

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 11

图文传真



▲ 10月14日，上海市离退休干部先进集体和先进个人表彰大会暨2020年全市老干部工作推进会在上海展览中心举行。市委书记李强，市委副书记、市长龚正会见上海市全国离退休干部先进集体和先进个人代表。（陈正宝 摄）



▲ 李强代表市委、市政府，向我市获得表彰的先进个人和集体表示祝贺，向全市广大老同志、老干部致以亲切问候，感谢大家为党和人民事业不断增添正能量。（陈正宝 摄）



▲ 市委副书记于绍良参加会见并在表彰大会上讲话。（徐辰 摄）

▼ 会议向6个集体和13名个人转授全国离退休干部先进集体和全国离退休干部先进个人奖牌证书，并为125个上海市离退休干部先进集体和300名上海市离退休干部先进个人代表颁奖。（徐辰 摄）



你好，习主席

□ 马红南

你从梁家河窑洞走来
不忘初心是你的丰采
你向中华的复兴奔去
肩负使命是你的气概

你用延安的河水
洗涤党旗上沾染的污垢
你用镰刀和铁锤
清除枪杆子上漂浮的尘埃
你用巨大的政治勇气
使中华民族实现历史性飞跃

从站起来、富起来到强起来
你用强烈的责任担当
全方位推进党和国家事业
取得历史性成就、发生历史性变革
你用深厚的家国情怀
带领中华民族进入了朝气蓬勃的
中国特色社会主义新时代

你用非凡的中国智慧
让醒来的东方雄狮
赢得全世界的掌声、响应和期待
你用坚定的民族自信
让生机盎然充满活力的伟大祖国
昂首屹立于世界舞台

合格的人民公仆
杰出的时代先锋
骄傲的民族脊梁
你无愧为实现中华民族伟大复兴的领航者

当今，中国的声音
激荡天外
幸福的花儿
华夏盛开
此刻，让我们致敬掌舵者
你好，习主席



“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11期 总第399期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

你好,习主席 马红南 (1)

本期特稿

坚定制度自信 深刻认识制度优势是国家的
最大优势 (4)

高举人民城市旗帜 践行人民城市理念
..... (5)

本期专稿

弘扬离退休干部先进 完善工作制度机制
奋力开创全市老干部工作新局面

..... 于绍良 (6)

永远走在为党和人民创作的路上
..... 吕其明 (9)

弘扬劳模精神 绽放时代光彩
..... 长宁区劳模志愿者服务队 (10)

工作集锦

长宁区举行“筑梦新时代,扬帆再启程”主
题活动 郭子圣 (12)

普陀区举行老同志廉政书法作品展
..... 王中劼 (12)

杨浦区委书记谢坚钢调研老干部工作
..... 杨浦宣 (12)

黄浦区委离退休干部党校举办第一期培训班
..... 沈斯亮 (12)

虹口区录制微党课助力青少年“四史”学习
教育 史徐民 (13)

嘉定区与青海久治县联合举行老同志文化交
流活动 吉超 (13)

奉贤区为特殊困难老干部精心织好实事暖心
“三张网” 帅寒丹 (13)

老同志自拍“两弹一星”专题微电影《追
梦》首映 陈俊珺 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学四史·守初心

造福于民的“一字清官”

——总书记点赞的古人之张伯行

…………… 曹伟民 (14)

厉行节约 反对浪费 争做文明“食”尚人
(二) …………… 王钦心等 (15)

深入学习“四史” 铭记初心使命

…………… 陈新光 (16)

离退休党员干部学好“四史”为哪般?

…………… 张凤奎 (17)

学习之窗

必须如期实现向人民作出的庄严承诺

——学习习近平总书记关于脱贫攻坚的重要
思想 …………… 陆春炎 (18)

人物金秋

连环画：老党员“新岗位” …… 李荣光 (20)

用赤诚铸就志愿者丰碑 …… 汤啸天 (22)

丰碑下的成长

…………… 民航华东地区管理局 (25)

抗战老兵的初心与本色

…………… 市第二中级人民法院 (27)

退休不退志 逐梦再担当

…………… 杨浦区委老干部局 (29)

忘年交园地

桑榆园里喜结“硕果” …… 乔建忠 (31)

向英雄致敬，传红色基因 …… 赵妙娟 (31)

党史纪实

彭德怀：我只有牺牲你，才能服众

…………… 史 天 (32)

峥嵘岁月

朱总司令和我握手 …………… 陈太顺 (33)

巴金精神激励了我

…………… 彭新琪 口述 楼伊菁 整理 (34)

我和毛主席看越剧 …………… 刘一飞 (35)

牢记“政治生日” …………… 彭小华 (35)

情满人间

印象中的“光盘” …………… 张福生 (36)

手足情 …………… 陈月芹 (37)

钻石婚 …………… 赵天安 (38)

最受鼓舞的“敬老节” …… 钱红春 (38)

上海阳台

地名的文化密码 …………… 王家年 (39)

罗店鱼圆 …………… 龚寄托 (40)

闲情雅趣

肉花卷 …………… 苏忠能 (41)

美味苋菜胭脂色 …………… 郁建民 (41)

畅游天下

重上光华山 …………… 沈顺南 (42)

云中之城牯岭街 …………… 金洪远 (42)

健康养生

决定寿命长短的是心理平衡 …… (43)

老年人常见养生误区 …… (43)

一定要远离慢性缺氧 …… (44)

这些地方不宜老人锻炼 …… (45)

老年焦虑症高发如何应对 …… (45)

生活之友

电子社保卡怎么用 …………… (46)

趣谈古人的“理财之道” …… (47)

艺林漫步 …………… 刘 师等 (48)

封面：崇明，收获的季节

郑宪章 摄

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：胡杨秀色

裴振喜 摄



坚定制度自信

深刻认识制度优势是国家的最大优势

《习近平谈治国理政》第三卷是习近平新时代中国特色社会主义思想的最新成果，收入了习近平总书记在2017年10月18日至2020年1月13日期间的报告、讲话、谈话、演讲、批示、指示、贺信等92篇，分为19个专题。

其中第三个专题“完善和发展我国国家制度和治理体系”收入了习近平总书记2019年10月31日在党的十九届四中全会第二次全体会议上的讲话，讲话中指出：“制度优势是一个国家的最大优势，制度竞争是国家间最根本的竞争。制度稳则国家稳”。这一部分内容深刻阐述了制度对于治国理政的重大作用，说明了党的十九届四中全会就坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题作出决定的重大意义，彰显了坚定中国特色社会主义制度自信是有着深刻的历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑作为支撑的必然结论。

制度优势是一个国家的最大优势。符合生产力和经济基础发展要求的先进社会制度能够促进生产力和经济基础的快速健康稳步发展，促成一个国家的繁荣富强。新中国成立70多年来，中华民族之所以能迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，最根本的是因为党领导人民建立和完善了中国特色社会主义制度，形成和发展了党的领导和经济、政治、文化、社会、生态文明、军事、外事等各方面制度，不断加强和完善国家治

理。这次全国疫情防控阻击战取得重大战略成果，就是中国制度优势的一次集中展现。

制度竞争是国家间最根本的竞争。制度是一国之本、国之纲纪，我们党领导的伟大社会革命，实质上都是从生产力到生产关系、从经济基础到上层建筑的全方位革命，通过制度变革和制度创新增强制度竞争力以至国家竞争力。当前，我国面临的风险挑战之严峻前所未有，我们要打赢防范化解重大风险攻坚战，必须坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化，中国之治的力量正是在世界百年未有之大变局中立于不败之地、争取主动地位、更好发展自己的根本力量。

制度稳则国家稳。制度稳指的是制度系统完备、科学规范、运行有效，并且成熟定型。新中国成立70多年来，我们党领导人民创造了世所罕见的两大奇迹，一是经济快速发展奇迹，二是社会长期稳定奇迹。我国长期保持社会和谐稳定、人民安居乐业，创造社会长期稳定的奇迹根本在于我国国家制度和国家治理体系始终着眼于实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，着力保障和改善民生，使改革发展成果更多更公平惠及全体人民。我们的制度自信是由于中国特色社会主义制度具有高度的自我完善能力，不断着力固根基、扬优势、补短板、强弱项，使各方面制度更加成熟更加定型。可以说，中国特色社会主义制度越是完善和发展，制度自信就越为巩固。



“人民城市人民建，人民城市为人民。”习近平总书记在黄浦江畔道出这一重要理念，深刻回答了城市规划、建设、发展中的根本问题，为我们深入推进人民城市建设提供了根本遵循。

十一届市委九次全会审议通过《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》，明确提出努力方向——这座城市，应当让人人都有人生出彩机会、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。

人民城市，坚持人民至上。上海是党的诞生地，是中国共产党人的初心始发地，具有光荣革命传统。上海也是一座具有开放品格的城市，是世界观察中国的一扇窗口，是中国参与国际合作竞争的代表。植根深处的初心和使命，面向未来的身位与胸怀，最终都指向“人民”二字。这是“具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市”最具特色的标识所在，也是真正彰显我们的制度优势、诠释中国特色社会主义的旺盛生命力的关键所在。

在今天的特殊时点，对“人民至上”，我们体会尤深。面对传播速度极快、感染范围极广、防控难度极大的新冠肺炎疫情，中国打响艰苦卓绝的阻击战，付出巨大的代价和牺牲后，取得重大战略成果。“战疫”至今仍在持续，前期的历程和经验已经值得回味，其中至为重要的一条，正是自始至终将

人民生命安全和身体健康放在至高无上的位置，并且尽最大可能汇聚全体人民众志成城的磅礴力量。

在上海世博会举办整整十年后的今天，当年“城市，让生活更美好”的主题仍在回响，并期待续写华章。人民城市是生命体、有机体，是百姓的幸福乐园，是实现梦想的热土。这意味着，一味照抄照搬他人模式要不得，“见物不见人”的逻辑要不得，“重发展轻民生”“重建设轻内涵”“重面子轻里子”“重管理轻服务”的倾向要不得，大拆大建、贪大求奢、本位主义、封闭保守的思路要不得，甚至仅有政府“独角戏”、缺乏社会“大合唱”的工作方式也要不得。

时刻需要牢记的，还是“一切为了人民、一切依靠人民”——这是我们党在近百年奋斗征程中带领人民攻坚克难、不断前进的一大法宝，是中国特色社会主义国家制度的重要优势，也是城市走向美好的保证。这也正是“人民城市人民建，人民城市为人民”的内涵所在。

今天，历史正在一个特殊的关口。我们身在百年未有之大变局，正遭遇空前的风险挑战，克难攻坚、闯关夺隘，前程殊为不易。特殊关头，我们更当展现出不一般的精神、不一般的品格、不一般的担当、不一般的作为，紧紧依靠人民、不断造福人民、牢牢植根人民，让中国特色社会主义在上海这座城市展现更加蓬勃的生机和活力，不断书写不一般的人民城市新篇章。



弘扬离退休干部先进 完善工作制度机制 奋力开创全市老干部工作新局面

——在上海市离退休干部先进集体和先进个人表彰大会
暨2020年全市老干部工作推进会的讲话

□ 市委副书记 于绍良

会前，李强书记、龚正市长等市领导亲切会见了受表彰的代表，听取了谈柏元、李自力两位老同志的发言。李强书记感谢老同志对国家、对社会、对上海作出的贡献，希望老同志在上海的经济社会发展中发挥更大作用，要求各级党组织关心关爱老同志，更加重视离退休干部政治建设、思想建设和组织建设，不断开创老干部工作新局面。

以习近平同志为核心的党中央高度重视老干部、尊重爱护老干部。李强书记和市委始终把用心用情做好老干部工作摆在重要位置，反复强调要常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事。在市委坚强领导下，全市老干部工作部门深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实习近平总书记关于上海工作、老干部工作一系列重要指示要求和党中央决策部署，围绕中心、服务大局，用心用情、真抓实干，以“乐龄申城·五心行动”等为抓手，推动老干部工作不断取得新进展。不断加强政治思想引领，有效发挥老同志正能量，以细致周到服务传递暖心，进一步形成工作合力。

下面，我就进一步学习弘扬离退休干部的先进事迹和崇高精神，做好全市老干部工作，再强调三点意见：

一、始终把老同志的历史功绩铭记在心，切实增强做好老干部工作的政治责任感

和使命感

习近平总书记指出，“一切伟大成就都是接续奋斗的结果”，“无论我们走得多远，都不能忘记来时的路”。广大老同志在工作岗位上勇立潮头、顽强拼搏，退下来之后继续保持奋斗激情，为党和国家事业发展献智出力、发光发热。

特别是在这次统筹推进疫情防控和经济社会发展的重大斗争中，广大老同志讲政治、顾大局，展现了高度的政治自觉和责任担当。广大老同志用自己的实际行动生动诠释了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神，为夺取抗疫斗争重大战略成果作出了特殊贡献。

对老同志的历史功绩和巨大贡献，我们永远不能忘记。要坚持以饮水思源的感恩之心对待老同志，坚持以“一切向前走，都不能忘记走过的路”的历史礼敬尊重老同志，坚持以真心实意的深厚情怀服务老同志，不折不扣地把党中央和市委对老同志的关心关爱落到实处。

二、大力弘扬离退休干部的先进事迹，为奋力创造新时代上海发展新奇迹增添正能量

我们要大力宣传和弘扬老同志的先进事迹和崇高精神，形成尊崇先进、学习先进的浓厚氛围，唱响礼赞先辈先进的时代强音，



引导广大老同志并带动全市党员干部自觉见贤思齐，奋力创造新时代上海发展新奇迹。

要大力弘扬对党忠诚、永葆初心的政治品格，引导广大老同志做“两个维护”的坚定示范者。这次受表彰的老同志都是对党忠诚、坚守初心、勇担使命的模范。比如，长宁区委原书记、离休干部李仁杰同志，根据自己投身革命建设的历程，精心撰写“共产主义引领我一生”专题报告，15年间累计宣讲326场，听众超过4.5万多人次。黄浦区94岁高龄离休干部孙瑞英同志，入党75年初心不改，离休后以捐资助学、奉献爱心回报党和社会，建党90周年之际，以“特殊党费”名义捐出10万元，去年又以夫妇两人名义，给青海省玛多县捐款80万元作为助学帮困基金，而自己过着清贫简单的生活。像这样的离退休干部，全市还有很多，对他们而言老去的是岁月、不变的是信仰。我们要大力宣传和弘扬他们的先进事迹，发挥典型引路、榜样带动效应，引导广大老同志切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，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。

要大力弘扬老当益壮、奋斗不止的崇高精神，引导广大老同志做上海经济社会发展的积极推动者。这次受表彰的老同志都是老骥伏枥、壮心不已，真心真意为发展服务、为社会服务。吕其明同志，坚守“一心一意为人民而写作”的理念，离休后跑遍祖国大江南北，争分夺秒义务为海陆空部队创作了近30首军旅歌曲，90岁高龄完成新《红旗颂》作品，献礼新中国70华诞。市政工程设计研究总院退休干部林元培同志，带领工作团队敢做“拓荒者”、勇登制高点，是国家桥梁领域当之无愧的“奠基者”。上海电气集团总部离休干部党总支38名老同志，多年来一直为企业集团改革发展出谋献计，为助力上海国资国企改革发挥了不可替代的重要作用。我们要大力宣传和弘扬他们

的先进事迹，激励更多老同志紧贴中心工作，找准发挥作用的结合点、切入点和着力点，发挥专业特长和优势，为进一步提升城市能级和核心竞争力，提升城市治理现代化水平贡献智慧和力量。

要大力弘扬甘于奉献、以德化人的优良作风，引导广大老同志做社会主义核心价值观的模范践行者。老同志在求索中涵养的道德情操、在奋斗中淬炼的红色基因，对于厚植党的革命文化、弘扬党的优良传统，对于培育社会主义核心价值观具有重要的价值和意义。陈福良同志，他所在的浦东新区上钢新村街道“两弹一星”党支部，依托基地开展爱国主义教育，20年间共接待国内外参观者近15万人次，并组织老同志十多年坚持进社区、进企业、进学校，讲述亲身经历，传承爱国奉献的“两弹一星”精神。安君英同志，她所在的长宁区劳模志愿者服务队，49位退休劳动模范多年来为区内10个街镇近3000名老人送去关爱，将劳模的奉献和专业精神发扬光大，让独居老人、离休干部感受到来自劳模志愿者群体的温暖。还有奉贤区政协退休干部叶连均同志与区“夕阳红”讲师团的老同志心系教育事业，牵头组织帮扶关爱行动、创新“互联网+公益”、筹集爱心基金等，当好未成年人思想教育的义务讲解员，在青少年心中播撒红色基因的种子，打响全国关心下一代工作品牌。我们要大力宣传和弘扬他们的先进事迹，让有理想的人讲理想、让奉献一辈子的人讲奉献，激励更多人在传播社会主义核心价值观、提升社会文明程度上作出新贡献。

三、进一步健全完善老干部工作制度机制，有效发挥老干部工作制度优势

我们要深刻认识、充分用好老干部工作制度优势，不折不扣抓好落实，促进老干部工作更好体现时代性、突出针对性、增强有效性，更好提升老同志获得感幸福感安全感。

一要健全完善离退休干部政治建设、思



想建设和党组织建设制度机制。组织是“形”、思想是“魂”。做好老干部工作，一方面要持之以恒抓好“铸魂”工作。我们要从老同志实际和特点出发，坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为根本任务，健全完善多层次、全覆盖的学习制度，引导大家思想常新、理想永存。另一方面，要在“造形”上下更大功夫。离退休干部党建工作是基层党建的重要部分，要进一步加强离退休干部党组织标准化规范化建设，健全完善党员领导干部联系离退休干部党组织、离退休干部党组织班子成员联系离退休干部党员制度，同时，各级组织部门要将离退休干部党建工作与在职干部党建工作同部署、同落实，进一步推动离退休干部党建工作融入城市基层党建、向社区延伸。

