

一 封 信

——新年致读者

□ 《上海老干部工作》编辑部

一封信，写给2021，写给2021的您。

时光匆匆，又是冬季。在寒凉萧瑟之季，我们手捧您的一件稿、一封信，似手捧您的一颗心，滚烫、热烈、情意满满。后方是冬，前方有春，我们唯义无反顾，向前，向前……

在我们眼里，每个您都是世间的独一无二；在我们心中，每个您都不可或缺。您是我们的读者，是我们的作者；您是老同志，是老干部工作者。不管您在上海，抑或天涯海角，此刻，您是我们牵挂的人、祝福的人。常来常往也好，素未谋面也罢，只要您翻开我们的刊物，此刻，读到的就是我们最真诚的祝福。

刚刚过去的2020，是令人难忘的一年。我们在突如其来的“大疫”风雨中起步，最终，在经济复苏、国泰民安的阳光下坦然前行！过去的一年，我们也有星月暗淡的一刻，有举步维艰、无从下手的一刻。纸短情长，每期都盛不下我们各部门满满的工作记录，每期都盛不下老同志与时代并行的奉献足迹，每期都盛不下读者对可读性的殷殷期待。多少不甘与执着，融入岁月的跋涉；多少成功与失败，谱写新春开篇的颂歌！

2021，我们愿是歌颂者，建党100周年，我们激情歌颂党，歌颂时代。

2021，我们愿是传播者，习总书记的系列讲话精神，融会贯通，精准解读。

2021，我们愿是记录者，五心行动的特色项目，深耕挖掘，精心采编。

在改革中探索，我们想突破工作的框架；在文字里穿行，我们想记录全新的感动。因为肩上有责，我们常常诚惶诚恐；因为心中有爱，我们常常眼含热泪。

2021，我们将改版，两刊合并，利剑出鞘，让改革拥抱未来。原《上海老干部工作》和《学习与参考》合并，提高政治站位，优化阅读品味。在挥斥方遒间，为盛世高歌；在煮文炖章中，为时代礼赞。

2021，我们将着重媒体融合。“一体策划，多手段采集”“一个标准，多形态制作”“一个品牌，多元化传播”，以“最优厨师”为目标，在“中央厨房”烹调出优质的纸媒、新媒体产品，为读者提供高质量的文化信息服务。努力实现政治站位更高，期刊特色更鲜明，让“报道眼”更亮、“文化味”更浓，讲好老同志故事，唱响老干部工作之声。

有理想的加持，有专业的支撑，有不变的情怀，有独创的勇气。我们努力推出更多有思想、有温度、有品质的作品。眼含温度，必有期许；心若感动，定将奔腾。

岁月不居，时节如流；不执于旧，无畏于新。我们心怀赤诚，重新出发——

“银鼠笑辞旧岁去，金牛乐迎新春来。”在欢乐祥和的牛年到来之际，《上海老干部工作》的全体编委和责任编辑们提前给您拜年了，衷心祝愿全市老同志、老干部工作者和作者、读者朋友们在新的一年里健康相伴、快乐相随！（执笔：黄泽晖）



“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
刘虹冠 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
2021年第1期 总第401期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

一封信——新年致读者

……………《上海老干部工作》编辑部 (1)

党政之声

深入领会习近平总书记重要讲话精神 …… (4)

理论之光

搞好“微基建”，提高百姓获得感
…………… 诸大建 (6)

党的建设

习近平谈大党是怎样炼成的 …… (7)

续写“两大奇迹”新篇章 …… 何忠国 (9)

时事热点

把握信息革命历史机遇 …… 张 璁 (10)

中国深空探测，未来是星辰大海
…………… 焦维新 (11)

接种拉开帷幕，中国疫苗有多重贡献 …… (12)

名词解释

“四个全面”新内涵、“打工人”、新个体经济
…………… (13)

本期专稿

市委老干部局召开全市离退休干部党支部建设推进会 …… 市委老干部局政治待遇处 (14)

筑牢“红色阵地”印初心 释放“红色功能”担使命
…………… 张 骏 (15)

工作集锦

长宁区就科学谋划“十四五”发展听取老领导意见
…………… 长 讯 (18)

虹口区表彰离退休干部“双先”
…………… 史徐民 (18)

杨浦区退休干部为“互联网+党建”再赋能
…………… 杨浦宣 (18)

奉贤区委书记与老干部座谈交流发展大计
…………… 帅寒丹 (19)

金山区就“十四五”规划编制问计老同志
…………… 由丽娜 (19)

普陀区老同志开展制止餐饮浪费志愿服务活动
…………… 普 讯 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学四史·守初心

引领“四史”学习教育向深里走、向实里走
..... (20)

五年规划展示中国经济社会发展独特经验和
制度优势 陈新光 (21)

学习之窗

立足新阶段 贯彻新理念 构建新格局
——学习十九届五中全会精神体会
..... 陆春炎 (22)

在努力学习中安度晚年 沈世纬 (23)

谈天说地

共同行动，与老年人携手跨越“数字鸿沟”
..... 罗文辉 (25)

智能时代别忘了老人 耿 勇 (27)

保障老年人“线下”办事的权利
..... 鲍 宁 (28)

把温暖送给最困难的老人 吕子明 (29)

人物金秋

倪炳生：十年奋战在基层党建一线
..... 李荣光 (30)

兴趣点燃退休生活 周东阳 (32)

爱读诗乐作赋 活到老学到老
..... 松江区委老干部局 (34)

张华芳：扶贫帮困暖民心 王 超 (36)

百岁老党员的“三心” 谢春晖 (38)

生命的奇迹 楼伊菁 (39)

寒来暑往，追逐生命的价值 陈列平 (40)

峥嵘岁月

智取敌堡布防图 宓正明 (42)

上海阳台

废物利用潜力大 钱 渊 (44)

情满人间

元旦感怀 任炽越 (45)

腊八节的一珍饭 王海侠 (46)

建设“心田” 陈月芹 (47)

老人的幸福指数 徐建东 (48)

甜蜜的晚年生活 吴万根 (48)

闲情雅趣

我的小康生活 唐德华 (49)

扦插情 金洪远 (49)

畅游天下

重走唐诗之路 孙开标 (50)

健康养生

长寿老人的秘密 (51)

容易忽视的无痛性心梗 (52)

缓解神经衰弱搓揉这些部位 (53)

吃姜四问 (53)

生活之友

看一看古代如何吃火锅 (54)

红霉素软膏不是“万能药” (55)

以身体距离看心理距离 (55)

艺林漫步 茅献鹏 等 (56)

封面：外滩牛 杨 军 摄

封二：图文传真

封三：长宁区老干部摄影选

封底：雪乡 华 民 摄

编者按：多年来，由市委老干部局编的《学习与参考》受到了广大老同志的关注与支持。从2021年第1期起，《学习与参考》停刊，其内容并入《上海老干部工作》，原来的“党政之声”“理论之光”“党的建设”“时事热点”“名词解释”栏目继续保持。

深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平强调：劳模是民族精英人民楷模共和国功臣

全国劳动模范和先进工作者表彰大会在北京人民大会堂隆重举行。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。

习近平强调，光荣属于劳动者，幸福属于劳动者。社会主义是干出来的，新时代是奋斗出来的。劳动模范是民族的精英、人民的楷模，是共和国的功臣。我国是人民当家作主的社会主义国家，党和国家始终坚持全心全意依靠工人阶级方针，始终高度重视工人阶级和广大劳动群众在党和国家事业发展中的重要地位，始终高度重视发挥劳动模范和先进工作者的重要作用。立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，推动高质量发展，必须紧紧依靠工人阶级和广大劳动群众。我国工人阶级和广大劳动群众要更加紧密地团结在党中央周围，勤于创造、勇于奋斗，努力在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的时代辉煌、铸就新的历史伟业。

习近平强调：全面加强实战化军事训练 全面提高训练水平打赢能力

中央军委军事训练会议在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。他强调，全军要贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持聚焦备战打仗，坚持实战

实训、联战联训、科技强训、依法治训，发扬优良传统，强化改革创新，加快构建新型军事训练体系，全面提高训练水平和打赢能力，为实现党在新时代的强军目标、把我国全面建成世界一流军队提供坚强支撑。

习近平强调：保护知识产权就是保护创新

中共中央政治局就加强我国知识产权保护工作举行第二十五次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，知识产权保护工作关系国家治理体系和治理能力现代化，关系高质量发展，关系人民生活幸福，关系国家对外开放大局，关系国家安全。全面建设社会主义现代化国家，必须从国家战略高度和进入新发展阶段要求出发，全面加强知识产权保护工作，促进建设现代化经济体系，激发全社会创新活力，推动构建新发展格局。

习近平指出，加强知识产权保护工作顶层设计。既严格保护知识产权，又确保公共利益和激励创新兼得。要加强关键领域自主知识产权创造和储备。

习近平强调，提高知识产权保护工作法治化水平。加快完善相关法律法规，增强法律之间的一致性。要提高知识产权审判质量和效率，提升公信力。

习近平指出，强化知识产权全链条保护。健全知识产权综合管理体制，增强系统保护能力。要形成便民利民的知识产权公共服务体系，让创新成果更好惠及人民。



习近平强调，深化知识产权保护工作体制机制改革。要研究实行差别化的产业和区域知识产权政策，完善知识产权审查制度。

习近平指出，统筹推进知识产权领域国际合作和竞争。要坚持人类命运共同体理念，深度参与世界知识产权组织框架下的全球知识产权治理。

习近平强调，维护知识产权领域国家安全。要加强事关国家安全的核心技术的自主研发和保护，依法管理涉及国家安全的知识产权对外转让行为。

习近平指出，强化知识产权工作相关协调机制，重视知识产权人才队伍建设，打击假冒侵权行为，克服地方保护主义。

习近平强调：如期完成新时代脱贫攻坚目标任务

中共中央政治局常务委员会召开会议，听取脱贫攻坚总结评估汇报。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。

习近平指出，党的十八大以来，党中央团结带领全党全国各族人民，把脱贫攻坚摆在治国理政突出位置，充分发挥党的领导和我国社会主义制度的政治优势，采取了许多具有原创性、独特性的重大举措，组织实施了人类历史上规模最大、力度最强的脱贫攻坚战。经过8年持续奋斗，我们如期完成了新时代脱贫攻坚目标任务，现行标准下农村贫困人口全部脱贫，贫困县全部摘帽，消除了绝对贫困和区域性整体贫困，近1亿贫困人口实现脱贫，取得了令全世界刮目相看的重大胜利。

习近平强调，脱贫攻坚的重大胜利，为实现第一个百年奋斗目标打下坚实基础，极大增强了人民群众获得感、幸福感、安全感，彻底改变了贫困地区的面貌，改善了生产生活条件，提高了群众生活质量，“两不愁三保障”全面实现。

习近平强调：把国家安全贯穿到各方面全过程

中共中央政治局就切实做好国家安全工作举行第二十六次集体学习。习近平就贯彻总体国家安全观提出10点要求。

一是坚持党对国家安全工作的绝对领导，坚持党中央对国家安全工作的集中统一领导，加强统筹协调，把党的领导贯穿到国家安全工作各方面全过程，推动各级党委（党组）把国家安全责任制落到实处。二是坚持中国特色国家安全道路，贯彻总体国家安全观，坚持政治安全、人民安全、国家利益至上有机统一，以人民安全为宗旨，以政治安全为根本，以经济安全为基础，捍卫国家主权和领土完整，防范化解重大安全风险，为实现中华民族伟大复兴提供坚强安全保障。三是坚持以人民安全为宗旨，始终把人民作为国家安全的基础性力量，汇聚起维护国家安全的强大力量。四是坚持统筹发展和安全，坚持发展和安全并重，实现高质量发展和高水平安全的良性互动，努力实现发展和安全的动态平衡，全面提高国家安全工作能力和水平。五是坚持把政治安全放在首要位置，维护政权安全和制度安全。六是坚持统筹推进各领域安全，统筹应对传统安全和非传统安全，发挥国家安全工作协调机制作用，用好国家安全政策工具箱。七是坚持把防范化解国家安全风险摆在突出位置，提高风险预见、预判能力，力争把可能带来重大风险的隐患发现和处置于萌芽状态。八是坚持推进国际共同安全，高举合作、创新、法治、共赢的旗帜，推动树立共同、综合、合作、可持续的全球安全观，加强国际安全合作，完善全球安全治理体系，共同构建普遍安全的人类命运共同体。九是坚持推进国家安全体系和能力现代化，坚持以改革创新为动力，加强法治思维，构建系统完备、科学规范、运行有效的国家安全制度体系。十是坚持加强国家安全干部队伍建设，加强国家安全战线党的建设，坚持以政治建设为统领，打造坚不可摧的国家安全干部队伍。



搞好“微基建”，提高百姓获得感

□ 诸大建

当前，“新基建”是疫情后实现高质量经济复苏的重要抓手。笔者认为，从社区营造的角度出发，有必要引入“微基建”的概念。这既是对“人民城市为人民、人民城市人民建”的人民城市重要理念的贯彻落实，同时也是适应当前疫情防控新常态、提高城市韧性以及防风险能力的现实需求。

什么是微基建？老基建主要是传统的以“铁公机”为代表的有形的基础设施体系。新基建是面向高质量发展需要，提供数字转型、智能升级、融合创新等服务的基础设施建设。作为老基建和新基建的补充，微基建是满足居民“最后一公里”生活需求的微型基础设施和公共服务体系建设。

微基建的概念适用于所有社区建设，既适用于政府主导的对老旧小区의更新改造，也适用于开发商主导的新居住社区的建设。可以说，社区微基建从一开始瞄准的就是建设现代化社区基础设施与公共服务这个目标，有利于避免陷入“社区建设低标准，以后不断微更新”的怪圈。

而且，在新冠疫情之后强调微基建具有现实意义。一是多年来已经发现，医疗和健身是中国城市社区的普遍短板，面对常态化疫情防控，今后要普遍加强社区健身、社区留观、社区医疗以及物流快递、小超市等方面的设施配套；二是区分上班族、老人、小孩的不同需求，因地制宜进行补缺，做到不同年龄层次人群的基础设施和基本服务均衡化；三是要在城市郊区社区加强基础设施和公共服务均等化建设，强化轨道交通导向的社区发展，为中国城市都市圈化和城乡一体化发展提供条件和动力。

从属性看，微基建要基于其公共性一市

场性程度细分为三大类：一是公共性强的社区微基建，比如社区文化活动中心、社区卫生服务中心（站）、社区综合为老服务中心等；二是市场性强的社区微基建，比如邻里中心、社区24小时便民商业点、社区智能快递柜、智能门禁、立体停车库、智能车棚、智能充电桩等；三是社会性强的微基建，比如社区花园、弄堂客厅等。不同的基础设施和公共服务，需要采用不同的提供模式和运营模式。

如何推进社区“微基建”？从主体参与来看，要更加注重发挥居民主体作用，着力形成多元治理结构。现在的一些社区项目改造，主要依靠政府主导的行政手段；新的社区“微基建”要努力形成政府主导、利益相关者积极参与的合作治理模式，实现“一切为了群众”和“一切依靠群众”的有机统一。

微基建要与“新基建”“老基建”三管齐下，共同推动经济社会发展。当前投资拉动对稳定经济、促进发展有重要作用，而基建投资又是投资的“压舱石”。就中国城市高质量发展而言，无论是常态化疫情防控还是疫情之后进入新阶段，基建投资都需要“三管齐下”：既要继续推进以“铁公机”为代表的老基建（如加强以高铁和地铁为特点的轨道城市建设），又要加强以数字化为代表的新基建（如加强新网络、新设施、新平台、新终端），还要以中国城市的15分钟生活圈为中心，搞好微基建。三种基建共同发力，短期可以服务于“六保”和“六稳”，长期可以提升中国城市的城市竞争力，在更高水平上推进中国特色城市化。

（摘自《环球时报》）



习近平总书记指出：“中国共产党是世界上最大的政党。大就要有大的样子。”大党之“大”绝不只是人数规模之大，而是信仰之伟大，是力量之强大，是创造和拥有开天辟地的伟大实践及由此而来的丰功伟绩，是胸怀和肩负改天换地的雄心壮志及由此而来的使命担当。那么，世界上最大的政党是怎样炼成的？

实践信仰：知行合一 让政党更加伟大

我们共产党人的根本，就是对马克思主义的信仰，对共产主义和社会主义的信念，对党和人民的忠诚。立根固本，就是要坚定这份信仰、坚定这份信念、坚定这份忠诚，只有在立根固本上下足了功夫，才会有强大的免疫力和抵抗力。

——2015年9月11日，习近平在第十八届中央政治局第二十六次集体

学习时强调

“身之主宰便是心”；“不能胜寸心，安能胜苍穹”。“本”在人心，内心净化、志向高远便力量无穷。对共产党人来讲，动摇了信仰，背离了党性，丢掉了宗旨，就可能在“围猎”中被人捕获。只有在立根固本上下功夫，才能防止歪风邪气近身附体。

