

欢迎英雄凯旋

□ 吴振兴

你们凯旋了，
上海的白衣天使，
勇敢的逆行者，
我们上海的英雄儿女。

你们回来了，
恰如你们出发时的模样，
共同的使命担当，
一样的坚毅刚强。

在武汉度过的每一天，
在与病魔抗争的日日夜夜，
生与死的考验真真切切，
危险几乎无时不在。

党旗下的召唤和誓言，
心中浓浓的家国情怀，

你们来不及悲伤，
只有争分夺秒，抢在死神前面。

气道护理，静脉穿刺，
卧位救治，心理劝慰，
你们为武汉抗疫赢得了时间，
让荆楚大地依然春暖花开。

登机口“凯旋门”，
舱位“功勋舱”，
航班“胜利号”，
目的地“美丽故乡”。

英雄儿女凯旋回来了，
我们为每位英雄歌唱，
在中华民族奋斗史上，
你们书写了壮丽无比的新篇章！



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳琪
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5期 总第393期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

欢迎英雄凯旋 …………… 吴振兴 (1)

本期专稿

让初心薪火相传 把使命勇担在肩
——市委老干部局举行全面从严治党
党风廉政建设工作会议 …………… (4)

关心关爱 顺势而为

助力老同志“宅家宅出健康来” …… (5)

“初心”征程中的“团长”娄运昌
…………… 徐汇区委老干部局 (6)

上海“桥梁之父”林元培的家国人生
…………… 上海建工集团股份有限公司党委组织部 (8)

勿忘筚路蓝缕 当知任重道远
…………… 市民防救援中心 (10)

红色基因传承者叶连均
…………… 奉贤区委老干部局 (11)

魏刚：与生命赛跑 与信仰同行
…………… 宝山区委老干部局 (12)

勇当物业行业党建先行者 甘做离退休党建
奉献者 …………… 市建设交通工作党委 (13)

2019年度上海市老干部工作统计报告
…………… 市委老干部局办公室 (14)

初心·使命

习近平讲故事：为政先修身 …………… (15)

倾听老干部们的战“疫”心声 (三)
…………… (16)

我是“战疫”心理疏导志愿者
…………… 李庆梅 (17)

工作集锦

市建交委充分运用APP开展在线学习活动
…………… 建交 (18)

普陀区开展“云端”主题党日活动
…………… 江玲 (18)

黄浦区老同志助力互联网企业党建
…………… 沈斯亮 (18)

金山区为老同志搭建“云端”学习平台
…………… 王丹萍 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

青浦区开展“六个系列活动” 助力跨越发展
…………… 胡佳辉 (19)

奉贤区委老干部局党支部通过主题党日活动
助力疫情防控 …………… 帅寒丹 (19)

学习之窗

打赢疫情防控阻击战有“四靠”
…………… 张凤奎 (20)

始终恪守“把人民群众生命安全和身体健康
放在第一位”的价值取向 …… 刘 芳 (22)

重温《纪念白求恩》 感悟共产党人的初心
使命 …………… 缪 迅 (23)

忘年交园地

老少宅家“云”笔谈，“疫”成人生大课堂
…………… 罗申汶 (24)

老一辈心系下一代 夕阳红映照花儿艳
…………… (25)

工作者之声

一心一“疫” 守“沪”春天
…………… 王 磊 (26)

关于做好困难离休干部帮扶机制的实践与思考
…………… 朱雪芳 (27)

谈天说地

读林语堂《苏东坡传》有感
…………… 蔡锡豪 (29)

党史纪实

新中国的第一个五一劳动节 …… 民 协 (30)

在迎接上海解放的日子里 …… 鲁爱琪 (31)

人物金秋

连环画：传奇没有落幕 …………… 李荣光 (32)

走近劳模董世成 …………… 谢春晖 (34)

峥嵘岁月

马兰花开 …………… 顾火青 (36)

上海阳台

难忘那年学农 …………… 钱 渊 (37)

想起当年抗“非典” …………… 沈顺南 (38)

难忘儿时过立夏 …………… 金洪远 (38)

情满人间

抹不去的武汉情结 …………… 余远震 (39)

守着亲情 …………… 景 岚 (40)

疫情下的思考 …………… 张晓雷 (41)

闲情雅趣

宅家网弈乐 …………… 孙宏彝 (41)

乐在篆刻中 …………… 彭小华 (42)

垂钓趣谈 …………… 吴小竹 (42)

畅游天下

夜行青果巷 …………… 阿 迅 (43)

苏州印象 …………… 蒋延龄 (43)

生活之友

挑洗发水，一定要看配方表 …………… (44)

生食蔬菜“两”要素 …………… (45)

鸡蛋久放冰箱会损失营养 …………… (46)

健康养生

运动不必非出汗 …………… (47)

艺林漫步 …………… 佟宝珍等 (48)

封面：杨柳青青 陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：静安区老干部摄影选

封底：花海徜徉 仇泽群 摄

让初心薪火相传 把使命勇担在肩

——市委老干部局举行全面从严治党和党风廉政建设工作会议

以政治建设为统领，持续推进专项整治，深化细化“四责协同”机制，巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育成果，把局全面从严治党和党风廉政建设推向深入。4月16日上午，市委老干部局召开全面从严治党和党风廉政建设工作会议。

会议认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，落实中央、市委关于全面从严治党和党风廉政建设工作要求，推进市委老干部局全面从严治党和党风廉政建设。市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛和市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣讲话，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根作具体部署。

会议举行了市委老干部局2020年全面从严治党和党风廉政责任书签约，局



主要领导与局领导班子成员、局领导班子成员与机关处室和局属事业单位负责人分别签订了责任书，局领导为每个局属党支部授予了《中国共产党的九十年》书籍。副局长龚怡、范传伟，二级巡视员洪瑞霖、王欢平和局各处室、各事业单位负责人及局全体党员参加会议。

会上，杨佳瑛提出四方面要求：一是要旗帜鲜明讲政治，做习近平新时代中



中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者。要把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，坚定理想信念，深化思想淬炼。进一步学以致用，将党的创新理论与老干部工作实际紧密结合。二是要严格自警自省自律，不断加强党风廉政建设。把“严”的主基调长期坚持下去，以史为鉴，严明纪律规矩。强化履职担当，进一步形成充满激情、富于创造、勇于担当，比学赶帮超的工作局面，体现高境界、大格局、真本领。三是要持续推进专项整治，巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育成果。以钉钉子精神打好作风建设持久战，以刀刃向内的勇气，推动练好基本功，打牢基础、抓实基层，以务实管用措施，狠抓落实、善作善成。四是要深化细化“四责协同”机制，层层压实管党治党责任。把全面从严治党要求和党风廉政建设与老干部工作同谋划、同部署、同推进、同考核、同监督，形成压力层层传导、责任人人担当、作用共同发挥的工作格局，通过严格的责任考核和责任追究，促进党风廉政建设各项任务落到实处。朱鸣要求坚持以加强政治建设为统领，抓好思想引领；坚持一严到底，层层压实全面从严治党责任；坚持问题导向、效果导向，做实做细日常监督。

4月15日下午，市委老干部局结合当前疫情“外防输入、内防反弹”实际，举办了年度第二场离退休干部在线报告会，邀请上海中医药大学教授严蔚冰作《宅家宅出健康来》专题报告。

据了解，全市首场离退休干部在线报告会“火爆”开局后，广大老同志反响热烈，纷纷来电来信，希望市委老干部局以在线报告会形式，为老同志带来更多精彩学习内容。市委老干部局因势而谋、应势而动、顺势而为，此次专题报告会聚焦老同志关心关注的居家抗疫、提高免疫力主题，全市广大离退休干部参与热情高涨，直播结束时，点击收看达到13万人次；至次日中午，点击收看(包括回看)超过22万人次。

报告会主讲人严蔚冰，是国家非物质文化遗产“易筋经十二势导引法”代表性传承人，深谙中医养生之道。针对当前疫情防控，他从中医导引学角度，为疫情期间宅家的老同志们传授了一些简单、易学、管用、适合老同志特点的导引方法。

老同志们纷纷表示，当前全球疫情防控形势依然复杂严峻，在“外防输入、内防反弹”的关键时刻，为全面落实常态化要求，一定要坚决贯彻落实中央市委的决策部署。一方面要增强防控意识，加强自身防护，保持情绪稳定，坚定抗疫信心，另一方面要以自身的模范行动影响和引导子女、亲属和身边人，为打赢疫情防控阻击战和促进经济社会发展作出老同志的贡献！

关心关爱

顺势而为

助力老同志

『宅家宅出健康来』

——市委老干部局举办年度第二场离退休干部在线报告会



“初心”征程中的“团长” 娄运昌

□ 徐汇区委老干部局

“栉风沐雨，践行使命担当；鬓发染霜，依然美丽绽放”，这是娄运昌为“光启晚晴”徐汇区离退休干部工作品牌作的主题歌中的一句歌词，更是他的人生信条。

作为共和国同龄人，娄运昌自工作以来就扎根徐汇，先后在宣传、司法等战线工作多年，曾担任徐汇区政法委副书记、区人大办主任，他见证了徐汇区的变化和发展，也对徐汇的建设倾注了所有的感情。退休后，他组建徐汇区退休干部合唱团，成立合唱团临时党支部，担任区“五老”报告团团长，虽然没有当过兵、打过仗，但大家都喜欢亲切地称他为“娄团”。

用初心使命筑梦新时代

退休以后，娄运昌仍保持着高度政治热情，时刻关心支持党的建设和徐汇发展，坚持学习不放松，用知识丰富自己的精神生活；在每月的支部组织生活会上，他都踊跃发言，带领大家学习中央、市委、区委近期的重大会议和重要精神，帮助大家解开思想上的一个个“扣子”，引导大家在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致；加入徐汇区人大工作研究会、“习近平新时代中国特色社会主义思想研究组”等，每次都认真准备发言材料，在小组讨论会上交流学习体会，并参与完成有关人大理论研究的课题报告，为上海全面落实好“三项新的重大任务”、加快建设“五个中心”和具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献智慧和力量。

量。

他说，虽然退休了，但作为一名党员，要真学真懂真信，新时代党的建设增加了许多新内容，要学深悟透、笃学不倦，同时激发内生动力，将所学用好，展示正面形象，宣扬党的好声音，保持年轻、乐观的心态继续向前，为党和人民的事业增添正能量。

为团员找到绽放的舞台

2015年6月，在娄运昌牵头下，一支以区级机关企事业单位处级退休干部为主体的徐汇区退休干部合唱团成立了。作为合唱团团长，他常说，离退休干部作为老年人中的特殊群体，对精神文化生活有着强烈需求，他们希望参加高雅有品位的活动，希望助力红色文化传承，希望自身价值得到体现。因此，合唱团自成立以来，一直以“弘扬先进文化、促进社会和谐、陶冶精神情操、实现老有所为”为宗旨，先后参加了上海市老干部文艺展演、徐汇区新年合唱音乐会、社区文艺演出、区慈善基金会公益宣传等，唱响了一曲又一曲体现主旋律、传播正能量的歌曲，规模也从最初的40余人逐步发展到今天的67人，成为退休干部的精神家园，老同志发挥作用的崭新舞台。

2018年12月，合唱团成立临时党支部，娄运昌担任支部书记。“要以支部为阵地，凝聚全体成员的力量，发挥好合唱团的优势和特点，进一步弘扬正能量。”他是这么说的，也是这么做的。娄运昌从完善组织



设置入手，健全支部班子，明确支委分工，发挥个人所长，组织开展“徐汇人再看徐汇”调研考察、“我为离退休干部党建献计策”座谈会、“离退休干部如何进一步发挥作用”讨论会等形式多样的主题党日活动。尤其在首届“光启晚晴”徐汇区离退休干部文艺党课中，娄运昌作为总策划，带领合唱团团员积极投入，从前期策划、中期排练到后期协调，都离不开他忙碌的身影，脚本、场景、录音、走位……每个环节都反复推敲，每个细节都力求完美，“这不仅是一次精神风貌的展示，更是新时代老同志担当使命、鹤发鸿志再出发、绽放光彩的一次生动实践”，这份满怀温度和热忱的作业，感染了每一位观众，也激起更多老同志纷纷加入到发挥作用的队伍中来。

为“花朵”插上有形的翅膀

“要牢记使命，更要勇于担当！”这是娄运昌对青少年们最常提起的一句话。2018年，娄运昌被推选为徐汇区“五老”报告团新一届团长，积极投身到关心下一代工作中。青少年是国家未来和民族希望，引导好青少年树立远大理想，动员广大青少年肩负起党和人民赋予的历史重任，关系中华民族的伟大复兴。面对这份沉甸甸的责任，娄运昌不计报酬、勇挑重担，他坚信，新天地必能实现新作为。

上任后，娄运昌发现虽然老同志们有热情、有经验，爱孩子、爱奉献，非常愿意为关心下一代事业出力，但孩子们常常因为课堂教学任务重、课外辅导多，课余时间难得放松，不想再“被教育”。面对成员们“咱们是剃头挑子——一头热”的自嘲，他向第一线的教育工作者请教，了解当代青少年的所需所盼，主动与区委组织部、团区委等部门联系，寻找老同志自身特长和青少年实际需求的结合点，让关工工作从“一头热”转变为“两头旺”。为了提升教育效果，增强对青少年的感染力，除了基础的课堂宣讲，

娄运昌积极尝试创新活动载体，用实地学习、主题班会、谈心谈话等多种形式，让青少年直接与历史接触，感受课堂外学习的乐趣，如组织报告团成员带领同学们沿徐汇滨江岸线讲述西岸开发历史，在上海历史博物馆重温上海历史变迁，让活动更接地气、更与时俱进。同时，他将报告团成员的宣讲主题收集起来，分门别类列出“五老”报告团精品课程清单，发送给学校、社区和其他相关部门，提供“菜单式”服务，提高“五老”报告团的品牌知名度和影响力。

为健全完善“党建带关建，关建促党建”工作机制，把关工工作与离退休干部党建工作有机融合，进一步扩大工作覆盖面，娄运昌将目光投向社区、商务楼宇、“两新”组织，针对基层党组织对党性教育的需求，主动提出运用报告团成员党政工作经验丰富的优势，为机关事业单位、“两新”组织、居民区等各领域的年轻党员、入党发展对象上党课，并进一步吸纳离退休干部党组织和以老同志为主体的社团组织中理论基础厚实的老同志，充实“五老”队伍，以党建为引领，推动关工工作持续有效开展。

他还组织团员对特殊学生群体送上关心。“原来有这么多需要帮助的孩子”，深入关工工作后，娄运昌发现有很多特殊青少年，或生活艰难，或因为父母忙于生计而被忽视发展和精神需求，缺乏归属感。于是，他与区教育局联合，组织“五老”报告团成员与各中小学特殊学生以及滨江建设之家来沪建设人员子女开展关爱活动，从物质和精神上给予双重帮助，为孩子插上“有形的翅膀”，成就一个个花开的梦想。

老骥伏枥志千里，博爱如水育后人。古稀之年的娄运昌，始终用自己的实际行动，守护着心中的信仰，为年轻一代播种希望。“梦飞扬，好光景，我们还年轻！”他用自己的初心继续书写着明天更加绚丽的篇章。



上海“桥梁之父”林元培的家国人生

□ 上海建工集团股份有限公司党委组织部



林元培，1936年生，著名桥梁工程师。长期担任上海市政工程设计研究院总工程师，1989年被国家建设部首批命名为“中国工程设计大师”，2002年12月退休，2005年当选为中国工程院院士。2007年获何梁何利“科学技术成就奖”。2015年4月10日，获国际小行星中心颁发的“林元培星”铜匾和证书。

今年83岁的他，设计过上百座桥梁，一生都在与桥打交道。是南浦大桥、杨浦大桥、卢浦大桥、徐浦大桥、东海大桥和重庆石门大桥总设计师。其中南浦大桥、重庆石门大桥和东海大桥荣获国家科技进步一等奖。4次被评为上海市劳动模范，获1994年度茅以升桥梁大奖。1995年被评为全国先进工作者。

生命不息奋斗不止，心系桥梁事业的上海“桥梁之父”

“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。”正是林元培退休生活的写照，退休后的他始终保持昂扬的工作激情，坚持每天到单位工作，即便下班后或节假日，仍然坚持科研和著书。作为国际著名桥梁工程专家，他退休后参与了多个重大桥梁工程的技术咨询和顾问工作，并结合工程实践开展科研创新，取得了丰硕成果。

2019年6月21日，在上海市委常委会



“不忘初心、牢记使命”主题教育专题学习会上，林元培院士应邀分享自己长期从事桥梁设计建设的心得体会。“我始终牢记自己的初心使命——努力建大桥、报效祖国”，“我始终牢记共产党人的初心使命——为人民谋幸福”，“我坚信，一代代共产党人、一批批桥梁人，凭着守初心、担使命的坚定信念，凭着逢山开路、遇水架桥的勇气担当一定会让中国从桥梁大国走向桥梁强国，一定会让中国屹立于世界之巅。”发自肺腑的初心之言得到上海市委领导的点赞。

闵浦大桥是申嘉湖高速（S32）跨越上海黄浦江的一座大桥，是上海市区的第五座跨黄浦江大桥，是主跨708米钢桁梁双层斜拉桥。作为设计顾问，林元培多次参加项目组技术讨论，指导解决各种疑难问题，为大桥顺利建成贡献了智慧和力量，闵浦大桥于



2010年建成时为世界最大跨度的双层斜拉桥。2010年林元培被建设单位聘任为武汉鹦鹉洲长江大桥设计方案专家顾问组组长，带领团队承担这座时为同类桥梁世界之最的主跨850米三塔结合梁悬索桥的设计审查任务。林元培亲自对该项目方案进行把关，对院设计审查团队的工作进行全程指导。

