

S LAOGANBU GONGZUO  
HANGHAI

# 上海老干部工作



2019 6

# 图 文 传 真



▲ 5月9日，市委常委、组织部部长、市关工委主任于绍良出席本市关工委主任会议并讲话。  
(汤辉 摄)



▲ 近日，市科技党委书记刘岩亲切慰问参加系统老干部读书班老领导。  
(科技 供稿)



▲ 5月24日，黄浦区委副书记、区长巢克俭出席“我为祖国点赞”庆祝上海解放70周年主题活动。  
(董朝杰 摄)



▲ 5月14日，嘉定区委老干部局举办“忆往昔峥嵘岁月 看今朝盛世繁华”纪念嘉定解放70周年诗词吟诵会。  
(嘉定 供稿)

▼ 近日，崇明区离休干部举办“迎五一”文艺演出。  
(崇明 供稿)

▼ 5月21日，市文化和旅游局网宣小组和局机关离退休党总支前往浦东老港镇生活废弃物处置基地进行参观学习活动。  
(文旅局 供稿)



# 一起走过的岁月

(朗诵诗)

1921年  
 在这个外侮内乱的城市  
 一群忧国忧民而又热血沸腾的青年  
 他们相遇  
 饱经沧桑的中华大地  
 升起一轮朝日  
 中国共产党  
 让备受欺凌的国人看到黎明的曙光

这轮红日冉冉升起  
 凭着信念，捧着真心  
 让星星之火燎原在中华大地  
 许多人怎知自己的命运从此与您紧密相依

起初，您是蹒跚学步的幼童  
 而后，长成豪情壮志的青年  
 历经多少磨难和曲折  
 披荆斩棘，跨过道道雄关  
 一个崭新的国家在世界的东方站立

您引领我们  
 把中国雕琢成璀璨的明珠  
 屹立在世界民族之林  
 虽然，岁月的尘埃曾使您步履蹒跚  
 虽然，历史的沧桑曾让您历经风霜  
 可这又怎能与您的功劳相当  
 全国人民在您的领导下奔向胜利彼岸  
 沐浴美好时光

一位与党同龄的老同志回顾自己的一生  
 “毕生奋斗清如水，耿耿忠心照月明”  
 她说：“不走上革命道路，没有党的培养，

就没有我今天的幸福安康！”  
 新四军的队伍里曾留下她和兄弟姐妹的足迹  
 她们背负着几十斤重的通讯装备风雨急行  
 背负的是父老乡亲的嘱托，更是民族的希冀  
 她誓言要让这段激情岁月  
 融入子子孙孙的血脉里

另一位一身布衣的离休干部  
 幼时为地主做苦工  
 是党解放了她的家乡，分得了十亩土地  
 还让她接受了教育  
 今年是她入党70周年  
 她缴纳两千元的特殊党费回报党的恩义

走过那段万马齐喑的十年浩劫  
 十一届三中全会揭开了划时代的新纪元  
 一位耄耋之年的老教授深情回忆  
 那是我们知识分子的激情岁月  
 政治上获得充分信任  
 聪明才智得以尽情发挥  
 生活待遇得到相应提高  
 我们的心迹与祖国明天同行  
 我们的热血与祖国未来相融一起

从《共产党宣言》到伟大复兴的中国梦  
 习近平新时代中国特色社会主义思想  
 与时俱进 众志成城  
 让朝气蓬勃的中国编织出七彩的生活  
 在历史的隧道中写满未来的憧憬……

(上海理工大学 沈伟栋 顾冠亮 李  
 能忠 高惠中 孔德静)



“上海老干部”微信公众号

SHANGHAI LAOGANBU GONGGONGZUO

编委会主任 杨佳瑛  
 编委会副主任 包龙根 龚怡  
 范传伟  
 编委会委员 (以姓氏笔划为序)  
 王欢平 王玲  
 刘虾冠 张家科  
 范剑桥 洪瑞霖  
 查正和 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6期 总第382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

一起走过的岁月 …………… 沈伟栋等 (1)

## 工作专稿

本市召开关工委主任会议

…… 市关心下一代工作委员会办公室 (4)

本市“加强新时代退休干部工作研究”课题

开题 …………… 市委老干部局综合调研处 (4)

杨佳瑛在第20期全国老干部局长轮训班作主

题交流 …………… 市委老干部局综合调研处 (5)

上海与浙江、财政部在沪举行老干部工作座

谈会 …………… 市委老干部局综合调研处 (7)

本市举行老干部工作者专题讲座

…………… 市委老干部局办公室 (8)

市委老干部局中心组举行学习会

…………… 市委老干部局机关党委 (9)

第124期老干部读书班开班

…………… 市委老干部局政治待遇处 (10)

企社融合 共享共赢

…………… 宝钢老干部服务管理中心 (11)

## 工作集锦

浦东新区举行主题活动启动仪式

…………… 黄洁 (12)

长宁区新华路街道以“三联三建三化”推进

党建试点工作 …………… 姜佳颖 (12)

金山区老同志积极参与“学习强国”学习

…………… 沈飘 (12)

虹口区开展“虹”色宣讲进校园活动

…………… 史徐氏 (13)

杨浦区与上海财经大学探索开展“特邀党建

组织员”工作 …………… 张盛 (13)

市文旅局老同志开展红色城市定向赛活动

…………… 陆绎欢 (13)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 峥嵘七十载 同绘中国梦

红色记忆 光辉足迹 ..... (14)

## 社区广角

情景党课再现改革开放峥嵘岁月  
..... 徐汇区湖南路街道党工委 (19)

## 热点聚焦

“弄假成真”的3对革命夫妻  
..... 王树人 (20)

## 忘年交园地

青春伴晚霞 结对共提高  
..... 闵行区关工委 (22)

## 今日点击

跟着解放军“南征北战” ..... 邹太英 (23)  
支前立功 火线入党 ..... 孙家沧 (24)  
淮海战役组曲 ..... 魏 栋 (25)

## 人物专访

贴心小棉袄 ..... 长宁区委老干部局 (26)  
好样的，新中国同龄人 ..... 浦锡根 (28)  
一片丹心向阳开  
..... 徐汇区委老干部局 (30)  
懂鸟语的人 ..... 蔡 理 (32)  
信守初心 今生无悔 ..... 龚寄托 (34)

## 情满人间

十八年如一日的亲人  
..... 徐汇区委老干部局 (36)  
家有好儿媳 ..... 胡传智 (37)  
情系生命的最后一程 ..... 冯 如 (38)

## 七彩长廊

一堂微党课 ..... 蔡锡豪 (39)  
垃圾分类说当年 ..... 钱红春 (39)

## 畅游天下

红都延安 ..... 华兆庆 (40)  
烟雨龙门 ..... 王家年 (40)  
休宁黄村 蜚声中外 ..... 吴万根 (41)  
乘邮轮 看大海 ..... 冯菊英 (41)

## 知识卡片

免疫力并不是越强越好 ..... (42)

## 生活之友

省钱又健康，自己动手做“环保主妇”  
..... (43)

## 养生之道

避开10个老化剂，能比别人老得慢  
..... (44)

## 饮食保健

健康饮食 需要本本主义 ..... (45)

## 闲情雅趣

唱歌，并快乐着 ..... 周斯斌 (46)

## 激情岁月

暗战 ..... 吴少骏 (47)

艺林漫步 ..... 张立挺等 (48)

封面：大地，早上好！ 黄志俊摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：金山银山不如绿水青山 叶海坚摄

# 本市召开关工委主任会议

□ 市关心下一代工作委员会办公室

5月9日，本市召开关工委主任会议，部署今年工作。市委常委、组织部部长、市关工委主任于绍良出席会议。会议提出，要认真学习领会习近平总书记对关心下一代工作的重要论述，提高政治站位，强化责任担当；坚持守正创新，提高工作实效。各相关部门要鼎力支持，共建共享共推，形成工作合力，为全市关心下一代工作营造氛围、创造条件。

今年，本市关工委将围绕庆祝新中国成立70周年，以“腾飞中国·辉

煌70年”为主要内容，推出“阅读红色书籍”“宣讲红色故事”“寻访红色印记”“观赏红色电影”“践行红色承诺”“撰写红色征文”等系列活动，持续深入推进“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。



## 本市『加强新时代退休干部 工作研究』课题开题

□ 市委老干部局综合调研处

为认真贯彻落实全国老干部局长会议精神和市委大调研有关要求，4月30日上午，市委老干部局召开“加强新时代退休干部工作研究”课题开题会。市委组织部副部长、老干部局局长、总课题组组长杨佳瑛出席会议并讲话。市委老干部局副局长、总课题组副组长范传伟主持会议并介绍课题有关情况。总课题组和分课题组有关同志30余人参加会议。

会议从贯彻落实中央、市委有关退休干部工作部署要求，主动顺应离退休干部队伍结构变化、更好满足退休干部多样化需求，总结近年来退休干部工作经验做法、坚持问题导向需求导向效果导向等方面，强调了开展这次专题调研的重要意义。

会议还对做好专题调研工作提出具体要求：科学安排时间，把握好进度；准确定位研究方向和内容，了解掌握退休干部“三项建设”、作用发挥、困难帮扶等方面的需求和意见建议；正确运用方式方法，形成联合攻关的整体合力。

杨浦区委老干部局、奉贤区委老干部局、市监狱管理局老干部处、上海大学离退休工作处、中科院上海分院组织人事处等分课题组负责同志发言，市委组织部、市委编办、市委老干部局、市财政局、市人力资源社会保障局等总课题组成员单位有关同志对专题调研工作提出了建设性建议。



# 杨佳瑛在第20期全国老干部局长轮训班作主题交流

□ 市委老干部局综合调研处

4月24日,上海市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛在第20期全国老干部局长轮训班上,就“城市社区离退休干部党建融入上海基层党建大格局的探索和实践”作主题交流,与大家分享了上海试点推进城市社区离退休干部党建,立足对离退休干部党员的教育管理、关心照顾和发挥作用等,依托常规型和功能型党组织,将其融入基层党建大格局,发挥离退休干部党员在党建、社会治理和基层建设等方面正能量作用,起到1+1>2效应的相关思考和做法。

杨佳瑛从中央和市委对加强城市基层党建工作的新要求、城市基层建设的新发展、离退休干部队伍的新变化、老干部工作的新任务和老干部工作在城市社区的实践基础等方面阐述了探索开展城市社区离退休干部党建工作的主要考虑,以及针对思想认识、运行机制、平台载体、方式方法和工作保障等难题,采取高站位谋划、高标准试点、高密度部署、

高质量协调和高效能推进等,探索开展城市社区离退休干部党建融入基层党建大格局的做法:

**加强思想引领,强化组织动员。**运用教育引导、宣传引导、活动引导和示范引导,逐步使老同志、原单位和试点街镇社区党组织的思想统一形成共识。

**加强系统集成,增强组织功能。**把离退休干部党员汇聚到社区来。把离退休干部党员纳入到就近教育管理“网络”中来,依托居民区党总支成立常规型离退休干部党支部,依托以离退休干部为主体的兴趣组队、公益组织和志愿者团队等成立功

能型离退休干部党支部(党小组)。把离退休干部党支部书记队伍“强”起来,通过党员自荐、互荐和组织推荐等方式,推选党性强、威望高、身体好、乐于奉献的党员作为书记和支委,并加强学习培训。把离退休干部党支部“运转起来”,充分调动老同志和社区两方面积极性,让社区离退休干部党支部不仅建起来,而且支部活动有效开展起来。把离退休干部独特优势“施展开来”,着力发挥老同志在社区学习、社区治理、社区调处、社区带教、社区活动和社区公益类等方面的正能量作用。

**加强服务供给,体现组**





织关怀。统筹街镇社区党建资源,探索建立离退休干部党员学习教育管理平台。链接原单位和社区信息,实现信息共享、互联互通,形成一方隶属、多重管理的工作机制。盘活公共服务资源和社会、市场化资源,为老同志就近学习活动、得到关心照顾创造条件。

加强机制建设,完善组织体系。全市已基本形成党委统一领导、组织部门牵头抓总、老干部工作部门督促指导、各大口党组织支持配合、街镇党(工)委组织实施、社区党组织具体落实、离退休干部党组织开展活动、原单位党组织支持配合的城市社区离退休干部党建工作格局;落实离退休干部原单位党组织主体责任,建立市、区、街镇党(工)委、居民区党组织四级工作体系和责任体系;健全条块结合的表彰激励机制、检查考核机制,形成“一级抓一级、层层抓落实”的局面。

加强工作保障,发挥组

织优势。调整配备从事社区离退休干部党建工作的人员力量,提供必要的支持。试点工作取得的初步成效主要有:对广大离退休干部党员:参加组织生活和学习活动更加便捷,从12天增加到365天,多了一个“自己的家”、多了一重学习、多了一种身份、多了一份关心、多了一条实现价值的途径;对离退休干部党组织建设:推进了其在基层社区的组织覆盖,将政治功能和服务功能向社区辐射;对社区建设:提供了宝贵的专业人才和智力支持,促进了社区党建和社会治理;对离退休干部原单位:延长了关爱照顾老同志的手臂,能与社区党组织联手提高离退休干部党建工作质量;对老干部工作:强化了新时代老干部工作的主责主业,牵引带动提升了“四个就近”工作的能级。

杨佳瑛还介绍了下一步推进城市社区离退休干部党建工作的打算:在扩大试点工作覆盖面上下功夫,在加

强社区离退休干部党组织标准化、规范化上下功夫,在引导广大离退休干部党员在社区发挥积极作用上下功夫,在加强制度机制上下功夫。杨佳瑛还就市委老干部局在市委领导下,以习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记考察上海重要讲话精神和关于老干部工作重要论述为根本遵循,开展“乐龄申城·五心行动”,推动老干部工作高质量创新发展的情况作了交流并提出有关思考。一是以信息化为载体,推动老干部工作提质增效。二是以制度化为抓手,加强离退休干部党组织标准化、规范化建设。三是以夯实基层基础为重点,更好发挥老同志优势和作用。

杨佳瑛的交流分享得到参加轮训班的来自全国各省区市和部委办老干部局长们的欢迎和肯定,大家认为这项工作将离退休干部党建融入基层党建大格局,体现了前瞻性、老干部工作的主责主业、价值所在和发展趋势,将精准化要求落实到社区离退休干部党建工作中,使工作更加扎实有效可持续,值得认真学习和借鉴。要积极落实好全国老干部局长会议和轮训班精神,推动老干部工作信息化、精准化、规范化建设不断加强,更好体现时代性、针对性和有效性。



## 上海与浙江、财政部 在沪举行老干部工作座谈会

□ 市委老干部局综合调研处

近日，浙江省委组织部副部长、老干部局局长鲍秀英，财政部离退休干部局党委书记、局长岳学鲲鹏先后带队来沪调研，分别围绕“加强新时代离退休干部党建、老干部大学建设、退休干部服务管理”、“两项待遇落实的务实举措与创新思路”等主题开展座谈交流。上海市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持座谈会，上海、浙江、财政部老干部工作部门有关处室负责同志参加座谈。

杨佳瑛对两位局长带队到上海调研表示欢迎。她说，浙江省委老干部局、财政部离退休干部局来沪座谈交流，是在4月全国老干部局长轮训班交流研讨基础上的再加深、再提高；浙江省委老干部局、财政部离退休干部局贯彻中央有关精神行动迅速、成效明显，体现了用心用情用功；探索推进离退休干部服务管理信息化的经验做法对于拓展上海老干部局工作方法具有重要借鉴意义；期待加强交流互鉴、启发共进，推动老干部工作高质量创新发展。

上海市委老干部局有关处室负责同志重点介绍了上海推动离退休干部党建融入城市基层党建大格局、加强老干部大学建设、开展退休干部服务管理研究以及抓好老干部“两个待遇”落实等的做法和措

施。大家还围绕落实全国老干部局长会议明确的重点任务，联系各自年度特色工作思路和亮点工作筹备情况进行了热烈探讨。

浙江省委老干部局、财政部离退休干部局调研组感谢上海老干部局的周到安排和经验分享。鲍秀英认为，上海城市社区离退休干部党建工作的探索实践契合了中央加强城市基层党建工作的总体要求，发挥各级老干部大学优势，有效满足了老同志对美好生活的需求和期待，很多工作走在全国前列。

岳学鲲鹏认为，上海作为全面深化改革开放的前沿阵地，勇于直面老龄化挑战，在探索老干部工作转型发展方面思路清晰、理念先进、重点突出，体现了较强的改革创新精神。调研组感到，上海老干部工作的诸多探索实践值得同行学习借鉴。

调研期间，上海市委老干部局副局长包龙根、龚怡先后陪同调研组赴上海市老干部大学、华东理工大学、杨浦区等实地了解上海老干部教育、高校和城市社区离退休干部党建有关情况。华东理工大学党委书记杜慧芳，杨浦区委常委、组织部部长程绣明以及有关学校、区委老干部工作部门的负责同志参加调研。



# 本市举行老干部工作者专题讲座

□ 市委老干部局办公室



5月16日上午，市委老干部局举办2019年上海市老干部工作者专题讲座，邀请财政部离退休干部局党委书记、局长岳学鲲作《倾力推进信息化建设 不断提高老干部工作质量》专题报告。市委老干部局副局长包龙根主持讲座，副局长龚怡、范传伟，各区、各大口及部分中央在沪单位老干部工作部门负责人，以及局机关全体干部、局属事业单位班子成员约100余人参加讲座。

