

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 10



今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利75周年。日前，市领导分路看望慰问了参加过抗日战争的老战士、老同志和抗战英烈遗属代表。市委书记李强登门看望了96岁的抗战老战士鲍奇，向他及全市抗战老战士老同志、抗战英烈遗属致以崇高敬意，表示亲切慰问。市委副书记、市长龚正登门看望参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争94岁高龄的苏荣老人。市人大常委会主任蒋卓庆看望慰问抗战老战士董和泉。市政协主席董云虎看望慰问谢晋元烈士次子谢继民。

市委常委于绍良、刘学新、翁祖亮、周慧琳、诸葛宇杰、凌希和市人大常委会、市政府、市政协负责同志，市高级法院院长、市检察院检察长，驻沪部队领导等参加相关活动。于绍良同志走访慰问了市人大原主任、抗战离休干部叶公琦，市委老干部工作领导小组副组长、副市长彭沉雷走访慰问了市人大原副主任、抗战离休干部施平。

此次集中开展走访慰问老同志活动，受到老同志的普遍欢迎和衷心感谢，既充分肯定了抗战老同志的历史贡献，增强老同志的政治荣誉感，也在全社会进一步营造了弘扬抗战精神和爱国主义的浓厚氛围。

▼ 9月17日，长宁区委老干部局举行“筑梦新时代，扬帆再启程”主题活动，庆祝全面建成小康社会。（长宁 供稿）



▼ 近日，徐汇区田林街道老干部银发馨爱志愿服务团队举行“光盘行动、从我做起、今天不剩饭”主题活动。（徐汇 供稿）



共和国，我心中的珍藏

□ 陈家栋

共和国

您每一程的悲壮开创
您每一缕的胜利曙光
都是我心中的珍藏

犹难忘——

共和国的三场剑影刀光
抗美援朝，雄赳赳气昂昂
一把炒面一把雪
打败美帝野心狼

雪域高原的青藏

我人民解放军“娃娃兵”
彻底摧毁了
入侵印军“胡子兵”的猖狂

犹难忘——

共和国建造三座大桥的
威武雄壮
武汉长江大桥
将龟、蛇天堑挽起臂膀
南京长江大桥
那150对白玉兰桥灯
仿佛天河的璀璨星光
更惊叹，港珠澳大桥
她让伶仃洋的浩瀚波浪

成为55千米巨蟒的卧床

犹难忘——

共和国的三次飞天
那第一颗中国人造卫星
“东方红”的歌唱
杨利伟的巡航
嫦娥四号奔月的使命担当
成为中国飞天神剧的
经典开场

犹难忘——

共和国赢得的三波国兴昌运
在26届联合国大会上
乔冠华外长的仰天欢笑
在纽约大厦久久回荡
恢复中华人民共和国
一切合法权利
世界掀起正义的巨浪

沐浴2020的阳光

国安法出台护国
民法典出台护民
万众一心抗疫情
共和国的征程道阻且长
而我们终将迎来胜利曙光



“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10期 总第398期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

共和国,我心中的珍藏 陈家栋 (1)

本期特稿

习近平狠刹“舌尖上的浪费” (4)

习近平讲故事:尊老为大德 (6)

本期专稿

抗战胜利75周年之际 我市广泛开展走访慰问活动 市委老干部局生活待遇处 (7)

牢牢占据青少年思想舆论主阵地

——上海市关工委开展“网上关工委”纪实
..... 市委老干部局发挥作用指导处 (9)

厉行节约 反对浪费 争做文明“食”尚人
..... 缪迅等 (11)

工作集锦

徐汇区深化城市社区离退休干部党建工作
..... 左圆圆 (12)

金山区老干部为“两新”组织党建赋能助力
..... 王丹萍 (12)

静安区“社区离退休干部之家”挂牌实现
14+239 朱晓华 (12)

奉贤区离退休干部志愿服务队成立
..... 韩智远 (13)

松江区“三清洗三维护” 实事项目受赞誉
..... 范晓斌 (13)

青浦区举行离退休干部“四史”学习教育知识
竞赛 胡佳辉 (13)

学四史·守初心

守住“粮”心 不负“食”光 陈新光 (14)

深刻理解“人民城市人民建,人民城市为人民”
重要理念的丰富内涵 (15)

学好“四史”,对做好老干部工作尤为重要
..... 罗文辉 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

峥嵘岁月

- 寻找战友遗骸 黄建华 (19)
- 为有牺牲多壮志 徐念奎 (21)
- 一名不能忘却的特等伤残军人
..... 姜德福 (23)
- 在朝鲜掉队的36小时 闵中林 (24)

党史纪实

- 为回祖国，赤子割肤 陈庆港 (25)
- 让金日成惦记的志愿军英雄 王 龙 (26)

人物金秋

- 连环画：社区中的好党员 李荣光 (28)
- 一名护士的激情岁月
..... 松江区委老干部局 (30)
- 妙手仁心的抗美援朝老兵
..... 杨浦区委老干部局 (32)
- 永远的战士 泰 申 (33)
- 抗美援朝老兵的炽热情怀 市国资委 (35)

工作者之声

- 十年纪念，以青春力量当好守“沪”者
..... 帅寒丹 (36)

情满人间

- 山林中的庆典 余国聪 (37)

谈天说地

- 浅议工匠精神 唐德华 (38)
- “菇乡”行 龚寄托 (39)

忘年交园地

- 听爷爷讲奋斗故事 杜暄桐 (40)

闲情雅趣

- 翰墨丹青伴晚年 朱文理 (41)
- 窗外的香樟树 唐红宝 (41)
- 老当益“玩”亦养生 郁建民 (42)
- 自我保健挺管用 吴万根 (42)

生活之友

- 一本保健字典从头练到脚 (43)
- 喝“对”水，远离老年病 (44)
- 大黄米能补益止泻 (45)
- 拐杖高度要合适 (45)
- 九种因素加重老年痴呆症 (45)

健康养生

- 老人卫生间这样设计 (46)
- “负面情绪”超标12件小事清除 (47)

- 艺林漫步 卢景沛等 (48)

封面：缤纷申城夜

陈小珍 画

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：元阳梯田

陈佩根 摄



编者按：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对制止餐饮浪费行为作出重要指示，强调要采取有效措施，抵制餐饮浪费行为。党的十八大以来，习近平高度重视粮食安全，提倡“厉行节约、反对浪费”的社会风尚，不仅在多次讲话中强调要制止餐饮浪费行为，还以身作则，在工作生活中厉行勤俭节约，保持艰苦朴素优良传统。

以身作则 综合施策

习近平狠刹“舌尖上的浪费”

厉行节约，强调整治浪费

“浪费之风务必狠刹！要加大宣传引导力度，大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念，努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。”早在2013年1月17日，习近平就在新华社一份《网民呼吁遏制餐饮环节“舌尖上的浪费”》的材料上作出批示，要求厉行节约，反对浪费，“要采取针对性、操作性、指导性强的举措，加强监督检查，鼓励节约，整治浪费”。

时隔5天，2013年1月22日，习近平再次在中纪委全会上强调，要坚持勤俭办一切事业，坚决反对讲排场比阔气，坚决抵制享乐主义和奢靡之风。在习近平总书记的指示下，针对党和政府作风的“八项规定”出台，社会上也展开了成效显著的“光盘行动”。

一个月后，2013年2月22日，习近平又在人民日报《专家学者对遏制公款吃喝的分析和建议》等材料上批示，表示中央要求厉行勤俭节约、反对铺张浪费，得到了广大干部群众衷心拥护。后续工作要不断跟上，坚决防止走过场、一阵风，切实做到一抓到底、善始善终。抓而不紧，抓而不实，抓而

不常，等于白抓。

2019年全国两会期间，在3月5日参加内蒙古代表团审议时，习近平特别强调了8个字：“艰苦奋斗、勤俭节约”。习近平认为“不论我们国家发展到什么水平，不论人民生活改善到什么地步，艰苦奋斗、勤俭节约的思想永远不能丢。”

近日，习近平再次就坚决制止餐饮浪费行为切实培养节约习惯做出重要指示，强调“要加强立法，强化监管，采取有效措施，建立长效机制，坚决制止餐饮浪费行为。要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。”

“习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出的重要指示，为杜绝‘舌尖上的浪费’提供了根本遵循。”北京工商大学教授洪涛表示，应综合运用法律、行政、经济、宣传教育等手段，实现从观念到行为的重塑，加快形成全民勤俭节约、珍惜粮食的良好社会风气。

中国人民大学法学院教授刘俊海则提出，要针对机关单位、企业、餐饮公司、学校等，精准设定监督主体，对浪费现象采取警告、公示、训诫、罚款等多种手段，完善惩治浪费的法律体系。



光盘行动，反对奢靡之风

习近平认为党员干部应该“坚持吃苦在前，享受在后”，他用实际行动以身作则。外出考察调研时经常住的就是普通房，吃的是简简单单家常菜，食堂自助餐、大盘菜更是屡见不鲜。

2012年底，习近平履新总书记不久，到广东视察吃自助餐，到河北调研吃大盆菜。

2012年12月29日至30日，习近平总书记到河北省阜平县看望慰问困难群众，总书记一行十人晚餐的菜单上是阜平炖菜、拍蒜茼蒿等4个热菜，还特别交代不上酒水。

2013年12月28日上午，习近平出现在北京一家庆丰包子铺里，他点的“二两猪肉大葱包，一碗炒肝，一份芥菜”，合计21元，被网民亲切称为“主席套餐”。

2014年1月26日，习近平视察内蒙古边防哨所时，在边防某团一连食堂排队就餐，餐盘里一道简单的西红柿炒鸡蛋十分醒目。据新华社报道，离开食堂时，习近平夸奖连队的伙食好。

2014年3月17日和5月9日，习近平在河南省兰考县两次考察，都吃的是当地特色——羊肉烩面、胡辣汤和大刀面，地道和简单的四菜一汤，让习近平“回了碗”。

小事小节是一面镜子。习近平以身作则，反对奢靡之风和“舌尖上的浪费”。

行动起来，

以优良作风凝聚决战决胜磅礴力量

“要求别人做的，自己先做到”。在贯彻执行中央八项规定中，习近平亲力亲为、说到做到。吃家常菜，只是一个缩影。

十八大以来，无论是赴地方考察调研，还是出国访问，习近平都亲自审定方案，要求严格按照中央八项规定办。

对国内考察调研，习近平亲自把关方案，要求考察场所不清场闭馆，不封路封

园，保持原风原貌、不做修饰，在调研中同广大人民群众近距离亲切交谈。多次在专列上午休、过夜，减轻地方负担，降低接待规格，亲自审定菜单，严格要求“四菜一汤”。

对出访活动，习近平多次指示要精算代表团饭店入住天数，能省则省，不要浪费，住地不要豪华，干净舒适即可。

2013年习近平作出的“浪费之风务必狠刹！”重要批示在全国各地引起强烈反响。北京市“两会”严格按照中央要求，落实节俭办会，会场内外没有了横幅、花坛等装饰，代表委员们的餐饮也简单了许多；上海的不少机关单位取消了联谊性质的招待宴请；辽宁省“两会”上，参会的人大代表、政协委员一律驻会吃自助餐，严禁到会外吃请……

2013年11月18日，中共中央、国务院印发《党政机关厉行节约反对浪费条例》，成为从源头上狠刹奢侈浪费之风的综合性、基础性党内法规。各地区各部门采取出台相关文件、开展“光盘行动”等措施，大力整治浪费之风。有力的措施让2013年中央国家机关各单位各部门公务接待中的餐饮经费下降60%，餐厨垃圾普遍下降30%以上。

“光盘行动”的影响深远而广大。近日习近平再次强调要“坚决制止餐饮浪费行为”之际，世界餐饮业联合会发起制止餐饮浪费倡议书，倡议要“积极倡导‘文明就餐，杜绝浪费’的用餐文化，营造‘节约光荣、浪费可耻’的良好氛围”。

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”在实现全面小康社会的征途中，中国人民不断富了起来，在不断丰富的物质生活中，更应该继承发扬中华民族勤俭节约的传统美德。厉行节约，反对浪费，是对食物的尊重，对农民的尊重，也是对自己的尊重，对社会文明的尊重。习近平率先垂范告诉我们，厉行节约，珍惜当下，是走向更美好未来的必然要求。



习近平讲故事：尊老为大德

“尊老”，是中华民族的优良传统。早在两千多年前，孟子在回答齐宣王治国之道时，就曾提出：“老吾老以及人之老”。他把“尊老”提到了治国平天下的高度。在历朝封建统治阶级中，权势倾轧、父子血刃之类的事屡见不鲜。所谓“尊老”，只不过是他们粉饰太平、笼络人心的手段。然而，世世代代的劳动人民，却始终把“尊老”奉为立身处世的大德，相沿成习。如今，“尊老”这一传统美德摒弃了其中的封建成分，增添了新的社会内容，成为社会主义精神文明的组成部分。中青年干部更应身体力行，做好表率。

——在《人民日报》发表的署名文章《中青年干部要“尊老”》（1984年12月7日）

中华民族是一个讲究慎终追远的民族，“尊老”是一个直抵人心的情感符号，也是能够引起社会共鸣的价值取向。1984年，年仅31岁的习近平在《人民日报》发表《中青年干部要“尊老”》的署名文章，引用郑板桥的诗句“新竹高于旧竹枝，全凭老干为扶持”来称赞老干部的价值。他指出，在我们干部队伍内部，实现新老交替不是个人或对立集团之间的权力转移，不是什么权势之争，而是为着同一个目标、同一个事业。

习近平对老同志特别敬重。在正定任职时，他自己只要不出城关就骑自行车，却把正定县委仅有的一辆“212”吉普车配给了老干部使用。老干部没有活动场所，他就把县委和县政府合用的大会议室腾出来，改成老干部娱乐室。他将要离开正定时，一些老干部眼圈儿都红了。一位叫祁永的老干部说：“习书记，我们可不愿让你调走哩。”

2013年2月4日，习近平在甘肃省兰州市城关区虚拟养老餐厅鸿瑞园店，亲自给72岁的退休职工杨林太老人端盘送餐。2013年11月3日，习近平来到湘西花垣县十八洞村特困户施齐文家，握住老人的手询问年纪，听说老人64岁了，他说：“你是大姐。”2013年12月28日，北京四季青敬老院里，习近平耐心地聆听了正在开展读报活动的老年人朗诵《养生歌》。

习近平倡导“尊老”，还表现在注重家风家教中。2001年10月15日，家人为习仲勋在深圳举办88岁寿宴，习家三代人及亲朋好友欢聚一堂为老爷子祝寿，唯独缺了时任福建省省长的习近平。习近平不是不想参加父亲的寿宴，而是作为一省之长，他实在是公务繁忙，难以脱身，于是抱愧地向父亲写了一封拜寿信。习近平在信中深情地写道，他对父母的认知也和对父母的感情一样，久而弥深，他希望继承和吸取父亲的宝贵高尚的品质。

就像是跨越时间的对话，习近平离开北京去正定，强调尊老爱老，“中青年干部更应身体力行，做好表率”；几十年后回到北京工作，仍然保留着尊老的情怀。他多次强调，“在全社会广泛形成尊重老同志、爱护老同志、学习老同志的良好社会氛围”，并要求“各级党委和政府要从传承党的优良作风、弘扬中华民族传统美德的高度，认真做好新形势下老干部工作”。进入社会转型期，随着老龄化社会的到来，伴随着“未富先老”的风险，重申尊老爱老的传统美德，也有利于应对老龄化社会的风险挑战。



抗战胜利75周年之际 我市广泛开展走访慰问活动

□ 市委老干部局生活待遇处

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利75周年。近日，全市上下以各种纪念活动表达铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来的决心和信心。

市委书记李强，市委副书记、市长龚正，市人大常委会主任蒋卓庆，市政协主席董云虎与全市各界代表，到新落成开放的上海淞沪抗战纪念馆新馆展厅，参观“艰苦卓绝——上海抗战与世界反法西斯战争”主题展。市领导认真听取讲解，不时驻足凝视，共同重温那一段艰苦卓绝、波澜壮阔、气壮山河的峥嵘岁月，共同感悟以爱国主义为核心的伟大民族精神、抗战精神。

李强说，要深刻认识中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利的重大意义。这一伟大胜利，开辟了中华民族伟大复兴的光明前景，开启了古老中国凤凰涅槃、浴火重生的新征程。上海是中国共产党的诞生地，有着光荣的革命传统。在关系民族存亡的抗战中，上海人民与全国各族同胞一起，抛头颅、洒热血，为夺取抗战最后胜利付出了巨大牺牲、作出了重大贡献。今天，我们对抗战胜利的最好纪念，就是要不忘历史，牢记使命，砥砺前行，按照以习近平同志为核心的党中央决策部署，全力实施三项新的重大任务，全面强化“四大功能”，加快建设“五个中心”和具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，奋力创造新时代上海发展新奇迹。要结合“四史”学习教育，搭建平台载体，创新方式方法，教育引导广大干部群

众尤其是青少年正确了解历史，更加热爱祖国，自觉维护国家和民族的尊严，更好从历史中汲取经验智慧，增强奋勇向前的勇气力量，不断战胜前进征程上的困难和挑战。

市领导分路看望慰问了参加过抗日战争的老战士、老同志和抗战英烈遗属代表。

市委书记李强登门看望了96岁的抗战老战士鲍奇，向他及全市抗战老战士老同志、抗战英烈遗属致以崇高敬意，表示亲切慰问。李强与鲍奇并肩而坐，关切询问身体状况和日常生活，祝福老人身体健康、万事如意。李强说，正是因为无数革命先辈前仆后继、浴血奋战、英勇献身，才迎来了民族独立和人民解放，才有了我们今天的美好幸福生活。你们的事迹和精神深深感动着我们，是激励我们前进的强大动力。我们要以英雄为榜样，在全社会进一步弘扬伟大的爱国主义精神，弘扬伟大的抗战精神，守初心、担使命，以更强的责任担当为党和人民事业作出贡献。希望老战士保重身体，继续发挥余热，讲好抗战故事，让青年一代更好接受革命传统教育，更加珍惜来之不易的美好生活。

