



美丽的城市 幸福的家园

□ 李乃利

我住在这一座城市，
我成长在这一片社区，
社区给了我家园的感觉，
城市让我感到骄傲而美丽。
我曾在世博广场上往返流连，
努力把深情的泪花一次又一次的收起。

今天，上海解放70周年，
上海的历史我们要永远牢记。
今天，我们在这里纪念胜利，
因为我们的祖国已从贫弱走向发展，
走向希望，走向强盛，走向崛起。
让我们把城市作为一种标志吧，
理念、开放、精彩、文明，
一个又一个在生动地演绎。
让我们把家园作为一种幸福吧，
同心同德、和睦邻里。

记住吧，晨间路口志愿者的红色袖章，
记下吧，晚暮人流旁的桔红色小旗。
在风雨日晒里习习荡漾，
在你我的心中挥之不去。

今天 we 和老一辈回忆上海战役，
不会忘记是您打下祖国坚实的根基。
今天 we 和爷爷奶奶相拥家园，
五老的志愿者队伍中仍然还有您奉献的身躯。

历史淡褪了远去的硝烟，
时光抹不去战马悲鸣的战斗足迹。

战争的烽火啊，
永恒，永恒地镌写在我们民族的史册里。

我们知道，您是解放上海的功臣，
我们还知道，您是社区“六大员”，
八九十岁了还奉献在社区。
您是将军，时刻关心弱势群体，
您是耄耋的老人，
在诗词歌赋里谈谐谈趣。

让我们集体向您敬礼，
敬礼，为您的坚定、执着、弘毅，
敬礼，您对未尽事业
许许多多的期许，
敬礼，您对我们万千热爱——
对革命理想的生生不息。

总有一腔热情不能忘记，
总有一份感情我们相互传递，
总有一种赤诚，留在我们的心底，
总有一个信念，让我们高高地举起。

今天我们在这里纪念，
把记忆的情怀，
留在我们的血脉里。
于是，我们勇敢承接起：
您送来的一杆杆火炬，
为建设美丽的城市、幸福的家园，
坚定地站立。



“上海老干部”微信公众号

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 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 张家科
范传伟 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤

主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部

电子信箱/shlgbgz@126.com

刊期/月刊

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5期 总第381期

邮发代号:94-902

上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

美丽的城市 幸福的家园 …… 李乃利 (1)

工作专稿

贡献正能量,晚年人生更阳光

…………… 张骏 (4)

市委老干部局召开2019年度党风廉政建设工作会议 …… 市委老干部局机关党委 (6)

2019年度上海市老干部大学系统暨老年教育协会老干部大学专业委员会工作会议召开

…………… 市老干部大学 (7)

强化责任 担当作为 大力推进离退休干部党建创新发展

…………… 市委老干部局政治待遇处 (8)

上海举行老干部参与垃圾分类工作分享会

…………… 市委老干部局宣传处 (11)

上海老干部引领垃圾分类“新时尚”

…………… 市委老干部局宣传处 (12)

紧贴转型需要 聚焦主责主业 切实以调研工作助力新时代老干部工作提质增效

…………… 嘉定区委老干部局 (14)

汇聚银发正能量 谱写时代新乐章

…………… 奉贤区委老干部局 (15)

工作集锦

杨浦区老干部用多种形式宣传垃圾分类知识

…………… 张盛 (16)

静安区开展“赞成就、助发展”主题活动

…………… 佘梦懿 (16)

嘉定区外冈镇老同志为区域发展释放正能量

…………… 俞海东 (16)

奉贤区“暖心工程”受老同志欢迎

…………… 帅寒丹 (17)

上海理工大学离休干部高龄不忘初心倾心支持教育 …… 孔德静 (17)

市老干部活动中心认真落实垃圾分类工作

…………… 马晓锋 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

峥嵘七十载 同绘中国梦

我是一个兵 鲁 杰 (18)

申城红旗升起的地方：老市府大厦回忆
..... 任炽越 (20)

学习之窗

见证马克思主义哲学的力量
..... 王联斌 (21)

热点聚焦

上海解放前夜 鲍史采 (22)

记忆中的垃圾分类 沈顺南 (24)

四“千金”潜伏淞沪警备司令部
..... 史 印 (24)

今日点击

革命文艺育春光 郭春光 (26)

护厂行动 朱英英 (27)

一把“勃朗宁”手枪 谭阿金 (27)

上海的黎明 包在福 (28)

“年轻”老干部 石 磊 (28)

学徒工迎解放 林仁寿 (29)

难忘的渡江战 朱尚平 (29)

人物专访

女儿的爱 长宁区委老干部局 (30)

队长和她的亲人们
..... 普陀区委老干部局 (32)

垃圾分类指导员 施振华 (33)

海派面塑大王 蔡 理 (34)

情满人间

百岁寿星和他的子女们
..... 静安区委老干部局 (36)

执子之手 与子偕老
..... 金山区委老干部局 (37)

关爱老人是责任 张丽华 (38)

七彩长廊

家有花妻 金洪远 (39)

老来学开车 耿 勇 (39)

知识卡片

吓你一跳的体内“御林军” (40)

关于新陈代谢的十个事实 (42)

生活之友

白酒是个好帮手 (43)

莫忽视几个错误卫生习惯 (43)

养生之道

十件事保护大脑 (44)

歌唱缓解帕金森病症状 (44)

饮食保健

夏季吃苦要适量 (45)

垃圾食品吃多了会让人变懒 (45)

闲情雅趣

墨香寄情，书与时同 罗 奇 (46)

激情岁月

脱险记 周凤银 (47)

艺林漫步 宋家平等 (48)

封面：春雷破晓

吴立平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：牧歌

魏小燕 摄



一个特殊的党支部最近在徐汇区龙华街道怡乐家园养护院成立。这个临时党支部35名党员全是入住养老院的老人，其中党龄70年1人，60至69年17人，50至59年12人，50年以下5人……

这是上海离退休干部党建“初心行动”的一个缩影。与怡乐家园一样，许多离退休党支部的成立带动了更多社会资源、区域单位资源投入其中，为老同志们学习新思想新理论、发挥余热贡献爱心提供平台，让他们的晚年生活更丰富、更阳光。

市委老干部局今年推出“乐龄申城·五心行动”，除了“初心行动”抓好离退休干部党建为引领，还将以“爱心行动”引导广大老同志为上海经济社会发展贡献“正能量”，并通过“暖心行动”为离退休干部办实事、做好事、解难事，通过“悦心行动”加强离退休干部精神文化建设，通过“同心行动”促进有关各方同心协力做好老干部工作。

不忘初心坚定信心

去年，习近平总书记致信鼓励新近入党的83岁电影表演艺术家牛犇，勉励他勇做党员先锋，在从艺做人上为广大文艺工作者作表率。

耄耋之年入党，牛犇的事迹引起老同志们对“初心”的深刻感悟。“我们都应该向牛犇同志学习，永远有一颗赤子之心，铭记党的光辉历程，感恩党创造的幸福生活，始终践行当年入党时宣下的誓言。”老同志们说。

聚焦政治引领，上海开展“乐龄申城·



初心行动”，以抓好离退休干部党建作为首要职责和任务，以政治思想教育为引领、党建工作体系为保障、党支部建设为抓手，积极引导广大老同志不忘革命初心。

3月5日，一场形势报告会在上海图书馆举行，本市1200余名离退休干部参加。福卡智库首席经济学家王德培从中美贸易摩擦问题等热点谈起，深入浅出地剖析当前经济形势、经济政策和经济发展战略。

老同志们非常欢迎这样的形势报告会，认为专家的辅导报告帮大家拨开了迷雾，破解了迷局，让大家进一步认清了形势，进一步坚定发展信心。

看改革成果，看经济发展，看社会进步“三看”系列活动，邀请老同志参观学习考察，参观进博会、上海京剧院，用他们的笔和镜头记录下历史变迁、畅谈今昔变化。

老同志不仅认真学，还积极“开讲”。奉贤区“夕阳红讲师团”积极开展“学十九大、讲新思想、做正能量代言人”主题宣讲



活动，推动十九大精神进机关、进社区、进农村、进校园、进企业、进网络。

市委老干部局相关负责人表示，今年还将重点培育10支离退休干部宣讲团，更好地组织广大老同志学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想。

找到发挥余热的空间

“村民朋友们大家好，今天你的垃圾分类了吗？生活垃圾分为干垃圾、湿垃圾、可回收垃圾、有害垃圾……”每天清晨，崇明区向化镇齐南村的老党员们会喊响“小喇叭”宣传垃圾分类。75岁的老党员张丕家是这个“田间小喇叭”的提出者，他每天早晚两次走在村里，开展流动宣传，已经坚持了700多小时。

今年7月1日起，上海将正式施行《上海市生活垃圾管理条例》。老同志们纷纷行动起来，赶上垃圾分类这一“新时尚”。徐汇区司法局原党委副书记李玲媛也是一名垃圾分类志愿者。她每周四晚6时至9时为居民们的“绿色账户”做积分登记，同时开展宣传引导工作。有居民将不同垃圾混放，李玲媛会把垃圾袋打开进行二次分拣；有居民由于各种原因难以在规定时间内投放垃圾，她主动帮忙，排忧解难。

退休只是人生的一个驿站。在“看变化、赞成就、促发展”“畅谈十八大以来变化、展望十九大胜利召开”“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”“赞成就、促发展、当先进、作表率”等主题活动引导下，许多老同志们找到了自己发挥余热的空间。

在网络空间，上海约有500支各类离退休干部网宣队伍，5000余名老同志网宣员积极发声，弘扬正能量。

在社区，广大老同志纷纷争当党的政策宣传员、社会道德示范员、和谐社会促进员、教育后代辅导员、社会风气监督员和社区文化倡导员等“六大员”，参与社区治理。

对于青年一代，老同志们组织编写《中

国共产党英烈故事选》（1921—1949），向青少年赠书，传承红色基因；近百位老干部、老专家、老教授、老科技工作者走进校园和社区开展科普宣讲，为培养党和人民事业的接班人作贡献。

满足物质精神双重需求

不可忽视的是，离休干部整体进入高龄后期、高发病集中和叠加的“后双高期”。对此，上海开展“暖心行动”，为他们解决“急难愁盼”问题。

居家不安全？相关部门组织服务队为有需求的老干部家庭安装无障碍扶手、解决房屋维修、水电故障等问题。

出行叫车难？相关部门以政府购买服务方式，与出租车公司合作，为孤老、独居离休干部提供优先叫车服务。目前，电话优先叫车总计近14万车次。此外，上海184个街镇为离休干部建立了居家养老服务网、社区卫生保健网、助老帮困服务网、就近开展活动网和精神关爱慰藉网。

在满足物质需求的同时，上海着眼广大老同志精神文化需求日益增长的实际，通过开展重大节庆主题活动、发挥各级老干部大学优势、搭建多样化的平台载体、提供精神慰藉和心理养生服务、整合活动阵地资源等，努力为他们提供更加丰富多彩的精神文化服务。

去年，青松城联合上海图书馆共建青松城服务点，开展办理一张“读书证”，增加一批书籍、配送一批试听资料，打造一间听书室等服务。

目前，上海有市级老干部协会、兴趣组队21个，区级老干部协会、兴趣组队约130个。全市设立老干部活动中心（室）476个。

“要在全社会营造尊重关心离退休干部、重视支持离退休干部工作的良好舆论氛围。”市委老干部局相关负责人表示，通过“同心行动”促进有关各方各司其职、同心协力做好老干部工作，为新时代老干部工作高质量发展提供坚强组织保障。



市委老干部局召开 2019年党风廉政建设工作会议

□ 市委老干部局机关党委

4月3日上午,市委老干部局召开2019年党风廉政建设工作会议。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。驻部纪检监察组组长朱鸣传达贯彻落实中央纪委和市纪委全会精神,对市委老干部局的党风廉政建设提出要求。副局长、局机关党委书记包龙根主持会议并部署市委老干部局2019年党风廉政建设工作。局主要领导与领导班子成员、局领导与分管处室和局属事业单位负责人分别签订了党风廉政建设责任书,局办公室和市老干部活动中心的负责同志作了交流发言。副局长孔令军、龚怡和各党组织书记、机关全体党员,局属事业单位领导班子成员50多人参加会议。

杨佳瑛指出,签订《党员领导干部党风廉政建设责任书》,是庄严的承诺、压力的传导和沉重的担责。加强市委老干部局党风廉政建设工作,第一,要坚持以党的政治建设为统领,进一步营造风清气正的政治生态。要始终把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务,

把党的政治建设贯穿于日常工作全过程,严明政治纪律和政治规矩,把践行“两个维护”落实到具体行动上,体现在工作效果中。第二,要深化细化“四责协同”机制,严格落实管党治党责任。通过明确各级领导干部和领导班子在党风廉政建设责任制中的具体责任,强化责任考核和责任追究,促进党风廉政建设各项任务落到实处。第三,要坚决纠正“四风”,打好作风建设持久战。认真贯彻落实习近平总书记关于进一步纠正“四风”、加强作风建设的重要批示精神,持之以恒正风肃纪,按照“基层减负年”要求,认真梳理形式主义等方面的问题,切实加以整改。以“等不起”“慢不得”“坐不住”的责任感和紧迫感做好老干部工作。第四,要加强监督和纪律教育,将铁的纪律转化为党员干部的日常行为方式。坚持严管与厚爱结合、激励和约束并重,构建抓在日常、严在经常的机制。党员领导干部要自觉践行《关于新形势下党内政治生活的若干准则》,带头做到对党忠诚老实、

心底无私,带头贯彻民主集中制,带头保持健康的党内同志关系和工作关系。全局上下进一步形成见贤思齐、齐心协力的工作局面,建设一支忠诚、干净、担当的高素质老干部工作队伍,不断推进上海老干部工作高质量发展。

朱鸣指出,一要把政治建设的责任落到实处,旗帜鲜明讲政治。要按照中央和市委的要求,把讲政治落实到决策、工作、管理的全过程;二要把深化细化“四责协同”要求落到实处。进一步明确全面从严治党 and 党风廉政建设的分工任务、重点工作和具体要求,通过层层压实责任,更好的守责尽责,打造落实主体责任的闭环;三要把教育管理监督的职责落到实处。要坚持问题导向,抓好风险防控,要时刻保持高度的警醒和警觉,持之以恒纠“四风”,切实履行好党章赋予的职责,发挥纪检部门的作用,把监督寓于日常之中。

会上还举行了授书仪式,局领导为支部代表发放《习近平在正定》和《中国共产党支部工作条例(试行)》。



近日，“2019年度上海市老干部大学系统暨老年教育协会老干部大学专业委员会工作会议”在虹口区老干部大学召开。会议由市老干部大学校长罗世谦主持。市委老干部局副局长、副校长孔令军，虹口区委常委、组织部部长杨春花等出席。系统各校领导和办学工作者六十余人参加会议。

会前，罗世谦一行在虹口区委书记吴信宝的陪同下参观了虹口区嘉兴路街道市民驿站。

孔令军传达了全国老干部局长会议和本市老干部工作会议精神，并对老干部大学工作提出三点要求：聚焦政治引领，加强思想建设。学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，引导离退休干部不忘革命初心，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。探索将学校优质课程资源服务于基层离退休干部党支部书记，为加强党的政治建设和离退休干部基层党组织建设出力；加大志愿者宣讲力度，进一步加强“老干部榜样表率作用的辐射基地”的建设。聚焦中心大局，不断增添正能量。以庆祝新中国成立和上海解放70周年为契机，开展征文、讲故事、文艺汇演、书画影展、网上展示等主题系列活动。聚焦精准精细，搞好市校和系统校建设。要力争把大学建设纳入公益类文化事业发展总体规划，纳入公共文化服务体系；要加强信息化建设，推进新时代老干部工作提质增效；要统筹各方资源，鼓励社会力量参与老干部学习活动阵地建设。

市老干部大学副校长周鸿刚对2018年系统校工作进行了回顾总结：办学规模有发展，27所系统校开班734个、学员3万多人次、学习团队218个，涌现出一批五星级团队和优秀志愿者。开展庆祝改革开放40周年主题系列活动，包括座谈会、书画摄影展、专题征文、素质教育交流会等。发挥市校指导服务功能，加强课题调研，加强师资和课程资源共享，加强统计与信息沟通等。

市老干部大学副校长查正和布置了2019年工作任务：庆祝新中国成立70周年，深入推进老年素质教育工作，开展专题征文、举办书画摄影展和文艺汇演；积极完成上级部门部署的工作任务，推进兼职教师数据库建设、开展“我心目中的最美学员”讲述活动和老年教育百门精品课程评选工作等；加强指导服务，促进系统校整体发展，召开系统工作会议和通联工作会议、指导片区校学习交流等活动。

会上，杨春花致欢迎词。虹口、黄浦、杨浦区老干部大学作交流发言。与会者观看了《上海老年素质教育工作巡礼》电视专题片。与会领导向杨浦区老干部大学沪剧时装沙龙、市校东方艺术院摄影社和宝钢老干部大学吹塑版画兴趣小组转授2018年学习团队工作室及五星级老年学习团队铭牌。



2019年度 上海市老干部大学系统 暨老年教育协会 老干部大学专业委员会 工作会议召开

□ 市老干部大学



强化责任 担当作为 大力推进离退休干部党建创新发展

——市委老干部局举办离退休干部党建工作培训综述

□ 市委老干部局政治待遇处

为进一步强化大抓离退休干部党建工作责任，切实提高开展工作能力，推进全市离退休干部党建工作再上新台阶，3月11日至15日，市委老干部局举办了2019年离退休干部党建工作培训，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有关同志共60余人参加了培训。

紧贴“三个特点”

认真谋划设计

今年全国老干部局长会议和全市老干部工作会议，对做好离退休干部党建工作作出了全面部署。我们在学习贯彻全国、全市工作会议，筹划2019年度离退休干部党建工作时感到，当前离退休干部党建工作呈现出工作要求新、工作任务新、队伍成份新等“三个特点”。

