能。

75岁时，陆伟民患上了早搏，心律不齐几乎每天发作，就医服药都没用。葡萄酒可以疏通血管，清除体内淤积的垃圾。陆伟民从朋友处得到了“4斤葡萄+1斤砂糖”的配方及制作方法：将洗净的葡萄浸泡2小时后弄碎，盛放在玻璃瓶里发酵20天，待泡沫消失、水变清，酒味自然就上来了……陆伟民自制葡萄酒，至今已饮

用了18年。

红枣具有止血化瘀的功效，陆伟民每天取5颗新疆大红枣，煮熟后去皮吃，一段时间后，惊喜地发现，原有的心肌缺血的症状逐渐消失了。为了改善睡眠，他每天早餐吃一小碗以小米为主且配以荞麦、玉米煮的粥，效果很好。

退休后，陆为民每天作息十分规律：每天晨练后打开电脑浏览国内外新闻一个小时；9：30股市开盘，他就坐在电脑前研究K线图；股市收盘后打开电视机看连续剧。陆为民做了十几年的股票，不是为了赚钱，而是觉得“好白相”，动动脑子。

陆为民喜欢种花，家里种了各种植物，都是他就地取材、自己播种的。他将石榴籽、辣椒籽埋在花盆里，看它发芽长叶。他每天摆弄这些有生命的植物，不在乎收获，静观的是身边那未知的世界……

在居委会组织为90岁以上的老人祝寿活动中，陆为民应邀演唱越剧《同房》、黄梅戏《天仙配》，还用口琴吹奏《洪湖水浪打浪》曲子。在他的带动下，在场好几位老人也跟着唱了起来，气氛十分热烈。

小区门卫小田的女儿患了白血病，陆为民得悉后立即捐款。在他和其他小区居民的帮助下，小田女儿医疗费凑齐了，小田夫妇非常感动。

心态积极、快乐充实、乐善好施，这就是94岁的陆为民的长寿秘诀。

## 老陆今年94

□ 涟漪



解放前夕，上海地下党组织十分活跃，在黎明前的黑夜中闪烁着许多璀璨的星辰，用热血和生命奠基了新中国的大厦。提篮桥监狱党支部书记赵英盛就是这样一位传奇人物。赵英盛1931年后经亲友介绍来到上海谋生，在提篮桥监狱任看守，后晋升为看守长。他在中国共产党上海警察系统工作委员会的领导培养下，于1941年2月加入中国共产党，他是提篮桥监狱地下组织的第一名党员。成立了党支部后，赵英盛任党支部书记。



## 狱中地下党

□ 徐家俊

赵英盛遵循党的“隐蔽精干、长期埋伏，积蓄力量，以待时机”的方针，在旧监狱险恶的环境中长期隐蔽，分布于监狱的各个部门、各个岗位，团结广大看守、职员，秘密开展工作，对监狱当局克扣囚粮、欺压员警、虐待犯人等行为开展合法的或秘密的斗争，并积极、稳妥地发展党员，壮大队伍，到1949年5月上海解放前夕，党员人数达到20多人，成为活跃在国民党司法系统内的一支特殊队伍。他们以“老乡”、“同乡”或“同情者”的身份，为狱中关押的政治犯（革命同志）提供生活照顾。当时，赵英盛身患肺结核，但他舍不得花钱买药，每月在其微薄的薪金中节省下钱来，冒着风险为在押狱中的革命同志带进食品和药品。当杨树浦发电厂工人、中共党员王孝和1948年9月在提篮桥监狱被敌人杀害后，留下两个女儿（其中一个为遗腹女），赵英盛积极为王孝和的遗孀忻玉英捐款。

解放前夕地下党根据“警委”的部署，在赵英盛的组织领导下开展武装护监斗争。

5月24日早晨，赵英盛把20多名地下党员和若干名外围积极分子组织起来，上午8时，赵英盛首先派一名地下党员控制电话间，又布置人员负责监狱警卫课，掌握钥匙间各监房的钥匙。打开枪库，拿出枪支分发给护监人员。从当日起，监狱大门紧闭，禁止一切人员和车辆进出。护监人员左臂缠上红布条，佩枪在狱内各自岗位上武装巡逻警戒，严防外面敌人冲

入监狱杀害或押解政治犯。1949年5月27日，上海解放。次日，上海军管会法院派员进驻监狱，正式宣布接管，代理典狱长交出印章及账册。赵英盛等地下党成员积极配合接管人员做好各项工作，同年6月起，监狱接收犯人。9月，上海市人民法院监狱挂牌成立。1951年5月，上海市人民法院监狱更名为“上海市监狱”，赵英盛历任上海市监狱警卫科、管理科、管教科科长，上海市公安局劳改处办公室第一秘书。

1963年赵英盛患了肺病，同年11月10日因病去世，年仅54周岁。赵临终前，他知道自己病情严重，不久将离世，他特地嘱咐家人把党费送交党组织。根据赵英盛的生平，1964年2月19日，上海市人民委员会以（64）沪会张字第100号文，批复民政局上报的文件，追认赵英盛为革命烈士。

20世纪80年代，上海作家树芬就以赵英盛为支部书记的提篮桥监狱地下党为素材出版了一本《活着和死去的人们》中篇小说，上海电视台据此小说拍摄了《狱中曙光》的电视连续剧。她们以文学艺术的形式，反映了以赵英盛为支部书记的监狱地下党的业绩。

# 战壕里的 入党谈话

□ 曹加宣



“小曹，你想不想跟中国共产党干革命？你愿不愿意为解放全中国劳动人民而贡献自己的生命？”

“我愿意！我是从地主家里逃出来的，参加革命队伍打倒地主阶级，打倒国民党反动派，愿为天下劳动人民求解放而牺牲自己的生命！”

我清楚地记着这段发生在70年前入党谈话，1948年9月5日是我终身最难忘的日子，在淮海战役打汜水战斗中，班长苏联生等在战壕里找我进行了入党谈话。然而，我们谈话还没有

结束，敌人又向我军阵地发起了冲锋，我们急忙开始阻击敌人。

## 在战斗中入党

汜水战斗结束后，我们随团部到涟水北边朱庄修整，总结战斗经验，第二天，班长通知我参加党小组会议，并在会上宣布，根据我在战斗中的英勇表现，连党支部决定批准我为中国共产党预备党员，预备期三个月。班长还郑重地对我说：“你现在是一名中国共产党员，在班里要起先锋模范作用，团结全班同志，去完成各项战斗任务！”这句话，让我铭记至今。在打东沟战斗中，我和班里的战士们一直冲锋在最前线，后经党支部批准，我正式转正，成为了一名正式党员，战斗结束后，连党支部授予我二等功。

淮海战役结束后，我又随部队参加渡江战役，在中国人民解放军24军70师209团一营三连、渡江战役第一梯队先锋连。我从当兵到入党，在战斗中立了五次功，受伤七次，受伤了也坚持不下火线、不下战场，是党的思想不断地让我强大。

## 新中国空军第一次跳伞训练

1949年9月5日，我接到连部通知，命令我和其他两名战士到营部报道，之后又分别到团部、师部报到。到师部报到后，我们15人

接受了师部卫生队的身体检查，只有5个人身体合格，第二天又到军部卫生医院接受了苏联医生的检查，最终5人顺利通过体检。

9月8日，我被分配到24军伞兵连三排九班担任班长。10月3日下午，在宁波市军部乘火车到河南省开封市东大营。第3天，在全体部队大会上，首长宣布：新中国第一支中国人民解放军空军陆战第一旅成立，由苏联军事专家指导讲解平时的训练内容。9月29日，各连队选出2个人，我有幸参加了第一次飞机跳伞。

