

# 庚子咏怀

——致敬华夏抗疫英雄

□ 洪 羽

朔风如刀，  
阴云似铅，  
这是一个比冰雪还冷的冬天；  
没有庙会，  
没有欢筵，  
这是一个寂静得可怕的新年。

谁曾想到，  
当新中国70华诞欢庆盛况犹在眼前，  
当全面实现小康的盛景正在展现，  
骤然，  
病魔突袭人间，  
警讯来自武汉，  
新型冠状病毒引发大范围肺炎！

党中央号令，  
全社会动员，  
全国军民誓师打响了疫情防控阻击战！  
上下齐心，八方驰援，  
众志成城，共克时艰！

在应对突发公共安全事件中，  
每天都有揪心的画面扑入眼帘；  
在防控疫情的日子里，  
每天都有感人的故事拨动心弦。

在抗击疫情的最前沿，  
我最敬佩的是隔离间白衣天使。  
看不清你们的脸，  
但我每天托清风给你们捎去祝愿！

在抗击疫情的最前沿，  
我最感动的是来自军营的最可爱的人。  
奔赴金银潭，赶到火神山，  
与死神搏击，勇士永争先！

在抗击疫情的最前沿，  
我最感激的是临时医院的建设者。  
创造奇迹，忘我奉献！  
火神山，雷神山，  
让世界惊叹！

在抗击疫情的最前沿，  
我最牵挂的是正被隔离治疗的同胞，  
你们并不孤单，  
我们生死与共，命运相连，  
并肩守护共同的家园！

四时变换，天行正健，  
何惧冰封雪崩，万里风寒。  
严冬过后，  
又是一个燕归花艳的春天！

(写于2020年2月8日)



“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 慧  
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3期 总第391期

SHANGHAILAOGANBUJIAOBUJIAO

## 刊首

庚子咏怀 ..... 洪羽 (1)

## 本期专稿

沪老战疫“心”行动

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (4)

倾听老干部们的战“疫”心声 ..... (6)

把握“三精三心”，凝聚战“疫”力量

..... 奉贤区委老干部局 (8)

指尖传递主旋律 网上弘扬正能量

..... 闵行区委老干部局 (10)

党建引领 倾情奉献

..... 市教卫工作党委老干部处 (12)

初心矢志不移 传奇没有落幕 ..... (14)

服务人民 初心如旧 ..... 静安区政协 (15)

全国离退休干部先进个人孙瑞英的三个瞬间

..... 沈斯亮 (16)

## 经验交流

先行先试 扎实做好“上海老干部”APP推

广应用工作 ..... 徐汇区委老干部局 (19)

扎实开展信息采集 确保上海老干部APP精

准覆盖离退休干部

..... 市建交委老干部处 (20)

## 学习之窗

滴水终究可以穿石 水终究赢得了胜利

..... (21)

从抗击疫情看中国制度的显著优势

..... 陆春炎 (22)

由一条古训想到防控疫情期的文明举止

..... 周锦尉 (24)

向战斗中的白衣天使致敬 ..... 苏忠能 (25)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 人物金秋

连环画：爱的纽带 …………… 李荣光 (26)

矢志不渝一颗初心 …… 市文化和旅游局 (28)

春雨润物细无声

…………… 工商银行上海分行 (30)

残疾夫妇40年的帮困助学路

…………… 上海辞书出版社 (32)

初心不忘，夕阳当红

…………… 市人民检察院 (33)

爱心遍洒民族大地 …… 上海图书馆 (35)

## 峥嵘岁月

我诞生在新中国第一个春天里

…………… 赵增绶 (36)

学雷锋 甘当螺丝钉 …… 严志清 (37)

## 上海阳台

漫忆那些年里弄里的爱国卫生运动

…………… 缪 迅 (38)

母亲取消寿宴 …… 耿 勇 (39)

## 情满人间

“闷”在家里做点啥 …… 金洪远 (40)

严寒青青草 …… 徐建东 (40)

撑好人生最后一把伞 …… 冯菊英 (41)

我的“八字守则” …… 邹浩泉 (42)

## 闲情雅趣

人生乐趣要自找 …… 钱 渊 (43)

琴寄古稀情 …… 孙宏彝 (43)

## 生活之友

泡茶一定要选对容器 …… (44)

## 健康养生

导致脱水的7个惊人原因 …… (45)

常喝酒害苦5大器官 …… (46)

打喷嚏的8个常识 …… (47)

艺林漫步 …… 宋家平等 (48)

封面：春和——向白衣天使致敬 张雷平 画

封二：图文传真

封三：宣传系统老干部书画选

封底：高原牧场

张大林 摄



# 沪老战疫“心”行动

——上海市离退休干部抗击新冠肺炎疫情纪实

□ 市委老干部局发挥作用指导处

这是一场突如其来的疫情灾害，也是一场没有硝烟的全民阻击战。面对新冠肺炎疫情袭击，上海市各级老干部工作部门和离退休干部党组织认真贯彻落实习近平总书记“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”总要求，坚决执行中央、市委有关防控工作决策部署，以“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任”担当精神，率领全市广大离退休干部全面打响了战疫“心”行动。

## 精准施策砺初心

疫情如火，责任如山。新冠肺炎疫情爆发后，中共上海市委老干部局及时成立了疫情防控工作领导小组，召开专题会议研究部署防控工作，全面开展相关隐患排查，实施日报制度，积极做好各项防控工作。

“请提醒家人，尤其是老人，口罩应该这样戴”这是市委老干部局官方微信公众号“上海老干部”在武汉封城当天推送的防疫提示；1月27日和1月31日，“上海老干部”又先后推送了《致全市广大离退休干部的倡议书》和《关于在打赢疫情防控阻击战中充分发挥离退休干部党员党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用的通知》，为全市离退休干部有序参与疫情防控工作提供了基本遵循。倡议书发出后不到一天，阅读量就突破10万+。

各区、大口、中央在沪企业等老干部工作部门也纷纷利用线上线下各种宣传平台及时推送相关信息，积极指导和鼓励老同志在做好自身防护的同时，带动子女、亲戚和身边人共同做好防控工作，以自身的模范行动影响和引导群众稳定情绪、增强信心。

上海启动一级响应后，全市各级老干部

工作部门第一时间关闭了各类活动场所，倡导老同志居家休养，减少外出；与此同时科学制定相关预案，采用电话、微信、APP等方式，详细了解掌握老同志的身体状态和生活情况，及时帮助解决就医配药、采购防护物资和日常用品等实际困难，解除老同志在特殊时期的后顾之忧，得到老同志的普遍好评。

## 网上战疫强信心

战“疫”期间，对标各级要求，离退休干部们宅家即在位，以网为媒，发文发声发力，不仅提振了信心，也为信息纷繁的网络空间注入了清朗风气。

黄浦区退休干部钱德敏上线后没多久，一条“武汉蝙蝠成灾”视频信息引起了她的警觉。“在谈‘蝠’色变的当下，这种‘吸睛’的信息如果传播开来，肯定会引发恐慌甚至不良后果。”经识别，视频是真的，但发生的事情却是其他国家的。

在及时作出辟谣处理基础上，钱德敏撰写了《蝙蝠视频引发的思考》一文，并呼吁：“不传谣、不信谣，仅有朴素的觉悟、纪律的约束是不够的，还必须在提高个人辨别能力上多下功夫！”博文一经发布，立刻“圈粉”无数。

针对“疫情很难控制”等消极情绪，“浦江思源”网宣组成员、退休干部曹伟民对当下抗疫工作给予充分肯定，同时利用居家期间，深度研析我国抗击疫灾史，认为“以史鉴今，不论过去、现在还是将来，隔离防治都是杜绝疫情传播的最有效方法”。他与网民们一道重温了毛泽东主席诗作《七律二首·送瘟神》，还以读后感形式对该诗创作“前因



后果”作了介绍。最后，曹伟民还引用伟人后记“党组织、科学家、人民群众，三者结合起来，瘟神只好走路了”作结，增强大家对当下抗疫工作的必胜信心。

文以载道，情系疫情。普陀区“普老汇”的袁芳荣、李文荣两位老同志，有感于抗疫一线医护人员和其他工作者无私忘我的奉献精神，创作了诗歌《别怕》和《妈妈》，依托“普老朗读者”在线向最美逆行者致敬。

闵行区“春申晚霞”网宣团功能型党支部全体党员，以笔为“利器”，以键盘为“战场”，积极开展网上正能量活动。春节期间，11位支部成员撰写博文35篇，点击率近27万，其中首页推荐博文17篇，被“上海老干部”公众号、今日闵行等市区媒体平台转载十余次。

#### 无私捐赠暖人心

疾风知劲草，患难显真情。疫情态势让广大离退休干部看在眼里、急在心中，纷纷慷慨解囊，捐赠必备物资，贡献个人力量，给奋战一线工作人员和病患的心中注入了一股股暖流。

“对于这次疫情，我想尽一个党员的绵薄之力。”曾任过医护兵的长宁区卫健委离休干部阮修瑜，疫情爆发后时刻关注疫情发展变化。每当看到有确诊病例增加、防疫物资紧缺以及医护人员日夜奋战消息，阮老显得十分沉重：“我年龄大了，为社会作贡献的能力有限，只想尽自己一份力同国家共渡难关。”为此，她不仅个人捐款1万元，还动员家人为一线医护人员购置了1万元的爱心防护用品。

“全国最美五老”、全国离退休干部先进个人、长宁区委原书记、离休干部李仁杰表示，自己年事已高“做不了更多的事情”，但“心是与战斗在一线的医护人员在一起的”，一次性捐助5万元支持做好防控疫情工作。

“抗疫工作，没有旁观者，更没有局外人。”2月10日，静安区共和新路街道机关退休干部第二党支部，以“不忘初心，共克时艰”为主题，依托微信群，组织召开组织生

活会。22名党员在线参加，为武汉加油，还自发捐献“特殊党费”共计5万余元。

据不完全统计，截至2020年2月10日，全市离退休干部通过各种渠道自发捐款逾315万元。

#### 志愿服务聚民心

疫情无情，人间有爱。全市各级离退休干部党支部和老同志们闻“令”而起，主动作为，积极报名参与各项志愿服务工作，协助所在社区做好人员登记、体温测量、志愿巡逻、预约口罩发放等工作，以实际行动诠释初心使命。

普陀区长寿路街道老党员祖张森走上抗“疫”一线后，其所包干的小区属老式公房，没有电梯。为了精准掌握底数，他就与居委干部逐幢逐层、挨家挨户上门排摸，登记住户信息，还不厌其烦做好居家隔离人员思想工作，被居民们亲切地称为“大组长”。

疫情就是命令，防控就是责任。徐汇区康健街道退休干部张学富第一时间申请加入了社区疫情防控志愿者突击队，积极协助社区开展各项防控工作。春节期间，他不顾劳累，走访了结对楼组每一住户，发放防疫宣传资料，告知注意事项。“越到紧要关头，共产党员越要冲在前头！”张学富说，楼组是做好疫情防控的“神经末梢”，必须深入宣传发动，帮助居民们提高思想认识、掌握科学知识。他还与志愿者们一起发放口罩预约购买凭证，主动承担门卫值守任务，为每一位返沪或外来人员测量体温，并做好预防新冠肺炎宣传工作。

道阻且长，行则将至。直面疫情大考，全市各级老干部工作部门和离退休干部党组织将继续认真贯彻落实习近平总书记关于防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情工作的重要讲话精神，按照市委“严防严控、严防死守，人人有责、人人尽责”要求，身体力行，发挥优势，努力为打赢这场疫情防控阻击战作出老同志的贡献！

（执笔：刘凤林）

编者按：自今年初起，新型冠状病毒感染的肺炎疫情在全国范围内蔓延，牵动着党中央和全国人民的心。在这场没有硝烟的“战役”中，老干部们将自己的牵挂和信念述诸笔端，抒发成功抗击疫情的坚定信心。本文选取了部分老干部的战“疫”心声，供读者阅读交流。

## 倾听老干部们的战“疫”心声

湖北武汉突然暴发新型冠状病毒肺炎的疫情，来势凶猛，影响全国。我国是一个中国共产党领导的社会主义国家，党中央在习总书记亲自部署、亲自指挥下，各省市闻风而动、实施一级响应。一声召唤，几百名医生除夕之夜紧急奔赴灾区；一个号召，全民春节不出门；一声动员，数百挖掘机几天建成一所医院……这一切彰显了在中国共产党领导下，中华民族战无不胜的伟大力量，这就是中国特色社会主义制度的优势。

——徐林

面对疫情战而胜之是我们的唯一选择。一是提高政治站位，坚定必胜信念。二是凝聚各方合力，坚决战胜疫情。三是紧紧依靠群众，营造打赢氛围。只要有党中央的坚强领导，只要十四亿中国人心往一处想，劲往一处使，再严峻的疫情都能战胜！

——沈明达

在与新型冠状病毒肺炎抗争的殊死较量中，没有一处地方会成为“孤岛”，也没有一个人能成为“例外”。广大军休干部在确保自身安全的前提下，也要积极参与社区疫情防控的战斗。一、讲党性、顾大局，一切行动听指挥。二、信科学、讲卫生，传播网上防控正能量。三、坚信心、鼓斗志，打赢疫情防控阻击战。面对疫情，我们都是战斗者，因为我们是中国退休军人。

——姜德福

疫情就是命令，防疫就是责任。面对突

如其来的疫情，从中央到地方高度重视，各行各业的工作者挺身而出，我作为一名50年党龄退休多年的老同志，在严峻的疫情面前，坚决做到自己和家人不走亲访友，不凑热闹，不给社会添乱。当我身着志愿者马甲，佩戴着防疫志愿者红袖章同社区干部并肩战斗时，深感守护家园的责任重大。

——杨永康

面对网络上各式各样的“谣言”，在这场疫情防控事件中，“不信谣、不传谣”，应该做到以下几点：一、多思考，作出研判。老同志都是有几十年生活和工作经历、丰富社会阅历的人，对有些信息我们要冷静地思考判断。二、查来源，甄别真伪。广大网民应从官方网站、权威新闻媒体了解疫情信息，相关防疫信息以官方网站发布为准。三、作比较，露出端倪。四、让时间，作出回答。等待有关部门作出细致的解释工作。五、敢亮剑，以正视听。在非常时期维护干净晴朗的网络天空。

——刘建国

在新型冠状病毒感染的肺炎疫情下，最关键的是看我们自身怎么做。在这非常时期，我们要坚定信心，同舟共济，齐心协力，听从政府的决策安排，响应政府的号召，识大体、顾大局、守规矩、不添乱，做到守“宅”有责。与此同时，作为楼组长的我，要做到“守土有责”，带领楼内居民



“编织”防护网，配合居委会做好疫情防控工作，义不容辞地做本楼居民健康安全的“守门人”。

——章剑安

一场抗击新型冠状病毒肺炎的“战役”突如其来，因为疫情爆发在春节假期中，所以我和老伴毅然决然地承担起了社区志愿者的任务。我们挖掘了小区中十六位既热心热情又具有各类专业知识的业主一起做志愿者，并作了分工。按宣传报道、医疗咨询、心理咨询、抗击疫情的物资采购、后勤保障服务之需成立了五个小组。志愿者们每天检查公共场所、公共设施的保洁，做好消毒工作，确保不留死角。

在这特别的春节长假期间，虽然每天比上班还忙碌，但我感到值得。大灾是一种考验，能让我们记住初心和使命。

——孙金花

习近平总书记多次对疫情防控工作作出重要指示，大年初一又召开中央政治局常委会会议，指出要紧紧依靠人民群众坚决打赢疫情防控阻击战。

广大党员把疫情防控作为践行宗旨的主战场，全国各省市和部队50多支医疗队6000多名医护人员赶赴重灾区武汉，用汗水和血水谱写一曲“人民利益高于一切”的壮丽凯歌。社区是防控疫情的最前沿，广大社区干部以人民利益高于一切的责任感和使命感，奋战在阻击战的第一线。用辛劳的汗水和无畏的勇气，筑起防控疫情的铜墙铁壁。广大人民群众也积极配合政府抗击病毒的传播和蔓延，当政府作出封闭城市、隔离人员和延迟开工、开课等决定后，大家不出门、不串门、不聚会，宅在家里安安静静过了一个特殊的春节。我们退休干部党员要密切关注疫情防控的进展情况，发挥我们的优势和特长，做一些力所能及的工作，发挥党员的先锋模范作用。

——侯妙凤

珍惜为阻击疫情坚守第一线同志的默默奉献。我们对无私无畏的“逆行者”不仅要用“点赞”的方式予以褒扬，更要倍加珍惜，从理解其崇高境界入手转化为个人守规矩的行为。就人性而言，在凶险的新冠肺炎面前，每个人都是惧怕被感染的。就公共利益而言，必须有人勇敢地冲到第一线与病毒展开殊死搏斗。一方面疫情防控阻击战是全方位的，每个人都应当把自己的岗位当作第一线，尽心竭力做好本职工作；另一方面不同岗位在疫情肆虐期的暴露风险是不一样的。市民一定要理解，宅在家里也是阻击疫情战斗的一个组成部分。我们经常讲获得感，宅在家里的烦闷比起前沿阵地的勇士又算得了什么呢？况且，市民能够安心地宅在家里是无数奉献者用忘我工作换来的。“人人为我、我为人人”才是打赢疫情阻击战的基石。

