

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 1

图文传真



▲ 日前，上海市老干部大学和华东师范大学举行合作办学签约仪式。

(市老干部大学 供稿)



▲ 日前，长宁区委书记王为人向老同志通报区情。

(长宁 供稿)



▲ 日前，虹口区委书记吴信宝向老同志通报区情。

(虹口 供稿)



▲ 日前，宝山区委书记汪泓主持召开局级离退休干部座谈会，听取老同志意见和建议。

(宝山 供稿)

▼ 日前，黄浦区老干部举办迎新联欢会，点亮“橙色悦心”之旅。

(黄浦 供稿)



▼ 日前，金山区老干部举办迎新联欢会。

(金山 供稿)



粲然一笑作春温

——新年致读者

□ 《上海老干部工作》编辑部

2019年初夏，石榴花盛开的时节，市委常委会“不忘初心 牢记使命”第一次专题学习会请来一位耄耋长者。志学之年处国难安危，启蒙于新知，16岁锯断锁链逃家，追逐革命初心。此后经年，或为官一任，或关心下一代，两袖清风来去。这位14岁入党的革命老人名叫李仁杰，回顾一生，他感慨：爱祖国、追随党、服务人民，是此生最正确的人生选择。

2019，新中国70华诞，如歌岁月里一些人、一些事，我们寻访：

15年戎马生涯、从死人堆里活下来的战斗英雄杜成有，无畏无私无我的九旬革命老人刘福兴，一生设计过上百座桥梁、工程设计大师林元培，“金色夕阳”老干部正能量工作室理事长、正能量达人李自力，见证“蘑菇云”升空、上钢新村街道“两弹一星”党支部……

每个故事都值得细细品读，每段人生都辉映共和国的光荣与梦想。“扬清激浊何曾惧，独占鳌头续伟篇”。

这一年，普通人的风雨过往，我们记录：

黎明前的地下印刷所、难忘的渡江战役、月浦会战、两白一黑、新中国第一声、在迎接上海解放的日子里、申城红旗升起的地方、小学课本第一页的遐想、共和国与我的创作、我与南京路的70年情缘、我在青藏线上献青春、在中国第一支时装模特队当模特、让理想

之光照亮教育人生，致敬与这座城一起走过的改革岁月……

风声雨声读书声，家事国事天下事。老同志的笔如岁月之镜，新旧中国人生冷暖，映衬70年中华大地沧桑巨变；老同志的情见证信仰理想、家国情怀。

回望70年，我们懂得，人民创造历史。人民利益高于一切！习近平主席“我将无我，不负人民”的深情感言，彰显赤子情怀。2019，融合“初心、爱心、暖心、悦心、同心”的老干部工作“五心行动”，情暖申城。不忘初心，牢记使命，用心用情用力用功，让我们与您一起，共同书写时代篇章。

2020，《上海老干部工作》创刊33周年啦。与君相逢犹在目，屈指已过三十春。33年来，我们与您以文字对话，岁月不居，留存点滴记忆，收藏会心表情。“坤宇多情天作美，人间无处不诗文”。

而立之年，如月之恒，如日之升，当思不断创新。2020，本刊将融入新媒体，服务新需求，每期内容将同步于“上海老干部”微信公众号，365天的守候，期待与您的美丽相约。

此刻，是北纬30度魔都上海深冬的夜晚。明珠塔下霓虹璀璨，风华绝代。浦江两岸，百舸争流，即将迎来春日的灿烂黎明。

壮丽70年，我们再出发。新时代、新使命、新征程。

您好啊，亲爱的读者！



“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
2020年第1期 总第389期
邮发代号:94-902
上海市连续性内部资料准印证(K)第0081号

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

粲然一笑作春温

……………《上海老干部工作》编辑部(1)

本期特稿

上海5个先进集体和12位先进个人,受到总书记接见和勉励!……………(4)

争做弘扬“两弹一星”精神的追梦人

……………陈福良(5)

探索离退休干部为互联网企业党建赋能新路

……………市委老干部局发挥作用指导处(7)

一心跟党走 一生为党言

……………市委老干部局发挥作用指导处(9)

工作研究

精心组织 积极推进互联网企业党建指导员先行先试工作

……………浦东新区区委老干部局(12)

初心·使命:70年再出发

不忘初心 习近平讲的这些故事发人深思

……………(13)

学习之窗

中国特色的制度体系为什么具有显著优势

——学习十九届四中全会公报的体会

……………陆春炎(15)

工作集锦

徐汇区推进城市社区离退休干部党建工作

……………左圆圆(16)

黄浦区政协开展忘年交传帮带结对活动

……………谭雅誉(16)

金山区为离休干部提供个性化精神慰藉服务

……………陆艺美(16)

青浦区为离休干部提供个性化精准服务

……………青讯(17)

上海二中院探索开展“三心”为老干部志愿者服务机制……………田娅菲(17)

嘉定区关工委表彰民办随迁子女学校优秀学生……………(17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物金秋

连环画：百岁老人的孝顺儿子
..... 李荣光（18）

八旬老专家的医路人生
..... 市教卫老干部处（20）

八旬男主播的缤纷世界
..... 市委宣传部老干部处（22）

人间有大爱 晚霞尚满天
..... 市金融工作党委（24）

初心使命播洒社区 楼伊菁（25）

甘为雨露润新苗
——记上海外国语大学特邀党建组织员团队
..... 缪 迅（27）

九旬老党员的情怀 吴万根（28）

忘年交园地

“浦江苑”里的一位可亲可敬的耄耋老人
..... 张福生（29）

党史纪实

1949年新年献词的历史价值
..... 聂文婷（31）

青年毛泽东这样过春节 新华社（33）

上海阳台

童年的高桥路 任炽越（34）

峥嵘岁月

核工业联合企业基地创业亲历记
..... 刘国俊（35）

在津巴布韦任专家时的一段回忆
..... 曹智堂（37）

永远跟着党走 奚玉婵（38）

情满人间

想念儿时的年夜饭 郁建民（39）

贴对联往事 谭同政（40）

大年夜“礼包” 金洪远（40）

闲情雅趣

年味 钱红春（41）

养花的乐趣 晏肇云（41）

惬意莫过于读书时分 邵天骏（42）

畅游天下

探秘慕蠡洞 萧 毅（43）

读柯山诗 游柯山景 王家年（43）

生活之友

感受可燃冰的“温度” （44）

互联网时代是否还需要查词典 （45）

怎样才能把碗碟洗干净 （46）

健康养生

冬季暖身的3种食物 （47）

按消化时间选食物 （47）

艺林漫步 胡树民等（48）

封面：吉祥如意

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：梦幻家园

唐 力 摄



上海5个先进集体和12位先进个人， 受到总书记接见和勉励！

据新华社报道，全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会16日在京举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在人民大会堂亲切会见受表彰代表。

大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人，上海市浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记陈福良、湖北省军区武汉第二离职干部休养所离休干部马旭、黑龙江省公安厅退休干部崔道植分别在大会上作了发言。

据悉，此次大会上，上海共有5个先进集体和12位先进个人获得表彰。

全国离退休干部先进集体（5个）：

上海市普陀区普老汇团队

上海市虹口区机关离休干部党支部

上海市闵行区“春申晚霞”网宣团

上海市浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部

上海工程技术大学退休教工第十党支部

全国离退休干部先进个人（12人）：

上海市长宁区政协原主席 李仁杰

上海市静安区政协原主席 梁光璧

上海市原南市区委副书记 孙瑞英

中科院上海有机化学研究所原研究员

戴立信

上海电影（集团）有限公司作曲家
吕其明

上海市人防干部学校党委原副书记
吕宝成

上海市杨浦区委统战部原副调研员
李自力

上海市徐汇区政法委原副书记、原
区人大办主任 娄运昌

上海市政工程设计研究院原总工程师
林元培

上海市奉贤区政协原党组书记、副
主席、巡视员 叶连均

广东省清远市百达化工有限公司原
董事长 魏 刚

上海市住房保障和房屋管理局原工
会主席、机关党委副书记 王志兴





争做弘扬“两弹一星”精神的追梦人

□ 陈福良

我是上海浦东新区上钢新村街道“两弹一星”党支部书记，我们支部是一个特殊的集体，成立于2005年，现有28位党员，年龄最大的88岁，最小的71岁，平均79岁，全部由中国核工业总公司原221厂（“两弹一星”青海基地）回沪的退休干部组成，被大家亲切地称为“蘑菇云”党支部。

上个世纪末，我们陆续从221厂退休，党和人民给予了我们关怀帮助，让我们过上了幸福安康的退休生活。如果说，年轻时候，我们积极响应党的号召，告别父母妻儿和故乡，汇聚到高海拔的戈壁滩和深山峡谷，隐姓埋名，以身许国，一干就是几十年，只为实现中华民族的强国梦。那么，退休以后，我们的想法很真诚也很直接，就是要把我们年轻时候身边许多可歌可泣的故事讲出来，让两弹一星“热爱祖国、无私奉献、自力更生、艰苦奋斗、大力协同、勇于登攀”的精神传承下去、发扬光大，为实现中华民族伟大复兴梦作出我们老同志应有的贡献。

于是，我们积极依托“两弹一星”爱国主义教育基地，引导支部党员共同做好宣讲工作。为生动展现核研制的工作和生活场景，老同志们自发捐赠珍藏多年的历史照片、相关证书、纪念奖章和物品；有的还不远千里去青海基地征集史料。支部老党员纷纷自告奋勇担任教育基地讲解员，大家饱含深情地讲述亲身经历，把参观者带回到那激



情燃烧的岁月，特别是当老同志程建中讲述当年为做好第一枚氢弹组装工作，我们中的老同志置剂量危害于不顾，硬是把装有核心部件的容器紧紧抱在怀里，在山路上颠簸了几个小时送到总装工程房，在听众中引发了强烈感想和共鸣。时常会有听众问：“你们冒着生命危险怀抱着高辐射组件，不害怕吗？辐射对你们身体造成了极大的伤害，不后悔吗？”老程毫不犹豫地告诉他们：有了原子弹，中国人才能挺直脊梁，我们为核事业而献身，为的就是要让我们的祖国理直气壮地屹立于世界，我们做到了，无怨无悔。此外，为了增强宣讲成效，支部组织老同志撰写回忆录，汇编成《红柳》一书，供参观者阅读学习。

记得支部成立之初，正赶上上海经济产业结构调整，居住在上钢新村的一些居民，因企业转制、就业安置，带来了思想上困惑和生活上困难，也让党委政府工作受到了前所未有的挑战。我们老同志看在眼里，急在



心中，党支部主动请缨，组织支部成员为社区群众、困难企业下岗职工开展宣讲，用我们的亲身经历、朴素话语和真实故事来教育感染社区群众，帮助大家重塑信心，增强追求美好未来的精神动力，走出人生低谷。十多年来，我们支部还深入到机关、学校、企业、部队等单位宣讲，听众达15万余人次。经过十多年的坚持不懈努力，我们欣慰地看到，“两弹一星”研制过程正在被越来越多的人所熟知，“两弹一星”精神也正在青少年一代中间生根发芽。在我们宣讲过的历城中学、洪山中学等，学生们听完总会由衷地说：看到再熟悉不过的爷爷奶奶、再平常不过的隔壁邻居，成了故事的主人公，书本上的爱国主义教育变得不再遥远和抽象，的确是有国才有家，国家强盛人民才能幸福，我们以后也要为国家富强、民族复兴作奉献。

看到街道党工委正在加强青年人才培养工作，我们支部老同志主动作为，在庆祝我国第一个核研制基地成立60周年活动中，我们与一些青年社工代表签约结对带教。在与青年同志们的每次座谈交流中，始终会有一个绕不开的话题：在如此艰苦的环境中，你们不畏艰难，刻苦钻研，舍小家为大家，一待就是几十年，是如何做到的？因为我们有无比执着的信念：祖国的需要就是我们的第一志愿，为了国家和民族的强大，我们誓言“一生情系两弹，死后魂归草原，献了青春献终生，献了终生献子孙，就是用手抠、用牙啃，也要造出中国的争气弹”。我们是这样说的，也是这样做的，也非常希望现在的年青同志不论到了哪个岗位，遇到哪些困难，都能立足本职岗位、干一行爱一行的信念不可动摇。在我们的感染和年青同志的共同努力下，其中一部分青年很快被发展为中共预备党员。近年来，我们党支部也先后荣获中核集团公司“五好党支部”、中核工221局先进集体、浦东新区“两学一做”示

范支部等称号。

前不久，习近平总书记在考察上海时强调：人民城市人民建，人民城市为人民。总书记在与全国劳模黄宝妹等交谈时指出，这样的老党员、老劳模是我们的宝贵财富。总书记的亲切话语让我们倍感温暖，我们倍加珍惜来之不易的美好生活，倍加关心社区建设，积极为社区治理发挥优势、特长和正能量作用。目前，在上钢街道党建中心“阳光讲师团”、文化中心文体团队、平安志愿团队等20多支队伍中，几乎都能见到“蘑菇云”党支部老同志们的的身影。特别是我们支部党员谢仲铨同志，虽已年近八旬，仍然身兼着居委会委员、居民区老年协会理事、青松岭读书小组负责人等10多项工作。每当得知灾区群众有困难，大家会毫不犹豫地施以援手，慷慨解囊、捐款捐物。上海实行垃圾分类后，大家又不顾年事已高，积极争当垃圾分类志愿者。多位老同志被评为“浦东新区优秀六大员”、街道“风尚人物”“精神文明先进个人”和“优秀讲解员”。我们居住的社区也焕发出更加积极向上的精神风貌，先后被评为“上海市文明社区”、“上海市平安社区”。很多小区居民问：你们这些当年的大学毕业高材生，又是共和国的功臣，现在还每天这样忙忙碌碌图个啥？我们总是乐呵呵地说：“爱党爱国已融入我们的血液，成为我们人生的信仰和不变的追求，退休后仍能为城市发展、社会和谐平安作贡献，是一件乐事。”

习近平总书记指出：“两弹一星”精神激励和鼓舞了几代人，是中华民族的宝贵精神财富。我们感同身受，积极言传身教。岁月悠悠几十载，变化的是年轮，不变的是初心，无论走到哪里，我们“两弹一星”人将始终践行许下的诺言：党指向哪里，我们就冲向哪里，牢记初心和使命，永远听党话，跟党走。我们曾经用青春托起了强国梦，我们还要用晚霞汇织好复兴梦！



探索离退休干部为互联网企业党建赋能新路

——上海市首批互联网企业老干部党建指导员诞生记

□ 市委老干部局发挥作用指导处

加强互联网企业党建会不会影响企业自主经营决策?“前沿阵地”如何才能建成过得硬的“战斗堡垒”?上海市通过组织退休干部党员到互联网企业任党建指导员的形式进行“破题”。

2019年10月下旬,市委老干部局与市委网信办共同举办启动仪式,一批历经风雨、信念坚定、思想敏锐且具有丰富党务工作经验的退休干部党员,以上海市首批互联网企业老干部党建指导员的身份,走进了趣头条、沪江—蚂蚁创客小镇、喜马拉雅、哔哩哔哩、优刻得、小红书等沪上知名互联网企业,旨在为企业党建行稳致远提供方向指引和路径选择,以党建更好助力企业发展。

挑战:新业态呼唤新常态

变革声紧,逐潮步急。面对世界百年未有之大变局,以互联网为主战场的意识形态领域斗争日趋复杂激烈。特别是随着“数字红利”的加快释放,“互联网+”越来越展示其强劲的发展动能和广阔的发展空间。然而,“暗流”也在“涌动”:网上虚假、诈骗、攻击、谩骂、恐怖、色情、暴力等违法违规和不良信息屡禁不绝、网络乱象频出,网民反映强烈,社会影响恶劣。

如何使网络空间始终保持天朗气清、生态良好?在相关部门开展的大调研中,“互联网企业社会责任问题”成为聚焦点。调研组指出,与一般性企业相比,互联网企业承载着独特的社会交往功能,极易对社会大众的社会行为及思想观念产生影响。

“过不了互联网这一关,就过不了长期执政这一关。”作为改革开放最前沿的上

海,可谓任重道远:据不完全统计,目前上海属地内有近40万家网站,涉沪自媒体账号超过400万个,有19家企业被列入2019年全国互联网百强企业榜单。在这支日益发展壮大的队伍中,汇集了一大批具有年纪轻、学历高、收入多、思想活、流动快却阅历相对较浅等显著特点的青年知识分子,而其中不乏有一定数量的党员。

“既要坚持党的全面领导,也要促进企业稳健发展。”带着这样的定位和认识,市委老干部局、市委网信办,以及沪江网,不约而同地将目光投向了退休干部党员。

经过反复调研论证,市委老干部局、市委网信办和相关互联网企业形成共识:组织退休干部党员到互联网企业担任党建指导员,可以助力企业和党员青年员工不断强化社会责任感及政治敏锐性、鉴别力,更好地利用网络传播社会正能量,从而切实维护国家意识形态安全和政治安全,巩固党的执政根基。

梗阻:步调一致方能行稳致远

近年来,上海互联网企业党建工作取得了新进展,但从总体上看,基础还比较薄弱,大部分互联网企业党建仅停留在“活动党建”“文化党建”。主要表现为“三个梗阻”:

梗阻之一:“鸡”与“蛋”之争——党建与发展“谁先谁后”的争论。有的企业认为,追求企业利润最大化应优于党建工作,致使所在企业党组织建设被“边缘化”;有的企业党组织没有将日常党建有效融入企业经营发展,从而出现企业对党建工作“低重视”和“低认可”。有的甚至认为企业党建工作费时费力,在一定程度上影响了企业的自主经营



决策，最终导致了企业党建工作可有可无。

梗阻之二：“动中建”不易“建”。不可否认，互联网企业存在“散、难、弱”等“短板”：一是管理散。人员管理相对自由、分散。企业员工流动性大。二是监督难。无论是信息的发布还是数据维护，安全性难以监管。三是队伍弱。由于党务能力偏弱，加上多为兼职，直接导致基础党务工作不规范、不严肃。

梗阻之三：“线上”与“线下”关系。网络的虚拟性，少了“面对面”，以致降低了党建活动的庄重感和仪式感，在一定程度上给组织生活的严肃性带来挑战。

探索：加强党建和促进经济发展的结合是关键

党建就是生产力。对此，市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛在“组织退休干部党员到互联网企业担任党建指导员”启动仪式上指出，组织退休干部党员担任互联网企业党建指导员体现了“三个结合、三个优势互补”：即年长和年轻的结合。老干部融入到年轻的企业和青年人中间，再青春再出发，学习新知识新本领，生活增添新活力新色彩。年轻人可从老同志历经风雨、信念坚定、思想敏锐中汲取经验，加快成长、历练和成熟；“老”与“新”的结合。老干部通过互联网企业等新经济组织，更多了解民情民意，发挥正能量作用。互联网企业可以更多将老干部的发声发文发扬光大，让网络空间里增添老同志的声音和观点；加强党建和促进经济发展的结合。老干部以担任互联网企业党建指导员的方式，传授丰富的党建工作经验指导实践，传播红色基因和优良传统，形成大家心往一处想劲往一处使的工作格局，共同践行新思想，进而把党的组织优势和政治优势转化为企业发展优势，把党组织的工作活力转化为企业发展的内生动力，促进政治思想建设和经济建设双丰收。