岳学鲲从学思践悟习总书记关于老干部工作重要论述、老干部为财政建设发展事业作出重要贡献、财政部离退休干部局信息化建设工作、推进信息化建设的思考与体会四个方面，详细介绍

了财政部离退休干部局倾力推进信息化建设的探索与实践，并分享了推进信息化建设的思考与体会：坚持“六个把握”，持续推进新时代老干部工作提质增效。

包龙根指出，财政部离退休干部局推动信息化建设的思考和实践值得学习借鉴，帮助大家进一步提高了对信息化建设重要性的认识，也增强了全市做好离退休干部信息化工作的紧迫感，希望大家能把本次讲座的收获、感悟体现在具体工作中，把信息化建设作为上海老干部工作创新发展的“新引擎”，以信息化带动精准化、规范化，推进老干部工作高质量发展。

讲座后，包龙根对现阶段

段上海老干部工作系统信息化建设情况作了通报，介绍了静安区、虹口区、崇明区等老干部工作部门在“上海老干部APP”数据采集方面好的做法，并对下阶段信息化工作提了四点要求：

高度重视，通力协作。各区、大口、在沪央企老干部工作部门的主要负责人要亲自抓，要作为当前一项重点工作加以推进，市局各职能处室要各司其职，通力配合，形成工作合力；

找准方法，提高成效。采取切实有效的手段，落实工作力量，补短板，挖潜力，扩大数据量，提高数据有效性；

加大宣传，强化培训。各单位要向老同志加强宣传，积极沟通，组织好老干部工作者和离退休干部的分层分群体培训，层层落实到位；

持续完善，优化功能。相关部门要及时更新栏目、发布动态。“上海老干部APP”的推广工作已进入攻坚关键期，各区、大口、在沪央企老干部工作部门要大力推进，要体现出你追我赶的工作状态，争取6月底前实现全市离退休干部的全覆盖。





# 市委老干部局中心组举行学习会

□ 市委老干部局机关党委

5月5日下午,市委老干部局中心组传达学习全国老干部局长轮训班上的领导讲话,积极贯彻中央有关文件精神,部署推进全市老干部重点工作。局领导和中心组成员参加了会议。

会上,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛传达了中组部秘书长臧安民在全国老干部局长轮训班上的讲话精神和中组部老干部局局长许宏彬辅导报告的主要内容,并就深入学习贯彻中央文件和全国老干部局长轮训班上领导讲话精神提三点要求:一是提高政治站位,从政治的高度充分认识做好新时代老干部工作的重要性。充分认识市委老干部局是政治机关,讲政治是第一要求,必须旗帜鲜明讲政治;老干部工作本质上是政治工作,必须不断强化政治意识和政治属性;广大离退休干部大多关心时事政治,并将其作为第一需求,必须加强政治思想引领。二是积极探索实践,大力推进城市社区离退休干部党建工作。“城市社区离退休干部党建融入上海基层党建大格局的探索和实践”在全国老干

部局长轮训班上作主题交流,是对我们工作的肯定。应以此作为新的起点,更加主动作为、攻坚克难,系统推进,着力在扩大试点工作覆盖面上下功夫,在加强社区离退休干部党组织标准化规范化包括关心照顾老同志上下功夫,在引导广大离退休干部党员在社区发挥积极作用上下功夫,在完善制度机制上下功夫,进一步提升组织力,促进城市社区离退休干部党建工作高质量创新发展。三是大力推动落实,增强上海老干部工作实效。着力抓好信息化建设,夯实“一化”带“两化”促“三性”的基础;强化品牌意识,积极打造“乐龄申城·五心行动”系列工作品牌;努力破解难题,落实落细、精准推动各项工作扎实取得成效。

会上,副局长包龙根传达了《中共中央关于加强党的政治建设的意见》和《关于加强和改进中央和国家机关党的建设的意见》,副局长范传伟传达了《党政领导干部考核工作条例》。会议还通报了市委老干部局领导班子最新分工等事宜。

(执笔:郭挺峰)





## 第124期老干部读书班开班

□ 市委老干部局政治待遇处

近期,市委老干部局、市委党校联合举办第124期老干部读书班,来自各区、大口党委的60余名离退休干部党支部书记参加了本期老干部读书班。

市委老干部局副局长龚怡参加读书班相关活动,并组织召开座谈会,听取老同志的意见和建议。她指出,本期读书班各方高度重视,保障工作到位;班委认真负责,活动开展有序;主题鲜明突出,授课内容丰富;学习氛围浓厚,学习效果明显。

龚怡强调,要巩固深化此次读书班学习成果,希望读书班的各位学员回去以后,充分利用各支部集中学习的机会,分别向各支部老同志传达学习培训有关精神;认真组织学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,推动习近平新时代中国特色社会主义思想往心里走、往深里悟、

往实里落,引导老同志进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”;抓好离退休干部“示范党支部”创建活动,不断提升离退休干部党支部组织力;动员组织广大离退休干部党员到社区报到亮身份,积极参与社区党建和社会治理;认真组织开展“赞成就、助发展、当先进、作表率”主题活动,激励和引导老同志为党和人民的事业增添正能量。

学习期间,市委党校党史党建教研部教授杨俊等6名教授,分别围绕《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》《深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神》《中国特色社会主义文化与文化自信》《增设上海自贸试验区新片区相关问题展望》《上海打响四大品牌 提升城市核心竞争力》《中国国际进口博览会与新一轮高水平对外开放》

等六个方面作了专题辅导。

培训班集中授课,帮助老同志进一步加深了对习近平新时代中国特色社会主义思想的认识和理解,为今后开展学习宣讲提供了有力的理论支撑;进一步加深了对习近平总书记考察上海重要讲话精神的理解,对中央交给上海三项新的重大任务有了更为全面准确的把握;进一步加深了对加快提升城市能级和核心竞争力的理解,更加坚定了助力上海改革开放再出发的信心和决心。

参加学习的老同志深有体会地说,这期老干部读书班课程安排合理,内容丰富,讲授精彩,组织严密,帮助我们理解了大局、把握了大势,做到了不忘初心、牢记使命;又使我们开阔了思路、拓展了眼界,结交了朋友、增进了友谊。

大家一致表示,要以此次读书班为契机,学思践悟新思想,做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。要切实发挥好自身优势,组织好、开展好离退休干部党支部工作,积极为党委、政府中心工作发挥正能量,为上海改革开放再出发、打响上海“四个品牌”和建设卓越的具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献智慧和力量,以优异的成绩迎接新中国成立七十周年。

## 企社融合 共享共赢

# 探索企业离退休干部就近活动新路径

□ 宝钢老干部服务管理中心

近年来,宝钢老干部服务管理中心积极主动与相关地区条块联手,找准“企业、社区、离退休干部”三者之间的契合点,逐步探索出企业与社区互动、互联、共享、共赢的就近活动新路径。

### 一、资源共享,互相渗透

为方便离退休干部就近学习活动,宝钢在全市离退休干部相对集中居住或交通较为便利的区域共设立10处学习活动场所。但随着离退休人员的不断增加,以及离退休干部对学习活动的需求和品质的提升,目前宝钢内部的学习活动场所无法满足离退休干部日益增长的精神文化需求。引导企业离退休干部离开工作岗位后尽快融入社区,资源共享、互相渗透是推进的路径之一。

一方面不断加强宣传引导。依托党工委书记培训等多种途径进行宣传引导,鼓励离退休干部主动融入社区。

另一方面建立融入社区的多种渠道。主动与离退休人员居住较为集中的宝山等

地区图书馆和文化馆联合举办讲座,由场馆方出资、出场地,宝钢老干部大学联系师资。讲座既面向企业离退休干部,也对社区居民开放。宝钢老干部大学各类学员的作品展示,也在地区图书馆、文化馆的展厅举办。

### 二、条块联手,机制融合

我们与全市各区老干部工作部门开展协同共建,为企业和社区离退休干部就近活动搭建桥梁。与社区街道居民活动中心资源共享,共同举办各类学习活动项目。

### 三、协同设计,拓展载体

我们主动联系,找准企业和社区老干部工作的契合点,联手联建联搭了多种平台,为企业离退休干部就近活动量身设计了多种载体,拓展了活动空间。例如宝钢老干部活动中心下设的十二个活动协会,与宝山区体育局下属的二十四四个协会组织,相互携手,共同拓展企业协会与地区协会的活动平台。

### 四、融入社区,彰显价值

我们在架设企业离退休干部就近活动的桥梁时,注

重活动内涵,让离退休干部在参与学习活动中,体会到在社区发挥作用的独特魅力,彰显自己的人生价值。如2018年,改革开放40周年,我们发动宝钢离退休干部积极参加所在社区组织的各类庆祝活动。还与宝山区文化馆开展共建,组织淞涛艺术团参加区里各类文艺赛事和展演活动,跟随文化馆下基层演出,丰富居民的文化生活。

另外,我们还主动与社区相关部门对接,搭建起离退休干部参与社区志愿服务平台,让有特长的离退休干部在社区发挥积极的作用,成为社区志愿服务的引领者。有的离退休干部在社区成立读书小组;有的深入社区讲党课;有的与失足青年开展帮教活动等,使离退休干部在参与社会治理,建言献策中体现自身价值。还主动联系中小学校,策划“大手牵小手”系列公益课程进校园,让在老干部大学学有所成的离退休干部作为公益课程的老师,教授中小学生学习中华优秀传统文化。



## 浦东 新区

### 浦东新区举行主题活动 启动仪式

日前，浦东新区区委老干部局结合2019年党建工作要点，围绕“庆祝祖国七十华诞，我为浦东发展献一策”主题，举行了“赞成就、促发展、当先进、做表率”主题活动启动仪式。

区委组织部副部长、离退休干部党工委书记、区委老干部局局长朱慧玲要求各单位各部门认真贯彻落实主题活动的各项要求，强化领导责任，精心组织实施，加大宣传力度，有效引导老同志发挥自身政治优势、经验优势和威望优势，为本地区本系统本单位破解改革发展难题建言献策，

为上海新一轮发展助力，为党和人民事业增添正能量。

活动中，广大离退休干部在特制的小红旗上写下“祖国万岁”“与祖国同行、铸华夏辉煌”等爱国寄语，并将小红旗插满在留言墙上祖国地图的各个角落。离退休干部代表发言，畅谈了祖国70年来的巨大变化，衷心感谢党和国家给人民带来的幸福生活，表示要在有生之年尽己所能，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。上钢街道机关离退休党支部宣读了《垃圾分类倡议书》，引导老同志和工作者签名承诺，展现了老同志主动担当，积极作为，为浦东发展献策助力的动人风姿。（黄洁）

## 长宁区

### 长宁区新华路街道以 “三联三建三化”推进党建 试点工作

长宁区新华路街道在区委老干部局指导下，提出“三联三建三化”举措，积极推进城市社区离退休干部党建试点工作。

“三联”形成合力。一是以街道干部人事办、社区党建办、社区自治办、社区服务办作为成员，“四办”联动，成立街道离退休干部党建试点工作领导小组，凝聚共识、形成合力；二是各居民区党组织做好社区离退休干部党员“双寻找”工作，让组织方便找到党员，让党员方便联系组织；三是与区域联合体单位联动，整合各单位资源，推动阵地共享，项目共建。

“三建”筑牢基础。一建组织。在摸清底数的基础上，依据党员居住分布、组织隶属关系、兴趣爱好特长等情况合理设置党组织。二建班子。把身体好、威望高、热心党务工作的老干部选进支委班子，把曾担任领导的干部党员吸收到支委班子中。三建机制。建立党组织学习活动制度，明确党组织书记工作职责，出台党组织工作经费使用暂行办法。

“三化”体现实效。学习教育规范化，按网格开展党组织学习活动，设计学习活动自选菜单，创新党支部特色主题党日活动。服务关爱亲情化，坚持街道党政领导班子与青年干部共同联系离退休干部制度，精准精细开展关爱和服务。发挥作用就地化，鼓励引导老党员积极参与社区工作。（姜佳颖）

## 金山区

### 金山区老同志积极参与 “学习强国”学习

“学习强国”APP自今年元旦正式上线以来，在全社会掀起了一股学习热潮。金山区广大离退休干部活到老、学到老，主动提出下载“学习强国”进行学习。日前，金山区老干部大学专门开设了“学习强国”APP现场

教学课程，手把手教授老同志软件使用技巧。

教学课上，在工作人员和青年志愿者帮助下，老同志们的热情高涨地下载、安装、注册、登录APP并参与学习。纷纷表示，“学习强国”是学习宝库，今后一定抽出时间认真学习，始终做到政治上不掉队，思想上不落伍。（沈飏）



## 虹口区开展“虹”色宣讲进校园活动

日前,虹口区委老干部局与虹口区教育局在复兴实验中学联合举行“虹”色宣讲进校园活动。市委老干部局副局长龚怡,虹口区委常委、组织部部长杨春花出席并共同点亮活动启动球。虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳主持活动。少先队员向宣讲团老同志代表敬献鲜花,与会领导向青少年赠送了书籍。启动仪式结束后,宣讲团成员、副教授张家禾为青少年学生作了“虹”色宣讲第一讲《虹口的红色记忆》。

今年是新中国成立70周年,也是伟大的

## 杨浦区与上海财经大学探索开展“特邀党建组织员”工作

杨浦区委老干部局在市委老干部局的指导下,与上海财经大学探索开展“区校联动共推高效特邀党建组织员”工作。

双方一致认为,开展“高校特邀党建组织员”工作是落实全面从严治党、加强党员教育管理的形势需要,也是有效发挥离退休干部党员作用、服务好离退休干部党员的有效途径,并达成三项共识:

立足思想建设,做党性教育宣讲师。通过专题讲座、座谈交流、参观走访等形式,老同志与青年师生进行面对面宣讲、键对键交流,传承红色基因、立德树魂,参与青年学子思想建设,助力成才成长。

## 市文旅局老同志开展红色城市定向赛活动

为纪念上海解放70周年,感受当年我军将士为解放上海、保全上海而英勇战斗的革命精神,市文旅局网宣小组组织开展了“定向南京路 不忘‘5·27’”红色主题城市定向赛活动。

该活动用点标连线、现场体验的形式追忆上海战役市区战场我军英勇战斗的故事场景。历史博物馆、五卅广场、老新新公

五四运动100周年,虹口区委老干部局组织作为新中国成立、建设、发展过程中的亲历者、参与者、见证者的离退休老同志,开展了“庆祖国华诞 赞虹口发展”——“虹”色宣讲进校园活动。一批具有政治优势、经验优势、威望优势的老干部宣讲员将深入虹口区各中小学校,向广大青少年学生讲述在虹口这片热土上发生的永不消逝的电波、上海解放升起的第一面红旗、犹太人“东方诺亚方舟”、江湾从村到镇的变化等红色记忆和人文历史故事,传承红色基因,弘扬优良传统。(史徐民)

虹口区

立足党员发展,做党务实践政工师。开展区、校离退休干部党支部与学生支部“书记手牵手”活动,参与学生党员发展过程中的思想汇报、党课培训、谈心谈话等环节,端正学生入党动机,帮助学生党员加强对党的理解和认识。针对特定主题,参与学生和青年教师支部的组织生活,帮助支部书记提升支部建设管理能力。

立足社会实践,做成长成才引导师。与青年学子分享人生阅历、工作经历,进行心理疏导、解疑释惑。挖掘区域资源,拓展大学生参与志愿公益的平台和载体,帮助青年学子在服务社会中涵养家国情怀、增长才干。(张盛)

杨浦区

司、永安公司、浙江路桥、山西路桥、四川路桥、外白渡桥、人民英雄纪念塔等每一处点标位置均有按老照片寻址、拍照答题任务。市文旅局网宣小组会同文旅局老干部活动中心党支部开展竞赛活动,老同志和青年老干部工作者一同通过视频记录、寻找点标、拍照回传、语音答题等丰富多彩的内容,追忆历史,新老对比,缅怀过去,展望未来,共同完成重走解放路线任务。(陆绎欢)

市文旅局

# 红色记忆 光辉足迹

——本市离退休干部讲述解放上海的亲历故事

今年是新中国成立70周年，也是上海解放70周年。市委老干部局开展“乐龄申城·五心行动”。紧扣中心大局，开展正能量系列活动。以“赞成就、助发展、当先进、作表率”为主题，通过征文、建言献策、讲好故事、文艺展演、书画摄影等形式，组织引导广大离退休干部开展一系列“看”、“听”、“讲”、“议”等活动，为上海经济社会发展贡献智慧和力量。

广大老同志积极响应号召，忆往昔、赞今朝、望未来，讲述在解放上海时亲身经历和体验的故事，抒发对党、对国家、对人民的一片赤诚之心，为我们展现了一幅生动可感的红色历史画卷。让我们重温红色记忆，追寻光辉足迹，深切缅怀在战争中牺牲的革命先烈，铭记地下党工作者，致敬老一辈无产阶级革命家，畅想展望美好的明天，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。



李仁杰（87岁）

## 我在上海解放的前前后后

我于1946年10月在上海南洋模范中学加入中国共产党，时年14岁。1948年初任党支部委员，并被选为全校学生自治会主席。在党的领导下，开展“反美扶日”等学生运动，遭学校多次警告，最后被父亲锁在家里。6月底，在“我要革命”的思想指导下，我锯断了锁链，伺机翻过铁门从家里逃出。

