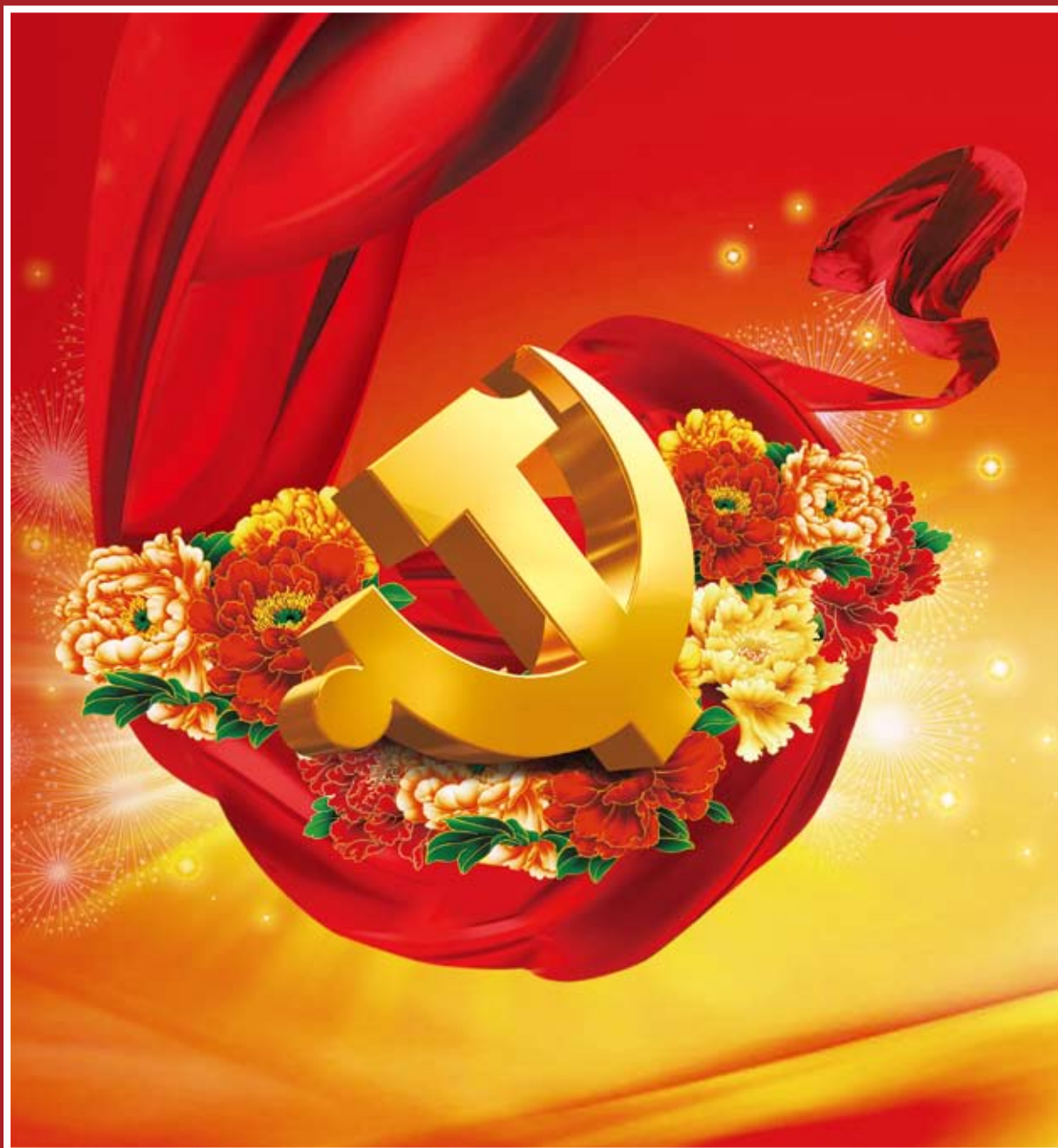


S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2019 7

图文传真



▲ 6月3日，市委老干部局召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员部署会。

(张波 摄)



▲ 日前，嘉定区离退休干部参加庆祝嘉定解放70周年升国旗仪式。

(嘉定 供稿)



▲ 6月3日，黄浦区域老干部活动联合体举办“我与祖国同行”庆祝上海解放70周年吟诗会。

(黄浦 供稿)



▲ 6月12日，松江区老干部和结对团员青年到“城市荣光——庆祝上海解放70周年”主题展览参观。

(松江 供稿)

▼ 6月13日，崇明区老干部网宣小组成员参观崇明固体废弃物处理科普教育基地。

(崇明 供稿)



▼ 6月12日，市文化和旅游局离退休干部齐唱《我和我的祖国》为新中国成立70周年献礼。

(文旅局 供稿)





共产党员，上

□ 马红南

共产党员，上
这呼喊震撼人心，穿越时光
她来自太阳锻造的镰刀
她来自月亮淬火的铁锤
她来自特殊材料铸成的胸膛
如果，没有这一声声呼喊
龙的传人，今天就不会这样气宇轩昂
如果，没有这一声声呼喊
神州大地，今天就不会这样凯歌高唱
如果，没有这一声声呼喊
祖国山河，今天就不会这样溢彩流光
现在
市场经济了
社会发达了
生活富裕了
是否
是否还需要这样的呼喊？！
回答只有一个
共产党员，上
这声音，依然那样亲切，那样激昂
仿佛黄河之水天上来，泰山之石坚如钢
因为变化的只是岁月，只是沧桑

永远不变的是共产党人坚定的信仰
而今，为了中华民族的伟大复兴，为了
实现两个百年梦想
无数共产党人同样在用赤诚和生命实践
这庄严的呼喊
共产党员，上
哪里有困难，哪里就会听见这鼓舞人
心的呼喊
共产党员，上
哪里有危险，哪里就会响起这震撼人
心的呼喊
共产党员，上
哪里有奉献，哪里就会迸发这激励人
心的呼喊
共产党员，上
哪里有奋斗，哪里就会涌现这振奋人
心的呼喊
共产党员，上
为了中华的复兴
共产党员，上
上



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

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
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘 薏
薛晓东

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

64371946x102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2019年第7期 总第383期
邮发代号: 94-902
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

刊首

共产党员,上……………马红南(1)

工作专稿

市委老干部局召开“不忘初心、牢记使命”
主题教育动员部署会

……………市委老干部局机关党委(4)

市委老干部局赴江苏学习交流 走访慰问本市
易地安置离休干部

……………市委老干部局综合调研处(6)

市委老干部局举行专题形势报告会

……………市委老干部局政治待遇处(7)

本市举行离退休干部兴趣组队工作座谈会

……………市老干部活动室(7)

上海市未成年人庆祝上海解放70周年暨2019

“从石库门再出发”修身励志讲堂启动仪式
举行……………市关工委(8)

加强离退休干部党工委建设的实践与思考

……………市委老干部局政治待遇处(11)

三次思想认识的飞跃 四个自我角色的转变

……………王东流(13)

工作集锦

徐汇区创新主题宣讲活动形式

……………徐 讯(14)

长宁区委组织部部长宋宗德调研区老干部工作

……………姜佳颖(14)

杨浦区离休干部王一玉义拍画作献爱心

……………王 怡(14)

虹口区开创“虹溪讲坛”工作品牌

……………史徐民(15)

崇明区老干部下基层宣讲新思想

……………施玉华(15)

市级机关培训百名基层党组织书记

……………牛传忠(15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

初心·使命：70年再出发

发生在“茂昌”的一次次抗争 …… (16)

祖国，我在您的怀抱里成长
…… 丁法章 (18)

祖国越繁荣发展 人民越幸福美满
…… 李惠臣 (19)

学习之窗

干部要在学习理论上舍得花精力
…… 陆春炎 (20)

在敢于斗争善于斗争中不断赢得新胜利
…… 刘 芳 (21)

人物专访

呵护家庭 奉献社会 …… 市住建委 (22)

一片丹心永向党 …… 张太星 (24)

70年前那次大逮捕 …… 杨章勇 (26)

一位妇女干部的赤子之心 …… 黄梦羽 (28)

青松城——上海敬老的璀璨明珠
…… 王海兵 口述 李 超 整理 (30)

今日点击

采访五星红旗的设计者 …… 刘 恩 (32)

伴随共和国干部制度改革前行
…… 彭兴根 (34)

和毛主席一起游泳
…… 郑佩兰 口述 曹 钢 整理 (36)

101岁的回望 …… 郑培吉 (37)

珍藏70年的入党志愿书 …… 邢春荣 (37)

情满人间

老伴 …… 赵基开 (38)

由《东方红》一路唱来 …… 蔡锡豪 (38)

有感于“从善如流” …… 楼伊菁 (39)

我家的保姆 …… 杨云龙 (39)

畅游天下

呼伦贝尔大草原 …… 郁建民 (40)

感受渔港古城风貌 …… 沈顺南 (40)

知识卡片

用音乐去解决有些难题 …… (41)

流行的Vlog究竟是什么 …… (42)

生活之友

瘦的坏处 …… (43)

生姜的保鲜技巧 …… (43)

养生之道

吃点儿鲜花儿养生 …… (44)

何时喝酸奶更易吸收 …… (45)

闲情雅趣

朗诵者的快乐 …… 冯莲花 (46)

激情岁月

我的求学之路 …… 耿 介 (47)

艺林漫步 …… 云 农等 (48)

封面：不忘初心

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：晨曦

宋晓平 摄



市委老干部局召开“不忘初心、牢记使命” 主题教育动员部署会

□ 市委老干部局机关党委

6月3日下午,市委老干部局召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员部署会。市委组织部副部长、老干部局局长、市委老干部局“不忘初心、牢记使命”主题教育领导小组组长杨佳瑛作动员讲话,市委“不

忘初心、牢记使命”主题教育第一巡回指导组组长严旭出席会议并讲话。指导组副组长张叶江,市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣,副局长龚怡、范传伟出席。会议由市委老干部局副局长、机关党委书记、市委老干部局“不忘初心、牢记使命”主题教育领导小组副组长包龙根主持。

杨佳瑛指出,局机关、局属事业单位全体党员干部要认真学习、提高认识,迅速把思想和行动统一到中央的决策部署和市委的工作安排上来,深刻认识到这次主题教育对于贯彻落实中央要求、创造上海发展新传奇、推动全面治党向纵深推进的重大意义。要落实好总书记交给上海的两项新的重大任务和提出的五方面工作要求,紧密联系上海老干部工作部门实际,坚持真学真做真改真干,注重深

化消化细化转化,真正做到学懂弄通做实。

杨佳瑛强调,全体党员干部特别是领导干部要把握重点,有的放矢,全面落实主题教育的总要求和具体目标。要牢牢把握“守初心、担使

命,找差距、抓落实”总体要求,对照理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁做表率的具体目标,紧密联系思想和工作实际,从严从实加强局机关和事业单位自身建设。把自己摆进去,把职责摆进去,把工作摆进去,进一步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、往实处落。不断涵养大格局、高境界、真本领,为推动建设高素质老干部工作队伍,努力铸造“充满激情地肯干、富于创造地能干、敢于担当地实干”的老干部工作队伍,为新时代上海老干部工作高质量创新发展提供坚强组织保障。

杨佳瑛强调,这次主题教育不划阶段、不分环节,但不是降低标准,而是提出更高要求。局机关、局属事业单位全体党员干部





要结合上海老干部工作实际，把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯穿主题教育全过程，创造性开展工作，努力取得最好成效。要加强理论学习，把认认真真学原著悟原理作为主题教育的基础，深入学习，跟进重点，学习总书记考察上海重要讲话精神，学习总书记关于党的建设和老干部工作的重要论述，自觉对表对标，及时校准偏差。要紧密结合局“大调研”重点课题，深入开展调查研究。结合年度重点工作安排，着眼解决实际问题，深入基层老干部工作部门、广大离退休老同志中间，搞清楚问题是什么、症结在哪里，拿出破解难题的实招、硬招。要对照新思想和党中央决策部署、对照党章党规、对照初心使命，聚焦党的建设、思想建设、作风建设存在的突出问题，以刀刃向内的自我革命精神，广泛听取意见，认真检视反思，把问题找实，把根源找深，进一步明确努力方向。要把“改”字贯穿始终，坚持立查立改、即知即改、能改全改，发现什么问题就改什么问题。要从严抓好专项整治，结合老干部工作实际，有针对性地列出需要整治的突出问题，进行集中治理。

杨佳瑛指出，要切实强化责任，加强统筹，确保主题教育取得实效。要坚持以上率下，从局领导班子做起，先学一步、学深一步，先改起来、改实一点。局机关、局属事业单位处级以上干部要以身作则，当标杆、做示范，一级做给一级看、一级带着一级干，形成全员参与、上行下效的良好局面。



要主动接受市委第一巡回指导组的指导，多向指导组汇报、沟通，帮助我们把主题教育抓实抓好。要加强综合统筹，将主题教育与学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神紧密结合，与推动大调研工作常态化制度化紧密结合，与新时代上海老干部工作重点任务特别是今年开展的“乐龄申城·五心行动”紧密结合，按照市委统一部署，有序推进，有效开展。要充分运用各种宣传平台，及时反映进展成效，加强正面引导，强化舆论监督，为主题教育营造良好氛围。要严格遵守中央八项规定精神，以好的作风开展学习教育，坚决防止形式主义、官僚主义，以主题教育的高质量砥砺过硬作风。

市委第一巡回指导组组长严旭指出，市委老干部局领导重视、准备扎实，为深入开展主题教育创造了良好条件，充分体现了市委老干部局领导班子贯彻“守初心、担使命，找差距、抓落实”总要求的坚强决心。指导组将认真学习总书记中央主题教育工作会议重要讲话和考察上海重要讲话精神，按照中央和市委部署要求，紧紧依靠市委老干部局领导班子开展工作，把指导工作寓于帮助服务之中，突出重点对象、重点要求，深入了解情况，加强督促指导，提出工作建议，推动主题教育各项任务有效开展。

市委“不忘初心、牢记使命”主题教育第一巡回指导组全体同志，局机关、局属事业单位全体在职党员、离退休支部书记共计110余人参加会议。



市委老干部局赴江苏学习交流 走访慰问本市易地安置离休干部

□ 市委老干部局综合调研处



为贯彻落实全国老干部局长会议和全市老干部工作会议部署要求,6月12日至13日,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛带领局“加强新时代退休干部工作研究”课题调研组同志,专程赴江苏省委老干部局,围绕如何理顺退休干部工作领导体制、厘清部门职责、明确工作内容、破解瓶颈难题等,进行了深度研讨和交流。期间,杨佳瑛还为江苏省老干部工作部门局处长培训班学员进行专题授课,并走访慰问了本市易地安置离休干部。

杨佳瑛等课题调研组一行听取了江苏省委组织部副部长、老干部局局长郑跃奇,副局长孙步乾等局领导关于健全省市县三级离退休干部党工委体系、推进党组织标准化规范化建设、完善特困帮扶机制、组织志愿服务等方面经验做法的介绍;两地老干部工作同仁还就深入贯彻落实中办发〔2016〕

3号文件精神,坚持社会化服务管理方向、推进相关涉老部门齐抓共管、做强老干部工作部门主责主业、充分利用信息化手段等交流了想法,在加强新时代退休干部工作的理念思路、职责内容、制度机制、方式方法、组织保障等方面形成了不少共识。

杨佳瑛对江苏省委老干部局各位同仁的不吝分享表示感谢,认为江苏省思考谋划新时代老干部工作前瞻思路新、工作措施多、工作作风实,特别是在离退休干部党组织建设上“六有一提升”、离休干部服务保障上“三有一落实”、发挥老同志作用上“银发生辉”、老干部工作部门自身建设上“素质提升”等扎实推进的“四大工程”令人印象深刻。她感到此次上门学习不虚此行,收获很大,要求课题调研组同志认真梳理、借鉴吸收江苏省老干部工作宝贵经验,以切实有效的举措推动上海老干部工作高质量创新发展。

杨佳瑛还以《城市社区离退休干部党建融入上海基层党建大格局》为题,向江苏省老干部工作部门100多位局处长介绍了上海试点推进城市社区离退休干部党建的总体考虑、主要做法、初步成效及下一步思考,分享了市委老干部局坚持“五个深刻把握”,深入学习习近平总书记关于老干部工作的重要论述,扎实推进“乐龄申城·五心行动”的思路和举措。杨佳瑛的报告受到江苏省委老干部局领导和参加培训的各位局处长的积极肯定。郑跃奇在培训班主持讲话中谈到,杨佳瑛的报告政治站位高、工作思考深、创新举措多,体现了理论性和实践性的统一;认为上海加强城市社区离退休干部党建的创新探索具有较强的示范引领效应,希望大家认真学习借鉴、注重实践转化。

杨佳瑛还在江苏省委老干部局副局长王建明、南京市委老干部局领导等陪同下,代表市委市政府亲切看望慰问了易地安置在南京市的本市蔬菜集团公司离休干部张德甫,并送上慰问信和慰问金。调研组其他同志也在江苏省、市两级老干部工作部门的支持配合和精心安排下,分两路圆满完成了对本市易地安置在南京、无锡、苏州、镇江、常州等市共16位离休干部的上门慰问。



市委老干部局举行专题形势报告会

□ 市委老干部局政治待遇处

6月12日上午,市委老干部局在上海图书馆举办全市离退休干部形势报告会暨局“不忘初心、牢记使命”主题教育学习报告会,邀请知名政治学者、复旦大学中国研究院院长、国家高端智库理事会理事张维为教授作《中国崛起与中国道路》的报告。来自本市各区、各系统的离退休干部,以及局机关全体党员干部、局属事业单位班子成员近1200余人参加了报告会。

张维为教授以政治学者的独特眼光,结合自己行走100多个国家及其对于中国文化历史的深入研究,从中美贸易战谈起,运用“比较法”,通过大量历史资料和数据,为我们全面系统、深入浅出地作了中国崛起与中国道路的解读。

报告会反响强烈,老同志们认为,张维为教授的报告政治站位高,内容丰富,信息量大,特别是生动通俗的语言,接地气的理论解读,帮助老同志进一步理解和把握了习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义和实践要求,进一步增强了道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