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

广大干部特别是年轻干部要在常学常新中加强理论修养，在真学真信中坚定理想信念，在学思践悟中牢记初心使命，在细照笃行中不断修炼自我，在知行合一中主动担当作为，保持对党的忠诚心、对人民的感恩心、对事业的进取心、对法纪的敬畏心，做到信念坚、政治强、本领高、作风硬。

——2019年3月1日，

习近平在2019年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上指出

锻造组织：团结统一 让政党更加强大

党的力量来自组织。党的全面领导、党的全部工作要靠党的坚强组织体系去实现。进入新时代，开启新征程，我们必须更加注重党的组织体系建设，不断增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力，把党员组织起来，把人才凝聚起来，把群众动员起来，为实现党的十九大提出的宏伟目标团结奋斗。

——2018年7月3日，习近平在全国组织工作会议上的讲话

组织建设是党的建设的重要基础。

——2020年6月29日，习近平在中央政治局第二十一集体学习时强调

要教育引导全党自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，保持坚强政治定力和正确前进方向，充分发挥各级党委（党组）、各领域基层党组织的政治功能和组织功能，把广大党员、干部和各方面人才有效组织起来，把广大人民群众广泛凝聚起来，形成为夺取新时代中国特色社会主义新胜利而团结奋斗的强大力量。

——2020年6月29日，习近平在中央政治局第二十一集体学习时强调

革命到底：永葆先进政党的红色基因

不忘初心，牢记使命，就不要忘记我们是共产党人，我们是革命者，不要丧失了革命精神。昨天的成功并不代表着今后能够永远成功，过去的辉煌并不意味着未来可以永远辉煌。时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。

——2018年1月5日，习近平在新进中央委员会的委员、候补委员和省部级主要领导干部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

精神研讨班开班式上指出

我们缅怀这段历史，就是要继承和发扬老一辈革命家“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”的革命到底精神，不断增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，坚决战胜前进道路上的各种艰难险阻，使“中国号”这艘巨轮继续破浪前进、扬帆远航。

——2019年9月12日，习近平在视察北京香山革命纪念地时强调

强大的政党是在自我革命中锻造出来的。回顾党的历史，我们党总是在推动社会革命的同时，勇于推动自我革命，始终坚持真理、修正错误，敢于正视问题、克服缺点，勇于刮骨疗毒、去腐生肌。正因为我们党始终坚持这样做，才能够在危难之际绝处逢生、失误之后拨乱反正，成为永远打不倒、压不垮的马克思主义政党。

——2020年1月8日，习近平在“不忘初心、牢记使命”主题教育总结大会上的讲话

永远奋斗：涵养使命政党的精神气象

只有不忘初心、牢记使命、永远奋斗，才能让中国共产党永远年轻。只要全党全国各族人民团结一心、苦干实干，中华民族伟大复兴的巨轮就一定能够乘风破浪、胜利驶向光辉的彼岸。

——2017年10月31日，习近平在瞻仰中共一大会址时强调

要激发广大党员、干部奋斗精神，以行之有效的举措落实好党中央决策部署，做好改革发展稳定各项工作。要把为民造福作为最重要的政绩，建立健全干部担当作为的激励机制，坚决反对形式主义、官僚主义。要持之以恒正风肃纪，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，营造风清气正的创业环境。

——2020年6月10日，习近平在宁夏考察时强调

心有所信，方能行远。面向未来，走好新时代的长征路，我们更需要坚定理想信念、矢志拼搏奋斗。

——2020年6月27日，习近平在给复旦大学《共产党宣言》展示馆党员志愿服务队全体队员的回信中指出



习近平总书记在《关于〈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〉的说明》中指出：“我国有独特的政治优势、制度优势、发展优势和机遇优势，经济社会发展依然有诸多有利条件，我们完全有信心、有底气、有能力谱写‘两大奇迹’新篇章。”这充分体现了以习近平同志为核心的党中央对全面建设社会主义现代化国家的坚定信念和高度自信，对于全党统一思想、凝聚力量、振奋精神，团结带领全国各族人民开创新的历史伟业具有重要指导意义。

续写“两大奇迹”新篇章根本在于始终坚持并发挥好我国制度优势。党的十九届四中全会明确提出，新中国成立七十年来，我们党领导人民创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。这“两大奇迹”以无可辩驳的事实宣示了中国特色社会主义制度和国家治理体系的独特优势。党的十八大以来，党中央把制度建设摆到更加突出的位置，作出一系列重大制度创新，为推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革发挥了重要作用。当今世界正经历百年未有之大变局，不同社会制度、发展模式的竞争较量更为尖锐复杂，必须始终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，把我国制度优势更

好转化为国家治理效能，才能为续写“两大奇迹”新篇章提供坚实保障。

续写“两大奇迹”新篇章重点在于牢牢把握并用好重要战略机遇期。党的十九届五中全会指出，当前和今后一个时期，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。我们要胸怀“两个大局”，深刻认识我国社会主要矛盾变化带来的新特征新要求，深刻认识错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战，不断增强机遇意识和风险意识，才能为努力实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展创造更加有利的条件。

续写“两大奇迹”新篇章关键在于成功化解前进道路上的风险挑战。习近平总书记多次强调，中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。要深入研究经济社会领域的重大问题，对如何加快培育完整内需体系，如何加快科技自立自强，如何推动产业链供应链优化升级，如何推进农业农村现代化，如何提高人民生活品质，如何牢牢守住安全发展这条底线等作出战略谋划，提出具体措施。要加强安全风险预警、防控机制和能力建设，实现重要产业、基础设施、战略资源、重大科技等关键领域安全可控，特别是要重点研判并有效防控那些可能迟滞或中断中华民族伟大复兴进程的全局性风险，努力在危机中育先机、于变局中开新局，做到准确识变、科学应变、主动求变，在不断解决问题、破解难题中开创改革发展新局面。

党的十九届五中全会科学擘画了我国未来发展的宏伟蓝图，我们要紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深刻认识新发展阶段，全面贯彻新发展理念，着力构建新发展格局，为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步，在新时代伟大征程上续写“两大奇迹”新篇章！（摘自《党建》）

在不久前召开的世界互联网大会·互联网发展论坛上，国家主席习近平向论坛致贺信强调，中国愿同世界各国一道，把握信息革命历史机遇，培育创新发展新动能，开创数字合作新局面，打造网络安全新格局，构建网络空间命运共同体，携手创造人类更加美好的未来。

2019年中国数字经济的规模达到35.8万亿元，占GDP的比重为36.2%，总量规模和增长速度都位居世界前列。2020年，新冠肺炎疫情在全球范围内蔓延，给各国经济社会带来巨大冲击，也愈发凸显了互联网的重要价值。从远程办公到在线教育，从健康码到电子政务，应对疫情的需要为数字技术深度应用按下“加速键”，数字经济也成为对冲疫情影响、恢复经济动能和提升治理能力的重要力量。

把握信息革命历史机遇，需要深刻洞察新一轮科技革命和产业变革的发展趋势。大会发布的《世界互联网发展报告2020》指出，当前世界各国都在大力推进以5G、人工智能、物联网等为代表的信息基础设施建设，数字技术快速发展，带动产业深度融合。对此，论坛上不少身处前沿的科技企业 and 业内专家都深有同感。他们中有的关注工业互联网，认为当互联网从消费领域进入实体经济，互联网的重心将进一步往产业端下沉；有的关注人工智能，认为人工智能将作为新一轮产业变革的核心驱动力，重构生产、分配、交换、消费等经济活动各环节，催生新技术、新产品、新产业；也有的关注物联网，认为当前5G与AI的不断融合，将让万物感知、万物互联、万物智能的数字社会加速到来。

当然，在看到发展机遇的同时，也不能忽视网络空间的隐忧。一方面，当前经济全球化遭遇逆流、一些国家保护主义和单边主义盛

行，这导致了全球技术创新交流与合作、产业链与供应链受到限制与破坏，也让世界互联网未来的发展方向增加了不确定性。另一方面，网络空间存在的虚假信息、不良信息等问题也在影响着网络舆论生态，甚至社会秩序和日常生活；网络安全问题也不容忽视，不仅个人信息保护话题日益受到社会关注，而且“没有网络安全就没有国家安全”，网络空间安全也已由技术层面上升到国家安全层面。

同舟共济，才能携手共赢。2020年9月，中国发起的《全球数据安全倡议》，成为数字安全领域首个由国家发起的全球性倡议，聚焦全球数字安全治理领域核心问题，为加

强全球数字安全治理、促进数字经济可持续发展提出中国方案、贡献中国智慧。前不久，世界互联网大会组委会又发布《携手构建网络空间命运共同体行动倡议》，呼吁坚持共商共建共享的全球治理观，把网络空间建设成为造福全人类的发展共同体、安全共同体、责任共同体、利益共同体。网络空间国际治理已成为全球互联网发展的迫切需求，

加强网络空间国际合作、共同应对互联网风险与挑战已成为国际社会的广泛共识。

互联网是人类共同的家园，全人类从未像今天这样在网络空间休戚与共、命运相连。在应对疫情和恢复全球经济的过程中，数字技术发挥出积极作用，更加彰显了构建网络空间命运共同体的重要性和迫切性。把握机遇，迎接挑战，需要各国进一步拓展和深化网络空间国际交流与合作，不仅繁荣数字经济、共享数字红利，更推动构建更加公正合理的全球互联网治理体系，维护一个和平、安全、开放、合作、有序的网络空间，共创人类更加美好的未来。（摘自《人民日报》）

把握信息革命 历史机遇

□ 张 璁



2020年11月30日凌晨4时40分，在科技人员精确控制下，嫦娥五号探测器组合体顺利分离。嫦娥五号的顺利升空标志着我国探月工程新的跨越。

据不完全统计，截至2020年6月，人类已执行深空探测任务约260次。相比之下，中国的深空探测开展的比较晚。从上世纪80年代，我国科学家开始研究月球探测的可行性。1991年，我国航天专家提出开展月球探测工程。2003年，提出探月工程“绕、落、回”三步走战略规划。不过，近年来中国的深空探测进展迅速。从嫦娥一号到嫦娥四号，我国已经取得连续执行5次探月任务、6次发射成功的佳绩，不仅次数最多，而且成功率100%。嫦娥五号已实现月球无人采样返回，完成我国探月工程“绕、落、回”三步走的最后一步。这些成就奠定了本世纪前20年我国在无人月球探测领域的领先地位。目前嫦娥六号、七号、八号也已在规划中。除此之外，首个火星探测器“天问一号”已成功发射，小行星探测任务已经确定，将通过一次发射实现一颗近地小行星取样返回和一颗主带彗星绕飞探测。太阳系边际探测和地外生命探测等一系列任务也在深化论证，国际合作的大科学工程——月球科考站也在努力培育之中。

从目前的实际情况看，我国的深空探测计划是与我国的经济与科技发展水平相符的，已经告别纯粹投入期的中国航天将产生更大的经济辐射效果和科技带动效应。从近

50年历史可见，深空探测需求可以极大促进高技术发展。中国深空探测事业发展也将为人类太空探索 and 精神文明做出中国贡献。深空探测是探索精神重要体现，可以拓展人类生存空间，使人类利用地外资源。此前由于我们的经济和技术水平比较低，对人类太空探索事业贡献有限，但随着中国航天事业的发展，这将是我们的继“四大发明”之后对人类进步的又一重要贡献领域。

中国深空探测的未来是星辰大海，继续保持高投入、高产出、高水平将是关键。为此，我们的深空探测事业更要得到广大人民群众的理解、支持和热情参与。在这方面，NASA（美国宇航局）有一些经验值得我们借鉴。在对外推广与宣传方面，NASA一共在14个社交媒体平台上开设了510个账户，战略性地选择社交媒体平台进行品牌营销策划，还通过各种精美海报和宣传片唤起成长一代对航天的兴趣。NASA和ESA（欧洲太空总署）在选择火星车登陆点之前往往要召开3-4次国际研讨会，把选择面一次次缩小，目的之一也是为了让民众更有参与感。在这次嫦娥五号发射过程中，我们也看到了一些改进，包括视频和来自嫦娥五号的家书等，都在试图拉近深空探测和民众的距离，对很多航天爱好者和科研工作者来说，未来还期待在高分辨率图片等各方面得到更多信息。在加强与民众沟通领域久久为功，也是我国深空探测长远发展的必要之举。

（摘自《环球时报》）

美国不久前开启辉瑞公司研制疫苗的分发和接种，正式拉开了西方社会大规模接种疫苗的序幕。英国已经提前几天开始了接种，加拿大批准了接种。不过美国首批分发的疫苗只有300万剂，到2021年2月底才能实现为1亿人接种。

大约同一时间，中东的阿联酋和巴林批准了一款中国疫苗的使用，另外多个发展中国家正在准备开始对国民接种中国产新冠疫苗，已经从中国做了批量订购。很显然，美国和中国分别走在了新冠疫苗研制的前列，并且开始了实际接种的进程。

在西方，辉瑞疫苗得到更多的正面宣传。中国由于新冠疫情已被控制住，不具备三期临床试验的条件，相关试验只能拿到其他国家去做，增加了这个过程复杂性，也容易被不友好的西方舆论寻找质疑点。那些舆论对中国疫苗存在超医学的不友好情绪，这很难掩饰住。

中国参加了世卫组织的“新冠肺炎疫苗实施计划”，中国的官方态度不是搞“疫苗竞争”，更非要搞什么“疫苗外交”，而是基于全人类共同抗疫的利益。“不为第一而抢跑”，不能不说，中国作为人口大国和疫情早期的抗疫前沿，我们的“疫苗观”很健康，让疫苗成为国际公共品的承诺正在落到实处。

美国的疫苗分发呈现出先本国、照顾主要盟国，然后再给发展中国家的态势。美国没有参加世卫组织的“新冠肺炎疫苗实施计划”，按照特朗普政府“美国优先”的惯性，发展中国家得到美国疫苗不知道要到猴年马月，中国疫苗会让很多发展中国家能在第一拨或者较早一拨用得上、用得起新冠疫

接种拉开帷幕， 中国疫苗有多重贡献



苗成为可能。

中国疫苗增加了各国的选项，这对弘扬抗疫的公平正义具有重大意义。从抑制疫苗的国际价格，到推动华盛顿尽量远离“美国优先”的极端自私主义，都将产生影响。

至于安全性，中国研发疫苗的机构在国外积累三期临床试验数据的难度远高于辉瑞公司在美国做同样的事情，但是这项工作正在接近完成，而且中国疫苗三期临床试验的范围很广，目前鲜有确切不良反应的例子，它们在全球的普适性经受了考验。中国相关研究机构一直很低调，这反映了他们针对疫苗可靠性严肃认真的态度。

其实辉瑞疫苗走向市场的过程比正常研究程序压缩了不少，它用的是新技术，属于核糖核酸疫苗，它虽然投入紧急使用，但其安全性还需经过广泛使用的进一步多重考验。从某种意义上说，全体接种者在继续为辉瑞疫苗的可靠性做试验。中国推出的主要是灭活疫苗，它是成熟技术，综合风险要小得多。

就中国人来说，接种新冠疫苗的紧迫性低于外部世界，这使得我们接种疫苗的过程可以相对从容，普通中国人除了选择哪一款疫苗接种，还多了一个接种或不接种的选项，我们接下来的安全仍将处于世界最高水平之列。

过去中国人非常信任西方国家的疫苗，涉及整个食药领域，情况也是这样。但是说到这一次对中美疫苗的信心，情况在发生微妙变化。中国政府在抗疫中所表现出的认真负责态度增加了很多人对国产疫苗的信任。疫苗的事情才开个头，路遥知马力，相信时间会给出有说服力的答案。

过去中国人非常信任西方国家的疫苗，涉及整个食药领域，情况也是这样。但是说到这一次对中美疫苗的信心，情况在发生微妙变化。中国政府在抗疫中所表现出的认真负责态度增加了很多人对国产疫苗的信任。疫苗的事情才开个头，路遥知马力，相信时间会给出有说服力的答案。

(摘自《环球时报》)



“四个全面”新内涵

党的十九届五中全会强调，“统筹推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设的总体布局，协调推进全面建设社会主义现代化国家、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局。”这表明，“四个全面”战略布局的内涵有了最新表述。深刻把握“四个全面”战略布局新内涵，是深入学习和贯彻党的十九届五中全会精神的关键所在。

新个体经济

多样化自主就业、分时就业形式的微商电商、网络直播，基于知识传播、经验分享的创新平台等，这类新业态新模式统称为新个体经济。国家发展改革委等部门曾联合发布文件，明确提出鼓励发展新个体经济，进一步降低个体经营者线上创业就业成本，提供多样化的就业机会。鼓励发展新个体经济，有利于打造兼职就业、副业创业等多种形式蓬勃发展格局，开辟消费和就业新空间。