奔走四方服务社会，心怀感恩有较强的家国情怀

林元培一直心系家乡福建莆田的发展建设。在莆田荔港木兰溪大桥、城港木兰溪大桥、樟林木兰溪大桥等三座大桥的设计过程中，他全过程参与，为大桥建设保驾护航。三座大桥于2011年前相继建成通车，建设期间林元培每年总要亲临施工现场几次，或是主持施工专题会议，或是到施工现场指导。三座大桥造型优美，在木兰溪上形成了靓丽的风景线，赢得莆田市民广泛好评。2007年林元培受聘为莆田市政府专家顾问，多年来他一直与莆田市政府保持沟通交流，为莆田市发展建言献策。他还受福州大学邀请，成为福州大学双聘教授，长期以来，林元培每年定期去福州大学讲学，为师生讲授大型桥梁工程实践和国际桥梁前沿动态，为福州大学桥梁工程教学、科研、学科

发展积极工作。

他心系祖国统一，积极为促进两岸交流合作贡献力量。自1999年起两岸科研和技术人员自发组织了海峡通道论坛，定期在福建和台湾间隔举办。林元培多次受邀参加论坛，并为海峡通道建设提出桥梁解决方案，受到与会专家的高度评价。

聚焦需求推动创新，深耕理论研究反哺育人无数

林元培始终坚持围绕工程建设需要开展技术研究创新，瞄准当前桥梁建设技术空白，潜心开展技术攻关。自2009年起开始悬索桥抗风理论研究。从悬索桥静力平衡方程到风振动力方程，推导公式，用解析方法进行求解，用电脑编程计算，并做算例验证。他坚持实事求是的科学研究精神，反复多次，失败了重新再来，痴迷执着、坚忍不拔，目前已取得阶段性研究成果。

2017年起，林元培又领衔开展大跨度斜拉桥方案研究，整合力量进行攻关。从方案设计到结构计算，再到施工方案，林元培都身体力行、亲自设计，并在科研过程中加强对青年技术人才的指导和关心，在林元培的带领下，市政总院培养出了一大批桥梁精英人才——4800余人中，桥梁国家大师有3人，教授级桥梁工程师25人，桥梁工程师近500人，组建起一支名副其实的桥梁建设“国家队”。

林元培坚持每天到办公室半天，继续桥梁理论研究，希望把目前工程上尚未解决的问题提升至理论层面。把以往的经验写成桥梁理论，给年轻人做的方案提意见。他感到，大桥创新远未达到极限，对中国大桥事业的未来充满信心。





勿忘筚路蓝缕 当知任重道远

——记上海市民防特种救援中心离休干部吕宝成

□ 市民防救援中心

参加革命72年，入党72年，他和战友们曾经在战火中浴血奋战、九死一生，也在建设和改革事业过程中默默付出、兢兢业业。

离休29年，离而未休29年，妻子说他比工作的时候更忙了，忙着做义务导游、革命传统义务宣讲员，忙着参加社区、单位、老干部活动中心组织的各种学习。

他叫吕宝成，上海市民防特种救援中心离休干部，已90岁高龄。2017年和2018年，两次向党组织缴纳了1000元特殊党费，表达对党的感念之情。

不忘初心，始终坚定理想信念跟党走

1947年，年仅18岁的吕宝成受家人和进步思想影响，投身革命，先后参加济南战役、淮海战役、渡江战役、上海战役等解放战争的多次战役，多次立功受奖。解放后，转入上海警备师，1978年转业到上海市民防办公室，先后在民防工程公司和民防干部学校担任领导工作，1990年离职休养。

纵观党的发展历程，吕宝成深深感到，党不断在困境中奋起，不断以自我革命的勇气谋突破、求发展，作为一名老党员、老兵，感到由衷骄傲和自豪。坚定一个信念：不忘初心，永远跟党走。

他时刻牢记入党誓词，要起带头作用。在战争年代，他做好随时牺牲的准备；在和平年代，他也不断奋斗，甘愿做“革命的大傻子”。

“余生有限”，但“紧跟党的步伐不能停、为人民服务的初心不能忘”。离休后，

吕宝成认真学习党史军史、党的创新理论，投身社会公益。老先生用点滴付出，深刻地诠释着一个老革命、老党员的初心，一种坚守理想信念、永远跟党走的执着。

截至目前，吕宝成已整理、编目学习材料1748份，并无偿供小区读书会学习交流，撰写且保存的学习笔记有27本，参与社会公益多项，公益时间以十年计，几乎从未迟到、早退、缺席。

牢记身份，始终牢记第一身份是党员

离休后，空闲时间多了，但吕宝成认为，离休只是退出了工作岗位，党员身份永远不离休，第一身份永远是党员。“主动利用大好时间和良好环境安排学习，注重修身治家，自觉主动参与原单位和社会公益活动”。老先生认真读老年大学，顺利完成法律、养生、摄影等班次的学习，除了公益活动，还多次缴纳数额不小的特殊党费，生活上却极为朴素，家里常用的凳子是花5块钱从旧货市场淘的。吕老常说，离休后的生活不应是清闲的，要放下身架眼睛向下，深入群众为民分忧。做一个合格的共产党员，时时处处言行都应为群众所认可。他也因此获得“2016-2017年度上海市优秀志愿者”、闵行区老干部局评选的“最美老干部”等荣誉。

岁月静好，鸟语花香，勿忘筚路蓝缕；国泰民安，地久天长，当知任重道远。这是老先生的心愿，也是他对理想信念的坚守和对党员身份的深刻理解。



红色基因传承者叶连均

□ 奉贤区委老干部局

叶连均 2005 年从领导岗位退下来后，投身区关工委工作，以传承红色基因、关心下一代健康成长作为人生晚情，一往情深地付出努力和心血。

身体力行，在传承红色基因中迸发组织活力

叶连均与关工委班子成员围绕“传承红色基因”主题，策划了一系列喜闻乐见的教育活动。以区“夕阳红”讲师团为主力，推进在全区范围内开展“学十九大、讲新思想、做正能量代言人”宣讲活动。“夕阳红”讲师们认真学习、精心备课，把党的十九大精神、党史国史、改革发展新成就，送进机关、社区、农村、企业。

在他的积极倡导下，建立奉贤中学、育秀实验学校、青村中学、南桥小学和妇幼保健所等 5 个关心下一代教育实践基地。参与组织的“老少牵手—传承红色基因，争做时代新人”演讲比赛，大家讲革命故事，展老少风采，增强了爱国主义情怀。

心中有爱，传递温暖关怀给特殊青少年群体

奉贤区关工委通过结对帮扶、“互联网+公益”、筹集爱心基金等形式对全区特殊青少年群体开展广泛的助学帮困活动。

他注重把关爱注入帮教工作。指导基层关心下一代工作，勉励他们把阳光雨露洒进帮教青少年的心田。多年来，帮教组人员坚持定期看望未成年人管教所的特殊青少年，定期将学习生活用品送到失足青少年手中，让他们了解区情，感念家乡，

好好改造。

老叶牵挂并关心着服刑人员、刑事解教人员、吸毒人员子女的学习和生活。“六一”节，他牵头为全区 40 名家庭困难、品学兼优的“自强贤少年”送上助学帮困金和学习生活用品；专门走访了“圆梦行动”对象小余同学，并送上学习生活用品；他积极协调区妇联，共同开展“亲近自然，我心飞翔”——818 自强少年夏令营活动，为 60 名品学兼优的“自强贤少年”送上市妇联、妇儿基金会提供的 818 助学帮困金；他牵头与区总工会、团区委和区妇联联合举办了“贤城有爱、圆梦自强”助学活动。

情牵达日，在雪域高原倾情传播“贤文化”

青海省果洛藏族自治州达日县是奉贤区结对帮扶对象，2018 年，老叶担任领队，区关工委主动赴藏族地区送关爱。果洛地处青藏高原腹地，黄河源头，这里空气稀薄，干燥寒冷，年平均气温只有 5 摄氏度。参加本次帮扶关爱行动的老同志平均年龄 70 岁，他们带着滚烫的爱心，飞跃 2800 多公里，跨越了从平原到高原的 4000 多米，给达日县小朋友们送去关爱。为藏族小学生赠送书包 200 个、学习用品 200 份、革命故事书籍 200 本，并捐助了 10 万元帮扶资金。

叶连均、曹平生等奉贤关工委一行，戴着学生为他们系上的鲜艳红领巾、戴着师生们送上的洁白哈达，深情寄语达日学生：树立远大理想，爱党爱国，增长才干，自强不息，做一个懂得感恩的人。



魏刚：与生命赛跑 与信仰同行

□ 宝山区委老干部局

75岁的魏刚是宝山区淞南镇群众性理论宣讲团团长、人大代表、淞涛读书会会长，也是淞南五村一居委人民调解员、党支部书记及党小组组长、关工委中心组组长、楼组长等。身兼数职的魏刚，忙忙碌碌奔走在基层各条战线。一切只源于他心中不变信念：为人民服务！

挺身而出维护群众利益

魏刚2004年退休回沪，从头学起，成为淞南五村一居委的专职调解员。2014年，成立“魏刚人民调解工作室”。工作室吸收责任心强、热心公益、具有一定能力素养的同志为志愿者，壮大了法律服务队伍。

为方便服务群众，魏刚向小区188个楼道的居民发放了调解“联系卡”，保证24小时随叫随到开展服务。即使是痛风发作，当听到居民家婆媳矛盾激化的消息，仍然急忙赶去。婆媳俩看到魏刚红肿的脚、湿透的衣服，感到很不好意思，经过耐心细致地分析和劝说，纠纷很快得到化解。

2015-2018年间，魏刚带领调解团队化解矛盾纠纷369件，调解成功率100%。2017年荣获“全国模范人民调解员”称号，被评为“第七届上海市平安英雄”。成绩背后，是魏刚的不耻下问、不断精进业务能力；是不断跑现场、找突破点、做当事人工作的辛苦努力；是对于长达几个月甚至几年矛盾纠纷的不畏惧不退缩。正是将居民的小事看做是自己的大事，一件接着一件办，一年接着一年干，他得到了居民信任，也实现了自我价值。

融会贯通助推理论宣传

2012年，魏刚主动请缨，配合群众宣讲

员的选拔招募，成立了淞南镇群众性理论宣讲团，大家不光讲理论，还结合亲历、亲为、亲闻，讲故事谈体会，使高屋建瓴的理论宣讲生动可感。他因此被市委宣传部授予“2013年度上海市基层理论宣讲先进个人”。2018年，“魏刚新语理论宣讲工作室”正式挂牌成立。

作为宣讲团团长，他乐此不疲地学习、思考、备课，每次宣讲都赢得满堂喝彩。党的十八大以来，他共参与宣讲460场，听众约38700人次。

他积极推动以机关青年干部、社区青年干部为主体的“淞涛读书会”建设，详解理论著作，组织展览、讲座、演讲。在淞南五村一居委读书小组，党员们参加完集中学习，感叹理论学习也可以如此体系、有趣。

全心全意成就无所不能

魏刚投身社区志愿服务的领域很多。他是关心下一代工作热心人，担任居委关工委中心组组长，带领20多位老同志精益求精，抓好小区内200多名中小学生思想建设和帮困助学工作；他是老党员的贴心人，担任党支部书记兼党小组组长，带领着80多名党员，一半以上是年老体弱老同志。他坚持每年到年老多病老同志家走访两次，对在职党员保持电话联系，对党员情况了如指掌；他是居民群众知心人，担任镇人大代表，密切联系群众，每年人代会，总会搜集居民声音，推动难点问题的落实解决。

急人所急、助人为乐，使魏刚看起来充满力量，但其实他是癌症晚期患者。但他不服输不认命，与生命赛跑，用平凡的点滴谱写着不平凡的人生赞歌。

勇当物业行业党建先行者 甘做离退休党建奉献者

——记市建设交通工作党委退休干部王志兴

□ 市建设交通工作党委

王志兴2010年退休后，连续三届任上海市物业管理行业协会党支部书记，并兼任市物业管理行业党建工作指导委员会主任、市住房保障和房屋管理局退休党总支书记、市建设交通工作党委机关第二离退休干部党委书记。

多年来，他坚持认真学习，勤奋工作，物业公司党支部建设和物业行业党建工作被评为上海首批“五星级社会组织党组织”。本人被评为“上海市‘两新组织’优秀党务工作者”。

一、认真履行离退休干部党建工作职责，努力做好离退休干部服务管理工作

作为市房管局和市住建委机关离退休干部党组织书记，王志兴团结带领党委一班人，认真贯彻民主集中制，严格落实党委各项工作制度，形成了良好工作规范。

他十分重视加强离退休干部党支部建设。认真组织开展学习教育活动，鼓励广大老同志为行业改革发展和社会建设发挥作用。他分析老同志思想形势和动态，督促各党支部抓好服务管理学习，开展好“两学一做”、“不忘初心、牢记使命”学习教育活动，切实树立“四个意识”，做到“两个维护”。他十分重视做好离退休干部党内关怀、集体活动和实事工程等工作，使广大离退休干部切实感受党组织的关心和温暖。

二、加强协会党支部建设，充分发挥示范引领作用

作为市物业协会党支部书记，他坚持从制度规范化入手，认真开展建设先锋示范点创建活动。以开展“党员先进性教育”为载体，充分发挥党员先锋模范作用，带动协会

驻会人员综合素质的提高。他把党建党风作为重要工作，切实加强领导，落实责任，充分发挥工会团结凝聚职工、青年团员的突击队作用，不断引导年轻同志牢固树立正确的世界观、人生观、价值观。作为本市物业行业党建工作指导委员会主任委员，他积极探索创新社会组织和行业党建工作方法，逐步形成党的工作向行业延伸、向社会覆盖的新模式，推动了本市物业行业在转型创新中的健康发展。

三、创新行业党建工作，努力开创上海物业管理行业党建工作新局面

作为市物业管理行业党建工作指导委员会主任，他坚持加强行业党建工作，开创了本市社会组织行业党建工作制度化、规范化先河。5年来，在全市16个区建立行业党建分会，成员从最初40个逐年拓展到全体1550个会员单位。受到中央国家机关工委、中组部和市委组织部的充分肯定。被评定为全市首批“五星级社会组织党组织”，被市城乡建设和交通工作党委命名为“建设先锋服务型党组织示范点”。

四、坚持党建引领，甘为行业奉献余热

他甘于奉献，坚持志愿服务，热情为成员单位开展党建工作出谋划策，先后完成“社会组织党建创新”和“社会组织枢纽式党建工作创新”试点工作。把行业党建工作探索逐步向区工作委员会延伸，行业党建工作探索形成整体推进。抓住建设先锋示范点创建活动的有利时机，及时总结、宣传推广了一大批行业党建工作的先进单位的经验。

2019年度上海市老干部工作统计报告

□ 市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2019年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数11449人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命7人（其中，老红军3人，参加过长征1人），抗战前期参加革命585人，抗战后期参加革命1639人，解放战争时期参加革命9218人。

本市11449位离休干部中，机关行政单位2244人，占总数19.6%；事业单位2960人，占总数25.8%；企业单位6245人，占总数54.6%。市属单位（含区属单位）的离休干部有8595人，占总数75%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有2854人，占总数25%。

截至2019年年底，本市离休干部平均年龄89.9岁。85岁至89岁的离休干部有6692人，占总数58.4%；90岁及以上的有4522人，占总数39.5%，其中，百岁老人66人，最大年龄108岁。生活不能自理的有7935人，占总数69.3%。

二、离退休干部党建工作

本市离休干部中，中共党员9534人，占总数83.2%；60年及以上党龄的8293人，占党员总数86.9%；70年及以上党龄的5048人，占党员总数60.8%；党龄最长为83年。现有离退休干部党（工）委82个，离退休干部党总支288个，离退休干部党支部共4098个，其中，各单位建立的离休干部党支部726个；离退休干部合建党支部598个；离退休与在职干部合建的党支部416个；由老干部工作部门管理的退休干部党支部2358个；共有1399位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有807人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有706人。能定期开展活动的离退休干部党支部有3588个。

全市共建有离退休干部理论学习小组

1631个，共举办各类读书班1052个、报告会1664场、支部书记（支委）学习培训1406次；共组织市内参观学习69260人次。

三、离退休干部发挥作用情况

2019年，全市开展“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”主题教育活动共有6563场次，参加328027人次；有5489位离退休干部参加各级老干部工作部门组织的网宣队伍；全市各级老干部部门建立微信公众号243个，建立微信群4351个。

全市共有各级关心下一代组织36343个。年内组织老干部报告团1030个，举办各类报告会10192场次。

四、离休干部特殊对象情况

本市离休干部中，孤老28人，独居958人，纯老家庭4887个，配偶无工作261人，家庭负担沉重168人，家庭中无劳动能力子女的79人。

五、社区高龄养老工作

本市离休干部中，居住在城镇的有11179人，占总数97.6%；居住在农村198人，占总数1.7%；另有72人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1090个老干部工作机构，其中，机关单位433个，事业单位253个，企业单位404个。目前，共有专职老干部工作人员1617人。

全市有老干部活动中心（室）491个，建筑面积总计约20.8万平方米。

全市现有老干部大学30所，专用场地建筑面积约3.5万平方米，合用场地建筑面积约1.6万平方米；系统校和就近入学点68个，场地建筑面积共约2.9万平方米。

（执笔：夏晨磊）

习近平讲故事：为政先修身

中国人历来讲究修身，强调“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”，“修己以安百姓”，“修其心治其身，而后可以为政于天下”，“正心以为本，修身以为基”。还有，战国时期齐国邹忌以自己与城北徐公比美的故事讽齐王纳谏；诸葛亮在《出师表》中总结出“亲贤臣，远小人，此先汉所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此后汉所以倾颓也”；范仲淹在《岳阳楼记》中写下“不以物喜，不以己悲”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的名句；文天祥以生命书写了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的壮歌。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，这是古人提倡的浩然正气。（2015年12月28、29日《在中央政治局“三严三实”专题民主生活会上的讲话》）

