

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 7

图 文 传 真



▲ 6月3日、4日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳琪分别走访看望全国离退休干部先进个人李仁杰、梁光璧、孙瑞英、戴立信、吕其明、吕宝成等。
(徐辰 摄)



▲ 6月20日，新任市教卫工作党委副书记、市教委主任王平走访慰问原市教卫党委书记、离休干部刘克。
(教卫 供稿)



▲ 6月16日、18日，市委老干部局先后召开两场老干部座谈会，围绕加强新时代老干部工作制度建设建言献策，深入研讨。
(马晓锋 摄)



▲ 近日，杨浦老干部给高校学子上云端党课，开展一场别开生面的线上纪念《共产党宣言》翻译100周年活动。
(杨浦 供稿)

▼ 六一前夕，黄浦区关心下一代工作委员会、区委老干部局组织区局级退休老领导代表赴云南省普洱市深度贫困县——澜沧拉祜族自治县开展爱心捐助行动。
(黄浦 供稿)

▼ 近日，宝山区离退休干部参观宝山区劳模工匠风采馆。
(宝山 供稿)



大写·大爱·大御

□ 王震国

他们——
曾以医圣之智为“萨斯”解密，
又以耄耋之身替“新冠”破题，
彰显的
是古今大医的仁心、过人大智的胆略。

他们——
曾以驰援之职为救治逆袭，
又以精湛之术替顽疾革故，
展示的
是当代尧舜的高风、大爱天使的亮节。

他们——
义无反顾攻坚克难，
通宵达旦守备一线，
诠释的
是军旅战士的聪慧、公安将士的智勇。

他们，推迟婚礼、泪别家人；
他们，星夜兼程、马不停蹄；
他们，慷慨解囊、捐钱献物。

继承的，
是一方有难、八方支援的古今传统；
弘扬的，
是舍己为人、无私奉献的中华美德。

他们，倾国所有、为民保驾；
他们，内控外防、慎终如始。
秉持的
是福为家本、民为国本的家国情怀；
恪守的
是不忘初心、服务民本的公仆职责。

这场世纪大疫终将成为过去，
这种新冠病毒一定能被降服。
十四亿人不曾沮丧没有气馁，
十四亿心依然刚强更加凝聚。

这就是大写的中华人，
这就是大爱的华夏国，
这就是大御的中国制。



“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7期 总第395期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

大写·大爱·大御 …………… 王震国 (1)

本期专稿

市委老干部局走访看望全国离退休干部先进个人 …………… 市委老干部局政治待遇处 (4)

市委老干部局赴长宁区开展红色寻访和工作调研 …………… 市委老干部局综合调研处 (5)

肩负使命守初心,托起朝阳育新人

…………… 市委老干部局发挥作用指导处 (6)

工作集锦

长宁区关工委主题教育活动云启动

…………… 郭子圣 (10)

虹口区推进社区离退休干部党建融入基层党建格局 …………… 史徐民 (10)

普陀区为离休干部家庭清洗空调确保老同志安然度夏 …………… 江玲 (10)

闵行区委老干部局党总支开展“学四史”主题党日活动 …………… 王国华 (11)

金山区创立“银鑫”老干部工作品牌

…………… 陈炜炯 (11)

奉贤区利用“云端”保障老干部学习活动不断档不空窗 …………… 帅寒丹 (11)

学四史·守初心

这里的战斗静悄悄

——浦东调查队老干部社情民意信息员抗疫纪实 …………… 乔建忠 (12)

倾听老干部们的战“疫”心声 (五)

…………… 倪豪梅等 (13)

我、祖国和《共产党宣言》 …………… 吴德勤 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

- 习近平讲故事：霸王别姬 …………… (15)
- 学习社会主义发展史 进一步坚定“四个自信” …………… 孟自黄 (16)
- 让制度成为人民实现美好生活的“助推器”——学习党的十九届四中全会《决定》的体会 …………… 刘芳 (17)
- 强大的人格力量形成于伟大的斗争之中——论抗疫中中国共产党人人格力量 …………… 姜德福 (18)

工作者之声

- 读书，让思想激荡思想 …………… 付颖 (19)
- 学以致用 景行行止——《古文观止》研读有感 …………… 刘凤林 (20)
- 读史明智 鉴往知来——读“四史”学习体会 …………… 徐鹏 (21)
- 读领袖名人传记随感 …………… 李超 (22)
- 当“上海老干部”App的“接线客服”，累并快乐着！ …………… 项雯 (23)

谈天说地

- 敬老惜福 …………… 吕子明 (24)
- 难忘那栋“人才楼” …………… 谈永敏 (25)

人物金秋

- 连环画：永不褪色的共产党员 …………… 李荣光画 (26)
- 老党员沈启华 …………… 上海大学 (28)
- 百岁老人话抗战 …………… 宓正明 (30)
- 医者的奉献 …………… 刘悦 (32)
- 正扬风帆书画中 …………… 吴伟余 (33)

峥嵘岁月

- 东山保卫战 …………… 施行 (35)
- 为捐献飞机大炮义演 …………… 严志清 (36)
- 丹心伴此生 …………… 瞿若 (37)
- 宝贵的财富 …………… 彭小华 (37)

情满人间

- 老两口 …………… 钱红春 (38)
- 母亲的面衣 …………… 龚寄托 (39)

上海阳台

- 从前上海人的夏天 …………… 钱渊 (40)
- 夏日蔬味 …………… 任炽越 (41)
- 崇明芦穰甜蜜蜜 …………… 沈方德 (42)
- 最忆童年端午节 …………… 朱永其 (42)

闲情雅趣

- 茶悟 …………… 陈太顺 (43)
- 蓝色妖姬 …………… 金洪远 (43)
- 唱出健康 …………… 郁建民 (44)
- 朗读 …………… 邵天骏 (44)

畅游天下

- 草原风情 …………… 吴万根 (45)
- 游鹅湖书院 …………… 王家年 (45)

生活之友

- 防腐剂真的那么可怕吗？ …………… (46)
- 食品的温度与味道 …………… (46)

健康养生

- 喝开水救了中国人 …………… (47)
- 艺林漫步 …………… 刘世禄等 (48)

封面：夏花如火 华民摄

封二：图文传真

封三：虹口区老干部摄影选

封底：梦幻上海 王嘉余摄

市委老干部局走访看望 全国离退休干部先进个人

□ 市委老干部局政治待遇处

6月3日、4日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛分别走访看望全国离退休干部先进个人李仁杰、梁光璧、孙瑞英、戴立信、吕其明、吕宝成等6位平均年龄92岁的离休干部。

杨佳瑛向荣获“全国离退休干部先进个人”称号的6位离休干部表示衷心祝贺，对他们坚定不移跟党走，坚守入党时的承诺，矢志不渝、奋斗不止，为党和人民的事业作贡献表示崇高敬意。

杨佳瑛说，对老同志最好的尊重爱护，就是把蕴涵其中的宝贵精神传承好、发扬好。荣获“全国离退休干部先进个人”的老同志是本市离退休干部的优秀代表，他们始终不忘初心、牢记使命，不计名利、甘于奉献，即使离开工作岗位多年，依然信仰坚定、党性坚强，执着坚守着共产党人的精神家园，谱写了一个个充满感恩和正能量的动人篇章。他们中有的几十年如一日关心下一代健康成长，传播红色故事和光荣传统，言传身教青年干部；有的深入学习研读党的创新理论，组织带领身边人与时俱进、学懂弄通、自觉遵循新思想；有的坚持倾听群众呼声，为社区居民解疑释惑、排忧解难；有的笔耕不辍，发挥音乐专长，谱曲讴歌伟大的祖国伟大的时代，引起世界多国民众共鸣；有的

依然奋战在科学研究前沿，为学术领域中外交流不懈努力；有的倾其毕生积蓄助学帮困，用大爱书写人生等。

杨佳瑛说，我们要大力弘扬离退休干部的先进事例和感人故事，以榜样为引领，激励更多老同志发挥特殊优势和作用，为奋力创造新时代上海发展新奇迹、夺取疫情防控和实现经济社会发展双胜利贡献智慧和力量。我们要把学习离退休干部的先进事迹和宝贵精神与推进老干部工作结合起来，从榜样身上汲取前进的力量，以特殊的精神状态和担当作为，找到工作的新发力点和突破点，努力开创新时代老干部工作新局面。

杨佳瑛还详细询问老同志们的身体状况、日常就医等，听取老同志们对老干部工作的意见建议。

老同志们感谢本市各级领导对老干部的高度重视和关心照顾，表示今后将继续奋斗、发挥好作用，为上海的明天更加美好而不懈努力。

市民防办党组书记、主任钟杰，中科院上海有机化学研究所党委副书记、纪委书记刘菲，有关单位老干部工作部门负责同志王友晓、李国球、胡慧芬、张伟、孟星、牛传忠等参加相关走访。

（执笔：游闪闪）

市委老干部局赴长宁区开展 红色寻访和工作调研

□ 市委老干部局综合调研处

为巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育成果，落实“双联系”工作制度，结合“四史”学习教育，近日，市委老干部局综合调研处党支部和长宁区委老干部局党支部开展“双联系”工作，赴“复旦公学”旧址进行红色寻访，到新华路街道作基层老干部工作制度建设调研。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛参加。长宁区委书记王为人，区委常委、组织部部长宋宗德等参加有关活动。

在长宁“四史”学习教育革命历史遗址、“复旦公学”旧址，复旦中学老校长、五老志愿者周国正给大家介绍了中国人自主创办的第一所高等院校，其大学与中学部作为有着悠久革命传统的爱国学府，为国家培养了一批名师、院士和文化名人，输送了数以万计国家栋梁之才的情况，给大家上了“读书不忘爱国，爱国不忘读书”的生动一课。

杨佳瑛一行接着到新华

路街道的社区党群服务中心暨社区离退休干部之家实地调研，听取长宁区委组织部副部长、老干部局局长王友晓，新华路街道党工委书记陆敏等有关同志的情况介绍。

长宁在全市率先为区域内各街道社区党群服务中心、各居民区党群服务站挂牌“社区离退休干部之家”，制定出台具体的指导意见，为社区离退休干部党建工作融入城市基层党建大格局打牢基础；组织推荐区关工工作“五老”志愿者参加区“四史”学习教育宣讲团；在常态化疫情防控情况下，举办在线离退休干部学习活动，依托“云康复平台”，为老同志畅通经常性关心服务渠道等。

新华路街道积极打造



“1+17+N+1”的离退休干部之家新模式，着力体现让老同志在社区的党建活动场所、学习活动资源和精神文化资源的新共享，促进老同志在社区参与党建指导、发挥才能专长、奉献社会彰显价值的离退休干部工作新发展。梅安居民区党总支书记陆东昇、离休干部袁义和、退休干部赵金芳等讲述了一些老同志多年如一日，保持共产党人本色，主动参加社会治理，为社区老公房加装电梯、沿街架空线入地等多方协调、达成共识作出贡献的事例。

杨佳瑛说，长宁区委、



区委组织部高度重视老干部工作，满怀对老同志的深厚感情，以绣花般功夫，努力创新探索、社区和居民区老干部工作充满活力，得到广大老同志的认可和好评。杨佳瑛指出，老干部工作全部战斗力、作用力的发挥体现在基层，老干部感受度高、认同感强也是在基层，老干部工作的价值取向：让党放心、让老干部满意，在基层能够得到充分实现，老干部工作在基层的情况，真实演绎和诠释着“人民至上”的理念和“以人民为中心”的发展思想，与基层老干部工作部门、老干部工作者加强研究探讨，共同扎实推进很有意义。

杨佳瑛强调，我们要进一步把老干部工作重心放在基层，补短板、拉长板，完善相关制度机制，用富有时代气息的“基层老干部工作制度建设”成果，为老干部工作发展提供坚实支撑，把各项工作举措落实到工作终端、神经末梢，把党的关怀进一步送到老同志心坎上。深入贯彻落实中央、市委关于老干部工作的要求，健全党建引领制度，强化政治、思想和组织建设，为守初心提供政治保障；健全关怀照顾制度，帮助老同志化解操心事、烦心事、揪心事，体现重关怀的保障机制；健全发挥老同志独特优势作用制度，让革命精神和光荣传统薪火相传，拓展担使命的领域空间。

（执笔：付颖）

肩负使命守初心，托起朝阳育新人

□ 市委老干部局发挥作用指导处

十年树木，百年树人。新时代培养什么样的下一代，怎样培养下一代？

上海市关工委用数据作答：近五年，本市共组织五老（老干部、老专家、老教师、老战士、老模范）作宣讲报告约2.7万场，教育青少年327万余人次；开展普法宣传约5000场，参与青少年34万余人次；举办文化育人讲座约1.4万场，辅导青少年373万余人次；开展道德实践活动约1万场，参与青少年99万余人次……

数字的背后，折射出近年来上海各级关工委组织深入贯彻落实习近平总书记关于关心下一代工作的重要论述，按照市委部署要求，组织带领广大五老致力于关心、教育、培养青少年健康成长的工作，以实际行动践行培养担当民族复兴大任的时代新人的初心与使命。

聚焦铸魂育人 播种“初心苗”

青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望，这是习近平总书记的殷切希望，也是上海广大五老的深刻共识和一致行动。“要使红旗飘万代，重在教育下一代！”长宁区五老报告团名誉团长、“全国最美





五老”李仁杰道出了全市五老的心声。

上海各级关工委组织始终把用习近平新时代中国特色社会主义思想培育时代新人作为重大政治任务，持续面向全市青少年开展宣传教育。全市1400多个由五老组成的宣讲团、报告团、讲师团，深入学校、社区、企业等，宣讲党的创新理论，讲故事、谈经历、明道理，教育引导青少年一代更加自觉地听党话、跟党走。

《牢牢把握新时代中国特色社会主义思想这一主题》《全面从严治党为什么永远在路上》《“人民主体地位”的思想光芒》《把握好新时代青年大学生的人生航向》《中国梦和中国共产党人的历史使命》《红色基因代代传》……这份长长的“菜单”，就是2020年度五老巡讲活动的内容安排。

青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，最需要精心引导和栽培。在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，上海着力在培育践行社会主义核心价值观上落细落小落实。市关工委与市委老干部局、市文明办、市教委、市总工会、团市委等部门联合开展“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，形成了“资源共享、平台共建、活动共推”的育人机制。

去年，编印《中国共产党英烈故事选（1921-1949）》《新中国英模故事选（1949-2019）》等辅导读本，绘制《红色印迹打CALL册》，举办“寻访红色印迹”定向赛，开设“红色观影”暑期档，开展“网上微课堂”“网上微直播”，……打出了一套线上线下“组合拳”。

今年，紧密结合全市开展的党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史学习教育，推出“读书、宣讲、寻访、观影、实践、征文”系列活动，为青少年成长成才输送更多更好的“红色养料”，让爱国主义的伟大旗帜始终在青少年心中高高

飘扬。

面对突如其来的新冠疫情，全市广大五老积极响应党中央号召，深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和指示批示精神，通过线上线下等宣传平台，加强青少年的思想引导和心理疏导。全市五老或创作战“疫”诗词，或撰写战“疫”评论，或绘制战“疫”英雄画等形式弘扬正能量，引导广大青少年正确认知新冠疫情、深刻感知中国精神、用心体会党的伟大。上海市关工委还将邀请“最美奋斗者”及在“战疫”期间涌现出来的“最美逆行者”“最美白衣天使”等英模人物讲述亲身经历，教育引导大家从“战疫”中激发的爱国情、报国志转化为理想信念和奋斗精神，更加脚踏实地学习与工作。

在参加完一次活动后，虹口区丰镇第一小学学生马悦馨这样说，“进入了新时代，我们每一个少先队员都要听习爷爷的话，立下雄心壮志，让奋斗成为青春最亮丽的一抹红！”

精准关爱帮扶 密织“呵护网”

“我像你们这么大的时候，总认为自己还未成年，法律离我们还很遥远，事实上，它与我们每个人息息相关……”

在杨浦区“法治进校园”活动中，五老志愿者们总会“习惯”性地与青少年们“换位”，帮助他们分析总结青少年犯罪成因，并从校园欺凌等案例入手，生动形象地讲述了未成年人犯罪给自己、家庭、社会带来的危害，为孩子们健康成长加筑了一道安全屏障。

关爱明天，普法先行。上海各级关工委组织坚持法治宣传教育和结对帮教并重，积极组织有法律特长、办案经历和心理辅导能力的五老志愿者深入学校、社区开展普法教育活动，配合相关部门开展



“青少年零犯罪零受害”社区（村）试点工作，助力培养青少年学法、知法、守法的自觉性和维护自身合法权益的意识。

“关心下一代工作，既要锦上添花，更重要的是雪中送炭，关心帮助特殊困难的青少年群体。”这是市委常委、组织部部长、市关工委主任于绍良特别强调的工作要求。

2020年1月9日，上海市关心下一代研究中心的“爱心助我高飞”项目成果展示活动如期举行，至此该项目已成功走过了11个年头。11年来，研究中心的老同志们坚持通过举办朗诵、合唱、美术、电脑等培训班，请中福会少年宫的老师免费为外来务工人员子女开展学习培训，为他们无限可能的未来插上腾飞的翅膀。

精准帮扶，大爱无疆。黄浦区关工委为云南澜沧困难学生捐赠学习用品；静安区关工委开展“送远方一封信笺”公益活动，为新疆巴楚学生寄去五老的勉励信；青浦区关工委开展“沪滇一家亲、大爱公益行”系列爱心助学活动，对口帮扶云南德宏州生活困难学生……全市各级关工委组织在精准关心关爱本地青少年的同时，还积极参与对口支援地区的扶贫助困工作，为当地困境青少年办实事，为文化扶贫助力“加温”。