机关干部纷纷表示,要认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想,进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”,坚决做到“两个维护”,为全面落实好习近平总书记交给上海的重大任务和对上海提出的“四个新作为”,加快建设“五个中心”和具有全球影响力的社会主义现代化国际大都市作出自己应有的贡献。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛,市委“不忘初心、牢记使命”主题教育第一巡回指导组组长严旭,副组长张叶江,老干部局副局长包龙根、副巡视员洪瑞霖出席报告会。报告会由市委老干部局副局长龚怡主持。

6月11日和14日,上海市离退休干部兴趣组队工作座谈会在青松城举行。市委老干部局副局长包龙根出席会议并讲话。全市各区老干部兴趣组队代表、活动室负责人以及市属老干部协会和相关大口单位代表共60余人参加座谈。

包龙根副局长在会上就全市离退休干部兴趣组队建设和发展提出要求:

一是要把兴趣组队作为文化养老重要载体,做大做强品牌。二是要精准对接老同志需求,不断拓展兴趣组队项目。三是加强兴趣组队政治引领,充分体现党建搭台的正能量。四是要做好兴趣组队的服务保障,促进健康有序发展。

上海市离退休干部兴趣组队起步较早,发展较好,为满足老同志离退休后“老有所学、老有所为、老有所养、老有所乐”提供了良好的平台。据统计,目前,全市共有各类离退休干部兴趣组队809个,另有市离退休干部协会20个。

为有效推进和规范离退休干部兴趣组队工作,不断满足新时代离退休干部精神文化需求,从2015年开始,市老干部活动室就在市建交委专门开展试点工作。经过3年多的推进,初步形成了工作规范《市建设交通工作党委(市住建委)机关离退休干部兴趣组队工作实施细则》,并转发全市各单位征求意见。

座谈会上,大家围绕实施细则集思广益,展开讨论。结合本单位实际,对标精细化、精准化管理要求,以及加大离退休干部兴趣组队的建立完善、规范提升力度等,交流了经验做法和心得体会。还有不少组队负责人就新时代兴趣组队的发展方向、经费场地保障、骨干培养和新老交替、安全责任等提出了意见和建议。

本市举行离退休干部兴趣组队工作座谈会

□ 市老干部活动室



上海市未成年人庆祝上海解放70周年 暨2019“从石库门再出发”修身励志讲堂启动仪式举行

□ 市关工委办



近日，来自徐汇区中小学校的数百名学生，聚集在上海龙华烈士陵园，共同参加由上海市关心下一代工作委员会、上海市精神文明建设委员会办公室、上海市教育委员会和新民晚报社在龙华烈士陵园联合举办的“致敬英雄、致敬祖国”——上海市未成年人庆祝上海解放70周年暨2019“从石库门再出发”修身励志讲堂启动仪式。

2019年，是新中国成立70周年、上海解放70周

年、五四运动100周年，“励志讲堂”对标习近平总书记上海考察重要讲话，结合“从石库门再出发”主题教育活动，赋予活动新的内涵，扩“容”增“效”，积极倡导“传承红色基因，争做新时代好少年”，引导全市广大未成年人认清自己的“根”与“魂”，听党话、跟党走，争做担当民族复兴大任的时代新人。

仪式现场，在数百名学生纯真无暇的目光下，市委老干部局副局长、市关工委

副主任龚怡，市退役军人事务局巡视员高菊兰，市文明办副主任蔡伟民，徐汇区委常委、宣传部部长吕晓慧郑重地按下了“2019‘从石库门再出发’上海市未成年人修身励志讲堂”启动键，开启了“励志讲堂”新征程。

首场“励志讲堂”以《励志与梦想》为主题，采用故事讲述、诗歌朗诵、专家解读、经典回望、主题演讲、真人追忆等方式，汇集“最勇敢的人”“最真的心声”“最好听的歌”“最暖的画面”“最深的缅怀”“最美的声音”等生动课程，让未成年人身临其境领略革命英烈爱国献身的高风亮节，激发寻访英雄足迹的励志追梦之旅，传承“祖国至上、无私奉献、锐意创新”的英雄精神，自觉践行社会主义核心价值观。

原创光影作品拉开《励志与梦想》主题序幕。修身励志讲堂采用表现“龙华二

十四烈士”不畏强暴、英勇抗争英姿的多媒体舞蹈开篇，展开徐汇这片土地上的英雄印记，“龙华千古仰高风，壮士身亡志未穷。墙外桃花墙里血，一般鲜艳一般红。”烈士用壮丽生命谱写的英雄壮歌，豪迈回荡在孩子心中。

《成长的力量》展现红色基因传承。在著名的“龙华二十四烈士”中，有一位最小的英雄：欧阳立安，年仅17岁的他，就是一个“最勇敢的人”。上海龙华烈士纪念馆优秀讲解员带来主题讲述《成长的力量》，“少年英雄让我们看到在逆境中汇聚的能量、在困境中爆发的热量，只要你能勇于接受挑战，就能找到成长的力量！”来自徐汇的学子也走上讲堂，深情朗诵原创诗歌《春光中，跟着桃花走》，展现少年英雄成长的力量，表达了当代少年最真的心声。

“最好听的歌”带来红色



旋律的浸润。徐汇是一片英雄的土地，也是中国电影和现代音乐的发祥地。近百年来，从徐汇发出的红色歌声，传递了生动激荡的革命故事和经典记忆，对中华民族产生了巨大的精神激励和励志滋养。建国时被确定为中华人民共和国国歌的《义勇军进行曲》，还有新中国“第一张红色唱片”，都在徐汇百代小红楼里录制完成。讲堂现场，大家跟随着表演艺术家宋怀强的回忆和解读，一起沉浸到那些难忘的旋律之

中，了解这些红色旋律在激情岁月中酝酿、诞生的故事。

经典回望《上海的早晨》展现“暖心一幕”。1949年5月27日，上海解放，东方大都市终于回到了人民的怀抱。就在人民解放军进驻大上海的第一个早晨，摄影师拍下了一个十分珍贵的镜头：成千上万的解放军指战员整齐地睡在市中心的马路上。诗人桂兴华用老新闻工作者的专业点评，带着大家一起来回望这个场景：这是一支全心全意为人民服务的军队，是老百姓自己的队伍，人民的保护神！

《无名忠骨长明火》带来最深的缅怀。人民的城市回到人民的怀抱，人民的战士却为此付出了鲜活的生命。在龙华烈士陵园，无名烈士墓安葬着271名在解放上海战役中牺牲、并且没有留下姓名的解放军战士的忠骨。龙华烈士纪念馆馆长薛峰以“不熄的长明火”为主





题,用激情演讲,带着大家一起缅怀为解放上海牺牲的无名烈士,表达怀念与敬仰。

《新上海的第一次播报》再现“最美的声音”。“上海人民广播电台”这个崭新的台名,在1949年5月27日19时,第一次通过无线电波传入上海的千家万户。SMG著名主持人秦畅邀请上海人民广播电台播音指导、著名广播艺术家陈淳,共同回忆人民的电台传出的“最美的声音”,陈淳还现场诵读了当年电台首播时宣读的《三大纪律八项注意》。

在现场,励志讲堂还用学生自拍的视频,播报了徐汇学子近年来寻访英雄足迹的成果。西南位育中学高二学生汪铭扬多次到龙华烈士陵园实地调查了解,撰写了《陵园文化景观设计特色与精神传承之初探》的探究文章,对传承革命精神和中华优秀传统文化提出见解,他登台抒发、分享了徐汇未成年人

内心的发现与感悟。

近年来,徐汇区积极活化区域红色文化、海派文化、江南文化资源,将区域内富有鲜明特点与代表性的爱国主义教育基地、红色文化场馆、科技人文场馆等62个点位“连点成线”。今天,“徐汇区未成年人励志地图”揭幕,未来,励志地图将展开风筝呼叫飞鹰之旅、风云儿女激昂传唱之旅、追寻名人足迹之旅、自强不息科技文化之旅等4条寻访路线,徐汇8万多名中小学生在“励志地图”引导下,开展

各类主题实践活动,用真挚的情感体味“初心”的含义,扣好人生第一粒扣子。

自2015年起,市文明办、市教委和新民晚报等单位联合推出“讲身边事,讲自己事,教身边人”为主要形式的“励志讲堂”系列活动。2015-2017年期间,围绕社会主义核心价值观24字12个主题词,采用丰富多彩的形式,积极探索未成年人思想道德建设新途径。3年期间,每个季度宣传一个主题词,遍及上海,惠及百万未成年学生,成为政府部门、学校和媒体合作,宣传和践行社会主义核心价值观的品牌活动。2018年,以“从石库门再出发”为主题,结合市民修身行动,再次推出新一轮上海市未成年人修身励志讲堂,倡导“传承红色基因,争做新时代好少年”,引导未成年人从小培育道德定力,进一步增强对社会主义核心价值观的历史认同、政治认同和情感认同。





加强离退休干部党工委建设的实践与思考

□ 市委老干部局政治待遇处

一、本市离退休干部党工委建设的成功实践

1、开展试点，抓好顶层设计

2015年，市委老干部局指导普陀区、嘉定区和金山区开展先试先行，依托区委老干部局成立区离退休干部党工委，明确了区离退休干部党工委的工作定位、工作职责、人员配备和工作机构等。

2、全面推开，实现全覆盖

2016年，在试点基础上，提出了利用1-2年的时间，在全市各区成立离退休干部党工委，实现全覆盖。截至2017年9月，全市16个区均成立了离退休干部党工委。

3、对照职责，积极开展工作

建立健全工作体系。一是在区部委办局党委（党组）明确了负责本单位离退休干部党建工作的分管领导和党建联络员。二是在区各街镇明确了党群副书记为离退休干部党建分管领导，组织部门或党建办为责任部门。

加强组织建设。各区党工委成立后，对组织设置不合理、支部工作不规范等问题进行整改。如，配备在职党员，增强离退休干部党支部活力；单独成立离退休干部党支部，或分设成立离退休干部党小组；各区把离退休干部党支部书记纳入组织部门“班长工程”，每年组织专题培训。指导各镇街道探索在兴趣爱好团队、社团组织中建立基层党组织，创设离退休党组织的新模式。

将离退休干部党建纳入单位党建范畴。主要是“三个”纳入：即纳入组织工作要

点；纳入组织部例会内容；纳入基层党建工作年终责任制述职评议考核内容。

二、存在问题及原因分析

1、对党工委的重要性认识还不到位

对党工委重视不够，没有真正动起来，抓工作仍停留在原有思路。对党工委如何发挥作用，没有结合工作进行思考研究，没有探索有效的工作方法。

2、工作关系尚未理顺

有的党工委成立后，没有很好地处理与组织部门、区级机关工委、区委老干部局等之间的工作关系，导致分工不明确、职责不清晰、运转不顺畅，难以形成工作合力。

3、工作制度不健全

有的党工委成立后，制度建设没有及时跟进，影响了党工委的规范运转。特别是离退休干部党支部的制度不规范、不健全，影响了离退休干部党建工作落实。

4、工作指导不够有力

有的党工委成立后，对全区离退休干部党建工作缺少整体谋划和科学统筹，对所属单位缺少工作指导和跟踪检查，不能充分发挥党工委对全区离退休干部党建工作的统领和指导作用。

三、下步工作对策

1、进一步提高认识，切实发挥离退休干部党工委在加强离退休干部党建中的作用

加强党工委建设，有利于加强离退休干部党建工作的领导。离退休干部党建是一项系统工程。离退休干部党工委整合了全区抓党建工



作的力量,形成了部门间协作推进离退休干部党建工作、协同抓好各项工作任务落实的合力。

加强党工委建设,有利于推动离退休干部党建工作的健康发展。党工委在区委领导下,指导全区离退休干部党建工作,这使原先分散在各单位的离退休干部党组织有了统一的领导和指导机构。对本区离退休干部党组织提出具体明确的工作要求,有利于推进区域内离退休党建工作健康发展。

加强党工委建设,有利于提高离退休干部对组织生活的满意度。党工委通过进一步规范党的组织生活、丰富党组织活动、关心关爱老同志等一系列工作,让离退休干部感受到组织对他们的敬重之心、关爱之情,有效提高广大老同志对党建工作的满意度。各区委要高度重视离退休干部党工委建设,为党工委开展工作提供相应的人力、物力、财力保障,及时研究解决工作中遇到的问题,真正发挥好党工委对全区离退休干部党建工作的统筹指导作用。

2、进一步明确职责,切实抓好离退休干部党建工作落实

注重工作筹划。要制定下发党建工作要点和目标任务。根据市委老干部局和区委有关工作要求,及时拟定下发工作实施意见。

树立宣传典型。党工委要注重培养和挖掘推进离退休干部党建工作的好经验好做法。在离退休干部党组织中开展支部评选活动,相互交流提高。

注重督促检查。党工委要及时调研工作进展情况,提出改进的工作要求。年初,要求所属单位报送离退休干部党建工作计划。年中,要召开工作督查会议。年末,对各单位离退休党建工作落实情况重点进行考评。形成上下联动、协同推进的工作态势。

3、进一步理顺工作关系,形成抓离退休干部党建工作合力

理顺党工委与区委组织部的关系。区离退休干部党工委在区委组织部的指导下开展工作。区委组织部要按照牵头抓总的要求,

加强对离退休干部党工委的工作指导和离退休干部党建工作的领导,把离退休干部党建纳入本地区党建范畴,加强组织,扎实推进。

理顺党工委与区委老干部局的关系。在离退休干部党建工作方面,区离退休干部党工委的职能与区委老干部局的职能是相同的。

理顺党工委与区级机关工委的关系。离退休干部党工委,负责全区离退休干部党建工作的指导,区级机关工委在离退休干部党建工作上,应接受老干部局(区离退休干部党工委)的业务指导。区委老干部局是区级机关工委的成员单位,其自身的党建工作应接受区级机关工委的领导。

理顺党工委与区所属单位的关系。在离退休干部党建工作上,党工委与区所属单位构成工作指导关系。离退休干部党员组织关系保持不变,离退休干部党组织的现有管理体系保持不变。所属单位党组织要按照党工委的工作要求,抓好离退休干部党建工作。

理顺与区其他相关部门的关系。离退休干部党建是系统工程,除党工委成员单位外,还涉及区委宣传部、区财政部、民政局、社建办等职能部门,要加强协调,争取支持,形成合力。

4、进一步建立健全机制,为离退休干部党建工作开展创造条件

建立党工委工作制度。一是建立党工委会会议制度。二是建立党工委议事制度。三是建立党建联席会议制度。

建立支部工作制度。建立统一规范的支部工作制度,切实发挥离退休干部党支部的主体作用。

加强队伍建设。一是抓支部骨干队伍建设。二是抓党务工作队伍建设。

加强工作考核。一是纳入年度老干部工作考核范畴;二是纳入基层党建工作责任制检查和述职评议考核内容,党委(党工委、党组)主要领导履行第一责任人职责,离退休干部党组织发挥主体作用。



三次思想认识的飞跃 四个自我角色的转变

□ 王东流

我是杨浦区教育局的一名退休干部党员。去年上半年,在全区城市社区离退休干部党建试点工作中,四平路街道鞍山一村第三居民区把组织关系在原单位的离退休干部党员组织起来,成立了社区离退休干部党支部。我有幸被选为支部书记。其间,我经历三次思想认识的飞跃,完成了四个自我角色的转变。

第一次飞跃:从一个好奇的旁观者转变为一个积极的参与者

刚退休的几年,我忙碌于退休教师退管会工作。居民区书记和街道老干部工作者上门找我,希望我能到社区为居民们讲讲课,发挥余热。我接受了任务,成为了社区晚晴学习小组的一名讲师。

我和同志们一起,一是规范学习制度;二是丰富学习内容。社区晚晴学习小组的形式从线下延伸到了线上,学员从刚开始的10来人扩展到了20多人。我也从一名对社区工作好奇的旁观者变成了一名积极的参与者。

第二次飞跃:从一个积极的参与者转变为一个认真的组织者

去年,城市社区离退休干部党建试点工作在杨浦如火如荼地开展。我积极响应,有幸成为了四平路街道鞍一(3)居民区离退休干部党支部书记。

支部现有党员22人,组织关系均在原单位。四平路街道党工委及时召开社区离退休干部党建工作宣介会。通过学习认识到,单位的离退休干部党组织是“娘家”,而社区离退休干部党支部是“自己的家”。在

“自己的家”里,更能够就近得到关心照顾,也更能够发挥优势实现自身价值。

为了动员支部的老同志真正走出家门,参加到社区离退休干部党支部中来,在居民区书记的陪同下,我挨家挨户走访支部老党员,听取对支部建设、学习活动的意见建议,利用中秋、重阳等节日丰富组织生活形式,努力把“自己的家”建成、建好。我也潜移默化地从一名积极的参与者转变成为一名认真的组织者。

第三次飞跃:从一个认真的组织者转变为一个有力的引领者

2018年9月初,我参加了全区城市社区离退休干部党建工作现场经验交流会,听了李跃旗书记讲话,令我茅塞顿开。作为离退休干部党支部,应当发挥老同志的独特优势,使之成为推进基层党建和社区治理的好帮手。而我,作为支部书记,不仅仅是一个组织者,更应该是一个有力的引领者,要想方设法地引领离退休干部党支部成为社区群众的主心骨。

通过四平路街道的离退休干部党支部书记沙龙交流,我获益匪浅。在支部会议上我提议,结合小区实际,头脑风暴,设计出了一套“我是”的系列动作:我是“老娘舅”,在居委、业委会、物业“三驾马车”的关系中发挥作用;我是“啄木鸟”,成为小区平安建设、文明创建的监督员;我是“设计师”,为小区睦邻楼组建设出谋划策……如今我们的支部已然成为了激发居民自治和社区共治一支生力军。



徐汇区

徐汇区创新主题宣讲活动形式

为庆祝新中国成立70周年,自4月起,徐汇区组织开展了“晚晴心向党,礼赞新中国”“五老”报告团主题宣讲活动,此项活动紧密结合“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”主题活动和“立德树人”的教育理念,创新宣讲形式,受到广大师生和家长的好评。

本次宣讲活动紧紧围绕庆祝新中国成立70周年主题,充分发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势,通过讲述亲身经历的革命故事、亲自参与的城市建设、亲眼目睹的发展变化来引导、感染、激励青少年更好地学习党