市委副书记、市长龚正登门看望参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争94岁高龄的苏荣老人，向老人致以崇高敬意和亲切问候。龚正与苏荣并肩而坐，询问生活情况，并一同翻看老照片，重温峥嵘岁月。龚正感谢老人为国家作出的贡献，祝他身体健康、安享晚年。



市人大常委会主任蒋卓庆前往抗战老战士董和泉住所看望慰问。蒋卓庆认真倾听老人讲述当年抗战经历，向抗战英雄致敬，嘱咐所在社区和家属要关心照顾好老人的身体和生活起居，并祝老人生活舒心、健康长寿。

市政协主席董云虎到谢晋元烈士次子谢继民的家中看望慰问，共同追忆谢晋元将军生前事迹和视死如归、以身殉国的悲壮历史，感谢先辈英烈为抗战胜利作出的巨大牺牲和重要贡献，并关切询问他的生活起居及健康状况，叮嘱他保重身体、安享晚年。

市委常委于绍良、刘学新、翁祖亮、周慧琳、诸葛宇杰、凌希和市人大常委会、市政府、市政协负责同志，市高级人民法院院长、市检察院检察长，驻沪部队领导等参加相关活动。于绍良同志走访慰问了市人大原主任、抗战离休干部叶公琦，市委老干部工作领导小组副组长、副市长彭沉雷走访慰问了市人大原副主任、抗战离休干部施平，代表市委、市政府向老同志致以崇高敬意，表示亲切慰问，关切询问老同志的身体情况和生活状况，并祝老同志身体健康、万事如意。

我市各级老干部工作部门认真组织开展走访慰问活动。市委老干部局走访看望了二次革命及部分抗战时期参加革命的原副市长级以上离休干部，送上慰问金、慰问品，感谢他们为抗战胜利作出的巨大牺牲和重要贡献，了解他们的生活起居和健康状况，叮嘱他们保重身体、安享晚年。各区、大口（含中央在沪单位）党委老干部工作部门及老同志管理单位根据老同志实际情况，采取多种形式，组织赴老同志家中、医院、养老院等开展走访慰问活动，并对部分易地安置、异地居住的慰问对象，采取了电话、视频等线上慰问的形式进行慰问。静安、黄浦、普陀、闵行、宝山、松江、金山、崇明等区由区领导带队，走访时向老同志介绍所在区经济社会发展情况，要求老同志居住地街道、

居委进一步做好老同志的日常服务保障工作。浦东、崇明结合走访慰问，对恰逢百岁生日的抗战老同志一并送去生日祝福。闵行在慰问中采取了“五个一”形式，即一封慰问信、一份慰问金、一束鲜花、拍一张纪念照、录一段心声视频，向老同志表达敬意和关心。教卫、建交委、国资委、科技等大口（含中央在沪单位）党委主要领导带队走访，向老同志致以敬意，并祝老同志生活愉快、健康长寿。复旦大学专门制作了《纪念抗战胜利75周年纪念册》和纪念信封送给老同志作为纪念。电气集团为老同志送上了慰问信以表敬意和感谢。

此次集中开展走访慰问老同志活动，受到老同志的普遍欢迎和衷心感谢，既充分肯定了抗战老同志的历史贡献，增强老同志的政治荣誉感，也在全社会进一步营造了弘扬抗战精神和爱国主义的浓厚氛围。

老同志表示，今年国家在抗疫、防洪、经济建设等方方面面还需要很多资金，发展任务繁重，习总书记和党中央还惦记着抗战老同志，作为抗战老兵感到无比的光荣和自豪，希望在习总书记领导下，全国人民继续发扬抗战期间不怕苦、不怕死的精神，继续把国家建设的越来越强大，人民生活越来越幸福。参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争的老同志鲍奇，作为受阅老兵代表，2015年赴京参加了中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念活动。鲍奇感谢大家的关心。他说，看到上海今天的发展成就和人民幸福生活，再大的付出也是值得的，要活到老、学到老、奉献到老，坚定理想信念，弘扬优良作风，坚持做红色基因的传承者。参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争的老同志苏荣，军装上挂满了闪耀的勋章，记录了老人的不朽功勋。苏荣说，今天的成就是大家努力奋斗的结果，应该继续弘扬抗战精神，自强不息，再创辉煌。



牢牢占据青少年思想舆论主阵地

——上海市关工委开展“网上关工委”纪实

□ 市委老干部局发挥作用指导处

近年来，面对新一轮信息革命浪潮，上海市关工委乘势而上、顺势而为，充分利用互联网资源，打造懂网用网的五老队伍，搭建和完善互联网平台，牢牢占据青少年思想舆论主阵地，推动了全市“网上关工委”创新建设。

迎“潮”而上，打造一支懂网用网的五老队伍

培育懂网会网的关工队伍，是推进网上关工委建设的基础工程。自2015年起，市关工委坚持以“学智能手机，做网宣达人”活动为载体，采取每6名老同志组成一个“六合院”学习小组的形式，组织引导广大五老“进驻”网络空间。每个“六合院”学习小组，均选配了一名志愿者老师，负责辅导小组成员学习网络技能，通过购买服务送课上门形式，组织专业团队深入基层关工委开展巡回培训；与此同时，联手上海科技助老服务中心编印5册《“老小孩”的智能生活系列丛书》，配发到各级关工委组织，供五老学习使用。全市每年还会适时集中举办网宣知识讲座等，以提升五老开展网上关工活动的能力。目前，全市有超过500支五老网宣团队活跃在网上。

为了将五老对青少年的关心关爱从“线下”延伸到“线上”，各级采取专人结对、技术托管、经费支持等形式，帮助长期活跃在宣讲一线的五老报告团、讲师团、宣讲团注册开设微信公众号和微博账号，助力打造“核心团队”。2016年5月，市关工委挑选长期在上海各大中小学办讲座作报告的“众鑫

有话”五老讲师团作为市级示范团队，给予重点帮助与指导，把他们请上“线”扶上“网”，不仅为“众鑫有话”开通同名微信公众号和微博账号，还指定专人协助他们进行文字编排、选图配图、美工编辑和信息推送等工作，为他们解除网络操作不懂、不会、易出错的后顾之忧。四年来，“众鑫有话”团队累计在网上推送了约400篇60余万字的原创文章。

此外，全市先后通过开展评选“网宣达人”和“老青结对博客秀”先进团队与个人等活动，在全市选树了一批学网用网的五老先进集体与个人。除了专项评选外，在其他涉老推优评选活动中，五老在网上发挥作用情况也作为重要参考。如，闵行区“春申晚霞”五老网宣团因线上线下作用发挥成绩突出，2019年被评为全国离退休干部先进集体。这些措施都有效激发了广大五老登录互联网开展关工工作的热情。

数据入“云”，搭建完善互联网平台

各级关工委组织坚持同老干部工作部门联手，共享相关数据信息，积极推动关心下一代工作互联网入“云”。

为了组建“信息化”人才库，全市在开发“上海市离退休干部党员党组织信息管理系统”中，根据关心下一代工作需求，对全市离退休干部党员“兴趣特长”等信息进行统计，建立信息库，为精准动员更多老同志参与关心下一代工作提供准确信息。在组建“上海市离退休干部志愿服务总队”过程中，各级老干部工作部门将各级关工委组织



的五老志愿者纳入同级离退休干部志愿服务团队“编制”，在网上为其注册志愿者身份，相关信息联“网”入“库”，各级关工组织可把开展的关工工作项目在“上海志愿者网”进行发布，让更多的老同志能够便捷参与关工工作。

本着“一网通办”“多网联办”的思维，各级关工委组织主动协调相关部门与单位，将本区域、本系统内的学习活动资源通过网络实现互通共享，努力构建“交互式”资源链。比如，杨浦区关工委在微信公众号建立了“微信矩阵”，只要进入该微信公众号，就可以了解到区关工委各成员单位、联席单位和全区各街镇、中小学校、科技园区等关工委组织间发布的有关红色课堂、红色故事、红色活动内容，实现了信息共通共享。

为搭建“多维度”宣传网，除了早些年开通的“上海市关心下一代工作委员会”网站外，陆续开通了一些新的宣传平台。如，2015年，先后开通了“上海老干部网宣达人”微信公众号和“上海离退休干部博客空间”，旨在为广大五老发声发文提供一个“官宣”阵地，为了年轻一代看懂上海精彩、读懂中国故事提供一个“正规”窗口；2016年，注册开通了“上海市关心下一代工作”微信公众号，用于及时推送宣传基层工作信息和典型经验；2019年，在开发“上海老干部”APP过程中，市局将“关工工作”作为一项重要内容单独设计成一个板块。

破“浪”前行，牢牢占据青少年思想舆论主阵地

为了让关心下一代工作乘上“互联网+”时代快车，全市各级坚持运用互联网技术与平台，围绕青少年特点与需求，积极推进相关活动互联网上“线”。

——微讲座。如，长宁区关工委在网上开展的“激扬小康爱国情，接力奋斗新时代”微讲座，采取录制拍摄微视频的形式向

青少年开展宣讲辅导，每期微视频聚焦一个重点内容由一名区五老报告团成员宣讲时长不超过5分钟，这种短而精的网上宣讲效果非常好，青少年受益面超出了预期。

——微展示。如，宝钢关工委在网上开设的微型展馆，组织五老将上海爱国主义教育基地及展品内容拍摄成图片，区分不同内容制作不同专题上传至集团网站和团委公众号，让集团沪内外青年员工足不出户就可了解到相关历史，接受爱国主义教育。

——微朗诵。如，黄浦区关工委在网上开展“老少同‘声’援，‘疫’后有晴天”微朗诵活动，组织关工委老同志、青年干部和青少年学生以同声朗诵的形式，将五老创作的战“疫”诗制成音频上传至网上，积极宣传抗“疫”知识，宣讲战“疫”故事，表达战“疫”必胜的信心。

——微课堂。如，杨浦区关工委“四史学堂·老杨树宣讲汇”、普陀区关工委“普老心薪课堂”，在组织老干部、老教授、老专家开展线下宣讲的同时，分别采取网络直播和音频+图文的形式进行线上宣讲，为年轻一代学习了解党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史提供了一个网络平台。

——微观影。为动员和方便更多青少年观看红色电影、接受爱国主义教育，将“暑期红色观影”活动由电视台定期播出改为了网络全时播出，而且还设置了发表影视评论的“微言”、演绎电影片段的“微演”、绘制电影海报的“微绘”三个网络互动环节以及互动作品周人气排行榜等，极大调动了青少年参与观影活动积极性。

“运用互联网技术与平台，可以更好组织发动更多的五老参与关心下一代工作、让关心下一代工作更好惠及更多的青少年”，这是全市各级关工委组织近年来推进“网上关工委”建设的最大体会。现在，运用互联网技术与平台开展关心下一代工作，已成为了申城各级关工委组织的一种新常态。



编者按：日前，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示，广大离退休干部积极响应习总书记号召，通过发挥自身优势、切实培养节约习惯等形式，做好“文明餐桌”的先行者，用行动践行初心使命。本文选取了部分老同志的思考感悟，供读者分享交流。

厉行节约 反对浪费 争做文明“食”尚人

粮食事关国运民生，粮食安全是维系社会稳定的“压舱石”，是国家安全的重要基础。新中国成立以来，中国始终把解决人民吃饭问题作为治国安邦的首要任务。

笔者认为，“光盘”行动必须宣传和发扬光大，将“节约粮食，不浪费饭菜”落实到人们的每一次用餐上，这也是以实际行动响应节能低碳生活的号召。比如很多高校的食堂就餐窗口都贴有节粮标语，还安排大学生在“文明就餐执勤岗”现场制止浪费现象，颇有成效，这个做法不妨在社会上的各家餐馆推而广之。又如，餐馆在食客点菜时可以适当提醒吃多少点多少，或推出“半盆菜”“小盘菜”，鼓励食客“吃不了兜着走”，对实现“光盘”的食客给一点小奖励等等。常常把“低碳生活”挂在嘴边的朋友，不妨从减少“舌尖上的浪费”做起，将节俭意识切切实实地付诸行动。

——缪迅

习近平总书记历来提倡“厉行节约、反对浪费”的社会风尚，多次强调要制止餐饮浪费行为。多数人是能够做到的，但我们也常常看到：在集体食堂，有的人把整个白面馒头、发糕扔进了泔水桶；在自助餐餐厅，有的人一次拿了过多的美味佳肴，最后吃不了全部丢进垃圾桶；在宴客场所，不根据人数和实际情况，盲目点了大量山珍海味，最后只是吃了一小部分，浪费了农民的辛苦劳

动成果。

中国人历来讲节俭。朱子家训里就有：“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”“自奉必须俭约，宴客切勿流连”。现在虽然生活好了，不愁吃不愁穿，基本实现了小康，但是我们对粮食和其他各类物资，仍然要持十分珍惜的态度。

——陆春炎

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”节俭从何谈起，制止舌尖上的浪费，有何良策？

一、从观念转变抓起。生活水平提高不能和大吃大喝划等号，拉动消费而不是奢侈浪费。二、从自身和周围的人做起。教育晚辈从我做起，身体力行，以身作则，形成一个良好的节俭氛围。三、从青少年抓起。引导、教育、培养学生从小养成不偏食、不挑食的习惯和勤俭节约的良好美德。四、从党员、领导干部抓起。党员和领导干部要严于律己，率先垂范，起到风向标的作用。五、从源头上抓起。商家不能以盈利为目的，而应主动引导顾客文明就餐、理性消费。六、从制度和法律着手。光靠自觉是不够的，还要有制度和法律来“保驾护航”。一旦从制度法律层面着手，教育、监督等手段多策并举，必然会显示出强大的实际效应。

——刘建国



徐汇区

徐汇区深化城市社区离退休干部党建工作

日前，徐汇区召开“学四史、守初心，讲四史、担使命”深化城市社区离退休干部党建工作部署会。徐汇区委常委、组织部部长刘琪出席会议并讲话。

会议表彰徐汇区军队离休退休干部服务管理中心第十支部等6个离退休干部党支部为2019-2020年度“徐汇区离退休干部示范党支部”，举行了徐汇区离退休干部志愿服务大队成立仪式。“汇本色”离退休干部志愿先锋团团长、区人大原副主任彭秋萍作“皓首丹心献余热 志愿服务践初心”晚晴志愿者倡议。“晚晴讲四

史”微课堂志愿项目正式启动，并部署了下一阶段城市社区离退休干部党建工作。

“光启晚晴”离退休干部志愿服务大队由“汇本色”志愿先锋团和13个街道、镇离退休干部志愿服务队组成。“汇本色”先锋志愿团下设“五老”报告团、党建顾问团、社会治理智囊团3个志愿团队。志愿队伍将紧紧围绕中心、服务大局，结合党政所需、社会所愿、群众所盼和离退休干部所长，做好时代新风的生动诠释者、基层党建的有力推动者、红色基因的坚定传承者、公益志愿的模范践行者，为助力建设共建共治共享的人民城市发挥积极作用。（左圆圆）

金山区

金山区老干部为“两新”组织党建赋能助力

为推动“两新”组织党建工作发展，日前，金山区互联网企业党建暨退休干部到“两新”组织担任党建指导员工作推进会在上海新跃物流企业管理有限公司举行。金山区委常委、组织部部长白锦波出席。

会上，区委组织部副部长、老干部局局长顾美萍为10位新任的老干部党建指导员颁发聘书。互联网企业代表、“两新”组织代表和老干部党建指导员代表分别作了交流发言。

据悉，金山区此次共聘任10位处级以上退休干部到“两新”组织担任党建指导员，旨在发挥退休干部党员的政治优势、经验优势、威望优势和党建工作优势，让党的工作真正扎根在“两新”组织之中。受聘后，老干部党建指导员将深入联系企业，开展每月不少于2次的上门指导服务，针对重点互联网企业，确保每年至少实地开展1次党建工作专题调研，与企业主要负责人员谈心交流1次，为企业党员至少上1次党课或参加1次主题党日活动，以党建引领，推动党建工作和企业发展同频共振、双融双促。（王丹萍）

静安区

静安区“社区离退休干部之家”挂牌实现14+239

为深入推进城市社区离退休干部党建工作，拓展社区离退休干部和社区离退休干部党组织学习活动阵地，近日，静安区委组织部与静安区委老干部局在全区14个街镇社区党群服务中心和“静·邻一家”居民区党群服务站，启动加挂“社区离退休干部之家”工作。截至目前，已有14个街镇和239个居民区、老

年活动室完成挂牌工作。

静安区“社区离退休干部之家”建设按照“基本功能+特色项目”的工作思路，将为离退休老同志提供就近学习活动、就近发挥作用、就近关心照顾的良好平台。同时，静安区各街镇还将结合各自的区域特色和工作亮点，设立N项个性化服务，打造形成各具特色的工作品牌，为老同志提供更加贴心的服务和发挥作用的空间。（朱晓华）



奉贤区离退休干部志愿服务队成立

日前，奉贤区举行离退休干部志愿服务队成立大会，区委宣传部副部长、区文明办主任盛群华与区委组织部副部长、区委老干部局局长王萍为新成立的8支离退休干部志愿服务队授旗。

在成立大会上，与会人员通过志愿服务宣传片，共同回顾了近年来奉贤区志愿服务工作的点滴瞬间。区管退休干部志愿服务队队长丁春瑜宣读了志愿服务倡议书，区“夕阳红”讲师团志愿服务队队长曹平生代表志愿者团队发言，表达了广大离退休干部积极参与志愿服务的心声和誓言。奉贤区关