与此同时，各级关工委组织还通过开

展“科技助力梦想”科普宣传活动和“我的家训”征文、“我的好家风”微视频等征集活动，举办“中华优秀传统文化学习培训班”和“家长课堂”“隔代教育”等知识讲座，推动构建家庭学校社会相结合的育人格局，积极营造了有利于青少年成长的良好环境。

注重品牌建设 深耕“关爱田”

品牌，对关心下一代工作而言是“优质沃土”，利用它的影响力和聚合力，可以吸引更多五老和青少年参与，有利于更好地为更多的青少年服务。

“以品牌带动关工工作，以品牌巩固关工成效”，这是奉贤区关工委之所以能够在2019年被中国关工委评为“全国关心下一代工作百强县（市、区）”众多经验之一。

“夕阳红”讲师团就是奉贤区关工委的闪亮“名片”，它聚集起了一批“忠诚、关爱、创新、奉献”的五老志愿者，年复一年面向青少年的开展各种宣讲活动。多年来，讲师团坚持围绕国家发展大势和奉贤建设发展大局，精心编写具有时代气息、体现奉贤特色的宣讲材料，长期奔走在社区和校园，用青少年听得懂、听得进、喜欢听的语言讲述着中国故事。党的十九大以来，讲师团共作宣讲报告1000余场，参与青少年达28万人次，已然成为了党史国情教育的“义务宣传员”、思想道德建设的“志愿讲解员”。

深耕不辍，历久弥新。长宁区“青年马克思主义读书会”创建于上世纪90年代，经过几代人的努力和数十年的打造，在全国都是颇具影响力的关工品牌。近年来，长宁区关工委主动对接协调团区委、区委党校等部门资源与力量，就“青年马克思主义读书会”的牵头主体、办学形式、教学内容等方面进行进一步明确和规



范，在师资队伍上也有了新的加强，使老品牌焕发出了新活力，进一步提升了品牌“亮度”。

虹口区关工委也对“听爷爷奶奶讲故事”品牌进行“升级”，在过去老同志为青少年讲故事的基础上，探索先组织青年大学生志愿者听老同志讲故事，然后再由青年大学生把这个故事及自己的感悟讲给中小學生听，赋予了讲故事活动新的内涵，吸引了更多青少年参与。同济大学关工委党建组则根据当前疫情形势，依托学校信息化平台对党支部书记开展在线培训，将“高校特邀党建组织员”工作品牌由“面对面”延伸到了“线上见”。

这些年来，上海各级关工委组织坚持紧贴青少年需求，不断挖掘、培育和推广关工工作品牌。他们遵循“先调研后试点再推广”的思路，以点带面积极探索打造工作品牌的方式方法，确保品牌建设稳步推进。市关工委还以媒体融合发展为契机，先后依托上海教育电视台《常青树》开设“夕阳接力育新苗”专题，制作播放了18期宣传关工品牌的节目；整理编印了《上海市100个关心下一代工作品牌汇编》，并通过市关工委官网、官微等平台给予推送宣传，最大限度地发挥了品牌引领示范作用。

各种大大小小的关工品牌，已然成为了上海组织五老开展关心下一代工作的“聚合散播点”，在关心、教育、培养青少年健康成长中发挥着越来越重要的作用。

坚持党建引领 增强“组织力”

“为什么要以党建带关建？”“党建带关建，究竟带什么？怎么带？”去年9月中旬，上海市关工委集中23家成员单位开展“党建带关建”专题研讨，为加强党建引领，补短板、强弱项、固优势，进一步激

发工作活力，打下了坚实思想和理论基础。

去年以来，上海各级关工委组织充分利用全市加强离退休干部党建工作的有利契机，结合各自实际，采取不同形式，在各级关工委组织中开展了组建功能型党支部的探索与实践，收到了很好的效果。中国关工委对这一做法也给予了充分肯定。

“没想到，党支部成立后会有这么好的效果，现在街道党工委召开相关会议也会通知我们参加，团队成员也都很受鼓舞，大家的积极性都被调动起来了。”这是市关工委在基层调研时听到的声音。

党是领导一切的。牵住了“党建带关建”这个“牛鼻子”，就能把关心下一代工作做得更好。

浦东新区关工委充分依托区离退休干部党工委，组织动员全区200多名离退休干部党支部书记加入关工队伍，使关工工作成为了离退休干部党支部发挥作用的一项重要任务；普陀区关工委依托“普老汇”党建品牌，在全区112个“普老汇”党建站点均建立了关工小组，通过“普老喜乐汇”“普老公益社”“普老宣讲团”等项目将关工工作融入了基层党建；闵行区关工委依托区域党建联盟阵地，通过资源共享创建关工委实践基地，进一步丰富和拓展关工活动阵地……

目前，全市共有各级各类关工组织约3.6万个，从事关心下一代工作的五老约20万人。

黄浦江畔春潮涌。在上海这座充满温度的城市里，凡是有青少年的地方，关工委的工作就做到那里；凡是有五老的地方，就会把五老组织起来，为关心下一代工作作贡献。

“肩负使命守初心，托起朝阳育新人”永远在路上！

（执笔：杨章勇）



长宁区

**长宁区关工委主题教育
活动云启动**

日前，由长宁区关工委、上海凝聚力工程博物馆、华阳路街道关工委、周家桥街道关工委联合主办的“激扬小康爱国情 接力奋进新时代”——2020年长宁区主题教育活动云启动仪式在上海凝聚力工程博物馆举行。

市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡与主办单位领导和五老代表等应邀出席，向青少年和基层关工委报告员赠送主题教育宣讲读本。五老代表发表感言。

在云启动仪式中，老同志和青少年参

观了上海凝聚力工程博物馆，感受上海和长宁的沧桑巨变。全区关工委老同志和青少年通过网络，实时收看了线上直播。

据悉，长宁区关工委2020年主题教育活动将以“激扬小康爱国情 接力奋进新时代”为主题，围绕《新时代爱国主义教育实施纲要》，继续发挥广大五老无可替代的政治优势、经验优势和威望优势，继续以传承红色基因为主线，结合“学党史、学新中国史、学改革开放史和社会主义发展史”，用浅显易懂的语言讲好中国故事，讲好中国共产党故事，讲好新时代中国特色社会主义故事。（郭子圣）

虹口区

**虹口区推进社区离退休
干部党建融入基层党建格局**

为有效推进社区离退休干部党建融入社区基层党建格局，日前，虹口区举行党建共建结对签约仪式。虹口区公安分局离退休党总支与凉城新村街道文苑一居民区党总支、虹口区机关退休人员党总支与嘉兴路街道和平居民区党总支签约结对共建。虹口区委常委、组织部部

长杨春花出席仪式并讲话。

签约仪式上，“虹警法制宣传工作室”“虹夕阳工作室”同时揭牌。今后，这两个工作室将依托社区，发挥各自特色，为社区基层治理贡献力量。

签约仪式后，共建双方以交流发言、文艺表演的形式分别开展了“守初心壮心不已担使命志在基层”“同心战疫情 夕阳更生辉”主题党日活动。（史徐氏）

普陀区

**普陀区为离休干部家庭
清洗空调确保老同志安然度夏**

日前，普陀区委老干部局启动为离休干部家庭清洗空调服务工作，这是普陀区委老干部局、区建管委、区房管局共同商谈达成的多项2020年普陀区离休干部居家服务实项目之一。

受新冠肺炎疫情影响，为确保老同志

健康安全，区委老干部局与区应急维修中心反复协商，在服务流程上强化细节规范。同时，亲赴老干部家中，现场指导，听取反馈意见，以细致入微的精神做好服务保障工作。

据悉，普陀区委老干部局共为全区700多位离休干部逐一完成了空调清洗，确保每一位离休干部都可以安心度过炎炎夏日。（江玲）



闵行区老干部局党总支开展“学四史”主题党日活动

日前，闵行区老干部局党总支结合“四史”学习教育和“双服务”岗位先锋行动，与新虹街道机关党总支联合开展以“学四史、强初心、重服务”为主题的“领航党性实践日”主题党日活动。

本次活动由“四史”党课、老青互动、实地调研三个环节组成。特邀春申晚霞网宣团功能型党支部的老党员们以亲身经历和对党员初心使命的践行过程，将“四史”生动地展现给青年党员。

在党课环节中，新虹街道党工委书记曲峥介绍了新虹的发展历程，全国离退休干部先进集体——春申晚霞网宣团功能型党支部书记唐德华讲述了他和祖国一起成长、见证祖国发展强盛的感受，老劳模、上海市离退休干部先进个人赵妙娟分享了她为什么入党、如何做个好党员、怎样守初心担使命。

活动中，党员同志们结合党课、实地调研，进行了交流讨论，以互鉴学习的方式，推动“四史”教育深入人心、落地见效。（王国华）

闵行区

金山区创立“银鑫”老干部工作品牌

金山区委老干部局健全完善老干部工作制度机制，积极探索新时代老干部工作的新方法、新途径，倾力打造“银鑫”老干部工作特色品牌，推动新时代金山老干部工作高质量创新发展。

“银”是银发之意，代指离退休干部；“鑫”由三个“金”构成，代指“三个金山”建设。

该工作品牌主要由“银鑫”先锋、“银鑫”讲坛、“银鑫”关爱、“银鑫”风

采四个内容组成。“银鑫”先锋通过创新“线上线下”两个平台融合之路，加强离退休干部政治思想建设；“银鑫”讲坛以通过多形式、多渠道满足离退休干部学习教育的需求，积极传播正能量；“银鑫”关爱通过践行精准精细工作理念，用“四心”服务为离退休干部提供亲情化、个性化服务。“银鑫”风采通过成立“组、队、团、室”四大组织，进一步展示离退休干部正能量风采。（陈炜炯）

金山区

奉贤区利用“云端”保障老干部学习活动不断档不空窗

在常态化疫情防控中，奉贤区委老干部局充分利用信息化手段开展离退休干部党建工作和支部活动，将老干部工作转战“云端”，保障老干部政治学习不断档，支部活动不“空窗”。

他们充分利用“上海老干部”APP，组织开展在线学习、在线防疫知识竞答等丰富多彩的学习活动。老干部

们在学习交流群中踊跃发言，表达了对祖国的热爱、对逆行者的赞美、对疫情防控工作的支持。由于疫情影响线下学习活动全部取消，各支部书记完善支部微信群，通过组织在线学习交流等活动，做到了支部学习“云在线”，党员教育不放松。对于市委老干部局组织的几场高质量专题线上报告会，大家表示热烈欢迎。（帅寒丹）

奉贤区

这里的战斗静悄悄

——浦东调查队老干部社情民意信息员抗疫纪实

□ 乔建忠

国家统计局浦东调查队有一支以退休干部为主的社情民意信息员队伍。在抗疫期间，他们不像白衣战士那样，在第一线与病毒展开殊死搏斗，而是在后方及时反映百姓呼声，为政府抗疫建言献策，在另一条战线上静悄悄地战斗，取得了可喜的成绩。

精准部署

一次战役作战计划的好坏，决定了战斗的成败。调查队领导对搞好抗疫期间的社情民意信息工作十分重视，有部署、有计划、有要求。信息员按照提示要求和所见所闻，紧密结合疫情，及时撰写了《口罩发放要方便群众》《高度重视老年人不戴口罩问题》《建议给公交司机增发口罩》《缓解居民理发难》《防疫要防“松”》《防疫也要防“紧”》《进一步做好防疫工作的几点建议》等信息，分别被《浦东统计报告》《浦东情况》《浦东每日要闻》等采用，有的信息得到了区领导批示。

快速反应

时间就是军队，时间就是胜利。抗疫期间的社情民意信息撰写、报送也要争分夺秒，抢时间，赶速度，快速反应才能取得成效。抗疫取得阶段性胜利后，许多在家抗疫多日的群众要求开放公园，散步锻炼。我们指导信息员立即调研，撰写了《建议公园适时有序对外开放》，很快被区府办《浦东情况》采用，市政府副秘书长、浦东新区区委

副书记、区长杭迎伟当即作了批示，责成有关部门研究落实。不到两天，市有关部门作出了适度有序开放公园的决定。清明节前夕，许多人对是否能进墓地扫墓心里没底。我们经过调研，及时撰写了《浦东市民关于清明扫墓的两大忧虑》，提出了解决两个难的建议，很快被《浦东情况》采用。第二天，市民政局发出了关于做好疫情期间扫墓问题的有关通知，作了明确规定。

艰苦逆行

有战斗就会有牺牲。调查队信息员虽然不像战士在战场上那样冲锋陷阵，但也要乐于奉献。新区翁书记对智慧小区建设十分重视，负责信息工作的同志希望调研一下这方面情况，写一篇信息报送领导。川沙新镇信息员张德明接到任务后，立即去智慧小区居委调研。居委书记给他详细介绍了智慧小区在这次防疫中发挥的作用和存在的问题。老张写成信息后，《浦东情况》立即采用，并得到了翁书记等区领导的批示。清明期间，许多人准备补办丧事，信息员邱明忠、陈燕通过多次实地调查，撰写了《丧事操办出现群体聚集返潮亟待引起重视》的信息，很快被《浦东情况》采用，得到了翁祖亮书记的批示。曹路镇信息员顾政权，不顾75岁高龄，白天外出调查，每天凌晨3点起床写稿，疫情期间先后写了12篇信息，多篇信息被采用，其中被新区领导批示3篇。

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（五）



五一期间，全国总工会举办了《中国梦·劳动美——致敬劳动者五一特别节目》，盛赞普通劳动者在平凡工作岗位上创造的不平凡业绩。

《咱们工人有力量》等歌曲雄壮有力，歌词“改造的世界变呀变了样”“为了求解放”“这强大的祖国是我生长的地方”，契合中国在疫情阻击战中取得的胜利。一个个节目，彰显了14亿人民同舟共济、众志成城的“抗疫”精神。让我最感动的是346个医疗队的白衣天使无愧崇高使命；身披战袍的人民解放军将“疫情”视作军情；奋战在一线的社区工作者在联防联控、群防群控的主战场中发挥重要作用。共产党员率先垂范，积极带头；老干部心系“疫情”，积极奉献，让夕阳更红。他们用人间大爱托起了新的曙光。让人眼前一亮的是，90后、00后年轻人奔赴“抗疫”战场，积极践行人生价值，从他们身上，让我们切实看到了“青年人有理想、有担当，国家就有希望”。

——倪豪梅

目前，疫情虽得到了有效控制，但不能麻痹，医院更是严格。进医院、测体温、扫码填信息，方能入院。这样做是负责任的，从小处说，是对百姓负责，对患者负责；从大处讲，是对国家负责。国家安然无恙，我们才会和平静好，否则一切都是无稽之谈。因此，配合好医院的检查，这是一名市民应履行的义务。

为我们打针、挂水的护士，她们干的可

是体力活。在输液间穿梭着，每天室内步行万步不在话下，墙面上的电子呼叫屏时不时传来铃声。换药水、吊完了取针等很多琐碎的工作，都集中在这一声声呼叫中。想想这次武汉新冠疫情暴发，全国各地有许多护士被抽调到一线战场支援，她们为抗击疫情立下了汗马功劳，称之为“最伟大的逆行者”“最美的背影”真不为过，值得褒奖，这也是她们最真实的写照。

——张晓雷

最近，旅游业逐渐复苏，许多人开始着手制订出行计划，但目前新冠肺炎疫情防控形势仍然严峻，公共场所安全仍需保持警醒，出游过程中的卫生、交通、人身安全等也不是小事。假期出游必须筑牢安全底线，安全意识切勿放松。

出游时，要提前了解景点的防控要求，备好防护用品，在外勤洗手、戴口罩，规划出游线路时尽量错峰出游，避开热门景点或景点的高峰时段。筑牢安全底线，除了公众要提高防疫的自觉性、高度重视交通安全外，相关部门还应做好安全保障措施。尤其是知名景点，一定要做好“预警限客”。有关部门一定要做好预案，完善防疫相关规定，采取景区限流、分时预约等措施，利用好信息化手段，掌握分析酒店和门票预售数据等关键数据，加强假日期间对景区的安全管理，给游客提供一个舒适安全的环境。

——袁浩

我、祖国和《共产党宣言》

□ 吴德勤

我在祖国的怀抱成长，《共产党宣言》是伴我成长的一本经典著作。1967年，我还是一名初中生，一个偶然的的机会，我拥有了一本《共产党宣言》。那是本繁体字竖排的单行本，最前面两页分别是《共产党宣言》的作者马克思和恩格斯的头像。书很旧，书页很黄。封面和底页是用黄色牛皮纸粘住的。

1978年我考进大学。由于专业的缘故，我开始系统接受马克思主义教育。我通读了《马克思恩格斯选集》1-4卷和《列宁选集》1-4卷，《共产党宣言》是我重点看的一篇，也是学校教师重点讲解的一篇。作为国际共产主义运动的第一个纲领性文件——《共产党宣言》，是对马克思主义学说第一次完整系统地阐述。由于坚持学习和运用《共产党宣言》中的世界观和方法论，我逐渐信仰了马克思主义。

1982年，我留校当思想政治课教师。从此，从助教、讲师、副教授、直到教授，甚至担任博士生导师，我都坚持给本科生上马克思主义理论课。向学生宣传马克思主义，得到学生的首肯，是我最愉快的日子。我见到过双手撑着拐杖，脚上绑石膏走楼梯来听我上课的学生。我遇到过臂上戴着黑纱，刚告别亲人赶过来听课的学生。我看到过发癫痫宁可躺在座位上，而不肯离开教室的女生……所以，每当上课时，在一双双追求知识的眼睛注视下，我不敢怠慢。这种不怠慢的基础便是自己更好地学习以《共产党宣言》为代表的马克思主义，把理论体系转化为教学体系，转化为学生愿意相信、愿意接受的东西。我知道学生追求的不是我的上

课，追求的是马克思主义真理。

从1998年起，我先后给研究生上“马克思主义经典著作选读”课和“科学社会主义理论和实践”课，《共产党宣言》的思想是这两门课的最主要内容之一。为了上好这两门课，我花大量功夫研究《共产党宣言》及其相关材料，通过长期的学习研究，我发表了一系列文章，主编了《新编科学社会主义理论和实践》教材。

