

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 4

图文传真



▲ 3月10日，市委常委、组织部部长，市关心下一代工作委员会主任于绍良出席2020年市关工委主任会议并讲话。
(陈丹凤 摄)



▲ 近日，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的党员们踏上战“疫”第一线。
(浦东 供稿)



▲ 近日，普陀区组织老同志自觉自愿、量力而行参与志愿服务活动，释放晚霞余热。
(普陀 供稿)



▲ 近日，5位黄浦区老干部正式受聘区互联网党建联盟党建指导员，助推互联网党建。
(黄浦 供稿)

▼ 近日，金山区离退休干部党组织运用APP开展“云学习”，解锁“宅家”学习新模式。
(金山 供稿)

▼ 近日，奉贤区“夕阳红”讲师团成员、2019年度“全国最美家庭”李伯才一家参加抗击疫情志愿服务。
(奉贤 供稿)



纪 念 碑

□ 吴振兴

祖国大地上，
耸立着座座纪念碑，
他们是斗争的记录，
他们是胜利的象征。

这是火神山，那是雷神山
哪怕使命结束，
飘扬的战旗，
宣战的誓言，
英雄的逆行，
出征的步伐，
浴血的奋战，
一切都刻上纪念碑。

这是方舱医院，那是社区防线，
隔离区域绷紧的神经，
天使脸上口罩勒出的血印，
护目镜后布满血丝的眼睛，

社区工作者沙哑的声音，
志愿者疲惫的身影，
都已刻进碑文。

这是九千万党心，也是十四亿民意，
还有那无法统计的赤诚报国之义，
无法统计的慈善爱心之举，
数不清的奉献，
数不清的感动，
也请都刻进碑文。

这是场残酷的战役，
也是篇英雄的史记，
2020 的开篇，
我们人人参与，
磅礴之力，咆哮之威，
汇聚的中国力量，
感天动地，震撼四方。



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
范传伟
编委会委员 (以姓氏笔划为序)

王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙
薛晓东

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/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4期 总第392期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

刊首

纪念碑 吴振兴 (1)

本期专稿

本市召开“2020年上海市关工委主任会议”
..... 市关工委办公室 (4)

党旗在“线上”高高飘扬,汇聚释放老同志
正能量 市委老干部局政治待遇处 (5)

牢记使命担当,为科学信仰奉献一生的追梦
人 中科院上海有机化学研究所 (8)

正能量达人李自力 杨浦区委 (10)

初心·使命

徐汇区离退休干部同心战“疫”
..... 徐汇区委老干部局 (12)

筑牢五“心” 网络战“疫”
..... 静安区委老干部局 (13)

居家抗疫情系汉 周东阳 黄 晗 (15)

全力抗“疫”,崇明区志愿者冲一线
..... 施振华 (17)

工作集锦

市统战系统老同志唱响抗“疫”战歌
..... 统 老 (18)

长宁区一手抓疫情防控一手抓工作推进
..... 郭子圣 (18)

闵行区老干部工作者战疫在一线
..... 邱 珏 (18)

松江区抗击疫情守好“三扇门”
..... 顾凤顺 (19)

青浦区为老干部提供大米送货到家服务
..... 汤 杰 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金山区为老同志解决疫情期间理发难题

..... 刘鹏英 (19)

工作者之声

细致入微见真章 张 波 (20)

社区一线抗疫有感 张太星 (22)

“疫”线顶岗手记 刘凤林 (23)

学习之窗

习近平讲述“一带一路”上发生过的和他身边的故事 (25)

倾听老干部们的战“疫”心声 (二)

..... (27)

信念如磐 盛沛林 (28)

刍议军事理论在疫情防控中的运用

..... 韩力耕 (29)

谈天说地

从适应非接触工作法说开去 ... 汤啸天 (31)

病毒告诉我们 施 楞 (32)

城市的基础 任炽越 (33)

说说“野味” 张晓雷 (33)

讴歌老干部也是竭诚服务 乔建忠 (34)

人物金秋

连环画：有你在 才是家 李荣光 (36)

党史纪实

《送瘟神》背后的为民情怀 ... 罗元生 (38)

历史上疫情隔离那些事儿 北 青 (40)

上海阳台

想起当年甲肝流行时 耿 勇 (41)

想起那次戴口罩 钱红春 (42)

闲情雅趣

蜗居斗室写游记 陈铭云 (43)

生活之友

药用蔬菜“不宜”常上餐桌 (44)

健康养生

善养生，才能老而弥坚 (45)

10招帮你提高代谢 (47)

艺林漫步 朱英磊 等 (48)

封面：春和景明

华 民 摄

封二：图文传真

封三：徐汇区老干部摄影选

封底：春光和熙

张大林 摄



聚焦重点，精细化谋划部署关工工作

本市召开“2020年上海市关工委主任会议”

□ 市关工委办公室

3月10日上午，本市召开2020年上海市关工委主任会议。市委常委、组织部部长，市关工委主任于绍良出席会议并讲话。市委组织部副部长、老干部局局长，市关工委常务副主任杨佳瑛主持会议。市精神文明办、市教卫工作党委、团市委、市司法局、市总工会、市妇联、市教育系统和市老科协及宝钢关工委有关负责同志等参加会议。

会议指出，过去一年，在市委的坚强领导和中国关工委的有力指导下，全市关心下一代工作与“不忘初心、牢记使命”主题教育紧密结合，在开展“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因，争做时代新人”主题活动、助力青少年健康成长、加强基层关工组织建设等方面取得新成效。各级关工委组织充分发挥五老优势和作用，积极开展疫情防控宣传工作和捐款捐物活动，表达抗疫的必胜决心和信念，增添了正能量。

会议强调，当前，全市上下正在深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，坚持两手抓、两手硬、两手赢，统筹抓好疫情防控和经济社会发展工作。关心下一代工作要围绕中心、服务大局，以狠抓落实、善作善成的务实作风，全力推动各项工作任务抓实抓细抓落地。一要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，牢牢把握关心下一代工作的正确方向。要认真学习习近平总书记关于关心下一代工作的重要论述，深刻感悟人民领袖关心下一代的深厚情怀，进一步增强“四个意

识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；要始终牢记“做好关心下一代工作关系中华民族伟大复兴”的重要论断，不断提升政治站位、强化使命担当；要紧密结合贯彻落实党的十九届四中全会和习近平总书记考察上海重要讲话精神，紧紧围绕服务青少年的正确方向，发挥好关工委联系青少年的桥梁纽带作用和开展关心下一代工作的坚强堡垒作用，支持更多老同志参加关心下一代工作。二要树牢立德树人这一根本任务，切实加强青少年思想道德建设。要把用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人作为首要任务，根据青少年思想特点和变化规律，推动青少年成为用习近平新时代中国特色社会主义思想培养成长起来的一代新人；要深入开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育，充分用好“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动这个教育平台，把上海丰富的红色资源作为生动教材，着力加强青少年爱国主义教育和社会主义核心价值观教育，引导青少年听党话、跟党走；要以案例说话、用榜样引路，大力宣讲战“疫”期间涌现出来的“最美逆行者”“最美白衣天使”的典型事迹，厚植青少年的爱国意识和家国情怀；要创新方式方法，发扬斗争精神、增强斗争本领，积极推进利用网络开展关心下一代工作的步伐，帮助和引导青少年依法、理性、文明用网；要进一步实施五老关爱工程，推进开展青少年普法活动、精准帮扶困难青少年、弘扬好家教好家风、加强科普教育等方面创新发展。三要推进关心下一代工作制度机制建设，提升制度执行力和治理能力。要深刻认识中国特色的关心下一代工作制度优势，以中国关工委成立30周年为契机，结合上海关心下一代工作的实际，研究解决新时代新情况新问题，建立健全党建带关建、多部门联合联动、学习宣传等制度机制，不断推动关心下一代工作科学化、规范化、制度化，使关心下一代工作不断适应城市治理现代化的需要。



党旗在“线上”高高飘扬，

汇聚释放老同志正能量

——上海市离退休干部党组织在线开展学习活动进行时

□ 市委老干部局政治待遇处

往年的初春正是老同志开展学习活动的黄金时期，但2020年一场突如其来的新冠肺炎疫情，扰乱了离退休干部党组织集中学习活动的节奏。在这个特殊的春天，上海市各级老干部工作部门充分利用本市老干部工作信息化建设成果，积极探索、创新方式、网络促学，指导广大离退休干部党组织在线开展学习活动，加强老同志思想引领，在打赢疫情阻击战中有效发挥离退休干部党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

坚持党建引领，吹响网上“集结号”

疫情汹涌，常规的党组织学习活动无法正常开展怎么办？面对老同志们的愿望诉求，市委老干部局《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》《关于运用“上海老干部”APP在线开展党组织学习活动的通知》和《离退休干部党组织在线开展学习活动操作指南》三份文件应运而生，吹响了全市离退休干部党组织在线开展学习活动“集结号”，点燃了离退休干部参与在线学习活动的热情。

号角起，行动快。各级老干部工作部门迅速响应，一方面积极动员，通过上海老干部APP、公众号、微信群等方式向离退休干部党组织及时传达在线开展学习活动的工作要求；另一方面精准施策，召集离退休干部



党支部书记集体“上线”，学习理论、传达任务、培训技能等各项工作统筹兼顾、齐头并进。普陀区委老干部局、奉贤区委老干部局、市城乡建设和交通工作党委等第一时间对本地区、本系统离退休干部党支部书记和骨干在线开展培训，通过精心制作“如何在上海老干部APP建群和开展支部活动”的视频，帮助支部书记掌握在线开展活动的实战技巧，达到“头雁引领、群雁高飞”的效果。

从“面对面”转为“网上见”，这既是疫情时期的非常之举，也是推进老干部工作信息化建设的重要实践。如何进一步把这项工作抓实、抓细、抓落地？普陀区委老干部局强化组织实施，通过“普老云会议”、“普老云导读”、“普老云宣传”、“普老云课堂”等方式在网上建立起全方位的“普老@家”，及时发布疫情防控知识，组织各离退休党组织开展线上政治学习、线上组织生活和线上主题党日活动等，为打赢疫情防控这场阻击战，发挥普陀老同志的晚晴正能量。



金山区委老干部局总谋篇、巧借力，会同团区委号召各单位团员青年发挥优势，帮助本单位离退休干部进行在线操作演练，为全区离退休干部党支部开展在线学习活动迈出关键的第一步。长宁区周家桥街道自创“手把手、键对键、心连心”的“秘诀”，把在线学习活动的流程“掰开了、揉碎了”告诉老同志，成功实现支部20余名老同志年后的第一次“在线”相聚。

党旗“在线”飘扬，夯实网上战斗堡垒

一个党支部就是一座战斗堡垒。关键时期，各离退休干部党支部把责任扛起来，凝心聚力开展好抗疫期间老同志的在线学习活动，保证思想政治引领“不断线”。据统计，从春节后至3月中旬，全市离退休干部党组织共在线开展学习活动1000余次，参

与老同志近5万人次。虽然线下疫情未了，但各支部线上开展学习活动的兴趣越来越浓、劲头越来越高……

“党旗高扬，战‘疫’必胜”、“抗疫情、显国威、谈感想”、“汇聚银发正能量，贤城共战‘疫’”等等，各支部的在线组织生活会不约而同突出抗疫主题，引导老同志科学应对疫情，保持积极心态，发挥老同志政治优势，助力做好疫情防控工作。上海工程技术大学退休教工第六党支部把习近平总书记在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的讲话材料发给老同志，大家充分准备，线上组织生活时踊跃发言，热烈讨论，凝聚和提升了正能量，坚定了“在党的领导下打赢疫情阻击战的决心与信心。”

“面对疫情，我们都不是局外人。在这特殊时期，我们也要表达老党员、老干部的一份心意，为国家尽一点绵薄之力。”老同志言语朴实、爱心拳拳，但他们有的年高体弱，不方便到原单位或社区去捐款。在线捐款来得“恰逢其时”，于是老同志纷纷通过微信、支付宝转账等方式献爱心。嘉定区总工会退休干部党支部党员们在在线组织生活会上，自发缴纳特殊党费，小到几十上百，大到数千上万，涓涓细流汇聚大爱，他们用实际行动表达了对重大疫情的守望相助，也诠释了老共产党人的执着与坚守。

东风吹绿草，“复工”正当时。当前，新冠肺炎疫情已初步呈现防控形势持续向好的态势，社会生产生活秩序加快恢复。各离退休干部党支部闻“讯”而动，一手抓疫情防控，一手抓支部工作，从制定工作计划、细化工作方案到组织活动实施，“复工”的热潮在线上涌动。市监狱管理局各支部带领老同志在线学习《2020年上海市老干部工作要点》，进一步理清工作思路，明晰工作任务；虹口区纪委退休干部党支部、上海打捞局退休干部党支部等在线学习活动进行得如火如荼，理论学习、心得交流、诗朗诵、





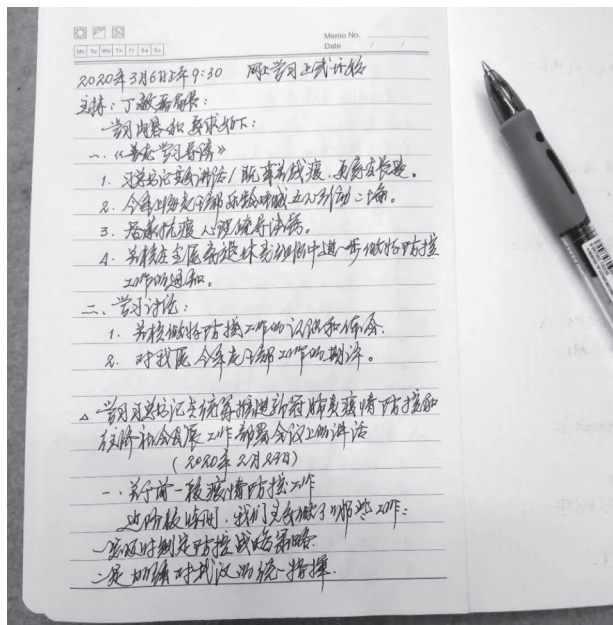
独唱、钢琴演奏、书法、绘画等在线学习活动内容精彩纷呈，让老同志们“宅”家的日子生动起来。

践行初心使命，发挥网上正能量

“疫情当前，利用网络开展组织生活是创新之举，不管什么时候，不管多少困难，都要积极参加组织生活，坚定地跟党走。”上海烟草集团离退休干部党总支的老同志道出了广大老党员的心声。

也许他们平时不太使用智能手机，但他们依然克服困难，积极上线，用坚决的行动向组织汇集。3月5日，对上海师范大学退休局级干部直属党支部的老同志来说是个难忘的日子，支部开展了自成立以来的第一次在线组织生活。怀着忐忑的心情，老同志们早早等候在电脑、Pad、手机前，当画面上出现彼此的影像时，大家一下子激动起来，寒暄过后，学文件、议热点、谈体会，一个个忙得不亦乐乎。黄浦区南京东路街道机关退休一、二支部近60位党员在“上海老干部”APP平台上，通过“无接触式+线上+全天候”活动形式，开展了主题党日活动，更有远在美国和英国的两位老同志克服时差、越洋参与。闵行区、徐汇区的老同志们纷纷表示：“把党组织学习活动的阵地从线下转到线上，既避免了疫情时期人员聚集的风险，又强化了支部党员的责任感和使命感，提升了参与感。这一灵活的‘云在线’操作，还能拓展离退休干部党建工作的新模式。点赞！”

线上力践初心，线上传递希望，线上彰显担当。在疫情防控这场没有硝烟的阻击战中，网络成了老同志们战“疫”的有力阵地。宣传系统老同志积极发挥自身特长，诗书笔墨齐发声，以大量接地气、有生气、弘扬主旋律的文艺作品表达战“疫”必胜的信心和决心。杨浦区在网上征集“众志成城、抗击疫情”诗歌作品，收到100多位老同志



发来的激情昂扬、正气凛然的诗歌作品，满满都是鼓舞士气的正能量。“全国离退休干部先进集体”上海海关第十退休干部党支部的老同志们踊跃参与“抗疫有你也有我”主题感言征集活动，他们或表达贯彻落实中央重大决策部署的坚定信念和坚强意志，或讴歌抗疫英雄们的高尚情操和优秀品格，或吟诵离退休干部们的感人事迹和精神风采，在网络上唱响了一曲曲旗帜引领、共克时艰、同心协力、守望相助的优美赞歌。

春天已至，希望在前。近日，习近平总书记就清醒认识当前疫情防控和经济社会发展形势的复杂性，增强统筹抓好各项工作的责任感和紧迫感发表重要讲话，为打赢疫情防控阻击战和促进经济社会发展指明了努力方向、提供了根本遵循。各离退休干部党支部“在线学习再出发”，通过组织老同志在线开展学习讨论，引导老同志继续献计献策、赋能助力。年老何须言岁少，只争朝夕年且多。广大老同志纷纷表示，一定要按照中央、市委的决策部署，发挥老党员的独特优势，为上海奋力夺取疫情防控和经济社会发展目标双胜利、奋力创造新时代发展新奇迹作出老同志的新贡献。

（执笔：游闪闪）



牢记使命担当， 为科学信仰奉献一生的追梦人

——记中科院上海有机所离休干部戴立信院士

□ 中科院上海有机化学研究所

戴立信，著名有机化学家，中国科学院院士。1924年11月13日出生于北平，1947年国立浙江大学毕业。1953年进入中科院上海有机化学研究所。现任有机所研究员、有机所学术委员会和学位委员会顾问、上海化学化工学会名誉理事长。曾获国家自然科学基金二等奖（2次），何梁何利基金科学与技术进步奖，“手性中国”化学成就奖，黄耀曾金属有机化学奖终身成就奖，中国化学会终身成就奖等众多奖项。