“打工人”

最近，“打工人”一词在网络上走红，成为对所有从事体力劳动或者技术劳动的人的统称。网友还自制打工人表情包及“打工宣言”。大多数人认为，“打工人”对于打工的态度都非常积极，起早贪黑不怕累，从不迟到不早退，没有假期也无所谓，因为他们有钢铁般的意志、炙热的情怀。在他们看来，打工虽然辛苦，但却是实现自我价值的重要途径，是自强独立的标志。媒体刊文称，“打工人”一词不再区分体力劳动和脑力劳动，成为一个中性词汇。



市委老干部局召开全市离退休干部 党支部建设推进会

□ 市委老干部局政治待遇处

为认真总结近年来开展离退休干部党支部规范化标准化建设的基本经验，以高质量工作成效和扎实的党建成果迎接中国共产党百年华诞，2020年12月9日，市委老干部局召开全市离退休干部党支部建设推进会。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龚怡主持会议并宣读《关于命名2019-2020年度“上海市离退休干部示范党支部”的决定》。

杨佳瑛指出，基层党组织是贯彻落实党中央和市委决策部署的“最后一公里”，广大离退休干部党员在革命、建设和改革各时期发挥着重要作用，经历长期锻炼和考验，是党执政兴国的重要资源。离退休干部党员和党组织数量多、分量重、影响大。加强离退休干部党支部建设，可以更好发挥组织优势，把广大离退休干部有效组织凝聚起来，积极投身到全市改革发展中，献计出力，增光添彩。

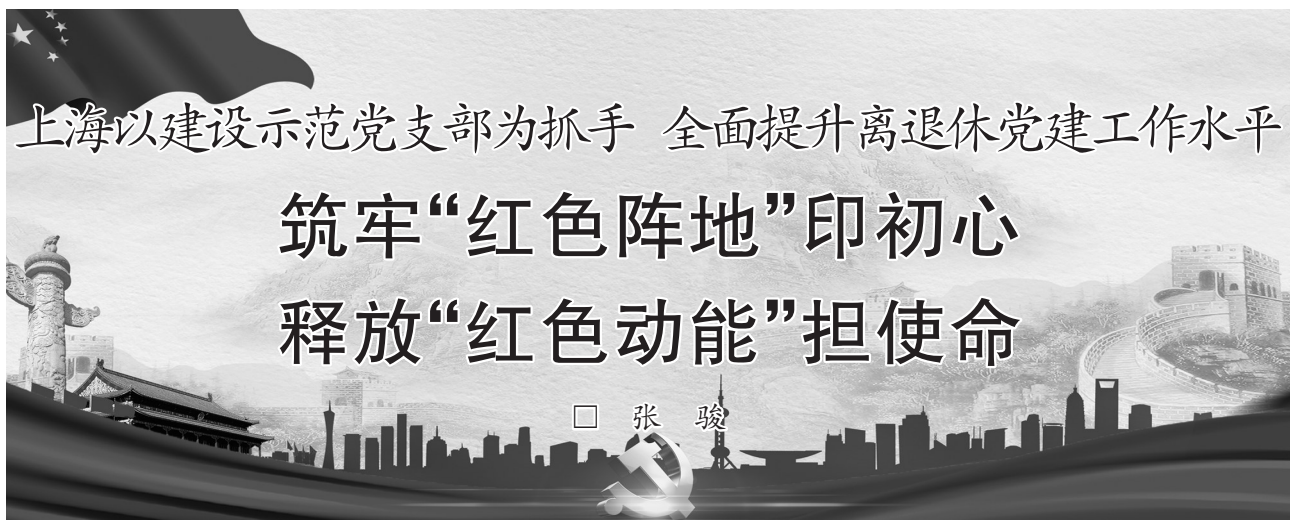
要及时总结和把握离退休干部党支部建设工作经验与规律，形成有效推进离退休干部党支部建设的组织体系，引导广大离退休干部党员发挥独特优势，为人民城市建设赋能助力。依托“上海老干部”APP、支部微信群等信息化平台，组织广大老同志通过“掌上”“线上”开展网上组织生活。依托市委党校、区委党校主体班加强离退休干部党支部书记培训。

杨佳瑛要求，以政治引领“铸魂”，深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的创新理论，做到中央、市委精神及时

组织学习，并开展经常性的党性教育活动。以规范化建设“造形”，完善上下贯通、执行有力的组织架构。以制度建设“固本”，健全“三会一课”制度，不断提高支部工作质量和组织生活吸引力。以队伍建设“强基”，选好配强支部书记队伍，努力起到“选准一人、引领一群、带动一片”的作用。以教育管理和党内关怀增强支部“凝聚力”，探索在离退休干部党支部中推行困难党员必访工作，及时关心问候、帮困解忧，让老干部党员充分感受到党组织的温暖。

杨佳瑛指出，要聚焦离退休干部党支部工作方式创新，破难题，解新题；聚焦党建能力提升，补短板，拉长板；聚焦责任落实，树立一切工作到支部的鲜明导向，努力在推进工作、夯实基础、解决问题上下功夫。离退休干部党支部建设的许多好做法好思路都来自基层，要鼓励基层探索创新，形成一些时代性强、可复制、可推广的经验做法，更好实现信息化建设与党支部建设规范化的深度融合，开创新时代上海老干部工作新局面，为上海人民城市建设作出新的更大贡献。

会上为首批52个“上海市离退休干部示范党支部”代表颁发了奖牌。奉贤区离退休干部党工委、上海海关离退休干部办公室、虹口区机关离退休干部党支部、上海工程技术大学退休教工第十党支部等在会上作了交流发言。全市各级老干部工作部门有关同志和离退休干部党支部书记代表等近300人参加会议。



把党的旗帜举起来，让党的声音响起来，才能做到退休不褪色。

在上海，离退休干部党员总数达到30余万、党支部6000余个。随着老龄化社会深入发展，离退休干部党员数量还将日趋增多。如何进一步发挥他们的作用？近年来，上海积极推进离退休干部党支部建设，团结和凝聚广大离退休干部为上海奋力夺取疫情防控和经济社会发展目标双胜利、奋力创造新时代发展新奇迹增添正能量，涌现出一大批班子建设好、学习教育好、组织生活好、服务管理好、作用发挥好的离退休干部党支部。

在此基础上，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等52个支部被命名为2019-2020年度“上海市离退休干部示范党支部”。

把政治引领放在首位，凝聚精气神

2019年5月25日，庆祝上海解放70周年之际，一群老同志激情地挥舞着手中的国旗，不少人在额头、面颊和衣服胸前贴着小国旗，兴致勃勃地从海关大楼出发，沿着黄浦江堤，健步来到上海人民英雄纪念碑。在激昂的手风琴伴奏下，大家放声“歌唱我们亲爱的祖国从今走向繁荣富强……”。以闪唱形式深情缅怀革命先烈，引得观光人群一路追随、拍照和赞扬。



这是上海海关第十退休干部党支部与上海海关离退办党支部联合举办的“我和我的祖国”主题党日活动的合影。不少同志带着对组织的热爱，克服困难，有的高龄老人在老伴的陪伴下，有的在外旅游提前返沪积极参加。之后，在会议室举行“我和我的祖国”主题党课，老同志们纷纷以亲身经历和生活巨变，或从海关、部队等各个方面畅谈国家变化发展，赞美伟大祖国。

与上海海关第十退休干部党支部一样，上海许多离退休干部示范党支部都注重政治引领，始终将政治建设放在首位，切实用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，真正让理想信念成为老党员心中的灯塔、凝聚精气神的灵魂。紧跟形势热点，采取形式活泼、大家乐于参与的方式落实“三会一课”制度和各项组织生活制度，积极引



导老同志增强“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，切实做到离岗不离党，退休不褪色。

有着75年党龄，已步入鲐背之年的正局级离休干部傅胜，病床的窗台上堆满了各类书籍报刊，他曾向组织借阅《中国共产党党史》第二卷上下册，用3个月左右的时间研读重温，归还时看到书本上密密麻麻的记号、多处折叠页标注的重要知识点、做满记录的笔记本，让青年党员无不为之动容，敬佩之情油然而生。和傅胜一样，大部分无法外出参加活动的老同志都表示“不看书不读报，脑子就会空荡荡”“只有通过学习才能时刻保持清醒的头脑”，所以，学习习近平总书记重要讲话精神、阅读党报党刊、关注国际形势、收看新闻联播、观看革命战争片等都已成为了他们生活的一部分，充实而精彩。

在虹口区机关离休党支部，每月的组织生活会是一件神圣而严肃的大事。老同志们个个衣着整洁、精神矍铄、从不迟到，无论天气条件如何恶劣、还是身患病痛、腿脚不便，大家都会尽最大努力克服困难，他们说：“过组织生活要像过日子一样，认认真真用心过。”

在前年庆祝上海解放70周年的组织生活座谈会上，听蔡祖康、杨金珠、万嘉峻等同志动情地谈起难忘的革命岁月，在那种特殊环境下，大家虽然一遍一遍地默念入党誓词，但仍然能感受心中澎湃的激情。

推进标准化规范化建设，提升组织力

离退休干部党支部是加强老同志学习教育管理的主阵地，如何提升组织力成为各区、各系统老干部工作的探索课题。

奉贤区离退休干部工作党委制定下发了《关于加强奉贤区离退休干部党支部规范化建设的指导意见》，细化20条措施，建立了党支部书记学习培训机制、党支部季度工作提示机制、结对联系工作机制和评选宣传机制等四项机制，不断加强离退休干部党支部规范化建设。



聚焦“组织设置、骨干队伍、活动阵地、经费保障”等四个基本要素，奉贤区离退休干部工作党委打牢工作基础，切实提升离退休干部党支部组织力。“采取公推直选的方式，把党性强、威信高、身体好、乐于奉献的老同志选配到支部班子中来，并为每个离退休干部党支部配备一名在职干部担任联络员。”相关负责人表示，同时，注重提高骨干队伍整体素质。坚持每年举办离退休干部政治理论读书班、党组织书记政治建设专题培训班、区管退休干部轮训班，帮助老同志提高政治理论水平。

各示范党支部从实际出发，建立起各项行之有效的制度。上海工程技术大学退休教工第十党支部重点突出“三个好”：确定一个好主题、制定一份好计划、开好专题组织生活会。

2019年，以庆祝新中国成立70周年为主题，党支部开展“赞成就、助发展、当先进、做表率”系列活动。党支部书记带头坚持学习新时代新思想，年初制定学习计划，按照党总支要求集中学习，针对老同志的特点和实际，采取自学与集中学习相结合，专题讲座与交流学习心得体会相结合等方式学习。特殊情况下，党支部还为高龄、行动不便的老同志送学上门。党支部以专题组织生活会民主评议党员工作为抓手，使党支部更加凝聚人心、更加催人奋进。

上海工程技术大学退休教工第十党支部还充分发挥网络和新媒体的作用，建立了支部



微信群，把分散的退休干部紧密联系在一起，让每一个老同志时时都能感受到自己是在组织当中，不断增强党支部的凝聚力。网上传达，让每一位老党员足不出户，都能及时知晓形势的发展变化，有效解决高龄党支部学习和活动的主要矛盾。微信群中开展“三会一课”，支部党员在学习后，纷纷在群中发表学习体会。同时，党员们通过微信群互相关心和问候，就像生活在一个“大家庭”。

倾情奉献，积极传播正能量

在示范党支部建设的有力引导下，一个个发挥老同志正能量的平台和品牌建立起来。

奉贤区离退休干部工作党委打造了一系列的老同志发挥作用品牌，为各离退休干部党支部引导党员发挥独特优势提供舞台。如，打造了夕阳红讲师团、“乐龄智库”志愿服务队、黍苗家园、建国工作室等一批各具特色的团队；组织老同志担任社区党建促进员、“两新”组织党建指导员、党建带关建联络员；鼓励老同志回村居担任乡贤理事、党建微家掌门人；组建“奉贤区离退休干部志愿服务大队”。

上海海关离退休干部办公室相关负责人表示，上海海关努力将老同志在主题教育活动中焕发出来的政治热情转化为发挥优势作用的积极性。疫情暴发以来，他们开展了“抗疫有你也有我”“传承雷锋精神 助力社区抗疫”“防疫有我，爱卫同行”等主题活



动，动员组织党员群众积极参与社区疫情联防联控。同时，坚持典型示范引领，坚持开展上海海关离退休干部年度“十佳好人好事”“学习达人”“公益达人”等评选活动；多渠道、多形式、多层面宣传“全国离退休干部先进集体”第十退休干部党支部、“上海海关风采人物”张耀华等先进事迹，充分发挥先进典型的示范引领作用，在各支部和离退休干部中营造比学赶超的浓厚氛围，激发全关离退休干部奉献晚晴正能量。

多年来，上海工程技术大学退休教工第十党支部的党员们积极为党、为社会、为人民做一些力所能及的事情，涌现了许多“正能量使者”。顾惠云等支部党员积极发挥五老优势，参与学校关工委、特邀党建组织员工作，发挥传帮带作用，指导青年党员进一步增强党员意识和党性观念，提高党务工作水平。陈心德教授等支部党员发挥自身智力优势和学术专长，投身老教授协会工作，为学校转型发展提供多种服务，做出新的贡献。贺元一等支部党员则充分利用业余时间，积极投身社区工作，在社区做宣讲、上党课、办读书会，有效地凝聚了一批社区党员，并且在社区中起到引领作用，把正能量传播给更多社区党员。

市委老干部局相关负责人表示，全面加强新时代离退休干部党支部建设，要更加突出政治引领“铸魂”，持续推进规范化建设“造形”，更加突出制度建设“固本”，更加突出队伍建设“强基”，更加突出支部功能“聚力”。离退休干部支部建设许多好做法好思路都来自基层，我们鼓励基层探索创新，形成一些时代性强、可复制、可推广的经验做法，不断汲取创新动能，丰富离退休干部党支部建设内涵，努力在推进工作、夯实基础、解决问题上下功夫，更好实现信息化建设与党支部建设规范化的深度融合，开创新时代上海老干部工作新局面，为上海人民城市建设作出新的更大贡献。



长宁区

长宁区就科学谋划“十四五”发展听取老领导意见

日前，长宁区召开关于制定“十四五”规划和2035年远景目标建议稿意见征求座谈会，区委书记王为人深入听取部分区四套班子老领导的意见建议。区委副书记、区长王岚，区委常委、组织部部长宋宗德出席座谈会。

老领导李仁杰、齐允海、刘雅琴、冯保新、鲁德喜、张连城、曹新平、龚明先后发言，就更好服务新发展格局、培养优秀人才等方面提出了意见和建议。

王为人说，各位老领导充分结合十九届五中全会精神、当前经济社会形势和长宁发展实际，提出了很多建设性意见建议，深表感谢，我们将认真梳理吸收，不断完善区委建议稿，更好地谋划长宁未来发展。让人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

王岚在座谈中说，老领导对长宁有感情，对未来发展有想法，提出的意见建议有水平，深受启发。要传承发扬好改革精神和创新理念，结合长宁实际贯彻落实好老领导提出的宝贵意见建议。（长讯）

虹口区

虹口区表彰离退休干部“双先”

日前，虹口区开展离退休干部“双先”表彰活动。区委书记吴信宝，区委副书记、区长胡广杰会见了虹口区荣获全国、上海市离退休干部先进集体和先进个人代表。区人大常委会主任吴延风，区政协主席石宝珍，区委副书记洪流，区委常委、组织部长杨春花，区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳参加会见。

吴信宝表示，虹口区老同志、老干部心系党、心系人民，离退休后继续坚持发光发热，用身体力行不断为党和人民事业

增添正能量。党组织和相关工作部门要关心爱护好老同志、老干部，始终把老干部工作放在重要的位置来抓。

同时，虹口区还召开离退休干部“双先”表彰大会暨老干部工作推进会。区委常委、组织部长杨春花出席会议并讲话。副区长李铭主持会议。会议向1个集体转授全国离退休干部先进集体奖牌证书，向5个集体、13位个人转授上海市离退休干部先进集体、先进个人奖牌证书，对11个“2019—2020年度虹口区离退休干部示范党支部”进行了表彰，为8个街道“社区离退休干部之家”进行了授牌。（史徐氏）

杨浦区

杨浦区退休干部为“互联网+党建”再赋能

日前，杨浦区召开互联网企业党建工作推进会，为第二批退休干部互联网企业党建指导员颁发聘书。区委书记谢坚钢出席并讲话。区委常委、组织部部长程绣明，区委常委、宣传部部长刘东昌部署有关工作，副区长赵亮作工作说明。会议由区委副书记邓小冬主持。