1951年5月，中央军委决定伞兵旅组织一个伞兵方块部队参加10月1日天安门广场国庆节阅兵仪式，接受毛泽东主席、朱总司令的检阅，我在第3排右面第3个。

在伞兵部队里，我始终牢记着自己的党员身份，严格要求自己，政治思想、军事技术、身体训练一直名列前茅。在年终总结时，被师部评为二等功，受到朱德总司令接见并授予我二等功奖章。

## 组建上海市飞机跳伞队

1955年12月份，我从伞兵部队转业到上海市体育运动委员会国防体育处，组织上让我去组织上海市伞塔跳伞运动俱乐部，开展群众性的跳伞运动，为空军、伞兵部队培养后备力量。1958年4月，我被调去组建上海

市飞机跳伞队，同时担任教练和队长。我们跳伞队先后获得了第一届全运会飞机跳伞比赛团体总分第三名、全国第二届体育运动会上海男队团体总分第一名的好成绩，在男子组1500米五人集体定点跳伞比赛中，还以1.14米打破世界跳伞记录（原记录是苏联运动员保持的1.36米）。

因此，我们受到党和国家领导人毛泽东主席、刘少奇主席、周恩来总理的接见，刘少奇主席、周恩来总理为我们颁奖，周恩来总理

还亲自帮我戴上国家体育荣誉奖章，并和我们一起合影留念。

1965年10月1日，我代表上海市飞机跳伞队参加了北京天安门广场庆典活动，在观礼台上看到毛泽东主席、刘少奇主席、周恩来总理、朱德总司令，10月5日回到上海后，上海市体委授予我五好运动员和五好教练员称号。

小时候，我以要饭为生，常被地主家狗咬伤，如果要不到饭时，就有时给地主家放牛，却经常被打，还

不给饭吃。从地主家逃出后参加革命队伍，在战斗中加入到了中国共产党。在入党七十年里，经过风风雨雨，不忘初心，坚定信念跟着共产党走，在各次战役中，经常遇到和敌人面对面的战斗，在生死关头，是党给我力量、给我方向，让我有了战胜敌人的决心和勇气，努力完成组织交办的各项战斗任务。离休后，我坚持学习党史、国史，作为一名共产党员，我要时刻牢记自己的使命，不忘初心，继续前行。

（作者系长宁区离休干部）

（上接第7页）网吧监督员，16396位离休干部参与了扶贫助学活动。

#### 四、离休干部特殊对象情况

全市离休干部中，孤老35人，独居1078人，纯老家庭4006个，配偶无工作307人，家庭负担沉重191人，家庭中有无劳动能力子女的84人。

#### 五、社区高龄养老工作

全市离休干部中，居住在城镇的有12597人，占总数97.7%；居住在农村227人，占总数1.8%；另有74人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（乡镇）184个；171个社区卫生服务中心开设了离休干部专用门诊；165个社区卫生服务中心开展了分级诊疗；有11584位离休干部与社区保健医生签约。社区与特困离休干部结对6075对，为离休干部服务的社区志愿者1657人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共12400人，其中接受服

务机构提供服务的离休干部4978人，委托养老机构服务的离休干部889人，接受社区提供助餐服务的离休干部1233人，接受长护险的离休干部4620人。

#### 六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1220个老干部工作机构，其中，机关单位455个，事业单位335个，企业单位430个。目前，共有专职老干部工作人员1599人。

全市有老干部活动中心（室）437个，建筑面积总计约20.6万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组809个。各单位开放就近活动场地213个。

全市现有老干部大学34所，专用场地建筑面积约3.8万平方米，合用场地建筑面积约1.9万平方米；系统校和就近入学点39个，场地建筑面积共约3.5万平方米。老干部大学、系统校和就近入学点全年共开设2268个教学班，在读离休干部学员约3274人次，退休学员约77320人次。

（执笔：池益泓）

今年4月21日，是渡江胜利七十周年，但渡江战役不时在脑中浮现，当时我只是十九岁的青年，是华野十纵八十三团通讯员，而今已是89岁的耄耋老人了。

### 渡江前的演习

1949年4月29日，我们荷枪实弹地来到江边搞了一次演习，此时有近20条木帆船停在江边，船的前舱盖板上，堆放一排用军棉衣裤拆下的棉絮包上泥块堆放有40厘米高，渡江时可架枪、步枪对敌射击，并可挡敌军射来的子弹。部队上船后，船工用竹篙子将船撑离岸后，拉起风帆，帆船快速向江南冲去，这天很黑，风浪很大，小船被浪顶得抛上跌下，只听到江浪打在船帮上“啪啪”的声，在船头溅起阵阵浪花，这么多船冲过半江时，江南守敌毫无反应，此时营领导下令：“返航”。经过仿真演习，解除指战员的恐江心理。

### 军民鱼水情

4月21日黄昏，我突击营荷枪实弹来到江边，在上船时，我军架设在江岸防堤林内

的80多门重炮齐向江南敌军阵地发射。我们上船后，船工扬起风帆，木帆船快速向江南进发。船到江中，只见我军发射的炮弹在空中一亮一闪地，像流星雨似的向江南敌军阵地落下爆炸。在我们船近岸时，因敌军逃离，故未发生直接抗击，但敌我双方枪炮声不断。我突击营指战员都跳入江边水里上岸。上岸后，九连连长快速跨过敌军的战壕，我作为通讯员也跟着跳了过去，我俩刚蹲下，突然听到“吱”的一声，敌军射击的一发炮弹落在身边爆炸，当时感到头部中弹，以为自己死了。瞬间醒来，虽感到左背上肢被炸得不听使唤，和右大腿被炸伤疼痛，但仍用右手摸了摸头，头完好。当时看到身边的连长也被炸伤，他说右手腕被炸伤得很重。不一会连卫生员来为我俩包扎后，有苏北老区来的四个民工和两副担架在等着，我俩睡在担架上，民工见我们冷，将他们穿在身上的棉衣脱下盖在我们身上，后来知道这次战役数以千计船工不顾生命危险护送我大军渡江，可见军民鱼水情深。民工沿江边小路向东抬了约一小时，来到江边一黑灯瞎火的祠堂内，将我俩放在地上铺的稻草上就走了。

### 火线受伤

民工走了不多会，突然听到祠堂东边大炮不停地开，不仅比榴弹炮的还响，且地上都有震动感，开了有半个多小时。此时祠堂内一些能走动的伤员都跑了出去，炮停后回来，有的说：他们以为是国民党兵反攻过来开的炮。而事实是渡江前，我军对江阴要塞进行了策反，当晚“要塞”起义官兵为配合我三野已渡江的部队对国民党兵的追击，已调转江防炮口180度，向陆地汤恩伯守军开炮。

第二天上午，马连长和我，被抬到野外新搭建的“三野野战医院”做了手术。苏醒后，发现左背上肢用夹板与绷带绑着，万幸的是，我未被截肢。渡江战役让我终生难忘。

（作者系静安区离休干部）

## 渡江战役前后

□ 吴则尹



我出生在1933年的3月，上海市南市区人，家庭还算富裕，在1949年3月我转学到了培成女中，在那里我入了党。

参加南下服务团，是我这辈子最深刻的记忆。南下服务团原来叫“中国人民解放军东南工作队”，渡江战役后，南京、杭州、上海相继解放，中共中央因此决定提前解放福建，组建南下服务团，就地在上海动员知识青年南下福建。