启航：扎根有机所，盛世壮志酬

1953年，中央出台“技术归队的政策”，戴立信应召到中国科学院报到，被分配进中科院上海有机化学研究所。在这所中国有机化学家的摇篮，开启了他的科研生涯。

进有机所后，戴立信协助庄长恭所长搜集有关高分子研究的文献。之后，他参加了黄耀曾领导的金霉素科研组。黄耀曾对化学的挚爱及工作热情给他很深的影响。考虑到当时金霉素的绝对构型尚未确定，戴立信提出了用不对称合成方法来确定绝对构型的方案。最终，上海有机所研究的金霉素提取工艺与上海第三制药厂成功合作，使金霉素得到大批量生产。

此后，他又全力投入硼氢高能燃料和氟油研究的组织工作，曾参与全国火箭推进剂研究规划，曾向国家建言硝基胍炸药研制。

曾参与高空摄影胶片的攻关，实现了我国航空和航天飞行器用上自己生产的高空摄影胶片；曾独立开展硼氢化反应的拓展工作和碳硼烷化学研究。

在有机所，戴立信以其踏实勤奋、真诚坦率和学识扎实的工作表现，赢得同事和同行的认可和支持。而第一代化学家汪猷先生“一旦功成千锤炼，不经意处百年愁”的14字箴言，始终是他科研工作的座右铭，保持着勤奋、努力和严谨求实的科学作风。

高度：合成不对称，开环环氧醇

1984年戴立信进入精力充沛的花甲科学壮年。他以成熟科学家的敏锐目光，迅速捕捉到金属有机化学的发展前景，果敢选择将金属催化的不对称合成作为科研课题。

戴立信和黄量院士共同主持的“手性药物的化学与生物学研究”被国家自然科学基金委员会确定为“九五”重大项目，其研究成果开创了化学领域的新局面。之后，戴立信率领科研团队，在十年不到的时间内取得不对称合成领域的多项重要成果，在国际化学界产生广泛影响。他们发展的多项不对称反应已为国际化学界重要的工具书选用，其中有 March 的高等有机化学教科书以及《有机合成大全》《金属有机化学大全》和《杂环化学大全》等。

戴立信的科学成就，奠定了他在国内外的科学地位。1993年秋，戴立信入选中科



院院士，时年69岁。他打趣自己“六十岁学吹打，七十岁成院士”。

永恒：勤勉科研路，根植有机情

戴立信有着科研管理的丰富经验以及在科研第一线长期的工作实践，熟知有机化学的全局发展。学术上的敏锐，使他善于发现、把握科技发展最新动态，被化学界同行称赞为“战略家”。受国家自然科学基金委员会的委托，1994年，他主持编著了《有机化学战略研究调查报告》一书，与钱延龙合作主编了《有机合成化学进展》。2012年出版的《高速发展中的中国化学（1982—2012）》一书中的有机化学篇由他和同仁共同完成。他关心国家战略问题，联合数位院士共同撰写了两份关于绿色能源和聚烯烃工业创新发展院士建议，表现出超前的科学思维和远见。后一建议在唐勇院士等人的努力下已得到很好的实践，多项产品正在研发中。

如今，耄耋之年的戴立信院士，仍坚持在科研工作岗位，硕果不断。2006年由戴立信院士牵头翻译的美国经典有机化学教材《有机化学——结构与功能》（第四版）一书在国内受到好评，并已脱销。2009年，与侯雪龙教授共同主编的《Chiral Ferrocenes in Asymmetric Catalysis - Synthesis and Application》由德国Wiley-VCH出版社出版，那时，戴立信院士刚刚做完胃癌手术，为了不影响书的出版，他在病床上完成了全书的审校工作。2012年，与丁奎岭共同主编的《Organic Chemistry-Breakthroughs and Perspectives》由德国Wiley-VCH出版社出版，该书集结了国内外100多位有机化学各个领域顶尖的科学家共同撰写。2012年为庆祝中国化学会成立30周年编写的《高速发展中的中国化学（1982—2012）》一书，戴立信院士负责有机化学篇的编写。2017年，由唐岑博士翻译，庄寒异、戴立信审校的《神奇的葱蒜》一书由化学工业出版社出版。2018年，94

岁的戴立信院士在《化学进展》杂志发表了5万余字的综述《Ullmann反应百年纪念及近期复兴》。2019年，95岁的戴立信院士又和席振峰、罗三中等一起牵头翻译《有机化学——结构与功能》的第八版，全书约250万字。在这些工作中，凡有署名的，他总是全力投入，不挂虚名。

传奇：桃李满天下，人在性情中

除在科研方面赶超先进外，他把满腔热情倾注于对研究生的培养。他一直鼓励研究生在听完学术报告后要积极提问。他所指导的38名博士生、3名硕士生，其中获中国科学院院长奖学金特别奖4人，获百篇优秀论文的有2人；参加工作后有11人在国内科研院所和高校担任教授，其中4人获国家杰出青年基金奖。他的学生中也不乏科技创业人才，如楼柏良博士，2004年回国创业，2009年入选国家千人计划，其创立的康龙化成（北京）新药技术有限公司于2019年A股成功上市。

戴院士年过九旬，却依然发挥着强烈的光和热。他惦念着科学研究的深度，也惦念着科学普及的广度。他身体力行，热心中小学科普教育，亲自参与创新教学模式开拓和实践。当得知唐镇中学有意设立中学生化学创新实验室，他数次前往实地考察，38度的高温天气也阻挡不了他推进科普工作的热情。

在他的带领下，唐镇中学的化学创新实验室不到半年时间就顺利开张了，从实验器材，到教学方案一应俱全！望着崭新的实验室，戴院士忘记了辛劳，露出了会心的笑容。

今年95岁的戴院士，依然在工作日到上海有机化学所上班，参加科学讨论会并做些力所能及的事。基于对化学的热爱，他有时会因废寝忘食工作而累倒，但在医院略加调理后又周而复始、坚持己见。他对“做好的有机化学”以及追求绿色化学的信念始终矢志不渝，实可谓“衣带渐宽终不悔，望百弄潮听涛声”。



正能量达人李自力

□ 杨浦区委

许多人诧异，一个人怎么会同时担任3个不同类型的支部书记？既有单位的、又有社区常规型的、还有工作室功能型的。杨浦区退休干部李自力同志就是这样一位正能量达人，一位受老老少少信赖、敬佩的“大管家”！

2018年，上海推行城市社区离退休干部党建试点工作，杨浦区作为全市唯一的试点区，建立了“常规型”和“功能型”党组织575个，覆盖15000多名社区离退休干部党员，实现“一方隶属，多方管理”的党建工作新模式，也让许多老同志由每月一天回原单位过组织生活的“12天党员”变成了活跃在社区的“365天党员”，退休前的工作单位成了“娘家”，在社区还就近有了“自己的家”，在活动团队组建了“新家”。老李就成了3个家的当家人：身兼区委统战部离退休干部党支部书记、杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室党支部副书记、理事长，控江路街道凤联居民区社区离退休干部党支部书记三项工作。虽然忙是更忙了，但老李注重打通“家”与“家”的“壁垒”，让大家在社区、在单位、在团队感受到不一样的新天地、不一样的新成效，也让离退休干部们更爱自己不同的“家”！

召集社区102将建好“自己的家”

——为社区离退休干部党建工作做样板

根据城市社区离退休干部党建工作要求，老李所在的杨浦区控江路街道凤联居民区成立了社区常规型党组织——控江路街道

凤联居民区社区离退休干部党支部，老李因为平时热心公益、为社区建设出谋划策说到点子上、做到点子上，被推选为支部书记。党支部成立后的第一件事就是动员社区里方方面面的离退休干部党员来身边“自己的家”报到。

凤联居民区有一百多名退休干部党员，为了让他们到社区报到，李自力想了不少办法。报到的数字噌噌噌上升，但仍有零星几位党员因故没有报到，老李就和支部组织委员一起登门拜访。一次不行两次，两次不行三次，在支委班子的共同努力下，很快，102名退休干部党员就聚齐了。

光报到，不开展活动不行。老李意识到，要盘活退休干部党员的资源，一定要搭建一个平台，让大家在社区能老有所为。在他的斡旋下，社区里组织了4个团队：理论学习宣讲团、关心关爱帮帮团、双创创全志愿团、政策咨询智囊团，建议每个党员都报名参加至少一个团队。

除了“团队”合作之外，他还注重挖掘一些党员个人的才干，比如有位退休干部沪剧功底了得，老李就想办法请他到社区，在家门口演唱沪剧。

在老李的积极带领下，党支部的发展不断向好。2018年7月1日，党支部在辖区内的凤城新村小学举行为党献礼的主题活动，老李忙前忙后，活动吸引了二三百名党员参与。不少退休干部党员感叹，已经有很多年没参加过这样有仪式感的活动了。



之后，市委老干部局、中组部网站纷纷介绍了控江路街道凤联居民区社区离退休干部党支部成立的四个团队，认为这是可复制的经验，为社区离退休干部发挥作用搭建了很好的平台载体，发挥了各自所长。

汇聚22个团队建好“新家”

——让“金色夕阳”正能量工作室更出彩

老李退休后的一个新身份是杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室理事长。2016年10月13日，杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室正式成立。成立后，李自力好几天都没睡好觉。他感到责任深重：既然是正能量工作室，就一定要传播正能量，千万不能沾染负能量，即便是网络宣传也是白纸黑字，马虎不得。

几经商议，多番调整，现如今，工作室的成员从最初的五六十人增加到了二三百人，累计有八大组22个团队，分别是先锋组、理论组、宣讲组、网宣组、记者团、社区组、文化组和“众鑫有话”。

工作室还紧跟网络阅读的时代潮流，在区委老干部局官微“阿拉杨浦老干部”微信公众号里，工作室设立了“政经事”栏目，老李自告奋勇当起了“一号小编”。每天清晨五六点，他就遍阅新华网、中国网、上海观察等重要新闻，将全国、上海、杨浦的热点事件摘录下来，供大家学习，这一坚持就是三四年。

工作室的头号任务就是传播正能量。每年暑期，李自力都会带领大家到爱心暑托班、团校、中学生共产主义学校讲课，“这些故事内涵丰富，道理不空洞、理论不晦涩，我们听得进、记得住”，师生们在座谈时纷纷感慨。

解好“三结”建好“娘家”

——让单位离退休干部更舒心

杨浦区委统战部离退休干部党支部由统战部、台办、侨办、民族宗教办、侨联、社会主义学院的离退休干部党员组成，大家来

自不同部门，经历不同，诉求多样。老李担任支部书记后，积极与支部党员接触、沟通，促进相互间的交流融合，消除隔阂壁垒。

通过走访慰问、谈心谈话、征询意见，大家打心眼里接纳了这位热心、朴实的支部书记，纷纷亮出“心扉”，直诉“心愿”。李老师综合大家的诉求、意见，梳理出大家当前主要还是“三个方面的心结”：一是在政治学习上，大家关注国际国内形势发展，渴望及时了解方针大计，有一份难以割舍的“情结”；二是在思想认识上，面对经济社会发生的深刻变化，思想领域的激烈碰撞，有人产生了一些困惑和担心，思虑的“纠结”需要及时解疑释惑；三是生活上，不少老同志进入“双高期”，有的面临一些特殊困难，然而缺少解决困难的办法，有些老同志觉得不便于开口提出诉求，生活上的诸多“心结”希望能得到妥善帮助。

针对上述“三个结”情况，老李主动与支部委员一起反复协商，开展有针对性的思想政治工作，认真帮助党员解开心中的“结”。例如，开展创建“五好党支部活动”，紧密围绕杨浦创建国家创新型试点城区和统一战线工作，发动党员出谋划策，抒发党员心系党的事业、关心杨浦建设的“情结”。通过召开“在党的旗帜下”专题座谈会，畅谈个人革命、工作经历和学习理论体会，解决党员心中的“纠结”。认真落实党的老干部政策，帮助年老多病的干部，解决好治病、护理等生活上的实际困难，解决党员心中的“心结”。在他的带领下，统战部离退休干部支部成了杨浦统战系统离退休干部党员心中的坚强堡垒、温暖家园，“娘家”更亲了。

不同的身份、不同的内容，散发出同样耀眼的光芒。在他的示范引领下，杨浦越来越多的离退休干部党员在单位、社区、家庭中积极发挥着“六大员”的作用，大家都盛赞老李是可亲可敬的正能量达人！

徐汇区离退休干部同心战“疫”

□ 徐汇区委老干部局

新冠病毒感染疫情发生以来，徐汇区广大离退休干部深入学习习近平总书记重要讲话和重要指示精神，坚决贯彻中央、市委、区委的部署要求，在加强自我防护的同时，积极发挥各自优势和作用，以捐款捐物、参与社区防控、创作文艺作品等多种形式，为打赢疫情防控阻击战贡献智慧和力量。

发挥优势筑牢防线

离退休干部们充分发挥熟悉基层、善于和群众沟通的优势，以楼组为单位，宣传防疫知识，协助在职同志开展人员排查、信息统计、体温测量、口罩登记等工作，共同筑起疫情防控的坚强防线。

“楼组是做好新冠肺炎疫情防控的‘神经末梢’，一定要通过宣传，让每一位居民都认识到自我防控的重要性。”康健街道退休干部张学富第一时间就申请加入社区疫情防控志愿者突击队。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。退休后担任康沁苑业委会主任的陈素梅，大年三十主动请缨在小区值守，大年初一又带领业委会3名党员在小区各楼栋张贴告知，做好宣传动员，排摸外来人员，严格人员和车辆管理，同时拿出自家口罩送给保安，并自购额温枪用于小区疫情防控。

桂莘小区业委会主任、退休干部党员刘荣章发动居住在小区的党员成立党员突击队，日夜在小区门口值守，守护小区平安。



“光启晚晴”五老报告团成员发挥专长，加入心理危机干预热线，通过提供心理疏导，帮助缓解因为疫情引发的恐慌焦虑不安。

同舟共济传递爱心

“我年龄大了，为社会作贡献的能力有限，只想尽一个党员的绵薄之力，同国家共渡难关。”这是湖南街道91岁离休干部阮修瑜发给居委干部的一条微信，也是广大老同志们的共同心声。疫情发生后，徐汇离退休干部始终心系疫区，捐款捐物，为抗击疫情送上爱心和祝福。

徐家汇街道离休干部谈正鸥和言怡夫妇，每天通过电视新闻关注疫情动态，“我们年纪大了，没办法到一线支援，但是身为党员，要不忘初心，牢记使命。”夫妻俩通过居委向徐汇区红十字会捐款5万元用于疫情防控。枫林街道离休干部程敏智每年坚持给红十字会捐款1万元，这次疫情发生后又立即向居委捐款1万元，她说：“党和国家

给予我太多，我内心充满感激，我应该为党再多做一点事情。”

田林街道机关退休干部在得知市第六人民医院要紧急采购一批医疗物资援助给武汉的抗疫第一线后，纷纷主动捐款，短短半天时间就收到34位老同志的捐款11800元。漕河泾街道离休干部党支部书记张学信带头捐款1万元，长桥街道退休干部孙春兰缴纳特殊党费3000元……一笔笔爱心捐款承载了老同志们沉甸甸的爱心，蕴含了老同志们对党对国家对人民的深厚感情。

各展所长助力战疫

笔尖传递温暖，文艺凝聚力量。老同志们以短文、诗词、书画、版画和手工作品等多种形式，宣传防疫知识，表达战“疫”心声，赞美冲在一线的最美“逆行者”，激励大家同心同德、同向同行，共同打赢疫情防控阻击战。

徐汇区直机关退休干部党支部徐至正、杨秋萍、咎完士、于惠琴、张启发、励富民写下《春回大地》等诗词，为疫情防控助力加油。“光启晚晴”五老报告团成员章剑安在文章中为中国力量、中国精神点赞喝彩。徐汇区人大退休干部郁建群挥毫书写“同舟共济宅家防疫染 众志成城守律保康宁”，凌云街道退休干部王钦心用书画作品提振抗疫信心。

斜土街道离休干部侍德全用雕刻作品普及疫情防护知识，为携手抗疫的中华儿女点赞加油。凌云街道退休干部沈伟民用易拉罐为材料制作钟南山院士和医务人员肖像，致敬广大防疫一线工作者。“这场阻击战没有局外人，我们每一个人都是战士，每一个人都在战斗，胜利一定属于我们！”铿锵有力、掷地有声的话语流露出老同志们对党和国家的信心和深情。

在这场没有硝烟的战“疫”中，许许多多离退休干部们尽己所能为阻击疫情贡献一份力量，用实际行动践行着初心和使命。

新冠肺炎疫情发生以来，静安区委老干部局坚决贯彻习近平总书记重要指示精神，按照党中央、国务院以及市委、市政府、市委老干部局和区委的决策部署，统一思想，迅速行动，构筑起抓齐心、守初心、献爱心、求同心、强信心的五“心”网络，助力打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。

下好“一盘棋”，抓落实齐心

抓好“方向盘”。疫情发生正值春节假期，静安区委老干部局领导班子高度重视，始终强化政治引领，迅速利用微信工作群统一思想、部署工作，明确把疫情防控工作作为首要任务，要求放假不“放松”，在家不“离岗”，坚决响应号召，随时准备“出征”。

盘活“工作链”。坚持横向到边，纵向到底的工作思路，切实发挥局内部科室、局属事业单位的联防联控作用，充分发动

全区各部门老干部工作者开展群防群控，齐心抗击疫情。

1月27日，发布第一期抗“疫”“微”宣传，强化舆论引导，截至2月20日，共编发微信17期32条。1月28日，开展第一次集体“微”学习，落实防控要求。1月30日，进行第一次工作“微”部署，加强特殊时期老同志的关心关怀工作。确保及时将党的关爱送到老同志的心坎上。