谢坚钢表示，近年来以互联网企业为代表的在线新经济在杨浦迅猛发展，今年更是呈现了逆势飞扬、向上向好的态势。同时，

杨浦互联网党建与行业发展同向发力、同频共振、同步前行，不断取得新成效、实现新突破。下一步，要以更高站位增强党建主体责任意识，以更强担当扛起管党治党主体责任，以更实举措推进互联网企业党建各项工作，助力互联网企业在杨浦“热带雨林”式的创新创业生态中成长壮大，为加快建设网络强国做出杨浦应有的贡献。

据悉，杨浦区委老干部局作为全市首批试点区域，开展了退休干部党员到互联网重点企业担任党建指导员工作。目前已从试点时的2家互联网企业拓展到8家。（杨浦宣）



奉贤区委书记与老干部座谈交流发展大计

日前，奉贤区委书记庄木弟赴区委老干部局，走访慰问老干部，感谢老干部长期以来尤其是去年以来对奉贤统筹推进疫情防控和经济社会发展作出的贡献。并以座谈会形式，与老干部面对面交流，倾听老干部在社会治理、新城建设、品牌建设等方面的意见和建议。奉贤区委常委、宣传部部长向义海，副区长吕将陪同调研。

座谈会上，庄木弟说，广大老干部是奉贤经济社会发展中最不可缺失、最宝贵的财富，区委老干部局要充分发挥好老干

部的作用，运用好老干部的经验和智慧，为老干部搭建践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念的出彩舞台，让老同志们老有所乐、老有所为。庄木弟还向老干部描述了奉贤区“十四五”规划的宏伟蓝图。

老领导管仁欣、苏新泉、叶连均、陈洪凡、季伯明纷纷发言，感谢区委区政府对老干部的关心重视，并表示将进一步发挥优势，在产业发展、社会治理、乡村振兴等方面发挥正能量、贡献新力量。（帅寒丹）

奉贤区

金山区就“十四五”规划编制问计老同志

近日，金山区召开“十四五”规划和2035年远景目标建议稿征求意见座谈会，区委书记胡卫国与离退休干部代表深入座谈交流，听取意见建议。区委副书记信亚东对“十四五”规划和2035年远景目标建议稿相关情况作了通报，区委常委、组织

部部长白锦波出席座谈会。

老领导陆志伟、李金生、周耘农、沈文弟、葛永东、顾大同、殷金荣、张俊宏等先后交流发言，就更好推动经济高质量发展、打响区域品牌、优化产业发展布局、加强干部队伍建设、提升民生事业水平等方面提出了意见和建议。

胡卫国对老领导的意见建议表示衷心感谢。他说，各位老领导精准研判当前面临的形势，立足全市发展大局和金山发展实际，提出了很多建设性的意见建议，区委将认真梳理吸收，不断完善“十四五”规划和2035年远景目标建议稿，更好地谋划金山未来发展。（由丽娜）

金山区

延伸阅读



请扫码阅读 | 关注我们

《面对面交流，心贴心座谈，金山区老领导为“十四五”规划献良策！》

普陀区老同志开展制止餐饮浪费志愿服务活动

为深入贯彻落实习近平总书记制止餐饮浪费行为的重要指示精神，响应市委老干部局的倡议号召，普陀区“普老汇”离退休干部志愿服务大队于去年9月发布了“拒绝‘舌尖上的浪费’，老普在行动”志愿服务项目。

项目发布以来，普陀区各离退休干部志愿服务队积极行动，依托“社区离退休干部之家”、“普老汇”党建阵地等平台，组织979位离退休志愿者有序参加了形式多样的志愿服务活动，开展志愿服务时长共计2447.5小时，引导老同志在全社会营造了“浪费可耻、节约为荣”的浓厚氛围。（普讯）

普陀区



引领“四史”学习教育向深里走、向实里走

“四史”学习教育不仅是掌握历史知识，更是一场将新时代伟大实践奋力推向前进的政治动员。上海“四史”学习教育“先行一步，学深一步”，已经有了一个良好开局。下一步，应推动“四史”学习教育向深里走、向实里走。

同党员干部的思想实际联系起来

“四史”告诉我们，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。

上海是一座承担着特殊历史使命的城市，其身处的历史方位、肩负的时代重任都要求上海广大党员干部必须具备特殊的精神气质。要通过“四史”学习教育，让广大党员干部铭记中国共产党人永远奋斗的政治本色，始终保持朝气蓬勃的奋斗姿态、中流击水的奋斗激情，培养斗争精神、增强斗争本领，强化担当意识、提高担当能力，开创经得起实践、人民和历史检验的新业绩。

同新时代践行初心使命联系起来

“四史”学习教育，就是要引导广大党员干部深刻把握全心全意为人民服务的宗旨，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，把群众的需要作为工作的出发点和落脚点。上海是党的诞生地，也是中国共产党人的初心始发地。人民是这座城市最伟大的创造者，人民至上是这座城市的根本属性。它不仅体现了不忘初心、牢记使命的历史担当，也是打造社会主义现代化国际大都市的鲜明标识。

对当下的上海来说，首要的一点就是要

把践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念作为“四史”学习教育的重中之重，自觉将习近平总书记对上海城市建设的重要指示转化为具体实践，站稳人民立场，践行人民至上，谱写新时代的新篇章。

同推进城市治理创新结合起来

作为改革开放排头兵、创新发展先行者，上海建设社会主义现代化国际大都市具有“中国之治”的典型样本意义。不断提高社会主义现代化国际大都市治理能力和治理水平，是上海肩负的重要责任，是推动各项事业发展的关键环节，是对广大党员干部治理能力的考验。

开展“四史”学习教育，就是要从中汲取治理经验、借鉴治理之道，不断将学习教育成果转化为破“顽疾”之利剑。找准“切入点”和“着力点”，集中解决城市治理中的短板问题，提升城市治理能级、创新治理实践。

同推动解决实际问题结合起来

理论学习的最终目标是观照现实。要从“四史”中汲取攻坚克难、开拓前进的强大勇气，学用结合、知行合一，推动实际问题的解决。

上海将“四史”学习教育与重点工作任务紧密结合，将解决实际问题作为落脚点和发力点，切实把学习教育成果转化为紧紧依靠人民、不断造福人民、牢牢植根人民的务实行动，坚持把“实”字要求贯穿始终，有力诠释了“四史”学习教育的内涵及本质。

五年规划展示中国经济社会发展 独特经验和制度优势

□ 陈新光

五年规划是我国动员与配置全社会资源、推进经济社会发展的重要治理方式，是党和人民在长期实践探索中形成的科学制度安排。去年8月起，“十四五”规划编制工作已开展网上意见征求，热忱欢迎社会各界提供宝贵意见建议，供党中央决策参考。

五年规划阐明国家战略意图，明确政府工作重点

五年规划（The Five-Year Plan，原称五年计划），全称为中华人民共和国国民经济和社会发展规划纲要，是中国国民经济计划的重要部分，属长期计划。五年规划主要是对国家重大建设项目、生产力分布和国民经济重要比例关系等作出规划，为国民经济发展远景规定目标和方向。

新中国成立以来，从1953年第一个五年计划开始，已经编制了10个“五年计划”和3个“五年规划”。回顾五年计划/规划的历史，不仅能描绘建国以来经济发展的大体脉络，也能从中探索中国经济发展的规律，通过对比与检视过去，可以从历史的发展中获得宝贵的经验，从而指导未来的经济发展。

五年规划充分彰显中国发展的制度优势

越是社会化大生产，越需要统筹协调。从“一五”计划的工业建设工程，到“九五”计划的科教兴国战略和可持续发展战略，“十五”计划的西部大开发战略和城镇化战略，再到“十三五”规划的创新驱动发展战略、网络强国战略等，都说明我们党和国家在面对不同发展阶段的重大问题能够

提出有针对性的战略部署，着眼未来、规划全局、整合资源、把握机遇、形成合力。

五年规划是中国经济社会发展的独特经验，并已成为中国发展的制度优势。随着经济社会的转型，中国的五年规划基本定位为，为政府履行公共服务职责提供依据，成为中国国家治理的重要手段，也是评价国家治理绩效的重要依据。五年规划始终坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，把人民对美好生活的向往融入国民经济与社会发展规划的全过程，深刻体现了中国特色社会主义制度的显著优势和强大生命力。

科学编制“十四五”规划，开启全面建设社会主义现代化国家新征程

五年规划生动体现了坚持全面依法治国的显著优势。五年规划的制定过程生动体现了党的领导、人民当家作主、依法治国的有机统一，反映了人民意愿和社会期盼。

“十四五”时期是我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的第一个五年。编制实施好“十四五”规划，意义重大而深远。要坚持开门问策、集思广益，要深入准确研判发展环境和发展机遇，透彻分析困难挑战，认真谋划总体发展思路，科学制定目标指标。相信“十四五”规划将根据未来的发展要求，引领并推动“中国号”巨轮乘风破浪、行稳致远。

立足新阶段 贯彻新理念 构建新格局

——学习十九届五中全会精神体会

□ 陆春炎

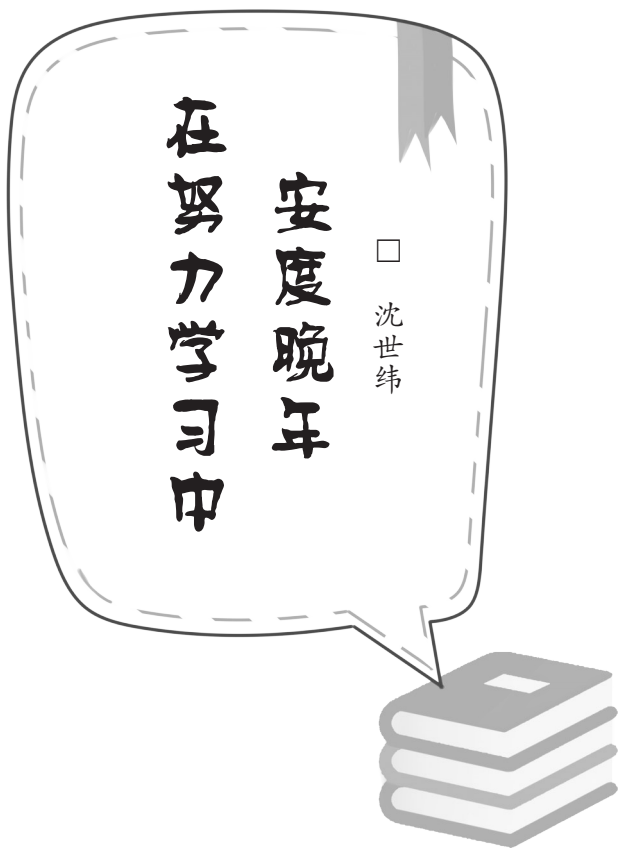
中国共产党十九届五中全会，于2020年10月26日至29日在北京举行。会议审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。规划建议的核心要义体现在三个“新”上，就是新发展阶段、新发展理念、新发展格局。

立足新发展阶段。“我国将进入新发展阶段”，是以习近平总书记为核心的党中央作出的重大战略判断。进入新发展阶段，与以往的发展有很多不同的关注点。一是由数量扩张为主转变为质量提升为本。在数量扩张为主时期，增量为本，“投”字当头。而在质量提升为本的时期，投入的要点是提升质量，重视优化结构，不断转变方式。二是在高科技领域里，由以往的基本上是“跟跑”逐渐向部分项目“并跑”、“领跑”发展。在“跟跑”为主的时期，主要表现是引进国外先进技术，提升我国科技特别是产业技术水平。而“领跑”的情况就相对复杂，需要作出前瞻的预测和科学的决策。三是数字技术更加广泛深入应用。但是数字技术也有两面性，要在赋能与人的同时解决好阻止各种不法侵害的行为。

贯彻新发展理念。这次全会再度强调了重要的理念，特别是以下几个：一是强调发展的创新性，以创新驱动经济社会发展全局。抓住了创新，就抓住了牵动经济社会发展全局的“牛鼻子”。二是强调发展的均衡性，必须要从整体性协调性上来思考发展。要下好发展的全国一盘棋，处理

好局部和全局、当前和长远、重点和非重点的关系。三是强调发展的保护性，着力推进人与自然和谐共生。要坚定不移贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念。四是强调发展的目的性，努力践行以人民为中心的发展思想。以习近平总书记为核心的党中央多次强调：“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”，要坚持以人民满意为标准的工作导向，“坚持立党为公、执政为民，践行全心全意为人民服务的根本宗旨，把党的群众路线贯彻到治国理政全部活动之中。”

构建新发展格局。全会指出：要形成强大国内市场，构建新发展格局。坚持扩大内需这个战略基点，要从以下几方面来理解：一是未来一个时期，中国经济增长的内需潜力会不断释放，要坚持供给侧改革这个战略方向，使生产、分配、流通、消费更多依托国内市场。二是形成新发展格局，不是权宜之计，而是主动抉择。这样的战略抉择，有利于充分发挥国内超大规模的市场优势，有利于通过繁荣国内经济、畅通国内大循环为中国经济发展增添强劲动力。三是形成新发展格局，实现开放的国内国际双循环。去年，在疫情影响的情况下，6月在广州举办了“云端”广交会，9月在北京举办了服贸会，11月在上海举办第三届进博会等，这些展会为全球经贸发展注入了新动能、新活力，展示了中国坚定不移扩大对外开放的决心。可见，中国对外开放的大门不会关闭，只会越开越大。



光阴如白驹过隙，转眼间，我已度过了十八个年头的退休生涯。回顾悠悠岁月，感慨良多，集中到一点就是人退了，但思想不能退，要与时俱进；人老了，思想不能老，要努力学习注重知识更新；人下岗了，但笔杆子不能“下岗”，要笔耕不辍。在努力学习中安度晚年。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。人老了，如果不加强学习，不重视知识的更新，思想之剑就会锈蚀，刀刃就不再锋利。唯有持之以恒地学习，开动脑筋，不断开阔自己的知识视野，勤于思考，激发思维的活力，让思想之剑经常在岁月的磨刀石上砥砺，才能跟上时代前进的节拍，永葆思想的青春与活力。

回想刚从领导岗位上退下来，摘去了乌纱帽，卸下了工作重负，如凯旋的将士抖落了一身硝烟征尘，感到从未有过的轻松与舒坦。但生活进入了另一个轨道，开始真有些不适应。在岗位上，工作像拧紧

的发条，来不得半点懈怠；退休后，生活节奏陡然放慢，过上了“采菊东篱下，悠然见南山”的日子，有时闲得发慌，整天无所事事，茫然失落，心里空荡荡的，有时就睡懒觉，过着懒散的生活，身体也经常不适。

“弃我去者，昨日之日不可留”，进入晚年，“不可留”的昨日越来越多，而有限的“明日”却越来越少。我开始思忖：从古稀之年迈向耄耋之年，离生命的终点越来越近，这“有限”的“明日”该怎么过？还是要从调整心态着手，逐渐转入“老有所为，老有所乐”的生活轨道，使自己保持一个乐观、豁达向上的心态，想得开，放得下。想得开，就要顺应规律，顺势而为，珍惜岁月，笑傲人生。步入晚年，明日无多，光阴的含金量就更大，尤其要倍加珍惜。还是要振奋起来，抖擞精神，有所作为，决不能懒懒散散过日子。岁暮之年创奇迹的事例不少。如哲学家冯友兰创造了世界学术史的奇迹，从八十五岁至九十五岁，他撰写了七本书，共二百多万字，第七卷是他九十五岁去世前三个月完成的。国学泰斗楼宇烈自诩是不戴假牙的“无齿之徒”，他一生专注于传播中国文化，到了耄耋之年还奔波于各地讲学。我虽不是什么大家，但前辈大师“老而有为”的精神值得自己学习。调整心态后，自己逐渐转入“勤奋学习，有所作为”的晚年生活轨道。

也许是长期当新华社记者的职业习惯使然，我退休后，还是十分关心国家大事，关心党的理论、路线和方针政策的实施，关心国际政治经济风云变幻。早上收听新闻，晚上看电视新闻，认真阅读党报党刊的一些重要文章。尤其注重认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，领悟习近平治国理政的思想和方略。习近平新时期中国特色社会主义思想，内涵深刻，博大精深，是当代中国的马克思主义，是二十一世纪马克思理论

与中国革命建设实践相结合的最新理论成果。通过学习，努力把握贯穿其中的马克思主义立场观点方法，从中吸取强大的真理力量、思想力量。我边读，边思考，边写作，先后发表了《关于正能量的思考》《闪烁着辩证思维光彩的经典之作——“学习十八届三中全会决定”》《领悟“四个全面”的战略思维》等文章。习近平同志在2013年8月19日全国宣传思想工作会议上发表重要讲话，深刻阐述了新时期宣传思想工作的方向、目标和任务，厘清了宣传思想工作的一些重大理论和是非。通过深入学习，我撰写、发表了《大局、大势、大事》和《新形势下做好舆论引导工作的“定向标”》两稿，对习近平的新闻思想进行诠释，阐述了大局、大势、大事三者间的相互依存、相互渗透的辩证关系，提出要以习近平的新闻思想作为做好理论引导工作的“定向标”，掌握引导舆论工作的主动权、主导权，敢于“发声”，善于“发声”，唱响主旋律，传播正能量，把引导舆论工作提高到一个新水平。