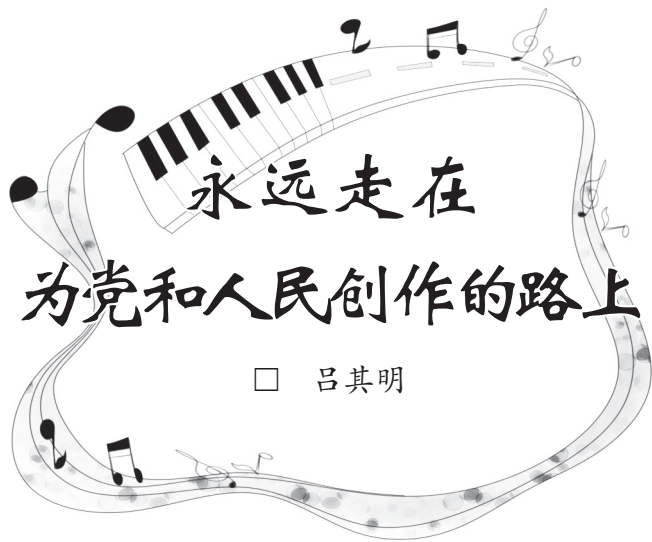
二要健全完善发挥老干部优势的制度机制。老同志们有着丰富的政治智慧、人生阅历、实践经验、群众基础，对这些优势，我们要充分发挥好。在发挥政治优势上，今年以来，市委深入贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神，在全国率先开展“四史”学习教育，广大老同志有的当好宣讲员、有的当好校外辅导员，成为开展“四史”学习教育的一支重要力量。要进一步发挥老同志作用，教育广大党员干部特别是年轻一代传承好党的优良传统和红色基因。在发挥经验优势上，当前，我们正在谋划“十四五”和未来一个时期的发展，李强书记强调，上海未来发展有不少思考和谋划的重大命题。我们要进一步畅通专题调研、建言献策等有效渠道，让老同志在熟悉的领域、精通的行业发挥专业特长，贡献智慧力量。在发挥威望优势上，围绕解决“老、小、旧、远”突出民生难题，让人民生活更美好，李强书记和市委倾心倾力、务实创新，推动全市旧区改造全面提速。在推进黄浦区外滩街道宝兴里旧改过程中，社区老党员、第二党支部书记周永健同志得知身边有居民写信要

求满足个人过高诉求，马上去和他推心置腹谈心，解开了他的思想疙瘩。杨浦区退休干部李自力同志和区里其他老同志共同做好所在凤联居民区的党建工作，主动发挥作用，赢得了广泛好评。我们要进一步发挥老同志在创新社会治理、协助党组织做好群众工作等方面的积极作用，在共建共治共享中把“人民城市人民建，人民城市为人民”演绎得更加精彩。

三要健全完善离退休干部服务管理制度机制。全市离退休干部队伍结构和需求正在发生深刻变化，要针对离休干部和退休干部的不同特点，分类指导、综合施策、精准服务。各有关部门要整合资源、挖掘潜力、密切协作，完善和落实相关政策措施，以“等不起”“慢不得”“坐不住”的紧迫感和精准精细的绣花功夫，千方百计为离休干部提供更加优质服务，让他们晚年生活更加安心舒心暖心。同时，要顺应社会化服务管理大方向，深入研究解决国有企业退休人员社会化管理推进过程中出现的新情况新问题，进一步统筹好政府公共服务、购买服务、社会服务、志愿服务、市场化服务，努力在政策措施、资源配置、平台渠道、运行机制上相衔接、相协调、相联通，更好满足广大离退休干部的需求。对有困难的老同志，要抓好关怀帮扶政策的落实，给予更多关心照顾。

各地区各部门各单位要把老干部工作放到重要位置统筹谋划，主要负责同志要带头落实老干部工作领导责任制，注重研究解决问题，带头联系走访老同志。各级老干部工作领导小组、组织人事部门要加强统筹协调和具体指导，老干部工作部门要主动履职尽责，相关部门要各司其职、通力配合。要着力加强老干部工作队伍建设，每一位老干部工作者都要感情上融入、精力上投入、作风上深入，把工作做到家。要重视抓好信息化建设，以信息化建设推动老干部工作精准化规范化。

（讲话本刊作了删节）



我出生在1930年，十岁随父参加新四军，十五岁加入中国共产党，是党把我培养成一名人民的作曲家。在几十年创作生涯中，共创作了60多部电影、200多部（集）电视剧的音乐，10多部大中型交响乐作品，其中有《红旗颂》以及《弹起心爱的土琵琶》《谁不说俺家乡好》《微山湖》等声乐作品。党和人民给了我莫大的荣誉，先后授予我第六届上海文学艺术终身成就奖、第八届中国音乐金钟奖终身成就奖、“上海之春”国际音乐节特别贡献奖、当代中国电影音乐终身成就奖等诸多荣誉，这激励着我在音乐创作道路上不断前行。

十岁那年，父亲把我送进了新四军二师抗敌剧团，在抗日战争和解放战争中，经受了战火的洗礼和极其艰苦的生活磨炼与考验。唱歌、演戏、教歌，行军、打仗、宣传鼓动，把我和指战员们、乡亲们交融在一起，把我一颗稚嫩的心和中国人民解放事业交融在一起。

正是因为有了这段在战火中且歌且行的难忘经历，让我更加深刻地明白：在艺术的创作道路上，只有始终坚持把自己当作人民群众的忠实代言人，才能创作出被广大人民群众所认可的作品，作品才有生命力。当年我在接受电影《铁道游击队》的作曲任务时，决定影片中要加一首插曲。这首插曲怎



么写？在摄制组内展开了热烈讨论，有的说要写一首像苏联影片中的抒情歌曲，有的建议写一首进行曲。而我明确地指出：“我在抗日战争中看到过很多游击队员，他们身穿便衣，头扎白毛巾，手持套筒枪或大刀，都是普通百姓。”在他们的口中只能唱出具有浓郁的山东地方风格的歌曲，大家觉得这话很有道理。于是，我创作的《弹起心爱的土琵琶》诞生了。这首歌曲，半个世纪以来还在传唱，受到热烈欢迎。

回顾几十年的创作生涯，我深切地感到是人民的生活不断孕育着我的创作灵感。有一年，当我接到为纪录片《大庆战歌》的作曲任务后，我就乘火车来到了冰天雪地的大庆，与石油工人们同吃同住，冒着零下三十多度的严寒体验生活。为给纪录片《鞍钢在建设中》作曲，我又在鞍钢生活了近两个月。之所以这样做，因为我深深地懂得，只有深入生活、扎根人民，从人民生活中汲取音乐创作源源不竭的养份，我的作品才能真正触碰到广大人民群众的心灵，产生共鸣。

党和人民就是这样，一步步把我从十岁的娃娃，培养成为一名人民作曲家。在成长的道路上，其实有很多机会可以为自己谋求物质上的财富，但是作为一个共产党员，在我的理念中，创作是一种精神、一种价值，如果创作只为赚钱，就把自己和艺术变成商



品了。十多年前，南京雨花台烈士纪念馆领导来上海，请我为雨花台烈士纪念馆作曲。我二话没说接受了邀请，并表示不收取任何报酬。我用了半年的时间，为纪念馆创作了管弦乐组曲《雨花祭》，十五个乐章一个小时的音乐，尽到了一个文艺工作者和烈士后代应尽的职责。

艺术创新永无止境，追求作品的完美并让听众满意，是我一生的奋斗目标。我上个世纪六十年代创作的《红旗颂》，在许多重要场合被无数次地演奏，成为我国音乐舞台上上演率最高，电视、广播播放次数最多的音乐作品之一。但我始终觉得由于当时“功力”尚浅，没有达到“一锤定音”的程度，故而足足半个多世纪以来我都在反复推敲、反复修改，《红旗颂》终于在2019年定稿，成为献给伟大祖国七十华诞的贺礼。

对于我来说，为祖国、为党、为人民而创作，不仅仅是一句口号，而是我一辈子的追求。我始终不渝地履行着我的入党誓言和承诺，也是传承与发展红色基因，我对自己走过的创作道路感到欣慰和自豪。2007年前后，我决定写一部新的交响组曲——《使命》，要在音乐舞台上讴歌党的伟大历史征程。经过四年多的日日夜夜努力，这期间即使住进了医院，仍然没有停止创作的脚步，终于在十八大召开之际，在上海文化广场《使命》隆重推出，引起热烈反响。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。人生的晚霞依然是美丽的、精彩的、有意义的。我将一如既往，以革命人永远是年轻的精神状态，把党和人民赋予我的音乐才华，毫无保留地回报给党和人民，为全力打响“上海文化”品牌，把上海建设成为国际文化大都市贡献毕生的力量。

（作者系全国离退休干部先进个人、上海电影（集团）有限公司离休干部）

弘扬劳模精神

绽放时代光彩

□ 长宁区劳模志愿者服务队

长宁区劳模志愿者是一支特殊的志愿者队伍，成立于2014年，现有120名成员，主要由退休劳动模范组成。其中，全国劳动模范2名，其他都是市劳动模范。

我们虽然退休了，但是传承“爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的劳模精神是我们义不容辞的责任，我们要用一技之长回馈社会、服务群众。我们把区域内的退休劳模组织起来，坚持把每月的5日作为劳模志愿者服务日，走进社区、企业、学校，为周边的群众提供更多的便民服务、社区义诊、专题讲座、法律咨询等。

随着上海老龄化进程加速，上海老人是最为需要帮助的群体。2016年开始，志愿者服务队借助慧生活服务平台，每周一至周五，通过962347热线，拨打或接听长宁区独居老人、失独老人的电话，了解他们的诉





求，关心他们生活中的实际问题，为他们送去关爱。利用中午或者下班时间上门为老人提供服务，想方设法帮他们排忧解难。目前，我们通过这一平台为全区10个街镇近3000位老人提供关爱服务。

在工作岗位上，我们这群平凡人之所以能把许许多多不可能变为可能，靠的是心中的那份信念和执着。如今，我们退出工作岗位，但心中坚守着这份初心，努力践行着“劳模精神”“工匠精神”，给更多的人带来温暖和关爱。志愿者姜亚申是市劳动模范，退休前是上海美天集团公司的部门经理。有一天，他了解到，家住茅台路的87岁独居老人老朱碰到了烦心事。原来，老朱遭遇了“保健品”推销，购买了15000元的产品，食用后身体不适，退货反而被拒。姜亚申与另外两位劳模一起，在工作结束后来到门店为老人维权。经过多次义正词严、据理力争的交涉，卖家登门如数退还了全部金额。

在与老年人结对帮扶中，有一群特殊的可亲可敬的老人，就是离休干



部。他们平均年龄已90岁了，身体越来越差，但仍然不忘初心，继续发挥余热，心系党和国家的发展，这让我们十分敬佩和感动。于是，从2018年开始，志愿者服务队逐步把关爱离休干部作为日常志愿服务工作重点。在区委老干部局、市劳模张金秀工作室和新长宁慧生活平台的大力支持下，我们在慧生活体验馆设立了离休干部学习活动点——“初心驿站”，为生活在长宁区的离休干部提供就近学习、就近活动、就近发挥作用和就近得到关心照顾的平台。目前，我们共与全区140余名老同志开展了结对帮扶。让离休干部能够切实感受到来自劳模志愿者群体的温度。如，潘明珍、林萍两位劳模志愿者与离休干部王老从结对到现在，几年如一日，坚持

定期上门走访或电话联系，和老同志聊家常，关心老同志生活，像子女一样体贴入微，问寒问暖，给王老寂寞的生活带来浓浓暖意。王老激动地说：“真是天上掉下个林妹妹、潘妹妹。”我们就是通过普普通通的聊天谈心 and 热心服务，与许多离休干部建立了深厚感情。每当老同志得知我们要上门探望和服务，都会早早地站在门口、窗口等着我们、盼着我们，望着他们殷切的目光，我们感到所有付出都是值得的。

几年来，在收获老同志一片片赞许中，我们深刻体会到总书记关于“伟大出自平凡，平凡造就伟大”的深刻意义。传递一份简单平凡的爱心，让老人们的生活充满安心和温情，就是我们老劳模志愿者服务的意义和价值。



长宁区

长宁区举行“筑梦新时代，扬帆再启程”主题活动

日前，长宁区举行“筑梦新时代，扬帆再启程”主题活动。广大老同志用歌声、掌声、欢笑声为祖国繁荣喝彩，为美好明天加油，为幸福生活点赞。市委老干部局副局长包龙根出席，长宁区委副书记陈华文致辞。

整场活动以歌咏会的形式，展示了长

宁区域离退休干部讴歌党和祖国、赞颂新时代、感受美好生活，弘扬伟大抗疫精神的原创歌曲作品，展现了广大老同志多彩的精神文化生活和“不忘初心、牢记使命”，积极发挥正能量的良好风采。与会领导还向新成立的离退休干部志愿服务队代表授旗，向老同志代表赠送了长宁区离退休干部庆祝“全面建成小康社会”书画摄影作品集。（郭子圣）

普陀区

普陀区举行老同志廉政书法作品展

日前，普陀区举行普老“四史”学习教育“文化赞史”、“廉政书法作品展”，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根一行观看了展出，并对普陀区离退休干部通过书法创作“文化赞史”的做法给予充分肯定。

本次展览共展出由普陀区老干部书法组

成员创作的书法作品100多幅，这些作品紧扣廉政主题，涵盖了勤政、守廉、奉公等内容，立意高远、笔力遒劲，让人在领略书法艺术魅力的同时，接受廉政文化教育。普陀区老干部书法组老同志们座谈交流了创作心得。普陀区委老干部局表示，此次“廉政书法作品展”为“党风廉政教育月活动”提供了良好素材，全体党员干部将通过观展，进一步筑牢思想防线。（王中劼）

杨浦区

杨浦区委书记谢坚钢调研老干部工作

日前，杨浦区委书记谢坚钢来到区委老干部局调研老干部工作。在实地察看区老干部活动中心、区老干部大学建设，听取工作汇报后，对杨浦区委老干部局注重敬爱致恭、服务大局、创新实践、发挥优势，在推进城市社区离退休干部党建试点工作等方面取得的成效表示充分肯定。

他同时从更好发挥老干部正能量作用、擦亮社区离退休干部党建工作新品牌、建强建好老干部工作队伍等方面，对杨浦区老干部工作提出要求，希望杨浦区老干部工作再接再厉，继续走在全市前列。尤其是在推动城市社区离退休干部党建工作中不断丰富新内涵、开辟新空间、打造新亮点，为全市面上推进提供杨浦经验、杨浦样本。（杨浦宣）

黄浦区

黄浦区委离退休干部党校举办第一期培训班

日前，黄浦区委离退休干部党校举办第一期培训班。黄浦区委常委、组织部部长、区离退休干部党校校长王庆洲出席开班仪式。要求区委老干部局和区委党校要携起手来，主动担当办好离退休干部党校的责任，紧扣一个“党”字，突出一个“老”字。将政治引领贯穿

始终，科学设置学习专题，灵活安排学习方式，积极创新学习渠道，不断丰富教学内容。

培训班以专题辅导、分组讨论、实务培训、现场教学等形式，对参训学员开展了学习培训，老同志们围绕支部建设、“四史”学习教育谈做法、谈体会、谈困惑、谈建议，积极为推动全区离退休干部党建工作建言献策。（沈斯亮）



虹口区录制微党课助力青少年“四史”学习教育

新学期开学之际，虹口区关心下一代工作委员会以“听爷爷奶奶讲故事”的方式录制了《一份不寻常的见面礼》《长征精神永放光芒》等微党课，助力虹口青少年“四史”学习教育。

虹口区关工委自2011年推出“听爷爷奶奶讲故事”活动9年来，他们不断拓展队

伍、丰富内容、创新形式，将“讲故事”活动做细、做新、做活，使其成为青少年需要、老同志乐意、社会欢迎的活动平台。

今年，根据疫情防控常态化形势，又特别推出线上“听爷爷奶奶讲党史”活动，深受中小学师生欢迎。同时，他们还将微党课视频送到辖区互联网企业，助力两新组织青年员工“四史”学习教育。（史徐氏）

虹口区

嘉定区与青海久治县联合举行老同志文化交流活动

日前，嘉定区委老干部局与远道而来的青海省果洛州久治县老干部艺术团，首次联合举行文化交流活动。久治、嘉定两地老干部艺术团队分别表演了各具地方特色的歌舞节目，共同歌唱伟大的中国共产党，歌颂在党的领导下各族群众红红火火的好日子。此

次文化交流活动，既展示了两地老干部不忘初心、奋发向上、健康快乐、传播正能量的精神风貌，又密切了民族感情，为促进两地老干部文化交流搭建了桥梁。

两地老干部工作者还就加强离退休干部党建、老同志作用发挥和老干部服务管理等工作进行深入座谈交流。（吉超）

嘉定区

奉贤区为特殊困难老干部精心织好实事暖心“三张网”

在做好新时代老干部服务管理工作中，奉贤区委老干部局注重利用好大调研工作手段，为特殊困难老干部精心织好实事暖心“三张网”，打好为老服务“精准牌”。

今年根据疫情防控形势，奉贤区委老干部局通过线上沟通，落实“三联系”制

度，织好调研与关爱“覆盖网”。在春节、夏季集中走访慰问中，面对面征求意见，根据老同志的困难和需求，通过政府购买服务、提供“长护险”等个性化居家养老服务、拓展网上学习阵地等，织好“服务网”。针对离休干部年龄大，服务需求多元的实际，对离休干部做到一事一议，一人一策，织好“流程网”。（帅寒丹）

奉贤区

老同志自拍“两弹一星”专题微电影《追梦》首映

日前，由上海市老干部大学微电影社老同志拍摄制作的“两弹一星”专题微电影——《追梦》在浦东新区上钢新村街道党群服务中心“社区离退休干部之家”举行首映式。来自全国离退休干部先进集体——“两弹一星”爱国主义教育基地党支部的老功臣们、社区青年干部，以及浦东新区德州一小的小学生们共同观看了这部