拿出“退休金”，献银发爱心

获得“全国离退休干部先进个人”称号的区政协离休干部梁光璧，得知疫情，心急

筑
牢
五

「
心
」

网
络
战

「
疫
」

□ 静安区委老干部局



如焚，捐款了1万元。静安寺街道老党员陈佩芳，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。92岁离休干部周希年，不顾年事已高，亲自到居委会捐赠了3000元特殊“红包”，用于疫情防控工作。石门二路街道91岁老党员黄忆云捐出了居委会赠送的5个口罩和1万元积蓄，表达爱心善举。家住临汾路街道的“老党员夫妇”陆耀华和王爱梅从结余的退休金中拿出1万元，想为战胜疫情做微薄贡献。离休干部孙家道也主动联系党总支，捐赠了1000元“特殊党费”。

“疫情当前，退休干部和党员不当旁观者，努力为抗疫作贡献”。这是静安区共和新路街道机关退休干部第二党支部利用支部“夕阳共和情”微信群，召开的一次特殊组织生活。主动交纳“我为抗疫作贡献”特殊党费，共计5万余元。

同样的故事还在延续。区人社局陈文通捐款2020元、区建管委蔡元生捐款8500元，还有来自区党校、规土局、检察院、总工会、共和新路街道、临汾路街道、彭浦新村街道等部门的70余位老同志也纷纷献出爱心，表达对疫情的关心、对国家的深情。

致敬“逆行者”，求“疫”路同心

一名干部就是一面旗帜，一支队伍就是一个堡垒。静安区委老干部局先后派出4批机关干部驰援基层防疫一线。或奔赴车

站，或配合社区，或巡查重点小区，或前往各楼宇，以实际行动诠释了机关干部的使命、担当和责任。

静安区委老干部局机关党支部18位党员激情澎湃，刷帖迅速，过上“云”组织生活会。4位支援一线的党员同志，为大家带来感人的“疫”线故事和工作体会。

家住临汾路街道的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。并协助楼组长排摸重点地区来往人员信息，帮助居民预约登记购买口罩。发改委退休干部陈新光，在积极撰稿发声的同时，还主动参加所在小区的门岗执勤，坚持做到“动”“静”两不误。

拿起“笔杆子”，强全民信心

“宅家也是战斗”，这是静安区老干部大学教师王宜明为抗击疫情创作的书画作品的题目。老同志人“宅”家中，心连“疫”线，用笔“战斗”。静安区委老干部局陆续收到离退休干部文章诗歌近20篇，书法、国画、篆刻作品60余件，老同志以特有的方式为抗击疫情发挥正能量。

临汾社区88岁离休干部梁生文和李巧芝夫妇共同创作了《众志成城》等多幅篆刻、书法作品。93岁离休干部党支部书记杨浩，仅用1天时间，创作出了400余字的长篇诗歌《加油武汉，加油中国》；89岁离休干部李太松在病房写下《向请战出征者致敬》诗歌。“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”，这是静安区离退休干部宣讲团团长陈新光在抗疫文章中的深刻阐述。静安区网宣员沈顺南和萧剑华两位老同志主动撰稿，用文章和诗歌，为全民抗击疫情加油鼓劲，为坚持和发展中国特色社会主义的政治制度优势坚定信心，为打赢疫情防控阻击战凝聚更强大的“静老”力量。

居家抗疫情系汉

——记市检察院离退休干部抗击疫情的日子

□ 周东阳 黄 晗

农历鼠年春节，湖北武汉一场突如其来的疫情，打乱了所有离退休干部的生活。有的准备回老家过年被迫退票、有的订购好了年夜饭被迫取消、有的老朋友相约一起外出游玩，也不得不取消行程……面对来势凶猛的疫情，市检察院的离退休干部和工作者们，心系武汉人民、情牵冒着生命危险在一线抗疫的医务工作者。

建群入信传递正能量声音

在这一抗击疫情的特殊时期，市检察院的老干部工作者，加强信息基础建设，充实利用信息化成果，向老同志们传递正能量声音、传递党组织的关怀与温暖。

疫情初始，老干部处通知各党支部，给每位老同志打电话，了解身体和家庭情况。迅速与机关信息部门联络，将离退休干部电话导入机关“检信”工作平台，330多名老同志受邀扫码加入，占离退休人员总人数的88%。6个离退休党支部通过广泛深入发动和耐心细致工作，除80岁以上因操作手机有困难人员外，新增100多人加入各支部微信大家庭。目前，入群人数占离退休总人数的70%以上。还安排专人对“检信”和“微信”这两个平台进行维护，确保把党中央、习主席和市委有关抗疫的重要精神，及时传递给每位老同志。通过信息化建设，引导老同志积极参与，为取得这场人民战争、总体战、阻击战的胜利贡献力量。

平台的运行，承担起了传递各级抗疫信

息、布置特殊时期离退休党支部工作的任务，架起了组织与党员互动沟通桥梁。疫情期间，通过线上办公，老干部处与各支部书记进行微信视频，商量讨论工作，还多次召开支部书记微信视频会议，并形成了《关于做好新冠肺炎疫情期间老干部工作的意见》，下发各支部，号召离退休干部不信谣、不传谣，做到不串门、不集会、不聚餐；尽量少出门，出门戴口罩，做一个守纪律、懂规矩、有修养的模范。

疫情防控彰显老党员风范

疫情蔓延期间，离退休老干部们心急如焚，都在微信内建言献策，期盼为防疫抗疫做点贡献。于是他们开始“正能量接龙”，老党员们冲锋在前，努力为抗疫凝聚最坚实的力量。

“宅”在家里首先能做到的就是为一线的医护人员捐款。退休综合一支部、原市人大常委会副主任漆世贵，主动向居住的徐汇区天平街道吴兴路居委会捐款1万。在他的影响下，88岁的退休综合二支部汤静，到所居住的居委会捐赠了5000元；离休支部、原市政协副主席、96岁高龄的王兴，在医院委托身边家人，到江苏街道华山居委会递交捐款；曾参加过解放战争渡江南下战役的离休支部老干部齐光明，步行到所居住的天山街道新风居委会，递交2000元捐款。截至2月底，在较短的时间里，250多名离退休干部共捐款12.6万多元。



退休干部杨康健绘画作品

冲锋陷阵是共产党员的本色。原市院反贪局退休干部吴炳德，主动加入普陀曹杨金岭园社区党员志愿者，入户排摸、消毒、卡点值守、宣传防疫，他说：“疫情一日不撤，我就一日不退！”原市院法律政策研究室退休干部汤学文，家住龙柏四季花园小区，他报名参加了“新冠防疫”临时党支部，被安排在小区门口查验身份、测量体温等，虽然今年78岁，但跟过去工作一样，一点都不含糊。市院原技术处退休干部吕红楼，居家第一次出小区门，他惊讶地发现门口的工作人员，大多是白发苍苍的老人，便主动报名参加了社区防控志愿者服务队，要求增加执勤次数，从一周一次到一周两次，每周日的中午从不离岗，常站在寒风中靠吃碗热腾腾的泡面，来缓解体感的寒冷。

纸笔当武器坚定战疫信心

机关离退休干部中，有一批文学艺术爱好者。他们以纸笔为武器，挥毫泼墨，抒发

感慨，为奋战在疫情防控一线的将士颂与歌，为前线的英雄加油鼓劲。

春节过后，各支部及时向离退休干部征集“抗疫路上你我同行”感言。一周内收到感言、诗歌、散文30多篇。综合一支部退休干部孙志明，曾参加过抗美援朝，他在感言中说：“新冠病毒肺炎突然来袭，习近平主席亲自指挥、亲自部署，采取了最坚决、最果断、最彻底的应对措施，迅速取得战果，为打赢阻击战奠定了胜局和基础。”许和平、雷南昌等退休干部分别创作了《赞白衣天使》、《念奴娇·庚子正月抗疫》等一批文学作品。

书法、绘画爱好者毫不示弱，在短期内共创作了50多幅书画作品。退休干部杨康健，根据抗疫前线的英雄人物形象，连续几天加班加点，以“抗疫勇担使命、与病毒顽强拼搏和医务人员剪发出征”为素材，描绘了一组武汉抗疫的精美画作，充分展示了在一线抗疫将士的道德情怀和高尚情操；检察分校书法班学员陈少岩，用颤抖的手，创作了一幅“向战斗在抗疫一线白衣天使致敬信”的作品，他饱含深情地用楷书一笔一划，反复三次抄写，表达了对前线将士的敬意和赞美；检察分校绘画班学员陈意，他从“众志成城战疫情、格桑花开幸福来、阳光总在风雨后”三个层面构思，从异域他乡发回了一幅创作精美的作品，虽然没有携带印章和落款，但作品里充满了对战胜疫情的坚定信心和美好祝愿；退休干部杨志强创作了主题为《众志成城、抗疫必胜》、退休干部倪正炎创作了《武汉胜则湖北胜、湖北胜则全国胜》、退休干部吴军敏创作了《战瘟疫、祐中华》和毛泽东主席《送瘟神》诗抄等一批书法、绘画作品。

在抗击疫情的日日夜夜里，他们以书画传真情，用一幅幅饱含深情的“战疫情”画面，把对祖国的祝福和对一线医务人员的敬佩，融入到一幅幅书画作品中，根植入每个人的心里。

全力抗“疫”，崇明区志愿者冲一线

□ 施振华

2月14日深夜，崇明悄然下起了第一场雪，气温突然降到零下4-5度。这次寒潮降温猛、强度大，并伴有大风、冰雹等强对流天气，对疫情防控工作提出了新的考验和挑战。崇明区城桥镇党员、干部和志愿者坚守岗位，抵御疫情，始终战斗在防疫第一线，展现了城桥镇志愿者的风采。

社区道口，有志愿者的身影

在不少高楼林立的小区，低温加上呼啸而过的穿堂风，站在入口处不一会儿人就浑身凉透。但志愿者们在寒风中顽强拼搏，脚冷了，在原地跑几步；手冻僵了，他们哈几下热气，身影始终挺拔而坚毅，在小区出入口轮班执勤，24小时值守，筑起了一道铜墙铁壁。

寒风瑟瑟中，党员干部和社区志愿者们的工作干劲却丝毫不受影响。每进一个人，负责测温的志愿者都会举着红外测温仪对其进行测温；向外来人员发放防控新冠病毒《告知书》等工作，值班8小时穿着防护服，戴着口罩，不吃不喝，坚守岗位。

不仅坚守在小区进出口做好测温和登记工作，他们还上门做好返崇人员思想安慰工作，贴隔离封条，每天给返崇人员代购日常生活必需品等，为坚决打赢防疫阻击战贡献一份力量。

守望相助，展现为民情怀

连日来，这些一线的防疫志愿者不惧寒潮，逆风而行，冲在一线，上演父子兵、夫妻档，齐上阵、战疫情的一幕幕动人场景。

疫情阻断了人们的团聚，但无法阻碍温暖的传递。

城西社区89岁的离休老干部范存芳，不惧风雨来到她所在的居委会捐赠一万元爱心款；花园弄社区有一位82岁的退休医生高希良请缨要求到疫情防控第一线。高希良夫妇俩都是退休医生，他主动担任社区志愿者，为社区老人测量血压，发放防疫防控《告知书》，同时尽力开展防疫宣传工作。江山社区在一线人员紧缺的情况下，招募党员志愿者，有几位年近八旬的老党员第一时间报名参加一线的防疫工作志愿者队伍。他们的举动令人感动。

笔墨抒情，为防控加油鼓劲

一些离退休干部还以文艺作品的形式，宣传“抗疫”精神，讴歌一线“抗疫”工作者、志愿者。中国当代诗文书法名家退休干部闻忠，在这次疫情防控阻击战中，发挥了文化战线的独特优势，书写了两幅《让党旗在防控疫情第一线高高飘扬》、《众志成城、抗击病毒》的小作品，为防疫防控阻击战传递正能量、为武汉加油鼓劲！崇明区文化馆原研究馆员、退休干部柴焘熊，推出以“阻击新型冠状病毒肺炎”为主题的文艺作品，宣传防疫知识的正能量，赞美最美逆行者、奋斗者，鼓舞激励人们同舟共济，共克艰难。还有瀛洲公园志愿者文艺队队长彭卫同志，以快板等形式，编写了一首《待在家最好》的崇明说唱，在城桥网上传播，深受广大网友赞美！



市统战系统老同志唱 市统战 抗“疫”战歌

市统战系统广大老党员、老同志在新冠肺炎疫情爆发后，不忘初心、牢记使命，在加强自我防护的同时，积极发挥作用，唱响抗“疫”战歌。

助力社区群防群控。市委统战部事业管理中心退休支部党员刘燕第一时间报名参加党员志愿服务队伍；市工商联退休干部何琪琦担任楼组长做好外来人员登记工作；市社会主义学院退休教师王洁每周三次上门看望独居老人，退休教师胡公展协助居委做好居民购买口罩预约登记工

作等。

积极捐赠奉献爱心。市民宗局93岁离休干部、老党员尹长祥，市委统战部退休支部党员周国爱，市工商联退休支部党员倪志兵等19位老同志纷纷捐款捐物、缴纳特殊党费，原副主委顾宗棠一人就捐出1万元。

写诗作画做好宣传。市民宗局退休干部田乃越创作诗歌，市委统战部退休干部王虎峰、市社院原副院长张颖、市同舟服务中心退休职工张勤贤等创作绘画书法篆刻作品，助力疫情防控宣传，致敬奋战一线的广大医务工作者。（统老）

长宁区一手抓疫情防控 长宁区 一手抓工作推进

疫情防控期间，长宁区委老干部局一手抓疫情防控，一手抓工作推进，认真贯彻上级各类会议精神，对标市委老干部局工作要点和要求，全面谋划推进2020年各项工作，明确从五个方面贯彻落实全市老干部工作“乐龄申城·五心行动”。

一是转变作风，深入基层抓落实。二是用心用情，振奋精神抓落实。三是加强学习，增强本领抓落实。加强政治理论、业务技能学习，做到“无事脑不空，有事

心不慌”。四是创新方法，完善机制抓落实。完善责任制，上下同心、双向互动抓落实。完善考核机制，激发每个人的积极性，营造充满激情、富于创造、勇于担当的干事氛围。五是严明纪律，步调一致抓落实。持之以恒从严治局、从严带队。

区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记王友晓要求将2020年作为“工作落实年”，通过实干、实践取得工作实效。从离退休干部的实际、特点出发，提供多样化、亲情化的精准服务，努力做到让党放心、让老干部满意。（郭子圣）

闵行区老干部工作者战 闵行区 疫在一线

在打赢新冠肺炎防控阻击战中，闵行区委老干部局全体干部职工在做好离退休干部疫情防控工作的同时，肩负责任感、使命感，积极参与一线防疫工作，展现出老干部工作者的风采。

虹桥枢纽高铁站是上海的大门，闵行区区委老干部局多名干部职工第一时间报名参加一线防疫工作，当天培训，当天上岗，在虹桥高铁站协助测体温、向入沪人

员发放防控疫情《告知书》等工作，每班8小时穿着防护服，不吃不喝，坚守岗位。

同时，区委老干部局十多名干部职工按照工作需要，来到社区，参与社区（村）联防联控，积极做好上门张贴宣传单，为隔离人员购送食品，在村口、小区进门处做好外来人员登记、体温监测、门岗值班等工作，与所在地居委会的同志并肩做好疫情防控，为社区平安把好大门。此外，干部职工心怀大爱，主动为抗击疫情缴纳特殊党费1.31万元。（邱珏）



松江区抗击疫情当好“三扇门”

新冠肺炎疫情发生后，松江区委老干部局多措并举，齐心协力守好“三扇门”。

守牢单位大门。全市启动一级响应后，及时暂停开放活动场所，停止各兴趣组队活动、老干部大学各类学习活动。组织党员干部通过发微信、打电话等方式通知老同志，赢得理解和支持。同时，全面掌握工作人员出沪情况，督促落实社区报备和14天隔离措施，严格来访人员登记和体温测量制度，老干部活动中心各室内场所每天消毒，管好自己的人、守牢自己的门。

守好社区家门。全体党员响应号召，第一时间到各自居委会报到并协助做好社

青浦区为老干部提供大米送货到家服务

在疫情防控的特殊时期，青浦区委老干部局为解决老同志家中主副食品储备不足、外出采买不便等难题，积极联系供应商和社区，为老干部提供大米送货到家服务。

区委老干部局召开局务会，专题研究疫情期间大米配送服务工作。在局领导牵头下，职能科室主动与第三方供应商联系，商定以成本价为每位老同志上门配送大米，确保他们的日常生活所需。工作人

金山区为老同志解决疫情期间理发难题

疫情防控期间，各类老干部活动室暂停开放。理发成了许多老同志的一件难事。金山区委老干部局及时推出理发室“预约开放”、理发师“送剪上门”等服务，为老干部解决了“头等大事”。

理发服务开展前，他们邀请区疾控中心同志进行现场指导消毒，充分做好安全措施；要求理发师上岗前必须测量体温、佩戴好口罩和手套，保证所用的理发工具使用一次消毒一次；工作人员现场为老干

区防疫宣传和排查工作，担起“第二楼组长”职责。区委组织部副部长、区委老干部局局长顾彬和23位党员职工参加社区志愿服务，轮流担任小区“守门员”。

守护老干部心门。支部党员组成宣传团队，通过“松江老干部”微信公众号、离退休支部书记微信群等平台，传达上级决策部署、宣传科学防疫知识、播报官方消息，及时报道离退休干部参与防疫、捐款捐物的先进事迹，稳人心聚人力，引导老干部在做好自身防护同时积极发挥正能量。同时，逐一打电话给区属离退休干部询问生活、身体情况，提醒疫情防控注意事项，回应老同志关切。（顾风顺）

