

S LAOGANBU GONGZUO
HANGHAI

上海老干部工作



2019 12

图文传真



▲ 11月20日，市委常委、统战部部长郑钢淼参加部机关老同志集体祝寿活动。

(统战 供稿)



▲ 日前，杨浦区委副书记、区长谢坚钢向老干部通报工作。

(杨浦 供稿)



▲ 日前，浦东新区关工委举行“传承红色基因，争做时代新人”主题征文颁奖暨开展“五老弘扬好家教好家风”活动动员会。

(浦东 供稿)



▲ 11月23日，长宁区举行第26期青年马克思主义读书会暨中学生共产主义学校结业式。

(长宁 供稿)

▼ 日前，金山区举行“走近您身边 陪您聊聊天”关爱老干部活动签约仪式。

(金山 供稿)



▼ 日前，松江区举办离退休干部党支部书记“不忘初心、牢记使命”主题教育集中学习班。

(松江 供稿)





雪的天地

□ 李乃利

在雪的天地里，
让我们燃起一堆篝火，
望着静穆的天空，
张开双臂，迎接雪花的飘落。

相聚融融地欢歌，
尽情追忆那些消逝了的岁月。
是啊，
那些青葱年华的光荣闪烁，
好像在梦里惹得你我泪眼滂沱。

这一刻呀，
我们都忘记了，那么多跌跌撞撞的人生坎坷。

握别今朝，绒花般的流年长河，
共祝愿永远不老的美好生活。
在雪的天地里，
让你我期盼，
这久违的雪花从从容容地洒过；
让你我迎接，
那祝福的烟花潇潇洒洒地飘落。



“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

64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2019年第12期 总第388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

雪的天地 李乃利 (1)

工作专稿

市委老干部局举行中心组专题学习会
..... 市委老干部局机关党委 (4)

市级机关老干部成为社区治理骨干
..... 市级机关老干部工作部 (5)

工作集锦

长宁区利用辖区资源拓展主题教育形式
..... 张玲 (6)

虹口区在主题教育中注重听取老同志意见
..... 史徐民 (6)

闵行区主题教育扎实有效 沈德才 (6)

嘉定区老同志积极参与志愿者服务活动
..... 宣陈静 (7)

金山区开展“讲述初心故事”系列活动
..... 金讯 (7)

松江区“金柳银发”乡贤团积极发挥正能量
..... 王唤春 (7)

初心·使命:70年再出发

我爱祖国的蓝天 陆晨明 (8)

我和父亲先后参加革命 张云林 (10)

家乡的路 高珩 (12)

不忘初心高唱《当兵的人》 宓正明 (14)

50年代我所经历的三个创业故事
..... 熊士成 (15)

学习之窗

把握斗争艺术 坚持“三个统一”
..... 陆春炎 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

忘年交园地

带着“五老”的叮咛放飞青春梦想
——上海师范大学开展毕业生党员叮咛教育
..... 上师大关工委 (18)

上海阳台

云雾中的浦东新高度 耿 勇 (20)
那年，朱家那口井 金洪远 (21)

谈天说地

老年朋友也应有提升修为的自觉性
..... 缪 迅 (22)

热点聚焦

定都北京后的一场暗战 北 报 (23)

今日点击

烽火中的成长 景 衡 (24)
越过封锁线 参加解放军 黄宣镇 (26)
难忘的偶遇 陈 刚 (27)
一位老兵的国庆敬礼 杨洪亭 (28)
纪念章挂胸前 马光辉 (29)
光荣！佩上纪念章 瞿 若 (29)

人物专访

连环画：退休医生的奉献情怀
..... 李荣光 (30)

九旬作曲家吕其明

..... 市委宣传部老干部处 (32)

初心的践行者 郭 丞 (34)

共产党员永不退休 临港管委会 (36)

老人社区里快乐的“年轻人”

..... 黄 莺 (37)

快乐的张小妹 徐建东 (38)

服务群众播撒爱心 施振华 (39)

情满人间

与新中国同庆生 马镇兴 (40)

游子故乡行 张晓雷 (40)

“母女”情深 陆丽芳 (41)

七彩长廊

桂花香 孙开标 (42)

手机助我年轻化 邹浩泉 (42)

畅游天下

冬游泰山 郁建民 (43)

漫步课植园 吴万根 (43)

知识卡片

稀土为何如此珍贵 (44)

生活之友

冬天取暖到底哪个最实用？ (45)

养生之道

这样晨练很伤身 (46)

饮食保健

大蒜捣碎后放10分钟再吃 (47)

有些皮肤病是吃出来的 (47)

艺林漫步 佟宝珍等 (48)

封面：新时代，共享未来 郑宪章 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：水墨云雾 林云存 摄



市委老干部局举行中心组专题学习会

□

市委老干部局机关党委

日前,市委老干部局举行中心组专题学习会,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议,传达习近平总书记考察上海重要讲话精神和市委关于认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神的部署要求。副局长包龙根传达了习近平总书记在第二届中国国际进口博览会开幕式上的主旨演讲,副局长龚怡传达了党的十九届四中全会精神,副局长范传伟传达了市级机关党的建设工作会议精神。

二级巡视员洪瑞霖和局中心组成员参加了学习交流。

杨佳瑛就深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和市委要求,高质量做好新时代老干部工作,提出三方面要求:

一要融会贯通地“学”。将习近平总书记重要讲话精

神和党的十九届四中全会精神、中央和市级机关党的建设工作会议精神有机结合起来学。重在明确总书记为上海发展总体要求的领航指向,重在学习领会总书记对上海城市治理、三项新的重大任务、党建等重要要求,以国家治理体系和治理能力现代化为高水平开放和高质量发展提供重要制度保障的深刻内涵,牢固树立“走在前、作表率”的思想理念。

二要与时俱进地“思”。注重学习把握习近平总书记重要讲话内容的精神实质和核心要义,进一步提高政治站位,将其转化为工作目标、价值取向和思想方法,既胸怀全局,又与时代同行,更多运用“科技+服务”等方式,推动老干部工作更加务实管用、卓有成效。

三要紧扣实际地“用”。做到“学思用贯通,知信行统一”。对今年离退休干部党建、信息化建设、服务保障等各项工作进行再审视、再改进,不断提高工作水平和效果;进一步激发干事创业的热情,对标排头兵先行者的要求,力争圆满完成全年各项工作任务;突出重点工作,提升固化相关做法,形成制度性安排,并增强制度的执行力。继续攻坚克难,奋力担当,为新时代老干部工作创新转型和高质量发展贡献力量。

近年来,上海市市级机关系统广大老干部,退休后主动到社区报到,在社区治理中发挥政治、人才、智力、经验等独特优势,有560余人担任社区居委会干部,870余人担任楼组长,650余人担任业务会主任,3600人(次)参与社区垃圾分类、进博会宣传、美丽社区建设、交通整治等志愿服务活动,成为新时代上海城市社区治理、精细化管理的骨干,群众夸赞“市级机关来的老干部就是过得硬!”

“笔杆子”办起了社区小报

2012年7月,虹口区玉二居民区,为了抓好小区创建先进文明单位的宣传工作,党总支和居民区的读书会商议,准备办一份小区报纸《玉二家园》。办报要有人才,小报的编辑需要能写稿、会排版、会拍照等,这样的人才哪里找?正当居民区总支书记孙雅娜着急之时,退休前在机关“要过笔杆子”的市统计局退休干部葛桐正自告奋勇加入了办报人员队伍。很快,第一期《玉二家园》小报编印出来了,玉二小区的居民们拿到散发着油墨香的《玉二家园》小报时,纷纷给予点赞。目前,小报已经编印了30多期,居民们欣赏着每一期小报,得知小报的稿件、图片,尤其是精美的排版出自本小区的退休干部



市级机关老干部成为社区治理骨干

——上海市市级机关系统老干部参与社区治理特写

□ 市级机关老干部工作部

葛桐正之手,赞叹说:“咱们的老葛真是好样的。”

市级机关退休干部中各类人才比较多。近年来,市级机关许多退休干部到社区报到后,争当社区居民理论学习、宣传宣讲、答疑解惑等义务辅导员。居民区的宣传栏、社区小报、社区小广播等,在市级机关这些退休干部们的积极参与和大力推进下,办得有声有色。目前,所有的居民社区都建立了美观的宣传阵地,办起了自己的小报,有的成为了社区的靓丽名片,为创建文明小区发挥了显著的作用。市级机关老干部们成为了社区建设的“香饽饽”。

“老法师”担当社区党建指导员

上海市总工会退休干部沈和娣,家住杨浦区营口路佳龙小区。她退休不久,遇到所在小区居委会组织换届改选。居委会换届程序严、内容多、要求高,居委会没人熟悉换届工作。沈和娣原来在市总工会组织部工作多年,对选举工作的要求、流程比较熟悉,她找到居委会,不仅帮居委会拟制换届方案、抓好

换届准备工作、指导推演换届细节,而且在选举时担任总监票,确保了居委会换届选举一次成功。社区党组织、居委会和居民们一致好评,居委会特地给市总工会写来感谢信,对沈和娣表示提出表扬。

市级机关退休干部中有党务工作经历的干部比较多,在社区加强基层组织建设的舞台上,机关退休干部中的党务工作“老法师”得到了进一步发挥。在推进社区现代治理、抓好精细化管理中,以党建为统领,社区的各项工作不断有序推进,不断提质增效,不断创造新的经验。据了解,目前,有360余名市级机关退休干部被社区、企业、学校等聘为党建指导员,有500余人次在社区进行党建知识宣讲、理论辅导、抓好社区党务干部培训,夯实了社区基层党建基础。

“解疙瘩”甘为和谐社区建设“及时雨”

近年来,上海城市社区在推进现代治理中,因为城市基础建设推进、旧区改造、外来人口导入等,遇到的矛盾逐年增多,急需法律给予

支持。在普陀区长风社区就活跃着这样一支法律援助队伍,他们就是市一中院的退休法律工作者蒋龙、俞树梁、戴志兴等,他们被长风社区聘为社区法律援助志愿者。这几位市级机关退休法律工作者,在社区定期设摊,上门服务,为居民答疑解惑、解疙瘩。久而久之,社区居民之间的矛盾纠纷少了、社区治安好了、邻里之间关系和睦了。社区建设成为了闻名的“文明社区”。群众和各级领导由衷地说:“市级机关的几位退休法官是社区治理的‘及时雨’啊。”

市级机关退休干部深入社区解疙瘩,为和谐社区建设播撒“及时雨”,展示了市级机关退休干部良好形象,彰显了市级机关退休干部“走在前”风采。采访中反映,市级机关退休干部为基层社区群众协调解决各类矛盾纠纷,每年一千余起,260余名退休干部被所在区、街道等评为优秀调解员、优秀法律援助志愿者,社区群众感慨道:“‘和谐社区’荣誉,离不开市级机关老干部们的无私奉献。”



长宁区

长宁区利用辖区资源拓展主题教育形式

在“不忘初心、牢记使命”主题教育中,长宁区委老干部局注重利用辖区丰富的红色教育资源,拓展教育形式,深化教育效果。由区委老干部局、江苏路街道共同主办的“愚园路红色印迹寻访活动”受到全区各街道(镇)、联合体单位老同志和老干部工作者的欢迎。

老同志和老干部工作者们在江苏路街道愚园路宣传志愿者霍白老师的导览和讲解中,先后寻访了愚园路历史风貌区阅读点、中共中央上海局机关旧址、岐山村钱学森旧居、

王伯群旧居、愚园路历史文化名人墙等。那些曾经在愚园路生活、奋斗过的历史名人在他的讲述中又鲜活了起来,老同志们听得津津有味,时不时与霍白老师交流互动。荡马路、穿弄堂、听故事,不仅使老同志们深入了解了愚园路的前世今生和名人轶事,更激励着他们传承红色基因,不忘初心使命。

活动中,老同志们还在愚园路街区市民活动中心开展交流座谈。大家纷纷表示,红色印迹寻访活动既是一堂生动的党史教育课,又是生动的现场爱国主义教育课。通过“听、走、看”找寻了初心,明确了使命。(张玲)

虹口区

虹口区在主题教育中注重听取老同志意见

虹口区在“不忘初心、牢记使命”主题教育中,注重听取离退休老同志的意见建议,以促进主题教育效果落实。

区长胡广杰日前来到虹口区委老干部局,与离退休干部座谈。会上,胡广杰从经济、民生等六个方面作了区情介绍,与老同志面对面交流,认真听取他们的意见

和建议。区委常委、组织部部长杨春花主持会议。

此前,区委老干部局举行部分企业离休干部座谈会,区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳希望广大老同志对主题教育多提宝贵意见和建议,区委老干部局将认真梳理,即知即改,抓好整改落实。区委老干部局有关领导向老同志通报了主题教育进展情况。(史徐氏)

闵行区

闵行区主题教育扎实有效

在“不忘初心、牢记使命”主题教育中,闵行区各离退休干部党支部结合老党员实际,认真组织开展主题教育。

一是进行动员部署,使离退休干部党员了解主题教育的重大意义、目标任务和整体安排。

二是举行专题辅导。区政协办等离退休干部党支部邀请专家学者作专题辅导,帮助离退休干部党员理解主题教育的精神实质和深刻内涵。

三是组织集中学习。区审计局等离退休干部党支部召开支部大会开展集中学

习,共同提高对主题教育的认识。

四是采取送学上门。区人社局等离退休干部党支部对无法参加集体学习的党员,结合新中国成立70周年和重阳节走访慰问活动,开展送学上门服务,做到主题教育全覆盖。

五是开展现场教学。区委老干部局离退休干部党支部到宝山烈士陵园瞻仰革命先烈,参观“上海解放纪念馆”,古美路街道功能型党支部赴上海四行仓库纪念馆参观,通过缅怀烈士,回顾历史,坚定初心和使命。

六是运用新媒体交流。江川路街道等离退休干部党支部,借助微信等网络工具,开展网上学习交流,强化主题教育。(沈德才)



嘉定区老同志积极参与志愿服务活动

日前，嘉定区老干部大学志愿者服务队耆乐融融团30多名文艺骨干，携手嘉定镇街道睦邻党建服务中心党员，前往嘉定社会福利院开展暖心慰问活动，为老人们送上精彩纷呈的文艺汇演。

目前，“耆乐嘉境 党建在社区”嘉

定区老干部大学社区志愿服务项目吸引着越来越多乐于奉献的老同志参与其中，团队规模从最初的23人不断壮大，他们依托基层党建工作资源，在嘉定镇街道各社区开展志愿活动，传播正能量，取得良好社会效果。（宣陈静）

嘉定区

金山区开展“讲述初心故事”系列活动

金山区委老干部局在“不忘初心、牢记使命”主题教育中，开展“回忆革命历程、讲述初心故事”系列活动，邀请老同志讲述自己的“初心故事”，让全体党员学革命精神、思革命初心、悟革命意义。创新了集中学习教育形式，增强主题教育成效。

区委老干部局先后邀请原金山县人民政府常务副县长、县人大主任、政协主席、离休干部陆志伟，原金山县财政局局长、离休干部夏俊凤，原金山医院副院长、八路军老战士、离休干部王继烈，金山区教育局离休干部俞仁信等老同志，结合自身经历，讲述自己参加革命工作、参军参战、参与新中国建设的“初心故事”，寄语年轻党员，一定要坚

定不移听党话、跟党走，紧紧团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚定不移走中国特色社会主义道路，切实发挥党员先锋模范作用，为中华民族伟大复兴的中国梦努力奋斗，在实践中不断践行“为人民谋幸福，为民族谋复兴”的初心使命。

部分老同志还深入居民区和家乡村镇，讲述亲历的革命战争和红色故事，与广大党员共同追寻初心使命，大家听后十分感慨，动情地表示：“平日里这些老同志看起来和普通老人没什么两样，但听他们讲起过去的故事，才知道他们是新中国真正的英雄，是党和国家的宝贵财富，他们的红色故事值得我们铭记，他们的革命精神需要我们传承！”（金讯）

金山区

松江区“金泖银发”乡贤团积极发挥正能量

松江区石湖荡镇泖新村“金泖银发”乡贤团有老干部16名，他们积极发挥自身优势，致力于新农村建设，搭建起党委政府与群众之间沟通的桥梁。

他们理想坚定，初心永存，积极为农村党员上党课，老干部们围绕“两学一做”和“不忘初心、牢记使命”主题教育，谈认识话体会，围绕社会主义核心价值观，积极阐述作为党员如何以身

作则。

村里的大小会议，他们总是随请随到，围绕全国文明城区创建、基层党建、环境保护、公共服务等方面献计献策，帮助村“两委”做好群众工作。他们还带头检查村道两旁的下水道窨井，确保村民出行安全，积极参加河道环境整治志愿活动，每天为道路绿化浇水施肥，每天为晨练的村民擦去健身器材上的污渍雾水，让文明风气在点滴间得以传承。（王唤春）

松江区

我爱祖国的蓝天

□ 陆晨明

空军的钢铁飞行翅膀与新中国同年诞生。在欢庆新中国七十华诞之际,我这个退休的耄耋飞行老兵,身在祖国大地,心系祖国蓝天,更忘不了的是追梦蓝天的激情岁月。

我生长在国民党统治区的江苏泰州城。1949年春节,泰州解放,我参加了学生欢迎解放军进城的欢腾队伍,心情格外激动。泰州刚刚解放,国民党的飞机不断地空袭泰州城,那时一听到飞机声响,全家人赶紧躲到上面压着棉被的桌下“防空洞”里,听到外面的轰炸声时,心里“咚咚”直跳,暗下决心,将来有一天我也要成为一名飞行员。想不到1956年,空军特招飞行员,经过百里挑一,我真的参加了人民空军,圆了我童年的飞行梦。

参军后,在航空学校培训期间,第一个考验就来临了。入伍时空军规定,参军前在地方工作的学员,入伍后工资照发。可是到了1958年整风结束后,从5月份开始停发工资,一律享受每月8元的学员津贴费,并规定对不愿意取消工资的学员,可以退伍回原单位工作,或者转业去东北工业基地另行分配工作。何去何从,必须在三天内考虑决定。在这人生的十字路口,向前蓝天立业,向后打道回府,思前想后,咬紧牙关,我下定决心,宁愿克服家庭经济生活的暂时困难,立志蓝天,矢志不渝。