延伸阅读：中国古代的儒家文化强调“内圣外王”，“内圣”是一个人内在的道德素养，意思是说一个人只有修炼内心、锻造品格，才能成为一个合格的治理者。邹忌、诸葛亮、范仲淹、文天祥等人，都是中国历史上以品格和气节闻名的历史人物。

邹忌是战国时代齐国人，他身材高大、长相俊俏。然而，从妻子、小妾、客人对他外形的不同评价中，他得出“私我”“畏我”和“有求于我”都会导致信息扭曲，进而从中悟出治国理政应该广开言路的道理，并劝谏齐威王虚心纳谏、兼听则明，推动齐国称霸诸侯，《邹忌讽齐王纳谏》已经写进中学教材。

诸葛亮的故事更是脍炙人口，“三顾茅

庐”和“隆中对”成为千古佳话，躬耕南阳的诸葛亮受任于败军之际、奉命于危难之间，一辈子鞠躬尽瘁、死而后已。北宋文学家范仲淹家境贫寒，苦读及第，慨然以天下为己任，屡屡因秉公直言而遭到贬谪，但始终不忘初心，无论是治理地方，还是卫国戍边，都能做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。

南宋末年名臣文天祥生逢乱世，神州陆沉，在元军大举南下时依然坚持抗战，后来兵败被俘，即便囚禁在“室广八尺，深可四寻。单扉低小，白间短窄，污下而幽暗”的土室里，他也没有改变自己的价值坚守，留下《过零丁洋》《正气歌》等名篇，成为中国历史的一座价值灯塔。

在中央政治局民主生活会上，习近平强调了领导干部的修身问题。他讲述邹忌、诸葛亮、范仲淹、文天祥等人的故事，就是要向广大党员干部尤其是高级领导干部表明，安身立命的根本在于修其身、治其心、养其德。

“与人不求备，检身若不及”“见善如不及，见不善如探汤”“天下事未尝不败于专而成于共”“以势交者，势倾则绝；以利交者，利穷则散”，习近平引用的很多典故，都是关于修身的思考。以“吾日三省吾身”强调反躬自省、自我批评，以“心存敬畏，手握戒尺”强调遵纪守法、不碰底线，以“慎权、慎独、慎微、慎友”强调防微杜渐、不弃微末……习近平从安身立命的各个方面，为领导干部崇德修身标注出认识论和方法论。

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诉诸笔端，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，供读者交流分享。

倾听老干部们的战“疫”心声（三）

纵观中国近代历史，你会发现，从来就有一种可贵的时代精神。记得上世纪五十年代，我们被王进喜自力更生、艰苦创业的“铁人精神”感动过。六十年代，我们又被无私奉献、争做好事的“雷锋精神”感动过。八十年代，我们又被奋力拼搏，勇往直前的“女排精神”感动过。九十年代，我们又被众志成城、共克时艰的“抗洪救灾精神”感动过……

如今，伟大的抗“疫”精神又呈现在我们市民面前，又深深埋在我们市民心中。如何让它一直生生不息，发扬光大，成为时代的最强音和先锋号？我想广大市民不妨从自己做起，从现在做起，真正做时代精神的见证者、参与者、践行者。

——彭小华

自抗“疫”以来，在我所居住的正阳二居小区里，有那么一位城管战士，一天在大门口站岗，发现一位老人没有戴口罩要出门，他二话没说，从口袋里掏出备用口罩送给那位老人；放假在家的教师和学生也不懈怠，家住小区内的年轻教师都纷纷报名参加志愿者队伍；学医学护理专业的一位大学三年级党员学生，着手为社区的老党员们上一堂特殊的党课，开设抗疫知识小课堂。这样的故事，经常在我们小区内发生，这里没有惊人壮举，没有豪言壮语，唯有坚持和坚守。这显示的不仅是一个社区的缩影，更是显示的是广大共产党员的本色和居民的自觉行动。

——蔡锡豪

我们经历了最漫长、最阴霾、最安静、最闹心、最感慨、最难忘的2020年第一季。

阳春三月，在党中央统一部署下，全国疫情防控积极向好，逐渐有序复工复产，在抓好疫情防控同时正在恢复正常经济和社会秩序。各地统筹安排，疫情防控和恢复生产做到两不误。疫苗科研攻关有条不紊，有序推进。这是一场没有硝烟炮火的战争，是一场刀光剑影的生死拼搏，是一场看不清试卷的大考。但中华民族，历经磨难，坚强不屈。在中国共产党领导下，发挥中国制度政治优势，组织优势，有底气，有能力，有办法战胜这场疫情。

——苏忠能

新冠肺炎疫情发生以来，田林老干部工作者对不同群体细化方案措施，开展精准帮扶，使我们离退休干部在家健康安定生活，疫情期间，诞生一大批“好闺女”“好孙女”。

她们针对田林社区特点，采取微信、电话联系，做到“每日一询”“每日一微”帮助代购、代送、代办，代买口罩、蔬菜、药品等。特别让人感动的是上门做心理疏导。吴大姐说：“本来我很害怕，小陈他们来了，我就心安了。她们说得明白，我一定配合戴口罩，勤洗手，少出门，多运动。”

老干部工作者们随身携带自己购买的口罩，赠送给刚返回上海老同志，章爷爷说：“闺女们想得周到。”李奶奶说：“给我测体温，态度特好，等于天天做了保健，点赞。”

——黄国英

我是“战疫” 心理疏导志愿者

□ 李庆梅



我是国家二级注册心理咨询师，退休后一直运用心理学知识参加各项社会公益服务，义务为需求者做心理疏导服务。根据以往经验，任何重大事件发生后，心理疏导都应紧跟其后。我做好了充分思想准备，只要有心理疏导的志愿服务工作，就一定前去参加。

不出所料，1月30日，“战疫情——心理疏导社工平台”发出号召，征召心理咨询人员，我毫不犹豫的在第一时间报名要求参加。紧接着，我原本就参加的心理咨询公益服务组织“帮帮热线-志愿者团队”和“解忧暖心平台”也都发出通知，我都安排好时间参加了值班。

从2月1日至今，我除了在每周五上午9点至下午5点的时段固定值班外，平时也会随时处理不断接到的来电咨询。有时吃饭就会有咨询电话打进来，我马上就放下筷子接听；有时正在做家务或在给孙子辅导功课，也会有电话进来；甚至半夜都会有人打电话进行咨询，我都一一耐心地予以答复。

近2个月来，我接听来咨询的电话遍布全国各地。一次，正好是我值班，刚过9点，一个电话就打了进来。接通后，一位女士就焦急地说：这是心理热线吗？我们是外

地来的，女儿得了病，她现在情绪很不好，我们可以过来做一下心理辅导吗？我告诉她，这里是心理热线，现在是疫情管控时期，不能当面咨询，可以在线电话辅导。她说：好，我女儿就在我身边，我让她接电话。接着，电话那边传来了哭声。我静静的听了一会儿，等她哭声有所减弱时就问她：有什么想和我说说吗？她边抽泣边断断续续地说着她对自己病情的担忧；并发出了虽然是微弱的但却是歇斯底里的喊叫：我不想死！我感受到了她濒临死亡的恐惧心理。我用镇定温和的语气告诉她，我理解她的焦虑情绪，也感受到了她的恐惧心理。对未知事物产生恐惧，这是常人自我保护的正常心理反应，不必过于紧张。同时，我告知了她有关病情及治疗的相关知识，减少了她的部分顾虑，基本稳定了她的情绪。还告诉她，只有内心强大，才能增强免疫力，增加战胜病魔的几率，同时带领她做一些增强自信心的活动。咨询结束，她的哭声停止了，说话的声音坚定、洪亮了。她说：“我下次心情不好时，还可以找你吗？”“当然！”我诚挚又坚定地说。我的语气鼓舞了她，她终于平静了下来。

有一天，已经半夜11点了，我正要休息，突然，手机响了起来。传来一位男子“是热线电话吗”的问询。“是的。这么晚了，您怎么打到我的电话的？”“我是打了你们公布的热线，就转到您这里了。我只是想试试，没想到，这么晚还有人值班。”“哦，我们都是志愿者，最晚到晚上9点。”“啊，不好意思，这么晚打扰您了。”“没关系，您有什么事吗？”“是我父亲，他年事已高，生病了，但现在是疫情时期，他很焦虑，睡不着，想请您帮助疏导一下。”我满足了他的要求，安抚了他和他的家人。咨询结束，时间已接近深夜12点。咨询者说：太感谢您了，感觉人间大爱无疆！温暖无比。他的一席话，我在感到很温馨的同时，一种能帮助到来电者的喜悦感也油然而生。



市建交委

市建交委充分运用APP 开展在线学习活动

在疫情防控期间，市建设交通工作党委老干部处充分运用“上海老干部”APP开展操作培训和在线学习，收到良好效果。

在接到市委老干部局《关于运用“上海老干部”APP在线开展党组织学习活动的通知》后，他们迅速进行专题研究、制定方案，重点组织好线上集中培训，并分层推进落实。通过微信工作群发送线上会议通知和培训资料，及时帮助解答开展线

上学习存在的各类问题。针对参加培训的对象既有工作者也有离退休支部书记的实情，采用语音、文字加视频的方式，保证了大家听得懂学得会。在线学习培训中，116名参会人员用文字或语音踊跃发言，开展学习讨论，增强了学习效果。

对于运用APP在线开展党组织学习活动这一新方式，大家一致认同、积极支持。广大离退休支部书记纷纷表示，开展线上学习既是抗疫形势的需要，也适合老同志特点，是一个有益的创新探索。（建交）

普陀区

普陀区开展“云端”主题党日活动

疫情防控期间，普陀区委老干部局、区离退休干部党工委倡导全区离退休干部党支部、功能型党组织借助信息化平台，将党建工作建在网上、党员连在线上，积极探索“互联网+”新模式。全区离退休干部党支部和功能型党组织充分利用微信群，组织线上政治学习、线上过组织生活、线上开展主题党日活动，积极引导广大老同志为夺取疫情防控

战的最后胜利贡献力量。

普陀区老干部诗词组、晚晴诗社功能型党支部老同志们相聚“线上”，开展“誓言回响战旗红”抗击疫情线上主题党日活动。区委老干部局主要领导和诗词组全体老同志打破时空阻隔，相聚云端，共同参加主题党日活动。老同志们通过诗朗诵、微党课、独唱、经典歌舞欣赏、钢琴独奏、诗与画等多种形式，礼赞最美逆行者，致敬伟大祖国和人民，凝聚网上正能量。（江玲）

黄浦区

黄浦区老同志助力互联网企业党建

日前，“小红书”等一批黄浦区互联网企业联合成立“互联网党建联盟”，开拓党建引领产业创新发展新路径。黄浦区委老干部局以推进“五色耀黄浦”工作落实落地工作为契机，建立“党建人才库”，从中选优择强，向黄浦区社工委推荐了5位老干部，正式加入互联网党建联盟担任指导员，发挥“老法师”们的经验优势，就近发挥作用，助力互联网企业党建。

黄浦区委常委、组织部部长王庆洲，

区委常委、宣传部部长余海虹等领导与小红书、猎聘网、众安在线、分众游戏、绿盟科技等区内互联网企业党组织负责人共同参加了黄浦区“互联网党建联盟”成立暨互联网企业助力抗击疫情、脱贫攻坚活动。王庆洲提出，互联网企业健康发展需要配置一个“红色引擎”，互联网党建工作既要“党味”足也要“网味”浓，清朗的网络空间需要有一抹红的亮色。活动现场进行了黄浦区“互联网党建联盟”签约，向党建指导员颁发聘书，揭牌黄浦区“互联网党建联盟”LOGO。（沈斯亮）



金山区为老同志搭建“云端”学习平台

金山区离退休干部党工委在疫情防控期间，积极推动全区离退休干部党组织运用APP开展“云学习”，借助信息化平台解锁“宅家”学习新模式。

区离退休干部党工委及时召开会议专题研究部署，通过政务平台和微信群发送运用APP开展党组织学习活动通知，在全区广大老干部工作者和离退休支部书记中广泛宣传发动，营造开展线上学习的浓厚氛围，力争使老同志在身体允许、硬件允许的情况下都参加学习。

同时，区离退休干部党工委对全区各机

青浦区开展“六个系列活动” 助力跨越发展

日前，青浦区在全区离退休干部中开展“学习先进典型、助力跨越发展”主题活动，聚焦中心工作，开展“六个系列活动”。

讲好制度故事。通过多种形式，组织老同志开展学习活动，用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，组建“上善银辉”宣讲团，开展讲好制度故事活动。

学习身边典型。开展“上善银辉”“双先”评选表彰，广泛宣传先进集体和个人不忘初心、奉献不止的感人事迹。

颂扬发展变化。通过“三看”活动，

奉贤区委老干部局党支部通过主题党日活动助力疫情防控

在疫情防控期间，奉贤区委老干部局党支部开展主题党日活动，为奋斗在疫情防控一线的工作者送上温暖，为困难学生排忧解难，用实际行动践行初心使命。

在接到“组织党员自愿捐款支持疫情防控工作”的通知后，局党支部立即行动，在职和退休党员纷纷踊跃捐款，表达对疫情防控工作的支持。为了表示对医生、护士和社区志愿者的支持，局党支部

关事业单位离退休干部安装使用“上海老干部”APP情况进行了全面摸排，针对部分老同志不会使用智能手机的情况，结合疫情防控不聚集、不串门、少开会的要求，由区离退休干部党工委领导带队，组织工作人员分批次分区域指导培训，手把手教老同志安装使用和学习。此外，借助“老青结对”平台，发挥各单位团员青年优势，帮助解决离退休干部遇到的各类困难和问题。

“云端”学习平台建立后，广大老同志学习热情日益高涨，学习氛围越来越浓。（王丹萍）

坚定制度自信。开展“乐龄奔小康”和“吴越同舟”青吴嘉长三角摄影展活动。开展各类文艺展演和文体活动。

传承红色基因。组织党务经验丰富、思想理论水平高的老同志讲党史、新中国史、改革开放史，传承红色基因。

服务国家战略。深化“沪滇一家亲、大爱公益行”活动，鼓励和引导老同志自愿、量力参与精准帮扶工作。

助力基层治理。鼓励老同志力所能及配合做好疫情防控，宣传先进事迹，激励更多老同志参与基层治理和社区建设。（胡佳辉）

为区中心医院、中医医院老干部病房的医务工作者送上了护手霜，为结对村的志愿者送上了保温水杯，感谢他们为战疫付出，提醒他们做好自身防护。在防疫专题圆梦行动中，局党支部认领了金海街道一位高二学生小郑的梦想。单亲家庭的他想要一台笔记本电脑，以便在疫情期间进行网课学习。支部党员纷纷捐款，在第一时间购置了笔记本电脑送到小郑家中，希望他努力学习，奋发图强，将来报效祖国。（帅寒丹）

金山区

青浦区

奉贤区

打赢疫情防控阻击战有“四靠”

□ 张凤奎

突如其来的疫情，席卷全国的新冠肺炎疫情牵动着亿万中华儿女的心，人民的生命健康受到严重威胁，中华民族再次面临着严峻的考验。我们有信心、有能力，有把握，一定能够打赢这场疫情的人民战争、阻击战、总体战。我们认为主要有“四靠”。

一是靠以习近平同志为核心的党中央坚强领导和英明决策，是打赢疫情防控阻击战的根本保证

这次新冠肺炎疫情发生以来，党中央高度重视，始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控作为头等大事来抓。习近平总书记亲自部署、亲自指挥，从1月25日正月初一，到2月3日正月初十，再到2月12日正月十九，19天内，中央政治局常委会围绕疫情防控工作，连续三次召开会议。并提出“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”总要求，为全面加强疫情防控工作指明了方向。党中央成立了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。在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全国一盘棋，从全国各地调派医务人员，迅速集结、驰援武汉，到军队高效投送疫情防控物资，抽组医护人员参加医疗救治；从企业加班加点生产，疫情防控物资全国统一调度，再到多省对口支援，以形成防控合力。全国31省区市启动重大突发公共卫生事件一级

响应机制（截至1月29日20时），多部门快速响应、密集发布免收退票费等应对措施。习近平总书记的重要指示和党中央的决策部署，为我们坚决打赢这场疫情防控阻击战提供了根本保证。

二是靠中国特色社会主义制度优势，是打赢疫情防控阻击战的制度保证

实践证明并继续证明，社会主义国家有个最大的优越性，就是干一件事情，一下决心，一做出决议，就立即执行，不受牵扯。习近平总书记更是明确指出：“我们最大的优势是我国社会主义制度能够集中力量办大事。这是我们成就事业的重要法宝。”党的十九届四中全会从13个方面系统总结了我国国家制度和国家治理体系的显著优势，一个重要方面就是“坚持全国一盘棋，调动各方面积极性，集中力量办大事的显著优势”。正是在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，使中国特色社会主义的制度优势把抗疫行动变成了全国上下连成一条心、拧成一股绳的集体自觉。相关建设单位调集逾万人的建设队伍，日夜兼程，仅用十天的时间，火神山、雷神山两座专科医院完工交付。正如世界卫生组织总干事谭德塞所评价的，“中方行动速度之快、规模之大，世所罕见，展现出中国速度、中国规模、中国效率”。全国各地已有数万医务工作者主动请战星夜驰援，

