

何其有幸 生于华夏

□ 董伊金

何其有幸，生于华夏，
习总书记，靠前指挥，亲自部署；
举国上下，齐心抗疫，共谋发展；
中国人民，慎终如始，力争全胜。

何其有幸，生于华夏，
共产党人，冲锋在前，彰显本色；
兄弟姐妹，多方驰援，倾尽全力；
平凡百姓，顾全大局，众志成城。

何其有幸，生于华夏，
医护铁军，慷慨逆行，不论生死；
志愿服务，不计得失，甘作奉献；
亿万民众，牺牲小我，居家坚守。

何其有幸，生于华夏，
国际合作，万里驰援，彰显风范；
投桃报李，滴水报泉，古道侠肠；
大国担当，尽己所能，美名传扬。

何其有幸，生于华夏，
滔滔江水，条条丝路，辉煌千载；
炎黄神话，千年文明，续写传奇；

何其有幸啊，生于华夏，
其身幸焉，其负重焉，其命荣焉——



“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
编委会委员 范传伟
(以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办 中共上海市委老干部局
编 辑 /《上海老干部工作》编辑部
电子信箱 shlgbgz@126.com
刊 期 月刊
阅 读 对 象 离退休干部
印 数 30000
地 址 上海市岳阳路265号
邮 编 200031
传 真 (021)64334955
编辑部电话 (021)64312232
64371946×102、237、238
印 刷 中共上海市委办公厅文印中心
2020年第6期 总第394期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

何其有幸 生于华夏 董伊金 (1)

本期专稿

市委老干部局举办“四史”学习教育专题培训会 (4)

新手机玩转新时代 上海老干部“云”树党旗 曹玲娟 (5)

本市精准精细做好疫情防控期间老同志服务保障工作 市委老干部局生活待遇处 (7)

上海离退休干部聚能量共谱抗疫战歌 市委老干部局宣传处 (9)

初心·使命

不辱使命 对口援滇 王嘉梁 (11)

倾听老干部们的战“疫”心声 (四) 盛沛林 李惠臣 周东如 (13)

我的志愿者经历 徐桂芳 (14)

学习之窗

习近平讲故事：英雄出少年 (15)

上好“四史”这门“必修课” 缪迅 (16)

克服“看不到、慢慢来、难作为”的思想 乔建忠 (17)

紧要关头必须扛起责任担当 牛传忠 (18)

谈天说地

小故事中见初心

——读《共产党员应知的党史小故事》有感 蔡锡豪 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

长宁区用“三心”织密疫情防控期关爱老干部服务网 郭子圣 (20)

普陀区开展“四送”服务做好疫情期老干部服务保障工作 江 玲 (20)

虹口区老同志创作文艺作品助力抗疫胜利 史徐民 (20)

杨浦区“三员”全力守护离休干部安康 杨浦宣 (21)

嘉定离退休干部在抗“疫”战线上守初心勇担当 嘉 讯 (21)

崇明区利用“云课堂”引导老同志过好组织生活 彭谦谦 (21)

人物金秋

连环画：“最美”老党员袁义和 李荣光 (22)

守一份初心，奏四季之歌 交通银行上海市分行 (24)

“匠心”筑梦生态岛 崇明区委老干部局 (26)

龚玉飞：退休不退岗，志愿我先行 长宁区委老干部局 (28)

美哉徐老定盘星 普陀区委老干部局 (29)

党史纪实

宋庆龄情牵“儿艺” 楼伊菁 (31)

情满人间

分餐进食，健康你我 叶伯平 (33)

宅家理发 苏忠能 (34)

父爱 陈月芹 (35)

学会认输 陈太顺 (36)

烧饭那些事 马镇兴 (37)

人鸟一米之遥 徐建东 (37)

上海阳台

跟着母亲做酒酿 任炽越 (38)

我和竹壳热水瓶 郭时民 (39)

闲情雅趣

九十五岁谈养生 钟为永 (40)

我与美篇 赖云龙 (41)

趣闻逸事话剪报 刘一飞 (42)

畅游天下

小莲庄 王家年 (43)

亲家 金洪远 (43)

生活之友

香水与茶叶：最早都是用来治病的 ... (44)

健康养生

8种香味有益健康 (46)

饮食中常被误解的四个不等式 (46)

“五快三良”判断健康 (47)

艺林漫步 江日兴等 (48)

封面：城市动脉

郑宪章 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：十年树木

汤啸天 摄



市委老干部局举办“四史”学习教育专题培训会



日前，市委老干部局举办上海市老干部工作者“四史”学习教育专题培训会，邀请市委党校（行政学院）校务委员会委员、教育长梅丽红教授作《深入学习党史，增强守初心担使命的自觉》专题辅导报告。市委老干部局副局长、局机关党委书记包龙根主持，市委老干部局全体机关干部及局属事业单位班子成员，各区、大口、在沪央企党委老干部工作部门负责人参加。

梅丽红教授从中华民族的历史任务与中国共产党的历史使命、中国共产党与中华民族独立、中国共产党与社会主义现代化三个维度，理论联系实际，紧扣上海是中国共产党的诞生地，围绕如何把红色基因传承好、红色传统发扬好，引用大量生动鲜活、感人至深的史实资料和数据案例，对深入学习“四史”作了全面深刻的解读。

会议强调，开展“党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史”学习教育是深入贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神的行动自觉，是对“不忘初心、牢记使命”主题教育的延续延伸：

要对标中央精神和市委部署，结合工作实际，把开展“四史”学习教育作为建立不忘初心、牢记使命长效机制的重要内容，作为筑牢不忘初心、牢记使命思想根基的有力举措。

要深刻认识我们党的政治属性、政治理想、政治追求和政治品质，以史为镜，进一步检视和校准坐标，做到不忘历史、不忘初心，知史爱党爱国，永葆坚定信念、奋斗精神、为民情怀和担当本色，在用心用情做好老干部工作同时，更好发挥离退休干部独特作用，为奋力夺取疫情防控和实现经济社会发展目标双胜利作出积极贡献。



新手机玩转新时代

上海老干部“云”树党旗

□ 曹玲娟

92岁的离休干部周希年，平日里用惯了“老古董”，这回，他改了主意，添购了一部智能手机；老党员宋培华，多方请教学习，摸索尝试多次，终于掌握了一项新技能——录制语音信息；为了及时收看在线形势报告会，离休干部张峰特地让女儿帮助提前下载“上海老干部”APP……

老干部们为何都在这个春天探索新事物？“怕疫情影响我们的组织生活。”退休干部赵金芳快人快语，“没法线下开会，我们就学会了开视频，还做做操、答答题，动手又动脑，过上了精彩的云式组织生活。”

这个特别的春天，在中共上海市委老干部局组织下，上海市各级老干部工作部门充分利用上海老干部工作信息化建设成果，积极探索、创新方式、网络促学，指导离退休干部党组织在线开展学习活动。“在这特殊时期，加强老同志思想引领，在打赢疫情阻击战中有效发挥了离退休干部党组织的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。”中共上海市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛表示。

疫情期间，老同志们学习活动“不断线”

疫情期间，常规的党组织学习活动无法正常开展，过惯了组织生活的老同志们很烦恼，很多人表示，“不宜集中组织学习活动不等于不学习”。如何做好疫情防控期间离退休干部思想政治工作，丰富其精神生活？2020年1月、2月，中共上海市委老干部局《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，吹响上海市离退休干部党组织在线开展学习活动“集结号”。

上海各级老干部工作部门迅速响应，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，同时精准施策，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。

对老同志们来说，“网上见”还真不简单。有些年龄大视力差，有些不熟悉手机操作，运用APP在线学习，更是新鲜事儿。他们克服种种困难，积极上线，坚决向组织靠拢，保证思想政治引领“不断线”。

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，很难忘：支部第一次在线过组织生活。怀着忐忑的心情，老同志们早早等候在电脑、Pad、手机前，画面上出现彼此的影像，大家一下子激动起来，寒暄过后，学文件、议热点、谈体会，不亦乐乎。3月18日上午9时，嘉定公安分局第一退休党支部微信群里异常热闹。线上专题学习日，支部书记谭国荣用文字形式发表学习体会；宋培华则发出精心准备的、约4分钟的录音文件，老宋为此摸索着尝试多次；周仁兴以手写稿照片形式发表学习体会，格式规范，字体工整……老党员们一一互动，语



音、文字，还有即兴打油诗，热闹非凡。

“网上见”，拓展党建工作新模式

“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道出心声。从“面对面”转为“网上见”，是疫情时期非常之举，也是推进老干部工作信息化建设的重要实践。老干部们说，运用现代技术，在不同空间、同一时间，就共同主题作交流，既增强了党组织活力，又加强了党员之间的联系。

3月30日，中共上海市委老干部局以网络直播形式举办全市离退休干部形势报告会，邀请经济学家王德培作《化危为机，灾后振兴》专题报告，收看人数近16万人次；4月15日邀请上海中医药大学严蔚冰教授作《宅家宅出健康来》在线报告会，收看点击超过30万人次。

静安区机关离休七支部的4名成员，平均年龄90岁，线下集中学习有难度。为此，85岁的党支部书记钟慧铃建立了“志同”微信群，及时转发在线形势报告会等各类学习信息，把组织生活会搬到线上。赵金芳所在的上海长宁区新华街道退休支部，以抗疫为主题，通过退休支部微信群发布“2020新型冠状病毒防治知识竞赛题”等，开展多元化组织生活。上海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，通过“无接触式+线上+全天候”活动形式，开展主题党日活动。

从春节后至4月中旬，上海全市离退休干部党组织共在线开展学习活动6000多次，参与老同志近15万人次。虽然线下疫情正逐步好转，各支部线上开展学习活动的兴趣依旧越来越浓、劲头越来越高。一位老同志点赞：“灵活的‘云在线’操作，拓展了离退休干部党建工作新模式。”

“线下”充电加油，“线上”相聚学习

老干部们的宅家日子就这样变得生动起

来。线上力践初心、传递希望、彰显担当。在疫情防控这场没有硝烟的阻击战中，网络成了宅家老同志的战疫阵地。老同志们的诗书笔墨齐发声，以接地气、有生气、弘扬主旋律的文艺作品表达战疫必胜信心。

复旦大学计算机学院的退休教师们，发出开展《赋诗抗疫情》活动倡议并积极赋诗填词。上海海关第十退休干部党支部在线组织生活会，自发缴纳特殊党费，小到几十上百，大到数千上万，表达守望相助之忧。普陀区98岁高龄老红军李保山捐赠10万元、上海工程技术大学90岁高龄的孟文耀老师捐款1万元……疫情爆发以来，上海市离退休干部捐款逾1200万元，诠释了老共产党人的执着与大爱。

疫情期间，田林街道离退休干部获知市六院要紧急采购一批援鄂物资，纷纷向一线医护人员表达心意，共计捐款22.79万元，添置了10台医用消毒机、800件医用防护服等防疫用品。有的老党员穿上小马甲，积极报名志愿服务。上海工程技术大学退休党员吕珊清主动请缨，为进出小区人员测体温、督促戴口罩出门、进行外来人员排查及登记。老党员说，“共克时艰的关键时刻，退休了也要做点力所能及的事情。”

东风吹绿草，复工正当时。防控形势持续向好，社会生产生活秩序加快恢复，各离退休干部党支部一手抓疫情防控，一手抓支部工作，线上热潮继续涌动。上海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。

上海各离退休干部党支部“在线学习再出发”，引导老同志继续献计献策、赋能助力。上海闵行区老干部积极参加“助力闵行发展，我们不缺席”线上大讨论，当好争创闵行营商环境新优势的引领者、践行者、推动者。一些复工复产和闵行发展的金点子，引起有关部门关注。



本市精准精细做好 疫情防控期间 老同志服务保障工作

□ 市委老干部局生活待遇处



在疫情防控期间，老干部工作部门的习惯节奏、老同志的习惯生活受到较大影响，怎样落实好疫情期间的老同志服务保障？市委老干部局及时发布《关于做好疫情防控期间老同志服务工作的通知》《关于离休干部在新型冠状病毒感染的肺炎防控期间有关医疗政策的重要提示》，全市各级老干部工作部门积极响应，把疫情防控与为老服务工作紧密结合，精准精细做好服务保障工作，使广大老同志切实感受到组织的关心和爱护。

健全机制，加强制度保障

疫情发生后，各单位老干部工作者通过电话、短信、微信等方式，及时掌握老同志各方面情况，加大关心关爱力度。东航集团离退办实行每日专人负责日报和零报告制

度；普陀区委老干部局积极研究部署疫情防控，与老干部原单位、社区建立联动工作机制。

崇明、奉贤区委老干部局启动局机关工作人员结对联系机制；宣传、教卫系统老干部部门、宝山区委老干部局工作人员保持24小时手机开机，时刻关注；徐汇区委老干部局编制疫情期间离休干部电话回访登记表，通过“一人一表”实时跟踪老干部动态情况；统战系统、中海运集团老干部部门对离退休干部情况全面了解，登记备案。

多措并举，做好精细服务

及时配送防疫物资。经信委系统、市委政法委、市民政局、电气集团等大口和单位老干部部门多方筹措口罩等防护用品，通过快递或专车，第一时间送达离休老同志手

中；建交委系统、东航集团、黄浦和嘉定区委老干部局开展“无接触送口罩上门”行动；商飞公司老干部工作部门定期将防疫用品送到老同志信箱或家门口。

切实落实医疗保障。浦东、闵行区委老干部局领导带队走访定点医院，与医院沟通解决老干部住院等问题。普陀区委老干部局积极帮助离休干部协调转诊、转院、住院等事宜。宣传系统、宝钢集团老干部部门为有需要的老同志配药送药；教卫系统、奉贤区委老干部局采取错峰“预约制开方”，解决老干部开方、配药遇到的困难。

精细做好个性服务。普陀区委老干部局与养老服务机构密切协同，满足老同志长护险上门服务需求；宝钢集团、金山和奉贤区委老干部局安排理发



师上门为老同志理发；静安区委老干部局协调社区资源，确保老同志宅家也能吃上“安心餐”；黄浦区委老干部局通过“四个暖阳”实事项目，解决老同志叫车和长护险服务需求；青浦区委老干部局采取分批预约方式，解决老同志理发、扦脚难题；上海石化为每一位老干部寄发爱心小礼包；金山、奉贤区委老干部局在“三八妇女节”为老同志送去鲜花和礼物。

温情送去特殊关爱。电力大学通过电话慰问，为过生日的离休干部送上生日祝福，约定疫情结束后上门祝寿；浦东新区区委老干部局将为百岁老同志的生日祝贺调整为下半年集中庆贺。针对疫情期间去世的老同志，有关单位及时慰问，宣传丧事简办原则，做好抚恤金延缓办理解释工作，得到家属理解配合。清明节期间，崇明区委老干部局开展“致敬革命先辈·2020云祭奠”活动，鼓励老同志家属网上云祭扫。同时，局领导和工作人员代表家属，采取集体祭扫方式，缅怀已故离休干部。

舒心暖心疏导慰藉。同济大学开展专题培训，提升工作同志与老同志交

流沟通技巧和心理疏导能力。科技系统老干部工作部门积极推送正能量文章和视频，倡导老同志居家快乐生活；浦东新区区委老干部局充分利用“心悦”心理养生项目团队专业力量，做到心理关爱热线全员覆盖；青浦区委老干部局“老年关爱热线22137799”及时开通“战疫”心理疏导热线，受到老同志欢迎。

精准施策，关爱重点人群

疫情防控期间，各单位老干部工作部门加大对空巢、独居和有特殊困难老同志的关心帮扶力度，精准解决个性化、差异化问题和困难。

教卫系统、宝钢集团、宝山区委老干部局等单位通过协调居委会，发挥社区志愿者作用，为特殊困难老干部代购米、油等生活必需品，帮助处理生活垃圾；徐汇区委老干部局建立“独居、孤老离休干部动态数据库”，通过区级——社区联动，建立“多对一”“AB角”“主要责任人”等联络机制，确保及时响应、服务到位；华谊集团看望慰问住院老同志，疏导安抚情绪；长江轮船公司安排专人定时为独居离休干部配药送药；

经信系统、虹口和长宁区委老干部局为年迈独居、行动不便老干部送口罩上门，对生活无法自理老干部安排助老员，提供“一对一”生活照料。

上海交大医学院联系专业机构，对老同志心理疾患及时诊治；静安区委老干部局为易地安置患病的离休干部送菜上门；青浦、普陀、浦东新区区委老干部局积极协调，为有需求老同志开展介护和应急维修上门服务；普陀区委老干部局发挥“泉心守护为老小分队”作用，为社区内19名结对独居离休干部提供送防护用品和生活必需品上门服务。

闵行区委老干部局与养老院和护理院及时对接，加强住院老同志关心照顾；松江区委老干部局对46位空巢、独居、高龄、困难离休干部，建立定期联系问询制度，及时帮助解决困难；虹口和杨浦区委老干部局在接到市里紧急征用相关病房作为隔离观察点的指令后，积极协调江湾医院、安图医院，做好了住院离休干部的宣传解释和安全转运工作。

（执笔：余晓峰）



上海离退休干部 聚能量 共谱抗疫战歌

□ 市委老干部局宣传处

在抗击新冠肺炎疫情战斗中，上海数千个离退休干部党支部积极发挥战斗堡垒作用，数万名老党员老同志在做好自身防护的同时，坚决贯彻习近平总书记有关疫情防控的重要指示和讲话精神，勇于担当，主动作为，以不变的初心、坚定的信心、滚烫的爱心，凝聚起打赢这场没有硝烟的重大战役的强大正能量，共谱春天的抗疫战歌。