“四史”学习教育剧。

浦东新区原副区长刘正义代表拍摄制作团队介绍了《追梦》的创作背景和拍摄经历。市老干部大学副校长周鸿刚，浦东新区区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲，“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记陈福良，上钢新村街道党工委书记王践，德州一小的小学生们都先后畅谈了观影感受，表示要传承好“两弹一星”精神。（陈俊珩）

浦东新区

造福于民的“一字清官”

——总书记点赞的古人之张伯行

□ 曹伟民

2014年3月18日，习近平总书记在河南省兰考县委常委扩大会议的长篇讲话中说到，“兰考历史上出了一个有名的清官张伯行”，并深情地朗读了张伯行那首流芳百世的谢绝馈赠的“一字诗”。总书记最后严肃地说：“我看，这也可以作为一面镜子。”

“一丝一粒，我之名节；一厘一毫，民之脂膏。宽一分，民受赐不止一分；取一文，我为人不值一文。谁云交际之常，廉耻实伤；倘非不义之财，此物何来？”这首历史上著名的“一字诗”，是被誉为清代“天下清官第一”的名臣张伯行所写。这篇《禁止馈送檄》，全文仅56字，共用了8个“一”字，申述了关心百姓疾苦、注重个人名节、反对送礼行贿的主张。

张伯行，字孝先，号恕斋，河南仪封（今兰考县东）人。康熙二十四年（1685）进士，三十一年（1692）补内阁中书。从此，开始了他的宦海生涯。他不论在何处任何职，都“力求有益于民生国计”，因而政绩显著。更为可贵的是，他一直把造福于民与自身的廉洁紧紧联系在一起，真正做到了为官清廉。

康熙四十五年（1706），张伯行调迁江苏按察使。按照江苏的惯例，新任官要馈送总督、巡抚币礼，约合银四千两。当属员将此惯例告诉他时，他明确表示：“我为官，誓不取民一钱，安能办此！”康熙四十六年（1707）三月，康熙帝南巡时发现张伯行居官甚清，乃擢升为福建巡抚。此时，总督噶

礼亦在任。此人大张威福，虎噬狼贪，两江人民不寒而栗。针对总督噶礼的贪污行径，张伯行一反官场旧习，发布了禁止属员馈赠的檄文：一黍一铢，尽民脂膏。宽一分，民即受一分之赐；要一分，身即受一文之污。虽曰交际之常，于礼不废；试思仪文之具，此物何来？本都院既冰蘖盟心，各司道亦激扬同志，务期苞苴永杜，庶几风化日隆。（这是史料中关于“一字诗”的另一种版本）

由于张伯行为官清廉，因而所到之处都受到百姓的爱戴。在江苏任上，由于和总督噶礼发生矛盾，二人互相弹劾。百姓闻知张伯行被解职，罢市撤业。当他交印之日，数万人携集公馆，哭声震天，欲相率赴京请愿。后来，案子了结，噶礼革职，张伯行留任。吴中之人闻此讯，欢声雷动。由此可见，为官清廉者在人民群众心目中有多么高的地位。

《郎潜纪闻二笔》在介绍张伯行的《禁止馈送檄》之后，又介绍了它的历史由来：“质确如古谣词”。此所说的《古谣》，是唐朝诗人王建写的一首乐府诗：“一东一西垄头水，一聚一散天边霞。一来一去道上客，一颠一倒池中麻。”此诗描述了作者对百姓疾苦的同情，可见“一字诗”并非张伯行心血来潮之作，而是中国历史上一种传统的治国理念。这体现了以张伯行为代表的中国清官廉洁奉公的做人原则与道德操守，“只饮江南一杯水，四海清官数伯行”，他们功绩品行不仅享誉当世，亦为后人永世称颂。

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（二）

随着物质条件的改善，生活水平的提高，很多人淡化了节约意识，助长了浪费之风。厉行节约、反对浪费，必须切中要害。首先，必须防止嘴上腐败，特别是公款大吃大喝。公款奢侈浪费，损毁了党员、干部的自身形象，侵害了公共利益，败坏了党风政风，有百害而无一利，必须狠刹这股歪风。其次，厉行节约、反对浪费，务必从现在抓起，只有在全社会大力倡导节约理念，坚持移风易俗，文明过节，才能杜绝各种铺张浪费行为。

除了要节约粮食外，生活中的其他用品都要节约。无论家里穷富，我们都要勤俭节约。一度电、一粒米、一张纸、一滴水都不能浪费。除了以身作则，我们还要教育好晚辈，从小养成艰苦朴素、勤俭节约的好习惯，珍惜今天的幸福生活。

——王钦心

现在绝大多数的中国人生活水平提高了，也出现了许多的浪费现象，尤其是餐饮浪费，触目惊心。有调查报告称，中国餐饮业人均食物浪费量为每人每餐93克，浪费率高达11.7%，大型聚会浪费率更是高达38%。我想大声呼吁：我们应该杜绝这种舌尖上的浪费。

有人说，请客吃饭，菜肴点少了没面子。我想说，随意浪费才是真正的没面子；有人说，老同学老朋友聚会，必须痛

快尽兴，多点一点，浪费一点，小事一桩，不必小题大做。我想说，中国人多，大家都浪费一点，看着不起眼，但积少成多，数量惊人，因此，必须警钟长鸣，居安思危。

杜绝舌尖上的浪费，还有利于垃圾减量，有利于环境保护。上海为倡导节俭，反对浪费，试点对厨余垃圾减量明显的餐饮业商户减免垃圾清运费。可见，反对舌尖上的浪费，需要政府的积极倡导，更需要市民的自觉行动。

——施楞

在我国由计划经济转为了市场经济后，粮票被取消了，老百姓的生活水平提高了，根本上解决了温饱问题，人民过上了幸福而美好的生活。但是，随着生活条件的日益向好，生活中铺张浪费的现象却日益抬头。餐馆里，看着满桌的剩饭剩菜随意浪费，不合胃口的食品随手丢弃，心里真的不是个滋味。我时常会告诫我的孩子、家人，要有忧患意识，资源是有限的。

我熟知这样一首古诗：春种一粒粟，秋收万颗子，四海无闲田，农夫犹饿死。锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我希望用这首古诗来鞭策自己，鞭策身边的人，鞭策我们的下一代，爱惜粮食、节约粮食从我做起。

——周雪芳

深入学习“四史” 铭记初心使命

□ 陈新光

2020年是我国全面建成小康社会和“十三五”规划的收官之年，是实现第一个百年奋斗目标的决胜之年，也是脱贫攻坚战的达标之年。站在历史的重要节点上，全党开展“四史”学习教育，有着十分紧迫而又深远的重大意义，我们要通过学习“四史”，深刻认识红色政权来之不易、新中国来之不易、中国特色社会主义来之不易，深刻认识我们党先进的政治属性、崇高的政治理想、高尚的政治追求、纯洁的政治品质，以史为镜，进一步检视和校准坐标，做到不忘历史、不忘初心，知史爱党、知史爱国。

学习“四史”，要抓住重点，即中国共产党的领导是贯穿党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史的主导性实践逻辑。我们在系统学习和研读“四史”材料时，要准

确把握党的领导这一主线，不断深化“四史”学习教育，切实增强在实践中守初心、担使命的思想自觉和行动自觉。

同时，我们要清醒看到，当前我国正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期，结构性、体制性、周期性问题相互交织，“三期叠加”影响持续深化，经济下行压力加大。尤其是步入2020年面临着突如其来的新冠病毒疫情直至世界的大流行，带来世界经济增长持续下行并创二战以来最低谷，导致全球动荡源和风险点显著增多。面对前所未有的挑战，我们必须充分估计困难、风险和不确定性，强化底线思维意识，做好较长时间应对风险挑战的思想准备和工作准备。

历史是最好的教科

书。静安区历史文化底蕴深厚，许多“四史”的重要遗迹都能在静安寻觅，有着厚植的优势和特长。我们要通过学习“四史”教育，增强认识把握历史规律和历史趋势的能力，知其所长、明其所趋，继往开来、坚定前行。我们要通过学习教育，清醒看到前进的道路上依然充满艰难险阻，以史鉴今、以史为师，充分汲取历史智慧和经验，更加坚定地走好新时代长征路。

当前，静安正处于新的历史发展机遇期，要坚持“民有所呼，我有所应”，凝心聚力，锐意进取，始终把人民群众对美好生活的向往作为奋斗目标，抓住群众最关心最直接最现实的利益问题，一件事情接着一件事情办，一年接着一年干，为创造新时代上海发展新奇迹贡献更多的静安经验、静安智慧、静安力量。

离退休党员干部学好“四史”为哪般？

□ 张凤奎

当下，上海坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史学习教育。而离退休党员干部这一个特殊群体，如何根据其特点进行学习？为什么还要深入学习“四史”？这既是一个现实问题，又是一个必须回答和解决的问题。我们认为，通过“四史”教育活动在离退休党员干部这一特殊群体中“落地生根、开花结果”，主要为达到三个目的，即“三个为了”和“三个进一步”。

一、为了跟上新时代步伐，进一步认识“四个”规律。有的离退休党员干部对党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史的内容了解比较多，认为不参加学习问题不大。“了解”不代表真懂，而过去的“真懂”，也不代表现在的真懂。况且世情、国情、社情也在发生巨大变化，因此，还应积极地参加学习。在理论层面，一是不断深化对人类社会发​​展规律的认识，二是不断深化对国家治理现代化规律的认识，三是不断深化对社会主义建设规律的认识，四是不断深化对党的领导和执政规律的认识。只有学习不止步，思想与时俱进，才能不做落伍者，跟上新时代的步伐。

二、为了牢记初心使命，进一步强化“四个坚定”。有的离退休党员干部亲身经历了新中国史和改革开放史，认为不参加学习没什么关系。当下进行“四史”学习教育，是牢记党的初心和使命的延伸。身为离退休

党员干部通过回顾和学习社会主义500年发展史，中国共产党近百年奋斗史，中华人民共和国70多年发展史，改革开放40多年来探索史，进一步深刻认识共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。进一步坚定对马克思主义的信仰，进一步坚定对中国特色社会主义的信念，进一步坚定对中国改革开放的信心，进一步坚定对中国共产党的信任。从而永远听党的话，坚定不移地跟党走。

三、为了传播正能量，进一步发挥“四个优势”。离退休党员干部是党和国家的宝贵财富，在身体条件允许的情况下，自愿参加学习，奉献独特的优势。一是具有传播党的光荣传统和优良作风的优势。二是具有传承宝贵历史精神的优势。中国共产党在长期的斗争实践中，孕育和积淀了许多先进的历史精神：从红船精神、井冈山精神、延安精神，到铁人精神、雷锋精神、奥运精神，一直到本次抗疫精神。传承历史精神，既是离退休党员干部的责任，也是特有的优势。三是具有传颂党和国家的伟大成就的优势。四是具有丰富的人生阅历和敬业精神的优势。为党和人民的事业奉献余热，成为社会正能量的重要传递者和参与者。习近平会见全国离退休干部先进集体和先进个人代表时指出，“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”希望广大老同志珍惜光荣历史、永葆政治本色，继续为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出积极贡献。

必须如期实现向人民作出的庄严承诺

——学习习近平总书记关于脱贫攻坚的重要思想

□ 陆春炎

今年4月，总书记在陕西考察时再次关注脱贫问题，他强调“脱贫攻坚是我们党向人民作出的庄严承诺，必须如期实现”。尤其在当前，新冠病毒疫情在中国得到初步控制、在世界各国仍然蔓延的情况下，要求做好疫情加试题，坚决打赢脱贫攻坚战。并且提出了“脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点”。扶贫始终是习近平总书记工作的一个重要内容。早在2013年元旦前夕，习近平总书记前往位于太行山区的河北省阜平县看望慰问困难群众时强调，对困难群众，要格外关注、格外关爱、格外关心，千方百计帮助他们排忧解难，把群众的安危冷暖时刻放在心上，把党和政府的温暖送到千家万户。梳理十八大以来习总书记关于扶贫脱贫的思想，主要有以下几个方面：

一、确立了精准扶贫的基本思想。2013年11月，习总书记在湘西考察时提出：“扶贫要实事求是，因地制宜。要精准扶贫，切忌喊口号，也不要定好高骛远的目标。”这是“精准扶贫”概念的首次提出。2015年6月，他在贵州遵义调研时又强调，扶贫开发贵在精准、重在精准，成败之举在于精准。不能再“撒胡椒面”了，要改“大水漫灌”为“精准滴灌”，以此增强扶贫开发的针对性。2015年6月在贵州考察时，提出了扶贫开发工作“六个精准”的基本要求，即扶持对象精准、项目安排精准、资金使用精准、措施到户精准、因村派人精准、脱贫成效精

准。使精准扶贫进一步具体化。

二、提出了扶贫工作的主要思路。一是强调内源扶贫。习总书记多次强调，要注重扶贫同扶志、扶智相结合，开展精神扶贫和教育扶贫。只有通过提高贫困地区和贫困人口“自我发展能力”，才能避免造成贫困地区“一扶就富，一走就穷”的窘境，增强扶贫开发的实效性。要改变简单给钱、给物的做法，有的放矢加强致富知识和技能培训；要激励贫困户通过辛勤劳动脱贫致富；要注重乡村教育发展，阻断贫困的代际传递。要唤起贫困群众主动脱贫的意识，引导贫困户从“要我脱贫”转变为“我要脱贫”。二是强调绿色扶贫。习总书记在云南调研时对当地领导干部语重心长地说，以牺牲环境为代价的扶贫决不可取，“要把生态环境保护放在更加突出位置，像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境”。由此可以看出，绿色发展和扶贫开发可以互相融合成为“绿色扶贫”“生态脱贫”的新路，从而增强扶贫开发的可持续性。三是强调合力扶贫。习总书记多次强调：“要动员全社会力量广泛参与扶贫事业。”他指出：扶贫开发不是靠某一个方面的努力就能办成的，而要靠全党全社会群策群力、共同奋斗，“要坚持专项扶贫、行业扶贫、社会扶贫等多方力量，多种举措有机结合和互为支撑的‘三位一体’大扶贫格局”。这就是要求社会各界“同向发力”“同时发

力”“协同发力”，增强扶贫开发的聚合性。

三、开辟了扶贫、脱贫五个途径。关于贫困地区脱贫途径，习总书记指出，要因地制宜研究实施“五个一批”工程。一是发展生产脱贫一批，引导和支持所有有劳动能力的人依靠自己的双手开创美好明天，立足当地资源，实现就地脱贫。二是易地搬迁脱贫一批，贫困人口很难实现就地脱贫的要实施易地搬迁，按规划、分年度、有计划组织实施，确保搬得出、稳得住、能致富。三是生态补偿脱贫一批，加大贫困地区生态保护修复力度，增加重点生态功能区转移支付，扩大政策实施范围，让有劳动能力的贫困人口就地转成护林员等生态保护人员。四是发展教育脱贫一批，治贫先治愚，扶贫先扶智，国家教育经费要继续向贫困地区倾斜、向基础教育倾斜、向职业教育倾斜，帮助贫困地区改善办学条件，对农村贫困家庭幼儿特别是留守儿童给予特殊关爱。五是社会保障兜底一批，对贫困人口中完全或部分丧失劳动能力的人，由社会保障来兜底，统筹协调农村扶贫标准和农村低保标准，加大其他形式的社会救助力度。

四、健全完善了三大保障机制。一是层层落实责任。2015年6月，习总书记在贵州调研时即对“强化扶贫开发工作领导责任制”提出了明确要求，要把中央统筹、省负总责、市（地）县抓落实的管理体制，片为重点、工作到村、扶贫到户的工作机制。党政一把手负总责的扶贫开发工作责任制认真贯彻落实好，并强调：“党政一把手要当好扶贫开发工作第一责任人。”二是引入激励机制。针对一些地方党政领导干部热衷于搞GDP增长快的项目，对扶贫开发工作“不闻不问”或者形式化的问题。习近平总书记要求贫困地区“要把提高扶贫对象生活水平作为衡量政绩的主要考核指标”。2015年11月，他在中央扶贫工作会议上强调：“要把脱贫攻坚实绩作为选拔任用干部的重要依

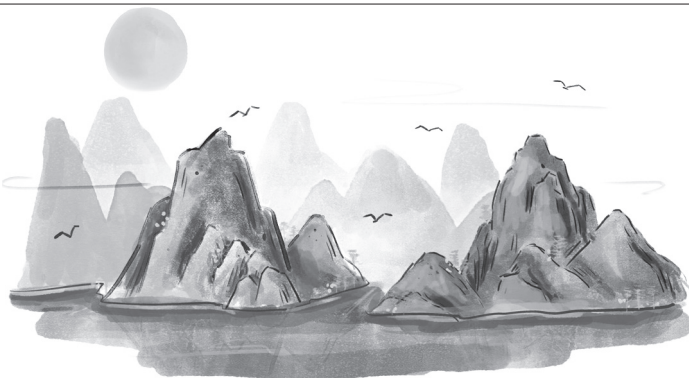
据，在脱贫攻坚第一线考察识别干部。”通过扶贫成效和干部选拔挂钩的激励机制，充分的调动了各级干部开展扶贫工作的积极性、主动性。三是加强检查督查。针对部分领导干部搞虚假脱贫、数字脱贫的问题，习总书记指出，必须严格落实脱贫攻坚工作报告制度、责任制度、考核制度、督查巡查制度，把从严治党落实到脱贫攻坚工作的全过程和各方面。6月，他再次强调，要加强检查督查，实施最严格的考核评估，对不严不实、弄虚作假的要严肃问责。这是防治数字脱贫和虚假脱贫、打赢脱贫攻坚战的最后战略保障手段。

五、明确了“四个切实”的基本要求。2015年5月18日在贵州召开部分省区市党委主要负责同志座谈会时，习近平总书记就加大力度推进扶贫开发工作提出了“切实落实领导责任、切实做到精准扶贫、切实强化社会合力、切实加强基层组织”的具体要求。“四个切实”的基本要求，涵盖领导机制、平台抓手、依靠力量和组织保障。切实落实领导责任，才能实现机制畅通；切实做到精准扶贫，才能实现“滴灌效应”；切实强化社会合力，才能实现整体联动；切实加强基层组织，才能实现根基牢靠。

