

中国的自信

□ 马红南

我们自信——
道路自信，
理论自信，
制度自信，
文化自信。

走在前，作表率，
上海有自信创先争优、勇立潮头；
学“四史”，践“初心”，
上海老同志从未忘记历史的使命。

经受新冠病毒考验，
疫情防控总体战、阻击战，
再一次雄辩地证明，
中国自信能够战胜一切艰难险阻。

每当民族到了最危险最困难的时候，
总有伟人屹立风口、力挽狂澜；

当冲锋的号角吹响时，
总有一大批人敢于牺牲、勇于担当。

试问当今世界，
有哪个国家，
一方有难，八方支援；
有哪个民族，
一场疫情，万众“逆行”；
有哪个政党，
一声号令，全民行动。
——唯有我中华。

有伟人说过：
自信人生二百年，
会当水击三千里。
今日之中国更是，
自信中华万万年，
会当击水五大洋——



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
范传伟
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
阅读对象:离退休干部
印数/30000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2020年第8期 总第396期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

中国的自信 马红南 (1)

学习之窗

新时代的“人民城市”，上海谱写新篇章
..... (4)

习近平讲故事：空谈误国，实干兴邦..... (7)

本期特稿

以“致敬”为主线 奋力谱写新时代老干部
工作新篇章 杨佳瑛 (8)

大力弘扬创新精神，再写人民上海荣光
..... 宋超 (10)

学四史·守初心

为“后浪”们讲“四史”，是老同志义不容
辞的责任 姜运昌 (11)

老干部学习“四史” 畅所欲言话初心
..... 谭同政等 (13)

本期专稿

“上海市离退休干部在线学习社区”正式启动
..... 市委老干部局政治待遇处 (14)

上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总
队成立

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (15)

经验交流

浦东新区老干部局创建“一人一线一档N
助”服务模式 乔建忠 (17)

工作集锦

闵行区“芳华七十·春申故事荟”开讲
..... 王国华 (18)

虹口区首批“五老”驻校导师进驻中学生共
产主义学校 黄滔 (18)

杨浦区成立“老杨树宣讲汇”..... 杨浦宣 (18)

长宁区为老干部工作者加油赋能
..... 郭子圣 (19)

嘉定区推进“社区离退休干部之家”建设
..... 陆成栋 (19)

松江区成立“茸耀”五老宣讲团
..... 高静茹 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

人物金秋

连环画：为青少年扣好“第一粒扣子”
..... 李荣光 (20)

一名退役军人对李白烈士的执着情怀
..... 苏忠能 (22)

人生五彩路 驰骋晚晴中
..... 静安区委老干部局 (24)

“斜杠老人”的多样人生
..... 黄浦区委老干部局 (25)

军人的最好诠释..... 徐汇区委老干部局 (27)

谈天说地

一次难忘的拜访 谷 梁 (28)

关于养老的几点思考 刘建国 (29)

我的表格式“读书笔记” 余远震 (30)

初心伴我勇向前 马导农 (30)

峥嵘岁月

聆听，军功章的诉说 耿 勇 (31)

兵哥哥的65式军装 朱怀兴 (32)

长江舟桥军演 萧 毅 (33)

难忘军营生活 高汉良 (34)

难忘那年建军节 吴万根 (35)

怀念部队 怀念连长 钱红春 (36)

情满人间

我的书友们 周彭庚 (37)

上海阳台

菜饭犹如苏州评弹 汤啸天 (38)

吴淞口畔的五洲风情 龚寄托 (39)

闲情雅趣

弦索叮咚乡音浓 钱 渊 (40)

买扇 任炽越 (40)

退休生活称心如意 刘昭青 (41)

乐在“棋”中 郁建民 (41)

畅游天下

松花江上 姜德福 (42)

鉴湖流韵 王家年 (42)

健康养生

百岁国医大师的长寿秘诀 (43)

冠心病患者要谨慎喝茶 (43)

饮食也需要“黄金比例” (44)

常吃三种瓜 远离高尿酸 (44)

多吃蔬果鱼豆 改善老年衰弱 (44)

生活之友

抑郁症的五种类型 (45)

心理治疗不是普通交谈 (45)

居家消毒避免六误区 (46)

卧室标准你家达标吗 (47)

剩啤酒的妙用 (47)

艺林漫步 胡树民等 (48)

封面：夏日荷趣

陈拥军 摄

封二：图文传真

封三：经信委老干部摄影选

封底：夜色轨迹

俞美玲 摄

让草根灿烂，让平凡出彩！

新时代的“人民城市”，上海谱写新篇章

□ 人民日报中央厨房·大江东工作室

上海到底好在哪里？每个人都有自己最深的感受。归结到一点，是这座城市坚定践行的“人民至上”。上海最神奇的地方，不在日长夜大、森林般的楼宇，而在这些老上海人 and 新上海人的传奇故事里。来自红色狂飙起点的阳光和来自太平洋的浩荡天风，让草根也能灿烂，让平凡人生也能出彩。

上海这座城市，到底好在哪里？归结到一点，是“人民至上”

很多朋友说，走在上海的路上，欢喜，安心，有安全感。那么，上海到底哪里好？

春有白玉兰，秋有桂花香？万国商流，美食琳琅？法治环境好，契约精神强？亦或人均期望寿命最高，教卫文化资源丰富？

可以去听听几天前结束的上海市市长国际企业家咨询会议上老外怎么说。上海这个问计全球大脑的会，开了30多年了。有老外感叹：这次疫情应对，充分展现了上海这座超大城市的综合实力。有务实的跨国企业家直接放话，“将持续推进与中国、与上海的各领域合作，加大投资力度，拓展业务布局”。

可以去问问上个月国务院新闻发布会推介的“上海经验”。有媒体盘点，多学科合作的高超救治水平，依靠“一网通办”“一网统管”守好校门家门社区门和城市大门，6000位家庭医生成为防疫网的纲与目，把流行病学调查做实做细……都是上海方案的“重大亮点”。而人称抗疫“尖子生”的上

海，却在那个会上，在全国人民面前反思，自查自纠了一堆问题，“边打边学边建边干”，誓言要建全球公共卫生最安全的城市，实现这军令状的时限是：5年。

可以去看看上海媒体的报道。“人民城市人民建，人民城市为人民”，这是媒体对6月23日召开的中共十一届上海市委九次全会的预热报道中，出现频次最高的一句话。这话其来有自：去年11月，习近平总书记考察上海时，在杨浦滨江，对着周围的市民群众和上海市领导，嘱咐了这句话。这句话，为正在加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的上海指明了前进方向，也成为上海决策者铆牢的奋斗目标。

更可以去问匆匆走在街上的人们，每个人都会有一个自己的“上海故事”。上海，催生着形形色色的人生传奇。而答案，就在这些传奇里。

张文宏，浙南瑞安的小镇青年，18岁来上海读医学。一场新冠肺炎疫情，一句“党员必须先上，没有商量”，让他成为网红医生。他的专业精神与实话实说，成了上海人乃至全国网友的定心丸。他为申城硬核打CALL，“上海不欺负老实人”。其实，像他一样风格的上海医生和专家学者很多，无论逆行武汉还是守护上海，他们让从甲肝、非典到新冠的狰狞病毒，都望而却步。

朱雪芹，苏北睢宁农家姑娘，17岁来上海打工，缝纫机前专心致志，业余也没断

了自学。3年后，公司送她去日本进修。再后来，她成了全国劳动模范、全国人大代表，在北京人民大会堂和从前仰视的社会精英们共商国是，为上海的近千万流动人口，也为全国的农民工代言。

朱国萍，典型的上海里弄大妈，在虹桥做街道干部一做30多年，天天和“鸡毛蒜皮”打交道，是大上海毛细血管里最活跃的人物之一。朱大妈也是全国人大代表，人称“小巷总理”。刚过去的全国两会上，朱国萍在“代表通道”回答记者提问时说：30年社区工作历程，最大的感想就是：社区是个小社会，社区搞好了，小社会做好了，大社会就稳定了。世博会、进博会、抗疫防疫，不管什么大事，有他们扛在基层社区，上海就稳了，就底气十足。

上海到底好在哪里？每个人都有自己最深的感受。归结到一点，是这座城市坚定践行的“人民至上”。上海最神奇的地方，不在日长夜大、森林般的楼宇，而在这些老上海人和新上海人的传奇故事里。来自红色狂飙起点的阳光和来自太平洋的浩荡天风，让草根也能灿烂，让平凡人生也能出彩。

“五个人人”，顺应人民群众对美好生活新期待

“人民至上”，不是凭空而来的，是人民城市的根本属性使然。

这次全会通过的《中共上海市委关于深入贯彻落实“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，谱写新时代人民城市新篇章的意见》，提出的主要任务和重点举措看得很远，抓得具体，也很有温度。确实，“城市的核心是人，关键是12个字：食衣住行、生老病死、安居乐业”——人民群众对美好生活的新期待，人民城市让人民生活更美好的新使命，是这份《意见》出台的最大动力。

这次奠定上海城市发展基本思路和努力方向的重要会议，深刻把握了人民城市的根

本属性。会议强调，在党的领导下建设人民城市，是一项全新的事业，需要不断去探索、去创造，不断开拓人民城市建设的新境界，不断提升中国特色社会主义城市的世界影响力。

正因此，上海市委出台的《意见》，强调共创更美好的城市、共享更幸福的生活，提出了人民城市建设“五个人人”的努力方向：打造人人都有人生出彩机会的城市；打造人人都能有序参与治理的城市；打造人人都能享有品质生活的城市；打造人人都能切实感受温度的城市；打造人人都能拥有归属认同的城市。

在解读这“五个人人”时，上海市委书记李强指出，就是要将“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念体现在全市人民的共同实践和切实感受中，就是要将人民的主体地位、发展要求、作用发挥贯穿于城市工作的全过程和各领域。他强调，对发展水平的提升，需要我们解放思想、开阔视野，敢于在国际竞争中与强的比、向高处攀。而对根本属性的把握，则需要我们坚定不移、毫不动摇地贯穿始终，把我们最为宝贵的制度优势转化为城市发展的竞争优势。推进城市各项工作，都要着眼于“五个人人”，聚焦“五个人人”，不断实现“五个人人”，朝着这个方向不懈努力。

“人人”，就是共建共治共享的社会治理力度，就是不让一个人掉队的温度。上海要不断实现“城市，让生活更美好”，出发点和落脚点，就是要让工作生活在这座城市中的人们更幸福，让全体市民都有获得感、幸福感、安全感。这个目标，值得铆牢。

满纸闪烁的“人民城市”，让新时代的上海底气更充沛、底色更温暖。

共建共治共享，彰显城市主体强大力量
一流城市，要有一流规划、一流建设、一流治理。

今年是浦东开发开放30周年。从一片

阡陌农田变为一座璀璨的现代化新城，浦东不仅是我国改革开放的象征和上海现代化建设的缩影，也是实践人民城市理念的一个样本。

改革开放再出发，上海在人民城市建设发展上又踏上新征程。

6月21日，北外滩开发建设全球宣介会在虹口区举行。这块上海市中心的“黄金宝地”，开发建设的目标是打造新时代都市发展新标杆。此前，李强在虹口调研时指出，要坚持“人民城市人民建，人民城市为人民”，把新发展理念贯彻到规划建设全过程，努力把北外滩打造成新发展理念的集中实践区。他强调，城市开发建设要展现开放特质，突出宜居品质，践行共享理念。在全会上，他又提出，要把人本价值作为推动城市发展的核心取向，作为改进城市服务和管理的核心标尺，作为检验城市各项工作成效的根本标准。

如果没有党的领导，没有社会主义制度的优越性，难以想象高楼林立的浦东陆家嘴能在短短30年间创造为世人惊叹的奇迹。同样，可以想象，未来的北外滩，将与浦东陆家嘴隔江相望、交相辉映；未来的上海，人们将生活得更方便、更舒心、更美好。

如果说，城市规划体现的是决策者的智慧，那么，城市建设和治理，依靠的是全体市民的共同力量。

其实，城市共建共治与共享，在上海已深入人心。

也许是产业工人诞生地自带的当家作主气派，上海的百姓不但很懂生活，也很有参政议政意识。

去年11月，习近平总书记在上海考察时，去看了虹桥街道的一个基层立法联系点。这里的百姓不简单，有“通天”之能。2015年，全国人大常委会法工委在这里设立基层立法联系点，居民的立法建议可以直达全国人大常委会。像未成年人保护法修订

草案、预防未成年人犯罪法修订草案等30部法律，在这个街道征集归纳了近500条意见建议，其中25条被采纳为法律条文。

在全国率先实行的生活垃圾分类，上海的基层治理能力再一次发动，居民的自觉意识和志愿者精神再一次发力，天下岂有难事？

今年的疫情防控，上海很醒目的一点，是从未自我封堵、“关闭城门”，而是处变不惊、敢扛重任，疫情始终处于可控状态。再难再险，上海和上海人也始终用“绣花”般的精细化管理，维护着安全、淡定与体面。

处变不惊、敢扛重任的背后，是2400多万上海市民凝聚成的强大力量。

在6月17日召开的上海市社区工作会议上，1万多名区、街镇干部与社区工作者通过电视电话会议的形式共同参会。市领导在讲话中动情地说：“社区的同志非常辛苦、很不容易，工作做得很细。正是因为大家的辛勤付出，才有了人民群众的安心安全，才有了千万家庭的和谐安宁。”

正如习近平总书记指出的，“市民是城市建设、城市发展的主体”，“建设人人有责、人人尽责、人人享有的社会治理共同体”。他还要求上海的干部群众，“走出一条符合超大城市特点和规律的社会治理新路子”，强调“城市管理应该像绣花一样精细”。总书记对上海的谆谆嘱托站高望远，上海近年来对城市治理现代化的探索创新一直在路上。许多政务服务堵点、社会治理痛点、环境治理难点，正在理念创新、制度创新、方式方法创新等层面，通过从一网通办到一网统管的“两张网”建设，通过全市干部队伍进企入户的大调研、大走访，逐一得到化解。城市变得更聪明了，也更亲民了。

把“谱写新时代人民城市新篇章”作为使命，开放、创新、包容的上海，正用“人民城市”这把钥匙来智慧解锁，创造新时代的新奇迹。

习近平讲故事：空谈误国，实干兴邦

在实干实政方面，历代统治者都予以注意。有一次，广西巡抚陈元龙给康熙奏报，“桂林山中产有灵芝，时有祥云覆其上”，采到一枝高一尺余、状如云气的灵芝，并引用《神农经》中“王者慈仁则芝生”的话。康熙在其奏折上批道：“史册所载祥异甚多，无益于国计民生。地方收成好、家给人足，即是莫大之祥瑞。”他还批过：“如史册所载景星、庆云、麟凤、芝草之贺，及焚珠玉于殿前，天书降于承天，此皆虚文，朕所不取。惟日用平常，以实心行实政而已。”古代统治者也明白，各级官员不务实，老百姓活不好、活不下去，其封建统治是要垮台的。（习近平在《在中央政治局“三严三实”专题民主生活会上的讲话》）

中国古代有“天人感应”之说，认为祥瑞象征人间政治清明。封建帝王因而盼望出现所谓“祥瑞”，这就让那些阿谀奉承者得以用虚假祥瑞邀宠献媚。

康熙五十二年，也就是1713年，广西布政使黄国材向上级广西巡抚陈元龙报告：当年二月，在桂林山中采到一枝灵芝，高一尺余、状如云气，希望能代为进呈给皇帝。陈元龙于是立即派人将灵芝送往京城，并写了一道奏折，引经据典大谈“祥瑞”，说这是康熙行仁政的象征。陈元龙明知道康熙“不贵祥瑞”，仍要费心阐

释一通，是想在康熙大寿之际说几句恭维话。没想到，康熙却并不“领情”，还说对于这样的事，“朕不必览”。

无独有偶，康熙五十六年，直隶总督赵弘燮的奏折，也说到邻居院子里长出一枝灵芝，说“唐虞之世，芝草献瑞”，但当今皇上厚德爱民远远超过尧舜时代，普天之下沐浴着皇上的恩泽，故而芝草之祥也就理当现世了。康熙同样很不以为然，写下朱批：“所为瑞者，年谷丰登，民有吃的，就是大瑞。”还告诉赵弘燮“真伪不必再言”。

康熙摒弃了天降祥瑞的虚浮学说，而把“地方收成好、家给人足”、把“年谷丰登，民有吃的”视为“莫大之祥瑞”，正是要提倡“以实心行实政”。

习近平讲述“康熙不取灵芝”的故事，以此强调要有实干实政的精神，告诫我们的领导干部，即使古代统治者也知道，“各级官员不务实，老百姓活不好、活不下去”，最终是要垮台的。他曾回忆说，当年在延安插队最大的收获，就是“让我懂得了什么叫实际，什么叫实事求是，什么叫群众。这是让我受益终生的东西”。“始终按实事求是的要求办事”成了他想问题、作决策、办事情的基本遵循。一个“康熙不取灵芝”的故事，正是要说明领导干部一定要务实、扎实。