史国史、继承革命传统、传承红色基因。宣讲活动除了做好基础宣讲外,还在形式上不断求新求变,以实地宣讲、主题班会、谈心谈话等创新方式,让红色教育更具感染力和亲和力。宣讲团老同志不仅深入学校、班级宣讲,还带领中小學生走出校园,来到徐汇滨江、龙华烈士陵园等处开展现场教学,使青少年直接与历史接触,从感官上增强实际体验效果,丰富了宣讲内容,提升了宣讲质量,增强了主题活动的吸引力。

据悉,主题宣讲活动将持续全年,区关工委将定期组织“五老”报告团开展阶段性成果研讨会,总结经验改进不足,持续打造精品课程。(徐讯)

长宁区

长宁区委组织部部长宋宗德调研区老干部工作

日前,长宁区委常委、区委组织部部长宋宗德,副部长何贻鸣等一行5人来到长宁区委老干部局开展工作调研。

调研组一行参观了区离休干部兴趣组专题摄影展,观摩了退休干部拳操组活动,察看了专为参加活动老同志设立的“健康小屋”,并了解了相关活动设施配备使用及服务情况。随后,

调研组听取了区委老干部局重点工作推进、队伍建设等情况汇报,对长宁离退休干部工作把握方向、明确定位、注重服务、提升质量的做法和成效给予充分肯定。宋宗德同时要求老干部工作要不断提升政治站位,坚持需求导向,注重政治引领,推动创新发展,积极宣传老同志为党和人民事业增添正能量的典型事迹,加强队伍建设,精准做好服务管理工作,让广大离退休干部有更多归属感、获得感。(姜佳颖)

杨浦区

杨浦区离休干部王一玉义拍画作献爱心

日前,杨浦区举行“党建联建华诞颂 爱心善举牡丹红”离休干部王一玉同志画作慈善拍卖捐赠仪式。王一玉同志精心创作的37幅画作共拍得善款34600元,当场全部捐赠给杨浦区爱康癌症康复中心。现场剩余画作也以每幅100元的价格进行义卖,义卖所得也全部捐赠给爱康癌症康复中心。市老干部活动室、杨浦区委老干部局及12家协办单位领导、党员代表等参加了活动。

活动中,王一玉同志自述心路历程,并向区委老干部局赠送为新中国70华诞专

门创作的“牡丹”作品。

王一玉同志是杨浦区卫生系统离休干部,1948年参加中国人民解放军,解放后先后担任医师、副主任医师、医院院长、书记和卫生局副局长、区人大代表、党代表等职务。离休后,她以满腔热忱参加区老干部书画组、诗词组的学习和创作,勤学苦练、挥毫不辍,专攻牡丹,历经二十余年执着追求,使牡丹在她的画笔下千姿百态、娇美芬芳,她的作品受到各界高度评价和赞赏。如今85岁高龄的她胸怀慈善大爱之心,希望在有生之年把毕生所绘制的牡丹作品进行义卖捐赠,以援助困难人群。(王怡)



虹口区开创“虹溪讲坛”工作品牌

日前,虹口区委老干部局举办虹溪讲坛第一讲,邀请上海社会科学院创新创业经济研究中心执行主任、研究员张剑波为广大离退休干部和老干部工作者主讲《长三角一体化的历史基础与未来发展》专题讲座。

“虹溪讲坛”是虹口区委老干部局为满足广大老干部对精神文化生活的需求而推出的一个全新工作品牌。“虹”代表虹口之

意;“溪”代表小溪,音同吸引之吸。“虹溪讲坛”寓意虹口区委老干部局推出的文化讲坛将吸引广大离退休干部投入到终身学习的学海之中,讲坛讲授的内容也会像小溪一样,涓涓细流汇入老同志的心海。虹溪讲坛计划每年围绕新思想、新健康、新科技和中华优秀传统文化等主题举办系列专题讲座,使老同志开阔视野,思想常新。(史徐氏)

虹口区

崇明区老干部下基层宣讲新思想

为庆祝新中国成立70周年,进一步引导离退休干部党员当先进作表率,始终坚持“不忘初心、牢记使命”,日前,崇明区“传播新思想 共谱新篇章”老干部下基层宣讲活动正式启动。

本次活动经过精心组织和认真筹备,共有28名退休干部参与宣讲,征集到宣讲课题49个。活动将采用“菜单”式点课的形式将新时代新理论送到基层,实现区内老干部人才资源共享,丰富基层党员群众的精神文化生活,助力崇明世界级生态岛

建设和乡村振兴战略。

崇明区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记许建平强调要充分认识此次宣讲活动的重要意义;深入把握宣讲工作的基本要求,以高度的政治责任感确保宣讲质量;精心组织,密切配合,确保宣讲活动取得实效。区委党校教研室主任张林在启动会上作了《新时代宣讲员必备综合素质》专题辅导讲座。城桥镇桑榆讲师团、中兴镇星火宣讲团老同志代表作了交流发言。(施玉华)

崇明区

市级机关培训百名基层党组织书记

日前,市级机关工委组织系统120余名离退休干部基层党组织书记开展集中大培训。市级机关工作党委常务副书记杨峥深入培训现场指导,分管领导李云龙跟班听课督促。参加培训的基层党组织书记们普遍反映,通过集中培训,对抓好离退休干部基层党建工作有了新启示、新收获,储存了新能量,升华了新思想。

培训班着眼于离退休干部基层党组织书记的实际需要,邀请市委党校、国防大学政治学院等专家教授,为大家解读《中国共产党支部工作条例》和作“在坚定维护核心中彰显共产党员的忠诚”专题授课。同时,还邀请闵行区委老干部局领

导,介绍闵行社区离退休干部党建工作经验做法,提升参训人员推动城市社区离退休干部党建工作的能力。培训班通过集中交流、分组交流、课后交流等形式,请上海海关、市检察院、上海监狱管理局和市商务委等四家单位的四位基层党支部书记,从如何组织退休党员政治理论学习、如何探索抓好退休党支部活动平台建设等四个侧面进行交流发言,深化培训成效,巩固学习成果。

参训书记们表示,此次培训犹如新长征路上的加油站,精彩实用的内容促使大家不忘初心,牢记使命,担当责任,抖擞精神再出发。(牛传忠)

市级机关

发生在“茂昌” 的一次次抗争

为工人利益仗义执言

1928年，李树棠出生江苏吴县木渎（现苏州市吴中区）。幼年时，他家一贫如洗，6岁到8岁时父母亲相继离世。1938年，在友人的帮助下，被送到了难民儿童教养院。14岁，李树棠进入了茂昌眼镜公司做学徒。他虽然个子矮小，连够着工作台都非常吃力，但凭着刻苦好学，慢慢成为公司生产车间的一名工人。

茂昌眼镜公司1923年创设于南市老北门旧仓街，在眼镜行业，与“吴良材”、“精益”齐名，被称为上海三大专业眼镜店。“当时在店里服务客人的叫作职员，他们都有文化，薪资高些，我们在车间工作的是工人。过去，职员和工人很少来往，后来是靠着党组织的群众工作，把大家团结起来。”李树棠回忆说。史料显示，1946年3月，中共上

海百货业党委建立百货业工会时，把市内分散的中小百货商店的店员、职员和工人组织进来，如南京路上的三友实业社、小吕宋百货商店，还有浙江路一带的中小百货商店。

1947年10月，百货业党委建立了小百货党支部，遵照中共中央“放手发动群众，壮大人民力量”的指示，开始培养商店中的积极分子，物色发展对象，至1949年2月，累计发展60人（不包括支部成员4名）加入中国共产党。在茂昌眼镜公司，程季卿任支部书记，先后发展了李树棠、黄铁珊和何智群三名党员。

“我们都是生死之交啊！”李树棠对曾经一起战斗的同志念念不忘。1947年6月，程季卿进入茂昌，在总店货房工作。1947年底，公司扩大门市经营，业务特别繁忙，定货大量增

加。老板为了赶交定货，无限制地延长车间生产时间，此事引起工人极度不满，提出要增加“夜点费”。程季卿动员职工起来支持这一合理要求。不料，当两位工人代表和老板谈判时，竟遭解雇。李树棠毅然站出来和老板评理。他说：“工人加夜班，增加些夜点费是合理的要求。我们工人也是人，不是奴隶！”没想到老板竟然动起了手，对他打了一拳，又踢了一脚。

老板的粗暴举动引起众怒，工人宣布罢工，店内的职员也以怠工方式抗议。事情闹大了，老板叫来了有“斧头阿七”外号的流氓找李树棠谈话，施加压力。李树棠无所畏惧，和工人们一起坚持罢工。几天过去了，由于定货交不出，影响了生意，老板着急了，最终答应增发“夜点费”。在党组织的领导下，员工们取得了第一次胜利。罢工斗争中李树棠仗义执言，让程季卿注意到这位年轻的积极分子，经过几次接触和深谈，李树棠加入了中国共产党组织。为了掩护身份，几位地下党员平时在茂昌以“同学”相称，一起联系群众、完成党组织交给的任务。

组织群众反抗暴行

1948年8月19日国民党政府实行所谓的“币制改革”和“限价政策”，开始发行金圆券。上级党组织指



示：为了配合解放军的大举进攻，要发动茂昌职工开展各种形式的斗争，揭露国民党“8.19限价”的骗局，并由同仁联谊会出面，向老板提出增加工资的诉求。联谊会发动了总店、支店全体职工进行怠工。不料，这天下午，有三个不明身份的人冲进总店，动手打了职工代表之一的周文波。事后才知道，这三人是老板的亲戚。接着，武装警察冲进来，把正在张贴标语的职工抓了起来。这时店里职员、工人纷纷举起手高呼“我们要吃饭！我们要养活全家老小，标语是我们贴的。”

李树棠闻声后立即关闭车间马达，带领十多个工人，守住扶梯和后门。武装警察把群众包围着，工人又把警察围了起来，店门外还有武装警察把守，现场气氛十分紧张，一直僵持到晚上六点多。这时吴良材眼镜公司职工派代表送来面包进行慰问，光华、觉民等眼镜公司职工也前来声援，百货业新新、大新等公司职工也纷纷支持。眼看事态要扩大，老板胡赓佩只好全部接受职工的诉求，并对周文波赔礼道歉，斗争取得了全胜。

这次斗争的胜利，不仅维护了职工利益，更重要的是显示了在党领导下，群众斗争的力量，积极分子的队伍迅速壮大，从原先六七人

增加到三十多人，约占茂昌职工总数的三成。同时，同行业兄弟单位之间也进一步加强了联系和团结。不久，吴良材眼镜公司职工发动了罢工，茂昌同仁联谊会立即派职工代表前去慰问声援。

屡次涉险不顾安危

“工人与职员好像眼镜架子与片子，光有架子，没有片子，就不成为一副眼镜。”茂昌一位职员的话，道出了大家的心声。在党组织的领导下，员工经过与总店、支店的酝酿，以联络同仁感情为名，于1948年下半年正式成立了茂昌同仁联谊会。李树棠至今记得，联谊会会员证上象征职员、工人团结一致，争取解放的图画：封面上画的是一群男女职工手携着手，围绕中间的火炬欢舞；封底画的是两只手紧紧握在一起，手腕下面有一条铁链连接着。

联谊会编辑出版了名为《茂声》的会刊，秘密地在会员中传阅。党组织借助联谊会的合法身份，采取公开和秘密相结合的活动方法，不断提高群众的觉悟，增强职员和工人的团结，扩大了积极分子队伍，并开始影响到吴良材、光华等眼镜同行。

中共地下党组织的活动随时面临着危险。有一次，他们在胶州路一位同志家中秘密聚会，上级同志带来了一本小册子，是毛泽东同志

著作《中国革命与中国共产党》。接下去的任务，是要将这本小册子带到南京路上茂昌总店里。李树棠说，“当时我年轻气盛，再加上我考虑到其他人都有家庭，我孤身一人无牵无挂，于是主动提出，小册子放我身上，我来携带。”那天会后，李树棠将小册子藏到皮鞋鞋底，塞进袜子里面，踩在脚下走上了街，其他几位同志负责打掩护。他们商量好，一旦有情况，让别的同志与警察纠缠。幸好，这天一路上没有发生意外，李树棠顺利地把宣传小册子带到了目的地。

躲过一险，店里却出现新的动静。老板胡赓佩趁职员都在工作时，到他们宿舍里去搜查“可疑物品”。支店职员、地下党员黄铁珊藏在枕头芯里的一本《中国革命与中国共产党》被抄了出来。面对突变，党组织分析利弊，认真研究之后，程季卿采取主动，直接找胡赓佩谈话，晓以利害，讲清党的政策，指明出路。经过谈话，胡赓佩被说动了，承诺绝不会去告发。生死一线间的明争暗斗，终于化险为夷。

上海解放后，李树棠参加了工人纠察队。1949年8月，党组织决定让他进上海总工会职工干部学习班学习。1952年，在上海市司法干部训练班接受培训，此后李树棠在公安、法院系统工作多年。

祖国， 我在您的怀抱里成长

□ 丁法章

1949年10月1日，新中国诞生那会儿，我刚满九足岁。70年来，从年幼孩童到八旬老人，在漫漫人生道路上，我犹如一棵幼苗，在党的阳光和雨露的滋润下不断发育；又恰似一个幼儿，吮吸着“祖国母亲”的乳汁茁壮成长。

一枚纪念奖章

由于家境贫寒，我入学较晚，15岁才开始读初中。兴许是穷人家的孩子早懂事，我读书特别用功。无论是在勤俭中学担任学生团总支书记，还是在曹杨中学担任校团委副书记，我总是满腔热情地投入。一天中午，勤俭中学大队辅导员张文芳老师把我叫到她的办公室，兴高采烈地对我说：“祝贺你将作为上海中学生的代表，出席上海市第二次青年社会主义建设积极分子代表大会。”张老师当场给我佩戴上一枚金光闪闪的纪念章，这枚镀金纪念章，上面镶嵌着“第二次上海市青年社会主义建设积极分子代表大会”的字样，沉甸甸，亮闪闪，我至今珍藏着。

一份“国”字证书

从入读复旦大学新闻系的那一天起，我便立下了在新闻岗位上为党的新闻事业奋斗终身的志向。1968年7月，我毅然告别了熟悉的上海，告别了父母和亲人，只身来到江西省宜春地区《赣中报》报到。一放下行李，我便全身心扑到采编工作中去，写报道，写评论，编版面，几乎是白天黑夜连轴转。

1973年9月，在组织的安排下，我回到复旦大学新闻系从事教育工作，在此后的

10年时间里，我在母校做出了不少成绩。首先，根据教学需要，我和有关师生硬是白手起家，从零起步，开设并创建了《新闻评论》学科，我还编写出版了《新闻评论学》专著，这是新中国成立后的首本评论教学用书，被教育部评定为“十一五”国家级规划教材。

1983年11月，我被任命为上海青年报社总编辑。在任职的四年零五个月的时间里，我和同事们在继承中开拓，在求实中创新，对报业实行了大胆改革，既办好了一张主要面向中学生的《青年报》，又接过韬奋当年办“生活书店”的旗帜，正式出版了一份寓教于乐、主要面向职业青年的《生活周刊》，并取得了社会效益和经济效益的双丰收，获得了团中央授予的“创新奖”的殊荣。1989年1月，上级又任命我为新民晚报社党委书记、总编辑。我拜赵超构、束纫秋两位前辈报人为师，各取他俩姓名中的部分构成“肖禾”两字，作为自己的笔名，恭恭敬敬地向他们学习。1993年我作为有突出贡献的专家学者，获得国务院颁发的荣誉证书，终身享受政府特殊津贴。

一块厚重奖牌

改革开放的春风化雨，滋润了我这棵树苗。1988年1月到1998年7月，是我在《新民晚报》任职的时期，也是我人生中最值得记忆、最难以忘怀的岁月。这期间，我与晚报同仁们在共克时艰、屡创佳绩的同时，我自己也在这一段激情燃烧的岁月中，获得了精神上的滋养和学术上的给养。正是因为有了在《新民晚报》的工作经历和实践锻炼，才使我有条件从实践和理论的结合上，撰写了两篇有关晚报的论文，分获中国新闻奖新闻论文第一、二等奖。我主持编写出版《新中国晚报五十年鉴》，系统梳理了新中国成立五十年以来晚报事业的发展历程，科学总结了基本经验，称得上是中国晚报界的一本百科全书。2009年中国晚报工作者协会授予我杰出贡献奖的奖牌。这是中国晚报工作者协会成立以来设置的最高个人奖项，应该说是一块十分厚重的奖牌。

今年是中华人民共和国成立70周年，70年中，我们伟大的祖国，在中国共产党的领导下，进行了社会主义建设，特别是从1978年开始实行了决定当代中国命运的一系列改革开放政策，开创了中国特色社会主义现代化制度的建设。经过40年的艰苦奋斗，人民思想大解放，社会生产力大提高，伟大祖国的经济社会面貌发生了翻天覆地的变化。

1978年我国人均GDP仅为385元人民币，到了2018年我国人均GDP已接近一万美元，名副其实地进入了世界中等收入国家行列。随着经济发展，人民生活水平日益提高，改革开放40年来，居民人均可支配收入实际增长22.8倍，上海市人均可支配收入达到64183元，为全国之首。目前我国已建成当今全球最大的民生保障网络，基本医疗保险覆盖13.5亿人，社会养老保险覆盖9亿多人，我国连续15次调高养老金待遇，在其他国家也实属罕见。

消除贫困，改善民生是我们党的重要使命。“小康不小康，关键看老乡”，改革开放40周年来，我国贫困人口减少了7.4亿，广大农村居民过上了“两不愁，三保障”的生活，即不愁吃、不愁穿、义务教育、基本医疗、住房保障有了较大



祖国越繁荣发展 人民越幸福美满

□ 李惠臣



的改善和提高。

习近平总书记在庆祝改革开放40周年讲话中指出：“建立中国共产党、成立中华人民共和国、推进改革开放和中国特色社会主义事业，是五四运动以来我国发生的三大历史性事件，是近代以来实现中华民族伟大复兴伟大

