

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2019 8

图文传真



▲ 7月6日，市委组织部副部长、市委老干部局局长、市关工委常务副主任杨佳瑛出席2019年度“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”主题活动启动仪式并讲话。
(虹口 供稿)



▲ 7月9日，普陀区委书记曹立强向老同志通报情况并亲切慰问老同志。
(普陀 供稿)



▲ 7月12日，黄浦区委书记杲云向老同志通报情况并亲切慰问老同志。
(黄浦 供稿)

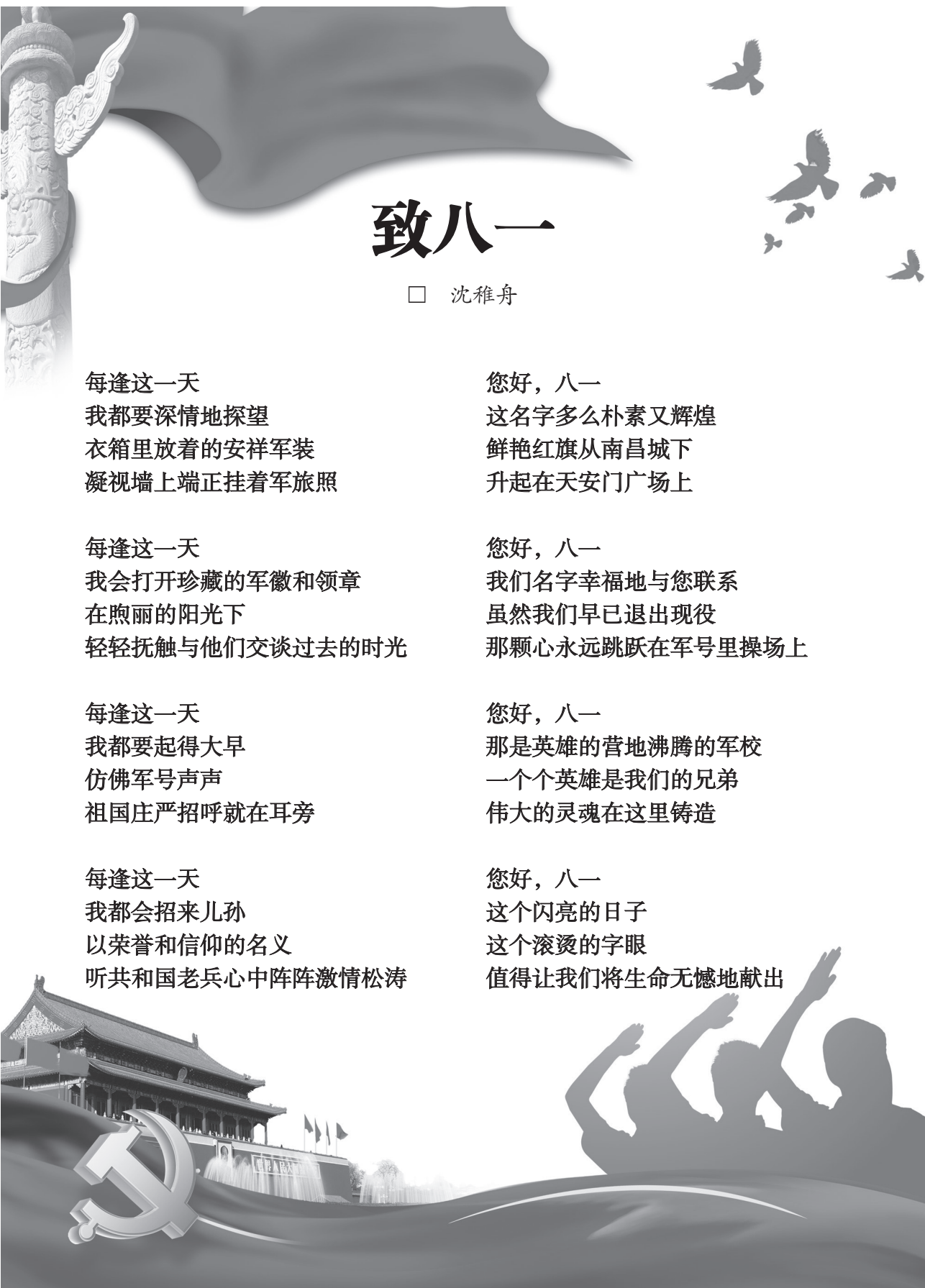


▲ 7月10日，长宁区域联合体离退休干部举办纪念新中国成立70周年摄影书画展。
(长宁 供稿)

▼ 7月5日，杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室老党员为区中学生共产主义学校学生讲述红色历史、传承红色基因。
(杨浦 供稿)

▼ 7月3日，静安区举行2019年“学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动启动仪式。
(静安 供稿)





致八一

□ 沈稚舟

每逢这一天
我都要深情地探望
衣箱里放着的安祥军装
凝视墙上端正挂着军旅照

每逢这一天
我会打开珍藏的军徽和领章
在煦丽的阳光下
轻轻抚触与他们交谈过去的时光

每逢这一天
我都要起得大早
仿佛军号声声
祖国庄严招呼就在耳旁

每逢这一天
我都会招来儿孙
以荣誉和信仰的名义
听共和国老兵心中阵阵激情松涛

您好，八一
这名字多么朴素又辉煌
鲜艳红旗从南昌城下
升起在天安门广场上

您好，八一
我们名字幸福地与您联系
虽然我们早已退出现役
那颗心永远跳跃在军号里操场上

您好，八一
那是英雄的营地沸腾的军校
一个个英雄是我们的兄弟
伟大的灵魂在这里铸造

您好，八一
这个闪亮的日子
这个滚烫的字眼
值得让我们将生命无憾地献出



“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 潘蕙
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8期 总第384期
邮发代号:94-902
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

致八一 沈稚舟 (1)

工作专稿

本市举办老干部工作部门负责人培训班
..... 市委老干部局综合调研处 (4)

“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”主题活动启动

..... 市关心下一代工作委员会办公室 (5)

市委老干部局举行“不忘初心、牢记使命”主题教育专题党课 (7)

他们用模范行动践行“初心”

..... 牛传忠 (8)

工作研究

关于运用“互联网+关工”助力红色基因传承的现状分析和对策思考

..... 杨浦区关心下一代工作委员会办公室 (10)

加强新时代上海宣传系统离退休干部党建工作的思考和建议

..... 市委宣传部老干部处 (11)

工作集锦

长宁区虹桥街道关爱离退休干部眼健康

..... 严焱红 (12)

闵行区委老干部局开展组团式为老服务

..... 王国华 (12)

嘉定区推进离退休干部工作项目进党建服务中心 李玺 (12)

市委统战部举办“致敬新中国”离退休干部书画摄影展 朱丽萍 (13)

松江区推出“乐聆心语”离休干部心灵关怀项目 傅晨程 (13)

黄浦区推出“馨语暖阳”实事项目2.0版本

..... 沈斯亮 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

初心使命：70年再出发

不忘初心 抒写大爱人生 (14)

牢记使命 愿为和谐著华章

..... 崇明区委老干部局 (15)

与新中国同龄 我自豪 李冬菊 (16)

风雨70年戏剧创作的点滴故事

..... 钱光辉 (18)

戎马军旅路 忠诚祖国情 邵祝庆 (20)

学习之窗

为民服务解难题是主题教育的落脚点

..... 陆春炎 (21)

弘扬伟大长征精神 盛沛林 (22)

张富清的“比较”法 沈永昌 (23)

人物专访

用一生承载的相守与牵挂

..... 市住建委 (24)

快乐他人 快乐自己 杨 静 (26)

老兵的快乐“玩年” 缪 迅 (28)

一位新四军老战士的情怀 蔡恩普 (29)

热点聚焦

激战二一·七高地 许金湘 (31)

今日点击

爸爸妈妈战上海 宋宪年 (33)

父亲的军旅生涯 耿 勇 (35)

一枚渡江胜利纪念章 金洪远 (36)

情满人间

军人情结 马镇兴 (37)

战友情 范永祥 (38)

两情相悦喜重逢 唐国新 (38)

上海阳台

夏天吃茄子 任炽越 (39)

清雅丝瓜 郁建民 (39)

七彩长廊

老记身上有“富矿” 朱亚夫 (40)

畅游天下

游广富林 王家年 (41)

相伴做块“夫妻墨” 钱红春 (41)

知识卡片

这些抗衰秘诀你知道吗 (42)

空气污染导致人均减寿近两年 (42)

养生之道

如何让大脑更年轻 (43)

生活之友

防暑降温的误区要规避 (44)

闲情雅趣

“剪爱”世界 乔宪玲 (46)

激情岁月

军中男护士 张伟伦 (47)

艺林漫步 云 农等 (48)

封面：呵护

周文静摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：山村之欢

裁恭杰摄



锤炼初心，在继承中奋力开拓创新

——本市举办老干部工作部门负责人培训班

□ 市委老干部局综合调研处

为深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述和考察上海时的重要讲话精神，结合全国老干部局长会议和十一届市委七次全会部署要求，努力打造一支忠诚干净担当的新时代老干部工作队伍，7月1日至7月5日，2019年上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席开班式并作动员讲话，参加现场教学、分组讨论，出席结业式并作专题党课。局领导班子成员、副处级以上干部以及各区、大口党委、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人同志参加培训。

杨佳瑛在开班动员讲话中指出，要从加强思想理论武装、提升自身能力本领、创新推动新时代老干部工作的高度，进一步认识加强学习培训的重要意义，强调要聚焦本次培训主题和内容、聚焦落实年度重点任务、聚焦新时代老干部工作面临的新课题，进一步学思结合、推动新时代老干部工作的新实践。

本次培训班分别邀请了市委组织部原副部长冯小敏，市委党校经济学教研部副主任、教授李猛，市委党校马克思主义学院副教授袁峰，市委党校马克思主义学院副院



长、教授陈方刘，市委党校社会学教研部主任、教授马西恒，江苏省委老干部局副局长孙步乾，杨浦区委组织部副部长、老干部局局长卜健，复旦大学社会发展与公共政策学院教授任远进行专题授课，还分别安排了上海数据交易中心与星环科技、普陀区城市社区基层党建和老干部工作两场现场教学，并组织学员进行分组讨论。

在培训班结业式上，市教育卫生工作党委老干部处长金勤明，市市级机关工作党委老干部工作部部长牛传忠，黄浦区委组织部副部长、老干部局局长李国球，中国商用飞机有限责任公司人力资源部副部长徐春夏等4位同志，分别代表各自小组作了大会交流。

杨佳瑛在结业式上充分肯定了本次培训班取得的积极成效，并根据“不忘初心、牢



记使命”主题教育部署安排，为全体学员作了一次“牢记初心使命，更加奋发有为，推进新时代上海老干部工作高质量创新发展”的专题党课。

杨佳瑛指出，要回望走过的路，不忘初心，坚定理想信念，学习传承老同志坚如磐石的忠诚品格、廉洁自律的干净本色、舍我其谁的担当精神。要走好脚下的路，坚守初心，认真履职尽责，涵养党和人民利益“高于一切”的政治素养、展现“立足一线”攻坚克难的责任担当、增强“跨前一步”用心用情的服务意识、弘扬“争创一流”的进取精神。要展望今后的路，锤炼初心，积极担当使命，做到学与思、改与干的统一，离退休干部政治思想引领与加大培训力度的统一，老干部工作信息化与需求导向的统一，重点工作与提质增效的统一。

杨佳瑛强调，新时代老干部工作要坚持融合发展理念，将离退休干部党建与老同志发挥作用、退休干部“三项建设”与困难帮扶、城市社区离退休干部党建与基层党建大格局、老干部工作与宣传报道、离退休干部发挥作用与关工委工作、老干部工作与干部队伍建设融合发展、相互促进。杨佳瑛还对落实中央有关精神，做好离退休干部党员“不忘初心、牢记使命”主题教育、庆祝新中国成立70周年、开展全国和上海离退休干部“双先”评选表彰等几项重点工作提出了要求。

杨佳瑛指出，水激石则鸣，人激志则宏。她号召全市老干部工作部门党员干部要守护初心、践行使命，发扬“只争朝夕、夙夜在公”的精神状态，点燃“锚定目标、久久为功”的奋斗激情，努力打响“乐龄申城 五心行动”工作品牌，争做排头兵、先行者，努力交出让党组织和老同志满意的合格答卷，为庆祝新中国成立70周年作出老干部工作者的应有贡献。

（执笔：沈蓓昱）

“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”主题活动启动

□ 市关心下一代工作委员会办公室



“今天，我们走进中共四大纪念馆，将红色基因传承；今天，在迎接祖国母亲70岁生日之际，我们将再次扬帆远航……”

7月6日下午，在中共四大纪念馆，2019年度“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”主题活动启动仪式，在一首满怀深情的原创诗朗诵——《走进新时代，我们扬帆再远航》中拉开序幕。

市关工委成员单位领导、“五老”代表、青少年代表共计140余人参加了仪式。市委组织部副部长、市委老干部局局长、市关工委常务副主任杨佳瑛出席仪式并讲话。

杨佳瑛指出，上海是中国共产党的诞生地和梦想启航地，要从这座光荣城市的革命传统和红色基因中汲取开拓前进的力量。近年来，全市各级关工委坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，充分发挥上海特有的红色资源优势，积极开展“从石库门再出发”主题活动，教育引导青少年深刻了解和把握红色基因的精



神内涵和时代价值，取得了较好成效。

杨佳瑛强调，今年围绕庆祝中华人民共和国成立70周年，以“腾飞中国·辉煌70年”为主要内容，重点推出“阅读红色书籍”“宣讲红色故事”“寻访红色印迹”“观赏红色电影”“践行红色承诺”“撰写红色征文”等系列活动，目的就是要持续组织开展好“从石库门再出发”主题活动，着力打造上海加强青少年思想道德教育的工作品牌，更好教育引导广大青少年弘扬爱国主义为核心的伟大民族精神，厚植红色基因和红色滋养，树立正确的世界观、人生观和价值观，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，自觉听党话跟党走。

杨佳瑛要求，各级关工委要精心设计活动载体、搭建活动平台、创新方式方法，不断扩大主题活动的覆盖面和吸引力，切实增强主题活动的针对性和有效性；希望精神文明办、教育、工会、团委等部门继续发扬“平台共建、资源共享、活动共推”的好传统好做法，形成工作合力，共同推进主题活动深入开展；广大老同志要继续积极发挥自身独特优势和作用，形象生动地讲好中国故事，帮助青少年扣好“人生第一粒扣子”；广大青少年要树立远大理想、热爱伟大祖国、担当时代责任、勇于砥砺奋斗、练就过硬本领、

锤炼品德修为，自觉当好红色基因的传承者、实践者，不负韶华、不负青春，书写无愧于新时代的精彩人生！

启动仪式上，“中国好人”称号获得者、全国关心下一代工作先进工作者、黄浦区离休干部孙瑞英和虹口区丰镇第一小学四年级学生马悦馨分别代表五老和青少年作了发言。

市委老干部局、市精神文明办、市党史研究室有关领导向青少年代表赠送了《新中国英模故事选》（1949—2019）和《红色印迹打CALL册》。

仪式最后，与会领导共同点亮了启动灯柱，正式拉开了2019年度“从石库门再出发”主题活动的序幕。

启动仪式由上海市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教委、市总工会、团市委、市委党史研究室主办，虹口区关工委、区委老干部局、团区委、区教育局、区体育局和中共四大纪念馆承办。

启动仪式结束后，作为2019年度“从石库门再出发”主题系列活动之一的“寻访红色印迹”定向赛在中共四大纪念馆国旗广场开赛，由市关工委各成员单位组建的27支队伍参加了比赛。

日前，市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教委、市总工会、团市委已联合下发了《关于组织开展2019年度“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”主题活动的通知》，对组织全市青少年广泛开展“阅读红色经典”“宣讲红色故事”“寻访红色印迹”“观赏红色电影”“践行红色承诺”“撰写红色征文”等系列活动进行了具体部署。



市委老干部局举行“不忘初心、牢记使命”主题教育专题党课

□ 市委老干部局机关党委

7月9日上午，市委老干部局举行“不忘初心、牢记使命”主题教育专题党课，邀请长宁区委原书记、离休干部李仁杰作《不忘初心、牢记使命、不断前进》党课报告。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出席会议并讲话，副局长、局机关党委书记、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会议，副局长龚怡、范传伟，副巡视员洪瑞霖，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。

李老深情回顾了自己的入党初心，那就是要救国，就是要在党的领导下建设社会主义。通过讲述自己投身各个时期革命建设的历程，李老坚定地指出，共产党人的使命，就是要全心全意为人民服务、注重改革创新、抓好党风廉政建设，使我们的红旗能够飘万代，永不变色。最后，李老要求新时代的共产党员一定要做好这“三种人”：第一种是要做一个对党对祖国有奉献的人，第二种是要做一个让组织和人民放心的人，第三种是要做一个回忆往事、回顾一生问心无愧、无怨无悔的人。李老的党课声情并茂、感人肺腑，赢得了在场所有党员的阵阵热烈掌声。

杨佳瑛结合深入推进主题教育，更加用心用情做好老干部工作，提出三点意见。

一是要自觉践行党的初心和宗旨，积极传承红色基因和光荣传统。要按照主题教育的总要求，守初心、担使命，找差距、抓落实，牢牢把握主题教育的目标任务，对照五方面具体目标任务，真正做到“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”。

二是要认真落实责任使命，彰显中国共产党党建特色。要始终牢记老干部的历史功绩，以坐不住、等不起、慢不得的政治责任感和工作紧迫感，千方百计为他们办实事、做好事、解难事。要组织引导广大老同志深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，充分发挥老同志的独特优势和积极作用，为改革开放再出发贡献宝贵经验、智慧和力量。

三是要奋发努力、与时俱进，体现新时代老干部工作者的精神风貌。要结合“用心用情做好新时代老干部工作”主题征文活动，进一步将所思所想、所感所悟转化为老干部工作的实际行动，对照“五个过硬”标准，充分发挥各年龄段干部的积极性、主动性和创造性，将检视问题和整改落实贯穿全过程，以饱满的热情、创新的活力和担当的魄力，建设一支高素质的忠诚、干净、担当的老干部工作队伍，不断推进新时代上海老干部工作的高质量创新发展。

会上，罗文辉、陈丹凤、游闪闪、项雯、马晓锋等五位同志作了“用心用情做好新时代老干部工作”主题征文活动代表的发言，分享了他们在不同岗位的工作感悟、学习心得以及难忘故事。



他们用模范行动践行“初心”

