

美丽的城市 幸福的家园

□ 李乃利

人民城市人民建，
人民城市为人民。

我住在这座人民的城市，
我成长在这一片美丽的社区，
城市让我感到骄傲。
社区给了我家园的感觉，
我在世博广场上往返流连，
努力把深情的泪花一次又一次收起。

抑不住心中的感动，
装不下几代人对民族兴盛的期冀。
仰望您雄伟璀璨的世博展馆，
沉醉的心儿流淌着甜甜的蜜。
让我举臂深情地为您呐喊，
家园的幸福储满在心里。

今天，我们在这里纪念抗战，
因为民族历史的灾难我们要永远牢记。
今天，我们在这里纪念胜利，
因为我们的祖国已从贫弱走向发展，
走向希望，走向强盛，走向崛起。
让我们把城市作为一种标志吧，
理念、开放、精彩、文明，
一个又一个在生动地演绎。

让我们把家园作为一种幸福吧，
同心同德、和睦邻里。

今天我们和老一辈一起纪念抗战，
是你们垫负起祖国坚实的根基。
今天我们和爷爷奶奶相拥家园，
志愿者队伍中还有您奉献的身躯。
晨间路口志愿者的红色袖章，
晚暮人流旁的桔红色小旗。
在风吹日晒里习习荡漾，
在你我的心中挥之不去。

历史淡褪了远去的硝烟，
时光抹不去战马的悲鸣。
抗战的烽火啊，
永恒地镌刻在我们民族的史册里。

总有一腔热情不能忘记，
总有一份感情我们相互传递，
总有一种赤诚，留在我们的心底，
总有一个信念，让我们高高举起。

今天我们在这里纪念抗战，
把记忆的情怀
留在我们的血脉里。



“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 慧
薛晓东
总 编 王玲
副 总 编 黄泽晖
美 术 编 辑 陈丹凤 徐 辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
阅 读 对 象:离退休干部
印 数/30000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2020年第9期 总第397期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

美丽的城市 幸福的家园 …… 李乃利 (1)

本期特稿

习近平论党的组织体系建设 …… (4)

本期专稿

悟要领、明方向、开新局——市委老干部局
举行中心组专题学习会

…… 市委老干部局办公室 (6)

市委老干部局走访慰问疫情防控和复工复产
中表现突出的离退休干部集体和个人

…… 市委老干部局政治待遇处 (7)

“上海老干部”微信公众号、“上海老干部”APP推
出离退休干部志愿者常见问题解答 …… (9)

APP2.0上新体验 …… 张福生 (10)

习近平六提郑板桥题画诗——总书记点赞的
古人之郑燮 …… 曹伟民 (11)

人民建议征集应当纳入“人民城市人民建”
之中推进 …… 汤啸天 (12)

工作集锦

长宁区离退休干部“四史”宣讲有活力

…… 郭子圣 (14)

宝山区领导为老同志送“清凉”

…… 宝 讯 (14)

普陀区普老“四史”宣讲团成立

…… 江 玲 (14)

东航600位老党员在闵行区有了“新家”

…… 沈德才 (15)

全市首批老干部志愿者婚登特邀颁证员在杨
浦区上岗 …… 杨浦宣 (15)

浦东新区开通离退休干部暨老干部工作者云
课堂 …… 黄 洁 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学四史·守初心

讲“四史”述校史 培育时代新人

——上海理工大学关工委开展“四史”学习教育系列活动综述

…………… 上海理工大学关工委 (16)

从“四史”学习中汲取前行智慧、力量

…………… 朱雪芳 (18)

心似莲花吐清香

——上海老龄大学检察分校学员“抗疫”学习生活纪实 …………… 周东阳 (19)

工作者之声

我是“浦江思源”的“小粉丝”

…………… 黄晔婷 (21)

学习之窗

勿忘百年前上海公园的屈辱史 …………… 王 焘 (22)

谈天说地

梅里小学:我的革命启蒙摇篮 …………… 马导农 (24)

生而为人 务必善良 …………… 唐德华 (25)

人物金秋

连环画:峥嵘岁月 初心传承

…………… 李荣光 (26)

老八路的奉献情怀

…………… 静安区委老干部局 (28)

九十六岁的抗前老党员

…………… 黄浦区委老干部局 (30)

新四军老战士顾耀宗 …………… 宓正明 (31)

党史纪实

上海义勇军英雄史 …… 程 绩 潘梦琦 (33)

峥嵘岁月

《在太行山上》词作者桂涛声

…………… 褚荣昌 口述 缪 迅 整理 (35)

情满人间

我的手帕情结 …………… 陈新光 (36)

难以割舍的石磨情结 …………… 裘影萍 (37)

那年一次吃了十一个鸭蛋 …… 钱红春 (38)

一百岁的姑姑 …………… 钱 渊 (39)

父亲的竹凉席 …………… 耿 勇 (39)

别样“家书” …………… 陈月芹 (40)

一个永存心田的号码 …………… 冯菊英 (40)

闲情雅趣

酸梅汤 …………… 孙宏彝 (41)

喇螺蛳 …………… 徐建东 (41)

健康养生

百岁寿星的长寿“三宝” …………… (42)

每天听30分钟音乐有利心脏康复 …… (43)

养生也讲辩证法 …………… (43)

4类常见食物自制有“风险” …… (44)

生活之友

疫情影响未来社会文明走向 …… (45)

远离受害者心态 不做“甩锅侠” …… (46)

净化器除病毒的五个误区 …………… (47)

艺林漫步 …………… 胡树民等 (48)

封面: 今日外滩

陆根伟 摄

封二: 图文传真

封三: 监狱局老干部摄影选

封底: 元阳梯田

汤啸天 摄

习近平论党的组织体系建设

习近平总书记在主持中央政治局第二十一次集体学习时指出，要抓好党的组织体系建设。严密的组织体系，是马克思主义政党的优势所在、力量所在。

党的力量来自组织

在党的组织建设方面，要健全党的组织体系，整顿软弱涣散党组织，不断增强各级党组织的创造力、凝聚力、战斗力，坚决反对个人主义、分散主义、自由主义、本位主义、好人主义，匡正用人导向，净化用人风气，坚决整治选人用人上的不正之风。

——2019年6月24日，习近平在十九届中央政治局第十五次集体学习时的讲话

党的力量来自组织。党的全面领导、党的全部工作要靠党的坚强组织体系去实现。党中央是大脑和中枢，党中央必须有定于一尊、一锤定音的权威。党的地方组织的根本任务是确保党中央决策部署贯彻落实，有令即行、有禁即止。党组在党的组织体系中具有特殊地位，要贯彻落实党中央和上级党组织决策部署。每个党员特别是领导干部都要强化党的意识和组织观念，自觉做到思想上认同组织、政治上依靠组织、工作上服从组织、感情上信赖组织。

——2018年7月3日至4日，习近平在全国组织工作会议上的讲话

中央和国家机关：把好“最初一公里”

党的十八大以来，我们抓党的建设，首先就抓中央委员会、中央政治局及其常委会的建设，制定的各项党内法规都对中央领导

同志提出更高标准，要求中央领导同志在守纪律讲规矩、履行管党治党政治责任等方面为全党同志立标杆、作表率。中央和国家机关是贯彻落实党中央决策部署的“最初一公里”，要认真贯彻执行党组工作条例和党的工作机关条例，把中央和国家机关建设成为讲政治、守纪律、负责任、有效率的模范机关。

——2020年6月29日，习近平在主持中央政治局第二十一次集体学习时指出

建设好党的组织体系这座大厦，要让组织体系的经脉气血畅通起来，让党支部强起来。要落实党支部工作条例，按照“增加先进支部、提升中间支部、整顿后进支部”的思路，抓两头带中间，推动后进赶先进、中间争先进、先进更前进。“党支部建在司局、党小组建在处室”，是中央和国家机关基层组织体系的一个特点。要重视建强党小组，发挥党小组作用。要发挥支部管到人头的特点，严格党员教育管理监督，落实好“三会一课”等制度，把党员管住管好，使每名党员都成为一面鲜红的旗帜，每个支部都成为党旗高高飘扬的战斗堡垒。

——2019年7月9日，习近平在中央和国家机关党的建设工作会议上的讲话

大量案例表明，权力越大，越容易出现“灯下黑”。强化党内监督，首先要把中央和国家机关管好。派驻机构监督是党和国家监督体系的重要内容，我们实行单独派驻和综合派驻相结合，实现对中央一级党和国家机关全面派驻。各派驻机构强化监督执纪问



责，“派”的权威和“驻”的优势明显增强。

——2016年1月12日，习近平在第十八届中央纪律检查委员会第六次全体会议上的讲话

地方党委：盯好“中间段”

地方党委是贯彻落实党中央决策部署的“中间段”，要认真贯彻执行地方党委工作条例，把地方党委建设成为坚决听从党中央指挥、管理严格、监督有力、班子团结、风气纯正的坚强组织。

——2020年6月29日，习近平在主持中央政治局第二十一集体学习时指出

各级党委和政府以及各级领导干部要切实强化制度意识，带头维护制度权威，做制度执行的表率，确保党和国家重大决策部署、重大工作安排都按照制度要求落到实处，切实防止各自为政、标准不一、宽严失度等问题的发生，充分发挥制度指引方向、规范行为、提高效率、维护稳定、防范化解风险的重要作用。

——2019年10月31日，习近平在党的十九届四中全会第二次全体会议上的讲话

制度的生命力在于执行。要强化制度执行力，加强制度执行的监督，切实把我国制度优势转化为治理效能。各级党委和政府以及领导干部要增强制度意识，善于在制度的轨道上推进各项事业。广大党员、干部要做制度执行的表率，引领全社会增强制度意识，自觉维护制度权威。

——2019年9月24日，习近平在主持中央政治局第十七次集体学习时强调

基层党组织：抓好“最后一公里”

基层党组织是贯彻落实党中央决策部署的“最后一公里”，要坚持大抓基层的鲜明导向，抓紧补齐基层党组织领导基层治理的各种短板，把各领域基层党组织建设成为实现党的领导的坚强战斗堡垒，充分发挥广大党员在改革发展稳定中的先锋模范作用。各级党组织要提高政治领导力、思想引领力、

群众组织力、社会号召力，把广大人民群众紧紧团结在党的周围。

——2020年6月29日，习近平在主持中央政治局第二十一集体学习时指出

加强党的基层组织建设，关键是从严抓好落实。要以提升组织力为重点，突出政治功能，健全基层组织，优化组织设置，理顺隶属关系，创新活动方式，扩大基层党的组织覆盖和工作覆盖。要加强企业、农村、机关、事业单位、社区等各领域党建工作，推动基层党组织全面进步、全面过硬。要加强社会组织党的建设，探索加强新业态和互联网党建工作。要加强支部标准化、规范化建设。基层党组织要在贯彻落实中发挥领导作用，强化政治引领，发挥党的群众工作优势和党员先锋模范作用，引领基层各类组织自觉贯彻党的主张，确保基层治理正确方向。

——2018年7月3日至4日，习近平在全国组织工作会议上的讲话

党的基层组织是确保党的路线方针政策和决策部署贯彻落实的基础。要以提升组织力为重点，突出政治功能，把企业、农村、机关、学校、科研院所、街道社区、社会组织等基层党组织建设成为宣传党的主张、贯彻党的决定、领导基层治理、团结动员群众、推动改革发展的坚强战斗堡垒。党支部要担负好直接教育党员、管理党员、监督党员和组织群众、宣传群众、凝聚群众、服务群众的职责，引导广大党员发挥先锋模范作用。坚持“三会一课”制度，推进党的基层组织设置和活动方式创新，加强基层党组织带头人队伍建设，扩大基层党组织覆盖面，着力解决一些基层党组织弱化、虚化、边缘化问题。扩大党内基层民主，推进党务公开，畅通党员参与党内事务、监督党的组织和干部、向上级党组织提出意见和建议的渠道。

——2017年10月18日，习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告

悟要领、明方向、开新局

——市委老干部局举行中心组专题学习会

□ 市委老干部局办公室

8月19日上午，市委老干部局中心组举行学习会，专题学习《习近平谈治国理政》第三卷。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳璞主持会议并交流学习体会，副局长包龙根、龚怡、范传伟等参加学习研讨。

会议指出，《习近平谈治国理政》第三卷充分反映了党的十九大以来习近平总书记领导全党全国各族人民攻坚克难、砥砺前行的伟大实践，集中展现了马克思主义中国化的最新成果，是用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、推动工作的生动教材，为巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育提供了根本遵循。

深入学习研读《习近平谈治国理政》第一卷、第二卷、第三卷可以帮助我们深刻理解当代中国正经历着广泛而深刻的社会变革和宏大而独特的实践创新；深刻领悟习近平新时代中国特色社会主义思想贯通理论和实践、历史和现实、国际和国内，绽放的真理光芒；深刻把握实践性的鲜明品格，坚持实践导向、问题导向、效果导向，做到知行合一、实践第一。

会议要求，第一，组织全市老干部工作部门的党员干部，兴起新一轮学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的热潮。增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，增进对中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”的认识和理解，努力做到学思用贯通，知行信统一，做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者和有力传播者。

第二，紧密结合本市老干部工作实际和思想实际，牢固树立人民至上的工作理念、共产党人的理想信念和问题导向的思路做

法。充分认识“人民”两字在习近平新时代中国特色社会主义思想中的基础性、根本性的地位、作用，和人民至上是理论基点、价值支点和实践原点的精髓要义；为人民谋幸福、为民族谋复兴，为党和人民事业志不改、道不变的意志决心；唯务实务的思想品格和直面矛盾的政治勇气的深邃内涵。在学习中进一步贯彻落实习近平总书记关于“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念和李强书记在十一届市委九次全会上的重要讲话精神，以更高的政治站位和思想起点谋划推进新时代老干部工作；进一步扎实开展“四史”学习教育，发挥老干部独特优势，讲好上海精彩和上海故事；在学习中强化责任担当，为助力夺取疫情防控和实现经济社会发展目标双胜利增添正能量、作出新贡献。

第三，要积极将学习成效转化为做好当前老干部各项工作的具体行动，转化为应对疫情防控常态化和满足老同志对美好生活向往的工作能力和水平。面对新情况新挑战，努力育新机开新局，与时俱进、守正创新、善作善成，以信息化带动精准化、规范化，更好体现时代性，突出针对性，增强有效性。强化政治引领，坚持办好老干部线上形势报告会和线上学习社区，健全完善离退休干部“三会一课”制度建设和示范性党支部创建工作，进一步把思想和行动统一到党中央科学判断和决策部署上来；更加关心关爱高龄、失能等有特殊困难的老干部；加强老干部活动阵地建设和共同体建设。建好家门口的“社区离退休干部之家”。让志愿服务精神在老干部中持续发扬光大，推动实现共建共治，为人民城市建设彰显“五个人人”增添一抹新亮色。

市委老干部局走访慰问疫情防控和复工复产中表现突出的离退休干部集体和个人

□ 市委老干部局政治待遇处

这是一群可敬可爱的老干部，面对突如其来的新冠肺炎疫情、疫情防控常态化和复工复产复市，他们在做好个人防护的前提下，挺身而出，冲锋在前。逆行：发挥自身防疫专业优势，奔赴第一线防控疾病蔓延；顶岗：全家总动员并带动身边老干部，一起到道口守好城门；捐款：慷慨解囊，展现守望相助的家国情怀；发声：在网上参与引导舆情，廓清思想迷雾，坚定必胜信心；助力社区群防群治：织密防控防线，协助社区群众共克时艰；助力复工复产：发挥专业特长，研究分析疫情对经济金融影响，提出真知灼见。

他们是全市广大离退休干部在疫情防控阻击战、人民战争中的一个缩影，发挥独特优势，作出特殊贡献，生动诠释了离退休干部“离岗不离党、退休不褪色”的初心使命、责任担当和精神风貌。

近日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛和市委老干部局副局长包龙根、龚怡、范传伟等局班子成员走访慰问了浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记陈福良；闵行区“春申晚霞”网宣团负责人唐德华；嘉定区南翔镇离退休干部“老管家”党支部书记韩燕芯和捐出毕生积蓄一百万元的离休干部黄良余和陈秀清夫妇；主动请缨到疫情防控第一线的退休干部黄中敏；“全国抗疫最美家庭”的李伯才；调动各力量募集采购抗疫物资支援武汉的陈振民；以笔为戈，在核心期刊发表前瞻性金融分析观点，



(走访浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记陈福良)

助力企业复工复产的邵伟；在抗疫一线开展宣传、志愿服务和捐赠特殊党费的模范老党员范永祥等疫情防控和复工复产中表现突出的离退休干部集体和个人。

每到一处，杨佳瑛等向在疫情防控工作中主动靠前、乐于奉献，用实际行动为打赢疫情防控阻击战贡献智慧和力量的老同志们，表示衷心感谢和崇高敬意。

杨佳瑛说，我们要认真学习和及时总结广大老同志在危急时刻和人民城市建设中涌现出来的先进事迹和崇高精神，深入挖掘老同志熠熠生辉的思想品格、为民情怀和担当作为的生动事例，开展全方位、多角度的宣传推广，不断扩大其影响面和引领力，在全市广大离退休干部中形成学习先进、争当先进、激励表彰的良好氛围；要传承发扬老同志为党和人民事业冲锋在前、攻坚克难、无私奉献的精神，更加用心用情，让老干部的重要作用在城市建设与发展中成为一道不可



(走访宝钢集团有限公司纪检监察原高级专员范永祥)

或缺的靓丽风景线，在实践探索中不断推动新时代上海老干部工作创新发展。

杨佳瑛还亲切询问老同志们的身体情况，嘱咐老同志保重好身体。老同志衷心感谢各级党委政府对他们的关心和厚爱，表示要继续做党的决策坚定执行者、疫情防控的积极行动者和社会舆论的正确引导者，继续把离退休干部的政治优势、经验优势和威望优势转化为助力疫情防控和社会发展的强大优势，为上海人民城市建设作出老同志的新贡献。

