

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 2

2020年上海市老干部迎春茶话会



李强致辞



李强亲切慰问老干部、老同志



采访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

编者按

1月22日，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记李强代表市委、市政府，向出席茶话会的老干部、老同志拜年，向全市广大离退休干部致以节日问候和新春祝福。

茶话会现场暖意融融、喜气洋洋。市领导李强、应勇、蒋卓庆、董云虎、于绍良、诸葛宇杰、凌希、彭沉雷，与老同志叶公琦、陈铁迪、龚学平、蒋以任、刘云耕、冯国勤、罗世谦等欢聚一堂，喜迎新春。



向全国离退休干部“双先”代表献花

当祖国需要的时候

□ 沈明达

当疫情突如其来的时刻，
当祖国需要的时刻，
疫情就是命令，
防御就是责任！

此刻的你们，
万众瞩目，
万千期待！

你们，可爱的
中国医务工作者，
从来没有缺席过这样的时刻，
从来没有忽视过这样的瞩目，
从来没有辜负过这样的期待！

第一时间，
你们，
再次“逆行”
整装出发！
驰援武汉！
阻击疫情！

疫情来势凶猛，

应对前所未有！
解困武汉，
帮助武汉，
就是护卫你我，
就是护卫中国，
就是护卫世界！

告别亲人，
告别父母，
告别孩子！
毅然
从医院，
从军营，
从家中，
从四面八方，
奔赴武汉，
奔赴抗疫的最前线！

你们当中，
有抗击非典的勇士，
有医术高明的专家，
有平凡的医护人员，
更有年轻的90后！

你们，
救死扶伤往前冲，
越是艰险越向前！

你们，
在用自己的大爱，
传递党的关怀，
践行初心使命！

此时此刻，
你们，
正以牺牲奉献
与时间赛跑
与疫情搏斗！

让我们
给他们
以掌声和爱护！

让我们
共同致敬
驰援武汉的医务工作者！



“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
编委会委员 范传伟
(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
2020年第2期 总第390期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

当祖国需要的时候 …………… 沈明达 (1)

本期特稿

突出政治引领 发挥制度优势

推动新时代老干部工作再上新台阶

…………… 陈 希 (4)

本期专稿

上海老干部系统团结一心打响疫情防控阻击战

…………… 市委老干部局宣传处 (7)

全力抗“疫”!闵行区老干部工作者始终“在前线”

…………… 闵行区委老干部局 (10)

社区:老干部局党员的“新”战场

…………… 沈斯亮 王 芳 (12)

全民行动,构筑抗击疫情“新长城”

…………… 陈新光 (14)

争做弘扬“两弹一星”精神的追梦人

…………… 陈福良 (14)

火红的旗帜,靓丽的名片

…………… 普陀区委老干部局 (16)

以坚持守初心 以执着担使命

…………… 虹口区委老干部局 (18)

初心·使命

“和”才能“合”

——习近平讲故事 …………… (20)

学习重要思想 畅谈心得体会 …………… (21)

工作集锦

嘉定区庆祝嘉定老干部大学建校30周年

…………… 吉 超 (22)

奉贤区举行关工委成立25周年表彰大会

…………… 帅寒丹 (22)

徐汇区成立“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团

…………… 邓梦科 (22)

黄浦区表彰离退休干部正能量活动先进

…………… 蒋毓婷 (23)

静安区离退休干部赴养老院慰问演出

…………… 曹元媛 (23)

青浦区关工委向云南德宏州传递爱心

…………… 青 关 (23)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

红色文化：共和国诞生与成长的强大精神力量
..... 刘 芳（24）

从研读、品味古典诗词中确立文化自信
..... 沈世纬（26）

工作者之声

展老干部风采 树先进榜样
——浦东新区持续开展“最美老干部”评选表彰纪实 浦东新区区委老干部局（28）

人物金秋

连环画：老伴 李荣光（30）

80岁的“魔笛”许国屏 浦锡根（32）

特殊群体关爱特殊老人
..... 长宁区委老干部局（34）

党史纪实

周恩来三顿特殊年夜饭 史 文（36）

峥嵘岁月

在大演《白毛女》中过春节 严志清（37）

两年没“过节” 徐念奎（38）

盼过年 范永祥（39）

上海阳台

永远的年画 郁建民（40）

情满人间

春节一菜定终生 晓 地（41）

难忘的春节记忆 施振华（42）

回家乡过春节 张晓雷（42）

闲情雅趣

品尝不同的年味 萧 毅（43）

这个年注定不寻常 钱红春（44）

风信子 金洪远（44）

畅游天下

赏“鼠”景 冯 硕（45）

青城山探幽 姜德福（45）

生活之友

病毒传播究竟有多快 （46）

有毒水发食品的鉴别 （46）

健康养生

“昂首挺胸”有利于心理健康 （47）

“上床萝卜下床姜”的道理 （47）

心是最安全的可食用动物内脏 （47）

艺林漫步 廖显辉等（48）

封面：花开富贵

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：雪山碧水

崔维纲 摄



突出政治引领 发挥制度优势 推动新时代老干部工作再上新台阶

□ 中央政治局委员、中组部部长 陈 希

习近平总书记站在党和国家事业发展全局的战略高度，对老干部工作作出一系列重要指示，从本质属性上，强调广大老干部是党和国家的宝贵财富、是党执政兴国的重要资源、是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量，老干部工作在党的工作中具有特殊重要的地位，承载着党中央关心爱护广大老同志的重要任务，是中国共产党党的建设的特色；从队伍建设上，强调要加强离退休干部党组织建设，广大老干部要不忘初心、牢记使命，珍惜光荣历史、永葆政治本色；从作用发挥上，强调要发挥老同志的政治优势、经验优势、威望优势，组织引导老同志讲好中国故事、弘扬中国精神、传播好中国声音，推动全党全社会更好培育和践行社会主义核心价值观，积极为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量；从服务保障上，强调要坚持思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，满腔热情为老干部办实事办好事，把党中央关于老干部工作的各项方针政策一项一项落到实处，让老同志安享幸福晚年；从社会环境上，强调要广泛宣传老同志的先进事迹，在全社会广泛形成尊重老同志、爱护老同志、学习老同志的良好氛围。

党的十八大以来，各级党委及其组织部门、老干部工作部门，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实习近平总书记关于老干部工作重要指示精神和党中央决策部署，围绕中心、服务大局，用心用情、真抓实干，推动老干部工作不断取得新进展。一是突出政治引领，引导老同志增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。二是围绕党和国家工作大局，组织老同志开展多种形式的主题活动。三是用心用情、精准服务，为老同志多办实事好事。四是着眼打基础、利长远，大力推进信息化精准化规范化建设。五是聚焦主题主线，切实加强老干部工作部门自身建设。

各级组织人事部门、老干部工作部门，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九届四中全会精神，在认清大局中提升站位、在求真务实中提质增效、在开拓进取中激发活力，与时俱进推动理念思路、举措方法、制度机制创新，推动老干部工作更好地融入和服务国家治理体系和治理能力现代化进程。下面，讲几点意见。

一、始终牢记老同志的历史功绩，倍加珍惜、大力传承老同志不忘初心、牢记使命、永远奋斗的崇高精神



习近平总书记指出,“一切伟大成就都是接续奋斗的结果”,“无论我们走得多远,都不能忘记来时的路”。回顾我们党98年的风雨历程,创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。悠悠岁月铭记着老同志们奋斗的足迹,辉煌历史映射出老同志们不朽的功绩。广大老同志在工作岗位上勇立潮头、顽强拼搏,退下来之后继续保持奋斗激情,为党和国家事业发展献智出力、发光发热,他们身上生动体现了对革命初心的矢志不渝、对理想信念的虔诚执着、对党和人民的无比忠诚,生动体现了义无反顾的使命担当和一往无前的奋斗精神,生动体现了功成不必在我的精神境界和功成必定有我的革命情怀。对广大老同志的历史功绩和巨大贡献,我们永远不能忘记。

各级党组织、广大党员干部,要把尊重老同志与尊重党的根脉、历史紧密联系起来,把尊崇老同志与尊崇党的伟大追求、不懈奋斗紧密联系起来,切实把老同志的宝贵精神财富传承好、发扬好,进一步坚定“不忘初心、牢记使命”的政治自觉,激发爱党爱国、许党许国的责任情怀,强化奋进新时代、共筑中国梦的担当动力,奋力谱写社会主义现代化新征程的壮丽篇章。

二、学习弘扬离退休干部先进集体和先进个人事迹,进一步激励广大老同志为党和国家事业作出新贡献

伟大的时代呼唤伟大的精神,崇高的事业需要榜样的引领。张富清等受表彰的450名离退休干部先进个人和150个离退休干部先进集体,是全国离退休干部个人和集体的优秀代表。要广泛学习宣传他们的先进事迹,大力弘扬他们坚守初心、一心为党的政治本色,奋斗不止、计利国家的高尚精神,甘于奉献、为民服务的优良作风,引导广大老同志并带动党员干部自觉

见贤思齐,争做时代先锋。

第一,要大力学习宣传离退休干部集体和个人不忘初心、忠心向党的先进事迹,激励广大老同志坚决做到“两个维护”。这次全国离退休干部先进集体和先进个人评选、表彰,是在全党深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的过程中进行的。受表彰的先进集体和先进个人,都是对党忠诚、坚守初心、勇担使命的模范。要大力弘扬他们的感人事迹、崇高精神,激励广大老同志增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,始终做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者。

第二,要大力学习宣传离退休干部集体和个人牢记宗旨、为国为民的先进事迹,激励广大老同志始终助力经济社会发展。这次受表彰的先进集体和先进个人,都是老骥伏枥、壮心不已,真心真意为社会服务、为群众服务、为发展服务。要大力宣传和弘扬这样的先进事迹,激励广大老同志紧贴中心工作,发挥熟悉国情、掌握政策的优势,积极参与中国特色社会主义和中国梦的宣传教育;发挥群众基础好、社会威望高的优势,积极参与协调利益关系、化解社会矛盾,促进城乡基层治理能力和水平的不断提高;发挥有专业特长、经验丰富的优势,积极参与脱贫攻坚、科学普及、技术服务、法律咨询等,助力全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴。

第三,要大力学习宣传离退休干部集体和个人奉献不止、以德化人的先进事迹,激励广大老同志始终弘扬社会主义核心价值观。广大老同志在求索中涵养的道德情操、在奋斗中淬炼的红色基因,对于厚植党的革命文化、弘扬党的优良传统,对于培育社会主义核心价值观,特别是关心教育下一代,具有重要的价值和意义。



这次受表彰的先进集体和先进个人，以实际行动崇德向善、爱国奋斗。要大力宣传和弘扬他们的先进事迹，激励广大老同志围绕传播社会主义核心价值观、弘扬爱国奋斗精神、关心教育青少年健康成长等发挥作用，讲好时代故事、传播奋进强音，为激发干部群众爱国之情、强国之志，推动全民道德素质提高、社会文明程度提升，贡献智慧和力量。

三、进一步发挥老干部工作制度优势，推动新时代老干部工作再上新台阶

习近平总书记强调，要“确保党和国家重大决策部署、重大工作安排都按照制度要求落到实处”，“始终把制度建设作为提高老干部工作水平的重要途径，牢固树立按制度办事的理念，把制度的稳定性和适应性结合起来，坚持用制度规范工作、用制度巩固经验，不断提高制定和执行政策的能力与水平”。我们要认真学习领会，抓好贯彻落实。

第一，要深刻认识老干部工作制度优势，切实增强按照制度要求做好新时代老干部工作的意识和能力。老干部工作是我国改革和时代发展的产物，是中国特色的制度性安排。1982年2月，党中央作出《关于建立老干部退休制度的决定》，标志着我国干部离退休制度的正式建立。邓小平同志称其为“一场革命”，“在党的历史上值得大书特书”。近40年来，特别是党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，老干部工作在开拓中前进、在创新中发展，形成了一系列政策法规和制度规定，建立了一整套工作体制机制，具有多方面的优势。比如：坚持党对老干部工作的全面领导，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，确保老干部工作正确方向；坚持全面加强离退休干部党的建设，组织引导老同志珍惜光荣历史、永葆政治本色，自觉在思想上政

治上行动上同党中央保持高度一致；坚持把老干部工作作为党的组织工作和人事工作的重要组成部分，保证干部队伍有序新老交替、党的事业薪火相传；坚持尊重老干部就是尊重党的光荣历史，爱护老干部就是爱护党的宝贵财富，以让党放心、让老同志满意为标准，用心用情关心爱护广大老同志；坚持发挥离退休干部积极作用，组织引导老同志自觉自愿、量力而行，为党和国家事业发展贡献力量，等等。做好新时代老干部工作，要深刻认识和充分用好这些制度优势，更好地融入党的建设新的伟大工程，更好地服务党和国家工作大局，更好地提升老同志的获得感、幸福感、安全感。

第二，要健全老干部工作制度机制，研究解决新时代老干部工作出现的新情况新问题。习近平总书记强调，“我们全面深化改革，不是因为中国特色社会主义制度不好，而是要使它更好；我们说坚定制度自信，不是要固步自封，而是要不断革除体制机制弊端，让我们的制度成熟而持久”。党的十九届四中全会部署的重点任务，很多与老干部工作密切相关。比如，在坚持和完善党的领导制度体系方面，提出建立不忘初心、牢记使命的制度，完善坚定维护党中央权威和集中统一领导的各项制度等；在坚持和完善统筹城乡的民生保障制度方面，提出构建服务全民终身学习的教育体系，坚持关注生命全周期、健康全过程，积极应对人口老龄化，加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系等；在坚持和完善共建共治共享的社会治理制度方面，提出注重发挥家庭家教家风在基层社会治理中的重要作用等。要结合职能职责，总结实践经验，从老同志实际和特点出发，健全完善老同志“不忘初心、牢记使命”的长效机制，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想



义思想武装老同志；健全完善以党的政治建设为统领，加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设的长效机制，不断增强离退休干部党组织政治功能和组织力；健全完善老同志发挥作用的长效机制，引导广大老同志积极参与到推进国家治理体系和治理能力现代化中来，在促进城市基层治理、社区治理中发挥优势、作出贡献；健全完善离退休干部服务管理长效机制，更好满足老同志对美好生活的新期待。要注意研究解决当前国企退休人员社会化管理、机构改革后的老干部工作运行机制等问题，补短板、强弱项，完善制度体系。

第三，要把老干部工作制度执行好落实好，切实提高新时代老干部工作质量和水平。制度的生命力在于执行。各级组织人事部门、老干部工作部门，要强化制度意识，自觉维护制度权威，健全完善制度执行机制，不折不扣落实习近平总书记关于老干部工作系列重要指示精神和党中央决策部署。要加强对制度执行的督促指导，不管出台什么制度、建立什么机制，都要同步明确相关部门的执行和落实责任；要善于通过调研、信访等渠道，了解制度落实中的问题，及时督促解决。

各级老干部工作领导小组、组织人事部门要加强统筹协调和具体指导，老干部工作部门要主动履职尽责，加强与有关方面沟通，推动形成老干部工作的整体合力。省区市党委组织部门要适应机构改革后的新形势，加强对老干部工作的领导指导，探索构建有效的老干部工作体制机制，统筹力量、整合资源，为推进老干部工作发展提供有力保障。要着力加强老干部工作队伍建设，打造政治过硬、业务过硬、作风过硬的工作队伍，进一步营造奋发向上、团结奉献、干事创业的浓厚氛围。

（讲话本刊作了删节）

新冠肺炎疫情发生后，市委老干部局牢固树立“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任”的担当精神，成立局疫情防控工作领导小组，认真贯彻落实习总书记和党中央、国务院、市委、市政府的一系列重要决策部署，积极行动，主动作为。全市各级老干部工作部门迅速响应，众志成城，为打赢疫情防控阻击战尽心竭力。

用好新媒体加强舆论引导

除夕前一天，武汉实施封城措施后，“上海老干部”微信号立即推出《请提醒家人，尤其是老人，口罩应该这样戴》《加油，武汉！》，提醒老同志戴好口罩做好防护，并为武汉战胜疫情加油鼓劲。随后，微信号制作团队放弃节日休息，连续奋战，及时转发新华社、人民日报“离退休干部工作”等主流媒体信息，稳民心，聚人心，增信心。全市各级老干部工作部门也通过各自官方微信公众号及时转发相关信息，扩大了舆论宣传受众面。

大年初二市局官微发出《致全市广大离退休干部的倡议书》，倡议全市离退休干部加强自我防护，做群防群控的模范，并积极传播正能量。得到广泛响应，阅读量突破10万+。普陀、杨

上海老干部系统团结一心打响疫情防控阻击战

□

市委老干部局宣传处



浦、徐汇、崇明、黄浦、静安、嘉定、浦东、虹口、松江、奉贤、青浦等区及时转发了该倡议书，增强了全市离退休干部与全国人民一道同心协力打赢防控阻击战的必胜信心。伺候，又发出《关于在打赢疫情防控阻击战中充分发挥离退休干部党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用的通知》，为广大老同志积极参与疫情防控工作提供了坚强保证。