——市级机关两万离退休干部在社区发挥作用

□ 牛传忠

近年来，上海市市级机关系统离退休干部，积极响应党组织号召，退休后，主动到所在社区报到，持续发挥老党员作用，展示正能量，用模范行动践行初心，诠释市级机关离退休干部党员离岗不离党、退休不褪色的坚定信念。

从“嘎山胡”到“新思想”的宣传员

每逢周二、周五，都是上海海关退休人员第四党支部“嘎山胡”活动日。退休干部党员，聚在一起交流近段时间自学政治理论的体会和感悟。支部的32名退休党员陆陆续续全来了。支部党员交流理论学习体会，注重紧密结合近期党和政府推进的重点工作、老百姓热议的事、群众思想上难解的“疙瘩”，从党的理论和政策上寻找答案。“嘎山胡”活动场所设在社区居委会活动室，社区的居民们由好奇旁听，到自觉加入，由看热闹到插话参加讨论，“嘎山胡”的人群越聚越多。“嘎山胡”活动不但深化了支部党员的政治理论学习，还能够引起社区群众的兴趣，帮助群众解开思想上的一个个“扣子”，第四支部一班人与社区居委会一合计，逐渐把“嘎山胡”活动打造成为退休支部党员向

社区群众传播党的政治理论，带动群众学习习近平新时代中国特色社会主义思想、学习党的十九大精神的平台，成为社区的一道风景。

在社区作党的创新理论学习的宣传员，这种“嘎山胡”做法，在市级机关离退休干部基层党组织中十分普遍。据统计，市级机关系统有670余名老同志在社区担任理论学习辅导员；有3500余人次的老同志为所在社区居民、敬老院、学校等宣传党的十九大精神；有850余名老同志





参加党支部组织的进社区、业委会、商场等，开展各种形式的理论宣传活动。社区干部们反映，市级机关老同志用模范行动把居民们学习新理论的热情点燃了起来。

从参与社区事务到“垃圾分类新时尚达人”

宋卫东是上海市气象局机关的一名退休干部党员，2012年7月，宋卫东居住的松江区九亭镇颐景园小区居委会换届，他被小区居民一致推选为居委会委员。垃圾分类活动开始，由于居民们对这项活动理解不到位，行动上不够积极。老宋与小区居民越剧兴趣组把“垃圾分类”知识改编成越剧唱段，在小区开展“垃圾分类我先行”宣传活动。今年5月1日起小区撤掉600多个垃圾桶，合并为20个垃圾分类集中投放点，老宋被小区居民赞为“垃圾分类新时尚达人”，被所在居委会聘为垃圾分类总顾问。

在“垃圾分类”活动中，500多个离退休干部基层党支部积极行动起来，1500余名离退休干部主动担任小区“垃圾分类”志愿者，在小区分发“垃圾分类”宣传品、垃圾袋，参与制作小区“垃圾分类”宣传栏。

从志愿者到参与社区事务的“达人”

作为市一中院原法官，孟进同志曾经在工作中赢得过许多褒奖，但他更为珍视的是退休后所在社区颁发给他的荣誉和各类证书：“长风社区劳动关系协调工作与家庭顾问团顾问”“法律援助团志愿者”“法律服务优秀志愿者”“法制宣传先进个人”“长风街道首席人民调解员”“长风社区和谐劳动关系贡献奖”等。他和退休的老同事一起在社区义务当起法律宣传员，倾听诉求，宣传法律知识，增强居民法制观念，帮助培训提高调解干部的业务水平，参与调解居民邻里矛盾，连续十七年不间断，社区老百姓亲切地称呼他们是



“自己家的法官”。

多年来，市级机关系统离退休干部，在社区自觉发挥优势，360余名退休干部党员担任社区、居民小区、业委会等基层党组织内的党务干部，夯实了社区党建基础；600余名有文艺特长的退休干部，成为社区文娱活动骨干，为丰富居民文化生活献计出力；550余名退休干部书画摄影骨干，为社区居民举行讲座培训，居民们反映，现在在家门口就可以欣赏到高质量的书画摄影作品了。

（作者系市级机关工委老干部工作部部长）





关于运用“互联网+关工” 助力红色基因传承的现状分析和对策思考

□ 杨浦区关心下一代工作委员会办公室

区关工办对“运用‘互联网+关工’，助力红色基因传承”专题开展调研，以期使传承红色基因的关心下一代工作与互联网深度融合。

一、背景与基础

认清“传承红色基因，争做时代新人”的重大意义。探索“互联网+关工”在活动中的积极作用，积极利用杨浦区极为丰富的红色基因资源（有革命遗址遗迹71处）。

杨浦区网上关工载体和老干部网宣队伍逐步建立。有区关工委微信公众号、区委老干部局微信公众号、区关工委各成员单位、联席单位和街镇的官网，宣传、报道在杨浦基本实现全覆盖。

老干部网宣队伍成为关工宣传骨干力量。如“金色夕阳”老干部正能量工作室。区关工办在各关工联盟单位建立的网宣通讯员队伍，形成了网宣工作的基本队伍。

二、做法与成效

1、紧跟潮流创新形式。一是开办网上微展厅。在国歌展示馆举办纪念田汉诞辰120周年“‘时代先锋、民族脊梁’专题图片全国展演活动”时，运用网上微展厅方式，为青少年提供网络观展服务，提高活动便捷性和吸引力。二是开发网上微课堂。将红色传统、文化、理论融入网络教育。如，以关工委微信公众号为阵地的红色基因传承主题月活动，正能量工作室先锋组录制的青少年教育视频。三是开通网上微直播，提升传承红色基因活动的知晓度、参与率。

2、立足实际搭建平台。一是对接需求，着力打造传承红色基因微信矩阵。二是

发挥优势，广泛建立传承红色基因微信群。三是老少结对，组织开展以“我的中国梦”、“传承中华魂，共筑中国梦”等主题的老青结对博客秀活动，总阅读量已超百万人次。

3、着眼长远健全机制。一是建立和完善“五区”联动机制，联手提供教育素材。二是建立和完善“人才”共享机制。全区500多名老干部积极参与，成为活动的基本力量。三是建立完善“网宣工作”推动机制。通过举办网宣知识培训交流、评选“网宣达人”，奖励“上网流量”等方式，提高“五老”参与网宣积极性。四是建立完善“网上网下”互动机制。网上教国歌、讲故事，网下参观体验等，切实将红色基因浸入青少年心扉。

三、不足与对策

进一步把握互联网的规律和特性的能力还不够，网上关工工作的感染力，红色资源的教育作用还不强。

下一步，将努力建立齐抓共管协调机制，形成主题教育的整体合力；积极打造网传红色基因的文化产品，让青少年在玩游戏、刷微信、发动态的过程中就能轻松愉悦地进行学习；坚持创新网传红色基因的手段；继续开办网上微展厅、微课堂、微直播，让网络成为红色基因传承的新阵地、新课堂；切实加大网传红色基因的保障。

开展网传红色基因的培训。针对“五老”队伍开展青少年思想道德、青少年网络心理和行为习惯的专门教育，开展新媒体专题培训，进一步增强队伍力量。



一、宣传系统离退休党建工作基本现状

离退休干部思想认识不断提高,效果明显。离退休干部党建工作机制基本建立,初见成效。离退休干部融入社区,发挥作用,得到社区党员群众的认可和欢迎。

二、系统离退休干部党建工作中存在的问题

1、少数领导对新时代离退休干部工作转型发展认识不足,对老干部工作重视不够。一些领导干部工作缺乏方向,缺少方法,工作制度做不到常态化、标准化,老干部工作部门人员水平和能力比较薄弱,有些单位没有专职老干部工作者,有些单位老干部工作者兼职太多,没时间完成面上的老干部工作,更谈不上做好离退休干部党建工作。

2、少数离退休干部党支部设置不够合理,部分离退休干部党支部组织生活不够正常。一些党支部难以正常开展“三会一课”;一些退休干部党支部存在书记选配难;一些支部设置不合理,不利于管理服务;一些居住分散的老同志参加组织生活不方便;一些年事已高、体弱多病老同志的政治学习组织难。

3、少数单位在离退休干部党建工作经费问题上,落实不力,保障不足。对离退休干部党组织

加强新时代上海宣传系统 离退休干部党建工作的思考和建议

□ 市委宣传部老干部处

工作经费落实情况不清楚的有25%;对离退休干部党建专项工作经费保障情况不清楚的有30%;对离退休干部党组织书记工作补贴落实情况未做到和不清楚的都有17%;对离退休干部党支部收缴党费按比例下拨的只有38%。

4、支部书记和老干部工作者的培训力度不够,少数老干部工作者思想认识不够到位。有56.2%的支部书记5年内没有或只参加过一次培训,有43.4%的老干部工作者5年内没有或只参加过一次培训。对如何科学界定并处理好党委与老干部工作部门之间的关系,思想认识还不够到位。

三、加强离退休干部党建工作的意见和建议

1、进一步抓好“三项建设”。突出抓好“政治建设”,突出抓好“思想建设”,突出抓好“提升组织力”。

2、进一步提高对加强

和改进离退休干部党建工作的重视程度。各单位主要领导要把领导重视落到实处,把离退休干部党建工作放在心上,抓出成效。

3、进一步强化精准意识。着力在精细化、优质化、便利化、个性化上下功夫,不断提高服务质量和水平,更好地满足老同志对美好生活的期待。

4、进一步加强老干部工作队伍建设。建立健全离退休干部党支部书记学习培训制度,为做好老干部工作提供良好组织保障。

5、进一步推进城市社区离退休干部党建工作。引导更多老同志到社区力所能及地发挥独特优势,在参与社区建设管理等方面发挥积极作用。

6、进一步引导老同志发挥正能量。要突出价值引领,创新活动载体,强化阵地建设,进一步组织引导好正能量活动。



长宁区

长宁区虹桥街道天爱阁 退休干部眼健康

日前,长宁区委老干部局、虹桥街道办事处携手上海爱尔眼科医院共同举办“回眸壮丽七十年,致敬筑梦老党员”——喜迎新中国成立70周年之长宁区离退休干部关爱眼健康公益活动。

活动中,虹桥街道与爱尔眼科医院共同签订了《虹桥街道离退休干部健康服务合作协议》,为离退休干部提供“三个一”(一卡一讲一诊)亲情化服务和便民

优惠政策,让老同志及时了解自身眼睛健康情况,做到疾病早发现、早预防、早治疗,提升晚年生活质量。老同志们参观了医院门诊、病房等区域,对整体诊疗环境、医疗设备、服务流程进行了详细了解。医院党支部书记、医务部主任向老同志们详细讲解了白内障、青光眼、老花眼这三类典型的老年人常见病症的诱因、危害、治疗方式及日常护理等知识,并教授老同志们用睑板腺操帮助缓解用眼疲劳的方法。(严焱红)

闵行区

闵行区委老干部局开展 组团式养老服务

闵行区委老干部局主动进社区、进家门,在老同志居住相对集中的社区开展“零距离”组团式服务,积极为离休老同志提供生活便利。

区委老干部局组织局、镇(街道)两级老干部工作者,利用大走访、专题调研、平时聊天等时机,摸清老同志日常生活中的所急、所盼、所需,梳理确定了法律咨询、健康咨询、政策咨询、量血压、测血糖、清洗眼镜、家电维修、磨刀、修鞋修伞、理发等十项内容为基本服务项目。

为提供优质、高效的服务,区委老干部局精心挑选具有一定专业化水平的家政

服务公司,以政府购买服务的方式,建立长期合作关系。专门安排一批有匠心、有爱心、有耐心的师傅组成为老服务团队,对十项基本服务项目定时定点开展集中服务;对部分老同志的特殊需求,采取点对点、一对一、进家庭的个性化服务。部分老同志反映,这样的服务很亲切、很方便、很实在。

区委老干部局还积极协调各方力量,使组团式服务“形成一盘棋、拧成一股绳,结成一张网”。在整个活动中,街道相关部门、居委会给予了大力支持和配合,老干部工作者、居委会干部及党员志愿者全程参与,确保了活动安全、顺利、有序进行。(王国华)

嘉定区

嘉定区推进离退休干部 工作项目进党建服务中心

日前,为进一步推动老干部工作融入基层党建大格局,拓展完善离退休干部学习活动和发挥作用平台阵地建设,嘉定区委老干部局召开离退休干部工作项目进党建服务中心(站点)专题推进会。

会上,各街镇介绍交流了本年度老干部工作项目进党建服务中心(站点)的开展情况。区委组织部副部长、区委老干部局局长夏

峰在肯定成绩的同时提出明确要求:一是要统一思想,凝心聚力。各街镇要找出差距、相互借鉴、相互学习、共同进步。二是要发挥好阵地作用。充分依托各街镇党建服务中心(站点)工作枢纽、服务窗口、展示平台、活动阵地四大功能,助推老干部工作项目落地生根。三是要抓好落实,在融合中推进。将离退休干部工作项目纳入基层党建、社区党建、区域化党建工作体系。(李玺)



市委统战部举办“致敬新中国”离退休干部书画摄影展

日前，市委统战部举办“致敬新中国”——统战系统离退休干部庆祝新中国成立70周年书画摄影展。市委常委、统战部部长郑钢淼观看展览，副部长严军出席开幕仪式并致辞。

此次书画摄影展共展出书画作品40余

松江区推出“乐聆心语”离休干部心灵关怀项目

松江区委老干部局探索利用社会化、专业化手段开拓服务形式和内容，日前，与上海慧修教育科技有限公司联合推出“乐聆心语”离休干部心灵关怀项目。

据介绍，“乐聆心语”离休干部心灵关怀项目采用结对形式，由慧修公司选派有心理学、老年学等专业知识的老师，每月定期到离休干部家中开展访谈互动，倾听老同志的故事和心声，帮助他们消除孤独感、失落感。同时，挖掘老同志身上革

黄浦区推出“馨语暖阳”实事项目2.0版本

今年以来，黄浦区委老干部局及时总结改进离休干部服务管理工作，对已经实施一年的离休干部一对一的精神慰藉服务品牌——“馨语暖阳”陪伴计划进行升级扩容，持续推进“四个暖阳”实事项目2.0版本，使老同志感到更加温暖贴心。

日前，对部分服务对象进行了实地走访，通过对工作情况进行梳理和收集汇总老干部的意见建议，区委老干部局发现，该项目开展一年来，社会团队定期上门，为结对签约老干部提供一对一的精神慰藉和陪伴服务，解决了因独居、孤老、空巢等原因造成的精神空虚，有效维护和促进了离休干部的心理健

幅，摄影作品80余幅，是从征集到的400多幅作品中撷取的精品，展览分为“历史变迁”、“祖国风光”、“上海新貌”、“幸福生活”、“不忘初心”等版块，这些作品跨时空、多维度地呈现出祖国发展的巨大成就，讴歌新时代美好生活，抒发了老同志

命传统、家教家风、人生感悟等正能量故事和闪光点，引导调动他们保持阳光心态。目前，首批10位老同志已自愿参加这一项目，服务团队已完成第一次访谈工作。

为开展好实事项目，松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬带队，就“乐聆心语”项目多次开展专题研究，专程赴慧修教育公司实地考察，共同探讨、策划活动项目方案。

在启动仪式上，结对老干部们纷纷发言，对区委老干部局推出的这一暖心工程给予充分肯定和赞扬。（傅晨程）

化上门服务，有时仅局限于聊天，服务内容略显单一，与老干部实际需求的针对性还不强等问题。

为此，采取了升级举措：一是科学合理确定服务对象，提高针对性。通过抽样访问，在充分征求老同志意愿的基础上，对一部分因病长时间入院、耳疾严重，以及子女回到身边照料的老同志取消了服务。同时将有需求的14名老干部纳入服务范围，并顺利完成首次上门走访衔接工作。二是按实按需设定服务内容，确保有效性。与阳光馨语公益服务中心多次沟通，重新调整了服务对象、志愿者管理培训、服务规章制度、服务形式、服务手册项目的设定和管理等。将服务条款中“每人一周一次定时服务”调整为“按需服务”，具体服务次数按照上门评估，以及后续服务过程中的老同志意愿，可作灵活调整。（沈斯亮）

市委
统战部

松江区

黄浦区

胸怀理想 投身革命

1926年出生的孙瑞英，在南洋中学求学期间，加入了中国共产党，在面向鲜红党旗，举起右手宣誓的那一刻，她下决心要用一生践行理想，为实现党的最终目标奋斗到底。在迎接上海解放的日子里，孙瑞英根据地下党上级组织指示，发动和动员群众开展斗争。她深入到学生中间，宣传党的理想、目标，组织学习党的文件，物色和培养骨干力量，不断壮大支持和同情革命的队伍。当回忆起那段难忘的日子时，孙瑞英动情地说：“在日本侵略者的统治下，作为一个中国人没有自由和尊严，在那种恨不得死的环境下，找到了光明的出路。从此，走上了爱国救亡的道路。”

关爱青年 语重心长

新中国成立后，孙瑞英长期从事青年工作。在那个火红的年代，孙瑞英以满腔热情投入到工作之中，不管是从事共青团组织人事、纪律检查工作，还是独当一面主持团区委工作，她都干得风生水起。后来孙瑞英担任原南市区区委副书记，文教工作是她分管领域之一，她经常深入第一线，深入到学校，走进教室，坐在最后一排，听老师上课。边听边记，从中挖掘先进典型并寻找问题，有针对性地提出自己的见解，用来指导面上的工作。

离休后，孙瑞英长期担任黄浦区关心下一代工作委员会副主任，不管是讲演、报告，还是撰文交流，孙瑞英都是倾情付出。她带头参加了多种形式的老青结对活动，围绕如何开展社会主义荣辱观教育，“共筑中国梦”展开对话。2016年7月，孙瑞英参加了黄浦区委宣传部组织开展的“跨时代对话——我们走过这样的年代”活动，《解放日报》通版进行了报道，在社会上引起了很大反响。孙瑞英多次寄语年轻同志：“爱党爱国，矢志不渝。”这是她几十年追求的理想，不懈奋斗的写照，也是她对年轻一代的殷切期望和嘱咐。

不忘初心 抒写大爱人生



无私奉献 大爱无疆

2017年9月，黄浦区委老干部局收到了离休老党员孙瑞英、孙增闵夫妇的来信，信中写道：“党中央对脱贫攻坚的牵挂，习总书记对西部集中连片的深度贫困地区考察调研并提出全党同志务必共同努力的要求牵动了我们的心。年老未曾忘初心，我们商量之后作出了一个决定，把原来准备以后做的事提前做，对深度贫困地区奉上一份爱心，对中国社会主义建设道路上的小康梦尽一份力量。奉上人民币80万，请以两位离休老党员的名义捐给青海省玛多县作助学帮困之用。”