——汤啸天

在中国共产党的领导下，中国人民是不可战胜的，无论什么样的灾难都不能压垮中国人民的脊梁。党的一声令下，共产党员、医务人员、军队医务部门、各地物质支援部门轮番出动，极大地增强了全国人民决战胜利的信心。

为了有效隔断传染渠道，有关方面采取了封城封区，停止公共活动等措施，在传统春节这样一个特殊时刻，对中国人来说，接受起来还确实是有一定难度的。但是，没有人提出异议，大家都能充分理解、默默地执行。整整一个春节都是这样度过的，但是上海人做到了，他们喊出了“宅在家里就是贡献”。这也是时至今日，上海这个特大型城市的疫情始终处于平稳状态的缘故。

同样的，越是接近胜利，越是会产生轻敌情绪，想想毛泽东主席在解放军挥师渡江解放南京时写下的诗句：“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”，其间的哲理，似乎也应成为我们的警示。

——吕子明

# 把握“三精三心”， 凝聚战“疫”力量

□ 奉贤区委老干部局

连日来，奉贤区委老干部局认真学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示精神，坚决贯彻党中央、市委、区委关于疫情防控工作的系列部署，全面动员，积极响应，各级基层离退休干部党组织宣传在一线，全局在职党员干部奋斗在一线，充分发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用，把打赢疫情防控阻击战作为当前的重大政治任务，做到守土有责、守土有方、守土有力，全力打响疫情防控攻坚战。

## 精准举措，让老干部在家安心

老年人作为此次疫情的易感人群和高危易发人群，是疫情防控的重要对象。老干部局作为离退休干部服务部门，做好老干部疫情防控的宣传引导至关重要。微信推送，重要信息随时达。通过“贤城老干部”、“乐龄

先锋家园”微信公众号推送疫情防控知识和相关情况，已推送了“致广大离退休干部的倡议书”、“老年人如何防控新型冠状病毒”、“奉贤区确诊病例活动规矩通报”等微信文章，引导广大离退休干部不恐慌、不造谣、科学有效加强自身防护。

环境清洁，活动场所全消毒。因疫情影响，区老干部活动室、医疗室、理发室等场所均已暂停开放，自1月29日起，对局办公场所、老干部活动场所等进行每日消毒，确保环境的安全卫生。寄送口罩，倡导老干部“宅”到底。为了进一步提高离退休干部的防范意识，我局给全区在家离休干部和区（县）四套班子（含两院）退休干部都寄送了口罩和倡议书，希望老同志们安心居家，共同战“疫”，也得到了老同志的理解和良好反馈。电话问候，结对联系摸情况。按照

我局工作人员联系服务离退休干部工作制度要求，对全区在家离休干部和区（县）四套班子（含两院）退休干部进行电话联系，询问老干部的身体、生活情况，做好疫情防控措施的解释说明，并嘱咐老干部疫情期间尽量不要外出，有特殊情况出门必须戴好口罩，做好防护。与中心医院、中医医院老干部病房保持密切联系，随时了解住院老干部的情况，嘱咐医院悉心照顾。





### 精心谋划，引导党员守望初心

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。我局自觉地、努力地投入到这场守望相助、共克时艰、抗疫防控的战役中。处级领导按照区委组织部部署深入村居一线，年轻干部主动报名增援基层防疫，离退休干部积极发出正面声音，为抗疫作贡献，担当党员责任。领导带头，深入村居。接到区委组织部的通知后，区委老干部局四名区管干部第一时间联系了对应村的干部，了解情况，问询需求，全力以赴投入防疫一线开展工作。在了解到村里缺少防疫物资的情况下，局领导千方百计购置了口罩、医用手套、医用酒精、消毒液、护目镜、帐篷等急需物资，并给村基层防疫工作者送去了泡面、牛奶等慰问品，激励斗志共战疫情。

四位局领导与结对村共同商量村级道口暂时封闭的最佳方案，研究制定封闭路线，在保证村民正常出行的同时，有效管控外来人员流动，努力守好上海的南大门。在了解到马上就是下雨天了，局主要领导紧急筹措了帐篷，班子成员第一时间亲自送到村里，为风雨中的防疫人员提供栖身、休息场所，解了他们的燃眉之急。

党员作用，模范先锋。机关党员同志主动报名参与疫情防控志愿工作，到村居、到街道、到百姓家中、到企业商户，积极配合基层工作，发口罩，量体温，做宣传，同战斗。这期间，无论是临近退休的老党员，还是激情满满的退役军人，无论是家中有老人需要照料的“子女”党员，还是家里有孩子需要哺育的“父母”党员，大家都不约而同地挺身而出，为奉贤的疫情防控工作贡献力量。

落实“路长制”防控要求，组织四支抗击疫情党员突击队，开展沿街巡查宣传。周家弄临近

菜场，小吃店比较多，我们多次上门劝阻，主动寻求城管、市场监管等部门的支持，在多方努力下现周家弄只剩三家店铺做外卖，不符合开业标准的商铺已全部暂停营业。

### 精神传承，同舟共济奉献爱心

疫情发生以来，老干部对疫区人民牵挂不已，我局积极引导他们在微信群、公众号上发出好声音，唱响正能量。老干部纷纷响应，写诗作画，爱心捐助，表达对武汉人民的深情厚谊。纸短情长，诉不尽心中牵挂。面对疫情，老干部局开展“汇聚银发正能量，贤城共战疫”主题活动，引导老同志们拿起手中的笔，写下心中的情，画出心中的爱，一首首诗歌，一幅幅书画，展示他们与疫区人民守望相助、同舟共济的信念。截至目前，我局已收到老同志抗疫诗词29篇，抗疫书画7篇，并编辑成四期“贤城老干部，众志成城抗病毒”专刊发布在“贤城老干部”微信公众号上，之后也会继续收集刊登。

近日，不少老干部主动联系我局，咨询为武汉捐款事宜，我局联系红十字会为老干部办理了相关手续，满足他们为武汉抗击疫情出力的愿望。也有老干部以交纳特殊党费的形式，表达他们与国同在、为党分忧的崇高情怀。

山川异域，望早日道声平安。



# 指尖传递主旋律 网上弘扬正能量

——记闵行区“春申晚霞”网宣团

□ 闵行区委老干部局



在闵行区离退休干部中，有这样一支由16名团员组成的在网上传播正能量的队伍——“春申晚霞”网宣团。成立于2016年初的这支网宣团，四年来，先后在上海老干部局网站（老小孩网站）发表博文近900篇。

## 退而不休 接受新挑战

“发出春申好声音，传递晚霞正能量”。网宣队以“讲好个人故事、家庭故事、闵行故事、上海故事、中国故事，为党委政

府工作点赞喝彩，谬论批驳、解疑释惑，带动网民共同释放网上正能量”为己任，从“正（正能量）、近（贴近工作生活）、真（真情流露）、实（实话实说）”入手，充分发挥老干部的经验优势。

十九大召开前夕，围绕“畅谈十八大以来变化，展望十九大胜利召开”撰写博文，《池塘随想》《心系人民，不忘初心》等，讲述十八大以来社会经济、党风政风的变

化，营造良好氛围；围绕改革开放四十年的主题，撰写改革开放以来，家乡变迁、家庭发展等的故事，《亲历种田人改革点滴》《第一次乘飞机》《寄月饼》等文，讲述改革开放给人民带来的美好生活；围绕“赞扬党的好政策”，畅谈自己学习十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想体会，宣传党风政风民风的转变；围绕“建设生态品质卓越生态宜居主城区建设”主题，《聚焦“创全”，汇智添彩》《走进闵行绿道，享受绿色休闲》等文，为闵行发展摇旗呐喊。

从公安机关退休的刘建国写出不少侦破纪实类博文，同时敢于对互联网和微信中的不良言行不实信息说“不”，循循善诱劝导网民和微友不信谣不传谣不造谣，被誉为“网上啄木鸟”。

## 弘扬向上 充满正能量

网宣团始终以党建为引领，定期组织网宣员学习习近平新时代中国特色社会主义思想和十九大精神，学习中央、市委、区委重要会议和文件精神，帮助网宣员了解形势，掌握网宣方向。2018年网宣团成立了功能型党支部，



并建立了博文审核制度，博文的原创性被作为重要的审核因素。

仅2019年上半年，网宣团就发表博文263篇，获网站推荐112篇，点击量过万134篇。还以“春申晚霞”为名，创作了队歌，激励网宣队员和全区离退休干部不忘初心，牢记使命，继续奉献。

老干部们凭着“初心”和“使命”，凭着崇高的政治觉悟、深厚的理论功底、丰富的人生阅历、奉献的满腔热情，全身心投入写作，通过博客作品聚集了大批粉丝，大家相互交流，共同提高。期间，唐德华、吴晓丽、汪永华、邵嘉敏等，经受了家庭亲人病逝或自身病痛的重大变故，仍坚持网宣职责不放弃不放松。周紫燕九十高龄母亲卧床不起，她含泪陪伴服侍，在返家途中，高温下又救助素昧平生的失智老人，并

写下“社会多点关怀老人”的感人博文。

为了写就千把字的博文，他们绞尽脑汁，废寝忘食；为了确保文章

的真实可靠，专门到原单位采访在职同志；为核实一个数据，寻访事件的当事人；为了作新老对比，踏访现场感受新变化；为了提升网宣质量，定期听取专题报告、参加各类业务培训……有队员的家人嗔怪说，你快成“老痴迷”了，比在职时还要忙！不过，充实就好！

#### 身体力行 争当领头羊

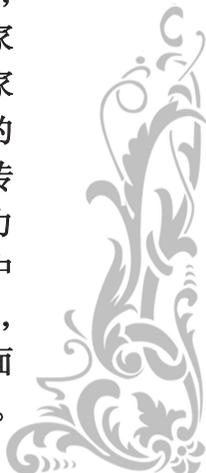
网宣团在网上“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”，发挥特有的政治优势、经验优势、威望优势，为党和人民的事业增添正能量。在线下，他们也身体力行，在所居住的社区发挥先锋模范作用。

围绕“不忘初心、牢记使命”的主题，王富珍等队员与青年党员一起过主题党日，谈“我的入党那一天”，引导年轻党员悟初心、守初心、践初心，做一个理想永存的共产党

员；在开展城市社区离退休干部党建工作时，唐德华等队员向全区离退休干部党员发出了“到社区报到，争当六大员”倡议，带头参与社区党建和三个文明建设。

在环保督察工作中，他们向全区离退休干部党员发出了建设美丽家园的倡议书；在践行垃圾分类工作中，杨克元等队员撰文介绍垃圾分类的意义，撰写快板，用朗朗上口的语言介绍垃圾分类的做法；周庆江等队员带头作垃圾分类的志愿者，在小区垃圾厢房旁值守，指导居民垃圾分类。

在关心下一代工作中，潘雪玲、赵妙娟等队员活跃在“春申德道课堂”，和青年党员“共话初心”，和青少年讲红色故事，助下一代健康成长；在社区，他们是志愿者，逢年过节到敬老院参加慰问老人的演出；在家庭，他们传承好家风、家教、家训……他们的模范言行，传递了向上的力量，传承了中华传统美德，受到了各方面的肯定和好评。





## 党建引领 倾情奉献

——记上海工程技术大学退休教工第十党支部

□ 市教卫工作党委老干部处

上海工程技术大学退休教工第十党支部现有党员18名，平均年龄72岁。党支部在顾惠云书记的带领下，立足实际，努力引导全体党员继承发扬党的优良作风，坚持不懈地抓好基层党组织建设，不断为党的事业增添真能量，切实做到班子健全有凝聚力、有执行力，活动丰富有吸引力，积极组织退休党员开展正能量活动，把党的旗帜举起来，让党的声音响起来，党的形象树起来，党员退休不褪色。

### 政治引领，确保思想常新

退休教工第十党支部把加强思想政治建设作为首要任务，在提升党员素质上下功夫。支部组织党员切实用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，真正让理想信念成为老党员心中的灯塔、凝聚精气神的灵魂。

重点突出了“三个好”：一是确定一个好主题。结合上级要求和老同志实际，确定教育活动主题，并围绕主题开展活动。如2018年，以学习十九大精神、学习校第三次党代会精神为主题，开展了一系列主题党日活动，并通过观看红色电影、参加知识竞赛活动等形式丰富主题党日内容。2019年，以庆祝新中国成立70周年为主题，开展“赞成就、助发展、当先进、做表率”系列活动。

二是制定一份好计划。党支部书记带头



坚持学习新时代新思想，年初制定学习计划，按照党总支要求集中学习，针对老同志的特点和实际，采取自学与集中学习相结合，专题讲座与交流学习心得体会相结合等方式学习。特殊情况下，还为高龄、行动不便的老同志送学上门。

三是开好专题组织生活会。党支部以专题组织生活会民主评议党员工作为抓手，使党支部更加凝聚人心、更加催人奋进。

### 制度保障，提升支部组织力

多年来，退休教工第十党支部着力完善制度、创新方法。从支部退休党员实际出发，建立了各项行之有效的制度，做到制度建设“三健全”。一是健全组织生活制度。党支部认真落实“三会一课”制度，定期召开支部委员会、党员大会，开展主题党日活动，加强党员的教育管理，严格党的组织生



活。二是健全支部自身建设。推选热爱党的工作、经验丰富的顾惠云老师任党支部书记，班子成员工作能力强，乐于奉献。确保重要活动、会议能提前谋划、思考到位，又有人组织实施，安排到位，保质保量地开展好工作。三是健全党群联系制度。落实党支部委员常登门走访党员、常电话联系党员、常解决党员困难的“三常”机制，支部党员们主动对接块组成员，经常性与老人们拉拉家常，嘘寒问暖，了解生活、情感情况，帮助上级党组织了解党员们的需求。党支部能解决的就及时解决，实在不能解决的，向有关部门提出帮助申请，并认真做好解释和稳定工作。

### 互联网+支部党建，打造网络温馨之家

退休教工第十党支部充分发挥网络和新媒体的作用，建立了支部微信群，不断增强党支部的凝聚力。一是夯实网上学习阵地。支部骨干及时发送国际国内有重大影响的新闻时事，定期发布党建有关文件的传达提纲，让每一位老党员在思想上时刻与党中央保持一致。二是创新网上党建活动。在微信群中开展“三会一课”学习讨论等活动。支部委员都将党员们的学习体会细心收集起来，做好记录。党员们通过网络畅谈发展变化、展望新时代生活，为党的事业和教育事业发出好声音、营造好氛围。三是架起党员联络感情的桥梁。党员们通过微信群互相关心和问候，每个成员都能在这里感受到组织

的温暖。有的老同志家中的难事、烦心事、想不通的事，也会在微信群里说一说，其他老同志都及时帮助出主意，对思想问题及时劝导和宽慰；有的老同志通过私信与党支部书记或其他老同志沟通思想，解开过不少思想疙瘩。真正打造了一个集时效性与互动性于一体的支部党员“网络温馨之家”。

### 倾情奉献，积极传播正能量

多年来，退休教工第十党支部的党员们积极为党、为社会、为人民做一些力所能及的事情，涌现了许多“正能量使者”。支部书记顾惠云，积极发挥五老优势，参与学校关工委、特邀党建组织员工作，发挥传帮带作用，指导青年党员进一步增强党员意识和党性观念，提高党务工作水平。陈心德老师发挥自身智力优势和学术专长，投身老教授协会工作，为学校的转型发展，提供多种服务，作出新的贡献。贺元一老师充分利用业余时间，积极投身社区工作，在社区做宣讲、上党课、办读书会，把正能量传播给更多社区党员。党支部委员杭育老师，发挥文艺特长，成为退休教工合唱团负责人，为提升退休老同志精神文化生活作贡献。此外，支部党员刘高曦，患癌症8年，勇斗病魔，仍然坚持参加组织生活、发挥正能量活动并认真调研，为学校建言献策，提出建设性的意见，去世后捐献遗体，为社会作出最后的贡献。

支部成员的倾情奉献得到了大家的肯定，近年来也获得了很多荣誉：顾惠云同志获2012年上海高校优秀特邀党建组织员称号；2016年校优秀共产党员称号。陈心德同志获2018年“支持改革助力发展”上海市高校退休教职工摄影作品展入围奖；杭育同志获2018年高校退管会“老有所为”精英称号；陈心德同志、贺元一同志获校杰出教师荣誉称号；康光毅、贺元一同志获得退休党总支“优秀共产党员称号”。



# 初心矢志不移 传奇没有落幕

——记长宁区政协原主席、离休干部李仁杰

2014年年底，82岁高龄的李仁杰，因年龄原因卸任区关工委常务副主任职务，改做关工委的顾问，但他仍像辛勤的园丁，耕耘在关心下一代的园圃。

## 老骥伏枥 只为“红旗飘万代”

1997年4月，李仁杰从长宁区政协主席岗位上离休后，收到各种邀请，都一一婉拒。2003年时任区委书记的薛潮邀请他出任区关工委常务副主任，李仁杰欣然同意。2003年12月，李仁杰担任长宁区协会会长，2005年9月担任长宁区关工委常务副主任，一干就是12年。在李仁杰的带领下，关工委针对全区广大青少年开展主题教育活动，每年有四五万青少年参加，还开展老少结对读书活动。