1960年,我从飞行航校毕业后,被歼击机装备最先进的空一师选中,从此真正成为

为一名歼击机飞行员,担任了捍卫祖国领空的空中哨兵,参加过多次机动作战任务和保卫我国核基地及参加核试验等。但在我的脑海里印象最深的有三大任务。

入闽作战

为粉碎蒋介石企图反攻大陆的阴谋,1962年8月,我团奉命进驻福建连城机场,第一次驾驶国产歼-5歼击机(仿制前苏联的米格-17战机),捍卫祖国的领空。印象最深刻的是春节前夕在观看慰问演出时的一次特殊战斗起飞。

当时,长汀越剧团代表福建人民来我团慰问演出,但在机场战斗值班的人员未能观看演出。因此,第二天一早,演员们就来到机场战斗值班室,专门为我们演出。演出刚刚开始,我方就发现了空中敌情,拉响了战斗警铃,机务人员首先冲出值班室,飞行员则迅速、敏捷、紧张有序地穿戴好作战飞行装备,跑步奔向战机,霎时间四架战机像离弦的弓箭冲向了蓝天。

演员们第一次见到这样紧张、真实的战斗场面,个个都紧张了起来,直到赶走了敌机,我们返航着陆后,演员们才喘过气来,有的说:“有生以来,第一次看到这样的战斗场面,心里紧张得咚咚直跳!”剧团团长也激动地说:“今天亲眼目睹了人民空军为了保卫福建人民,保卫神圣的祖国领空,你们不过春节,舍生忘死,勇往直前,我们太感动、太钦佩了!”这时有的演员一边流泪,



一边说：“让我们继续为亲人解放军演出吧！”这次鱼水情深的演出，更加激励了我们空中哨兵捍卫祖国蓝天坚定不移的决心！

收集热核烟云样品

为打破世界少数大国的核讹诈和独有的氢弹垄断地位，1966年12月28日，我国进行了第一次热核武器（即氢弹）原理试验，我被选中担任空中收集氢弹爆炸后的热核烟云样品任务。

这次我驾驶国产歼-6战机（仿制前苏联的米格-19战机）两次起飞升空，冲进热核烟云中收取样品。当我第二次空中取回样品着陆后，地面的检测人员，为避免受我身上携带的放射性沾染的影响，距我2米以外，拿着长长的探测仪器，检测我身上的放射性沾染剂量后，惊讶地喊道：“胸部沾染剂量超过了规定。”到底超过多少，我无暇关心，心想氢弹要比原子弹的威力高出数倍，甚至数百倍，而空中取样，我在热核烟云中穿来飞去，沾染的剂量能少吗？其实我知道，热核烟云中有大量的尘埃和熔渣等几百种放射性的同位素，不但会成为体内的“终身无形杀手”，而且会影响下一代的健康，可谓是后患无穷。但我誓为祖国的尖端科学试验奉献一切，无论在我身上沾染剂量超过多少，只要能为祖国再次打破世界少数大国的核讹诈和独有的氢弹地位，使祖国强盛，人民幸福安宁，心中就感到无上荣光。

参加中越边境自卫反击战

我在祖国蓝天飞行了25年，参加中越边境自卫反击战，是我最后一次对祖国蓝天的奉献。

1981年9月21日，我率领作战小分队驾驶国产第二代最先进的歼-7超音速战斗机（仿制前苏联的米格-21战机），飞赴

南国边陲广西南宁吴圩机场，执行中越边境自卫还击作战任务。在担任200天的作战任务中，战斗起飞130次，一级战斗紧急转进21次，空中战斗演习34次。总之，天天离不开战事。每当我们歼-7战机起飞后，在祖国蓝天扬我国威军威。不可一世的越机，在我空军当时最为先进的歼-7战机威慑之下，总是望风而逃，从不敢和我们正面交战。就这样，我们用燃烧的青春，扫尽了蓝天的乌云，在中国领空筑起了一道“蓝色长城”。

1982年4月10日，我率歼-7小分队奉命撤出战斗时，已经47周岁了。按照空军规定，歼击机飞行员的最大年龄不得超过46周岁。只因当时作战需要，仍然坚持在作战第一线上，而撤出战斗飞回原部队，显然就成了我告别蓝天的最后一次飞行了。因此我在空中深情地俯瞰祖国大地，脚下是一片锦绣河山，新兴的工业区星罗棋布，宏伟的建筑拔地而起，城市和农村的面貌焕然一新。祖国的新地标如雨后春笋般的涌现在空中哨兵的眼前，使我心潮澎湃，为祖国骄傲！为人民空军自豪！

当我告别蓝天回到地面后，仍然心系祖国蓝天。亲身经历了中国空军的战机，从亚音速到超音速，从仿制到自主研发的飞跃。自改革开放后，特别是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，强国强军飞速向前！中国空军呈现“井喷式”的发展，自主研发的歼-20第五代最先进的隐身战斗机、直-20武装直升机、运-20大型运输机等，使中国空军进入了“20”时代，在亚洲排名第一，在世界排名第三，紧逼美国和俄罗斯。我更期盼中国空军更加强大，为祖国的繁荣富强，为人民的幸福安宁，为世界的和平提供坚强的后盾！



我和父亲先后参加革命

□ 张云林

1949年，那年我14岁，在上海市车站南路大同大学附中读初中二年级，还是个少不更事的懵懂少年，但是我的班级里却有一批比较活跃的同学。我记得1949年4月的一天上午，我们在上数学课，张朝霖同学走上讲台，礼貌地请老师休息一会儿，老师也非常配合地走下讲台让张同学发表演说。张同学在演说中勇敢地历数蒋介石反动派的种种腐败统治，并号召同学们用行动抗争。张同学的举动给同学们留下了深刻印象，也让我被深深地感动了，并产生了早日参加革命的冲动。于是在上海解放后不到十天，我就通过上海市学生联合会的渠道参军了。经过半年多的培训，我被分配到中国人民解放军预备炮兵第三师服役，很快便随部队入朝打击美帝侵略者。

朝鲜停战后不久，我随所在炮兵部队调往福建前线参加金门炮战。在炮战期间，我担任一个炮兵团的军事实力统计参谋，我的职责是随时向战斗指挥员报告部队准确的人员、炮弹和军械的准确数字，供他们使用和参考。那场炮战有两件事给我留下深刻印象：1958年8月我军获得可靠情报，8月23日9时左右国民党军队将在金门岛上的一个大礼堂举办金门防卫成功九周年大会，蒋军高级将领和美军顾问会出席大会。大约9时20分左右，我军前线炮兵部队将目标锁定在这个大礼堂，集中火力开炮，彻底摧毁了这个礼堂。

继823炮战后我军继续向蒋军施压，不仅炮击运送军用物资的舰船，而且用炮火封

锁金门岛上所有的码头。由于当时金门岛上所有物资包括粮食甚至淡水都需要从台湾其他地方运过去，所以我军此举使岛上的蒋军处于断水断粮的境地。没想到，无奈之下他们竟向美国第七舰队请求护航。因为涉及到海疆界限问题，当美军舰队靠近12海里时，福建前线沿海炮兵部队合力打出一道巨大的水幕，美军看到如此阵势，立刻转向“打道回府”。1958年9月4日，中国政府发表了《中华人民共和国关于领海的声明》。在此之后，就很少发生美国以及其他国家侵犯我国沿海疆域的情况了。

炮战结束后，我利用假期报考大学并被录取，经组织批准，就读于复旦大学外文系，毕业后一直在上海外事部门工作。在我毕业那年（1964年），我父亲也退休了，同时也结束了由于常年航海而令家庭聚少离多的境况。父亲离休后喜欢讲故事，讲得最多的还是他的“海辽轮”海上起义的故事。

1949年8、9月，我已参军并接受培训学习，此时我父亲工作的海辽轮正停泊在香港待命，海辽的船长方枕流早就与航运界的地下党朋友有交往。国民党反动派在大陆的迅速溃败，使得很多船只开往香港停泊，也使他们有了更多的交流接触机会。交谈的中心议题大多是关于如何脱离国民党，把船开回大陆港口与家人团聚。香港的地下党组织经研究认为海辽是有群众基础的，于是决定由海辽号首举义旗将船开往解放区，并指示起义前要做好充分的准备工作，预防任何可



能发生的情况。

1949年9月中旬香港招商局命令海辽轮驶往汕头港，把那里的国民党军队运往浙江舟山群岛，妄图阻止我军解放舟山群岛。而这时的海辽的起义工作已基本就绪，是离港的一次好机会。当日下午，海辽轮正式离开香港，方船长决定当晚在海上开会宣布正式起义。他在起义前找了一些人谈话，做好工作取得大多数人的支持。而他第一个找的人，就是我的父亲，轮机长张阿东。

在宣布起义的前一刻，方枕流船长特地安排父亲坐在他的右手边，而父亲也特地穿上了两袖有三个圈的白色轮机长制服，头戴大盖帽，显得特别威严。当方船长器宇轩昂地庄严宣布：“海辽轮从1949年9月19日晚9时起义，脱离国民党反动统治，开往解放区。”父亲立刻站起来，并和其他船员齐声高呼：“坚决拥护起义！”会后大家继续讨论，内容大多是过去的苦难和对未来生活的向往。期间有个船员站起来说：“今天起义是选了个好日子，里面有四个九，四九三十六，常听人说三十六着走为上。”父亲听后哈哈大笑说：“你说得好，我们的‘走’是走向光明！”方船长接着向大家介绍了这次起义的发起过程和充分的准备工作，包括充足的油、粮和淡水装备，还有大量的油漆用来伪装船身，防止敌机敌舰识别后的追踪和轰炸。他同时命令轮机长，也就是我的父亲，在保证主机安全的情况下，以最高速度向目的地港前进。

但是，在新的航程中，也不可避免的有少数反对派。他们害怕在航行途中，甚至在到达目的港后还会遭到国民党空军的轰炸。开船后的第二天晚上10点左右，方船长到船上电台室了解情况，有一个黑影一直跟在他后面直到他进了电台室，此时父亲正在船上巡视，发现黑影后猛然走到他面前大喝一声：“你不在轮机舱值班跑到上面来干什么！还不赶快下去做桑活（上海方言干活的

意思）。”黑影喏喏地退下了，后来听说此人是少数起义反对派之一，原来打算要在晚上胁迫方船长取消起义，如果达不到目的就杀害方船长，然后将船开回原来的目的地汕头港。父亲的及时出现，阻止了反对派的阴谋，为海辽轮的光荣起义，扫除了最后一道障碍。

1949年9月28日清晨，海辽轮挂着事先与大连党组织约定好的“我要进港加水”的国际通用旗语信号，缓缓驶进了大连港。经历了九夜八天的惊险旅程，胜利完成了首举义旗的光荣任务。

1949年10月1日，就在中华人民共和国开国大典开始的前三分钟，为了不影响收听实况广播，方枕流率领全体船员，第一次在“海辽”轮上升起了五星红旗，它标志着海辽轮不费一枪一弹的起义，胜利完成。1949年10月23日，海辽轮全体船员向毛主席发了致敬电。主席很重视，在收到致敬电的第二天，就复电海辽轮方枕流船长和全体起义船员，祝贺起义成功并予以嘉勉。电文全文如下：

祝贺你们在海上起义，并将海辽轮驶达东北港口的成功。你们为着人民国家的利益，团结一致，战胜困难，脱离反动派而站在人民方面，这种举动，是全国人民所欢迎的，是还在国民党反动派和官僚资本控制下的一切船长、船员们所应当效法的。

海辽轮在海运界首举义旗，也受到了有关方面的重视和欢迎。1953年中国人民银行发行的浅绿色五分人民币纸币上的船，就是海辽轮。

我父亲和我退休后，均被所在单位评为离休干部。父亲离休后淡泊名利，搬回了建国东路上窄小逼仄的石库门亭子间，还乐呵呵地当起了里弄调解员。那时我还在上大学，寒暑假回家时，经常会听到邻里间这样的声音：张老伯，侬（你）来评评理，我侬格件事体（我们这件事），啥人（谁）对，啥人（谁）错？

新中国成立七十年来，发展变化，用成语“日新月异”来形容毫不为过。诚如一位诗人所吟咏的：“千言万语赞不完华夏大地的沧桑巨变，千歌万曲唱不尽东方巨龙的伟岸风姿。”对于普通百姓而言，这些发展变化则往往体现在与日常生活息息相关而又常会熟视无睹的东西上面，譬如——路。

路，这个人们日常生活“衣食住行”四大要素中“行”的重要载体，不少人往往把它看得同阳光、空气和水一样平常，因而就失去了关注它的热情，更不用说探究它前世今生的兴趣了。而我，一个从乡间走来的“奔八”老翁，对这些年来家乡路的变迁留下了极为深刻的印象……

一条曲曲弯弯、仅一米来宽的黄泥路，蜿蜒着一头通往三四里外的沪太公路，另一头则通往二十里外的县城，路两边杂乱地长着的丛丛野草让荒僻凄凉之感油然而生。然而这条乡间小路却成了乡亲们赖以沟通外界、获取各种生活必需品的生命线。天晴的时候，火辣辣的太阳烤得路上浮起了一层厚厚的尘土。人在路上走过，鞋上、衣服上甚至脸上都会粘上烦人的泥灰。遇上下雨天，那就更遭罪了：黏黏的泥浆咬住了路人的脚，让人迈不开腿，稍不留神还会摔成泥猴；而平时在公路上骑行如飞的自行车，此刻则成了行路人又爱又恨的累赘——烂泥路上无法骑行，就是推着走也成了难题，推不了多远那讨厌的烂泥就会死死卡住车轮让它

家乡的路

□ 高 珩



动弹不得，这时你就得硬着头皮把车扛在肩上，将“人骑车”变成了“车骑人”，不把你累个半死不罢休……“晴天一身灰，雨天两腿泥”是这条令人诅咒的黄泥路给人的切身感受。对此，司空见惯的老人们也只能无奈地叹息：“谁让吾侬（沪语指我们）是乡下人呢，历来如此啊！”

谁能料到，这则被穷乡僻壤的老人们视为亘古不变的“铁律”，有朝一日也会被破解，黄泥路竟然迎来了改变模样的那一天。改革开放的号角吹响以后，家乡的经济建设走上了快车道，形形色色的乡村办企业应运而生，闭塞的交通无疑成了发展的瓶颈。上世纪八十年代初，这条黄泥路终于实现了它的第一次改造：道路大大拓宽，上面铺上了厚厚的碎石和煤渣，变成了一条像模像样的简易公路，“晴天尘土飞扬，雨天两腿泥浆”的历史就此宣告结束。每天早晚，简易公路上人来车往、熙熙攘攘，务工农民上下班及接送孩子上下学的自行车铃声给这条路平添了勃勃生机。随着乡亲们钱袋子一天天鼓起，随着在路上穿梭装运建材的手扶拖拉机的轰鸣，昔日路边低矮简陋的农舍变成了粉墙黛瓦、宽敞整齐的楼房，乡亲们的脸上绽开了舒心的笑容……

然而，随着家乡经济建设步伐的不断加快，这条简易公路日渐显得不堪重负了：来往穿梭的自行车变成了绝尘而去的摩托车，像老牛喘息般低吼的载物手扶拖拉机被跑得快载得多的卡车所取代，路面开始坑洼不



平。逢上雨天，低洼处积满了水，飞驰而过的车辆常常溅得路人一身泥水……乡亲们对于道路升级换代的呼声日益强烈。

到了上世纪九十年代，加强“三农”工作，帮助农民尽快脱贫致富奔小康成了各级政府的中心工作之一。与之同步，为应对日益增大的交通流量，家乡的这条煤渣路迎来了它的第二次改造。路面进一步拓宽，上面铺设的材料换成了水泥、黄沙、石子组合起来的混凝土。水泥路开通的那一天，乡亲们放鞭炮庆贺：如今有了这条水泥路，摩托车的油门一踩、电瓶车的手柄一拧，十几二十分钟就到了城里！是的，随着千家万户奔小康步伐的不断加快，乡亲们出行工具的快速升级换代以及乡间道路建设工程的扎实推进，城乡之间的距离大大缩短已成了不争的事实。

世间无十全十美的东西，水泥路就是如此。在给人们提供了快速便捷出行条件的同时，也日渐暴露出了它的某些不足之处：透水性差、易扬尘、易开裂，在出行的舒适感上略有欠缺……

跨入新世纪以后，随着二十一世纪乡村振兴计划制订与实施，家乡新农村建设的步伐进一步加快。大力推进村村通公交工程、优化农民的出行条件成了其中的一项重要内容。于是，家乡的这条水泥路迎来了它的第三次改造。不仅道路拓宽，还在混凝土路面的基础上再铺设一层厚厚的透水性好强度高的沥青，使之成为具备通公交能力的柏油路。竣工不久，在靠近村委会的公路两边还分别竖起了公交站牌，建起了漂亮的候车亭。公交车通车那天清晨，村民们早早地聚集在候车亭前，迎候从城里开来的头班车。当崭新的空调大巴在候车亭前停稳，不少持有敬老卡的老人陆续上车，潇洒地刷卡尝鲜。

就这样，这条昔日的黄泥路经历了由煤渣路到水泥路再到柏油路三次蜕变。与之相匹配的，是乡亲们的居住条件，也完成了由简陋农舍到砖木楼房再到漂亮别墅的三轮改造。至于他们的出行方式，则实现了由“两腿泥一身灰”的步行，到自行车、摩托车、电瓶车的代步，再到坐公交、开私家车的三度升级——如今的农民，谁家没有一辆甚至几辆小轿车呢！

近年来，随着家乡发展步伐的进一步加快，这条柏油路更是出现了令人叹为观止的变化：主干道两边铺设了非机动车道，消除了机非混行的危险因素；道路两边种植了漂亮养眼的绿化带，绿化带中间铺设了塑胶健身步道，乡亲们出行及休闲健身条件比起城里毫不逊色；更令人惊喜的，是这条一到夜间便漆黑一片的乡间道路，如今竟装上了路灯，每当夜幕降临路灯倏然亮起时，璀璨的灯光织成了一条闪亮的夜明珠长链伸向远方，为这昔日贫瘠偏僻的乡村增添了一抹城镇化的亮色。