嘉定区委常委、组织部部长周文杰，松江区委常委、组织部部长彭琼林，闵行区人大常委会副主任张国荣，中国银行上海市分行党委委员、副行长余未迟，有关单位老干部工作部门负责人朱慧玲、陆瑾、夏峰、王萍、王维忠、张伟、金勤明、于敏波、朱建祥等参加相关走访。

浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部动员带领全体党员积极投身疫情防控工作，成立了“宣传小分队”“投递小分队”“志愿小分队”，支部书记陈福良和支部其他党员每天按时前往居委会，协助居民区做好宣传动员工作，帮助居民区做好居民口罩购买凭证投递工作，担任核实居民健康和外来人员收集信息的志愿者等。

松江区疾病预防控制中心传染病协调部原部长、应急办主任黄中敏，以自身卫生防疫经验丰富的优势，大年初三毅然向区疾控中心递交了“请战书”，年初四进驻松江区的

湖北进沪人员健康观察点，参与隔离消毒、防疫物资使用管理、隔离人员情绪疏导安抚等。他积极联系协调企业向湖北捐赠消毒产品一千多吨、向医务人员捐赠康复器材等，充分展现了一名卫生防疫老同志的担当。

闵行区“春申晚霞”网宣团全体队员宅家不停笔，以诗歌、散文、通讯、论文等体裁，肯定党委政府应对举措，点赞逆行的医护人员，表扬奋战一线的干部群众，表达支持抗疫决心。已撰写抗击疫情博文近150篇，点击阅读近130万人次，被网站首页推荐博文100多篇，被上海老干部公众微信号及今日闵行等市区媒体转载博文20多次。

奉贤区人大常委会城建与环保工委原主任李伯才，作为奉贤区西渡街道灯塔村环城西路西闸公路道路卡口执勤组长，牵头组建由16名党员群众组成的疫情防控志愿者队伍，并带领全家5口人坚守岗位，共同筑牢抗击疫情的“防护墙”。他还主动为村民普及防控知识，带领周围宅基村民与村委会共同签订《宅基美丽健康约定承诺书》。2020年，李伯才家庭被评选为“全国抗疫最美家庭”。

中国银行股份有限公司上海市分行培训中心原主办级培训经理邵伟，充分发挥一名退休金融干部的优势和作用，围绕国家应对公共卫生防疫和后疫情时期的经济、金融发展，从数字技术、金融无接触服务和数字金融发展等方面建言献策，在核心刊物发表《数字技术可提升疫情管理效率》《应对疫情的长三角邮轮经济协同发展及金融对策》等十余篇具有前瞻性的文章，引导企业科学防疫、助力复工复产。

嘉定区南翔镇离退休干部“老管家”功能型党支部书记韩燕芯和支部成员，积极参与居民小区的“封闭”管理，参加社区日常巡查，协助做好小区出入口管控和重点区域消毒，挨家挨户排查情况，协助做好居家隔离人员买菜、送菜等，协助居委做好社区居民思想稳定、情绪安抚、矛盾化解工作等。



市文明办原巡视员陈振民，退休后担任市志愿服务公益基金会理事长。疫情初期，在防疫物资特别紧缺的情况下，他多方协调动员社会力量，向武汉捐赠价值近30万元的防疫物资。他又带领基金会同志筹措捐款资金416.1万元，募集和采购物资200.91万件，折价1335.98万元，送达武汉和本市防控一线的基层社区工作者和志愿者，为打赢疫情防控阻击战贡献力量。

离休干部、上海交通大学材料科学与工程学院教授黄良余和上海市商贸旅游职业学校原党支部书记陈秀清夫妇，长期从事社会慈善活动，多次为地震赈灾和社会救助捐款，曾获上海第八届慈善之星提名奖。2月19日，在全国抗击新冠肺炎疫情的艰难时刻，黄良余和陈秀清夫妇不顾个人病痛，依然心系疫区，共同捐款100万元助力抗疫，表达了老共产党员对党和人民的无限深情。

宝钢集团有限公司纪检监察原高级专员范永祥，以笔作枪，做好抗疫宣传。他带领市老干部大学一批学员创办制作《风雨同舟，共克时艰》“专刊”50期，发表时政要闻、学员体会文章、诗歌、书法绘画、照片及疫情实时跟踪等近500篇，获得老同志们一致好评。他还积极发挥党员先锋模范作用，主动缴纳特殊党费，参与社区防疫值班，书写了一名退休党员的抗疫风采。

像这些老同志一样，疫情防控中涌现的感人故事还有很多很多。例如，普陀区离休干部、老红军李保山住院期间委托子女为抗击新冠疫情捐款10万元；中交三航院原党委书记、董事长沈明达疫情期间写作和发表了65篇抗疫诗歌，出版了抗疫诗集《抗疫战歌》；金山区总工会原副主席赵关根第一时间主动请缨到社区担任志愿者，配合居委干部做好口罩预约登记和返沪人员的信息排查登记工作；崇明区法院退休干部陈忠贤，疫情期间采用电话和视频服务等方法做好居民法律咨询和纠纷调解……（执笔：游闪闪）

“上海老干部”微信公众号

“上海老干部”APP

推出离退休干部志愿者

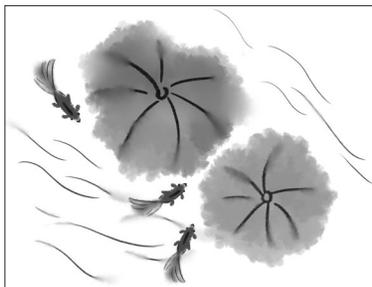
常见问题解答

上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队成立后，在广大离退休干部中引起强烈反响。不少老同志表示，希望早日成为一名“名符其实”的志愿者，就近加入离退休干部志愿服务组织，继续发挥个人优势和专长，更好地回报组织、回馈社会，在助力新时代文明实践中心建设、共建人民城市中奉献热情与才干，充分展现了老同志们的无私大爱、为民情怀和历久弥坚的信念信仰与信心。

为帮助老同志们相对全面、系统地了解志愿者、志愿服务组织、志愿服务事业，尽快完成“角色转变”，“专业”地开展各项志愿服务活动，市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队办公室专门组织编写了《离退休干部志愿者常见问题解答》，并以图文形式在“上海老干部”微信公众号和“上海老干部”APP2.0版推出。

如您想了解详细信息，可通过扫描识别下方二维码，登录后浏览。最权威、最全面、最暖心的资讯和服务尽在其中。敬请关注！





APP2.0 上新体验

□ 张福生

上海老干部 APP 走进我们的退休生活，让我有了许多新体验。

宅家抗疫期间，党支部利用上海老干部 APP1.0 版组织了一次线上党组织生活会，或者说是“云会议”。尽管 1.0 版只能用文字、语音交流，没有视频功能，但当时还是给大家留下了很深的印象。因为，这种方式打破了彼此间地理位置的阻隔，创造了一个新的空间，有了交流沟通的新体验。

从此，我对这个 APP 的兴趣更浓，经常打开页面浏览一番。我退休已七年左右，再次看到上面的许多老干部工作信息有一种亲切感。因为，这个 APP 作为一个新媒体，让我们及时知晓了最新信息，掌握了老干部工作的实时动态，缩短了我们与单位之间的距离，再不是退休在家，两耳闭塞，而是有了一种宅家不出门，尽知单位事的新体验。

在一次点击时，我手机上的上海老干部 APP 顺利地升级到 2.0 版本。我认认真真、仔仔细细地浏览一番后，很惊喜。发现新版本较之原先的界面、形式、内容、功能、操作等都有了很大的改进，安装、升级较之前更方便。由于升级，我身边有几个同事手机上的页面打不开，我很方便和轻松地帮助他们完成了版本的升级。而且，我发现手机上的“应用市场”还能搜索到“上海老干部”APP，当我看到这个标识后，心里直觉得暖乎乎的。因为，我有了一种退休老人赶时尚，老干部工作与时俱进，进一步融入互联网信息化时代的新体验。

一天，单位网宣联络员小黄在微信上告诉我，上海老干部 APP2.0 版本有了视频会议

新功能，让我组织网宣队的同志们试用一下。我一听顿来兴趣，已经半夜 12 时，还与小黄讨论怎么使用。上海老干部 APP 视频功能在操作上易理解、更简便，而且有自己的特点。发起者只要把进入会议的通知复制给参会者，参会者进入页面后，填写口令、密码即能进入会议。我们网宣组利用这个功能又成功召开了一次视频会议，尝了一次鲜。这个 APP，每场视频会议的参会者人数无限制，而且，声音、图像很清晰，功能多元、实用，有录音、录像、共享屏幕等功能。我在职时，“送学上门”“四个就近”等都是“双高期”老干部工作的热门话题，如今，这个工作理念注入新的内容，采用了新的方式，我有了一种送学到万家，温暖你我他的新体验。

我原来不知道“云”为何物，如今不仅知道，而且有了更多的新体验。市委老干部局组织的一场又一场“云报告”，非常精彩，最多的一次参会者达 30 多万人，其规模与昔日的会场报告会不可比拟。足不出户，听专家学者高质量的报告，是“云”分享的结果。

如今，对一部分老人来说，掌握使用 APP 有一定困难，主要是不会、不熟、不理。其实，“世上无难事，只怕有心人”，老人学智能，只要不怕难、不怕烦；只要认真学习，勇于实践，是能够学会的。当你尝到了梨子的滋味，肯定更会有兴趣。

这方面，市、区老干部局做得非常好！他们勇立潮头，开拓创新，带领着更多的离退休干部走进互联网空间，尽享新时代的美好生活！所以，离退休老人要跟上时代不落伍，学习掌握使用上海老干部 APP，做新时代的时尚老人！



习近平六提郑板桥题画诗

——总书记点赞的古人之郑燮

□ 曹伟民

2014年5月9日，习近平总书记重访兰考，在参加兰考县委常委班子专题民主生活会时的讲话中提到郑板桥，并深情地诵读了郑板桥的《墨竹图题诗》：衙斋卧听萧萧竹，疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情。

据报道，习近平总书记从2003年到2014年期间，在讲话和文章中6次引用了郑板桥的这首著名题画诗。总书记以此说明群众利益无小事、民生问题大于天，充分体现了他的为民情怀和人民立场。总书记要求各级领导干部要把群众的安危冷暖放在心上，关心他们的疾苦，千方百计帮助他们排忧解难。

这首诗是郑板桥在乾隆十一、二年间出任山东潍县知县时，赠给曾任山东布政使，署理巡抚的中丞包括的。这首题画诗，由风吹竹摇之声而联想到百姓生活疾苦，寄予了作者对老百姓命运的深切关注和同情。这首诗，成为了古代贤者千古流传的爱民心声，也是郑板桥宦海生涯的写照。

郑板桥（1693—1766），原名郑燮，字克柔，号理庵，又号板桥，人称板桥先生，江苏兴化人。郑板桥入仕晚，四十岁参加乡试中举人，四十四岁参加礼部会试中贡士，又殿试中二甲第八十八名进士，四十九岁入京候补官缺。直到五十岁后，才开始正式走上实官仕途。郑板桥做过两任县令，一在范县，再在潍县。据《清史稿·郑燮传》记载，郑板桥“知范县，爱民如子。绝苞苴，无留牍。”说的是乾隆六年（1741）春，郑

板桥在山东范县（今属河南）任县令的事迹。郑板桥在任期间，爱老百姓像对自己的儿子一样，拒绝别人的馈赠和贿赂，处理政务勤敏，公文案卷不积压。

又据《清史稿》记载，郑板桥“调潍县，值岁荒，人相食。燮开仓赈贷，或阻之，燮曰：‘此何时？俟辗转申报，民无子遗矣。有谴我任之。’发谷若干石，令民具领券借给，活万余人。去任之日，父老沿途送之。秋又歉，捐廉代输，去之日，悉取券焚之。潍人戴德，为立祠。”说的是五十四岁的郑板桥在乾隆十一年（1746），因政绩卓著被调任潍县任县令的事迹。郑板桥在潍县任内，遇上饥荒年景，出现了人吃人的惨景。他毅然决定打开官家的粮仓救济百姓。下属劝阻他，让他向上级请示。他说：“这是什么时候了？等辗转向上级请示报告，老百姓就剩不下几人了。上级有什么谴责，由我来承担责任。”于是立即打开粮库拿出粮食，让百姓办好领粮的借据，然后把粮食发给他们，救活了上万的人。

郑板桥爱民之切并非一时兴起，与其身世与性格大有关系。郑板桥长期贫困潦倒、数度乡试落第的生活经历，使郑板桥体察民情接地气。郑板桥不幸三岁丧母，由继母和乳娘抚养长大。乳娘费氏乃其祖母侍婢，感主人之恩到郑家来共渡患难，每日清晨背负瘦弱的板桥到市上作小贩，宁愿自己饿肚子，总得先买个烧饼给孩子充饥。郑板桥十九岁中秀才，二十三岁结婚，因生活所迫，到扬州去卖字画却无



人赏识。他三十岁时，父亲穷困而死，后来儿也饥饿而死，境遇至惨。

郑板桥天生有奇才，性格旷达，不拘小节，愤世嫉俗。民间有很多郑板桥对达官贵人嘲弄戏谑的传说，但对于老百姓的事情，他却处理得细微详尽，做得十分周到。乾隆六年春，他在范县任县令。一次，一个和尚和尼姑因私下相爱而被抓。经仔细盘问，他得知二人乃真心相爱，且年龄相若，于是当即拍板，“令其还俗，配为夫妇”，并风趣地以诗相赠：“是谁勾却风流案，记取当堂郑板桥。”此事轰动一时，广受称赞。他有一次夜里外出，听见从一所茅屋中传出读书声，一打听，知道这人叫韩梦周，是穷人家子弟，于是就供给他一些生活费以助。后来，韩生中了进士，一直对郑板桥感恩戴德。

郑板桥的性格举止，最终结束了他的宦海生涯。由于郑板桥明令禁止官商勾结、囤积私盐自利等一系列措施，触犯了土豪劣绅的经济利益，结果被诬告而丢官。但他的罢官更让其形象光耀人间，他深得民心、受人爱戴，在离开潍县的当日，“百姓遮道挽留，家家画像以祀，并为建生祠”。“一枝一叶总关情”，是中国士大夫“乐以天下，忧以天下”思想的延伸，与民同乐，与民同忧，无疑是一种进步的历史观，为历代积极有为的大小执政者效仿。

习近平总书记在兰考讲到郑板桥、冯梦龙等“才高八斗的封建时代知县”事迹时，意味深长地说：“难道我们共产党人还不如封建时代一个官员吗？”一个封建时代的官吏，对劳动人民有如此深厚的感情，难能可贵。郑板桥所操守的“一枝一叶总关情”情怀，不正是“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”理念吗？不值得今天的人民公仆仰慕并践行吗？郑板桥所操守的“一枝一叶总关情”的情怀，值得今天的人民公仆践行，这也正是总书记六提郑板桥诗的用意和关键。



2019年11月，习近平总书记在上海考察时明确提出了“人民城市人民建，人民城市为人民”的要求。“人民城市人民建”不仅是硬件方面的建设，软件方面的制度建设也极为重要。上海应当把征集人民建议工作纳入“人民城市人民建”之中继续探索，大力推进。

人民建议征集作为信访工作的重要组成部分，既是民意有序表达的主渠道，也是党和政府集中民智的智慧源。特别是人民建议的理性有序表达高度契合我国的基本国情和社会主义制度，已经并正在发挥不可替代的作用。信访制度的正确设计和运行将具有提升国家治理能力和治理体系现代化的功能。人民建议征集制度不仅要升级增能，而且要在信访制度的改革中得到重点突破和优先发展。从长远看，随着意见建议类信访数量增加，求决类信访数量会趋于减少，在这“一增一减”之中，公民的有序政治参与得到了扩大，政府依法行政的水平也会逐步提高，依法治国方略则将会进一步彰显。

一、把人民建议征集制度提升到协商民主渠道的高度精心建设。我国协商民主的渠



道还需要进一步拓宽，把人民建议征集制度提升到协商民主渠道的高度精心建设，要求政府各职能部门像办理人大议案、政协提案一样办理人民建议。

二、强化人民建议征集的应用性理论研究。当前，学术界对人民建议征集制度的理论研究仍然比较薄弱。发布课题，招募精干力量进行专题研究，以期取得具有指导意义且可操作的成果。课题研究的主要内容包括但不限于：1.人民建议征集制度与实现党的领导，建设社会主义民主政治的关系；2.政府非紧急决策事先征集人民建议的操作程序；3.启动人民建议专题征集的程序；4.人民建议征集、研究、交办、督办、信息公开的规则；5.人民建议与法律监督、行政监督、社会监督、舆论监督的协同运作等。

三、构建人民建议征集与人大、政协工作互通对接的机制。人大议案、政协提案、人民建议在提出方式、办理程序等方面有所不同，但本质上都是倾听民意、汇集民智、优化决策、造福于民。应当实现人大、政协、政府信访办之间的信息共享和“一网通办”。建议构建人民建议与人大议案、政协提案信息互通对接机制，整合大数据，梳理具有全局性、前瞻性的问题，筛选、提炼具有可操作性的对策，统一研究、集中办理、分头回复，避免资源浪费。

四、探索主动专题征集人民建议的操作流程。目前，人民建议征集工作主要是被动地收集梳理来自民众的意见建议。在实践中可以尝试探索主动专题征集人民建议并推动落实的方法与程序。当然，主动而为的专题征集必须准确设计专题，严密做好组织工作，得到政府职能部门的支持。如何启动专题征集、拓宽征集渠道、研究建议内容、分类处理、反馈信息以及与媒体互动等方面，都需要事先与相关部门达成共识。

