



醉在十月

□ 李乃利

我在十月里放歌
阡陌沟壑一目青色
我从黄河岸边走来
目送波涛奔流东去的大河
我在大漠里孜孜跋涉
相守那一轮月圆的寂寞
我在草原放牧羊群
毡房飘溢诱人香郁的奶酪

今宵此刻，十月金秋，千姿婀娜
新中国七十华诞的礼炮
关山万里，我们相拥、相喜、相乐
此刻今宵啊，把酒微酡
拥抱您，我亲爱的祖国
大苦大难，历经坎坷
依偎着您，我亲爱的祖国
洗净铅华，您永远慈祥、温暖、平和……
湔洗百年民族的沉疴
您不再衣衫褴褛
您不再遭受百般的冷漠
您不再受尽屈辱
您的儿女再也不会
在您无奈的眼神下流离失所……

“中华人民共和国今天成立了”
这宣言如黄钟大吕震撼环宇山河
“中国人民从此站起来了”
这声音响彻崇岭山岳

历史在那一刻啊，瞬间涌来
姹紫嫣红，鲜花朵朵
历史在那一刻，仿佛从云端奔泻
璀璨的银河
让我们醉在十月吧
我们相拥、相泣、泪眼滂沱
让我们醉在十月
我们欢呼、跳跃、奋起、奏响新的
时代迸发而来的凯歌

今天看中国
一桥飞架……前路势不可挡
今天看中国
塞北的雪
江南的娇
丝绸之路的崛起
站在这千年魂牵梦绕的时代大潮
我仿佛看见，江海激荡长穹云涛
在埋藏已久的幸福记忆里
让你和我一起欣赏
东方明珠的自豪
天山飞旋的舞蹈
怎么说得了呢
哪一个省域都有耸入云霞的地标

醉了，醉在十月的阳光里
醉了，醉在母亲温暖的怀抱



“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 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

64371946x102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2019年第10期 总第386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

醉在十月 李乃利 (1)

工作专稿

上海市老干部庆祝新中国成立70周年主题活动举行 市委老干部局宣传处 (4)

本市举办2019年老干部工作系统新任局(处)长培训班 市委老干部局办公室 (5)

上海市老干部大学举行2019年秋季学期开学典礼 市老干部大学 (5)

城中之城 家外之家

..... 徐辰 马晓锋 (6)

顺势而为 全力以赴推进城市社区离退休干部党建工作 虹口区委老干部局 (9)

创新务实 构筑离退休干部党员“家门口”的红色港湾 松江区方松街道党工委 (10)

探索“三联三建三化”新机制 稳步推进城市社区离退休干部党建工作

..... 长宁区新华路街道党工委 (11)

依托“老大人”品牌 推进城市社区离退休干部党建创新发展

..... 嘉定区外冈镇党委 (12)

开展主题活动 打造特色品牌 深化城市社区离退休干部党建工作

..... 崇明区城桥镇党委 (13)

工作集锦

本市举行老干部工作系统调研工作培训

..... 刁媛媛 (14)

青浦区开展“英模故事”巡回讲演活动

..... 青 讯 (14)

上海工程技术大学老同志积极参与垃圾分类工作 李 静 (14)

徐汇区关工委开展暑期系列教育活动

..... 吴越鹏 (15)

杨浦区“三员”齐聘 为老同志发挥作用搭建新平台 张 盛 (15)

黄浦区小小爱心志愿者助力“馨语暖阳”陪伴计划 曲盈盈 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

初心·使命：70年再出发

- 初心·1949 黄泽晖 (16)
共和国与我的创作 叶 辛 (19)
我在青藏线上献青春 胡政生 (21)
岁月有痕 时代巨变 陈旦初 (23)
半是战士半书生 一行政治一行诗
..... 方孔嘉 (24)

工作者之歌

- 倾心服务老干部 甘于平凡作奉献
..... 项 雯 (25)
相聚青松城 真情暖桑榆 马晓锋 (27)

社区广角

- 余热在社区生辉 顾正权 乔建忠 (29)

学习之窗

- 把握导向 提升活力——《习近平用典》系列学习有感 吴真丽 (30)

上海阳台

- 舌尖上的变化 萧 毅 (31)
快快跟上新时尚 施 楞 (31)

谈天说地

- 网络空间天朗气清迫在眉睫
..... 盛沛林 (32)
浅谈家风 张利林 (33)

人物专访

- 家有“好女儿” 李荣光 (34)
离退休后生活依然精彩
..... 周东阳 李 恒 (36)

今日点击

- 我参加了开国大典 王 宏 (38)
开国大典喜讯传来 廖振华 (39)
七十年有幸三次见到毛主席
..... 陈素珍 (40)

七彩长廊

- 四句养生顺口溜 张呈富 (41)
养生“三字经” 邹浩泉 (41)
老有所聊益身心 郁建民 (42)
微信运动 吴万根 (42)

畅游天下

- 古堰画乡记 孙开标 (43)
和顺古镇 曹智堂 (43)

知识卡片

- 药品正在污染环境 (44)

生活之友

- 储存方法错，食物坏得快 (45)

养生之道

- 养生延寿“七按时” (46)

饮食保健

- 食品添加剂中的白富美 (47)
味道冲的食物抗衰老 (47)

- 艺林漫步 王经文等 (48)

封面：壮丽70年

傅洪增 摄

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：坝上之晨

王苏明 摄



壮丽70年 我们再青春

上海市老干部庆祝新中国成立70周年主题活动举行

“上海老干部”APP正式上线

□ 市委老干部局宣传处

70年春华秋实，70年砥砺奋进，阔步新时代，青春再飞扬。9月19日，“壮丽70年，我们再青春”上海市老干部庆祝新中国成立70周年主题活动在市委党校大礼堂举行。2019年全市离退休干部先进集体和先进个人代表与大家分享了为党和人民事业贡献智慧和力量的点点滴滴；与共和国同龄人代表表达了与祖国同行、对未来充满憧憬的喜悦心情；“上海老干部APP”正式启动上线；老干部们讴歌伟大时代，祝福伟大祖国，展现了“老有所乐、老有所为”及身体力行发挥正能量作用的不变初心。市委常委、组织部长于绍良出席活动并讲话。

老领导叶公琦、陈铁迪、龚学平、蒋以任、刘云耕、罗世谦、华联奎和李维伦、范德官、吴肇光、沙麟、漆世贵、周慕尧、任文燕、胡炜、王培生、杨定华、钟燕群、洪浩、薛潮、刘振元、夏克强、沈骏、张学兵、谢丽娟、陈正兴、宋仪侨、左焕琛、王荣华、吴幼英、蔡旭敏、周瑞金等出席。

活动现场举行了“上海老干部”APP上线仪式，市委组织部副部长、老干部局局长

杨佳瑛，副局长包龙根、龚怡、范传伟等局领导与APP建设合作方中国联通公司负责人李爽，离退休干部代表、老干部工作者代表、2016年“全国先进老干部工作者”、杨浦区委组织部副部长、老干部局局长卜健，虹口区原政协副主席蔡祖康，普陀区原人大主任叶维华一起，共同按下启动键。

据悉，“上海老干部”APP是按照中组部老干部局“以信息化带动精准化、规范化，促进老干部工作体现时代性、突出针对性、增强有效性”要求，开发的“互联网+党建+服务+管理”的信息化软件平台。全新上线的APP将为全市离退休干部提供更迅捷的思想交流平台，也为大家的晚年生活带来更多便利。

整场主题活动分为序和《锦绣中华韵》《共和国脊梁》《新时代礼赞》等三个篇章。著名指挥家曹鹏、屠巴海及著名艺术家尚长荣、卞小贞、方舟、陈少泽等，与来自市人大、市政协、市老干部大学和全市各区、部委的20个老干部艺术团一起参加了主题活动。出席活动的还有，市委老干部工作领导小组成员，各区、大口老干部工作分管领导、老干部工作部门负责人和离退休干部代表。



本市举办2019年 老干部工作系统 新任局(处)长培训班

□ 市委老干部局办公室

近日,市委老干部局在市委党校举办“2019年上海市老干部工作系统新任局(处)长培训班”。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席开班式并讲话,副局长包龙根主持。来自全市各区各系统的40多位新任局(处)长参加培训。

杨佳瑛指出,老干部工作体现了中国共产党党建的特色,在我们党的各项工作中具有特殊重要地位,是一项光荣的事业;老干部工作要注重系统集成、协同高效,这是一项系统性很强的事业;老干部工作大有可为,面对我们党和国家的宝贵财富,开展党建引领、发挥作用、教育管理和服务保障工作有很多优势和资源,这是一项朝阳事业,也是需要作出奉献的事业。

本次培训班以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想为主线,结合当前离退休干部工作中出现的新情况和新问题,开展各种学习和研讨,通过专家讲授、政策解读、小组研讨、学员交流等,进一步提高认识、把握规律、增强能力,提升素质。

局机关业务处室负责人与基层老干部工作负责人,分别作政策解读、业务介绍以及经验分享。在普陀区,学员们饶有兴趣地参观学习了曹杨新村社区离退休干部党建工作开展情况;在徐汇区,学员们认真听取徐汇区为离休干部提供精准服务的相关情况。

上海市老干部大学举行 2019年秋季学期开学典礼

□ 上海市老干部大学

9月2日上午,上海市老干部大学2019年秋季学期开学典礼在青松城荟萃厅举行。名誉校长陈铁迪,校长罗世谦,市委老干部局副局长、副校长龚怡,副校长周鸿刚、查正和,市老年学校素质教育指导中心主任王向群等出席。

据了解,今年市老干部大学突出政治引领,坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为重大政治任务,开展“为了初心与梦想”主题征文、录制“与共和国同行·人物访谈”专题视频、举办专题书画摄影展等活动。在校园文化建设、教学教研、志愿者服务等方面有新突破:举办了“我心目中的最美老年学员”讲述活动;成功申报上海老年教育理论研究基地,市老干部大学系统7门课程被评为“上海市百门精品课程”,成立了新的办学点、实现了服务与需求的精准对接,积极吸纳各系统离退休干部党支部书记参加政经班课程学习,助力基层离退休干部党建;同时,积极搭建平台、创设载体,引导老干部学员参加“送教上门”等志愿服务。

龚怡在致辞中,希望老干部大学坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 关于老干部工作的重要论述为根本遵循,积极发挥“四个基地”作用,恪守“八字校训”,大力推进信息化、精准化、规范化建设,在做好日常教学服务管理工作的同时,认真组织开展好庆祝新中国成立70周年系列活动,让老干部学员在大学精神家园里老有所学、老有所乐、老有所为、老有所依、老有所安。

据悉,今年秋季学期,市老干部大学共开班108个,新开课程17门,全校注册学员超过了3400人次。



城中之城 家外之家

□ 徐 辰 马晓锋

每天清晨，当第一缕阳光漫上台阶，青松城的人行道上，三三两两的白发老者络绎不绝蹒跚而来，他们从这座城市的四面八方赶来，365天风雨无阻。对于普通宾客，青松城或许只是一家酒店，但对于上海的老干部来说，青松城就是他们的另一个“家”，是他们流连忘返的快乐家园。

“一天不去就想得慌！”一位老同志这样说。那么，这个让人“想得慌”的青松城到底魅力何在呢？

“青松城，那是我们的精神家园”

青松城的建设缘于上世纪80年代。1982年2月，中共中央颁布《关于建立老干部退休制度的决定》后，很多离休干部响应党中央号召从工作岗位上退下来，市、区和大口条线的老干部活动室里人满为患，老干部们急需一座集文化学习、生活服务和发挥余热于一体的大型活动场所。市委市政府高度重视，积极关心、支持市级老干部活动中心的立项与筹建，大力推动青松城的选址与建设。

1997年12月10日，青松城这一市级老干部活动中心正式建成开放。那一天，上海市的老干部们心潮澎湃，从心底里感谢党和政府对老同志的倾心关怀。那一天，青松城的全体干部员工暗下决心，一定不辜负党的嘱托和老干部的希望，把党的温暖传递到老干部心中。

青松城建设与发展过程中，一直受到党

和国家领导人及市委市政府领导的关怀。历任中央和上海市委领导都先后视察、调研青松城，向老干部们传递党和政府的关心。去年8月市委书记李强来到青松城，亲切看望老同志。他指出，老干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，要认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述，更加用心用情地做好老干部工作，更好引导老同志为上海经济社会发展增添正能量。

党的关怀令老干部们精神振奋，他们把青松城当作了“家外之家”，当作了新的人生舞台。“青松城，那是我们的精神家园”，老同志们感慨地说道。

时至今日，青松城，这座上海老干部活动的地标性建筑，已成为老干部政治活动的中心、学习知识的课堂、文化养老的乐园，起到了政治引领、精神文明建设和发挥作用等主阵地的重要作用。

“回家的感觉，真好！”

随着离休干部逐步进入高龄期，青松城适时调整工作重心，服务管理向舒适、健康倾斜。如何通过细心的生活照顾、专业的医疗支持、温暖的组织关怀，使老同志生活得有质量、有尊严，成为老干部活动中心新时期的新命题。

90多岁的仲老每天都到青松城来参加活动。他说，“青松城服务项目多，服务态度好，解决了老同志很多的后顾之忧，在这



里感到很开心很幸福。”为了让老同志有一个更加舒适安全的学习、生活环境，青松城对活动场所进行升级改造。更新了防滑地板，浴室加装无障碍通道，新添置了沐浴安全座椅等。“城内”实现无线网络全覆盖，高清摄像头也增加到340多个。还为老同志提供专业化医疗保障和医疗技术支持。

据不完全统计，每年来青松城活动的老同志约25万人次，来青松城就餐的老同志约15万人次。面对如此庞大的人流量，活动中心的每一位干部员工以为老服务“四心四一”的标准要求自己：对老干部上心、解答问题耐心、过程环节细心、做好工作尽心；亲切问候一句、主动搀扶一把、礼貌道别一声、热情护送一程。凡是老同志有需求，服务中心就想尽办法，对老同志始终保持细心、关心、暖心的态度，很多老同志感慨，“回家的感觉，真好”。

“一天不去就想得慌！”

在青松城，让老干部们满意的不仅仅是优质的服务，还有精神文化层面的满足。

活动中心坚持每月召开老干部情况通报会和老干部座谈会，及时向老同志传递党的声音，通报国家各项事业发展情况，听取老同志的意见建议，引导老同志树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，老同志普遍感到有参与感和被尊重的感觉。

2018年，活动中心与上海图书馆合作

共建的“上海图书馆-青松城服务点”正式挂牌，实现为老服务“四个一”：上图为老同志办理一张“读者证”，方便老同志在全市各点借阅图书和使用网上学习资料；为活动中心阅览室增加一批图书，并根据老同志需求，不定期进行更新调整，更精准地为老同志提供阅览服务；配送一批视听资料，方便老同志观看学习；新建一间听书室，拓展改造电子阅览室

功能，使之更符合高龄老同志的听书需求。老同志在这里不仅能学习吸收习近平新时代中国特色社会主义思想等党的最新理论，看到最新图书、收看收听学习讲座音视频，还能参加读书会、图书品鉴会、讲座等，老干部们的读书、听书热情高涨，青松城里书香四溢。

“艺术的意义在于使人幸福，使人得到鼓舞和力量。合唱带给我们快乐，这份快乐如清泉，源源不断地流进我们的心间。”在青松城参加合唱演出的一位老同志由衷地说道。市老干部合唱艺术团、市政协爱歌艺术沙龙等的老同志们，以青松城为舞台，唱一唱、讲一讲、颂一颂中国故事、上海精彩，抒发爱党、爱国、爱人民、爱生活的美好情怀。市老干部活动室与老干部活动中心资源共享，全市21个市老干部协会中有8个长期在青松城开展活动。“青松杯”老干部球类、棋牌等系列比赛，老干部歌咏、书画、摄影、集邮、读书演讲等演出展示活动，集中展示老同志老有所乐、老有所为的丰硕成果。城内的阅文室、茶室、影剧院、青松大舞台等，老同志在其中观看电影、参加重阳节活动、参加作品展等主题活动，有品位、有品质的兴趣活动大大丰富了老干部们的精神文化生活。

老干部陈一心退休后开始学习葫芦丝吹奏，在各类比赛中取得了不俗的成绩。老干部大学开设葫芦丝班，请老陈执教。课程一



经推出，吸引了不少老同志参加。陈一心说，“班里最年长的学生80多岁了，看着他们握着葫芦丝微微颤抖的双手，我能感受到老同志们对精神文化生活的渴求。”老干部大学常年开设政治经济等各类课程，每年有200多个班级、近7000人次在这里学习。大学的墙上悬挂着“上海市志愿者协会社区教育志愿服务工作站”的牌子，老干部志愿者们走进社区、学校、养老院、居委会，义务开展红色教育、宣传政策、养生保健讲座、送春联、送演出。

青松城内这些课程和活动使老同志们拥有了交流互动的平台，老干部们相遇了众多的“老伙伴”，晚年生活质量得以提升。一些老同志说，“一天不去就想得慌！”

管好“城中城”，理好“家外家”

青松城内，老干部工作者始终牢记建城时的初心使命，牢记党和人民的嘱托，为老干部管好“城”、理好“家”。他们在幕后忙忙碌碌，将老干部们推到台前，展示风采。通过老干部的主动参与、自我教育、自我管理，达成了“家”的和谐和老同志的归属感。虽然难以提供应有的服务，但他们尽心竭力，营造温馨怡人的氛围，让“回家”的老同志找到“活动着、快乐着”的感觉。