9月初，交通员带我经

扬州，进入解放区。经两个多月的跋涉，我终于抵达在合德的华中党校。经短暂学习后，年底被派任为蒋管区的地下交通员。1949年1月1日，我从益林乘船出发，经无锡转赴上海，接上关系，带一位同志返解放区。其时已是3月，国民党反动派封锁长江，我们转赴镇江，白天侦察地形，半夜偷渡，返回高邮华中党校。

5月1日，我们渡江赴丹阳继续学习。当时华东局就驻在丹阳。为了准备解放

上海，党中央和华东局早在解放济南后，就开始组织一支“南下干部纵队”，总人数达到8000人左右。在准备工作中，陈毅司令员在5月10日亲自向全体干部作报告，强调要给上海人民一个好的“见面礼”。

1949年5月24日，解放军开始进入市区，至5月27日全市解放。我们在5月26日从丹阳乘火车出发到南翔。地下党组织很多车辆把我们送入市区，我们在27日晨进入交通大学，住在新



1950年3月摄于徐汇区团工委，前排中间是时任团工委书记的钱其琛同志。

文治堂，当时这个礼堂还未建成，桌椅等都还未装，我们都睡在水泥的地上。

不久我被分配在青年团系统工作。我们身穿解放军的黄色军装，胸前有“中国人民解放军”的胸章，臂上佩戴

着红色的“上海军管”臂章，向伪三青团机关里的旧人员宣读了政策，清点了人员和财产、物资，登记造册。之后，我被分配到青年团的南一区工作队，队长是钱其琛同志，工作队员共十余人，年龄在17岁到20多岁之间。

我们的工作，主要是发动广大团员青年积极投身到党的中心工作中去。如6月10日，全市打击银元贩子，专门人员在证券大楼对银元贩子打击后，我们就发动广大团员、积极分子到学校、街头进行宣传，形成强大的政治攻势。还有在7月6日组织团员、青年参加庆祝上海解放的大游行，以后又参加了开国庆典以及“二六轰炸”后发动群众进行生

产自救等。当时交通大学、圣约翰大学、大夏大学、南洋模范中学、复旦中学、南洋中学等学校都有地下党组织，我们把地下党组织公开，并开始建立青年团组织，发展团员。没有地下党组织的学校，我们通过发动群众，发展培养积极分子，建立团组织。1950年后，又到工厂等单位开始建团工作。我们还发动党员和积极分子参加南下服务团和西南服务团，发动广大党员、团员和青年积极分子参加华东革命大学、党校、团校等。我负责组织和秘书工作，通过各个渠道，输送了至少几百人参加革命工作。

那时我们工作热情高涨，不分昼夜，至今仍是难忘。

## 张有才 (87岁)

### 亲历上海战役



1947年初，我参军成为陈毅领导的三野十兵团、二十九军八十七师二六〇团的战士，参加过盐城战役、济南战役、淮海战役、渡江战役、上海战役、福州战役、解放厦门等数十场大小战役、战斗，流过血、负过伤。现在回忆起自己的经历，感慨万千，特别难忘的是上海战役。

上海战役是一场特殊的

战役，要坚决消灭敌人，又要将这座城市完整地交给上海人民。在攻打市内时，不准用重武器大炮轰，只准用轻武器、步枪等枪械，才能使城市建筑、工厂、码头、居民住宅等得以保存下来。

我当时所在的二十九军八十七师二六〇团，主要对市郊——月浦、宝山、吴淞口的战斗。这是场硬仗、恶

战，这一地区，国民党军有密集的钢筋水泥地堡群，构成纵深防御体系；又设有铁丝网、木城壕沟、地雷等障碍；加之地形平坦，公路纵横交错，利于机械化部队行动；并得到飞机、舰炮和要塞炮火的支援。我军在月

浦、刘行三天激战中伤亡数千人。我是其中之一，头部、腰部均受伤。

后来，我军调整了作战部署，用我师三个团对月浦镇形成三面包围，黄昏发起攻击。敌军隐蔽在树林草堆、地包中的地堡组成密集交火网顽强抵抗。我们部队在血雨火海中浴血奋战、奋勇冲击，迅速攻占了月浦镇前沿部分阵地。第二天凌晨，师长、政委分别到前沿阵地部署，继续攻击。以三个团的兵力分别自西、北、东三个方向同时猛攻，经过数小时激战于第二天拂晓攻占月浦市区。

5月23日，我军继续攻击月浦镇南侧高地守军，担任主攻的我师夜以继日地进行近距离作业。战士们分工有序，不断推进，把工事一

直挖到敌人守军碉堡前四五十米处，都能听得对面敌人讲话。随后，先以炮火对高地实施摧毁性射击，趁炮兵射击之际，我团各营连用淮海战役的打法“枪炮送炸药”。随着爆破声响，我们步兵像脱弦之箭，直插敌人守军地堡，立即攻占了高地，敌人守军52军一个营被歼。

敌人为夺回该高地，第二天以一个多团兵力，在多辆坦克掩护下，连续三次向小高地反击，坚守高地的我三营遭到严重伤亡，全营只剩下七八十人，激战一整天，高地仍在该营坚守中。

我们军在25日下午全力向吴淞、宝山猛打猛追，到了26日拂晓，占领宝山城，俘敌52军数千人，缴获军舰一艘。接着攻打吴淞，残敌数



千人，与兄弟部队会合。

我军在对月浦、吴淞、宝山的战争中，发扬了英勇顽强的战斗作风，经过反复争夺，才最后取得胜利。

我想念着各个战役中壮烈牺牲的战友们，是他们用青春、生命换取了胜利，换来了我们今天和平幸福的生活。人民永远不会忘记他们！英勇牺牲的战友们永垂不朽！



## 赵一峰 (90岁)

### 到上海，这是梦又是很真实的事

淮海战役结束了之后，领导告诉大家，解放军要打过长江去，解放全中国，彻底推翻国民党反动统治政权，建立新中国，这是中国革命的伟大胜利，毛主席说，这是中国革命万里长征

的第一步，以后革命的道路还有很远，要做好思想准备，适应新形势的变化。

解放军打过长江以后，江南广大地区的大城市有上海、南京、杭州，历史名城有镇江、常州、无锡、苏州、嘉兴、绍兴、宁波等地，江南广大农村是有名的渔米之乡，这些地方是中国经济文化最发达的地方，将

来是建设新中国的重要地方。

过去这里是国民党反动统治的老巢，我们去，要将这些地区建设成革命的支柱，认识这些很重要。

过去行军靠两条腿，迈开铁脚板，有时一天要走一百多里路，现在不同了，随着战争的胜利，我们有了汽车，火车，轮船，比走路快多了，也舒服

多了。特别是我们广播电台的编辑、记者，一路走一路开展工作，经过曲阜的孔府、孔林、孔庙，来到战略要地徐州，在淮阴韩信、淮安周恩来的出生地，以及千年大运河、扬州的名胜、镇江的金山寺，我们传播了革命的声音。常州出才子，无锡是小上海，上有天堂，下有苏杭，苏州的故事就更多了。我们走在路途中，不时引起欢笑，忘记了旅途疲劳，增加了很多知识，真有点读万卷书不如走万里路的感受。

丹阳集训是我们由农村走向城市生活的重大转变。

在丹阳，我们进行了思想精神、工作和生活各方面的集训，我们学习入城纪律、注意事项，了解了上海的各种情况，特别是听陈毅司令员的动员报告，他讲入城纪律时，很严肃，让人牢记，讲上海情况，又讲得很风趣，不时引起掌声和笑声。他说，上海是有名的世界东方



乐园，那里吃喝玩乐应有尽有。中外投资家都到上海来闯天下。强盗、投机分子、帮会、土匪、流氓、国民党留下来的特务，相当复杂。当然还有百万工人大军、党的地下工作人员、进步人士，我们要依靠他们一起管理好大上海。陈毅同志的报告，是我们进上海的一次政治动员，让人牢记不忘。我们在丹阳农村住了一个月，在这里接触了江南人的生活习惯，看了江南美丽的田野。更坚定了跟毛主席干革命的信念。

到上海，这是梦，又是很真实的事。过去在辽宁、山东，一些城市住过，到上海后，真像红楼梦里的刘姥姥进大观园，不知东南西北了，什么都很新鲜。女的叫小姐，男的叫先生，女的抹口红，男的戴礼帽。我的领导李介夫，他请我们到他家去吃饭，要一样一样介绍怎么吃，自来水、煤气怎么用，公交车、电车怎么乘等等。

到上海后，觉得自己能力不适应，对陈毅讲的“进城之后要学习，学习，再学习”的讲话深有体会。1950年春节之后，我读夜校，读了初中文化课，读会计业务课，随着工作岗位变化，又学政治经济学、党史。1956年到华东局党校学习了10个月，我对工作要求基本上适应了，由于学习尝到甜头，获得知识，我养成了学习的习惯，终生受益。

我成为了一个真正的上海人。

## 俞仁信 (93岁)

### 在迎接上海解放的日子里

1949年3月，我们上海法学院被迫停课，学生纷纷离校回家，我们几个参加上海市学生联合会的同学决心留在学校，在市学联及校地下党支部的领导下组织起

来，参加上海市人民团体联合会人民保安队，开展迎接上海解放的准备工作。炮声隆隆，硝烟弥漫，国民党反动派的飞机日夜盘旋在上海上空，解放大上海的外围战打



响了，全上海人民沸腾了，大街小巷，人们奔走相告，解放军要来了，上海马上要解放了，兴奋之情，溢于言表。



在学校的小阁楼里，我们用简陋的油印机，印发“解放军约法八章”“告上海市民书”等宣传单。晚上，从居民楼高层窗口撒下，散发在大马路上。另外，我们分组在深夜去小巷，将宣传单张贴在电杆木或广告栏、阅报栏里。在电车轨道上、大马路上，我们用白漆写上“中国人民解放军是人民子弟兵”“中国共产党是人民大救星”“毛主席万岁”“打到广州去，活捉蒋介石”等醒目大字标语。

我们还成立护校队，日夜24小时轮流在校内组织巡逻、放哨，防止散兵游勇及特务的破坏，协助学校囤积粮食、油盐、腐乳及榨菜等食品，防止断电断水断粮。

气急败坏的国民党特务加紧破坏学生运动，到各学校搜捕地下党员及进步学生，进行残酷迫害，市学联为了保护我们安全，把我们从江湾路原校转移到四川北路麦拿里1号居民区继续开展工作。

5月25日，一声惊雷打破了压在人民心头的枷锁。凌晨一时左右，为迎接解放军进城，我们彻夜未眠。在昏暗的灯光下，盼望已久的日子终于到来了，一群群国民党残兵败将手摇白毛巾，从江湾五角场向四川北路涌来，朝苏州河南岸走去，在我解放军的强大攻势下，他们不得不缴械投降。就这样，苏州河北岸的最后一股顽匪终于被彻底消灭，上海正式宣告解放。

一队队臂绕红布的解放军战士雄赳赳气昂昂地开进了大街小巷。天刚蒙蒙亮，我们就佩戴事前发下的“上海市人民团体联合会人民保安队”的胸章，走上街头，为迎接解放军入城而开展了积极的工作。

我们协助解放军搜捕国民党残匪逃兵，在国民党特务、军官的住宅里搜出枪支弹药、炸药、收发报机等军用物资。维护偌大的上海交通秩序刻不容缓，我们配合人民纠察队参加机动巡逻队，每天乘坐吉普车巡逻在辖区内的大街小巷，使全市各大动脉能日夜不停地正常运转。我们还进行义卖慰劳解放军，有组织地将“毛主席在延安文艺座谈会上的讲话”“反对本本主义”等小册子、纪念画片、小工艺品等在大光明电影院、大世界及各大公园进行义卖。

6月初，在上海威尔卫路的叔叔家中，我与两位离散八年的哥哥相聚了。他们参加革命，多年杳无音讯，亲人一朝相见，抱头痛哭，真是悲喜交集。感谢党与解放军在给上海人民带来光明与幸福的同时，也给我们小家带来了莫大的幸福！



# 情景党课再现改革开放峥嵘岁月

□ 徐汇区湖南路街道党工委

近期，徐汇区湖南路街道举办“回首改革路，奋进再出发——听老党员讲那过去的事”情景党课，充分发挥社区老干部、老党员的资源优势，激励党员干部奋发有为、接续奋斗，保持改革开放再出发的精神状态。

## 重温誓词，牢记使命

党课伊始，离退休老同志带领与会党员，面向党旗重温入党誓词，一同观看了湖南路街道党建宣传片《40年的行走·拓宽》，该片以翔实的资料和现场访谈的生动形式，展现了改革开放40年来湖南路街道基层党建坚持改革创新、开放包容，在行走中不断拓宽、在推进中不断提升，塑造新格局、开辟新境界、谱写新篇章的实践与探索。

## 讲述往事，互动交流

湖南路街道老党员代表陆平一、陈孝瑞以现场访谈的形式讲述改革开放40年间难忘的往事。离休干部陆平一曾长期从事党报党刊编辑工作，改革开放后调至干部教育部门工作，离休后，被市委党校聘为兼职讲师，是湖南路街道关心下一代工作委员会成员。他讲述了在理论战线参加真理标准问题讨论、计划经济与市场经济之争等重大历史事件中的个人经历，并分享了离休后不断学习信息技术、运用智能手机软件购物的趣事。从他的讲述中，与会党员们看到老同志勇于接受新事物、不断学习新知识创新精神，更感受到改革开放40年来，解放思想、实事求是和与时俱进推动了党的理论创新，推动了党和国家事业的发展进步。

退休干部陈孝瑞曾长期在某中外合资公司从事党务和纪检监察工作。退休后，学习中医推拿技术，服务社区居民，成立了以他名字命名的党员志愿者工作室。这一团队曾连续四年被评为上海市为老服务学习型团队，陈孝瑞也荣获市总工会十佳志愿者、上海市优秀科普工作者、徐汇区科普之星等荣誉称号。他讲述了青年时期在地下党组织引领下走上革命道路、改革开放初期白手起家为合资企业建起生产流水线、退休后在志愿服务中救治突发疾病群众的三个小故事。尤其是在为合资企业建立生产流水线的过程中，为杜绝不正之风，他和助手每次下乡都谢绝厂家宴请，自掏腰包吃一碗简单的面食。这“一碗拉面”的故事让与会党员们看到了共产党员的党性和正气。

## 继承传统，接续奋斗

两位老同志对党忠诚、服务社区、好学不倦、热爱生活的品格深深地感动了青年党员。与会青年党员纷纷表示，要坚定理想信念，以创新实践的精神和饱满的干劲冲劲，改革开放再出发，立足岗位建新功。近年来，湖南路街道创新青年党员教育平台载体，把老同志请进情景党课的教室，通过互动式授课，重温入党誓词，老同志口述亲身经历的发展变革，青年党员讲述身边的榜样，“诗音画”表演，党员合唱等多种学习教育形式，抓住主线、突出重点、取得了明显教育成效，也为老同志永葆初心本色，在社区就近发挥作用提供了舞台。



## “弄假成真”

### 的3对革命夫妻

□ 王树人

#### 周文雍和陈铁军：刑 场举行婚礼

周文雍1925年加入中国共产党，曾参加省港大罢工和广州起义。大革命失败后，周文雍和中共两广区委妇女委员陈铁军在广州建立党的秘密联络机关，对外假称夫妻。

陈铁军原名陈燮君，1924年秋考入广东大学文学院预科。求学期间，为追求进步，陈铁军决心跟共产党走，她将原名“燮

君”改为“铁军”。1925年，陈参加“五卅”运动和省港大罢工的宣传工作。1926年4月，她加入中国共产党。

在共同进行革命斗争的过程中，周文雍和陈铁军产生了爱情。但为了革命事业，他们将爱情一直埋藏在心底。

1928年1月27日，由于叛徒告密，周文雍和陈铁军同时被捕。在狱中，他们备受酷刑，坚贞不

屈。敌人无计可施，决定判处他们死刑。同年2月6日，在他们被判处死刑、即将就义之时，周文雍在监狱墙壁上题写了一首《绝笔诗》：“头可断，肢可折，革命精神不可灭。壮士头颅为党落，好汉身躯为群裂。”他们还决定，将埋藏在心底的爱情公布于众，两人并肩站在牢房窗前照了相，以作为他们的结婚照。

1928年2月6日，在广州红花岗刑场，两位年轻共产党人把刑场作为结婚的礼堂，把反动派的枪声作为结婚的礼炮，从容不迫地举行了婚礼……

#### 任国桢和陈少敏：假 夫妻成了真夫妻

1925年起，任国桢任中共奉天支部书记、哈尔滨《东北早报》编辑。1930年2月，中共中央派任国桢到山东，任临时省委书记，着手恢复党的组织。

3月中旬，任国桢到达青岛后，首先要租间房子，作为省委秘密办公机关。但当时招贴租房启事都写着“没眷属不租”的字样。

为了能租到房子，更是为了掩护新来的省委书记，组织上便派陈少敏到任国桢身边，假扮夫妻，协助工作。陈少敏当时在打蛋厂当工人，白天在厂里上班，晚上陪着任国桢外出从事秘



密活动。很快，山东党的组织就得到了恢复。

任国桢到山东不到一年，出了叛徒。为安全起见，组织上调任国桢到中共北方局工作。陈少敏也一同前往，协助任国桢工作。1930年12月，任国桢被中共北方局任命为中共北平市委书记、河北省委委员。任国桢、陈少敏二人在共同的战斗生活中相爱了，经组织批准，这对假夫妻成了真夫妻，并且生了一个女儿。