六、构建了“七个强化”的总体方略。习近平总书记强调，农村贫困人口如期脱贫、贫困县全部摘帽、解决区域性整体贫困，是全面建成小康社会的底线任务，是我们作出的庄严承诺。要强化领导责任、强化资金投入、强化部门协同、强化东西协作、强化社会合力、强化基层活力、强化任务落实，集中力量攻坚克难，更好推进精准扶贫、精准脱贫，确保如期实现脱贫攻坚目标。习近平总书记提出的“七个强化”，从整体入手，以战略思维谋全局，以系统思维聚合力，强调以脱贫攻坚统揽经济社会发展全局，为更好实施精准扶贫、精准脱贫、打赢脱贫攻坚战提供了重要方法论指导。

老党员 “新岗位”

□ 李荣光 画



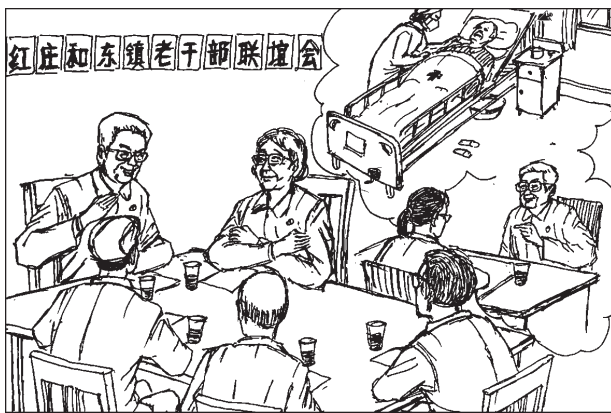
1、邵有民是一名关心社区发展、内心充满正能量的离休干部。作为老党员的他，离休不离党，长期担任社区离休支部书记，在社区继续发挥余热。



2、为给社区的离休干部搭建好学习和发挥正能量的平台，邵有民在组织活动时既严格坚持制度，又从实际出发，在学习内容上坚持“少而精，少而新”。



3、邵有民对支部的工作总是不辞辛苦，每月他都要组织好支委会及社区学习组长会议，制定学习计划，开展支部学习活动。每次学习会前，邵有民精心搜集材料，搭好主题框架。



4、同时，邵有民还担任红庄和东镇老干部联合学习小组活动主持人，为老同志搭建“五分钟学习圈”，让红庄与东镇的老同志就近参加学习，了解最新的理论热点与时代潮流，共同学习，共同进步。



5、他组织号召老同志认真参与街道每年一次的党建知识竞赛，还担任街道离退休干部宣讲团团长，带领老同志做好党的思想的传播和宣讲。



7、针对老同志有交流时政与社会热点的需求，他组织了时事漫谈小组。通过这个平台，老同志互相交流热点话题，同时邀请街道青年干部共同参与，交流看法，共同进步。



9、带教学生黄文博说，邵老不止在工作上给予他很好的指导，还在生活和艺术上进行交流。通过近两年的指导带教，有3位青年干部还走上了副科级岗位。



6、近年来，宣讲团还向社区居民和两新组织党员宣讲党代表大会会议精神，助力“两学一做”学习教育，为党的事业增添正能量。



8、2017年，街道开展了“老干部与青年干部结对带教”活动。邵有民着重指导年轻同志如何树立理想信念，从辩证唯物主义视角处理好工作以及如何为人处世。



10、2018年，街道决定组织青年社工马克思主义读书会，邵有民又积极参与其中，他运用丰富的社会工作经验带领、教育、引导年轻同志。（长宁区委老干部局供稿）

用赤诚铸就志愿者丰碑

□ 汤啸天



国家一级指挥家曹鹏先生生于1925年，是1944年参加革命的新四军老战士、老共产党员。身为蜚声国内外的著名音乐家、指挥家，他一方面在音乐艺术的宝塔尖上耕耘不辍，屡创佳绩；另一方面，思基层群众之所想、急基层群众之所急，长期投身公益事业，已经成为全国志愿者的楷模。曹鹏先生曾经获得国务院表彰

艺术突出贡献个人、全国文化系统先进工作者、全国最美志愿者、全国助残先进个人、“2019感动上海年度人物”等荣誉称号。2018年11月3日，为表彰在上海的城市文明建设和教育事业发展中作出突出贡献的人，上海市教育发展基金会倡议并设立了“关爱青少年成长特别贡献奖”，曹鹏成为首批“关爱青少年成长特别贡献奖”

获奖者。2019年9月5日，第七届全国道德模范表彰名单公布，曹鹏获评“第七届全国道德模范提名奖”。

精湛艺术 蜚声中外

曹鹏是同新中国一起成长的著名指挥家，早年留学莫斯科音乐学院，曾经为《龙须沟》等几十部中国电影录配音乐。指挥过歌剧《蝴蝶夫人》，舞剧《三角帽》、《葛培莉亚》等。1961年，曹鹏第一个在海外举行全场的中国交响乐作品音乐会，首次把《梁祝》介绍给世界；1975年，他率上海交响乐团，第一次走出国门，代表中国在世界舞台上演出；1986年，他第一个指挥上海交响乐团，向全国直播世界名曲交响音乐会。2005年，曹鹏离休后，创办了国内首个非职业的交响乐团：上海城市交响乐团。这个非职业乐团以服务社会为己任，不仅普及高雅艺术，更用音乐播撒爱心，坚持用音乐开启自闭症孩子心灵，点燃希望。曹鹏形象地说：中文“听”的繁体字“聽”，耳的旁边有一个像窗户一样的，下面是心。窗户就是人的身体，从耳朵进入身体，最后到心。耳朵的英文是 ear，加一个 h 变成 hear，就是“听见了”；末

尾加一个t,就是heart,是“心”。英文跟中文繁体的“聽”有相同的内在境界。所以,第一步就是用音乐打开他们的耳朵。

曹鹏处理作品细致、深刻、富有个性化的想象力;现场指挥稳重、清晰、既有气贯长虹的宏大气势,又有准确细腻感染力。只要站上指挥台,曹鹏就会全神贯注、激情四射到忘我的程度,谁也不敢相信这是九十高龄的老人。在指挥过程中,曹鹏的一个手势、一个点头、一个眼神、一个笑容就能牢牢地抓住演奏者、演唱者的心灵,带动全场的气氛随着音乐起伏跌宕。曹鹏以其对音乐的深刻理解,既敢于用严格甚至严苛的标准要求每一位演奏者,又善于循循善诱、深入浅出传授做人、做音乐的道理和技能。曹鹏自从离休以后,全部精力都投入到对非专业交响乐团体的辅导等群众性文化活动,以“全家总动员”的方式,克服了无场地、无经费、缺人才等难以想象的困难普及高雅艺术。用曹鹏的话说:“有三座大山压着我们,音准、节奏、合作,不管是专业乐团还是业余乐团,都面临这三个问题。”“我会训练学生们的眼睛和耳朵,眼睛要看乐谱、看指挥,耳朵要听旁边人的音乐、听整个乐团的音乐。”

曹鹏始终坚持“交响无业余”的座右铭,以其对艺术的深刻理解和精益求精的精神,用近乎严苛的标准要求乐队,在“业余的”交响乐团团队创造了“无业余”的交响作品。

热心公益 呕心沥血

曹鹏从上海交响乐团离休后,几乎把所有的时间和心血都放在公益事业上。十余年间,在他的带领下,城市交响乐团演出逾200场,听众超过40万。更加难能可贵的是,曹鹏被聘为“中国自闭儿童关爱基金终身爱心大使”,提倡“音乐为慈善公益服务”。曹鹏坚持每年举办上海市“爱耳日”公益音乐会、“爱在城市·关爱自闭症慈善音乐会”等。2008年,上海市慈善基金会与上海曹鹏音乐中心成立了“天使知音沙龙”——关爱自闭症项目,曹鹏率领200多名青年志愿者坚持用音乐为自闭症患儿及其家庭服务。曹鹏认为,自闭症的病魔关闭了患儿与世界交流的通道,我要用音乐“打开”自闭症孩子的耳朵、眼睛、嘴巴。有人把自闭症患儿称作“星星的孩子”,说他们犹如天上的星星,在自己的世界里独自闪

耀。我要用音乐把“光亮”赠予“星星的孩子”,让其生命之花和其他健康的孩子同样得以绽放。曾经有记者问及为什么如此热衷于社会公益,倾心于带领学生乐团,曹鹏先生感慨地说:文化兴,国家兴,文化强,民族强,“我们现在口袋里不缺钱,缺的是文化,文化素质提高了,国家就强大了。这一点特别要从孩子们抓起。”

在第十一届“爱在城市——关爱孤独症”音乐会上,已经94岁高龄的曹鹏仍然精神矍铄地站在舞台上,行云流水般地指挥乐队、带动全场。随着他上下左右翻舞的指挥棒,随着汗水浸湿他的衬衫和西装,歌声乐曲一次又一次跌宕腾跃,台上台下一一次又一次掀起高潮。在曹鹏的带领和帮助下,一个又一个自闭症患儿从孤独走向正常,一个又一个患儿家庭从绝望走向希望。曹鹏呕心沥血,投身社会公益,不为名不为利,付出的是辛勤的汗水,经历是常人难以想象的艰辛。且不说自闭症儿童在刚刚接触音乐时的那种吵闹抗拒,即便是已经接受音乐的吸引,能够安静下来的自闭症儿童在排练的过程中,也会出现常人想象不

到的、匪夷所思的小插曲。有的自闭症患儿的家长说：“孩子无端哭闹，抗拒交流，使得我们自己都绝望了，但只有在曹鹏爷爷的指挥下，音乐响起，孩子就会安静下来，莫名其妙的吵闹就会减少。这就使我们在曹鹏爷爷身上看到了希望。”10多年来，“天使知音沙龙”采用实验实践模式，已经让很多自闭症患儿的爸爸妈妈看到了希望。患儿们学习唱歌、跳舞、器乐演奏，并成立了木琴组、铜管组、萨克斯重奏组，参加了多达百场的演出。2018年2月，自闭症患儿还来到意大利佛罗伦萨，让外国朋友们看到了中国自闭症儿童的非凡表现。

曹鹏不仅以惊人的耐心教会自闭症患儿手拿乐器勇敢地走上了世界大舞台，还引导患儿培养生活技能、学习文化课程、学会与人交流，甚至上下奔走开设“爱咖啡”实践基地，曹鹏不仅

呼吁社会关爱孤独症家庭，还身体力行带领自闭症患儿去敬老院慰问老人，让自闭症孩子从被人关爱到关爱他人。更加伟大的创举还在于，大声疾呼为自闭症患儿开设专门的学校，为更多自闭症儿童提供针对性的教育。2019年，“上海市教育发展基金会曹鹏教育基金”正式揭牌，为筹建学校发起募捐，所得善款将全部用于自闭症儿童的康复和学习所需。

“要用我，请抓紧”

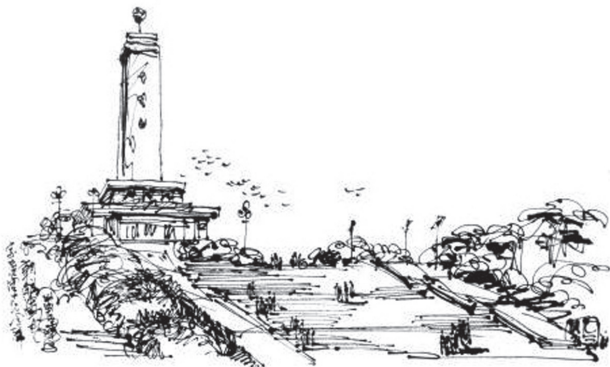
今年已经95岁高龄的曹鹏，自称“90后”指挥家，在常人早已颐享天年之时，却依然放不下手中的指挥棒。曹鹏说：“我的童年虽已远去，但却留得雪鬓童心。数十年来，能和可爱的孩子们在一起，我从来没有觉得老。”正因为如此，无论是剧场演出，还是街头“快闪”，无论是群众性文艺活动，还是专业性

学术性研讨，我们都会看到曹鹏的身影。多年来，曹鹏和家人几乎将全部精力都投

入于慈善公益事业：大女儿曹小夏管理乐团，小女儿夏小曹任乐团首席，太太夏惠玲做艺术总监，外孙石渡丹尔毕业后也全职为沙龙服务。最夸张的一次是曹鹏他人躺在医院，带了脖套，吊着针，乐团要去杭州演出，显然曹鹏已经不能到场了。谁也没有想到的是“我就从医院里偷溜了出来，两个人扶着我上台，带着脖套，坐着指挥。”听着曹鹏如此轻松地讲述他的奉献，人们对“不老松”含义的领会就会进一步加深。

曹鹏经常深情地说：“孩子们只要有一点提高，就是我最大的安慰、最大的欢乐、最大的幸福。虽然我已经95岁了，但能多发一份热，多发一点光，我就多一份安慰。”曹鹏一再表示，只要身体允许，指挥棒就不会在他手里停止指挥。曹鹏用满腔赤诚铸就了全国志愿者丰碑，是造福亿万人民的“播种者”，他的高风亮节也得到了社会各界的高度尊重和充分理解。曹鹏毕竟年事已高，如今他腿脚也不太方便，但话语却如此掷地有声、震撼人心：“要用我，请抓紧！”近一个世纪的光阴，曹鹏从未改变的是奉献与爱的坚守。他唯一的愿望是100岁时，开一场音乐会。





丰碑下的成长

□ 民航华东地区管理局

这是一位理想信仰坚定者，这是一位朴实无华的共产党员，这也是一位参加过抗美援朝的老战士。他就是民航华东地区管理局离休第三党支部书记唐光。

唐光，1926年12月出生，1944年7月入党，1944年8月参加苏北抗大五分校学习，并正式参加革命工作。先后在新四军三师七旅、东北人民解放军六纵十六师、四野四三军一二七师、民航山东省局、民航上海管理局工作。参加了四平外围塔山守备战、东北焦家岭攻坚战、东北公主屯守备战等，参加过抗美援朝。在部队，曾荣获“模范学员”，创建过“模范连队”，被师党委鉴定为“作战勇敢，战斗积极性高”的好军人。离休后，曾被评为保持共产党员先进性教育活动先进工作者，所在支部被评为全国民航先进离退休干部党支部。

以人为本，联系群众，情谊绵长

每年春节和酷暑夏日，唐光书记都要亲

自带队慰问支部的离休干部遗孀。他对离退休干部处工作人员说，这项工作看似是一件小事，却暖着遗孀们的心。战争时期老同志为大家舍小家，冒着枪林弹雨，不怕牺牲英勇奋战，和平时期为了新中国民航建设，又要辗转千里，频繁调动工作岗位。而正是家属的支持和奉献，才能确保家里的孩子和老人得以照顾；正是后院稳固，老同志们才能真正的安心工作。所以过节时看望慰问遗孀，这不仅仅是简简单单的家庭荣耀，而是对遗孀们默默奉献的认可，也更是遗孀们应得的尊重。人走了，茶不能凉。

支部建设，深入人心，堪为典范

唐光书记带领下的离休第三支部各项工作做得有声有色。组织建设、制度建设、思想建设、作风建设、支部学习都非常到位，大家一致认为这就是党建工作的样板。

在组织建设上，唐书记从组织构架的宏观方面到每个党员的微观方面都有自己的做法。不论级别高低、不论来自哪个单位，大家都被一视同仁的编了党小组。每次收党费，党小组长收好自己小组的党费，支部副书记汇总好，支部书记签字确认。考虑到支委成员年龄过大，他积极培养老同志中的“年轻人”全面从事支部工作。

在制度建设上，唐书记所在支部有着完整的三会一课制度要求。小的方面，从每次支部活动的具体设计，即开展什么、怎么开展、效果目的上下功夫，让老同志们每次活动都有收获。大的方面，对全年的支部活动有提纲挈领的要求，年初结合老干部工作精神，布置好支部全年的活动和学习计划；年末再对全年的工作做一梳理，通过学了什么内容、举行了什么活动、支部党员人员情况变化、老干部处工作动向变化等，让大家知道一年中都干了什么。对于活动和学习频率，他坚持每月进行一次。



在思想建设上，唐书记提出了“五个关系”。即“老同志与支部的关系、与老干部处的关系、与社区的关系、与老同志之间的关系、与家属子女间的关系”。他对每个关系提出具体要求，与老同志们共同商议，统一了老同志们的思想认识。确保老同志们晚年生活上有健康良好的思想做支撑。

在作风建设上，要求老同志们认真参加每一次集体学习，尽量不请假，保证了支部集体学习三十多年不间断。对于离沪外出的老同志，要求离沪前必须向支部汇报，回来要及时告知支部，保持与支部的紧密联系。每次集体学习都要对老同志们强调坚决做到“两个维护”，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，并结合老同志们丰富的人生经历说明蕴含其中的充分意义。

在支部学习上，唐书记组织的学习不是形式上的表面功夫，不是照本宣科，而是真正的往深里学、往实里学、往心里学。学习的内容上丰富多彩。他每次都率先准备好学习材料，包括党中央最新的规章制度和主题教育资料、热点时事述评等。学习的方式上翻着花样，读文章、看视频、购买学习材料让大家学习，集体回顾上海市和民航华东局的变化，完成市委老干部局和建交委布置的任务，对支部工作进行全年展望和总结等。学习的效果上会让与会老同志畅谈各自的体会感受、互相发表意见。每一次的学习，内容上总是精准的切合当下时政主题，方式上总是不会让同志们感到枯燥，效果上总是无形中走到每位与会同志的心里。

让老干部工作者印象最为深刻的是2018年3月29日，老同志们观看《厉害了，我的国》。当看完电影后，唐书记和老同志们是那么的激动，就像一个个纯真的小孩子，在得到了自己最渴望得到的东西时候，洋溢出的那种幸福、甜美和满足。在接下来的两三个月，每次支部学习他都会提到