起初只是“内部动员”，6月18日的《解放日报》刊登了南下服务团的招生通告，表示“凡思想纯洁，初中以上程度，身体健康，年龄18岁以上30岁以下之男女青年，均可报名。”在此前后，复旦大学等高校纷纷召开动员大会。6月21日，上海市学联在天蟾舞台举行“南下动员大会”，共有300多所大中专院校的8000多名师生参加。而就整个上海而言，共有7000多名学生报名，最终有将近2400人参加南下服务团，我就是这2400人中的其中之一。

我们在1949年的6月19日午夜离开上海，踏上了南下福建的征程。

在南下服务团里，有几件事是我最难以忘怀的。

第一个是我们刚离开的第一天，火车开到离上海火

## 永不磨灭的记忆

□ 朱黎



车站不到15公里的莘庄附近时，遇到了国民党飞机的俯冲扫射。当时我也坐在车上，火车立刻停止，我们被紧急疏散，但仍有两节车厢中弹了，后来我们有4个同志牺牲了，还有14个同志受了伤。这其实是对我们全体成员的一次强烈冲击，尽管我们在临行之前就立下了不怕牺牲的决心，但在出发的第一天就面临着流血和死亡，这是我们谁也意料不到的。

第二个是在艰苦行军中的考验。我们从上海到上饶这一段还主要是靠车船运送，从车站、码头到宿营地的步行路程不甚遥远。但从上饶到南平这一段就主要靠步行了。当时正值七、八月份的盛暑季节，烈日当空，赣闽公路两旁很少有树木遮挡，路面破损，坎坷难行。而且在崇山峻岭中行经常要上下坡度很大的斜坡，身上背着行李、水壶和挂包，日行40到80华里。当时许多同志脚底都磨出血泡，肩头被背包带压得红肿，也不叫

上一声苦。

第三个是生活方式的考验。当时我们服务团里多数成员都是在上海市区长大的，习惯了城市生活。其中一部分还受到了父母的娇宠，生活上比较娇生惯养，但到了行军途中，浙西、赣东和闽北人民吃的都是糙米和红薯，特别是进入福建境内以后的一个多月，几乎吃不上荤菜，所幸还能买到一点南瓜和绿豆芽。这对行军强度很大的我们来说是远远不够的，当时为了保存体力，减少日晒，我们天不亮就起床。晚上没有电灯，只有昏暗的油灯，白天行军，晚上宿营后也没有地方洗澡等等。但在这些困难面前我们并没有退缩，我们相互鼓励，以苦为乐，相互搀扶着一起走完了这段征程。

经过两个多月的长途跋涉，历经江苏、浙江、江西、福建四省，南下服务团终于在9月25日全体到达福州。

(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，在平凡中见真情；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。本刊特选部分典型事例，分期刊登，传播弘扬！



## 淳淳家风 融融亲情

□ 黄浦区委老干部局

家庭是社会的细胞。一个家风敦厚、亲人互敬

互爱的家庭，不仅是每位成员的温暖小窝，也是社会大花园里的芽香花朵。离休干部陈裕德的家庭，就是这样一个发散着正能量的可敬家庭。

那天我们去探访陈老，一进家门，见陈老正在拖洗地板。90岁的年纪，仍然腰板挺直，思维清晰。我们问：这个年纪还自己拖地，孩子不帮忙？陈老爽朗地笑了：老坐着不好，借机活动活动手脚。

提起孩子，陈老止不住激动地说，两个女儿对我俩孝敬极了。小女儿身在国外，掏钱买了房子让我俩老住得舒心。大女儿自己的家也在国外，但是她看到爸妈年纪大了需要照顾，毅然撇下丈夫儿子，多年来一直守

在父母身边，为父母做饭，陪父母看病，她自己过起了牛郎织女般的生活。

正和陈老聊着，大女儿买菜回来了。闻听父亲夸她，不好意思地说，这些都是自打小时候起，爸妈言传身教的结果，我们家一直传承着“崇文重教，报国爱家”的好家风。

陈老夫妇离退休后关心社区，每逢爱心捐款，都不肯落下，曾经荣获区“慈善之星”荣誉。陈老爱人曾参与组织“开心老太”社团，带领着小区老太太们读报、唱歌，表演节目，为养老院老人们织手套、围巾。然而，生活不会是每天阳光明媚。2013年，一场考验降临，陈老爱人中风躺倒了。父女两人怀着焦急的心情，为照料病人投入了全部精力：送医问药，精心伺候……在亲人每天24小时的守护中，闭目卧床的老太太脸色竟渐渐红润起来。

我们夸赞陈老父女对老伴、母亲的深情和孝心，是家庭伦理和家风培养的模范。女儿不好意思地说，母亲为了这个家献了自己的大半生，儿女今天能为她做点什么，太应该了。

陈老在一旁沉思了片刻，接过了话题：几十年来，我的家始终被好邻居、好社区、好干部、好同事环绕着，大家平日里嘘寒问暖，逢年过节总被上门慰问，一有事情就出手相助。我永远忘不了2016年深秋的那段日子，老伴突然昏迷送到医院，我一急之下心脏不适也进了病房，女儿又逢骨折不能下地，一家人全卧床了。一筹莫展之际，居委主任来陪夜了，书记来探望了，邻居同事来相帮了……终于使我家渡过了难关。陈老平静地说，我们已经无力回报社会，不过我和老伴已经把人生最后一件事办好了——遗体捐献。



在徐汇，有这么一位女儿，长期以来用柔弱的肩膀与爱人携手扛起家庭的重担，无微不至照顾生活无法自理的双亲，用实际行动诠释着孝亲敬老的真谛，她就是长桥街道离休干部俞永元的女儿俞林。

俞永元的听力一直不太好，这是他早年参加革命战争留下的后遗症。近年来，他被高血压、糖尿病、冠心病等老年疾病缠身。2015年11月，俞永元病重入院接受治疗，女儿日夜照顾无怨无悔，从递水喂饭到擦身按摩、倒屎倒尿，样样事情亲力亲为，常常累得坐着就睡着了。而在这之前半年，俞永元的爱人因为重度脑梗一度昏迷一个多月，病情危重，也是俞林在医院日夜陪伴悉心照料。女婿则医院和家庭两头跑，又要照顾独自在家的另一位老人，又要去医院送饭陪护。

俞林和爱人全身心扑在两位老人身上，为了两位老人的安康来回奔波。而这一年，又是他们独生女儿高考的一年。夫妇两人没有时间也没有精力再管孩子的学业和生活起居，而孩子也懂事地自己管好自己，不为父母增添烦恼。

一直以来，由于脊椎骨空心伴随脊椎压迫神经，俞永元走路不便，出行都依靠轮椅车。父亲人高马大，扶

## 大孝无痕

□ 徐汇区委老干部局



他上下轮椅车，对于身材并不高大的俞林而言，不是一件简单的事情。每次她都小心翼翼，生怕弄痛了老父亲，常常累得满头大汗满脸通红，一通忙活下来，自己的腰也直不起来。推着父亲去公园散步，去医院看病，去参加组织生活，长桥的大街小巷留下了俞林的串串脚步，坚定有力绵延不断……

母亲自从脑梗苏醒后，不仅丧失了生活自理能力，连最基本的说话功能都基本丧失了。为了配合医生做好母亲的康复工作，每天下午俞林都会推着轮椅车到医院打金针做理疗，然后推着她在公园或者马路上散心，三年多来从不间断。陪她说说身边的人、身边的事，看看生活的社区，看看马路上匆忙的行人和公园里嬉戏的孩子。虽然母亲只能发出含糊的咕哝声，虽然没有人听得懂她在说什么，但是长期的亲力亲为细心照顾，让俞林和母亲形成了很好的默契，只要一个眼神，俞林就知道母亲的需求。