1931年春，任国桢被调到天津工作，同年9月任中共唐山市委书记。10月9日，任国桢以中共河北省委特派员身份到山西工作，21日由于叛徒出卖被捕。在敌人的严刑逼供和叛徒的无耻指证下，他大义凛然、威武不屈，于1931年11月13日被阎锡山杀害，年仅33岁。

任国桢牺牲后，陈少敏非常悲痛。从此，她再也没有结过婚。1953年后，陈少敏曾任全国总工会副主席、党组副书记，全国人大常委，全国政协常委。1968年10月，在中共八届十二中全会上，当到会的中央委员就“关于叛徒、内奸、工贼刘少奇罪行的审查报告”进行表决时，除一人外全投了赞

成票——这唯一未投赞成票的中央委员就是陈少敏。

### 李白和裘慧英；一生奉献给革命

1937年，李白从延安来到上海，从事党的秘密电台工作。当时的电台领导人龚饮冰（建国后曾任中央统战部副部长等职），凭着自己长期从事地下斗争的丰富经验，认为李白身边必须有位女同志，与他假扮夫妻，这样才不致引起左邻右舍以及敌人的怀疑。因此，龚饮冰就亲自物色人选，把青年女工裘慧英调到了李白身边。

1938年4月，中共沪西绸厂裘慧英奉调至中共中央驻上海的地下电台，和李白扮成假夫妻，通宵达旦地收发电报，及时把延安中共中央的指示传达给上海地下党，又把日、伪的重要情报传递给中共中央。慢慢的，两人相爱了。1940年秋，党组织批准他们结为伴侣。

1942年9月中秋前的深夜，日本侵略军采取分区停电的办法，搜索中共地下电台时，李白夫妇双双被捕，押至日本宪兵司令部。敌人让裘慧英亲眼看着李白受刑，她虽心如刀割，但仍咬紧牙关，推说丈夫做的事自己一概不知。半个月后，裘慧英获释，她一面进大诚绸厂做工，一面接受组

织嘱咐以妻子名义到处寻找李白下落。

1943年1月，裘慧英打听到李白关在极司菲尔路（今万航渡路）76号，就以妻子身份入内探监。由于李白一口咬定是为一个做生意的老板服务，帮朋友了解商业行情，而日军又未掌握实情，不知李白是为谁发报。在这样的情况下，受到酷刑折磨的李白后经地下党营救获释。

李白出狱后，为了避免敌人继续追踪，暂不恢复情报工作，由组织安排在良友糖果店当店员。日本投降后，国民党反动派挑起内战，李白继续从事秘密电台工作，通过电台又把大量情报传送给党中央。

1948年12月30日凌晨，遭国民党武装特务包围搜查，李白夫妇和孩子一起被捕，被押送到国民党警备司令部第二大队。1949年5月7日，李白被国民党反动派秘密杀害，已出狱的裘慧英强忍巨大悲痛，继续忘我为党工作。

建国后，裘慧英先后担任中共上海电信局基层支部副书记、上海邮电技工学校副校长、邮电工会上海市委员会副主席和顾问。1983年离职休养。1992年因病在上海逝世。



近年来,闵行区梅陇镇关心下一代工作委员会因地制宜,充分发挥“五老”队伍积极作用,开展了“青春伴晚霞,结对共提高”志愿服务活动,为广大青少年、青年党员健康成长提供了温暖的港湾,为梅陇镇科学发展及和谐社区建设作出了贡献。

### 构建立体网络, 健全关爱体系

针对全镇村多、居委多、居住人口多、需要关心的对象多等“四多”的实际,镇关工委按照“有青少年就有关工委组织,有关工委组织就有特色工作”的要求,在全镇16个村、61个居委设立关工委专职工作人员,负责具体工作,全镇形成了镇党委—镇职能部门、老龄工作委员会、居民区党委—村(居)委共同参与的关心下一代工作立体网络。各村(居)委对应设立关工委工作经费,提供活动场地,镇关工委定期开展兴趣小组和讲故事活动,如组织青少年学习剪纸手艺,培养青少年的兴趣爱好和动手能力,感悟传统文化的丰富内涵。

### 整合多方力量,开展关爱活动

目前,全镇从事关心下一代工作的“五老”志愿者有201人,已成为一支以“五老”为骨干、以“六大员”为主体的关心下一代工作队伍。一是开展“大手牵小手”教育活动。每年寒暑假期间,组织“五老”在村、居委的社区教育教学点,用亲身经历向广大青少年宣传革命历史、光荣传统和改革开放成果,对青少年进行爱党爱国爱家乡教育,近六年来共讲课500多场,参与的中小學生近6000人。二是开展法治教育活动,针对青少年的年龄特点和地区实际,组织



## 青春伴晚霞 结对共提高

□ 闵行区关工委

“五老”参加的党员服务中心讲师团,到各个学校、村(居)委开展法律法规教育及知识讲座,多名“五老”志愿者还积极参与了区关工委“五老”志愿者网吧监督员工作,对辖区内的网吧进行明查暗访达600多次,净化青少年成长环境。三是开展关爱帮扶活动,关工委借助梅陇镇慈善基金,用社会帮困资金为青少年做

好事、办实事、解难事,对困难青少年开展社会帮扶,近年来,已累计为百余名学生提供了10万元的救助资金。

### 着力培育帮带,助力干部培养

镇关工委牵头,组织开展老干部创先争优联合承诺活动,鼓励老同志发挥自身优势,为地区发展和稳定献计献策。一是由关工委牵头组织“五老”志愿者给青年党员上党课。“五老”志愿者用亲身经历教育青年干部要珍惜今天来之不易的生活,要树立理想信念,努力立足岗位作贡献。三年来,先后组织“五老”志愿者为本镇100多位大学生村官及村(居)委见习人员开展入职培训和爱国主义教育,为青年党员和流动党员上党课40堂。二是开展“言传身教提能力”活动,由每名离退休老同志带教两名青年干部,先后有10多名老干部与27名青年干部参与了带教活动。在老干部的指导下,一批年轻干部顺利成长,先后走上了部门负责人岗位。三是开展“老青干部互动”结对活动。青年干部通过定期向老干部通报镇情、汇报工作,提供服务等方式,青年干部与老干部实现了双向互动,青年人学习了老同志的优秀品德,不断进步成长。

我1928年出生于山东省莱阳县的一个贫苦农民家庭，我的父母靠替地主种地为生，没有文化，我从小就特别想读书学文化。在我的强烈要求下，家里勉强同意了。每天我农活做完后，都坚持去读书，一直学到小学毕业，这在当时已经算是很高的文化程度了。

我家共有兄妹三人，我参加革命多少受了哥哥的影响，他在16岁那年参加八路军。我一开始是悄悄地接触村里的地下党组织，悄悄地参加了地下党组织的活动，帮助他们传送情报等。我做地下党工作是瞒着我父母的。后来我也感觉到，我母亲或许已经意识到了我在做什么，再加上村里经常有人跟她说：“你不管好你这个女儿，她早晚得去参加革命，跟八路军跑了。”但是她从不敢问我，只是不许我离开家，离开莱阳城。我也一直没有告诉她我参加了什么组织。我很感激我的母亲，她没有强迫我缠足。我们当地有给女孩子裹小脚的习俗，别人问她，你怎么不给你女儿裹脚，她说自己裹脚受够了苦，绝不能再让女儿受这个苦。正因为母亲没有在这件事上逼迫我，我后来才能顺利地参加革命，特别是后来的解放战争，行军靠的可都是

两只脚啊。

1947年，莱阳城被共产党解放，城门大开了。我母亲那时已去世，我就离开了家，正式投身革命。因为我喜欢学习文化，又是共产党员，先后被山东省粮食干部学校和华东党校录取，有了学习的机会。在华东党校学习了几个月后，我跟随野战军南下，参加了解放上海

当时的解放大军就像电影《南征北战》中的情况一样，行军全靠步行，而且只能在晚上行军，因为白天行军会招来国民党飞机大炮轰炸。我们随着前线部队一路走一路攻下了济南、徐州。徐州那场战役打得非常艰难，七天七夜都没有进攻，因为国民党美式飞机大炮一

直在轰炸，而我们用的都是土枪土炮，小米加步枪。打徐州时天还下着大雪，我们当时在火车站，那雪深得都可以埋到我脖子了。行军要求我们轻装上阵，我们身上的东西都清光了。我们女同志在部队里的条件，跟如今根本不好比。我们都是苦出身，出身苦的人不怕苦。部队一路打到了扬州，我们在夜里坐船渡江，当时的情况特别危险，我有两个党校的同学过江时，船触到国民党预先埋好的水雷而牺牲，我当时并不知道，还是到了上海解放后经过打听才知道的。

后来上海解放，1949年5月26日我们进入上海，我还记得我们这些土八路们爬上国际饭店22层楼，那是当时上海最高的地方，还去了外白渡桥。尽管进入了大上海，我们晚上却都睡在南京东路的马路上，部队要求“三大纪律八项注意”“不拿群众一针一线”“借了东西要还，损坏东西要赔偿”，我们都严格执行。我们就睡在老百姓的屋外。老百姓天亮起来一开门，看见我们睡在屋外地上都很吃惊：“哎呀，他们怎么不来敲我们的门？不来要东西？还一声不响？”共产党的严明纪律赢得了老百姓的信任。

（作者系奉贤区离休干部）

## 跟着解放军 “南征北战”

□ 邹太英





## 支前立功 火线入党

□ 孙家沧

1947年的秋天，华东野战军部队在山东高密县和国民党军队打仗时，我在乡里支前工作中队，跟随华东野战军主力14纵队参加战斗。当时高密战役打得非常艰难，因为国民党军参战的也是主力部队，负隅顽抗，所以双方战斗激烈，场面胶着。

我在支前中队的主要工作，是为前线战士运送弹药和粮水，保障战士们有足够体力参加战斗，同时将负伤的战士转移到安全地带，及时救治。我作为支前工作中

队的成员，过去曾经是乡武工队队员，有一定的军事技能，在支前工作中发挥了积极的作用。

1947年12月15日，在一场攻坚战中，敌方有一个火力点，对我军压制很猛，造成我所在的部队减员很严重。已经递交入党申请的我，主动请求上阵拔掉这个钉子。连长就命令我迂回到敌阵地侧面，伺机端掉这个火力点。我受命后，冒着敌人密集的火力，卧倒、趴伏、前进，最后成功击毙了敌军重机枪手，使敌方火力哑了壳。随着阵阵冲锋号声，战士们迅速攻克了敌人的阵地，取得了战斗的胜利。

我因为完成了这一艰巨的任务，现场荣立了三等功。指导员王茂玺在阵地上当着全体战友的面说：“你在战斗中不畏艰险、不怕牺牲的英勇表现，已经符合一个共产党员的标准，党组织批准你火线入党。”在场的战友们都热烈地鼓起掌来，我高兴地跳了起来，激动地说：“我一定永远跟党走，解放全中国。”

1948年7月，我在家乡山东省日照县入伍，加入了公安部队，在县公安三分局工作。以后，我就在公安战线上工作了八年。1957年我转业到地方，在那火红的年代，积极投身于社会主义建设。

离休以后，我一直牵挂着曾经入党和战斗过的山东革命老区。去年，我重返故地，亲眼目睹了当地借着改革开放的东风脱贫致富，旧貌换新颜的变化。今天老区人民的生活和城市建设水平，是我过去做梦也想不到的，这都要归功于党的英明决策和习近平总书记为首的党中央的坚强领导。习近平总书记提出：“不忘初心，牢记使命”，我们共产党人的初心和使命，就是为人民谋幸福、为民族谋复兴。所以我们一定要坚定理想信念，永远跟党走，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而共同奋斗。

（作者系华谊集团离休干部）

1949年1月初，中国人民解放军取得了淮海战役的伟大胜利。在淮海战役胜利后撤离淮海战场途中，我由华东军区第三野战军三纵文工团调往驻在徐州郊区一个村庄的三野政治部文工二团音乐组工作。当时音乐股股长何仿正投入《淮海战役组曲》的序曲创作。记得我有一次半夜醒来，看到他坐在窗口台前油灯下一面轻声试唱一面修改乐谱。

3月初，全团加紧排练《淮海战役组曲》合唱节目，我在高声部。同时，团内还排演一个反映人民解放军救治一名国民党反动军队伤兵的《一样爱护他》的独幕小型歌剧，和一部歌颂广大农村贫下中农与地主阶级斗争取得胜利的《大翻身》多幕大型歌剧。3月末，全团徒步向长江北岸行进。我们有时为避免敌机，白天休息夜间行军。4月上旬到达泰州南郊驻地。

4月21日晚，文工三团（娃娃团）在泰州南郊驻地为驻地三野直属机关演出了京剧《三气周瑜》。演出刚结束，突然传来前线已经有30万大军渡过长江的消息。顿时，全场沸腾起来！台上演员和台下观众激动的欢呼声与文工团震天动地的锣鼓声响彻云霄。

正在大家怀着急切的心



## 淮海战役组曲

□ 魏 栋

情准备“打到南京去，解放全中国！”的时候，我们二团接到上级通知：三野文工二团于5月2日启程赴京（当时称北平）参加中华全国文学艺术工作者代表大会。

我们二团在京的第一次演出是一天的傍晚，大卡车接我们到香山党中央驻地，晚上为党中央机关演出了《大翻身》。第二次演出是在北京饭店，记得也是一天的傍晚。我们一进饭店经过大厅内小会场的一侧，就看到一人站在会场前，正在向全场听众宣布人民解放军进军解放全国一个个省市的进程时间。我记忆中只听到一句“……八月份解放长沙……”。我一面背着乐

器向会场一侧的后台走，一面向我们音乐组组长说：“不知道这是中央的哪位宣传员在演讲？”组长一听就带着惊异和责怪的口气对我说：“什么?! 什么?! 宣传员?! 那是周恩来!”。我一听是周恩来，立即在后台放下乐器，直奔大厅小会场倾听。啊！那声音是多么的洪亮亲切和吸引人呀！我全神贯注，听得出演讲中哪一句话末尾是逗号，哪一句话末尾是句号，哪一句话末尾是段落的停顿。没有稿纸，出口成章。这是我有生以来第一次听到如此简明通畅又亲切感人的演讲。

虽然是70年前的事，但周恩来的声容举止仍历历在目。

第三次演出是在中华全国文学艺术工作者代表大会的第一届音乐晚会上。毛主席、朱总司令等中央领导也出席了晚会。在这次音乐晚会上，受到全场数次热情掌声的是我们三野文工二团演唱的《淮海战役组曲》合唱。听众和音乐家们评论说，三野仗打得好，歌也唱得好。大会结束前的一天下午，周副主席代表党中央在怀仁堂设晚宴招待全军各大军区代表团。全军各大军区代表团聚集在怀仁堂会场席地而坐，讲话结束后，我团又一次演出了《淮海战役组曲》。



## 贴心小棉袄

□ 长宁区委老干部局



1、90岁的水恒正安然地坐在家中的椅子上吸着氢气，她穿戴干净整洁，从生活状态就能感受到水老师被子女照顾得很好。



2、都说女儿是贴心小棉袄，水恒一共养育了三个女儿，牟善晴是二女儿，几十年来一直陪伴在水恒身边悉心照料。



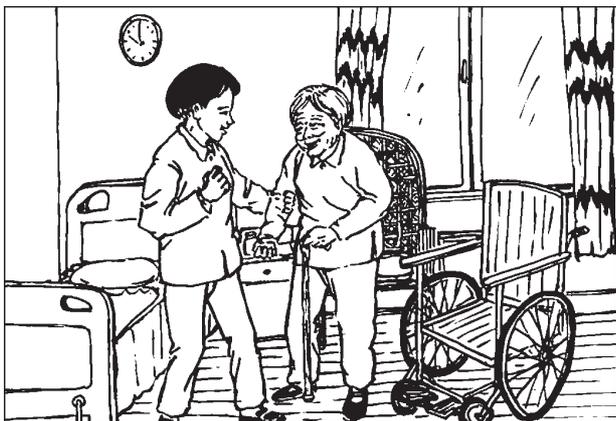
3、大女儿长期在国外，每周都会打电话回来关心母亲的身体情况，和她聊聊天，如今小女儿夫妇也住过来和二女儿一同照顾，帮忙煮饭分担家务事。



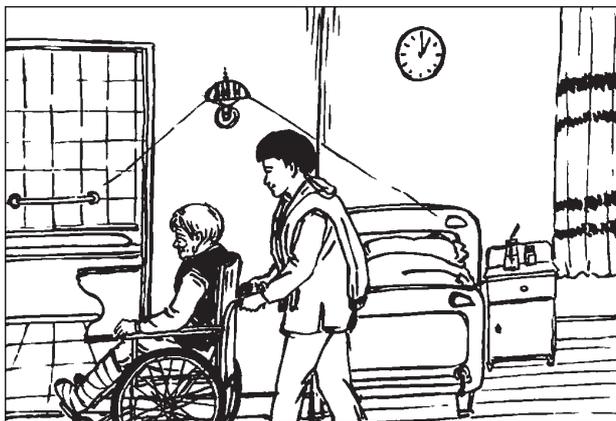
4、自从水恒患上脑萎缩后，牟善晴总是想尽办法为母亲创造更有利于减缓病情发展的环境。家中购置了氢气仪给母亲做理疗，添置了轮椅车、电动护理床方便母亲的生活起居。