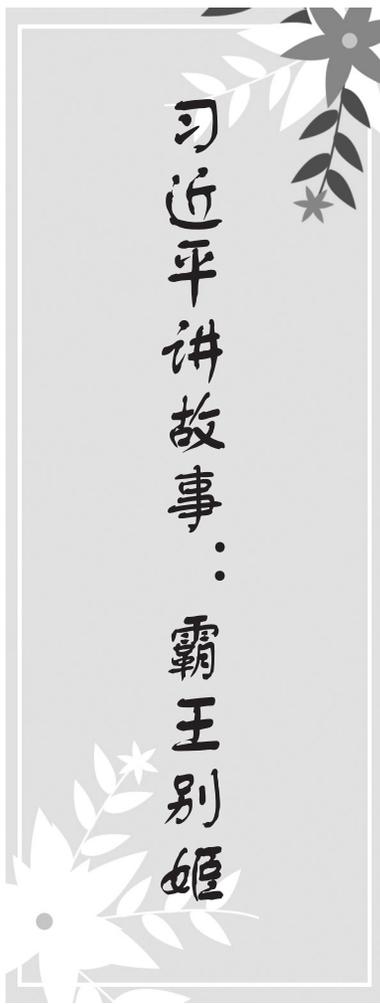
进入新世纪，祖国更加强大，我开始为研究生入学出考题。题目的内容，经常把社会主义祖国与《共产党宣言》联系起来。2007年，我出了这样一道题：“从《共产党宣言》的‘代替那存在着阶级和阶级对立的资产阶级的旧社会的，将是这样一个联合体，在那里，每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件’，到现阶段推动科学发展，促进社会和谐，并视社会和谐为中国特色社会主义的本质属性，期间所贯穿的基本精神是什么，有哪些表现？”这既是考学生，也是让我自己思考。

进入新时代，我仍给本科生上“马克思主义原理”课。如今我70岁了，但还每年都会联系祖国的发展认真读一遍《共产党宣言》，因为习近平指出：中国特色社会主义是社会主义而不是其他什么主义，科学社会主义基本原则不能丢，丢了就不是社会主义。历史和现实都告诉我们，只有社会主义才能救中国。而《共产党宣言》是科学社会主义的鼻祖，是无产阶级的圣经。我每次都以虔诚的态度去读，每次总有收获，我相信这一习惯会坚持终生。

我们党得到了中国最广大人民支持和拥护，中国没有一种政治势力能够取代中国共产党。我们党的执政基础很牢固，但如果作风问题解决不好，也就可能出现“霸王别姬”这样的时刻。我们一定要有危机意识。（习主席2013年7月11-12日《在河北调研指导党的群众路线教育实践活动时的讲话》）

延伸阅读：秦朝末年，项羽同叔父项梁举兵反秦，一路所向披靡，在巨鹿之战中大破秦军。秦朝灭亡后，项羽仗势分天下，册封十八路诸侯。在世人眼中，项羽武勇出众、气魄盖世，是力能扛鼎、气压万夫的英雄豪杰，巨鹿一战项羽更是威震海内，号称“西楚霸王”。

鸿门宴本是项羽杀死刘邦的绝好时机。然而宴会上，项羽狂妄自大，刚愎自用，为刘邦的忍辱屈从所迷惑，为樊哙的义正词严所折服，背弃了同范增的约定。范增“数目项王”，一再提醒项羽杀刘邦，项羽却假装没看见。刘邦脱身离去，项羽竟还欣然收受刘邦的礼品，范增怒斥“竖子不足与



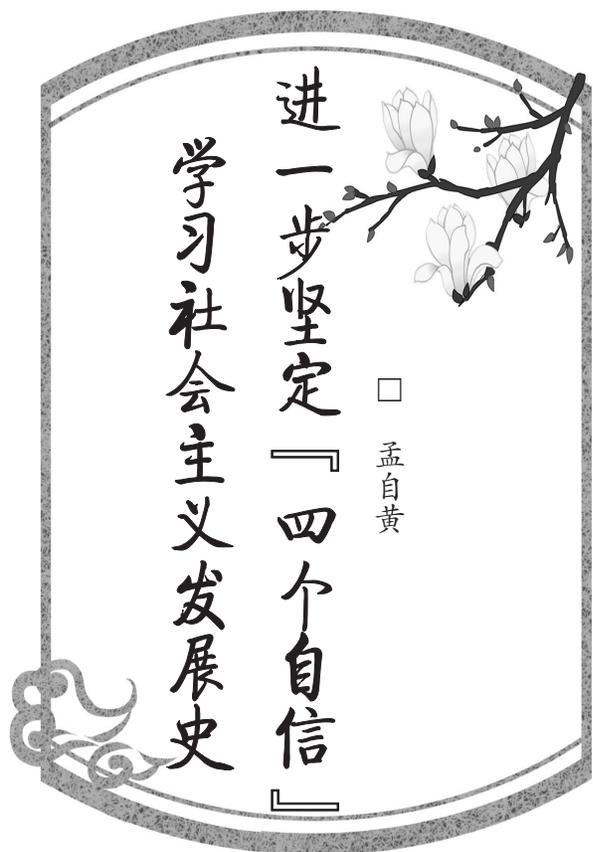
谋”，项羽依旧无动于衷。最终，项羽在与刘邦争夺天下中兵败失势，自刎身亡，年仅31岁。

司马迁评价，项羽“自矜功伐，奋其私智而

不师古”，“尚不觉寤而不自责”，大势已去时竟用“天亡我，非用兵之罪也”为自己开脱，失败实属必然。

毛泽东在《七律·人民解放军占领南京》一诗中，以“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”惕厉全军不可骄傲自满、不思进取。1962年“七千人大会”上，他又引用“霸王别姬”的典故，以之勉励领导干部豁达大度、从谏如流，如果像项羽一样不爱听别人的不同意见，难免有一天要“别姬”。

习近平从党的执政基础和生死存亡高度看待作风问题，强调事业成败的关键在于人心向背。他以“霸王别姬”的故事警示党员干部，不解决好作风问题，就会失去人民群众的拥护，就会出现亡党亡国的悲情时刻。他还说过，“如果不坚决纠正不良风气，任其发展下去，就会像一座无形的墙把我们党和人民群众隔开，我们党就会失去根基、失去血脉、失去力量”。这些铿锵话语，既有对历史经验和教训的深刻总结，也承载着对全党同志改进作风、密切同人民群众血肉联系的殷切期待。



最近党中央指示，要学习中共党史、新中国史、改革开放史，以及社会主义发展史。社会主义发展史跟其它三个史关系十分密切。通过“四史”学习，我体会很深，进一步坚定了中国特色社会主义道路、理论、制度以及文化的自信。

早在苏联解体前不久，中国共产党就总结了国内外正反面的经验教训，在1978年12月党的十一届三中全会上，确定了全党工作重点转移到经济建设上来，实行改革开放的总路线，1982年的“十二大”，邓小平同志在开幕词中明确提出“我们要走自己的路，建设有中国特色的社会主义”。此后，历届党的全国代表大会都把“中国特色社会主义”作为主题，不断深化和发展。尤其是“十八大”以来，以习近平同志为核心的党中央，高举中华民族伟大复兴的大旗，一路高歌猛进，意气风发，斗志昂扬。“四个全面”是治国理政的总方略；“五大理念”是科学发展的新篇章；“四个自信”是中国模

式的坚定信念；“五位一体”描绘了全面发展的宏伟蓝图。2017年党的“十九大”，提出的“习近平新时代中国特色社会主义思想”，将伟大的事业推进到新时代。

2020年春，一场突如其来的“新冠”肺炎席卷全球。党中央及时科学施策，举全国之力驰援重点地区，在很短的时间内控制了疫情。为全球作出巨大贡献，得到国际社会普遍称赞。中国抗疫，集中力量办大事，再次彰显了党的领导、社会主义制度以及国家治理体系的显著优越性。

在社会主义发展的大背景下，学习党史、国史和改革开放史，我觉得可以从以下四个方面把握中国特色社会主义的科学内涵。

第一是科学性。中国特色社会主义坚持了马克思主义关于科学社会主义的基本原理，又根据时代条件赋予鲜明的中国特色。例如：坚持无产阶级政党的领导；“以人民为中心”的治国理念；基本经济制度是公有制为主体，多种所有制共同发展；分配制度是按劳分配为主，多种分配方式并存。因此，中国特色社会主义是社会主义而不是别的什么主义。

第二是时代性。中国特色社会主义是与与时俱进的成果，如关于社会主义初级阶段的理论，社会主义市场经济的理论，科学发展观的理论等。因此，它是发展了的马克思主义，发展了的社会主义。

第三是民族性。中国特色社会主义的根本依据是中国的国情，回答了“中国怎样建设社会主义”的问题。马克思、恩格斯论述的是从资本主义到社会主义的过渡，而中国经验则开辟了一条经济、文化都很落后的国家如何建设社会主义的崭新道路。

第四是实践性。中国特色社会主义是百年来国内外无产阶级执政反面经验教训的总结，也是四十多年来改革开放成功经验的总结。实践是检验真理的唯一标准，中国特色社会主义在实践中将不断从胜利走向胜利。

让制度成为人民实现美好生活的“助推器”

——学习党的十九届四中全会《决定》的体会



在全面贯彻落实党的十九届四中全会《决定》精神、统筹推进常态化疫情防控和经济社会发展工作的当下，坚持和完善发展中国特色社会主义的各项制度，充分激发制度有机体的活力，让制度成为实现人民美好生活的“压舱石”和“助推器”，显得尤为重要。

首先，深入推进既有制度的健全与完善，彰显制度核心价值。

制度是有价值取向的，为谁立命，为谁谋利，是判断一种制度性质和优劣的根本性的问题。中国特色社会主义制度的最大优势在于作为中国最高政治领导力量的中国共产党始终坚持人民主体地位，秉持以人民为中心的发展思想，始终代表最广大人民群众的根本利益，保证人民当家作主，体现人民共同意志，维护人民合法权益。因此，在对已有制度改革、健全与完善过程中，这就必须遵循并体现社会主义制度的核心价值，把满足人民对于美好生活的新期待作为制度改革、健全与完善的根本价值目标，把增进人民群众获得感幸福感安全感作为制度设计的重要依据。

其次，不断提升制度执行力，切实维护制度权威。

制度是用来办成事的，不是用来摆设作秀的，更不是用来碍事败事的，这就要强化制度的执行力。制度执行力特指制度内容在现实中的作用力、实现力，其反映和维护

制度权威。为此，一方面，必须加大违反制度的惩处力度，提高制度违规成本。另一方面，建立健全制度执行监督机制，坚决杜绝“做选择、搞变通、打折扣”等现象。权力缺乏监督会产生腐败，制度缺乏监督就会导致群体“失约”，行为“失常”。为此，就要强化监督在制度执行落实中的重要作用。

再次，始终坚守“人民幸福”的制度立场，释放制度温馨暖流。

中国特色社会主义制度有着鲜明坚定的制度立场，也有着铁心为民的宜人温度。中国特色社会主义的制度立场是以人民为中心，坚持人民至上、让人民当家作主。这就要求制度的设计与安排必须让最广大人民群众能掌握并能享用这一制度，会正确运用这一制度来保障自己的权利，履行自己的义务，行使自己的权利，追求和实现自己的美好生活。

最后，大力建设制度文化，营造“制度优先”的文化氛围。

“文化是制度之母”。中国特色社会主义文化是中国特色社会主义制度有效运行的重要基础和丰厚滋养。建设制度文化，需要通过潜移默化的方式，塑造社会成员的文化认同，包括国家认同、民族认同、制度认同，共同构成国家制度优化和科学治理的共识基础，进而培育和营造制度优先的浓厚文化氛围。惟其如此，才能使制度内化于心，外化于行，真正成为广大人民共创共享新时代美好生活的“助推器”。

强大的人格力量形成于伟大的斗争之中

——论抗疫中中国共产党人人格力量

□ 姜德福

有目共睹，中国共产党在这场抗疫斗争中发挥了坚强的核心领导作用。成千上万的共产党员，有医务人员、有领导干部、有各行各业的工作人员，或者成为奔赴武汉的抗疫志愿者，或者成为坚守各地守护家园的平安卫士，他们在党旗下再次宣誓：为保护人民群众的健康，牺牲自己的生命也在所不惜。据统计，在抗疫前线殉职的496名人员中，有328名是共产党员。

在抗疫斗争一开始，上海医疗救治专家组组长，华山医院的张文宏医生，一位始终战斗在抗疫一线的共产党员，就曾大声疾呼：“一线岗位全部换上党员，没有讨价还价。”

中国共产党走过近百年的光辉历程，战胜一个又一个艰难险阻，取得举世瞩目的辉煌成就，是我们党强大的真理力量与强大人格力量紧密结合、合力作用的结果。有了强大的马克思主义的真理力量，我们党就有了科学理论作指导，就能保证党和人民事业始终以坚定步伐朝着正确方向前行；有了强大的人格力量，就能确保我们党能够凝聚党心军心民心，拥有无坚不摧的前进力量。真理的力量与人格的力量，相互作用、相互支撑、相互辉映。

“人是要有一点精神的。”我们党的历代领导人都高度重视党的人格力量的培育，成为我们党的优良传统和一大政治优势。早在1957年，毛泽东同志就号召全党“要保持过去革命战争时期的那么一股劲，那么一股

革命热情，那么一种拼命精神，把革命工作做到底。”邓小平同志指出：“共产党人干事业，一靠真理的力量，二靠人格的力量”，并把中国共产党的人格力量概括成“五种革命精神”。江泽民同志在2001年1月召开的全国宣传部长会议上指出，要在全党弘扬“解放思想、实事求是，紧跟时代、勇于创新，知难而进、一往无前，艰苦奋斗、务求实效，淡泊名利、无私奉献”的“40字”革命精神。胡锦涛同志在党的十七届四中全会，号召全党要大興联系群众之风、大興求真务实之风、大興艰苦奋斗之风、大興批评与自我批评之风。

党的十八大以来，习近平总书记站在实现中华民族伟大复兴中国梦的高度，多次强调共产党员特别是党的领导干部要锤炼良好的人格，提出了“三严三实”，即要“严以修身，严以用权，严以律己；谋事要实，创业要实，做事要实”，要求全体共产党员“有人格”“人格要正”。

当前，中国特色社会主义进入了新时代。实现“两个一百年”奋斗目标，建设社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴中国梦，是我们党努力追求的宏伟目标。特别是全面建成小康社会、实现脱贫攻坚和抗击新冠肺炎的艰苦斗争，要求党的伟大的人格内涵和革命精神得到进一步的充实、扩展和发扬，使其成为不断创造时代奇迹的强大力量。

编者按：日前，市委老干部局举办第二届青年干部读书节。会上，综合调研处付颖、发挥作用指导处刘凤林、人事处（机关党委）徐鹏三位同志围绕“读书学史，明德增能”的主题作了读书分享。本期栏目刊登这三位同志的发言稿，以飨读者。

读书，让思想激荡思想

□ 付 颖



最近在B站听“罗老师讲刑法”，他的“我们为什么要读书”让我很有共鸣和启迪。罗老师说，读书有两种，功利性读书和非功利性阅读。只有非功利性阅读，才能真正给我们提供勇气，面对人生风浪。只有非功利性阅读才能够让我们意识到自己的渺小，培育我们的谦卑。只有非功利性阅读才能不断丰富内心，让我们抵制浮华和虚荣。

读书是和伟大思想碰撞、和伟大灵魂对话的过程。我从冯友兰先生《中国哲学简史》，读懂了哲学是“思想思想的思想”，领会了中国的哲学精神和思想脉络，理解了“一时代有一时代之时代精神；一时代之哲学即其时代精神之结晶也”的内涵。读文学的书，能够领悟文学世界的精妙、文学艺术的精华和传统文化的精粹。读科技的书，视域更加开阔，思维更加开放，读完《大数据时代》，我惊讶信息数据的爆炸式发展，正在以加速发展态势悄无声息地影响生产生活的方方面面。读领导人思想的书，在他们的思想体系中找到方法论和认识论，让思考过程更加全面成熟，是锻炼思维的过程。习近平总书记《之江新语》，232篇短论，都是总书记的切身体会，平凡务实，讲道理浅显

易懂，论观点敏锐清晰；读《习近平谈治国理政》，其中的新思想、新观点、新论断，让自己洞悉问题、思考对策、探究本质更加科学客观、更加与时俱进。

不同门类的书都在阅读的过程中熏陶和历练着我的思想。其中，我比较偏爱读历史的书，史书能够带我们看到很远的过去，也才能看到更远的未来。历史书籍有不少是古文，有些晦涩难懂，我通过《柏杨白话版资治通鉴》，相对轻松地了解了这部编年体通史，透过大师的思想领悟历史的故事。《复兴之路》站在新的历史起点，以全景视角记录了从1840年开始中华民族波澜壮阔的复兴之路，中国一百七十多年的沧桑巨变和思考探索，书中大量的历史资料和丰厚的历史观点，让我感同身受于中国的苦难辉煌，也让我真正读懂了“中华民族如何才能从失败和屈辱中破茧而出，实现民族伟大复兴”的答案。

阅读让我读到了思想的百花齐放，也读懂了思想的魅力所在。秉承“自由而无界”的理念，坚持非功利性阅读，多多阅读挑战自己的书籍，集各家思想，育智慧思维，慢慢地就会成为自己的养分，拥有有趣的灵魂，实现有价值的人生。