勇上阵地一线，展现不变初心

“离岗不离党，退休不褪色，越是关键时刻越能检验初心使命”，这是直接参与疫情防控阻击战广大老党员老同志的共同心声。全国离退休干部先进集体——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老党员们充分发扬“两弹一星”精神，踏上战“疫”一线，协助社区做好人员信息收集、购买口罩预约登记等各项工作。闵行区江川路街道机关退休党员干部组建“党员守护队”参与社区一线防疫。嘉定区嘉定新城老党员樊正国自发组织12名党员成立“夜间巡逻队”，劝导居民遵守疫情防控规定。

嘉定娄塘社区楼组长、老党员印健智带领同是党员的女儿郑晓韵，帮助居家隔离人

员购买生活用品、清理生活垃圾，并对社区7个点位垃圾桶按时消毒。

外冈镇老同志戴建明带领村民们讨论制订了《防疫村规民约》，将防疫宣传送到每户村民家中。2019年度“全国最美家庭”、奉贤区“夕阳红”讲师团成员李伯才一家全员上阵，他参与卡口志愿服务，老伴亲手做点心送给志愿者。

崇明区向化镇一群平均年龄71岁的老党员拿着小喇叭，不仅当农村防疫宣传员和监督员，还协助村委会做好外来人口登记排摸、口罩预约登记等工作。

松江区73岁退休干部卢爱娟穿上32年前战“甲肝”白大褂，主动承担起为社区独居、孤寡老人代配药工作。全市数千名老党员主动赴社区一线，化身“红色守门人”，协助做好体温测量、人员登记、门岗值守等工作。

宣传鼓劲加油，坚定必胜信心

“宅在家里也能抗疫，不上一线同样出力，我用我的特长、我的方式为抗疫胜利加油助力！”广大老党员老同志用笔墨传递温暖，以文艺凝聚力量。上海市老干部大学和东方艺术院、黄浦区老干部大学的师生、创



作员们自发创作了反映奋勇战疫的一批国画、书法、诗词等艺术作品，彰显“同舟共济、抗击疫情”的家国情怀和必胜信心。上海石油离退休管理中心老同志举行了“抗击疫情，迎接春天”主题书画线上作品展。

上海铁路局92岁高龄离休干部、老画家蒋振国以连环画形式，宣传防疫知识，真实记录全民战疫的感人场景。全国离退休干部先进集体——闵行区春申晚霞网宣队、奉贤区“夕阳红”讲师团和黄浦区“浦江思源”老干部网宣小组、嘉定区六合院网宣小组、松江区网宣队广大老同志利用网络平台撰写博文，创作诗歌，制作视频，正面发声，鼓舞士气。

普陀区普老宣讲团功能型党支部书记、团长叶伯平在哔哩哔哩网站开展“战疫云讲坛”直播，宣讲离退休干部党员抗疫故事，吸引“60后”至“90后”2000多位粉丝打卡观看。崇明区网宣小组老同志柴焘熊在其个人微信公众号上发表《抗击新冠系列诗歌》，作品被区文化馆、电视台谱写成歌曲，录制成朗诵作品广泛传诵。

松江区文旅局退休干部娄建源创作了越剧《战疫情·劝宅》，邀请退休干部陈也乐配唱，用艺术形式宣传引导群众自觉做好防护。徐汇区退休干部沈伟民以易拉罐为材料制作钟南山院士和医务人员的肖像，致敬抗疫一线工作者。

崇明区退休干部、书画组组长倪新康，松江区老同志健身组组长耿丽娜借助微信群集结组员，引导大家宅家健身、习作，分享视频、交流体会、相互鼓劲，缓解焦虑。宝山区高境镇社区调解员朱志仁发挥所长，制作抗疫法治小知识，在辖区33个居民区法治宣传栏中展示。精心编辑抗疫法治宣传标语，在居民区电子屏滚动播放。东航离退休老党员、老同志们以饱含殷殷深情的手写



信，鼓励战斗在抗疫一线的东航青年员工。团员青年们深受鼓舞，回信表达了青年一代抗击疫情的坚定决心和信心。

箪食瓢饮奉献，捧出滚烫爱心

“一方有难，八方支援，国家有难，我岂能袖手旁观？虽然我力量有限，但也要尽到一名老党员老同志对党和国家的一点心意！”这是许多离退休干部奉献爱心所说的一句话。上海交通大学离休干部黄良余和妻子、黄浦区商贸旅游学校离休干部陈秀清两位老党员共同捐款100万元助力抗疫。

徐汇区离休干部谈正鸥夫妇每天关注疫情动态，看到社会各界都在抗击疫情，深受感动，夫妻俩捐款5万元用于疫情防控。闵行区91岁离休干部陆昶明在常熟探亲时，向常熟市慈善总会捐款3万元用于抗击疫情。

春节前正在日本探亲的全国政协原常委、政协上海市原副主席、台盟上海市委原主委、80岁的同济大学教授石四箴，主动采购一批紧缺物资额温枪，捐赠给金山区卫健委。此后，她还和女儿一起帮助金山区卫健委采购防护服800余件，向金山区张堰镇角里村捐赠医用口罩630个。二月中旬，远在美国探亲的松江区退休老党员老陆费尽心思买到59支额温枪，从西雅图漂洋过海寄给街道，展现了老同志满满的爱国情怀。

（执笔：张波）



不辱使命 对口援滇

□ 口述：江顺标 整理：王嘉梁

时间回到1997年7月2日，香港回归祖国的第二天，我作为上海市选派的首批12位援滇干部之一，满怀激情地踏上了云南省红河州的土地。在红河的援滇干部还有徐汇的陈怡、青浦的许卫峰、长宁的沈汉平。18个月的援滇经历，虽然在漫漫人生中十分短暂，但却是我一生中不可多得的财富，在红河这片土地上，我经受了考验，学到了许多在沿海地区学不到的本领，心灵受到了震撼，思想得到了升华。

教育援助

我赴滇担任的职务是红河哈尼族彝族自治州（以下简称红河州）人民政府扶贫办公室主任助理。红河州位于云南省东南部，北连昆明，东接文山，西邻玉溪，南与越南接壤，是一个多民族聚居的边疆少数民族自治州。农业人口占总人口380万的84%。全州13个县市，有七个国家级贫困县，贫困人口多，贫困程度深。

经过一番调查研究后，我觉得要想从根源上改变红河州地区的落后面貌，必须把办教育放在首要位置。1997年11月，大塘奉贤帝高希望小学正式开工，1998年9月项目基本建成，一幢教学楼，八间教室，总建筑面积480平方米，辅助房105平方米。县委领导在全县三级干部大会上说：“如果我们石屏县的各级干部都有上海支边干部这样干事创业的劲头，我们石屏县脱贫速度就能加快了。”

此外，奉贤县对红河、石屏两县家庭经济困难、品学兼优的贫困生，还进行了“1+



（1998年，在云南偏远山区调研）

1”助学结对活动，共认助了150名学生。我作为一名在红河州工作的援滇干部，也认助了“大新寨奉贤希望小学”二年级彝族学生马文红同学，一直资助她直至大学毕业。

项目援助

如今在农村发展沼气项目已经不是什么新鲜事了，但是在22年前的红河州，还是急需推广发展的新项目。当时有一个温饱试点村项目准备落户在石屏县大桥乡六美尼村公所大寨村，这个自然村一共65户，257人，有傣族、哈尼族、壮族等多个民族，以傣族为主，村民的生活极为贫苦。我们想到了将猪圈养起来，利用猪粪实施“沼气猪圈”项目的方案。

我们决定先在村干部家里搞试点。待试点的两户“沼气猪圈”建成后，我们组织大寨村所有村民去参观，并请技术人员为他们介绍。干部带头，群众很快就跟上来了。大寨村共建成51座猪圈、厕所、沼气池三配套的“沼气猪圈”工程，我们资助农户价值



(1998年3月，到云南大寨村指导沼气猪圈工程)

五万多元的建设物资，形成了以沼气为纽带的循环经济，拉动了养殖业，调整了种植业结构，实现了农户生态家园的连锁效益，提高了村民的生活水平。

如何让群众通过掌握一些生产技能而实现脱贫致富，这是我在红河州工作期间一直在思考的问题，依靠科技帮扶无疑是解开这道难题的金钥匙。种植业方面，重点对田块进行改造优化，调整作物种植结构。利用扶贫示范基地建设，在红河县发展荔枝、芒果、龙眼等110亩。养殖业方面，通过对种猪、种羊进行优良配种，为农民提供优质品种，利用温饱试点村项目的实施，在石屏县冒合乡大塘村开展了“改造坡改田60亩为主，发展养猪养羊为辅”的项目。为了鼓励群众自发参与，为此我们专门组织科技培训班，让他们通过培训了解与掌握种植业与养殖业方面的生产技术。

医疗援助

医疗卫生工作是提高全民族素质、保障生产力、振兴经济、维护社会发展和稳定的重要工作，红河州地区医疗资源非常匮乏，加上山区交通不便，就医难成为当地一个迫切需要解决的难题。

我们首先通过捐赠医疗设备来充实当地的主要医院，加强受援医院能力建设，全面提升受援医院的服务能力。1997年10月，奉贤捐赠了救护车、心电图机、显微镜、722光度计、膀胱镜、导链等医疗设备。硬件设施方面，红河县乐育卫生院因为资金缺

乏，房屋年久失修，已成危房，每逢下雨天就漏雨，安全隐患很大。我们根据当地卫生部门的建议，从奉贤有限的捐助资金中拿出三万元，对乐育卫生院进行维修。1997年12月，完成了维修工程门诊、药房共300平方米。但光有硬件设施也不行，为了提升红河州卫生人员的专业素养，我们还实施乡镇卫生院全科医生培训项目，对乡镇卫生院、村卫生室人员进行培训，以提升农村卫生人员服务能力、自学意识、自学能力，建立健全人才培养的长效机制。

为了让群众看病变得便利，白玉兰卫生室工程以上海形象标志“白玉兰”为载体，解决了这个难题。这个项目严格实行标准化建设，统一配置医疗设施，统一配备医护人员。在白玉兰卫生室工程建设过程中，我时刻关注着建设进度，1998年在红河县援建车古乡利博村、架车乡牛威村、阿扎河乡洛孟村、垭玛乡蔓培村共四个白玉兰卫生室，在石屏县援建冒合乡大塘村、大桥乡六美尼村共两个白玉兰卫生室，分别解决2605户12740人和623户2725人的就医难问题，使少数民族群众在家门口就可寻医问诊。

在对口帮扶的18个月里，上海市和奉贤县对口石屏县、红河县共签订协议项目28项，捐赠衣服300吨、45.5万件，建立“手拉手”友好学校七所，接待双方往来代表团八批100人，协议援助资金239.2万元（市60万元，县179.2万元），到位239.2万元。

一年半的时间很快就过去了，但在我之后的工作历程中，我从未忘记云南红河的山山水水，从未忘记红河州人民对我的关怀和爱护。我也努力运用在红河学到的工作经验、工作方法，坚持在贫困地区这个特殊的环境下磨炼养成的优秀作风，勤政为民，为沪滇友谊大厦添砖加瓦。回顾上海与云南的对口帮扶，真是难以忘怀。这也是我作为一名普通党员为国家的脱贫攻坚所尽的一份绵薄之力！

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（四）

在这次抗击新冠肺炎疫情的关键时刻，习近平总书记又一次强调要增强忧患意识，坚持底线思维。他说：“要时刻保持如履薄冰的谨慎，见叶知秋的敏锐，既要高度警惕和防范自己所负责的领域内的重大风险，也要关注全局性重大风险。”

增强忧患意识，坚持底线思维，是治国理政的重要战略考量，是巩固党的执政地位，把握重要战略机遇期的重要战略抉择。增强忧患意识，坚持底线思维，是维护国家安全，建成小康社会，实现中华民族伟大复兴的清醒认识和正确判断。我们党在内忧外患中诞生，在磨难挫折中成长，在战胜风险挑战中壮大，是生于忧患、成长于忧患的政党，有困难、有风险、有危机、有曲折都不可怕。“艰难困苦，玉汝于成。”关键在于我们党始终不忘初心，牢记使命，遇变不惊，攻坚克难，披荆斩棘，化险为夷，杀出一条血路，才团结带领中国人民不断从胜利走向新的胜利！

——盛沛林

疫情在全球暴发蔓延时，习近平总书记指出：“流行疾病不分国界和种族，是人类共同的敌人。国际社会只有共同应对，才能战而胜之。”中国政府在疫情期间，向120个国家和4个国际组织、中国地方政府同50个国家、中国企业向100多个国家和国际组

织送去各种防疫物资。

在我国发生疫情期间，同样受到170多个国家领导人，50多个国际组织和地区组织负责人对中国表示支持和慰问。在提供的物资上还写着暖心寄语：“天下一家，攻克难关”“滴水之恩，涌泉相报”“山川异域，风月同天”……这些寄语，深入人心，广接地气，都含有“人类命运共同体”的含义。

——李惠臣

面对疫情，党中央多次召开最高会议决策部署；从全国各军兵种、全国各省区市调集精兵强将驰援武汉。这是党对人民的大爱，也因此扭转了逆境，取得了好的抗疫成果。

冲锋在抗疫一线的各路医务人员的豪情壮志令人难以忘怀。医务工作者以患者为亲人的仁爱之心让人动容，他们不仅拯救了几万的生命，温暖了几万个家庭，也感动了14亿人民。国家危难之时，中华儿女齐心协力的民族精神让人们难以忘怀。众多的志愿者自发组织，义务为一线人员服务。许多企业和生产部门不分昼夜接连加班，赶制医疗用品。在防控战场最困难、最危险的时刻，共产党员的先锋模范作用让人们难以忘怀。在武汉抗疫第一线，处处能看到共产党员率先垂范的身影，再一次论证了榜样的力量是无穷的。

——周东如

我于2016年4月注册成为一名光荣的社区志愿者，在整整四年的各类活动中深切体会到我奉献我快乐！退休以后主要的社会活动是在社区，除了参加社区组织的兴趣组、文体活动以外，作为一名党员，我还通过参加志愿者服务队在社区发挥应有的作用，践行“不忘初心、牢记使命”。

志愿者的具体工作是根据形势需要定岗定员的，刚开始是在老年活动室值班，陪老人聊天、拉家常，和他们一起读书看报，保证他们的安全。2018年，全国双创大会在小区对面的长阳创谷举办。为了保证周边环境的整洁和安全，我们全员出动整治环境，去地铁车站捡垃圾、整理小黄车、告知沿街店铺管好“门前三包”（包卫生、包环境、包秩序）等事宜。虽然工作琐碎，但意义重大，能够为国家的发展献出一份力，我感到无比的光荣，也认识到了自身的价值所在。

2018年11月，习近平总书记考察上海，在听取社区垃圾分类推广的做法时提出“垃圾分类工作就是新时尚”。我自觉听从党的号召，在自家做好垃圾分类的同时，积极参与社区垃圾分类志愿者工作：站岗宣传垃圾分类的重要性，挨家挨户积极做好指导工作。

我所居住的杨浦区大桥街道银河苑地处交通繁忙地段，为了保证上下班高峰时的交通安全，我们在十字路口站岗挥旗维持交通秩序。2020新春的第一个工作日，大桥街道银河苑的党员志愿者、老年协会的志愿者们在银河苑居委会门口，为清洁工、保安和匆忙上班的年轻人，送上一碗碗热气腾腾的腊八粥。那一刻，每一个人的脸上都洋溢着微笑和感谢。这项活动已经连续五年了，今年的此项义举还上了“学习强国”。

在这次抗击新冠肺炎的战“疫”中，我和其他志愿者积极配合居委会做好防控工作，检查防疫具体措施的落实情况。

我们志愿者有自己的微信群，不管寒冬腊月还是炎日酷暑，上级有任务下达后，组



我的 志愿者 经历

□ 徐桂芳

织者会将细化后的工作通知发在群里，如时间、地点、人员及值班要求等。每位志愿者根据自己的实际情况报名，再由组织者统一安排，最终按值班表行事，这些早已成为我们小区志愿者的自觉行动。每当穿上志愿者服装、戴上特制的吊牌，就会有种责任感在鼓励自己。我们是一个团体，需要每位志愿者辛勤的努力和有效的协作，才能取得预期的良好效果。志愿者的工作有时很简单，但一句温馨的话语，一个关爱的手势都能予人温暖的感受，因为爱心具有魅力，奉献精神是社会责任感的集中表现。

我值班、我志愿、我光荣！每年春节联欢会上，当街道领导为我们的志愿行为点赞时，我为能在这样充满正能量的大家庭里做些力所能及的事感到自豪。

近日，我收到了印有志愿者编号、由上海志愿者协会颁发的《上海市新冠肺炎疫情防控志愿服务证书》。手捧证书，我的激动、喜悦之情溢于言表，为自己的正义行为被社会认可感到快乐。



习近平讲故事： 英雄出少年

纵观世界发展史，许多思想家、科学家、文学家的重要创造都是产生于风华正茂、思维最敏捷的青年时期。《共产党宣言》发表时马克思是30岁，恩格斯是28岁。牛顿和莱布尼茨发现微积分时分别是22岁和28岁。达尔文开始环球航行时是22岁，后来写出了著名的《物种起源》。爱迪生发明留声机时是30岁，发明电灯时是32岁。居里夫人发现镭、钋、钋3种元素的放射性时是31岁，由此得了诺贝尔奖。爱因斯坦提出狭义相对论时是26岁，提出广义相对论时是37岁。李政道和杨振宁提出弱相互作用中宇称不守恒定律时分别为30岁和34岁。（习主席2013年6月20日在同团中央新一届领导班子成员集体谈话时讲述《英雄出少年》的故事）