工委常务副主任季伯明对开展志愿服务活动提出要求和希望。

奉贤区委老干部局表示，将通过志愿服务队的平台，集聚最美力量、唱响最美声音、传递最美精神，为奋力创造“新时代、新片区，奉贤美、奉贤强”的新高峰新奇迹增色添彩。老同志将以“奉信、奉贤、奉献”为主题，以“奉献、友爱、互助、进步”为宗旨，以最灿烂的笑容、最真情的服务、最温暖的爱心帮助他人，彰显离退休干部“离岗不离党，退休不退志”的不变初心。（韩智远）

奉贤区

松江区“三清洗三维护” 实事项目受赞誉

清洗空调436台、油烟机120台、洗衣机112台，检测燃气具146户，安装维修扶手60.2米，发放感应灯314只……这是松江区委老干部局今年为全区254位离休干部开展“三清洗三维护”实事项目的一组数据。

今年的新冠肺炎疫情严重影响了人们的正常生活，但没有阻挡老干部工作者为离休干部服务的热情。5月以来，松江区委老干部局按计划启动了“三清洗三维护”实事项目，他们坚持以老同志需求为导向，把老同志的满意度作为衡量工作成效

的标准。今年，他们从精选优质第三方服务单位，到实施过程中的质量跟踪，再到发放调查问卷，开展满意度抽查，都认真仔细，全程参与，全程监控。“三清洗三维护”实事项目历时3个月，顺利如期完成，得到了老同志们的普遍赞誉。这项实事项目让老同志真正感受到了暖心、舒心、安心。

松江区委老干部局表示，将根据老同志的实际需求不断完善创新，将实事工作制度化、常态化，更好地满足生活在松江的所有离休干部多样性、品质化的需求，让离休干部有更多的幸福感。（范晓斌）

松江区

青浦区举行离退休干部“四史”学习教育知识竞赛

日前，青浦区委老干部局、区离退休干部党工委举办“学四史、践初心、促发展”青浦区离退休干部“四史”学习教育知识竞赛，来自青浦区各单位的12支代表队参加了比赛。

本次知识竞赛内容丰富，涉及党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史以及青浦革命史等方面内容。

活动的开展，丰富了离退休干部的精神文化生活，以赛促学、入脑入心，受到广大老同志的好评和赞誉。广大离退休干部表示，通过竞赛活动进一步坚定了理想信念，激发了爱国情怀。今后会继续学习好“四史”知识，不忘历史、不忘初心，充分发挥自身独特优势和作用，为服务落实国家战略，奋力推动青浦全面跨越式高质量发展作出新贡献。（胡佳辉）

青浦区

守住“粮”心 不负“食”光

□ 陈新光

尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是要有强烈危机意识，今年全球新冠肺炎疫情引发的经济衰退，世界濒临至少50年来最严重的粮食危机，更是给我们敲响了警钟。此外，据测算，中国人在餐桌上浪费的粮食年高达2000亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人的年口粮，这触目惊心的数据，令人们期待全国人大开展制止餐饮浪费行为立法工作，尽快形成全民勤俭节约、珍惜粮食的良好社会风气。

“舌尖上的浪费”触目惊心

尽管餐饮浪费问题在近些年得到有效改善，但这一问题在我国还是没有得到根本解决，浪费现象依旧突出。据2018年《中国城市餐饮食物浪费报告》披露：中国餐饮业人均食物浪费量为每人每餐93克，浪费率为11.7%，大型聚会浪费达38%，学生盒饭有1/3被扔掉。该报告还显示，在2015年我国城市餐饮业仅餐桌食物浪费量就相当于3000万至5000万人一年的食物量。与此形成鲜明对比的是，我国还有一亿多农村扶贫对象、几千万城市贫困人口以及其他为数众多的困难群众，与这种“舌尖上的浪费”形成强烈的反差，实在令人痛心。

借鉴国外立法约束餐饮浪费行为经验

法国是全球首个专门制定法律来禁止食物浪费的国家，2016年通过的《食物浪费

法案》规定：禁止超市扔掉或销毁未售出的食物。假如超市有剩余，须将其捐赠给慈善机构或食物银行。超市和慈善机构签订协议后，能获得捐赠60%产品价值的税收减免。德国被认为是处罚餐厅浪费最严的国家。从幼儿园起，孩子们就会受到节俭就餐的教育。无论自助餐还是点餐，都不能浪费，一旦发现有人浪费，任何见证人都可向相关机构举报，工作人员会立即赶到，按规定罚款。意大利、日本等国也展开了相关立法工作，要求从生产、制造、销售及消费等各个环节减少食物浪费。

制定餐饮浪费行为的法律是大势所趋

党中央、国务院高度重视粮食安全立法，2018年、2019年连续两年的中央一号文件，都对推进粮食安全保障立法提出明确要求，2018年十三届全国人大常委会将《粮食安全保障法》列入五年立法规划一类项目，属于“条件比较成熟、任期内拟提请审议的法律草案”。总的来看，目前我国现行法律中虽然有一些关于制止浪费行为的原则规定和要求，但比较分散，系统性、针对性、集成性还不够强。当务之急，是全国人大法工委要同有关方面就加强制止餐饮浪费行为立法问题认真研究、深入论证，通过多种立法、决定等形式，对制止餐饮浪费行为做出具体明确规定，建立制止餐饮浪费行为的长效机制。

深刻理解“人民城市人民建,人民城市为人民” 重要理念的丰富内涵

日前,中国共产党上海市第十一届委员会第九次全体会议审议通过《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》。我们应如何深刻理解“人民城市人民建,人民城市为人民”重要理念的丰富内涵?

让“人”成为城市最根本的尺度

十一届市委九次全会通过的《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》,强调上海要让人民都有人生出彩机会、人人都能有序参与治理、人人都能享有品质生活、人人都能切实感受温度、人人都能拥有归属认同的努力方向,打造“人性化城市、人文化气息、人情味生活”。“人”字贯穿始终,是一个“文眼”,也一再提示我们人民城市应当彰显的人本价值。

“人民”,不是停留于纸面上的抽象概念,而是具体的、活生生的人。不同的人,不同的群体,各有不同的习惯、诉求、期望、专长、难处,一座“人民城市”,对此应当有充分的考量。“以人为尺度”,也不是简单宣示,而应当体现在具体的城市事务中,并且与时俱进,精准适应时代变化。

以人为尺度的城市,需要回答好这样的问题,尊重每一个个体、呵护每一种梦想,并努力让人在城市中找到栖居之地、奋斗之

地、圆梦之地——能够实现人的全面发展,这正是“人本价值”的核心要义,也是人民城市真正的“诗意”。

打牢人民城市的坚实物质基础

发展是硬道理,是解决一切问题的基础和关键。持续推进高质量发展,是人民城市建设必须常抓不懈的首要任务。没有了经济的健康快速增长,城市发展就是无源之水;脱离了经济的持续稳定发展,美好生活就是空中楼阁。抓经济、抓发展,必须始终要有强烈的紧迫感,在经历了疫情冲击之后,尽快推动经济社会发展重振,在危机中育新机,于变局中开新局,愈加显得迫切而重要。

上海是经济中心城市,是在全国乃至全球扮演特殊角色、承担战略使命的城市。要更好服务全国发展,要在激烈的国际竞争中立于不败之地,要更好为人民创造高品质生活,都需要不断强化核心功能——习近平总书记要求上海强化“四大功能”,深意正在此。

与“人民城市”相适应的高质量发展,一定是“看得到人”的,必定要遵循创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念,创造更优质的城市公共品,诠释城市的人本价值;也必定要坚持“共建、共治、共享”的城市治理原则,把一切微观主体——也就是“人”的积极性、主动性、创造性充分激活。

学懂弄通“城市”这门科学

正如总书记所言,“城市是生命体、有



机体，要敬畏城市、善待城市”。城市有它的成长基因、结构肌理、代谢法则，若有不慎，也会“生病”，也会失调、失序、失衡。这是一个开放而复杂的“巨系统”，没有问题是不可能的，关键是能及时发现、诊疗、施治，并强化日常的“健康管理”和“疾病预防”，不把“小病”拖成“城市病”。要真正把超大城市治理好，必须始终将“尊重规律”放到突出位置，学懂弄通城市建设治理这门科学。

市委全会提出，科学治城，必须如履薄冰地守牢安全底线，以系统性思维强化整体协同，以全周期管理提升能力水平。具体而言，有诸多辩证关系需要把握——既要守牢底线，也要追求高线；既要关注细节，也要系统施治；既要智慧赋能，也要强调“人本”；既要立足“当下事”，也要着眼“长周期”。

“全生命周期”的意识，应当贯彻到城市治理的方方面面——面对不同问题，我们需要有精准研判、精准施策的能力，有同时画好“大写意”与“工笔画”的能力，更要有一种算大账、算长远账的自觉。

以实践回答好三个“时代命题”

市委全会提出了关于“人民城市”三个需要认真作答的“时代命题”：上海应该有什么样的追求？上海应该有什么样的胸襟？上海应该有什么样的底气？三个命题，问到城市的精神深处。

习近平总书记在上海工作时，就精心提炼了“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的上海城市精神；2018年出席首届进博会开幕式时，又高度概括并向全球热情推介了“开放、创新、包容”的上海城市品格。这22个字，嵌入了城市血脉，成为这座城市最鲜明的气质、最重要的软实力。我们建设治理“人民城市”，也当以之为遵循，通过全体市民的共同努力、共同弘扬、共同塑造，彰显中心城市应有的精神与品

格、使命与担当。

上海应有的追求，就是要追求卓越、争当一流、勇立潮头；上海应有的胸襟，就是要开明睿智、大气谦和，更好展现海纳百川、开放包容的气度；上海应有的底气，就是要对我们的道路、理论、制度、文化充满自信，对坚定走中国特色城市发展道路充满自信。上海的城市精神和品格，应当体现于城市方方面面的理念、思路、方法和实践，应当融汇于这座城市有形和无形的文化载体，并成为一种最富影响力的“城市文化”。

坚持全球城市的定位志向

打造国内大循环的中心节点和国内国际双循环的战略链接，是上海新近提出的目标，亦是这座城市彰显核心功能的重要路径。但更重要的，是其间提示的城市品格与定位：作为一座以“开放、创新、包容”为品格的城市，上海在任何时候，都应当将“开放”视作最大的优势、最深的基因。而考量这座城市的规划、建设、发展、治理，都需要置身全球的大格局，强化对外开放的大站位，做强“国际化”的大文章。

不久前的全国两会上，习近平总书记深刻指出，国际上保护主义思潮上升，“但我们要站在历史正确的一边，坚持多边主义和国际关系民主化，以开放、合作、共赢胸怀谋划发展，坚定不移推动经济全球化朝着开放、包容、普惠、平衡、共赢的方向发展，推动建设开放型世界经济”。作为中国改革开放的前沿阵地，作为中国参与国际合作与竞争的代表，上海在这个问题上，不仅要“站在历史正确的一边”，更要有主动突破、带动引领的勇气和志气，用更高的站位、更宽的视野、更广的胸襟，推动更高水平开放。

强化开放枢纽门户功能，是习近平总书记对上海的明确要求，也是当下和更长时期上海重要的努力方向。

学好“四史”，对做好老干部工作尤为重要

□ 罗文辉

学习“四史”是党中央部署的一项重要政治任务，是党员干部的一门必修课。对于老干部工作者来说，学习“四史”尤为重要。通过学习“四史”，有助于我们了解党和国家事业的发展历程及重大事件和重要人物、老一辈革命家和老干部的历史功绩，有助于理解和掌握党的老干部政策的来龙去脉，有助于从历史中汲取精神力量、汲取经验智慧来全面提升新时代老干部工作质量和水平。

学习“四史”， 牢记老干部的历史功绩

人们常说老干部功劳大、贡献多，但是只有学好“四史”，我们才能理解“老干部是党和人民的功臣”的真正含意。在长期和残酷的革命战争和白色恐怖年代里，老干部出生入死，不怕牺牲，英勇奋斗，为推翻反动统治、为民族独立和人民的解放，为建立社会主义新中国作出了巨大贡献。建国以后，老干部又同全国各族人民一道，在“一穷二白”基础上建立了独立的比较完整的工业体系和国民经济体系。在“文革”中，绝大多数老干部坚持真理和原则，同林彪、江青反革命集团进行各种形式的坚韧斗争。“文革”结束以后，广大老干部冲破“两个凡是”的束缚，争当开路先锋，在波澜壮阔的改革开放发挥了中坚和骨干作用。老干部对干部离退休制度的建立也作出了重要的贡献，他们从党的事业出发，心甘情愿地把“接力棒”交给后人，为干部队伍新老交替、党的事业薪火相传发挥了重要作用，展现了老干部宽阔的胸襟和气度。老干部离开工作岗位后，坚持“离岗不离党、退休不褪

色”，不忘初心、牢记使命，在推动社会经济发展、维护社会和谐稳定、关心下一代等工作中发挥着不可替代的作用。

道理显而易见，只有学好“四史”，才能深刻感知新中国来之不易、改革开放伟大成就来之不易、我们今天的幸福生活来之不易。饮水思源，知恩图报，那些为我们铺就幸福生活道路的共和国老干部，更值得我们发自内心地尊重。对老干部功绩的认识程度，决定着以什么样的感情和态度对待老干部。习近平同志早在担任河北正定县委书记时，常常利用节假日去老干部家中走访看望，拉家常、谈历史。他只要不出城关就骑自行车，把正定县委仅有的一辆吉普车配给老干部使用。2017年11月17日，习近平总书记会见参加全国精神文明建设表彰大会的代表，合影时，看到93岁的黄旭华和82岁的黄大发两位道德模范站在代表们中间，亲切地叫他们到自己身边坐下。习近平总书记尊重老干部、言传身教、身体力行，为我们做出了榜样。作为老干部工作者更应该牢记老干部的光荣历史，以“吃水不忘挖井人”的感恩之心来做好老干部工作。

学习“四史”， 准确理解和掌握党的老干部政策

老干部工作是一项政治性、政策性很强的工作。落实好老干部政治、生活待遇，准确理解和把握老干部政策是关键。老干部工作者，特别是年轻干部，对老干部政策的历史由来不是很清楚，有的甚至对“什么是离休干部？干部离休需要什么条件？”也回答不出来。如果不加强“四史”学习，把老干



部政策放在历史的视角中来看待，就不可能真正做到弄清楚、理解透、精准运用。当今社会，干部到了法定年龄就退休，人们认为这是理所当然的事情。但是，在国际共产主义运动史上，长期存在着党和政府领导职务终身制的现象。比如，斯大林从1922年俄共（布）设立总书记职务起担任该职，一直到1953年去世为止。勃列日涅夫、契尔年科、安德罗波夫三位苏共最高领导人都以高龄死于任上，这种领导职务终身制的弊端是显而易见的。1982年之前，我们国家实际上也是实行干部职务终身制。对此，以邓小平同志为核心的党的第二代领导集体，认为“干部老化问题已到了非解决不可的地步了”。1982年2月，中共中央颁布实施《关于建立老干部退休制度的决定》，正式标志着废除领导干部职务终身制。建立干部离退休制度，是党和国家领导制度改革的一个重大成果，邓小平同志称之为“在党的历史上值得大书特书”的事。

从《决定》颁布以来，党中央出台了一系列老干部政策，这些政策的制定和实施都具有历史的关联性，比如，离休干部按照参加革命时间划分为“一次革命、二次革命、抗战前期、抗战后期、解放战争”离休干部，这就是依据“党史”和“中国革命史”来划分的，离休干部享受的政治待遇以及离休金、生活补贴、医疗待遇、护理费等生活待遇也都是与参加革命时间密切相关的。由此可见，我们只有在学好“四史”的基础上，了解老干部政策制定时的党的路线方针政策、社会发展状况等历史背景，才能帮助我们更好地领会理解不同时期的政策规定，真正把党的各项老干部政策落到实处。

学习“四史”， 传承老干部优良传统和作风

老干部身上凝聚着党的历史和优良传

统。老干部“投身革命即为家”，几十年如一日，信念坚定，顽强拼搏，艰苦奋斗，无私奉献，在离退休之后，仍然“壮心不已”，把“余热”奉献给党和人民。老一辈革命家老同志在革命和建设的奋斗历程中，凝练了不屈不挠的斗争精神、艰苦奋斗的优良品德、精忠报国的爱国情怀、忠贞不渝的革命气节、敢为人先的创新勇气，而且在长期革命斗争中形成了“理论联系实际、密切联系群众、批评和自我批评”一整套优良传统和作风。我们党正是靠着这些优良传统与作风，才能始终与人民群众保持着血肉相连的关系，团结起各种可以团结的力量，不断地从胜利走向胜利。这些优良传统和作风，是我们党的“传家宝”，值得我们学习传承并发扬光大。老干部是活的历史书，老干部工作者除了从书本上学习“四史”，还可以发挥直接服务老干部的优势和条件，随时随地向身边的老干部学习，比如，上海市浦东新区上钢新村街道“两弹一星”党支部，由28名中国核工业总公司原221厂回沪的退休干部组成，他们见证了“蘑菇云”的升空，街坊邻里都叫他们“蘑菇云”党支部。当年，他们远离故土，隐姓埋名，在戈壁滩上一待就是几十年。他们退休回到上海后，依旧不忘初心，创办教育基地，用各种形式讲述动人故事，传承“两弹一星”精神。再如，曾担任上海市长宁区委书记、政协主席的李仁杰离休后，全身心投入关心下一代工作，传播红色故事和光荣传统，言传身教青年干部、青少年。通过学习“四史”，使我们更深刻地认识到老干部优良传统的价值和意义。我们要从老干部优良传统和优秀事迹中汲取有益于加强修养、做好工作的智慧和营养，保持锐意进取、永不懈怠的精神状态，以深厚感情、创新精神积极为老干部办实事、做好事、解难事，努力做到“让党放心、让老干部满意”。