这次收看的经历，说出的话也总是那么自豪，并露出十足的欣慰。

病魔乍临，乐观坚强，风采俱显

2019年4月底，唐书记去中山医院体检时被查出血液指标异常。中山医院经过严格会诊，确诊唐书记患了慢性粒细胞白血病。

白血病，普通人闻之而色变。离退休干部处工作人员听闻他的病情后，心情也很沉重。当工作人员赶赴医院去看望他时，他吃着早饭，却是正襟危坐，看不出面对病魔的一丝慌乱和恐惧。

他对工作人员说：“不要紧，本来就不怎么想吃东西，胃口不好。但有病了，还是坚持吃点，吃好了，抵抗力也才能恢复。”随后说道：“我的病情你们都知道了吧？都九十二岁了，不要紧。过去我们打仗，身边战壕里的战友先还在说话，紧接着一个迫击炮过来，就牺牲了。我打仗都活下来了，而且还活了这么久，比起他们，我很知足了。你们不要为我担心。”

面对突如其来的病魔，唐书记是那般风轻云淡、乐观坚强。

唐书记的故事有很多，从他的身上看到了一名真正的共产党员、一名优秀支部书记的风采。唐书记和老同志们是一群理想信仰坚定、组织观念强、为人朴实无华的共产党员。他们有着对华夏神州的深深眷恋，有着对党领导团结全国人民共同奋斗并取得骄人成果时候的欣喜，有着最朴素、最真实、最宝贵的感情。这就是唐书记所带领的这一群共和国老党员们的形象。

以唐书记为代表的老同志们尽管已到期颐耄耋之年，却不断的散发正能量并传递给周边人，帮助周边的年轻人成长。他们每个人就是一本书，这些书放在一起，就像一座丰碑，巍峨屹立。而读懂了丰碑，就读懂了党员的初心，读懂了该如何成为一名朴素无华、信仰坚定、不怕挫折的党员。

抗战老兵的初心与本色

□ 市第二中级人民法院

抗战老兵张明今年92岁。1944年5月，16岁的他参加了新四军，1946年5月加入中国共产党。他历经抗日战争烽火、解放战争硝烟，1949年随解放军进入上海，1953年被组织安排到上海市人民法院工作，是上海市中级人民法院第一任法警队队长，1988年6月光荣离休至今。近40年的法院工作生涯，他认真履行司法警察的各项职责，敢于作为，敢于担当，精心培养青年同志，他的敬业精神和爱国情怀得到身边同事和身边居民一致好评。

不改初衷 谦虚谨慎

2019年6月18日上午，上海市第二中级人民法院政治部老干部工作者接到离休干部张明从家里打来的电话，他说他看到了6月17日《人民法院报》第五版“采风”周刊刊登的“一丝不苟，一身正气”介绍他法

院工作的点点滴滴，“我只是一名复员老兵，做了一些自己应该做的事情，并没有文章中说的那么好。谢谢组织的厚爱，谢谢单位领导和同志们的关心”。电话里简短的话语中，透露出一名老战士、老党员、老同志的本色。作为一名老战士，革命战争年代，打日本鬼子他年小不畏惧，参加解放战争身负重伤不怕死。1947年战斗中负伤在解放军华东荣军管理总局休养，之后任解放军华东荣军管理总局（济南）警卫员，1953年复员到上海法院任司法警察，在司法警察岗位上，默默无闻、脚踏实地、不计名利、埋头苦干，精心培养青年法警，从法院法警提押班长到法警队队长，他忠于职守、认真履责，始终是一个让组织、领导和干警们非常放心的角色。他在法院司法警察岗位上工作近40年，确保了法院的安全，庭审的秩

序，受到法院法警同行、法官的一致好评。

张明关心党的建设、关心法院发展、关心下一代成长。离休30多年来，坚持用党的最新理论成果武装自己的头脑，特别是党的十八大以来，始终与以习近平同志为核心的党中央保持一致，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，自觉维护改革发展稳定大局，在大是大非问题上坚持原则、敢于斗争，正确理解和积极宣传党和国家大政方针。他一直关心离退休干部党支部建设，作为离休干部，他对支部委员会工作非常支持，坚持参加组织活动，每一次回院组织活动，他都是提前到并认真缴纳党费。当支部组织学习、交流，他听讲记录、主动发言，对支部建设、组织活动常建言献策。他关心法院的建设和发展，坚持读书看报，每当收到

《人民法院报》、《上海法治报》、《学习与参考》等订阅的报刊时，他总是第一时间浏览阅读。他特别关注媒体对上海法院、二中法院的新闻报道，对上海法院系统取得的成绩他非常自豪，积极在社区宣传。他关心法院青年一代成长进步，利用回院组织生活、回院作报告等时机，宣传党和人民军队优良传统，宣传人民法院发展历程，引导青年干警听党的话，牢记人民法院的性质、宗旨，坚定法律信仰，主持公平正义。他谦虚谨慎、艰苦朴素，每当国家提高离退休人员工资、生活补助，他都十分感恩，总说，生活待遇已很高了，能够满足生活需要了，工资可以不用涨了，这充分体现了一位老革命、老党员的思想境界。

身体力行 奉献社区

张明 1988 年离休之后，始终把自己当作一名普通共产党员，一名普通的退休人员，一名普通的社区公民。他主动融入社会、融入社区，与居民打成一片，积极参与社区、居委会组织的各项活动。张明常说，我来

自人民群众，离休后必须回归人民群众。他是这样说的，也是这样做的。从 1988 年离休至今已有 32 年，他经常参加社区志愿服务，帮助业委会、物业管理人员做好小区工作。他为小区建设和管理向居委会和业委会提出意见和建议，帮助物管人员清理小区垃圾、整治小区环境，有时与小区保安一起维护小区秩序，倡导小区居民时常把安全放在



心上，确保小区平安、大家生活安定。他关心社区的精神文明建设，经常根据社区、居委会的邀请，参加社区组织的社区文化建设，向社区居民和青少年讲述党和人民军队的奋斗历程和优良传统。近几年张明年事已高，较少下楼活动，但他在照料生病卧床老伴的同时，还经常力所能及地打扫本楼层卫生、整理放置物品。他待人和蔼，助人为乐，受到本小区居民和本楼层居民的

一致好评。

不忘根本 辅助亲人

张明出生在安徽省来安县（今来安市）一个贫农家庭，家里兄弟姐妹较多，1944 年 5 月 16 岁的他参加了新四军，投入抗日洪流，家乡亲人非常支持。新中国成立后，张明随南下解放军来到上海工作，从 1952 年起至今已有近 70 年，家乡兄弟姐妹依然在安徽农村老家。

张明从来没有忘记自己是从哪里来的，从来没有忘记家里亲人对自己的关心和支持。进入 21 世纪后，张明有三位兄妹与他年龄相差不大，他们生活在农村老家，经济条件不是很好，张明不忘根本，时常在经济上

辅助三位兄妹，从 2005 年起，坚持每月从自己的养老金中拿出 3000 元，让孙辈帮他寄往老家，以报答家乡亲人多年来对他的关爱和支持。张明十分重视优良家风的培育，在他的言传身教下，其子女、孙辈都是积极向上、勤奋工作、与人为善、遵纪守法的好员工、好居民、好邻居、好公民。他帮助老家兄妹，得到子女、孙辈的充分理解和大力支持。



退休不退志 逐梦再担当

□ 杨浦区委老干部局

杨浦区新江湾城街道老年协会离退休干部党支部书记郝建华是原空军 94590 部队政治部副主任，在部队服现役期间，曾先后 7 次荣立三等功，13 次受嘉奖，24 次被评为先进个人。退休后，他发挥老同志、老党员的先锋模范作用，在四史教育、区域党建、和谐社区、关心下一代等方面继续奉献。

牢记初心

从党和革命的历史中汲取力量

认真学习党的历史，不忘自己从哪里出发、到哪里去。“不能胜寸心，安能胜苍穹”，郝建华常常这么说。近两年来，他先后 3 次带领党支部委员和团队离退休干部，来到兴业路中共一大会址、嘉兴南湖红船纪念馆以及位于虹口区四川北路公园的中共四大纪念馆参观学习，并且在一大纪念馆党旗下，与支部委员、党员骨干们一起重温入党誓词，并宣示坚定理想信念，寻找精神的归宿。在他的带领下，所在支部的党员同志纷纷在参观学习后撰写学习体会、诗词文章等。

军人出身的郝建华，特别注重参观学习驻地革命斗争的历史。天地英雄气，千秋尚凛然。百里淞沪路，是片红色热土。70 多年前，为抗击日寇入侵，40 万英烈血洒战场。为了学习和继承先烈遗志，郝建华多次到淞沪抗战纪念馆、黄兴公园黄兴烈士墓、奉贤消防培训基地百名英烈主题公园等红色基地瞻仰。宝山区罗店消防中队邱林、陆晨

两名战士在驻地化工厂火灾事故救援中英勇牺牲，悲痛之余，郝建华组织老年协会离退休干部党支部团队前去慰问演出，鼓舞连队士气，学习英雄精神。

牢记父辈嘱托，传承革命精神。郝建华家三代人中共有 27 位共产党员，现已 95 岁高龄的岳父于德泉是抗战时期的老英雄，先后 5 次立大功。每逢“七一”，先后四任县委书记都登门看望这位战功显赫的老党员。其岳父不居功自傲，始终保持着老八路的革命本色，先后 5 次将领导赠送的慰问金捐赠给山区学校的困难儿童，多家报刊电台刊登了其先进事迹。郝建华非常注重传承和沿袭家中的“红色基因”，经常用长辈的优良传统和家风教育家庭成员，鼓励晚辈们积极向上，创造了和谐的家庭氛围。正是如此，郝建华及家人们曾先后 3 次被上海市、杨浦区、新江湾城街道评为“最美家庭”和“学习型家庭”，他本人也多次被新江湾城街道和杨浦区评为“学习明星”、“最美老干部”。

使命为要

在区域化党建工作中发文、发声、发力

郝建华热爱写作，平时除了写诗和散文抒情外，更是积极撰写理论文章，在学习领会十九大精神中坚定理想信念。十九大召开以来，他曾先后 3 次参加市、区、街道组织的十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想理论培训。与此同时，他利用



业余时间先后撰写了18篇理论学习文章，其中有6篇被党史信息报、杨浦时报等报刊刊用，并被杨浦区委老干部局聘为党建工作信息员、新江湾城街道党建工作记者组组长。

多才多艺的郝建华，在热爱写作之余，酷爱音乐，他想方设法将对音乐的热爱和“红色教育”结合在一起，致力于组织各种形式的音乐党课，在宣传十九大精神中传递党的声音、落实组织要求。作为街道离退休干部宣讲团成员，他坚持深入社区、营区、园区、商区、校区为军民商学群众，作十九大精神宣讲辅导报告16场，先后到武警六中队、武警消防中队、五角场镇党建中心、杨科创党总支、中建大公馆睦邻中心、时代花园居民区等，为军地官兵、青年党团员、居民群众上音乐党课多次，受到了上下的一致好评。

郝建华还积极探索如何通过开展形式多样的文体活动，带领周围的党员群众在践行十九大精神中抒发家国情怀。为了在传统文化中寻找加强区域化党建工作的智慧和力量，他积极培训选拔文体骨干，发挥辖区歌舞、书画、剪纸、球类等文体团队的作用。

勇于担当

在关心爱护下一代中发挥余热

街坊邻里都熟知郝建华不仅是家里晚辈们的严师，他更是社区知名的“好老师”，他平日里对爱人、子女、孙辈高标准、严要求，教导有方，更是倾注了大量的时间和精力在关心和培养下一代工作上，他常说：“我们已经老了，发挥的作用有限，真正能撑起国家未来的是青少年，他们的未来有无限的可能！”

在新江湾城街道关心下一代工作委员会领导的协调组织下，2019年5月，郝建华所在的新江湾城老年协会离退休干部党支部与复旦大学生命科学学院学生党总支签约共建，他还被聘为复旦大学生命科学学院“特邀党建组织员”，并发挥其常年积累的政治

理论优势、革命传统教育知识，为学生党员们上了生动而意味深长的爱国主题党课，师生们都非常喜欢这位“好老师”。目前，复旦大学生命科学学院学生党总支和老年协会离退休干部党支部双方已对共建需求及合作项目进行了梳理和对接，使共建活动项目清单化，确保后续工作能有序长效开展。

位于新江湾城社区的同济一附中，师生们都熟知有位“好爷爷”。多年来，郝建华作为同济一附中的校外辅导员，长期致力于和校方开展共建共育活动，他先后20多次来到同济一附中，为师生们讲形势课，开展国内外形势与政策教育，带领书画名家走入学校，开展“书画进校园”活动，用民族文化陶冶师生们的高尚情操。

2018年5月，郝老师带领十余名师生代表来到曾经在抗美援朝战场上击落5架敌机的空军战斗英雄韩德彩将军家中，拜访老将军，学习英雄的大无畏战斗精神，用英雄精神激励学子发奋学习报效祖国。去年端午节，郝建华精心策划，与支部的几名老党员带领10多名文艺骨干，买上糯米、粽叶和大红枣，还特别邀请了10名同济一附中的学生代表，专程前往南京路上好八连所在部队，开始了以“三区（校区、社区、营区）共庆端午节，同心关爱下一代”为主题的共建活动。他们不仅参观了好八连事迹展览馆，缅怀了一代代八连官兵不忘初心、牢记使命、为人民服务、艰辛奋斗的先进事迹，以及新时期在实现强军梦的征途上，所表现出的对党忠诚、听党指挥、纪律严明、一心谋打赢的铁军风采。老干部、学生、子弟兵们更是在部队礼堂进行了生动活泼的文艺演出和书画交流。同济一附中的10名新疆籍高中生，还热情地表演了原汁原味的维吾尔族舞蹈，赢得了官兵们的阵阵掌声。演出结束后，大家来到八连食堂，和官兵们一起包粽子，品味传统文化。济济一堂，其乐融融，大家度过了一个快乐又有意义的别样端午。



桑榆园里喜结 “硕果”

□ 乔建忠

日前，浦东新区桑榆老干部志愿工作室接到喜讯，经老干部多年资助的浦东新区合庆镇贫困学生小敏、小雨分别考上了上海大学和郑州大学，圆了大学梦。

小敏从小父母离异，母亲做清洁工，靠每月2000多元收入供她生活读书。小雨的父亲在一场突如其来的大火中被烧瞎了双眼，瘫痪在床，家里还有一个哥哥和85岁的奶奶，全靠母亲打工维持生活。这两家均属极端贫困户。小敏和小雨都就读于合庆小学，品学兼优，小敏成绩在学校排名始终位列前茅。小雨担任学校大队长，并有绘画特长。但因经济困难，她们多次面临辍学的情况。

浦东新区桑榆老干部志愿工作室获此信息后，委托全国先进离休干部、老干部宣讲团团长、桑榆工作室老干部理事会副理事长沈入群同志与她们结对帮困助学。新四军女战士、90岁的离休干部乔宏、95岁高龄的上海市先进离休干部张尚琼，桑榆老干部志愿工作室理事会理事长、全国关心下一代先进个人顾点龙均第一时间资助二人。老同志们说：“我们当年参加革命为什么？就是要下一代有饭吃、有衣穿、有书读，过上好日子。现在还有这么困难的群众，我们有责任关心帮助。”

桑榆老干部志愿工作室是经浦东新区民政局正式注册的、全市第一家、以老干部为主体、以关心下一代为主要工作的社会组织。几年来，在老干部的大力支持下，力所能及地关心帮助困难学生，做了许多好事、善事，获得社会广泛好评。

在我就任上海兴家残疾人子女义务辅导学校闵行分校名誉校长的那一天，给孩子们上了一堂以“观红色电影，向英雄致敬，传红色基因”为主题的“四史”学习教育课。

《金沙江畔》这部电影是从长征的二万五千里征途中，截取的一段脚印。1936年，红军长征途经金沙江畔藏族地区，国民党勾结大土豪仇万里，企图阻挠红军渡江北上。在那样严酷的环境中，红军坚持党的民族政策、团结藏族同胞、最终成功通过藏区走完这一段历程，继续北上的故事。这个年代离我们很遥远，但我们这辈人从小能够懂得新中国来之不易，幸福生活来之不易。这份责任、使命和信念，让我讲课时总能满怀激情走近学生。

上海兴家残疾人子女义务辅导学校“莘”学堂和“永丰星冉”学堂的学生都是来自闵行残疾人家庭的孩子，而且是跨年级学生，有小学、初中、高中，就如一个复式大班。课堂上，我以自己的深切体悟，亲切地和孩子们交流红色电影给自己所带来的影响和力量，以激发孩子们爱看红色经典影片的兴趣。最后，我代表区关工委、教育关工委赠送孩子们每人一本《美好生活劳动创造》，希望能再和孩子们一起观红色经典影片，追忆峥嵘岁月，从中汲取成长和前行的力量。

向英雄致敬， 传红色基因

□ 赵妙娟



彭德怀：我只有牺牲你，才能服众

□ 史 天

1955年9月27日是中国人民解放军历史上的大喜日子，全军第一次正式授军衔和授勋仪式在中南海怀仁堂隆重举行。

11月初，副总参谋长兼哈军工院长陈赓大将在参加完辽东半岛反登陆演习后，由大连到哈尔滨，为学院的校级军官授衔。学院副院长刘居英少将和副政委刘有光少将为全院千余名尉级军官授衔。哈军工的调干学员都喜气洋洋地佩戴上军衔，可彭起超高兴不起来。他被授予中尉军衔，比照那些和自己履历相似的同志，自己的军衔被压低了一级，他实在想不通。

之后，彭起超跑去陈赓家问其原因，陈赓听完彭起超的陈述，说道：“小彭啊，实事求是地说，你的军衔是给压了一级。这次全军评定军衔，你的伯伯花费精力之多，就不用说了。评定军衔是个非常复杂的工作，你是彭总的亲属，彭总从大局出发，从严要求你，你要理解哦！”