延伸阅读：牛顿、达尔文、爱因斯坦、居里夫人，无一不是年纪轻轻就完成了重大发现和发明。青年时期是一个人进行思维创造活动的最好年龄，头脑敏捷，精力旺盛，对知识、经验的积累和掌握也较为快捷，而且思想包袱少，敢想敢干、敢作敢为。风华正茂的青年时期，往往也是新发现、新创造、新知识涌现的时期。这几乎是一条普遍性的规律。

中国历史上也不乏年轻有为的英才俊杰。西汉贾谊少有才名，汉文帝征召贾谊，委以博士之职，当时他只有21岁，在所聘博士中年纪最轻。贾谊后来担任梁怀王太傅，写就《治安策》，针对文帝时期匈奴侵边、制度疏阔、诸侯王割据等问题上疏陈述

政事。毛泽东称赞《治安策》是西汉一代最好的政论。唐代文人王勃自幼聪敏好学，据《旧唐书》记载，他6岁即能写文章，文笔流畅，被赞为“神童”。虽然27岁时不幸溺水惊悸而亡，但王勃却留下了“海内存知己，天涯若比邻”“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”等千古名句。王勃与杨炯、卢照邻、骆宾王，并称为“初唐四杰”。

习近平对青年成长成才极为关注，在同团中央新一届领导班子成员集体谈话时，向他们发出了带头刻苦学习、带头苦干实干、带头严格自律、带头联系青年的嘱托。榜样是最好的说服，他引述马克思、牛顿、王勃等人青年时期大有作为的经历，正是为了鼓励团中央新一届领导班子乃至全国广大青年，坚定奋斗决心，成就非凡事业。

习近平愿意跟青年人打交道，经常勉励青年人保持奋斗精神、奉献精神。他先后给北京大学考古文博学院2009级本科团支部全体同学、华中农业大学“本禹志愿服务队”、河北保定学院西部支教毕业生群体代表回信，勉励他们把人生理想融入国家和民族的事业中，努力成为祖国建设的有用之才、栋梁之材。在同北京大学师生的座谈会上，还以穿衣服扣扣子为例，告诫青年抓好价值观养成，“人生的扣子从一开始就要扣好。”青年一代必将大有可为，也必将大有作为。在习近平看来，“这是‘长江后浪推前浪’的历史规律，也是‘一代更比一代强’的青春责任。”



党的十九届四中全会《决定》从坚持以社会主义核心价值观引领文化建设制度，推动理想信念教育常态化、制度化，弘扬民族精神和时代精神的角度，明确提出：“加强党史、新中国史、改革开放史教育。”今年1月8日，习近平总书记在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的重要讲话进一步提出，要“学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史”。在学“三史”的基础上，新增加了学“社会主义发展史”的内容，令人耳目一新。

走好新时代长征路，必须回望来时的路，看清脚下的路，坚定前行的路。党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史是中国共产党领导人民在长期实践中的探索、奋斗与发展，是我们弥足珍贵的政治财富和精神瑰宝。党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史是党员干部、人民群众和青少年学生不忘初心、牢记使命，坚定理想信念的“活教材”。中国共产党近百年的奋斗史、新中国70余年的发展史，就是一部中国共产党人和广大人民群众为实现共产主义远大理

想和美好生活的愿景、前仆后继、英勇奋斗的历史。

学习党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史，也是党员干部、人民群众和青少年学生树立“四个自信”的“基石”。“欲知大道，必先知史。”只有时时回望来时的路，看清脚下的路，才能准确把握历史规律，清醒地认识中国国情，在深入把握中国特色社会主义的科学性和真理性的基础上，坚定“四个自信”，让初心薪火相传，把使命记在心中，把责任扛在肩上，汲取开拓前进的强大勇气和力量，奋力夺取当前的疫情防控和经济社会发展目标的双胜利。

中国共产党领导中国人民经过近百年的奋斗与求索，才开拓出今天的崭新局面。中国共产党自身也发展成为在一个14亿人口的大国长期执政，深受全国各族人民拥戴的伟大光荣正确的党。没有共产党就没有新中国；只有社会主义才能救中国；只有改革开放才能发展中国。这三条原理，理所当然地已成为全国人民的共识。

笔者以为，对于广大青少年学生来说，如果不好好地学习和了解党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，不全过程地回顾一下我们的党、我们的新中国所走过的极不平凡而又光辉灿烂的征程，恐怕难以真切和由衷地从思想上、从感情上和认知上，真正地体会和坚定不移地高度认同上述这三点共识；对新中国成立70多年来我们的党、我们的国家、我们的人民所走过的历程、所经历的巨大曲折和在曲折中不屈前行中取得的一个又一个的胜利，就不大会有“艰难困苦，玉汝于成”的感受。

明年，将迎来中国共产党建党一百周年。可以说，学习领悟党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史，是坚持和发展中国特色社会主义、把党和国家各项事业继续推向前进的“必修课”。这门“必修课”不仅必修，而且必须修好。

克服“看不到、慢慢来、难作为”的思想

浦东新区老干部积极投身浦东宏伟规划蓝图学习实践活动

□ 乔建忠

防疫期间，浦东新区广大老干部认真学习《浦东新区国土空间总体规划（2017—2035）》，老同志们感到欢欣鼓舞，他们紧密联系实际，克服“看不到，慢慢来，难作为”的模糊认识，自我加压，自我提高认识，自觉为宏伟规划蓝图的早日实现添砖加瓦，奉献余热。

克服“年龄大、看不到”的思想，坚定信心

目前，浦东新区离休干部平均年龄已达90岁。不少老同志，特别是高龄、身患多种疾病的离休干部，感到浦东宏伟规划好是好，就是自己年龄大，看不到了，认为发展规划是年轻人的事，与自己关系不大。对此，区委老干部局及老干部党支部，引导老同志抚今追昔，激励斗志，增强信心。新四军女战士、新区宣传部93岁高龄的离休干部乔宏深有感触地说：“我参加革命时，日本鬼子占领了大半个中国，国家正处在生死存亡的危急关头。当时一心想救国，至于建设新中国觉得是非常遥远的事，因为说不定明天就牺牲了。因此，对我们老同志来说，不在于能否亲眼看到浦东宏伟规划的成功实现，而在于是否为伟大工程的实现做了些什么。”

克服“时间还早，慢慢来”的思想，树立只争朝夕，锐意进取的精神

学习中，一些年纪较轻的退休老同志认为，浦东发展规划要到2035年才能实现，来日方长，因而缺乏紧迫感。最近被评为“浦

东新区最美老干部”的周浦镇退休干部乔龙翔说：“要将宏伟蓝图变成现实，必须付出百倍努力，工作更是千头万绪。我们应该抓紧当前分分秒秒，一步一个脚印，加倍努力工作，与时间赛跑。”我们老同志不应有“慢慢来”的思想，应当以只争朝夕，时不我待的精神，从我做起，从现在做起。老同志们说：“当前我们要积极配合全党全国共克时艰，共渡难关，战胜疫情，发展生产，振兴经济。要争做实现宏伟规划的带头人。”

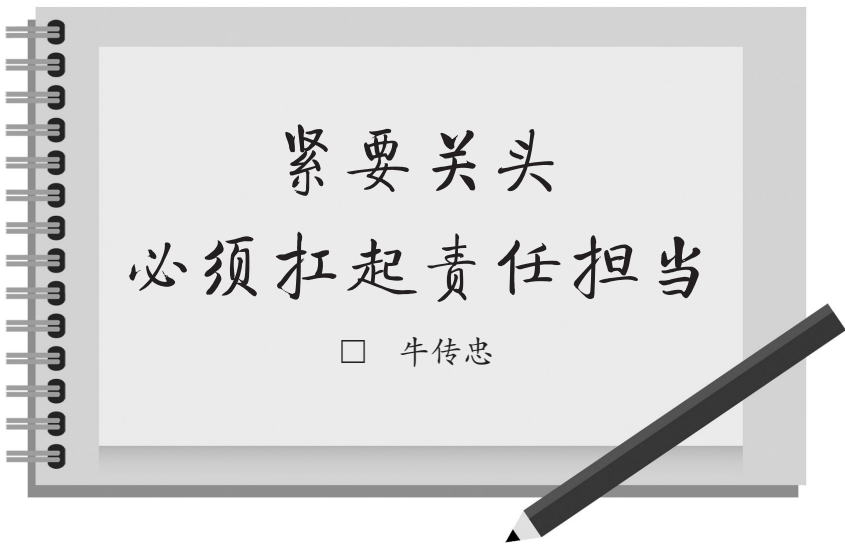
克服“无职无权、难作为”的思想，树立主人翁参与意识

有些老干部认为，自己已离开工作岗位，无职无权，想要为浦东宏伟发展规划作贡献，“心有余而力不足”。国家统计局浦东调查队在新区人保局、老干部局的大力支持下，聘请了26名退休干部为社情民意信息员。近五年来，老同志们围绕党和政府中心工作，积极为区委、区政府建言献策，及时反映百姓诉求，通过深入调研，撰写了600多篇社情民意信息，被新区两办采用了70多篇，其中被上海市委常委、浦东新区区委书记翁祖亮批示达20多篇，促进了许多老百姓急难盼愁问题的加快解决，受到领导和群众的高度称赞。通过典型事例分析，老同志们认识到，老干部虽然离开了工作岗位，但作为一个共产党员，应该离职不离岗，退位不褪色，不管在什么时候，都要发扬当年那种拼搏精神，心系党的事业，为党作贡献。

新冠疫情发生以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国上下众志成城，英勇作战，很快取得了抗击疫情的阶段性胜利，令举世瞩目。在这场战役中，各级党组织和党员干部，扛起了责任担当，树立了良好形象。抗击疫情是这样，在其它紧要关头，党组织都必须把责任扛起来，党员干部都必须把肩膀挺起来，这是践行初心使命的客观要求。

必须发挥主心骨作用

党史和新中国历史都证明，党是人民群众的依靠。新冠疫情发生后，各级党组织、党员干部闻令而动，主动担责，深入一线，党旗、党徽相辉映，党组织实施了科学有力的组织战斗。尽管病毒来势凶猛，人民群众非但不慌不乱不怕，而且主动配合抗疫，积极参加战斗，展示了共克时艰的伟大力量。没有党组织的主心骨作用，短时间内控制住这样严峻疫情是不可想象的。紧要关头党组织发挥主心骨作用，要及时站出来。遇到“天塌下来”的事情，由党组织党员干部顶着，稳定“军心”；要拿出有效管用办法，让群众坚定信心；要安抚民众，传导关怀，温暖民心。让



紧要关头 必须扛起责任担当

□ 牛传忠

群众坚信，有党组织这个主心骨，没有过不去的坎。

必须发挥领路人作用

危难来临之初，少数群众会产生情绪波动，紧张茫然，出现一些负面舆情，此时，党组织和党员干部必须及时挺身而出，加强“领”和“导”，把群众引导到正确的方向上来，让群众与党组织同心同德挺过紧要关头。这次抗击新冠疫情，各级党组织很快把群众动员、组织起来，在党旗引领下，亿万群众迅速形成战斗队伍。有了信赖的领路人，无数个社区、家庭等在这次历史罕见的疫情中确保了平安，党组织和党员干部与人民群众的情感也更加深厚。当好群众的领路人，需要注意在思想上领路，解开思想疙瘩，形成统一意志；需要注重用氛围领路，教育熏陶群众，形成一致行动；需要

注重以“战果”领路，让群众感受到初步成效，不断增强斗争信心。

必须发挥凝聚力作用

党的根基在人民，党的力量来自人民。紧要关头只有形成斗争合力才能实现党的主张。前不久，习近平总书记在视察武汉疫情防控工作时，专门看望社区基层防控一线的各类人员，肯定防控成绩，给予极大鼓励。十四亿中国人聚力抗疫，是战胜这次疫情的宝贵经验。危难时刻聚合力的形成，要靠党组织发出及时号令，让群众看见飘扬的党旗，把群众凝聚在党旗下；要靠党组织的坚强组织力，党组织克服软弱松垮，有战斗力，就能产生凝聚力；要靠党员干部的模范作用，党员干部只要点燃自己，就一定能照亮别人，万众一心，任何危难都将被战胜。



小故事中见初心

——读《共产党员应知的党史小故事》有感

□ 蔡锡豪

我最近读了一本好书，书名是《共产党员应知的党史小故事》，这是“不忘初心、牢记使命”主题教育的读本。虽然每篇篇幅都不长，约1000字左右，但都有很深的教育意义。

这本好书主要聚焦毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平等老一辈革命家的初心故事，共有212个小故事。这些小故事，或讲述我党老一辈革命家为人处事，或讲述党史上的一些重要事件。书中的第一篇，讲述了这样一个故事：那是在1933年4月，中央工农民主政府和中央军委迁到江西瑞金城外的小村子沙洲坝。一天傍晚，毛泽东见到一个人挑着一担很浑浊的水走来，便询问这么脏的水，到底是做什么用的。他回答是用来喝的。毛泽东仔细看了看水，发现里面不仅脏，而且有小虫，忙问是否能到别的地方挑水用。旁边的老伯回答说：“我们沙洲坝就是缺水，饮食、浇地、洗菜，全靠这水。”挑水的人接着说：“北面山脚下乌鸦岭下有一股清泉水，就是路远水少，半天才挑上两担，中央机关来了以后，村里一下子多了上千人，吃水用水更困难了。”听罢，毛泽东整晚都在思考如何解决群众饮水难题。第二天，毛泽东就带领红军干部打了井，解决了群众吃水的难题。

在战争革命年代，战火硝烟，打败敌人是压倒一切的事情。然而，毛泽东在看到群众吃水困难后，亲自带领红军干部打井，这种看似“反常”“分不清轻重缓急”的举

动，却折射出我们党与群众的鱼水深情。我们常说中国共产党员的初心，就是为人民谋幸福，为民族谋复兴。毛主席关心群众吃水问题，不就是一种“为人民服务”的初心的真实写照吗？

又如，在第45篇“朱德一生学习《共产党宣言》”故事中，记载了在1976年5月，老一辈革命家朱德收到成仿吾翻译的《共产党宣言》新译本，他如获至宝，他自德国找到党组织以来，经常拿起《共产党宣言》来阅读，用他的话说，“是《共产党宣言》伴随我一生”。如今已是90高龄的他，还是那样的执著，他仅仅用了一天的时间，就把这本新译本《共产党宣言》，对照旧译本又认真重新读了一遍。从这个小故事我感悟出，坚持读书，坚持学习，更重要的是要用自己的心去读，联系实际善于学习，明辨是非，要真正做到活到老学到老。

《共产党员应知的党史小故事》一书中，还收录了很多类似的故事，诸如周恩来的十条家规、刘少奇眼中的“好党员”、邓小平反对高级干部特殊化、董必武甘为民仆耻为官、叶挺几经磨难两度入党、张劲夫“让车”救群众、毛岸英给亲属回信反对特权思想等等。这些小故事，体现了老一辈革命家在革命、建设、改革中坚定的理想信念和优良的作风，体现了他们为革命事业奉献一切甚至生命的大无畏精神，体现了他们始终以国家和民族利益为重的家国大义，体现了他们大公无私、一心为民的情怀。



长宁区

长宁区用“三心”织密疫情防控关爱老干部服务网

新冠肺炎疫情发生以来，长宁区委老干部局始终把做好疫情防控期间老同志服务保障工作作为突出任务，通过“三心”织密老同志关爱服务网。

以“一份爱心”，切实加强宣传引导。通过线上线下平台及时上情下达，宣传防疫决策部署，普及科学防护知识，引导老同志正确认识，保持情绪稳定。

以“一份暖心”，认真做好日常服务保

障。通过电话、短信、微信等多种方式，关怀全覆盖，做实做细“一人一表”。提醒老同志居家用电、用气、消毒安全。开展就近服务，为有需求老同志提供门诊预约、床位联系、代配药品等服务。

以“一份关心”，细致做好重点人群关心照顾。对空巢、独居和有特殊困难老同志加大关心力度，为200多人次代购口罩送货上门。对行动不便或生活无法自理的老干部，积极安排助老员，提供“一对一”生活照料。（郭子圣）

普陀区

普陀区开展“四送”服务做好疫情期老干部服务保障工作

普陀区委老干部局在疫情防控期间，坚持以人为本，精准施策，通过开展“四送”服务，认真做好离退休干部服务保障工作。

一送组织爱，问候在前。区委老干部局会同老干部原单位、街镇对离休干部每天电话联系，做好情绪疏导和精神慰藉。

二送防疫用品，防护为先。疫情初期，区委老干部局争取各方资源，下发各街镇防

护口罩360个，以供离休干部应急使用。

三送服务上门，关爱至上。与区卫健委和卫生医疗机构紧密协作，及时向老同志宣传疫情防控期间医疗政策，帮助老同志解决应急就诊、住院10余起。与养老服务机构协同，满足141人次长护险上门服务需求。主动联系区房屋应急维修机构，为老同志接报维修88件。