有人说，久病床前无孝子。多年之前，为了照顾双亲，俞林放弃了自己的工作，忙里忙外操劳奔波。帮父母穿衣服、刷牙、洗脸、换尿布、买菜、做饭、喂饭、擦洗身子、活动筋骨、敷药按摩、倒屎倒尿，康复治疗等，这些琐事俞林每天都在做，每天都认真仔细地做。不求别的，她只求父母双亲能安度晚年、家庭氛围温馨和谐。

大孝无痕。孝，无须惊天动地，无须甜言蜜语。俞林和爱人默默无闻，用呵护、关爱、陪伴和坚持这种朴素的方式，让父母能够外安其身，内安其心，用实际行动书写了一个“孝”字。



## 用心用情 交朋友

□ 松江区委老干部局

有一种付出不求回报，有一种心意无私奉献。志愿者张尔兴的身上有着这种难能可贵的志愿精神，他用一颗炽热的心做好离休干部服务工作，用志愿行动丰富着自己退休后的精彩生活。与他结对的离休干部施湘德夸赞他是社区里的“好榜样”、居委会的“好帮手”、老同志的“好伙伴”。

张尔兴是新疆支内回沪人员，尽管身体有轻微肢体残疾，但他已有8年的志愿服务经历。不管是烈日炎炎的夏天，还是寒风凛凛的冬天，都挡不住张尔兴作为志愿者的热情，大家总能在小区里看到他忙碌服务的身影。他充分利用自己人缘好、善沟通的优势，及时向居民区党组织、业委会等反馈老干部的意见需求，向老同志传达社区的声音，忙前忙后、随叫随到、不求回报、从无怨言。别人问他“你这样做传声筒为的啥呀，吃力不吃力？”他只是笑笑说：“老有所求、我有所应，都是些力所能及的小事情，不足为道。”

虽然张尔兴说得轻松，但他做的可不简单。坚持每周上门看望，七八酷暑月、寒九

隆冬季，没有一次落下过，这“雷打不动”的习惯让施湘德夫妻深深感受到了街道、居民区对老干部的关心和照顾。张尔兴隔三差五地陪老同志谈心散步、聊聊家常、读书读报；时常电话问候，关心身体情况和生活情况；平时留心老同志感兴趣的内容，交流时事新闻和身边发生的新鲜事；总是细心地叮嘱老同志注意饮食和休息，换季时做好防暑防寒措施等等。

特别令施湘德感动的是张尔兴陪他一起读报学习，聊国际国内形势，每次和张尔兴聊天都是乐呵呵，仿佛没了烦恼。由于施老年事已高，眼睛不便，张尔兴便会将报纸上老同志感兴趣的内容挑选出来、逐一念给他听，其实张尔兴自己也是深度近视，可他还是第一时间摘录看到的新闻和发生的趣事，想着同“忘年交”施老分享交流。

张尔兴把施湘德作为自己的家人一样关心，他常说“施湘德他们老两口住在我们小区，我们邻里就是他最近的亲人，能帮得上的帮一点，互相照应。”张尔兴总是能体察到施老生活中遇到小困难，想方设法、不动声色地出力帮忙，哪怕是叫个车、订个报、扔个垃圾、送点吃的，在他看来不过是举手之劳的小事情，却令施湘德感动不已。他发现施老在出行、配药等方面有需求和困难，除了自己力所能及的帮忙，还及时将情况反映居委会，请求酌情帮忙解决。他用自己细致入微的关怀和真心真心的服务，打动了施老，如今两人已成为了挚友。

张尔兴总是淡然地说：“我做得还不够，这些都是应该的！”每次社区有评比评优时，他总推脱着把荣耀让给他人。他时刻本着“我奉献我快乐”的服务理念，在社区发挥着余热，帮助社区离休干部解决实际生活问题。每一份热心服务，送去的是关爱，是温暖，是自己内心最幸福的表达。他用实际行动践行着“志愿精神”。这就是张尔兴，一个勤劳、无私又热心的志愿者！



近日收到三表妹托人捎给我的影集《叶子飘天下》，很欣慰。“叶子飘天下”是我三表妹儿子的笔名、微博名，大名夏佳俊，自称夏叶子。

俊俊酷爱摄影，他大学毕业后足迹跑遍祖国的大江南北、雪域高原、荒漠边疆，更是多次往返亚非拉中低生活水平国家及南北极地，一待便是数月。不顾身患强直性脊柱炎，用“叶子飘天下”的笔名出现在《华夏地理》、《孤独星球》和视觉中国等众多影像媒体里，真像叶子一样不定时出现在世界的各个角落，成为一名优秀的人文地理摄影师。

2018年2月9日，不幸的事发生了。据中国驻纳米比亚大使馆消息，六名中国人在纳米比亚红沙漠景区内遭遇车祸，4人受伤，2人身亡，我外甥年轻的生命定格在这一天，年仅34岁。他微博更新永远停留在2月9日……

俊俊2017年2月才新婚之喜，三表妹白发送黑发，更是哭成泪人，俊俊的骨灰盒一直放在家里不愿入葬，整天待在家里思念儿子，什么活动都不参加，电话也不肯接。亲戚们嘱托我一定劝她想开。可我当时正大病住院手术，忍着病痛与三表妹发了微信：见你很久朋友圈

不冒泡，知你遇事了，但不知道是如此大的事，哥为你心痛。但不幸降临了，望你尽快走出来。儿是倒在工作路上，我们要为他自豪……人生多坎坷，每个人都有，只是大小不同。我也遇事了，因恶性肿瘤把左边肾、输尿管都切除了，现已做了两个疗程的化疗，但我们都要好好活着，享受退休生活，这也是子女所希望的……

三表妹买我的面子，给我回了微信：哥你好！真不知道该说什么，几个月来我感觉自己掉进十八层地狱

里，整个身心都空了，儿子从我们的身边消失，实在是没法接受这个事实。人来到这个世界受点磨难是必然的，可老天爷对我们的伤害太大了，跨出家门容易，走出心门好难好难……我趁热打铁，进行劝慰。

后来，三表妹勇敢地参加了朋友们为俊俊举办的追思会。又出席了去年9月在虹桥当代艺术馆举办的有俊俊和他的朋友们众多作品的青年摄影展。

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

## 叶子飘天下

□ 沈忠辉





# 揣着明白装糊涂

□

陈太顺

和老伴结婚四十多年来,在岁月的忙乱中不知不觉就老了。儿女们成家立业各过各的日子,剩下我们老两口住在这个老屋里。也许是从前吃多了苦受够了罪,养成了勤俭持家的习惯,舍不得浪费一口饭、倒掉一点菜。

孩子们回来总告诫我们:“隔夜饭菜不但失去营养,还滋生不少毒素,对身体绝对没有好处。”儿女们的话说得没错,只是我与老伴的思想根深蒂固,等他们一走,我们照旧吃剩食品。

后来,老伴发现我的胃不如以前那么利索了,她说:“往后你别吃剩下的饭菜了,让我一个人吃,你吃新鲜的。”让她去吃剩下的东西,更让我于心不忍。半点剩饭,她抢着往自己碗里扒,我抢过来又倒进自己碗里。一次,在激烈的争夺战中,菜盘子被摔落在地,碎成几瓣,老伴气冲冲地说:“好啦,从现在起谁也别再抢剩饭剩菜了,谁也别吃,全倒掉。”

她说是这么说,我知道这全是气话,可我从来就没有看见她倒过隔夜食品,心想老伴将这些东西弄哪儿去了呢。我天天观察,时时注意,秘密终于被我揭开了。那天午饭,发现老伴碗底露出了昨天的剩菜,我不动声色,暗暗思忖:“好哇,原来是这么回事,咱们走着瞧!”