普陀、虹口、黄浦区老干部局等通过官微、官网、美篇等多种新媒体载体，推送防疫宣传知识，及时报道广大老同志和工作者积极参与防疫宣传、一线工作、捐款捐物的典型人物和先进事迹。

推出精细服务做好防控保障

上海启动一级响应后，市老干部活动中心暂时关闭了青松城活动场所，倡导老同志居家休养，减少外出。随后，全市各区及部分大口单位也暂时关闭了各类老干部活动场所。市委老干部局向全市各区、大口和中央在沪老干部工作部门发出紧急通知，并采用电话、微信等多种方式，保持与离退休干部的密切联系，及时了解情况、解决问题。

闵行、黄浦、普陀、虹口、金山、奉贤区委老干部局和市经信工作党委、上海电气、上海外国语大学等单位老干部工作

部门及时成立领导小组，制定防控预案，严格落实值班制度，与各委办局、街镇上下联动，对接联系离退休干部，了解困难、需求，特别关注孤老纯老家庭，多方联系，筹措口罩、消毒液等物品和生鲜蔬菜，及时按需派送到位。崇明区委老干部局通过官微号召老同志足不出户在家学习，并转载上海学习网上的“空中课堂”学习内容，指导老同志上好“上海老年教育慕课”。

捐款助力奉献炽热爱心

“我想在这个特殊时期表达一名老党员、老干部的一份心意，为社会出一点绵薄之力，也是响应党中央号召的实际行动。”这是上海市离退休干部先进个人、90岁高龄离休干部赵一峰捐献1万元爱心款时的心声，也是许多老同志的心声。

年轻时曾参加过淮海战役、渡江战役、上海月浦战役的战场医疗兵、杨浦区90岁高龄离休干部顾敏亲自来到五角场街道防疫指挥部办公室捐款2万元，坚持不留名，事后经街道老干部工作者辨认才知晓。

普陀区离休干部汪秀兰上缴特殊党费5万元，表示防疫救人责无旁贷，还带动女儿、外孙女一同参与捐款献爱心。

全国离退休干部先进个人、上海师范大学原校长杨德广不仅自己带头捐款，还发动子女和阳光慈善群的70位爱心人士捐款，短短两天筹集2万多元驰援武汉。

静安区老党员陈佩芳，七年前罹患癌症，生活清贫，但为抗击疫情，主动捐款1000元作为特殊党费。

身在外地的离休干部贺雨廷，两次通过微信转账给松江区方松街道居民区捐款1500元，嘱咐他们用于防控第一线购买口罩和消毒液。

黄浦区、松江区离退休干部严毓珍、



王涵捐款，程敏智、陈汝逸、魏继然、周汝模、吴有和、王华琴、钱福音等许多老同志都亲自或委托子女向各级组织捐献了爱心款或特殊党费，表达了老同志们心系国家安危、人民安危的炽热情怀。

披甲出征老骥再显风采

“作为有着40多年防病工作经历的老兵，坚决要求领导能考虑我的请求，让我在有生之年为了祖国安全、人民健康再做贡献！不计报酬，不论生死！”这是松江区疾病预防控制中心原传染病防治部部长、应急办主任、退休干部黄中敏大年初三写给组织的《请战书》，第二天一早，他便到区疫情防控隔离观察点报到上岗。

退休后担任徐汇区康沁苑小区业委会主任的闵行区委老干部局原局长陈素梅，大年三十主动请缨在小区值守，初一一早又带领业委会3名党员在小区各楼栋张贴通知，做好宣传动员，排摸外来人员，严格人员和车辆管理，靠前做好防控工作。同时拿出自家的口罩送给保安，并自购额温枪用于小区疫情防控。

静安区老党员冯功宪退休后做了居委义务干部、老伙伴项目志愿者。大年三十晚上，他放下手中正在烧的年夜饭，将疫情防控紧急通知贴到各居民楼大门上。并协助楼组长摸排重点地区来往人员信息，帮助居民预约登记购买口罩。

普陀区万里街道82岁党员楼组长李昌珍坚持每天走楼梯，挨家挨户上门核查排摸。颐华二委原第一党支部书记杨维一已81岁高龄，虽近期搬离小区，但特意赶回居民区，坚持到一线参与工作。

杨浦区五角场街道国顺居民区团队离退休干部党支部书记孟尔邦和社区离退休干部党支部书记黄连城，带头发动支部党员捐款，并把用爱心款买来的蔬菜、鸡蛋、水果等食品送到居家隔离人员家门



口，通过电话关照他们安心隔离。

嘉定区老同志吴建芬担任华亭镇“连心小广播”主播，开设“防疫防控”专栏，通过快板、三句半、顺口溜等形式，用浓浓乡音为7000多户村民宣传防控知识。

笔墨抒情为防控加油鼓劲

中交第三航务工程勘察设计院有限公司原党委书记、董事长，公司离退休党支部书记沈明达激情创作《当祖国需要的时候——致敬驰援武汉的医务工作者》等两首诗，由国家级电影配音演员铁石朗诵，在市局官微上播出，反响强烈。

文汇报原副总编辑吕子明、上海图书馆（上海科学技术情报研究所）退休支部书记沈美新等上海宣传系统老同志发挥宣传战线的独特优势，以钢笔、画笔、刻刀为武器，宣传抗疫一线工作者的担当精神，讴歌新时代最可爱的人。

闵行区“春申晚霞”网宣团、江川老干部网宣组、杨浦区正能量工作室、众鑫有话团队、普陀区普老宣讲团及市经信工作党委贺寿昌，上海工程技术大学曹丽纳，黄浦区顾红基、成康、张福生，徐汇区侍德全、顾守维、王钦心、曹钊俊、张振芝，松江区陈良保，奉贤区施楞、蔡锡豪、叶兴华、曹平生、李伯才、丁春瑜、



丁惠义、朱文隆，崇明区柴寿熊、倪新康等一大批网宣团队和离退休老同志精心创作了一大批散文、诗歌、书画、版面等抗疫主题作品，宣传防疫知识和正能量，赞美最美逆行者奋斗者，鼓舞激励人们同舟共济，共克时艰。

工作者协助一线织密防控网

中组部、市委组织部关于在打赢疫情防控阻击战中充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用的通知发出后，全市各级老干部工作部门党组织和党员干部纷纷响应，他们主动请缨深入基层社区，帮助指导工作，做实排查服务，协力织密社区疫情防控网，让共产党员的初心使命在经受考验中绽放光芒。

普陀区委老干部局启动双结对直通车，组织局机关党员干部分赴结对居民区，参与疫情防控工作。机关支部组织委员朱丙炜刚出院不久，身体尚未恢复，但接到支援居村的指令，主动请缨。局机关许多党员干部都积极深入基层，测体温、查情况、打电话、贴告示、做登记……奋战在防疫一线。

闵行区委老干部局党员干部到居住地报到，担任防疫志愿者，参加社区联防联控工作。局机关活动室支部与莘松一村居委建立联系，参与社区疫情防控。

奉贤区委老干部局处级干部第一时间联系结对村居，深入一线，问询需求，协助指导，开展工作。年轻干部奋勇争先，增援基层防疫。

黄浦区委老干部局组成志愿者队伍，深入外滩街道两个居委，协助做好疫情防控工作。

虹口区委老干部局党员干部积极报名，青年党员干部舍小家顾大家投入防控第一线，青年党员吕炜瑾夫妻双双奋战疫情防控岗位。

(执笔：张波)

全力抗“疫”！ 闵行区老干部工作者 始终“在前线”

闵行区老干部局

在举国万众一心，全力抗击疫情，坚决打赢防治新型冠状病毒阻击战的关键时刻，闵行区委老干部局全体干部职工根据闵行区新型冠状病毒联防联控工作需要，从自身对社会的使命感和责任感出发，积极参与防疫工作，在这场“没有硝烟的战斗中”，展现昂扬斗志和激情，体现出老干部工作者的风采。

上海的门户有我们的身影

虹桥枢纽高铁站是上海的大门，在严峻的防疫工作面前，在前线人员吃紧的情况下，闵行区委老干部局干部职工积极响应，十多名干部职工第一时间报名参加第一线的防疫工作志愿队伍。

2月3日，接到机关党工委紧急通知，王国华、顾臻怡两位同志即刻抢先报名，当天培训，当天上岗，在虹桥高铁站协助测体温、向入沪人员发放防控新冠病毒《告知书》等工作，每班8小时穿着防护服，不吃不喝，坚守岗位。随着返沪高峰的日趋密集，其余志愿者随时等待号召，准备成为前线的“补充新力量”。



社区的执守有我们的努力

按照联防联控工作需要，每天十多名干部职工到居住地所在社区报到，在社区统一安排下参与社区（村）联防联控，积极做好上门张贴宣传单，为隔离人员采购和送食品，在村口、小区进门处做好外来人员登记、体温监测等工作，与所在地居委会同志并肩做好疫情防控，为坚决打赢防疫阻击战贡献一份力量。

局机关内除一小部分同志坚守工作岗位，保持和离休干部的联系，应对突发情况。其他同志还和所在社区莘松一村居委联系，按照社区党组织安排，积极参加社区联防联控工作，承担了上午段志愿者门岗值班工作，增加了老小区的志愿者力量，为社区把好大门。

心牵疫情 奉献中有我们的爱心

疫情面前，老干部局干部职工队伍中涌现出潺潺爱心，心怀大爱。局机关活动室党支部的党员们主动询问如何缴纳特殊党费，争先恐后缴纳抗击疫情特殊党费，截止目前，已收到15名党员主动缴纳特殊党费13100元。

老干部局下属事业单位区老干部管

理服务中心的普通职工马祥萍，主动向闵行区红十字会捐赠1万元用于抗击疫情，她的举动令人感动。

小善大爱，干部职工用朴素的行动诠释了共同抗疫的信心和决心，爱心还在源源不断的聚集之中。

情暖离休干部 坚守中有我们的责任

“老年人是疫情防控的重点人群”，离休干部平均年龄达到90岁以上，是我们重点关爱保护的对象。新冠病毒防疫是一次考验，大家第一时间与结对的139名区属离休干部电话联系，宣传防疫工作要点，叮嘱家属照顾好离休干部。

对于一些无子女、独居有特殊困难的离休干部，采取上门走访，为他们送去蔬菜、口罩和消毒液等防护用品。及时通过区一街镇两级老干部工作网络，提醒各级老干部工作部门及时主动联系社区离休干部，为老同志提供登记口罩、指导防护等相关工作保障，尽最大努力为离休干部保驾护航。

没有过不去的冬天，春暖花开终究会到来。在这艰难的“抗疫”时刻，闵行区委老干部局全体干部职工用实际行动展现了老干部工作者的风采，诠释了红色基因的精神内涵。





社区：老干部局党员的“新”战场

——黄浦区委老干部局机关党员战“疫”群像

□ 沈斯亮 王 芳

为贯彻落实市、区关于做好新型冠状病毒肺炎疫情防控的通知精神，黄浦区委老干部局第一时间发出通知，关闭位于天津路、斜土路的活动和就餐场所，有效避免了因大型活动和开学开班造成的人员聚集。在局长李国球的带领下，老干部局在职党员在加强关闭期间场地值守的同时，没有因为无事可干而“下岗”。在职党员王珺瑶、黄晔婷、杨惠娟等在各社区和支部群里发布相关信息，鼓励老干部宅家抗“疫”。与此同时，局机关党员干部却全副武装天天出门，他们去哪里？干什么？投身社区协助做好疫情防控。大家都笑称，自己作为老干部工作者找到了新岗位，就在咫尺之遥的社区。

一条打破宁静的短信

2020年2月1日，黄浦区委老干部局工作微信群内，局机关党总支书记耿德伟的一条信息打破了节日的宁静。“各位党员请注意！从本月2日到9日，机关党工委需从我局抽调4名同志到外滩街道协助做好疫情防控工作，各位党员要积极响应黄浦区委号召，本人主动带头报名！”就在书记带头报名的几乎同一时间，休假中的老干部局党员干部积极响应：“本人报名！”的提示音不绝于耳，一声声好像入党誓词般铿锵有力。短短几分钟内就有8位同志报名，最后根据报名时间排序，4位党员获得了“准入资格”，自2月2日起在外滩街道下辖的东风和



无锡居委会“上岗”，协助社区干部做好疫情防控工作。

领导带头的“全明星阵容”

“疫情就是命令，防控就是责任。”党总支书记耿德伟深知这句话的分量。他考虑一些同志的家庭情况、照顾一些同志的身体状况，关键时刻却从不考虑自己。第一时间报名参与社区志愿服务的他是一个资深志愿者。2010世博会期间，耿德伟担任了4个月的世博会志愿者浦西片区区长，因工作表现突出荣获“上海百名杰出志愿者”称号，家中那张市领导亲切接见的照片，时刻提醒着他“志愿者”这一引以为自豪的身份。早在第一次报名时，老干部局副局长翟文秀因为“出手”慢了几分钟，没有成功报上名，当微信群里出现关于“10日至16日继续选派党员志愿者”的通知时，她再次响应，终于“秒”到了去社区的机会。身患重病、动过



两次大手术的她从不以“病人”自居，遇到紧急任务总是第一时间身先士卒。“一次报名不成功，就再报第二次。”朴实的话语蕴含了党员领导干部为民务实的初心。三级调研员刘继彪和翟文秀、耿德伟一起，组成了本次局机关党员干部志愿者的“全明星阵容”。听闻书记在群里发通知招募志愿者，今年即将退休的刘继彪没有半点犹豫，第一批加入了去社区的队伍。他们的一言一行，鼓舞了其他在职党员，提醒着大家，党员身份永远是第一身份。

“家里人都挺好”体现青年党员的责任

“孩子在家撒娇，他们却冲在第一线。”此次志愿者招募，吸引了一大批80后党员踊跃报名，在社区他们主要负责登记口罩预约、返沪人员登记、社区消毒杀菌等，用他们的话来说，就是“社区干部做的事情，我们也可以做”。出生于1987年的徐臻是个家有双胞胎的年轻“奶爸”，平时说话和缓、慢条斯理的他看到通知后二话不说迅速报名。1983年出生的蒋毓婷是个警嫂，丈夫因为工作关系经常需要加班加点，平时家里一应事务都交由她打点。看到报名短信她也积极响应。和1984年出生的王芳一样，她们把年幼的孩子拜托给了老人照顾，面对同志们关切的询问，她们表示：“放心！家里人都挺好的！”1986年出生的预备党员茅承

恺，这两天体会了一把社区工作的艰辛和不易。2月的上海春寒料峭，巡视登记和消毒杀菌等工作都需要耗费比平时办公多得多的体力，半天下来衣服从里到外都被汗水浸湿了，条件所限顾不上换洗，只能用毛巾擦擦下午再战。2月8日中午，茅承恺接到了母亲的来电，电话那头外公去世的噩耗敲打着这个孝顺孩子的心。他强忍着夺眶的泪水向社区告了半天假，9日一早又返回了既定岗位。“我外公是个老共产党员，他一定会支持我的决定，现在社区比家里更需要我。”

“二次报名”凸显中流砥柱的担当

和翟文秀一样，姜建宝也是通过第二次报名才当上志愿者。第一次报名时就积极响应的他，因为在春节期间回了趟江苏老家，临时接到通知需要在家接受观察。曾经在部队服役的他，明白非常时期更需要服从组织安排。但是人在家里，心却始终牵挂着在社区服务的战友们。7号那天，宅在家中的他终于等来了第二次报名机会。同样经历了“二次报名”的，还有王磊。首次报名“失败”的他，母亲高龄多病，父亲于去年查出罹患阿尔茨海默症，同在黄浦区工作的爱人前几天接到通知，下周将去往集中隔离点值守。面对家中延迟开学的儿子，他毅然在对话框里输入“报名”的信息，成为了第二批驰援社区的志愿者。

的确，在老干部局，报名去社区做志愿者是需要“秒杀”的，名额有限先到先得。陈杰、周盛丹、熊国平、吴蓓莉、杨惠娟、沈斯亮……这些“现役”和“预备役”的党员志愿者们，在这场没有硝烟的疫情阻击战中，用实际行动诠释了党员干部的责任和担当。“若有战，召必回，战必胜！”他们以社区为主战场，用共产党人的初心和使命做武器，与社区干部并肩战“疫”，让鲜红的党旗在社区高高飘扬。



全民行动， 构筑抗击疫情 “新长城”

□ 陈新光

鼠年春节假期，全国14亿人口将带来世界最大规模的人口流动。在这严重威胁人民群众的生命健康严峻的挑战面前，一场坚决遏制新型冠状病毒感染蔓延的“防控全民保卫战”已经在神州大地打响，正构筑起一座抗击疫情新的长城。

新型冠状病毒疫情在武汉爆发后，科研人员迅速完成了新型冠状病毒的基因组测序，多家企业也加速研发检测试剂盒并投入使用，对及时全力救治患者提供了重要支持，科研人员攻破难关的坚强意志可钦可敬。对于中国政府针对新型冠状病毒采取的防控措施，世界卫生组织和国际社会给予高度赞扬。