长宁的青少年都知道李爷爷有个著名的报告《共产主义引领我人生》，是李仁杰根据亲身经历，精心撰写培养青少理想信念的专题报告。这五年来，李仁杰没闲着，深入社区、机关、学校作报告、上党课。还口述长宁改革开放的历史，2017年出版第二部回忆录《入党七十年》。

2019年6月5日，市委常委会“不忘初心、牢记使命”主题教育专题学习会在中共一大会址纪念馆举行，李仁杰作为两名受邀的老同志代表为常委们上党课。他回顾自己入党和投身革命建设的历程，李强书记听了后，赞他“不容易”。从2005年到现在，李仁杰一共作了326场报告，有4万5千多名听众，一颗颗共产主义火种在青少年心中点燃。

## 捐资助学 呵护孩子健康成长

在李仁杰家客厅不显眼的角落里，搁着一张捐赠证书，上面有李仁杰和老伴的名字，还有他儿子的名字。证书的背后是李仁

杰十多年坚持不懈的公益慈善之路。

去年4月，李仁杰和老伴商量，决定向华阳社区捐赠40万元，用于社区公益慈善事业。老夫妻俩家里一下拿不出40万元，就提出每年捐赠4万持续10年的捐赠计划。了解李仁杰的都知道，这并不是他第一次捐赠。李仁杰一直十分关心家庭困难学生、农民工子女的成长，不仅关心孩子思想道德方面的健康成长，还千方百计在经济方面给予资助。

他利用广泛的社会关系，积极筹集帮扶资金。2005年，得到香港爱国人士姚连生先生支持，捐赠30万元港币，建立了“姚连生先生奖励基金”。为扩大关爱基金受益面，2010年，李仁杰决定扩大帮扶基金额度，不仅自掏腰包捐资5万，还发动社会力量资助，建立了139万元的区关协“爱心育苗基金”。2014年年底，他把自己平时攒下来的30万元积蓄捐给了爱心育苗基金。如今，长宁区关工委爱心育苗基金已经达到175万元，到2019年，已有4046名孩子先后受益。

## 不是尾声

从2003年起，李仁杰在长宁区关工委常务副主任岗位上整整11载，带领区关工委三次荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号，保持了自1991年以来荣获“全国关心下一代工作先进集体”称号的“六连冠”。他个人也获得不少荣誉：2015年，李仁杰获得“全国离退休干部先进个人”“全国关心下一代工作先进个人”；2016年，李仁杰被授予全国关心下一代“最美五老”荣誉称号，成为全国12名“最美五老”之一，也是上海市唯一一名享有此荣誉的老干部；2019年，李仁杰家庭获得“全国最美家庭”荣誉称号……



# 服务人民 初心依旧

——记静安区政协原主席、离休干部梁光璧

□ 静安区政协

今年86岁高龄的离休干部梁光璧，曾任静安区政协党组书记、主席，连续四次当选上海市党代会代表。

作为离休支部书记，有67年党龄的梁光璧团结和带领一批离退休老同志发挥余热、无私奉献，积极做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者；作为市、区党代会最年长的党代表和静安区人大代表，她深入群众、倾听呼声，帮助人民群众解决实际问题；作为静安区关心下一代工作委员会顾问，她特别关注青少年的健康成长，以实际行动绽放出自己人生的别样光彩。

## 坚持老有所学，勇做学习的领头人

静安区机关离休第四党支部有8位老干部，平均年龄接近90岁高龄。“有些老同志是坐着轮椅来参加组织生活，充分体现了革命传统精神。”梁光璧说。她带领支委会成员，因地制宜制定集体学习、自学、参观等灵活多样的学习计划，既坚持每月一次学习活动，又采取人性化工作方法，动员支部成员积极性，保持学习热情。

针对支部高龄老人多的特点，梁光璧进一步健全完善支部工作“三必访”制度，即：老干部遇到困难必询访，生病住院必探访，严寒酷暑必拜访。及时传达中央、市委的精神，传达支部近期活动，也及时将老同志的生活困难向上级主管部门反映，促使问题解决，成为老同志的贴心人。

## 肩负信任期盼，解决群众实际困难

梁光璧是市、区党代会最年长党代表。“这是对年长的老共产党员有着更多一份的

信任和期盼。”她常说：“作为一名党代表和人大代表，就是要多听老百姓的心声，了解民情，关注民生，力所能及地多帮老百姓。”十多年来，梁光璧深入基层，把百姓的心声带到党代会会场，帮助人民群众解决实际问题，成为百姓的贴心人。

一次，居民反映，南京西路一幢六层楼房，电梯间被人占用改为居住房。梁光璧了解到居住地居民已大多进入老年期，上下楼极为不便。于是，她多次向有关部门和区委领导呼吁反映，多处沟通协调，最终妥善安置了居住在电梯房的居民住房，恢复了电梯的正常运行，几十年未能解决的难题终于得到解决。

## 发挥自身优势，积极关心下一代成长

梁光璧把教育引导青少年的工作看得很重、做得很实。86岁的她有个年轻的“心”，常常利用新媒体与青年人进行交流，用一名老共产党员的风采感染激励年轻一代。她还走进微党课课堂，结合自身经历开展点评分享。在静安置业与幸福益站志愿服务中心党支部的结对共建活动中，点评青年微党课代表，引导青年党员坚定理想信念，传承革命信仰。她参与新中国成立70周年宣传片的拍摄，将自己七十年的风雨兼程和坚定的共产主义信仰，以新的方式传递给青少年。带头参加“送远方一封信笺”活动，将自己对于未来的寄托寄送到万里之外的新疆巴楚学生，希望他们立足当下，与祖国共同成长、共发展。

善良的品质、阳光的心态、炙热的内心，在梁光璧的话语里，更在她的行动里。



# 全国离退休干部先进个人孙瑞英的三个瞬间

□ 沈斯亮

今年94岁的孙瑞英身高1米60左右，瘦瘦小小的个子，梳着一头银白色的齐耳短发，度数并不很深的老花镜片后面，透出清亮坚定的眼神。这个说话温柔、轻声细语的老太太，总是令初见她的人觉得很“温暖”。衣着朴素的她就像一位邻家阿婆，她的人生因为最初的共产主义信仰而点亮，入党多年来一直坚守最初的誓言，用一生诠释“不忘初心，书写大爱人生”。

## 瞬间一：初心与热血

2015年9月3日，北京，阳光灿烂，微风轻拂。纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年阅兵式在天安门广场隆重举行。在接受党和人民检阅的50个阅兵方队中，有2个乘车方队格外引人注目，他们是平均年龄90岁的抗战老同志方队。孙瑞英作为抗战支前模范代表，乘坐受阅车辆缓缓经过天安门广场，走过硝烟弥漫的战争岁月，经历了血与火的考验，在这样一个纪念胜利的时刻，她感到无比光荣和激动，思绪飞回童年时代，那个饱受日寇铁蹄蹂躏的上海。

1945年，尚在南洋中学读书的孙瑞英就加入了中国共产党。家乡沦陷的日子里，孙瑞英每天都要经过一座桥，日本兵就站在桥的中心，经过的中国人要向他们鞠躬，十几岁的孙瑞英就曾经亲眼见到有人因为不鞠



躬而被射杀，小小的心里从此埋下了深深的仇恨，那一刻孙瑞英明白了，什么叫“不自由毋宁死”。

苦楚和忧愁无以排解，遍寻出路而不得。升入南洋中学后短短一个学期，就有一个高一的女党员主动来联系孙瑞英。孙瑞英后来问她：“你那个时候为什么会来找我？”她说：“谁家的女小孩会站在走廊里看报纸（进步刊物）？”后来这个女党员给孙瑞英看了很多进步书籍，如《二万五千里长征》等。那一本本书籍，仿佛打开了一扇新世界的大门，至此，怀揣着一颗爱国救亡之心的孙瑞英，经过苦苦求索终于找到了一条光明大道：只有共产主义才能救中国。在面向鲜红党旗，举起右手宣誓的那一刻，她就下决心要用一生践行理想，为实现党的最终目标



(玛多县委同志来看望慰问孙瑞英)

奋斗到底。

在上海这个大都市里，反抗与斗争虽然看不到炮火纷飞和刀光剑影，但是白色恐怖下马路上刺耳的警笛声，呼啸而来的“飞行堡垒”，遍布四周露出鹰眼的特务也让人不寒而栗。在这样险恶环境中从事地下革命斗争，随时都有被捕的危险。孙瑞英却义无反顾投身其中，根据地下党上级指示，深入到学生中间，宣传党的理想、目标，组织学习党的文件，物色和培养骨干力量，不断壮大支持和同情革命的队伍。她至今还记得，在欢庆胜利的礼炮声中，和地下党的同志们一起，怀着激动的心情迎来了新中国的诞生。回忆起那段热血青春，孙瑞英动情地说：“在日本侵略者的统治下，作为一个中国人没有自由和尊严，在那种恨不得死的环境下，找到了光明的出路。从此，走上了爱国救亡的道路。个人的命运是跟党的、国家的利益结合在一起的——只有民族解放了，个人才有出路。”

### 瞬间二：牵挂与执着

2017年12月8日，黄浦区老干部局四楼会议室，玛多县委一行来为孙瑞英、孙增阔夫妇献上了代表美好祝愿的洁白哈达，用少数民族独特的方式，感谢夫妇二人定向捐款80万元支援当地教育的善举。

是年9月，孙瑞英就以夫妇二人的名义致信黄浦区老干部局，信中写道：“党中央

对脱贫攻坚的牵挂，习总书记对西部集中连片的深度贫困地区考察调研并提出全党同志务必共同努力的要求牵动了我们的心。年老未曾忘初心，我们商量之后作出了一个决定，把原来准备以后做的事提前做，对深度贫困地区奉上一份爱心，为中国特色社会主义建设道路上的小康梦尽一份力量。奉上人民币80万，请以2位离休老党员的名义捐给青海省玛多县作助学帮困之用。”这份爱心因为一个“奉”字充满了对生命的敬意，这份初心因为一个“老”字更显其人格的光辉。国庆节前一天，两位老人在工作人员的陪同下到银行办理了80万元转账青海玛多。“黄浦·玛多爱心教育基金”迅速成立，孙瑞英夫妇的爱心助学梦在此启动，它切实造福了玛多的莘莘学子，在他们实现人生梦想的道路上给予了无私和温馨的助力。在玛多这块贫瘠的土地上，孙瑞英夫妇俩的爱心如同涓涓细流，持续浇灌出了希望之花，幸福之花。

这次爱心善举，孙瑞英并非一时心血来潮，而是有着长期的思想基础和内心积淀。区委老干部局每年都组织老干部以党支部的名义开展助学活动，每个同志都奉献出自己的一份爱心。而孙瑞英总是再额外捐出5000-20000元用于捐资助学。建党90周年，孙瑞英以“特殊党费”名义捐出10万元；90周岁生日，她又捐款5万元资助青年学生志愿服务工作。每当国家遭到重大灾害，她总是第一时间在社区捐款，表达爱心。区委老干部局经常会收到孙瑞英所在社区的反馈信息，赞扬孙瑞英为社区所作的贡献。她几乎捐出了自己的全部积蓄。与动辄上万“出手阔绰”的捐款数形成鲜明对比的，是孙瑞英的日常。孙瑞英的家，在一栋建于上世纪初的老建筑三楼，推开她家厚重的红色木门，两把已经被磨得“包浆”的藤制圈椅、一个电热油汀、上世纪八九十年代的组合家具，大量书籍将两个四层玻璃柜塞



得满满当当，一架乌黑锃亮的立式钢琴靠墙摆放，所有这一切，似乎都在向来访者透露主人的生活习惯和兴趣爱好。在这个节俭朴素、窗明几净的会客室里，孙瑞英带着一贯从容的微笑：“钱，只要吃住够用就行，子女都过得很好，自己要这么多钱都不知道怎么处理，看到社会上有那么多需要帮助的人，我只是选了一种最容易的方式去帮助他们。”

### 瞬间三：誓言与关爱

2019年5月4日，新建成的渔阳里广场，“在共青团的发源地·做光荣的共青团员”——黄浦共青团纪念五四运动100周年暨建团97周年主题团日活动在这里举行。93岁的孙瑞英带领一群18岁青年进行成人宣誓。她不紧不慢，笃定而沉着的步伐为会场平添了一份庄重：“我是中华人民共和国公民。我将遵守宪法和法律，拥护中国共产党的领导，正确行使权利，忠实履行义务，弘扬社会道德，爱国、励志、求真、力行，做有理想、有本领、有担当的好青年，努力成为中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。”铿锵有力的誓词回荡在广场上空，也深深铭刻在现场每一个18岁少年的记忆里。

新中国成立后，孙瑞英长期从事青年工作，她先后担任共青团上海市委组织部副科长、纪律检查科副科长、科长，共青团静安、新成区委书记，共青团上海市委青工部部长、常委等。在那个火红的年代里，孙瑞英以满腔的热情投入到工作之中，她虽然也是青春年华、风华正茂，但已经是个“老革命”了，她熟悉青年，了解青年，知道他们在想什么、需要什么。后来孙瑞英担任原南市区区委副书记，文教工作是她分管领域之一，曾经在原南市区委办公室工作过的董海蛟同志回忆：孙瑞英对自己分管工作总是亲力亲为，为了掌握基层实际情况，她深入第



（孙瑞英带领青年进行宣誓）

一线，沉入到学校，经常不声不响地走进教室，坐在最后一排，听老师上课，边听边记，从中挖掘先进典型和寻找问题，有针对性地提出自己的见解，用来指导面上的工作。离休后孙瑞英还长期担任黄浦区关心下一代工作委员会副主任，对于这个岗位，孙瑞英干得很欢。在她眼里，关心下一代是老一辈的责任，老一辈打下的江山就是需要年轻人去继承，老一辈的优良传统，需要年轻一代发扬光大。不管是演讲、报告，还是撰文交流，孙瑞英都倾情付出。她身上特有的人格魅力让人折服，给了青少年很多启示和潜移默化的影响。“我出生在穷苦人家，是党引领着我，一步步把我这个穷孩子培养成党的干部，恩情无以为报，这些都是我应该做的。”孙瑞英寄语年轻同志：“爱党爱国，矢志不渝”，这八个铿锵有力的大字，既是她几十年的初心和理想，也是对年轻一代的殷切期望和嘱咐。

孙瑞英的高风亮节得到社会的广泛赞誉，她多次被评为全国和市、区离退休干部先进个人，2010年被评为全国关心下一代先进个人，2015年入选中国好人榜，在黄浦区第24届“蓝天下的至爱”慈善活动中，孙瑞英荣获“黄浦之星”光荣称号。

# 先行先试 扎实做好“上海老干部” APP推广应用工作

□ 徐汇区委老干部局

2019年徐汇区作为“上海老干部APP”（以下简称APP）推广工作试点单位，按照“以信息化带动精准化、规范化”的总要求，扎实做好信息采集、宣传推广和功能运用等工作，不断提高APP的知晓度、覆盖面和使用率。

## 一、打好基础，扎实做好人员信息采集和数据维护工作

一是全面采集人员数据。针对APP数据采集人员覆盖面广、工作量大的实际，在第一阶段采集机关单位离退休干部信息的基础上，区委老干部局联合区委组织部、区人社局召开信息化工作推进会，对APP信息采集工作进行动员，对采集机关及事业单位人员信息进行了布置。针对数据采集中存在的问题，逐一指导解决落实。在数据采集同时，建立了区离退休干部数据库、老干部工作者数据库和离退休干部党组织数据库，为老干部工作以信息化带动精准化、规范化打下基础。

二是搭建“网上党支部”。为便于离退休干部利用“网上党支部”开展活动，我们及时对各单位老干部工作者进行数据维护培训，赋予相应人员的数据操作权限，指导他们对管辖范围的离退休干部党支部人员情况进行逐一核对，准确划入所属网上党支部，努力做到“网上党支部”人员齐、信息准。

三是做好常态化数据更新工作。各单位老干部工作者是本单位的APP信息管理员和操作员，我们根据老干部工作人员变化，及时调整赋予他们相应的数据操作权限。指导各单位信息管理员，在做好信息查缺补漏同时，根据人员变化，及时对数据库信息进行更新。

## 二、加强宣传推广，提高APP的知晓度和使用率

一是广泛宣传。利用老干部工作会议、培训等时机进行宣传，把APP推广应用作为年度重点工作任务进行部署；在老干部活动场所和集中活动地点，放置APP易拉宝，并现场指导老同志扫码安装；利用《徐汇老干部工作》、“光启晚晴”微信公众号等媒体，介绍APP的功能和安装使用方法，吸引老同志安装使用。

二是全覆盖培训。把“以点带面、点面结合”作为APP使用培训工作的原则，分三个阶段进行。第一阶段，本局工作人员、本局退休干部以及“六合院”网宣队成员进行首批试点培训；第二阶段，对各街道（镇）、委办局老干部工作者和所有离退休支部书记进行培训；第三阶段，利用培训光盘，由老干部工作者和支部书记对各单位离退休干部进行培训。

三是及时解决问题。在推进APP使用工



作的同时，积极构建APP使用反馈机制。对在APP安装使用过程中出现的问题，能答复解决的及时解决，对不能解决的问题，以及软件优化、功能完善等方面的意见建议进行收集，积极向市委老干部局沟通反映，向系统开发商联通公司寻求技术支持，或者向工作系统内各兄弟单位交流取经，尽最大努力帮助广大离退休干部学会安装、学会登录、学会使用。