以“致敬”为主线 奋力谱写新时代老干部工作新篇章

□ 上海市委组织部副部长、老干部局局长 杨佳瑛

以习近平总书记为核心的党中央高度重视老干部工作。在庆祝新中国成立70周年活动中，专门设置“致敬”方阵，唱响礼赞先辈的时代强音；这次全国离退休干部“双先”表彰大会召开前，总书记又在百忙之中亲切会见受表彰老同志代表，为全党全社会树立了尊老敬老的榜样。我们要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以致敬之心和务实之举，把尊重爱护老同志与推进伟大事业紧密联系起来，让初心和使命薪火相传，奋力谱写新时代老干部工作新篇章。

突出传承性，彰显新时代老干部工作独特价值

习近平总书记指出，一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业

都需要在继往开来中推进。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期，回望我们党走过的光辉历程，对老同志最好的“致敬”，就是把他们的宝贵精神传承好、发扬好，薪火相传、生生不息。一是传承老同志信仰如山的崇高品格。广大离退休干部经历过长期政治生活锻炼和复杂环境考验，即使离开工作岗位多年，依然信仰坚定、党性坚强，他们是“两个维护”的忠实实践者，是共产党人精神家园的执着坚守者。我们要自觉传承老同志这种对党忠诚、矢志不渝的崇高品格，将其作为推动事业发展弥足珍贵的动力和源泉。二是传承老同志信念如铁的责任担当。广大离退休干部对中国特色社会主义信念至信而深厚，在

职时他们积极投身改革开放和社会主义现代化建设，攻坚克难、担当有为，离开岗位后仍然关心、支持改革。今年适逢浦东开发开放30周年，被誉为“浦东800壮士”的首批建设者锐意创新的勇气、敢为人先的锐气，充分体现了致力国家富强、人民幸福的如铁信念。我们要自觉传承老同志这种勇于进取、开拓创新的责任担当，心中有责、肩上扛责，为不断开创老干部工作新局面持续赋能。三是传承老同志信心如磐的奋斗精神。疫情期间，广大老同志以必胜信心积极投身抗疫斗争，通过建言献策、捐款捐物、发文发声、参与联防联控等多种形式，为打赢疫情防控阻击战加油鼓劲、献智出力。我们要传承老同志这



种不惧风险，迎难而上的奋斗精神，为夺取疫情防控和年度目标任务双胜利而不懈努力。

突出时代性，建立符合老干部工作发展方向的制度体系

习近平总书记强调，要始终把制度建设作为提高老干部工作水平的重要途径。我们要通过构建系统完备、科学规范、运行有效、符合发展方向的制度体系，体现“致敬”的时代性，实现老干部工作创新发展、高质量发展。一是完善“三项建设”有关制度，强化“守初心”的政治保障。健全形势报告会、情况通报会、教育培训、党组织生活等制度，为老同志打造线上与线下、实体与网络相结合的学习载体。完善党内关怀帮扶、示范党支部创建、城市社区离退休干部党建等制度，引导老同志在组织的教育关怀中珍惜光荣历史、永葆政治本色。二是完善发挥作用制度，拓展“担使命”的领域空间。通过健全相关制度，引导老同志在“四史”学习教育、推进“两新”组织党的建设、参与基层社会治理等领域发挥政治、经验和专业优势，不断拓展发挥作用的形式

和空间，实现发挥作用工作的规范化常态化。三是完善服务管理制度，夯实“重关怀”的保障根基。推广“一人一册”和“一人一策”，开展“服务质量提高”行动，健全精准服务离休干部机制。顺应社会化发展趋势，主动对接全市涉老资源，依托社区“嵌入式养老模式”，完善退休干部服务保障制度。

突出实效性，按下老干部工作发展“快进键”

习近平总书记指出，老干部工作要为走出一条中国特色老龄事业发展道路提供可资借鉴的经验。我们要以时不我待、只争朝夕的精神加速推进各项工作，赋予“致敬”实实在在的成果，让老干部工作始终走在老龄事业发展的前沿。一是发挥信息化引擎的倍增效应。以老同志需求为导向，以数字化平台为支撑，推动新时代老干部工作向信息化、智慧型加速转变。疫情期间，“上海老干部”微信公众号发出的《致全市广大离退休干部的倡议书》，阅读量超过10万；全市离退休干部线上报告会，首场收看近16万人次、第二场达到30多万人次；全市6000多个离退休干部党组

织、15万名离退休干部党员通过网络平台正常过组织生活，信息化建设的价值得到充分彰显。二是发挥“一盘棋”的集成效应。着力打造“乐龄申城·五心行动”工作品牌，将老干部工作各个板块紧密衔接、集成融合，打好“组合拳”，进而将老干部工作主动融入党的建设、老龄事业和经济社会发展整体布局，以融合发展促进工作水平和工作效能的明显提升。三是发挥新领域的创新效应。把创新作为金钥匙，以开放的理念和创新的举措，推动老干部工作开创新局面。聚焦新时代文明实践中心建设，开展聚“能”计划，组建离退休干部志愿服务总队、大队，编织全市离退休干部志愿服务网络。聚焦新兴领域党的建设，推进提“优”项目，着力引导离退休干部党员担任高校党建组织员、社区党建促进员和“两新”组织党建指导员。聚焦新型养老业态，实施扩“容”工程，推动“上海老干部”APP与“上海养老顾问”“上海文化云”“上海互联网总医院”等资源平台有效对接，为老同志提供更加丰富、智能、快捷的服务。



大力弘扬创新精神,再写人民上海荣光

□ 宋 超

中国共产党在上海诞生以来的历史,既是城市的宝贵记忆,更是全党弥足珍贵的精神财富、思想财富。

回望历史,概而言之,这是真正以先进理论与中国实际相结合的艰苦卓绝的伟大实践。这一震惊世界的人类社会的伟大创新实践,是从上海起步的。

历史是现实的教科书!从风雨如磐的状态下杀出一条血路,中国共产党最值得珍惜的就是脚踏实地的创新精神。这也是上海城市精神中最重要的部分。一定要从党的历史资源中,开掘和弘扬创新精神,再写人民上海荣光。

必须脚踏实地,正视前所未有的困难

充分地深刻认识国际地缘政治、地缘经济、世界疫情蔓延及自身发展遇到的困难;充分地深刻认识上海面对疫情,外防输入、内防反弹的困难;充分地深刻认识上海在发展中面对的困难——有的产业链断裂、一些中小企业关闭……科技核心竞争力的缺乏而受制于人。只有清醒、勇敢、直面严峻形势,才会找准方向,正确发力。创新的动力往往来源于重大困难的压力。

以前所未有的创新精神,化解前所未有的困难

于创新而言,新理念、新途径、新方法比什么都重要。困难是前所未有的,解决困难的方法也必须是前所未有的。动员一切可以动员的力量;干以前没有干、不敢干、甚至不可干的事,只要有利于困难解决,有利于人民群众的美好生活,我们都要干。

经济发展、复工复产、城市建设、社会管理……都要围绕实实在在的目标实施创

新。把共产党在上海诞生之日起不断形成的创新精神,赋予新的时代内涵给予强化和弘扬!

重视和发现人民群众的创新积极性,正确总结、大力激励、有效传播

创新性思路和方法,从来不是拍脑袋想出来的,往往来自于基层和群众。广泛地深入基层和群众调研并倾听,认真地发现和总结他们的创造性经验。对成功的,行之有效的经验、办法,媒体要及时、深入加以总结和传播。对重大的科技创新成果,对人民群众中的创新实践和有效创新成果,都要加以激励和奖励。

重要的、重大的奖励,既是工作价值体现,更是工作导向、行为导向体现,这个导向不可削弱,更不可没有。

认真学习、深入思考,展开力所能及的调研,建言献策

我虽已退岗、退休,但还是一名“在职”的中共党员!身处江湖之远,不忘庙堂之忧,更不可忘人民之忧。

形势在发展,要把深入学习研究习近平新时代中国特色社会主义思想抓紧抓实,防止落后,防止身体和思想双重加快老化。

根据自身年龄和健康特点,也包括原有工作专业特点,要选准一些点,如人民城市共建、共治中的社区管理问题,新闻、出版、外宣的群众意见问题,作一些深入的、长期的调研,予以比较、分析、思考,适度提出自己的意见。从一个侧面,为弘扬新时代的创新精神,克服困难、解决问题、争取新发展、续写上海新的光荣,作出自身的贡献!

(本文作者系市委宣传部原副部长)



为“后浪”们讲“四史”，是老同志义不容辞的责任

□ 娄运昌

今年“五四”青年节，B站推出演讲视频《后浪》火遍全网。演讲词中深情地赞美和寄语年轻一代：“我看着你们，满怀羡慕。你们有幸遇见这样的时代，但时代更有幸遇见这样的你们”。“长江后浪推前浪”，对于现在的年轻一代除了满怀羡慕、深感宽慰以外，总觉得还要对他们说些什么、为他们做些什么……

来之不易的时代

前年“五四”青年节，我应邀参加徐汇区数百名共青团干部的“五四”集会，与张正奎、桂骥敏两位老领导一起为年轻人讲述徐汇区的变迁。会后，团区委的同志告诉我，大家听了以后深有感触，因为现在的年轻人一出生就看到现在的徐家汇，他们觉得徐家汇本来就“长成”这个样子，真没想到原来老一代为徐家汇的建设付出了那么多的艰辛，洒下了那么多的汗水。

年轻的一代生逢盛世，但对过去的历史知之甚少，大多停留在书本上、概念里，对于革命和创业的艰难困苦没有切身的感受。当前开展的学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史（以下简称“四史”）就是要让广大党员干部，特别是年轻一代的党员干部了解我们这个时代从哪里来，到哪里去。真正认识到红色政权来之不易，新中国来之不易，中国特色社会主义来之不易。

我在与青年们对话的时候，曾经给他们



放了一首上世纪六十年的歌曲《幸福不会从天降》，歌里唱道：“樱桃好吃树难栽，不下苦功花不开。幸福不会从天降，社会主义等不来。”用大量的历史事实告诉他们，今天的成就“绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。”年轻人一定要学习历史，因为历史是一面镜子，照亮了现实的道路和未来的方向。以史为镜，才能直面艰难曲折，增强历史担当，发扬奋斗精神，从而绵绵用力，久久为功，书写新的历史篇章。

义不容辞的责任

前年，徐家汇商城集团原董事长朱广平迎来了一批中学生，她带着他们到徐家汇地区的制高点港汇大厦顶楼，指着一栋栋高楼、一块块土地向他们介绍徐家汇的过去、现在和将来，希望年轻人继续画出更美的画卷。

有一首少儿歌曲叫《听妈妈讲那过去的故事》，不少离退休老同志都在做着一件事——为年轻人讲过去的故事。离退休干部是老年人群中一个特殊的组成部分，长期受



党教育，曾经为党的事业艰苦奋斗，甚至出生入死，有着丰富的阅历、经历，是对“四史”了解最深刻的一群人，把历史告诉“后浪”是我们义不容辞的责任。徐汇区人大常委会原副主任、区“光启晚晴”五老报告团老团长桂骥敏同志经常以《昨天、今天和明天》为题，用自己的亲身经历讲述上海和徐汇的变迁。他经常说：“有些事情如果我们不讲，以后就没人知道了。我们一定要把发生过的事情告诉后人。”龙华街道老领导，区“光启晚晴”五老报告团团员林峰经常以《风景这边独好》为题向中小学生和建设者讲述龙华地区的悠远历史和徐汇滨江翻天覆地的变化。他经常说：“不是组织要我讲，而是我自己要讲。把历史告诉年轻人，这是我的责任。”

对于“四史”，我们不仅是见证者，更是投身其中、砥砺前行的奋斗者。我们的讲述虽然不如大学教授、党校教师那样有系统、有逻辑、有深度，但作为亲历者，我们口中的历史更真实、更生动、更鲜活、更有感染力，因为我们经历了激情燃烧的年代，经历了我们党在艰难困苦的环境里一步一步走向成功、取得胜利的岁月，所以我们应该担起讲“四史”的责任，让“后浪”们知史爱党、知史爱国。

历史的传承精神

在徐汇区四年一度的青年歌手大奖赛



上，获奖歌手们集体演唱了一首朝气蓬勃的《年轻的力量》，受邀上台的区退休干部合唱团用一首《革命人永远是年轻》，赢得了热烈掌声，老干部们用永不言败的精气神感染了全场的年轻人。不管前浪后浪，只要还在奔涌、还在奋斗，就都是“年轻人”。

老同志要传承的不单是历史，还有历史的精神。人无精神不立，国无精神不强。当前，我们学习“四史”，不仅要学习历史知识，了解发生过什么历史事件，更要掌握历史的精神。“物质变精神，精神变物质”，历史上的精神力量之所以伟大，是因为它可以转化为改造世界、推动社会发展的物质力量。中国共产党在长期的斗争实践中，孕育和沉淀了许许多多先进的历史精神：从红船精神、井冈山精神、长征精神、延安精神，到铁人精神、雷锋精神、奥运精神，一直到本次抗击疫情的精神。历史的进程不会简单重复，但历史的精神应该传承发扬。向年轻一代传承我党的精神力量，是老同志的光荣任务，也是老同志的优势所在。

浦东新区上钢新村街道“两弹一星”党支部的成员，当年是一批名牌大学学生，为了响应党的号召，奔赴戈壁沙漠，隐姓埋名、无怨无悔，只为实现强国梦。几十年后退休回到上海，他们主动请缨为年轻人讲“两弹一星”精神。在与青年座谈时，始终会有一个绕不开的话题：你们舍小家为大家，在如此艰苦的环境中，一呆就是几十年，是如何做到的？他们毫不犹豫地回答：“有了原子弹，中国人才能挺直脊梁，我们为核事业献身，为的就是祖国屹立于世界。”“两弹一星”党支部的老同志们，用自身经历向年轻一代传承着伟大的“两弹一星”精神。用历史的精神教育人、感召人、陶冶人，激发年轻一代的历史担当、历史情怀、历史责任，是我们学习的榜样。



编者按：目前，在全党如火如荼开展“四史”学习教育的过程中，广大离退休干部积极投身其中，不仅带头“讲”，更是主动“学”，通过讲学结合，坚定“四史”信念，传承“四史”精神。本期选取了部分老同志学习“四史”的心得体会，以飨读者。

老干部学习“四史” 畅所欲言话初心

学习“四史”，知兴衰，明斗志。中国共产党诞生，中华民族迎来了曙光，在党的领导下，经过艰苦卓绝的奋斗，一盘散沙的旧中国屈辱史彻底画上了句号。学习“四史”，懂珍惜，配拥有。我们过去所走过的道路，虽有曲折艰辛，付出昂贵的学费和代价，但我们始终如一，团结一心，为共同理想和目标奋斗。学习“四史”，能明智，增信心。我们走过四十年改革开放道路之后，中国经济的发展、中国综合国力和国际地位的提升、中国军事力量的增强……无不让世界感到震惊和羡慕。作为每位党员干部，只有学懂学好“四史”，才能明确方向，在成绩面前，不骄不躁；在困难面前，不弃不馁；在谣言蛊惑面前，心明眼亮，立场坚定。

——耿勇

学习“四史”关键是要知初心，明使命，敢担当。要牢记习近平总书记在庆祝建党95周年大会上的重要讲话精神，“一切向前走，都不能忘记走过的路；走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。面向未来，面对挑战，全党同志一定要不忘初心、继续前进”，实现中华民族伟大复兴的“中国梦”。

上海有着许许多多有关“四史”的旧址和历史故事。我内退后应聘到石门二路街道总工会工作，充分利用辖区内丰富的红色资源开展传统教育，传承红色基因：与中国劳动组合书记部旧址陈列馆结对共建职工素质

教育基地，组织楼宇白领和农民工参观劳动组合书记部旧址；服务职工，为白领和农民工购买春节返乡火车票，解决子女入托入学难题、办理暂住证等实际困难；为企业与社区困难家庭子女结对助学牵线搭桥，共建和谐社区。学好“四史”，应以史为鉴，传承红色基因，爱岗敬业，做好本职工作，为实现“中国梦”添砖加瓦。

——谭同政

市委“四史”学习教育领导小组召开会议，决定在全市党员干部中开展“四史”学习教育活动。这是市委贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，建立健全“不忘初心，牢记使命”长效机制的重要部署。

党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，也许这些历史故事离我们比较久远，但它们是非常好的教科书。也是我们广大党员干部（包括退休干部）的一门必修课。

学习“四史”，我们党员干部不仅要认真学、深刻学、经常学，而且更要灵活学、用心学、周到学。比如通过参观党的一大、二大会址、四大纪念馆去了解党史、学习党史。可通过走进浦东掌握改革开放史，通过观赏一些影视作品，把握社会主义发展史等，才能学深悟透，取得成效，在政治上、思想上、行动上与党中央保持一致，同时为努力实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而奋发有为。

——彭小华



“上海市离退休干部在线学习社区”正式启动

□ 市委老干部局政治待遇处

7月10日下午，市委老干部局在中国电信上海公司举办“上海市离退休干部在线学习社区”启动仪式暨信息生活体验直播。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，中国电信上海公司党委书记、总经理马益民，市委老干部局副局长龚怡，中国电信上海公司党委副书记、副总经理雷宇等参加活动。