五、更新观念，把人民建议征集工作纳入智库建设。如果承认智慧在民间，就应当

承认智库也在民间，把提出人民建议的人群视为民间自发的智库成员。根据习近平总书记建设“中国特色新型智库”的要求，以优秀人民建议提出者为基础实施动态化的智库管理。这样做成本是低廉的，既能引导更高质量人民建议的涌现，也可以进一步创新智库建设的理论、拓展智库运行的实践。

六、更大程度上实现人民建议征集工作的信息公开。众人的事情由众人商量，容易找到全社会共同意愿的最大公约数。信息公开透明度的提高，也有助于解决政府职能部门敷衍塞责的问题。人民建议的信息公开可置于政府门户网站的显著位置，只要不涉及国家秘密、商业秘密、个人隐私，且建议人愿意，建议内容、转交办去向、办理进程、办理结果均予以公开。同时，可以在信息公开的栏目中增加公众投票（让民众点击表示同意或者不同意）和累计票数统计项目，以进一步增强透明度。

七、运用激励机制培育热心人民建议的好市民队伍。进一步发挥已经获得表彰的优秀建议人作用，让他们在建议研究优化、细化落实中再出力。此外，上海市民寻访团和各条线的监督员队伍已经形成，但还局限于提出问题或者参与监督。整合市民寻访团和各行各业的监督员力量，引导巡访员、监督员在履职过程中成为献计献策的建议人。

八、组织传统和新兴媒体共同宣传人民建议征集工作。报刊广播电视和新媒体共同宣传人民建议征集工作，至少可以实现以下多赢：一是扩展民意表达的渠道，进一步挖掘和展示人民群众中蕴藏的无穷智慧；二是具有行为指引作用，有利于把消极的抱怨情绪引导为积极的建言献策；三是推动政府职能转变，促使政府决策更加民主、科学、规范；四是及时回应群众的关切，具体展现落到实处的民主法治进步；五是发挥电视节目的特殊吸引力，提高公众的收视率，减少当前电视节目同质化的倾向。



长宁区

长宁区离退休干部“四史”宣讲有活力

“四史”学习教育开展以来，长宁区广大离退休干部在抓好自身学习的同时，积极开展形式多样的宣讲活动，深化“四史”学习教育效果。

长宁区委原书记、区“四史”学习教育宣讲团成员、区关工委五老报告团名誉团长李仁杰以“不忘初心、牢记使命、不断前进”为题，为入党发展对象作专题报告，生动讲述了在党的领导下，长宁改革发展取得的辉煌成就。

长宁区原副巡视员、区“四史”学习

教育宣讲团成员、区关工委五老报告团名誉团长龚明为赴长宁区开展基层锻炼的市选调生作专题报告，从“虹桥功能”“数字长宁”“临空经济园区”三个侧面解读长宁发展密码。

长宁区“四史”学习教育宣讲团和长宁区关工委五老报告团的18位老同志在潮湿、闷热的黄梅天，在无法开空调的录制空间，共同完成“激扬小康爱国情，接力奋斗新时代”主题教育系列微视频，引导广大青少年传承红色基因、厚植爱国情怀、铭记英雄功绩、担当时代使命。（郭子圣）

宝山区

宝山区领导为老同志送“清凉”

日前，宝山区四套班子主要领导汪泓、陈杰、李萍、丁大恒和全体区委常委及有关区领导亲自带队，开展盛夏高温走访慰问离退休老同志活动，向老同志们送上一份清凉，送去党和政府对

老同志的关心和厚爱。

走访中，宝山区领导关切地询问老同志的身体、生活状况，叮嘱他们在特殊时期要做好自身防疫措施，照顾好身体，希望他们在身体条件允许的情况下，发挥自身经验和优势，继续当好参谋，为地区发展建言献策。（宝讯）

普陀区

普陀区普老“四史”宣讲团成立

日前，普陀区委老干部局举行普陀区普老“四史”学习教育推进会暨普老“四史”宣讲团成立仪式。市委老干部局副局长龚怡，普陀区委常委、组织部部长周艳出席活动并讲话。

龚怡高度肯定普陀区离退休干部“四史”学习教育工作开展所取得的成果，要求在活动中，深化提高思想认识，进一步坚定理想信念；深情讲述“四史”红色故事，进一步传承红色基因；深入开展“四史”实践活动，进一步做到知行合一。

会议为新成立的“四史”宣讲团成员颁发聘书，并赠送了“四史”学习教育相关书籍。普陀区委老干部局总结了全区“四史”学习教育经验做法，部署了下一阶段工作。

据悉，新成立的普老“四史”宣讲团由近百位有理论专长的老同志组成，他们将围绕红色“起点”“印迹”“藏品”等主题制作课件，推出精品菜单，借助实体阵地，组织宣讲成员进行宣讲。同时，依托“普陀老干部”微信公众号，线上推送“四史”微视频、小贴士等宣讲课件，使“四史”学习教育取得更大成效。（江玲）



东航600位老党员在闵行区有了“新家”

日前，闵行区委组织部、区委老干部局、虹桥镇党委和东航集团联合召开属地管理工作会议，统一接转居住在闵行区的近600位东航集团老党员的组织关系。

闵行区委副书记、组织部部长王观宝代表闵行区委对东航老党员把组织关系转到闵行表示欢迎，肯定国有企业退休党员属地化管理转接中各方的密切配合及努力，要求各街镇落实常态长效属地管理服务，积极为老党员搭建“银发生辉”的社

区舞台。

东航集团党组副书记唐兵感谢区、镇两级党委对东航党建工作的支持，表示将继续做好老党员的关心关爱工作，全力支持属地管理工作。

会上，举行了“离退休干部之家”揭牌和“东航·虹之家”功能室启动仪式，并结合“四史”学习教育，发布了虹桥镇城市社区离退休干部党建特色项目——“四史教育·航空党课”，并开展了首场讲座。（沈德才）

东航

全市首批老干部志愿者婚盟特邀颁证员在杨浦区上岗

日前，在杨浦区婚姻（收养）登记中心，首批4位老干部婚姻登记特邀颁证员正式受聘上岗。这是杨浦区民政局与区文明办、区妇联、区委老干部局为纪念《中华人民共和国婚姻法》颁布70周年，联手在全区范围内公开招募优秀志愿者担任婚姻登记特邀颁证员的创新之举。

遴选德高望重、家庭美满、热心社会公益事业的老干部志愿者代表为新人颁证，让新人在更有“仪式感”的过程

中，通过身边人、身边事感受亲人亲情的力量、家庭美德的重要、优秀家风家训传承的必要，是杨浦区委老干部局推荐优秀离退休干部参与该项志愿工作的初衷。老干部志愿者们十分珍惜这次志愿服务的机会，上岗前他们都经过认真学习和岗位培训。

据悉，该项志愿者活动也是新近成立的杨浦区“金色夕阳”离退休干部志愿服务大队开展的多项志愿服务活动之一。（杨浦宣）

杨浦区

浦东新区开通离退休干部暨老干部工作者云课堂

浦东新区区委老干部局积极探索“互联网+”工作模式，运用信息化建设成果，日前，正式启动离退休干部暨老干部工作者云课堂。在线启动仪式上，区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲作讲话，全区离退休干部和老干部工作者在线收看，并听取了由上海纽约大学名誉校长俞立中主讲的形势报告会。

朱慧玲要求全区离退休干部、老干部

工作者要通过线下、线上两个学习平台，加强自身学习，确保思想上政治上行动上始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，成为社会和谐稳定发展的“维护者”和“压舱石”。广大老干部工作者要引导老同志知网、学网、用网，共享大数据时代美好生活。

据悉，今年该云课堂将邀请本市知名专家、人文学者，每月推出一堂精品课程，以满足老同志的精神文化和政治学习需求。（黄洁）

浦东新区

讲“四史”述校史 培育时代新人

——上海理工大学关工委开展
“四史”学习教育系列活动综述

□ 上海理工大学关工委

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，上海理工大学关工委提高政治站位，围绕立德树人根本任务，发挥老同志政治、经验和专业优势，开展专题研讨、红色基地参观、专题党课等“四史”学习教育系列活动，深入挖掘育人新资源，为共同落实立德树人根本任务、推进常态化疫情防控与教育事业发展作贡献。

整合资源联动推进 服务立德树人

按照学校开展“四史”学习教育要突出“三结合、三抓好”的要求，校关工委找准结合点、发力点，整合资源、联动推进。6月17日，学校关工委联合宣传部、档案馆等召开“四史”学习教育专题研讨会。

校关工委副主任田蔚风在传达学校“四史”学习教育动员部署会精神时提到，老同志是“四史”的亲历者、奋斗者和推进者，更是校史的见证者与参与者。关工委要更好地发挥老同志作用，结合校史向青年学生讲好“四史”，传颂学校发展中取得的重要成就。在主题发言中，特邀党建组织员工作组组长杨佐平简要回顾了“四史”及学校114年发展史，认为校史和“四史”是有机统一

的，在向学生宣讲时要以史为鉴，讲好身边的“四史”故事。孔娜介绍了校史中的红色资源，图文并茂，分享了革命英烈、爱国志士的事迹，为助力“四史”学习教育提供了丰富素材。

与会人员围绕主题，进行了深入的研讨。大家认为，“四史”是宝贵的精神财富，是进行爱国主义教育的生动教材，老

同志要在抓好自身学习的基础上，结合二级学院实际以及学院发展史、学科史，联系自身经历，通过多种形式讲好“四史”，传承弘扬校训精神，激发学生爱国爱校之情；要注重挖掘、追忆老教师投身教学科研与立德树人的先进事迹，史例结合，推动“四史”学习教育更鲜活、更有效。

党建联建协同育人 厚植爱国情怀

学校局级退休干部党支部与中德国际学院教工党支部于去年底启动党建联建，以党建带关键，合力服务青年师生成长。为更好地推进“四史”学习教育，6月18日，老青支部赴国歌展示馆开展了“前行不忘初心”的主题党日活动，以寻访红色印记、老少对话等形式践行初心使命、激励前行意志。在国歌展示馆，老同志与青年党员全面了解了《义勇军进行曲》诞生的背景和过程，感受国歌魅力，重温了中国共产党浴血奋斗的历史。特别是学校杰出校友刘良模在上海投入抗日救亡运动、教唱《义勇军进行曲》的事迹，深深感动并激励了在场的上理师生。老同志通过丰富的知识和阅历向师生讲述了他们所了解的国歌故事。

参观后，老同志结合自身经历和体会为青年教师、学生讲授“四史”和校史。84岁高龄的原上海机械学院（上海理工大学前身）副院长周鹏飞谈到，新中国成立后，国家发生了翻天覆地的变化，从贫穷落后到现在的繁荣富强，其中的关键是坚持党的领导、坚持马克思主义。同学们生长在一个幸福的时代，要抓住机遇，努力奋斗，争取更加美好的前程。

关于“党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史”的脉络，原校党委副书记张忠赓总结了“一二三四”，即一个主线：共产党的领导下全国人民艰苦奋斗；两个发展阶段：前30年和后42年；三个巨变：中华民族站起来、富起来、强起来，中国特色社会主义制度从创立到发展完善，老百姓从温饱到小康再到富裕小康；四个做到：经济高速发展，社会安全稳定，人民安居乐业，法治不断完善。原校党委副书记何建中回顾了学校及中德国际学院的发展历程，他特别指出，学校和学院能有今天的业绩，靠的是上理人“勇立潮头、敢为人先”的精神，上理师生要传承、发扬好这种精神，团结奋斗，开拓进取，努力建设国际化高水平大学。原校党委副书记张仁杰指出，学习“四史”的目的之一是培育民族精神、坚定“四个自信”，他结合从业、从军经历讲述了学校老领导和老教授默默无闻、无私奉献的“工匠”故事，教育青年学生要有民族气节、崇高的理想、坚定的信念。

中德国际学院教师代表司呈勇和学生代表徐黄丽泰分别谈了学习体会，他们表示此次“四史”学习教育活动非常贴合青年教师、学生的实际，受益匪浅，特别是5位老领导结合亲身经历，用生动的语言、鲜活的实例从不同方面讲述了“四史”、校史和学院史，让青年人从历史中汲取了智慧和力量，激励自己不断从“史”中学、在“践”中用。

以史明志史鉴未来 凝心聚力铸魂

按照学校开展“四史”学习教育部署要求，关工委发挥老同志独特优势，为师生学习“四史”助力。5月底6月初，核心价值观宣讲组成员、特邀党建组织员等老同志相继到相关二级学院讲“四史”。

在为部分二级学院的全体教工党员及学生党员代表举办的专题讲座中，关工委宣讲组老同志以“以史明志史鉴未来”为主题，从价值观和方法论层面，对什么是“四史”、为什么要学“四史”、“四史”学习教育的要求等内容作了解读。老同志提到，党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史内容各有侧重，但整体讲的就是中国共产党为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的实践史，中国共产党的领导是“四史”的主线。深入浅出的讲解，让大家明晰了学习党史对坚持和发展中国特色社会主义、推动党和国家各项事业继续前进的重要意义。

通过梳理近百年党史发展脉络，从中国共产党的成立到新中国成立再到社会主义基本制度的确立以及进入中国特色社会主义新时代，向在座党员诠释了正是因为始终坚持党的集中统一领导，我们才能实现伟大历史转折、开启改革开放新时期和中华民族伟大复兴新征程，才能成功应对一系列重大风险挑战、克服无数艰难险阻，才能有力应变局、平风波、抗疫情、化危机，坚定不移走中国特色社会主义道路。高校要围绕立德树人根本任务，通过“四史”学习教育，引导青年铸就理想信念、掌握丰富知识、锤炼高尚品德、强化政治认同、认清责任使命，更好地学思践悟习近平新时代中国特色社会主义思想，守护初心勇担使命、走好新时代长征路。学生党员表示，老同志的专题党课是一堂有深度、有温度的“四史”课，促使自己读书学史、明德增能，更好地以历史思维、辩证思维、战略思维和底线思维践行初心使命。

从“四史”学习中汲取前行智慧、力量

□ 朱雪芳

习近平总书记指出：“历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。”推动“四史”学习教育，其实质就是要领导干部在学习历史中观成败、鉴是非、知兴替、明规律，学好党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，既是党员领导干部的必修课，又是建立“不忘初心，牢记使命”主题教育长效机制的新部署。

一、在党史学习教育中强化党的诞生地的红色情怀。在“七一”党的生日之际，重点组织开展“学党史、铭初心、践使命”活动，引导党员强化身份意识。鼓励基层党组织开展红色寻访活动，现场感悟背后蕴藏的革命传统和革命精神。特别是中共一大会址、中共二大会址、中共四大纪念馆以及孙中山故居、上海毛泽东旧居、龙华革命烈士陵园、宋庆龄故居纪念馆及陵园、陈云故居暨青浦革命历史纪念馆等等。通过党史学习教育，增强历史使命感，强化党的诞生地的意识，培养对党的绝对忠诚，明确新时代重要的历史使命，始终不忘初心、不负使命。

二、在新中国史学习教育中培养爱国主义精神。习近平总书记有一句重要的论断：“上海在党和国家工作全局中具有十分重要的地位，做好上海工作要有大局意识、全局意识，在服务全国中发展上海。”这就要求我们要具有“跳出上海看上海，立足全国看上海”的眼光，愈加坚定勇挑重担、啃硬骨头的决心，也要在承担各项国家战略和重大任务的过程中，多一份“主动分忧”“舍我其谁”的自觉。通过学习新中国史，上海一

定要有更为宽广的眼光和更为远大的目标，引导党员干部、广大群众和青少年在热爱祖国中更加自觉维护国家和民族的尊严。

三、在改革开放史学习教育中彰显前沿阵地的担当。在上海学习改革开放史，不仅要弘扬改革开放的伟大创举，进一步夯实支撑我们全面深化改革继续前行的精神力量，而且要深挖排头兵和先行者的精神基因，进一步彰显改革开放前沿阵地的历史担当。2018年11月5日，习近平总书记在首届中国国际进口博览会上宣布，支持长江三角洲区域一体化发展并上升为国家战略。这块我国经济发展最活跃、开放程度最高、创新能力最强的区域，从此承载起非同寻常的国家使命。2019年5月，中央政治局审议《长江三角洲区域一体化发展规划纲要》，这一年间，江苏、浙江、安徽和上海三省一市已分别出台行动方案，大力推动实施长三角一体化高质量发展。

四、在社会主义发展史学习教育中坚定中国特色社会主义的信念。此次疫情，是新中国成立以来我国遭遇的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件，党中央统筹全局、果断决策，坚持把人民生命安全和身体健康放在第一位，全国疫情防控阻击战取得重大战略成果，这些成就的取得，彰显了中国共产党领导和我国社会主义制度的显著政治优势，体现了改革开放以来我国日益增强的综合国力，展现了全国各族人民同舟共济、众志成城的强大力量。



心似莲花吐清香

——上海老龄大学检察分校学员“抗疫”学习生活纪实

□ 周东阳

在上海老龄大学检察分校的校园里，活跃着这样一群学员，他们曾上山下乡插队落户过、在劳动农场和部队军营摸爬滚打过、在工厂车间日夜翻班熬夜过……现在虽退休了，可他们并没有停止对知识的渴望和对美好生活的追求，又纷纷跨进校园，在这里心平气和、乐学善思，享受着宁静与快乐，似“出淤泥而不染、濯清涟而不妖”的莲花，生活中撒下一路的芬芳与清香。

欢乐的网络课堂

今年3月，本是上海老龄大学春季开学时，可一场突发的新冠肺炎疫情，打乱了人们的退休生活，阻挡了学员上学的脚步。虽“关”在家里，却挡不住对学习的兴趣与热情，大家的心却紧紧地连在一起。

检察分校声乐班有41名学员。过去，每周三上午是大家上课的日子，同学们总是早早地来到学校，在教室里做着课前准备，默默地等待老师的到来。现在，因为这场疫情，网络学习成为学员们的新宠，深受大家的追捧。他们在网上自学和完成作业，取长补短，不停地充电补缺，丰富退休生活。