### 三、开展应用试点，积极探索利用APP为离退休干部党建工作服务

一是召开试点工作部署会。在广泛调研基础上，选取7个不同类型的离退休干部党支部进行试点。召开动员部署会，部署试点工作任务，就APP学习资源利用和在“网上党支部”开展政治学习和党建活动进行专题培训。

二是扎实推动试点工作。利用支部组织生活等时机，对试点单位党支部成员进行专题培训。对因身体原因无法参加组织生活的党员，利用走访慰问时机或通过子女帮助的方式，指导下载安装APP，利用APP学习资源，了解支部活动开展情况。

三是以试点促进工作。各试点支部积极利用“网上党支部”发布党建活动和支部活动开展情况，特别是把“支部动态”栏目作为展示本支部学习成果、学习全市其他离退休干部党支部经验做法的“朋友圈”；离退休干部党员也积极利用这个“朋友圈”发布个人“心得交流”，了解其他支部党员学习和活动情况。去年5月以来，各试点党支部发布组织生活、学习情况、主题党日、心得交流等信息20多篇，“基层动态”栏目发布信息30多篇。

许多老同志纷纷表示，工作信息化是大势所趋，“上海老干部”APP功能完备、内容丰富、操作便捷，是老干部工作的创新项目，老同志会努力学会运用这款软件，通过网络继续发挥自己的作用。

## 扎实开展信息采集 确保上海老干部APP 精准覆盖离退休干部

□ 市建交委老干部处

作为全市“上海老干部APP”（以下简称APP）推广应用工作试点单位，市建交系统各单位高度重视，市建设交通工作党委老干部处把APP推广应用工作作为年度重要任务，组织系统单位全面开展，做到试点工作全覆盖。多次召开专题会议部署，通过建立微信群等多种方式，及时帮助解答解决70多家老干部工作部门在推广应用过程中遇到的各类问题和困难。

### 认真做好信息采集和数据维护工作

全面采集老同志信息。严格按照人员信息模板，指导系统各单位开展工作。做到人员齐、项目全、信息准。

及时做好系统数据维护工作。为200多个离退休干部党支部、4000多名离退休干部逐一建立“网上党支部”，并及时做好系统数据维护工作。

### 扎实开展宣传推广工作

扎实开展宣传推广工作。利用老干部工作会议、支部书记培训会、老干部集中活动等时机，以及群发短信等方式，广泛宣传APP的意义和作用。

分层次组织培训。对系统各单位的信息管理员先行先试培训，早了解、先使用、早熟悉；对离退休干部支部书记、支部委员等骨干重点培训，带头使用并宣传APP，及时收集意见建议，为进一步优化APP功能提供支持。

# 滴水终究可以穿石 水终究赢得了胜利

——习近平讲故事的启示

滴水穿石的自然景观，我是在插队落户时便耳闻目睹，叹为观止的。直至现在，其锲而不舍的情景仍每每浮现在眼前，我从中领略了不少生命和运动的哲理。

坚硬如石，柔情似水——可见石之顽固，水之轻飘。但滴水终究可以穿石，水终究赢得了胜利。

喻之于人，是一种前仆后继、勇于牺牲的人格的完美体现。一滴水，既小且弱，对付顽石，肯定粉身碎骨。它在牺牲的瞬间，虽然未能看见自身的价值和成果，但其价值和成果体现在无数水滴前仆后继的粉身碎骨之中，体现在终于穿石的成功之中。当每一个工作者都成为这样的“水滴”、这样的牺牲者时，我们何愁于不能造就某种历史的成功契机？！

我推崇滴水穿石的景观，实在是推崇一种前仆后继，甘于为总体成功牺牲的完美人格；推崇一种胸有宏图、扎扎实实、持之以恒、至死不渝的精神。

——《滴水穿石的启示》（1990年3月）摘自《摆脱贫困》

“滴水穿石”这一成语最早使用，是在北宋。北宋太宗、真宗两朝名臣张乖崖在崇阳县担任县令时，崇阳社会风气很差，盗窃成风，甚至连县衙的钱库也经常发生钱物失窃的事。张乖崖决心好好刹一刹这股歪风。有一天，他看到一个管理钱库的小吏慌慌张张地从钱库中走出来，判断库吏可能监守自盗，于是就让随从对库吏进行搜查。结果，在库吏的头巾里搜到一枚铜钱。库吏辩解

说：“偷了一枚铜钱有什么了不起。”张乖崖于是拿起朱笔写下：“一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。”如今，“滴水穿石”常用来比喻坚持不懈，集细微的力量也能成就很大的功劳。

今年1月，新型冠状病毒感染肺炎疫情暴发，习近平强调，当前中国人民正在与新型冠状病毒感染肺炎疫情进行严肃的斗争。人民群众生命安全和身体健康始终是第一位的，疫情防控是当前最重要的工作。我在中国农历新年第一天主持召开中共中央政治局常务委员会会议，对加强疫情防控做出了全面部署，成立了中央应对疫情工作领导小组，统一领导，统一指挥，分类指导各地做好疫情防控工作。

在疫情面前，中国政府展现出坚定的政治决心，采取了及时有力的举措：公开透明发布信息，用创纪录短的时间甄别出病原体，及时主动同世界卫生组织和其他国家分享有关病毒基因序列。一方有难，八方支援，上海华山医院派出第四批援鄂医疗队214名医护人员、瑞金医院派出第四批援鄂医疗队136名医护人员，总人数达到350人，紧急驰援武汉。除上海外，各地的医疗队、医疗物资等都奔赴和驰援武汉。这无疑是中国制度的优势。

习近平指出，疫情是魔鬼，我们不能让魔鬼藏匿。在中国共产党的坚强领导下，充分发挥中国特色社会主义制度优势，紧紧依靠人民群众，坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战。

# 从抗击疫情看中国制度的显著优势

□ 陆春炎

新冠肺炎疫情发生以来，习近平总书记始终高度重视，亲自部署、亲自指挥，多次号召要“团结奋战”“同舟共济”。各级党委和政府坚决贯彻党中央关于疫情防控各项决策部署，坚决贯彻习近平总书记坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求，以坚定的信心、顽强的意志、果断的措施，紧紧依靠人民群众，坚决遏制疫情扩散蔓延的势头，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。这次疫情防控工作，从以下几点更加显示出中国制度体系的显著优势。

**一、高度服从党中央的统一指挥。**疫情就是命令，防控就是责任。全党坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要指示精神上来，将打赢疫情防控阻击战作为当前的重大政治任务和最重要的工作，确保党中央各项决策部署贯彻落实。回望这段时间来的战“疫”行动，不难发现：中国全国一盘棋，展示出强大的行动力。应对疫情，各地相继启动一级响应；一些城市需要“封城”，铁路、客运、轮渡、地铁，大家说停就停；医护人员不足、防控物资告急，各地医疗队员放弃假期，火速驰援湖北，生产防护服、口罩等的企业纷纷复工，坚持供应物资；发现疫情防控和物资处置中存在问题，马上督促纠偏。从城市到乡村、从生产到物

流、从单位到个人，每个环节紧密配合、环环相扣，构筑起一道道阻击疫情蔓延的封锁线。

**二、迅速调集优质医疗资源支援武汉。**全国各地的医务工作者，响应党的号召，义无反顾冲上疫情防控第一线，与时间赛跑，同病魔较量，顽强拼搏、日夜奋战，展现了对党、对人民高度负责的精神面貌。全国29个省区市都抽调了医务人员支援武汉，到2月10日为止，已经抽调154支医疗队，18400多名医务人员，其中有不少是国家级专家、呼吸重症专家、有治疗传染病经验的专家。医疗队的人员构成有呼吸科、感染科、重症科，有医生、护士，有地方的也有军队的，有西医也有中医，可以说，医疗队的构成几乎涵盖了国家所有的资源和力量。

**三、各级党组织和党员挺身而出。**各级党组织和广大党员全面动员起来，发扬不畏艰险、无私奉献的精神，坚定站在疫情防控第一线，做到哪里任务险重哪里就有党组织坚强有力的工作、哪里就有党员当先锋作表率。党员干部时刻牢记共产党员第一身份，一切行动听从指挥，确保政令畅通、令行禁止。在岗工作的党员干部自觉在疫情防控斗争中挺身而出、英勇奋战、扎实工作，以实际行动展现党员的精神面貌，使党旗在疫情防控斗争第一线高高飘扬。同时，各级党组织带领广大党员，延伸至社会各个领域，组织党员、干

部做好群众工作，稳定情绪、增强信心，不信谣、不传谣，当好群众的贴心人和主心骨。总之，关键时刻，党组织发挥了战斗堡垒作用，统一领导、统一指挥、统一行动；危急关头，党员永远冲锋在前，广泛动员群众、组织群众、凝聚群众，紧紧依靠群众坚决打赢疫情防控阻击战。

**四、快速建立起对口支援机制。**习近平总书记多次强调，“疫情防控要坚持全国一盘棋。”建立对口支援机制，正是在党中央统一领导、统一指挥、统一调度下，坚持全国一盘棋的细化措施。2月7日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，针对湖北省医疗资源和病人需求之间的矛盾，国家有关部门建立了16个省份支援武汉以外地市的一一对口支援关系，以一省包一市的方式，全力支持湖北省加强病人的救治工作，维护好人民群众的生命安全和身体健康。一方有难，八方支援。中央绝不会让地方陷入孤立无援的境地，也绝不会容许各地关门上锁、截留物资的地方保护主义。

**五、集中全国力量办大事。**在武汉火神山、雷神山医院的施工任务中，数十家单位的紧密配合、来自全国各地的建设力量迅速汇聚。火神山医院由中建三局牵头，在武汉知音湖畔5万平方米的滩涂坡地上，指挥7500名建设者和近千台机械设备，向全体国人和倍受煎熬的武汉市民立下军令状——“十天，建成一所可容纳1000张床位的救命医院”。2月2日，火神山医院交付使用。武汉雷神山医院建设，也只用了十天的时间，一座总建筑面积约7.5万平方米，医疗隔离区约52200平方米，设有1500个床位的庞然大物出现在眼前。现在雷火合体，共抗瘟疫。各项准备工作正有序进行中，首批医疗队员有序进驻，已经开始收治患者。

**六、基层社区的管控严格有序。**这项工作涉及10多亿人，据资料显示，仅拿上

海为例，就有25800多个住宅小区，而且大都是融社区、校区、营区、园区和商区于一体的大型复合型社区。在这样的住宅小区里，要控制人员来往、车辆进出，测量体温、登记资料，卫生防疫、消杀病毒等等，不说别的，单单就耗费的人力物力也是难以计数的。不光在城市，还有农村，也有封路、封村等举措，虽然带来一些不便，但是，大家都增强了自我保护意识，所以各单位、每个人都做得一丝不苟、自觉自愿。大家说，我们虽然不能冲到第一线去战斗，但是搞好自我隔离，不给国家添乱也是贡献。可见，疫情当前，背后是群众的付出，是人民的紧密团结。所有人结成命运共同体、责任共同体，牺牲小我顾全大局。于是我们看到：虽然正值“春运”，机场、车站、码头安静了；正是走亲访友、庆春团聚之时，人们主动减少或放弃外出、聚会，出门都戴上口罩，回家都及时洗手。

所有这些，就连世界卫生组织总干事谭德塞也不无赞叹，“中方行动速度之快、规模之大，世所罕见”。有一个移民国外的先生，与国内的朋友视频聊天时说，当前国内的情况，如果放在别的国家，早就崩溃了。国外是小政府、大社会，出了事政府管不了那么多，全靠老百姓自己想办法应对，老百姓没办法了，只能去教堂祷告，求助上帝。像国内这样又是封城，又是全民居家隔离在国外根本做不到。但是看看我们现在，水不停，电不停，暖不停，通讯不停，生活物资供应不停，人心稳定，几亿人在家居家隔离，病了有人管，社会秩序不乱，国家机器运转正常，有条不紊地应对，这在国外是不敢想象的。所以，我们每一个人都坚信，无论遇到什么样的困难，只要有中国共产党的坚强领导，有优越的社会主义制度作保障，我们一定会战“疫”成功，一定会春暖花开！

## 由一条古训想到 防控疫情期的文明举止

□ 周锦尉

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，是中国的一条古训，是刘备去世前给其子刘禅的遗诏中的话，意即做人只要是“恶”，即使是小恶也不做；只要是善，即使是小善也要做。

在防控疫情的非常日子里，社会公德变得十分简单明了，成为一种“善小”，比如“宅在家里”、“勤洗手”、“出门戴口罩”、“打喷嚏捂纸巾、避人”、“不聚会”、“外省回沪到居委会登记”，“到公共场所自觉接受测体温”等的“小小举止”，都关系防控工作的顺利开展。同样，“恶小”的“小举动”即使“不起眼”，诸如“测体温时，不配合、匆匆溜走”、“认为朋友聚会无所谓、是否参加是个人自由”、“轻信谣言”、“微信转发不实信息”等等，都会给防控工作带来一定麻烦。有的“恶小”，会膨胀为“大恶”，如“硬‘闯关’”、“隐瞒病史、接触史”已触犯法律，会被行政拘留，更有甚者因拒检而殴打检测人员而被判刑。由此，每个人的“举止”或有“善小”、或有“恶小”，表现行为者的文明水准、即道德法制意识，需要我们在举止行为时，掂量一下。

新型冠状病毒感染肺炎疫情在新春突然攻击中国，阻击疫情的方法还是很“原始”，也“简单”，就是阻断传播源，即人际间的隔离，尤其对病情症状出现者的严格管控、治疗和隔离。因此，很多原本不起眼的举动和要求，成为主流媒体所“捕捉”的“新闻眼”、“新闻素材”，诸如口罩购买变为居委会有序预约登记，排队人群隔开距离放大、社区小喇叭广播疫情防护要求、寻找重点地区来的“不速

之客”、处罚病情、接触史的隐瞒者，等等。

人是社会动物，离不开人际交往。做一个有“德行”的人，是正直人们的意愿。德有“家庭道德（私德）”、“职业道德”、“公德”，涉及社会公共场所行为的就属公德。在非常时期，其中不少原本属于“私德”的，如“勤洗手”、“打喷嚏捂纸巾、避人”，成为“公德”了。社会主义核心价值观24字有三个层面：个人行为层面，要求我们“诚信、友善”，社会层面要求“公正、法治”，国家层面的“文明、和谐”，就是需要每个公民做到“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。如刘备所说，这“恶小、善小”，关系着“惟贤惟德，能服于人”，将之上升到“治理”的高度。

习近平总书记在政治局常委会会议上告诫说，做好疫情防控，“现在，最关键的问题就是把落实工作抓实抓细”。习近平总书记也多次指示，大城市的治理须有“绣花针功夫”。疫情阻击的主要战场除在抗疫医院外，更大的阵地在基层、在社区。我们有中国特色社会主义制度优势，其中之一是“全国一盘棋，集中力量办大事”。笔者想，如今是考验我们制度优势的时候了，考验我们“抓实抓细”、“绣花针功夫”的时候了。而这个“细”和“绣花”，离不开每个人的具有“公德含量”、“法治意识”的“小举止”。我们深信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国人民万众一心、众志成城，排除万难，一定能战胜新冠疫情！

（本文作者为上海市人大常委会研究室原主任）



## 向战斗中的白衣天使致敬

□

苏忠能

今年的春节很不寻常，武汉新型冠状病毒肺炎疫情震惊国内外。在党中央坚强领导和高度重视下，一支支医疗队伍奔赴武汉，一批批医疗物资运往疫情灾区。武汉封城，广大医务工作者逆行而上，奋战在疫情第一线。以召之即来、来之能

战、战之能胜的团结奋斗精神，打响了一场疫情防控阻击战，白衣天使的无私无畏，感动着全国人民。

生命重于泰山，疫情就是命令。84岁高龄的工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山风尘仆仆，迅速赶到武汉，实地了解疫情，研究防控方案，及时发布信息。鞠躬尽瘁，让人敬佩不已。武汉金银潭医院院长张定宇身患绝症、妻子被感染，在抗击疫情最前线奋战30余天，尽心尽责，与时间赛跑，为重症患者争取生命通道，与死神抢人。场面动人，可歌可泣。

在疫情面前，白衣天使总是挺身而出。全国成千上万医务工作者悉知疫情后，许多人按下手印，主动要求赴武汉参战。有的医务人员坚定地对领导说：“我是共产党员，有2003年防控非典经验，要求前往一线。”在各级医院里留下了数不清的请战书，写道：“不计报酬，无论生死，请领导批准”“我是医院志愿者，入党是我一直以来心愿，只要党和人民需要，我会奉献自己一切”等话语，感人肺腑。

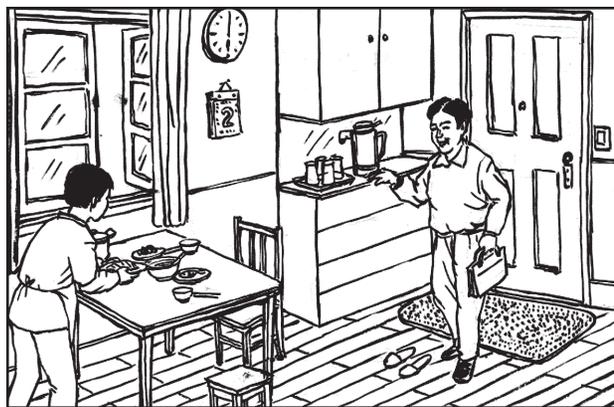
除夕之夜，万家团圆。上海中山医院、华山医院等10家三甲医院136名医疗专家和医务人员匆匆告别父母，告别孩子，