区委老干部局的同志捧着这封信，感到沉甸甸的温暖与使命感，当年9月30日上午，两位老人在工作人员陪同下到银行办理了80万元转账业务。孙老夫妇的言传身教得到家人的理解，子女们都支持父母的爱心善举。如今，“黄浦·玛多爱心教育基金”已成立，在玛多这块贫瘠的土地上，孙瑞英夫妇俩的爱心如同涓涓细流，一定会浇灌出希望与幸福之花。

牢记使命 愿为和谐著华章

□ 崇明区委老干部局

年轻时,他一身戎装,服役部队,保卫祖国的疆土;壮年时,他从事纪检、司法行政等工作,惩治贪腐,崇法秉正,守护一方平安;退休后,他发挥余热,调处纠纷,为维护崇明社会稳定默默奉献着自己的力量……他就是崇明区联合人民调解委员会主任施祖群。

施祖群自2009年受聘从事人民调解工作以来,已经度过十年寒暑。十年来,他受理调处了成百上千件纠纷案,接待过形形色色的当事人,经历过许多奇特、难忘的事。每天调解的纠纷在变化,接待的当事人在变化,唯一不变的是他对调解工作的执着,对服务群众的热忱。

面对争吵不休的当事人 他百般劝解、定纷止争

1995年10月,张女士与袁先生签订房屋买卖合同,张女士将崇明某农场一处售后公房出售给袁先生,袁先生支付了购房款。因当时政策原因,双方约定五年后办理房屋过户手续。后来,张女士与丈夫离婚,不久因病去世。2000年10月,袁先生联系张女士的家人办理房屋过户手续,张女士的家人主张以过户时的房价重新定价,要求袁先生予以补偿,双方发生激烈争吵。2014年2月,施祖群受理了这件持续十余年的纠纷案。他依据相关法律向双方释法明理,多番劝说疏导,最终引导双方握手言和,签订了人民调解协议书。

面对孤助无援的农民工 他伸出援手、及时相助

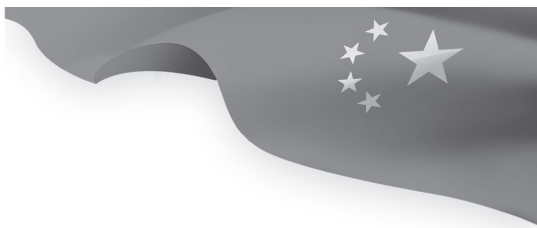
2016年春节前,40余名农民工围堵区联调委门口,要求施祖群帮助他们解决问题。因

公司经营不善,拖欠农民工工资17万元,他们多次讨要未果。因人员众多,场面混乱,极易引发群体性事件。施祖群对工人们一一安抚,耐心疏导劝解。随后,立即联系公司负责人,要求其前来协商。公司负责人以各种理由推脱,不肯露面。施祖群晓之以理、动之以情,最终赢得公司负责人的认可,与工人们进行商谈。在施祖群的主持下,双方几经协商,公司负责人同意发放工人工资,并作出适当经济补偿。农民工拿到了工资,高高兴兴地回家过年了。

面对失去父亲的孩童 他多方联系、解决难题

2018年7月,10岁的小蔡在长江边玩耍时不慎落水,父亲为救小蔡溺水身亡。小蔡的母亲多年前与父亲离婚,一直下落不明。因家庭生活困难,小蔡的祖父母想通过法律途径取得孩子监护权,并申请政府救助。因人民调解无法调解法定监护权案件,施祖群多方奔走,热心帮助这个不幸的孩子。他带着小蔡祖父母提供的资料,主动寻求公安机关帮助,找到小蔡的母亲。之后,联系区法院启动诉讼程序审理该案。他又联系区法律援助中心安排援助律师,为小蔡祖父母提供法律援助。最后,区法院判决小蔡祖父母依法行使监护权利。

2018年12月,上海市司法局等单位联合举办全市首届“人民调解故事”大赛,施祖群的调解故事荣获“十佳调解故事奖”。施祖群说:“崇明正在建设世界级生态岛,我虽然已年届七旬,但我愿意把我的余生奉献给人民调解事业,愿为维护东海瀛洲的社会和谐稳定奉献一份绵薄之力。”



与新中国同龄 我自豪

□ 李冬菊



我是在新中国诞生的火红10月，出生于山东老家。生在新社会，长在红旗下，与许许多多的同龄人一样，我们这代人，自打呱呱坠地的那一刻起，身上就打上了与新中国同龄的时代烙印；与新中国同呼吸、共命运，不仅目睹了新中国的历史变迁，更是亲历了祖国的社会主义建设。

回顾我70年来的自身经历真可谓“走南闯北”。几经南下北上的情景历历在目，令人难忘……

我父亲于1949年初应征参加了中国人民解放军，毅然踏了解放全中国的征程。我出生时，父亲都未能回来……

我4岁那年，母亲带着我随军，我家先后无锡、镇江待过，从此，我就跟随父母走南闯北了。1956年，父亲由部队转业到了国家纺织工业部设计院工作，我们家因而又迁到了北京。

首都北京，处处是一片欣欣向荣的新气象。我家当时居住在海淀区甘家口百万庄。1957年，我上的小学是建工部子弟学校。二年级时加入了少先队，戴上了鲜艳的红领

巾。我的金色童年是在北京度过的，现在回忆起来，心里还是美美的。

1960年，国家遭受自然灾害之时，中央国家机关精兵简政，需下放一大批机关干部。父亲主动请缨，带领我们把家安到上海市金山县兴塔公社的兴塔镇上。当年所谓的兴塔镇，从东到西只有一条街，镇上住着吃商品粮的居民不到百户人家。沿街民居参差不齐，有瓦房，也有草屋，街上店铺不多，有百货店、南什店、布店、水果店等。没有电影院和其他文化娱乐场所。好在小街的北面还建有卫生院和中、小学校，我便在兴塔小学，继续五年级第二学期的课程。

镇上居民还没有用上自来水，平时淘米、洗菜、洗衣服乃至刷马桶用的全是名为“米丈江”的河水。每天清晨，身穿土布衣、光着脚丫的农民会挑着蔬菜来街上卖，早市过后，小镇便很快恢复了宁静。居民们生活十分简朴，衣着破旧。特别是家里孩子多的，生活则更是困难。老大穿新的，老二穿旧的，缝缝补补给了老三。居民的孩子好些成了我的同学，他们对我这个“小北京”新奇而又热情，教我听懂和学讲本地话，课余也喜欢和我一起玩耍。他们有的成了我这一辈子的好朋友。

1968年下半年，全国开始安置66、67、68届初、高中毕业生分配工作。当时的政策是面向农村、面向边疆、面向工矿、面向基层。尽管是“四个面向”，我抱着青春理想，青春奋斗的信念，毅然选择并态度坚决地报了名，去黑龙江生产建设兵团。

当年9月5日，金山有66名热血青年登上了北去的列车，经历了两天三夜的行程，最终到达了紧挨中苏边境、黑龙江畔的290农场。兵团组建后即编属为二师第八团。尽管该农场系由部队集体转业官兵开发于1955年建成的农场。但我们去时生活条件还是很艰苦的，最让我们知青难以适应的是，刚去的几年，连队都没通上电，一到晚



上，黑灯瞎火的，干啥都没劲。心里还老嘀咕，解放快近二十年了，怎么还没用上电灯？实际上，这就是我们的“国情”。

在兵团的十一年，是我们这代人最美好的青春时光。我们去的是解放军领导的兵团，没有领章和帽徽，承担的却是屯垦戍边的神圣使命，全国各地计有54万之多的知青先后加入到兵团行列。

在这十一年里，老复转官兵、老垦荒战士教会了我们干农活的技术，我们从他们身上学到了艰苦奋斗、无私奉献的精神。在连队，我先后干过农工、猪倌、会计、统计、出纳兼文书等，由于工作认真，不怕苦，思想上积极要求进步，1972年7月被批准加入了中国共产党，成了一名中共正式党员。

改革开放后，国家开始着手调整知青政策。因符合相关规定，我们夫妇俩办“双顶替”，带着儿子于1979年3月返城，回到阔别已久的金山。

回到金山，我进了县计量管理所工作。我很珍惜这份工作。刚回来时金山县城并不大，城镇常住人口不足3万。整个县城区没有像样的住房、街道、学校和医院，最热闹的当数东林街（县政府大院西面），街两旁零零落落地分布了几家商店，朱泾乡卫生院、县交通局等也都在这条街上，机关各单位大都在县政府大院里办公。到了晚上，街上的店都打烊了，整条街一片漆黑，只有一家日夜商店的灯亮着昏暗的光，有个营业员值守，以备有人晚间买个杂物之需。

街上的路弯曲狭窄，路面高低不平，路旁住宅的墙根下天晴时，总有一溜儿大小不一的马桶在那晾晒着。整个城区没有配套完善的住宅小区，像模像样的酒店、旅馆屈指可数。当时的公园新村、东风二村、红旗新村等就算是比较高档的住房了。那时，老百姓买什么都得凭票，按计划供应，粮、油、布、肉、鱼、蛋、煤等都得凭票购买。

改革开放的春风吹遍了神州大地，特别



是党的十八大以来，祖国的面貌发生了翻天覆地的变化。中国的经济快速增长，在能源、交通运输、电信科技、国防建设等领域均取得了辉煌的成就。老百姓的生活水平也有了相当幅度的提高。

金山也发生了巨大变化。经济快速发展令人瞩目；科技、教育、医疗卫生水平大大提高；道路新建和拓宽，高速、高铁、动车、公交，为百姓出行提供了极大的便利。一座座高楼大厦拔地而起，老百姓住上了配套齐全、倍感舒适的房子，生活水平由原来的温饱快速提升到了小康。

1997年撤县建区、联合建设，区政府所在地南迁至金山卫城区，但老城区建设也加大了力度。就拿原金山县城朱泾镇为例，新建和扩建了学校、体育馆、医院等，原来的老街拆除后，重新修建了东林寺、紫金广场、五福广场和不少商业街等。城南高楼林立，道路宽畅，餐饮、商店、娱乐场所连成一片，满足了人们在物质和娱乐方面的需求。紫金广场已成了人们尤其是老年人休闲、聚集、锻炼、歌舞的好场所。现在的朱泾镇，早已旧貌换了新颜，一到晚上，街上灯光璀璨，街市商品琳琅满目，饭后茶余的人们三五成群，或逛街购物，或健身走路，熙熙攘攘的，煞是热闹。

与新中国同龄的我们这代人，伴随着共和国走过了七十年的风风雨雨，亲身经历了国家变得越来越强大，亲身感受到百姓的生活变得越来越好，亲眼看到我们的国家在国际上的地位也越来越高，感到无比的幸福和自豪。

风雨70年戏剧创作的点滴故事

□ 钱光辉

我“呱呱”落地不久，响起了人民解放军解放上海的隆隆炮声，迎来了新中国的缕缕曙光。小时候，我真切记得翻身农民，参加互助组、合作社、人民公社，走集体化道路的动人场面，我难以忘怀民校里三叔四姨们，学文化扫文盲、你唱我跳的欢乐乡音。风雨人生，七十春秋，点点滴滴，铭记心头。特别使我难以忘却的，是党的十一届三中全会以后，改革开放使农村发生了翻天覆地的变化。多少故事、人物，多少激情、冲动，呼唤着我拿起手中的笔，讴歌祖国、赞美生活，创作出一批反映农村日新月异变化的戏剧作品。我为农村改革唱赞歌，我随祖国的脚步前进、成长。

《说话算数》

传递解放思想的呼声

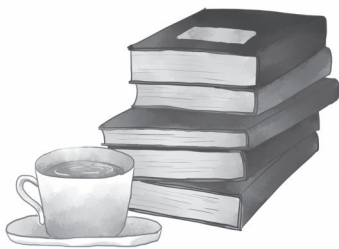
1978年，奉贤发生了一件事：某养鸡场连年亏损，大队聘请能人来承包。当承包人经过辛勤劳动，养鸡场扭亏为盈，理应得到一笔奖金时，大队领导却反悔赖账了，生怕被人戴上“奖金挂帅”的帽子。这奖金到底该不该发？一时间众说纷纭。为此，上海解放日报开展了“这六百元奖金该不该兑现？”的大讨论。我和郑道溥、夏剑青闻讯后，就感到这是一个涉及到解放思想、拨乱反正的绝好题材。在最短的时间里，我们深入到事件的发生地，了解情况，收集素材，并迅速创作出沪剧《说话算数》。在排练过程中，我们抽调全县最优秀演员，精心排练、反复打磨，力求打造艺术精品。该戏演出后，引起社会的广泛关注。在参加市农村

文艺会演时，演出结束，全场鼓掌，演员三次谢幕。这种情景，在业余戏剧演出中，是极少见到的。当晚，就有兄弟县的演出队前来讨剧本，要求第二天帮助他们排这个戏。后来，解放日报记者朱桂林等在该报的头版发表了题为“沪剧《说话算数》引起强烈反响”的报道，在全国产生积极影响。有20多个省、市的100多家单位来信要剧本。那么，一个农村题材的小戏，为什么会引起如此大的反响呢？因为，它传递了解放思想的呼声。当时，当我们拿起这剧本，看到大队领导卜子民，开始签约时慷慨承诺，最终却失信群众，把承包人理应得到的一笔奖金，七折八扣，最后只给5元。这让人感到非常荒唐，不可理解。这就是那个年代人物的真实写照。该戏深刻揭示十年文革“左”的流毒对干部造成的精神创伤，喊出了共产党人要解放思想、实事求是、说话算数的呼声。所以，《说话算数》的创作给我们最大的体会是：该戏之所以受到欢迎，是因为它紧扣了时代脉搏，揭示了社会矛盾，反映了人民心声。

《石头赔情》

展示改革年代干群关系的变化

上世纪80年代，农村实行联产承包责任制，这在当时是一个了不得的行动。一下子，如惊雷，震动着每个人的心。有人说：啊！一夜间，重新回到1953年，这到底是社会的进步还是社会的倒退？对于我这样一个见识不多的年轻人，心中充满困惑、疑问。于是，我们来到江海公社跃进大队，了解实行联产承包责任制的情况。在那里，受



到大队领导朱德龙同志的热情接待。其中，他所讲的一个故事，深深吸引了我。有一个青年，在吃“大锅饭”的年代，不钻研种田技能。队长批评他几句，他还不服气，与队长打架。而实行联产承包责任制后，该青年不懂种田技术，出足洋相。明明秧田里有杂草，他不施除草醚，而施矮壮素。不但杂草未除掉，还使秧苗长不大，闹出一大笑话。听到这个故事，我们很受启发，对实施联产承包责任制的积极意义，有了清醒的认识，也产生了宣传联产承包责任制这一新生事物的创作冲动。于是，就创作了沪剧《石头赔情》，塑造了优秀队长水牛的形象，他不计以前的怨恨，耐心说服老婆，帮助青年石头解决秧田里出现的问题。而石头也深受教育，对自己过去不好好种田，还与队长打架并打落队长两颗门牙的粗暴行为，真诚地向水牛夫妇赔礼道歉。不思上进的小青年进步了，一对冤家成了好朋友。这戏深刻反映了实行联产承包责任制后，增强了农民种田的责任感，促使青年人的进步，实现干部与群众关系的好转。该戏搬上舞台后，在县内各地演出，对联产承包责任制的实施，起到积极的推动作用。在参加市文艺会演时，赢得较高评价。市郊许多县纷纷“移植”该戏。上海电视台专门为该戏录像播出。

《相约十二点》

折射新农村的亮丽风采

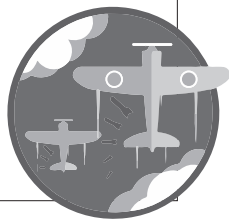
我从小生活在农村，长期以来感受到城乡的差别。当我刚开始朦胧懂事时，就经常听到有些青年千方百计想去黄浦江北岸的闵

行工厂里当工人。有的女青年也想嫁到城里，过城里人的富裕日子。随着改革的深入，农村面貌日新月异，城乡差距逐步缩小。我也有幸看到改革年代农村涌现的新气象、新事物。于是，写一个反映农村巨大变化的剧本念头，在我的脑海中出现了。《相约十二点》也就在我和顾育平的努力下诞生了。该戏写了老竹匠与三婶，在长期相处中积下深厚友谊。一对纯朴的农民，居然也学会电脑。两人相约中午十二点，上网聊天，借此互表爱慕的心迹。正在这时，在城里某报社当记者的媳妇亚萍赶来了。她也安排中午十二点，让老竹匠与城里的一位妇女相亲，促成公公去过城里人的日子。亚萍的一番好意，却被老竹匠拒绝了。当亚萍发觉老竹匠已爱上三婶时，极力阻拦并在话语中伤害三婶。但是，使亚萍想不到的，三婶就是自己今天专程来采访的白玫瑰园艺场场长。她顿时惊呆了：“想不到，昔日一个穷寡妇，今日里，刮目相看变化多。”亚萍从公公与三婶的身上，看到昔日被人看不起的农民，如今挺起胸膛，说话也有底气了。由此深深感到：农村变了！家乡发展了！这时，亚萍真诚地向三婶赔礼道歉，还出人意料地来了一个一百八十度大转弯，亲自当媒人、牵红线，促成两老的结合。该戏生活气息浓厚，情节生动活泼，具有鲜明的时代特点，受到观众的欢迎。在参加上海“十月业余剧展”演出中，以评委最高分荣获金奖。后又获得全国“人口文化奖”。

“浦江边，时代锣声天地鸣，春水悠悠映美景，借得手中一支笔，倾诉胸内万千情。”这四句唱词是2005年市有关部门在美琪大戏院举行《根深叶茂抒情怀——钱光辉戏剧作品专场演出》时，我为开场序曲所写。这是我真实的内心独白。是时代、是生活、是人民群众，为文艺创作提供了巨大源泉。是祖国浩荡的春风，使我激情满怀，努力创作，奉献出赞美农村改革的精彩乐章，为自己七十春秋成长历程留下美好回忆。

戎马军旅路 忠诚祖国情

□ 邵祝庆



我生于1949年，与共和国同龄，今年正好70岁。70年，在历史的长河中是短暂的一瞬：而人的一生则从童年、少年、青年、壮年到暮年，即将走完自己的人生。人的一生有诸多回忆，而我最难忘的是28年的军旅生涯。