市委网信办主任姜迅在启动仪式上也形象地将互联网企业党建工作比喻成建造高楼大厦的“钢筋”，生动地阐述了互联网企业

党建工作的重要意义。他指出，互联网企业党建工作是基层党建的重要一环，“基础不牢，地动山摇”，党建工作不仅要把方向、促进企业健康发展，更要凝心聚力，打造一支与党同心同德的互联网从业人员队伍。

按照这一主导思想，市委老干部局、市委网信办共同研究制定了《关于组织退休干部党员到互联网企业担任党建指导员的试行办法》，为互联网企业党建工作开展钩玄提要，推动试点工作走深走实。

——确立工作目标。采取“试点先行，逐步推进”原则，即2019年在全市选择具有一定影响力且愿意参与的重点互联网企业开展试点。2020年，将在全市重点互联网企业中推广。

严格推荐原则。优选配强担任互联网企业党建指导员的退休干部党员，把身体好、党性强、党务工作经验丰富，且具有较强组织协调能力和工作责任感的退休干部党员推选出来担当工作。

明确工作职责。主要围绕推进互联网企业党组织规范化标准化建设、建强党组织班子、健全工作制度、加强党员教育、充分发挥党员先锋模范作用和培养发展党员等方面，指导互联网企业党组织开展工作，并通过互联网企业这样的新经济组织，更多运用网络了解民情民意，开展网上正能量工作，发声发文发力。

健全制度机制。加强服务保障，积极为老同志尽快融入企业文化和党建工作创造条件、提供方便；加强相关部门、相关机构、各互联网企业党组织以及与老干部之间的沟通和交流，建立相应简便易行的联络工作机制；及时研究解决工作中遇到的问题，跟进做好相关情况总结和梳理，加强典型引路和宣传推广，确保这项工作善做善成、卓有成效。

《办法》还就党建纳入互联网企业考评、企业党组织规范化建设、创新活动方式等方面进行了探索，提出指导性意见。



一心跟党走 一生为党言

——上海积极组织离退休干部开展理论宣讲活动纪实

□ 市委老干部局发挥作用指导处

一个人的宣讲感染一群人，一群人的宣讲感染一座城。

在奔流不息的黄浦江两岸，始终有这么一个特别的群体：本该含饴弄孙、安享晚年，却重整行装再出发，从学校到社区，从机关到企业，从政治到经济，传道释疑解惑，发声发文发力，如春风化雨般，把党的声音及时准确地传递给千家万户。

他们中有“中国好人”称号获得者孙瑞英，“抓斗大王”包起帆，还有“人民教育家”国家荣誉称号获得者于漪……他们就是上海市离退休干部理论宣讲群体，为了承载党的初心和使命，像蜡烛一样燃烧自己，点亮他人，仅自党的十九大以来，先后开展各类宣讲活动5万余场次，受众逾400万人次。

初心不忘，奋斗不止

“不忘初心、牢记使命”主题教育部署后，全国最美“五老”、长宁区委原书记李仁杰“坐不住了”，受邀出席市委常委专题学习会，讲述初心和使命；以长者角色走进长宁区青年干部培训班，与青年们谈理想、奋斗和人生；还“随叫随到”走进街道社区义务宣讲，和居民们打成一片……

一心跟党走，一生为党言。不仅是这位87岁离休干部的初心和使命，也是全市5000多名“五老”报告团成员共同的坚守！

青浦区退休干部丁昆源，是一位拥有30年军龄、60年党龄的退役老兵。从2005年开始，他坚持发挥余热，传播党的声音，从党的十六大讲到党的十九大，共写讲稿87篇40多万字，开展宣讲695场，听众达5万多人。凡是听了他课的人，都会由衷地

向“老丁伯伯”竖起大拇指：“不是教授的教授”。

“要对得起习总书记‘老同志是党的宝贵财富’的褒奖和期望！”老劳模沈明飞讲述了一件往事：一次，他应邀宣讲新四军浦东支队抗日故事。牺牲烈士的后人当场就流下眼泪，还上前拉住他的手说：“我们不怕牺牲，只怕被遗忘！”这件事使沈老深受触动：宣讲活动不仅是政治任务，也是义不容辞的责任！

在宝山区，现年75岁的魏刚，身兼淞南镇群众性理论宣讲团团长、党支部书记、楼组长等数职，仅十八大以来就参与宣讲460场，听众约38700人次。查出患有重症后，他坦然地与老伴一起办理了遗体捐赠，又乐此不疲奔向宣讲一线。

为确保宣讲活动深入持久、形成效应，全市各级老干部宣讲团队始终做到“三个结合”：即与中心大局相结合、与离退休干部特长爱好相结合、与受众需求相结合，精心设计宣讲主题。特别是近两年来，以纪念改革开放四十周年、庆祝新中国成立70周年为契机，开展了“不忘初心、牢记使命、支持改革、助力发展”“赞成就，助发展，当先进、助发展”“我与共和国同龄”“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”等主题宣讲活动，既弘扬了以爱国主义为核心的伟大民族精神，也传承了红色基因。

离休不离党，退休不退志。现如今，全市活跃在宣讲第一线的各类老干部宣讲团、报告团有800余家。每逢党的重要会议召开



或重大活动，老同志们都会在各级老干部工作部门支持下，深入学校、社区、党政机关，深入企业、院校、部队营区，甚至辐射到长三角乃至全国进行宣讲，无怨无悔，初心不改。

我讲的，都是我信的

“什么是信仰？”“为什么要爱国？”……无论是青年学子，还是社区居民，关于“信仰”“爱国”之问不绝于耳，这也是全市离退休干部宣讲员必须直面的重大课题。

“要让有理想的人讲理想，让有信仰的人讲信仰，宣讲才将更有说服力和感召力！”为此，普陀区普老宣讲团、浦东新区塘桥“五老”先锋宣讲团、上海大学快乐百岁讲师团、市老科协科普讲师团等宣讲团队，如雨后春笋般建立，并聚集了一大批历经风雨、信念坚定且有发挥作用意愿的离退休干部党员，积极宣讲党的创新理论和党史国史军史，并对群众关注的热点难点问题释疑解惑。

2019年是庆祝新中国成立70周年。作为不同时期、不同战线重要事件、重大活动的亲历者、见证者，离退休干部们按照市委老干部局“乐龄申城·五心行动”部署，主动深入机关学校、社区里弄，以“站起来、富起来、强起来”为主线，向群众尤其是青少年讲述党的故事、中国故事以及上海故事，帮助大家回望历史、见证奇迹、感受辉煌，从而不忘初心、继续前行。

宝钢青年职工们听了宝钢关工委宣讲团老同志的宣讲后表示，一定要发扬老一辈勇于奋斗、善于创新的精神，创造出新一代宝钢人的出彩人生！

理论宣讲效果好不好，关键在于对党的科学制度和理论体系是否真信真学真懂。为了当好“明白人”和“解惑者”，每次宣讲前的“先学一步”，已成为各宣讲团队和广大“五老”的共同习惯。为提高宣讲活动效果，长宁区“五老”报告团每年都结合主题

组织骨干成员编写相应的宣讲教材，印发给全体成员进行宣讲。无论是普通市民，还是青少年，听了之后都夸赞“讲了‘大实话’，很是吸引人”。

一个时期，社会出现“贫富差距拉大”现象，一些人对“允许一部分先富起来”的改革政策产生动摇。杨浦区“金色夕阳”老干部宣讲团组织老同志们反复查阅资料，在组织原原本本学原文的同时，一针见血地指出：“先富”政策好不好，不能“避开”前提条件，更不应该生硬地把“白猫黑猫”的帽子套上去，这明显就是违背和歪曲党的政策……

理清则事明。听了宣讲的群众纷纷给老同志点赞：你们钻得深入，信得深沉，讲得深刻，令人不得不服！

抢占网络“阵地”话语权

“过不了互联网这一关，就过不了长期执政这一关。”面对新形势新任务新要求，广大离退休干部主动对标习近平总书记关于“网络强国”要求，在坚持宣讲活动“面对面”同时，积极将宣讲“阵地”向网络空间拓展，力求“线下”与“线上”同步。

无论是利用市委老干部局门户网站“为党的事业增添正能量”专栏、“上海市离退休干部博客空间”，或本单位本系统网络平台，还是“上海市离退休干部网宣达人”微信公众号，或创办个人微信公众号，“夕阳正红”“春申晚霞”“跟着老干部读马列”等全市20余支网宣团队的老同志们，面对热点难点，旗帜鲜明，敢于说“不”，并在第一时间主动出击，激浊扬清，扶正祛邪，增添网上正能量。

在“学智能手机，做网宣达人”活动中，市台办退休干部葛凤章创办了“旗盼创作室”微信公众号，致力于宣传党的对台工作方针政策和两岸交流的真实故事。如今，该公众号已经拥有包括许多媒体记者在内的近千号固定“粉丝”，有的文章还被《中国新闻》《中国台湾》《联合时报》等媒体转载发表。



群雁高飞看头雁。2017年，在“乐龄先锋网上行”活动期间，奉贤区“夕阳红”讲师团不仅聘请了24名理论水平高、能熟练运用互联网和新媒体技术的退休干部，对全区经济、社会、民生等领域工作进行实时点评和转发，还从讲师团中遴选出78名网络基础好、政工本领强的老同志担任“网络文明志愿者”，组织他们通过微信群、QQ群和朋友圈等网络平台去影响和引导广大网民。退休党员施楞成为“网络文明志愿者”后，经常通过博客“春的韵律”，在线与青少年谈学习、谈生活、谈人生、谈理想，耐心细致地做好每一位“线上”青少年思想工作。与“鼎鼎”网上“邂逅”后，施老师不仅及时为“鼎鼎”答疑解惑，帮助其消除“成长时的烦恼”，还结成了“忘年交”。“鼎鼎”考入北京大学后，至今仍与她的“施老师”保持着联系。

“发出春申好声音，传递晚霞正能量。”十九大召开前夕，闵行区“春申晚霞”网宣团，在16名网宣骨干引领下，集聚团队力量，从“正（正能量）、近（贴近工作生活）、真（真情流露）、实（实话实说）”入手，撰写了一批真实、生动反映十八大以来社会经济、党风政风变化的优秀博文，营造了良好氛围。据不完全统计，该网宣团平均每年在网上发表美篇、博文、微博等3000多篇（条），单篇博文阅读量多数在万人次以上。

不少单位还在网络平台上新设了“网上微课堂”“网上微直播”“网上微展示”“网上博客秀”等特色做法，使党史国史、方针政策及红色故事宣讲更灵活、更生动，不仅吸引了“眼球”，还增强了宣讲活动的时代性、针对性、有效性。

用大众化语言化大众

一次，有人向“众鑫有话”讲师团成员、原南京政治学院退休教授姜德福提出疑问：改革是对社会主义制度的完善，为什么医疗卫生、食品安全等方面会出现假冒伪劣

等乱象？

姜教授没有直接回答，而是以五角场的“彩蛋”这一“立交桥”现象为切入口，由表及里、层层递进：首先与大家回顾了五角场当年交通最为混乱期，就是老路被铲掉、“彩蛋”未建成那两三年。紧接着，他话锋一转：改革也有这么一个破旧立新、新旧交替的过程，出现乱象不可避免，可能也不是短时期内就能解决，这是不得不付出的“学费”……

司空见惯的现象，贴切生动的类比，让有过“交通堵塞”之痛的人们陷入深思，然后“共鸣”，进而在茅塞顿开中进一步强化了信心和信念。

“听众是否‘坐得住’‘听得进’‘记得牢’，这是判断宣讲好坏的一条很重要标准！”为此，老同志们认为，理论宣讲不能“照本宣科”，必须找准理论与社会需求的连接点，善用“大白话”“小故事”，传播党的声音，确保入耳入心。

老教育工作者周娟娟加入宣讲队伍后，比退休前更忙碌了。原来，为了使宣讲更形象、更直观、更生动，她每次宣讲前都坚持亲自备提纲、做幻灯片，往往一干就是好几天，还查资料、找出处，不厌其烦。女儿不止一次劝阻，“要正确认识自己，不要那么辛苦了”。周娟娟始终只有一个回答：要么不讲，要讲就要讲出“彩”，有人听！

为确保“靶向发力”，不少老同志在宣讲前都会准备不同“版本”提纲，即面向青少年的“案例版”，侧重以事引人，以情感人；面向社区群众的“大众版”，讲求联系实际，通俗易懂；面向企业员工的“答疑稿”，通过政策解读，振奋人心；还有“精细版”，以党政机关、高校等单位为对象，通过理论联系实际，实现宣讲成效最大化。市委组织部原部长沈红光，因人施“讲”，形式灵活，其所在街道专门开设了“听沈部长讲十九大”专题讲座，每次受众达300余人。



精心组织 积极推进互联网企业 党建指导员先行先试工作

□ 浦东新区区委老干部局

在市委老干部局和市委网信办联合启动的组织退休干部党员到互联网企业担任党建指导员试点工作中,浦东新区有3家互联网企业入选,占试点总单位数的一半。作为首批结对单位,区委老干部局按照“加强组织领导、加强督促指导、加强工作保障”的总体要求,统一部署,精心安排,先行先试,推动各项工作稳步开展。

一、提升站位,确定人选

区委老干部局组织召开会议,一致认为,开展退休干部党员担任互联网企业党建指导员工作,不仅是加强互联网企业党的建设工作的需要,也是对退休干部发挥作用领域新的探索,是新形势下加强城市基层党建工作的积极创新和重要举措。必须提升站位高度,从严把好人选关。一方面,发挥新区“1+6+X”党建工作机制优势,发动党建指导站和离退休干部党支部进行人员推荐;另一方面,对现有退休干部数据库进行梳理,查找符合条件的退休干部党员。通过广泛推荐和重点排摸,邀请了浦东新区政协原秘书长唐国良、沪东新村街道原党工委书记曹开裕和高桥镇人民政府原副调研员徐福秀等3位具有丰富党务工作经验,且身体好、党性强、具有良好组织协调能力和高度工作责任感的退休干部党员,担任首批互联网企业党建指导员。

二、加强沟通,形成共识

针对老同志们对企业情况不了解、对党建工作新要求掌握不全面、与年轻党员有代沟等情况,区委老干部局组织座谈,集思广益,帮助老同志们做到“三个到位”:一是认识到位。要坚持政治引领,以加强互联网企业党

组织规范化、标准化建设为目标,协助互联网企业党组织不断加强自身建设和党员教育管理,切实提升互联网企业党组织开展工作的能力和水平。二是指导到位。要做到指导不主导,到位不越位。要为互联网企业的党委建设、班子建设、党员活动和党员发挥作用等方面,提供全面、系统的指导意见和建议。三是融合到位。要明确自身定位,努力提高开展党建工作的能力水平。同时向企业党组织和党员学习,从中发现好的做法和闪光点,加以宣传,及时总结,形成可复制可推广经验。他们还主动带领3位党建指导员与3家签约互联网企业互相介绍和了解情况,使双方顺利实现对接,进一步夯实了工作基础。结对的互联网企业代表表示,在党建指导员的帮助和指导下,自身对于做好党建工作的信心更足了。

三、适时指导,推动创新

互联网企业与党建指导员顺利对接,仅仅是开了一个头,还有大量的工作需要落实。必须掌握企业特点以及党建工作开展情况,制定相应工作方案,及时跟进指导,确保工作稳步推进。针对趣头条公司党员人数多、分布区域广以及企业有专职党建干部、自身党建基础比较好的特点,区委老干部局邀请其党委负责人与结对党建指导员一起,围绕党员教育、平台搭建等问题进行研讨;结合党建指导员自身党史、文史知识较丰富的特长,提出开设精品党课、打造党课品牌、将党课向网络拓展等构想。通过座谈研讨,结对双方进一步厘清工作思路,找准了工作重点,并很快形成了半年工作计划,为双方后续工作开展作了良好的铺垫。

不忘初心 习近平讲的这些故事发人深思

自2019年6月开始，全党自上而下分两批开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。不忘初心，方得始终。在多个场合，习近平总书记曾以讲故事的方式对“初心”作了深入浅出的阐释。习近平阐释“初心”的深刻内涵时，常深情地讲述一些动人的小故事。这些故事，是对共产党人不忘初心，始终为中国人民谋幸福，坚定不移坚持和完善中国特色社会主义制度，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的最好昭示。

“半床棉被”

把时针拨回1934年11月，红军正进行艰难长征的时候。

在湖南汝城县沙洲村，三位疲惫不堪的女红军在军队驻扎休整时借宿在村民徐解秀老人家中。临走时，把自己仅有的一床被子剪下一半给老人留下了。

在纪念红军长征胜利80周年大会上，习近平讲述了这个故事。他提到徐解秀老人的话：“老人说，什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人。”

“一部红军长征史，就是一部反映军民鱼水情深的历史。”正是坚守着一颗实现民族独立和人民解放的“初心”，80多年前，红军开始了漫漫长征，将理想信念的种子播撒在人民群众的心中。

“每一代人有每一代人的长征路”。习近平讲述“半床棉被”的故事，是为了说明“同人民风雨同舟、血脉相通、生死与共，是中国共产党和红军取得长征胜利的根本保证，也是我们战胜一切困难和风险的根本保

证”。也是为了说明“走好今天的长征路，必须把人民放在心中最高位置，坚持一切为了人民、一切依靠人民”。

“半床棉被”的故事里，女红军临走时对徐解秀说：等革命成功后，一定要送你一条完整的新棉被。人民，是共产党人的理想之根、信念之源。不仅分给人民群众自己的“棉被”，还要为人民群众送来“新棉被”，为人民过上更加美好生活而矢志奋斗，正是共产党人不忘的“初心”。

“一刻也离不开老百姓”

1966年2月7日，人民日报头版头条位置，刊登了新华社记者穆青、冯健、周原的长篇通讯《县委书记的榜样——焦裕禄》，这篇报道曾让习近平为之流泪。

2014年3月，习近平在河南兰考调研时谈起了这段往事：“我当时上初中一年级，政治课老师在念这篇通讯的过程中几度哽咽，多次泣不成声，同学们也流下眼泪……”

他说到焦裕禄在病痛折磨下仍以超人毅力工作的故事：“念到焦裕禄同志肝癌晚期仍坚持工作，用一根棍子顶着肝部，藤椅右边被顶出一个大窟窿时，我受到深深震撼……”