傍晚时分，彭起超进了中南海，直奔永福堂。彭德怀放下手中的工作，到东厢房看看回来过寒假的侄子：“什么时候回来的？吃过饭了吗？”

“我吃不下！”彭起超话中带气，“伯伯，我要和您谈谈！”

“噢？”彭德怀微微一笑，背着手走向正房，“那就来我这儿谈吧。”

彭起超在伯伯面前坐下，鼓足勇气，劈头说道：“伯伯，我对您有意见！”

彭德怀低头喝茶，应道：“你有意见，那好，请提出来哦。”



“这次评定军衔，我的军衔给压低了，我知道这是伯伯您的意见。您当国防部长，为什么不按政策办事呢？”

彭德怀望着满腹怨气的侄儿，语气平缓：“不错，是我提出来要压低你的军衔。为什么？因为你是我彭德怀的侄子，了解你的人，知道你是凭本事当上军官的；不了解你的人，可能以为你是靠彭德怀的关系戴上牌牌的。全军近百万干部要授军衔，我只有牺牲你，才能服众。这里没有什么政策问题，只有全局问题。”

“为什么要我做牺牲？我想不通，我不在部队干了，干脆回家当农民算了！”

“好吧，我批准，你回乌石当农民吧！”
爷儿俩谈崩了。彭起超到警卫员住的西



朱总司令和我握手

□

陈太顺

厢房，找了张空板床，饭也不吃，扯条被子，蒙头大睡。一连两天，饿得迷迷糊糊。彭德怀着急了，小声问秘书：“我那个侄子还没吃饭？哎呀，饿坏了怎么办？他可有胃病呀！”他轻手轻脚地来到彭起超床边，把被子掀开，朝侄子的屁股上打了一巴掌说：“长伢子哦！你怎么不吃饭？饿坏了身体怎么能当农民？”

彭起超看着伯伯慈祥的笑脸，心里的气就消了一半，可嘴上还不服软：“伯伯不按政策办，不公平嘛……”

彭德怀耐心给侄儿讲道理：“说句真心话，我对学习外国搞军衔制不太感兴趣，我自己并不需要什么牌牌，我也够不上什么元帅，那十位大将难道就不够元帅吗？但这不是个人问题，为了我们军队的正规化，就得实行军衔制。要说绝对公平，很难！有的人认为自己对革命贡献大，说给评低了，平江起义时跟着我的司号长评了个少将，他有意见，找我闹。我说，再闹，这一颗星也不给你，他不敢闹了。我对参加平江起义的老战友，要求更为严格。有的同志本来应该评为大将，却几次向军委写报告，要求降低，我说的是许光达同志。还有徐立清同志，本应评为上将，他诚恳要求降为中将，我几次和他谈话都说服不了他。罗荣桓同志，那是我党我军德高望重的领导人，功劳那么大，可他几次向中央恳请，不要授他元帅军衔。你说，这里有没有公平可言？我们要学习这些同志不计较个人名利的高尚品德。你呢，要想一想：父亲是怎么死的？你为什么要参加部队？是为了当官还是为了革命？你亲眼看到过多少同志流血牺牲？这些同志连胜利都没有看到就死了，更不用说戴牌牌了，我们活着的人有什么理由为个人利益闹情绪呢？”

彭起超让伯伯说服了，绝食两天的“抗议活动”自动结束。他饱餐了一顿，打起背包，返回学院，寒假里他还计划多温习几门功课呢。

1958年11月，我从上海来到江西南昌参加社会主义建设，那时叫“支内”。到了南昌被分配到江西电机厂六车间当工人，那年我18岁，干的是变压器总装工作。1960年秋的一天早上，车间主任从厂部开紧急会议回来，向职工传达了一个振奋人心的重要消息：朱德总司令今天要来我厂视察。要求所有职工坚守生产岗位，各干各的活，不要交头接耳，不要围观。说得大家紧张又高兴。

上午10点过后，朱总司令在厂长陪同下信步走进了我们六车间。当时我正在工作台上干活，一抬眼就见首长正朝着我走来，朱总司令身材魁梧，四方脸，一对浓眉大眼闪烁着慈祥与可亲的神情。也许朱总司令看我个子很矮小，在一排工人师傅当中特别显眼，就停下脚步，看我干了一会活，伸手过来和我握手，并问：“小鬼，干活累不累？”我说不累，他赞扬道：“好！你这个小鬼个子不高，挺有志气！”

朱总司令见我踩着一只凳子去紧固变压器上的一只螺丝，他见我人矮够不着，迅速抢过我手里的扳手，三下两下就将那螺丝紧上了。

朱总司令再一次伸手和我握别，嘱咐道：“好好干，小鬼，国家的建设全靠你们这年轻一代了。”

说完，他们一行又去江拖、南柴、洪都等厂去参观了。朱总司令从车间大门出去很久很久，我才缓过神来，朱总司令和我握手这是天大的幸福呀！

50多年过去了，朱总司令和我握手时的音容笑貌，永远铭刻在记忆里，特别是他帮我干活用过的那把12寸扳手，我一直保存在身边，作永久的纪念。

编者按：著名作家彭新琪当了一辈子的文学编辑，总以为自己身体还行，不承想在68岁时患上了帕金森病。但是患病23年来，她始终与病魔抗争。“巴金精神一直在激励我。”她每天坚持锻炼、散步、弹钢琴，做手工劳动。如今，91岁高龄的她，拿出了一份优异的抗病答卷。



巴金精神激励了我

□ 彭新琪 口述 楼伊菁 整理

像巴金一样顽强地生活
当发现自己的字越写越小，手不由自主地发抖，甚至出现了“面具脸”时，我意识到命运已不容我抗拒。该怎样度过残存的晚年？我想到了巴金，尽管他已经不在人世，但他与命运抗争的精神，还是那么清晰地展现在我眼前，给我鼓舞，给我力量。

我曾经长期在巴金身边工作，那时经常去他家里与他聊天。一天，我发现他在准备后事，把藏书分门别类地送给北京现代文学馆和上海图书馆。在他的影响下，我也整理出我的藏书，送到徐汇区图书馆。巴金随身都带着书，把人家喝咖啡的时间都花在了看书、写作上了。他的《随想录》就是在已经得了帕金森病、写字困

难的情况下，一篇一篇地写出来的。后来我去医院看病时身边也带着小读本，比如徐志摩、沈从文的作品集，抓紧候诊的时间温故而知新。

巴金的生活很有规律，喜欢走路锻炼，晚年时经常在家里的小院子中散步。患病初期，那张“面具脸”曾使我很怕出门，但在巴金精神的激励下，我每天都会借助助步器，让女儿陪着在小区里走半小时。

弹琴、记账、织毛衣，活动手指，记忆力进步了

我想改变手指渐渐僵硬的现状，开始注重手指活动。我启用了家里那久置不用的钢琴，虽然没正规学过，但我识五线谱，从弹儿童练习曲开始，到弹《牧童短笛》《土耳其水兵》……每天雷打不动弹琴1小时。

患上了帕金森病更要健脑。我开始每天记账，凭记忆心算，尽量不借助于计算器。我还有意识地编织绒线衣和手套，经常与朋友们打电话、写信，保持与外界的联系。虽然退休多年，但每期的《收获》《上海文学》《萌芽》杂志新刊，我都要翻看，同时也能了解文学界的动态。

两年过去了，我收到了实效。华山医院有个帕金森病研究机构每年检查患者的记忆力、认知能力和说话能力。测试下来，我的记忆力不仅没有退步，反而还进步了。今年我已经91岁，患帕金森病23年了，我不仅没有瘫痪，手脚也不僵硬了。我觉得是巴金精神激励了我，也是我注重规律的生活，动手、动脑、动脑的结果。



我和毛主席看越剧

□ 刘一飞

今年是毛主席诞辰127周年，我想起了60多年前有幸和他观看越剧的一段幸福而难忘的往事。

1957年，我在市委机关工作，七月的一天下班回家，刚吃完晚饭，办公厅同志来到高安路机关宿舍大院，紧急通知有重要活动，要求共产党员马上去参加，我立即赶到中苏友好大厦（现上海展览馆）友谊电影院。大约在十一时左右，突然灯光通明，群情激奋，有人高喊：“是毛主席来了！”

毛主席在时任上海市委书记柯庆施等领导的陪同下向我们走来，频频挥手向大家致意，顿时全场沸腾，掌声雷动。毛主席气宇轩昂，身材魁伟，神采奕奕，头发黑而有光泽，脸色红润而饱满，双眼睿智而炯炯有神，左手握黑色折扇，右手微屈靠在胸前，自信而非凡，身穿中山装，宽松而得体，脚蹬圆口黑布鞋，步履沉稳而坚定。毛主席落座以后，演出开始。由上海越剧院主办，著名越剧表演艺术家傅全香主演的《杜十娘》剧情凄婉悲愤，表演精彩感人，毛主席聚精会神，不时侧身轻轻地与柯老交谈，演出结束后，在热烈的掌声中，毛主席面带微笑，步履轻松地离开了剧场。回到家里，我激动的心依旧难以平静。

事后，文汇报摄影记者徐大刚将他拍摄的一张毛主席与柯老的合照赠予了我，每当我看到这张照片，就会想起那年作为普通观众，有幸近距离看见毛主席，陪同他观看演出的幸福时刻和激动情景。

对于每一名党员来说，除了自己的生日和党的生日之外，还有一个特殊的生日——“政治生日”。党员的“政治生日”就是自己的入党日子。去年，中共中央印发了《关于加强和改进中央和国家机关党的建设的意见》，对党员过“政治生日”提出了明确要求。每个党员，尤其是我们的老党员，切勿因退休而淡忘了自己的“政治生日”。牢记“政治生日”，才不会忘记自己当初面对鲜红党旗说出“我志愿加入中国共产党”时的庄严承诺。

我在四十多年前被批准加入党组织，并参加了入党宣誓，由于我的“政治生日”与党的生日仅隔几天，所以每年七一来临之前，我都会不由自主地回想起当年党支部党员大会的情景。牢记自己的“政治生日”，有利于强化自己的党员意识。作为一名党员，必须始终把党放在自己心中最高的位置。那些在新冠疫情防控，决胜脱贫攻坚，投身志愿服务一线工作中发挥余热老党员、老干部，都有一个共同的特点，就是他们都有强烈的党员意识，时刻牢记自己的第一身份是共产党员，时刻牢记自己应尽的义务和责任。对每一名党员来说，“组织上入党一生一次，思想上入党一生一世”。通过重温“政治生日”，可以使自己永远保持正确的政治方向，并时刻提醒自己：无论岁月如何流逝，无论风云如何变幻，都不能忘记自己入党时的宣誓，始终牢记党员身份，永葆党员本色。

牢记“政治生日”

□ 彭小华





小时候，家里来了乡下亲戚，一下子热闹起来。父母亲忙前忙后地招待客人。

吃早饭了，一家人围着桌子。一点酱菜、乳腐，每人一碗粥，不时发出“嗽、嗽”的声音，吃得很有劲。差不多时，突然，眼前的一个镜头让我惊呆了。这位亲戚双手捧住大碗，放在嘴边，伸出舌头，一下一下地在舔碗。这是为什么呢？这吃相也太难看，我不由得在心里产生疑惑和嗔怪。

父母亲在旁看了毫不见怪，眼中还有几分赞许的目光。事后，父母亲告诉我们，这是老家的人长期形成的生活习惯，他们不舍得，不愿浪费粮食。

有一年放暑假，我和弟弟去乡下玩。那时，老家的主食是玉米、麦片，很少有稻米。祖母见到了上海来的孙子，非常高兴，拿出不舍得吃的米煮成饭招待我们。当我们喝完玉米粥时，碗里还有残存，没有办法吃干净。这时，祖父母笑着说，

要我们去舔，或者用手去刮碗。尽管心里很不情愿，可长辈的话还是要听，于是生平第一次拿起碗，舔了起来，舌头一伸一伸，再用食指一刮一刮，把这个碗弄得干干净净。

在乡下期间，走亲访友。住宿在亲戚家里，吃饭时，看到舔碗是很普遍、很正常的的事情，谁也没感到奇怪。经这么一舔一刮，本来碗里残存着的玉米糊都去了肚里，碗里光光的。那时我还小，就是不明白，舔碗能省多少粮食？再说，那个时候老家虽不富

裕，但是过日子还是可以的，还在乎这一点点剩余的米糊吗？

上了小学，读到了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，才明白一粒粮食由农民伯伯种出来，是那么的不容易。经历过三年自然灾害，有了饿肚子的亲身经历。家里的米吃完了，每一只碗干干净净，就是要舔也没得舔了。看着空锅，看着嗷嗷待哺的我们，父母亲心急如焚。此时，再想到那个“舔”，或许就能明白了。

舔，只是光碗的一个动作。如今想来，这是他们对自己劳动成果的尊重和敬畏，是农民对粮食的珍惜。在土地上繁衍生息的祖辈们经历过丰年、灾年，深知“民以食为天”的道理，这是中华民族厉行节俭传统美德的体现。

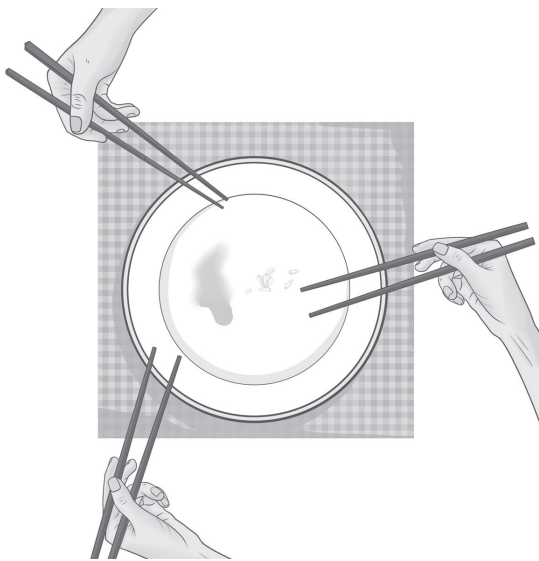
后来，乡下的主食改为稻米，不吃玉米糊了，碗里没了残留，再不用舔碗，再也见不到舔碗了。但是，这个动作却深深地印在我的脑海里。

如今，在餐桌上提倡“光盘行动”。一个

是“光碗”，一个是“光盘”，其目的都是不浪费。有时亲朋好友在酒店聚餐，吃好后，还有很多菜留在桌上，如要打包带走总感觉没面子，就是没动过筷的也没人要。其实，比起用舔来“光碗”又何妨呢？倒掉的是剩菜，流走的却是血汗。如今的生活条件越来越好，再不是物质匮乏，缺衣少食的年代。但是，丰年不忘灾年，要有忧患意识，要用“光盘行动”唤醒对粮食的珍惜。因为，珍惜粮食就是热爱生命。

印象中的 “光盘”

□ 张福生





手足情

□ 陈月芹



去年，丁老师六妹家遭了大难。先是相濡以沫丈夫去世，三个月后，独子和儿媳相继英年早逝。六妹绝望了：“好端端的家突然没了，剩下我一个孤老，怎么活啊？”

自六妹夫患病，丁老师不顾85岁高龄，沪苏两地来回奔波，求医问药，安慰劝解，直至协办丧事和遗产处理，操碎了心。听了六妹哭诉，立即召开八兄妹会议，商量对策。八妹抢着说：“我们同住苏州的三人商量过了。明天起，接六姐到我家居住。其他人每天轮流陪伴。”旅居美国的二姐接着说：“我与香港的三妹也商量过了。这次延长逗留时间，以后增加回国次数。在外期间，每天与六妹视频聊天。”在深圳创业的七弟说：“我有企业，不能天天陪伴六姐，一定每天电话问安。出差，定到苏州探望。”

灾难面前更显手足情深，更显家庭文明程度。八兄妹从事医生、教师和企业高管等职业，在职时，个个都是先进，其中两位市级劳模，一位全国先进人物。身教言传，第三代中已有多位博士和共产党员。如此和谐文明之家，令人羡慕。

在我国，类似家庭不少。孝顺父母，兄友弟恭，体恤关爱弟妹，是中华民族几千年的优良传统。逢年过节相聚，生病住院探望；结伴旅游养老，轮班照顾父母；长兄长姐谦让，妥善处置父母遗产；资助弟妹上学结婚，甚至捐出器官，挽救病危弟妹生命……手足情深故事，不胜枚举。

在“一切向钱看”观念影响下，尤其是房价飙升以后，这个优良传统受到了冲击。

不少家庭出现问题。鸡犬之声相闻，老死不相往来。为争一间旧房，恶语相对，拳脚相加。父母尸骨未寒，已经对簿公堂，抢夺遗产。

现在，多兄妹一代已步入老年。接下来将是独生子女延续两代或者独生子女与两孩家庭并存时代。对已经做了父母的独生子女来说，何谓孝悌？怎么处理兄弟姐妹之间的关系？自身认识模糊，更难教育后代。孝悌的优良传统会不会出现断层？

中国有句老话“读书立业，孝悌做人”。将孝悌看作仁爱之根本，体现感恩之情，仁爱之心。既是人品道德的衡量标准，也是完整的家庭伦理观念和理想的家庭秩序。“孝悌”不仅是血缘和亲缘关系的一种体现，也是中华民族几千年形成的平等处理人际关系，化解矛盾和维护社会安定的一剂良药。在维护家庭和谐、社会稳定方面发挥着巨大作用。

加强孝悌教育、呼唤手足情迫在眉睫。涉及子孙后代的人品塑造和中华优良美德能否传承，全社会仁爱氛围能否形成、和谐社会的基础是否牢固的大事情。

当前，应倡导多兄妹一代以身作则。父母在，敬老爱幼，父母去，长兄如父，长姐如母，爱护弟妹；同辈之间常走动，互相关心帮助，为后代树立榜样。独生子女一代要加强堂兄妹、表姐弟之间的联系沟通，延续亲情。社会、学校和家庭要大张旗鼓地宣传孝悌理念，在评选文明家庭中增加兄友弟恭的典型人物和事迹，为社会和谐夯实基础。