复兴的三大里程碑。”历史雄辩地证明，中国革命建设改革取得伟大成就，靠的是党的领导。当前夺取复兴的新胜利，面对复杂的国内外形势，更需坚定不移地依靠党的领导。

回顾我的离休生活，我深切感受到，要始终把学习放在第一位，做到“生命不息，学习不止”，20多年来，我坚持做到每天雷打不动，专门安排一段时间来学习马克思主义理论和党的政治理论，通过看报、读书、看电视，了解国家时政动态。习近平总书记在纪念马克思诞辰200周年大会上强调：“新时代，中国共产党人仍然要学习马克思，学习和实践马克思主义，高扬马克思主义伟大旗帜，不断从中汲取科学智慧和理论力量，更有定力、更有自信、更有智慧地坚持和发展新时代中国特色社会主义思想，让马克思、恩格斯设想的人类社会美好前景不断在中国大地上生动展现出来。”

以习近平总书记为核心的党中央明确提出“两个一百年”奋斗目标，2020年第一个百年奋斗目标即将实现，新时代我们更要坚定信仰，勇于担当作为，以求真务实作风把党中央决策部署落到实处。我坚信，我们的祖国会越来越繁荣发展，人民生活会越来越幸福美满。

干部要在学习理论上舍得花精力

□ 陆春炎



习近平总书记十分重视干部的理论学习，今年3月1日，习总书记在中央党校中青年干部培训班开班式上强调：“在学习理论上，干部要舍得花精力。”如何在学习理论上舍得花精力，习总书记也提出了要求。

全面系统学。学习新时代中国特色社会主义思想，要读原著、学原文、悟原理，强读强记。这样才能从根本上不断提高思想理论水平和辨别是非能力，增强认识世界和改造世界的能力，坚定中国特色社会主义信念；才能坚定不移地继续解放思想、坚持改革开放、推动科学发展、促进社会和谐，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗；才能不断改进工作作风和工作方法，增强工作的原则性、系统性、预见性、创造性，把工作做得更好。

及时跟进学。理论是在不断发展的，学习也必须及时跟进。新时代中国特色社会主义思想博大精深，必须常学常新。及时跟进学体现了认识世界之需、把握规律之要、追求真理之志、改造世界之旨。新时代中国特色社会主义思想不断回答着实践中遇到的新问题。创造性地回答着怎样使中华民族强起来的一系列问题，并在实践中指导全党在进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事

业、实现伟大梦想，使中国特色社会主义实践以及党的建设各方面取得了重大成就。只有及时跟进学习，才能做到认识跟进和行动跟进，做到学以致用、用以促学、学用相长，不断提高工作水平和业务能力。

深入思考学。思考是学习的更高境界，有所思才能有所得。学习要在“弄通”上深入思考。只有带着问题不断思考，有所突破，才能出成果。要养成思考的习惯，无论学习什么，不学则已，学则深思，学则明理，举一反三，明辨是非，真正在学习中深入思考，在思考中悟出真知灼见。要做思考的有心人，学会多向思考，思路才能豁然开朗，获得独特发现，得出独到见解。要紧密结合新时代新实践，紧密结合思想和工作实际，有针对性地重点学习，多思多想、学深悟透，知其然又知其所以然，这样才能推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想往深里走、往实里走、往心里走。

联系实际学。就是要在学习中把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，做到学思用贯通，知信行统一。学习理论重在武装头脑、指导实践、推动工作。要牢记空谈误国、实干兴邦的道理，坚持知行合一、真抓实干，做实干家。要着眼解决实际问题，以解决问题成效作为检验学习效果的重要标准。要做起而行之的行动者，当攻坚克难的奋斗者。要把人民放在心中最高位置，任何时候都不能忘记为了谁、依靠谁、我是谁。要怀着强烈的爱民、忧民、为民、惠民之心，心里要始终装着父老乡亲，想问题、作决策、办事情都要站在人民的立场上，千方百计想方设法不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

当前,我们正在进行一场具有许多新的历史特点的伟大斗争,这是以习近平总书记为核心的党中央对世情国情党情新变化新特点的高度概括。这场伟大斗争的显著特点是:国际国内形势错综复杂,内政外交相互交织,经济、政治、社会、文化及军事等多点开花,传统和现代、历史与现实、熟悉和陌生、确定和未知等各种因素不仅扑朔迷离、变化多端,而且是此消彼长、起伏无常。这就要求担负为中国人民谋幸福的中国共产党人必须要弘扬党敢于斗争、善于斗争的革命精神,做好打赢一场又一场大仗、硬仗甚至恶仗的斗争准备。

2016年底,习近平总书记在中央政治局民主生活会上的重要讲话指出:“面对新形势新挑战,要发扬斗争精神,既要敢于斗争,又要善于斗争,在事关中国特色社会主义前途命运的大是大非问题上坚定不移,在改革发展稳定工作中敢于碰硬,在全面从严治党上敢于动硬,在维护国家核心利益上敢于针锋相对,不在困

难面前低头,不在挑战面前退缩,不拿原则做交易,不在任何压力下吞下损害中华民族根本利益的苦果。”

敢于斗争、善于斗争,是中华民族的优良传统,是中国共产党人鲜明的政治品格和无畏的英雄气概,也是中国共产党成立以来在历次革命斗争中所遵循的一贯的基本原则。回望历史,无论是在新民主主义革命时期,还是在社会主义建设和改革开放时期,无数共产党人面对革命战争的枪林弹雨,视死如归;面对建设年代的艰难局面,发奋图强,无私奉献;面对改革开放的千钧重担,不畏艰险,敢于担当,历经千难万险,取得了一个又一个举世瞩目的辉煌成就。

如今,改革是一场深刻的革命,“打虎拍蝇”,全面从严治党是一场输不起的战争,脱贫攻坚是一场没有硝烟的硬战,而维护国家核心利益更是关乎民族复兴的生死战。这一场场战斗躲不过、绕不开,都强烈呼唤着我们传承中华民族优良传统,弘扬中国共产党的斗争精神。

历史事实昭示我们,在重大风险面前,主动迎战才有生路。“人须在事上磨,方立得住”,党员干部多一点“热锅上蚂蚁”的煎熬,就会多增进几分“处变不惊”的镇定、“庖丁解牛”的老练;多经历几回大事要事、急事难事的考验,就会多收获“狭路相逢勇者胜”的经验。

习总书记在省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班讲话中要求我们的干部:“特别是领导干部必须经风雨、见世面、长才干、壮筋骨,保持斗争精神、增强斗争本领。各级领导班子和领导干部要加强斗争历练,增强斗争本领,永葆斗争精神,以百折不挠的顽强意志,应对好每一场重大风险挑战,切实把改革发展稳定各项工作做实做好。”面对大是大非要敢于亮剑,面对矛盾问题要敢于迎难而上,面对危急关头要敢于挺身而出,面对工作失误要敢于承担责任,面对歪风邪气要敢于坚决斗争。惟其如此,才能真正做到在斗争中经受考验、锤炼意志、提高本领,赢得胜利。



呵护家庭 奉献社会

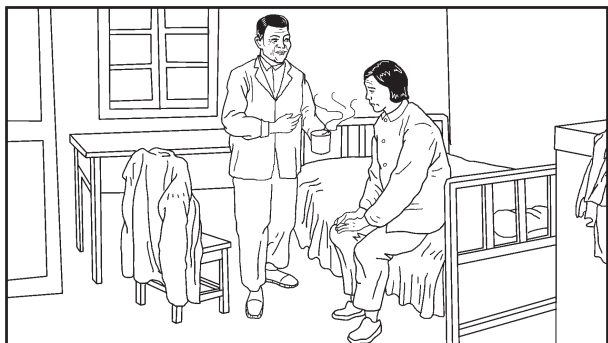
□ 市住建委



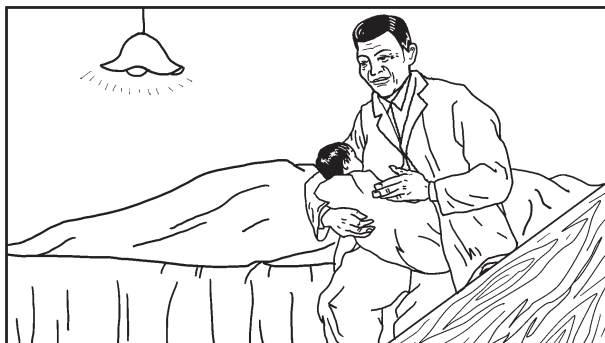
(1) 单宝福的妻子原是国棉16厂工人，后任普陀区工人消费合作社负责人。当时党为了培养工人干部，特意调她去复旦大学工人速成中学培养。



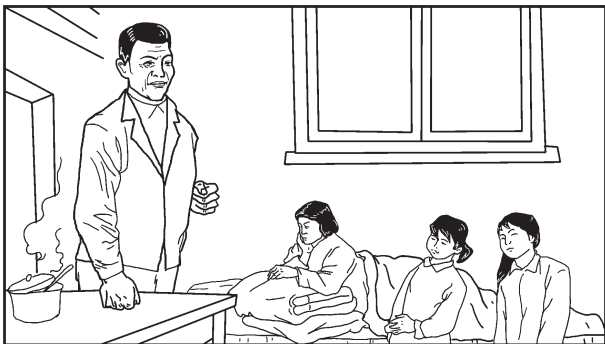
(2) 因为她原来只有小学文化水平，要在四年中读全部中学课程，有实际困难，思想压力很大，造成严重失眠。读了三年，实在不能坚持，1958年不得已而退学，转到中百四店当营业员。



(3) 这时单宝福和她结婚。但她身体和精神状况并未好转。1958年，她罹患精神分裂症，生活完全不能自理。



(4) 生下第一个女儿时，她不会抚养，甚至不懂给孩子喂奶。单宝福表现出高尚的道德风尚，不嫌不弃、无怨无悔地照顾有病的妻子，同时还要抚养孩子，又当爹又当妈。



(5) 三年后，他们又添了第二个孩子。当时单位工作任务也很繁重，经济条件不是很好，又要照顾病妻，又要照顾孩子，所遇到的困难，不是一般人所能承受的。



(6) 单宝福以对爱情的忠贞不渝，对病人的人道精神和克服困难的坚强意志，一坚持就是46年。直到2004年，单宝福的妻子因糖尿病并发尿毒症去世。



(7) 以后，他继续抚养两个女儿。女儿成人结婚生子后，他又抚养外孙，一直到现在。



(8) 单宝福在建立和谐家庭方面的种种表现，堪称模范，因此，他多次受到所在街道的表扬。



(9) 单宝福退休后，热心里弄的工作。曾担任居民楼的小组长，连续11年被选任为业主委员会副主任。



(10) 居民楼内，一家有困难，发动大家帮助，使居民关系非常融洽。有一次遇到要拆迁违章建筑，他和有关部门的人员一起，到十几户人家上门耐心做说服工作，终于使这项工作顺利完成。

编者按：1949—2019，上海解放足足70个年头；1949—2019，新中国成立整整70个春秋。70年，岁月难忘；70年，印刻足迹。新中国成立70周年之际，市委老干部局组织青年干部分头采访局机关离退休老同志，倾听激越心音，记录宝贵历史，传承红色基因。

初见秦老，皮肤白皙、鼻梁高挺、头发卷曲的容貌特征印证了我们寻访前所做的功课——她具有俄罗斯血统。虽近“期颐之年”却无“耄耋”之感，思路清晰、谈吐优雅，举止端庄，令人心生敬佩。秦老名叫秦毅敏，1923年出生于前苏联的莫斯科，家住在克里姆林宫附近一栋面朝大花园的宿舍楼。母亲是苏联人，会计；父亲是中国人，工人。她曾在父母的怀抱中参加过红场的列宁葬礼、听过斯大林演讲；曾作为前苏联的少先队员，在社会主义国家中度过了美好的童年。1935年，12岁的秦毅敏和弟弟随父亲从莫斯科乘列车经满洲里回山东老家探亲，途中，亲眼目睹了日本侵略者在中苏边境和东北境内的野蛮和凶残，亲身感受到作为共产党员的父亲在停留哈尔滨期间的革命活动场面。在辗转回到山东老家后，因各种原因未能按计划返苏。1937年“七七事变”爆发，包括秦毅敏在内的每个中国人命运由此改变。

年少志气高，投身革命不屈不挠。在中

一片丹心永向党

——访离休干部秦毅敏

□ 张太星



国共产党领导下，老家乐陵县打响了山东武装抗日的第一枪。受此鼓舞，秦毅敏刚满16岁就投身革命，虽然当时冀鲁边区正遭遇严重粮荒，但大家忍饥挨饿也要坚持武装抗日。秦毅敏因表现突出，几个月后光荣入党，在边区积极从事妇女救国会和各界人士救国会工作，努力推进减租减息、雇工增资运动，组织团结动员一切力量抗战救国。令她刻骨铭心的是，1943年的春节前夕，农历腊月二十九，日伪军5000余人对鲁北进行“合围扫荡”，数九寒天的大平原毫无依托，秦毅敏和根据地的同志们摸爬滚打与敌周旋，没吃没喝从拂晓战斗到黄昏，牺牲异常惨烈，方圆数公里到处是牺牲的同志，遍地流淌的鲜血染红了皑皑白雪。不久，冀鲁边区又发生司令员投敌叛变和副司令员遭叛徒行刺遇难事件，导致根据地抗战雪上加霜。作为幸存者，秦毅敏被派到清河区委党校学习，党校条件非常艰苦，她与同学被安排借宿在老乡家的牛栏中，每晚只能在牛粪堆上铺高粱杆与牛共眠，天寒地冻两人只有

一条薄被冷得无法入睡，于是解开棉袄，互相把脚裹在对方腋下，抱团取暖，勉强休息。在党校学习期间，再次遇到鬼子扫荡，不过当时已有应对之策，八路军和老百姓挖了很多地洞。党校班就住进地洞，最长时曾在黑漆漆的地洞里呆了18天，阴暗湿寒、忍饥挨饿，依然没有减弱大家的抗战斗志、乐观精神，没有停止完成学习任务。这些艰难困苦，没能消磨同志们的革命意志，反倒炼就了坚强党性，最终迎来了抗战胜利和全国解放。

革命党性强，对党忠诚积极工作。新中国成立时百废待兴，山东老解放区大批干部南下参与组建人民政府，而秦毅敏则于1950年1月，从渤海军区妇委组织部长兼青年部长任上被选派北上，去中央组织部报到。时任中组部副部长帅孟奇同志找她谈话，告知组织准备让她到全国妇联主席蔡畅身边担任机要秘书。秦毅敏向帅大姐坦言担心自己文化不高做不好，而“帅大姐告诉我，文化不够可以提高，到蔡畅同志身边工作首要的是党性，你的党性是够的”，于是，她服从安排欣然前往。由于工作认真细致又忠诚老实，深得蔡畅同志的认可、喜欢。当时中央妇委几位老大姐们是在蔡畅家里开核心会议的，为方便工作，秦毅敏就住在蔡畅家，吃住一起，连她的子女也是在蔡畅家出生、长大，受到关爱。这一侧面反映出秦毅敏的工作能力强以及蔡畅对她的高度信任和深情关照。珍贵的革命情谊通过一代一代的传承一直延续至今。

担当置于肩，正气凛然忘我工作。后来秦毅敏调干攻读研究生，毕业后被分配到中央统战部的干部处和党

派处工作，主要负责联系台盟、致公、民建等民主党派。在反右运动严重扩大化时期，她因保护年轻干部而遭受错误批判，被下放到武汉中南民族学院工作。在高校期间，秦毅敏兢兢业业做好各项工作。尤其是负责当时学院开办的高山族研修班，这是在周恩来总理亲自关心下，为培养台湾籍高山族青年干部而开设的。作为院党委委员、系主任，秦毅敏关心照顾台湾班学员的思想政治教育和学业生活状况，为了工作废寝忘食，深受学员爱戴。这个班40名学员后来对台湾，特别是在台湾的高山族同胞中产生了广泛积极的社会影响。大部分学员毕业以后都在地方的政府部门担任了处级或局级的领导干部。

改革开放后老干部局成立，秦老成为市局直属第一批老干部，又第一批响应组织号召主动办了离休，但却一天也没有闲着。作为历史的见证者，她积极配合中央有关部门的外调工作，认真回忆自己革命生涯的所见所闻，为史志部门提供史料，协助老伴叶尚志积极从事各项社会工作，协助整理材料、提出文字修改意见、做好接待联络工作等，叶老公开发表的600万字文章著作，背后都有着秦老默默的支持和付出。可以说，叶老

离休后对社会的贡献也有秦老很大的一份功劳，真是革命伉俪为党为国至情至深。96周岁的秦老至今仍保持着收看时政新闻，关心天下大事的习惯，突显了老共产党员优良的政治品质和党性修养。

采访时间比预约时间多了一个小时，96岁的秦老，思路清晰，声音响亮，严谨认真回忆，体现出老干部的优良作风，她对党忠诚的坚贞品格、面对困苦的乐观精神深深地印刻在我们心中。





离休干部程皓明是一位14岁就入党、拥有74年党龄的老党员，是一位曾上过国民党“黑名单”、历经上海“四二六”大逮捕的幸存者，是一位中国革命、建设、改革开放不同时期的亲历者。

听着程老平静的讲述，70年前那场腥风血雨的大逮捕逐渐浮现在了我们眼前，众多热血青年前赴后继的情景依然清晰可见。

学校里的地下党

程老原本姓章，安徽绩溪人，出生于1931年1月，1935年被上海一位程姓商人收养而改姓程。因程老的养祖母是一位新思想的拥护者，自己又深受养祖母疼爱，程老到上海的第二年就被送入了“中国小学”读书，1942年升入“新本女中”念初中，开始与学校里的地下党有了接触，逐步接受了党的进步思想，于1945年7月秘密加入中国共产党，并开始参加学生运动。随着解放战争的全面爆发，国共两党的斗争日趋白热化，上海的学生运动也愈加激烈，在社会上形成了较大影响。1947年，程老所在的“新本女中”遭到了国民党的打压，学校被迫撤销，学生被遣散到不同学校，程老等