自此，焦裕禄精神在习近平心中扎根，50多年来，无论是当知青、上大学、参军入伍，还是做领导工作，这个名字始终闪耀在习近平心中。

这个名字意味着“心中装着全体人民、唯独没有他自己”的公仆情怀；意味着凡事求真务实、“吃别人嚼过的馍没有味道”的求实作风；意味着“敢教日月换新天”“革



命者要在困难面前逞英雄”的奋斗精神；意味着艰苦朴素、廉洁奉公、“任何时候都不搞特殊化”的道德情操；意味着一颗“把老百姓看成父母、兄弟姐妹”的“初心”。

“革命战争年代我们党同敌人作斗争，一刻也离不开老百姓的保护和支持，党执政了是不是能做到一刻也离不开老百姓？”习近平的发问令人深思。

“真理的味道非常甜”

真理有“味道”吗？

2012年11月29日，在参观《复兴之路》展览，看到安放于陈列柜中的《共产党宣言》中文译本时，习近平讲了一个关于真理味道故事：

一天，一个小伙子在家里奋笔疾书，妈妈在外面喊着说：“你吃粽子要加红糖水，吃了吗？”他说：“吃了吃了，甜极了。”老太太进门一看，这个小伙子埋头写书，嘴上全是黑墨水。结果吃错了，他旁边一碗红糖水没喝，却把那个墨水给喝了，而他浑然不觉，还说，“可甜了可甜了”。这人是谁呢？就是陈望道，他当时在浙江义乌的家里，就是写这本书。于是由此就说了一句话：真理的味道非常甜。

墨汁的味道当然不是甜的，但在有理想信念的共产党人心中，真理的味道比糖还甜。正是为了这份理想之甘，信念之甜，一代代的共产党人经受一次次挫折而又一次次奋起。

“坚持不忘初心、继续前进，就要牢记我们党从成立起就把为共产主义、社会主义而奋斗确定为自己的纲领，坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，不断把为崇高理想奋斗的伟大实践推向前进。”在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习近平阐明了这份薪火相传的“初心”。

理想因其远大而为理想，信念因其执着而为信念。从当时救亡图存，到现在全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴中国梦，历史的进程不断向前，共产党人理想信

念的“初心”却从未改变。

“母亲送儿打日寇”

1937年7月7日，日本侵略者制造了卢沟桥事变。中华大地战火熊熊，中华民族到了“最危险的时候”。

2014年7月7日，在纪念全民族抗战爆发七十七周年仪式上，再次回顾这段历史，习近平提到了一个悲壮的故事：

在这场救亡图存的伟大斗争中，中华儿女为中华民族独立和自由不惜抛头颅、洒热血，母亲送儿打日寇，妻子送郎上战场，男女老少齐动员。北京密云县一位名叫邓玉芬的母亲，把丈夫和5个孩子送上前线，他们全部战死沙场。

一句“全部战死沙场”，是对革命理想信念凝重的诠释。“革命战争年代，革命先烈在生死考验面前所以能够赴汤蹈火、视死如归，就是因为他们对崇高的理想信念坚贞不渝、矢志不移。”正是这为国忘家，为公忘私，无私奉献的精神，“革命理想高于天”的“初心”，推动中国革命取得成功。

一句“全部战死沙场”，也是对侵略和战争深沉的控诉。“历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。”从苦难中走过来的中国共产党和中国人民，深知和平的珍贵、发展的价值。“中国主张各国人民同心协力，变压力为动力，化危机为生机，以合作取代对抗，以共赢取代独占。”在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习近平对促进世界和平与发展提出了郑重主张。

“今天的人类比以往任何时候都更有条件共同朝着和平与发展的目标迈进。”和平，是人类共同的企盼，也是中国共产党和中国人民不变的“初心”。

一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。只要共产党人在，“初心”就不会被遗忘，“不忘初心”的故事就将依然继续。

中国特色的制度体系为什么具有显著优势

——学习十九届四中全会公报的体会

□ 陆春炎

《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》指出：“我国国家制度和国家治理体系具有多方面的显著优势”，并凝练地概括了13个方面。我们正是依靠了这些制度优势，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高，为政治稳定、经济发展、文化繁荣、民族团结、人民幸福、社会安宁、国家统一提供了有力保障。

我国国家制度和国家治理体系是一个完整的制度体系。这个制度体系之所以具有“显著优势”，就是在于它的完整性和全面性。它涵盖政治制度、经济制度、文化制度、民生制度、人才制度、军事制度、外交制度等多个领域，构成了一套相互衔接、相互联系的制度体系，这些制度的形成凝聚了全党智慧，经受了历史和时代的检验，是支撑中国之治的基础性制度安排，也是中华民族伟大复兴的基本制度支撑。这次全会基于历史经验和发展全局的需要，对制度的主要构成及其优势进行了全面综合深刻的总结，有利于进一步完善中国特色社会主义制度体系；有利于更进一步使人民坚定制度自信和道路自信，努力维护好这些制度；也有利于更好完善好、利用好这些制度。

我国国家制度和国家治理体系是一个党和人民在长期实践探索中形成的科学制度体系。中国共产党成立将近100年、新中国建立70年以来，始终坚持以马克思主义为指导，遵循中国社会发

展规律、制度建设规律，坚持把根本政治制度、基本政治制度同基本经济制度以及各方面体制机制等具体制度有机结合起来，坚持把国家层面民主制度同基层民主制度有机结合起来，坚持把党的领导、人民当家作主、依法治国有机结合起来，从在推进国家治理体系和治理能力现代化过程中取得了重大理论成果、实践成果和制度成果。这是我们党领导人民创造经济快速发展和社会长期稳定“两大奇迹”的根本保障所在。实践证明，这个制度体系具有深厚中华文化根基、深得人民拥护，具有强大生命力和巨大优越性。是能够持续推动拥有近14亿人口大国进步和发展、确保拥有5000多年文明史的中华民族实现“两个一百年”奋斗目标进而实现伟大复兴的制度和治理体系。

我国国家制度和国家治理体系是能够自我完善、自我革新的先进科学制度体系。在中国共产党带领下，坚持从中国国情和实际出发，走自己的路，在国家治理体系发展的实践中，在坚持根本制度、基本制度前提下不断改革完善，始终坚持与时俱进、开拓创新，紧紧围绕完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的全面深化改革总目标，紧紧扣住贯彻落实党中央重大决策部署，紧紧扣住回应人民群众重大关切，紧紧扣住厉行法治、推进全面依法治国，不断总结、继承、完善、提高，根据时代发展和社会变迁不断作出改革调整，提高自我完善能力，进一步彰显了中国制度的优越性。



徐汇区

徐汇区推进城市社区离退休干部党建工作

为促进离退休干部党建工作高质量创新发展，日前，徐汇区召开城市社区离退休干部党建工作推进会。区委常委、组织部部长沈山州出席并对此项工作提出要求：提高站位，强化担当，充分认识开展城市社区离退休干部党建工作的重要意义；把握重点，扎实推进，着力提升社区离退休干部党建工作能级；加强领导，凝聚合力，努力开创离退休干部党建工作新局面。

会议回顾了2018年以来徐汇区城市社区离退休干部党建试点工作开展情况，康

健街道党工委、区司法局退休干部党支部等5家单位党组织作了交流发言。会上启用了离退休干部党员“汇本色”能量手册，手册包含基础能量、公益能量、学习能量，旨在运用“积分制”管理，结合徐汇实际，加强和创新离退休干部党建工作，鼓励离退休干部党员在城市社区建设和社会治理中发挥示范引领、模范带头作用。

徐汇区自2018年开展试点工作以来，坚持加强组织领导，层层动员部署，积极创新实践，形成了一批各具特色的离退休干部党建品牌，涌现出一批扎根社区、发挥作用的离退休干部先进典型。（左圆圆）

黄浦区

黄浦区政协开展忘年交传帮带结对活动

日前，黄浦区政协举行“忘年交、传帮带”新老政协人结对仪式暨“风云七十年、峥嵘政协路”与先进人物面对面座谈会。上海市离退休干部先进个人，原南市区政协副主席、区委宣传部部长、区委统战部部长王宏杰受邀向第一批结对青年干部赠书并与大家进行座谈。区政协党组书记、主席左燕与全体在职党员参加了活动。

作为一名入党70年的“老政协人”，王宏杰用质朴的语言、生动的事例，讲述了自己的政协路，畅谈了政协情。全体人员听后深受感动和启发，五位党员干部分享了自己的感悟和体会，并与老领导互动交流。

区政协领导表示，将深入开展“传帮带”活动，切实发挥老同志的积极作用，传承好传统，传递精气神，传授好经验，传送好方法，帮助带领青年干部更快更好成长，为推动政协工作高质量发展奠定坚实基础。（谭雅誉）

金山区

金山区为离休干部提供个性化精神慰藉服务

金山区委老干部局在开展走访慰问过程中，有离休干部反映年事已高，行动不便，耳目不清，精神孤独，希望得到精神关怀。区委老干部局结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，即知即改，及时联系金山区心启航惠民服务社，共同商议签订了“走近您身边 陪您聊聊天”精神慰藉服务合作

项目。

通过逐个征询离休干部意见，区委老干部局好中选优，挑选了曾担任过村（居）委主任（书记）或党校老师的志愿者，为离休干部提供一对一个性化服务。志愿者通过社区、家庭、邻里等途径，了解离休干部生活现状、兴趣爱好和心理需求，每周上门1次，与离休干部对话、交流、读报。每位老干部一年将接受不少于50次的上门关爱服务。（陆艺美）



青浦区为离休干部提供个性化精准服务

为努力满足离休干部“后双高期”个性化需求，青浦区委老干部局通过政府购买服务的形式，为独居、行动不便和长期不出门的离休干部提供上门理发、扦脚等个性化服务。同时，还将服务工作延伸至老干部病房，做到服务全覆盖。

中山医院青浦分院老干部病房长期处于满员状态，在走访看望中，区委老

干部局工作人员发现住院老干部在理发、扦脚、剪脚趾甲等一些最基本的生活照料方面，有比较强烈的需求，也是长期困扰他们的一块“心病”。针对这一问题，区委老干部局结合主题教育，专门开展调查研究，及时与院方沟通协调，按照程序签订购买服务协议，使住院离休干部实现了在病房享受个性化服务的“夙愿”。（青讯）

青浦区

上海二中院探索开展“三心”为老干部志愿者服务机制

上海第二中级人民法院在深化司法体制改革中，积极做好离退休干部服务管理工作，探索志愿者服务机制，开展“三心服务”活动，将党和国家的关怀送到老同志心头，受到老同志欢迎。

2019年4月，院政治部面向全院人员招募关爱离退休干部志愿者，全院干警积极响应，共征集到志愿者50多名，很多同志还详细列举自身特长，充分展示做好离退休干部服务工作的优势，已退休17年且身体健康的原政治部副主任崔良民也成为一名志愿者。推行志愿者服务半年多来，院政治部工作人员与志愿

者一道，为140余名离退休老同志开展了富有特色的“三心”服务。

体检疗养开心。组织离退休干部分批进行年度体检疗养，并利用集体体检疗养间隙，为七位恰逢70岁生日的老同志送上祝福。

夏送清凉暖心。高温酷暑季节，配合“不忘初心、牢记使命”主题教育，走访慰问老干部47人，参加志愿者109人次，给老同志送去了炎炎夏日的丝丝清凉。

重阳三看聚心。重阳节期间，组织离退休干部“三看”活动，志愿者全程陪同，通过参观学习，增强了老同志的“四个自信”。（田娅菲）

上海二中院

嘉定区关工委表彰民办随迁子女学校优秀学生

为营造全社会关爱农民工随迁子女的良好氛围，日前，嘉定区关工委在嘉定新城（马陆镇）民办包桥小学举办2019年度随迁子女学校优秀学生表彰会。

嘉定区关工委副主任、区人大原副主任王品祺向受表彰的29名优秀学生表示祝贺，勉励他们自强不息，发奋努力，好好学习，长大后为祖国、为嘉定建设作出贡献。区关工委副秘书长张思义回顾了随迁子女学

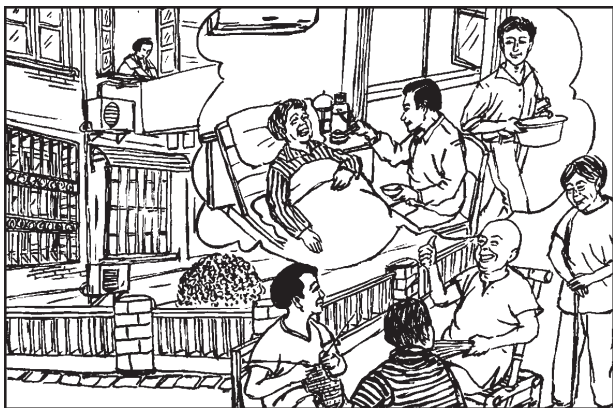
生帮扶工作开展情况，并对今后的工作提出期望和要求。

多年来，嘉定区关工委一直把关爱随迁子女学校学生作为工作的重要内容，组织发动离退休老同志参与指导随迁子女学校的教育教学工作，参与随迁子女学校弱势青少年的帮扶工作，组织开展了丰富多彩的教育活动，先后3次在随迁子女学校中组织开展了优秀学生评选表彰活动，得到了社会各界的好评和学校、家长的欢迎。

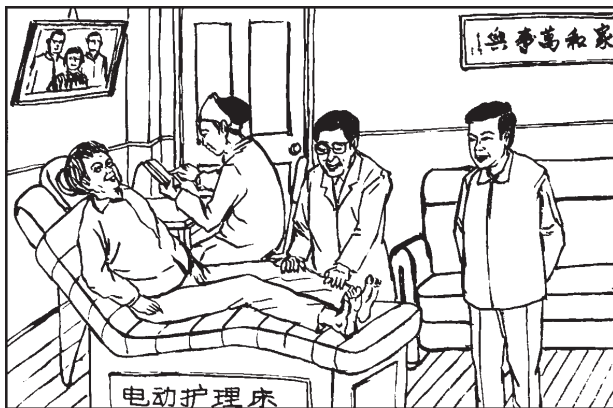
嘉定区

百岁老人的 孝顺儿子

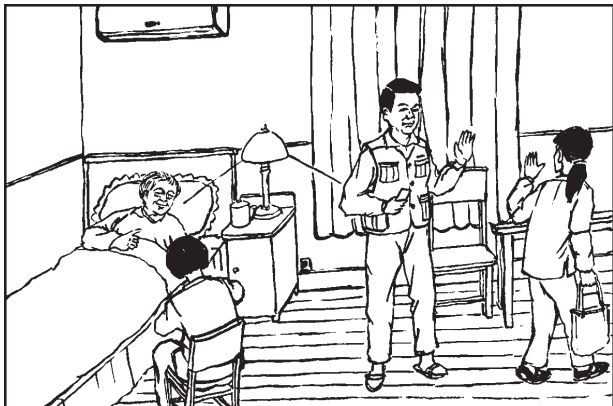
□ 李荣光



1、在半淞园路社区提起孙云，无人不竖起大拇指。孙云是离休干部潘逸云的长子，在母亲96岁突发大面积脑梗后，他和兄弟俩人悉心照顾。



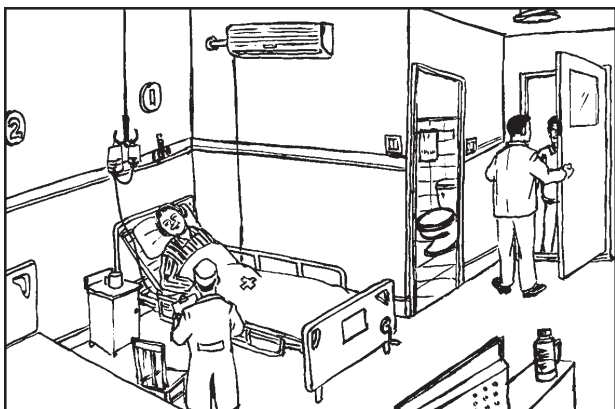
2、前些年，为了方便护理，他特地购买了电动护理床。在聘请专职护理人员的过程中，孙云和弟弟不断总结经验，及时调整护理人员。并请中医每周为母亲理疗。



3、他聘请两位护工照顾母亲。当朋友问及为啥要用两位护工，费用太高了。孙云说，母亲需要24小时的全护理，费用虽然高了，但是护理工作能做得更好。



4、2015年和2016年，老人两次送医院急救，当时连急诊室都无床位，只能在救护车担架上等待。当得知特需病房有人出院，立即请求住院，孙云说，当时只考虑到母亲的病情，不考虑费用。



5、经多方联系，总算在某医院分院联系到床位，因怕交叉感染，和医院多次协商，包了一个普通病房。



6、孙云精心安排好母亲的每日饮食，要求护工提前把一周菜谱给他把关，每餐饭菜都严格按照营养合理搭配，保证每天海参、牛奶；为了保证老人的饮食营养。



7、对于孙云来讲，他最相信的一句话是：对父母尽孝道不是简单的吃好喝好穿好，还要关心老人的精神生活。



8、每当有人看望老潘时，带来的礼物，孙云总是不厌其烦，一件件拿到母亲面前打开，耐心告诉她。



9、跟母亲聊天是孙云坚持了几十年的习惯。3年前，他动了两次大手术，此项工作便以弟弟为主承担了，和哥哥一样，弟弟对母亲的照顾也细心周到。



10、前些年，周边的邻居都知道孙家有位百岁老人，来讨长寿秘诀的人听来的也没有什么豪言壮语，都是些日常琐事。“真的没什么秘诀，就是平时多上点心，让老人高兴就行啦！”

八旬老专家的医路人生

□ 市教卫老干部处



杨秉辉 1962 年毕业于前上海第一医学院，毕业后分配在附属中山医院内科工作。曾长期从事肝癌筛查等研究工作，获得国家科技进步一等奖等奖项。1984 年至 2003 年间，担任中山医院副院长、院长，在近 20 年的医院行政管理工作中，为中山医院医教研各方面的发展，打下良好基础。退休后，他坚守在医学生教育培养以及医学科普工作的一线，沉淀几十年的工作经验，用笔尖继续书写医路人生。

支持全科医学 提倡医学人文

2008 年，正值国家提倡推动全科医学发展时期，而在当时的中山医院，全科医学医师在临床各科室中最为年轻，科室师资力量相对

薄弱。刚刚退休的杨秉辉，谢绝请他“出山”的各家民营医院邀请，开始主动投身到医院全科医学生的教育培养工作中。

全科医学提倡“以人为本”，在以往的医学教育中，对“医学人文精神”的强调却远远不够，医学生普遍缺乏对医患沟通重要性的认识。杨秉辉深刻认识到人文教育的重要性，他组织全科同事起草教案、汇编书籍、多次探讨，于 2010 年起在复旦大学上海医学院开设“医患关系与沟通技巧”选修课，并亲自进行其中“医学的人文精神”“中外关于医德的论述”等重要课程的讲授，受到了同学们欢迎。他还主编了《医患关系与医患沟通技巧》（上海科学普及出版社，2011）一书