一是工作要求新。党的十九大站在新的历史起点上，提出“要以提升组织力为重点，突出政治功能，加强基层党组织建设”，去年下半年中共中央颁发了《中国

共产党支部工作条例（试行）》，对加强新时代党支部工作提出了明确具体的要求，为加强和改进新时代离退休干部党的建设指明了方向，提供了根本遵循。

二是工作任务新。经过几年的实践和推进，全市离退休干部党建工作，一方面，既要贯彻中央、市委有关文件要求，积极推进离退休干部党工委（党委）建设，建立健全离退休干部党建工作体系，提升离退休干部党支部组织力；另一方面，又要积极拓展离退休干部党建工作领域，动员引导老同志到社区报到亮身份，

大力开展城市社区离退休干部党建工作；与此同时，还要依托离退休干部党建，把老同志组织起来为党和人民事业增添正能量，这已成为引领全市离退休干部党建工作高质量发展的“三驾马车”。

三是队伍成份新。去年，结合全市大调研活动，我们对全市近百名从事离退休干部党建工作者进行了分析，据统计，其中近三分之一的同志是近一两年机构调整后的新进人员，超过6成以上没有从事过党务工作，提高这支队伍抓党建工作的能力迫在眉睫。

市委老干部局着眼当前离退休干部党建工作面临的“三个特点”，确定举办一期离退休干部党建工作培训。通过培训，学习党的建设总要求和离退休干部党建工作的创新实践，提高开展工作能力。我们对这次培训的主要内容、培训方法和培训对象等作出了明确。在培训内



容上,旨在通过深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想、《中国共产党支部工作条例(试行)》和中央、市委对离退休干部党建工作提出的新任务新要求,全面理解掌握党的创新理论和有关政策要求。在培训方法上,聚焦离退休干部党建工作这个主责主业,通过专题辅导、业务讲座、讨论交流、参观学习四个环节,旨在对全市离退休干部党建工作进行一次系统梳理。在培训对象上,涵盖了各区委、大口党委以及部分中央在沪企业老干部工作部门负责人负责离退休干部党建工作的同志,旨在强化其在离退休干部党建工作中的一线指挥部作用。

许多刚刚跨入老干部工作大门的学员深有感触地说,这次培训既有党的建设应知应会内容介绍,又有离退休干部党建务实操作辅导,内容丰富,设置合理,形式多样,使我们新入队的同志能够边听边学、边练边学、边看边学,增强了抓好离退休干部党建工作的信心。

注重“三个导向”

突出培训实效

此次培训,我们紧贴全市离退休干部党建工作实际,坚持“三个导向”,精心组织实施。

一是注重理论导向。把习近平新时代中国特色社会主义思想解读摆在突出位



置,加强党的创新理论学习,让大家准确把握党的建设的总要求;把新颁发的《中国共产党支部工作条例(试行)》和城市基层党建专题辅导作为重点课程,以理论政策的引领推动培训工作的入脑入心。

二是注重实践导向。把业务讲座与现场教学有机结合,既有业务讲座的全面梳理,又有现场教学观摩社区离退休干部党建示范点、参观考察社区党建服务中心,以清晰的工作思路举措推动培训工作的落地落细。

三是注重问题导向。把小组充分讨论和大会交流发言有机结合,围绕离退休干部党建工作实践中存在的薄弱环节和亟待解决的问题,组织深度交流,引导大家相互学习借鉴,相互取长补短,以注重问题解决、问题导向,推动培训工作提质增效。大家一致感到,此次培训虽然

时间不长,但收获满满。

奉贤区委老干部局副局长唐群燕在讨论发言中谈到,要把加强政治建设贯穿离退休干部党建的各个方面,要把提升组织力作为离退休干部党支部重要任务。去年年底,奉贤区专门下发文件,在全区推进离退休干部党支部标准化规范化建设,这次培训,通过专家解读《中国共产党支部工作条例(试行)》,讲了方法、支了招数,帮助大家进一步强化了抓好离退休干部党支部组织力、责任。下一步,我们将按照条例要求和市局即将下发的创建“示范党支部”工作方案,结合奉贤区实际,持续抓好离退休干部党支部规范化建设,使离退休干部党支部成为团结凝聚老同志的精神家园。

杨浦区委老干部局副局长、区离退休干部党工委副书记郑建中在大会交流发言



中谈到,去年,在市委组织部和市委老干部局指导下,全区开展了城市社区离退休干部党建试点工作,市里在杨浦区召开了现场会,城市社区离退休干部党建试点工作成果丰硕。这次培训,通过城市基层党建专题辅导和市委老干部局领导业务讲解,使我们从理论和实践的高度对开展城市社区离退休干部党建有了更加系统深入的理解和认识,更加激发了我们扎实推进这项工作的使命和责任。下一步,我们将在去年试点工作的基础上,要进一步在深化政治建设、深化组织建设、深化活动开展、深化作用发挥、深化支持保障等方面下功夫,持续推进城市社区离退休干部党建,实现城市社区离退休干部党建与城市基层党建深度融合发展。

普陀区委老干部局副局长、区离退休干部党工委副书记丁磊敏在大会交流发言中谈到,充分发挥老同志的优势作用,始终是我们开展离退休干部党建工作的出发点和落脚点。今年,我们将继续按照市委老干部局的统一部署,围绕党委政府中心任务,积极依托“普老汇”平台,在全区离退休干部中扎实开展“赞成就、助发展、当先进、做表率”主题活动,一方面,通过开展系列活动,营造庆祝新中

国成立70周年的浓厚氛围,激励老同志为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝心聚力;另一方面,通过开展先进典型评选活动,让老同志学有榜样,比有标杆,激励老同志为党和人民的事业增添正能量。

强化“三个意识”

推进工作发展

参加培训的学员纷纷表示,要按照这次培训的有关要求,把学习培训成果运用到开展离退休干部党建工作的实践中,要强化抓离退休干部党建的主责主业意识、担当作为意识和创新发展意识,推进离退休干部党建工作高质量发展。

一是要强化主责主业意识。闵行区委老干部局副局长、区离退休干部党工委副书记顾清在大会交流发言中谈到,通过这次培训,更加清醒地认识到,抓好离退休干部党建是做好老干部工作的关键所在,作为分管离退休干部党建工作的同志,要牢固树立主责主业意识,切实把党建抓紧抓实抓出成效。“一分部署,九分落实”,这次培训进一步明确了今后全市离退休干部党建工作的目标任务,我们要结合闵行实际,细化方案、落实责任,把中央、市委有关要求不折不扣地贯彻到我区离退休干部党建工作的具体实践中。

二是要强化担当作为意

识。嘉定区委老干部局副局长、区离退休干部党工委副书记孙巍在座谈交流中谈到,当前,无论是推进“示范党支部”创建,还是推进城市社区离退休干部党建,工作难度都不小,我们要主动担当作为,勇于迎接挑战,敢啃难啃的硬骨头。从我区实际看,作为成立离退休干部党工委的试点区,就是要在已取得成绩的基础上,进一步加强离退休干部党工委建设,切实使党工委担负起指导全区离退休干部党建工作的责任,推进全区离退休干部党建新发展。

三是要强化创新发展意识。黄浦区委老干部局副调研员刘继彪在大会交流发言中表示,要以创新思维来推进离退休干部党建工作创新发展,抓离退休干部党建工作既要继承和发扬传统的工作方法,也要善于运用新技术新手段提高工作成效。从黄浦区实际出发,下一步,要充分运用全市离退休干部服务管理APP和黄浦区老干部微信公众号、各党支部微信群等平台,开辟网上组织生活新平台,实现线下与线上、“面对面”与“键对键”互动,加强离退休干部政治思想建设,切实提高党建工作成效。

(执笔:徐守勇 游闪闪 李超)



垃圾分类先行 绿色生活共享

上海举行离退休干部参与垃圾分类工作分享会

□ 市委老干部局宣传处

4月18日下午,市委老干部局在青松城举行“上海离退休干部参与垃圾分类工作分享会”。市委老干部局副局长包龙根、市绿化市容局环卫处副处长齐玉梅出席会议。来自全市各区的老同志代表现身说法,以丰富多彩的形式介绍了参与垃圾分类工作的经验和做法,讲述老同志、老党员退休不褪色、热心做公益、争当正能量先锋的政治担当和引领垃圾分类“新时尚”的鲜活故事。

垃圾分类志愿者、徐汇区司法局原党委副书记李玲媛,每周四晚上6点至9点准时到垃圾投放点,为居民们的垃圾分类绿色账户做好积分登记。若有居民将不同垃圾混放,她便把垃圾袋逐一打开进行二次分拣。她还带动艺术家老伴金苗苓积极参与,发挥自身特长创作了儿童歌曲《垃圾分类我先行》。”

曹杨新村街道杏梅园居民区党总支兼职委员钱广义说:“我们把困难的‘小事情’做到极致,就是垃圾分类新风尚。”崇明区向化镇齐南村老党员张丕家跨越江海来到活动现场并带来了一只特殊的小喇叭。作为一名垃圾分类志愿者和领头人,他每天早晚两次进行垃圾分类流动宣传,足迹遍布全村各个角落,已经坚持了700多个小时。现在,一支由退休老党员组成的村级垃圾分类宣讲员队伍成为齐南村“流动小喇叭”。

闵行区“春申晚霞”网宣团成员杨克元和杨浦区老干部文化艺术团诗词分团离退休干部代表分别通过快板的形式演活了垃圾分类的知识。此外,徐汇区凌云街道老同志介绍环保酵素制作过程和体会,通过垃圾分类变废

为宝;杨浦区民星一村功能型离退休干部党支部和街道侨联侨之家书画班的老同志们则在现场分享了他们所创作的70余幅垃圾分类漫画……

从今年2月开始,普陀、长宁、徐汇、杨浦、闵行等区已先后向老同志发出践行垃圾分类倡议书,呼吁老同志做垃圾分类的参与者、倡导者、监督者,在社区带动群众,影响邻里,凝聚起全社会的强大合力建设美丽家园。

“垃圾分类先行 绿色生活共享”是这次分享会的主题,也是上海广大离退休干部参与垃圾分类工作的共识。广大离退休干部,在垃圾分类这场革命性的“绿色转型”中,先行一步,积极参与,正在成为上海垃圾分类“新时尚”的引领者和践行者。

包龙根在讲话中说,此次分享会非常感人,令人感动,也很受鼓舞。老同志不忘初心,牢记使命和责任,在垃圾分类的宣传、推广中发挥了重要作用,非常了不起,为大家点赞,向大家致敬。分享会内容丰富,大家交流了垃圾分类工作中的好经验,同时也展示了老党员、老同志的风采与智慧,充满了正能量。相信此次分享会将更好地激发老同志参与垃圾分类工作的热情,更好地助推本市生活垃圾分类工作。他希望全市老干部工作部门进一步做好动员、组织工作,让更多老同志加入垃圾分类工作,做垃圾分类的倡导者、践行者,影响和带动市民朋友们一起加入,大家一起携起手来,齐心协力,追逐“新时尚”,为打赢垃圾分类“攻坚战”,作出老同志应有的贡献。



垃圾分类先行 绿色生活共享

上海老干部引领垃圾分类“新时尚”

□ 市委老干部局宣传处

4月18日下午,在市老干部活动中心——青松城劲松厅内,由市委老干部局组织的一场热闹非凡、别开生面的“上海离退休干部参与垃圾分类工作分享会”正在这里举行。来自全市各区的老同志代表现身说法,以诗歌、快板、漫画、表演等丰富多彩的形式,介绍了各自参与垃圾分类工作的经验和做法,讲述老同志、老党员退休不褪色、热心做公益、争当正能量先锋的政治担当和引领垃圾分类“新时尚”的鲜活故事。

去年11月,习近平总书记来上海考察,特别关注垃圾分类这件事,说这是“新时尚”,要求上海抓紧抓实办好。2月19日,《上海市生活垃圾管理条例》正式公布,并将于今年7月1日正式施行,上海以地方法规的形式进入垃圾分类“强制时代”。

为积极响应习近平总书记号召,认真落实市委、市政府关系民生的重大举措,上海市广大离退休干部积极发挥自身优势,采取多种形式参与垃圾分类的宣传、推广和政策落地工作。

发倡议 吹号角

普陀区委老干部局、区离退休干部党工委在条例全文正式公布后,率先向全区离退休干部发出追逐“新时尚”、践行垃圾分类的倡议书,要求老同志自觉行动,投身其中,主动作为,示范引领,做垃圾分类的参与者、倡导者、监督者,

在社区带动群众,影响邻里,与广大干部党员群众一起,凝聚起全社会共同推进此项工作的强大合力。此后,长宁、徐汇、杨浦、闵行、黄浦等区都向老同志发出倡议,吹响全市离退休干部积极响应号召,主动有所作为的号角。

金点子 效果好

为因地制宜做好垃圾分类和减量工作,在世界级生态岛——上海崇明岛上,两位退休老同志开动脑筋,想出了许多金点子。陈家镇垃圾分类志愿者、“山歌文艺剧团”组织者胡耀祖从小热爱文艺,退休之后自愿当上了垃圾分类宣传员。他以“山歌韵·睦邻点”为平台,自创山歌在群众中传唱。还把自己家中一面墙制作成宣传墙,手写手绘宣传垃圾分类知识。他也因此获得崇明区生活垃圾分类减量“热心公益奖”。

而在崇明区向化镇齐南村,每天清晨田间地头、宅前

屋后准会响起“村民朋友们大家好,今天你的垃圾分类了吗?生活垃圾分为干垃圾、湿垃圾、可回收垃圾、有害垃圾……”的流动广播,这是由老党员们吹响的“田间小喇叭”。想出这个既创新又接地气的金点子的,是75岁的老党员张丕家。作为一名垃圾分类志愿者和领头人,他坚持每天早晚两次进行垃圾分类流动宣传,足迹遍布全村各个角落,雷打不动,风雨无阻,已经坚持了700多个小时。在他的影响带动和村委的积极支持下,一支由20余名退休老党员组成的村级垃圾分类宣讲员队伍成为齐南村“流动小喇叭”。

形式活 利传播

在杨浦区、闵行区、徐汇区,生活在社区的广大离退休干部,早已行动起来,他们采取许多形式活泼的教育手段,积极加入到了垃圾分类的宣传工作中,成为一支重要力量。

闵行区法院退休干部、闵行“春申晚霞”网宣团成员杨克元创作了快板倡议书《垃圾分类一起来》。其中“习总书记发号召,垃圾分类掀高潮。幸福生活新风尚,千秋华夏展新貌”、“垃圾投放第一步,颜色标识看明了。深深蓝色很亲



切,重重红色拉警报”等朗朗上口的语句受到各界、尤其是老同志的好评。

在杨浦区,“金色夕阳”老干部文化艺术团诗词分团的离退休干部们也集体创作了一则通俗易懂的说唱快板:“……湿垃圾,真不少,家庭厨房找得到,残羹冷饭加调料,瓜皮果核桌上扫……”以通俗易懂的方式向社区居民进行宣传。

殷行街道社区离退休干部党支部与共青森林公园森园绿化公司党支部、上海浦望律师事务所党支部等还联手开展“倡导绿色生活,共建美丽家园”宣传活动。民星一村功能型离退休干部党支部和街道侨联侨之家书画班合作创作的70余幅垃圾分类漫画也在活动现场展出,吸引许多群众前来参观。杨浦区的老同志们还创作了具有浓郁上海特色有关垃圾分类的“金陵塔”,曲调的抑扬顿挫间,传递着老同志们的责任担当。

同参与 重实效

垃圾分类工作重在宣传,还重在亲身参与。徐汇区司法局原党委副书记李玲媛退休后不仅是一名法律志愿者,更是一名垃圾分类志愿者。每周四晚上6点至9点,她早早来到垃圾投放点,为居民们的垃圾分类绿色账户做好积分登记,同时开展宣传引导。有些居民将不同垃圾混放,李玲媛就把垃圾袋逐一打开进行二次分拣;有些居民对垃圾分类

工作不放在心上,她积极劝导,耐心讲解;有些居民由于各种原因难以在规定时间内投放,她主动帮忙,排忧解难。

李玲媛的老伴、被誉为“上海工人艺术家”的金苗苓,作为退休老同志,也积极参与了垃圾分类的宣传工作,他发挥自身特长,自己作词谱曲,创作了儿童歌曲《垃圾分类我先行》,让人在享受优美音乐的同时学习垃圾分类知识。

曹杨新村街道结合时下流行的Plogging运动,开展“垃圾分类一小步,Plogging捡拾加速度”主题实践活动,改变居民“一包扔”的习惯,更转变了居民从“要我分”到“我要分”的思想观念。碧绿湖花园小区业委会主任、杏梅园居民区党总支兼职委员钱广义联合业主一起实现了小区垃圾分类工作宣传教育到位、投放设备到位、志愿督查到位的“三个到位”,实现了垃圾分类一小步,文明进步一大步,把困难的“小事情”做到了极致,落实了垃圾分类新风尚。

从2011年起,徐汇区凌云街道就鼓励和引导小区居民做干湿垃圾分类。许多老同志利用新鲜的厨余垃圾制作环保酵素,代替花草有机肥或家中清洁剂使用,手工DIY酵素皂、洗手液、唇膏等活动,可复制可推广。街道关工委每年“爱心暑托班”中的环保酵素DIY活动手工课,一直是孩子们最爱的“超人气”课程。不少高龄离休干部

也亲手尝试环保制“皂”,感觉新奇有趣。2014年6月,凌云“绿主妇”家庭可再生废弃物回收志愿服务团队被中宣部授予“节约之星”荣誉称号。

长宁区周家桥街道范北居民区党总支发动小区内的老党员、老同志引领垃圾分类新时尚,一些老同志竟成达人和“吸粉专家”。居民区党总支培育建立的“万航渡口”党员志愿者工作室负责人、党总支委员、第二党支部书记、退休干部陈晓光利用小区小报宣传垃圾分类知识。在他的带动下,越来越多的党员群众成为垃圾分类的志愿者,越来越多的居民做到了自觉分类。

嘉定区、杨浦区等区委老干部局还组织老同志和老干部工作者开展垃圾分类挑战赛活动,老同志和工作者同场比拼分类技能,当场检验学习成果。

垃圾分类先行,绿色生活共享,如今已成为上海广大离退休干部参与垃圾分类工作的共识。在上海,还有许许多多像张丕家、胡耀祖、杨克元、李玲媛、金苗苓一样的离退休干部,主动投入,积极争当参与垃圾分类工作的先行者,为这座城市的洁净美丽贡献着自己的智慧和力量。老同志们说,垃圾分类是一项系统工程,是一场革命性的“绿色转型”,希望所有人都能从此刻开始,认真学习和践行,共建美好家园,让垃圾分类真正成为新时尚。