地下党员也随即转入其他学校继续开展学生运动。程老回忆说：“我被转到了‘校光中学’，当时学校负责人为国民党政府上海教育局局长秘书，是一所很反动的学校，虽然在那里开展学生运动变得异常艰难，但我们仍坚持秘密宣传党的进步思想。”1948年，高中毕业时，程老因为是学生运动积极分子，被国民党特务列入了“黑名单”，考大学时受到了限制，最后只能进入黄炎培等一批进步人士创办的“中华工商”学校念书。程老他们在“中华工商”重新建立了曾被取消的学生自治会。学生自治会有七名成员，其中五人地下党员。程老回忆说：“我们当时与反动分子的较量是面对面的，斗争非常尖锐复杂，也极易暴露。”

黎明前的大逮捕

1949年4月中旬的一个晚上，有一个陌生人敲响程老房门，给程老送来了一桶洗澡水（当时上海居民洗澡都是靠外面送水）。程老知道这是一个特殊的通知，是在通知她离开家躲一躲，因为这桶水并不是她要的。程老说：“我们当时已知晓上海很快就要解放了，因为我们的部队已经兵临城下，从龙华和宝山两边围过来了。为防备国民党最后的疯狂，组织是在通知我们避一避。”程老随即离开了家。程老回忆说：“那段时间，白天到学校里坚持斗争，秘密联络各个学校，组建救护队、纠察队等应变组织，为迎接解放上海做准备；晚上则到同学家换着住，今天睡在你家里，明天睡在他家，

全靠同学给我钱，给我饭。”4月26日凌晨，上海军警特务横行，“飞行堡垒”呼啸而过，上海一片白色恐怖。程老回忆说：“全市一百多辆车子，大小特务跟军警人物，到上海各大专院校和学生家里抓人了。”那天晚上，程老实在没有地方住了，她就住在了同班级的一个党员同学家里，结果她俩就一起被逮捕了。到警察局后，程

70年前那次大逮捕

——访离休干部程皓明

□ 杨章勇





老得知学校里的特务之前已到她家里去搜捕过她了。当天,程老所在的学校有六名同学被抓,在警察总局关了一天,第二天就被押到了“达人中学”关押。程老回忆说:“当时抓了21个大专院校356人,报纸上全有名单。……半夜经常被喊起来点名,不知道他们要出什么鬼点子。……刚开始看守我们的是部队,后来部队一批批出去打仗,最后看守我们的是‘飞行堡垒’,那是一支最反动的特务组织。”“四二六”大逮捕在上海引起了震动,社会各界反映很大。

计划中的大活埋

程老回忆说:“迫于社会各方压力,后来放掉了一批人。随着局势越发紧张,其他监狱里的‘政治犯’也被转到了我们这里,总人数还是有300多,这里就成了一个特殊的‘看守所’。”这期间,程老与其他被捕者一样,也被提审过,也挨过打。5月23日晚上,有人将程老他们全部押上车,又转移到了虹口区一个商学院图书馆里进行集中关押。程老回忆说:“在那里男的关一个楼层,女的关一个楼层,负责看守的是‘飞行堡垒’,大小便都要报告,有人带着出去,然后再给押回来。……在那里吃的是一种没有剥壳的杂粮,而且一天只给吃两顿,也没有菜,只

有一丁点儿盐。”当时,被捕的同志中有的被枪杀了,有的被拉到宋公园活埋了。程老回忆说:“对于我们这一批,他们原计划也是要活埋的,但是一下子300多个人,活埋场地要相当大,那时形势又那么紧张,最后他们不敢搞了。他们5月25日早上就换上我们的便衣逃走了。……看见商学院留守的学生向我们招手,说你们也出来。……因为各个学校的地下党员和积极分子都在里面,就组织大家自发分散,有亲的投亲,有眷的投眷,等解放了再回学校。”大家劫后余生,躲过了被活埋的厄运。

迎接新中国

程老在虹口区又待了两天后,迎来了5月27日上海全城解放,她又回到学校参加了迎接解放等一系列活动,后续也参与了“银元斗争”等运动。直到7月20日,程老被组织安排到中共中央华东局办公厅秘书处工作,成为了上海市第一批档案工作者。后来,程老又先

后到中南海国家档案局工作过,到上海电器厂劳动过,到奉贤农村插队劳作过,成为新中国建设队伍中的一员。1982年,上海市委成立老干部局,程老又成为了上海市第一批老干部工作者,为探索建立老干部工作制度作出了应有贡献。程老说:“我们很多老干部政策,都是在边实践边探索中制定出来的,工作的过程就是不断发现新问题、不断解决新问题的过程。”1985年,程老因病从市委老干部局福利处副处长岗位离休。关于程老故事还有很多,这些故事都浓缩在了她手中持有的那2张“大专文凭”(中华工商学校的会计专业文凭和中国人民大学档案专业文凭)和2个“30年荣誉证书”(档案工作者30年荣誉证书和上海老干部工作30年荣誉证书)里。

采访快结束时,程老说:“我与很多勤恳为公的同志一起工作过,他们的模范行为深深影响了我;我整理过很多地下党员的资料,他们的英勇事迹深深教育了我;我为很多重病缠身的老同志服务过,他们的人生经历深深感动了我。与他们相比,我现在过的简直就是‘天堂’一般的生活。”

采访中,程老反复强调:“我就是一名普普通通的党员,过去是,现在也是。”



一位妇女干部的 赤子之心

——访离休干部钱枚

□ 黄梦羽



一个春光明媚的日子，我们来到江西南昌市妇联易地安置到上海的离休干部钱枚家中。整洁的居室内散发着花草的清香，沧桑的脸上荡漾着和善的笑靥。这位沐浴过抗日战争、解放战争等重大革命历史时期的血雨腥风，见证过新中国建设、发展的各个历史阶段，一生和妇女工作打交道的革命老人，身上闪烁着一种革命人特有的气质，让人不由心生敬意。我们花了近两小时，听钱老追忆峥嵘岁月，畅谈祖国新篇。

战火中忠诚的共产党人

钱老是1941年3月参加革命工作的，那时她才不到16岁。谈及如何踏上革命道路，钱老略带自豪地表示，她是在中共地下党党员的兄长带领下参加革命的。她又感慨道，那时革命异常的艰辛危险，参加“抗日军政干部学校”时，经常遇到日本鬼子轰炸和扫荡，学员都要拿着板凳，躲在庙里、田林、大麦场等地上课。有时日本人来袭，就要迅速躲入芦苇荡。“我们每天都要换地方，提防敌人的轰炸和扫荡，晚上为了及时听到枪响，经常直接睡在地上。”一次，区委干部在老乡家开会，党组织队伍里出现了叛徒，给敌人通风报信。日军前来扫荡，区委的同志发现后迅速带领干部从小路上撤离。奔跑中，命悬一线。由于带队同志机智果敢，最终他们与日本人擦肩而过，顺利脱险。“抗战期间干革命最紧张，太危险，很多人叛党、脱党，更多人在战火中牺牲，但我从不后悔踏上革命之路。”钱老动情回忆自己入党之时，说自己当年还不满18岁，那时入党也没有预备期，经入党介绍人介绍、宣誓了就成为一名正式的党员，过程和条件比现在简单、简陋许多，但面向党旗宣誓之时，内心的自豪和兴奋之情永生难忘。“我们那时为了祖国干革命，不怕苦也不怕死，心里高兴！”正是这份虽困苦却不屈、虽艰难仍昂扬的信仰和斗志，支撑着无数共产党人前赴后继，夺取了抗日战争和解放战



争的全面胜利，最终建立了新中国。

不输男儿的妇联干部

作为一名有四十多年工作经历的妇联工作者，钱老回忆，抗日战争时期，革命工作艰辛与危险并存。有劳动能力的男性都赶往前线参军作战，妇女同志既要承担掩护伤病员、慰问前线战士、运送粮食、抬担架等支援前线工作；也要在根据地从事各项农业生产、后勤保障等建设经营活动；还要广泛发动农民，在当地建党建政，开展群众运动，在各乡镇建立妇联、妇救会等党群组织；更要随时面对敌人的炮火袭击和各种扫荡。解放战争时期，妇联工作更加艰苦和繁重。在动荡年代，战争引发了很多社会问题，当地还乡团、土匪、恶霸、地头蛇等严重扰乱正常的生产和生活，妇联同志们既要应对敌人的各种扫荡，还要打击各类不法行为，工作艰难与危险并存。新中国成立后，妇联同志又投入到土地革命和社会主义建设的任务中。通过积极做资本家家属的工作，推动了公私合营和社会主义改造的顺利开展。可以说，钱老的一生都与妇联工作紧密相连，她在自己的岗位上，默默坚守着、努力着，为祖国的解放和新中国建设发展始终战斗着、奉献着。

传播“正能量”的热心老人

钱老在离休后依旧闲不住，投入到帮助邻里排忧解难的“新事业”中，成为了一位乐于助人的热心老人。2003年搬到现住处后，她继续发挥余热，利用多年妇联工作积累的经验，积极开动脑筋为邻居解决困难、化解矛盾。同楼有两位离休干部常年卧病在床、生活较困难，住家阿姨觉得工作任务繁

重、工资又低，深感委屈，钱老了解情况后，热心为老同志查资料、查政策，帮助他们办理了长期生活完全不能自理申请，提高了每月的护理费补贴金额，既为老同志谋得了福利，老同志也能适度为阿姨提高工钱，圆满地解决了问题。钱老居住的小区老年人多，住家保姆也多，老年人习惯节俭，部分保姆阿姨有时抱怨工资不高、与老同志存在矛盾，工作积极性不强，钱老经常将保姆请来家中，利用自己多年妇联工作的经验和技巧，倾听她们的苦恼、耐心劝解宽慰，做保姆的思想工作、做东家的思想工作，一点一滴化解矛盾。日复一日，钱老成了许多外乡

阿姨的知心人，钱老家也被街坊邻居们戏称为“阿姨沙龙”。钱老真心待人、乐于助人的品质也感染着她的子女和身边人，自家的阿姨已经坚持在钱老家工作16年，不是女儿亲似女儿。

钱老的前半生，与祖国的纷飞战火相伴，她的不易也体现了共产党人反侵略斗争的艰辛，她的来路上更洒满

了无数革命志士的鲜血和汗水。新中国成立后，她兢兢业业工作，为祖国的建设和发展不断添砖加瓦。步入新时代，钱老又继续发挥余热，在点滴生活中为社会注入“正能量”。革命老人的一生，是祖国从战乱到稳定，从贫困向繁荣的缩影，而她与祖国一路走来，坚定的信念、前赴后继拼搏的精神和热心奉献、发挥余热的品格，更值得后人传承。作为新时代的建设者，我们应向革命老人学习，心怀家国天下和人民群众，既要志存高远，也要守住初心，在自己的工作岗位上脚踏实地、奋发有为，助力我们的祖国在新的征程中乘风破浪、坚定前行。





青松城——上海敬老的璀璨明珠

□ 王海兵 口述 李超 整理

七十年风雨兼程，七十年逐梦前行，七十年砥砺前行，我们伟大祖国即将迎来七十周年华诞。回顾历史，我们感慨万千；展望未来，我们心潮澎湃。

历史将永远铭记 1997 年 12 月 10 日，因为在这一天，青松城老干部活动中心正式落成开放，这是上海老干部工作发展史上的里程碑，它标志着上海老干部从此有了一个温暖的“新家”。作为一名老干部工作战线上的老兵，我有幸见证、感受了上海市老干部活动中心——青松城从立项到建成的整个过程。

十一届三中全会后，全党的工作重心从以阶级斗争为纲转移到以经济建设为中心。但当时，党的干部队伍却面临着严峻形势：一方

面，我们党经过 60 多年的奋斗历程，健在的 250 万名老干部大都年事已高，各级领导班子年龄偏高；工作重心转移后，党的事业迫切需要大批政治上坚定、年富力强、具有专业知识的中青年干部。

为了党和国家的兴旺发达、长治久安，为了干部队伍的新老交替、合作传承，1982 年 2 月，《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》（中发〔1982〕13 号）正式颁布实施。从那时起，全国约有 220 万名、上海约有 5 万名老干部响应党的号召，陆续从各级领导岗位上退离下来，逐步走出了一条中国特色干部队伍新老交替的新路。

时间追溯到 1984 年，当时上海已有一大批老同志

从工作岗位上退下来。为了让老同志有座集学习、康乐和生活服务于一体大型活动场所，时任市委第一书记陈国栋在一次市委常委会上明确提出，市委一定要为退下来的老干部建造一座大一点、高一点、好一点的老干部活动中心。

当时市委分管老干部工作的吴邦国，根据市委决定开始筹划此事。他多次召开专题会议，为中心选址，为动迁出主意，为未来的活动中心论证设计方案。

时任市委组织部部长曾庆红，及时贯彻市委的决定，精心选调配备干部，搭建了活动中心筹建工作班子。

时任副市长倪天增亲自为未来的老干部活动中心选址。他踏勘了徐家汇地区的许多地方，最后确定了京华化工厂这块土地。他认为，这块地皮紧挨着肇嘉浜路和东安路口，交通方便，附近高层建筑少，视野比较开阔；京华化工厂是个污染厂，动迁后建造老干部活动中心，一举数得。时任市政府副秘书长夏克强多次出面，为京华化工厂迁建新址奔忙，最后决定在吴泾地区为该厂兴建新厂房。由于经济财政上的原因，后来市里不得不暂缓了活动中心的建设进程。

1992 年春天小平同志的南巡讲话，给上海的经济



快速发展带来了前所未有的机遇，同时也激发了上海市建设的新活力。建造老干部活动中心又一次提上市委的议事日程。1993年11月，市委领导作出决策，在京华化工厂厂址上为老干部建造活动中心。喜讯传来，上海的老干部争相转告，老干部工作部门群情振奋。

1994年2月，时任副市长蒋以任主持召开市政府专题会议，落实京华化工厂迁厂资金。同年4月，时任市委副书记王力平在市老干部工作会议上明确宣布：未来的老干部活动中心一定要建成有较大规模、设施先进、国内一流的建筑，1995年一定要开工，1997年一定要建成。

1994年11月22日，在市委书记办公会议上，时任市长徐匡迪亲自为中心定名为青松城，取意于陈毅同志的诗句“大雪压青松，青松挺且直”。

1995年5月15日下午3时整，全市老干部盼望多年的上海市老干部活动中心——“青松城”正式开工。

从1995年5月15日正式开工到1997年10月基本建成，两年零五个月时间，一个日夜喷吐浓烟的污染厂消失了，取而代之的是一幢玻璃幕墙的新型建筑。上海青松城老干部活动中心的建成，了却了几届市委市府的

心愿。它不是一般意义上的敬老工程，是上海市委、市政府领导对开国功臣表示敬重而建造的活动基地，是上海人民坚持共产主义理想信念，继承老一辈革命传统的光荣象征。

1997年11月9日上午11时，时任中共中央政治局常委、书记处书记的胡锦涛同志，在市委副书记、市长徐匡迪等同志的陪同下，视察了即将开放的上海青松城老干部活动中心。在视察结束时，锦涛同志再三嘱咐说，上海市委、市政府为老同志建了这么好的一幢楼，你们一定要管理好。我曾经说过，我们也都要老的，一定要尊重老同志，尊老敬老是我们中华民族的优良传统。

市委老干部局为检验青松城设施、管理、服务的准备情况，组织青松城进行试开放。1997年11月22日试开放的第一天，时任市政协主席陈铁迪、市委副书记孟建柱等领导来到青松城察看了各个活动场所，看望了第一批来活动的老同志。

历史不会忘记，试开放第一天来青松城的老干部多达2000多人，试开放7天接待老干部8000余人次。老同志们都显得兴奋激动，众口交誉青松城造得壮丽凝重，设施先进，体现了现代化和民族化风格；各活动场

所布局合理，功能完备；工作人员服务态度热情周到，处处为老同志着想。

有位部队离休干部和老伴从吴淞军港赶来，称赞青松城造得好。他说这样的规模在全国属一流，就是国外一些福利好的国家也不可能为老人造这么好、这么大的“家”。

一位老伴已经去世的老同志激动地说：“我们原本相约要一起来参加活动的，但她没能等到这一天，我今天也是替她来看看，以了却我俩的心愿。”

一位87岁的老同志由保姆陪同，乘出租车从浦东赶到青松城，一次就花去了200多元车费。他感慨万千地说：“能在有生之年到这里来看看，值得！”

这就是青松城——中共上海市委、上海市人民政府和上海人民献给曾经为中国的新民主主义革命和社会主义建设事业作出过卓越贡献的老干部的一份厚礼，一个充满爱的“家”。许多老同志饱含着感情说，青松城的环境，让我们感到亲切；工作人员的服务，让我们感到温馨；市里给我们造这么好的家，让我们看到了自身的社会地位和价值。

苍翠青松，凝聚着老一辈共产党人的优秀品质；巍峨青松城，寄托着上海市对老干部的无限崇敬之情。

采访五星红旗的设计者

□ 刘 恩

那是30年前的往事了，但在我的记忆中却清晰如昨。

我于1987年进入市委老干部局，长期从事宣传调研工作，曾采访报道了许多离退休老同志。1989年，为庆祝新中国成立40周年，我有幸采访了五星红旗的设计者、离休干部曾联松。

那天，我如约来到虹口区山阴路曾老的家中。那是典型的石库门房子，曾老住在二楼的亭子间。轻敲门后，开门的正是曾老本人。年逾古稀的曾老，一脸慈祥，微笑着招呼我在小桌边坐下。老爱人项佩瑜泡来了一杯清茶。

曾老1917年出生在浙江瑞安，1936年考入南京大学前身——中央大学经济系，后积极参加抗日救亡联合会，投身革命。1938年加入中国共产党。上海解放时，他正在中共地下党领导的上海现代经济通讯社工作，领导人是许涤新。

曾老呷了一口茶，向我缓缓道出了40年前的往事——

“1949年7月14日那天，我偶尔在报纸上看到全国新政协筹备会的一则启事，向全国公开征集国旗、国徽图案和国歌词

谱。”曾老边说边打开橱门，从里面取出厚厚一本硬面精装的纪念册，翻到其中一页，指着标题对我说：“这就是那则启事。”

