

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2020 12

图文传真



▲ 11月4日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席“践行初心、永葆本色——上海市离退休干部先进事迹专题报告会”并讲话。

(徐辰 摄)



▲ 日前，徐汇区委书记鲍炳章调研区老干部工作。

(徐汇 供稿)



▲ 日前，长宁区委书记王为人在座谈会上听取老领导意见建议。

(长宁 供稿)



▲ 日前，杨浦区委书记谢坚钢为第二批退休干部互联网企业党建指导员颁发聘书。

(杨浦 供稿)

▼ 日前，奉贤区委书记庄木弟亲切慰问老干部。

(奉贤 供稿)

▼ 日前，市级机关离退休干部“示范党支部”经验交流会命名了10个“离退休干部示范党支部”。

(朱育青 摄)





一份光明，一份暖

□ 郭烈荣

我是一名离休的九旬翁，
今天，我要
赞美一只放大镜。

唉，老眼昏花看不清，
想当年我还当过空降兵，
眼睛严格要求起码是2.0。

我也曾站在三尺讲台上，
小蝌蚪似的英语单词写得清，
目光炯炯地注视着每一个学生。

岁月如流催人老，
戴上老花眼镜看书报，
怎么看还是这样的累？

服老吧，不服也得服，
无奈只得买回一个放大镜，
老花镜加放大镜还真能行。

可是好景真不长，
老花镜加放大镜，

怎么看也又犯困？

耄耋之年真难受
两耳不闻窗外事，
看不清书报的日子更难过。

老干部工作者来随访，
为我带来一个特殊的放大镜，
一个“带灯”的放大镜。

有了这个漂亮的放大镜，
黑夜之中也能看得清，
我不再为老眼昏花而发愁。

老干部离退休制度实行三十多年，
老干部局的同志们事事想在前，
一次次把党和政府的关怀送上门。

感谢老干部工作者想得周，
送来的岂止是一个放大镜？
而是，一份光明、一份暖——

编后：一首迟发的诗歌，一份未迟的表达。这是一位离休干部生前写的诗歌，代表的却是千千万万老同志的心声。老干部工作者和老干部似鱼儿和水，早已血脉相连，不是亲人胜似亲人。破例刊发此诗，以激励和鞭策着我们老干部工作者：我们的工作不仅光荣神圣，也时不我待，分秒必争……



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳琪
编委会副主任 包龙根 龚怡
范传伟
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虹冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘慧
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/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12期 总第400期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

一份光明,一份暖 郭烈荣 (1)

本期特稿

奋进!在新的时代

..... 市委老干部局宣传处 (4)

三十年砥砺前行,沧桑巨变,未来可期

..... 浦东新区区委老干部局 (7)

本市举行“践行初心、永葆本色——上海市
离退休干部先进事迹专题报告会”

..... 市委老干部局政治待遇处 (9)

本期专稿

系统谋划 联动融合 高质量推进城市社区
离退休干部党建工作

..... 虹口区组织部 (10)

党建引领显初心 发挥作用当模范 积极引导
老同志在社区发挥正能量

..... 市市级机关工作党委 (11)

综合施策 精准精细 创新提升离退休干部服
务保障的质量水平 复旦大学党委 (13)

创新活动模式 “12345”打造乐龄家园

..... 浦东新区区委老干部局 (14)

工作集锦

市级机关举办“致敬抗疫英雄”老同志书画
展 牛传忠 (16)

杨浦区老干部活动中心社区健康师工作站揭
牌启动 杨浦宣 (16)

金山区举办离退休干部先进事迹报告会
..... 王丹萍 (16)

宝山区成立离退休干部志愿服务大队

..... 宝 讯 (17)

黄浦区就“十四五”规划编制听取老同志意
见 沈斯亮 (17)

奉贤区“乐龄智库”志愿者服务队开展特色
活动 帅寒丹 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学四史·守初心

建设人民城市 推进“中国之治”…… (18)

厉行节约 反对浪费 争做文明“食”尚人

(三) …… 赵杰等 (19)

学好“四史” 坚定信念 …… 杨 炜 (20)

学习之窗

年轻干部要在不断提高政治能力上下功夫

…… 陆春炎 (21)

谈天说地

“疫”史为鉴 …… 孔 良 (23)

人物金秋

红色基因的传播者 …… 李荣光 (24)

黄宣镇：“第二次离休”

…… 静安区委老干部局 (26)

贡献绵绵余热 书写精彩人生

…… 普陀区委老干部局 (28)

美在行善中 …… 杨友泉 (30)

不穿法袍的“法官” …… 孔德静 (31)

党史纪实

毛泽东诗词里的四大情怀 …… 史 天 (32)

峥嵘岁月

毛主席请我们吃苹果 …… 卫爱根 (33)

入朝参战抗寒记 …… 韦德锐 (34)

志愿军的血性胆气 …… 盛沛林 (35)

志士仁人在提篮桥狱中 …… 徐家俊 (36)

情满人间

探望 …… 张福生 (38)

兄弟 …… 张晓雷 (39)

闲情雅趣

我和老伴的人生第二春 …… 齐惠卿 (40)

“棋”乐无穷 …… 孙宏彝 (41)

爱上骑车助养生 …… 郁建民 (41)

畅游天下

游下渚湖 …… 萧 毅 (42)

问景张堰 …… 王家年 (42)

健康养生

乐观是长寿的保护伞 …… (43)

抗氧化到底有什么好处? …… (43)

四种食物堪比人参 最适合冬天进补 …… (44)

生活之友

健康生活习惯从舍得换旧物开始 …… (45)

老人乱用按摩器隐患多 …… (46)

紫外线消毒灯的应用 …… (46)

关闭你的心理放大镜 …… (47)

艺林漫步 …… 江日兴等 (48)

封面：城市让生活更美好 高寒莎 摄

封二：图文传真

封三：崇明区老干部摄影选

封底：篁岭之美 张大林 摄



奋进！在新的时代

——上海离退休干部学习热议党的十九届五中全会精神

□ 市委老干部局宣传处

中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议召开后，连日来，上海广大离退休干部及时学习全会公报，认真领会全会精神，自觉践行使命担当。大家一致认为，全会擘画了国家未来发展新蓝图，目标明确，前景可期。作为上海解放、建设、改革、发展实践者、参与者、推动者的广大离退休老同志，要紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，以党的十九届五中全会精神为指南，积极建言献策、献智出力，和全市人民一道齐心协力，加快上海作为国际经济、金融、贸易、航运、科技创新中心的“五个中心”建设，探索开创改革开放和社会治理上海模式，为把上海建设成为卓越的全球城市和社会主义现代化国际大都市不懈奋斗。

成绩喜人，愿景宏伟，有力彰显“四个自信”

全会提出，“十三五”期间，5575万农村贫困人口实现脱贫，粮食年产量连续五年稳定在13000亿斤以上，建成世界上规模最大的社会保障体系，全面建成小康社会胜利在望，中华民族伟大复兴向前迈出了新的一大步。广大老同志认为，这些成绩的取得，有力彰显了“四个自信”，今后，更要坚持道路自信、制度自信。

闵行区人大原主任栾国梁谈到，党的十九届五中全会，是一次在世界形势复杂剧变和国内发展关键转折时期召开的重要会议，党中央指明了发展方向，明确了奋斗目标。面对以美国为首的西方反华势力的强大压力，我们在党中央领导下坚决展开有理有利有节的反制，迅速调整发展思路，以国内大循环为主、国内

国际双循环相互促进的新发展格局，并强调创新发展。坚信在党的十九届五中全会精神指引下，一定能实现中华民族伟大复兴的伟大事业。

黄浦区原副区长陈业伟谈到，全会总结了“十三五”时期我国取得的各方面伟大胜利，展示了“十四五”计划的宏伟蓝图，使人倍感振奋。尤其是全党全民能在最短时间内迅速平定突然袭击的新冠肺炎疫情，充分体现了我国制度的无比优越性和以习近平总书记为核心的党中央的高度组织能力、指挥能力和统筹能力，以及全国人民高度自觉的团结力量。我们应立足本职，为实现这一美好愿景，积极贡献自己的一份力量。

原卢湾区检察院院长何青谈到，党的十九届五中全会是在决胜全面建成小康社会和决战脱贫攻坚冲刺阶段召开的一次重要会议。习总书记提出一系列新思想、新决断、新任务，对于开启全面建设社会主义现代化国家新征程，具有十分重要的指导意义。我们坚信有以习近平总书记为核心的党中央举旗定向，掌舵领航，有全党全国人民的齐心协力，我们一定能跨越一切艰难险阻，战胜一切风险挑战，擘画新蓝图，开启新征程。

高瞻远瞩、求真务实，坚信实现民族复兴

全会提出，我国发展仍然处于重要战略机遇期，但机遇和挑战都有新的发展变化，到二〇三五年人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加美好。这些表述，让广大老同志精神振奋，深受鼓舞，大家认为，中国共产党是真正以民为本的政党，必将带领中



国人民实现既定战略目标和伟大民族复兴。

杨浦区原区委书记、人大主任陈安杰表示,“十四五”时期是实现第一个百年奋斗目标之后,向第二个百年奋斗目标进军的首个五年。这一宏伟背景下召开的党的十九届五中全会,着眼长远、把握大势,为“十四五”中国发展把脉定向,必将指引承载着亿万人民伟大梦想的“中国号”巨轮,在世界激荡变革中乘风破浪,在民族复兴航程中行稳致远。全国上下,要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,准确识变,科学应变,主动求变,保持“乱云飞渡仍从容”的战略定力,展现“不到长城非好汉”的进取精神。

原卢湾区区区长张载养认为,党的十九届五中全会,是在特殊时期召开的一次具有特殊意义的重要会议。面对十分复杂艰难的局面,我们党沉着应对、英明决策,领导全国人民众志成城,披荆斩棘,取得了抗击新冠疫情和推进经济发展的重大战略成果,全面建成小康社会也已胜利在望。再一次充分显示了党的英明伟大,中国体制的独特优势,中国人民的磅礴力量。《规划建议》为实现中华民族伟大复兴,进一步指明了前进方向,预示着我们伟大的社会主义中国,将以更加雄伟的身姿屹立于世界东方!

国防大学政治学院(原南京政治学院上海校区)教授、博士生导师陆春炎认为,党的十九届五中全会高度评价了决胜全面建成小康社会取得的决定性成就,昭示了我国将开启第二个百年奋斗目标的新征程。中国共产党是一个全心全意为人民服务的政党,也是一个高瞻远瞩、求真务实、说话算数的政党。而且,我们党制定目标规划的时候,在大量调查研究基础上既具有客观依据,又在实施过程中一贯连续。可以预见,“十四五”规划和2035年远景目标一定能够如期实现。

改革创新,完善治理,探索开创上海模式

全会提出,“十四五”时期经济社会发

展“以推动高质量发展为主题,以深化供给侧结构性改革为主线,以改革创新为根本动力,以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的”;坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位,把科技自立自强作为国家发展的战略支撑;建设文化强国、教育强国、人才强国、体育强国、科技强国、制造强国、质量强国、网络强国、交通强国。广大科教文化战线老同志表示,这些切实有力的举措和清晰明确的战略目标,为我们全面建成社会主义现代化强国指明了道路,鼓足了干劲,作为离退休干部,也要离岗不离党,积极参与,担当作为,开创上海模式。

上海师范大学原校长杨德广感到,全会提出,坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位。要深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略,完善国家创新体系,加快建设科技强国。我们教育工作者要以实际行动响应党中央号召,努力办好高等教育,要把立德树人放在第一位,培养有创新精神和实践能力新型大学生。高校要把服务社会主义现代化建设为己任,为科教兴国、人才强国贡献力量。目前我国高等教育的毛入学率已从2012年的15%左右,发展到目前的50%以上,进入普及化教育阶段,为科教兴国、人才强国奠定了坚实基础。但我们的教育理念和教学方法还相对落后,尤其是创新意识不够,创新思维能力薄弱,具有创新精神的人才不足。必须看到这些问题的严重性,必须深入学习党的十九届五中全会精神,提高认识,武装思想。扎根中国大地办教育,为我国社会主义现代化建设造就更多更好的富有创新精神、创新能力的人才。

原卢湾区委副书记苏秉公感到,全会为我们在新的历史机遇期发展文化事业和文化产业、提高国家文化软实力提出了“时间表”和“路线图”,十分令人鼓舞。文化软实力的提高,首先需要我们对国家、对民族充满感情,正如习主席去年11月视察上海



时所说：要“记得住历史、记得住乡愁，坚定文化自信，增强家国情怀”。

我们一批退休人员十几年来，自行组织挖掘城区历史文化资源，为上海的城市更新提供文化铺垫，取得了一定成效。我们将按中央要求和上海部署继续坚持下去，让更多的人，特别是年轻人更多地了解历史，坚定文化自信，不断为增强国家文化软实力作贡献。

上海统计学会副会长、陈新光教授感到，全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》，是“看百年，谋五年”的规划。全会提出了一系列大变局下实现高质量发展的思路与方案。我们必须看到，上海地位特殊，在国家整个发展大格局中具有重要地位和作用。要以编制“十四五”规划为契机，进一步落实习近平总书记交给上海的三项重大任务、办好进口博览会等国家战略，以及党中央对上海经济社会发展的各项要求，进一步落实长三角一体化国家战略、实现上海自身更好发展，切实当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者。要切实贯彻落实好人民城市人民建、人民城市为人民的理念，围绕党政所思、群众所盼的问题，深入研究超大城市上海治理的特点和规律，统筹好规划、建设、管理、安全等各个环节，发挥好政府、社会、市场等各方面力量，精心制定出超大城市治理路径图。

中共上海市科学技术工作委员会原纪委书记、巡视员杨广生感到，全会首次提出把科技自立自强作为国家发展的战略支撑，确立了创新在我国现代化建设全局中的核心地位。上海未来将一定按照习近平总书记的要求，深化科技体制改革，增强自主创新能力，坚定不移走中国特色自主创新道路，更好地为全国服务。

战略规划，使命召唤，闻号奋进鞠躬尽瘁

全会提出，全面深化改革，构建高水平社会主义市场经济体制；促进经济社会发展

全面绿色转型，建设人与自然和谐共生的现代化；实施积极应对人口老龄化国家战略；建设健康中国、美丽中国、平安中国、数字中国。广大老同志表示，全会对我国未来发展做出了科学的战略规划和全面部署，在实现奋斗目标的伟大征程中，广大离退休干部不应是旁观者，而应是闻号而动的奋进者。

上海市发改委原主任蒋应时表示，全会科学擘画了我国未来5年以及15年的发展新蓝图，催人奋进。上海是我国最大的经济中心城市，承载着国家的重大战略和人民重托。我作为一名共产党员，要做到退休不褪色，努力学习贯彻新发展理念，为上海成为新发展格局的中心节点、战略链接发挥作用、贡献力量。

上海市人大常委会机关原副巡视员程传维表示，党的十九届五中全会，对我国所处发展阶段作出了新的科学论断，对战略布局和发展目标作出了全面规划，并对新的发展目标确定了新的路径、实现战略和重大举措。

市人大常委会机关的离退休老党员，读了全会公报，无不欢欣鼓舞，信心倍增。我们将结合五中全会精神的学习，进一步发挥老党员的正能量，发挥余热、发挥特长、发挥智力优势，为全面建设社会主义现代化国家贡献绵薄之力！

普陀区政协原副主席叶红认为，党的十九届五中全会，为处在“两个一百年”奋斗目标历史交汇点的我们，开创了新的视野和格局，新时代的美好蓝图振奋人心，激励着我们奋斗“十四五”，奋进新征程。我们老同志尽管已退休，但仍要紧跟形势，认真学习领会全会精神，树立新发展理念，了解新发展格局。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，发挥老干部的独特优势，积极融入社区建设和社会治理，为社会增添正能量，为改革发展献计出力，发挥余热。不忘初心跟党走，共谱晚晴新篇章。

（执笔：张波）



编者按：浦东开发开放30周年庆祝大会11月12日在上海市举行，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。上海广大离退休干部第一时间开展学习活动，认真领会讲话精神，表示要积极发挥老党员、老干部的政治优势、经验优势和威望优势，主动作为，勇于担当，继续助力浦东开发开放和上海改革开放再出发，与全市干部群众一道，奋力书写上海改革发展新篇章，奋力开创上海改革创新新奇迹。让我们一起听听他们的心声。

三十年砥砺前行，沧桑巨变，未来可期



浦东三十多年波澜壮阔的风云变化，是一场改革开放史诗般的伟大实践。总书记的讲话，浦东作为国家改革开放的一面旗帜，再一次成为国家重大改革、重大制度、重大项目的承载之地，任务艰巨，使命光荣，机遇难得。我有幸在浦东工作十余年，作为一名浦东开发的老兵，听来心潮澎湃，倍感振奋。

——胡炜 市人大原副主任

30年后的浦东焕然一新，成为中国经济版图上一颗闪亮的明珠。作为浦东人，我相信，只要继续秉持改革开放精神，以更加坚定的信心和昂扬志气冲破各种障碍，就一定能产生新的内生动能和巨大潜力。浦东，将继续思考探索，承接起这一历史重任、回答好这一时代命题。

——王午鼎 浦东新区人大原主任

我作为一名浦东开发的“拓荒者”，有幸被邀参加“浦东开发开放三十周年庆祝大会”，亲耳聆听了习近平总书记的重要讲话，这是向浦东、上海、长三角、全中国乃至全世界，发出的最强音！这是浦东开发开放再出发的动员令！忆往昔，浦东开发取得辉煌成绩；望未来，浦东开发仍将任重道远。作为一名“拓荒者”，曾经参与浦东创业的风