《古文观止》是过去读书人的启蒙教材，选录了先秦至明末主要散文名篇。鲁迅、巴金等文化大家都有很高的评价。主要启示如下：

一是格局。《古文观止》给人最大的启发是，写文章要讲格局，也就是“文势”。书中名篇多讲气势，有的开头就先声夺人，笔若千钧。比如，《后出师表》开篇即明义，“先帝虑汉、贼不两立，王业不偏安”，既道出了出师讨伐的目的，也指明了发动战争的性质为正义之战，使人为之热血。这既是臣向君上表，也是一篇不可多得的战前动员。在实际工作中，受理论水平等因素影响，我们行文可能“格局不高”，这时可以“借势”。怎么借？从领导讲话、党报党刊中借。吃透了，文章就有了“格局”，就会确保方向正确不偏移。

二是传承。中华文化源远流长。诸子百家、先秦散文、汉赋唐诗、宋词元曲、明清小说，它们相互影响、互相促进、代代相传。比如，清代沈复的回忆录《浮生六记》，以真言述真情，倍受后世文人推崇。著名女

学以致用 景行行止

——《古文观止》研读有感

□ 刘凤林

作家、文学翻译家、钱钟书夫人杨绛，受《浮生六记》影响和启发，写下《干校六记》，海内外影响广泛。这是文化的传承，是经典的力量，其影响和辐射洞穿时空。

三是炼字。《古文观止》收录文章两百余篇，司马迁《报任安书》，两千多字，为最长。《陋室铭》81个字，乃最短。多数在两三百字，是名符其实的短篇散文集。这些文章简约，没有废话，还押韵，对仗，朗朗上口，很有美感。在党委机关工作，我们有切身体会，文难在精炼。我们党历来强调和提倡写短文、开短会、讲短话，在机关办公办文中，少一些“客套话”，多一些真心话；少一些“废

话”，多一些“管用的话”。这样的文章才能一语中的，分析问题才会一针见血，谋划对策才会切中要害。

四是共情。情到深处自成文。写文章是情感的渲泄和喷发。即使有足够的知识积累、写作技巧，若无触发点，就很难成文。即使成文了，也只是文字的堆砌，没有生命力和感染力。不少前人写文章时，都有重读名篇习惯，不仅为了借那些文胆一口气，还期待在隔空交流中产生共情、获取灵感。

古文学习，痛并快乐着。“痛”，因其晦涩难懂，要知其意，更要知蕴藏其中的文化脉络。“快乐”，则为感悟传统魅力，汲取前人智慧。



读史明智 鉴往知来

——读“四史”学习体会

□ 徐 鹏

作为年轻党员，我们没有经历战争年代的战火纷飞，也没有参与社会主义建设的火热进程，对于党的成长壮大和新中国站起来强起来更多是从教科书上，从父辈的口中，没有那种直观的感受，也就没有惊心动魄和刻骨铭心的体会，唯有从历史中找到“原型”，找回“真相”。随着年龄的增长，认知和阅历的深入，特别是作为一名机关干部，我感到学习历史不能“蜻蜓点水”、更不能只看“细枝末节”，要全面系统地掌握，准确把握历史发展的趋势和规律。知史更要懂史，学史更要用史，要以史为鉴，以史为据，“古为今用、洋为中用”。

一是从历史中坚定前进方向。“不忘来时路、方知向何行”，要通过学习党史国史，把握历史发展规律，洞悉历史发展方向，看清中西方各种发展道路与社会制度的前途，从而增强走中国特色社会主义道路的信心。在今天的抗疫过程中，充分体现了我们党强大的制度优势，依靠人民，没有我们战胜不了的困难；为了人民，我们才能挺起腰杆，昂首阔步。

二是从历史中传承优良的传统。“欲知大道，必先为史”，党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史是中国共产党和中国人民用鲜血、汗水和泪水铸就的。广大离退休干部作为新中国革命、建设和改革的亲历者和实践者，他们身上有着光荣的传统和

崇高的精神，有着丰富的理论和实践经验，是一部部活的历史书。作为老干部工作者，我们要充分发挥好这个天然优势和独特条件，能够用老同志听得懂的语言与他们近距离、面对面沟通交流，努力读懂他们、读透他们，让传统得以传承，让精神发扬光大。

三是从历史中强化使命和担当。99年党史、71年新中国史、42年改革开放史，镌刻着中国共产党团结带领中国人民浴血奋战、艰苦奋斗，从一穷二白到站起来、富起来、强起来的伟大奇迹，其中蕴含着立党兴党、立国兴国的伟大智慧，更是初心如磐、使命在肩的使命担当。作为时代的答卷人，我们要充分汲取历史的智慧和经验，以史鉴今，以史为师。

今年是浦东开发开放30周年。最近，“上海老干部”微信公众号陆续刊发了参与浦东建设和发展老领导的回忆录，每一篇我都认真地学习。我感到，浦东之所以取得今天的成就，与这些老领导老同志披荆斩棘、奋勇向前的拼搏精神分不开，与他们逢山开路、遇水架桥的奋斗意志分不开，与他们敢于尝试、勇于突破的首创精神分不开。我们要更加坚定地走好新时代长征路，攻坚克难、奋力开拓，真抓实干、善作善成，奋力取得新时代上海老干部工作新突破，续写更加辉煌的时代新篇章。

工作之余、闲暇时光，读一读领袖名人的书籍随笔，学一学领袖名人的深邃思想，悟一悟领袖名人的心路历程，能够让人在这浮躁的现实中净化心灵、回归本真、找到自我，坚定而执着走好自己选择的人生道路。

最近在看一位外国友人罗斯·特里尔教授所著的《毛泽东传》，作者以一个外国人的视角向读者立体、生动地展示了一代伟人毛泽东的光辉形象。该书总序中写道，“毛泽东是举世公认的20世纪最为重要的政治家、革命家和思想家之一，同时也是一位天才诗人。”“毛泽东不仅是属于中国的，也是属于世界的。”令我印象最深刻的一句评价话语：“始终不变的是，他带有处在公众视线中心的那种人的意识，言行有度而持重，给人的印象是，他同时在思考六个问题。”

读了之后，对伟大领袖毛泽东更是有了更加全面、更加深刻的认识，特别是他对信仰的执着和对革命胜利的追求，无时无刻不在激励、鼓舞着这个新时代的年轻人。静下心来，认真回味，我感到认真地读一读有关

领袖名人的书籍，有这么三点感悟：

一是读出了感情。我觉得，在阅读这类书籍中，会油然而萌生出一种感情。这种感情不同于尚师敬贤的崇拜之情，不同于血浓于水的骨肉之情，不同于情投意合的相依之情，不同于寸草春晖的答谢之情，而是从内心深处迸发出的崇敬之情。这种感情不是一般的情感依赖，也不是狭隘的领袖膜拜，而是一种凌驾于个体之上的民族大爱，超越于私心杂念的敬爱之情。而正是这种只有从领袖名人书中才能读出的崇敬之情，深深地感染和激励着一批又一批阅读者。

二是读出了忠诚。贯穿领袖名人思想脉络的一条红线，就是“革命理想高于天”“永远不动摇信仰”。这条红线不是短射线，而是“方向线”“党性线”。读了《毛泽东传》后，我深切感受到毛泽东主席高超的政治智慧、强烈的使命担当、赤诚的人民情怀。这种精神也不断激励着我们这些年轻党员，不断熔铸思维理念、拓展眼界视野、增进情怀追求，进而转化为一种政治意识、家国情怀，转化为对党和人民的无限忠诚。读书化忠诚，真情自流露。流露出的是真诚和善良，是根植于内心的行动自觉，是一种不加修饰的“死磕执拗”，也不遗余力激励自己守望初心和使命、守护精神世界的“上甘岭”。

三是读出了责任。一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当，贯穿领袖名人一生，最闪亮的字眼就是使命和责任，也正因为他们始终把使命和责任举过头顶，才让他们坚定带领中国人民推翻了“三座大山”，建立了新中国。他们胸怀天下、忧国忧民，戮力复兴、力挽狂澜，把对民族的责任、人民的责任、党的责任扛在肩上、负重前行，主政一方就能振兴一方，管辖一地就能造福一地，一步一个脚印带领中国人民走向幸福和复兴。而这种使命和责任更需要我们这些新时代的年轻人接续传承，让青春在磨砺中更加出彩、让人生在奋斗中不断升华。

读领袖名人传记随感

□ 李超



疫情期间，我局下发通知，要求离退休干部利用“上海老干部”App在线开展党组织活动。作为App技术联系人，我接到了无数电话、短信，指导老同志们安装、使用App。此次工作，也为我们做好App功能开发积累了第一手资料。

疲惫中带着喜悦

“App在哪里下载？”“怎么安装？”“我的用户名和密码是多少？”“怎么添加新用户？”……虽然早已做好了心理准备，但突然收到很多电话，我还是有点手忙脚乱、应接不暇，有时座机还在通话中，手机又响了起来，我逐个耐心解答，恨不得有三头六臂。有些老同志的子女只能利用晚上或周末帮忙安装App，所以每到周末和深夜，接电话就成了我生活的常态。家人笑我像个“接线客服”，我却自豪地说：“大家都在使用这个App，说明我们的工作很有成效！”

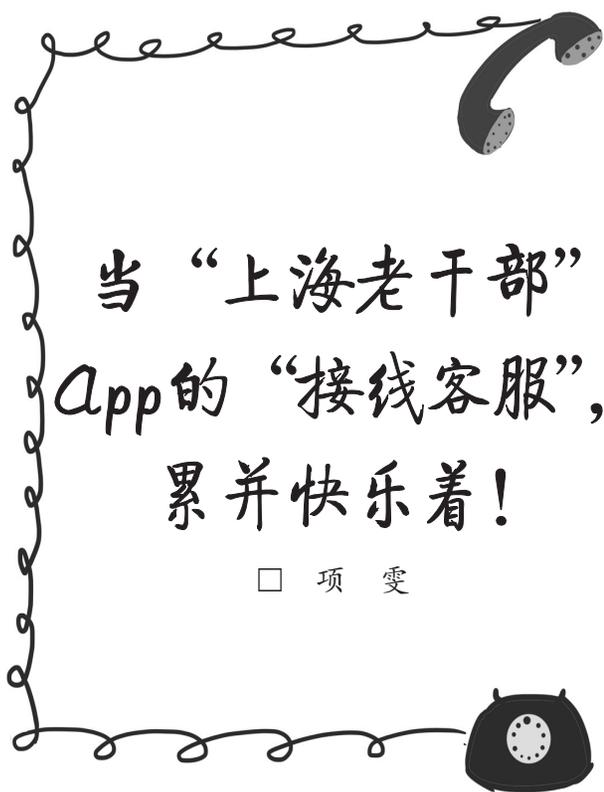
为方便解答老同志们的问题，我微信里加了很多好友，既有老干部工作者，也有老同志。有的党支部几十个成员分别向我咨询App使用问题，我一个个手把手指导他们操作，大家在利用App成功开展在线党组织活动后，还给我发微信表示感谢，让我很有成就感，疲惫并快乐着。

向老同志们推广App的过程虽然辛苦，但也不得不佩服他们认真、严谨、细心的态度，正是这种态度，督促着我们在工作中不断完善App功能。

有一次我收到一封来信，信中指出，App的引导页面里，上海的标志性建筑中少了上海中心，希望我们能与时俱进，更新该页面。我很惊讶，App刚打开时引导页面一闪而过，没想到这位老同志竟能发现图片中少了一幢标志性建筑，还认真地写信提建议，这让我很惭愧，看来我们的工作还不够细致啊！

忙碌中充满期待

无数的来电咨询或建议，让我们更深入



地了解到老同志们的需求和想法，这些都有助于我们设计App2.0版本。比如，针对有的老同志反映“下载安装不方便”，我们正在准备各种材料，争取尽快在华为、小米等主流手机应用市场上上线，方便大家下载安装和升级；又如，针对有的老同志反映“界面不好看”，我们加强了软件界面设计，前前后后设计出了十几版不同色调、不同风格的界面，并反复研究和修改，包括快捷菜单设置、图标样式；对于老同志们爱看的资料，如何获取、如何整理上传、如何展示，每一个环节我们都进行了大量的调研、协调和设计。

虽然工作忙碌，但我们却充满了期待。App2.0版本即将上线，新版本将支持视频会议功能，方便老同志们在线开展党组织活动；新版本还突出了“养老服务”功能，老同志们能一键查询附近的养老机构、医疗机构、文体场馆、文化演出等信息。期待着App2.0版本能让上海的老干部们更满意、更有获得感。



《环球时报》新媒体4月22日报道了一则骇人新闻，说是据美国《纽约时报》报道，31名老人被发现饿死在加拿大蒙特利尔的一家疗养院中，其中至少有5人被证实感染了新冠病毒。据调查，在新冠病毒疫情暴发后，这个有着近150个床位的疗养院，大部分工作人员陆续逃离，只剩下

两名护士照看着，一些老人由于瘫痪或患有其他慢性疾病无法自理，在病痛和饥饿的双重折磨中去世。一些老人，应该得到的救治没有得到，甚至如上所述，因为无人照料而饿毙于床，这种情况还是让人唏嘘不已：老年就是一张地狱通行证！

这使我们不由想起，在武汉的那位躺在病床上看夕阳的87岁老人王欣。他算得上是一位高龄的新冠肺炎患者，但在医务人员一个多月的全力抢救下，最终痊愈出院。无怪乎王欣要把医护人员当作亲人，当他得知医治他的上海中山医院医疗队要撤回时，为表示感谢，特地拉起小提琴向医护人员暖心告别。

尊敬爱护老人是人类文明的一个标志。自古至今敬老爱老就是中华民族的优良传统，到了今天更是得到制度的保障和具体的落实。就说养老，以家庭为基础的多种形式的社会社区养老已渐渐为众人所接受，多种体制的敬老院、养老院、疗养院正在不断兴建，养老服务水准也在逐步提高。随着经济社会的不断发展，我们有理由相信，这将是更多老年人晚年生活的一个美好归宿。值得指出的一点是，疫情期间，无论是一般养老院还是高级养老院，无论是湖北武汉还

是全国各地，都没有因歧视、遗弃而致老人死亡的问题发生。

现在有一句话说，老年人要“纵向比知足，横向比知福”。老年人不但要知福，更要惜福，要珍惜来之不易的幸福生活。在这次抗击新冠病毒疫情起首，习近平总书记就明确指出，各级党委和政府必须“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位”，而作为防疫工作重点的三项措施之一就是“保护好易感人群”，这个易感人群的主体，就是大多数老年人。可见中国老年人的幸运，并不是凭空得来的，是中国共产党的宗旨带来的，是党的领导，是中国特色社会主义制度带来的，也是全体中国人民包括老年人群自己创造出来的。这要成为我们老年人的坚定信念，这也是惜福的第一要义。

作为惜福的另一意义，就是老年人要在移风易俗上带带头，发挥表率作用。中国人几千年的生活方式，老年人起了传承作用。这次疫情显示，传统生活方式中有一些是不合理的，比如见面握手示好，说话唾沫四溅，聚餐不用公筷，没有洗手习惯等。一些老年人对这些行为不以为然，觉得这就是豪放，就是尊重，就是不拘小节，就是关系够铁。如果有人给予提醒，立马不高兴，甚至倚老卖老，板起面孔。这次新冠疫情毫不客气地对这些习俗“打脸”。看来，生活方式上的移风易俗并非小事，这既是老年人知福惜福的一个方面，也是提高全民素质，培养一代新风的一个方面。在这个大变革时代，移风易俗也是题中应有之义，老年人的带头践行至为重要。





浦东新区杨家弄路上有栋四层旧式楼房，看起来普普通通，其实是浦东开发初期的第一栋“人才楼”。如今，虽然它早已物是人非，但我每每路过那里，自然就勾起26年前发生在这栋“人才楼”里无比温馨的故事。

1994年初，作为人才引进，我从安徽淮北调入浦东新区人才交流中心工作，不久妻子、女儿落户上海，三口之家有幸入住刚“诞生”的“人才楼”。说是“人才楼”，其实是海军某部队驻浦东基地的老式营房，经简单改造，临时提供给浦东新区从全国各地引进的大学生、研究生、博士生和各类人才等居住。

尽管“人才楼”地处偏僻，条件简陋，但我怀着建设浦东的满腔激情，与青年人一起以苦为乐，遵循邓小平同志“抓紧浦东开发，不要动摇，一直到建成”的讲话精神，艰苦创业，拼命工作。每当我晚上下班回到“人才楼”后，那里也是灯火通明，一群“邻居”依然在忘我地工作着。楼下301室的日光灯熄得最迟。那是因为毕业于复旦大学新闻专业的博士生刘毛伢被新区司法局录

用后，面对浦东“小政府、大社会”模式，一心想干一番事业，常常自我加压搞调研，晚上奋笔疾书，其心理压力可想而知。也许是职业使然，我和刘博士有一种默契感，稍有点空就聚在一起，跳出工作聊“新闻”，有时，我们还转换“频道”，即兴赋诗，其乐融融。一番相聚，我们倍感轻松，心理压力也随之释放。

有趣的是，“人才楼”里402室的日光灯亮得最早。原来，从安徽引进浦东的焦老师每天5点半就得带着女儿走出门，步行15分钟，再赶坐和换乘公交车去潍坊中学上课。一家三口挤住在一间十二、三平方米的房间，一张桌子只能三人轮用：晚上7时至10时，先由焦老师撰写教案、批改作业，女儿做功课。10时以后便是任工的“天下”，查资料，搞研究，忙得不亦乐乎。

“人才楼”是一个温暖的大家庭。楼里以年轻的单身汉为主，怀揣着各自的梦想，孤身从各地来到浦东，面对艰苦的环境，虽然彼此陌生，但互相帮助，爱意融融。楼顶是个大露台，也是晾晒衣被的地方，一旦遭遇天气“变脸”，总会有人悄悄地收拾衣被，放入屋内，让大家来“认领”。我和焦老师家的洗衣机，常常让单身汉随时借用。毕业于东华大学英语系的小李，义务辅导邻居孩子学英语。楼里谁有个头疼脑热的，曾学过医疗护理的小林则提着保健箱送医上门。来自河北的王万鹏，遇到楼里有搬家的，无论是搬进来还是搬出去，不用招呼，他总会出现在现场，不吭不声地帮人搬运家具，被大家誉为“活雷锋”。