有一回趁老伴起身去厨房的间隙,我迅速将她和我的饭碗对换了一下,我边吃边想,这下剩菜可让我全吃了,果然剩菜全藏在碗底。吃到最后,老伴当然也明白了,但她没说一句话,只瞪了我一眼。

就这样,为了抢吃隔夜剩饭菜,我与老伴将饭碗换来换去,换来的是一片呵护与温馨、一片真情与爱心,无论谁吃到埋在碗底的剩饭菜,都不说一句话,装作不知道,揣着明白装糊涂。

一天黄昏,我和老伴坐在阳台摇椅上,面对满天晚霞,回忆起我们年轻的时候。“你还记得单位组织的那次长风公园春游吗?大家正一起说笑着,你忽然在我身边蹲下来,当时追求我的人很多,可我选择了你,因为你是第一个想到为我系鞋带的男人。”“没想到这一系竟系了一辈子。”我接过话头,脸上还带着几分当年“阴谋得逞”的得意。“还记得那次吵架吗?那是我们婚后第一次吵架。我很生气,打开箱子收拾衣物,我动作很慢,希望你能说几句好话留住我,可你背对着我一声不吭,

## 爱的细节

□ 彭灿生

我只好拖着箱子出门,走在夜晚冷清的康定路上,我有些害怕。我忽然觉得,在这个城市里,只要走出家门,没有什么地方可以收留接纳我,于是我又自己回家了。可我回来,发现你却不在家……”“我找你去了,我以为你会往东边走,东边人多安全,谁知你往西边走了。”“西边人少,我想要是来找你一下子可找到你。”“我

没找到你,差点急疯了,我回家一看见你,冲你大发脾气,我规定你以后吵架,只准往东边走,而且不许超过四百米。”“你也真是,我就那么听你的,以后吵架真的只敢往东边走,只敢站在四百米内,乖乖等你来找我,我们哪像是吵架,倒像小孩子玩游戏。”我俩你一言我一语,忽然都大吃一惊,我们想起的怎么全是细节。是啊,我和老伴携手走过了大半生的风雨坎坷。其间,也经历了不少大喜大悲,大起大落,可到最后,留在我们记忆深处的,竟然完全是一个个相濡以沫的细枝末节。



□ 郁建民

## 阳台春韵

我每天一早就喜欢上阳台，练功打拳，风雨无阻，一天也离不开阳台，阳台与我的生活息息相关。只要登上我家六楼的阳台，就有别样的风景……

春来了，阳台便也明朗了，不觉眼前一亮，淡淡的芳香弥漫了我，陶醉了。我发现柳枝泛出了星星点点的嫩黄，犹似千重淡绿的珠帘，在晨曦中悠闲地婀娜着；迎春花仿佛缀满金星的长鞭，一串串地垂挂在池岸上，那明黄的色彩，让人感觉到辉煌；所有花草，都在苏醒。叶落叶生，花开花谢，一年的生命轮回从春天开始了。几乎在一夜之间，阳台为我掀开了春天日历的第一页！

我在阳台上种植有牡丹、金银花、桂花、栀子、文竹等二三十盆花卉。阳台地面上有，小圆桌上有，花架花台花篮上也有；有盆栽，也有水培；品种众多，知其名的，不知其名的，错落有致，四季可赏。置身其间，有枝吐翠，有花溢香，格外怡人！每每午间，闲坐藤椅，手捧一书或伏桌写作，略生倦意时，观四面葱茏吸满鼻芬芳，让人神清气爽，精气灵感油然而生。偶尔遇事不顺心烦意乱之际，赏身旁绿肥红盛枝舒叶展，淡定豁然之意立涌心头。

居斯阳台，常有朋友来访，少不了在此缅怀旧情，畅议天下，沉浸于自得其乐之中，品尝自由闲适的生活“一蓑烟雨任平生”“也无风雨也无晴”“狂放泥酒都忘老”的心境，吾愿足矣。窗外景致依旧，阳台上的人却已增岁渐老，且存且珍惜。

前两年突然讲话失声，咽炎发作，一个人的中气一下子失调了，好多天嘶哑无声，像个老哑巴。老伴极为关心我，就请小舅卖了一套电声设备、音响装置，在家关门独练，想不到声音发出来了，却唱到高音区卡壳，自己都感觉像马嘶牛叫。

恰好我原单位在沪职工联谊会要我表演个节目，我编了个《快乐歌谣》。要求全场同事，我吼一句，大家跟一句，我把最后一段的歌谣，酣畅淋漓的引领，大家齐声跟吼，把全场的气氛搞得非常热烈：

“年过七十岁，是个小孩子，年过七十五，是个小辫子。

年过八十岁，是个小伙子，年过八十五，是个小妹子。

九十岁时候，活得还不够，直到九十九，上天在招手。

老天等一回，等满一百岁，究竟活多久，大家来合计。

活着干什么？活着要干活，越干越长寿，快乐永长久。”

我这个业余的“戏痴”，临九十岁还积极释放当年气派。尽管吼叫得热烈，挥动得肩背流汗，觉得无比的舒畅、快乐。看着现场人们的吼声、笑声、勉励声、叫好声，我觉得开心。一个人不管年龄大小，职务高低，能在任何一件释放正能量的小事上，引起大家共鸣，都是令人开心的、快乐的好事。

## 九十老汉当戏痴

□ 谢荣





## 乌镇行吟

□ 杨凡

夜游古镇，只见河岸两旁张灯饰彩，旗帜如云，河水绵长而文静，映照着各式店招、旗帜，“听水轩”、“雨读桥”，连个食馆也要叫“读书羊肉”。这些文字就在水波中荡漾着，流淌着，似乎要证明这条千年古河也曾蕴藉过中华文化的文脉与传承，浇灌过像“昭明书院”那样的耕读传统。

船行市河，看着河水静静地流淌，水波如镜，伸向灯影的远方。两岸鳞次栉比的民宿与店铺，如水墨般渐次打开。乌镇的水质朴而清澈，水底青荇亦似可见，描画出



## 乌镇游记

□ 马导农

乌镇历史悠久，早在吴越相争的春秋时代，就有这古朴而秀丽的地方存在。镇中一条市河——车溪，南接金牛、白马两河的碧波，北连澜溪、紫云、西塘的清涟，潺潺流水，蜿蜒曲折，青石桥，水街相依。1896年7月，茅盾就诞生在河东观前街的一幢四开西进的楼房里，度过了他的童年和少年的13个春秋。好山好水哺育了这位文学巨人“物华天堂，人杰地灵”，乌镇的水土是他成长和取得巨大成就

独特的乌镇生活。乌镇人大多逐水而居，特别是沿河人家的水阁，最是巧妙，体现了江南人家的生活智慧。水阁，即沿河人家在营造民居时把一部分延伸至河面，下撑木桩或石柱，上置横梁木板，铺成居所。风从窗前过，水在屋下流。以前河中行船大多为代步、叫卖，河边可取水洗涤、浇灌。推窗问早安，跨桥访亲朋。