风雨雨，心里始终不忘感恩。”

——李佳能 浦东新区政协原主席

参加浦东开发开放30周年庆祝大会，现场聆听总书记的讲话，不禁感慨万千。浦东吃改革饭、走开放路、打创新牌，取得举世瞩目的辉煌成就，如今三十而立再出发，作为浦东新区的老同志，我们感恩人民、感恩党，要继续做五好老人：永葆革命本色，思想常新，理想永存的可敬老人；热心公益、乐于奉献的爱心老人；老有所学、孜孜不倦的智慧老人；善待别人、宽容为怀的慈祥老人；乐观豁达、养生有道的健康老人。勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想！

——沈入群 全国离休干部先进个人、被誉为“浦东活地图”的浦东新区离休干部

能在庆祝大会现场聆听习总书记的重要讲话，倍感荣幸，也很受鼓舞。总书记有一句话让我印象深刻：要全力做强创新引擎，打造自主创新新高地；要解决当前的发展问题，必须自主创新。我一辈子与桥梁技术打交道，听了特别有共鸣。几十年前，我们的斜拉索桥技术需要向国外学习，但最近我们的斜拉索已经出口到了美国。国外的技术有时只不过是先走



一步，只要我们坚持不懈努力，就能取得进步。我国的桥梁技术经过努力，已达到国际先进水平，部分技术还国际领先。

30年来，浦东创造了多项“第一”。这也给我们科技工作者启示，不仅要自主创新，还要有敢做第一的气魄。展望未来，总书记提出要赋予浦东新的重大任务，这表明在全面对外开放的新格局中，浦东将大有可为，前途无量，我们作为工程技术人员，责任重大，要用技术创新、工程实践，为浦东更高质量发展作出新贡献。

——林元培 全国离退休干部先进个人，中国工程院院士，著名桥梁工程设计师，上海市工程设计研究总院资深总工程师

作为浦东新区的一名老干部以及“两弹一星”工作者，听了总书记的话后备受鼓舞。浦东因开发开放而兴，由开发开放变盛，浦东三十年书写了波澜壮阔的时代画卷。曾经的我们参与祖国核事业的研发工作，作为浦东人，又见证了浦东的发展，也享受到了浦东开发开放的红利。我们愿为浦东的发展尽自己微薄之力，继续发扬“两弹一星”艰苦创业的精神，讲好“两弹人”的故事，传承“两弹一星”精神。

——陈福良 上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记，原核工业部青海221厂二分厂党委副书记

浦东开发开放30年取得的辉煌成就，证明了党的十一届三中全会以来形成的党的基本理论、基本路线、基本方略是完全正确的。行走于浦东这片热土，感受深切的是沧桑巨变，是敢闯敢试，是排头兵、先行者的担当，是“我们的道路必将越走越宽广”的坚定自信。

——黄宝妹 全国劳动模范、上海市百老讲师团成员、杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室成员

30年前，我们作为浦东改革开放的第一批、第一代拓荒者、改革者、建设者之

一，来自各方，汇聚浦东，披荆斩棘，饱经风霜，无怨无悔，奉献忠诚、青春、智慧与满腔热血，不断创造、刷新、见证奇迹，迎来沧桑巨变的显著成就，接受党和人民的验证，再接再厉，勇立深化改革潮头，再创浦东辉煌！

——浦东新区人民政府办公室第二离退休支部委员会

27年前，响应党和国家号召，投身浦东改革开放，致力转变政府职能，建立完善法治架构，破解市场经济体制、机制改革难点，千辛万苦，感慨万千。看今朝，习总书记高瞻远瞩，指明浦东新的历史方位和使命，打造社会主义现代化建设引领区，号召要在改革系统集成协同高效上率先试、出经验。我愿余生余热献给钟爱的浦东，报效党和人民！

——裴蓁 浦东新区人民政府办公室第二离退休支部委员会委员

聆听了总书记的重要讲话，感触颇深，特别深刻地体会到，30年前党中央决策开发开放浦东的英明果敢和高瞻远瞩，使浦东从一片阡陌农田变身为一座现代化新城。作为亲历这一历程的基层党务工作者，我要立足本岗，以艰苦奋斗、忘我工作的朝气，在这片改革最前沿的热土上，助力区域党建在保税区域、在浦东实现更高质量发展，为浦东创造新时代改革开放新奇迹贡献自己的力量。

——付雅玲 浦东新区高桥镇离退休干部党总支书记

浦东开发开放是一项跨时代的国家战略。党的十八大以来，站在新时代的历史起点上，以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩、谋篇布局，为浦东改革开放再出发指明前进方向。浦东因改革开放而生，因改革开放而兴，书写了改革开放的传奇。

——陆鸿宝 浦东新区三林镇老干部总支委员会书记



本市举行“践行初心、永葆本色

——上海市离退休干部先进事迹专题报告会”

□ 市委老干部局政治待遇处

为认真学习贯彻全市离退休干部“双先”表彰大会暨老干部工作推进会精神，市委老干部局于11月4日下午，在青松城隆重举办“践行初心、永葆本色——上海市离退休干部先进事迹专题报告会”。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。市委老干部局副局长包龙根、龚怡、范传伟，二级巡视员洪瑞霖、王欢平，全市各级老干部工作部门有关同志和部分老同志代表近300人，现场聆听了先进事迹报告。

杨佳瑛指出，离退休干部先进事迹报告会很有意义，真切感受到老同志们“忠心向党、以身许国”的典型事例和“忠诚执着、奋斗奉献”的感人故事，集中展现了党领导人民开天辟地的革命精神，改天换地的无我境界，惊天动地的开拓创新和欢天喜地的为民情怀，这是我们最为宝贵的精神财富，激励着我们更加起而行之，传承发扬崇高精神，踏实走好前行的路。

杨佳瑛表示，老干部们始终坚定理想信念，发挥共产党员的先锋模范作用，用实际行动诠释了“中国共产党为什么能”、“马克思主义为什么行”、“中国特色社会主义为什么好”的道理。离退休后依然没有停下前进的脚步，主动担当作为，成为习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者和有力传播者，成为市委决策部署的积极行动者和正确舆论的自觉引导者，谱写了“凌风知劲节，负雪见贞心”、“岁老根弥壮，阳骄叶更阴”的动人篇章，成为城市建设与发展中一道闪亮的风景。

杨佳瑛强调，心中有魂，才能脚下有

根。要以榜样之力和精神之光，坚定“不忘初心、牢记使命”的政治自觉，把尊重老同志与尊重党的根脉、党的历史紧密联系起来，与尊崇党的伟大追求、不懈奋斗紧密联系起来，让初心薪火相传，把使命永担在肩，以实际行动守护老同志，助力老同志过上更加幸福美好的生活。要把老干部独特的政治优势、经验优势和威望优势更好转化为推动当前落实十九届五中全会精神的工作优势，为夺取疫情防控和经济社会发展双胜利，为新时代上海创造发展新奇迹作出新贡献。

报告会上，来自本市不同行业、不同岗位的8位青年干部，分别讲述了上海市浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部，普陀区“普老汇”团队，市监狱管理局提篮桥监狱“篮桥爱心互助工作室”，崇明区中兴镇“轩香”读书社联合党支部等4个离退休干部先进集体和黄浦区离休干部孙瑞英，中国工程院院士、上海市工程设计研究总院（集团）有限公司总工程师林元培，青浦区夏阳街道退休干部丁昆源，中国工商银行上海分行退休干部石圭琳等4位离退休干部先进个人的感人事迹，生动展现了广大离退休干部爱党、爱国、爱民、无私奉献、矢志不渝的高尚情操和大爱情怀，令现场观众深受感动、教育和鼓舞。

事迹报告会在全市离退休干部中引起强烈反响，参加事迹报告会的老同志普遍反映，8个先进典型是全市各条战线涌现出来的优秀代表，是我们身边的真人真事，值得尊敬和学习。



系统谋划 联动融合 高质量推进城市社区离退休干部党建工作

□ 虹口区委组织部

2019年,虹口区委组织部围绕“创新组织设置、加强思想引领、发挥独特优势、强化服务管理”总体目标,积极实践,不断创新,深入推进城市社区离退休干部党建工作,取得初步成效。

一、加强统筹协调,全过程压紧压实责任

一是强化组织领导。坚持把推进城市社区离退休干部党建工作作为全区党建重点任务。区委组织部履行牵头抓总职责,将城市社区离退休干部党建工作纳入全区城市基层党建格局,同谋划、同部署、同推进、同考核;强化党(工)委(党组)书记“一把手”责任和班子成员“一岗双责”,形成横向到边、纵向到底、全覆盖的责任体系。

二是明确任务要求。区委组织部、区委老干部局制定下发《虹口区推进城市社区离退休干部党建工作方案》,以“八个一”工作要求(组织一次动员、开展一次培训、建立一本台账、组建一批社区离退休干部党支部、打造一个党建工作品牌、挖掘一个工作典型、组织一次公益、进行一次工作总结)为主要抓手,扎实推进城市社区离退休干部党建工作的探索和实践。

三是层层压实责任。坚持将深入推进城市社区离退休干部党建工作,作为各大口、街道党组织履行基层党建责任制的重要内容,通过年初签约明责、日常调度压责、年中讲评督责、年底述评考责,层层抓好落实。

二、优化组织设置,全覆盖加强组织生活

去年以来,各街道、居民区广泛排摸社区离退休干部党员底数。截至目前,全区已有3753名离退休干部党员将组织关系转入居民区,2143名离退休干部党员到社区报到。在此基础上,各街道探索建立社区功能型离退休干部党支部,做到党员工作生活在哪里、党组织就覆盖到哪里,让离退休干部党员能第一时间找到党组织、找到“家”。

一是突出政治功能。结合社区离退休干部党员特点,指导社区功能型离退休干部党组织开展“三会一课”、主题党日等组织生活,严肃党内政治生活,落实好对离退休干部党员的双重管理,让离退休干部党员在社区就近参加学习、就近参与活动、就近接受服务。特别是主题教育开展以来,通过“送学上门暖人心”“组织生活守初心”“志愿服务践初心”系列活动,努力做到社区功能型离退休干部党组织和党员全覆盖,引领离退休干部党员初心不改、本色依旧。

二是提升组织能力。着眼于提升离退休干部党组织书记政治理论素养和工作能力,坚持组织社区功能型离退休干部党支部书记参加区委组织部举办的区级党支部书记示范培训班及离退休干部党工委举办的党支部书记培训班等。区离退休干部党工委专门编印了3000份《虹口区推进城市社区离退休干部党建工作问答》,下发至各街道党工委、



居民区党组织，增强各级党组织书记和党务工作者应知应会能力和业务工作水平。

三是激发行动自觉。在社区党建服务中心、市民驿站、居民区党建服务站等党群服务阵地设置了离退休干部党员报到处，引导离退休干部党员在社区亮出党员身份。借助“虹口党建”“虹口老干部”等微信公众号宣传离退休干部党员先进事迹，激发更多的老同志敢于亮身份、愿意亮身份，引导广大老同志在参与社区治理过程中，真正把党员的标准落实为个人的行动自觉。

三、突出需求导向，全方位发挥作用

一是助力基层党组织全面进步。组织引导具有丰富党务工作经验的离退休干部党员成立书记工作室、担任党建指导员，深入居民区党组织、“两新”组织党组织、区域化党建成员单位等，交流党建工作经验，指导开展基层党建工作。2019年，虹口区全面推行家园党建工作，进一步严密组织体系，划小做实党小组，在居民区党组织的动员下，一批离退休干部党员担任了党小组长、被推选为党支部书记，有效发挥政治优势、经验优势、专业优势，增强了基层党建工作力量。

二是助力社区治理取得成效。聚焦城市基层治理的短板，指导全区204个居民区党组织深入挖掘社区能人、达人，引导离退休干部党员主动到业委会、志愿服务团队等担任带头人或骨干，带动基层自治组织健康发展，提高参与基层社会治理的能力，创新推进住宅小区综合治理，推动解决了一批群众的急难愁盼问题。

三是助力讲好中国故事。结合主题教育，邀请离退休干部党员走进机关、学校、社区、楼宇、园区，讲述党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，细数自己参加革命、新中国建设、改革开放的波澜历程，畅谈热爱党、热爱祖国的浓厚感情，引领广大党员不忘初心、牢记使命，争当新时代的“追梦人”。

党建引领显初心 积极引导老同志在社区发挥正能量 发挥作用当模范

□

市市级机关工作党委

近年来，市级机关系统老干部工作，坚持以抓好离退休干部党建为牵引，以创建示范离退休党支部为抓手，组织引导老干部围绕中央和市委的中心工作、大项任务，着力发挥市级机关老干部政治、经验和威望优势，积极在社区担当理论学习宣传骨干、社区建设志愿者、邻里矛盾调解员等，充分展示了离退休干部的正能量。

一、主动发挥政治优势

在传播新时代中国特色社会主义思想理论中当模范

近年来，市级机关系统有670余名老同志在社区担任理论学习辅导员；有3500余人次老同志为所在社区居民、敬老院、学校等宣传党的十九大精神；有850余名老同志参加党支部组织的进社区、业委会、商场等，开展各种形式的理论宣传活动。一是抓骨干建队伍。实现一个支部一名政治理论学习骨干，每个单位建立一个老同志理论学习宣传小组，目前，已经建立了一支有600余名老同志组成的市级机关系统离退休干部理



论学习骨干组织，每年发送正能量信息2000余条。二是抓支部搭平台。抓好600余个离退休党支部规范化建设，发挥离退休干部党支部在组织老同志理论学习上的组织作用。近年来，尤其是在“不忘初心、牢记使命”主题教育中，突出抓好习近平新时代中国特色社会主义思想学习，每月有集中学习，每次有理论辅导，每人安排交流发言。三是抓深化促传播。组织系统各单位老干部工作部门，运用老同志微信群等平台，布置理论学习思考题等，组织引导老同志进行深化讨论学习。一些老同志居住相对集中的党组织，还在所居住的楼组，组织老同志“摆龙门阵”、“谈天说地”。

二、积极参与社区各项建设，在基层文明创建活动中当模范

市级机关系统有20000余名离退休干部，多年来，我们注重组织引导老同志到居住社区报到，融入社区、服务社区，发挥市级机关老同志的特殊作用。据了解，在新冠肺炎疫情防控、“垃圾分类”、美丽街区、平安社区、文明单位等活动中，500多个离退休干部基层党支部直接参与行动，1500余名离退休干部主动担任小区志愿者，1700余名退休干部党员担任楼组长；760余名退休干部党员挑起居委会委员、业委会主任的担子；2600余人次退休干部党员，参与小区“五违四必”整治等各类突击性任务。

一是主动亮“身份”。市级机关离退休干部，特别是广大退休干部，积极到所在社区报到，与社区党组织建立联系，汇报特长，受领服务社区任务。二是主动担责任。市级机关退休干部中“能人”比较多，我们组织老同志与所在社区建立了日常联系机制、定期报到机制、社区居民议事机制等，引导老同志在社区的急事、难事、烦事中，担责任挑重担。三是主动献才艺。注重教育引导市级机关离退休干部围绕社区建设，出谋划策，献计献策。一些机关退休党务干

部，主动指导社区开展党建工作，一些机关退休“笔杆子”主动帮助编辑印刷社区小报，一些机关退休文艺骨干主动担负社区文化宣传组织工作，为美好社区建设贡献智慧和力量。

三、广泛开展结对牵手活动，在为民排忧解难服务群众中当模范

系统离退休干部基层党组织，把组织老同志在社区开展结对帮扶活动，作为引导老同志发挥正能量，展示良好形象的重要抓手。老同志们深入社区解疙瘩，为和谐社区建设播撒“及时雨”，彰显了“走在前”风采。据初步统计，近年来，市级机关退休干部通过多种形式，与社区群众、困难群体牵手结对1200余个，为社区群众协调解决各类矛盾纠纷每年1000余起，260余名退休干部被所在区、街道等评为优秀调解员、优秀法律援助志愿者。一是居民有困难贴上去帮。一些离退休干部党支部，组织老同志党员，积极参与所在社区党组织开展的“串百家门，知百家事，帮百家难”活动，乐当小区志愿者，年龄稍轻的退休干部，主动结对小区孤寡、独居、行动不便老人，组织为突然遭遇不测的家庭募款捐物等，及时传递社会温暖。二是邻里有矛盾靠进去调。市级机关系统广大离退休基层党组织，注重引导老同志强化“社区是我家，建设靠大家”理念，和谐社区、美丽街区建设，人人有责。针对一些社区居民结构多元、诉求多元、利益多元等实际矛盾，老同志党员们主动向社区党组织请战，靠上去调解，耐心化解，促成矛盾和解。三是群众有疑惑走上前解。系统离退休干部中，许多老同志是专业人才，正是社区建设所需、群众所盼的一支力量。退休法律专家、心理学专家、建筑设计专家、教育专家、党建工作专家等，纷纷被所在社区纳入“人才库”。离退休干部基层党组织，及时组织这些老同志专业人才交流，丰富基层党建内容，进一步弘扬正能量。



综合施策 精准精细

创新提升离休干部服务保障的质量水平

□ 复旦大学党委

我校牢固树立精准服务理念，坚持把离休干部需求放在心上，把个性化服务做到点上，把长效机制建立落到实处，筑牢服务基础、深化服务内涵、拓展服务渠道、提升服务能力，充分运用社会助老服务资源和信息化手段，不断提高离休干部服务工作的精准化、优质化、个性化水平。