员通过电话、微信等方式将相关情况告知老干部及其家属。考虑到居民小区采取出入管控措施，对于独居、长期不出门及子女不在身边的老同志，老干部局想他们之所想，急他们之所急，特意协调所在社区安排工作人员分工包户，将大米送至老同志家中，解决“最后一公里”问题。这一暖心举动获得了广大离退休干部的欢迎和好评。（汤杰）

部预约登记，老干部及陪同人员进入局大院须佩戴口罩、测量体温，“北欧式”排队，减少交流。

“你们想得太细致了，在这个特殊时期，解决了我的大难题啊！”“我昨天还在发愁理发的事儿，今天就解决了，局里想得真周到！”老同志接受贴心服务后对此交口称赞。

据悉，从2月24日起，金山区委老干部局理发室在疫情防控期间，每周一、三、五开展预约理发服务。（刘鹏英）

松江区

青浦区

金山区

细致入微见真章

——抗疫志愿服务有感

□ 张 波

经过全国人民一个多月的顽强拼搏和广大医护人员的殊死抵抗，我们在打赢新冠肺炎疫情人民战争、总体战和阻击战中取得了来之不易的阶段性成果。上海已经连续多天实现新增病例0增长的纪录，这个成果令人欣慰，但我们不能放松警惕，掉以轻心。因为习近平总书记说过，现在正处于这场疫情战役最吃紧的关键时期，不获全胜绝不能收兵。

而近期上海一些企业开始复工复产，外地返沪人员逐渐增多，为上海的疫情防控工作带来了新的压力和挑战。正是在这样的大背景下，我们市委老干部局机关和局属事业单位的12名党员，积极响应市级机关工委的号召，作为第二批抗疫志愿者，下沉一线，到徐汇区湖南街道的12个居委，增援抗疫“末梢”的工作，用具体的实际行动检验初心使命教育的成果。

3月2日，星期一，早上八点前我们都准时赶到了局机关集合，局机关党委书记、副局长包龙根向我们提出了工作要求，为我们出征“壮行”，局机关党委专职副书记、二级巡视员洪瑞霖为我们明确了工作任务。在鲜艳的党旗下，我们拍了合影照。简短的会议后，我们各自骑上单车，向自己早已联系好的居委会岗位进发。

三月的上海，春寒料峭，滚滚的车轮碾压过萧瑟冷清的街道，耳边呼呼的风声让人感觉一丝寒意。但一想到要去一个新的岗位，接受一项新的工作任务，心里的新鲜感、使命感让人浑身充满了力量，脚下的踏板也就踩得更加欢快了起来。

只需十来分钟，我已从单位所在的岳阳路来到了位于襄阳公园旁边、新乐路上的新乐居委会。在我按响门铃的时候，正巧碰见先前联系的曹书记带着另一名志愿者赶来。在简单介绍、放下随身携带的小包后，我们穿上平安志愿者的马甲，在曹书记的带领下开始了今天第一次的宣传与巡查。

我们手持录制好疫情防控须知知识的小喇叭，走大街串小巷进居民小区，向大家宣传返沪登记、居家隔离、勤洗手戴口罩等防护要点。上午的新乐路、长乐路上行人稀少，绝大部分商户店面紧闭，只有零星的几家小店开门营业，但也基本没什么顾客。小喇叭的声音在清冷空旷的大街上显得格外清晰悠远。在路过一处车站时，三三两两候车的乘客向我们投来赞许的目光。在路过一处交叉路口时，一位骑车等待红灯的居民向我们问好，道了一声辛苦，这让我觉得，我们这项平凡的工作

也是有意义的。

新乐居委所辖社区不大，靠近徐汇区与静安区的边界。东至襄阳北路，西至东湖路，北至长乐路，南至淮海中路。虽然不大，但兜兜转转，一圈下来也需要一个多小时。我们在巡查中不仅要走进弄堂楼栋宣传防疫知识，还要查看各个居民小区门岗登记情况，重点询问外地来沪和境外来沪人员情况，重点区域来人是否已经报备登记、是否认真居家隔离等。因为这个区域老房子、老弄堂较多，外地来沪人员和外国人较多，而这些人都是疫情防控的重点，丝毫马虎不得。

很多时候，我们的小喇叭都会走进弄堂深处、居民门前。在淡淡的阳光下，我们穿梭在墙面斑驳、外观各异、高矮错落的旧里、洋房、公寓之间，仿佛在这个特殊的时期与时光和历史进行着一次难得的对话，我想，如果不是担当志愿者的经历，这些狭窄而略显杂乱的弄堂，也许我一辈子也不会走过。

在巡查到一处居民小区时，门卫很负责任地为我们每个人测量体温，没想到第一个人测出的体温是37.1度，让我们略感紧张，再测其他人竟然也都在37度以上。这时，门卫师傅向我们反映，这个测温枪不准，有时候测不出，有时候会测出38.9度的体温，让他难以准确把握真实情况。我们让他重新调校，过了一会，大家再测，都在36.3左右了，这样我们才放心地进入小区大门。据他反映，这把测温枪不如以前的准确，经常会无端发生类似故障。我们将这一情况记录下来，打算反馈给街道予以解决，他露出了会心的微笑。防疫无小事，门卫师傅和我们都知道不能在这些细节上出错。

下午的巡查，不仅有上午的内容，还增加了张贴预约第三批口罩的通知，同时小喇叭也增加了提醒居民及时预约口罩的

内容。巡查中，居委主任还亲手将部分第二批口罩送到居民的手中，让居民连连致谢。当我们在询问一处公寓的门卫师傅情况时，发现他的白口罩已经戴了好几天，外表都有些污渍时，问他为什么不预约口罩，他有点叹息地说，自己一个人在这里值守走不开，即使预约了也没有时间去买。得知这一情况，我们表示只要他把身份证号码和姓名告诉我们，我们可以帮他预约并买来送过来时，他高兴地说，好好好。

居委会的工作繁杂而琐碎，短短一天，我看到了有居民拿着房产证来找居委会要求帮助他解决停车位的；有因为疫情防控快递放门口不慎丢失，让居委会帮她找回快递的；有居民反映有境外人士回沪要求上门核查的，但无论什么事情，居委会的工作人员都会该解释的解释，该帮助的帮助，该上门的上门。

当然，也有很多暖心的事情：有几位老党员亲自上门，来捐款献爱心或缴纳特殊党费，他们为国为民的火热情怀让人感动。即使是在巡查的路上，他们也会直接将钱塞到居委书记的手中，虽然马上拿不到收据看不到登记，但他们的这份信任让人心里温暖。附近的一家奶茶店深知居委的辛苦，特意送来几杯免费的奶茶，让人感觉我们不是单独在战斗。

第一天的志愿者工作很快就过去了。我觉得我们做的都是一些很细小的工作，也许很多时候这些小事毫不起眼，但细微之处见精神，正是这许许多多的小事，事关老百姓的生活，事关疫情防控的大局。只要全上海许许多多的居委会，许许多多的“神经末梢”都动起来，都把一件件小事认真仔细地做好，我相信，我们就一定能编织出疫情防控最细密的安全网，就一定能团结最广大的人民群众，早日战胜疫情，让上海的每一条街道重新车水马龙，重新活力四射。



社区一线抗疫有感

□ 张太星

2月23日收到通知，有幸成为一名支援街道疫情防控工作志愿者。24日上午七点多，局机关首批志愿者先在单位集中，局主要领导亲自动员部署，为大家加油鼓劲并叮嘱做好自身防护。会后各组志愿者立即赶赴相应居民区报到，在明确具体工作任务和注意事项后，志愿者们穿上了专用马甲和袖章，来到疫情防控阻击战一线。在那里，大家很快进入角色，在做好社区防控疫情工作的同时，也提了不少合理化建议，为社区居民带去了实实在在的获得感。

哪怕我们做一点点改进居民都会用心点赞

我们小组志愿服务的是慎成里，一个有着深厚红色历史文化底蕴的里弄旧里，大门口挂刻着“优秀历史建筑”。据了解，抗战时期中共江苏省委机关曾在此办公。由于地理位置优越，如今这里的居民绝大多数为外地来沪就业人员，其中也不乏外籍人士。第一天上午，就有同志发现小区快递被杂乱无章地摊放在大门口的地上，居民来取快递时只能无奈地在一堆一堆的快递中弯腰翻找、叫苦连连。于是我们立即向居委会建议尽快设置快递架，街道和居委会反应非常迅速，中午即派车送来一个快递架。虽然没有拆封也没有说明书，但循着简易安装的逻辑，我立即拼装起来。当快递被干净整洁地分类放到架子上后，进进出出的居民看到都纷纷称赞。在开心之余，我们也感到群众的眼睛是雪亮的，只要为他们做一点点付出，便会立

即收获很多肯定。

会干也要会宣传

连日来，全网频传疫情防控阻击战的捷报，各地复工率节节攀升，明媚的阳光一扫前日的阴霾，“天人感应”般的迹象表明疫情防控胜利在即。不少居民按捺不住“宅家解放”的喜悦，纷纷走出家门，甚至摘下口罩。我们在居民区测温和发放临时出入证时，就遇到一些居民的不解。遇到这种情况，我们没有退避三舍，而是站在对方的立场，耐心向其宣传中央市委的有关精神，不能因麻痹大意导致前功尽弃。有的居民对现在加强管控发放小区临时出入证不解，我们就回应：“为了大家的健康，为了上海一直为零的目标，大家再坚持一下”；有的居民反反复复进出，我们也采取灵活的措施，刚测过体温的居民，只需确认过眼神，即可“免检”。渐渐地，居民们理解了，认可的眼神多了，赞扬的语言多了，主动来攀谈的多了。

不仅要干好体力活更要动好脑筋

社区疫情防控志愿工作也是国家治理体系和治理能力现代化在社区的生动实践。当我们换个角度看这项工作时，就会觉得不仅要干好这份体力活，更要利用难得的志愿服务机会，为居民区的治理出“力”也出“智”。只要在做好规定动作之余，动脑筋、出点子，就能给居民们带来更多实实在在的获得感和幸福感，而这已经从他们对快递架的“老好额”的赞扬声中得到证明。

“疫”线顶岗手记

□ 刘凤林

全市第二批疫情防控志愿服务指令下达后，包括我在内的全局12名首批疫情防控党员志愿者，立即踏上下沉社区一线顶岗“征程”。这次活动初定7天（2月24日至3月1日），顶岗点位共3个，而我所在点位是徐汇区天平路街道慎成里居民区，我们组共4位同志。顶岗第一天，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛为我们首批志愿者“壮行”，并到一线看望社区值勤志愿者。

如何让我们这些“门外汉”成为“局内人”？顶岗当日，我们小组刚赶到工作点位，慎成居民区党总支书记黄佩玲就立即为我们“划重点”：1.凭证进入，体温必测；2.向外出人员发放当日临时出入证；3.外来租户要扫码登记信息，并在规定时限内通过“健康管理”平台每天上报自测体温2次；4.家政服务人员通过“随申办”填报相关信息，获取随申码（绿色为健康），作为出入凭证。四项任务简明扼要，是基层战“疫”形成的有效工作思路和方法，易于记忆，方便操作，同时也将居委一线干部的干练作风展现无遗。黄书记还跟我们强调了一些注意事项，现场演示了“随申办”“天平家园”以及“健康体征在线填报系统”等“云”防控操作。

“岗前培训”一结束，黄书记和另外一居委干部立即带我们前往位于永嘉路291弄的防控点。这是典型的上海里弄，共计400余户，其中外来租户200多家，本地人仅100余户，再加上部分国外租客，成份比较



复杂，管理难度可想而知。还好，小区门卫都是“老法师”，对本地人还是外租户门儿清，这为我们更快进入情况提供了助力。在居委会从旁协助和指导下，我们专门利用一个小时左右时间，4个人轮流上阵，测体温、发凭证、提醒戴口罩，不折不扣地按照培训要求，进行实战练兵，直到黄书记放心离开。

社区是疫情防控最前沿，值岗人员责任重大。为此，我们严把出入口，逢人必检，一视同仁。小组成员轮值期间，平均每人使用测温枪频率大概200次左右，现场劝说帮助申领“健康码”几十人，日发放当天出入证不下于300张。经过这段时间的严格防控，我发现，随着疫情的发展和宣传工作的深入，居民们的防范意识越来越强了，他们绝大多数能够主动配合检测，自觉领取出入证。特别是高峰期时，有人已经走过关口了，突然想起来没被检测，还会返回来提醒我们，令人十分感动。但同时也有极少数居民存在抵触心理。比如一位上海爷叔从家里



出来，不仅拒不领出入证，认为“没什么好查的”，还说“我口罩都不带”。虽然这样的态度和认知令人气恼，但我们每逢遇到这样的情况都会不厌其烦，尽可能地反复劝说。

这一次顶岗只有七天，但顶岗不能浮于表面走过场，必须要有问题意识。在履职过程中我们沉下心来拾遗补缺，发现小区门口通道窄，而快递多，随处堆放，十分混乱，存在安全隐患，一些居民对所订外卖随意置于地上也有“想法”。我们马上将这一情况向居委会反馈，并提出尽快设置简易隔层放物架的建议。在等待问题处理过程中，我们还对堆积的快递做了临时处理，依次排放，便于居民领取，防止取件居民发生拥堵。群众的呼声就是命令。当天下午2点左右，天平路街道党政办派车将放物架送到慎成里，由正在值勤的小组成员张孝文和张太星帮助拼装并摆放好。张太星还锦上添花，利用调休空档，打印了门牌号码，认真张贴在放物架上，还引导快递员按号放置，更加方便居民领取。

当然，社区工作纷繁复杂，处理问题还要具体问题具体分析，不能生搬硬套，这是我们顶岗期间一个切身体会。比如，对探亲访友，如果近14天没有离沪的，我们按照正常程序进行检测，做好登记，并经其亲友同意后，再予以放行。又如，一些老面孔的上海老阿姨、老爷叔，只是临时到门口买菜，我们就不发放出入证，只进行体温测量。再如，对邮政快递员，其单位提供了完

整隔离证明的，只要检测过关，做好登记，即可进入小区进行无接触式投递，方便老年居民生活……

我们也时常碰到近距离接触的风险，虽有顾虑，但依然一如既往。按照专家建议，在戴口罩的前提下，人与人之间最好保持至少1米的距离，但由于弄堂比较窄，加上工作需要，我们还是不可避免地会与居民发生必要的“互动”。有一次，一对租户夫妻过来寻求帮助。男子手持一只不知名的老旧手机向我们咨询：“那个登记报告怎么弄（疫情综合防控平台‘健康管理’），能不能帮个忙？”我们询问了他们从哪里、何时返程。我们告诉他打开手机微信，用“扫一扫”居委会之前张贴在一旁的二维码，登录后进入“健康管理”，自行填写自测体温即可，每天两次。男子扫码了几次，手机一直卡机，不知该怎么办？当时我们来不及多想，接过他的手机帮他操作。他的妻子这时也一脸歉疚地告诉我，她不会使用。于是我们接过她的手机，扫码登陆，并根据提示步骤输入女子姓名和手机号码，还现场帮她测量了体温。

这样的情况，我们组的成员基本都碰到过。说一点不担心是假的，虽然双方都做了必要的防护措施，但靠得那么近，又有物品接触，心里多少还是有些忐忑。可有顾虑就要退缩吗？答案是否定的。我们都是党员，有“关键时刻顶得上”的基本觉悟，更何况与那些疫情暴发后挺身而出，天天与病患在一起的一线医护工作人员相比，与那些已经牺牲的逆行者相比，我们现在所做的实在是微不足道。

七天的志愿服务即将过去，我们每天重复着无数次相同的“固定动作”：帮助进入者测量体温，向外出人员发放出入凭证，提醒居民做好防护……没有惊心动魄，只有简单平淡，却也在这一个特殊的时期，用心守护了一个弄堂、一扇门内的平安。

习近平讲述“一带一路”上发生过的和他身边的故事

2013年，习近平首次提出“一带一路”倡议，“历史发展、文明繁盛、人类进步离不开先进思想的引领。‘一带一路’倡议源自中国、属于世界。”6年来，他多次讲起“一带一路”上发生过的和他身边的故事，生动阐释了什么是政策沟通、道路联通、贸易畅通、货币流通和民心相通。

古城里的冼星海大道

古丝绸之路上的古城阿拉木图有一条冼星海大道，人们传诵着这样一个故事。1941年伟大卫国战争爆发，中国著名音乐家冼星海辗转来到阿拉木图。在举目无亲、贫病交加之际，哈萨克音乐家拜卡达莫夫接纳了他，为他提供了一个温暖的家。

在阿拉木图，冼星海创作了《民族解放》《神圣之战》《满江红》等著名音乐作品，并根据哈萨克民族英雄阿曼盖尔德的事迹创作出交响诗《阿曼盖尔德》，激励人们为抗击法西斯而战，受到当地人民广泛欢迎。（摘自习近平在哈萨克斯坦阿斯塔纳纳扎尔巴耶夫大学的演讲2013.9.7）

1998年10月7日，根据阿拉木图市长命令，将市内的弗拉基米尔大街重新命名为冼星海大道，并为冼星海竖立纪念碑。

街头拐角处树立着以荷花为造型的冼星海纪念碑，用中、哈、俄三种文字镌刻的碑文写道：“谨以中国杰出的作曲家，中哈友谊和文化交流的使者冼星海的名字命名此街

为冼星海大道。”

一个普通阿拉伯青年的中国梦

中阿关系的快速发展，也把双方普通人的命运更加紧密地联结在一起。在我曾经工作过的浙江，就有这样一个故事。在阿拉伯商人云集的义乌市，一位名叫穆罕奈德的约旦商人开了一家地道的阿拉伯餐馆。他把原汁原味的阿拉伯饮食文化带到了义乌，也在义乌的繁荣兴旺中收获了事业成功，最终同中国姑娘喜结连理，把根扎在了中国。