仅2月9日一天，武汉天河机场就迎来了41架包机近6000人的队伍。这在世界上任何一个国家都是不可能办到的。可见，靠中国特色社会主义制度优势，必定会打赢疫情防控阻击战。

三是靠冲锋在前、无私奉献的人民军队和白衣天使，是打赢疫情防控阻击战的重要保证

中国人民解放军总是能“召之即来、来之能战、战之能胜”，“解放军誓死不退”就是人民“守护神”的担当体现和铿锵宣言。除夕之夜，是我们的人民军队在第一时间组织医疗救助队伍奔赴武汉抗疫的第一前线，而就在武汉前线紧急告急之时的2月3日，神兵天降，1400名军人乘机飞抵武汉，直接接管刚刚竣工的火神山医院，驰援武汉抗疫之战，保障我们的疫情防控取得突破性进展。无论是1998年的抗洪、2003年的SARS、2008年的汶川地震，还是今日的新冠肺炎疫情，都是闻令而动，勇挑重担。只要有人民军队出现，就是我们夺取最后胜利的保证。战斗在没有硝烟的抗击疫情第一线战场上，还有数万名医务人员，舍小家为大家，无私奉献、冲锋在前，并肩战斗、共克时艰，在最危险的地方坚守阵地，争分夺秒与病毒去抢夺生命。用行动充分展示了白衣天使的仁爱之心、大医精诚。我们可以自豪地说，每位一线医务人员都是保卫人民安危，浴血奋战、勇敢坚守的战士。正是由牢记人民军队宗旨的子弟兵和白衣天使战士们，共同筑起抗击疫情的钢铁长城，是打赢疫情防控阻击战的重要保证。

四是靠中国自身医疗技术的发展和高科技的应用，这是打赢疫情防控阻击战的技术保证。

我国从抗击SARS至今17年来，不管是基础研究还是应用研发，都有了长足的发展。新冠肺炎疫情发生以来，全国研究机构的医疗科技工作者争分夺秒、夜以继日地展

开科研攻坚，快速拿出了防控疫情的新成果。“新冠”病毒被迅速侦测，且在首次疫情通报的一周后，病毒基因组被成功破译，并在第一时间同世界卫生组织和其他国家分享有关病毒基因序列，为全球疫情防控赢得了宝贵时间，这充分展现了我国改革开放40年，特别是党的十八大以来，中国医疗卫生体系的完善和疾病预防控制专业水平的快速发展和进步。疫情防控机器人、人工智能测温系统、新冠肺炎感染风险大数据评估模型等多项新技术的应用，为疫情防控提供了坚强的智力支持。大数据平台提供的人口迁徙情况，为精准防控疫情提供了数据参考；火神山医院采用更加先进的技术和高于现有传染病医院的护隔离标准，设有接诊室、负压病房楼、重症监护室、CT室、手术室、检验室等，功能齐全，引进国内最先进的医疗设备，为患者和医院人员提供更加安全可靠的诊疗环境。随着5G网络的覆盖，进入“战时状态”的雷神山医院利用5G网络进行远程指挥、远程会诊、远程手术和数据传输，以更好地诊治新冠肺炎患者。因此，我们有充分理由说，中国自身医疗技术的发展和高科技的应用，是打赢疫情防控阻击战的技术支撑与保证。

总之，在这场没有“硝烟”的战场上，在以习近平同志为核心的党中央统一指挥下，党政军民学、东西南北中，万众一心、众志成城。从广大党员领导干部冲锋在前，到人民子弟兵和广大医务人员英勇奋战，从广大人民群众同心协力，到无数志愿者的默默奉献，形成了全面动员、全面部署、全面加强疫情防控工作的有利局面。还应看到，我国有雄厚的物质基础等，有国际社会、外国政要对中国打赢疫情防控阻击战的支持和多个国家的企业、机构、友好人士、华侨华人的物质捐助。我们必定能打赢疫情防控阻击战。

始终恪守“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位”的价值取向

□ 刘 芳

新冠肺炎疫情发生后，习近平总书记多次强调，生命重于泰山，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，就是要秉持生命重于泰山的理念，将全体人民的生命安危和身体健康视为最高价值。

首先，这是中国共产党人初心使命的一脉相承和一以贯之。毛泽东早在《长冈乡调查》中就指出：“减少疾病以至消灭疾病，是每个乡苏维埃的责任”。新中国成立后，他强调，必须把卫生、防疫和一般医疗工作看作一项重大的政治任务，极力发展这项工作。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央立足党和国家事业全局和中华民族长远发展，将健康中国上升为国家战略，把人民健康放在优先发展战略地位，把健康融入所有政策，始终坚定不移贯彻预防为主方针，防治结合、联防联控、群防群控，从源头预防和控制疾病，以较低成本取得较高健康绩效。

其次，这是对“以人民为中心”发展思想精髓意蕴的时代诠释。党的十八大以来，习总书记始终高度重视人民群众生命安全，在不同场合多次发表关于“生命重于泰山”的重要论述。今年2月14日主持召开中央全面深化改革委员会第十二次会议时，他又强调：确保人民群众生命安全和身体健康，是我们党治国理政的一项重大任务。这既是我们党全心全意为人民服务宗旨的生动体现，也是“以人民为中心”发展思想的具体实

践；既是我国制度和治理体系的价值基石，更是此次疫情防控的根本遵循。疫情防控的重大决策，既是一种基于事实的科学判断，也是一种基于价值的政治决断。疫情袭来后，我们党始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，这就明确地立起了对待疫情和处置疫情的第一原则，一切考量都必须把人民群众生命安全和身体健康作为第一考量。

最后，这是对人民群众各种需要和利益诉求的价值位阶排序的理性判断和精准定位。马克思主义经典作家认为，人的需要可区分为生存需要、享受需要和发展需要这样依次递进的三个层次，而生存需要则是人维持其生命活动的基本需要。疫情发生后，习近平总书记多次强调，“要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。”何谓“放在第一位”？就是要坚持以人为本、生命至上，不惜一切代价抢救生命、救治患者，提高治愈率；就是要不惜工本、不遗余力地做好各项防控工作，宁可十防九空，不可失防万一；就是要坚持其他各项工作安排都要为人民群众生命安全和身体健康开道让路。这些守护人民群众生命安全和身体健康的有力举措和切实行动，无不表现出我们党对人民群众的各种需要和利益诉求价值位阶排序的判断和定位的理性认同与实践自觉，彰显出我们党对人民群众生命安全和身体健康高度负责、至深至厚的人民情怀和使命担当，给全社会带来了希望、信心与力量。

2019年12月21日，是毛泽东同志的不朽名著《纪念白求恩》发表80周年。“白求恩同志是加拿大共产党员，五十多岁了，为了帮助中国的抗日战争，受加拿大共产党和美国共产党的派遣，不远万里，来到中国。去年春上到延安，后来到五台山工作，不幸以身殉职。一个外国人，毫无利己的动机，把中国人民的解放事业当作他自己的事业，这是什么精神？这是国际主义的精神，这是共产主义的精神，每一个中国共产党员都要学习这种精神”。

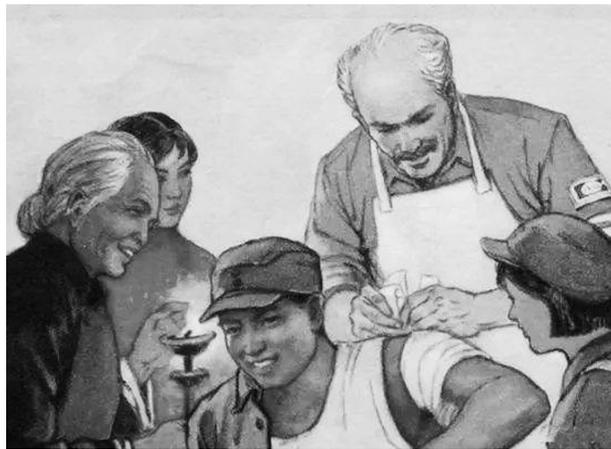
80年来，“毫不利己，专门利人”的白求恩精神，感动和影响了一代又一代共产党员和亿万人民群众，白求恩已经和将永远成为中国共产党员和人民群众学习与效仿的好榜样。

作为“老三篇”之一的《纪念白求恩》，全文不到一千字，读来朗朗上口，一气呵成。笔者是小学生时就能一字不差地全文背诵。在《纪念白求恩》发表80周年的今天，重温这篇光辉著作，依然让我们深深地为白求恩的精神与事迹而感动。

毛泽东同志在热情赞扬白求恩同志崇高精神的同时，也尖锐地揭露和批评：“不少的人对工作不负责任，拈轻怕重，把重担子推给人家，自己挑轻的。一事当前，先替自己打算，然后再替别人打算。出了一点力就觉得了不起，喜欢自吹，生怕人家不知道。对同志对人民不是满腔热忱，而是冷冷清清，漠不关心，麻木不仁。这种人其实不是共产党员，至少不能算一个纯粹的共产党员。”《纪念白求恩》中所揭露与批评的那些和合格

重温《纪念白求恩》 感悟共产党人的 初心使命

□ 缪 迅



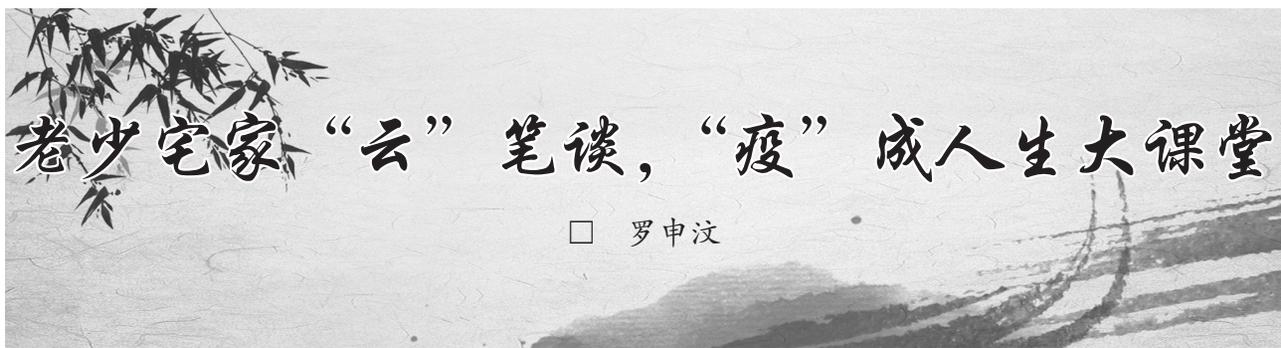
共产党员格格不入的行为，在80年后的今天，是不是已经消失无踪或很少见了？诸如“不负责任，拈轻怕重”和“对同志对人民不是满腔热忱，而是冷冷清清，漠不关心，麻木不仁”以及“见异思迁”“鄙薄技术工作以为不足道、以为无出路”等等言行，依然在一些党员、一些干部中不同程度地存在着。

今天，我们如何学习白求恩？答案是不言而喻的。在“不忘初心、牢记使命”

主题教育中，在当前万众一心抗击疫情的关键时刻，重温这篇光辉著作，广大党员、干部能从中感悟到共产党人的初心和使命。

对所有奋斗在生产、管理和科学研究一线的工作者来说，学习白求恩“对工作极端的负责任”的工作作风很有必要，我们要像白求恩那样，“对工作精益求精”，大力传承、弘扬“精益求精的工匠精神”，在各自工作岗位上肯奉献、强责任，从小事抓起，从细节做起，耐得住寂寞，扎扎实实、专心致志把工作做成一流、做成精致，方能谱写出敬业和奉献的新篇章。

学习白求恩，践行做“五种人”的精神，是当下大力培育和践行社会主义核心价值观的重要内容，也是实现两个一百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦的精神力量。从这个意义上说，《纪念白求恩》常学常新，永远启迪和激励着我们像白求恩那样，做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。



2020年新春的疫情期间，黄浦区关工委开设了《朝夕集》老少“云”笔谈公众号专栏，至今已至第7期。刊登青少年的抗疫主题文章、童谣、书画作品等近50篇，老同志的点评、回复70余条，参与人次超过了100人。在老少宅家的时光里，《朝夕集》俨然成为了一个老少交心的“云中”平台。

“朝夕”二字取自《对韵歌》“朝霞对夕照”，既象征老干部和青少年两个群体，也劝勉老少两代人能珍惜光阴，借网络这方园地实现心灵的积淀和思想的交汇，从而成为更好的自己。《朝夕集》的灵感源自于2019年区关工委组织的两场老少活动。老同志们对关心下一代工作充满了热忱与期待，想到运用互联网打造一个既能让老少不受时空限制自由交流，又能及时进行展示和宣传的平台，也许是个有益的尝试，于是《朝夕集》呼之欲出。

意外的提前启动

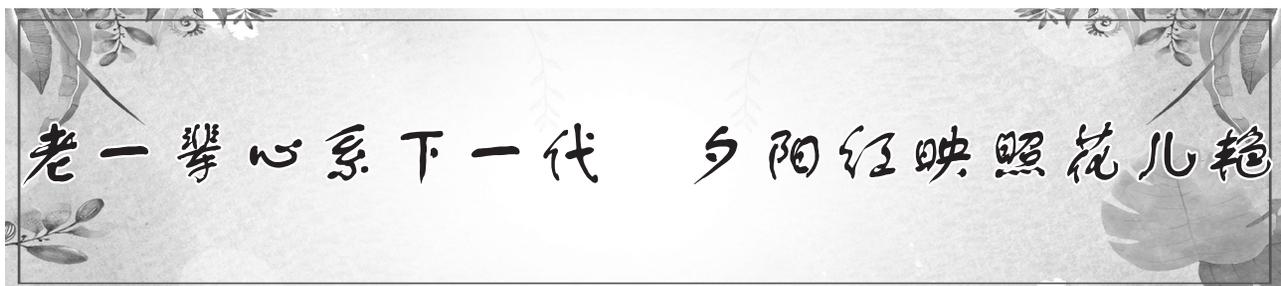
原计划每月一期的《朝夕集》，在疫情的突袭下竟意外提前，缘由是一篇由四年级学生王梓涵写的《口罩背后的故事》，故事中宅家的女生看到正要外出倒垃圾的爷爷没戴口罩，便大声叫道：“口罩呢？爷爷，您为何出门不戴口罩？”“戴什么口罩呀？闷都闷死了！”“您觉得生命重要，还是舒服重要？反正您今天不戴口罩，我就不让您出门！”为了保护家人，小女生自发当起了“口罩监督员”。这生动的案例分享到微信群后，果然大家纷纷响应：“小小口罩监督员，认真值岗不等闲。抗疫执令不走样，好个学生王梓涵。”

一封真挚的回信

“敬爱的王爷爷，记得在去年的‘学习新思想，做好接班人’主题阅读分享活动中，您曾来过我们学校。万万没想到，这次我的童谣能被您看见，更没想到的是还能有幸得到您的点评、指导和修改。经您指导、修改后的童谣，我感觉更有力度、更押韵了，整个修改过程也让我受益良多。”这是一封五年级学生朱云莉写给区关工委名誉主任、退休干部王学桂爷爷的回信。原来第五期《朝夕集》是黄浦区教育学院附属中山学校学生的抗疫童谣专辑，该校是上海市首批童谣传唱基地之一。朱云莉同学创作了童谣《疫情战》，王学桂爷爷赞小朱的散文诗有气势、有力度，同时又提出了几处修改意见与孩子探讨。

难得的人生启迪

“我们真的不担心，我们的孩子只有知识的增长，没有生命的成长，我们真的不担心我们的孩子不懂爱，没有良知。在疫情的大课堂中，我们大家都上了人生最重要的一课——生命教育。”这深情的评语出自区老教师讲师团成员、语文高级教师王霞洁之口。在上海民办永昌学校六年级学生张珺的《假如没有疫情》一文中，王老师看到了孩子对于生命的感悟。疫情中的《朝夕集》不仅是老少“云”笔谈的平台，更像是一个白发老人向青涩孩童传授人生的课堂。立德树人从不是一蹴而就的，须积点滴化为雨露，通过更多关心下一代的有识之士，浇灌我们祖国的花朵，助他们有所经历，增加感悟，获益成长。



“老骥伏枥，志在千里”，用这句话形容市西中学离休老干部、静安区教育系统关工委委员、上海市市西中学关工委副组长葛十朋最恰当不过了。作为经过党长期教育、经历解放战争洗礼的老干部，葛老时刻不忘党的教导，坚定理想信念，坚守共产党人的精神追求，以实际行动彰显共产党人的人格力量。离休28年，他仍心系教育、心系下一代，关心关工委工作。他用一个教育人的奉献精神，继续无私地发挥自己的力量。

立德树人 老凤新声

1991年10月，葛十朋老师从教育岗位上光荣离休了。原本可以安度晚年的他却始终放不下他一生所热爱的教育事业，在得知教育局与市西中学都有意想聘请他成为关工委成员后，葛老二二话不说答应了请求。二十多年来，葛十朋老师在生活上无微不至地关怀帮助每个有困难的学生；在思想上，他以和风细雨般的教导，鼓励青少年积极上进，希望用自己的行动为学生树立正确的人生观价值观。

虹口区残联曾请葛老为他们举办的两次征文竞赛的参赛作品进行批改、评奖。八月中旬，区盲人协会送来10篇题为《记一次肢障人文化活动》的征文，葛老不顾当时已81岁高龄，足足用了3个整天伏案奋笔完成了任务；九月上旬区聋人协会又送来12篇题为《我的虹口缘》的征文，葛老又用了整整3天认真改评征文。