(执笔:张波)



紧贴转型需要 聚焦主责主业

切实以调研工作助力新时代老干部工作提质增效

□ 嘉定区委老干部局

近年来,嘉定区委老干部局突出问题导向、需求导向、效果导向,把调查研究贯穿老干部工作全过程,助推区域老干部工作精准转型、创新发展。

一、注重组织领导,完善工作机制

1、高度重视,突出调研工作重要地位。区委、区人大、区政府、区政协主要领导带头大兴调查研究之风,通过走访慰问、区情通报、专题座谈等形式,广泛征求老领导、老同志意见建议。区领导多次到区委老干部局实地调研、指导工作,协调解决工作问题。突出工作检查考核导向,将信息宣传、调研工作单列纳入全区老干部工作领导责任制,作为各大口党委、街镇年度基层党建责任制考核依据。

2、精心组织,切实加强工作保障支撑。将调研工作纳入年度全区老干部工作要点。由局办公室牵头协调,指导各大口委局、各街镇组织人事部门抓好各自系统、区域基层单位调研工作。同时,区委老干部局每年还安排组织到兄弟省市、区考察交流。

3、上下结合,调研任务分层落实到位。区委老干部局牵头抓总,每年确定调研选题。各大口委局、街镇也分别成立调研课题组,为破解老干部工作难题奠定坚实基础。

二、注重落实推进,提升工作实效

1、紧扣形势任务,精准选题。围绕市委、区委中心工作,聚焦老干部工作转型的热点难点,聚焦老干部所需所求所愿,确定调研方向。同时,积极引导各单位结合行业特色,从小“切口”入手,由点到面,更加客观地总结经验、分析问题、明确方向。

2、采取多种措施,精准指导。通过全区老干部工作季度例会抓指导督促,交流调研工作开展情况,及时发现探讨调研中的一些共性、个性问题。通过邀请专家专题授课,培养提高老干部工作者调查研究的本领。局领导班子每年还带队到承担重点课题的单位实地走访,提出具体指导性意见。

3、创新工作模式,精准提质。建立网格化联络机制,每名局工作人员负责与

1家街道(镇)和1家委办局联系结对,及时了解掌握各单位开展相关工作情况和遇到的实际困难。建立由年轻干部组成的工作推进组,让他们接受历练、增长才干。

三、注重成果转化,助推主责主业

1、夯实基础,品牌特色更加鲜明。为加强离退休干部党建工作,我们在专题调研中对全区基层党建中的老干部元素进行分析梳理,对老同志在基层自治、矛盾调解、公益服务等领域发挥作用的总体情况有了全面的了解。在此基础上,形成了对各街镇进行个性化指导和品牌培育的思路。经过一年多来的实践,目前12个街镇各自至少拥有一个综合性的老干部工作品牌。

2、紧贴需求,精细服务安心舒心。为了做好高龄离休干部服务工作,我们开展了为老干部办实事好事的专题调研,提出了针对性较强的思路和举措。

3、典型引领,骨干作用更加彰显。为了有效发挥老同志的积极作用,成立了嘉定区老干部通讯员队伍等等。



近年来,奉贤区委老干部局围绕党委政府中心任务,以“奉贤美、奉贤强——乐龄先锋行动”为抓手,以党建为引领,组织引导全区离退休干部为党和人民的事业增添正能量。

一、坚持党建引领,凝聚发挥正能量的“源动力”

一是着力彰显政治高度。坚持把政治建设摆在首位,组织广大老同志学思践悟新思想,引导老同志进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”,坚决做到“两个维护”。

二是着力提升组织温度。坚持发挥离退休干部党组织团结凝聚广大老同志的核心作用,树立精准服务理念,加强党内关怀帮助,不断强化离退休干部党组织的服务功能,让老同志精神家园更加温馨。

三是着力激发参与热度。坚持正能量价值取向,注重引导和发挥好老同志的政治热情和政治优势,通过开展系列主题党课和红色教育,引导老同志不忘革命初心、永葆政治本色。通过开展“最美贤城老干部”评选表彰活动,激励更多离退休干部,唱响正能量之歌。

二、注重平台建设,提升正能量活动的“保障力”

一是打造“乐龄先锋家园”阵地。在街镇创建“乐龄先锋家园”,引导离退休干部将“乐”家、“乐”彩、“乐”善、“乐”学的正能量触角延伸到日常生活中,通过参加社区各类志愿者活动,用阳光的心态、积极的行动感染、引领身边的群众。

二是强化工作品牌阵地。重点打造“黍苗家园”——曹平生工作室品牌,引导更多离退休干部在思想道德教育、法律权益保护、身心健康保健、网络平台宣传、家风家训传承等方面发挥积极作用。

三是构建网络宣传阵地。组建了“贤城老干部”和“乐龄先锋家园”两个微信公众号,建立了70多个微信群,引导老同志在老小孩、新浪、腾讯、网易等网站进驻“博客”空间30多个。组成了助学帮困组、调



汇聚银发正能量 谱写时代新乐章

□ 奉贤区委老干部局



查研究组、关爱帮教组、网吧监督组等“贤城四大组”,组织老同志担任“网络文明志愿者”,影响带动网民共同释放正能量。

三、发挥独特优势,增强助推家园建设的“驱动力”

一是乐龄先锋学思想。依托“夕阳红”讲师团,组织开展“学十九大、讲新思想、做正能量代言人”活动,积极推动习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神进机关、进社区、进农村、进校园、进企业、进网络。

二是乐龄先锋助党建。在南桥镇探索成立了5个“乐龄先锋·南桥家园”离退休干部党建示范点,通过设置微网格、创建微阵地、打造微平台、配送微宣讲、引领微活动、组建微团队、开展微服务,引导离退休干部主动融入区域化大党建格局。

三是乐龄先锋促发展。鼓励引导老同志积极参与三长制(河长、路长、桶长)、“五违四必”整治、文明创建等方面工作。组织一大批离退休干部回村担任乡贤理事,为农村生态整治、经济发展等献计出力。

四是乐龄先锋网上行。充分运用新媒体信息技术,以“互联网+”模式,积极发挥老同志网上正能量作用。



杨浦区

杨浦区老干部用多种形式宣传垃圾分类知识

“垃圾投放第一条，颜色标识看明了。蓝色回收再改造，红色有害拉警报。褐色要放厨余物，黑色来把干物倒……”不少人觉得难以记忆的垃圾分类规则，在杨浦区“金色夕阳”老干部文化艺术团诗词分团离退休干部笔下，变成了通俗易懂的快板书，不仅在离退休干部中间传唱，而且他们通过快板说唱的方式向社区居民进行宣传。在《上海市生活垃圾管理条例》正式公布后，杨浦区广大离退休干部发挥自身特长，利用多种方式参与垃圾分类宣传活动。

在此之前，杨浦区“金色夕阳”老干

部正能量工作室通过“阿拉杨浦老干部”微信公众号向全区离退休干部发出倡议书，号召大家“垃圾分一分 引领新时尚”。殷行街道社区离退休干部党支部与中共森林公园森园绿化公司党支部、上海浦望律师事务所党支部等联手开展“倡导绿色生活，共建美丽家园”宣传活动。离退休干部党支部书记顾桂荣向全体居民发出《绿色生活我倡导，垃圾分类我带头》的倡议，号召广大居民和离退休干部积极行动起来，自觉倡导健康时尚生活。民星一村功能型离退休干部党支部和街道侨联侨之家书画班合作创作的70余幅通俗易懂、内涵丰富的垃圾分类漫画也在活动现场展出，吸引了许多群众前来参观。（张盛）

静安区

静安区开展“赞成就、助发展”主题活动

日前，静安区离退休干部党工委、静安区委老干部局举行离退休干部形势报告会，邀请上海市委党校副教授黄真为老同志们作《国际形势与推动构建人类命运共同体》专题讲座，拉开该区“赞成就、助发展、当先进、作表率”主题活动序幕。

据悉，今年静安区离退休干部党工委、静安区委老干部局将通过“学习宣讲”“志愿公益”“畅谈点赞”“典型引领”“建言献策”“文艺展演”“宣传分享”七大行动，组织引导广大离退休干部畅谈新中国成立70年来，党带领全国人民在各条战线上所取得的辉煌成就，进一步激励老同志发挥独特优势和作用，为党和人民事业增添正能量。（余梦懿）

嘉定区

嘉定区外冈镇老同志为区域发展释放正能量

嘉定区外冈镇党委把社区离退休干部党建工作纳入基层党建总体部署，在镇级、村（居）委、村（楼）组三个层面健全三级网格，相应设立“外冈镇老大人社区治理促进中心”、村居“老大人工作室”、村（楼）组“老大人工作站”。他们通过摸底调查，根据离退休干部特长，编入相应的“资政老大人”“贤达老大人”“督查老大人”等各类队伍。老同志立足天然的乡缘关系，协助村居开展事务

管理和群众服务，教化乡民、反哺乡里、涵养文明乡风，充分展现党员本色。“老大人”工作发起人之一——退休干部龚学清担任中心党支部书记，他与“两代表”开展联合接待、垃圾分类宣传、为青年党员讲党课、与入党积极分子结对等活动。通过示范引领和层层发动，目前，全镇有200多名退休干部党员参与到“老大人”队伍中，占总数80%以上，老同志们还通过不懈努力，为全镇“无违建村居创建”“河道整治”等中心工作汇聚力量，成为党建引领下社区自治、共治的领航先锋。（俞海东）



奉贤区“暖心工程”受老同志欢迎

奉贤区委老干部局开展“与老同志面对面”暖心工程。由局领导班子成员带队，每月一次与老干部面对面聊聊家常、说说烦恼、解解疑惑，同时，传达重要会议精神、共话时事热点资讯、征求意见建议，用实际行动践行“不忘初心、用心用情、热忱服务、开拓创新”的为老干部服务理念。

上海理工大学离休干部高龄不忘初心 倾心支持教育

上海理工大学离休干部党支部的老同志，高龄不忘初心，倾心支持教育，支部先后荣膺市教卫系统离退休工作先进集体和该校“先进基层党组织”等荣誉。

原常务副校长章增夫妇多年来省吃俭用，除每年参加支部爱心捐款活动外，2016年还将20万元积蓄捐赠给学校关工委，用以资助品学兼优的困难学生。他说：“我小时候吃过苦，受过好心人资助，今天我尽己所能，用行动践行党的宗旨。”离休干部、原校党委办公室主任魏祺在今年2月庆祝自己入党70周年之际，向党组织缴纳党费1万元，同时向学校爱心基金会捐款1万元。

老干部们还与青年学生结对，关心他

市老干部活动中心认真落实垃圾分类工作

为积极响应上海市垃圾分类管理要求，践行习总书记考察上海时提出的“垃圾分类工作就是新时尚”的理念，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”公益活动，通过宣传引导、采取各项措施，严格落实垃圾分类工作。

活动中心加强全员培训，让员工熟练掌握垃圾分类相关知识，并制作垃圾分类宣传

日前，在奉贤乐龄先锋家园，区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记王萍向老干部通报了近期重要会议精神和相关工作情况，现场释疑解惑，并征求大家对老干部工作的意见建议。老干部们对垃圾分类、科学养老、多层商品房安装电梯等热点问题建言献策。（帅寒丹）

奉贤区

理工大学

们的成长进步。同时，老同志们积极支持大学生党建工作，不顾年高体弱，配合学生完成党课调研报告，激励学生为祖国建设贡献力量。同时，积极参加学校党代会、教代会和各类座谈会，为学校发展建言献策。学校110周年校庆之际，8名老干部积极参与《上理如歌岁月》编撰出版工作，他们回忆校史、提供实物素材，为校史出版作出了积极贡献。现年94岁高龄的韩俊同志不辞辛劳，为学校退管会、社区组织的读书组义务授课20年，自编教材自讲经典文学，讲课深入浅出，广受好评，自己还出钱资助小组活动。还有老干部心系家乡建设，先后投资30多万元用于公益事业，获得家乡“十佳文明市民”“优秀离退休干部”等荣誉。（孔德静）

市老干部活动中心

册和宣传卡片，积极向老干部和宾客进行宣传。在老干部活动场所和宾客出入区、餐饮区等处放置区分颜色、一目了然的垃圾分类容器、张贴宣传画、播放宣传片，增强宣传效果，提高知晓率和参与度。同时，在重点区域落实专人负责，定期开展检查和巡视。通过以上举措，广大老同志和宾客都能积极参与垃圾分类活动，老同志们由衷地说“青松城是老同志自己的家，我们都有责任以举手之劳的小行动，换取生活环境的大改变”。（马晓锋）

“我是一个兵/来自老百姓/打败了日本侵略者/消灭了蒋匪军……”这是新四军老战士祁学喜最喜欢唱的一首抗战歌曲。尽管已是93岁高龄，他依旧用铿锵有力的声音一鼓作气地唱完整首歌。在歌声中，记者仿佛感受到了抗战时期，英勇无畏的战士在硝烟弥漫、枪林弹雨中冲锋陷阵。祁学喜说，他想用这首歌，将坚定无惧、勇敢斗争的精神传递给新时代的年轻人。

投身新四军 光荣负伤

“我是贫民出身，一家人只能耕种地主的田维持生活，一直受剥削和压迫。”祁学喜说。作为劳苦大众，只有与旧世界进行斗争才是他唯一的出路。1943年11

月，新四军到家乡淮安县征兵，未满18周岁的祁学喜毫不犹豫地报名，成为了一名光荣的新四军战士。

时间已飞逝70余载，祁学喜的回忆有些许模糊，但是战斗的片段还回闪在他的脑海中。“我是新四军四师九旅二十五团一营三连的一个兵，师长是彭雪枫、旅长是韦国清……”祁学喜记忆清晰迅速地说出部队的番号。据查证，祁学喜所在的四师是新四军重建军部后统一编成的7个主力师之一。师长彭雪枫和旅长韦国清都是赫赫有名的抗日将领。作为这支英勇部队的战士，让祁学喜感到很骄傲。

1944年，入伍不久的祁学喜深感部队行军、作战

的辛苦。“我们行军中饥一顿，饱一顿，还要时刻警惕着敌人。途中炊事员没有办法煮饭，战士们就都忍着饥饿。”那时候，每人肩背一个小小的米袋袋，里面装些粮食，以应饥饿。即使米袋空了，也不能拿老百姓的粮食。遇到有村庄的地方，就隐蔽在老百姓家里烧饭充饥。

当时敌强我弱，部队作战很谨慎，每战力求取胜。“我们要么不打，打就必须胜利。”祁学喜说。敌人在明处，我军在暗处，这是当时我军战斗的一大优势。此外，为了防止敌人的偷袭、敌特渗透进部队驻地，战士们站岗放哨都是着便衣且高度警惕。

祁学喜微微起身，指了指自己右腿和臀部，这两处在参加“张楼战役”时中了敌人子弹。1944年7月5日至12日，新四军第四师九旅、第十一旅和淮北军区地方武装，对安徽省泗县前张楼、后张楼等地日伪军开展攻势作战，祁学喜参与了战斗。“据点里有好几个炮楼，敌人隐藏在里面向外扫射，我们的子弹没起到有效的作用。最后，我们几支部队合力围攻，人数在一个团以上，压制住敌人，取得了战斗的胜利。”祁学喜说，战斗中他冲向炮楼时被子弹击中负伤。

负伤后，祁学喜转移到了后方治疗，一边养伤一边工作。祁学喜被认证为三等

我是一个兵

□ 鲁杰



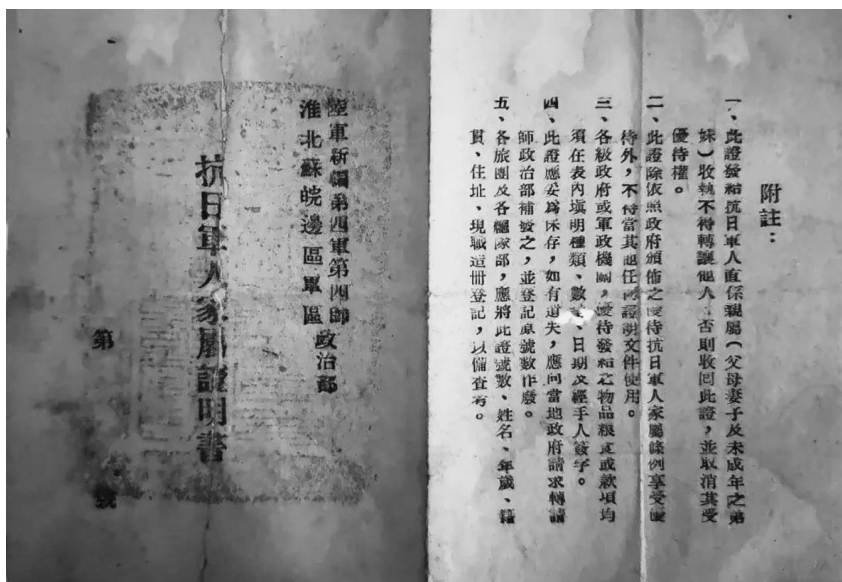


乙级残废,于1944年10月因残转业。1945年,祁学喜加入中国共产党。“那个时候的党员有候补期3个月,要有好的表现才能转正,”祁学喜说。转业回到家乡淮安县时,那里已经成为新四军的根据地。但是,还是有一部分解放区,一部分敌占区,形成了犬牙交错的拉锯式局面。

解放战争时期,祁学喜担任了淮安县滨湖乡民兵总队长。勤劳肯干的祁学喜还任职家乡的乡党支部书记、治安股副股长等。新中国成立后,1952年9月由淮安县公安局调任至上海市公安局文保处工作。他以革命的热情投入到新的工作中,先后任原卢湾区人民检察院助理检察员、原卢湾区修建公司人事股股长、原卢湾区园林管理所党支部书记等职。1985年12月离休。