四送科普知识，防疫有方。针对离休干部年龄特点，通过多种方式宣传防疫知识，答疑解惑，疏导情绪。（江玲）

虹口区

虹口区老同志创作文艺作品助力抗疫胜利

在抗击新冠肺炎疫情战斗中，虹口区广大离退休干部积极发挥自身特长，用心用情创作出一批形式多样的抗疫主题文艺作品，声援战“疫”，凝聚正能量。

老同志沈珊明、贾士芳、汤高华、王合敏、余大年等创作了配乐朗诵《天佑中华》、萨克斯独奏《武汉加油》，快板《宅在家里共抗疫》，葫芦丝演奏《你让我感动》等。

区委宣传部汪国樑、区委党校王志远、区人大周克成、沈士昌，区市场监管局汪宇平、张正龙，区教育系统吴露善、北外滩街道周德成、凉城新村街道王鹤兴

等退休干部创作了《众志成城 抗击疫情》等一大批正能量满满的书法作品。张德庆、夏霄虹、张伟明、刘惠莲、黄美华等老同志创作了《中华必胜 武汉加油》等一批国画、扇面画；区公安分局退休干部赵明灿拍摄了以抗疫为主题摄影作品；离休干部王根富、退休干部陈理春、李蕙芬等创作了格调高雅的诗词作品；区总工会杜卫国、区国资委王立强、凉城社区贾士芳等退休干部精心创作了共同抗疫主题根雕和篆刻作品；区委组织部洪庄德、姚丽华，区教育系统叶敏、江湾镇街道龚敏燕等老同志创作了一批各具特色的剪纸、编织等手工艺作品。（史徐民）



杨浦区“三员”全力守护离休干部安康

杨浦区委老干部局在疫情防控期间，带领、指导全区老干部工作者主动作为、做好离休干部的联络员、勤务员和宣传员，全力守护老同志安全健康。

线上线下，当好有“温度”的联络员。针对离休干部年龄大、免疫力低，受感染风险大等特点，通过电话、短信、微信等多种方式全覆盖联系全区所有离休干部，做好防疫宣传、答疑解惑、疏导情绪等工作。

贴心服务，当好有“力度”的勤务

员。特别关注、主动对接高龄、空巢、独居和家庭生活有困难的离休干部，及时助难解困，帮助老同志购买口罩、蔬菜大米等生活物资，让老同志安心宅家，减少外出。

鼓劲加油，当好聚“亮度”的宣传员。许多离休干部主动拿起手中的笔，抒发他们守望相助、同舟共济的信念；有的老同志主动捐款捐物，表达与国同在、为党分忧的情怀。各单位及时采编宣传老同志的先进事迹，鼓舞士气、坚定信心。（杨浦宣）

杨浦区

嘉定离退休干部在抗“疫”战线上勇担当

在疫情防控战斗中，嘉定区离退休干部尽其所能，勇于担当，抗击疫情。

宣传动员，凝聚防疫“正能量”。华亭镇老同志吴建芬通过“连心小广播”，向村民广泛宣传防疫。徐行镇老党员奚向东通过社区“大喇叭”，用方言把防疫知识送到家家户户。秋霞社区离退休干部党支部书记朱怀兴借助网络进行防疫宣传。

担当作为，守牢社区“防疫线”。嘉定新城老党员樊正国组织成立“夜间防疫巡逻队”，劝导居民落实防疫要求。外冈镇老党员管有珍带领“兰郡社区守护者志愿队”，助力疫情防控。年近八旬老党员

杨朱兴带领小区党员成立“防疫护卫队”，守护社区安全。康丰社区老支书司马美麟组建“司马工作室党员先锋队”，协助小区做好疫情防控。徐行镇老党员许建国每天背着消毒桶对社区公共场所消杀，帮助隔离人员采买生活用品。

踊跃捐助，筑起防疫“爱心堤”。专业养蜂人、老党员苏品成向收治新冠肺炎患者定点医院捐赠蜂皇浆助力抗疫。退休干部沈启华认领价值4000元“爱心礼包”，用于武汉疫情防控。退休数学高级教师林云在家里开办网上公益课堂，制作教学视频，助力学生停课不停学。（嘉讯）

嘉定区

崇明区利用“云课堂”引导老同志过好组织生活

崇明区离退休干部党工委积极组织推动全区离退休干部党组织运用“上海老干部”APP等信息化平台开展“云课堂”，保证老同志宅家抗疫与组织学习两不误。

区离退休干部党工委依托微信工作群和政务平台，第一时间在全区各离退休干部党组织书记、老干部工作者中进行宣传发动，及时帮助解决开展线上学习有关问

题，确保老同志都能过上网组织生活。

老同志们通过在线平台，认真学习习近平总书记重要讲话精神和各级关于疫情防控工作的决策部署、防疫知识等。大家纷纷通过微信群、朋友圈等分享学习体会。

“云课堂”有效解决了特殊时期离退休干部党员无法集中学习的实际问题，新增了组织生活的方式方法，它的高效、便捷受到老同志普遍欢迎。（彭谦谦）

崇明区

“最美”老党员

袁义和

□ 李荣光



1、袁义和担任街道及长宁区关工委报告宣讲团宣讲员，街道学习党的精神离退休干部宣讲团副团长，充分体现了一位老同志、一位老党员满满的正能量。



2、他还时刻心系民生，关心社区建设和居民的生活。2012年他担任党代表，联系东镇居委会，居民们向袁义和反映他们最头痛的事情就是“买菜难”。



3、袁义和了解情况后，多方奔走协调。新华街道与共建单位决定为该区域居民提供送菜上门服务作为过渡期便民措施，以后，在社区打造了一个现代化全新的美天华山连锁型菜场。



4、袁义和离休前做了数十年的政治工作。离休后，他先后担任新华街道关工委报告组组长、长宁区关工委报告团名誉团长、新华街道离退休干部十九大宣讲团宣讲员。



5、袁义和的宣讲结合个人经历，深入浅出、生动活泼，很受中小学生的喜欢。每年无论寒假或是暑假，袁义和都不辞辛劳、不计报酬地为社区中小學生上课。



6、近十年来，袁义和作了近五、六十场报告，精彩的宣讲受到大家的广泛好评。听众约有一万六千多人次，许多单位还点名邀请袁义和同志宣讲。



7、在袁义和的倡议下，新华街道还成立离退休干部时事漫谈小组，袁义和担任组长，小组希望让老同志在畅谈变化中，展示阳光心态、体验美好生活。



8、他们根据国际动态每次确定不同主题，以“平时漫谈”和“集中漫谈”相结合，除了离退休干部交流讨论外，还建立了微信群，作为“平时漫谈”的阵地。



9、2018年，街道党建中心组织了一部分两新组织青年党员代表上门与袁义和交流学习党的十九大的学习体会，袁义和为这些青年党员作了工作和生活方面的指导。



10、袁义和说，作为一名党的宣传员，既见证了青年一代的成长，也在和他们的共同成长中享受着一份欣慰和快乐，这是一件多么有意义的事情啊！



守一份初心，奏四季之歌

□ 交通银行上海市分行

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。近年来，交通银行上海市分行退休党总支坚决贯彻党中央和总行党委部署，围绕大局、锐意进取，用心用情、真抓实干，持续深入抓好习近平新时代中国特色社会主义思想的学习贯彻，引导广大退休党员干部树牢“四个意识”、增强“四个自信”，自觉同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，在推动退休党建的工作中奏响了一曲四季的歌。

营造春之盎，增添队伍活力

这支队伍不年轻，70岁及以上的党员共有114人，占比28.08%；但这支队伍不简单，退休党总支共有党员406人，占退休员工的48.68%，其中还有5名全国劳模。为了更好地进行教育管理、发挥作用、组织活动，退休党总支由7名退休党员干部组成的总支委，并下设7个党支部，每个支部专设3名支部委员，支部像一块有力的磁石，将全体退休党员紧密地联结在一起。

针对退休党员的特点，党总支始终以春风细雨润无声的方式开展宣传工作，通过弘扬先进事迹、开展主题宣讲，组织老同志讲好初心故事、传承红色基因，为主题教育贡献力量；结合推进“两学一做”学习教育常态化制度化，把习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大报告和党章作为老同志经常性学习内容，自主学习、融会贯通、积极践行；始终把政治建设摆在首位，引导广大退休党员干部把准“方向标”，汇聚

“正能量”，唱响“主旋律”。

营造夏之盛，点燃队伍热度

党总支深知，退休党员干部人退休、心系行，人虽老、情仍深。因此，支部在退休党员干部中开展了“畅谈十八大和交行重组30年以来变化、展望十九大胜利召开”主题活动，以“寻梦”“征程”“硕果”“初心”“新篇”等五项专题活动为主要内容，积极开展“筑梦路上”系列交流实践。支部还组织离退休党员干部开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，带领退休党员干部赴中共一大会址参观《伟大开端——中国共产党创建历史陈列》之“前赴后继、救亡图存”“风云际会、相约建党”“群英汇聚、开天辟地”等专题展区，观看题为《追梦》的视频短片，并开展集体学习研讨会。退休党员干部怀着崇敬、回归的心情瞻仰了中共一大会址，重温入党誓词，重新回顾初心。灵活多样和喜闻乐见的形式，使老党员们忆初心、话初心、写初心，永葆政治本色。

为了适应退休党员健康生活的新需求，退休党总支从实际出发，充分利用离退休管理中心阅览室、会议室、台球厅、健身厅、乒乓室、琴房、舞蹈房等硬件设施，筹划组织多种活动，满足退休党员干部不同类型的需求，积极开展文化娱乐活动。退休党员经常骄傲地说，身边邻居朋友都羡慕他，交行有个贴心的好组织。党总支还把一年一度的退休员工新春联欢会，作为党员们展示风



采、共叙旧话的最佳平台，精心组织、细致策划。在今年的新春联欢会上，形式多样12个节目涵盖了乐器演奏、歌曲演唱、舞蹈、朗诵、时装秀等，充分彰显出离退休员工老有所乐、积极向上的精神面貌，展现了交行离退休员工的风采。在上海市退休职工管理委员会和交通银行总分行举行的“庆祝中华人民共和国成立70周年系列活动”中，退休党总支积极动员，并选送优秀节目和作品。这些活动既丰富了退休党员干部的晚年生活，联络了感情，加深了友谊，也让更多的老同志展示了退休党员干部的良好形象和阳光心态。

营造秋之实，加强队伍深度

退休党总支积极引导退休党员干部做新时代弘扬奋斗精神的“传播者”。让大家以积极的心态、积极的眼光、积极的态度去看世界、看事物、看形势，保持平和心态，树立长者风范。组织形式多样的读书班、座谈会等，广泛深入地开展政治理论学习，不断增强党性修养、坚定理想信念。同时有的放矢地开展思想建设，特别注重从生理、心理和思想特点出发，帮助退休党员干部调节心理平衡，提高生活质量，用心用情做好支部工作。

退休党总支组织引导退休党员干部做新时代全面深化改革的“压舱石”。退休党员干部对于交行而言，就是一笔宝贵的财富。他们亲历了交行发展壮大的点点滴滴，为交行无私奉献了一生。为响应总分行党委“让年轻一代交行人全面了解交行艰苦创业的发展历程，继承老一辈的优良传统，弘扬优秀的企业文化，珍惜历史、凝聚共识、团结奋斗”的要求，党总支积极组织退休党员干部接受分行访谈，口述发展历史，并选送退休党员干部加入《分行志》编纂工作室，在支部的积极推动下，退休党员干部争先恐后报名参加，致力于为传承交行精神推动创新发展贡献智慧和力量。

营造冬之暖，增强队伍温度

退休党总支用心用情、敬爱致恭，始终把退休员工放在心上，增强退休员工的幸福感和归属感。

多年来，退休党总支积极做好离退休员工的帮扶和走访慰问工作，每年慰问两百余人次，在送上慰问金的同时也送上组织的一份关爱。有些退休老党员不愿意给组织添麻烦，即使生活遇到困难，也不寻求党支部帮助。为此，退休党总支深入调查摸底，将“退休早、收入低”和患大病的员工作为重点帮困对象，定期上门走访重点关注群体，切实做好每年两次的生活困难党员及家属的帮困慰问，让他们时刻感受到组织的关爱和温暖，许多退休老党员在被慰问时每每拉着慰问者的手，话家长里短，诉感谢之情。同时，党总支定期开展退休党员家访，坚持对年满80岁以上的退休老党员老干部送上生日蛋糕和祝福，对70周岁及患重大疾病的退休党员夏送清凉、冬送温暖，逢元旦、春节、重阳节等重大节日，对所有离退休员工开展慰问，及时了解他们生活、身体状况，共享改革发展成果。

退休党员在接受着组织关爱的同时，也从未停止过奉献。在分行向全行发出“扶贫友情、爱心无价”消费扶贫行动倡议书后，退休党总支也积极行动起来，广泛宣传，老党员们反响热烈，主动投入到消费扶贫行动中，纷纷购买天祝县出产的天然食品，并积极号召亲朋好友共同助力，为这份延续了17年之久的“天祝·交行情”贡献绵薄之力，助力甘肃省天祝县早日实现脱贫。

多年来，退休党总支在总分行党委领导下，依托分行离退休管理中心，树立“以人为本”的服务理念，守着一份初心，一年四季地为退休党员们服务着，努力将退休党总支打造成退休党员干部政治学习的课堂、文化娱乐的平台、联系沟通的纽带、发挥余热的阵地。



“匠心”筑梦生态岛

□ 崇明区委老干部局

工作时，他恪尽职守、殚精竭虑，始终把加快县域经济、社会事业发展，增加居民生活幸福指数为己任。退休后，他不忘初心、退而不休，发挥自身余热，继续为乡亲们办一些力所能及的实事。他就是原崇明县委副书记、人大常委会副主任殷惠生。用他自己的话来说就是，“工匠精神，在我的血液里，从未缺席。”

文化养老的“引航员”

随着退休干部群体的增加，如何做好这部分群体的文化养老，引导他们为党和人民事业增添正能量，是破解当前退休干部活动难题的关键。2017年9月，退休干部兴趣小组声乐组成立了。区老干部活动室邀请殷老担任声乐组的组长，为老干部“老有所学、老有所乐、老有所为”保驾护航。他接到这个任务后，既感使命光荣又知任务艰巨。通过认真的筛选、面对面的沟通，殷老在全区各委办局、乡镇机关企事业单位退休人员中共招募到组员20名，声乐队初具雏形。

殷老认为，做好文化养老，情怀很重要。身为组长，他坚持以“唱响主旋律，不断提高演唱艺术水平，丰富老同志的精神文化生活”为宗旨，带领声乐组坚持每周固定时间开展活动一次。无论严寒还是酷暑，殷老都尽心尽力挑选曲目，积极创新活动方式，集中资源打造金牌节目。不到两年时间，排练了一首又一首红色经典曲目，呈现了一场又一场精彩演出。2018年6月，他们参加了浦东区域老干部纪念改革开放40周年文艺演出，展现了崇明世界级生态岛建设的



累累硕果；2018年12月底，参加了在区老干部活动室举办的“迎新元旦文艺活动”，表演了小组唱《欢乐中国年》；2019年6月，参与了北门社区党支部开展的“红色我唱响，党在我心中”的主题音乐党课活动，小组唱《南泥湾》让大家坚定了共产主义的信念。殷老尽最大努力为老同志的退休生活增添光彩，为他们发挥正能量提供平台。

美丽乡村的“增色师”

2013年11月，中兴镇一群喜爱读书看报、吟诗作画、挥毫泼墨的退休老人自发组建了“轩香读书社”。作为土生土长的中兴镇人，殷老与“轩香读书社”的缘分像是一种“偶然”，但凭借自身地域熟、基层工作经验丰富、文字功底扎实等优势，开展文化宣传工作，却是殷老加入读书社的“必然”。

社刊《三叶草》主要登载社员们的读书心得和学习体会。作为一名文字爱好者，殷老醉心艺文，笔耕不辍，经常撰写心得体会寄往《三叶草》杂志社，从政治、文化、民生等多角度写体会，用手中的笔为社会发挥



光和热。在他的指导帮助下,《三叶草》杂志办得生动活泼,图文并茂,至今已发行了23期,出版发表各类稿件近500篇,营造了向善向上的乡村文化氛围,让更多的人了解崇明,让生态岛名片更加灿烂多彩。

殷老说:“每每看到自己在《三叶草》杂志上发表的文章,都十分喜悦,这也称得上是一种小小的成就感吧。”

离乡游子的“召集人”

“离开家乡打拼,不管身在何处,对小岛的那份牵挂,始终如一。”这是很多崇明游子的共同心声。为此,崇明区经济促进会应运而生,旨在帮助有深厚家乡情结的崇明游子实现回馈家乡的愿望。退休之后,殷老应邀担任经济促进会会长,作为会长,殷老的工作可谓事无巨细,而身为崇明籍的退休干部,他更是崇明籍游子与家乡之间交流交往的桥梁纽带。

深入调研后,殷老发现,崇明籍在沪人员中可谓“卧虎藏龙”,有专家学者、党政部门领导和各领域精英。在他看来,这些来自家乡的游子对于崇明的建设发展是难得的人力资源。为确保活动的质量,殷老既要协助会员统筹策划活动总体方案并抓好协调落实,又要联系有关部门,确定场地和落实交通工具等。在殷老的协调安排下,会员们一起创新思路、献计出力,为家乡人民带来了实实在在的福利。