有人说，道路是社会经济发展的晴雨表，这话不假。家乡道路的演变就折射出了乡亲们由穷变富奔小康的奋斗历程。放眼全国又何尝不是如此呢，那让国人出行更安全便捷的轨交及高速公路密如蛛网，那引来世人惊羡目光的高铁路网日臻完善，还有那“上九天揽月”的航天路与“下五洋捉鳖”的深潜路的创新开发，不也是中国人民用心血汗水拼搏奋斗铸就历史丰碑的象征吗？

旧貌换新颜的家乡路啊，你是市郊农村实现跨越式发展的见证，你也是伟大祖国七十年沧桑巨变的缩影！随着中华民族伟大复兴的中国梦一步步实现，你定将变得更加宜行时尚、美丽多姿！





不忘初心 高唱《当兵的人》

□ 宓正明

今年是中华人民共和国70周年华诞，也是中国人民解放军海军建军70周年纪念日。每当回忆起当年的激战岁月，上海港务局离休干部张英豪就心情激荡，感慨万千。

张英豪小学毕业后，进入重庆中华职业学校学习，他在车间里学会了车床、刨床、冲床、锯床等各种金属加工技能，还学习了浇铸、打铁、焊锡等技术。尤其是做钳床活。抗战胜利后，他转入重庆大学，又在机械工程系读了两年，于1947年10月本科毕业。1949年春，张英豪在镇江焦山港参加了人民海军。他最初先到南京政治部学习马列主义理论。半年不到，就调往苏北海安县担任解放军海防一纵队的登陆艇轮机长。

国民党军队败退台湾后，组织海匪不断对大陆沿海地区实施海盗式的抢掠，他们身着黄色粗布服装，乘着五道帆快船，在沿海烧杀抢掠。当上海江南造船厂建造了第一批小型炮艇12艘后，张英豪就被调往炮艇部队，在台州一带与国民党军队作战。国民党舰艇吨位大，炮艇吨位小，吃水浅，速度也比不上敌舰。炮艇就埋伏在小岛屿里面。当敌舰前来偷袭时，小海岛上的渔民就在高处

使劲地甩衣服，得到这一警示，部队知道敌舰已经来了。于是炮艇就冲出去。当敌舰迎面驶过来时，炮艇不正面与之交战，就打迂回战，再隐蔽到小岛内，与敌舰“捉迷藏”。

1954年海战升级了。7月6日的那次海战中，一枚敌人的炮弹从右侧面打进401艇，再从左舱斜穿出。把操舵员的腿给打断了，他身受重伤，倒在血泊中。船舵无人掌控，炮艇就在海里打起了转转，险象环生。说时迟，那时快，正在驾驶舱外面的张英豪，一个箭步冲了进去，毅然代替操舵员操作起船舵。于是，炮艇恢复了正常行驶，炮火对着敌舰实施还击，敌舰终于逃跑了。此役，他荣立了二等功。11月14日，在激烈的海战中，炮艇部队乘胜追击敌舰，401艇像脱缰的野马般冲上前去，另外11艘炮艇也紧紧地跟了上来，此次战役击沉了一千余吨的敌舰、号称国民党王牌的“太平舰”。

在实战中，敌舰溃逃之后，打过炮弹的火炮必须要及时擦拭炮筒，炮栓也必须立即保养。有一次，火炮的后坐力太大，炮栓弹簧的后座竟然坠落到海里了。炮栓缺失了这个零件，火炮就不能再使用，炮艇只得返航，但是，炮艇停泊处却没有修理厂，怎么才能修好炮栓呢？张英豪灵机一动，就想起在中华职业学校学过的“老把式”，于是，他就登上兄弟炮艇，征得许可，把完好的炮栓后座拆卸下来，借用一下。然后，依样画葫芦，做一个同样大小的后座。他找来零件先用锉刀锉，然后使用焊锡来焊接，终于加工出一个基本合格的后座来。把它安装在火炮上竟然完全能使用。当年学到的技术在实战中派上了大用处。在近七年的军旅生涯中，他先后立功十二次。

如今，91岁高龄的张英豪还坚持参加上海老干部大学的合唱班。他最喜欢引吭高歌的是一曲《当兵的人》。他说：唱着这首歌，仿佛我这个老兵，依然不忘初心，在党的指引下，高举奋斗之帆，紧握前行之舵，在航行中不断开启未来。

50年代我所经历的三个创业故事

□ 熊士成 口述 熊新亚 整理



新中国的70年,经历了脱胎换骨的沧桑巨变后,从一个贫穷落后的国家发展成了如今的世界第二大经济强国。新时代的繁荣和发展,不禁让我回忆起建国初期我所在的新建造船厂艰苦奋斗的三个创业故事,讲述与新中国同成长,共命运的历程。

造出了第一艘驳船

1955年我国开始了私营工商业的社会主义改造,新建造船厂陆续将鸿昌、宏泰船厂实行合并合营。为此我带领船厂从这三方面着手工作:一是做好公私合营的整合工作。为此我们积极整合,首先重视新建厂的技术管理力量,发挥他们的骨干作用,做好传帮带的技术培训工作。其次在鸿昌厂的厂址造船坞,开始着手船坞的建造准备工作。再者将三个厂的技术、人员、设备进行合理调配,扬长避短,挖掘潜力。二是发扬战争年代的思想政治工作。发挥好工人师傅的生产积极性,紧紧依靠劳动创业。用现在的话说,就是“艰苦奋斗、爱岗敬业、淡泊名利、甘于奉献”的工匠精神。三是积极向上级工业局、区委区政府寻求支持,反映实际困难。在这之后,政府决定投资增添了部分设备。1955年12月3日,我们厂依靠自己的技术力量,造出了公私合营后的第一艘驳船。在以后的一年中,我厂又乘势而上,再接再厉,陆续制造出了同样大的驳船十艘。

制造了十三套氮肥设备

经过三年的发展壮大,1958年的新建造船厂生产计划已列入国家计划,进入机械

设备制造行业,成为了当时上海的重工业大厂,时有职工3600多人。当年年初,上海市政府和机械工业局为贯彻党中央精神,要求上海全力支援全国农业生产,加紧制造农业生产急需的农业机械和化工设备等。

我厂在领受市、局交给我们的光荣而艰巨的任务后,厂党政领导班子统一思想认识,及时召开全厂职工动员大会,提出“奋战一年,拿下氮肥设备十三套,为农业生产做贡献”的口号。全厂几千人分三班日夜奋战,刮风下雨照样干,在风雨里冲锋陷阵。当年许多工人曾在露天工作,后来搭建芦席棚作为车间,经过全厂上下苦干、巧干、拼命干,终于在1959年上半年,提前一个月完成了生产任务。

完成了制造十七套冶炼设备的任务

1958年9月15日《解放日报》发表了题为“人人政治挂帅、个个技术革新,新建厂为钢而战旗开得胜,完成制造冶炼设备任务,上月总产值为今年一到七月份总和”的通讯报道文章。

能够完成十七套冶炼设备的光荣任务,是和上级公司、局以及区委领导的关心重视指导分不开的,是和全厂干部群众苦干巧干拼命干的奋斗精神紧密相连的。直到耄耋晚年,我脑海中经常会出现为赶制十七套冶炼设备,全厂上下一派热火朝天的奋战场面。

今天,我们更需要发扬当年为国创业的奋斗精神,书写好新时代劳动者新的荣光,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗!

把握斗争艺术 坚持“三个统一”

□ 陆春炎

2019年9月3日，习近平总书记在秋季学期中央党校中青年干部培训班开班式上发表重要讲话强调，广大干部特别是年轻干部要发扬斗争精神，增强斗争本领。指出：“斗争是一门艺术，要善于斗争。在各种重大斗争中，我们要坚持增强忧患意识和保持战略定力相统一、坚持战略判断和战术决断相统一、坚持斗争过程和斗争实效相统一。”

一、坚持增强忧患意识和保持战略定力相统一

人无远虑，必有近忧。忧患意识是人类生存的重要智慧，居安思危是历史昭示的一条重要经验。中国共产党在内忧外患中诞生，在磨难挫折中成长，在应对挑战中壮大，始终抱有强烈的忧患意识。习近平总书记强调：“越是取得成绩的时候，越是要有如履薄冰的谨慎，越是要有居安思危的忧患，绝不能犯战略性、颠覆性错误。”“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”在前进道路上，没有平坦的大道可走。还有许多“雪山”“草地”需要跨越，还有许多“娄山关”“腊子口”需要征服。

战略定力，是指在把握一定大势前提下为实现战略意图和战略目标所具有的战略自信、意志和毅力，保持战略定力是推动改革深化发展的需要。这种战略定力表现为：对于道路方向高度自觉、充满自信、坚定不

移，“任尔东西南北风”；对于业已制定的大政方针延续稳定，不患得患失，不瞻前顾后，“咬定青山不放松”；面对错综复杂、风云变幻的环境，平心静气，该变则迅速变，不该变则坚决不变，“乱云飞渡仍从容”。

我国改革发展形势正处于深刻变化之中，外部不确定不稳定因素增多，改革发展面临许多新情况新问题。我们要保持战略定力，坚持问题导向，因势利导、统筹谋划、精准施策，在防范化解重大矛盾和突出问题上出实招硬招，推动改革更好服务经济社会发展大局。如果没有足够的战略定力，就容易出现心理上患得患失、行动上犹豫不决、战略上摇摆不定等问题，就容易随波逐流、进退失据，甚至迷失行动方向、错失发展机遇。我们必须始终保持头脑清醒，谋定而后动。在改革实践中清醒研判、凝聚共识，在国际争端中平心静气、静观其变，牢牢把握改革的领导权和主动权，不能因一时一事或某些人、某些国家的言论而受影响，更不能掉入别人故意设置的陷阱，不为各种错误观点所左右，不为各种干扰所迷惑。只有这样，我们党才能带领全国各族人民朝着中华民族伟大复兴中国梦奋勇前进。

二、坚持战略判断和战术决断相统一

战略判断是战术决断的前提和基础。习近平总书记指出：“战略问题是一个政党、一个国家的根本性问题。战略上判断得准

确，战略上谋划得科学，战略上赢得主动，党和人民事业就大有希望。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩、统揽全局，注重运用战略思维治国理政，从确立战略愿景、构建战略布局到推动战略合作，从筹划战略决策、实践战略部署到坚定战略意志，环环相扣，形成科学系统的战略思想。确立科学的战略愿景，做到既志存高远、催人奋进又脚踏实地、切实可行，这是战略构建的第一步。没有这一步，战略就无从展开，就可能成为空中楼阁。作为对战略愿景的展开，以习近平同志为核心的党中央从坚持和发展中国特色社会主义全局出发，立足中国发展实际，坚持问题导向，逐步形成并协调推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党战略布局。

善做决断关系到战略目标前途、命运、成败的关键。正所谓当断不断，反受其乱。领导干部做任何战术决断，都要权衡利弊。两利相权取其大，两弊相衡取其轻，做到不以小利害大利，不以小局害大局，不以眼前害长远。各级领导干部在权衡利弊时必须保持清醒的头脑，不能被假象所迷惑。同时也不能以个人好恶作决断，要抛弃私心杂念，不得以个人得失论危害，也不要以个人利益多少来作为战术决断的依据。各级领导干部在作战术决断的时候，必须注意以下几点：一是抓住根本。一定要抓大事，如果什么都抓，什么都管，势必会造成大事抓不住，小事抓不完。要学会运用矛盾分析的方法，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，这样才能抓住问题的根本。二是深思熟虑。要尽量做到对所决断的事情有透彻的了解，把利弊得失都考虑清楚详尽，其根本标志就是看是否掌握了事物的本质和规律，在此基础上再作出决断。三是选准时机。机会对一个决断者来说十分重要。但是真正要学会选准时机是不容易的，它需要领导干部勤于考察和思索。在决

断某个问题时，要认真研究这个问题的各个要素，在掌握了全面情况以后，最关键的还是要看解决这个问题的主客观条件是否具备。

三、坚持斗争过程和斗争实效相统一

要敢于斗争，在坚持中国共产党领导和我国社会主义制度不动摇这个大方向上，头脑要特别清醒、立场要特别坚定，不能有丝毫模糊和妥协退让。为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而顽强奋斗，就必须增强斗争意识、提升斗争本领。从站起来、富起来到强起来的历史进程之中，在全面深化改革进入深水区之时，需要我们以毫不动摇的信心与决心，坚持战无不胜的毅力和勇气，将斗争精神贯穿在深化改革、稳定发展的全过程。在改革过程中，哪里有障碍，哪里就要改革，哪里就有斗争；在发展过程中，哪里有贫困，哪里就要发展，哪里就有斗争。在大事难事面前敢于斗争，在大是大非面前敢于亮剑，要站稳斗争立场，迎难而上，逢山开路，遇水架桥，以不畏险阻不怕斗争的原则，不断发扬斗争精神，坚定地与一切违背以人民为中心、违反国家利益的不良行为、黑恶势力、各类风险坚决地开展斗争。

但是强调斗争，不是搞蛮斗、滥斗、瞎斗，而是要注重策略方法，讲求斗争艺术。在各种重大斗争中，有什么样的站位，就会有什么样的斗争方式；而有什么样的斗争方式，就有什么样的斗争效果。我们要做到善于斗争、敢于胜利，不仅要有斗争精神、斗争意志，还要有游刃有余的斗争策略、灵活机动的方式方法。要根据形势需要，把握时、度、效，及时调整斗争策略。既要看得清，也要看得远，既要善于发展朋友，也要善于化敌为友，不断在斗争中完善策略。要团结一切可以团结的力量，调动一切能够调动的积极因素，在斗争中争取团结，在斗争中谋求合作，在斗争中争取共赢，以此取得最大实效。



带着“五老”的叮咛放飞青春梦想

上海师范大学开展毕业生党员叮咛教育

□ 上师大关工委

为了引导全体毕业生党员不忘初心、牢记使命，在未来的岗位上，保持党员的先进性和提高党员党性意识，发挥模范带头作用，建功新时代，上海师范大学关工委的老同志们以毕业生党员离校教育为契机，通过重温入党誓词、开展老党员座谈会、共学新思想等形式，积极开展毕业生党员们叮咛教育，送上句句叮咛、提出殷切希望。

不忘初心 传承红色基因

校特邀党建组织员、商学院关工分会副主任杭金英老师带领商学院毕业生党员们前往中共“一大”会址，一起追溯中国共产党的那段红色革命历史。从泛黄的报纸到保存完好的旧照片，学生党员在历史实物中近距离体会到当年共产党人建党的艰辛与不易。在鲜红的党旗前，杭金英老师带领学生党员庄严宣誓。

“无为何入世，入世有所为。人有梦想，就有目标，有动力，有作为”。这既是校关工委讲师团成员、老校长杨德广对商学院、美术学院和环境与地理科学学院毕业生党员的谆谆教诲，也是对青年一代的殷殷期待。杨校长向学生党员讲述了自己学生时代入党的点滴，他告诉同学们，要保持共产党人的先进性，首先就是要不断学习，用知识武装自己，希望同学们把时间用在学习知识和提升本领之上，从而在工作岗位上发挥更好的作用；要始终坚定理想信念，增强自己的党员意识，只有这样才能在今后面临诱惑、人生选择时保持理性。杨校长还勉励同

学们要敢于担当，不怕吃苦，抓住今天，不断奋斗，才能在未来有所作为。

校特邀党建组织员、校关工委讲师团成员、哲法学院关工分会副主任朱国定老师围绕“感恩、责任、奉献”主题，用质朴幽默的方式与哲法学院毕业生党员们分享了他加入党组织的历程。他告诉同学们，“懂得感恩，学会放弃。善于妥协，保持善良”、“不计较，不放肆，不失态，不合污”是工作和生活中自我修养的重要信条，也是我们共产党员保持初心的基本要求。

商学院退休老党员、退休二支部支委方胜春老师针对毕业生党员们在求职工作中的问题作了详细解答，他鼓励学生们在新的环境中要学会不断学习、调整心态、尽快适应，并号召党员们要把个人的命运和祖国的命运联系起来，始终牢记新时代中国共产党人的历史使命，为实现伟大梦想不懈奋斗。

校特邀党建组织员、人文学院关工分会副主任丁光勋老师围绕五四运动100周年，为人文学院的毕业生党员们讲述了三个不同时代的优秀共产党员事迹，并结合自己的人生经历和感悟，希望同学们勇挑重担，积极工作，不忘初心，在各自的岗位上努力践行共产党员全心全意为人民服务的宗旨。他说，面对民族复兴的新征途，身处波澜壮阔的新时代，当代青年恰逢其时、重任在肩，要发扬奋斗的精神，以时不我待、只争朝夕的紧迫感，与时代同步伐，与人民共命运，拓展精彩的人生舞台。



校关工委委员、讲师团成员、特邀党建组织员张从明老师结合自己的成长经历,为建筑工程学院毕业班和出国党员讲述了新中国成立70年来的巨大变化和中国共产党的光荣历史。他还叮嘱学生党员们要坚定理想信念,时刻牢记党的宗旨,把个人理想追求同党的事业紧紧联系在一起,在实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦中绽放青春光芒。

薪火相传 共话新思想

在今年的毕业生党员叮咛教育中,校关工委和学工部一起举办了师生两代人共话习近平新思想人生导师沙龙活动。

新中国的同龄人、校关工委讲师团成员盛昌旦老师和对外汉语学院的毕业生党员们讲述了自己与共产党的渊源,并向即将走向“立业”阶段的同学们提出殷切期望。“人的一生就像一本书,而‘人生’这本书没办法重新翻阅,需要导航仪为我们指明方向。”盛老师语重心长地说道,青年学生要不断充实丰富自己的压舱石,时刻牢记不忘初心,牢记使命,坚定“四个自信”,肩负起新时代的重任。针对未来要走上教育岗位的同学们,他说道:“我们作为一名党员,哪怕是铺路石,哪怕是螺丝钉,也要做最好的自己”。

