

祝福祖国

□ 吴振兴

共和国将迎来七十华诞，
祖国，我们为您自豪，
祖国，我们为您骄傲。

“中华人民共和国成立了”，
这是一代伟人的庄严声音，
从此，祖国不再任人宰割，
从此，祖国不再受人欺凌。

70年风雨同舟，
70年披荆斩棘，
70年砥砺前行，
70年浩荡前行。

满怀光荣与梦想，
肩负责任和使命，
一代一代接力，
一步一个脚印。

五星红旗插上了珠峰，
原子弹爆炸声震环宇，
北大荒流出了丰厚的石油，
祖国，您前进的脚步从未停歇。

到处是蓬蓬勃勃的建设，
到处是日新月异的变化，
从此，大地有了灿烂阳光，
从此，百姓有了幸福笑脸。

党的十八大以来，
祖国更是发生了历史性变革，
“中国梦”吹响了集结的进军号，
祖国迈向了更加壮阔的航程。

“天宫一号”在长空唱响中国声音，
航母驶向深海彰显中国主权，
大国工匠群体挥洒中国智慧，
祖国在世界面前赢得了尊严。

置身大历史的光荣，
创造大历史的豪迈，
不忘初心，我们再出发，
梦想的舞台更加绚丽多彩。

喜迎祖国七十华诞，
我们中华儿女同声祝福，
改革事业长青，
祖国永远青春！



“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 徐 辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
阅 读 对 象:离退休干部
印 数/30000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232

64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2019年第9期 总第385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

祝福祖国 吴振兴 (1)

初心·使命:70年再出发

两手抓 两促进 市委老干部局深入开展主题教育活动 张太星 (4)

“上海老干部”微信公众号不断升级新功能 (6)

老干部李仁杰的不改初心:入党73年间尽显勇于担当本色 王辰阳 (7)

“无畏、无私、无我”:九旬老人初心不变的“密码” 刘凤林 (10)

无言的诉说 一生的践行 陈丹凤 (13)

我参加了抗美援朝之战 韦德锐 (16)

工作集锦

黄浦区推出“安全暖阳”排险计划确保老干部安全度夏 沈斯亮 (18)

长宁区域联合体离退休干部举行纪念新中国成立70周年书画摄影展 姜佳颖 (18)

虹口区“心境港湾”工作室立足社区为民解忧 穆桂霞 (18)

杨浦区组织退休干部宣讲革命传统教育 张 盛 (19)

宝山区推出“医顾暖阳”离休干部医疗保健项目 须春燕 (19)

市市场监管局离退休干部深入开展主题教育 陈 敏 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作者之歌

一次追寻初心之旅 张 波 (20)

一点一滴见初心 一枝一叶总关情
..... 卫丽莉 (22)

走访中的六个时辰 刘 莉 (24)

用心用情做好新时代老干部信访工作
..... 罗文辉 (26)

用心守护诗心 用情歌咏时代——诗词栏目
背后的故事 陈丹凤 (28)

忆五年 话感悟 再踏老干部工作新征途
..... 游闪闪 (30)

社区广角

“双报到”应“真报到” 乔建忠 (32)

人物专访

好邻居 似亲人 李荣光 (34)

周退密：芳华育桃李 诗中岁月长
..... 缪 迅 (36)

黎永明：在志趣中实现人生价值
..... 孔德静 (38)

倪伯清：老牛自知夕阳晚 不用扬鞭自奋蹄
..... 施振华 (40)

情满人间

老夫老妻“三件宝” 李国勋 (42)

撩心的金秋 朱成坠 (42)

七彩长廊

要长寿 升“健商” 蔡锡豪 (43)

知识卡片

5G对经济发展影响有多大 (44)

5G商用牌照发放对日常生活的影响
..... (45)

老人练书法可改善心肺功能 (45)

生活之友

鸡蛋不可横着放 (46)

食品干燥剂别扔，还有用 (46)

饮食保健

果蔬色不同，营养价值亦不同 (47)

艺林漫步 崔庆民等 (48)

封面：星耀滨江

高延平 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：禾木的早晨

裁恭杰 摄

两手抓 两促进

市委老干部局深入开展主题教育活动

□ 张太星

根据中央和市委部署，市委老干部局作为本市第一批开展“不忘初心、牢记使命”主题教育单位，紧紧围绕“守初心、担使命，找差距、抓落实”总要求，第一时间启动、第一时间谋划局实施方案和具体工作，认真组织学习习近平新时代中国特色社会主义思想，紧密结合党中央和市委对老干部工作的要求和部署，坚持主题教育与业务工作“两手抓”“两促进”，确保主题教育高质量开展。

领导高度重视 强化主题教育组织领导

5月31日，党中央召开“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议，习近平总书记指出，“这次主题教育，时间紧、任务重、要求高。各地区各部门各单位党委（党组）要高度重视，增强责任感和紧迫感，加强组织领导，强化督促指导，提高主题教育质量”。

6月1日，上海市“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会，李强书记强调，要深入学习贯彻习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育工作会议上的重要讲话精神，紧密结合上海实际，全面落实党中央关于主题教育的目标要求，把不忘初心的标尺立起来，把牢记使命的责任扛起来，把党员先锋形象彰显出来，把党组织的战斗堡垒作用发挥出来，确保主题教育高质量开展。

6月3日，市委老干部局第一时间召开

“不忘初心、牢记使命”主题教育动员部署会，成立局主题教育领导小组及其办公室，明确主要领导担负第一责任人，领导班子成员履行“一岗双责”对分管领域加强指导督促。领导小组办公室由局办公室、综合调研处、宣传处和人事处（机关党委）等处室组成，各处室发挥职能作用，形成齐抓共管合力。会议明确，全局上下要提高站位、把握重点、强化责任，确保主题教育取得实效。

创新方法形式 并联推进“四个贯穿始终”

这次主题教育要求把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯穿全过程。市委老干部局结合自身实际，探索方法、创新形式，坚持并联推进“四个贯穿始终”，将四项重点措施贯通起来，有机融合、统筹推进。

多措并举，学习教育贯穿始终。聚焦主题开展学习，把学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想作为重中之重贯穿全过程。鼓励线下线上自学。要求党员干部静下心来、坐下来，读原著、学原文、悟原理，特别是习近平总书记关于初心使命和老干部工作的重要论述。在局机关读书角增添相关学习材料，倡导党员干部开展主题自学，其中在“学习强国”平台学习获7000分以上的党员达30%。组织专题学习。抓全体党员，集中学习离休干部所作的“不忘初心、牢记使命”主题教育党课；与老同志一同学



习国内知名专家学者张维为、陈东晓等所作的形势教育专题报告；创新教育形式，与老同志一同学习红色舞剧党课《永不消逝的电波》激发守初心担使命的情怀，在感动中得到思想政治洗礼。抓“关键少数”，本次主题教育的重点是县处级以上领导干部，除全体学习外，还通过理论中心组和局务会开展专题学习研讨，将主题教育与推进业务工作紧密结合，举办为期一周的集中培训。开展主题征文活动。以习近平总书记重要指示“用心用情做好老干部工作”为主题，面向全局机关党员干部开展征文评选活动。带动年轻干部学习。局机关青年干部绝大部分是科级干部，主题教育动员部署以来，青年小组自觉主动学习，积极开展“不忘初心、牢记使命”主题学习交流。组织开展青年干部“寻访革命初心、传承红色基因”活动，采访局机关离退休老同志，倾听激越心音，记录宝贵历史，把老同志的光荣革命事迹发表在《上海老干部工作》杂志，方便大家学习传承。

全员发动，调查研究贯穿始终。坚持问题导向，着眼解决实际问题，把调查研究与履职尽责结合起来、把完成党中央市委部署的任务和当前正在做的事情结合起来。结合“四个围绕”要求，推进局年度重点课题调研。4位领导班子成员每人牵头1项局重点课题，处级党员领导干部每人负责1项调研课题，结合各自职责任务，把应对挑战、破解改革难题等作为调研内容。课题研究坚持以“小切口”做“大文章”，持续深入开展调研工作，将系统学习、深入调研和真抓实干结合起来，为上海老干部工作创新发展提供有力支撑。领导班子成员讲党课。在深入学习理论和扎实开展调研的基础上，领导班子成员认真准备专题党课，7月5日，主要负责同志带头讲，为全市老干部工作部门负责人、局机关全体党员和局属事业单位领导班子成员作《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》专题党课，重点讲自己学习习近平新时代中国特色社会主义思想，特别是习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”和老干部工作的重要论述的认识体会，讲存在的差距和不足，讲指导实践、推动老干部工作的思路，讲守初心、担使命的感悟。局领导班子成员其他成员到分管领域或基层单位讲党课。

深思细悟，检视问题贯穿始终。对照初心使命和离退休干部新期待检视问题，把理论学习、发现问题、解决问题紧密结合，推动主题教育扎实开展。主动畅谈渠道，广泛听取意见。认真梳理上级党组织反馈的问题和提出的意见，听取老干部和基层老干部工作者的意见建议，如局领导班子成员采取问卷调查、走访慰问、召开座谈会等方式听取老同志和机关、局属事业单位领导干部对局班子的意见建议；结合易地走访工作，听取易地安置老同志意见建议；结合高温走访工作，听取本局离退休老同志意见建议；结合培训分组讨论交流，听取基层老干部工作部门的意见建议。处级党员领导干部结合日常工作，听取老干部工作部门和老同志的意见和建议。自觉对表对标，认真检视反思。对照习近平新时代中国特色社会主义思想和党中央市委决策部署，对照党章党规，对照初心使命，查摆自身不足，查找工作短板，深刻检视剖析，把问题找实，把根源找深，并明确努力方向。聚焦党的政治建设、思想建设、作风建设存在的突出问题进行检视反思。主题教育一开始，就着手查找问题，一条一条列出问题清单，截至7月15日，共查找出问题28个。

勇于担当，整改落实贯穿始终。结合当前实际，梳理问题清单，作为对照整改依据。针对问题清单，逐项整改，即知即改，边学边查边改。在找出的28个问题中，目前已有9个问题得到解决，有6个问题实现即知即改，有8个问题计划在主题教育期间

整改完成，有5个问题明确在年内整改落实。在认真抓好整改落实中，市委老干部局秉持“老同志的事无小事”的理念，耐心做好沟通解释的同时研究背后的动机，把脉确诊老同志需要的是人文关怀和精神慰藉，进而作出适合的应对举措，让老同志满意。在整改落实中，注重加强学习教育、调查研究和检视问题，做到互为贯通。

结合工作实际

深入开展“乐龄申城·五心行动”

习近平总书记指出，要坚持两手抓两促进，把开展主题教育同做好各项工作结合起来，使党员干部焕发出来的热情转化为攻坚克难、干事创业的实际成果。市委老干部局经过前期的调查研究认为，老干部工作不能零打碎敲，只有注重系统集成才能发挥出整体效应。为此，根据中央和市委的部署要求，结合新时代老干部工作核心业务，精心推出“乐龄申城·五心行动”：“初心行动”、“爱心行动”、“暖心行动”、“悦心行动”和“同心行动”。

开展“乐龄申城·初心行动”，引导广大离退休干部不忘革命初心，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。在政治建设方面，认真组织广大离退休干部开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。严格落实离退休干部阅读文件、情况通报、参加重要会议等基本政治待遇；在思想建设方面，采取专题辅导、集中培训、巡回宣讲、支部学习、座谈讨论等形式，继续组织广大离退休干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记考察上海重要讲话精神，建立“上海市离退休干部宣讲菜单”，有重点地培育10支离退休干部宣讲团；在组织建设方面，创新党组织设置，目前在全市已有7个区62个街道镇继续开展城市社区党建工作试点，以主题教育为引领，引导老同志到社区报到发挥作用。

“上海老干部”微信公众号 不断升级新功能

市委老干部局官方微信公众号“上海老干部”，由我局与新华社新闻信息中心上海中心合作，于去年10月开通运行。

近日，“上海老干部”微信公众号“微信矩阵”功能正式上线。具体操作步骤是：第一步，进入上海老干部微信公众号页面，点击左下角的“微信矩阵”；第二步，进入“微信矩阵”界面后，共分三大板块——“省区市中央部委”“本市老干部系统”“市级平台”，点开任一个微信公众号图标都可自动跳转至该微信信号的历史推文页面，并可进行查看和关注。在“省区市中央部委”微信矩阵中排第一的“离退休干部工作”是中组部老干部局官方微信公众号。

官微在不断优化内容建设的同时，还将通过技术升级，增加与官网、上海老干部APP、《上海老干部工作》杂志等平台的互联互通，努力带给读者更佳的阅读体验，让我们一起期待吧！



老干部李仁杰的不改初心： 入党73年间尽显勇于担当本色

□ 王辰阳

从学生运动做起，见证上海解放，到参与新中国早期建设；从“文革”时期与知青们在边疆奋斗，到改革开放勇于突破引领一地发展；从上世纪80年代开启棚户区改造等民生工程，到如今依然活跃在关爱下一代的工作舞台……

山河依旧，岁月常新。14岁入党，党龄73年，87岁高龄的党员李仁杰经历过许多，更担当了许多。他仍然难忘入党前，读到《西行漫记》（即《红星照耀中国》）时心中涌起的热血，产生了对共产主义、对解放区的向往。

李仁杰今年又将《西行漫记》等3本书送给了3名青年学子，希望他们读完能在心中竖起一面革命旗帜，朝着两个100年的奋斗目标，稳步向前。

“我们要做三种人，第一种就是要做一个对党对祖国有奉献的人，第二种就是要做一个让组织和人民放心的人，第三种就是要做一个回忆往事、回顾一生问心无愧、无怨无悔的人。我觉得我基本做到了。”李仁杰说。

少年入党：打破锁链，追逐革命初心

1948年6月底，被父亲锁在家中二楼的李仁杰，心中只有一个念头“我要出去革命”。因为多次参加学生运动，李仁杰被父亲禁足家中，甚至脚上还锁着铁链。趁着下楼吃饭的机会，李仁杰麻利地穿过天井，翻



出家宅的铁门。那一刻，年仅16岁的李仁杰自由了，不为别的，只为追求心中理想的革命道路。

时光回转至1946年10月，14岁的李仁杰受到救国之心感召和先进思想启蒙，经同学徐维成介绍加入中国共产党。《中国共产党章程》《大众哲学》等书籍启发了李仁杰，前苏联书籍中的奥斯特洛夫斯基、青年近卫军是李仁杰崇拜的英雄，《西行漫记》里的故事让李仁杰期待解放区的今天就是上海的明天……

“当时虽然年轻，但是心中明白‘天下兴亡，匹夫有责’。”李仁杰说。

从班级的工作搞起，少年李仁杰开启了他的革命之路。到杭州去“春游”，祭奠被国民党反动派杀害的浙大学生会主席于子三，反对美国扶植日本等运动，尽管遭到学校的警告和家人的反对，李仁杰也未曾想过放弃。

在逃出家门后，李仁杰在同学家中暂住了一段时间，之后听从组织安排，前往苏北解放区学习，再被分配为地下交通员。几经辗转，1949年初，李仁杰躲过国民党军舰的炮击，突破了长江封锁线，来到高邮华中党校学习，并为接管解放后的上海做准备。

“党的七届二中全会决议，明确了党的工作重心由农村转移到城市，新民主主义革命将就要胜利，到了城市以后，更要全心全意依靠工人阶级、团结各界人民来搞建设。”直至今日，李仁杰仍然记得当时学习的内容，中央要求要完整地接管上海，不能只是从军事上占领上海，一定要政治、经济、军事全面接管。



(1950年3月摄于徐汇区团工委，前排中间是时任团工委书记的钱其琛同志)

“瓷器店里打老鼠”，1949年5月27日上海完全解放，解放军保全了上海城市的稳定，更稳定了民心，受到人民的欢迎。李仁杰与苏北解放区的同志们一起，26日从丹阳乘火车奔赴上海。在上海交通大学尚未建好的新文治堂，他们迎来了5月27日，上海全新的一天。

中年奋进：矢志不渝，追随改革脚步

“振兴中华，发展长宁”，李仁杰1984年担任上海市长宁区委书记时提出了这句响亮的口号。口号一提，全区上下精神振奋，但是李仁杰心里清楚，光有口号不行，还需要具体的措施。长宁区在全上海第一个制定了区级的“七五计划”，1986年至1990年，全区上下奋进只用4年就完成了“七五计划”。

奋斗的时光过得飞快，但在此之前，李仁杰的工作也经受了挫折。解放后，李仁杰按照上级安排先后在青年团系统和上海市委办公厅工作。但在“文化大革命”的十年，李仁杰接受两次靠边审查、一次“充军”。在黑龙江呼玛县插队落户时，李仁杰很困惑，想不通为何要搞“文化大革命”，但仍然严格要求自己，努力劳动并照顾下乡的知青。

“知青们还都是孩子，从上海来到寒冷的北国边疆肯定不适应。我们插队干部尽量在生活上照顾他们，夜里轮流添柴烧火，为他们准备御寒的衣服。”李仁杰回忆道。当时还有推荐知青上大学的机会，有人认为应该把“中不溜秋”的知青送走，留下优秀的知青建设农村。李仁杰不同意，“要送就送最好的，要让知青们有个奔头，有机会去学习知识。”