一个普通阿拉伯青年人，把自己的人生梦想融入中国百姓追求幸福的中国梦中，执着奋斗，演绎了出彩人生，也诠释了中国梦和阿拉伯梦的完美结合。（摘自习近平在中阿合作论坛第六届部长级会议开幕式上的讲话2014.6.5）

穆罕奈德来自约旦，2000年，穆罕奈德第一次来到中国，在广州家人开设的阿拉伯餐厅工作，后与安徽女孩刘芳相识相恋结婚。

2002年，穆罕奈德叔叔来到义乌开设了义乌最早的一家阿拉伯餐厅。穆罕奈德夫妇正式接手经营起这家餐馆，取名“阿克萨”。2009年底，穆罕奈德夫妇将“阿克萨”餐馆改名为“花”餐厅，寓意幸福之花、和平之花。餐厅的标志是穆罕奈德设计的一朵白色的花。

穆罕奈德说，他在中国的生活很开心，

当地生活方便，中国的、阿拉伯的朋友都很多。

为世界打造一把瑞士军刀

瑞士军刀是瑞士“工匠精神”的产物。我第一次得到一把瑞士军刀时，我就很佩服人们能赋予它那么多功能。我想，如果我们能为这个世界打造一把精巧的瑞士军刀就好了，人类遇到了什么问题，就用其中一个工具来解决它。我相信，只要国际社会不懈努力，这样一把瑞士军刀是可以打造出来的。（摘自习近平在联合国日内瓦总部的演讲2017.1.18）

1891年，瑞士人卡尔·埃尔森纳最早制作瑞士军刀，他发起并创建了瑞士刀匠大师协会，1891年10月该协会制造出了第一批发往瑞士军队的军刀。

瑞士军刀，又常称为瑞士刀，万用刀，是含有许多工具在一个刀身上的折叠小刀，由于瑞士军方为士兵配备这类工具刀而得名。

中俄儿童之间的故事

2004年俄罗斯发生别斯兰人质事件后，中国邀请部分受伤儿童赴华接受康复治疗，这些孩子在中国受到精心照料，俄方带队医生阿兰表示：“你们的医生给孩子们这么大的帮助，我们的孩子会永远记住你们的。”（国家主席习近平在莫斯科国际关系学院的演讲2013.3.23.）

符拉迪沃斯托克“海洋”全俄儿童中心曾经接待900多名中国四川汶川地震灾区儿童疗养，中国孩子们在这里受到无微不至的关怀，同俄罗斯结下深厚情缘。其中一名叫席浚斐的儿童许下心愿，希望长大后来俄罗斯读书。装有他心愿的漂流瓶在大海漂流几个月后回到“海洋”儿童中心工作人员手中。现在他的愿望成真，在远东联邦大学就读。这个故事是本地区人民友好往来的生动例证。（习近平在第四届东方经济论坛全会上的致辞2018.9.12）

2004年9月1日的别斯兰人质事件，共造成包括172名儿童在内的331人死亡，700多人受伤。中国政府强烈谴责那次恐怖活动，并明确提出中方愿意接受部分受伤儿童来华治疗、康复。

汶川地震发生后，应俄罗斯政府邀请，996名地震灾区的孩子先后来到“海洋”儿童中心疗养，四川男孩席浚斐在回国前，把自己的梦想装进漂流瓶，许愿能回到俄罗斯读书。4个月后，这个漂流瓶神奇般地回到了“海洋”儿童中心。

其后，国内一家电视台拍摄了一部“海洋”儿童中心的纪录片，通过教育部门和四川省方面辗转寻找，终于找到了这个叫席浚斐的“漂流瓶男孩”。现在席浚斐的愿望成真，在远东联邦大学就读。

中德友谊的感人片段

德国人说，山和山不相遇，人和人要相逢。中国人民同德国人民有着悠久交往历史和深厚友谊……还有一位德国友人叫诺博，是德国葡萄专家，2000年至2009年间他同助手汉斯17次来到中国山东枣庄，向当地农民传授葡萄栽培、嫁接改优技术，将传承几百年的家族商标无偿授予当地酒厂使用。诺博和汉斯资助了8名当地家庭经济困难学生上学。

2007年，汉斯突患癌症，弥留之际仍不忘自己资助的两名学生尚未念完高中，嘱托诺博把2000元助学款带给他们。2008年8月1日，当诺博把钱交到孩子手中时，在场的所有人都感动得潸然泪下。（摘自习近平在德国科尔伯基金会上的讲话2014.3.28）

诺博是德国退休专家组织成员，2000年，他作为中国引进的专家，和助手汉斯一起来到山东省枣庄市山亭区，帮助这里的人改进葡萄栽培、嫁接改优技术。2009年5月，76岁的诺博因病在罗马尼亚去世。然而，这个引智项目并未因此中断，诺博的遗愿是让外孙来山亭，帮助那里的老乡。

编者按：

在抗击新型冠状病毒疫情中，市老干部大学的老同志们和工作者将自己的牵挂和信念述诸笔端，抒发成功抗击疫情坚定信心，表达自己对抗疫一线工作者和志愿者的感激之情。本期选取了部分战“疫”心声，与广大读者分享、交流。

倾听老干部们的战“疫”心声（二）

在疫情防控一线，成千上万名女同胞身穿防护服，头戴防护镜口罩，看不清脸面，只见你们身影忙碌在医院、病房、患者床边。充分凸现了新中国女性的伟大坚强和无私奉献精神。

在各级政府、企业、社区、街道、乡村有无数妇女工作者、志愿者辛勤奋战在疫情防控每个角落，做到守土有责，守土尽责，守土必责，确保一方平安。你们一丝不苟的坚守，守望相助的责任，我们同样为你们点赞点美！

——苏忠能

我国国家制度和国家治理体系具有多方面的显著优势，新冠肺炎疫情发生以后，党中央高度重视，迅速作出部署，全面加强对疫情防控的集中统一领导。中央应对疫情工作领导小组及时研究部署工作，国务院联防联控机制加强统筹协调，各级党委和政府积极作为，形成了抗击病魔的强大合力。

在这场严峻斗争中，各级党组织和广大党员、干部冲锋在前、顽强拼搏，充分发挥了战斗堡垒作用和先锋模范作用。有习近平同志为核心的党中央的坚强领导，有中国特色社会主义制度的显著优势，有强大的动员

能力和雄厚的综合实力，有全党全军全国各族人民的团结奋斗，我们一定能够战胜这场疫情。

——黄发良

我印象深刻的抗疫中的三个关键词：

一是核心。中国发生疫情后以习近平总书记为核心的党中央立即组建战疫领导小组，习总书记亲自领导部署并深入各有关部调研指导，也作了一系列重要讲话，再次强调，疫情无国界，战疫是世界各国共同责任，没有任何国家可以独善其身，也再次验证了总书记早已提出的世界是一个命运共同体的正确论断。

二是制度优势。习近平同志为核心的党中央提出中国特色社会主义道路在抗疫中继续证明是唯一符合中国国情的正确选择：一方有难，举国之力；强力干预，众志成城；八方支援，收效显著！

三是共产党员作用。在四面八方驰援湖北、武汉抗疫战中，党员是中流砥柱，放弃小家为大家，党员在抗疫一线发挥吃苦在先、奋不顾身的先锋模范作用、战斗堡垒作用。

——李毓章

信念如磐

□ 盛沛林



2020年初春,病毒肆虐,疫情蔓延,武汉告急,湖北告急,国难当头,忧心如焚。

但是,英雄的中国人民,在病魔面前誓死不退,在疫情面前信念如磐,在灾难面前众志成城。中国人民万众一心,守望相助,并肩战斗,决心打赢这场防控疫情的人民战争总体战阻击战。他们坚信,我们必胜!

我们必胜,是因为我们有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导。“船重千钧,掌舵一人”。在抗击新冠肺炎的阻击战中,习近平总书记亲自指挥,亲自部署,提出了“坚定信心,风雨同舟,科学救治,精准施策”的要求,迅速组建了防控疫情的领导小组,并向湖北派出指导组,迅速成立了联防联控的机制,在全国启动应对突发公共卫生事件一级响应。党中央、国务院明确“全国一盘棋”,提出“集中患者,集中专家,集中资源、集中救治”的方针,抽调精兵强将,统一部署,统一调配,统一组织,坚决遏制疫情蔓延扩散,成为全国各族人民战胜新冠肺炎的定海神针和压舱石。

我们必胜,是因为我们有中国特色社会主义制度体系的强大优势。社会主义能够集中力量办大事,党政军民学,东南西北中,

党中央吹响集结号,全国动员,全民奋起,形成排山倒海的磅礴力量。这样的动员能力、动员规模,动员效率,世所罕见。

生命重于泰山,疫情就是命令,防控就是责任。把人民利益放在第一位,全力维护人民群众的生命安全和身体健康,国务院建立了群防群治、联防联控机制,各部门、各地区紧急动员,全力以赴,各司其职,通力合作,组建防控疫情的硬核力量。来自全国的建筑铁军、“基建狂魔”,废寝忘食,夜以继日,在短短的十余天,火速建成火神山、雷神山医院,陆续收治确诊的重症病人。从全国各地调集300多支医疗队,有4万多名医护人员驰援武汉,白衣天使从天而降,奔赴一线,给病人带来了福音。全国各地发扬“一方有难,八方救援”的博爱精神,将医疗设备、救治物资火速运往武汉,支援武汉。

我们必胜,是因为我们有几十年来特别是改革开放以来积累起来的雄厚物质基础和硬核力量。我国的国民生产总值将近100万亿美元,人均1万美元,稳居世界上第二经济体。我国的经济实力、科技实力、综合国力大大提升,有足够的人力物力财力应对各种风险和挑战。

我们必胜,是因为我们有14亿众志成城的同胞,有薪火相传、绵延不绝的民族精神。党中央吹响了防控疫情的冲锋号,全国人民奋起响应。白衣战士主动请缨,削发明志,发扬“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”的崇尚精神,舍小家为大家,以命相搏,驱除病魔。人民解放军在灾难面前坚定信心,誓死不退,赴汤蹈火,竭诚为民,火速进驻火神山医院,救治患者。广大干部、群众、民警、志愿者坚持防控一线,测体温查疫情,竭尽全力,严防死守。

扶大厦之将倾,挽狂澜于既倒,举全国之力,世界上没有任何力量,能够阻挡中国人民前进的步伐。我们扫除了新冠肺炎疫情的阴霾,迎来春光明媚,春暖花开的那一天!

多议军事理论在疫情防控中的运用

□ 韩力耕

军事理论不仅仅运用在弓刀相见的战场，他与社会的重大活动以及人们的日常生活紧密地联系着。这次新冠病毒的突发，对我国的政治、经济、社会稳定，以及人民生活造成了极大影响。在整个疫情防控过程中，所制定的方针和采取的措施，无不渗透着军事思想的痕迹，让我们回顾一下，党中央是如何灵活运用军事理论部署并指挥防疫工作步步推进的。

一、国家的头等大事

孙子曰：“兵者，国之大事。死生之地，存亡之道，不可不察也。”是说：战争是一个国家的头等大事，关系到军民的生死，国家的存亡，是不能不慎重周密地观察、分析、研究的。

中央接到疫情报告，马上意识到，这是一场关系到国家安定，人民生命财产安全与病毒搏斗的“战争”。1月25日大年初一，中央立即召开会议，强调“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任”，成立了全国疫情防控领导小组，习主席亲自领导，亲自指挥，短短19天先后召开了三次会议，研究疫情并迅速做出全国进入疫情防控“一级响应”状态，提出坚决控制疫情蔓延，确保人民生命财产安全。

二、全国动员，上下一心

孙子曰：“道者，令民与上同意也，故可以与之死，可以与之生，而不畏危也。”是说，要从政治思想上使人民与君主（即高层）保持一致，这样，民众就可以与君主（高层）同生共死，而不会害怕任何危难。

面对疫情，党中央通过各层级会议，利

用多种媒体广泛动员全国人民，宣传疫情危害，告诫大家不要紧张，不必害怕，只要全国人民行动起来坚决按照中央的部署行动，疫情一定会被遏制住。很快，在960万平方公里的大地上，十四亿人民团结一致，众志成城，筑起了一道道坚不可摧的疫情防控的铜墙铁壁。上下一致，同心同德，迅速形成一个共同目标，是这次全国性群众运动的一大亮点，也是抑制疫情的最大力量。

三、速战速决速胜

孙子在《作战篇》中说：“其用战也，胜久则钝兵挫锐，攻城则力屈，久暴师则国用不足。”意思是，兴兵作战，必须速决速胜，时间久了，军队就会疲倦，锐气就会挫伤。

面对突如其来的疫情，党中央不惜“用牛刀杀鸡”，即刻定下速战速决速胜的战略思想和作战方针。主要体现在：将国家防疫措施提高至最高等级的“一级响应”，迅速向全国发出动员令进入疫情防控状态；调动一切疫情防控所需的人员物资，支援病区，很短的时间，大批医用药品、设备从全国各地迅速运来，成千上万的医务人员从四面八方火速驰援；调动部队，甚至动用了空军的战略机种；集中国家最权威的医学专家团队，对疫情展开研判。

四、集中兵力，并敌一向

孙子曰：“先期所爱，微与之期。”还说：“并敌一向，千里杀将，此谓巧能成事者也。”说的是，要抓住敌人的要害之处，注重集中兵力打敌一点，折其锐。

国内疫情开始于武汉市，由此向外快速

扩散，全国感染者十之八九集中于此，武汉市因此成为病毒的重灾区。党中央果断牵住了“牛鼻子”，抓住了主要矛盾，对该城采取了封城措施，把注意力和主要力量放在那里，提出“武汉胜，则湖北胜，湖北胜，则全国胜”的指导思想。

五、对“敌”研究，找出方策

“知己知彼，百战不殆”是兵家的基本思想，两军对垒，不仅要了解自己，还要了解敌对一方的情况，这样才能做到每一场战斗都不会有危险。

疫情防控的“敌人”是新冠病毒，要想打赢这场战役，就要对新冠病毒有所了解。国家及时组织了医务界的专家，对病毒的来源、传播渠道、扩散方式、存活环境、存活时间等等做了大量细致的科研，根据研究结果，提出预防新冠病毒的措施如：戴口罩，少出门，勤洗手，不聚会等，大大降低了病毒感染的机率。全国人大还根据专家团队提出的“病毒极可能来源于野生动物”的结论，及时通过并颁布《关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》，从源头堵住病毒的滋生传播。

六、任能废庸打胜仗

孙子曰：“将听吾计，用之必胜，留之；将不听吾计，用之必败，去之。”可以理解为：战场上使用有能力的将军，就能打胜仗；反之，没有能力，打败仗的将军，就必须撤掉。

疫情防控战役打响后，全国各地的各级干部都在恪守职责，努力工作，但是，总有一些干部不尽职责，对人民极不负责任，动作迟缓，措施不力，贻误了疫情防控的战机，对这样的干部，各级领导部门采取了严厉的惩戒制度，把一些不称职的干部免掉，对防疫不力的干部进行问责。从基层到省市都出现过“火线换将”，以确保疫情防控战役的顺利进行。

七、严格军纪军法

孙子曰：“齐之以武”，“武”，威武。指的是军纪军法。意为，要使士卒步调一致，就要有严格的纪律，士兵养成服从命令的习惯，才能达到将帅与士兵的一致。

政府推出了许多防止疫情扩散的举措，需要落实到每个公民的行动上，如戴口罩，测量体温，如实报告自己的行动轨迹和所接触的人员，不得制造和传播谣言等等。非常时期，这些规定就是“军令”，如果大家都按规定行动，就能做到上下一致，共同抗击疫情。

八、实行超常规的奖励

“施无法之赏，悬无政之令”是孙子的又一军事思想。他主张在战时要实行超常规的奖赏，发布破常规的命令，打了胜仗要及时论功行赏，以鼓励士气。他认为“夫战胜攻取，而不修其功者，凶，命曰费留（废除流掉）”，是说，如果不及时奖励有功者，那么所取得的战果就可能白白地流失掉。

疫情防控期间，国家十分关心工作在第一线的医务工作者，制定了一些措施，以保障他们的生活和生命安全，习主席多次强调一定要关切医务人员的健康，确保他们的人身安全。对一线的医务人员，国家对他们的薪酬待遇和生活补贴做了大幅度的提高，在人身保险、生活保障、职务晋升、烈士称号及待遇等方面也做了详尽的规定，以解除他们的后顾之忧，肯定他们的贡献，鼓舞他们的斗志。

军事理论为军事问题提供了基本观点，为从事各项军事实践活动提供全局性指导，因为军事思想的理论基础是带有普遍应用的哲学观，所以，它对其他社会实践同样有着重要意义。我国的疫情防控从“疫情趋稳，稳中向好”的发展，有力践行了这一理论在社会实践中的指导作用。

疫情防控一定会取得最后胜利，这是党的“不忘初心，牢记使命”宗旨的胜利，是人民力量的胜利，也是军事理论在社会实践中灵活运用的胜利。



从适应非接触工作法说开去

□ 汤啸天

前两天，张老接到快递员的电话，说不能进入小区，快递件放在小区门口了，请自己去桌子上拿。乍一听，张老觉得诧异，怎么快递也要到小区门口拿了。在小区门口有朋友告诉张老，这是疫情防控期间的非接触工作法。拿到快递件，张老慢慢思索，也想开了。午睡醒来，张老突然想起传统书信中有“见字如面”的常用语，顿时恍然大悟：非接触工作法不是古已有之吗！