身处山沟 献身国防

我1968年参军，3月18日到达浙西山区一个在建即将完工的后方战略仓库，我们来自三省四地的120多人是这个仓库组建后的第一批新兵。没有自来水，洗脸、刷牙、洗衣服、夏天洗澡等都在村庄旁的小溪解决；冬天为了洗个澡要到驻地附近的一个钢铁厂，来回步行近10公里，洗一次澡等于没有洗。面对这样的情景，开始我们心里有些发凉，感到这不是我们想象中的部队军营。针对这种状况，部队强有力的思想政治工作，使我们很快认识到：战略仓库是我军的重要组成部分，无论在什么岗位，我们都是中国人民解放军战士。虽然身处山沟，但是政治教育、军事训练、专业培训等都毫不含糊；自己动手，砌砖垒墙，土法上马修建大礼堂；开荒整地，养猪种菜，改善部队的的生活。

立足战备 组织演练

1971年7月，我被调到南京军区后勤

某分部司令部工作，而且一干就是18年。我军担负着保家卫国的重任，立足战备，加强训练，是部队的重要职责。当时我们这个分部是上世纪六十年代组建的，主要任务是负责上海和浙东南方向部队的平时时后勤保障，分部所属有兵站、汽车团、船队、医院、仓库等30余个保障分队。为了提高机关的组织指挥和部队的后勤保障能力，始终将战备训练摆在重要位置，经常组织各种演练。1986年，上级赋予我们分部组织上海方向抗登陆作战后勤保障实兵演练，为此成立了演练组织机构，抽组了汽车营、兵站、野战医院、仓库等演练分队，从理论研究、编写预案、组织分练到综合演练，历时半年时间。当时我担任实兵演练现场分练和合练的总指挥，这次演练获得了圆满成功，机关和部队得到了锻炼，我个人也荣立了三等功。

大胆参谋 勇于担当

1987年，上海交大的新生在江苏宜兴的某步兵师进行军训，在返回时一辆满载大学生的军车与一辆地方货车相撞，军车起火油箱爆燃，造成车上学生很大伤亡。这起事故的发生，惊动了南京军区的首长和上海市的领导，军区后勤部命令我们分部立即组织医疗小分队前往协助抢救。我们迅速成立指挥小组，由一名副部长带领医疗小分队赶往宜兴。当时我是司令部的参谋，参与联络协调。我们到达宜兴，会同部队、地方的医疗力量，全力开展了救治工作。当天晚上在研究救治方案的协调会上，确定将6名重伤员由地方派6辆救护车连夜送往上海医院救治。为保证万无一失，我大胆地建议将我们带去的救护车作为机动车一并前往，后来在途中还真坏了一台救护车，而用上了这台机动车。事后领导打趣地对我说：“你这个参谋关键时刻还真能参到点子上”。

为民服务解难题是主题教育的落脚点

□ 陆春炎

为民服务解难题,是“不忘初心、牢记使命”主题教育的一个具体目标,也是落脚点。重点是教育引导广大党员干部坚守人民立场,树立以人民为中心的发展理念,增进同人民群众的感情,自觉同人民想在一起、干在一起,着力解决群众的操心事、烦心事,以为民谋利、为民尽责的实际成效取信于民。

中国共产党的宗旨是全心全意为人民服务,共产党从诞生之日起就是中国各族人民的忠实代表,我们一定要永远与人民同呼吸、共命运、心连心,以永不懈怠的精神和一往无前的姿态,为实现我们的奋斗目标而努力。这个奋斗目标,从大的方向上说,就是实现中华民族的伟大复兴,从眼前事情讲,就是要为民服务解难题。每一位共产党员,都必须把为民服务解难题看成自己的职责。要对群众倾注感情、满怀激情、付出真情,真正扑下身子深入到群众中去,调查研究,体察民情,了解民意,为群众诚心诚意办实事、尽心尽力解难事、坚持不懈做好事,不断提高为民服务的水平和工作成效。

有的地方和部门,针对群众反映上来的问题,制定了措施,分解了责任,开展了整改行动,但雷声大雨点小,措施始终“在纸上”、服务始终“在嘴上”、工作始终没有“放心上”。服务群众说到底就是要解决好群众想办而办不了的一些涉及民生的困难和问题,为群众办实事、解难事。从最困难的群体入手,从最突出的问题着眼,从最具体的工作抓起,通堵点、疏痛点、消盲点,让群众急事有人想、难事有人帮,让人民看到变

化、得到实惠。只有这样,才能最大限度地调动人民群众的积极因素,形成共建和谐社会的强大动力。要坚决刹住那些华而不实、唱高调、作表面文章等作秀行为,真正扭转那些忙于交际应酬、工作浮躁、办事拖拉、效率低下、不求有所作为的衙门作风。

习近平总书记在十九大报告中指出:“中国共产党人的初心和使命,就是为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴。”“为人民服务”是中国共产党的初心与使命,一以贯之,由始而终。做事是否成功,不在一时奋发,而在能否持久。为民服务解难题不能一阵风,吹过便散。党员干部做一点为民服务的事情不难,难的是把为民服务内化为我们干部身体血液里的一部分,难的是把为民服务变成始终遵循的行为准则和永远坚守的良好习惯。一些干部,在媒体曝光后突击抓一下,在开展专项教育时重点做一做,在评比的时候集中搞一搞,这样的干部不少见。

党的领导干部,必须要坚守为民服务本色,要勤想群众之所想、勤急群众之所急、勤解群众之所困。要敢于向积存多年的顽瘴痼疾开刀,集中力量以坚决有效的措施精准施策、靶向治疗,把民生痛点变成改革的亮点,为最终实现“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的目标而努力。只有各级党委、政府和领导干部,始终把老百姓的安危冷暖放在心上,在各种事情上多为群众操心、烦心,努力用自己的辛苦指数换来群众的幸福指数,群众才能不断提高获得感、幸福感、安全感。

弘扬伟大长征精神

□ 盛沛林



最近，习近平总书记在江西考察，他专程来到于都县中央红军长征出发纪念馆参观，缅怀当年党中央和中央红军在苏区浴血奋战的光辉历程，他激情洋溢地说：“革命理想高于天，理想信念之火一经点燃，就永远不会熄灭。在中央苏区和长征途中，党和红军就是依靠坚定的理想信念的坚强的革命意志，一次次绝境逢生，愈挫愈勇，最后取得了胜利，创造了难以置信的奇迹。我们不能忘记党的初心和使命，不能忘记革命理想和革命宗旨，要继续高举革命的旗帜，弘扬伟大的长征精神，朝着中华民族伟大复兴的目标奋勇前进。”

长征，是中国共产党人创造出来的惊天地泣鬼神的英雄传奇，长征途中，英雄的红军，血战湘江，四渡赤水，巧渡金沙江，强渡大渡河，飞夺泸定桥，鏖战独树镇，勇克包座，转战乌蒙山，击退上百万穷凶极恶敌人的围追堵截，征服空气稀薄的冰山雪岭，

穿越渺无人烟的沼泽草地，纵横十余省，长驱二万五千里，“风雨侵衣骨更硬，野菜充饥志益坚，官兵一致同甘苦，革命理想高于天”。坚定的理想信念是红军战士战胜一切艰难困苦的不竭动力，也铸就了他的钢筋铁骨。长征途中，平均每前进一公里就有三四个红军战士牺牲，牺牲的营以上干部就多达422人。

长征途中，有许多感人肺腑的故事，令人肃然起敬。在残酷的湘江战役中，红五军团第34师担负后卫任务，当中央红军的其他部队渡过湘江后，第34师陷入国民党军队的重围，拼死血战中，全师官兵大部分阵亡，师长陈树湘重伤被俘。在被抬上担架押往长沙时，他在担架上撕开自己腹部的伤口掏出肠子拧断了，他宁死也不当俘虏的精神震慑敌胆。湘军军阀何键把他的头颅砍下来悬挂在城门上，他依然怒目圆睁，毫不畏惧。那一年他才24岁。

王平将军在长征中任红11团政委，他在长征回忆录里记述这样一件难忘的事。红11团过了班佑河，已经走出70多里，很快就要走出草地了。彭德怀军团长对他说，班佑河那边还有几百人没有过来，命令他带一个营返回去接他们过河。王平带着一个营往回走，大家疲惫得抬不动腿，走到河滩上，用望远镜向河对岸观察，那边河滩上坐着至少有七八百人，王平先带通信员和侦察员涉水过去看看情况。哎呀，他们都静静地背靠背坐着，一动不动，全都没气了。王平默默看着这悲壮的场面，泪水夺眶而出。

每一代人有每一代人的长征路，实现中华民族伟大复兴的中国梦，革命的接力棒已经传到我们手里。不忘初心，牢记使命，努力奋斗，我们还有许多“雪山”“草地”需要跨越，还有许多“娄山关”“腊子口”需要征服，我们要战胜来自国内外的各种重大风险挑战，夺取中国特色社会主义新胜利，依然要靠全党全国人民坚定的理想信念和坚强的革命意志。

当前全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，让我不由想起湖北省恩施州来凤县战斗英雄张富清。老人64年守口如瓶深藏功名，为人低调，比奉献不计较荣誉，勤奋工作不要求职位，生活简朴，一个搪瓷杯用了67年……是什么力量让他坚守初心，不改本色？我觉得是他可贵的“比较”法。他在“比较”中坚守奉献精神，才书写了朴实纯粹的精彩人生。

老兵张富清的可贵之处在：时刻不忘初心，永远牢记使命。心中有着为国为民的标杆，遇事就用这杆标尺来丈量、作比较。深藏功名，老人与献出了自己宝贵生命的战友作比较，想到牺牲的战友，他常常泪流满面。为此，在64年前，他用一块红布，包好用生命换来的勋章，用一口旧皮箱，封存了戎马岁月，封存了非凡军功，在为党为人民的征途中再出发。张富清退役后来到条件艰苦的来凤县，他不比较城市生活，而比较哪里艰苦就到哪里去，处处以共产党员标准严格要求自己。当副区长时，他让自己的妻子下了岗；当革委会副主任时，他把自己的大儿子下放到林场。在漫长的岁月里，他的家曾遭遇无数困难。尤其是大女儿因儿时得了脑膜炎长期患病。在平常人看来，他只要亮出军功章，就可以名正言顺地享受各种待遇。但是，张富清时常与平民百姓作比较，不让子女亲属因他而得到照顾，老人的儿孙中，没人沾过他的光。老人做白内障手术可全额报销，张富清与同病房的老人比较，他们用的是3000元的晶体，他就放弃7000多元的晶体而也只用3000元的，用他的话说：“为国家省一点是一点”。老人患有高血压，他吃的药可以报销，但他把自己配的药锁在抽屉里，也不让患同样病症的家人吃他享受公费医疗的降压药占公家的便宜。

老兵张富清就是这样，一辈子不忘初心，一辈子牢记使命，以一颗赤诚之心，与战场上死去的战友比贡献；与普通老百姓比

张富清的 “比较”法

□ 沈永昌



待遇；与共产党员的坚定信念比责任，这“三比”，比出的是忠于信仰的坚定选择，比出的是默默奉献的为民情怀，比出的是舍己忘我的崇高境界。张富清住的是老房子，用的是简陋家具，穿的是袖口已烂的衣服，但他对生活十分满足，唯独感到不够的是学习，生怕自己觉悟上落后，唯恐自己为国家为人民少做奉献，这就是老英雄的家国情怀。

越是平凡处，越是见初心。张富清用并不深奥的“比较”法，比出了一生的默默付出，无私奉献，克己奉公；诠释了共产党人的高尚人格和崇高品质。让我们以张富清为标杆，与习近平总书记的要求比，与英雄张富清的坚守初心比，与党和人民的要求比，“不忘初心、牢记使命”主题教育活动中，提升政治站位，提高学习能力，为党和人民的事业书写自己的无悔人生。



用一生承载的相守与牵挂

□ 市住建委



(1) 周始盛老伴叫丁蓝珠，他俩结婚60多年了。60多年来，周始盛把一腔情爱，浸润在相濡以沫的夫妻生涯中，维系在相敬如宾的家庭和睦上。



(2) 他俩同一年高中，不约而同报名参加市政建设，同一天到市人事局报到，又参加了同一期学习培训班。



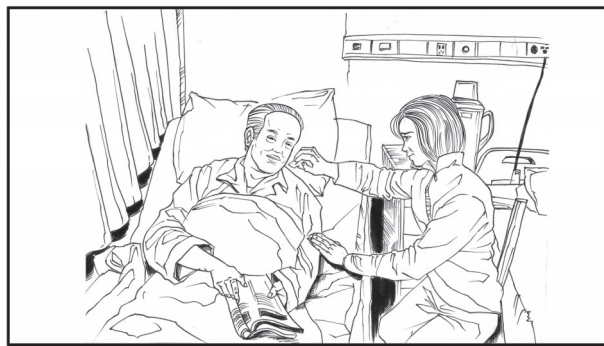
(3) 1953年，周始盛光荣加入了中国共产党。次年，丁蓝珠也被批准为中共党员。两人被编在同一个党支部过组织生活，相互勉励前行。



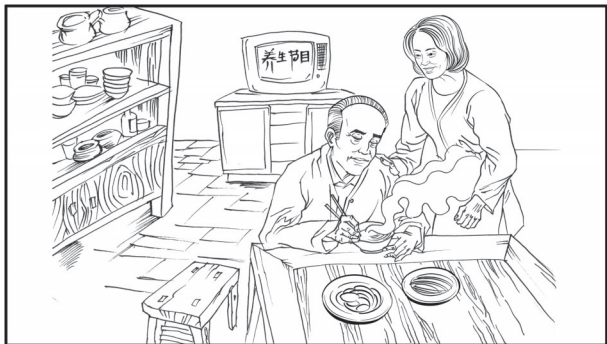
(4) 周始盛与丁蓝珠1955年步入婚姻殿堂。丁蓝珠体质不是很好，当时有肺结核病未痊愈。周始盛和家人给了她无微不至的关爱和照顾。



(5) 文革中，周始盛也被调到山东莱芜铁矿，在那里工作了整整7年。丁蓝珠一个人挑起了家庭生活的重担。一边工作一边照顾家庭。



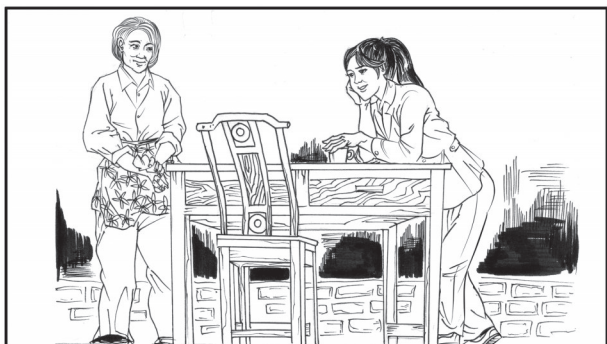
(6) 周始盛50多岁就被查出肠胃有多发性息肉，先后住院开刀6次。最严重的一次，把整个大肠几乎都切除了，在重症监护室里好几天都没苏醒过来。丁蓝珠说，那些日子里她焦急得都快天崩地裂似的。



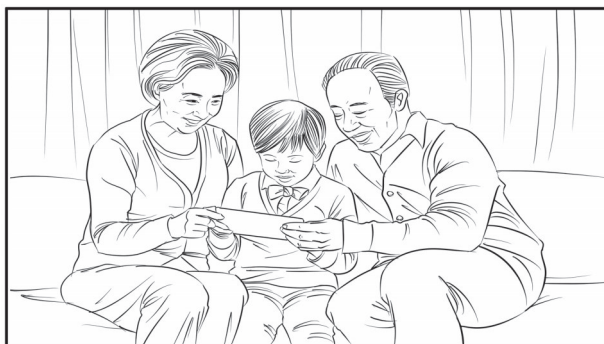
(7) 这些年来，周始盛吃的药太多，肾脏也吃坏了。医生告诫，饮食要特别当心。老伴丁蓝珠从此成了他的贴身护士和饮食调理师。



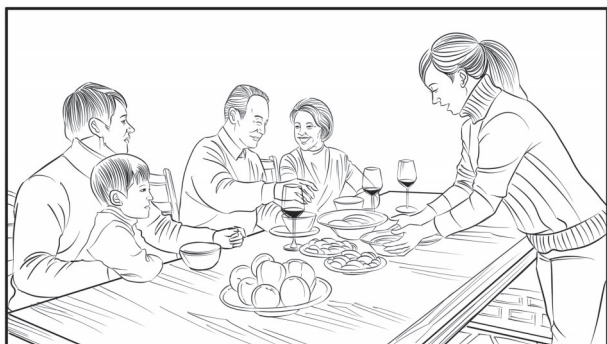
(8) 周始盛夫妇俩在维系家庭和睦中，注意处理好子女关系。对待子女不偏心，处事一碗水端平。



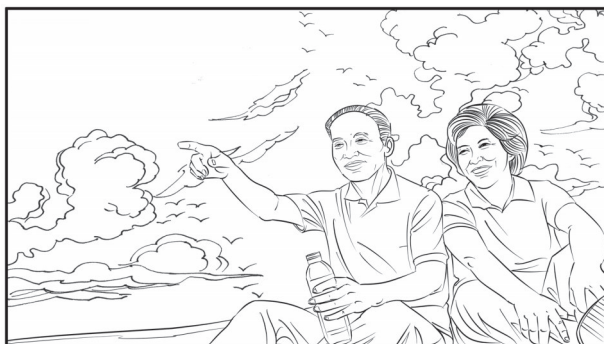
(9) 在处理婆媳关系方面，周始盛夫妇宽容、谦让、善待。作为婆婆的丁蓝珠，从不摆出婆婆架子，而是以礼相待。儿媳喜好什么，无论与自己趣味习惯是否相投，一概大度尊重宽容，和睦相处。



(10) 周始盛夫妇尽责带好孙辈。大儿子的孩子从小就由奶奶抚养，与孙儿吃睡在一起，从一岁直至小学毕业，整整带了10年。



(11) 如今，二老过着休闲而又充实的退休生活。周末，老大和老二的家人们都会轮流来看望老人，儿孙们聚在一起洋溢着浓浓的亲情。



(12) 问及二老的心愿，丁蓝珠说希望家庭保持和睦，少麻烦子女，别给他们添负担；盼老伴身体好点，毛病少点，生活能自理一点。周始盛说：想和老伴永远在一起。



快乐他人 快乐自己

□ 杨 静

“快乐百岁讲师团”于2013年由上海大学退休教师们组成。自成立以来，讲师团多次开展公益宣讲，讲座范围覆盖上海的浦东、金山、静安、宝山、徐汇、闵行等区。作为一个宣讲共享平台，“快乐百岁讲师团”立足于“快乐他人，快乐自己”的宗旨，以“百科讲坛”为定位，以传播知识为路径，在家风家教、文化历史、艺术知识和体育养生等方面开设了一系列的精品讲座，致力于传递上海大学离退休老师们的人文精髓，让老师们的“青春”永远闪光。作为“快乐百岁讲师团”的“团长”，毛杏云亲力亲为，亲临每场讲座听课，了解听众反映，体现了“共产党员最讲认真两字”的风范。