拨乱反正后，李仁杰回到上海，并逐渐肩负起上海市长宁区的主要领导职务。此时的长宁区，在上海属于条件艰苦的地区，面对百姓的期盼，李仁杰下决心要让长宁发展起来。

恰恰在这个时候机会来了，上海市决定搞虹桥开发区，税收归市里，市政管理还要



区里出钱，区里一些同志表示反对。但是李仁杰坚决支持搞虹桥开发。“我觉得这是一个机会，要干！”李仁杰说。

李仁杰一面为长宁区积极争取权益，一面借助开发虹桥的机会推动长宁的发展。上海的第一块土地批租1988年在虹桥开发区落地，解决了开发区怎么运用外来资金来建设。古北新区的发展也效仿此法，获得了时任上海市主要领导的肯定。

邓小平同志“南巡讲话”后，思想进一步解放，李仁杰和同事们决定以外向型经济作为长宁区主导发展方向，并提出“依托虹桥，发展长宁”的口号，这些决策一直影响至今。

抓紧经济发展是为了改善群众的生活水平。李仁杰也十分重视民生工作，早在上世纪80年代就开始进行棚户区改造，兴建敬老院、托儿所等。长宁区的人均住房面积从1980年的4.4平方米上升到1992年的7.66平方米，增长近一倍。

提倡婚前体检，搞少年法庭，给拔尖人才奖励住房……长宁的很多做法是全上海乃至全国首创。在李仁杰看来，要把为老百姓做实事变成一个制度。长宁区开始每年收集群众的一些意见制定程计划，在人大会上报告，这一经验此后也被上海市级层面采纳。

老年未歇：海人不倦，只为红旗飘扬

很多长宁区的青少年都听过一场名为《共产主义引领我人生》的报告，报告人正是李仁杰。李爷爷参加革命、建设和改革开放的经历，让青少年们深受感染。从2005年至今，李仁杰一共作了326场报告，有近5万名听众，一颗颗共产主义火种在青少年心中点燃。

曾听过李仁杰报告的青年干部卢茜说：“我们年轻一代也要胸怀‘功成不必在我’的境界，树立‘建功必须有我’的志向，察真情、说实话，出真招、办实事，下苦功、求实效，做仰望星空、脚踏实地的追梦人。”

离休后，很多社会团体找到李仁杰，都被他一一婉拒。李仁杰唯独接受了时任长宁区委书记薛潮的建议，担任长宁区关爱下一代工作委员会的会长和常务副主任。71岁到82岁，李仁杰“再上岗”一干就是12年，工作日在关工委定时定点上下班，全心全意为了关爱下一代的成长。如今，他卸任了工作职务，却依然是关爱下一代工作委员会的志愿者。

有人不理解李老退休后为何还要这么辛劳，李仁杰说：“我是从旧社会过来的，深知我们的社会主义大业来之不易，青少年是国家的未来，我们老同志有这份责任。”

李仁杰细致的工作作风，也延续到关爱下一代的工作中。为先进青年组织马克思主义读书会，引导他们用先进思想来规划人生。让老同志们与犯罪的青少年结对教育，让他们感受社会的温暖。帮助家庭困难学生、农民工子女成长，联系实现各项捐助资金约200万元。

今年4月，李仁杰和老伴商量，完成了一笔特殊的捐款，以家庭的名义向长宁区华阳社区的慈善公益事业捐款40万元，以每年捐赠4万元持续10年的方式实现。“说实话，我们一下拿不出来40万元，一年捐4万元还是可以的。如果我们不健在了，就让我们儿子替我们完成心愿。”李仁杰说。

随着中央决定开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，李仁杰把他讲了十几次的报告题目《共产主义引领我人生》改为《不忘初心，牢记使命，不断前进》。仅今年7月，李仁杰就冒着酷暑，完成了两场主题报告的讲述。

“十八大以来，我们对国家的发展更有信心了，对走中国特色的社会主义道路更自信了。我时常回想，我14岁时之所以会加入中国共产党，就是要救国，就是要在党的领导下建设社会主义，这就是我的初心，这就是我的理想信念。”李仁杰说。

“无畏、无私、无我”： 九旬老人初心不变的 “密码”

——记上药集团离休干部刘福兴

□ 刘凤林



在上海第一百货商店前，一位很寻常的老人，戴着老花眼镜，专心致志地修补套鞋……这是不久前，上药集团在组织“不忘初心、牢记使命”主题教育中，“无意”展示的一张“老人学雷锋”老照片，很快引发好奇和猜测：年轻一代“撇撇嘴”，“不就是一位老伯伯在修修补补”；70后们觉得有些面熟，抓抓脑壳，“好像是医药公司武装部老部长刘福兴”；极少数熟悉的也仅听说老人打过日本鬼子。

当谜底揭开后，离休干部刘福兴的铁血经历与老照片形成强烈反差，震惊了所有人：参加过抗日战争以及潍坊、济南、淮海、渡江、上海等无数次战役和战斗，荣立一等功一次、二等功两次、三等功四次。

是什么让这位从枪林弹雨中走出来的抗战老战士，多年来深藏功名？7月下旬，我们走近这位九旬老人，解析其源自精神世界的初心“密码”。

铁血军旅，展示无畏精神

1945年4月，在津南支队三营八连在河北沧州七里店一带展开的一次反扫荡伏击战中，一位不满15岁的八路军战士，与残存的日军拼起了刺刀。面对敌人的凶狠，他沉着冷静，趁对方还没来得及站稳脚跟，灵巧闪避，转身快速，端着几乎与他一样高的步

枪，狠狠地向鬼子刺杀过去……

这位英勇无畏的小八路军战士正是刘福兴。这只是他参与的众多战役和战斗的一个片断。若干年后，每次被问及“生死关头害不害怕”时，刘福兴显得十分淡然：“我入党时宣过誓，为党为人民我可以牺牲一切！”简短数语，初心俨然！

时光追溯到1943年：那一年，刘福兴还不满14岁，却讨过饭、挨过打，做过苦工，吃不饱肚子，受尽了旧社会的苦头和地主压迫。正当他感到万分绝望时，那一年，村里来了共产党、八路军，打土豪分田地，让刘福兴第一次尝到了做主人的幸福。从那以后，他暗下决心，一定要跟着共产党干革命，为解放劳苦大众和实现共产主义奋斗终身。那一年，刘福兴加入了村民兵组织，后担任了民兵团长，积极参与区小队组织的各种袭扰任务……

1945年4月，刚满15岁的刘福兴如愿以偿参加了八路军；1947年9月，由于作战勇敢，他火线入党；他还先后参加了无数次战役战斗，其中印象最深的当数上海战役。

刘福兴至今仍然清晰记得，渡过长江后，其所在连奉命顺安徽宣城、广德通往上海的公路，追击溃逃之敌，阻其窜入上海。当时连日大雨，沿途桥梁均被破坏，路上满



是泥浆，行军十分艰难。当时敌人一天只能跑30里路，而刘福兴和战友们却一天要跑上百里路，甚至放弃休整，扔掉背包和口粮。结果，时间就是战机，追击部队由于赶到前头，抓获了一批批俘虏，极大减少和避免了沿途百姓财产损失，也为上海战役间接减轻阻碍和麻烦。部队也顺势进入上海战役阵地。

刘福兴所在营主攻方向是从宝山罗店直插吴淞口，旨在断敌从海上逃跑的幻想。这是一场生死争夺。守敌不仅有坚固工事、轻重火力配置以及炮火支援，天上还有飞机。所以，战斗一打响，立刻白热化，一时血流成河。

在发起总攻战斗中，刘福兴的亲密战友杨延寿不幸牺牲，同班一位年仅18岁的战士右胳膊也被打掉。讲到这里，刘老有些哽咽，眼睛也湿润了：“过去，现在，每时每刻我都在怀念他们！”

“为什么战旗美如画，英雄的鲜血染红了它……”在那激情燃烧的战斗青春里，刘福兴胸部、腹部等重要部位曾多次中弹，却仍然时刻以大无畏的革命精神，出生入死，一往无前，初心不改。

不忘初心，砥砺无私本色

“刘老很低调，从不在人前提起过去。”这是包括上药集团老干部工作部部长陈旻在内、熟识刘福兴的人的共同感受。

1953年10月，根据组织安排，刘福兴随部队集体转业参与新上海建设。从那一天

起，他将荣誉和过往全部打包压进箱底，从零开始，先后担任中织站副科长、支部书记，上海市医药采购供应站支部书记，上海市医药公司党委办公室主任、组织科长、武装部长、支部书记等职务。

面对工作调动，陌生的业务领域，刘福兴有些晕头转向，却毫无怨言，坚持不懂就学，干一行爱一行懂一行。有时，为了工作需要，他常常忙得顾不上家，最后干脆打背包直接和工人住在一起，既方便天天跟着学习“取经”，督促产品生产，也便于跑商店和金山、闸北，及时掌握社会需求，很快由“门外汉”变为“业务通”。

由于表现优异，刘福兴最后被调到上海医药采购供应站（上海医药公司前身）担任支部书记。面对新岗位新要求，刘福兴像以前一样，在履行把关人职责同时，一头扎进业务学习，很快进入情况。一次，刘福兴接到几家医院反映，新用于临床的注射针头，从病人身上拔出时居然“不见”了。

“怎能拿人民群众的生命安全开玩笑？”气愤之余，刘福兴亲自到医院和生产一线，调查原因，并写出相关材料，寄给当时上海的党内刊物《支部生活》。由于问题有些敏感，编辑建议不公开发表，改为内参传阅。当时负责业务的经理看到这篇自曝“家丑”文章后，本来心里有些想法。结果，找到刘福兴后，反被刘以生命至上，人民第一而“教育”了一番，最后也心悦诚服地说“好”。

对于刘福兴的“直”，有人劝他“灵活”些。刘福兴总是这样“回怼”：“我是当兵的，又是党员，一不贪，二不拿，没什么不可说的，也没什么好怕的！”

是啊，“对就是对，错就是错，一切必须按原则办！”这是刘福兴和平时期的初心坚守，他如是说，也如是做。

“共产党员应该先人后己，绝不以权谋私。”无论是对待领导同事，还是子女亲





人，刘福兴均“一视同仁”。

刘福兴有一女二子。当时，单位有位关系要好的领导多次上门“提醒”，有困难就跟他讲，可以解决子女工作。当时医药部门很吃香，凭刘福兴的资历和关系，安排儿女进去应该是一件很轻松，也很“理所当然”的事。但是他当场回绝，说“开这样的后门影响很不好”。结果，大女儿初中毕业时，凭个人优异成绩被学校推荐继续深造。二儿子原先在小市场做卖菜的营业员，后来参了军，退伍后被安排进上海淀粉厂当普通工人。小儿子也被刘福兴送到了部队“吃苦”，回来后按照政策被安排在公交公司当驾驶员。

信念如磐，彰显无我境界

刘福兴负责党务工作61年，精通业务，曾多次被评为优秀党务工作者。1991年离休以后，他被返聘，继续担任了6年的党支部书记，并负责武装工作。当时上海正在推广“以劳养武”，每年都有200万的专项经费。那个时候，社会上出现“请吃”不良风气，医药领域也受到影响。为了所谓业务拓展，有人盯上了武装工作经费。面对“抬抬手”“打擦边球”的直说或暗示，刘福兴明确表示，专项经费用于慰问烈军属和民兵建设，不能挪作他用。也有个别负责人“发话”，他就“虚晃一枪”，跟负责人要“批的条子”，让人碰了“软钉子”。

无论在职，还是离休，刘福兴经常坚持到南京路，跟着“好八连”一起学雷锋、修

套鞋。为此，他自掏腰包买了三轮车和两把锉刀，自备修补材料。每次，刘福兴都会早早赶到上海第一百货商店门前，将工具一一取出摆好，免费为来往游客或附近居民修补。为了不浪费，他还利用业余时间，像拣到宝似的把别人扔掉的破旧雨鞋拿回家，用作修补的“边角料”。每次活动，总会有修补不完的，刘福兴就把鞋带回家，利用空余时间完成。

在他的带动下，单位青年们也纷纷走上街头，开展医药知识咨询、测量血压等活动。熟识刘福兴的人都说，“一点都不像个老干部”。然而正是这个“不像老干部”的干部，学雷锋做好事，一做就是十几年，直到踏不动三轮车。

“时时刻刻都要记得党员的责任！”回归家庭后的刘福兴还是“闲”不下来，就和另外两个老同志组成了义务业主委员会，积极协助社区开展工作。

大楼年久漏水，需要整修。刘福兴就找到物业，并和另外两名老同志对物业所提方案和报价，逐项比对、审查，砍掉不合理开支，最大限度地维护居民利益。由于敢于坚持原则、为民发声，居民们遇到什么为难的事都乐意找他帮忙，妥善处理了多起物业与业主的纠纷。有人见他们很辛苦，就好心建议“适当收取劳务费”。刘福兴当场就表态：“我们是党员，只能尽义务，不能收费！”

刘福兴有三句话常挂在嘴边，“爹亲娘亲不如党的恩情亲，河深海深不如党的恩情深，天大地大不如党的恩情大”“要不忘初心，牢记自己入党时为共产主义奋斗终身的誓言”“人虽然离休，离开了工作岗位，但思想不能离休，要发挥自己的余热为党作奉献，活一天就要为党和人民的事业奋斗一天”。

这是一名真正共产党员的心声，也是时时辉映其精神世界的初心“密码”：无畏、无私、无我！

无言的诉说 一生的践行

——离休干部杜成有的初心故事

□ 陈丹凤

他讷口少言，漂亮的话不会讲，默默地用行动诠释着军人的本色。

他心里装的都是群众和职工的疾苦，鲐背之年依然践行着老党员的初心。

他带着伤疤和不为人知的荣耀，从硝烟滚滚的战场归来；他拖着病腿和远离妻儿的思念，从路隘林深的福建山区走来；他经历了上海纺织业的辉煌和阵痛，他牺牲了“小家”为“大家”；他将余热奉献在了社区，他通过言传身教影响了家人……

他，就是91岁的原上海纺织工业局离休干部，有着73年党龄的老党员杜成有。

**15年戎马生涯，身经百战，5次立功——
他是从死人堆里活下来的“幸运儿”**

“小鬼，想不想当兵？”

“想！”

15岁的杜成有挺直瘦弱的脊梁，响亮地回答。

他是一户贫苦人家中5个孩子里最小的一个，四阿哥也是一名新四军。家里穷得揭不开锅，从小对日本鬼子的仇恨，加上当上新四军就有饭吃，有衣服穿，天真单纯的杜成有对当兵充满了向往。于是，他毅然且欣然地穿上了新四军的军装，成为淮南新四军四旅十团三营九连一名年纪最小的战士。



那一年是1942年，备受日寇蹂躏的江苏省仪征市古城，因新四军的到来燃起了生机。杜成有所在的村庄，和他一起同时参加新四军的一共有30人。

1944年，安徽富王集战役打响。军号一吹，17岁的杜成有手拿一把大刀，腰佩两枚手榴弹，和整个连的战士往前冲。他们用年轻的生命和简陋的武器与穷凶极恶、配备精良的日本鬼子肉搏。血海炮火中，杜成有的脑袋被敌人砸了一个大坑，腿上也被敌人的刺刀刺了一个大洞，血流如注，昏迷了过去。

当他醒过来，才得知是撤退时班长将他从死人堆里背了回来，他才得以活了下来。而另一名负伤的战友因来不及背回，被清场的日本鬼子用刺刀活活捅死。在这场战斗中，同村同时参加新四军的30人牺牲了27人。那些鲜活而熟悉的生命，如同来不及绽



放的花苞淹没在血泊中。

杜成有大哭了一场。然而眼泪一擦干，他就继续奔向下一个战场：穿过韩庄战役的大雨，经过莱芜战役的严寒，投身诸城战役的激战，参加孟良崮战役、济南战役、淮海战役以及渡江战役的血战……

1945年的朱合巷战斗中，他左腿中了敌人的一颗子弹，血流满身。

1957年在厦门与国民党军队的炮战中，他的头部被弹片打伤昏迷三天。

15年的军旅生涯，杜成有除了一身伤疤和病痛，还荣获三等功二次，四等功三次，获得“独立自由奖章，解放奖章”“淮海战役、渡江胜利”等纪念章。

脚穿草鞋，身背背包，爬山涉岭，下地插秧——他是有车不坐的“傻局长”

1958年，战斗中负了伤的杜成有从部队转业到了福建。先任福建省林业厅某木场党办主任，后任福建省崇安县林业局指导员、书记、副局长、局长。

崇安县就是现在的武夷山市。

武夷山位于福建省北部，红色沙砾岩石组成的山脉上茂盛的绿色植物生长着。碧水丹山，荒郊野岭，这里是隐居修行者的栖息之地，其偏远和幽静可想而知，而杜成有在这里却工作了整整20多年。

在这里，杜成有可是“出了名”。为什么呢？因为他是一个有车却不坐的“傻瓜”局长。

时任林业局局长的杜成有根据待遇，组织为他配备了一辆吉普车代步。但是，从部队出来的他却不忘军人本色，从来不坐。下乡时，他脚上穿了一双草鞋，身上背着一个背包，像当兵时的装束，爬山越岭，到各个公社检查工作。遇到老百姓插秧，他卷起裤腿，也下到田里帮忙。