一、注重信息支撑上的精准服务

我校注重在运用信息化为离休干部服务管理上下功夫、求突破，并将建章立制、规范管理贯穿始终。一是及时准确把握离休干部状况。如制定结对联系和走访慰问制度，规范走访慰问的日常联系、走访记录、动态更新和档案留存等工作。二是树立大数据思维，建立健全离休干部服务信息库，不断完善以离休干部需求为导向的服务信息库建设。三是分类建档立卡。按照“危重”、“特重”、“特需”等分类排摸离休干部的状况，主动作为服务前移，做好个性化应急预案、处置措施。通过分层分类建卡立档，让精准服务有信息支撑、导向明确；进而有针对性地提供差异化服务满足离休干部所需、所愿、所盼，不仅拓展和丰富了老干部工作内涵，还有效促进了为离休干部精准化服务能级，赢得为离休干部服务的最大公约数。

二、注重政治思想上的精准服务

我校以发挥老干部党总支组织力和凝聚力为重要抓手，多策并举，引导离休干部增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到

“两个维护”。一方面，在组织集中活动时，采用离休干部容易接受的“看、读、品”等方式来适应和满足他们的学习需求。看：精选学习教育视频《党员新视野》中的重要内容、利用《学习强国》平台上展现祖国的辉煌成就视频、观摩反映建国70周年伟大成就的影片等等，将视频的主要内容整理成书面稿，在组织观看前发放，以提高学习效果。读：紧贴时政热点，将学习内容印制成大字版的《学习园地》发给离休干部，再由工作人员配合导读，帮助其学习理解。品：以茶会友，聚焦离休干部关心的国内外大事，在宽松休闲中畅聊，在互动交流中获取资讯，满足养心益智的精神文化需求。另一方面，对不能来参加集体活动的离休干部，我们带着有国内外时政要点、学校重要信息、老干部党总支活动内容汇编的学习资料送学送教上门，把党的声音、学校的发展、老同志的问候传递到他们身边。

三、注重价值实现上的精准服务

我校积极为离休干部创造发挥政治、经验、威望优势作用的平台。一是因人施策，组织学生与离休干部老少结对，帮助他们收集整理个人革命回忆录，留住宝贵精神财富。二是因需施策，个性化安排，发挥离休干部在关心教育下一代工作中的特殊作用，满足离休干部实现作用发挥的愿望。三是因时而异，结合新中国成立70周年等重大节假日，有针对性地颂赞离休干部为党和国家



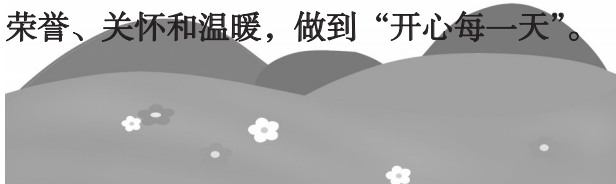
作出的突出贡献，广泛宣传离休干部以国为重、主动作为，为学校对口帮扶贫困地区义捐、设立助学奖学金、缴纳特殊党费等大爱无疆的崇高善举。

四、注重生活医疗上的精准服务

我校坚持需求导向，为离休干部提供个性化亲情化服务。一是为每一位离休干部免费安装“安康通”助老服务系统，提供居家养老生活方便。二是从医疗需求成为离休干部晚年生活最重要、最迫切的需求实际出发，一方面做好政策解释和情绪安抚工作，另一方面，主动与有关医院加强沟通，整合医疗资源，最大程度为离休干部提供有效的医疗保障。三是充分利用和整合社区资源，不断完善学校、社区、家庭“三位一体”服务体系，形成老服务的多点支撑，为老服务协作共赢成效不断凸显，延长了为离休干部生活提供双重保障的“最后一公里”。离休干部对社区服务普遍认同度高，和谐社会大家庭的关爱和温暖营造了离休干部安心、放心、舒心的晚年生活环境。

五、注重心理疏导上的精准服务

我校针对离休干部个性特点实施积极干预和心理慰藉。一是发挥老干部党总支的作用，将离休干部心理健康的主题教育融入在组织生活中，帮助离休干部获得精神舒畅和心理平衡。二是积极开展感恩亲人、朋友、社会的互动教育，激发热爱生活勇气和力量，引导离休干部以革命的乐观主义善待生命，珍爱生活，传递健康向上的正能量。三是开展敬畏生命的宣传和教育，引导离休干部客观对待生活和病痛，正确看待衰老和死亡。四是开展个性化的心理抚慰。通过上门聊天、心理关爱，帮助离休干部走出心理阴影，让离休干部切实体会到党和国家给予的荣誉、关怀和温暖，做到“开心每一天”。



创新活动模式 “12345” 打造 乐龄家园

□ 浦东新区区委老干部局

近年来，我们立足浦东实际，积极探索“12345”活动新模式，努力打造具有浦东特色的老干部乐龄家园，上级党委和离退休老干部都给予了充分肯定。

一、坚持一个引领，把准政治方向

始终坚持政治引领，通过开展各类主题活动，引导广大老干部珍惜光荣历史，永葆政治本色。

二、建好两个阵地，丰富活动内涵

一是建好活动阵地。主题活动有亮点。年度大项活动每年突出一个主题。如2019年以“礼赞七十年，奋进新时代”为主题开展系列活动。2019年举办区域老干部庆祝新中国成立70周年歌会、书画摄影展等特色鲜明，老同志参与度、满意度都比较高。日常活动有质量。目前全区共有各类老干部活动兴趣组队53个，不仅让老同志老有所乐，而且弘扬传播正能量。

二是建好学习阵地。活动室和老干部大学联合一家亲，采用“1+3+X”教学模式灵活办学，以新区老干部大学为中心，川沙、惠南、高桥3个老干部大学分校为依托，36个街镇老年大学为补充，实现老干部教学全覆盖。创新课程设置，紧贴实际需求。坚持



以人为本的原则，多开老同志呼声高，口碑好的特色课程。细化招生对象，规范学员管理。完善学籍信息管理，建立考勤和毕业机制，规范办学全过程。完善师资队伍，提高教学质量。精心选聘资深退休教师为学员授课，切实提高教学质量。

三、加强三类管理，保证服务成效

一是优化环境管理。2019年在浦东新区领导的关心支持下，投资359万元完成了老干部活动室四楼礼堂的功能升级和台球活动室的扩建。

二是规范动态管理。不断探索规范管理方式。坚持“一室一制度”和“一队一制度”。在不同的活动场所和兴趣组队，建立了相匹配的活动细则和管理制度。如阅览制度和“二团制”等。建立老干部个人信息电子档案登记制度，对老干部年龄、居住地、联系人和兴趣爱好等基本信息进行实时录入，动态更新，实现所有在活动室活动的老干部电子档案全覆盖。

三是强化队伍管理。选优配强，不断优化老干部工作队伍结构。把政治素质好、工作能力强、热爱老干部工作的年轻同志，充实到老干部工作岗位，确保人员配备与工作任务相适应。明确工作目标，不断创新工作方法。着力提高老干部工作队伍政策运用、沟通协调和服务管理等能力。定期开展老干部工作者专题培训。每年选好选准课题，以老带新，提升业务素质。

四、依托四种平台，提升服务能级

一是依托“1+6+X”载体，实现活动全覆盖。建立起横向以浦东老干部活动室为中心，以源深、川沙、惠南、高桥、三林和周浦六个老干部活动室为依托，纵向以区镇村宅四级活动网络为载体的活动网络，实现了老同志活动场所全覆盖。

二是共享区域联合体资源，促进合作共赢。充分发挥松江、奉贤、金山、崇明等8家联合体成员单位的优势，坚持做到活动共

办、资源共享、合作共赢。

三是整合社会资源，发挥协同效应。整合各类学校、企业、社区、公益组织资源，发挥协同效应。如周浦活动室和东南社区联合开展“夏夜天天演”、“环保献计”以及垃圾分类等系列活动；川沙活动室组建温馨沙龙，邀请上海比恩职业技术培训学校老师为老干部们讲授茶文化等。

四是利用信息化平台，提升工作效能。充分利用“浦东老干部”微信公众号等多元化信息平台，加强宣传，进一步提升了浦东老干部的知名度，增强了网络舆论正面引导力。

五、强化五项保障措施，提高服务水平

一是加强组织领导，完善工作责任制。明确工作责任，制定长期目标和近期规划，形成一级抓一级、一级带一级的工作格局。

二是坚持制度保障，发挥制度优势。认真落实离退休老干部政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀的各项制度和举措，扎实开展离退休老干部“三看”活动、节日走访、关心慰问等制度，积极营造全区尊老敬老爱老的浓厚氛围。

三是创新工作方法，提升服务水平。在观念机制方式方法上不断创新，用创新的思路谋划发展，用创新的精神凝聚力量，用创新的办法破解难题。

四是建立考奖机制，激发队伍活力。采取平时考察和年终考核相结合的方法，3年来，活动室共提任干部6人，使老干部工作者把心思凝聚到干事创业上，把功夫下在抓落实上，把本领用到工作上。

五是不忘尊老初心，秉承爱老传统。在老干部工作者中开展“不忘尊老爱老初心”专题教育，弘扬“五个一”做法，即一次次活动、一件件具体的服务、一句句温暖的话语、一次热情的搀扶、一脸阳光的笑容，把党对老同志的关心关爱落到实处，更加尽心尽责、精准精细地做好老干部工作。



市级机关

市级机关举办“致敬抗疫英雄”老同志书画展

日前，市级机关工委举办“致敬抗疫英雄”——市级机关离退休干部抗击新冠疫情书画展。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席活动并讲话，市级机关工委常务副书记杨峥宣布“云展览”开幕，市级机关工委副书记李云龙主持活动。

杨佳瑛在讲话中指出，在打赢疫情防控的人民战争中，市级机关系统广大老同志积极响应中央、市委号召，发声发文、捐款捐物、逆行顶岗，争做先锋行动的引领者和无私奉献的带头人，令人敬佩，值

得褒扬。希望市级机关老干部工作在市级机关党工委的高度重视和大力支持下，继续发挥独特优势，在离退休干部政治、思想和党组织建设上走在前、作表率，为上海人民城市建设增添正能量，作出新贡献。

据悉，市级机关系统抗疫书画展活动启动以来，广大离退休干部积极响应，踊跃参与，1000余名老同志报送了作品，年龄最长者94岁，平均72岁。

考虑到疫情常态化防控要求，本次书画展开幕式采取“云展览”直播形式，当日有1.4万余名老同志以及书画爱好者通过“云端”观看了直播实况。（牛传忠）

杨浦区

杨浦区老干部活动中心社区健康师工作站揭牌启动

日前，杨浦区举办“党建绘同心 暖心系桑榆”——区老干部活动中心社区健康师工作站启动仪式。市委老干部局副局长包龙根与上海体育学院党委副书记、副院长陈晓峰出席并共同为工作站揭牌。杨浦区委组织部副部长、老干部局局长邓青致词。

仪式上，上海体育学院与杨浦区委老干部局签订了党建共建协议。杨浦区社工

委、杨浦区委老干部局领导共同为社区健康师代表颁发了证书。上海体育学院党委组织部领导就社区健康师工作站项目落实情况作了介绍。上海体育学院体育教育学院教授作“老年人运动健康促进”讲座。杨浦区委老干部局组织上海体育学院、区司法局、中医药企业荣庆堂、江浦社区卫生服务中心等单位专家，开展了运动健康咨询、法律公正咨询、名老中医养生咨询、香囊制作、中药材免费加工、骨密度测试等服务。（杨浦宣）

金山区

金山区举办离退休干部先进事迹报告会

日前，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。市委老干部局副局长包龙根出席，并为3个先进集体、1位“最美申城老干部”和10位先进个人颁奖。金山区委常委、组织部部长白锦波向获得表彰的“双先”表示祝贺，并对学习宣传好“双

先”事迹，贯彻落实好“双先”表彰大会精神提出要求。副区长吴瑞弟为10位“银鑫”老干部顾问团成员颁发了聘书。

报告会以青年演讲、现场访谈、情景剧、诗朗诵等形式，集中展示了金山区离退休干部先进集体和先进个人的优秀事迹，生动地讲述了老干部们老有所学、老有所为、老有所乐的离退休生活。（王丹萍）



宝山区成立离退休干部志愿服务大队

日前，宝山区举行离退休干部志愿服务大队成立大会。市委老干部局副局长龚怡出席，并为宝山区离退休干部志愿服务大队授旗。宝山区常委、组织部部长徐静向新成立的宝山区离退休干部志愿服务大队表示祝贺，对长期以来参加志愿服务

活动的广大老干部、广大志愿者们表示问候，并对进一步开展好离退休干部参与志愿服务活动提出要求。

会上，离退休干部志愿者代表面向队旗进行了宣誓，离退休干部志愿者代表作了交流发言。（宝讯）

宝山区

黄浦区就“十四五”规划编制听取老同志意见

日前，黄浦区召开“十四五”规划编制老干部座谈会。黄浦区常委、副区长陈卓夫就进一步编制好黄浦区“十四五”规划听取部分市管退休干部意见建议。

原黄浦区人大主任高寿成，原卢湾区区长张载养，原上海市政协经济委员会副主任姜亚新，原黄浦区人大主任施兴忠，原南市区副区长陈业伟，原黄浦区人大副主任黄宝兴，原黄浦区人大副主任陈希安，原卢湾区委副书记苏秉公，原黄浦区政协副主席胡毅平，原黄浦区副局级巡视员江锡洲等老同志紧密结合“十四五”时

期国家、上海和黄浦发展实际各抒己见，畅所欲言，围绕黄浦建成世界最具影响力的国际化大都市中心城区，聚焦构建新发展格局、重大产业布局、商旅文联动发展、老城厢历史文化风貌保护、社会民生保障等提出了宝贵的意见建议。

陈卓夫认真听取发言，并就有关问题作出回应。他说，大家的真知灼见饱含着老领导对黄浦的深情厚谊，体现了老干部忠诚于党的事业的高尚情怀，我们一定认真研究落实、充分吸收运用，使“十四五”规划编制更具针对性。（沈斯亮）

黄浦区

奉贤区“乐龄智库”志愿者服务队开展特色活动

奉贤区“乐龄智库”志愿者服务队成立后，以党建关建、社会治理、产业发展、乡村振兴四个方面为切入点，充分吸收有专业特长、有服务意愿、身体素质良好的退休干部，通过创新管理工作模式，鼓励老同志自主、自治开展各类志愿服务活动，当好时代精神的“传承者”、红色文化的“生力军”和服务社会的“助推器”，助力奉贤经济社会发展。

社会治理组召开学习会，带领大家学习《探索社会治理新模式 打造共治共享

新格局》等资料，老同志们畅谈了参与社会治理的意见和建议和构想。

产业发展组参观了生物科技园区东方美谷、中国制药工业百强企业上海凯宝药业和洗护美妆企业上海伽蓝集团，为园区和企业建设发展建言献策。

乡村振兴组结合中国农民丰收节，赴南桥镇美丽乡村示范村——江海村学习参观调研，听取乡村振兴情况介绍，进行座谈交流，为真正实现农业强、农民富献计献策。（帅寒丹）

奉贤区

建设人民城市 推进“中国之治”



习近平总书记在上海考察时强调，人民城市人民建，人民城市为人民。在城市建设中，一定要贯彻以人民为中心的发展思想，合理安排生产、生活、生态空间，努力扩大公共空间，让老百姓有休闲、健身、娱乐的地方，让城市成为老百姓宜业宜居的乐园。

城市治理是国家治理体系和治理能力现代化的重要内容。这几年，对于城市规划、建设和管理，习近平总书记高度重视、多次强调，并作出“城市规划和建设要高度重视历史文化保护”“城市管理应该像绣花一样精细”等重要论述。如今，共建共治共享的理念深入人心，城市科学化、精细化、智能化管理水平不断提高，立足于国情、发展于实践的“中国之治”开拓进取，一步步打开通向美好生活的康庄大道。

城市是人民的城市。无论是城市规划还是城市建设，无论是新城区建设还是老城区改造，都要坚持以人民为中心。这一点，是我国城市治理的最大特点和最大优势，体现在城市管理运行的方方面面。比如，要科学规划，合理安排生产生活生态空间；要聚焦需求，努力创造宜业宜居宜乐宜游的良好环境；要着眼长远，走内涵式、集约型、绿色化的高质量发展路子。一言以蔽之，就是要建设人民城市，创造美好生活。

建设人民城市，要注重文明延续。文化是城市的灵魂。城市历史文化遗存是前人智慧的积淀，是城市内涵、品质、特色的重要标志。妥善处理好保护和发展的关系，就要

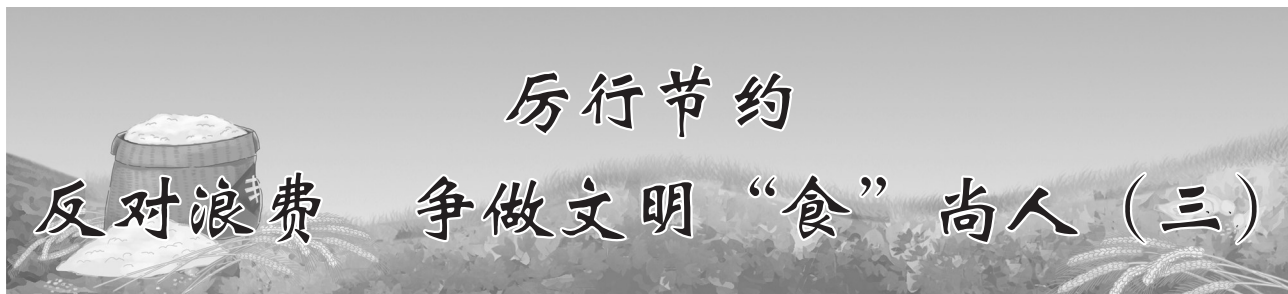
像对待“老人”一样尊重和善待城市中的老建筑，实现文保专修、资源活化，让历史传统重焕生机活力。