我仔细一看，那是一张剪贴得非常平整的剪报，纸色已经泛黄，但铅字仍十分清楚。《启事》对国旗图案的设计提出四项要求：一、中国特征（历史、地理、民族、文化等）；二、政权特征（工人阶级领导的、以工农联盟为基础的人民民主专政）；三、形式为长方形，长阔为3与2之比，以庄严简洁为主；四、色彩以红色为主，可用其他配色。

手捧《启事》反复阅读，曾老备受鼓舞，接连几天辗转反侧，难以成眠。他说，我年轻时曾学过绘画，有一定的图案设计基础。新中国即将成立，我应该献上自己的一份心愿。于是决定参与国旗图案的设计应征，为新中国诞生做点微薄的贡献。

我问曾老，怎么会想到用五星红旗作为国旗的设计图案？

曾老微笑着说：“是啊，简直可用绞尽脑汁来形容。对照《启事》要求，如何做到既能表达多种特征，又能体现庄严简洁，我一进入具体构思，便感到困难重重。十多天里，我时而浮想联翩、夜不能寐，时而精心构思、伏案绘稿，画了又改、改了又画，废弃的图纸有一堆。

“我首先着眼于政权特征，要把中国共产党是全国各族人民的大救星，中国人民解放军是革命胜利的保证，广大人民团结在党的周围，众志成城，迈步前进等众多意思在国旗图案中表达出来。为此，我以红色为国旗的底色，象征着革命和红色政权；以一颗内含镰刀锤子的大星象征共产党是人民的大救星，又象征解放军是人民政权的柱石；以四颗小星代表广大人民群众，即指工人阶级、农民阶级、城市小资产阶级和民族资产阶级；每颗小星均有一个角尖正对大星的中心，大星引导在前，小星环拱于后，象征中国共产党领导下的人民大团结。



“以五星结构象征政权特征的考虑决定后，我又考虑如何表达中国特征。”曾老说：“我曾学过美术构图，懂得庄严简洁对国旗的重要。因此，我决定不再另加图案，力求将其它要求蕴含于五星之中。于是，我将五星结体排成椭圆形，形似海棠之叶，寓表疆土版图；四颗小星兼指4000年历史和文化；星呈黄色则象征黄色人种。构思到这一步，我有点得意起来。”曾老脸上露出了由衷的笑容。他捧起茶，甜滋滋地喝了一口。

曾老将纪念册翻到第一页，一幅五星红旗的彩图呈现在我的眼前。他指着彩图向我介绍说：“为了确定五星在旗面上的位置，我着实动了一番脑筋。记得当时我剪好大小五颗星，在旗面上安排各种布局，注意疏密相间、大小呼应。开始把五星放在正中，感觉图案显得呆板。经过不断移动，当把五星安置在左上方时，我顿时感觉全局豁然开朗，只觉得眼前星辰金碧辉煌，神州河山壮阔。凝视着这个图案，我感觉是既庄严又华丽，简洁而具气势，不觉高兴得手舞足蹈起来。”

“高兴的事还在后头。”曾老接着说：“图稿设计完毕，我小心翼翼地将它装进厚信封里，用挂号寄给了新政协筹备会。”

“新中国成立后，五星红旗首先在天安门，尔后在上海、在全国各地升起。我又激动又惊诧，激动的是眼前的国旗图案与我设计的几乎一致，惊诧的是大星中的镰刀锤子简化掉了。这个国旗图案到底算不算是我设计的，我一时也无法判断。”

曾老边翻纪念册边往下说：“1950年9月，我因公赴京开会。会议期间，全国政协派人来找我，详细询问了国旗设计的具体情况。我如实介绍了当时的构思和投稿日期。隔天，我收到了一份信函，里面竟是一份国庆一周年的观礼请柬！喏，这份就是。”

请柬夹在纪念册中，朴实无华，上面印着：中华人民共和国成立一周年观礼请柬，编号是“台右97号”。曾老向我讲述了激动

人心的天安门观礼情景。他说：“这是我终身难忘的一段经历，至今回忆起来，一切还历历在目。”

接着，曾老又将纪念册翻到另一页，一份印有“中央人民政府委员会办公厅”字样的公函呈现在我的面前，仔细一看，还是一份编号为“1139”的正式文件，上面写着：

“曾联松先生：

你所设计的中华人民共和国国旗，业已采用。兹赠送人民政协纪念刊一册，人民币伍佰万元（注：此为旧币，相当于现500元），分别交邮局和人民银行寄上，作为酬谢你对国家的贡献，并致以深切的敬意。”

曾老告诉我，公函收到日期是1950年11月1日，同时收到的还有政协编印的纪念刊——《国旗图案参考资料》。在这份《资料》中，五星红旗设计稿被列为备选图案的第32号。据曾老介绍，当时全国各地的投稿有3000多份，许多知名人士，如郭沫若等也都有设计稿。

曾老说，国旗正式使用后，中央收到全国各地和海外华人的大量来信，大家都想进一步了解五星红旗的意义。于是，新华社于1949年11月15日在《人民日报》上刊登了《答读者问》。曾老将这则剪报翻给我看，上面这样写道：

“中华人民共和国国旗旗面的红色象征革命，旗上的五颗五角星及其相互关系象征共产党领导下的革命人民大团结。四颗小五角星各有一角正对大星的中心，这是表示围绕一个中心的团结。”这段文字是对国旗图案的正式、统一、权威的说明。

我曾和曾老相约，国庆50周年时再相会。但遗憾的是，曾老于1999年逝世，我们的十年相约最终未能实现。但曾老的音容笑貌早已定格在我的脑海中，始终清晰、始终鲜明。在庆祝新中国成立70周年之际，我重新整理当年的采访资料，写成这篇稿件，藉以缅怀。

伴随共和国干部制度改革前行

□ 彭兴根

1982年年初，我脱下了军装，从部队转业到市委组织部干部三处。市委组织部干部三处是1965年市委为安排中央在沪和华东局一部分年高体弱离职供养的老同志而设立的，也算是上海最早负责管理服务老同志的工作部门吧。“文化大革命”期间，大批老干部受到冲击和迫害，老干部工作被迫中断。1978年4月，市委组织部恢复干部三处。我转业后，成为三处的一名工作人员，开始接触老同志，接触老干部工作。

1982年2月，《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》正式颁布实施，拉开了党和国家干部制度改革的序幕。市委开始统筹新老干部的交替，逐步对全市各级领导班子进行调整，一批老干部相继主动离开领导岗位，退居二线。随着离退休干部人数的不断增加，1982年6月，市委决定成立市老干部局，后改为市委老干部局，作为主管全市离休干部工作的职能部门。市委组织部也撤销了干部三处，我和三处的大部分同志转入市委

老干部局。

从1982年年初进市委组织部干部三处从事老干部工作开始到2014年6月在市委老干部局退休，我伴随共和国干部制度改革前行，在老干部工作战线上干了整整32年。回顾这段工作历程，我有幸融入到干部制度改革的浪潮中，成为一位老干部工作者，虽然现在自己也进入老年队伍，但作为共和国干部制度改革的参与者和见证人，我感到非常欣慰，体会颇多。

一、广大老同志是打破干部终身制的带头者和践行者。

为了党和国家的兴旺发达、长治久安，为了干部队伍的新老交替、合作传承，从1982年起，全国有250万、上海有5万多老同志从大局出发退居二、三线，一大批优秀的中青年干部，充实进共和国各级领导班子。离退休制度的建立，废除了实际存在着的干部领导职务终身制，开启了一条中国特色干部新老交替的新路，而广大老同志是打破干部终身制改革的带头者和践行者，他们为党

和国家的事业继往开来作出了重要的贡献，党和人民永远铭记他们的历史功勋。

在1982年前后，市委组织部和市委老干部局直接管理服务离休老同志就有10多位，他们分别来自原华东局、市委宣传部、市委组织部、市公安局、浙江省委等单位老领导。如戴映东、刘平若、杨学敏、杨雪林、汤庸、罗毅、沈一尘（陈国栋夫人）、李静一（魏文伯夫人）、秦毅敏、陆若勉等。不要看他们退下来后，就是普通的老年人，但当你接触他们，了解他们后，就知道他们是新中国的建立和建设的功臣，当年可是叱咤风云的一代。如老同志戴映东，1926年秋，年仅21岁的他，就参加了共青团并转为共产党员，还参加了北伐战争，在叶挺领导的国民革命军中任连指导员。1949年5月上海解放后，就是华东局及上海市委直属机关党委副书记兼华东局及上海市委机关党委书记。现在广大老同志虽然离职休养了，但他们仍然是我们党和共和国的宝贵财富。

正如习近平总书记所说：悠悠岁月铭记着老同志们奋斗的足迹，辉煌历史映射出老同志们不朽的功绩。

二、广大的老同志生命不息，奉献不止。

1982年建立干部离退休制度后，一批又一批的老干部、老党员不忘初心，牢记使命，继续为党和人民的事业做贡献。他们关心党和国家的大事，大力支持改革开放的事业，积极参与两个文明建设，情系社会公益事业，热心关心教育下一代。老同志“壮心未与身俱老，一生奉献到白头”的崇高精神风范，赢得了广大人民群众的敬仰和爱戴，涌现出了一批令人难忘的先进典型。

如，上海印钞厂原副厂长、离休干部陈正，1993年以来，克服重重困难，三次自费赴西藏，拿出自己全部积蓄，在上海印钞厂职工和老同志的支持下，在西藏高原东南边陲，全国唯一不通公路的墨脱县创建希望小学，使100多位孩子走进了学校。

又如，中国工程院院士、上海市市政工程局原副总工程师、离休干部刘建航，离休后，继续为上海的市政工程建设出谋划策，为建成的两条黄浦江越江隧道、地铁一、二号线工程和20余条市政隧道建设中作出了杰出贡献。

三、老干部工作与时代

同步发展，不断开拓创新。

30多年来，市委、市政府领导十分重视老干部工作，率先垂范做好老干部工作。1982年《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》颁布后，当时老干部工作刚起步，离休老同志生活遇到困难很多（特别是住房问题）。时任市委组织部部长杨心培经常到新建立的市老干部局了解情况，听取意见，解决问题。时任副部长高扬直接分管老干部工作。市委还调卢湾区区长李敏之任市老干部局副局长。1983年改为市委老干部局，市委又调市直属机关党委副书记张民诚任局长。从初建时期服务处、安置处、办公室等，至今已健全7个处（室）。即：办公室（信访办）、综合调研处、宣传处、政治待遇处、生活待遇处、发挥作用指导处（上海市关心下一代工作委员会办公室）、人事处（机关党委）。各部委、区（县）分别在组织（干部）部门内建立老干部科，后发展成为老干部处、老干部局。

当年成立市老干部局时，为了能让离休老同志老有所学、老有所乐，市委同意在岳阳路145号大院内建立市老干部活动室。1985年市委同意丁香花园三号楼，1986年又决定整个丁香花园暂作市老干部活动

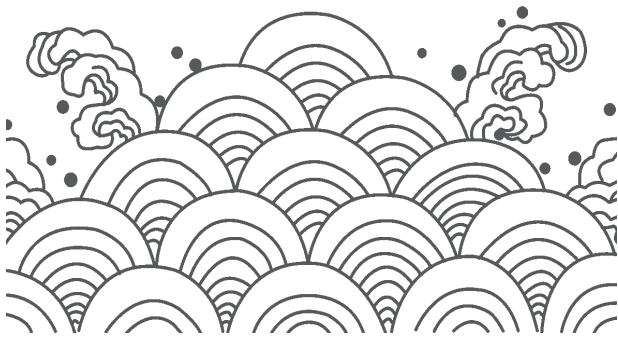
室。1997年12月，又建成上海市老干部活动中心（青松城）。上海市老干部大学（前身为市离休干部进修学院）在市委的重视下，也不断发展壮大。1987年2月江泽民同志为市老干部大学题写校名，吴邦国同志出席校牌揭幕仪式。先后任命市委原书记钟民、市人大常委会原主任陈铁迪和市委原副书记罗世谦担任校长。

30多年来，上海的老干部工作在实践中不断创新发展，与改革发展同步，与城市建设共进，与老干部需求相应，实现了组织架构网络化，政治待遇制度化，生活待遇机制化，学习活动区域化，发挥作用多样化，为老干部安度晚年、颐养天年提供了坚实的保障。

光阴似箭，我们的共和国迎来了70年华诞。我欣喜和我的祖国一起成长，回眸在老干部工作战线上的日日夜夜，我和我的同事们在老干部工作岗位上默默奉献了一生最美好的年华，在平凡的工作中实现人生价值，我们无怨无悔。现在我已经退休5年多啦，我要不忘初心，牢记使命，紧紧的团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，发扬光荣传统，永葆政治本色，继续为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的“中国梦”而贡献自己的力量。

和毛主席一起游泳

□ 郑佩兰 口述 曹 钢 整理



新中国成立70周年之际，62年前在青岛与毛主席一起游泳的幸福情景又浮现在我的眼前。

那是1957年7月，当时，我在山东海洋学院教务处工作，我爱人赵北原担任海军北海舰队参谋长。记得是7月17日晚上，我刚下班回家，赵北原和我说，明天下午去第二海水浴场游泳吧。我说，你知道我就是一只旱鸭子，游不好的。赵北原笑着说，真的不去？那你可别后悔，和毛主席一起游泳哦。当时，我惊讶地瞪大了眼睛，简直不敢相信自己的耳朵，盯着他问：你再说一遍，和谁一起游泳？他说，毛主席啊，你去不去？我忍不住拍了一下他的肩膀，干嘛不早说呢，去，为什么不去！我的心情很激动，能见到新中国缔造者，敬爱的毛主席，太幸福了！

听赵北原说，正在南京主持召开中共中央政治局扩大会议的毛主席，因为天气炎热的关系，临时决定将会议改在青岛继续举行。毛主席7月12日乘专机从南京抵达青岛，下榻于青岛迎宾馆。7月16日下午，毛主席第一次在第二海水浴场游泳。据说当时进入浴场后，他老人家有点儿不高兴，问身边的工作人员：“青岛很怪哩，这么美的地方，夏天怎么没有人游泳？”身边的工人

员赶紧解释，为了确保主席的安全，浴场采取了戒严措施，闲杂人员就不让进来了。主席一听不高兴了，他老人家一生最反对脱离群众，当即说道：“这里的人如果再这么少的话，就不再来游泳了。”于是，组织上连忙有计划地安排青岛党政军机关的同志来第二海水浴场，和毛主席一起游泳。

第二天中午1点多，我和赵北原一起来到了第二海水浴场。在沙滩上我碰到了舰队副司令员马忠全的夫人姬林等一些熟悉的同志，我知道他们当中有很多旱鸭子，从来不下水，但大家都心照不宣地笑着点点头，打了招呼后就迫不及待地冲进了碧波荡漾的海水中。

我见到毛主席了，就在距离我右前方不远处的地方，毛主席穿着宽大的白色平角短裤，缓缓走到齐腰深的地方，往自己身上撩了几把水，接着便俯身挥臂向前游去，身边还有警卫人员陪同着他。他游了一会儿，又转身游了回来。女儿李讷则紧紧跟在主席的后面。毛主席泳技很高超，在他看来，游泳是人生里的乐趣，无论在大海还是长江里游，都视为生活里的享受。他老人家游得很快，一会儿就从我身边游了过去。他时而侧泳，时而仰泳，搏风击浪，又时而一动不动地仰卧在水面上，享受着大自然的情怀。他老人家在水中游了1个多小时，累了就仰卧在水面，伸展开四肢，随着起伏的海浪上下浮动，进行太阳浴，好像睡着了似的，完全是一副“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”的领袖风采和豪迈气派。

我就像“插蜡烛”般站在水里，呆呆的看着，忘记了时间。涨潮了，波涛犹如千军万马，向海岸冲过来。旁边有人激动地轻声喊着“毛主席，毛主席……”毛主席大概听到了，朝着我们这边挥挥手，又继续迎着汹涌的波涛游了过去。当年毛主席已经64岁了，仍然敢于以大无畏的精神向大海挑战。我也咬咬牙，迎着海浪勇敢地向前游去。

101岁的回望

□ 郑培吉

我已101岁了,7月7日,是我的生日。儿孙们要给我过生日,他们总要问我关于过去的经历,我也给他们讲许多战争的故事。

我是1940年在家乡山东日照参加抗日武装的,20来岁,一个农民,什么都不懂,只是看到日本鬼子杀人放火,无恶不作,我的亲属中一些人被杀害,凭着这一股子怒气和愤恨,拿起枪杆子与小鬼子干,上战场非与他们拼出个你死我活。那时年轻,凭着对日本鬼子的仇恨,冲锋杀敌我总是最前头。

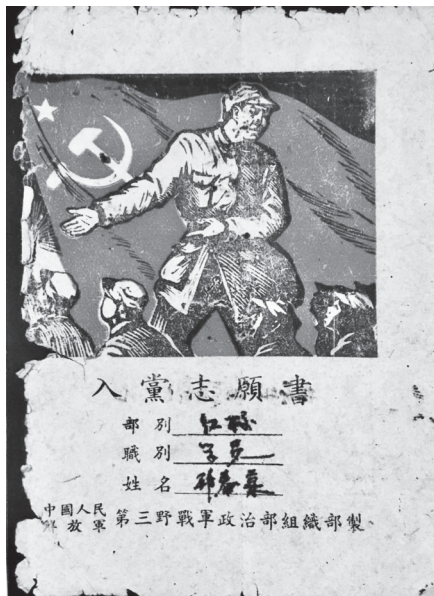
1945年5月的一个傍晚,指导员通知我去他那里,大队长也在,先是指导员谈了许多抗日的事,随后与我讲到共产主义的道理。抗战的道理我心里一清二楚,但关于共产主义的理论,我听得似懂非懂。大致的意思我知道,就是要为老百姓多做好事,甚至牺牲自己的性命。

最后大队长告诉我,经过组织的考验,决定接纳我加入中国共产党。听了这个决定,我惊讶,我激动。因为当时在老百姓的心目中,共产党就是抗日和爱民的代名词,受人敬仰和拥护。我能够成为其中的一员,怎不叫人肃然起敬。