我对马克思主义新闻学情有独钟，认为这是一座理论储量丰富的宝库，值得我们下功夫去开掘。当年在工作岗位上主要精力集中在分社全局工作上，组织发挥分社新闻报道工作。但也忙里偷闲，见缝插针，挤占了许多节假日时间，从事新闻理论研究工作，曾在《中国记者》《新闻战线》等权威

期刊上，发表了一百二十余篇论文，有的论文发表后，得到了良好的社会反响，《马克思主义新闻理论在当代的新发展》获得中国新闻奖一等奖，《关于新闻商品性问题的质疑》及《掌握理论武器，指导新闻实践》获得中国新闻奖二等奖。此外，根据长期的理论和实践经验的积累，还出版了《社会主义新闻学初探》《新闻舆论导向论丛》等新闻学术专著，获得好评。从工作者岗位上退下来后，我没有因退休而中断对新闻理论的研究和思考，而是利用更多的思考和写作空

间，在新闻核心期刊上发表了《用社会主义核心价值观引领社会思潮》《关于加强舆论引导力度的思考》《关于社会热点问题报道的哲学思考》等三十余篇论文。在退休后的新闻理论研究工作中，我更加注重发扬马克思主义理论的战斗风格，批判新闻理论研究上的一些错误观点，分清一些理论是非，捍卫无产阶级新闻学的纯洁性。

在时空的隧道里，我的生命之舟已从“古稀之年”驶向“耄耋之年”。人生一路走来，“风景这边独好”，引发不少感悟，我把这些感悟记录下来，在手机上开设了“人生感悟杂录”，至今发表了一百二十多篇文章。这些感悟谈人生，谈信仰，谈志向，谈成才，谈养生，充满了正能量，对自己是一种激励和鞭策，对别人起到一些交流互鉴的作用，在网上发表后获得好评。





共同行动， 与老年人携手跨越“数字鸿沟”

□ 罗文辉

随着互联网、大数据、人工智能等信息技术快速发展，智能化服务得到广泛应用，深入到各行各业，涉及到人们的衣食住行，深刻改变了人们的生活方式。但是不少老年人不会上网、不会使用智能手机，被智能社会拒之门外，在日常的出行、就医、消费等场景中遭遇很多不便，那么，我们应该如何帮助老年人跨过“数字鸿沟”，共享智能科技的成果？

国家行动，智能时代不能落下老年人

智能社会，共建共享。目前中国老年人口超过2.5亿人，已经进入老龄化社会。习近平总书记提出要“让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年”。在当今的智能时代，无处不在的“电子化”、“网络化”、“数字化”，给人们工作、生活带来极大的快捷和便利，但是对老年群体来说，往往是“寸步难行”、“苦不堪言”，近期老年人“被智能所困”的热点事件频频被新闻媒体所报道，比如，老人无法出示健康码进站遭拒、94岁老人在银行被抬起做人脸识别、老人不会使用手机支付无法交医保等等，引起了党中央和国务院的高度关注，2020年11月24日，国家行动了！国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，对推动解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，坚持传统服务方式与智能化服务创新并行，为老年人提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务作出了部署，到2020年底，集中力量推动各项传统服务

兜底保障到位，抓紧出台实施一批解决老年人运用智能技术最迫切问题的有效措施，切实满足老年人基本生活需要。到2021年底，围绕老年人高频服务事项，推动老年人享受智能化服务更加普遍，传统服务方式更加完善。到2022年底，老年人享受智能化服务水平显著提升、便捷性不断提高，线上线下服务更加高效协同，解决老年人面临的“数字鸿沟”问题的长效机制基本建立。

《实施方案》聚焦老年人日常生活涉及的出行、就医、消费、文娱、办事等7类高频事项和服务场景，提出了20条具体举措要求，有效解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，支持和引导广大老年人更好地适应并融入智慧社会，让老年人在信息化发展中有更多获得感、幸福感、安全感。

社会行动，

为老年人跨越“数字鸿沟”架设桥梁

一分部署，九分落实。弥合老年人与智能时代的鸿沟，解决两者的“适配”问题，是一个复杂艰巨的社会系统工程，尽管国家层面已经出台了《实施方案》，但是《实施方案》要实施、要落实到具体行动上，还需要全社会的共同努力。地方政府层面和社会层面，必须研究和分析老年人“被智能所困”的原因和症结所在，针对老年人的特点和需求，抓紧研究各领域配套实施方案和有效措施，做实做细为老年人服务的各项工作。

老年人“被智能所困”的症结之一，不能选。在社会生活中，智能服务老年人不会



用,传统服务又被断供,实际上剥夺了老年人的选择权,让老年人无路可走。对此,有关政府部门和社会服务机构要坚持“两条腿”走路,在各类日常生活场景中,在使用智能技术的同时,保留老年人熟悉的传统服务方式,充分保障不会使用智能技术的老年人的基本需求,一是要保留传统的纸质凭证,二是要专设老年人的服务通道,三是保留人工服务。同时,要优化、便利老年人使用智能化产品和服务应用,包括扩大适老化智能终端产品供给、推进互联网应用适老化改造、为老年人提供更加优质简便的智能服务。

老年人“被智能所困”的症结之二,不敢“碰”。老年人是网络信息领域中的弱势群体,网络诈骗、电信诈骗受害者大多数是老年人,导致老年人对智能技术心存恐惧和疑虑,不敢碰、不敢用。对此,有关部门要进一步强化网络信息安全措施和监管,加快推动制修订涉及现金支付、消费者权益保护、防范电信诈骗等相关法律法规,切实保障老年人使用智能技术过程中的各项合法权益。进一步规范智能化产品和服务中的个人信息收集、使用等活动,防止个人信息泄露,切实保障老年人个人生活安宁不受非法侵扰。进一步加强与媒体等社会力量合作,充分依托各类举报投诉热线,严厉打击电信网络诈骗等违法行为,切实保障老年人安全使用智能化产品、享受智能化服务。

老年人“被智能所困”的症结之三,不会用。很多人老年人不使用智能服务是因为根本就用不来,不会用,因此,加强对老年人的智能技术教育培训就显得尤为重要和迫切。老干部大学、老年大学(学校)、社区学校等社会教育机构,要将老年人运用智能技术列为老年教育的重点内容,通过体验学习、尝试应用、经验交流、互助帮扶等,提高老年人对智能化应用的操作能力。动员、鼓励社区志愿者、青年志愿者作为助老服务

的重要内容,“一对一”、“手把手”地教会老年人使用智能化产品。引导和支持有关教育培训机构针对老年人常用的产品功能,设计制作专门的简易使用手册和视频教程。

个人行动, 老年人要主动跟上智能时代的步伐

紧跟时代,永不掉队。尽管国家和社会为了关爱老年人、照顾老年人,为老年人保留传统的服务方式,开通绿色通道,但是,如果不应用智能技术,老年人就会始终停留在传统时代,享受不到智能社会的红利。在某种意义上来说,老年人更需要智慧养老,更需要依赖智能技术,特别是对独居、行动不便的老年人来说,依靠智能技术能够帮助解决生活中的诸多难题,比如,刷网页、玩微信、看抖音、听新闻等等,能够丰富晚年精神文化生活;通过智能手机或网上购买生鲜食品和生活日用品、订购外卖等等,可以足不出户解决日常生活问题;利用智能手机或网络与不在身边的子女进行视频交流,让子女实时实景了解自己的身体、生活状况,能够减轻子女的担心和负担。

面对时代的变化与科技的发展,老年人是主动跟上时代的步伐,还是固守原地、不敢越雷池一步呢?作为老年人想当年都是意气风发、走在各个时代的前列,到老了岂能落后于时代、成为社会和家庭的负担呢?老年人要摆脱旧思维、旧观念、旧习惯的束缚,树立“活到老、学到老”终身学习的理念,主动适应并融入智慧社会。不要被智能社会带来负面影响所吓倒,不要被智能技术所难倒,要千方百计克服身体功能老化、学习能力弱化、传统生活方式固化等各种不利因素,积极参加老干部大学、老年大学(学校)、社区学校等开设的“智能课堂”学习,主动向志愿者、子女孙辈及身边老人学习,争取成为网络达人、智能手机达人,充分享受信息技术和智慧社会带来的美好生活。



现在是智能时代，许多过去难事烦事，现在手机上手轻轻一滑，轻松搞定，既方便又快捷，提高了生活质量。

可同样生活在智能时代的，全国近3亿多的银发族，却遇到了无法逃避的尴尬与难堪。如果说手机上的智能功能，如购物付款，驾车导航，购买火车、飞机票等，老人们还能回避的话，那么出示健康码、去图书馆预约等，让一些老同志束手无策。

笔者常去图书馆，在图书馆外围的大门口，面对值班人员，要求在手机出示健康码、预约码时，有些无奈。看到一些满头银发的老读者，满脸怨气，无奈被拒之门外，转身离去的孤独身影，我心中也不由为之惻然。

后来留心读报，才发现这种情况绝非偶

然。黑龙江哈尔滨老人因没有智能手机，被从公交车上更快地带下车；江苏镇江五六位老人上公交车，因无法出示健康码，受到其他乘客的指责并赶下车；辽宁大连地铁站，要求老人出示健康码，老人没有智能手机，无法出示，争执遂升级等等。

老人尤其高龄老人，因平时生活范围小，接触面窄，生活简单，平时确实很少用到智能手机，生活琐事，通常有孩子帮着料理，孩子不在身边的，有保姆照顾。如果购买智能手机，如何操作，交费、办套餐等，都需要花时间和精力，这是老人们无法顾及的，更何况还有经济支付能力的问题。如果能设身处地为老人着想，便不难理解他们的尴尬和无奈。

“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”是我国的传统美德。想到老人，理解老人，为老人办实事，不能只停留在口头上，也不能等到重阳节时，才想到他们。而应当处处体现在生活细节。笔者所在居委会，为老人办实事，从如何教会老人使用智能手机开始，连办三期讲座，课堂座无虚席，大爷大妈们边听讲，边操作。课间，还有不少老同志向老师请教；课下，老同志之间也互相交流切磋。他们中，不乏有老教授、老将军，笔者见他们用颤巍的手，眯着眼睛，学着使用手机，不禁为他们活到老、学到老的精神所感动。

服务老同志，关心老同志，想到老同志，除了耐心地教会他们使用智能手机，像图书馆的预约等，完全可以照顾老同志，派员专门负责给老同志讲解如何上网预约，还可以采取通融的办法，凭借书证以及居委会的证明、身份证等，替代健康码。

“具体问题具体分析”是马克思主义活的灵魂。凡事不应采取“一刀切”做法，那种不管原因，无视实际，一律按“规定”来，貌似认真办事，实则只为自己方便，是不可取的。

智能时代别忘了老人

□ 耿 勇





保障老年人“线下”办事的权利

□ 鲍宁

当数以万计的人们，在新时代阳光的照耀下，在网络高速公路上，意气奋发的奔跑着，享受着网络红利带来的精彩生活时，却有约5亿老年人、残疾人等网络弱势人群，怎么也不会想到，网络的便利，竟成了他们与时代生活隔离的鸿沟。

记忆中，从网络不便到网络鸿沟是渐进式的。当有人用网络通讯时，他们还能用电话联络；当有人用微信付款时，他们还能用纸币交易；当有人用“APP”打车时，他们还能用热线叫车；当有人在网上预约时，他们还能在窗口挂号。总之，当有人用手机在网上买菜、购票、订外卖、约保洁等，搞定生活一切时，他们总能选择自己习惯的线下各种方式，来满足生活上的种种需求。

突然，在一场疫情后，线下的某些选择消失了。因无法在手机上显示健康码（或根本无智能手机），他们进不了地铁站，上不了公交车，在医院窗口挂不了号，连每天去锻炼的公园，也因无健康码而拒绝了他们。他们有些纳闷，新时代流光溢彩的网络，怎么“逼”着他们成了社会的边缘人，让他们寸步难行了呢？

不过，社会并没有忘记他们。一方面鼓励他们加强学习网络技术，创造条件开展培训，让他们尽快学习网络智能运用方法；另一方面，鼓励年轻人，帮助自己的长辈熟悉网络、用好智能手机，赶上时代的节拍，做一个新时代的“网络冲浪”者。同时，一些单位也想出各种办法，如纸质健康码、医院现场挂号方式等方式，帮助他们在社会上方

便出行、办事。然而，由于没有形成统一有效的规定，有时他们仍会在“线下”办事时碰壁。

我国已是老龄社会，上海等一些城市更是步入深度老龄化。据资料显示，全国65周岁老年人已达1.76亿人，上海更是三人中必有一老。截至去年，我国网民规模为9亿多人，互联网普及率仅为64.5%，尚有约三分之一民众生活在网络之外，他们对网络世界一无所知，需通过网络APP来办理各项事务的便利，对他们来说就是100%的不便。法律没有明文规定，他们必须通过网上办事。不一定非在网上办理各项事务，是他们的权利，谁也无法剥夺。当然，不是说为了5亿多的非网民，要停下我们网络智能技术不断发展的脚步去等待他们跟上，而是要在三分之二网民享受网络科技快捷便利“智能生活”时，不要忘记5亿多这庞大的人群，同步设置线下的人工服务渠道，让他们可有另一种选择。

幸好，让老年人等网络弱势群体，在智能化的新时代生活中不被边缘化，已越来越成为社会的共识，去年11月15日，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》的通知，要求各机构在设置各类网上APP办事软件时，必须同时开通线下办事渠道与路径，以让“非网民”们办事通畅、出行顺利、生活无忧。社会是多元的，社会的人群也是多样的。愿老年人群在多元的社会中，往来于“线上”“线下”不同的领域，都能快乐幸福的生活。



把温暖送给最困难的老人

□ 吕子明

最近，有两则新闻引起了我的关注，一则说：“去年5月，马某宽将79岁瘫痪在床的老母亲送到野外‘活埋’，其行为突破人伦底线令人发指。陕西省卫生健康委、老龄办还派员赴靖边县了解情况，做好获救老人医疗救治和康复护理工作，协调有关部门妥善安排老人后续生活。”另一则说：“55岁的俞林是云南省铁路总公司保山施链高速项目十三分部试验室主任，常年在工地上工作。十年来，由于妻子工作繁忙，俞林一直将年迈的母亲带在身边照顾。俞林工作兢兢业业，起早贪黑，经常把母亲哄睡着了，再返回试验室继续工作，还常常加班到很晚。俞林的孝心感动了领导和同事，特意给他配置了一个有两张床的单间宿舍，并安排后勤人员帮助照顾老人。”

把这两条消息放在一起，一个是悲愤后的援

手，另一个则是感动后的相助。由此我想到，城市中的老人，相比较那些处于经济落后地区生活困难的老人来说，还是很幸福的。有社区关心，有家人照顾，手里有医保卡，袋里有退休金，在党的阳光照耀下，他们迎来了人生最快乐最美好的晚年时光。

现在提倡兴办养老产业，这是当下解决养老困境的一个有效措施。但养老产业有一个根本问题，它带有较大程度的公益性，绝对不是一个高赢利的产业，靠它来发财致富是绝对走错门了。首先，这是做慈善，是为老人安享晚年做贡献；其次这是要“亏本”的，需要有杜甫“大庇天下寒士俱欢颜”“吾庐独破受冻死亦足”、范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸襟。作为审查部门也应以此作为审批的指导思想，避免出现那些冒名集资诈骗的事。养老事业说到底还是社会经济发展

水平的展现。真正要解决现在养老事业出现的种种不如意，还是要寄望于我国经济建设继续发展，寄望于我国人民生活水平的不断提高。所幸的是，党的十九届五中全会通过了《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》，其中第47条写到：“实施积极应对人口老龄化国家战略……推动养老事业和养老产业协同发展，健全基本养老服务体系，发展普惠型养老服务和互助性养老，支持家庭承担养老功能，培育养老新业态，构建居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，健全养老服务综合监管制度。”作为一个“国家战略”，这些要求是提纲挈领的，如果细化，那就丰富得多，喜人得多。我深信，等到第十四个五年规划实现的时候，我们现在遇到的一些养老问题，也都能迎刃而解了。