编者按：那是一个热血的年代，那是一段伟大的历史。保家卫国的战场血雨腥风，抗美援朝的战士可歌可泣，新中国前进的步伐坚定又悲壮。“几回回梦里回战场，双手搂住我兄长……”在抗美援朝出国作战70周年之际，一群最可爱的人激情回首往事，含泪亲述历史——

寻找战友遗骸

□ 黄建华

每当聊到抗美援朝的残酷，战友的牺牲。战场的情景很快就浮现在脑际，眼圈会自然的湿润。有几次被请上大会讲述，我多次话语哽咽，眼泪在眼眶里打转，不好意思地掏出手帕当众揩眼角，台下也鸦雀无声，等我稍微缓过气来才能继续讲下去。

时间推回到那年的7月27日，在三八线附近的板门店敌我双方的停战协议签订了。过了两年多“夜猫子”生活的汽车兵能大摇大摆地白天开车，那个欢喜劲，就好像哪位战友接到祖国未婚妻的信一样，要一传十、十传百的让大家高兴。回到驻地，我们接到任务，团政委要求各连务必在三个月内把每个连在朝鲜牺牲战友的姓名、牺牲地点，他们的年龄、籍贯等等要调查清楚，组织小分队实地勘

察，迁埋在一块。会上组成了以指导员为首的“寻找烈士小组”。我这文书被任命为副组长。在子弹壳改制的用汽油点燃棉花捻头的小火球灯下，翻来覆去查对几个子弹箱里保存的资料，加班两天两夜，鼻孔塞满火球燃烧后的黑烟灰，终于整理出56位牺牲战友的名单。负伤将近百位，后者送到野战医院后下落不明。好在还有几部刚修好的车，又从开城机场调回十多名熟悉或参与掩埋战友的老战士分成五个组分五路出发、勘察。

运输兵是哪里需要、哪里战事紧，就哪里跑，我们五连在朝鲜东线、中线、西线都跑过。牺牲战友不像前方部队集中在某个战役或某个战场，而是分散在朝鲜平壤以南甚至三八线以南的广大土地上。

入朝第二天，天刚发

亮，七班在三登全部蒙难。那是因为没有对敌机疯狂破坏的经验，车子跑了一夜，肚子饿了一夜，刚检修、伪装好车辆，四架敌机飞抵临空，只盘旋了一下，八颗炸弹“唰唰”落下，油箱爆炸燃烧，正副班长连同在东北入伍还不到一个月的新战士不是负伤就是牺牲，无一幸免。事后一右手炸裂的战友曹子容反思：敌机为什么来的这么快，这么准，这么猛？他认为可能我们做早饭时生火冒了烟，那徐徐上升缭绕的烟丝暴露了目标。这是用生命和鲜血换来的反思，这是五连最早牺牲的战友，相对集中，地点准确，也是第一批找到迁移的烈士。挖出他们的遗骸，全身除了烧焦的衣物裹身外，没有白布包裹，更谈不上棺木。

我们班的周炳生同

志，三十五六岁，技术高超，为人和气。别看他在战士堆里年龄偏大，却和蔼又亲切。1951年开春，融化的雪水时时流浸碎石公路，已第五次向前线运送粮食的老周头开车急驶，约出50公里，被敌机发现，一梭火箭炮弹，车箱边的油箱起火燃及车箱和左车胎，老周头的右脚被卡在变形的方向盘和刹车踏板之间，大火烧到驾驶室，只听到老周头使劲地喊：“目标太大，你们快跑，别管我。”第二遍还没喊完，大火已烧遍他的全身。这伤感的情景不愿回忆，但又永远丢不掉，他像活字排版的版面，永远刻在我心窝里。两年后，他那烧焦的遗骸在公路边石堆里用烧焦车箱的木板，用烧焦木炭写的木碑很快找到，经过雪洗雨淋，字迹早已模糊，然而那木碑任它风吹雨打，却长久挺立在石堆中。

四班班长许树孝，辽宁营口人，助手高文昌，辽宁康平人，两人配合非常默

契，入朝开的第一部车，被敌机炸毁了。连长说，“只要人在，我们运输线就不会断”。他俩回国接新车，已经入朝半年了，应该说已掌握敌机活动规律和取得与敌机斗争的经验。三冲敌机封锁线后，车至伊川大山小平原开阔地再冲封锁线，不幸中敌机俯冲扫射，脑袋被炸，鲜血直喷，血染方向盘。高文昌肚皮被炸飞，身分几块，这惨景，生活在和平环境的人们是无法想象的。他们被后面的战友用白布裹埋在车旁，墓碑插在掩埋的小土堆前，标志清楚，我们寻找容易。

二班副班长张海清，湖北武汉人，半夜开灯急驶，车至胜湖里，防空哨响，“小嘎斯”安稳停在一块大岩石旁，他招呼车上其他战友跳车快进岩后防空洞，当他刚要踏到洞口，敌机从左边冲下，一串机关枪从后背穿透背脊，当场牺牲。敌机飞走，战友们欲哭无泪，副连长田恒武等在洞口掩埋遗体，匆匆赶路，以完成烈士未竟事业。

两年多来，牺牲的战友大多随地埋葬在公路沿线，虽然烈士名册上记有埋葬地址，但记得很简单，不是铁源以东山脚下，就是临川江北岸，有的根本就来不及立标志。1951年10月牺牲的王明德烈士，记载掩埋在礼成江大拐弯江边，再去寻找一无所获。烈士们牺牲地址只记有大致范围，然而牺牲时间是确切的，通过寻访朝鲜老百姓回忆查找，终于在一座山腰上，找到一座新坟墓，前面树有一块木碑，用中文写着志愿军烈士（当时朝鲜通用中文），因为发大水，朝鲜老百姓把他移到了山腰上。

离休后，多次想回到那战斗过的地方，那战火相伴四年多的泉谷洞。特别是那战友长眠的陵园，看上一眼、献上一束花，敬上一杯酒。多次联系、多次落空。如今老态龙钟不能远行成为终身遗憾。入朝参战70周年之际，唯能以笔代花、以字代酒，泣诉衷肠：战友们，安息吧，你们永远活在我心里……



为有牺牲多壮志

□ 徐念奎

在朝鲜战场，为了抗击美帝国主义的侵略，保家卫国，有多少中国人民志愿军将士的鲜血洒在异国他乡。如今，70年过去了，追忆那段“牺牲”的往事，对新中国建立初期一代青年的凌云壮志，对我们伟大、美丽的祖国，对今天幸福成长的青少年，都有极其重要的意义。

1951年12月31日上午，美军11辆坦克开进我前沿阵地，向步兵及城山我炮兵观测所猛烈轰击。我时年17岁，任炮兵7师21团6连指挥排排长，与

一位观测员在观察口观测坦克动向，指挥、修正火炮方向向坦克射击。突然，一发坦克炮弹击中我观察口，洞口塌陷，硝烟弥漫，弹片打入我身旁观测员的头颅，当即就牺牲了。几秒钟后，我才醒来，一摸头部，全是黑的火药；再看右肩，碗口大的棉花露了出来，我负伤了。

1952年春，我们设立673.8无名高地观察所，被敌人发现，派4架F80战斗轰炸机，对准山头轮番轰炸。我们5个人，只能坚守，不能跑动。敌机的

炸弹都扔在山沟里，飞走了。如果命中一发，我们都粉身碎骨了。1952年夏的一天傍晚，因白天敌炮的轰击，观察口有障碍，我待天黑后跑到洞口外，用锹扫除障碍。刚铲了几锹，对面机枪打来，火花在我身边闪烁，“哒！哒！哒！”响声震耳。我凝固般地缩成一团，尽量不暴露自己。原来是天黑后敌人的火力封锁，子弹只是一扫而过。我完成任务后，平安返回，无比庆幸。

1953年元月，我们在元山测地，一天夜晚搭车回住地，敌机轰炸，一辆汽车被炸起火，驾驶员牺牲了。我们乘的一辆汽车路边沟里翻车，幸好沟不深，我们拨开压在身上的物品，活动一下身体，又去搭另一辆车。回到住地，才知道被炸起火的正是我排的汽车，司机牺牲了，汽车烧掉了。两年来，我过了不知多少次炮火、飞机封锁线，经历了不知多少次炮弹在身边爆炸，我负伤幸存下来。

牺牲的战友让人难忘，烈士的悲壮事迹让人感动：1952年2月8日，我与几个观测员在炮阵地附近，大汽油桶里洗好澡，把衣服晾在外面，然后在掩体里安安稳稳地睡



觉休息。突然打来炮弹，观测员池顺福同志外出收衣服，我们未及劝阻，他已走出掩体，一发炮弹在他身旁爆炸，不幸遇难。我们悲痛万分，在高坡上，掩埋了战友的遗体，加倍憎恨敌人，决心为烈士报仇。池顺福同志是上海人，1929年生，1949年11月15日参加革命，经过短期炮兵观测学习，当了观测员。他微胖，敦厚老实，少言语，工作十分认真，是非常好的同志。

抗美援朝50周年，我特别思念他，想找找他的家属，表达我对他的哀思，对他家属的问候与宽慰，于是，写一封信给上海市民政局说明原由。一周后接鲁同志来电话，告诉我池家地址，我喜出望外，立即前往寻找，却无此门牌号。我知道此处属静安区，又乘车、步行赶到静安区民政局。经管烈士材料的郎亚屏同志热情接待，她告诉我，池顺福烈士的父亲池金根原是上海第一妇婴保健院花匠，已于1991年病故；母亲徐阿金，享受烈属定期抚恤金，也已去世了。池顺福是独生子女，他们家已断根，没有直系亲属在世了。我听后更觉悲痛，解放初期能将独生子送到部队，参加革命，再前往朝

鲜前线，真了不起，思想觉悟之高，令人敬佩。郎同志说：“池顺福烈士已编入《上海市烈士英名录》。”我极感宽慰，池顺福烈士，上海人民，乃至全国人民将会永远怀念您，您的革命精神永存！

1952年8月长梁山战斗，火炮发射太多，炮阵地被敌人发觉，4架敌机疯狂轰炸。炮手们坚守炮位，炮长许洪滨卸下瞄准镜，用身体护着，自己壮烈牺牲，大炮受创伤，而瞄准镜完好无损。该炮被上级命名为“许洪滨英雄炮”，运回祖国展览。我在这次战斗中，指挥火炮射击成绩显著，荣立三等功。

1952年10月上甘岭战役，炮长张瑞臣，不顾炮位暴露，敌炮弹在四周爆炸，照样把仇恨的炮弹，射向敌人。炮筒打热了，把棉被浸湿伏在炮筒上稍稍冷却再打。4架敌机轰炸，炮手们都毫不在意，勇敢战斗。有人牺牲了，就一人完成两人任务，一直坚持到战斗胜利结束。战后，张瑞臣同志被嘉奖为二级战斗英雄。特等功臣金耳世，是电话兵，冒着生命危险摸爬滚打在弹坑里接线。一颗炸弹炸断了电线，炸断了金耳世同志一条腿。重伤后，疼痛

难忍，他还一点一点地爬向断头处，接上预备线的一头，又向另一头爬去，预备线用完了，还差一米左右，急得他浑身是汗，急中生智，他伸开两臂，两手紧紧攥着两根线头，让电流从自己身上通过。突然，电话通了，连长喜出望外，炮弹又像雨点般落入敌人阵地。战斗胜利了，当同志们找到金耳世时，他已牺牲在线路上，两手还拉着线头哩！线路上留下了几十米血迹。

不少战友，怀着对人民的爱，对敌人的恨，壮烈牺牲了，长眠在异国他乡。我带着伤回到亲爱的祖国，每当想起牺牲的战友，就无比悲痛。当我们纪念入朝参战70周年，首先想到的就是他们，没有千千万万烈士为新中国的建立，为新政权的巩固而奋斗，而牺牲，哪有今天的幸福啊！今天，我们老同志都已年迈，但革命意志不能衰退，要“政治坚定，思想常新，理想永存”，要以我们老同志的政治优势，关心教育下一代：继承革命传统，学好本领，为祖国的繁荣昌盛，为建设世界第一流强国，为反对霸权主义而发愤努力，无私奉献！

牺牲的战友们永垂不朽！



一名不能忘却的特等伤残军人

□ 姜德福

在上世纪六十年代末七十年代初，我参与采访报道过一位在朝鲜战场上失去双手双脚的特等伤残军人的先进事迹。他叫刘声，吉林省人，解放战争期间入伍，在渡江战役中曾荣立战功，被评为战斗英雄。抗美援朝时，出国参战，受了重伤。从朝鲜战场上下来后，他不要国家一分钱的抚恤和救济，在吉林市带领一帮残疾军人和家庭妇女自力更生办起了一个油脂厂，不仅养活了全厂几百个工人，而且为国家创造利润。

在朝鲜战场一次激烈的战斗中，刘声不幸中弹负伤，昏倒在雪地里。他在零下40度严寒的山上冻了一天一夜，手脚都冻僵了。为了保留生命，就要把冻僵的肢体全部切除。做手术时，刘声膝盖以下的两条小腿全部截掉，双手的十个指头全部切除，只留下了右手大拇指头米粒般大的一小节。我第一次和他握手时，看到他伸出的是两根没有手指头的骨肉棒棒。

刘声回国后，曾经荣军医院里住过一段时间。荣军医院在离长春不远的一个叫公主岭的小县城。刘声本想隐姓埋名在荣军医院里过一辈子，为的是不想连累在老家农村的媳妇。为此，他曾让战友到老家放出风声，说自己已经死在朝鲜战场上，让媳妇赶快趁年轻找个好人家嫁了。没想到这媳妇也是个刚烈人，说活要见人，死要见尸，否则生是刘家人，死是刘家鬼，一辈子等着他。后来媳妇也隐隐约约听说公主岭有个荣军医院，收有不少从朝鲜战场上下来的伤病员。她抱着打听消息的念头只身到了公主岭，没想到在这里真的见到了自己的丈夫，立即在

荣军医院住下不走了，要侍候刘声一辈子。住了一段时间后，两口子离开了荣军医院，在吉林市安家过起了日子。媳妇后来为他生下了两儿一女，刘声自然是喜出望外。刘声要办厂创业，决心自己养活自己。为了生活，媳妇也要出去工作，刘声就开始在生活上学会自己照顾自己。

每天早起，他用仅有的半截拇指，往自己的大腿上绑紧两只假肢，自己穿上衣服，扎裤带，系扣子，全不用别人帮助。谁能相信，他不仅依靠假肢学会了走路，而且还能用半截拇指摁住车把，学会了骑自行车。偷着学车时，他自己都数不清摔倒多少回，摔倒了爬起来再练，终于能骑着自行车上下班了。当厂长刘声第一次骑车进厂时，把全场职工都惊呆了！

依靠这半截拇指，他穿鞋戴帽，吃喝拉撒，样样都能干。不仅在厂里写字签文件，在家里还能帮爱人干活，切菜、削水果皮，什么都能干。有一次，我在他家吃饭，要给我包饺子。刘声竟能熟练地擀饺子皮，擀得又快又好又匀称。

有一年，我伴着刘声去外地作报告，在一起朝夕相处了一段日子。白天，他到处走走看看，取经学习。上楼时自己一步一步爬楼梯，不用人扶，不知道情况的人，根本看不出他是一个装着假肢的残疾人。晚上在宾馆里，他卸下假肢，夹起卫生棉轻轻擦拭残腿与假肢连接处磨破渗出的血迹，但仍是面露微笑，仍是和我谈笑风生。我暗自叹服：这该是一个多么坚强的人啊！



今年是抗美援朝出国作战70周年，我这个老兵回忆过去、一幕一幕情景又重现眼底，使我最难忘的还是与部队失去联系的那36小时。

1950年，我们这些刚参军不久的上海兵热血沸腾，雄纠纠、气昂昂地跨过鸭绿江，投入抗美援朝、保家卫国的战争，经受一场战火的洗礼。

1951年的一天，连长叫我和文书、卫生员等在后面照应掉队人员。当我们一路急行军达六十多里，收容五名掉队人员时，远远看到前面的大部队在原地休息，我们就进了一所残破的民屋休息片刻，我实在走得太累了，两腿肿胀、双脚疼痛，一坐下就睡着了。醒来我急忙朝部队急匆匆地赶去，待我接近时一下子愣住了，这不是我们的收容队！再看远些的部队，早已没了踪影，我才意识到自己成了真正的掉队者。

由于接近前线，老百姓早已疏散，美帝国主义飞机在这里狂轰滥炸，时不时又有冷枪冷炮，所以遍地弹坑瓦砾，有的路已坑坑洼洼十分难走。天已大亮，大部队已经停止活动，面对茫茫大地，我好似热锅上的蚂蚁，不知如何才能找到自己的部队。

我惆怅无比、不知再往哪里找。当时志愿军在半山腰的坑边防空洞里和在茂盛的树林底下活动，白天在平地 and 开阔地是不能活动的，因为这里制空权被美帝国主义控制，飞机在空中不停地侦察发炮。这座山已不必再找，我就先近后远，走向旁边的一座山，怎知那山看看近，走起来也是一段不短的路。

又过了一个多小时，两架敌机朝我飞来，我机警地躲进了一片小树林，可能是发现了目标，这两架飞机到了我的上空就俯冲，“劈劈啪啪”地扫射，我平躺紧贴小树林的地上一动不动。

找啊找，夜越来越黑了，前面又是一座山岭，我就决定连夜登山。上山容易下山难，北坡的山路更难走，一边是怪石嶙峋的峭壁，一边是深不见底的悬崖，山路狭小，却有着死亡之谷的险要。走到半山腰时，我已经筋疲力尽了。眼看已是深夜，就在一个茂密的树林里躺了下来，由于饥饿，我处于