当下疫情面前，所有人结成了命运共同体，也结成了责任共同体。我们看到的是真正体现“以人为本、生命至上”的指导思想，把安全阀门前置，把防护网络密织，并且愿意牺牲小我顾全大局。

全力抓好疫情防控是当前最紧要的任务。一场没有硝烟的特殊战斗，正在进入攻坚阶段。我们既要全力救治患者，尽快查明病毒感染和传播原因，加强病例监测，规范处置流程，也要因地制宜落实重点场所和公共交通工具的通风、消毒、测体温等必要措施。同时，既要及时发布疫情信息，深化国际合作，也要加强舆论引导，做好对广大人民群众的有关政策措施宣传和解读工作。控制疫情扩散，维护社会大局稳定。

浦东新区上钢新村街道“两弹一星”党支部，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。

创办教育基地 深情讲述

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

争做弘扬『两弹一星』精神的追梦人

□ 上海市浦东新区上钢新村街道『两弹一星』党支部书记 陈福良



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。

投入街道宣讲 言传身教

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。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”。

参与社区治理 满腔热情

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。

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！



火红的旗帜，靓丽的名片

——记普陀区普老汇团队

□ 普陀区委老干部局



这是一面火红的旗帜，树立在普陀区离退休干部党建工作阵地上，召唤普陀老干部们不忘初心、牢记使命、永远奋斗。

这是一张靓丽的名片，汇老干部之智，聚老党员之力，引领老干部汇力聚心、汇智聚才、汇果聚成，共同开创普陀更加美好的明天。

由普陀区离退休干部自发组建成立的普老汇，目前共吸纳接收骨干成员800多人，以“风采普老汇，晚晴正能量”为理念，引领带动离退休干部党员融入社区建设和社会治理，为城市基层党建工作添砖加瓦，为党和人民事业增光添彩。

普老汇里聚人才

作为老干部老党员发挥余热、建设普陀的新阵地，普老汇的成员个个有“来头”：叶维华、谈柏元、司家和、严振超、叶红、曹道云等。成立以来，理事会成员已有800多人，其中党员647人，占总人数76.7%。年龄最轻的55岁，年龄最高的98岁，平均年龄近70岁。

普老汇中有作为

老干部老党员们积极参与社区事务自治、管理共治、文明德治、秩序法治的“四治一体”社区管理，用实际行动证明了他们在社区建设方面的智慧和经验。如：全国离退休干部先进个人、“城市啄木鸟”刘有为，帮助市民群众解决“急难愁”问题。碧绿湖“百灵

鸟”自治家园带头人钱广义，带领居民探索自治之路。“业主的好当家”马善祥，带领小区居民自筹资金加装电梯。“居民的贴心人”马力，无偿提供法律咨询。垃圾分类的大管家刘庆，主动承担起包楼组责任。

普老汇吸纳“老法师”。如：担任区关工委副主任、关爱工作团团长，“普老伴成长工作室”负责人叶红，带领关爱团帮助200多名青年积极分子入党，组织帮助普陀区在押犯人的子女顺利考入大学。担任普陀区普老宣讲团团长、功能型党支部书记叶伯平，组织宣讲团成员围绕“党的十九大精神”“改革开放40周年”等时政热点，进社区、进园区、进学校、进“两新”组织，开展宣讲累计300多场次。担任晚晴诗社党支部书记的袁芳荣，制作100多个“微党课”“微团课”“微寻访”等网络素材，连续3年每天播发原创或改编的“清晨微语”，传递正能量。上海市收藏协会会员张铃，以小楷体手书五部党章和建国以来制定的全部宪法，自发在家中建起微型党史馆，供居民参观学习。从上海石化企业处级领导岗位退休的葛丽琴，参与“爱我家园”平安志愿者社区值勤、苏州河社区护河队



巡逻宣传等。

老干部老党员们，还积极奉献社会公益。如：普陀区税务局一名有着近60年党龄的退休老党员高秀忠，热心慈善，自2003年至今，捐献了亲手编织的526件毛衣，资助福利院小朋友们。离休干部陈理桦向上海纺织研究设计院缴纳“特殊党费”10万元并向江南大学捐赠贫困助学金10万元。“老老人”的“守护天使”王志良作为“牵手公益”负责人，组织带动志愿者队伍，结对服务社区高龄困难老人。“绿丝带”甘泉社区助医志愿者服务队队长周桂仙，带领服务队，化解医患矛盾，倡导文明就诊，已累积志愿服务超过920个小时，累积服务人数超过2.2万人。

普老汇上有创新

普老汇自创建运转以来，有效凝聚了大批老干部

老党员走出家门，投身社区建设，助力社会发展。带领老同志汇智汇力汇深情，画好普老“同心圆”，也摸索出一条条创新的工作道路。

“六有”标准工作阵地。普老汇线下采取“单建、融入、合用、共享”等方式，充分利用区老干部活动室、老干部大学，街镇党建中心、文化活动中心，居民区老年活动点，区域老干部活动联合体成员单位等场地资源，按照“有鲜明的品牌标识、有响亮的主题口号、有优美的主题歌曲、有规范的工作制度、有过硬的老党员队伍、有丰富的正能量活动”等“六有”标准，增挂普老汇铭牌，开辟工作阵地112个。

“六微”媒介传递渠道。普老汇线上坚持“互联网+党建”，创设网上“普老之家”，通过“普陀

老干部”微信公众号、“老普卡通形象”微代言、“正能量原创教育素材”微视频接力、“普陀离退休干部党建直通车”微信小程序、普老汇微电影、多层次微信工作群等“六微”媒介，努力探索，实现正能量传递智能化、信息化、多样化。

“10+10+X”特色项目。普老汇在全区老干部工作部门分级推出“10+10+X”特色项目，即10个普老汇区级总站项目、10个普老汇街镇分站项目、X项党建工作品牌，有效推进了普陀区委“零距离”党建品牌项目的进程。重点夯实普老红色课堂、党建指导员、宣讲团、微课堂、伴成长、喜乐汇、公益社、常青树、网上行、乐享行动等区级总站的10个项目。同时，指导各街镇建好普老汇分站、普老+X项目，助力社区治理、弘扬主旋律、传承红色基因，打造“一街一品一特色”离退休干部工作品牌，打好普老“组合拳”。

普老汇是块吸铁石，彰显向心力与凝聚力；普老汇是块磨刀石，激发自觉性与使命感。普老汇充分激发全区50000多名离退休党员干部的积极性、主动性和创造性，并以此为抓手，推动普陀区离退休干部工作高质量发展。





以坚持守初心 以执着担使命 ——记虹口区机关离休 干部党支部

□ 虹口区委老干部局

虹口区机关离休干部党支部，是一个由虹口区委、区政府、区人大和区政协等部门的离休干部党员组成的联合支部。

这群可敬的老同志，怀着对共产主义的坚定信仰，从血雨腥风中走来，披荆斩棘、历经坎坷。离休后，用坚定执着守护初心、用尽我所能诠释责任、用身体力行承担使命，真正为虹口和上海经济社会发展增添正能量。

有一种初心，叫信仰

有着75年党龄，已步入鲐背之年的正局级离休干部傅胜同志，因病住院，病床的窗台上堆满了各类书籍报刊，研读《中国共产党党史》，书本上是密密麻麻的记号和标注，让青年党员无不为之动容。

和傅胜同志一样，大部分无法外出参加活动的老同志都表示“不看书不读报，脑子就会空荡荡”“只有通过学习才能时刻保持清醒的头脑”。

每月组织生活会是一件大事，神圣而严肃。老同志们个个衣着整洁、精神矍铄、从不迟到，无论天气条件如何恶劣、还是身患病痛、腿脚不便，大家都会尽最大努力克服困难。

坚持了近二十年帮困助学，一位受助

学生在信中这样写道：“我明白原来我不是一个人在战斗，我的背后有那么多人在支持我，谢谢你们一直以来对我的关心，我们本是没有任何关系的陌生人，而我又是如此幸运享受到了爷爷、奶奶们的关心与资助，我相信在接下来的日子里我会不忘初心地坚持着，把目标细化，一点点实现，走稳每一步。”春风带雨，老同志欣慰的笑容里有赞赏、有鼓励、有期望、有温暖……滋润着一颗颗曾经濒临枯竭的幼小心灵。

有一种精神，叫坚持

面对老同志全面进入“后双高期”，离休支部以“情”为主线，凝心聚力，把老同志紧密团结在党组织周围，真正体现老同志坚定的政治信仰和高尚的精神境界。

坚持做有温度的支委班子。一直以来，班子注重从思想上、政治上、生活上关心爱护老同志，建立健全了四项组织制度：支委会每月必开制度，重要事项集体讨论制度，



日常联系老同志或家属制度，支委走访制度。

坚持学习充实自我。支部提倡“活到老、学到老”的理念，三项学习机制营造良好氛围。集中学习不动摇：每月10日定为集体组织生活日，大家精心准备。无论刮风下雨、酷暑严寒，坚持不无故缺席，让人们感悟到那份初心。送学上门勤沟通：针对因身体原因长期不能来参加学习的老同志，定期寄送学习材料。联合学习促提高：把支部学习融入主题党日参观活动、专题讲座、辅导报告之中，大家展开讨论，发表观点，提出意见和建议。

坚持“乐活”积极向上。傅胜同志与时俱进，看微博、发微信、写邮件、拍视频，乐观向上。陈霖同志虽然双眼已近失明，但却依然积极开朗，经常和支部的同志互通电话，互道问候、互相关心。杨金珠同志每天安排两小时做手工，手工织物惟妙惟肖，既丰富生活又灵活思路。蔡祖康同志每周三次通过与老朋友棋牌锻炼头脑、活跃思维；患肺癌重疾期间，还每年坚持赴云南助学帮困。

有一种使命，叫责任

2001年7月，离休支部被评为区离休干部先进集体，获得了1400元的奖金。老同志们商量决定：用这笔钱去帮助生活贫困、品学兼优的学生，做关心下一代的事情。从那时起，坚持了18年的爱心捐款，总是在每年的7月1日送到莘莘学子手中。

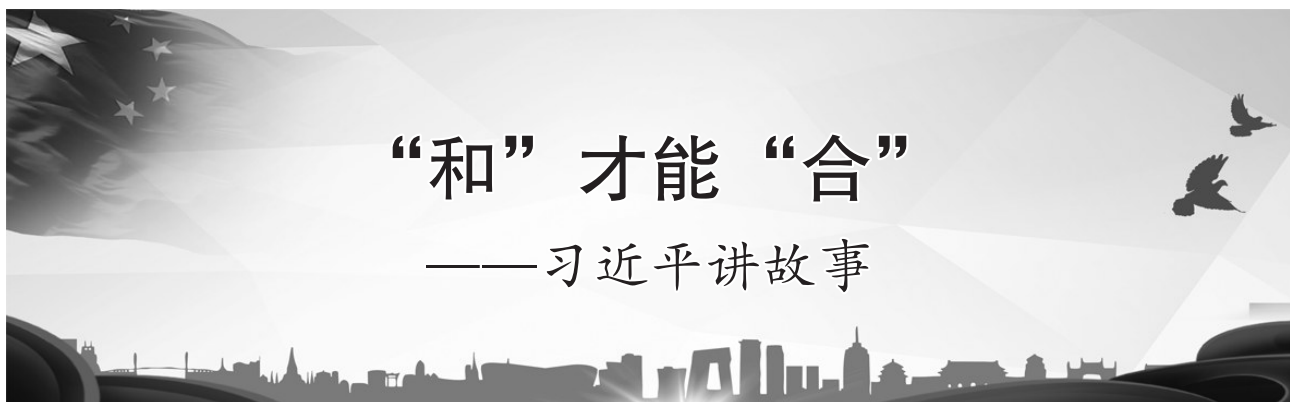
2008年，获悉云南富宁旧腮希望小学的孩子们急需帮助，卢丽娟、陈霖、蔡祖康、傅胜、温福聚等20余位老同志当即捐出36.2万

元的爱心款。2012年，当老同志们听说有的孩子只有十二、三岁就辍学打工，果断决定要最大限度地解决困难学生中途辍学、外出打工的问题，鼓励孩子们坚持接受教育。“虹骥助困优秀学生奖学金”项目、“一帮一扶”计划全面铺开。八年来持续坚持着，帮助旧腮小学率先成为了富宁县新华镇配备多媒体设备的村级完小，杜绝了辍学打工的现象；孩子们和老同志像家人一样，书信之间述说感激与关怀。2019年，有四名受助学生考上大学本科、三名考入大学专科，用优异的成绩向老同志们交出了人生中第一份满意的答卷。

2001年至今，离休支部共帮助上海、云南两地困难学生517人次，捐助财物共计约150万元。

离休支部的老同志除了热心助学帮困，对社会慈善事业也是高度关注，雅安芦山7.0级地震，沈毅民1万元、卢丽娟5000元、戚国挺2000元……老同志们纷纷慷慨解囊，共捐款约2.8万元；傅胜同志2014年至今，已向区慈善基金会捐款11万元，但每次他总是说一句话：“给那些需要帮助的人！”





“和”才能“合”

——习近平讲故事

在一个班子里就像是在同一条船上,开展工作就好比划船。大家同舟共济,目标一致,心往一处想,力往一处使,形成了合力,这船就能往预定的目标快速前进。如果各有各的主张,各往各的方向划船,这船只能在原地打转,不能前进半步。更有甚者,如果互相拆台,还会有翻船的危险。百年修得同船渡。班子里的同志能聚到一起工作就是一种缘分,要珍惜在一起共事的时间,同心协力,干出一番事业。

——《要“和”才能“合”》(2007年1月19日)摘自《之江新语》

《孙子》是春秋时期著名军事家孙武所写的一部兵书,为后世兵法家所推崇,被誉为“兵学圣典”,置于《武经七书》之首。

《孙子·九地》中,讲述了“同舟而济”的故事:“夫吴人与越人相恶也,当其同舟而济,遇风,其相救也如左右手。”有人问孙武,怎样用兵才能不败?孙武回答说,用兵布阵应该像蛇一样反击猎手,蛇形阵能够首尾兼顾成为一个整体。孙武说,吴国人与越国人是死敌,但是如果同舟过河,遇到风浪却能像左右手一样互相配合,何况普通的士兵?

的确,同舟共济、相互配合,则舟行水上、劈波斩浪;各自为战、相互拆台,则原地打转、寸步难行。“在一个班子里就像是在同一条船上,开展工作就好比划船。”习近平一再强调,“要善于把党委一班人、几大家班子和各级干部智慧集中起来,做到总揽不包揽、分工不分家、放手不撒手”。

2016年初,习近平就学习《党委会的工作方法》一文作出重要批示,要求各级党委(党组)领导班子重温这篇经典著作。中组部发出通知,要求把《党委会的工作方法》纳入“两学一做”学习教育内容之中。时隔67年,一篇经典文献重新进入人们的视野,不仅因为它是伟人所著,更重要的是它所揭示的方法论。这篇文章在开篇就指出,“党委书记要善于当‘班长’”,要“善于处理自己和委员之间的关系”,接着阐明“如果这‘一班人’动作不整齐,就休想带领千百万人去作战,去建设”,“党委各委员之间要把彼此知道的情况互相通知、互相交流”。

习近平以具体事物阐释抽象道理,用划船的同舟共济,比喻领导班子要团结协作,揭示出做好党委班子工作的重要方法,就是因“和”而“合”,懂得同心协力、团结协作。

领导班子是否团结,决定了领导班子是否有凝聚力、创造力和战斗力。“作为党委书记,要总揽而不包揽,学会‘弹钢琴’”“一个好的领导班子,要善于团结协作”“团结是班子建设的重要问题,讲团结是讲政治、顾大局的表现”……习近平一再强调班子团结,正是要防止党委班子相互龃龉、自行其政,避免党组织一盘散沙、涣散无力,确保党委班子成为一级党组织的“核心团队”,分工明确而又懂得配合,各司其职而又相互协作,释放出最大的“领导力”,让我们党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导力量。

学习重要思想 畅谈心得体会



解决了一桩天大的事——党的十
九届四中全会《决定》上说了十三个优势，其中有一条上说：“坚持以人民为中心的发展思想，不断保障和改善民生、增进人民福祉，走共同富裕道路的显著优势。”

“民以食为天”，农业发展靠的是人才。农业科学家们从一系列的农业科学实践中，充分验证了邓小平同志的“科学技术是第一生产力”的理念。

（高维汉）



健全为人民执政、靠人民执政各项制度——党的十九届四中全会《决定》在阐述坚持和完善党的领导制度体系时明确提出：“健全为人民执政、靠人民执政各项制度”。我们党来自人民、扎根人民、造福人民，执政也必须依靠人民。只有踏踏实实扎根于基层一线，艰苦奋斗，真正地尊重人民，自觉向实践学习，才能获得立于不败之地的执政根基。

（陆春炎）



确保人民军队绝对忠诚于党和人民——十九届四中全会《决定》中指出：“坚持党指挥枪，确保人民军队绝对忠诚于党和人民，有力保障国家主权、安全、发展利益的显著优势。”