一支有责任感和凝聚力的队伍是做好老干部管理服务工作的重要保障。青松城在团队建设方面下功夫。党建带团建，组织党员干部深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，开展主题党日活动，努力提升党建工作水平。党建带群建，积极开展“三八红旗班组”评选、“三八红旗手”评选、每

季服务明星评选等活动，并鼓励员工参加形象管理培训、急救处理培训、外语等级考试等，增强业务能力。为提升团队社会责任感，青松城还组织党员干部和青年团员，为社区居民免费理发、义诊，慰问孤寡老人等，开展志愿服务活动。组织青松城民兵应急分队，开展实弹射击训练，增强国防军事技能。扎实的团队建设造就了过硬的工作队伍，赢得了老干部们的赞誉。

根据市委市政府确定的“以楼养楼、以经营养服务”的定位要求，自1997年开业以来，青松城就积极探索集活动中心为老干部服务、酒店对外经营、办公房对外租赁为一体的“以楼养楼，以经营养服务”的管理模式，委托锦江国际（集团）有限公司管理酒店，活动中心和酒店班子分工明确、团结合作、相互协调，打响服务品牌，使青松城的经营工作年年上新台阶。今年上半年，青松城也全面完成半年度预期收益目标，取得良好的经济收益。

2017年8月，青松城综合修缮，同时对酒店客房、餐厅等区域进行装修改造。如今的青松城面貌焕然一新，凭借良好的环境、完善的管理、健全的制度、倾心的服务，将青松城打造成了全国老干部系统的一张亮丽名片，多次荣获“全国老干部工作先进集体”、“上海市老干部工作先进集体”、“上海市文明单位”等荣誉称号。

青松城，这是一个需要走进来亲身感受的家园。她带给你的不仅仅是视觉的冲击，更是心灵的震撼。“城”里“家”外，每一个脚步都是快乐和轻盈，每一朵笑容都来自内心的幸福……





顺势而为 全力以赴推进城市社区 离退休干部党建工作

□ 虹口区老干部局



今年以来,我们根据市委老干部局工作要求和虹口实际情况,在全区8个街道全面推开城市社区离退休干部党建工作,通过健全工作机制,创新组织设置,搭建工作平台,做亮特色品牌,推进全区城市社区离退休干部党建工作深入开展。

一、强化组织领导,确保工作有序推进

1、制定工作方案。区委组织部将城市社区离退休干部党建工作融入城市基层党建工作体系,与区委老干部局联合下发了《关于印发〈虹口区推进城市社区离退休干部党建工作方案〉的通知》,明确“八个一”工作抓手:即要求各街道组织一次动员、做一次培训、建立一本台账、建立一批社区离退休干部党支部、形成一个离退休干部党建工作品牌、挖掘一个工作典型、组织一次公益活动、做一次工作总结等。

2、层层动员指导。在全区组织工作会议暨老干部工作会议上,对城市社区离退休干部党建工作进行统一动员部署,并逐个街道走访调研。每月向各街道发出工作提示。编印推进城市社区离退休干部党建工作问答,累计下发3000份到各居民区。

二、做好融合发展,确保力量整合到位

1、与区委中心工作相融合。将城市社区离退休干部党建工作与城市基层党建、基层社会治理等工作相结合,围绕区委区政府中心工作,对城市社区离退休干部党建工作进行谋划,引导老同志在宣讲党的政策、监督社会风气、业委会运行、群众文化开展等方面发挥正能量。

2、与各项老干部工作相结合。将城市社区离退休干部党建工作融入“乐龄申城五心行动”中,与“赞成就、助发展、当先进、作表率”正能量主题活动相结合,开展系列活动。以支部活动、团队活动、社区活动为抓手,鼓励和引导广大离退休干部党员在社区发挥先锋模范作用。

3、与区域内工作平台相联合。注重借力,针对社区离退休干部党员自身特点和需求,协调用好行业、社区和社会资源,充分整合街道资源,分类设置思想政治教育、党史政策宣传、“两新”组织党建顾问等若干服务项目和服务岗位,突出项目引领带动作用。

三、抓好重点环节,确保工作提质增效

1、突破难点,摸清底数。各居民区结合大调研,采取组团式走访、居民信息采集等多种方式排摸居住在社区的离退休干部党员。

2、突出重点,建立党组织。在常规型离退休干部党组织建设方面,各街道根据居民区情况,有的成立了党小组,有的将组织关系在原单位的离退休干部党员编入现有的居民区党支部。在功能型党组织建设方面,有的以“趣缘”为标准,组建传播文化正能量的功能型党支部;有的以“业缘”为标准,组建发挥老同志专业优势的功能型党支部。

3、凸显亮点,培育品牌。在推进城市社区离退休干部党建工作中增强品牌意识,指导各街道结合各自中心工作、特色工作,巧用已有的工作载体,对接街道党工委工作特色,树立离退休干部党建工作品牌,形成“一街一品”。



创新务实 构筑离退休干部党员 “家门口”的红色港湾

□ 松江区方松街道党工委

方松街道坚持以党的政治建设为统领,以提升组织力为重点,通过创新组织设置,加强服务管理,搭建平台载体,发挥独特优势,努力使居民区成为离退休干部党员“家门口”的红色港湾。

一、以政治建设为统领,全面加强城市社区离退休干部党建工作部署和推进

1、把准目标要求,“一盘棋”统筹推进。一是加强组织领导,成立街道城市社区离退休干部党建试点工作领导小组。二是加强动员宣传,下发街道城市社区离退休干部党建试点工作方案,广泛动员宣传。三是加强工作指导,召开试点工作片会、座谈会,交流好经验好做法。

2、广泛宣传发动,“五个一批”同促共进。通过“五个一批”动员引导离退休干部党员主动到居民区党组织报到:借力区离退休干部党工委,发动一批。结合“不忘初心、牢记使命,勇当新时代排头兵、先行者”大调研,走访一批。结合居民区“两委”换届选举入户宣传,找到一批。结合“共产党员家庭户挂牌”党建活动,动员一批。结合社区网格化日常管理工作,发现一批。通过“五个一批”共排摸出党组织关系不在本社区的离退休干部党员2404人。

二、以提升组织力为重点,积极拓展离退休干部党组织的覆盖面和吸引力

1、构建离退休干部党组织网络。街道党工委科学、合理、灵活设置离退休干部党组织形式,让老同志想参与、能参与、乐参与。按照离退休干部党员的兴趣爱好、专业

特长等组建功能型党小组58个,实现离退休干部党组织网络全覆盖。

2、强化离退休干部党员教育。各居民区党组织根据实际建立情况通报工作机制,开展丰富多彩的学习教育活动,使老同志政治觉悟不降、学习热情不减、纪律之弦不松。

三、以深化主题活动为抓手,充分发挥离退休干部党员的独特优势

1、“争当‘六大员’,争做‘六带头’”引领实践。街道向社区离退休干部党员发出“争当‘六大员’,争做‘六带头’”倡议,动员老同志主动认领志愿服务项目,积极投身社区治理。据统计,街道共发出倡议书2000多份,有近千名老同志签订承诺书,并在创全、垃圾分类等工作中切实履行承诺。

2、“三给”工作法选树典型。街道党工委在试点工作中融入“三给”工作法,催化“咱们都是老同志”的情结。一是给任务,邀请有热情、有能力、有意愿的骨干老同志担任离退休干部党支部书记、党小组组长、小区业委会成员等。二是给位子,激励和引导老同志做学习教育的“召集人”、组织活动的“牵头人”、社情民意的“收集人”、化解矛盾的“协调人”、困难群体的“贴心人”。三是给荣誉,鼓励先进,持续激发老同志为社区作贡献的动力。

城市社区离退休干部党建工作开展近两年,社区离退休干部党员普遍感到,他们多了一个就近学习活动的阵地,多了一个发挥正能量的舞台,多了一个温暖的红色港湾,社区也多了一群“红桑榆”的守护。



探索“三联三建三化”新机制 稳步推进城市社区离退休干部党建工作

□ 长宁区新华路街道党工委

长宁区新华路街道党工委主动将城市社区离退休干部党建融入基层党建格局，较好地发挥了老同志在社区建设中的作用，促进了社区工作的发展。

一、以“三联”加强组织保障，工作力量从“单打独斗”向“集团作战”转变

一是街居联动抓推进。成立新华路街道离退休干部党建工作领导小组。各居民区党组织认真做好社区离退休干部党员“双寻找”工作，不断创新组织设置，并根据离退休干部党员的特长和特点，鼓励他们参与社区文体、健康、学习等特色活动团队，动员他们担任楼组长、居民代表、业委会委员等，发挥他们的政治优势、经验优势、威望优势。

二是区街联动增实效。加强与区委老干部局的沟通联系，向外区和先行先试的兄弟街镇学习好经验、好做法，找到差距，补齐短板，扎实推进工作开展。

三是条块联动聚合力。做实区域化党建工作，着力构建“条块结合、资源共享、优势互补、共驻共建”的区域化党建工作新格局。联合辖区内的光明集团、上海医药集团等单位，共同引导老同志到社区报到、发挥作用。

二、以“三建”筑强工作基础，阵地建设从“有形覆盖”向“有效覆盖”转变

一是多样设置，建好组织。在摸清底数的基础上，多样化灵活合理设置党组织。结合社区实际，对组织关系已转入社区的离退休干部党员，全部纳入居民区党组织中；对组织关系未转入社区的，一方面，在征得老

同志同意的基础上，引导老同志参与社区党组织；另一方面，在以老同志为主体的志愿队伍、公益团队中建立功能型党组织。

二是选优配强，建强班子。注重把身体好、威望高、热心党务工作的离退休干部党员选进支委班子。组织支部书记参加培训班，拓宽视野，激发工作热情。

三是培育典型，建立标杆。选取杨宅、左家宅、幸福等3个居民区为城市社区离退休干部党建示范社区，总结试点工作经验和做法，逐步推广经验，扩大城市社区离退休干部党建试点工作效应。

三、以“三化”打造特色品牌，工作方法从“零打碎敲”向“常态长效”转变

一是提升党建引领效能，促进学习教育规范化。按照集中、分散、个性化原则，东、中、西三个网格分片开展学习活动，设计学习活动自选菜单，创新党支部特色主题党日活动，提高社区离退休干部党组织学习教育成效。

二是围绕社区精细管理，促进服务关爱亲情化。街道党工委在政治上做到多尊重、精神上做到多关爱、生活上做到多照顾，不断提升精准服务水平，激发他们融入社区、服务社区的积极性。

三是激发参与社区治理热情，促进作用发挥多样化。开展党建试点工作以来，越来越多离退休干部党员参与基层治理的热情被点燃，参与基层治理的力量得到进一步壮大，促进了社区治理工作的有效推进。



依托“老大人”品牌 推进城市社区离退休干部党建创新发展

□ 嘉定区外冈镇党委

近年来，外冈镇党委积极探索社会治理创新，创建了“老大人”工作品牌，把居住在社区的离退休干部组织起来，发挥他们在参与社区建设和社区治理中的优势作用，推进了城市社区离退休干部党建创新发展。

一、坚持党建引领，完善工作架构

一是加强统筹领导。镇党委把离退休干部党建工作纳入基层党建总体部署，认真对标全市城市社区离退休干部党建试点工作的目标任务，加强设计谋划。

二是健全三级网格。在全镇范围内设立三个层面的“老大人”工作平台：镇级层面设立“外冈镇老大人社区治理促进中心”暨“外冈老大人聚贤堂”，村居委层面设立“老大人工作室”，村民组或楼组层面设立“老大人工作站”。

三是创新组织设置。今年初，外冈镇第一个功能型党组织——“外冈镇老大人社区治理促进中心党支部”正式成立，对全镇“老大人”团队的运作机制、活动制度、组织纪律等方面给予指导。

二、突出重点环节，提升工作实效

一是摸清底数，因“材”施策。全镇24个村居党（总）支对辖区内离退休干部党员基本情况作了摸底排查，掌握底数、做好对接。根据特长优势，让老同志各尽所能，发挥作用。

二是加强教育，擦亮本色。在中心党支部和村居党（总）支部的双重领导下，逐步

建立起对“老大人”团队的政治教育、组织生活、情况通报、参观学习、走访慰问、党内关爱等制度，让离退休干部党员充分展现本色，协助村居开展事务管理和群众服务。

三是典型引路，社区建功。通过示范引领和层层组织发动，全镇200多名离退休党员干部参与到“老大人”队伍中，占“老大人”队伍总人数的80%以上，涌现出了各具专长、活跃在各领域的“老大人”，如“群众健康的守护者”马春元、群众身边的“老娘舅”戴岱元、百姓的“解忧果”知心大姐赵秀英等。

三、持续深化探索，加强品牌建设

一是始终坚持党建引领与激发活力的有机结合，在规范建设和驱动创新中构建新模式。进一步推动离退休干部党建与社区党建的深度融合，完善“老大人”功能型党支部建设。

二是持续加强工作阵地和队伍的双重建设，在基层治理和服务群众中提升党组织的战斗力。拓展“聚贤堂”功能，开展形式多样、内容丰富的“老大人”自我服务和公益服务。

三是充分发挥桥梁纽带作用，畅通“上情下达”“下情上传”的沟通渠道。密切镇党委同“老大人”、“老大人”与群众的关系，加强信息的交流、经验的积累和智慧的分享。

四是弘扬正能量，发挥典型引路、示范带动作用。弘扬新乡贤治理文化，营造全镇党员群众共建“绿动外冈”美好家园的良好氛围。



开展主题活动 打造特色品牌 深化城市社区离退休干部党建工作

□ 崇明区城桥镇党委

近年来,城桥镇党委通过开展“增添社区正能量 助力生态岛建设”主题活动,积极打造“老干部生态行、老干部微课堂、老干部解忧室、老干部暖心室”等活动品牌,较好地推动城市社区离退休干部党建工作发展。

一、开展老干部“生态行”,打造绿色社区

围绕举办2021年中国花博会,以打造绿色生态社区为主题,开展老干部“生态行”活动。一方面,组建生态团队,在社区离退休干部中挖掘热心生态保护的老同志。另一方面,各支部积极组织离退休干部参加微公益、绿色认养等活动。

二、成立老干部“微课堂”,传递社区正能量

依托“1+1+1”主题党日活动,各社区纷纷成立老干部“微课堂”,为社区的党员群众送去党的理论知识、健康知识、垃圾分类知识等学习内容,深受社区居民的喜爱。一是由社区老干部、老教师、老劳模成立的“桑榆志愿者宣讲团”,围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大精神、中国梦等主题开展巡回宣讲,在提高社区党员和群众思想政治素质、促进社会和谐等方面发挥了积极作用。截至目前累计开展各类宣讲1039场次,听讲人员7.6万人次,受到基层群众的一致好评。二是社区党支部将老干部“微课堂”搬到了社区的道德讲堂上来,让社区的离退休干部讲述自己身边的故事。三是各社区根据离退休干部特长和优势,打

造社区特色“微课堂”。如,玉环社区的“垃圾分类”、怡祥居社区的“社区治理”微课堂,由社区老干部为社区群众讲解垃圾分类、业委会运作等知识,受到普遍好评。

三、组建老干部“解忧室”,增添社区邻里情

组织社区中威望较高、具有社区调解经验的老同志组建了老干部“解忧室”,帮助社区居民化解矛盾,营造和谐的邻里关系。一方面,及时处理矛盾。如,东河沿社区退休党员老袁是社区老干部“解忧室”的室长,她协助居委干部化解社区中的各类矛盾,同时还收集居民的意见建议,向社区和有关部门反映,帮助社区解决了不少难题。另一方面,积极开展心理疏导。如,学宫社区有1名上访户,长期为一些小事到社区上访。老干部“解忧室”成立以后,安排1名法律知识丰富的退休干部和他结对,通过孜孜不倦的谈心谈话、心理疏导,终于化解了他的心病。

四、打造老干部“暖心室”,提升社区温度

围绕社区党建服务站“温度驿站”,建立老干部“暖心室”。一是认领微心愿送温暖。由社区党支部收集困难群众的微心愿,组织社区离退休干部参与认领微心愿,为困难群众送去温暖。二是结对帮扶送关爱。组织离退休干部和社区困难群众结对,帮助他们解决生活的实际困难。三是发挥特长送服务。定期为社区群众提供免费的法律咨询、养生保健等服务。



市级机关

本市举行老干部工作系统调研工作培训

日前,本市举行老干部工作系统2019年度调研工作培训会。

市委组织部研究室主任刘长安作专题讲座,立足新时代党的建设总要求和组织工作大格局,介绍了当前中央和本市关于党的建设和组织工作的最新形势任务、分享了自己对做好调研工作的思考和感悟,为全市老干部工作者更好地立足基层党建大格局,开展好老干部工作调查研究、助力新时代老干部工作高质量创新发展拓宽了思路。

市级机关工委老干部工作部、崇明区

委老干部局分别进行了专题交流。市委老干部局综合调研处介绍了依托上海市老干部工作研究会成立市离退休干部党建研究专业委员会的有关事宜,并就今年各单位报送的203个课题选题及对155个研究方案的修改情况作了说明。(刁媛媛)