时睡时醒的状态，还不时听到远处的狼嚎！好不容易挨到了拂晓，我又振作精神，小心翼翼地狂奔下山。

一路上，我带着一身的风尘与思念，碰到志愿军就问，就这样又快夕阳西下时，我来到一座山前，在半山腰见到了人影晃动，就立刻奔了过去，见是部队的驻地，

我上前打探，一问之下，精神大振，他们讲：翻过山头就是我们文工队驻地，这里是我们部队的后勤部。我兴奋得忘记了疲劳和饥饿，凭着一股不知从何处而来的力气翻过了山头，只见一位女同志正在山上走着，我急急地跑过去一看，这不是我们文工队的章世民同志吗！章世民也看到了我，惊喜地说：啊哟！闵中林你来了，我们都认为你已经牺牲了……

这时我在朝鲜离开自己部队已经36小时。这36小时是我一生中最难忘的36小时，这36小时磨砺，使我受益匪浅，终身难忘。

在朝鲜掉队的 36小时

□ 闵中林





1951年3月，李建堂跟着部队过了鸭绿江，抗美援朝。朝鲜战场的那些日子，是李建堂最难忘的时光。

一天，李建堂所在部队接到迅速后撤的命令，但还没来得及撤，四周的枪声就像炸了锅似的响了起来。原来部队已经被敌人包围了。李建堂所在部队丢了制高点，被敌军的炮火压缩在一个小山沟里。这时，粮食和弹药都光了，李建堂和战友们又饿又冷，挤在一起浑身发抖。敌人的飞机在头顶上来回飞着，向下喊话，要志愿军投降。李建堂想：部队的作战纪律里有“决不当俘虏”这一条，别说投降，就是被抓住都不行。他已做好了死的准备。

很快敌人就潮水样围上来了。

李建堂被敌人俘虏了。

李建堂知道自己违反了部队“决不当俘虏”这一条作战纪律。

为回祖国， 赤子割肤

□ 陈庆港



李建堂记得那天是1951年5月27日，他一辈子再也没有忘记过这个日子。从此，李建堂开始了苦难的战俘生活……

有一天从报上知道敌我双方正在谈判，还说双方要交换战俘。听到这个消息，所有的人都高兴得热泪盈眶，他们在帐篷里跳啊蹦的，像孩子一样，觉得终于要熬到头了，终于可以回国了，可以回家了！那些天里，战俘的脸上总挂着笑容。大家已经看到了希望。

就在知道这个消息不久后的一天夜里，李建堂醒来后听到一阵可怕的呻吟声，这呻吟声像是来自地狱，从深深的墓穴里传出，它被厚厚的土层压抑着，模糊不清，但却令人惊心动魄。李建堂就下了铺，溜过去看。李建堂看到几个战友正死死地按住铺上的那个人，一个战友在手电筒光下用刀片慢慢地割铺上那个人身上皮。那呻吟声就发自铺上那个人的嘴里，他的嘴里被塞着衣服，血哗哗地从他身上往下淌。李建堂差点惊叫出声来，他急忙回到自己的铺上躺下。那呻吟声变得更加的可怕。李建堂用毯子蒙住了自己的头。

还是在刚刚进入战俘集中营不久后，敌人就开始对被俘的志愿军战士做“转化”工作，还强迫每一位战俘写血书，保证：志愿去台湾。对那些不愿意接受“转化”的志愿军战俘，敌人就对他们实施各种各样的残酷虐待。敌人强迫李建堂写血书，要求他保证去台湾。李建堂死活不写血书，也不同意去台湾。见“转化”不了李建堂，一天敌人就叫来几个人将他按住，扒了他的衣服，先用毛笔在他后背写上“反共抗俄”、“杀朱拔毛”几个黑字，又在他的胸口上画上国民党“青天白日”图案，然后用针在字和图案上一针一针地刺，刺完了后背，又刺前胸，墨色和血一起渗入到皮层下，这字和图案就进了肉里，慢慢长在身体上，永远褪不了

了。当时，几乎所有不接受“转化”的被俘志愿军战士身上，都被敌人刺上了这样的字和图案。身上带着这样的东西怎么能回国啊？大家起初都在为这事苦恼，不知该怎么办。后来就有人提议说干脆用刀把它割下来。这时，就有人站出来说：“好，就拿我来先试验吧。”没有别的更好办法，只有这样做了。战俘们就开始在晚上悄悄地互相割皮，他们将身上被刺上字和图案的皮肤一整块一整块地割下来。

第二天夜里，那可怕的呻吟声再次响起。李建堂躺在铺上浑身汗淋淋的，他身上刺着字和图案的地方，火燎似的发烫。李建堂个子大，身上被刺的字和图案也大，割下这么大一片皮肉，他有些担心自己能不能挺得过。人总得要回家啊！可不割没法回家。就算被割死，最多也就是没法回家。而如果割不死，自己就能活着回家！想到这里，李建堂从铺上爬了起来，他脱了衣服，朝着那呻吟声走过去。

李建堂被几个人按在铺上，他的嘴里被塞进了一块木板。先割后背，再割前胸。拿刀的人先用镊子把李建堂背上刺着字的皮肤捏住，提起来，然后开始用刀片往下割……可怕的呻吟声从李建堂咬着木板的嘴里传出来。每割一刀，他的身体就像被电击般地抽搐一下，几个人都按不牢；每割一刀，都伴随着一声困兽般令人毛骨悚然的哀号……李建堂的皮肉被一刀一刀地割了下来。割完后背，又割前胸。李建堂浑身是血，成了个血人……

不久，李建堂终于等到了离开战俘集中营的那一天，终于等到了回国的日子。交换战俘是在双方临时划定的一处停战线上。双方战俘进行交换的时刻到了，李建堂和战友们把自己身上穿的美式旧军服都脱光，然后迈着正步走向祖国。

那一刻，李建堂忍不住眼泪哗哗往外流……

让金日成惦记的 志愿军英雄

□ 王 龙



邓小平：“哪怕是大海里捞针。也要把他捞起来！”

1980年，朝鲜领导人金日成到中国参加抗美援朝30周年纪念活动。在成都参观时，金日成在与邓小平的会谈中，谈到了四川籍的志愿军英雄人物，他对黄继光、邱少云、赖永泽、柴云振等四人印象特别深刻：“除牺牲的两位英雄外，赖永泽已经找到，而柴云振至今下落不明。不知柴云振在哪里，我至今还惦记着他呀！”

邓小平随即询问随行的秦基伟。秦基伟正是柴云振当年朝鲜战场上所在十五军的军长，他汇报道，这些年部队先后派人到山西、河北、安徽、山东、江西等十几个省寻找，但苦于没有线索一直没找到。邓小平指示：“只要柴云振在这个世界上，哪怕是大海里捞针，我们也要把他捞起来！”

一字之差，授勋迟到33年

1984年10月的一天，四川岳池县大佛乡农技站拖拉机手柴兵荣，在县加油站看到了登在《四川日报》上的一则“寻找抗美援朝英雄柴云正”的启事。柴兵荣是柴云振的长子，他记得父亲当过兵打过仗，退伍证上也有担任过班长的记录，而且父

亲右手食指也是残疾的。

柴云振听了儿子的讲述后，却无动于衷。他已离开部队33年，回到地方后，他的军人脾气始终未改，这让他吃尽了苦头。他曾担任过生产队长、人民公社副书记，在“文革”中因反对丑化刘少奇的画像又被戴上了“五类分子”的帽子。一个被打入另册的“五类分子”，能与战斗英雄扯上什么关系？

在家人再三劝说下，柴云振最终还是下了决心，卖掉家里仅有的一头肥猪，带着100元钱，踏上开往武汉的火车。

经过重重复杂的辨认，部队终于确定：这正是他们寻找多年的英雄！原来，当年由于连队文书登记姓名时，将“振”误写为“正”，部队多次寻找“柴云正”未果，导致勋章一直无人领取。

1984年10月，迟到33年的表彰大会在39155部队隆重召开。中央军委领导专程从北京赶来，亲自把“特等功臣”、“一级战斗英雄”勋章给柴云振佩戴在胸前。

口述历史：朴达峰的生死较量

1951年4、5月间，朝鲜战争规模最大的第五次战役打响。战役末期当志愿军开始往北回撤的时候，“联合国军”以四个军共十三个师的兵力，在400多公里战线上开始了全线反击。5月22日那天，柴云振和战友们还走在回撤的路上，师长崔建工就被紧急召回军里受领了任务，秦基伟军长交待：“为了掩护志司总部和伤员后撤，我们四十五师，赶赴朴达峰一线阻击北上敌军，要不惜一切代价阻击敌人10天！”

朴达峰是阻敌北上的咽喉。这是十五军最后的防线，一旦被敌突破，志愿军将无险可守。

从5月29日开始，联合国军在飞机大炮、坦克的掩护下，用摩托化步兵组成了“特遣队”，开始向朴达峰发起进攻。敌人的飞机就如同密密麻麻的黄蜂，对长不到一公里的朴达峰山脊狂轰滥炸。山头被打下去几尺，尖山变为平山，随便抓一把土，都是焦

黑的弹片。

6月4日，朴达峰激战整整五天五夜。敌人除了在我们阵地前丢下一千多具尸体，硬是没能前进一步。美军恼羞成怒，调来了传说中特别厉害的黑人团，从凌晨6点开始，采取先小后大、由排至团蜂拥而上的群狼战术，对防守朴达峰的一三四团三营第七、九连的阵地连续进攻。七、九连几乎打光了，加起来仅剩27人。

柴云振就是这个时候从师部警卫连抽调去补充三营的。他带着一个班的9名战士，一天之内和敌人较量了三次，全是恶战。6月5日凌晨，朴达峰阻击战进行到第六天。主峰阵地还在志愿军手中——不过天亮后柴云振发现，阵地只在他一个人手中了。

天亮后，敌人展开了更大规模的反扑。柴云振利用有利地势，将成捆的手榴弹和爆破筒扔向敌群，用机枪和冲锋枪轮番向山下扫射。几次激烈反扑，被他打死的敌人砌砖垛一样，在阵地前堆起一层又一层。柴云振独自一人连续打退了敌人数次冲锋，到中午时分耗尽了所有弹药，手中只剩下了—杆自动步枪。

接下来，在消灭了偷袭他的四个美国兵中的三个之后，他与一名美国士兵展开了肉搏。那天下雨，交通沟里，两人都成了泥人。美国兵手臂长，个头高，抓着石头拼命砸柴云振的脑门，把他的脑门心都砸烂了。柴云振比对方单薄，那天又没吃饭，全身实在没劲了。但他毫无畏惧，最后吓得美国兵转身往山下跑去。柴云振摇摇摆摆捡起一支枪，扳扳机时才发现自己的右手食指已被咬断了。他立马换到左手，一枪将敌击毙。之后，人一下子昏倒在阵地上。

战斗进行到第八天，增援部队冲上了主峰阵地，昏迷中的柴云振被转送到了战地医院。朴达峰阻击战，他带领的班共歼敌二百余名，光他自己就消灭了一百多个敌人，捣毁敌指挥所一个，为志愿军兵团顺利北移赢得了时间。

社区中的好党员

□ 李荣光 画



1、街道成立社区老干部党支部后，离休干部王秉藩被推选为社区老干部党支部书记，他尽自己所能，积极带领社区党支部成员和小区里的老干部学习小组成员参与各项活动，得到了大家的好评。



2、他说：“有些老同志年纪大了，眼睛也花了，报纸上的字都看不清，但心里还是想着党的，关心党和国家大事、政治追求依然强烈，需要一个就近学习交流沟通和发挥余热的平台。”



3、2012年6月，华谊集团根据“四个就近”的原则，在长宁区仙霞街道成立了华谊老干部学习点。作为学习点的负责人，王秉藩倾注了大量的精力和心血。



4、他一直说，虽然我们老了，但学习不能放松，政治上不能掉队。就近学习为这些独居老干部提供了良好的交流平台，拉近了老同志和党组织的密切联系。



5、王秉藩对学习小组成员的各种情况都了如指掌，如有哪位老同志身体不适住院无法参加学习，他都会及时与街道老干部工作站联系，尽力为老同志排忧解难。



6、他还踊跃参与居民区志愿者服务。他曾参与晚间社区巡逻工作，一干就是十几年，无论刮风下雨，严寒酷暑，从未有一天落下。



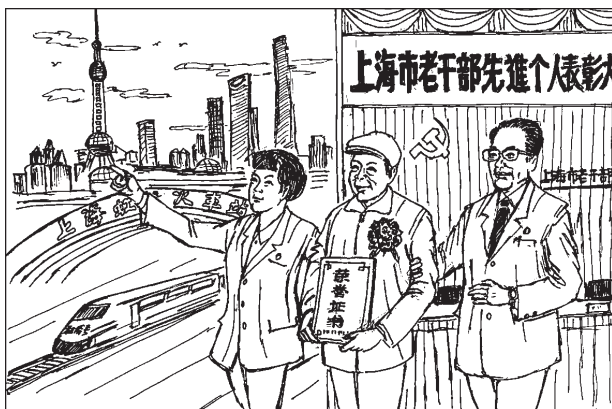
7、因腿脚不便结束了夜间巡逻的工作后，他主动要求参加社区白天的红袖章值班队，为营造安全舒心、井然有序的社区环境而努力。他说：“老牛自知斜阳晚，不须挥鞭自奋蹄”。



8、王秉藩还十分关心年轻一代的成长，经常与团员青年交流谈心，讲述革命故事，激励年轻人永远听党的话，跟党走，为国有企业改革发展奉献青春。



9、在街道开展专项整治活动中，他身体力行地配合相关部门，做好扰民问题的解释工作，发挥了一名老干部、老党员的先锋模范作用。



10、王秉藩多次得到市委老干部局、国资委和华谊集团的表彰，曾先后荣获“上海市离退休干部先进个人”“华谊集团优秀党务工作者”等光荣称号。（长宁区委老干部局供稿）



一名护士的激情岁月

□ 松江区委老干部局

姜瑞芳今年90岁，曾参加过抗美援朝，是一位热心、热情、热忱的老同志。从战场走入每个工作岗位，她勤勤恳恳，永远为新中国的建设事业奋斗着；从中国电子科技集团51所离休后，她离而不休，仍然在社区舞台中发挥着余热，为社区的建设默默作贡献，发挥一名退休老党员、离休老干部的积极作用。她总是满怀激情的说：“虽然我是一名老人，但是我还有一颗为社区、为社区居民服务、永远年轻的心，一想到这些，我浑身就有使不完的干劲。”她为我们展示了一位离休干部永远的激情岁月。

永葆医者仁心 为民无私奉献

姜瑞芳将自己大部分的生命都献给了祖国的军队医疗事业，在她作为护士的激情岁月中，经常加班加点，白加黑，一心扑

在为患者救治的工作中，保持一颗高度的责任心、良好的职业道德、严谨的工作态度，急患者之所急，忧患者之所忧，想患者之所想，坚持医者父母心的原则，依靠精湛的专业技能，良好的医德医风，受到了大量患者的信赖和好评。她也曾是第三野战军的战士，奔赴前线，浴血奋战，参加过抗美援朝、孟良崮等战役，立过1次二等功和3次三等功，为新中国的建立和发展作出了突出贡献。她曾自豪说：“为祖国奉献是我的光荣”。她为党和人民的事业奋斗了一辈子、奉献了一辈子、劳累了一辈子，是我们学习的楷模和榜样。

树立良好家风 传承中华美德

姜瑞芳有一个幸福美满的家庭，在小区“传

承好家训，建设好家风”活动中，她主动带头立家规，立高品质家规，为“美好家庭、幸福洪泽”的创建和提升奠定坚实基础，他们的家训家风是：人生在世必须做好三件事：热爱、奉献、感恩！平时努力做到真诚待人、和睦相处、互敬互爱。一直遵循“百教德为先，欲成才先成人”的教育原则，注重培养孩子的教育，培养他们良好的习惯和优秀品质，以身作则，言传身教、潜移默化地感染着她的子女们，子女们个个成为了社会的栋梁之才，她的家庭还被评选为小区里的美好家庭示范户，引导促进社区广大家庭从自身做起，自觉传承优良家风，建设美好家庭，弘扬传统美德。

热心志愿服务 传递文明风尚

“小姑娘，你手上是什么垃圾啊？”远远就能听到姜瑞芳站在社区垃圾定点投放处询问着每个投放垃圾的小区居民。作为小区垃圾分类的社区志愿者之一，她拥有“垃圾分类，从我做起”的意识，怀有

“美化环境、环保家园”的热情，几乎每天一早站在垃圾桶前为小区居民宣传垃圾分类知识，不但自己带头每天把生活垃圾分类好，还积极引导家人、身边的人做好垃圾分类。她充分发挥了社区志愿者在垃圾分类工作上的引领作用，宣传“垃圾分类”，强化环保意识，阐明垃圾不分类对社会、对后代造成的严重危害，在进一步强化社区居民垃圾分类投放意识，不断提升社区垃圾分类水平的工作上不断贡献她自己的一份余光余热。

配合社区工作 引导睦邻友好

姜瑞芳始终满怀一颗感恩的心待人，以热忱饱满的心态参加各类社区活动，用实际行动奉献出自己的光和热。她觉得思想不能退休，社区工作的参与不能退休，党员的组织观念更不能退休，平日里积极配合居委会宣传各类重要信息，参加爱绿护绿志愿者服务活动，积极劝导他人莫破坏小区花草树木、乱扔垃圾、随地吐痰等不文明行为，不在楼道内堆物，多为他人着想，要为建设健康社区作贡