我出生入死经历大小战斗百余次,惊心动魄的故事数不清,刻骨铭心,但是最最让我难忘的是入党的那一幕,因为我从那时起不再是一个普普通通的小战士了,我有了政治生命。

入党以后,我比以往更积极参与各类社会活动,打仗杀敌的劲头更高,多次立功受奖,荣获“抗日小老虎”称号,从一名战士,在组织的培养下成为一位团级干部。

我能够活到百岁,共产党的无私奉献、两袖清风的优良作风给我添了一臂之力。我坦荡做事,清白做人,俗语说心底无私天地宽,其实,心地无私寿也长。



□ 邢春荣

今年是伟大的祖国70华诞,也是我入党70周年。心潮澎湃之际,我再次翻阅入党志愿书,一切情景仿佛就在昨天。

我于1947年,14岁那年入伍参军。1949年4月21日晚,我参加了渡江战役,解放南京后,又一路随部队来到上海。同年6月由当时的排长、班长两位同志介绍,我光荣地加入了中国共产党,成为一名党员。当时不满17岁的我,激动得泪流满面。这份入党志愿书是中国人民解放军第三野战军政治部组织部制,封面印有鲜红的党旗和解放军战士图案,长13.4厘米,宽9厘米,共8页。因纸质较差,又时间长,已发黄,并有些破损。在战争年代组织规定个人保存,只要人在,党证必须在。那时我每天把它放在内衣胸前口袋里,像爱惜生命一样的保护着它。70年过去了,它默默地陪伴着我,使我更加坚定对党的理想信念,我将永远把它珍藏。

珍藏70年的入党志愿书



今年是老爱人入党50周年，我们都很重视，可以说是珍视这特殊的日子。准备在七一踏上红色之旅，再一次瞻仰红船，老夫妇一起重温入党誓词。

我与老伴在上世纪六十年代末相识，当时我刚从学校毕业分配到工厂。在熟人的牵线下，我们之间有了初步了解。当得知她是共产党员时，我心头一震，有些自卑。在当时的年代，自己是一般群众，可能高攀不上。经过激烈的思想斗争，我鼓起勇气将自己的想法与她交流。她听后十分坦然和平

老伴

□ 赵基开

静，认为找对象主要看人品，看本质，政治面貌是可以努力争取的。一席话说得我心潮澎湃，想想对呀，只要努力要求进步，入党是能实现的。在她的激励和帮助下，经过努力，组织大门终于向我打开。暖冬季节，我们感情不断升华，为进一步确立关系，我休息天带上相机，约她在公园梧桐树下

照相，拍了一张合影，真是终身难忘。50年后，我俩故地重游，那棵大树依然矗立，再重拍彩色照。虽然双鬓染白霜，但依然情意深长。

岁月荏苒，时光如梭，当年的党员姑娘受组织培养成为国企党务工作者，在工厂奋斗了一辈子，把青春和理想献给党的事业。我们已是五口之家，在我们老党员的影响下，家里除读大学的外孙女是共青团员外，女儿女婿都积极追求进步，先后入党。党员之家50年，感恩老伴一路随。

我是在《东方红》的歌声中长大的。我第一次学唱《东方红》的时候，是我的家乡解放的那一天。1949年5月，那年我9岁。在大人的牵引下，走上街头，只见弄堂口尽是军人，一名解放军战士站在木箱上大声宣讲。接着，他向看热闹的老百姓教唱《东方红》，我似懂非懂地也跟着学唱。从此，“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东……”，一路唱来，一直唱到现在。

也就在这一年的秋天，我这个穷人家的孩子才有机会上学读书。老师们第一首歌又教我们唱《东方红》，每天早晨集中在操场，面对

五星红旗冉冉升起，齐声唱起《东方红》。

正当我们高唱《东方红》，感受翻身得解放，开始过上幸福生活的时候，朝鲜战争爆发了。全国解放的

第二年秋天，有志青年都纷纷报名参加了中国人民志愿军，抗美援朝保家卫国，跨过鸭绿江。我的很多亲戚都参加了中国人民志愿军。那时我还小，但保家卫国的心与大家一样。记得在一次隆重的捐款仪式上，我们几个娃娃，把利用课余时间拾破烂、挑野菜换来的几个钱，在《东方红》嘹亮的歌声中，郑重地投进了募捐箱内，以实际行动支援前线。

以后在加入儿童团、共青团的宣誓仪式上，都是在《东方红》乐曲声下，我庄重地举起右手进行宣誓。后来走上工作岗位，仍然是《东方红》伴随引领着我不断奋进。

由《东方红》一路唱来

□ 蔡锡豪





上世纪七十年代初，我在浙江老家插队务农，春节不回上海。母亲放心不下，冒着严寒赶到乡下来看我。

谁知下了火车，漫天风雪堵住了山路，开往山区的公路已无法通车。冰天雪地中，已是天命之年的母亲，心急如焚地走过一座令人胆战心惊的大桥，置身于前不着村后不着店的长途汽车站。眼见着天已渐渐黑了下来，母亲已陷于进退两难的境地。无奈之时，若不是那个跟母亲同车下来的好心乘客，将一筹莫展的母亲带往她的住地，热情地留母亲在那里过了一夜，真不知她将如何熬

有感于“从善如流”

□ 楼伊菁

过这个又冷又饿的雪夜。好心人分文不取，临了连她的名字、地址都没有留下。这也就成了我终身的遗憾！

“从善如流”是我们民族的道德积淀，这种精神基因孕育出乐于助人的慈善之心和舍己为人的奉献精神。

今年清明前夕，我去老家给父母上坟，才攀上火车站入站口高高的水泥石级，忽感到手上的行李箱轻了。回头一瞧，原来走在后面的一个陌生的二十来岁的青

年，伸手帮我托了一把。小伙子诚恳地对我说：“我看你好像提不动了。”匆匆与热心的小伙子在入站口分手后，我

又攀上电动扶梯去检票口进站。也许是上了年纪吧，挤在徐徐上升的电动扶梯上，不知怎的脚下一软，竟跌倒在踏板上！行李箱也跟着自动上升的电梯一级级地滚落下去。这时，排在我后面的一个男青年，放下自己的行李，赶紧转身帮我去捡那滚落下去的行李箱。我带着歉意望着厚道的小伙子，竟感动得说不出话来……小伙子古道热肠之举，让我切身体会到“从善如流”的人性之美。

相濡以沫60年的妻子过世了，我心如刀割，彻夜难眠。子女分居各区，他们考虑我高龄独居，必须要有人照顾，于是到家政公司聘来一位保姆。

保姆名叫莲子，在我家已有一年了，她的表现打消了我的种种疑虑。莲子六点钟起床，准备早餐，注意营养搭配。她懂保健，菜肴清淡可口。

莲子对我照顾得无微不至，我九十有余，有时写些文稿，个别字想不起来了，她写给我看。我出去打乒乓球，她陪我同行，怕我摔跤。我打球，她帮我捡球。球友们对我

我家的保姆

□ 杨云龙

说：“杨老师：你有了个好女儿，有福气。”我本来去足浴店泡脚剪指甲，要60元，莲子说：太贵了，我给您泡剪。我谢谢她，她说：不要谢，您和我爸很像，都是共产党员，性格面容也像，只是我爸早去世了，所以，我帮您做点事，感到是为爸爸做事。

莲子有一颗爱心，乐于助人。她常说，我虽生长在山乡，书读得不多，但我知道做人要心地善良，助人为

乐。她确是言行一致。在小区门口看到一位老人轮椅拿不出去，马上过去帮忙。邻居左手拿了很多菜，右手拎了10斤米，莲子主动接过来把一袋米扛到四楼。所以小区邻里都喜欢她。

都说保姆找好东家难，东家找好保姆也难。的确，要“两好”需要双方都具有正确的观点，良好的态度，相互的关心。我们家的子女都把莲子当作自己家人，双休日来探望我，莲子忙前忙后，家里人都喜欢她。每逢这时，全家同桌就餐，欢声笑语，我就感到格外幸福。



呼伦贝尔大草原

□ 郁建民

夏天，是呼伦贝尔草原最美的季节。

站在海拔600多米的草原上，远离了都市的滚滚热浪，深深地吸几口带着青草芳香的清新空气，顿觉神清气爽，心情豁然开朗。映入眼帘的是绿色的草原、苍翠的林海、静静的湖泊，传入耳中的是潺潺的流水、习习的微风、咩咩的羊群叫声。那穹隆似的天空努力地向下笼罩着，蓝的空洞，点缀着片片洁白的浮云，显得轻松而悠然。扑入视野的是一望无际绒毯般迷人的绿。由于草原气息的感染，自己的情绪一下子也绿得无边无垠了。

当我徒步走在草地上，蓝蓝的天空、洁白的羊群、清清的河水、奔驰的骏马……想象中，这就是草原的全部。其实，除了草原，这里还有森林、湿地、花海、白桦林、蒙古包……呼伦贝尔的夏季，美得很多元、很有层次感。广袤碧绿，感觉草原就像巨大的绿地毯，柔软而有弹性。我飞来时已感觉像候鸟嘴中的一粒草籽，在飘摇中无助地零落，现在面对广阔的草原，渺小得像一根离地的草，草原的风能轻而易举地把你吹起来，然后，悄无声息地淹没在草丛中，归于沉寂，一如人生。呼伦贝尔草原的景色是多么迷人，人生也有诸多的风景。

逐水草而居的游牧民族与水有着特别的感情，有蒙古包的地方，就一定有水。草原上的水面特别生动，波纹中反射着晚霞的暖色，随风轻轻散开，慢慢滑动，一道道玛瑙红、翡翠绿、寿山黄、水晶紫、宝石蓝、珍珠白相互交融，衔接过渡得浑然天成。站在敖包旁，望着远处的大草原：湛蓝的天空，翠绿的草原，洁白的云朵，还有那结实的骏马，那种“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的意境扑面而来……



感受渔港古城风貌

□ 沈顺南

位于东海之滨有一座海岛，岛上的房屋大都用石头依山而建，鳞次栉比，远远望去小岛就像一座城堡。这就是浙江象山县的石浦渔港。我们几位老友兴致勃勃地游览了这座历史悠久的古城。

石浦渔港古城建于明朝初年，它一头连着渔港、一头深藏在山间谷地，城墙随山势起伏而筑，城门就形而构。步入城内，拾级而上的街道，蜿蜒曲折。古色古香的绸庄、钱柜、烟馆展现了当年古城的肌理。制作渔灯、渔模、船模和销售贝壳、海螺、绣花鞋等店铺商号星罗棋布，街边居民家中弥漫的阵阵鱼香，还有那精雕着石窗、花窗、斗拱、柱头等幽深的古宅民居，使古城洋溢着生生不息的活力。

石浦古城蕴藏着深厚的渔文化、商贾文化、海防文化和民俗文化，是我国保留最为完整、具有鲜明文化特色的古渔镇。在这里有许多独特风俗，诸如“三月三、踏沙滩”、“祭海”、“渔家灯会”等。

那天正赶上渔港举办“开渔第一网，千人海鲜宴”的活动，据悉，东海夏季伏季休渔期结束后，又迎来了一个新的开渔期，于是石浦渔港每年金秋时节都要举办这项活动。千人宴席为期3天，宴席用的就是当地渔民“开渔第一网”的海鲜制作。宴间还有高昂的渔家号子、圆浑的象山走书、欢腾的走马灯踩街舞、欢快的马灯调、悠扬婉转的二胡独奏等独具渔家风俗的表演，令游人享受到别有风味的舌尖、视听盛宴。

音乐，它能让悲伤的你高兴起来，还能使你像小丑一样跳舞，它还能让整个世界为你倾倒。与此同时，音乐还有许多科学用途，比如，音乐能帮助改善痴呆症患者的记忆。痴呆症患者在收到装满他们熟悉和钟爱的老歌的音乐播放器时，大都作出了积极反应，许多人跟着唱起来，甚至能和其他人进行短暂交谈，好像音乐帮他们再次“活过来”了。科学家表示，音乐留在脑中的印记比其他所有的人类经历都要深。音乐唤醒情感，而情感带来记忆。当然，音乐的“功效”还不止如此。

当新生儿体重过低时

早产儿常常需要多留在医院数日，医生会帮他们增加体重和力气。为促进这个过程，许多医院求助于音乐。一个加拿大科研小组发现，给早产儿放音乐可降低他们的疼痛水平，更好地鼓励他们养成饮食习惯，从而实现增加体重的目的。医生用乐器模拟妈妈心跳和子宫的声音，可使早产儿安静入睡。研究人员还说，给早产儿播放舒缓的莫扎特音乐，可明显降低他们消耗的能量，从而使他们的体重增加。

当植物无精打采时

音乐能帮婴儿成长，对植物是否有同样功效呢？桃乐茜·瑞塔莱克在其著作《音乐与植物之声》里详细



用音乐去解决 有些难题

描述了音乐对植物生长的影响。比如，向一组植物播放摇滚乐，同时给另一组完全相同的植物播放轻音乐。研究结束时，听轻音乐的植物在尺寸、丰满度和绿色水平上完全一样，甚至朝着播放音乐的方向倾斜。但听摇滚乐的植物就出现截然不同的结果，它们长得很高，却无精打采，部分叶子凋谢了，还有一些朝着播放音乐的收音机相反的方向倾斜。

当人脑受损时

每年有150万美国人患上脑损伤，其中约9万人丧失长期运动能力，或出现语言障碍。研究人员在治疗时用音乐刺激控制这两种功能的脑区域。在播放一个与人们步点或舞步相同的旋律时，因中风或帕金森氏症受到神经损伤的患者就能恢复

匀称的步幅和平衡感。这表明音乐节拍对大脑而言充当了脚步提示的角色。同样，旋律和音调还能帮患者唱出他们说不出的语言。一项关于不能说话的自闭症儿童的研究显示，音乐疗法可使这些孩子清楚地说话。

当面临听觉损失危险时

音乐或许不能治疗听觉损失，但却能有助于预防这种疾病。科学家分析了163名成年人的情况，其中74人是职业音乐家。这些参与者根据要求做了一系列听力测试。音乐家在处理声音的测试中比非音乐家的参与者表现好，而且随着年龄增长，这个差距越来越大。比如，一位70岁音乐家可在一个嘈杂的环境中听清楚对方所说的话，一位50岁的非音乐家也能做到这一点，但70岁的非音乐家就差得远了。

当心血管出问题后

有研究发现，音乐能降低血压，放慢心率，减少焦虑，所以能帮患者从心脏病发作和心脏手术中恢复知觉。作为一种预防措施，你可以试着听一些“令人高兴”的音乐，或使你感觉舒服的音乐。研究人员说，倾听唤起快乐感的音乐能增强血液循环和血管扩张，从而使你的血管更健康。

当需要提高体育成绩时

英国研究人员发现，体育训练期间听音乐能使体育

成绩提高20%，这大致等于通过使用非法药物所能提高的成绩，而音乐不会使运动员的药检不过关。为获得最佳效果，研究人员建议，强化训练时最好听快节奏音乐，而平静下来时最好听一些节奏舒缓的音乐。

青少年的行为与阅读能力

曾经有研究人员研究了歌词对青少年态度和行为的影响。他们让一组青少年置身于传达积极向上观念的歌曲中，如迈克尔·杰克逊的“拯救世界”等；另一组青少年则听一些传达“中性”信息的歌曲。然后研究人员“意外”地打翻了一筒铅

笔。倾听积极音乐的青少年组不仅能更迅速地帮着捡铅笔，而且捡的铅笔数比另一组青少年多出5倍。

有科学家在研究中比较了两组来自相似人口统计资料的二年级学生，结果发现学习音乐促进阅读能力。学生们被分成两个组，其中一个组学习乐谱、即兴演奏和其他技能，而实验对照组并没有学习这些内容。每个组在学期前后都接受了读写能力测试。对照组的年终成绩只比年初成绩好一点，但接受音乐教育的学生组成绩有了“明显提高”，尤其在词汇测试中的表现更为突出。

舌头会被“欺骗”吗？

一项研究发现，特定类型的音乐能使葡萄酒的味道大大“改善”。比如，听着“充满活力和提神”的音乐喝葡萄酒的人认为白葡萄酒的清爽度提高了40%；而在“强劲有力和沉重”的音乐环境中，喝红葡萄酒的人感觉这种酒的味道改善了60%。

多年前的一项研究还显示，播放德国音乐可促进德国葡萄酒销售，而播放法国音乐能提高法国葡萄酒销售量。有趣的是，顾客却称他们根本没有注意到播放的是什么音乐，购买什么并不是他们有意的选择。

流行的Vlog究竟是什么

Vlog即视频博客（Video Blog），起源于视频网站，是一种集文字、图像、音频于一体的内容形式，它的时长通常在1至10分钟之间，就像一部小型的“纪录片”，可以简单理解为视频日记。随着移动互联网用户的迅速增长以及国内短视频行业爆发式发展，越来越多的人倾向用这种“影像+音乐”的方式记录和分享自己的生活。

专家称，从夸张、搞笑以及带有更多表演性质的短视频类型到现在个性化、小清

新式的Vlog，短视频行业的风格取向呈现出明显的变化，Vlog与短视频的区别在于“分享”和“秀”。有博主称，如果说，抖音和快手是拍给别人看，Vlog更多是拍给自己看。Vlog从留学生、自媒体人等小圈层迅速走进大众视野，与人们精神文化需求日益多样化密切相关。“当人们看惯了酷炫、快节奏的抖音视频之后，很需要一种能引起生活共鸣的东西。”而且，Vlog更具有社交性，博主与粉丝更易形成“亲密关系”，粉丝成为长期追随者，逐渐达到社交的本质目的。

今年全国“两会”期间，也有一些媒体“尝鲜”用Vlog的形式进行新闻报道。与其他视频新闻产品相比，Vlog向用户展示了更多报道背后的故事。这种“花絮”类的内容，在新媒体语境下，成为了抓住用户特别是年轻用户的利器。



瘦的坏处



1、显老 美容专家指出,并不是瘦就好看。相对而言,瘦人容易多生皱纹,因为他们的皮肤松弛,面颊部脂肪少,太阳穴凹陷等,脸上的皱纹会更为突出,自然就会显老。过瘦的人,身体曲线难以显现,体形当然谈不上健美。