建设人民城市，要加强基层治理。基础不牢，地动山摇。营造共建共治共享社会治理格局，有没有深入社区、贴近群众，效果大不一样。在这方面，我们要把基层党建同基层治理相结合，通过构建“令行禁止，有呼必应”的基层党建工作新格局，推动权力下放、资源下沉，把社会治理的重心进一步向基层下移。在基层党组织的坚强引领和基层党员的带头示范下，人人尽力、人人尽责的良好氛围日渐浓厚。

建设人民城市，要提升服务功能。民有所呼、我有所应，把群众大大小小的事情办好，是城市治理的职责和使命。随着人工智能、云计算、大数据等新一代信息技术蓬勃发展，公共服务的内容和形式也发生了深刻改变。在这样的背景下优化服务、补齐短板，必须抓好一些“牛鼻子”工作，如加快推进“政务服务一网通办”“城市运行一网统管”等。以一茬接着一茬办、一年接着一年干的韧劲，勇挑重担，啃下难啃的硬骨头。

进一步推进治理体系和治理能力现代化，是题中之义，也是必然要求。我们要深入领会习近平总书记关于人民城市重要论述的深刻内涵和重要意义，以思促学、以学促干，努力在超大城市社会治理中创造更多可复制可推广的经验。

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。



“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”习近平总书记日前对制止餐饮浪费行为作出重要指示，全国上下牢记总书记嘱托，闻风而动，唱响节约之歌，多措并举坚决遏制“舌尖上的浪费”，齐心浇灌“节约智慧之花”。要让节俭之花盛开，努力践行三个意识不可或缺。节俭如花，需要忧患意识。越是面对风险挑战，越要把保障粮食安全放在突出位置，坚决制止餐饮浪费行为。节俭如花，需要责任意识。我们不能满足于做节约的向往者，更要尽心尽责，躬行节俭，实现从“要我节约”到“我要节约”的转变，成为节约的行动者。节俭如花，需要久久为功意识。我们要在提升文明素养上久久为功，以水滴石穿的定力，锲而不舍的劲头，人人在心里种一棵节俭树，用心血和汗水浇灌，迎来节俭之花四季飘香。

——赵杰

现今，我国人民生活在和平的环境中，生活条件明显改善，衣食无愁，吃得好点也在情理之中。然而，一些人条件改善了，收入高了，但艰苦奋斗、勤俭节约的好传统正在失去。粮食浪费已经成了令人望而生畏的“无底洞”。

笔者当过农民，种过粮食，脚踏烫水插秧，头顶烈日割稻，一年忙到头，一亩水稻最多能收一千多斤稻谷，也就700斤左右大米。农民们都懂得“一粒米七担水”的道

理。社会上的浪费成风，与公民文明素养缺失有关。要形成厉行节约、反对浪费的良好风气，必须全党全民动员，在全社会树立浪费粮食可耻、节约粮食光荣的理念。反对浪费，贵在行动，要让爱粮、节粮成为每个人的习惯和自觉行动。因为这不仅是节约几斤粮食而已，而是把节约作为一种文明素养来对待，只有让节约光荣的意识扎根人心，久久为功，堵住浪费这一“无底洞”才指日可待。

——沈永昌

厉行节约、反对浪费是我们中华民族的传统美德，作为退休老同志，提到这八个字并不陌生，甚至颇有感慨。我们是在物质贫乏的年代长大的，经历过那个年代的人，珍惜粮食的观念都深深印在脑子里。

在当今的社会环境，尤其是在某些年轻同志中，对待粮食并不十分敬畏和珍惜。他们认为，自己花钱得来的食物别人不必来评论甚至指责，吃一点浪费一点也是拉动消费。少数媒体的文章、节目、广告全无珍惜食品的宣传意义，更有美食节目为了制造噱头，过度加工食物，忘了“锄禾日当午，汗滴禾下土”的艰辛。我虽已步入退休，但珍惜粮食、敬畏食品的观念早已渗入我的血液。粮食来之不易，粒粒皆辛苦，这是我抹不去的记忆。

——潘洪源

学好“四史” 坚定信念

□ 杨 炜

历史是最好的教科书，是党员干部的一门必修课。学习历史，不仅是为了了解历史事实、理清历史脉络、把握历史规律、得出历史结论，更重要的是要通过学习“四史”，在思想上弄清楚、理解透中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”。

开展“四史”学习，是打牢党员干部的思想根基，增强开拓前进的勇气和力量的思想保证。

我出生在上世纪50年代，目睹和亲身感受了共和国的发展。是我们伟大的共产党，带领全国人民，历经磨难、百折不挠，把我们这个饱经沧桑、一穷二白的国家，建设发展到如今立于世界民族之林的强大的人民共和国。

记得在70年代中期的对台作战演习，那时我们的武器装备不仅落后，而且种类不全，用的单兵武器还是50年代仿制苏联的56式半自动步枪，好不容易等来了国产的63式全自动步枪，却因为质量不好又收了回去。在那个年代，我们的飞机因油量不够，不能在台湾上空滞留，缺少大军舰，就把大炮绑在登陆艇上。为了在轨条砦中开辟进攻通道，没有先进装备，只能一个班每人抱一个炸药包，乘橡皮艇跳入海中游近轨条砦，绑上炸药。70年代末，在国土边境反击战中，同样因通讯、观测等武器装备落后，导致穿插部队不能按时到位，贻误战

机，炮兵不能及时准确地给予敌人打击……那时我们天天在盼，盼望我们的国防发展，盼望我们的军队强大。在党的英明领导下，通过改革开放，调动了全国人民的积极性，大干苦干，我们的国防力量迅速地发展了起来，如今我们的飞船遨游太空，航母游弋海洋，“东风快递”、使命必达，新式战机、新款战车层出不穷，这是当年我们这些老兵们想都想不到的。

由此可见，只有把党史、新中国史学明白，才能弄清楚我们所处的历史方位，从而更加坚定地走中国特色社会主义道路，向着实现中华民族伟大复兴的目标奋力前进。

习近平总书记指出：“今天，我们回顾历史，不是为了从成功中寻求慰藉，更不是为了躺在功劳簿上、为回避今天面临的困难和问题寻找借口，而是为了总结历史经验、把握历史规律，增强开拓前进的勇气和力量。”学好党史、新中国史，不仅能明了党的理论创新历程，更重要的是可以拓展我们的历史眼光和历史思维。

作为一名退休党员，我要通过学习“四史”，不忘初心，不断坚定中国特色社会主义信念和共产主义远大理想，找准位置、起好作用。树牢“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，严守党的政治纪律和政治规矩，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

年轻干部要在不断提高政治能力上下功夫

□ 陆春炎



习近平总书记在2020年秋季学期中央党校中青年干部培训班开班式上发表重要讲话强调，要提高年轻干部的七种能力。他指出，在干部干好工作所需的各种能力中，政治能力是第一位的。有了过硬的政治能力，才能做到自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，在任何时候任何情况下都能“不畏浮云遮望眼”“乱云飞渡仍从容”。如若政治能力与岗位职责不匹配，就会贻误事业。提高政治能力必须从以下几个方面下功夫。

提高政治把控力。摆在政治能力首位的是把握政治方向的能力，好比开车一样，最要紧的是把好方向盘，根据导航的提示，随时校正好车轮前进的方向，做到不偏离目标，不迷失方向，始终沿着正确的道路前进，把好政治方向也是这个道理。这就要求年轻干部具备善于把握方向、把握大势、把握全局的能力，始终保持政治定力、善于驾驭政治局面、积极防范政治风险。只有把握好政治方向，才能与新时代党和国家事业发展的要求相适应；才能做到自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，在任何时候任何情况下都能做到理论上清醒，政治上明白。要牢固树立看齐意识，经常、主动、坚决向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，向党中央决策部署看齐，始终做到姓党、爱党、护党、为党。牢牢把握正确政治方向，就要在重大原则问题上敢于

亮剑，在大是大非问题上敢于发声，在推进改革发展中敢于碰硬。牢牢把握正确政治方向，还必须体现到加快改革创新、提高工作水平上来。身处新时代，面对新变局，应对新挑战，把创新作为一种常态，体现时代性、把握规律性、富于创造性，更好地承担起职责和使命。

提升政治鉴别力。在互联网时代，各种信息无孔不入，舆论场显得格外嘈杂、泥沙俱下。“多元化”“碎片化”“异质性”的政治传播呈现出一系列新动向。一些社会论调和政治观点，常常以历史故事、政治笑话、娱乐段子的面目出现，制造“趣味性”和“可读性”，吸引大众眼球；也有的以历史纪实、档案发掘、社会反思的名义包装打扮，增强所谓的“公信力”和“可信度”，冲击主流历史观和价值观等等。因此必须不断提高政治鉴别力，要能够透过现象看本质，做到时时处处从政治上看问题、想问题。增强政治鉴别力，练就“火眼金睛”。在大是大非面前不能态度暧昧，不能动摇基本政治立场，不能被错误言论所左右。特别是领导干部，在党言党、在党忧党，这是提高政治敏锐性和政治鉴别力题中应有之义。

增强政治凝聚力。政治凝聚力是打胜仗的底气，要善于用党的理想信念来凝聚群众，善于用社会主义核心价值观和党的创新理论来凝聚人心，把党组织建设好，把党员的先锋模范作用发挥好，政治凝聚力才能进

一步迸发出来。同时，对各级领导干部而言，说什么、怎么说，干什么、怎么干，都是见能力、见水平、见功底，更见责任与情怀的事情。比如挂念百姓疾苦，矢志改革创新，讲话清新质朴，处处彰显执政为民的宗旨、具有正视问题的勇气、深化改革的智慧，一言一行都体现出以公心、敢于担当，让老百姓看到执政者“为民服务、为民造福”的新希望，这样才能暖人心、得人心、聚人心，从政治上体现出凝聚力。要树立高度的政治责任意识，亲力亲为，敢抓敢管，狠抓落实，通过真抓实干聚人心、求同存异促和谐、自我教育强素质，使党员干部成为群众信任的人，从而形成强大的政治凝聚力，这是领导干部责无旁贷的职责。

强化政治自制力。习近平总书记指出，干部要想行得端、走得正，就必须涵养道德操守，明礼诚信，怀德自重，保持严肃的生活作风、培养健康的生活情趣，这都需要增强政治自制力，做到慎独慎微。必须对党的政治纪律和政治规矩怀有敬畏之心。要自觉做政治上的“明白人”“老实人”。党的纪律和规矩涉及党内生活方方面面，广大党员干部都要自觉遵守。在所有党的纪律和规矩中，最重要、最根本、最核心、最关键的是政治纪律和政治规矩。政治上清醒，才能行动上自觉；政治上坚定，才能经得起考验。遵守政治纪律和政治规矩是遵守党的全部纪律和规矩的基础，是坚持党的政治立场、政治原则和政治方向的前提和关键。中国的事情，向来是上行则下效。在我们党内，领导干部以身作则、以上率下既是长期以来形成的优良传统，也是基本的工作方法。守纪律讲规矩就是要从各级领导干部做起才能有说服力。领导干部职位越高、权力越大，越要

对党的纪律和规矩心怀敬畏戒惧。缺乏政治自制力，对政治纪律熟视无睹，甚至不讲政治规矩，终将自食其果，搬起石头砸自己的脚。各级领导干部要提高对党的纪律和规矩的认识，不仅要带头守纪律，更要带头讲规矩。要坚持从我做起，向我看齐，按规矩办事、按规矩用权，切实树立标杆、作出表率。要坚守政治底线，严把欲望闸门，提升境界情怀，树立道德标线，把好公私界线。要彻底破除“特殊党员”的思想，不以任何理由任何借口脱离党组织的监督、脱离党规政纪的约束。

锻造政治执行力。在世界风云变幻、社会思想多元的背景下，领导干部必须不断加强学习、提高政治执行能力，最大限度克服“本领恐慌”。要根据自己的实际情况学，变“要我学”为“我要学”，变“学一阵”为“学一生”；要善于挤时间学，多一点学习、多一点思考，少一点无谓的应酬、少一点形式主义的东西；还要沉下心来学，贵在持之以恒，重在学懂弄通，不能心浮气躁、浅尝辄止、不求甚解。要用好政治历练的“磨刀石”，烧旺政治生活的“大熔炉”。实践是锤炼能力的大课堂、大舞台。在实践中加强政治历练，积累政治经验，是领导干部提高政治能力的必经途径。越是艰苦环境，越能强化干部的政治执行能力。政治历练不可能一蹴而就，更没有“速成班”，因此不仅要有雄心，而且要有脚踏实地、求真务实的实干精神，到困难大、矛盾多的地方去解决问题，到群众意见大、怨气多的地方去化解矛盾，到工作推不开、情况很复杂的地方去打开局面。要多一些直奔基层、直插一线、不发通知、不打招呼、不设路线、不用陪同的调研，真正深入到群众中去，掌握真实情况、发现问题所在、找准发力方向。





今年年初，一场突如其来的新冠肺炎疫情在武汉爆发，并向全国蔓延。经过艰苦卓绝的防控阻击，迅速遏制了疫情蔓延的势头，取得了抗击疫情的重大胜利。今天，当我们奋力抗击新冠疫情、并已夺取重大胜利之时，再来回顾一下上世纪30年代，中国是如何防控疫情的，“疫”史为鉴。

1932年夏秋之交，一场霍乱疫情笼罩着整个中国，此次霍乱从武汉沿着铁路线向南京、上海等大城市蔓延，致使当时远东最大的国际城市上海成为了霍乱的重灾区。霍乱疫情波及23个省，造成数十万人的死亡。

那么，这场传染病是如何悄然潜入上海的，最终又是如何应对的呢？

1932年夏初，暑热笼罩着上海城市，为了解暑，当时人们都习惯直接饮用生水，或者从河道中取水直接冲洗瓜果蔬菜。城市的快速发展和人口的高度密集，江南一带不仅是商贸重镇，而且气候湿润、水系纵横，河道水源早已被污染，埋藏着意想不到的祸根，成为霍乱滋生蔓延的温床。

在抗疫紧要关头，当时的国民政府派员接管了卫生署海港检疫管理处、上海海港检

疫所和上海（中央）霍乱防疫事务所，统领全国口岸卫生检疫工作，开展海港口岸卫生检疫，增强中国公共卫生与疾病预防，承担起上海300多万人的防疫工作。所有商船停船靠港后接受卫生检疫，由检疫官进行检查，一旦检查出感染霍乱的人或者疑似病例马上报告，送往医院诊治。同时，对密切接触者逐一排查，一旦出现疑似病例即进行隔离。口岸检疫官与市内卫生局、疫情医院保持密切联系，构建起联防联控机制。上海的医务人员夜以继日救治病人，散发传单和宣传海报，进行上百万人的疫苗接种，上海的霍乱防疫工作取得了巨大成功。

在霍乱防疫过程中，海港卫生检疫人员每天在闷热的环境下，逐一检查经过上海各类船只，遏制了传染病经海港口岸传入的可能性。1932年6月4日，当时的铁道部门颁布了防控疫情的规定，当铁路沿线或者附近村庄城市发生疫情时，应指派检疫员对往来乘客进行检验隔离，还要对车辆进行消毒和清洁。疫情之后，人们开始反思和重建防疫工作，加急建设隔离医院，提供疫苗注射。同时，卫生防疫部门还走街串巷，加强宣传，让老百姓不要再吃生冷的食物，不要喝不干净的生水，养成个人卫生好习惯。也就是从这次疫情开始，人们开始习惯把水煮沸后再喝。

抚今追昔，百感交集。面对全球严峻的新冠疫情形势，中国海关的工作人员穿着厚实的白色防护服，在国门最前沿，以对党的绝对忠诚和精湛的专业医学防疫技能，从川流不息的入境人员和成千上万吨入境货物中，不断查获入境确诊和疑似病例的人员和被病毒污染的冷链食品，实施紧密的闭环防疫措施，坚决筑牢口岸检疫防线。中国作为一个负责任的大国，将继续同世界各国携手推进疫情防控国际合作，为全球抗疫贡献智慧和力量，推动构建人类命运共同体，共同创造人类更加美好的未来。



红色基因的传播者

□ 李荣光 画



1、在愚园路上，你常常可以看到一位胸前带着党徽，活跃在钱学森故居、历史文化名人墙，活跃在老年朋友、青少年学生中间的老人，他就是居住在江苏路街道的老党员、退休教师、社区志愿者林青。



2、退休后，林青一直在居民区从事关工委工作，带领其他老同志在钱学森故居开展爱国主义教育，在社区课堂上开展宣读社会主义核心价值观，在居民小区里开展“小小志愿者”活动。