学员邵新民曾在部队当过连长，有着浓厚的军人情结。退休后报名参加了检察分校的声乐班，在这里学习声乐演唱艺术，抒发自己的军人情怀。4月3日这一天，他率先在班级群里发起网络学习互动。经过前期的练习和准备，把自己用美声演唱的歌曲《父亲的草原母亲的河流》发到群内，供大家点



徐伟作品

评和讨论；接着，学员康平也把自己演唱的美声《祖国慈祥的母亲》发到群内，请大家批评指正。

班级里的学员们纷纷效仿，不间断地把在家里练习的成果和名家演唱的歌曲，发到线上与大家共享。学员陈素珍曾在黑龙江逊克县奇克镇插队落户过。回沪退休后，她把对祖国北疆无比的爱恋融化在歌曲里。有学员在群内向她点歌，回忆起在插队日子的生活，她深情地演唱一首《我爱你中国》，引起了群内的一片赞扬和“掌声”。

检察分校的老检察官合唱团、摄影、书法、绘画等班的学员们，也展开了网络学习和互动模式。既丰富了抗疫期间的居家生

活，也更进一步提升了学习效果。抗疫期间，学员们通过歌声、镜头和画笔等，表达对祖国和中华优秀传统文化的热爱，更激发了学员们的学习热情，也坚定了战胜疫情的必胜信念。

居家抗疫的成果

退休干部徐伟从小就喜欢书法和绘画。1975年他只有18岁，就到上海联合汽车配件厂当上了一名工人，在车间里一干就是整整10年。正是这段经历，培养了他吃苦耐劳的精神和默默无闻的性格。他靠着自己的勤奋努力，1985年被招考进本市检察机关。业余时间，他坚持拜师学习钢笔书法和绘画。2017年退休后，他仍延续了自己的业余爱好，并专心地研究书法绘画艺术。

今年初，当新冠疫情的雾霾笼罩在人们心头时，看到电视里武汉成群结队的新冠肺炎感染者；看到顶风逆行的医护人员、解放军指战员；看到一个个为挽救生命和在与死神搏斗的画面场景，他产生了创作的冲动。从1月22日，当钟南山院士宣布新冠肺炎病毒会人传人的时候起，第一幅作品“钟院士坚定的警示和与病毒抗争的场景”就浮现在眼前。他拿取画笔，鼓足了气力，一幅作品跃然纸上。他把自己的激情和感受，通过钢笔书画的形式记录下来。然后，通过微信传递给党组织和微信朋友圈。直到5月31日，钟南山院士宣布武汉疫情基本得到控制时收笔，共创作完成了130幅钢笔绘画作品。

他的抗疫绘画作品得到广泛转发和好评，给大家带来满满的正能量。这些作品中，不仅有领袖、外国政要，有院士和抗疫专家，还有各种场景和英模人物，笔墨更多的是刻画奋战在一线的将士。作品主题鲜明，构图新颖，笔画流畅，人物塑造逼真。7月8日，在市检察院机关举办的离退休干部“抗疫路上你我同行”主题表彰颁奖会上，徐伟在疫情期间创作的多幅作品，荣获绘画类优秀奖。

如今，疫情的冬天即将过去，他创作的一幅幅精美画作，还依然浮现在人民的眼前，留下了美好的回忆，带来无穷的力量。

同学的友谊暖心窝

工作期间在单位里的是同事，退休以后在校园里的是同学，都十分珍惜这份缘分。在校园的学习生活中，他们互相关心、互相爱护，结下了深厚的友谊。

学员韩丽霞1960年曾在贵州水利电力工程局工作，翻山越岭成为她过去工作和生活的常态。回沪后组织安排她学医，在机关里担任过医师。退休后的她参加了摄影、茶道、电脑班的学习。校园里，她总用自己的医学专业知识，用心用情地引导其他学员进行疾病预防和病后康复。

学员顾海林曾在安徽白茅岭农场工作过，退休后报名参加了智能手机班。现在，已能熟练地操作和使用智能手机的大部分功能。疫情期间，他每天会发全国疫情通报和防疫警示，提醒大家外出戴口罩、回家勤洗手，让学员们在群内倍感温馨和温暖。

学员郭才发报名参加了“旅游英语班”，期间爱人因病去世。不久前，他又生了一场大病，还住院手术。在他最痛苦和脆弱的时候，学员们伸出援助之手，分期分批到他家里上门看望、安慰和照顾，鼓励他重新树立生活勇气，保持乐观向上的精神状态。学员王汇仁曾在云南曲靖地区工作了24年，回沪退休后，他喜欢上了打斯诺克。在斯诺克班里，他主动为大家服务，球杆橡皮垫坏了，他主动去更换；同学们都下课了，他主动收拾和整理活动用具。每天来得最早，走得最晚，不停地为大家服务。

人生的美丽，在于坚韧不拔，在于自我牺牲，在于默默奉献。在校园里，大家一个微笑，一个善意的提醒，都会倍感亲切和温馨。同学之间心灵敞亮，乐观开放，心似莲花，清新独立，高雅绽放，似薄薄荷香，沁人心脾，飘香四逸。

今年3月，经科室调动，我担任了“浦江思源”网宣小组的联络员，并有幸加入了微信群。经过一段时间的“朝夕相处”，我对它有了更深的了解，也渐渐地喜欢上了它。用一句时尚的话说：我成了一名“小粉丝”。

这里夕阳正红

网宣团队的老同志在职时大部分都担任过领导，而且个个身怀绝技，都是高手。如陈业伟撰写的《豫园》专著，由上海文化出版社出版，2010年被列入“全国大中专教学用书”。王雅萍已出版长篇小说《遥远的白桦林》《远去的白桦林》等。

黄宝兴的书法、曹伟民的《浦江客读史》、成康的《康康茶室》、宁志超的摄影，还有钱德敏、张福生、姜济平、周雪芳、顾红基、毕文杰等老同志都有某一方面的特长，令人敬佩和赞叹！

钱德敏老同志看到微信群里的谣言文章，即刻撰文予以澄清。王雅萍老同志每周三次推出的反腐倡廉小说，很有警示意义。我和张福生老同志在一起工作了10多年。他热心好学、爱钻研，跟着年青人学当前网络中最流行的新鲜事物，成了网宣团队里的一名“技术员”。姜济平、周雪芳老同志兴趣广泛，喜爱书法、写作、唱歌，姜济平老同志家里的阳台就是一个花园，经常成为他创作的素材。他们热爱网宣工作，在“浦江思源”里，他们尽情发挥所长。

这里学无止境

许多老同志原先对网络博文的撰写、编辑和发布工作不是很熟练，他们利用微信，

或是在网宣会议上进行交流，互相帮助、刻苦学习、共同提高，较好地掌握了这方面的技能。他们坚持学理论、学写作，互相点评分享、鼓励帮助。曹伟民老同志的点评，信手拈来就是一首小诗，读起来朗朗上口，点评中肯到位。张福生老同志为了让博文有更高的点击率，经常与我在微信中探讨如何编辑、修饰博文，让人看了赏心悦目；如何制作音画，让人看了怦然心动；什么频率推送博文，能博人眼球。他把网宣工作作为自己最大的乐趣，常常会在微信、电话里反复耐心地讲解，在半年度的总结座谈会后，还当场演示了很多制作博文的小技巧与大家交流学习。

这里真情奉献

献

黄宝兴老同志的书法行云流水，纵横挥洒，刚柔相济。他把自己的书画作品送给云南贫困地区的小朋友，用小视频勉励他们在艰苦的环境中好好学习知识，为将来成才、为祖国

建设出力。宁志超老同志和刘树昇老同志把他们拍摄的代表黄浦红色地标的风景照片送到了云南小朋友的手中，向师生们传递了乐观拼搏、积极向上的精神。

黄浦区“浦江思源”网宣团队尽情挥洒笔墨，热情奉献力量，利用网络新时尚，凝聚团队新力量，弘扬满满的正能量。同时，又助推了老干部工作的新发展。我甘做他们的“小学生”，认认真真地学习；我甘做他们的“小粉丝”，积极配合他们的工作，用心用情地做好老干部服务工作！

我是“浦江思源”的 “小粉丝”

□ 黄晔婷

勿忘百年前上海公园的屈辱史

□ 王 焘

今天，我们自由自在地漫步在上海公园里，赏景、观花、健身、游乐，享受大自然的风光。公园是人们融入大自然的乐园，也是幸福安康生活的象征。我们不能忘记百年前在这片美丽的土地上，中国人民却饱受帝国主义的屈辱。

鸦片战争以后，清政府于1842年被迫与英帝国主义签订了丧权辱国的《南京条约》。1843年11月17日上海正式开埠，随之签订了《上海土地章程》成为划定英租界的肇始。1844年美国与清政府签订《望厦条约》，并与上海道台议定将上海虹口一带作为美侨的居留地，是为美国租界的开端。1863年英美二个租界合并成为公共租界。随之法国也要“利益均沾”，清政府又与法国签订了《黄埔条约》，1849年4月6日在上海开辟了法国租界。法租界设公园种植处。他们以各种名义建造了几处公园，如：公共花园（今黄浦公园）、兆丰公园（今中山公园）、虹口游乐园（今鲁迅公园）、顾家宅公园（今复兴公园）。此外还有几处建在外国人居住区的小游园。他们建园的目的是专供外国人享受的，不论公园大小一律规定：“专为外国人所设，不准中国人入内”。同时还订了许多苛刻的侮辱中国人的条款。

兆丰公园（今中山公园）1914年建成开放。租界当局所宣布的游园规则，同样是：“只对外国人开放，不准华人入内”。同

样受到中国民众的坚决反抗。1915年6月7日在兆丰公园曾发生过这样的抗议行动：这天早晨与兆丰公园一路相隔的圣约翰大学一位外籍教授翻过围墙进入公园，从里面把园门打开，让五十多位中国学生进入公园，以表示对租界当局的抗议。当公园的警卫前来阻止时，教授说：“公园是属于公众的，我们学生就是公众，当他们喜欢来时，就可以到公园里来。”这事还告到校长那里，也未能制止，不了了之。

虹口游乐场（今鲁迅公园）1909年作为公园开放，1922年改称虹口公园。这座公园对中国人的歧视和诬蔑更加使人愤慨。1911年12月29日公共租界工部局的信中曾说：“对衣着整齐西装的华人得入场。”但是过了几天，于1912年1月4日则改口说：“外国委员会作出新的规定，在未征得同意之前，任何中国人不得进入。又规定：所有华人包括拾球儿童不准从正门进出，只能走黄渡路边门。”

1914年4月29日远东运动会在该园举行，为了限制中国运动员进入，则专门凭票入场，而日本人、菲律宾人、暹罗人则不受此限制。

此后，中国运动员为出国参加远东运动会，需要借用场地进行训练，经具函向租界工部局提出要求进行训练，而工部局的复信则是：周一至周五下午二时至四时，凭事先

所发的入场券在田径场上训练，但周六和周日不允许中国人进行训练。在法国租界1909年开放了顾家宅（今复兴公园）和公共租界的各个公园一样“除被外国人雇佣的中国人以外，不准中国人进园”。

中国人民在公园门外徘徊了60年，虽然经过无数次斗争，却始终没能打破门禁。在中国人民反对帝国主义反对封建主义的革命浪潮中，震惊中外的“五卅”运动、北伐战争、武汉收复租界等革命行动震慑了帝国主义的气焰。上海的公共租界当局向纳税人会提出了向华人开放公园的议案。于1928年4月18日在纳税西人会议上，通过了这个决议。经过中国民众60年的不懈斗争，在人民革命浪潮的推动下，从1928年6月1日开始中国人终于可以买票进入公共租界的公园了。

随着公共租界对华人门禁的取消，法租界当局的公董局也同样受到震动。法租界的董事会于1928年4月16日决议成立一个三人特别委员会，研究修改法租界公园章程事宜。修改后的《法国公园规则》于1928年7月1日开始实行。取消了禁止华人入内的规定。

租界里的公园虽然允许中国人可以进园了，但是公园门票的价格却屡屡提高。据租界工部局1929年5月25日第3856号通告：“从1929年6月1日起，虹口、兆丰、动物园、外滩公园门票增加到2角1张，常年票不变仍为一元一张。”那个年代，二角钱大约可以买二十个大饼，对平民百姓来说还是一个不小的开支。花一元钱买常年票的大多是外国人或有钱的中国人。

据工部局某月的统计资料：兆丰公园花二角钱进园者2945人，凭每张一元常年票进园者9881人。外滩公园花二角钱进园者1500人，凭每张一元常年票进园者13233人。可见公园门票价格又把一般劳动人民拒到了门外。

建国后人民是国家的主人，革除一切违

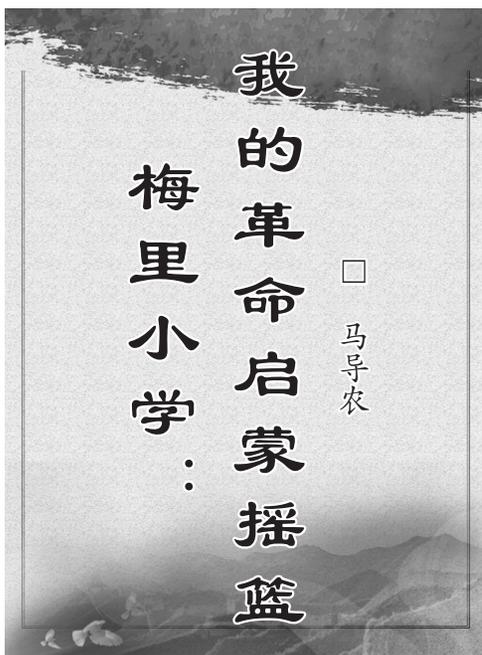
背人民利益的社会现象。公园真正成了人民的乐园，正如陈毅市长在上海解放一周年的题词：上海人民按自己的意志建设人民的新上海。

解放之初在经济恢复时期就提出了为生产服务，为劳动人民服务的园林工作方针。在新建的二万户公房曹杨新村等处和劳动人民聚集居住的地区“见缝插绿”建设了如曹杨公园、普陀公园、蓬莱公园等等。这些公园虽然面积不大，但是充分体现了党和政府对人民的关怀。同时对旧社会遗留下来的破烂不堪的公园绿地和部分古典园林进行了整修，重新开放。

当我国进行有计划的经济建设时，园林绿化进入了有规划有计划的发展阶段和其他城市基础设施一起列入国家发展计划。

贯彻执行改革开放政策以来，迎来了飞跃发展的新阶段。不仅公园数量增加、绿地面积扩大，而且门类齐全分布均匀。建起了科技水平先进的动物园、植物园、自然保护区、森林公园；98公里长的环城绿带，和沿路、江、海、湖、河等的生态林带，又倡导了立体绿化和屋顶绿化等开创性的绿化工程。旧社会留下来的人均绿地面积只有0.13平方米，而且大都分布在沪西高档住宅区一带。现在我们时常形象地形容人均公共绿地面积已经“由一双鞋到一张报纸到一张床再到一间房”。

贯彻习主席“绿水青山就是金山银山”的指导思想，城市园林绿化事业已由休闲、休憩进而达到环境建设的高度，列为生态建设的重要内容之一。例如：在郊区将陆续建20多处郊野公园总面积在500平方公里以上，在建成区半径每500公尺能见到一片绿地，沿海沿江沿河结合环境整治建设各类生态绿地。各行各业在生产建设中同时进行绿化建设和养护，形成全民参与、全民共享的社会公共事业。成为把上海建成国际大都市要素之一。



今年是母校——浙江嘉兴市秀洲区王店镇梅里小学114周年华诞，阔别母校已有70多春秋了，而在王店镇中心（梅里）小学接受革命启蒙教育的情景仍历历在目。

1945年9月抗日战争胜利后，我由东棚小学转到中心（梅里）小学读六年级。六年级共有40多名同学，周碧影老师花了好几节课，给我们讲述了中国共产党领导的工农红军二万五千里长征北上抗日，爬雪山、过草地，经过艰苦奋斗胜利到达陕西延安的故事，她一边讲战斗故事，一边在黑板上画红军长征路线图，使我们对红军非常钦佩。我哥哥马则先为我订阅了一份进步报刊《新少年报》。该报登载一篇《孙行者七十二变》长篇连载文章，介绍了中国共产党领导的八路军、新四军在敌后抗击日寇，同时揭露国民党反动派消极抗日、积极反共的阴谋，使我读后明辨是非。在我幼小的心灵中第一次知道祖国大地上有中国共产党和她领导的工农红军、八路军、新四军。这虽然是粗浅的、朦胧的革命启蒙，但为我日后要求进步，投身革命，于1949年3月在上海参加中共地下党奠定了思想基础。

1996年6月《王店镇志》出版，其中收

录了我几年前提供的三件史料。9月份王镇政府寄给我一本“镇志”，我接连阅读三遍爱不释手，同时激发了我的思乡之情。于是，我和苏州的曹建华、上海的黄天祥、冯文升同学联系、商议，策划组织一次“相约于故乡，相聚在母校”故乡行活动。1997年4月，第一次“故乡行”，参加的有81岁高龄的韩校长和40多位校友，远的来自西安市、鞍山市。近的来自上海、苏州、杭州、临安、海宁以及嘉兴本市与王店镇，受到王店镇各方的热情接待，挂出“欢迎王店籍老同志莅临指导”的横幅，镇党委、政府领导与梅里小学校友们在镇政府大门口合影，还组织我们参观故乡的建设和发展。