促进会的医疗卫生专委会发起成立了由

“白大褂”医疗志愿者和“红马甲”服务志愿者组成的义诊服务团队。在殷老的积极组织下,近年来,来自30多家三甲医院的150多名副主任以上医师和300多名志愿者,共为家乡举行了9次大型义诊,13次科普讲座兼小型义诊,受惠群众达两万多次,基本把义诊善举遍布崇明岛,形成了“崇尚光明 反哺家乡”的志愿者服务品牌,该品牌先后获得2017年全国宣传推选学雷锋志愿服务“四个100”先进典型活动“最佳志愿服务项目”等荣誉。

为了进一步发挥会员们调查研究和为民服务的传统优势,在殷老的带领下,促进会连续两年开展了“我为家乡发展献一计”征集活动,并将整合遴选出的合理化建议汇编成册,及时提供给政府有关职能部门作参考;得知上海出租行业有约3.5万名驾驶员是崇明籍,殷老着手牵头编印了2万多册法律知识小册子《的哥法宝》,让广大驾驶员们吃了颗法律“定心丸”;不仅如此,他还在区政法委的支持下,成立了“法律咨询服务中心”,随时为崇明企业和弱势群体提供法律帮助;而在崇明撤县设区之后,考虑到经济促进会的服务功能也要随之变化,殷老经过半年多的研究准备,领头组织成立了上海崇明企业联合会,为家乡积极开展招商引资、招商引税工作……这些接地气、正能量的工作,倾注了殷老大量心血,他也付出了常人无法想象的耐心和细致。

殷老说:“协会成立十多年来,为家乡的经济、社会和生态建设,做了点力所能及的工作,真正拉近了游子与家乡的距离,再多的付出也都值得了。”

1952年出生的殷惠生,已逾耳顺之年。但其对家乡的热爱之情和对党的赤子之心丝毫不减当年,这凸显了一位共产党员的务实作风和奉献精神。为了家乡的天更蓝、水更绿、生态更宜居、人民更幸福,他甘洒热汗,圆梦海岛。



龚玉飞：退休不退岗，志愿我先行

□ 长宁区委老干部局

“叮铃铃”，闹钟响起，长宁区北新泾退休干部龚玉飞开启了崭新的一天，咦，他不是早在2014年就退休了嘛，怎么每天还像上班族一样“上着班”“打着卡”呢？原来退休后的龚玉飞更忙了，身兼数职，走，瞧瞧他在忙什么……

我为“禁毒妈妈工作室”代言

“毒品害人害己，挽救一个吸毒者就是挽救了一个家庭，要从我做起，为共筑无毒和谐社会，贡献自己的一份力量！”在成为一名特殊的“禁毒妈妈”后，龚玉飞累计帮教91人次，引导就业101人次，并帮助其中的32人成功解除毒瘾3年以上，其中2人已结婚成家。

2005年，长宁区周家桥街道8名退休女性主动向街道提出认领吸毒人员为“儿女”，开展“一对一”结对帮教志愿服务，自发形成了“禁毒妈妈义工服务队”。一个个“儿女”相继戒断毒瘾，回归家庭，回归社会，得到戒毒人员家庭和社会的肯定。禁毒妈妈志愿服务工作的经验从周家桥街道推广到全区后，这不，得到一手消息的龚玉飞立马加入，变身成了一名特殊的“禁毒妈妈”。

在龚玉飞的帮教对象里有一名失足的年轻人就特别让他操心，年轻人由于父亲早早离世，性格变得孤僻，对谁都不服气，更别提上门来了解情况的工作人员了。龚玉飞了解到年轻人的案例后，三番五次上门走访，从一开始拒不开门，到只让在屋外聊几句，再到请到家中，真可谓是“几顾茅庐”。但是一旦家门被打开了，年轻人的心门也随之

打开。自从龚玉飞走进了这个家庭，除了对他们排忧解难，还对年轻人的家人逐个进行心理疏导，希望亲人能更多地关注他、关爱他、理解他。龚玉飞不止打开了年轻人的心门，更是打开了整个家庭的心门。他从家人和亲情入手，从社会活动和外界环境入手，每次街道搞活动，龚玉飞总是好说歹说将年轻人从家里带出来，让年轻人体会到生活的乐趣以及社会大众的友善，现在这个年轻人已经成功戒除毒瘾并找到了一份不错的工作，一直打趣说，等成家了还要请龚玉飞吃喜糖。经过不懈努力，龚玉飞和他所在的“禁毒妈妈工作室”得到社会、帮教对象和家属各方的好评。

离退休支部我自治

龚玉飞担任北新泾街道机关离退休干部支部副书记已近5年时间了，他用行动践行了当年当选时的表态，注重“引领、凝聚、关心、活跃”，把支部建设得更好，不辱使命，贡献自己的力量。他和支部书记潘惠青不定时通过电话、走访等方式对离退休党员进行走访、谈心以及探望大病重病党员以便及时了解离退休干部党员的思想动态，宣传好党的十九大精神和习近平重要思想。

在支部建设上，他配合好支部书记，每次开展“三看”活动，他总是先仔细倾听大家的意见，根据大家的想法，收集好目的地背景、活动流程、活动特色等资料，让自己对活动了如指掌，并主动和旅行社对接，将行程安排得妥妥帖帖，让老同志无不为他点

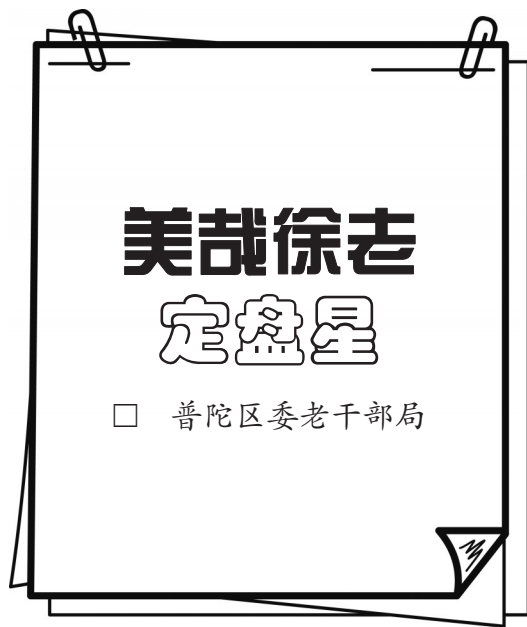


赞。在政治学习方面，龚玉飞也积极起到了引领示范作用，在“学习强国”APP的学习上，他带头学习，制作了“学习强国”APP使用以及注册流程图以供老同志查阅，在学习总分上他也位居前茅。不仅如此他也会结合支部党员实际情况，充分利用好每月一次的组织生活，带领全体党员一起学习党的方针政策，同时也向其他支部学习工作经验，努力开展更适合支部实际情况的活动。

垃圾分类少不了我

自从龚玉飞所住的蒲淞北路小区开始推行生活垃圾分类后，龚玉飞不仅自己积极报名，成为了一名社区生活垃圾分类志愿者，还鼓励小区居民以及家人和他一起报名志愿者。他发挥党员的先锋模范作用，定期值班看守各个垃圾点位，风雨无阻、持之以恒地做好垃圾分类指导工作。通过现场指导，他将垃圾分类知识一点点向社区居民普及，遇到有居民不理解的，他会耐心解释垃圾分类的益处；遇到有居民不配合的，他也不争吵，默默地将垃圾正确分类，用行动感化对方。时间久了，附近的居民也慢慢理解和认可了，自觉主动地参与垃圾分类。平时在小区里，他利用休息时间，向居民推广垃圾分类的小游戏，让大家寓教于乐，从游戏中学习垃圾分类类别，潜移默化地引导居民分类垃圾，并不遗余力地向居民宣传垃圾分类的重要性，告诉大家这是一项造福子孙后代的好事情。龚玉飞用自己的热情和实际行动，带头诠释了业委班子力量，更诠释了共产党员的先锋模范作用，获得了居民的广泛赞誉。

社区志愿者工作是琐碎的，有时还不被理解。但龚玉飞用行动向所有人诠释了退休干部的正能量，用他自己的话说：“我只是个平凡的党员，但是我心中始终记得中国共产党的根本宗旨：全心全意为人民服务。虽然我已经退休了，但是只要党需要我，社区需要我，人民需要我，我就一定要尽自己全力，为人民办好事”。



他带着伤疤、佩着勋章，从硝烟滚滚的朝鲜战场归来；他披着粉尘、载着荣誉，从书声琅琅的中学课堂走来。他来到文化养老的阵地，依然怀着冲锋陷阵的昂扬斗志；他走上老有所为的舞台，始终揣着无私奉献的红烛情怀。

他就是普陀区老干部活动中心诗词组组长、中共党员、教育系统离休干部徐念奎。他的诗友，曾集体创作了一首诗，对其金色年华作了最好的写照：

金牌博客网宣兵，银奖得主诗寄情。
铜壶滴漏传承迫，铁骨铮铮正气盈。
锡予春晖满腔爱，五金毫耄不虚名。
行程万里逐梦想，美哉徐老定盘星。

金牌博客网宣兵

“金牌博客”这个美名，是2017年11月由上海市关心下一代工作委员会授予的。

网站博客枫叶红。12年前，徐老在“老小孩网站”开设了“枫叶”博客，凭着36年语文教学扎实功底，愣是在网上闯出了一个新天地。吟诗赋词，弘扬主旋律；扬清扶正，宣传新风尚；抒怀寄情，传递正能量。12年发表博文529篇，访客达544万人次。获“2007年市科技结对十佳博客奖”、



“2009年全国老青结对十佳博客奖”、“2011及2013年市老青结对优秀博客奖”。

网宣达人桑榆美。5年前，徐老又加入了智能手机“网宣达人”队伍。每天在微信群朋友圈发布正能量信息，上传个人新作，更多的是讲述身边好人好事。

网上诗社雪松劲。诗友每一首新作，徐老都会认真点评，并逐字修改。正因为他的执着严苛，诗友获益匪浅。

银奖得主诗寄情

“银奖得主”这份荣誉，是2017年10月、2018年9月，华鼎奖诗词大赛组委会举办第九、第十届全国诗词大赛，颁发给他的，并授予其当代诗词精英称号。

担纲领航的“主心骨”。徐老从2006年起，任诗词组第五任组长。13年来，为诗词组殚精竭虑，真是“为伊消得人憔悴”。他紧跟时代，服务中心，组织了“改革开放再出发”、“平语近人我爱吟”、“向革命先烈致敬”等一系列主题吟诵会。

热心辅导的“徐老师”。徐老曾是重点中学高级语文教师，当仁不让承担了诗词组业务辅导重任。在徐老师悉心辅导下，诗友创作水平大为提升。2018年市老干部大学举办《见证——上海改革开放40年》征文比赛，诗词组获得了19个奖项，占总数11%。

高产丰产的“老法师”。徐老年已耄耋，依然笔耕不辍，才思敏捷。每次组织专题创作活动，都率先垂范。每一期《晚晴诗词》，其诗作数量都居首位，质量亦为上等。他还编辑出版了《枫叶集》、《枫叶吟》等诗文集。在市、区级诗文大赛中，斩获了甚多奖项。

铜壶滴漏传承迫

“铜壶滴漏”这个词语，是老青两代人为其传承薪火、时不我待的紧迫感而由衷发出的感慨。

薪火相传进校园。徐老曾担任曹杨二中和五中校外辅导员、曹杨二中党校报告员、真如文英小学党课教员，讲述抗美援朝战争

故事，介绍个人入党坚定信念，宣传不忘初心璀璨夕阳，孜孜不倦传承红色基因。

长征接力至社区。徐老担任了真如镇关心下一代领导小组副组长，并被聘为曹杨八村第二居委政治辅导员，区关心下一代讲师团及团区委讲师团成员。徐老为社区党员上党课，深入浅出，深受好评。

铁骨铮铮正气盈

“铁骨铮铮”这个评语，是与徐老长期相处、对其一身正气、两袖清风的首肯。

声讨黑恶不胆怯。扫黑除恶，徐老积极响应，满怀激情填新词《清平乐》：扫除黑恶，拳重声威慑。筑牢执政根基，展宏图。

针砭时弊不留情。徐老嫉恶如仇，看到不平不公之事，必大力伸张正义。听到有人发泄对社会不满言论，即挺身而出；见到有人发布虚假负面帖子，即厉言批驳。

笔伐陋习不手软。徐老的笔就是犀利的匕首，毫不留情刺向社会不文明现象。他写了大量批评乱穿马路、乱扔垃圾等种种陋习的诗文，激浊扬清。

锡予春晖满腔爱

“锡予春晖”这个美誉，是切实感受到徐老关爱的诗词组成员、亲友以及社区居民对其的赞许。

春晖温暖诗友心。九旬诗友张老居住在青浦养老院，徐老带领诗友一起前去慰问。徐老动员自己晚辈开车，多次前去医院及家庭探望癌症晚期的诗友。徐老是个有心人，诗词组成员无论谁有病有难，总能在第一时间掌握信息，并及时前去慰问。

春意盎然伉俪情。徐老是高龄老人，心脏三次安装起搏器，但对老爱人关怀备至、一往情深。老爱人患尿毒症已有15年，每周要做三次血透，4年前又患上帕金森，生活完全不能自理。每次去医院，徐老都亲自陪同。有晚辈护送，他也执意要陪伴。他总是说，他就是老爱人人生的拐杖，老爱人就是他生命的依托。2017年他家被评为“海上最美家庭”。

宋庆龄情牵“儿艺”

□ 楼伊菁

旧铁皮屋子里的儿童剧团

1946年，宋庆龄观看了《升官图》，对该剧极为赞赏，事后就约请著名戏剧艺术家黄佐临去谈话，她希望中国也能有个为儿童演戏的剧团，她把组办一个“具有革命的目的，为工人阶级的儿童服务并由他们组织的剧团”的任务交给了黄佐临。

黄佐临找到了刚由重庆到沪的任德耀、张石流两位“剧专”校友，经过一番筹划，决定以中国福利会为后盾，在虹口昆山公园一角借到一间预制房屋，物色了八个十岁左右的小“三毛”，因陋就简地展开活动和训练。这就是儿童艺术剧院的前身。

儿童剧团在最艰苦的情形下接受革命教育，冲破国民党白色恐怖，向群众宣传社会的病根何在。他们通过演出告诉孩子们，一个尊重劳动和工人领导的世界是能够建立的。由宋庆龄选定剧本，儿童剧团在上海兰心大戏院推出了第一个以描绘十月革命后布尔什维克党教育、帮助流浪儿故事改编的儿童剧《表》。此剧被誉为“迎潮的小舟”。他们还排演了反映穷苦儿童反抗班主欺压的《小马戏班》，去贫民区为穷孩子们演出，当时的国民党当局慑于孙夫人的声誉，不敢公然取缔儿童剧团。

解放前夕，国民党大肆逮捕、屠杀革命



同志，形势相当严峻，宋庆龄也被迫隐蔽起来。为了保存实力，宋庆龄在虹口横浜桥外近四川路苏州河一带给儿童剧团找到一所朋友的房子，安排孩子们在这里排练，然后到大学秘密演出。他们无数次地与特务周旋，公然在国民党眼皮底下搞策反。任德耀还悄悄地买来大鼓和绸布，由孩子们自己动手做红旗和彩带。后来，在上海欢庆解放的游行队列中，儿童剧团的秧歌队引起了市民极大的兴趣。于伶则感慨地说：“我随军进入上海所见到的第一支秧歌队，是孙夫人的秧歌队。”

要办成第一流的儿童剧院

新中国成立后，儿童剧团曾改为儿童演出队，后来又成为儿童艺术剧院。宋庆龄认为：她创办的儿童剧院必须办成第一流的。为此，她多方奔走、募捐、筹划经费，聘请

高水平的艺术家来上课，有计划地培养儿童戏剧所需的各项人才。

国家一级演员章安娜，十一岁进儿艺。她曾回忆道：当年宋庆龄妈妈请来的都是第一流的老师，如芭蕾舞启蒙老师是芭蕾舞学校名誉校长胡蓉蓉，现代舞启蒙老师是在全国负有盛名的吴晓邦，古典舞的教师是颇有影响的传字辈的老师，此外，周小燕、沈扬当年都曾给我们上过课。

十几岁就跟着宋妈妈多次上北京参加汇报演出的汪雅君，1964年演出《小足球队》获文化部颁发的演出奖，还受到了周总理的亲切接见，她从天真的小女孩演到白发染霜的老太太。上世纪末，她与北京市少年宫舞蹈班“小荧星”的小朋友一道演出《小蜉蝣》，当时在场的《北京周报》女记者汪健吃惊地说，戴着头饰的50多岁的汪雅君演的蜉蝣与孩子们演的蜉蝣居然一点也区分不出来！一次，她与儿艺在“文革”中培养出来的青年演员同台演出，居然还被认为其动作更活泼，这是宋庆龄妈妈，是儿童艺术剧院为她打下的童子功呀！

要办第一流的剧院，不但需要第一流的师资，还必须有懂行的管理人选。宋庆龄不拘一格用人才。儿童剧院初创时期的领导人都是由宋庆龄定的。

第一流的剧院必须有第一流的管理，宋庆龄则以她宽阔的胸襟，以她的谦和，言传身教，带出了严格的院风。

原儿艺副院长胡建安记得，宋庆龄来儿童艺术剧院时从来不事先通知，也不打电话联系。那年胡建安才念完初二，要补齐初三年级的文化课程。一天早上正上数学课，宋庆龄来了，径直走进了一楼教室。当时指导老师正在板书，他不认识宋庆龄，突然听得全班同学“轰”地一下全都站了起来，很是吃惊。宋庆龄招呼孩子们坐下来，看了看讲台边上的痰盂，痰盂里有粉笔灰，不干净。宋庆龄只是淡淡地问了一句：“今天谁值日啊？”再没多说，