杨佳瑛在讲话中指出，建立“上海市离退休干部在线学习社区”，是顺应疫情防控常态化要求，也是新时代丰富老同志学习内容、拓展学习阵地的新探索和新实践。当下信息技术迅猛发展，使学习方式更加智能和便捷。今年以来，市委老干部局举办了一系列线上报告会、开设“云课堂”、开展线上党支部活动，得到了全市广大老同志的积极响应和踊跃参与，大家在学习中坚定信仰、坚守初心，永葆本色、发挥优势，展现了革命人永远年轻的精神和风采。为进一步回应广大老同志的学习需求，加强政治思想引领，丰富精神文化生活，市委老干部局与有关部门加强合作，探索创立了“上海市离退休干部在线学习社区”，分别在“小鹅通”“微视”“抖音”和上海老干部局门户网站、上海老干部APP、老小孩网站等平台同步推出移动课堂、专区和专栏。通过“云分享”“云科普”“云三看”“云欣赏”等四个栏目，与广大老同志相约云端，一起分享“四史”学习教育故事、普及科学知识、参观红色纪念场馆、欣赏名家名曲等。

杨佳瑛表示，相信在全市广大离退休干部的积极参与和各有关部门的通力协作下，“上海市离退休干部在线学习社区”将助力



广大老同志实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好心愿，为推进上海人民城市建设凝聚和释放更多老干部的正能量。

现场和线上的老同志们共同分享了新老两代电信人讲述的上海电信发展故事，参观了上海电信信息生活体验馆，体验了未来的5G生活。

启动仪式后，“上海市离退休干部在线学习社区”已相继发布了10多个微视频，老同志们反响强烈，普遍感到：疫情当下，市委老干部局探索建立离退休干部在线学习社区，是一次符合老同志学习活动特点的创新之举，为广大老同志开展在线学习活动创造了便利和条件。

老同志们纷纷表示：要用好在线学习社区资源，在学习中与与时俱进融入新时代，精神面貌、知识更新不落伍不掉队，践行初心使命矢志不渝，为上海人民城市建设贡献全部力量，也让老年生活更丰富、精彩和有活力。

活动吸引了全市广大离退休干部积极参与。当日在线点击参与人数已达16万。浦东新区、虹口区、黄浦区和中国电信上海公司等单位老同志代表40余人现场参加了启动仪式。



上海市『乐龄申城』离退休干部志愿服务总队成立

□

市委老干部局发挥作用指导处

“我志愿成为一名光荣的离退休干部志愿者……”7月24日下午，由中共上海市委老干部局、市文明办、市志愿者协会主办，普陀区委老干部局、区文明办承办的上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队成立大会在普陀区党群服务中心举行。

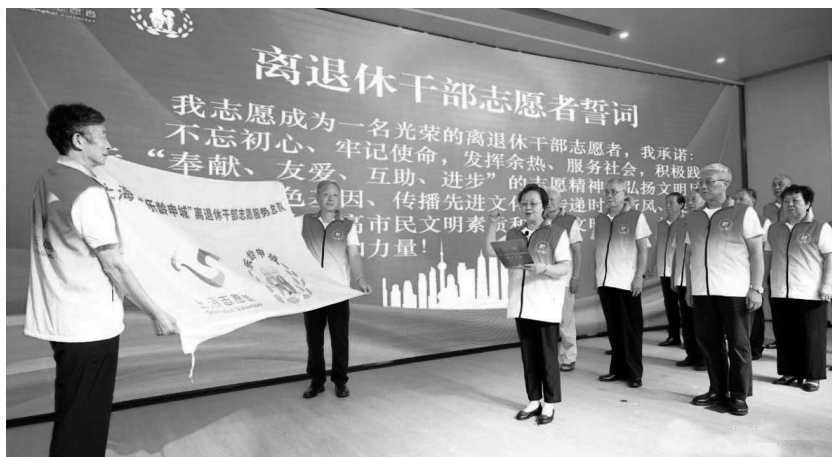
市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席并讲话。市委宣传部副部长、市文明办主任潘敏代表市志愿者协会授旗。普陀区委书记曹立强致辞。中国联通上海市分公司党委书记、总经理沈洪波，市委老干部局副局长龚怡，市文明办副主任、市志愿者协会副会长蔡伟民，普陀区委常委、组织部部长周艳等参加了成立大会。

老同志是党和国家的宝贵财富。近年来，全市50多万离退休干部离岗不离党、退休不退志，充分发挥独特优势和专长，积

极参与基层党建、理论宣讲、关爱帮扶和社区治理等志愿服务活动，涌现出了用艺术牵手自闭症儿童十多年的全国最美志愿者、95岁高龄的离休干部曹鹏，甘当革命传统义务宣讲员29年的上海优秀志愿者、91岁高龄的离休干部吕宝成，32年如一日关心关爱青少年健康成长的长宁区“五老”志愿者团队和用亲身经历积极宣传“两弹一星”精神的上钢新村街道“两弹一星”党支部，以及普陀区普老汇团队等一大批优秀志愿者和志愿者团队。

在今年的疫情防控阻击战中，广大离退休干部又挺身而出，在做好个人防护的情况下担当作为，有的积极参与社区联防联控志愿服务，有的重返医护岗位，战斗在救死扶伤第一线，还有的以笔为戈共克时艰、慷慨解囊捐款捐物、发挥专长助力复工复产等……弘扬了志愿精神，传递了正能量，展现了老干部无私大爱、为民情怀和历久弥坚的信念、信仰与信心。

为更好发挥广大离退休干部在上海人民城市建设中的优势和作用，助力新时代文明实践中心建设，在市文明办、市志愿者协会大力支持下，市委老干部局开展了离退休干部志愿服务组织建设专题调研，分批次召开了





部署推进会，确立了“组建上海市离退休干部志愿服务总队，指导相关单位成立志愿服务大队和志愿服务队，推动组织老同志发挥作用的工作常态化制度化专业化”工作思路；并在广泛征求意见基础上，制定了《上海市离退休干部志愿服务总队建设管理制度（试行）》，为进一步规范离退休干部志愿服务工作提供了遵循。

3月31日，经市志愿者协会批准，上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队正式成立；在分批分级培训基础上，按照“便于就近组织，便于分类指导”的原则，各级离退休干部志愿服务组织也陆续完成了在线注册，并开始招募离退休干部志愿者，发布志愿服务项目，开展志愿服务活动。目前，全市各区、各大口、部分中央在沪企业和市老干部大学等29支“老干部志愿者大队”已组建成立。

杨浦区“携爱同行”结婚登记特邀颁证暨新时代文明实践站启动后，新成立的区“金色夕阳”离退休干部志愿服务大队4名离退休干部志愿者正式受聘上岗，通过颁证、祝福等“仪式”，激发新人们向善向上向美的力量，在潜移默化中传承优良家风。

繁霜尽是心头血，洒向千峰秋叶丹。在成立大会



上，15名离退休干部志愿者代表庄严承诺：“不忘初心，牢记使命，发挥余热，服务社会，积极践行‘奉献、友爱、互助、进步’的志愿精神，弘扬文明风尚，传承红色基因，传播先进文化，传递时代新风，促进文明进步，为提高市民文明素质和城市文明程度，构建和谐社会贡献智慧和力量……”

杨佳瑛在讲话中指出，成立离退休干部志愿服务组织，是助力新时代文明实践中心建设，共建人民城市的实际行动，也是深化“乐龄申城·五心行动”、更加用心用情做好新时代老干部工作的创新探索，旨在带动更多老同志参与到志愿服务工作中来，在人民城市建设中奉献热情与才干，与伟大的时代同进步、共发展。

杨佳瑛要求，全市各级老干部工作部门，以此为契机，不断提高站位，强化开拓创新，在各级文明办的支

持协调下，用好志愿服务资源，建强志愿服务队伍，积极探索“党建+志愿服务”工作机制，促进离退休干部志愿服务工作做到常态化、信息化、制度化。

杨佳瑛希望，广大老同志，继续发挥政治优势、经验优势和威望优势，尽己所能，为民奉献，在“四史”学习教育、参与疫情防控、助力基层治理、关心下一代成长等方面多作贡献，让初心绽放光芒，让红色基因和优良传统代代相传。

成立大会上，离退休干部志愿服务团队代表、普陀区“普老汇”离退休干部志愿服务大队大队长周伟作交流发言。各区委老干部局主要领导，各区文明办负责人，各大口、部分中央在沪企业党委老干部工作部门主要领导，市老干部大学负责人，以及部分离退休干部志愿者代表共100多人到现场参加活动。



浦东新区老干部局创建 “一人一线一档N助”服务模式

□ 乔建忠

浦东新区区委老干部局借助家门口服务站平台，创新工作方法，针对离休干部普遍高龄，大病、重病高发，空巢、独居多，出行不便、生活自理能力比较差的特点，创建“一人一档一线N助”服务新机制，缓解老干部急难愁问题，满足老干部个性化需求，受到广泛好评。

精准施策

“一人一档一线N助”服务内容为：“一人”即以就近、方便为原则，每位老干部对应一位联系人，联系人以“家门口”服务站工作人员兼任，可以是居委工作人员，也可以是楼组长、邻居或者社区志愿者等。

“一档”即以底数清、情况明为原则，建立社区老干部个人信息档案。包括：老干部的基本情况、联系方式、社会关系等。

“一线”即以及时、方便为原则，在老干部居住的社区设立“老干部求助热线”电话。

“N助”即为有需要的老干部提供助医、助浴、助行、助急、助洁、助餐等服务，并在此基础上，根据社区“家门口”服务的内容，延伸“助老服务”的范围。

竭诚服务

疫情防控工作开展之初，部分年龄较大的离休干部不会使用微信，无法及时接收到疫情防控的第一手信息，新区老干部局发挥“一人一线一档N助”服务管理模式中的“一人一线”功能，通过老同志的结对联系

人，以结对热线电话的形式，把《致全区离退休干部的倡议书》等各种重要通知及时告知老同志，安抚老同志情绪，同时每天询问老同志和家属身体状况，询问隔离和与外界人员来往情况，对老同志的疫情防控，做到全面排查，及时掌控。

缓解“急难愁”

沪东新村街道“家门口”工作人员，从“一档”中发现，居民傅德良是一位易地空巢离休干部，子女不在身边，工作人员便对傅老提供许多周到、细致的贴心服务，给傅老送去小区出入证、口罩、消毒水，通过电话经常关心傅老的身体及需求情况。三林镇华城居委工作人员黄敏，为离休干部牛洪恩、罗怡良送口罩和蔬菜，并给有需要的独居老同志送餐上门。这些个性化服务，得到了老同志的一致肯定。

整合资源

遇到“家门口”服务站工作人员无法解决的难题时，老干部工作人员便通过街镇工作者，协调专业社会组织积极排忧解难。疫情防控期间，“家门口”服务站工作人员得知老同志心里有烦闷需要疏导时，立即联系“心悦”心理养生项目的专业心理辅导员，立即对老干部及其家属分别开展心理调节工作。三林镇离休干部游锦升和王建凯在疫情期间需要理发，“家门口”服务站工作者马上联系“和谐金秋”助老项目，志愿者立即请来了理发师，上门为两位老干部免费理发，使他们非常感动。



闵行区“芳华七十·春申故事荟”开讲

日前，闵行区委组织部、区委老干部局、颛桥镇党委联合举办“芳华七十·春申故事荟”启动仪式。市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛，闵行区委副书记、组织部部长王观宝，闵行区离退休老领导代表、“春申·讲好闲话”总顾问王胜扬等出席活动。

王观宝在致辞中说，“芳华七十·春申故事荟”是一种非常生动的“四史”学习教育形式，希望广大党员干部向老同志

学习，进一步激发历史担当和为民情怀，希望各级党组织发挥好老同志的特有优势，在“四史”学习教育中用好身边的红色资源，希望广大老同志们珍惜光荣历史，继续奋斗前行。

首场“芳华七十·春申故事荟”生动展现了革命老人鲁同春、正能量银发使者“春申晚霞”网宣团，以及一辈子初心不变的老同志赵妙娟的精彩故事。同时举行了“社区离退休干部之家”入驻党群服务中心、区关工品牌项目“春申·讲好闲话”入驻颛桥镇揭牌仪式和“芳华七十·春申银邻”志愿团授旗仪式。（王国华）

虹口区首批“五老”驻校导师进驻中学生共产主义学校

日前，虹口区中学生共产主义学校挂牌仪式在中共四大纪念馆举行。虹口区委副书记洪流，团市委党组成员、挂职副书记戴冰，虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳与区委党校、区教育工作党委、团区委等有关领导出席仪式。8位“五老”讲师团成员荣获学校颁发的首批驻校导师资格聘书。

虹口区“五老”讲师团又名虹口区老

干部宣讲团，是一支以关心下一代为宗旨、专业素质过硬的宣讲团队。长期以来，他们活跃在虹口区各中小学校及社区，为青少年讲述“四史”，助力青少年健康成长和红色基因传承工作。

据悉，8位“五老”讲师作为首批入驻虹口区中学生共产主义学校的成员，将和“复旦博导团”、“马克思主义学院望道讲师团”的中青年讲师们一起，帮助他们学习“四史”和党的最新理论，引领优秀高中生做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。（黄 滔）

杨浦区成立“老杨树宣讲汇”

日前，杨浦区成立“老杨树宣讲汇”。全国第一批劳模、市“百老讲师团”成员、杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室成员黄宝妹通过哔哩哔哩网上直播，以《见证者、参与者、奉献者——从工业杨浦到创新杨浦》为题，开启首场宣讲。来自学校、园区、社区的老中青幼们观看了讲座。

“老杨树宣讲汇”是杨浦区委老干部局为充分发挥广大离退休干部作为革

命、建设、改革各个历史时期党和人民事业发展的见证者、参与者、奉献者的宝贵优势而搭建的宣讲平台。第一批采取“宣讲导师+宣讲员”模式构建宣讲队伍，围绕“四史”学习教育选聘一批老干部，组织开展广泛学习教育活动。未来，“老杨树宣讲汇”将邀请更多的老同志参与宣讲。

在启动仪式上，六位老干部受聘为“四史”学堂·老杨树宣讲汇第一批宣讲导师，杨浦区“金色夕阳”离退休干部志愿服务大队揭牌。（杨浦宣）



长宁区为老干部工作者加油赋能

日前，长宁区委老干部局举办老干部工作培训班。

长宁区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记王友晓与全区各单位老干部工作者全程参加培训，并从对标对表抓落实，把握老干部工作方向；围绕中心抓落实，把握老干部工作重点；健全机制抓落实，把握老干部工作方法等方面对下半年工作提出要求。

培训班邀请市委老干部局政治待遇处、生活待遇处、发挥作用指导处、宣传处等业务处室领导，就坚持和完善离退休

干部政治待遇工作制度建设，推进工作落实；建立健全服务管理制度、做好老干部服务保障工作；正确使用推广“上海老干部”APP，以新载体落实“一化带两化促三性”要求；在新形势下，如何运用新媒体平台做好老干部宣传工作等方面，通过解读政策文件、教授工作方法，为广大老干部工作者作了专题培训。

培训班还对离退休干部党建、老干部服务保障、离退休干部精神文化建设等工作进行了部署，下发了《老干部工作常用政策汇编》，推动工作落实更加规范有序。（郭子圣）

长宁区

嘉定区推进“社区离退休干部之家”建设

日前，嘉定区在区党建服务中心举行“社区离退休干部之家”揭牌仪式。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记夏峰与区委组织部副部长、区社会工作党工委书记、区委党史研究室主任胡芳，共同为“社区离退休干部之家”揭牌。同时下发《关于推进“社区离退休干部之家”建设工作的通知》。

近年来，嘉定区各街镇以创新组织建设为抓手、以加强思想引领为根本、以发

挥独特优势为导向、以强化服务管理为保障，积极推进城市社区离退休干部党建工作，广大老同志在居民区自治共治、垃圾分类、党建引领业委会建设等重点领域发挥了重要作用。

今年，嘉定区委老干部局推进“社区离退休干部之家”建设，是进一步加强城市社区离退休干部工作阵地建设、推动离退休干部党建工作向社区延伸的关键举措。（陆成栋）

嘉定区

松江区成立“茸耀”五老宣讲团

日前，松江区成立“茸耀”五老宣讲团，同时，“五老关爱传薪火 红色宣讲迎百年”主题宣讲活动正式启动。

“茸耀”五老宣讲团成员平均年龄70岁，是在原有区级五老志愿者队伍的基础上组建成立的，宣讲团将结合“四史”学习教育、脱贫奔小康、中国打赢抗疫阻击战等主题，以及以社会主义核心价值观为主要内容的青少年思想道德教育等开展宣讲活动，让红色故事进学校、进社区、进机关，让初心使命薪火相传。

松江区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任顾彬从发挥独特优势，讲好红色故事；注重品牌意识，打造特色亮点；加强组织领导，做好服务保障等方面，对开展好主题宣讲活动提出要求。松江区三所学校作为区关心下一代工作实践点获颁授牌，三校将探索把关心下一代工作融入学校德育思想工作中，并形成特色品牌，助推关工委工作深入开展。（高静茹）