一、非接触工作法是社会发展、科技应用的大势所趋

目前的非接触工作法至少包括以下十个方面：一是借助网络平台进行，如视频会议、网络授课、网上观摩、网上购物、居家办公等；二是无接触检视，如刷脸、刷卡、安全检查、体温检测等；三是即时传输，如开通视频、发送文件、留言、答复问题等；四是根据特定要求进行检索、审读、作出标记等；五是手机定位、导航、启动特定设备等服务；六是遥感，如视频监控、卫星遥感、自动采集数据等；七是护理机器人对失能失智老人的日常照料、生命检测、报警呼救等；八是事先完成必须实际接触事项的操作预约，如网约车、订餐、订票，医院的门诊预约、手术预约等；九是网络立案、网络调解、远程开庭审理案件、“非接触性”执法等；十是双方事先确定地点，物品在不见面的状态下传递。由于非接触工作法倡导“信息电子传、事情网上办、非必要不现场、定点交不见面”，符合绿色、节能、高效、低耗的原则，未来

将会有更大程度、更广范围的应用。

二、非接触工作法、非接触生活法已经进入你的生活

离退休的老同志也许都经历过“排队三小时，看病三分钟”的苦恼，相信医院门诊预约制的推行也会给老同志带来省时省力、避免在医院遭遇交叉感染风险的就诊体验。毫无疑问的是，非接触工作法的应用正在进一步扩展，非接触生活法已经踏进家家户户的门槛。离退休的老同志已经退出工作岗位，不仅需要适应他人的非接触工作法，还应当主动投入非接触生活法。这里的道理非常简单，当社会上越来越多使用非接触工作法的时候，非接触生活法就在不知不觉中进入你的生活。比如，以往社区活动中心经常举办烘焙、烹饪等现场教学，在疫情防控期大家都“宅”在家里，却有不少人依靠网络视频学会了新厨艺。你在期待家人围坐、其乐融融的同时，也要主动适应非接触生活法，学会在非接触之中体验浓浓的亲情。

三、面对疫情要调整心态努力探索非接触快乐法

非接触工作法、生活法不是“一刀切”，也不是淡化人与人之间的感情交流，而是以更多样、更灵活的方式传递信息、沟通感情。以手机微信为例，正是因为有语音、视频、交友、会议、定位等功能，打破了人际之际的物理阻隔，实现了“朋友遍天下”的新格局。特别是微信群、朋友圈的功能极其强大，在与群友互动的过程中你一定



会体会到非接触的神奇和温馨。当然，对一辈子习惯用纸和笔交流的老同志而言，网络写作、手机拍照、编辑视频等工具的使用可能有陌生感。但是，挥毫泼墨与“手指一点”并不存在阻隔，两者之间需要的只是动

手“点破窗户纸”。而且，传统方法有传统方法的乐趣，新兴方法有新兴方法的魅力，两者完全可以互补。当传统方法与新兴方法在你手中融合之时，就是你找到了快乐的源泉。

病毒告诉我们

□ 施 楞



2019年末，新冠病毒在中国武汉发飙，被袭击的人数呈几何级增加，并波及他省市，一时间人心惶惶，闻毒色变，多亏了中国领导高度重视，反应迅速，英明决策，周密部署，全中国人民积极响应，疫情阻击战取得巨大胜利。我们恨透了病毒，但换个角度思考，病毒又是我们的反面教员。

病毒告诉我们，在它眼里，人是平等的。它冷酷无情，不管高官平民，无论豪富赤贫，不分男女老少，只要你防控有漏洞，让它有机可乘，它就毫不客气，大肆入侵，在你的体内攻城略地。

病毒告诉我们，它的繁殖力极强，它善于集团作战，成千上万，它最喜欢人群密集的地方，同时侵袭无数人。目前战胜它，最终靠的是人自身的免疫力。

病毒告诉我们，它真的没有想到，这次

在中国，竟然意外地遭到了强有力的抵抗反击，严防死守。它不能不承认，中国的领导是英明的，决策是正确的，部署是严密的，行动是迅速的，举措是得当的。它不得不承认，中国的制度有她独特的优越性，全国一盘棋，统一指挥，统一行动，统筹安排，一方有难，八方支援。党中央一声号令，全国人民积极响应。中国共产党的宗旨是全心全意为人民服务，人民的心向着共产党。一场全中国人民共同参与的人民战争遍布神州大地。

它不能不承认，中国的人民是团结的，中国人民是坚强的，中国人民是勇敢的。病毒肆虐，国难当头，共产党员挺身而出，白衣天使逆向而行，生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。一支又一支医疗队火速赶赴武汉，各行各业全力保障，火神山医院、雷神山医院、方舟医院以惊人的中国速度拔地而起，争分夺秒，从它的魔爪下抢救生命。最危险的时刻，中国从来不缺英雄，更让病毒害怕的是，数不胜数的平民英雄让全国的社区防控网络迅速严密织就。病毒开始处处碰壁，时时受阻，几乎无漏洞可钻，无缝隙可侵。

病毒是人类共同的敌人，中国的抗疫人民战争必将夺取最后的胜利，防控疫情、发展经济两不误。我们作为中国人深感自豪和幸福，因为这场新冠病毒的国难不仅不能击垮中国，而且国难兴邦，中国必将继续发展实现中国梦。中国的胜利也是为地球村作贡献，为人类命运共同体作出巨大贡献。

病毒是人类共同的敌人，同时也是我们的反面教员。这就是新冠病毒告诉我们的。



2020年1月23日，武汉市因疫情防控“封城”，全市公共交通停运，许多人弃城而去。这时，离

武汉300多公里的公安县，一位名叫甘如意的95后检验科女医师，却急着要返回自己的工作岗位。

但怎样回医院？成了甘如意面前的“拦路虎”！公共交通早已中断，家里没有私家车。最后她决定骑自行车去单位。1月31日上午10时，甘如意背着饼干、泡面，在父母亲的担心下，骑着自行车向单位进发。经过四天三夜的顶风冒雨、长途跋涉，终于到达了自已的单位：武汉江夏区金口卫生院范湖分院，第二天她准时出现在化验室岗位上。

就在甘如意在卫生院检验岗位上忙得不亦乐乎的时候，在武汉原繁华的光谷步行街

城市的基础

□ 任炽越

上，在绝大部分商铺已纷纷关闭的情况下，一家名为WaKanda的咖啡馆，却还在坚持营业。7

名员工自愿留守，每天免费为省中医院及花园山院区两家医院一线医务人员外送咖啡，日均达500杯。他们觉得，在这非常时期，应该做些对社会暖心的事。

有位哲人曾说过，所谓英雄，就是平凡人做了不平凡的事。在这场没有硝烟的抗疫人民战争中，有成千上万个平凡的武汉人，为了这座城市早日迎来春天，自发行动，自愿付出心血与辛劳，为这座城市增添了爱心和暖意。他们是这座城市默默无闻的基础，更是这座城市当之无愧的英雄。有了这样的基础，城市的繁荣才会有根基；有了这样的城市基础，什么样的灾难不能战胜？

从2003年“非典”到这次“新型冠状病毒肺炎”暴发，一些人追求“野味”的行为始终没有发生改变。

究其原因，可能是背后的落后观念作祟。在物质生活不丰裕的古代，有些达官贵人把野生动物作为“山珍野味”来享受，这样显示了特权阶级的特权思维；在人民生活水平极大提高的现代，价格不菲的“野味”仍然被一些有钱人当作炫耀的资本，认为招待客人或自己有能力吃上“野味”，是“惬意”或“口福”，却不知也是“祸从口入”。

有些人认为，野生动物具有很高的营养价值，吃了“野味”就有可能增强抵抗力；有些还认为，“山珍野味”就是“高营养、高价值”的代名词，是产自山野的名贵珍稀食品，是食物中的精品。然而却不知食用未检疫的“野味”还可能有毒，“野味”中带

说说“野味”

□ 张晓雷

有无法想象到的可怕病毒和细菌。所以说，食用“野味”并不能“补”，而是花钱买下了生病的风

险，还可能会传染疾病。

刻不容缓，近期，十三届全国人大常委会第十六次会议，表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定，这是禁止令。立法全面禁食野生动物，堵住非法盗猎盗捕野生动物进入市场的漏洞，是切实确保全国民众生命健康安全的必然选择。

总之，生态文明的真谛是，与野生动物和谐共生，这也是人类必须遵循的规律。亡羊补牢为时不晚，拒绝“野味”，从今开始，从你我他做起。



讴歌老干部也是竭诚服务

□ 乔建忠

1996年，我响应东方这块热土的召唤，投身浦东开发建设，转业回到了阔别20多年的家乡。我在部队曾长期从事老干部宣传工作，当新区组织部同志征求我工作安排意见时，我毫不犹豫地说：“干老本行！”于是，怀着对老干部深深的眷念，我选择了去了浦东新区老干部局，继续从事老干部宣传工作。

我感到：作为一名老干部工作者，不去占领这块阵地，不去宣传老干部就是失职。为老干部服务，不能仅仅体现在照顾好他们的衣食住行上，及时宣传老干部的先进事迹，反映做好老干部工作的先进经验，也是为老干部竭诚服务。此后，我踏上了为老干部讴歌的道路。有人说我长了一双新闻眼，在老干部这块似乎不出新闻的园地里挖出了新闻。我体会到，做生活的有心人，处处皆新闻。

1999年5月的一天，我与新区城建局老干部工作者徐军闲聊中得知，城建局下属的浦东公交巴士公司培训学校，有一位名叫沈入群的离休干部，8年绘编了6张浦东便民地图，4张上海市公交地图，用地图真实地记下了上海特别是浦东新区日新月异的巨大变化。我想这件事虽小，但有重大的新闻价值，此事不仅宣传了老干部离而不休，继续为党的事业再作贡献的崇高精神境界，而且宣传了用地图，历史地见证

了浦东开发开放前进的步伐，必将留下浓墨重彩的一笔。

经过对沈入群深入细致的采访，我深深被老沈的无私奉献精神感动。老沈家住南汇，为了绘制地图，核实地名、马路、单位、数据，他骑自行车从南汇到陆家嘴，来回路上至少要4个多小时。常常早上6时出发，晚上8点多回家，在浦东这块热土上老沈洒下了辛勤的汗水。他不顾年老体衰，不计报酬，默默奉献。他经常顶风冒雨，饿了啃面包，渴了喝矿泉水，常常为一个单位的名称、一条马路的走向、一栋大楼的竣工时间等，反复核对好几次，确保准确无误。他调查得来的资料，写满了整整16大笔记本。

1993年7月1日，党的生日那天。一张有着500多个单位、60多条公交线路、标有80多幢大楼，连马路门牌号都齐全的“陆家嘴金融贸易区现状图”问世了。这是浦东第一张记录陆家嘴开发建设的地图。地图一出版受到广泛好评，单位、居民纷纷购买，出版社加印了3次。老沈又自掏腰包1000多元，买了200份地图赠送给学校，作为对学生进行改革开放教育的教材。我将沈入群同志的事迹写成了6000多字的长篇通讯《孜孜不倦绘新图》，被多家中央和上海的新闻媒体采用。中央电视台有关编导知道后，专程来浦东为老沈拍摄了专题片，播出后引起热烈反响。1999年5月1日，时任中共中央



政治局常委、中纪委书记尉健行同志，在北京亲切接见了沈入群，称赞他老有所为，为人民做了一件好事。此后，一个向沈入群同志学习的热潮迅速在浦东展开。1999年10月，沈入群同志被中组部评为“全国先进离休干部”。

有人说，人过60岁，就像一条在汪洋大海中漂泊归来的船，应该在静静的港湾里休息了。可浦东新区洋泾街道离休干部黄宁，耐不住这种寂寞。1987年他离休后，每年用3至4个月的时间，单骑万里行。10年来，黄宁三到延安、四访韶山、五上井冈山、六临北京。走遍了全国所有的城市，800多个县，总行程9万里，骑坏了上海自行车厂赠送给他的8辆永久牌自行车。他一路上为青少年作革命传统报告500多场，听众达10多万人次，为贫困群众捐款捐物5万多元。黄宁单骑万里行的事迹，我曾作过多次报道，在社会上引起很大反响。

浦东开发开放吸引了国内外无数能人来创业，实现自己的梦想。不少人在浦东买房，安家落户，成了新浦东人。其中不少老干部也随子女来到了浦东。浦东新区塘桥街道东方居民区就有来自四面八方的老干部300多人。这些老干部有政治、经验、文化、人脉、时空等优势，对加强社区建设，是一个不可多得的宝贵财富。浦东新区沪东街道原党工委书记、退休干部曹开裕同志，在塘桥街道党工委、东方居委会领导的大力支持下，成立了上海市第一个“老干部理事会”，将来自四面八方的老干部组织起来发挥余热，积极开展创建文明社区、美丽家园、家门口服务等活动，取得了显著成绩，受到各方面好评。我将此事写成新闻，经媒体报道后在社会上引起良好反响，前来参观学习的人络绎不绝。2014年10月，东方居民区老干部理事会，被评为“全国老干部工作先进集体”。同年12月26日，理事会理事

长曹开裕同志，作为上海市唯一一名先进集体代表，赴北京参加了全国离退休干部“双先”表彰大会，并受到习近平总书记的亲切接见。

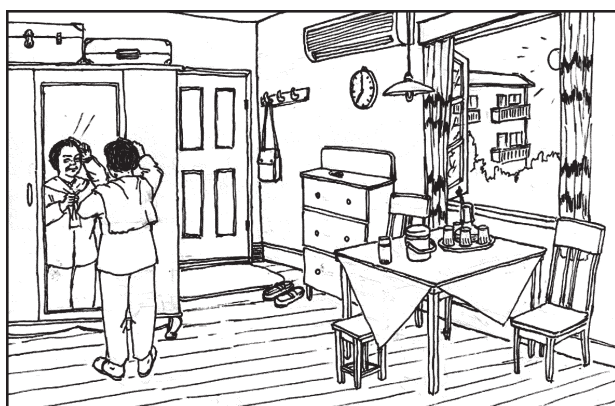
许多有一技之长的老干部退休后，不愿意在家“买汰烧”或养花遛狗，常常息叹“英雄无用武之地”，感慨时间太多，岁月难过。国家统计局浦东调查队领导请他们“出山”，发挥特长。2015年下半年，在新区退管所领导的大力支持下，在全区范围内聘请了年纪比较轻、文化比较高、身体比较好、有一定的文字功底和写作能力、曾担任一定领导职务的25名退休干部，作为“社情民意信息员”，组织他们深入群众，积极撰写社情民意，乐为百姓鼓与呼，为领导献计献策，当好参谋助手。4年多来，这支队伍写了600多篇社情民意信息，被区委、区政府和相关部门录用了90多篇。许多信息事关民生大事，受到区委、区府主要领导的高度重视。其中被市委常委、浦东新区区委书记翁祖亮批示就达30多篇，促进了许多老百姓“急难愁盼”老大难问题的加快解决。我将他们的事迹写成新闻，经多家媒体宣传报道后，在社会上引起广泛反响。老干部社情民意信息工作，受到领导和群众的高度肯定和称赞。其中成绩比较突出的信息员乔龙翔同志，被评为“2019年度浦东新区最美老干部”。在今年老干部迎春团拜会上，翁祖亮书记为老乔颁奖。

“往来黄昏路，结交白头翁。不为名和利，敬老写春秋。”许多老干部与我这个晚辈结下了忘年之交。今年年初一早上，离休干部沈入群、顾点龙等老前辈打电话给我拜年，并一再叮嘱我“不要外出，战胜病毒，”给了我极大的激励和鞭策。

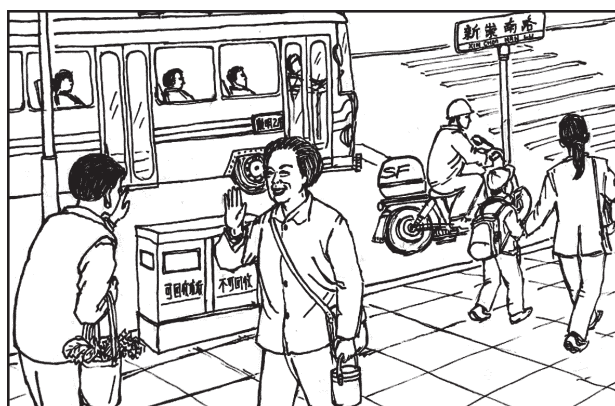
现在，我虽然已退休了，但仍坚持讴歌老干部也是竭诚服务的工作理念，继续徜徉于秋色霜浓的“桑榆园”中，给人们报告着夕阳下一幕幕动人的春色。

有你在 才是家

□ 李荣光



1、每天清晨，在崇明城桥镇一间年代陈旧的老公房里，一位年近八旬的老妇人便匆匆开始了一天的忙碌。她叫白昌兰，准时赶往新华医院崇明分院照看其丈夫。



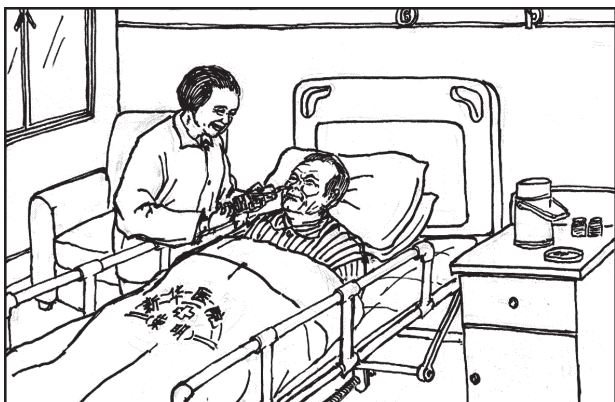
2、这条往返于家与医院的路，不管春夏秋冬，刮风下雨，白昌兰已经走了17年，凡是认识她的人，都称赞她是百里挑一的好妻子。



3、白昌兰的丈夫是一名离休干部，而她本人原是一名会计，由于企业效益不佳早年被买断工龄而离岗。虽说家庭并不富裕，但夫妻俩为人本分，踏实做事，原本一直过着平凡幸福的日子。