在梅里小学，我们重新当了一回“学生”，畅谈在母校受到的革命启蒙教育的情景。曹建华同学领头唱《放学歌》儿歌，大家都会跟着唱，唱毕众人捧腹大笑。嘉兴电视台《今晚八点钟》节目编导组跟踪采访了两天，拍摄了《小城故事：故乡行》13分钟记录片，为我们留下了永久的记忆。黄天祥同学领唱，然后大家齐唱《毕业歌》，约定2000年40年代老校友第二次“相约于故乡，相聚在母校”活动。虽然我在母校仅一年的时间，却是我人生起步前受到革命启蒙教育的摇篮，使我终身难忘。

2006年11月，王店镇梅里小学百年校庆，我有幸接到王店镇党委、镇政府和梅里小学盛情邀请，为此我撰写一首七绝诗《庆祝梅里小学百年华诞》：“东木桥边一学堂，启蒙情结永不忘。百年耕耘皆桃李，勇攀新高创辉煌。”并以行草写成一幅书法作品赠送给母校，被收录在《百年颂歌》梅里小学百年校庆纪念册中。11月份我专程回故乡参加母校的校庆盛典，在大会上我作为老校友代表作了《梅里小学：我的革命启蒙教育摇篮》热情的发言。作为梅里小学学子的我，至今仍与母校保持密切联系，并默默地为母校祝福。



生而为人 务必善良

□ 唐德华

善良是一种理念，也是一种行为。选择善良，就是选择高尚。

古今中外，善良是人们崇尚的一种品行，一种道德理念。美国小女孩露西的故事曾感动无数人。她的一句话：“慈善的不是钱，是心。”赢得了无数人的赞赏。中国人讲“上善若水，厚德载物”。善良是一种精神，一种品质，是一颗心。它不是物质的，更不能用金钱去衡量。

纵观中华民族五千年文明史，从孔子的“仁义礼智信，温良恭俭让”、孟子的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”、老子的“上善若水，水善利万物而不争。”一直到毛泽东主席的“为人民服务”“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”这些醒世恒言激励着一代代龙的传人上下求索，扬善弃恶，使中华民族虽历经沧桑，却一脉相承，依然屹立在世界东方。

日常生活中，经常会遇到是选择善良，还是事不关己，高高挂起，甚至幸灾乐祸，落井下石。我想，每个人都应该与人为善，选择善良。善良有多种：当别人遇到困难，伸出援手帮助，是一种善良；与人相处发生矛盾，多想想对方的好处，是一种善良；工作中不斤斤计较，不患得患失，遇事好商量，是一种善良；心里装有别人，能换位思考，处处为他人着想，是一种善良；同情弱者，能付诸行动，乐善好施，也是一种

善良……选择善良就是选择高尚，选择大气，选择幸福。

有一次在公交车上，我遇到一位忘了带零钱的学生。因没钱买车票正尴尬，还遭驾驶员的训斥，让其下车。作为旁观者，面对素不相识的人，我选择善良，伸出援手，递上两元钱，让其买张票安全回家。我想，这也是举手之劳。不料这位学生买完票向我投来感激的目光，并点头示意。我顿时感到满满的获得感。

在单位也一样，如果某个与你有过节的同事遇到了困难，你是在一旁幸灾乐祸，袖手旁观，还是不记前嫌，伸出援手，帮助他渡过难关。答案是明确的，选择后者，就能冰释前嫌，和好如初，你就多了一个朋友。如选择前者，只会加深矛盾，做冤家对头。

庚子鼠年初春，一场突如其来的新冠肺炎疫情在中华大地肆虐，给国家发展和人民生活带来巨大挑战。在这场没有硝烟的战争中，亿万群众团结奋斗，他们有的闻令而动，逆行武汉，悬壶济世，救死扶伤；有的慷慨解囊，捐款捐物，雪中送炭，大爱无疆；有的坚守岗位，任劳任怨，守望相助，共克时艰……他们的善举为防控疫情持续向好并取得决定性成果作出了贡献，受到党和人民的高度赞誉。

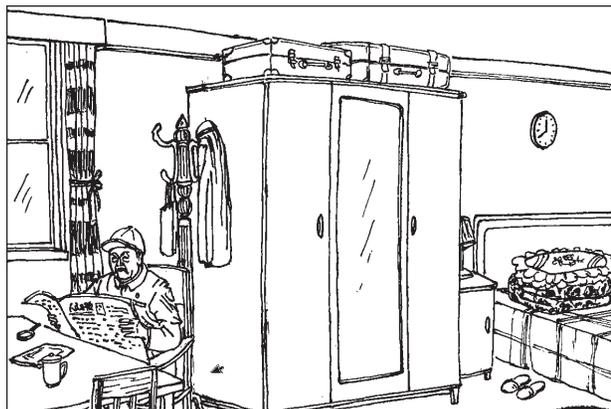
善良是做人的根本，行善是中华民族的优秀传统。如果人人都选择善良，那么世界一定会变得更加和谐，更加美好。

峥嵘岁月 初心传承

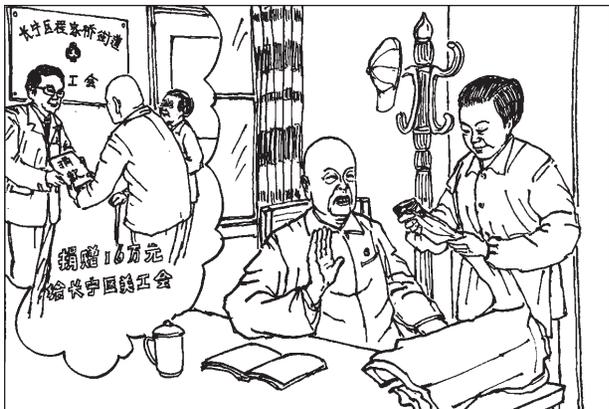
□ 李荣光 画



1、出生于1925年的李明东1940年入伍，参加过抗日战争和解放战争，经历过大小战斗20余次，是上海战役的参与者与见证人。李明东的家中，珍藏着许多荣誉勋章。



2、两个上世纪六七十年代的老式皮箱，一个大衣柜，一张老式木床，经过无数次清洗的床单、枕巾、被罩已经泛白，两把款式不同的旧椅子，一个木质衣架，这便是95岁的李明东卧室的所有物品。



3、就是这样一位生活极其简单、朴素的老人，从自己多年的积蓄中拿出了16万元，通过街道关工委，将这笔钱捐赠给区关心下一代工作委员会，用于帮助困难学生。



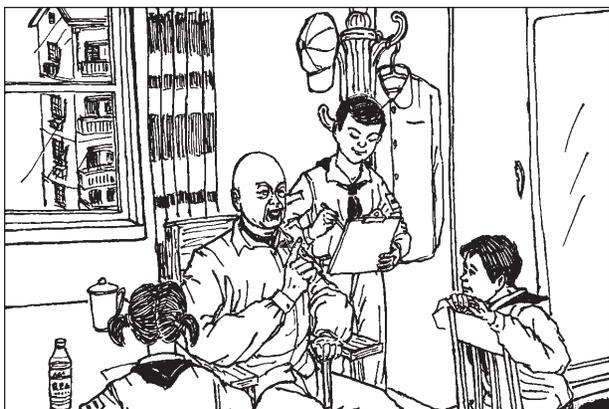
4、上世纪八十年代，李明东从原南京军区守备一师政治部副主任的岗位上离休后，先后担任街道关协副组长、关协副会长及思想道德教育报告宣讲员等职务。



5、每逢重大节日或重要纪念日，李明东的身影总会出现在部队、学校和社区，他用自己的亲身经历为战士、学生和居民们讲述在抗日战争时期亲身经历的“擦帘战”。



7、慢慢地，小张向李明东敞开了心扉，在他18岁生日那天，李明东买了一个蛋糕，带到了少管所，为他点燃了生日蜡烛。闪动的烛光下，小张的眼中闪过了泪光。



9、近两年来，李老腿脚不便，不能像过去一样走上讲台为青少年作报告，可他依旧每年都在家中接待中小學生来访，给青少年讲红色故事，传承红色基因。



6、因抢劫，年仅13岁的小张走进了高墙。为了让这位失足少年重新点燃生活的希望，李明东每月都要到少管所看望他一次，向他讲述人生的道理，鼓励他重新做人。



8、三年后，表现良好的小张被提前两年释放，并找到了一份不错的工作。“尽己之力，为他们指引人生的正确方向，是我最大的心愿。”李明东说出了多年来的心中夙愿。



10、80年峥嵘岁月，可无论岁月如何变迁，李老心中永远燃烧着那团红色的火焰，而这团火焰必将前赴后继，成为后人心中的明灯。（长宁区委老干部局供稿）

93岁的周俊，1942年6月参加八路军，1948年7月加入中国共产党。周老离休不离党，一刻不停歇对社会的奉献。他关心下一代工作、热心公益事业，保持党员模范带头作用，鞭策自己，奉献余热，充分展现了一位老共产党员的高尚情操。

当年战士心 多少烈士血

周老参加八路军后，在抗日战场上浴血奋战，杀敌多人，自己也多次负伤。解放战争时期周老参加了淮海战役、渡江战役和上海战役等，也参加过抗美援朝，为新中国的独立和解放立下了汗马功

劳，被授予大尉军衔，获得了“独立自由奖章”、“解放奖章”以及渡江战役、淮海战役纪念章等。

“生于燕赵地，何惧头颅悬。满腔民族恨，杀敌霜刃寒。”这是周老16岁参军抗日写的几首小诗的集句。周老说，从他参军那天起，就没打算活着回来。生逢国难，面对山河破碎，民族危亡，唯一的追求就是杀敌报国，收复国土！

“当年战士心，多少烈士血，我们的胜利来之不易”，周老的个人经历，是一部“血写的抗战史”，提醒年轻人时刻勿忘国耻，勿忘历史，今日和平来之不易！

宝刀常磨砺 党员勤学习

周俊一直用“学习如逆水行舟，不进则退”来鼓励自己，93岁高龄了，每天还坚持读书看报。他把学习放在重要位置。除了党报党刊，他还自费订阅了多种报纸，他有好几个资料本，只要是中央、上海市的重要精神，他都要记录下来，反复学习思考，深刻领会文件精神，具备了较高的理论水平。周俊认为，要想让自己思想常新，永葆共产党员的先进性，顺利开展工作，就得坚持学习，与时俱进，用党的最新理论充实自己，武装头脑。

周老多年来笔耕不辍，曾在《新民晚报》上发表三十多篇文章。在《静安时报》、《周家渡观察》、《上海老干部工作》、《追寻父辈的旗帜》、《光荣与梦想》等报刊杂志刊登过文章。他每年都有回忆抗战经历的文章见报，十多年来，已有几十篇。他说好记性不如烂笔头，年龄大了，必须要用笔记下来，一为自己能时时回味思考，二来也可以让他的

老八路的奉献情怀

□ 静安区委老干部局



回忆文章成为大家学习抗战历史的生动教材。街道也收集整理周老历年来撰写、发表的文章，编印成册《战士杀敌霜刃寒》，有助于用身边抗日战士的鲜活记忆，更好地感染、教育干部群众。

教育唯大计 关心下一代

周老十分关注青少年的健康成长，认为关心下一代工作是一项伟大的工程，是关系党和国家千秋万代的大事，是一项善举，也是老同志义不容辞的责任。

周俊是江宁路街道关心下一代的辅导员，经常应邀为本市中小学生以及社区广大干部群众讲革命故事，生动有趣，深受欢迎。

2017年1月，周俊到学校冬令营，为300多名少先队员讲述了抗日战争期间，他和战友们与日寇斗智斗勇的故事，生动精彩的情节赢得了少先队员们的阵阵掌声。周老还结合当下对少先队员们提出了殷切的希望，希望大家能勿忘国耻、热爱祖国、发愤图强、好好学习。

他还到华师大二附中

给学生们讲亲历的战斗故事。炎炎夏日，几百名学生端坐在大厅里纹丝不动，鸦雀无声，静静聆听周老的风云过往。

周俊也经常参加区里和街道举办的各类与青少年相关的座谈会和宣讲团。他说，他现在虽然离休了，但要在自己的有生之年，把党的优良传统和革命精神代代相传，教育和鼓励青少年为我们国家的繁荣富强贡献力量。

爱心助公益 真情献余热

“人离休了，思想不能离休，革命精神不能离休”，这是周老离休以来一直坚守的信念。他说，国家给了我们离休老同志这么好的关心照顾，我们也老了，能为国家做的就这么一点了，也只是这么小小的一点。

离休生活本来可以过得轻松惬意，但周老却闲不下来，一直忙忙碌碌。他义务完成组织交付的各项工作，从来不讲份内份外。他离而不休，为社区发展建言献策，单位组织老同志参加的巡视、参观、调研、座谈等活动，他都积极参加。周俊经常关心、支持在职干部的工作，

为他们出主意、想办法，以自己丰富的工作经验帮助他们不断提高业务能力。社区、街道聘请他当顾问，他从来都没有推辞。各种文化体育活动和义务植树等劳动，都少不了他的参与。

他始终坚持满腔热情为大众服务。周老经常说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，熟悉周俊的人，都了解他有一颗慈祥仁爱之心。平时，老同志有了困难，他都会主动关心帮助；一些老同志询问有关政策，他都认真给予解答，碰到个别发牢骚的，他更是耐心解释，从思想上开导，甘做一名义务宣传员。他带头参加各类公益捐款活动，通过组织向因贫困辍学、失学的学生捐助。他说：我是离休干部，是一名老兵，我已经没有什么力气去做大事，能做这些小事，我感觉很充实。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，周俊以与时俱进的精神状态生活着，用朴实无华的言行，实践着自己的理想。他的离休生活，如同灿烂晚霞，发出了熠熠光辉，成为大家尊敬、钦佩和学习的楷模。

王瑞兰是黄浦区教育离休三支部的离休干部，是1942年入党的抗战前期的老党员，今年党龄78年了。已经96高龄的她，依然精神矍铄，思维清晰，她的心从来没有离开过党的事业，始终希望能为国家再尽一份绵薄之力。

王老师家中有12个姐妹兄弟，4个参加革命，王老师1942年起从事上海市小学教师联合进修会南市分会的地下党工作；弟弟王妙发1945年参加革命，1946年牺牲，年仅19岁，是

上海市储能中学（黄浦区爱国主义教育基地）8烈士之一，是名副其实的革命之家。

王老师的儿子先天性智力缺陷，她切身体会残障人士的苦痛与艰辛。1994年2月，她从报上读到上海市儿童福利院和青年报社联合举办春节“好心人抱一抱孤儿”的志愿者活动的报道，立刻行动，与哑巴儿童小胡结对子。每年的各种节日，她到福利院去探望小胡，想办法与他沟通、交流，帮助他打开心扉，勇敢面对美好的生活。2018年春节前夕她还给小胡汇了一笔款，今年35岁的他已经在无锡参加工作，也找到了女朋友，并准备一起来探望王老师。

1996年，她通过希望工程办公室与辽宁省恒仁县拐磨子镇金色年华希望小学小王结对，还资助原市九中学小夏同学。从2005年开始，她每年资助上海市黄浦区淮海街道复三居委10个学生，至今已经14年，其中4个学生已经大学毕业了。

汶川地震、雅安地震、鲁甸地震、建造红军小学、慈善捐款等，只要她知道哪里发

九十六岁的抗前老党员

□ 黄浦区委老干部局

生灾情和需要募捐，她都会积极捐赠，每次数额从2000元到1万多元不等。

2013、2018年王老师又两次向黄浦学校捐款20万元。2018年10月，在黄浦区教育系统离休支部举办的“夕阳红·重阳乐”敬老祝寿暨健康月颁奖大会上，老校长提出再次捐赠十万元给学校作为教育基金。老校长的爱心感动了在场的每一位教职员。让他们没想到的是，早在2009年，老校长就和爱人一起办理了遗体捐献手续。

2013年，在她90高寿时，非但婉拒学校为她操办祝寿活动，而且将省吃俭用的十万元捐赠给学校，希望成立教育奖励基金，鼓励和嘉奖品行优良的学生，引导、激励学校的学子们传承中华优良美德，弘扬时代进步精神，营造积极向上的校园新风尚。为此，学校结合对学生的培养目标，制定了“道德风尚人物”年度评选方案，每年评选在爱心助人、孝心感恩、勤劳俭朴、自强不息、环保达人等十个方面的榜样学生，倡导积极向上的校园文化。特别是第一届道德风尚表彰集会，作为老校长的她，亲临现场，并发表了热情洋溢的讲话，她希望全体同学争做有爱心，有责任心的人；希望黄浦校园涌现更多感人的事迹；希望人人都怀揣中国梦，并为自己的理想与进步作出努力。

近20年来，她帮忙和资助过的教工和学生不计其数。王瑞兰的无私大爱让人肃然起敬，充分表达了一位老革命关心爱护下一代成长的博大胸怀，也展现了一名共产党员不忘初心，无私奉献的高尚情操。

新四军老战士

顾耀宗

□ 宓正明



值此抗日战争胜利七十五周年即将来临之际，笔者在上海市老干部活动中心拜访了淮南矿务局离休干部顾耀宗。1924年10月，顾耀宗出生在闸北区一个穷苦的家庭，对自己与敌伪战斗的经历，他娓娓道来。

1945年3月20日是一个难忘的日子，这天，顾耀宗跟随一位三北自卫队的侦察员穿过日寇占领的曹宁公路，到达三北梁弄镇，这里是新四军浙东游击队三五支队司令部的驻地。顾耀宗后来被安排担任五支队三营八连一班副班长。

披荆斩棘歼顽敌

驻守的伪军经常到三北谢家塘一带抢粮，五支队的游击战士总是立即闻讯赶往前去。这天，伪军们在一户农民家中抢得正起劲，游击队突然“从天而降”，打得他们抱头鼠窜，并活捉了一批俘虏，缴获了一挺机关枪和几十支步枪。五支队的游击队员们保护了乡亲们的粮食。

1945年6月，驻守奉化的国民党顽军的一支保安团两个营，突然前来梁弄镇袭击我新四军五支队，五支队立即向顽敌发起有力的反击。敌人被一下击溃，狼狈逃窜。我军一直追击，当追击至奉化城时，敌人龟缩在城中不敢出来了。当年7月，五支队乘势攻