3、对一些来自于特殊困难家庭青少年，林青除了给予一些必要的物质上的帮助外，更多的是精神上的关心与爱护，与他们结成对子，定期上门访问。



4、林青作为社区老年协会副会长，积极组织老年人多与外界沟通，拓展自己的活动空间。他又捡起了已中断多年的年轻时的爱好——拉手风琴。



5、居民小区有个老年人的特殊群体，就是高龄独居老人，他们的日常生活有不少困难。为此，林青积极组织志愿者团队，帮助高龄老年人群体解决问题。



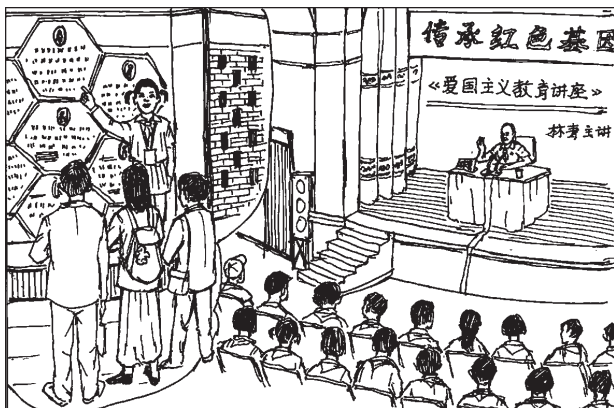
6、林青还是江苏街道老年协会平安志愿者团队一员，从2010年开始，参加了交通安全执勤志愿行动，他所在的交通路口，在市里的大评比中，荣获市级先进荣誉。



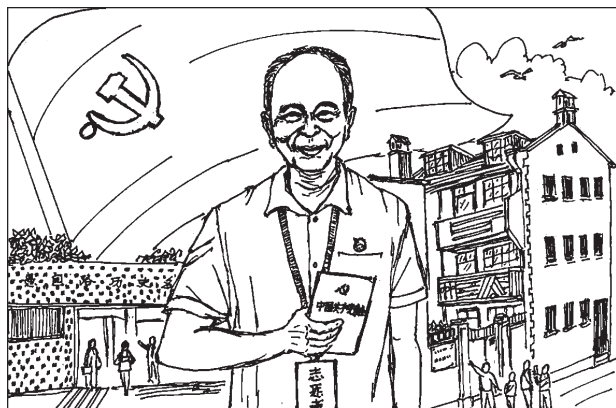
7、林青既是名惠工作室负责人，又是名惠工作室退休干部功能型党支部书记，他带领老党员在愚园路红色旧址上向中外参访团、居民群众宣讲弄堂里红色历史，广受好评。



8、林青传承和弘扬钱学森精神。他还以中小学生为对象，培养“小小红色宣讲员”，与愚一小联合开展校外“红色印记”拓展课，每两周进行2小时的讲解培训。



9、目前，已培训93名青少年学生，成为社区传播红色基因的新生力量。林青利用愚园路文化墙名人效应，将学习名人、拓展青少年理想主义教育作为己任。



10、林青把退休生活的大部分时间花在社区文明建设和社区稳定建设上，以自己的信念、阅历和知识服务于社区居民。 (长宁区委老干部局供稿)



黄宣镇：“第二次离休”

□ 静安区委老干部局

提起离休干部，年轻人印象中，大多是战争年代身经百战、战功赫赫的老前辈。离休干部黄宣镇的简历看似并不起眼。他1949年5月参加革命入伍，1950年3月进军大西南后到达云南蒙自专区，后又转入弥勒地区工作，1985年3月调回上海进入静安区城市建设开发总公司工作，1991年7月离休。他就像众多恒星旁一颗不起眼的小行星，默默地在自己的轨道上运行了89载春秋。

革命意志永不落，坚定信念跟党走

从1949年5月参加革命到进入云南弥勒的36年，再于1985年回上海工作6年直至1991年离休。年近九旬的他回忆起自己的革命生涯，记忆力惊人。他说，当初参加革命前夕自己在上海读书，是学生社团负责人，参加过一些反蒋学生运动，处境很不利，又由于大军压境，学校停课，于是决定离开上海到解放区去，打算找1948年底去那里参加革命的同学，加入浙东四明山游击队。后来到了南京报考二野军大，从此黄老走上了革命的道路。他在二野军大预科学习了4个月，听了邓小平“过三关”和刘伯承“干革命是要牺牲的，是要白刀子进红刀子出的”的报告，使他初步树立了革命的人生观。坚定了革命理想信念，抱定了为共产主义事业奋斗终身的宗旨，这段往事虽已相隔七十余年，但黄老回忆当时的情景时依然历历在目。他说：人生的道路尽管有曲折，回



首往事，总以自己有这段经历而自豪，如果人生还有第二次，我会依然选择走这一条路，永不后悔！

活着就要作贡献，逝时方能无遗憾

黄老在云南边疆工作的36年间，始终怀着一腔革命者的情怀，积极工作，无私奉献，帮助贫困山区的孩子读书。1985年调回了上海，分配在静安区城市建设开发总公司做财务工作，直到1991年7月离休。黄老离休后又在外发挥余热七年，到1997年4月第二次离休。人闲在家里了，应该还做些什么呢？闲不住的黄老发愁了，后经甘泉街道离休干部学习小组安排，与另一位市港务局的离休干部一起，到甘泉中学做了一名校外辅导员。

黄老自云南调回上海到“第二次离休”，虽然已13年了，但他心里始终牵挂着云南边疆的那些贫困孩子们，总想再出点



力，为他们做些事。1997年4月他去信弥勒县委，请求帮助一位兄弟民族的子女，结对助学从初中到大学共十年，条件是毕业后必须留在本地工作，要为当地的经济作贡献。后经弥勒县共青团委介绍一位“阿细”族（彝族支系）女孩——毕英小朋友为对象，予以资助她上学，她祖父是原中共滇桂黔边纵的战士，父亲是弥勒一中高材生，因文革回乡务农，姐妹四人，她是老大，品质优良，心地善良，初中毕业后考入个旧市一中高中（省重点中学），高中时学校对贫困学生有补贴，毕英同学提出因她已有黄老的资助，主动放弃要求将补贴转给比她更困难的同学。高中毕业后，她考入了云南农业大学，学习环保专业。黄老又去信要求她一定要在大学时期争取加入中国共产党。在她的努力下和大学党组织的教育培养下，毕英同学于大三时光荣地成为了一名中国共产党预备党员。从2009年起，经云南省红河州二野军大校史会介绍，黄老先后给弥勒县农民工子弟学校（民办）赞助指定建立了儿童阅览室。黄老就是这样一个人，一个有着高尚情操的人，一个信仰不动摇，思想不落人后，私利不伸手，居功不自傲的人。

春蚕成蛹丝方尽，红烛燃尽泪始干

黄老职虽退，但心未退，他的人生追求没有终点，他的信念更加坚定。离休后他更加严格要求自己，以身作则，坚持参加政治学习以及支部活动，从不间断；还出资500元帮助所在社区建立了读书会等。20多年如一日，不改初衷，实践着人生价值，为崇高的理想不懈努力。



但随着年龄越来越大，黄老自感越来越力不从心，经常因病住院，特别是2014年后，几乎每隔一两个月，要去医院报到，他感到来日无多，总想在生命的最后一刻再做点事。黄老说：“我是共产党员，是党教育了我、养育了我。”早在1993年黄老就向上海红十字会申请办理了遗体捐献手续。黄老说：“另一件事，就是要教育好自己的第三代，也是我国未来的主人，如果连自己的第三代都教育不好，何以面对为共产主义革命而牺牲的无数革命先烈呢？！我于1947年开始信仰共产主义，1949年参加解放军，当时是抱着一个信念，步行三千里到达云南的。我们军大在云南牺牲了不少同志，我们幸而活着的人，更要‘不忘初心，牢记使命！’”

如今近90高龄的他已经拥有25年党龄了，就像当初入党宣誓一样，无论是在岗还是离休，他的人生履历写满了为自己崇高理想不断奋斗的辉煌。他亲笔撰写了《四十年的心路历程》、《越过封锁线、参加解放军》等心得文章，先后在静安时报等报刊发表，余热奉献，晚霞生辉。



贡献绵绵余热 书写精彩人生

□

普陀区委老干部局



上海歌剧院原国家二级指挥、离休干部王文池，这位普通却不平凡的老人，经历了人生沧桑，走过了坎坷道路。他受过解放战争炮火的洗礼，为祖国建设做出过奉献，为上海发展挥洒过汗水。在离休后颐养天年之际，他没有安享悠闲的生活，而是每天为文化养老事业和精神文明建设忙碌，为老干部工作发挥自己的正能量。

老有所学 坚定信念

作为上海歌剧院离休支部书记，王文池结合老同志实际，开展支部学习。每年年初，他都要征求支部同志意见，结合形势任务，制定

学习活动方案，做到工作有目标，活动有安排；年末对工作进行总结，找出不足，提出改进意见；每次学习，他都精心准备，引导老干部联系实际，积极讨论发言，使大家不断坚定理想信念，始终与党中央保持一致。党的十八大以来，王文池组织支部同志认真学习贯彻党的历次全会精神 and 习近平总书记系列重要讲话，并带领支部全体党员向党做出庄严承诺：坚持政治学习、保持思想常新，加强理论武装、做到理想永存，保持与党一致的政治立场，树立良好的社会形象，力所能及参与社会公益，始终拥有积极向上的精神状态。通过承诺活动，

支部全体成员身体力行，履行着自己的诺言。

作为普陀区的社区离休干部，王文池担任着区离休干部歌咏队的组长兼指挥，2018年起，还担任了普陀区离休干部合唱团功能型党支部书记。他充分利用这个平台，主动把党的十九大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记系列重要讲话精神等学习内容融入歌咏活动，边给老干部教歌边畅谈学习体会，在歌咏组中形成了唱响主旋律、传播正能量的良好氛围。

王文池对自己一贯高标准、严要求。他十分重视自我学习和自身素养的提升，订阅了大量报刊杂志，每天认真阅读，不断提高自己理论水平。他习惯于一边阅读一边收集整理学习资料，他剪裁粘贴的剪报达数十册，写下的点评和心得体会也有好几本。正是由于这些积累，王文池的宣讲、说话都有理有据，深得老同志信服和爱戴，更受到各方面的好评。

老有所为 发挥作用

作为上海歌剧院原国家二级指挥，王文池在音乐方面有很深的造诣。离休后许多单位团体和个人邀请他去执教，并给出了优厚的报酬和待遇。他有两个儿女在美



国，经济条件也很富足，多次劝父亲去国外安度晚年。但王文池均不为所动，他说，我是离休干部，是党和国家培育我成长，我的根在这里。作为老干部歌咏队的组长兼指挥，和老干部在一起很快乐，只要老干部需要我，我不求回报、不会离开。

王文池在指挥老干部歌咏队的同时，又担任区老干部大学歌咏班的教师，为老年教育事业做出贡献。他工作认真，作风严谨，对教学工作一丝不苟。老干部大学声乐班开办以来，他亲自执教学理课，为老干部学员讲授乐理知识，还介绍上海歌剧院资深老师担任声乐教师。“双高期”的老干部视力差了、听力弱了、嗓音低了、精力不济了，但他还是一如既往地用心备课，努力教学。和学员一样，王文池也是近90岁的老人了，一堂课站着讲累了就坐下接着讲；夏天虽然有空调，但他又讲课又指挥，热得汗流浹背，就到卫生间去洗把脸，回来后继续上课。为了老干部老有所学、老有所乐，为了老干部喜欢这堂音乐课，喜欢他这个“老”师，王文

池把一切都置之脑后。由于他富有针对性的讲解，加上老干部学员的虚心好学，每周三下午的音乐班总是座无虚席。王老师赢得了区老干部大学声乐班学员的广泛认可。许多老干部说，我们就是冲着王老师来的，如果没有他这样认真的执教，我们可能坚持不了，那就少了一个相互交流的平台。

老有所乐 晚霞灿烂

王文池是离休干部中的文艺骨干，又是老同志中的主心骨，有了王文池的参与，普陀区老干部兴趣组队的活动就大为增色。他说，老年人特别是老干部一定要注重文化养老，要让晚年生活如夕阳般灿烂。他每年组织声乐班学员参加革命歌曲大合唱和重阳节敬老联欢祝寿活动，让老同志在歌声中得到充实和愉悦。他带领普陀区老干部歌咏队参加老干部的重大纪念庆祝活动，如新中国成立65周年军民共建歌会、建党95周年老干部歌咏大会、区老年系统歌咏汇演、以及每年的迎春联欢活动等，老干部歌咏队的精神风貌，经常获得全体观众的热烈掌声。

在区委老干部局的大力支持下，他鼓励离退休干部积极参与各类学习、娱乐、文体、征文等活动。他执导的老干部歌咏队成员和老干部大学声乐班学员，都是老干部活动的积极分子和骨干。许多人还参加了舞蹈队、影评组、诗词组、摄影组、书法组以及老干部大学的其它教学班，不少老同志还在活动中发挥骨干作用。王文池更是兴致广泛地参与舞蹈队等活动，他的舞姿得到大家的一致公认。有时，王文池还会协助老干部工作者组织离休干部参观红色纪念地和新开发的游览景点，开展“三看”活动和老干部疗休养，很受老干部的欢迎。

随着离休干部整体高龄，为了保证教学与活动的正常开展，王文池不断调整教学安排，适应老同志的需求；对健康原因不能参加活动的老干部，他及时传递学习活动信息，上门给予关心和慰问。老干部学员和歌咏队成员都说，有王文池这样的老师和指挥，真是我们的幸运！





“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事。市税务局退休高龄党员任意松和他的老伴20多年来，天天为邻里倒垃圾、扫楼梯，日日照料隔壁孤老，经常慰问好八连官兵。”面对我的采访，南京路街道云中居委会原党总支书记朱蕙娟感叹地介绍道。

鱼水情

任家居住地与“南京路上好八连”相近，久而久之便结下了不解之缘。每月十日、二十日见到官兵们在南京路上为民做好事，他老两口和居民老姐妹老哥们都不忍心让“这些孩子渴着、饿着！”经常送上馒头、豆浆、牛奶，看着子弟兵们吃了，心里乐滋滋的。可老天不作美，新冠病毒来了，看不到兵孩子了，心里空荡荡的，思念难熬。爷爷奶奶就在手机视频里对他们说：“孩子，要常洗手，除了训练外，别乱跑！听到了吗？”战士们回答说：“爷爷奶奶，你们放心吧，我们听您老的。”好八连的官兵，也思念并经常探望老人。送上豆油、大米等慰问品。对此，老任在接受中央电视台采访时说：“疫情再重，也重不过我们军民鱼水情！”

助人乐

任家周围许多邻居是南京路上商业区的员工，因劳累和生活习惯的因素，往往把垃圾随手放在家门口。他二老寻思着：“我们能帮就帮一把，好让他们把精力集中在工作

上。”就日复一日地“顺便”把垃圾“代”（分类）倒了，并不断地天天打扫楼梯，坚持了二十多年。二楼与地面的楼梯台阶间隔大，对居民老人或腿脚不便者，上下带来困难。老任积极反映，物业派人施工，将七个台阶改八个台阶。任家隔壁有位孤老，有啥好吃的，都想到端上一碗给她；老任平日里，帮她买点菜；孤老病了，就上门料理些家务；孤老住院了，老两口带上慰问品去探望。孤老在临终（八十八岁）前，微弱地感激说，你们对我太好了，来世再做你邻居！

对此，邻里无论新上海人，还是老上海人，人人都敬佩老任家庭助人为乐的善举。

家和兴

老两口认为“家是讲爱的窝，但不是讲理的地方”。是的，全家只要爱党、爱国、爱社会主义、爱军、爱群众、爱家人就行。而家庭杂事万千，认知不一，若各执己见，会争论不休！老两口有个“五个一起”的约定：学习在一起，做实在一起，溜达在一起，娱乐在一起，帮人在一起。在家里，有时兴致一来，唱首《红军不怕远征难》、《毛主席是咱带路人》等革命歌曲，录制后带到居民活动室，播给老哥老姐们听听，也是个乐趣。老任子女也家庭和美，讲孝道，敬老如宾。

“为人民服务”天天喊，“奋斗终身”的誓言记心间，92岁的党员任意松，用实实在在的行动，回答了离退休党员干部，该如何继续为人民服务，实现“奋斗终身”誓言的人生重大命题。

“为人民服务”天天喊，“奋斗终身”的誓言记心间，92岁的党员任意松，用实实在在的行动，回答了离退休党员干部，该如何继续为人民服务，实现“奋斗终身”誓言的人生重大命题。



□ 杨友泉



不穿法袍的“法官”

□ 孔德静

“疫情刚发生时，公交车、出租车不敢坐，我就步行去法院参加开庭。”年初，突如其来的新冠肺炎疫情并没有阻挡住沈会平的陪审之路，原先换乘两部车的距离改成了用脚丈量。

沈会平是上海理工大学退休党员、虹口区人民法院人民陪审员。一开始被虹口区第十六届人大常委会任命为虹口区人民法院人民陪审员时，接到居委会主任转交的任命书，从小到大对法律充满敬畏、对法院有神秘感、理工科出身的沈会平着实被吓了一跳：“陪审员是做什么的？我能行吗？”从刚开始的战战兢兢，到半年后被评为“2019年度虹口区人民法院优秀人民陪审员”，今年68岁、45年党龄的沈会平用行动诠释了“既然让我做，就要做好”的信念。

上岗前，她积极参加陪

审业务培训，学习民法、民事诉讼法等法律知识，努力做到读懂、吃透、牢记。每一次陪审，她都视作理论指导实践的宝贵机会：认真做好笔记，对照法律条款进行分析和研究，认真总结审判案件的工作经验，提高审判案件的能力。