告别爱人，紧急出发奔赴武汉。海陆空三座军医大学接到命令后，快速组织450名专业医务力量分三路分别从上海、重庆、西安出发，大年三十夜里抵达武汉。然后，全国各地的医疗队伍纷纷在行动，千军万马进发疫区。队伍中许多人没有与家人说上话就踏上征程，许多人放下手中筷子立即出发，许多女医务人员当场剪掉心爱长发，戴上防毒面具，立即进入疫情病区，让人心酸泪目。

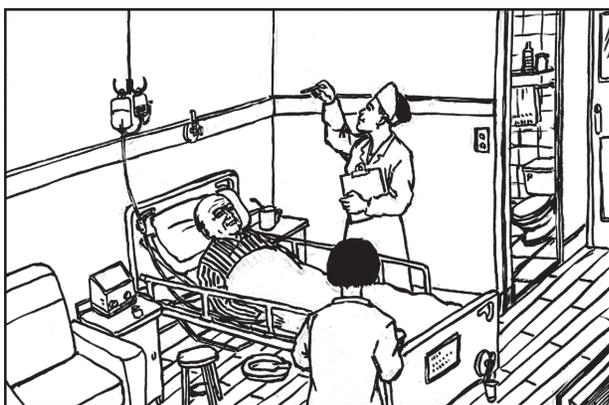
白衣天使，你们也是平凡人，但你们心中装着救死扶伤的初心，在疫情肆虐时，你们临危不惧，冲锋在前，义无反顾，勇做逆行者。

白衣天使，你们也有天伦之乐，但你们心中装着国家想着人民，在关键时刻挺身而出，负重前行，守望相助，勇立潮头，谱写初心。

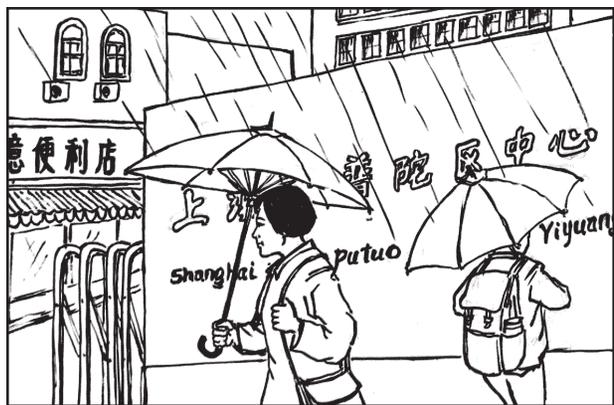
医者无惧，医者仁心。越是艰巨的任务，越有冲天的豪情；越是危险的地方，越有最英勇的战斗。我们虽然无法靠近你们的阵地，但你们坚定的站立，忙碌的身影，无私的奉献，我们看得见。你们是共和国的勇士，是新时代的楷模！中国为你们感动！人民向你们致敬！



2、李萍本人身体也一向不好，繁重的家务都需要她一个人来做。但是她还是义无反顾承担去照顾老父亲的责任。



1、李萍近年来一直在尽心尽力照顾着她的老父亲李正才。李老是名百岁离休干部，近年来因为疾病并发症已经长期住在普陀区中心医院老干部病房。老人耳朵听不见，眼睛也老花了，病情使老人完全丧失了自理能力。



3、每天上午在家料理完家务，就急匆匆地赶到医院帮老人擦身、煮午饭。天天如此，风雨无阻，从没间断。



4、除此之外，李萍最常做的事就是跑中医院拿药。为了最大限度减少对老人身体的伤害，她坚持长期让父亲用中药调理。煎药是一项繁杂漫长的过程，她10年来没有一次失误。



6、李萍说父亲正直善良，刚正率直的榜样力量深深感染着她，影响了她的一生。她会尽最大的努力照顾好老人。



8、多年来李萍一直坚持两点一线，很少离开上海。有时候朋友们也会约她一起去旅游，她倒是去过一次，但无心赏景，半路折回家照顾父亲。



5、在家人的精心照顾下，李老的身体得到了一定的恢复。每当说到女儿时，李老总忍不住流下幸福的眼泪：要是没有女儿的照顾，他怕是早已不在人世。



7、李老身材厚实，浓眉大眼，不难看出他年轻时一定很英俊。而李萍虽然操劳过度，近些年老了不少，但岁月并没有让这位朴实的家庭主妇退缩，反而将她沉淀得愈发美丽坚强。



9、李萍说：她是幸福的，因为能在父亲有生之年，天天陪在他的身边。李萍照顾父亲的事迹在小区广为流传，也成为很多人学习的榜样。

# 矢志不渝一颗初心

□ 市文化和旅游局

“喂！是活动中心吗？您是哪位同志？”“我是鲍世远，我出门前突然头晕，今天的学习活动请替我向支部书记请个假。”95岁的离休干部鲍世远，每周二坚持参加局老干部活动中心的学习活动，风雨无阻。近一两年来，由于高龄所引发的健康下降，偶有不适，他也必先请假。作为一名有着63年党龄的老党员，他始终坚持：人退休信念不能休，离休角色可转换，共产党员身份不能退换。1985年离休至今，他严于律己，对党忠诚，艰苦朴素，保持本色，始终将做一名合格共产党员作为根植于心的理想和信仰。他坚持学习，发挥余热，弘扬正气，纯正家风，凭借惊人的毅力和坚定的信仰，几十年如一日，践行着一名普通共产党员的职责和担当。

**活到老学到老 永葆革命本色**

离休30多年来，鲍世远坚持每天读书看报，看电视听广播，始终关心党和国

家发展。他认真学习党的各个时期理论、路线、方针和政策，认真研读党的十八大以来习总书记的系列重要讲话精神，并且学以致用，联系实际，要使自己思想和言行始终同党中央保持一致。他不忘共产党员的初心，积极认真参加离退休党组织的各类学习活动。凡是市老干部局系统、市委宣传系统及市文广局系统所组织的各种报告会、通报会、座谈会或学习班，他都踊跃报名。甚至社会的各类参观、讲座、学习活动，只要有助增长见识、了解时事的他也积极参加。难能可贵的是，每一次的学习活动，鲍老都会认真记笔记，写学习心得。在支部学习时，将外出学习的内容和心得体会，与离退休支部的同志们分享交流。鲍老真正做到了活到老学到老，不忘初心使命，永葆共产党员的革命本色。

**执着敬业 笔耕不辍**

鲍世远同志是上海老文化人，上世纪五十年代初就在上海市文化局戏改处从事

戏曲改革、戏剧研究和管理工作。参与过近半个世纪上海戏剧界的改革和重大工作。鲍老对党的文艺事业怀有深厚的感情，工作时勤勉认真。离休后更是笔耕不辍，他根据以往收集和珍藏的戏剧人文和艺术方面的资料，整理撰写了数以百计的戏剧评论、人物随笔、散文和文艺回忆录等。他离休后这段时间，编辑出版了《艺林短笛》《小巷问酒》《长河疏影》《戏水长流》《戏缘漫忆》《铁骨红梅》《云淡风轻》等文化戏曲著作。这些作品是鲍老毕生工作经历和实践经验的总结，对于文化戏剧和戏曲史志的研究提供了珍贵的史料资源，为台上和台下的从艺者及后来人，提供了极好的学习借鉴。

**学习引领 凝聚支部**

鲍世远离休后担任过离退休支部书记，他担任书记期间，支部同志团结有爱，谈心叙事风气正，生活充实思想新。他工作主要特点：（一）以身作则，认真学习，勤于思考，引导大家学习党中央文件，时政理论，谈心交心，过好每月一次组织生活和每月一次政治学习；（二）学有准备，选好议题，围绕国内外大事，社会热点问题，群众关心问题，对照党章和党的路线方针政策精神，畅谈发展变

化，思想常学常新；（三）老有所为，他们支部老同志大都是从革命部队过来的，他引导大家将自己革命经历、工作实践成果、思想感悟整理成稿。先后已有六位同志写书，共编辑出版书籍二十部（本）之多；（四）丰富老年生活，结合重大节庆活动和纪念征文，组织大家投稿，支部老同志的散文、诗歌、书法、绘画、摄影等作品，均在文化部、广电总局及上海各级老干部系统的各类活动中展览展示或被文集收录，每年都有老同志获得各类奖项。对于离退休干部主编刊物《监听监视》和《诗歌园地》，他也定期投稿，献计献策。

作为支部书记，他积极、正气，以身作则，在他的影响和带动下，支部党员的积极性被调动，发挥正能量的潜力被激发。他所在支部2003年曾被评为上海市老干部系统的先进集体。同年，他本人也被评为上海市文广局老干部先进个人，这

些荣誉的取得与鲍世远同志的付出和努力是分不开的。

### 团结友善 关爱同志

近年来，离休干部普遍进入“双高期”，生病住院老同志逐年增多。鲍老非常关爱身边同志，遇到哪位老同志住院，哪位不能参加活动，哪位老同志家中有困难，他都会不顾自己年事高、身体虚，亲自去医院探望，或到家看望，或电话慰问，及时和老同志通报信息、交流学习情况、送去关心慰问等。他晚年有三个爱好：学习读书、潜心写作、交友会友。他交友会友，不限于身边的同志，还常想到外单位外地的，甚至千里之外的老同志、老同行、老朋友。特别令人感动的是，有一位原在市文化局工作过的老同志刘厚生，和他分离已大半个世纪，后定居北京。前几年，因为思念故友，九十高龄的鲍老，定要女儿陪同他赴京拜访九十六岁高龄的刘老。怀揣对党的文艺事

业的执着关爱，他们叙旧的内容少有家长里短，更多的是谈过去的戏改、祖国戏剧事业的今日和明朝。

### 修身立德 纯正家风

鲍世远不仅自我要求高，他的正直、乐观，对党和国家事业无限忠诚的品格也深深影响着身边人，尤其是家人。鲍老的外孙从上海交通大学本科毕业后，延迟了继续深造时间，选择去贵州山区支教，这对鲍老来讲是莫大的欣慰和骄傲。他说：年轻一代，愿意在最好的年华，到祖国最需要的地方去，贡献青春和知识，我们的国家就一定有希望。正是鲍老的言传身教，才能孕育出纯正的家风，为社会培养出合格的人才。

95岁高龄的鲍世远依旧清瘦挺拔，正是对中国共产党的无限忠诚和热爱，几十年如一日不忘初心的坚持，淡泊名利，追求精神世界的充实才带给他健康的体魄和矍铄的精神。



蔡建伟《解放军医疗队抵达武汉》钢笔速写



《白衣天使》

# 春雨润物细无声

□ 工商银行上海分行

如果说，尽心侍候照顾自己的亲人直到终老还不算是件太难的事，那么，坚持20余载先后关心照看20多位非亲非故的孤寡老人，那可绝不是件简单的事！

石圭琳，中国工商银行上海分行退休干部，一名年过九旬有着近70年党龄的老党员。正是她，20多年来，始终以热忱、执着的爱，坚定从容地追求着自己的信念和初心，以自己的拳拳爱心不断温暖着身边的孤老，在自己平凡的晚年生活中不断弘扬文明和谐的社会风尚，践行默默无闻的奉献精神，身体力行弘扬着一名优秀共产党员“互助、进步、博爱”的初心使命，谱写了一曲行善尽孝的大爱之曲。

## 风雨无悔，不忘初心

石圭琳，生于1928年1月，1950年进入人民银行上海分行人事处教育科，1952年加入中国共产党。1953年初，石圭琳被提拔为副科长并同时担任了党支部书记，也在此期间，她结识了后来相伴一生的爱人。上世纪60年代起，因受其爱人从事中央秘密情报工作并在香港被捕的影响，石圭琳被隔离审查、批斗，但即使是在如此境况下，她依然坚信自己的入党初心，坚信自己爱人的品行德操。1978年至1980年期间，石圭琳和他爱人相继被平反，她又回到了工作岗位并于1989年光荣退休。

“退休以后，我感觉自己身为党员，但这一辈子却没有为党做过多少贡献，心里总是不安。于是到居委会想申请一些工作，然

后决定开始照顾孤老。他们是一些没有子女，经济上有困难的老人。最初结对了一位孤老，相处得比较融洽，后来就渐渐传开了。最有精力的时候，我同时照顾了8名孤老。如今前前后后自己一共照顾了将近20名孤老，我觉得能做力所能及的事情自己特别高兴。”2018年9月《行家》杂志编辑采访石圭琳时，老人所说的这段质朴的话语，道出了她这20年来生活的全部轨迹和内涵。

## 知书达理，心善人美

秉承父亲对自己“知书达理、心善人美”的八字要求，多年来，石圭琳始终以自己的言行举止完美地弘扬着中华民族慈心未泯、善举济世的传统美德。石圭琳生活的海园居委会里流传已久的“她和三位老人的故事”则是对此的最好诠释。

第一位是石圭琳的婆婆。当初因为自己爱人被捕，石圭琳毫无怨言地承担起女儿的责任，悉心照料婆婆，而与她相处20余年的婆婆更是将她视为己出，情如母女，亲密无间。婆婆晚年不幸患胃癌重病在身卧床不起，石圭琳总是悉心照顾她，喂药、喂汤，洗脸、擦身。婆婆大小便失禁，经常弄脏被褥，她从未有过怨言，总是换洗干净，尽量让婆婆吃好、睡好，减轻疾病带来的痛苦。最终，婆婆含着舒心的微笑去世。

第二位是石圭琳家的保姆。老保姆许淑英16岁来到石圭琳家，终身未嫁，整整度过了71个年头。石圭琳一家视其如家人，

敬爱她胜过自己的母亲。老人晚年重病在身，卧床不起，石圭琳挤出早晚时间亲自服侍老保姆。老人吞咽有困难，细心的石圭琳就将药片碾成粉末，一口一口地喂她担心老人饿着还用骨头汤熬成稀粥、烂面以便老保姆进食。天天为她洗脸、刷牙、擦身、洗脚，老人潮湿的裤子、弄脏的棉被，都是石圭琳亲自动手搓洗干净。临终时老保姆动情地说：“我虽然在世没有一个亲人，但我真是有福气，遇上了好人。”

第三位则是一名孤老。洪凤是被家人遗弃的女婴，3岁时被石圭琳的婆婆收养。虽然没有血缘关系，但石圭琳却将她当作自己的亲姐姐。洪凤原在街道从事幼托工作，为支持她的工作，石圭琳将自己的私房无偿借给洪凤，一借就是30余年。洪凤晚年不幸患上胃癌住进医院，石圭琳一家三口轮流护理，精心照料。由于洪凤老人体重达85公斤且大小便失禁，护理十分困难，石圭琳更是出资请护工日夜看护帮助照料直至老人最终去世。而对于老人的丧事，石圭琳也是完全按照家人的标准尽心操办。

### 大爱孝行，乐善好施

按理，3位老人相继去世后石圭琳可以歇口气了，没想到她却跑到居委会要求再领养一位孤老。从此开始，石圭琳的后半辈子就和赡养孤老紧密地联结在了一起。从1997年开始至2018年，20多年时间里，石圭琳老人连续接济、资助、赡养社区孤寡老人20多位。酷暑炎热里，她为孤老们送上绿豆、白糖；中秋佳节将月饼送到孤老的手中；严寒冰冻之日，她又为孤老们送上全新的被褥棉袄。平日里，只要自己有空，石圭琳就会走家串户地询问孤老的衣食住行、与老人拉家常解闷，还将自己家的电话号码交给孤老，让他们有急事随叫随到。孤老舒心地称她为“海园老人的众家大姐”。

20年来，为了孤寡老人能安享晚年，

她没有少费心，她承受了艰难，把爱都献给了非亲非故的孤寡老人，在为孤老们带去人间温暖的同时还十分关心老人们的精神生活。坚持常年自费为孤老举办年夜饭，且每次每人发放压岁钱200元，生病住院不能参加的发放500元，使孤老的精神生活也得到了满足，感受到社会大家庭的关怀和问候。社区中有一位无工作经历的社会孤老生病在家期间，石圭琳几乎天天帮助送去孤老喜欢吃的，遇到住院期间经常去医院安慰孤老，住院费用不够时主动为孤老垫付直到孤老病逝。无工作经历的社会孤老周惠珍每次说起石圭琳更是跷起大拇指：“她处处都惦记着我，是我们小区真正的共产党员。”

### 无私奉献，高风亮节

20年来，社区居民换了一批又一批，但只要一提起石圭琳，从街道居委主任到门卫保安，所有在社区居住过的人都无不赞叹她为“尊敬老人、孝顺老人”的楷模。孤老们想起石圭琳曾关心、照顾他们的情景，便会潸然泪下，激动之情溢于言表。

2017年党的十九大胜利召开以来，年近九旬高龄的石圭琳尽管年事渐高，但依旧想方设法、集思广益利用社区开展“同心促幸福、组团大走访”活动的契机，不断的整合社区各方资源，以点及面，从个人到团体，解决了许多孤寡老人生活中遇到的实际问题。2018年上半年，石圭琳老人更是亲力亲为，在社区居委的帮助下，妥善解决了自己赡养的最后两名孤老人住疗养院的联系安置和转移工作，也为自己20年来赡养孤老最后画上了浓墨重彩的一笔。