占了上虞城，彻底消灭了国民党顽军田岫山的部队。

8月15日，日本天皇正式宣布无条件投降，但在浙江的部分日军和伪军仍然作垂死挣扎，拒不投降。8月底，五支队决心教训顽敌，首先攻击并包围驻守三北周巷镇的汪伪精锐部队的一个营。一幢二层楼房是周巷镇伪军的前哨阵地，八连先以火力压制楼上正用机枪扫射的伪军，接着顾耀宗和战友们绕过去，把敌楼下的楼梯烧着了。一阵喊话之后，楼上8个伪军见大势已去，只得乖乖地缴械投降。接着，五支队采取围而不打的策略，专门打援。果不其然，附近的伪军两次前来救援，都被埋伏在路旁的五支队战士们打垮了。敌伪援兵狼狈逃跑，留下了不少武器弹药，还有不少伪军被俘虏。据点里的敌人却还想垂死挣扎，进行顽抗。此时，攻打周巷的时机已到，五支队的勇士们利用夜色，以炮火摧毁了敌人的堡垒。战士们在轻机枪的掩护下冲过护河沟，在敌人据守的大院中展开巷战，对其进行分割包围。战士们的手榴弹像雨点般地投向敌阵，炸得敌人鬼哭狼嚎，一片混乱。与此同时，我军展开政治攻势，最终迫使伪军全部缴械投降，战果辉煌，取得了攻打周巷的完胜。



为了扩大战果，五支队不怕疲劳，发扬连续作战的精神，又向三北庵东挺进，歼灭庵东据点里的残余守敌。战士们以每天急行军120里的速度向前猛扑，追逐着敌伪军。最终扫清了三北沿海一带的敌伪据点，为部队最终北撤奠定了基础。顾耀宗说，他所在的八连经过连续作战，缴获了许多武器弹药，从原来仅有一挺机枪，一下子增加至6挺机枪，战斗力得到增强，也打击了敌伪的气焰。

血火洗礼受考验

1945年10月3日下午四时，部队奉朱德总司令的命令开始北撤。在司令员何克希的率领下，新四军浙东游击队五支队、上虞县自卫大队和地方干部共1000多人分乘新四军江防大队的几艘大帆船，从三北临山起航，经过杭州湾航行一夜，于4日清晨抵达澈浦海滩。首先上岸的是顾耀宗所在的八连和何克希司令员船上的警卫班战士。他们跑步进城，与国民党军一股进城的先头部队发生遭遇战，经过激烈的战斗，顾耀宗他们将敌人逐出澈浦城。但是，当我军部队全部到达澈浦城时，却突然遭到国民党大部队的包围与袭击。原来，这是国民党军师长段茂霖所率领的108师七个团、一万之众的军队从三面包围过来。敌人已经占领扇子山、隐马山等全部制高点，他们架起几挺重机枪向澈浦城中疯狂地扫射。这里三面环山，一面靠杭州湾，处境对我军极其不利。

上午九时，司令员何克希召集紧急会议商议对策。大家众口一词地回答：“打！”旋即决定，各营分别抽一个连，共以三个连的兵力去攻占周围三座山头的制高点。三营把夺取扇子山的光荣任务交给了八连。上午十时许，三个连同时隐蔽出击，发起冲锋。大家发扬五支队猛打、猛冲、猛追的“三猛”作战精神，经过一番激烈的搏斗，战士们冲上山顶，集中投掷手榴弹，并以轻机枪猛烈扫射，敌人死的死，伤的伤，从扇子山败下阵来。以后，敌人又多次组织反扑，均被我

军打退。直到黄昏时分我军才夺下全部制高点。狡猾的敌人撤到离山不远的地方，仍控制着交通要道，把我军死死包围。在何克希司令的指挥下，全体指战员进行突围。八连奉命留守山上，掩护突围。在这一整天的战斗中，顾耀宗他们粒米未进，一直到晚上八时许，炊事员才将饭菜送上山来。不料，大家正在吃饭，山下一股敌人摸黑偷偷地上山，与八连一排遭遇，经过近距离的搏杀，敌人占领了八连阵地的一角。幸亏扇子山的另一角，连长顾福根和指导员杨灿发现敌情危急，立即指挥二、三排在机枪的掩护下冲杀过来，才最终把敌人赶下山去，重新巩固了阵地。八连出色地完成了支队交给的警戒与掩护突围的任务。

后来，司令部的参谋找到了一位好向导，带领部队神不知鬼不觉地从敌人眼皮底下的一条小路突出了重围。八连在凌晨四时许完成了掩护任务，撤下山来。作为部队的后卫，负责收取路标和破坏桥梁的任务。新四军五支队终于粉碎了国民党军队企图制造第二次“皖南事变”的阴谋。

见证历史快人心

1946年1月13日，这一天是顾耀宗终身难忘的，也是他一生中感到最荣耀的一件大事。他和战友们亲眼见证了日寇的投降。日本鬼子在我军官兵的脚下乖乖地交出武器投诚。真是大快人心，大长了中国人的志气。这次共缴获了日军各种火炮11门，轻重机枪56挺，步马枪800余支，汽车37辆，炮弹、子弹30000余发。以八连为例，战士们都换上了日式装备，从原来全连6挺机枪增加至9挺，顾耀宗所在的一班除了三挺机枪之外，还增加了掷弹筒，战斗力大幅度地增强了。部队从浙东到山东约2500里的北撤“小长征”中，战士们经受住了生与死、血与火的战斗考验。顾耀宗于1946年10月也被党组织批准，光荣地加入了中国共产党。



上海义勇军英雄史

□ 程 绩 潘梦琦

“九一八”东北沦陷后，上海抗日救亡热情高涨，工人、学生、教师，很多人都自发组织参加军训，扛起枪学习三点一线，并且最终走上抗日战场。共产党员聂耳作曲的《义勇军进行曲》写的就是中国义勇军的抗日精神。“这是非常值得纪念的，民众自发开展如此大范围长时间的爱国救亡运动，在世界历史上都很罕见。”抗日战争史专家苏智良评价道。

民间从戎 一呼百应

杨克林是民间著名的抗战研究者，多年来，他

致力于抗战历史资料的收集和采纳，跑遍包括中国大陆、港台及东亚、南亚、欧美等地。采访过包括张爱萍、杨成武、萧克、蒋纬国、宋美龄、张学良在内的海内外大批重要当事人，收集了大量完整的文字、影像史料。

目前，关于抗战中上海市民义勇军的资料非常有限，王屏南作为市民义勇军的领袖，他的资料，杨克林是1999年到香港采访其子王宇钦获得的，王宇钦现在已故。

王屏南1893年出生于莆田，15岁只身到上海谋生。成年后进入上海法

政大学半工半读，毕业后在上海当时的四马路开办律师所，“九一八事变”爆发，东北沦陷，王屏南义愤填膺，立即着手编印《御海》周刊，大力宣传抗日救国。

“九一八事变”，让上海各界人士群情激愤，“凡有血气，莫不同仇”，民间抗日救国义勇军应运而生。1931年10月5日，上海第一支民间义勇军——上海福建路商界联合会最先成立，共有成员300多人，王屏南是领导人之一。

联合会确定了要训练自己的武装力量北上抗日的行动纲领，“不灭倭奴誓不还”，王屏南被推选负责武装力量的训练。很快，“民间从戎”的壮举就在上海各地呈现燎原之势，一支支义勇军相继成立，越来越多的民间爱国人士穿上军装，仅仅两个月之后，上海各团体抗日救国会都成立了抗日救国义勇军委员会，编训的义勇军人数超过4000人。

枪炮稀缺 训练有素

“上海民间义勇军在1931年10月之后陆续成立，经过训练和发展，最

终在1932年淞沪抗战中发挥了重要的作用。”苏智良说。

王屏南作为上海市民义勇军第一大队大队长，手下有近200名义勇军队员，他们中，有的是码头工人，有的是商店店员，空有一腔爱国热情，却没有半点军事基础。

如何训练这支“杂牌军”？有的队员没过几天就打起退堂鼓，请假的也有了，装病的也有了。如按军纪，这些溜号的人应该押送指挥部法办。但王屏南想出了一个特别的办法并起到效果：他让逃跑的人公开念检讨书，当众悔过自新，在这之后，军纪得彰。

王屏南在大场阵地，教义勇军队员如何建工事战壕和躲飞机轰炸。

市民义勇军没有枪，王屏南找到当时驻守上海的十九路军，软磨硬泡，讨来了60多条枪。200个人怎么分60条枪？王屏南提出，会打枪，且打得准的人，拿枪。其他那一百多号人，就拿梭标，准备与日本兵贴身肉搏。

经过三个多月的训练，市民义勇军的表现获得十九路军肯定，让他们开赴嘉定城接管那里的防

御工作，6小时急行军凌晨到达嘉定，整个行军过程中，队伍秩序井然无人掉队。百炼成钢，王屏南训练出来了一支成形的军队。

击退日军 扼守宝山

1932年1月28日至3月3日的淞沪抗战，有两支上海民众义勇军真枪实弹上了战场。一支是退职军人义勇军，成员都是上海本地的退伍兵，有作战经验，“九一八”事变爆发后，便聚在一起。在闸北保卫战中，他们伤亡4人，打死20多个日本兵，缴获枪支40余支。

另一支，就是王屏南的上海市民义勇军，此时他们已经入编，成为十九路军义勇军第二大队。“一·二八事变”爆发后，日军强攻吴淞口，第十九路军七十八师第一五六旅旅长翁照垣命令市民义勇军防守宝山，留给他们8箱手榴弹，共计400颗。王屏南如获至宝，立即带领义勇军用重量与手榴弹相仿的铁球训练投掷。

战事发展瞬息万变，3月1日，日军突然改变方向，7艘日舰的舰首都对准宝山，同时排成一

字长蛇阵，将炮口对准了阵地前沿。仰视天空，黑压压的日机蜂拥而至。下午4时，日舰炮击、日机轰炸几乎同时开始，日军用机枪向岸上扫射。而王屏南率领市民义勇军藏身掩体，一弹未发，他在等待日军进入有效射程。随着一声“打”，市民义勇军的手榴弹刷刷地落进日军阵营，日军猝不及防，纷纷落水。最终，日军的军舰只能掉头退出。

日军从宝山登陆的企图失败，败在一支业余军队手上。

第十九路军总指挥蒋光鼐说过，“上海工人、学生、妇女纷纷成立抗日义勇军、战地服务团和救护队，他们深入前线，协同部队作战，使淞沪抗战成为一场轰轰烈烈的群众抗日运动，第十九路军才能以劣势装备与日本部队交战一个月零二天之久。”

1932年4月29日的《新闻报》曾刊登翁照垣旅长致函上海市商会褒奖王屏南：“上海市民义勇军大队长王屏南，自追随本旅，努力御侮以来，志行可嘉，兹请贵会对此集团善予维护，并请唤起市民一致努力。”

每逢合唱抗战经典歌曲《在太行山上》，当“红日照遍了东方，自由之神在纵情歌唱……”高亢雄壮的歌声响起，我就不由得想起这首歌的词作者桂涛声。

那是在1956年7月，我从上海师范学院毕业，分配到育才中学当语文老师。记得到校第一天，办完报到手续，走进语文教研室时迎面碰上一位个子不高、身材偏瘦却精神矍铄、双目有神的老教师，我们相视一笑。他让过我，走出门去。我刚进门，一位中年教师便告诉我：“你知道他是谁吗？他就是《在太行山上》的词作者桂涛声呀！”

哦哟，大名鼎鼎的桂涛声，竟在这里！育才中学了不起，语文教研组也了不起！我不由得肃然起敬。顿时，感觉好极了。

但是，嗣后也不免有一点疑惑：既然创作了《在太行山上》歌词，那一定也曾在太行山上战斗过吧？能与冼星海一起创作《在太行山上》，也一定是革命老干部吧？怎么现在职级不高，只是一名普通教师呢？

疑问就这么搁在我心中。随着时间推移，我跟桂老师交往日渐增多，慢慢熟悉起来，心中的疑问也得到了解释。原来，桂涛声1906年出生在云南曲靖的小山村，两岁时父亲去世，



孤儿寡母生活艰辛，1923年以优异成绩考入云南省立师范学校。后因积极投入学潮，被开除学籍，遂辗转经历很多地方和职业。根据他的一贯进步表现，中共地下党于1928年5月为桂涛声在郴州城一个馆子里秘密举行入党宣誓。1937年7月，抗日战争全面爆发，遭国民党当局关押的桂涛声等革命志士被保释救出。桂涛声来到武汉从事救亡文化工作，结识了音乐家冼星海。

歌词是歌曲的基础。能写出震撼人心的歌词，一定是与时代精神共鸣的人。桂涛声就是这样的人。有一天，桂涛声和冼星海在一个茶楼交谈，桂涛声介绍了一些自己已发表的《在太行山上》《送棉衣》《歌唱八百壮士》等诗歌。冼星海看了非常高兴，拿回去连夜谱曲，很快就写成《在太行山上》这一荡气回肠的战斗歌曲，并由冼星海亲自指挥合唱团

演唱。《在太行山上》就像“红日照遍了东方”那样，迅即在全国到处流传，成为鼓舞全国人民奋起抗击日寇的战斗号角。

武汉沦陷后，桂涛声与党组织失去联系，经历了颠沛流离的流亡岁月。抗日战争胜利后，桂涛声从西安到上海复兴中学教书，后转入上海育才中学任教。1948年年底，该校中共地下党支部据其表现，曾准备重新发展其入党，终因他有一系列曲折经历尚待查证，而被搁置下来。但他依然热爱党，把党的事业看成自己的事业。从1950年至1977年，他一直兼任上海音乐家协会副主席。

“文革”结束后，所谓“历史问题”得到了澄清，桂涛声恢复名誉，继续担任上海音乐家协会副主席，还当选为上海市政协委员。足见历史终究是公正的。1982年12月，桂涛声因病逝世，终年76岁。



面对今年一月突如其来的新冠病毒疫情，媒体宣传为防止病毒传播，除要求戴口罩出行外，还传授咳嗽时如何防止唾沫飞溅的方法，即用手肘或纸巾捂住口鼻。每每介绍这方法时，我就在想，为什么不用手帕呢？相比纸巾不仅环保而且更加节约。

儿时对手帕的记忆是在上小学。

读低年级时，同学的左胸口都用别针别一块手帕，是校门口值日生必查的内容，俨然成为一道学校清洁卫生“风景线”。

手帕还成为学生们的玩具，有的同学将手帕的四个角扎起来，戴在头上遮烈日挡雨，心灵手巧的女同学还将五彩缤纷的手帕叠成兔子或是小老鼠，令人爱不释手。最刻骨铭心的记忆就是“丢手帕”儿歌了，虽过了一个甲子至今唱起来还是朗朗上口：“丢啊丢啊丢手绢，轻轻地放在小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点抓住他，快点快点抓住他。”

从儿时起手帕伴随我至今。说来不怕见笑，现在我使用的手帕大多是在餐厅使用过的白色棉质手巾。在上世纪80年代前，几乎所有饭店都会在每个就餐者的桌前放一块手帕，有的高档饭店还印有饭店图案，客人就餐完毕可带走自用，成为广告手帕。久而久之，洁白的手帕足足攒了一抽屉。

我尤其喜欢全棉白手帕，平时用来擦汗柔软吸水，既保护皮肤又环保。即使许多人都用纸巾、面巾、餐巾纸代替手帕，也仍改变不了我用手帕的习惯。

翻阅资料，古人诗文里叫手巾、汗巾。

也有把手帕叫作“手绢”，“绢”是蚕丝织物，薄而坚韧，可用绢绘画写字刺绣，能长久保存，所以古人常用“绢”做手帕。其实手绢是宫廷妃子的装饰品。唐代的宫廷诗人王建在《宫词》之四写道：“缠得红罗手帕子，中心细画一双蝉。”早在东汉建安末年，著名的汉乐府民歌《孔雀东南飞》中就有：“阿女默无声，手巾掩口啼”诗句，掩口的“手巾”其实就是“手帕”。宋代诗人张俞的“昨日入城市，归来泪满巾”，其中擦满眼泪的“巾”也是指“手帕”。

在西方，手帕最早出现在古罗马的上流社会中。早在骑士盛行的时代，手帕就是常见的定情物，淑女若是爱慕某男子，就会将手帕交给他。中世纪时，英国女王伊丽莎白主政，她对手绢推崇备至，很快手绢在全国风靡。到17世纪，法国的手帕异常精致，那时的宫廷显贵乃至闺阁名媛，使用的都是以金箔镶边的手帕。后来，在手上捏块绢头，也成为欧洲贵妇的一种礼仪。

如今，传统的手帕在日本不仅是注重环保的实用饰物，更是日本年轻人追捧的时尚单品，许多明星炫丽的着装往往会加上一条精致的手帕显得洒脱和时髦。

在我国，手帕已被各种纸巾所代替，在商店也难以见到。比较邻国日本、韩国，依旧积极提倡市民用手帕，韩国每年出口手帕达到150万打，日本将手帕作为非物质文化遗产进行保护，这些都值得我们国人借鉴。

我的手帕情结

□ 陈新光





与很多老年人一样，年届九旬的老母亲喜欢怀旧，舍不得扔掉家里的旧东西，以至于家里的东西越来越多，空间越来越小。终于，我下了决心，在一个星期天说服母亲后，把那些没用的东西送往废品回收站或者扔进垃圾箱。然而，当翻开床垫，看到有个用雨布遮得严严实实的物件。正想动手清理时，母亲发话了：“儿呀，其它东西都可丢，这件东西不能丢。”什么东西不能丢啊？带着好奇，我打开雨布，原来是一只石磨。我的眼眶湿润了，因为那石磨仿佛在向我诉说着过去的事情，思绪一下子飞回了少年时代……