薪火相传 滋兰哺蕙

那年，在开学前夕，葛十朋老师受邀作为老同志代表，参加市关工委组织的“高中生进党校”培训活动。葛老顶着烈日提前一

个多小时就到了培训基地——市科教党校，从三个方面谈了自己的感受。随后，葛老以参加革命60多年的亲身经历鼓励同学们：一个人的出身不能选择，但道路要靠自己选定。

在新学期开学的第一天，市西高中与市西初级中学联合举办了以“党团队旗飘起来，民族精神代代传”为主题的升旗仪式。升旗仪式上，六名刚刚毕业的优秀市西学子重回母校，葛十朋铿锵有力的领誓，传遍市西操场，尤其是那句“为共产主义奋斗终生，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党”的誓词更是坚定有力，震撼了在场师生。

桑榆不晚 红霞满天

葛十朋老师在自身无私奉献的同时，他还带动身边的退休教师一同加入他的队伍。

康定中学是静安区一所特殊学生的托管校，葛老师主动和离休党支部同志以及新四军史学会联系，在区教育局和区老干部局领导下组织了九位老同志赴康定中学开展“关心下一代，老干部送温暖”活动。老同志中有区原人大副主任、新四军史学会三师分会会长、静安和黄浦分会负责人、教育离休支部负责人等。

葛十朋老师离休以来28年如一日，自觉地以关心下一代的工作为己任，把本属于他的休闲时间，变为继续关心、培养下一代新人工作的机会，可以说又为教育事业、为关工委工作默默贡献了28年。虽然如今葛老已经90岁了，但他关心、参与关工委工作的热情依旧不减，他为教育事业贡献自己心血的愿望之树常青。

3月21日，作为区委老干部局派出的第一批支援机场的干部，我在经历了两天的简短培训和现场学习之后，以当班组长的身份，加入了日夜奋战在浦东国际机场的“大白”队伍，成为一名“疫”线人员，主要负责境外重点地区旅客（即“黄标组”人员）分流的转运工作。一上岗就是连续的两个夜班，身体和思想都没有进入状态。初到现场，我整个人都是懵的——满目所及都是跟我一样的“大白”以及各色旅客在过道里川流不息，此情此景堪比武汉的方舱医院。没等放下背包，就接到任务，要派专车去接咽拭子人员（湖北等重点区域返沪人员）；前一班的组长又交代，尚有6名入境的外籍旅客没送走，需要马上与街道联系确认情况，而车辆都已派出（我这儿总共才2辆车）。我马上联系T1航站楼的组长请他协助派车，与之前素未谋面的组员们一一做了简单沟通后，再连比带画地分别与6个外籍旅客地解释情况，“启封”了20多年未曾使用的外语，一边送上矿泉水和饼干安抚他们紧张焦灼的情绪。一圈流程下来，再看看时间，都已经10点多了，这才想起自己的装备——

防护服还没穿，所幸口罩一直戴着。

时间飞逝，作为“守沪人”的我也已经上岗一周了。从最初的忐忑不安，到现在的处理接待的得心应手，经验随着实践不断丰富，不断累积。作为组长，除了安排车辆、联系街道、核实身份居住信息等常规工作外，还需要处理应对许多突发情况，这个时候除了需要“四两拨千斤”的智慧外，还需要具备“有容乃大”的强大内心，充当“心理按摩师”。

有一次，一位老外经核查，其居住地址不符合居家隔离条件，只能集中隔离，但是她声称没钱，好说歹说硬是不肯去宾馆集中隔离，再加上在飞机上不吃不喝20多个小时，情绪有点激动。了解情况后，我马上叫组员多拿一份晚餐，并送上矿泉水。一边和机场负责人汇报，一边与宾馆方面沟通，在反复和她本人解释相关政策。一来二去足足打了十多通电话，在宾馆工作人员和街道同志的共同努力下，终于圆满解决了问题，把她送离了机场。这也间接促成了区里开设两个价位档次的集中隔离点，满足了旅客的个性化需求。

随着时间的推移，形势越来越严峻，任务也越来越重。重点防疫国家从8个到16个，现在上升到了24个；本来只检测黄标的现在绿标的也要检测；虹桥机场所有国际、港澳台航班转场至浦东机场运营；北京国际航班分流到浦东机场；26日晚起所有入境人员不区分重点和非重点国家及地区统一接受检测……这一系列的举措，体现了疫情防控“慎终如始、严防输入”的指导思想，也必将导致机场客流量、工作量和危险系数的大幅提升。前不久《新闻晨报》记者采访时问我，来机场害不害怕，后不后悔。我说，不害怕不担心是假的，虽然在这里有一定的危险，但无法与医护人员相比。我既然报名了就不后悔。

愿春暖花开之时，山河无恙，人间皆安。

一心一“疫” 守“沪”春天

□ 王磊



关于做好困难离休干部帮扶机制的实践与思考

□ 朱雪芳

习近平总书记会见全国离退休干部先进集体和先进个人代表时指出，老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。但随着社会老龄化进程的加快，上海局集团公司机关离休干部人员结构、健康情况等方面都发生了较大程度的变化。如何做好老干部“后双高期”的服务管理，如何建立健全机关离休干部帮扶长效机制，这些问题即是我们老干部工作者的重点和难点问题，也是今后工作实践中必须长期面对的课题。

一、机关离退休干部的基本情况

截至2019年年底，集团公司机关现有离休干部78人，年龄最大的为97岁，年龄最小的为84岁。抗战前期8人，最大年龄97岁；抗战后期12人，最大年龄95岁；解放战争时期58人，最大年龄95岁。目前离休干部的主要困难有，“后双高期”特征愈加显现，因患重特大疾病、特殊医疗、护理费用支出日益增加；与配偶两人居住、独居或“空巢”家庭近占九成，普遍感到缺乏人际交流，有强烈孤独感、失落感；在居家生活方面存在的最大困难是：家中无人照料，对社区提供的家政服务不能满足要求，认为助老服务内容、形式不够丰富，选择不多。需要得到子女、单位和社区等多方面的关心照顾。

二、对困难离休干部及遗属帮扶工作的一些主要做法

近年来，我们从铁路的实际情况出发，积极探索家庭、单位、社区和老干部工作部

门“四位一体”服务管理体系，在确保单位服务的前提下，重点放在充分利用社区资源做好老干部工作方面取得新突破。

1、用心爱老，满腔热情为老同志解决实际困难。我们认真贯彻落实《中共中央关于提高离休干部护理费标准的通知》（组通字〔2019〕10号），当年7月份已全部贯彻执行，调整、补发都已落实到位。根据上海市城乡和交通工作委员会《关于加强对部分下拨专项经费监督管理的实施意见》（沪建委办〔2017〕10号）精神，对上海地区离休干部因重病、大病或抢救需要，经医生确认使用了规定以外（医保外）的药品或器件所发生的费用，对符合使用范围条件的离休干部给予了特殊医疗费用补贴。

2、用情护老，竭尽全力为离休干部提供更多贴心服务。在铁路对离休干部管理和服务力度不减弱的前提下，充分利用企业为上海地区每位离休干部缴纳200元社区高龄养老费的特殊政策，把政策用足。

3、深挖潜力，加强班子成员的包保责任。为进一步加强对离休干部的帮扶力度，我们还按照社区分布区域，对公司机关离休干部进行了重新组合，由离退休管理部（老干部部）班子成员带头包片包保，负责对离休干部探望慰问。

4、加大保障力度，确保未纳保高龄无保障离休干部遗属生活无忧。根据上海市委老干部局、财政局《关于调整本市已故离休干部无工作遗属生活困难补助标准的通知》

文件精神，经有关村一级组织开具收入证明或社保卡（最低收入证明）后，由集团公司对已故困难遗属按月予以补足最低保障。

三、建立困难离休干部帮扶机制的思路与对策

1、广泛发动，深入宣传，提高认识，努力营造全社会关心帮扶生活困难离休干部及遗属的良好氛围。我们要借助现代互联网优势，利用多媒体大众传媒和各类会议等多种形式，大力宣传开展帮扶生活困难离休干部的重要性、必要性和紧迫性。

2、全力以赴，构建困难离休干部帮扶工作联动机制。积极协调相关职能部门，构建帮扶联动机制，明确由离退休管理部（老干部部）工作部门牵头，各职能部门密切配合，充分发挥部门职能优势，制定帮扶规划，落实帮扶措施，切实为生活困难离休干部多办好事、实事。

3、打造个性化服务理念，满腔热忱为离休干部服务。努力提高服务意识，在思想上尊重老同志、在感情上贴近老同志、在行动上深入老同志。在日常服务中，牢固树立“离休干部困难无小事”的理念，及时掌握他们的各种需求，尽最大努力帮助他们解决实际困难。

4、发挥社区优势，优化社区资源，努力构建社区帮扶平台。离退休管理部工作人员要进一步学习宣传和贯彻落实中组部等九部门联合下发的《关于利用社区资源做好离退休干部服务工作的意见》精神，努力实现机制和服务途径的突破和创新。

四、建立健全困难离休干部及遗属帮扶机制的几点建议

建立健全困难离休干部及遗属帮扶机制，是一项长期而复杂的系统工程，不是一朝一夕、一蹴而就，轻易能够完成的，要有长期作战的思想准备。

1、要建立定期研究困难离休干部帮扶工作的制度。离休干部困难是变化和动态

的，老的困难解决了，又会有新困难和新问题产生，要做到离休干部有困难及时解决，需要定期研究困难离休干部帮扶工作，并形成制度。

2、要建立特殊困难离休干部及遗属帮扶基金制度。针对部分离休干部家庭负担、特殊医药费支付不断增加、生活及就医困难的遗属等问题，相关职能部门可尝试多方筹集资金，设立“特殊困难离休干部及遗属帮扶基金”。

3、要注重发挥离休干部党支部的桥梁和纽带作用。构建困难离休干部帮扶机制，应充分发挥离休干部党支部的桥梁和纽带作用，把有关政策、信息等送达离休干部，主动、定时了解离休干部的生活、身体情况。

4、要建立青年人与困难离休干部的“结对”帮扶制度。“一对一”进行结对帮扶，让青年人近距离走进离休干部家庭，在离休干部身上学习中国共产党人对理想信念的虔诚执着、对党和人民的无比忠诚、对红色基因的传承弘扬的精神。

5、智慧养老“互联+”，享受高质量养老服务。探索通过线上线下整合，利用科技手段和最新成果，为老人提供低成本、高效率、适配性高、安全可靠、触手可及的全方位养老服务形式，让离休干部早日享受更便捷的高质量养老贴心服务。

6、重大节庆慰问，要重点倾斜困难离休干部及遗属群体。每年元旦、春节、五一、国庆以及重大节庆慰问时，为他们提供更多的关心和照顾。

总之，建立健全离休干部及遗属困难帮扶机制，需要各级党政工团组织的重视和支持，更需要离休干部原处室的协调配合，以及全社会的关心、关注，唯有如此，才能最终解决好离休干部及遗属的各项特殊困难，应坚持以自觉自愿、量力而行为前提，以思想上关心好、生活上照顾好、精神上关怀好为基础，毫不动摇地坚持、与时俱进完善并最终实现离休干部工作的全面健康发展。



读林语堂《苏东坡传》有感

□ 蔡锡豪

自党的十八大以来，习近平总书记非常重视弘扬和继承中华优秀传统文化，说这是习近平总书记治国理念的重要来源是一点也不为过的，无论在国内考察还是国外出访，总书记总是强调中华优秀传统文化的历史影响和重要意义，每一次的演讲都饱含着中华文化的深厚底蕴。

在中央党校建校80周年庆祝大会暨2013年春季学期开学典礼上，总书记谆谆告诫学员：“中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确世界观、人生观、价值观很有益处。”在全社会大力弘扬和继承中华优秀传统文化的当下，我再一次拿起文学大师林语堂的开标立范之作——中国现代长篇传记《苏东坡传》，认真仔细地重新品读了一遍，对总书记弘扬民族文化的重要意义和历史影响，有了更深刻的领会。

苏东坡，是一个一生坎坷的乐天派，一个具有高风亮节的政治家，也是一个平易近人的大名人，这一切在林语堂这本著作里都写得栩栩如生，淋漓尽致。当我再读《苏东坡传》后，苏东坡勤政爱民的许多事例给我留下了深刻的印象，在古代封建社会里，做官的能为民着想、为民做好事，被人民永世难忘和纪念，这是极难能可贵的。在《苏东坡传》一书中，苏东坡无论是在朝廷里当官，过着荣华富贵、锦衣玉食的生活，还是被贬谪到当时贫穷、落后的海南岛，他总是

抱着乐观的心态对待生活，总是把老百姓的疾苦放在心上，为民说话，为民请命，为民做好事、做善事，尽管他屡遭贬官流放，但他始终未改其本质。在继承和弘扬民族文化的当今，在苏东坡身上闪烁着许多中华民族的优秀品质，尤其是他的勤政爱民更值得我们继承并加以发扬。

相比之下，当前有少数干部，为了个人或小团体的目的和利益，不顾群众需要和当地实际，不惜利用手中权力制造出劳民伤财的所谓政绩工程，看似为标榜自己树立形象，实则引起民众的怨声载道！习近平总书记曾指出过的，“戏剧《七品芝麻官》中有一句台词，叫做‘当官不为民做主，不如回家卖红薯’。共产党干部的境界和责任感，总不能连一个封建社会的七品官还不如吧？”再一次阅读《苏东坡传》，领会苏东坡身上所闪耀的中华优秀传统文化和精神，我们可以借鉴苏轼以人为本、以民为先的思想，多从群众的需要出发，多从最广大人民的根本利益出发办事情做事业，做一个无愧于时代要求和历史呼唤的中国人！

在改革开放实现中华民族伟大复兴的历史进程中，用中华优秀传统文化来滋养心灵，培育人格，建设创新型国家，实现和谐社会的目标是每一位置身于伟大变革中的中国人应当承担的历史使命。愿东坡的精神世界能给我们更多更有益的启发，也愿东坡精神源远流长，永放光芒。



1950年5月1日，中国人民迎来了中华人民共和国成立后的第一个五一劳动节。全国各地纷纷以游行集会、文艺表演等形式热烈庆祝这个节日。其中以首都北京的庆祝活动更为隆重、更加热烈、更具代表性。

毛泽东亲自修改五一口号

1950年4月26日，中共中央发布《庆祝五一劳动节口号》，一共38条，明确地提出了有关政策和各方面的工作任务。如第一条是：“庆祝中华人民共和国成立后第一个五一劳动节！”

1950年4月18日，刘少奇将修改稿报送毛泽东审阅。毛泽东于4月21日对其中的3条作了修改。一是将“坚决贯彻劳资两利、公私兼顾的经济政策”，改为“坚决贯彻公私兼顾、劳资两利的政策”；二是将“不动富农财产”改为“不动富农的土地财产”；三是将“台湾、西藏和其他待解放区的人民，努力协助全国解放事业的完成”，改为“台湾、西藏和其他待解放区的人民，准备一切可能条件，配合人民解放军的适时进军，解放自己，完成统一。”

全国政协举行干部纪念大会

1950年4月29日下午，中国人民政治协商会议全国委员会在北京召开了有4500余人参加的干部纪念大会。大会由周恩来主持，刘少奇在会上作了长篇演说。演说全文刊登在1950年5月1日的《人民日报》等国内报纸的头版头条上。

刘少奇的演说热情洋溢，最后指出：如果我们的工作作风更好一些，我们的缺点错误更少一些，那么，我们就能更好地团结全中国的人民，就能更高地鼓舞全国人民的热

情，就能使我们的国家和人民更快地渡过目前的困难和创造美好的将来。

北京20万人大游行

1950年5月1日，北京春雨绵绵。人们高举红旗、敲锣打鼓、扭着秧歌、高唱着歌曲，从四面八方方向天安门广场进发，隆重热烈地庆祝新中国第一个五一劳动节。上海《大公报》5月6日刊登记者高汾的通讯《跟我们的领袖在一起——记首都“五一”大检阅》中具体形象地描写道：“5月1日的清晨，天上飘着暗云，一会儿开始降着蒙蒙细雨。11时未到，远从郊区来的，从工厂、机关、学校、作坊、家庭来的，战士们、工人们、学生们、市民们都穿着整齐的新衣，打着各色彩绸旗幡、巨像标语，带着满心欢喜向天安门附近各指定地点集中。雨越来越大了，但是带着一片嘹亮歌声与锣鼓声的队伍越来越多了，20多万人参加游行的队伍，在（下午）两时以前完全按照总指挥部指定地点有秩序地排列成队，等待接受人民领袖的检阅。”

中央人民政府主席毛泽东、副主席朱德、刘少奇、宋庆龄等党和国家领导人，中央人民政府委员会委员，中国人民政治协商会议全国委员会委员，各民主党派、各人民团体负责人300余人检阅了游行队伍。参加观礼的有苏联、捷克等国的使节及苏联共产主义青年团代表团，印度尼西亚职工代表团等。

同一天，在全国大小城市和广大农村，到处都是歌声洋溢，红旗飘扬，千千万万的人民群众举行集会游行，庆祝五一劳动节，共同展现出一幅中华民族劳苦大众欢欣鼓舞地庆祝伟大斗争胜利和祝福祖国兴盛强大的壮观图景。

我的爸爸鲁裕康是1939年考入市邮政局当邮递员的，他穿的制服工号是34。1947年他秘密加入中国共产党，曾接受组织委派，利用邮差的身份，参与了传递情报、为组织购置无线电零部件，还为沪上遭国民党反动当局杀害的王孝和烈士和公交三烈士家属送信和慰问品等行动。