松江区



为青少年扣好 “第一粒扣子”

□ 李荣光



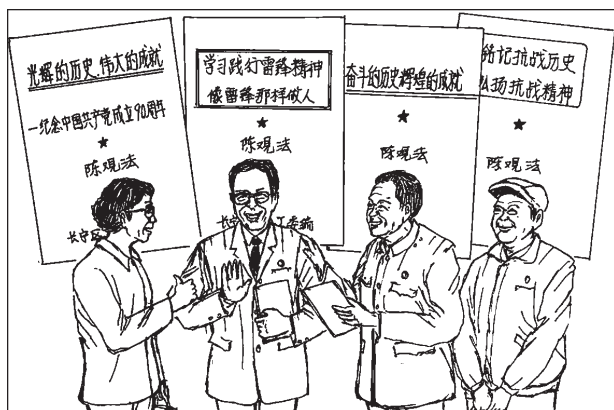
1、2001年，陈观法从工作岗位上退下来后，一直在培养青少年的路上奔走。从学生到士兵、从战士到军官、从军队干部到地方干部，陈观法一直以老军人、老党员的身份，严格要求自己。



2、陈观法总结出了一条培养青少年树立社会主义核心价值观的“三开展”教育的新路子：着眼于广大青少年，开展普遍化教育；着眼于优秀高中生，开展专题化教育；着力于特殊青少年，开展个性化教育。



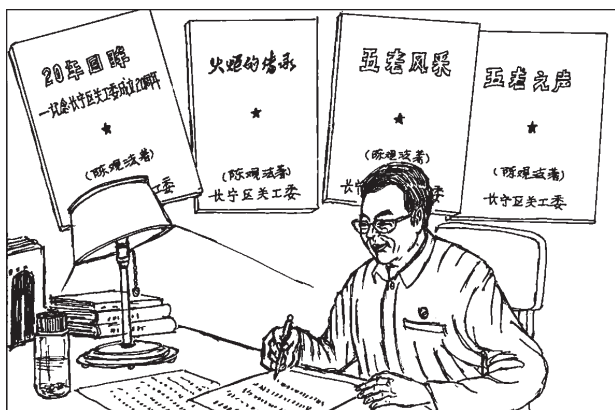
3、2016年，各级关工委领导对“三开展”教育的做法和成效都给予了充分的肯定和赞扬。陈观法说：这是他收到的最好礼物，感到特别的欣慰和幸福。



4、10多年来，陈观法先后撰写了十余篇宣讲材料。他编写的材料生动详实，为报告员宣讲提供了服务，深受广大报告员的欢迎，多次得到区领导的肯定。



5、“我们开展思想道德教育，一定要生动，这样青少年才爱听，要多讲故事。”为此，陈观法用“笨”办法——传统的剪报，他想尽办法搜集各种资料。



7、据不完全统计，12年来，陈观法撰写各类材料有40多篇，15万多字，除此之外，他还主编了区关工委编辑的6本文集，共150多万字。



9、为了让更多的老同志加入到关心下一代事业中来，壮大报告团队伍，他满腔热情，登门拜访，把自己原来的老领导、老战友、老同事请出来担任报告团的报告员。



6、为了写材料忙到深更半夜是家常便饭，就算生病住院也没有停止过他的笔头。“没写好，心里面觉得不踏实啊。”在工作面前，他常常忘记他已是一位老人。



8、陈观法认为：老同志的亲身经历、亲眼所见、亲耳所闻是对青少年进行党的优良传统教育的宝贵精神财富，我们老同志要让好的传统在青少年身上延续下去。



10、“我深深地被老同志甘把余生献后生的精神所感动。赵戈、阮武昌、李仁杰等老同志始终是我学习的榜样。”陈观法满怀深情地说道。（长宁区委老干部局供稿）



一名退役军人对李白烈士的执着情怀

□ 苏忠能

上海是中国共产党的诞生地，是抗日战争、解放战争的重要战场，多少革命前辈在这块热土上留下了生死足迹。在虹口区有一名退役军人平凡而执着，他被革命烈士李白英雄事迹深深撼动，孜孜不倦37年，寻找李白烈士故居，追寻李白烈士生平，与李白烈士一家三代人结下了不解之缘。以敬仰先烈化行动，以弘扬烈士为己任。他是原上海市新虹口市政建设公司副总经理，现为李白烈士故居纪念馆名誉馆长的吴德胜。

点亮青春 革命烈士精神激励前行

吴德胜土生土长在上海，从小接受革命传统教育和爱国主义教育，对革命烈士精神在少年时代就有一种崇敬之感。电影《永不消逝的电波》、《霓虹灯下的哨兵》等对他影响深刻。尤其是《永不消逝的电波》里的李侠（原型李白）革命精神深深打动了。李白英雄事迹在吴德胜心中难以忘怀。特别是李白面对敌人黑洞洞的枪口，通过电码向延安战友们发出“同志们永别了，我很想念你们！”伴随着李白发报的坚毅动作和电报的“嘀嗒”声的情景，成为吴德胜青春难忘的影像记忆。他立志以革命先烈为榜样，努力学习，投入社会，积极工作，做个党和国家有用的人。

1977年1月，年满19岁的吴德胜在革命先烈的影响下，毅然参加中国人民解放

军，在海军东海舰队福建基地被国防部命名的“海上猛虎艇”当了一名雷达兵。该艇在崇武以东海战中荣立集体一等功，是一艘英雄战艇。面对当时东南沿海紧张形势，海军部队随时作好打仗准备。他刻苦训练，不断提高雷达识别技能和捕捉目标方法，在福建基地舰艇部队雷达专业比武中多次名列榜首，被评为部队训练尖兵。他积极参加各种实战演习，在复杂情况下多次发现可疑目标，为舰艇航行和准确锁定目标提供可靠数据，曾多次受到上级领导好评。入伍五年嘉奖8次，光荣地加入了中国共产党。

孜孜不倦 踏上追寻李白故居之路

五年部队锤炼增强了国防意识，从事团委工作深知弘扬革命精神重要。1983年时任虹口区团委宣传部长的他，在一次会议上，提到了在虹口有许多革命遗址没有被发掘和利用，如中共“四大”会址、上海工人第三次武装起义旧址、李白烈士最后居住工作及被捕地等等。吴德胜激动了，他主动要求一定要找到李白革命足迹遗址，设法恢复。并建议作为共青团革命精神教育的重要阵地。在区文化局和团委领导的支持下，从此他踏上了寻找李白烈士故居之程。

吴德胜从公安系统进行了解，悉知李白妻子裘慧英居住在四平路附近一座老式公房里。他带上区政府介绍信首先找李白



烈士的妻子，了解李白烈士故居和革命生涯。在简陋朴素的房间里找到了裘慧英，他主动称裘慧英为裘妈妈。亲切的称呼，马上拉近了与裘慧英的距离。裘妈妈如数家珍，从李白参加红军到两万五千里长征，从抗日战争到上海设立电台，从电台多次转移到上海与延安电报保持不间断，从裘慧英由一位纺织女工到成为李白革命伴侣，从李白三次被捕到重刑拷打，从裘慧英最后一次见面到李白惨遭杀害后找到的场景。裘慧英讲述每一个过程，充满着对李白的深切怀念。并找出了当年李白与裘慧英的结婚照片。吴德胜被裘慧英的讲述和李白英雄事迹深深打动，他满满记录了一本本子，作为李白故居的历史资料。

1983年的冬天异常寒冷，吴德胜搀扶着裘慧英一起寻找李白与她当年生活工作的地方。这里是黄渡路107弄15号，是一幢砖墙小楼，是李白和裘慧英最后居住、工作和被捕的地方。现有三户居民住在这里，裘慧英用熟悉目光指着小楼对吴德胜说，一楼二楼是其他人家住的，李白和我居住在三楼，楼里有个小阁楼，阁楼很矮，就是李白晚上秘密发电报的地方，当时就在这小楼上被捕的。30多年过去了，历历在目，裘慧英找到故居感慨万千。在场的吴德胜分外激动，他马上向相关部门汇报了李白故居的遗址情况。

1984年，小楼的故居挂上了“李白烈士故居”简易木板。在李白故居筹备期间，吴德胜忙里忙外，对上联络有关部门，对下联络动迁居民，做到故居尽量保持原型，结构不能改变。同时准备资料建立陈列室，以完整史料，真实的故事，重显李白烈士故居原貌。1985年11月“李白烈士故居”被列为市级文物保护单位，同年被上海市人民政府命名为“上海市爱国主义教育基地”。吴德胜对筹建“李白烈士故居”更加紧锣密鼓，一是组织人员对故居完善修复，二是走

访当年工作及被杀害地方，天天马不停蹄，三是整理历史资料，必须严谨翔实。在这期间，吴德胜与裘慧英经常联系，不断挖掘李白生平，裘慧英捐出李白烈士全部遗物，吴德胜也成为裘慧英忘年交。同时与李白儿子李恒胜、孙子李立立经常沟通，共同出谋划策，完善故居陈列室内容。1987年5月7日，在李白牺牲38年之际，由陈云书写馆名，“李白烈士故居纪念馆”正式对外开放。看到络绎不绝的人们走进纪念馆，吴德胜心里感到做了一件有意义的事情。1984年吴德胜被聘为“李白烈士故居纪念馆”顾问。2017年11月被聘为“李白烈士故居纪念馆”名誉馆长。

满腔热情 不遗余力弘扬李白精神

“李白烈士故居纪念馆”开馆后，全国各地参观人数越来越多，吴德胜经常利用业余时间进行宣讲，尤其是李白在秘密工作期间的动人细节，李白被捕前后裘慧英遭遇，上海解放后党中央对李白同志查找等片段，讲解内容扣人心弦，娓娓动听。他总结的李白精神“责任与使命，信仰与奋斗”，精辟概括了李白烈士的革命一生。

吴德胜充分发挥对李白烈士生平了解的优势，善于挖掘，善于总结，是上海虹口区老干部局讲师团主要骨干。2020年5月7日是李白烈士诞辰110周年纪念日，在疫情期间，他用网络直播形式在“李白烈士故居纪念馆”现场宣讲《电波不逝，信念永存》党课，收看人数达两万余人。这一直播党课在“学习强国”平台上进行报道。吴德胜以宣传李白烈士为线，经常在上海主流媒体发表许多文章，并出书两本。

悠悠岁月执著情，革命英烈永记心。今年62岁的吴德胜已经退休，但依然忙忙碌碌。他感慨地说，《永不消逝的电波》启蒙了我人生，在有生之年，弘扬李白烈士革命精神是我应尽的义务和责任。



人生五彩路 驰骋晚晴中

□ 静安区委老干部局

离休干部钟在雍生长在一个具有爱国情结的家庭，幼小的心里就埋下了爱国的种子。青少年时代，在复旦大学学习期间，在身边地下党员引导下，积极参加一系列爱国运动。历经艰难到达解放区，光荣加入了中国共产党。1949年5月，根据组织安排，参加了接管上海的工作。为纪念这一特殊的日子，她在出生日期从农历改为阳历时，决定用随军进入上海的5月25日作为自己的生日，随新生的上海一起成长。

去年是祖国70华诞，也是上海解放70周年，钟在雍在这个特殊的日子到来之际，郑重地向上海市档案馆捐出了她珍藏了整整70年，当年接管上海穿的军装，以及《入城守则》、《外交纪律》等学习册子。上海市档案馆对钟在雍的捐赠非常重视和感谢，他们说，档案收藏就是需要这些原始的、原件的，能代表一段历史的东西。

支部——不忘初心再前行

1984年离休后，钟在雍担任了静安区教育离休第一党支部书记，她努力按党章要求，发挥一个基层党支部的战斗堡垒作用。她始终围绕“政治坚定、思想常新、理想永存”来加强支部的思想建设，带领老干部从思想上、行动上与党中央保持一致，保持共产党员的先进性，维护老干部的形象，使老同志的思想与时俱进，适应不断发展的新形势。她经验丰富，思想活跃，开展丰富多彩的组织生活、参观活动、“逢五”祝寿活动等。通过参观游览活动，和同志们一起亲身

感受社会发展变化，既丰富了晚年生活又开阔了眼界，对国家发展充满信心。在仅有十多位老同志的支部里办起了《离休支部简讯》，编印了近二百期。大家由此而交流学习心得、生活状况等，使在家休养或养病的同志能及时了解支部动态。为纪念改革开放三十周年，还特别编印了《离休支部足迹》。

她带领支部同志加入“希望工程”行列。其中，帮助新疆吐鲁番姑娘帕坛木汗·阿布来孜完成了她华东师大的四年学业，现她已考进吐鲁番日报社当上记者，并做汉语、维吾尔语的翻译工作。钟老为汶川大地震捐款，不仅带头在离休支部捐款，还专门赶到区委组织部交上一份老党员的捐款。她以满腔热情，在离休党支部中发挥着积极作用，传递着正能量。

2006年，她主动让贤，退任支部委员。如今，随着离休干部整体年龄的提高，给各支部开展工作带来了一定困难。教育离休支部决定4个支部共同开展组织生活。她虽已95高龄，但她面对其他老同志渴求的目光，毅然承担起其他同志因身体等各方面原因而不能完成的工作，为每次组织生活出谋划策，与老干部办公室同志一起精心组织每次学习活动，使前来参加活动的老同志都收获满满，心情愉悦。

晚晴——充实快乐任驰骋

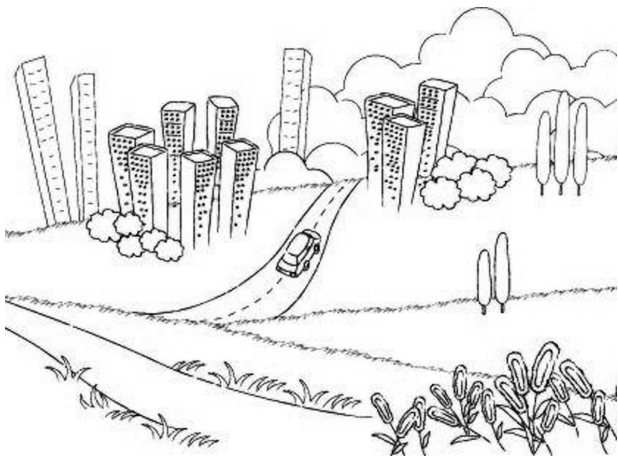
离休初期，在带领离休支部的同时，钟在雍与几位教师为当时迅速发展的旅游事业积极培养人才，在上海旅专支持下，为该校



在市区办了夜大学，还协助旅游局举办首届全国导游人员资格考试。在关心下一代活动中参加“讲师团”，传播革命传统，并应邀到上海人民广播电台去广播介绍经验。

这些年，钟在雍参加了上海老干部大学一些课程的学习：学政治、时事、诗词、绘画等。特别是她的绘画学习成绩斐然：70岁时学国画；86岁时学西画、水粉画；90岁时临摹油画。她的一幅画曾在青松城展出。在区教育局、学校的共同参与下，她成功地举办了个人画展，分别在静安区教育局退协活动中心、居住区安亭居委展出。她在居住区安亭居委为她举办的“老干部钟在雍习作展”仪式上深情地说：“我60岁退休，今年92岁，回想这30多年，生活是充实、愉快、有意义的。这固然有自己心态乐观开朗，生活有规律，有学习了解新鲜事物的要求，但最重要的是生活在太平盛世，国家强大，生活安定，我们又有共产党以及各级政府、单位的爱护与关怀，为我们创造学习、进步的条件，老年人也背着书包进学堂。我们应该也一定要珍惜这个时代给予我们这么好的晚年生活环境，希望大家珍惜它，主动掌握它！”展览正值暑假，前去参观的学生一批又一批。展览后她赠送了四幅画给居委，现在仍挂在会议室、活动室里。

离休36个年头了，钟在雍的晚年生活充实、安乐、有意义，正如她在一首打油诗中写的“人生本是五彩路，任你驰骋晚晴中”。



“斜杠老人”的 多样人生

□ 黄浦区委老干部局



时下，有个网络热词——“斜杠*”，说的是不满足“专一职业”的生活方式，拥有多重职业和身份的多元生活的人群，而黄浦区建管委机关退休一支部书记万春全俨然就是这么一位青春时尚的“斜杠老人”。有着28年军旅生涯的老万，曾经是一位海军上校，技术级副师干部，他1949年出生，1968年入伍，1969年入党，1996年转业到地方工作，2009年退休。退休以后的他，除了在家“买汰烧”、带孙子孙女、陪老爱人旅游，还担当了所在党支部的书记、区政风行风监督员、社区志愿者，加入合唱团、街道讲师团，他的人生舞台不断转换，生活变得愈加丰富多彩。只是无论身份角色怎么换，万春全为党为人民服务的本色始终不曾换。

用心用情当好支部书记

万春全2009年起担任机关退休党支部书记，至今已有十年。他始终牢记职责使命，关心着支部的每一名同志，传达文件、组织学习、走访慰问，直至离世送行，老万书记认真地做好每一件小事。他注重加强与