支部微平台 党建新菜单

2018年快乐百岁讲师团经上海大学离退休党委批准成立快乐百岁讲师团临时党支部，这是把退休支部建立在最活跃的细胞上的有益探索。讲师团支部把政治建设放在首位，把建设成学习型、服务型党支部作为建设目标，利用线上线下平台，及时组织学习习近平治国理政思想和重要讲话，自觉树牢四个意识，坚定四个自信，在思想上、政治上、行动上与党中央保持一致。讲师团支部还搭建网上学习交流微平台，除支部固定每

年两次集中学习外，平时主要在网上学习交流，支委工作讨论也主要在网上进行。如七一清晨微平台上听到的是党员张正风送上自唱《洪湖水浪打浪》一曲，中午一首《我爱你中国》响起，在党的生日这天支部同志们在特殊日子里过上特殊线上组织生活。

“快乐讲师团”把讲座阵地深入到了社区一线，始终寻求传播党的声音和满足群众需求的结合点，谋划好知识共享的“主菜单”，努力使讲座的“小菜单”反映出中央精神的“大主题”，用群众的语言讲清了大道理、讲清了大政策，受到群众的热烈欢迎。“快乐讲师团支部”2019年党建新菜单新鲜出炉。新年伊始，讲师团支部就为老干部局开出了四个大类49种的讲座新菜单，积极发挥“讲师团”党建宣传作用，做实快乐百岁讲师团党建工作品牌，为全市离退休干部提供更加优质的服务。

深入社区 余热生辉

2018年讲师团与市妇联、易进社区学院合作搭建平台，在徐汇等6个区13个街道推送“家风家教，树德立人”公益系列讲座14场。与以往不同的是，以往讲座，都是社区组织好队伍参加，而这次的是网上报名、自愿参加，这是五年来第一次。全新招生途径，有三个不知道：一不知听者人数，二不知听者年龄结构，三不知听者层次与需求，完全来自于最基层的老百姓！是最接地气的！凡来听课的，没有早退的，课上认真听、互动，课后要求合影，有的老同志是老远赶过来听讲座的，有几位老同志跟着讲师团走，讲到哪里听到哪里。

5月份首场胡申生老师讲授：“学习习近平总书记讲话，重视家庭家教家风”，旗开得胜，6月份被学生们要求加场，胡老师当天抵达课堂发现来了许多残疾人，有坐着轮椅来的，有聋哑人，课堂上还安排了打手语的翻译，见此情此景，马上调整了自己的讲课内容，最后博得了满堂彩。



不忘初心 按需定制

微讲座,讲好大课题。“师者,所以传道授业解惑也。”从论语到资治通鉴;从爱因斯坦到霍金的宇宙;从吴道子到八大山人;从陈子昂到刘长卿;从维权法律到食品安全;从健康到养生……一个名为“快乐百岁讲师团”的文化大餐共享活动悄然走进了上海大学内外的千家万户。去年是改革开放四十周年,老师们都是亲历者、见证者,讲师团开设讲座对老教协讲“改革开放四十周年思想洗礼与升华”;对青年教师、青年干部、学生讲在上大组建日子里的故事,通过故事让年轻人知道新上大因改革开放应运而生,因改革开放而发展。当年上大人具有“天下兴亡匹夫有责”红色基因;如今上大人具有自强不息特有品格,要有“有我在处,皆上大”志向与志气,在为国家民族的强盛中成就自我,无愧上大人!无悔人生!

家教家风,建温馨社会。为了更好地贯彻落实习近平总书记重视“家教家风”的讲话精神,讲师团根据习总书记要求三注重(注重家庭、家教、家风)开设“家风家教,树德立人家教家风”系列讲座十四讲,致力于宣传社会主旋律,发挥社会正能量。对家庭教育、社会风气、乃至城市文明的形成起到了很好的引领作用。

随时代,做好新转型。快乐百岁讲师团师资雄厚、专业齐全,积极与社区进行深度合作,开展了各种各样丰富多彩的活动:组织志愿者培训、创建“友善大使”增能工作坊、开展增强抗逆力系列知识讲座、筹备老年健康自我管理小组。2017年根据中央3号文件精神,开展“以展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民事业增添正能量活动。讲师团主动走出校门,主动融入社会、服务社会。进行两个对接:第一对接——在校组织部牵线下,对接区域化党建工作,为社区学校党建服务;第二对接——对接公益扶贫项目。讲师团主

动策划“金翅膀”“银手杖”两个项目。在《静安区宝山路街道金翅膀多重需求家庭综合服务公益项目》中,首先对200多位需要服务对象进行调查,了解他们的需求与困难,进行分类梳理,进行有针对性的定制服务。

声乐运动疗养,歌声运动中养生。音乐能唤起人们对美好的向往,也是能陶冶情操、抒发情绪。“快乐百岁讲师团”的老师们独创性的为社区老人带去了“在歌声中疗养”的“声乐疗法”。

运动养生一直是老年人尤为关注的话题,“快乐百岁讲师团”的“运动养生”疗法,行之有效地帮助社区居民更科学地认识运动,树立起正确的健康理念。

社区教育资源整合与志愿服务路径。讲师团目前和多个社区建立了稳定的送学上门志愿服务路径,根据社区教育需求和特点开展,很多社区党建也表达了对高校教育资源的需求。如徐汇区凌云社区学校校长说到凌云校区是比较平民化的社区,曾担心对接会不会不畅,几场讲座下来,校长和学员都深深被打动了,对他们快乐讲师团的团队合作执行力表示敬佩。其中裴教授的讲座让学员们记忆犹新:妈妈的味道,讲得非常具有依据,非常接地气,让老同志们听得津津有味,受益匪浅,要求课程返场的呼声非常高。

夕阳正红,人生出彩,上海大学“快乐百岁讲师团”老教师们,以爱之名,走进社区,真正做到了余热生辉,爱传万家!





施行是上海外国语大学离休干部，归侨，1949年9月参军入伍，曾长期从事高校外语教学与音像制品、学术刊物的编辑出版工作。1991年离休后，他很快就融入于学校的离退休党建工作与社区文化建设，积极参加“争当六大员，增添正能量”活动，用为党和人民事业增添正能量的实际行动，完美诠释了一位老干部富有意义的“玩年”生活。

学无止境 热忱于奉献

施行是作家汪曾祺的亲属，文学造诣颇深。离休至今，他一直勤奋地读书、写作，将大量时间与精力投入到文学创作和辞书编撰工作。2000年以来，施行写作了数百篇散文、游记、杂文和回忆录，把个人平凡而宝贵的人生经历化为文字记录下来结集成书。先后出版了《玩年集》等6部作品，总字数达百万字以上。

这些年来，施行通过网络微信与一些弱势群体结对，尽其所能地帮助他们。河北农民女诗人许淑云的女儿王新在他的帮助下，现已从北师大研究生毕业赴美深造；上外的外来务工人员陈圆圆在他鼓励下完成本科学业后继续攻读研究生；山东日照的一位水果摊贩也在他的帮助下走上了文学创作之路。

身教言传 情系下一代

离休至今28年来，施

老兵的 快乐“玩年”

□ 缪 迅

行一直热情参与关心下一代工作，这些年来，他先后为很多大中小学生和社区居民作党的创新理论学习辅导报告、文学讲座和革命传统教育报告。他以极富感染力、说服力的话语，激励着青少年一代不忘初心，牢记使命，敢于担当，乐于奉献。

2018年7月25日，在由虹口区关工委、区老干部局、团区委联合举办的“从石库门再出发——听爷爷奶奶讲故事”活动中，施行作为五老讲师团一员担任入党宣言领誓人。在他的领誓下，在场全体党员用坚定有力的声音重温了入党誓词。在与大学生党员的交流中，施行用自己当年以忠诚不渝的信念接受党组织的考验，终于实现入党夙愿的故事告诉大学生党员：一个人想要实现目标，就一定要有信念并为之努力不懈，最后一定

会取得成功。

在施行90年的人生路上，先后经历了飘零海外、回到祖国、军旅生涯、追求入党、亲历改革开放40年。一路风雨兼程，虽不无坎坷，但始终矢志不渝。无论经历怎样的风雨，施行都用“坚持”二字勉励自己，踏踏实实地走好人生的每一步。

老而弥坚 为霞尚满天

施行多年来积极参与上外离休党支部各项工作，自2004年起至今担任上外离休党支部书记。目前上外离休支部有27名党员，年龄都在近90岁至100岁以上，政治素质很高。每年学校部署的学习安排，施行都和其他支委及时组织学习和讨论；并配合上外离退休党总支安排离休党员参加“三看”活动，让离休党员做到思想常新，理想永存。近年来，施行先后获得“全国高校优秀电教工作者”等多项荣誉表彰。

施行以他有作为、做奉献的晚年，践行着一位共产党员的初心。在他的人生词典中，晚年如同快乐而充实的“玩年”。如今，有着70年革命经历的90岁老兵施行，依然像“刚入伍的新兵一样”，对美好的明天充满憧憬，依然在尽力而为地为实现伟大的中国梦发挥着一个老兵的作用。



新四军老战士范仲云，1924年1月出生于中国工农红军十四军正在发展壮大的苏北一个贫苦农家，自幼饱受饥寒，十七岁那一年——1941年2月他满怀对日本鬼子的国仇家恨，毅然参加了新四军，投入到烽火硝烟的抗日战场。因其作战不怕苦、不怕累、不怕流血牺牲，因而1944年4月光荣地加入了中国共产党。从此，他将青春年华以至生命无私无畏地奉献给党和人民。直至1985年12月离休。

范老人离休了，心却始终惦念党和国家大事，积极参加离休干部党支部的各项政治学习、组织生活、参访活动。他拿放大镜看文件，耳戴助听器听报告，还做笔记，充分彰显了一个老共产党员不忘初心、牢记使命的本色和特质。因此，中央领导说过，老干部是党和国家的宝贵财富，我们则称他为“宝中之宝！”

范老是我们革命队伍中一位乐天派的人物，从满头青丝到两鬓染霜，古铜色的圆脸上始终绽放着笑容，给人留下了亲和慈祥的印象。我在他身边工作多年，常常戏称他是笑口常开的弥勒佛。可是，同他相依为命大半辈子的革命伴侣驾鹤辞世，使他晚年的幸福生活受挫，只得住进华东医院。我是他老部下，又是苏北的老同乡，更是同一个离休干部党支部成员，理所当然经常到医院去探望他。今年3月的一天下午，我到医院见他端坐在靠背沙发上，满面红光，双目炯炯有神问我：“老蔡，你是忙人，怎么又来看我？”我说：“今年是新中国七十华诞，我们支部准备举行一次隆重庆祝活动，您是功

一位新四军 老战士的情怀

□ 蔡恩普

臣，请您一定参加。”他忙解释：“我可不是功臣，只是一个为新中国大厦搬砖扛瓦的小工。眼前我的腿脚行动不便，恐怕不能到会，但要请你们代我高呼中国共产党万岁、祖国万岁、人民万岁！了却我的心愿。”这充分表露了一位老战士的赤诚情怀，一位老党员的人格风范，令我对他一下肃然起敬。

可是，未隔几日，惊悉范老病情日重，时常昏睡不醒，医院已发出了病危通知。听到这个信息，我匆忙赶到他的病榻前，轻声呼唤：“范老，您认识我是谁？”因为咱俩共事多年，未见面听声音就知彼此是谁。我连叫了三遍竟无反应。再喊他才微睁双眸，仅说了一句话：“老蔡，你又来啦。”我说：“我受支部委托，前来慰问您的。祝您早日康复，长命百岁。”之后怎么喊他再无回应。我问医生：“范老有何致命疾病，能否康复？”医生回答：“至今未见他有致命疾病。但他年岁大了，体内各个零部件老化了，好比瓜熟透了蒂就会自然脱落一样，无法回天。但我们会尽力延缓他的寿命。”

我怀着忐忑不安的心情走出病房，在门外一条板凳上坐下，陷入深深沉思。他那些在我脑海中尘封了几十年的生平往事一下涌上心头。他参加部队后，先当战士，打仗勇敢，后被选为侦察员，非常机灵，被军部经济部李人俊部长选中，任命他为军部转运站的站长，要他负责军需物资采购转运工作。于是，他脱下了军装换上便服，由地上党转入了地下党，从苏北根据地潜赴上海，与上海地下党接上了关系。从此，他多年如一日



地从上海将军需物资源源不断地运回解放区，直至日寇投降、蒋家王朝倒闭、新中国的诞生，这项工作才告终止。

然而，海运军需物资并非易事，常受狂风海浪袭扰，也会碰上日伪军和海盗拦截。因此，范老领导指挥下的海运小组，始终坚持“三斗”。

一是与风浪斗。木帆船在海上航行，常遇狂风海浪，全靠经验丰富的船老大辨别风向、把牢船舵。一次军部决定筹建江淮银行，印发江淮抗币，在解放区使用。但是印钞设备、机械、油墨、纸张、化工原料，需到上海采购。范仲云领受了使命，他挑选八位战友，租赁一条民用的木帆船，聘请一位有航行经验的船老大连夜启航。船到上海吴淞口码头，上海的地下党同志已将所需物资准备就绪，等待老范他们接运。这时，大伙不顾饥饿疲劳，立即装船，凌晨就返航了。可是，这时海面上突然刮起了十级台风，风狂浪凶，似乎要将木帆船掀翻。幸亏船老大拼死抱牢了船舵，众人紧紧拉住帆绳，船才没被颠覆。经过一天一夜拼搏，货船终于抵达解放区斗龙港码头。尽管大伙全身被海水浸透了，又冷又饿又累，但脸上都露出了胜利的笑容。

二是与敌人斗。一天凌晨，帆船正在风平浪静的海面上快速航行，负责执勤的观察员突然向范老报告说吕泗洋海面上发现几十条日伪军的帆船正朝我们航行的方向驶来。大伙显得有些紧张，因为船上仅有范老一支自卫手枪，难以抗敌。范老提醒大家：“万一与敌碰到一块，就和他们拼个你死我活，因为我们都是新四军的战士，即使牺牲了也是个革命烈士，党和人民不会忘记我们！”



我问范老：“结果怎样？”他哈哈一笑说：“天助我也！”原来我军海防团和军工部巡海船早就发现敌船行踪，尾追而来，枪炮一阵齐发，打得敌船晕头转向，夹着尾巴狼狈而逃。老范他们顺利地完成了使命，受到军部赞扬。

三是与饥寒斗。范老带的八位战友多数是北方人，不熟水性，更没有乘过木帆船在海面上航行。

所以，一旦船受到海浪的颠簸，就会晕船呕吐，几天吃不下饭，一吃就吐，仿佛要将肠胃都倒出来似的难受；船上淡水又少，口渴只能用手沾点淡水湿湿嘴唇；洗脸刷牙全用海水，又苦又咸；衣服被海水浸透了，全身上下都是盐卤，海风一吹，又硬又冷。范老鼓励大家：“我们连牺牲都不怕，还怕什么饥寒？要拿出当年红军爬雪山过草地的精神，就能战胜一切艰难险阻。”他的激励大大增强了每个人的斗志，一次又一次完成军部交办的海运任务。没有一人伤亡，没丢一件物品，没延缓一天完成任务的时间，因而受到军部嘉奖。新中国成立后，这些老战友聚集在一起看了一场《五十一号兵站》的电影，大家异口同声地喊：“电影中的原型人物‘小老大’就是我们的范仲云。”此后这个雅号传开，我有时不叫范局长，而是喊他“小老大”了；更赞誉他是范仲淹的小弟弟，继承了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的传家宝！

岁月嬗递，人世沧桑。如今范老已是九十六岁高龄，住院多年，且已病危，但他在革命征程中叱咤风云七十多个春秋的历史证明，他无愧我们党的一位好党员、国家的好干部、人民的好公仆、我们同时代人的好楷模。

（作者系市场监督管理局离休干部）



激战二一·七高地

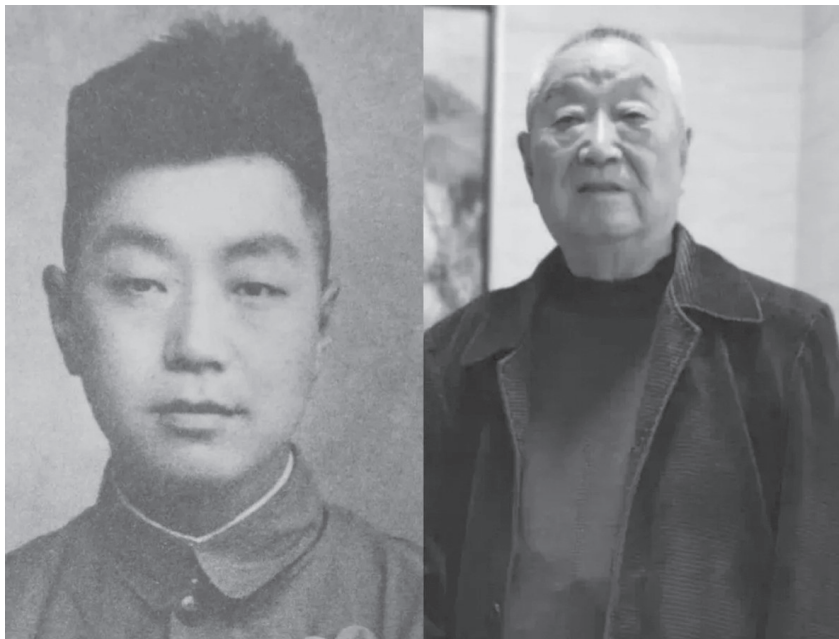
□ 许金湘

我1931年2月出生于山东省陵县滋博店。1943年任村“抗日青年救国会”会长，是1947年1月参军的老兵。在解放战争70周年之际，我作为一名参加淞沪战役的老战士，回忆当年激战二一·七高地的日日夜夜，心情无比激动。

淞沪战役是1949年5月12日发起的。当时国民党部队共有8个军25个师驻守上海，他们是51军、52军、21军、12军、54军、37军、75军、123军，另有部分空军、海军，总兵力20余万人，同时在崇明还驻扎暂编第一军（当时崇明属江苏省），由国民党沪杭警备总司令汤恩伯坐镇指挥。