青浦区

青浦区开展“英雄故事”巡回讲演活动

暑假期间,青浦区关工委与区退役军人事务局联合开展“英雄故事”巡回讲演活动,家乡英模的感人故事,深深地感染了爱心暑托班上的每一位小朋友。

为了组织好本次巡讲活动,青浦区关工委特邀“五老”讲师团成员以及青浦区故事家协会的专业故事员参与其中。安排老年、中青年、少年三代故事员共同登台,以老少传承的形式,传播英雄模范故

事,传承红色基因。为了增强小朋友的参与感,在开场前安排故事员引导小朋友开展讨论,引发小朋友们的思考。巡讲故事内容紧紧围绕青浦本地英雄模范事迹展开,在练塘颜安小学讲青年英烈吴志喜的故事,在凤溪小学讲顾复生红色家族的故事,因为故事中真实的人物、事件,都发生在家乡,小朋友们听得特别认真,收效良好。

此次“英雄故事”巡讲活动范围覆盖青浦全区11个镇(街道)的所有爱心暑托班办班点,小听众达1500余人次。(青讯)

上海工程技术大学

上海工程技术大学老同志积极参与垃圾分类工作

为严格执行《上海市生活垃圾管理条例》,上海工程技术大学离退休老同志采取多种方式积极参与垃圾分类工作。

学校离退休党工委组织全校离退休党员进行别开生面的垃圾分类知识竞赛,引导老党员们为推行垃圾分类带头作表率。

该校长宁校区长期与科技园区和仙霞

新村街道进行三区三联党建联动,今年街道制定了争创“上海市生活垃圾分类示范街道”的目标,广大离退休党员们积极响应,有的在社区读书班中积极宣传垃圾分类知识,有的在社区做垃圾分类志愿者,学校离退休党工委还组织老同志们参加由街道垃圾分类宣讲团来校举办的培训会,老同志们将垃圾分类知识学到心里、带到家里、用到社区里,成为引领新时尚的实践者、宣传者、推广者。(李静)



徐汇区关工委开展暑期系列教育活动

今年暑期，徐汇区关工委加强与区教育局、团区委等关工委成员单位合作，围绕“传承红色基因、学习党史国史、争做时代新人”主题，开展系列教育活动。

作为徐汇区关工委品牌项目之一的“革命传统伴成长”中学生对话老干部访谈活动至今已连续举办四年，为青少年提供了与战争年代的亲历者、改革开放的见证者、城市发展的建设者面对面交流的机会，以实景对话替代了书本学习，提高了爱国主义教育的生动性和针对性。

今年，区关工委与团区委将“五老”报告团进爱心暑托班工作推广至区内所有街道（镇）。区关工委制作了“五老”报告团课程清单，向各街道（镇）爱心暑托班提供“菜单式”服务。同时，根据市关工委工作部署，区关工委积极组织各街道（镇）开展“老少结对共读一本书”活动，阅读书目是《新中国英模故事选》（1949—2019）。通过老少共读同学，使青少年知所从来、明其所趋、坚定前行，传承英模精神，听党话跟党走。（吴越鹏）

徐汇区

杨浦区“三员”齐聘 为老同志发挥作用搭建新平台

为进一步推动城市社区离退休干部党建工作融入基层党建大格局，今年6月以来，杨浦区委老干部局与五角场街道联手，积极为离退休干部发挥作用搭建新平台。

五角场街道张竹根、张国栋、丁胜金三位退休干部党员作为街道首批高校特邀党建组织员，分别受聘于上海财经大学法学院党委和复旦大学管理学院党委，他们立足思想建设，助力青年学生成长成才；退休干部党员金伟忠、郭羽诞作为街道首批“两新”组织党建指导

员，走进杨浦“双创”园区，担任上海哔哩哔哩科技有限公司党委党建指导员，他们发挥经验优势和专业特长，指导企业做好员工思想政治工作，抓好党员队伍建设。街道还精心选聘32名政治素质高、工作责任心强、党建经验丰富、善于做群众思想工作的老同志，担任社区党建联络员，进社区参与睦邻家园建设。

“三员”齐聘，加强了五角场街道社区离退休干部与校区、园区、商区和社区的联动，完善了社区离退休干部党建工作的覆盖面。（张盛）

杨浦区

黄浦区小小爱心志愿者助力“馨语暖阳”陪伴计划

暑期，黄浦区委老干部局与上海阳光馨语公益服务中心工作人员带领来自幼儿园的小小爱心志愿者们，前往老干部家中慰问演出，开展“馨语暖阳”陪伴计划。小朋友们为老干部表演了快板、拉丁舞、诗歌朗诵和自己编写的小

故事等节目。

黄浦区“馨语暖阳”陪伴计划自2017年9月试行以来，累计为43位独居、孤老、空巢及其他有特殊困难离休干部上门服务达1200余次，得到了服务对象的肯定及一致好评。（曲盈盈）

黄浦区

初心·1949

——访本市部分亲历解放战争的老同志

□ 黄泽晖

那段历史，用生命写就，纵岁月流逝，也印刻史册；那场胜利，用鲜血铸成，改变山河，豪迈了整个民族；那种精神，绵延70载，沧海桑田，闪耀着永恒的价值；那份初心，来自一群特殊的人，白发耄耋，依然记在心间。新中国成立70周年之际，笔者走近一群亲历解放战争、穿越黎明前至暗一刻的沪上老同志，聆听他们讲述亲历的解放战争、地下斗争，记录下1949年这群革命人的初心。

孔大成：黎明前的地下印刷所

“中华人民共和国中央人民政府成立了——”，伟人湘音，豪迈激昂，天安门广场沸腾了。当离休干部孔大成回忆70年前的开国大典，依然激动、喜悦着。1949年10月1日，他刚刚调到北京《中国青年》发行社，就亲历了这神圣的一幕。一路从黎明前的烽火岁月走来，他深深感到胜利的来之不易，也格外感觉此刻的幸福。在孔大成简朴的家里，92岁的老人讲述了他亲历的1949。

1949年解放前夕，孔大成和他的战友们一直在紧张和忙碌中度过。他们开办的地下印刷所，昼夜制作着革命传单以及为解放作准备的《告全市人民书》等。夜里制版，白天印刷。白色恐怖下，小小地下印刷所随时都有暴露的危险。为防止敌人的突然袭击，他们制订了一系列措施，如：在进出门的后门上安装了电铃，规定了进出和发现敌情的暗号，布置了一旦遇到敌人突然来搜查

时隐藏底稿、纸型和印刷品的“机关”及伪装办法等。一天上午就发生了一场虚惊。正当他们在紧张地、聚精会神地排印《告全市人民书》时，突然听到有敌情的电铃信号，所有同志迅速而沉着地按原定分工行动，将底稿、传单、纸型藏在秘密点，前后不到五分钟，全部处理完毕。不多时，解除警报的信号铃响起，才发现是一场虚惊，但同志们都惊出一身冷汗。孔大成说，当时为避免秘密印刷地点暴露，敏感字诸如“共”、“产”“党”等字，不能向铸字所购买，他们就学习刻字，字体由孔大成书写，在学习刻字中他们手被刀划破了从不叫苦，手臂练酸了也从不叫累，不顾熊熊炉火和铅水的高温熏烤，冒着生命危险心甘情愿为党工作。

当我问起这位老党员的革命初心，老人目光坚毅、言语质朴：“参加革命，就是想让劳动人民翻身得解放，让劳动人民过上幸福生活！入党时，我就立志：今后党叫干什么就干什么，无条件服从党的指令，不懂就问，不会就学。”

张仪明：监狱斗争的英雄赵大哥

张仪明对党的信念、信仰来自她的榜样，也是她的革命引路人、烈士赵英盛。采访中，这位解放前提篮桥监狱地下党唯一的女共产党员，一直念叨着赵大哥的好，赵大哥是她心中的英雄，也是她终身学习的榜样。半个世纪过去了，她对英雄的崇拜和怀念之情越来越重。



旧提篮桥监狱早在1944年2月就建立监狱地下党支部，赵英盛任支部书记。他长期隐蔽在监狱内，团结广大看守、职员，秘密开展工作，并积极、稳妥地发展党员，壮大队伍，到1949年5月上海解放前夕，党员人数达到20多人。张仪明就是赵大哥发展的唯一一名女党员。16岁的张仪明在赵英盛的帮助下，于1946年加入中国共产党。后来，张仪明的中共党员身份在提篮桥女监有所暴露，组织上就把她送到苏北解放区去。1949年初，张仪明南下参与接管上海工作的重任。最初在江苏丹阳集训，学习相关方针政策，先后听过陈毅等领导的报告。解放前夕，张仪明与战友们一起，从丹阳乘汽车来到上海，与接管专员一起接管旧监狱。接管后，张仪明主要在女监工作，经历新旧监狱的狱警生涯，她信心满满，工作干劲十足。

说起英雄故事，老人滔滔不绝；提到革命初心，老人激动万分。她含泪回忆，赵英盛品德高尚，对党忠心耿耿，团结同志，乐于助人，为狱中关押的革命同志提供生活照顾。当时，他身患肺结核，却舍不得花钱买药，每月从微薄的薪金中节省下钱，冒着风险为在押狱中的革命同志购买并带进食品和药品。他还经常为张仪明提供进步书籍，提高其政治觉悟。

“我的革命初心就是跟着赵大哥走，跟着共产党走，赵大哥最符合一名优秀共产党员的标准，正直、机智、勇敢，他是我前行的路标，是我的榜样！”老人含泪道。

李明：南下游击的战斗征程

在党的雨露中生长，在民主运动中锤炼，在游击征程中成熟。三句话可以概括老战士李明在解放战争中的革命历程。经历过残酷的地下斗争和游击战争，从四明山、会稽山到天台山，一路的战斗生涯，让这位革命人身上有一股坚定忠诚、百折不挠的气质。即使如今在养老院，他写回忆、出板报……也不让自己歇着。

在迎接新中国成立的日子里，让李明最激动的是1949年9月，中共宁波地委在慈溪召开第一次党代表大会，李明作为代表参加。开幕时，他指挥了全场合唱《国际歌》；大会闭幕时，他又指挥全场高唱代国歌《义勇军进行曲》，以此迎接新中国的诞生。李明15岁考进新新公司当练习生，接受进步思想的引导，开始从事地下工作。1948年3月初，上海地下党把他们送到四明山区时，解放战争已转入全国战略反攻的新阶段。浙东还是个游击根据地，主力三支队两个中队，“钢铁部队”6个班，6挺机枪，李明所在的“坚强部队”4个班，4挺机枪。天天夜行军。他们按照党的指示，艰苦奋斗，转战千里，灵活机动，积小胜为大胜，壮大自己。浙东武装发展到三个支队6千人，成立了浙东第二游击纵队。他们一路转战四明、会稽、天台山区，开辟根据地。

回忆南下之路的一场场游击战，他最难忘的是1949年4月的整军运动。浙东临委领导游击队开展了“整思想、整作风、整纪律、整斗志”的整军运动，领导率先在干部大会上深刻自省，听取群众批评。部队进行正面教育，要求进城做到“眼不花，心不动，手不痒，嘴不馋”。这是陈毅同志在济南战役前对部队的号召。事实证明，这次整军很重要。此后，他们进绍兴、上虞、余姚、宁波、镇海……执行城市政策，遵守纪律都比较好，赢得广大群众支持。

回首那时一名党员的初心，李明感慨万千：当时部队要求我们党员，时时发挥先锋模范作用，吃苦在前，享乐在后；冲锋在前，撤退在后；重伤不哭，轻伤不下火线！

黄士佳：难忘的渡江战役

70年前，中国人民解放军在毛主席、朱总司令发布《向全国进军的命令》：“打过长江去，解放全中国，活捉蒋介石。”波澜壮阔的渡江战役拉开了序幕，中国人民解放军以“宜将胜勇追穷寇”之势一路打到南



京，直至解放全中国。黄士佳当时作为解放军的一员，亲历了渡江战役，这是他军旅生涯难以忘怀的一幕。

渡江战役的战斗情景，黄士佳至今还记忆犹新，尤其在迎接新中国成立70周年之际，当年的战斗场景不时会在他的脑海里浮现。1949年4月，解放军聚集在长江沿线，百万雄师，整装待发！在千里长江集中千万只风帆，扬帆向江南挺进。黄士佳清楚地记得：当时渡江都是小木船，最大也只能乘一个连，最小的船，只能乘一个班，上船的地方没有码头，我们都是趟水上船，千万只帆船，凭借船工用手橹划向长江对岸。这时的国民党飞机盲目轰炸，炮火连天，瞬时江面上一片火海，身边多少勇士被炮火打中，献出了年轻的生命，但这无法阻止我英勇无敌的人民解放军。在我军强大攻势下，终于在1949年4月20日，突破长江天险，直捣蒋家王朝，解放了南京。1949年5月27日上海解放，黄士佳参加了接管上海邮电管理局的工作。以后，党组织又送他进大学学习，学习结束后，他以满腔热情投身到新中国的建设事业中。

说起自己的革命初心，黄士佳说：“党的信念永远不能忘，革命的理想永远不能丢。革命事业没有结束，一定要保住胜利果实。我要继续保持一个老党员、老干部、老军人的本色，不忘初心，不变质、不变色、不忘本，继续革命，永不停步。”

邹浩泉：在复旦投身革命洪流

邹浩泉的红色起点在复旦大学，那时他是一名进步学生。那是一段足以用一生去缅怀去追忆去自豪的革命经历。烽火年代，他们这批青年学生用青春、用热血、用生命投身革命洪流，投身新中国的建立和建设事业。

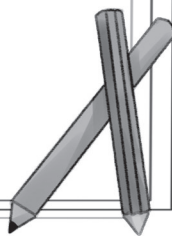
回首1949，邹浩泉说自己仍历历在目，恍如昨日。那年他20岁。当时学生运动如火如荼，他们上街示威游行、秘密发行油印的《学生报》、竞选学生会，他们参加到公园附近摆地摊、向市民出售衣物、筹集

资金“储粮应变”等活动。1949年3月的一天，下课后，同学丁森约邹浩泉到茶馆让他打入党申请报告，内容包括对党的认识、入党动机、努力方向等，并约定时间写好后交给他。10多天后，丁森通知邹浩泉，下午4时到复旦后门田野里，到时有一位戴白围巾的女同学在那里等他。邹浩泉按时前往，等在那里的是本系同学陈先明。两人在田埂上边走边谈，陈先明告诉他，组织上已批准他入党，今后要以党员标准要求自己，为革命不惜牺牲自己生命，并要严守党的机密等等。就在邹浩泉入党后不到一个月，他就经历了“4·26大逮捕”。1949年4月26日夜里，国民党大肆搜捕地下共产党员、进步学生和进步人士，仅复旦大学就有数十人被捕。那天他正好没有课去同乡家了，躲过一劫。邹浩泉说，像我这样在学校里经常抛头露面的“活跃分子”，竞选学生会干事时，还将大幅肖像画放在校园内，很有可能上了国民党当局的“黑名单”，那晚要是在学校就被捕了。5月27日，上海解放。邹浩泉按通知到四川北路原上海戏剧专科学校集中，会后，他按照组织安排，戴上大红臂章，奔赴北站广场。那天，下着蒙蒙细雨，邹浩泉记得自己穿了一件颜色褪得发白的雨衣，热血沸腾地跃上广场中间的高台，向过往群众宣读《中国人民解放军布告》（即“约法八章”）。广场上响起了一阵阵鼓掌声、欢呼声。

回首入党初心，邹浩泉说，我的初心也是我的人生目标，那就是“为共产主义奋斗终身”。人生要有目标：青少年时期，要发愤用功，苦读成才；中年时期，要建功立业，报效祖国；老年时期，要老而弥坚，奉献余热。70年在中国五千年的悠长历史中，恐怕连“一瞬”都算不上！可是，就在这短短的70年间，我们党领导全国人民披荆斩棘，排除万难，砥砺前行，创造了举世震惊的巨大业绩。新中国成立70周年大庆即将到来，国人欢欣，出于情，发乎心！

共和国与我的创作

□ 叶 辛



我出生于1949年的10月,今年70岁了。

共和国60周年的时候,我出版过一本散文集《我和共和国》,这本书的名字,是选用了共和国成立35周年时,我写下的一篇小文《我和共和国》。

由于我和共和国同龄,到了国庆逢五、逢十的年份,总有报刊、杂志约写感悟性的文章;也由于我的职业是作家,又因碰巧的原因写下了长篇小说《蹉跎岁月》和《孽债》,有了一点所谓的名气,遇到这样的年份,总有电台、电视台及近年来更为活跃的互联网等媒体,来采访并提出一些问题。其中有一个问题,几乎是经常被问到的,那便是:在我人生已经碰到的逢五逢十的国庆节中,哪一个国庆节最为难忘?记忆最深刻?为什么?