倪炳生： 十年奋战在基层党建一线

□ 李荣光 画



1、“用实际行动践行共产党员‘为人民服务’的初心和使命！”这是老党员倪炳生对党、对社会许下的诺言。倪炳生是共和国的同龄人，退休前任长宁区华阳街道党工委书记。



2、2009年8月，刚退休的他就义无反顾地投入到区凝聚力工程学会，一干又是十年。在这十年中，他以一名“义工”的身份，不拿一分报酬，主持凝聚力工程学会的日常工作，为区域单位和社区群众做好服务。



3、他积极探索以凝聚力工程学会为载体的长宁区区域化大党建的平台建设，构建了三级区域化党建网络体系，区、社区、居民区三个层面同时开展区域化党建工作。目前学会入会单位达到近1500家。



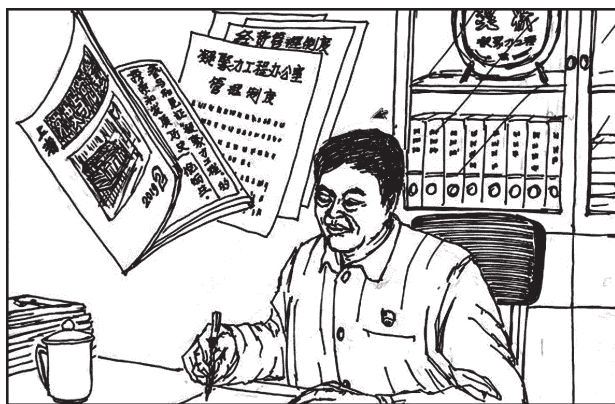
4、倪炳生不断完善长宁区区域化大党建平台项目机制，通过项目共建，从初始几十个项目增加到目前480多个，涉及民生关爱、实事工程、服务企业、文明创建、文化惠民等多个领域，促进了区域的发展。



5、其中“百企帮百家”已形成品牌机制，提供实物和现金资助可年达700多万，参与单位近万家，使2万多困难群众、职工受益。



6、倪炳生说，要不断提高义工的参与度。通过不懈的努力，现在凝聚力工程学会的义工队伍已经从当初的100多名拓展到1万名，积极活跃在社区和区域单位中。



7、倪炳生事无巨细地关心学会各项事务，在他的有效领导下，还加强秘书处的内部管理，建立了会议、走访、调研、经费管理、办公室内部管理等多项规章制度。



8、他的家庭连续三次评为“市五好家庭”，四次评为“市五好文明家庭”，还光荣成为五好家庭评选的“终身荣誉家庭”。



9、在女儿成长期间他连续15年在大年初一同女儿买了慰问品去看望敬老院老人，培养女儿也养成孝亲敬老的品格。



10、“作为共和国的同龄人，我从小在党的阳光沐浴下健康成长，而家庭、个人的成长进步是同步提高的。”面对采访，倪炳生说。（长宁区委老干部局供稿）



经历长年工作的劳累和繁杂公务的重压，刚刚退休的人们期盼过上轻松舒适的生活。然而，经过一段短暂的休整后，每天除重复演奏着“买汰烧”的“锅碗瓢盆”交响曲，感到生活变得沉闷和迷茫起来。市检察院老干部工作部门结合退休人员实际，有针对性地成立兴趣班组，构建艺术社团，重视挖掘和培养老干部的兴趣爱好，激发内在动力，用兴趣点燃生活。

在讲台舞台上尽情释放能量

市检察院里的退休检察官们，大多有自己的特长与爱好，虽回归家庭，散居在各区街镇，但共同的兴趣又汇聚在一起。市院老干部处依托活动中心和上海老龄大学检察分校功能，建立起11个学习兴趣班组和5个活动沙龙，让余热生辉，为社会作贡献。

张亮退休前是市原反贪污贿赂局业务指导处的检察官，曾在杨浦和虹口区检察院担任过办案部门领导，有很强的表达、沟通和办案能力，经常被邀请到基层院讲课。2013年退休后，他结合工作经验和办案实践，编写出32讲《从严治党廉洁从政系列课程》和31讲《职务犯罪侦查系列课程》。被邀请参加了检察院的宣讲报告团后，坚持深入到机关、企业、工厂和学校，开展反腐倡廉教育。

他的讲课既有理论又有实践，既幽默又风趣，针对性又强，被最高人民检察院和中



张亮通过网络授课

组部全国干部培训基地聘为教员，赴全国各地讲课。还应邀在上海复旦、交大和华政等高校开设了职务犯罪侦查等课程，仅2020年9月份，共在全国各地授课24场次。有时连续多日白天在“三尺讲台”，晚上在飞机和高铁上，一日三餐时间大多在机场和车站里度过。虽然感觉到劳累，但只要一站在讲台上，他依然精神焕发。

吴少君是检察一分院的退休检察官，曾被组织选派到云南德宏傣族景颇族自治州挂职锻炼。在边疆少数民族工作的日子里，他被葫芦丝和唢呐迷人的乐曲深深吸引。业余时间，他一有空就练习乐器的吹奏技巧。2018年退休后，他还自费到上海音乐学院进修深造。2019年11月，在上海举办了个人专场音乐会，用葫芦丝、唢呐、笛子、扬琴等乐器演奏了27首乐曲。他还是中国民族管弦乐学会唢呐协会会员、上海民间文艺



家协会会员，曾荣获过全国第七届民间文艺吹奏山花奖和全国时装模特暨才艺大赛（上海赛区）个人金奖。

退休后的他，生活就与葫芦丝紧密相联。无论是在台上和台下，一直沉醉在边陲的椰子树、凤尾竹下，沉浸在小河边、篝火旁，感觉到生活无比的幸福和快乐。

在翰墨飘香的环境里陶醉

书法和绘画是中华文明的瑰宝，吸引着无数爱好者。2008年市检察院老干部活动中心就成立了书法和绘画班，聘请了专业老师进行授课和指导。在抗击新冠病毒疫情期间，他们以书法、绘画、油画、雕塑等形式，举办了老干部书画展，创作出了150多幅作品。

杨志强退休前是市院办案部门的业务骨干，平时除工作外没啥兴趣爱好。2014年8月退休后，一次到单位参加党支部活动，看到墙上挂满很多老同事书写的书画作品，便产生了学习书法的念头。于是自购纸笔和临摹贴，在家里练习起来。2015年他报名参加了书法班，在老师和同学们的帮助下，进步显著。此后，他对书法产生浓厚兴趣。家里虽然小，家人对墨味有意见，他就把书桌搬到阳台上，坚持每天练习，有空还去拜师学艺。在2020年抗疫书画比赛中，他创作的两幅书法作品，分别在市级机关和市检察院老同志书画作品展中获得优秀奖。

杨康健退休前是市院机关的宣传干部，从小就喜欢绘画。2014年1月退休后，他先在机关老干部活动中心教大家学绘画，后用大量的时间在家创作。他对花草、鱼虾和人物肖像特别感兴趣，自己开设了个人博客，被多家单位和网教平台聘请为绘画教师，还出版过个人画册，获得过全国和上海的绘画比赛大奖。

退休后，他每天沉醉在自己的书房里和墨香中，按时练画、创作和外出讲课，生活

安排得十分丰富和饱满，充实而又快乐。

在“咔嚓”快门声中乐此不倦

摄影是一门艺术，无数老年朋友乐在其中。过去是扛着长枪短炮，现在一般只需一部智能手机，就能留下珍贵和美好瞬间。市检察院成立了一支40多人的摄影爱好者队伍，为提高拍摄和后期影像制作水平，还聘请了专职老师授课。同时，还专门开设有智能手机拍摄以及其软件功能开发使用等课程。

顾云芳退休前在市院技术处工作，一直从事专业技术摄影。2016年9月退休后，报名参加了国际珍贵野生鸟类生态保护志愿者。近几年来，他背起相机，先后赴10多个国家，与保护组织人员一起开展现场拍摄和救护。2018年，还赴南美的秘鲁、北美的墨西哥等国的热带雨林拍摄。有一次，为了拍摄到一种濒临灭绝的“黑头驹莺”鸟，在厄瓜多尔的热带雨林蹲守一周，终于拍摄到第一手影音资料。虽然外拍的环境恶劣，生活艰苦，但他内心却感到特别的满足和无比的荣光。

陆志豪退休前是市院民事行政检察处的干部。2015年退休后，报名参加了市退役军人事务局志愿者服务队伍，主动承担了各项活动的拍摄和组织工作。他工作仔细，服务热情，深得大家的喜欢。他还参加了市老检察官合唱团，每次演出都拍摄大量的活动照片，然后转发给每一个人。生活中，凡单位组织活动，或战友、同事聚会，都邀请他参与，他总是鞍前马后、不停地奔波，不断地拍照，热情周到地服务，乐此不倦，乐在其中。

兴趣是快乐的源泉，是生活的向导。无论是站立的讲台、还是翰墨的书屋、或是“咔嚓”的快门声，退休后的他们，都找到了自己的欢乐，使退休后的生活有滋又有味，多姿又多彩。

爱读诗乐作赋

活到老学到老

——记最美申城老干部谭俊升

□ 松江区委老干部局



“诗书画影打乒乓，屋后庭前有锦葩。拂晓高歌甘露寺，乐山乐水乐无涯。”这首诗说的就是谭俊升离休后的生活。在所有兴趣爱好中，他把诗词放在了第一位，他认为学诗词可以励志。“读名人诗词如见名人，接受名人教诲。不论是品毛泽东的‘待到山花烂漫时，她在丛中笑’，还是韩琦的‘虽惭老圃秋容淡，且看黄花晚节香’，又或者是臧克家的‘老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄’，都

是在激励我积极面对现实生活。”谭俊升说。

因戏曲爱上文学

1932年，谭俊升出生在山东潍坊的一户普通家庭。小时候，家境虽不好，但家人都鼓励他多学习、多看书。他从小由奶奶带着，奶奶虽然没有上过学，好在年轻时看过不少戏，就给孙子讲戏里的历史故事。

谭俊升特别爱听奶奶讲的故事，他最喜欢的是三国演义的故事，恰巧邻居又在

戏班子里工作，没事就带着谭俊升出入戏班。谭俊升耐心地看着“赵子龙”在后台一点点上妆，走上戏台后变身白袍小将，赢得台下掌声不断；津津有味地看他长坂坡七进七出，救出刘阿斗，成为万众敬仰的猛将；细细思索他拒绝出战吴国，背后是怎样的深意，折服于他的足智多谋和道义抉择。十来岁时，谭俊升已经能够还原出戏本里的故事，并回家讲给母亲听。

慢慢地，从讲故事到写作文，谭俊升与文学结了缘。他上五年级时，潍坊正值日伪政府控制时期，他还记得当时的国文老师曾在课上讲过夏完淳的故事。也就是在那个时候，他第一次听说了“松江”这个地方，并且立志要走上保家卫国的革命道路。谭俊升回忆，当时坊间流行传阅古本小说，印象很深的一本书名叫《七侠五义》，是以松江为背景的。故事里的陷空岛上“大五义，芦苇荡里丁双侠，给松江蒙上了一层神秘面纱，恨不得立即飞到实地找一找。”没想到十多年后，这一梦想成了真。

读书藏书宜子孙

1948年，谭俊升考入



华东大学。1949年初，他即将随部队南下，临行前教务长刘学葑对大家作了一番嘱托：“你们这个年龄正是需要读书的时候，但现在革命需要你们上前线，去接管城市，希望你们到了新的工作岗位上，不要忘了学习。既要从工作中学习，也要多读书。”这些话谭俊升记了一辈子。

那一年春天，他来到了松江。在之后的各个工作岗位上，他始终不忘学习。因为勤钻研、重积累，他起草的工作报告还被上级机关通报表扬。

工作几十年中，谭俊升把四个书橱装得满满当当，翻阅藏书成了他的爱好。孙子也成了这些藏书的受益人。谭俊升说，孙子读初一那年，第一学期语文课的第一课是欧仁·鲍狄埃的《国际歌》，第二学期的第二课是列宁的《欧仁·鲍狄埃》，讲的是他参加了巴黎公社起义，失败后的第二天写下《国际歌》的故事。孙子问他，巴黎公社是怎么回事？他就拿出《巴黎公社史》一书给他看。第二学期，语文课教《菩萨蛮·大柏地》和《清平乐·会昌》，孙子又对毛泽东的诗词产生了兴趣，他就找出《毛泽东诗词集》和《毛泽东诗词鉴赏》两本书。平

时学习中，要查个字词或者成语，书橱里的《辞海》《辞源》《汉语大字典》《汉语大词典》都任孙子翻找。有一次，老师在课堂上讲少年诗人夏完淳的故事，谭俊升就翻出与夏完淳相关的书籍来给孙子做拓展阅读。孙子对夏完淳13岁做《大哀赋》、17岁在狱中写下《南冠草》诗篇以及视死如归不降清的故事深有感触，还把体会写进了作文里。“我当时就想，这仅仅是开始，以后随着年龄增长，他对我的藏书会越来越感兴趣，对他今后的治学、为人也一定会有益处。”谭俊升说。

灵活读书乐无涯

活到老学到老。在离休后的20多年中，谭俊升始终没有放弃学习，甚至比在工作时更加注重阅读，通过读书、看报掌握国际形势，学习以往感兴趣却没有时间学的知识。“读史不是非要钻故纸堆，读史是为了知今，所以我阅读报刊，可以更直接了解时事，读书读报，相辅相成。现在书橱里除了书，还有不少剪贴报。”谭俊升认为，读书不能“死读书”，要灵活运用多种方式，不妨和看电视剧结合起来。比如读《汉书》就

和《大风歌》《汉武帝》等电视剧结合起来，读党史就和《井冈山》《长征》《八路军》《新四军》等电视剧一起看。

他曾在老年大学学了一年半电脑，初步学会了在网上浏览信息、查阅资料。现在他会把读书与看电视剧、阅读报刊、上网查阅资料相结合，这种“三结合”的读书法，令他受益匪浅。读了一些书，藏了一些书，学会了使用电脑，谭俊升又开始学习在网上开博客发表所思所感。

读万卷书，行万里路，旅游是动态的阅读。离休后，谭俊升外出旅游的机会增多了，有时他也会赋诗一首。他的诗词作品先后被收录于《云间诗社吟草特辑》《松江吟》《思乡》等刊物中。去年，他的散文集《晚晴雪泥集》出版了，书名取自李商隐的诗句“天意怜幽草，人间重晚晴”和苏轼的诗句“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”。书中记录的都是他离休后的点滴，有对生活的感受，也有学习的心得。

谭俊升说，中国书画、中华诗词，都有一个“中”字或“国”字，学习和参与这些活动，爱国之心油然而生。继续和这些“中字号”“国字号”打交道，是他的心愿。



张华芳：扶贫帮困暖民心

□ 王 超

市经信机关退休副局级干部张华芳始终以帮助家乡摆脱贫困，发展经济，助力家乡儿童学习成长为己任。无论是在职期间，还是退休以后，他积极发挥自身在国防建设和经济发展工作上的政治优势和经验优势，带头垂范、牵线搭桥，践行党和国家在“精准精细扶贫帮困、决战决胜全面小康”中的政策方针，是系统离退休干部中捐款助学、扶贫帮困的社会道德示范员、社会和谐促进员的典型代表。

不忘初心，扶贫助贫

张华芳的家乡在云南省临沧市云县，这里位于云南省西南部边疆，紧邻缅甸，享有“沧江明珠、古道重镇、云酒之乡”之美誉。但云县也是个农业县，97%为山地，属高寒山区，这些也导致了该县是国家级贫困县，是全国14个连片特困地区的滇西边境山区县之一。

张华芳就是在这离县城25公里的大山里出生的孩子，这里全是绕山而行的山路，山里人出一次门就像办一件天大的事情。18岁那年，他考上武汉大学，这是他平生第一次出远门，第一次到昆明坐火车，第一次来到武汉。对他来说，武汉是个令人目不暇接的大都市。经过4年的发愤学习和艰苦努力，大学毕业后他进入西昌卫星发射中心，成为一名发射长征火箭的航天军人。转业后他又到上海国防科技工业管理部门，在国防



捐资修建的新教学楼

建设、军民融合和产业经济发展等方面，一如既往地奋斗直至退休。然而深刻体会过走出来不易的他，那生他养他的落后农村、贫瘠山区和信息封闭的家乡，是他永远割舍不下的牵挂。

躬身践行，扶贫扶志

2006年，云县还非常贫困落后，离县城25公里有一所山区小学和初中，很多贫困家庭的孩子基本上不起高中和大学，张华芳首先想到的是通过慷慨解囊，奉献爱心，帮助这些贫困的孩子能够读上书。在他的带领下，身边的一些好心人一起开始资助贫困孩子上学，年复一年，坚持不懈。到目前为止，共有150多位爱心人士出资300多万元，资助认领了400多个贫困孩子，张华芳本人就认领资助了25位贫困儿童，从小学、初中开始，一直资助他们到大学毕业。