校特邀党建组织员、对外汉语学院关工委副主任楼雅珠老师将习总书记的《习近平的七年知青岁月》一书与自己的知青经历相结合,通过自己曾在基层工作的切身感受,与对外汉语学院的毕业党员们分享如何在艰苦环境中磨炼意志和品格。楼老师谆谆告诫同学们:“人生的十字路口,坚持是最重要的。要扣好人生的‘第一粒扣子’,走好青年时代的第一步,坚定理想信念,在工作岗位上勤奋敬业,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。”

杭金英老师用饱含深情的话语叮嘱音乐学院的毕业生党员要主动适应社会,进入社会后要成为一名正气、踏实、不怕苦不怕

累、肯吃亏、有责任心的合格党员。作为一名从师大毕业的青年共产党员,在今后的人生征途中要始终能够坚定秉承“厚德、博学、求是、笃行”的校训,做新时代的合格党员,能担大任的社会主义建设者和接班人。

校特邀党建组织员、关工委讲师团叶家骅老师和信息与机电工程学院的毕业生党员们分享了自己的入党的过程和经历,并以《永不消逝的电波》等为例子,希望同学们进一步深化对党的认识,要常怀对党的感恩之心,坚持自己内心的想法,坚定自身的理想信念,并希望大家做到踏踏实实做人,踏踏实实做事。

听了老同志们谆谆嘱托和叮咛,同学们这样说道,“作为即将毕业的大学生,在今后的工作生活中要始终抱着严以律己,宽以待人的态度,秉承全心全意为人民服务的宗旨,成为更优秀的自己!”“我们要感恩我们的父母,感恩我们的母校,感恩我们的师长,感恩我们的同学,常怀感恩之心做好每一件事,勇于承担责任,乐于奉献,在未来发挥自身更大价值,在工作岗位上倾情投入、奉献自我,用美好青春诠释共产党人的初心和使命,建功新时代。”

一句祝福,一世牵挂;一声叮咛,一生感动。多年来,上海师范大学关工委在各二级单位党委的支持下,坚持以毕业生党员教育为契机,充分发挥“五老”优势和作用,每年发动各关工分会对毕业生党员开展约二十场次的叮咛教育,受益毕业生党员近千人。多位老党员为毕业生党员送上祝福和叮咛,引导毕业生党员不忘初心,牢记党员身份和使命,坚定信仰,帮助毕业生党员传承红色基因,在工作岗位上忠诚履责,确保党的事业薪火相传。这是校关工委围绕立德树人根本任务,创新工作方式,将关心下一代工作融入大学生思政教育主渠道和基层党建工作的有力举措,也是学校关工委老同志不忘为党育人初心,不忘为国育才使命的真实写照。



云雾中的浦东新高度

□ 耿 勇

人逢喜事精神爽。一群军休干部，参加由市拥军优属基金会组织的老干部看上海活动，一路上大家喜悦着，欢笑着。沿着金黄的道路，我们步入位于浦东的上海中心大厅，还没来得及惊讶感叹，眨眼的工夫便被电梯送上199楼，登上中国第一、世界第二的高楼。在懵懂之间，脚下便是云雾缭绕，眼前呈现“一览众楼低”的景象，云雾时隐时现，在高入云端的楼宇间缠绕“撒娇”，置身其间如梦如幻，不由地让人想起儿时梦境中的腾云驾雾来。

这些老干部有参加解放上海的老兵，有保卫守护上海的老军人，还有部队院校的老教授与军医，他们都是长期与上海市民一起，共同奋斗建设美丽的家园，他们既是上海发生翻天覆地变化的参与者、建设者，也是见证者。他们亲身经历、目睹了上海解放70年，特别是改革开放40年上海的巨变。

我与上海相识源起浦东。上世纪八十年代初，我在粤东前线当兵，提干后每年探亲回合肥老家，要在上海转火车。当时，我的战友已退伍回沪，家住浦东潍坊路一带。那时的浦东成片都是破旧简陋的平瓦房，与浦西的石库门相差甚远。我来沪读军校，毕业后留校，娶了上海媳妇。记得谈对象那阵，与恋人依偎扶靠着“爱情墙”眺望浦东，那时浦东还没有沿江大道，少有高楼，入夜，浦东靠江边有些稀零飘落的灯光，再往远点望去，整个浦东沉寂在一片黑咕隆咚之中，与浦西外滩耀眼璀璨的灯光形成巨大的反差。黄浦江上，没有桥梁，没有隧道，更没

有观光游艇，偶有大型客货船，大多是摆渡船和大大小小的船头连着船尾，拖着很长很长的“咚咚咚”冒着阵阵黑烟的柴油船。

步入九十年代，浦东如同巨人，它被改革开放的浪潮惊醒，站了起来，抖落了身上的尘埃，聆听到起跑的发令枪声。积蓄太久的力量一旦爆发，便是腾空而起，令世人刮目相看。从此，浦东的高度不断被刷新；东方明珠，一马当先成为浦东改革开放标志性建筑，立起浦东新的高度。到第二球上，看外滩和黄浦江一览无余，那些经典的，历经近百年的标志性欧式建筑让人惊叹。往浦东方向看，能看见中央绿地公园和一些零星的楼宇，还有一些已呈规划型的荒地，导游告诉我们，这些荒地都是未来的建设目标，我们的心情有些复杂，既充满期待也伴随着多少有些失落感。

改革开放后20年，浦东发展的速度加快，层出不穷的大楼的高度在不断刷新，快得让人不敢想象，当年的目标，今天都已成为现实：东方明珠、金茂大厦、上海中心大厦、环球金融中心……每个人心中无不都为上海感到自豪，为浦东骄傲。但浦东发展一刻也没有放慢脚步。在建国七十周年之际，浦东新一轮发展即将拉开序幕。上海市委常委会会议审议通过《关于支持浦东新区改革开放再出发实现新时代高质量发展的若干意见》，市委书记李强在会上强调：继续高举浦东开发开放旗帜，全力支持浦东大胆试大胆闯。看着云雾中的浦东新高度，让人感到惊叹、遐想的的同时，也让人们更期待它的未来……



在我儿时的印象里，朱家姆妈家里那口井，和我以后看到的井并无特别之处，井口呈圆形，井口直径约1米，青砖砌就的井圈，有些许青苔粘附在表面。

朱家姆妈是温州人，说一口温州上海话，属于混搭。脚着一副“呱嗒呱嗒”的木板鞋挨家挨户发布“来打井水啊”的信息，似乎她家里的那口井是公用的“冰箱”，在她挡不住的热情话语里，你会感到，说一句感谢之类的话是见外和多余的。

在井里吊水是个技术活。从未吊过水的，那只系着绳子的水桶总是举着头按下葫芦浮起瓢，几次三番五次下来，早已热汗一身，这叫欺负陌生人。唯独她和两个儿子，漂浮在井里的桶，只需手将绳子轻轻地一抖，手起桶落，迅疾拎起，像变戏法一般将满满的一桶晶亮的井水安放在井圈上，那本事是我们小伙伴难以仿效的。可一脸乐呵呵的朱家姆妈总是宽慰我们说，熟能生巧，多打几次就行了。

这口井给我们左邻右舍带来的方便和快乐是难以用语言来描述的。有的



那年，

朱家那口井



□

金洪远



邻居把盛着桃子、无花果和李子的篮子吊下井，等上个把小时后，拎上后咬上一口，甜到心！有的邻居下班将厂里发的酸梅汤、盐汽水吊到井水里“冰镇”。记得大头是我们小伙伴口中的“大胃王”，一瓶盐汽水“咕咚咚”不消一会儿就喝了个底朝天，抹着嘴，一个劲地嘟囔“煞根”。左邻右舍最钟爱的是居家附近益民食品一厂门市部的西瓜肉。到购买季节，我们总是拎着瓶瓶罐罐结伴去购买，到手后便兴冲冲赶到朱家，有的小伙伴要“插队”，朱家姆妈便和颜悦色地当起了“老舅妈”，一口温州上海话道：不要急，一个个来，先来放在前面。调派停当后，她便弯下身逐一检查我们的容器是否密封，轻手轻脚地放到网兜里，目送这“东东”缓缓地沉入井水里。

朱家姆妈离开我们近20年了，老邻居嘴里的那口井也早已悄悄地渐行渐远。但朱家姆妈当年炎夏日子里，那一口混搭的温州上海话“来打井水啊”的热情话语还依旧萦绕在耳边，那记忆中的那口井依旧是挥之不去的难忘记忆。



老年朋友也应有提升修为的自觉性

□ 缪 迅

近年来，“熊老人”新闻屡屡刷屏。据报道，日前，辽宁沈阳一辆公交车上，一名女大学生拎着的鞋盒不小心碰到了坐着的老人，女生也道了歉，但老人怒气值爆表，破口大骂。无独有偶，在浙江海宁有一位大爷在公交车上大声放音乐，还抠脚，司机提醒大爷小声一点，注意文明，结果被大爷吼了一路，“我天天坐公交，没有驾驶员像你这样说我！呸！我不要你说！”

与其他年龄层次的公民相比，老年人是否也需要加强社会公德意识、遵守社会公共秩序、并对自己的言行持有克制、内敛、自省和自觉的态度。

随着社会老龄化的日益加剧，老年朋友和老龄事业已成为让全社会方方面面关注和参与的庞大群体和宏大事业。一段时期以来，“六个老有”成为老年生活质量的衡量标准，即“老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学、老有所教”。人们往往注重前面的四个“老有”，对“老有所学、老有所教”有些不以为然，总认为老年人辛苦了一辈子，在职时被“管头管脚”、受纪律约束，不能随心所欲。到晚年了，可以舒舒服服地“活回自己”，想咋样就咋样了吧。不错，老年朋友应该活得轻松、自

在，随意、潇洒。但并不意味着老年朋友不需要自省或自律。

中华民族有尊老爱老的好传统。对于老人，公众一般是谦逊而充满爱心的，也有尊老爱老的公序良俗，大家自觉遵循。比如，在公交车上，年轻人主动为老人让座；遇到行动困难的老人，主动帮忙；年轻人常常以老人的经验为镜鉴。

笔者在一些路口经常看到，老年朋友们在红灯亮起时却视而不见，照样“笃悠悠”地踱着方步过马路，有的还骑着自行车带着孙儿辈上学，全然不顾穿梭过往的车辆鸣起喇叭提抗议，一副“有种你敢撞我吗”的神情。这种为老不尊的情况该改变了。提升修为、讲文明、有公德心，也是老年朋友的必修课，要当一个可爱可敬、崇尚公德的老人，决不能给他人留下“熊老人”的糟糕形象。

当然，许多老年朋友是遵纪守法、处处给晚辈作出表率。比如，每天清晨站立在路口维护交通秩序的老年志愿者，也有巡逻在居民小区、保一方平安的社区志愿者；还有以言传身教关心下一代成长的老劳模、老先进、老干部、老党员等等，他们值得我们所有的老年朋友学习和效仿。



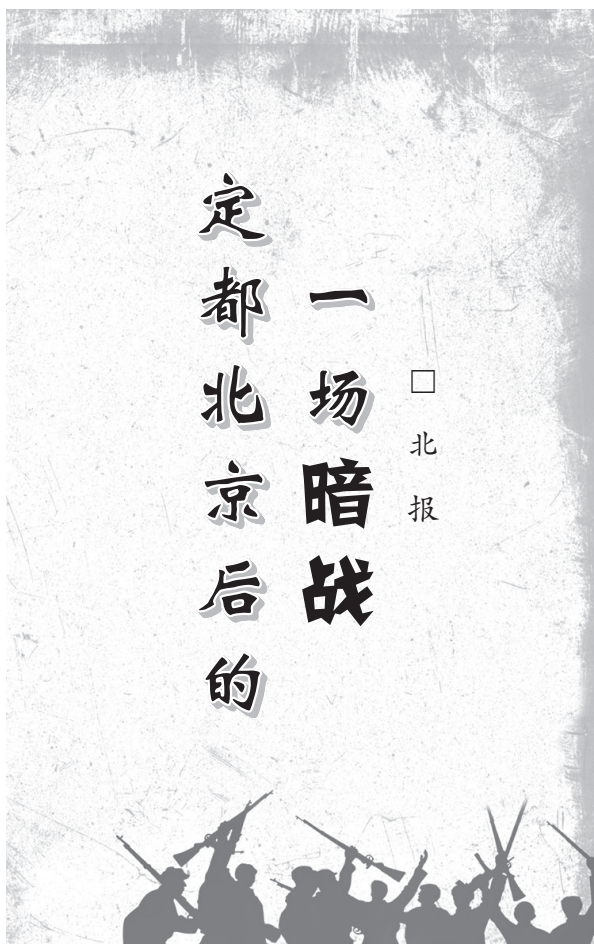
新中国在北平定都，良好的社会秩序是基本条件，而在整肃秩序中，肃清特务又是重中之重。

直捣中枢

1949年1月31日，大年初三，北平迎来了历史性的一天——中午12时30分，解放军第四野战军莫文骅部由西直门进城，开始接管防务。至此，北平宣告和平解放。中共北平市委和市政府的领导班子也定了：叶剑英出任北平军管会主任和北平市市长，彭真任市委书记，同样被毛泽东钦点的，还有北平市首任公安局局长谭政文。

彭真曾对谭政文说：“接管北平，公安局任务最重，公安局里边侦讯处任务最重。我们现在肃清国民党特务，不久的将来，还要进行打击帝国主义间谍的斗争。”

由于国民党在解放战争中屡失城池，从东北、华北、西北撤下来的特务，纷纷聚集在北平。据掌握的材料，除保密局、军统、中统三大系统的特务外，还有华北“剿总”“清共先锋队”以及英美间谍等8000余名特务。再加上国民党北平市党部、河北省党部、三青团、民社党、青年党等反动骨干分子，特务总数不下1.6万人。国民党特务机关边撤退边“埋雷”，提出了“整退零进”的应变策略，布置了多



层多线的潜伏网，专等着伺机破坏。

特务人数众多，而北平市公安局进城的全体人员仅有公安干部539人，公安大队728人，而其中负责侦讯的也就250人左右。

虽然人手上捉襟见肘，但侦讯处处长冯基平早有安排。进城后，他直捣中枢，先查封了国民党保密局北平总发报台、保密局北平站的北平支台、国防部二厅通讯总所直属第一组、华北“剿总”电监科。没了电台，特务们和组织失去联系，也就

成了散兵游勇。与此同时，各个缉捕小组按照已拉出的名单，仅2月2日、3日两天就搜捕、审查、处理了特务108名。

擒贼擒王

要说真正吹响肃特号角的，还要算张荫梧这一仗。张荫梧，军人出身，曾任北平市长、北平警备司令。围城期间，他成立华北民众自救会，召集人马，企图与共产党继续周旋。侦讯处曾多次利用内线，敦促张荫梧交出全部武器，但张一直置若罔闻。更令人不安的是，张荫梧的藏身之所是“四存中学”，就在中南海边上。

这个人非抓不可，但他的真面目一般人还不了解，连傅作义对张的情况也不甚清楚。考虑到公开逮捕张荫梧对稳定大局



烽火中的成长

□ 景 衡

不利，侦讯处决定智擒。

冯基平派常真以叶剑英代表的身份求见张荫梧。常真客气地说：“我军刚刚入城，对各方面的情况不太熟悉，今邀请张先生去谈谈教育界的情况，不知张先生今晚能不能同我一起去见见叶主任，有车子在外面等候。”张还以为这是共产党请他“出山了”，就满口应允。

等张觉察到汽车并未驶向市军管会所在地——东交民巷，知道自己的预判有误，又见常真对自己怒目而视不说话，自知大势已去，便无可奈何地低下了头。

消息披露后，居住在府右街附近的居民说：“解放军真是天兵天将，没有听到动静就把张荫梧一伙逮捕了。”此次共缴获轻机枪3挺、卡宾枪两支、长枪229支、弹筒1个、手榴弹两箱和电台1部。

张荫梧被捕后，特务人人自危，市公安局顺势放他们一条生路，让他们秘密自首。首先被策动的，是几个有一定影响和地位的“大特务”，包括华北“剿总”商庆升，警察局的聂士庆，警备司令部的英绳厚、李大章，平津铁路局警务处的陈冠儒等。他们秘密自首后，又出面说服底下的人，仅聂士庆策动的军统特务就有102名。

对于那些小特务，市公安局采取张贴公告，自行登记的办法。从搜捕、秘密自首、公开登记、查对户口到反动党团登记，共查出了近万名特务。

“9·18”事变的第二年我在沈阳出生了，是听着妈妈唱着流亡三部曲渐渐长大的。记得在儿时那动荡的年代，为了生存，为了抗日救国，我跟着父母和弟妹辗转到了山东解放区，受到了八路军一军分区司令员廖荣标和政委林乎加等首长的关怀。当时一军分区驻扎在莱芜一带，平均十天左右就会转移一地。考虑部队带着我们一家转移会很拖累，便由联络部长王芳将母亲和我们姐弟三人护送到后方沂水，安排母亲到兵工厂当文化教员，我到沂汶抗属子弟学校去读书，那正是1944年的春天。在这一年，我看了鲁艺宣大演出的“抓壮丁”、“气壮山河”、“减租”等好几台大戏，还有军区战士剧社演出的“雾重庆”、“前线”等剧目，令我羡慕不已。到了第二年春节，我和同学们每天唱歌、跳舞、扭秧歌，格外的平安和快乐，感到像是到了另外一个世界，快活得如同梦境里一般。正当我觉得解放区什么都新鲜，什么都好的时候，却由于战争环境的恶化，上级命令抗校停办，部分大同学调去做机要工作和医院护理工作，剩下我和魏龙等4个小同学被青年主任宋诚德调到鲁中青年辅导团搞文艺工作。鲁中青年辅导团当时的团长是马若，这个团的主要成员是来自山东鲁中中学的文艺骨干，他们都曾演出过话剧“过关”、歌剧“张德宝归队”，是当时鲁中较有影响的文艺团体。