“我是一名受党教育多年的党员，能为身边的老人们提供自己的一份爱心，尽自己一点微薄之力，我义不容辞”。没有华丽的辞藻，但朴实的语言却生动诠释了一名共产党人牢记党的宗旨，履行入党之际“为人民服务”的初心使命。

# 残疾夫妇40年的帮困助学路

□ 上海辞书出版社

不久前，有媒体报道一对残疾夫妇无偿为学生进行家教的动人事迹，这对残疾夫妻就是上海辞书出版社图书馆的老共产党员王震和武霞敏夫妇。

王震的爱人武霞敏退休前是上海交通大学数学副教授，也是一位患有严重小儿麻痹症的残疾人。武老师从1978年起就义务从事家教，到现在已经坚持了四十年，如果她是有偿家教的话，也许他们一家早就家财万贯，可是王震夫妇至今还是身居陋室，过着清贫的生活。对此，王震不但毫无怨言，而是一贯积极支持妻子义务助学，并为此承担了所有的家务活。

王震不只是积极支持妻子，自己也积极从事义务助学。武老师教数学，他则教语文、政治、历史。他教过的学生也有不少，从未收过一分钱。他说，我和爱人都是残疾人，但比一般的残疾人幸运，我们有责任帮助比我们更需要帮助的人。虽然我们算不上富裕，但在知识上比别人富裕，那么就用知识来扶贫吧。

不必讳言，王震夫妇的行为曾遭到过一些人的误解。有人说他们“傻”，也有人说他们“没事找事做”，他们的女儿对父母也不是没有怨言。然而，王震夫妇却不为所动，依然坚持他们的崇高事业。王震说：“我是一名共产党员，帮助别人是一件天经地义的事情，在帮助别人的过程中，我获得

了快乐。”

王震退休前在上海辞书出版社图书馆工作，手头累积了很多资料，逐渐对中国美术史产生了浓厚兴趣。退休后，他逐渐萌发了著书立说的愿望。于是，他经常拖着残腿开着轮椅车跑上海图书馆、上海档案馆，一头扎进知识的海洋中。经过多年的辛勤劳动，他一共写出300多篇文章，编著20本图书，共约1000多万字。王震对现代美术史造诣精湛，尤其对美术大师徐悲鸿极有研究。他出版的图书当中，就有《徐悲鸿》、《徐悲鸿研究》、《徐悲鸿年谱》、《徐悲鸿在南洋》、《徐悲鸿的艺术世界》，以及《二十世纪上海美术年表》等著作。

王震的学术成果吸引了中国美术史学界的高度重视，很多学者多年前来上海同他进行学术交流。王震掌握了许多独家材料，但他从不占为己有，秘不示人。北京徐悲鸿纪念馆需要他提供什么材料，只要自己有的，他都全盘托出，从不留一手。

中央电视台和地方一些电视台对王震学术成果十分感兴趣，多次上门进行采访，并邀请他协助拍摄关于徐悲鸿的电视资料片。王震不厌其烦，认真接待，把自己搜集的资料无偿地提供出来。电视台的拍摄人员走后，房间里常常被搞得乱七八糟，到处都是图书、报纸、杂志……王震把这些资料一一收藏，为此累得好几天起不了床。

王震还经常接受美术院教授的委托，代他们培养、指导硕士研究生、博士研究生，其中有香港、台湾地区的，也有英国的。他给这些研究生无偿提供参考资料，指导他们撰写论文，有时还亲自帮他们逐字修改论文，但从来不肯署名。

王震在学术上无私帮助别人，这在追名逐利之风颇为盛行的当今学术界特别难能可贵。不少从他那里获得帮助的单位和个人向他表示谢意时，王震的回答依然是那么一句话：“我是一名共产党员，帮助别人是一件天经地义的事情，在帮助别人的过程中，我获得了快乐。”

王震和他爱人武老师乐于助人的先进事迹受到了社会的高度关注和广泛赞誉。《人民日报》、《解放日报》、《新民晚报》等多家报刊，以及上海电视台、上海人民广播电台纷纷予以报道。他们的事迹还被改编成纪实情景剧在区文化馆演出。

王震夫妇乐于助人的先进事迹还先后受到了街道、区、市和中央领导的高度评价。近几年来王震夫妇先后获得了十多项荣誉，其中最重要的有：全国道德模范、最具爱心慈善楷模、上海市五好家庭奖、上海市老有所为精英奖、上海市社会主义精神文明十佳好事（提名）、上海市徐悲鸿艺术研究会杰出贡献奖、新中国卓有成就的美术史论家等。对这些荣誉，王震夫妇看得很淡很淡。王震用夹杂着上海方言的山东话说：“阿拉做这点事算个啥嘞，搭人家好的比差远嘞……这才是阿拉应该做的嘛。得了这么些奖，很难为情哩。”

是的，王震从来也没有创造什么盖世伟业，惊天壮举，讲述他的事迹根本用不上什么“伟大”、“英勇”、“悲壮”……这些美丽的形容词；他做的事情也许在某些人看来很小，也很普通和很平凡。然而，正是从他一件件普通而平凡的小事中，看到了一个老共产党员的品德和胸怀。



齐光明是市检察院的离休干部，曾随军南下参加渡江战役，参与接管上海工作。1955年他参加检察工作，先后任军天湖地区人民检察院检察长、上海市检察学会专职副秘书长等职。

走进他家中，橱里一个个红色的小盒子分外耀眼，小盒子里摆着他获得的荣誉奖章，奖章诉说着这名老战士的青春岁月。橱的下层，还有好几张奖状，它们也许没有耀眼的光芒，但是记载着他离休后的故事，着实令人动容。是那一颗紧跟党走，为人民服务的初心让这位87岁的老党员依旧活跃在“关爱下一代”工作的前沿，讲述自己的亲身经历，弘扬传统民族精神，用心奏响了关爱之曲。

### 他笔耕不辍，结对铸魂育人

他的前半生贡献给了检察事业，离休以后又投身到了关爱下一代的工作中。准时收看新闻联播，反复翻阅家中订阅的报纸杂志是他每天必做的功课，他还时常撰写学习心得，读书笔记有厚厚好几本。作为长宁区“五老”宣讲团的骨干成员，每年寒暑假，他都为社区的中小學生开展理想信念、革命传统、民族精神教育。

结对读书活动是传承红色基因的重要载体，近几年来，他根据关工委的要求，

确定主题，选择书本，组织读书，先后与青少年结对读书2名，结对带教5名，与优秀青年教师结对2名。如2005年，同新古北中学钟梦露同学结对，共读《青少年创新故事选》一书，同写读后感；2008年，同天山中学胡梦琪同学结对，共读《激情奥运，阳光校园》一书，同写读后感。他先后两次担任读书辅导员，以自己丰富的人生阅历和深厚的知识积累指导青少年读好书。

他联系自身经历，讲树立正确的世界观、人生观、价值观，活学活用网络词汇，将自己的历史记忆用讲故事的形式娓娓道来，看到小朋友们脸上写满的青春和自信，他知道祖国的未来可期，是“新老结对”联结起了生生不息的青春担当。

### 他初心不改，弘扬红色基因

战争年代，他经历过浴血奋战；和平年代，他坚持革命传统教育。

回顾60年的战斗历程，他说，始终有一条红线贯穿他的一生，那就是对社会主义、共产主义的理想信念从不动摇。在工作生活中，初心给他指明方向，遇到困难和考验时，初心给他力量。

作为战争的亲历者，“五一”、“七一”、“十一”、红军长征胜利、抗日战争胜利，每逢重大节日和重要纪念日，他都会受邀策划开展教育活动。组织参观革命文物陈列馆、纪念馆，开展理想信念教育、革命传统教育，建青中学、姚连生中学、玉屏小学、新风社区爱心学校、天支社区等地方，都留下了这位满头银发老人不洪亮但有力的声音。

可以说，共产主义的理想指引着他的一生。党的教育坚定了他永远革命的信念，永远革命的思想，使他的人生充满了活力。“我热爱我们的党，敬仰我们的党。

我们虽然离休了，但在保持和发扬共产党员先进性方面仍然思索着如何下功夫、作表率，确保自己同我党的思想意志统一、行动步调一致。”他说，对广大青少年进行理想信念教育、革命传统教育、民族精神教育是老一辈应尽的责任，年青一代的你们，也要锤炼忠诚干净担当的政治品格，为实现祖国伟大梦想共同奋斗。

### 他大爱不言，接续传播爱心

可能旁人会问，齐老这样一个惩恶扬善、秉公执法的威严检察官怎么也会有俯身为青少年讲故事的柔情一面。他说，其实是他的爱人石老师带领他走入了关爱下一代的工作。

石老师，在曹杨新村托儿所工作了34年，先后担任教师、所长和区政府机关幼儿园园长。第一次退休后，石老师又很快融入社区，担任所在居委党支部书记、居委会主任，余热生辉。她用拿到的奖金资助社区里离婚家庭的贫困孩子，一资助就是好几年。她用心用情地工作赢得了居民的信任，也获得了长宁区先进个人荣誉称号。

从居委第二次退休后，她继续投身关心下一代工作，担任了新风居委会常务副主任，一干就是14年。她先后16个年度获得关心下一代工作先进工作者称号。

一个人走，不累；大家一起走，更有味。几年前，石老师因为身体原因退居工作二线，齐老拿过接力棒，与子女一起参与到了关心下一代的工作中。岁月因为经历而懂得，生命因为懂得而精彩，经历过那些最艰苦的岁月，他尤其珍惜现在来之不易的幸福生活。“上海解放55周年”征文奖、2009-2010年度长宁区关心下一代工作先进工作者、天山社区“书香家庭”等荣誉只是他接续传播爱心的缩影。

## 爱心遍洒 民族大地

□ 上海图书馆



王洪治是上海图书馆的一位年逾七旬、有着40多年党龄的老党员，曾荣获2001年、2004年上海市宣传系统优秀共产党员称号。他积极参与社会公益，奉献爱心。退休后的他更是抱着年轻时的初心，放弃安逸舒适的家庭生活，跋山涉水，遍访全国各地55个少数民族，并用自己的积蓄和退休工资为少数民族同胞捐款捐物。

初心缘起早在1966年，王洪治远赴新疆工作，美丽的自然风光、少数民族的独特性以及那里的风土人情都在他心里埋下了思念的种子。在北大毕业后，他又被分配到内蒙古大草原的一个连队里，在军营里与战友们一起度过的峥嵘岁月也总是会让退役后的王洪治时时想起。这些丰富而独特的人生经历为他下半生的不懈追求提供了强大的原动力。

民族情怀缘起那份摄影情结。2004年退休后便与夫人一起行走在祖国56个民族的居住地，记录了大量具有人文历史文化特点的瞬间，通过举办个人摄影展并利用在上海电视台纪实频道担任节目嘉宾的契机，展现少数民族风采，宣传中华民族大团结。作为上海市老科协讲师团的成员，他推出了《56个民族56朵花》、《中国信仰伊斯兰教的10个民族》、《上海开埠》、《白俄在上海》等一系列讲座，与广大市民、尤其是青少年互动共享，激发大家的爱国之情。他还在安

徽省和县中学、湖北省恩施二中、山西太原中学等地巡讲，累计开讲已有60多场。

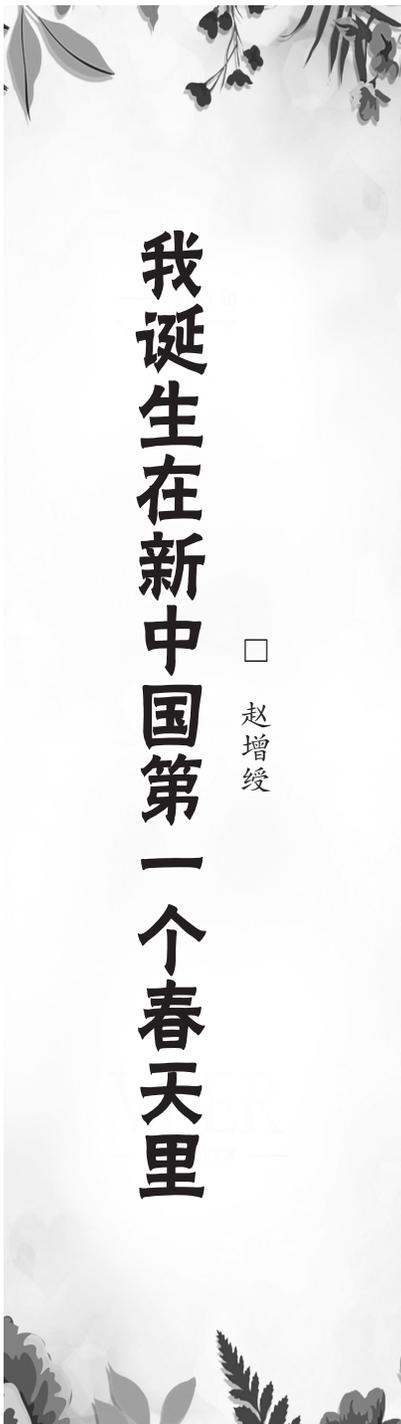
这个“遍访”55个少数民族的历程，直到2009年才画上了一个圆满的句号，但这绝不意味着结束。在党中央提出民族脱贫战略后，他在旅途中时刻关注当地的脱贫规划和落实情况，并走村入户参与助学帮困。同时，他给自己制定了一项“561计划”，那就是为包括汉族在内的56个民族做一点物质贡献。从2009年至今，他不遗余力支持着贫困地区孩子们的学习，已向各民族累计捐款30余万元和大量物资。如今，他每年仍向各少数民族捐款2到3万元，他表示争取在生前能累计捐赠56万元。老王坦言，他在生活上没有什么要求，几乎所有的积蓄和退休收入都用来完成这项“561计划”。他一直感慨，在自己的成长过程中，党和国家给予了许多帮助，感恩之心化作了一丝丝助人之情。

2014年12月18日的《上海老年报》和2017年6月20日的《联合时报》都登载了他的精彩故事。在接受记者采访时，他反复强调的一句话是“少数民族是我们祖国大家庭的一员，我们都是家人啊！”他深情地对记者说：“我关心少数民族兄弟，完全出于自愿。尽管我的能力有限，但是，这也是我对我见过的‘家人’的一片家人般的心意。”

我爱春天，不仅是春天万物生机，百花盛开，更因为我诞生在新中国第一个春天里。

我诞生在新中国第一个春天里。1950年的春天，我“呱呱”落地。当我第一次睁开小小的双眼，祖国已是经历了五千年的风雨沧桑，迎来了第一个人民当家作主的明媚春天。当我懂事后知道，在我出生前的金色秋天，首都天安门城楼上一声响彻云霄的“中国人民从此站起来了”的庄严宣告，使整个世界震惊。我庆幸在新中国第一个春天来到了这个世界。

我诞生在新中国第一个春天里。新生祖国春天和煦的阳光沐浴着我童年的成长。依稀记得对春的感受是从“小蝌蚪找妈妈”的童年开始的，从这个童话故事里，我知道了春天是与新生命的开始相关联的。那时，每逢春天，跟着父辈到郊外踏青，在小池塘里捞起一小群蝌蚪，放入瓶子带回家中，一天天看着它长出了四条腿，掉了尾巴，长成了小青蛙的情景到现在还有梦见。那时，我就每年期盼着春天的到来，期盼着春天的新生和活力。我在朦朦胧胧中渐渐开始懂得，新生祖国的春天不



# 我诞生在新中国第一个春天里

□ 赵增绶

仅给中华大地带来万象更新，更是我成长的阳光和雨露。

我诞生在新中国第一个春天里。“到公园里去找春天”，这是我少年时代最开心的事，那时的城市没有这么美丽，也没有如此

繁花似锦的居住环境，似乎只有在公园才能找到春天。我们在公园里跑啊，闹啊，不过还得细心寻找一些春的踪迹，不然，没法回去应付那篇命题作文啊。那时，我开始留心春天的绿，春天的红，春天的黄，春天的五颜六色，对春天注入了浓郁的情趣。现在回想起来，这五彩缤纷的春色不正是祖国母亲让我们这些青涩的少年懂得了世界之大，知识之广，学海无涯，为春色添彩的一份责任。

我珍惜大自然赐予我们的每一个春天，春华秋实使我懂得了如何立德、如何从事、如何做人。祖国的每一个春天都在见证着我的成长和成熟。这个春天我也将正式跨入“70后”的行列，退休生活也将进入第十个年头。回首将近十年的退休生活，我觉得没负无限春光，过得很充实，很丰富。我担任了退休党支部书记，积极为退休党员服务；参与了学校关工委工作，给大学生的党建工作给予关心和帮助；担任了退休教工理论研究会会长，积极撰写论文，并多次获奖。此外，我还为自己的生活留出空间，旅游、摄影、唱歌、照顾年迈老人……过得充实又幸福。



85岁的我收藏螺丝已有60多年历史了。螺丝这东西缺少观赏价值，也不宜把玩，但实用价值却很大。我收藏螺丝是在学习雷锋的热潮中开始的。1963年，毛主席题写了“向雷锋同志学习”的词以后，全国掀起了学习雷锋的热潮。我想：我怎样也像雷锋一样经常为大家做点好事呢？我想到雷锋在日记中说过“愿做一颗永不生锈的螺丝钉”，于是触发了我用收藏螺丝来为大家服务的念头。