同志们的思想沟通，经常通过电话、微信与支委、党小组长开展交流，听取老同志们提出的各项意见建议。他注重加强自身学习，每年都带头为支部党员讲党课，党的十九大召开后，老万书记以《牢记使命，为党和人民的事业不断做贡献》和《坚定信心决心，改革开放再出发——学习贯彻习总书记对上海的最新讲话精神》为题，与机关退休党员们分享了个人的学习体会。他还结合个人的爱好，开展健康科普讲座，为老同志们普及养生保健知识，受到大家的欢迎。

一丝不苟当好监督员

万春全退休前是单位的专职纪检干部，退休后受聘为区政风行风监督员，他根据区纠风办的要求，充分履行监督职责，深入公安、工商、教育、民政等多个部门条线和各个街道，开展调查研究和工作检查，及时了解掌握政策执行过程中存在的情况问题，提出有针对性的意见和建议，为促进政府机关加强党风、转变作风、端正政风、纠正行风，贡献了自己的力量。

满腔热情当好宣传员

万春全自2012年起义务为社区、养老院、日托所和企事业单位等义务讲课，他的授课范围很广，有讲党的政策、时事政治、党史党课，也有讲养生保健、心理健康、家庭关系、安全防范。多年来，他的足迹遍布杨浦、虹口、黄浦、长宁、闵行、浦东新区等区，累计讲课500多场，受众15000多人次。老万说，他给群众讲课既是宣传党的政策、做群众思想工作的途径，通过讲课向社会传递正能量，也是融入社区、向群众学习的机会，通过走进群众中，让自己更接地气。为此，他平时认真搜集各方面素材，用心准备，把备课、讲课的过程当作锤炼党性、提高自我修养的机会。他把群众的笑脸和掌声作为对自己的褒奖和鞭策，乐在其中，享受过程。

如今，作为虹口区委宣传部特聘的市民

宣讲团成员，老万书记更是经常深入社区开展义务宣讲。八一建军节，他到社区为小朋友们讲当兵人的故事，开展爱国主义情怀教育；区党建服务中心建成后，他作为凉城街道的代表，到展示厅宣讲街道党建特色工作；配合社区安全防范工作，他到居民区宣讲《远离非法集资，共享安全金融》；七一前夕，他又担当情景党课教育讲师和誓词教育领誓人，带领全体党员重温入党誓词，并致共勉词。

“斜杠老人”的多彩生活

虽然步入老龄，万春全却有着一颗充满激情的青年心，终身学习，继续“成长”，令老万具备了越来越多的“斜杠能力”，老年生活也因此变得多彩而时尚。

老万擅长演讲，2015年参加上海市民文化节《家和万事兴》市民家族家庭故事征集大赛，他以“我有一个和谐幸福的家”一文参赛，入围“百个家族家庭故事”；以“我们和儿媳”为题参加市民家族家庭故事讲演大赛，荣获了“百名市民故事讲演家”称号。

老万热爱歌唱，带着夫人一起加入了“上海海之梦艺术团”。近年来，艺术团每年为养老机构慰问演出，并几次走出国门，到匈牙利、澳大利亚等国开展文化交流演出，还赴浙江长兴县举办纪念红军长征80周年大型歌咏晚会、赴大别山革命老区金寨县“喜迎十九大共筑中国梦”慰问演出，在上海《庆祝中华人民共和国成立70周年暨上海解放70周年歌会》等活动中登台亮相。

“家和万事兴”，老万有一个幸福和美的家庭，他的家曾经荣获2014—2015年度上海市五好文明家庭称号，还在2016年被评为2016年虹口区“海上最美家庭”。老万还专门写了两本书《我的妻》和《我的家》，既是对妻子、家人多年付出的感谢，也是为了更好地弘扬好家风，传递正能量。



军人的最好诠释

□ 徐汇区委老干部局

刘本新是徐汇军休中心一名退休干部。1976年入伍，在部队期间，他三次见义勇为的事迹广为流传，在老百姓中树立了英勇的解放军形象。退休后，他虽身患多种疾病，但并没有安于休养员的身份，始终保持着革命军人自强不息和乐观坚毅的精神。

刘本新一生中救过三次人。第一次是1984年长江口救跳江轻生的妇女。第二次是1986年在结冰的昆明湖上，救了一个落入冰窟窿的5岁女孩。第三次是1996年在回家的大巴上，带病制服一名身带凶器恐吓车厢群众的男子，扭打中行凶者抓到一块水泥砖块猛砸刘本新头部，伤口长8厘米，至今也一直有后遗症。他被上海石化评为“见义勇为奖”、“上海石化地区优秀党员”，上海金山石化的宣传橱窗里，见义勇为刘本新的照片挂了将近5年。他的座右铭是：做好人要从说话和气开始，做雷锋要从不计个人损失开始，当军人要从不怕自己危险开始。

刘本新每年都会向市委市政府提建议，三次获得“上海市优秀人民建议奖”。1997年在沪举行第八届全运会时，他为我们八运会开幕式上改原本的奏国歌为唱国歌这一情况分别给国家体委、上海市委、市政府、市人大法制办写建议。开幕当天，刘本新守候在电视机前，主持人宣布：升中华人民共和国国旗，奏唱中华人民共和国国歌。五星红旗下，党和国家领导人、运动员、全场观众都在高唱国歌，刘本新哭了。后来，奏唱国歌逐步成为国家其它重大活动中的正式程序，并写入了《国歌法》、解放军《队列条令》。2014年9月，他向中共上海市委提出

《关于改进上海市抗日战争胜利70周年宣传工作的建议》，同时报告自己的研究成果，市委宣传部牵头在推进上海淞沪抗战纪念馆、四行仓库抗战纪念地、金山卫城死难同胞纪念地等抗战主题相关纪念设施的改扩建，并在设计策划明年的全市性主题活动……每每提起这些事，刘本新就会说：“我把对祖国的赤诚化作一份人民建议，国家接纳了我的建议，是我一辈子的自豪与光荣。”

刘本新常说“忘记意味着背叛”。为了记住、记录和还原这段历史，刘本新对日军偷袭、中国军队抗登陆失败的战例铭记在心，不断地进行相关研究，他深入挖掘，想尽办法搜集日方的有关书籍、文献、地图。当刘本新决定将他的研究成果出版的时候，光书稿就有8公斤重，手绘近千幅军事地图。他负责编著的《从上海金山卫登陆到进攻南京（图片集）》出版，在抗战胜利70周年之际，详实记录金山卫抗战历史的《1937，上海金山卫——抗击日军偷袭登陆》出版，填补了淞沪会战史料的空白。《解放日报》、《新民晚报》、《青年报》与澎湃新闻陆续报道了刘本新的事迹或发表他的研究成果。

刘本新还把他的国防教育报告送到党政机关与部队、预备役与民兵、农村与各类企业、少年图书馆等，也走进包括少年宫与弱智人辅读学校在内的大中小学以及他的故乡，累计进行爱国主义教育600余场。他克服病痛砥砺前行，生活的磨难于他就是一片肥沃的土壤，开出奇异花朵就是刘本新对革命军人最好的诠释。



一次难忘的拜访

□ 谷 梁



七年前盛夏的一天，一位好友来电：“上海市德高望重的俞云波检察长现居住在浦东潍坊街道的一个临江小区，他对小区周边的俞家庙与俞氏民宅很感兴趣，想多了解一些这方面的文史资料，你能否前去作些介绍？”

由于亲历过多年统战工作，早就久闻俞云波先生的大名，知道他是统战系统中一位博学多才的学者。当来到俞云波家中，居室既整洁又充满文气。相互问候后，俞老先生就直奔主题，“我到浦东不久，看到不远处有棵古银杏，后从一位当地长者口中打听到，老银杏原来是俞家庙的，但更多情况他们都讲不清楚。”

俞老先生想了解的俞家庙，地处浦东潍坊西路北侧，属佛教临济宗，始建于明弘治年间。传说当地俞姓财主为感神佑，捐资兴建，故名俞家庙。寺庙面积约2700平方米，是浦东早期颇具规模的寺庙，时间一长，庙前的道路称俞家庙路。1937年淞沪会战中，寺庙部分建筑遭日军焚毁。抗战胜利后，俞家庙被用作洋泾中学的临时校舍。洋泾中学是全市18所市立中学之一，在稍作修缮的俞家庙中复课，直至1948年，中学师生才离开古庙，到不远处重建的校舍就学。1956年，俞家庙停止了活动，庙产挪作他用，部分用作制盒厂，部分为张家浜幼儿园。2003年，潍坊西路老俞家庙路一带，进行开发改造，旧区全部拆除。可喜的是，经多方呼吁，原寺庙中的一棵古银杏得以保护（市古树名木保护办公室编号为

0499）。

俞氏民宅地处俞家庙北不远处，始建于民国初年，建筑面积460平方米。宅主俞春华，做水上运输发迹后建造。由于俞氏民宅具有中西文化合璧的建筑风格，尤其正房、厢房及门亭均画梁雕栋，梁木上的三国人物栩栩如生，加上时代气息的现代建筑材料，成为近代上海一幢有较高艺术价值的优秀民居，且保存完好，在浦东也实属少见。2000年8月，俞氏民宅周边开始大规模开发，房地产开发公司着手拆掉俞氏民宅。浦东新区文物保护管理署署长祝龙珠得知信息后，立即赶到现场，阻止并组织抢救保护，同时上报上海市文管会。文保部门与开发公司经过多次谈判，最后商定，由房产公司出资将俞氏民宅移地重建，迁建至浦东新区高行镇解放村。

2014年，好友又送来俞云波编著的《宇下草野烟云路》一书。书的最后一节《叶落老白渡俞家庙》及《结语：他乡原来是故乡》中，提到了俞家庙及古银杏，也提到了抗战胜利后复校的洋泾中学。《宇下草野烟云路》，是一位追梦归侨的自述。正如书中所述：“我自一九五二年追梦北归，六十二年一挥间。我的梦极其平凡简单，只求对故国家园能有些许作为。虽然留有不少遗憾和不如意，但还可以勉为其难地说，‘尽心尽力’。”我想，凡阅读过《宇下草野烟云路》的朋友，都会被一位归侨的赤子情怀所感动，被他渊博的学识和人格心灵所震撼。



前几天，我看到老小孩网友顶刮刮老师和先生一起去养老院，体验养老院生活的讲述和照片发在了朋友圈，引来很多网友关注和点赞，引起了我的浓厚兴趣。他们是一对知识型夫妇，身体健康，衣食住行靠自己完全没有问题，生活很充实。未雨绸缪，俩人为养老在作精心筹划，给我们这些同龄人很好的启示。作为一个奔七十的老人，怎么养老是值得思考的大问题。

心态调整 接受变老

生命列车一刻不停地驶向前方，我们已经匆匆地走在养老路上。这不是悲观，是不争的事实。由原来为社会服务的人变为被服务对象，角色转变。首要的是先把心态调整好。找准自己的位置，根据情况变化，做出合乎自身特点的安排，提高老龄期生活质量。

主动应对 积极养老

养老不是简单地和养老院划等号。养老大有学问，值得认真思考。都说夕阳无限好，是养老的大好时光，不同年龄段、时间段、身体状况、经济条件，养老的途径、场所、内容、方式，都可有不同选择。与其被突发情况弄得手忙脚乱，不如早早打算，从容应对。

生理调节 适应变老

年龄上去后，“机器”老化，机能走下坡路，各种疾病逐渐多起来，这很正常，没有人可以幸运逃避。这就需要有充分的

思想和心理准备，重视身体状况，关心体检结果。活得有质量，活得有尊严，注重生命长度，更追求生命宽度。想通了，适应了，消除思想障碍，对养老是有好处的。

加强锻炼 延缓衰老

衰老不可逆转，但可以延缓，加强锻炼是有效办法。我认识的网友中大多在古稀之年，年龄不算大，也不算小，但他（她）们

的容貌、心态都比实际年龄小，都有一个共同的秘诀：每天坚持锻炼和健身，再忙再累也不放过，日复一日，年复一年，不被繁忙的家务替代。锻炼，也有度的问题，有些人一锻炼就不得了，步行几公里，大汗淋漓，微信计步器数字惊人。我认为，胳膊、腿、关节，要学会“省着用”，省着用就是在延长健康的保质期。锻炼贵在长久的坚持。

充实生活 快乐养老

老年生活是人生最后阶段，一个漫长的过程。无论什么时候，

不要有倒计时的想法，不要无所事事，要有自己的兴趣、爱好、追求，可大可小、可多可少，要有自己的精神支柱。有人说过：没有真正的需求，就没有真正的快乐。我十分欣赏“老小孩”网友们，好多朋友都年逾花甲，或步入古稀之年，但他们都沉浸在自己的兴趣爱好里，陶醉在幸福快乐之中，忘记了自己的年龄，似一颗不落的太阳。

关于养老的几点思考

□ 刘建国





我的表格式 『读书笔记』

□ 余远震

读书学习是人生一辈子不可或缺的生活方式。我的读书笔记崇尚个人喜好而不拘形式：有摘录名人名言的，有概述书本内容的，有提纲挈领式的，有心得体会式的，还有一种则是我常用的独创表格。

我的表格式读书笔记，大致有以下三种。一是，以性质归类的表格。例如，我的“关于十九大党章修改的总体情况”，把新党章对十八大党章作的107处修改，挑选其中主要内容以表格形式罗列出来。这样便于我加深理解，也为党小组学习和外出宣讲提供了简明易懂的资料。二是，以时间为序的表格。在最近的党员干部“四史”学习教育中，我除了参加专题讲座和情景党课外，自己还阅读了不少有关史料，其中一个表格是“中共党史上三次最重要的会议”。我按历史顺序，以“八七会议”、“遵义会议”和十一届三中全会为纵列，以三个会议的召开时间、地点，会议的主要内容和重大意义来横向排列，制成后的表格，条理清晰、内容全面、一目了然。三是，用数字排列的表格。习总书记在概括新理论、提出新要求时，很善于用数字来阐明，据此我专门编制过一个表格，用数字排列的方式来梳理习近平治国理政各方面的精彩论述。有了表格汇总的习惯，大大提升了学习回顾和宣讲活动的效率。

记得在2009年，我曾获“上海市离退休干部先进个人”荣誉，去年，又获得庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章。获得这些荣誉，让我感到高兴的同时，却也倍感压力，这种压力是源于对自身的要求越来越高。

我曾写过回忆文章在报刊上发表，如《回眸当年》一文，记叙1959年3月至1960年6月中共中央在上海锦江饭店新建小礼堂先后召开党的八届七中全会和三次中央政治局扩大会议，期间，我在上海友谊商店锦江卖品部为毛泽东、刘少奇、周恩来三位中央首长提供过服务的故事，弘扬老一辈无产阶级革命家的艰苦朴素、严于律己、平易近人、密切联系群众的优良传统作风。另一篇《回忆入党往事：一件特殊“生日礼物”》，分别在长宁区老干部学习交流平台 and 《长宁老干部工作》杂志发表，还在百联集团人力资源管理中心离休干部党委老干部活动室中展示。获得的荣誉越多，我的责任也越大。我将以这些荣誉为鼓励和鞭策，并以此为新的起点，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，为本企业和长宁区仙霞新村街道社区发挥余热，增添正能量，发挥一个老党员、老干部应有的作用。



初心伴我再向前

□ 马导农



有过那么一段“难忘当兵岁月”的人，都有一个共同美好的梦想挂在胸前。我当兵37年，立过一次三等功。那是1995年我在空军政治学院学员队干的岗位上，因为所带的学员连续三年被评为先进学员队而荣立的。我非常珍惜和看重这枚难得的勋章，不过，除了在当年的表彰大会上，我曾戴着它照相合影之外，再也没有在任何场所佩戴过它，我把它与优秀党员证书、征文获奖证书和许多新闻报道受表彰获奖证书放一个专门的抽屉里，我称这抽屉为我个人“荣誉室”，当我在工作中遇到困难时，它鞭策过我；当我在事业发展上受到挫折时，它鼓励过我；当我取得一些成绩受到组织上和大家肯定时，它提醒过我。我不愿将自己的军功章在别人面前，哪怕是妻儿面前显摆，不是因为它“孤单”，更不是因为它只是三等功，而是总觉得没有上过战场，没有穿梭在硝烟弥漫的炮火中，没有和战友一起冒着生命危险去攻克敌人的阵地，而荣立的功与真正的战功相比，总觉含金量不足。

我很敬佩我的父亲，他一辈子只当5年的兵，却经历了枪林弹雨的考验，目睹敌人的子弹射穿了领着他参军的舅舅胸膛。从小我就知道，家里有个抽屉放着父亲的宝贝，从不让我们小孩子接近它，甚至哪怕多看一眼。直到上个世纪七十年代末，南方再起硝烟，我立志保家卫国，南下参军离家时，父亲从抽屉里拿出一个小纸盒，里面有军功章，还有淮海战役、渡江战役等各类纪念章和纪念标识。父亲用手抚摸着它们，眼中总是含着泪花，因为当年他们从村子里出来参军的20多人，大多牺牲了，其中包括他的舅舅和妹妹。