上海解放前夕，在白色恐怖笼罩下，马路上经常传来“飞行堡垒”的呼叫声。一天晚饭后，已经八九岁的我，随意钻进了二层阁邻居家。只听大人们正在说着有关时局的悄悄话，意思是最近外面风声很紧，到处在捕杀共产党员和进步人士。偶又听到在谈及此事时有一句话：“楼上鲁先生好象是共产党”，我听后一怔。忽然他们注意到我在场，马上制止说：“不要瞎讲，传出去是要杀头的”。这件事我至今记忆犹新，当时小小年纪的我虽不懂革命的道理，却曾为父亲的安全闪过一丝忧虑。其实父亲早已是地下党员了。记得，有一次家里大摆宴席，请的都是邮局里的同事。席间突然停电了，还点

起了汽油灯，好不热闹。解放后听爸爸说，原来这是地下党借我们家开的支部会议，而此刻妈妈却在楼下边织毛衣、边放哨警戒。我们家早就有了无线电收音机，父亲还经常在家里修理和安装过收音机。当时只知道父亲摆弄这些机器是为了养家糊口。以后才知道，这与一个地下工作者要和方方面面结交朋友、疏通关系有关。记得上海解放初期，共产党员身份尚没有公开，为了自卫防身，我曾经看到爸爸的枕下还放着一把乌黑铮亮的手枪呢。当然，父亲早年参加革命，完全离不开母亲的协助和掩护。

有一天晚上，我从睡梦中醒来，发现爸妈正在家用的手摇缝纫机上制作白色布料，还盖上了大方红印。后来才知道，他们做的是上海人民保安队为迎接上海解放时用的袖章。1949年5月25日清晨，几天不见的爸爸突然回来了，他兴奋地对大家说：上海解放了。随后他拿出一叠传单，叫妈妈冲了桶浆糊，让我14岁的哥哥上街去张贴。原来这是《告上海人民书》和军管会的约法八章。我哥哥就从我家的露香园路出发，途经小北门，把传单一路贴到八仙桥、金陵东路，在那里他还亲眼目睹了人民解放军战士和衣抱枪睡在人行道边上的动人场景，并回家后告诉了我们。也就是在父母的言传身教下，我哥哥于当年的7月，毅然参加了中国人民解放军南下服务团，走上了从军的革命道路。依稀记得爸爸还说起过，当天是他和他的地下党同志们把解放军的一支先头部队从西路（即现在的西郊公园）带进市区的。解放后，爸爸历任市邮政管理局工会主席、上海邮电学校首任支部书记等职。

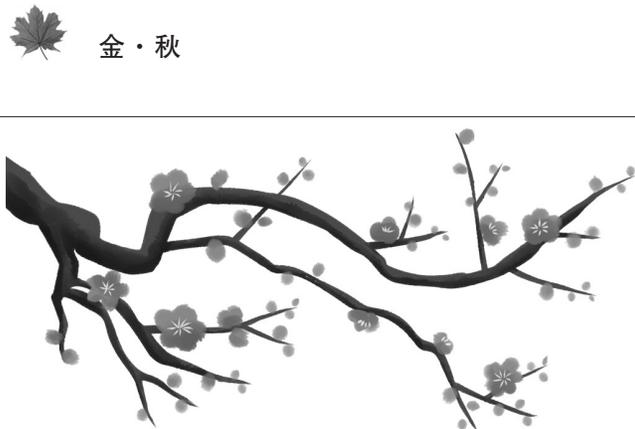
时光荏苒，岁月如梭。我们即将迎来上海解放71周年，每当想起先辈们为了民族的解放、人民的翻身所作出的无私奉献心里久久不能平静。谨以上述回忆纪念已经逝去的父母双亲和革命的前辈们，并祝愿战胜疫情后的新中国蒸蒸日上、繁荣昌盛！

在迎接

上海解放的日子里

□ 鲁爱琪





传奇

没有落幕

□ 李荣光 画



1、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，从一名关心下一代工作的组织者变成了一名志愿者。他仍像辛勤的园丁一样，在关心下一代的园圃里耕耘着。



2、李仁杰满头白发但精神矍铄，在他家，简朴的客厅悬挂着一幅书法作品，那是他为了纪念解放上海牺牲的烈士而创作的，“精神永存”这几个字正是他老骥伏枥的精神写照。



3、2003年12月，李仁杰担任长宁区关协会长，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进行主题教育活动，此外还开展老少结对读书活动。



4、长宁的青少年都知道李爷爷有个著名的报告《共产主义引领我一生》，这是李仁杰精心撰写培养青少年理想信念的专题报告。2017年他的第二部个人回忆录《入党七十年》出版了。



5、2019年6月5日，“不忘初心、牢记使命”主题教育上海市委常委会专题学习会举行。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。



7、在李仁杰家客厅桌子上搁着一张捐赠证书。2019年4月，李仁杰夫妇提出每年捐赠4万持续10年。2020年一次性捐赠5万元支持社区做好防控疫情工作。



9、他与华阳社区3名困难学生结对捐资41500元助学，两名受助学生考入大学。



6、李仁杰对待积极要求上进的青少年，鼓励他们参加青年马克思主义读书会。针对弱势群体，就与他们结对帮教，用爱心感化。



8、李仁杰还积极筹集帮扶资金，建立了“姚连生先生奖励基金”。2010年建立了“爱心育苗基金”。如今“爱心育苗基金”已达175万元，已有4046名孩子先后受益。



10、这五年来，李仁杰又书写了自己的传奇：2016年，李仁杰被授予全国关心下一代“最美五老”荣誉称号。2019年，李仁杰获得“全国离退休干部先进个人”……
(长宁区委老干部局供稿)

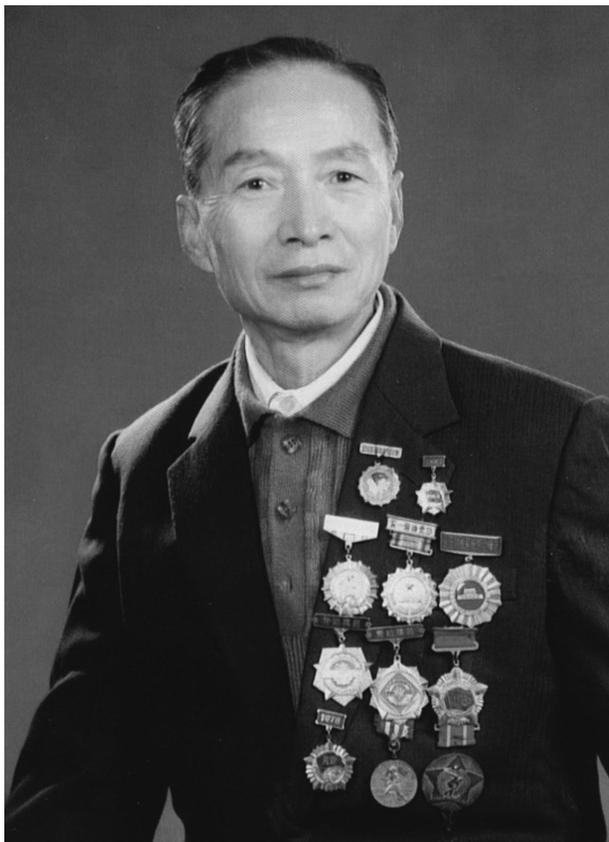
他，曾在财税战线度过了30多个风雨春秋，退休后仍不忘关注国家的税收事业，每天还坚持阅读《中国税务报》，关心国家降税减费政策的落实情况。他，就是浦东新区税务局退休干部董世成。

初夏的上海，绿肥红瘦，天朗气清。笔者专程拜访了92岁高龄的董世成。在董老缓缓地诉说中，他的人生奋斗史，像一幅优美的画卷，徐徐展现在我们面前……

“人怎样活着才有意义？就是要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。”——董世成

1927年，董世成出生在浙江镇海的一个小村子里。解放后，董世成进入了上海东昌路粮食储运仓库当器材会计。他格外珍惜这个来之不易的工作岗位，一心扑在工作上，啥活都抢着做，单位任务重人手少，他就一人兼任两职。时间久了，他不仅学会了左手打算盘、右手记账的双手记账法，还创造性地革新了粮库管理的工作流程。董世成在粮食储运仓库一干就是12年。这12年时间里，他从一个旧中国走过来的青少年，蜕变成了新中国的建设者，多次成为了单位的先进工作者，他感到浑身每一个细胞都洋溢着自豪与骄傲，再苦再累都觉得是值得的、应该的，他时刻都告诫自己对党的事业要忠心耿耿。这种心路历程为他以后的成长奠定了坚实的基础。

1962年，董世成从粮库调到财税部门工作，任财政驻厂员和粮食储运公司的专管员，仍然和粮食打交道。到任没多久，他就发现粮食在储运过程中损耗居高不下，到底是什么原因造成的呢？为了拉直心中的问号，董世成把自己所有的业余时间都“贴”上了，专门买了一辆自行车，每天赶到仓库里与工人一起劳动，从装卸运输、绞包到打扫场地，每个细节都不放过。通过两个多月



走近劳模董世成

□ 谢春晖

的现场调查和分析，他找到了问题症结所在，给市粮食储运公司提出了改进建议，效果非常明显，使全市的粮食亏损同比上年减少了20%。之后，他又进行了深度分析，向粮食部提交了一份颇具分量的调查报告，得到了粮食部领导的高度肯定和赞扬，在工作简报中予以刊载，要求全国各地粮食企业进行研究改进。

在财税战线30多年，董世成把大大小小的荣誉拿了个遍，从单位的先进工作者，到市级先进工作者、市级劳动模范，再到全国优秀工作者、全国财税系统先进工作者、全国“五一”劳动奖章获得者，30多个沉甸甸的荣誉记录着他的过往，也是对他努力

付出的最好褒奖！

“荣誉往往意味着责任。做人大代表，就要为人民当好代言人，为国家当好‘布衣高参’，位卑不忘忧国。”——董世成

1988年，董世成当选为上海市九届人大代表。对于即将退休的董老来说，这又成为他人生中的一段高光时期。虽然体力和精力已大不如以前，不能像以前那样走街串巷、跋山涉水，但他用长期积累的知识和经验，服务社会的热情空前高涨。他利用人大代表参政议政的权利，更加主动地参加社会调查，像“浦东和崇明开发”、“整治长江口深水航道”等，都成了董世成调研的课题。

1988年下半年，董世成从工业、外贸等渠道了解到上海市煤炭供应告急，库存最少时仅够全市生产、生活用煤几小时，严重危及工业生产。了解到这种情况后，董世成一刻也坐不住了，跨上自行车直奔市燃料、电力公司等30多家单位，调查收集了大量的第一手资料。为了弄清煤炭问题的症结，1989年春节还没过完，他就整理行装，携带5公斤油炒饭、2.5公斤腌制的咸菜和5公斤水果，自费赴产煤区调查。董世成这个煤炭“特使”一路兼程大同、太原、长治等地，发现流通环节煤炭倒卖现象十分严重。董世成向市人代会提出议案，这项议案也成为了当年市人代会的“一号议案”。

“一个人活着就要对社会作贡献。无论在职还是退休，为党的事业奋斗终生的信念是绝不能改变的。”——董世成

和大多数老同志一样，退下来的董老一刻也闲不住。他多次应邀到退休前所在单位，给新进的大学讲传统、讲奉献。当有人遇到问题请教时，他把自己的经验

毫无保留地和盘托出，一起帮着查资料、出主意、想办法，大伙都亲切地称他为“董老师”。

退下来的董代表，同样也闲不住。有人劝他：“这些年来你为国家的事情跋山涉水搞调研，吃了很多苦，自掏腰包花了不少钱，退下来了好好休息休息，别操心那么多了。”可董老觉得，人只要活着有能力做事情，就是有意义的，也是幸福的。1996年，董老就如何提高上海轻工产品的市场占有率问题，自费到7个省30多个城市调研、8家品牌工厂进行调研。回来后向市领导写了“借鉴兄弟省份经验，扩大轻工产品国内市场占有率”的建议信，时任市委书记黄菊、市长徐匡迪均作了批示。他还就老百姓关心的“吃、住、行”问题，向市有关部门反映，有的问题及时得到了解决，有的问题还被列入人大议案，取得了良好的社会效应。

退下来的董老，为民服务不言老。他自愿当了10年的小区业委会主任，还当了9年小区宣传栏的义务文明宣传员、绿化养护工、理发员、义务保洁工……凡是他能做的，他都要“插一手”。尤其对小区的文明宣传栏，他可上心了，不仅自己干，还拉上老伴一起。

小区里很多人都知道董老是个热心肠，他为大家忘自己。看到老人晨练器材不足，他拿出4千多元购买了健身器材；看到小区一些绿植没人养护，他自费购买大剪刀进行修剪；看到小区老人理发不方便，他花了几百元购买了理发工具，每天定时义务为大家理发；冬天小区道路有薄冰，他早早起来清理掉，防止有人滑倒摔伤；谁家水管堵塞了，他帮着联系物业修理；他还自学法律知识，热心帮小区业主维权……这样的事例不胜枚举，小区里有他在，有他操心这操心那，仿佛就有了主心骨，居民也感到心里很踏实。

马兰花开

□ 顾火青



如果有人问我：你一生最值得怀念、最有意义的一段经历，是在哪里度过的？我会毫不犹豫地，是马兰基地、是罗布泊核试验场。

马兰位于天山南麓的巴音郭楞蒙古自治州和硕县境内。这里地处博斯腾湖沼泽地带，生长着茂盛的马兰，于是有了一个漂亮的名字——马兰。在塔克拉玛大沙漠北缘，便是举世闻名的罗布泊。这里曾有许多很有名的大事发生：楼兰古城，丝绸之路，彭加木神秘失踪，中国最高级别的军事禁区和核试验场。一句话，那里是个令人向往的神秘地方。

尽管在那里只度过了短短四个月的训练，以及结合原子弹实爆的军演，但就是这四个月的时间，让我刻骨铭心终生难忘。我把人生最美好的一段青春年华，献给了这片壮丽的戈壁沙漠，无怨无悔。如果用大喜大悲来形容我当时的心情，一点不为过。喜的是：在罗布泊这荒漠上，我和战友们亲身经历了一场原子弹实爆条件下规模宏大的实兵实弹军演，亲眼见证了核试验和军演的圆满成功。试问全军几百万将士，多少人能有这样的机会！悲的是：在那段日子里，朱德委员长、毛泽东主席相继逝世，还有我的老母亲去世。

那是1976年初，我所在的部队根据军委总部和新疆军区的命令，开赴马兰基地，在罗布泊核试验场驻训。这里环境十分艰苦，茫茫的戈壁沙漠，寸草不生，昼夜温差大，中午地表温度超50度，阳屏岗地域没有水源，饮用水，生活用水全靠运水车从200多公里外拉来。经过四个月的临战训练，我们终于迎来了

原子弹实爆和演习实施的时刻。9月26日黎明，部队按照预定方案进入距原子弹爆心12公里处。核爆零时终于来临，只见东南方几千米的高空，一架轰六战机拖着长长的白色尾烟，向着爆心飞来，在爆心上空投下一个降落伞后，立即高速飞离，降落伞徐徐落下，在距离地面200米时，原子弹爆炸了。我们都戴着十万倍的防护墨镜，看太阳只能见到一个光圈，但原子弹爆炸的闪光，耀眼十分强烈，眼前一片雪白，只见一团800米直径的火球，悬挂在半空中，一声天崩地裂的爆炸声，大地在剧烈的震动，伴随着隆隆的轰鸣声，这是核爆炸才有的光和声，地动山摇，震撼心肺。几分钟后，火团迅速扩散爬高，形成漂亮的蘑菇云。一会儿，冲击波猛烈的袭来，似翻江倒海，万马奔腾，以摧枯拉朽之势，咆哮着向爆心四周扩散。当冲击波减弱后，参演部队按照坦克分队、装甲车分队、炮兵分队等序列，向爆心发起冲击，千军万马浩浩荡荡，势不可挡，十分壮观。在顺利通过爆心后，立即快速离开沾染区，驶向洗消站，进行洗消，演习圆满结束。

想到美丽的马兰花，就想起在罗布泊不平凡的参试经历。人生能有几次搏，能亲身经历原子弹实爆条件下的军演，亲眼目睹原子弹爆炸那惊心动魄的情景，心中就会产生无限的自豪，这是宝贵的人生经历，也使我与马兰花结下了不解之缘，我喜欢马兰花开的壮美景色，那多像我们伟大祖国在小康路上的繁花似锦。

多年前，我在上海一所中学里当老师兼班主任。那时候的中学不分初、高中，学制是四年，有一年轮到我们年级下乡学农，我们学校对口的是上海市金山县松隐公社。

大部队下乡前，先将学生的行李、铺卷、粮食、柴火（煤球）等物资托运到目的地。那时候还是计划经济，粮食、柴火、肥皂、油盐酱醋等都要凭票供应，生产队解决不了我们这么多人的吃饭问题，因此得我们自己带下乡。于是各班都组织了先遣队。

我和其他班级的班主任一样，挑选了几名班干部搭乘长途汽车运输公司的卡车先期一天出发。

那时候上海郊区农村还很落后，村与村之间没有公路。傍晚时分，各生产队的小船（都是水泥船）陆续来到了公路旁的浜滩边，于是各班级的先遣队就按照原先的分工和安排，将自己班级同学的行李搬下船舱，然后就随小船离开了。不知不觉间，天渐渐地暗了下来，8个班级中，其他7个班级的先遣队都相继接走了，唯独接我们班级的船只却迟迟不见踪影，在这前不见店后不着村的公路旁傻等，我不由得担忧起来。

天将黑的时候，生产队接我们的小船终于摇来了。队长连连打招呼说，因为小船忙于运粪到田头，一来一去，路上时间给耽搁了，让老师和同学久等不好意思。当时谁也顾不得这是条刚刚卸完粪的粪船。天完全黑的时候，我们终于将行李全部驳运到了船