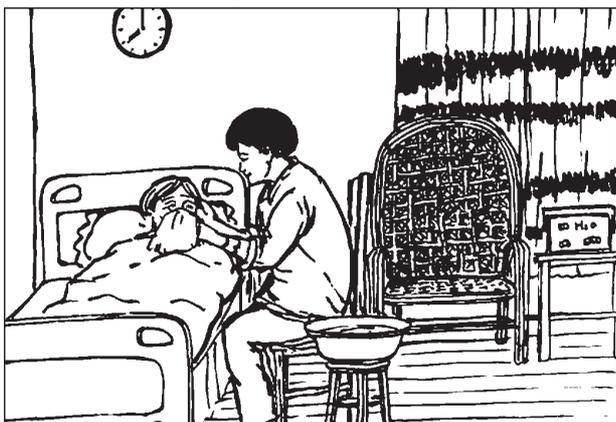
5、她还在日常饮食中补充预防脑血栓的保健营养品，进行中药调理等。牟善晴说：“如果我了解到有什么对妈妈身体好的都会去尝试下。妈妈最近奇迹般地长了些黑头发。”



6、每天空闲时间，牟善晴会和母亲聊聊天，鼓励她多开口说话，多动动脑，扶着她在家里慢慢地走路锻炼身体，只要母亲的病情能有所好转，什么事她都乐意去做。



7、2015年母亲不慎摔跤骨折，牟善晴贴身陪伴忙前忙后。母亲不愿意用尿不湿，她就小心翼翼地扶着母亲用轮椅推去卫生间，甚至晚上还要起来照顾五六次，没有一句怨言，不叫苦不说累。



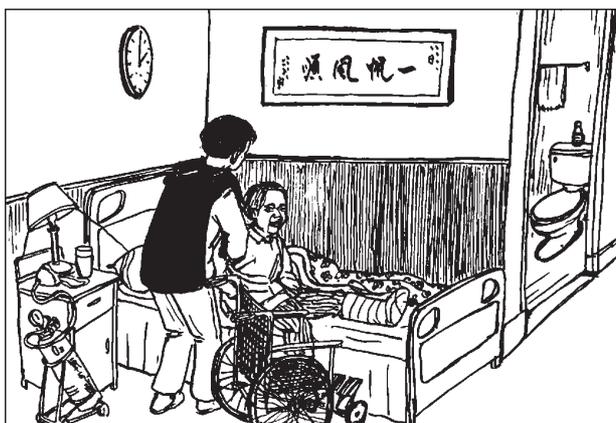
8、白天还要拿着母亲的病例去医院配药，亲自给母亲洗澡擦身，保持身体清洁以防止生褥疮。在她日复一日的用心照料下，水恒的病情康复得很好。



9、2017年，牟善晴陪着母亲参加了一次特别而温馨的聚会，这是母亲的老战友、老同事、老部下共同为水恒庆贺90大寿的生日之宴，前来祝贺的老同志平均年龄已逾80岁。



10、会上，水恒难掩激动之情：“感谢许多老同志在年事已高、身体不佳的情况下来为我庆贺！谢谢子女们多年来对我的照顾和孝顺！人间岁月闲难得，天下知交老更亲！我要恒守初心，不断学习，同大家一道前进！”



11、十年如一日的照顾，牟善晴放弃了出去旅游的度假机会，放弃了退休返聘的工作机会，不离不弃，在生活点滴中关爱母亲，从平凡琐碎中牵挂着母亲。她的孝心温暖着一个家庭，感染着一方邻里。（绘画 李荣光）

# 好样的，新中国同龄人

——记沪剧表演艺术家马莉莉

□ 浦锡根



沪剧表演艺术家马莉莉出生于1949年，是新中国的同龄人，国家一级演员，享受国务院特殊津贴。她登上沪剧舞台40多年来，先后成功地塑造了李铁梅、陈白露、张志新、宋庆龄等20多个类型的女性形象，“英雄花旦”的名号响彻上海滩。她曾荣获上海白玉兰戏剧表演主角奖、第三届中国戏剧节优秀演员奖、中国戏剧梅花奖及全国文化系统先进工作者的光荣称号，还被文化部任命为国家非物质文化遗产沪剧项目代表性传承人，为祖国的文艺事业立下了汗马功劳。

## 一张感人的照片

1979年，张志新烈士的事迹在报刊上披露以后，激起了巨大的社会反响。我曾清楚地记得，一天，我在采访途中路过延安剧场（现复名共舞台），发现门口的宣传栏

里有一张照片吸引了很多人驻足观看。我也走近一看，原来是扮演张志新的明星马莉莉和张志新烈士的儿子海彤、女儿林林在一起的合影。

那么，这张照片是怎么来的呢？为探个究竟，我立即去采访马莉莉。她如实地告诉了我，1979年7月，她和院团编剧、导演一起到沈阳体验生活，翻阅了张志新亲笔写下的几十万字的控诉书，会见了她的难友，了解她在狱中的生活，并去监狱和刑场作实地考察。此外，马莉莉还专门访问了张志新的家，与张志新的爱人曾真、两个孩子——女儿林林、儿子海彤交谈，了解烈士家庭生活的真实情况。访问结束时，她就和张志新的两个孩子合拍了这张照片，以寄托她对烈士的敬仰与思念。

1980年1月11日，题为《一张感人的照片》的图片新

闻在《解放日报》头版显著位置上刊登，在社会上引起了强烈反响。正在排演沪剧《张志新之死》的马莉莉从报上看到后，立即打电话给我，连声道谢，并说：“真没想到，在党报上还能看到这张照片。我一定要把这个戏演好，绝不辜负大家的期望。”

在30多年的采访和报道中，我深知她的可贵之处就在于：每演一个现代戏，她首先就是熟悉和了解剧中人的思想和生活。为了排演《雾中人》白灵，体现志愿军战士的艺术形象，她与剧组的同志们去好八连体验生活，和官兵们一起同吃同住同训练，在射击比赛中，还获得优秀射手称号。惟此，她就能塑造出一个个性格鲜明、个性强烈、富有造型感的形象。她扮相亮丽，雍容大方，戏路宽广，被沪剧家前辈丁是娥赞扬为“演啥像啥”。这是对一个演员极高的评价。

## 难忘的“宋庆龄”

1999年8月24日晚，我应马莉莉的邀请，去天蟾逸夫舞台观看她首场演出的现代沪剧《宋庆龄在上海》。在观看中，我多次被“宋庆龄”的音容笑貌和崇高品质所感动。剧终谢幕，当扮演宋庆龄的马莉莉身着黑色丝绒旗袍，走到舞台前方，以国母生前常有的微笑，频频向全场观众致意时，观众反应极为



热烈,长时间地鼓掌欢呼。面对如此热烈的场面,我感到马莉莉扮演宋庆龄形象逼真,情真意切,特意去后台向她表示衷心祝贺。

这是“马莉莉文化工作室”组建后演出的第一出戏。由于此前我曾听到一些关于马莉莉文化工作室组建艰难的传闻,我便问她:“苦不苦,累不累?”她沉默了一会,然后坦然地对我说:“很苦,也很累,有时还不一定被人理解。但为了沪剧事业的发展,我想,我吃一点苦、受一点累也是值得的。”

戏终于演出成功了。在成功的背后,马莉莉勇于改革、积极探索的那种可贵的精神实在使我敬佩,难以忘怀。曾记得,那还是上世纪90年代末,那时戏曲不是太景气,作为上海沪剧院副院长的她有一种强烈责任感,不能让戏曲消沉下去。而戏曲要振兴,必须对文艺体制、机制进行改革,这是唯一的出路。经过深思熟虑,她在有关领导的支持下,毅然于1999年4月留职停薪,由个人投资,组建了马莉莉文化工作室,宣传推广沪剧。她说:“我属牛,姓马,牛有一股韧劲,马有一种冲力,还要作一番拼搏。”

当她拿到《宋庆龄在上海》的剧本后,立即被宋庆龄这位伟大女性所深深吸引,决意要出演该剧。然而,当时刚刚组建的工作室一无所

有。该剧的投资尚需人民币50万元,怎么办?马莉莉认准目标,与家人商量,拿出自己的全部积蓄,另向朋友借了20万元,全身心地投入到创作和排演中去。

当然,戏能否成功,关键还在于舞台形象的塑造。马莉莉刻苦钻研,反复观看宋庆龄的有关书籍和图片资料,探索宋庆龄的体态举止、音容笑貌等外形特征,进而着力领悟宋庆龄特有的气质、风范,力求从形似走向形神兼备。戏开排后,作为主角的她不仅要背台词,练唱腔,还要出戏票、搞宣传,关注各部门的工作进程。那时,她由于每天从早到晚忙个不停,一下子就消瘦了很多。

由于不懈的探索与创新,使马莉莉的艺术更加成熟,更显光彩。后来,《宋庆龄在上海》演出成功后,1999年11月,她带领《宋庆龄在上海》演职人员赴湖南长沙参加国家文化部主办的第五届中国映山红戏剧节,荣获演出一等奖、编导一等奖、音乐一等奖、舞美一等奖、表演一等奖等21项大奖。在这段时间里,我先后采写了马莉莉创作演出的整个过程,在报刊上刊登了好几篇稿子,热情赞扬她探索创新的精神及取得的成果。马莉莉后来动情地对我说:“党报党刊总是在我困

难的时候,像母亲一样向我伸出了热情的双手,搀扶着我一步步向前!”

### 女儿不断娘家路

马莉莉艺术上的成就与她在政治上的严格要求是分不开的。我还记得,在1983年沪剧院党组织与她谈过一次话:“小马,你作为一个文艺工作者很成功,但应该有更高的要求,要向党组织靠拢。”党组织的关心和培养,给了她无比的温暖,从此她积极参加党章学习小组,认真学习老一辈艺术家的优良传统和作风。由于她的努力,她终于在1986年7月26日加入了中国共产党。听到这个消息,我为她感到十分高兴,特向她表示祝贺。

从这以后,我看到她时时处处更加严格地要求自己。她平时首先想到自己是一个党员,第二才是艺术工作者。马莉莉认为是党和祖国的阳光雨露哺育她成长,自己的才能应该贡献给人民,因此她头脑十分清醒,始终不被金钱所迷惑,从不计较个人得失,无条件地为人民服务。多年来我经常跟她一起去回“娘家”,深入到农村为农民演出,市郊的很多乡镇都留有她的身影。使我感动的是,有一段日子,马莉莉因病开刀,大病初愈即踏上农田为农民演出,她并不降低标准,唱做



依然那么到位，那么优美。记得一次去农村演出，在平地土场搭建的简易舞台上，她在观众的一片掌声中，节目一个接着一个，最后连嗓子都唱哑了。然而，刚下得台来，她得知敬老院里的几位老人爱听她的演唱，又不顾疲劳，马上前往登门。老人们听了她的演唱，都乐开了花，合不上嘴。演出结束后，我悄悄对她说：“你不要搞得太累了，要当心身体。”她却笑着对我说：“不要紧的，谢谢关心。我每当来到农村，就会感到如鱼得水，心里很高兴。一个演员不能脱离农民观众，不能脱离乡村的土壤，农民信任和欢迎我，我就应该无条件地为他们服务，这是我的职责。”

在喜迎新中国成立70周年的时候，马莉莉感慨地说：“我是新中国同龄人，与新中国共同成长。回过头去看，我和我的祖国血肉相连。对于沪剧艺术，我始终怀着一种深沉的爱，一种执着的信念。面对成绩和荣誉，我忘不了祖国像母亲一样培育了我，衷心感谢祖国和人民对我的关怀和鼓励。”我为马莉莉在祖国的五星红旗下，从一个随团的小演员成长为一个德艺双馨的表演艺术家，感到无比的自豪和骄傲。衷心祝愿马莉莉像四季常青的松树那样，永葆生命和艺术青春，永远和新中国心连心。

## 一片丹心向阳开

——记一位百岁老人的两次入党经历

□ 徐汇区委老干部局

在徐汇区长桥街道，有这么一位百岁老人，她走起路来精神抖擞不用搀扶，聊起天来谈吐清楚思路清晰。在战争年代，她冒着枪林弹雨，坚守红色信仰。在和平年代，她响应国家号召，到东北建设祖国工业基地，到四川从事科技研发工作。她就是陈奎仁，一个有着两次入党经历的不平凡的共产党员。

16岁的时候，在学堂读书的陈奎仁，受家中大哥、大姐、三姐和周围进步青年的影响，接触了《共产党宣言》、《大众哲学》、《辩证唯物论》等诸多进步书刊，接受了红色印记的心灵洗礼。

于是，在一个女孩最为风华正茂、青春绽放的年纪，陈奎仁选择走上了革命道路。陈奎仁积极参加在福州的学生抗日救亡运动，与爱国青年们一起振臂高呼“打倒日本帝国主义”的口号，高唱着抗日救亡歌曲。她不畏恐惧与威胁，穿越在大街小巷，为苦难的祖国奔走呐喊，将爱国之情





传递到民众心里。她和进步青年们一起办夜校，向周围的工人农民传播革命火种，唤醒大众麻木的心灵。她用赤子之心为自己的青春添上了浓墨重彩的一笔。

在民族危亡的紧要关头，陈奎仁看到了中国共产党首先冲在抗战的最前线，看到了中国共产党抗日的旗帜始终是最鲜明的，为争取民族独立和解放进行着不懈奋斗。于是，陈奎仁更加坚定了自己的理想和信念，并向组织郑重递交了入党申请书。

1936年3月，陈奎仁秘密加入了中国共产党。入党后，她继续从事地下宣传工作，播撒爱国主义的种子，转化和吸纳周围的热血青年，发展壮大保家卫国的有生力量。当时的斗争环境十分艰苦，革命者随时都有被捕或牺牲的可能。

作为中心组成员，陈奎仁秘密发展了许多进步青年，其中有一个比她还小的女孩叫吴比端，才念初中，有一个和她差不多年纪的高中男生李炳炎。有一次，吴比端和李炳炎在外出执行任务时先后被捕，随后传来他们牺牲的消息。

为了保全革命火种，避免组织受到更大的破坏，根据上级安排，作为中心组成员的陈奎仁和其他同志，化整为零秘密分散，就此被迫脱离组织。这一分，就是几十年。

秘密分散撤离福州的陈奎仁在父亲的安排下，来到上海投靠大姐。虽然离开了组织，她仍然力所能及地为抗战事业奋斗着。她在大姐家的弄堂里组织小孩子成立儿童救亡队，传播爱国主义精神，并配合地下外围组织一起做宣传工作。他们高唱着《毕业歌》、《大刀进行曲》，传递着中华儿女抗击日本侵略者的强烈情感和必胜信念，感染和鼓舞着周围的人。

虽然陈奎仁因为分散撤退而被迫脱离



了组织，她却矢志不移，信仰弥坚，用青春和热血诠释忠诚，从未动摇半分。对于脱离党组织，陈奎仁一直耿耿于怀，恢复党籍成了她最迫切的愿望。

新中国成立后，她响应国家号召，到东北建设祖国工业基地，随后又辗转到四川自贡炭黑研究所工作。在此期间，陈奎仁花了大量时间和精力，向组织递交了许多材料，试图恢复自己的党员身份。组织上经过多方调查核实，最终作出了陈奎仁同志脱团脱党的结论。恢复党员身份的心愿一直未能达成。

“理想因其远大而为理想，信念因其执着而为信念”。文革结束后，百折不挠的陈奎仁再次向党组织递交了入党申请书，更加坚定自己跟党走、听党话、忠于党的理想信念。

终于，在1978年4月，她再次加入了中国共产党，了却了自己多年来的愿望。

百岁老人，二度入党，赤子之心，至诚之道。

正所谓，百岁期颐能有几，一片丹心向阳开。



## 懂鸟语的人

□ 蔡 理

叽叽喳喳、叽叽喳喳……时而高亢、清越，时而冗长、重浊，阵阵鸟鸣声不停地在我耳边缭绕，仿佛沉浸在广阔的大自然，而其实这是在非遗传承人、69岁的朱德龙家中，逼真的声音，发自他的口中。只见他用一只几厘米长的小竹管放在嘴里，轻轻移动，屋子里顿时就响起了阵阵鸟叫声。朱德龙的看家本领是他能用这枚朴素的不起眼的竹哨，吹出20多种鸟的叫声。不仅会摹仿出各种逼真的鸟叫，而且他很懂鸟，不用看，只要听，他就能知道头上飞过的是什么鸟，能通过声音来分

辨鸟的品种。他吹出的鸟叫，内容是依据鸟的种类、距离远近来的，一般来说，如果是远的鸟类，就告诉它们“快来，快来，快来！”如果是飞得较近，就打个招呼：“飞累的话，我在这里，来歇一歇吧！”有时候也会发出这里有食物的信号等等。听他娓娓道来的“鸟经”，真是有趣又神奇。