我常常不假思索便回答,是1979年的十一国庆节。那一年的十月,我在乡间完成了两部长篇小说《风凜冽》《蹉跎岁月》的草稿,《风凜冽》是7月写完的,《蹉跎岁月》是10月写完的。正是在十月里的最后一天,我领到了调进省作家协会第一个月的工资:28元整。更主要的是,1979年的十月,从偏远蛮荒的乡村到省城里,整个社会酝酿着一股变革的气氛,节日的喜气里弥漫着各界人士尤其是青年人的希冀、憧憬和对明天美好的向往。

正是怀着这么一种心情,我把两本长篇小说送进了两家大型文学杂志编辑部。几乎



是在同时,在贵阳,我读到了1979年9月出版的《收获》杂志第五期,那上面刊出了我年初交到编辑部去的长篇小说《我们这一代年轻人》。收到杂志的时候,正临近十一国庆节,省作家协会的老同志、《山花》编辑部的老少编辑,纷纷向我表示祝贺。那个年头,一个正值30岁的年轻人,在省外上海的大型刊物上,刊登出了长篇小说,被认为是贵州文坛的一件大事。这件事更给我的30周年国庆节,倍添了几份喜气。

一年以后的十月,当时属于四川省的重庆市文学刊物《红岩》上,刊登了我的长篇小说《风凜冽》;《收获》杂志上,又刊登了我的长篇小说《蹉跎岁月》。几乎是在同时,中国青年出版社把我的这三部长篇小说,一部接一部地以单行本的形式,推向了社会。我不能忘记的是,《我们这一代年轻人》,初版印了15万册,定价是8角8分;《风凜冽》的定价更便宜,是6角6分;印行了9万1千册。而把我的名字带给广大读者



并引起热议的《蹉跎岁月》，印了33万7千册，定价为1元1角5分。

正因为是1979年10月离开了山乡，充满喜悦和憧憬的同时，我用一双不无忧郁的眼睛，注视着山乡里的贫困：粗粝的食物、破旧褴褛的衣裳、徘徊了10年的居高不下的黑市粮价，心中暗忖：什么时候，会使得各族老乡的生活，也变一变呢？

这思考里不仅有我的困惑、迷茫，也有着我对老乡生活现状的同情和忧虑。

嗨，仅仅一年之后，1980年的秋冬时节，我重又来到了插队10年的山乡村寨上，包谷价格跌下来了，场街上的猪肉吊得吆喝着卖，老乡们的脸上挂满了欢欣的笑。我惊问，为啥停滞不变的乡场，有了如此大的变化呢？寨邻乡亲们纷纷给我说，变了呀！变了呀！村寨上实行了责任制，粮食丰收了，鸡鸭牛羊猪随养了，不愁吃穿了，没人来带“大帽子”了。你多来玩玩，把寨子当成你农村里的家……我真的去了，农民们摆出米酒、满桌的菜，和我连夜连夜地聊，原来这变化的过程中涉及到上上下下这么多的人和事，原来这变化并不是像外面看去那么简单。我敏感到这又是一本书，上亿的农民在这么一场巨大的变革中解决了温饱，开始摆脱贫困，多少人的命运在这么一场巨变中发生着变化……

于是我凭借10年的插队生涯，凭借对中国农村变革的关注，给人民文学出版社写下了三部长篇小说《基石》《拔河》《新澜》。

小说出版后就受到评论界的关注，当时还是杂志的《文艺报》长篇评论的第一句便是：小说紧扣时代的脉搏，深切地关怀人民的命运……

那时的书价还是便宜啊，1984年出版的《基石》定价8角3分，1985年出版的《拔河》为1元8角5分，下半年出版的《新澜》是1元9角5分。可能正因为便宜吧，书的印数也是巨量的。

都说2018年是改革开放40周年，2019年是国庆70周年，是为了庆贺这两个有纪念意义的日子吧，《基石》《拔河》《新澜》又一次再版了，收到样书的时候，我翻阅着厚厚的冠名为《巨澜》的这部长篇小说三部曲，留心了一下书价：92元。

而第20次换了封面的《蹉跎岁月》，定到了78元一本；《我们这一代年轻人》49元；《风凜冽》35元。

也许作家一辈子都在和书打交道吧，收到新版样书的那一瞬间，总要在爱不释手地翻阅时留意一下书的价格。为读者计，我总希望书价定得低一点。但随着时间的流逝，随着市场经济的发展，书价仍是在无可奈何地往上涨。不过从书的定价中，似乎同样也能看出，我们的社会在变化和发展，我们的祖国在踏着坚实的步子，一步一步地往前走。

说来说去，都是在讲再版书。在我们都在迎接国庆70周年的日子里，我也有一部新的长篇小说《五姐妹》即将出版。这本书写的不是传统意义上的老大、老二到五妹的家中五姐妹，而是五个同时代女性的命运。小说的尾声写到了2019年。重点则是她们从青春年少、情窦初开到50岁的故事。每一位女性到了50岁，已经有了丰富的人生阅历。想想吧，从少女时代开始，五姐妹要经历一生中所有的故事，她们要同五个男子恋爱，要嫁给她们心仪的丈夫，要生儿育女，要历经感情的波澜和背叛，她们还要处理方方面面的关系，她们的性格有差异，命运必然不一样……而她们所生活的时代，正是新中国成立以来的70年，她们人生故事的后景，正是中国和世界动天撼地剧烈变化的70年。我想，书出版之后，爱小说的读者会喜欢的。

就让这本书，作为我一个作家为国庆的献礼罢。

我在青藏线上献青春

□ 胡政生



朝鲜停战后，我随所在汽车团在青藏公路23年，将我的青春年华奉献给了她。奉令到高原，我逐步意识到“四千里青藏线”是连接祖国内地与西藏的桥梁，是巩固西南边防战略的“大动脉”。祖国母亲需要我为“大动脉”输送血液，我就有了安心高原的自觉，有了克服艰难险阻的力量。

我团从福建沿海调到海拔4500米以上的青藏线，气候恶劣，在零下45度的极端低温，我们头戴皮帽、身穿皮大衣、脚蹬毡靴，战风雪斗严寒，战

胜严重的高原反应。我从战士到团副政委，直接执行进藏运输任务53次（每次约30天），有许多难忘的记忆。

西藏自1953年和平解放至1959年民主改革前，仍维持农奴社会制度，以银元为流通货币。1956年12月，我团出动100台七吨斯柯达卡车，从兰州运送银元到拉萨。绵延十里铁骑，驰骋茫茫雪海，由政治处梁义海主任、司令部商平副参谋长带队，组成以连为行车单位的全团统一行程，同时由兰州军区守备师内卫团李团长带

领400名精兵，每台车配3-4名战士荷枪实弹武装护送，严防土匪抢劫。

在沿途匪特活动猖獗地段，团长指挥抢占制高点警戒，护送载银元车队快速通过后，撤出制高点继续前行，再到下一个匪特猖獗地段实施保护。强力震慑了匪特的猖狂野心，从而确保银元途经四千里青藏线平安无事，战士们无畏严寒的气候仍坚持护送，有的却冻伤了腿脚而致残。

初建兵站，条件极差，驾驶员有的睡在驾驶室，有的靠着发动机罩入眠，还有的睡在车下排气管旁边取暖（柴油车在高原不熄火，否则难以启动）。只有少数警卫战士住宿兵站帐篷，其余都睡在车载银元箱上、草地、雪地里，盖上篷布遮挡风雪。大家心中只有一个信念：为了祖国的利益，克服困难也必须完成任务。

从兰州出发的第三天，车队到达象皮山下，在急拐弯过小木桥时，我们二连三班有一台车由于方向盘打得稍慢而坠入河里。此时连长赵乐增、指导员徐仁魁处变不惊，在白雪皑皑、北风呼啸中，集合全连干部、战士紧急动员起来，确保战胜风雪严寒，决不丢失一块银



元。严密组织，明确分工，战士们有的把银元箱扛上岸，有的将车拖上岸检查修理，还有的党员冒着危险破冰下河捞银元。由于冰水刺骨，党员们全身打颤，牙齿碰撞发出“咯咯”的响声，最多隔10分钟必须轮换上岸用皮大衣捂捂身子。徐长居等支部委员点清捞起的银元，登记、装箱，整数无缺后贴封条装车，盖好篷布，捆绑结实。经过6小时的艰难奋战，车队继续前行，直到深夜才到达茶卡兵站宿营。车轮碾碎千里雪，我们战胜了严重高原反应等艰难困苦，终于，车队于年底到达拉萨。在银元交货时，银行专门组织人员进行了清点：银元一块不少！我们也受到了西藏自治区人民银行行长的高度赞扬。这时全连干部战士的心情正如作家吴芝圃在《共产党员享乐观》一文中所说：“当你通过披荆斩棘，攀登巅峰时，当你冲破惊涛骇浪到达彼岸时，那是人生真正的快乐与幸福！”1957年的新年，全团车队受到兰州军区的大力表彰，还得到总政宣传部魏传统部长的鼓励和《解放军报》的大力宣扬。赵乐增连长前往北京参加先进代表会议，还受到了毛主席的接

见。

1975年3月，我们奉命为西藏边防部队执行新老兵进出藏的运兵任务，时间紧迫，责任重大，上级命令运兵车队必须由营团领导干部亲自带队。我时任四营教导员，带领15连车队，运送200名老兵，从格尔木到西宁火车站，再从西宁起运300名新兵到拉萨。车队向西宁方向行驶到60公里处时，看到二班有台车停在风沙弥漫的行进路边。我当即询问情况，马上登车检查，不料，该车新兵副驾驶员用摇手柄将发动机突然转动，瞬间把我右手的食指和中指卷进了发电机皮带盘的凹槽里。顿时我痛得尖叫！班长王景田立即跳上车，迅速将固定螺丝松开，把我的两个手指从凹槽里抠出来，扶我坐在脚踏板上背靠驾驶室。十指连心，我痛得右手顿时失去知觉，只见鲜血渗透了工作手套。这时，耳旁传来班长严厉训斥副驾驶员的声音，我对班长说：“他会接受教训的，别说了！”车修好后，文书张树宝和班长非要送我回格尔木22医院治疗，但指挥岗不能空缺！我忍着疼痛坚定地说：“快，赶车队！”我们前行了90公里才到达诺木洪兵站医务室，医生

剪开了被鲜血染红的手套，简单包扎。我忍着伤痛，在3天行车途中与连队干部共同确保了行车安全，把老兵安全准时送到了西宁火车站。临别时，边防战士依依不舍，和我拥抱，互行军礼告别，此刻，我感到无比的欣慰和自豪。

后来在战士们的催促下，我去了325医院，经拍片诊断：食指皮肉伤，中指末节粉碎性骨折。医生要我立即住院治疗，但还有带队运新兵进藏的任务，我没有住院，就在急诊室帐篷里做了截指手术。尽管我服用了消炎药和止痛片，但在深夜还是多次从梦中痛醒，血脓染红了我的军用绒衣和棉被，我深知肩负的重任，咬牙忍痛也要坚持完成任务。经过共同努力，全连车队和300名新兵按原定计划于4月8日安全到达格尔木驻地。后经22医院检查：由于截指手术不当，途中又没有及时换药，导致中指严重化脓腐烂，落下了残疾……现在，我经常会与战友们谈及当年斗风雪、战严寒的故事，也会向亲友和儿孙后辈讲述运送银元进藏的故事，只要回想起为巩固祖国西南边防，奉献青春的峥嵘岁月，依然激动不已！

岁月有痕 时代巨变

□ 陈旦初

人的一生中,有多少记忆随着岁月的流逝而淡忘,但也有一些往事历经多年时光的磨洗却越发鲜活地留存在记忆深处。我从军15载,经历了浙东沿海岛屿的解放战斗、两次入朝抗美援朝、两次进军青海平息叛乱……每一次战斗都令我刻骨铭心,魂牵梦萦。新中国成立70周年之际,我就叙叙人生中第一次亲历的台州湾白沙山敌我争夺战的小故事。

白沙山位于浙江台州湾东北,临近椒江市(前称浙江海门),面积仅有2平方公里的一个小岛,地形十分险要,是军事要冲,兵家必争之地。自从1951年小岛解放后,我驻岛部队时时刻刻严密防卫;驻守在外海大岛上。国民党残余、江浙“反共救国军”、加上当地的海匪并不死心,常常从舰船上打枪、打炮,还派土匪、特务到岛上抓人、抢钱财,弄得岛民不安宁。为了保卫白沙山,保护人民群众的安全,我所在的62师领导为加强守岛驻军的力量,从单一步兵连驻守,增加了侦察、工兵、通信兵等,共有400多人。为加强无线通讯,1952年初我从司令部机要科调到了白沙山前线,主要担负驻岛部队与陆上师、团首长的战场密码通讯联络。我和电台10多位报务人员上了小岛,工作条件十分艰苦,没有电,全靠人力手摇发电机供电。没有住房,就在山坡上挖个炕,四周用山石垒起来,上面用树枝油布遮盖避风雨、防炮、防枪弹;没有桌椅就以背包作座椅,堆个泥墩作桌子,晚上照明是土制红蜡烛。生活也很困难,吃的副食品全

靠陆上后方租用小船输送;煮饭的柴火,全靠战友到山坡上拣点枯枝杂草交给司务长,有时因天气和敌人的封锁连水也喝不上。为了祖国解放事业,参战人员没有一句怨言,个个都能忍受困难。

1952年3月的一天深夜,东海一侧哨所发现海面有兵舰、炮艇、机帆船20多艘向白沙山接近,岛上指挥部当即命令驻岛所有部队进入阵地迎战敌人,电台也立即进入战斗状态,并向师、团领导报告了一号、二号……战报。战斗打响后,敌舰向我阵地不断打炮,并用机枪不断地向我阵地扫射,从舰船上登陆的敌人强行占领东北角后山头,我一个排当即向占领山头之敌反击,在指挥部的正确指挥下经过多次反击,终于夺回了山头。敌不死心,从舰、船上增派登陆匪徒四五百人进行反扑,我军英勇顽强不怕牺牲,400多名战士团结得像一个人,坚守阵地,始终把敌阻挡在沙滩上。我们通讯兵虽不在前沿一线,但我们也时刻准备战斗,除了保证电台、密码安全外,都携带了步枪、四颗手榴弹随时准备投入战斗;还抽调人员向前线运送弹药,支援卫生员救治伤员等战勤工作。

在激烈的战斗中,师、团首长一面发电表扬我们、鼓励我们,要求全体指战员坚守阵地;一面派出三支增援部队,从海上、陆上切断敌人的退路。随着支援部队的到来,战斗到次日中午时分,敌人终因害怕被歼,在惨败中仓惶逃窜。我们胜利地保卫了白沙山战略要地。

今年是建国70周年，也是市委老领导夏征农同志诞辰115周年。每当我翻开家中珍藏的那套《辞海》，夏老传奇的人生经历、慈祥的面容就会浮现在我的眼前。

夏老是一位德高望重的革命老前辈。他于1926年入党，1927年参加“南昌起义”，是一位第一次国内革命战争时期参加革命的老干部。他也是一名新四军老战士，曾经历过“皖南事变”等重大历史事件。新中国成立后他担任党的高级领导干部。在漫长的革命生涯中，夏老不愧为实事求是的楷模，坚持真理的典范，他铁骨铮铮，为党和人民的事业作出了重大贡献，受到后人称颂。

夏老也是一位充满传奇色彩的长寿老人。上世纪30年代，他是“左联”最为活跃的战士和后期领导人之一。建国后，夏老担任山东省委副书记，因反“右”不力被“调任”农村当一名公社书记。

1962年，被重新起用的夏老担任中共华东局宣传部部长。“文革”发生后，夏老成为上海第一个被罢免的高级干部。“文革”结束

半是战士半书生 一行政治一行诗

□ 方孔嘉



后，夏老先后担任复旦大学党委第一书记、中共上海市委书记等职。但他任职最久的职务还是权威辞书《辞海》的主编。1978年起他担任《辞海》主编，2002年，百岁老人夏老主持编纂《大辞海》，成为世界上最年长的大型辞书主编。

“半是战士半书生，一行政治一行诗”，这是夏老晚年对自己人生的高度概括。

由于工作关系，我与夏老有过多接触，有机会聆听他的教诲。每次见到他，他总是勉励我们谦虚谨慎，好好学习，努力工作。2009年10月，夏老家人将夏老生前主持编纂的最新版一套

《辞海》送给我，留作纪念。当我翻开《辞海》，如同进入浩瀚的知识海洋，它深深吸引了我。

新版《辞海》一套5本，是极具权威的大型综合性辞书。它以字带词，集字典、语文词典和百科词典主要功能于一体，并配有大量彩图，释文简明扼要，准确可靠。

我特别注意到新版《辞海》贴近时代的新发展，反映了新中国成立六十年来，

特别是改革开放三十年的新事物、新知识、新成果、新理念。如：关于党的指导思想和党建理论、关于市场经济和社会主义市场经济的知识、关于管理学的最新理论和现代科学技术的前沿动态等等，因而受到读者广泛欢迎。

我记得，每当自己在学习、工作中碰到难题，我常常会从《辞海》中寻找答案，从《辞海》中获取精神营养、文化知识，《辞海》是我的好伙伴，是我的良师益友。

看到它，夏老长者的风范、战士的信仰、豁达的胸怀、严谨的学风，时时激励我要活到老、学到老。

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。

本栏目继续刊登他们的发言稿，供大家阅读与交流。



倾心服务老干部 甘于平凡作奉献

□ 项 雯

著名作家魏巍曾写过这样一句话：“在我们的时代里，任何平凡的工作，都具有不平凡的意义。”

我是一名普通的老干部工作者，从走上岗位的那一天起，我就下定决心：要用真心呵护初心、用细心换取暖心、用创新收获称心，在平凡的岗位上实现自我价值的升华。

以真心呵护老干部初心

“2011年，是我第六次向党提出申请、递交入党申请书。当年的4月8日，局离退休党支部通过了我的入党申请，了却了我62年心愿。之后，我居住的社区党组织还为我送来了喜报，给我佩戴了大红花。当时，我激动得举双手高呼‘共产党万岁！’”这是我市离休干部李森同志入党故事里的一段话，他加入中国共产党时已是耄耋之年。