1945年日本鬼子在太平洋战争中节节

失利，就把重点转向了中国，加强了对山东解放区的扫荡。为了保存我们这批文艺骨干，男同志就下连队参加对敌作战，女同志就到鲁北小青河一带老百姓家里隐蔽，打埋伏。当时中央对山东的对敌斗争很重视，指出沂蒙山是我们的重要根据地，沂蒙山的群众和我们党有着血与肉的联系，为了取得抗战的胜利，一定要和群众保持密切的联系。经领导动员后，大家就立刻分头出发了，团里就只剩下我一个，只因那时我才13岁，一口北京话，一看就知是个从城里来的小姑娘，领导便将我送到凤凰山下，交给老百姓，把我掩护起来，这样我就到了南麻鲁村民兵大队长王大姐家。王大姐其实才19岁，却已是当地有名的抗日模范了，她的母亲热情地接待我，问长问短，还帮我换上了王大姐的衣服，头上又扎起个小髻，说：“这丫头还真像个童养媳了！”正说着，就听到一阵打锣声：“鬼子出动了，大家赶快上山去。”只见王大姐立刻背起了枪，提着一篮煎饼对我说：“小同志，赶快跟我走。”我们跑出村时看到很多老乡牵着毛驴，赶着羊群往山上跑。这时我才感到鬼子是真的来了，紧跟着王大姐头也不回地往山上跑，正当我累得想歇口气，回头一看山下黄压压的一片，鬼子端着上了刺刀闪闪发光的长枪，并排往山上逼来。王大姐提醒道：“鬼子是拉网战术，我们必须转到后山去。”于是，我们改变了上山的方向，不停地朝后山跑。跑着跑着，太阳落山了，天黑下来了，黑暗里什么都看不见。只听到山沟里老百姓的奔跑声，驴和羊的喊叫声，远处时不时地还传来野狼的嚎叫声。我从未经历过这样的情景，吓得我毛骨悚然，两腿发软，王大姐在一旁不断地鼓励我“小同志坚持一下，前面就到了”，听着鼓励，我咬牙坚持着，跑着……不知过了多久。天开始蒙蒙亮了，这时看到远处山沟沟里有一户人家，走近后，才发现有兄弟俩和一个老母亲。

王大姐和我在这家吃了些粥和煎饼，稍息了会儿，这时来了一位张大爷，王大姐便对他交代道：“这个小同志就交给你了。”说罢，她因为有任务在身，扭头就走了。张大爷二话没说，拉着我：“走，跟我上山。”上了山，满眼是梯田。在梯田的隐蔽处，他搬开两块大石头，里面居然是个山洞。“小同志，你就躲进去吧！里面有干草可以睡觉，这里很安全，我会给你送水和干粮来的。”说完，放下一个水壶和一篮煎饼，待我钻进去后就用石头把洞口堵上走了。

我在山洞里，外面的声音一点都听不到，一个人孤零零的，就盼着王大姐什么时候能来接我，盼着，盼着，鼻子一酸，眼泪就流出来了。想妈妈，想同志们，在洞里不知过了多少天……突然有一天，张大爷来了，兴奋地对我说：“小同志，鬼子走了，快点出来吧！”我高兴地出了洞，一伸手，我的妈呀！我傻了，只见我的两只手都长满了脓泡。张大爷赶紧安慰我说：“不要怕，这是疥疮，擦擦药就会好的。”我一听是疥疮，全身都钻心地痒起来了。

走在下山的路上，我问：“王大姐怎么没有来接我？”张大爷默然无语，半天后才说：“王大队长因为耽误了时间，在给部队送情报回来的路上遇到了鬼子，活活地被鬼子用刺刀给捅死了，她死得很惨啊！”张大爷哽咽着。听着，我只觉得眼睛一黑，愣在了那里，我不相信，不久前王大姐还拉着我的手往山上跑呢？怎么活生生的一个人说没就没了呢？眼泪一下子涌了出来。我想她是为了隐蔽我才耽误时间被鬼子残害的，她的音容久久地印刻在我的脑海里……暂别居然成了永别，我连她的名字也不知道。“哇”的一声，泪水似潮水般夺眶而出，失声而哭，不知哭了多久……从此我感到自己突然地就长大了，是一名八路军战士了，日后在生活中，在行军路上，我再也不要大同志照顾我，帮助我了。

越过封锁线 参加解放军

□ 黄宣镇



1949年5月初，人民解放军已经打过长江，向上海逼近。那时，我在大同大学附中院读书，是学生社团负责人，参加过一些反蒋学生运动，处境很不利，又由于大军压境，学校停课，于是我决定离开上海，到解放区去，参加浙东四明山游击队。

5月4日那天，我离开了生我养我十八年的家乡上海，独自走上革命征途，去加入打倒反动派的洪流。当时我住宿在学校，清晨，天灰沉沉，飘着小雨，我一早起来整理好行李，拿着退伙返还的四块银元和一张临时毕业证明，悄悄地离开了学校，到达北火车站后，给妈妈寄出一封信，告知我出走原因和去向，就随着一批疏散逃难的人群一同登上了沪宁线的列车。

当时战线在昆山陆家

浜一带，火车很快就到了陆家浜站，前边不远就是封锁线，我们只能下车步行。我随着同车的人们穿行在乡间小路上，很快就遇小河挡路，只能请船家渡我们过河，讲好每人交纳一块银元。送我们过封锁线到苏州城郊后，我们分乘了两条船。船行驶约一个多小时，已是黄昏，我正在船舱内迷迷糊糊地打瞌睡，突然听到一阵大声呼喝：“什么人，干什么的？”接着又是“嘭嘭”两声枪响，把我从睡梦中惊醒，原来是国民党哨兵在盘查。当时船上的人都很惊慌，不知怎么应对，还是船老大有经验，知道那些败兵无非想趁机敲诈而已，于是每人交付一块银元得以过关。小船靠岸时天色已黑，岸边的解放军热情地向我们打招呼：“老乡们，你们受惊了，欢迎

你们来到解放区。”到解放军接待站后，接待人员为我们每人端来一碗热粥、两个馒头，见谁衣服单薄的，还临时借给一条棉毯，供御寒。顿时，我感到一股暖流涌上心头。天明后我就徒步进城，找到了当时在苏州铁路中学教书的一位老师，又在他那里宿了一晚，第三天才登上苏州到南京的临时火车。到南京的次日，我就按原定计划找到军管会招待所，打听去浙东四明山地区的路线，打算找1948年底去那里参加革命的同学，但军管会的接待同志告诉我：“从南京去浙东的交通还未恢复，路上风险较大，如要参加革命，在南京就可以，何必要去浙东呢？”于是他们介绍我去报考二野军大，从此我走上了革命的道路。在二野军大预科学习了4个月，听了邓小平“过三关”和刘伯承“干革命是要牺牲的，是要白刀子进红刀子出的”的报告，初步树立了革命的人生观。

这段往事虽已相隔七十年，但当时的情景依然历历在目。人生的道路尽管有曲折，回首往事，总以自己有这段经历而自豪，如果人生还有第二次，我会依然选择走这一条路，永不后悔！

1951年11月的一天晚上，我们26军（原八纵）76师文工队，行军在冰天雪地的朝鲜战地上。一路上天冻路滑，远处山上“火龙”横卧。队伍走着走着忽然转进一条山沟小路，这条路忽上忽下，我们知道，已走进了一条大山沟，宿营地到了。

分队长把我们几个人住处安排好后就走了。我们在一间房子旁边，脱了鞋，拉开移门入内。哇！好暖和哟！原来朝鲜大娘已把炕烧热。我们抓紧时间，卸下背包，解开腰带，把挂包拿下，坐下来，伸展了一下肢体。虽然这一晚走了70多里地，筋疲力乏，但能住上这么暖和的房子觉得非常心满意足，要知道这是非常难得的。说不定这是部队首长对我们文工队的特殊照顾。这和在下20多度，在露天雪地和衣而卧相比真是天壤之别。我们各自吃了一些自带干粮，喝了一点水壶里的水，就松衣躺下，一会儿便睡下了。

在朦胧中，听见哨子响了，转眼一看，天已大亮。起来后，穿好衣服，拉门一看，一片银装素裹，只有几间房子稀疏地点缀着这一大山沟。再一看，原来还有几个朝鲜人民军住在附近。

吃过早饭，我们在房里休息，忽然有两个朝鲜人民军同志拉门进来，和我们友好地打招呼。我们请他们坐下（席地而坐）。他们示意用笔写字，我就从挂包里把纸和笔给他们。这笔和纸就成了我们相互交流感情的媒介了。我们虽然语言不通，但他们写的中



难忘的偶遇

□ 陈刚

文完全能表达出需要表达的意思。我当时21岁，他们俩也不会超过30岁的。我告诉他们，我们是志愿军零九三六部队的文艺兵，准备到前沿为部队演出。他们在纸上写道，你们辛苦了，我们也是文艺兵，任务和你们一样，真是志同道合。我们说，我们向你们学习。你们是正规的艺术团体，艺术水平高。他们说“夯嘎鸡”（一样的意思）我们互相学习。接着我们就谈起如何提高业务水平的问题。我还隐约地记得，其中一个叫姜信植的讲到，合唱队的水平

高低，取决于合唱队中每个成员的水平。因此各个成员平时要多练声，要掌握发音方法，还要注意发音的共鸣位置。还谈到发音时的用气和控制问题。发声时要先弱后强而后由强而弱，并且当场示范给我们看。他们边讲边画，最后还写了自己的单位和本人的姓名。那就是：朝鲜民主主义人民共和国内务部政治局艺术团合唱组姜信植，还有一个是朝鲜民主主义人民共和国内务部政治局协奏团合唱指挥部慎镛大。

我们交谈一个多小时后，对他们表示了诚挚的谢意。说实在的，由于历史的原因，我们文工队经过正规业务训练的同志很少。对他们这种无私的帮助，觉得收获很大。

弹指一挥间，六十多年过去了，但当时的情景历历在目。直到现在我保留着当时朝鲜人民军姜信植和慎镛大两位同志亲笔留下的关于练习发音的方法图解，作为中朝文艺兵在朝偶遇的见证和永久的留念。

一位老兵的国庆敬礼

□ 杨洪亭

我是1942年参加革命的一名老兵，今年94岁了。国庆节清晨，我和老伴早早就佩戴上了党和国家颁发的中华人民共和国成立70周年纪念章，准备收看国庆阅兵活动。当我看到习主席乘坐检阅车，向党旗、国旗、军旗行注目礼时，当我听到三军将士“听党指挥、能打胜仗、作风优良”的雄壮誓言时，当一架架飞机在蓝天上翱翔，当一辆辆新式装备驶过广场，我早已热泪盈眶，感动之极！

1951年底，我奉命调京，进入公安部工作。让我至今难忘的是，我参加了国庆3周年庆典的保卫工作。记得1952年10月1日，晴空万里。一大早，我们就到达指定地点，接受了任务，确保国庆阅兵顺利进行。我们小组的工作是负责天安门城楼下、金水桥西边观礼台的保卫。国庆3周年的北京，沉浸在一片欢乐的喜气中。当时除了台湾省之外，大陆已全部解放。志愿军正在朝鲜战场上与美军进行艰苦卓绝的战斗，争取最后的胜利。首都群众凌晨3点起就开始向天安门行进，川流不息，人山人海，热闹非凡。我和战友们分别坐在观礼台群众中，密切观察，以防破坏，深感责任重大。当毛主席和中央领导出现在天安门城楼上时，广场上一片欢腾，我的心情也非常激动。上午10点，阅兵庆典开始了。有160辆摩托车组成的步兵方阵，有身穿五颜六色民族服装的民兵方阵，有威武雄壮的骑兵方阵，还有令我



骄傲的首次参阅的公安部队方阵。游行群众在检阅台前放飞了一群群白鸽，表达了中国人民热爱和平的愿望和保卫和平的决心。庆典结束时，少先队员和群众涌向金水桥，热烈欢呼。毛主席不停地向群众挥手，还不时向东西观礼台脱帽致意。那一幕我终生难忘。

1952年参加国庆3周年阅兵大典后，每次的阅兵我都非常关注。尤其是今年观看国庆70周年阅兵仪式，非常震撼！看到我们的军队发展得这么迅速，打心眼里高兴。看到“致敬”方队驶过，我激动地又一次流下了眼泪。我起身站立，再次举手敬礼！回顾战争年代，许多和我并肩作战的战友，没有能看到新中国的成立，没有能看到今天的盛世，与他们相比，我是幸运的，想到他们，我总是泪流满面。70年来，我目睹新中国的成长历程，心中充满了自豪。鲐背之年，不忘来路，初心仍在，使命永恒。衷心祝福我们的祖国繁荣昌盛，民族复兴的中国梦早日实现！

10月12日，在财大老同志欢度敬老节大会上，当校领导把中共中央、国务院、中央军委颁发、金光闪闪的“庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章”挂在我胸前时，听着会场上响起的《红旗颂》乐曲声，我不由得心潮澎湃、热泪盈眶……

我想起了在创建共和国的征程中，那些舍生忘死、奋不顾身、冲锋陷阵的烈士们，他们血染战旗红，以生命换来万里江山灿烂艳阳天。

我想起了在建设祖国70年的艰苦历程中，亿万同胞历经艰难困苦，节衣缩食，艰苦奋斗，创造了一个个奇迹，使伟大祖国巍然屹立在世界巅峰。

我想起了我的同班同学。他们迎接黎

纪念章挂胸前

□ 马光辉

明齐奋勇，参军援朝当先锋；深山野岭探宝藏，汽车工业立新功；教育战线贡献多，国际论坛显名声；风浪磨炼志不挠，身居海外怀祖国……他们半世纪的经历，是一幅中国爱国知识分子为祖国命运努力拼搏的缩影。

我想起了我这一生。我在旧社会度过了颠沛流离的童少年，从17岁参军至今，参加革命也已整整70年。这些年中，虽然尽力工作，贡献有限，但党和人民却给了我很多奖励和荣誉。在伟大的革命和建设的浩荡洪流中，我只是一粒小小的水珠啊。

亲爱的党，你领导中国人民从站起来，富起来到强起来。你创建的丰功伟绩将永远记载在中国和世界的历史上，你应当接受全国人民敬献给你的最灿烂的功勋章。

光荣！佩上纪念章

□ 瞿若

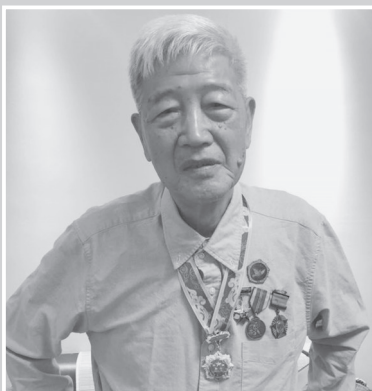
2019年9月18日上午，天气晴朗，阳光灿烂，树绿鸟鸣，庭院花香，单位离退休中心领导及工作人员来到我家，亲手将金光闪闪的中华人民共和国成立70周年纪念章挂在我胸前。

我16岁参军，刚中学毕业，揣着靖江县人民政府的介绍信，风餐露宿，日夜兼程地走了数百里，到达江苏盐城新四军总部，报考了华中军政大学，学习两个月后参了军。着上军装，扛着大枪，乘上战船，横渡长江，占领江阴、无锡，解放大上海。七十多年了，我出生入死，努力工作，为祖国尽职，祖国没有忘记我。我当年年轻时努力奋斗，不忘初心，牢记使命，如今老了，走路拄着拐杖，祖国这样关怀我，来我家送纪念章，我从心里开心，希望祖国越来越强盛，

将来日子越来越好。

作为一名62年党龄的老党员，迎来祖国春天，我愿做一匹小黑马，砥砺前行，不忘初心。我现在仍在上海市老干部大学学习（一个20多年来未毕业的老留学生），学习历史和散文诗词。在老同志“庆祝中华人民共和国成立七十周年诗词朗诵会”，我主持了会议并带头上台吟诵“鹧鸪天·纪念抗美援朝胜利”，表达我对祖国母亲的爱。

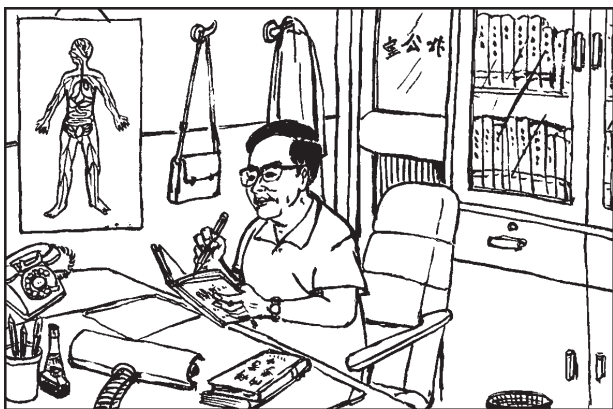
少小从戎百战身，老来勤乐弄诗文。不知年月飞何去，笔底波澜又一春。



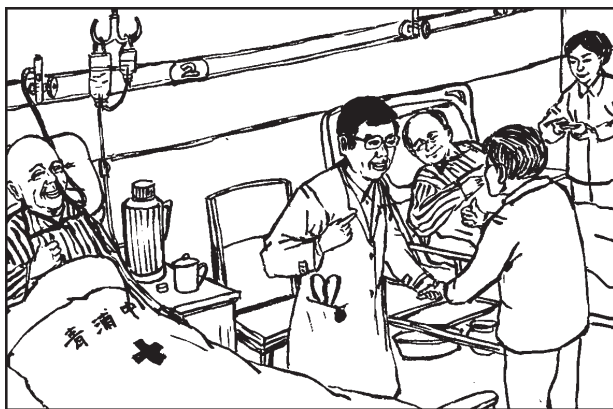


退休医生的 奉献精神

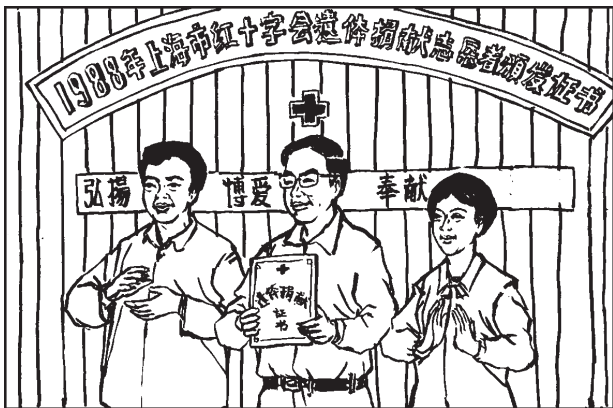
□ 李荣光



1、周士俊退休前是一名全科医生，他尽心尽力、兢兢业业，在医学技术上一丝不苟地追求着技术的提高，不断学习新知识、新方法。



2、他始终把病人放在第一位，对病人不分身份高低，一视同仁，有许多离退休的老干部、老同事生病住院时，他都会主动去探望，为他们办一些力所能及的事。



3、早在二十多年前，周士俊积极响应红十字会精神，弘扬人道、博爱、奉献精神，申请了红十字的遗体捐献，成为青浦首位遗体捐献志愿者，1988年获得了上海市遗体捐赠志愿者光荣称号。