“人才楼”里出人才。经过浦东开发的锤炼，如今，曾住在这里的年轻人有的走上了领导岗位，有的是上海市政协委员，有的是专职律师，有的已成为了某个领域和部门的专业人才，他们依旧初心不改，砥砺前行，筑梦追梦，奋战在浦东创新创业的热土上。

难忘那栋“人才楼”

□ 谈永敏



永不褪色的 共产党员

□ 李荣光 画



1、听！热烈的掌声和欢快的笑声时不时的从社区活动室里传出，这是在组织什么活动啊？原来是长宁区周家桥街道社区老干部党支部书记包在福正在对社区青少年进行爱国主义教育。



2、包在福曾在公安隐蔽战线上工作多年，离休后，他时刻不忘自己是一名共产党员，继续认真学习、宣传、贯彻党的各项路线方针政策，热心参与街道离休支部的各项活动。



3、包在福积极动员离休干部参与学习活动，他自己从未缺席每一次的学习活动，及时把市里和区里相关老干部工作的会议精神和方针政策带给每一位老同志。



4、一位年逾八旬的老人，却坚持在会上作报告，常常连讲一两个小时。在他的带动下，支部每个学习小组的活动井然有序，打造了一个老干部互动交流的良好平台。



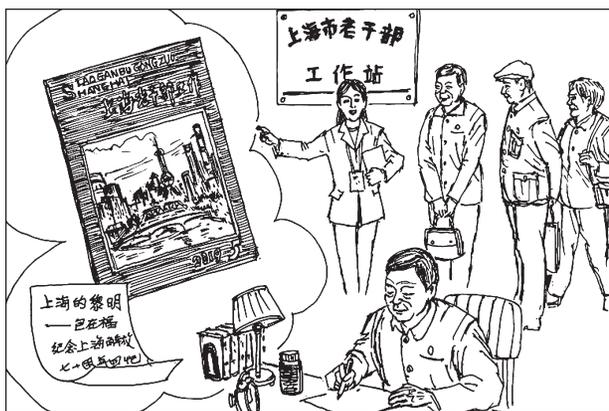
5、他结合实际，不断探索和思考，为学习小组的顺利运作制定了一套良好的制度，如：每年制定学习计划、定期开展学习活动、年终进行总结等。



6、他还组织离休干部参观进博会、烈士陵园祭奠等活动，带领老同志参加社区第二届书绘比赛，参与和宣传社区的垃圾分类等重大实事工程。



7、他大力支持社区工作，经常为老干部的党建工作建言献策，带领社区离退休干部积极参与社区建设，发挥着正能量，展示了老党员的一身正气。



8、他协助老干部工作站开展工作，参加区老干部的各项会议和培训活动。在建党98周年等纪念日之际，他积极投稿，回顾党的奋斗历史和光辉业绩。



9、他关心和爱护青年干部成长，经常参加入党积极分子座谈会，结合自己的亲身经历，从中国共产党的发展历史和革命故事等方面，给大家上了一堂别开生面的党课。



10、包在福是老党员口中的“热心人”；他是老党员口中“带头人”；他是老党员口中的“贴心人”，永葆共产党员本色。（长宁区委老干部局供稿）

老党员 沈启华

□ 上海大学

沈启华从上海大学宣传部文明办副主任岗位上退休，是一名让共产党员这面旗帜闪耀着熠熠光辉的老党员。他有着圆圆的脸，红润饱满，常带着微笑。他出生于一个贫困的工人家庭，当过兵、做过教师、当过干部。他长期为山区贫困学子保驾护航，帮困助学几十年如一日，他满腔热忱，充满大爱，是一位不忘初心、乐于奉献的老共产党员。

为了继承和弘扬沈启华老师无私奉献的爱心精神，在嘉定镇街道党工委的关心和支持下，于2016年7月揭牌成立了以沈启华个人名字命名的“沈启华工作室”。主要从事文明宣讲、爱心助学、组织交流等工作。这是一个致力于奉献爱心、服务社会、传递正能量的工作平台，平台的领衔者就是沈启华。

“工作室”成立至今，关注的人越来越多。有来咨询的，来拜访的，主动献爱心的，也有团队和单位前来参观交流的。

那么，沈启华及其“工作室”为什么有这样的影响和感召力呢？

事情还要从20多年前说起。1994年暑期，上海大学嘉定校区照例开展大学生社会实践活动，同时还有结对助学50名山区贫困学生的任务。当时老沈一人捐了1600元。他又一人结对了四个品学兼优的贫困孩子。回上海后，他不时寄钱给这些孩子，在常年的助学过程中，他还深深影响自己的家人、朋友。上海一家友邦保险公司老总徐正广先生被他的坚韧和执着所感动，个人出资

20万，造起了昌江区第一所希望小学。同时，老沈又取得上海大学、嘉定区文明办等单位的支持，捐助图书6000册和各种实验设备，送往江西，帮助学校建起了图书馆和实验室。身为上海一家企业副总的大女婿，于2006年10月10日，也毅然出资20万元，帮助扩建了景德镇市丽阳中心小学，圆了岳父“亲自捐资建希望小学”的梦。他资助的学生大学毕业了，受他的精神影响，回到家乡发挥作用。

是的，予人玫瑰，手留余香；奉献爱心，收获希望。当年贫瘠土地上的小草，经过爱心人的浇灌，如今已茁壮成长……

老沈从一个人“偷偷”助学，到带动全家助学，再到带动社会力量合力助学，他用自己的大爱，串起了一个又一个社会人士的爱心，今天这根“爱心链”越织越长，“雪球”越滚越大，已经汇聚成“爱心平台”。如今这个平台的成员有10多个团队和单位，还有包括私营企业在内的许多社会爱心人士。

这么多年来，沈启华个人结对助学246名困难学生，并帮助361名贫困生找到一对一帮扶对象，并在社会爱心人士的赞助下，先后在江西援建希望小学两所、小学图书馆一座。26年来，一位老教师个人的助学活动不断发展，不断有更多社会爱心力量参与，从简单的慈善捐款发展到更丰富的助学形式。去年7月5日，来自江西昌西区希望小学的10名小朋友来到嘉定，参加由沈启



华工作室及搏击俱乐部主办的足球培训游学活动。从简单的助学帮困，到两地学生之间的沟通交流，让江西小朋友在学习的希望和努力之中，更融入对美好生活的追求和梦想。

“沈启华工作室”成立以后，在嘉定镇街道党建办、街道睦邻党建服务中心具体指导下，老沈和“工作室”已将帮困助学活动从江西延伸到嘉定。进一步拓展了服务工作平台。在做好帮困助学的同时，老沈借助“工作室”这一平台，积极开展学习交流和文明宣讲工作。“工作室”有一支重要队伍，嘉定镇街道离退休干部时政学习小组，20多人，都是老党员，平均年龄83岁。十多年来，坚持一月两次集体学习、交流，雷打不动。而老沈是这个学习小组的负责人和党小组长，是展示阳光心态、传递正能量的领头军。他还充分利用“工作室”资源和优势，为嘉定区城区内的社区、学校等单位提供义务宣讲。仅2016年，结合建党95周年、红军长征胜利80周年，他去启良中心、暑期的丽景、桃园等社区为青少年作文明宣讲、红色宣讲，进行革命传统和家风教育，深受青少年欢迎。他两次被所在社区推选为居民委员，参与社区管理，悉心为居民服务，为嘉定“创城”出力……

老沈几十年如一日的爱心奉献精神，得到了社会和政府部门的肯定和多次表彰。除获评“感动瓷都十佳人物”外，还获得其他多项荣誉。如2011年9月，获上海市文明办授予的“上海好心人”称号；2012年获嘉定区授予的“优秀共产党员”称号；同年又获评“嘉定区十大杰出人物”提名奖；同年，又被上海大学离退休党委评为“优秀社

区公益活动志愿者个人奖”；2014和2015年中央文明办举办的“评议身边好人”活动中，入选“中国好人榜”名单等等。而2016年成立的以他名字命名的“沈启华工作室”更是对他多年来不断作出新奉献的有力支持和肯定。他的家庭获得2017年度嘉定区海上最美家庭的美誉。2018年9月5日，沈启华又获得第二届“感动江西教育年度人物”的殊荣。是的，这些不平凡的事迹得到了越来越多中肯的感谢与肯定！

26年时光飞逝，从带领学生社会实践的中年教师，到77岁的古稀老人，嘉定到浮梁572公里的路程见证了这一段时光的缘分，而400封来自江西学生的信件就是爱心的重量。人的一生总会有那么一点执着，而沈启华让自己的执着化成了希望的光芒。

有人问：老沈几十年如一日，献爱心、做好事，他的动力来自哪里？

家人的支持、社会和领导的鼓励，受助孩子们一封封热情洋溢的信函，这些都给了老沈坚持献爱心的动力。如果说以上这些都是“外因”的话，那么，老沈还有他内在的两个动因：一是，他是一名党员。他说：“我很重视自己的党员身份，觉得一定不能忘记当年的入党誓言。”二是，他有一生中三次大病而获新生的特殊经历。他总是这样说：“我的命是党给的，我懂得知恩图报。”

有了这些“内因”和“外因”，老沈做好事，献爱心，就有了无尽的动力。

一个党员，一面旗帜。老沈，是一面旗帜——一面永不褪色的旗帜！

这位古稀之年的充满阳光的老党员，又像一团火，他散发的无尽大爱，已化作成一片灿烂的夕阳红！



年前，经常去青松城参加活动的老干部中有一位103岁的老人，慈眉善目，笑容可掬，思维敏捷，精神矍铄，在青松城活动场所内犹能不杖而行，他就是新四军老战士、上海石化系统离休干部王湘。

王湘是江苏镇江人，生于1917年9月。他父亲是一家土烟店的店员。王湘在乡下读小学至四年级，后失学，又读了两年私塾。17岁那年他被送到如皋一家综合商店里当学徒，不久，因患病，捱了两年后，被老板遣送回老家姚家桥镇。后来，姐夫、姐姐在上海开了一片小作坊，王湘便投靠他俩，在小作坊里做帮工。岂料，1937年日寇大举侵华，轰炸了上海，黄浦江也被封锁了。无奈之下，王湘

又重返姚家桥。1938年，他在乡下当上了小学教员，并参加了抗日民兵组织。

夜拔据点

1942年秋天的一场激烈的战斗，王湘至今记忆犹新。那天晚上，几个区的上千名民兵夜行数十里路，来到镇江与丹阳之间的辛丰铁路站。在年方16岁的赵区长的指挥下，利用夜色的掩护，民兵们齐心协力，众志成城，把铁路沿线的电话线切断，把铁轨扒掉，把枕木烧着，并把铁轨扛到远处，扔到河里。民兵们把敌伪的碉堡也炸毁了。此役，一共消灭日军一个小队，还消灭伪军一个连。使这段铁路三日之内不通。王湘连呼过瘾。他说，此举大大地震慑了南京汪伪政权。

秘密入党

1942年11月的一天，区委主任戴英来到王湘就职的农村小学。他单独找王湘谈话，一场朴素而认真的对话开始了。他问道：“新四军究竟好不好？”王湘答道：“好！”“好在哪里？”“新四军打鬼子，而国民党部队见了鬼子就跑。”“那么，新四军为什么这样好？”“……”王湘陷于沉思之中。戴英就启发他：“那是因为新四军有共产党的领导，共产党是专门为穷人打天下的。王湘，你参不参加共产党？”王湘坚定地点头，说：“参加！”接着，王湘填写了入党表格。戴英告诫他，要坚守党的秘密，绝不能告诉别人，今后与他戴英保持单线联系。1943年，王湘被派往地委的教导队学习。地点在丹阳的乡下，前后一共学习了一个月。在军事上学习当侦察兵，学会如何“抓舌头”；在技术上，学习当钣金工。

留守战斗

1943年，日本鬼子实施清乡。姚家桥地区的新四军部队驻扎得比较集中，地方却很狭小。大部队决定撤离，撤到更广阔的江（都）高（邮）宝（应）地区，与敌人周旋。姚家桥一带则留



百岁老人话抗战

□ 宓正明



下少数人继续坚持斗争。此时，王湘便以小学教员的身份做掩护。既然共产党组织不能公开活动了，王湘就改换策略，以“金兰结义”的方式来团结青年，发动群众。以“拜把子”的方式聚会，不会引起敌方的注意。在聚会时，王湘就不失时机地对青年开展抗日宣传和教育活动。他白天在学校里教书，夜里还率领学生到姚家桥据点里去张贴抗日标语，散发传单，秘密发展民兵组织。

虎穴锄奸

姚家桥地区有一个姓张的伪区长，他原本是镇江的一个商人。为了想进一步敛财，他便以贿赂的方式，买

了一个“区长”的头衔。他的女儿在上海读大学，1944年暑期，她回姚家桥来看他老爸，却意外地得了急病而暴亡。这个伪区长就返回镇江，当他坐车坐到半程，民兵便拦住车，把他教育一番。他坐船回

镇江时，沿线的民兵也教训他今后不能再当汉奸。可这个伪区长是个死心塌地的汉奸，他既不思悔改，也害怕新四军的惩治，后来干脆回到姚家桥据点，来个“缩头乌龟”，从此不离开据点了。

此时，区商会会长仲金湖、伪警察署长、伪保安队长等一帮汉奸为了讨好伪区长，便以张某刚丧女不久为由，要在这天晚上设宴对他进行安抚，事先还安排下午在绸缎店楼上打麻将。为了备宴，厨房里的伙计忙碌开了，上街买肉买鱼，还要打酱油。正好油酱店铺的伙计是我党地下党员，他从那位伙计嘴里获知了汉奸头目要举办宴会和打麻将之事，立即向王湘报告。王湘认为这

个情报十分重要，他立马赶到区长那里去递送情报。经过一番商议，区长决定委派8名短枪队员前往姚家桥据点锄奸。

俗话说“刮风生意减半，雨天生意全无”，这天正逢雨天，绸缎店里显得格外冷清。忽然，店里来了几位穿着孝服的人，说是家中办丧事，需要买些绸缎。其实，他们就是区里假扮的侦察员。他们挑来挑去不满意，便问有无更好的。店员说楼上有。一位姓聂的侦察员就跟随店员上了楼。只见楼上乌烟瘴气，几个人正大呼小叫。老聂看准伪区长、仲金湖一伙在赌麻将，说时迟，那时快，他拔出枪一梭子打过去，便撂倒了好几个。这时，埋伏在店外的侦察员也响起了枪声，一时间四方枪声大作。这次虎穴锄奸，共击毙了伪区长、伪保安队长、伪商会会长等三人，并击伤伪警署署长等三人。作恶多端、死不悔改的汉奸受到了应有的惩罚。此役大获全胜，在当地震动很大。日本鬼子一看情势不妙，只得把这个据点给撤了。

后来，王湘随新四军大部队南征北战，后来又一路南下，最终和全国人民一起迎来了新中国的诞生。



医者的奉献

□ 刘悦

上世纪五十年代，风华正茂的上海同济医学院教师冯新为响应国家号召，随校内迁到武汉，支援内地建设。60多年过去，我有幸拜访这位96岁高龄的老人，听他讲述风云岁月的跌宕往事。

冯新为教授是武汉华中科技大学同济医学院的病理生理学、免疫学著名专家。现武汉华中科技大学同济医学院，即原来上海的同济大学医学院，这所学校培养出了裘法祖院士、吴孟超院士等一大批著名医学家，被誉为“医生的摇篮”。冯新为教授1923年出生于上海，从小品学兼优，1949年自国立同济大学医学院毕业。他的老师有著名医学家、中国科学院资深院士裘法祖，病理学家杨述祖，微生物学家杜公振等。

冯新为毕业那年正是新中国成立之年，1949年5月份上海解放时，他正好在同济医学院附属中美医院（现长征医院）外科实习，亲眼目睹人民解放军解放上海，官兵进城后露宿街头，还有些伤兵被送来医院，中美医院专设了病房进行救治。工作没多久，他奉命参加上海郊区解放军的血吸虫病防治工作，当时同济医学院及其附属医院约有200余人赶赴沪郊参与此项医疗援助。冯新为带领实习医师和学生组成医疗小组，到太仓沙溪镇开展工作。然而，三四年级的学生都还不会打静脉针，为了让他们尽快学会，冯新为自告奋勇伸出手来让学生用生理盐水在他身上练习打针。

1951年抗美援朝运动掀起高潮，冯新

为主动报名参加上海市抗美援朝医疗大队，家里一直催他结婚成家，他却瞒着母亲，坐火车一路北上，准备“雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江”支援朝鲜人民，抗击美国侵略。结果并未奉派到朝鲜战场，而是进驻长春军医大学及其附属医院，为从朝鲜战场因伤病回国的志愿军进行医疗救治，同时给长春军医大学的学生授课。

1950年代，中央人民政府为了推进和发展内地的高等教育事业，动员同济医学院内迁武汉。当时，困难和阻力是非常大的，因为该校教职员大多是上海本地人或久居上海，内迁武汉就意味着要放弃上海熟悉、舒适的生活，与亲朋好友分隔两地。冯新为教授回忆，当时该校骨干教师裘法祖、杨述祖、杜公振、武忠弼、魏能润等都顾全大局、牺牲小我，毅然放弃个人在上海的事业和生活，随校内迁，以实际行动支持中央的决策，展现出一名医生兼教师所具备的崇高职业道德、高尚做人风骨。冯新为在这些恩师的带领下，留校任教，定居武汉60余年。