那么，杜成有的专车派什么用场呢？当

时，林业局所在地离医院很远，生病的职工需要看病的，就乘坐他的专车去看病，看好了再接回来。个别家里有情况的职工需要用车，用的也是局长的专车。他真正做到了爱民如子，受到群众爱戴。

在群峰连绵的武夷山，杜成有遥望着千里之外的大上海：那里有他一心扑在纺织事业上的妻子，有他一双活泼可爱的儿子。夜深人静，他在幽暗的灯光下给远方的妻儿写信。在家书中，他对过往的战功事迹只字不提，只是叮嘱两个儿子要好好读书，好好做人！

两次分房，两次把钥匙退回——他是心里只有困难职工的“慧爸爸”

1979年，按照当时政策，杜成有结束了近30年的夫妻两地分居，终于调到上海。他任上海市纺织工业局供销处第三仓库主任兼支书，一干就是12年。因工作成绩突出，他多次获得纺织系统优秀党员等称号。

当时处于计划经济时代，物资紧缺，杜成有所在的部门是个香饽饽。所有分配给纺织工业局的物资：汽车、自行车、玻璃、钢材、棉花、纱……样样都要通过他所管的部门分到下面各个单位。但杜成有从未忘记自己是一名军人，是一名党员，秉公廉洁，不徇私情。

有一次，杜成有一个在长兴岛的亲戚想要造房子，需要玻璃和钢材找他帮忙，被他一口回绝。他说：“不行，物资的分配国家有规定，不好动。”亲戚对他意见很大，说：“你太原则了，这点小事情都不能解决。”

更让人觉得不可思议的是，分房的时候，有的人拿一套两套三套都有。而家里有两个儿子的杜成有却竟然一套也不要！第一次，单位将位于杨浦区工农新村一套两室一

厅的房子分给他，钥匙都发到他手上，他竟然给退了回去。他心里想：“我以前山洞都住过，现在的房子住住挺好了。让给其他住房有困难的人吧！”第二次，单位又把杭州路附近的一套房子分给他，钥匙也给到手了，他还是给退了回去。家里人都怪他：“这里给你，你不要，那里给你，你也不要。拿了又怎样，不拿又怎样？看看我们现在住在一起挤得不得了。阿拉的爸爸是蠢蠢！”他做家里人的思想工作，说：“国家现在还很困难，困难职工那么多。我们不能只管‘小家’不管‘大家’呀。”

奉献余热在社区，传承向上向善在家庭——他有街坊交口称赞的“好家风”

尊老爱幼，夫妻和睦，勤俭持家，邻里和谐，杜成有的“好家风”让街坊们赞不绝口。

杜成有的大儿子从事工程管理，小儿子在税务局工作，两人对老人都很孝顺。特别是去年杜成有的爱人去世后，他们对独居的老父亲更是放心不下。住在附近的大儿子随叫随到，经常过来看望父亲，陪他聊天；远在浦东的小儿子，不管刮风下雨，雷打不动坚持隔天送一次饭菜过来给父亲。他们都诚恳邀请杜成有与他们同住，但都被杜成有拒绝了。因为，现在所住的这套小房子里装着太多太多与老爱人的美好回忆：

杜成有的爱人王秉桂原是上海绒布二分厂的厂长，里里外外都是好把式。她15岁



杜成有和战友在一起

开始进第三野军需部服装厂，也是一名老党员。勤勤恳恳工作几十年后，她从纺织系统退休时的工资只有700元。单位有需要，她就撸起袖子干，在思想上始终保持积极向上、不计得失的正能量。她和杜成有艰苦一辈子，同心同德，毫无怨言。他们夫妻穿的衣服都非常朴素，生活的用品都是用了几十年。但是，一遇到国家自然灾害需要捐款，她和杜有成两人都毫不犹豫地慷慨解囊。杜成有帮助老单位有困难的退休职工，探望生病住院的老同

志，她都非常支持。退休后，她和杜成有一起活跃在社区中，发挥党员的先锋模范作用，忙并快乐着：积极参加社区各种党员活动，参加社区学习小组，参加社区绿化卫生活动……

杜成有对这套房子有感情还有一个原因——这套小房子是孙女买给他住的。孙女从小是爷爷奶奶带大的，跟爷爷奶奶特别亲。让杜成有倍感自豪的是，受爷爷的影响，孙女长大后成为一名武警，穿上了绿军装！

百而所思，不如其所之。当我们在讨论什么是“初心”时，杜成有老人已用73年的光阴默默地践行着“初心”故事。

千言万语，尽在泪光里。不知为什么，随着年纪越大，杜成有老人变得越爱掉眼泪。或许，只有晶莹的泪滴才足以表达人生的百感交集，才足以倾诉他内心所有的真情：想起牺牲的战友，他哭，流下痛惜的泪。

看到今天幸福美满的晚年生活，他还是哭，流下的却是感恩的泪，欣慰的泪……

我参加了 抗美援朝之战

□ 韦德锐



岁月不居，光阴似箭，弹指一挥间。

今年是新中国诞生70周年的大喜之日，彩霞一般的五星红旗已在天安门广场飘扬了70个春秋。对比70年前满目疮痍，窘困落后的中华大地，如今已是国富民强、百舸争流、百业腾飞，13亿人喜奔小康之路的昌盛大国，怎不叫人喜极而泣！在祖国

70岁生日之际，我们当歌之诵之，舞之蹈之，我要引吭高歌：“五星红旗迎风飘扬！胜利歌声多么嘹亮！歌唱我们亲爱的祖国，从此走向繁荣富强……”

回顾这70年征途，并不是大道青天，一帆风顺，有曲折坎坷，荆棘榛莽，急流险滩，大浪拍岸，一路走来，完成了一次新的长征。建国的第二年，东邻便起战端，战火烧到了鸭绿江边，威胁到我国的安全。当时国家刚刚经历过八年抗战，三年解放战争，财力耗尽，贫弱不堪，正在全力以赴规划发展经济。但是为了保家卫国，也为了援救友邻于水火，我们国家毅然派出了中国人民志愿军，跨过鸭绿江抗美援朝浴血奋战。1952年，16岁的我作为九一九三部队的一名文艺兵随军开赴朝鲜，投入抗美援朝之战。在战火纷飞的朝鲜，最令我难忘的是五圣山前设阵地为战士们慰问演出。

板门店和谈前夕，一场阵地争夺战即将在三八线拉开帷幕。为了鼓舞士气，师首长要求文工队组成若干小分队去前沿坑道慰问演出。那天下午，我和音乐小分队及文化科的两位同志在前沿阵地派来的通讯兵的带领下，向五圣山的一个坑道进发。我背着一只小鼓和二胡，一位女同志拎着小提琴，还有一位同志背着留声机和唱片。在通往五圣山的简易公路上，不时有用树枝伪装的辎重车呼啸而过，天空中不断有美军机群掠过，在固定的封锁线上，它们照例要俯冲狂射扔炸弹，炸弹落处巨响震耳。这种景象入朝后已经司空见惯，没有恐惧，只有义愤，心中怒火中烧。

在通往前沿的路上，通讯兵向我们讲了五圣山的情况：它地处上甘岭西侧，是537.7高地北山向东南延伸的山背，东西宽四五十米，南北长三四百米，它像一条巨腿伸向美李联军阵地，因此三面受敌，是一处险境。这个阵地只有西北方的一个坑道口是与后方联系的唯一通道，因为敌方的密集火力网对



这里严加封锁，因此战士们挖了战壕通向别的坑道，以保出入无虞。

一路紧赶，暮色渐合时，一座鱼脊似的岗峦赫然出现在眼前。通讯员说：“这就是五圣山。”他这一语使我心弦紧绷，那种感觉就像刚踏上朝鲜国土听到飞机炸弹爆炸声一样。此时，从美李联军阵地那边打出的无数探照灯光在我方阵地上交叉照射，阵地上亮如白昼，天空中像有一柄长剑在移动挥舞，光柱把天空切割得支离破碎。阵地上并不见人影，但是自动火器间或发出爆豆般的响声在山间回响，通讯兵说这是无目标的封锁性射击，打打停停。他关照我们，脚步要轻，不要弄出声响，敌人闻声便会射击。我们压低姿势放轻脚步疾行，登上半坡，眼前出现了一条S形的壕沟，深可及肩，通讯兵说，通过壕沟，便是Z10团一连连的阵地，这是最前沿了，距敌人只有几十米。说着便领我们跳下壕沟。通讯兵叮嘱道：“弯下腰，一口气往前跑，千万别弄出响声。”女同志跑的速度慢加上紧张，一不小心，琴盒盖开了，小提琴落地，她不由“哎呀”叫了一声，这一叫立即引来了一阵自动火器爆豆般的枪声，击起的尘土下冰雹般落进了坑道。通讯兵赶忙交代：“蹲下！别动！”这时，从营地指挥所那边也响起了激烈的枪声，这是在压住敌人火力掩护我们，我们有惊无险，毫发未伤。

当我们跑到壕沟的尽头，进入一连坑道时，我喘得透不过气来，汗湿的军装全贴在了身上。放眼一看，这虽然是个大坑道，但却阴暗潮湿，加上松明子燃烧的烟熏火燎，空气显得浑浊稀薄。坑道形如鱼腹，低矮狭窄，所有战士们都抱着抢挨肩坐在两边，留下当中一条通道。战士们旷日持久坚守在此蜗居之所是够艰苦的，生活也极单调。看我们到来，他们立即精神振奋起来，使劲鼓掌。这时，一个佩戴手枪的军官弯腰迎上前来和我们文化科副科长握手，激动地说：

“听说你们要来，战士们高兴极了，我代表全连战士欢迎你们！”副科长也难抑兴奋之情握住对方的手说：“你就是鲁小羊连长吧？你们作为我师的尖刀插在敌人的头上，是我师的英雄连队，向你们致敬！”他又转向战士们说：“同志们辛苦了！师首长非常惦记你们，特地派我们来向你们表示慰问，希望你们打好夏季反击战，寸土不让，逼着敌人在板门店和谈签字。”战士们高呼：“誓死守住阵地，绝不让敌人前进一步！”在他们齐声高呼时，有的眼角里闪动着泪花，不愧是“老虎团”的无畏战士。

接下来演出开始，就在通道里弯着腰进行。我支起小鼓，表演了歌唱抗日小英雄的鼓曲《晋察冀姑娘》，同行的女同志先是拉了几支小提琴曲，我又拉二胡为她伴奏唱了《王大妈要和平》《祖国的风》《兰花花》《歌唱二郎山》和几首朝鲜歌曲。最后，副科长打开留声机放起了唱片，优美的旋律在坑道里回荡。

慰问演出结束后，鲁连长对副科长说：“今夜我要带几个士兵去抓几个‘舌头’，了解敌人的进攻部署，如果天亮前我回不来，通讯员会领你们去指导员那个坑道。你们也累了一天，早早休息吧。”

回到师部后得知，鲁连长他们潜入敌阵后，遭遇了敌人的巡逻队，双方经过激战，鲁连长和两名战士不幸牺牲了，但是“舌头”被几名战士押解回来了。由于了解了敌人的进攻动向，我部成功地打好了夏季反击战。1953年7月，敌人不得不在停战协议上签字。

岁月悠悠，流年似水，转瞬间，抗美援朝已过去了69年，祖国则迎来了70华诞。70年来，我的心和祖国一刻也不能分割，为她的日益繁荣而喜，为她的蒸蒸日上而歌。同时我也为自己在青年时代能投入保家卫国之战而欣慰自豪。让我们斟满美酒高举杯觥，为祖国的七十大寿干杯！



黄浦区

黄浦区推出“安全暖阳”排险计划确保老干部安全度夏

今年以来，黄浦区委老干部局针对高龄老干部日常居住环境中容易存在用水、用电、用气等安全隐患，与上海南房集团应急维修服务中心适时推出“安全暖阳”排险计划，为老干部家庭提供卫浴设施安装调试检修、安全扶手安装检修，水管电路检修等贴心服务，确保老干部安全度夏、清凉消夏。

本次“安全暖阳”排险计划是该区“四个暖阳”实事计划升级版，他们结合大调研大走访工作，在10个街道开展广泛意见征询的基础上，又通过实地走访勘

察，对安全隐患突出的老干部家庭，进行一对一现场评估和方案优化。5月中旬，南房集团工作人员在区委老干部局、社区老干部工作者的陪同下，上门为老干部家庭提供细致服务。无论是安装修复安全扶手、疏通下水道、排查漏水渗水，还是排查用电安全隐患、重新排布电线线路，工作人员都精心施工，区委老干部局现场监督，当场验收，确保质量。

“安全暖阳”计划自今年4月起一直延续至7月，共为全区108户离休干部家庭进行了水电路、煤气管道排查，安装安全扶手186根（包含27根特制扶手），加固维护扶手18根，疏通下水管道15处，整理电线7户。（沈斯亮）

长宁区

长宁区域联合体离退休干部举行纪念新中国成立70周年书画摄影展

日前，长宁区域联合体离退休干部举行“壮丽70载，筑梦再出发”——纪念新中国成立70周年书画摄影展。

展览自筹备以来，共收到广大离退休干部为本次主题展而精心创作的书画作品105幅、摄影作品125幅。其中64幅作品作者为离休干部，平均年龄91岁，年龄最

长者94岁。本次展出的书画作品以庆祝新中国成立70周年为主题，讴歌祖国70年来，特别是改革开放以来的巨大变化和伟大成就。摄影作品以“垃圾分类，我们在行动”为主题，贯彻习近平总书记关于“绿水青山就是金山银山”的生态文明思想，反映广大离退休老同志为做好这一“新时尚”而进行的不懈努力。据悉，此次所有遴选展出的作品还将分批在“长凝老干部”微信公众号上展出。（姜佳颖）

虹口区

虹口区“心境港湾”工作室立足社区为民解忧

虹口区欧阳路街道充分发挥社区离退休干部党员作用，组织具有心理学、社会学基础的退休干部党员成立“心境港湾”心理援助志愿者工作室，开展每周一次心理咨询服务，受到社区居民好评。

工作室还把为“空巢”老年人提供心理健康安全干预作为聚焦点和努力方向。在街道所辖18个居委会建立了“空巢”老

人心理安全问题监测点和“心灵驿站”，将“心境港湾”工作室向居委扩展，配备心理咨询师提供心理治疗服务。

据悉，今后工作室还将积极拓展服务途径，进驻社区党建服务站，将心理咨询服务配送至区儿童福利院党建服务站、蒋家桥长者照护之家党建服务站等处。同时，拓展心理咨询讲座、服务的覆盖面，为提高社区居民生活质量、化解社会矛盾、促进和谐社区建设发挥正能量。（穆桂霞）



杨浦区组织退休干部宣讲革命传统教育

今年暑期，杨浦区关心下一代工作委员会组织部分退休干部进共产主义学校和团校，为青少年学生讲述红色历史，传承红色基因，形成了一批适合不同年龄层次孩子们的革命传统教育精品课程。

在杨浦区中学生共产主义学校开班仪式上，区“金色夕阳”老干部正能量工作

室余锡生、胡峻、李自力、郝建华、盛沛林等5位退休干部党员受聘担任学员生涯导师。他们以“专题报告+座谈讨论”的方式，对话70名学员，教育他们听党话，跟党走，珍惜来之不易的幸福生活，努力学习，为民族复兴而奋斗。通过老同志的精彩授课和座谈交流，同学们明确了新一代青年的历史责任。（张盛）

杨浦区

宝山区推出“医顾暖源”离休干部医疗保健项目

宝山区顾村镇党委与复旦大学附属华山医院北院分党委日前携手开展“医顾暖源”区域化党建新项目。

在启动仪式上，华山医院北院党委书记邹和建介绍了“医顾暖源”项目相关情况。华山北院七个党支部的党员专家将全情参与“医顾暖源”项目，涵盖消化、心内、风湿等25个科室，将定期为离休干部提供测量血压、血糖、心电

图等医疗检护。今后还将为就诊的离休干部提供绿色通道，全方位保障离休干部身心健康。

顾村镇党委副书记王毓铭希望此项目坚持以党建为引领，将党的政治优势、组织优势转化为服务好老干部的动力源；以精准作支撑，增进社区与离休老干部的沟通交流；以务实见成效，充分发挥各自职能和资源优势，确保工作机制和项目落实。（须春燕）

宝山区

市市场监管局离退休干部深入开展主题教育

市市场监管局“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来，局机关离退休支部结合自身实际，探索方法、丰富形式，充分发挥老同志政治优势、经验优势、威望优势，努力为市场监管改革发展贡献力量。

党支部书记带头学习，当好表率，在学习教育上先学一步、学深一层，把主题教育学习的收获转化为加强支部建设的动力。局各离退休支部纷纷开展专题学习会，通过读原著、学原文、悟原理，交流学习体会。

老同志们还积极开展革命传统教育，

向在职党员和青年干部传承红色基因。离休支部书记陈中平以《红船映初心，指引我前进》为题，给执法总队党员上了一堂生动党课，勉励他们不忘党的宗旨，坚定理想信念，勇于担当尽责。离休干部蔡恩普向系统新党员、团员青年讲述上海解放历程，告诫青年要热爱祖国，珍惜当下幸福生活。12位离休干部还通过口述历史的方式，讲述自身革命故事，编制《难忘的红色记忆》回忆录，弘扬光荣传统，留住红色记忆。广大离退休党员干部还积极参加市级机关工委、市场监管系统庆祝建国70周年征文、摄影书画展、革命歌曲朗诵会等活动，深化主题教育效果。（陈敏）