我军参战部队是第三野战军的九兵团和十兵团，计有：20军、27军、30军、31军、33军、23军、26军、28军、29军、25军。当时我在33军99师296团一营二连。根据上级命令，我们团于5月16日接替了29军87师在月浦东南二一·七高地、包家宅、牛角尖的阵地。我们一营的阵地是二一·七高地，我们连是营的预备队。敌人为确保海上退路，配置了战斗力较强的52军，采取了攻势防御，以死守吴淞、宝山要地。这意味着淞沪战役是一场激烈而残酷的战斗。

5月18日，敌一个连的



兵力在飞机、坦克的配合下，首先向我二一·七高地扑来。营长单勇命令二连一排反击。在副连长丰家友、排长李克生的带领下，经过拼杀，英勇地将敌人打了回去。这一仗打死敌人20名、活捉2名。二班副班长苏庆远1人就打死4名，又活捉了2名。

5月21日早晨，敌人又以一个营的兵力在四辆坦克、五架飞机的掩护下，先用炮火猛烈轰炸我前沿阵地，然后分兵三路向我阵地实施反扑，妄图夺取我二一·七高地，并突破我一连、三连机枪连的防御阵地，从而深入到我营的防御纵深。战情非常紧急。一

连、三连，在敌我双方力量悬殊的情况下，发扬了顽强坚守的革命精神，与敌人展开拼杀争夺，子弹、手榴弹打光，就在战壕里和敌人拼刺刀。我们的阵地被突破，并被占领了40多米的战壕。眼看情形十分危急，团长汪绍堂命令二连连长曲春元“夺回阵地！”曲春元接到命令后，指挥4个班迅速冲上了阵地，甩出一排手榴弹后又与敌人进行了你死我活的拼死搏斗。经过半小时的激战肉搏，我们4个班以伤亡过半的惨重代价又夺回了失去的阵地。

那几天的天气十分恶劣，连着下雨，战壕里全是烂泥。战士们的脚，由于在



泥水里浸泡过久都开始溃烂了。但为了解放上海，歼灭敌人，我们每一个人都咬紧牙关坚持着，忍受着。打退敌人后，根据全营伤亡情况，团首长命令我们全营编为一个连，由曲春元任连长，刘德森任指导员，健全了党小组和班、排组织。我们就忙着加修工事，以备敌人的再次攻击。大约过了两个小时，敌人约有300多人，在坦克的掩护下向我阵地发起了新的攻击。战斗打得十分残酷，双方的伤亡都很惨重。在最危急的时刻，我连火箭筒手，在曲春元连长的指挥下，将最后一发炮弹射了出去。正是这最后一发炮弹击中了敌军最前面的一辆坦克，随后的敌军坦克见状赶紧掉头逃跑了。紧接着敌军又组织了一次反扑，但很快被我军打得抱头鼠窜，丢下了100多具尸体逃了回去。

5月21日的两次反击战，我们一营亡100多人，伤200多人。在与敌人格斗拼杀的战斗中，指战员们表现出了人民军队不怕牺牲、

不怕流血的革命英雄主义精神。二连九班长孙学商，打死了4名敌人，自己抱着冲锋枪中弹牺牲了。一连排长姜玉林跳出战壕，端着发出寒光的刺刀，一连刺倒了好几个敌人。一连副连长葛振东，在战斗最激烈的时候，为了多消灭敌人，不顾危险，端着轻机枪跳出战壕猛扫敌人，子弹打光了又和敌人拼刺刀，一连拼死了4个敌人，最后这位河北籍的好同志英勇战死在战场上。三连连长杨泉升，英勇战斗，耳朵被震聋。二连战士赵福来，为了炸毁敌坦克，用身体压着炸药包拉响了导火线，在震天的爆炸声中，敌坦克被炸毁了，赵福来同志也壮烈牺牲了。战后军首长韩念龙、欧阳平在《上海战役中的三十三军》一文中赞扬赵福来同志，说“这是一个董存瑞式的英雄，永远值得我们纪念，他的高尚品质，永远值得我们学习”。和我同村同时入伍的老乡、战友许谦同志，头部中弹牺牲。我望着这些曾与我朝夕

相处的牺牲了的战友尸体，心痛万分。

5月23日夜，我军对上海发起总攻，25日13时，我军占领上海市区。敌人退缩到吴淞、江湾一带。26日凌晨，上级命令我们向敌人纵深猛插，和兄弟部队一起全歼敌人，夺取最后胜利。

在解放上海的战役中，我们部队在月浦地区对敌人进行了激烈的攻坚战和争夺战，战斗的激烈程度是罕见的。经过英勇拼杀，顽强杀敌、连续作战，克服雨、寒、饥饿等艰难，光荣地完成了上级交给我们的战斗任务。许多战友尤其是齐鲁健儿、赵燕儿女参战南麻临朐，战斗周张，血战昌潍，横扫龙章，攻克济南，大战淮海，强渡长江，最终解放上海。他们餐风饮露，披荆斩棘，忍受严寒，苦度盛夏，流血流汗，一步一步打到上海，眼看着上海就要解放了，全中国就要解放了，却在上海解放的前夜光荣牺牲了。为了革命的胜利，他们勇敢而无私地献出了自己的一切。葛振东、赵福来、孙学商、许谦等烈士们都长眠在宝山烈士墓。

我作为战争的幸存者，70年后的今天，烈士们生前那“加强纪律性，革命无不胜；打过长江去，解放全中国；将革命进行到底”的豪言壮语，仍时常在耳边回响。

上海战役前，我爸爸宋超（宋云虎）是三野九兵团30军90师卫生部长，妈妈姜伟明是90师医疗队药剂员，他们都直接参加了上海战役，亲历了上海战役的惨烈和解放上海的喜悦。1955年，爸爸荣获三级独立自由勋章和三级解放勋章，妈妈荣获解放奖章，现在都是90多岁的老人了。

1949年5月，渡江战役胜利后，爸爸妈妈所属的三野九兵团30军根据总前委解放上海的命令，迅速从驻地浙江平湖、嘉兴向上海方向攻击前进，连续攻克金山卫、奉贤、南汇、松江后，继而解放川沙。根据兵团部命令，30军又发扬连续作战的精神，加快进攻速度，抢占了奉贤海堤，歼灭了原定要炸毁海堤的国民党军突击队，然后直趋白龙港，向白龙港发起猛攻，经一夜激战，占领了白龙港，全歼国民党51军和暂编第8师，俘敌8000余人。

川沙以东的白龙港是浦东地区最便捷的入海口，占领了白龙港，等于就截断了国民党守军经白龙港向海上逃遁的通路。占领白龙港后，爸爸所在的30军则根据总前委命令，从数个方向突进至上海高桥外围地区一线，扫清了国民党军在高桥外围的阵地，与国民党上海高桥守军12军、51军残部对峙，等候兵团部的攻击命令。爸爸妈妈随30军作战部队从奉贤、南汇、川沙方向，一路打到高桥镇外围。

爸爸曾跟我说过，当年在进军途中是非常艰苦的，根据军部作战命令，部队需三天三夜，风雨无阻急行军，才能在要求的时间内，赶到指定进攻位置。爸爸当年虽然已经配有马匹，但在进军途中，为了保证急救物



爸爸妈妈战上海

□ 宋宪年

资和药品能够随部队同时赶到前方阵地，迅速开设急救所，爸爸坚持让马驮的全部都是急救药品和急救器材，自己与急救所的医生救护员们徒步行军赶路。

部队冒着大雨，踏着泥泞的田间小路，日夜兼程，终于在指定时间赶到预定位置。全师各团进入攻击阵地后，爸爸妈妈他们同时也领受了任务，即率领师野战医院部分精干医护人员前出至前沿阵地侧后方，开设前沿野战救护所，负责伤员的救治和后送。妈妈当年也是师部医疗队药剂员，也随部队前出开设救护所。

大战当前，爸爸妈妈他们的另一项重要任务就是及时下发战地急救袋。这个急救袋看上去不起眼，但却能给受伤的指战员提供及时救治，尽量减少指战员伤后的痛苦及以后的伤残程度。

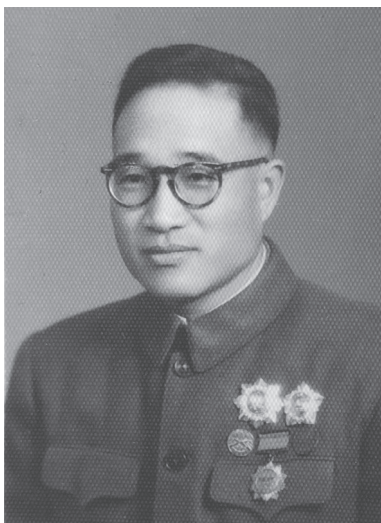
妈妈曾对我说过，不要小看这样一个不起眼的急救袋，对于负了伤的指战员，它能够第一时间救治，可减轻指战员的痛苦和伤残程度。因此在开战前，下发急救袋

是救护所一项重要任务，通过各团后勤部门下发至每个连队，每个战士。这个“战地急救袋”内配备了简单药棉、药品，供指战员在负伤时先自行简单处理伤口，防止感染。

当年我军装备比较简陋，开设野战救护所也就是利用缴获敌军帐篷，搭建了数个急救所，许多指战员受伤后，为保全生命，需要及时手术抢救。那时候许多伤员就是在那几个帐篷里进行包扎，止血，手术，先期处理后，迅速转送后方。

我小时候听妈妈说，扫清高桥外围敌军据点之战也打得非常艰苦，国民党军的炮兵火力也很凶猛，他们战前经过精确测量，炮火覆盖面积也比较准确，因此30军攻击部队被敌方炮火造成的伤亡也较大，急救所的止血药，消毒水，纱布，绷带用量很大，需要师部医院紧急前送。妈妈当年也是冒着炮火多次往返师部供应站取急救器材。最危险的一次是，一颗榴弹炮弹直接落在妈妈她们手术帐篷边上，炮弹落地巨大的震动和声响医护人员都能够感觉得到。因为当时枪炮声震耳欲聋，救护所的医生救护员们都在全力抢救伤员，没太在意。后来妈妈她们出去查看过，那颗炮弹前三分之二已没入地下，剩下的三分之一还露在地面，挺吓人的。保卫部门的同志让妈妈她们立即撤离至安全地域，防止发生意外造成伤亡。记得妈妈曾对我说起这个战斗故事时讲到，幸亏那颗炮弹没炸，否则帐篷里妈妈就可能牺牲了，也就没有你了。

根据国民党军从浦西增调75军95师，加强高桥地区防御的敌情变化，九兵团迅速增调31军协同30军攻打高桥，军直山炮



团、特纵炮四团也分别加强配属给30军攻击部队。经过短暂战前准备，30军与增援来的31军开始会攻高桥。经过3天激战，终于攻克高桥，全歼了高桥守军，少部分残敌向黄浦江口溃逃。

高桥战役也是上海战役最激烈的战役之一，当年我军的伤亡数也不少。现在的高桥烈士陵园里，长眠着1619名为解放上海牺牲的指战员，其中超过八成是牺牲于高桥之战。爸爸妈妈是亲眼见到许多指战员在高桥之战负伤后，因得不到及时救治或因伤重而牺牲了。记得在我入伍时，爸爸曾对我说，当兵后千万要牢记新中国是多少解放军指战员用鲜血和生命换来的，你一定要好好干，不能给烈士们丢脸。

攻占高桥后，30军已完成战役任务，根据兵团部命令，迅速抢占三岔港，歼灭国民党守军，配合特纵远程炮兵部队，设置了炮兵阵地，向高桥东北海面的十余艘敌舰猛烈轰击，当即击中7艘敌舰，其余敌舰仓惶向外海逃窜，完成了封锁住吴淞口东岸江面，防止国民党上海守军从江面外逃。

因进攻上海市区的兵力已经足够，30军没有进入上海浦西地区作战，而是在浦东地区组织防御。

至此，浦东战役胜利结束，我30军在高桥至吴淞口地区共歼敌4000余人，加上川沙、白龙港歼敌累计达14000余人。

上海解放后，根据总前委的命令，30军担负警备浦东的任务，爸爸所属的90师开赴金山卫和南汇大团驻防，巩固海防，军部驻防周浦镇。

父亲一辈子只当过五年不到的兵，却经历了枪林弹雨，目睹敌人的子弹射穿领着他参军舅舅的胸膛。在他的记忆里，当兵就是行军打仗加上打个盹，然后是踏着烈士的鲜血也踏着敌人的鲜血前进或撤退。他随军南下解放上海，当年在怀抱枪支弓腰蜷缩在上海马路进入梦乡的部队里有我的父亲。

父亲最喜欢看的电影是《霓虹灯下的哨兵》，因为它能再现父亲在上海那段短暂而美好的时光，所以家父百看不厌。部队大反攻，打到上海不久，父亲提干了。肩扛长枪变成肩挎盒子枪，脚穿上浅黄色的翻毛皮鞋。他所在的机枪连驻扎在国际饭店的楼顶，团部驻扎在跑马厅，现在的人民广场。父亲今年已过88岁，解放上海那年刚过18岁，正是他风华正茂，意气风发的年代。每年我从沪回老家探亲，父亲最关心上海的变化，关心人民广场，南京路，国际饭店周边的变迁，因为那里留下他和战友们青春的足迹，记载他们青春燃烧的岁月。

父亲随部队虽身居闹市，但无心也没条件逛街游览。在为数不多的沪上繁华街头“压马路”是为安抚同乡战友，因为他刚一把鼻涕

一把眼泪找过教导员，不愿留在上海，转到地方工作。那时的军人只有一个信念，跟着毛主席解放全中国。现在想想，父亲当时找了些理由安慰他，自己的心里一定很得意。后来父亲随着部队转战南北，大都市的繁华，渐渐远去，成为他一生难以忘怀的底片留在心里。

如今父亲已高龄，一只眼已彻底失明，眼皮也耷拉下来。我带他到眼科医院，最后的结论是这只眼年轻时曾经受过外伤。

很多年之后我才知道，在一次敌我双方肉搏战时，父亲这只眼被敌人枪托砸过。当时红肿充血，眼睛视力模糊了些日子。父亲说，战争年代几乎每天都经历过子弹在耳边呼啸擦过，没被

击中就是万幸，这点伤那根本不叫受伤。父亲说的是真话，他的舅舅牺牲才20多岁，他的名字永远镌刻在山东莱西烈士陵园纪念碑上。父亲没有兄弟，只有一个妹妹。他的妹妹，我的姑姑也参军入伍，在新疆牺牲。父亲常念叨她，父亲是九死一生的人，知道战争的残酷。只是觉得她成为烈士还不满20岁，而且那时全国绝大部分地区已解放。

我当兵37年。上世纪八十年代初，我考上空军政治学院，两年后毕业时，经多方考核，我幸运的留校了，又幸运娶到一位漂亮的上海姑娘。

父亲在老家，对我能娶到上海媳妇，很是惊讶和高兴。他告诉我，当初解放上海时，南京路上许多上海女人穿着旗袍，烫的头发，很让他们这些“土包子”开眼界。父亲和所有的老人一样，高龄后渐渐地有些脑萎缩，从前的记忆很深，眼前的事却难以记住。每当父亲耷拉着脑袋一人坐在阳台上晒太阳时，我便过去跟他聊天，没聊几句话自然说到上海。父亲说当年离开上海，一路打仗，哪一座城市都是破旧、昏暗，没法与上海比。我知道，父亲的上海情结很重，因为这座城市有他最难忘的记忆。

父亲的军旅生涯

□ 耿 勇





一枚渡江胜利纪念章

□ 金洪远

十年前吧，我在上海新民晚报副刊夜光杯刊登了一篇“我是军迷”的散文，想不到这篇千字文在朋友圈引起不小的轰动，他们啧啧称奇，说，我们只知道你是写写弄弄的，想不到你还是“军迷”。我将家里珍藏几枚军史纪念章一一展示，这些来自战火硝烟充满阳刚之气的纪念章的背后都有一个个难忘的故事，其中一枚解放战争的渡江胜利纪念章是我的最爱。圆圆的纪念章上，一个指挥员举枪振臂高呼，下方是飘扬的军旗，这是一位原解放军27军老战士当年送给我的珍贵礼物，也让我记住了27军，这支从胶东抗日烽火里成长壮大的摧坚攻顽的年轻劲旅。

觅得这枚渡江胜利纪念章纯属偶然。当时我在上海石化股份有限公司的下属企业里搞青年工作，回沪探亲时，小杨所在车间的主任建议我，方便时去小杨家，将小杨在车间的表现情况和其父母做个沟通。小杨的父亲是抗日战争参军的老八路，他是解放军27军转业的团级干部。当年解放上海时，他就是率领团队从我们厂子旁的西面星夜突

进上海的。他还告诉我，进攻上海市区时，军首长命令不准使用任何重武器，部队就是用血肉之躯和国民党军部队的火炮坦克作战，并在进驻上海城后从军长到马夫全部睡大街，对上海市民秋毫无犯，电影《战上海》就是以27军原型创作的……

那晚我和小杨的父亲互动得很晚。我清晰地记得，老杨回忆起抗美援朝时27军作为志愿军九兵团主力的参与举世闻名的长津湖战役，在冰天雪地重创美军“王牌”陆战第1师及全歼美军第7师31团的艰险而难忘的日子。灯光下老杨那激昂的神情至今还记忆犹新：如果我们战士的衣着厚实一些，装备先进一些，美“王牌”陆战第1师肯定是难逃包饺子厄运的。也许是我对27军军史较为熟悉而博得小杨父亲的好感吧，临行前，老人从写字台的抽屉里把这枚用红丝绒包裹的渡江胜利纪念章赠送了我。我知道这枚纪念章的来之不易，再三推辞。可老杨说，凭我对27军军史的熟悉程度和感情，当是受之无愧的。