忠诚品格是一切军队、一切军人的核心素质。但是，为什么要忠诚，忠诚于谁？我军是党的军队、人民的军队，坚持党指挥

枪，绝对忠诚于党和人民，是我军官兵必然的最高的道德准则、价值取向和政治信仰。

（王联斌）



读《习近平用典》有感——习近平总书记在作报告、访谈和文章中喜欢引用典故。《习近平用典》已经出版了两辑。

党的十八大以来，习近平总书记一系列重要讲话、文章、访谈等总能引人入胜，人们爱听、爱读、爱看，其重要原因之一，就在于他能引经据典、旁征博引，把深奥的道理，深入浅出地说得精彩生动、透辟深刻。给我们树立了学习和传承中华优秀传统文化、推陈出新、古为今用的榜样。

（严志清）



不忘初心有方向，牢记使命作贡献——目前，曹家渡街道正热火朝天地举行“不忘初心，牢记使命”主题教育学习。我总结自己有三点宝贵的心得，可概括为三个字：第一是“人”，我们一切活动都是围绕着以人为本的根本宗旨。第二是“实”，我们的一切活动都是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下进行，既有正确的指导又不脱离实际情况。第三是“快”，改革开放以来，我国面貌焕然一新，不论哪条战线都是夜以继日，奋不顾身继续前进。

（胡传智）



嘉定区

嘉定区庆祝嘉定老干部大学建校30周年

年前，嘉定区委老干部局举办“致敬三十载，携手再出发”庆祝嘉定老干部大学建校30周年暨2019年秋季班成果展。上海市老干部大学校长罗世谦，嘉定区巡视员周金林，区纪委副书记、区监委副主任、区委巡察办主任张杰与区委老干部局、区社会工作党委、区委党史研究室，区精神文明办、区教育局、

区民政局、区人社局、区退役军人局、昆山市委老干部局、太仓市委老干部局等单位领导参加活动。

罗世谦充分肯定嘉定老干部大学《耆乐嘉境，党建在社区》志愿服务项目。

在成果展上，嘉定老干部大学，昆山、太仓老干部文艺团队等200多人欢聚一堂，观看了文艺汇演。老干部大学书法班学员还现场为周边居民写春联、送福字，喜庆新春。（吉超）

奉贤区

奉贤区举行关工委成立25周年表彰大会

日前，奉贤区举行关心下一代工作委员会成立25周年表彰大会。市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡，奉贤区委常委、组织部部长、区关工委主任韦明等领导出席活动。

龚怡指出，奉贤区关工委25年来团结带领广大五老，为青少年健康成长默默耕耘，取得了丰硕的成果，体现了历届区委区政府“培养时代新人”的责任担当，凝聚着老同志“不忘初心”的崇高情怀，展现了关工委“善谋善为”的务实作风。她

同时强调，做好新时代关心下一代工作，要在强化责任担当、聚焦立德树人、注重提质赋能上做文章，立足新起点、开创新局面，为创造上海关工新奇迹贡献“奉贤智慧”，提供“奉贤样本”。

韦明强调，新时代关心下一代工作任务艰巨、使命光荣、大有可为。希望全区各级党组织全力支持关工工作，以更高的政治站位，更宽的视野格局，更强的责任担当，做深、做实、做细、做优关心下一代工作。

与会领导为获得关心下一代工作突出贡献奖、优秀“五老”志愿者、先进个人代表、先进集体和优秀工作项目代表颁奖。（帅寒丹）

徐汇区

徐汇区成立“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团

为进一步做好老干部服务工作，日前，徐汇区成立“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团。市委老干部局副局长范传伟，徐汇区委常委、组织部部长沈山州出席成立仪式并讲话。

“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团以“区级强专业、社区重融合”模式组建，区级分团汇集区老干部工作法律顾问（服务）团、健康服务团、房屋维修维修服务团、心理关爱服务团等多支专业队伍；社区分团以街镇名命名，包括“老伙伴”志愿者、居委干部、家庭医生、楼组长、热

心居民等志愿服务团队和个人力量。

范传伟对徐汇在为老服务“暖心行动”中的创新举措表示赞许，同时结合全国“双先”表彰会精神，强调要注重融合发展，注重典型宣传，注重总结经验，推进为老干部志愿服务工作深入开展。

沈山州对志愿服务团成立表示祝贺，要求把政治意识放在首位，着力打响工作品牌，发挥示范引领作用，把志愿服务团建设成具有高度政治责任感和使命感的队伍。

成立仪式上，与会领导向“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团授旗，为志愿团社区分团颁授志愿牌，为志愿团区级分团代表佩戴志愿者证，志愿者代表进行了宣誓。（邓梦科）



黄浦区表彰离退休干部正能量活动先进

年前，黄浦区举行2019年度离退休干部工作总结暨“赞成就 助发展 当先进 做表率”正能量活动表彰会。对正能量活动中评选出的孙瑞英、胡瑞荣等52位正能量活动优秀参与者，王肖剑、周炳发等28位关心下一代工作积极分子，曹忆青、蒋玉华等15位老干部工作优秀宣传员进行表彰。同时评选出了60篇《我和我的祖国》优秀征文。

2019年，黄浦区委老干部局围绕新中国成立70周年和上海解放70周年，结合

离退休干部“双先”评选表彰活动，在全区离退休干部中开展了以“赞成就、助发展、当先进、作表率”为主题的为党和人民事业增添正能量活动，涌现出一批优秀参与者和优秀宣传员。

2020年，黄浦区委老干部局将围绕老干部工作高质量创新发展目标，开展“五色耀黄浦”行动，以“红色初心”“绿色同心”“蓝色爱心”“橙色悦心”“青色精心”行动为抓手，争先创优，切实提升老干部工作质量，用心用情、精准精细，以优异成绩迎接建党100周年。（蒋毓婷）

黄浦区

静安区离退休干部赴养老院慰问演出

为弘扬尊老敬老优良传统，构筑和谐社会风尚，充分展现离退休干部情暖长者的正能量风采，新年前夕，静安区委老干部局举办“暖情·助爱”——静安区离退休干部慰问演出活动。区老干部大学参演学员带着自编自演的文艺节目，为日月星养老院的老人们送上欢乐。

形体舞蹈、男声独唱、笛子独奏、书法表演等精彩节目，让冬日的养老院洋溢着欢乐喜庆的气氛。区委老干部局领导向养老院的老人送上暖意融融的红围巾，祝福新年快乐、身体健康。区老干部大学学员向养老院赠送了现场书写的福字作品。（曹元媛）

静安区

青浦区关工委向云南德宏州传递爱心

日前，由青浦区关心下一代工作委员会发起并指导的“爱心传递”活动在青浦区对口支援的云南省德宏州顺利开展，向德宏州三县两市6所山区学校的青少年发放棉被150条、校服400套、毛衣180件，书籍10000余册，以及总价约3万元的学习用品，向80名困难学生发放助学金约10万元。

本次赴德宏州开展的“爱心传递”活动是继2019年“爱心接力”“爱心编织”活动后的又一场主题活动，青浦区关工委、区文明办、区妇联、区

红十字会和社会公益组织合力参与其中。除了进行物资捐助外，还在活动内容和形式上进行了延伸：一是走访贫困生家庭，了解学生生活状况和家庭贫困原因；二是与校方、村委座谈，了解各校具体需求和共性问题；三是与援滇干部、支教老师交流，共议未来帮扶的内容和方向；四是与当地扶贫办和红十字会对接，力求进一步做好精准扶贫工作。（青关）

青浦区

红色文化:共和国诞生与成长的强大精神力量

□ 刘 芳

2019年,习总书记看望参加全国政协十三届二次会议的文化艺术界、社会科学界委员时指出的“共和国是红色的,不能淡化这个颜色”的重要论断,使我们深刻地认识到,红色政权来之不易,新中国来之不易。之所以说不易,就在于红色的共和国是我党我军特有的红色文化(系革命战争年代无数革命先烈用鲜血和生命凝炼而成的)铸就的。抚今追昔,也正是红色文化孕育、催生和哺育滋养了伟大的中华人民共和国。

红色文化是中国共产党领导各族人民在长期的革命和建设实践中积淀、创造和整合形成起来的、凝聚着共产党人和人民群众独特思想和精神风貌的文化。从发生学意义上看,它是优秀传统文化传承与现代性生长同频共振、相互耦合而形成的价值精神,也是普照当代中国社会的理性价值之光,堪称为中国共产党人的精神家园和人民群众社会物质生活、政治和文化生活中“精神的太阳”(马克思语)。她承载着共产党人的理想信仰、道德规范、价值观念和人生追求,蕴含着马克思主义世界观价值观方法论,构成我党我军光荣传统和优良作风的内核和精髓,因而是信仰的种子、精神的谱系,是党和人民军队革命精神的“DNA”,也是党和人民的事业薪火相传、继往开来、兴旺发达的“遗传密码”。

红色文化形成于新民主主义革命与社会主义革命和建设时期,在改革开放的新的历史阶段,不断赋予新的内容。其作为

与时俱进的文化,随着历史的变迁、时代的发展,其内涵及其形式都会发生具有特定历史印记的变化。从暴力革命、阶级斗争到社会主义革命和建设,再到改革开放时代主题的转换,使其内涵更为丰富,视野更为宽广,主题更加开放,表现形式更加多样化,特别是通过汲取古今中外各种文化的精华而不断提升自己的文化品质,增强民族凝聚力和向心力,为我国经济社会和人的全面发展提供强大的精神力量。然而,有些人却认为,红色文化是革命年代的产物,只能为革命提供动力。改革开放以来,时代环境和历史条件发生了天翻地覆的变化,因而继承和弘扬红色文化越来越变得没有意义。甚至有人认为,红色文化是斗争哲学,与和谐理念迥然相悖,继续传承和弘扬与我们从事的伟大事业无补,甚至是缘木求鱼。这些错误认识不仅割裂了革命、建设和改革之间的内在联系,还把红色文化对党和人民事业的巨大作用与时代主题相对立,进而亵渎、否定了我们党所特有的红色文化及其由此形成的光荣传统和优良作风。这些错误认识,在理论上是荒诞的,在实践上是有害的。从理论上说,存有这些认识的人不理解,“我们党领导的革命、建设、改革伟大实践,是一个接续奋斗的历史过程,是一项救国、兴国、强国,进而实现中华民族伟大复兴的完整事业(习近平语)”。从实践上说,这些人也未看到,红色文化不仅对中国革命和建设波澜壮阔的历史进程产生

了广泛而深刻的影响，而且也发挥了改天换地、彪炳史册的巨大作用。

首先，红色文化是中国共产党人世界观、人生观、价值观的文化宣示。文化是社会生活的反映，是时代精神的折射。我党我军所特有的蕴含着丰富的革命精神的红色文化，归根到底是由党和军队的性质宗旨决定的。红色文化蕴含着中国共产党人为人民利益牺牲奋斗的价值目标，始终把党、人民和国家的需要作为核心价值追求；储存着中国共产党人任何时候任何情况下都把人民放在心中最高位置、视人民利益高于一切的“遗传信息”，演绎着中国共产党人时刻把个人前途命运与国家前途命运紧密联系在一起，坚持党性与人民性相统一的政治定力和奋斗历程，展示着共产党人价值取向及其价值追求的先进性特质。它反映我党我军先进文化的本质特征及其价值目标导向，是我党我军良好形象的重要标识。为此我们说，红色文化作为蕴含着丰富的革命精神和厚重的历史张力的文化形态，是中国共产党人世界观、人生观、价值观的文化表达和文化宣示，标示着共产党人的精神世界和价值坐标。

其次，红色文化是推进实现中华民族伟大复兴伟大梦想的强大精神力量。红色文化作为党和人民最为引以为豪、不可多得的政治优势，是最有益于洗礼精神、升华思想、鼓舞斗志的文化形态。在社会主义革命和建设时期，引领党和全国各族人民走过了一段激情燃烧、风雨兼程的峥嵘岁月，激励人们自力更生、发愤图强、艰苦奋斗，恢复国民经济，巩固新生政权，确立社会主义基本制度，为当代中国的发展进步奠定了深厚的物质基础和思想文化基础。在当今多元文化和谐共生中，红色文化越来越凸显出其作为主流价值的突出地位，成为中华民族发展的持续精神动力和软实力。比如，理想信念、牺牲奉献、实

事求是、联系群众、独立自主、艰苦奋斗、开拓创新、集体主义和爱国主义等，与时俱进地适应建设和谐社会、促进经济社会和人的全面发展的需要。红色文化的广泛传播和渗透，遂可凝聚社会共识，提振时代精神，锻造民族风骨，提升民族品格，涵养民心党性，促进民族自胜自强。当前在全面推进“四个伟大”的历史征程中，大力传承和弘扬红色文化，才能凝聚起全体人民的智慧和力量，激发出全社会创造活力和发展动力，从而也才能让全体中华儿女万众一心、团结奋斗迸发出来的磅礴力量成为实现中华民族伟大复兴的中国梦的强大动力。

再次，红色文化是建设中华民族共有精神家园的强力支撑。精神家园系指建立在理性思维和理想信念基础之上的心灵追求、精神期盼和精神寄托。它既可以指一个人的精神归宿，也可以用来指一定群体和一定民族的精神世界。精神家园中生长着的情感、意志、态度和信仰，寄托着的人们对未来的祈愿、期冀、憧憬和希望，凝聚着的社会发展的共识、智慧与力量，都可以在红色文化的谱系中找到其沃土、根系和血脉。因为红色文化既是社会身份认证的基因，又是民族生生不息的血脉，更是中华民族精神家园的“遗传密码”。可见，传承红色文化，事关共产党人精神高地的筑就与坚守，事关对马克思主义意义世界的向往与追寻，事关基因遗传密码的巩固与优化，事关精神家园建设的方向与成效。

总之，在新的历史起点上，我们要深入进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想，仍然需要通过传承弘扬我党我军创造的与时俱进的红色文化，为之提供可靠的思想政治保证和强大精神动力。这既是历史的厚重回声，又是现实的铿锵回答，也更是未来的强烈呼唤！

从研读、品味古典诗词中确立文化自信

□ 沈世纬

我是一个古典诗词爱好者。在我的案头，摆放着两本厚厚的书籍，一本是唐诗一万首，一本是宋词一万首。闲暇时，我泡一杯浓茶，端坐书桌前，认真研读，时不时还做些笔记，写下读书心得。遇到一些脍炙人口、传诵千古的警句佳句，情不自禁地击节赞叹，一遍遍朗读背诵，直至铭记心田。徜徉于浩如烟海的诗文中，细细品味古典诗词，感受着诗词释放出的艺术魅力，丰富了晚年生活。

我国古代的著作汇成一片诗的海洋，也让我成为诗的国度。先辈以无穷智慧和创造力，写下许多美妙的诗文，留下丰厚灿烂的传统文化遗产，使我们从中吸收到丰富的精神营养，从而坚定文化自信。

在数以万计古典诗词中，贯穿着一条鲜明的思想红线，就是强烈的爱国主义思想，我们处处可以触摸到这炽烈的国家情怀！

诗圣杜甫是现实主义诗歌巅峰时代的杰出代表，其诗作的思想之深，境界之远，韵律之美，可谓空前绝后。他一生颠沛流离，饱受战乱之苦，但始终忧国忧民，投国无门。他一生写下了1100多首诗作，爱国主义始终是其诗魂。他写的《石壕吏》、《兵车行》、《浣溪沙》等诗词，以生动细腻的笔触，反映了劳动人民在战乱中饱受的种种苦难。其中《春望》中的“国破山河在，城春草木深。感时花溅泪，恨别鸟惊心。烽火连三月，家书抵万金”的名句，把爱国主义情

怀写得淋漓尽致。由于国难当头，杜甫自己也历尽磨难，生活困苦。所以杜甫诗的基调是深沉凝重、沉郁悲凉的，但有一首《闻官军收河南河北》却一反常态：“却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡……”全诗节奏明快，官军因收复失地喜极而泣的心情溢于言表。南宋文学家、爱国诗人陆游的一首《示儿》：“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师平定中原日，家祭无忘告乃翁”。陆游写此诗已八十五岁高龄，他深知来日无多，便写下了这首诗。诗人年轻时曾投身军旅，英勇抗击敌寇，耄耋之年还不忘国家统一，此诗把爱国主义情怀写到了极致。

宋代辛弃疾，是一位铁骨铮铮的爱国将领，同时，也是宋词词坛上才华出众的词家。他二十一岁就参加抗金队伍，许多词是在战马上酝酿成篇的。词中倾注着他力主恢复国家统一的情怀，抒发报国无门、壮志未酬的悲愤之情，鞭挞一味退让、屈辱求和的邪恶势力。如《破阵子》中写到：“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营。八百里分麾下炙……弓如霹雳弦惊。了却君王天下事，赢得生前身后名。可怜白发生！”骏马飞快，箭如霹雳，惊心动魄。这一切都是为了了却洗雪国耻、恢复中原的赤胆忠心。他一生写了八百多首词，寓刚健于豪放中，寓悲壮于平淡之中，寓庄重于谐谑之中，人物千姿百态，景观变化万千，感情悲愤激荡。其词风影响了南宋