用歌声发扬革命精神

走进一栋老旧的砖木结构屋子,在一楼楼梯的左侧便是祁学喜的住处——一间10余平方米的房间。虽然房间很小,但是很敞亮。两张简单的单人床、一口老旧的大衣柜、一张布沙发、四把有着历史感的椅子,靠着四周的墙壁围成一圈。靠窗左侧的桌子,是祁学喜的书桌。一叠整齐的《解放日报》、一台老式收音机,是祁学喜了解国内外大事的必需品。此外,桌上的一张照片



片格外地引人关注。这是他在2015年抗日战争胜利70周年时的留影,头戴抗战时的军帽、行着标准的军礼,90岁时的祁学喜精神矍铄,展示着一名战士坚定的形象。胸前佩戴着许多奖章,令人肃然起敬。

鲐背之年的祁学喜,与记者交流时精神健旺,很难看出已是93岁高龄的老者。在回答问题时,旁边89岁高龄的夫人不时插话补充,思维逻辑清晰明了。如今的祁学喜作息十分有规律。祁夫人介绍,晚上8点之前入睡,早上6点起床,6点多烧早饭,早饭为肉包、花卷、牛奶和麦片。午饭为一小碗米饭外加点小荤的汤菜,晚上则一碗汤面。此外,祁学喜空余时间喜欢自己动手修理东西,“凳子坏了,用锯子榔头修一修;墙面坏了,弄点水泥黄沙补一补。木工、泥工他都会。”祁夫人说,“他还特别喜欢走动,门口的空地要

拿扫把扫三趟。”祁学喜还时常步行前往区老干部活动中心参加活动。

最令记者敬然的是,谈论之余,祁学喜从抽屉中拿出两张歌词:《我是一个兵》《团结就是力量》,全神贯注地用高亢有力的声音唱了起来。“我是一个兵……”“团结就是力量,这力量是铁,这力量是钢……”一口气顺畅地唱完这两首革命歌曲。夫人在一旁打趣道,社区的联欢晚会都邀请他去唱《我是一个兵》,连续唱了好几年了,下次唱歌还要加上《团结就是力量》。每每祁学喜在台上激昂深情地歌唱时,下面坐着的中青年也会不由自主地跟着唱,台上台下融为一片。这大概是抗战精神的延续和传承吧。此外,“愿做长青不老松,发挥余热作贡献”这句话是祁学喜如今的座右铭,传递着他为革命奉献的精神和决心。

外滩汉口路49路公交车终点站对面，一座历经沧桑的老建筑默默地矗立，翻开上海历史，它却有显赫的历史。1949年5月27日，上海解放，上海市人民政府、中国人民解放军上海市军事管制委员会正是在这里宣告成立。第二天，上海第一任市长陈毅走进大厦，与国民党代理市长赵祖康完成了新旧政府的交接，随后在这里举行了庄严热烈的升红旗仪式——这就是原工部局大厦，也是被上海人熟悉的老市府大厦。

上世纪八十年代的一天，我从大厦前的64路公交车上下来，踏入了大厦江西中路汉口路拐角的正门，穿过黑白相间大理石铺成的大厅，顺着楼梯来到二楼市民政局人事处报到，开始了近三十年的机关工作生涯。几十年来，我亲身经历了民政事业的不断发展，亲眼目睹了大厦各机关的搬进迁出，参加了多次民政局办公范围从半个楼层，到一个楼层，再到几个楼层的搬家工作。

在被市民俗称为“石头房子”的“老市府大厦”里，我见证了上海民政创新的许多“第一”，如全国第一个最低生活保障制度的建立，全国最早开展的社区事务集中一门办理服务，全国养老服务最早列入市政府为民办实事项目，上海市的首次海葬活动，全国第一部涉外婚姻地方政府规章的出台，全国第一家省市社工协会的成立，全国率先成立的社会团体管理局，全国第一部养老服务地方规章的颁布，全国第一张社会福利彩票在

申城红旗升起的地方： 老市府大厦回忆

□ 任炽越



上海的销售，在全国率先开展的居家养老服务，率先形成的儿童福利事业机制的完善，率先开展的养老机构质量认证，率先形成救助管理进社区和街头救助管理“三合一”机制新格局等等。

在大厦工作的最后几年，我所在一楼的社会福利处就在当年陈毅市长办公室的边上。陈毅市长办公室原计划欲恢复原貌的，后来做了机关接待室，在一角摆放了陈毅市长当年办公室原貌的模型。我所在的处，就时常会在接待室会客、开会，每碰到第一次来大厦开会的客人，总会向客人介绍接待室光辉的过去，并领客人去模型前参观一番。伴着“石头房子”，我从进机关时的满头乌发，到如今已经是两鬓花白了。一次在四楼餐厅吃饭时，与同事们一起，望着窗外正门上的平台，遥想起人民政府刚接收大厦时，解放军战士在平台上升起第一面红旗时的盛况，不禁互相感慨光阴似箭。

2012年，根据市政府指示，老市府大厦内的机关、单位全部撤离，市民政局迁往浦东世博村路300号新址办公。搬离前，我在大厦江西中路215号的正门前与同事们一起合了影，随后，我还特地去大厅里老市长“上海人民按自己的意志，建设人民的新上海”鎏金题字的石碑前留了影，并把陈毅同志关于民政工作要“上为中央分忧，下为百姓解愁”的教导铭记在了心里。

习近平总书记指出：党的各级领导干部特别是高级干部，要原原本本学习和研读经典著作，努力把马克思主义哲学作为自己的看家本领，坚定理想信念，坚持正确政治方向，提高战略思维能力、综合决策能力、驾驭全局能力，团结带领人民不断书写改革开放历史新篇章。因此，我们共产党人必须下更大功夫，学好用好马克思主义哲学。

马克思曾说过：“任何真正的哲学都是自己时代的精神上的精华。”四十年前的历史告诉我们，拨开思想迷雾的真理之光，打开改革开放大门的钥匙，正是发端于1978年哲学上的真理标准问题大讨论。历史证明，这场以马克思主义哲学常识的寻根为契机走向思想大解放的讨论，为改革开放，为开辟中国特色社会主义新路，起到了思想奠基和变革先导作用。

真理标准大讨论是邓小平支持和推动的。“实践是检验真理的唯一标准”原本就是马克思主义哲学基本的首要的观点，也是一个哲学常识性问题。但是在那个年代，这个基本的常识被屏蔽了。有的人忘记了，有的人抛弃了，有的人不敢讲，有的人讲不清，还有的人反对讲。不把这个哲学问题搞清楚，百废难兴，拨乱反正难

见证马克思主义哲学的力量

□ 王联斌



行，何谈改革开放？正是在这一关键时刻，邓小平牢牢把握和有效运用共产党人的看家本领，坚持实事求是，从实际出发，坚持理论和实践相结合，反对唯心主义和形而上学等，明确指出：关于实践是检验真理的唯一标准问题的讨论，实际上也是要不要解放思想的争论是个思想路线问题，是个政治问题，是个关系到党和国家的前途和命运的问题。

通过真理标准的讨论，实事求是的思想路线被重新确立起来了。实事求是马克思主义哲学的精髓。这一精髓的真理光芒射入封闭的思想园地，立即迸发出开放性的思想火花。于是，一个在改革开放的新高度再度展现出蓬勃生机与活力的社会主义，在中国大地拉开了新的序幕。

回顾改革开放四十年，辉煌的成就，正是坚持用马

克思主义哲学作为我们的看家本领干出来的。历史见证了马克思主义哲学的力量。正如马克思指出：“哲学把无产阶级当作自己的物质武器，同样，无产阶级也把哲学当作自己的精神武器……这个解放的头脑是哲学，它的核心是无产阶级。”国际共产主义运动史，中国共产党领导人民解放的革命斗争史和社会主义建设史，无不昭示着马克思主义哲学改天换地之功力。

习总书记在纪念马克思诞辰200周年大会上郑重强调，要“真正把马克思主义这个看家本领学精悟透用好。”今天，我们置身新时代，看家本领不仅不能丢，还要切实下苦功夫真正学精它，彻底悟透它，牢牢把握它，高效运用它。只有这样，我党才能团结带领人民不断书写改革开放历史新篇章。



上海解放前夜 地下党发动的大规模调查研究

□ 鲍史采

上海局发出总动员

1949年初，三大战役相继取得伟大胜利后，中共中央对进攻上海的部署，是以能否完成接管的准备工作为先决条件的。而第一步的准备工作是由上海地下党进行的。为此，1949年1月10日，中共中央上海局发出《京沪一般形势的特点及当前的基本方针与我们具体工作》的指示，动员地下党各级组织和全体党员投入到为解放上海、接管上海的伟大斗争中去。指示对接管工作提出：“头等意义的事，就是要具体的进行调查研究，为将来接收与管理准备好材料及初步意见。为着有效地进行这一工作，应该把调查工作由少数专人负责，转变为全党全群众团体一种经常工作，渗透到日常工作去。”指出全党每一单位、每一党员和群众干部，都有具体的调查研究工作任务。各级党委、支部、群众团体、公开出版物的党组织都设调研组，搜集和研究资料，定期向上级报告；并对重要单位的专门调研组，以及典型部门的典型调查等，分别作出部署。

调查内容和组织落实

根据上海局的指示，中共上海市委随即部署全党，对全市政治、经济、军事、工厂、企业、机关、团体、学校、地区、郊县等各方面情况，进行大量和系统的调查研究。

调查内容包括：国民党的党、政、军、警、宪、特机关和团体的基本情况，负责人员的名单、简历、表现、住址、电话；官僚

资本工厂、企业、商店、大楼、生产设备、账册财务、仓库物资、人员情况。也包括：非官僚资本重要工商企业的机构、人员、设备、生产、销售状况，和敌特活动。还有，公立和国民党控制的学校、医院、新闻出版单位和文化、教育、卫生团体的基本情况，设备、图书、仪器及敌特活动。军事调查方面，对沿江沿海和上海周围的国民党军守备兵力、布防、工事结构及其南逃计划等。

调查工作的具体组织落实，市委一方面通过沪东、沪西、沪南、沪北、沪中、新静长、北郊、徐龙、浦东9个党的地区委员会贯彻实施，从每一个大区委，下属各分区委，直至基层支部，层层负责，全党动手，专人集中整理，每天逐级上报。各区还在面上统一划片，组织力量，分工调查划区内的重要工厂、企业、机关、团体、学校、医院等所在位置，敌人的军工设施、仓库物资、战犯住宅、警察岗亭、大楼制高点、桥梁、河渠、消防龙头、变电站以至保甲组织、地痞流氓、破坏分子的分布等，逐一标识，绘制成地形图。在按地区部署调查的同时，市委另一方面还按接管的行业系统，由市政工作党委、交通工作党委和随后设立的接管准备工作委员会，对国家机关、市政机关、公用事业（电力、电车、公交、煤气、自来水、电话）、铁路、码头、航运、邮电、海关、银行、保险、中纺公司、新闻出版机构等，进行认真的系统的调查。这样点面交



叉，条块结合，部署周全。

多种多样的调查方式

地下党各级组织、广大党员和积极分子，对参加调查工作无不感到光荣和责任重大，大家激情满怀地投入战斗，勇敢机智创造性地去完成任务。

纺织系统的党组织发动党员和党外人士，收集到了官僚资本最大的企业中纺公司的有关设备、人事、资财等全部资料。有些工厂的资料极为细致，包括各厂从敌伪到国民党时期的演变，包括厂长到技术人员的全部名单、设备、生产、品种、数量、原材料、开工班次，以及工会组织、理监事名单、政治情况等。

电力方面，上海电力公司党组织发动党员、技协支会骨干和老工人，设法搜集到一张过时的全公司电力系统图，重新加以校核剪贴，并以实习工程师学习需要为由，争取电厂资料室自费复制了一整套有关图纸，并取得了几张总平面图，将上海电力主变电站、重要配电站和主要输电地下电缆走向、需要保护的机器设备、需要重点看守或关闭的进出口和通道，都标记清楚。

银行方面，将中央、中国、交通、农民等银行的资产、金银、有价证券、保管清单、对外投资、外汇帐册、档案以及人事情况都调查清楚，汇成资料。

保险方面，收集了官僚资本保险公司的人事、财务、业务资料；党员和党外干部通宵摘录保险业务卡片上记载的企业名称、仓库堆栈、房屋建筑、里弄门牌、财产物资等资料，三天之内送到上级党委。还收集到同保险业有关的，标有房屋层次、建筑构造、大小马路、街道里弄等内容的市区街道地段详图，又将调查到的军事和资财的数字标记在其中。

地区调查方面，有不少还带着秘密侦察的性质。同志们以本厂、本校、本单位为基准确定方位，进行步测目测，甚至动用测量仪器计算距离。有的装作锻炼身体，来回慢跑，记下目标。有的把铅笔头和小本子放在

衣袋里，边走边记下数字。有的故意把球打入观察目标的围墙，托词寻球入内。或以借打电话、借上厕所、借口找人等方法，到里面进行观察。也有通过特定关系搞到对象的户籍资料。交大、上医、立信会计、南模、复旦中学等校的同志，掌握了徐家汇周围地区的情况。复旦、同济、暨南、上法、光华等校的同志，摸清了江湾五角场、其美路（今四平路）直至天通庵一带的军事设施、仓库堆栈。约大、大夏、华模、中西女中等校的同志分别绘制了西站至曹家渡地区的地形图。爱国女中两位年仅16岁的党员和同学一起，把规定地区的“活弄堂”和走不通的“死弄堂”摸得清清楚楚。上海女中的同志装扮成香客，到一座庙内了解驻军的情况。复旦中学的一位党员在察看一座大洋房时被两个大汉喝住，他机智地脱身，却由此证实了一处可疑机关。复兴中学的同志仔细观察了学校对面警备司令部的动态，并和京沪中学的党员一起，通过关系弄到了该楼院的平面图。

在郊区，各党委动员了500多名共产党员和积极分子，把敌军番号、布防、工事、碉堡、火力点、道路、桥梁、河道等情况也都调查清楚。

军事调查方面，搜集到了芜湖荻港一线的兵力配备图、炮兵阵地图、长江布防图、上海防区布防图、上海测绘地图、美航测绘上海地图等。万种艰辛，不及细说。

调查资料的报送，是每一个亲身经历者终身难以忘怀的事。《中国共产党上海史》记载：这些材料通过各级党委，汇集上报到中共上海市委，由市委统一保存，另送一份至解放区，由中共中央华东局有关部门编印成册。华东局编印的上海接管资料有《上海概况》、《上海各团体》、《上海各种公用事业概况》及上海地图等多种，并有“之一”、“之二”、“之三”等各种序列。所有这些宝贵资料，都是地下党的同志们用血汗和心力换来的，它们在接管上海这座城市的工作中，起了非常重要的作用。



记忆中的垃圾分类

□ 沈顺南

小时候住在虬江路上的旧式里弄,弄堂口紧挨着小便池旁有个大约高1.2米宽1.5米进深1.2米的涂黑色柏油漆的木制垃圾箱,后来又改为封闭式水泥垃圾箱,上面有个口子,可以供整个弄堂近百户居民家到这里倾倒垃圾。每户家庭都有用铅皮或木板做的垃圾畚箕,畚箕里的垃圾装满了,就跑到弄堂口倒入垃圾箱内。

那时小孩帮大人做家务,比较多的就是到弄堂口去倒垃圾。我刚上小学,放学后第一件事就是帮助家里去倒垃圾,由于个子不高,倒垃圾时还要踮起脚。有一次倒垃圾时突然手一滑,垃圾畚箕一起倒进了垃圾箱,只得跑回家叫大人将畚箕从垃圾箱里捞出来,为此,还挨了骂。

那个年代由于物质匮乏,家里的废铜烂铁、破布废纸、玻璃瓶等都可以拿到桥脚下的废品回收站里换钱。鸡胗鸭胗皮、目鱼骨头、甲鱼壳、鸡毛鸭毛、桔子皮等也都可晒干后到废品回收站或药房换取几分几毛钱。甚至连烂木头都不舍得扔,用来当柴火。家里的干垃圾主要是煤球或煤饼灰等无法再利用的东西。由于垃圾数量不多,所以垃圾车无需每天都来清运。

弄堂的公共给水站旁有一口水缸,它不是用来盛水的,而是专门让居民倾倒湿哒哒发馊的残羹碎末、烂菜皮等泔脚,上海人称其为“泔脚钵斗”。傍晚时分,有个专门捞泔脚的人,骑着车架后面装着两个铁桶的自行车,带着橡皮手套,将“泔脚钵斗”的泔脚捞干净,满载而去。据说这些泔脚是送到乡下养猪场去的。

那时,弄堂里的居民都会很自觉地将干湿垃圾分别倾倒在弄堂口的垃圾箱和给水站旁的“泔脚钵斗”里,也许这就是上海最原始的垃圾分类吧。

解放前,位于上海的国民党淞沪警备司令部是一座恐怖的魔窟。然而,就在这龙潭虎穴里,长期潜伏着我党四位女同志,她们都年仅20多岁。她们被称为四“千金”,为我党提供了数百份情报。

四“千金”潜入敌穴

在上海福州路上,有一间名为“四如春”的点心店,店主是尚待字闺中的王小姐。王小姐有位阿姨名叫董向南,在淞沪警备司令部稽查处办公室当打字员,人称董小姐。

1946年的一天,有位周小姐去“四如春”吃点心,无意间发现王小姐竟是她儿时一同玩耍的小姐妹。此后,周小姐便常来光顾点心店,便认识了董小姐。闲谈间,董小姐发现周小姐也是打字员,就在福州路上的中西大药房工作。董小姐向周小姐流露出一不愿在特务机关当打字员的想法,她觉得名声难听,待遇又低,说她想跳槽去洋行当打字员,只是她的位子无人顶替,难以脱身。

周小姐表示愿意接替董小姐的工作,因为她同药房老板关系不好。两人一拍即合。董小姐推荐周小姐进了淞沪警备司令部稽查处,董小姐则跳槽去了洋行。

稽查处原有四位女打字员,自董小姐跳槽后,其余三人也纷纷找替身欲另谋职业。于是,新来的周小

四“千金”潜伏淞沪警备司令部

□ 史 印



姐就热心当起了牵线搭桥的“红娘”。不多久,三人纷纷如愿跳槽,而接替她们的是傅小姐、赵小姐、柳小姐。

其实,周小姐是一位中共地下党员,真名叫周明。从光顾“四如春”到结识董小姐,全是周小姐的上级陈来生精心安排的。以后进来的傅亚娟、赵幼芷和柳茂才三位打字小姐,也都是地下党人员。