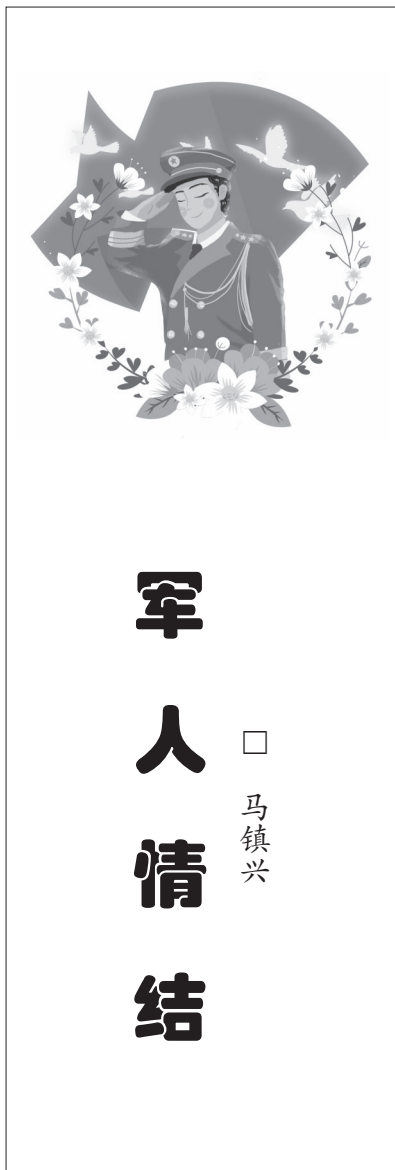
这枚来自血与火的军功章就这样让27军又与我一次亲密的走近。我没有忘记在国庆阅兵中，由第27集团军组成徒步第6方队，迈着铿锵的脚步昂首走过十里长街，这支英勇善战的铁军，让我感慨万千：想起抗美援朝该军血战长津湖的激烈场面，想起在抗洪第一线，集团军近千名官兵飞抵九江，众志成城连续奋战3昼夜，搭起一座钢木组合结构坝，创下了封堵大江大河干堤决口的奇迹，为灾区人民群众守护家园的动人故事……

27军老战士馈赠的这枚渡江胜利纪念章我珍藏了40多年，也许这枚渡江胜利军功章在有些字画、瓷器等收藏爱好眼里，这些纪念章可能没有多少经济价值和升值空间，但作为一个军史爱好者，我非常喜欢这枚来自原27军老战士的馈赠，我珍藏这血与火的精灵，也珍藏着27军老战士对老部队的浓浓深情。



最近，有件事触动我的心灵。我的一位同事告诉我，他的80多岁的姑父姑妈，在跟他谈到身后事时说，已与儿女说好了，“走”的那天，要给他俩穿上军装。他们是穿着军装走上社会的，也要穿着军装告别人间。两位老人对军队的情感让人肃然起敬，也让我想起一些与军人情结有关的故事。

我有个部队朋友，退休前是某省军分区参谋长，大校军衔，副师级。他曾送给我一本自传性的回忆集，里面有一节记叙了他不寻常的参军经历。那是1968年，他还不满16周岁，与当兵要求的最低年龄相差2周岁多。再加上他家庭情况特殊，祖父母从小与他相依为命，一旦他离家参军，祖父母身边将无人照料。在做通祖父母的思想工作，取得他们的支持后，为了让各级领导和接兵干部了解自己当兵的强烈愿望，他毅然咬破手指，写了7张“我坚决要求参军”的血书，分别递交给有关领导、人武部和接兵部队，以这种比较极端的方式感动了地方和部队干部，最终如愿以偿地走进了梦寐以求的兵营，开启了40年的军人生涯。“大熔炉”、“大学校”，他回忆集的字里行间处处洋溢着军人的自豪感，充满了对人民军队的感



激感恩之情。

我这位部队朋友无疑是幸运的，但也有不少农村青年想当兵却当不了，不仅带来深深的失落感，甚至会造成伴随一生的心理阴影。我的一位老同学1968年初中毕业回乡务农，不久遇上县里征兵。他在第一时间报了名，初审后体检，各项指标是全大队十几名青年里最好的。亲友乡邻都来祝贺，父母开始为他准备入伍物品，

他更是踌躇满志地憧憬着军营里的新生活。哪知半个多月后大队通知他，因他父亲解放前参加过国民党，政审最后没通过，当兵愿望终成泡影。“当时听到这个突如其来的消息，我真的懵了！接着就大声哭了，仿佛受了天大的委屈，好几天缓不过神来。”确实，改变命运的机会就这样失之交臂，怎能不令人伤心和痛苦？前年我们老同学聚会，他谈及此事仍耿耿于怀，似要把郁结在心的不快、冤屈乃至愤懑倾诉出来。

如此迫切的当兵愿望，如此浓烈的军人情结，作为同龄人和下乡插队知青，我完全能够理解。我那时落户所在的生产队，二十几户人家，几年间就有十来个青年先后参了军。有一家有4个儿子，其中老二老三都送进了部队。当时入伍参军被视为最大的荣耀，也是农村青年颇有前途的出路，因为当兵提干就可能成为国家干部，即使复员回乡，谈吐眼界也大不一样，常让人刮目相看，成为大队、生产队干部的备选对象。当了兵，哪怕家里很穷，也有了娶媳妇的资本，因为农村姑娘谈恋爱都爱找当兵的。军人是那个时代的香饽饽，无论乡间还是城市，一人当兵，全家光荣，是整个社会的一种风气。



战友情

□ 范永祥

战友情是世界上最真挚的情感之一。在很多时候，甚至超越了骨肉亲情和同学情。因为它可以在危急时刻，使人果断选择我死你生，这是一般人做不到的，战友却可以。

战友情是在同与共的互助中凝结而成的。正如《战友之歌》中所唱“同训练，同学习，同劳动，同休息，同吃一锅饭，同举一杆旗。”每天24小时，什么都在一起，即使进了澡堂子，洗澡也是相互搓背；你穿过我的军装，我戴过你的军帽……

战友情是在汗与泪的忍耐中凝结而成的。在部队里，战友的目标是一致的，一个班的任务，就是班里每个士兵共同的任务，只有团结一心才能快速高质量地完成。都说部队最能锻炼人的韧性和意志，其实，一方面是忍，另一方面也有委屈的泪水，特别是刚入伍的新兵，一些任务是流着泪完成的，但关键

时刻总有战友相助，汗水和泪水都化作了信心。

战友情是在血与火的磨练中凝结而成的。我们经常说：“平时多流汗，战时少流血。”平时训练流血牺牲也是时有发生，为了战友，为了荣誉，受伤流血都不算什么，只要有战友在一起，就一定能战胜任何困难。

几年战友，一世兄弟。战友情很让人不可理解，即使不是同部队、以前也从未见过，甚至是忘年之交，只要通过战友、网络等媒介，彼此认识了，就会一见如故，友情直至终老。

时光流逝，我们一天天变老，对往事的回忆却是日益渐浓，每每想起总是那么温馨和幸福。忆军营往事，叙战友之情，已是我们战友间聊天的主题。生命里有了当兵的历史，就有地久天长的战友情。

在建军节前夕，我们原南字351部队的部分战友相约在第二故乡——浙江金华聚会。来自沪苏浙皖的30多名战友欣然重逢，在曾经从戎习武的地方一一踏勘，故地重游，回忆那紧张的军营生活，生龙活虎的青春岁月，短短的三天时间，意犹未尽，感到由衷的欣喜与愉悦。

40多年弹指一挥间，当年朝气蓬勃的热血青年，现在都是霜染两鬓抑或腰背佝偻的花甲老人了。为此，大伙会议商定，乘着有生之年尚有些精力，今后每年碰碰头见个面，只为道个平安问声好。这人世间最珍贵的战友情谊，恐怕终老都是不会

忘却的。

最令我动情的是见到了当年既熟悉又敬重的老首长郑兰魁。首长是抗日战争时期参加革命的山东南下干部，三代军人，如今已是87岁的耄耋老人了，但身体硬朗，耳聪目明，精神矍铄，家庭幸福，儿孙绕膝，都当上太爷爷了。墙边一张老少十多口人的“全家福”，个个如沐春风，人人甜蜜微笑，彰显出一个幸福美满的大家庭。也似时光倒流，勾起我对往事的无尽遐想。

回首这战友之情，多像一壶陈年老酒，越存越香。

两情相悦喜重逢

□ 唐国新



夏天吃茄子

□ 任炽越

夏日是吃茄子的季节，茄子又好吃又便宜。茄子拌着吃最好，简单健康爽口。

只见妻小心拿起蒸透的茄子，往茄子堆上浇上酱油，洒了些盐，最后又淋上了些麻油。顿时，香气就弥漫开来了。

小时候，母亲也常常给我们做拌茄子吃。有时一次蒸多了吃不了，母亲就用盐把整条茄子一根一根渍起来，做腌茄子，第二天早上过泡饭吃。那腌茄子咸鲜中带微酸的味道，一细条就能下一大碗泡饭，吃完还意犹未尽呢！

拌茄子吃多了，母亲也会给我们换换口味。最常吃的是宁波人的传统菜，油闷“落苏”，那茄子洗净后不能用刀切，而是用手拗开，一段段寸把长。烧出来后，入口酥软，咸中带甜，汤汁厚醇，有时茄子吃完后，光那汤汁就能拌两碗饭下肚。

母亲还有道拿手菜，是我们至今念念不忘的，那就是咸乌贼干烧“落苏”。那道菜的特点是茄子里有咸乌贼的咸鲜，乌贼干里有茄子的清香，吃到嘴里那股咸鲜中带茄香的感觉，简直无法用语言形容。

清雅丝瓜

□ 郁建民



丝瓜是适合炎热夏季食用的凉性佳蔬。记得下乡插队时，老队长教我每年春天在墙角边、院墙外撒上几颗丝瓜的种子。几场雨后，种子便探出了头，纤弱的腰肢拼了劲地往上蹿。接着，枝分藤，藤分蔓，它们一天一个样。我赶紧找来几根竹竿，再牵上几根绳子让它们往上爬。它们就沿着绳子，爬上院墙，爬上院墙边的树枝，爬上屋顶，一棵丝瓜秧用不了多久就撑起了一方青绿自然。

丝瓜清炒，有两三个丝瓜就可以炒一盘，香味纯正，吃到嘴里满口清香，滑爽得一不留心已经滑进了喉咙；丝瓜炒毛豆，是在清香之中更添了一份鲜味，再放点榨菜在里面也是不错的搭配；丝瓜炒鸡蛋，亦先将鸡蛋煎黄，投丝瓜合炒，或两者分炒再合炒之；炒肉片需勾芡，炒至八成熟起锅。用余油炒丝瓜至八成熟，再投入肉片合炒，佐蒜蓉，双熟起锅，若投入几根红辣椒丝，肉是粉色，鸡蛋是金黄色，丝瓜是绿色，蒜是白色，有几根红辣椒丝，就是清纯之间一点艳丽了。

丝瓜味道清澈，做汤也好。不过配料有些讲究，选跟它气味相投，同样淡泊的就对了。丝瓜蛋花汤，丝瓜枸杞汤，丝瓜海鲜汤，都是天生绝配。做法上也没什么难弄的技巧，只需操练过几载厨刀，一看，就弄得来。汤做好，盛在瓷质莹润的广口碗里，细细啜饮，只觉清甜滋味如红尘岁月里一曲婉转慢板，渔舟唱晚之类的，清逸得不行。



我们老记协，有个微信群叫“老记采矿”，我也忝列其中。刚一听“老记采矿”，感到别具一格，咱们记者就是一群采矿人，开掘社会的矿藏，采集民生的热点，正如老记郦国英所说的“幽深的隧道有煤晶，等着开采变乌金”；“博大的有新闻，等着开采变真金”。现在经过采访“上海新闻界十大寿星”暨“老新闻工作者精彩人生奖”获得者，我深切地感到我们老记协本身就是一个富矿，我们老记者本身就是一个富矿，只要我們做有心人、细心人，就能从中开采出丰富而斑斓的矿藏。

去年我受命采访上海老新闻工作者协会中年长者之一，原《远东经济画报》总编辑黄正岩。打开他长达百年厚重的人生画卷，一幅幅色彩鲜明的战斗画面展现在面前。我被他“铁肩担道义，妙手著文章”的精神感动，写成《离休干部黄正岩的精彩人生》上交老记协，去年8月被《上海老干部工作》刊发。后我想2017年是我国全民族抗战爆发80周年，《上海滩》杂志要我写篇《三位百岁寿星的抗战故事》，要求选取了三位年逾百岁的抗日战争的亲历者，分别代表国共两党和人民群众三方面反映那场波澜壮阔的全民族抗战。我想黄老不正是共产党的优秀代表



老记身上有“富矿”

□ 朱亚夫

么？文章写出后在8月份如期发表。而黄老的养生之道，又是新民晚报《长命百岁》版的绝好材料。

两刊刊登黄老的精彩人生后，《上海老年报》摘发部分内容。陈云纪念馆从杂志上获悉黄老曾聆听过陈云报告，陈云夫人于若木与黄正岩是延安马列学院的同班同学，特地打来电话，要我陪同前往黄老府上采访，留存宝贵的音像资料。

更有意思的是我在黄老的家里，看到郭沫若先生1944年写给他的一首七绝诗的书法作品：“宇宙犹难甘寂寞，横教风雨打山林；欲飞无翼鸡鸣死，独坐蹉跎有足

音”。我随便问了声“郭沫若写给您的？”黄老答道：“是啊，这可是一首佚诗”。

我心里格愣了一下，马上问他何以见得？黄老告诉我，1995年郭沫若的女儿郭平英对他说的，并希望黄正岩复印一份给她。啊，这不是个好题材吗？为证实这首七绝诗真是佚诗，我去上海图书馆查1982年出版的《郭沫若全集·文学编》第2卷，在1939-1947年的诗集《蜩螗集》中，果然未见收录。我将这题材告诉《解放日报》编辑，他很感兴趣，为慎重起见，他介绍我与中国郭沫若纪念会秘书长李斌先生认识，我请其在三方面予以指导：一此诗是否真是佚诗，二此诗的写作背景，三是学术价值。李斌很快回信说：“这首诗我们以前没见过，是郭沫若佚诗，很珍贵。”并认为“郭沫若的旧体诗很多，但很少表露心迹的，这首诗是其中之一。”我心里有了底，一篇近三千字的《一首抗战佚诗的背后故事》，很快脱颖而出。没有几天，《上海观察》、《解放日报》先后发表，并告诉我此文在新媒体“影响很大，点击量破万，很难得。”其实，不是我文章写得好，而是老记者身上蕴含的“矿藏”好。我们只是一个矿工，让深藏的“煤晶变乌金”而已。



静谧的湖中，绿波宛如凝脂纹丝不动，阳光洒在湖面上，波光粼粼，熠熠生辉。三幢巨型的宫殿般的建筑，半裸在这片湖中。建筑的大半个身子，都隐潜于汪汪的水中。露出的，是这三幢建筑的斜坡般的屋顶。三角型的屋顶线条流畅，气势不凡，如飘浮在湖面上的三座小岛，壮观无比。远远望去，堪比沙漠中的金字塔，但比金字塔灵气许多；依稀是巍然的富士山，但比富士山更有诗意。望着这梦幻般的建筑，不知怎么的，会让人想起美丽的金山嘴海面上隐约浮着的大金山、小金山、乌龟山那三座小岛。

这三座漂浮于水面的建筑，是松江广富林文化的最大亮点，也是上海古遗址文化的地标。其中“上海之根”展示馆内，陈列自上世纪50年代末广富林出土的各种文物，

游广富林

□ 王家年

有发掘现场模拟演示和藏宝室等，将华亭县至松江府到如今数千年广富林古镇的演变向世人展示。

流连于广富林文化遗址，看到在水面上飘浮的具有强烈视觉冲击力的博物馆，在南入口处，一座犹如古代烽火台的石垒赫然矗立，这是闻名遐迩的富林塔。它像一枚印章，

在所有路过的人们的心灵上，留下广富林的印迹。西面波澜不惊的沈泾塘上，横亘着一座飞虹般石拱廊桥，仿佛是一座恢宏的跨河宫殿。伫立桥上，映入眼帘的是三个巨型的瓦罐，像是被谁不经意打碎后，散落在水边，这是“瓦罐”博物馆和瓷窑展示馆。这里会展示广富林出土的各类文物，瓷窑展示出土的陶瓷、制陶、制瓷的工艺。广富林还辟一片农耕文化保护区，凸现远古的农耕、生态文化，呈现着一种原生态的田园风光……

与老伴同赴黄山市旅游，有幸参观该市屯溪的胡开文墨厂。

这家由徽州人胡天柱（字：开文）创建于清乾隆三十年，也即1765年的制墨厂，至今已有二百五十多年历史，造就了独特的徽州墨文化。该厂运用传统技艺制作的徽墨珍品，是文人雅士玩赏及收藏的文房瑰宝，名扬中华，蜚声海外，

参观浏览时，该厂有个令人意外的服务项目，就是为游客制作手纹墨。

按照制墨的工序，墨在成型前，工人先要将配置的中药掺进墨泥，经千捶百揉，墨泥变得更为柔软细腻，乌光油亮，四周充满墨香。工人随后将墨泥搓成直径约一寸多的圆条，截取掌宽一段，置于游客手中，游客用力紧握，去掉手两端挤出的墨泥再松开，此时五指与掌心的纹路便清晰地印于墨泥上，接着放入厂家提供的颇为精致的专用墨盒，经一周至半月自然晾干，便成了一块属于自己的手纹墨。

为游客制作手纹墨，是该厂在改革开放中根据经济发展的新形势而开发的旅游服务项目，也是该厂制墨历史中的一次创新，因其制作简单，又颇具纪念意义，深受中外游客的欢迎。

我与老伴按男左女右的习俗，各自欣然制作了一块手纹墨，存于一盒，谓之“夫妻墨”，以示“百年之后无君房之人，而有君房之墨；千年之后无君房之墨，而有君房之名。”

相伴做块

“夫妻墨”

□ 钱红春



这些抗衰老秘诀你知道吗

多项研究发现,从20多岁开始,身体就开始走下坡路了,如何让衰老来得慢一些,再慢一些?