难忘那年学农

□ 钱 渊

上。当晚生产队安排我们住在一个废弃的牛车棚里，湿泥地上刚铺了稻草，虽然打扫过，但牛粪和稻草气味还是很浓。我们浑身疲惫也顾不了这许多，各人啃完随身所带的干粮倒头便睡。

记得某天晚上，我和几位同学正睡得香。一位女同学忽然跑到牛车棚里来找我，说孙润园肚子痛（她是我班的语文课代表）。我急忙披衣赶去，只见她蜷缩着身子躺在草铺上，嘴里一个劲地喊痛。旁边一位女同学悄悄对我

说，她临下乡时，伊外婆在她行李袋里塞了几个粽子，她可能是临睡前吃了冷粽子又喝了凉水，引起消化不良才发病的。于是我摸黑急急找到队长家，在他的引领下又找到队里的赤脚医生，请他出诊。那赤脚医生倒也爽快，二话没说，背起药箱就跟我们走。那时候，农村人家都住得很分散，一路上都是田埂小道，还要过“独木桥”及避开“粪坑”。那赤脚医生量了体温、搭了脉搏，又看了下她的舌苔说，并无大碍，可能有点“顶食”（即吃东西消化不良），打一针休息一晚就会好的。可临到要扎针时，她却因为那赤脚医生是男的，不肯让他扎。那赤脚医生见状倒也爽快，说实在不愿意也不必勉强，可以让她多喝点热开水，并躺下休息，但腹部一定不能再受凉。一夜惦记，我再也不能睡着，熬到天亮，我起身走去问班级卫生员秦君，得知孙润园现在正睡得香呢，我的一颗心才算落地。



想起当年抗“非典”

□ 沈顺南

抗击新冠肺炎疫情的日子里，不由地想起当年守望相助抗“非典”的情景。17年前，一场“非典”疫情在本市拉响警报。居民小区醒目位置都拉起抗击“非典”的横幅标语，黑板报、宣传橱窗里也都是防范“非典”的科普内容。居委干部几乎每天都要上门宣传，要求大家减少外出，减少亲戚朋友间的交往等。对这段时间外地人员来沪或本市居民从外地返沪情况进行排摸，一旦发现必须登记，还要填写《健康申报表》，接受为期两周的健康检测等。毗邻小区有个居民悄悄去外地探望亲戚，回沪后深感内疚，主动向居委会提出居家隔离2周。那时抗非典十分强调环境卫生和个人卫生。居民外出也很自觉戴口罩。当时戴一次性口罩的很少，我用的是冬季御寒型的棉口罩，戴过的口罩用开水消毒洗净晒干后便又使用。小区里还开展“寻找卫生死角，阻断传染渠道”的活动，居委干部、居民代表等戴着口罩，拿着扫把和铁锹，轮流在小区巡查卫生死角，发现一处处理一处。当时辖区内有家工厂的一位民工，初步诊断为非典疑似病例。街道与卫生防疫等部门一起，用专车将与该民工密切接触过的61名外来务工人员，安全送到被设置为社区隔离点的一家宾馆。那时我在街道办公室工作，每天为隔离点送去数份各类报刊杂志和书籍。数天后，该民工疑似病例被排除，街道积极做好隔离点撤销工作，令隔离人员深受感动。他们手持“感谢上海政府，感谢上海人民”的标语走出隔离点，并振臂高呼，兴奋不已。回想战胜非典的经历，让人坚信，依靠中国特色社会主义制度的优势，日益进步的医疗科学技术，同舟共济的凝聚力，新冠病毒终将被击溃，明媚的春天必然到来。

立夏，顾名思义就是夏天的开始，在我久存的印象里，立夏是我儿时又“好吃”又“好玩”的日子，是我们童年热闹、充满乐趣的盛大节日。

我记得在我儿时居住的上海石库门弄堂里，立夏前一天，家家户户就开始煮立夏蛋了，有的人家还加入茶叶、茴香和八角一起煮，那散发开来的香气弥漫了整个弄堂，那香喷喷的味道，让人垂涎欲滴。据老人说，立夏这天的煮鸡蛋吃了特别补心，能强身健体，坊间就有“吃了立夏蛋，力气大一万”的说法，也可以折射出人们对立夏节的重视。

可以这样说，立夏蛋成了立夏那天最经典的食物。弄堂里的孩子们的脖子上总要挂上一个用红色或彩线编织成蛋套，挂在孩子胸前，在弄堂里走来走去，成为立夏这天一道奇特的风景线。

如果说吃蛋是立夏拉开的序幕，那“碰蛋”就是孩子这天最快乐兴奋的事，属于这天的高潮。将煮好的蛋，挑出整只未破的，进行斗蛋比赛，以蛋壳坚而不碎为赢。如果是第一名，那就是“大王”。立夏这天除了吃蛋和碰蛋的习俗外，我记得在小孩额上还要点“雄黄”。这天，母亲从弄堂外一个叫“厚德堂”的中药店购来些许雄黄，将白酒在小碗里将其拌合，再用筷子轻点在我的额头上，有点微麻微辣的感觉。母亲说，这不要紧的，一会儿就会不麻不辣了，点了以后，蛇虫等就不会来寻你了。

难忘儿时过立夏

□ 金洪远



抹不去的武汉情结

□ 余远震

第一次听说“武汉”这个地名，是在上了历史、地理课以后。老师的讲解让我在心中升腾起一片崇敬和向往之情。武汉作为湖北的省会，是全省政治、经济、文化中心。武汉是楚文化的发源地，历史名城源远流长。英雄的城市哺育了英雄的人民，谱写了英雄的壮美篇章。第一次抵达武汉是在50多年前，我去长江第一桥参观。当我登上桥面，眺望两岸秀丽景色、滔滔长江水，顿时心旷神怡、思潮翻滚。

1972年1月，我调到上海长江航运公司当船员，由于货运业务的需要，我又有了去武汉的机会。当时，我们的船舶在长江某个港口满载或空放去武汉，大都再装

载煤炭返回上海，靠泊上海发电厂、焦化厂码头下载。在武汉码头等待装卸作业的空隙，我会抽空游览就近的景点，品尝武汉的美食。吃惯了上海早点“四大金刚”，我第一次到武汉“过早”，特别有新鲜感。“三鲜豆皮”以糯米、肉丁、鲜蛋、虾仁为馅料，包皮金黄油亮，入口酥松嫩香。“热干面”拌料丰富，鲜辣爽口、香味扑鼻、令人欲罢不能。

弹指一挥间，几十年过去了，去年上半年我又踏上了去武汉的旅途。和高中同学友姜兆湖，一起在武汉悠闲地游览了三天。武汉城区的高楼大厦鳞次栉比，商业兴旺繁华、交通发达便捷，我已经眼花缭乱了。而在武昌

首义广场，我的心灵则被辛亥革命勇士的雕塑群像深深震撼。我看到了目光炯炯、指挥若定的军官，高举义旗、紧握枪杆的战士；我仿佛听到了辛亥革命第一枪的声响和碾压封建王朝的大炮发出震耳欲聋的呼声。我更为首义之城的英雄人民在新时期再接再厉、勇创辉煌而欢呼。

我来到临近长江第一桥的汉口堤岸观景，驻足于纪念毛主席横渡长江的石碑前良久，情不自禁地吟诵起伟人脍炙人口的词作。我们在黄鹤楼公园台阶下漫步赏景，目睹了“烟雨莽苍苍，龟蛇锁大江”的朦胧美景。

抗疫时期我对武汉尤其牵肠挂肚。年逾古稀的我，宅在家里也要投入抗疫斗争。我的邻居小胡，春节前回老家湖北黄冈探亲，不多日这个紧邻武汉的地方，一度成为仅次于武汉的重点疫区。我一方面及时向居委会通报情况，一方面几次和小胡通话，关心他在老家的生活状况、关照他今后返沪隔离等事项。我利用微信，在党支部第三党小组捐了款，表示对武汉人民的一片心意。以前的学友们也发出在疫情结束后，携手再游武汉的邀请，我欣然答应。

我钟情武汉这座历史名城，热爱率真勇敢的武汉人民。



我和母亲同属鼠，今年本命年，奇迹的是，我们还是正月下旬同一天的生日。在鼠年到来之前，遵老妈嘱咐，为自己买了红内衣和外套以辟邪。春节前，我早早从上海赶回山西老家，想帮年迈父母打点过节事宜，陪他们过个春节。

从小上军校离家，在部队工作几十年的小弟也自驾由西安驶回。原定大姐以及外甥孙女都要回来，一大家子团团圆圆过个春节。

怎么也没想到，以期辟邪的红衣却辟不了国难，就在除夕前夜，新冠病毒肆虐，蔓延至全国，武汉封城！这是中国历史上前所未有的大疫情。庚子鼠如何这般厉害？惊愕之余，我这个属鼠人还隐约有种莫名的愧疚。由于形势严峻，尚未归家的大姐、甥孙等不得不取消回家。

这时，逆行者钟南山院士提出：不聚会、不走亲、不出门。党和政府一声令下，守在家就是作贡献，全民共克时艰，打赢新冠病毒肺炎阻击战。在医院工作的大姐忙着天天上班应对疫情；党员身份的大哥和大弟

>>>>>>>

守着亲情

□ 景 岚

<<<<<<<<



也到居委志愿服务。我小弟在家守着父母。几十年来，我和小弟在外地工作，这成了不回家的理由，即便回家，还要兼顾亲朋，一周又匆匆返岗。这次不同，疫情阻挠了我们的脚步，在家就是抗疫情，在家就是作贡献，我们姐弟得以心无旁骛纯粹地陪伴父母。父母笑在脸上，喜在眉梢。

91岁的父亲，数月前，因脑梗九死一生，虽然如今恢复尚可，但毕竟年迈。母亲也年老多病，但为照顾父亲，坚强挺着。陪伴尽孝，就成了我们抗疫居家最温情的内容。

那些日子，关注新闻、关注疫情是全家的重大事，耳聋的父亲特别想知道抗疫进展，我就伏在他耳边，一句句告诉他。每天给父母念他们关心微信，让他们能与我们在同一频率上，或忧，或喜，或感动。小弟日日操勺炒菜，天天泡上好茶，端给父母。睡前，见老父稍动就喘，我倒好水温适宜的洗脚水，“爸，我帮您洗脚。”起初老父还不让，我就坐在他面前，把老人家的脚放到盆里，为他按摩、揉搓双脚，擦干涂好润肤油，末了，还为父亲剪剪指甲。还有诸如帮老妈洗洗碗、挠挠痒，搓搓背、剪个发……小小举动，老人脸上却放着幸福的光芒。

几十年，同一天生日的我和母亲，不曾一起过过一个生日。这次我们在一起，过了一回没有蛋糕，简朴而难忘的85岁和60岁大寿。我们回家的和没有回家的四代人，在微信中团圆，隔空共同祝愿：家国平安！

疫情，让我懂得新冠病毒的危害，更懂得了亲情的珍贵。尽孝，不过就是帮年迈的父母烧烧饭、挠挠痒、洗个澡搓搓背、理理发、剪剪指甲……可我们平日在远方，在父母摸不着的地方。抗疫居家，这才让我们有机会完成了“子欲孝，亲还在”的心愿。

我想，不知还有多少和我一样的家庭，在这段特殊的日子，温暖了父母，温暖了世界！

前些日子，微信朋友圈，总有些被隔离后流露出无聊之至的言语。其实，对抗无聊最有效的办法，就是做一些有意义的事，让自己忙起来。人一旦忙起

来，有了目标，无聊也就自然而然地远离了，否则，旺盛的精力找不到出口，无聊和烦恼定会找上门来。不出门的日子，我们可以在家看书看报，吸取精神养分，丰富自己的智慧；我们也可以在家洗洗涮涮，把家里的每个角落清理得干干净净，让自己的生活世界里舒爽；我们还可以在家研究一下菜谱，换着花样去试着做几道新菜，做出美味可口的佳肴，征服全家人的味蕾，这也是成就。

疫情的到来，威胁着我们的生命。生

疫情下的 思考

□ 张晓雷

命的珍贵谁都清楚，然而，就在艰难的时刻，一群逆行者的出现，让我们远离了病毒。其实，哪有什么岁月静好，但要感谢的是那些，为我们冒着生命安全的勇士，为我们“遮风挡雨”、负重前行的伟大者，向他们致敬！

国内疫情虽得到全面控制，但全世界的爆发和消除还会有些日子，坚定信心，相信科学，消灭疫情指日可待。

今天当世界安静下来，就是我们人类开始深度思考的时候。“枪响之后没有赢家”，我们要学会爱护、懂得大自然的生存规律，反思我们的贪婪和欲望。人与自然和谐共生，万物才会美好，否则，结局是可想而知的。

退休前，我在单位里业余兼着棋牌队总领队的虚衔；退休后，每天下午走三四千步到附近的公园里去和人下下棋。可谁知道，今年一月份起，新冠病毒搞得到公园去下棋和看棋也不可能了。

足不出户，我就在网络上下了一个下象棋的网站，每天在电脑上常下下棋，自我调节和丰富一下生活，日子过得也蛮充实和快乐的。

下棋，是一种有利于脑部健康的娱乐活动。它对改善人体的血液循环和促进大脑供氧很有帮助；特别对老年人，能起到防止智力过早衰退，而且还是一种修身养性、陶冶性情的好方法。

打开“天天象棋”网站，有“残局闯关”、“棋力评测”、“五分钟场”等栏目。乖乖，在上面玩棋的人还真不少呢。有的人下

宅家网弈乐

□ 孙宏彝

棋很认真，一着棋有时会思考好长时间。我已年过七旬，精力上与年轻时不可同日而语，棋下久了，会感到脑袋有点昏沉，一个疏忽，就会下出一步昏着，结果是一着不慎，满盘皆输。虽说到我这个年纪，输

赢已不十分在乎，但对情绪上还是有点影响的。因此，我在一天中一般也不会花过多的时间在下棋上面。

以前，一般下完一盘棋，大约要花半个多小时。好玩，我也常在“五分钟场”里下棋，双方用时规定是各为5分钟，到时就读秒，超时判输。那倒也蛮有趣和刺激的。

网上下棋，感觉时间过得很快，心情上也不感到无聊和郁闷，特别是经过一番激烈的战斗和斗智斗勇的比拼，最后终于取得胜利，心中还是很享受那份喜悦之情的。



退休以后，我也曾迷茫过，不知道生活的重心转移到何处？一天陪老伴逛街，善解人意的她知道我不喜欢逛商场，便主动陪我进了一家古籍书店，无意间我在书架上看到一本《中国篆刻大辞典》，退休前一直从事手工细活的我顿时对它着迷。老伴慷慨掏钱，为我买下几百元的这整套本书籍。号称“方寸之间气象万千”的篆刻可谓是中国传统文化艺术中的瑰宝。别小看了这小小的额印章，其包含着丰富的艺术内涵。回家后，我开始阅读书籍，查找资料，准备好印泥、练习石、篆刻刀、砂纸等工具，学习起篆刻来。我坚信，对自己感兴趣的事，只要敢于追求和探索，肯下苦功夫，就一定能够熟练掌握。尽管在学习篆刻过程中遇到不少困难和挑战，特别是初始阶段失败次数远远多于成功。但兴趣是最好的老师，让我始终乐此不疲坚持着。经过一段时间努力，我的篆刻水平渐渐有了提升，个别拿得出手的作品送去参赛，还有幸被选中参加街道展览。当看到自己作品在展厅亮相时，成就感、幸福感油然而生。近些年，每逢新春佳节，我把自己篆刻的印章印在纸板上，然后做成贺年卡和书签，赠送亲朋好友。退休数年来，篆刻已成为我一项爱好，融入了我的生活。它使我忙碌又愉悦，给我带来心理上的第二个青春。

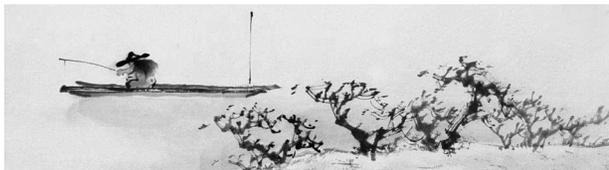
乐在篆刻中

□ 彭小华



垂钓趣谈

□ 吴小竹



疫情期间，宅家总会想起自己的爱好——钓鱼。小时候，没事时常约几个小朋友拿着钓具去钓鱼。那时钓鱼和捕鱼主要是改善伙食。现在生活好了，钓鱼的目的也不同了。

退休后参加学校钓鱼兴趣组，去宝山罗泾镇附近的一个鱼塘垂钓。自以为是钓鱼老手的我仍然技不如人。有一次老同事老朱、老陶打窝下钩不过二十分钟，相继钓上斤把重的鳊鱼。看到钓友拉起满弓的钓竿，那愉悦之情尽显无遗。

时过十点钟，我的左边钓位来了一对夫妻。一开始没在意，只觉得女性喜欢垂钓不多，算是稀奇了。那女的下钩几分钟就拎起一条大鱼时，我才注意到，这对夫妇年纪不小了。我急忙放下手中的钓具，操起捞网帮忙捞鱼。

在闲聊中知道，老先生已82岁高龄，腿脚不太利索。老太太也80岁了。他们每月都由儿子或女婿开车从五角场接送来这里垂钓。

看着她鱼钩穿食后的抛竿动作，一手提竿一手操网的捞鱼动作，从网中捏着鱼鳃提起活蹦乱跳大鱼的抓鱼动作，实在想象不出眼前是一位耄耋老太太。

老太太很健谈。她说外出旅游年龄不允许了，来这里钓钓鱼感受大自然，能平心静气，能获得愉快和健康！

退休了，垂钓作为一种娱乐，一种养生，又是一项体育活动，正被越来越多的人喜爱。这不，钓鱼归途上满满一车钓友，正开心地规划着下一次野钓呢——

走进青果巷，眼前如同“江南名士第一巷”的卷轴在缓缓地展开。脚踏着石板街，细细地端详着巷子里的那些始建于明代、清代的老建筑，不经意间，史良故居、周有光图书馆、常州盟史馆等一一路过。青果巷名不虚传，果然是：一条青果巷，半街知名人。