### 历史悠久的鸟哨

鸟哨原名为摹鸟短笛。2007年被批准列入上海市非物质文化遗产保护名录后，改名为鸟哨。鸟哨原为南汇东南沿海农民诱鸟捕鸟的一种吹奏竹哨，清末民初

自上海崇明传入至今，已有100多年的历史。相传我国明代就有类似鸟哨的骨哨，用动物骨制成，为民间嬉戏之物，曾长期在民国流传。

朱德龙能有懂鸟、又能说鸟语的绝活，与他长期生活在上海南汇东南沿海的土地上密切相关。早在清朝光绪年间，南汇已经形成大片滩涂湿地，湿地上资源丰富，单栖息芦苇塘内的大批野生鸟类就有30余种。又由于南汇芦潮港一带土地都是生荒地，盐碱重，土地贫瘠，所栽种的三麦、杂粮、棉花，产量极低，加上地主盘剥，沿海农民生活极为贫困。为了生计，利用滩涂野生资源，采集渔猎成为农民谋生的重要手段之一，其中部分人就以捕捉滩涂上的野生鸟类为生，而利用呼鸟来诱捕鸟类的手艺也就应运而生。这种手艺往往是世代相传，子承父技，至解放前，这里的捕鸟已形成一种职业，专业捕鸟者已有40余户、70余人，形成为一定的群体。而鸟哨的制作、吹奏技巧也日益发展，至20世纪80年代已达到了顶峰。之后，国家实行野鸟保护政策，所有的野生动物都不能捕捉。这样，民间诱鸟、捕鸟逐渐减少，最后停止。而随着生产发展，生活水平的提高，沿海农民以捕鸟维持生计，早已不复存

在。鸟哨的制作吹奏也逐渐淡出人们的生活中。

### 为科学研究助力的鸟哨

然而，鸟哨独特的召鸟功能已引起相关科研机构的重视，上海华东师范大学生物系鸟类研究的专家老师，每年都到南汇芦潮港观察研究长江口留鸟种类、数量，候鸟迁飞时间等。朱德龙等人也一直协助科研人员破例诱鸟、捕鸟。他们捕捉鸟后，套上人工制作的脚环、颈环、翅旗等标志物。同时，还对鸟类进行体检，诸如测量嘴长、体重、胸围等环志标记，待体检完毕，就要立即把鸟放飞。给鸟儿戴上环志标记，是用于搜集鸟类的迁移路线等数据，看出这些鸟儿经过了哪些国家？它经过的路线是怎么样的？也可以了解它的体重、年龄等一些基本信息。朱德龙他们昔日学鸟叫是为了捕鸟，现在捕鸟是为了科学研究，而科研又是为了更好地保护鸟类。

### 子承父业的绝技

朱德龙的绝技是在儿时跟父亲学习的，他至今还记得当年父亲拿着网去海边捕鸟的情景：鸟在广阔天空飞翔，父亲一眼望去，就能准确识别它的品种和数量，然后用同类的鸟叫声把鸟哄下来，再用网一把扣住……他看着看着羡慕得不得了，以后，他依样画葫芦地捕捉起

鸟来。当然，最初是完全失败的。

此后，他在父亲手把手的悉心传授和自己苦苦的摸索下，终于能熟练地开始诱鸟、捕鸟。而且，他知道春天刮北风的时候，鸟的数量会多；刮南风的时候，鸟飞得高。他也知道什么日子，怎么样的潮汐，多大的风



力，哪一种的鸟会来。

有时，他在作户外表演时吹着吹着竟引来一群青嘴鹬在旁边观礼，仿佛在端详：“这个人怎么会说我们的鸟语呢？”

### 鸟哨新的发展方向

20世纪90年代，一个偶然的机，使已淡出人们生活的鸟哨走上了文化娱乐

游艺的道路。1992年第三代鸟哨技艺传人袁菊平应邀参加松江、宝山、南汇三县文广系统春节联谊会演出，吹奏鸟哨联奏曲，《海鸟催春》等节目受到热烈欢迎，从而开创了鸟哨成为民间技艺参与文化娱乐演出的先例。

2004年，上海南汇电视台拍摄播放专题片《摹鸟短笛》，受到广泛关注和欢迎。之后，83岁的老艺人黄富根随镇文化服务中心组织的送戏下乡演出，吹奏鸟哨，台下掌声不断。尔后，黄富根又在南汇电视台录制鸟哨特别节目，播出后反响强烈。

2007年，鸟哨被列入非物质文化遗产市级名录，曾多次参加市、区级展演，上海市桃花节展演、春节统战系统文艺演出、社区演出等，鸟哨已成为具有海洋文化特色的文化娱乐项目。

鸟哨作为人们因生计而诱鸟、捕鸟的功能已经消失，随着社会的发展，鸟哨的功能在招引野鸟为科研服务方面已有过尝试，成绩明显；作为文化娱乐工具，正展示出强大的生命力。今后，鸟哨在招引飞鸟为生物检测服务，引鸟驱鸟为机场安全服务，人鸟对话，保护生态，构建人与自然和谐环境等方面，还会有新的贡献。



# 信守初心 今生无悔

□ 龚寄托



说来也巧，我的生日与共和国不仅同年而且同月。

古人云：光阴似箭。此话果真不假，当年惜别地区媒体负责人岗位的情景依稀就在眼前，不经意间，赋闲归里已经整整十年。

不列朝堂，我心依旧。听闻地区融媒体中心即将挂牌运作，当初各自为政的地区报纸、广播电视、网站抱团融合，做大做强，成为搏风击浪的地区航母级媒体，作为数十载与之相依相伴的老广电，感佩之情油然而生。

初心无悔，夙愿以偿。欣逢“七十”生日之年，这偌大的喜讯，无疑已化为最为走心的庆生贺礼。

## 乡土“采编”

尽管儿时的家境拮据，但我好爱读书，而且喜欢把我特别敬重的叔叔列为学习楷模。我叔叔是复旦大学新闻系早年的高材生，就职于《人民日报》国际部的高级记者，曾受命担任驻外记者。说实话，早年间我对叔叔佩服得五体投地，立志当一个像叔

叔那样有作为的记者。或许，这就是铭刻儿时心底的“记者梦”。

怎奈好事多磨，就在为实现儿时那份初心而寒窗苦读时，一场政治旋风顷刻将我美好的“记者梦”击得粉碎。正在重点中学就读高中的我，终止学业，卷起铺盖回归故里务农。

谁料回乡的第一份见面礼，竟是老父亲无辜受冲击，一度情绪低落。而上苍有眼，恰逢当时大队支书是个明事识才的开明人，他力排非议，放手让我参与编印大队农忙季节的简报，不仅采编、刻写、印发，还要下地劳动，有时累得浑身骨架都像散了似的，可我心里却感到甜丝丝的，欣喜地体味到心灵回暖，感受到了儿时梦境的复燃。

应该说，在农村有线广播站那段实战历练，着实使我受益终身。

那时罗店是上海农业现代化先行单位，现代农业机械化程度闻名遐迩，时任市委书记江泽民、吴邦国、黄菊等亲切关注指导。身处新闻富矿的我，浑身是劲，自个儿变着法的开采富矿，不是录音报道，就是沪语对话节目，或是配乐广播，那时罗店广播节目堪称丰富多彩，风生水起。同时，沪上电台、电视台、报纸时不时刊用我的稿件，还时不时的获奖呢，一度被誉为上海郊区“铁杆通讯员”。

尽管那时我依然是“拿工分”的“土记者”，但我初心不变，义无反顾地朝着“记者梦”所确立的人生标杆奋力前行。

## 盛世圆梦

或许总有人会抱怨我们是被命运耽搁的一代，但依我看特定时代造就的特殊一代，恰恰是幸运的一代。历经艰辛的“老三届”，风雨之后见彩虹，赶上了改革开放的大好年华，正是时代大变迁的见证人。

欣逢盛世，旧梦重圆。我这个“拿工分”的“土记者”，终于如愿以偿地圆了儿时的“记者梦”，精彩转身，调任为地区广



播电视系统的负责人。这一步整整跨越了21个年头，虽说是迟来的喜讯，但梦想成真，无疑值得庆贺！

地区新闻宣传园地春光无限，着实为我这个圆梦人提供了一展身手的大舞台。然而，担纲一方媒体负责人，其责任和压力确非普通记者能比。尤其是在地区体制改革整合中，文化和广电合一，局和台分设，我作为独当一面的台长，舆论导向、对内对外宣传、队伍建设、节目创新创优、广电产业创收、安全播出等诸多问题无不严峻地考验着我。而我携手全台员工，同心协力，硬是打了一场场漂亮仗。

令人难忘那些岁月，那些时光，作为区级媒体的宝山台在做大做强上勇于探索前行，重大活动现场直播；广播直播节目常态化；巧借外力，十余家省级卫视齐聚一堂，“精彩宝山”电视短片大赛活动风生水起，为滨江宝山精心打制了一批声像俱佳的纪录片；精心策划，远赴美国成功举办“精彩宝山”电视展演周。地区重大活动的新闻不时在国家级媒体播出，央视新闻频道较大篇幅直播宝山国际民间艺术节就是其中成功典范。在与沪上兄弟区县台共同打造《新闻坊》知名品牌战略中，宝山台年年被评为先进。而安全播出无事故，产业创收突破千万，无不让我倍感欣慰。

在地区媒体领导的岗位上，我依然勤于思考，笔耕不止。那些年，我主动担纲撰写政论性大型纪录片文稿。与此同时，常深入思考上海区县广电媒体发展深层次的问题，撰写了《关于提升上海区县广播电视软实力的思考》、《走联合之路，建立适应新世纪发展的县级新闻协作体》等多篇论文，相继被《新闻记者》、《上海新闻界》等新闻杂志所刊用，并多次荣获中国广电学会优秀论文奖、上海新闻奖、上海广电论文奖。

那些年，我每每上京联系业务时，时不时地请教叔叔，免不了与大报大记者探讨一

番。闲聊之间，欣喜不已的叔叔赞叹之语脱口而出：“想不到我们家族又出了一位文笔好又能办事的记者了。”

然令人惋惜的是，作为家族骄傲的叔叔刚过花甲之年就因病去世。天妒英才，痛失良师，成为我心中难以抹去的伤痕。

### 薪火相传

流水般的岁月年华瞬间即逝，或许激情燃烧的岁月总让人感觉是短暂的。就在普天同庆共和国六十华诞的喜庆日子里，我不得不和痴恋一生的广电新闻事业挥手说再见。

平心而论，步入花甲之年的我是到了该卸甲赋闲的份上了，然而多年新闻领域快节奏的惯性所然，真正闲下来了，一时间手足无措，还真有点不习惯呢！

我的过渡妙法是，让手中的那杆笔继续挥摆，只是撰写形式上以人物传记和散文为主，这些年来，我不仅为王治富、周远航等老革命、援疆先进著文立说；还为卢山、杨绍林、严宗丰、丁惠增、严红起、朱东奇等艺术人物拟文列传；也用笔让为民执言的人大代表尽展别样风采。同时还以富有乡土气息的笔触写下了《金罗店的龙船》、《点赞宝山沪剧》、《老百姓家门口的“大世界”》等散文，虽说有时候人是累一点，但手捧散发着油墨芳香的报刊自我品味时，浑身总有着那么一股舒坦劲。

更让我深感宽慰的，莫过于儿子承继父业，学美术出身的他毅然投身电视这一行，虽说父子间有时免不了有代沟，但说到电视纪录片的拍摄，却成为最佳润滑剂，两代人似乎有着更多的共同语言。这些年，儿子拍摄的纪录片构思巧妙、角度新颖，表现手法独特，非常有看点。而我往往自然而然地成为第一观众，互相切磋技艺，交谈心得，相谈甚欢。儿子也不负厚望，其作品屡屡获奖，还入围澳门电影节呢。

不忘初心，薪火相传；

信守初心，今生无悔！



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”！

## 十八年如一日的亲人

□ 徐汇区委老干部局



今年53岁的赵加秀是安徽芜湖人，上有公婆，下有儿女。自从2001年经人介绍来到徐汇区湖南社区老干部王寅清的家做保姆，至今已有十八个年头。王老亲切地称她“小赵”。

王寅清今年95岁，居住的老公房没电梯，厨房、厕所都是共用的。由于厨房在楼下，小赵每天要把烧好的饭菜一个一个端上楼，吃好再端到楼下洗。王老的腿因为关节病变导致变形，行动极为不便，每次王老看病、洗澡、理发都要小赵背上背下，非常辛苦，小赵却从未有半句怨言。

王老几次病重住院，医院下达病危通知书。无论哪次住院都是小赵陪在身边，一方面要精心准备三餐、耐心喂饭，一方面要擦洗身体、保持卫生，还要煎药、喂药，帮助病人进行康复治疗。有一次，王老生病住

院，小赵每天医院、家里两头跑，过于劳累得了重感冒，头疼发烧，她多么想休息一下，睡一会，可是一想到医院那边王老还等着她送饭和办理其他一些事情，她又戴上口罩，强打起精神赶到医院，王老望着小赵疲惫的样子感动地说：“小赵，你太辛苦了！我再找个钟点工帮帮你吧！”小赵说：“不用了，我过两天就好了，你不用担心。”王老听了非常感动。

去年十月王老不幸患上食管癌和胃癌，食管装了支架，一日三餐都由小赵亲力亲为喂食，几个月过去了，在小赵的悉心照料下，老同志的身体逐渐好起来，王老又一次与死神擦肩而过。

王老逢人就夸，自己遇上了一个好人，十八年如一日无微不至地照顾自己的生活，不是亲人胜似亲人。2009年小赵的儿子读高

三、女儿读初一，小赵的丈夫在建筑工地打工，婆婆又得了脑血栓，家里要她回去照顾，于是小赵跟王老商量，王老说：“子女读书是大事，你要回去我也不好拦着，可是你不在我怎么办呀？”小赵听后思量再三，只好跟丈夫商量让他辞掉工作，回家照顾母亲和子女。于是，小赵又留在了王老家继续照顾他的生活，让王老得以安享晚年。

小赵不但对王老一家好，对周围邻居也很照顾，她义务照顾楼下一个独居老人，时常给他烧饭，搞卫生，得到周围邻居的一致好评。就是这样一位平凡的家政阿姨，有着不平凡的爱心和责任心，居委每次募捐都有她奉献爱心的身影。她曾两次拾到钻戒、名贵手表，都去邻居家送还，邻居非常感谢。

这就是朴实、可爱的小赵。



我儿媳卞新颖是一个孝顺懂事、聪明谦虚、朴实得体、顾全大局的职业女性。我家是个大家庭，儿媳和儿子结婚后，和阿爷阿娘也相处得非常愉快，经常和老人聊天做帮手。她几十年如一日，常回家看看，得到弄内邻居的一致好评。儿媳工作也相当得出色，一直担任公司质量管理工作及各部门的计算机编程，得到厂领导的赏识和同事们的的好评。

2005年老爱人得病需开刀，家庭生活被打乱，媳妇一边上班一边陪护。联系医院医生，照顾我们的起居饮食，长达6年之久。自婆婆卧病不起后，更加悉心照料，尽最大可能延长了婆婆的生命。她虽然时间都花在我们二老身上，但也不忘教育好我的孙女，把孙女也培养成一个懂事聪明，宽容待人，学业优秀，既有主见又十分宽容的国际名校药剂学专业大学生，对我们长辈们也十分孝敬体贴。

2011年婆婆病逝后，她立即将年逾八旬的我接到家中共同生活。儿媳一面上班工作，一面还要照顾我衣食住行，看病吃药，期间还同时照顾她的父母，忙得筋疲力尽。媳妇考虑到公公为革命贡献了一辈子，能照顾好安享晚年，是义不容辞的责任，她特地申请提前退休，并承诺无偿带徒弟，不给公司造成任何困境，领导基于她的人品，破例予以批准。这样她就更加全身心地服侍老人，让我们3位老人身心健康，愉快生活。

在日常生活中，儿媳最注重的是对老人精神上的安慰，她能悉心体察老人的生活需

## 家有好儿媳

□ 胡传智



求，特别是老人的心理和精神状态，予以化解引导。有好几次，我很热心给路人指路，回家后发觉我没有指出最最近的，很自责，儿媳就安慰我，不必自责，说不定路人还会询问别人的，我精神一下就放松了。我生性耿直，但现实复杂多变，我往往会看不穿，想不通，说不清，心情会郁闷，无所适从，另外年纪大了，病也多了，怀旧故人，难免产生不良情绪，儿媳

就经常鼓励劝导我。

在日常起居中，她购置了血压计、血糖仪，随时掌握我身体状况，按季更换被具衣服，做得整洁舒适，大方得体。还按照我的习性，顺其自然，帮我打了许多文章投稿。她随时提醒，勿忘关门窗、水龙头，教会我如何调节空调温度，电视音量切换等，从不厌弃苛责。她在饮食上更是偏重老人口味，精心准备，以增进食欲，促进健康，瓜果糕点不断，丰富生活享受。我现在出门都记得做到，身（身份证），手（手机），钥（钥匙），钱（钱包），是媳妇告诉我的幽默易记的话。