市市场监管局

一次追寻初心之旅

□ 张 波

夏意渐浓，头伏初暑。7月16日至19日，市委老干部局慰问组一行三人带着市委市政府的慰问信和慰问金，更带着党组织的关怀和温暖，以及老干部工作者对离休干部的崇高敬意，驱车江苏，进城下乡，沐雨浴风，辗转靖江、泰兴、海安、南通、通州、如东、海门、启东等两市八地，上门走访上海易地安置在江苏的13位离休干部。四天三夜，紧张短暂，步履匆匆，心意诚诚，收获满满，感动常在。

“我已经没有作为了，受之有愧”

每次走进一户老同志的家门，他们都会热情地与我们握手，拉着我们坐下：“你们大老远地跑来看我，一路累了吧，快坐快坐。”每次都是我们拉着老同志的手让他先坐，他们却坚持说客人先坐，互相谦让三番，双方才肯落座。即使腿脚不便的老同志，也会坚持从椅子上站起来与我们握手，我们只好赶快扶他坐好，再与他交谈。有好几位身体硬朗的老同志，虽然耳背眼花，但听说我们要来，早早就在楼下或者屋前等候，看到我们下车走来，紧紧拉着我们的手往家里引，仿佛看到了“娘家人”一样开心。邻居见了告诉我们，“你们来看望他，他已经兴奋了大半天了”。

我们为老同志送上慰问信和慰问金，告诉他们，我们是代表上海党组织来看望您时，老同志都非常开心，眉宇间露出发自内心的笑容。总会说上一句“感谢你们，感谢组织，你们来看望我，我很高兴，还带这些（指慰问

金）干啥？我生活得挺好的”。在慰问老同志张远南时，他说慰问信我收下了，慰问金你们拿回去吧，我的离休金够花。我们告诉他，这是党组织对你们的尊重、关怀和照顾，您必须收下。他听了这话，才同意收下。

张永安曾参加过解放战争和抗美援朝，如今住在海安县雅周镇乡下。我们登门拜访时，老同志家属不仅为我们倒好茶水，还专门采摘了自家院子里仅有的一棵果树上的油桃给我们吃。当我们送上慰问信慰问金时，张老摆着手说：“我离休这么多年了，现在又住在乡下，已经没有什么作为了，受之有愧啊！”我们再三给他解释政策，说你们曾经为新中国的成立、为党和国家的事业作出过突出贡献，是党和国家的功臣，理应受到优待，现在你们安享晚年，组织希望你们保重身体。如此这般，老同志才欣然接受。

这些老同志虽然离休多年，但始终牢记自己是一名共产党员，始终没有忘记自己要为党和国家继续做出贡献、有所作为。他们的这种精神，让我们寻找到了共产党员勇于担当、时刻想着为党增光、为人民服务、继续有所作为的初心。

“我没有给上海丢脸”

张一飞是参加过渡江战役的老英雄，虽然耳背眼花，但他给我们讲述当年的战斗故事却思路清晰，眉飞色舞。那一幕幕尘封半个多世纪的往事，似乎因为我们的到来又在他的脑海里鲜活了起来。当讲起激战江阴，战友们炮轰敌人

碉堡,他和指导员同乘一条船强渡长江的故事时,我们依然能够感受到一名老兵的英勇、果敢和大无畏的英雄气概。他还拿出《靖江日报》等报刊杂志让我们看记者采访他的文章和相关报道。但当他讲述到“我亲眼看见旁边的一条船被敌人一发炮弹击中,全船十几号战友全部壮烈牺牲”时,我们分明看到了他脸上的悲痛和眼底里的泪痕。他说,作为幸存者,我已经很知足了,现在党组织对我们这么关怀,我真是感激啊!

同行的靖江市委老干部局的刘主任告诉我们,张老这些年来一直在发挥作用,他经常深入中小学校、社区和单位,向广大青少年讲述革命经历和战斗故事,对下一代进行革命传统和爱国主义教育,给广大党员上党课,中央电视台还曾采访过他。当我们向他告辞时,他执意要送我们下楼。临行,他紧紧握着我们的手,向组织汇报工作一样告诉我们:“我没有给上海丢脸”。闻听此言,我们瞬间湿润了双眼,除了再三叮嘱他走路小心、不要摔跤、保重身体之外,唯一能做的,就是再次紧紧地与他握手……

张登山是黄浦区离休的一位老同志,他乐观开朗,身体硬朗,与人说话总是面带微笑。我们的车子开到他住的楼下,他已经在楼下等候我们了,不仅与我们亲切握手,还指挥车辆如何停放,亲切之情溢于言表。在交谈中,他不仅与我们分享他的饮食习惯、作息规律、健康秘诀,还教我们做他自创的脊椎病康复操和穴位按摩操。他说他的脊椎康复操不仅治愈了自己的颈椎病,还教会、帮助了周围十多个老同志和邻居。同行的泰兴市委老干部局领导也说,张老始终认为自己是上海的离休干部,要在当地作出榜样,作出表率,不能给上海丢脸。

“我虽然易地安置在外地,但我没有给上海丢脸”,这是许多易地安置在外省市老干部的心声,是他们积极融入当地发挥作用的见证,更是他们始终牢记党员身份的自我严格要求。他们的这种精神,让我们找寻到了共产党员当

先锋、做表率,不断加强党性修养的初心。

“不给组织添麻烦了”

老同志朱奇泉瘦瘦小小,但精神矍铄,说话有力,思路清晰。我们问他身体有什么疾病、生活有什么困难时,他总说,我身体好,生活好,一切都好!但是和他同住一起的孙女却把我们拉到一边,悄悄告诉我们,他最近肠胃不好,吃饭也不好,催促了他好长时间去医院检查一下,但老人脾气倔强,不愿去医院看病,害怕麻烦家人,害怕多花钱,害怕报销医药费给组织添麻烦。孙女心疼爷爷,让我们劝他去医院看病检查。我们得知情况后,也再三劝他去医院检查,但他始终说:“没得事,我的身体我自家知道,没得事的”,不肯去医院。我们只好半开玩笑半认真地说,你不去医院检查,我们下回不来看望你了,你今天下午就去医院检查,你不去,就是不服从组织,我们不仅要批评你,还要批评你儿子、儿媳妇和孙女!老人这才答应下午跟着家人去医院。等我们下午走访另外一位老同志时,老人家属打来电话,说老人已经去医院接受检查了,感谢我们的劝解,同时感慨,还是组织说话管用。

在走访慰问中,我们每次都问老同志生活中还有什么困难,请他们对上海的老干部工作提出宝贵意见和建议。他们都异口同声地说,你们的工作做得很好,我生活没有困难,没有什么意见和建议。除了个别老同志对自己的离休金和津补贴数额和领取方式不太清楚、希望解答外,都没有提出其他要求。对于他们提出的问题,我们一边做好政策解释工作,一边联系老同志原单位具体负责同志,现场办公,给予解决,耐心解答,受到同行的南通市委老干部局领导的好评。

“不给组织添麻烦”,这不仅是许多老同志恪守的准则,也是许多老同志家属形成的共识。他们用共产党员的标准和共产党员家属的觉悟,让我们找寻到了共产党员严以律己、顾全大局、自我牺牲的革命初心。

一点一滴见初心 一枝一叶总关情

——己亥走访慰问杂记

□ 卫丽莉

7月22日至26日，炎夏已至，华夏大地笼罩着逼人暑气。上海市委老干部局慰问组辗转于河北、北京两省市的永清、满城、定兴、张家口、东城地区，一行4人慰问5位易地安置的离休干部，将市委市政府对离休干部的关爱，满满地传递给远在千里之外的老同志。

“我不给组织提要求！”

老同志王宝恒的身体还算硬朗，我们的车刚到他家大门口，他就和家属一起迎出来。几十米的院中小径，看着不长却又显得漫长，我们一起扶着他走进屋子，明显感到他的脚步有些颤颤巍巍。

当我们将市委市政府的慰问信和慰问金交到他手中，他一个劲地感谢政府，感谢各级领导记着他们这些远离上海的老同志。

“我不给组织提要求！”王老搞不懂自己每月收入的组成结构，我们大声向老人做解释，可是老人耳背，一时半会儿还是没听清，但他说，党和政府一直关心着离休干部，他用自己的党性要求自己，不给组织提要求。子女也在一旁笑着说，老人听力不好，但对党的忠诚和信念从来没有改变，一直记着党和政府对他的关心关爱，初心不改，本色不变。

大山深处的老英雄

夏天的太行山满目苍翠，高耸的岩石在构建美丽风景的同时，也屏蔽了很多现代生活的便利。山里没有手机信号，无法导航，

保定市、满城区的老干部工作者带着我们，从公路拐进崎岖蜿蜒的小道，又开了半个多时辰的山路，最终停在山路尽头一座简陋的房屋前。

局促的庭院，弥漫着家禽家畜的气味。老同志刘振岳坐在轮椅上，膝上盖着一块半旧的毯子，看到我们，他想站起来握手，无奈身体不听话，动了一下身又只能坐着握手。大热的天气，空调和风扇都没有开启，因为老人怕冷。山区的医疗条件有限，仅能依靠乡村小诊室，居家养老对长年需要护理的老同志来说很不方便。家离市区医院有两个多小时的车程，家中又无车，如有突发状况，送医就诊耗时耗力。住院治疗也不便利，家属难以长期24小时照料老人。居家还是住院，成了老同志一个难以选择的两难题目。作为工作人员，我们尽力细致周到地在医疗方面给予指导与帮助，现场沟通，协同当地老干部工作部门为老同志提供更好的服务。

在如此简陋拥挤的家中，我赫然看到一本2017年3月出版的《上海老干部工作》杂志放在椅子上，杂志已略显陈旧。满城老干部局同志介绍说，老人自从发病以来，身体一直不好，但对《上海老干部工作》杂志很感兴趣，没事就要翻翻看看，哪怕看不清文字也要看，一旦没有及时送到，他还会催问。听到我局刊发的杂志在易冀老同志心中有这么重要的地位，我不禁想到老干部精神生活的重要性，想到做好老干部工作的重要



性。“老干部工作无小事”，我们平时的工作一定要处处从老同志的角度考虑，想深一步想细一步，从各个方面全方位的关心关爱老干部。

鱼水情深

居住在山区的老同志杨季福生活已经不能自理，处于无意识状态，对我们的到来也没有反应。杨老抗战后期参加革命工作，亲历抗日战争、解放战争时期的一些重要战役，当年驰骋战场，屡建功勋，现在处于病痛中的模样，让人看了忍不住心痛。老同志家目前面临的困难是房屋将要拆迁，高龄老人很难租借民房，希望能给老同志租借公租房居住过渡。

我们和张家口市、桥西区的老干部局同志都了解这个诉求，表示会原原本本记清老同志家的困难，也一致推荐了最佳解决方法，等拆迁工作启动就给予协调解决，上海也会持续跟进、协同处理。“您的困难，我一直都记着”，三地的老干部工作者再三让老同志放心，让家属放心。老同志家属对老干部工作者的做法非常满意，代表老同志一再感谢各级政府的关心与帮助。

最后一程是看望北京的老同志刘万荣。96岁高龄的刘老从房间出来后，一看到我们就蹒跚着上前握手，当我们离开时又挥手告别。据他子女介绍，刘老抱病多年，已无法体检或手术。在交流过程中刘老全程没有说话，但看着他端坐在沙发上时眼中的盈盈笑意，我想起之前有老同志说过的一句话，“领导的关心，我都知道”。此时此刻，这应该也是刘老想说的一句话吧。

都说世界上最美好的关系就像鱼和水，鱼离不开水，水离不开鱼。而老干部与老干部工作者之间又何尝不是如此呢，“您的困难，我一直都记着”，“领导的关心，我都知道”……

后 记

五天四晚的行程，坐高铁，乘火车，换

小车，概有四五千公里，但路途中所有的艰苦都不足挂齿，我们的老干部生活得好不好，医疗条件怎么样，医药费报销是不是便利，政治待遇是不是有效落实，老同志的所思、所想、所忧，如此等等，才是我们要关心关注的重点。此行慰问的5位老同志最大96周岁，最小89周岁，其中肖俊杰老同志于两个月前谢世，没有等到今年上海市委市政府开展的走访慰问活动，仅有1位年龄最小的老同志健康状况尚可，与我们有直接的交流沟通。这些鲜活的数据和场景，让我们感受到老干部工作者肩上的重任。

我们在走访过程中学习了各地区信息化、退休干部管理等工作经验，交流了各地老干部工作情况。通过学习，我们坚定了老干部工作信息化建设的信心，今后的工作要加大开拓创新力度，切实以信息化带动精准化规范化，推进上海老干部工作的高质量创新发展。

我作为一名长期在技术岗位的老干部工作者，平时鲜有与离休干部近距离接触的机会。此次有机会跟随局慰问小组，带着市委市政府的嘱托与关爱去看望易地安置的老同志，一路所见所闻，无不为之震撼。“老干部是党和国家的宝贵财富”不是一句套话，“时不我待、只争朝夕”也绝不是一句口号。《尚书》曰，“功崇惟志，业广惟勤”，从事老干部工作虽然谈不上伟大，但同样要有伟大志向，要付诸辛勤工作，要恪尽职守、夙夜在公，真正以“时不我待、只争朝夕”的精神，把老同志照顾好、服务好、保障好。

这次走访慰问活动，对我来说，不仅是一次与老干部面对面的关心慰问，也是一次工作调研活动，更是一次深刻的党性教育活动。面对老同志，我受到了一次又一次的党性洗礼；面对老同志，我对人生的认知得到了再一次升华。不忘初心，一点一滴见初心；牢记使命，一枝一叶总关情。

走访中的六个时辰

——赴江苏省徐州、宿迁、盐城走访手记

□ 刘 莉

《长安十二时辰》近日大火，在盛唐文化中只取一朝一夕，讲述长安在一天之中的跌宕起伏，再度引燃了大家对时辰的兴趣。中华文化，博大精深。当古老的计时单位投射在我们历时四天的走访慰问中，却也呈现出一份温情和精彩。

【辰时】7:00-9:00

“请发一下‘位置’”，“雨大，安全第一”。

有个成语叫“山高路远”。我们此行虽然山不高，但车程挺长。每日辰时几乎都是在跨地级市的途中。车坐久了，加之人生地不熟，忐忑之情逐渐滋生，但是很快又会被吹得烟消云散，因为对接的老干部局随时在关注、关心着我们的动态和安全，他们像家人一样定时提醒我们发送“位置”信息，帮助我们避免因走错路而耽误行程的风险。印象最深的，是赴盐城。当天大雨滂沱，接待人员虽已早早抵达，但还是发来了“雨大，安全第一”的提醒。这些简洁的文字，没有华丽的辞藻，没有优美的语句，但是却直叩人心，在我们的心中奏响了一曲《相亲相爱》，“因为我们是一家人……”

【巳时】9:00-11:00

“感谢组织关心，我没有困难”，“我很关心我们上海的发展”。

在巳时看望过的老同志有两位，一位是宿迁来龙的高老，一位是盐城大丰的蒋老。高老住在一间平房里，室内空旷，家居简朴，他对这样的生活非常满意。我们在慰问之余，询问他是否有困难需要组织上帮忙解

决，他始终回答“没有”。后经我们再三询问家属，他的儿子才挤出一二。蒋老住在三楼，平时很少出门，虽然听力欠佳，但非常乐于与我们攀谈，他问得最多的不是待遇问题，而是曾经工作生活的上海的发展情况，“我们上海现在发展得怎么样了？”“我很关心我们上海的发展。”走出他们的家门，一股暖流涌上心头，老同志的政治觉悟，丝毫没有因为高龄有所减少，反而更为弥坚，这是一种令人生敬的高尚品德。

【午时】11:00-13:00

“上海有的，我们两三年里也要办到。”

在走访慰问之余，与相关老干部局交流工作经验，也是我们此行的目的之一。而中午的工作餐和午休时段，为我们提供了最好的互相学习、借鉴的机会。不管是与徐州、宿迁、盐城市委老干部局，还是与其下属老干部工作部门的领导和工作人员交流，我都有一种很强烈的感觉，江苏的党政部门同志从上至下，蓄着一股“比、学、赶、超”的劲头。他们不仅关注上海的发展，学习上海的经验，而且勇于实践，敢于创新。逆水而行，不进则退。我想，我们上海的公务员更要激发火一样的奋斗激情，做好挑灯夜战、筚路蓝缕的准备，否则，终将会被时代的浪潮淹没，老干部工作亦如此。

【未时】13:00-15:00

“地方对我很关心啊”，“你们大老远的跑过来，辛苦啦”。

根据行程安排，在这个时间段，我们见

到了盐城射阳的冯老。很难想象，一位行动自如、耳聪目明、思路清晰、声如洪钟的老同志，即将迎来100（虚）岁的生日。老同志乐呵呵地把我们迎到了屋里，热情张罗，又是递矿泉水，又是让老伴切西瓜。看着老同志这么好的状态，我们也特别高兴，对他的长寿秘诀产生了浓厚的兴趣，冯老在介绍他的生活起居之余，特别表扬了县委老干部局对他的照顾，还搬出县委组织部、老干部局赠他的百岁祝寿牌匾。听着冯老的介绍，端详祝寿的贺礼，看到陪同的工作者娴熟地在冯老家跑上跑下，就知道冯老所言非虚。做好易地安置老干部工作，正是接受地区对老同志实实在在的关心、经常性的慰问，让我们的老同志心情舒畅，安享幸福晚年。越来越多的地区交出了老同志满意的“答卷”，令人欣慰。