就去检查楼下厕所了。她转了一圈回去，就打电话给儿艺的团长，批评儿艺卫生太差，厕所有气味。以后，一提到儿艺，她就会习惯而关注地询问儿艺的卫生工作。

宋庆龄注重儿童艺术剧院的实验示范作用，深受文化部长沈雁冰的赞同，他代表文化部邀请儿童剧院进京演出。宋庆龄则请来毛泽东、周恩来、朱德、刘少奇等党和国家领导人观看儿童剧。中央领导出席观看演出支持了儿童剧事业的发展。

青鱼年糕送春归

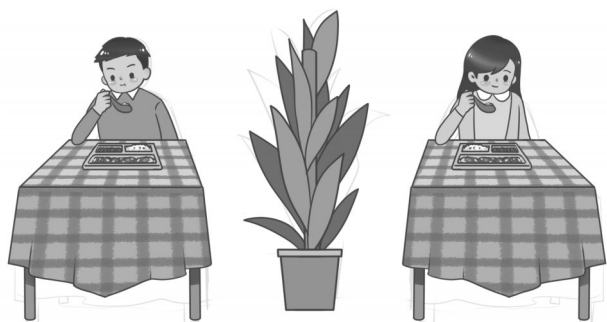
1979年2月12日和13日，宋庆龄为了儿艺的未来写下了《致中国福利会儿童艺术剧院》《再致中国福利会儿童艺术剧院》两封信，重申了她办儿艺的宗旨。

1979年3月，《人民日报》全文转载了宋庆龄的这两封信。

儿艺的同志们忘不了：“四人帮”垮台后，宋庆龄又来上海，着人送来青鱼和年糕，寄望于一度垮掉的剧院重放光明，许多儿艺的老演员们吃着鱼都哭了。

为了不辜负宋庆龄的心愿，一个成功的儿童剧《童心》在儿艺打响了。当儿艺老院长任德耀带队赴京演出《童心》时，已是80多岁高龄的宋庆龄指定要看第一场的演出，这是粉碎“四人帮”后儿童剧事业的复苏，她作为创建者，她必须给予最热烈的欢迎和最坚决的肯定，她必须看到第一场戏打响。

演出团一到京，宋庆龄就请秘书送去了慰问的水果。演出进行了2个小时15分钟，86岁高龄的宋庆龄从进场到结束自始至终坚持坐在剧场没有动。演出后，她一定要上台送上一个大花篮。当时她由人扶着，吃力地沿着后楼梯上台，与全体演员合影。当她重又见到了“文革”十年不曾见面的儿艺演员，当她得知儿艺的演员们将她送去的青鱼用番茄炒鱼片，每人分得一份时，她欣慰地笑了。



分餐进食,健康你我

□ 叶伯平

中国是具有5000年悠久历史的文明古国,在漫长的历史长河中,中华民族形成了源远流长、博大精深的饮食文化。在中国最重视的就是人情世故,围桌而食的合餐制代表了中国主流的吃饭形式。饭局,吃的不仅是饭菜,更是一种文化。最明显的一种文化指向,是“团圆”之象征。

疫情之下,因亲友聚餐导致感染新冠肺炎的情况屡见不鲜,这也让餐桌卫生再次进入了疫情防控的视野,守护“舌尖上的健康”,推行“餐桌革命”迫在眉睫!为写本文,我通过若干退休微信群对百余老人作了微调查,情况大有改善:在外聚会吃饭,对分餐进食,使用公筷公勺,老人全部持赞同态度;在家吃饭,则只有1/3的认同,身体力行的仅有10%左右。认同分餐进食、公筷公勺的老人,不是搞旅游教育的教师干部,就是身患某些慢性疾病。不认同的原因主要有:一是“没必要”,一家人身体状况都知根知底,没必要分餐进食;二是“太生分”,又不是外人,搞得那么生分干嘛;三是“怕麻烦”,一日三餐要多出来许多事情,太麻烦了等等。

“餐桌革命”势在必行。“一家人还要用公筷、分碗碟,实在是太生分了,像外人一样。”国人的这种传统习惯从传染病上说,其实是一种“餐桌污染”,因为这种方式存在病毒细菌交叉感染的可能。一些老年人确实可能会对分餐不适应,因此在推广“餐桌革命”过程中,科普宣传与制订规范同样重

要。我们需要把幽门螺旋杆菌等细菌、病毒的危害、传播途径给老人说清楚,相信能听明白的老人都会同意分碗筷、适度分餐。即使在家中,也最好实行分餐制、公筷制,建立家规,相互提醒,减少细菌病毒的相互传染。“餐桌革命”与个人健康息息相关,应该将“餐桌革命”作为培养文明健康的生活方式、提升国民营养健康素养的重要途径。

不要认为中国饮食从古至今一直采用合餐制,分餐制曾一度是华夏民族饮食文化的主角,历史上的餐桌礼仪主流居然是“席地而坐、分案而食”。考古与古代图画、诗文证明,在史前氏族文化时期就开始采取“分餐制”,原因大抵在于:一为物质条件匮乏,二是长幼尊卑秩序。那时生产力低下,男人外出打猎,无法保障收获。万一有上顿没下顿呢?只能按需分配,强壮的多吃点,老弱妇幼少吃点。最初的分餐,始于无奈。文化交融不断推动合餐文化,唐宋时期渐兴合餐惯制。明清以后,合餐成为就餐方式的主流。现代人汲取了西式餐饮的长处,融合了合餐制与分餐制的特色,创新了许多分餐制的形式,使分餐成为一种新的潮流。

分餐进食干净卫生、预防疾病。大家围坐在一起吃饭,推杯换盏、觥筹交错,气氛温馨热闹,在吃饭的同时也交流着感情。这种看似亲密无间的就餐方式,增加了疾病在人与人之间的传播风险。因此,使用公筷公勺、分餐进食的最大好处就是降低“病从口入”的风险。



今年，突然袭来的疫情牵动、影响了每个家庭，宅家防控是最有效的措施。老伴看着外孙的头发越来越长，心里直打鼓，自言自语地说，疫情不解除，理发店不开门，即使开门了，人家也不敢去理。

有一天，她突然想起了我在部队时会理发的事。我说可以的，就是眼睛有点不好使，理发肯定没问题。我想起了前几年在上海虬江路买的既能刮胡子、还能理发的多用工具，找出来，充好电。

我记得外孙是放寒假后理的发，已经40多天了，平时都在正规理发店理的，这回我给他理发不知是否愿意。在老伴和他妈妈的解释下，外孙高高兴兴坐下来等我理发。我给他围上简单的围布，一手拿着理发推子，一手拿起梳子，开始发挥我27年前的老活儿。外孙看到我不紧不慢的动作，熟练而规范的操作。他说，理发是门手艺，你属几级理发师？我说，几级可谈不上，一般理理应该可以的。随着推子轻轻嗡嗡声，在梳子的配合下，头发慢慢剃下，一切都在操控之中。老伴在旁边看得不亦乐乎，连连说好，多少年没理发了还挺有样子的。外孙问我，外公理发那么熟练，你怎么学会的呀？我说，说来话长，上世纪70年代初，我在部队当兵，当时全国开展学雷锋，那时候起我就学会了理发。平时部队军事训练抓得很紧，时刻准备打仗。理发等个人卫生放在星期日，我



宅家理发

□ 苏忠能

一天可以理发几十人，都是同一个部队的战友，也有部队首长，我越理越熟练，越理越高兴，因为那个年代做好事是件很快乐的事。在部队23年，在我手下理过发的人可以说数千人次。外孙听后颇有感慨，他说，军队是座大学校，有的说是座大熔炉，真了不起，所以我们党和国家老一辈领导人都出身于军队，他们智勇双全，艰苦朴素，一心为人民，保家卫国。我听到这话，停止理发惊奇地问，你这些内容是怎么知道的。他说是从书本里看来的，

老师也讲过。我喜出望外，理发还能启发人。约半个多小时，在我推子、剪刀配合下，外孙的头发焕然一新。

老伴看着外孙刚理好的头，又看着满头白发的我，说，你这头发怎么解决。我说，我不能自己理发，只能你给我理了。老伴说，她不会理。我说没事，你给我理，我慢慢教你。就这样老伴拿起了推子开始给我理发，推子“嗡嗡”声在我耳边响起，头发慢慢掉下。老伴完全按照我指令进行操作。我说，如果理不好没事，反正是老头了没关系的，给老伴增加信心。老伴动作从生硬到慢慢有感觉，从不断规范到轻松自如，时而在旁边修作，时而在上面打短。她看到在精心努力下，头发逐渐变短更新，很有成就感。半个小时后我看镜子说，鬓角要对称，两边一样平。她马上进行修整，我感觉理得挺好。想不到宅家理发还教会了老伴理发手艺，我和老伴都高兴不已。



父亲离开我们20多年了。但是，他给我们姐弟俩送被絮箱和短袖衬衫的故事，至今难以忘怀。

那是上世纪70年代。我家住在龙华镇，姐弟俩都分配到上海郊区插队。我去了上海县曹行公社，弟弟去了当时被称为上海西伯利亚的鲁汇公社。

年仅17岁的弟弟下乡后，父亲整日发愁。担心他不会烧饭，吃不饱；不会干农活，弄伤本已瘦弱的身体；偏僻的乡下会不会被坏人欺负；插队以后有没有前途？那段时间里，每逢休息日，母亲总是一早起来，去菜场买肉和豆瓣酱，烧一瓶可以吃几天的炒酱，让父亲再带上一些换洗衣服，赶早给弟弟送去。从龙华镇到鲁汇公社，乘公交车单程要2个多小时，下了车还要走三刻钟泥路。父亲一来一去，休息天全花在看望弟弟上。那时，一周仅一天休息。第二天，父亲再腰酸背痛，仍要上班。

有一天，父亲突起宏愿，要为弟弟送一只被絮箱。他看到弟弟住处没有衣柜，衣服和棉被都放在凳子上，被老鼠咬坏了。他借来一辆拖车，用绳子拴在自行车上，把家里一只放棉被的旧木板柜子放在拖车上，出发

了。那时，去鲁汇，要到十六铺码头摆渡，然后穿过三林、杜行、陈行三个公社，约有100多公里路吧。我那多病的父亲四个小时后，终于走到弟弟生产队的地界。回家后，父亲就病倒了，一连病了十几天。但他一直没有告诉弟弟。母亲说，你们的父亲啊，在儿子面前要争强！

母亲还说，你们的父亲啊，在女儿面前要与我争宠。那是一个酷暑天。中午，我回宿舍吃饭。只见父亲在灶下烧火，母亲在灶前忙着。两人满脸都是汗水。见我进门，父亲立即起身，从包里拿出一件衣服，大口喘着气对我说：“阿囡，天热了，我们给你买了一件短袖衬衫。看看，是否喜欢？”我一看，是当时很流行的的确凉短袖衬衫，粉里带红，方领，款式大方。我连声说：“喜欢，喜欢！”我看见父亲满脸带笑，却大口喘着粗气。“阿爸，你是不是气管炎又发了。”“没有。没有。”父亲否认。“他还不承认。昨天咳得坐了一晚，喷雾也没有用。叫他不要来了。他不肯。讲半年没有看到你了。一定要来。路上走也走不动，看见一块石头就要坐一坐。我们早上七点钟就出门的，现在刚刚到。饭也没有来得及烧好。”母亲插话说。我眼睛湿了，赶紧转过身去。

他们走后，我看着这件衬衫，眼泪止不住地流了下来。我知道父母亲极为节约，却跑了很多商店，花20多元钱为我买这件很贵的衬衫。父亲去世多年后，母亲才说：“衣服其实是我一个人到徐家汇商店买的。但是快到女儿宿舍前，你父亲突然从我手上拿去了包，他要抢着给你。见你没有在家，便坐到灶下烧火。但两只眼睛一直盯着门口。见你一进门，便立刻去拿衣服给你。你父亲滑稽吧，竟然在女儿面前要与我争宠。”

“在儿子面前争强，在女儿面前争宠”——这就是一个刚毅如铁、柔情似水的父亲。一个破旧的被絮箱，一件粉红色的短袖衬衫，足以证明父爱比山高，父爱比海深！

父 爱

□ 陈月芹





学会认输

□

陈太顺

年轻时争胜好强，从不认输。当年在校运会上参加百米决赛与我几乎同时冲到终点的同学被判第一名，我不服，认为我第一，他第二。我拉上班主任及同学找裁判评理。那个年代没有先进计时设备，仅凭跑表与目测，裁判也拿不出更有说服力的证据，无奈之下将我列为第一名。

参加工作后，厂里组织基干民兵横渡江河，我正当体壮气盛，誓师大会上表决心，排除万难，非夺头名不可。是半斤，是八两，只有我自己心里明白，当时只不过刚从狗爬学会了自泳式。再说游泳可不是跟别人打架，不单是仅凭力气就可以取胜的。

比赛开始，同时下水的人一个劲地往前划，越划越远，我呢，好啦，不仅远远落后于别人，眼看

就不行了，在水里双手乱划两腿乱蹬，要不是救生艇及时赶到，我这条小命就完了。

步入老境之后，回头看看，许多事情都明白了。年轻时之所以喜欢逞强、拼着命去与人比个高低的行为，其根源是不认输的心理在作怪。

一个人如果有了不认输的思想，那么他就会觉得自己处处比别人强，不占上风哪肯罢休，这样一来就麻烦了，就目中无人，就不会谦虚了。输了，他还说是赢了，不会，他还硬争是会了，说他没有学问，他到处张扬自己什么都懂。不礼让不认输，这样的同志也许他不明白认输是一种明智宽容的品德，是一门修身养气的学问，生活中不仅要认输，必要时，明明赢

了，也要忍着点委屈，学会认输。

清末名将左宗棠率军收复新疆途中，在兰州小驻，一天他来到一家棋馆，门口悬一块“天下无敌”的巨匾，左宗棠可是下棋高手呵，哪能服得了这口气，便前去挑战。老棋馆打量左宗棠之后，搬出棋盘两人开始对弈，一番横车架炮、跃马强攻之后，老棋馆很快连输三局。左宗棠笑说：“看来，你门口这块牌子该摘下来了”。老者连连说是。

一年后，西北大捷，左宗棠凯旋而归，途经兰州时又特地去了那家棋馆，而这次再弈，却是左宗棠连输三局，他惊叹道：“一年不见，老兄的棋艺为何判若天上地下？”

老者答道：“去年你率军出征，大战在即，我岂能挫你锐气，今日你得胜归来，我倒想让你冷静冷静，不可胜而忘忧呵！”

左宗棠顿时醒悟：原来这老棋馆是主动认输，为的是能让我轻装上阵杀敌呀。

生活中，有些事情只需轻轻一挥手、笑笑一点头，便烟消云散，这就是理解与宽容，有时候你得理了，也要让着点，“学会”认输。认输不是低三下气，认输是一种生存智慧，说白了就是后退一步天地宽。



插队落户时，我学会了烧饭，最简单的那种。中饭、晚饭还好办，时间比较充裕，麻烦的是早饭。早上多吃米粥，按理，粥烧开后要用小火慢慢熬煮才好吃，可时间紧又饿得慌，我哪能顾得了好吃，能吃就行了。大火烧开再煮个几分钟，半生半熟的样子，就迫不及待地掀开锅盖，狼吞虎咽地吃下去了。

那时，当我干完农活，拖着疲惫的步伐，沿着田埂饥肠辘辘地走回家时，我曾不止一次地想，如果回到家里不用自己烧，有现成饭吃，该有多好啊。所以每年冬季开河挖泥，虽然任务重活儿累，要起早摸黑，但我都报名参加，因为可吃现成大米饭。

插队8年后我返城务工，一心想吃现成饭的愿望终于实现了。每当拿着饭碗走进大食堂，看着琳琅满目的菜肴，挑选爱吃的品种，津津有味地品尝时，一种满足和幸福感油然而生：再也不用为烧饭发愁、困窘了。成家以后我白天上班在单位吃午饭，晚上和节假日多半由妻子下厨，我仍然享受着现成饭。有事来不及烧饭或想换换口味，上饭店下馆子也成家常便饭了。

随着退休后角色的转变，我由“远庖厨”变成了买菜烧饭的“马大嫂”，但时过境迁，与插队相比已不可同日而语了。有的是时间，多的是自在，可不慌不忙、从从容容，可文火炖小火煨微火熬，更有现代设备、智能调控。我的厨艺也不断长进，从买菜烧饭中找到了老年之乐、生活之趣。也许日子越好越易怀旧，记忆深处烧饭那些事仍不时浮现脑海，让我感慨不已，也让我倍加珍惜现在的好时光。

近些年小区里的自然小鸟越来越多了，除了大量的麻雀，还有白头翁，红嘴八哥，偶尔还有黄色、蓝色不知名的小鸟。数量增加最快的要数比鸽子小一点、灰黑色的斑鸠了。

每天清晨，我在鸟雀清脆悦耳的鸣叫中醒来，去小区的绿化丛中晨练。最先映入我眼中的是灰黑色斑鸠，散在我的周围三五米处觅食，悠然安详。如果我紧走几步靠近它们时，它们才耸动翅膀半飞半跳地稍远离些。时间长了，我想，可不可以像喂广场鸽一样地喂养它们呢？于是，我每天早晚两次带上大米有意地喂它们。起先，我抓一把大米撒向它们，反而把它们都吓跑了。后来时间长了，条件反射，它们感到只要我一挥撒，并无恶意，反而有大米可吃，慢慢的就不再害怕了。除了斑鸠，还有麻雀和不知名的鸟雀也来抢食，于是我更欢快地喂养它们。