4、可是，好景不长，2000年前后，丈夫顾思忠不幸患上脑血栓导致中风，从此瘫痪在床。白昌兰陪在医院护理，日复一日，年复一年，从未停止。



5、2009年起，丈夫病情加重，完全失去语言和行动能力，常年卧床不起。由于丈夫身体不能动弹，一日三餐只能靠流质维持生命。



6、白昌兰怕丈夫整日喝粥达不到营养，也会喝厌烦，变着法子“换食谱”，试着把食物用豆浆机全部打碎，然后喂食给丈夫，尽量让他吃得多，吃得好。



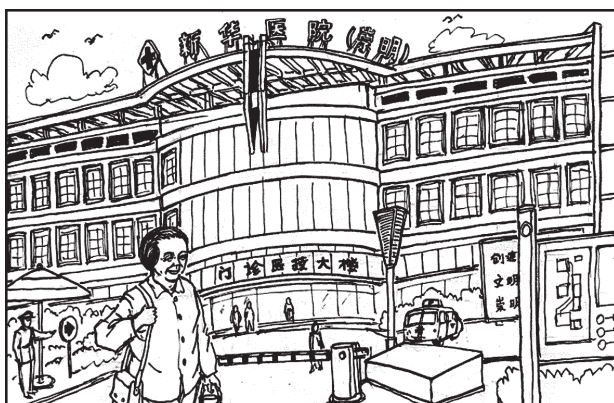
7、每天她都会准时赶到病房指导和协助护工，帮助丈夫清洁整理床褥和病房环境，并在心有余力的情况下，配合护工为丈夫擦洗身体。



8、丈夫是一名老党员，在多年前中风之后就立下的一个嘱咐，要求妻子一定要替他交党费。白昌兰说这是她与丈夫的一个约定。



9、白昌兰夫妻自结婚以来，感情一直很好。由于年岁已高，白昌兰积劳成疾，自己也患上了高血压等多种慢性病。



10、虽然身体状况大不如前，但白昌兰无怨无悔，在她的心中，丈夫的生命已经和她的生命紧紧绑在一起。



《送瘟神》背后的 为民情怀

□ 罗元生

1958年6月30日,《人民日报》以《第一面红旗——记江西余江县根本消灭血吸虫病的经过》为题,报道了当地消灭血吸虫病的消息。毛泽东看到这一消息,激动不已。他凭窗遥望南天,以诗言志,欣然命笔,一气呵成豪迈诗篇《送瘟神》。

其一:

绿水青山枉自多,华佗无奈小虫何。千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌。

坐地日行八万里,巡天

遥看一千河。牛郎欲问瘟神事,一样悲欢逐逝波。

其二:

春风杨柳万千条,六亿神州尽舜尧。红雨随心翻作浪,青山着意化为桥。

天连五岭银锄落,地动三河铁壁摇。借问瘟君欲何往,纸船明烛照天烧。

这两首七律中,可看出共和国领袖毛泽东对人民的一颗赤诚之心、一片奔涌之情。

忧民之心

血吸虫病是危害民众身

心健康、阻碍社会经济发展的重大疾病。当年,血吸虫病在我国流行甚久,遍及南方12个省市,患病的人数1000多万,受感染威胁的人口超过1亿人,对于人民健康的危害是极其严重的,轻则丧失劳动力,重则死亡。患病的妇女不能生育,患病的儿童发育受影响,病区人口减少,生产力下降,少数病区甚至田园荒芜,人烟凋敝。

人民群众把这种血吸虫病叫“瘟神”,把消灭这种病叫“送瘟神”。毛泽东在诗中所说的“送瘟神”,就是把民间传说中的司瘟疫之神送走,打一场全歼血吸虫病的人民战争。

1950年冬,血吸虫病重灾区之一的上海市郊任屯村农民联名给毛泽东写信,要求尽快治好血吸虫病。信发出不久,毛泽东派出的医疗队就到了任屯村,不分昼夜查病治病,抢救了不少病人。后来任屯村农民代表还被请进京参加国庆观礼,见到了敬爱的毛泽东。

因此,当毛泽东得知江西余江县消灭了为害百姓的血吸虫病时,他那种激动欣喜之情,顷刻间化作了不朽诗句:

坐地日行八万里,巡天遥看一千河。借问瘟君欲何往,纸船明烛照天烧。

一个无产阶级革命家的

赤诚之心和喜悦之情跃然诗行。

爱民之情

1955年仲夏正当农忙时节，毛泽东外出视察工作。他一路从北向南，有时细察，有时访问，有时召集当地负责人座谈。到了杭州，毛泽东对身边的工作人员说，开会期间不要搞其他活动，要帮助他去了解杭州郊区农民的生活情况。

于是，这几名工作人员就到杭州郊区的余杭地区去调查访问。他们走进一座村庄，了解到分到田地，再也不受压迫、不受剥削的普通老百姓对毛泽东、共产党的深厚感情时非常感动；可是，由于害了“大肚子病”（这是当地群众的叫法，即血吸虫病）又使他们万念俱灰。当广大群众听说毛泽东在想办法帮他们医治这种“自古以来的不治之症”时，都露出了笑容。

工作人员回来后，把情况一五一十地报告给了毛泽东。毛泽东听后寝食难安，他的卫士李家骥曾回忆一天夜里他值班时的情况：“毛主席说，我睡不着。你们这次去看，那么多孩子，那么多年轻人，那么多上了岁数的老人，都得了血吸虫病，我们工作没有做好啊。”我看他老人家心情不好，就

说，主席，我给你擦擦澡，你早点休息吧。毛主席说，“小李啊，我睡不着，我们要想办法，及早治这个病，根除这个病还要想办法。”

于是，毛泽东对此展开了进一步的调查研究。他先后同上海市委和华东地区几个省的省委书记座谈，了解情况，商讨对策。

为民之举

1955年11月22日至25日，中央血吸虫病防治领导小组在上海召开了第一次全国防治血吸虫病工作会议，参加会议的有7个省市的省、市、地、县的党政领导和防治科技人员及专家共100余人。会上传达了根据毛泽东的提议，党中央关于成立血吸虫病防治领导小组的决定，提出了7年消灭血吸虫病的大体部署，以及落实这一部署的具体行动方案。

毛泽东一直关注着这项工作进展情况。他一面号召部署和检查这项工作的贯彻执行情况，一面向有关专家学者调查研究彻底消灭血吸虫病的意见与科学方法。

1956年2月17日，毛泽东在最高国务会议上发出了“一定要消灭血吸虫病”的战斗号召。

3月3日，毛泽东接到中国科学院水生动物专家秉志2月28日写给他的信：鉴

于土埋灭螺容易复生，建议在消灭血吸虫病工作中，对捕获的钉螺采用火焚的办法，永绝后患。毛泽东看了非常高兴，当即指示卫生部照办。从此，毛泽东到各地视察时，都要把这项工作当作必须了解和检查的内容。

1956年，毛泽东接见了广东省从事血防工作的陈心陶教授，听取了他对防治血吸虫病的意见。

1957年7月7日，毛泽东在同上海各界人士的座谈会上，又特意向有关专家询问了防治血吸虫病的情况。1958年，毛泽东在安徽视察工作时，专门到省博物馆察看防治血吸虫病的规划图，查询进展情况，促其实现。

1958年6月30日，《人民日报》报道了江西省余江县首先消灭了血吸虫病的喜讯。

在《送瘟神》诗的后记中，毛泽东写道：

六月三十日《人民日报》发表文章说：余江县基本消灭了血吸虫，12省、市灭疫大有希望。我写了两首宣传诗，略等于现在的招贴画，聊为一臂之助……然而……主要是党抓起来了，群众大规模发动起来了。党组织、科学家、人民群众，三者结合起来，瘟神就只好走路了。

历史上疫情隔离那些事儿

□ 北 春

古代中国几千年历史，瘟疫频发，这我们都知道。但是，古人面对瘟疫时，也会实施隔离吗？

孔子隔窗探病 《论语》记载，孔子的得意门生伯牛得了重病，卧床在家，孔子前去探望，没有进屋，而是隔着窗户抓住伯牛的手哀叹：“天哪，这是命啊！这么好的人怎么能得这种病呢？”

南宋大儒朱熹的注释说，伯牛的家属为表达对孔子的尊重，将伯牛抬到南窗底下，这样孔子进屋后可以站在病榻北侧，面朝南方探望门生。而孔子认为，如此尊贵的礼节只能用在国君身上，所以不愿进屋。

此外，朱熹还引用了汉代儒生的一个解释：伯牛长了癞疮，会传染，孔子之所以不进屋，是怕传染。或者也有这样一种可能：伯牛不想传染别人，主动把自己隔离在一间小屋里，听见孔子来了，也不开门，孔子只好隔窗探视。

乾隆畏惧天花 中国古代疫病流行时，隔离的例子不胜枚举。比如五代后唐时期，湖北随州与河南邓州闹瘟疫，许多人重度感染，为了避免再传染父母和儿女，躲进房间，只在窗户上开一个洞，让亲属给他们传递饭菜和便桶。

亲属传饭送菜之时，也不敢跟患者接触，用一根长竹竿挑起饭篮和水壶，隔窗递进去。

清朝，京城常闹天花，顺治帝和康熙帝都下过严令：“凡民间出痘者，移之四十里外，防传染也。”顺治帝很有可能死于天

花，此前一年，他只要发现哪个工作人员有一点点感染天花的迹象，无论男女老少，一律驱逐出去。

乾隆非常担心被传染天花，喜欢在承德避暑山庄接见蒙古王公，原因之一就是承德地广人稀，蚊虫稀少，泉水不受污染，不像北京城那么容易传染瘟疫。即便到了承德，乾隆还是不敢接见那些没有出过天花的蒙古王公，他有一首圣旨写道：如果哪个王公不能确定自己是否出过天花，千万不要来承德见驾。

宋朝隔离给力 顺治驱逐潜在的感染者，乾隆拒见没出过天花的王公大臣，都是自私的做法，只考虑自己安全，不顾别人死活。正确的、科学的、合乎人道的做法，应该是动员国家力量，将感染者进行安全隔离和悉心救治。

古代中国王朝中，在瘟疫隔离方面做得最尽心的，是宋朝。从北宋后期开始，各个州府都设有“居养院”和“贫济坊”，这是官办的慈善机构，平常用来救助无家可归的流浪者、孤苦无依的老人和弃儿，瘟疫暴发时，则被用来隔离感染者。

民国戴口罩理发 民国时，西方科学和医疗文明传入中国。1931年春，杭州暴发流行性脑脊髓膜炎，市政府随即通令“市内各学校如有发现疫症者，全体停课”，“各公共娱乐场所暂时停止开演”，“暂将浙江省立传染病院改为隔离所，病人及接近病人之人皆须至隔离所收治，经过十日经检查后方得出所”，“民众须戴口罩并须注射预防针”。



位于五角场中心地段的那幢白色的三层小楼，现早已淹没在周边的摩天大厦之中。它是当年空军政治学院的卫生处，这么多年来，我每次去那里看病开药，总是情不自禁地在楼前伫立，仰望着三楼东端那间现仍旧被葱郁树木围绕的小凉台，或在假山前徘徊，观赏片刻水池的小鱼的畅游。因为这里曾像只小舟，承载着我喜悲交错的情绪，在波浪起伏情感的湖面上飘荡。



想起当年 甲肝流行时

□ 耿 勇

今日武汉新冠肺炎的情景与当年上海甲肝流行有太多的相似。或许年轻人不知道，1988年的上海，也同样是在春节前后，也同样是仿佛一夜之间，甲肝流行突如其来，在我身边的许多人都被传染，单位同事也是今天有脸色发黄，乏力呕吐的，明天有确诊入院的，一时间，人人自危，担惊受怕，即便健康者，脸上也布满了恐惧的神情。由于传染速度过快，患者太多，医院床位根本不够住，各单位包干集中隔离，将仓库等改为病房，还有许多患者只有在家里隔离，后来才知道沪上有30万人患上甲肝。

那时，我正与一位上海姑娘，也是我现在的妻子谈恋爱，她和姐姐因吃毛蚶，全都患病在家。记得当时最紧俏的不是口罩，而是中药板蓝根冲剂。我们部队卫生处还有些库存，给每位干部战士发了一点，以防被传染。我不舍得自己服用，想着自己年轻身体好，又没吃过毛蚶，便把板蓝根存起来，骑车从五角场去提篮桥给女朋友送去。

就在全市抗击甲肝流行即将大功告成时，没想到我却不幸被传染上了。被传染的原因可能与自己大意有关。那时我在院校宣传处当新闻干事，经常加班写稿，再到沪上

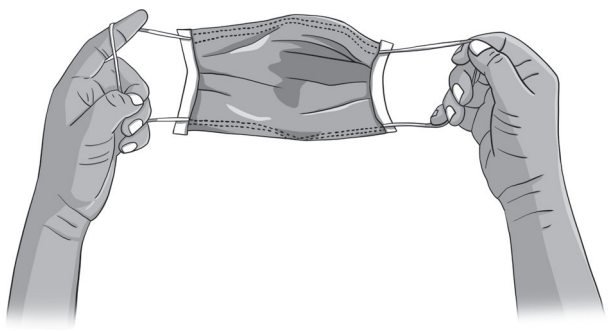
新闻单位送稿，那段时间因为甲肝流行，报社记者人手减少，加上各单位通讯员也放下手中的笔，这正是我上稿的好机会，稿件连连见报让我忘乎所以，殊不知，甲肝的病毒也悄悄地向我逼近。那日清晨起来，我浑身乏力，原以为晚上加班写稿太晚，便昏昏沉沉地埋头再睡，可临中午，不但没食欲，还有呕吐感，我挣扎着起床到卫生处，刚刚经历了甲肝流行的风暴，医

生们非常警觉，我很快被确诊，住进三楼隔离房间。

医院三楼东侧走廊上是木板隔开的，刷上了白漆，上面红色字体格外醒目，“传染病隔离病房”。人在那种环境中，心理的变化和敏感远远大于身体的变化。不过，所幸有医护人员的关心和治疗，让我的沮丧走到尽头。负责医治我的是林立医生，她每次给我挂水吃药时总是不急于离开，有意无意地与我聊上几句，问我需要什么帮助，我便告诉她我想看报纸，后来她每天都把当日的报纸给我。于是，报纸成了我最好精神食粮，除了看报，我便站在凉台上，发呆似的看着天空，以前总觉得“自由”二字与空气一样，是那么的随手可得，可如今身体出了状况，被隔离后才知它的珍贵……

病毒是无情的，但人却有情。多少战斗在一线的医务工作者，她们不仅用精湛的医术，把病人从死亡线上拉回，还用博大的爱心，关心温暖病人，握着病人的手，把生的希望传递到他们的心里。

寒冬已过，春天来临。温暖必然会让树枝抽叶发芽，嫩绿一片，大自然如此，人间的温暖又何尝不是呢。



想起那次戴口罩

□ 钱红春

因抗击新型冠状病毒的疫情，出门必须戴口罩，我不由想起那次戴口罩的事来。

那是我一九六二年入伍后的第一个冬天，部队要到安徽凤阳山区开展冬季野营训练。在做准备工作时，班里的老兵让我准备两只口罩，一洗一换轮着戴。我不由困惑地看着他，因为部队对着装有严格的规定，凡出操、开会、训练、学习等集体活动，穿戴必须统一，连里除了卫生员和病号可以戴口罩，其他人是不能这么随便的。“谁让你平时戴啦？”老兵接着说：“是站岗的时候戴。”他告诉我，说山里的风大，特别是冬天，吹在脸上就像刀割一般。听他这么一说，我便上营区的“军人服务社”买了两只口罩。

我们连驻扎在一个叫司王营的村子里，以班为单位分散住在村民家里。这村在两山之间，有一百来户人家。就在野营训练开始后第一个星期天的下午，我到村西南面半山腰的炮阵地站岗，上岗时天还好好的，等到下岗突然起风了，空中还飘起了雪花。幸好我戴着口罩，口鼻才不至于受冻。我进村没几步，一位头发花白的大娘便迎上来说：“同志，我家孙子受伤了，能不能帮着治。”没等我开口发问，她就接着告诉我，说她八岁的孙子一个多星期前上山割柴草，不小心把左小腿割了个口子，当时也没在意，不料几天后伤口又肿又疼。她按照自己的想法，到村头路边半人多高的土地庙烧香磕头，还从香炉里抓了把香灰带回家抹在孙

子的伤口。谁知非但没治好，伤口反而肿得更加厉害，孙子疼得整天叫唤。这天，她见我戴着口罩，以为我是连里的卫生员，让我去她家看看。

大娘的孙子正躺在床上呻吟，我掀开他的被子看了看，腿脖子肿得像馒头，伤口已经溃烂。大娘说她儿子前几年生病去世了，媳妇随后也改了嫁，家里就祖孙俩相依为命。孙子受伤迟迟不见好，她急得像热锅上的蚂蚁，也曾想过到镇上的医院，可要走那十多里高高低低、弯弯曲曲的山路，别说要背着孙子，就是空着手怕也很难。我问她：“不能请人帮帮吗？”大娘说，村里年轻点的都出门打工去了，剩下的老人小孩哪帮得了呢？说着就长长叹了口气。我说我不是卫生员，但会叫卫生员马上过来看看。大娘这才恍然大悟，嘴里“喔喔”着看我。

我领着卫生员小张来到大娘家，小张立即为她的孙子清洗伤口，随后敷上药膏并将伤口包扎好，临走又包了几粒药片，嘱咐大娘让她孙子按时服下便告辞了。

这以后，小张每天上大娘家为她孙子换药，我也托人到镇上买了糕点去看望。十多天后，她孙子的伤口终于愈合了。大娘很感激，特意请人写了感谢信。信里表扬了卫生员小张，对我这个“戴口罩的”也夸奖了几句。