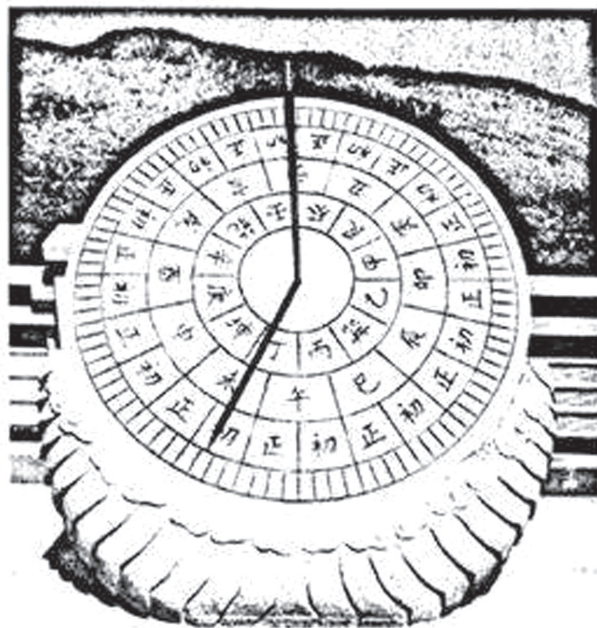
【申时】15：00—17：00

“我儿子不错，儿媳也不错”。

我们此行看望时间除了巳时，还集中在申时。在这个时间段，我们分别认识了徐州睢宁的姚老、盐城大丰的孙老。他们两位有一个共同的特点，都对同住的后辈赞不绝口。姚老与儿子、儿媳同住，夫妇俩把老同志照顾得心情开朗、衣食无忧，我们在感谢家属之际，姚老很自豪地看着儿子，儿子也当着组织的面表示会继续侍奉好父亲。孙老也是一位幸福的老同志。在孙老经历了丧子之痛后，孙老的儿媳、大孙女、小孙女担负起了赡养之责。走进孙老在盐城市区的住处，用“窗明几净”来形容一点不为过，不仅孙老本人的衣着干净整洁，家里也是一尘不染。三位善良的女性，为孙老撑起了一方温馨的天地。养儿防老，儿孙绕膝，是每一位老人的晚年期盼。这些好儿好女，履行着自己的义务，也为同辈人树立了一个遵循公序良俗的榜样。

【酉时】17：00—19：00

“有问题随时欢迎”，“嗯，保持联系”。



结束了白天的走访，我们便静下心来，根据各自分工，分头整理《调查表》、照片、问题，对照《具体安排》，核对老同志情况，为次日的走访做好充足的准备。我们一行非常顺利，得到了老同志、家属、当地老干部局的肯定。细思原因，有两条：一是市委老干部局给予的坚强后盾。万事开头难。从发函、分组、政策梳理、行程安排、走访提示等前期工作，都事无巨细，妥善安排。同时，组建走访工作群，便于及时沟通。二是老干部所属大口、区给予的支持配合。为了更好地与老同志沟通，我们出发前，联系相关的工作者，记录老同志的身体情况和注意事项。基于这两点的有备而访，在某种程度上，走访慰问更像是一次促膝谈心。

回味走访中的六个时辰，感触颇多。从事老干部工作十多年，所见所闻，令人动容。这六个时辰是诸多同仁工作中的缩影，还有许许多多的工作者，带着对老同志的尊重、理解和爱护，默默无闻地奋斗在这六个时辰，奉献自己的热情。

斗转星移，每天都在发生着六个时辰的故事。

携手晚晴，我们坚守初心再出发。

编者按

日前，市委老干部局举行“不忘初心、牢记使命”主题教育专题党课。会上，罗文辉、陈丹凤、游闪闪、项雯、马晓锋五位同志作了“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。

本栏目分两期刊登五位同志的发言稿，供大家阅读与交流。



用心用情做好新时代老干部信访工作

□ 罗文辉



俗话说：千难万难不如信访工作难，千烦万烦不如信访工作烦。但是，作为一名信访干部，我觉得千好万好不如信访老干部的夸奖好。

“没有急事不开口，没

有难事不信访”，每个信访老同志都有急难愁的问题要解决。每当看到八九十岁的老同志拄着拐杖，颤颤巍巍地来上访，或者接到老同志着急焦虑的电话，首先是要

热情耐心地接待好老同志，当好老干部的“暖心人”。接待老干部信访很费时间，一个小时是常事，有时候甚至要半天。老干部一般不会一下子就直奔主题，往往要从自己参加革命的光荣历史说起，中间还不能插话，如果打断他的话，他就会很生气，认为不尊重老干部，因此，先要认认真真地听老干部讲故事，再听老干部慢慢地讲问题、讲诉求。接待老同志，还存在沟通难的问题，老干部年纪大，普遍听力不好，和老同志说话声音要很大，一句话要说好几遍，老同志才能听得清，碰到这种情况，除了耐心还是耐心。

一些老同志比较性急，常常没过几天就会询问他的信访问题办理的如何，考虑到老同志来一趟不容易、路

上也不安全，我会在第一次信访接待时就主动把手机号码告诉老同志，保持24小时接听老同志的电话。记得去年5月的一个双休日，我接到一位老同志的来电，我说我正在开车，不方便接电话，老同志说：“你把车停到马路边上吧，我有急事要和你谈。”我赶紧找了一个偏僻的马路，把车靠边停下来，然后再给他回电话，原来，老同志说的“急事”，只是把原来反映的事情再重复说一遍。这种情况，对一般人来说可能难以理解，但对老同志来讲却很正常，如果他不给我打电话，就会坐立不安，一整天都会想着这件事。把手机号码给老同志，看上去是给自己带来了不方便，但却方便了老同志，使老同志牵挂的问题能够随时得到回应。

做好信访接待只是信访工作的第一步，仅仅靠热情、靠态度好是过不了阅历丰富的老同志这一关的，关键是要解决问题，想方设法为老同志排忧解难，当好老干部的“贴心人”。比如，一对离休干部夫妻，丈夫93岁、妻子90岁，他们有一个智障儿子和一个女儿，女儿定居澳大利亚，偶尔回国看看他们，平时老夫妻俩没有人照顾，却还要照顾智障的儿子。尽管他们的经济条件很好，日子却过得十分

艰难，他们最为迫切的需求就是入住养老院。夫妻俩附近有一所养老院，二老多次与养老院沟通，养老院要求他们提供一位担保人。等到他们的女儿从澳大利亚回来，养老院又说，他们的女儿不在国内长期居住，不能当担保人。这样一来二去之后，他们只好打电话向老干部局求助。我接到电话后，立即与二老所在地的民政局和养老院联系，民政局和养老院表示，老年人入住养老院必须提供担保人，这是硬性规定。我及时将我与民政局、养老院联系沟通的情况告诉老同志，请他们再去找一位担保人。过了一段时间，老同志打电话来说，他们原籍是苏州，找来找去，在上海实在找不到亲戚来担保，朋友熟人都老了，不能担保，随便找一个人，他们又不放心，这下该怎么办呢？这件事是不是到此为止了呢？我想，如果是自己的父母碰到这样的情况，肯定不会就此放弃，一定会千方百计地想办法，直到解决问题为止。就在这个时候，我突然想起，我曾经到宝山的上海金惠老年康复医院看望过老同志，这是一所集医疗、保健、养老于一体的综合性医院，而且已有200多位离休干部住在该医院，于是，我就打电话到医院咨询，医院认为这两位老同志符合入住

的条件，且不需要担保人，随后我就建议他们入住该医院，终于使他们忧虑已久的养老难题得到了解决。

信访工作不是万能的，不是所有的问题都能够解决的，也不是所有的处理结果老同志都是满意的。个别老同志反复信访，几年甚至十几年对同一个信访问题纠缠不休，仔细分析，已经不再是信访问题，而是心理问题。做好信访工作，不仅要重视解决实际问题，还要关注老干部的心理问题，把信访室打造成“心理工作室”，当好老干部的“知心人”。有一位老同志认为2007年落实规范离休干部津补贴政策时，对他的津补贴发放有误，从那时开始，他一直不断地向有关部门信访，无论有关部门进行了多少次的核对，多少次的上门解释，他就是不愿意接受。2017年以后，他更加频繁地以书信和电话的形式进行信访，每个星期要打两到三通电话，每次打电话起码要半个小时，开始他反反复复地讲津补贴发放错误的情况，到后来，津补贴的事他就讲得少了，电话里他天南海北、无话不谈，慢慢地我也明白了，他整天在家里没有什么事，也没有人陪他说话，他打电话来，一方面是信访，另一方面也是找人聊天，这种状况一直持续了将

近两年。2018年12月,有一段时间我发现这位老同志不来电话了,就打电话到他单位去了解情况,单位说老人已经去世了……说实话,原先他经常来电话,有时候也觉得很烦,但是一听到他去世的消息,我突然明白,不知不觉中和他已经建立了一种长辈与小辈之间、朋友之间的感情,所以我对他的去世感到很难过。不过能够陪他聊天,陪伴他度过人生最后孤寂的时光,我感觉如同做了一件好事、做了一件善事。

老干部都是有故事的人,老干部信访工作也有很多故事。我从中感悟到,只要不忘初心、牢记使命,从点点滴滴、琐琐碎碎的小事做起,用心用情、一件一件把老同志的信访问题办理好,就能做好信访工作,讲好信访故事。



用心守护诗心 ——诗词栏目背后的故事 用情歌咏时代

诗词栏目背后的故事

□ 陈丹凤



恰逢新中国成立70周年,老同志们灵感迸发,歌以咏志,乐以抒怀,投给《上海老干部工作》诗词栏目的稿件如雪片般飞来:

“坤宇多情天作美,人间无处不诗文。”这是老同志文采飞扬的不经意流露。

“离休未敢忘忧世,伏枥犹怀千里风。”这是老同志对晚年心境的诗意表达。

“扬清激浊何曾惧,独占鳌头续伟篇。”这是老同志抒发自己的赤诚之心,鼓舞我们为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗!

……

作为《上海老干部工作》的编辑,我负责诗词栏目已经整整12年,共收到老同志投稿来信近万封,编辑刊登发表诗词1千多首。凤凰鸣矣,于彼高冈;梧桐生矣,于彼朝阳。在这个小小的园地上,老同志通过一首首诗词表达内心对新时代的礼赞,实现了老有所学,老有所为,老有所乐。这当中,我也遇到了许许多多感人的故事,不知不觉认识了一批老作者、老读者、老粉丝。

有位经常投稿的老作者是从新疆返沪的老知青,他发挥文艺特长为小区出黑板报,当小区志愿者,他的生活与他的诗句一

样充满正能量；有位老同志在来稿中再三说明，国家与政府对离休干部已经十分关爱了，刊登作品后坚决不要稿费，他的思想境界和他在诗中咏叹的梅花一样高洁；有位老同志用歪歪扭扭的笔迹写下一封长信，倾诉自己患有多种疾病，读诗和写诗是他的心灵寄托和缓解病痛的良药；有位老同志因工作需要扎根大西北，为国家建设奉献终身，他的诗句有豁然与大气，流露出一种大情怀和大快乐……

透过老同志的来信来稿，字里行间我仿佛看到了一双双善于发现美的眼睛，一颗颗年轻的、充满激情的心。为什么这些老同志有着不老的情怀？是什么让他们永葆青春？我一直思索着这样的问题，直到有一天，我在一首诗中找到答案：“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想象、炽热的感情；青春是生命的深泉在涌流。”诗词成为我与老同志之间最好的桥梁，让我读懂老同志最深处的内心，也让我看到这群可爱可敬的老人心中对党对祖国对人民最深沉的爱。尽管很多作者与我素昧平生，但我理解、敬佩他们，我乐于成为他们的倾听者和忘年交，乐于为他们宣传、服务。

作为一名诗词栏目编辑，我承受别人所没有的压力。一开始这个栏目也曾听到不少质疑的声音，有人认为传统诗词是小众文化无足轻重，有人觉得办这个栏目太难且吃力不讨好，干脆取消掉算了。习近平总书记指出：“中华优秀传统文化是我们最深厚的文化软实力，也是中国特色社会主义植根的文化沃土。”2014年习总书记与教师座谈中还谈到：“我很不赞成把古代经典诗词和散文从课文中去掉，应该把这些古典嵌在学生脑子里，成为中华民族文化的基因。”同样，我们也不能把传统诗词从我们的刊物中拿掉，要让老同志看到传统文化，回味和欣赏传统文化，甚至传承传统文化。负责诗词栏目编辑

的我，暗暗下定决心，要知难而上，敢于挑战，勇于担当，把栏目办好。

写诗是一项艰巨的脑力活动，选诗和改诗也如此。在老同志大量来稿中，挑出质量好的诗词有如沙里淘金。个别诗词略有不尽人意之处，修改难度也很大。古人言：改诗难于写诗，何也？写诗，兴会所至，容易成篇；改诗，则有一二字于心不安，千力万气，求易不得。所以，尽管这个栏目只有一页纸，但是字字有讲究，句句要推敲，花费的心力脑力不比写一大篇文章少，让我真正体会什么是“绣花般的精神”。

编辑传统诗词栏目，考验了我的文学素养、敬业精神，也使我认识到自己知识的短板，不得不挑战自己的不可能。为了提高自己的诗词编辑能力，我虚心向枫林诗社的老同志学习。每月会固定抽出半天的学习时间，一个字一个字地推敲下一期的诗词栏目稿件。一位诗友还送给我一本名为《诗韵新编》的工具书。这本书在市面上已经很少见，是他特地托出版社的朋友才买到的。凭借这本工具书，我在校对来稿诗词的韵律时有了依据。渐渐地，我在平平仄仄中发现美感，慢慢地积累了修改诗词的底气和能力。

作为一名诗词栏目编辑，我也得到了别人所没有的快乐。不管我再忙再累，只要我坐到办公桌旁，展开老同志寄来的诗笺，认真品读那一句句诗句，我的内心总能马上平静下来，收获满满的正能量。“活至九旬不觉老，诗词还我年轻心。”想想看，老同志写这样的诗词时，内心是多么喜悦，多么自信。而我读到这样的句子时，恰如遇到了知己，忍不住会心一笑。

因为喜欢，所以投入；因为理解，所以热爱。诗词栏目倾注了我的坚守，承载了我的心血和真诚，也带给我成长、获得感和幸福感。愿我的用心用情能让老同志展示出更多的好作品！



忆五年 话感悟 再踏老干部工作 新征途

□ 游闪闪

五年前的一本书《夕阳正红》，带我走进离退休干部的世界。这本离退休干部“双先”事迹材料选编，做好文字校对，是我到老干部局的第一项工作。文稿一页页展开，未曾谋面的他们在文字中一个个生动起来：曹鹏先生，用音乐为自闭症孩子打开一扇“春天的窗户”；李仁杰书记，为了“红旗飘万代”，他创办马读会、关心下一代，一路风雨情深；杨德广校长，在书中娓娓讲述着一位老人、一位师者的千人助学梦；刘有为老同志，做一只文明城区的啄木鸟，剔除脏乱

差，终日寻寻觅觅……他们，曾经为上海这座城市的光荣与梦想，挥洒青春汗水、热血激情；他们，离岗不离党、退休不褪色，书写着生命不息、奉献不止的晚年华章。这是一个多么令人钦佩和值得骄傲的群体！接下来，全市离退休干部“双先”表彰大会隆重举行。看着书中的主人公一个个披红戴花、上台领奖，我也高兴得像过节一样。“每个人心中都有一个梦想，”杨德广说，“成就他人的梦想，自己收获的是内心的丰盈和满足。”我想，能向这样一群有着崇高人格

魅力的老同志学习，我的内心也是如此丰盈，如此满足。

四年前的2015年，抗战胜利70周年发纪念章，住在华东医院的一位老同志告诉我们，晚上休息他都不舍得摘下纪念章。老同志说，这绝不是他个人对奖章多么眷恋，而是因为，烽火岁月中那么多战友倒下了，他能够活下来是幸运，荣誉应该属于所有的战友和伟大的人民。他要带着纪念章来缅怀和告慰逝去的战友，来纪念70年前那伟大的胜利，来祝福我们日益强大的祖国！老同志真挚的个人情

感、深厚的家国情怀，对我的心灵是一种触动和洗礼，更让我对自己所从事的老干部工作多了一份敬畏之心。我告诉自己，一定要保持这份敬畏，学习老同志的胸襟、气度、境界和格局；要保持这份敬畏，在岗位上兢兢业业，不驰空想、不骛虚声，努力做一名合格的老干部工作者！