一代及后世。词评家周济说：“南宋诸公，无不传其衣钵”。

民族英雄、南宋爱国诗人文天祥，身处外军入侵、南宋政权风雨飘摇的动荡年代，挺身而出，他变卖家产，组织义军三万，以“正义在我，谋无不立；人多势众，自能成功”的信心和勇气，开始了戎马生涯，与敌人作殊死斗争。几经征战，寡不敌众，兵败被俘。敌数次劝降，文天祥始终坚贞不屈，被敌杀害，终年才四十七岁。在狱中，他威武不屈，写下绝命书《正气歌》：“天地有正气，杂然赋流形，下则为河岳，上则为日星。於人曰浩然，沛乎塞苍冥……时穷节乃见，一一垂丹青……”正气歌讴歌古代十二位忠臣义士的爱国壮举。全词感情深沉，直抒胸臆，充分体现了作者崇高的民族气节和强烈的爱国主义精神。文天祥一生写下了一千一百余首诗词，其中最打动人心的便是《过零丁洋》：“辛苦遭逢起一经，干戈寥落四周星。山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍。惶恐滩头说惶恐，零丁洋里叹零丁。人生自古谁无死？留取丹心照汗青”。此词豪气万丈，大义凛然。最后两句是历代传诵的千古绝唱。人生难免一死，但为拯救祖国危亡而死，虽死犹荣，一片丹心将永垂史册！

在宋词中，由于内容与词风不同，形成了豪放派、婉约派、朦胧派等不同的词派。我比较喜欢豪放派的词。读了豪放派的词，心田悠然升起一股浩然正气，觉得视野开阔，心胸坦荡，似乎喝了滋补的“心灵鸡汤”。豪放派词人众多，但首推苏轼。苏轼身处北宋中期，他从根本上改造了词的体制，在思想内涵和艺术风格上，冲破婉约派一统天下的局面，一扫绮罗浮华香泽之风，以壮美、豪放之新风，引领宋词走上崭新之路。词评家元好问在《新轩乐府引》中说，“自东坡一出，情性之外不知有文字，真有一洗万古凡马空”气象”。许多词评家认

为：“词至东坡，倾荡磊落，如诗，如文，如天地奇观”。请看其代表作《念奴娇·赤壁怀古》：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是：三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一尊还酹江月”。东坡视通万里，思接千载，融写景、状物、情感于一体，写得气势恢宏，震撼人心，洋溢着浓浓的爱国情愫。他看着长江滚滚东去，想起千百年来有多少才华横溢的英雄豪杰，都被卷进滚滚波涛的历史长河中，只见陡峭的石壁直插苍穹，惊人的巨浪拍打着江岸，卷起千堆雪花般的层层浪花，不禁发出了感叹：江山如画的祖国啊，您孕育出的英雄豪杰，如今他们都去了哪里？人生犹如一场梦，还是把一杯酒献给江上明月，与我一起共饮同醉吧！苏轼的旷达之风，达到了忘我境界，他把自己融化到高山大川的大自然中，融化到历史人物的音容笑貌中，达到了“天人合一”的境界，超越时空，超越人生，有超凡脱俗之豪气！

唐诗是美的，宋词是美的，只是美的内涵与风格不同。诗词之美，是爱国之美，自然之美……美作为一种无形的精髓，构筑了色彩斑斓的艺术殿堂，其形、其神、其质、其韵、其风，给了后人无穷的艺术享受。

中国传统文化，博大精深，源远流长，有深厚的文化历史积淀。正如国学大师王国维说：“凡一代有一代之文学。楚之骚，汉之赋，六代之骈语，唐之诗，宋之词，元之曲，皆所谓一代之文学，而后世莫能继焉者也”。中国一代代文学，就是一座座巍峨的丰碑，上面铭刻着中华民族的历史文脉，灿若星河，无比辉煌。为此，要大力弘扬传统文化，以此来扎牢文化自信的根底，开创新文化发展的新时代！



展老干部风采

树先进典型

——浦东新区持续开展
“最美老干部”评选表彰纪实

□ 浦东新区区委老干部局

新的时代，呼唤新的精神。逐梦征程，更需榜样引领。自2015年始，浦东新区离退休干部工作委员会、区委老干部局在广大离退休干部中深入推进“最美老干部”评选表彰活动。五年来，在新区区委组织部、宣传部、民政局、人社局和各街镇等相关部门的大力支持与配合下，共评选出“最美老干部”50名，累计超过15万人次参与评选投票，在社会上营造了尊重老干部、爱护老干部、学习老干部的良好氛围。

紧跟形势 主题鲜明

新区离退休干部工作委员会、区委老干部局在“最美老干部”评选过程

中，突出“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的主题，活动既延续了以往好的经验和做法，又紧跟新的形势和任务，主题鲜明，与时俱进。

坚持体现时代特色。评选活动旨在发掘广大离退休干部在浦东开发建设中的突出贡献：既有老干部关于革命光荣传统的讲课宣讲和结对帮困、捐资助学等，又有老同志奋进新时代，积极参与社区自治、矛盾化解、安全防范、河道整治、垃圾分类、“家门口”服务建设以及创建绿色家庭、美丽庭院等先进事迹和先进模范。

坚持先进标准。历年

“最美老干部”评选表彰，都按照实事求是原则和干部管理相关规定，坚持公平、公正、公开。每年10个当选的“最美老干部”，都经过层层筛选、审核和公开投票，确实是老干部中的佼佼者，名符其实的先进代表。

坚持向基层倾斜。在评选过程中，新区离退休干部工作委员会、区委老干部局明确：推荐对象重点面向基层普通老干部，控制机关退休人员评选表彰比例。几年来，荣获“最美老干部”的人员，来自基层的普通离退休干部占85%以上。

精准施策 严格标准

发扬民主，逐级推荐。新区离退休干部工作委员会、区委老干部局要求各单位有关部门，在广泛宣传发动的基础上，采取自下而上、逐级推荐的方式，充分发挥离退休干部党支部的作用，认真听取离退休干部党员和群众的意见。各单位对推荐上报的人员，在一定的范围内公示；公示期间收到的群众反映，党组织认真调查核实，慎重对待，实事求是，严格把关。

坚持标准，公开公正。新区离退休干部工作委员会、区委老干部局严

格按照评选要求对推荐材料进行初审，将符合条件的推荐对象及其主要先进事迹在网上展示，广泛听取社会各界人士的意见并进行投票。同时，联合区委组织部、宣传部、民政局、人社局等相关单位成立评选工作小组，本着精益求精、好中选优、宁缺毋滥的原则，对投票结果进行综合评定，确定最终当选人员。

隆重表彰，弘扬先进。对评选出来的10名“最美老干部”，新区离退休干部工作委员会、区委老干部局召开隆重的表彰大会，由区委有关领导到场亲自进行颁奖和祝贺。会上，当选老干部代表进行发言。同时，在《浦东时报》上专门开辟一个整版，对“最美老干部”的先进事迹加以介绍和宣传，弘扬正能量，引起了社会的广泛共鸣。

见贤思齐 创先争优

已评选出来的50名“最美老干部”，有的是经历战火考验、始终保持光荣本色的离休干部，有的是积极投身浦东开发开放伟业的退休干部，他们各自在平凡的岗位上，作出了不平凡的贡献。

高桥镇离休干部马振琼，坚守“离休不离党”

的信念，始终心系为党的事业增添正能量。多年来，她省吃俭用，对自己极其“抠门”，除了一日三餐，水果都舍不得买；她身上穿的是去世女儿、丈夫留下而改做的衣服；她病了宁愿自己掏钱，也不让国家在她身上多用一分钱，身上装的心脏起搏器至今仍未报销。但她对于帮助别人却一点都不吝啬，每次捐款她都带头参与，累计捐款达82万余元。建党95周年，她一次性交特殊党费40万元。她还表示，等自己“百年”之后，要把全部存款作为最后一次特殊党费交给党，以此来报答党的恩情。

塘桥街道东方居民区退休教师邓玉平，被媒体称为“新长征精神代言人”。她的父亲邓志云是一名老红军，12岁就跟着部队参加了长征。为了弘扬长征精神，退休后的邓玉平，拖着瘦弱的身体，拄着拐杖，用无比坚定的信念和坚强的意志，沿着父亲当年的足迹，十次重走长征路，行程达十多万公里。沿途，她寻访了200多位老红军，收集了大量的历史资料。为了让红军精神代代相传，邓玉平在塘桥社区开展了“闪闪红星耀社区”系列主题实践活

动，激励教育年轻一代继承和弘扬长征精神。此外，她还开设了《走进长征》历史选修课，并举办《今日长征》系列讲座27场，参与人数达10000多人次，在社会上引起热烈反响。

浦东新区沪东新村街道原党工委书记曹开裕，在居住地塘桥街道和东方居委党组织的大力支持下，成立了上海市第一个社区离退休干部理事会，将来自全国各地的离退休干部，通过理事会的形式组织起来，成立了六个团队，在社区党建和社区治理等方面继续发挥作用。在他的带领下，几年来，理事会成绩斐然，受到居民和上级领导的充分肯定。他们的做法和经验，现在各地开花结果。2014年12月26日，曹开裕作为上海市唯一一名老干部先进集体代表，赴北京参加全国离退休干部“双先”表彰大会，受到习近平总书记的亲切接见。

崇高品格催人奋进，先进事迹鼓舞人心。在“最美老干部”优秀榜样的激励下，浦东新区广大离退休干部见贤思齐、奋发进取，积极投入浦东新一轮开发建设，不断开创人生第二春。

>>>>>>>>

老伴

□ 李荣光

<<<<<<<<



1、执子之手与子偕老，老了，你依然是我掌心里的宝。金山区一对耄耋之年的夫妇，老伴常年服侍照料瘫痪在床的丈夫，用几十年不离不弃、含辛茹苦的照料，演绎了人间夫妻情。



2、风雨兼程、相濡以沫，邵德盛、费建安夫妇携手走过了半个多世纪。丈夫邵德盛在部队服役三十年，妻子费建安在地方出色工作、操劳家务；退休后更是互敬互爱、相扶相持，六十载春秋六十年同心。



3、然而身为离休干部的丈夫邵老，一直患有脑萎缩、高血压、糖尿病、房颤、脑梗、肝功能异常等疾病。11年前因脑梗摔跤后左腿股骨颈骨折造成行走困难，多数时间在家卧床休养，身体随之每况日下。



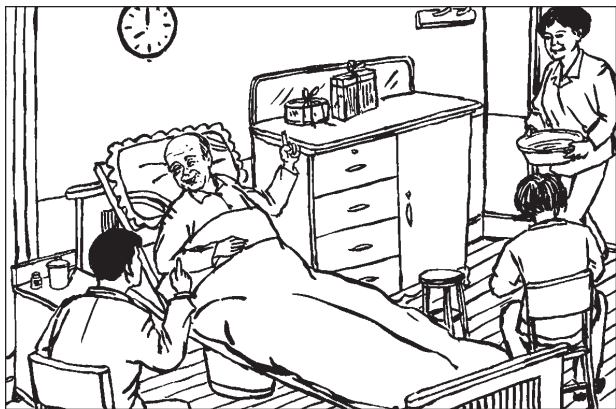
4、2015年初又因脑梗不幸摔跤右腿股骨颈再次骨折并且就此卧床不起。妻子费阿姨对邵老的护理工作也已长达10多年，她认真自学护理知识，每天为邵老洗脸、喂食、擦身、喂药打针、穴位按摩等等。



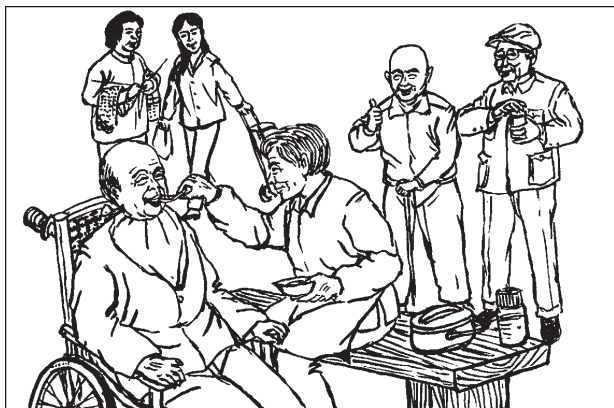
5、在膳食方面又是一项费心费脑、耗时耗力的辛苦活,因为邵老口腔内无牙齿又患有糖尿病,饭菜选择软食、热食,每顿必有四样菜及上下午1次小点心、水果、流汁等。



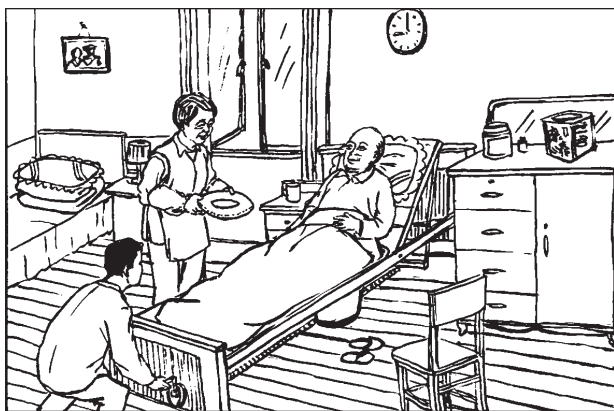
7、丈夫邵老一米八十身高、身板骨架大,每年都因疾病频繁送医救治。而家住高楼复式房,家里楼梯狭窄,每次全家费尽九牛二虎之力才能把身材高大的邵老从楼梯上抬下来。



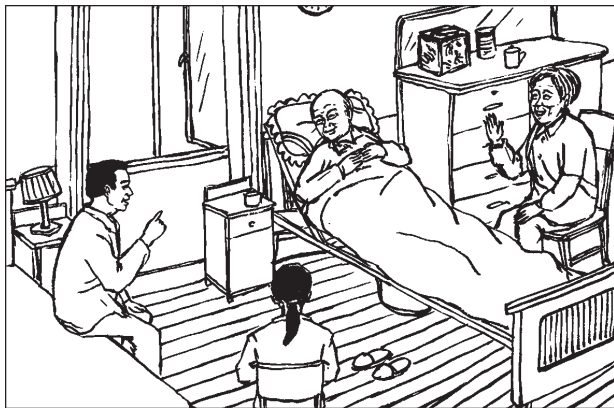
9、卧床至今,邵老身上不长一处痠疮,卧床病人干干净净、床铺清清爽爽,走进二老的家里,根本感受不到一丝的辛劳怨言。



6、费阿姨对生活完全不能自理的丈夫贴心照顾、悉心照料、无怨无悔,期间的服侍与辛苦让旁人感慨不已。



8、为了减轻母亲的压力、更好地照料父亲,子女们与费阿姨商议后买了一张家用护理床,一日三餐可以将床摇起让邵老卧坐喂食。



10、在母亲的言传身教下,子女们虽然上班,但每天都会主动轮流回家帮母亲照料父亲。尽管邵老不能说话,但子女服侍榻前的孝心给予老人精神之中一份爱的力量,让邵老幸福而有尊严的为爱而活。



80岁的“魔笛”许国屏

□ 浦锡根

在中国音乐史上，孔子70岁学吹打是件奇事。环顾中国笛坛，有“魔笛”之称的许国屏80岁了，他于2019年11月12日下午在中福会儿童艺术剧院演出厅成功举办了“‘魔笛’许国屏80岁独奏音乐会”，真可谓是中国笛文化史上的一大新闻。

我曾在解放日报担任多年文艺记者，与许国屏比较熟悉，年轻时听他为现代芭蕾舞剧《白毛女》伴奏“北风吹”，感觉身临其境，印象特别深刻。应许国屏老师的邀请，我有幸参加了这次“魔笛”许国屏80岁独奏音乐会。耄耋之年的许国屏，尽管身患胃癌开刀已有16年了，但精神之好，令我赞叹。那天，许国屏在台上一开始就演奏表演了《鹧鸪飞》，他那醇厚而细腻、快强与慢弱的演技，生动地刻画了鹧鸪时远时近、忽高忽低飞翔于广阔天地，表达出一种空灵而又向往自由的意境，博得了听众们的喝彩。不仅如此，他还兴致勃勃地演奏了传统精选曲目《小放牛》、《喜相逢》、《姑苏行》以及他自己创作的作品《快乐的小笛手》、《小推车》、《小寨孩子的梦》、《心灵之光》等，精彩动人，受到好评。坐在我身旁的著名笛子表演艺术家孔庆宝情不自禁地连声赞叹说：“今天听了他的演奏，确实吹得很好，名不虚传。他年高80了，却依然功力不减，用气自如，音色甜美，能轻松地连续演奏了两个小时，真的感到越吹越好！”

许国屏现任上海音乐家协会笛子专业委员会名誉会长、上海中华笛文化研究所艺术



总监，国家一级演奏员，荣获国务院颁发的文化艺术突出贡献奖，享受政府特殊津贴。他1940年出生在上海一个音乐世家，父亲许光毅是一位穷其一生振兴民族音乐的二胡、古琴演奏家。新中国成立后，许光毅被任命为新中国第一个专业民族乐队队长，是我国著名的民族音乐家。