看到这个故事，是我刚入职老干部局不久。那天，浏览局门户网站信息，我无意中发现了一个名为“我的入党故事”栏目，出于好奇，我读完了栏目中所有故事，一段段真实的入党故事、一幅幅感人的入党画面、

一句句真情的入党告白，让我清晰地感受到老同志们上交入党志愿书时的虔诚和忠心，体会到他们面对党旗宣誓时的光荣和自豪！

回想我入职的第一天，领导告诉我，咱们老干部局不仅要服务离休干部，还要做好离退休干部的党建工作。当时，我还心存疑惑：老干部们奋斗了一生，退下来后可以好好休息、颐养天年了，参加组织生活会不会成为他们负担？直到看到这些入党故事，我终于明白了：党对于这些离退休干部们来说，是一种神圣的信仰！参加组织生活对于他们来说，哪里是负担？分明是一种身份的肯定、荣誉的象征、责任的驱使！作为一名老干部工作者，我有义务维护他们的这种身份、荣誉和责任！维护他们忠心跟党走，砥砺前行再扬帆的初心！

以细心换取老干部暖心

去年一个偶然机会，我陪成都市老干部局的小陈走访慰问来沪安置的老干部们。谁知在去离休干部丁老家的路上，车堵得水泄不通。等我们赶到时，只见他和老伴早已在

小区门口等我们了。那天秋风瑟瑟、天气寒冷。车刚停稳丁老就迎上前来，紧紧握住我们的手，连声感谢。我握着丁老那冰凉的双手，心疼地说：“您老在家里等我们就好啦，何必出来迎呢！”老人家笑着说：“你们代表党组织给我们送来关怀，我们很感激啊！”

进门落座后，我们陪丁老聊天。老人家很开心：“感谢组织没有忘记我。”小陈说：“以后我们每年都会来看望您的！”我说：“是啊，我们上海市也是这样，以后每年都会走访慰问易地安置的离休干部，现在国家对老干部工作很重视，你们可是国家的‘宝贵财富’啊！”老人家开心地说，“我虽然是来沪安置的，但区老干部局对我一直很关心，生活上照顾得很好。尽管我一大把年纪了，还能为社会发挥点余热。去年我参加宣讲团，给青少年讲红色故事，这方面我可擅长呢！”

“看到您过得好，我们就放心啦！”小陈自豪地跟我介绍丁老，“他可是参加过抗日战争的大英雄呢！”老人家说：“我十六岁就参加革命，在上海开展学生抗日救亡运动，当时的斗争环境十分艰苦。后来我又跟战友们一起冲到抗战最前线，好几次差点死在战场上。新中国成立后，我和几位战友一起到成都参加建设工作。”

接着，丁老又兴致勃勃地问起了几位老战友的情况。当得知某位老战友已于去年过世后，他的表情立刻黯淡下来，现场一片沉默。我心里也不是滋味，真切地体会到，老干部工作真是“等不起、坐不住、慢不得”啊！

时间过得很快，因还要去看望其他老干部，我们聊了一会儿便匆匆告辞。这时我分明看到丁老眼里不舍的泪光，他和老伴把我们送到门口。走出很远，我回头还能看到老人家频频招手的身影。尊老敬老本就是中华民族的传统美德，更何况这些在我国革命、建设、改革时期做出重要贡献的老干部们啊！没有他们，就没有我们今天的美好生活，而我们老干部工作者要做的，就是细心

照顾他们，让他们安享晚年。

以创新收获老干部称心

“现在科技发展快哦，你看，长宁区老干部局给我佩戴了这个叫孝信通的东西，老赞了！”隔壁的朱阿姨把手腕上的挂件拿给我看，“这东西有‘一拽报警’功能，如果有什么意外，我只要轻轻一拽，我女儿就会收到求救信息。”老人家乐呵呵地给我演示，“它还有个功能叫健康云监测，有了这东西，我女儿就能随时掌握我的健康状态，真的很贴心呢！”

我不由感叹：“看来要想服务好老干部，光用传统方式并不够，还得与时俱进，多研究新方法。”回局后，我向领导提到这个“孝信通”，并汇报了自己的想法。领导非常赞同，语重心长地对我说：“小项，确实是这样，年轻人一定要多学习、多创新！咱老干部局的同志思想可不能‘老’啊！”

“咱老干部局的同志思想可不能‘老’啊！”时至今日，这句话一直牢牢记在我心里。我想，所谓思想不“老”，就是要不断创新、勇于开拓，不墨守成规、故步自封。今年我们在设计开发“上海老干部APP”时，就将创新理念融入到了系统的方方面面。

离退休干部居住点分布广，为了能让他们在一起过组织生活，软件开设了“网上党支部”板块；为了更精准地服务老干部，系统创建了离退休干部信息库。

虽然APP建设过程很艰辛，但每当我向老同志们推广APP时，看到他们兴奋地拿起手机下载，饶有兴趣地询问使用方法，惊喜地叫出网上支部中熟悉的名字，热心地向我提出软件改进意见。我发现，老干部们虽然人老了，但仍然强烈地渴望接触新事物，积极融入新时代……

我很荣幸能把老干部工作作为自己的事业，并为之奋斗。在平凡的岗位上，我将饱含感恩之心，心怀敬爱之情，努力做好新时代的老干部工作！



相聚青松城 真情暖桑榆

□ 马晓锋

之前虽然有近20年的工作经历，但是在老干部工作方面我是一个新兵。活动中心的领导非常重视对新进老干部系统员工的培养和教育，一开始就让我参与到了一些重要工作中，使我有机会快速了解青松城以及与老干部工作相关的内容。我在青松城这十个月左右时间里耳闻目睹，一个个故事既感人又暖心。

我们的老同志可敬可爱

不久前，为了宣传青松城垃圾分类工作开展情况，需要配几张照片，经过与服务部门的探讨，需要老同志友情配合，展示他们平时践行垃圾分类的情景。老同志知道后，都积极参与，他们不顾自己白发苍苍、行动不便，也不在乎自己曾经身居高位，反而兴致勃勃地跟着

几个小青年在青松城里上下奔走，在不同的场景里听从小青年的指挥，像可爱的小朋友一样，不断地配合着拍摄。在我们分外感谢他们热情参与的同时，老同志们由衷地说，垃圾分类是习总书记倡导的新时尚，青松城又是我们老同志自己的家，我们都有责任让它变得更加舒心、更加美丽。老同志们的身体力行，为青松城宣传引导大家践行垃圾分类工作增添了不少亮点。

平时，许多老同志积极参加青松城的各项正能量活动，说体会、谈感想，与我们分享老一辈的丰功伟绩和成长经历。宓老就是其中的一位，他退休以后经常来青松城，只要城里有活动需要他参加、需要他发言，他二话不说热情参与。平时，他

还经常撰写文章，赞扬老教授、老专家们的生平事迹，成长中的艰苦磨难，取得的累累硕果，并在九三学社的各级网站等媒体上发表，激励着青年人成长成才，时刻传递着正能量。

其实，在青松城像宓老这样的老同志还有许多，他们正如习总书记所说的，老干部“经过风雨、见过世面、受过考验、作过贡献，是一个优势突出、作用明显、值得尊敬的特殊群体”，“是一个可以从中汲取智慧和力量的宝库”。

我们的服务人员用心用情

老同志们的可敬可爱，让活动中心的每一位干部员工更加感受到了服务好老干部的义不容辞，作为与老同志直接接触的服务人员，他们更是用心用情地努力着。

在青松城活动的不少老同志年事已高，身体有时会有突发情况。一次，一位平时看起来身体还不错的老同志要急着上厕所，就把包寄放在服务台。可过去了十几分钟还没有来拿，机警的服务人员马上意识到可能出现状况，迅速冲进厕所前去查看，果然发现这位老同志神情恍惚、口角歪斜。于是，服务人员争分夺秒联系医务人员，并拨打120送医院治疗。好在用心的服务人员能及早发现，这位老同志经过治疗后恢复得比较好，又愉快地回到青松城参加活动。

有些老同志的生理机能逐步减退，经常会出现失禁的情况。前不久，有位老同志，一早来到青松城参加活动，失禁后本人却毫不知情，好在我们的服务人员及时发现了，马上带他到隐蔽的空间，迅速帮他清洗干净，又用毯子帮他裹好防止着凉，并通知家里人赶紧带干净衣服过来更换。服务人员不怕脏、不怕臭，又充分照顾到老同志的心理感受和尊严，深受家属及老同志赞扬。

类似以上的故事，在青松城里每天都发生着，我们的服务人员天天都尽心尽职，时刻注意每位老同志每天的精神状态和身

体状况，以便出现情况可以迅速处理，保障他们的安全，解决他们的困难。

我们的为老服务精准精细

在青松城，能为老同志提供近30服务项目，基本可以满足老同志们的日常需求。刚来时，我都为此震惊，感觉就活脱脱一个大型老年游乐城嘛。但老干部活动中心整个团队并没有安于现状，而且是积极作为，努力拓展新的服务项目，切实贯彻落实李强书记调研时提出的工作要求。

针对老同志身体上随时可能出现问题的情况，活动中心积极与博爱医院进行合作，合作两年来，每天提供150人次左右的健康医疗服务，配备专业急救医生来为老同志的安全保驾护航。在一次中午休息时间，我们的安全员在巡逻时，发现一位老同志身体出现突发情况，迅速通知专业医生，在医生的精准诊断下，采取紧急措施，并迅速送往医院，挽救了老同志的生命，事后老同志和家属还送来了锦旗表示感谢。

市局与上海图书馆合作共建签约以后，活动中心抓紧落实，促成了“上海图书馆—青松城服务点”项目的落地实施。这个项目的实施，实现了为

老同志办理一张“读者证”，为阅览室增加一批图书，为视听室配送一批视听资料，新建了一间听书室等“四个一”的为老服务内容。老同志对这“四个一”的服务内容拍手称赞，在第一天就办理了近300张“读者证”，阅览室的图书还会根据老同志的建议定期更换，更适合老同志的精神文化需求。

市局与中国联通上海分公司合作签约以后，活动中心又积极与联通公司对接，希望利用信息技术，为老干部送上数字化的文化体验，在视线盲区营造更加安全的活动环境。

一件件小事，一项项服务，体现了青松城人认真贯彻落实习总书记提出的“贵在精准，重在精准，成败之举在于精准”的真实写照。当然，难免有不足和缺陷，但活动中心全体人员不气馁、不抱怨，一步一个脚印，走得坚定而踏实。

“满腔赤诚献夕阳，一片真情暖桑榆”，十个月左右的老干部工作，让我深深感受到了，青松城人正以坐不住、慢不得、等不起的紧迫感，用心用情投入到为老服务工作中，努力将青松城打造成为老干部们的“城中之城，家外之家”。

浦东新区曹路镇直一、联合、新星等村组自2004年9月28日起,相继成立了老干部、老党员护村队。15年来,护村队风雨无阻,坚持为村民、特别是少年儿童保一方平安,被群众赞誉为家门口不穿制服的“义务协警”。

当好义务协警,呵护学生安全。

联合村有一所民办幼儿园,每天早上有300多个孩子穿越公路,险象环生。护村队老同志主动守在公路两旁,搀扶孩子安全通过公路。今年7月8日上午10点,曹路镇联合村第一次中小学生暑期活动已经结束,但还有10个外来务工人员的孩子迟迟没有家长把他们接回家。正在担任治安巡逻的2位护村队员知道后,火速赶到活动室,冒雨逐一将孩子护送到家。

当好“第三只眼”,消除安全隐患。

近年来,村里几条河道经过整治后河面清澈,暑期有些孩子见父母上班了,就擅自下河戏水游泳。护村队老党员上门向家长发放禁止儿童下水的告知书,并在河道边竖立警示标牌,还佩戴红袖章在河道边巡视,一旦发现儿童下水,立即劝阻,并及时与家长联系。前不久,某村一家出租房中,几个小孩在液化气灶具上玩烧烤,幸亏被

护村队员进门巡查时发现,才未酿成火灾事故。

构建防盗网,确保财产安全。

每天,护村队队员们间隔2小时就要绕全村各个死角巡逻一遍。学生放假在家,为不法之徒入室作案提



供了可乘之机。孩子在屋外玩耍,房门敞开,曾发生多起流窜小偷入室盗窃事件。护村队加强对出租房的四周巡逻,使小偷没机会下手,避免了偷盗的发生。

贴心护工队伍,关爱独居老人。

护村队关爱独居老人,

成为一支义务的贴心护工队伍。92岁的陈云根,双目失明又耳聋,子女在市区。有一次,护村队队员敲了数次门后,老人没有回应,队员立即打电话给老人的子女。原来老人已经病倒在家,护村队第一时间发现,并将突发心脏病的老人送进医院抢救,挽救了他的生命。

老干部、老党员组成的护村队为何能坚持15年义务保护村民安全,成功的“秘诀”在哪里?

一是领导干部的重视。虽然村干部相继换了五届,但每届的“一把手”上任,都将护村队列入本村的一项重点工作紧抓不放。二是工作制度的完善。护村队制定了一套接地气的组织管理考核制度。值勤制度:护村队每天有2名老同志上岗,每星期一次,全队共配备14名,1名机动。巡逻制度:规定巡逻路线,上下午做到巡视区域不重复、无死角。台账制度:护村队有一本巡逻记录本,队长对每天的巡逻情况进行检查,做到巡逻365天无休。四是培训制度。护村队老党员与地区民警一起开展“自我防范”培训等。

15年来,先后有60名老干部、老党员参加了护村队。老同志们说:“我们要不忘初心,牢记使命,余热在社区生辉,尽一名老干部、老党员的责任。”

把握导向 提升活力

——《习近平用典》系列学习有感

□ 吴真丽

组织学习，是离退休党支部带领党员践行退休不褪色，退休不忘本的重要举措。为了坚持正能量导向，使“不忘初心、牢记使命”这个永恒主题在退休党员干部中扎根并不断传递，本年度，浦东人社局离退休干部第二党支部在区老干部局和区退管所的政策引领下，在局机关党委的领导下，以庆祝建党98周年和建国70周年为契机，建立并完善了党员学习日制度，重点开展了《习近平用典》系列学习，上半年，已学习了敬民篇、为政篇、立德篇中的有关典籍和习近平总书记的用典实录，在6月20日学习交流时，大家一致认为，学习《习近平用典》有助于提升党员干部的整体素质：

一是有利于进一步了解习近平总书记的治国理念和建党思想。就三个篇章中，我们清晰地看到了习近平总书记“亲民有真感情，爱民有真措施，利民有真成效”的宗旨意识；了解了“修身立德、为官清廉”的政治主张；明确了“信仰意识、公仆意识、自省意识、敬畏意识、法制意识、民主意识”是领导干部提升境界的根本所在……

二是有利于提升离退休党员干部的自身素养。通过对原典和释义的学习，不仅能从优秀的传统文化中汲取养分，更重要的是从古典文学思想中寻找到积淀着中华民族最深层的精神追求和中华民族独特的精神标识。学习交流中，大家对“曰清、曰慎、曰勤”的当官之法等典故有了深层次的理解，并结合“不忘初心，牢记使命，就当前形势下强

调从严治党的重要性和必要性”开展了讨论。党员戴继忠从“党的建设和中国特色社会主义建设的需要、解决党内问题的需要、践行党的宗旨的需要”等进行了详细阐述，并从“抓组织、抓队伍、抓反腐”等方面提出了从严治党的借鉴性举措。通过学习，大家从古代典籍、经典名句中汲取正能量，结合实际，有力地抨击了当前党内存在的问题，把从严治党的重要性和必要性分析得非常透彻。

三是有利于提高党员干部的学习兴趣。大家认为，这种学习，既是一种文化积累，又是一种政治熏陶；既是对文化宝库的欣赏，又是对经典名句的传承；既符合党员干部的学习需求，又达到了统一思想的组织意图。为此，学习日的出勤率较高，党员张胜武身患脑梗、骨折等多种疾病，行动不便，他主动索取资料在家自学，4月20日，他要求儿子开车送他到学习现场，坐着轮椅由妻子陪同参加学习交流。

《习近平用典》的篇头语说得好，中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。习近平总书记善于用典，赋予优秀传统文化鲜活的当代价值和意义。本支部有党员33名，都是在正科级以上领导岗位上退休，年长的93岁，最小的61岁，虽然年龄层次差异较大，但传递正能量、把中华优秀传统文化不断传承下去的意志是一样的。把握导向，提升活力，就从学习《习近平用典》开始。



舌尖上的变化

□ 萧 毅



衣食住行是民生的基本需要和重要标志。建国后,人民生活水平不断提高,衣食住行条件有了很大的改善。饮食习惯和口味,随着时代的变迁和环境的变化,也在不断地变化。

小时候,每顿都能吃上米饭,填饱肚子就心满意足了。1969年下乡后,由于农村生活条件较差,都是吃地瓜干米饭和一些蔬菜等,很少有荤腥。记得刚入伍时,东北地区的生活条件较艰苦,平时部队都是吃高粱和大米掺和的二合米饭,每人只能分到一碗蔬菜,只有星期天和节假日才能吃上大米饭和鱼肉。1975年初回上海,当时上海的粮油和生活日用品供应都要使用票证,年货也要凭票供应,还要排队购买。改革开放后,市场供应日益充足,食物品种日益丰富,平时各种荤素菜都有,味道也更好了。

1986年我回部队探望,连队的伙食已有了很大改善,有粉条烧肉、白菜炒肉和鱼等,米饭管够。老战友欢聚,蒜苗烧肉、油炸鱼、鸡丁和炒鸡蛋等,美美地吃了一顿。1992年回访下乡村镇,农民的生活也越来越好了,到父老乡亲家串门,每家每顿都有鸡鸭鱼肉蛋;朋友请客吃饭,饭桌上还有黄鱼、白蟹(梭子蟹)和对虾等海鲜,大饱口福。

进入新世纪,我国人民的生活越来越好,人们喜欢品尝美食小吃和美味佳肴等,聚餐时饭桌上海参、鲍鱼、鱼翅和明虾等生猛海鲜和珍贵食品屡见不鲜。新中国成立70年以来,人们舌尖上的巨大变化,充分体现了我国经济和民生等方面的深刻变革。

快快跟上新时尚

□ 施 楞

这几天跟每个上海人有关的最新时尚是什么?大家都知道是垃圾分类。

为什么垃圾分类会成为新时尚?