三年前的我，在工作忙碌之余，偶尔会自嘲一下曾经幼稚的想法。是的，曾经以为老干部工作的场景应该也很“老干部”，比如办公桌上有着老掉牙的茶杯，同志们带着温和老成的微笑，领导从材料中抬起头摘下了老花镜……但是，现实的风格远远没有这份老气横秋，而是充满了任务的紧迫感。一次座谈会上，一位退休干部告诉我们，支部有500多人，退休以后从来没有收到过支部活动的通知。那一刻，我们的心情很复杂；那一刻，我们深深意识到，做好新时代离退休干部党建工作，刻不容缓，任重道远！市委赋予我局指导退休干部党组织建设和发挥作用工作职责，面对新的使命，如何开启新的征程？我们

认真思考，积极探索。三年来，我们建立党建工作体系，规范组织设置，培训骨干队伍，保障工作经费；去年，我们进一步拓展深化，开展城市社区离退休干部党建工作。一步步，从毫无眉目，到抽丝剥茧，到初见成效；一天天，我们下基层、作辅导、听意见；一年年，我们努力实践，克服困难，坚定前行。

这两年，我们越来越感受到了力量，因为各级党委对离退休干部党建的重视程度提高了；我们掌握了方法，因为全市正能

量主题活动开展得有声有色，并形成了工作法则；我们更有了信心，因为城市社区离退休干部党建工作得到了市委办公厅、市委组织部和中组部老干部局的高度肯定，得到了全市广大离退休干部的强烈反响和共鸣！

五年，弹指一挥间。正是这五年的沉淀和思考，今天的我，不再感慨办公桌上的老茶杯，而是认真总结着自己的工作感想：新时代的离退休干部党建工作，只有紧贴形势、围绕中心，才能落地生根；只有系统谋划、扎实推进，才能渐次开花；只有积极应变、主动求变，才能有生命力的久久不息！

时间新故相推，一往无前，未来还有一个又一个五年。时间在变，用心不变，用情依然。用心，始终立责于心、锤炼匠心、秉持恒心，以高度的工作站位、严谨的工作作风和过硬的专业本领，与老干部工作共成长；用情，始终充满感情、付出真情、保持热情，以信念、以奋斗、以奉献，致敬我所从事的老干部工作，一年又一年，不忘初心，走在路上。



“双报到”应“真报到”

□ 乔建忠

自2010年4月起,浦东新区全面推行“单位党组织主动联系所在街镇党委,党的组织关系不在居住地的共产党员主动到现居住地的居民区、村党组织报到”的“双报到”工作。为此,浦东新区老干部工作党委、浦东新区区委老干部局,委托浦东新区桑榆老干部志愿工作室信息员,调查走访了17个居委,就退休党员干部“双报到”在社区活动情况展开调研。调研表明:部分退休党员干部表现欠佳,退休党员干部所在单位关注度不够,退休党员干部所在社区党组织比较被动,“双报到”活动成效一般,亟待引起有关部门领导重视,采取措施,予以改进。

一、业委会主任的议论

近日,在高桥镇房办召开的一次座谈会上,业委会主任对部分退休“双报到”党员干部表示不满:

(一)有些“双报到”退休党员干部以特有的“底气”和“身份”,不缴纳停车费,起到了不良示范作用。有些退休党员干部不遵守小区的物业管理规定,以小区管理不好、物业服务不到位为由,不缴纳停车费,对此业委会和业主反映比较不好。

(二)有些“双报到”退休党员干部以特有的“姿态”和“气场”,不能融入社区,违背了“双报到”初衷。部分退休党员干部以种种理由推脱、不参加社区活动,不主动、不真心,有种高人一等的感觉,居委干部和业主只能敬而远之。

二、居委书记的反映

基层党组织对退休党员干部到社区报到

的举措,表示赞赏和欢迎,许多单位也积极响应和行动起来,但总体上态度比较被动,活动成效一般,“双报到”退休党员干部在社区建设上没有发挥明显作用。

(一)基层党组织对“双报到”寄予期望。大多数居委书记认为,“双报到”退休党员干部具备更多优秀品质,在社区服务和社区建设中能够发挥独特作用:一是退休党员干部经过党政机关长期系统的教育和培养,思想觉悟较高,约束力较强,报到后应当能够在社区建设中起到模范带头作用;二是退休党员干部大多在党和政府中担任公职人员,经过长期职业磨练所形成的经验和能力是社区工作所需要的;三是退休党员干部中不乏有修养好,兴趣广的人才,可以为社区精神文明建设和丰富社区文化生活作出贡献。

(二)“双报到”退休党员干部发挥了一定的积极作用。来自17个居委会1266名“双报到”退休党员干部,有400多名参加过社区活动,占31.6%,一些退休党员干部在参与社区自治治理、文明创建、党组织建设、帮助困难群众、维护社会治安、关心下一代等方面发挥了一定的作用。其中,15名书记认为“双报到”退休党员干部在社区建设中是有一定贡献的,1名书记表示没有什么贡献,1名书记感觉模糊。

(三)调查显示,“双报到”活动实际效果一般。首先,退休党员干部在社区建设中的表现一般。调查显示:书记们认为,在社区建设中起到带头作用的退休党员干部,仅占报到党员的33.8%。一些退休党员干部

的表现,还不及普通老百姓。第二,退休党员干部参加社区活动态度一般。大多数书记表示,退休党员干部报到后,参加过社区组织的活动1-2次,仅有3个居委会的退休党员干部,平均参加活动在3次以上。退休党员干部报到后,能够主动与基层组织保持联系的仅占36.3%。第三,退休党员干部“双报到”所涉主体表现一般。统计显示,退休党员干部到社区报到人数在减少,本次走访的17个居委,人数从“双报到”工作创导开始时的1266人,现在减少到239人。

三、“双报到”退休党员干部表现欠佳的主要原因

调研显示:表象上看,“双报到”活动成效,主要受到退休党员干部不积极、不作为,甚至于少数退休党员干部负面表现的影响,但进一步分析,活动制度的设计和活动主体(党员干部自身、所在社区、所在单位)的表现都值得反思。

(一)约束机制不完善。“双报到”缺乏监督约束机制,退休党员干部退休回社区时,对“双报到”要求,所在单位领导只是口头上一般说说,没有具体的约束措施和要求,没有引起退休党员干部足够的思想重视。近半数的书记认为,退休党员干部参加社区活动不积极的原因,主要是退休党员干部本人思想上不重视,认为可有可无。

(二)实施机制不完善。一方面,大多数居委对“双报到”活动仅设计了服务内容,没有提出工作目标和要求,实施操作性不强。另一方面,退休党员干部向社区党组织亮明身份的仅占14.2%,在社区活动中,能够向社区群众亮明身份的更是少见。同时,退休党员干部所在单位,与社区并没有建立起有效的双向互动反馈机制,大多数单位没有进一步跟踪退休党员干部所在社区党支部的反馈意见,使这项活动流于形式,走过场。

(三)长效机制不完善。一方面,有关部门没有制定统一的工作手册,没有台账,

工作落实保障机制不完善,使“双报到”活动形同虚设。另一方面,“双报到”活动推出后,有关部门进一步建立健全追踪、监督和调研机制不够,造成认识定位模糊,可操作性、可持续性存在差距。

四、有关建议

建议有关部门要在制度设计和活动落实上下功夫,使“双报到”达到“真报到”的效果,真正发挥退休党员干部模范带头作用,为促进社区建设发挥应有的作用。

(一)强化“双报到”退休党员干部所在单位的主体责任。各单位党组织要把“双报到”工作列入经常性工作内容,落实责任部门,指定专人负责,制定工作计划、考评措施,提出具体目标;领导要及时了解掌握退休党员干部在社区的表现、督岗履职、发挥作用的真实情况,经常督促检查。区委组织部、区老干部工作党委、老干部局,要精准施策,建立健全退休党员干部“双报到”考核评价机制。

(二)强化“双报到”退休党员干部个人的主体责任。退休党员干部在社区的首要责任是起好模范带头作用,自觉遵守社区管理规定和公约,当个好居民、好党员;其次,退休党员干部要积极融入社区,主动向社区党组织亮明身份,并且介绍自己的时间规律、兴趣特长等情况,表达承担责任和义务的意愿。

(三)强化“双报到”退休党员干部所在社区的主体责任。社区党组织,要视同“双报到”退休党员干部为自己的党员,建立谈话制度,了解他们的实际情况;要向退休党员干部介绍设计的服务项目、内容、时间安排、工作要求等,根据退休党员干部实际情况,科学安排活动内容。同时牵线搭桥,让退休党员干部与居民结对,使社区困难户有了“自家人”,上访户有了“好朋友”,孤寡户有了“好亲戚”,真正发挥“双报到”党员的作用,真正做到退休不褪色,退岗不退责,为构建文明和谐社区,促进浦东再次腾飞作出新的贡献。



好邻居 似亲人

□ 李荣光



1、在杨浦区延吉新村街道，居住着一位离休干部林仲芳，今年已91岁高龄，他无儿无女，平时由保姆照顾他的起居饮食。林老患有老年性疾病，尤其得了白内障，视力减退后，老人心情低落。



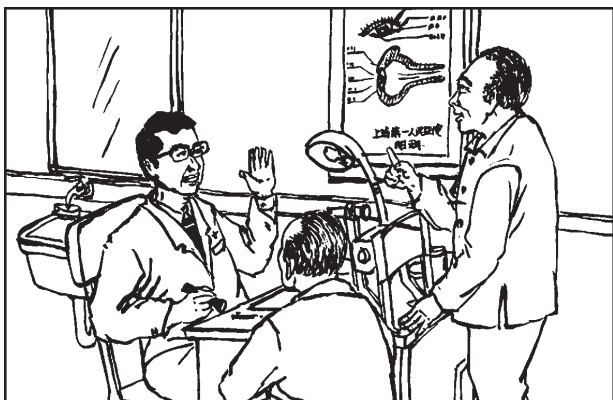
2、这样的情况，街道相关部门和居民区党总支虽尽心尽责，却也无法照顾到位，也无法从根本上解决困难。然而，宽慰的是，老同志的隔壁住着一位仗义好邻居——吴金荣。



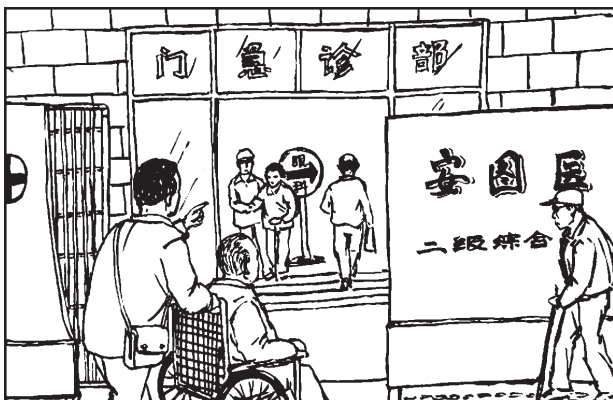
3、吴金荣今年85岁，但他身体还算硬朗，为人热心，十多年来一直关心照顾林仲芳。每天看望2次，大到陪他看病配药，小到帮着买菜扛米，事无巨细，亲力亲为。



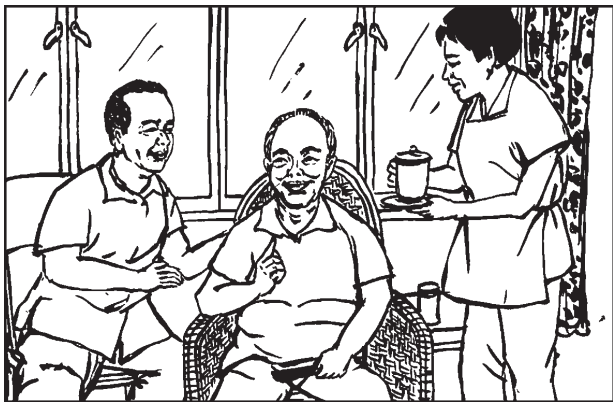
4、居民区成立离退休干部党支部，众望所归，吴金荣担任了党支部书记。他说：“我要发挥政治优势、经验优势、威望优势，为社区建设和社区治理发挥正能量。”



5、林老因为白内障，眼睛看不清，心情低落。吴金荣发现后，立马带着他去了新华医院就医，但医院考虑到老人年事已高，拒绝了林老做白内障手术的要求。



6、但吴金荣知道林老因为眼睛看不清而烦恼，他到处打听，最后他听说安图医院可以，当月就带着林老去就医，最终医院答应了为老人做白内障手术。



7、在老人手术期间，一直由吴金荣陪着，老人出院，吴金荣又是忙前忙后，帮忙结算费用，配药，叫车等等。回到家后，老人揭开纱布，重见光明，非常高兴。



8、近日，天气炎热，林老住的老式小区电路老化，电压不稳，导致没法正常使用空调。吴金荣二话没说，找到物业，一起帮忙检查、维修。直到修好了电路，他才安心离开。



9、前几天吴金荣听说会有台风来，他又来到林老家里，将阳台里的杂物整理好。远亲不如近邻，十多年来的相处，早已让他们有着亲兄弟般的感情。



10、吴金荣的家人刚开始也不理解，但是吴金荣说：“我是一名老党员，为人民服务是应该的。”看到吴金荣乐在其中，他的家人也放心了。



他是上海外国语大学千余名退休教职工中的最年长者，也是上海文史研究馆的最年长馆员，他或许还是上海市年纪最大的书法家和诗人。他就是今年已经106岁的长寿之星周退密先生。

一个阳光和煦、清风拂面的六月天，我们探望和采访了周退密。周老居住的一栋西式3层楼房掩映在徐汇区安亭路深处的一片梧桐树林里。仲夏时节，梧桐树暗绿的叶子随风摇曳，空气里散发着树叶的芳香味儿，沁人心脾。周老家住在3楼，踩着古朴的深红色木楼梯，我们抵达了周老的家，开门的是他的老伴施蓓芳老师。周师母比周老小12岁，也已是94岁的老人了，但说话利落，反应敏捷。

20多平方米的书斋兼卧室，我们的目光就被满屋子的外语辞书、中外名著、书法作品吸引住了。端坐在藤椅上的周老穿着一件款式有点“潮”的淡蓝色衬衫，面容慈祥，看上去相当精神，他用温和的微笑向我们示意。

已经过了期颐之年的周老依旧思维清晰，谈笑自若。老人家用略带宁波口音的语调平和地回顾起自己的一生……

自言“虚度了106岁”的周老说，自己好像是“中西文化大桥上的一个过客”。周老的高祖、曾祖父都是很有名的中医，他父亲也是中医。1927年，周老考入位于上海老西门石皮弄的上海中医专门学校攻读中医。后又退学回宁波拜名师钻研岐黄，边读

书边侍诊，1年半后已能独立为人治病。几年后，周老实现了人生的第一次“华丽转身”，考上上海震旦大学，接受西方文史哲熏陶，期间学了法语，还念了法律专业。1940年大学毕业后，考出律师证书的周老加入上海律师公会，同时兼任中法私立法商学院法学教授。1948年秋季，受聘大同大学副教授，执教3年有余。

1956年12月，周老调任哈尔滨外国语学院法语教师。1964年5月从黑龙江大学西语系

奉调回上海外国语学院教授法语，后又调到“法汉辞典组”参加编撰我国第一部中型《法汉词典》。1982年，周老等法语教师为之付出大量心血与辛劳的《法汉词典》终于在上海出版。两年后，《法汉词典》荣获上海高校哲学社会科学著作三等奖，1986年荣获上海市哲学社会科学优秀成果著作奖。2006年，《修订版新法汉词典》问世，一枝独秀20年的《法汉词典》完成了自己的历史使命。

“38年过去，弹指一挥间”。如今，周老和师母相依相伴安度幸福而愉悦的夕阳红岁月。晚辈则分住国内外：女儿在德国，儿子在中国香港，孙女在澳大利亚，孙子留学英国后历任牛津、伦敦、剑桥研究院导师。

回顾交织着历史风雨沧桑和个人生活轨迹的百多年人生，过往的人和事，周老都记得清清楚楚，尤其是在上外法语系任

周退密： 芳华育桃李 诗中岁月长

□ 缪 迅

教的那些年那些事儿，更是如数家珍般地娓娓道来。他说，自己曾给一批“调干生”上过法语课，还担任了班主任。那些同学不同于考入上外的应届生，基础都较薄弱。为了让他们赶上学习进度，家住徐汇的他常常推迟下班时间，忙到“星星点灯”的夜晚才走出校园，挤上21路电车赶回家。“那个年代大学里师生之间、老师之间的关系都很亲密融洽，人们的集体观念、集体荣誉感都很强。不管是上课教学还是做其他事情，我都是尽心尽力，心情也很愉快。”谈起在上外教书育人的点滴往事，周老颇有感慨。

退休后的周老依然关心国家大事，心系教育文化事业和青少年的成长成才。2015年，时年102岁高龄的他凭借《周退密诗词选》获《诗刊》2015年度诗词奖，老人将30万元奖金捐给了四川省射洪县的两所乡村小学，用于资助贫困学生。2018年夏天，故乡情结很浓厚的周老向宁波天一阁博物馆捐赠了一批文物，其中有清朝浙江首位状元史大成的书法、天一阁后人范永祺和甬上先贤范光阳的墨迹，以及童华《先总宪公日记》等。