上得岸来，乌镇真正喧闹起来了。只见游人游船摩肩接踵，河岸河中一样繁忙。我们漫步石条小路，两边黛瓦木墙，临河酒肆时有高朋食客，叫卖声、招呼声、谈笑声，叽

叽喳喳，入耳嘈杂。镇中游入几乎人人都在持手机拍照上网，还可偶见有人独享微阅时代。好在乌镇随处都可免费上网。这就是今天的千年乌镇：水网+互联网，一键到世界！

的“江山之助”吧！过去在电影和小说里看到它的影子，如今身临其境，去领略小桥流水的鱼米之乡，那浓郁的乡土气息，使我们犹如回到自己的故乡，真是别有一番滋味在心头。

石门在桐乡西侧10公里左右，也是一个水乡风情浓浓的古镇。春秋战国时吴国曾在此垒石为门，抗拒越国，故名石门。又因小河淙淙，石桥处处，有“活水码头”之称。我们参观的丰子恺故居，是1933年他亲自设计的一幢三楹的中式高楼，朱栏粉墙，青竹绿树，十分典雅。堂中挂着他自书的对联“草草怀盘供语笑，昏昏灯头话平生”，还有他的多幅画作，看了真是一次美的享受。

（作者系百联集团离休干部）

大家都知道“病从口入”这句至理名言。研究表明，重视饮食卫生并对许多疾病的预防，首先需要从每个人的双手做起。在人的感觉器官中，直接接触外界最多而又防护最差的大概就是双手了。所以，手也最容易受到各种污染。有人研究发现，一只比较“干净”的手，像手指盖大小的一块地方可有3200多个细菌，而一只脏手上带有的细菌则可达4万~40万个，甚至会带有破伤风等致病性极强、致死率极高的病菌。至于平时在地上玩耍的孩子，双手所沾染的各种致病微生物那就更复杂了。研究证明，一只刚洗净的手3小时后，一个大拇指上的细菌就由原来的300个，上升至30万个。这就说明，要使双手保持清洁，防止“病从手入”，就必须经常洗手。

### 一、许多传染性极强的疾病由手传播

研究表明，许多常见的、传染性极强的疾病，如痢疾、肠炎、甲肝等，大多是由手至口传染的。特别是近年来，在世界上许多地方传播的“手足口病”与各种“流感（如甲型H1N1流感）”都往往是“病从手入”。

手足口病是一种由肠道病毒感染引起的常见传染病，能引起手足口病的肠道病毒很多，其中以肠道病毒71型（EV71）和柯萨奇病毒、埃可病毒最为常见。手足口病一般起病较急，多发生于5岁以下婴幼儿，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。手足口病病毒的潜伏期一般为2~7天，发病的第一周传染性最强。病毒主要通过唾液、疱疹液、粪便等污染的手、毛巾、口杯、玩具、食具等传播，手是主要传

播途径。

源自墨西哥和美国的甲型H1N1型流感的疫情已波及世界多数国家和地区。甲型H1N1流感，是一种新型流感病毒所引起的急性呼吸道传染病，人是主要传染源。潜伏期1~7天。其传播方式主要是通过飞沫或气溶胶经呼吸道传播，也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品亦可能造成传播。其中手是主要传播途径之一。

## 警惕“病从手入”



在重视保持手部清洁的同时，要尽量避免用手接触眼睛、鼻子与嘴巴。

### 二、下列情况必须洗手

- 1、饭前与便前便后。
- 2、接触过自己或他人的血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后。
- 3、接触别人之后，特别是握手之后。
- 4、上岗工作之前，特别是从事食品制作的炊事人员和销售人员等。

5、接触钱币和看报刊之后。

- 6、户外运动、作业、购物之后。
- 7、抱孩子之前。

### 三、洗手的注意事项

- 1、洗手最好用温热的自来水流动洗手，使用香皂其杀菌功效要增加6~8倍。
- 2、在手足口病、流感等病流行期间，最好使用专门的洗手用品，并且应选用能够长时间杀灭病毒、病菌的名牌产品。
- 3、洗手时，不仅要用洁手产品涂抹手指和手掌，还要涂抹指甲、手腕周围和指缝之间，而且双手要互相揉搓足够的时间后再进行冲洗。

## 5G时代将引爆 这些颠覆性场景



简称5G的第五代移动通信技术正“叩响大门”。专家认为，5G的技术特点可以用“快”“稳”“密”来形容，而这3个特点分别“催化”出3类应用场景。

**第一，5G“快”**——在5G网络覆盖下，下载一部分分辨率达到4K的电影理论上不超过18秒，但速度带来的不仅是量变。业界人士认为，5G将给“增强现实/混合现实”(AR/MR)技术带来新生。5G的速度能让这种技术走出体验区，形成产业规模。

**第二，5G“稳”**——5G最显著的特点是低时延和高可靠，即在任何环境下都表现稳定。

5G网络让医生在“混合现实”工具的帮助下完成精准的开颅手术，比“外科手术般的精准”更精准，原因正是5G信号“不断片”。5G的技术要求之一是能够支持速度高达每小时500公里的设备，因此5G技术推动的产业还包括无人驾驶汽车。例如，普通人踩刹车的反应速度大约是0.4秒，而无人车在5G场景下的反应速度有望不到1毫秒。

**第三，5G“密”**——5G网络每平方公里可支持100万台设备，非常有助于物联网发展。业界常说一句话——过去30年将人连接起来，接下来30年会将物连接起来。

总之，5G会引发一场大幅改变生活方式的革命。

怎样才能让自己变得积极乐观呢？美国心理专家告诉大家一些简单的小窍门，可以给生活增添更多“乐观元素”。

**第一，起床表达感激之情。**清晨，周围的一切都是新鲜美好的。起床后，试着感激你所看到的美好事物，会给一天带来美好的开端，让希望和快乐持续一整天。

**第二，没有“问题”，只有“挑战”。**不要将生活中的障碍看成问题，而只是把它当成一个挑战。你会发现，办法其实没有那么难找，任何困难也都将迎刃而解。

**第三，多与积极向上的人交往。**人都会受环境的影响，“近朱者赤，近墨者黑”，多与笑容可掬的人在一起，乐观情绪也会传染你。

**第四，睡前想点快乐的事。**一天中总会有些小惊喜和欢乐时刻，试着一边回忆这些快乐的小事情，一边进入梦乡，一定是种非常惬意的享受。

## 简单四招 让你乐观



风对人体健康的影响，总的来说是有利的。但四季之风对人体健康也常有不利的影响。

春风一般给人以温柔、暖和、舒服的感觉，但一些“特殊人群”最好不去体验这种感觉。医疗气象研究表明，每年的3~5月份，是精神病复发率最高的时段，其罪魁祸首就是温暖的春风。当暖流性的春风不断入侵时，精神分裂症、情感性和更年期精神病患者无法入睡的情况显著增加，情绪变化、行为异常、躁动不安和吵架摔东西的比例也比寒冷时多10%左右。

春季里，人们喜欢外出踏青。当室外风速超过每秒6米时，风沙、尘土等污染物会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜，易使人患上呼吸道疾病。此外，多风的春天，风道上的负氧离子数量大大减少，容易使人感到紧张、压抑、疲劳，年老体弱者常常因此而患病。

烈日炎炎的盛夏，热风频吹也容易引起疾病发作。每逢热浪袭来之时，牙龈炎的发病率明显上升；当暖风频吹、天气干燥时，

## 风 与人体健康

慢性咽炎也常常急性发作。此外，气压、气温与偏头疼的发作有密切关系，当暖低压过境后的3天内，头痛病人会大幅度上升。此外，夏季吹“干热风”时，脑中风病例会猛增；而吹“湿热风”时，心脏病和关节炎患者的病情明显加重。

冬天，当空气温度低于0℃时，风力每增加2级，就相当于气温下降6~8℃。所以，

隆冬时节的狂风总给人带来刺骨般的寒冷。每逢寒流来临时，风速骤增，冷风会使得人体呼吸道局部温度降低，易诱发呼吸道疾病，慢性气管炎、支气管炎、肺气肿病人在寒风侵袭下，病情也极易复发。寒风的刺激还使得动脉平均压升高，心肌需氧指数也相应增高，所以冠心病患者一般都视寒风为自己的“天敌”。此外，医疗气象学的研究表明，约77%的心肌梗塞患者对寒流过境有明显的敏感症状。寒风对关节病症、胃病的影响也非常显著。