机智获取绝密情报

陈来生原属中共中央特科,后属八路军驻沪办事处情报系统,1948年又划归中共上海局策反委员会领导。而自淞沪警备司令部稽查处打字业务全被四名年轻貌美的打字小姐控制后,一份份情报便落到陈来生手中,因为这些小姐将所有打印文件的复写纸底稿都悄悄带了出来。

淞沪警备司令部稽查处,实际上是军统保密局直接指挥的特务机构。打字员是个不起眼的职务,但上呈保密局、下发各部门及送发警察局的公文,不少都经过她们的手。

四位姑娘获取情报后,设法尽快转交组织,然后再将打字稿交到缮校室,这样就为党组织抢在敌人前面采取措施争取到了宝贵的时间,使敌人逮捕我党同志的计划屡屡落

空。有一次,四人都发觉缮校室灯光昼夜不熄,门关得铁紧。凭经验,她们预感到肯定有个我党地下组织被敌人发觉了。

傅亚娟与周明在文书室走廊口装着聊天观察动静,忽见缮校室门开了,专门抄写文件的特务黄湘先急匆匆朝外走,“恰巧”与迎面而来的傅、周二人撞个满怀。傅、周率先开口:“黄大哥,几天不见,怎么眼睛都熬红了?”一脸倦容的黄湘先随口道:“你们又不肯帮忙。”两人接过话茬,一口允诺愿意帮忙。傅、周趁机跟进缮校室,瞥见桌上有一叠文稿,卷面上写着“共匪大华公司专案”。

原来,大华公司是新四军设在上海的经营钢材、医药、纱布等专供部队给养的一个贸易机构,由于苏中地委书记金柯被捕后叛变,大华公司遭到破坏。更严重的是,直到此时,还没有人知道金柯已叛变,他正准备潜入解放区,阴谋加害部队首长……

这一重要情报当天晚上就被送到陈来生手中,陈派专人火速送到苏北解放区。金柯一踏上解放区土地,便立即被逮捕了。

虎口坚守遇危险考验

在清一色男性主宰的特务营垒内,四名年轻的女打字员时时受到男特务们的骚扰。

稽查大队副大队长汪某看中了年轻的赵幼芷,几次三番纠缠她,还要邀她去昆山游玩。傅亚娟也遇到了同样的难题,情报课副课长李希麟常常邀她跳舞。姑娘们既不能完全拒绝,又不能让敌人的图谋得逞,她们想了种种巧妙的办法与敌人虚与委蛇。

1947年春,组织上考虑到周明有暴露的危险,让她主动撤退到解放区。随着国民党反动政权加速走向灭亡,敌人更加疯狂地搜捕地下党人。1948年春,傅亚娟与旧识相遇,而那人已叛变为中统特务,导致傅亚娟突然被捕。这直接威胁到赵幼芷和柳茂才的安全。

陈来生同赵幼芷接头,商量对策。赵幼芷表示,如两人同时撤退更会引起敌人怀疑,提出不妨让柳茂才先“请假”几天暂避,以观察动静,自己则继续留在稽查处。由于特务机关内部矛盾重重,属于军统的稽查处并不知傅亚娟被中统逮捕的事。傅亚娟经组织营救出狱后去了解放区,而柳茂才仍若无其事地回到稽查处工作。

1949年5月,赵幼芷、柳茂才为我党送出最后一份情报。5月24日下午,距上海解放前三天,两人安全撤离了稽查处。

革命文艺

育春光

□ 郭春光

我走上革命道路，源于革命文艺培育了我。1934年4月，我诞生于上海市卢湾区建国中路的一个京剧世家。我父亲郭效青在梅兰芳京剧团工作，我外祖父高四保是清末著名京剧丑角演员，我大舅高庆奎是著名京剧老生艺术家，被誉为中国四大须生之一，我二舅高联奎是著名琴师，我的哥哥、表兄、侄女等亲戚也都是搞京剧工作的。由于家庭环境的熏陶，我从小喜爱文艺，更是爱唱京剧。

1947年秋，我考入了“夏声戏剧学校”。这是一所不寻常的学校，是一所倾向革命、倡导戏剧改革，由梅兰芳积极扶持起来的戏校。共产党的地下工作者也早已渗透到学校领导层了。1949年5月25日，我清晨一出弄堂口，就看见和善可亲的解放军有序地睡卧在马路边，我从心底里赞叹：“真是人民的子弟兵啊！”于是，我立即赶到学校。郭建英老师带领我们上海本地的学生涌上街头欢迎解放军，我们手里拿着五色彩旗，边呼口号边前进，从校园出发，一直走到北火车站，再绕到四川北路后回到学校。

6月初，第三野战军政治部文工三团（娃娃剧团）指导员肖锋、队长李文轩和赵光瑜三人

来夏声戏校洽谈接管事宜，受到戏校师生的热烈欢迎，学校召开了动员大会，采取自愿报名的办法。我向父母汇报后，二老全力支持我参军。当我终于头戴八一军帽，身穿崭新军装时，激动的心简直要奔出胸膛，啊，多么幸福啊，我终于成了中国人民解放军一名文艺兵了！

三野政治部下属有四个文工团：一团是军乐团，二团是话剧团，三团是京剧团，又称娃娃剧团，四团是歌舞团。娃娃剧团是在陈毅军长亲自创建和培育下成长起来的。当我穿上军装时，感到精神抖擞，意气昂扬。这里有个小插曲，因为我们夏声戏校的学生都是小孩子，所以军装发下来，即使是最小的尺码，大家穿了都觉得不合身，大了一截。这个情况不知怎的被陈毅军长知道了，他立即指示：为小队员量身裁衣，总算解决了这个难题。

1949年7月1日，上海市大联欢，在共舞台，文工三团演出了《三打祝家庄》，这是解放后，夏声戏校并入文工三团后的首次演出。也是中国人民解放军文艺团体首次演出京剧。戏演完，掌声经久不息，观众久久不愿离去。

我们文工团经常要下去为部队演出，为此，我们学会了打背包、打裹腿。我们演出的足迹，从南京一路演到杭州，遍及数省，我们还参加了解放舟山的战役。我们的慰问演出，极大地鼓舞了部队的士气。当时演出条件很差，往往临时搭台，出海时坐的是机帆船，左颠右簸，晕船呕吐时有发生。演出时有时会有子弹从我们头上飞过。1951年初，随着形势的发展，三野部队文工团只留下军乐、歌舞和话剧三种，京剧团到上海转为地方单位，陈毅司令员在南京亲自到军人俱乐部礼堂接见了三团全体人员，分析形势，提出要求，并深情地说：“我现在是上海市市长，我在上海迎接你们！”

1951年3月，我们娃娃剧团的全体成员，全部转业到上海，在各个文化艺术院团工作，我也被安排在文化系统工作。

（作者为奉贤区离休干部）

1948年,我在大中华橡胶五厂制帮车间当工人,家里祖辈都是劳动人民。我厂广大工人在地下党的领导组织下,掀起了“反内战,反饥饿”的罢工潮。一天半夜,我厂有7位工人遭到国民党当局的抓捕,关在当时的榆林巡捕房内。经过全厂职工的坚持斗争,在社会舆论的压力下,被捕工人才被取保释放。这件事让我认识到只有中国共产党才能救中国。

由于文化水平低,写入党申请书有困难,党组织就指定同车间工人陈源庆帮助我撰写入党申请书。陈源庆来我家,不小心钻到敌人架起的铁丝网里,凑巧被我看到,急忙

护厂行动

□ 朱英英



回家拿把剪刀,剪掉铁丝网,才带着陈源庆来到我家。

在迎接上海解放的日子里,为了表达一名新党员对党的忠诚和对上海解放的期盼,我主动向党组织请缨,在厂区内张贴标语,放哨巡逻,得到了批准。我和同车间工人一起,一边贴标语,一边巡逻护厂,度过黎明前的黑夜。没多久,我们终于

迎了解放军,上海解放了。由于我们精心护厂,企业财产没有受到任何损失。

1950年2月6日,国民党飞机轰炸上海发电厂、自来水厂,即“二六轰炸”。停水停电的上海,到了夜里一片漆黑,我和同志们一起日以继夜地护厂,在厂内厂外巡逻值班,用生命维护工厂和厂区周围的安全,使企业能正常生产。

在党的关怀下,我一个没有什么文化的普通女工,通过边干边学,在实践中得到提高,最后走上基层领导干部岗位。

(作者系华谊集团离休干部)

我是1948年进入法商沪南水电交通公司新车间做夜班修理工人的,当时我在教会夜校上课时,得到了夜校孔老师的革命启蒙教育,对旧上海国民党军警人员搜刮民脂民膏和民不聊生的状况深恶痛绝,孔老师的宣传在我心里产生共鸣,在孔老师的进步思想引导下,我时常同一些思想进步的工友一起,积极做反抗国民党黑暗统治的宣传工作。

我当时才满17岁,回想解放前夕在敌后国统区时,白天做自己的正常工作,到了晚上,我就接受组织安排的任务,冒着随时被国民党军警“飞行堡垒”发现的危险,巧妙躲过敌人

一把“勃朗宁”手枪

□ 谭阿金



搜查,在街头张贴反对国民党政府统治的宣传单。1949年1月6日夜间,地下党组织在一辆空荡荡的电车里,让我填写了入党志愿书,宣布我加入了中国共产党。在党组织告知我已成为一名光荣的共产党员时,我当即表示“为好人做事,为人民做事,要我做啥我做

啥”。由于上海已处在黎明之前,当时上海地下党组织交给我一项重要任务,让我保护沪南水电交通公司的车辆,并发给我一把“勃朗宁”手枪。这是我生平第一次拿枪,既紧张又兴奋,这是组织交给的光荣而艰巨的任务,我一定要圆满完成。于是,我组织工友,连夜进驻厂区,防止公共汽车被国民党军队征用,我利用自己引擎修理工的有利条件,将汽车油泵过滤螺帽拧开扔掉,致使汽车不能正常长途行驶。在同志们共同努力下,我们挫败了国民党军队抵抗解放军的企图,也阻止了一批上海国民党军政人员的逃跑。

(作者系国资委离休干部)

上海的黎明

□ 包在福



70年前的5月25日，是我终生难忘的日子，当时的情景仍历历在目。

5月25日清晨，我走出家门，只见沿街人行道上躺满了穿黄色粗布衣的士兵，仔细观察了一番，认出他们乃是期盼已久的人民解放军，我禁不住高呼：“上海解放了！”当我走到路口朝北眺望，此时新闸路上一队队士兵正由东向西急行。我连忙奔往学校，向正在护校的值班同学报喜，这时他们也已得到消息，于是我们扯起了“热烈欢迎中国人民解放军”的横幅，大家唱歌跳舞，欢呼雀跃，庆贺上海新生。

当时，苏州河以北地区仍在解放军的控制之外，而已被解放军攻克的地区也有零星枪声、爆炸声。我在街上很少见到行人，在北京路西藏路口，还可看到解放军战士向北冲锋的战斗场面。

我们几个队员前去仙乐书场对面接管一家民营的复兴广播电台，随后，我又被调到大沽路的人民保安队沪中区队队部担任警卫，就这样，我在队部住了三天，首次品尝到革命集体生活的滋味。27日上海市区全部解放，人民保安队完成任务宣布解散，28日我回到学校，开始新的生活。

（作者系长宁区离休干部）



我是1949年4月参加革命的“年轻”

老干部，那年我只有16岁。

1947年7月，我小学毕业后考入上海“大同附一”中学求学，懵懵懂懂地开始接受先进思想的熏陶。经过历时两年的学习与培训，我对马克思主义的革命真理有了初步的了解，懂得了有志青年报效祖国的必要性，参加了中共地下党领导的学生组织—先锋社，成为该社的第一批社员。为了迎接上海解放，我们参加了护校活动，当时学校已停课。我们班级每天都有四五十人参加护校，我们学唱革命歌曲，听组织介绍解放军进展情况和解放区土地革命情况，每天热情很高。每次到学校，每个人都要自带一些大米或面粉，以备解放后迎接解放军在校吃饭。让我们奇怪的是，在我们食堂里堆了半间

房的大米，后来才知道这些大米是我地下党组织从美国人的救济总署里搞来的，以防学校附近从苏北逃难来的群众一旦没有饭吃就给予救济。从这里我们看出了共产党始终不忘群众，始终把民众的利益放在首位。打那起我就立志要加入共产党，要为共产主义奋斗终生。于是我第一次向党组织提出了入党申请。

上海解放后，我应征报名参军入伍。在部队进一步接受了党的培养和教育，严格要求自己，吃苦在前，享受在后，苦练本领，做好准备，随时为空军事业的发展不惜牺牲一切。我在历次的作战训练中取得了良好的成绩。1956年9月11日，连队党支部召开党员大会，接受我的入党申请，吸收我为中共预备党员。那天是我这个“年轻”老干部最开心的一天。

（作者系上海电气集团离休干部）

『年轻』老干部

□

石

磊

1945年7月,15岁的我从家乡来到上海,在一家绸缎店当学徒。在绸缎店中的生活,是受压迫、无尊严、没自由的日子。那时我是学徒,每天一早就要起来,打扫店堂,为老板一家准备早饭。老板家住在店的楼上,他的女儿经常在楼上窗口把钱扔在天井地上,叫我去买油炸花生米。有时我刚要吃早饭,老板又叫我送他七八岁的儿子去学校读书,还从早到晚不准外出。有次我一清早去外滩公园玩了十分钟,急忙赶回店里忙早饭。老板知道后,大骂了我一顿。就这样起早摸黑地工作,每月的“月规”(即工资)仅够买一块肥皂,理一次发。总之,对这种受压迫、遭剥削的日子,对这样的社会我早已十分痛恨。1948年,我认识了一位朋友,他叫胡子镐,我俩经常在一起谈心,也议论一些时事,发发牢骚。经过一段时间的交往,我们已成莫逆之交,无话不说了。有一天,他邀我一起去找共产党的组织,要我写一份自传作为入党申请。后来他告诉我,我的入党申请已被批准,以后另有人来联系我。不久,郑尧赓同志前来与我联系。1949年2月,那天晚上约九点钟,路灯非常昏暗,行人稀少,在四马路山东路口,他领我进了一幢房的内室,进行了入党宣誓。此后我就参加了党的外围组织——益友社的各项工作,积极迎接上海的解放。

(作者系上海电气集团离休干部)

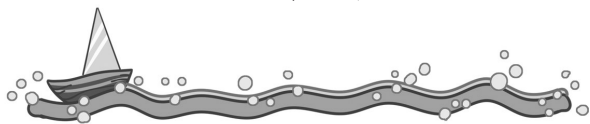
学徒工迎解放

□ 林仁寿



难忘的渡江战

□ 朱尚平



淮海战役结束后,我们“特务二团”接到上级指令,赶往扬州进行休整和训练,并作好渡江一切准备。

长江是蒋介石最后一道天然防线,江面宽阔,水流湍急,敌军又在江岸布置了火力密集、设施坚固的防御工事,敌军称长江防线“固若金汤”。我认为这道防线再坚固也挡不住我们解放军渡江的脚步,更挽救不了国民党反动派灭亡的命运。

我们的渡江准备和训练都是在夜晚进行的,渡江工具都是小木船、竹排、木排、木桨、竹桨。白天是不能训练的,江对岸的敌军一发现我解放区有点风吹草动,就会用猛烈而密集的炮火进行轰击,使你无法动作。1949年4月初,我“特务二团”确定在江阴六圩港渡江,我们团还承担了苏区干部的护送及保卫干部渡江的特殊任务,也就是保卫这批南下干部的安全渡江,让这些干部渡江后到江南各地去工作去战斗。

渡江那一夜,我们驾驶着小木船,全副武装,精神抖擞地护卫着那些南下干部。小船在滚滚的江水中摇荡颠簸,我们用心用生命在捍卫这次渡江任务。长江天险这道防线终于被我们攻克了,胜利是为我们而准备的。渡江战役后,我们这些青年战士又获得一枚“渡江战役纪念章”。我珍藏着那枚徽章,并时时拿出来看看。我抚摸着它,就像抚摸我心灵深处的那份念想。

1949年7月,我们部队转业分配到奉贤县公安局警卫队工作,此后,我就成为一名地方干部了。

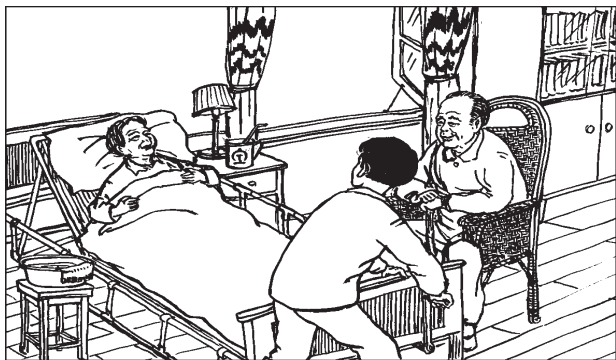


女儿的爱

□ 长宁区委老干部局



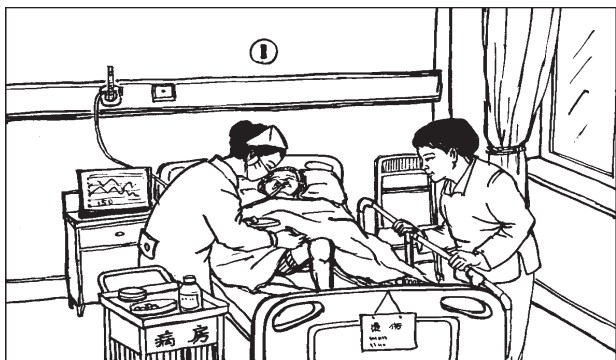
1、她叫单韵文，今年65岁，她的父亲单崇敏和母亲付龙珠都是离休干部。单韵文为了更好地照顾家庭，早早离开心爱的岗位，申请了提早退休，十几年如一日，无微不至、尽心尽力地照顾着二老。