和周老聊着聊着，我们不觉得是在采访，更多的是聆听老一辈的谆谆教诲。百岁的生命画卷缓缓地在眼前铺展，我们也清晰地看到个人的命运与时代是如何地交汇融合在一起的。

诗礼传家出生的周老，从小在私塾接受传统文化的熏陶尤其是诗词、书法等方面的研习，“童子功”深厚扎实，这也养成了他一生的“书生气”。学贯中西的周老多才多艺，不仅在外国语言文学领域有着高深学问，在书画、诗词、文史等多个领域也堪称老而更成。从上外退休至今的38年里，周

老一直过着淡泊宁静、早睡早起、诗书相伴、知足常乐的晚晴岁月。老人的日常生活可用其友人所写的“诗书静养乐绵绵，情钟翰墨寿康年。知足胜过长生药，福享天伦舞翩跹。”这首四言诗概括之。

多年来，周老一直保持着有点“西式”的饮食习惯，每天的早餐是牛奶一杯、面包两片和干酪一块。前几年，每天的中晚餐还能吃米饭各一小碗，或还要再吃一个馒头。“现在，我的中晚餐就是喝喝稀饭，食个七分饱，一日三餐都是定时定量。”直到现在，老先生还是保持着宁波人喜欢吃“咸鲜海货”的习惯，“特别喜欢尝几口咸鲞鱼，还喜欢吃点牛肉”。

周师母告诉我们，前几年，老先生得了一场大病，经过医务人员的悉心治疗和护理得以痊愈。“这几年，老先生好像有点返老还童，经常欢喜看看电视里播出的《动物世界》。”周师母的话里透出了几分幽默、几分自豪。

年已106岁的周老如今已很少写作诗词书法。“书也不太读了，字太小，平时也就看看报纸，欢喜翻翻解放日报、新民晚报。”或许，“凌云健笔”也到了该歇息的时候了。对此，周老并没有抱怨，也没有不甘，有的只是恬淡自如、顺其自然。那份平静与淡然，令人敬佩。

谈起自己的长寿有何“秘诀”，周老笑称大概是自己的“基因蛮好”。“我的曾祖父母、祖父母和父母亲都活到了70多岁。在那个多灾多难的年代，能活到70多岁还真是‘古来稀’呢。”“现在的医疗条件、生活条件好，人的寿命都延长了。哪怕过了100岁，只要身体允许，我还可以做一些事。我愿意继续为社会贡献一份微薄的力量。”周老如是说。





黎永明：

在志趣中实现人生价值

□ 孔德静

上理园美丽一隅的香樟树下，每天清晨都会看到一群老教师在习练太极拳，带领者是学校机械学院退休教授黎永明。他面色红润、精神矍铄、步伐稳健，从外貌上根本看不出如今已84岁。更令人敬佩的是，他退而不休，牢记宗旨，坚定信念，继续在科技开发与服务、老教授协会、关心帮助青年师生、中华优秀传统文化传承等诸方面发挥专长，谱写了一曲曲“老有所为、老有所乐”的感人之歌。

科技创新的“大能人”

黎永明长期从事精密、超精密机电一体化设备的设计和制造研究，曾获得中国首届教师节机械工业部“优

秀教师奖”、上海市第三届侨界教师“烛光奖”、上海市“科技优秀发明一等奖”等多项省部级科技奖。退休后，黎永明面对自己人生的重要转折，不忘初心，老有所为，一如既往地关注自己钟爱事业的发展，将才智为国家服务。他凭借丰富的理论知识和经验技术，为国家的科技创新与产业进步做了大量的工作。2006年，他主持了市经委重大装备项目——“核电管板三轴深孔钻床”的研发。当时，进口一台该大型设备需要2500万元。在黎永明及其团队的努力下，仅用了不到两年时间就完成了该项目，节约了大量资金。为了实现该项目的产业

化，2010年他继续申报中国科技部中小型企业技术创新项目，完成了产值2000万元经济指标，该产品被专家鉴定为国际先进水平，填补了国内空白。他长期担任上海市科委“光机电一体化”技术领域专家组成员和上海市政府采购评审专家组成员，并先后担任8家企业的技术总监、总工程师等职务。仅以他担任的上海市科委“光机电一体化”技术领域专家组成员一职为例，自1998年到2016年，他一共参加过500多项上海市新产品、新成果的鉴定与评审。由于黎永明技术全面，注重理论结合实际，实践经验丰富，工作认真负责，公正无私，得到市科委主管部门的好评。近两年来，他作为第一完成人依然完成了20多项发明专利申请，其中已经有5项得到受理。2017年，他将自己32项专利权无偿转让给学校，希望用绵薄之力助推学校发展。

阳光心态的“热心人”

虽然退休多年，黎永明始终保持党员本色，热爱教育事业，关心学校建设与发展，关怀老教师健康养老，关爱青年师生成长成才。

尽管不再担任老教授协会理事，但他依然关心和参与老教授协会工作，注意了解学院老教授的情况，看看有什么需要帮助的。他经常



主动打电话与高龄老师联系，嘘寒问暖。当得知有老师生病住院，他会通知有关部门和老教授协会，使生病住院的老教授得到及时关心。他还积极投入关工委工作，主动帮助和指导青年教师，为机械学院的老师提供科研项目，热心为青年教师提供技术咨询，帮助解决科研中的燃眉之急。他所申请的数十项发明专利，都主动提出将四五名所指导的青年教师作为共同完成人。在关工委结对工作中，黎永明以阳光心态的模范长辈引导学生奋发向上，努力学习，积极开展创新创业活动。在他结对的三届学生中，已有多人入党，一人直升为北京航空工业大学硕士研究生。他还帮助和指导学生参加企业的技术开发，学生完成的创新项目投入试制后，受到企业的好评。每当学期末，他都会赶在学生回外地前召集学生一起座谈，询问他们的学习、科研、就业等情况。2019年6月底，他特别邀请了4名往届毕业生参与座

谈，通过求职经历、职场体会的分享，让在校学生进一步明确人生规划，坚定理想信念。

优秀文化的“传承人”

在教学科研之余，黎永明还有一个爱好——太极拳，今年是他习练太极拳的第41个年头。他不仅自己每天坚持太极拳晨练，还积极传播、弘扬这门国粹。退休后，他指导太极拳练习的师生达数百人，其中有年逾八旬的白发老人，有精力旺盛的大学生，有教学科研一线的教师，还有澳大利亚留学生、来校访问的美国和德国专家。现在黎永明组织的由40多名老教师组成的太极拳队已经成为校园里一支颇有名气的晨练队伍，给青年学生带来满满的正能量。校工会组建的教职工太极拳班现有学员160多人，黎永明担任教练。经过他多年的义务传授、精心教学，校教职工太极拳团队多次在教育系统太极拳比赛中获得二、三等奖。一直以来，黎永明都有一个心愿，那就是

让更多的人喜欢上太极拳，享受太极拳给身心所带来的好处。他认为，新时代的青年人更需要传承中华优秀传统文化，增强体魄，做合格的社会主义建设者和接班人。

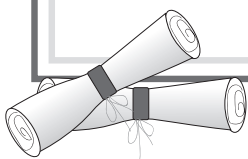
黎永明做的每一件事，都是志趣所在。正如他所说：“退休后我做了很多工作，好像圆规一样，不管画大圆小圆，最后都圆满地完成。我所做的事，都把它作为一种娱乐、兴趣，为快乐、为体现自身价值。晚年还老有所用、老有所进、老有所成，心情多么开心，多么有滋有味。无论是年轻人还是老年人，要永远记得精神上的快乐比物质上的享受更重要！”他荣获上海理工大学优秀共产党员、关心下一代工作先进工作者、2016-2017年度学校精神文明好人好事、上海市老教授科教工作优秀奖、上海市老教授事业贡献奖先进个人，不一而足，这些荣誉诠释了一名老党员守护初心、践行使命的光辉形象。



倪伯清：

老牛自知夕阳晚 不用扬鞭自奋蹄

□ 施振华



提起退休教师倪伯清，熟知他的人都为 他点赞。今年 75 周岁的古稀老人，依然精神矍铄，忙碌不停，奔走在老年教育战线上，把自己的智慧奉献给教育事业，成为一个百姓信赖，人人敬佩的热心人。

在退休后的十五个春秋里，他有着各种各样身份，崇明市民巡访员，城桥镇桑榆志愿者宣讲团团长，崇明老年大学兼职教师，崇明区民政局行风监督员，崇明城桥镇社区老年读书班指导员等职，他带头学习、热心助人、奋发工作。因此，人们都亲切地称他为乐于奉献的“老园丁”。

一名合格的宣讲团团长

倪伯清原是崇明电大教师，对区情、镇情有全面的了解。他重事业、讲责任、思进取、乐奉献。2003 年 3 月退休后，他深知要上好每一堂党课，自己必须认真学习。

为了多学习一点、学深一点、学好一点，他自费订阅各类报刊杂志，认真自学、做好摘记；他还经常到市、区委党校和其他乡镇社区学校听辅导报告，拓展自己的视野，增加讲课信息量，使自己的思想跟上时代发展。担任宣讲团团长之后，为确保宣讲团教育质量，每次备课之前，他总是先到区图书馆、区党校、电大寻找有关宣传资料。在吃透精神的基础上，然后执笔起草宣传提



纲。起草好讲课稿后，立即与讲师团的全体教师互相切磋，试讲修改，直至自己满意为止。

为了让不同年龄、文化、兴趣的学员都能有效地听懂讲课，倪老师根据不同人群进行量身定做，力求达到听众满意。比如，在宣讲十八大以来习近平总书记治国理政系列讲话时，他根据自己学习体会，用“一、二、三、四、五”进行讲解。一是“一个梦”，即中华民族伟大复兴的中国梦。二是“两个一百年”，即第一个一百年，到中国共产党成立 100 周年时，全面建成小康社会的目标；第二个一百年，到新中国成立 100 周年时，建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国。三是“三严三实”，即严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实。四是“四



个全面”，即全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党。五是“五个发展理念”，即创新、协调、绿色、开放、共享。同时联系历史和当前，加入大量的数据和实例，授课有高度、又实在，使听课党员好领会、记得住、印象深。

他还带领多名宣讲教师深入基层，调查研究群策群力，集体备课，取得了喜人的宣讲效果。他亲自编写宣讲稿50多篇，赴乡镇、居委会宣讲200多场，听课者达15000余人次。他上课的内容，学员要听爱听，听后深受教育，受益匪浅。2016年的一天，他被安排到比较偏远的湾南村去上党课，这天既刮大风，又下大雨，当他到达村委会时，衣服全被淋湿。他不顾这些，照常上课，到会的党员十分感动，其中一名学员说：倪老师认真负责的精神就是我们每个党员的学习榜样。在宣讲十九大精神期间，他输尿管结石发作，但他坚持备课，排除一切干扰，不影响下基层宣讲，赢得镇领导的好评。他所带领的宣讲团，多次被评为市、区的先进集体。

一名关心老年教育的“老园丁”

倪伯清是长期从事成人教育的工作者，除了担任桑榆宣讲团团长外，还担任崇明瀛通老年大学《时事政治和历史人物》课教师，前年又担任城桥地区多个老年学习团队的学习辅导员。其教育业绩显著，得到学校和学员们的一致好评。

他所担任的老年大学“时事政治和历史人物”这门课，没有现成的教材，全凭他自身丰富知识，在搜集和查找大量资料的基础上，先后编写了《中国共产党简明党史》、《金砖国家组织与G20峰会》、《秦始皇和汉武帝》、《康熙皇帝和乾隆皇帝》、《有关地震和海啸常识》等40多份讲义资料，这些简明的材料分发给学员作为上课之用，也供大家自学之用，同时填补了瀛通老年大学缺乏教材的空白。

除此以外，倪老师协助城桥镇成人学校

在海岛星城举办了“老年文史班”，按照老年人的特点，对课程内容作了一定的拓展和延伸。倪老师根据老年人是特殊的弱势群体，老年人的合法权益应该得到保护的现实，邀请宣讲团讲师原人民法院的黄永兰法官作了一次题为《依法自我保护，尽享快乐夕阳》的专题讲座。黄老师用实际案例解释了老年人有哪些权利、老年人如何用法律武器保护自己的权利，特别是讲清了再婚老人的财产分割及保护问题。通过法制专题讲座，让学员们深知学法懂法的重要性。学员陈惠忠说，我们文史班学习成效很大，全靠倪老师的组织安排教育指导有方。

一名关心青少年健康成长的好长辈

他每年应邀给多个社区假日学校上课，与许多青少年学生广交朋友。他凭借自己的信念、丰富的阅历、渊博的知识、火热的情怀，关心、爱护、帮助青少年健康成长，成为青少年的人生辅导员、良师益友。

他利用寒暑假，为几个社区未成年人教育班担任书法指导老师。倪伯清擅长硬笔书法的教学和指导，由于方法得当，学生进步较快。他还组织学生和家长一起学习《刑法，犯罪，刑罚》的相关知识，有关的讲义和教学案例都是倪老师精心准备的。通过学习，孩子和家长都懂得了未成人也应该学法、懂法、守法的道理。

他还利用各种机会多渠道对青少年进行革命传统教育和爱国主义等教育。他根据自己的亲身经历，不仅讲述了新中国成立后，特别是十八大以来上海、崇明的巨变，还根据社区假日学校的实际需求，给青少年宣讲文明礼仪、暑期安全防范的知识。在学雷锋的活动中，他给青少年讲述雷锋故事，鼓励青少年以雷锋为榜样，助人为乐，无私奉献，深受广大学生欢迎。他还讲述革命烈士故事，激励青少年继承和发扬革命传统，热爱党、热爱祖国。倪老师的讲课受到广大青少年学生和老师们的高度评价。



老夫老妻“三件宝”

□ 李国勋

人称东北三件宝：人参、貂皮、乌拉草，文友离休干部老陈和火爆脾气老伴和谐相处也有三件宝：装憨、幽默、发红包。

装憨：每逢老伴发脾气时，老陈总是“忍”字当先，宽容体谅。他说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空。平时，老伴整天“买、汰、烧”，还要带孙女，非常辛苦。自己离休了，较多的时间忙于社会活动和“爬格子”，家务做得很少。老伴忙得累了、烦了，发发脾气也是人之常情。于是，每当老伴发火唠叨时，他便装憨，一只耳朵进，一只耳朵出，当作听不见。他还精辟地说，人应当具备“两个肚子”，一个肚子装饭，一个肚子装气。能忍者，长寿也，有“两个肚子”，就天天吃得饱，气不到。

幽默：老陈不仅是忍，更想方设法“逗”，用幽默和笑话来缓解老伴的劳累。每天吃晚饭时，他喜欢“一两二两咪咪”（酒）。几两小酒

下肚，心理上是最快乐的时刻，精神上最佳状态。他趁着兴儿哼几句老伴喜欢的茅善玉唱段：“金丝鸟在哪里声声歌唱……”或者手舞足蹈地模仿滑稽王小毛的动作，逗得家人乐不可支。每逢此时，老伴虽然嘴上说着：“老头子神经又搭牢了！”可脸上那眉开眼笑的样子像参加了一个最开心的联欢会。

发红包：“爬格子”是老陈离休生活中最大的乐趣。他拿了稿费，不仅自己添快乐，还给老伴发红包。用他的话说，这叫做“快乐大转盘”大家“转”起来。发红包的钱虽不多：50元、80元、100元，让老伴去买些喜欢吃的、用的，还编了一个顺口溜夸老伴：“家务全包、劳苦功高，奖个红包、作为回报”，逗得老伴心花怒放。



四季之中，我最为喜欢的却是温凉适宜的春秋两季。春季，大地回暖，万象更新，满目百花齐放、姹紫嫣红的景象。秋季，天高云淡，风和日丽，一派果实累累、欣欣向荣的情形。与阳春相比，金秋又特别地撩动我的情怀，掀激我的心潮不停地荡漾。

金秋，秋高气爽，金风送爽，都带着一个“爽”，非常难得。这一个“爽”字，把个明媚清丽的秋光，道了个尽。每每身处天色晴朗之际，前往郊野、园圃、花苑探秋，那个美艳，真的袭人啊。地处南方，清秋的天气依然热活，绿树成荫，翠草如毡，毫无晚秋时候和北方的凛冽肃杀之气。秋水静静地依偎在湾的怀抱，轻轻地漾起圈圈涟漪，拨起游人心中的微澜，叫人畅想，让人思怀。秋蝉栖在高高的枝上，已经没有了往日的喧扰，有一阵没一阵地鸣叫，将它对夏的留念，缱绻地诉说给天穹。

撩心的金秋

□ 朱成坚

金秋，秋声飘逸，随着习习的凉风不时地掠过晴空，生出了妙曼的音响。白昼，阳光下的吟哦游荡于天宇，扫过熙攘的街衢，穿过静寂的村屋，流出阵阵的韵。夜晚，月光里的天籁飘浮于夜霄，轻抚着旷野楼宇，唱着悠悠的歌。风中有朵雨做的云，漾逸在空中，伴和着广场上、亭阁里的悠扬乐声。银发老者以他们矫健的舞蹈，跳出生命的绝响。妙龄男女泻出清澈亮丽的咏唱，迸发着青春的活律。北方刮来的冷飕与南方尚存的热气无情地碰撞，摇落了缠绵凄清的雨，荡涤了灰垢污浊，清爽了街面树木，给人以清怡的惬意。