4、退休前一年，自费参加全国第三届全科医生培训，退休后又参加了医院退休支部的工作，担任退休支部委员的职务，主要负责宣传工作，并协助支部书记落实好退休支部党员的志愿者工作。



5、曲水园每月的5日为医院退休支部志愿者日，志愿者们为曲水园职工和来游玩的游客提供测血压、血糖和健康咨询等服务。



6、每逢曲水园文艺汇演，周士俊所在支部的退休志愿者们经常加班加点，帮忙做好演员们的保健服务。他们还负责在曲水园中捡垃圾、宣传七不文明规范等工作。



7、今年3月为配合曲水园的禁烟宣传工作，退休支部的几名党员还和其他志愿者以小品形式上台参与禁烟宣传，收到很好效果。现在曲水园基本上已经看不到吸烟的人了。



8、据统计，周士俊所在的退休党支部服务群众测量血压平均每年计2000人次左右，血糖检测380人次左右，医疗健康咨询200人次左右。



9、周士俊还经常被邀请到各养老院为老人们讲解防病治病方面的知识，解读体检表、医疗健康咨询等，深受老人们的欢迎。



10、牢记党的宗旨，倾其所有，为社会公益服务，为人民健康服务，这就是周士俊医生的毕生所求！

九旬作曲家吕其明

□ 市委宣传部老干部处



吕其明1930年5月出生，父亲吕惠生是一位革命烈士，在抗日战争的烽火中为国捐躯。吕其明十岁随父参加新四军，十五岁加入中国共产党。他是新中国培养出来的首批杰出交响乐作曲家、著名电影音乐作曲家。创作了60多部电影、200多部（集）电视剧的音乐，还有10多部大中型交响乐作品。代表作有《红旗颂》《弹起我心爱的土琵琶》《谁不说俺家乡好》《微山湖》等声乐作品。曾荣获第六届上海文学艺术终身成就奖、第八届中国音乐金钟奖终身成就奖、“上海之春”国际音乐节特别贡献奖、当代中国电影音乐终身成就奖等诸多荣誉。

学而不已，一腔真情为民创作

解放前，吕其明有过9年在战火中且歌且行的难忘经历。从中他学到了很多，其中有两点最重要的体会，第一，文艺要为人民服务，为社会主义服务。第二，文艺工作者要深入生活，生活是创作的源泉。这两条思想早已渗透进他血液，不断生根发芽。解放后，吕其明从部队转业，分配到上海电影制片厂任小提琴演员。每当演奏别人的曲子时，他都梦想着有一天自己也能作曲。军人出身的吕其明，有着战胜一切困难的意志，他从那时开始下苦功夫，在不脱产的情况下坚持去上海音乐学院学习了5年作曲，系统地学完了作曲系本科的全部专业课程。吕其明曾是电影系统里唯一身兼五项要职的大忙人，除工作之外，他几乎把时间和精力都放在钻研音乐理论和中外音乐作品上。同时，他还四处拜师学艺。在创作方面，他的



态度极其严肃认真。《弹起我心爱的土琵琶》是他为电影《铁道游击队》所作的插曲，至今广为传唱。当时，吕其明在看过剧本后，从作曲角度对导演提了很多想法，均被采纳。后来在配乐那边却传来不同的意见，有人提议学苏联影片用西洋乐器。一向温和的吕其明严肃地指出：“我在抗日战争、解放战争中，看过很多游击队员，他们身穿便衣，头扎白毛巾，是普通百姓。因此，绝不能把那种洋腔洋调强加在这些人身，依我看，要让他们弹土琵琶，才合情合理。”大家听后觉得很有道理，一致赞成。不仅如此，在创作中吕其明还始终坚持“下生活”。有一年，当接到为纪录片《大庆战歌》的配乐任务后，他二话没说买了火车票，就踏上了东北的土地，来到了冰天雪地的大庆，与石油工人们同吃同住，冒着零下三十多度的严寒体验生活。为给纪录片《鞍钢在建设中》配乐，他又在鞍钢生活了近两个月，在厂房里体验生活，访问劳模。吕其明的作品之所以能够经久不衰，关键在于他本人能够深入生活、扎根人民，朴实自然地



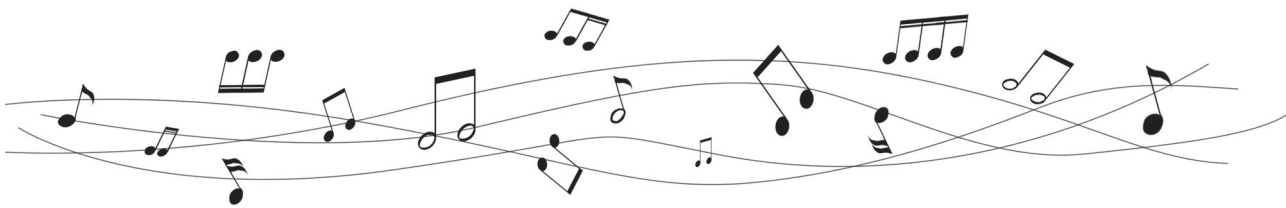
倾诉真情，驰而不息地探索求新。

初心不改，矢志不渝无私奉献

作为一名作曲家，吕其明有很多机会可以为自己谋求物质上的财富，但他时刻牢记自己的第一身份是共产党员，第一职责是为党工作。多年前，南京雨花台烈士纪念馆的领导来上海，请他为雨花台烈士纪念馆谱曲，他毫不犹豫地接受了“任务”。但与馆方约法三章：一不取报酬，二不住高级宾馆，三不见媒体不作宣传，以一个普通党员和文艺工作者的身份，到雨花台烈士纪念馆瞻仰学习，寻找创作灵感。吕其明这样做，是因为他觉得自己是烈士的后代，理应承担这项工作。创作期间，他坚持早上五六点准时伏案，晚上八九点甚至更晚都不停歇，每天写作十几小时。经过半年多的不懈努力，一部深沉、委婉、令人思绪万千的《雨花祭》终于诞生了，总共15个乐章，1个小时的音乐。演出和录音工作结束后，上海交响乐团的同志们深受吕其明的感染，也纷纷表示不要报酬，将应得的4万元人民币全部捐赠给了雨花台烈士陵园。之后，他又义不容辞地创作了《龙华祭》，献给为解放上海而牺牲的烈士们。在吕其明眼中，“搞艺术是需要一点奉献精神的！”这么多年来，他的代表作《红旗颂》在许多重要场合被无数次地演奏，有人便建议他收取版权费。吕其明经常笑着回答：“我是新四军小战士出身，是共产党把我养大的，就好比爹娘要用我的东西，我会管他们要钱吗？”身为《红旗颂》的作者，他也从未主动参加过任何争金夺银的评奖。在吕其明的音乐理念中，创作是一种精神、一种价值，一种存在于人内心中的美好，音乐创作远比物质利益更具有吸引力。

离而不休，笔耕不辍持续奋斗

从抗日战争到新中国再到当下的新时代，从1940年到2019年，吕其明在前进的征途上是个永不歇步的文艺战士。离休后的他，行程万里，跑遍祖国的大江南北，义务为海陆空部队写了近30首军旅歌曲。2007年前后，年逾古稀的吕其明决定写一部新的交响组曲——《使命》，在音乐舞台上讴歌党的伟大历史征程。为此，他还大量阅读和观看了党的历史资料和珍贵影像。有段时间，他的腰椎动了手术，住进了医院。但他依然笔耕不辍，在医院的病床上继续创作。经过四年的日日夜夜，作品从大框架到细枝末节终于酝酿成熟。此时正值十八大即将召开，吕其明也到了耄耋之年，感到越来越力不从心，但却始终没有放弃。他邀请作曲家陈新光合作，加班加点全力以赴，用29天的奋力拼搏，完成了该作品的初稿，并在十八大召开之际，在上海文化广场隆重推出，引起热烈反响。之后几年，为了追求艺术上的尽善尽美，他对《使命》又进行了不断提升改进。创作的音乐被广大听众所接受、所喜爱、所钟情，是吕其明一生的追求。值得一提的是，吕其明始终觉得1965年自己在创作《红旗颂》的时候，“功力”尚浅，没有达到“一锤定音”的级别。故而一直以来他都在反复推敲、循序渐进地修订这部作品，使之更臻完美。就这样他足足改了半个多世纪。从当年的青年才俊变成了如今的“鲐背”老人，《红旗颂》终于在2019年定稿，成为他献给伟大祖国七十华诞的贺礼。如今，已经90高龄的吕其明不太愿意在公开场合露面，但却每天依然会待在他的书房里。用吕其明自己的话说：“我要争分夺秒地再为大家留下一些作品。”





初心的践行者

□ 郭 丞

有一位老人，生活在湖南省常德市武陵区长庚路社区，今年已经83岁高龄，依然耳聪目明，精神矍铄，人们常见他为社区四处奔走的身影。常德日报是中共常德市委机关报，常德晚报是常德市城区发行量最大的报纸，仅这两家报社，就采访并发表过这位老人的先进事迹20余篇，常德电视台也对他做过多次专访。老人生活在常德，但工作单位却在上海，是民航华东地区管理局的退休干部文镇波。

爱管闲事

在长庚路社区，文镇波是有名的爱管闲事者，他最大的特点就是热心，不管是社区居民，还是素不相识的陌生人，遇到困难只要被文大爷知道了，不用你开口，就能得到他的热心帮助。

2006年8月，正是常德最热的一段时间，长庚路社区工作人员为了尽快做好居民档案，白天黑夜加班加点，到各家各户摸底调查，作记录。因为是新成立的社区居委会，工作者对社区的楼栋和人员都不太了解，常常问东问西绕圈子。文镇波知道了这个情况，二话不说，主动当起了社区工作的向导员。8月正是大伏天，文镇波为了作好这个向导员，跟工作人员一起楼上楼下跑，走在前面指路、按门铃，就是年轻小伙子，干上几天也会很累。大家担心老人的身体，

劝他在家休息两天，可他坚持不肯。于是，直到整个社区居民档案工作完成了，文镇波才好好休息了一阵子。

其实，这个爱管“闲事儿”的老人不光管着身边事，就是远在千里之外的事，他也没错过。2006年8月，文镇波得知湖南南部遭受特大水灾，很多人的家乡一夜之间化为乌有，穷苦家庭出身的他坐立不安，连夜奋笔疾书，起草了一份倡议书，倡议社区每个成员，响应抗震救灾号召，向灾区同胞伸出援助之手，并带头捐款、捐衣物。文镇波言辞恳切的倡议书，不仅感动了长庚路社区居民，还传扬到附近社区甚至整个城区。一时间，常德城内向灾区捐款捐物的热情高涨，对捐赠倡议的发起者文镇波，大家纷纷交口称赞。

传承美德

老人编纂族谱，重修宗祠，是中华传统美德的倡导者。2017年春节前夕，文镇波夫妇两人带着儿子，专程到桃源县故乡，给60位70岁以上的老人拜年，表示不忘故乡之情，传承中华美德。他自费准备了慰问金和慰问品，每家200元红包，4斤猪肉，挨家挨户送过去拜年，让家乡的老人们感受到了一份暖暖的乡情，一份传承中的温馨。

不忘初心、不忘乡情、懂得感恩，文镇波总是这样说，也一直这样做。在桃源县木塘垸乡，外出有一条必经的小路，晴天坑坑



洼洼，雨天泥泞不堪，村里不少年轻人在城里打工，起早贪黑每天都要踩这条路，非常危险。文镇波住在市里，这件事本不关己，但看到家乡的困难迟迟得不到解决，他辗转反侧，经常想着修路的事情。2008年4月初，文镇波给时任湖南省常德市市委书记的武吉海写了一封信，详细介绍了情况，急切之情溢于言表。老人的热心举动引起了当地市委市政府的高度重视，经过交通局有关负责人的实地考察，证实这条小路关系到一千多名村民的日常出行，应当尽快修整，政府当即拨款13万元用于修路，余下的7万元由村民来自筹。为了表示决心，文镇波老人第一个捐出了2500元，这是他当时整整一个多月的退休工资，他又给在外地的儿子打电话，硬是从儿子那里又筹来了2万元修路款。在老人的带动下，附近的村民纷纷踊跃捐款，几天时间就凑齐了款项。小路水泥硬化工程开工后，文镇波天天都往施工现场跑，常德市电视台赶来采访，老人连连摆手，笑着说：“就拍这条路吧，看，就快修好了。”

文镇波的善行感动了许多人，老人的家中，压箱底儿的东西不是金银，而是一打打的荣誉证书。

入党夙愿

文镇波是民航华东地区管理局的退休干部，本应在上海，为什么常年生活在湖南常德？这里边有一段曲折的往事和一份诚挚的夙愿。

文镇波出生于湖南省桃源县，在抗美援朝、保家卫国的号召下，16岁的文镇波志愿入伍，来到了鸭绿江边的空军部队服役。抗美援朝结束后，文镇波所在的空军部队转到了江西樟树，他又全身心投入到支援农村建设和农业生产的浪潮中，并多次受到表彰。文镇波应邀出席了全国空军第一届积极分子代表大会，并做了典型发言，会议结束后，文镇波受到了刘少奇、周恩来、朱德、邓小平、刘亚楼等国家党政军领导人的亲切接见。

1959年3月，文镇波转业到上海，在民

航华东地区管理局工作。从部队到地方，他数次向党组织递交了入党申请书，但都未能如愿，原来，文镇波的叔父解放前曾任湖南省桃源县国民党团防局局长，解放后划为恶霸地主，被处决。虽然文镇波常年在外地，和叔父并无瓜葛，却因为叔父的问题受到影响。全国反右倾运动开始后，文镇波被遣回湖南省桃源县老家务农。

文镇波面对人生的大起大落，没有心灰意冷，扎根农村30年，虽然期间又遭受到许多厄运，面对过饥寒交迫的窘境，经历过白发人送黑发人的悲痛，他却始终以一个党员的高标准来要求自己，始终希望早日实现自己的入党愿望。1990年，民航华东地区管理局遵照中央的指示，决定给文镇波平反，恢复公职，并按照老人本人的意愿，把他一家老小安置到湖南省常德市城区落户，安度晚年。

1999年9月28日，文镇波再次向民航华东地区管理局党组织寄去了入党申请书，局领导对文镇波的诉求高度重视，鉴于要在户口所在地解决入党问题的原则，管理局党组织给湖南省常德市武陵区三岔路党委寄去了公函和组织鉴定材料，支持老人的入党申请，百转千回的曲折使老人那颗想入党的心变得更加迫切。2004年6月2日，老人将入党申请书再一次递交到了武陵区长庚路社区居委会党支部，2005年1月15日，长庚路社区党组织70多名党员一致表决通过，文镇波成为了武陵区年龄最大的预备党员，后如期转正。从16岁参军到70岁入党，文镇波老人在半个多世纪的历程中，用自己的实际行动接受着党的考验，并终于实现了梦寐以求的夙愿。

一个朴实的人，说着实在的话，做着暖心的事，这就是文镇波，他一生坎坷，却不忘初心、砥砺前行，从未放弃过心中的信念，用实际行动践行着社会真、善、美，弘扬着社会正能量，84岁高龄依然发挥着光热。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。



共产党员永不退休

□ 临港管委会

陆来官自2016年退休以来，始终保持党员模范带头作用，退休后的他身兼数职，反而更加忙碌了，他被临港管委会党组、南汇新城镇党委聘为党风廉政监督员，被南汇新城镇司法所聘为信访接待人民调解员，被镇文明办聘为市民巡防员，他以自己的实际行动证明了“共产党员，永不退休”。

退而不休，保持革命本色

退休生活本来可以过得轻松如意，本该在家享清福的陆来官，却不忘多年来党和政府对他的培养，时刻不忘自己的党员身份，总是琢磨着如何发挥余热，能为群众做些力所能及的事情。他每日“打卡”宜浩欧景居委会，以信访接待人民调解员的身份为民解忧，服务于民。群众们只要有诉求，他都会不厌其烦地一次又一次上门走访，化解一个又一个矛盾，平息一场又一场纠纷，还居民一片和谐。

针对棘手的调解事件，特别是当事人刁钻难缠的事件，他更是夜以继日的跟踪调

解。2019年6月，宜浩欧景居委会隔三差五地收到鱼缸噪音扰民的投诉电话，楼下的住户投诉楼上住户的鱼缸噪音导致其彻夜无法入眠。陆来官想，这个矛盾的焦点在鱼缸，但是搬走鱼缸难度很高，鱼缸里的鱼价值不菲，那是不可能实现的。按照正常人的需求，鱼缸引起的这个噪音根本不影响入眠，可是对于神经敏感脆弱的人就是影响到她了。找到了矛盾的焦点，陆来官来来往往入户上门不下十余次，这不是普通的调解噪音问题，更是对当事人心理调适的引导。在他反复多次不厌其烦地上门调解下，双方正式达成了共识，出资各半，将现有的水泵更换成静音水泵，最后完美地解决了此矛盾。

在居民眼里，像芝麻大小的邻里纠纷都是大事。在陆来官这位老书记眼里，群众事从来就不是小事。对邻里的任何矛盾纠纷、家庭关系，他从来没有厌烦过、嫌弃过。他说，在小区里，许多矛盾纠纷往往是由一些鸡毛蒜皮的小事引发的，如果调解不及时，就会酿成大的矛盾纠纷，甚至走向激化。因此，他以自己的真心和耐心，架起了与群众心灵相通的连心桥，筑起了维护小区稳定的第一道防线。退休后，他在宜浩欧景居民区直接参与调解的各类矛盾、纠纷多达30余起。