献。她以身作则、以身示范，带动身边的人们提高文明素养，让小区更加干净、文明、舒适。她积极参加社区健康自我管理小组活动，为社区活动的开展提一些合理化建议和意见。她甚至将自己的家作为小区睦邻点，在她家里会经常举办各类的茶话会、重大节日活动等等，让社区老年人增加了相互交流机会，增进彼此的邻里感情。在她的家中，她时常会为大家泼墨作画，陶冶情操。在重阳节等重大节日活动中，她亲自下厨煮面送到其他孤老家中，送去节日里的真情和温暖，让身边的老同志们深深感受到姜瑞芳为小区奉献的真诚之心。

关爱特殊人群 爱心情暖社区

小区内有几个独居老人的腿脚不便、视力模糊，身边的亲人都在国外生活，平时生活起居都是靠自己。姜瑞芳了解后，积极帮助他们排忧解难，第一时间担任起帮助他们买菜购物的“爱心联络员”，充当起了他们生活中的“一缕光明”。不管寒冬酷暑，春夏秋冬，每天会陪他们一起外出买菜

和购物，大家互相照顾，相互帮助，亲如兄弟姐妹。她满怀的热情和无私的奉献，得到了小区不少老人的表扬和子女的夸赞。“现在生活条件好了，就要讲究生活质量，要保持学习热情，注重身体健康、合理膳食等。”我们会经常看到她在楼道里与居民一起讨论健康知识，与邻里分享自己的养生心得。

《左传》曰：“老夫耄矣，无能为也。”但是，姜瑞芳以自己的实际行动，让我们看到了一位老干部的有位与有为，看到了一位耄耋老人的绚丽多彩人生。正所谓“踏遍青山人未老，风景这边独好”，这就是我们身边老党员、离休干部姜瑞芳的事迹，她拥有着乐观向上的生活态度，有着为社区无私奉献的精神，她用言行感染着我们，激励着我们。党员是面旗帜，奉献从我做起。她以任劳任怨的精神，乐于助人的品质，赢得了广大社区党员和居民的好评。她从小事做起，从身边的事做起，每天都在不断谱写自己的人生，从她身上我们看到了一名离休老党员、老干部的无限正能量。



妙手仁心的抗美援朝老兵

□ 杨浦区委老干部局

贺舜岐 17 岁参加西北野战军，参加过抗美援朝，在战场上，曾冒着枪林弹雨施救无数战友生命，先后八次荣立战功。转业后，他利用一技之长，热情为工人兄弟防病治病，离休后，他潜心钻研中医针灸推拿技术，培养了众多的徒弟，为社区群众解除病痛，老百姓亲切地称他为“居民健康的守护神”。古道热肠、桃李满天、侠肝忠胆是贺老的真实写照。

一身技艺传后人

相传三国时期，名医董奉每当治好一个重病患者时，就让病家在山坡上栽五颗杏树；看好一个轻病，栽一棵杏树。等杏子成熟后，董奉又将杏子变卖成粮食用来赈济贫苦百姓和南来北往的饥民。董奉行医济世的高尚行为，赢得了四方百姓的敬仰。从此，“杏林春暖”、“誉满杏林”的故事流传了数千年。

如今，离休干部贺舜岐用行动续写着相似的故事。

2010 年初春的一天，一位年过八旬的老人主动找到殷行社区学校的校长向他介绍道：“我是一名离休干部，我会用针灸治病，我想办个针灸推拿培训班，培养一批学员，我想用自己的一技之长为社区居民服务。”这名老人就是殷行社区离休干部贺舜岐。当校长得知贺老已经年逾八旬，不免有点疑惑。贺老用拳头拍拍胸膛：“别看我年纪有点大，但我身体很好，讲课绝对没问题。”校长又问：“讲课费怎么算？”贺老回

答得很干脆：“我不缺钱，也不要钱，我讲课是免费的！”平凡的言语是那样掷地有声、干脆利落。于是，在街道的支持下，殷行街道银发经络按摩班在社区学校开班了。

经络按摩班每周上一次课，讲课的内容大多涉及中老年人关心的保健养生常识，虽然他年逾八旬，但每当站在讲台上，贺老总是精神饱满，一会儿在人体模型上讲解，一会儿用自己做试验品，还不时和学生互动。他讲的课题有理论，有分析，有实践，通俗易懂，极富感染力。多年的军旅生活，养成了贺老追求卓越，对工作一丝不苟的习惯，贺老是中华针灸协会上海分会会员、上海耳穴学会会员，专业业务精湛，上针灸课对他来说是驾轻就熟，但每次上课前他都要认真备课，力求精益求精，他常说：“我是搞医的，医术讲究精益求精，这是人命关天的大事，来不得半点马虎。”从 2010 年至今，培训班持续办了 8 年，培养的徒弟总数已达 300 多人。

2016 年，街道领导考虑到贺老年事已高，为照顾他的身体，决定不再让他继续办培训班。但学生们纷纷向有关领导反映，强烈要求继续能得到贺老的辅导，贺老自己也有继续办下去的强烈意愿，他希望把针灸推拿这门中华传统医学进一步发扬光大，街道见贺老态度非常执着，只好再次同意贺老的请求，于是，“殷行街道银发经络养生保健沙龙”便延续到了今天。现在贺老是培训班顾问，平时由他的学生上课，他始终在现场



进行指导，每次2小时，教室只能坐30个人，但每次上课教室都挤得满满的，有不少住在外街道、甚至外区的居民也慕名前来听课。

妙手仁心助他人

有人说，爱的最高境界就是爱他人，无私帮助他人。贺老就是一个播洒大爱的人，他把为病人解除病痛视为最大幸福。多年来，贺老养成了一个好习惯，每次出门他随身会携带一个宝贝，一个装满常用药品、医用棉花球、金针等简易医疗器材的急救包，为的是遇上突患急病的群众时及时派上用场。2014年，贺老到上汽老干部活动中心参加活动，在回来的路上他看见一女青年躺在地上不省人事，便不顾情况紧急，赶紧在病人在人中穴位上扎了一针，见病人没有反应，马上又在虎口穴扎了一针，同时不停地捻针，前后一共扎了3针，一会儿女青年苏醒过来了。这时救护车也及时赶到了，贺老将治疗情况和随车医生说了一下，才默默的离开了，像这样的例子已经不胜枚举。

一花独放不是春，百花齐放春满园。如果说贺老将针灸、推拿技艺教给了学生，倒不如说他将见义勇为的中华传统和大爱无疆精神传承发扬，不少学生继承了贺老无私奉献的精神。如今，在殷行社区的公园、小区、健身点、老年活动室等场所，经常可以看到贺老的学生们用学到的本领在为社区群众服务，已成为一道道美丽的风景线。

贺老用浓厚的爱民情怀奉献了大爱，获得了居民群众的交口称赞，也收获了沉甸甸的荣誉。他的团队曾被上海市老年教育工作室命名为“上海市老年学习团队”，贺老也荣获了上海市教育优秀志愿者、杨浦区最美老干部、杨浦区创建基层服务型离退休干部示范员等荣誉称号。荣誉的背后是贺老默默的付出，是他人生价值的最高体现，也为他的晚霞生活又增添了一抹亮丽的色彩。

永远的战士

□ 泰申

坐落在广富林街道的泰康申园中，住着一位精神矍铄、乐观豁达的老人，他的名字叫黄建华。黄建华于1949年6月在武汉参加中国人民解放军，1951年3月入朝参加中国人民志愿军，曾经参加过衡宝战役、广西剿匪、解放海南岛、支援越南抗法战争等。1956年回国进入北京解放军后勤学院学习，1958年4月部队大裁军转业，参加高考入武汉大学化学系学习，1964年毕业分配到中国科学院上海有机化学研究所担任研究员。在部队荣获大功和三等功三次（朝鲜军功章三枚）。在研究所参与的三个科研课题组分别获得1983年国家发明二等奖、1988年国家自然科学一等奖、1991年浙江科技进步二等奖。有机化学所记大功一次。1992年离休后，接任武汉大学上海校友会秘书长工作，直到80岁卸任一切职务，搬入泰康申园安度晚年。

黄建华半生戎马，历经解放战争、抗美援朝、大跃进、三年自然灾害、改革开放等各个重大时期，锤炼了他坚强的意志和乐观的精神，在离休后不忘自己的党员身份，坚持以身作则、率先垂范，发挥了一名离休干部应有的作用。

笔耕不辍 记录共和国红色故事

黄建华常说，这辈子离休生活占了四分之一，那真是幸运。这份幸运来之不易，是



战友们用鲜血构筑的长城换来的幸运和幸福。他在离休后，先后撰写了《战友的回忆》、《战地情怀影集》、《黄浦江畔的珞珈人》、《大杂烩》、《匆匆那些年》等五本书刊。二十多年来，他先后向境内外各网点、刊物、报纸投稿并录用几十篇，含战友、战争、科研、采访、报道、报告、短诗、游记等共计几十万字。其中《神舟飞船》曾获解放日报征文活动三等奖。上海教育电视台常青树栏目曾就“人工合成核酸”专题对他进行了专题采访。他有近30个微信群，积极宣传正能量，对虚假信息敢于批评和揭露。他的《军旅之恋——志愿军的碎片杂段》是一本10万字的回忆录，是从最基层角度去记述抗美援朝的中国人民志愿军这群“最可爱的人”。他认为我们要留点真实的点点滴滴，让后代了解祖国欣欣向荣和美好的生活来之不易。

不忘初心 践行公益慈善事业

黄建华常说：“我所在的汽车五连，在朝鲜牺牲负伤达一个连队，战友烈士的鲜血不会白流。改革开放以来，国家一天天富起来，强起来，不能忘记烈士，我应代他们继续为人民服务。”2004年，黄建华伉俪参加了“上海慈善基金会手拉手结对助学活动”，十年间资助两位家庭有困难的初一学生直到大学毕业。他积极组织校友会的爱心活动，2008年以来先后资助了两名学生完成学业。80岁高龄两次去井冈山地区吉安县当地，考察了解农村教学情况，给大冲小学爱心屋赠送两台电脑，在泰和县小学赞助建立“志愿军图书角”。积极参加汶川大地震救灾、居委会困难群体募集等的捐助活动。2013年在母校建立了“武汉大学志愿军奖助金”，为化学学院优秀教



师、学生和开展创新活动提供经费，七年来先后投入25多万元。八一建军节，给解放军黄继光连寄上近百本图书。2010年，他在中国科学院“霞辉映满天，快乐伴我行”活动中评为科学院“爱心奉献先进个人”。

俯首舐犊 发挥老干部教育作用

黄建华作为街道的“五老志愿者”，一直关心着下一代的健康成长。每年暑假，他都会去社区为中小学生上课，向他们讲述新中国成立、发展的历史，以自己的亲身经历，教育下一代要珍惜美好生活，要成为社会主义的接班人。他经常与大学生志愿者们谈心谈天，传播正能量。他常说：“我是幸运者，倒在身边的烈士，他们得到什么？有的连一块小小的墓碑也没有，烈士光身而去，我也应光身而走。”因此黄建华把奖章、纪念章及部队纪念品全部无偿捐给上海档案馆。生活上力求简朴，很少叫出租车，都是步行或者乘坐公共交通。他看不惯大吃大喝，铺张浪费。他用自己的行动，感染影响着身边的每一个人。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。黄建华践行着一名抗美援朝战士为祖国为人民奋斗终身的誓言，彰显了离休干部离休不离志、退岗不褪色的精神风貌。



抗美援朝老兵的炽热情怀

□ 市国资委

烈日当头，气温直逼35度的一个夏日。一辆商务车从上海银行出来又缓缓驶向了工商银行。车门刚一打开，只见一位满头银发，清瘦而又精神矍铄的老者，在家人和工作人员的陪同下，慢慢地向银行办事大厅走去……他就是参加过抗美援朝的老兵王珏。在辗转了两家银行、在排队等候、在亲自签收单据后，他终于取出了平时他省吃俭用留下的七万元积蓄，作为党费，亲手交给了陪同的工作人员。他深情地对大家说：“自己早年参加革命，没有党的培养和教育，就没有我的今天，我的党龄已有七十多年了，党和国家对我们离休干部十分关心和照顾，现在我各方面条件都还可以，虽然我年事已高，其它方面我为党也做不了什么了，就在我有生之年，了却我自己许久的心愿，向党交纳一笔党费，以表示我对党的感恩之情，也权作是我对党组织再出一份贡献吧。”

王珏，到今年11月，实打实就满100岁啦！他20岁的时候，在上海工厂学徒时，受到进步思想的影响而参加革命，从此以后告别亲人，离开上海来到江苏盐城参加了新四军抗大五分校的学习，在新四军一师三旅、华野一纵队二师、解放军炮兵二十一团政治处、解放军政治学院、解放军七师后勤部等单位担任教导员、主任、副部长、部长。解放战争中，参加了宿北战斗、鲁南战役、孟良崮战役、山东滕县战斗、淮南藕塘战斗、上海战役、舟山战役，参加了抗美援朝。在为祖国的解放和捍卫国际主义事业的

峥嵘岁月里，王珏南征北战，冲锋陷阵，奉献青春。他获得过三级独立勋章、三级解放勋章。1964年11月，王珏转入到地方工作。在为社会主义祖国建设的事业中，他率先垂范，不辞辛劳，勇于担当。他先后担任过上海纺织品、服装、工艺品和机械进出口公司等多家国有企业单位的党委副书记、副经理、党委书记和公司经理。在领导岗位上，他始终如一，在生活上低标准，在工作上高要求，为外贸企业的发展壮大不断贡献出自己的聪明才智。

王珏离休以来，为满足自己学习上的需要，能跟得上时代的步伐，他每年都会自费订阅多种书籍和报纸，报刊杂志天天读、电视新闻天天看，从不间断。作为一位享局级老领导，他常常以一名普通党员的身份，主动参加公司和所在支部的各种学习活动。在学习活动中踊跃发言，旗帜鲜明地表明自己的立场和观点，在思想和行动上自觉与党中央保持一致。习近平总书记在庆祝中国共产党成立九十五周年大会上的重要讲话发表之后，他又在家进行了认真自学和思考。他深深体会到：共产党人的“初心”就是中国共产党人自建党之初就树立的奋斗精神和赤子之心。从根本上来讲就是我们党的理想、信念和宗旨。只有“不忘初心、牢记使命”，我们的党才能得到人民的信任，才能永葆生机和活力，才能保持继续前进的勇气和力量，才能走向光明的未来。他常讲：人老了，但思想不能老。作为老党员，一定要思想常新、理想永存。

2020年6月8日，我正式接到通知，匆匆整理好行囊离开家，和我的11名小伙伴一起成为奉贤区第四批机场志愿者。在过去的一个月时间里，我们组成的第四批机场“贤锋队”二十四小时驻扎在浦东机场，坚守在外防输入的第一线，筑牢阻断境外疫情输入的“前沿堡垒”，为每一位归国的奉贤人做好引导、服务的工作。

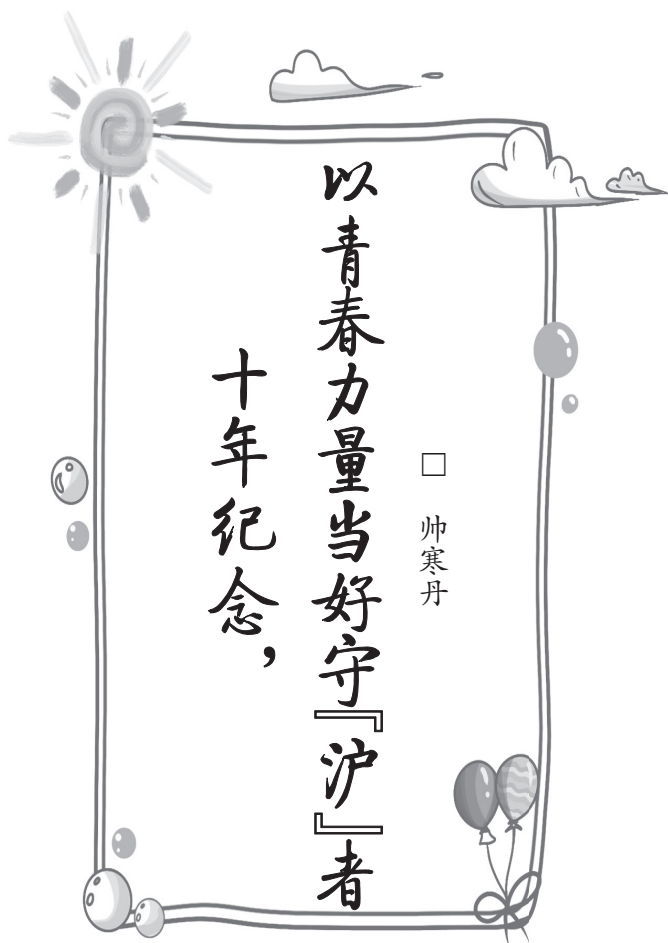
浦东机场，书写答卷

当我第一次身穿白色的防护服，以全副武装的姿态走进浦东机场的时候，看到的不是密密麻麻、来去匆匆的旅行者，不是机场工作人员礼貌温暖的笑脸，而是蓝色屏障围起来的一个个区域和点位，还有到处可见的神色紧张的机场“大白”。面对此情此景，我的心中不禁充满了作为一名青年党员的使命感和责任感，我下定决心，我要成为一个负责任、有担当的“大白”，遵守每一个规则，做好每一个规范动作，与所有的机场“大白”们一起，守好国门，护好家门，书写答卷。

坚守岗位，初心不变

走进浦东机场“十六区”的位置，“奉贤区”牌子旁边就是我们这次的“战斗”地点，一批批奉贤志愿者这里交换接力棒、组成“贤锋队”。每次一穿上防护服，我就会拿出自己百分百的热情和细心，坚守在点位上，认真完成每一次的工作任务。