作为该课程主要教材。作为医学院的重要选修课，该课程每年仍在继续讲授中，为了培养年轻医师和讲师，他开始逐步指导和鼓励年轻医师进行相关课程讲授。

医学的人文精神是医患沟通的基础，良好的医患沟通则是临床医疗和谐满意的前提。近年来，在医院内外的全科医师培训、员工培训及各种学术会议上，杨秉辉常常应邀作此内容的演讲。他的课程，积淀了多年临床工作和医疗管理经验，内容生动、实例丰富，很受学员欢迎，并成为复旦大学与知名在线教育平台“智慧树”网联合创办的《人文与医学》共享视频课与见面课的主讲内容。

杨秉辉通过不断学习与总结，把对于医学人文精神的感性认识提高到理性水平，积极宣讲、传道解惑、毫不保留地分享给一批批年轻人，对发扬医学的人文精神、对全科医生的培养，作出了积极贡献。

坚持医学科普 宣扬“正能量”

从上世纪 70 年代，杨秉辉开始关注医学科学知识的普及，至今已经 40 余年。退休之后，相对充裕的时间以及国家大力的支持，使他对医学科普事业更添几分热情。他广泛阅读医学文

献，时刻关注国家发布的各种健康工作信息，并从中找寻合适的科普创作素材，不遗余力进行科普推广，并取得卓越成效。近5年来，杨秉辉在新民晚报“夜光杯”副刊开设“走出亚健康”专栏，在各地报刊杂志发表了医学科普文章200余篇，创作并出版了医学科普图书6册，另有两册医学科普图书已在出版中，总数近100万字。此外，他还应邀在各级机构进行健康讲座，从里弄社区，到大学讲堂，他的身影坚持出现在科普宣讲的讲台。系列讲座“健康来自科学健康的生活方式”等知识，每年约20至30场。杨教授的演讲表述清晰、通俗易懂，深受广大人民群众欢迎。

杨秉辉钻研医学科普写作技巧，受“叙事医学”的启发，创造性地采用小说的手法写作医学科普，将人文精神渗透到医学知识之中，使医学科普内容更易为民众喜闻乐见。“长三角”地区科普作家协会曾举行学术研讨会，对这种科普形式给予肯定，至今杨秉辉已出版长篇医学科普小说一部、短篇医学科普小说集两册。

2018年5月，杨秉辉自创多媒体公众号“医学科普与文艺创作”，至今已发布医学科普文章50余篇，并在“人民网”等国家主办的

大型媒体上发表医学科普文章10余篇，点击率甚高。

在医学科普创作中，杨秉辉不但注意作品内容的科学性、实用性、趣味性，还在作品中努力宣传党和国家的卫生工作方针以及我国医疗卫生健康事业所取得的成就。如：“我们为什么需要全科医生”“关注自己的健康也是一种责任”“我国已经抛掉‘乙肝大国’的帽子”“上海的肝癌减少了一半”等等。在他创作的长篇医学小说《祺东的黄兴家医生》中，更是用了大量的笔墨讴歌某地区农村改革开放以来经济的发展，人民生活的改善和医疗卫生事业的成就。他认为，医学科普也应该有时代的特征，应该始终传递“正能量”。

关心青年成长 做好“关工委”工作

杨秉辉在教卫系统工作已逾半个世纪，他深知，医学事业需要传承，党和国家的事业更寄希望于年轻同志的成长。对于青年同志，除了希望他们在业务技术上努力进步之外，更希望他们在政治上有明确的方向，在品德上有更高的修养，爱党、爱国、爱人民。近年，杨秉辉被医院党委推荐参加“关工委”的工作，他理解这项工作的重要性，努力以自身的体验影响青年学生及青年

医务工作者。他讲授“与时代的主题同心、同向”，勉励毕业生勇于担当时代赋予的历史责任；讲授“改革开放40年中山医院的发展”，与青年学生座谈改革开放给中国带来的发展机遇；讲授“医学的人文精神与医务人员的修养”，在青年医务人员中宣扬医学为人民群众服务的本质。

杨秉辉如今已经年过八旬，每天仍在勤奋地读书写作。他说：“不忘初心、牢记使命”这八个字意义深远，作为一名医生，“初心”是治病救人，“使命”是促进人类的健康。退休了，也要继续发挥余热，还能为医学科学的普及做点事，自然应该努力去做。作为一名共产党员，“初心”是为共产主义事业奋斗，“使命”是实现中华民族的伟大复兴。退休了，共产党员的信念却从未改变，为建设有中国特色的社会主义，尽力做点力所能及之事，自是义不容辞。

杨秉辉就是这样一位勤奋努力的老同志。为培养优秀青年医生，孜孜不倦；为促进民众健康，笔耕不辍。心中有信念，笔下有清泉。这股清泉，滋养了一批批年轻的接班人，也滋润了广大社会民众渴望科普知识的心田。



八旬男主播的缤纷世界

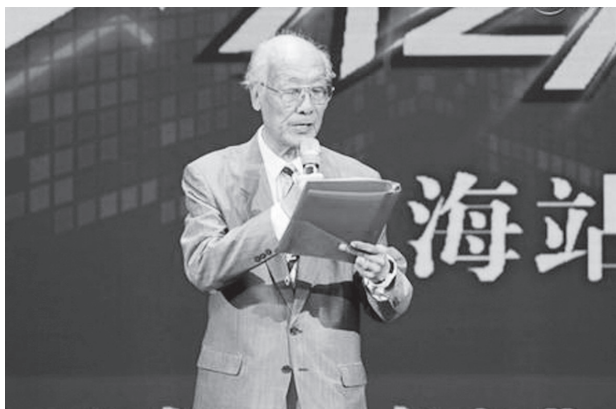
□ 市委宣传部老干部处

陈醇是我国著名的播音艺术家，素有“南陈北关”之说，为新中国播音事业作出突出贡献的著名播音员，我国首批5名播音指导之一，现为上海广播电视台、上海文化影视集团有限公司（英文简称SMG）播音主持指导委员会专家委员。今年86岁的陈醇依然精神奕奕，活跃在台内、台外。他如同一道缤纷的彩虹，连接着对党的热爱、对听众的赤诚，也热切关注着SMG这个大家庭的事业发展和年轻人才的培养。

言传身教桃李

陈醇担任SMG播音主持指导委员会专家委员已有8年。2011年8月，SMG成立了播音主持业务指导委员会，陈醇被聘为专家委员。作为业界公认的权威、播音界德高望重的专家，他在成立大会上作了开篇讲话。委员会的工作主要有三项：一是对一线的业务进行督导，二是对一线播音员主持人的业务进行培训，三是组织播音主持理论研究。虽然陈醇年事已高，但是这些年来，他时刻关注着委员会的建设和发展，在每一次的会议上他都提出了高屋建瓴、深思熟虑的发言，他的思考始终紧贴一线实际，与时俱进，毫不落伍，他的思考一直保持高度、深度、广度和温度。

2012年3月13日，外语频道主持人秦忆在台集团播音主持业务指导委员会主任方舟的陪同下，来到了陈醇家，正式拜陈醇为师。在随后开始的第一堂课上，陈醇首先为



秦忆的用声用气状态进行了会诊把脉。然后，陈醇通过打开口腔、体会呼吸、气息控制等一系列的训练方法，让秦忆体会到播音主持用气发声对语言表达的作用。他还为秦忆制订了教学计划，并欢迎秦忆随时就工作中遇到的播音主持方面的困惑和他进行交流探讨。

多年来，陈醇一直坚持言传身教。他尊重知识，尊重人才，关心同志，无私地把自己的宝贵经验传授给年轻同志，赢得了同行们的支持、理解和尊敬。他的学生和徒弟们，分布电台、电视台的各个岗位上，可谓“桃李满台”。

陈醇说：“担任台集团播音主持业务指导委员会委员，我深感责任重大。虽然我已八十有六了，但作为一名广播电视队伍中的老兵，我有义务、也愿意能为广播电视事业的发展贡献我的绵薄之力。”

热心培养下一代

陈醇出任由少年儿童出版社主办的《故

事大王》杂志的顾问，并担任了全国少年儿童故事大王选拔展示活动的评委。至今，该活动已历时35年，成功举办16届，成为国内最大的少儿讲故事平台。前年，此项活动来到上海奉贤，“陈醇姥爷”会同众多文艺界人士组成专家评审团，从数百名参赛者中选出“全国最佳级故事大王”，借此活动培养孩子们爱看故事、会讲故事、讲好故事的好习惯。35年来陈醇热心该活动的推广，他不仅担当评委，也认真给孩子们点评指点，促进孩子们的成长。一批又一批小故事大王通过大赛成长起来，走上了从事语言艺术的专业道路。

陈醇不仅热心儿童事业，也一直致力于传播中华优秀传统文化。他为上海、北京、浙江、吉林等各家出版社录制的音带已出版百种。退休之后，他依然活跃在话筒前。他在八十高龄时，还录制了《唐诗》、《宋词》、《论语》、《大学》等中华优秀传统文化的经典作品。

同时，他还积极参加上海各种诵读活动、举办讲座、担任相关活动的评委工作。2017年9月，陈醇担任上海市第十届“好灵童”杯少儿语言表演展示活动的评委会总顾问。在上海市民文化节中举办的以“我们一起读”为主题的诵读活动中，陈醇为受邀青少年进行“讲经典、诵经典”的讲座，也多次在群众艺术馆为爱好朗诵的市民讲课，以此引领大家阅读经典，激发青少年和市民对传统文化的理解和兴趣。

依然耕耘话筒前

陈醇是语言艺术家，但他从年轻时就养成了一个习惯——勤于写作。工作中的体会、思考，他都及时地记录下来，形成文字。几十年的积累，他的业务笔记、理论文章成了业界宝贵的财富。2006年，中国广播电视学会播音主持委员会出版了《陈醇播音文集》，由中国广播电视出版社出版，这也是至今为止播音界唯一一位出版个人理论专著播音艺术家。

为提高一线播音主持人员播报与主持的质量，也为提升广播电视编辑记者语言文字规范水平，台集团播音主持业务指导委员会从2012年开始组织《播音员主持人语言文字手册》三册书稿的编撰工作。陈醇受邀担任编委会顾问，他在编撰过程中亲自参与，认真地编辑、认真地审定，提供权威意见，进行把关指导。他的敬业认真鼓舞着所有的编委，这个工程的完成，凝聚着他的心血。

作为新中国成立后第一代的播音艺术家，陈醇对于中国播音理论的建设 and 播音主持学科的建设作出了重要的贡献。他是北京广播学院（今中国传媒大学）播音系初创时期教材的撰写参与者、第一批专业教师。在借调北京广播学院的两年期间，他担任了76级的教学以及77、78级的招生工作，担任了广院各类在岗播音主持人员培训班的教学，是许多中国优秀播音员主持人的专业老师，培养了众多各地一线的播音主持业务骨干。回到上海后，他还远赴新疆、广东、云南、安徽、福建等地，义务地为全国各地同行讲课辅导。从1986年起，他开始参与创办浙广（今浙江传媒大学）播音主持专业；2013年他担任了上海视觉艺术学院播音主持艺术专业的兼职教授。他亲自参与招生，选拔可造之才；他给学生们开设讲座，传道授业解惑；他参加同学们的毕业汇报、专业活动，与他们同台演出，为他们点评指导。从“50后”到“90后”、“00后”，几代播音学子都在陈醇的教导、传授下成长，为他们的业务发展打下坚实的基础。

今年是陈醇从事播音主持工作第69个年头了，但86岁的他依然在话筒前耕耘。2018年4月，陈醇获得上海市老年基金会颁发的“爱在你身边——陪伴老人阅读系列公益活动”朗读志愿者荣誉称号；2019年5月，又受聘担任浙江工业大学兼职教授，这在全国播音界可谓凤毛麟角。他继续用声音传播着真善美，用语言传递着美好和智慧。



不是归途，是四处奔波，雪中送炭；不是亲人，是素不相识，出手相援。他总看别人，还需要什么；他总问自己，还能多做些什么。他用纯朴善良的行动，诠释了一名“老党员”的初心。他让温暖传递，让爱心汇聚，直到更多的人向弱者张开双臂，直到角落里的人们看到春天。他，就是中国农业银行上海嘉定支行退休员工辛建明，一位有着44年党龄的老党员。

默默奉献 半世真情

在嘉定朱桥康复医院，有一位年近八旬的残疾孤老叫张维龙，因儿时患小儿麻痹而双脚变形，无法行走，青年时失去双亲，老年时无儿无女。每每有人为他命运多舛的人生悲叹唏嘘时，他非但不抱怨命运，反而心怀感恩，只因他的人生历程中有一位特殊的“弟弟”一路陪伴。

1969年，16岁的辛建明到娄塘镇插队，在那里他结识了张维龙。看着张维龙生活不便、无依无靠，便对这位年长10多岁的、走路需要搀扶的特殊伙伴格外照顾，主动帮忙分担活儿；生产队里分了粮食，他就马上送到“兄长”家里，“比亲人还亲”地照料他。张维龙的双脚因残疾变形，一般的鞋子无法穿上，大冬天也只能穿拖鞋，辛建明跑遍全城的鞋店、鞋厂也

没能找到合适的棉鞋，于是他自己动手做鞋模、缝鞋面、塞棉花，终于给“兄长”穿上他特制的新鞋。在一次探望中，“兄长”深情回忆说：“那是我人生第一双新鞋，穿着它，从脚底一直暖到心里。”

2015年4月，张维龙被查出胃癌，需要切除整个胃部，他感到自己时日无多，一度拒绝手术。在辛建明的反复劝说、安慰和鼓励下，张维龙终于同意接受手术。为了让术后的“兄长”得到更好的照顾，他发动了亲朋好友，轮流值班照顾张维龙。在大家的悉心照料下，张维龙恢复得很快，人比以前更精神了。逢年过节，他都会把“兄长”接到自己的家中吃团圆饭，让这位老人也能享受天伦之乐。

“言忠信，行笃敬。”古老相传的信条，演绎出现代传奇。从插队到入伍，再到农行工作，辛建明对“兄长”的照顾从未间断。但很多人不知道，辛建明本人也患有严重的心脏病，可他却说：“走在你前面，那没办法。只要我活着一天，就管好你一天！”一管就是50年，他默默付出，从未曾向他人提及，直至临退休前，一位同事无意间说起这个“好心人”的故事，这份跨越半个世纪的“兄弟情”才被大家所知晓。他就像是一匹老马，虽没有驰骋千里，却一步一步地攀上了善良的峰顶。

大爱无疆 扶贫助学

在云南宁洱自治县德安乡中心小学，有一个贫困生女孩叫周朝芬，她家住山区，家庭年收入不足2000元，根本没有条件让其完成学业。在一次朋友聚会中，辛建明得知了女孩的遭遇。为了圆她一个读书梦，辛建明从2011年起便开始资助女孩上学。后来，他在与女孩的书信往来中得知，在中心小学，还有许许多多像她一样渴望知识却因家境贫寒而面临辍学的孩子。于是，他便主动联系了学校的校长，



让校长挑了最困难的十几个学生，他和他的妹妹、表妹各自认领资助。为了让更多的孩子上得了学，他还找到了自己单位的领导，希望能有更多的人伸出援手加入爱心助学的队伍。他的善举得到了支行党委的高度肯定和大力支持。于是，嘉定支行全体干部员工成立了爱心助学团，将其余的困难学生全部认领。他还发动身边的同事、战友、邻居，收集多余的衣物、书籍，共同捐助给这个贫困地区。在他的倡议和引领下，助学工作持续开展，2011年至今，累计为贫困地区的孩子送去助学金、衣物、书籍等学习用品，价值共计20余万元。

2017年，女孩参加高考并以优异的成绩进入了理想的学府，辛建明鼓励她再接再厉，发奋图强，用知识改变命运，建设家乡，报效国家。他就像是一盏明灯，虽没有光芒四射，却在黑夜里照亮了一个个梦想。

党性传承 爱心接力

如今，辛建明虽已退休多年，但作为一名老党员，他始终牵挂着他曾工作过的嘉定农行，始终牵挂着他的老伙伴、老战友们，始终牵挂着他一直坚持着的公益事业。但随着年龄的增长，辛建明的身体状况已大不如前。于是，他向支行党委提出了一个祈望，希望自己的这份爱心能得到传承，得到延续。在上海分行纪念建党96周年大会上，他应支行党委邀请，用平白朴实的语言讲述了他的故事。最后，他说：“我坚信，在共产党的领导下，我们的国家会越来越强盛，人民的日子会越来越幸福。我们要竭尽所能，为党分忧，广献爱心，用我们的真心、用我们的温暖来帮助需要帮助的人。”在他的感染和号召下，全行迅速行动起来，支行团委自发组成“爱心接力团”，上门看望辛建明的“兄长”张维龙；辖内的方泰支行、真新支行、马陆支行等多家网点纷纷与敬老院、社区签订共建协议，开展志愿服务，关心关爱老人。

初心使命 播洒社区

□ 楼伊菁

今年75岁的章剑安已连续十年担任徐汇区湖南街道安福居民区党支部书记了。

14年前，从新疆石河子市农八师检察院分院副检察长任上退休回到上海，他没来得及感叹“叶落归根”的不易，就急于寻找组织归队。他将融入社区、奉献自我，作为他金色年华第一个十年计划。

还是那条熟悉的弄堂，还是那些似曾相识的邻人，但父母不在了。看到社区里那些和父母年岁相当的高龄老人，他总会不自觉地联想起自己的父母，下意识将他们当作父母看待。

在上海的十多年里，他彻底融入社区。2016年，安福居委成立了“同心坊”居民自治工作站，章剑安担任工作站站长。为拓展自治内容，在党建引领，居委指导下，他助力创新社区治理，以工作站为总抓手，将安福老年远程教育、聊天活动、夕阳红合唱队、舞蹈队、手机学习班、手工编织小组等十多支活动团队资源汇集于工作站管理。

居委工作事多、人少，仅靠居委干部承担，简直忙不过来。以居民自治组织为平台，有一支志愿者队伍，社区治理和居民自治才能不断向前发展，邻里有温度，居民区才会有风度。他通过“同心坊”工作平台，参与每年居委自治活动项目的建设，他在各



团队领军人物支持配合下，为创建安福“美丽楼道”建设，搭建“同心坊”议事平台，组织居民从项目方案提出、引进社会组织、确定楼道特色主题等方面共商、共议、共建，圆满完成弄内六幢居民楼的“美丽楼道”创建活动。为巩固和发挥“美丽楼道”建设的后续效应，他还带领“爱心志愿服务队”制定服务章程和服务手册。为成功举办由居民自编、自导、自演的“辞旧迎新”联欢会，他发挥“同心坊”居民自治作用，整集各团队力量，从筹划、组织、宣传、排练等各个环节，都有完整细致的实施方案，连续几个月里，他马不停蹄地忙碌，将一件件事付之落实。