野营结束后，连队在总结表彰时，我也获得了“口头嘉奖”，是连里同时入伍的上海兵中唯一获奖者。



蜗居斗室写游记

□ 陈铭云



我是个八零后老叟，古稀之年起开始境外游。十年来我俩已出游四大洲22个国家和地区，还有国内众多的名胜古迹。去年我俩怀着“只争朝夕、不负韶华”的紧迫感，从年初的三上温汤到岁末的七星湖州；从海宁盐官的钱塘春晓到齐云山巅的夏日风情；从江郎山麓的二十八都到浙江衢州的七里古道；从维京游轮的多瑙河之波到中国马尔代夫的巽寮湾之旅；从寻根问祖宁波故里到探亲儿孙阳光加州……这一年我们俩竟有121天没有蜗居在自家的斗室里，它几乎占了全年的三分之一。

正当我们这批驴友着手规划新一年旅游计划之际，这突如其来的瘟疫让我等的出行戛然而止。面对严峻的抗疫防疫形势，只有同舟共济、守望相助才能众志成城、共克时艰，因为我们都是经历过1988年的上海甲肝和2003年的非典的一代人，历史的经验值得记取。于是从鼠年春节起，我除了每天读报、看电视、看微信了解疫情外，还分上下午各在阳台的跑步机上快步走20分钟，使自己的日运动量保持在8千步左右。为了提升自己的免疫力，我还坚持早做操（包括按摩）、午晒背、晚泡脚，以及睡好子午觉，让自身的精气神保持在一个良好的状

态。其余时间我则慢条斯理地坐在电脑台前写起了游记。

有了现代互联网，写游记似乎方便多了。我只要拿起手机打开图库，以照片为线索，就能轻易地找

到出游时的各个景点，这上面还有时间和地点，此时思绪就会把你带到了这些引人入胜的山山水水，你就可以敲击键盘把它一一记录在案。如若需要景点的一些资料和数据，你则可以立即在百度等网站搜索寻找，它还可以起到拾遗补缺的作用。当然对文章的反复推敲还是必不可少的，这既有文字的简练准确、更有文采的优美流畅，还要注意整个游记应该兼顾的知识性、趣味性和可读性，切忌把文章写成仅仅是一份景点的资料介绍，这里一些带有细节的、个性化的、团队特有的内容也是不可或缺的。每当我完成一篇游记时，我的第一个读者就是同游的老伴，她退休前是个中学语文老师，有时往往还会发现我的错别字。

如今我已经写就了：《寻根问祖故乡行》、《醉美巽寮湾》、《多瑙河之波》、《卡梅尔小镇》等游记，并陆续下载至微信群发给了亲朋好友和同游的驴友们，有的还配上了照片。从反馈的情况看，有点评的、有共鸣的、有切磋的、有收藏的，但更多的是点赞和认同。拙文的发表效应既是对我的鼓励，也是我对以往旅游的进一步消化、反刍和延伸，它更为我们团结一致、战胜病毒恶魔增添了强大的精神抗体。



有些蔬菜具有一定的药性，因此有人本着“吃得越多对身体越好”的想法经常食用这类蔬菜。事实上，有药性的蔬菜，通常都有需适应，不可轻易吃，更不能常吃。

适合与不适应需分清

薄荷清心明目

薄荷是常用中药材，有清心明目、解毒败火、帮助消化等功效。薄荷叶清爽可口、香味独特，是许多西餐甜点和糖果制品的重要调味料。对于薄荷的吃法，人们各有各招，最多的是传统吃法“凉拌薄荷”，也有人爱用薄荷煲鲫鱼粥。

需要提醒的是，薄荷性寒，有夜间盗汗、皮肤瘙痒、伤风感冒等症状的人以及脾胃虚寒、腹泻的人，要少吃或不吃薄荷。

茴香暖胃又驱寒

新鲜茴香含丰富的维生素、胡萝卜素以及纤维素，其叶茎特有的茴香油也可健胃理气、增加胃肠蠕动，用来搭配肉食味道颇佳。用茴香做包子或饺子的馅料很不错，炖肉或蒸鱼时加少许茴香也别有风味。从中医角度讲，茴香叶辛，性温，归肝、肾、脾、胃经，有温肝肾、暖胃气的作用。脾胃虚寒的人在寒天可能会出现胃部寒凉、腹泻等症状，可以适当吃一点茴香。

不过，过敏体质、阴虚火旺者不宜食茴香。另外，茴香吃多了对视力有不良作用，短时间内不宜大量食用，每人每天以10克为上限。

紫背菜可治血崩痛经

紫背菜也是一味中药，别称当归菜、观音菜、血皮菜等，茎可入药，可治血崩、痛经，对支气管炎也有缓解功效。紫背菜营养很丰富，鲜叶和嫩梢的维生素含量较高，并含有黄酮苷，可提高抗病毒能力。紫背菜做

菜多为嫩枝叶，对恶性细胞也有一定的抵抗功效。

紫背菜虽好吃，但女性生理期就不宜吃紫背菜。

田七降压还消炎

田七可提高脑力，增强学习和记忆能力，还可以降压消炎和扩张血管。田七所含的皂苷就是人参的主要成分，所以民间早就有田七与人参同效的说法。为了尽量保证营养不流失，田七的吃法应该越简单越好，比如焯水后加点芝麻酱拌拌即可。

值得注意的是，田七有活血化瘀的作用，女性怀孕期间禁食田七，以免引发流产。伤风感冒时也不宜吃田七花，因为田七花性凉，会加重风寒感冒。

紫苏叶发汗驱寒

紫苏叶主要的用途为发汗驱寒，治疗风寒性感冒。紫苏梗是安胃的，可治疗消化系统疾病。

气虚者应慎用紫苏叶，阴虚内热及热盛者忌用。另外，由于紫苏含大量草酸，所以不宜过多食用。用新鲜紫苏煎蛋时，一定要把它切成细丝，焯水后再用盐腌一下，去掉多余的汁液以后再和蛋液一起煎，这样才能做出可口美味的紫苏煎蛋。

部位不同，药效各异

药用蔬菜食用的部位与入药的部位往往不同，其药效远远达不到治疗作用，只可能对疾病有一定的预防作用。但即使这样，如果应用不得当也会对身体造成不利影响。比如板蓝根、金银花、蒲公英、大黄均属苦寒药，可以清热解毒，有较好的抑菌作用，可用于感染性疾病的治疗，但中医认为脾胃虚寒者不适宜用。又如藿香为解表祛暑药，在暑湿季节食用效果较佳，而在寒冷季节食用，就未必适宜。

药用蔬菜『不宜』常上餐桌



保肾气，勿过劳

中医说“肾为先天之本”，肾气受之于父母，来自先天。“先天”的事情我们不能改变，但后天的保养却是我们能做到的。如果肾气先天充沛，后天失于保养，那也会慢慢消耗殆尽；如果先天一般或者稍有不足，后天能够用好的方法去补救，也还是可以达到比较好的效果。

肾气重在一个“保”字。怎样保护呢？最重要的就是“勿过劳”。劳动对人体是有好处的，但是长期的超负荷劳动对人体绝对是一种伤害。过度的劳作劳累，长期超负荷运转，会大量损伤肾气，使肾中精气亏损，那样必然会导致提前衰老，严重的还会影响其他脏腑的功能，出现器质性病变。总的来说，在工作中，无论脑力劳动或是体力劳动者，不要勉为其难，做超过承受能力的工作。如果大部分时候觉得异常的疲惫，身心

俱累，很长时间不能缓解，那就是越过了“度”，就是过劳。这个时候，应让自己好好放松一下，修复自己的肾气。

养胃气，慎饮食

中医认为脾为后天之本。《素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓廩之官。”金元时代著名医家李东垣在其《脾胃论》中指出：“内伤脾胃，百病由生。”胃气跟肾气是一样重要的，都是生命健康的基础条件。一个是先天之本，一个是后天之本，这对我们人来说是一个都不能少。

在临床中经常能见到脾胃虚弱的患者，他们往往面色苍白或者萎黄，容颜没有光泽，体态非常消瘦，好似一阵风就能吹倒似的，说话多半有气无力，精神也萎靡不振，浑身上下这儿疼那儿痛，全都不舒服，总给人一种衰弱衰老的印象。这就是由于脾胃功能受损所造成的。

如何养胃气？首先要养成好的进食规律，要按时按量吃饭，切忌暴饮暴食或者过度节食。其次，要注意饮食搭配的合理性。三是要知道并遵守一些养胃气的方法，如做到“早上吃好，中午吃饱，晚上少吃”，根据人体需要进食、根据年龄进食等。另外，胃以“和降为顺”，所以千万不要随便生气，怒则气上，肝气一上来胃气也跟着上来，于是打嗝、上腹部胀满、反酸可能都会出现。胃气持续不降还会影响到睡眠，导致失眠，这就是所谓的“胃不和而卧不安”。当然，过度思虑也是伤胃的，对一件事反反复复地想，想来想去想不出结果，却把自己想得都没有食欲。

宜快乐，善忘事

宜快乐很好理解，就是经常想快乐的事，经常做使自己心身愉悦的事。善忘事，就是要善于主动忘记一些人和事。

有朋友会说：“你这不是让我们健忘吗？”说得很对，就是要健忘。主动忘记一些人和一些事，这是摆正心态，使自我达到

善养生， 才能老而弥坚





心理平衡的一个秘诀。很多长寿老人在吃喝劳作等生活细节方面都会有所不同,但心胸开阔却是他们的共性。他们几十年甚至上百年,不管遇到什么样的坎坷,多大的事儿,多么难受的经历,都能看得开,放得下,始终保持平和的心态。

国学大师南怀瑾先生有一副对联写得很好:“有药能医龙虎病,无方可解众人痴。”身体上的病,多难多厉害都有药可用,但心里的病却最难治,痴心妄想是无药可医的。

我个人关于这方面有3点体会:一是,越对他人友善,你自己内心就会越开阔,越喜悦;二是世界上的一件事,你做得越多反而越有精神,那就是发自内心的微笑;三是,宽容不是一种态度,更不是软弱,而是发自内心的不断自省,对事物更加清澈的认识,与无限探索后所表现的一种力量,真的宽容了,就真的谦虚了。宽容别人,更是宽容自己。

守规律,讲科学

《内经》中记载的活到百岁的秘方,其中有一条就是顺应四时节气的变化来照顾生活起居。“守规律,讲科学”最重要的一点就是顺应季节变化进行养生。

中医认为春天是生发的季节,夏天是茂盛的季节,秋天是萧瑟的季节,冬天是凋零的季节。养生在起居、脏腑调养等多个方面对应每个季节进行。

春季 《内经》记载,春季“天地俱生,万物以荣”,应该“夜卧早起,广步于庭,被发缓行,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”。在春天应该晚上早点睡,早晨早点起床,在庭院中慢慢地散步,显得很自在得意,不要随意责罚别人,不要随意动怒。

很多传染病是通过呼吸道传播的。所以在春季要特别保护好我们的呼吸道和肺,防止被感染。多饮白开水是十分必要的,少吃

引发上火的食物,多吃些红豆、红枣、竹笋、笋尖、莲藕等。古人特别强调立春之日要吃“春卷”,因为春卷里卷着萝卜、莴苣等,这些蔬菜可以帮助身体顺气、通气。

夏季 夏季“天地气交,万物华实”,人体需要“夜卧早起,勿厌于日卧,使志无怒,使气得泄”。夏天应该晚睡早起,最好能睡午觉,这样有助于身体阳气的积累。

夏季要特别注意保护脾胃,多吃些清热解暑的食物,比如西瓜、莲子、薏米、冬瓜、苦瓜等。忌讳吃太多生冷、冰镇的食物,这样容易使脾胃受伤。

秋天 秋天“天气以急,地气以明”。需要“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平”。

秋天宜早睡早起,注重护肺滋阴,要注意防“秋燥”。适合秋天的食物,首选梨,清热润燥、润肺止咳;此外还有藕、荸荠、陈皮、银耳等;中药麦冬、天花粉、沙参等也是很好的选择。秋季饮食可以进补,但是不宜补得太多太过。

冬天 冬天“谓之闭藏,水冰地坼(彻音),无扰乎阳”,需要“早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤”。冬日起居应该早睡晚起,一定要等到太阳出来,阳光充足的时候才起床。

守规律讲科学还体现在日常的行为方面,用几句话来概括,就是要避免“久视伤血、久卧伤气、久立伤骨、久坐伤肉、久行伤筋”,做到“发宜常梳、齿宜常扣、津唾宜常咽、足心宜常搓”,以及“莫强酒、莫举重、莫忧思、莫多言、莫大笑”。

最后请大家记住:智慧的人投资健康,聪明的人重视健康,普通的人忽略健康,糊涂的人糟蹋健康。您究竟要做哪种人呢?全在您的选择!





10招帮你提高代谢



正常的新陈代谢才能确保身体各部分正常运转。美国《读者文摘》刊出10种方法帮你提高代谢率，燃烧热量。

1. 间歇式运动。每天花一整段时间运动，很容易让人产生“锻炼厌倦”，身体也是如此。在日常锻炼中，穿插不同强度运动的间歇式锻炼，有助于防止运动枯燥感，还能在相同时间内消耗更多热量。比如，每步行5分钟后，慢跑1分钟；普通速度骑自行车5分钟后，快速骑车1分钟。

2. 没事儿活动手脚。研究发现，经常活动手指和抖动双腿，一天中至少多消耗500卡路里，照此计算，一周下来就可以减重1磅（约合0.9斤）。准备一个弹力健身球，随时随地可以抓在手里捏一捏。这个简单易行的动作有助于增强手部肌肉力量，同时消耗大量热量。

3. 增加走路强度。比如走路时大幅摆动双臂可多燃烧5%~10%的热量；穿上负重背心或者在包里放瓶矿泉水，也可增加耗能，但是最好别用沙袋绑腿，以免导致身体失衡，增加跌伤危险；还可以选择在草地、沙滩或鹅卵石地面走路，调动身体更多肌肉力量。

4. 循序渐进节食。节食减肥过猛，一次性减少太多的热量摄入，容易导致身体产生保护机制，消耗热量的速度反而会减慢。而循序渐进的减肥方法，每次少量进食则有助于持续消耗热量。适当节食与运动配合进行，减肥效果会更好。

5. 多喝水。德国一项研究发现，多喝水有助于提高新陈代谢水平，帮助身体燃烧更多热量。研究发现，当人们喝下500毫升水之后，其代谢水平在10分钟内可以提高1/3，而且之后30~40分钟内仍能保持较高的代谢水平。照此计算，每天喝1.5升水，1年就可以多耗热1.74万卡路里，相当于减肥5斤。

6. 吃点辣。多项研究发现，辣椒等辛辣食物可在短时间内加快身体的新陈代谢。摊鸡蛋、炖肉时，可以加些辣椒。

7. 多到户外运动。户外空气更新鲜，而且充满阳光，运动起来更有活力，与在健身房锻炼相比，户外运动兴奋度更高，运动速率更快，持续时间也更长。

8. 一日五餐。很多人认为，要减肥就得少吃几顿饭。其实，每隔几小时少量进食能快速提升身体代谢率以及对热量的需求，与一日三餐相比，一日五餐更有益减肥，其中某几餐可以是一小碗汤或者一个苹果。

9. 喝咖啡。研究发现，咖啡中的咖啡因能够帮助身体快速燃烧热量。每天喝几杯咖啡，有助于提高减肥效果。茶、巧克力等食品中也含有一定咖啡因，不过巧克力热量较高，不宜过量食用。

10. 多吃蛋白质。研究发现，增加蛋白质摄入量（占一天食物总热量的20%）。减少碳水化合物的摄入，每天消耗的热量就可以增加150~200卡路里。这是因为，消耗蛋白质所需的能量是消耗碳水化合物的2倍。



白衣天使赞

□ 朱英磊

从来患难见英雄，
江汉千秋几度风。
黄鹤不知何处去，
南山屹立两山中。

疫情牵心

□ 陆祖鹤

疫病刁如虎，楼宇泪空疏。
江城人短失，海市迹踪无。
昼盼时光去，夜祈鬼恠除。
情牵汉域危，恨咒噩神哭。

记立春

□ 罗上贤

晓风夜雨袭良辰，
鸚鵡萋萋染毒尘。
病浸琴台声哽咽，
白衣天使斗瘟神。

打赢疫情防控阻击战

□ 江日兴

心牵荆楚立西窗，堪慰援军抵汉江。
夏口驱魔人势众，九州战疫世无双。
全民防控吾将胜，天网撒开妖定降。
医护中流成砥柱，打赢此役保家邦。

赞白衣战士

□ 李哲寅

白衣天使战瘟神，
奋不顾身赤子情。
慷慨激昂援武汉，
神州处处请缨声。

赞上海社区网格化管理防疫

□ 王怡宁

瘟疫初来昼晓侵，控防事迹足歌吟。
社区抗病天罗网，民众驱魔火热心。
一例隔离频照顾，千条信息细搜寻。
神州戮力擒顽敌，切盼凯旋传好音。

向请战出征者致敬

□ 李太松

庚子起头浊浪翻，
新冠疫病逞凶顽。
今宵记取除夕夜，
魔孽不除誓不还。

向战疫情的志愿者致敬

□ 萧毅

十亿神州齐战疫，遍及城镇与乡村。
临危不惧防新冠，遇险不惊抗疫瘟。
死守大门出入口，严防毒病染传人。
联防联控与联网，同力同德同尽心。

徐汇区老干部摄影选



1	①	上	海	之	晨	杨	祖	安
2	②	童	心	向	党	周	锡	雷
3	③		渔			姜	成	昆
4	④	彩	蝶	翩	跹	丁	硕	人
5	⑤	苗	家	人		王	晓	康