我收藏的螺丝不用花钱买的，平时走在路上看到了，就随手拾起来；人家丢掉的电器开关、机器零件、木器家具等等，只要上面有螺丝，我就把它拆下来收藏好；同事朋友知道我收藏螺丝，也常为我的藏品“增光添彩”。

天长日久，日积月累，我所收藏的螺丝数以千计。不仅数量可观，而且品种丰富，规格繁多。大的有半尺长，小的像米粒。我就用这收藏的螺丝给人们行方便。开始时，我把所有的螺丝放在一只小箱子里，但要寻一只小螺丝，从上面翻到下面，很不方便。我就将各种螺丝分门别类，放在透明的瓶子里，这样各种各样的螺丝一目了然，取用就方便多了。

一天晚上，我正在吃晚饭，一位陌生的中年妇女经人指点，推着自行车来找我帮忙，说是后车轮歪了，不能骑了。还说到家还有10多里路呢，心里很是着急。我一

听，立刻放下饭碗，帮她检查。原来后轮轴一只螺帽滑牙，无法拧紧，致使车轮偏于一旁。我马上找出一只给以配上，将车轮扳正，把螺帽拧紧，很快帮她解决了问题。

一次，我家隔壁一位老人对我说家里的脱排油烟机出了毛病，油烟都朝室内跑了，让我去看看。我去一看，原来排气管上掉了一只螺丝，机器一开动，强大的气流把排气管顶了起来，油烟就跑向了室内。我立刻从藏品中找出一只螺丝配上，问题迎刃而解。

还有一次，有位老人的眼镜掉了一只螺丝，来找我帮忙。我马上找出一只给他配上，他戴上眼镜，高兴得眉开眼笑。

小区里有户人家，一扇钢窗上的把手脱落了，向我要两只螺丝，我让他自己挑，他如愿以偿。一位邻居家的电视遥控器掉了一只螺丝，问我有没有，我自信地说：“肯定有！”结果，很快让他如愿以偿。

一天，小区里有位姓张的老太太坐的轮椅扶手掉下来了，请我帮忙。原来是两只螺丝全掉了，我找出两只给以配上，将“臂搁”拧牢，她对我千恩万谢。

隔壁邻居，亲戚朋友，同事学生，认识的，不认识的，上门来觅螺丝的人常年不断，我则总是有求必应，免费供给。50多年来，我用这螺丝为无数人解决了许许多多的问题，每当我看到自己收藏的螺丝为别人解决了困难时，心里总会觉得非常快乐。传承和发扬雷锋精神，将会使我们的社会升华到更加文明和谐的境界。我将一直做下去。



## 漫忆那些年里弄里的爱国卫生运动

□ 缪 迅

疫情来袭，考验的不仅是一国应急救助能力和医疗水平是否过硬，还有国民卫生习惯与公共卫生水平能否“过关”。这让我想起上世纪50、60乃至70、80年代，上海里弄开展爱国卫生运动的往事。

爱国卫生运动始于1952年，是中国公共卫生事业的一项创举，是新中国成立初期国家发展的客观需要。新中国诞生之初，不但经济上积贫积弱，天花、鼠疫、血吸虫病等传染病、地方病在各地泛滥。当时正值朝鲜战争，为抵御美军对中国东北等地实施细菌战的风险，1952年，中央人民政府号召民众动员起来，广泛开展爱国卫生运动，讲究卫生、减少疾病、提高健康水平。

爱国卫生运动已走过了68年历程。如涓涓细流，润物无声、循序渐进，在全国城乡普及推广开来，取得了显著效果。

记忆里，当年，我居住的天潼路慎余里（也即天潼路847弄）居委会，其他工作做得如何，我一个小孩子不清楚，但里弄里的爱国卫生运动，绝对是不遗余力、干劲十足，取得的成绩也是居民有目共睹的。

里弄里的爱国卫生运动，主要做的事情有哪些呢？在弄堂里张贴除四害、讲卫生的宣传标语；在居民大会上宣讲日常卫生常识，让居民们知晓并用于居家生活；在夏天纳凉晚会上让有点表演才能的居民演出一些小品节目，批评不讲卫生的现象。

那些年，每逢礼拜四一早，在倪大妈等里弄干部的吆喝下，慎余里的居民们纷纷拿起扫帚、铅桶和抹布等，出门参加大扫除。里弄里那几口井的井水清澈，被居民用来洗刷刷与打扫卫生。到了大扫除的时候，担任居民小组长的母亲一马当先地出来，熟练地用吊桶把一桶桶井水吊上来，倒进一只只候着的铅桶，居民们拎着一桶桶井水冲刷路面、墙面和主弄、支弄两边的阴沟。一场大扫除下来，整条慎余里被井水刷得干干净净、清清爽爽。

每周一次大扫除的传统，一直延续了几十年，随着慎余里的倪大妈等第一代以及第二、第三代里弄干部的逐渐退休、老去，也随着如我母亲那样的慎余里第一代、第二代居民的老去或搬迁，渐渐地不那么每周打扫一次了，也不清楚是哪一年、哪一月、哪一礼拜，坚持了几十年的里弄大扫除不声不响地告一段落了。爱国卫生运动没有穷期。只是，有些传统的做法虽好，但时代变了，环境变了，人也变了，这些“好传统”恐怕也不得不升级了。

60多年来，很多词语因为爱国卫生运动而留在了很多人的记忆：除四害、门前三包、种牛痘、吃“糖丸”、“五讲四美三热爱”、卫生城镇创建……眼下的疫情虽然令人揪心，但没有人会怀疑，这场疫情终会如同17年前的非典疫情一样，消散殆尽。正所谓：阳光总在风雨后。

大年三十除夕夜是家家举杯团聚的日子，今年对咱家来说，除了传统上的春节团聚，还多了一层喜庆，因为今年的除夕夜正巧是老父亲整89岁，按老家说法过九不过十，今年恰逢老人家90大寿。

真是双喜临门，除夕全家团聚给老爷子做寿，我们都早早期盼着这千载难逢的好日子。就在我们一切准备就绪，陆续着手返乡前，接到母亲的电话，说是取消寿宴，在外地的子女一律不许回家团聚，也不许外出。86岁高龄母亲在电话里语

气坚定，没有丝毫的商量余地。我们赶紧与家姐通电话才得知，是因为母亲担心新型冠状病毒肺炎的疫情。当时整个安徽省才报有1例患者。母亲虽然职业是医生，一辈子都在医院工作，但此时的担忧，我们都觉得有些多余，大家振振有词，自认为有充足的理由，一个劲地做她的思想工作，可母亲始终未松口，让我们有些扫兴。不过扫兴之后，还是不甘心。我们私下分析商量，是不是母亲担心我们开车回去，路上不安全，才以此为理由。于是我们赶紧在网上抢票，把车票拍照传给家姐，再让母亲过目，没想到，母亲仍然斩钉截铁，断然拒绝我们回去，另外她还不放心，几个子女一家一家去电话，再三嘱咐我们不要外出。

母亲的职业就是个普通医生，她对传染病的警觉是与她的人生经历有关。说来也巧，父母的缘分与肺病有关，解放初期，家父因连年征战，患上肺结核住进医院，母亲1951年入伍，刚从卫校毕业，抗美援朝还没过江，就接到命令，不用赴朝，全部分配到医院，护理从战场上下来的伤病员。父亲也恰好因患病没上前线，隔离入院，他与母

## 母亲取消寿宴

□ 耿 勇



亲也算是患难中相识相恋，后来父亲的康复，与母亲精心细致的护理是分不开的。

母亲是医务工作者，看问题说事常常情不自禁地从医学角度出发。我们说服不过她，兄弟姐妹只好私底下说，老妈脾气真倔！母亲在家，虽不看手机，但天天看报看电视，知道的新闻也不少，每次我们外出，她都要叮嘱着我们在外注意卫生，防止传染病。母亲的防传染病意识是根深蒂固的，我们从小勤洗手不说，打各种

预防疫苗也从来不落，对一日三餐更是如此，凡食物都是煮透煮烂，从不会因为口感而吃些半生不熟的食品……也不知道母亲这些谨小慎微的措施是否有用，只知道父亲几十年来，肺病从来没有复发过，我们兄弟姐妹，从小到大谁也没得过传染病，也没因病住过院。

就在我们牢骚满腹，不太理解母亲取消除夕团聚为父亲祝寿宴的时候，情况急转直下，疫情突如其来，在我家乡合肥，就有因同学聚会被传染的。每天看着新闻中各地传染者人数的不断递增，大家都倒吸了一口凉气，幸亏母亲的劝阻，我们几大家人才都没有外出，平平安安在各自家中过节。我们虽然没有当面给父亲做寿，难免有些遗憾，可我们听母亲说，父亲看着我们在视频里给他祝寿，一样非常高兴开心。

我们相信，战胜疫情后，我们依然可以团聚，也一样可以给父亲补上寿宴。可如果因为祝寿而被传染上病毒，则后果不堪设想，不仅危害自己危害家人也危害社会。

母亲虽然有些倔，但倔得在理。



# 「闷」在家里做点啥

□

金洪远

前一阵“老屋里厢”群里有点“闷”。原本群里几个好动分子总会时不时发一点公园散步时的“所见所闻”，还有的美食爱好者会将邻居聚会的各式菜肴在群里上传，让群里的吃货饱饱眼福解解馋。也许是邻居们闷得难受，群里一片静悄悄，没了声息。

这一阵，随着“疫”情好转，群里又热闹起来。振江兄晒出的他操练毛笔字的视频夺人眼目，引得亲邻们一片喝彩。老邻居小时候的毛笔字在弄堂里就有口碑，只是后来忙于生计，退休后又忙于操劳“第三代”，当年的童子功是渐行渐远。如今他闷在家里，重操旧业，临池挥毫。也许是受到振江兄的启发，闷在家里的老邻居也纷纷亮相。敏明端出的是亲手烹制的“三菜一汤”：菜心香菇、油炸小黄鱼、红烧素鸡和榨菜蛋花汤，味道不知如何，但卖相可打70分！随着“天路”悠扬的乐曲响起，六十好几的隔壁邻居莹莹翩翩起舞，娴熟的舞步令人惊艳，不愧是社区里的舞蹈队队长。小妹的一曲尹派“何文秀”唱的是字正腔圆，深得尹派神韵，引爆群里一片点赞声。群里不少老邻居对闷在家里的我很是关切，家人回应说，他现在每天两个小时练习“带着英语去旅行”口语。

张文宏教授喊话市民在家“闷”两个礼拜，把病毒活活闷死。“闷”在家，确实是桩难捱的事。但“闷”在家，也并不是一件坏事，譬如我“老屋里厢”群里的邻居们，“闷”在家里各显身手，自得其乐不是也蛮有乐趣吗？

## 严寒青青草

□ 徐建东



每当寒冬来临，狂风怒号、天寒地冻之际，我总会像小孩似的，拨开枯黄的草丛，寻找草丛根部像针尖一般细小的青青草。不管天有多寒，地有多冻，我总能在草丛中找到星星点点、青青翠翠、尖细的青草，心中油然而生一股欣喜。我会想起唐代诗人白居易的名句“离离原上草，一岁一枯荣；野火烧不尽，春风吹又生”。而将“野火烧不尽，春风吹又生”改成“严寒冻不死，春风吹又生”。从而对小草不屈不挠的精神由衷赞叹。

今年的中华大地多么不寻常啊。一场冠状病毒肆虐众生。它像一场严寒酷冻考验着十四亿中华儿女。在党中央的坚强领导下，全国人民团结一心，同舟共济，科学防治，精准施策。体现了中华民族百折不挠，勇往直前，冲破一切艰难险阻，直至取得最后胜利的的决心和信心！

回想近些年，我们在国际上面临的挑战还少吗？在国内面对的困难还少吗？在每个挑战和困难面前我们退缩了吗？没有！我们取得了一个又一个的胜利。同时又迎来了新的挑战 and 困难。在每一次迎接挑战和困难的斗争中，我们强大了，发展了。我想，这就是人类的必由之路吧。

相信我们必将赢得与冠状病毒斗争的胜利。到那时，天更蓝、水更清、树和小草更绿、空气更清新、人民更幸福、国家更安宁！



## 撑好人生 最后一把伞

□ 冯菊英

最近，一位老战友在朋友圈里发了一个帖子，说她从北京专门去南方一个偏远的乡下看望了一位分别60多年的老战友。同时配发了两张老战友前后相距近70年的照片。70年前的他，曾是总政歌舞团的一名演员，英俊潇洒，朝气蓬勃。而现在已是耄耋之年的他，一副老农的打扮，坐在家徒四壁的旧椅子上，低头不语，一副欲哭无泪的样子，看了真的让人唏嘘不已。

通过微信交流，方得知这位老先生晚年生活如此凄惨的原由。上世纪六十年代他从北京部队复员回到上海，在一家企业工作，并结婚生子，居有两室一厅的房子。儿女长大以后各自独立生活。本来家庭生活还算幸福美满。可是天有不测风云，他刚刚退休不久，老伴就因病先他而去。随着年龄的增长，他的健康状况越来越差，女儿就为她找了一个从乡下来上海打工的保姆照顾他的生活。没想到，他俩日久生情，发展为恋爱关系并住到了一起，后来又进一步升级要去登记结婚。子女们认为这个保姆之所以这么快就想和他们的父亲结婚，就是看中了他的房产和他有稳定的养老金，为此对他们的结婚想法表示了强烈的不满和坚决反对。老先生为了求得家里的太平，在和这位比他小了十多岁的保姆结婚后，搬到她的老家居住。这一去就是18年。这18年中竟没有一个子

女肯前来探望他。

由于他和这个保姆本来就不是一路人，结婚之后他才发现他们两人在一起生活根本就没有多少共同语言，经常是一个说东，一个说西；一个说天，一个说地。结婚后头几年由于有他一个月几千元的退休金补贴家用，生活还算可以。年长日久，随着他的身体状况每况愈下，保姆也就慢慢地感到他是个累赘，经常表现出不耐烦的情绪，对他生活上的照顾也越来越马虎。加之当地医疗条件比较差，现在他是眼瞎、耳聋、腿疼，一身的病。每天只能枯坐在那个旧椅子上苦度余生。

群里的战友了解他的悲惨情景后，纷纷发表看法，有的表示同情；有的说他是自找苦吃；有的要给他捐款；有的则大骂他的子女不孝……

常言道，幸福的家庭都是幸福的，不幸的家庭各有各的不幸。这位老先生晚年的不幸遭遇虽然值得同情，但是我们老同志更应该从他身上认真吸取一点教训。特别是老年人丧偶后在处理感情和再婚问题上，一定要慎之又慎，切不可感情用事，过于冲动。一定要记得给自己撑起一把最后的保护伞，要留住老窝，留好老本，维护好自己的合法权益不受侵犯。别人给你的只能是一时的帮助，自己给自己的才是最安稳的。风雨人生路，一定要学会给自己撑伞。



# 我的“八字守则”

□ 邹浩泉



人生易老，1928年出生的我，已经在世上度过了91个春秋，变成一个须眉皆白的老人。回顾今生，碌碌无为，没什么大的业绩，却有比较丰富的阅历。我曾在“学海”中拼搏，在地下党经受考验；亲历了新中国成立以后的每次运动；在东北边疆工作、生活了5年；做过党的宣传、理论教育工作和科教片、纪录片创作，采访足迹遍及大半个中国……实践出真知，一生的经历让我悟得了一条“八字守则”：自信、自立、自强、自律。它像我的“护身符”，使我不偏离正道，不超越底线；直面挑战，迎难而上；老有所学，老有所为，薪火相传，启迪后生，基本上实现了自己的人生价值。

自信不是“自以为是”，它是在经过拼搏，战胜各种困难，终于实现了某种愿景后逐步树立起来的，是对主客观条件作准确判断后产生的。在我的求学生涯中，曾作过两次顽强的拼搏，“学海无涯苦作舟”，正是这个“苦”字，帮助我冲破险浪，到达了胜利的彼岸。最难忘的是1948年7月赴上海考大学，我在上海没有亲戚，高考期间，我暂住在一家“老虎灶”里。时值盛夏，阁楼的地板上，下面洗澡的热气蒸腾而上，室温在摄氏30多度，我热得辗转反侧，难以入睡，第二天又拖着疲惫的身子去赶考，其难度可想而知。当年我报考了三所大学：北大、暨南和复旦新闻系。那个年代各大学都是独立招生，报一所，考一次，赴考之艰辛，相当

于现今高考的几倍。最后，我只被复旦新闻系录取，系主任陈望道先生是我国第一个翻译《共产党宣言》的进步学者。经过地下党的培养和学运动的锻炼，我在大一下学期光荣参加了中国共产党。我这个从“老虎灶”里“烤”出来的大学生，从此改变了人生，成为如今被称为“党和国家宝贵财富”的离休干部。其实，我只是离休干部中的小弟弟，是革命浪潮中一滴小小的水珠。

“自立”，是相对于“依赖”而言的。10岁那年，我离别父母和家乡，寄居在距家约5公里的小姐夫家读高小和初中。从此，我就背井离乡。在苏州读高中，在上海读大学，以至新中国成立后在上海参加工作、结婚成家、生儿育女。“天马行空，独来独往”，成了我们这辈人的真实写照，自立精神由此养成。