人们常说，要活得有质量，务须提升智商和情商，这是无可非议，但对老年人来说，要活得健康，还得要提升自己的“健商”，这样才使自己活得更更有质量。那么，何谓“健商”呢？

所谓“健商”就是健康商数（HQ），它是指一个人健康意识、健康知识与健康技能的综合水平。人到了老年，在两鬓雪染、眼花手慢的状况下，如何拥有一个健康的体魄以及拥有快乐的晚年生活？一句话：要活得健康长寿，就得提升自己的健商。

许多研究长寿的学者指出：开朗的性格、乐观的情绪是所有长寿老人的共同特点。我想，这也是健商的核心度吧。每个老年人的生活中都有快乐，也都有烦恼，但如果多在生活中寻找乐趣，宽容待人，豁达一点，悠然一点，烦恼就少一点，健商也就高一点。中唐时期，著名的文学家苏东坡，经历非常坎坷，宦海沉浮，几起几落，在逆境中坦然处之。苏东坡活到了66岁，66岁在那时“人活70古来稀”的年代就算长寿了。我们的改革开放总设计师邓小平三起三落，始终保持乐观豁达、笑对人

要长寿

升健商

□

蔡锡豪



生的态度，活到了93岁。

健商认为，一个人的情感、心理状态以及生存环境和生活方式，都可以对他的健康产生直接影响。因此，健商不仅仅把

健康定义为没有患病，而是更广义地指称一个人的良好状态。而良好状态的具体表现，即良好心态。无论是古代的苏东坡，还是现代的高寿老人，都拥有着挺高的健康商数。

知足常乐，知足得福，乃是千古箴言。也是健商的一个重要“度”。

有一首古谣叫《知福谣》，说得多么实在：“小小房，低低屋；粗粗衣，稀稀粥；命该咬菜根，莫想多食肉。惟适意，怕甚的鬓斑斑；且开怀，为甚的眉蹙蹙。看上虽不如，比下当知足。日食三餐，夜眠一宿，随意家常，平安是福。也不求荣，也不招辱，待时守分，知机寡欲。”这首民谣来自平民百姓的低吟浅唱，虽是他们出于无奈的一种心理安慰，但也引申出这样的道理：人在福中要知福。

具有这样心态的人，健商度一定高。具有这样高健商的人，身体一定很好，一定会长寿，因为他平常不可能为一些鸡毛蒜皮的事去烦恼，不会为生活的一些琐事所烦恼。知足则常乐，常乐则无忧，无忧则心不烦，心不烦则神不扰，神不扰则精保，此亦养生之道。所以，健康身体，无价之宝；知足常乐，憾事全了。

5G 对经济发展影响有多大

第五代移动通信（5G）是当前代表性、引领性的网络信息技术，将实现万物泛在互联、人机深度交互，是支撑实体经济高质量发展的关键信息基础设施。近期，工业和信息化部正式发放了5G商用牌照，我们要以此为契机，加快建设5G网络，推动5G与各行业、各领域融合赋能，有力支撑实体经济高质量发展。

我国5G创新发展全球领先

我国高度重视5G发展，将5G作为优先发展的战略领域。早在2013年，工业和信息化部、国家发展和改革委员会、科技部支持产业界成立了IMT-2020（5G）推进组，组织移动通信领域产学研用单位共同开展技术创新、标准研制、产业链培育及国际合作。在各方共同努力下，我国5G发展取得明显成效，创新发展成果全球瞩目。

在标准制定方面，我国企业全面参与5G国际标准制定，加强5G国际合作，推动形成全球统一5G标准。

在产品研发方面，我国率先启动5G技术研发试验，华为、中兴、诺基亚、爱立信、高通等国内外企业构建了全球最完整的室内外一体化公共测试环境，分阶段有序推进相关测试工作，加快5G关键技术研发和系统、芯片研发进程。

在频率资源方面，我国主推的3.5GHz中频率已经成为全球产业界公认的5G商用主要频率。

5G是推动经济高质量发展的重要支撑

移动通信技术每十年演进升级、代际跃迁。每一次技术进步，都极大地促进经济社

会发展。

发展5G有利于形成强大国内市场。5G商用将创造更多适应消费升级的有效供给，催生全息视频、浸入式游戏等新模式新业态，让智能家居、智慧医疗等新型信息产品和服务走进千家万户，推动信息消费扩大升级。

发展5G有利于传统产业转型升级。与4G相比，5G应用场景从移动互联网拓展到工业互联网、车联网、物联网等更多领域，能够支撑更大范围、更深层次的数字化转型。

5G赋能实体经济高质量发展

当前，我国经济正由高速增长阶段转向高质量发展阶段，正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，亟须发挥网络信息技术覆盖面广、渗透性强、带动作用明显的作用，推动经济发展质量变革、效率变革、动力变革。

加快网络建设，夯实高质量发展新基础。推动基础电信企业加快建设5G网络，坚持集约建网、绿色建网的原则，完善5G网络建设保障措施，将站址、机房、管道等信息基础资源纳入城乡规划，推动路灯、信号灯、电线杆等公共基础设施开放共享，推动地铁、机场等公共场所为网络部署预留足够的基础资源，切实降低网络建设成本。

推进技术创新，增强高质量发展新动力。要把提升原始创新能力摆在更加突出位置，进一步加强5G增强技术研发及标准化。聚焦5G产业链的突出短板和关键环节，抓好以需求为导向、企业为主体的产学研用一体化创新机制建设，推动更多创新要素投向核心技术攻关。

5G 商用牌照发放 对日常生活的影响

我国正式发放 5G 商用牌照，标志着中国通信行业进入了 5G 时代。中国也由此成为全球最早将 5G 商用服务落地的国家之一。

5G 看起来只是通信技术的又一代演进，但人们对它的期待比以往任何一次技术更新换代都要强烈。1G 打电话，2G 发短信，3G 看图片、听音乐，4G 在线直播……每一代通信技术都在前一代的基础上不断演进。5G 打破了信息传输的空间限制，能够实现的应用场景不受想象力限制。用手机下载一部 1G 大小的电影只需要 3 秒，这种比 4G 快 100 倍的上网速度是 5G “大宽带”特点的体现。

在中国许多地区，已经开始出现 5G 网络。从用户角度说，要进入 5G 时代，必须换手机。因为 4G 手机接收不了 5G 信号，5G 手机依然可接收 4G 信号。但是不同于 3G 到 4G 需要换卡，5G 时代不换卡、不换号就可以体验到 5G 高速上网及语音业务，这为用户省去很多麻烦。

依靠更高速率、更大连接、更低时延的特性，5G 不仅解决人与人的通信问题，而且能实现人与物、物与物的万物互联。在 5G 网络中，虚拟现实、增强现实、8K 高清视频，以及无人驾驶、远程医疗、远程教育、智能家居等，将真正走向成熟应用。

推动 5G 商用，发展 5G 产业，将给经济、社会和人们的生产生活带来革命性变化，也将成为推动智能社会发展的强大动力。

书法是中国传统文化，历代书法家，多是长寿人。因此，经常练书法的人，不仅能获得艺术上的享受，还能修身养性，增进身体健康，具有延年益寿的功效。

练书法和练气功有相似之处，写毛笔字必须精神集中，心领神会，排除杂念，平心静气，意气并用，这很像气功的“调心”“调息”。而在写字的过程中，必须姿势端正，身直头正，臂开足稳，密指执笔，掌虚腕平，这又像是在“调身”。因而，四肢关节得到锻炼，器官功能得到调整，增强了体质，促进了健康。

写不同的书体，呼吸的节奏会有变化。比如作楷书时，一横一竖皆与呼吸相应，起承转合、抑扬顿挫亦与呼吸相合。整体而言，你的呼吸会更均匀，更平和。而写行书和草书时，呼吸或快或慢，但总是和畅自然，起笔落笔、点划之间皆一气呵成，笔势似停而意不停，呼吸由著而微，又由微复著。由此不难解释，为什么书法家不用专门去运动健身，却常常获得高寿。书法家的艺术创作，与呼吸完美配合，调动了身、心、意、气，涵养了五脏六腑，虽然看似没有做什么特别的运动，实际上却在练习呼吸，改善心肺功能。





鸡蛋不可横着放

蛋类的营养价值高，是居民日常生活中必不可少的食品，但不少人对储存鸡蛋并不太了解。近年来，营养学家经研究提出了一些科学储存鸡蛋的新观点，对居民正确储存鸡蛋有一定指导作用。

1、新鲜鸡蛋的蛋白浓稠，能有效地将蛋黄固定在蛋白中央。存放久了，尤其是外界温度较高时，蛋白黏液在蛋白酶的作用下会慢慢脱去一部分水分，失去固定蛋黄的作用。这时，如把鸡蛋横放，由于蛋黄比重比蛋白小，蛋黄就会上浮，靠近蛋壳，变成粘壳蛋。所以，鸡蛋不宜横放保存。

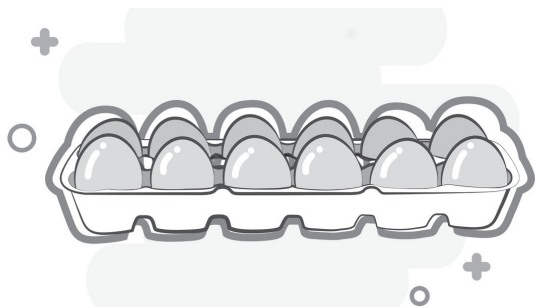
2、买回来的鸡蛋一定要放在冰箱里储存，放的时候要大头朝上，小头在下，这样可使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也有利于保证蛋品质量。

3、鸡蛋忌与挥发性物质同装运。因为此类物质如葱、姜、辣椒等的强烈气味会通过蛋壳上的气孔渗入鸡蛋中，加速鸡蛋变质。

4、从冰箱中取出的鲜蛋要尽快食用，不可再久置或再次冷藏。

5、有些鸡蛋的外壳很脏，人们喜欢清洗后再存放，以为这样可以避免污染鸡蛋。其实，清洗会破坏鸡蛋原有的外蛋壳膜，使细菌和微生物可更轻易进入蛋内，加速鸡蛋变质。可以用保鲜袋或膜将鲜鸡蛋包起来再放入冰箱，就不会受污染了。

6、在没有条件冷藏鸡蛋的时候，要尽量用干净的纸或布做成鸡蛋形状的空穴，使每个鸡蛋有独立的存放空间，并且避免直接暴露在空气里。这样可以减少细菌或其他微生物侵入鸡蛋中，能够延长鸡蛋的保存时间。



零食里、药品里经常会有干燥剂包的身影，千万别看它只有小小的一包，用完就随手扔掉。在生活中的很多地方，它都可以发挥大作用。

1、在存有个人档案、护照等的文件袋或抽屉中放包干燥剂，可以防止文件受潮。

2、将干燥剂和相册、录像带、光盘放在一起，或是将干燥剂包塞到悬挂的照片后面，可以防止照片和影像资料受潮、变形。

3、在相机、电脑、手机等电子产品周围放一包干燥剂，可以吸附湿气，防止镜头、屏幕因雾化而变花，并能减少电路生锈老化的几率。

4、在首饰盒中放包干燥剂，可以防止

食品干燥剂别扔，还有用

银饰氧化，保持其光泽度。

5、换季时，在收起的鞋子、包袋或衣服口袋里放上几包，可以防止衣物受潮、发霉、变形。

6、在汽车仪表盘上放几包干燥剂，尤其是空气比较潮湿时，有助于减少玻璃上的雾气。

7、将硅胶干燥剂浸泡在精油中，吸满涨大后取出，可以制成天然的香薰包。

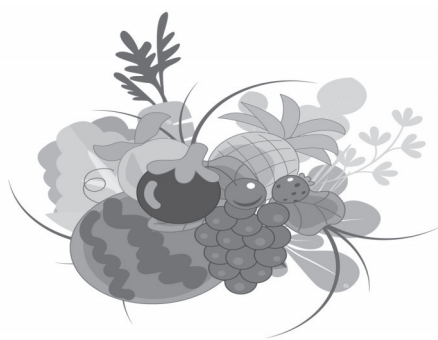
8、手机如果进水了，千万别马上开机，应将可拆卸的电池、存储卡等拿出来，全部放进干燥剂中，一天后水分基本就会被吸走，再装机使用。

红色 以红枣、枸杞子、西红柿、红苹果、红薯、红色胡萝卜、杨梅、草莓、山楂、南瓜、西瓜等为代表的红色食品,大都富含胡萝卜素、氨基酸、铁、锌、钙等营养素,而西红柿、西瓜、南瓜中还含有番茄红素。总的来说,红色食品一般具有抗自由基、预防衰老、修复皮肤日照损伤、增强人体免疫功能、抑制癌症的作用。

黄色 黄色的黄豆、胡萝卜、黄玉米、南瓜、生姜、橘子、芦柑等果蔬,含有丰富的胡萝卜素和维生素C,它们有预防胃炎,防治夜盲症,护肝,使皮肤变得细嫩及中和致癌物质的作用。黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等72种挥发性成分,有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统及抑制致癌物亚硝胺合成等作用。

绿色 青菜、芹菜、塔菜、菠菜、生菜、毛菜、韭菜、苦瓜等绿色蔬菜富含维生素C、胡萝卜素、叶绿素和铁、硒、钼等微量元素及大量膳食纤维,有利于保持肠道正常菌群繁殖,能改善消化,使大便通畅,预防结肠癌、乳腺癌等。叶绿素有助于造血、解毒、抗病、养颜美肤及去除杀虫剂与药物残渣的毒素等作用,并能与放射性物质结合而将之排出体外。同时,绿色蔬菜还有预防紫外线伤害的作用。

蓝色 蓝色食品主要是指海藻类的海洋食品和蓝莓等。众所周知,海带富含碘,能预防侏儒症和大脖子病。实际上,海带还有其他诸多功效,它所含的海藻酸钠与具致癌作用的镉、钼有很强的结合能力,并将它们排出体外;海带可选择性杀灭或抑制肠道内能够产生致癌物的细菌;所含的纤维还能促进胆汁酸和胆固醇的排出。蓝莓富含花青素,它有强大的抗氧化能力,其抗氧化能力是维生素C的20倍,是维生素E的50



果蔬**色**不同, 营养价值亦不同

倍。此外,花青素还能改善脑血管循环,增强记忆,延缓脑衰老,对预防早老性痴呆、帕金森病的症状有一定效果。

白色 竹笋、茭白、大蒜、冬瓜、白萝卜、花菜等白色果蔬,富含纤维素及多种抗氧化物质,具有提高免疫功能,预防溃疡病、胃癌、保护心脏的作用。白色的大蒜不但是烹饪时不可缺少的调味品,其含有的蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分还有降低血脂,防治冠心病,

阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺等功效,故有降低胃癌发生的作用。

黑色 黑木耳、黑芝麻、黑糯米、黑豆、香菇、黑米等黑色食品含有17种以上的氨基酸及铁、锌、硒、钼等十余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素,具有补肾、补血效果。黑芝麻性平,具有补肺、补肝、补肾、润肠通便、养发、提高免疫力和滋润肌肤、养发美容、抗衰老等功效。黑桑葚含有丰富的氨基酸、葡萄糖、蔗糖、果糖等成分,具有促进胃液分泌,刺激肠蠕动、帮助消化和排便、缓解眼疲劳及干涩的作用。

紫色 紫菜、紫葡萄、紫茄子等紫色食物都含有丰富的芦丁和维生素C,能增强毛细血管的弹性,改善心血管功能,常吃紫色食物对预防高血压、心脑血管疾病及出血倾向有一定作用。葡萄皮中含有白藜芦醇,它是一种天然的抗氧化剂,有较强的清除自由基的功能。对可以引起动脉硬化的各种氧化作用有抑制作用,并能抑制血小板凝结,降低血脂和血液黏稠度,促使血管舒张。

总之,五彩缤纷的蔬菜和水果不仅令人赏心悦目,也对我们的健康大有裨益。因此我们要尽量进食多种颜色的食品,做到正确选择,合理搭配,使我们的机体更加健康、充满活力。



离休篇

□ 崔庆民

夕照枫林一片红，菊开重九伴青松。
大学曲传歌声朗，诗社吟诗韵味浓。
白发始知根底浅，老来时觉腹中空。
但求阔海波涛静，敲韵东窗志不穷。

赏 月

□ 刘世禄

万里无云万里天，一轮明月高空悬。
平平湖面水如镜，对影婵娟独自怜。

中秋月夜

□ 鲁传熙

天高云淡月当窗，知是谁家桂露香。
花影月移留不住，明朝菊放又重阳。

试遣愚衷

□ 李枝厚

离休无事亦无聊，试探心中痛苦抛。
未料沉迷书咏中，晚年可贵尽逍遥。

咏菊花

□ 廖显辉

换季初寒登上台，百花谢尽蜜蜂哀。
人间莫道无芳事，萧瑟秋风催菊开。

秋读史记

□ 瞿 若

穿越山河霞飞扬，重温史记沐秋阳。
贤良五帝仁怀广，醒觉菊花已闻香。

咏春兰秋菊

□ 范清林

春兰半绽菊凌霜，逸韵幽情各自芳。
非是园丁夸妙手，东篱一并送清香。

秋色似锦

□ 宋家平

世人夸尽春光好，我道霜秋贵雅清。
飒飒西风亦解意，洒扬落叶等留影。