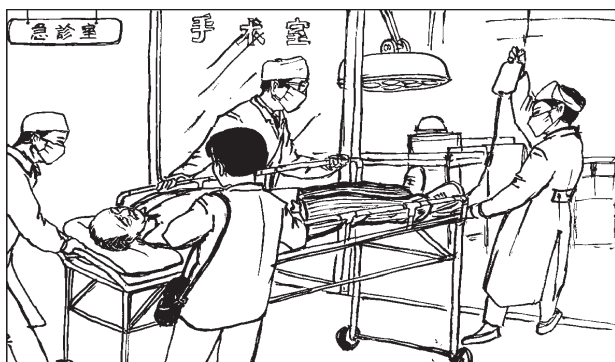
2、母亲长期卧床，生活不能自理。为了方便给母亲喂食喝水、擦背换洗，单韵文买了手摇床，每次摇起老人都需要极缓慢的动作，一次需要20分钟左右，有时候一晚上需要三、四次。



3、母亲的药物需要跑五六个医院才能配齐，她常常顶着各种恶劣的天气，为老人四处奔波配药。



4、由于母亲下半身没有知觉，有一次不幸被电暖器重度烫伤。在住院期间，单韵文每日陪伴照顾，认真观察护士如何换药，并努力学习。母亲出院回家后，就自己给母亲换药。母亲的伤口明显复原、缩小，到医院复诊时，医生护士都惊讶的夸赞她照顾得好。



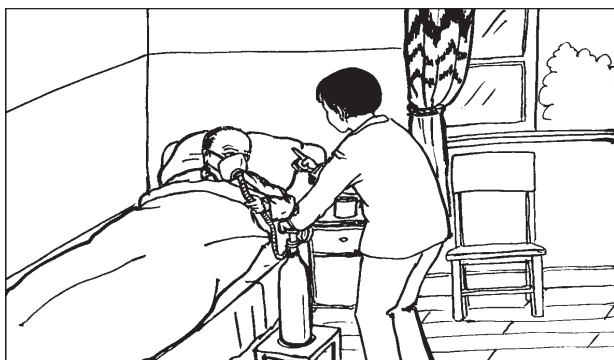
5、父亲长期患有冠心病及多种心血管疾病，经常会突然晕倒。2015年1月1日，父亲突发病危，好在女儿发现及时，及时送医抢救，总算从鬼门关救了回来。



6、父亲的身体每况愈下，需要时刻有人在身边。单韵文买来了测量仪，一日3次为父亲测量，时刻嘘寒问暖，一旦有数据不正常或父亲感觉胸口闷、不舒服等情况，就喂他服药，严重时就送医院。



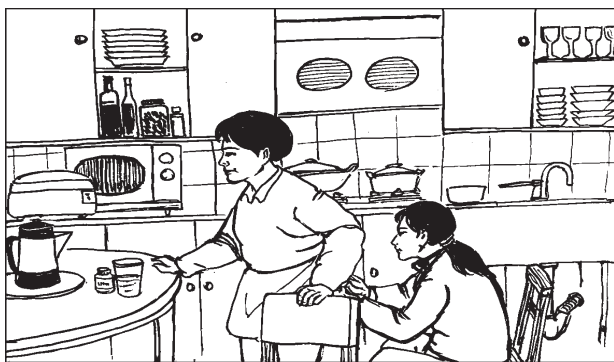
7、一人伺候两人，常常几家医院同时跑，父亲在远大心胸医院，母亲在邮电医院，有时她饭也顾不上吃一口。



8、父亲在2015年7月装了心脏起搏器，身体变得更加脆弱，听力也更加不好了，而单韵文已然锻炼成了耐心、细心的“专业护士”，每月为他更换家用氧气，和他说话沟通时常常是连说带手势。



9、父亲有失眠易醒的毛病，睡觉时需要安静的环境。为了让老人能休息好，单韵文在家里做家务、照顾母亲时更加小心翼翼，轻手轻脚。听到有邻居家装修等，她就努力和人家沟通打招呼，尽量取得别人的理解。



10、其实单韵文自己身体也不太好，患有骨质疏松、高血脂等，但她从来不向父母说起自己的痛和苦，默默照顾老人。她总说没什么，不麻烦政府，不麻烦他人，自己能做的事情自己做。（绘画 李荣光）



普陀区甘泉路街道新长小区现有9名离休干部，年龄最小86岁，最高94岁，且都是独居和双独居。2012年新长小区组建了“老干部专管队”，作为服务队队长的钱建芳，处处以身作则，带领着这支志愿者团队，向老同志送上爱心服务卡，公开手机号码，热心为老干部提供家庭式的关爱服务。六年来钱建芳倾情付出，将小区每一位老干部当作自己的长辈，把党的关爱送到每一位老干部的家中，老干部也都真心实意地把钱建芳看作自己的亲人。

老干部身边的警卫兵

2017年小区离休干部翟老打电话给钱建芳，说要叫社区民警上门，当问翟老发生什么事，为何要叫民警上门时，翟老只是着急说：“不能跟你说，不可以跟你说”。钱建芳当即挂断电话，立刻赶到翟老家中。原来翟老已与一个陌生电话通话长达一个多小时，电话里说她涉及洗钱，被深圳公安局发现了，现在要求老两口将银行卡里的钱转到安全账户，并且对所有人都要三缄其口。这是典型的电信诈骗，钱建芳百般解释千万不可轻信，千万不可转

账。翟老一句也听不进去，无奈之下，钱建芳拨打了110，与民警一起进行劝说，摆事实举例子，避免了这场诈骗案件的发生，及导致的经济损失。

老干部身边的急救员

去年寒冬的一个雨天，离休干部李老不慎摔倒，无法站立走路，老爱人急得团团转，情急之中，拎起电话找钱队，求助送医。钱建芳边安慰老人不要着急，边落实志愿者往李老家里集合。到了李老家中，看到李老动弹不得，钱建芳与志愿者一起推着轮椅，打着伞陪老人去同济医院看病，忙了一整天，直到将李老送到家中休息。

今年春节前夕，离休干部杨老，不幸患上肠癌，子

女住得比较远，钱建芳将杨老作为重点关心的老干部，经常上门嘘寒问暖。春节期间杨老病情加重，老爱人心急如焚，打电话给钱队商量。听着老人的倾诉，钱建芳当机立断，事不宜迟，必须马上送医治疗。于是她一边组织志愿者赶到杨老家中，一边张罗住院的必备物品。联系120急救车，送杨老到仁济医院，并协助办理住院手续。当120救护人员听说是志愿者忙前忙后，而不是老人的子女时，连声称赞说：“没看到过这么好的志愿者。”

老干部身边的自家人

每到节庆时刻，对于子女不在身边的老干部，往往是他们更加孤独的时候。钱建芳带领志愿团队正月十五送元宵、端午送粽子、中秋送月饼、重阳节送重阳糕，热热闹闹来到老同志家中，和老同志一起欢度每一个佳节。老干部过生日了，送上长寿面，送上浓浓的暖意，为老同志祝寿。平时她还经常陪同身体较好的老同志一起参加社区老干部学习活动，并且为行动不便的老干部定期送学习资料，老干部不出家门就能了解较全面的社区情况，使老干部们的生活充满阳光和快乐。

队长 和她的亲人们

□ 普陀区委老干部局





周萍是崇明区城桥镇金月湾小区垃圾分类志愿者，她热心社会公益，每天坚守在垃圾分类收集点上，用平凡的工作诠释了不平凡的志愿精神，受到小区居民的交口称赞！

64岁的周萍是2008年与环卫工作结了缘，2014年，金月湾小区率先开展生活垃圾分类试点工作，在工作中该小区宣传到位，措施有力，做到党员、干部带头当先锋、做表率，全小区上下都是宣传员，人人都是分类员，垃圾分类工作得到了群众的理解和支持，涌现了像周萍等一大批热心人积极参与，从而顺利推进了该小区的垃圾分类工作。

该小区刚开展垃圾分类工作的时候，作为垃圾分类指导员的周萍协助社区挨家挨户上门为居民发放垃圾分类宣传材料，并向他们宣传垃圾分类小常识。同时，她还指导居民准确规范地投放垃圾。如今，在她的引导下，居民垃圾分类的意识提高了不少，也使小区环境变得更好。

周萍主要负责金月湾小区东门岗的垃圾分类收集点工作，实行每天早晚各一次垃圾分类工作，实现垃圾日产日清。去年7月下旬，崇明受“安比”台风影响，刮起了狂风暴雨，这雨棚躲得了头顶，却防不住脚底下的水。雨水顺着花坛的土坡从雨棚底部与地面的空隙处不停地向周萍的脚袭来。收集点上水流得“哗哗”响，几个小时下来鞋子被雨水浸透，裤子也被雨水打湿，但周萍依然坚守

在垃圾分类的岗位上。

周萍对待工作认真负责一丝不苟，检查指导小区居民准确投放垃圾。有些居民分得马虎，垃圾被错误投放，周萍就用火钳做好二次分类，让这些垃圾放进到正确的地方，同时对投放错误的居民进行耐心指导。去年夏天连续高温，冬天连续低温，周萍一直坚守岗位，甚至有时走亲戚，也得科学安排，她几次在亲戚家吃饭都匆忙赶回，继续守着垃圾桶。她有时还发现个别居民把没有

分类的垃圾连袋子一起扔进了分类的桶里。看到这样的情景，她与同事一起默默收拾“残局”，坚持耐心悉心指导宣传。

最近，对几户垃圾分类不是太准确的人家，周萍逐一深入了解情况，找出原因，并亲自示范辅导，在她的引领下，该小区居民都能准确投放，小区的面貌也变得更加整洁。

周萍说：“自从做了这项工作后，小区里认识了不少人，上至八十岁以上老人，下至四五岁孩童，他们把我当成知心朋友，或当成可亲的长辈。他们每次倒垃圾时，总喜欢与我攀谈几句，拉拉家常。小孩子亲切地叫我‘周阿姨’，老年人常叮嘱我当心身体……，居民们的热情鼓励，使我更加热爱这项工作，平时干起活来更加有动力。”据小区居民反映，周萍已成了小区的“红人”，获得了居民们的认可和喜爱！

垃圾分类 指导员

□ 施振华





海派面塑大王

□ 蔡 理

“捏面人啦,捏面人啦……”曾经那个背着大木箱走街串巷的面塑艺人如今只能在影视剧里看到。捏面人也称面塑,是艺术含量颇高的传统民间工艺。沪上“面人赵”便是大名鼎鼎的海派面塑世家。

第一代匠人艰辛磨艺

海派面塑开山祖师赵阔明,早在上世纪二十年代中期,就是有名的“面人大王”。他自幼父母双亡,孤苦伶仃,做过堂倌、小贩、轿夫、车夫等多种职业,19岁去天津谋生的时候,遇到第一个面人师傅韩亮英,便跟着他学捏面人。上世纪30年代,赵阔明来到上海,从摆地摊开始卖艺。他不单捏的面人造型精美,而且善于讲故事,边捏边讲,大人、小孩都会围着他,当时,上海南京路永安公司老板觉得这是个招揽生意的牌

子,就邀请赵阔明在永安公司设立专柜卖面塑,很受欢迎,并在商场内开过几次面塑展览会。由此结识了颇有名气的雕塑家潘树华,赵阔明汲取他的雕塑技巧,用于面塑创作,从而使面塑技艺更上一层楼,不久,便成为上海人公认的面人第一高手,人称“面人赵”。

新中国成立后,赵阔明进入上海工艺美术研究所工作,专注面塑技艺的拓展。作为海派面塑的创始人,赵阔明开创了面塑的揉、捏、搓、捻、拧、挤、掐、拉的“手掐八法”,用以指导后人的学艺。并独创了挑、按、粘、嵌、刮、戳、滚等“工具八法”,以及调色、配色等一整套面塑技法,还解决了面塑防裂、防霉、防蛀的三大难题,经过多年努力,上百次试验,终于延长了面人的保存期。他运用自己丰

富的社会经验和阅历,以及生活中的细心观察,把古今中外各类人物塑造得形神兼备、传神入化。例如,作品《达摩》,用瞪突的眼珠和拧紧的剑眉,使人物“怒气冲天”;作品《观音》,用弯弯翘起的眉毛、眼角和嘴角,使人物“眉开眼笑”;又如在《霸王别姬》中,则用圆睁而黯淡的眼色,使项羽“悲”、“凄”交集;而在《关公读春秋》中,他则运用“对比”的手法来衬托人物的不同神态:通过周昌的暴躁、不耐烦,反衬关羽的专心致志、旁若无人的风度,具有强烈的戏剧性,令观者拍案称奇。而在创作风格上,他不断追求精巧和细致之美,其所捏的《王昭君弹琵琶》人物的形象不仅是婀娜多姿,衣袂飘逸,神态惟妙惟肖,而且,王昭君的发型纹丝乃至每一根手指都是那么清晰可见,甚至连那把琵琶上的琴弦都能看得清清楚楚。因而,赵阔明的面塑被称之为立体的画,无声的戏。他创造了东方型的面塑艺术的典范,代表着当代中国面塑艺术的最高成就。

解放后,前苏联著名画家茹柯夫来到上海工艺美术研究室参观,看到赵阔明在捏面塑人像,兴趣大起,便拿出纸笔来为他速写。而赵阔明见了,便眼看茹柯夫,把双手放在桌子底下,不一



会，凭手感就捏出了一个神情毕肖的茹柯夫，这令茹柯夫惊呼神奇！

赵阔明的长女赵艳林说：“父亲捏了一辈子面人，也牵挂了一辈子，甚至在他病重昏迷的那天早上，手里还捏着一个面娃娃。”

第二代“面人赵”继承衣钵

赵艳林也在父亲的劝说和引导下，一步步走上了面塑这条艺术之路。她不仅随父亲学面塑，还学国画，练书法，有时还跟着父亲去看戏做票友。在父亲的精心培育下，她不久便掌握了面塑的要义，从上世纪六十年代起，面塑作品《荷花舞》、《白蛇传》、《梁祝》等就频频亮相各大工艺美术展览，并作为礼品送往60多个国家，也先后应邀出访美国、法国、日本、澳大利亚等多地讲学献艺。赵阔明早就认为这个大女儿是个特别肯钻研的好姑娘，他能做到的她也能做，不仅能把他的技艺传承了下来，还不断出新，真正做到了艺无止境。

1981年，赵艳林赴美访问表演，精湛技艺引来了狂热追捧，几乎每捏一个面人都引来一阵欢呼。在旧金山，有一位80多岁的美国老人带来了用一层层棉纸包裹的面人，说是他是在1931年从中国有名的面人大王那里得到的，想请她修

补一下。赵艳林看到那些笑眯眯的老寿星、江边垂钓的老渔翁、以及黛玉葬花等面塑，即刻便认出了这是父亲的作品，原来中国面人50年前就远涉重洋到美国来了。当翻译告诉老人，站在他面前就是“面人赵”的女儿时，老人惊喜万分，随后又收藏了赵艳林的几件作品。就在那一年，81岁的父亲去世了，赵艳林深深地意识到自己肩上的责任。

作为“面人赵”的第二代传承人，赵艳林像父亲一样，四处拜师，雕塑家张充仁、动画艺术家万籁天都是她的老师。在赵艳林手下，凡帝王将相、才子佳人、神佛仙怪，无所不能，生动传神。最绝的是，她不凭借放大镜，就创作出核桃壳和火柴盒内的微型面塑，高度只有一厘米。

60年来，赵艳林一直在少年宫和不少学校担任教师和辅导员，而到底教过多少孩子学面塑，她数不清，一些孩子从幼儿园一直跟着她学到大学毕业，从面塑开始走上艺术创作道路。

第三代“面人赵”传承创新

陈凯锋从小跟外公一起生活，外公赵阔明喜欢拿着小面人逗他玩，耳濡目染下，陈凯锋7岁就开始做面塑、玩面人，8岁就在上海少年宫表演面塑。他毕业于

上海师范大学美术系，如今在本市某中学担任美术教师，和外公与母亲一样，传统戏剧人物面塑，也是陈凯锋的绝活。作为“面人赵”的第三代传人，他把面塑这项传统的手工艺带进了校园，成为该校的校本教案，多年来，培养了数千名面塑爱好者。他深感：我教学、上课面向孩子，所以作品一定要吸引他们，让他们觉得可爱，才愿意去学。他注意到孩子们很喜欢动漫人物，就做了很多“卡哇伊”的面塑。

谈及面塑传承人的问题，陈凯锋有自己的看法：“我不会强迫自己的小孩继承面塑技艺，也不会抱着技法不传外人的老思想，通过在社会普及，定能找到个真正能坚持且热爱面塑的继承人，这个人是谁都没有关系，重要的是他要将海派面塑文化更好地传承下去。”

从海派面塑创始人赵阔明，到他的长女、上海“面人赵”国家级代表性传承人赵艳林，再到今天他的外孙陈凯锋，祖孙三代人默默地延续着这项有着百年历史的国家级非物质文化遗产——面塑技艺。从学校手把手教徒弟，到如今发展到网上授课，他们坚信，只要手中有了一团面，“面人赵”就不会被湮灭。



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。本刊继续刊登部分典型，传播弘扬“中华孝道”！



百岁寿星和他的子女们

□ 静安区委老干部局

沈宗镐是民革上海市委的离休干部，原来和老爱人一起生活，子孙满堂，欢聚一堂，其乐融融。

但自从2014年老伴去世后，沈老子然一人，精神上的打击非常大，同时也为今后如何生活发愁。这时，6个子女一起商量如何对父亲照顾和赡养的问题，尽管大家也都是六七十岁的老人了，每个家庭的情况又各不相同，但是他们克服各种困难，义无反顾地承担起照顾老人的责任，每家轮流到父亲家居住照顾一个月。

大姐已经79岁了，身体也不好，又远住在江苏昆山，但为照顾老父亲她二话不说和爱人一起带了行李就来了，夫妻俩互相配合买、汰、烧。女婿空闲还陪老丈人谈天说地，使沈老吃得开心，精神上也从丧妻的阴影中走了出来，高兴了起来。由于大姐作出了表率，每一个接班的弟弟妹妹都认真负责，全心全意地尽自己的孝心。当时老二的丈母娘也生病在床，夫妻俩就分别照顾，并与兄弟姐妹互相调剂，做到照顾老人不受影响。而老四还有房贷的压力，但却放弃了几家单位的高薪聘请，来照顾父亲。他说，父母含辛茹苦养育我们，现在也该是我们报恩的时候了，钱是身外之物，而亲情用钱是买不到的，否则，我们会懊悔一辈子。照顾老