上世纪60年代，物资匮乏。逢年过节，对于平时填不饱肚子的孩子来说，那是个“盼星星、盼月亮”的日子，因为过年了不但可以吃饱肚子，有鱼肉荤腥饱口福，还有那平时根本吃不到的汤圆。君不知，60年代初期，粮食凭票供应，糯米只有在过年

的时候才供应。为了能吃上汤圆，家家户户就自己动手磨粉做汤圆。当时，市场没有糯米加工。起初，我家没有石磨，只能到楼下人家借用。可是，由于家家户户都要磨粉，有时候要到近年三十的时候才能借到石磨。最伤心的是，一次居然到正月初二才借到，大年初一吃不到汤圆。不懂事的弟弟妹妹看到邻家吃汤圆，哭了起来。见此状，父母亲下狠心准备自己添置一只石磨。可是，很难。那时靠父亲一个人工作，下有四个子女，上有两个老人，根本没有余钱。

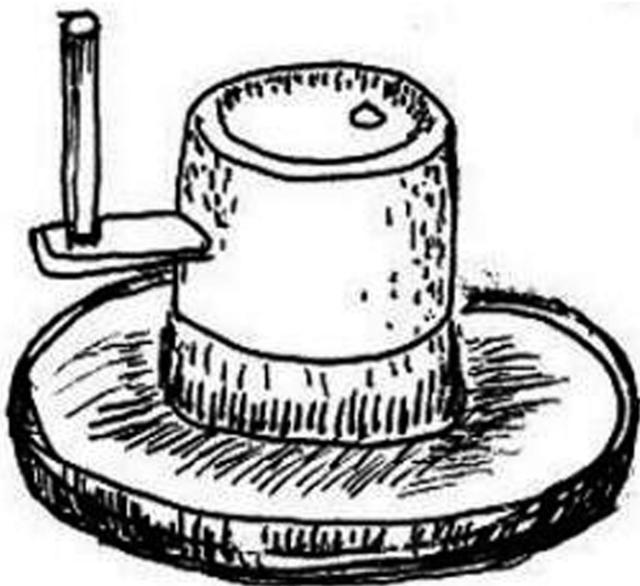
后来，住在乡下的外婆知道了这件事，就想办法添置了。由于石磨太重，从宁波到上海轮船托运不方便，还要托运费。于是，当时已年近七旬的老外婆搭乘乡亲的机帆船从宁波来到上海，一路的海上颠簸，使小脚老外婆吃尽了苦头。石磨运到上海家里后，大家都围着看个不停。那磨盘呈圆柱体形状，底面面积一样大小，不过上磨盘厚而重，下磨盘比较薄，周围有一圈磨槽。上下磨一“公”一“母”，能吻合起来旋转；在上磨盘有一个圆洞，这是“磨眼”，供加水、添糯米之用；磨盘旋转通过“磨齿”的“咀嚼”作用，带水的糯米粉流入磨槽，再流到接盛的盛器。

当然，磨粉的主要劳力是父母亲，我们几个小孩只不过轮流磨几分钟“玩耍”而已。后来，从母亲那里我们又知道了石磨的来之不易。外婆她老人家花了50斤粮票请石匠亲戚特地定制。因为住在乡下老家的外婆是城市户口，吃饭只能靠粮票，而这50斤粮票用了她差不多两个月的计划供应定量。

到了上世纪70年代末，随着生活水平的提高，石磨才逐渐淡出人们的视线，我家的石磨也“下岗”了。直至帮助母亲清理房间，才又看到。这石磨，承载了三代人的感情，母亲当然舍不得扔掉，我也同样与石磨有难以割舍的情结。

难以割舍的石磨情结

□ 裘影萍





那年一次吃了 十一个鸭蛋

□ 钱红春

一次战友聚餐，有人揭我老底，说起我当年连吃十一个鸭蛋的事。

上世纪六十年代初我参军入伍时，虽说个人的粮食不定量，但上级对连队是按计划供应的，不能敞开肚子吃。

为了让大家吃饱吃好，除了连队自己养猪，上级还在安徽滁州靠近南京的乌衣镇开辟农场种植水稻，以补充粮食的不足。农场虽有专职的“生产兵”，但只能负责日常耕作和田间管理，到了播种或收获的农忙时节，上级还是要从各连队抽调人员到农场抢种或抢收。

一九六四年刚刚入梅，我与其他几位战友奉命到农场帮着插秧。

我是从学校参的军，以前连秧苗都没见过，更别说插秧了，但在“生产兵”和当地老农的指导和鼓励下，很快学会了。不过，从早到晚在水田里弯着腰插秧，累了无处坐，连蹲都没法蹲下，只能站在水里捶捶腰喘喘气。为了不误农时，我们每天从“鸡叫忙到鬼叫”，差不多连续半个月不能休息，每天都累得筋疲力尽。因为我们是临时来帮忙的，都借住在村民闲置的屋子里，当地养猪不像南方是圈养，而是早出晚归的散养，有时半夜会拱开门来凑热闹。我们因为白天太累，夜里睡得很沉，连猪在我们身边“哼哼”着撒尿都不会醒。

秧终于插完了，在临回连队的前一天放假时，我与战友小徐请了假，准备到离村几里路远的小镇看看。这天吃过早饭，我俩走到一



条三岔路口，因为从未去过那里，一时不知走哪条路。正犯愁时，只见一位手挎竹篮的老奶奶从另一条路显得很累地慢慢走来，便迎上去询问。她说她也要到镇上去，准备将攒下的鸭蛋送到供销社换点油盐钱。说着，就掀开篮里遮掩的白布让我俩看，约莫有三十来个鸭蛋。当地靠近长江，过江便是南京，那里到处是纵横交错的河塘，几乎家家都养鸭，据说是南京板鸭主要的原料基地。

我俩与老奶奶一边走一边聊着家常。小徐突然兴奋地凑到我耳边说：“喂，我们把这些鸭蛋都买下好不好？”我困惑地望了他一眼，没等我开口，他接着说：“我们多出点钱，让她帮着将这些蛋煮熟了，也算是犒劳犒劳自己。”我俩到小镇去，除了打算买点牙膏肥皂、信纸信封等日用品，还想吃点好吃的打牙祭，听他这么一说，我就点点头，想也好帮那老奶奶省点来回的“腿脚”。把这事对老奶奶说了，她满口答应，只是只肯按供销社的收购价收钱。她说：“就一把柴的事，收什么钱哩？”

鸭蛋煮熟了，我俩提着用荷叶包扎的鸭蛋，喜滋滋地离开了老奶奶的家，找了棵长在田埂边的大树下，两人一个接一个地剥开蛋壳开吃了。小徐吃了八个便再也咽不下，我却一连吃了十一个，还觉得肚子并不是很撑。剩下就全带回农场，分发给其他战友了。

这已是五十多年前的事了。现在回想起来，连自己都不敢相信那时哪来这么好的胃口。



一百岁的姑姑

□ 钱渊

我的姑姑生于1916年，按照中国人的传统习俗，她已属期颐老人了，如今她正安居在本市一家福利院里，与众多的老人生活在一起，安享着幸福的晚年。

她曾经是上海远郊一乡村教师，一生从教，终身未嫁，是真正意义上的孤老。好在她的侄子、侄女、学生、晚辈不少，他们经常去福利院看望她；学校退管会的同志也经常到福利院去慰问她，晚年生活并不孤独。有人羡慕地说，她这个孤老，平时来看望她的人比我们有子女的还多，老太太真有福气。姑姑能活到一百多岁很不容易，究其长寿的原因，我以为全在于一个“仁”字。

其实她并不富裕，但她不忍学生因家境贫困而辍学，常常会拿出微薄的工资去接济。这种接济自觉自愿，没人动员，她也不图回报，更不向人提及，她把做好事看作是积德，有些当年的学生至今仍对她感恩不尽。他们说当年倘若没有钱老师一次次上门做工作，也许他们一辈子也走不出农村。如今，她的学生天南海北，甚至在海外，说她桃李满园，倒也不过分。

有一次，福利院里来了一位从新疆来的老人，说是要找钱老师。来者正是姑姑的学生，如今也是70多岁的老人了。师恩难忘，70多岁的学生看望90多岁的老师，一个劲儿地叫“老师老师”，让周围的人看了也动容。



父亲的竹凉席

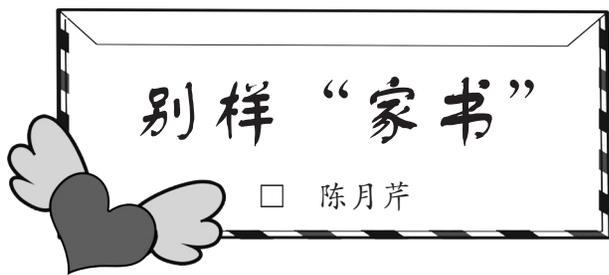
□ 耿勇

父亲的竹凉席与现在的凉席不同，整张凉席是用约半厘米宽，2米长薄薄的竹皮，人工编制而成的。凉席一条压一条，图案纵横交错，看似无序，实则按几何学审美观来看，图案优美。五十年代刚买来时，凉席呈青黄色，睡了十多年后，变成了黄中泛红，再睡十多年后，变成了如同咖啡色。而且年数越久，颜色越深，睡上去也越是凉爽。

凉席是爸爸权威的象征。父亲是山东人，家务活几乎不干，我见他干过最多的家务活，就是在夏天保护他这张凉席。每天自己亲自动手擦席，擦凉席的水也不用自来水，而用井水。每天傍晚，他擦席通常三遍，先拭一遍，拂去汗渍和灰尘，然后细擦，让冰凉的井水渗透到凉席里，稍过一会，再第三遍擦干。天天如此，从不间断。凉席睡久了，再小心谨慎，也总会有些破损。父亲常用手细摸，一旦发现哪里有细竹片凸出或有断裂的迹象，便马上把凉席翻过来，贴上胶布暂时固定，以防破损面扩大。

入夏前，常有师傅背着竹筐，里面装着许多呈青皮色的编织凉席竹皮条和工具刀，上门帮人补席，我父亲每隔几年，便请师傅来家里，茶和点心热情款待，让师傅认真地把凉席编修一下。那时我虽小，但印象挺深，师傅们手非常巧，用一把编刀，一挑一按一抽，细细竹条在手中如同绣花的银丝在“席”上穿梭，收刀断竹时，恰到好处。

在没有空调，没有电风扇的那些年月，一张凉席就是一个清凉的世界。父亲对凉席精心维护，凉席似乎也懂得反馈，它随父亲的心愿，一用就是半个多世纪，伴他度过一个又一个盛夏酷暑。



别样“家书”

□ 陈月芹

家书是炎黄子孙珍爱之物。诸葛亮《戒子篇》千古传诵，《曾国藩家书》万人敬仰。

网络时代，手写、邮寄家书已经少见，可有别样家书？

一位老师85岁高龄，得悉新婚不久的外甥夫妇双双患绝症住院。因在外地，不能天天亲去探视，便日日发一段微信或视频、语音，询问病情，鼓励打气，提供求医问药信息，连续四个月没有一天间断。这是新时

代的电子家书。

一位作家在父亲节那天，以“很想再挨爸的骂”为题，回忆父亲。写到：“爸活着，写了诗给他看，只要有一字不入他的

眼，就会骂：狗屁不通，去改！”又写道：“整理爸的遗物，看着他的照片，摸着他的衣物，……我一次次地哭，哭得难以抑制。”字里行间，充满对父亲的深厚感情。那父亲的骂声，父亲的遗物，不都是一封封无形的没有邮寄的家书吗？

今年初新冠病毒肆虐，武汉告急。那时候，武汉的疫情动态，武汉人民和支援武汉的4.7万医护人员的生死存亡，关联着千万个家庭，牵动着全国人民的心。此时此地，我们更能体会杜甫写下“烽火连三月，家书抵万金”诗句时的心情。疫情面前，哪分小家大家？报纸上、电台里的每条相关新闻，逆行英雄们公开的每篇日记、每声语音都成了全国人民千家万户共同的“家书”。

家书，是连接亲情的纽带，家风家训的载体，中华文明的一座宝库。与时俱进的别样家书，同样是我们的无价之宝！

65405645是我们家电话座机的号码。38年来它在我们的生活中发挥了极大的作用。

记得1982年的某一天，当我们拿到65405645这个电话号码的时候，心情无比激动，犹如中了大奖。电话开通当天，立即向亲朋好友发布“喜讯”。为了不错过朋友来电，还专门申请了来电显示，每次外出回来的第一件事就是查看来电显示。家里有了电话以后，热闹了许多。一听到电话铃响，家里4个人都会抢着去接。逢年过节的电话铃声给我们增添了节日的气氛，大家互相拜年、庆贺节日的声音让人感到兴奋不已。有了电话，我与老家父母亲的联系也变得更加快捷方便。

这两年普及了智能手机，不但可以用微信联系，还可以用微信视频与百岁高龄的母亲以及众亲朋好友面对面地进行交流，这一切的变化都让我们感到十分开心。我们能在

一个永存心田的 号码

□ 冯菊英



有生之年，乘上信息化列车，真是感到万分荣幸。

随着电信科技的高速发展，光纤进万家，我们不仅更新了电脑，而且每人都有了华为智能手机。据此我们申请撤消了家里的座机，65405645这个服务了我们38年的电话号码也退出了历史舞台，虽然心中隐隐感到些许留恋和不舍，但它将永远留存在我们心田。

酸梅汤

□ 孙宏彝



也是在大伏天，烈日当空，灼热的太阳当头照着。忽然，田头出现了一个挑着水桶的身影。啊，知青们企盼的酸梅汤来了。大伙争先恐后地围上去，轮到这时，桶里酸梅汤已剩下不多了。我舀了大半碗，贪婪地喝着，心里顿感一阵凉快。

休息时，我带着几分好奇地向那位老职工讨教：“这酸梅汤是怎么做的？”他吐了一口烟，哈哈地笑道：“简单得很，只需吊桶井水，倒些醋，再放些糖精片，搅拌均匀后就成了。”

这年的夏天，我们经常喝的冷饮就是这种土制的酸梅汤。那年月，这土制酸梅汤对我们知青来说，无疑犹如琼浆玉液一般，在脑海里留下非常甜美的记忆。

多少年过去了，打从离开农场，我再也没喝过这种土制酸梅汤。但是，每到夏天，当人们畅快地喝着雪碧、可乐时，我总会带着几分眷恋地想起在农场时喝过的那独特的饮料。

出于怀旧，前些天，我按照那位老职工讲的方法，饶有兴趣地试着自己做酸梅汤。没有井水就用冰水，里面还特意放了许多砂糖。酸梅汤做好后，我得意地品尝了起来。但是，不知怎么搞的，制作的原料比农场时好，味道却没有当年那么美了。孩子喝了几口，也直嚷不好喝。

这些年，随着生活水平的提高，消费习惯也发生了变化。但是，喝着那“酸”而没有“梅”味的饮料，又一次唤起了我对农场生活的回忆。想到当年喝这种饮料时的那份喜悦和欢乐，我的情绪不禁又一次被深深地激动起来了。

从孩提时候起，嚼螺蛳就是我的最爱。我用筷子夹起一颗螺蛳不会打滑，放到嘴唇间，短促有力地一嚼，一粒包裹着鲜美汤汁的螺肉就滑入了口中。小时候，每当吃螺蛳时，大人总要说一个谜语：生时是一碗，熟时是一碗，吃完了还是一碗。那当然是螺蛳啦。那时我一口气可以嚼完一大碗螺蛳。然后用螺蛳汤拌饭，“哗啦哗啦”一碗饭下肚。它的鲜美无与伦比。

我爱嚼螺蛳，也学会了炒螺蛳。炒螺蛳火候是第一要务，炒嫩了不熟，鲜味出不来。炒老了，螺肉不容易嚼出来，以螺帽片不粘锅铲为刚好。螺肉是高蛋白和利尿食品，但寒气很大。所以炒螺蛳时必须配足姜、黄酒和胡椒粉。螺蛳可以葱姜爆炒、酱爆炒，还可以螺肉炒韭菜、炒咸菜，汤煮螺蛳，一样鲜美无比。但还是葱姜爆炒和酱爆炒为好，就像吃大闸蟹一样，还是自己剥着吃有滋有味。

有人说嚼螺蛳是上海人的专爱，其实它是华南水系地区众人的所爱。我有两位朋友，一位是扬州人，一位是湖北佬，都自称嚼螺蛳大王。那日我请客，比赛嚼螺蛳，端上来一脸盆冒尖的螺蛳。因为是比赛，不需要雅相。我双手捏螺蛳，左右开弓，闪电出击。结果，我一个人嚼掉了半盆多，他们甘拜下风。

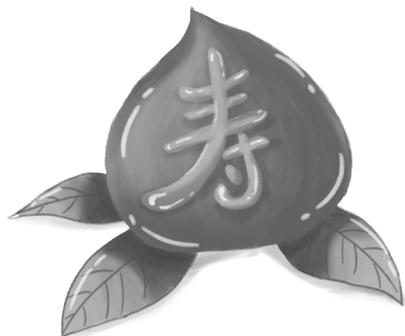
嚼螺蛳

□ 徐建东





百岁寿星的 长寿“三宝”



第一件宝：好习惯

好习惯，包括衣、食、住、行和日常嗜好及思维方式等，是人们日常行为的综合。每一个人都有特定的日积月累形成的习惯。习惯同其他事物一样，有好坏之别、美丑之分。从百岁老人的生活习惯看，他们都具有起居有常、行不妄失的好习惯。

长寿老人都能遵守符合养生要求的作息制度，并重视细节养生，无不良嗜好。曾连续5次在北京春运会上夺取80岁以上年龄组5000米长跑冠军的初日长老人，已是九旬高龄，身子骨挺结实。他的长寿秘诀是坚持“三定量健身法”，即坚持定时定量的体育活动，坚持定时定量的合理饮食，坚持定时定量的睡眠。多年来，他起居有常，生活规律，从不妄动，把“三定量”作