这一个月机场志愿服务，我想用三个词语概括：一是等待，因为目前的防疫工作需要，国际航班旅客的过关时间线拉得较长，一等两三个小时是非常正常的。无论航班上有没有奉贤人，我们都需要做好迎接旅客的一切准备。二是细致，国际到达旅客从飞机到机场再到隔离酒店，需要严格进行“闭环”操作。作为这个“闭环”的守护人，我们必须做好每一项流程：登记旅客信息，完成相关协调工作，将旅客平安护送至隔离酒店。三是温暖，每一个此时回国的人，都



有一颗归心似箭的心和一段艰难曲折的故事，和他们说一声“欢迎回家”，为他们做好服务指引工作，是我们的职责和担当。

入党十年，青春同行

2020年，正好是我入党的第十年。这十年来，党见证了我从18岁走到28岁，党培养了我从一名学生成长为一名公务员。今年的疫情来势汹汹，当看到浦东机场志愿者的报名通知时，我第一时间就报了名，想着终于我也可以站出来守护这座城市了。作为机场志愿者的这一个月里，虽然也面临了一些困难，比如穿着防护服、戴着N95口罩又闷又热，或是夜班休息不好导致作息混乱，但我仍然觉得这次的机场志愿工作是我入党十年以来最特别、最难忘的经历。

谨以这一身防护服、一腔热血和一个月的坚守，纪念我这特殊的入党十周年，愿以青春力量当好守“沪”者、做好守“门”员。



71年前的国庆我们在向华南进军，准备参加解放广州和“两广战役”途中，在天安门广场举行盛大庆典的伟大时刻，我们也同时在山林中进行了一场特殊的“庆典”。回首往事，心情激动，记忆犹新。

9月24日我们从泰和出发，以饱满的政治热情和高昂的战斗精神，决心在为迎接新中国诞生的作战任务中再立新功。

在加快进军步伐的同时，我们也做着庆祝新中国诞生的各项准备。当国旗、国歌和国徽都已确定的消息传来。部队立即派专人到途经的城镇采购红布和彩色纸张，按照军部发下来的样旗和庆祝口号订制成批的五星红旗和标语发往所属各部队。政治部连夜将“义勇军进行曲”的词曲油印后发到连队。文工队把各连队的文化教员集中培训后，抓紧一切可利用的时间教唱。

10月1日，我39师率领机关与直属分队，在追歼残敌中，已翻越了五岭山脉抵达赣粤交界的大庾岭山区，在大山顶上一块较平缓的台地上林间休息。这块高山林地中不大的平地，将成为我们庆祝中华人民共和国诞生的临时会场。台地北侧的几棵大树挂上了事先准备好的庆祝大会会标和鲜艳的五星红旗。四周各色标语口

号也在大树上贴起。

午后两时半时，师部各机关和直属分队已列队整齐地进入临时会场。干部战士们兴高采烈，相互拉歌之声此起彼伏，翻山越岭的劳累已荡然无存。突然一声口令，群情激奋的会场顿时肃静下来，静静地等待着那庄



严而激动亿万人心的一刻。三时整，收音机响起义勇军进行曲歌声时，师首长和全体官兵面对五星红旗高声和唱，向着北京方向敬礼。当毛泽东主席那浑厚洪亮的声音向全国和全世界庄严宣告“中华人民共和国中央人民政府成立了”的话音刚落，全场立刻沸腾起来，大家将手中枪高高举起过头顶，跳跃着高声欢呼，“毛主席万岁”，“中国共产党万岁”、

“中华人民共和国万岁”等口号此起彼伏。被指定为礼兵分队的战士们，手举钢枪向天空齐鸣，与欢呼声组成最动听的交响乐响彻云霄。接着师首长发表了简短有力的鼓舞士气的讲话，号召大家以此为强大的精神动力，继续发扬艰苦奋斗、英勇顽强的战斗作风，用出色完成一切战斗任务的实际行动，向新中国的诞生献大礼。

忽然一架螺旋桨式敌机从偏西的湖南方向飞来低空盘旋。也许是北京刚刚发出的震惊世界的超强音被驾驶它的飞行员收听到了，被震晕了头，或是发现了这大山顶上的“热闹场景”，怕被我军击落而无心恋战，便在我军击落而无心恋战，便在“嗡嗡”的哀鸣中掉头向南飞去，很快便消失在远方的薄雾中。

正在此时，又从师的前卫部队传来了全歼一股约百多人企图阻滞我军向前追敌步伐的国民党溃军。这一胜利消息给正在参加庆典的情绪高昂的指战员带来新的鼓舞和振奋。

北京天安门广场的盛大庆典游行这时还在欢乐的进行中。我们这支英雄的部队，又肩负重任，踏着胜利的步伐，快步向广州疾进。以坚定的决心和必胜的勇气去歼灭一切敢于抵抗之敌，争取更大胜利。为刚刚诞生的共和国再献厚礼。



浅议工匠精神

□ 唐德华

“工匠精神”是近年来的热门词语。从总理连续几年将其写入政府工作报告，到“十三五”规划和十九大报告中多次强调，企业界、学界、媒体都争先恐后对它进行诠释、解读、宣导。如今弘扬工匠精神已成为一种广泛共识。

《说文》里记载：“匠，木工也。”在这个主张精细与质量的时代，“匠”已不再是简单的木工，他演变成技术精湛、卓越坚守、勇于探索的代名词。工匠精神不仅能使劳动者和企业发光发热，更能引领和推动产业甚至国家走向新的征程。

工匠精神是个人成长进步的道德指引。以脚踏实地、责任担当、锐意进取的工匠精神面对工作，远胜过好高骛远。美国旅馆业巨头康拉德·希尔顿年轻时在一家酒店打工，被安排打扫卫生、刷马桶。他很不满，一直消极应付。一天，一位年长女同事见他刷的马桶很不干净，就亲自为他示范，并告诉他，自己刷完的马桶，有信心从里面舀水喝。这件事对希尔顿触动很大，从此他一改对工作的懈怠应付，逐渐树立起踏实认真、一丝不苟的职业精神并逐步走向成功。

工匠精神是企业竞争发展的文化基石。对产品品质的追求正是工匠精神最本质的体现。纵观历史，中国不乏像长城、都江堰等享誉中外的作品，即使到现在，像全聚德、格力、片仔癀、百雀羚等优秀国货仍得到大家青睐，究其原因正是始终坚持对品质的极致追求。如果急功近利、不顾长远，不愿意花时间、花精力去打造产品，一味求快、求

量，产品必然沦为“粗制滥造”，更谈不上企业的发展。

工匠精神是中国制造产业升级的精神源泉。改革开放40多年来，中国早已成为世界第一制造业大国。但我们应清醒认识到，我国制造业大而不强。比如，首届中国进博会上参展的庞然大物德国“金牛座”龙门铣，加工精度达到蜘蛛丝般的4微米，效率是传统机床的3倍，令中国同行望尘莫及。俗话说，机床是工业之母。机床先进与否，代表一个国家的工业水准。中国要迎头赶上世界制造强国，就必须在全社会大力弘扬以“工匠精神”为核心的职业精神，实现由“重量”到“重质”的突围，才能为中国制造赢得未来。

工匠精神是实现中国梦的硬核保障。作为大国重器的航空航天、核电高铁、海上平台、深海“蛟龙”、盾构港机……无不凝聚着工匠们的敬业专注、精益求精和创新发展。这些大国重器非同小可，由成千上万个部件组成，非常先进、精密、智能。其生产过程中，加工精度往往只有几个微米。只有工匠精神才能使我们的中国制造，变成中国精造和中国智造。才能使中国由制造大国成为制造强国，才能使中华民族伟大复兴的中国梦成为现实。

纵观历史，拥有工匠精神的能人辈出，他们是国家和民族的脊梁。工匠精神之于企业，是方向和目标；之于国家，是武器和利刃。只有手握工匠精神，才能磨砺出大国之器，在世界之林傲然屹立！



真可谓少年不知愁滋味。早年间每每诵读大唐诗人贺知章的《回乡偶书》时，往往只觉得唐诗朗朗上口，韵味无穷。待到古稀之年，举家搬迁到老家，尤其是受村支书之邀，走进堪称奇迹的永大菌菇王国，内心不由得波澜万千，双眼阵阵湿热，此时此刻除了从内心深处领悟到“儿童相见不相识，笑问客从何处来”真切内涵外，似乎更陡增了些许感佩和诚服，真可谓：故乡多变迁，当惊“菇乡”殊！

作为远离故土多年的游子，内心无时无刻不牵挂着自己的家乡。当天平村跻身上海市乡村振兴示范村群英榜喜讯飞入眼帘时，我不由得连连拍案叫好。尤其是粉墙黛瓦、花果飘香、水墨农家的新天平清晰地映入我眼帘时，简直不敢相信，这就是我当年的天平故乡。遥想当年离开时故土时，天平尚处于单一的农耕经济年代，集体家业拮据，乡村交通不便，文化生活枯燥乏味，不少农村青年渴求跳出“农门”。时来运转，如今天平成为罗店镇首家上海市乡村振兴示范村，尤其是作为被国家农业部列入全国“一村一品”

示范村基地，天平的菌菇更是饮誉沪上，成为小有名气的沪郊“菇乡”。作为出生天平的老媒体人，老家的菌菇奇迹无疑引起了我的极大兴趣。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”作为离家多年的游子，故地重游，走进菇乡，揭开神秘面纱，对故乡的感佩之情油然而生。

天平菌业，无疑是家乡人创造的一大奇迹。据支书介绍，天平村这些年来成功引进的市、区两级农业产业化重点龙头企业，扎根落户近20个春秋，其“公司+农户+合作社”的经营模式创新独特、发人深省，即“公司生产菌包、农户培育食用菌、公司回收并销售食用菌”，将宝山区的稻秸秆以及绿化修剪树枝充分利用起来制作食用菌基质，变废为宝的同时，也带动了农户增收。变废为宝，增产增收，我打心底佩服敢作敢为的家乡人。

更为家乡人自豪的是，在史无前例的抗疫重大战役中，菇乡的小菌菇发挥大作用。“菇为媒”，菇乡人的心与疫情防控前沿的当代勇士们的心紧紧地连在一起。在疫情防控胶着的艰困阶段，菇乡人带着新鲜采摘的数百箱菌菇，火速赶赴市交警总队，温馨地表达了对奋战在疫情防控一线的广大警员的深深敬意。

更为可喜的是，家乡的小菌菇，不失为市民宅家抗疫的美食新宠。由永大菌业搭建的快捷冷链物流销售渠道，先后与海底捞、肯德基、盒马、叮咚、美菜、食行生鲜等合作，实现基地采摘后当天送达上海城乡消费者手里的快捷配送。用菇乡人自己的话说：“我们的菌菇早晨采摘，中午就能上市民餐桌。因为种植基地就在近郊，缩短了配送时间，也保障了菌菇的品质不受运输影响。”

菇乡亦故乡，菇乡行因其精彩而更显得短暂。在余兴未尽中依依惜别。夙愿以偿，满眼精彩，我深为沧桑巨变的故乡而自豪。



照例到了每周去看望爷爷的日子，我准备了一份特别的礼物给我的爷爷，为他庆祝节日。对了，我的爷爷叫杜昌吉，今年74岁，他是一名光荣的中国人民解放军海军军官（已退伍）。我知道的关于人民解放军的故事，都是他给我讲的。虽然爷爷的普通话很不标准，用我爸的话说那叫川普，但并不妨碍我听得津津有味。

我给爷爷带的礼物是我人生第一次发表在报纸上的文章，那是一篇关于红军、共产党、延安精神和感恩新时代的小作文。

我把刊发这篇文章的《天平社区报》献给我的爷爷，祝他节日快乐。看完，爷爷的眼睛有点湿润。显然，他特别喜欢这个节日礼物。他跑回房间穿上海军服，别上奖章，行了个军礼后，郑重地从我手里接了过去。我跟爷爷说，爸爸已经跟我讲过中国人民海军的诞生了，它和我们的新中国同岁，成立于1949年，至今已经成立71年了。在地图大公鸡的周围，只要有蓝色的海洋，就会有中国人民海军。

爷爷说，这辈子最自豪就是成为海军，最骄傲的就是能够为祖国和人民服务。爷爷出生在邓小平爷爷的家乡——四川南充。从

小就被教育要爱党爱国爱人民，爷爷的亲哥哥还参加过抗美援朝。1965年，爷爷以优异的成绩被电子科技大学电讯工程系录取。1970年，被特招进入东海舰队装备处，成为了一名舰艇部队雷达维修工程师。最初，他和他的团队任务是向苏联专家学习技术，并最终研发属于中国自己的雷达、声呐等技术装备。在长达几十年的服役期间，我的爷爷获得过三次三等功表彰：1974年南海舰队越南检修任务、1981年炮瞄雷达主修工程、1992年中国首次海上系统联调测试。我为爷爷的这些功勋感到特别自豪！

他还摸着胸口红灿灿的奖章告诉我说：“这就是军功章，但它不仅仅是我个人的荣誉，更是我们人民海军一路的奋斗。要知道在上世纪70年代，我们的海军部队还不是很强大。但人民海军经历了战火的试炼，从江河到大海，从近海到深蓝，我们靠着自强、自立，逐步成为保护领土完整、捍卫国家主权的中坚力量。”

现在，爷爷已经退伍了，但依然忙到不着家。白天跑社区，做各种志愿者服务。晚上回到家，爷爷就专心品读习近平总书记的讲话精神和老干部的专题学习文件，他每日还阅读《解放日报》、《文汇报》等资讯日报；常在支部会上谈体会。

“总书记说幸福不是天上掉下的馅饼，需要用双手去创造。我们有现在的太平盛世，就是有无数的先辈努力创造的。”临走前，爷爷语重心长地跟我说：“过完这个八月，你就要升小学二年级了，要开始去想为什么要读书、为什么要从小树立远大目标。因为只有你们小朋友勤奋上进，中国才有希望和未来，才能实现我们一直追求的中国梦。这个道理你现在也许还不全懂，但我相信你会通过不断的学习和思考真正把它弄懂。这也是习近平总书记在第八次少代会致信的精神。”

（作者为徐汇实验小学一年级学生）

听爷爷讲奋斗故事

□ 杜暄桐





翰墨丹青伴晚年

□ 朱文理

翰墨丹青能修身养性，伴我晚年生活快乐康宁。我已 90 高龄，以我经历和心得供启迪。

我离休后，经老年大学短期学习爱上了国画艺术。从掌握绘画这门技术方法说起：首先要掌握毛笔的使用，深淡用墨勾画线条，和水墨韵律；学画从临摹开始，像书法临帖一样，照着名家画册做样板，当你临摹的手法成熟后，可自行创作。画作要善于把

握三个方面技能，懂得：质感、立体感、美感。比如：画山水，要有引人入胜之感；画人物、鱼虫、动物，要有栩栩如生之感；画花卉，要有艳丽秀美之感。国画分写意、工笔或工写结合，写意又分大写意、小写意，用水墨韵律，学习由浅入深，先易后难。

因每当画图时会专心致志，集中精力用心投入，排除一切杂念，活动脑子的思维，手的灵活操作，伏案一两个小时，平心静气，完成画作后愉悦心情油然而生。克服退休后在家无所事事，转而投入兴趣所好，追求书画文艺生活的高尚情操，能产生乐观积极向上的情绪。

每当书画作品装裱参与展出，受好评获得奖品、奖状，或作品被辑入书画集册，又或赠送亲友张挂厅室美化环境，我就很有成就感，心情也快乐。

前些日子，我住院动了一个手术。出院时，医生关照静卧一月，不能坐，以免压迫创口。不能坐，意味着我不能以正常姿势阅读、写字和作画。于是，在那一个多月蜗居静养、无奈难熬的日子里，我只能经常伫立在书房的窗前，望着窗外。

窗外有什么呢？穿过两幢楼房之间的小路，远方树丛中露出一排彩色的房顶，那是小外孙的人生第一个“母校”，也是我曾经风雨无阻地接送过 3 年的幼儿园。收回目光，看得最多的就是窗下那棵香樟树了。

这棵香樟树可是我的老朋友了。20 年前，我买下这套位于五楼的房子时，它也是刚被移植过来的，才四五米高，树干粗细如同我的胳膊。数年前我发现，它居然一路高歌，“唰唰”地蹿到了我书房的窗口，探头

窗外的香樟树

□ 唐红宝



探脑地看我写字作画，陪我码字思索，久而久之，我们成了无话不谈的“同窗”好友。它总是我的微信小诗或书画作品的第一个倾听者、欣赏者。

当我带着病痛注视着它的时候，仿佛见它微微抬起头来，笑着对我说，你也要坚强哟，像我一样用意念和生命力，愈合创口，早日康复！顿时，我心里感到无比的宽慰和鼓舞，对创口的疼痛不再畏惧，对痊愈的缓慢不再焦急。

我忽然记起南怀瑾先生说过，动物有生命，是有灵性、有感情、有思想、有感觉的，而一切植物乃至泥土，是有生而无命。我不这样认为，我窗外的这棵香樟树就有灵性和感情，这么多年来我与它的对话交流对我的安慰意义非凡，当我如期康复，我码字回报，感谢香樟树的鼓励。



老当益“玩”亦养生

□ 郁建民



很多高寿的老人都有自己的一套“玩经”。世界著名科学家牛顿年老后，最喜欢用麦秆对着阳光吹肥皂泡，那绚丽的色彩总能让他如痴如醉；我在公园晨练时结交了一些爱好绘画、书法、写作方面的朋友；也认识了一些爱放风筝、钓鱼、打太极拳、练剑、抽陀螺的朋友，且都玩得不错，玩出了健康的身体，玩出了愉快的心情。由此看来，老年人身体要健壮，退休生活要多彩，还得益于玩，老当益壮的养生来自于“老当益玩”啊！