“深宅大院毗邻，流水人家相映，小巷深处幽幽”。夜幕下的青果巷，空气里弥漫着花香，沁人心脾。此刻的青果巷，没有原来的人来人往。天上挂着满月，一两个行人在这条印刻着千年沧桑的古巷子里施施而行。庭院深深深几许，青果巷里的宅院里，应该是藏着许多故事的。商店里，里面

夜行青果巷

□ 阿 迅



的物品依然琳琅满目，有各种美味小食：大麻糕、银丝面、焦溪团子等吸引着行人品尝起常州的“老味道”。夜色越来越浓了。青果巷外的市河两岸灯笼四张，柔和的红蓝光衬得巷里如梦似幻，呈现着一个宁静、温暖、深邃的梦。

出了小巷，西口临街的房子翘起的脊檐上各刻有俩字，恰好是“万事、如意”。而不远处商业中心南大街近在咫尺，浓郁的现代气息似乎要把古老的青果巷淹没。青果巷就像“大隐隐朝市”的高人雅士，不管外面的世界多么喧嚣、浮华，总是以恬淡、宁静和悠闲的姿态，坚守家园，听任“一蓑烟雨”，保持“独钓寒江雪”的高洁与清迈。



苏州印象

□ 蒋延龄

去年，我们三个耄耋老兄弟，曾携手苏州游。

苏州老城区依旧保持着河道纵横、水路并行的格局，浓浓的江南水乡特色，粉墙黛瓦、小桥流水、绿化密集。苏州园林闻名于世，历史上最多时有私家各式园林 200 多处，现保存古典园林有 73 处。首推拙政园，该园占地约 78 亩，园景以水为中心萦绕，树木茂盛、绿化浓密、草地宽广、风景优美，亭台楼阁以长廊相通，建筑物精致典雅，体现了古朴自然的艺术风格。游览该园，漫步其中，能体会到前人不问世俗，不求官职，闲情逸致，心旷神怡，流连忘返的

感受。

狮子林至今已有 670 多年历史，该园占地约十四亩，有古典园林厅堂轩廊的人文景观，湖石多且精美，造型各异，大大小小湖石千姿百态，都与狮子形态相似，有“假石王国”之称。该园长廊盘旋，曲径通幽，贯通四周，犹如迷阵。清康熙、乾隆下江南，曾多次造访该园。

宋代文人苏东坡曾言，“到苏州不游虎丘乃憾事也”。虎丘山高不过 30 多米，却有“吴中第一山”的美称，山间有三绝九宜十八景之胜，但有两景必看，一是剑池，另一是虎丘塔，相传已有一千多年历史，也是中国第一斜塔，古朴雄奇。

苏州菜肴是三大饮食文化之一。我们到观前街商业中心步行街，路旁商铺林立。在松鹤楼品尝苏州特色菜肴，别有风味。苏州游增添了我们的老年朋友的生活乐趣。

市面上，洗发水产品层出不穷，五花八门的宣传语和复杂的配方表更是让人眼花缭乱。日本美容健康网“Wooris”综合了市面上常见洗发水的特点及主要成分，帮你根据自身情况找到合适又安全的洗发产品。

醋酸系：适合毛糙发质

配方表关键词：月桂醇聚醚-3 乙酸钠、醋酸双氯苯双胍己烷（洗必泰）等。

这类洗发水的特点是泡沫丰富，但去污、洗净力略差，由于呈弱酸性，对头皮刺激较小，能与头发上的电荷相互作用，使头发保持光滑平整不毛糙。

氨基酸系：适合干性发质

配方表关键词：月桂酰谷氨酸钠、月桂酰醚硫酸钠等。这类洗发水呈天然弱酸性，去污力略低，但由于头发和头皮也为弱酸性，因此刺激性小，保湿能力强。美发院使用的洗发水几乎全属该系，有利于头皮和头发的保养，但成本较高。

甜菜碱系：适合敏感肌肤

配方表关键词：椰油酰谷氨酸钠、椰油酰胺丙基甜菜碱等。

这些成分多提取自甜菜，它的刺激性比氨基酸系的洗发水更小，保湿效果也更好，适合皮肤敏感的人使用，同时也有益于修复受损发质。

葡萄糖甙系：适合日常洗护

配方表关键词：“某葡萄糖苷”，如十二

挑洗发水， 一定要看

配 方 表



烷基葡萄糖苷等。

这种洗发水的主要成分提取自葡萄糖，去污力稍弱，但刺激性小、安全性高、泡沫丰富，通常和氨基酸系混合使用，在不降低安全性的前提下，增强去污效果。

蛋白质系：适合受损发质

配方表关键词：水解胶原蛋白、牛奶等。

这类洗发水主要含有牛奶、胶原蛋白等蛋白质成分。泡沫较少，价格最贵，但十分滋养头发，对蛋白质受损性发质有修复作用。

除以上五类洗发水外，还有两类洗发水，可能会对头发造成伤害，建议消费者谨慎使

用。

硫酸系：比较廉价

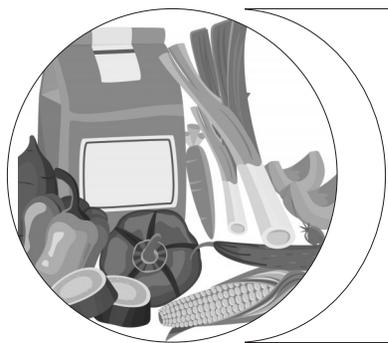
配方表关键词：十二烷基醚硫酸钠（SLES）、十二烷基硫酸钠（SLS）等。

该成分的生产成本较低，通常用于廉价洗发水。这类洗发水去污清洁力极强，但同时也可能把有益头皮和头发健康的必需油脂一起洗掉。

石碱系：会令头发干燥

配方表关键词：脂肪酸钠盐、氢氧化钠（苛性钠）等。

这类洗发水的优点是去污清洁力强，生物分解性优越，因此比较环保。但是，由于其属于碱性，容易令头皮和头发变得干燥，而且过强的去污力也容易把必需的皮脂洗去。



生食蔬菜『两』要素

每天吃水果、蔬菜已成为大多数人的习惯，因为它们能为人体提供许多必需的营养素和具有特殊功效的活性成分，它们还能提高人体免疫力，对调节血脂、降血糖、抗病毒、抗衰老、抗癌等有一定好处。长期以来水果基本上都是生吃的，而蔬菜是烧熟后再吃的。但现在生吃蔬菜的人越来越多，很多人却不知生吃蔬菜是有条件的，否则可能会有害于健康。

生食蔬菜必须注意如下两大问题：

适当品种：可以生食的蔬菜是有选择的，最适宜生吃的蔬菜有黄瓜、番茄、茼蒿、甜椒、洋葱、芹菜、大葱、大蒜等。有些蔬菜是绝对不能生吃的，例如扁豆、刀豆，它们含有的皂素、生物凝集素只有经过加热才能被破坏，生吃会使红细胞凝集，并引起恶心、呕吐、腹泻；新鲜的金针菜含有秋水仙碱，在体内会转变成有毒的二秋水仙碱，吃后会出现头痛、呕吐、腹痛、腹泻、血尿、便血；土豆、豌豆、芋艿中的淀粉不经煮熟是不能被人直接消化吸收的；花菜、花椰菜等十字花科的蔬菜含致甲状腺肿物质，若长期生吃可能会引起甲状腺肿；容易被寄生虫污染的荸荠、藕、菱也不宜生吃，生吃导致感染姜片虫的病例也屡见不鲜。

安全措施：新鲜蔬菜，除茼蒿等少数蔬菜必须去皮外，若有把握肯定是没有受到严重污染的也可以不削皮，但还是要认真地做好表面的清洁消毒工作。从理论上讲，供生食的蔬菜应生长在不受污染的环境里，没有农药、化肥残留，且必须是很新鲜的。但由

于我国种植的蔬菜，不少是利用人畜粪便做肥料，灌溉用水也可能是受到过寄生虫和细菌、病毒污染的，在运输、储存、销售过程也可能会受到新的污染。有一项调查表明，供生食的番茄、葱中的大肠杆菌阳性率高达67%~95%，黄瓜中副大肠杆菌（均是肠道致病菌污染的指标）检出率为74.4%。有许多流行病学调查证实，蔬菜在传播痢疾、伤寒等肠道传染病中占有重要的地位。

作为消费者，为了安全，最好不要轻易相信商家说其蔬菜不受污染，也不要以为有关部门出具了农药检测安全报告就真的完全不含农药，因为该报告只说明其农药含量较低，吃后不会发生急性农药中毒而已。所以为了不产生慢性危害，还是应该做好清洗消毒工作“3步走”：

1、一般是先对蔬菜表面反复冲洗，然后浸在水中，每10分钟换一次水，共3次。可用淘米水或在水中加入小苏打粉（水呈微黄色即可）浸泡10分钟，再冲洗干净就可供烹饪。

2、假如要生吃，还需增加消毒程序：用国家认可的专用“果蔬消毒液”浸泡，杀灭其中可能存在的致病微生物后再吃，才是安全的。

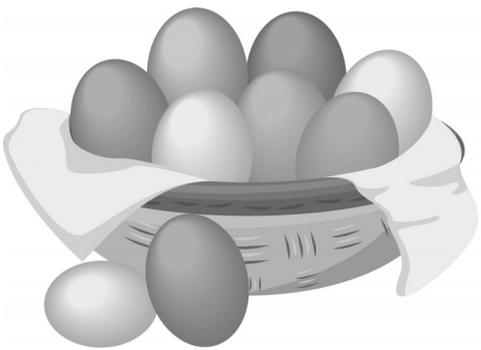
3、由于生食的食品都不经过高温杀菌过程，所以应特别严格地执行操作卫生：双手彻底洗净、消毒，砧板、刀具、揩布要专用，并经过严格清洗消毒。千万不要把安全寄托于芥末、醋、酒、糖、酱油或沙拉酱等调味品上，它们不可能在短时间内杀灭各种致病微生物。

在欧美、日本、香港等国家和地区，鸡蛋在出售的标签上都会标出是生出几天的蛋，以表明其新鲜程度，价格也随着新鲜程度的下降而降低。那么，新鲜的鸡蛋和不新鲜的鸡蛋在营养成分方面有什么差别呢？我们可以从以下几种成分来分析一下。

1、蛋白质。每枚鸡蛋可为人体提供约6克蛋白质。鸡蛋的蛋白质氨基酸组成与人体需要最为接近，并含有婴儿生长所必需的组氨酸，其生物价高达94，是优质蛋白的代表，也是各种动物性食物中最为经济的优质蛋白来源。鸡蛋蛋白质中的赖氨酸和蛋氨酸含量较高，可与谷类和豆类食物形成互补。蛋类蛋白质中还富含半胱氨酸，加热过度可使半胱氨酸部分分解产生硫化氢，硫化氢与蛋黄中的铁结合形成黑色的硫化铁，煮蛋中蛋黄表面的青黑色物质即来源于此。随着新鲜程度的下降，鸡蛋中的蛋白质并无明显变化。

2、脂类。蛋类中98%的脂肪存在于蛋黄中。蛋黄中的脂肪几乎全部以与蛋白质结合的形式存在，乳化性能良好，消化吸收率高。鸡蛋黄中的磷脂主要为卵磷脂和脑磷脂，此外尚有神经鞘磷脂，对于人体脑和神经组织的发育和维护有重要意义。

鸡蛋久放冰箱会损失营养



磷脂使蛋黄具有良好的乳化性质，但因含有较多不饱和脂肪酸，容易受到脂肪氧化的影响。

因此，不够新鲜的鸡蛋与新鲜的鸡蛋相比，在脂肪的利用方面还是逊色一些的。

3、碳水化合物。蛋类中碳水化合物含量较低，蛋黄略高于蛋清。无论鸡蛋新鲜与否，碳水化合物含量的变化都不大。

4、矿物质。蛋中的矿物质主要存在于蛋黄部分，蛋清部分含量较低。蛋黄中含矿物质为1.0%~1.5%，其中钙、磷、铁、锌、硒等含量丰富。储存的鸡蛋与新鲜的鸡蛋相比，矿物质含量几乎没有变化。

5、维生素。鸡蛋中具备了所有的脂溶性维生素和水溶性维生素（大部分集中在蛋黄中），鸡蛋的新鲜程度也影响了维生素的保存程度。鸡蛋在0℃的条件下

保存一个月，其维生素A、维生素D、维生素B₁，并无什么影响，但维生素B₂、烟酸和叶酸分别有14%、17%和16%的损失。

综上所述，随着保存时间的延长，鸡蛋中的营养成分会受到一定的影响，储存对鸡蛋中营养成分的影响主要体现在脂类、维生素B₂、烟酸和叶酸；而蛋白质、碳水化合物和矿物质在短期内则没有什么变化。

运动不必非出汗



长久以来，我们都认为，要从锻炼中受益，出一身汗似乎是必不可少的。这对于青年人来说，自然属于小事一桩，而对于老年人，如果每天大汗淋漓，体能极限消耗，往往容易造成身体伤害。有强度的锻炼是好的，但最重要的是您需要动起来。其实，汗水并不是唯一的答案，我们可以从无汗运动中收获很多，在轻松干爽中也能健身。

无汗运动亦健身

无汗运动是一种低耗能运动，也称为“适度运动”与“适度锻炼”、“轻运动”或“轻体育”。一项研究统计表明，长期参加无汗运动的人，比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人，心脑血管疾病、糖尿病、老年性痴呆的发病率可减少35%左右。运动医学专家认为，无汗运动对人有众多好处：可延缓随年龄增长而带来的生理机能衰退，对防止机体早衰有益；可加速体内新陈代谢，提高心肺功能，减少外周血液循环的阻力，有效地预防心脑血管疾病；可刺激机体免疫系统，使免疫系统中的天然杀伤（NK）细胞、T细胞、淋巴细胞、巨噬细胞活性明显增强，从而起到抵抗病毒、细菌的感染和抑制体内基因突变的作用。

无汗运动花样多

与大多数运动方式相同或相似，只是将运动强度降低一些而已，散步、步行、慢跑、游泳、跳舞等都可成为无汗运动的选择。下面介绍一些美国《新闻周刊》推荐的无汗运动健身方法，供大家参考：

轻松跑 轻体育塑身方式灵活，以跑步为例，可以慢跑，可以边跑边笑，可以单人

跑，可以老少一起跑，可以夫妻跑，可在音乐伴奏下跑。在时间与方式上也可因人而异，可以早晨跑，也可以中午跑或是跑30分钟等，都是典型的塑身轻体育。

四肢运动 平躺，双臂及双腿轻轻分开，手心转向天花板，闭眼，做3次深呼吸。随后从脚趾到头顶，一点点收紧再放松肌肉。对于肩部和头部肌肉的运动，要用旋转代替收紧。这是一个开发身体柔韧性的有效练习，具有很强的放松性，同时能够缓解紧张的情绪。

提脚跟 光脚或穿着袜子闭目直立在地板上，提起脚跟；尽量长时间地用足尖支撑着身体站立。放下脚跟，再提起，反复若干次。

抬头平衡走 将一小袋米或一本书顶在头上向前走，为保持平衡，可以用手扶着。

注意事项请记牢

不要运动过度 无汗运动虽然是低能量运动，但也是掌握好运动时间及强度，不能运动过度。衡量运动是否过度，可用翌日清晨心率是否正常、睡眠质量、食欲好坏及有无厌恶运动心理存在等加以确定。

运动时不能憋气 运动时憋气坏处有二：一是使血液循环不畅，血液回心受阻，易使大脑缺氧，甚至产生头晕和昏厥；二是会使血压升高，易诱发中风等脑血管意外。老年人运动时不要轻易做有憋气动作的力量练习，选择适当增加呼吸深度的运动为好。

不对抗、不比赛 老年人大都心有余而力不足，对抗性运动容易激发逞强好胜心理，造成超负荷运动，使机体极度疲劳、免疫力下降，易患疾病，甚至发生意外事故。

喜赋武汉方舱休舱

□ 胡树民

江城捷报一声雷，
千古楼台黄鹤飞。
妙手回春除疫疠，
方舟托起耀光辉。

战胜“新冠”

□ 佟宝珍

白衣战士冲一线，
不忘初心勇向前。
万众并肩抗疫魔，
制伏“新冠”世人赞。

庭居防疫

□ 游锦升

桃花鲜艳梨花落，
蝶意莺情归燕来。
春意盎然风乍起，
庭居防疫也开怀。

老翁抒怀

□ 李树人

一年来去又匆匆，
往事如潮涌上胸。
似水光阴无遗憾，
人生最美老来红。

曙光初露

□ 王玉德

小虫蛰伏疫情转，
鏖战月余迎曙光。
早日清零传捷报，
万端感慨泪汪汪。

一心抗磨难

□ 张志峰

疫情突发民不慌，
患难之前敢担当。
万众齐心奋勇战，
举国体制显优强。

迎春

□ 李哲寅

庭前怒放牡丹香，
春到人间国运扬。
盛世面临大变局，
神州奋起迎朝阳。

居家叹

□ 罗上贤

居家懒懒读诗经，
出户匆匆觅菜青。
恶疫必防应死守，
春风散恼解怨听。

武汉战“疫”

□ 朱英磊

黄鹤驾西龟不孤，
汉阳树晃亿人扶。
风驰春燕悬壶士，
华夏鼠年别样图。

多·余·的·余·稿

多·余·的·余·稿

多·余·的·余·稿