他深知个人的力量是微薄的，只有发动



企业、社会的力量，才能更好地改变学校和这些孩子的现状。2007年，在他的协调下“上海国防科技系统校园网络援建项目”在云县头道水中学揭牌落地，在相关爱心企业的帮助下，学校教学设施得到空前改观。从祥临公路到中小学的沪云路修通了，头道水中小学食堂建成了，同时还建好了先进的校园网络及理化生实验室、多媒体教室、电脑室、图书室，2216套校服也送到了学生手里。

头道水小学是张华芳的母校，学校周边全是农村，在校读书的孩子全是农村的孩子。从这里走出来的他深知，光有物资支持是不够的，这些孩子还需要一个走出去的机会，他们需要未来。于是，他成了“情系澜沧江”夏令营活动的牵头人。在他的努力下，通过沟通，上海航天局149厂决定从2007年起每年拿出专项经费16万余元，定向帮扶头道水中心学校的少年学子。同时，由企业出资，还每年组织有关师生到上海参加为期一周的“情系澜沧江”夏令营活动，这一活动从2007年至2019年，每次约24名孩子参加，已整整坚持了13年。这些孩子是每个班各方面最优秀的代表，他们充满了对未知的渴望、对未来的希望。他们第一次走出大山，第一次到了省城昆明，第一次来到梦寐以求的上海，游览了上海大都市市容市貌，参观了东方明珠广播电视塔、上海科技馆、航天科技，交通大学等。这些都给孩子们留下了难忘的回忆，同时更加激发了他



学生参加上海夏令营

们的学习热情，明确了目标。

2017年，张华芳光荣退休。他离岗不离党、退休不褪色，反而比在岗时更加忙碌：在他的协调下，北斗、高分应用等科技龙头企业纷纷落地家乡，为家乡发展注入新活力；当地黑肉鸡品质好产量大，已进入百县百品行列，但就是没市场渠道，他努力联系上海各种渠道，为当地农民、农村合作社养鸡找出路；云县苞谷甜糯品质很好，但农民们都是小块种植、小量买卖没有形成产业，他计划组织当地农村合作社搞出一个苞谷产业；牵线搭桥，介绍上海企业对口帮扶，采购帮扶，支援扶贫，给农民开辟了一条致富出路。

矢志不渝，成效初显

在他的努力下，扶贫帮困、助学育人终于结出了一枚枚丰收的硕果。

头道水中学2008届毕业生李慧出生在一个贫困家庭，每年的学费、生活费成为她家沉重的包袱，为了不让父母发愁，她萌生了退学的想法，但通过爱心资助，她顺利完成了初中、高中、大学和研究生学业。在读书期间，她的成绩在班里始终名列前茅，大学拿了四年奖学金，并获得不少荣誉证书。毕业之后，受到过帮助的她放弃了在城市工作的机会，满怀热情，回到家乡，投身于家乡的脱贫攻坚中。她说要用学到的知识带领广大父老乡亲发展经济产业，帮助家乡人民脱贫致富。到2019年底，在张华芳、上海航天等爱心人士的资助下，已有近70多个孩子大学毕业，这些孩子实现了他们走出大山、完成学业的梦想，通过学习他们获得了稳定的工作机会，家庭摆脱了贫困，而这些都是他们原本想都不敢想的梦想。与此同时，在一位位像张华芳这样的爱心人士帮助下，通过当地政府的不断努力，2018年9月，云县已成为云南省首批、临沧市首批脱贫摘帽县，实现了精准扶贫、精准脱贫。

百岁老党员的“三心”

□ 谢春晖



国家税务总局上海市浦东新区税务局退休干部蒋宪哲，生于1919年，早年间就读于苏州振华女中，肄业于之江大学。她做过旧社会银行的小职员，也教过书，解放后进入上海财税系统工作，并加入了中国共产党。退休后，蒋奶奶一直于沪上颐养天年。而今，年逾百岁，仍身体康健、神采奕奕，与人交谈时神思敏捷、毫无障碍，话语间诙谐幽默、妙语频出，有一股浓浓的书卷气，是名副其实的“寿星”。

102岁的蒋奶奶活得通透、活得精彩，展现了她对待世界、对待他人、对待自己的大智慧。与她相熟的人，无不跷大拇指夸赞。她长寿的秘诀是“三心”：

放心——这是蒋奶奶对待这个世界的态度。蒋奶奶人生百年，历经风风雨雨，心中过尽千帆，如今早已心静神清、泰然自得，自然拿得起、看得开、也放得下。

1996年，她就办好了遗体捐献手续，且在遗嘱里明确交代身后事一切从简，不给亲属、单位和社会添麻烦，同时还请求组织上把她的抚恤金、丧葬费约20多万元代她交最后一次党费。蒋奶奶把身前身后事都交代得明明白白。心放下来了，不计得失，无关名利，整个人也就坦然洒脱了，真正做到了不以物喜不以己悲，她用她对待生命、对待生活的态度告诉后辈，这人间值得！

诚心——这是蒋奶奶对待他人的态度。蒋奶奶对待她周围的人，捧得一颗心来，不带半根草去，天性本心，至诚至善，不虚伪、不做作、不怀疑、不欺瞒。别人对她的好的，她拼命记在心里，会时不时地念叨给别人听，感恩之情溢于言表。对身边的护工犹如孙女一般看待，有了好吃的都要记着给她们留一口。单位的领导和老干部工作者去看望她，她

都能准确叫出每一个人的名字，临走时还要拄着拐杖把大家送到电梯口。别人偶有冒犯的话语，她也不往心里去，看破不说破，始终回报以真诚。

开心——这是蒋奶奶对待自己的态度。不烦恼、不生气、不用血压计。啥事都不往心里搁，没心没肺地笑，远胜过愁肠百结。她一生嗜读诗书，至今仍每天坚持读书看报，偶有心得就与他人听。她喜欢笔墨艺术，每天都要提笔写一个多小时的毛笔字，很认真地临帖，笔锋遒劲有力。她喜欢玩智能手机，和年轻人一样会微信聊天、微信转账，紧跟时代潮流。她喜欢和年轻人聊天开玩笑，身边的护工都称呼她“亲爱的”、“小可爱”，毫无违和感。她每天早起早睡，很有规律，不熬夜，不失眠，保证睡眠充足。对待饮食她不挑不拣，荤素都吃一些，以能消化为好，不过时不过量。

许枫，1948年8月生于上海，1964年支边新疆，2014年成为上海市作家协会会员。7年前突发脑梗导致身体半身不遂。不过，在家人的帮助下，他凭借顽强的毅力，在脑梗后的5年内写出了53万字的小说。

2013年2月初，一次突如其来的大面积深度脑梗，将当时65岁的许枫拽入生命的绝境。当 he 从昏迷中醒来，不仅浑身疼痛和口齿不清，连身体的其他功能都失去了。经抢救虽挽回生命，“左侧半身不遂”的诊断结论，令本性刚硬的他好几次想一死了之。

作为2014年才进入上海作家协会的“大龄小会员”，许枫想在告别人世前留下些文字，作为他生命曾经的印痕。他断断续续吟出了一如遗书的《偶念留痕》，妻子樊依心替他记录下来，朋友董巧荣帮他打印并发到网上，没想到网上的反响会如此强烈。在中风发病前，许枫曾承诺要写出36万字的长篇小说《孤烟横卷塔里木》，后来写书计划因中风发病而搁置。不过，他的新疆大学中文系的35位同窗以及战友、亲友、小学和中学的校友，还有他在塔里木及乌鲁木齐的学生，都热情地鼓励他。对此，他深受鼓舞：“我必须完成，我一定要拼搏！”

就这样，许枫含糊不清地口述一遍，又用右手写一遍，儿媳下班后每晚在灯下帮他打印成册。一年后终于修改、续写到了53.4万字。某印刷厂厂长和师傅们被许

生命的 奇迹

□ 楼伊菁



枫的精神所感动，答应免费帮助他编印装订成册。

书印出时正赶上10万上海知青支疆50周年大会。当年风华正茂的战友们，如今都华发盖顶，从全国各地赶来，数百塔里木战友络绎不绝地探望他、问候他。一时间，820册读本都被要走了。新疆某报主编老郭在《知青报》上以四分之一版面刊出了人物专访《从塔里木走来的

的小说家》。他当年在新疆教过的学生，千里迢迢赶到上海，只为阅读许老师写的这部小说……

继《孤烟横卷塔里木》后，许枫又整理完成了他的第二本文集——32万字的《金蝉蜕——许枫文学作品自选第二集》，该书现已由上海文汇出版社出版。

2018年，上海作协将许枫作为困难资助的残疾作家，他每季度享受上海文学发展基金会1000元的困难资助。上海作协的关爱，更坚定了许枫再写作的信念。所以，他又推出了到2023年的创作构思，计划完成大约50万字、共4部作品。“只要不痴呆，我要继续写下去。”

生命是有奇迹的，心态好，生命自然就美好。而真爱，就是他走向康复的源动力。妻子积极鼓励他写作，以积极应对思维活动的退化，并温柔地为他做心理疏导，无微不至地帮他进行饮食调理。她还经常带许枫外出旅游，有时候儿子、儿媳和孙女也会陪他一起出游。

寒来暑往，追逐生命的价值

□ 陈列平



蒋桂莉是上海航天八院软件检测站、八院电子所的退休高工，退休后她“退休人不休、奉献爱心、服务社会”，积极参加上海市老科学技术工作者协会（简称老科协）电子委员会，担任电子委员会的科普委员。多年来，在科普园地默默耕耘，不断学习，积极为社会奉献科普知识，曾被上海市科协评为“三八红旗手”等一系列光荣称号。

十年如一日 投身科普奉献科普

多年来，她参加了老科协电子委《解码传感器演示装置》科普专题研制项目组。几易其稿，编写

完成了人体红外、温湿度、超声、光敏、磁敏等十套解码传感器装置的使用说明书，供讲解的科普讲师学习培训使用。使《解码传感器演示装置》成功地在上海科技节上海图书馆科学导师专场、上海市老干部科普宣讲活动等大型科普活动场所巡展讲解，对上海市科普宣传起到了积极的推动作用。同时也被列入上海市老科协科普品牌产品宣传手册小型专题展览巡展板块，面向全市中小学、街道社区实地演示普及。几年来已在黄浦区（上海外国语大学附属大境中学）、徐汇区（中国中学）、虹口区（实验学校）、北外滩街道（晋

阳、鸿兴居委会）等地区的学校和社区巡回展出。通过演示、互动形式等，把《解码传感器演示装置》能赋予智能产品灵魂的基础器件——传感器的结构、工作原理和应用领域作了详细介绍。提供青少年在开展创新发明所需要的基本知识，同时也打造丰富了街道、社区科普活动展开的新形式，得到相关部门认可和观众的好评，获得老科协科普委颁发的“集体科普园丁”奖。

老骥伏枥 不断进取永葆青春

蒋桂莉退休前在八院软件检测站工作期间从事软件编程、检测工作。在老科协电子委从事科普工作后，有着强烈扩充知识的自我充电意识。她努力学习新的知识及时了解科学技术的新进展，跟上当前的科技发展潮流。跨越自己专业范围，先后撰写了《可见光通信——LiFi》和《浅谈移动应用APP安全问题与防护举措》两篇科普论文，分别刊登在2017年和2019年老科协学术年会的论文集上。其中《可见光通信——LiFi》一文深入浅出、通俗易懂介绍无线通信新技术可见光通信技术原理、发展、应用和

推广被评为老科协学术优秀论文；《浅谈移动应用APP安全问题与防护举措》一文从移动应用APP的安全现状入手，剖析它存在的安全问题，分别以运营者和使用者两个角度阐述如何进行移动应用APP的安全防护，并且对当下热议话题个人隐私保护提供一些基本办法，被入选市科协年度科普宣讲活动内容。

在电子委科普活动中，她针对老年人群参加健康体检后对报告单上指标和检查结果诊断名称十分关心又不知所措状况，认真仔细查阅相关文献资料、收集医学界主流媒体发表健康常识，梳理整合制作了《如何解读体检报告》PPT，将健康体检归纳为体格、实验、器械三大类，罗列出三类检查报告

中的常用项目名称、正常范围和异常情况等进行科普性讲解，使大家在最短的时间里，了解健康体检的相关知识，释疑解惑，对自身保健起到保障作用。

志愿者服务 圆梦生命价值

退休后，她继续发扬航天人奉献精神，积极参加上海科技馆、钱学森图书馆和阿拉上海的科普志愿者服务。在上海科技馆志愿者的导览服务岗位上，面对涉及天文地理、人文艺术、未来科技综合性科普场馆，她不辞辛劳查阅与这些领域有关资料，学习与观众交流的礼仪、沟通方式，全面掌握馆内生物万象、地壳探秘、智慧之光、信息时代、机器人世界、人与健

康、宇航天地、彩虹儿童乐园等十一个风格各异主题展区的基本内容，深入了解四维、巨幕、太空、球幕四个高科技特种影院各自功能特色，为来馆参观不同层次中外游客引导、参谋好游览参观最佳线路，在场馆巡视服务中热情、耐心解答游客提出涉及展区科普知识，使游客通过参观开拓视野、增长见识，提高科学文化素养。她在志愿者服务岗位上不但做好科技馆导览工作，还积极响应老科协志愿者总队临时指派上海科技馆分馆、上海自然博物馆开设的科普大讲台专题、迎春生肖特展专题和不定期国际性科普文化交流临展，无论是指导小朋友手工制作还是会场布置、场馆执勤以及展品维护都是敬业工作，让前来参加活动者和参观的观众能感受到科技创新的魅力，激发对科技的兴趣和热情。

蒋桂莉寒来暑往风雨兼程不为任何物质报酬，能够主动承担社会责任奉献个人时间。人的生命长度是有限的，宽度是可以加幅的，加出的就是人对社会的奉献，“老有所为”在夕阳中追逐生命价值。





闵行区离休干部杨德明出生于1929年5月，上海七宝镇人，自幼父母双亡，依靠姐夫、姐姐照顾，跟随他们住在镇上北横沥24号，姐夫王杏庭经商开鱼行。杨德明在七宝明强小学读书四年，结识了同学董俊明，后来，董俊明在七宝农学院就读，成为一名中共地下党员。明强小学的校长陆康常也是一名地下党员（建国后，陆校长曾任龙华区区长、上海地震局局长）。陆

校长利用小学校友会的掩护，经常开展活动，向校友们宣传革命道理，年轻的杨德明经常参与校友会活动，在那里，他经受了进步思想的熏陶。1949年3月，经中共地下党员董俊明的介绍，杨德明加入了中国共产党，成为我党隐蔽战线的一名战士。他入党后受命的第一项任务就是设法获取国民党驻军在上海七宝等地的碉堡布防图。

此时，党组织已经获悉，杨德明的姐夫家中入住了一位特殊身份的房客——国民党七宝地区驻军的一个连长。这个连长年近40岁，个子很高，携妻子一起住在姐夫家的底楼，这是一间比较大的房间，中间用木板一隔为二，连长夫妇住前间，后间堆杂物，并没有住人，杨德明则住在二楼。这个连长负责绘制七宝地区的碉堡和地堡布防图。地下党负责人要求杨德明想方设法一定得获取敌堡的布防图，因为这是关系到人民解放军攻打上海所部署的战略战术，此举可能会大大地减少攻城部队人员的伤亡。

敌连长经常外出，也许是去观察地形。回来以后，他就在书桌上摊开纸画起布防图。为了接近他，杨德明想出各种方法

来获取这位房客的信任。他为连长上街买香烟，打老酒，帮他扇炉子，与他拉家常……渐渐地，对眼前的这个年方20岁的毛头小伙子杨德明，敌连长终于失去了戒备之心。当他在绘图时，杨德明就在一旁给他倒茶，并和他聊天。他暗暗地记住敌连长所绘碉堡的方位，碉堡周边的河道、村庄和道路，然后凭记忆，在晚上到楼上自己的房间里偷偷地把它画下来。一连好几天忙碌着，但是，杨德明发觉这样做效果并不理想。由于碉堡一个接着一个，有母堡和子堡之分，纵横幅度大，共有图纸五六张之多，即使杨德明的记忆力再强，也可能会出差错，真所谓“差之毫厘，失之千里”，这将会给解放军的进攻带来灾难性的后果。杨德明在床上辗转反侧，夜不能寐。于是他就去找自己的入党介绍人董俊明商量对策，此时，一个大胆的设置就呼之欲出：“伺机盗取图纸！”

时间已经到了1949年4月21日，中国人民解放军百万雄师下江南，一举解放南京，解放大军势如破竹，驻守上海的国民党军也闻风丧胆。敌军紧急下达命令，所有防线以外的军警必须在4月23日晚之前撤至防线以