2、易骨折 瘦人患骨质疏松症的几率更高一些,尤其是35岁前过瘦的人。这是因为体内雌激素水平不足会影响人体对钙的吸收,不利于增强骨密度。而雌激素的合成需要脂肪的参与。另外,瘦人往往营养摄入不够,钙的摄入量也低,自然容易骨质疏松。而人的总体骨量在35岁时达到峰值,之后逐年下降,因此在35岁前身体过瘦,人的骨量储备就会不足,年纪大后,骨质疏松程度就要比别人严重许多。

3、影响生育 减肥过快突然变成瘦子的人,容易造成不孕。因此女孩子不要一味追求瘦,尤其是不能一下子变瘦。

4、有些疾病不容易被发现 有一种瘦子是假瘦,这种人的体型一般比较瘦小,但是体内的脂肪含量并不少,民间俗称“有贼膘”。如果以为自己瘦而忽视了健康饮食和运动,就有可能患上脂肪肝。有数据统计表明,患有脂肪肝的胖子和瘦子的就诊比例为4:1。体胖的人容易对自己的健康状况更为关注,而瘦人往往容易忽视自己的健康,仗着体型瘦大吃大喝,患上脂肪肝也察觉不到,也不去检查治疗而使病情加重。

生姜的保鲜技巧

生姜含有多种矿物质、维生素、植物杀菌素和某些芳香、辛辣成分,是家庭常用的调味品。但如果在家里放置久了,生姜容易干瘪或烂掉。所以,生姜应该存放在阴凉干燥处,这样可保证其新鲜度,营养素也不会流失过多。

买生姜时,应选择外皮无伤、茎块肥厚、个头大的,这样的生姜更有利于保存。生姜买回来后,要用纸包好,放在阴凉通风处,这样可以保存较长的时间。注意不要用报纸包生姜,以免在生姜表面遗留重金属一铅。

此外,还有两种方法可较好地保存生姜,一是放入潮而不湿的细沙土或黄土中保存;二是将其洗净擦干后埋入盛有食盐的罐内,这两种方法可使生姜长时间不发干,而且使生姜的香味更浓郁。

夏季,屋内温度过高时可把生姜放入冰箱冷藏,但不可以放入冰箱的冷冻室。因为生姜受冻后内部组织结构会遭到破坏,解冻时形态和颜色都会发生变化,其营养价值也会大量损耗。

保存生姜不可削皮,因为生姜皮是一个重要的保护屏障,可防止生姜水分和营养成分的流失。没皮的生姜也很容易变质发生腐烂。

还需要注意的是,生姜在潮湿的环境中可持续生长,长出的姜芽与生姜有同样的营养成分,并无任何有毒物质,故可放心食用,表面稍微萎缩的生姜,其调味作用和营养价值也没有太大的变化,仍可以食用。但如果生姜出现干瘪、发软甚至有液体渗出时,说明已经变质,不宜再食用。





吃点儿鲜花儿养生

吃花儿早已不是什么秘密，很多古籍中都有关于吃花儿的记载。屈原在《离骚》中写道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”落英是指初开的鲜花儿，而不是落地花儿。中医认为，吃鲜花儿能调节人体的阴阳平衡，可以养神，可以养气。那么，究竟哪些鲜花儿可以吃呢？

玉兰花 又名木兰、白玉兰、玉兰、玉树、迎春花、望春、玉堂春等，早春三月开放，其花瓣肉质较厚，具特有清香。清代《花镜》谓：“其（花）瓣择洗清洁，拖面麻油煎食极佳，或蜜浸亦可。”玉兰花味辛，性温，具有祛风、散寒、通窍、宣肺、通鼻的功效。

百合花 性微寒，具有清火、润肺、安神的功效，可用于热病后余热未消、虚烦惊悸、神志恍惚、肺癆久咳、咯血、肺脓疡等症的治疗；或适于因过食煎、炒、油炸食品后觉得燥热时食用。其鳞状茎也是一种药食兼用的原料。

石榴花 味酸涩，性凉，有清热、解毒、健胃、润肺、涩肠、止血等功效。可将石榴花放入滚水中烫至半熟，除去过多的苦涩味，再用清水浸泡漂洗后，可与腊肉或火腿同炒，别有一番风味。炒熟的石榴花吃起来脆脆的，清香中略带一点淡淡的苦，非常适合在夏季天热时食用。

玫瑰花 性温润，宜养心肝血脉，舒缓心情，能抗抑

郁和焦虑，提高免疫力，调节内分泌，并有美容养颜、抗衰老之效。玫瑰花的食用方法很多。最宜加糖和蜂蜜腌制成玫瑰酱，可四季食用；也可将干燥的玫瑰花泡茶饮用。

桂花 有“仙树”“月桂”“花中月老”之称，八月开花，香气浓郁，具有健胃化痰、生津润肺的功效，常服可以化痰清肺。桂花常与糯米一起做成桂花糕，也可酿成桂花酒饮用。

木棉花 据晋葛洪的《西京杂记》记载：西汉时，南越王赵佗向汉帝进贡烽火树，“高一丈二尺，一本三柯，至夜光景欲燃”。此烽火树即木棉树。木棉花开放时一片红火，十分壮观。此花具有清热祛风、解毒化湿的作用，通常是与豆豉、腊肉一起炒着吃，也可以与陈皮、粳米一起煲成粥，都是极香的美味。木棉花含有人体所需的多种氨基酸、无机盐和维生素，暖暖的色调既温和又让人很有食欲；凉拌则口感清爽，加入些柠檬汁调味，酸甜滋味很容易打开胃口。

莲花 味苦、甘，性平，归心肝经，清香升散，具有清心解暑、散瘀止血、消风祛湿的功效，主治暑热烦渴、小儿惊痫、妇人血逆、昏迷、跌伤、呕血、月经不调、崩漏、湿疮、疥癣等。莲花的全株都有食疗价

值。《本草纲目》中记载有“医家取为服食百病可却”。根茎为莲藕，含有蛋白质、淀粉和维生素C，味甘质脆而多汁，可以当水果生吃，也可以用来做汤、炒菜；用莲叶蒸出来的米饭有特别的清香味；营养丰富的莲子可以做成糖莲子或莲子汤，莲子也可以制成莲蓉，莲蓉月饼是月饼中的上品。

茉莉花 气味清幽，能润燥美肤、舒缓神经，并能平缓咳嗽，非常适合秋季食用。茉莉花可以做成药膳，如茉莉花粥、茉莉花炒蛋等，或与人参泡成茶饮用，可补气安神、理气和中，有助于改善睡眠和胃肠消化功能。

菊花 是中国十大名花之一，在中国有3000多年



的栽培历史，亦为“梅、兰、竹、菊”四君子之一。菊花具有一定的食用价值，早在战国时期，人们就开始食用新鲜的菊花了。菊花含有水苏碱、刺槐甙、木樨草甙、大波斯菊甙、腺膘呤、胆碱、葡萄糖甙等成分，尤其富含挥发油，其成分为菊酮、龙脑、龙脑己酸酯等物质。菊花的功效是散风热、平肝明目、消咳止痛。喝菊花茶提神醒

脑的效果尤为显著。

金银花 金银花自古便被誉为清热解毒的良药。它味甘性寒，气芬芳，清热却不伤胃。尤其在夏日暑热难当时，服金银花水能帮助排除体内多余的水分，避免形成水肿。常喝金银花水可解毒消热、疏热散邪、缓解头痛、抵御外感风寒。

油菜花 可制成果汁，有预防高血压、贫血和伤风感冒等功效。调制的方法是：油菜花50克、少许苹果与柠檬。将油菜花和苹果切碎，放入榨汁机中搅拌成汁，再加柠檬汁和少许蜂蜜就完成了。油菜花还可制成腌菜。腌制好的油菜花有一股酸香之味，闻着就让人满口生津，可作凉菜吃，也可炒肉吃，别具特色。

何时喝酸奶更易吸收

饭后喝有利于吸收营养

一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。在通常状况下，胃液的PH值在1~3之间；当空腹时，胃液呈现酸性，PH值在2以下，不适合酸奶中活性乳酸菌的存活。只有当胃部PH值比较高时才能让酸奶中的乳酸菌存活和生长，才能发挥保健作用。饭后2小时左右，人的胃液被稀释，PH值会上升到3~5，这时喝酸奶，不仅对乳酸菌的存活最有利，而且也可充分地吸收酸奶中的营养成分。如果是在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道加速排空，酸奶中的营养还没来得及消化吸收就被排出了。因

此，酸奶一定要饭后喝才可减少对胃的刺激，让酸奶在胃中被慢慢消化。

晚上喝补钙效果最好

酸奶是食物中钙的良好来源。从补钙的角度看，晚上喝酸奶好处更多。因为晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，此时，机体对食物中钙的吸收强度最高。同时，这一时间段中人体内影响钙吸收的因素也较少。虽然牛奶中也含有很高的钙，但与酸奶中的钙比起来，吸收率略逊一筹。不过，晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的侵蚀作用，喝完酸奶后应及时刷牙。





有道是：人们在特定的时间、地点、环境，会因某一种情景而感慨、感动、感悟、感恩。如朗诵，尤其是我们很多人一起朗诵时，自然会萌生一种仪式感，触动心灵。学期总结会上，市老干部大学朗读班的学期汇报演出——表演诗朗诵《长征组歌》，在骤雨一般急促的鼓点声中拉开帷幕。舞台上，战鼓雷动与琴声铿锵，八十仗朝与童子韶年，橘红暖甜与白色搭伴，抢眼巾带与初心相联。长征精神在这些已过花甲、古稀的学员们中凸显了另一种当代诠释，它多了一份严肃，多了一份崇高。

此次，我们的任教老师吴洪林教授创作构思的表演诗朗诵《长征组歌》，从布局到人物，从演出形态到位置调动，从服装道具到音响效果，所形成超强的视觉与听觉感受，让人充满遐想。为此，我们也经历了艰辛的排练过程。而吴教授的得意门生马聪、杨狂两位老师主要从朗诵所需要的气息、声音、情感三方面着手，耐心地讲解每一句诗词并亲自示范，甚至对每一字都提出了具体要求，如第三篇章《遵义会议放光辉》第一句——“苗岭秀，旭日升。百鸟啼，报新春”，其中“苗”字出口，不能有摩擦音、虚声，且音色要饱满、圆润；



朗诵者的快乐

□ 冯莲花

“秀”、“升”、“啼”、“春”四个字，要掌握气口和重音，准确表达作品的内在含义。又如，领颂节奏要与大家保持情绪的连接，语调的匹配；齐颂情感要真挚，诗意需流淌，但要有节制，恰到好处。排练渐入佳境时，吴教授又设想请两位戴红领巾的小朋友一起参与，展现长征精神与红色信仰的传

承。

表演诗朗诵《长征组歌》的成功汇演，实现了开设朗诵班的教学初衷，更让我在不断的练习中慢慢建立起对艺术的自信。朗诵班从小荷才露尖尖角，到卓尔不群登舞台，这里囊括了心坚石穿的毅力和戮力齐心的团队精神。

记得我第一次走进朗读班，一堂课里三位老师轮番上阵。吴洪林教授对老年精神世界的关爱如春风拂面，把几十年如一日的教学激情传递给每一位学员。而马聪和杨狂老师，富有磁性的音质，抑扬顿挫、声情并茂、妙趣横生的讲学，委婉动人。久违的感觉，蓦然的心理，突然被深深地撬动，细胞被激活，心灵被震撼。

有时，由于我外出旅游使得课程不得不缺席，却依然能在班级微信群里分享吴教授教学团队的教学录像及课堂笔记，这些精彩的有声画面让岁月留痕，温润了时光，直达我们心底。

视听教室的钢琴余音绕梁，朗读班的学习过往，回荡在同学们的心头。朗诵让我们感受到艺术的无穷魅力，更唤醒了我们内心的精神诉求和情感表达，让心灵得到滋养，学识得到丰富。



我们耿家祖籍山东馆陶，明朝后期迁居江苏宿迁沐阳。我们居住在沐阳城南二十里地外的十字桥村。父亲耿筠守着曾祖父、祖父留下的房舍田产支撑门户。从我记事起，我们家已拥有了800多亩田地。

父母生育了我们兄妹五人。兄妹五人中，我是老大，还有三个弟弟和一个妹妹。父亲知道男孩的成家立业与出人头地离不开读书学习，出资延请了家庭塾师教我们兄弟几人读书认字。当时父亲为人热情慷慨，村子中有些人家的孩子也来我家书塾求学的。

塾师赵老先生参加过科举考试，经历过童生试的县试与府试，很有学问。遵照我父亲的要求，他尽心尽力地给我们几个蒙童授课讲学。

赵老先生做事认真，忠于蒙教职守。他教我们读书、写字、对句、作文。我们在书塾中熟读了《百家姓》《三字经》《千字文》等启蒙读物。他很喜欢读唐诗宋词，常教我们读一些爱国诗篇，常给我们讲一些古代诗文大家的故事。

为期四五年的书塾生活，是我童年时代的美好时光。我认了许多的字，读了许多的诗歌文章，懂得了许多的做人道理。感谢父亲的开明与期望，感谢塾师赵老先生的启蒙与教导，我接受了良好的启蒙教育和爱国思想，奠定了我日后勤奋读书，热爱生活的人生基础。

1943年春，父亲变卖了一部分田产，委托我的堂叔带我去安徽阜阳念中学。堂叔是做生意的，见多识广，人脉多。我父亲给予他的不少财物，一部分用作了生意资本，一部分让我取得了阜阳第八临时中学的学籍。

同样是上中学念书，父亲不让我就读离家路程近一些的本省的宿迁或徐州的中学，却委托堂叔让我就读离家路程百里之遥的外省的阜阳八中。抗日战争时期，宿迁或徐州的中学隶属伪政府管辖，阜阳八中是一所临时初级中学，属于比较纯正的国民学校。父

亲当时的民族意识与良苦用心由此可见矣。

或许是塾师赵老先生给予了我比较坚实的传统国学知识的缘故，我在阜阳八中插入了初二年级学习。

两年学生生涯中，我勤奋努力地求知求学，与此同时，我较多地接受了民族精神熏陶与爱国主义教育。

1943年，时值抗战后期阶段。民族抗战由战略防御转向战略反攻。我们阜阳八中的师生颇有爱国热情。其中有一些教员是共产党的地下工作者。在阜阳八中，我和同学们也接触到了一些进步书刊，增强了民族观念，增强了抗战信心。

阜阳八中毕竟是敌占区，我们毕竟是孩子，是初中学生，还不是热血洒疆场的时刻。在民族精神的引领下，在抗战意识的激励中，我们认真读书，掌握文化知识，有望不久的将来为家庭、为社会担当责任。

阜阳八中的两年时光里，我坚定信心：中华民族的抗战会胜利的，我要努力读书，做一个对社会、对民众有用的人。

我的求学之路

□ 耿 介





水调歌头·擎旗

□ 廖显辉



灿烂前程景，奋发焕精神。轻装上阵旗举向着目标奔。红色基因丰富，革命同盟广泛，队伍壮昆仑。代有接班者，蓬勃百年春。

蓝图绘，宏图展，画面新。乘风破浪驰向彼岸百花村。继续挥鞭前进，永远蹬蹬脚步，策马起征尘。不改初衷志，长做弄潮人。

颂歌中国共产党

□ 云农

风流人物今朝数，
九八诞辰气象新。
朗朗高歌举喜庆，
山河无处不迎春。

党旗颂

□ 刘世禄

胜歌高奏旗高扬，
崛起中华震四方。
家国富强世刮目，
人民幸福乐安康。

党庆颂

□ 陈锡璋

南湖七一聚群英，
欲转乾坤誓献身。
地动山摇中国梦，
天翻地覆梦成真。

红船赞

□ 佟宝珍

红船穿越万里浪，
征帆逐梦姿昂扬。
推倒三山立基业，
福耀九州春意盎。

心系民，谋祉康，
社会和谐梦呈祥。
特色向荣兴大业，
百花瑰丽河山壮。

西江月·喜庆中国共产党98华诞

□ 马导农

昔日申城星火，如今华夏燎原。大江南北风云卷，四海五湖新颜。

喜庆小康绘就，笑迎美好章篇。长城内外尽齐欢，同贺中华梦圆。

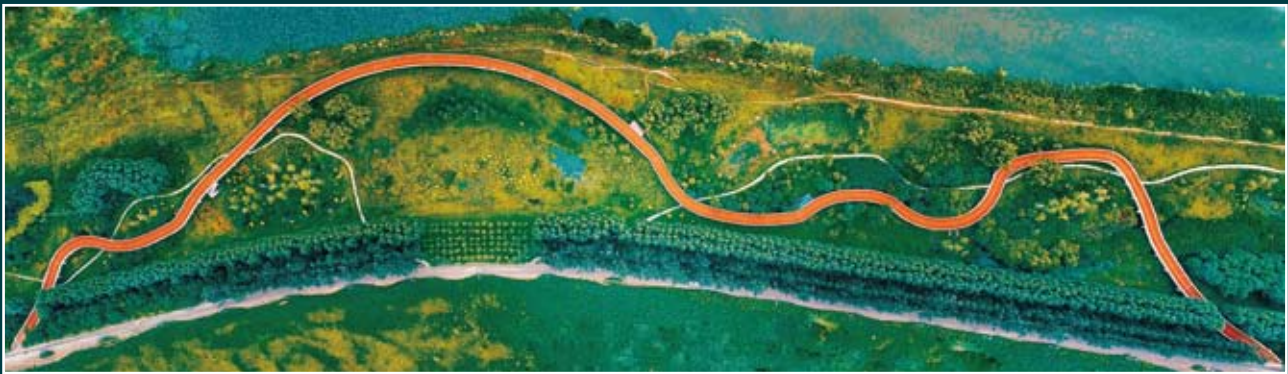
诉衷情·怀念革命先烈

□ 鲁传熙

当年千里转江淮，壮志满胸怀。露寒军驻何处？午夜卧枯柴。

倭寇灭，豺狼来，战犹开。英雄多少，为创未来，血染尘埃。

艺林漫步



1	① 绿野飘玉带	周文静
2	② 睡莲	张大林
3	③ 牡丹花	贾长兴
4	④ 五彩斑斓	陈拥军
5	⑤ 荷叶伞	王慧