因为据统计,我国三分之二的城市已经面临“垃圾围城”的窘境,而随着人民生活水平的提高,垃圾产生量也水涨船高,但只要愿意动脑动手,分清类别,就能化敌为友,变废为宝。

垃圾分类是为了节约土地,减少污染,变废为宝。为了保护环境,保护地球,保护人类的健康,为了我们的子孙后代还能有个干净的能让人类继续生存下去的地球,我们必须改变倒垃圾的老习惯,学会垃圾分类的新方法,养成垃圾分类的新习惯,适应垃圾分类的新时尚。

让我们高兴的是,《上海市生活垃圾管理条例》正式实施的第一天,绝大多数的上海人和单位都赶上了新时尚,自觉正确地进行垃圾分类,有关监管部门给出了“及格”的评分结果,这是一个良好的开端。但媒体同时报道,这一天,上海共出动执法人员3600人次,检查各类单位4216家,一共教育劝阻相对人881起,责令现场或者限期整改623起,并开出了首张罚单。

我们每个人是垃圾制造者,又必将是垃圾的受害者,我们不愿意眼睁睁地看着垃圾山吞噬资源和污染环境,不愿意因为图暂时的省事省力而贻害自己,更不愿意让我们的子孙后代来承受垃圾不分类的严重后果。

垃圾分类,功在当代,利在千秋,人人赶上新时尚,垃圾分类我践行。让上海的天更蓝,水更清,地更绿,空气更优;让我们的祖国更美丽,更强大;让我们老百姓的生活更舒适,更富足,更幸福!



网络空间天朗气清迫在眉睫

□ 盛沛林

当前，我国信息化发展正在形成自己的优势，5G、人工智能、物联网等前沿领域的应用已经渗透人们的生活，信息化发展的历史机遇已经到来。截至2018年，我国网民规模超过八亿人，而八亿网民中超过五分之一的年龄在20岁以下，不足10岁的网民约有2900万，互联网内容正在越来越深刻地影响着所有人，尤其是“网生代”“拇指族”的精神面貌，培育积极健康，向上向善的网络文化，对于全体公民，尤其对于“拔节孕穗期”的青少年更是迫在眉睫。

当今的网络舆论场，已经成为信息传播的集散地，话语碰撞的大擂台，微博、微信、客户端以及网络直播平台、问答社区等新的媒体形态层出不穷，其自发性、突发性、公开性、多元性、冲突性、匿名性、无界性、难控性等特点，导致国际与国内、线上与线下，虚拟与现实、体制外与体制内的界限愈加模糊，成为舆论热点的重要策源地。由此，网络催生出了一群“键盘侠”，他们之中有些人在网上煽风点火、推波助澜、浑水摸鱼；有些人出于不良动机或私欲发泄而胡言乱语、信口雌黄；还有一些人因心态失衡而造谣生事，恶毒攻击。

习近平总书记说：“做好网上舆论工作是一项长期任务，要创新改进网上宣传，运用网络传播规律，弘扬主旋律，激发正能量，大力培育和践行社会主义核心价值观”。新形势下提高对网络舆论的引导能力，必须做大做强网络主流意识形态和核心价值观传播，积极开展网上舆论引导，抢占

网上舆论阵地制高点，把握网上舆论主动权、主导权。要进一步完善网上舆情发现、研判、处置、回应机制，做到网上舆论的热点在哪里，舆论引导就跟进到哪里。要提高对网上信息的分析研判能力，有理有利有节地开展网上舆论筛选。对重大突发事件和网络舆情热点，要第一时间发布权威消息，最大限度地遏制不良信息、虚假信息、网络谣言的传播。

依法构建良好网络秩序，坚决遏制违法有害信息网上传播。当前，互联网环境存在的种种乱象和弊端时有出现，必须依法坚决遏制，严加打击，认真清理。

网络谣言传播迅速，辐射广泛，极易形成负面舆论热点，对社会和谐稳定造成不良影响。“真相还来不及穿上靴子，谎言已经绕地球一圈”，如不及时揭露，就会成为社会公害。网上诈骗也十分猖獗，严重损害党和政府的公信力、权威性，使人民群众蒙受巨大的经济损失和精神痛苦，为人民群众所深恶痛绝。网络淫秽色情污染社会环境，败坏社会风气，危害未成年人身心健康。针对上述情况，必须强化依法依规治理网络空间，推动依法管网、依法办网、依法上网，确保互联网在法治轨道上健康运行，提高网络综合治理能力，形成党委领导、政府管理、企业履责、社会监督、网民自律等多主体参与，经济、法律、技术等多种手段相结合的综合治网格局。加强网络伦理、网络文明的建设，营造健康网络生态，使我们的网络空间天朗气清。



浅谈家风

□ 张利林



家风家训，是不同时代塑造伦理道德的社会基因。很长一段时间以来，家规、家训、家风等这一中华优秀传统文化一度被淡忘，然而，几乎每个中国人生来就或多或少受到传统家风的影响与制约。正是这些看似平常简单、实则蕴含深刻道理的家风家训，给我们带来温馨、安全、抚慰和支撑，也带来保家卫国的责任和使命。

只有家风好，社会风气才能正。延续和发扬“家风文化”，是当下践行社会主义核心价值观的重要举措。父母是孩子的第一任教师，并且是最直接的老师。因此，一个人从小行为举止的养成，家庭环境的熏陶和影响，至关重要。

每个家庭都有自己的家风。我父亲是贫苦农民出身，没有太多的理论，但他的言传身教给我留下了宝贵的财富，成为我成长路上的座右铭。比如，父亲用自己独特的言行教育我们要热爱大自然，尊重人民群众。记得有一次，我随父亲种树劳动，靠在树干上休息时，随手摘下了小树上的几片树叶，父亲见到了，不说话，他轻轻扯扯我的头发，说痛不痛，我说痛，他说，你把树叶摘了，树叶会痛，只是它不会说话。这事对我印象

极深，以后，我对大自然中的动物、植物都非常尊重爱护，懂得了尊重自然，爱护生命，实质上就是保护人类自己的深刻道理。现在，我闲暇时也会种种花草，这就是父亲从小把我培养起来的。

父亲是个军人，戎马一生，在战场上他叱咤风云，在平时生活中，他又是个严父。勇于承担责任，承认错误，老老实实做人，这是父亲对我的刻骨铭心、影响我一生的家教之风。在家庭生活中，只要他自己做错了事，他都会当着我们的面承认。对我们子女也更是这样，做错了事，就要当面勇于承认错误。开始时，我们会不好意思，脸憋得通红，时间长了，也就习惯了，就感觉一旦承认自己的错误后，好像整个人就轻松了，有一种放下包袱，轻装前进的感觉。父亲最讨厌那种说假话、说谎话的人，厌恶那种吹牛拍马的人。他要我们放下高干子弟的架子，低调做人，不要在人面前有干部子弟的优越感。要多和劳动人民、基层的同志交朋友，要求我们做事踏实认真，做人实实在在。在我工作的40多年中，我基本上是遵守着父亲对我们的教育，结交了许多出身贫寒的战友、同事。每当我在个人遇到困难时，总有许多同事、朋友向我伸出援助之手，帮助我渡过难关，每当我在工作中遇到坎坷时，总是想到父亲的教诲，坚定自己的信念，最终努力完成自己的工作。

家是最小国，国是千万家。家风的形成，无关贫富，只管德行。从古到今，许多卓尔不群的领导人物，无不与良好的家庭氛围和父母的言传身教息息相关。孟子思想形成，与“孟母三迁”不无关系；岳飞的精忠报国，同“岳母刺字”教诲有着因果关系。历史的经验告诉我们，治国平天下，必须从家教做起。闭门静思，扪心自问，一直以来我真的很感激父亲儿时对我们子女的严格教育和以身作则，他让我在做人、做事的一生中体会到坦荡做人、平安人生的人生哲理。



家有 “好女儿”

□ 李荣光



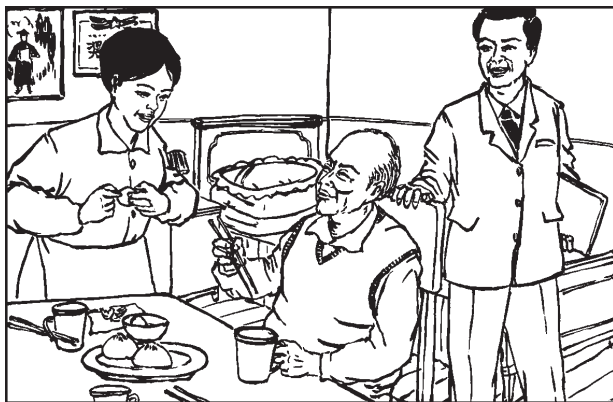
1、家住虹口区曲阳路街道的离休干部叶云清,今年95岁,大家都亲切地称呼他为叶老。叶老多年来和儿子一家生活在一起。



2、叶老的老伴在1991年因病去世,儿子和媳妇担心叶老孤单又担心他老人家的生活起居无人照料,于是就搬来和父亲一起居住,这一住就是19年。



3、早些时候,儿子和媳妇还未退休,请了住家保姆,但是叶老不满意,情绪上有些不开心。细心的儿媳陈萍察觉到了这些细节,说:“老爸,你如果不喜欢,我们就不请保姆阿姨,还是让我来好好服侍你、照顾你吧!”



4、于是说到做到,从那天开始她每天的首要任务就是照顾老人,而且还把工作、生活处理得井井有条。这一照顾就是十几年,儿媳陈萍默默地为这个家任劳任怨地奉献着,毫无半句怨言。



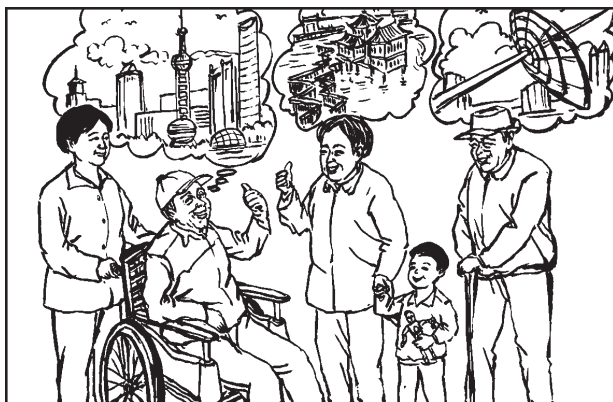
5、2005年为了能全心全意地照顾老人，她还是和单位里协商办理了提前退休手续。单位领导只能十分不舍地让她回家了。



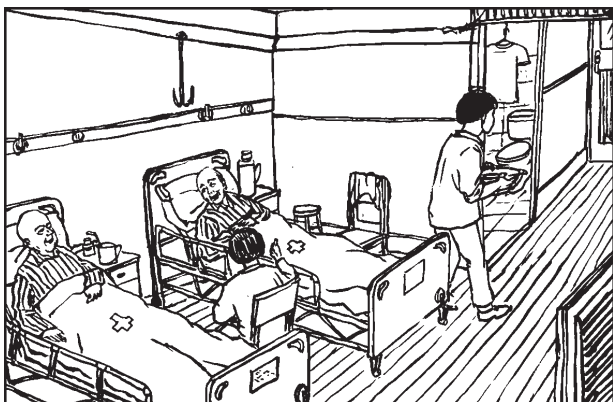
6、为了排遣叶老无法正常阅读报刊杂志的寂寞，陈萍每天早上都会挤出时间同他讲讲外面的奇闻逸事和报纸上所刊登的国内外重大新闻。



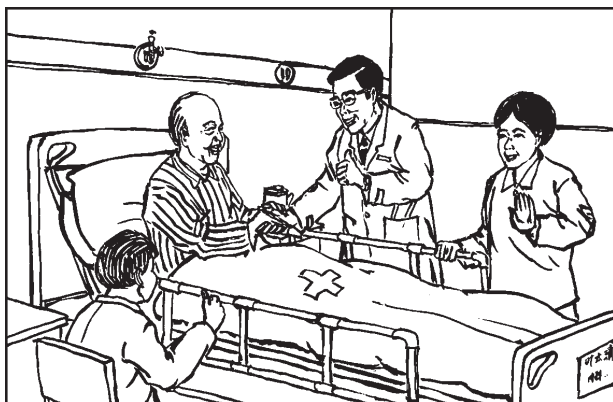
7、考虑到叶老来回走动可能会造成的不必要磕碰，陈萍每一天都会把精心搭配好且营养均衡的饭菜端到老爷子的面前。



8、陈萍还不忘在精神上也给予老人更多的关怀，每逢双休日里只要有空她都会带上叶老一起出去走走逛逛看看风景。



9、近期，叶老手术住院了，儿媳又没日没夜地陪护在身边。同室的病友及家属都认为她是老人的女儿，叶老自豪地对病友们说：“她是我的儿媳妇，也是我的女儿！”



10、医院里的医生和病房里的病友们纷纷夸赞老爷子福气好，能有这么孝顺的如女儿般的儿媳在身边照顾着。每当听到别人的称赞时，陈萍总是说：“我只是在尽子女应尽的职责”。



离退休后生活依然精彩

——记市检察院老党员的初心故事

□ 周东阳 李 恒

离退休后的生活如何度过？在市检察院老干部活动中心，活跃着一批老共产党员，他们在这里学知识、学文化、享娱乐、过组织生活、参加支部活动；踏进社区，积极参加公益组织、关心下一代成长、参与治安巡查、为基层组织上党课，发挥着余热；回归家庭，在家里把持家务、照顾老小、讲家风家训、弘扬优良传统。虽离开工作岗位，但他们不忘初心，离退休后生活依然丰富多彩，精彩纷呈。在建国70周年之际，让我们来一起分享他们“悟初心、守初心、践初心”的精彩故事和生活片段。

社区里的阳光人

退休前的陈玉琴在机关纪检部门任职，2009年退休后，她不仅承担起要照顾家庭和90高龄的老母，还在社区担任一个“新职位”——楼组长。平时，她不仅与居委会保持密切联络，还架起了居民与居委会、业委会之间的沟通桥梁。针对小区外来人口多，群租现象和治安突出等问题，带领志愿者挨家挨户清查摸底，多次发现群租现象，及时向居委会报告，在派出所协助下，通过清理整治，乱象得到遏制。居民们看见她总感觉生活特别安稳踏实，称她是小区“阳光人”。

孙益山退休前是机关里一名检察官，居住在普陀区曹阳街道，今年85岁了。25年来，他没有在家含饴弄孙、颐养天年，而是一头扎在社区人民调解工作中，奔波在街道20多个居委会里，用己所长，为群众化解



（孙益山在调解中）

矛盾纠纷达1000多件，涉及家庭婚姻、财产继承、损害赔偿、邻里纠纷等各类矛盾。他用自己的丰富经验和扎实的法律功底，为居民释疑解法，共主持人民调解庭100多次，所制作的人民调解书，当事人没有一件事事后反悔。调解结束后，他还编辑许多典型案例，10多个案例被普陀区收录入普法教材读本。

老党员的贴心人

支部是党组织的基石，它需要有一批党员在里面勤奋工作，无私奉献，把党支部建设成坚强的战斗堡垒。徐茂兴和陆浚成退休前曾都在机关里担任过部门党支部书记，均被评为市优秀党务工作者。退休后又分别担任支部书记。他们深入到每个党员家庭，了解情况，不断改进工作作风，把握支部工作的热点和难点。注意加强与党员的互动联系，建立了电话、微信、邮件等联络渠道。



(倪维尧在家里备课)

创建了党支部活动平台和学习阵地,丰富了组织生活的内涵。周余贤是一位参加过抗美援朝战争的老兵,今年84岁。退休前在部门里任正职,退休后担任党支部书记。每逢党员遇到生病住院、家里发生变故,都及时去探望,送上组织的关怀和温暖。经历过战争洗礼的他,更加珍惜今天的幸福生活,一有机会就为党员和青年人讲优良传统,讲战斗故事,传递一名党员的责任、权利和义务。