四季之风，分时分日，应时而居，起居有度。

国外一项新研究发现，观看林荫道的3D视频能明显改善人的压力水平，尤其是看树，仅需6分钟就能取得显著的减压效果。

研究人员通过让80名男性和78名女性试验者即时演讲和口算减法等方式，制造出适度的心理压力。然后让他们随机观看林荫道3D视频。研究人员通过多种方式监测参与者的压力水平及恢复状况。监测显示，在树木覆盖率为24%~34%时，男性参与者体验到最大的减压效果。而随着树木覆盖率上升，女性也体验到相应增加的减压效果。研究人员指出，该结果再次表明，城市中的树木对身体健康至关重要。



看树6分钟  
身心可平静

## 闲聊也是养生长寿药



俗话说：“树老根多，人老话多。”老年人茶余饭后常常爱扎堆聚在一起聊天。你可不要把聊天看成是老年人在打发时间，其实这是非常有益于健康长寿的一种活动。俗话说：“话是开肠散，笑是健身剂。”聊天是一种人际交流、抒发情感、增添情趣、减轻精神压力、疏导压抑的方式，聊天是人生一乐，是一种享受。古人对聊天有许多体会。《幽梦影》中言：和学问渊博的友人聊天“如读圣书”；和谨言慎行的朋友聊天“如读圣贤传”；和诙谐滑稽的朋友聊天“如闻传奇小说”。

老年人需要多闲聊，因为闲聊有益老人的身心健康，可以益寿延年。科学家指出，许多国家的女性平均

寿命比男性长，其原因之一，就是女性比男性喜欢闲聊。老年人闲聊好处颇多，益寿主要有三方面：

**健脑益神** 据医学专家研究分析，人从进入老年起，脑细胞和脑容量开始逐渐减少，造成记忆力下降、反应迟钝、思维混乱、语言紊乱，甚至发生老年痴呆症。而老年人在谈古论今、谈天说地的聊天过程中，脑、口、耳、目并用，有时还要加上手势，这可是一种养生长寿活动。聊天如同一种保健操，常言道：“脑越用越灵。”聊天时往往要搜寻引人关注的话题，并使听者入迷，就得动脑筋，挖掘大脑中的“库存素材”，还要理顺思维、讲究逻辑。如此一来，聊天时大脑就无形中得到锻炼，使人思维活跃，可起到延缓大脑老化作用，确保大脑健康。

**疗病健身** 随着年龄增长，人到老年后，不可避免地会患上各种疾病。老朋友一起交流谈心，有时对方会教给你医治某种具体疾病的良方和切实可行的养生保健经验，这对于你的防病治病、养生保健大有益处。

**消愁解闷** 心理学有一

种流派，主张在心理咨询的过程中，以倾听、倾诉为主要治疗手段。倾诉者把自己的委屈、精神痛苦全部宣泄出来以后，心理痛苦和疾病也就减轻了大半。闲聊正好为老年人提供了一个表达、发泄和参与的平台。任何一位老年人都不可能事事顺心如意，当您因为某些事情而不愉快的时候，请不要独自生气，可以找知心朋友聊聊天。通过聊天，可以解除一时的不愉快，摆脱激动、愤怒、不满、忧愁、疑虑等情绪。年岁已高的老者，要学会倾吐，更要学会发泄，有什么想不开的事，找老同事老朋友说说、哭哭，大家劝劝、笑笑也就雨过天晴了。心情愉悦平和对晚年健康长寿十分重要，如果总是闷闷不乐、忧虑不安，就会使身体免疫功能下降，这就如同给疾病大开绿灯。

虽然闲聊有诸多好处，可也要提醒老年朋友聊天也要讲究学问。一是要聊爱，更要聊怨。二是要聊旧，更要聊新。三是要“生聊”，更要“熟聊”。与熟人聊天，海阔天空，心无顾忌，痛快淋漓；而与不甚熟识的人聊天，则可能会别有洞天，得到一些新的知识与见闻。四是要静聊，更要动聊。如果可以边散步边聊天，甚至与老伴到户外郊游、聊天，更能修身养性，相得益彰。

## 这样吃豆更健康

在日常生活中，利用豆类蛋白替代部分动物性蛋白质，可减少动物性脂肪摄入过量的风险，一定程度上可有效预防高血压、高血脂、心血管疾病的发生。

### 干豆：黄豆杂豆好搭档

在所有植物性食物中，只有黄豆中的蛋白可与动物性食物相媲美，所以黄豆被誉为“田中之肉”。大豆的脂肪含量约为15%~20%，其中不饱和脂肪酸占85%，亚油酸高达50%，此外，还含有较多对心血管健康有益的磷脂。如果再和杂豆搭配起来互补，营养更为丰富。黄豆的营养成分可为脑细胞的生长发育提供充分的原料，保持脑细胞更新的顺利进行。另外，豆类提供的钙可改善骨密度，促进骨骼健康。

除了黄豆，还有其他杂豆，如绿豆、红豆等，它们不同于黄豆，黄豆主要的特点是蛋白质含量高，在某种程度上相当于吃肉，而杂豆主要是淀粉，可以算作一种主食。它们和黄豆是好搭档。

**特别提示：**食用黄豆时要煮透、煮烂，若不熟食用，常会引起恶心、呕吐等症状，严重者会危及生命。

### 鲜豆：提倡多吃应季鲜豆

四季豆、豌豆、豇豆等就是很应季的食材。它们算是蛋白质含量高的蔬菜，也是维生素、矿物质和膳食纤维的储藏室。四季豆中的B族维生素含量特别丰富，而且还是一种难得的高钾低钠蔬菜。

豌豆圆润鲜绿，嫩豌豆可炒食，也可用于配菜。豌豆高钾低钠的特点对高血压的防控有益。豌豆富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A，其富含的蛋氨酸及胱氨酸有利于青少年身体的生长发育。



**特别提示：**四季豆要注意炒熟后才能吃，否则会引起中毒。而豌豆不宜蒸煮时间过长，否则会使营养成分流失。

### 豆芽菜：营养顶呱呱

绿豆芽维生素C的含量较高，而且绿豆芽还含有膳食纤维、B族维生素、钙、磷、钾、钠等营养素。

黄豆芽的营养价值更高。黄豆芽爽脆鲜嫩，所

含的蛋白质和维生素C也较高。黄豆芽的水分和膳食纤维的含量也不低，总体来说有清热解毒、滋润肌肤等功效。

虽然黄豆芽与绿豆芽的营养价值很高，但是它们与黄豆和绿豆却存在很大差距，同为100克，芽菜的营养成分，比如蛋白质仅为干豆类的十分之一。不过，由干豆变成豆芽菜后维生素C等含量却相应增加了。黄豆芽与绿豆芽的共同特点是性凉，因此脾胃虚寒、腹泻患者不宜大量食用。

**特别提示：**炒黄豆芽时一定要掌握好时间，没熟透的黄豆芽往往会带一点涩味，加了醋以后既能去除涩味又能保持豆芽爽脆鲜嫩。烹调绿豆芽最好也放点醋，能减少B族维生素流失。

### 豆制品：炒菜煲汤都适合

豆制品的种类特别多，豆腐、豆皮、豆浆、腐竹、豆腐干等等。

光豆腐就有很多种，南豆腐、北豆腐、冻豆腐等。不同种类的豆腐分别适合不同的吃法，南豆腐比较嫩，最适合用来做汤，而北豆腐相对比较老，用来炖菜、涮火锅更好。比豆腐更紧实的豆干则是不错的零食，既扛饿又好吃，将小包装的豆干放到包里想吃可随时食用。