2009年他被党员选为安福第一党支部书记，至今他已担任党支部书记三届十年了，在这十年里，他做政治上的“明白人”和行动示范的“带头人”。他所在的党支部工作年年有长进，获得街道先进基层党组织称号，他本人也多次被街道评为优秀党员。他说：“我是名共产党员，‘不忘初心，牢记使命’说起来容易，但难的是内化于心外化于行，‘不忘初心，方得始终’才是最难的。”他还说：“我胸前佩戴着鲜红的党徽。党徽上的党旗象征着崇高的使命，象征着永远的胜利，是一面旗帜，指引我们前进。党徽上为人民服务这五个字，给我激励，给我力量。时刻告诫我，要维护党徽的尊严，要珍惜党员的光荣称号，因为我想到自己是名共产党员。人有退休之日，但党员本色永无消退之时，既然已向党宣誓承诺，就要终身牢记誓词，不忘初心，牢记使命，并为之奋斗下个十年、二十年……”

身为居委“同心坊”工作站站长的他，以爱引路，他说，首先要让居民爱社区，爱这个集体。他组织老年人收看上海远程老年大学电视课程，让他们慢慢地融入这个充满爱心的大家庭中。87岁的庄阿婆，丈夫去世多年仍无法走出丧偶的阴影，特别是乳腺

癌手术后心情很不好，时时产生轻生的念头。于是，章剑安一有空就搀扶她在弄堂里散步、陪她聊天，安慰她，帮她抹去心头的忧伤，他还将自己家的电话和手机号告诉庄阿婆，让她有难处时可以随时找到他。他鼓励并搀扶庄阿婆参加社区老年大学远程学习，课后让她在与小区众邻居、姐妹的聊天中，释放出多年来压抑在心头的苦闷。

章剑安担任街道终身学习推进员。在组织电视课程过程中，他发现老师的讲课内容有时不合老年学员的胃口，课后讨论气氛活跃不起来。于是他延伸学习内容，推出“相约星期二”的聊天活动，他从居民自身中发掘聊天话题，让老人们谈及当年感到最幸福最有成就的事情，他以此为切入点，用合适的话题帮助他们打开记忆的阀门，激活他们的心灵。在聊老照片背后的故事时，当看到老照片中那些激情燃烧岁月的留影，老人们激动不已；聊到我的退休规划时，他们互相交流，情感相拥，点燃了激情，和谐了关系，学习气氛相当热烈。把“远程教学”与“聊天活动”相结合的创新模式，为老人们提供了温暖、舒适的学习环境，让老人们在快乐中学习，在快乐中生活。

章剑安还带领大家同建相亲相爱的“睦邻之家”。93岁老人陆伟民平时省吃俭用，然而，当他得知弄堂门卫、外来务工人员小田的女儿患白血病无钱医治时，他第一个参加“睦邻之家”组织的捐款活动。在他的带动下，居民们也踊跃捐款，100元、200元……涓涓爱心汇成暖流，短短一个星期，共募集善款12450元。这些钱与小田一家所要承担的高额医疗费用相比，也许是杯水车薪，但却承载着居民们沉甸甸的关爱。接过善款的一瞬间，小田这个40多岁的汉子泪流满面：“感谢你们的关心帮助！我虽是外来务工人员，但你们把我当作自家人，多次帮助关心我，如果没有大家帮忙，我也撑不到现在……”



甘为雨露润新苗

——记上海外国语大学特邀党建组织员团队

□ 缪 迅

近日，上海外国语大学英语学院特邀党建组织员徐文文收到一位同学给她的信，信中说：“老师的一堂党课、一次谈话，唤起了我们心灵的震撼和思想上的启迪。”

徐文文自担任特邀党建组织员7年来，全程参与了英语学院5个学生党支部的党员教育管理和25个学生党章学习小组的入党教育相关工作。这些年来，她经常不辞辛苦地赶往松江校区指导学生党支部和学生入党积极分子小组多项活动，其中有“省身社”“感动中国人物”专题讨论、党校学员座谈、学生党员“两学一做”主题讲座等等。

在上外，和徐文文一样退休后又走上特邀党建组织员这个“工作岗位”的退休教师党员有15位。从2011年起，上外党委组织部、关工委聘任了十多位教育管理工作经验丰富、热心教书育人的退休党员担任特邀党建组织员，充实到大学生党建与思想政治教育各个环节。8年来，每一位特邀党建组织员对口参与全校14个院系学生党员发展工作，与所在院系党总支配合默契，定位恰当，有效提升了各院系学生党建工作规范化水平，助力上外学生党建工作不断迈上新台阶。

在大家眼里，吴云珠似乎从来没有离开过工作岗位。或者说，从退休那一天开始，她又在为培育担当民族复兴重任的一代新人开始新一轮耕耘。这些年来，吴云珠每年都为新生和学生入党积极分子举办“汇聚在党旗下”等专题讲座，用党的创新理论以及自己的人生阅历给同学们上党课。她还开设了“谈心窗口”，和学生互动交流，为学生在思想、学业

上遇到的一些困惑指点门径，释疑解惑。

在上外特邀党建组织员队伍中，有的当过几十年的老师，或者做过多年党务工作，但开始担任兼职党建组织员时却也并非“胸有成竹”：现在的95后、00后大学生，知识面宽，思维活跃，接受新鲜事物多，要和他们打好交道，不加强自身学习还真不行。为此，在校党委、组织部、关工委以及相关各方的支持下，特邀党建组织员们坚持学习例会、集体研讨，不定期举行特邀党建组织员工作经验交流。

被同学们亲切地称呼“雪梅姐姐”的罗雪梅，是教学精湛、桃李满枝的党员教授，担任特邀党建组织员后，罗雪梅深知光靠说教是难以入心入脑的，要用生动和富有说服力的事实说话、用真情打动人。在协助学院党总支做好学生党建工作的同时，罗老师常为本科生、研究生党员上党课，并举办多个讲座，给同学们讲她大学时代和数十年教书育人的故事与体会，让同学们知道什么是信仰与追求，教同学们学会如何正确地选择与执着地坚持。

让上外特邀党建组织员团队成员欣慰的是，这些年来，越来越多的上外学生加入了党的队伍，越来越多的上外学子信仰马克思主义、主动向党组织靠拢。“做特邀党建组织员，是人生旅程的一个意外收获；能够为党的事业发展、为培育新一代共产党员尽一份力，是我们夕阳红岁月里最大的收获。”特邀党建组织员陆永昌教授的这番话，道出了上外特邀党建组织员团队的共同心声。

不久前，90岁的老党员、离休干部梁弭在儿子陪同下，专程从上海坐火车赶到湖南涟源市大伯村福和小学，为学生们作了一场精彩的报告。演讲完后，同学们反响相当强烈，大家排着长队争先恐后请梁弭为他们签名留念。梁弭说，我只是一名普通的离休老人。同学们异口同声地说：是您为我们传授了崇高的爱国主义思想，对我们启发、帮助很大。梁弭说，但愿我讲的故事和其中的精神，对同学们今后的学习和成长，能起到积极的促进作用，我就感到我在晚年，能为党和人民奉献出自己最后一点绵薄之力，会觉得生活还有意义，还有价值。

九旬老党员与福和小学师生的情结还得从14年前说起。

2005年5月，上海《新闻晚报》刊登了一篇报道。湖南省涟源市伏口镇大伯村福和小学可容纳280名学生的教学楼因年久失修又遭连日暴雨，房顶已经坍塌，孩子们无法上课。新闻媒体向上海市民求助。

梁弭看了这则报道，心急如焚。因为湖南是她的故乡。她想起了自己是从旧社会过来的，童年时期，战乱造成家破人亡、流离失所。当时，宋庆龄、邓颖超和郭德洁女士等爱国人士创建的广西桂林儿童教养院，收容了全国上万名从沦陷区逃亡来的难童，她和两个六七岁的妹妹也在其中。在这里，教养院为她们提供了基本的生活条件，还组织一批爱国青年教师为她们传授文化知识。若不是教养院的及时救助，这批难童不是饿死在街头巷尾，就是冻死在旷野荒郊，或成为文盲或半文盲，绝不可能享有今天幸福的晚

九旬老党员的情怀

□ 吴万根



年生活。从那时起，“饮水思源，知恩图报”的思想，在梁弭幼小的心灵里就深深地扎下了根。

其实自国家成立希望工程办公室后，梁弭和老伴已经先后资助了十多名贫困学生上学。但看到了《新闻晚报》上的报道，她在儿子的陪同下立即赶往上海市希望工程办公室，捐款10万元资助湖南福和小学。紧接着，上海一家企业捐款了10万元，一些市民捐助了5万元。新闻见报后短短三天，就落实了福和小学教学楼重建所需的25万元资金。

几天后，梁弭随同《新闻晚报》记者一同前往湖南涟源市伏口镇，具体落实福和小学教学楼重建事宜。2005年“六一”，伏口镇大伯村福和小学校门前，村民们自发组织的锣鼓队，声震山野。村民们用最大的热情，来迎接上海人民给福和小学送来的希望。

梁弭通过捐资助学，与大伯村这片热土上的父老乡亲们也结下了不解之缘，2019年8月，梁弭重返故里探亲，顺便去看望了14年前大伯村福和小学的老师。她说，大伯村的变化，让我流连忘返。返回上海后，她想：我已是九十高龄的老人，趁目前头脑清醒，还走得动，何不将自己解放前的苦难身世和共产党培养自己成为一名人民军医的经历，对学生们进行一次爱国主义教育呢？于是她写了一篇爱国主义教育的文稿，寄给了福和小学的曾校长，并讲了自己的意图。曾校长看了梁弭老人的来信和讲话稿，深受感动，立即表示欢迎她来校为同学们上一堂爱国主义教育课。于是，就有了文中开篇的一幕。



“浦江苑”里的一位可亲可敬的耄耋老人

□ 张福生

年逾八旬，退休多年，是“浦江思源”网宣小组成员，网名叫春风化雨。本文的标题把“浦江思源”称之为“浦江苑”，喻作精神家园。他是这个家园里的一位可亲可敬的耄耋老人。

他曾担任过原南市区两届副区长，是国家注册城市规划师，高级城市规划师，曾参与中日规划界合作研究的“上海蓬莱路地区改造规划”。

我与他相识是在“浦江思源”网宣小组。

2018年的一天，老干部局领导找我，说要建立“浦江思源”网宣小组。那天，见到了他的赫赫大名，有几分敬畏。他虽是耄耋老人，但精神矍铄，思维敏捷。他一点儿没有“官架子”，言谈举止让人感到十分亲切。老干部局领导告诉过我，考虑到老领导年事已高，他参加网宣小组不用再创作，用原有现成的稿子可以了。我也是这么认为的。没想到，开会发言时，他对“网宣”、“博客”之类的谈了一番很好的见解，表示了很大的兴趣，并说对撰写博客还不熟悉，要好好地学习。这一天，我对他的敬慕之情愈发强烈。

在以后的岁月里，我们彼此愈来愈熟。起初，老领导与我们一起参加老干部局组织的一次制作博客辅导学习，他很认真、很投入。就在那天，我们多数人都给自己取了个网名，又新鲜，又好奇！老领导的网名也是那天取的，一个网名有着它的寓意啊！后来，他在制作博客时遇到了问题，就通过微

信主动向我讨教。一位知识渊博的学者型老领导，曾经还是大学里执教的老师，叫我“张老师”，弄得我又惊又愧。他谦逊好学，不耻下问，有几个白天或是夜晚，我们在各自的家里对着电脑，通过微信语音一起学习在博客上如何发文，如何进行页面设置，如何插图等。他很快掌握了这方面的技能，有的地方一点就通，有的无师自通。他对自己能学到新的知识很高兴，一次在餐厅，他兴奋地告诉我已能熟练排版。

他发的博文，后来叫“讲述”，基本上是新创作的。他把写讲述不仅看成为老有所学，老有所乐，还把它作为老有所为的一种有效途径。他在回复网友评论时说，“弘扬优秀传统历史文化和上海的文化名片、文化地标，是我应该做的。要继续努力。”

他写的讲述形成系列，知识面广，实用性强，有深度，有广度，有见解。其中有介绍、阐述原南市区老城厢的规划改造的，如《上海老城厢历史文化风貌区的保护》；有介绍中华民族传统文化的，如《树木花卉之人文意蕴与审美特征》；就是出国游记不仅写异国风情，还很专业地介绍国外的经典建筑的，如《澳大利亚风光回眸》；还有反映黄浦区新天地、田子坊、思南公馆、豫园湖心亭九曲桥等文化名片和地标的，如《上海的一张文化名片，一座文化地标》。有的网友对此给予了很好的评价，网友“一壶浊酒”称其“内涵丰富，意蕴深厚，唯有见多识广，长期积累，且有专业知识，才能窥其本质”。



看得出，他是用心、用情在写。一次，我遇到资深博主霜木老师，他在我面前赞誉，说春风化雨老师（老领导的网名）写的讲述里面是很有内容的。他在一篇讲述的结束语里一段话，很好地反映了他是如何写讲述的，同时又值得我们喜欢写讲述的人好好地学习。例如：“对一些感兴趣的自然景观和人文景观，我边游览，边欣赏，边思考，有意图地捕捉镜头，组织画面，形成初步的构思。然后，回来后，边回忆，边整理照片，再查阅有关资料，形成一篇一篇博文。因为是旅游观感，每篇博文力争做到图文并茂，雅俗共赏，赏心悦目，知识性、趣味性、艺术性和可读性兼具。”此段话虽是指写游记，但我感到道理是相通的。

我如果没有记错的话，从“浦江思源”成立到现在，所有开展的活动，他从未缺席。尽管行走不是很方便，他总是设法赶来。

不仅我有这样的感受，而且我们组里的其他老师也有同感：他严以律己，平易近人，和蔼可亲，老而弥坚。一次，他与家人去澳大利亚旅游，特意发微信给我请假，告诉我此段时间不能写讲述了。回来后，由于忙于其他事务，一时未能顾及讲述，他又发微信向我解释原因。见到我们晚一辈的，总是热情地给予鼓励。他送了我们每人一本他撰写的《建筑群空间布局艺术》一书，这本书由上海科学技术出版社出版。中国城市规划设计院原院长、中国工程院院士邹德慈在该书序言中写道：“同样在八旬高龄，业伟兄仍然笔耕不辍，频频有大作问世，令人钦佩。”朱锡金教授在序二中写道：“通览陈业伟先生新作，可深切体会到他对学业几十年如一日的坚守与执着求索，在文章的行文遣词中，显示出深厚的文学功底与涵养。”

他在20世纪80年代初起，致力于旧城改建的理论和实践的研究。后对中国古典园林、住宅区的建筑布局、历史文化风貌区的保护等亦进行深入研究。已出版了《豫园》

《旧城改建与文化遗产》专著。发表了《旧城居住区的现状调查》《上海老城厢历史文化风貌区的保护》等数十篇论文。进入21世纪10年代，他对在老小孩网写讲述有了兴趣，而且写得那么投入。我还知道，他有时写一篇讲述，前期要作许多准备，为写好一篇讲述，他可从早上8时开始坐在电脑台旁，一直到下午5时左右。豫园湖心亭一篇讲述图文并茂，可又有多少人知道，一位86岁高龄的老人，撑着拐杖，专程赶到豫园湖心亭，而且从狭窄的楼梯爬上楼寻找最佳拍摄点的经过呢？扪心自问，如是我，会这样做吗？这是一种精神，人是要有点这样的精神，“莫道桑榆晚，为霞尚满天！”他的精神，犹如晚霞映红了一个老人的精彩！犹如一匹老马，不用扬鞭自奋蹄！

他为什么对写讲述有如此的兴趣呢？用他的话说，这是一种很好的宣传、交流方式，是对写书的一种有效补充。某种程度上，它比写书有着灵活、快捷，受众面更广泛等特点。在一次会议上，他兴奋地说，他撰写的几篇讲述，在百度、360搜索功能中能找到。我若有所思，难怪他写的有的讲述即使在没有被推荐到首页或栏目的情况下，点击率还是很高，个别的甚至达上万，恐怕这就是一个重要原因吧！我不禁感叹，网络就是那么的神奇！这就是我们为什么要在网络上弘扬正能量的原因所在！他做到了，并正在继续努力！

可以说，他很热爱“浦江思源”，很热爱“老小孩讲述”，所以，他才会有着很大的热情，真诚的关爱，如此的投入，那么的执着，无私的付出！

我和他，还有其他老师一起“涉网”，走进了网络世界。涉网犹如涉水，下到水浅的地方，可见虾，下到水深的地方，可见鱼鳖，再深可以看见蛟龙了。为了到达那个目标，有老领导的榜样，有其他老师的携同，在“涉网”的路上，我们仍会前行，再前行！

1949 年新年献词的历史价值

□ 聂文婷

1949年1月1日，毛泽东为新华社写了题为《将革命进行到底》的新年献词，明确指出，中国共产党没有其他道路可选，唯一的选择就是“把伟大的人民解放战争进行到底”，“用革命的方法，坚决彻底干净全部地消灭一切反动势力”，最终“在全国范围内建立无产阶级领导的以工农联盟为主体的人民民主专政的共和国”。

建设新中国的“大设计”

“将革命进行到底”的号召，为保证中国革命取得最后胜利提供了强有力的思想武器。但是，对于中国共产党而言，“我们不但善于破坏一个旧世界，我们还将善于建设一个新世界。”因此，中国共产党必须为革命的彻底胜利、为革命胜利之后建立和建设新中国作出“大设计”。

在新年献词中，毛泽东指点江山，运筹帷幄，初步擘画了中国革命的蓝图。他说：“一九四九年中国人民解放军将向长江以南进军，将要获得比一九四八年更加伟大的胜利。一九四九年我们在经济战线上将要获得比一九四八年更加伟大的成就。我们的农业生产和工业生产将要比过去提高一步，铁路公路交通将要全部恢复。人民解放军主力兵团的作战将要摆脱现在还存在的某些游击性，进入更高程度的正规化。”

几日之后，毛泽东在中共中央政治局会议上，再次强调了“将革命进行到底”需要完成的任务。他形象地说：“中共二十八年，再加二十九年、三十年两年，完成全国

革命任务，这是铲地基，花了三十年。但是起房子，这个任务要几十年功夫。”因此，实现“铲地基”、筹划“起房子”，就是中国共产党为“将革命进行到底”必须要进行的“大设计”。

完成“铲地基”

在新年献词中，毛泽东引用希腊“农夫和蛇”的寓言，告诫人们决不要怜惜蛇一样的恶人。在革命的关键时刻，毛泽东以其高超的语言艺术，用犀利、尖锐的言语，把深刻的道理阐述得明白、浅显，极大地教育了许多尚未觉悟的革命群众，促使他们对蒋介石的所谓求和重新保持了警惕。