她平时经常带我旅游，记得2014年的生日我就是在台湾过的，还几次到澳大利亚饱览异国风光，平时周末一家人到郊区度假，开了眼界，饱了食欲，身心大快。儿媳就是凭着真心、悉心、耐心，没有华丽语言，没有出彩行动，年复一年，日复一日，二十多年如一日，带给我充满活力的晚年生活。



## 情系生命的最后一程

□ 冯 如

不知不觉，从事老年工作已经五年。这五年中，目睹了许多别离，也时常收获温馨。

我所联络的离休支部，老同志年纪最小的也有83岁了。这些老同志，从革命战火和新中国建设的风雨中走过来，前半生有着不平凡的经历，后半生有着令人尊敬的称谓，然而坐在一起交谈，他们就像是普通的老人，没有架子，跟你交心，话着家长里短。

董老师很热爱生活，那会儿刚认识，聊起大家都喜欢的花草，我说自己种的辣椒籽儿，三个月了未曾发芽。董老师立刻说：“我家里的辣椒出苗了许多，下次我给你带些来。”哪知一个月后支部活动，董老师当真把辣椒苗带来了。那是一簇葱绿的幼苗，叶子肥厚，茎秆笔直，放在一个铺有湿土的塑料杯子里，显得生气勃勃。董老师又细心叮嘱，倘

若是种在花盆里，栽种一阵子后，需要选苗，留下好苗，去掉次品，不然营养不足。那年夏天，我第一次种出辣椒，个头不大，像灯笼一样挂在绿枝间，煞是好看。

孟老师身体不好，长年居家，她的子女在国外，平时只有钟点工上门来料理半天。像她这样长期病痛缠身的老同志，有很多。每年我上门慰问，都十分热情，常要拉着你说上一会儿话。老年工作，有的同事做了二十年，但仍然乐在其中。帮别人解决难题，听人倾诉，病中探望，代为申请补助，甚至爬到树上去给老同志摘香椿，或者一次又一次帮老同志调整iPad，双方建立起来的联系，其实已超过了工作范畴。然而帮人点滴，自己也收获了愉悦。老同志们也很理解，有时生病也不告诉联络员，怕添麻烦。对于常规慰问，老同志说，你们工作忙，就不要来了，慰问品

就让快递送来。我们说，要去的，要去的，送慰问品是其次，主要是想看看您。

去年国庆前夕，我们接到家属电话，告诉说长期卧病在床的刘老师去世了。尽管丧事简办，国庆节那天，我和同事还是赶去了龙华。我们参加过许多追悼会，送别过很多人，这一次却是最安静的告别。家属简短发言后，人们走向遗体告别。刘老师的先生孙院长也是我们学校的离休干部，其时已经91岁了，他颤巍巍走到灵床前，扶着床沿站住了，很久都没有动。司仪想出声引导，刘老师的女儿摆手说：“我爸爸想多看看妈妈。”我们看见那白发苍苍的头深深埋下去，神情专注，久久凝望。那一会儿，是怎样的思绪起伏在老人家心中？也许他看见了他们最初相识的一幕，回顾共同度过的艰苦岁月，还有病痛中的相濡以沫。没有哭泣声，那种平静又深沉的凝望，像是看透了一切的人事，然而正因为看透，所以告别得从容又深情。我接触到的很多老人，把我们忌讳的“死”字挂在嘴边，付诸谈笑，甚至做出遗体捐献的安排，他们年轻时信仰坚定，年老后步履坚强。那一幕告别深深印在我脑海里，并心生敬意。生命的终结非但不是情感的句点，有时还是情感的升华。

“用湿了的餐巾纸属于哪种垃圾?”

“吃剩下的肉骨头应倒在哪个垃圾桶里呢?”

“吃过了的矿泉水空瓶应怎样丢放才是对的?”……

一个接一个垃圾分类问题提出,大家你一言我一语抢着回答,有时为一道题的正确与否,争辩得还挺厉害,全场热闹非凡充满活力。

一个春日的一个下午,10多位党员聚集在我家,举行了一次例行的“党建微家”活动,因为这次活动主题是学习《上海市生活垃圾分类管理条例》的微党课活动,也邀请了几位居民群众中的垃圾分类志愿者一起参加,小小客厅里坐得满满的。这次活动由我这个“党建微家”掌门人主持,在活动前,我用投影仪投放了几道问答题,大家争论得十分热闹。我开始按照预先准备好的材料,边放PPT,边一步一步地向大家讲述,由于我利用图文并茂的PPT,深入浅出地讲述,收到了意想不到的效果。在我讲的过程中,大家都听得特别认真,我被会场的气氛感染了,也讲得特别认真。

当我谈到要充分发挥社会监督员的作用时,很多党员当场表态,坚决服从组织安排,争取做一个垃圾分类宣传和监督的积极分子,为社会的美好尽一份力,作一份贡献。

当我看到党员和居民群众志愿者,个个都带着满意的笑容离开我家时,我为我创设的颇受欢迎的微党课而自豪!

(奉贤区退休干部)



## 一堂微党课

□ 蔡锡豪



## 垃圾分类说当年

□ 钱红春

说到垃圾分类,其实我在上世纪七十年代初就做过。事情虽然已经过去了近五十年,但对那时的垃圾分类还是记忆犹新。

那时候我与妻子的收入都不高,儿子出生后,经济就更为拮据,家里凡要花钱的事,夫妻俩都要精打细算,反复商量,不敢随便出手,因为稍不留意就会超支,甚至背债。那时家里每次扫出的垃圾,我都要仔细清理,凡能换点钱的都会一件件挑拣出来,分门别类地积攒好。一旦家里遭遇“经济危机”,便会出售给附近的废品回收站,以解燃眉之急。像我给儿子做衣裳裁剪下来实在派不了用场的碎布片,患病后喝完药水的玻璃瓶,难得吃回肉剩下的猪骨头等,都不会随便当成垃圾倒掉,至于垃圾里的废纸,更是无一遗漏,不但能卖钱,也是每天煤炉生火时必备的引火材料。

我记得很清楚,有年夏天我到幼儿园接儿子时,老师告诉我,儿子的体温有点高,可那时家里都难以开伙了,哪还有钱给儿子看病?我正急得走投无路,无意间看到有只轮胎放在走道角落里,是已经报废的自行车外胎。我眼睛突然一亮,这不是也能换点钱的吗?我赶紧拿着轮胎,连奔带跑,赶到废品回收站把轮胎卖掉,拿着钱又直奔药房,买了几粒退烧药片让儿子服用。第二天,儿子又活蹦乱跳了。

过去的垃圾分类,固然也是支援国家建设,但更多的是迫于生活的压力。现在是为了对资源的再利用,是为了保护我们的生态环境,是为了提高我们自身的生活质量,其价值和意义要比过去大得多。

## 红都延安

□ 华兆庆

我随旅游团参观向往已久的革命摇篮——延安，在我面前呈现的，不再是到处布满了土窑洞的旧延安，而是一座现代化城市。

我们首先参观枣园，这是一个封闭式的居住区，中央领导人如毛泽东、周恩来等，都有各自的土窑洞，作为办公室和卧室。从1935年红军长征到达延安，他们在此战斗和生活了十三个春秋，他们居住的窑洞，至今仍保留着当年的风貌。在枣园广场五位革命领袖像前，我看到一个旅游团队，竖

起党旗，举起手臂，紧握拳头，宣誓表达自己跟党走的决心。我举起相机，拍下这激动人心的一幕。

第二个景点是杨家岭，毛泽东1938年11月到1943年5月期间，在此居住过。1945年中央在杨家岭边区大礼堂内，召开党的“七大”会议。毛泽东在这里写了《新民主主义论》等重要著作。

第三个景点是延安革

命纪念馆，这是一座宏伟的现代化建筑，馆内用大量珍贵的历史文献、照片等，系统反映了1935年到1948年，中央红军到达陕北，在抗日战争、解放战争，直到取得胜利的光辉历程。

第四个景点是延安的标志性建筑——延安宝塔山。它是一座小山头上的一座九层宝塔，建于唐代，距今已有一千多年历史。一到晚上，古塔在红色灯光映印下，变成一座红色宝塔。游客纷纷寻找最佳位置，留影塔前。

（作者系徐汇区离休干部）

五月，处处洋溢着令人萌动的激情。

富阳的龙门古镇地处富春江龙门山下，四面环山，大山头盘踞于西隅，东汉名士严子陵游览龙门山时称赞“此地山清水秀，胜似吕梁龙门”，古镇因此得名。

行走在龙门鹅卵石铺设的甬道上，百年的老屋处处可见，木门木屋，门楣上刻有字画走兽。还有以卵石作墙垣的石屋，散发着古镇特有的淳朴与清幽。镇内小巷纵横交错，四通八达，只要沿着甬道，都可以进入古镇腹地。一弯山水沿溪流缓缓而下，掬一捧流淌千年的水，在微凉中感受水的清澈透明，亘

古悠长。因为在每一滴水的背后，蕴藏着千年的传奇与故事，我轻轻与水相握，竟让瞬间变成了永恒……

龙门是古代宗族聚居地，仍保留着江南罕见的明清古建筑群。千余年来随着孙氏家族的繁衍昌盛，形成了以“厅堂为中心，厅屋组合院落”的格局，从厅堂的建筑风格可分

为“井”与“回”字形两种。内厅堂密布，墙檐相连，房廊相接，走进古镇令人如坠迷宫，东西莫辨，别有一番情趣。“大雨天串门，跑遍全村不湿鞋”为最生动的写照。穿过天井厅堂，厨房后是别家的天井，屋屋相连，直达砚池。

砚池，镶嵌在古镇的一颗明珠。阳光下的砚池倒影着周遭的古宅回廊，白墙黛瓦的徽派古宅和新建的木质长廊围池而立，真的是水上一世界水下一世界。风过吹皱一池水，也搅碎了水下的马头墙与红灯笼，风停一切又如画般呈现。砚池千百年来缄默不语，却雕刻着最漫长的时光，尽阅着沧海桑田。

## 烟雨龙门

□ 王家年





安徽休宁县黄村是个千年古村,历史悠久,环境优美。放眼望去,满目山峦,郁郁葱葱。村前筑口大水塘——月形塘,村中辟有四条水沟,两条暗沟,两条明沟,四沟均通月形塘,名曰“四水归堂”。

黄村重视教育。著名的黄村小学于1910年创办,属民国时代建筑风格。现留存著名教育家黄炎培亲临小学视察时题词“知君所学随所进,许我重游到皖南”等珍贵墨宝。黄村还有荫馥堂、乡贤里等众多古迹遗址,古貌犹存,生态极佳。这里有满山坡的茶树,有情趣盎然的荷花池,有姹紫嫣红的百亩桃树、梅花……是



## 休宁黄村 蜚声中外

□ 吴万根

一座典型的具有皖南特色的古村落。

在黄村,我们还听到了一个美好的故事:1997年

因一栋拥有200年历史的中国木结构徽派古建筑“荫馥堂”飘洋过海落户美国波士顿而蜚声中外。“荫馥堂”占地400余平方米,内有16间卧室,还有中堂、鱼池、马头墙、老式雕花大床等家具、设施数千件。中美两国文物专家特意从安徽聘请能工巧匠,对荫馥堂按原样组装。

此后,美国、加拿大、韩国、日本、香港等国家和地区的18位建筑专家学者,到黄村进行了一周考察。接着,又迎来了法国徽文化考察团……

黄村,一个风情万种,幽雅十足的小山村,从此迎来长盛不衰的发展热和旅游热。

在海军部队服役18年,竟然没有看过大海,说来真有点惭愧。每当亲朋好友问起我时,我也只能自嘲地解释一下:我在机关工作,是只旱鸭子。

退休之后,我有时间可以到处走一走,看一看祖国的大好河山。一切准备就绪后,我和先生如愿以偿地登上了邮轮诺唯真喜悦号,这是一艘可以容纳近5000人的国际大邮轮,其规模之大,设施之齐全,令人赞叹。人们上了邮轮,犹如刘姥姥走进了大观园,觉得十分新奇,大家不停地跑来跑去,到处参观。只有我俩站在邮轮的

栏杆边,默默地注视着逐渐远离的吴淞口国际邮轮码头,直至在视野中消失。

第二天清晨,我们一起登上了邮轮最高处的平台,久久地、深情地凝望着这一望无垠且又碧波荡漾的大海,感到前所未有的心旷神怡。听到浪花在船舷的冲击下不断地发出“哗哗”的声音,是那么

## 乘邮轮 看大海

□ 冯菊英

的悦耳动听,溅起的白色浪花一波又一波地汹涌而起,在蔚蓝色大海的衬托下更显现出了它特有的一番诗情画意。

随着航行时间的增长,邮轮由近海驶向公海,海水的颜色也在不断地变化,由开始的灰蓝色逐渐变成了蔚蓝色,由于风平浪静,那蓝得有点发绿的海面,在阳光的照射下波光粼粼,好像是一颗硕大的钻石覆盖在海面上。这时我的心里不由自主地又想起了当年那首我最喜欢唱的歌曲:“我爱这蓝色的海洋,祖国的海疆壮丽宽广,我爱大海的惊涛骇浪,把我们锻炼得无比坚强……”

## 免疫力并不是越强越好

很多人对于人的免疫力有一个错误的理解，他们认为人的免疫力是万能的，可以抵御一切疾病，所以人的免疫力是越强越好的，这也是为什么市面上的增强人体免疫力的保健产品那么多的原因之一。但是事实上，这种想法是有一定的错误的。人的免疫力是人体所必需的，但是其太强也会对人体造成很多让人苦恼的伤害。

### 免疫力并不是越强越好

科学研究表明，人体的免疫系统是经过长期进化的产物，但是这种进化非常不完全，常常会有出错的情况发生。如果人的免疫力过强，当人体的某些局部出现发炎情况的时候，免疫系统可能误认为是细菌或者病毒进入了人体，就会马上进行防御，进而错把自身的组织或者细胞当做一些有害的微生物加以攻击，结果就会造成一些自身免疫性疾病的出现，例如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、红斑狼疮、皮炎等就属于这一类免疫力过强的疾病。

此外，对于一些出现内脏器官坏死，需要更换器官治疗的人来说，这类免疫力过强的疾病会带来致命的伤害。免疫力过强，更换器官的人往往会出现比一般人更为强烈的排异反应，从而导致手术之后的恢复失败，导致人的死亡。

### 关于免疫力的误区有哪些

#### 免疫力越强越好

很多人认为免疫力越强越好，越强也就意味着越不容易生病，这是人们通常会陷入的一个误区。因为一旦免疫力过强，人体就

会出现异常情况，可能会对体外部的物质反应过度，也就是通常所说的“过敏”。

#### 三餐吃得好就可以

很多人认为只要三餐吃得丰盛点，多喝鸡汤，就能提高免疫力。事实上，就算三餐再丰盛也不一定能完全满足人们对所有营养物质的需求。因为烹饪、洗涤的过程会造成维生素大量损失，比如炒菜会导致蔬菜中维生素总量损失30%到40%，胡萝卜素损失25%；炖肉会造成猪肉中维生素B<sub>1</sub>损失60%到65%，维生素B<sub>2</sub>损失40%。

#### 女性免疫力比男性低

在许多人的印象中，女性的免疫力比男性低，其实并非如此。相反，科学家研究发现，免疫系统与染色体关系极为密切，由于女性有两个X染色体，携带更多的控制免疫功能的基因，因此女性免疫力比男性强。而且，与男性相比，女性有更复杂的免疫系统，女性体内免疫球蛋白的含量比男性高。

#### 借助外力提高免疫力

在门诊经常有人咨询用什么药物可以提高免疫力、增强体质。其实，多数专家都反对使用药物提高免疫力。

当然，如果接受了放射线或某些化学药物，或者因为感染造成了免疫力下降，可以采用一些药物和手段使免疫力提高。目前，临床上增强免疫力较常用的方法包括注射疫苗、注射丙种球蛋白或者抗体，能够在一定时间内将免疫力维持在一个较高的水平，但这会使人体自身免疫系统的活力降低。长期使用反而会使人体的免疫力受到负面影响。

家里的清洁用品都花钱买？其实洗衣液、洗洁精、洗手液……这些都可以自己做。如今倡导保护环境，主妇也可以做环保达人，一起来动手试试吧。

**洗衣液** 洗衣液是经常接触人体的洗涤剂，很容易残留在衣服上，特别是对儿童不好。自己做的洗衣液，则安全很多。方法很简单，在一个瓶子里倒入两勺小苏打，接着倒入一些热水，让小苏打融化成水状。然后加入过氧化氢，还可加入橄榄油。之后再加入自己喜欢的香料，味道好闻的洗衣液就做成了！是不是很简单？

**洗洁精** 碗筷是离食物最近的东西，也离我们的健康最近，化学洗洁精常有残留，吃进肚里对身体有影响，流入下水道又会造成水的二次污染。而自制的洗洁精，安全无污染，用起来一点儿也不比买的差。

准备一个大桶，将橘子皮、柚子皮或橙子皮等装入瓶内，再加入1勺食醋和2勺食用碱。然后加水没过果皮，将水装入玻璃瓶内，摇晃后放入冰箱冷藏一周，取出来就是洗洁精了，洗锅洗碗、洗水果都有很强的清洁作用，去油污的作用也非常强！