另外，打豆浆也别太单一，黄豆、黑豆、红豆等都可以加到其中，是很好的早餐饮品。



“照相之法，出于西人，传于上海。故相机之处上海独多。”早在19世纪60年代，上海便兴起了肖像照热潮。延续几十年后，摄影开始面向社会，记录报道新闻，反应民俗百态，进行了拍摄时事照片的初步尝试。革命年代，摄影更是开启了作为政治宣传工具的路径，从而迅捷有效地传播推广。

如今，这种传统的写实摄影技艺与观念渐行渐远，巨变的大环境、当代的艺术思潮以及摄影者自身的敏锐性都有力地左右着摄影者对生活的观察、思考与表述，更多的是对视觉美学效果的一种诉求。

自退休后，随着在市老干部大学摄影沙龙的学习，我渐渐迷恋上这种视觉艺术。“用有限的取景器向人们解释这个世界发生了什么的表达方式，简单却也需要你集中精力、训练有素、敏感并有几何构图的美感。”《魔都》是我今年创作的一幅摄影作品。创作之初，源



于我一直想以“影像重叠”的手法，希望创作一幅能反映上海由往昔滨海小城演变为今日之东方国际都市，弄堂文化所孕育出的城市气息和时代精神已经与这片土地血肉相连。同时，我还希望将上海流光溢彩的夜色作为背景，通过光影效果的后期再创作，令这个国际化大都市呈现其无限的活力与魅力。一次偶然的让我观摩了上海“永业杯”国际标准舞蹈大赛，飘逸的舞步和优雅的举止将舞蹈的精魂演绎得淋漓尽致，不仅为申城市民献上一道道精彩的视觉

盛宴，也充分体现了上海追求卓越、海纳百川的时代精神。我即时抓拍舞蹈本身的张力和舞者的表情完美统一的时刻，由此也就迸发了创作《魔都》的灵感。作品构图简洁，色彩明快。

然而，当越来越多看见的、存在的对象与抽象的、虚拟的概念走入我的镜头时，我却有些迷茫了。到底我要镜头表达什么？美？意识形态？自我情感表现？我决定带着这些有意味的话题，从心出发，心随境移。背起相机，邀约几位摄友，“通过镜头去寻找曾经在书本上、记忆里的印象，记录在世界各地遇到的人和事。”画风或变细腻，构图或变复杂，但镜头里的世界却在变小，人与人的距离在变近，语言、肤色、信仰也不再隔阂。摄影的快乐是来自心底的，它让你感受精彩，发现快乐，并在每一张照片背后留下一段美好的回忆，为生活注入无尽的乐趣。



## 摄影

### 从心出发

□ 吴立平



我于1949年6月分配到松江的医院,部队医院说是医院,其实是在当地找一所房子,可能是大户人家废弃的住所,墙壁经过简单的粉刷,改建成病房、手术室,医院的设备是比较简单的,没有拍片的X光机,医院药品奇缺,特别是西药的奇缺。

部队医院接收的战士,枪伤的比较多,比较轻的是子弹擦破皮,简单的包扎就可以出院,医院的床位本身不多,是不住院的,有的子弹打到内脏就必须做手术,由于缺少必要的药品和手术器械,许多战士受的伤不是很重,但由于伤口感染,或者由于手术的问题,比如出现大出血,脏器的衰竭都可以造成死亡。

许多战士从北方来到南方,许多病就萌发出来了,比如蛇咬伤,南方地区比较湿润,虽然没有眼镜蛇等剧毒的蛇,但上海地区也有可以致人死亡的蛇,那就是蝮蛇,上海人叫它土匪蛇,它看似颜色灰不溜秋,个头也不是最大,但是一旦被蝮蛇咬到,不及时治疗,也是要出人命的,被蝮蛇咬伤几分钟后,被咬的部位就会迅速肿大起来,形成一个大包,没有治疗经验的往往错过了治疗的最好时候,轻者落下残疾,重者危及生命。其实江南小镇上大多有蛇医,可以用土办法治疗蛇伤,用人的嘴把蛇毒吸出,再敷上草药,效果还是比较灵验的,只是这种办法对蛇医有一定的危



险,许多蛇医自己中毒的事件也时有发生。江南地区有丰富的草药可以治疗蛇伤,比如鱼腥草、车前子对治疗都有很好的作用。江南气候湿润,有许多宝贵的中药资源,于是我们专门组织人员创办中药科,以中药来弥补西药的奇缺。

植物入药由来已久,松江地处湿润的长江下游平原,有的是丰富的草药资源,比如红花,它虽然没有藏红花的奇特疗效,但作为一般的药材还是大有用处的,而且它到处都是,松江地区的农民把它作为猪饲料,其实它的药用价值也不错。此外,还有车前草、熟地黄、茯苓等。

治病救人是医生的主要工作,除了在医院的岗位之外,我们经常要下乡看病,下乡总会遇到许多的困难,交通不便是其中之一。松江是个大地方,在解放前不属于上海管

辖,黄浦江以南的地区比如泖港、张泽、叶榭等地也是下乡常去的地方,那时黄浦江松浦大桥还没造,到泖港去是要坐摆渡船的,那种小的木船在浩荡的黄浦江面前显得那样的渺小,有的人会晕船,但是我们已经不怕了,长江都已经渡过了,而且也是靠木船,黄浦江更不在话下了。

我们部队医院经常遇到许多困难,血液是医院的生命,有时突然遇到医院缺乏血浆,这时候血气方刚的我们都主动站出来,没有人去计较个人得失,只要救活病人的生命,我们是义无反顾的,当然有时候血浆的型号不对,只能动员部队了,让驻军的战士来抽血,这是我党的优良传统。在那个时候我们医务人员哪个没有抽过几次血的经历啊,为病人全心全意是每个医务工作者的基本素养。



### 早 春

□ 宋家平

四月早春寒未央，  
樱花枝上展容妆。  
临风浓抹无蝶影，  
游客如织逐艳芳。

### 圆 梦

□ 张志峰

策马扬鞭圆国梦，  
凝心聚力奋康庄。  
风清气正千秋盛，  
福庶祥和万世昌。

### 观 春

□ 廖显辉

春回生暖气，  
草长百花红。  
飞鸟离巢屋，  
青蛙醒水宫。  
云来天色变，  
叶发树枝空。  
无限好风景，  
全都细雨中。

### 扫 墓

□ 瞿 若

冷风冷雨到清明，  
老眼迷蒙双泪零。  
遥见墓碑思绪乱，  
卿居此地可安宁。

### 休闲生活

□ 肖思坤

离休闲适似沙鸥，  
衣食无忧胜一筹。  
老友骚坛添雅趣，  
人生如此复何求。

### 春游见闻

□ 王经文

破晓乘车郊外游，  
所闻所见消忧愁。  
河边杨柳吐新绿，  
清澈碧波泛扁舟。

### 迎春曲

□ 刘世禄

缓缓暖风遍地吹，  
萋萋草木迎春归。  
百花争艳桃花笑，  
柳带丝丝把手挥。



# 宣传系统老干部摄影选



- |   |         |     |
|---|---------|-----|
| ① | 新安江画意   | 刘文祥 |
| ② | 丰收喜悦    | 严子健 |
| ③ | 安集海大峡谷  | 臧令仪 |
| ④ | 人面紫花别样红 | 苏颐忠 |
| ⑤ | 鹤发童心    | 石锡麟 |



1	4
2	—
3	5