回首往事，冯新为教授感慨万千，他说：“有一句名言，生命在于奉献，现在人们所拥有的一切，无一不是由无数先贤的无私奉献所赐予的。同济医学院历代师生秉承这种感恩和奉献的精神，不仅有事业的雄心，而且甘愿吃苦耐劳，用自己的劳动成果，换来他人的幸福安康、社会的稳定繁荣。”这种奉献，是一种平等无别的大仁大爱，也是对师道和医道最好的诠释。



正扬风帆书画中

□ 吴伟余

世事太多的精彩，本与精彩无缘，结果，却精彩得让人备感意外地精彩。

如一位业余歌手，唱歌唱到了维也纳金色大厅，并能捧回国际声乐比赛大奖，被誉为“上海夜莺”的纺织女工胡晓萍；再如以昆剧“票友”跨界梨园，淬炼成昆剧名家，进而担纲戏校校长重任，称冠一代京昆宗师的俞振飞；又如以木工手艺人身份，从湖南乡野起步，“京漂”数十载，晚年在画坛卓然大成，驰名中外的艺术巨匠齐白石。上面面试举的三例人事，想来是完全可以够格，归类在精彩中的意外“精彩”。

这般寻思，令我联想起一位好友吴正扬。20多年前，我们相识在长春颇有诗意的“净月潭”风景区。当时他就职于市委组织部，负责联络高级知识分子工作。在“净月潭”风景区，他受邀牵头组织30多位上海知名的专家学者，为风景区“度身”编制旅游发展规划。风华正茂的他，为专家学者服务，上下奔忙，端茶让座，规划立题，资料整理，忙前忙后，尽心尽力。每每别人休息，他还在埋首工作，常常伏案至深夜时分。因为同寝一室，见他床头柜上、堆放了几大本的工作手册，还有几本哲学、文学的名家著作，其中斜插了一本看去已被翻烂的《芥子园画谱》，封面沾有点点墨渍，书角周边多有残缺。枕边一叠旅游规划类书籍。记得，每当我早晨醒来，吴正扬已端坐床侧，指落书页的“唰唰”声，在清晨寂静的客房，听来独有一番韵味。那几天的工作生活

相处，在我印象里，吴正扬是个勤于学习，专心工作，自我要求严格，没有官僚做派的机关干部。

于“净月潭”分手后不几年，孰料，我们竟殊途同归在一个大口系统工作。见面多了，自然了解也多了，知道了他是上海书法家协会和上海美术家协会的会员，闲暇之余喜欢挥毫泼墨。由此，有关他业余爱好的传闻，我开始格外关注。

有一回，他的一位老友告诉我，吴正扬虽已位居厅局岗位，但投身工作，一以贯之，兢兢业业，同时他擅长的书画爱好，在圈内渐有声誉。原国务院新闻办主任、上海市的老领导赵启正也是吴正扬书画的“粉丝”呐。老友后半段说辞，更引发了我对吴正扬书画，一探究竟的兴趣。众所周知，老领导赵启正学识渊博，爱好广泛，有着很高的艺术鉴赏造诣，吴正扬书画能入他的法眼，其书画的功力与境界定然不凡。我便要这位老友举例证言。

这位老友倒也是个爽快的人。他坦言，启正同志曾多次将吴正扬书画作为国务活动礼品，赠予外国朋友。启正同志有一次嘱吴正扬作画，拟将其作品赠送日本前首相福田康夫。吴正扬接获任务，苦心构思，不负所望，根据启正同志要求，以春秋时代的吴越历史文化为背景，采用中国传统扇面造型，创作了题为《吴越同舟》的山水画，寓意为中日友好祈福。得益于平素绘画与书法的双修，在吴正扬扎实的笔头功底下，山水线

条，勾勒流畅，宏大的湖面，波澜壮阔，墨韵灵动雅致，气势幽远，动态强烈。该画营建的一舟一石，云雾雾岚，浓淡枯涩，徐疾舒缓，每一笔望去，都铺设周到，皆有法度。统观画作，笔意高古，直追宋元流派的山水画气象。

不过此后，我见了吴正扬，总会三两句闲聊，即进入书画话题。

吴正扬回忆道，是课读之余的童子功，培养了他难以割舍的爱好。习作书画，伴随了他成长进步的历程。做学生时，好画画，老师安排他负责出黑板报，由此选任学生干部。踏上工作岗位，书画的专长，由其承揽了单位的宣传墙报。因此，在同一拨的小年轻里，吴正扬很快崭露头角。他感慨：难忘中小学的美术老师给予的艺术启蒙，使他认真临写了颜真卿、柳公权、王羲之等古人书法名帖，老师们手把手地教导了他许多绘画的入门基础知识；也难忘学生时代，一次次伫立于骄阳烈日，天寒地冻的街头，手摹心追，住家附近的电影剧场美工师，爬着梯子绘制的一幅幅巨型电影广告画，从中“偷学”到许多构图造型，调配色彩的门道；更难忘前辈名家的殷殷指点，在记不清的多少个春来秋往中，一趟趟地聆听艺术大家的授课开悟，一遍遍地得到许多名师的悉心点拨。他说，改革开放以来，上海举办的很多中外著名艺术家的大展，带给了他诸多艺术滋养，自己审美情趣和美学境界借此得到显著提升。

山水画大师陆俨少，曾从《芥子园画谱》中觅得书画技法的宝典。在战火弥漫的岁月中，陆先生亡命三峡，几近九死一生，乘筏穿行于汹涌的江涛风浪，用“心”默写了大山大水，成就了他《峡江险水》系列山水画巨作，奠定了他在中国山水画大师中巨擘地位。大画家黄永玉平日里花在看书的时间，远超出他画画的时间。但他的画艺辉煌，让有些毕其一生在画案的画匠们，羞愧

莫名。其实成就艺术的“高山大川”就在普通的工作生活中。仅用手在画，还是善于用心在画，是画匠与画家的区别。画家的至高境界应该是“不画而画”。从这个意义上说，人生的经历都可以移植为自身的艺术人生。真正的艺术家是没有专业与业余的分野。“书圣”王羲之，又号“王右军”，他为世人奉献的“天下第一行书”《兰亭序》，出自其官拜“右军”任上。他绝非是一个专职的书画家。综上，是我试图对吴正扬业余书画成就的解读。

业余爱好处理得当，对做好自己职业岗位是一种正能量，对人生意义的追求，也是帮助极大。因为艺术对美的追求永无止境，让自己“美”起来，不正是我们梦寐以求的吗？这是吴正扬谈起钟爱的书画时，生发的由衷体悟。刚从领导岗位退下来的他，在聊及日后的人生规划时，深情地表示，可以心无挂碍，孜孜专心喜爱的书画，是怀揣已久的夙愿，现在如愿以偿了。他说，一直以来大书法家颜真卿的劝学诗：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时，黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”总时时在对自己警策、激励，今后耕耘书画是我的“正式岗位”。中国书画向来是老树爆新芽，无数的书画前辈，晚年变法，为中国书画史留下了光辉篇章。面对未来的时光，他矢志要只争朝夕，努力在书画事业征程上，登攀高峰。

领受了吴正扬对书画艺程的壮怀心志，让我倏地心生了一帧，他画赠社联的一幅山水图。图上落款处，他以劲捷略带飘逸的书体写上了“云来山更佳，云去山如画，山因云晦明，云共山高下。”的题识。图中，细波微漾，似有清风丝丝徐来，一叶轻舟，在云山苍天的簇拥下，悠悠独行。沉浸在吴正扬妙笔精彩的场景，我眼前隐约显现一张硕大的，愈益清晰的风帆，在那风帆之上，渐渐地晃动出几个字来：“正扬风帆书画中……”



>>>>>>>>

东山保卫战

□ 施行

<<<<<<<<

1953年7月的一天，我值班，当时我是军侦察科军事翻译员。忽然得到沿海观察所的紧急报告，蒋军兵舰大举南下，似有向南侵犯我东山岛一带的迹象。我当即要通了军区情报处电话：“我是某某部队二科，你是某参谋吗？沿海发现有情况，敌人兵舰南下。”对方回答：“我们已接到报告，敌人向南移动，准备进犯我们沿海岛屿。”

战后，从31军军长周志坚同志的回忆录和报刊披露的一些资料中，使我对当年东山岛战斗的来龙去脉，更加一清二楚了。

1950年，蒋军向我窜犯蓄谋已久。敌人除了在台湾、金门组织部队进行三军协同登陆作战演习和模拟东山岛的地形进行空降着陆训练外，还采用各种手段侦察和搜集闽南地区和东山岛的军事设防情况。1953年初开始，活动更加频繁，其舰艇经常抵近我闽南沿海窥视、探测航线水位，进行火力侦察。

一切征候都早已引起我方指挥员的警觉，我军多次亲临云顶岩观察。在战前，我曾在云顶岩呆过一段时间，当时是住在碉堡里，生活条件极端困难。2004年我和老战友一起重返云顶岩。还在碉堡门口拍了一张照片留念。

15日14时至15时，敌人在大金门码头集结，黄昏乘登陆艇在2艘炮艇护航下，编队由金门起航向外海驶去，这更引起我严重关注。判断敌人很可能向我闽南赤湖和东山岛进犯。对此我们及时向福建军区、10兵团作了报告。并指示驻漳浦的某团旧镇集结，要严密注视赤湖和东山岛方向，驻东山

岛的公安80团，收缩兵力，做好阻击并打退敌人在东山岛登陆的准备，指示随时准备行动。入夜20时20分，船队所有灯火关闭并保持无线电静默，在夜幕掩护下船队向西南驶去。16日凌晨4时30分，胡璉率船队抵达东山岛，泊于距岸3公里处海面。上午9时，蒋军近万人以绝对优势兵力在岛上登陆，我守岛部队只有公安80团两个营千余官兵。兵力之比为10：1。

战前胡璉估计，我军起码要有3天才能赶到，然而，17日黎明，步兵某团在接到通报的敌情后，连夜乘汽车赶赴前线，全面接替了公安80团的防务，先头团也渡海进岛。10时30分，我军全面反击。17日18时，蒋军对东山岛实施登陆宣告失败。

在这过程中，我公安80团各分队自前沿步步阻击，予敌人以重创，然后有计划地撤到主峰和200高地转为坚守防御，自当日上午7时以后，敌人在炮火掩护下向我主峰阵地发起猛烈攻击，另一路则向200高地发起攻击，并从两侧包围了该阵地，连续攻击，妄图于17日拂晓前突破我主阵地。坚守200高地的公安80团2连，英勇抗击，以短兵火力打退敌人多次攻击，与敌人反复争夺达5个小时之久。由于敌人后续部队加入后继续猛攻，我守备部队在大量杀伤敌人之后，放弃地面阵地，转入坑道继续战斗。

敌人伞兵在后林以南地区集结后，即向我八尺门渡口进行攻击，企图夺取我渡口和码头。当时我水兵一连大部水兵已登船，把船驶向对岸，与敌交锋，全歼敌伞兵。

今年是抗美援朝入朝参战70周年。我家中有一枚保存了近70年的“抗美援朝文工团”证章。1950年，中国人民的优秀儿女为了保家卫国，纷纷报名参加中国人民志愿军，奔赴朝鲜前线。就在这一年，当时属江苏省的宝山县月浦区人民政府成立了“抗美援朝委员会月浦区支会”，在区支会的指导下，月浦镇成立了文工团，用老百姓喜闻乐见的文艺形式大张旗鼓地宣传抗美援朝、保家卫国。

因我们月浦地区的老百姓最喜爱看沪剧，所以文工团以演出沪剧为主。每个文工团团员都发一枚“文工团”证章，供进出演场所时佩戴。剧团规模很大，共有90多人，除演员外，还有乐队、服装道具组、布景

制作安装组、后勤组、纠察组等。单是乐队就有10来人，丝竹扬琴、笙笛唢呐、锣鼓铙钹、木鱼铜铃等一应俱全。当时我还只是个16岁的小青年，在乐队跟着一位姓郑的同志一起拉二胡。开始时，剧团里有位叫吴承兴的，专门创作了许多反映“抗美援朝，保家卫国”的唱词，配上各种沪剧小调进行宣传演唱，受到群众的欢迎，取得了很好的效果。

后来，为了捐献飞机大炮，我们剧团排练了许多大型沪剧节目进行义演：有《好儿女》《出卖灵魂的人》《白毛女》等。我们月浦镇文工团成立比较早，除了在本镇演出外，还常常应邀到吴淞、杨行、宝山、罗店、盛桥、罗泾的小川沙等地演

出，受到当地群众的热情欢迎。那时交通很不方便，没有公共汽车，自行车也很少。出去演出都要自带行李。凡有自行车的人，就专门运送服装、道具、行李等物件，另有一辆劳动车专门运送布景，其余的人全都步行。我们乐队的乐器，为避免损坏，就都自己随身带着。1951年8月的一天，我们到罗店镇演出时，我将一架很大的扬琴，从月浦一直拎到18里路以外的罗店镇，步行近两个小时，却并不觉得累，劲头之大、热情之高，可见一斑。

一次，我们到盛桥演出反映抗美援朝反特斗争的沪剧《出卖灵魂的人》。盛桥没有大的礼堂，我们就在一所小学的操场上搭台演出。这个操场没有围墙，也无篱笆，完全是开放式的。因为是为捐献飞机大炮进行义演，所以要求大家买票进场。群众知道情况后，都自觉买票，没有一个偷偷逃票入场的，充分表现了群众的爱国热情和高度的自觉性。

虽说是义演，票价却很低，每张只卖500元（相当于后来的新币5分）。但积少成多，一年多后，竟也积聚了八千多万元（老币），为捐献飞机大炮支援前线作出了贡献，受到了上级的表扬，我们都感到自豪和光荣。

为捐献飞机大炮义演

□ 严志清



丹心伴此生

□ 瞿 若

1956年1月8日，我的革命生涯中非同寻常的一天。这一天，我面对鲜红的党旗宣誓：永远跟党走，为实现共产主义事业而奋斗终身。

我的入党经历，接受过革命的启蒙和战火的考验。1949年春，我们一群热血青年怀揣着靖江县人民政府的介绍信，风餐露宿，日夜兼程地走了数百公里，到达江苏盐城新四军总部，报考了华中军政大学。当我穿着军装，佩戴着中国人民解放军的胸徽，仿佛一夜之间长大了，暗下决心，要在这历史的革命大熔炉百炼成钢。可我顾虑自己家庭成份的包袱，始终没有递交入党申请的勇气。

1951年11月，我所在的6394部队奉

命赴朝作战，负责在涵洞地区保卫钢铁运输线的畅通。在战场上，我始终以身边的中共党员为榜样，以党员要求对照自己，经受战争考验的同时，更加坚定了“听党话、跟党走”的决心，终于鼓起勇气在阵地上正式向组织递交了入党申请，接受组织的审查和考验。

1953年11月，我作为具有朝鲜政治经验，又有文化知识的年轻军官、建军骨干，被调到上海公安军学校政治系任教官。也就是在第一次递交入党申请后的两年后，我加入党组织的愿望更加迫切，再次打了入党申请报告。

1956年1月8日，在公安军学校政治系党史办公室召开了党支部大会，通过举手表决，我成为了一名预备党员。在同志们祝贺的掌声中，往事一幕幕在眼前回放，心中无比激动，经过多年的期盼和等待，终于完成了入党夙愿。那激动的一刻至今仍历历在目。

很偶然地，见到了44年前填写的那份入党志愿书，眼触手摸，激动的心情溢于言表，崇明大地上的乡土气息仿佛又扑鼻而至……这份入党志愿书填写于1976年5月27日，那时我不满20岁，是一家农场的职工。那天早晨，我在田地里正忙活，被宣传干事传到连队办公室。连长和指导员正在商量事，我刚想退到门外稍等，不想书记却把我招呼到他面前，他从抽屉里拿出一份崭新的入党志愿书递给我：“今天把它填好吧。”下乡才七个多月的我，面对这突如其来的“喜事”，难免想了许多。记得刚到农场第二天，我就放弃休息，随老知青们来到田间地头。别的活不会，就操起地排车和知青一起运粪。其后不长时间，凭着我干活的苦劲和巧劲，受到了领导

宝贵的财富

□ 彭小华

和知青兄弟的赞誉。那年冬天，连队组织挖河队参加县里大会战。往年考虑到下乡知青的实际情况，尽量不安排我们去。但我多次请战执意要去，领导破例同意了。我和连队其他知青一起，在县城内转战南北，历时一个多月。最后受到领导的记功表彰。那时无论干什么活，我浑身有使不完的劲，用不完的力，干啥都怕落在别人后面。在农场的经历，是一笔宝贵的财富，它既锻炼了我的意志，又使我在后来的工作中去战胜一切困难。如今志愿书发黄了，但埋藏在我心灵深处的记忆却清晰如昨。



年逾古稀的罗万象、于秀兰夫妇为人随和，乐于助人，并积极支持和参加小区的公益活动，深受大家好评。在今年突如其来的疫情中，两位老人鼓励和支持儿子参加援鄂医疗队，奔赴武汉抗疫第一线，更是受到了大家的称赞。

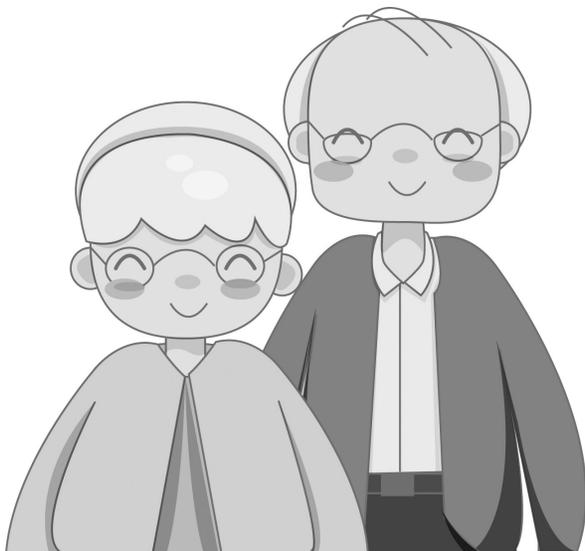
老人的儿子罗哲是医学博士，是本市某医院重症监护室的主任医师，疫情发生后，罗哲在父母和妻子的支持下，多次申请参加援鄂医疗队。获批后，于2月7日，作为本市第四批援鄂医疗队的队长奔赴武汉大学人民医院。临行时，两位老人相互搀扶着前往送行。