“自律”，用大白话说，就是“管好自己”。我定的“规矩”是16个字：“与时俱进，奉献余热，身心健康，绚丽晚霞”。我请一位爱好书法的老同志写成条幅，配上镜框，挂在卧床一侧，戏称之为“床右铭”，以便“一日三省吾身”，认真践行。我以“度、衡、恒”的“养生三字经”规范自己日常各方面的行动，做到适度、平衡、持久，细水长流，久久为功，让我的晚年如夕阳余晖，绚丽璀璨！如今年过九旬，读书、写作不间断，还能参加一些“薪火相传”的社会活动。我的目标是：争取活到天年，并尽可能多作一些奉献。

我退休以后的生活概括起来大致是10个字，即：喝茶、听书、读书、写字、散步。

喝茶。我喝茶不讲究，什么茶都喝，但最爱的还是绿茶和花茶。有一次游杭州九溪十八涧，在一位茶农家里喝到的茶，却印象深刻。他是自己加工的，不讲究叶片的形状和大小，也不添加任何香料。回来的时候我买了一些送给朋友，他连说好看，还一个劲地追问：你是从哪里弄来的？我笑而不语。倘若对他说穿是从当地农民手里买的土茶，他可能会嫌出身低卑吧。其实世上有许多好东西往往就出在最底层。因为原汁原味，未经任何加工修饰，因而也是最纯真的。

听书。就是听评弹。听书其实是一件很雅致的事，也是十分生动的爱国主义教育。书中有许多做人处世的道理，包括仁义礼智

## 人生乐趣 要自找

□ 钱 渊

信，天地君师亲，说书中都有。

读书，使我意识到对同一件事的记叙和回忆，须看不同人写的不同版本。正史要读，野史也要看。不管是正史还是野史，都不能只唯书、只唯上。有条件的最好能找不同时期、不同人写的版本对照着看，看了以后还要自己动脑子去想，这样或许会更接近事实。

写字。书看得多了自然手心发痒，因此也尝试着写作投稿，退休后我学会了用电脑写作，现在一天不敲打键盘似乎已不习惯，日积月累竟有了八九十万字的文稿。

散步。家不远处有一小公园，晚饭后我天天去那儿散步，走上10圈就是10公里。那公园虽小，但小桥流水、假山亭台一应俱全。我还喜欢爬山，在山坡上上下下走动，随心所欲，自得其乐。

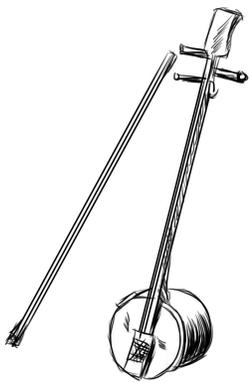
小时候家境贫寒，买不起乐器。后来在垃圾箱旁捡到人家扔掉的破京胡竹筒和杆子，修弄一番后，居然能发出像蚊子般嗡嗡的声音，我就自得其乐地咕嘎咕嘎拉了好久。那时，多么想拥有一把真正属于自己的好的胡琴啊。

终于有一天，梦想成真。一九六七年十月底的一个午后，父亲带着我到城隍庙狠狠心花四元钱买了一把最便宜的胡琴。此琴伴随我多年，特别是在农场时，繁重而艰苦的体力劳动或看书学习之余，我会把拉琴作为生活中的一种精神调剂。

时隔几十年后，现在年过古稀重操旧好，新琴在手，不禁感慨良多。刚上手时难免有一种生疏感，但毕竟是动作记忆的温习，拉了几天，以前那种拉琴时的感觉逐渐

## 琴寄古稀情

□ 孙宏彝



就恢复过来了。从网上抄来一些二胡曲谱，我想：只要功夫深，铁棒磨成针，我一点一点地对照视频学，水到渠成，一定也能把难关攻克的。在一个月的时间里，我几乎每天操琴练习，不断进行体会和摸索，看到每天都有点进步，心里不禁暗暗自喜和兴奋。经过一番努力，虽然磕磕撞撞不能很“溜”，但终于也能完整地把乐曲拉完了，从某种意义上来说，古稀之年也实现了自我挑战。

拉胡琴的都知道瞎子阿炳那首著名的乐曲《二泉映月》，该曲的难度系数是比较高的。开始时只能拉几句，遇到难处拉不下去，就仔细琢磨、推敲，反复放视频，观察和细听别人是怎么拉的。功夫不负有心人，经过不懈努力，现在我已经能把全曲拉完了。



## 泡茶一定要 选对容器

冲泡茶叶，除了好茶、好水外，还离不开好的器皿。

### 绿 茶

西湖龙井、洞庭碧螺春、君山银针、黄山毛峰等细嫩的名贵绿茶，适合用透明玻璃杯泡饮，便于观察茶叶在水中的缓慢舒展、游动、变幻过程，人们称其为“茶舞”。一二级炒青、珠茶、烘青之类的中高档绿茶，重在品味或解渴，可用瓷杯泡饮。中低档绿茶含纤维素多、耐冲泡、茶味浓，适合用茶壶泡饮。如果用茶壶泡饮细嫩名茶，因水多，不易降温，会焖熟茶叶，使茶叶失去清新的香味。

### 红 茶

一般情况下，冲泡高档功夫红茶、小种红茶等一般选用白瓷或者玻璃盖碗。一方面高档红茶汤色要求红艳，白色或者奶白色的瓷器能够真实地反映出红茶的汤色，便于茶客观赏；另一方面，使用盖碗冲泡可以发挥

红茶固有的香气和滋味，对于品茗闻香都很方便。对于条形红茶来说，用紫砂壶冲泡是不错的选择，可使红茶滋味更加醇厚绵长。另外，长时间使用同一把紫砂壶来冲泡同种红茶还能够增加香气，使其香气更加浓郁。对于红碎茶或者片末茶来说，不妨用白瓷壶，它最大的特点是能够发挥茶叶浓鲜的滋味，但是壶泡法对香气不利。

### 乌龙茶

乌龙茶主要分为四类：闽南乌龙（如铁观音）、闽北乌龙（如大红袍）、广东乌龙（如单丛）、台湾乌龙（如冻顶乌龙）。对于闽南乌龙尤其是铁观音来讲，除了品茶汤，闻香、赏叶底也很重要，用盖碗冲泡特别方便茶客观察叶底和闻香。对于闽北乌龙和广东乌龙来说，用盖碗冲泡能凸显茶叶原本的滋味、香气，便于观察叶底，用紫砂壶来冲泡，能使茶汤醇厚，香气不散。一般建议存放的老茶选择壁厚扁圆的紫砂壶，以求最大程度地发挥其滋味。紫砂壶冲泡，宜专壶专用，不可一把壶冲泡几种茶，否则茶味不正。

### 花 茶

花茶的泡饮以能发挥香气和观察茶坯特质美感为原则。冲泡茶坯特别细嫩的茉莉毛峰、茉莉银毫、茉莉龙珠等高级花茶时，因茶坯本身具有艺术欣赏价值，宜用透明玻璃茶杯。冲泡时置杯于茶盘内，放两三克花茶入杯，等开水稍凉至90℃左右冲泡，随即盖上杯盖，以防香气散失，手托茶盘对着光线，透过玻璃杯可以观察茶在水中上下舞动、沉浮，以及茶叶徐徐开展、渗出茶汁汤色的变幻过程。泡饮中档花茶，可用洁白瓷器盖杯，冲泡100℃沸水后盖上杯盖，5分钟后闻香气，品茶味。泡饮中低档花茶或花茶末，一般采用白瓷茶壶，因壶中水多，保温比茶杯好，有利于充分泡出茶味。

人的身体约60%左右是水。据一项研究数据显示，即使失去1.5%的水，人的情绪、能量水平和认知功能都会减弱。1.5%是轻度脱水的临界点。晴朗炎热的天气、锻炼身体或喝水不够等因素都会使人脱水，但有些导致脱水的因素大家却不一定了解。

### 1. 低碳水化合物

碳水化合物以流体的形式存在于人体里。所以机体排出碳水化合物，会导致身体损失数磅（1磅相当于0.45千克）的水分。营养学家表示，这看起来对体型有利，却有害于机体的水合作用。另外，因为

麦片、面食和糙米等碳水化合物在蒸煮过程中都会吸收水分，所以吃这些食物可增加机体的水合作用。如果减少摄入量，等于在不知不觉中减少了水的摄入量。

### 2. 压力

承受压力时，肾上腺就会释放出应激激素。专家指出，如果持续面临压力，肾上腺最后就疲惫不堪，致使肾上腺机能不全。问题是，肾上腺还需制造醛固酮，这种激素可帮助调节人体的流体和电解质水平。所以肾上腺疲劳过度时，人体产生的醛固酮就会减少，从而引发脱水，降低电解质水平。虽然增加液体摄入量在短期内有帮助，但调节压力因素才是唯一正确的长期解决办法。

### 3. 衰老

变老时，身体保存水的能力以及口渴感都会下降。这意味着机体更容易脱水。



## 导致脱水的7个惊人原因

如果你记不住全天喝水，那就试着做个游戏，每天始终把一瓶水放在身边，同时不要忘记计算所喝水的总量。

### 4. 膳食补剂

尽管它是“天然的”，但并不意味着你的膀胱不会“过载”。研究证明，香芹、芹菜籽、蒲公英和豆瓣菜都会增加尿量，这可能造成脱水。如果你想服用膳食补剂，最好先和营养学家、保健医生或自然疗法医生谈谈任何潜在的负面作用。

### 5. 高海拔

去高海拔地区旅行时，人体通过加速呼吸和增加尿量适应新环境。尽管它们对适应海拔和调节氧气水平都是必要的，但不断小便和气喘吁吁可能使机体脱水。

### 6. 饮酒

酒精会抑制抗利尿激素，这种激素通常把一些正在消耗的流体送回人体，而不是将其送到膀胱。同时，由于酒精的利尿效果，细胞会收缩，促使更多的水进入膀胱。专家说，所有这一切都会降低人体的水合作用。更重要的是，由于酒精会损害发送口渴和疲劳等早期脱水信号的能力，所以使人很容易错过脱水临界点。

### 7. 水果和蔬菜吃得太少

让农产品占每顿饭的1/2可能使你每天多摄入最多2杯水。换句话说，如果你不坚持“每日五份”的饮食原则，只是通过多喝水难以弥补身体水分的缺少，就会导致脱水。

## 常喝酒害苦5大器官

适量饮酒有益健康，但饮酒过度会对身体造成灾难性的影响。根据美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所的研究成果，首次饮酒后10分钟血液中的酒精浓度就会增加。但人们更应当担心的是酒精长期对人体的影响。美国《医学日报》近日刊文，总结了酒精会如何对身体的5大器官造成伤害。

**1. 心脏。**随着时间的推移，过量饮酒会导致心脏肌肉力量虚弱，致使血液流动不规则。酗酒者往往会受到心肌病的困扰，它会造成心脏肌肉松弛和下垂。心肌病患者通常会呼吸急促、心律失常、疲劳、肝脏肿大和持续咳嗽。饮酒还会增强人们心脏病发作、中风和高血压的风险。

**2. 大脑。**饮酒最初会让大脑有一种兴奋感，随后就会带来破坏性的影响。饮酒会减缓神经递质间的信息传递，存在于酒精中的乙醇会对大脑的多个部位造成损伤。大脑神经递质长期遭受损害会导致饮酒者的行为和情绪发生变化，出现焦虑、抑郁、记忆力丧失和癫痫发作。如果饮酒者的营养状况欠佳，就会出现脑水肿，随之而来的症状就是记忆丧失、混乱、幻

觉、肌肉协调能力丧失和无法形成新的记忆。

**3. 肝脏。**肝脏对于食物的消化、营养物质的吸收、控制感染和清除体内毒素起到至关重要的作用。在美国，每年有200万人因为饮酒过度而导致肝脏疾病。2009年，肝硬化被列为美国人死亡的第十二大主要原因，其中有近半数的病例与饮酒有关。美国有约1/3需要进行肝移植手术的病例也是由饮酒造成的。

**4. 胰腺。**饮酒过度会扰乱胰腺的功能，让它在内部分泌过多的酶，而不是把酶输送到小肠中去，酶在胰腺中的堆积最终会导致炎症，即所谓的胰腺炎。胰腺炎既有可能急性发作，其症状包括腹痛、恶心、呕吐、心率增加、腹泻和发烧；也有可能慢性发作，即胰腺功能缓慢恶化，导致糖尿病，甚至是死亡。

**5. 肾脏。**酒精对肝脏的损害作用还会延展到肾脏。由于酒精具有利尿作用，肾脏无法正常调节体液的流动，造成钠、钾、氯离子的分布紊乱，引起电解质失衡。过度饮酒还会导致高血压，它是引起肾功能衰竭的第二大原因。



# 打喷嚏



## 8个常识

打喷嚏是人们无法控制的本能反应。除了辣椒等刺激性食物会明显引发打喷嚏外，打喷嚏还有一些有趣的秘密。

**1. 打喷嚏时速 100 英里（约合 161 公里）。**打喷嚏的速度要比我们想象的快很多，一般时速为每小时 30~35 英里。最新一项研究发现，当一个人打喷嚏时，会将 10 万个病菌以每小时 100 英里的速度喷到空气中。

**2. 打喷嚏喷射病菌的距离超乎想象。**一般认为，打喷嚏会将病菌传播至半径 5 英尺（约合 152 厘米）的范围内。但研究发现，一些人打喷嚏会将充满病菌的黏液颗粒喷射至 30 英尺（约合 914 厘米）开外。

**3. 打喷嚏是为了“重启”鼻子。**与电脑一样，鼻子有时也需要“重新启动”，而完成这种生物重启重任的正是喷嚏。打喷嚏可以清除吸入鼻腔的“坏颗

粒”，重置鼻腔内环境。

**4. 强烈阳光会使很多人打喷嚏。**除了羽毛、辣椒、感冒、流感及过敏之外，打喷嚏的另一个常见原因是亮光。大约 1/4 的人一见到阳光或灯光就鼻腔发痒，容易打喷嚏。这一现象被称为“光喷嚏反射”。其具体机理目前尚不完全清楚。但是科学家表示，强光导致瞳孔收缩向大脑传递的信息与打喷嚏信息可能存在一定联系。

**5. 连打两个或三个喷嚏很正常。**打一次喷嚏可能无法全部清除藏匿在鼻腔中的“坏颗粒”，有时需要连打好几个，才会将这些刺激物完全排出。

**6. 打喷嚏时会自动闭眼。**快打喷嚏时，大脑接受的部分信息是紧闭双眼。打喷嚏闭眼是人体无意识反射。不过，“打喷嚏可能打暴眼球”纯属谣传。科学家分析指出，打喷嚏时，肺脏、口腔和鼻腔都有很大压力，不单膈肌和肋间肌等呼吸肌会突然剧烈收缩，颈面额肌肉都会紧张，支配闭眼的眼轮匝肌也

会收缩，所以打喷嚏时才不由自主地闭眼。另一种解释是，闭眼可减少外界干扰，使思想高度集中，有利于完成打喷嚏动作。

**7. 不打喷嚏有害健康。**喷嚏憋着不打有害健康。荷兰研究发现，强行憋着喷嚏等于吞下大量病菌。除此之外，美国圣路易斯大学医学院耳鼻喉科学教授艾伦·维尔德博士表示，在少数情况下，憋喷嚏还可能导致眼部血管受损、脑血管减弱、耳鼓破裂或隔膜问题等。

**8. 打喷嚏的冲动可以平静。**感觉鼻腔麻酥，似乎想打喷嚏时，可以通过一些小技巧平息打喷嚏，比如，揉鼻子、按压人中或用鼻子深吸一口气。



蔡建伟《抗疫消毒》



### 满江红·信心百倍扑灭新冠疫

□ 杨 青

集聚瘟神，奇袭进，阴霾肆虐。  
 聪慧眼，早于拦堵，对应严警。  
 天使铁骑驰战地，千军万马围歼胜。  
 循科学，分秒计时间，正风行。  
 团结紧，山海兴。  
 瘟鬼灭，人欢庆。  
 旭日东昇美，境新寰盛。  
 人祸天灾千万重，中华子弟能修整。  
 到那时，唱猛进高歌，功臣咏。

### 抗疾

□ 宋家平

疫疠骤然袭武汉，  
 黄鹤楼畔战犹酣。  
 任凭道路多凶险，  
 不获告捷誓不还。

### 咏白衣天使

#### 抗新冠

□ 王联斌

忽报江城疫势凶，  
 白衣十万请长缨。  
 舍亲忘死除新冠，  
 今日神州尔最雄！

### 奔赴没有硝烟

#### 的战场

□ 萧 毅

救死扶伤治肺炎，  
 白衣天使敢为先。  
 江城保卫战号响，  
 党员干部勇向前。

### 庚子新春有寄

□ 季 军

迎新未料疫情频，  
 举国同心志必臻。  
 但问龟蛇尘面洗，  
 何年不再送瘟神。

### 赞上海赴武汉

#### 医疗队

□ 江日兴

行囊背起别妻娘，  
 救治中心即战场。  
 何惧此行多险恶，  
 瘟神扫灭再还乡。

### 战瘟神

□ 曹平生

同舟共济渡难关，  
 团结一心斗志坚。  
 防疫战瘟齐努力，  
 神州定现艳阳天！