人尽管很烦很累，但大家毫无怨言，而且还互相关心，充分显示了亲情的无价和温暖。2015年春节前，沈老突然发烧，要立即送医院就诊、吊针，当月负责照顾他的子女必然加重负担，感觉压力倍增，于是哥哥姐姐甚至女婿都主动地相继过来帮忙，每天早上推着老人到医院吊针，有的在医院陪着，有的在父亲家洗菜烧饭，从没有哪一个为做多做少而不开心。就这样连续20天老人才转危为安，家里又开始充满欢声笑语。而且大家商定，每逢周日兄弟姐妹全部一起到老人处团聚，陪老人聊天、玩乐。不但表达了敬老的爱心，同时也增进了兄弟姐妹之间的亲情。后来，连第四代的小孙子和小孙女每到星期天都会说要去太爷爷，亲情和孝顺的思想也潜移默化地浸润到孩子的心中了。

照顾老人其实是很辛苦的，每天要考虑吃什么对他胃口，又要有营养。热了要洗澡，冷了要加衣服。换床单，换被子，每天还要帮他泡脚、洗脚等等繁琐的事情。但无人抱怨、无人推脱，大家都知道，亲情是无价的，行孝是子女的责任。也是因为子女的孝心和爱心，所以沈老尽管已经到了102岁的高龄，但仍然精神矍铄，思路清晰，每天笑声不断……所以说：亲情孕育了爱心，爱心滋润了孝心，而孝心也增进了社会的和谐。



执子之手 与子偕老

□ 金山区委老干部局



执子之手与子偕老，这是多美的人生意境！就像一首歌里唱的，等到我们都老了，哪儿也去不了，你依然是我掌心里的宝。

在金山区梅州新村就有这么一对已年近耄耋之年的夫妇，妻子常年服侍照料瘫痪在床的丈夫，而子女们爱戴父母、传承孝道更是小区居民谈论的一段佳话，爱的纽带将敬老助老美德得以继承发扬。风雨兼程、相濡以沫，邵德盛、费建安夫妇携手走过了半个多世纪。丈夫邵德盛在部队服役三十年，妻子费建安在地方出色工作、操劳家务；退休后更是互敬互爱、相扶相持，因为夫妻间的互相信任、理解、体贴与包容，五十九载春秋五十九年同心。

然而身为离休干部的丈夫邵老，一直患有脑萎缩、高血压、糖尿病、房颤、脑梗、肝功能异常等疾病。11年前因脑梗摔跤后左腿股骨颈骨折造成行走困难，多数时间在家卧床休养，身体随

之每况日下，2015年初又因脑梗不幸摔跤右腿股骨颈再次骨折并且就此卧床不起。妻子对邵老的护理工作也已长达10多年，她认真自学护理知识，每天一早给邵老洗脸、作口腔清洁、喂食，天天擦洗身子、一天五次喂药两次打针、一天三次从头到脚按照穴位进行按摩等等。在膳食方面又是一项费心费脑、耗时耗力的辛苦活，因为邵老口腔内无牙齿，又患有糖尿病，饭菜选择余地已有限还要考虑到软食、热食，但费阿姨还是能做到每顿必有四样菜及上下午1次小点心、水果、流汁等。

费阿姨对生活完全不能自理的丈夫贴心照顾、悉心照料、无怨无悔，期间的服侍与辛苦让旁人感慨不已。丈夫邵老一米八身高、身板骨架大，每年都因疾病频繁送医救治。而家住高楼复式房，家里楼梯狭窄，每次都得全家出动，费尽九牛二虎之力才能把人高马大的邵老

从楼梯上抬下来。

为了减轻母亲的压力、更好地照料父亲，子女们与费阿姨商议后买了一只家用护理床，一日三餐可以将床摇起让邵老卧坐喂食，床中间开有一口用于解决大便问题。床上铺有费阿姨自制的厚布床垫用于邵老尿湿问题，并且随时将干净布垫轮流替换。卧床至今，邵老身上至今不长一处褥疮，卧床病人干干净净、床铺清清爽爽，走进二老的家里，根本感受不到一丝的辛劳怨言，相反家里洋溢着的是止不尽的爱与温馨。

在母亲的耳濡目染下，子女们虽然上班，但每天都会主动轮流回家帮母亲照料父亲，擦洗身子、按摩肌肤、手脚翻身、清洗被粪便弄脏的被子、床褥、衣服以及干家务、购置日常用品。与意识时有时无的老父亲聊天，尽管邵老不能说话，但子女服侍榻前的孝心给予老人一份爱的力量，让邵老幸福而有尊严地为爱而活。



我公公是徐汇区的离休干部陈振。三年前，我婆婆因病离开了我们。那时，我公公已90多岁了。而且体弱多病，需要有人照顾。之前，我们和公公婆婆是分开住的。婆婆走后，为了照顾好公公，我们来到了他的身边，和他住在一起，承担了照顾他的责任。

如何把老人照顾好，让他安享晚年？这是一门学问。我和我公公是两代人，在一些兴趣爱好和生活习惯方面各有不同。我的体会是：要根据老人的兴趣爱好和生活习惯，投其所好，凡事顺着他。这样老人就高兴了。

尽量满足公公的兴趣爱好，并且和他一起互动。我公公平时喜欢读书看报，看电视新闻，每天早、中、晚的电视新闻他是一定要看的，我每天到这个时候，都会主动把电视开好；他想买什么书籍和报刊，我们也会想办法帮他买，当他看到好的文章的时候会让我看，为了让他高兴，我会不厌其烦地和他一起看，一起交流，这个时候我感觉到老人的内心是非常愉悦的。我公公还有一个爱好，就是集邮，我先生会和他经常交流，在他身体许可的情况下，我先生会陪他去青松城参加老干部集邮协会活动。所以在精神层面上，我们做得比较好，老爷子对我们很满意。

从生活习惯方面细心照顾他，让他感到有幸福感。我公公由于长期患有多种慢性疾病，因而每年要住院3—6月，每次住院期间，我不管是天热还是天冷，风雨无阻，坚持每天去医院看他，陪他聊天、散步、吃饭。对于他的病况和服药我都十分清楚，医务人员还以为我是他的女儿。我公公每天要吃10多种

药。有时候药吃得多了，胃会难受。为了这一点，我会把药分开让他吃，这样的话，一天要吃5—6顿药。为了减少他的痛苦，我不怕麻烦。

由于岁数大了，公公的肠道功能也退化了。他要么便秘，要么一天要大便好几次。有时控制不住的话，就会弄脏衣裤，我就及时帮他换洗掉。公公装的是一口假牙，吃东西很不方便，硬的东西根本咬不动。我就根据他的喜好，学着自己做馄饨、饺子、鸡蛋饼以及各种杂粮给他吃，菜也是每天烧新鲜的给他吃，从不吃隔夜菜。他会经常夸我做的东西好吃，很满足，我也很高兴。

这几年，为了照顾好公公，我放弃了很多。几乎没有了了自己的兴趣爱好和想要的生活，朋友们邀请我聚会、旅游我都不参加。我没有怨言，也不闹情绪，只想把公公的晚年生活照顾好。

我想我们每个人随着年龄的增长，都会慢慢地变老。那时，是多么需要小辈的关心和照顾啊！我只是做了我应该做的。但愿我们每个人都有个幸福的晚年。





也许是小时候喜欢拈花弄草，也许是插队落户有过做菜农的经历，妻子对买花养花一往情深而乐此不疲。这不，门卫会时不时给我通风报信，你的太太今天又从花鸟市场拎回来一盆仙客来。呵呵，人家有仙妻，我家有花妻。

花儿人见人爱。陋室本来简陋，再加上装修过于素洁，但有了花儿点缀，居室立马显得鲜活灵动起来。四季桂的清丽，月季的奔放，玫瑰的热烈馥郁，四季海棠的艳丽，但我最钟情从海滨小城带回的两盆石蜡红，叶片四季翠绿，复瓣小花聚团

家有花妻

□ 金洪远

成绣球，鲜艳夺目，四季不败，很是喜气。

妻养花的“路数”很清爽，买的养的都是观赏类的草本花。可能有些人会不屑一顾，但那些名花异卉就像大观园里弱不禁风的林妹妹，伺候这娇滴滴的主，不是偷着乐，而是一声长叹后苦笑。

妻子和我喜欢热闹。记



得居住在海滨小城，陋室里每晚总是高朋满座，搬迁到现居住的陋室里，总感觉“空落落”。但自打妻子养花以后，那当年热闹的景象又不期而遇了。每天总有花友来互动，听听他们充溢烟火气的花经，让人很是长见识。妻子因花结缘，在小区里的人气是每天一个“涨停板”，俨然成了花友会的会长。环顾绿意盎然的居室，看着茶几上盆景又发新枝嫩芽，餐桌上盆花爆出一串串花蕾，书橱顶上仙客来绽放一束束红花，徜徉在花的芬芳里，那心情怎能不像花儿美丽的绽放……

老伴在网上看到许多退休老夫妻，潇洒自驾游颇为羡慕。于是，心思也活络起来，先是自己学会开车。又鼓捣着我去学开车，幻想着将来有一天，老两口也能驾车潇洒游四方。

老男人耳根软，尤其是老夫妻之间。经不起老伴的“游说”，我便也有些心动。于是去驾校报名，与年轻人入伍，学起开车。或许是诚心所致，遇到了一位好师傅。也不知是宽松的环境，让我心情放松，还是过去虽不开车，但常坐车，无意之中积累了一些感性经验，反正第一天上车，师傅就让我开车上大街，说是练胆量，他因脚下有刹车，又能随时

老来学开车

□ 耿 勇

帮我调整方向，我总算在惊悸之中，真正感受到了如何把握好“方向盘”。

接下来的日子里，我们开车走过人流密集街道，走过郊区管理不太规范村镇小道，也走过人员车流稀少的公路。真正意义上的“现地教学”。大半个月后，每次来回去驾校，不论路上车多车少，我都像模像样如同个老司机一样，穿梭于车流之中。

如果说是学开车就这么简单，那就大错特错了。后面进场学习倒车入库，侧方位，走直角，S路等就让人有些头痛。眼看我同车的青年人明显比我上手快，反应迅速，我表面上不急，其实心里很着急，“老夫自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”，轮到自己开车练习时，不用说分秒珍惜，别人开时，因天热，大伙通常在树阴下避暑，而我仍在车边观摩。中午别人去用餐，我为节省时间多练车，干脆在车上啃面包，喝矿泉水，当了一辈子兵，风餐露宿都不怕，这点艰苦根本不算啥。终于从科目一到科目四都一次通过，顺利领到驾照。

吓你一跳的 体内“御林军”



身体出现不适，人们常会大惊失色，开始求医问药。其实，每个器官都有一套天生的自我防御机制，可以应对衰老、损伤、变异、异物入侵等。一些不适症状其实是身体开启了“自身防御系统”，积极抵御敌人的表现。

免疫系统 发烧烤死细菌

发烧不是疾病，而是一种症状。发烧可增加免疫系统中白细胞的活性，促进抗体生成，使身体处于“战备状态”，是一种自我保护机制。身体发热时，体温超过了致病菌适宜生长的温度，能起到抑菌作用。此时不必过于焦虑、恐惧。体温 38.5°C 以下，别急着用退烧药，可喝适量的温开水，同时采用物理降温。超过这个温度可酌情用退烧药，

目的是减轻患者因发烧引起的烦躁和不适感。高热不退或持续低热，都预示着身体存在某些严重问题，比如自身免疫疾病、肿瘤、感染等，需及时就医。

眼睛 流泪冲走垃圾

眼泪是一种弱酸性的液体，除98.2%的水以外，还有溶菌酶、免疫球蛋白等物质，具有抑制细菌生长的作用。溶菌酶能在5~10分钟内杀灭90%~95%的细菌。当眼睛中落入灰尘等异物时，产生的大量泪液能冲走异物，并进行有效防卫，保护角膜和结膜不受损伤。从心理学角度看，眼泪能缓解精神负担。无论是悲伤垂泪，还是喜极而泣，都能有效释放情绪。不过，哭得太久有损记忆力和注意力，甚至降低免疫力。泪腺功能降低的老人、长期戴隐形眼镜、维生素A摄入不足、长时间看屏幕、乱滴眼药水等，都可能导致泪腺分泌功能降低，造成眼睛干涩，不利于眼部健康。

胃 呕吐赶走病菌

摄入有毒物质或过冷、过热等刺激性食物，或暴饮暴食后，都可能引起恶心呕吐。这是胃肠道防止病菌入侵、调节生理功能稳定的一种自我保护机制，为了把有害物质排出体外。呕吐时，胃的不规则运动加上胃酸大量分泌，上到食管，再到口腔，都让人很不舒服。但不宜武断选用止吐药物，以免让有害物质滞留在体内，进一步危害健康。喷射状呕吐多为中枢神经性疾病引起颅内压增高所致，常见于脑炎、脑膜炎、脑肿瘤、脑出血等疾病，遇到这种情况，或呕吐反复发作，伴有腹痛、发烧等症状时，应立即就医。若经常干呕，排除胃肠道疾病，要考虑是否患有咽炎，尽早到耳鼻咽喉科就诊。

呼吸道 咳嗽清除异物

当呼吸道黏膜受到异物、分泌物或存在过敏性刺激、炎症时，就会反射性引起咳嗽，帮助清除侵入呼吸道的有害物质。喝水呛着时也会咳嗽，这都是保护性的动作。同

样的道理，打喷嚏能将进入鼻子的异物（比如灰尘、花粉等）喷出来，阻止其进入体内。受凉时打喷嚏，则可以让全身肌肉猛然收缩，产生热量，抵御寒冷。很多人觉得，咳嗽、打喷嚏就是感冒，这是非常错误的认识。鼻炎、支气管炎、胃食管反流、心脏病等，都可能引发咳嗽。比如，睡到一半突然胸闷、喘不上气、咳嗽，可能是心脏病引起的。滥用止咳药、抗生素、感冒药来镇咳，会让脏东西滞留在呼吸道内，不利于消除异物，也耽误了查找病因。

大脑 哈欠能补氧气

一次打哈欠的时间约为6秒。其间，全身神经、肌肉完全松弛，身心得到短暂的休息，具有重要的生理保护作用。通过哈欠的深呼吸运动可以促进血液循环，增加血液中的氧气，排出更多的二氧化碳，从而使精力更加充沛，消除困倦感。困乏的时候往往哈欠不断，提醒你大脑已经疲劳，需要睡眠休息。当长时间伏案工作时，不妨伸伸懒腰，将头后仰，打一个大哈欠，能去除困倦感。但频繁打哈欠可能与某些疾病相关。临床发现，大约70%~80%的缺血性卒中病人在发病前一周左右，会因大脑缺血、缺氧而频频出现打哈欠的现象。有心脑血管病史者或老年人，如果不明原因频繁打哈欠，应及时到医院进行检查。

皮肤 鸡皮疙瘩御寒

受凉时，人会打寒战，浑身起鸡皮疙瘩。皮肤毛孔下连着一小束肌肉，叫作竖毛肌。冷风吹来，皮肤表面的温度感受神经把

消息传给大脑，大脑发出命令，收缩皮肤上的毛孔，竖毛肌就开始收缩，汗毛就一根根竖了起来。这样做可以有效阻止体内热量散失，是一种抗寒的自卫性反应，提醒你该添加衣物了。肌肉的收缩还能产生热量，帮忙抵御寒冷。受到惊吓时，皮肤也可能出现鸡皮疙瘩，这是自我防御神经连锁反应引起的。

肠道 腹泻排出毒素

吃了不干净的食物或肚子受凉，常会导致腹泻。这是肠道给人体发出的信号，告诉你食物里有“不友好的毒素”，腹泻能迅速

排出毒素，避免对身体造成进一步的伤害。医生提醒，不要一有腹泻就马上用止泻药、消炎药等。腹泻并非都是炎症导致的，很多消化道肿瘤、肠易激综合征等也有腹泻症状。滥用药物不仅阻碍毒素排出，还可能掩盖真实病情，延误治疗。

耳朵 耳屎筑起屏障

耳屎的学名叫耵聍，是油脂腺和汗腺分泌的产物，具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用。就像眼泪能润滑眼睛一样，耵聍也能对耳朵起到润滑作用，还能防止昆虫爬入。研究发现，耵聍对某些细菌起到明显的杀伤效果。平时借助咀嚼、张口等运动，耳屎多自行排出。有时耳屎会凝聚成团，人们常常随手拿起挖耳勺、发卡、火柴棒、棉签等掏耳朵，这样做有很多害处。外耳道皮肤很娇嫩，皮下组织少，血液循环差，掏耳朵时用力不当容易引起损伤、感染。建议到有耳内镜的科室取出耵聍。



关于新陈代谢的十个事实



人体新陈代谢的运作不仅影响体重，也关系着身体的健康状况。大多数人认为调节身体燃烧热量的速度，就能促进新陈代谢，达到减肥效果。下面来看看有关新陈代谢的一些常识吧。

1、男性的新陈代谢比女性快。这是因为男性的肌肉数量较多，睾酮激素含量较高，而这两个因素会影响到热量燃烧。《英国营养学杂志》上的一项研究成果表明：遵循相同减肥方案的男性在头两个月里减轻的体重是女性的两倍。

2、吃多少、吃饭时间都影响代谢的快慢。如果你跳过早餐和午餐不吃而坐下来食用一顿丰盛的晚餐，这可能会破坏新陈代谢功能。这种进食模式会导致胰岛素反应更强，代谢功能容易紊乱。《营养生物化学杂志》上的一项研究成果表明：与每天喂食几次的老鼠相比，每天只吃一顿大餐的老鼠更有可能出现代谢问题，且腹部增加了更多的脂肪，尽管最后一组老鼠所摄取的食物总