有的会“玩旅游”，外出观灵山秀水、览秀丽风光；有的会“玩花草”，比如在小小的院落里或阳台上养花种草，牡丹、月季花、君子兰、吊兰，花开满院，香飘心田；有的会“玩唱歌”，识谱、发声、练唱，真正体会到每天唱歌能增强肺活量，是一种较有节奏性的体内按摩活动，也是逐渐提高呼吸功能的好办法，唱歌更是调气、运气、养气的全身运动；有的会“玩电脑”，写写小文，每当文章见诸报刊，人的心情就特别舒畅。俗话说得好：“人活精神树活皮。”精神是生命的支柱，会玩的人才会有好的精神、好的情绪，如此才活得有滋有味。

所以老年朋友不妨对新生事物都尝试着玩一玩，既可开阔视野，又可使手眼脑得到锻炼，增添情趣，使自己的生活变得丰富多彩，有滋有味，有利于增进身心健康，延缓衰老，如此养生，又何乐不为呢？

半个多月前的一天，我突然感到腰部有点疼，过了两天又感到了右小腿疼痛，不能着地走路，右手提稍微重一点的东西，右脚就不能迈步，只能躺在床上休息。人们常说，人老腿先老。腿不能走路，新陈代谢就减缓，肌肉慢慢萎缩，人就衰老得快了。想想自己已是83岁的耄耋老人，难道这一天真的终于来到了吗？可是心里又不服：几十年下来，我一直感到自己是身强力壮、欢蹦乱跳的，怎么一下子就不行了呢？

医生建议我做牵引和理疗。我遵医嘱，先后做了牵引和理疗各5次。自我感觉没有明显疗效。人们常说，最好的医生是自己。我决定用自我保健的方法，来缓解右腿的疼痛。先要检查病因，我躺在床上，分别将双腿往上举，左腿一点没有事，右腿向上一抬，小腿上似乎有一股血流直往大腿方向涌来，这说明我右腿的血脉不和。中医认为，通则不痛；痛则不通。我仔细检查了右腿，发现小腿外侧一处特别疼痛，于是我找准穴位先后做了按摩和刮痧，通经活络，促进血液循环。两天做下来，疼痛明显减轻。坚持自我保健四天后，右腿的疼痛终于彻底解除，一切恢复如常。

实践使我深深体会到，人的健康是第一位的，健康重在自我保健。有了健全的体魄，才能追求幸福，安享晚年。为此，我建议老年人平时要学习和掌握一点保健知识，这对自己，对家人和朋友都有好处，关键时刻也许能派上大用场。

自我保健挺管用

□ 吴万根





牢记以下10个字，每天练习这些保健动作，可增强抵抗力预防衰老。

搓：搓面庞，洁脏腑

两手轻轻贴住脸颊，向上、向外搓摩，手指由内向外轻按眼角鱼尾纹处，最后用两掌心交替在额头从下向上摩擦，至脸部发热微红即可。

梳：常梳发，发不白

梳头时从一侧鬓角开始，逐渐过渡到头顶，再到另一侧鬓角。鬓角和额顶是易生白发之地，要多梳几次。动作要轻柔，每天200次左右。

熨：熨双眼，能明目

双手搓热后，用掌心轻捂眼睛。两眼自然闭合，眼球先顺时针慢慢转动几周，再相应地逆时针转动，时间控制在5分钟左右。该练习可加快眼部代谢，改善视力。

绕：绕胳膊，活关节

将两手自然放于肩上，向左转腰，右臂前摆绕肩头关节转动、左臂后摆转动，两肘前后拉开成“一”字，然后反方向练习。刚开始做动作可能不标准，此时不要心急，循序渐进。

引：牵引腰，老得慢

跪在床上，上半身前俯，手臂尽可能向前伸直，争取让下颌触到床面；臀部尽量向后坐，充分拉伸脊



一本保健字典从头练到脚



柱。动作要慢。

扬：扬脖颈，护颈椎

脖颈扬起、抬头挺胸，下颚向前探出；收回下颚、微微低头，再抬头挺胸重复上面动作。越慢越好，每轮8~10次。

摆：摆尾闾，下盘稳

开步轻松站立，先向左摆动髋关节，再向右摆动，然后逆时针绕一圈，再顺时针绕一圈。如此循环十几次，可锻炼髋关节和股骨头，通调气血。

走：多快走，耐力好

快步走时，全身肌肉通过有规律地收缩与舒张，推动全身气血的运行。腿部还分布着肾经、膀胱经等，走动能牵拉刺激这些经脉养护相应脏腑。

抬：抬小腿，血流畅

抬头挺胸坐直，收紧小腹，慢慢抬起一条腿，使之与端坐着的身体尽可能地保持直角，坚持5~10秒后换另一条腿；也可以双腿同时抬起与坐着的身体垂直，坚持一会儿再放下，并重复这一动作。

踮：踮脚跟，练平衡

全身放松，双脚并拢站立，两脚跟慢慢向上提起，注意脚趾抓地、脚跟尽力上抬；头部自然上顶，肩臂松沉；然后轻轻地颤动足部。该练习可锻炼足底和小腿肌群。

正常情况下，为弥补每日呼吸、皮肤蒸发、排尿等排出的水分，成年男性和女性分别需要约3000毫升和2700毫升的水。其中，约300毫升可由代谢生成，食物也可提供一部分，还有1500~1700毫升需通过饮水获取。如未能摄入足量水分，人体液体平衡将被打破，出现缺水情况。

虽然不少人明白“多喝水对身体好”，但实践起来并不容易，尤其是老年人。英国伦敦大学研究发现，四个误区导致了英国老人饮水不足：第一，不知道喝多少。老人知晓“每天喝8杯水”，但杯子有大有小，并不清楚到底喝多少。第二，认为只有纯净水或矿泉水才是“水”，而茶、咖啡等都不算在“8杯水”之内。第三，很少感觉口渴。随着年龄增长，老人机体功能下降、口渴中枢不敏感。第四，害怕频繁如厕。老人的膀胱储备量小，因功能减退或疾病因素更易尿频，但他们行动缓慢，频繁如厕十分不便。

一、水喝不对身体受罪

老年斑、皮肤干燥、视力模糊、大脑老化等与年龄相关的疾病，大多与体内水分不足有关。

1. “渴”出肾脏病 流行病学研究发现，脱水与慢性肾病有关。如饮水过少、反复脱水，肾脏无法获得充足水分，随着时间推移，肾脏可能出现损伤，逐渐发展为慢性肾脏病。

2. “干”出泌尿系感染 充足的尿液能冲走尿道内的“垃圾”，如尿素、尿酸以及细菌和代谢废物，从而避免尿路感染和结

喝“对”水， 远离老年病



石。如果喝水太少，小便次数少、尿液浓度高，尿道没有足够尿液冲刷，感染和泌尿系统结石发生的概率增加。

3. “烫”出食道癌 口腔、食道、胃黏膜仅能承受60℃以下的温度，太高会被烫伤；如果长期、反复烫伤，黏膜有可能出现癌变，发展成食道癌。

4. “黏”出心脏病 血液黏稠是冠心病、心肌梗死、血栓等心血管病发生的前提条件之一。饮水不足或脱水会直接造成血液黏稠，从而导致血液循环变慢，极易形成血栓性

疾病。

二、老人有份饮水指南

1. 定时：每2小时1次。因为老人常感觉不到口渴，不妨定时定量喝水。可以每2小时饮水1次，每次至少200毫升（约一次性纸杯的量）。晚上8点后，老人最好不要大量饮水，以免多次起夜。

2. 定量：1小时内饮水不超过1000毫升为宜。老人消化能力较弱，餐后不宜马上饮水，以免稀释消化液，影响消化吸收。即使十分口渴也要慢慢喝，以1小时内饮水不超过1000毫升为宜。特殊情况可适量增减饮水量，以200~300毫升为宜。

3. 温度：45℃以下温开水最佳。老人不要喝太烫的水，以免对消化道造成损害，45℃以下的温开水为佳。

4. 防呛：小口慢饮。有吞咽功能障碍、易发生呛咳的老人，喝水时要小口慢饮或借助吸管、勺子等工具饮水。如果老人呛咳问题严重，可喝些粥、糊类食品。



大黄米能补益止泻

大黄米，别名软黄米、黍米，是我国古老的作物之一。在我国应用最广的就是大黄米制作的各类风味小吃，著名的有传统小吃茶汤、杏仁茶、驴打滚、炒米、炸糕、年糕、汤团、粽子等。

大黄米具有较高的营养价值，尤其膳食纤维、维生素及矿物质含量丰富，也是药食同源之品。

中医认为，大黄米在五行属金，归经入肺、大肠，性味是甘温的，能补肺气，还具有补中益气、止泻痢的作用。但大黄米和糯米的黏性类似，若食用过多会影响脾胃的正常运化，也就是中医所说的“碍脾胃”，体内就容易因此生湿化热，阻碍气血运行，让人产生烦热的感觉，还会使人变得迟缓无力。此外，大黄米虽是粗粮，但它属于血糖生成指数较高的食物，故糖尿病患者不宜多食。

拐杖高度要合适

拐杖过高，使用时会使上臂神经丛受压，导致手臂麻木，时间长了就会出现“鼠标手”。拐杖太低，使用时会使胸椎往后弯，引起姿势不良、背部疼痛。可见，拐杖高度选择不当，不仅影响老人患肢康复，还会造成其他肢体损伤。

建议老年朋友遵照以下方法选择高度合适的拐杖：穿平底鞋站于平地，双手自然下垂，取立正姿势，手腕部横纹至地面的距离就是拐杖的理想长度。拐杖重量以250~350克为宜，表面不要太光滑，握在手中应有舒适、安全的感觉。

还需要注意的是，老人每次使用拐杖前，要检查拐杖的橡皮头及螺丝有无松动或损坏情况，如有损坏应及时更换以保证拐杖的安全性。

九种因素加重老年痴呆症

日前，刊登在医学杂志《柳叶刀》上的一项研究显示，如果人们能一生都呵护大脑健康，三分之一的老年痴呆症病例完全可以预防。

英国伦敦大学的研究人员发现，九个重点风险因素会增加老年痴呆症发病率：中年听力损失、未完成中学教育、吸烟、未寻求抑郁症早期治疗、缺乏运动、社会隔离、高血压、肥胖、Ⅱ型糖尿病。

上述经过人为努力可以改变的风险因素占35%，另外65%被认为是不可能改变的。这九种因素基本都与生活方式有关，对是否能保持大脑活力以及承受多年与老年痴呆症有关的损伤有着重要作用。

要注意的是，没有兴趣爱好、生活乏味单调的人更容易患老年痴呆。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层，“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑，预防老年痴呆。



老人卫生间这样设计



居家环境中，卫生间是老人最易发生意外的地方，跌倒、烫伤、昏厥……防不胜防。如何规避卫生间风险？这样装修，既安全又便利，还能提升幸福指数。

防爆 拆除玻璃隔断

家里装修，千万不要用这种玻璃隔断做卫生间的浴房，有隐患的！今天我去冲一下脚，结果关门的时候，门突然破碎，那些碎玻璃从上面砸下来。手腕等处划了几道伤口，去医院缝了数针。给我缝伤口的大夫说这样的事情挺多，比如有个老太太正在洗澡，玻璃破碎，全身都是伤，惨不忍睹。我也是幸运，多亏只是穿着衣服去冲一下脚，所以只伤到手腕，如果是晚上去洗澡，那就糟糕了。

我希望这样的事情，别再发生了。这种玻璃虽然美观，但是玻璃会老化，框架会变形，万一破碎，后果不堪设想！

建议：直接拆除玻璃隔断，换用防水拉帘；在玻璃上贴一层防爆膜；将玻璃隔断改成“半墙隔断”；将“合页式”玻璃门改成“转轴式”或者上下轨道的“推拉式”。

防摔 有扶手有凳子

我们就老人卫生间的设计进行调研时，80多岁的一位老先生的卫生间设计引起了我们极大的兴趣——

他说在卫生间里摆上一个凳子很有必要，人上了年纪以后，必须坐着穿、脱衣服，换鞋，还可坐着洗澡。

洗完澡后，则会借助安装在墙面上的扶手从凳子上站起来。他说，在这里安上扶手

很有用，转身站立时能借上力，还能挂毛巾，洗澡擦身时拿起来很顺手。之后，老先生还向我们炫耀了他的淋浴帘。当我们问及为什么不用淋浴屏时，他解释说，淋浴屏隔起来的小空间洗澡时感觉比较闷，用帘子就不会。

建议：在洗浴区安装扶手，横向扶手用于撑扶，竖向扶手用来帮助老人从坐姿变为站姿，扶手应放在最适宜位置；卫生间内摆放凳子，凳子要稳定，座面要光滑，如老人能自理则淋浴凳不需靠背式的，这样更方便转动身体；洗浴用品就近放置，避免带水走动拿取物品时滑倒。

防烫 选恒温混水阀

洗澡时“向右一点太冷，向左一点太烫”的感受很多人都不陌生。有时明明没动开关，却因家人在厨房用水，卫生间的水温也会因此波动。老人对这种温度的敏感度远不如年轻人，但温度过高无论对老人的皮肤还是心脏、血压都不好。烫澡会使全身皮肤毛细血管扩张，大量血液分布在体表，导致心脑血管等重要脏器供血相对不足，有心脑血管疾病的患者就易发生心脑血管急性缺血而致意外。

建议：改用自力恒温式混水阀、电子恒温阀或恒温热水器。恒温式混水阀内部多了感温元件，利用感温元件感知温度后通过伸长或缩短阀芯，来调节冷热水进水量，使水温保持在设定的温度。建议老人洗澡尽量采用淋浴，水温40摄氏度左右，时间控制在10分钟到15分钟左右。



人们常用“排毒”来表示将身体有害物质清除出去，其实除了躯体，我们精神、心理上也有许多有毒有害的情绪、想法。下面介绍12件给精神“排毒”的小事，让你放松心情，愉悦起来。

整理东西 把屋子、工作环境的東西整理得井然有序能减轻压力，让你把时间和精力集中在更重要的事情上。

远离“放毒”的人 无论是伴侣、朋友、亲人还是同事，如果你和他在一起时会感到痛苦或被轻视，这些都是他们“放毒”的迹象，建议保持距离。

停止自我批评 偶尔的反省和自我批评能帮助你找到缺点和不足，但经常这样做会越来越自卑。对自己友好一点，你不是一无是处。

学会拒绝 总是应诺他人并不是好事，这会导致你的压力增大和承担过于繁重的义务。建议在同意见某件事之前，留给自己思考的时间，不要害怕拒

绝。

诚恳地谈心 与伴侣、朋友或家庭成员开诚布公地谈论问题有助于减轻思想负担。要以积极的方式表达你的想法；如果当时太生气或压力太大，就休息一会再谈心，不要往身边人身上撒气。



“负面情绪”超标 12件小事清除

暂时不用手机 过度使用智能手机可能导致睡眠不足、焦虑和抑郁。美国心理协会建议人们有意识地减少浏览手机的次数。

心怀感恩 研究表明，心怀感恩能带来更多的快乐和幸福感。每天表达感激之情的方式包括写感恩日

记、给别人写感谢信等。

出去走走 镇静大脑最简单的方法就是出去散步，能让你在精神层面得到休息，远离压力源。

做份财务规划 缺钱是大多数人的压力源。如果你担心入不敷出，就制订一份详尽的财务规划，记录每笔收入和支出，减少不必要的支出，把钱花在刀刃上。

做顿美食 简单而美味的烹饪不仅能改善心情，还以许多积极的方式刺激大脑，且做饭能提高执行功能。

多做好事 帮助他人能提升整体幸福感，哪怕是给朋友带份饮料，帮同事取份快递，都能改善心情、减轻压力和增加幸福感。

设置优先级列表 事情太多就容易不知所措，为了控制这种无序感，可以列出每日要做的事项，首先要确保有足够的睡眠，再把要完成的任务分门别类，把最重要的事写在前面，把无足轻重的小事往后放一放，再一条一条执行。



“天问一号”

□ 季 军

遂古之初谁传道，
中华崛起倚龙韬。
火星探索我来了，
欲与天公试比高。

青蛙

□ 江日兴

呱呱鸣叫眼朝天，
捕捉害虫超万千。
终为丰收虽尽力，
可悲仍作碗中鲜。

咏 党

□ 张立挺

长怀天下乐和忧，立志甘为大众牛。
荡涤阴霾三岳倒，振兴家国百年酬。
步随红日千秋路，帆鼓东风万里舟。
休惧前途存骇浪，党旗永远柱中流。

南歌子·毕业五十周年同学会

□ 茅献鹏

漫漫五十载，匆匆一瞬间。
人生聚散岂无缘？久久梦圆喜庆话当年。
把酒心花放，举杯笑语喧。
且歌且舞且尽欢，今晚同学聚会乐无眠。

青浦闲居

□ 金嗣水

垂老最宜青浦居，纵横河网好观鱼。
一壶清茗看花草，十步庭园种果蔬。
槛外白云溪上鹭，篱前流水案头书。
古今多少悲欢客，加减人生乘与除。

立 秋

□ 萧 毅

昨天风扇转无停，今日商飙早已惊。
三伏暑天收夏色，梧桐枝叶响秋声。
清晨朝露窗飘湿，夜晚暮风帘动轻。
吹散高温流火尽，立秋竹簟渐凉生。

踏莎行·赞“北斗”组网成功

□ 卢景沛

奥秘太空，茫茫仙府，三重北斗星罗布。中华系统遍通行，全球服务传佳誉。
高技能攀，尖端何惧，攻坚克难开新路。笑看美网又如何，国威大振惊寰宇。

海洋石油局老干部摄影选



1	2	①	春	意	盎	然	方	凤	香
		②	曲	线	之	美	陈	树	芳
—	3	③	流	光	溢	彩	刘	峻	
		④	世	博	记	忆	高	德	章
4	5	⑤	书	香	涌	动	韩	乃	明