顾海林退休前是原反贪局的副局长,退休后担任支部书记。他坚持每天收看中央主流媒体新闻,每次开支部大会,都要为大家介绍近期国际国内形势,正确解读中央的方针和政策。在一次主题教育会上,他以《退休后不能忘记自己是名共产党员》为题,结合实际解读“不忘初心、牢记使命”的深刻内涵和时代要求,受到大家的称赞。他平时还利用微信群宣传党的政策,宣传好人好事,教大家识别“低级红、高级黑”,抵制不实、不正的信息,充分发挥正能量作用。陈学莉退休后在一个支部里任副书记。平时带领大家积极参加文化养老活动,不仅学会了打桌球,懂得茶道,还参加声乐、摄影等培训班。积极参加所在社区的公益活动,配合街道、居委会开展一系列普法、治安、文娱活动。她在家庭里是一位贤妻良母,把家中事务安排得井井有条,对子女悉心培养,严格管教,上进成才,多次被社区评为“五好家庭”。

下一代的引路人

离休干部齐光明今年87岁了。1948年他随部队南下,参加过横渡长江和解放上海等战役。离休后把全部的时间精力用在“关心下一代”工作上。他参加了区里的“五老”宣讲团,每年寒暑假都为社区中小學生宣讲理想信念、革命传统和民族精神,与同学们“新老结对”,开展读书竞赛活动。近年来,根据自己的亲身经历撰写了回忆录《难忘的岁月》;还发表了“纪念上海解放,发扬革命传统”等多篇文章,被所在区评为“关心下一代”先进工作者、天山社区“书香家庭”等荣誉。倪维尧今年86岁了,离休前在市检察院和市人大担任领导职务。离休后,他就到所在街道和社区参加党组织活动。10多年来一直任中山居委离休干部学习小组长,每季度都组织离休干部开展政治学习,从十八大、十九大精神到学习习近平新时代中国特色社会主义思想,由浅入深,坚持先学后传,再深入辅导。街道党工委、办事处还经常邀请他参加对青年干部带教工作,聘请他为街道团支部书记的带教老师。他还主动购买了《钢铁是怎样炼成的》等书籍,亲手抄写赠言和签名,赠予青年干部。

余源浩今年88岁,离休前是市检察院党组副书记、副检察长。离休后,他虽然身患多种疾病,先后进行过8次手术,却没有被病魔吓倒。他一边加强对癌症病理知识的研究和医学专业知识的学习;一边根据病情,不断调整和改变自己生活和饮食习惯,与病魔展开顽强抗争,一次次地与死神擦肩而过。每次病情缓解后,他就抓紧间隙时间,自学摄影知识,还自编了《数码相机使用技巧》、《拍摄时突出主题的几种方法》、《相片后期制作实例》等学习教材,提供给大家参考。他还组织机关里的一批离退休摄影爱好者,到上海的街道里弄、工厂车间、农村田间地头;到陆家嘴的东方明珠、宝钢车间和世博园区等工地,用照片说话,记录历史瞬间,拍摄了一批高质量的摄影作品。

这些年来，每年到了国庆节这一天，都是我心潮起伏、思绪飞扬的时候，我总是情不自禁地回想起1949年10月1日我在北京天安门广场参加开国大典的难忘情景。

1925年，我出生在当时被日本侵占的宝岛台湾。年龄稍长些时，我随家人来到祖国大陆求学。解放战争期间，我在北平读大学，参加了反饥饿、反内战和声援台湾“2.28起义”的学生运动。不久我加入了地下党组织。1948年夏天我从大学毕业，向地下党组织提出，希望能到解放区去学习。经党组织批准，1948年，我赴石家庄的华北军政大学台湾队学习了1年多。台湾队是我们党培训台湾籍干部的一个单位，当时有100多名学员。1949年9月下旬，我随台湾队从石家庄乘火车来到了北京。

1949年9月30日晚上，我们台湾队的代表在第一届全国政协全体会议上，向毛主席、朱德总司令献上了锦旗。锦旗上写着“一定要解放台湾”这七个大字。新成立的全国政协从我们来的台湾队学员中推选产生了1名当时为最年轻的全国政协委员——田富达（高山族）。

1949年10月1日这一天，我无比幸福地参加了中华人民共和国的开国大典。记得当时的天安门还没有设置观礼台，我们台湾队的同志们是站立在东华表前的这个位置上。无论是仰望天安门城楼上的党和国家领导人或是观看庆祝共和国成立举行的阅兵式与游行队伍，这都是个最佳的位置。

1949年10月1日这一天，北京城天气晴朗，阳光灿烂。我这个来自台湾的青年人第一次见到了人民领袖毛泽东主席、朱德总司令、刘少奇、周恩来等我们党、军队和国家的领导人。我亲耳聆听了毛主席用响亮的声音向全世界庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”听到毛主席这气壮山河的庄严宣告，我和台湾队的同志们以及

汇聚在整个天安门广场上的人们眼含喜悦的泪水，大家激动万分地高呼：“中华人民共和国万岁！”“中国共产党万岁！”“毛主席万岁！”。

开国大典举行后的第二天，我们台湾队在北京长辛店的华北军大分校举行了毕业典礼，朱德总司令出席并与我们全体同志合了影。我拿到的是一张一寸黑白照片，至今仍珍藏着。

1949年12月，我所在的台湾队乘坐4天3夜的火车南下抵达上海。我和几个

同志分配到华东野战军第九兵团参加了解放台湾的准备工作。不久，因国际形势发生了变化，我作为1名中国人民志愿军战士赴朝参加抗美援朝战争，亲身经历了第二次战役、第五次战役。回国后我转业来到上海外贸系统工作了8年。这期间，曾多次借调到北京的中国国际贸易促进委员会从事外事翻译工作。作为一名译员，我于1955年、1956年和1957年连续3年的国庆节这一天，来到天安门广场的东观礼台，和首都军民一起参加了国庆典礼。

我参加了开国大典

□ 王 宏



开国大典喜讯传来

□ 廖振华

1949年9月，我当时所在的部队第四野战军十三兵团作为西路军，从湖北沙市渡江，经湖南常德，沿湖南苗族地区，直奔湘贵边境，切断白崇禧残余势力逃亡贵州的退路。10月1日，当我们的队伍正行军在湘西群山的途中，突然传来了“开国大典”的特大喜讯。行军中的队伍顿时沸腾起来了，群情振奋，“中华人民共和国万岁！”“中国共产党万岁！”“毛主席万岁！”“将革命进行到底！”此起彼伏的口号声，一浪高过一浪，响彻在行军队伍的上空。同志们忘记了长途行军的疲劳，士气更高了！劲头更足了！

我是十三兵团后勤宣传队的宣传员。我们宣传队担负着行军中的宣传鼓动工作，把开国大典的特大喜讯编成快板顺口溜，向行进中的队伍进行宣传，并写成小纸条，贴在战士的背包上、枪杆上。到达宿营地后，我们宣传队的同志，又不顾疲劳书写一张张喜报，张贴到解放地区的大街小巷，向群众宣传“开国大典”的特大喜讯。

在“开国大典”特大喜讯的鼓舞下，我军只用了33天时间，“衡宝战役”便胜利结束了。根据上级命令，我们部队便在湖南安江（今黔江）就地休整，做好进军广西的充分准备，乘胜追击，全歼白崇禧残余势力于广西。

在安江的休整中，开国大典的特大喜讯，就自然地成为了我们充分做好进军广西一切准备工作的特大动员令。经过休整，我们宣传队的同志个个情绪饱满，人人斗志昂扬。在出发前的誓师大会上争先发言，表达决心，坚决完成进军

广西的任务“打到广西去，解放全中国”。

1949年11月16日，广西战役开始了，我们随兵团指挥机关从湖南安江出发，经洞口、武岗紧跟作战部队向前推进，部队进入黔桂边境的五岭山脉，这里高峰连绵，山坡险陡。在万古沉寂的山谷中，长满着草莽，林海山道被满绿苔苍茸，粗野的古藤，巨蟒大蛇般的盘缠在一起。山高、路险、雾大、雨多，人烟稀少、地贫粮缺，又是少数民族地区，语言又不通，我们每人背的米袋子渐渐的吃完了。为了节省粮食，每天只吃两餐饭，买不到菜，就用盐水下饭。

我们翻越最大的一座山，叫“雪峰山”，走了整整两天才翻过它。为此有同志编了一首打趣的顺口溜：“高高雪峰山，离天三尺三，人过须低头，马过要卸鞍。”在高山行军，有时艳阳高照，白云朵朵，我们在云雾中穿梭，好像神话故事里的天兵天将一样，腾云驾雾；有时秋意绵绵，道路泥泞，行走十分艰难。有的地方人迹罕至，根本没有道路，必须攀爬前行，前面同志的脚几乎要踩到后边同志的头了；有的小道一边是峭壁，一边是悬崖，有一匹驮着电台的军马，不慎摔下悬崖，连影子都看不到了。

我们宣传队的同志，每天要分成小组，随先头部队出发，沿途设立“宣传鼓动篷”，用歌唱和快板等形式，鼓舞部队士气。等到大部队经过后，我们才能尾随后卫部队一同继续前进。

11月22日，我军解放了桂林。

七十年有幸三次见到毛主席

□ 陈素珍

第一次见到毛主席，是1949年10月1日，我在北京参加开国大典。

1949年5月27日上海解放。不久，当时我所在的上棉十二厂地下党组织通知我，调我去中央团校第二期学习。到达团校，得到一个特大消息：我们全体师生将去北平参加开国大典！晚上又专门召开会议，宣布出发时间及准备工作，特别是宣布纪律。会后，同学们个个兴奋不已，按捺不住激动的心情，唱啊、跳啊、笑啊，大家都盼望这幸福时刻快快到来。

9月30日下午5点多，我们打好背包，整好队伍，一千多师生踏上去北平的列车。到了北平我们住在第八中学，以教室当寝室，以课桌当床铺，度过了难忘而又激动的不眠之夜。

10月1日，大家早早起身，带着干粮，以激动欢畅的心情，列队走向天安门广场。那天早晨是阴天，上午和中午还下了一点小雨，但下午放晴了，真是一个普天同庆、万民同庆的好日子。30万军民聚集在天安门广场上举行开国大典，人群和旗帜、彩绸、鲜花、灯饰，汇成了喜庆的锦绣海洋。

中央团校的队伍被安排在天安门广场最前排，面对着天安门城楼，我位于中央旗杆西侧靠旗杆很近，仰视旗杆似垂直角度，这可是最佳的位置呀！可以近距离地接触观看到领导我们从胜利走向胜利的革命领袖的音容笑貌！

下午3时，当毛主席和其他领导人在天安门城楼上出现时，天安门广场上密集的人群立刻沸腾起来，广场和城楼上爆发出如雷

如潮的掌声和欢呼声，30万人民目光一齐投向主席台，表现了对领袖的无限热爱，对新中国的无限热爱。中央人民政府秘书长林伯渠宣布开国典礼开始。在军乐队奏起了庄严雄壮的国歌——《义勇军进行曲》中，毛主席庄严宣告：中华人民共和国中央人民政府成立了！这洪亮的声音震撼了北京城，震撼了全中国，震撼了全世界。

第二次见毛主席是1950年4月26日，中央团校学习结束，在中南海怀仁堂举行毕业典礼。下午7时5分，毛主席和朱总司令在《东方红》军乐声中莅临，一阵阵排山倒海的掌声、口号声响彻云霄，整个会场被声音淹没。有的手拿着帽子挥舞，有的脱下上衣拿在手上挥舞，找不出东西的，只好用两只手臂不停地挥舞，同学们兴奋和喜悦之情难以言表。

第三次见毛主席是1957年青年团第三次全国代表大会。1957年1月，在青年团上海市第三次代表大会上，我当选出席青年团第三次全国代表大会代表。上海共选出代表40人。代表大会于5月15日正式开幕。毛泽东主席出席开幕式。5月25日大会闭幕。下午三时零五分至四时，毛主席在怀仁堂会见全体代表，并在中南海和全体代表合影。

我三次见到毛泽东主席，聆听毛主席教导，是我一生最大的荣幸。抚今追昔，白驹过隙，岁月如梭，时过境迁，那时年轻的我现已耄耋之年。作为老党员，白头虽老赤心在，伏枥仍存万里心。



“有钱不要省，有福不要等，有气不要忍，有病不要撑。”这四句顺口溜，不仅很有韵味，也很有意思。

有钱不要省。有钱不要省，并非提倡猛吃猛喝，奢侈浪费，而是从根本上转变生活观念和方式。不要老是循例那种“新三年旧三年，缝缝补补又三年”的观念，习惯于过那种苦行僧的生活。

有福不要等。健康就是福，快乐就是福，平安就是福。我们老年人在各自的岗位上劳作了几十年，辛苦了大半辈子，为社会作出了应有的贡献。

四句养生 顺口溜

□ 张呈富

到了该享福的时候，就得重新安排自己的生活，调整一下节奏，放松一下心绪。做自己喜好之事，干自己未竟之业，让有生之年过得更健康一些，更充实一些，更潇洒一些。

有气不要忍。这里说的“气”是指一种怨气，

一种窝囊气。气是百病之根，一个人在人际交往和社会生活中，难免要遇到一些不愉快、不顺心，肚子里憋着的闷气怎么办？很简单，一吐为快！或向老友发发牢骚，或向知己诉说“苦衷”，藉以祛祛火，消消气。

有病不要撑。人到老年，由于体能和免疫力的逐步下降，各种隐患和疾病便会趁机而入，侵袭肌体，此时的健康，已不由自主地进入多事之秋，这是不可抗拒的自然规律，故每个老人都要引起足够的重视，加强自我保健意识。

我已年过九旬，朋友们见我脸色红润，反应敏捷，问我用了哪些保养方法。我以三字作答：度、衡、恒。

“度”，就是适度，不要过度。人到老年，各种器官的功能发生“退行性变化”，这是自然规律，只能循规应对，不可违拗逞强。老子说，“知止不殆”。我把这四字奉为座右铭，身体力行，并做了一系列规定。如：“吃饭八成饱”；“黄酒限二两”；“晚上看电视不超过22点”；“阅读、写作、家务不过累”，“锻炼勿过度”等等，严格实行，自律自爱。

“衡”，包括三方面：膳

食平衡、动静平衡、内心平衡。我根据营养学和老年人的生理特点，摸索出了“五多五少”的饮食法：多吃菜少吃饭、多吃素少吃荤、多吃鱼少吃肉、多吃醋少吃盐、多吃绿色食品少（不）吃垃圾食品。多年实践下来，“三高”离我而去。

“恒”，就是持之以恒。某种健身方法经过实践，确

养生 “三字经”

□ 邹浩泉

证对自身健康有益，就要坚持下去。我中年时生过三种病：肺结核、游走性关节炎、腰椎间盘突出。治愈后，作为康复手段，我打太极拳，做健腰操。如今91岁，身无痼疾，写作、家务脑体双勤，离而不休，学而不厌。我从诗文中得到乐趣，也把这种乐趣送给别人。我中年时还经常感冒，一位邻居教我用冷水洗脸，我也坚持至今，如今感冒已多年不犯。此外，我还坚持每天早上提耳数十下，中午小睡半至一小时，晚上热水捂脚20分钟。这些简便易行的健身法，对我来说，能健康身心，延年益寿。



老有所聊益身心

□ 郁建民

退休后的我，乐观对待晚年人生，努力开创美好生活。我常走出家门和小区里的老人在一起海阔天空地聊天，谈古说今，上至天文地理、下至家庭社会，奇闻趣事，无所不谈。其实聊天不仅是一项裨益身心健康的快乐活动，又是一种抒发情感、排除孤独、减轻压力的秘诀。

老有所聊能加强社交，增进友谊。现实生活中经常能看到，有些老年人在退休后由于社会交往很少，渐渐变得失落、孤独，近乎呆滞，此时如果能积极参与街道社区活动，与老伙伴们一起高谈阔论，那么精神状态就会大为改观。闲聊不仅能帮助老年人重新找回自己的社交生活，身心融入社会群体之中，排遣寂寞，同时还能大大开阔眼界，了解社会动态，时刻跟上社会潮流，保持思想常新。

老有所聊能增强思维活动，利于健脑。在聊天过程中，经过倾听、倾诉等方式，心理疾病可以逐渐减轻，也是防治心理疾病的有效方法。人就会充满生机与活力，进而能有效地预防老年痴呆和抑郁症。老人若不经常用脑，会使大脑加速衰老，记忆力减退，反应迟钝，寂寞和自卑的忧郁情绪萦绕心头。

老有所聊能驱除烦恼，愉悦身心。俗话说得好：“人生不如意事常有八九”，特别是人到晚年，因体弱多病，以及子女和生活问题，不会处处顺心，事事如意。常常聊天能倾吐心中不快，得到别人的安慰和关怀，能减轻痛苦，化解烦恼，促使身体激素分泌达平衡状态，使人精神振奋，可增强免疫功能，防治心脑血管等多种疾病。可以彼此分享快乐，获得安慰。

几个月前，女儿、女婿给我买了一只“华为”智能手机，让我老有所学、老有所乐。经过一段时间的使用，我发现手机上有个“微信运动”功能。所谓“微信运动”就是你每天走多少路，它都会自动记录下来。换句话说，“微信运动”就是一只计步器。我经常散步，很早就想买只计步器。现在，手机等于送了我一只计步器，我好像哥伦布发现了新大陆一样，感到十分新奇和高兴。