必须彻底铲掉蒋介石和国民党反动派，必须与国民党军队进行坚决的斗争，消灭其残余势力，解放全中国。在当时，国民党还有残余部队一百多万人。根据与国民党军队斗争的经验，接下来可以采取“天津、北平、绥远”三种方式解决敌人。“天津方式”，即用战斗去消灭敌军的方式，这是首先必须采取的方式。同时，还不能忽视和平斗争的方式，即通过“北平方式”改编国民党军队，通过“绥远方式”暂使其维持原状待后再改编。

当“拿枪的敌人被消灭以后”，还要警惕“不拿枪的敌人”。毛泽东一针见血地指出：中外反动派看到了中国人民解放战争在全国范围内的胜利。这一势头，已经不能用单纯的军事斗争的方法加以阻止了，于是，他们就一天比一天地更加重视政治斗争的方



法。因此，在领导城市人民的斗争中，党必须依靠工人阶级，团结其他劳动群众，争取知识分子，争取尽可能多的能够和共产党合作的小资产阶级、自由资产阶级及其代表。我们要站在一条战线上，与“不拿枪的敌人”进行或公开或隐蔽的政治斗争、经济斗争、文化斗争、外交斗争等。

于人民军队而言，众所周知，历史上的中国军队职责很单一，就是打仗、打江山。但为“将革命进行到底”，为了把“地基”铲干净，为了更好地“起房子”，此后的日子里，人民军队在进行正规化建设的过程中，还必须担负工作队的神圣职责。尽管在当时，中共中央已经决定从华北、华东、东北、西北、中原各老解放区抽调干部五万三千人随军南下，到新解放区建立人民政权，开辟国民党统治区的工作，但是，这也还是不能够满足对干部的需求，因此，为了适应斗争的需要，210万野战军即将被化为工作队。

根据毛泽东的新年战略设计，当我们取得了战争的最终胜利后，中国共产党将在1949年“召集没有反动分子参加的以完成人民革命任务为目标的政治协商会议，宣告中华人民共和国的成立，并组成共和国的中央政府。这个政府将是一个在中国共产党领导之下的、有各民主党派各人民团体的适当的代表人物参加的民主联合政府。”至此，中国人民将基本完成“铲地基”的任务。

筹划“起房子”

在新年献词中，毛泽东指出，中国的经济要在1949年取得更大的成绩。而要改变旧中国经济凋敝的现状，首要解决的问题就是确定党的工作重心。这是大方向，这就好比盖房子，第一步要选址。中国共产党夺取全国政权后，是要继续在农村“起房子”，还是走出“山沟沟”？这是一个必须未雨绸缪的战略问题。

纵观中国共产党的历史，从1927年大革命失败到解放战争胜利前夕，由于敌强我

弱，党的工作重心一直在农村。在农村开展武装斗争，发动农民进行土地革命，建立农村革命根据地，为夺取城市作好了准备。现如今，经过辽沈、平津和淮海三大战役后，敌我力量发生了根本性的变化，继续采取农村包围城市的工作方式已经不合适了。

关于这一点，毛泽东心里是有数的。于是，在新年献词后不久就召开的七届二中全会上，毛泽东代表党中央气壮山河地宣布，党的工作重心即将由乡村转向城市，实行由城市领导乡村的工作方式。

这其中，尤其要处理好城乡之间的关系。“城乡必须兼顾，必须使城市和乡村、工人和农民、工业和农业密切地联结起来。”“城乡统筹”，是立足于中国国情基础上制定的重大方针政策。在工作方式和工作重心转移、一个历史时期完结之时，能够提出这样顾全大局的“设计”，弥足珍贵。

与国民党不同，中国共产党走进城市、管理城市，并不是要成为城市的特权统治者，而是要一心一意为城市建设服务。这就“必须用极大的努力去学会管理城市和建设城市”。为此，毛泽东号召全体党员，要全力学习工业生产技术和方法，学习和生产有密切联系的商业工作、银行工作和其他工作。

这其中的中心任务和关键问题是恢复发展工业生产。这样的战略安排，体现了党的领导、经济建设、以人民为中心的有机统一，为中国共产党今后顺利“起房子”提供了实践准备。

对于毛泽东的新年献词，司徒雷登后来描述说：毛泽东的宣言中有浓烈的火药味。的确，它给蒋介石政权以无形却致命的打击，蒋介石及国民党只能无可奈何地哀叹自己末日的来临。据说，国民政府副总统李宗仁在听到此新年献词时，神情黯然地对夫人郭德洁说：“看来，和平之机会已经失去了。”殊不知，唯有将革命进行到底，真正的和平才会到来。

青年毛泽东这样过春节

□ 新华社

2020年农历春节马上到了，空气中都是喜气洋洋的味道，大家都在安排春节计划。不妨看看青年毛泽东当年的春节是怎么过的，他过得很充实，主要做了这么几件事：游学、读书、交友、锻炼、写作……

毛泽东的春节“游学”

100年前的1918年，农历戊午年，毛泽东的春节，应该是在长沙度过的。

《毛泽东年谱》上记载，1918年2月19日，毛泽东“出席湖南第一师范学友会职员会议，提出本学期学友会继续办工人夜校等活动事宜，会议讨论通过。”这一天，是大年初九。

这一年，毛泽东25岁，是省城湖南第一师范即将毕业的学生，担任着学校学友会总务（负总责）兼教育研究部部长。而在春节前的冬天，毛泽东“步行到浏阳县文家市铁炉冲陈赞周同学家”，在陈赞周家住了20几天，进行农村社会调查，与当地不少农民交上朋友。

青年毛泽东出了名地酷

爱远足，据史料记载，毛泽东的第一次远足应该是1916年5月，他步行数百里，从长沙到娄底茶园山拜访一师同班同学刘且侯。毛泽东在刘家住了一段时间，在附近进行社会调查。一个有趣的细节是：在刘家，毛泽东不住好房间，不睡好床铺，坚持和长工王海文在侧屋睡一张床，屋里放着一个桐油灯，两人抵足而眠，无所不谈，毛泽东因此更全面了解了当地情况。

后人多以“游学”来形容青年毛泽东的徒步远行，他最著名的一次游学，是与朋友萧子升在1917年暑假期间，历时一个多月漫游长沙、宁乡、安化、益阳、沅江五县。毛泽东一路走，一路思考。游学经历，对于青年毛泽东的成长帮助是全方位的。

春节是毛泽东读书好时光

《毛泽东年谱》中记载了毛泽东春节期间读书的细节：

1915年2月24日，还

在春节期间，毛泽东给表兄文运昌写了一张还书便条：“书十一本，内《盛世危言》失布匣；《新民丛报》损去首页，抱歉之至，尚希原谅。”这个便条是他从长沙回韶山过春节时写的。

1916年1月28日，春节已近，毛泽东致信萧子升，请他帮助借《甲寅》杂志第十一、十二两期。

上述记载可以看出：其一，毛泽东看书是“如饥似渴”型的；其二，对待想读却一时读不到的书刊时，心情也是如饥似渴的。

春节锻炼也是少不了的

1936年，毛泽东在延安接受美国记者埃德加·斯诺采访时，回忆了自己青年时代进行的体育锻炼：“在寒假当中，我们徒步穿野越林，爬山绕城，渡江过河。遇见下雨，我们就脱掉衬衣让雨淋，说这是雨浴；烈日当空，我们也脱掉衬衣，说是日光浴；春风吹来的时候，我们高声叫嚷，说这是叫做‘风浴’的体育新项目。在已经下霜的日子，我们就露天睡觉，甚至到十一月份，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在‘体格锻炼’的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助，我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。”



童年的高桥路

□ 任炽越



在老南市人民路从新开河到东门路中间，有一条叫高桥路的横马路，它像前后的黄埭路、龙潭路、真如路、方浜东路等横马路一样，一头连着人民路，一头连着中山东二路。

我的家就住在高桥路旁人民路上的街面房子，前门是一家小烟杂店，后门的小弄堂，直通高桥路。前门虽有一条小甬道可进出通行，但人民路上车多危险，大人们总是对我们说，去后弄堂里白相（玩）一会儿。任何时间，弄堂里的小伙伴们总会三三两两地在弄堂口的高桥路上玩耍。

从人民路拐进高桥路，左边是一幢石库门房子，大门就开在路的转角上，这是当时的街道房管所，进门是个大天井，那时也没什么门卫，因天井里地面平整，我们就经常在地上玩打弹子、盯橄榄核，里面的叔叔阿姨也从不赶我们出去，有时进出大门，还小心绕开我们正在滚着的弹子走。路的右边是大方（“文革”中改为勤俭旅馆）旅馆的山墙，墙上还开着旅馆房间的窗户。山墙下有一个修自行车的摊子，摊主人是住在枫泾路上的一男子，谁也不知道他的名字，只知大

家都叫他“呆吊”。此人言语不多，看上去傻傻的，但鬼点子却很多。

夏日晚上，浦东送菜黄鱼车从东昌路摆渡上来，送去浦西各菜场，总在他摊前路过，他有时会叫我们中的机灵鬼在前面的马路上撒些图钉，那些送菜车队经过时，免不了会有几辆中钉漏气的，到修车摊前就干脆歇个脚，喝口水、擦把脸，打气补胎，那一长溜的菜车停在摊前，也成周边一景。有时“呆吊”为菜农们服务得好，他们一高兴，就会从车上装菜的箩筐中，捧些蕃茄、黄瓜、菜瓜送给“呆吊”，“呆吊”就会扔几个给我们这帮“小鬼”，算是对我们出力的奖赏。

在小弄堂的对面，是一条叫太和里的大弄堂，弄堂的另一头直通枫泾路，弄口对面是一排点心摊，专门供应大饼油条、粢饭豆浆，有一阵子还买过阳春面与小馄饨，周边几条马路的居民全去那儿买早点，每天早上生意兴隆，特别是油条摊前总是排着长长的队。在大楼靠阳朔路的转角处，有一个用油毛毡搭起来的小酒摊，就一个木柜子，柜上放着几坛老酒。每天下午二三点钟开始，老酒摊四周就会出现许多小吃摊，有做葱油饼的，卖油墩子的，炸臭豆腐干的，沿着路两边，一溜摆开，各色小吃融合在一起的那股香味，吸引了许多孩子。我们当时囊中羞涩，经常只能买一串臭豆腐干，大家分而食之。偶尔有了些小零花钱，就一定会买只葱油饼，你咬一口我咬一口，共同解解馋。冬日的下午，我们常常滚着铁圈，咬着臭豆腐干，朝着不远处的夕阳落日处，一路大叫，呼啸而去……如今，高桥路早已从上海版图上消失了，代之而起的是现代化的复星艺术中心，每天吸引了许多参观者前往，当参观者在欣赏现代化的艺术展品时，他们怎么也不会想到，窗外的楼下，几十年前，在一条弹格路上，曾有一个小小的老酒摊以及一群缠着酒客的孩子。



核工业联合企业基地创业亲历记

□ 刘国俊

在新中国70年的光辉历程中，1964年我国第一颗原子弹的爆炸可以称得上是中国人民永远值得自豪的伟大成就之一。打破了少数国家的核垄断、核讹诈，所有中华儿女都为之扬眉吐气。

1954年秋，在广西发现了铀矿石。1955年1月15日，党中央召开了书记处扩大会议。毛泽东在总结发言中说：“这件事总是要抓的，现在是时候了，该抓了，只要安排上日程，认真抓一下，一定可以搞起来。”中国制造原子弹就在这一时刻拍了板。

我于1955年12月调到国家建设委员会，在轻工业局任工程师（土木建筑专业）。1958年3月5日，国家建委人事局吴之岚处长对我说：“经组织决定，调你去三机部工作，你拿调令马上去西苑旅社报到。”那时候只要调令一下，二话不说，卷起铺盖就走，我第二天就去暂驻西苑旅社的800工程（核工业联合企业的代号）筹建处报到。筹建处负责人对我介绍：800工程的厂址去年已经选定，位于甘肃省西北部荒无人烟的戈壁滩上。在100多平方公里范围内工程项目有六氟化铀生产线的一分厂、铀239生产线核反应堆的二分厂、后处理的三分厂、铀部件生产的四分厂以及热电厂、机修厂等。厂址距离兰州有上千公里，厂址绝对保密，通信地址用兰州市某某号信箱。

1958年6月，第一批先遣人员进入基地。9月，我作为基地综合办公室成员之一进入戈壁滩。综合办公室共有七八名不同专

业的技术人员，承担起施工现场建设单位应做的技术业务工作。当时的环境相当艰苦，这里全年降水量只有50多毫米，而蒸发量则达2000多毫米。非常干燥，湿毛巾不一会儿就晾干了。风沙特别大，难得有几天风和日丽的日子。刮大风时，走路要猫着腰脸朝下。夜晚帐篷内很冷，要穿着全部内外衣服再盖上棉被而眠，早晨醒来棉被、枕头、脸上全是沙子。生活用水全靠汽车从几十里外拉来，除了炊事和饮用水外，每人每天分发到半面盆清水，使用一昼夜到第二天倒掉脏水再换半盆清水。

就在这样的环境下，1958年9月，我们开始了首要任务：从兰新铁路干线某小站向北铺筑20多公里长的铁路专用线，建造临时取水口、埋设52公里长的临时输水管线。为之后的物资、建筑材料、机具设备、生活和施工用水的运输做准备。同年，二机部第二研究设计院成立。全国最优秀的核物理学家、各学科的科学专家云集北京，科学研究和工程设计齐头并进。第二研究设计院人员上千，同苏联派来的200多位专家进行联合设计，兰州铀浓缩厂施工图提前半年完成。我从事设计管理工作，同二院和驻京的南北处长密切联系。当时要做的工作，一是成立一支精干的工程测量队，在地质勘察单位竖立的有固定标志测量网点的基础上建立施工控制网点。在勘察单位提供的大范围小比例尺地形图基础上进行各个分厂厂址大比例尺的地形图测绘。二是建立气象站、



水文站。除了观测积累气象资料外，每天收录气象广播作第二天的天气预报，为取水口和输水管线设计提供数据，在昌马河边临时取水口建立水文站。三是生活区规划设计，成立建筑设计室，及时提供生活区项目的施工图。

1960年8月，苏联政府毁约停援、撤走专家，给中国核工业科研和建设造成严重困难与巨大损失，我们基地的分厂项目被迫停工。当时二机部给所属单位发了电报，鼓励我们要自力更生，充分发挥人才优势，集中力量打歼灭战。基建处人员都纷纷表明态度：我们一定要憋一口气，把发奋图强改为发愤图强。这时又逢严重天灾，甘肃是重灾区，基地党委发出紧急电报，库存粮食只够二万职工吃七天了。中央下令从南疆给我们调拨粮食，基地出动50辆解放牌汽车到新疆紧急运粮，粮包运到吐鲁番火车站再装车运到基地，陆续运到200万斤粮食，稳住了缺粮局面。虽然生活条件艰苦，但所有的同志都始终坚定一个信念：不能撤！一撤将来要恢复就很难了。于是广大职工同甘共苦，坚守阵地，有序地安排好停工善后工作。施工单位派人日夜守卫、精心维护。

1962年起，二院开始提交各个项目施工图，基地沸腾了起来。“大坑”恢复施工，绑扎好密密麻麻的钢筋网，布列着纵横交错的管线，固定好上下高低大量预埋件，在浇灌混凝土以前，除了施工人员自检外，还要经过设计代表、总厂、分厂人员严格检查核对，不能有丝毫差错。在技术攻关成熟的基础上，先集中力量建成一座代号为18号的实验厂房。在二院支持配合下，总厂的化工工程师宁志敏等人在北京做工艺设计，厂房施工图则在基地做，基建处的岳维安工程师等人承担这一任务。我则做北京和基地的联络沟通和协调工作，边设计边作施工准备。于是18号厂房得以提前到1962年9月18日破土动工，只用了一年时间就建成。

随后进行调试投产。

洋拐杖没有了，中国的科学技术人员只有开动脑筋，手脚并用摸索着前进。按照中央部署，1964年要爆炸第一颗原子弹。早在1960年春，我们的核专家就已经正式开始了原子弹的研制了。理论设计和力学计算是龙头，要先行。彭桓武、邓稼先和周光召领导下的科研小组一步一个脚印展开原子弹理论和结构模型的研究。1962年9月，北京九所提交了中国第一颗铀235装料原子弹的初步理论和设计方案报告。紧接着在青海核武器研制基地陈能宽、王淦昌各自提出的两个不同方案，全尺寸整体出中子的爆轰实验先后都成功，而且顺利地完成了铀235亚临界裂变反应过程的实验。眼看胜利在望，万事俱备，只等东风。就是只等核工业各个生产厂配合好拿出合格产品了。

联合企业一分厂生产出来的六氟化铀，要送到兰州铀浓缩厂用多级扩散法进行铀浓缩。1964年1月，浓缩的铀235再运回联合企业四分厂，用真空感应电炉精炼、铸造成型、精细切削成半球形的铀部件。4个铀部件运到青海核武器研制基地进行总装配。从1964年5月到7月，在装配过程中所有环节经过实验都具有足够的次临界安全性。8月，二颗在任何不利条件下都能保证稳定、安全、可靠又准确无误保响的原子弹就制造出来并运送到试验基地，其中一颗用于正式试验，另一颗作为备用。

1964年10月16日15时，新疆罗布泊核武器试验基地在震天动地的阵阵巨响声中，火球凌空翻滚，一朵蘑菇云旋转着腾空而起，直达万米高空。中国第一颗原子弹试验成功。周光召1987年说过：“如果把制造原子弹比作撰写一篇惊心动魄的文章，这篇文章是工人、解放军战士、工程和科学技术人员不下10万人写出来的，而我只不过是十万分之一。”对核工业联合企业的每一个人来说，同样也不过是十万分之一而已。

在津巴布韦任专家时的一段回忆

□ 曹智堂

上世纪八十年代末，我作为新中国第一批援津专家，被冶金部派往非洲津巴布韦国任冶金设备专家。我们工作的津巴布韦钢铁公司（ZISCO）是该国最重要的国营企业之一，对该国的经济发展举足轻重。当时，该公司困难重重、业务不振。我们专家组就是要在管理上和技术上使其摆脱困境。专家组的成员来自北京、鞍山、上海以及宝钢，由何麟生厂长任团长。在我经历的几件事之中，烧结厂的风机事件至今我仍然记忆犹新。

ZISCO公司烧结厂的产量一直很低，影响了炼铁、炼钢的生产。其症结是风机能力发挥不了，经常跳闸，风量上不去。ZISCO公司总经理是一位从南非请来的英籍管理专家，他曾四次找团组领导何麟生厂长，希望中国专家尽快解决此问题，于是，何厂长将这项充满挑战的任务交给了我。问题到底在哪里？使命感和责任感使我寝食难安。刚开始几天，我几乎昼夜守在风机旁，听声音、测振动、量温度……却仍没有发现任何异常。有一天停机小检修时，我管不上安危，索性打开窄小的人孔，钻到闷热、布满尘埃的风机内部去检查。