凡经历过战火硝烟，经历过生死考验的军人对军功章的情感和理解，远远比我们要丰富和深刻。上世纪八十年代，我在上海空军学院政治部宣传处当新闻干事，一次，去干休所采访一位老红军，采访的主题是这位老红军坚持几十年如一日，到中小学去给学生讲革命光荣传统。在他家的客厅的书柜里，我看到一张他胸前挂满军功章的照片，那些军功章在阳光的照射下，闪闪发光。这位老红军看到我对军功章羡慕的眼光，便上楼从卧室里拿出一个大纸盒，里面装满了军功章和纪念章。他颤抖的双手把它们放在桌上，让我抚摸和观赏，我每拿一件，他便在一旁声音沙哑诉述着。从他的表情上，我感觉不到他丝毫的得意和骄傲，相反，军功章让他触景生情，回忆起战火连天却魂牵梦绕的年代，有说不完的悲壮和伤感的话题。

那天，我仿佛看到了军功章背后那惊天地、泣鬼神的英雄壮举；我仿佛看到军功章上记载着那些默默无闻长眠烈士的忠魂；我仿佛又再次目睹济南英雄山麓那许多无名烈士的墓地。老红军动情讲述军功章的故事让我入神和沉思，回来后才发现，我的采访本上是一片空白。军功章，戎马生涯的荣耀；军功章，汗水鲜血甚至生命的结晶；军功章，神圣无比，至高无上……



八一前，我翻出了从军时的照片、日记、书籍、获奖纪念，更有几件上绿下蓝的空军军服，我们称之为65式军装。

65式军装分为冬装和夏装。出操、集会、训练、施工，都是穿着它。施工时候，肩扛巨石；训练时候，摸爬滚打。我们的汗水浸透衣衫，等体温把衣衫烤干，衣衫上都是白花的汗渍。头半年，我们在坑道掘进，没有专门的工作服，头戴藤条编的安全帽，不缀红领章的军衣就是我们的工作服，衣衫的几个部位很快就磨烂破旧了。秋天，军需股拉来几大包

五十年代老军人上交的旧棉衣，被洗得干干净净，缝补过，作为寒冷季节的施工工作衣。风钻的机油、碎石粉尘、我们的汗液，这样的工作服，也会很快腐蚀、刮坏。

后来，我调到航空兵部队，在机场警卫连担任排长。一次部队开展地面远程拉练，我带领一个班作为全师尖刀班，按照师司令部的部署，探明路径，设置路标。一次，姜师长与我们走在一起，问这个班的桑班长：“你担任班长的时间不长，但是军事素养不错。”小桑感到奇怪又高兴，感到师首长知道他。师长说：“你们警卫连，经常进行枪械训练。你们这个尖刀班，除了朱排长用手枪，其他人用的有轻机枪、冲锋枪、步枪。小桑现在是班长，挎的是冲锋枪，但他军衣的磨损部位是步枪动作形成的。步枪的挎枪、刺杀动作，剧烈磨损军衣的右腋下、右胯部。同样的动作，如果使用冲锋枪，磨损

兵哥哥的65式军装

□ 朱怀兴



程度稍轻、位置靠上。至于机枪手，胯部磨损不明显，但是子弹带分量重，腰带部位就有显著印记。”我们互相再看看个人的衣衫，非常佩服师长的经验。

部队每年有两次换装季节，发放新服装，同时上交旧军衣，营房里的行话是“交旧领新”。第一次交旧领新，有个老兵说：“新兵穿军衣都不会科学安排。”他说：“你们这次上交的旧军衣，与留存的军衣，陈旧程度差不多。而老兵们，上交的衣服更加破旧，留存的就特别新。”他传授我们，穿军衣要拉开梯次——把三

套夏装依次默记为A、B、C，平时训练、施工，都穿A；集会、学习、外出，穿B；几乎不动C。A脏了要洗，利用休息天洗，当天就可以晾干。两三个月下来，A是伤痕累累、补丁斑斑，B还是八九成新，C几乎没有动过。换装季节，把A交旧，把B、C替补上来。这样，我们参加集会、娱乐活动，以及外出时候，穿的军衣都是那样崭新，军容非常整洁。

那个时候，军人没有便装，即时上街、休假，都是一身戎装，而且要求严守军容风纪。我入伍时候的军装，是全棉衣料。随着社会科技、国家经济、军队建设的发展，部队装备，包括军装都有了极大的改进。后来统一推出的85式、87式军装让军容更加符合时代和实战的需要。我还穿过半年的85式军装，但是因为65式军装伴随了我漫长的军旅生涯，就充满了深深的怀念和自豪。



长江舟桥军演

□ 萧 毅

1972年底，我参军来到中朝边境的鸭绿江畔。1975年3月，随部队南下参加总参举行的军事演习。

全军5个舟桥团参加了这次舟桥大会战，在长江两岸的黄冈和鄂城，我部与兄弟部队会师。战士们早出晚归、日夜训练。

北京八一电影制片厂到现场拍摄军事纪录片，武汉军区文工团也深入部队慰问演出。解放军副总参谋长李达和武汉军区司令员杨得志，亲率三总部、各兵种和各大军区的首长，前来慰问训练部队，以鼓舞士气和激励斗志。

呼！呼！呼！枪声刚落，三颗红色的信号弹已升上高空，架设长江浮桥的联合军事演习正式开始了。长江两岸一片沸腾，牵引车和舟车飞速驶向江边，将汽艇推到江里和把铁舟抛入江

中。集结在长江大堤上待命的舟桥战士，犹如猛虎下山、蛟龙出海，飞快地扑向水中，跳上铁舟。

“嗨！嗨！嗨！……”江边打桩的号子声高昂激昂、直冲云天，桥桩很快就被树立起来，浮筒也已固定好了。

“快！快！快！”江中不时地传来战士们的喊叫声，他们迅速地将尖舟与方舟前后纵向衔接成一组舟桥，再将两组舟桥左右横向连接组合成单个浮桥，由汽艇将单个浮桥拉到江中，连接成一段段的浮桥段。

长江北岸的83团和长江南岸的84团，已经把码头和浮桥段架好。浮桥上游的85团和86团，顺水而下，用汽艇将已架好的浮桥段牵引到指定位置，与长江南北两端的浮桥段连接起来。浮桥下游的我们82团，担负长江中间浮桥

段连接的主攻任务，用汽艇牵引一段一段的浮桥，与南北两边的浮桥段进行连接，并逐渐向中间靠拢。当中间只剩下最后一段浮桥未连接时，由于长江流急浪大，逆水行舟难度很大，浮桥靠上去后几次被奔腾的江水冲了回来。第一次失败了，第二次又失败了，第三次调集了好几艘汽艇前拉后推、同步进行，终于将最后一段浮桥插了进去，长江浮桥的缺口合拢了。

不到二十分钟，一座五千多米长的浮桥飞越长江，横跨两岸。威武的坦克和跑车，雄赳赳、气昂昂地从浮桥上驶过，奔赴“战场”，车上的坦克兵和炮兵行举手礼，向站立在浮桥两旁的舟桥兵表示敬意。

往昔的军旅生涯及其青春身影，将永远定格在我的记忆深处。

离开部队快四十年了，有些事一直留在记忆深处，一辈子忘不了。

我是1970年底到达部队的，在新兵连集训不到一周，我就奉命去宣传队报到。那时全队上下正忙着开始排练京剧《沙家浜》，当时演员阵容基本落实，各个角色也都安排到位，只缺一个“角色”——随队医生。那就是我了，我毕业于上海市卫校，学过医疗知识。为战友们健康服务是我的重要任务，同时，指导员还交给我一项额外工作，要我多多发挥自己特长，利用业余时间写一些小节目，配合下部队演出。

宣传队里的战友们都从五湖四海而来。指导员就来自赫赫有名的解放军军乐团，是一位大管演奏家。老队长则来自前卫话剧团，曾参加过“地雷战”等影片拍摄，也是我军话剧战线的一位老同志。当时全队分成三个排：一排是演员排，二排是乐队排，三排是女兵排。政治部首长要求尽快排出“沙家浜”，以迎接军部大汇演。这次全军汇演后，还要在防区内巡回演出，从当年淮海战役的主战场一直演到沂蒙山区、黄海前哨，演出行程排得满满的。

战士们个个劲头十足。每天五点，天还没亮，礼堂上下灯火通明，大礼堂前的篮球场周围，还有左侧的一片小树林里经常有声乐演员、戏曲演员在吊嗓子；有的乐队同志提着长笛、拉管、小提琴在专心晨练，发出阵阵美妙声音；练功房里，一位十五六岁的小战士埋头练了几个小时的“舞蹈”形体，把身上背心脱下，生生挤出一大摊汗水；武功演员们则把木马搬到舞台正中，排着队一个挨一个翻着跟头，苦练基本功……

那些年，走边防，上海岛，爬山涉水把节目送到基层连队是经常性的事。有一次首长交办任务，要求我们到二十公里外的海边



难忘军营生活

□ 高汉良

为乡亲们演出一场《沙家浜》。那天，风急浪高，海潮冲击礁岩，副队长带着装台的战士们一早就出发了，选择好场地，一直忙到傍晚时分才刚刚准备就序。服装、道具、灯光和音响各就各位，等待“战斗”打响。

那天当地的村民、渔民像过年一样开心，从四面八方赶来看大戏，海边广场上人头攒动，黑压压一大片，足足有一万多人。

晚上的演出开始了，可海边的风不小，当第四场“智斗”拉开帷幕时，一阵狂风骤起，把背景幕墙刮得摇摇晃晃，台上的演出正在进行，台后则是一场看不见的“战斗”。为了让老百姓能看好演出，我们紧急行动起来，没有演出任务的同志硬是用双手，用身体紧紧顶住背景幕，不让它倒下。那可是个力气活，又是寒冬腊月天啊，大家在寒风中坚守到第四场结束，我和战友们全身都冻麻了，但演出任务完成了。

如今我已七十多了，每当来到大海边，看着浪花飞溅，潮起潮落，总是心潮起伏，会想起年轻时那段难忘的军营生活。

从军近30年，度过了几十个建军节，过节的情景大都淡忘了，唯独我第一年入伍时那个建军节，虽已过去了60多年，至今仍记忆犹新，历历在目。

1956年7月份，我所在的海军高射炮兵独立某营二连奉上级命令，从保卫海军某机场移防到浙东前线某海岛山头，担负保卫海军某鱼雷快艇基地的重任。当年，我们部队驻地正处于象山、舟山和宁波地区的一座山头上。

“八一”建军节那天，连里按惯例杀鸡宰猪，全连官兵兴高采烈地举行聚餐。饭后，全连召开了庆祝“八一”晚会，来自祖国四面八方的指战员们八仙过海，各显神通，唱歌、跳舞、讲故事、说相声，节目丰富多彩，会场

上掌声不断，笑声不绝。全连官兵度过了一个愉快而又欢乐的夜晚。

当日午夜时分，整个营区里除了站岗、值班人员，全连官兵都进入了甜蜜的梦乡，宿舍里鼾声此起彼伏。这时，我听见营房外面的风声“呼呼”作响，一阵紧似一阵，紧闭的门窗里，不断刮进来粗大的沙子，我怎么也睡不着了。突然间，“哗啦啦”几声巨响，我们炮一排和炮二排的营房（在风口上）顷刻间被夷为平地，狂风暴雨顿时折腾得我们根本无法站立。与此同时，黑暗中，只听得一排长和二排长一边吹着紧急集合哨子，一边大声呼叫：同志们，台风来啦，赶快背上枪支和弹药，爬着进入火炮阵地掩体……

紧急着我们一个个摸着黑，找到自己的武器装备，顶着疾风骤雨，艰难地一步步地向山头阵地爬去。当时每个炮班都有两间地下休息室和两间地下弹药室，刚好能容下一个班八九个人的休息。于是大家就在地下掩体里卷缩着度过了这难忘之夜。

事后，连里根据上级的有关通报，向全连官兵传达了此次代号为“温黛”的“八一大台风”的情况：这是新中国成立以来测得的最大台风，登陆时最大风速每秒70米，相当于19级以上台风。在此次抗台救灾中，象山县牺牲干部50名，遇难群众3352名，受伤的干部和群众多达5614名。

近台风中心遍地飞沙走石，城镇农村瓦片和杂物横飞，墙倒房塌，树木被狂风吹断，山体滑坡冲毁了水库和堰坝……台风还引发了海啸，很多人在睡梦中被潮水冲走。当地200多公斤重的石礅被狂风巨浪冲到河的对岸，两艘在港避风的排水量四五十吨的三桅运粮船，被飓风狂涛“抬”过坝顶，“飞”上了山……

60多年，弹指一挥间。可是那场惊心动魄的超强台风，留在人们的记忆深处，怎么也挥之不去。





怀念部队 怀念连长

□ 钱红春

我1962年参军后被分配到重炮连。我们的炮是一六〇（毫米）迫击炮，每门有一吨多重，须专车牵引，堪称迫击炮中的“老大”，要全班炮手协同操作方能进入战斗状态。当时的这些装备全是前苏联制造。由于弹药早已过期，在实弹演习中，有时会发生炮弹落地不爆炸的现象，这种炮弹就叫“哑弹”。在我服役的第二年，曾经遇到过一发“哑弹”。

那是1963年的冬天，我们连奉命到安徽凤阳山区开展冬季野营训练，这是我第二次参加冬季练兵活动了。这年实弹演习结束时，前方指挥所经过仔细观察，说炮三班的第二发炮弹没有爆炸，要我们原地待命。后来是在指挥所工作的连长独自上山搜寻那发“哑弹”的。

连长姓张，叫张小元，是解放战争时期在河北农村参的军，听说他新婚的第二天就告别妻子随部队走了。因为作战勇敢，入伍第二年就入了党。他参加过平津战役和淮海战役，立过不少战功。后来他又“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江”，入朝参战。回国后，从炮兵学校毕了业，我入伍时，他是我

的第一任连长。

连长对我们很严，尤其是军事训练，“平时多流汗，战时少流血”成了他的口头禅。无论是炎炎夏日，还是严冬腊月，训练时跟我们一样摸爬滚打。记得我入伍的第一年，有次装填炮弹，觉得教练弹不会爆炸，没什么危险，便随心所欲地未按规定操作。连长发觉后，当场将我狠狠批评了一顿。不过，他对战士还是很关心的，尤其是对我们这些刚入伍的“城市兵”，“学生兵”，每逢星期天休息，他都要让随军的妻子来连队，帮我们洗衣缝被。

那次演习结束，指挥所的战士纷纷要求搜寻“哑弹”，连长一瞪眼说：“瞎咋呼啥呀，我是连长，这里是我说了算，谁也别跟我争。”说着就将一捆拇指粗的麻绳套上肩，又扛了把铁锹，独自朝半山腰的目标爬去。大家不放心，悄悄地跟在连长身后，连长发现后，转身将铁锹往地上一插吼道：“统统给我退回去，谁再跟着就处罚谁！”直到大家退到安全区外，他才重新往目标爬去。有老兵说，是第一次看见连长发这么大脾气。

那发“哑弹”打击的目标是半山腰一棵独立的小树。连长在周围搜寻了好一阵，终于在小树前方四五米的泥地找到了弹口，那发“哑弹”已钻入泥地一米多深。连长脱去棉袄趴在地上，将弹口一锹一锹刨大，随后将麻绳的一头绑在“哑弹”露出的尾翼上，这才拉着绳子的另一头迅速退到安全区外。连长一声令下，大家合力拉着绳子，终于将“哑弹”拽了出来，搬到团部军械所等候的车上。

1965年，连长离开了连队，奉命到某军分区任职。三年后，我也复员了。

离开部队已50多年了，虽然我在部队的时间不算长，却是我对往事的回忆中占据时间最多的；虽然我也有不少熟悉的战友，但连长却是我最为思念的；虽然我在部队这些年并无多大业绩，却是我人生史册中最为看重的一页。



我的书友很多，经常聚而共读的是“惜阳读书会”的书友。十年前组建时，为取名还有个插曲。有人提议，叫“夕阳读书会”，切合我们的年龄，夕阳之下，捧一杯清茶，读一本好书，多自在，多悠闲。也有人说，我们已失“日出之阳”，也过“日中之光”，正处“炳烛之明”，夕阳秉烛，时不我待，尤需珍惜，将“夕”改为“惜”更妥。确实，我的书友们，都嗜书如命，见缝插针，钻在书中，或仰首读诵，或伏案书写，或托腮沉思，或秉笔点评，还时不时聚会讲、评、议，确实“惜时”。

他已年届九十，但思维敏捷，诗词功力深厚，兴之所至，总会写首七律诗或填首词发到群里，并且谦虚地说是“抛砖引玉”，其实，他的书法和诗词作品经常在区、市参展，这个“砖”份量不轻吧。故而，我们都不称他“老”，而呼为“大”。近来，他的眼渐花，视物模糊，看书不便，就听收音机、电视机“看书”。尤其喜欢参加读书会的活动，每次必到。为适应他的需要，读书会特地增加了一个内容：朗读佳文。