疫情暴发后，沈会平坦言，和其他人一样担惊受怕，何况还要外出去市法院、市监狱参加庭审，要面对不同方面的人群。家人很担心，曾劝她辞掉陪审的工作，在家安心带孙子。面对家人的担心和劝解，沈会平说：“抗击疫情，人人有责。我也应该出一份力。学习抗疫英雄，要落实在自己日常平凡的工作中，从我做起，为抗击疫情出力。”

每次接到庭审任务，她都尽量提前到庭，阅读案件，熟悉相关法律条文，庭审中集中精力，认真履行职

责。身居神圣殿堂、坐在法官身旁，沈会平感受到了光荣背后的责任与担当。

一年来，沈会平参与了民事、刑事等大大小小的庭审近百次。她看到了案件审理过程的复杂性，也目睹了法官、书记员、法警们繁重的审判任务与严谨的工作作风，被他们的敬业精神深深打动。由此，她更加坚定了“为促进公正司法、建设和谐社会作出努力，不负人民陪审员的光荣使命”的信心。

不管是什么时候、在什么地方，她都怀着一颗敬畏之心，把人民陪审员看作一项神圣的工作。虽忙，但快乐。沈会平，这位不穿法袍的“法官”牢记“对党忠诚、为人民服务”的宗旨，在“老有所学、老有所为”中释放正能量，也给自己的人生留下了很有光彩、很有价值的一页。

毛泽东诗词里的四大情怀

□ 史 天

毛泽东一生共创作了100多首诗词，他的诗词与历史现实紧密结合，展现了中国革命和建设波澜壮阔的宏伟画卷。让我们一起欣赏毛泽东诗词，从中领略其民族情怀、政治情怀、人民情怀、山水情怀。

民族情怀：“问苍茫大地，谁主沉浮”

毛泽东同志在青年时期就立下拯救民族于危难的远大志向；年轻的毛泽东同志，“书生意气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字”，既有“问苍茫大地，谁主沉浮”的仰天长问，又有“到中流击水，浪遏飞舟”的浩然壮气；毛泽东同志说过：“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平。”实现我们确立的奋斗目标，我们既要有“乱云飞渡仍从容”的战略定力，又要有“不到长城非好汉”的进取精神。

政治情怀：“神女应无恙，当惊世界殊”

新中国成立后，怎样建设社会主义中国，毛泽东有强烈的使命感。他在新中国成立后创作的40多首诗词中，几乎篇篇倾注对国家、对人民、对社会主义建设成就的期许和欣慰。

《浣溪沙·和柳亚子先生》反映了国家的统一、民族团结的开国气象，以及抗美援朝初战告捷的欢喜之情；《浪淘沙·北戴河》“萧瑟秋风今又是，换了人间”，则反映出他对新中国取得的建设成就的无比欣慰；

《水调歌头·游泳》“神女应无恙，当惊世界殊”，讴歌了中国社会翻天覆地的变化。

人民情怀：“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”

关注人民群众生活，以人民为主体，是毛泽东诗词的核心理念。当毛泽东得知江西余江县消灭了为害极广的血吸虫病时，作为共和国的缔造者，一个时刻系念着人民的领袖，他激动不已，彻夜难眠，感慨和欣喜之情化作了不朽诗句：“坐地日行八万里，巡天遥看一千河。牛郎欲问瘟神事，一样悲欢逐逝波。”一个无产阶级革命家的赤诚之心和爱国爱民之情跃然诗行，闪耀着灿烂的艺术光辉。

山水情怀：“五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸”

毛泽东一生之中既乐山又乐水，具有强烈而深沉的山水情怀。“踏遍青山人未老”的毛泽东有多首咏山之作，从“山舞银蛇，原驰蜡象”到“会昌城外高峰，颠连直接东溟”；从“今日向何方，直指武夷山下”到“五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸”。毛泽东诗词中与水有关的诗句达60多处，他独立于橘子洲头，沉醉于“漫江碧透，百舸争流”的清纯与活力。他盛赞千里冰封、万里雪飘的北国风光，被“大河上下、顿失滔滔”的静穆与凝重深深震撼。他豪迈地宣称：“自信人生二百年，会当水击三千里”。

记忆，沉甸甸的，就像翻开日久弥新的相册，泛黄的相片穿越时空，将往事定格在一个个令人难忘的瞬间。

1949年初，渡江战役在即，推翻蒋家王朝的隆隆炮声响彻大江两岸，我的家乡合肥郊外义城也驻扎进了人民解放军，那一年我才17岁，也就从那时开始接受革命的启蒙教育。瞒着父母和同村的两个伙伴报名参加了三野军干校的招生。出发的那天，父母死活不让我去，然而此时我已义无反顾、在父亲的责骂和母亲的泪水中，年轻的我踏上了革命的征程。

我的人生起点在有惊无险中渡过，随后的一年多时间里，我辗转于三野军干校、华东军政大学、中央军委海军司令部，接受全面、系统的革命和专业教育。1950年末，在我18岁那年进入了中共中央办公厅工作。在中央机关工作时，最使我感到幸运的是见到毛主席的机会多了，如在怀仁堂看戏或其他场合，经常能见到他老人家。每当看到他老人家神采飞扬、平易近人的情景，都让我年轻的心灵激动不已。

1958年，在党中央发出的“机关干部要到农村劳动锻炼”的号召声中，我和其他几十位同志来到了河南省郑州市荥阳县，这些同志中包括主席身边的事务长、警卫员等等。在农村劳动期间，我们和当地农民兄弟共同劳动、共同生活，结下了深厚的感情，也得到了锻炼。

这年的下半年，中共中央在郑州召开重

要会议。会议期间，毛主席得知办公厅一部分同志在郑州郊区劳动锻炼，便特意指派主席专列接下放劳动的干部代表前往郑州汇报劳动锻炼情况。消息传来，同志们奔走相告，喜悦之情溢于言表，我被光荣地推荐为20名代表之一。出发前的头天晚上，我辗转反侧，久久不能入睡，明天要穿的衣服生怕弄皱了，半夜里几次起来摆了又摆，理了又理。第二天，我们来到郑州，主席在百忙之中接见了我们。他与我们每个同志亲切握手，嘘寒问暖，关怀备至，还语重心长地告诫我们：“你们在农村，要和农民打成一片，要虚心向农民同志学习，尊重当地干部的领导，在劳动之余，要搞些调查研究工作。”临走的时候，还发给我们每人一个苹果。当我们接到苹果时，都感动得流下了眼泪……事后大部分同志

都舍不得吃，将其转赠给了当地的公社干部，干部们则将它浸放在防腐药水中以示纪念。

往事记忆犹新，主席和蔼可亲的样子深深地印刻在我脑海中，激励着我不断地为党和国家的事业勤奋工作。70年来，人民共和国发生了翻天覆地的变化，我们的祖国也从来没有像今天这样繁荣昌盛，全国各族人民正在以习近平同志新时代中国特色社会主义思想引领下，为实现民族复兴的伟大中国梦阔步前行。

此时此刻，我又会轻轻吟诵毛主席的那句诗词：萧瑟秋风今又是，换了人间！



毛主席请我们 吃苹果

□ 卫爱根

入朝参战抗寒记

□ 韦德锐



我们24军是1952年跨过鸭绿江入朝的，入朝时是晚饭后，时已深秋，暮色四合，我们开始了夜行军。

据先头部队介绍，朝鲜的冬季寒冷异常，且漫长，因此一定要做好抗寒准备。第一批志愿军入朝时因来不及准备棉衣，穿着单衣过冬，许多战士活活冻死。据某兵团统计，非战斗减员多达一万多人。我们出国时条件好多了，不仅有了冬装，还有棉帽棉手套毛皮鞋，但是夜晚在冰冷的茅屋里睡觉靠一床薄棉被是不行的，必须烧炕抗寒。看看秋天将尽，必须开始抗寒的准备工作，这项工作便是进山伐木以备烧炕之用。我那时在师文工队当文艺兵，几十号人用先头部队留下的用炸弹壳的碎片制成的刀锯日日上山砍柴。朝鲜多山，山上长满了荆棘树木，只要有力气，要多少砍多少。时值深秋，山中枫叶如丹，金达莱花一篷篷地开着，草丛中不时有漂亮的野鸡逃飞，树林中时不时传来清

脆的鸟鸣声。要不是战争，山中美景当然会引来不少游人。但是我们是来伐木砍枝的，无心观赏山景。但我们是一群20岁上下的学生兵，没干过体力活，更遑论樵夫之作。干不多久，手上磨起了血泡，被荆棘划到了脸，腰酸背痛，气喘吁吁。但是我们坚持着，收工时分，将一捆捆树干树枝背下山去，在屋前叠成高高的井字形的木堆，使之通风，通过日照，吸去水分，成为干柴，这便易燃，俗话说：干柴烈火。伐木一周，我们已将冬天的燃料备足。

冬天来了，鹅毛大雪纷纷扬扬塞满苍穹，顷刻间，山坡银装，河面封冻，路铺银毯，气温骤降。滴水成冰在这里成了现实，如果你把水撒在地上，刹时结冰。我们早上洗脸刷牙，去河边凿开一冰窟，汲水而用。洗脸不用毛巾，以手掬水在脸上使劲搓，到发红发烫为止。入夜，屋内温度也在零度以下，毛巾全都冻起来了，一敲即碎。晚饭后开始烧炕，因为我们都是南方人，从未睡过炕，不知烧多长时间才好，以为烧得越多越暖和。故头一夜烧炕，不停地加柴，火膛内火势极盛，茅屋内温度直线上升，棉衣穿不住了。刚睡上炕，感觉暖如初夏，屋外呼啸的北风，刺骨的严寒奈何不了我们。然而入睡不久，炕的热力逐渐升温，由暖而热，由热而烫，我们如热锅上的蚂蚁，再也不能安睡，于是将盖在身上的棉被垫在身下隔热，但不久棉被也开始发烫，我们只好下炕。那一夜谁也没有再上炕，坐等降温。

1953年和谈前夕，我部移师中线。中线乃朝鲜主战场，因为是敌机轰炸的主要目标，我们全都住进了坑道，坑道里自然不能烧火。但那时年轻，冷一点也挺得过去。不过我们在坑道外搭了一间简易房，可以生火取暖，白天里我们在这里开会、排练节目。可是有一次敌机夜间来袭扔下几枚炸弹，把这个简易房炸飞了，我们只能在树林中的空地上踩着雪排练节目。

志愿军的血性胆气

□ 盛沛林



有一次，习近平主席会见基辛格博士，谈及抗美援朝战争，基辛格依然十分佩服地说，中国军队缺乏后勤保障，空中保障、装备是如此之差，但是你们居然没有“打输”。习近平主席回答：“我们靠的是一种革命的战斗精神，我们的战士是不怕你们的，无论拿什么武器，都敢与你们较量。”这种血性，这种胆魄，才能创造出惊天地、泣鬼神的奇迹。

在举世闻名的上甘岭战役中，美军先后投入6万多兵力，发射190余万发炮弹，却始终攻不下上甘岭。后来，美国人用电脑模拟得出的结论始终都是凭借美军强大的机械化装备，志愿军无论如何是抵挡不住的。西方一些战场观察家也不能理解中国官兵那种战至最后一个人，流尽最后一滴血的钢筋铁骨般的信念。

那么，这种被美军称为“谜一样的东方精神”，究竟是什么呢？

那就是热爱祖国、热爱人民，视民族尊严、祖国和人民的利益高于一切，为了党和人民英勇杀敌，无私奉献的爱国主义精神。在上甘岭战役中，美军集中300多门火炮，30余辆坦克和40余架飞机，付出了2.5万人的伤亡代价，始终攻不下上甘岭。志愿军战士浴血奋战，15军27个连队，有16个连队3次打光重建，当年15军军长秦基伟回京向毛主席汇报。毛主席说，他们貌似强大，凭钢铁多，凭武器装备精良。我们是凭指挥员

的智慧，凭战士的勇敢，凭正义战胜他们。

那就是勇猛顽强，血战到底的革命英雄主义精神。以轻步兵对抗机械化部队，以饥肠辘辘对抗一流后勤保障，以单衣薄鞋对抗天寒地冻。志愿军战士的英勇奋斗创造了人间奇迹，松骨峰血战中拉响手雷与敌人同归于尽的士兵，上甘岭搏杀中高喊“为了胜利，向我开炮”的步话机员，下碣隅里与对方战旗一同化为灰烬的连长，长津湖未及跃起已凝成集体冰雕的129个勇士……他们的大忠大勇，无愧于“最可爱的人”的光荣称号。

那就是不畏艰难困苦，不畏流血牺牲的革命乐观主义精神。在朝鲜战场上，美军是13个后勤供应1个士兵，而志愿军则是1个后勤供应35个官兵。美军士兵每天都能吃到A级野战口粮，喝上咖啡牛奶。而志愿军战士却是一把炒面一把雪、忍饥挨饿，单衣薄衫战斗在林海雪原。1951年新年发动第三次战役，志愿军全部食物仅能满足四分之一官兵最低的生存需求。志愿军战士凭着“誓将纸虎化为尘”的革命豪情，战胜了许多艰难困苦，赢得了胜利的曙光。

彭德怀曾经骄傲地说过：西方侵略者几百年来只要在东方一个海岸上架起几尊大炮就可霸占一个国家的时代，一去不复返了。这是志愿军战士用自己的鲜血和生命换来的民族尊严，这种历史功勋将与山河同存，与日月共辉，在纪念中国人民志愿军出国参战70周年之际，我们将永远铭记！

解放前提篮桥监狱囚禁过许多志士仁人及革命先辈，其中有章太炎、邹容、任弼时、杨匏安、张浩、李维汉、张爱萍、郑绍文、杨放之、黄乃一、袁也烈、刘鹤孔、吴亮平、曹荻秋、许亚、彭康、江上青、涂作潮、王任叔、黄凌波、李守宪、陆维特、韩托夫、唐麟、阿英、周立波、黄洛峰、徐君曼、周奎麟、徐建楼、刘俊、姜维新、林青、邹泽沛、桂涛声、王中一、余敬成等。除章太炎、邹容外，大多使用假名字、假身份，未暴露真实身份，他们在狱内与敌

人进行机智勇敢的斗争。

隐姓埋名，韬光养晦

1929年8月1日，时任上海闸北区区委副书记的张爱萍参加南京路的游行集会，在先施公司散发传单时被印度巡捕抓获，他谎称自己是打工到南京路看热闹的外乡人。以“扰乱交通秩序”罪，被判刑20天关押提篮桥。狱中张爱萍保持高度警惕不露锋芒，事后他写下一首诗，“逐浪三峡走申江，南京路上少年狂；泥城桥前洋奴棍，西牢楼中

好汉强。残更陋巷传叫卖，涎水画饼充饥肠；牢笼砸开铁锁链，刀枪杀回斩豺狼。”1929年11月17日，时任中共江苏省委的任弼时，冒雨到沪东一个房舍出席会议，一看没有任何暗号，他推门入室时，突然从门后闪出几个暗探把他扭送到汇山巡捕房审讯。任弼时谎称自己来自江西农村，叫彭德生，因记错亲戚家的地址而找错门牌。巡捕认为他系共产党的嫌疑犯，对其严刑拷打还上电刑，任坚不吐实，后被判刑40天押入提篮桥。狱中他大智若愚，酷似一江西老表，同年12月25日出狱。

以监为校，发奋学习

旧监狱是一个折磨人、摧残人牢笼，但是许多革命志士把监狱作为发愤读书的学校，锤炼意志的场所。革命者来自五湖四海、文化高低不一，他们以惊人的毅力，不顾伤残病痛，学文化学理论。在监狱当局严密控制下，狱中的学习是极端困难，书籍报刊和纸张墨水都受控制。为了获取书报，他们还须付出高昂的代价，他们通过看守几块银元买

志士仁人 在提篮桥狱中

□ 徐家俊

一两本书，一件毛衣换几张《申报》，《共产党宣言》《社会发展史》《大众哲学》等均经看守从外面偷带进来。这些书报一进牢房大家都争着传阅，有的还调换封面以作伪装。1938年七、八月间，毛泽东的《论持久战》的油印本也由看守偷偷带进狱内，革命者将该小册子拆开分章节传阅，并组织讨论。各人将所看的内容记熟背出，然后销毁；讨论时分工同志背一段，大家就讨论一段。

利用时机，绝食斗争

章太炎、邹容入狱后被分去敲击做三合土的小石子。一次在敲石子时，章太炎的眼镜蒙上灰尘，动作显得迟缓，遭到印度看守的拳打脚踢，为捍卫人格尊严，章太炎拒不进食，坚持几天几夜。狱官获悉深知章在社会上的知名度，万一死在狱内不好交代。就当着章太炎之面，把几名看守训斥一番，下令让章太炎调到狱内缝纫工场剪鞋底，在囚衣裤上写番号，没有定量指标，章太炎通过绝食斗争赢得胜利。1930年冬天，关押提篮桥的革命者提出

改善伙食，增加放风时间，外国看守长不答应，革命者就开始绝食斗争。外国看守冲进来牢房准备殴打犯人，革命者作好准备，看守敢上来就用大粪往看守的头上倒；吓得外国看守不敢接近革命者牢房。绝食四天后，许多人睡倒，无法起来，监狱当局害怕事情搞大，不可收场，答应为犯人改善伙食，每天放风一小时，使绝食斗争取得胜利。