**洁厕剂** 160克小苏打，加上60毫升柠檬汁，然后混合2勺白醋，一勺过氧化氢，兑上水，就是很好

用的厕所清洁剂了，喷哪儿哪儿干净！

**洗手液** 在空瓶里放入甘油60克，芦荟胶20克，盐10克，白醋一小杯，水一小杯，再放入一些喜欢的精油，接着搅拌均匀，放入瓶里就可使用了，好用不伤手。

**去重油污制剂** 去除油烟机上的油污，不一定非要用“威猛先生”，自制的一样很管用！

方法同样简单，半杯白醋、2勺小苏打、半杯酒精、10滴柠檬精油、1杯玉米淀粉充分混合，然后喷在需要喷的地方即可。

**地板清洁剂** 清洁地板时，可以把橙皮泡入米酒中，放置10天，然后以1:10的比例兑入清水，这是各类材质地板很好的清洁剂。还可以用蜂蜡或柠檬汁，与两份橄榄油或植物油相混合作为木制地板的清洁剂。如果木地板有黑色橡胶磨痕或其他不能用水清除的污痕，可以用软布蘸低浓度的酒精或

少许白酒擦去。

**家具清洁剂** 清洁皮制家具时，可以用软布蘸橄榄油或柠檬汁擦拭，这样会使皮制家具更为光亮。清洗茶杯或咖啡杯时，先用温水浸湿布，蘸上少量苏打粉，在杯内反复旋转，即刻可将杯子内的茶渍或咖啡渍清洗掉。清洗竹制家具时，在温水中加入盐，待盐溶化后即可作为清洁剂对家具进行擦洗，可使竹制家具恢复原本的色泽。清洁木家具时，如果是没有上漆的木器，可在表面上涂抹少量的橄榄油，用干净的抹布擦干；如果木器已上漆，则可将2茶匙白醋混合4杯水作为清洁剂擦洗。

**玻璃清洁剂** 擦门窗玻璃时，把洋葱去皮切成两半，用其切口擦拭玻璃，趁洋葱的汁液还未干时，再迅速用干布擦拭，这样擦后的玻璃既干净又明亮。如果是冬天结霜的玻璃，可用布蘸浓盐水或白酒来擦拭，效果很好。

## 省钱又健康， 自己动手做“环保主妇”



## 避开10个老化剂， 能比别人老得慢

### 皮肤“老化剂”——紫外线

面部皮肤通常不如身上皮肤那样年轻靓丽，这就是紫外线导致的光老化。光老化导致皮肤出现问题很多，如色素异常、皮肤松弛等。预防光老化，一是减少日晒；二是使用防晒霜；三是服用抗氧化剂如维E、维C等。

### 耳朵“老化剂”——大音量

如今，到处可见戴耳机的人，年轻人耳鸣、听力障碍的病例也在不断增加。专家警告，如果不及时就医，未来将出现大量在三四十岁时就听力永久受损甚至失聪的人。

### 眼睛“老化剂”——电子屏

过去年轻人出现眼睛视疲劳、不舒服、流眼泪等症状的很少，但现在二三十岁的年轻人来看病，1/3的患者几乎都是因为看手机、看荧光屏时间长了以后，由于蓝光的照射，或者是辐射，造成了眼睛损害，包括近视、白内障，以及黄斑病变等。要避免长时间地直视光源平面，比如电视、电脑、手机等。

### 牙齿“老化剂”——吃软食

美国专家曾提出，爱吃松软食物是现代年轻人牙齿健康问题层出不穷的根源，而多吃些干硬食物将会大大改善这一情况。我们的老祖先也告诉我们，各类软硬食物都要吃。如果长期“吃软怕硬”，把牙齿闲置了，那么，牙齿的老化、脱落就会提前来临。

### 大脑“老化剂”——不思考

不愿动脑的情况会加速大脑的退化，聪明人也会变得愚笨。因为，思考是锻炼大脑的最佳方法，大脑越用越灵活。每一次大脑的思维活动，就是对大脑网络施行重组和加固，大脑使用越频繁，神经细胞的网络就会得到强化。经常不用，就会衰老和退化。

### 肺脏“老化剂”——各种烟

包括烟草、厨房油烟、汽车尾气等。人在40岁以上，如果长期吸烟，活动后气急，或者咳嗽、咳痰三个月以上，就应该去医院进行肺功能检查。

### 心脏“老化剂”——常焦虑

据研究，周一的心脏病发病风险最高，这跟“周一焦虑症”有一定关联。星期一人们的情绪最容易焦躁，上班族承受的心理压力最大，而心脏病发作风险与压力相关。随着压力上升，大脑内杏仁核活跃度也会上升，会导致压力水平进一步上升，进而对动脉血管和心脏造成伤害，提高心脏病发作风险。

### 胃肠“老化剂”——三餐不定

“无酸不溃疡”，人在饥饿的时候胃酸分泌就会增多，如果老是到点了不吃饭，患上消化性溃疡（包括胃溃疡和十二指肠溃疡）的概率就大大增加了。饿了没时间吃饭时，吃点苏打饼干也好，有对抗胃酸的作用。

### 肝肾“老化剂”——乱吃药

每个人病因不同，病情有轻重，吃错药很有可能延误治疗，甚至损伤肾脏功能。即使是最常见的感冒药，也有吃出肝肾损伤的。吃药首先需要听医嘱，自己购买药物时，看清成分，别重叠用药。疾病或症状控制后，及时停药。

### 肌肉“老化剂”——不锻炼

肌肉属于“用进废退”型。60岁的人坚持锻炼，依然一身腱子肉，不锻炼的年轻人反倒麻秆一根。积极锻炼尤其是进行哑铃、拉力带等力量运动是长肌肉的好法子。

吃什么固然重要，怎么吃则尤其重要。在健康饮食领域，很多营养专家已经总结了一些饮食理论，比如“五本”原则，即本地、本时、本色、本味、本形。

### 本地

一方水土产一方物，一方水土养一方人。在某地居住，最好吃本地生产的食物。吃本地食材有两个好处，一是可以保证食材的新鲜。外地食材“长途跋涉”运到本地，远不如本地刚采摘的食材新鲜。二是可以培养本地人对家乡的热爱、对故土的留恋。每每吃到这些食物，人们对故乡的情感就油然而生。

### 本时

孔子曰：“不时，不食。”也就是说，不符合季节的食物，尽量少吃。在中医看来，食物和药物都是由气味组成的，而它们的气味只有在符合节气的时候，才能得天地之精气。违背自然生长规律的食物，也就违背了“春生、夏长、秋收、冬藏”的寒热消长规律，会导致食物寒热不调，气味混乱，成为所谓的“形似菜”。例如，冬天的西红柿大多质硬而无味，味道远不如夏天的。

### 本色

有些食物由于颜色不“美观”而饱受“歧视”。以面粉为例，85面（85，是

## 健康饮食 需要本本主义



指小麦出粉率为85%，即100斤小麦可以出85斤面粉）看起来有点黑，这是正常的，而且比75面、60面的营养价值更高一些，但是很多人却无视这一点，盲目追求面粉的“白”，实在是本末倒置。

### 本味

我们要尽量远离食品添加剂。现在市场上卖的饮料添加的东西太多了。远离食品添加剂，落实在具体生活当中，就是要饮用原味的饮品，比如说白开水，我国台湾和东南亚地区很早就兴起了“白开水运动”，以抵制那些添加剂太多、五花八门的工业生产的饮料。除了白开水，还有绿豆汤、萝卜水、柠檬水等，也都是很好的原味饮品。绿豆汤、萝卜

水不仅制作简单，而且可以防暑防病。

### 本形

吃食物时，要尽量保持食物原来的形状，特别是能生吃的一些蔬菜、瓜果，最好洗干净直接吃，如西红柿、黄瓜、苹果等。我们不提倡饮用蔬菜汁和果汁，因为蔬菜、水果在榨汁的过程中，会造成很多营养素的破坏，而且在搅拌的过程中，空气中的微生物也可能会污染蔬菜汁和果汁。

简而言之，蔬菜、水果的过度加工是不可取的。以铁棍山药为例，正确吃法应该是洗干净，直接蒸煮食用。注意不要刮外皮、根须，因为铁棍山药的外皮和根须有非常高的营养价值和药用价值，随意丢弃十分可惜。



这是市老干部大学如常的上学日，近半百位歌者“潜伏”在学校展示厅前来来往往的人流中。随着优美舒缓的钢琴声响起，他们从四面八方开始聚集，和着音乐开始吟唱。一曲不朽的名作《伏尔塔瓦河》，引人入胜。越来越多的学员驻足、聆听，跟着旋律一起哼唱，汇聚成一片乐音的海洋。当一曲唱罢，所有人又迅速消失在人群之中。

此番“快闪”活动的参演人员均来自于上海市老干部大学合唱团。合唱团于2013年12月正式成立，由上海音乐学院著名指挥家曹通一担任艺术顾问。合唱团入团面试的情景至今令我记忆犹新：那天，坐着等候考试的人不少，每次五位学员一起进入考场，轮到我进去时，只见曹教授坐在中间，边上有两位他的学生，还有一位担任弹琴伴奏。曲目是自选，那天我唱的是《共和国之恋》。唱完后，曹教授用上海话笑着对我说：“你唱得蛮响额嘛（你唱的很响亮）。”再后来，我拿到了录取通知书，终于长长地

舒了一口气。

曹教授社会活动很多，非常忙，但是他还是抽出时间来合唱团听课指导。教授有着很深厚的艺术修养，他说歌曲是要用情感来唱的，我们唱一首歌首先要读懂这首歌，要理解作者写歌的意图，不是简单的发出声音就行了。“凡音者，生人心者也。情动于中，故行于声。声成文，谓之音。”只有“情动于中”才能唱好一首歌。所以他在教唱每首歌前总是把歌曲的处理用通俗易懂的语言解读给大家听。曹教授那生动的表情、幽默的话语和优美的肢体语言，使大家领略了老师的渊博知识，同时获得了快乐。

我们合唱团训练的内容丰富，题材广泛，有歌剧选段，大型声乐套曲，同时，踏准时代节拍，唱响爱国旋律。经过几年的磨合，合唱团越来越成熟，常常活跃在校内外的各种舞台上，也收获了许多成果与荣誉。

海顿说，艺术的真正意义在于使人幸福，使人得到鼓舞和力量。是的，合唱带给我们快乐，这份快乐如清泉，源源不断地流进我们的心间。



1949年的6月10日，我亲眼目睹了上海市警备司令部全副武装的军警包围了设在汉口路422号的上海证券大楼——远东最大的证券交易所。

在人民政府强有力的打击下，第二天银元便从2000元猛跌至1200元，大米价格也跌了一成。第三天，米价再跌一成，食用油价格跌一成半。“银元之战”成了人民政府与上海旧经济势力交锋中取胜的第一个回合，初步稳定了人民币的地位，为控制市场，打赢粮食战争创造了必要前提。

当时我们在运粮大队里学习了陈云为中央财经委员会起草的《制止物价猛涨》的指示。指示还要求全国的各个主要城市都做好粮食准备，在11月底至12月初一齐抛售。

我们在运粮大队里每天就吃一些山芋和薄粥，在一些老的照片里还看得到当时身穿灰色制服的自己，精神而又挺拔。可事实上我们心里都很清楚，当时上海的存粮只有8000万斤，仅够市民20多天的口粮，防守力量非常脆弱，各大城市也都面临粮荒。粮食交易市场历来在春节休市，正月初五开盘后会有一波行情，俗称“红盘看涨”。上海的粮商



## 暗战

□ 吴少骏

们都把眼睛盯在那个开盘日，在整个12月，他们大量囤进粮食，把全部资金都压了上去，资本家们准备与共产党进行一场最后的豪赌。

就是在这种情况下，大约是在1949年12月的中旬，陈云要求东北每天往京津地区车运粮食1000万斤，后来我们接到命令，从四川征集粮食4亿斤来支援上海，同时要求华中、东北在短期内运粮济沪以应急用。很快，我们在上海周围完成了三道防线的部署，第一道是杭嘉湖、苏锡常一线现有的存粮，第二道是从江苏、浙江和安徽急速运粮，第三道由东北、华中、四川组

织抢运。这三道防线合在一起，政府掌握的周转粮食大约有十几亿斤，足够上海周转一年半载了。

1950年2月6日，上海遭受了国民党飞机最猛烈的袭击，史称“二六大轰炸”。国民党从中午的12时25分到下午1时53分，出动飞机4批17架，对上海各发电厂进行狂轰滥炸。当时我们正在火车上押运粮食进来，火车的轨道被国民党的飞机炸断掉了，头顶的飞机来回盘旋着，轰炸声就在不远处把土地翻滚成一阵阵的硝烟弥漫。所幸当时我们的押运战士和列车没有被轰炸到。

“粮食之战”的胜利也是在1950年的年初，上海的粮食交易市场上“红盘”一开，出乎了所有投机商的预料，粮价不涨反跌，而且连续数日下跌。我们负责把粮食输送到上海广泛开设的国营粮店，持续抛售了两亿多斤大米，投机商不得不跟进抛出，损失前所未见。经过这场粮食战争，资本家再也不敢与共产党叫板了。

打赢了粮食战争，困扰了中国经济12年的恶性通货膨胀问题，也同时被新生的人民政权所遏住。到1950年春夏之交，全国物价基本稳定下来。



南乡子·纪念上海解放70周年

□ 张立挺

那日战申城，勇对高楼布纵横。瓷器店中除硕鼠，群英，千万身躯碧血凝。  
待到炮声停，细雨寒风起五更。坐地依墙眠道路，堪惊，竟是人民子弟兵。

鹧鸪天·参观上海革命历史博物馆

□ 卢景沛

图片帧帧记忆中，犹闻解放炮声隆。蒋帮逃窜狂搜掠，我部行军倍恪恭。  
晨宿露，对苍穹，爱民守纪赞由衷。由兹归立红旗下，认定航标不转篷。

临江仙·纪念上海解放七十周年

□ 汤敏

鏖战围城声动地，鸟惊陌野天空。淤泥血色染旌红。释冰孤岛，解放大军冲。  
五月鲜花蓬歇浦，欢欣锣鼓隆隆。新生万庶亮乌瞳。外滩钟响，江岸尽春风。

破阵子·纪念上海解放七十周年

□ 张忠梅

十里洋场忆昔，千秋黄浦牵情。棚屋难遮风雨漏，遥夜犹听歌宴声。世间何处平？  
日出霞晖送暖，眉扬淞沪欢腾。蓬勃东方开锦绣，奋发航轮登远程。赢来寰宇惊！

南歌子·忆解放大军进驻上海

□ 李文庆

夜宿街头露，胸怀海上宁。雄师十万静无声。日出东方温暖浦江城。  
壮志开新业，初心化激情。春潮浩荡载舟行。军号如歌催我继长征。

破阵子·解放上海，瓷器店中捉鼠赞

□ 周华

炮火连天弥漫，万船竞渡长江。解放南京攻上海，吾党中央良策方，不开重炮枪。  
瓷器店中捉鼠，保全建筑珍藏。激战围城歼敌寇，市内安然无损伤，人民喜气扬。

纪念上海解放七十周年

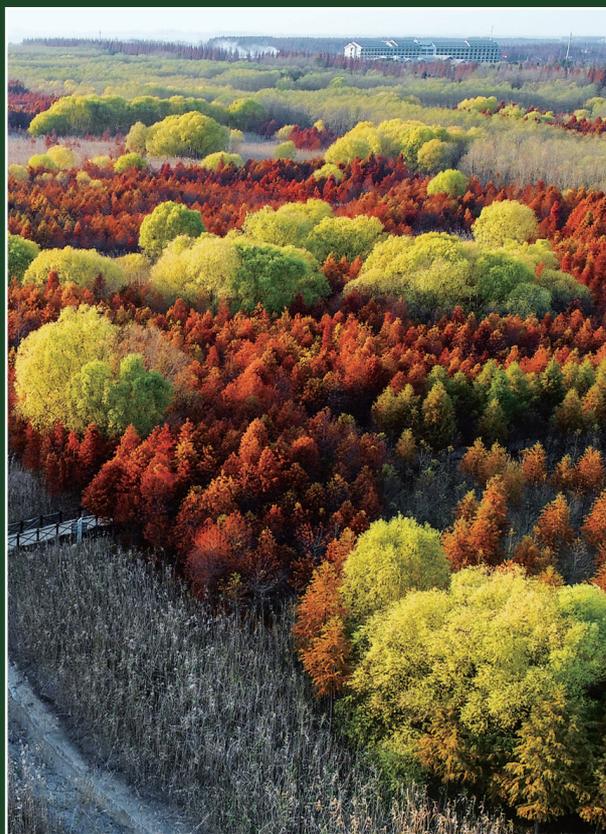
高阳台·

□ 史济民

横渡长江，雄师压境，我军斗志升腾。解放申城，甘心浴血牺牲。引蛇出洞歼顽寇，策敌方、弃暗投明。喜春来，玉璧回归，欢庆新生。

官兵雨夜眠街路，让黎民感佩，大爱无声。戮力齐心，敢教上海繁荣。艰难困苦何曾惧，靠人民、赢得昇平。沐和风，共建魔都，砥砺前行。

# 崇明区老干部摄影选



1	2
3	
4	5

①	爱	意	陈 娟
②	湿地	秋韵	黄志俊
③	晨韵	滨江	顾美英
④	足球	小子	陈惠家
⑤	生命	力	陈希娅