他原学的理工，但改行做了行政。退休后经历了“无所事事”的惆怅，就重拾起从小就喜欢的读书和写



作。他钻《诗经》，读《楚辞》，诵《唐诗》，背《宋词》，练书法，写短文。读书会上，他侃侃而谈，引经据典。初次相识的人，总以为他是专门研究文学的大学教授。大小报刊上，常见他写的文章，深刻有内涵，精炼接地气，被人误以为出自大家之手。像他这样由精于理工、政工而“转行”来参与读书会的教授、工程师还有好几位。

他们曾是插队到各地的知青，经历过无书可读的“饥饿”，回城后，像饥饿的

人扑到面包上一样贪婪地吮吸着书本的营养。退休后，有了大把的时间，更愿意奢侈地花费在读书上。读书会，正对他们的胃口。他们大量地读，不停地写，把自己复杂的经历展示给人们。

他们是上海的“媳妇”“女婿”，或是为照顾孙子孙女的“海飘族”，参加读书会，让他们找到了“家”，找到了了解上海，融入上海的好途径，也为自己提供了展示的好舞台，对参与读书会活动，热情高涨，很是积极，不少人是读书会的骨干。

他们曾是工厂的“三班倒”工人，忙碌占据了所有的时间和空间，读书不多，口才不溜，笔头不硬，“读书”似乎有点儿“先天不足”，但“后天的勤奋足以弥补”是他们坚定的信念。在读书会里，他们是最勤奋的一群人。有讲座必听，有机会必说，有好书必读，有感受必写，不怕“献丑”，不怕退稿，他们用行动和成果证实了“有志者事竟成”的格言。

每年一本会员们自写自编的《夕耕集》，是我们“好好学习”的见证，是“天天向上”稳步提高的足迹。她不精美、高深，甚至略显粗糙，却是我们藏书中最爱的“精品”“善本”。



菜饭是江南一带最普通的经济型主食，又称“咸酸饭”。在上海松江话里，咸酸是对味道寡淡的否定，表示有滋有味的意思。“吃得咸酸耐得淡”，讲的就是这个道理。菜饭经济实惠，也有“寒酸饭”的别称。据传是穷家用青菜加腌肉焖米饭，虽说成本低廉，但菜饭合一，口味很香，是难得的大餐。我的一位朋友就多次说“请到寒舍吃寒酸饭”。因为“咸酸”与“寒酸”读音相近，用于自谦也有几分诙谐。

做菜饭并不难，但要把菜饭做好也不易。烧菜饭应当选用优质粳米，最好是当年的新米，以确保香糯的口感。菜饭中的菜是以绿叶菜为主，可以随季节变化适当增减。在春天，菜饭中添加荠菜、草头、马兰头、蚕豆口味更好；夏天做菜饭可以加些豇豆、茄子；入秋后，菜饭中可以加洋山芋、毛芋、茭等食材；冬季一般选择霜打过的塌棵菜或矮脚青菜，也可以用卷心菜。烧菜饭咸肉必不可少，也可以添加广式腊肠或少许火腿丝。蔬菜与咸肉、香肠需要略微煸炒起香，

煸炒时油量要适当多一些。菜与米混合时应当拌匀，加水量要比煮米饭时减少四分之一。特别要注意的是烧菜饭一定要准确控制水分“宁硬不烂”，菜饭如果煮烂了，色香味就“全军覆没”了。

菜饭的咸香自然、朴实，是不需要拉排场、先声夺人的。这就使我联想到了曲艺中的苏州评弹。苏州评弹是苏州评话和苏州弹词的总称，是采用以苏州话为代表的吴语方言表演的传统说书形式。正如徒口讲说是苏州评弹的看家本领，菜饭是以菜饭合一脍炙人口的。苏州评弹产生并流行于苏州及江浙、沪一带，菜饭的流行范围也大致如此。说书人或娓娓道来，或低声吟唱，或弹拨乐器，用不事声张的功夫陈述事件、表达意境、感染听众。评弹艺人的演出，兼有说、噱、弹、唱四种特长。说，就是用第三人称讲故事，描写风景、刻画人物，穿插个人的独白或人物的对话，可以类比为菜饭中的米饭；噱，就是故事中的笑料穿插，包括讽刺、滑稽、幽默，这样使听众听来不感到沉闷、单一，可以类比为菜饭中的肉食；弹，是乐器伴奏，以三弦和琵琶为主，可以类比为菜饭中的蔬菜；唱，是弹词中的歌词部分，可以类比为菜饭中的猪油、辣胡酱；评弹艺人也有表演，在书台上惟妙惟肖的面部表情和形体动作，可以类比为佐餐的黄豆骨头汤或者黄豆猪脚汤。弹词不需要乔装打扮，凭着一张嘴、一把琴就能引人入胜。菜饭中的米、肉、菜、佐料加汤四个特点的组合，如同弹词说、噱、弹、唱四项基本功，赢得了消费者的赞誉。

菜饭的香味具有化繁为简的特征，不需要繁杂的程序和事先的铺垫就能够赢得大众的欢迎。在社会生活中，确实需要大主题、大场景，具有震撼力的大制作，同时也需要类似菜饭的低成本、高营养、普及型力作。低成本并不是低水准，苏州评弹的高雅众所周知，菜饭也可以登上大雅之堂。

菜饭犹如苏州评弹

□ 汤啸天





吴淞口畔的五洲风情

□ 龚寄托

以“老百姓的文化盛会，家门口的五洲风情”为主打旋律的宝山国际民间艺术节，在短短二十余年间，精心打造出了一个属于宝山，属于上海，也属于世界的文化艺术品牌，堪称宝山文化发展史上一个奇迹。正如联合国国际民间艺术组织前副主席伊廷先生所高度赞誉的那样：“当今世界上无与伦比的民间艺术节”。

宝山国际民间艺术节诞生于1995年，至今已经走过25个年头了。那年我刚调任区广播电视局副局长，上任之时，正值首届上海宝山国际民间艺术节紧锣密鼓地进入开幕前的冲刺阶段，对于位于北上海的宝山筹办这样一个带有国际性的文化艺术大工程，有些人犯起了嘀咕，有的人压根儿不相信城郊结合部的一个区会有这等能量和实力。而当神秘面纱揭开之时，所有人的顾虑都消失了。记得开幕式那天，金秋十月的宝山，处处披着节日的盛装。作为主会场的牡丹江路两侧，更是被前来观摩的人群挤得水泄不通。开幕式是在宝山人难得一见的行街艺术展现中进行，只见来自欧洲、亚洲10个国家的12个艺术团的艺术家们，他们尽展所能，载歌载舞，独具各自民族特色的歌舞表演，不时引发一阵又一阵热烈的掌声和欢呼声，久久萦绕在滨江宝山的上空……

作为宝山乃至上海的特色文化品牌，宝山国际民间艺术节连办十届，届届精彩。据我了解，在这十届宝山国际民间艺术节中，先后迎来了亚洲、欧洲、非洲、美洲、澳洲五大洲136支国外艺术团，3260名各国来宾

及艺术家。在我直接参与的艺术节中，要数第五届宝山国际民间艺术节开幕式的印象最深。那一年，我区特意在宝山临江公园精心搭建了水上舞台，编排了具有浓郁中国江南韵味的情景剧表演，与多姿多彩的五洲风情相组合，在五彩灯光下，中西联动，浑然一体，相得益彰。我也通过多次北上联系，取得央视的鼎力支持，当晚，那场难得一见的盛景盛会通过卫星连线，在央视新闻频道中实况转播达8分钟之久，与海内外受众共同分享艺术节的魅力。除了直播之外，艺术节的诸多信息内容相继在央视《新闻联播》、《晚间新闻》、《中国文艺》等栏目播出。

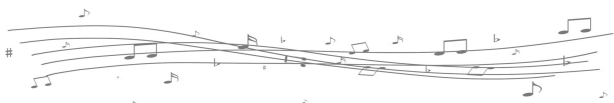
如今，宝山国际民间艺术节早已从当年的艺术节周拓展为艺术节月；艺术节内涵和外延也与时俱进，使艺术节的文化大品牌孵化出新的小品牌。如“艺术天空”与“宝山大剧荟”一经推出，赞誉不绝。宝山的市民在家门口可直面一睹名团名剧名家的风采，尽情享受中外文化经典的魅力。这些年，通过“宝山大剧荟”，我与众多戏迷一样，能与尚长荣、谷好好、史依弘、王珮瑜、钱慧丽、方亚芬等沪上众多艺术名家近距离接触，享受高层次的艺术魅力，真可谓过足戏瘾。而艺术节派生出“罗店龙船节”“月浦锣鼓节”等小艺术节，更是与民间艺术节遥相辉映。

江风海韵，百舸争流。雄伟壮阔的吴淞口后浪推前浪，奔流不息。宝山国际民间艺术节犹如那滔滔不绝的江水，一届更比一届强，宝山国际民间艺术节的明天必将更美好。



弦索叮咚乡音浓

□ 钱 渊



有一次参加“评弹票友”活动，着实让我吃惊不小，想不到坊间竟还有这等高水平的评弹沙龙。参与者都是一些老人，据我观察，他们大多数已70岁朝上了，但看上去都精神矍铄，老当益壮，谈锋甚健。这也间接印证了长期坚持听评弹的益处。这里没有丝毫的忸怩和做作，也没有些许的假意和客套。趁主讲人还未正式开讲之前，他们一个个自告奋勇上台献艺，且自弹三弦琵琶，指法稳健，唱功老到，虽然中气不如年轻人了，但咬字和运腔却还是很有韵味的。三段开篇分别唱的是：宝玉夜探、梅竹、梁祝，

唱得声腔并茂，婉转动听；而且乐器弹拨也好，我禁不住为他们拍手叫好。

评弹曾经是很大众化的曲艺表现形式，老少咸宜，上世纪三四十年代曾风靡上海滩，名家纷呈，竞争激烈。陈云同志生前曾说：评弹要“出人，出书，走正道”。我以为极是。如今评弹演员放下身段走进社区，走近寻常百姓家，从而带动票友活动的做法无疑是值得提倡的。

听评弹，其实练的是静功，否则屁股就坐不牢。喜欢听评弹的人都是些好性子，很少有“冲天炮”。当然书目要好，演员也要有真本事，仅仅会唱几段“开篇”那是不行的。此所谓“说、噱、弹、唱、表、演”缺一不可。评弹没有其它道具、服饰也极其简单，无非是旗袍长衫，却又要能紧紧吸引住观众听众，这就很不容易了。评弹难学，也难在这里。

连续高温，扇子成了必需品。

我这个人不大爱空调，大多数时候，我仍喜欢坐在通风处，轻轻摇拽着蒲扇，手握一书，在书海中游弋，心静自然凉。

最近家里装修，回搬时，恰逢气温上窜，急得我在屋里乱翻，到处找扇子。结果找出来的都是折扇，大小不一，有的还是名家画的画、题的字，但拿在手里扇了几下，总没有凉的感觉，用上海话说，就是不“适渴”，我想大概折扇只是文人雅士的道具而已。于是，我外出四处寻找起蒲扇、草扇来。

我先冒着酷暑在住宅附近的几家超市寻找，结果毫无踪影。很多营业员说，好久没卖蒲扇、草扇了，还有些年轻营业员从没看到过蒲扇，问这扇长什么样？还有一位营业员阿姨用爱怜的眼光看着我道，现在空调也不贵的，买一个用用吧，人老了要想得开啊！

买 扇

□ 任炽越



那天去福州路书城买书，路过福建路拐角处的一家陶艺店，发现一个架子上放着几把草扇，不过比我家原先用的草扇要略小，中间镶了一道红线，编得也不十分精致。一问价，要38元。我挑了一把编得较扎实的，拿回了家。一天晚上，我去一家席子店，订做家里椅子的草席套。一进门，就见醒目处挂着几把草扇，老板娘见我盯着看草扇，问我要买吗？我问多少钱一把，她答道58元。我一听情不自禁说，乖乖，这么贵啊？！老板娘说这是艺术品，你看编得多漂亮！只是我没看出它的特别漂亮之处。

在手摇草扇看书之余，我有时会困惑，这手中的草扇：艺术品乎？实用品乎？！



退休生活称心如意

□

刘昭青

我于2016年11月退休，在此前一段时间，我曾担心退休后无所事事、百无聊赖等。没想到，规划好了，退休后就是人生又一春。

首先，我有时间尽孝心了。我父母已病逝，我们陪护年过八旬的岳父母出去游玩。考虑到高龄老人年迈体衰、行走不便，我们选定邮轮便于船上轻松游玩。先后去过韩国的济州岛和釜山以及日本的冲绳、长崎、福冈和鹿儿岛等。可谓海陆空齐头并进异国，观赏风景，开阔眼界，心旷神怡。

其次，以前在职时我喜欢业余间隙翻译写作，包括编译信息撰写论文。离职后正好变过去副业为正业，发挥余热自我返聘，随心所欲自由投稿。另外编译时常需要字里行间分析推敲，以便遣词造句搭配得当，无形中激活脑力，锻炼智力，有助于减缓大脑衰老，延年益寿。

再者，退休后空暇增多，我还可抽空写些生活随感杂文，并在报刊上发表。此外，更有空自得其乐翻阅过去购藏的近千本各种价廉物美书刊，好比自家开设老年大学自学，足以泛读精读积少成多。避免原先在职时来不及看、束之高阁的荒废情形。通过阅读古今中外诗词曲散文随笔、为人处世宗教哲理等书本，精神生活丰富多彩，观念心态融会贯通，从而潜移默化领悟生命，顺其老态随遇而安。

最后，曾参军复员的我没想到，退休后实际工资反而比在职时更多，还拿到建设银行的公积金。今后更有财力悠哉游哉，尽情享受晚年生活了。



□

郁建民

乐在「棋」中

退休后我学会了下象棋。疫情前，每天我总是第一个到棋牌室，而且风雨无阻。和我下棋的有老有少，有男有女，只要一摸棋子，我就烦恼尽去，寂寞皆无。

中国象棋奥妙无比，棋手双方一共36个棋子，无论小卒还是车马炮，不分大小，各司其职，各显其能，在双方你死我活的对峙中，谁都有可能被对方“吃掉”。我擅长指挥战马，跳过汉界楚河不用几步，恰到好处，直捣“将帅”府，令对手防不胜防，真是运筹帷幄，千军万马尽在脑中，令我乐不可支。棋局风云莫测，变化多端，奇妙神往。下棋的妙处在于运筹帷幄，在于具有前瞻性，能下棋看五步，并一步到位扭转乾坤。棋局也如人生，本是一个谜，吸引人们来破解打开，而当一切真相大白的时候，内心会跟着释然了。战术上每一步棋子都要深思熟虑，“牵一发而动全身”，有时一步不慎，处处被动，导致全盘皆输，让人大有“一失足成千古恨”的感叹。战略上要讲究统筹兼顾，不露声色，从长计议。人们常说兵不厌诈，攻守有序，还要迷惑对方，声东击西，千方百计抢占先机，胜负经常只是一步之差。“醉翁之意不在酒”，出奇才能致胜。

架炮、起马、拱卒……让我一下子年轻了许多。因为心无旁骛，我的棋艺提高很快。偶尔马失前蹄，我就回家翻棋谱、复盘、自己练自己。实在不行，我还会在电脑上用软件解拆，直到捉摸出破解之法，第二天再把对手杀个人仰马翻。下棋的爽意在于柳暗花明、绝处逢生。



吉林市可以用“三个美”来形容，即山美、水美、人更美。比较一下东北三个省会城市，人们会发现，沈阳有山但缺江；哈尔滨有江但缺山；而长春既没有像样的山，也没有像样的水。唯有吉林市四面环山、三面临水，是一座依山傍水、真山真水、山清水秀的美丽城市。至于人美，因为我的夫人就是吉林市的，我不大好意思多说。但全国人民都知道，人民大会堂建成后第一批男女服务员就是在吉林市招的；而中央电视台每年的春节晚会，都少不了要邀请吉林市歌舞团的俊男靓女来献歌伴舞。我想吉林人有多美，颜值有多高，就



松花江上

□ 姜德福

不言自明了吧。

吉林市是一个多民族聚居的地方。市区120万人口中，除汉族占90%外，其他少数民族有满、朝鲜、回、蒙古、锡伯、布依、达斡尔、俄罗斯等23个之多。而沿袭至今的一年一度农历四月十八的北山庙会、农历七月十五的松花江上“放河灯”、春节、正月十五的扭

秧歌、踩高跷、舞龙舞狮等，都是深受各民族群众喜欢的民俗风情。

吉林市最美的景观是冬天的雾凇，被称为与桂林山水、云南石林、长江三峡齐名的我国四大奇观之一。在冬天寒冷的季节里，江面上雾气蒸腾、上升扩散，一层又一层地凝聚在两岸的树木、电线及建筑物上，形成了晶莹剔透的冰霜世界。举目望去，整个城市一片雪白，极为壮观。特别是沿江几十里长堤的柳树和松树，一根根枝条像白色的缎带低垂在江面，婀娜多姿；一根根松针挂满霜花似银菊怒放，璀璨夺目。