61年前，我俩经过各方面的思考决定在1959年的中秋节完婚。我们之所以选择中秋节，是因为中秋节是大团圆之日，自古以来中秋的月亮最圆满，月饼是圆的，这都意味着团圆的象征，永不分

离。我们在共同生活的60多年中，不能说一点小矛盾也没有。有时，她也会发点小脾气，说话声大一点，我就来个“冷处理”，因为她是真爱我的，我也真爱她的。我俩平时同出同进，牵个手。她做事我搭把手，每天看书看报趁片刻休息之间再抱一抱。60多年来，我俩和谐共处、互勉互助、相知相守、互敬互爱，在风风雨雨中早已习惯良好的生活状态，谁也离不开谁了。

钻石婚

□ 赵天安

老伴就是一个伴字，愈老愈需要伴，和谐相伴到老，伴出健康。我俩相伴60余年了。60余年的婚姻让我领悟到：婚姻生活里最难做的是人，最考验人的是事。人世间最珍贵是一个情字。我俩对用

60多年的时间构筑起来的感情，十分珍惜。去年中秋前，我在浦东新区教育局退管会为新区退休教工召开的金婚、钻石婚纪念会议上代表钻石婚发言，说出我的心里话：“我们生活在新时代的老夫老妻要热爱生活，尊爱生命，相伴到永远。在新时代活出年龄的高度、活出寿命的长度、活出生活的宽度。预祝大家在下一个十年的钻石婚、白金婚纪念会上再见！”

最受鼓舞的“敬老节”

□ 钱红春

我退休前曾长期在涉老部门工作，也许正是这样的经历，退休后，又成了单位退管会一名跑跑腿的“小头头”。每年的“敬老节”是我最忙的时候，不是上门看望退休的领导或同事，就是陪同领导慰问老同志，“敬老”一直是我的本职，虽年逾古稀，却也乐此不疲。

今年的“敬老节”，我竟成了“被敬”的对象。事情是这样的。

前几天，梅陇镇某部门的张老师打来电话，说“敬老节”快到了，他准备走访几位老干部，问我是否有空。我不及细问便一口答应。

那天，我准备张老师登门叫上我一起走

访。门铃在忙乱中响了，想不到张老师陪同镇里的领导进了门，对我与老伴一番嘘寒问暖后，便聊到了我写稿的事，对我经常写稿反映社区居民的好人好事，作了肯定，还说了不少鼓励我的话，直说得我满脸火辣，以致很不礼貌地当众自顾大口喝茶。

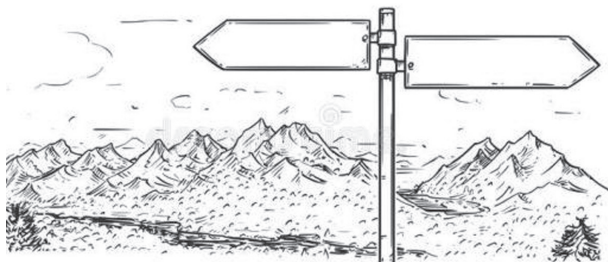
今年“敬老节”，我竟成了“敬老”的对象，这是我无论如何不曾想到的。要不是过去职业形成的“习惯性思维”；要不是我误会了张老师的好意；要不是我难以改掉的“想当然”秉性，我恐怕会婉拒这一次被访。因为我退休后不想无所事事地做个“等吃、等穿、等死”的三等公民；更是因为在这改革开放的年代，我的身边实在有太多太多的人和事值得我去写，仅此而已。

今年的“敬老节”虽有点意外，却是我 happiest，最快乐，也是最受鼓舞的“敬老节”。



地名的文化密码

□ 王家年



一方水土，各有其名。随着时代的变迁，城市的发展，行政区划的调整，如今的一些地名，有的已消失湮灭，成为美好的记忆；有的被改头换面；有的仍继续使用，延续着历史文脉……

上海奉贤南桥镇人民中路向东去的一条弄堂，称旗杆弄。得名是因清道光辛丑年，有个叫陈廷庆的人考取功名有关。陈廷庆考中进士后，在弄内住处阶前竖立了一根很高的旗杆夹。

上海有个江湾镇，江湾的江是哪条江？江湾成陆，唐开元年间，地处海岸线。唐天宝十年，处捍海塘内。“虬江十八湾，弯弯到江湾”，江湾以虬江屈曲入境而得名。最早称商量湾，亦名曲江。市镇始建于宋，自胡陆湾桥起沿河向东，坐落走马塘北岸。南宋建炎四年前后，抗金名将韩世忠驻中军于此，部分家属随之落户，遂渐成小镇。

上海的下沙，在沿海沙洲称谓较普遍，下沙即历史上有名的下沙盐场，形成了今天的浦东平原。下沙盐场最兴盛时，盐场衙门、松江府盐课司、两浙路盐运使司衙门均驻新场镇，下沙盐为当时东南最受欢迎、质量最佳之盐，下沙又称鹤沙，栖息有为宋代大科学家沈括说的天下最好的鹤。

鹤是象征长寿、清高和吉祥的一种鸟类，自古已深得人们的青睐和钟爱，更何况一千多年前这里所产的鹤，据北宋科学家沈括所著《梦溪笔谈》中的记载，竟还是一种不属“凡格”的鹤，“丹顶绿足，龟背斑纹”，不同凡响。因此这里在很久以前就已

经引起人们的关注和向往。众多文士的到来既为这里留下了许多脍炙人口的诗篇，同时也使这里变成了一个人文荟萃之地。以后，鹤虽不知已何年去哪了，但“招鹤轩前的好风景”和“鹤窠村里的鹤坡塘”却留在人们的记忆中，吸引着后人继续来此一游，追忆那世事之悠悠。

鹤沙地区形成集镇，据史载，应是南宋乾、淳年间华亭县设置浦东、袁埠、青村、下沙、南跄五大盐场之后，由于下沙盐司署设置在这里，才使这里逐渐成集，并改名成了下沙镇。

下沙地区早在隋代已有人煮土盐，唐代已有煮海熬波制盐之业。五代后汉乾佑年间，下沙盐场已是华亭五场之一，盐场规模、产量、质量、税额已居华亭诸盐场之冠。

北宋后期，下沙盐场所辖面积甚广，包括当时南汇全部地区，和川沙县全部沿海地区，南邻奉贤，北迄宝山。元陈椿著《熬波图》序言中说：“浙之西、华亭东百里实为下沙。滨大海，枕黄浦，距大塘，襟带吴淞、扬子二江，直走东南，皆斥卤之地，煮海作盐，其来尚矣。”

很多地名的用字与读音，往往稍显复杂，但正是这种复杂性，吸引着我们去关注探究。古老地名，是先人留下的珍贵文化资源，且见证了中华民族文明的发展历史。一个个地名，就是一个个文化密码，走近地名背后的故事，对于了解地方历史，弘扬中华优秀传统文化，不无裨益。



随着岁月年华的累积叠加，记忆中的有些前尘往事或许会逐渐淡忘，但对一些植根于心底的情趣乡愁来讲，时间犹如催化剂，岁月风霜愈浸染，记忆愈发清晰，乡愁更加浓烈。而列为滨江宝山非遗的罗店鱼圆，无疑是珍藏在我记忆深处难以忘怀的情趣，思恋永远的乡愁。

据有关史料记载，鱼圆制作起源于春秋时期楚文王时代，据传楚文王食鱼，厨师必先斩鱼头，剥鱼皮，剔鱼刺，剁细制成鱼丸。而具有浓郁江南名镇古韵的罗店鱼圆，更是以用料精细，工艺独到名扬海上。小小鱼圆，赫赫名菜，作为古镇舌尖上的文化美食，罗店鱼圆犹如一个文化标志，薪火相传，经久不衰。

在我印象中，童年农家办喜宴，大多把厨师请到家，自家加工制作鱼圆。说实话，孩提时的我心里老盼着跟随父母一起赶赴农家喜宴，个中缘由就是惦记着鲜美无比的罗店鱼圆。记得每当雪白鲜嫩的鱼圆配上少量葱花搭配而成的鱼圆汤端上桌时，作为桌边守候多时的我等一批孩童，早就迫不及待地端碗操勺，很快就来了个碗朝天。而在鲜美的罗店鱼圆汤中加上少许新鲜腌制的雪菜，雪白粉嫩的鱼圆配上青翠欲滴绿叶，令孩提时的我等一帮毛孩直流口水。或是在雪白的鱼圆汤中添上些许嫩黄剔透的韭菜芽，那只叫我等诸多乡童舍不得放下手中的汤勺子，这些让人忍俊不禁的乡愁童趣

牢牢定格在记忆最深处。

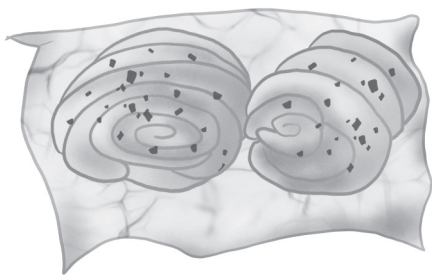
两年前举家搬迁重回罗店，邻居听说我喜食鱼圆，一再向我推荐古镇老街上有一位朱姓师傅，称道他制作的鱼圆口味极佳，回头客不绝。起了个大早，赶往老街，细细打量邻居们称道的朱师傅，才发现他就是我小学同学朱胜同。多年不见的老同学相见，自然喜出望外，聊个不停。早就听说朱胜同打小心灵手巧，想不到多年不见的老同学，竟成为古镇上制作罗店鱼圆的一把好手，小有名气，早些年，地区电视台曾在春节专题节

目中慕名采访过他。在闲聊中，我得知这位老同学当过村支书、乡村企业负责人，就在他人生红火时期，55岁的他下岗了。就在他最为彷徨苦闷的艰难时刻，他想到了年轻时曾学习过的罗店鱼圆，不失为一条再就业的良策。作为与我同年代朱师傅，他是真正读懂罗店鱼圆内涵的人，他坚持传承至上，注重品

牌质量，故而一经上市，一炮打响，堪称古镇鱼圆行业中的“大哥大”。朱师傅的鱼圆，果然鲜美，透过热气升腾的鱼圆汤，我仿佛又找到童年时的感觉，品味到了久违的鱼圆香。

作为古镇舌尖上的品牌美食，罗店鱼圆已列入地区非遗项目，有关部门也相继举办两次鱼圆大赛，蒙尘已久的罗店鱼圆，再次堂堂正正地回到万千普通百姓的饭桌上，这也圆了我这个古镇游子梦寐已久的“罗店鱼圆梦”。





肉花卷

□

苏忠能

在家经常听到女儿说起我部队时做肉花卷好吃的话题，我听之有动。今年疫情宅家，自做肉花卷，发挥长者优势，一展当年厨艺。

今年春节后，沪上大小早点都不营业，我就考虑自己做肉花卷想法。但是没有老面怎么办，我想起了春节前自家做的酒酿。把酒酿中的水放入少量面粉，揉成团，培养老面。两天后老面酸味渐浓，发酵起泡，老面培育成功。把老面加入部分水，将老面捏碎与水调和，放入面粉揉合，将面揉均揉实，然后周围附上棉絮料保温，进行发面。天冷发一天多，天暖发一个晚上。在做肉花卷的当天早上，买些新鲜的五花猪肉，加工成肉浆，加入姜末、小葱，酱油多些，少放盐、放一点胡椒粉，搅拌均匀。然后将发好的面，根据酸度情况加入少量苏打或碱，反复揉均匀，使面硬软适中，不沾手，感觉柔韧自如。再把揉好的面用擀面杖擀开，犹如一块面布，厚薄随意掌握。另外留一些面团作为下次做的老面。接着把搅拌好的肉浆均匀地铺在面皮上面，均匀抹平稍压实，然后将整个面皮均匀卷起，一般卷成两圈左右，轻轻压平，用菜刀切成馒头状，宽度约五公分上下。迅速放入烧开沸水的笼隔垫布上，盖上锅盖，大火蒸20分钟。掀盖出锅，肉花卷洁白隔红，条纹清晰，热气腾腾，喷香四溢。马上餐用，肉香可口，油而不腻。

岁月匆匆，厨艺悠悠。每当看到家里三代人吃着赞不绝口的肉花卷时，我由衷高兴和自豪，仿佛又回到了那风华正茂的年代。

苋菜以其别致的香鲜柔嫩，丰富着我们的日常餐桌。

苋菜营养价值很高，维生素含量高居绿色蔬菜第一位，富含钙、磷、铁等营养物质，而且不含草酸，所含钙、铁进入人体很容易被吸收利用，还能促进儿童生长发育。苋菜有补气、通九窍、解毒清热、清肝明目、补血止血、抗菌止泻、消炎消肿、通利小便等功效。因肝火上炎导致的目赤肿痛、牙痛、咽痛、淋巴结肿大，或湿热下注导致的肠炎痢疾、腹泻味臭、小便短赤的人，可以多吃些苋菜。但有胃寒怕冷等阳虚问题的人，要少吃苋菜。

炒苋菜之前，最好用水淋过，然后起个油锅，待油热，拍两三蒜瓣下锅煸香，添水少许，盐数粒，等水沸后，这才放入苋菜略炒几下，加盖焖半分钟，翻匀即可出锅。苋菜就着白白的蒜瓣，不仅格外软滑柔润，还很好地保留了苋菜的独特清香，能瞬间唤醒人沉睡已久的味蕾。

在绿色蔬菜主导的菜园里，苋菜堪称特别，它以最具生命力的红色或绿色主基调，装点了乡野，以鲜美的口感和丰富的营养，滋养了人们。

美味苋菜胭脂色

□ 郝建民





老知青聚会，不约而同萌生重上50年前上山下乡的江西光华山想法，权作为一次农家乐旅游，感受农村新变化。

当年进光华山十分艰辛。要坐近一天一夜的火车，到站后再乘拖拉机，在荒无人烟的山沟里颠簸4个多小时才能抵达。而今去光华山十分便利，坐动车6个多小时到站下车，在附近搭乘班车，大约1个小时就到了光华山。过去坑坑洼洼的泥泞路，已变成了平整的钢筋水泥公路。一路上不时看到运送物资的货车、往返的巴士班车，来去匆匆的小轿车，摩托车，一派生机勃勃的景象。

热情的老乡把我们领进光华山招待所，站在阳台上，凭栏眺望，过去光秃秃的山脉，如今已是层峦叠嶂，清新的空气沁人心

重上光华山

□ 沈顺南



扉，犹如置身天然氧吧。

在光华山，我们寻访了当年知青的居室、耕作过的农田山林、榨油的作坊……处处感受到农村的新变化。山岗下，原先农民居住的土坯房不见了，映入眼帘的是一排排像连体别墅的新农舍。一位正在菜园子里锄地的老人，一眼认出我们这些当年的上海知青，分外惊喜，邀请我们到家里，端出花生水果热情招待。老人宽敞的居室里，不仅有电视机，还有空调、冰箱、洗衣机。闲

聊中老人不时露出幸福的笑容。在老乡的安排下，我们上山砍柴、收割花生、放牛、到猪圈喂食、在菜园里施肥、下水库抓鱼……感受当年上山下乡的滋味，觉得这样的旅游对我们这些老人来说，别有一番情趣。

云中之城牯岭街

□ 金洪远



大巴驶上葱茏四百旋的庐山，映入眼帘的就是导游嘴里的云中之城牯岭街。黄昏时刻，略成弧形的半面街道，闪着霓虹光彩的商店、旅馆和一排排酒楼等都掩映在繁茂的绿荫丛中。放眼望去，整个山城亮起了像繁星似的灯光，闪闪烁烁。

起个早，观赏云雾。这几年笔者也算见识过各地名山大川奇妙的云雾，莫干山、雁荡山、婺源等处轻如絮、白如棉的云雾，就是前不久在安吉龙登山顶那云缠雾绕的奇观，就令一帮家居钢铁森林大都市的游客大呼小叫起来。可与置身在称之为云里山城的牯岭街就绝对不是一个等量级了。庐山云雾变幻莫测，时而铺天盖地而来成为缥缈迷茫

的纯白世界，有人说牯岭街的云雾活脱脱像白色的精灵与人嬉戏，常常会有一种腾云驾雾、飘飘欲仙的感觉，令人感到神秘异常。来时那些成团的白雾就像听到集结令似的，一下子汇聚起来。正惊讶着，这成群结队的雾亦如不远处那滚滚的江水向我们涌了过来。倏忽间，我们不似在沙洲上行走，倒像在云海中穿行。而沙洲呢，已被渐起渐伏的雾罩得忽明忽暗、飘飘缈缈。

不能不惊叹大自然这支神来之笔，昨天在车窗外看到那绿莹莹的湖面，霎时变得无影无踪，成了导游口中津津乐道的“水天一色”，恍惚间来到太虚幻境让你惊喜参半，这就是庐山云雾妙不可言之处。天色未明，大雾一片，整个山城隐了形藏了态。摸索着向前走，路两旁的建筑和树木花草朦胧不堪，而远处的山岭也早已不见了踪影，整个景区一瞬间成了湖。这湖汹涌澎湃、浩浩荡荡，一眼望不到头。



决定寿命长短的是心理平衡

关于健康长寿,一直以来都是人们所追求和研究的方向。曾经的诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白等总结出的长寿之道引起人们的关注,那就是:心理平衡。

“压力激素”会损伤身体

心理学研究发现:一个人在大发雷霆时,身体产生的压力激素,足以让小鼠致死。因此“压力激素”,又称“毒性激素”。

现代医学发现:癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡、月经不调等,人类65%~90%的疾病与心理的压抑感有关。因此,这类病被称为心身性疾病。

人的身与心是密不可分的:人在快乐的时候,大脑会分泌多巴胺等“益性激素”。

“益性激素”让人心绪放松,产生快感,这种身心都很舒服的良好状态,从而使人体各机能互相协调、平衡,促进健康。

家庭和睦是长寿的秘诀

美国有两位心理学教授积累20年的研究发现:影响寿命的决定性因素中,排第一名的是“人际关系”。他们说,人际关系可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。