老人知道，儿子最不放心的是他俩的健康状况，别说两人患有老年病，须常年服药。于秀兰还患有乳腺癌，虽经手术切除，但不容任何闪失。儿子申请援鄂前曾专程上门征求过他俩的意见。罗万象鼓励儿子说，党把人民的生命安全和身体健康放在第一位，我们就应该把祖国和人民的需要放在第一位。并说：“你妈有我照顾，你就放心去吧。”于秀兰也说：“你是医生，这时候你不去谁去？我没事，你就别操这份心了。”

作为上世纪七十年代的知识分子，两位老人对党和国家都有很深的感情。尤其是于秀兰，退休前曾长期在医院工作，对医生的职责和疫情的凶险有更深入的了解，支持儿子援鄂抗疫是理所当然的事，但作为父母也难免担惊受怕。他俩知道自己年纪大了，帮不上什么忙，每次与儿子视频通话，第一声就

老两口

□ 钱红春



是相互道声平安。接着就是问儿子需要点什么，要不要寄点什么补补身子，但每一次都被儿子拒绝。儿子说：“我们是来抗疫的，不是来享受的。”

儿子援鄂后，媳妇独自一人带着一双年幼的儿女生活，虽有亲家每天赶来照应，但家里少了儿子这根“顶梁柱”，困难也是在所难免，两位老人就帮着分担点。每到双休日，老两口一早起来就忙这忙那，将媳妇和两个孩子接到家中招待一番，临走还让带上各种早早准

备的食品。老两口说，儿子在武汉抗疫，媳妇和孩子比我们更担心，照顾好他们，是亲情所在，更是我们的责任。最让媳妇感动的是，两位老人每次与罗哲视频通话，虽有一肚子话要说，却总是三言两语就匆匆结束。两位老人解释说，儿子是医生，又是援鄂医疗队的队长，除了抢救病人，还要管好一大拨人，时间紧着哪，我们说多了，不但会影响儿子跟妻儿的对话，也会影响儿子的休息。

自从儿子援鄂抗疫后，两位老人在生活上更加小心谨慎。平时不但互相提醒按时服药，家务事也是彼此帮衬，难得出门更是一路携手嘱咐“当心点”。他们说，我们平平安安才是对儿子最大的支持。

如今儿子已凯旋，有人对老人说：“这下你们可以放心了。”可老人说：“怎么会放心喔，国内的疫情还没完全结束，外国的疫情更是越发严重，要是国家再有召唤，我们还是会支持的。”



母亲的面衣

□ 龚寄托



或许人到了一定年龄容易怀旧，而在宅家抗疫的日子里，我似乎对被家乡人称为面衣的食品有着一种特殊的偏爱。在我看来，制作简便，香甜可口的面衣，真可称得上宅家抗疫期间的最佳美食。

宅家的日子里，每当我和妻子端上一碗飘着缕缕清香的白米粥，伴着绵软香甜的面衣，配上一个荷包蛋，心里边不由得升腾起一股美滋滋的感觉。对我而言，尤其说面衣里有着那股打小就喜爱的香甜可口的味，倒不如说骨子里拥有的眷恋家乡的天然情结，而更多的则是寄托着对母亲无限思念的儿女亲情。

面衣是宝山北部农家旧时最喜爱的一种面制食品，即面饼的一种。或许是面饼自身像衣服那样很薄的缘故，故被家乡人称为面衣。面衣制作简便，只需将面粉调成浆糊状，然而在烧热的干锅内倒上少许食油，再将糊状的面浆倒入锅内，并用锅铲慢慢摊煎而成。其间可根据食用者的口味，在出锅前添加些许白糖、红糖，等糖溶化后，脆甜可口，香气扑鼻。因为我喜欢食咸的，所以母亲在摊面衣时，加上一点酱油，而且再掺杂些许红糖，咸中带甜，甜咸相宜，别有风味。面衣不仅制作简便，而且纯天然无添加，即是从当下的角度看，仍不失为一种质优价廉的大众美食。

我出生于有着“金罗店”之称的古镇农家，家中姐弟三人，父母亲都是地道的农民。由于还要供我上学，所以原本拮据的家庭生活相对艰难。而在母亲看来，生活再清

苦，也不能苦了自家的孩子，尤其是上学读书的孩子，说什么也得让他吃饱吃好，当然吃好的标准就是限于家庭条件允许范围。于是，母亲想方设法，时不时地为我摊上一块面衣。常记得孩提时的我，一边喝着香稠的江南白米粥，一边大口咀嚼着还冒着热气的甜咸适宜的面衣，或许这就是那个年代孩童的幸福感。有几次隔夜贪玩，早上迷迷糊糊的我，迟迟才起床，眼看上学时间紧促，母亲就将包好的面衣放进书包，好让我上学和品美味两不误，在慈母的心里，说什么也不能让自家的孩子饿着肚子上学。

母亲虽不识字，但性格开朗，乐于助人，而且粗通简单的中医医理，故而村里人稍有头疼脑热的，总喜欢找她老人家，而且一经她手，刮一刮，捏一捏，拔一拔，嗨！还真有些意想不到的小效果。更使我佩服的是，她能让一块小小的面衣也能发挥出治病的效果来。记得有一次放学回家，也许早起受了凉，肚子有点疼。情急之下的母亲二话没说，三步并作两步走，从宅后的自留田里割上一把新鲜韭菜，三下两下捣散之后，搅拌在面粉中，不一会带有浓浓韭菜香味的特色面衣出锅了。事后我知道，这就是韭菜面衣。只见母亲取下一小块，趁热敷在我的肚脐眼上，其余部分叫我趁热吃下。说真的，敷贴加食用，不一会，肚子暖暖的，舒服多了。

几度春秋，几经风雨，母亲的面衣，永远是那么的香甜，醉人心脾，多少年一路风雨相伴，至今依然是我人生历程中最值得珍藏的记忆。



从前上海人家住房条件逼仄，独门独户且拥有卫生间和灶间的人家不多，尤其是在老城厢里，住得宽爽的人家不多。滑稽戏“七十二家房客”虽然有点夸张，但说的倒也是实情。许多人家家里来了客人，连转身想小个便的地方都没有；倘若客人想留宿，那主人就只好摊地铺，有时候痰盂罐就放在客人的枕头旁边。

夏天的时候轮到吃夜饭，那就只好搬到室外天井里，或者到弄堂的过街楼下。他们往往用几个方凳子临时拼凑起来，上面再搁一块汰衣裳板就算是吃饭台了。当然考究点的人家有可以折叠的小方桌，晚饭时可以把它支撑开来。桌子上的菜，无非就是毛豆子炒咸菜、香椿头拌豆腐、绿豆芽炒干丝、鸡毛菜炒百叶、榨菜蛋花汤罢了。那时候的鸡毛菜不过2-3分钱一斤，当然那时人们的工资也不高，大多数是三四十元，那时候的贫富差距不是很大。有些人家的饭桌上兴许还有一两样荤腥菜，那也不过是青椒炒肉丝、干煎咸带鱼、霉干菜烧肉、咸鸭蛋等等。宁波人家的饭桌上则多了海瓜子、黄泥螺、咸

鲞鱼和臭冬瓜。

他们不可能煎炒爆熬，因为大多数人家没有厨房间，也不具备这个条件。大人们白天还要去上班，女人们下班也是急急忙忙的，因此不可能精烹细作。在家门口支起桌子来吃夜饭，当然也是出于无奈，谁愿意让别人来看你夜饭究竟吃些什么东西的呢？唉，那时候的上海人家，几无隐私可言。

上班的人，往往是一家之长，特别是男人，他们回到家里总想有点小乐惠，也无非是差遣小孩子到附近的小酒店去拷点啤酒之类，算是犒劳了自己。那时候零拷的啤酒还分生啤和熟啤，好像是7分钱一杯。这些当家人大多都舍不得去买瓶装的啤酒喝，瓶装啤酒在那时候是奢侈品。

饭桌上虽然小菜不多，但一家人倒也其乐融融。大人们会在饭桌上，边喝酒边询问孩子的假期作业完成得怎样了？与同学打架了没有？听不听老师的话等等。女人们则乘隙向当家的汇报一天的开销，以及孩子开学了要筹措学费等等。

晚饭后，大人孩子一般就在家门口乘凉，有的去搬一张竹榻，有的则去搁一块铺板，他们或坐或躺，边纳凉边聊天，当然也有打牌下棋的。有些人兴致来了还会给孩子们讲些故事，讲他白天在外面听到的新闻逸事……

洗澡一般都要等到夜深人静的时候，这时天井里、弄堂里的人也少了，白天的溽热和喧嚣褪去，孩子们早已进入梦想。这些人在自家的水龙头旁用水打湿身子、抹上肥皂擦一擦，然后用水冲一冲，再进屋去换上一条干净短裤，就算是洗过澡了。稍微考究点的人则去附近的老虎灶打上一桶热水，泡一泡。但这样的人家并不多，他们能省的总想节省一些，不让老虎灶去赚那几个钱。可见那时候的男人也还是很顾家的，他们连2角3分一包的“大前门”烟都舍不得买。

现在的情况当然今非昔比。不过，我们这些人当时都是这么过来的。

从前上海人的

夏 天

□ 钱 渊



夏日蔬味

□ 任炽越



端午过后，夏日就越来越近了。菜市场里各色蔬菜纷纷登场，五颜六色的，特别诱人，分外好看。我小的时候，蔬菜大棚还是稀罕事，蔬菜都随着季节上市，而夏天是一年中蔬菜最多的一季，绿的鸡毛菜、紫的茄子、黄的土豆、翠的丝瓜等等，让人挑花了眼。

每到这时，母亲每天的菜篮子总是五彩缤纷的，她想尽办法，用这些平常的蔬菜烧出了不一般的菜肴，让我们大饱口福。其中有几只菜肴是母亲的拿手菜，虽几十年光阴流逝，留在齿间的鲜美，却时有回味。

茄子加上咸肉，鲜美的清香中有一股淡淡的咸味，让人过齿不忘。茄子煨咸肉是母亲的创意菜，是从咸乌贼鲞烧茄子中演变而来的，当时因咸乌贼鲞紧俏，母亲就用咸肉替代。每次餐桌上出现此菜，最后总是连菜带

汤被我们“消灭”得精光，而且一大锅饭也被我们吃得“颗粒无剩”，连第二天烧泡饭的“冷饭头”也只好另想办法。“吓”得母亲不敢经常烧这只菜，一是被我们的“吃相”吓坏了，另外家里的肉票也得省着用。

烧茄子煨咸肉先要作些准备，须在隔天把咸肉煮熟，而且煮得不能太酥。取出后放在风中吹凉，然后切成一片片薄片，继续放在阴处晾，等到表面有些发硬时，就盛在碗里待用。第二天烧菜时，先把一段段寸把长的茄子放在油锅中翻煸，然后洒上酱油煮一会，待茄子基本熟了后，把咸肉片倒下去，翻炒几下，让咸肉裹上茄子汤水，待收汁后立刻起锅。这个菜的特点是，有嚼劲的咸肉中透着茄子的清香，酥软的茄子里散发着咸肉的香味。这时最好把咸肉与茄子一起放嘴里咀嚼，那

美味真是欲罢不能。

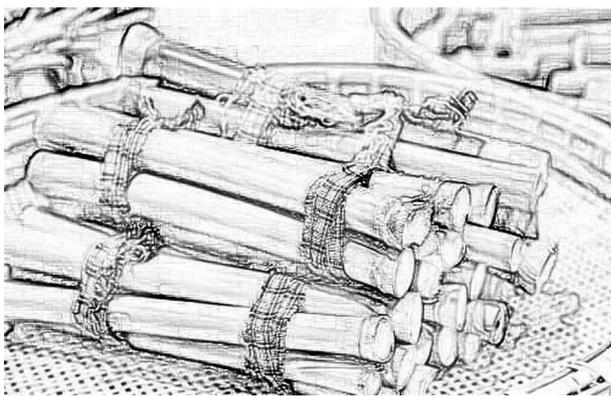
一只只洋山芋踢得焦黄焦黄的，既能当菜又能当主食。夏天熬一大锅大米粥，端上一大盆踢洋山芋，香喷喷、油滋滋的，往往不需添其他菜，也能让我们吃得个个肚子滚圆。母亲先要在菜场找到大小适中、统一的洋山芋，买回来洗净后放在锅中煮熟，然后取出沥干，一只只用手稍压扁待用。再把铁锅洗净，以免粘锅，放入少量油后，在锅底铺开，把一只只似饼状的洋山芋放在锅中踢，踢到两面焦黄时就可取出。等到洋山芋全部踢好，再一齐倒入锅中，放适量的盐，轻轻翻炒几下，撒上一把葱花，就能出锅装盆了。这时洋山芋的香与葱花香混合在一起，简直能让你饿死。

一只只肉色的小虾皮，栖在翠玉色的冬瓜片上，这道看似貌不惊人的冬瓜烧虾皮，却让我们百吃不厌，几乎成了我们夏天的家常菜，那鲜而不咸的滋味，至今记忆犹新。母亲说这道菜她是跟外婆学的，原菜谱是干贝烧冬瓜。等到母亲出嫁后，在自己家里为儿女烧这道菜时，干贝成了“奢侈”品，只能换成小虾皮了。当时冬瓜几分钱一斤，虾皮也很便宜，这又美味、成本又低的菜肴自然成了我家夏日菜单上的“长产品”了。



崇明芦稭甜蜜蜜

□ 沈方德



崇明甜芦粟，当地人称芦稭。芦稭在崇明众多农作物中只能算是小众作物，但因其种植历史悠久、品质优良而声名远播。我曾吃过上海市郊的和外省市等多地的芦稭，总觉得崇明的最好吃。这也许得益于良好的土壤和海岛独特的自然条件。

崇明芦稭分早晚两季，早的七八月份收割；晚的要过十月才开镰上市。芦稭有青壳、黄壳等十来个品种，品质都很优良，肉质松脆，汁多味甜，解渴爽口。芦稭皮像小刀一样锋利，一不小心就会割破手指。小孩不仅吃芦稭，还玩芦稭，在家长的指导下，把芦稭皮剥下，再把皮劈成细丝，使其弯曲，插入芦稭芯，就可以做成各式各样的灯笼，煞是好看。用芦稭皮还可以做成栩栩如生的小鸟。

我们沈家宅是个大宅子，住着七八户人家。夏日的晚上，家家门口都竖着芦稭。晚饭过后，洗好澡，一家几口人或端坐着，或站立着，聚在一起吃芦稭，有的“左右开弓”，一口几段地咀嚼；有的逐段送入，慢慢品味。吃到嘴皮破了，牙龈痛了才停下。抱在手里的婴幼儿不会吃，大人就把芦稭汁喂给他们吃。晚上常有人拍打着蒲扇，前来串门聊天，我们就递上芦稭，边吃边聊，直至深夜。

农历五月初五“端午节”，此时节草木长势旺盛，大地阳气始旺，故又称“端阳节”。

孩提时，最喜欢端午节，有粽子吃。在端午节的前一天，看到妈妈一早就在淘糯米、洗赤豆、切肉块、泡竹箬……心里的一股开心劲便油然而生。一吃好中饭，妈开始裹粽子时，我便一步不离地依偎在妈身边，看妈把裹好的一只只粽子，用剪刀修剪好后，取五月初五之“5”，便5只一综地扎好，把不同的粽子做上记号。等一吃好夜饭便下锅烧煮，煮熟粽子的时间是很长的。一次煮开后总要在锅里闷上几小时，再煮一次才能熟透。粽子在烧煮过程中散发出来的一股粽香，令人闻之胃口大开，馋涎欲滴。

端午这天，妈还给我胸前挂串“虎头香囊”。这是妈在端午节的前几天，以早就晒干好的艾草、菖蒲、蒜瓣、雄黄等香草药为配方，用红绿黄黑丝线和彩布，坐在油灯下熬了几个黄昏，缝制成猫、狗、龙、虎等动物形状的香囊，把它们分别挂吊在床沿上、蚊帐里、房门口。把“虎头香囊”挂在我的胸前，为了让囊里的香气散发出来，妈用针在香囊上刺些洞。我佩带着虎头香囊走到哪里香到哪里，大人说我成了个“香小团”。此囊香让人闻之眼目清凉，脑醒神爽。说这种囊香可杀蚊蝇、灭病菌、克邪毒、驱瘟浊。妈还给我穿上有蟾蜍、壁虎、蝎子、蜈蚣、蛇等五毒动物图形的衣服，说穿了这种衣服能防止五毒的伤害，故此谓“服猛”。



每当我在读书写字疲惫之时，泡上一杯香茶，独自坐在书桌前，不管今天是初一还是十五，不计较今夜是月缺还是月圆，就着窗外的小风，让生命之韵沾满露珠沾满虫鸣，借着夜光与萤火为伴，穿过田埂越过树林，我一口一口品着茶，我一笔一笔写着字，一杯一杯香茶化作了灵感，茶杯空了，文章却饱满了。

品茶与品酒有些相似，一点一滴均在口中回味，要品出茶叶质量的优劣，要品出铁观音的兰花香与碧螺春渗入肺腑的清凉芬芳，这就需要人的素质和品位，需要高度的品鉴能力，就像诗