“微信运动”上的亲朋好友，能相互促进锻炼身体。说来也巧，凡是加入我微信的，平时爱好步行的，“微信运动”榜上都有其名。这里有我的同学、我的战友、我退休单位的同事、我的女婿、我的外孙女……大家每天走了多少步，名次排行榜，一看一目了然。多的一天走了一万多步，少的只走了一二百步。有的感到一天走得太少了，名落孙山，晚上马上走出家门，急起直追。因此“微信运动”是步行爱好者相互督促锻炼的一个好平台。

“微信运动”督促我坚持天天走路，颇有收获。自从我有了智能手机，也成了低头一族。每天一有空就去看微信上的新闻趣事或者和朋友互动聊天。老伴批评我痴迷程度不亚于小青年。有时她看见我成天窝在家里，不出去活动，急得她真想“没收”我的手机。现在有了“微信运动”，我有了走路锻炼的动力，每天无论多忙，都要坚持走路半小时以上，一般排在“微信运动”前五名。下大雨、刮大风、雾霾天，我坚持在家里走。反正每天都不中断。坚持“微信运动”以来，浑身有劲，吃饭更香，睡觉更甜，原来我患有轻度高血压，现在指标也逐渐趋于正常了。

微信运动

□ 吴万根





古堰画乡记

□ 孙开标

走进古堰，有着千年古樟树的村落。远远望去，古樟树像一把把擎天巨伞绕村排列。这些樟树，主干粗壮，我们试了一下，六至七人才能围抱过来。走上前去，摸摸那坚硬、皱裂的树皮，犹如抚摸千百年来的历史沧桑。一千多年，人世早已沧海桑田，而这些古樟树在风云变幻中默默承受光阴的年轮。

沿着通济古渠逛去，一边是湖水淼淼、芦苇丛生，一边是老屋林立、店铺栉比。享受着这边远之地宁静的风月，心中甚感安宁澄静。曲折蜿蜒的湖边小路，一个简朴的亭子旁，立着一块牌子，上面写着明代大戏曲家汤显祖的生平简介。继续往前，还有南宋宰相何澹、大诗人范成大的塑像……他们都曾在丽水做过父母官。群英荟萃，人杰地灵。浓厚的文化底蕴与

人文情怀吸引我不断驻足。

流连于古朴原始的村舍民居，沐浴在悠悠千年的时光隧道，不知不觉已来到千年古堰的源头——堰之源。“通济堰”三个大字苍劲有力，一座古色古香的亭阁静静地卧立江面，似与亭下咆哮的江水声相互辉映。站在通济坝上，放眼望去，松阴溪水正从层层山林中浩荡流出，再从通济坝下穿过，一时奔腾汹涌，然后悄无声息地流向远方。

瓯江南岸便是画乡，其实就是一条古街，依傍在瓯江之畔，日夜吸吮着瓯江的水，似乎便有了灵动的秀气。画乡宛如一颗璀璨的明珠，镶在青山绿水间。近年来，随着旅游业的兴起，一批书画家逐渐入驻，古街成了书画者的天堂。整条街弥漫着浓浓的艺术气息，漫步在画廊，穿梭于人流之间，呼吸着香书宝墨之气，还真有一种留恋不思归的感觉呢。

地处西南边境的腾冲，群山环抱，却江南风情十足。在这里漫步，我随处见到的是村舍相连，阡陌纵横，而且时有小桥流水，袅袅炊烟杂间其中。

和顺位于腾冲西南，是有六百多年历史的古村落，曾是马帮重镇，丝绸之路必经之地，也是著名侨乡。长期以来，中原汉文化、边地少数民族文化、东南亚南亚文化在这里交汇融合，形成了以和谐、和顺为核心和以开放性、包容性为特征的“腾越文化”。这里有大马帮博物馆，有很多古刹、名祠和名人故居，有百年深宅大院的古民居，也有加工销售缅甸翡翠、玉石珍宝的古旧商铺。尤其是胡适等文化名人曾经题词的和顺图书馆，其藏书之丰富，人文底蕴之深厚堪称为中国乡村的首位，我在其中浏览，确实感到其内涵丰富令人难忘。

阳光和煦，春风拂面，我喜欢踏着青石板铺就的路面在和顺古镇小街上溜达，这是一种情趣，也是一种享受。清静的街道，两旁开满了鲜花，有盆栽的月季、牡丹，也有直接栽在土里的紫藤等各种花卉，清新悦目，使古老的小镇生机盎然。看过去老旧的小商铺，门面却也挂满了不少的时新商品。我们走到一处拐角处，不知是受到刚烘焙出来的糕饼香味的诱惑，还是店主小姑娘阳光笑脸的盛情邀请，我和老伴走进了一家名为“姐妹鲜花饼”的店铺。美食、品味一定与心情有关，虽然，我们也已经不少次吃过鲜花饼了，但我认为这儿的鲜花饼应该是最佳的了，松脆、香甜、爽口。

和顺古镇

□

曹智堂

过去30年,科技的快速发展大大提高了世界各国的医疗水平和应对各类疾病的能力;然而,伴随着各类药品的广泛使用,不少人开始意识到,人类社会在21世纪面临一个不容忽视的新型环境污染问题,即药品环境污染。

药品环境污染是个全球性问题。《环境毒理学与化学》杂志新近发布了一份研究报告,名为《环境中的药品——全球现状与视角》。该报告中提到,通过对世界范围内搜集的1016篇药品环境污染原始研究文献和150篇综述文章进行分析,在覆盖联合国五大区域的71个国家的水、土壤等环境介质中,发现了631种药品及其转化物。其中16种药品残留在上述所有区域的地表水、饮用水和地下水中,包括多种抗生素、止痛药和激素。在收集的检测数据中,关于地表水和废水中的药品含量的数据分别占了总数的47%和40%,地下水和饮用水占了8%。

之所以可能发生药品环境污染问题,与药品的设计及其在生物体内的作用原理不无关系,药品在进入人体或动物体内,其活性成分有一部分在性质未发生变化的情况下被排出体外,这些物质可能直接或通过废水系统等进入环境。不仅仅是通过这一途径,在药品的生产和废弃过程中也可能会有部分药品成分被排放到环境中。这些废弃药品中的活性成分可能会进入饮水系统,在蔬菜和水

产品中蓄积,最终影响环境和人类健康。

在环境残留的各种药品中,抗生素类药物可能具有更为严重的影响。对于公共卫生来说,尤其需要关注日益严重的抗药性病原体问题,如果不采取有效应对措施,估计到2050年,耐药性问题将可能导致每年有约1000万人过早死亡。

残留药品还会对生态系统造成破坏。1999~2007年间,印度的秃鹰数量急剧下降,减少95%以上,人们调查后发现,导致

秃鹰死亡的原因是秃鹰食用的家畜尸体中含有止痛药双氯芬酸。在印度政府对这种兽药下了禁令后,秃鹰数量有所回升。

目前,国际社会已经认识到了药品环境污染这一问题的严重性,并呼吁展开全球行动。解决药品环境污染问题,环境监测和污染治理固然重要,但更有效的方式是加强药品生产、使用和废弃的管理,减少药品向

环境中的排放,这需要政府、企业和公众等多方参与,包括执行严格的药品生产经营注册和许可制度,合理适当开处方,改善药品包装设计和减少畜牧业用药等。此外,通过开展宣传教育活动,提高公众合理用药意识,及时回收废弃药品,可以有效控制这一药品环境污染渠道,比如在社区卫生机构设置回收设施,收集来自居民的过期及多余药品,在居民购买药品时向其发放废弃药品污染环境的宣传单等都是有效措施。

药品正在污染环境



储存方法错，食物坏得快



营养损失、口感变差、细菌繁殖、毒素产生……这些变化会发生在保存不当的食物中。日常生活中，有哪些错误做法会导致这些变化，又该如何防止呢？

错误1 绿叶菜密封后放入冰箱

很多人有过这样的疑问，绿叶菜买时还水灵灵的，为何放冰箱一两天就腐烂了呢？这是因为，商家为了让绿叶菜卖相更好、不容易打蔫儿，隔段时间就在上面喷点水。蔬菜带水存放容易滋生细菌，尤其是叶类蔬菜生理活性较高，密封太严、水分过多，更容易腐烂变质。

建议：绿叶菜买回家后，先把表面的水风干后，再装进专用食品袋放入冰箱。存放前，先把袋子扎几个透气孔，保证其透气性良好。

错误2 剩饭剩菜、切开的水果裸露放入冰箱

这样做不仅食物之间容易串味，还会增加细菌交叉污染的风险。

建议：剩饭剩菜应凉透后再放入冰箱；切开的水果应包裹上干净的保鲜膜后放入冰箱。

错误3 鸡蛋存放前先清洗

有些人认为鸡蛋的外壳很脏，应清洗干净后再存放。其实，这样反而加速了鸡蛋变质。因为鸡蛋壳上有气孔，还有一层很薄的膜，清洗过程中会把膜破坏掉，细菌反而容易通过气孔进入蛋内。

建议：现在市场上有品牌盒装蛋和散装蛋两种。一般来说，前者在厂里经过了清洗、消毒、上膜等工序，可以很好地保证鸡

蛋品质，无需再清洗；未经清洗的散装鸡蛋，可先用干净的布轻轻擦掉表面粉尘，再放进冷藏室独立的盒子内。

错误4 大块食物不拆开储藏

很多家庭买的肉一次吃不完，习惯把剩下的都冻起来，下次解冻后切下一块，剩下的再放到冰箱里冷冻。这样反复解冻，不仅会让肉的风味和营养损失较大，且易导致微生物滋生，加剧肉类变质。

建议：将大块食物分成若干份一次可吃完的量，每次只需解冻能吃完的量就可以了。

错误5 把所有果蔬混在一起存放

无论是常温保存还是冷藏保存，都应该注意不同果蔬应保持一定距离。因为很多果蔬会释放乙烯，如苹果、梨、香蕉等，乙烯会加速果蔬的成熟和老化。若将其他果蔬与此类果蔬放在一起，就易提早腐烂。

建议：不同种类的果蔬最好分开包装、摆放。储存香蕉时，最好用保鲜膜将茎部包裹好，这样能减少乙烯的释放，延缓变质。

错误6 干货、粮食、坚果不密封

干货、粮食、坚果等往往被认为是耐储存的食物，但事实并非如此。如果不密封保存，粉丝、腐竹等干货易吸水变质；大米、面粉等谷物容易发霉、生虫；杏仁、开心果等坚果会发生氧化，产生哈喇味。

建议：干货和粮食最好放在不透明的容器或米袋里，密封保存；袋装坚果要将袋口密封好，半个月內吃完，散装的可分成小包装后放入冰箱冷冻。



何为养生？养生就是讲求人与自然、环境、社会的和谐统一，尊重人体固有的生命节律，并通过形神统一、动静相宜、劳逸结合等具体养生的理论与实践来保证身体健康。所以，养生贵在按时。按时工作和休息，按时运动和睡眠，按时进行各种生理活动，才能达到健康长寿的目的。

按时休息 生活中，很多人都是感觉累了才去休息。其实，这时休息为时已晚。因为，当人感到累的时候，疲乏已到相当程度，过度的疲劳为疾病留下了隐患。注意劳逸结合，人体的阴阳气血可以得到调整平衡，不但会很快消除疲乏感，还能提高工作和学习效率。

按时锻炼 每天按时锻炼，养成习惯，对健康大有裨益。这是每个人都知道的常识，可真正能做到的人不多。

按时喝水 口渴，提示体内缺水已颇严重，这时再补充它为时过晚。据调查研究，有经常饮水习惯的人，患



便秘、尿路结石者明显少于不常饮水的人。而且，还对心肌梗死和中风等严重疾病有预防作用。

按时“如厕” 很多人都是当便意明显时才去厕所，甚至有便不解。这样做对健康极为

不利，大小便在体内停留过久，容易引起便秘或膀胱过度充盈，甚至也可能引起粪便和尿内的有毒物质被人体重新吸收。因此，应养成定时大便的习惯，尤以晨间为好。定时解大便可防治便秘，并可减少大肠癌的发病机会，对痔疮病人也有益处。

按时睡觉 不少人困不睡觉，事实上困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时再睡觉。养成按时就寝的好习惯，不但可以保护大脑，还容易入睡，并能提高睡眠质量，减少失眠。

按时吃饭 有一些人不是按时就餐，而是不饿不吃饭。这种做法容易损害胃，也会削弱人体的抗病能力。因为食物在胃内仅留4~5小时，感到饥饿时，胃早已排空，胃黏膜此时会对胃液进行“自我消化”，容易引起胃炎和消化性溃疡。

按时体检 许多疾病光靠自我感觉是很难发现的，只有定期进行健康检查，才能早期发现，从而早期治疗。

食品添加剂中的

白富美

很多人觉得食品添加剂不是“好东西”，希望食品都能“零添加”；也有很多人觉得“天然成分”比“人工合成的化学物质”更安全，所以要选择“纯天然”。但人们或许不知道，有些食品添加剂并不会危害健康，甚至加了比不加更有益；也有些食品添加剂本来就是“天然成分”可谓食品添加剂中的白富美。

在这些有益健康的食品添加剂中，首先要说一说营养强化剂，它们是食品添加剂中的一大类，包括了人体所需要的多种维生素、矿物质（钙、铁、锌、硒等）和其他营养物质（深海鱼油、乳铁蛋白等）。

对于某些特殊人群，营养强化剂是必需的，比如一些婴儿的母亲没有母乳，孩子需要吃婴幼儿配方乳粉，这些乳粉就必须加入多种营养强化剂，配合乳清蛋白等其他成分就可以最大程度满足婴儿的全部营养需求，使宝宝健康成长。

近年来，粗粮受到越来越多的追捧，其中很重要的原因就是粗粮富含对人体有益的膳食纤维。食品添加剂中有一大类叫增稠剂，一般是胶类、多糖类、糖醇类和改良淀粉类物质，其中有很多品种都是来自于天然

食材的膳食纤维。比如，提取自豆类植物的刺云豆胶、槐豆胶、瓜尔胶、葫芦巴胶、决明胶、皂荚糖胶、田菁胶、大豆多糖；由微生物发酵产生的黄原胶，可得然胶；提取自海藻的卡拉胶、海藻酸钠、海萝胶；提取自其他植物的黄蜀葵胶、亚麻籽胶、沙蒿胶、阿拉伯胶、果胶；提取自动物皮、骨和结缔组织的明胶；还有近些年保健品中较为常见的甲壳素、葡聚糖、壳聚糖也都是膳食纤维。

另外，安全高效的抗氧化剂特丁基对苯二酚也是对健康有益的一种食品添加剂，因为抗氧化剂具有清除自由基的能力。当然，对于那些听到化学名词就心里不舒服的“自然爱好者”，另一些抗氧化剂可能更适合他们的胃口，比如维生素C和维生素E。还有一些抗氧化剂是直接从植物中提取的，比如茶多酚、甘草抗氧化物、迷迭香提取物、竹叶抗氧化物等，它们也包含多种抗氧化成分，不过在食品中添加的量也比较少。

食品添加剂里面还有些品种听起来十分“高端”“洋气”，比如番茄红素、蜂蜡、石榴果汁浓缩物、薰衣草油、紫苏油等。甚至有些百姓厨房里的常见调料也算食品添加剂，比如八角、茴香、丁香、肉桂等。另外，目前中国人的饮食结构中90%是来自鲜活农产品，仅有10%左右来自加工食品，食品添加剂的威胁其实没有我们想象得那么可怕，而且适当吃一些具有营养强化作用的加工食品，是有益无害的。

保健专家指出，餐桌是最好的抗衰老阵地，味道越冲越呛鼻的食物，其抗衰老的作用越强。

洋葱、大蒜、白萝卜、芥末等食物，一切开就有一股呛鼻的味道，有时还会把人呛得直掉眼泪，这是因为其中含有含硫化合物。这类含硫化合物具有很强的抗氧化作用，可以对抗体内的自由基。因此，多吃含硫化合物丰富的食物可以抗衰老，而且还可

味道冲的食物抗衰老

以降低血脂和胆固醇。

含硫化合物遇热会被破坏，所以在用这些味道冲的食物做菜时，不要高温加热，这样才能保证其抗衰老成份不流失掉。建议，味道冲的食物能生吃的就尽量生吃，不宜生吃的也不要煮得太熟太烂。



浣溪沙·热烈庆祝七秩国庆

□ 张小玫

盛世风光别有情，
欣逢国庆更欢腾，
神州崛起巨龙醒。
改革创新争跃马，
经济发展赛飞鹰，
蓝图绘就中华兴。

贺祖国七十华诞

□ 沈宗镐

全面小康已分明，
雄狮觉醒世皆惊。
喜庆祖国更强劲，
牢记初心砥砺前行。

贺国庆

□ 鲁传熙

桂花无处不飘香，
秋色迎来客满堂。
今日举杯欢国庆，
无忘先烈战疆场。

国庆忆往事有感

□ 王经文

少小从戎解放军，
诸多往事记犹新。
初心一颗未曾改，
民富国强梦已真。

国庆吟

□ 佟宝珍

七十周年回首望，
天安盛典五星扬。
峥嵘岁月乾坤转，
赤旅神州遍地芳。

重阳

□ 宋家平

九九登高望渺茫，
一畦新菊郁金黄。
与花共饮不知醉，
白发也如少年狂。

如梦令·国庆

□ 彭荣煜

处处城乡荣秀，
岁岁栗菽丰厚。
华夏自强人，
高举赤旗依旧。
知否？知否？
特色社会成就！