建立支部，发展党员

20世纪30年代在监狱中秘密组织成立了党支部，在铁窗下积极隐蔽地开展活动，研究分析形势，商议工作对策；通过严格考验，积极慎重地发展积极分子入党，1933年初贵州籍的青年学生谢凡生就在提篮桥的牢房内加入中国共产党，坚定了人生的理想信念（1981年70多岁的身已残疾的谢凡生曾主动到提篮桥参观访问）。党支部当时还针对监狱当局勾结国民党搞的“政治犯刑期满三分之二可以自动申请去苏州反省院；反省院管理宽松、行动自由”的阴谋，针对个别人员存在模糊思想，认为按

当时规定今后刑满后早晚要去反省院，晚去不如早去。党支部公开向难友提出绝不能主动申请去反省院，坚定了大家的革命斗志。

磨砺意志，提高觉悟

在押提篮桥的人员中，有不少进步青年学生和普通群众，他们通过狱中磨砺，提高了觉悟，出狱后加入中共党组织。如周立波1932年在上海因张贴罢工宣言而被判刑2年半关押提篮桥，后又被当局转解到苏州反省院，经过沪苏两段监狱生活的磨炼，坚定了意志，获释后的周立波参加“左联”，次年初加入中国共产党。以后他创作了《暴风骤雨》《山乡巨变》等作品，解放后他曾任湖南省文联主席。江西人杨子清幼年家贫，被庐山的美籍牧师收养，后来杨随同牧师来到上海。四年后牧师回美国，杨子清只身流落沪上，他边工作边学习，后因参与进步活动被判刑入狱，出狱后参加抗日运动，加入中国共产党，并在苏南地区担任重要工作，1941年7月，时任中共太仓县委书记的杨子清在反“清乡”活动中牺牲。



探望

□ 张福生



我原在区委老干部局工作。上班时，去家中或医院探望老同志是我的重要工作任务。老同志家中有事、生病、酷暑严寒、主要节日等，我和我的同事们都会赶去探望。

我所在部门的老同志是2004年后，分三批从市轻工、纺织、电气集团划转安置到我区的。这些老同志都是离休干部，曾担任过一定的领导职务。他们都是我的前辈，德高望重，和蔼可亲，平易近人。来到我区没多久，我们之间就相处得很熟了。

我们赶去探望，见了面彼此很亲热。听说我们要来，老同志早就作好准备。大热天，特意去买只西瓜放在冰箱里冰好。有的泡好茶，茶几上放着各色的瓜果蜜饯等。我们再三说不要这样，老同志总是说，你们能来，我太高兴啦！我们见到了老同志如同见到自己的长辈，他们也把我们当晚辈，很体谅、关心我们。尽管他们想和我们多唠唠、说说，但是差不多了，就主动提出你们可以走了，因为他们知道，我们还有许多人家要走。老同志还常惦记着我们，有一次过节，我去了一位老同志家，这位老同志很关心地说起，你上次怎么没来。我听后很感动，说明这位老同志一直把我放在他的心里。

我们赶去探望，就像去上学读书，每回都有收获，并深受触动和震撼。他们中有参加过抗日战争、解放战争的；有在白色恐怖下从事党的地下工作的。他们冒着枪林弹

雨，把生命置之度外，是建立新中国的功臣。解放后，为新中国的建设发展又立下了汗马功劳。就说一条小小洗脸用的414毛巾，我后来才知道，能创出这个名牌，攻克了多少次技术攻关，凝聚了多少工人、干部、技术人员的心血。因为原有的毛巾粗糙、僵硬，擦在脸上油腻腻的，414品牌毛巾彻底改变了这一状况，变得松软、柔和，再无那种擦脸时有浆水的不适感。手表、缝纫机、自行车、其它纺织用品都有着许多鲜为人知的故事。如果不说，这些老同志在我面前是再也普通不过的老人。他们从不炫耀过去，从不倚老卖老，从不居功自傲。我深深地感到，没有他们，哪有我们的今天！

我们赶去探望，是一种责任和重托。党和政府十分重视和关心老干部，中央领导反复强调要从政治上尊重、思想上关心、生活上照顾好老同志。去探望老同志是尊重、关心、照顾好老同志的一个方面的体现。我和我的同事们很认真负责，竭尽全力做好这项工作。有时，我们乘地铁、乘车，哪怕路再远，必须赶过去；有时，天很晚了，但已经与老同志说过了，我们必须守约赶过去；大热天顶着烈日、大冷天冒着严寒，我们挨家挨户去探望。我们知道，当我们踏进老同志的家门，这不是简单的串门，而是党和组织的重托。进门、出门老同志紧紧地握住我们的手，我们知道，这是一种期待、一份感



激！我和我的同事走遍了上海的东西南北，足迹遍布了上海主要的大医院，穿弄走户，爬梯（乘梯）上楼，几乎记不清探望了多少人次。还难忘的是，有的老同志易地安置在外省市，我们赶去探望，个别老同志走到很远的村口来接我们，又硬是拉住我们要尝尝农家菜，一种别样的亲情油然而生！

我们赶去探望，对老干部、对老人有了一份更多的理解、体谅和关爱。我40岁左右，曾兼任过公司的退管会主任。有几年春节，我安排退管会组织退休职工举行联欢活动，当时一个礼堂满满是人，气氛异常热烈。目睹此景，当时，我体验不到老人的心愿，心想怎么会有那么多人愿意来。现在明白，老人需要群体，需要关爱！在探望老同志时，我又有了进一步的认识，昔日的老同志，如今已是老人，随着衰老、病痛的加剧，他们逐渐成为了一个弱势群体。随着时间的推移，有的成为独居老人，孤独袭来；有的连以往很平常的烧饭、购物都会成为问题。老人需要有人常去看看，陪他们聊聊，说说家常事，讲讲心里话，驱散孤独，在精神上得到慰藉。老人需要有一种很好的养老方式来解除生活中的诸多不便和烦恼，以更好地颐养天年，安享晚年，有一个完满的幸福人生。我们要充分理解老人，“老吾老以及人之老”。要想到老人的今天就是我们的明天，做好今天的工作，也是对明天，对自己的负责！如今的我也开始向老年进发，以上的这些感悟愈益深刻。

探望是一种互动、关心的好形式；是一份亲情、友情的传递。它可以沟通人的心灵，注入暖暖的爱心。作为一项工作，它更是一座桥梁，送去了党和组织上的关心、问候！每想到去探望老同志的那些岁月，很亲切，犹如冬天有一片暖阳；夏日有一股清泉涌上心头！



父母养育了我们兄弟俩，同胞兄弟年龄相差三岁。小时候，因年龄相差不大，总是我“欺负”兄长，也许兄长谦让我这个顽皮的弟，也许他内向型而我外向型的缘故。小学、初中都在一起，打打闹闹，无忧无虑地一路成长。到了我上高中时，通过体检、政审合格，兄长已穿上军装入伍了。

我高中三年，兄长在部队呆了三年。在兄长的支持下，父母又把我送去验兵，经过层层选拔，我也穿上了军装。把两个儿子都送部队服兵役，在我们村庄或周围村庄是没有的，我家是独一无二。可以这样说，父母是开明的，把两个儿子都送入部队，让我们去接受考验，磨练意志；而我们兄弟俩也有“好男儿志在四方”的气概和保家卫国的豪情。

我的三年、兄长的六年后，兄长因技术过硬、工作出色转成志愿兵；我通过层层选拔，考上军校成为军事学院学员。父母听到两个儿子“出息”的消息，喜极而泣。

兄长在部队服役了13年，而我在部队服役了14年。兄长转业回到了父母身边，我转业落户来到了上海。父母年岁已高，都是耄耋老人。欣慰的是，父母身体尚好，生活基本可以自理。每到周末，兄长从县城回到老宅看望父母，为二老做上一顿饭，陪老父亲喝一杯酒，陪老母亲说说话，而我只能在电话里嘘寒问暖。

老宅，是兄弟心安的地方；父母，是兄弟牵挂的方向。父母在，老宅有温度又有生机。兄弟，是身边那份充实，是忍不住时刻想拨的号码，是深夜长坐的那杯清茶……



“夕阳无限好，只是近黄昏”。我1992年离休，老伴1995年退休，忙忙碌碌了大半辈子，终于到了让许多年轻人羡慕的阶段，再也不用“朝九晚五”了。我们也确实过了几年清闲日子。然而随着时间的推移，空虚、寂寞与失落感与日俱增。2003年，我意外受伤，老伴听力也逐年下降，加上子女都不在身边，两人的社交活动越来越少，情绪起伏也愈发不稳定，生活一下变得十分乏味。一个偶然的机

会，我提出学习书法以充实生活、改善体质的建议，得到老伴的积极响应。于是，我们一起报名参加了嘉定区老干部大学书法班，从此与嘉定老干部大学结缘。那一年我66岁，老伴68岁。

历史往往惊人的相似，2003年非典袭来，促成我们用学习书法的方式增强体质，去追求有质量的老年生活。今年，新冠病毒肆虐，全民宅家阻击病毒传播，我们幸有书法陪伴，增强了战胜疫情的信心。与老干部大学相伴17年，我们的晚年生活变得流光溢彩。

老伴教了一辈子书，古稀之年重回课堂，不过这一次不是站在讲台，而是坐在课桌前；我没有上过大学，老干部大学给了我上“大学”的机会，我和老伴都十分珍惜这次机会。刚进书法班时，我和老伴一窍不通，但在老师的悉心指导、学员的热

一天不练浑身不自在。

在大家的推荐下，我担任了书法班班长，还担任书法社社长，每月组织社员活动交流。聘请老师点评，遇有书画展览，及时与主办单位联系，组织社员参观，拓展眼界。同时，我积极寻源，组织社员体验生活，为书画创作积累素材、激发创作灵感。

人的积极性一旦被激发，就会产生巨大的潜能。从书法起步，让我萌发出更强的学习欲望，17年来我先后参加了电脑班、摄影班、舞蹈班、声乐班和政治理论班的学习，每天的日程几乎排得满满当当。让我颇为得意的是，现在年轻人热衷的东西，我几乎没有脱节，逢年过节与儿孙们团聚还颇有共同语言。

“因风道感谢，情至笔载援”。转瞬间17年过去了，嘉定老干部大学让我和老伴实现了从古稀之年到耄耋之年的跨越，我们结识了一批新朋友，有了一个全新的社交圈，学到了许多新知识，生活重又变得充满活力。



我和老伴的人生第二春

□ 齐惠卿

情鼓励帮助下，渐入佳境。功夫不负有心人，17年的努力，我们的书法水平日渐提高。从初学时的无从下笔，到能较好地临帖，甚至能创作一些书法作品多次在镇、区乃至市级参展并屡有获奖，让我们颇有成就感。如今，提笔运气、挥毫泼墨、闻香品字，是每天的必修课，



『棋』乐无穷

□

孙宏彝



围棋是中华艺术的瑰宝，也称手谈。我学下围棋已50多年了，这是一种说简单却又复杂的娱乐活动。落子棋盘，局势瞬间千变万化。

读高中时，一位同学对书打谱之余，常顺便给我讲些围棋的基础知识和技巧。毕业后分配去农场，那时业余生活单调、枯燥，一天艰苦而繁重的农田体力劳动后，找人下下围棋，切磋棋艺，沉浸和徜徉在这黑白世界，忘却了身体上的劳累，精神上也得到很大的欢愉。上调回沪后，公司也有不少人喜欢围棋，下班后在办公室常下棋到天黑。那年工会举行围棋比赛，经过多轮激烈鏖战，我取得了亚军的好成绩。大学毕业后，由于工作繁忙，就较少再下围棋了。

退休后，空余时间多了，闲暇时常到附近的公园去走走，看见园内有许多人下象棋，但下围棋者却寥寥。后来，我结识了几位退休前也喜欢围棋的老人，大家兴趣浓厚，就常常在一起捉对摆棋鏖战、交流技艺，心情很是快乐。时间长了，“围棋角”也成了公园内一道独特的风景线。棋友老周，原是医生，话语不多，但思维还是蛮敏捷的。初时，由于对弈时轻敌、再加盘感生疏，结果我连输几局；回家后复盘研究，总结经验教训，后来终于也能赢他几盘了。

下围棋，可以开发智力、启迪思维，同时，下棋如做人，讲究一个“正”字，它也可以陶冶性情，在对弈中使人体会和领略到一些人生感悟，从而正确地面对复杂多变的生活，让自己“棋”乐无穷，把退休生活过得更加愉快、舒心。

与自行车有缘，上学它伴我度过寒窗生活，参加工作后伴我上下班。退休后，女儿和亲朋好友都劝我不要骑车了，出行坐公交车或出租车就行了。但我觉得还是骑车好，既低碳环保、方便，又能健身。当我选定了“自行车伴我度夕阳”的目标，花3000多元买了折叠变速自行车，坚持参加老年自行车骑行的一切活动。近是居家街巷、商场购物，远到郊外游玩，时间在二三十分钟，一般控制在1小时左右，若是骑几个小时，中途累了就稍作休息。如今我天天坚持骑车，已成为每天生活的必需。

当我走出家门，骑上自行车，两手紧握车把，两只脚踏靠脚蹬时，就开始全身运动了。车座高度以脚跟踩到踏板上，腿刚好能伸直为宜，这样可保证骑车时，不会过分屈膝或踮脚，且有利于发力。

骑车是一项有氧运动，可以锻炼人的耐力、肺活量和腿部肌肉，还能增强腰椎骨的灵活性，防治腰酸、腰痛，更能增进双腿的轻捷健美，大大延缓“人老腿先衰”的衰老进程。骑行途中，既要观前又要顾及左右，有时要经过羊肠小道、坎坷路面，所以能够提高大脑的判断力和反应能力。而左右腿不停地画着圆弧，促进了大脑功能的平衡。

每当我感到身心疲惫时，只要骑上自行车出门，悠然前行，心里就像朵朵鲜花缓缓开放，可以体味灵魂深处的温暖，也可以沉湎于往日的甜蜜；有时雨中骑行，别有一番痛快。可以说，骑车既愉悦了心情，又锻炼了身体，可谓两全其美。

爱上骑车助养生

□ 郝建民





游下渚湖

□ 萧毅

赴莫干山游览江南最大的天然湖泊和原生态湿地下渚湖。坐船走下渚湖，轻轻掠过悠悠的水面，那种微微的眩晕，犹如一次想象的梦游。其间台墩岛屿隐伏、港湾湖汊密布，600余个墩岛散布湖面，1000多条港汊纵横交错，形成了宛若水网的独特水乡景观。湖中有墩、墩中有湖，港中有汊、汊中套港，弯弯绕绕就像走失在一座巨大的水上迷宫里。

游船穿行在浮萍水藻、荷菱莲藕、鱼虾游翔、鸟禽栖息的湿地水域，成片的向日葵花和飘香的菜花，摇曳的芦花和盛开的荷花等，好像“风渚花浪”。可爱的白鹭、灰鹭在水上自由飞翔，小巧的水雉、鸊鷉和素有“东方宝石”之称的朱鹮，以及野鸭等在水中嬉戏，或栖息藏匿在芦苇、水草和睡莲中，似是“观鸟平台”。游船驶入宽阔的湖

面，绿水蓝天，水鸟飞翔、游荡；近处是茫茫的芦苇荡，水荡花田、渔船游弋，远处是隐隐的山丘、美女峰峦、水鸟飞翔。远山的丘陵形如一根扁担和两个箩筐，因而名为扁担岭，白鹭等结集在山林中栖身歇息，成为湿地一大景观。

抵达竹楼岛，岛上有休闲茶寮、芦荡探幽、曲苑观荷和野生大豆观赏等景点，还有江南丝竹演奏和钓龙虾表演等节目，动静相宜，集休闲娱乐和观光赏景于一处。登上“竹楼休闲”茶寮品茗，唇齿留香。穿过竹廊和竹桥，爬上10来米高的茅竹和松木结构的望湖亭。环视四周、俯瞰全景，湖渠交错、流水潺潺，栈桥延伸、水草茫茫。极目展望北面，湖面是一片金黄色的芦苇荡，芦花随风飘荡，苇秆迎风摇曳，可见游客沿着栈桥步入无边际的芦苇深处“芦荡探幽”，服饰的色彩在苇海中时隐时现。坐船游行在充满自然、野趣、幽静、远离噪声的湿地湖面上，感受“万美之中秋为最”的风景。

金山有个张堰镇，是历史古镇、人文古镇、名胜古镇。张堰幽清，更显娇贵，更觉神秘，在旅游中能诱发忙中偷闲的游人生发出探幽访古的情趣……

“三命坊”遗址，在张堰镇中大街政安弄口南边，尚存一根石柱，便是三命坊原址旧物。三命坊为明代吴梁立。明代张世美撰写《刑部郎中吴贞石碑记》载：明嘉靖三十三年，松江知府方廉因对漕泾士人有“私憾”，借公济私，公报私仇，藉口抗倭需要，下令将张堰、漕泾两镇烧毁，不顾人民死活和财产损失。在危急之际，吴梁奋起力谏，“义声懿行”，终于挽救了张堰和漕泾两镇免于被毁。

历代文人如宋唐询、王安石、梅圣俞等都到过并留有诗篇。元代张堰有竹西氏在赤松溪筑不碍云山楼，名声远播，吸引了不少

问景张堰

□ 王家年

各地骚人墨客来游吟咏，留下许多墨宝、华章。唐代诗人薛据有诗云：“南登秦望山，目极大海空”。宋代诗人范成大在查山留下《炼丹室诗》。明代山人吴韶，号南崖，曾隐居秦望山仙人洞，在洞口石壁上题书“南崖洞天”四字，铁划银钩。