率先垂范，创建社会文明

陆来官作为市民巡防团团长，走街串巷，巡遍南汇新城镇的大街小巷，哪里脏乱差，他就盯到哪里。在他的带领下，巡访团成员时常是一天都在各个小区里找问题。即使是高温天里，他们都是顶着太阳、大汗淋漓，徒步走在商铺、小区各个角落，以实际行动来提升文明创建工作的成效。有时候任务重一点，团员们走得有点累了，但是在陆来官的带领和鼓舞下，大家没有一点怨言。在上海市文明镇创建、全国卫生镇创建的工作推进过程中，他更是率先垂范，每天巡查在检查点位，确保南汇新城镇的各个点位文明有序。

老人社区里快乐的“年轻人”

□ 黄 莺

上海市公共卫生临床中心老同志李恒芝所在的小区以退休人员居多、老年人居多，大多数都是八九十岁的老人。小区虽然又老又小，却很温馨、邻里和睦，大家每天都开开心心的。李恒芝虽然也接近70岁了，但在小区里也还算是个年轻人，她心地善良、乐于助人，总是发挥所长帮助他人。

李恒芝的缝纫水平很不错，她常常免费为小区里的老人们缝缝补补。老人们的衣服袖子长了、裤子肥了都来找她，甚至有一些特别节约的老人床单、被套破了也来找她，李恒芝都高高兴兴地帮他们一一解决，老人们都非常满意，提起李恒芝就赞不绝口，还常常送她一些小礼物表示感谢。

李恒芝把自己的电话留给老人们，不管是白天黑夜，随叫随到。常常有老人病了打电话找她，她只要是没什么重要的事情总是马上赶到老人家里陪伴老人去医院、协助挂号、拿药。有一次一位老先生在家摔倒了，自己怎么也爬不起来，老爱人也搬不动他，慌得六神无主，无奈之下就打电话找李恒芝，李恒芝马上赶到协助老爱人一起把他扶起来，确定无大碍之后打电话通知子女回来。像这样点点滴滴的小事还有很多，李恒芝得到了小区老人的一致好评。

刚刚退休，李恒芝就参加了街道刚组建的市民巡防队，成为一名志愿者。由于工作认真，2014年李恒芝从街道市民巡防队脱颖而出，进入虹口区市民巡防队，并担任街

道市民巡防队的副队长，工作担子和压力也更重了。为了使城市更美好，不存在卫生的死角，她带领队员巡防更主动，认真协作，解决许多城市顽疾，今年又被选为虹口区市民巡防队的队长。由于她的工作认真负责，多次被虹口区和街道评为先进，得到嘉奖。

李恒芝不但乐于助人、积极参加市民巡防队的工作，平时还积极参与小区志愿者工作，有力促进了和谐社区建设。每到过年过节宣传“禁止燃放烟花爆竹”。积极参加“垃圾分类处理从我做起”、“绿化社区有我参与”等主题的志愿活动。她深知这是一项利国利民的头等大事，不但自家要做到做好垃圾分类，还要通过宣传让小区的每户每个居民都能做到、做好垃圾分类的工作，以自己的实际行动呼吁居民增强环保意识。在她和小区居民的共同努力下小区的垃圾分类工作完成得非常出色。

李恒芝还积极参加医院退管会举办的各项兴趣小组活动，有唱歌、跳舞、太极拳等等。每年敬老节活动她都积极上台表演，为大家带来欢乐。

李恒芝就是这样一个活得精彩多姿的人，她没有令人刮目相看的特殊才能，也没有惊天动地的壮举，她只是用点点滴滴的实际行动回报社会，服务他人。平凡的她以一颗朴实无华的爱心，演绎着无私奉献的动人故事。她以实际行动告诉我们，只要真心付出，真诚奉献，在日常生活中散播爱心，就会使自己的人生更加快乐，就能使生活更加美好。



快乐的张小妹

□ 徐建东

张小妹，真名张尚琼，浦东新区教育局离休干部，今年99岁。张尚琼生性开朗。她说，我只有9岁，还是小妹妹，大家叫我张小妹好啦。教师节当日我们去看望她，叫她张小妹时，她眉眼立刻笑开了一朵花。

张老师酷爱学习，思路敏捷。她秉承当老师时“给学生一碗水，自己要有一桶水”的理念，学习不止。张老师耳背，眼神不错。她的床头长年备有上海老年报、上海老干部工作和其它喜爱的读物。她说，现在是5G时代，如果不学习，思维还停留在4G、3G时代怎么行？我每天有报看有书读，很开心。

张老师桃李满天下。在职时，她忠诚于党的教育事业，培育的学生中科学家、艺术家、教授、医生、高级军官、领导干部层出不穷。离休后，她积极发挥余热，担任浦东新区老干部革命传统宣讲团和老干部关心下一代工作帮教团成员，先后被浦东新区关工委、老干部局和市关工委、老干部局评为先进离休干部、关心下一代工作先进个人。

张老师是感恩心很强的老人。一方面为自己活得开心、如此高寿而高兴，同时感到这是家庭、社会、朋友关心照顾的结果。她感恩家人像照顾婴儿一样地照顾她，她感恩医生十分小心谨慎地医护她，她感恩亲友们热情地抚慰她，她感恩建国70年来，祖国不断繁荣富强，创设了良好的高龄养老环境。

张老师是个“三不主义”者。我问她每

月退休金多少？她说不知道。我问她每月交通补贴多少？她说不知道。我问她每月护理补贴多少？她说不知道。她说，我的月收入吃用不愁。全部由我女儿管理，我乐得逍遥。

张老师是彻底的唯物主义者，平素把生死看得很淡。她说，向死而生，方得百年。我活一天就争取了一天，不亦悦乎。她仅有一只肾脏，体质虚弱。近来身体每年都要拉几次“警报”，但她乐观，从容，相信医生，积极配合治疗，每次都转危为安，医生、家人都感到是个奇迹。她说，死了就回归自然，将遗体捐献给国家医疗事业。我与张老师是工作时结交的忘年交朋友，她让我担任她遗体捐献的第一执行人。

我说：张老师，您整天开开心心的，就没有忧愁事吗？她说：有啊，港独动乱，台独分裂，还有美国挑起的中美贸易摩擦令世界经济下滑，但我们不怕，祖国强大了。

我说：张老师，马上是您100岁大寿。俗话说，“活到九十九，阎王老爷请你喝喜酒”。是否要搞搞庆贺活动？我还为您设计了一款纪念碗，桃花打底，只署“不忘初心，方得始终——张尚琼100华诞纪念”。她说，不搞，坚决不搞。既破费又费时费力，再说，共产党员不能搞祝寿活动的。你们千万别做让我不开心的事啦。

张老师，大家衷心祝愿您活过100岁，长寿，再长寿！开心，再开心！

服务群众播撒爱心

□ 施振华



每当人们提起崇明区老年志愿者倪忠权时，都翘起大拇指连连夸赞：“有爱心、觉悟高……”他平易近人，为人厚道，总是怀着一颗火热的心为大家服务。看见高龄独居老人行走不便，他会伸出友谊之手热心帮助；在垃圾分类工作中，以身作则，坚守一线，带领群众做好垃圾分类工作；热心公益事业，主动认领小区公共绿地，精心护理一草一木；对不文明现象敢于劝阻，为小区居民营造安宁祥和的生活环境……

倪忠权是一名退休老党员，今年75岁，是个乐于助人的老年志愿者。谁家遇到困难，他总是第一时间上前帮忙。倪忠权对门住着一位99岁的独居老人，子女虽同住一个小区，但不住在一起，无法24小时追踪照顾。老人生活不能自理，倪忠权每天都要上门看望，嘘寒问暖，主动帮助老人拎菜，每天搀扶老人进出家门。有一次，在聊天中知晓老人家中空调不制冷，倪忠权主动帮助检查调试，最后发现遥控器有问题，又热心

地帮忙修复了遥控器。老人对此十分感激，拉着倪忠权的手说：“小倪真好，不是亲人胜似亲人！”

在金日社区实施垃圾分类之初，倪忠权以身作则，积极参与垃圾分类减量工作。作为一名党员志愿者理应走在前头，争当垃圾分类的主角。他在推进垃圾分类攻坚战中，跨前一步，为了共同的理想——提高垃圾分类意识，改善居民生活环境，他坚守一线，敢于吃苦，勤于实践，善于开拓，争当先锋。冒着高温酷暑，挨家挨户宣传垃圾分类的重大意义和垃圾分类注意事项，引领小区居民一起投身到垃圾分类工作，确保垃圾分类工作落到实处。

“作为崇明人，我深感幸运，自己的家乡赶上了生态文明建设的好时光，这是崇明70万人的梦，这美好的梦需要崇明人用自己勤劳的双手去圆。”倪忠权在谈及自己为建设美好社区的初衷时，如是说。他这样想的，也是这样做的。他主动参与社区组织的“生态守护自治团队”，守护好社区一草一木。他主动认领公共绿地，精心养护好绿地，夏天冒着酷暑除草松土，经常清理绿化带里垃圾，对于毁绿种菜的不良行为敢于劝阻。在他的影响下，小区很多居民养成了爱绿护绿的良好习惯。



与新中国同庆生

□ 马镇兴

国庆前夕，我们66届初中毕业的20多位老同学欢聚一堂，与新中国共庆70岁生日。1950年出生的我们虚岁也70了。

老班长先发言，他说我们这次双庆生的聚会，意义不一般，一生难忘怀。我们与新中国一起走过、一起成长，是新中国前进发展的见证者、亲历者和参与者。在他的主持下，大家点蜡烛、切蛋糕，齐唱“祝你生日快乐”，喜庆的气氛达到高潮。欢声笑语、其乐融融。

是的，70年，我们一起走过。新中国一路栉风沐雨，一路披荆斩棘，经历无数艰难困苦，使神州大地沧海变桑田，日月换新天。是的，70年，我们一起走过。与新中国一样，我们这代人的路途也不平坦，几多风雨、几多坎坷。三年困难时期我们曾温饱不足，特殊年代我们曾中断学业，上山下乡运动中我们曾奔赴农村，经受了艰苦生活的严峻考验。壮丽70年，最刻骨铭心也是聚会中话题最多的，是改革开放的40年。改革开放使国家发生天翻地覆的巨变，知青回城，高考恢复，一次次机遇改变了我们班许多同学的命运。

花甲之年，我们又迎来了中国特色社会主义新时代，有了更多实实在在的获得感、幸福感。衣食早已无忧，住房面积和环境不断改善，我们老有所乐、安享晚年，或旅游放松，或跳舞健身，或养花寻趣，或读书养心，或帮带孙辈享受天伦之乐。“我们的日子越过越好！”谈及现在的生活，几乎每个人都发出这样的感叹。

走过70年，祖国蒸蒸日上正青春，鹏程万里展宏图。对我们来说，“人生七十古来稀”早已过时，有梦想有追求，我们仍年轻。

国庆长假，我回到了思念已久的故乡。乡村的夜晚，只有那一排路灯亮着，如一条长龙，在漆黑的夜晚，显得尤为重要。多数人家未有亮灯，惟有少数几户人家星星点灯。茂盛丛林的乡村，夜静悄悄的。或许是游子的归来，或许是老人们经常如此，邻居家两三个留守老人来到家前的操坪闲聊，偶尔也问问我外出的情况，其余时间就是谈论他们之间发生的人情世故。

月亦旧，人如流，万千思绪涌心头。长年在外，服务着老同志，回到故乡省亲，主要探望年迈的父母亲，尽些孝心。父母耄耋之年，有机会多陪伴才是王道，也让我深深懂得“父母在，不远游，游必有方”的哲理。国庆期间，陪着父母守在电视机前，收看国庆70周年中央庆祝大会、阅兵、群众游行和习近平总书记的重要讲话实况转播。父亲本来就对国家大事感兴趣，这次更是兴奋不已。收看直播过程中，老父亲发出感叹：今天的中国变得强大，习主席英明，现在老百姓生活真好，这些得益于党和政府的好政策，也让我们这些老人活得这么长久。老父亲发自肺腑地感叹，到目前为止，他是他家族长辈中活得最长的一位，虽生在旧社会，但见过世面，活在当今盛世，知足了！

游子故乡行

□

张晓雷





“母女”情深

□ 陆丽芳

四十多年前，“隔壁姆妈”陆女士在教小丁识字的时候，肯定没想到。这滴水之恩，竟会给她的后半生带来安稳的依靠。“隔壁阿囡”小丁当时也肯定没想到，时隔十多年后，她们俩会续上长达十年的“母女情缘”。故事发生在嘉定区丰庄小区。现年八十四岁的陆梅是一位孤寡老人，靠丈夫遗留下来的抚恤金维持生活。年轻时的小丁是她的隔壁邻居。辞教在家的陆女士，经常帮助小丁识识字，写写报告之类。相互交往中，“隔壁姆妈”和“隔壁阿囡”结下了深厚情谊。二〇〇九年五月一日，已嫁到曹杨新村的小丁回娘家，照例又去看望“隔壁姆妈”。一进门，她被眼前的情景惊呆了：陆老太瘫在床上，动弹不得，发出痛苦呻吟，屋内到处是换下的脏衣服，有的还沾着屎尿。原来几天前陆老太突发脑梗，彻底瘫痪，丧失了最基本的生活自理能力。小丁含着泪，把屋内的一切收拾停当。当晚，回到

家的她再也合不拢眼，陆老太的处境，始终出现在脑海中挥之不去……与丈夫小王商议后，第二天一早，一辆出租车开进了丰庄小区，把陆老太接到了自己家中。初到新家，陆老太一身是病，不仅不能自己吃饭，连大小便也失禁。小丁便每天凌晨五点起床，熬药炖汤，洗衣喂饭，端屎倒尿，服侍好陆老太后再干其他家务，陆老太长期卧病在床，为了防止她生褥疮，她定时换尿布，定期为陆老太洗澡。逢上阴雨天，小丁这个儿女早已长大成人的家庭，重新又挂满“万国旗”。最难的还是每次给陆老太换衣服，由于她全身肌肉僵化，变形，简直比给初生的婴儿换衣还要难。往往是一只衣袖穿好后，另一只怎么也穿不进去。陆老太还不停地叫痛。尽管这样，小丁从来没有半句怨言。陆老太病倒后，丧失了语言能力。为了帮助她排除心中的烦闷，小丁专门为她配了一副老花眼镜，到各处买来一些报刊杂志，让陆老太了解外面的世界。一旦自己有空，小丁就到陆老太房中陪伴，通过纸和笔和陆老太“笔谈”交流。一次，小丁得知陆老太想回老家看看，第二天，她便借来一辆三轮车，带着陆老太回丰庄小区走访要好老姐妹，乐得陆老太合不拢嘴。长期的独处，使陆老太的脾气有些怪，这让小丁受了不少委屈。一次，为陆老太修房搬家，她搬入新居后，情绪异常，不停地摆弄床哭闹。小丁夫妇弄了半天，才清楚老太以为换了棕榈，于是夫妻俩抬她下床，让她戴上老花眼镜“验收”，看清楚后，陆老太才露出笑容。在小丁的悉心照料下，陆老太的身体和精神逐渐好了起来。三年后，陆老太的右手奇迹般能动了，能自己吃饭了。十年中，两人的感情也越来越深，一次小丁切菜不幸划破手指，流血不止。陆老太出现了，以为发生了什么大事，竟伤心痛苦起来。小丁说：“就冲着这份感情，我也要像亲生女儿一样为她养老送终。”

陆女士叫陆梅，小丁叫丁美芳。



我家门前有几株桂花树，排列有序。尽管是深秋霜降时节，她们依然枝繁叶茂，苍翠欲滴。桂花飘香时，我爱走近观赏、闻香。桂花小小的朵儿，一束一束，密密的，满满的布在枝条叶下，静静地散发出淡淡的幽香。此时，唐宋诗词里描写桂花的诗词情不自禁地跃然心中。

桂花有丹桂、银桂和四季桂之分。丹桂即金桂，白色橙黄，娇艳绚丽。南宋诗人陆游赞之“丹葩间绿叶，锦绣相叠重。”银桂清姿雅芳，香味最浓。南宋诗人杨万里诗曰“雪花四出剪鹅黄，金屑千麸露露囊。看来看去能几大，如何著得许多香。”唐朝著名诗人白居易面对香味沁人的桂花，也不禁吟唱“遥知天上桂花孤，试问嫦娥更要无。”幽默风趣，充满喜悦。南宋著名女词人李清照的桂花词

桂花香

□ 孙开标

《鹧鸪天》更让人惊羨，“暗淡轻黄体性柔，情疏迹远只香留。何须浅碧深红色，自是花中第一流。梅定妒，菊

应羞，画阑开处冠中秋。骚人可煞无情思，何事当年不见收。”词以鲜花作陪衬，以梅菊作类比，形象地表达了对桂花的赞美。桂花纤小，貌不出众，色纯诱人，但秉性温馨柔和，将沉郁的香气飘向人间。这正是词人鲜明、独特性格的真实写照。

闻花香，品诗词，乃人生一大乐事。我爱桂花的淡泊、低调和与世无争。她不向东风邀宠，不与百花争艳，在金秋瓜果累累的季节里，悄悄地盛开，又悄悄地凋谢。她没有牡丹雍容华贵，没有菊花鲜艳多姿，但芬芳悠远，不浓不淡，不俗不沉，高雅飘逸，尤其在寒露霜降时，她有着不屈的品格与高雅的品位，令人钦佩，令人赞赏。

儿子送我一部智能手机，经过一段时间的学习和实践，我基本上掌握了它的性能，它成了我每天须臾不离的伙伴——91岁的我竟又成了风华正茂的青年！每天除了从手机上看信息、看天气之外，我最感兴趣的是用手机摄影，用心捕捉自然美和人文美，自娱自乐，也和家人、朋友同乐。

说来你可能不信，我的手机摄影“处女作”竟是在一家医院里完成的。去年，我到火车站附近的一家眼科医院开白内障，当天晚上，我隔窗南眺，情不自禁地举起手机摄下了窗外“不夜城”美景。第二天早晨，我又被北广场的雄姿所动，拍了一张取名“一柱擎天”的照片。