一周后的一天，负责烧结设备的莫巴沙——我的技术搭档，邀我一起到首都哈拉雷了解烧结厂备件制作情况，可一到哈拉雷，莫巴沙却拉着我直奔风机制造厂（暨研究所）。在一间会议室里，我被介绍给一位荷兰籍教授、一位英籍总工程师以及其他几位外籍工程师，原来，这是一个风机问题专题研讨会。由于我是钢铁公司聘请的中国专家，会议主席（荷籍教授）就在莫巴沙介绍

风机存在的问题后，要我首先发言，谈一些看法。我立即意识到莫巴沙邀我来哈拉雷以及参加这次会议的真正意图：以突然的方式，来试探中国专家解决问题的能力。当时，使命感和自尊心使我感到非常愤慨，我全身的血液开始往脸上涌，气氛顿时紧张了起来。但我一想到自己代表的是中国的专业能力和国际形象，便立刻冷静地控制了自己的情绪，思考了一会后，讲了三条。首先，我直截了当地批评了莫巴沙没有向我介绍过有关他刚才提到的要更换风机转子的情况，我是今天才知道；第二，我说明了风机不能发挥能力的原因，不是转子原因，而是安装上存在问题，我指出了以往检修和安装过程中存在的不负责任的工作作风，以至造成遗留问题不少，影响生产；第三，我提出了解决的方案。听了我的陈述，其他与会者都同意我的看法，没有提出新的建议。

回来后几周，经过再一次的检修，风机已经能全负荷工作了，此时烧结厂的产量也已上去了，而先前的外籍“专家”们却一直没有来。他们对于中国专家能够冒着高温、油污、尘埃，钻入窄小的人孔到风机内部去检修，是难以想象和理解的。万一机电配合不好，风机启动，我就变成“肉酱”了，可每次我钻入风机内工作，我的领导何麟生厂长都会在风机旁边守护着我，就像我虽然身在津巴布韦，但祖国永远在我身后，永远是我最强大的后盾。正是因为心中有国，才支撑着我在异国他乡日复一日地工作，才让我面对任何艰难险阻都能迎难而上！

永远跟着党走

□

口述：刘学英

执笔：奚玉婵

1946年8月，我响应党的号召加入了东北民主联军，担任通讯兵，并在之后经历了辽沈战役，现在回想起来，锦州战役和塔山战役仍历历在目。

1946年6月国民党军队向共产党的中原解放区发起进攻，国共大规模内战全面爆发。1948年8月，当时东北是全国唯一一个人民解放军军力超过国民党军队的地区，因此中国共产党中央军委把决战的第一个战场选在东北。1948年9月，中共中央在西柏坡召开政治局扩大会议，决定抓住有利时机，与国民党进行战略决战，决战方向首先指向形势于己有利的东北。

塔山位于锦西与锦州之间，是锦西至锦州的必经之道，1948年9月，为保障我军主力攻克锦州，阻止国民党东进兵团援助，我军在辽宁省锦州西南塔山地区与增援锦州的国民党军进行了一次长达六天六夜的防御作战。这就是人民军队经典战役——辽沈战役之塔山阻击战。虽然当时我是一名通讯兵，没有拿着枪冲在第一线战斗，但是我的三名战友在这场战役中牺牲了，其中一位战友是我同村的老乡，一起参的军，但是最后他没能回来，家里也是直到战役结束才知道他牺牲的噩耗。

塔山战役胜利后，我所在的部队奉命从长城喜峰口入关，投入到解放张家口战役中。张家口曾是晋察冀解放区的首府，1946年10月被国民党军傅作义集团所占领。1948年12月华北军区第三兵团将国民党军孙兰峰部队包围在张家口。

12月23日凌晨，张家口守军在一片惊

恐中，仓惶突围，至24日，我军将敌人压缩在张家口以北西甸子至乌拉哈达不足1公里宽、10公里长的山沟内。时值严寒大雪，逃敌人马拥挤、混乱不堪，我军乘势猛烈攻击，各部插入敌群猛打猛冲，敌人狼狽不堪，纷纷举手投降。

由于当时战役刚刚结束，北平地区一片混乱，为了维护北平治安，我所在的部队进驻北平。当时我们电话排借住在一家粮栈店铺内，由于当地百姓在国民党的长期压迫下饱受煎熬，对我们解放军充满了警惕，店铺的人员每天对我们的行动偷偷监视，生怕我们偷取他们店里的粮食。但在慢慢观察中，老百姓发现了我们解放军与国民党的巨大差别。终于，当地的百姓被我们的实际行动所感动，在我们部队离开北平时，我们电话排所借住的“义和粮栈”专门制作了一面锦旗赠予我们电话排，上面写着的字我至今都记得：“遵纪守法模范——赠与解放军部队”。

在离开北平后，我所在的41军战斗主力部队来到了粤东地区，参与到当地的保卫海防工作中。1950年，我被调至369团通讯股担任参谋，后被调任至海军航空兵第六师，担任通信主任，1962年转业来到上海计算机厂任职到离休。现在的我马上就要90岁了，身体也大不如前，但是我仍然坚持每天看报、看新闻，时时关心国家大事。作为老党员、老干部，我也要带动身边的老同志一起为党和人民的事业增添正能量。



想念儿时的年夜饭

□ 郁建民

春节又快到，举国欢腾人欢笑，远在异乡的游子纷纷赶回家，大家经过一年的辛劳，怀着对新年的祝福、希望和憧憬，最隆重的是全家长幼老少围坐一起吃年夜饭。临近春节，儿时一家人围坐一起吃年夜饭的情景就会在脑海中浮现。

记得儿时过年，最激动的是吃年夜饭。不仅是因为吃了年夜饭，就意味着我长大了一岁，更是因为能够吃上一顿丰盛的年夜饭，那是整整盼望一年了。年夜饭开始前，在堂屋上方靠祖先牌位前，烧炷香，点上蜡烛，门外点燃长鞭炮，那个年代没有烟花，就点着一支一响的大地雷，抛向天空炸响，火药香味自门口弥漫到屋内，一片佳节喜庆气氛。孩子们一早就穿上新衣服，围坐在热气腾腾的饭桌四周，分长幼排序坐定。斟满酒，举起杯，全家起立一饮大团圆。年夜饭席上全家都说祝福的话。敬酒时，对长辈祝健康长寿，对年轻人祝发财吉祥，对小孩祝四季平安、学习进步……兄弟姐妹围坐一桌，只要母亲一声令下，顿时，筷像雨点，争先恐后。长大以后，知道这就是“穷相”。这时，母亲总是慈祥地看着我们兄弟姐妹6人那种狼吞虎咽的样子，还不时地大声说：“敞开肚子吃，吃慢点，吃慢点，别噎了。”这一幕情景，是人性 and 亲情的大碰撞，大交融，它汇合成一股巨大的暖流，漫过家舍，与充满祥瑞之气的天地相融相汇。

此时此刻，一家子不分老幼地围坐在圆桌旁，没有拘谨，有的是充满祥和的人间亲情；没有山珍海味，有的是醇香袭人的家酿

和油光放亮的肥鸡肥鸭。望着全家欢聚的情景，阵阵热流融化了心中所有的冰结。举起筷子，似乎就拨开了温馨的生活和甜蜜的日子，端起酒杯，仿佛就淹没了一年中的艰辛与劳苦。大人们这时总是那么的宽谅和关爱，他们一边慈祥地注视着孩子们恨不得把年的喜气一把弄的那副霸气，一边呷着酒叨闲嗑拉家常，孩子们则将欢呼雀跃的心情表达在嘴巴上，又是大咽大嚼又是叽叽喳喳，直把大人们闹得朗声大笑起来。一家人就这样亲热地围在一起，旧的一年正一分一秒地滑出我们依依不舍的视线，新年披着盛装袅袅婷婷地正向我们走来。推开窗户，远远近近的震撼天地的鞭炮声，在新年第一幕夜空中此起彼伏地绽放开无数艳丽的花朵，我们就这样迈进了新年的门槛。

除夕之夜，吃完年夜饭，就开始发压岁钱。压岁钱是那个年代我们小孩唯一拥有的属于自己的钱，虽然只有五毛、一块钱，但是这样崭新的钱，只有过年的时候才能看到和拥有。晚上九点半，已听不到爆竹的炸响了，那份激动与兴奋却久久不能逝去。按照母亲的要求，开始守岁，不能睡觉，每人拿本小人书或是张报纸看，直到大年初一的炮仗炸响……

吃年夜饭的传统，延续数千年，中华大地上的每一年春节都是这么度过的。现在人民的生活大大改善，吃年夜饭的欢乐气氛更浓，但没有旧的繁文缛节，有的在大酒店订年夜饭，全家团圆；有的在家烧好，欢聚一堂。年夜饭后的晚间是全民看春晚，将欢乐带到更高的层次、崭新的境界。



贴对联往事

□ 谭同政

贴对联，是我国劳动人民欢度春节，辞旧迎新的传统习俗。50年前，我中专毕业后，来到皖南山区上海“小三线”的一个军工单位劳动锻炼。那年春节前，我们被派任务，接全连公认的书法家“老夫子”来写春联并贴春联。

因为白天要参加劳动，我们只能在晚上到生产队队部去写。队部离我们驻地有一里多路，设在山脚下的一个村庄。沿着公路从生产队队部回驻地，途中要经过一片稻田，走过一座独木桥。稻子收割后，剩下一垛垛稻草桩。腊月廿五晚上，一场漫天大雪使山野银装素裹。夜深了，见“老夫子”还没有回来，作为学生连连长的我，查完夜后就提着汽灯，朝生产队部找去。远远看见前方有两个摇摇晃晃地朝我走来。走近一看，果真是“老夫子”和他的同学。他俩都是高度的近视眼，从公路下来时，不小心摔了一跤。手中的汽灯摔灭了，熄灯瞎火弄成了一副狼狈的样子。我上前搀扶着他俩，一边安慰，一边询问伤情。幸亏无大碍，拍了拍身上的雪，打着手电领着他们安全回到驻地。

第二天一早，我们在村支书的带领下，挨家挨户地去贴对联。那年天气特别冷，双手冻僵了，浆糊不时地结冰。村支书拎着一个炭炉，一边烘浆糊，一边贴对联。寒风凛冽，手都冻僵了。可是，我们心里却是热乎乎的。因为作为连长，我带领大家为驻地农村书写对联，做了一件有意义的事情。

新年前夕，和家人去瑞康里邻居建民家客堂间叙旧。喝着新茶，磕着香瓜子，老邻居们有一句没一句地聊着天，话题不知怎么就扯到了年货上。住在三楼的大成问我，老哥啊，你还记得那年大年夜飞来的“礼包”吗？

怎么不记得？在我的记忆里，那年头因为有了年货才会成为一个特殊的日子。

上个世纪70年代初的一个大年夜早上，热心的邮递员林师傅用自行车给我们捎来一个大包裹，包裹上面用毛笔端正正写着“礼包”两个字。打开一看，啊！原来是我们日思夜想的香瓜子！是在黑龙江建设兵团务农的大妹邮寄过来的。

大妹寄来的可不像弄堂外那家的南货店出售的瓜子又细又小，黑土地的香瓜子，全部是“阔板”！当时小伙伴们都激动得大声欢呼起来，还引来了二楼和亭子间邻居的“围观”。迫不及待的小妹盛了一铁锅立马升火炒将起来，没过一刻钟，楼上楼下便弥漫开瓜子的香味，闻香而来的小伙伴们都眼勾勾地盯着香喷喷的瓜子怎么也移不开脚步。

母亲的好客是弄堂里出了名。在她的吩咐下，这来自黑土地的香喷喷瓜子，分成一包包，送给左邻右舍，让大家一起分享这飞来年货的快乐。

这些现在看来平平常常的休闲食品，在现在的小年轻眼里可能不屑一顾，可是在那个食品匮乏的年代，却要依据家庭人口的多少，凭小菜卡分“大户”、“中户”和“小户”来分配所谓的年货。可以这样说，那时上海的大多数家庭如果想解解馋，改善一下清苦的生活，也只有过年才能饱饱口福。

大年
夜
「礼包」

□ 金洪远



什么是年味？我看就是平常不见，只在过年才有的热烈与喜庆。

以前因为家家都不怎么宽裕，一到过年，都会把平时舍不得吃，舍不得穿，舍不得用的集中奢侈一把，比起平时来，年味很浓。改革开放后，日子一天比一天好，过年已跟平时没什么两样，年味就淡了。

今年，我和老伴决定，将家里的年味搞得浓起来。儿子知道后，早早给我们网上预订些年货，这些天，快递不时上门，送米送油，还有半制品的鸡鸭鱼肉。家里冰箱早早塞满，我们“累并

年味

□ 钱红春

快乐着”。

慰问信也早早送上门了。居民区党支部与居委、物业、业委会联合署名的，周全并庄重。信里充满了热情洋溢的问候与祝愿，这年味更是起来了。

还有件令我意外的事。一位曾与我老伴共事，彼此分别三十多年，退休后旅居海外的同事，打来越洋电话向老伴祝福，有了这份祝福，家里

的年味就更显浓烈了。

接下来，我们知道年味将越来越浓，因为春节的脚步临近。家里的座机，我与老伴各自的手机还有微信，都又将接到老同事、老同学、老战友、老领导，还有亲朋好友发来的祝福、问候，又将听得我们老两口心里暖暖的。

年味是什么？我看就是在过年这一刻，为国家的发展，为社会的进步，为家庭的幸福，为亲朋好友美好的未来送上一份深情的祝福。寻找家里的年味，越寻越开心，越找越快乐，这本身就是别有情趣的年味哩。

我喜欢摆弄花草。养花主要是盆栽花，也有在院子里地栽的。

一年最先开的是迎春花。迎春花因为在院子里阳光充足，春节一过，元宵节就开始开花。它是先开花，后长叶。春天到，贴梗海棠把春“闹”。贴梗海棠的特点是在头年冬天就开始萌发花芽，“春分”节后就开始开花。满树开花，整个红遍，真是“闹”猛得很。海棠还未落红，牡丹花要开。牡丹花又称富贵花，被誉为“国色天香”。古往今来，牡丹花为世人所喜爱。我在院子里栽有三棵牡丹，其中白牡丹是专从洛阳买回来

养花的



□ 晏肇云

的。夏季开的花，首当白兰花。因白兰花夏天开得最盛。一棵白兰花养了16年，有两米高，顶盘有饭台的圆台大，夏季花盛时每天可摘好几十朵。一棵米兰，也特别喜爱，已养了十来年，近人高，圆柱形。因钟情米兰，给它找了个伙伴“九里香”。九里香从形状枝叶都很像米兰。米兰是小黄花，幽香迷人。九里香是小白花，

香气袭人。把米兰、九里香放在阳台门正对面的院子里，开花时，一开阳台门就闻得到花香。冬天正是腊梅花盛开的时候。腊梅还未开完，春节前后又有瑞香花开放。

悉心栽培护养的花木，春夏季看着它们成长、开花、结果，收获的是赏心悦目、愉快情绪、绿色情怀。秋冬季的落叶、休眠，为的是根部集聚能量，收获的是期望、等待来年。不论什么季节，我几乎每天到院子里晒晒太阳、看看花、观观景、闻闻香、整整枝，享受那“乐在其中且为乐”的无限乐趣。



惬意莫过于读书时分

□ 邵天骏

人老了，精神不能老。记得有位读书人说过，如果时光是营造惬意空间的一个标尺，那么惬意莫过于最佳的读书时分。在人生的漫漫旅途中，乃至到了夕阳阶段，难免会遇到各种诱惑，受到各种吸引，甚至是根本利益的取舍。要是不能做到心静如水，心有所依，就不太容易在浮躁的社会中安顿好自己。

其实，读书从来不是一件可有可无，也不是能够将其视而不见的事。读与不读是一道分水岭，常能从一个人的谈吐、观念和行为中反映出来。对喜爱书的人来说，不读书如同在“遭罪”，已然到了不堪忍受的地步了。有书陪伴的光阴才是最为惬意的日子，那是无法用其他东西来代替的，就像吃饭和睡觉，皆有所需和所求，谁也不能代替谁。否则，就自然缺少了一些什么，也由此感觉到了许多的痛苦。

寻找惬意的缤纷元素，也许并不困难，甚至是俯拾皆是。但窃以为惬意莫过于读书时分，并不是口头说说而已。每当这时从容地捧起一本书，如《红楼梦》《水浒传》《三

国演义》《基督山伯爵》《乱世佳人》等，泡上一壶香茗，神情专注地阅读起来，感觉自是好极了。惬意原来可以是来自书中之魅的慷慨“馈赠”，也可以是来自书里乾坤的万般“神奇”，更让人对它产生了依恋不舍的情愫，于是把书放在心间，永远没有尽头。

读书思考，周边的环境已无关紧要。在家里读书，书房可是难得的静谧之地，只要与书为伴。关上房门，就是一个梦幻般的读书世界。而外出乘坐公交、地铁和轮渡，虽有交通工具行进中的各种嘈杂声音，却几乎不影响读书人的爱好。

有时，身边没有想读的书，就会用尽办法把所需要的书觅来。一是去书店“淘宝”，这是一种最简单的选择方法。一书在手，永远占有，不会为了以后再想看，却发现已经多少有点“无可奈何”了。二是去图书馆借阅。为此，办理图书馆借阅证，并予以充分利用。好在现在许多书可以就近归还，也为此省却了不少麻烦。

一些经典书，仅读一二遍是不够的。有的书只有反复咀嚼，才能味道越来越浓，越来越令人难舍难分。为此，在阅读过程中注意做好笔记，写一些自己的感悟，同时也为下一步精读积累了素材。等到想要把书再好好吃透一遍的时候，这些事前提做的笔记就开始显露出它的明显优势。回味书中的精彩纷呈，或流连或陶醉，或惊喜或欢快，自是多了惬意地四处弥散。一书在手，疲劳全消；一书润心，感悟多多。

对于老年人而言，读书同样是一件快乐的事。而对于惬意的理解，通常有着多种“版本”。虽然每个人的想法不同，追求也不一致，但惬意已然与读书时分的全面把握有了千丝万缕的联系。别的享受可以少，日常生活也可最大限度地简单化，但对书的享受是万万不能少的。于是，静止中的惬意景象，慢慢演变成了美丽的动感画面。每天生活这样的诗意环境里，自是快乐无比。



探秘慕蠡洞

□ 萧 毅

宜兴慕蠡洞，民间称“仙人洞”。曲径通幽，我们探寻到掩映在石林深处的洞口，通过险峻、曲折、幽邃的通道进入洞中，洞内终年水气弥漫，冬暖夏凉。古洞形似螺壳，上下几层、层层相连，前后几洞、洞洞相通，犹如一座地下宫殿。