每次喂食时，我有意慢慢靠近它们。虽然距离越来越近，却始终无法贴近。我不气馁，一次次地试验，只当与小鸟的游戏。有一次，它们吃食时，我小心翼翼地靠近，只有一米之遥了，它们神经质地跳开。我多么希望小鸟们能飞到我手心里啄食，无所顾忌地停在我的手臂上、肩膀上、头顶上啊。

后来我不断地试验，却很难缩短我们之间的距离。我亲爱的小鸟，你们这是在遵循人类“防人之心不可无”的格言吗？那我一定不断努力，尽力打消你们的顾虑！

人鸟一米之遥

□ 徐建东





跟着母亲做酒酿

□

任炽越

每次去超市购物，我总会在摆酒酿的冷藏柜前多看一眼，我会想起小时候母亲带着我们做酒酿的往事。

记得母亲做酒酿往往放在春节前，一来做好的酒酿能做酒酿圆子，成为春节中招待客人的一道点心，二来记得做酒酿时要掺少量糯米，而糯米只有在春节每户才能凭购粮证配给买几斤。

做酒酿的程序看上去似乎并不复杂，淘好米、烧好饭，把饭拨开、凉透，拌入做酒酿的酒药，再把这饭放入钵斗中，中间用小酒杯压出个洞，然后把钵斗捂在饭窝里，盖上被子让其发酵，待二三天，当飘出酒香时，这酒酿便可食用了。但在制作过程中，有几道工序很是关键，一是饭的软硬程度要适中，二是酒药放置多少要适量，三是捂的天数要适当。如关键工序把控不好，酿了几天的酒酿就会夹生或酸了，这酒酿做的就失败了。

母亲是做酒酿的好手，每次做出来的酒酿又香又甜，让我们垂涎三尺。做酒酿的过程是我们最开心的时候，我们在母亲的“指挥”下，抢着淘米、抢着

拨饭、洒上酒药，抢着把钵斗放入饭窝捂上被子，又静静等待酒酿飘出香味来，抢着去告诉母亲。

可每次母亲都会对我们说，不急、不急，还没到时候呢！就在我们快失去耐心时，某天黄昏，母亲闻着已飘了好几天的酒香，突然对我们说：“今天这酒酿可开锅了！”

我们立刻围了过来，瞅着母亲一层一层掀开被子，拿起饭窝盖子，顿时一股酒香扑面而来。我们一涌而上，只见钵斗里，玉色的米粒一颗紧挨着一颗，涨开了瓷色的亮光。中间的洞里，汪着一泓玉色的液体，而那醉人的酒香，就是从那水汪

汪的洞里散发出来的。母亲开心地嚷道：成功啦！快拿只调羹来。

我立刻拿来调羹塞到母亲手里，母亲用调羹舀起洞中的汤水，放在嘴边吮了一下，说不错不错！然后又用调羹舀起洞边的酒酿，放在我们每人的小嘴里，当那一勺酒酿放入我嘴巴时，望着母亲美丽的脸庞，那一刻，酒酿的香甜和母亲的笑脸，成了深深刻在我脑海中的画面。





我和竹壳热水瓶

□ 邬时民



我不像有的人那样有很多藏品，寒舍唯一的一件“收藏品”是一只旧的竹壳热水瓶。家人早就劝我扔了，放在橱里占地方，可是我却舍不得扔掉，像“古董”似的珍爱它，空闲的时候拿出来欣赏一番。

可能读者诸君会问：这个不值钱的竹壳热水瓶有什么值得留恋的呢？告诉您，我会留恋它一辈子，因为竹壳热水瓶曾经伴随我走过艰难的历程。

我和众多“一颗红心，多种准备”的知识青年一样，17岁那年离开了繁华的大都市，到农村插队落户。到了农村，伤脑筋的是用开水的事情。当地农民用的柴灶是“三眼灶”，即灶头上有三个铁锅，一个烧饭，一个烧菜，还有一个较小的热水锅。这种灶头有两个炉膛，分别用于烧饭、烧菜。无论是烧饭或者烧菜，那个热水锅的水都会被一起烧热或者烧开。这样，用热水或者喝开水就比较方便了。而我们知识青年由于住房面积小，没有单独的厨房，灶头只能砌在卧室里，所以灶头都是“独眼灶”，最多就是“双眼灶”。缺少了热水锅的灶头，如果要用热水或者喝开水，就要特地烧火，很是麻烦。于是，我就想买一只热水瓶。可是，那年代热水瓶是凭票供应的，而农村生产队并不是每年每人都有热水瓶票的，供销社每年仅发给每个生产队2张热水瓶票，20多户人家只能靠抓阄方式分配。到了年底，总算盼来了热水瓶票，抓阄的时候，运气没有偏向我这一边。

过年时回到父母身边，每当用热水瓶喝

水时，就想到农村用开水的苦恼。硬着头皮，向父母要了家里的一只热水瓶。当时的热水瓶，没有塑料壳、金属壳的，基本上都是竹壳的。元宵后，我带着竹壳热水瓶回到乡下。从此，我就过上了用热水无忧无虑的日子。农忙时，凌晨烧好开水，晚上收工回家乘凉，一壶开水在身旁，悠然自得，引来村民们羡慕的眼光；大冷天农闲时，手捧一只当时很流行的类似酱菜瓶的茶杯，慢慢地品茗，喝一会儿，再用热水瓶里的热水续泡，这要比村民们的热水锅强多了。热水锅尽管有炉灶内的柴灰余热保温，但保温效果远逊于热水瓶。因此，邻家的一些小青年也经常到我这里来，边用热水瓶泡茶，边聊天。

后来，我到三里路外的学校当教师。当时学校规模小，教师们喝水、吃饭都得自己解决。大部分教师都是干着喉咙上课，到中午时分回家吃饭的时候才能喝上水。于是，我的那个竹壳热水瓶就大有用武之地了。早上烧一瓶热水，足够喝一天。学校里的其他老师和我商量，请求发扬风格“公用”这个竹壳热水瓶，烧水的问题由学校就近的学生帮忙代劳。就这样，竹壳热水瓶白天“公用”，放学后拿回家“私用”，这样的日子一直持续了8年。当我返城时，这只竹壳热水瓶的提手差不多要脱落了，我还给它绑上了铁丝。

回城了，很多东西我都留在了“第二故乡”，而那只竹壳热水瓶却仍旧跟随着我。因为看到竹壳热水瓶，就会想起曾经的艰苦岁月，从而鼓舞着我不断地向前，向前！



时光如流，岁月似烟，转瞬我已越过耄耋、步入鲐背多年，在人生长河中，九十五岁是生命征途上一个新高地，志得意满。而盛世胜事多，心不老，春常在，人千古，期颐在望。

我虽桑榆暮龄，风烛残年，但步履稳健，行动自如，思维敏捷，并无老态龙钟。2016年赴九华山旅游，因山路峻险，其中有一段路很陡，斜度很大，近于垂直，没有扶手，不能慢走，只能冒险冲下去。有些年轻人望而生畏，不敢攀爬，而我这个年逾九旬的老人敢于攀登，直到山顶。前两年赴台湾阿里山，乘火车上山顶，为了看苍天神木，竟徒步下山。这一切说明，人老脚不老，顽躯尚健旺。

巴甫洛夫说：“好心态是养生的秘诀，心态决定健康长寿。”我心情开朗、乐观、知足常乐。晚年生活充满着欢乐和幸福。家庭和睦，子女孝顺，一家人其乐融融，颇感欣慰。党组织对我们离休干部特别关爱，学院领导每年多次来访，夏天送清凉，冬天送

温暖，人走茶不凉。我九十岁那年，学校为我开庆祝会暨我的学术研讨会，学校党委、院系领导、老干部处等都来祝贺，为我献花，我全国各地的研究生亦赶来参加庆祝，使我感动不已。桑榆晚景，夕阳嫣红。清代俞樾诗：“花落春仍在，天时尚艳阳。”

阅读有利于健康长寿。我订了七、八份报纸，四本杂志，并喜欢逛书店，购新书。一天到晚就是阅读书报。古人云：“读书悦心，可以延寿。”据欧美早些时候调查，分析四百多名各类职业的人的寿命，结果，读书人寿命最长，平均寿命为七十九岁。我国曾对秦汉以来一千三百零八人的寿命调查，结果读书人超过其他职业人的平均寿命。陆游活到八十五岁，孔子七十三岁，孟子八十四岁。

阅读能消除烦恼和忧愁，使人心情舒畅。前年，与我相依为命、伴我六十余年的老伴突然去世，我一时难以接受，心力交瘁，阵阵哀痛难以言表。每到夜深人静时，不见老伴身影，感到孤寂凄冷，物是人非，魂牵梦绕。于是，诸多往事袭上心头，想到我调北京中科院，她来车站送行依依不舍之情景；想到夫妻分居十七年，别后重逢情意绵绵之情景，此情此景，犹在眼前。久而久之，失眠成疾。为此，我到上海书城购来一大捆书，归隐书林，潜心书海，日以继夜地阅读，书贵入神，乐而忘忧，转变心情，豁达情怀，令人入迷，使人陶醉。

旅游也是一项修身养生活活动，它不仅是观赏美景，开阔眼界，而且锻炼身体，延年益寿。我很喜欢旅游，几乎踏遍了国内大部分A级景区，国外也跑了六七个国家。我欣赏各地的山山水水和人文景观，对一些风景优美，名胜之地，心旷神怡，乐而忘返。

为了调节生活节奏，一般是每天阅读两小时后，便听音乐，从歌曲、戏曲，到二胡、提琴等应有尽有，依次播放。适当娱乐，调节情绪，舒缓压力，增加生活情趣。





退休后，一次在大学同学微信群里看见一位年长我几岁的同学写的一篇游记，图文并茂，仔细一瞧，“美篇APP”制成的。我赶紧向老同学请教美篇使用技巧，攻略图文创作入门，很快掌握了基本制作要点。并很快“入迷”成为了“美粉”，美篇成了我日常生活中不可或缺的一份牵挂。

“美龄”已经近两年的我，学到了新的知识，使退休生活变得快乐、丰富、充实、有味。我用美篇这个平台，释放我多愁善感的心绪，抒发自己的感想感言，载入我退休后生活中每一段值得留恋的片断，录下我晚年生活中的点点滴滴，留下我值得留恋的记忆，美篇成了我喜欢后就放不下的晚年之交。

有了制作美篇的想法后，我在参观各类博物馆、艺术展、历史建筑等时更仔细认真，参观结束后，制作美篇，收藏好，有空时拿出来欣赏，仿佛又参观了一次，重温了美好的印象。我的第一篇美篇是退休后在同济大学博物馆参观欣赏“2017非洲津巴布韦石雕艺术”结束后制作的。为能在



我与美篇

□ 赖云龙

美篇中清晰、完整地彰显石雕艺术的魅力和全面的相关知识，我参观了两次，几乎拍下全部作品的照片、文字解释，扫了二维码。制作了“赏津巴布韦石雕艺术”美篇后发送到微信圈，得到了老年朋友的赞誉。

退休后外出旅游的机会多了。以往，外出旅游，有点陷入“上车睡觉、下车拍照、回来忘掉”的怪圈。有了美篇后则不同。除了旅游前做好攻略外，回来后整理、选择照片，搜索景点相关资料，确定主题，制作旅游专题美篇“走进大英博物馆”、“西班牙广场”等。

创作美篇的过程是回味旅行、重温景点、增加快乐的过程，我是很享受的。美篇制作好以后还可以印成书。我已经印了两本书记录我们三口之家“葡萄牙西班牙之行”、“新西兰南北岛跨越海峡之旅”。有图文并茂的游记在手，为孩子也为自己随时翻看提供方便，让往昔快乐旅行温馨再现，对我来说，有一种真切的踏实感。

我还将毕业了40多年的老同学几次聚会时拍的照片、视频整理后配上文字、音乐制作成图文并茂的“同学情，一世缘”的美篇发到群里，大家纷纷点赞、收藏、转发。我还常常浏览来自全国各地“美友”创设的美篇。结识到有趣的线上朋友，相互间交流，学习别人优秀的美篇，开阔老年生活的视野，拓宽交友渠道。创建美篇需要花较多的时间和精力，这符合“退休的人有的是时间”的特点；制作满意的美篇能迫使自己不断地学习新知识，了解新资讯，掌握新技能，看到新事物，健脑健身，这也是老年生活不可或缺的一部分。



趣闻逸事话剪报

□ 刘一飞

读报剪报是我最爱，长年以来已剪贴厚厚的14册，其间趣闻多多，逸事满满。

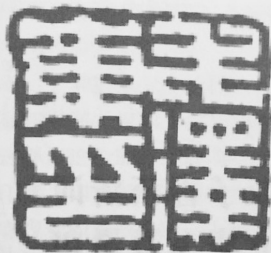
翻开剪贴报册，一颗颗篆刻印章，笑脸相迎，互动交流，尽情享受“小小方寸天地大，字字留红贯古今”带来的乐趣。记得改革开放不久，解放日报刊登一组印章，其方寸魅力，刀笔情趣，令人手不忍释，剪而藏之，从此与篆刻结下终身情缘。40多年来，从解放日报、文汇报剪集的各种印章拓片多达500多枚，经整理、分类、编排，冠名“凝神聚气，飞刀留红”贴成印集，置于案头，经常翻阅欣赏。金刀三寸，刀刀留痕，心怀古意朔秦汉，手挥铁笔铸春秋。其中有邓石如、丁敬、赵之琛、吴昌硕、齐白石等篆刻巨匠的扛鼎之作，也有当代名家享誉印坛的面世精品，从中感受朱白之间蕴藏的艺术魅力。领略篆刻之间传承的中华文脉基因，体会方寸之间不尽的喜闻乐见，篆刻之花，艺术之美，方寸知情，趣满人间。

翻开剪贴报册，一张张毛主席延安时期的老照片，亲切地向你招手。这是长年累月从《作家文摘》报上剪辑的，累计50多张，真实地反映开国领袖和他的战友们，在那动荡艰难的岁月里，团结战斗，忘我工作和艰苦生活的情况，或召开会议，商讨军政大事，发表演说，作报告；或胸怀韬略，运筹帷幄，指挥千军万马，研究部署千里决战；或与人促膝谈心，听取意见，深入实际，调查研究；或日以继夜，聚精会神，在窑洞伏案写作，总结源于实践的新鲜经验；或神态悠然，自由自在，信步闲庭……

翻开剪贴报册，总书记一次次重要讲话，一回回重要报告，一篇篇重要文章，闪

耀着习近平新时代中国特色社会主义思想光芒，新时代孕育新思想，新思想开创新天地。为了认真学习习近平的思想，我在十八大以后，从报纸上剪贴他的有关重要讲话报告及文章，累计60多篇，剪贴成两大专册，在封面上慎重地写着：“举信仰之红旗，开世界之先河，创大国之雄风，圆复兴之美梦”，这是我学习之后深切的感悟和由衷的赞语。

剪报为了学习，学习为了应用。总书记教育我们要“细照笃行”。在学习总书记十九大报告时，我联系亲身经历，写了“聚举国之力，圆复兴之梦”的体会心得；在学习“辩证唯物主义是中国共产党人的世界观和方法论”以后，写了“学习辩证法，思想开新花——学习总书记有关大与小辩证论点的收获”；在学习《平“语”近人——习近平总书记用典》之后，写了“读哲学古诗，用古代经典”的体会文章；在学习“求知善读，贵耳重目”一文后，写了“腹有诗书气自华”——学习习近平“求知善谈”有感……在“不忘初心、牢记使命”的主题教育以后，要更加努力跟上新时代，勤学新思想，初心如初，贯彻始终，做一个新时代合格共产党员。



◆曹立庵为毛泽东治印，白文，印文“毛泽东印”



◆曹立庵为毛泽东治印，朱文，印文“润之”

我到江南小莲庄，又感受到一次诗意的栖居……

小莲庄，湖州南浔，是晚清南浔首富刘镛构筑的私家园林。

小莲庄，先有莲后有庄，点睛之笔在于一“莲”字。刘家当年看中了名为“鱼池源”的荷池，荷池边上有紫藤，紫藤开紫花，荷花开红花，合起来刚好有“大红大紫”的好兆头。在池周设山理水，点缀花木，布置楼台，渐成气象。因追慕元代大书画家赵孟頫所建别业莲花庄，“莲”字又切景，以“莲”名园，又要让古人一头，在“莲”前加“小”字，一个庄名，已牵引出自然与人文的交融景象，为小莲庄的品格。

十亩荷花塘，为园林中心。无论在哪皆可与莲晤面对语。赏莲的最佳点是“退修小榭”。“退修小榭”建于1897年，中厅方正，两翼突伸入荷池，形成独特的“凹”字形。荷花池使小莲庄一年四季有声有色，花

小莲庄

□ 王家年



可赏，叶可赏，晴可赏，雨可赏，处处可赏，时时可赏。与莲花共芬芳的，还有翰墨。荷池西岸有一碑刻长廊，嵌有《紫藤花馆藏帖》刻石31方，《梅花仙馆藏真》刻石14方，集袁枚、梁同书、阮元、洪亮吉等诸名家书法，真草篆隶，各体皆备，刻工精妙，书法与文采相辉映。园中建筑，每有巧思。如净香诗窟，构为四面厅，室内藻井，一为升状，一