许国屏从小喜爱民族音乐，1949年经父亲介绍，拜著名笛子表演艺术家陆春龄为师，陆先生还送了他一支笛子，希望他用笛子来传承中华民族的优秀文化，用笛声歌颂祖国，歌颂人民。

1956年2月，时值16岁的他拿着这根笛子，考取了国家名誉主席宋庆龄创办的中国福利会儿童艺术剧院。几十年以来，他除了经常下学校等基层演出外，还赴东海舰队慰问演出。在剧烈晃动的登陆舰上，忍受着晕船的折磨坚持演出。赴淮北、淮南煤矿深入到300米以下的矿井里慰问演出。创作出一首笛子独奏与歌舞相结合的乐曲《煤矿工



(右一为许国屏)

人最听毛主席的话》，深受大家欢迎。为普及中华优秀笛子文化，从上世纪七十年代开始，他先后五次登上革命老区大别山，三赴内蒙古，上井冈，下海南，赴山区、边区、老区、矿区开展工作。他还用自己的钱买了1000支笛子和1000本教材，赠送大别山的孩子们，传播中华笛文化。在“六一”儿童节那天，在山沟沟里举办了“千笛演奏会”，引起轰动。几十年来，他活跃在20多个省市及香港、台湾地区，行程20万里，足迹踏遍了祖国的大江南北，被称为“音乐长征”。

中国竹笛要在传承民族文化的基础上，还要不断改革创新。1992年他发明的多功能组合式民族管乐器（又称多功能笛），获得了国家专利，获得了首届美国爱因斯坦国际新发明金奖、国家文化部科技进步奖，还创下了大世界“吉尼斯”纪录。因世界上大部分乐器功能都是单一的，他发明的多功能笛子具有竖笛、横笛、巴乌、葫芦丝、箫的功能并且模仿西洋长笛的功能，被老百姓亲切地称他为“中华牌争气笛”。他还作为礼品赠送给新几内亚总理、古巴文化部长，及美国、日本、匈牙利、澳大利亚、德国等国，国际友人视为珍宝。

1996年在职期间，他深入社区开始笛文化普及工作，在华山居民区建立了全国第一支老妈妈“童心”笛子队。如今，在静安

寺街道已经发展了18支队伍，近千名笛子爱好者，不仅条条弄堂有笛声，还深入部队、公安部门、写字楼、阳光之家、保姆介绍所、集贸市场普及笛文化。在静安区人民政府、文化局、静安寺街道的关心支持下，他先后举办了“迎世博许国屏千笛演奏会”、“千笛奏响奥运梦”、“万笛欢吹，喜迎世博”等演奏会，特别是1999年12月18日由静安寺街道等单位主办的“二千支多功能笛，迎2000大型音乐会”其规模之大，观摩人数、参加人数之多，创下了大世界“吉尼斯”纪录。2018年11月4日，距离首届中国国际进口博览会开幕式还剩24小时的时候，静安区文明办、静安寺街道、中华笛文化研究所等单位联合主办的“千笛迎进博，奋进新时代”，吹响了各行各业服务进博的集结号。

为在青少年中播下民族音乐种子，他编著出版了《儿童竖笛启蒙》、《少年儿童笛子教程》、《青少年学笛子》、《儿童民族乐队实用手册》等21本著作，总发行量突破100万册。

他曾光荣出席在北京人民大会堂举办的第七届全国文代会，受到了党和国家领导人的接见。几年来，他先后荣获上海市优秀共产党员、市劳动模范、市德艺双馨艺术家称号。2019年9月，他写的《一根笛子的故事》一文荣获上海市委宣传部系统离退休干部建国70周年纪念征文一等奖。

“心中有人民，笛声响四方。”这是许国屏的一句名言，并把它作为奋斗的方向。他说：“我已年过八旬，手中的这根笛子陪伴了我70个春秋。2003年我被查出患有癌症，但依然保持乐观的心情，坚持与病魔作抗争。生命不息，笛声不止，用手中一支笛子更好地歌颂祖国，歌颂人民。不忘初心，牢记使命。奋进新时代，努力为祖国的文化繁荣和发展多贡献自己的一份力量。”



特殊群体 关爱特殊老人

□ 长宁区委老干部局

在长宁区活跃着一支特别的志愿者队伍，团队成员都是退休劳模，49位劳模中，有全国五一劳动奖章获得者、市劳动模范、全国妇联先进工作者，有国家级教练、特级教师、机关事业单位局处级退休干部，可以说都是各行各业的精英。这个特殊群体，利用自身特长，为长宁区的独居老人、离休干部等送去关爱，将退休劳模的精神进一步发扬光大，将光与热在离休干部和退休干部之间传递，也把退休干部的光与热传递给更多的人。

退而不休 从服务自身到服务社会

长宁区劳模志愿者服务队组建于2014年五一国际劳动节前夕。最初的时候是想建立这样一支团队将区域内的劳模组织起来、凝聚起来，为他们提供一个服务平台。

退休劳模们凝聚起来后，劳模服务队自身的服务资源开始被挖掘出来，劳模们开始从“劳模之家”走了出来，走进社区、企业、学校，除了服务劳模以外，还服务社区居民、企业职工、学校学生等更广大的群体。每年的学雷锋日，在活动现场总能见到劳模志愿者的身影，他们或为居民提供义务咨询，或为居民带来家电维修、理发按摩等服务。2019年3月5日，区总工会还启动了

长宁区劳模志愿者服务日，每个月的5号，劳模志愿者走进社区、企业、学校，为社区居民、企业职工、学校学生提供便民服务、社区义诊、专题讲座、法律咨询等服务。

关爱老人 因为老人更懂老人

在劳模服务队的服务对象中，老人是一个主要的群体。2016年，区劳模志愿者服务队借助慧生活服务平台，每周一至周五，在位于水城路的长宁区网上生活服务中心，通过962347热线，拨打或接听长宁区独居老人、失独老人们的电话，为他们送出关爱。目前，有20名劳模志愿者代表加入了关爱老人平台，为10个街镇近3000名老人提供关爱服务。

在关爱老人平台，劳模志愿者们主动拨打独居老人的电话，了解老人们的诉求，关心老人生活中的实际问题，想方设法帮他们排忧解难。志愿者来自各行各业，很多有一技之长，在电话中了解老人家里漏水、马桶堵塞、家电坏了，志愿者会利用中午或者下班时间上门为老人提供服务。志愿者姜亚申是市劳动模范，退休前是上海美天集团公司的部门经理。有一天，他通过关爱电话了解到，家住茅台路的87岁独居老人朱彬如碰到了烦心事。原来，老人遭遇了“保健品”



推销，购买了14940元的产品，食用后身体不适，退货反复被拒。了解情况后，姜亚申与平台另两位劳模一起，在工作结束后来到门店为老人维权。经过义正词严、据理力争的交涉，卖家登门如数退还了全部金额。

通过点点滴滴的服务，志愿者用真诚与老人建立了信任。有的老人为了能接听到志愿者打来的电话，早早就守候在电话机前；有的老人在与志愿者聊天谈心的过程中建立了感情，一再地表示要去他们工作的地方看看他们，就像看望自己的亲人。在志愿者关爱的老人中，有一位是80多岁的沪剧表演艺术家韩玉敏，每周，志愿者都会打电话嘘寒问暖，陪老人谈心解闷，时间长了，老人与志愿者之间建立了深厚的感情。2019年春节前，老人身体不适，志愿者还上门去看望老人，春节期间，又打电话给老人拜年。劳模服务队2017年开设了沪剧班，缺少专业指导，韩玉敏老人二话没说就成为沪剧班的“顾问”，并与志愿者约定，春节身体康复后，一定会去现场看沪剧班的“汇报演出”。

不忘初心 传递更多的光和热

从2017年开始，区退休老劳模以新长宁慧生活为平台，与高龄且身体欠佳的离休干部结对，一方面将劳模的奉献精神、专业服务、细心的关爱带给离休干部，另一方面通过服务从离休干部身上学习并传承他们的革命精神和优良作风。为使长宁的离退休干部就近学习、就近活动、就近发挥作用，在市劳模张金秀工作室和新长宁慧生活平台的大力支持下，区委老干部局、区离退休干部党工委在慧生活体验馆设立离退休干部学习点“初心驿站”。把关爱老干部作为工作的重点，服务内容涵盖了应急救助、医疗保障、精神慰藉等方方面面；同时做到节假日必访与日常联系相结合，让老干部们能切实感受到来自劳模志愿者这个群体的温度。



劳模志愿者田依群、胡金英结对是离休干部许普怡老人，经常给老人打电话嘘寒问暖，并上医院探望老人。当一次电话里得知老人因洗发露、护发素上都是外文看不懂而一直搁置没用时，她们及时上门，把使用的外文资料拿回家，通过懂外语的子女翻译之后再告诉老人如何使用，许老看后激动地说：“你们是实实在在的关心我们、帮助我们，解决了我们在生活上的烦恼，这下我可以放心的使用了。”

潘明珍、林萍两位劳模志愿者与离休干部王成老人结对，从结对工作开始到现在雷打不动，每两个星期都要打一次电话关心老人，像子女一样体贴入微，问寒问暖，给老人寂寞的生活带来浓浓的暖意。老人激动地说：“真是天上掉下个林妹妹、潘妹妹。”有一段时间，老人由于身体原因，住进了同仁医院老干部病房。潘明珍、林萍得知消息后，就赶往医院探望，并自掏腰包带上慰问礼品，安慰老人安心养病。2018年11月，由于老人年事已高，在医院不小心摔跤造成骨折要卧床休息3个月。老人打电话给潘明珍、林萍，当她们接到电话后立即赶往医院去探望。老人看到她们来顿时热泪盈眶，潘明珍、林萍安慰老人静心养病，争取早日康复。在每次探望结束的时候，王成老人会紧紧拉着两位劳模志愿者的手，问“你们什么时候再来看我”，依依不舍的场景十分让人感动。



周恩来

三顿特殊年夜饭

□ 史 文

周恩来同志的生活很俭朴，但他却是世人皆知的美食家。因为他生于淮扬菜的发祥地淮安楚州城，因此对淮扬菜更是情有独钟。据在周恩来身边做菜多年的老厨师王诗书、桂焕云回忆，周总理喜欢吃烩干丝、红烧百叶结、红烧狮子头等。

1958年在朝鲜凭吊毛岸英

1958年2月14日，周恩来总理第一次正式率团访问朝鲜。周恩来此行肩负着重大的使命，他要会见朝鲜的最高领导人金日成，商谈中国人民志愿军撤出朝鲜的问题。

那一年的2月17日是大年三十，周总理一行前去凭吊桧仓陵园，桧仓陵园在朝鲜平壤以东100公里外，是一座中国人民志愿军烈士的陵园。包括毛泽东的长子毛岸英在内的134名志愿军烈士长眠于此。那天，天降大雪，同行的有陈毅元帅与粟裕大将。

周恩来走到毛岸英烈士墓前时，静默良久，右臂有伤的他用左手抚摸着毛岸英的墓碑，哽咽无语。“岸英的牺牲，对党，尤其对主席，都是一个无法挽回的损失。”周恩

来对陈毅元帅说。

2月18日正值春节大年初一，周总理与金日成叫上了随行的陈毅等相聚，在融洽的气氛中一起过了春节。就是在那次春节酒宴上，双方达成一致，中国人民志愿军全部撤出朝鲜。

1960年春节与演员联欢

1960年的春节，周总理和邓颖超、李先念、陈毅、王震等一起来到首都剧场的三楼宴会厅和北京人民艺术剧院的演职员们一起过年。

那时，正处在3年经济困难时期，所以总理从家里带来了一些酒和花生米分别摆在休息室的各个桌子上，面对这些当时很珍贵的食品大家连动也没有动。周总理发现后，一再说：“来，来，大家都吃一点儿嘛。”

可是，仍然没有人肯吃。后来，一个青年女演员鼓足勇气伸手抓了一小把花生米，坐在旁边的一位老演员赶快用胳膊碰碰年轻人，青年演员顿时涨红了脸，觉得窘迫得很，急忙把花生米又送回盘子里。女演员的手被周总理的手一下子给挡住了。周总理说：“年轻人正是长身体的时候，要多吃一些嘛，花生米就是留下来让大家吃的。”

1961年的小米稀饭和包子

周恩来身边的工作人员最盼过春节，一临近春节，暗暗喜悦，因为辛苦一年的总理，只有春节能充分睡两觉。这两觉可以不存压力地自然入睡，自然醒来。然而，建国后总理能和家人一起过年的机会不多。周恩来的侄子周保章，1961年曾在西花厅和总理过过一次除夕，真实记录了总理吃年夜饭的情况。

那天，总理把在京的亲属、工作人员及其家属都请到了西花厅，连大人带孩子，熙熙攘攘地把西花厅挤得满满的，足足摆了3大桌。人都坐好了，只见工作人员端上了热气腾腾的大包子和黄澄澄的小米稀饭。除夕宴就这样开始了。

在大演《白毛女》中过春节

□ 严志清

我家中还珍藏着一枚保存了70年的“抗美援朝文工团”证章。1950年，中国人民的优秀儿女为了保家卫国，纷纷报名参加中国人民志愿军，奔赴朝鲜前线。就在这一年，当时属江苏省的宝山县月浦区人民政府成立了“抗美援朝委员会月浦区支会”，在区支会的指导下，月浦镇成立了文工团，用老百姓喜闻乐见的文艺形式大张旗鼓地宣传抗美援朝、保家卫国。

因我们月浦地区的老百姓最喜爱看沪剧，所以文工团以演出沪剧为主。当时我还是个16岁的小青年，在乐队跟着一位叫郑荣民的同志一起拉二胡。起初，剧团里有位叫吴承兴的同志专门创作了《一人参军，全家光荣》和许多反映“抗美援朝，保家卫国”的唱词，配上各种沪剧曲调进行宣传演唱，受到群众的欢迎，取得了很好的效果。

后来，为了捐献飞机大炮，我们剧团排练了许多大型沪剧节目进行义演：有《好儿女》《出卖灵魂的人》等。不久，上海市里的沪剧团在演出大型沪剧《白毛女》，这是根据歌剧《白毛女》改编的，很是轰动。月浦的老百姓得到消息，非常想看《白毛女》，但当时由于条件限制，绝大多数人无法去市里观看，于是纷纷建议我们排演《白毛女》。我们剧团听到群众的呼声很高，就派专人到市里讨来了剧本，刻印后，人手一份，并立即分配好角色，先让演员们在家将唱词、台词背熟。我们乐队有十来个人，二胡、大胡、扬琴、笛子、三弦、铜铃、木鱼、锣鼓、铙钹，一应俱全，大家每天下午聚在一起，把全剧的各种曲调全部练熟。然

后开始集中排练，经过一个星期的日夜排练，赶在春节前彩排成功。1951年春节，我们在月浦中心小学的草礼堂正式对外演出《白毛女》，从年初一演到正月半，每天下午、晚上各一场，场场客满。仅可容纳700多人的草礼堂，常挤进上千人。当时的座位都是长凳，每条凳上常三四人挤坐在一起，场内秩序却非常好。那时，月浦镇上还没有通电，演出时，在舞台上方挂三盏300支光的汽灯，明亮之极。团里的郑荣民同志是个多才多艺的能人，他亲手设计制作了许多道具、布景，使舞台取得了锦上添花的效果。他还制作了一把“大胡”，演奏效果与交响乐队中的大提琴相似，这把大胡就由我使用，有时拉、有时弹，给乐队的音响增添了特色。当时虽然没有扩音设备，但演员们声情并茂的演唱，乐队紧密配合的演奏，相得益彰，效果非常好，观众看得相当满意。其中有许多戏迷看了一场又一场，百看不厌。当时，街头巷尾，常能听到“北风吹，雪花飘，雪花飘飘年来到……一张鲜红纸，剪了两只鸟，鸳鸯相对多么要好！”“富家姑娘讲穿戴，我爹无钱不能买，买了两尺红头绳，对着镜子扎起来，扎呀扎起来，我的心里真正喜爱……”等这些《剪鸳鸯》《扎头绳》的哼唱声，可见广大群众对《白毛女》一剧的喜爱之情。那年整个春节，我们就在演出《白毛女》中度过。日夜演出，相当劳累，也没有报酬。但大家想到志愿军为了保家卫国，在朝鲜前线抛头颅洒热血，与敌人浴血奋战，我们义演也是为了支援前线，意义重大，大家的积极性非常高，心里感到幸福愉快。



今年过年，年味很浓。买年货，贴春联，接“福”字，探父母，走亲友，看“春晚”，赏花灯，其乐融融。

真是“东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”（辛弃疾词《青玉案·元夕》上阕）热闹非凡，灯火绚烂。

年味十足，难免勾起我对1952、1953两年没有过年的回忆。

1951年10月，我17岁，抗美援朝，任炮七师21团6连指挥排长，战斗在血与火的朝鲜战场。我们不记得农历，不记得星期，不记得节日。只记得公元的年、月、日。

1951年12月31日上午，我们在城山观测所，突然敌人11辆坦克，向我前沿开阔地开来。我拿起望远

镜，站到观测员旁边协助观测，突然一发坦克炮弹命中观察口，洞口坍塌。一股浓烟向洞内涌来，我与观测员不省人事。我醒过来，右肩棉衣的棉花露出一大块，我负伤了。而那位观测员弹片打进他的大脑，为祖国、为人民牺牲了。