前洞石厅内，高达几米的钟乳石笋兀立其中，名砥柱峰，石笋是由一点一滴的石乳聚积而成的，上面挂满了各种形象生动的石钟乳。宽敞的洞厅可容纳数百人，仰望穹顶，如高山屋脊，气势磅礴。四周怪石嶙峋，石乳、石笋、石柱、石幔、石花等琳琅满目，天然构成各种奇特的景物，令人目不暇接。中洞石厅内，壁上巨石倒挂，壁下一泓清池。两旁屹立着一对形似青龙和白凤的巨石，形态逼真、惟妙惟肖。后洞石厅内，环壁有奇石形成的荷花、蘑菇、腊梅、雪莲和麒麟、熊猫、牛马羊等景物，活灵活现、栩栩如生。从石头缝里渗透出来的涔涔细流，在地下形成水潭，洞顶和洞壁的石乳倒映在潭中，奇异天成。

循石级盘旋而下，石乳滴成的奇幻景物更多，与彩灯交相辉映，有嫩白的鲜藕、橙黄的佛手、翠绿的葡萄，有振翅的白鹤，还有通天石松、梅花屏风……千姿百态、美不胜收，五光十色、美轮美奂。与后洞相连的水洞，是一条古老的地下河流，长约百来米，水深一米多，河面宽达几米，可下河乘船游览。在黑暗的洞穴中前行，偶尔崖顶几滴冰凉的“仙水”滴落在游人的颈项，引起一声惊叫、一阵欢笑。游到水洞深处突然眼前一亮，两旁彩灯闪烁、光泽陆离，好像遨游在神话中的水晶宫。

绍兴柯山，横亘一里余，山势不高，却具有岩壁孤峭、潭影清冷、秀丽磅礴的风致，历来为游览和避暑胜地。众多的文人雅士曾在此流连忘返，留下许多脍炙人口的精美诗篇。

清代诗人朱彝尊客居山阴，曾畅游越中山水，柯山乃其中之一。他的《柯山》诗云：“柯山亭下路，修竹暮纷纷，众壑千寻暗，双崖一境分。江光明草树，日气冷红云。更忆中郎笛，寥寥不可闻。”这首诗描写柯山傍晚景色，从山水取景，草木修竹掩映其间，境界宁静。忆及蔡邕，可见作者当时心情。

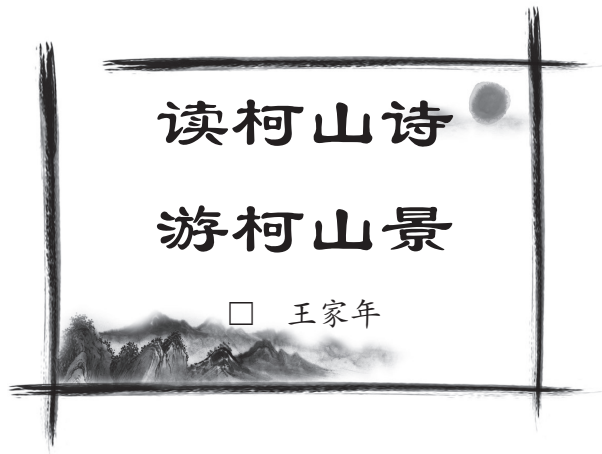
七星岩为柯山一胜，此岩在石佛寺西，石岩嵌空，合北斗星之数。清诗人商盘写有《七星岩》诗：“北斗悬天上，何年坠太清？探奇三度到，冒险一身轻。冷逼幽禽语，危催警句成。翻令游客意，不复爱空明。”诗以设问起篇，反语作结，情思由天入地，由地入天，使七星岩的出奇景色非常显眼。探奇冒险，冷逼危催，对七星岩的激赏之情，表现得淋漓尽致。

清代文史学家李慈铭在柯山萝庵养过病，对柯山最为熟悉。柯山里村，环境清幽，历来是避暑胜地。李慈铭作《夏日行柯山里村》诗：“溪桥才度庖篷船，村落隐隐不见天。两岸屏山浓绿底，家家凉阁听鸣蝉。”他将自得之情，诉诸视觉听觉，给人如临其境之感。

读柯山诗

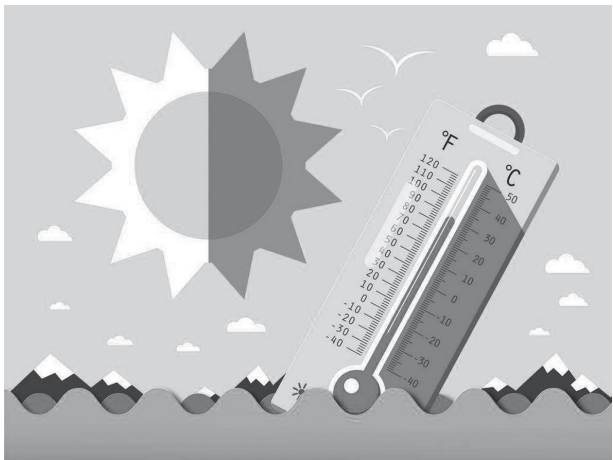
游柯山景

□ 王家年





感受可燃冰的 “温度”



可燃冰既然是“冰”，自然其温度也不会太高。然而，我国试采可燃冰获得成功的消息，在国内外产生了巨大影响，人们对可燃冰的关注度持续升温。那么，就让我们一同走进可燃冰的世界，去了解关于可燃冰的更多秘密。

颠覆常识的可燃冰

俗话说，水火不容。冰作为固态的水，自然也是不能燃烧的。可是，可燃冰却是一种可以燃烧的“冰”。那么，可燃冰到底凭借什么颠覆了我们的常识呢？

原来，可燃冰为天然气水合物的俗称。它是甲烷类天然气被包进水分子中，在海底低温与压力作用下形成的一种透明结晶状物质。由于这种物质大多呈现白色或浅灰色，看起来与冰雪十分相像，并且能像蜡烛或酒精块一样燃烧，因此人们就将其称为可燃冰。

说来也怪，存在于可燃冰内部的甲烷气体分子和水分子倒是十分地投缘。在由若干水分子组成的“冰笼”中，“囚禁”着一个甲烷气体分子。构成“冰笼”的水分子是以氢键相互吸引的，并与被锁在其中的甲烷分子形成稳定的笼型水合物。

它们称得上是相依为命的兄弟，没有了“冰笼”的保护，甲烷分子就会逸出笼外；而抽去了甲烷分子这个“房客”，那么“冰笼”也会发生塌陷。

可燃冰的“底气”何在

在可燃冰试采成功之际，社会各界都对其给予了特别关注。那么，可燃冰的“底气”到底是什么呢？除了可燃冰在能源上的战略地位之外，可燃冰优秀的燃烧品质也是其走红的“底气”之一。

由于可燃冰是在低温、高压条件下由天然气与水分子结合而成的天然气水合物，因此可形成单种或多种天然气水合物。不过，形成天然气水合物的主要气体为甲烷，对甲烷分子含量超过99%的天然气水合物通常称为甲烷水合物。

这样的结构特征决定了可燃冰是一种能量密度很高的能源，并且是一种很好的清洁能源。通常，1立方米的可燃冰在常温常压下分解后可释放出约0.8立方米的水和164立方米的天然气。因此，开采时只要把固体的可燃冰升温减压就可释放出大量的甲烷气体来。

在崇尚生态文明建设的今天，我们更关心可燃冰的燃烧品质，也就是说会不会产生环境污染。可燃冰在燃烧后几乎不产生任何残渣或废弃物，因此其污染要比煤炭、石油、天然气等要小得多。因此可以作为未来石油、天然气的替代能源。

沉睡在海底的“宝贝”

可燃冰的燃烧品质决定了它非凡的应用价值，人们称其为“宝贝”是一点也不过分的。只是由于其深藏于海底岩石之中，开发利用难度很大。

一般来说，适于可燃冰形成的温度在 $0^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ ，超过 20°C 便会分解了。海底的温度一般保持在 $2^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ 左右。在 0°C 时，可燃冰形成需要30个大气压，并且压力越大形成的可燃冰越稳定。关于可燃冰形成的



气源，指的就是甲烷等天然气。一般来说，甲烷气源可由海底沉淀的碳经生物转化而来。

由于可燃冰形成需要特殊的条件，所以只能分布于特定的地理位置和地质构造单元。据估算，可燃冰的资源量相当于全球已探明传统化石燃料碳总量的两倍，科学家们甚至认为它是能够满足人类使用1000年的新能源。

“中国方案”领跑世界

我国可燃冰资源储量大约相当于1000亿吨油当量，其中有近800亿吨分布在南海。按现在的消耗水平，可燃冰资源可满足我国近200年的能源需求。

可燃冰既是一种清洁能源，但同时又是一种非常危险的能源。原来，在导致全球气候变暖方面，甲烷所起的作用是二氧化碳的10~20倍。可燃冰的不当开发有可能导致甲烷气体的泄漏，不仅会增加地球的温室效应，还有可能造成海洋生态的变化以及海底滑塌事件等，这无疑都会加大可燃冰的开采难度。

我国从1999年起开始对可燃冰开展实质性的调查和研究。2004年，我国科学家开始对可燃冰钻采进行攻关，现已成功研发了国内外首创的具有自主知识产权的水合物冷钻热采关键技术。2017年5月，中国实现了可燃冰全流程试采核心技术的重大突破，形成了国际领先的新型试采工艺。我国进行的可燃冰试开采是世界上第一次针对粉砂质水合物进行开发试验，采用的是具有中国特色的“中国方案”。

在此次试采中使用了大量国产化装备，其中的“蓝鲸”一号就是目前全球最先进的双井架半潜式钻井平台，可适用于全球任何深海作业。监测结果显示，整个试采过程安全、友好、可控、环保。我国在可燃冰研究领域走在了世界前列，对推动能源生产和消费革命具有十分重要的意义。

当《现代汉语词典》App即将上线的消息传来，没有人感到惊喜，倒是有人觉得它数字化的步子有些慢——如今，网上有那么多的词典、百科，习惯于网络检索的人们，对于纸本辞书甚至已经有些陌生了。相比于其他纸质图书，辞书的数字化、网络化显得更为迫切。

拥抱互联网，改变着辞书的传播生态、编纂生态。早在几年前，《新华字典》就有了App、微信小程序；更早几年，《牛津英语词典》就宣布不再出版纸质版了。

不过，随之而来的一个问题则是：虽然辞书需要互联网，但互联网需要辞书吗？

通过搜索引擎勾连起来的互联网世界，是一个庞大的知识库，或许也可以视作一部辞书。虽然丰富无比，但也杂乱无比。即使是去查询规模小一些的网络百科，由于“开放编纂”，出于众手的百科词条，也会让你遇到真伪莫辨的难题。当你输入一个关键词，得到成千上万个结果，逐一阅读、辨别所花费的时间和精力，有时会让你觉得，还不如去查检一部权威、精当的纸质辞书。

将众多看似“碎片化”的条目集纳到一起，无异于对一个知识体系进行描述。在一个知识领域内，如何提炼、筛选词条，如何编排，如何释义，需要具备这个专业领域的素养，也离不开辞书编纂的学问。

唐代的陆德明称赞《尔雅》“实九流之通路，百氏之指南。多识鸟兽草木之名，博览而不惑者也”。“博览而不惑”，或许正是精心编纂的辞书之于芜杂的互联网的优长吧。

互联网时代是否还需要查词典



洗碗碟看上去简单，要洗得干净卫生却有一定的学问，一些错误的做法可能会让其成为传播病菌的途径。一些人腹泻去看医生，却从没想过是因为洗碗碟的坏习惯造成的。

油腻腻的餐具总是让人头疼，尤其是到了冬天，有些人习惯饭后把要洗的碗碟先浸泡在水池里，一泡就是大半天，这个习惯真是非常不卫生。把碗碟泡在水池里，油脂使细菌特别容易繁殖，1~

4小时内是细菌的适应期，4小时后会快速大量繁殖。一旦碗碟上附着大量病菌，很不容易清洗干净，在人体免疫力和抵抗力下降时，受污染的碗碟会引发肠道系统的感染。

还有，饭后把碗碟擦在一起不但会造成交叉污染，还会让碗碟的外侧与底部沾满油渍，洗碗碟的工作量会增加1倍多。因此，吃完饭后要把没油的和有油的碗碟分开，先刷没油的，后刷有油的，先用清水把表面残存的食物残渣和油脂冲一下，或用餐巾纸大致清理一下，并在1小时内及时清洗干净。此外，盛生肉的要与盛熟食、果蔬的碗碟分开，先洗盛熟食的碗碟，后洗装生肉的碗碟，洗碗布也要分开。

洗洁精被视为厨房里的“神器”。现在很多年轻人认为洗碗必须用洗洁精才能洗干净。但这些“无残留”洗洁精并不等于“零残留”。平日洗碗碟大家都是靠手的触摸来判断有没有清洗干净。实验发现，使用流水冲洗1分钟，碗碟上仍有洗洁精残留。洗洁精的主要成分是表面活性剂，若残留在餐具上会影响身体健康。过量使用洗洁精且残余过多的餐具可使人体血液中的钙离子浓度下降，血液酸化，人容易疲倦，还可能影响肝

怎样才能把碗碟洗干净



脏排毒功能。

很多人习惯将洗洁精直接滴在碗碟或抹布上，这种做法不仅会导致洗洁精用量过多，而且也难把碗碟清洗干净。最好在洗碗前，先在半碗水中加几滴洗洁精进行稀释，每次用洗碗布蘸取少量刷洗即可。盛粥、凉菜一类的无油碗碟，在没有风干之前，用水一冲就干净了，没有必要用洗洁精。

有些人在洗碗时，只注意洗碗的内部，不注意洗碗

底，结果这个碗的底放在另一只碗上，碗底的细菌正好带到另一只碗内，给病菌留下繁殖的温床。因此，洗碗时要想洗得干净彻底，就不能忽视每一处细节。

洗完碗之后，有些人习惯用干抹布把碗擦干，再放入碗柜，这样其实很容易把抹布上的微生物细菌带到碗内。那么，洗碗碟后碗碟里残留的水要怎么处理？最好能放在碗碟架上让它自然晾干。

温馨提示：洗碗碟小助手

1、“天然洗洁精” 过去没有洗洁精的时候，人们常用的“天然洗洁精”是热水或淘米水，既卫生安全，而且对皮肤也没有伤害。热水能降低油脂的黏性，让它容易被冲走；米汤、面汤中的淀粉能和油脂结合，进而去除油腻。

2、小苏打 用小苏打洗碗，去油污、除臭效果都很好，既干净又健康。在洗碗水里加少许小苏打，就能把碗碟洗得很干净。

3、木质洗碗布 木纤维材质的洗碗布具有很强的亲水性和排油性，使用时无须加任何洗洁精，即将碗碟上的油脂擦干净。沾在布上的油渍也很容易被清洗干净，但是洗碗布一定要专布专用，并定期用热水消毒和更换。



冬季暖身的③种食物

天气寒冷除了容易让人感冒，还会带来许多问题，比如膝盖等关节受寒，会造成关节疼痛、僵硬；腹部受凉会出现腹部冷痛。因此，及时驱寒暖身非常有必要。冬季暖身食物吧。

萝卜

推荐理由：萝卜中维生素C的含量比梨高8至10倍。萝卜加水煮熟后，放点白糖，可以当作饮料饮用，喝点萝卜水对消化和养胃有很好的作用。

最好搭配：冬季人们为抵御寒冷，往往吃肉较多，吃肉则易生痰，易上火。搭配凉性的萝卜能起到清凉、解毒、去火的作用。

红糖水

推荐理由：冬天强调温补，就饮品来

说，红糖水最为适宜。红糖具有化瘀散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效，而且富含钙、铁等人体必需的矿物质。

最佳搭配：煮红糖水的时候，可以加一小块姜，将姜拍碎加入即可，和红糖一起煮大约10分钟，最后把姜捞出，这样温补的效果更好。也可加入银耳、枸杞、红枣或红豆一起煮，有利水利尿的功效。

枸杞

推荐理由：秋冬的养生原则应以益气助阳、滋阴补肾为主，而枸杞就是冬季进补的最好选择。枸杞含多种营养成分，对肝肾阴亏、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。

最佳搭配：山药炖枸杞口味清爽，低脂、高营养，可帮助新陈代谢还有美容效果。

食物的消化时间，是指食物停留在胃内的时间。简单从营养成分来讲，淀粉、糖的胃排空速度最快，只需1个多小时；脂肪的胃排空速度最慢，需要6个多小时；蛋白质居中，约3个多小时。而从食物的种类，也能大致区分食物消化的快慢。

早餐：粗粮能抗饿

主食中主要是淀粉。但看似差不多的淀粉，在人体内的消化吸收速度却大不相同。研究发现，用精米白面制作米饭、馒头、面条、面包等食品消化吸收速度极快，甚至与白糖的吸收速度相差无几，而其中消化最快的白粥，完全消化仅需90~120分钟。而粗粮、豆类当中的淀粉消化吸收速度明显减慢，这是因为其中的膳食纤维有阻碍淀粉消化、吸收的效果。

午餐：红肉消化慢

与其他食物相比，肉类的消化偏慢，

需要约4~6小时。粗略来讲，脂肪含量越高的肉消化时间越长，因此鱼虾类消化时间较短，鸡鸭等禽肉居中，猪牛羊等红肉消化较慢。因此，吃红肉最佳时间选在中午，这样有助于肉的消化。

晚餐：瓜类消化快

蔬菜的消化时间约为1~2小时，其中瓜类蔬菜，比如冬瓜、黄瓜、西葫芦消化最快；其次为西红柿、茄子等茄果类蔬菜和菌类；叶类、笋类蔬菜和十字花科类蔬菜因为含有大量纤维素，所以消化起来慢一些。而根茎类蔬菜如红薯、土豆、玉米等由于含有大量慢消化淀粉，消化时间较长，所以可以代替部分主食。数量上来讲，约两份根茎类蔬菜可以代替一份米面。

按消化时间选食物



迎新曲

□ 胡树民

时序轮回送旧年，
诗情激越涌心田。
何愁白发三千丈，
笔底歌吟未敢闲。

瑞雪迎新

□ 项仲升

瑞雪迎新貌，
丰年庆伟功。
雄图开盛世，
双百绘兴隆。

梅 赞

□ 朱铁如

长在深山居院家，
孤芳冷色厌繁华。
用情最是嫦娥月，
爱照春风第一花。

问 梅

□ 王经文

三九严寒花已凋，
唯梅独自枝头俏。
冷冬绽放不为他，
吃苦耐劳品性高。

咏 梅

□ 李树人

疏枝傲骨立，
笑在百花前。
报春不争春，
品高自浩然。

咏 竹

□ 高维汉

虚心节劲高，
高耸齐云霄。
青翠而独立，
经冬犹不凋。

水 仙

□ 佟宝珍

一盆清水相安身，
玉骨冰肌清净观。
婀娜亭亭挺秀姿，
芳容香送笑严寒。

市老干部大学系统摄影选



1	2	①	喜	庆	李汉琳
	3	②	商	场	李静瑜
		③	腾	飞	刘 钧
		④	遐	想	蔡恭杰
4	5	⑤	不	夜	宋晓平