为斗状，造型别具一格，人称“海内孤本”。屋顶又别出心裁地在八条脊上塑上八仙，以取各显神通之意。

构筑皆在外园。在外园的东南角，有一座仿唐代诗人杜牧《山行》之意而造的内园，形成园中园。内园虽小，却也五脏俱全，有山有水，有亭有轩，宛如一座大盆景。主景为一座巨大的太湖石假山，起伏多姿，峰峦宛转相通，山间架桥，山顶立亭，深得造山之意趣。

疫情宅家几个月，对我们喜欢旅游的人说，真有点憋不住。

戴上口罩出行。婺源，是我们和亲家叨叨念念春游出行最向往的梦想驿站。

山坡上一株株绽放的白色的梨花和层层梯田的油菜花，点缀着，灰白相间的徽派建筑，捧出了一幅难以言说的现代桃花源画卷。

古镇的小桥流水相拥，婺源的春天，用一缕缕春风吹拂着我们并不年轻的脸庞。

在一个叫李坑的古村落，虽然偏僻，但

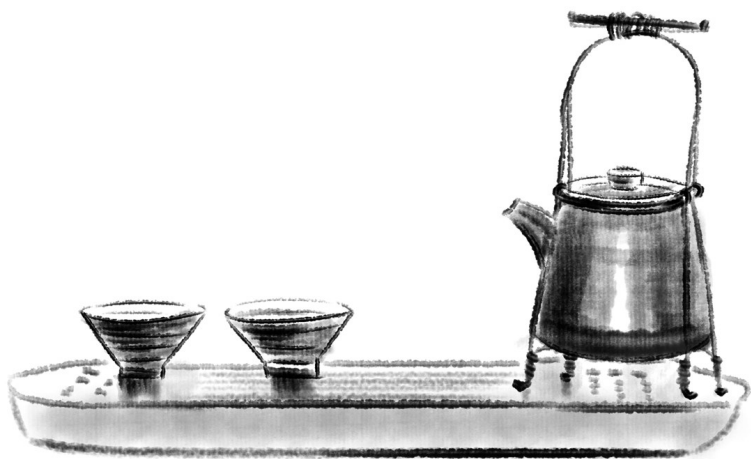
亲家

□ 金洪远

这里自古便是文风鼎盛，名人辈出。自宋至清，仕官富贾达百人，村里的文人留下传世著作达29部。让我们大跌眼镜的是：这里村落群山环抱，风光旖旎。青石板道纵横交错，造型奇特的古桥下流水潺潺，激起了一朵朵雪浪花。好一幅小桥、流水、人家的古色古香的绝美图。

如此恬美的春色岂能辜负。在亲家的“调度”下，“两亲家”模仿年轻人的“模样”，我抓住这瞬间，定格春天，端起相机拍摄下动人的镜头。题目就叫“亲家”。

如此恬美的春色岂能辜负。在亲家的“调度”下，“两亲家”模仿年轻人的“模样”，我抓住这瞬间，定格春天，端起相机拍摄下动人的镜头。题目就叫“亲家”。



“ 香水与茶叶： 最早都是用来治病的”

香水

中世纪的欧洲人喜欢把自己弄得香香的，其真实原因令人瞠目结舌：他们不爱洗澡，便用香水来遮盖体味。在古代西方，洗澡是比较稀罕的事情。即便在沐浴文化一度发达的古希腊和古罗马时期，沐浴也不是为了清洁，而是为了锻炼身体，保持肌肉放松、头脑清醒。因此，很多公共浴室与运动场、角斗场建在一起。

后来，罗马人无法抵抗日耳曼等民族的入侵，其中一个原因就是罗马人的水管中含有大量铅，导致罗马人的人口数量、身体素质大幅下降，但当时人们并不清楚原因。日耳曼人认为罗马人是因为“淫乱文化”以及“太爱洗澡”而战败，由此沐浴文化也逐渐消退。

14世纪中叶，欧洲黑死病大规模暴发，但人们不知道得病的原因，又看到死掉的人接触过澡堂等地，就

错误地认为洗澡会让病菌通过毛孔进入身体。按照这个逻辑，欧洲人认为，预防黑死病的方法就是——不洗澡。从此，他们就不洗澡了，但这种恶习带来的后果是瘟疫更加猖獗。

中世纪欧洲人家中虽然有厕所或洗漱间，但很少用来洗澡。早期教会曾下过指令：“对于那些好人，尤其是年轻人，应该基本上不允许他们沐浴。”以王室成员为首的欧洲卫道士，更是将洗澡视为堕落的根源。洗澡的人被认为是病人，洗澡甚至被视为一种惩罚。传说，路易十四一生洗澡不超过7次；4世纪时，一位赴耶路撒冷朝圣的女基督徒，向人炫耀她已经18年没有洗过脸，因此觉得自己最纯洁。

但长时间不洗澡，让欧洲人的体味很大。香水给了他们新的启发：用香水来遮盖体味。于是香水开始愈发盛行。

当时宗教一统天下，医学几乎停滞不前，仍停留在古希腊时期。“医学之父”希波克拉底提出的一系列学说中，认为体液失衡是致病的主要原因。要保持身体健康，首先要保持体液平衡，而香料可以起到维护体液平衡的作用。

对“体液平衡学说”的迷信和滥用，让香水作为药物被广泛使用。中世纪早期

编写的《叙利亚药典》中提到香料的作用：胡椒可治疗耳痛、麻痹、关节痛、排泄器官疾病、口疮、牙痛、牙变黑、失声、喉咙痛、咳嗽等疾病。当时，人们还认为香料可以预防传染病和瘟疫。8世纪初，米兰主教圣本尼迪克·克里斯珀斯写道：丁香、胡椒和肉桂长期以来被用于防治瘟疫。1348年黑死病暴发时，最受称道的防疫手段竟是使用“香盒”。

而且，当时欧洲城市没有排水系统，庭院角落就是“方便”的场所。美国历史学家罗杰·埃克奇在《黑夜史》中记载：欧洲城市的居民们将夜壶倒往窗外以处理其“内物”。1英尺（约30厘米）多深的明沟渐渐塞满灰烬、牡蛎壳和动物尸体：街道成为倾倒污物的垃圾场，路人被迫从中穿行。当时，为了防止突如其来、从天而降的污物，绅士们都要戴礼帽出门，走在女士左侧，以防止女士遭受异物的突袭，从而形成了有名的“绅士文化”。

茶叶

谈及茶的起源，人们往往会引用“神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶（茶）而解”。传说，神农为了给人治病，经常到深山野岭采集草药，他不仅要走很多路，而且还要对采集的草药

亲口尝试，体会、鉴别草药的功能。有一天，他在采药时尝到了一种有毒的草，顿感口干舌麻、头晕目眩，于是，赶紧找棵树靠着坐下，闭目休息。这时，一阵风吹来几片带着清香的叶子，神农随手捡了两片放在嘴里咀嚼，没想到品出一股清香，感到舌底生津、精神振奋，刚才的不适一扫而空。仔细观察后，他发现这种树叶的叶形、叶脉与一般的树木不同，便采集了一些带回去细细研究，后来将它定名为“茶”。这一传说暗示了茶在最初发现时就具有药用功能。

我国古籍中，最早记载药茶方剂的是三国时期张揖所著的《广雅》，书中记载：“荆巴间采茶作饼成以米膏出之。若饮，先炙令赤……其饮醒酒，令人不眠。”到唐宋时，药茶也已发展为单方、复方并用，且复方之用多于单方。服用方法也由原来单一的煮饮法变为调服、丸剂、散剂等。明清时期，药茶的应用范围和制作方法不断更新和充实，茶疗处方更是丰富，适用范围几乎遍及内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、骨伤科和养生保健等各个方面。药茶的剂型也进一步发展为散剂、丸剂、冲剂以及以药代茶饮等多种类型，服用方法多样，有饮服、调服、和服、含漱、

擦、搽、涂等。此时大量行之有效的茶疗方被广泛应用，如午时茶、枸杞茶、姜茶、八仙茶、珍珠茶等。

对于茶的药效，成书于春秋战国时期的我国第一部药物学专著《神农本草经》就有记录，历代本草学家和医学家都将茶作为防治疾病、养生保健的良药加以应用和论述。《药书》《华佗食论》《茶谱》等记载了茶的止渴、提神、消食、利尿、治喘、明目益思、消炎解毒、益寿延年等20多项功效。茶作为药用的同时，也作为食用广为发展。三国时期，张揖在其《广雅》中称饮茶为“煮茗”：西晋时，傅咸在《司隶教》中提到茶，称“茶粥”，反映出魏晋时期的人会将茶的鲜叶采来煮食，并加入米、油、盐、姜、葱、椒、红枣、桔皮、薄荷等作料调味。“煮茶如烹调，吃茶如吃菜”，而“温饮”茶叶的习惯也因此延续至今。我国许多民族也有类似习惯，如奶茶、酥油茶等。白居易的《琵琶行》名句“商人重利轻别离，前月浮梁买茶去”。可以说明唐朝时茶叶生意已相当普遍。我们所熟悉的不加佐料、直接用开水冲泡的方式，也就是“清饮”，在明代就已经出现，并逐渐受到百姓、特别是文人的喜爱，成为中国主要的饮茶方式之一。



8种香味有益健康

薄荷 减轻头痛，提高反应力，它还是减轻压力和焦虑的良方。薄荷在止痛方面技高一筹。在家中摆放一棵薄荷，或将一滴薄荷精油滴在纸巾或手绢上，香味能持续很久，赶走坏情绪和不适感。

肉桂 提高警觉力。肉桂是一种常用调料，可去腥解腻，对健康更是益处多多。经常长途开车的人，可放一个用肉桂粉制成的香囊，或使用肉桂香味的空气清新剂。从中医角度出发，肉桂可以补肾、散寒、强心，肉桂中富含的抗氧化成分能助你对抗衰老。

香蕉和苹果 抑制食欲。研究发现，让受试者在嘴馋时闻香蕉和苹果，能减体

重，原理是这两种气味可抑制食欲。饭前闻一闻，可以吃得少一些。

柑橘类水果 镇静安神。中医认为，柑橘类水果所具有的芳香可化湿、醒脾、开窍，除了醒脑提神，当你不想吃东西时，闻闻橙子、柠檬的清香，能提高食欲。另外，沁人心脾的果香味还有镇静安神的作用，把橘子放在床头，有利于睡眠。

迷迭香 增强记忆力。迷迭香带有一股淡淡的茶香味，令人头脑清醒、心情愉悦。浓烈的芳香能刺激神经系统，可缓解大脑疲劳，提高记忆力，减轻头痛症状，对宿醉、头昏晕眩及紧张性头痛有舒缓作用。

薰衣草和茉莉花 伴你香甜入梦。睡在有薰衣草精油香薰的房间里，睡眠质量会好20%。气味是睡眠环境的一部分，薰衣草、茉莉花两种香味可使人更放松，睡得更踏实。

吃得好意味着营养好，越新鲜就表明越安全……你是否想当然地将这些词语画上了等号？然而很多情况下，这些等号是不成立的。

花样多≠营养全 有些人认为自己所摄取的食物花样够多了，却没有意识到很多食物是同一类的。比如，炖排骨、炒猪肉片、酱猪蹄、回锅肉等其实都是“猪肉”。全面的营养来自于饮食多样化，不是花样翻新，而是食物类别吃得越多越好。应当经常挑选不同种类、不同品种的食物。比如用牛肉、羊肉、禽肉、鱼肉来代替猪肉；用小米、燕麦、玉米、红豆、绿豆、芸豆等粗粮代替部分精制面粉。

吃得好≠营养好 有些人认为有鱼有肉就是营养好，这种想法来源于食物匮乏时代，总是忍饥挨饿，只有逢年过节才能吃上大鱼大肉，满足口腹之欲。现在市场上食品种类丰富，如果长期吃大鱼大肉，容易导致能量过高，造成营养失衡，增大肥胖、血脂异常等慢性疾病风险。建议人们要按照平衡

膳食原则，谷类为主，粗细搭配，多吃蔬菜水果和薯类，适量吃鱼、禽、蛋和瘦肉等。

价格高≠营养高 不少人以为，越贵的食物营养价值越高，尤其是给老人和孩子选购食物时，花钱毫不吝啬。其实，食物的营养并不与价格成正比，比如市面上有土鸡蛋、五谷柴鸡蛋、宝宝蛋等“高价蛋”。但并没有研究表明，它们的营养比普通鸡蛋高。同样的道理，普通的水果并不比高价进口的水果营养价值低。

越新鲜≠越安全 从食物安全学的角度来讲，有些食物越新鲜反而越不安全，如鲜黄花菜含有秋水仙碱，易引起食用者中毒，因此，选择干制的黄花菜会比较安全。又比如新鲜泡菜在腌制后的1~3天内，亚硝酸盐浓度最高，有致癌性，应该避免食用这个时期的泡菜。

饮食中常被误解的四个不等式



如何来衡量身体健康与心理健康呢？世界卫生组织提出用“五快”来衡量机体的健康状况，用“三良”来衡量心理的健康状况。两者若能达标，说明身心健康。

便得快：大便时间3~10分钟。一般来讲，每次大便时间3~10分钟属正常，老年人可适当长些。有大便障碍的人，结肠癌几率较高。

建议：每天早起喝1杯水，养成晨起定时排便的规律；多吃富含膳食纤维的蔬菜水果，每天保证6~8杯水。需要提醒的是，有心脑血管疾病的中老年人，排大便切忌求快，用力过猛，这很可能诱发心梗等突发情况，甚至出现生命危险。

睡得快：躺下15分钟即入睡。好睡眠有4个标准：躺下15分钟就睡着、睡时不被噩梦惊醒、起夜不超过两次、第二天醒后精神焕发。睡得“快又好”说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能正常，且是人体免疫力的保证。

建议：做到“二要三不要”，即要适应人体生物钟，按时睡觉，要心情平静少吵架；不要晚饭吃得太多太晚，不要睡前两小时剧烈运动，不要睡前喝咖啡、茶。此外，睡前散步、听音乐等也有助睡眠。

走得快：5分钟步行400米。研究发现，5分钟内能步行约400米的老人，身体更健康，且走路速度越快，寿命越长。走路能反映关节、韧带、肌肉等健康与否，还与大脑功能有一定关系。走路时左右摇晃，无法走成直线；没走多远就腿疼，都说明健康不达标。

建议：走路是最佳的运动方式之一，变着花样更有趣、更养生，如快走能对抗糖尿

病、减少中风等；走走跑跑更有助于脂肪燃烧；踮着脚走能护肾；甩手大步走不容易驼背等。

食得快：胃口好。吃得快指的并不是速度上狼吞虎咽，而是胃口好，有食欲，不挑食。因为胃口好坏与胃肠道系统关系密切，如果老是没胃口，吃什么都不香，很可能肠胃不好，消化吸收功能不行。

建议：牢记“淡、杂、鲜、粗”饮食4字诀。“淡”是指饮食清淡，少盐少油；“杂”是指各种各样的食物都要吃，每天最好吃5份以上蔬果；“鲜”是指要多吃新鲜的维生素等营养没被破坏的食物；“粗”指多吃粗粮，精米精面口感虽好，但营养流失较多。

说得快：流利准确。一个人跟以前相比，如果说话越来越不利索，老“卡壳”，反应迟钝，语无伦次，不爱说话等，很可能有脑梗、认知障碍等神经系统问题。说话能反映大

脑的健康程度，说得流利、表达正确、符合逻辑，也表明主人精力充沛，头脑清醒。

建议：退休后的中老年朋友，应“退而不休”，多阅读书报，出去聊天下棋、唱歌跳舞等，多培养一些兴趣爱好，多与人交流、沟通。

心理健康方面，应做到三个良好，每个“良”也有具体标准。即，性格温和、意志坚强、心境乐观、坦荡，才算有“良好的个性”；能做到客观看待人和事、自控能力强、能应对突发及复杂环境，才能说拥有“良好的处世能力”；一个人不吹毛求疵、不过分计较，与人为善，才称得上有“良好的人际关系”。

“五快三良” 判断健康





感赋

□ 江日兴

昨驱妖孽在华中，
今赴友邦除疠虫。
分享锦囊休戚共，
健康丝路贯西东。

庚子劳动节

□ 王联斌

青苗万顷锄当午，
哪见汗滴禾下土。
千百铁夫一掌控，
渊明可悔桃园苦？

青史留名

□ 宋家平

疫来凶猛惊天地，
舍死逆行泣鬼神。
宜将英名留百世，
莫忘医者仁心人。

感怀

□ 季 军

莫道端阳粽乾香，
把来蘸墨请谁尝。
书生不负黎民望，
苦译宣言盗火忙。

采桑子·游海棠园

□ 茅献鹏

春风妆点花千树，红粉娇妍，纤梗垂牵，脉脉依依枝上悬。
赏心最是登高望，花海波翻，花动踟蹰，丽影婆娑欢满园。

战疫告捷班师回

□ 萧 毅

邪气毒烟笼楚天，
千军万马冠围歼。
春风又绿汉江岸，
战役援灾今凯旋。

渔家傲·战恶魔

□ 高维汉

恶魔新冠阴毒险，天兵怒发冲云天。
银甲银盔奔武汉，斗新冠。不赢恶魔心不甘！
雷火神山立马建，扶伤救死排忧解难。
患者清零逐开颜，加油干，汉江上空红旗展。