1952年新当选的美国总统艾森豪威尔，制订了两栖登陆作战计划，妄图把中朝军队向北推到朝鲜的蜂腰部元山——平壤一线。

1952年12月20日中共中央给志愿军党委下达了《中央关于准备一切必要条件坚决粉碎敌人登陆冒险的指示》，为贯彻指示，全军开展反两栖登陆作战的准备工作。我们炮七师组成测地中队，去元山附近约400平方公里的地区进行测地，以重新绘制更精确的地图。测

地中队下设两个测地排，分别由20团、21团组成。21团的测地排由我任排长，15名观测员、5名步谈机员均由各连抽来，还有一辆运输大卡车，配备司机与助手。

元月3日晚，冒着凛冽寒风，向目的地进发。到达驻地，白天分组奔赴各制高点，在一尺冰冻土上树标杆、测角，夜晚回到驻地绘图、计算。一天夜晚，司机驾车回师部运给养时，被炸弹命中，车毁人亡；夜晚返回驻地途中翻车，幸好路边非深沟；在元山市测角，敌机轰炸，弹片落在我身旁一米不到，算命大；在深山测角时，碰到空降特务，与其周旋，终于被我们3人活捉；一月份朝鲜最冷，每天都在零下二三十度，天寒风大，有时无法前行，只能背对寒风倒着走，或倒着小跑。历时18天，终于完成测地任务。

这就是我们1952、1953两年元旦至春节前干的工作。正因为抗美援朝前线将士流血牺牲，没过年，祖国人民才能在1952、1953年过上两个平安年。今天，我们能过上欢天喜地的幸福年，正是千千万万先烈用生命与热血换来的，我们在过年时，不能忘却啊；当然也不能忘记我们在过年时，驻守边防，保卫祖国的人民子弟兵。

两年没“过节”

□ 徐念奎



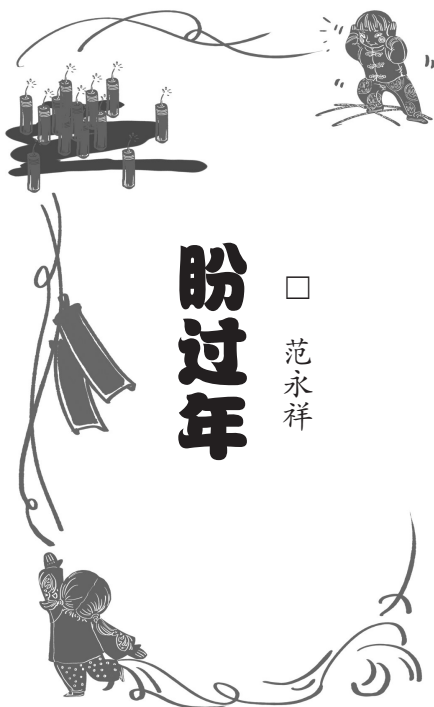


过去的一年，开心愉快，老同志聚在一起，就是感觉时间过得快，不知不觉又一年。是的，退休以后吃用不愁，业余生活无忧无虑，自由安排其乐融融，没有压力开心度日，时间能不快吗？

今年过年，疫情当前，不能出门，也不聚餐，回忆回忆以前的那些个春节吧。

老年人习惯回忆过去，现在越幸福，越不由得对比过去，特别是童年少年过年的情景，经常一件件、一幕幕出现在眼前，想抹也抹不掉，越想越珍惜现在来之不易的美好生活。

年轻时，衣食住行都贫乏，就是盼过年能够改善一下。盼过年，能吃得好一点。平时生活以粗粮为主，一年吃不了几次肉。在我的印象里，小时候家里就没有杀过猪，过年之前到附近镇上买几斤肉。初一早早起来到自家人家里给老人拜年磕头，磕一次头老人给小孩几个核桃或几个水果糖，有的老人给1毛或两毛钱的压岁钱。然后吃早饭，早饭是臊子面，由



盼过年

□

范永祥

于难得吃一次，有的小孩就撑胀肚皮吃。中午一家大小十来口人围坐炕上，烧一碗红烧肉、其他基本都是素菜，主食是一年难得的纯白面馒头。那时没有电磨，这顿面条和馒头的面粉，春节前还要靠人推磨磨出面来过年。盼过年，能穿得好一些。我们小的时候，穿的衣服基本都是母亲用生产队一年分的很少那点棉花，纺成线织的土布缝起来，那时的小孩一般一个冬天就穿一件土布棉袄和一条棉裤，鞋子也是用土布手工做的。我条件还算好的，棉袄

里边还套件土布衫，许多小孩就光身子穿一件棉袄。一个冬天不换不洗，小学老师有时见了穿棉袄的小孩，说你的衣服脏得都能划着火柴了。许多小孩盼到大年初一这天才能换件新衣服。

盼过年，想玩好一些。平时除了玩泥巴、捉迷藏外，基本没有可玩的，只有春节才有条件玩几样：一是放炮仗。五六十年前，农村比较寂静，偶尔听见炮仗声就能把人吸引过去，小孩对放炮仗特感兴趣。一年攒几毛钱或过年前问大人要几毛钱，腊月廿四这一天跟大人赶集到镇上买几个大炮，一盒鞭炮。说是大炮，和现在的炮仗比起来小多了。买回来后，放在隐蔽的地方，怕被别的小孩拿去，每天拿出来爱惜地看看。初一天不亮叫上伙伴，点上火去放炮，出门后先把大炮放在门口土堆上，用火点着赶紧跑，捂住耳朵还怕响。小盒鞭炮不联放，拆开一个一个用老虎钳夹住，点燃举高听炮响，那个兴奋劲儿无法形容。



永远的年画

□ 郁建民

年画是图腾，作为一种古老的民间艺术，也反映了人民大众的风俗和信仰，更寄托了人们对未来的希望。记得儿时盼着过年，每到腊月二十七或二十八，年画一上墙，家里如同画龙点睛一样变得亮亮堂堂，顿时就有了过年的气氛。至于年画的记忆碎片难以忘却，是因为春节的年味、春节的情怀，值得令人回味。

还记得儿时每到腊月，小孩子们就盼着过年，有着一一种不可抗拒的诱惑。尤其那一张张年画，好像寒冬腊月里的雪花，于流连中静静地飞舞着。

每到过年前几天，家家户户备过年货，买两张年画是必不可少的，回家和着春联一块儿张贴。有贴张灶神，希望来年每顿都有米下锅，不断炊；有贴张财神，希望来年能够有财运，生活可以改善；有贴张“福禄寿喜”，祝福全家人健康吉祥；还有贴张门神，将邪恶鬼魅拒之门外……

我们孩子最喜欢的，却是那种带有故事的年画，像什么《穆桂英挂帅》、《呼延庆打擂》等，因为画得好，其中的故事也好。到了20世纪60年代，年画大多是戏里的英雄人物，如手提红灯的李玉和、机智勇敢的阿庆嫂、深山擒匪的杨子荣等。再后来有了古装年画，如《西厢记》中的红娘，《白蛇传》中的许仙、白娘子、小青；牛郎和织女被银河分隔两岸，《红楼梦》中的金陵十二钗等人物画，画面精美，古香古色，演绎出一股浓郁的书卷气的氛围。直到产生了如《五谷丰登》《六畜兴旺》《迎春接福》《福禄寿

三星图》《莲年有余》《一团和气》等经典彩色年画。不仅画面生动活泼，内容也同样充实丰富，贴在家里，给生活增添了无穷的乐趣。

到了过年这一天，家家户户贴上红艳艳的春联、精神威武的门神、在报纸糊的房间内贴上几张年画，浓浓的年味就弥漫在整个屋子里。我们呢，一会跑你家看、一会跑他家看：有四肢如藕节一般胖胖乎乎的娃娃抱着大红的鲤鱼，有额头突出拄着拐杖慈眉善目的老寿仙，或者老寿星捧聚宝盆之类的，有百孝图，松、竹、梅等花鸟虫鱼……一般床头的墙上，贴的都是最典型的吉祥如意，西面的墙上，通常贴一些风景类的，屋里顿时就亮堂起来，看着很赏心悦目。

对于农家来说，过年贴上年画是十分重要的，也非常讲究，再穷再苦，也不能让家里的墙面空着。揭下旧的春联和年画，贴上崭新的春联和年画，那是对新的一年的憧憬，也是对来年生活的美好追求。而对于孩子们来说，年画就意味着新年的真正到来，可以穿新衣服，可以吃平时吃不上花生、柿饼、糖果，可以去走亲戚，看谁家年画多，年画好，比较品评一番。也只有贴了年画、春联、门神，放了鞭炮，全家人才围坐在一起吃年夜饭。

每年一到春节，预示着农历新年的来临。祈求来年风调雨顺，幸福安康，年画也是故乡人普遍的心理需求的艺术表达。红红火火的年画贴在墙上，就像门窗上的那些对联挂钱，在我心底里贴下了一份喜悦、一份幸福，那是透着温暖的感动，成了永远的年画。



春节一菜定终生

□ 晓 地

上世纪八十年代初，我与妻子相识不久，很快进入了热恋阶段，但我这个“毛脚”始终没得到未来岳父母的“召见”。眼看春节就要来临，我定下了春节去给未来岳父母拜年的日子。临去之前，未来丈母娘让女朋友传话，让我去吃中饭。那天的午宴，不仅人多，女朋友家全家聚齐，团团坐满了一个大大的圆台面，而且菜肴特别丰盛，冷菜热炒，摆了满满一桌。

未来岳母大人的手艺非常好，冷菜热炒只只色香味俱佳，十分可口。但在这么多菜中，有一只蛋烧肉的菜，虽很不显眼，却味道非常好。我在家吃过卤蛋烧肉，但这个蛋却不是整个的蛋，是一块块呈长方形的蛋块，而且这个蛋块不是蒸出来的，它中间像烤麸一样，有许多微孔。就是这些微孔，把猪肉的油都吸了进去，既使猪肉油而不腻，又让蛋块去掉了干涩。吃在嘴里，有一种油汪汪、香喷喷、甜酥酥的感觉。我一连吃了好几块蛋块，眼还馋着，筷却不敢落了。

准丈母娘可能看出了我喜欢这道菜，笑嘻嘻地又给我夹了两块说，好吃是伐？好吃就多吃点。我连声应道，好吃，好吃！这时我瞧见女朋友看着自己母亲给我夹菜，脸上

露出了会意的笑。

饭后女朋友送我去车站，路上对我说，我看到姆妈一早起来烧涨蛋烧肉，就知道我俩的事有苗头了，后看到她又亲自给你夹这个菜，我估计我俩的事八九不离十了。果然节后未来岳父母让女朋友带信给我，让我没事就经常去坐坐。再后来，准丈母娘开始关心我俩的婚期了。

终身大事基本定下后，我就问女朋友，这涨蛋烧肉与男婚女嫁到底有什么关系？她对我说，这只菜是其母亲19岁从丹阳乡下到上海时带来的，据说是婆婆传给她的一只家乡特色菜，也是其母亲的拿手菜。至于这只菜与男婚女嫁有多大关系，她也说不上来。只是她家里，在两个嫂嫂上门确定关系的家宴上，总有这只菜，而且母亲也总要给“毛脚”夹上二三块涨蛋。

后来我小姨子的男朋友上门时，丈母娘又准备了做这道菜，我就待在厨房间，帮她打下手，看她是如何烧这道菜的。

丈母娘先把夹精夹肥的五花肉切成块浸在酱油里，倒了些老酒，随即拿出近十只鸡蛋与两只鸭蛋，让我把蛋汁敲在一只搪瓷碗里，并嘱我使劲搅，一直要搅到不沾筷为止。然后她拿出铁锅洗净，涂上一层薄薄的油，放在炉子上烤热，就把蛋汁倒了下去。只见她不断翻着铁锅，让蛋汁在锅里渐渐结成块，又不断慢慢涨起，表面上鼓起了许多小泡。十分钟左右，等香味扑鼻时，就立刻端起铁锅，把一大块约半寸厚的“蛋饼”倒在一只大盘子里，凉了后切成长条待用。

接下来，丈母娘把浸在酱油里的猪肉沥干，倒入油锅里翻炒至出香，又添些水闷盖中火煮，至快熟时，把蛋块放入，再倒些酱油上色，烧到汁收得适中时，即可起锅装盆。

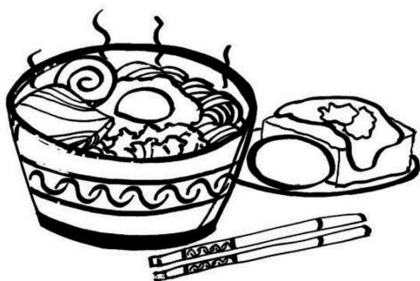
现在我每次尝到这道菜时，几十年前，那年春节的事儿与情感，总会一次次涌上心头，让我感受亲情与温馨，而在我心里，那味早已超过了菜肴本身的味儿！



当兵时“有钱没钱，回家过年”是我的期盼。回家过年，少不了带点外省的土特产，如黑木耳、核桃、金针菇、大红枣和糕点等。那时，年轻的我们最开心的便是到战友家轮流做东。记得1968年春节，我和战友顾德

培、张学礼一起回家过年探亲。于是从我家开始，一天一家聚餐，家家都想法拿出最好的酒菜来招待。一圈吃下来，待聚完餐，年也过了，就该回连队了。

1969年我提干后，每年都有探亲假，那些年，我总是在岳父母家吃年夜饭，年初一清晨去自己父母家拜年。一家三代，团团围坐，享受着满桌的美味佳肴，也享受着天伦之乐，气氛十分热闹。下午的点心，是老母亲包的酒酿圆子加蛋。吃完晚饭后，父母



难忘的春节记忆

□ 施振华

还给孙辈们压岁钱。然后，我们才和父母道别，满载而归。此时，村上华灯璀璨，爆竹声声。

岁月不饶人，父母亲年夜饭后来烧不动了，我们兄弟便决定轮流做东，请父母到我们子女家吃年夜饭。然而，1990年轮流到我做东时，父亲已经病入膏肓了，我们兄弟几个搀扶着父亲到我家过年。吃饭时，我们轮流与父母一起合影。那年是我们最后一次和父亲一起吃年夜饭。

父亲过世后，母亲独居在家。每年的除夕夜就是我们的“家族聚会日”。把兄嫂、姐姐、姐夫聚在一起，共同走在人生的旅途上，是我对父亲在天之灵的承诺。当然，今年除外。疫情当前，各自安好，便是晴天。

今年春节，我们老干部工作者“逆行”而上，在防疫抗灾的各个地方度过了特殊的春节。紧张的工作之余，我不禁回忆起去年的那个春节。

回到家乡过春节，办年货、买鞭炮是春节前的两件大事。把年货和鞭炮购买好了，父母的脸舒展些了，可能是高兴的缘故。

年货、贴春联等春节前的一些事情完成后，接下来就是静等除夕和初一的到来。在这个空隙的时间里，与父母围炉而坐烤火，你一言我一语，彼此畅谈这世间的人情世故，邻

回家乡 过春节

□ 张晓雷



里趣事及自家的生活琐事。父母在人生尚有来往，父母去人生只剩归途。除夕之夜，一家人按时吃完年夜饭，饭后我与兄一起在草坪上燃起一盆篝火，火燃很旺，心愿2020红红火火，家和万事兴。同时围着篝火畅谈新年的打算。初一，开财门，穿新衣，放鞭炮，吃零食，互祝福。

外出近30年，作为一名老干部工作者，逢年过节是我们最忙的时候，回家乡过春节也是屈指可数。去年总算可以陪陪老人，诗和远方虽美，也抵不过回到父母身边尽孝最好。



春节是我国重要的传统节庆，随着时代的变迁和环境的变化，过年的风俗和年味也在不断地变化。

小时候过年。大人们在年前就把过年的菜都烧好了，盛在大碗里可以吃好几天。我母亲兄弟姐妹多，除大年三十晚，在自己家吃年夜饭，从年初一到年初四，各家轮着请客吃饭，串门拜年、欢聚一堂。尽管吃得都是些大鱼大肉、整鸡整鸭和蛋卷、蹄髈之类的菜，但大家还是吃的津津有味。吃完饭，大人围成一桌打麻将，小孩在一起玩耍，晚上到外面去放鞭炮，沉浸在节日的欢乐中。

下乡时过年。村里人饲养一年的鸡和猪，到了年末杀了过年吃。年前家家杀鸡宰猪，户户做年糕，好吃好喝的都放在了新春过大年。1971年我没回上海，留在插队的浙南农村过年。除夕晚，房东邀请我在他家吃年夜饭。他家平时吃饭很少有荤菜，年夜饭的菜好多了，红烧肉、清蒸牛肉、鱿鱼干、咖喱鸡、荷包蛋五个荤菜和一个虾皮汤，其余的是素菜，还有年糕和黄酒等。这是我第一次在乡下过年，品尝了江南水乡的浓浓年味。