人是群体动物,活着就是活在人际关系中。

“目标”能激发生命活力

勤于思考的人脑血管经常处于舒展状态,从而保养了脑细胞,使大脑不过早衰老。

在安静时,老年人和青年人相比,脑内葡萄糖利用率较低,但用起脑来,脑最活跃的地方所得到的葡萄糖并不低于青年人。所以,用脑还可以促进脑的新陈代谢,延缓衰老。

“助人为乐”有医疗作用

研究发现,给予别人“物质上”的帮助,能使致死率降低42%;给予他人精神上的支持,能使致死率降低30%。

与人为善,常做好事,心中常产生一种难以言喻的愉快感和自豪感,进而降低了压力激素水平,促进了“有益激素”的分泌。精神病流行病学专家甚至说:养成助人为乐的习惯,是防治忧郁症的良方。

老年人 常见养生误区



人老不服老 随着年龄的增长,人体的肌肉、骨骼甚至脏腑功能都在减弱,因此锻炼要量力而行,避免高强度的体育锻炼,以免造成一些不必要的伤害。散步、练习太极拳、八段锦、五禽戏等都是很适合老年人的运动。

勤俭节约过度 剩饭剩菜容易滋生细菌,导致肠胃炎;隔夜蔬菜反复加热会产生亚硝酸盐,易致癌;发霉食物中的黄曲霉素含量高,长期食用会增加癌症风险。

降压降脂不吃油盐 油盐过重的饮食,会增加患高血压、高血脂的风险,但过度限盐会导致钠摄入不足,造成身体水肿;完全不摄入食用油,也会导致一些营养素的缺乏。每人每天盐摄入量应小于6克,食用油摄入量应为25~30克。

钙补得越多越好 事实上,钙摄入量超出身体所需,反而会对健康造成威胁。60岁以上的老年人,每天推荐摄入1000毫克钙。最安全有效的补钙方式是日常多吃奶制品、豆制品等含钙丰富的食物。戒烟、适量运动,可以减少骨量流失。

多吃补药能长寿 适当进补可延缓衰老,但不分体质和症状地乱吃补品,反而会引发疾病。一般来说,平衡的膳食足以满足身体的营养需求,不必额外进补。如需进补,也应在医生指导下进行。

老了补牙是浪费 牙齿缺失直接导致咀嚼功能下降,会增加胃肠道消化负担,不利于人体的营养的摄入。所以,老年人应注意口腔卫生,定期洗牙、及时补牙,维护咀嚼功能。



慢性缺氧指的是身体氧气的供给不充分，包括生理性缺氧、环境性缺氧和病理性缺氧等类型。

慢性缺氧虽然不会像急性缺氧立即出现危及生命的症状，但会造成乳酸在体内堆积，引起细胞与组织加速老化；诱发血管收缩致使血压升高；招致慢性炎症，促发动脉血管硬化等。

如何应对慢性缺氧，主要的办法是开源，即让身体的供氧更加充分。一般来说，给身体供氧有两种方式：内供氧、外供氧。

寻求积极的外供氧

1. 开窗通风。室内每换气一次，可去除办公室或家内 50%—60% 的混浊和有害气体，帮助身体的血氧浓度提升 65% 以上。建议每天早、中、晚各打开门窗通风一次，每次持续 15—30 分钟。

2. 常做深呼吸。建议选择空气清新之处做胸腹式深呼吸（又叫青蛙式呼吸），吸气时尽量扩张胸廓和挺腹，双肩向背部后拢，吐气时缓慢而深长。

3. 室内摆放植物盆栽。绿色植物在阳光

照射下发生光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气，进而提升室内空气中的氧含量。

4. 多做有氧运动。建议长期、规律地坚持慢跑、快走、游泳等有氧运动，但要避免运动过量。

5. 家庭吸氧。健康人不必额外吸氧，慢性缺氧性疾病如慢性阻塞性肺病、心功能减退的患者，可在家中备一台便携式制氧器，每天定时吸氧。

强化身体的内供氧

内供氧是从生理上提高人体器官与组织对氧的吸收与利用，在外供氧充分的情况下效果会更好。

1. 补足维生素与矿物质。包括维生素 A、B 族维生素（可帮助细胞有氧代谢）、维生素 C（可消除缺氧所诱发的慢性炎症因子）、维生素 D（可抑制缺氧诱发的炎症因子）及锌、硒、镁、铬等矿物元素（乃是参与和促进细胞有氧代谢的必需养分）。另外，供足铁元素也是势在必行。

2. 适当多吃能帮助细胞有氧代谢的食物。包括新鲜的蔬菜和水果，对促进细胞有氧呼吸、清除炎症因子等都有一定好处。

3. 酌服中草药。如红景天、虫草、沙棘、党参、黄芪、茯苓、人参、刺五加、灵芝、银杏等，具有提升耐缺氧的作用，但务必接受中医师的指导。

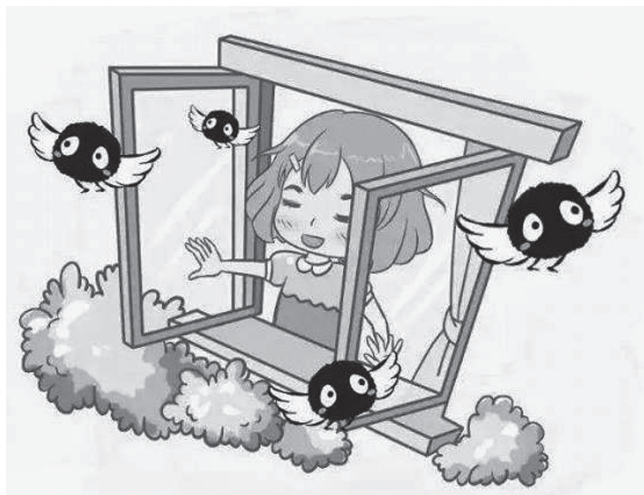
4. 切忌暴饮暴食。饭吃七八分饱，晚间减少应酬，尤其要戒掉吃夜宵的不良习惯。

5. 合理饮水。保证一天的饮水量不低于 1200 毫升左右（夏秋季还应酌情增加），让血流带着氧气，自然、顺畅地给全身组织送去能量。

6. 治疗相关疾病。如果存在相关疾病，一定要及时到医院检查，并进行正规治疗。

7. 常给心理充“氧”。减少心理“缺氧”，合理安排作息，适当锻炼，扩展兴趣，去户外郊游或旅游，以放松身心。

一定要远离慢性缺氧





这些地方 不宜老人锻炼

老人爱锻炼是好事，对保持健康体魄和愉悦心情很有益处。但是，锻炼也要注意场合。以下是几个不适合锻炼的地方，现给老年朋友提个醒。

高楼间 现在不少老人住在高楼里，平时喜欢就近在楼下锻炼身体。楼距较近的楼体之间常有不停变换的高楼风，吹着高楼风锻炼的老人可能还没得到运动的好处，就已经被吹得头晕脑涨、感冒发烧了。

马路边 城市交通拥挤，老人如果在马路边“凑热闹”锻炼，有被车辆撞倒的危险。路边噪声特别大，会对老人的听觉造成损害。飞扬的尘土还可能引起呼吸道疾病。

太暗或太亮的地方 太暗的地方看不清地面和自己的脚部，易绊倒；太过明亮的地方晃眼，老人运动中可能感觉晕眩，失去平衡，造成危险。

清晨的树林 有些老人误认为清晨的树林里空气新鲜，是锻炼的绝佳去处，其实不然。清晨太阳出来不久，树木还未来得及进行光合作用，二氧化碳较多，老人在其中锻炼，可能头晕眼花。

闷热的地方 老人如果在室内锻炼，尤其多人在一起时，一定要注意开窗通风。天热时，最好选择开阔、阴凉的场所锻炼，比如傍晚的广场。

近年来广场舞风靡，但有些舞曲节奏太快、音乐过大，老人最好选择柔和、舒缓的曲子和舞步。锻炼前先做预热，扭扭腰、抬抬腿，放松肌肉、活动关节，提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼引发意外损伤。

焦虑症现已成为一种普遍的心理疾病，老年人更是焦虑症的高发人群。下面简单介绍一下老年焦虑症的表现及防治原则。

痛苦，但查不出病 病人多方奔走于综合医院，自诉不能吃，不能睡，不能干活等，但经检查又无器质性疾病。其原因是过度的内心冲突，自主神经功能失调。

依赖，但意识不到 依赖医院和亲人，病人常在儿女们的搀扶簇拥下，一年四季常看医生。弗洛伊德把这种现象解释为“后增益效应”，即神经症（包括焦虑症）产生后，病人缺乏安全感，需要呵护关照，达到精神上和物质条件上的满足。过度治疗和家人无微不至的照料，使病人因病“受益”，于是神经症持续下去。

担忧，但又不现实 身体本无疾病，或有一点无损健康的小疾，却担忧自己的病治不好，不断地问医生；担忧看病花钱多，其实病人家境好；过分不放心老伴、儿孙等等。“杞人忧天”式的恐惧担忧是焦虑症的

核心症状，其主要表现是，与现实处境不符的持续恐惧不安和忧心忡忡。

成瘾，但不能自拔 因长期使用镇静药物，病人会不同程度上瘾。用药后，虽然病人很快进入轻松、能睡状态，但成瘾迅速，难以戒断。一旦停药，病人反应强烈。

老年焦虑症关键在于预防和心理治疗。做儿女的，平时应该多陪伴老人，多与老人交流，提高老年人对焦虑症的认识。鼓励老人做些力所能及的家务和手工活，此外，还要多培养老人的兴趣爱好，帮助老人走出家庭，融入社会，多参加集体活动。如果发现老人有上述一些迹象，要寻求心理咨询或在医生指导下进行药物治疗。

老年焦虑症高发

如何

应对

应对

应对



电子社保卡是社保卡线上应用的有效电子凭证，与实体社保卡一一对应，由全国社保卡平台统一签发，人力资源和社会保障部统一管理。近日，人力资源和社会保障部发文回应了有关电子社保卡的热点问题。

有了电子社保卡之后，能把实体社保卡丢掉吗？不能丢。实体社保卡是一切功能的基础，需要好好保管，其与电子社保卡，就如同银行卡与手机银行的关系。如要申领电子社保卡，应先持有实体社保卡且处于正常状态。

温馨提醒：如果实体社保卡处于挂失、注销等异常状态，无法申领或使用电子社保卡。

为了保障权益，社保卡丢失后请第一时间挂失并补办新卡，拿到新卡后重新申领电子社保卡，即可正常使用新卡。

拿着电子社保卡就能办事吗？与实体社保卡一样，电子社保卡全国统一、全国通用，具有身份凭证、信息记录、自助查询、就医结算、缴费及待遇领取、金融支付等功能。电子社保卡具有身份识别和支付结算功能，展示二维码、用起“扫一扫”，你可以自由选用实体卡或电子卡，持卡办事、扫码办事、线上办事。

二维码有什么用呢？电子社保卡二维码代表着本人授权的身份验证，依据不同场景承载了身份码和支付码的作用。

在经办大厅窗口，工作人员可以扫描电子社保卡二维码，快速判定人员身份，减少在系统中的录入时间。在自助服务一体机上配置了扫码墩，个人展示电子社保卡二维码并在扫码墩上扫描后，可以快速登录自助服务一体机，进而查询打印自己的信息。

在已经开通电子社保卡扫码支付的医院药店，工作人员可以扫描电子社保卡二维码，完成医保个人账户的快速支付，或是进一步调起电子社保卡收银台，个人确认支付



后，完成与统筹基金的组合支付。全国已经有180多个地市开通了扫码就医购药服务。一些地市正在陆续开通扫码缴费支付的服务。

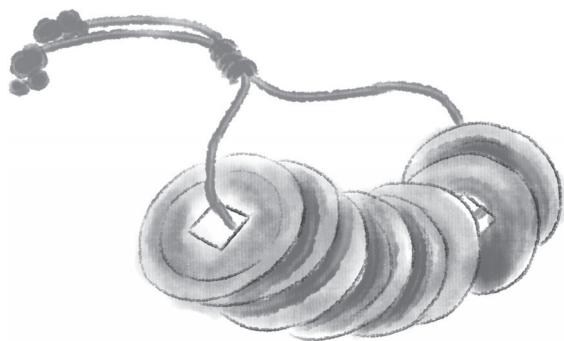
除此以外，不少地区的公园、图书馆、博物馆，也支持了扫描电子社保卡二维码入园入馆等服务。

电子社保卡的“扫一扫”能扫什么？“扫一扫”有扫码登录、扫码支付的功能。

扫码登录怎么用？在支持电子社保卡扫码登录的政务网站上，使用“扫一扫”即可实现快速登录，不用再重新注册或输入密码登录。目前，电子社保卡已经在国家政务服务平台、国家社会保险公共服务平台、全国人社政务服务平台等实现了扫码登录，不少地区还在当地人社部门网站、经办大厅自助服务一体机以及当地政务服务平台，实现了扫码登录。

扫码支付怎么用？在支持电子社保卡“主扫”模式的地区和渠道，个人扫描医院等各类缴费单上的电子社保卡订单二维码，调起电子社保卡收银台，输入密码完成支付确认，即可完成支付结算。

『理财之道』 趣谈古人的



“理财”一词最早见于《易经·系辞》“理财正辞，禁民为非曰义”。在中国古代，以家庭或个人致富为目标的私人理财投资观很早就出现了。关于理财之道的言论，在中国历史的长河中不胜枚举。那么，古人的理财观念有哪些值得我们借鉴呢？

吕不韦：风险爱好型

战国末年的商人、政治家吕不韦崇尚的理财之道，核心在于风险投资。他喜欢去发掘一些有潜力、价值被低估的人或物，来赚取差额获得利润。

吕不韦一生中最精彩的投资，便是扶持在赵国当人质的秦国公子异人（也就是秦始皇的父亲秦庄襄王）。最终，公子异人成了秦王，

吕不韦也因为这笔投资成了秦国的相国，这一典故便是著名的“奇货可居”。

点评：吕不韦这种理财方式，也是现今一些艺术品、古玩、房地产等领域的投资之道。不过，这种高收益的回报，往往伴随着高风险。

白圭：风险中立型

《汉书》中称白圭为经营贸易发展生产的理论鼻祖。作为战国时期的富商巨贾，白圭的致富之法就是从大处着眼，通观生意全局，在具体的买卖经营上从不贪图小利，也从不靠投机取巧牟利。

白圭具体的投资方法是“夫岁熟取谷，予之丝漆，茧出取帛絮，予之食”，意思是在丰收年节，

低价收购粮食，再将丝绸等生活必需品卖给比较宽裕的农民。等到蚕茧形成时节，低价买进丝帛丝絮用品，同时把库存的粮食卖出去。

点评：白圭的投资方法在客观上调节了商品的供求和价格，利人利己又利国利民。白圭称之为“仁术”，对后世影响甚为深远，使得他成为古代商贾学习的楷模。

苏轼：风险厌恶型

大文豪苏轼在《答秦太虚书》中表示，他被贬为黄州团练副使后，俸禄大幅减少。为了“节流”，他规定自己每天开支控制在150文钱以内。具体做法是：每月发工资后取出4500文钱，分成30堆用绳子串起来挂在房梁上，每天早上挑取一串。每日花不完的钱则用竹筒贮藏起来，以备来客时招待使用。

同时，苏轼还脱下长衫、穿上短衣，带领全家人在数十亩废弃荒地中开荒种地，不仅做到了“节流”，也做到了“开源”。

点评：厌恶风险、追求量入为出是中国古代最主流的一种理财观念。这种理财方式，其实就是现今提倡的“储蓄”方式，将钱积累起来，以保证自己生活的安稳。



抗 洪

□ 佟宝珍

决战新冠未下鞍，
洪水汹涌起狂澜。
红旗高举平风雨，
抢险查危保国安。

晚 霞

□ 顾守维

美丽黄昏景甚佳，
秋蝉振翅赛飞鸦。
人生最是晚晴乐，
无限风光看彩霞。

咏环卫工人

□ 胡树民

烈日当空汗雨淋，
从来未叹苦和辛。
美容城市天天扫，
还洁于民倍悦心。

纪念抗日胜利75周年

□ 刘 师

投笔从戎奔战线，
天翻地覆学先贤。
曲阑深处重相见，
风度翩翩已老年。

秋 夜

□ 金嗣水

林立高楼明月孤，
蝉声渐弱有还无。
西邻壁上东邻竹，
一幅清灵水墨图。

秋到平原

□ 廖显辉

葱茏树叶带霜红，鱼戏滔滔波浪中。
地阔送眸开视界，天低伸手触苍穹。
长空如洗青山远，大雁南迁云路通。
入夜徜徉月色下，秋声盈耳听鸣虫。

听古筝曲知音

□ 史济民

五十弦琴入耳听，金戈铁马意纵横。
洋洋江水碧波涨，峨峨泰山明月生。
古调翻新动客心，知音相遇倍倾情。
忽闻高蹈激昂起，鼓舞人间大梦成。

图文传真



▲ 重阳节前夕，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛看望慰问正在青松城参加重阳节系列活动的老同志。
(徐辰 摄)



▲ 10月21日，浦东新区举行离退休干部“双先”表彰会暨敬老节主题活动。
(浦东 供稿)



▲ 重阳节来临之际，普陀区举行丰富多彩的敬老节主题活动。
(普陀 供稿)



▲ 10月22日，静安区离退休干部举行“同心唱响小康梦 共庆舞动新时代”喜迎小康暨庆重阳文艺演出。
(静安 供稿)

▼ 10月16日，宝山区举办离退休干部志愿服务大队成立大会暨关工工作培训会。
(宝山 供稿)

▼ 10月19日，金山区举办“丹心映韶华 晚霞正满天”离退休干部先进事迹报告会。
(金山 供稿)