为日常行为准则，老而康健，身心保持着良好状态。

现代医学认为，人的生长、发育与衰老受生物钟的控制。有规律的日常生活，有利于健康长寿。美国的一项研究发现，引起早逝的原因多与起居无常和不良嗜好相关。世界卫生组织的报告指出，人类的健康长寿，60%以上取决于生活方式。我国近年来的前10位死因中，因不良行为习惯而致病的达50%以上。

第二件宝：好心态

常言说：“心情好，一切都美好。”“好心态，长寿一法宝。”综观世界各国百岁老人，无一不提及良好心态。

波兰年龄最大的老寿星，115岁的雅尼娜·艾兹维科夫斯卡，是有名的遇事想得开的老太太。她的大半生都是在战乱、贫困

中度过的，但她坚强、自信，从不悲伤，身心没有被摧垮，活到了115岁高龄。

清代名医张培仁在《妙香堂丛话》中说：“人常和悦，则心气充而五脏安，昔人所谓‘善养喜欢神’。”

第三件宝：好人缘

寿星们在为人处世上能够正确对待人，正确对待事，正确对待物。孔子说：“仁者寿”，“大德必得其寿”。又说：“仁者，爱人。”以此处理人际关系，心无私欲、胸怀坦荡，多吉多利。

生活在畅心如意的环境之中，必然有益于身心健康。科学家研究认为，人缘好的人，心情好，体内能分泌有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把身体调节到最佳状态，有利于健康长寿。

每天听30分钟音乐有利心脏康复

听音乐不仅能让人心情好，还能治“心病”。美国心脏病学会与世界心脏病大会联合召开的年度科学会议上发表的一项研究显示，心脏病发作后不久即出现胸痛的患者，如果每天听30分钟音乐，焦虑和疼痛程度都会显著降低。

关于音乐对心脏的益处，生理学界一直在探索。北京大学人民医院心内科主任医师刘健分析，音乐对心脏的影响可能源于三点：第一，交感神经系统活动比较广泛，可促使运动机能适应环境的变化，比如运动时心跳会加快，音乐则会抵消交感神经系统的活动。第二，音乐有助调节人的情绪，提高专注度，促进大脑的积极变化来改善身体功能。第三，条件反射是人脑的高级功能之一，不同的音乐节拍会引发不同的心率。研

究发现，旋律节奏比较激烈的音乐，可使情绪紧张、心跳加快，而旋律优美的轻音乐，可使人内心平静、心率降低。

刘健表示，美国心脏病学会的研究尚未全文发表，在研究方法上还有值得推敲的地方，比如音乐种类是否存在偏差、患者在调查的过程中依从性如何都是未知。但可以肯定的是，音乐疗法对缓解心脏病患者的焦虑和心绞痛症状是有积极作用的，患者不妨将听音乐作为治疗疾病的辅助方式之一。需要提醒的是，可多听一些和自己有共鸣的音乐，效果更好。心率较慢的患者可优先选一些节奏轻快的音乐，心率较快者则优先选择优雅轻柔的音乐。另外，应尽量选择外放音乐，声音不要太大，以自己听着不费力、不觉得吵闹为准。

饱与饥 营养不足当然有损健康，但多食也会伤身。《抱朴子》中说：“养生赖于饮食，然使醉而强酒，饱而强食，未有不伤身者。”唐代诗圣杜甫就是因为饱餐一顿耒阳县令送的烤牛肉而死的。但是有的人由于减肥心切，过分少吃而严重损害健康也是不可取的。

养生格言中说：“吃饭八分饱，无病活到老。”清朝大臣富察·马齐，自其祖父以下四代多享高寿，其中百岁者有5人之多，马齐本人享年88岁。据传富察家主要是善于饮食调摄，坚持“早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少”。节制饮食可减轻胃肠和内脏的负担，提高机体免疫力，减少疾病的发生，延长寿命。

乐与悲 有些老年人离退休后由于精神上无所寄托，往往产生失落感而闷闷不乐，这对健康极为不利。《灵枢》中说：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆

摇。”若能通过各种形式参加社会交往，诸如打扑克、下棋等娱乐游戏，有助于消除寂寞，增加生活乐趣。但有的人终日沉湎其中，导致精神失衡，甚至猝死在麻将桌上，那就更为可悲了。正如《健康格言》所说：“娱乐有制，失制则精疲力竭；快乐有度，失度则乐极生悲。”

纵欲与禁欲 历代帝王多不长寿，与其恣情纵欲有关。唐代名医孙思邈说：“恣其情欲，则命同朝露也”，“凡人精少则病，精尽则死”。然而，明代《遵生八笺》中又说：“阴阳好合，接御有度，可以延年。”显然，纵欲伤身，禁欲也有害健康，节欲无疑是最佳的选择。

养生也讲辩证法

4类常见食物 自制有『风险』



一提起美食，相信每个“吃货”的心都会激动得怦怦直跳。尤其在疫情流行期间，不少人宅在家，自己动手制作各种食物。可是，大家不知道的是，4类常见食物自制有风险，制作时一定要掌握正确的方法。

自制豆制品

风险：肉毒杆菌、黄曲霉素、葡萄球菌、沙门氏菌、胰蛋白酶抑制物、凝血素

豆制品富含蛋白质，但蛋白质又是培养细菌的一个良好场所。自制豆制品时，如果杀菌不彻底，会使一些污染细菌在此过程中迅速繁殖。

正确做法：1.原料要新鲜。2.制作豆制品的器皿一定要经过清洁和消毒。3.保存原料的场所一定要尽量干燥。

自制酱

风险：黄曲霉素

辣椒酱、芝麻酱、番茄酱……听起来是不是很有诱惑力？然而，这些酱料其实同样容易出现安全问题，主要原因是原料的选取与处理不当。做辣椒酱、番茄酱时，一定要做好制作前的清洗工作。制作花生酱、芝麻酱等粮谷类酱料，则要防止黄曲霉素的产生。如果容器的密封性不好，可能导致酱料腐败，产生致病菌，严重影响人体健康。

正确做法：1.保证原料质量。2.一定要进行浸泡和清洗。对于新鲜的辣椒和番茄，一般浸泡1~2小时；芝麻稍微过一下水即

可，但要注意原料的选购，要求新鲜且无黄曲霉素污染。3.做好酱料容器的密封。

自制药酒

风险：病菌、有害微生物、寄生虫

药酒看似是治病养生之物，实际上却隐藏着诸多风险。药材上可能沾有病菌、有害微生物、寄生虫，危害人体健康。如果制作人本身不懂药性，胡乱用药还会使人中毒，甚至危及生命。

正确做法：1.合理选用药材，建议在医师指导下购买药材、使用药酒配方。2.一般选用50度以上的饮用酒进行泡制，可以很大程度上消灭药材中的病菌、有害微生物、寄生虫等。3.容器最好选用瓦罐或玻璃瓶，塑料瓶可能会析出塑化剂，危害人体健康。4.储存在阴凉干燥处。

自制酸奶

风险：杂菌

在家自制酸奶，一般不具备杀菌条件，无法去除其中的微生物污染，可能会引起腹泻、头晕、头痛、恶心等症状，甚至会造成食物中毒。

正确做法：1.优选奶源：尽量购买生产日期比较新鲜的纯牛奶。2.酸奶菌种选择大牌原味酸奶。3.制作过程中要注意灭菌，温度尽量控制在40℃~45℃之间。最好选用酸奶机恒温发酵。4.保存时注意要冰箱冷藏、密封保存，时间不要超过3天。每瓶酸奶食用时尽量一次性喝完。

专家们认为，这次新冠疫情给全球人类健康带来挑战的同时，也督促人们从身体、思想、个人行为、集体意识等方面加以自省，此次疫情甚至还会影响未来社会文明的走向。

更加重视身体健康

发展中国家科学院院士、中国科学院心理研究所研究员张侃说，过去我们专注于埋头赚钱，不惜透支健康。经过这场疫情，大家才意识到，免疫力是一个人最强的竞争力，健康的身体才是革命的本钱。中国科学院心理研究所的网络调查显示，74%的人认为疫情对自己最大的改变就是对健康更重视。

改掉不良卫生习惯

随地吐痰、咳嗽打喷嚏时不捂口鼻等不良卫生行为，在近两个月间明显改善。调查显示，65.6%的受访者表示，自己比以前更注意个人卫生。

审视餐桌陋习

这次疫情中，家庭聚集性病例让人们反思传统饮食习惯的缺点。提倡分餐，使用公筷，正在成为新的饮食风尚。

影响日常社交礼仪

一次握手能让细菌在人群中呈裂变式传播。疫情发生后，人们发现，拱手礼是重要的文化遗产，

疫情影响未来社会文明走向

需要沿袭。

对自然常怀敬畏之心

这场疫情让人们深刻反思口腹之欲下的罪孽。张侃说，我们要重新审视人与自然之间的关系。

对生活更有忧患意识

过去，人们总觉得死亡离自己很远，但看着身边的人被隔离、被感染、甚至离去，人们会更珍惜眼前。

更加重视家庭关系

调查显示，由于这次疫情，47.6%的人认为，自己重新认识到了家庭的重

要性，且男性要超过女性。更多人意识到，开心、平安、健康，这些才是最宝贵的生命意义。

认识到平凡职业的伟大意义

经过这次疫情，我们认识到，快递员、外卖小哥、送水工、清洁工……每一个平凡的岗位都值得人们尊重。不是岁月静好，而是有人为我们负重前行。

尊重医务人员的无私奉献

调查显示，57.7%的人认为，从医务人员和志愿者的无私奉献中体会到了世界上充满真爱。经此一“疫”，我们认识到，医者疫情下的逆行者，是新时代最可爱的人。人们对医务工作者的奉献与无畏也有了更深刻的理解。

强化民族凝聚力和大局意识

52.7%的受访者认为，自己比以前更有大局意识。张侃称赞，这次疫情中，人们自觉少外出、不聚集；企业服务大局、调整生产线，“人民需要什么，我们就造什么”；政府全力保障物资供应和社会有序……这些都体现了中国人民的大局意识。透过这些行动，人们也看到了中华民族强大的民族韧性和凝聚力。

吴先生最近感觉老伴越来越无理取闹了，明明是她自己忘记煮饭，却怪丈夫不提醒自己。突然下暴雨，吴先生还没来得及去收衣服，老伴就说“都怪你，明明看到变天了还不赶紧去收衣服”。这些鸡毛蒜皮的抱怨天天都有，“都是你的错”似乎成了吴先生老伴的口头禅。

面对爱“甩锅”的老伴，吴先生觉得自己很委屈。那么，生活中为何有些人总是喜欢“甩锅”给别人呢？

“甩锅”是不健康的自我防御

广东药科大学附属第一医院心理科主任医师皇甫丽表示，这种将一切不顺利、不快乐、不幸福归咎于外人，使自己短暂获得同情、安慰甚至照顾的行为，实际上反映出了其内在自我的匮乏与人生掌控能力的丧失，是一种不健康的自我防御机制，在心理学上

也叫“受害者模式”。

那么，为何有些人总是喜欢将问题和责任“甩锅”给别人呢？皇甫丽表示，其实这类人普遍都存在“低自我价值感”。当错误发生，而他们又不允许自己犯错时，可能想到的唯一的办法就是把错误或引起的原因归结于别人，以保护自己的信念不受动摇。这种不良的沟通姿态，让被“甩锅”被指责的人倍感痛苦。而“甩锅”者感受到的满足，也往往只是暂时的。他们在指责他人之后，在自己独处时，面对脆弱无助，也会崩溃落泪。

改变“受害者心态”做好三点

有些人在说出“都是你的错”时，自己认为只是无意间脱口而出，但对于身边的人却是一种无形的伤害，它会逐渐消磨身边人的关爱，直到身边人失去关心的勇气。对于一个家庭来说，更是一种潜在的言语暴力。

那么，究竟该如何改变这种受害者心态呢？

自我觉察 当你习惯性地说出指责或伤害别人的话时，可以有意识地去探索自己言语姿态和身体姿态的不一致，来察觉内心真实情绪是怎样的。

做出诚实的反应 诚实地去面对自己的真实感受，诚实地面对事实。比如在想要指责别人和推卸责任的时候，坦诚承认自己确实也担有一部分责任。

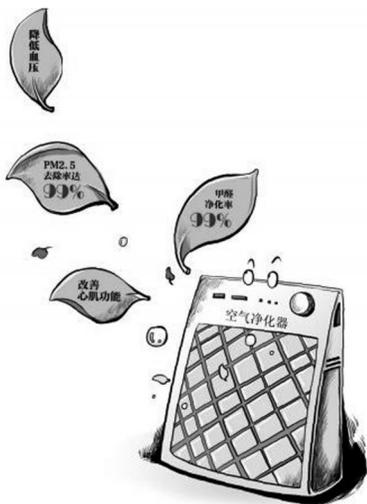
改变头脑中不合理的信念 发现自己一些不合理的规则或信念之后，可以试图转化它。仔细审视一下在相互关系里，你是处于负责者，还是推卸责任者，你有没有总是在找别人的问题，而不是发现自己的问题？你有没有总是觉得别人对不起你？

关系是人的一面镜子，当你持续地、总是觉得外界在伤害你，或者迫害你、对不起你，务必请警惕起来，看看自己是否已经不自觉地走入了“受害者模式”。因为，如果你内心有“受害者模式”的话，外部的世界一定会被你投射为“施害者”。

远离受害者心态 不做“甩锅侠”



净化器除病毒的 五个误区



疫情当下，可除菌、除病毒的空气净化类家电成为抢手货。空气净化器、新风系统等空净电器安装简单、维护方便、净化速度快，是应对家居空气污染的首选，很多家庭纷纷购置。但消费者在选购和使用带有除菌、除病毒功能的空净电器时，存在以下几个误区。

误区1：认为空净电器可去除细菌，但不一定能去除病毒

空净电器除菌率是依据相关国家标准，检验得到的量化数据，除菌率标准要求较高。除了能过滤细菌病毒，部分空气净化器还有紫外线、臭氧、离子等辅助杀菌灭毒措施。

误区2：空净电器中过滤掉的细菌病毒会造成二次污染

有人担心，细菌、病毒附在过滤网上，对室内空气造成二次污染。其实，空净电器中有紫外线、臭氧、离子等装置，可用于杀灭细菌、病毒；滤芯的过滤材料上涂有抗菌物质，可阻止细菌繁殖。细菌在人体外，只

要温度、湿度条件合适就可以繁殖，存活时间可达6个月，而病毒在人体或动物体外是不可以繁殖的，存活时间只有几天。因此，如果空净电器保持常开状态，细菌、病毒就没有存活条件，只要按说明书要求更换滤芯，就不会对环境造成二次污染。

误区3：人不在室内就关掉空净电器，回来再打开

很多人认为这样可以省电，但如果离开时间在两小时以内，不建议关掉空气净化器。主要原因是要保持空气质量在一个良好的状态，净化器必须处于常开状态，这样人们回来时才能直接呼吸洁净的空气。重新打开净化器，一个小时后才能呼吸到洁净的空气。所以，净化器常开，才能够最大限度地保障呼吸洁净的空气。

误区4：使用空净电器就没有必要开窗户

使用空净电器，可以保持空气洁净度在一个较高的水平上，但并不意味着不需要开窗通风。空净电器可以去除空气中的污染物、微生物，但不能解决空气中的含氧量问题。为不断有新鲜空气进入室内，定期开窗还是必要的。

误区5：空净电器随便买一个就可以了

市场上号称“可去除细菌病毒”的空净家电，能力相差悬殊。最近，中国家用电器检测所公布了18款具有病毒去除能力的空气净化器、新风机和空调器，去除率全部达到90%以上，其中有13款达到99%以上，可以和消毒柜媲美。购买前，一定确认第三方权威机构出具的检验报告上的除菌率。

另外需要提醒的是，目前市场上出现了很多号称“去除新冠病毒”的空气净化器广告。其实，空气中细菌、病毒多种多样，并不断变异，只能去除一种细菌或病毒的产品是没有用的。采用目前成熟的技术完全可以杀灭空气中、物体上的细菌和病毒，不要听信所谓的“新技术”。



开展学习“四史”赞

□ 胡树民

饮水思源永记恩，中华复兴践忠魂。
先驱鲜血光映照，道路崎岖壮士吟。
风雨征程千万里，江山面貌焕然新。
深研“四史”知今古，赢得人心育后昆。

一片丹心

□ 刘 师

公仆清廉万事兴，
不贪富贵不图名。
无言功禄众人称，
一片丹心无限情。

咏竹

□ 程宣猷

鹤膝龙形抱节香，
虚心耿直著清光。
一生挺拔钟灵秀，
雪压霜欺老愈刚。

浦江夜景

□ 鲁传熙

一江碧水万灯映，
两岸霓虹各竞妍。
七彩游船通海外，
明珠灿烂耀云天。

魂牵梦绕从军行

□ 萧 毅

从军出塞赴边关，霜冻冰封雪满天。
铁马奔驰征万里，金戈挥舞战八年。
戍边南塞烽烟漫，守土北疆风雪寒。
魂绕长城戎马梦，青春岁月捍河山。

郊原夏日

□ 金嗣水

桃李才成熟，又听蛙鼓鸣。
清溪飞白鹭，高树啾黄莺。
似石榴花绽，如云柳絮轻。
年华虽老去，通达自心平。

江城子·砥砺“猎鲨硬功”

□ 王联斌

月黑溟濛警涛涛。九天高，瞰云霄。突俯强攻，翼掠浪花梢。水底猎魔功自硬，神眼定，放浮标。
忽来声呐锁鲨妖。妄求逃，死今宵。一剑封喉，宛若几凄嚎。震翅凯旋红日浴，金海美，碧山娇。

多·余·的·余·稿