茶 悟

□ 陈太顺

人，如果没有扎实的文学功底，没有精湛的艺术表现力，无论如何也写不出受人欢迎的诗歌的。

“入山无处不飞翠，碧螺春香醉百里”这是对茶中之冠碧螺春的赞誉与肯定。

这多像人们在年轻时，美丽又富于幻想，漂亮的容貌，火红的青春，似一朵花跃上枝头，无论走到哪里，都是一处亮丽的风景。

在冲泡银针茶时，杯中“三起三落”起伏不止的奇观，意味着我们每一个人从青年到壮年，人人都有一段坎坷的路，在感情上谁没有经历过喜怒哀乐，在工作与事业上谁没有经历过惊涛骇浪呢？

而七泡留余香的乌龙茶，更是寓寄人到老年的那种自豪、潇洒之心态，一路艰辛，一路为国献出力量与青春的孺子牛形象，他身后怎能不留有余香呢。

也许是多了几次从花鸟市场购花的经历，也许是在报刊上写过在家养花植草的小文章，小区里就多了几个花友。

那天上午，楼上邻居大梅喜滋滋来通风报信，她在网上选购了玫瑰花，名字叫“蓝色妖姬”。玫瑰花颜色红花居多，但蓝色却从未耳闻过，而且名字很“妖”，照理说，像这种稀缺品种一般价格不菲，可很“妖”的一枝玫瑰花却只有区区五元。

订购的蓝色妖姬和月季花被安置在花盆里，乍看上去，这名头很大的妖姬一点也不“妖”，枝秆多刺，羽状复叶互生，如果你不仔细端详的话，几乎和月季花并无

两样。家人说了，人不可貌相，这蓝色妖姬肯定会出落得楚楚动人。

四个月蓝色妖姬和月季花开花了。说句实在话，蓝色妖姬并不是客服所说的“妖”，只是红的比一般的玫瑰花艳丽些，花朵周遭围绕一圈淡黄色的花边，还是蛮

蓝色妖姬

□ 金洪远



弹眼落睛的。那天也是上午，大梅捧着蓝色妖姬一进门就说，上当了！上当了！什么蓝色？什么妖姬？还不是和普通的玫瑰花一样的！我打趣道，你每天看到玫瑰花开心伐？开心啊！那就对了！五元钱送你一天开心，那绝对是价廉物美啊！

蓝色妖姬很争气，花朵漂亮，而且时不时有新的花蕾竞相绽放，给陋室带来芬芳带来喜气，有时浏览书报眼倦了，望着她含情脉脉的样儿，精神也会情不自禁地为之一振。晨风吹拂，墨绿色的叶片轻轻地抖动，似乎在和我们的喃喃细语：心情好，一切都好……

近日，我去医院测肺活量，竟高达4300毫升。医生惊讶地说：“像您快七十岁的老人，肺活量一般只有3400毫升左右。”我想看来是缘于唱歌的好处，增大了肺活量。因为我喜欢唱歌，只要环境允许，嘴里都会哼着歌。在家里、公园的僻静处或河岸边的空旷地，无论有无音乐伴奏，都会一展歌喉、高歌一曲。

唱歌属于认知活动的一种，可提高老年人的认知能力，增强思维活力及记忆力。我的体会美声唱法最讲究充分的头腔、胸腔、腹腔等的整体共鸣，相当于按摩全身器官，相当于在振动中给体内细胞“洗澡”，洗净体内各种杂质毒素，使浑身上下通透畅通。

唱歌要求用腹部呼吸，这与人们平常习惯的胸式呼吸不同，这种呼吸方法可以更加合理地发挥肺的功能，使血液中的氧充实到最大程度，刺激腹腔的工作，使血液涌向内脏。老年人经常放声歌唱，既能增加肺活量，又能改善心肺功能，实际上参与唱歌并不仅仅是声带，而是人的肌体、器官都以其特有的方式振动。唱歌所引起的振动仿佛是一种按摩，能促进血液向有病的器官流动，从而产生一定的治疗和保健效果。

唱歌同时也是一种表演，正是通过这种表演，老年人重塑了自信心，提高了成就感，自我认同感也在不断攀升。特别是参与合唱，还能增加交流，提高社交能力，愉悦心情之余，还能减少孤独感。



朗 读

□ 邵天骏

对于许多老年人而言，朗读早已是一个行之有效的健康养生药方，并有“朗读疗法”之说。

笔者有位朋友，平时总感觉身体这个部位不适，那个地方隐隐作痛，即使服药也没有多大改变，因而精神总是萎靡不振。后来，他主动参加了社区朗诵队，一段时间下来，身体的各种疼痛感和不适感竟然全部消失了。原来，疼痛感、不适感许多时候还有各种各样的心理因素在作怪，一旦不再对此耿耿于怀，同时加上朗读需要字正腔圆，需要注意呼气与吸气，不知不觉中身体的不适感明显得以改善。

相较于中青年的“忙碌”，老年人总体上而言有着大把的闲暇时间，且多多少少又有一些慢性病缠身。这些慢性病容易使人的情绪受到一定影响，“无事可做”带来的可怕结果是“想入非非”，常觉浑身不舒服，甚至疼痛感进一步加剧，因而容易造成很大的精神压力。而朗读正是可以通过对大脑的合理运用和调节，将什么地方该兴奋，什么地方该抑制进行了有效调整，最大限度地保留了减缓老年人慢性病和疼痛感等各类不适症状的积极一面。朗读不只是仅仅从嘴里发出声音而已，它还是一个全身心的运动，并涉及到口腔、胸肺和双手动作，并连带其他身体部位进行协调变化。特别是在朗读的过程中，对聚精会神的要求很高。如果能够很好地做到这一点，自然就会忘却了其他，身体上的许多不适感也会在无形中烟消云散。

草原风情

□ 吴万根

去年7月的一天，我和老伴来到了如诗如画的内蒙古乌兰布统大草原。坐在越野车上，举目四望，天是那么湛蓝，云是那么洁白，天鹅绒般的大草原无边无际，置身此地，感触到“天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的意境，心旷神怡。

我们首先来到欧式风光草原。这里既具有南方优雅秀美的阴柔，又具有北方粗犷雄浑的阳刚，正赶上夏季，草原上百花盛开，放眼望去，处处姹紫嫣红，色彩缤纷。连绵起伏的丘陵草原上，点缀着稀稀疏疏的森林，蓝天、白云、青山、白桦林衬托着喧闹的百花世界，勾勒出一幅幅绚丽多姿的欧式油画，令人盛夏忘暑。



在一片白桦树林边，我老伴见到两个身着鲜艳蒙古服的小姑娘，在草地上欢蹦乱跳，就上前邀她们一起照相。她俩色彩鲜艳的民族服饰，恰似碧绿的大草原上绽放的两朵绚丽夺目的大红花，特别惹人眼球。一些女游客纷纷邀这对蒙古小姐妹合影，一时成为草原上一道独特的风景。

不一会，我们来到一个牧马场，这里有几十匹黑色、白色和棕色的马，供游客骑游、照相。不少有兴趣的游客掏出百元钱，骑上一匹高头大马，在辽阔的草原上挥动鞭儿，赶着马儿向前奔跑，有的游客还高唱着“我骑着马儿过草原，清清的河水蓝蓝的天……”的歌曲，犹如进入了世外桃源，显得潇洒又奔放。

游鹅湖书院

□ 王家年

鹅湖书院，江西铅山县鹅湖山麓鹅湖寺西侧。与吉安白鹭洲书院、庐山的白鹿洞书院、南昌的豫章书院齐名，并称为“江西四大书院”。

鹅湖书院，由大门进去，经过两排桃树，一个大圆门，圆门内一个大院子，对面又一个大圆门，上面是三排殿宇，登石阶而入，又一个院子，里面是半月池，池周围是石栏杆。渡过古桥是第一排殿宇，再过一个院子，是第二排殿宇，最后一排殿宇，为四贤祠。祠前也是一个院子，祠后一个相当高的坪台，下有一小池，后是一座高墙，正对那两大圆门的北端高墙。这三排殿宇是主屋，主屋两旁，是一排排的房屋。在四贤祠内，设有朱、吕、二陆四个牌位，有一个题着“顿渐同归”的匾额，这与书院前排建筑中所悬

“道学之宗”的御匾，遥遥相对，略见宋代朱陆鹅湖之会的盛况。

鹅湖书院，头门两旁厢屋与照壁相交之东、西大墙处，为书院与外界通联的主要门户。拱形门洞，门楼为单檐庑殿顶。西大门额匾：“鹅湖书院”，阴额：“圣域贤关”；东大门额匾：“仁山知水”。

明代大学士李奎说：“大江以西，古称文献之邦，书院之建不知有几，惟鹅湖之名与白鹿并称于天下”。八百年来，鹅湖书院递兴递废，历经沧桑。如今，风貌依旧，格局完整，原状存留。





在众多食品添加剂中，最受关注的要数防腐剂了，有些人甚至只买“不含防腐剂”的食品，认为这样更安全。

事实上，防腐剂没你想得那么可怕，而“不含防腐剂”的食品也并非更好。最关键是要明确，食物腐败变质对人体的影响远远大于防腐剂所带来的。譬如酱制品，如果没有相应的防腐措施，常温开放保存，容易“长毛”，产生的真菌（霉菌）对健康危害很大。

有些人买酱油时会特意看看有没有添加防腐剂——苯甲酸钠（也叫苯甲酸、安息香酸钠）。它是食品中最常用的防腐剂，因为比较廉价，醋、果酱、蜜饯、冰棍、茶饮料等都会添加。而山梨酸钾（山梨酸）在常用防腐剂中排名老二，也很常见。

很多人担心苯甲酸钠的毒副作用。确实，在防腐剂家族中，苯甲酸钠算是对人体危害比较大的，欧美和日本对其使用都有限制。但苯甲酸钠经过一两天就能被代谢掉，一般不会在体内累积。而且按国家规定，一次喝半瓶酱油（250毫克左右）才会达到中毒量。相比之下，山梨酸钾是种国际公认的安全高效的防腐剂，毒副作用甚至比维生素C还低。

而对于所谓的“不含防腐剂”的食品，希望大家不要太迷信。腌肉、腌鱼久放不坏，蜜饯和果脯能放很长时间，就是因为用大量的盐及糖来防腐，常吃这样的“不含防腐剂”的食品未必更健康。

食品的味道与食品材质、保鲜程度、制作方式和调料密切相关。其实，食品的味道也与温度密不可分。什么样的温度才能使食物的味道更好呢？这要看人们进食的季节和吃什么类型的食物。

在寒冬季节，吃饭时烧个火锅，既能驱寒，又会使人胃口大开；而在暑热天气下，几盘冷菜，几杯凉啤酒，则是人们理想的美味佳肴。由此可见，温度和食品味道是有密切关系的。这里说的“味道”包括味觉和嗅觉，这里说的“温度”包括进食时的环境温度和食品自身的温度。

专家们曾对食品的味道与入口时的温度进行过研究，结果表明，即使是同一种食品，由于入口时的温度不同，其口感大不一样。营养学家根据食品味道与温度的关系，将食品分为喜凉类和喜热类。喜凉类食品温度一般在10℃左右，冷食时在0℃~6℃之间味道最佳。凉开水在12℃~15℃时，既解渴，又爽口；西瓜则在8℃时吃起来才会感到又凉又甜。

喜热类食品一般在60℃~65℃之间时味道最好。热牛奶在65℃时饮用最佳，温度过低，不容易消毒，温度过高，增加蛋白质凝度，不易消化吸收。蜂蜜一般用65℃以下的温开水冲饮比较理想，过热的开水不仅改变了蜂蜜的甜美味道，使之变酸，而且还使酶类物质变性，降低了营养成分。

当然，食品的味道与环境温度也有一定的关系。所以有经验的厨师总是在最恰当的时候将热菜送上餐桌，使人在食用时感到色香味俱佳，这当然与他们对环境温度的把握是分不开的。

食品的温度与味道

在欧美，人们千百年来习惯就是直接喝生水。据说随便一个土耳其人就可以轻易辨别出各种水的细微差别，不管是泉水、河水还是井水。在卫生措施难以保证的时代，欧洲由于饮水不洁造成的种种瘟疫，尤其是霍乱，层出不穷。

在欧洲人引以为豪的古罗马文明时代，整个古罗马城都没有完善的排水设施，所有的城市生活污水和垃圾都排入一条大排水沟中。这个流动的大垃圾箱成了各种病原体的携带者，它流到哪里就把疾病带到哪里。于是，罗马就成了瘟疫流行病的多发区。公元前33年、公元65年、公元79年和公元162年，瘟疫反复光顾这座文明之都，死者无数。当时的罗马远郊专门挖了埋葬瘟疫罹难者的万人坑。瘟疫过后，鼎盛时期一度拥有一百万居民的罗马城，人口锐减到二十多万，几乎变成了一个小城镇。

为了抵抗病菌，欧洲人尽可能地少喝水，渴了的话就喝酒，因为酒精毕竟可以起到一定的杀菌作用。于是，各种葡萄酒、啤酒成了中世纪欧洲人生活的必需品。如今法国葡萄酒、德国啤酒都成了这些国家的文化象征，不知缘由的中国人把洋酒看得颇为高尚，殊不知当年欧洲人喝酒主要还是为了保命。

不过即便如此，欧洲人还是难逃厄运，有些病菌，比如霍乱病菌在酒精中仍可以存活。因为饮水不洁，整个欧洲一次又一次地遭受瘟疫的袭击，人口削减到六千万以下，近一半的土地常常渺无人烟，许多城市尸横遍野，十室九空。

在现代卫生防疫体系建立起来之前，人



类似乎只能在致命的干渴和疫病之间徘徊了。就没有别的办法了吗？聪明的古代中国人早就发明了最为简单有效的办法——喝开水。当西方人用水载着各种细菌喝进肚里再顺着肠道侵入体内的时候，中国人正烧一壶开水，坐在庭院里品着飘逸的茶香。作为中国日常生活的一部分，喝开水有利于消毒防病，实为民生之福。虽然中国历史上也不是没有发生过大规模的瘟疫，但是危害程度比欧洲要轻得多。

中国人喝开水有四千多年的历史，《孟子》中载有：“冬日则饮汤”。“汤”便是热水或开水，这个习惯是怎么养成的呢？很可能与茶有关。中国是茶的原生地，《诗经》中已有“荼（茶）”的记载，汉代典籍中多见“烹茶”，可见饮茶必烹，必烧开水，这个习惯的形成至少不会晚于汉代。

要烧开水还得有锅，这一点中国人也有优势。英国史学家李约瑟在《中国科学技术史》中说：“中国化铁为水的浇铸技术比欧洲早发明十个世纪。”传说中治水的大禹就曾经让人铸造了九个称为“鼎”的大锅，可以炖肉，当然也可以烧水。别看这些容器简单，当时可是堪称高科技产品。欧洲游牧人那时候还玩不了这一套，只能习惯于烧烤，面包也好，牛排也好，架在火上烧一烧了事。既没有锅和水壶，也没有合适的加温消毒设备，到喝水的时候恐怕也就想不到烧开了喝这回事。

就靠这简简单单的办法，当瘟疫来袭的时候，古代中国的人口不断增长，最多时甚至占到全世界人口的35%。



牵牛花

□ 刘世禄

执着追求新意气，
老夫偏爱牵牛花。
朝天昂首吹喇叭，
向上精神实可嘉。

渴望

□ 金嗣水

小区困久意难平，独坐庭园龙井烹。
海上弦歌常寂寞，江南桃李自空盈。
地偏柳岸苍苔湿，雨霁荷塘碧玉莹。
渴望瘟神寰宇扫，邀来吟友旧诗评。

小园

□ 顾守维

闲步走来回，
暇余看燕归。
东方红日出，
笑眼迎光辉。

海棠

□ 史济民

不见名花数十年，佳人依旧好容颜。
当时玉立翠峰里，今日神交绿野间。
知我孤踪随意寄，怜君香气尽情删。
红妆醉舞留诗去，白发狂歌载酒还。

赏花

□ 瞿若

花儿真美艳，
朵朵向阳新。
绿叶深情意，
悄然随暮春。

卜算子·悼念抗疫中牺牲烈士

□ 卢景沛

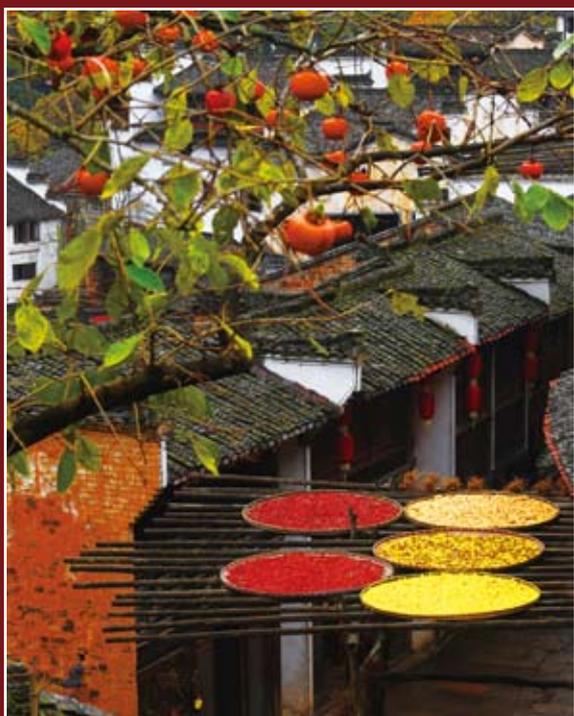
大爱任捐躯，巨擘狂飙阻。
蜡炬成灰烈火存，点亮光明路。
大地遍春回，又看清明雨。
且托轻云寄悼情，千里飞荆楚。

武汉黄鹤楼

□ 季军

仙羽归来放眼量，
沧桑巨变破天荒。
疾呼崔颢从天降，
挥翰重题锦绣章。

虹口区老干部摄影选



1	2	① 聚	戎凯丰
3	2	② 嗷嗷待哺	臧强国
4	5	③ 薪火传承	何依容
		④ 篁岭晒秋	陈玲
		⑤ 美丽的内蒙	魏中健