张堰有柘山、秦望山、查山不能不游。镇西的秦望山。传说秦始皇曾登临此山，南眺大海，故名。亦名秦山、秦驻。山有坑，传当年秦始皇来时留下的辇道。秦望山有八景：老人峰、飞来石、石马磴、翠微峰、龙游洞、试剑石、白龙洞、仙人洞。秦望山能告诉游人不少美丽的故事。



“人要想健康活到100岁，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。”卫健委首席健康教育专家洪昭光认为，心理平衡的作用超过了一切保健措施和保健品的总和，谁能保持心态平衡，就等于掌握了身体健康的保护伞。

几位诺贝尔奖得主也强调，乐观是重要的保护伞，这种人有强大的社会网络并能很好地处理压力。

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

下丘脑、垂体、肾上腺这三点一线形成了人体的应激反应中心。碰到危机时，它们分泌“去甲肾上腺素”“肾上腺素”等压力激素，在激素的作用下，身体中的各种“资源”被重新调配，减少对消化系统和免疫系统方面的供给，将重心放到心脏的供血和肌肉的运动中去。

如果人整天焦躁不安，令压力激素水平长时间居高不下，人体的免疫系统将受到抑制和摧毁。如果人是快乐的，大脑就会分泌多巴胺等“益性激素”，让人心情放松，使人体各机能互相协调、平衡，促进健康。

乐观是长寿的保护伞



抗氧化到底有什么好处？

近年来，抗氧化已成为营养和食品行业的热门词，但对于究竟什么是抗氧化，公众大多一知半解。今天就来一次说个清楚：

1. 抗氧化，抗的是个啥？

说到抗氧化，首先要明白氧化的概念。人体内的每一次新陈代谢，都会产生氧化还原反应，进而产生自由基。

适当的自由基能在体内发挥重要作用，但是如果自由基过多，且失去控制时，就可能对人体产生各种慢性炎症反应，危害健康。

2. 抗氧化对我有什么好处？

延缓衰老

有研究认为，机体衰老的过程与细胞和组织内某些成分被氧化有关。我们的皮肤也是一样，会在空气中不断被氧化，从而衰老。皮肤产生氧化作用很大程度上是因为阳光中的紫外线照射而引起的。紫外线会使肌肤产生自由基，自由基会使皮肤弹性纤维受到破坏，刺激黑色素形成，皮肤干燥松弛，色斑增多，衰老加速。

增强免疫力

除了皮肤，人体内的抗氧化也十分重要。多项研究已显示，氧化状态升高与一些疾病的发生密切相关，而通过摄入含维生素C、维生素E、胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化物质，可以帮助我们消除过度氧化应激，维护机体的健康状态，达到增强免疫力、预防疾病的作用。

3. 吃水果蔬菜能“抗氧化”吗？

一些天然食物，确实具有抗氧化的功效。因为对于植物来说，接受阳光照射，在太阳光下生长既是生命的根本，又是自由基产生的源泉。所以抗氧化最简单、有效的方式，就是科学的吃一些水果、蔬菜来获得抗氧化物质。



四种食物堪比人参 最适合冬天进补

冬季是滋阴养血的好时机，只要进补的合适，就能够维持身体的健康。有4种食物堪比人参，最适合冬季进补。

乌鸡 禽中的人参

乌鸡肉可以归肝经、肾经和肺经，具有补气益血和补肝益肾的功效，能够提高人体的抵抗力和免疫力，促进身体健康。我们可以选择乌鸡汤，具体的方法是需要一只乌鸡，少量的姜和陈皮，两只草果，把以上中草药全部洗干净放在袋子里面，乌鸡洗干净切成小块和药袋一起放在锅里面炖熟，最后加入调味料兑成汤就可以了。此方法具有补益气血，温中健脾的功效，特别适合于气血虚所引起的身体虚弱等。

黄鳝 水中人参

黄鳝可以归肾经、

脾经和肝经，具有强筋骨以及补肝肾的功效，里面含有大量的脂肪、维生素以及蛋白质，能够降低血液里面对身体有害的胆固醇，防止动脉硬化的发生。可以制作成姜汁黄鳝饭，具体的方法是需要150克的黄鳝，20毫升姜汁，把黄鳝洗干净切成段放在盘子里面，用花生油和姜汁调拌均匀，等米饭煮熟的时候浇在黄鳝饭上焖15分钟就可以了。此食疗方法具有补脾健肺、健胃养血益气的功效，适合于肾虚以及疲劳、风湿疼痛的患者。

萝卜 土中人参

萝卜的药用价值很高，具有化痰热和解渴利尿的功效，另外里面含有的营养元素，能够增强免疫系统。在冬季可以选择萝卜羊肉汤，具体的方法是需要1000

克白萝卜，500克羊肉，把羊肉洗干净切成小块放在开水里焯去血水捞出来备用，萝卜洗干净去皮，全部放在锅里面加入调味料就可以食用了。白萝卜具有化痰止咳和清热解毒的功效，羊肉特别适合于冬季进补，两者相结合具有补肾的功效。

红枣 果中人参

红枣可以归胃经，脾经和心经，具有养血安神以及补中益气的功效，增强身体的抵抗力和耐力，同时也可以抗击疲劳，促进骨髓的造血，延缓身体的衰老。我们可以选择桂圆红枣茶，方法是需要12颗红枣，八粒桂圆，三克红茶，把红枣洗干净去核和红茶桂圆一起放在锅里面煮开就可以了。桂圆可以养血安神，红茶可以暖身驱寒，三者相结合补益效果很好。



健康生活习惯 从舍得换旧物开始



勤俭节约是我们中华民族的传统美德，但节约过度就不是一件好事了，比如天天都在用的筷子、毛巾、枕头、洗碗海绵，都是有一定使用期限的，不能等用“烂”了才换。养成健康的生活习惯，首先就要从舍得换这些旧物开始。

筷子：三到六个月更换一次

一双筷子，从开始用那天起，每一次搓洗筷子，都能在筷子表面留下裂痕。裂痕会逐渐积聚食物残渣、油污，再遇上洗完筷子后没有晾干、擦干的水渍，微生物（包括细菌、真菌、病毒等）的“温床”就慢慢形成了。

维持筷子干净、定期消毒、保持干燥都能保证筷子的卫生，如把筷子浸泡在沸水中煮至少15分钟，的确可以清除掉使用过程中沾染到的大部分细菌、真菌、部分病毒及化学物质，但有些微生物的繁殖能力超乎你想象，尤其是在有裂痕的旧筷子里。当筷子出现斑点、变形、凹槽时，一定要立即更换。平时建议3~6个月内更换筷子。

毛巾：三个月更换一次

中国纺织品协会对5个城市的人群使用毛巾的习惯和毛巾上的菌落数做了深度调研，发现多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等病原微生物；而在这些含病原微生物的毛巾中，许多人一条毛巾的使用寿命都超过一年，有的人更是坚持没烂就不换。

建议3个月换一次毛巾。平时不和家人共用毛巾、经常保持毛巾干燥，每周清洗一次，出太阳的时候拿到阳台晒一晒。

枕芯：半年到两年更换一次

不管枕芯成分是棉、乳胶，还是羽绒、化纤、决明子等，都可能变成尘螨成堆的地方。经过两年的使用，枕头重量的10%到15%由尘螨代谢废物组成，会引起过敏人群出现相关症状。除了尘螨外，枕头中还存在着真菌孢子，在一定程度上引起哮喘和鼻窦炎的发生。

建议针对可以水洗的枕芯，定期（如每3个月，尘螨过敏者还可以增加频率）在50℃~60℃的热水里清洗；不适于水洗的枕芯（包括被褥）则需经常曝晒，可以去除枕芯里的水分，使尘螨脱水而死；在卧室内使用除湿机或空调除湿功能；给枕芯使用孔径小于20微米的防螨材料包装套等。

为健康着想，建议根据实际情况半年到两年更换一次枕芯。

洗碗海绵：一个月更换一次

潮湿、晒不到阳光、食物残渣多等因素，让厨房有着微生物繁殖的适宜条件。在厨房里，最常见的有不动杆菌、莫拉氏菌、金黄杆菌、霉菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种感染类疾病。比如不动杆菌可引起呼吸道感染、败血症、脑膜炎、心内膜炎、感染性腹泻、泌尿生殖道感染等。而在所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌可以通过海绵—手或碗—口的途径进入人体而致病。

建议定期煮沸或用微波炉消毒洗碗海绵，并一个月更换一次。

老人乱用按摩器 隐患多

年纪大了，常常腰酸背痛，子女往往会给高龄的父母买按摩器。有些老人长期使用后，导致颈部神经受损，出现头晕、恶心、呕吐等症状。

按摩椅、电动按摩器在现代生活中比较常见，很多人用来缓解身体疲惫和酸痛症状。然而身体有疾病的老人使用时，如果力度拿捏不准，可能引起骨折。如果老人本身就存在颈椎错位、骨质疏松等症状，在较大

强度的振动刺激下，还会导致脑供血不足、压迫神经，引起手臂麻木和疼痛。

有心脑血管疾病的老人使用颈肩部按摩器时，如果频率过高，会加速血液流动，颈动脉窦受压导致血压骤然下降，引起头晕眼花，甚至突然晕厥。更重要的是，老人大多存在动脉粥样硬化斑块，不当的仪器振动极可能引起颈部血管内斑块脱落，随血液流至大脑，堵塞脑血管，导致中风。另外，有的老人由于患有动脉硬化，头颈部振动会导致“耳石”脱落，刺激内耳半规管，出现眩晕、呕吐症状。

因此，凡是以振动、抖动达到按摩或减肥效果的电器，都不太适合老人，长期使用还会对皮肤、皮下组织、内脏有损害。

紫外线消毒灯的应用

由于紫外线消毒灯是病房、手术室等场所的消毒小能手，因此不少人认为在家中也可用紫外线灯消毒，那么这盏灯能否用于居家消毒呢？今天我们就来聊一聊这盏灯。

顾名思义，紫外线消毒灯就是利用紫外线来消毒周围环境的灯。紫外线是一种波长范围为100~400纳米的光。常见的紫外线消毒灯产生的紫外线为短波紫外线（简称UVC）。

由于UVC可破坏微生物的DNA和RNA结构，使之失去繁殖功能，因此紫外线消毒灯被应用于空气及物体表面消毒。但是，不建议把它作为家庭清洁卫生工具。因为该灯虽具有杀菌效率高的优点，但使用不当易对人体造成巨大伤害。

人体长期暴露在紫外线中，会造成眼睛

及皮肤的损伤。眼睛被紫外线照射，会引起结膜炎、角膜炎、白内障，甚至失明。皮肤被紫外线照射，会出现红肿、疼痛、发痒、脱屑，甚至皮肤癌。

使用紫外线消毒灯时需注意些什么呢？

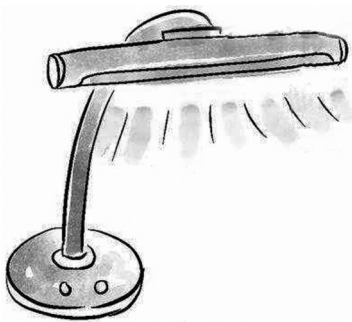
1. 进行物体表面消毒时，建议将物体摊开或挂起，使物体充分接受照射。切记消毒区域不能被其他物品覆盖。

2. 每次消毒应持续半个小时到1个小时。使用该灯时，门窗应关闭，并保持房间清洁干燥。在相对湿度大于60%时，应适当延长照射时间。

3. 在无人的环境中使用该灯，消毒过程中严禁人员进入，且忌直视光源。

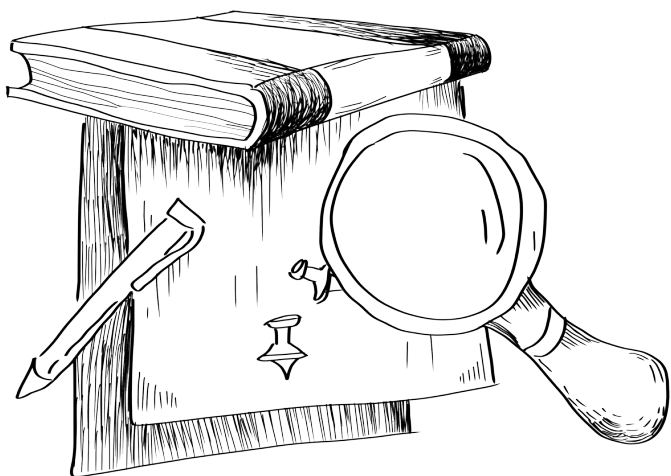
4. 在紫外线消毒灯消灭微生物时，会产生臭氧，臭氧对人体有害，所以在灭菌结束后须开窗通风半个小时。

需要提醒的是，当你在医院或者其他公共场所看到该灯正在消毒的标识时，请你及时避开。





关闭你的心理



一则寓言说，一位农夫来到城里一家餐馆，向老板打听是否需要青蛙腿，说他那儿有成千上万只青蛙。餐馆老板听后吓了一跳，问农夫从哪儿找到那么多青蛙。农夫回答说：“我家附近有个池塘，里面有成千上万只青蛙。一到晚上它们就开始叫，叫声太响了，我都快被它们逼疯了！”于是，农夫和餐馆签订了一项协议，在接下来的一个月里向餐馆供应青蛙，每天100只。第二天农夫再次来到了餐馆，可是，他的手里只拎着两只青蛙。老板很奇怪：“不是每天100只吗？其他的青蛙在哪里呢？”农夫回答说：“嗨，是我搞错了，那么多的噪声就是它们两个的叫声。”我们都有这样一个“心理放大镜”，生活中常常用它来放大烦恼，放大困境，放大种种的不如意。

心理学上有个“ABC理论”。其中的A、B、C分别是“外来激发性事件”“个体不同的认知评价系统”和“外来激发性事件引起的情绪反应及行为”三个英文单词的首字母。

由于人依据不同的认知评价系统，对外来激发性事件进行了不同的自我解释或自我评价，最终便导致了不同的情绪反应。就是说，决定人情绪的不是现实生活本身，而是人们对现实生活的看法和理解。

同样的道理，决定我们情绪程度的也不

是生活事件本身，而是我们对生活事件的态度。我们面对的生活究竟是怎样的，我们生活中的烦恼和困境究竟有多大，完全是我们内心主观态度决定的。正因为如此，我们面对生活的时候，心理放大镜就有了用武之地。

不用嘲笑那位农夫，很多时候我们都会不自觉地使用心理放大镜，对生活中的不如意恣意放大。

有烦恼也许是不可避免的。但是，我们可以学会关闭心理放大镜，不在心里放大它。认识到生活中常有不如意，认识到人生本就与不如意相伴而行。比如，工作的压力、人际的冲突等，不如意其实是非常平常的。首先要学会正视，然后才能妥善地解决。

为此，我们应修炼自己的心性。大多容易放大痛苦的人，往往脾气执拗、性情偏执或有思维偏差。这就需要加强自己的心理修养，磨炼自己的心性。比如，思维偏差多表现为习惯于消极的思维方式，容易沉溺于消极观念和困难事件中，夸大对这些观念和事件的感觉，就容易放大烦恼和痛苦。这样的人就应当拓宽自己的思路，学会多视角看事物，遇事多设想其他可能性，学会积极的思维方式，避免情绪性推理，不去主观夸大消极的方面，在不利情境中发现有利因素，从而让心灵尽快走向阳光地带。



勋章

□ 瞿 若

厮杀声中敌胆惊，
援朝血战获殊荣。
银章有待硝烟气，
闪闪光芒照和平。

岁末小吟

□ 季 军

日脚匆忙去不休，
纵然难舍亦无忧。
百年圆梦新时代，
遍地诗花怀满收。

冬 日

□ 施正新

凛冽北风刺骨寒，
厚实冬袄身上穿。
盼得万里晴空日，
追赶阳光好取暖。

回望抗疫

□ 李哲寅

神州天地英雄气，
防控疫情聚一心。
大战寰球亦大考，
洪炉烈火炼真金。

感 赋

□ 江日兴

中华儿女气昂扬，星夜过江打恶狼。
抗美援朝伸正义，保家卫国护民康。
群英浴血舍生死，万众捐机增产忙。
狂敌输光签协定，巨人屹立傲东方。

浣溪沙·桂花

□ 茅献鹏

绿叶黄花掩映深，
缤纷妆缀点秋金。
领衔秋色耀秋林。

莫道花开粟米小，
芬芳溢远沁人心。
婆婆雅韵醉行吟。

庚子秋思

□ 卢景沛

斗转星移秋又至，今期岁月倍艰难。
群魔疯霸频侵袭，疫疠天灾双暴残。
长剑砥磨锋更厉，精魂淬炼志如磐。
兴邦夙愿本坚韧，何惧征程多险滩。

卜算子·“人民至上”颂

□ 程宣猷

史册载天声，黎庶享尊贵。玉律金科字字情，恩泽润心肺。
耄耋梦添香，国固民高位。战疫扶贫解百忧，广宇清威最。

崇明区老干部摄影选



1	① 今日生态岛	黄志俊
2	② 大雪纷飞时	沈红勤
3	③ 无尽欢乐在其间	顾平
4	④ 民宿之夜	徐平
5	⑤ 白桦林骑手	杨保罗