运动是最好的抗衰老药

大脑更有活力。一项研究发现,3个月内坚持锻炼的人,其大脑不断生长,新生部分不仅是控制运动的区域,还包括额皮质(人类复杂的思维活动都由额皮质控制)。

心肺功能增强。每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程,这是因为运动提高了心肺功能。

骨骼变得强壮。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性,改善或减轻骨质疏松症状。

保持斗志:年龄只是一个数字

感觉老,才会真的老。因为对生活消极悲观的态度,往往会加速衰老进程。无论你是50多岁、60多岁,还是70多岁,都应该想象自己才43岁。原因是,人们对43岁该啥样和该啥样没有明确的预期。

不妨经常对自己说以下几句话。(1)我和其他60/70/80岁的人在很多方面都大不相同。(2)现在的我和43岁时的我没什么不一样。(3)我不在乎别人怎么看待衰老,他们的很多想法都是错误的。(4)生活教会了我很多东西,年老是一种财富。(5)我能帮别人做很多事。(6)我知道我的强项和短板在哪儿。

防止体能下降:脑要灵,身要健

与皮肤、肝脏等组织细胞不同,大脑细胞在出生后就不再分裂。以下措施对延缓大脑衰老至关重要:(1)戒烟。(2)减少饮酒量。(3)防止头部创伤。骑车一定要戴头盔,头部受伤应立即就医。(4)经常散步。每天至少步行30分钟(或者三个10分钟)。(5)将锻炼融入日常生活。比如,遛狗、骑车去商店等。

空气污染导致 人均减寿近两年

分析表明,空气污染导致全球人均寿命减少近两岁,因而成为对人类健康的最大单一威胁。

这项研究观察了交通工具和工业燃烧化石燃料产生的颗粒物污染。研究发现,在受影响最严重的国家的很多地区,人均寿命缩短了6年。

这项研究将关于长期暴露于颗粒物中导致寿命缩短的调查与非常详细的污染地图结合起来。有毒空气的危害超过了吸烟。

世界卫生组织说,全世界90%的人口暴露于不安全的空气中,呼吸受污染的空气每年导致700万人死亡,影响数十亿人的健康。

世界卫生组织总干事谭德塞曾对记者说,空气污染是“新的烟草”。他说:“尽管这种毫无必要、可以预防的伤亡现象在不断扩散,但自满的态度还是在蔓延。”

上文中的早亡人数肯定被低估了,因为它只统计了颗粒物污染和5个相关性最明确的死因。使用改进后的模型进行的初步估算显示,颗粒物污染每年可导致900万人死亡。人们每个月都会发现空气污染与健康受损的新联系,儿童尤其容易受到影响。

如果印度空气质量符合世界卫生组织的指导标准,那么印度人的平均寿命可延长4.3岁。北方邦的居民可以多活8.6年。

美国三分之一的人口生活在空气污染地区。在那些污染最严重的县,如果空气洁净,那么人均寿命可延长一年。这项研究称,伦敦人均寿命因为空气污染被缩短了4个月。

全球首屈一指的神生物学家、俄罗斯斯科尔科沃科技大学教授菲利普·海托维奇等学者经过对最新科学研究的分析和筛选，总结出了能令大脑更年轻、更健康的几种方法：

学外语

通过分析“人脑连接组计划”公布的数据，专家们得出了如下结论：很多对我们而言非常重要的东西，如心情、记忆、智商，皆取决于神经元细胞间的突触数量。而要增加这样的神经元突触，最有效的锻炼方式莫过于从事需要高强度脑力劳动的工作，比如学习多门外语。除学习英语或中文外，提升计算机方面的知识水平同样对健脑大有裨益。

跳舞、绘画

另一种健脑方式是在负责人体运动系统的大脑分区内增加神经元突触。专家建议可以去学习各类舞蹈、绘画、刺绣吧……

睡个好觉

科学研究证实，我们所学的新知识和新技能正是在睡眠中得以巩固的。所以，晚上的好眠与日间的打盹都非常管用。然而，若想预防衰老，最重要的莫过于晚上睡个好觉。这与人体的生物钟相契合。

像训练肌肉一样调教大脑

我们被平板电脑和手机包围，没有它们几乎寸步难



如何让大脑更年轻

行，且如坐针毡。神经学家建议，每过一段时间便放下这些智能设备，训练自己的大脑。人体如同机器，一些器官或部位若长久不使用，难免“生锈”。所以，不妨不时关掉手机上的计算器，用大脑完成心算；偶尔不用导航系统，凭记忆认路并设计路线。

多交往

人的大部分思维潜力只有在与他人交往时才会被激发出来。倘若我们将人际交往从生活中剥离，大脑便会失去很多信息加工机会，从而日益迟钝。长期如此，大脑的衰老进程也会加快。所

以，交往、见面和谈话都是有益的，而且最好面对面进行，别仅仅通过网络或电脑游戏沟通。

多摄入增强记忆力的食物

富含 omega-3 的食品对大脑最有益。它的主要来源是野生深海鱼类，如鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼等。此外，鳕鱼肝脏、核桃、亚麻油、豆角、芝麻、亚麻籽中也含有这类不饱和脂肪酸。它能有效预防抑郁、增强记忆力、降低中风几率。尽量做到每周进食两三次海鱼，每天吃一把核桃仁，往沙拉中添一两匙亚麻油、芝麻或亚麻籽。

误区1：夏天应该多吃“苦”

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用，不少人认为只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜，喝苦丁茶等苦味食物来下火。实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状，可以适当吃点“苦”；而对于口舌生疮等心火症状则不适用。另外，吃“苦”也要适度，过多食用或食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。

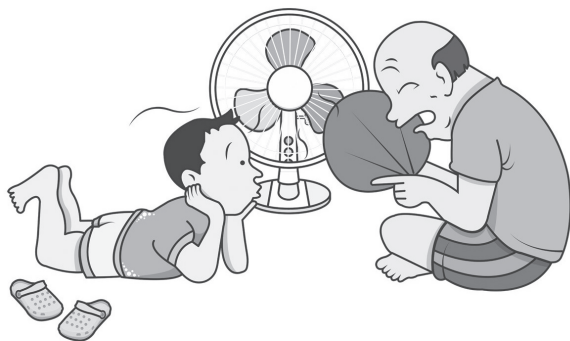
误区2：用凉水洗脚降温

说起用热水洗脚，很多人觉得那是冬季做的事儿，夏季用凉水洗脚最舒服。这是不对的，人体脚底的汗腺较发达，夏天出汗多，用凉水洗脚会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞，锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加，也用凉水洗脚，不但会使脚受凉遇寒，时间长了还会导致排汗机能障碍。夏季暑多夹湿，脾最怕湿，湿气阻滞在脾胃，就会出现没胃口、爱犯困、没精神等表现。夏季人体阳气最旺盛，用温水泡脚能更好地刺激经络，振奋人体脏腑机能，有助于祛除暑湿、预防热伤风，让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

误区3：太阳镜颜色越深越能保护眼睛

太阳镜片的颜色深浅，与阻挡紫外线的多少其实并没有关联，并不是镜片颜色越深阻挡效果就越好。相反，镜片的颜色过深对眼睛反而有害。镜片颜色过深的危害有三：一是容易导致眼睛疲劳；二是可导致眼睛对

防暑降温的 误区要规避



颜色的分辨能力降低；三是戴颜色过深的眼镜会使眼睛处于暗房环境，人的眼睛在阴暗的环境下瞳孔会自动扩大，瞳孔长期扩大容易引发青光眼等病症。另外，劣质太阳镜还会造成更多紫外线透入眼睛，容易引起白内障、日光性角膜炎、角膜内皮损伤和眼球黄斑变性等疾病。要使眼睛不受紫外线的辐射，眼镜片的颜色应以深灰色为佳，深褐色和黑色次之，蓝色和紫色最差，因为这两种镜片会透过

更多的紫外线。黄色、橙色和浅红色的镜片尽量不用。专家建议，不要长期给儿童戴深色的太阳镜，以免影响视觉发育，形成弱视；千万不要给孩子配戴未经检测的太阳镜。

误区4：化纤面料轻便又清凉

夏季很多漂亮的衣服都是用化纤面料制作的，面料重量轻、价格廉、花色品种多，很受年轻一族尤其是爱美女士们的欢迎。其实，夏季人体出汗很多，而化纤布料虽然较轻、较薄，但吸水性、透气性均差，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，因而夏天穿这类面料的衣服并不凉爽。同时，汗液的过多滞留，还会使皮肤分泌物腐败、发酵，加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤的刺激较大，因而容易诱发过敏和多种皮炎。棉、麻、丝等天然纤维是夏季服装的最好选择。丝绸衣服亲肤性很好，重量轻、厚度薄，夏天穿上既舒适美观，还会感觉通体凉快。棉质衣服吸汗、透气性好，而且面料柔软、不僵硬。麻质衣服



因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大，透气性和吸水性非常好。夏季衣服质地最好薄一些，稀疏一些，这样衣服既柔又轻，穿起来会觉得凉快。

误区5：颜色浅的衣服既散热又凉快

从衣服的颜色而言，一般人都认为夏天穿白色、浅色衣服会凉快。其实红色光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，而其他颜色就相对较弱。所以，夏天穿红色衣服能更有效地阻止紫外线，防止皮肤被晒伤。选购衣服时，应选择质地柔软的红色棉布衣服。另外，款式宽松、色彩鲜艳的衣服能起到凉爽、愉悦心情的作用。从某种程度上说，浅色服装虽然爽快，但是长期在阳光紫外线的照射下可导致皮肤癌，特别是白得耀眼的棉质服装，往往服装上含有荧光增白剂，它会把有害光反射到人们保护不到的脸部。与此相反，红色或藏青色等深色服装则要安全得多。所以说，夏天穿红色或藏青色颜色的服装是最佳选择。

误区6：大量喝绿豆汤、凉茶

为了防暑降温，很多人喜欢喝绿豆汤和凉茶。绿豆汤和凉茶虽好，但不可多喝，更不能当水喝。从中医的角度看，属于寒凉体质的人，例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻、便秘等症状者，不能多喝绿豆汤和凉茶，否则会加重症状，甚至引发其他疾病。特别是处于月经期的女孩子，不宜喝绿豆汤和凉茶，以免伤害身体引发痛经。

误区7：长时间使用空调降温

夏季，在空调房里待的时间过长，也会引起浑身酸痛、精神萎靡、食欲不振，有时还由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血，或者发生感冒、发烧，甚至引起支气管炎、肺炎和肠胃炎等疾病。天再热，室内温度也不要低于26℃，

室内外温差最好不超过8℃。开空调的房间不要长期关闭，要经常通风。

误区8：出汗后用冷水洗或用冷毛巾擦身体

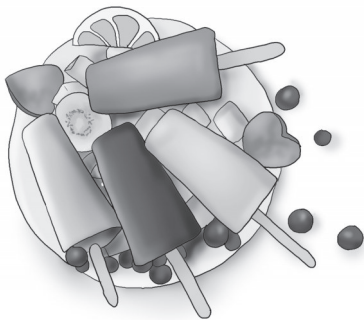
已出汗的皮肤不宜用冷水洗或用冷毛巾擦，应该用温热水洗或用温热毛巾擦。因为皮肤受到冷的刺激，毛孔会紧闭，毛细血管也会收缩，体内积热散发不出来，此时人体就会产生烦热的感觉。若用温热水，皮肤表面受到热的刺激，毛孔可迅速张开，毛细血管随之扩张，热量就会更多更快地散发出来，人体很快就会感到凉爽舒适。

误区9：热天贪冷食冷饮

天气一热，许多人就喜欢吃喝大量的凉菜、冷食、西瓜、冰镇啤酒、冷饮等。中医专家指出，烈日炎炎的盛夏，人体实际处于外热内寒的状态，如果贪吃贪喝过多冷食易造成肠胃功能紊乱。因此，奉劝大家不要贪凉，以免使身体健康受损。夏季饮料还是以温饮为主。因为温水进入人体后，虽然当时感觉热，但中枢热敏神经元的反射会使皮肤毛细血管的毛孔迅速扩张，血流量大大增加，汗腺分泌增强，从而促进排汗，将人体内部的热量带出体外，可起到真正使体温下降的作用，而且这样的凉爽是持久的。

误区10：夏季多出汗能减肥

天气炎热，稍稍运动便汗流不止，不少爱美女士心里窃喜：是不是我的脂肪在燃烧了？真相：出汗减肥，没有科学依据。因为人的身体分布着约300万个汗腺。当热引起血管扩张时，血液中的水将热量传递至皮肤表面，然后随汗水蒸发。在高温环境下，人体的出汗量可高达每天8~12升。夏天出汗只是身体调节温度的一种生理现象，和燃烧脂肪关系不是很大。





“剪爱”世界

□ 乔宪玲

一把剪刀，一张彩纸，这些再简单不过的物品却已陪伴了我十几个春秋。剪纸也成为了我生活中的重要组成，让我的老年生活变得更加精彩。

从在宝钢老干部大学剪纸老师的指导下笨拙地剪出第一个“喜”字，慢慢做到可以灵活地翻转手腕剪出一整套栩栩如生的十二生肖，到如今脱离了模仿、开始创作剪纸作品，并在报刊上发表了数十幅作品，我想这些进步都离不开自己的坚持与付诸的热情。

每当有朋友过生日，我便会送上一幅喜庆的寿星图以示祝贺；逢年过节则会剪上些红红火火的窗花，增添一些年味；在学员的结业茶话会上，我会献上一段特别的剪纸表演，活跃现场气氛；有时将自己的剪纸作品进行义卖

帮助需要帮助的人。而这些，不仅让我对剪纸的感情日益深厚，也给了我更多创新的灵感，让我在剪纸这条路上越走越远。

我的剪纸作品参加了米兰世博会的宝钢工艺品义卖会，义卖所得款项均捐赠给当地慈善机构。这次特别的经历让我意识到剪纸不仅可以作为一种爱好，更可以作为一种帮助他人的途径。于是，在那以后我经常参加各类志愿者活动，积极为社会群众开展上门服务，还在社区举办剪纸培训班，吸引了不少热爱剪纸的老朋友。

由宝钢老干部大学牵头，我和我的团队共同参与的“大手牵小手 剪出幸福来”公益课程项目还在宝山区一中心小学正式启动。该项目每月开设一次剪纸兴趣课，暑期为每周一

次，旨在小学生群体中推广中华传统技艺剪纸艺术。在每堂课手把手的教导下，小学生们兴致盎然地拿着剪刀，认真地跟着我们的步骤，进行基本的训练，体验着这种“易学”但却“难精”的民间技艺。在学期末还举办一场小型剪纸展览，让学生们得到极大的满足感。

因为剪纸，我有幸获得了“上海市社区教育优秀志愿者”称号，这对我而言是一种肯定，也更加坚定了我继续走志愿者道路的决心。感恩学校给了我这样一个平台，让我可以了解剪纸、学习剪纸、爱上剪纸。





我是孤儿，13岁那年，在路上我遇到一名穿军装的战士，二十几岁，他威武神俊的样子，让我一下子就迷上了，我站在那里，仿佛一棵受冻的小树遇到了阳光一般，呆呆地看着他。他也发现了我，他微笑着走过来，摸着我的头，和蔼地说：“小鬼，想不想当兵？”我几乎是不加思索地就点头了，然后他就带我去报了名，领了军装。因为我的年纪小，不能去前线打仗，就分配我到后方医院做护士，护理那些前线下来的伤兵员。

犹如鱼儿终于遇到大海，我把部队看成了自己的家，孤儿从此不再寄人篱下，不再孤独无亲，部队的哥哥姐姐们都像亲人一样关心着我，他们常常对我微笑，亲切地称我为小弟弟，那些年纪大的首长看见我就叫我小鬼，并且经常夸我手脚麻利，干活利落。人是禁不起夸的，越夸越干得起劲，记得那时候我整天忙个不停，根本不知道什么叫累。虽然年纪比一同当护理的战士要小，可是活一点不少干，运送伤病员，抬担架、送饭、换药、洗衣服、收拾打扫等一些杂务，一样样一件件都做得认认真真的，那时候心想：这就是我的家，在这里有饭吃有衣服穿，一定要对得起这个大家

庭，多干点活才行。那时候做护理的大多是男青年，二十多岁的居多，不像现在的护士都是女娃。男青年尽管精力充沛，体格健壮，但心思自然不如女孩子细腻，护理伤病员也有不妥帖之处，比如换药时候用力过大，擦身的时候不小心碰到了伤处等，有的伤员受不了就开始大叫，脾气不好的还会训斥几句，说一些不中听的话来发泄。每每这些时候，我都要忍着不出声，一则因为害怕不敢还嘴，二则看到伤员也不容易，年纪轻轻的有的

就伤胳膊断腿的，伤口一定很痛，因为有了理解，遇到伤病员就不生气了。要是现在，让一个大小伙子去伺候那些坏脾气的伤病员，肯定受不了，可是我们那时候脾气却都好得很，不仅受得了，而且还都暗暗下决心，把这些伤病员当亲人一般看待。

后来我知道了我们部队叫华东野战军。每每前方捷报传来，在后方部队医院工作的我们，都会高兴一阵子。遇到部队大联欢开庆功会的日子，我们还能站在临时搭建的台子上唱歌打腰鼓扭秧歌，台上一声吼，台下万人应，我们扯着嗓子唱新四军军歌，记得有几句歌词是这样的：“千百次抗争，风雪饥寒；千万里转战，穷山野营。八省健儿汇成一道抗日的铁流，要英勇冲锋，歼灭敌寇；要大声呐喊，唤起人民……东进东进！我们是铁的新四军……”

那场面非常激奋人心！开饭时一个班一个班的人围坐在一张大桌子周围，面对比以往一菜一汤好得多的饭菜，我们会用筷子敲着碗沿，说说唱唱闹个没完，我们那时候都是血气方刚呀，一群血气方刚的少年，在最美丽的年华，遇到了革命，用最纯朴的方式，把艰苦的日子过得香甜有滋味！

军中

男 护 士

□ 张伟伦





沁园春·八一军旗永飘扬

□ 萧 毅

举兵南昌，会师井冈，长征路遥。
看岷山岭峻，风寒雪冷；金沙江险，水急涛高。
饮马黄河，进军东北，抗日歼顽烽火烧。
越天堑，集雄师百万，战胜雄枭。

出兵抗美援朝。
于谈判桌前论剑豪。
见南疆村寨，狼烟弥雾；北陲岛屿，恶浪掀涛。
鹰击长空，舰巡大海，敢与诸强赤壁鏖。
长城筑，驾神舟航母，军旅天骄。

八一抒怀

□ 刘世禄

背井从戎报国家，
感恩立志走天涯，
如梭日月催人老，
不变初心伴晚霞。

建军节

□ 胡树民

老兵万幸引为荣，
八一红旗铸赤忠。
寄望青年承壮志，
强军卫国勇从戎。

军魂颂

□ 李树人

八一军旗耀眼红，
沧桑岁月建丰功。
战洪抗震无旁贷，
再立新功锦绣中。

参军

□ 瞿 若

弟兄含笑着军装，
八一军旗红靖江。
只为人民能解放，
兴高采烈别家乡。

庆祝八一建军节

□ 云 农

南昌起义枪炮声，革命浪潮正气成。
抗日反蒋战果硕，而今强国保和平。
初心未忘忠诚在，纵马高歌血脉澎。
往昔峥嵘稠岁月，党徽闪闪照征程。

杨浦区老干部摄影选



1	①	沙漠驼队	贝全龄
2	②	晨间仙境	马光甫
3	③	人间仙境	邓天林
4	④	崇明霞光	石雅芳
5	⑤	杨浦大桥	蔡祺龙