“天下无难事，只怕有心人。”从医院回到家里，开始了我用心捕捉自然和人文美的

手机助我年轻化

□ 邹浩泉

手机摄影生涯。我的寓所在18楼，南面和西面都没有高层阻挡，视野非常开阔，为我“取景”提供了良好条件。2018年11月28日，上海大雾，清晨，浓雾将朝阳遮蔽得暗淡无光，我立即开窗，拍下了“大雾蔽日”这一

奇景。又有一天，夕阳西下，晚霞在西天形成了一条南北向的长长的红色彩带，这又是难得一见的自然奇景，我又摄下了一张名为“一线天”的美照。我把手机摄影的许多作品翻拍成照片，用一本相册集中储存，取名“方寸天地”，供自己随时玩赏，也与来客共享。

伟大的科学家爱因斯坦说“只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。”将近一年的手机摄影生涯，让我的晚年生活过得更加富有乐趣，充满色彩，我感觉似乎年轻了10岁，哈哈！



冬游泰山

□ 郁建民

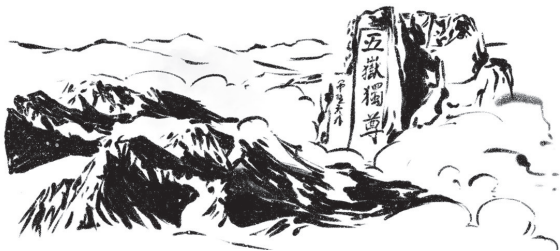
前不久去了一趟泰山旅游，冰冷的山风刮在脸上，隐隐作痛，但内心却总感觉到有一种莫名的情绪在轻轻地荡漾。于是，以那种拜访老友的心情，迫不及待地拾级而上。

一条略显得有些发白的石阶小路夹在两山之间，从山脚一直蜿蜒而上，山路间只有寥落的几个游客，整个山谷显得空旷而宁寂。我们几个也就把这次登山当成了是一次纯粹的山间漫步，不时停歇下来看看路旁的摩崖石刻和嶙峋的怪石。岩石上渗出的滴水早已在寒风里冻结成一条条的冰柱，而那山谷里常看到那点点如珍珠般夺目的亮光，也就是这冰柱在日光下反射而成的。

走过中天门不久，远远地就望见碧空下的南天门了。夹杂着呼啸的山风，音乐中还能听到钟磬缭绕于空的余音，而人却已走得气喘吁吁，早已没有了原先闲庭信步那般的雅致了。

路旁立着一块小碑：十八盘。抬头远望，几个走得急的小年轻早已把我甩得大老远了，望着这绵长的山路，真有一种认为自己渺小的感觉。十八盘的石阶密且峻，倒没有想象中的那般蜿蜒盘旋，却笔直地直冲蓝天，虽然才短短的一里多路的石阶，却也花上了近一个小时才到达南天门。

站在山巅，广袤的齐鲁大地尽收眼底，心情也就坦荡了许多。这千丈的绝谷，这无际的平原，这千古的文明，一旦入了人的眼帘，仿佛就穿越了历史，穿越了时空。



漫步课植园

□ 吴万根

近日，赴课植园参观。课植园位于青浦区朱家角镇北首西井街，是镇上最大的庄园式园林建筑，原园主姓马名文卿，故俗称“马家花园”。园名定为“课植”，乃寓“课读之余，不忘耕植”之意，园内既建有书城，又辟有稻香村。

据史料记载，1912年，时年52岁的江西籍富商马文卿来到朱家角井亭港，开始兴建此园，占地96亩，耗银30万两，历时15年落成。整个课植园集江南园林精华于一园，规模恢宏，风格各异，布局错落有致、疏密得当，在上海私家园林建筑中也属罕见。

我们进了课植园，犹如刘姥姥进了大观园，顿觉眼花缭乱。举目望去，到处是亭台楼榭、小桥流水、古树名木。一步一换景，步步都新鲜。整个庄园由厅堂区、假山区、园林区三大部分构成，厅堂内建筑十分考究，雕梁画栋，工艺精细，处处显示出大富人家的豪华气派。迎贵厅更显雍容华贵，它紧靠一角月洞门亭子和碧波粼粼的荷花池，环境幽静，风光独好。

迎贵厅向东为书城，显得古色古香，踏步上桥，可进入藏书楼，楼有两层，飞檐翘角，此地为当时所谓“课读”之用。南园为假山区。这里以各种造型的瘦、漏、透的太湖石堆砌而成，形成迂回曲折，如入迷雾的格局。假山南面是庄园内一座标志性建筑——望月亭，是全镇最高建筑，雄伟壮观，气势非同一般。从假山区到书城间，有一长形荷花池，将假山区隔成半岛。

稀土为何如此珍贵



国家发展改革委有关负责人曾表示,“如果有谁想利用我们出口稀土所制造的产品,反用于遏制打压中国的发展,那么我想赣南原中央苏区人民、中国人民,都会不高兴的。”一时间,稀土引起了社会的广泛关注。

化学元素周期表中镧系元素——镧、铈、镨、钕等15种元素,以及与镧系元素密切相关的钪和钇共17种元素,称为稀土元素。18世纪末,人们将不溶于水的固体氧化物称作土,因稀土以氧化物的形式分离出来,其冶炼提纯困难,相对稀缺,因而得名稀土。名为稀土,其实并不稀少,只是在地壳中的分布较分散,且极不均匀,能真正开采的稀土矿并不多。

稀土元素具有独特的理化性质,有“工业维生素”的美称,是稀缺资源和不可再生资源,是尖端工业和国防工业领域必需的原材料。稀土在各领域中有着广泛的应用。在炼钢过程中,仅需在钢中加入少量稀土,就能使原本优质的钢变得更加“坚强”,提高其使用寿命。在军事领域,稀土能够大幅度提高武器装备的合金战术性能,如海湾战争中,加入稀土元素钪的夜视仪成为美军坦克压倒性优势的来源。在农业方面,稀土元素可使农作物的产量大大增加,还能增强某些作物抗病、抗寒、抗旱的能力。在日常生活中的应用也很多,比如,每天看的电视,其鲜艳的红色就来自稀土元素钬和钇;我们使用的手机中有稀土元素钕。此外,稀土在航空、航天、石油加工等领域都有应用。虽然用量较小,但效果显著,能产生巨大的辐射

性经济效益。

稀土应用广泛,但是在全球的分布不均匀。美国地质调查局发布的《2019年矿产品摘要》中的有关数据显示:截至2018年,全球稀土储量为12000万吨。其中,越南2200万吨,巴西2200万吨,俄罗斯1200万吨,印度690万吨,澳大利亚340万吨,美国140万吨。中国储量为4400万吨,占全球总储量的36.67%。我国是全球稀土第一储量大国,也是第一生产大国。我国稀土资源分布呈现出明显的区域集中性,内蒙古白云鄂博、江西赣南、广东粤北、四川凉山为稀土资源集中分布区,占到稀土资源总量的98%。我国赣州的离子吸附型稀土矿是20世纪60年代末发现的,该矿具有配分齐全、经济价值高、易选别、放射性低等特点。我国稀土中的钇、镱、铽等中重稀土元素工业储量为150万吨,江西赣州一地就占到其中的36%。

不过,由于我国稀土技术研究起步晚,虽然很多稀土产品的产能大,但技术专利基本都是国外的。近年来,我国不断加大对稀土的科研投入,取得的成果越来越多,知识产权受制于人的局面正在改变。

现今,各种新概念技术如智能家居、智能汽车、高温超导、磁悬浮等相继出现,能源、环保等战略发展将成为我们关注的主题。稀土材料由于其本身的特殊性能和在高新技术如新型传感器、污染物处理催化剂等方面的广泛运用,将成为这些未来设想实现的基础材料,应用前景广阔,全球对稀土的需求会持续增长。

空调、暖风机、电油汀、小太阳

冬天取暖到底哪个最实用?

“小太阳” 属于辐射式取暖设备，是目前市面上最常见、价格也最平易近人的一类取暖设备。这类产品外观大都是传统电风扇的样子。

优点：价格低，升温快，体积小，同时有些产品还具有一定的理疗效果。

缺点：方向性太强，如果人体不在反射方向就没有取暖效果；热能的穿透力差。

注意事项：使用时不能靠太近，否则高温会灼伤皮肤，家里有小孩不适合使用。一般只适合小房间内使用。

电油汀 又叫散热式取暖器。因为在内部腔体内充入专用导热油，加热的时候，电热管周围的导热油被加热升到腔体上部，沿散热管或散热片对流循环，通过腔体壁表面将热量辐射出去，然后被空气冷却的导热油下降到电热管周围又被加热，开始新的循环。

优点：能够蓄热，虽然热得慢，但是断电后能够保持一段时间的热量。而且工作时的表面温度较低，触及人体不会造成伤害，长时间使用也不会有明显不舒适感。特别适合家庭、卧室、办公室等环境使用。

缺点：升温慢、降温也慢，取暖速度和小太阳等设备相比，功率大，耗电高。

暖风机 暖风机是利用“PTC”陶瓷

发热体产生热量，由风机将热量送出而取暖的，一般罩壳上为出气口，下方为进气口，通电后电热管周围的空气被加热上升，从出气口流出，而周围的冷空气从进气口进入补充。如此反复循环，使室内温度得以提高。

优点：加热快，无任何可见光，虽也属于局部取暖的类型，但在较大空间里也有一定的热扩散；当进、出口被堵塞或环境温度过高时，温控元件会自动切断电热管电源。

缺点：由于目前的技术条件所决定，“PTC”陶瓷发热体的老化程度非常快，它的功率在几百瓦到两千瓦的都有，价格比小太阳的贵些。

空调 空调可以通过循环通风的方式调节室内空气，是一个非常不错的选择。最重要的是，空调的安全系数更高，特别是有小孩的家庭，应当优先考虑安全风险最低的空调。

优点：加热快，供热面积大，功能多。

缺点：成本高，耗电量大，空气干燥。

如果家里没有空调，从舒适方面来说，首先值得推荐使用的，是电油汀，虽然升温慢，但一小时后整个房间受热均匀，且对房间湿度没有多大影响；其次是空调；第三是暖风机，最后是小太阳，升温快，适合小面积房间使用。



清晨时分，小区或公园里经常会见到晨练的老人，有用后背撞树的、倒着走的、拍打身体的、吊嗓子的……其实，有些有益身心的锻炼方式，做不好反而会伤害身体。

撞树过猛伤内脏。很多人喜欢用后背有节奏地撞树，即使撞得后背酸痛红肿依然乐此不疲。撞击确实可以缓解肌肉僵硬，起到局部按摩的作用，长期伏案的年轻人可以用此法锻炼颈椎，但老年人却不适合这一运动。因为撞树易造成身体局部瘀血或挫伤，老年人机体功能开始退化，容易缺钙、骨质变脆等，与硬物碰撞易造成骨折，甚至损伤内脏器官。老人最好选择快走或打太极拳等锻炼方式。

倒着走路易跌伤。倒走能使腰椎、颈椎等部位得到锻炼，对腰腿病有显著疗效，坚持锻炼可增强平衡能力，预防脑萎缩。但如果倒走时不注意一些细节，很容易头晕、偏离方向，甚至跌伤、扭伤等。建议选择平整且人少的路段，倒走时注意“直立、弯曲、蹬地、收回”四个动作要领，即双手扶住腰部，保持平衡，一条腿向后迈，下蹲，前脚蹬地后收回，每四五步回头一次可防止头晕。

硬吊嗓子损声带。早上到公园里吊嗓子锻炼肺活量，不顾自身条件一通大喊后，不但嗓子疼，有时还会眼前一黑。其实，早晨是嗓子最放松、脆弱的时候，此时大喊大叫往往会给嗓子造成负担，长此以往，容易充血、水肿、声带小结或声带息肉。“一口气

这样晨练

很

伤身



喊到底”的做法还容易造成缺氧。建议通过散步时有意识地慢吸快呼锻炼肺活量。

系着皮带碍循环。穿着皮鞋、系着皮带锻炼，不但不舒服，还容易造成运动损伤、阻碍血液循环。即使皮质很软，也影响锻炼效果。锻炼时穿软底布鞋最好，不要穿塑料底或硬底鞋。衣服首选透气排汗性好的材质，并注意“有层次”，可以在运动时适当增减。夏季早上湿气较重，应该穿长袖外衣。

使劲拍打加重病情。拍打能刺激穴位按摩经络，但在用力上颇有讲究。老年人多有不同程度的骨关节问题，如果有疼痛、发炎等症状不能随意拍打，以防把握不好力度加重病情；糖尿病患者神经末梢不发达，对“力度”无感，也不建议拍打。拍打时，五指并拢，指关节微屈，用力适中，拍打后迅速提起，直至两手微微发热即可。

运动后不宜睡回笼觉。运动后睡回笼觉不但不能放松身体，反而会使运动时产生的代谢物“沉积”在体内。应该做些简单的整理运动，让机体各项功能慢慢平静下来。运动后也不要立刻洗澡，否则会刺激血管收缩，增加血液循环阻力，导致供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克。

需要提醒的是，人的血液凝聚力在早晨较高，血栓形成的危险性也相应增加，是心脏病发作的高峰期，尤其对老年人来说，并不适宜锻炼。相反，下午5点钟是体育锻炼的理想时间。



· 大蒜捣碎后放10分钟再吃 ·

大蒜是公认的保健食品，具有良好的杀菌消毒作用。

捣碎吃有保健作用

大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物质，碾碎后它们会互相接触，从而形成具有保健作用的大蒜素。因此，大蒜最好捣碎成泥吃，并且要先放10~15分钟后再吃，这样有利于大蒜素的生成。

生吃杀菌效果好

在加热过程中，起到抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降，温度越高下降越快，所以熟吃大蒜并不能很好地起到杀菌效果。家里用蒜拌凉菜、吃饺子时用醋和少量芝麻油调的蒜泥都是很健康的吃法。

炆锅加点儿糖保护大蒜素

用大蒜炆锅时油温不宜过高，烹调时间不宜过长，将大蒜拍碎后放入锅中，喜食甜味的可以加入少许糖，因为糖对大蒜素有保护作用，能减少高温对大蒜素的破坏。

紫皮蒜比白皮蒜更抑菌

大蒜根据外皮的颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等，其中白皮蒜和紫皮蒜比较常见。和白皮蒜相比，紫皮蒜口感更辛辣，活性成分大蒜素的含量更高，抑菌效果也更明显。

在黑暗处保存

新上市的大蒜含水量比较高，买回家应平铺晾干后再保存，不要置于塑料袋中。大蒜最好在通风、干燥、黑暗处保存，这样能抑制其发芽。存放时还应保持外皮的完整，随用随剥皮。

每天生吃不宜超过2~3瓣

大蒜素对肠胃有一定的刺激作用，生吃过多大蒜，易引起急性胃炎，长期过量食用还容易造成眼部不适。对于肠胃功能不好的人来说，每天最好别超过1瓣；肠胃好的人，最多每天2~3瓣。肝病、非细菌性腹泻、眼疾、胃病、十二指肠、脑溢血患者最好不要吃大蒜。

吃太多光敏性食物。炎炎夏季，有些人大量食用一些蔬菜，如芹菜、油菜、菠菜、白菜等，接受光照后容易引起光敏性皮炎。因此，食用后应注意防晒。

严重偏食。爱吃肉，蔬菜水果吃得少，不仅会导致肥胖，还会引发B族维生素缺乏病，如干皮病、皮炎、口角炎等。

过敏体质。有些容易过敏的食品如花生、海鲜、牛奶等，过敏体质的人吃了可能出现皮肤瘙痒，容易引发湿疹、皮炎或荨麻疹等皮肤病。此外，爱过敏的人如果在感冒、劳累期间，吃太多高蛋白的食物，也会引发荨麻疹。

吃得太油腻。经常吃油腻食物，时间长了会引起体内脂肪代谢障碍，在皮肤上表现为发疹性黄瘤病，睑黄瘤就是其中一种。此

有些皮肤病是吃出来的

吃出来的

外，油脂过度分泌，还会引发头面部的皮脂增多，损伤毛囊，头皮屑增多，患上脂溢性脱发和皮炎等皮肤病。

在外就餐多。现在很多人一日三餐都在外面吃，如果饮食卫生不过关，容易感染上幽门螺杆菌，不仅引发胃溃疡，少数人还会出现慢性荨麻疹、过敏性紫癜、银屑病等。

吃相不注意。给孩子吃水果时，要尽量让食物直接入嘴。特别是吃西红柿、香蕉、芒果等蔬果时，由于果皮内含有大量的过敏物质组胺，如果总接触面部皮肤，会很容易引起局部的接触性皮炎或口周皮炎等。

服补品不分时节。有些人喜欢吃补品，如桂圆、人参等，但不分季节或不注意食用量。天气太热时吃容易上火，出现口唇疱疹、毛囊炎等。



漫步丁香

□ 鲁传熙

约友丁香来叙旧，
园中处处绕芬芳。
层林尽染深秋美，
雅趣浑忘两鬓霜。

咏 松

□ 刘世禄

乱云飞渡仍从容，
挺立昂头寒冷中。
暴雨狂风浑不怕，
顶天立地真英雄。

小区翠竹

□ 佟宝珍

丛竹翠青劲节挺，
小区装点添新容。
峭寒凌虐姿无恙，
亮节高风傲似松。

下 雪

□ 廖显辉

漫天大雪落纷纷，
一片茫茫迷路津。
树上啼乌八九点，
浪中舟子两三人。

忆旧居

□ 瞿 若

别梦依依到我家，
亭楼钟鼓月西斜。
多情只有老槐树，
犹记当年小胖娃。

雪 夜

□ 范清林

霜娥最爱是冰清，
素裹银装碎玉庭。
谁借东风传喜讯，
梨花暗度满枝馨。

落 叶

□ 宋家平

一夜雨霜后，
深庭积落桐。
寒来莫怨疾，
轮转刻不容。

艺林漫步



1	2	① 思 念	周文静
	3	② 雨中母子情	李坤兴
		③ 花廊迎宾来	杨国生
4		④ 盛世华诞	耿致和
	5	⑤ 黑龙江冷季	陈拥军