当兵时过年。1973年小年夜，连队以班为单位包饺子，班长亲自动手，用擀面杖擀皮子，副班长和馅，是白菜肉馅，北方兵包饺子，而南方兵做下手和打杂。大



品尝不同的

年

味

□ 萧 毅

年夜吃年夜饭，热气腾腾、香喷喷的饺子装在脸盆里，全班围坐一圈，把蒜、姜捣碎，和醋、酱油调成料，蘸饺子吃。我还是第一次吃北方水饺，感到特别香。大年初一休假，到驻地小镇上溜达，观看老乡跳秧歌，以及高跷、舞狮、大头娃娃和旱船等表演，丰富多彩，充满了东北过年的民俗特色。

返城后过年。1979年退役回上海后，我发现菜肴的刀工和烹调等精致多了。过去，年夜饭红烧大鱼大肉和大锅鸡、蹄髈等，改成了炒鱼片肉片和炒山药、冬笋、木耳、香

菇，以及白斩鸡等；盛菜的大碗、砂锅也改成了盘子。菜的种类更多了，味道也更好了，年夜饭吃得更香了。

近年来过年。年夜饭的模式又有了改革，事先在酒楼预订年夜饭。除夕晚，家人会聚一桌，交杯换盏，欢声笑语，不醉不归。过去在家里吃年夜饭，掌勺的人不能同大家一起进餐，总是吃不上热菜热饭，洗锅碗瓢盆的人也忙得够呛。这下好了，全家人一桌满座，吃得又好又轻松。酒足饭饱后，各自回家看春晚。

今年过年，特殊情况，响应号召，绝不出门，绝不聚餐。但这年味还要传承下去，要与时俱进，去除不合理的，存留合理的，不断改进，使之经久不衰。



· 这个年注定不寻常 ·

□ 钱红春

因为举国上下都在阻击新型冠状病毒的蔓延，这个年注定不寻常。

年初一的早上，我刚洗漱完毕，座机的电话铃突然响了起来，原来是唐老太打来的。她说这几天蔬菜紧俏，刚才上菜场买菜，顺便帮我带了点青菜放在我家门口，嘱咐我收好。唐老太跟我住在一幢楼里，以往相遇也就招招手，点点头的一般邻居。过年前，她同住的外孙女有天要出门，没有口罩。无奈之下，她便试着向我求助。说来也巧，早先儿子送来一包口罩，我便拆开给了她一只。这袋青菜，怕是她来“还情”的。

原本一般的邻里关系，因为这场新型冠状病毒的阻击战骤然升级了，这个年有点不寻常。

儿子媳妇都是高校老师，往常一到过年，儿子一家除夕夜来家里吃顿团圆的年夜饭，此后便去忙他们自己的事了。小两口除了走亲访友，各自要参加大学及中学的同学聚会，还要赶场子参加同事及学生的宴请，整天忙得脚不沾地。作为老人，虽然觉得冷清，但也能理解和接受。可今年过年不一样了，因为这场疫情，儿子媳妇过年时的应酬都没了，安安心心地守在家里，心思都集中到了我们老两口身上，每天都要打好几次电话，询问我们的身体状况，家里需要什么。尽管我们什么都不缺，但有时还会买了蔬菜或水果放在我家门口。

虽说今年过年外面很冷清，但心里却比以往任何一年都温暖。这个年真的很不寻常。

好友鑫渠是个养花高手，每年朋友聚会的时候，他总会给朋友送上一颗圆圆的洋葱头——风信子。

等待的过程很有趣。放置在避光处大约半个月，期间每隔5天左右换水一次，那些白嫩嫩的根须便在水瓶里舒展开来，呵呵，是不是白天鹅洁白的羽毛呢？过了半个月后，恰逢春节前，那球茎在温暖的阳光映射下，长出了几片绿油油的叶子。又过了几天，叶子展开了，露出了一串嫩蓝的花骨朵儿。没几天，美丽的花儿“嘟嘟”地绽放了，一朵紧挨着一朵，风姿绰约蓝紫色花束便一天天日长夜大，扑鼻香气弥漫了客厅，像极亭亭玉立的美少女，哦，丑小鸭就是这样变成白天鹅的，风信子，也给春节来访的亲友一个大大的惊喜和聊不尽的谈资。

我更没有想到奇迹在第三年秋末又一次呈现。放在窗台花盆里的花信子，又悄然迎来了它的美丽季节。吐露出的片片嫩芽，虽然那花儿细细的，没有前两年那样肥硕夺目，色彩和香味与往昔不能同日而语。

风信子对人的企求实在低微，她不需要多少照料，只需要一瓶清水，一捧黄土，一缕阳光就可以茁壮成长，绽放出生命的活力和馨香。尽管她没有牡丹的富贵，玫瑰的娇艳，水仙的清雅，梅花的国色天香，但她弱小的身躯，却蕴藏如此强劲的能量，让人崇敬，让人遐想。





2020年为农历庚子年，又称鼠年。神州大地有许多大自然鬼斧神工般造就的“鼠”景，在鼠年到来之际，让我们来欣赏大自然中的“鼠”景，别有一番情趣。

锦鼠观天，位于张家界索溪峪自然风景名胜区的“十里画廊”旅游线上。从“十里画廊”向西看，有两座山峰，右边的一座山上有块巨石，如一只机灵顽皮的锦鼠。只见它鼠眼圆瞪，双耳直竖，向着天空仰望，栩栩如生，让人叹为观止。

狸猫待鼠，位于江西上饶的三清山南园景区，是著名的三清山十景之一。一只狸猫蹲坐一边，目光灼灼地瞪视前方的猎物，在它面前



赏“鼠”景

□ 冯 硕

是一块山壁，山壁自然裂缝勾勒出一只山鼠的形状。景观不大，却充满动感。

神鼠过天桥，位于安徽省枞阳县白梅乡白云岩，今属浮山风景名胜区。山多奇峰怪石、古人古刻、茂林修竹，神鼠过天桥是其中有名

的一个景观。

灵猫捕鼠，位于温州的雁荡山大龙湫景区。在马鞍岭右侧山上，有块形似大老鼠的岩石，侧面上部岩石略突出如老鼠的尖嘴，下部岩石呈弧形曲线，底部一小石块凸而弯曲，形成一只弓背翘首向上爬行的巨鼠；左侧是一形似猫的岩石，屁股翘起、身体下陷，做下山之势，浑然天成。

此外，浙江台州市仙居山“神鼠驮石”，贵州万峰湖景区有“猫鼠下棋”，河北兴隆青龙潭旅游风景区有“寿鼠望水”，浙江衢州三叠岩有“鼠岩”，还有九华山的“神鼠归山”，太姥山“金猫扑鼠”，黄山的“双猫扑鼠”等。

青城山探幽

□ 姜德福



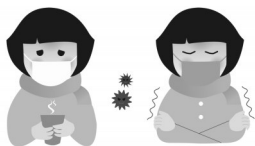
有人形容四川的山，谓“峨眉天下秀，青城山下幽”。过去我曾有过几次到青城山的，但都是在前山看看道观群罢了。而这次深入到后山之后，才知道青城之幽，也深藏在后山的群峰之中。

群山环抱的古朴小镇入口处有一座高高耸立的石碑门楼，上书“泰安古

镇”四个大字。这个静谧的小镇掩映在青山绿水之中，据说有上千年的历史了。这里满目青翠、空气清新、松涛阵阵、流水潺潺，建筑古朴、曲径通幽。来到镇上，只见商店林立却整洁有序，繁华而不喧嚣，宁静而不闭塞，顿感心旷神怡、气定神爽。老伴举着相机，一步

一个景，步步都有景，目不暇接，有点拍不过来了。为美景所吸引，我们流连忘返，不想走了，当即找旅店住下，且一住就是三天。

这里的空气质量、优美环境、古朴民风、绿色食材令城里人羡慕不已。村民们在钱包鼓起来的同时，精神生活也十分丰富。一到晚上，古镇上灯火辉煌，村民们在广场上跳起了欢快的“锅灶舞”，很多游客也参与其中，翩翩起舞，既锻炼了身体，又陶冶了情操。



病毒传播究竟有多快

一次咳嗽平均释放 3000 个飞沫，内含 2 万个病毒；喷嚏可以使飞沫以 167 公里的时速传播，1 秒钟内就可以达到 6 米以外的地方……这些关于呼吸道病毒的研究数据揭示了病毒快速蔓延的原因，也让人们对病毒的传播能力刮目相看。

中国预防医学科学院病毒学研究所流感研究室主任郭元吉告诉记者，甲型流感病毒和普通季节性流感病毒一样，都是通过空气飞沫传播，即使病毒携带者没有咳嗽或打喷嚏，呼出的口气中也含有病毒。这意味着，如果病人在地铁车厢里咳嗽、打喷嚏，并且用手接触到了分泌物，在没有洗手的情况下，他所碰触的物品都会带上病毒。病毒存活时间与空气温度和紫外线照射强度有关，在 20 多度的常温下，存活时间可达 24 小时。也就是说，第二天接触到病人摸过的物品的人，都可能携带病毒并传播病毒。

但是，不是所有接触到病毒的人都会染病。专家指出，病毒能否致病与三个因素相关：一是易感者本身免疫系统的强弱；二是易感者接触到的病毒的载量多寡；三是病毒本身的致病性强弱。

密切接触流感病毒既然如此容易，那么在我们每天乘坐的公共交通工具上，人员繁杂，距离“密切”，是否就容易感染病菌呢？一般认为，甲型流感病毒携带者的半径为 2 米以内，或在交通工具上病毒携带者前后左右各三排的乘客，属于高危人群。在公共交通工具中，越是密闭不透气的，就越容易导致呼吸道病毒的传染。因此，最危险的交通工具是飞机，地铁、密闭的火车车厢次之。但是，即使是普通口罩，在防范直接面对的打喷嚏、咳嗽时都有保护作用，所以建议在乘坐密闭公共交通工具时，一定要戴口罩。

除了呼吸道传播疾病，病毒还可通过消化道、血液、性接触、虫媒、垂直等方式传染。消化道传染病多因进食不洁食物和水而引起，如霍乱、痢疾等。这类病毒潜伏期较短，感染后数日内就会发病。血液传播通常是接受了被病毒污染的输血针头，潜伏期可长达数年。虫媒传播是由昆虫叮咬造成的，如流行性乙型脑炎和血吸虫病，潜伏期从几天到几个月不等。而垂直传播是在产前期，病毒由母亲传给胎儿，很多病毒如艾滋病病毒、巨细胞病毒等，都可以通过此方式传播疾病。

有毒水发食品的鉴别

市场上卖的鱿鱼、海参、牛肚、鸭肠、蹄筋等琳琅满目，但其中会掺杂有用双氧水或烧碱泡发的，这些海鲜及动物内脏可比原食物体积膨胀 2~3 倍，重量增加 2 倍多时，如果再加入少量的甲醛，可使之重量与体积得以稳固并保持新鲜感。

甲醛，俗称福尔马林，是一种重要的防腐剂，它对人体的危害极大，因此，购买水发食品时应掌握鉴别含双氧水、烧碱和甲醛水发食品的方法。

1. 眼看 看水发食品的颜色是否正

常，如果非常白，超过其应有的白色，而且体积肥大，应避免购买和食用。

2. 鼻闻 用有毒成分泡发的食品会留有一些刺激性的异味，食品本身应有的气味减弱或消失，通过闻的方法，可以加以鉴别。

3. 手摸 含有甲醛的泡发食品，会失去食品原有的特征，质地比较脆，手捏食品很容易破碎。

另外，水发食品加热后的萎缩速度非常快，很可能是用甲醛泡发过的，应避免食用。



“昂首挺胸”

有利于心理健康

有些老年人离开工作岗位后，不注意外在形象，整天含着胸，弓着背，缺乏朝气。所以，当人们把“衰老”和“含胸弓背”联想在一起时，一个腰板儿笔直、昂首阔步的老人自然会让晚辈刮目相看，也能引来同龄人艳羡的目光。这些看法，又会促使老人尽量做到以健康的身姿出现在世人面前。

人们常说，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。昂首挺胸，最大的好处还在于产生一个积极的心理暗示。时刻注意修正身姿，相当于不断提醒自己：我是积极的，即使有困难我也是斗志昂扬的。这能使老年人不那么容易受消极情绪困扰。

身姿的影响还不仅是心理上的。研究表明，挺起胸可以使肺活量增加20%左右，也利于丰富的血液顺利输送，而大脑是人体最消耗氧气的器官，因此，挺胸还能对大脑保持敏捷的思维和良好的记忆有帮助。

『上床萝卜下床姜』的道理

人体顺应自然，在一天24小时当中，有着生命的节律。上午工作学习紧张，代谢也比较旺盛；晚上以休闲休息为主，代谢率也有所下降。

所以，同样热量的食物，在早上吃，相对而言不太容易长胖；对于那些需要控制体重的人来说，如果实在是很馋那些高热量的食物，可以在早餐适当品尝一些，比晚上吃的发胖危险要小得多。同时，凡是那些刺激人体兴奋、促进热量散发、提高身体活力的食物，最好能够在早餐和午餐吃。

到了晚餐呢？按照大自然的规律，日出而作，日落而息。人体本来应当在这时候变得内敛、平静，不再工作，不再兴奋，而是准备休息，转向整理内部事务了，也就是说，它需要把全身的血液和能量从外部收回到内部，集中精力

大部分动物内脏的营养素含量高于普通肉类，烹饪以后口感也不错，成了很多人的钟爱。

但是，由于直接参与代谢，动物身上的肝、肾等部位往往也是毒性最强的部位。因为肝脏是动物解毒场所，而肾脏则负责把各种毒物和废物排出体外，因此，在动物健康无污染的时候，肝、肾是营养价值最高的地方；但一旦动物生病或受到污染，它们就是最危险的地方。相比之下，动物心脏比较安全。

鸡心最好的做法是炒着吃，红椒爆炒、酱炒或者用孜然炒都行；鸭心可以蒸煮、清炖，或者做成卤味；猪心适合做成卤味。注意不论哪种做法都要少放盐，并且每次吃的量最好别超过半两。

心是最安全的 可食用动物内脏

修复组织器官，对孩子来说，还要做生长发育的工作。所以说，晚餐就不能再吃让人兴奋的食物，也不该吃难以消化的油腻食物。那些容易消化，或者能够帮助消化的，那些能够让身体减少散热、减少兴奋的食物，都是晚上的好食物。

所谓“上床萝卜下床姜”，讲的就是这个道理。姜、葱、蒜等调味品都是使人体温暖发热的食物，它们让人觉得很有精神，适合在早上和上午食用。

而晚上呢，吃点清淡的萝卜，能帮助消化，通气顺肠，当然要比吃油腻食物好得多了。萝卜可不是让人兴奋的食物，它更能让人心平气和。除了萝卜之外，各种清爽的凉拌菜，杂粮粥，青菜豆腐之类，都很适合晚上食用。晚上人们还喜欢喝点莲子汤啊，百合汤啊，是因为它们有安神的作用。



新年献辞

□ 顾守维

转瞬光阴又一年，江山美丽喜空前。
宏图大业飞天梦，赖我中华有俊贤。

渔歌子·春

□ 廖显辉

雨露花开格外红，春光又似去年同。
偕暖气，借东风，踏青阡陌乐融融。

元宵

□ 刘世禄

佳节元宵月正圆，人潮灯海不眠天。
花灯盏盏贺新岁，笑脸张张庆吉年。

闹元宵

□ 萧毅

欢天喜地闹元宵，观赏花灯人似潮。
溢彩流光辉夜亮，银花火树照天烧。
美轮美奂美灯艳，多彩多姿多俏娇。
如醉如痴宵梦幻，如诗如画景妖娆。

新年寄语

□ 瞿若

金梭流水快如风，飞舞蛟龙乘彩鸿。
历史篇章舒壮志，军民奋进建奇功。
高吟国庆人民重，共话台胞民族同。
改革新年宏业展，中华复兴梦圆中。

咏怀

□ 史济民

七十年来情未销，皖云沪雨浙江潮。
何如白发嗟零落，因忆青春叹寂寥。
吟咏山川星梦近，笑谈天地日轮遥。
哪堪月夜思沧海，几度寒窗望碧霄。

小重山·
申城除夕夜

□ 王联斌

璀璨流光落满城。一宵甜梦美，故园情。醒来高路几
车轻。启南牖，空际彩珠红。
忽复至边营。江风山雪里，舞长弓。气吞穹碧震苍
龙。军号烈、鏖战火熊熊。

2020年上海市老干部迎春茶话会



史依弘、上海市人大京剧社演唱京剧《梨花颂》



上海市政协爱歌艺术沙龙演唱《我像雪花天上来》



采访上海市长宁区“萍聚工作室”党支部书记朱国萍



上海小荧星艺术团表演《金鼠闹春》



闵行区虹桥镇文化中心表演舞蹈《我们都是追梦人》



上海老干部合唱艺术团合唱歌曲《我的祖国》