我在绍兴的鲁镇码头上了一条朱红游舫，整个人就融入鉴湖的清丽中了。鉴湖在绍兴城西南，为浙江名湖，俗话说“鉴湖八百里”。鉴湖由东跨湖桥、快阁、三山、清水闸、柯岩、湖塘6个景区组成。鉴湖有独特的自然风光，还有许多名胜古迹为之增色。

明澈的湖水，平静的湖面，能把一切喧闹与躁动都消融。古朴的石桥，长长的堤岸，秀美的柔柳，安静地依傍着鉴湖温柔的身躯，还把自己的身影也温柔地留在了她的心中。

静立船头，发觉湖面升腾起蒙蒙的雾气，似轻烟，似薄雾，在天地之间弥散，弥散，好象整个世界都笼在朦朦胧胧的水气的温柔中。近处的石桥、绿树笼在其中，更多一份妩媚；远处的竹廊、亭台掩入其中，更添一份神秘。远近高低、疏密

鉴湖流韵

□ 王家年



浓淡，就是一幅天然的水墨长卷，从不同角度任意裁剪都是最美的。

东汉笛亭，仿汉建筑，有着厚重的历史底蕴。亭内陈列有蔡邕塑像、连环画等内容的竹画、竹刻、竹雕、竹描等精湛竹艺。南洋秋泛，有百条乌篷船和鲁迅、孙中山、周恩来等游鉴湖时乘坐的六条游船画舫。大船小艇泛波于鉴湖，领略“人在镜中游”的悠闲情趣。五桥步月，位于东汉笛亭与葫芦醉岛之间，有五座形态各异的绍兴古桥。葫芦醉岛，湖中一葫芦形岛屿，与东汉笛亭南北遥对。



百岁国医大师的 长寿秘诀

今年100岁的国医大师颜正华，为孟河学派第四代传人。从事中医临床工作70多年。有很多人询问颜老的长寿秘诀，他对此表示：“如果说长寿秘诀，我觉得这都得益于中医养生。”颜老在日常生活中，就是按照中医传统养生理论来做，他主要总结了5个方面。

均衡膳食

《黄帝内经》中有一段经典论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精气。”这就强调全面膳食，均衡营养，体现在饮食有节和合理调配上面。

饮食有节

“饮食有节”对养生长寿很重要。所谓饮食有节，是指饮食有规律、有节制，进食定时定量，不过饱过饥，食物细嚼慢咽，服药期间禁食生、冷、油腻及辛辣刺激性食物。

适量运动

古人云：“运动以却病，体活则病离。”适量运动可以增强体质而使人健康长寿。

具体选择什么样的运动形式、多少运动量，都要因人而异。因此，颜老强调，运动要遵循适度、适量、适时的原则。

起居有常

早睡早起是良好的睡眠习惯，冬天由于天气冷，天亮得晚，可以适当早睡晚起。

颜老说：“晚上睡前泡脚，每次半小时左右，可促进血液循环，有助于睡眠。”

调畅情志

中医认为七情六欲可以致病，喜怒哀乐一定要适度表达，注意把控情绪，不要用过激的方式宣泄情绪，尽量保持一颗平常心。

有些冠心病患者害怕喝茶，认为会加速心跳，诱发冠心病发作。其实，只要方法得当，喝茶不仅有助降脂、提神，还能护心。

绿茶是首选。近日，中国医学科学院研究人员发现，与从不喝茶或很少喝茶的同龄人相比，有喝茶习惯的人更晚患上冠心病和中风，寿命更长；经常喝茶者患冠心病的风险降低20%，因冠心病而死亡的风险降低22%。对始终保持喝茶习惯的人来说，这种保护作用最明显。对茶叶类型的分析显示，喝绿茶能有效降低患冠心病的风险，并延长寿命，而红茶在这方面没有明显的保护作用。

适当喝点药茶。冠心病患者可适当喝点药茶，比如“双参茶”。取丹参（每日15克）、党参（每日10~15克）和茶一起冲泡。丹参有活血化瘀、清热降脂作用，党参有益气健脾的功效，比较适合疲乏无力的血瘀病人，茶则可依个人口味随意选择。

浓茶不宜饮。茶中所含的茶碱类物质是心脏的“兴奋剂”，能增强心肌收缩力，使心率加快。研究显示，长期饮用浓茶会使血压升高，其中的咖啡因还会使心跳过快、血流加速、呼吸急促，易导致心律不齐、心动过速，产生心悸症状，这对心脑血管动脉硬化的病人是一种潜在威胁。

避免与药物犯冲。临床约1/3房颤患者合并冠心病，病人需要长期服用抗凝药物华法林。但服药期间喝茶，会降低华法林的抗凝效果，增加不良反应的发生风险，所以饮用前最好咨询医生。

宜早不宜晚。冠心病患者最好选择在上午喝茶，有助振奋阳气、脾胃健运。而且，冠心病容易在傍晚发作，晚上喝茶容易导致神经过于兴奋，加大发病风险。如果患者出现胸闷、心悸、胸痛等症状都不宜再饮茶。

冠心病患者要谨慎喝茶



饮食也需要“黄金比例”

我们都知道饮食营养对健康的重要性，但是您知道吗？饮食不仅需要吃得健康、吃得营养，还需要“黄金比例”，只有掌握了科学的食用比例、食用量，才更有利于健康。

主食与副食的比例是4：6

通常我们所说的主食是指米、面、杂粮等，副食是指肉、蛋、蔬菜等食物。主食和副食二者缺一不可，有人提倡不食肉少吃粮，这不符合养生之道。有人要减肥，只吃主食，不吃副食。结果却适得其反，多余的淀粉在体内会分解成葡萄糖，并转化为脂肪储藏起来。

细粮与粗粮的比例是4：6

吃粗粮成了近几年来的一种新时尚。很多人喜欢吃粗粮，认为它营养价值高、入口感觉好，而且对牙齿、面部肌肉等都比较有益。可是，粗粮虽好，也不宜多吃。因为粗粮中含有过多的食物纤维，会影响人体对蛋

白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，甚至还会损害到人体的生殖力。日常饮食，细粮与粗粮的比例控制在4：6最健康。

酸性食物与碱性食物的比例是4：6

食物的酸碱性并不是由我们的味觉决定的，而是与它的矿物质含量有关。所以水果中通常吃起来酸酸的，如柠檬、杨桃，然而它却是碱性食物；又如米饭、面类并无显著的味觉反应，可却是酸性食物。若以日常食物分类，大部分动物性食物，属酸性食物，如鱼类、肉类、贝类。此外，大多数谷类、部分坚果类也属于酸性食物。

荤与素的比例是4：6

荤与素二者的合理搭配，可以让人既饱口福，又不至于因吃动物性食物过多，而增加血液和心脏的负担。我们中国人的饮食习惯是以植物性食物为主，动物性食物为辅，这样的膳食结构比较利于长寿。

常吃三种瓜 远离高尿酸

冬瓜 冬瓜适合痛风和糖尿病患者食用。吃冬瓜最好连皮一起吃，因为冬瓜皮的营养比冬瓜肉更丰富。

另外，痛风患者一般都属于内热过重。冬瓜属于寒性食物，有清热、利咽、生津、解毒的功效，在祛除内热的同时，可排出体内大量尿酸。

南瓜 南瓜是碱性食物，而多吃碱性食物有助于降低尿酸，所以，经常吃南瓜，对于患有痛风的人来说可以缓解痛风的症状。

西瓜 西瓜有利尿和消肿的功效，它含有溶解尿酸结晶的成分。糖尿病合并痛风患者，可用西瓜皮炒菜吃，达到缓解痛风的目的。

多吃蔬果鱼豆 改善老年衰弱

衰弱是一种由于生理储备下降，导致机体易损性增加、抗应激能力减退的状态。不过，最近爱尔兰考克大学研究发现，坚持地中海饮食能改变老人肠道微生物情况，改善衰弱状态。

地中海饮食是以蔬菜、水果、鱼类、豆类和橄榄油为主的饮食模式。这项研究选取了600多名老人，分析他们采用日常饮食或地中海饮食一年前后的肠道微生物情况。结果发现，坚持地中海饮食的老人，肠道中增加了44种有益细菌，包括抗炎细菌等；同时，减少了45种有害细菌，包括瘤胃球菌等。研究人员指出，瘤胃球菌与2型糖尿病、结直肠癌和炎症性肠病等疾病有关。

抑郁症的五种类型

原发性抑郁症 这类抑郁症没有特异性原因，具备抑郁症的典型症状，不是继发于脑部疾病和躯体疾病、药物、酒精滥用或其他精神疾病引起的抑郁情绪。

隐匿性抑郁症 主要是指一类以各种躯体不适为主要症状的抑郁症。这类病人在临床上主要表现为各种躯体不适和自主神经紊乱症状，如失眠、头痛、疲乏；各种心血管或胃肠道症状，大多数人误认为患了心脏病或胃病；有的被诊断为神经衰弱、神经症、自主神经功能紊乱。

不典型抑郁症 发作时的抑郁症状不典型，表现

为嗜睡，食欲增加或体重显著增高，上下肢有沉重感、蚁走感和麻木感。

更年期抑郁症 这类抑郁症具有更年期的特点，主要是由于性激素水平失调所带来的各种自主神经功能紊乱，如心烦、易怒、潮热、多汗、乏力等。治疗中除给予抗抑郁及抗焦虑药外，可给予激素替代治疗。

季节性抑郁症 反复发作于某个季节，主要是秋冬季易发抑郁障碍。季节性抑郁症的发生和秋冬日照时间缩短有关。本症采用人工日照调节有效。



谈到心理治疗，往往会带给人两种感受：神秘与怀疑。有些人对心理治疗者怀着敬而远之的态度，似乎被看上一眼，心中的秘密就会透过他们的神态和举止而暴露无遗；另一些人则认为心理治疗根本不可信，在他们眼里，每一个心理治疗者都像骗子，只是用口水来骗取求治者的钱财与时间。

心理治疗是指医务人员在密切医患关系的基础上，通过言语的沟通及其他心理学的技术改变求助者的心理活动，以治疗疾病的过程。心理治疗的目的是解决求助者当前亟待解决的

问题，提供支持，解除症状。另外要着眼未来，重塑人格系统，包括改变认知评价系统和应对方式，以防止类似的问题再度发生。

可以看出，心理治疗主要应由具有丰富心理学专业知识和技能的医务人员来实施，它与其他治疗方式一样具有医学专业的科学性。经过心理治疗改变了求助者的心理状态，消除或减轻了他的内心痛苦，改变了他对人和事物的态度和行为方式，也就起到了心理治疗的作用。

心理治疗不是普通交谈



居家消毒避免六误区

居家消毒很重要，很多人用了很多消毒方法，比如，每天都消毒、熏醋消毒杀菌、调高室温或洗热水澡杀灭病毒……但这些消毒方式都正确有效吗？人民网、央视网、中国新闻网等提示公众，居家消毒要避免陷入以下误区。

每天都要消毒

如果家中没有外人到访，也没有自我隔离的疑似症状者，无需每天消毒。常通风、勤洗手，做好清洁即可，不要随意滥用消毒剂。如果曾乘坐过公交、地

铁、出租车等，特别是刚从医院等人群密集的地方回家，可用衣物消毒剂清洗衣服。

熏醋杀菌消毒

有传言称醋中的醋酸可破坏病毒结构，产生杀灭病毒的效果。但食醋中的醋酸含量一般较低，远不能达到杀菌消毒的作用，熏醋对新冠病毒没有良好的灭杀效果。

消毒剂浓度越高越好

很多强效消毒剂刺激性很强，浓度过高可能会伤害身体。因此，消毒剂浓度并非超高越好，而是应按照使用说

明来调释到相应浓度后使用。

调高室温或洗热水澡杀病毒

医学验证，病毒对热敏感，但新冠病毒要在 56°C 的水中保持30分钟左右才可灭杀。处于冬季室温（ 23°C 左右）或洗热水澡（水温处于 40°C 以上），不能灭杀新冠病毒。

免洗洗手液取代流水冲洗

许多含杀菌成分的免洗洗手液有一定刺激性，可能造成皮肤过敏反应。速干的免洗洗手液属于易燃物质，使用时应远离明火，避免孩子单独使用。尽量用流水洗手，配合使用肥皂或洗手液，清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

洗手用品只用酒精类产品

世界卫生组织等发布的相关指南中，都反复提醒注意洗手，且洗手用品是普通肥皂和流动的清水。在没有肥皂和流动水的情况下，可采用酒精类消毒剂代替，但回家仍要按照要求认真洗手。



按每天睡眠8小时算，人的一生中有三分之一的时间要在卧室度过。卧室布置是否合理，很可能会影响到居住者的健康。

蓝色墙面有助睡眠

英国《每日邮报》刊登的一项调查显示，颜色对睡眠时长影响明显。在紫色、灰色、红色、金色、棕色的卧室中，主人每晚的平均睡眠时间在7小时以下；而在银色、绿色、黄色的卧室中，能睡7个半小时以上；蓝色以7小时52分的睡眠时长高居榜首，被称为最有利睡眠的颜色。

物件成双摆更静心

美国室内装潢专家吉米·芭蕾特表示，卧室床头柜、台灯、挂画等物件最好成双出现，这样能为卧室增添和谐感，通过心理暗示帮助主人提高睡眠质量。凌乱容易让人心烦，建议家里备个自己喜欢的篮子或盒子，将零碎的小物件收纳其中，并盖好盖子。床的摆放位置也很重要，最好一面靠墙。

避免摆大电器

很多人觉得躺在床上看电视是很惬意的事，但这个做法并不健康。中国室内装饰协会室内环境监测工作委员会赵玉峰教授说，卧室里最好少放或不放电器，尤其是电视、电脑等释放电磁波的电器，会影响睡眠。

双层窗帘营造睡眠氛围

选双层窗帘，这样能营造出一个安静、黑暗的睡眠环境。



剩啤酒的妙用



剩啤酒虽然不好喝，但倒掉是很可惜的。教你几个小窍门，可以使剩啤酒变废为宝。

剩啤酒可做清洁剂

剩啤酒可以用来擦桌子、柜子、玻璃，尤其冰箱用啤酒擦拭后不仅外表明亮就连里面的各种污渍也可以清除得一干二净。这是因为啤酒里所含的有机酸有很好的去污能力。用剩啤酒清洁冰箱等物品，还可起到杀菌消毒作用，比使用洗涤灵更安全更卫生。

剩啤酒可浇花和擦叶子

可将剩啤酒直接倒入花盆里，它是一种极好的肥料。因为啤酒里所含的酵素会使花卉长得更茂盛，花朵更艳丽。也可用软布蘸上啤酒擦拭植物绿叶会使叶子油亮鲜艳，这是因为啤酒里的营养成分溶入了叶片纹理之中。

剩啤酒可洗头

洗头时，可将剩啤酒倒进脸盆里，让头发浸泡三分钟，然后再用水冲掉。啤酒里的多菌种及啤酒酵素可以软化发丝，修补损伤，还有润发和亮发的效果。

剩啤酒可洗丝绸衣物

丝绸衣物很不好打理，丝绸衣物穿久了会逐渐失去原有光泽，送到干洗店保养，价钱不菲。只要将丝绸衣物浸泡在倒有剩啤酒的水中，过5分钟再用清水洗净，晾干后丝绸衣物即可恢复原有的光泽。新买来的深色棉布衣服，也可以先用倒有剩啤酒的水洗一下，以后再洗就不容易褪色了。



采茶歌

□ 胡树民

满眼山坡披翠绿，
姑娘背篓采春茶。
嫩芽更是千金贵，
致富脱贫千万家。

咏榴花

□ 王联斌

碧园难锁艳妆红，
蝶阵蜂团热吻容。
莫道榴花开放晚，
秋来密子满怀拥。

听雨

□ 季军

柳丝飘荡谷莺归，
稻菽浮青厩马肥。
滚滚闷雷遮万簌，
倚窗听雨叩心扉。

咏梨花怀友

□ 史济民

照影琼姿水一湾，翻飞似雪任风删。
云霞飘渺花千树，岭壑青葱玉满山。
梦里空余人寂寂，枝头不见鸟关关。
故交相隔江湖远，唯有春光去又还。

再听《鸿雁》

□ 金嗣水

苍天人字阵，远别望云端。
未饮心先醉，才听鼻已酸。
悠悠长调曲，莫莫夕阳丹。
大碗全斟满，豪情一口干。

风入松·疫情宅家人

□ 张方

鼠年万里漫妖氛。闭户封门。霜侵寒意凋髡柳，尽肃杀、何处寻春？举国万钧霹雳，终驱疫疠呻吟。

倚楼朝暮察风云。斗室烟尘。心潮频卷千重浪，点荧屏、讨檄瘟神。一信一机一指，谁言我是幽人？

少年游·致武汉

□ 卢景沛

文明璀璨有荆襄，千古盛名扬。妖魔突袭，山川失色，蛊毒漫街坊。
炎黄十亿相携手，武汉志如钢。遍出英豪，曙光在望，骑鹤览春江。

多·余·的·余·稿