量要少于前一组老鼠。

3、更年期会影响新陈代谢。生理学家认为：更年期会降低身体燃烧热量的能力。当女性进入更年期时，雌激素分泌量下降，这会降低代谢率。更年期女性腹部会积累更多的脂肪。

4、白面包、饼干等影响新陈代谢。大部分人都知道减肥时要远离油炸食品和碳酸饮料，但一些简单的碳水化合物（如白面包和饼干）也会放缓新陈代谢的速度。他们会提高体内胰岛素的含量，而胰岛素会鼓励身体把糖储存起来作为脂肪以备日后使用。要想减重应选择食用蔬菜、水果、豆类和全谷物。

5、高蛋白质食物能加快新陈代谢。《美国医学协会杂志》上的一项研究成果表明：饮食中蛋白质含量更高的人，新陈代谢速度快。因此，研究人员建议，多选用瘦肉蛋白（如鸡肉和鱼肉），并坚持少食多餐，能够有效提高新陈代谢速度。当然，饮食中也一定要保证摄入足够的果蔬。

6、维生素D加快代

谢。《欧洲临床营养学杂志》上的一项研究成果显示：维生素D也会影响新陈代谢，缺乏维生素D与肥胖风险增加之间存在着相关性，而足量的维生素D也有利于加快代谢。

7、静息代谢率反应代谢情况。即人在静坐状态下所燃烧的热量，通常代表了人正常生活中的代谢状况。医生可以通过测量你所呼出的二氧化碳数量，确定静息代谢率。

8、肌肉越多，新陈代谢速度越快。美国糖尿病专家解释：体内的肌肉数量越多，所燃烧掉的热量也就越多；即使在静止状态下也是如此。《欧洲临床营养学杂志》上的一项研究成果显示：开展9个月的力量训练就能将参与者的静息代谢率提高约5%。

9、很多健康状况会影响新陈代谢。有时，特定的疾病会影响人体燃烧能量的速度。甲状腺机能减退患者在减重时会有困难，因为他们的身体无法制造出足够的甲状腺素。而甲状腺机能亢进则会导致体内甲状腺素的含量过高，造成体重出现危险性的下降。因此，当你发现自己不明状况地消瘦，最好去医院检查，以排除隐患。

10、代谢良好能减压。代谢功能运转良好也会带来许多其他的好处，比如有利于应对压力，调整性冲动、控制好情绪等。



白酒是个好帮手

去除衣服上的油渍 如果衣服上沾上油渍，很难洗掉，可以在有污渍的地方倒些白酒，不停地揉搓，油渍就会慢慢褪去。这种方法对衣服上的膏药渍也有效果。

去除鞋子里的臭味 将白酒喷一些在鞋内，晾干之后可以去除鞋子里的臭味。不能直接用白酒泡脚，否则会导致鞋子开胶、褪色。

去除冰箱异味 用白酒擦拭冰箱内部，可杀菌消毒，减少异味。



减轻食物的味道 做菜的时候如果醋放多了，可以加点白酒，减轻醋味；若是在做红烧牛羊肉时加点白酒，不仅能消除膻味，还能保持肉的鲜美；如果在切鱼的时候，不小心把胆弄破了，在沾上胆汁的地方抹一些白酒，然后再用冷水冲洗，就可以消除苦味了。

驱虫驱虫 豆类、大米在存放的时候很容易生虫，可以把豆类、大米装在容器或者袋子中，然后均匀地喷上一些白酒，把口袋扎紧或者盖好盖子，就可以防止生虫了。如果家中种了多肉植物，发现上面有虫洞，也可以用白酒擦拭，驱虫效果特别好。

生活中的一些习惯，看似卫生，实际上不仅不能保证身体健康，反而对身体有害。

白纸包食物。许多厂家在生产纸张的过程中会使用漂白剂等物质。这些物质与食品接触后，有可能产生有害物质，对食品造成污染。

卫生纸擦餐具、水果。国家检测部门抽查结果表明，许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底，可能含有大量细菌，容易附着在擦拭的物体上。

用纱罩罩食物。防蝇纱罩罩在食物上，苍蝇虽然不会直接落在食物上，但会停留在纱罩上面，并留下带有病菌的虫卵。这些虫卵，有可能从纱罩孔中掉落而污染食物。

用毛巾擦餐具及水果。你的毛巾确定干净吗？如果清洗不彻底，有可能存活许多病菌，用毛巾擦拭餐具及水果，反而会二次污染。

变质食物加热加压再吃。有人会将一些变质食物高温高压煮过再吃，以为可以消灭细菌。事实上，这种做法并不科学，过期的、变质的食物，该扔就要扔。

起床就叠被子。人每天都要排出大量汗液，睡觉时也不会例外。起床后就叠被子，汗会留在被子里。时间一长，不仅有汗臭味，影响睡眠的舒适度，也给病原体创造了极佳的生存环境，对身体不利。因此，起床后应该先把被子翻过来，晾晒摊平10分钟后再叠，也可以不叠。



莫忽视几个错误卫生习惯

十件事保护大脑

美国加州大学圣巴巴拉分校神经科学研究所的主任肯尼思·科西克对有助于增强认知功能的生活习惯进行了深入研究而得出以下结论：

1、玩能增强前额叶功能的游戏。下棋和打牌都能锻炼前额叶，这个大脑区域负责处理执行功能。经常玩拼图和棋牌游戏的老年人负责认知功能的大脑容量要高于那些不玩这些游戏的同龄人。

2、保护心脏。人们保持心脏健康的习惯越多，认知能力下降就越少。强健的心血管系统可以向大脑输送更多的营养物质。

3、进行有氧锻炼。有氧锻炼对大脑健康最有益。参加有氧运动的老年人的大脑容量比只做伸展练习的老年人要大得多。

4、听音乐。听音乐或演奏乐器可以激活运动皮层、听觉皮层、情感中枢或边缘系统，回路

和神经网络受到这些活动的刺激有助于大脑的健康。

5、学表演。记忆台词和参加表演课程能激活海马体、颞叶和前额叶。那些每周上两次表演课，持续四周的人提高了他们记忆单词、数字和短篇小说的能力。

6、学画画。画画需要进行空间计算，并把注意力集中在细节上。画画有助于保护八旬老人免受轻度认知损害。

7、睡好觉。研究表明，经常睡眠不足会增加患阿尔茨海默病的风险。在睡眠期间，大脑清除了压力或焦躁不安所产生的一些毒素。

8、凡事都看积极的一面。抑郁症是老年痴呆症的一个风险因素。此外，压力和应激激素也与痴呆有关。从另一个方面来看，即使存在其他风险因素，对衰老持积极态度的人患痴呆症的可能性也较小。

9、多参加社交活动。积极参加社交活动和维持友谊可以防止认知功能衰退。此外，不仅要增加结交朋友的数量，也要加深人际关系的质量和深度。

10、跳段舞。跳舞是把运动与音乐结合起来的最佳方式。跳舞是降低患阿尔茨海默病风险的最佳休闲活动之一。

歌唱缓解 帕金森病症状

帕金森病是一种神经系统变性疾病，典型症状包括静止性震颤、动作迟缓、姿势步态障碍等，目前该病尚无治愈方法。根据美国一项新研究，歌唱可以有效地缓解帕金森病症状。

美国爱荷华州立大学研究人员邀请17名帕金森病人加入歌唱小组，参与歌唱治疗课程。课后，研究人员测量参试者的心率、血压和皮质醇水平，评估参试者的愤怒、焦虑和悲伤情绪。结果表明，所有患者参与歌唱课程一小时后，心率、血压和皮质醇水平均有所下降，焦虑和悲伤感减轻，呼吸控制能力和用于吞咽的肌肉功能增强。

爱荷华州立大学运动机能学助理教授伊丽莎白·斯特格默勒博士表示，伴随着歌声，参试者的手部震颤、步态障碍等症状得到改善，不仅如此，他们的自我感觉也越来越好，情绪不再低落。事实上，服用药物对改善这些症状都不能很快起效。而集体歌唱减轻了参试患者的孤独感，在生活中也能保持更加积极的态度。



夏季吃苦要适量

天热了,不少老年人因出汗多、胃酸分泌减少、睡眠不佳等原因而出现味觉变差、消化不良、精神萎靡、身体消瘦等现象。有许多人都知道这时吃点苦味食物有好处。

现代科学研究证实,苦味食物含有较多的生物碱、苦味酸、黄酮、糖苷类、萜类、氨基酸、维生素和矿物质,除了具有补充人体所需的多种营养素外,苦味还可刺激胃液和胆汁的分泌,促使消化系统的功能趋于正常,从而增进食欲,有助于消化吸收、增强体质、提高免疫力。而巧克力、咖啡、啤酒等苦味食物中的咖啡因、可可碱有直接提神醒脑的作用。

天然的苦味食物很多,如苦瓜、莴苣叶、葫芦、香菜、苜蓿、萝卜叶、苔菜、茴菜等,尤其是大多数野菜都有苦味,如马齿苋。

虽然单纯的苦味食物会让人感到不愉快,但当它和其他食物调配得当时,就能起到丰富和改进食物风味的特殊作用,例如苦瓜盅、苦瓜炒蛋、苦瓜炒腊肉、苦瓜鲈鱼汤等就

有特殊的鲜香风味。苦瓜,性寒味苦,有消暑解热、明目清心、刺激人体分泌唾液和胃液作用,从而能使食欲增加,它所含的维生素C在各种瓜类中名列前茅;苦瓜富含铬,能促进葡萄糖分解,利于降低血糖,对糖尿病者有辅助降低血糖作用,苦瓜中的苦瓜素能抑制脂肪和糖类的吸收。

吃苦味食物虽然有好处,但是不能太“苦”,过量吃苦味食物会因摄取过量的生物碱而引起恶心、呕吐、疲乏、口干等不适症状,体质偏寒的人,更容易出现不良反应。

苦味食物多属于轻泻类食物,多食易损脾败胃,因此,最好不要空腹食用。体质比较虚弱、脾胃虚寒、患有慢性胃肠炎、大便溏薄的人应少食或不食。

此外,每个人对苦味的耐受能力也不同,进食苦味食物时,需根据每个人实际情况进行调整。



最新研究表明,食物中不健康的配料和低营养成分会让人变得更加不爱动和懒惰。更令人震惊的是,即便改吃健康的饮食,垃圾食品消耗能量的作用仍会持续下去。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的研究人员用不同的饮食喂养两组雌鼠,实验期为6个月。一组食用谷物和鱼粉等未经加工的食物,而另一组则食用含糖量高、低营养模仿垃圾食品的饮食。食用“垃圾食品”的那组体重增加的幅度超过另一组,它们还容易疲劳,变得更不爱动,也就是说更懒惰。

该研究还表明,短期内改吃健康饮食可能不足以扭转垃圾食品比例较高的饮食带来的那些副作用。

垃圾食品
吃多了会
让人变懒



少时我在家乡读书，曾随师学书法，有了一点童子功。退休以后，有了充裕时间得以重续前缘。习书之外，我还在上海市老干部大学选修时政、文史、诗词等课，充实精神生活。寄情读书是我的养老方式，专心翰墨是我的养生乐事。

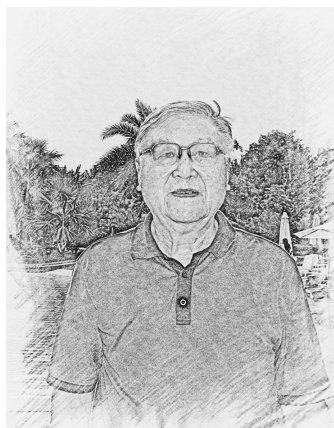
我以为老年学书有“三美”：一美曰静养有伴，二美曰艺进忘老，三美曰浴德净心。临摹古人字帖，历来是学书人的基本功，也是日课，需持之以恒，技艺才有长进。二十多年来，我静心学书，反复临读古帖，不仅不感孤独无味，反而有与故人为伴，交流对话、亲切之感。每当在书写中获得一些点画、结体、章法等方面的感悟，从而艺有所进，更是兴忘老至。在作书时，我常以古人诗文、名人警句、格言和今人引以为善的文章，书以激己、益友，更感净化心灵、陶冶情操。

我在书写的作品中，多次与“力”字结缘，引为乐事。记得，1998年国庆，《中国船舶报》约书稿。彼时，华夏水灾，中央号召抗洪救灾，是故我构思书以斗大的“凝聚力”三字，配以“强大的凝聚力珍贵的精神财富”为作。十年前，因缘际会，我结识了西班牙艺术家杜秋，他热爱中国传统文化，寻思制作一件以中国航

墨香寄情，

书与时同

□ 罗 奇



天发展的新闻为图案的清代服饰，邀我在衣袍上书写一个“力”字，以完成他的创意。这件作品最终在上海世博会西班牙马德里馆展出，想来我以此一技之长，为世博贡献了一己之力。十八大以来，杜秋看到中国的巨大变化，于是又创作两件清代、唐代服饰，再度邀我各书“力”于上。我以强劲的楷书与潇洒的草书分书之，寓意中国经济实力和文化魅

力的变化和发展。杜秋还创作了一件长者（模型）放风筝（服饰）的作品，请我书写一个合适的汉字，以激光投影其上。我以中国“和”文化为之注释，并以金文、隶书、草书三体书写“和”字，寓意放风筝之时，正当风和日丽的谐和之景，世界和平，社会和谐，生活和美。杜秋深为欣赏，他还邀请一位钢琴家与我交流，筹划为作品配乐，多一重观赏的视角。

十八大以来，习近平治国理政的理念深得人心，也启发着我要用书法记录时代精神。我以篆、隶、楷、行、草诸体“力”字，组成“实力”“活力”“动力”“创造力”“凝聚力”诸词，写成书作；癸巳夏日，我书“实干兴邦”；建党九十五周年时，我书写《创新吟》，曰：“开局之年引创新，神州大地震强音，道日新、艺日新、治日新，绘就蓝图壮古今。九五周年领创新，亲民廉政聚人心，苟日新、日日新、又日新，中国梦圆华夏兴”；近来，我以“协”字为题，创作大字书作，寓意国人“一齐发力”，合为正能量，实现中国梦，以协和万邦。

如此，我以墨香书写这一伟大时代的“力”字正能量，书与时同，快意之事也。



1947年至1949年间，我跟着部队转战南北，虽然没有九死一生惊心动魄的英雄事迹，却也有几次难忘的遇险经历。

1947年3月由于国民党实施“黄河战略”，使得原来处在枯水期的黄河，一夜间变得水满为患，淹没了河道边的公路。那是一个伸手不见五指的夜晚，我随部队就在这水路难分的道路上急行军，要抢在敌人之前渡过黄河，结果不慎掉进了河里，路边的河堤由于受到河水冲刷，疏松的很，根本不能供人支撑，尝试了几次都没有爬上岸。我本来就走得慢，掉队在最后一个，赶路的战友们一时也没有发现我正处在险境之中。

此时的鲁西南还是春寒料峭的初春时节，全身仍然是一身的冬装大棉袄，还背着背包，落水折腾了半天，人没上岸，棉衣却被水浸透了，我原本不会游泳，可如此一来，人非但没往下沉还漂浮了起来，只能任由河水冲着走。直到天亮，终于被前来寻找我的战友发现，众人七手八脚地把我拖上岸，脱下我湿漉漉的棉衣拧干，由于行军途中，无法搞到替换的棉衣，战友们说，这身棉衣救了你的命，你就穿着它继续向前跑吧。

那时年轻气盛火气旺，跟着部队奔跑中，不知不觉就把棉衣捂干捂热了。

1947年深秋，我与赶骡子的小赵去三野卫生部领药。当时，我在部队医院任文书，才18岁。

返回途中，走错了路，要过一条200多米宽的河流，有约一人多深，小赵爬上骡背坐在药箱上，让我爬在骡的脖子上。就这样两人把骡子当成了渡船过河，可走到水深的地方时，骡子又要奋力划水，又因为驮着两个大小伙子使不上力，连蹦带跳地将我甩下了脖子，小赵见状急着大叫：“小文书，快拉住骡子的尾巴，被水冲远就麻烦了。”我也没有其他办法可想，只有死劲地拉住那条大尾巴，也不管骡子怎么发脾气，跟在它的

脱险记

□ 周凤银



屁股后面漂游，总算到了河水浅的地方，才筋疲力尽地上了岸。如果不是骡子的大尾巴，很可能命就没了。

1949年1月某日下午5时左右，解放大军从淮南地区向长江沿岸挺进，此时，从北方飞过来3架敌人的飞机，据老兵分析，多半是执行完任务回南京去的。

由于飞机基本沿着公路飞行，当发现地面解放军的部队后，3架飞机多次低空飞行，并且不停地用机枪扫射。我急忙向远离公路的方向狂奔，以为如此才能躲避扫射，就在这时，战友们把我按倒在一处大墓旁，并且让我身体倚靠着墓碑，头贴着碑石，以遮挡住扫射来的子弹。

亏得战友们的救助，总算是有惊无险，如果还像之前那样一味地无头苍蝇样乱跑一气，很可能成为活靶子。直到太阳落山后，敌机才悻悻地飞走了，那次造成了我们不小的伤亡，从此以后部队禁止在白天行军。

（中国电子科技集团公司第21所离休干部）



劳动之歌

□ 顾守维

劳动光荣品德贤，
花香鸟语唱新篇。
振兴华夏千秋业，
敢越华山上九天。

庆祝五一劳动节

□ 刘世禄

天道酬勤万物丰，
世间劳动最光荣。
民安国泰兴华夏，
美满生活奋斗中。

春风颂

□ 姚金祥

春风拂面吹神州，
细雨绵绵万物秀。
勤苦耕耘除百害，
累累硕果大如斗。

春游北京

□ 瞿 若

长街细雨润如酥，
遥看高楼远却无。
最是一年春色好，
新春花季满京都。

咏小区之春

□ 李树人

五月榴花耀眼明，
百花盛放引蝶蜂。
老夫喜作迎春颂，
盛世当歌伟业宏。

春之韵

□ 曹 琪

春寒料峭盼君来，
突见枝头蕊绽开。
竟日红花迎面笑，
如逢故友畅心怀。

燕 子

□ 廖显辉

燕子衔泥晴雨忙，
穿梭原野户中梁。
只缘勤善得人爱，
檐下悬巢不设防。

梅 雨

□ 宋家平

梅子黄时天降雨，
孤灯陋室静如许。
老来不忘求真谛，
一盏清茶伴《论语》。