内，于是，大批周边的国民党驻军如丧家之犬，仓皇逃入防线之内的七宝七号桥一带的大碉堡和小碉堡群里。

24日晚，敌连长也暂时携妻离开了姐夫家，这正是天赐良机，房门锁着，杨德明有办法，他搬来扶梯，攀越隔墙上方约半米高的空隙，随后进入前间。他在书桌的抽屉里找到了那套图纸，走出房门，便连夜把图纸送交董俊明的手中。七宝地下党组织当即决定，必须尽快完成图纸的复制工作，完成后立即把图纸送回。那个年代当然没有什么复印机和传真机，只能靠人工来手绘复制，董俊明组织党员和积极分子连夜赶工，其中一位顾金熙同志曾经在上海图书馆当过测绘员，这次正好大大施展其才能。

这套图纸共有六份之多，其描画的范围包括从虹桥、七宝、莘庄到梅陇的敌军布防，图上有密如蛛网的战壕，星罗棋布的碉堡，其母堡正处于七宝的漕宝路七号桥堍。这套图纸获取的意义绝非寻常，仿佛为即将攻城的我解放军部队指战员安装了一副“透视镜”。于是，大家齐心协力、通宵达旦地完成了图纸复制任务，第二天清晨，仍把图纸交还杨德明，由他再次翻越隔墙入室，神不知鬼不觉地把图纸放归原处。敌连长被蒙在

鼓里，而七宝地下党组织的同志们却喜在心里。

1949年4月中旬，中共七宝地下支部先后组织30多名地下党员和积极分子在七宝镇西南集中，分批出发去青浦方向接应解放军入城。由地下党员徐伯桃将复制好的敌堡图藏在鞋底下，带着一支小分队，准备把情报送给解放军，杨德明也在其中。几经周折，越过敌人的封锁线，终于来到松江泗泾镇一家榨油厂的楼上住下，大家和衣打盹，草草地过了一夜，就急着去找解放军的指挥所。他们一行七八个人有穿士林布长衫的，有穿蓝土布农民装的，有穿学生装的，也有穿中山装的，看上去颇有些“复杂”，加上七宝地下党支部写的条子又没有公章，这一来，引起解放军某部侦察科的怀疑。大家可急坏了，攻城的时机不等人啊！正在这关键时刻，幸亏我方的松江专员公署已经成立，专员顾复生原来是敌后抗日的新四军指挥员，七宝的同志中的徐嘉骝、彭云庭均与他相识，顾专员确认大家是七宝地下党组织派来的。5月15日，在顾复生专员的帮助下，带回了介绍信，一场误会也就冰释了。解放军27军81师政治部派了几位同志前来与送情报的七宝同志亲切见面，对大家出生入死前来递送情

报，接应部队攻城表示感谢和钦佩。

这支七宝小分队中，有曾在四明山根据地与日寇作战过的机枪手陈仁福、张法郎，不仅握有复制的敌堡图，还有像董俊明、林瑞章那样的地下党员，他们熟悉七宝以东漕宝路七号桥到四号桥一线敌堡、战壕的构筑情况，他们就是这一带的“活地图”。大家随军向东进发，有的同志做向导，带领解放大军尽量绕过敌军碉堡火力点。战斗打得很激烈，解放大军很快攻下七宝，并攻占了徐家汇，乃至凯旋路火车站，队伍顺利地猛插到苏州河畔。

在解放七宝的战斗中壮烈牺牲的革命烈士共35名，还有10名无名烈士。1950年清明节，在七宝南洋模范中学分校操场上，七宝人民为烈士们举行追悼大会，由潘汉年副市长致悼词。此刻不禁使人想到，如果不是杨德明智取地堡图；如果不是七宝中共地下党组织派出的小分队出生入死递送情报；如果不是七宝的“活地图”们冒着枪林弹雨为解放军做向导，那么攻城的解放大军还将蒙受更大的损失和牺牲。党的隐蔽战线的同志们在上海黎明前完成了光荣的历史使命。



废物利用 潜力大

□ 钱 渊

《人民日报》曾经刊登过一篇文章，叫“二手商品在多国受消费者欢迎”，这不由使我想起从前上海街头的旧货店。这些店铺有的叫“日用品调剂商店”，有的叫“寄售商店”，而且各个区都有，还不止一家。其中最有名、规模最大的要算“淮国旧”（淮海路国营旧货商店，原址因辟建“南北高架路”而拆迁）和“南国旧”（南京西路国营旧货商店，原址靠近青海路）。

这些店家各种各样的日用百货几乎都能寄售，上至红木家具、棕绷床垫沙发、八仙桌、梳妆台、毛皮大衣、珠宝玉器首饰；下至拉线开关、铜脚炉、汤婆子、水烟筒、鼻烟壶、钢精锅、各式钟表、锁具、自行车、缝纫机等应有尽有。总之只要是你能想得到的日用百货，它那里几乎都有寄售。那时的人们真是做到了物尽其用。我记得当时的弄堂口都有废品回收点，旧报纸、破布头、碎玻璃、料酒瓶、废铜烂铁等等都可以拿去换钱。当时的百货商店还回收已用完的旧牙膏壳，大约是3支旧牙膏壳可以换1分钱。

上海目前正积极推行垃圾分类工作，这当然是件利国利民的大好事。但我想，倘若我们能从源头上控制垃圾的产出量，尽量减少垃圾处理部门末端环节的“二次分检”，变废为宝、循环利用那该有多好？譬



如现在有孩子的家庭几乎都有婴儿手推车，有的还不止一辆，成色甚至都还很新。那我们何不为他们搭建一个物物交换的平台，让这些婴儿用品能二次利用呢？此外，还有老人的轮椅、手杖、拐杖、助步器等，这些东西扔掉可惜，买新的还价格不菲，那我们为什么不让它们继续发挥“余热”呢？其实像手杖、拐杖、助步器之类的用品是越旧越好使。有些东西，新的反而不顺手，譬如新鞋穿起来反而不及旧鞋柔软舒适就是这个道理。

《上海市生活垃圾分类指南》中说，大型家具、床垫、沙发、桌子椅子等属于“大件垃圾”，不能随意扔进“四分类箱”，而要堆放在指定的场地预约回收。既如此，我们完全可以自行调剂利用。我孩子小时候的手推车、小摇床，都是我从调剂商店买来的。后来孩子大了，用不着了，家里也没地方堆放，仍然拿到调剂商店去寄售，做到了循环利用。

有一年我到英国去，看到老外在小区里、公共绿地中临时辟出一块场地，规定每月的某一天上午为社区居民物物交换日，一大早就人头济济。他们丝毫没有“坍台”或者“有碍市容”的顾虑，甚至还认为这是一种简约的生活方式，是新时尚呢。



撕去2021年日历红色的封面，新年的第一天就来临了。或许新与旧就在一页纸上，其他都无任何变化，变了的就是心态，感觉旧的一年远去了，新的一年又开始了。

新年的第一天被称作元旦，谓之初始之日，也就是说新年的第一轮太阳。国人对第一一向十分重视，第一也就谓之初、元也。

元旦这个节日在中国有些尴尬，虽是第一个，但因后面有个大节——春节连着，就成了春节的序幕，成了春节的开道锣鼓。中国是从农业大国发展而来的，24个节气，指导着农人的耕种收获，而春节是24节气的“发令者”，春节过后24节气才能依序而行，从立春开始到大寒而止的一个轮回，接下去又等着春节发号施令。春节初一至十五，深厚的文化积淀与丰富的活动内容以及全社会的人气，元旦自然不敢与其一争高下，只能退而作为春节的引导者，保持了自己的一份荣幸。

元旦感怀

□ 任焯越



西方没有农历，作为公历的元旦，在西方成了万众欢腾的节日。元旦前夜的零点，在纽约的时代广场，在悉尼的海港大桥，在伦敦的泰晤士河畔，在巴黎的埃菲尔铁塔下，在彼岸的每一块热土，当斑斓的焰火开放时，在万众欢腾的倒计时中，迎来了新年的第一天。

但在东方的中国，大多数地方，都是在静悄悄中迎来新年的第一天。没有春节联欢晚会的欢乐，没有热气腾腾的饺子，甚至也没有心怀美好愿景的守岁，民众都把过节的情感积蓄在除夕之夜的大年三十晚上喷泻而出。元旦作为春节的前奏，大部分时间，就这样悄悄地度过了。

有一年随朋友一起去西塘迎接新年的第一轮太阳。霞光中，当一轮红日喷薄而出时，在一片欢呼声中，沉浸在美丽朝阳中的我，似乎并没想起，这是新年挥洒的第一缕阳光。

那年，我住在隔离病房里辞旧迎新，元旦下午增加了一次探望时间，晚上也没加菜，周围的一切都与平时的周日没有两样，只是病房窗口对面的幼儿园休园一天，挂上了庆祝元旦的标语，少了小朋友上下学的喧闹与上课时传出的优雅歌声。

有一元旦早上，随领导去基层单位慰问，在随后召开的座谈会上，领导就新年新打算谈了新的方案，并要求从今天开始，大家就要振作精神，努力拼搏，全力完成全年工作任务。作为全年工作总结与新年工作安排的起草者，还没从旧年撰稿的疲惫中解脱出来，领导的讲话又让我猛然意识到，新的一年从今天开始了，新一轮的工作压力又悄然上背。

元旦早上，看登高迎新活动直播，当发令枪一响，参赛者个个奋勇攀登，最终，冠军获得者面对记者话筒，汗津津地喘着气说，攀登是迎新的最好方式！这时，我才感到，新的一年真的来了。



腊八节的一珍饭

□ 王海侠

一珍饭是我自己取的名字。从记事起到十六岁离开家乡，每年腊八节，我们村里家家户户不吃腊八粥，也不吃腊八面，吃的只是一种用玉米煮成的豆饭，乡亲们只是简单地叫“玉米豆饭”。我觉得那一颗颗煮熟的玉米溜圆金黄，形似珍珠，就把它叫“一珍饭”。

别看这么简单的饭食，做起来也不容易。前些年的乡下，到了腊月早就没有新鲜玉米，有的只是一串串挂在屋檐下的、被风干的玉米。到了腊八前一天，母亲就让哥哥摘下些玉米来，大家围坐在一起，把玉米剥成一粒一粒。

剥好的玉米不能直接煮，需要去皮。母亲用竹篮盛着将它们带到村西头，那里有一个很大的石头碓窝。玉米倒进去，母亲拎起同样

是石头做的碓锤，一下一下轻轻捣。那碓锤特别沉，我两只手都拎不起来，可是母亲一只手却轻轻松松就提起来了，她显得气定神闲、举重若轻。我很奇怪，看起来那么瘦小的母亲，为什么却有那么大的力气？

那些玉米粒很听话，随着母亲的手起手落上下翻飞。说也神奇，母亲这样捣，玉米粒一点都不会碎，玉米皮却纷纷脱落下来。捣好了，母亲把它们拿回家，放在竹筛里，双手端着做螺旋形的摇动，这样玉米皮就像一层螺旋形泡沫，浮在玉米粒上面了。就这样一次又一次重复，直至将所有的玉米皮分离出来。

到了腊八节这一天，母亲一大早起来，把这些脱皮的玉米放进锅里煮，煮熟后的玉米粒很像爆米花的样

子，有翻卷的花纹，饱满圆润，金黄鲜亮。母亲只在锅里加一点盐，然后给全家每个人盛一碗。一碗碗金黄的珍珠堆在碗里，照得我们的小屋也鲜亮起来。脱过皮的玉米充分释放出它的天然甜香，盐的加入又使它们渗入一点淡淡的咸味，这样就使得玉米粒甜而不腻，我和姐姐都大呼好吃，吃了一碗又一碗。

在飘着玉米香味的空气里，腊八节这一天很快就过去了。年复一年的腊八节过去，时光使很多东西改变。父亲去世，母亲老去，我和姐姐离家，曾经弥漫着欢声笑语的小屋空寂如屋后的山谷。

从我十六岁最后一次吃到腊八节的一珍饭，到现在已过去二十年。在这中间，家人星散，腊八节从未全家人一起团聚过。大概潜意识里，人们总认为即将到来的春节才更重要，因而腊八节就显得无足轻重。在这中间，母亲也不再煮一珍饭，她一个人住在老屋，腊八节大概也总是忘了过。而我，在每年腊八粥的香气里，却总是怀念那些年粗瓷碗里的一颗颗珍珠。一珍饭的味道，连同石碓、竹筛还有母亲当时的动作和笑容，一起在记忆中成为永远的文物。



“心田”被作家称为“心中那块柔软的地方”。它是心理活动场所、情感体验区域、心态调整平台。看似无影无踪，却能切实感受体验。

它是柔软的。所谓柔软，就是心地善良，有同情心。“心田”也有坚硬的。一对不孝男女嫌母贫病，欲弃母。那天，儿子背母上山，怕母识路，翻山越岭，直入深山。突见母边走边撒豆，惊问，何为？母答：“怕你一人回家迷路。”儿子静默片刻，还是弃下母亲，独自回家。

“心田”是脆弱的，也是坚韧的。今年7月，我国爆发洪灾。安徽省安庆市保婴村作为泄洪地，全村被淹。村民胡春霞和家人一生操劳创办的价值300多万元轧花厂只剩下一面围墙。她哽咽着说：“我们支持村里泄洪。没有办法，舍小家顾大家。”为上保河南、下保江苏，安徽“千里淮河第一闸”王家坝放闸泄洪，20万乡亲牺牲财产、利益，扛下了一切。有人说：“心疼咋弄呢？不能只想着自己。”她们是凡人，也是英雄。在大灾大难面前表现出坚强的意志、宽大的胸怀和高尚的精神。她们是千百万抗洪救灾英雄的杰出代表。这样的人，泰山压顶，柔软心田不垮。

“心田”千姿百态，是环境造就，也是个人修炼之果。犹如一块田地，常年精心耕作，就成肥田沃土。反之，轻者板结荒芜，重者成为沙漠岩石。

如何精耕细作？古今中外论著如海，不胜枚举。推荐中外简易两法。中国之法，将成语词典变作“养生词典”。择选若干带心字描写情绪的词条进行分类。分两类。一类描写正面情绪：心甜意洽，心安理得、心满意足，心逸日休，心宽体胖，心潮澎湃，心花怒放，心如止水等。另一类描写负面情绪：痛心绝气，心如死灰，疼心泣血，腹热心煎，忧心忡忡，心灰意冷，心惊胆战，丢心失肠，万箭穿心，心如刀割等。外国之法，即哈佛大学总结的20条养生途径：学会感恩、明智选友、培养同情心、不断学习、学会自己解决问题、做想做的事、活在当下、经常微笑、学会原谅、常说谢谢、学会深交、遵守诺言、经常冥想、关注自己在做的事情、乐观、无条件地爱、不放弃、做最好的自己、好好照顾自己、学会给予。

根据两法，认真体会实践。让自己常年处于健康情绪之中，尽量避免负面情绪。诚然，人生不如意事，十之八九。遇到风浪，能心如止水，那是一种境界，非人人可及。但是，应该努力去接近这个目标。遇到风浪，可以流泪、宣泄，但必须尽早放下，及早挣脱。

“心田”建设，关乎人品修养，人性善恶，关乎情感健康乃至寿命长短。“心田”建设，非一蹴而就。我们应毕生重视，努力实践，使自己成为和谐社会欢迎的道德高尚、心地善良、心态健康的长寿者。

建设“心田”

□ 陈月芹





老人的幸福指数

□ 徐建东

几位老朋友聚会，聊起了幸福指数。幸福指数听起来很熟悉，看起来很简单，其实不然。简言之，人们对生活、家庭、健康、事业等等是有愿望并追求的。人们实现的愿望越多越接近，就越感到开心，也就是幸福。这种主观上的幸福感多了，深厚了，客观上就形成了高低不等的数值，就是幸福指数。

但人在不同时间、地点、年龄段，对幸福的感受是不一样的，小孩、成人、老人各有不同的幸福感。那么我们老人的幸福感又是什么呢？就是健康，生活便利，老有所居，老有所养，老有所医，老有所学等。这些条件我们周边的老人基本都具备了。他们清闲无比，不是很幸福吗？但每个老人的感受又是不一样的。有的人整天乐呵呵的，“要愁那得功夫”。有的人却不一样，今天怨物价上涨，明天怨道路不畅，后天怨诸事不公。再没有怨的，怨近来打牌手气不旺。没一天是开开心心的。这种人往往劝也劝不听。你越劝，他越反驳，越不开心。好像天底下人和事都跟他作对似的。

原来幸福小康的生活也不是每个人都能体验并充分享受的，它需要具备三颗心：一颗感恩的心。我们今天的的生活是幸福的，这种幸福生活是来之不易的，经过了几辈人的艰苦奋斗、勇于牺牲才得来的，我们必须倍加珍惜并时时感恩。一颗宽容的心。对周边的人和事要学会宽容。没有这颗心，你一天到晚怨天怨地也来不及，还能幸福吗？一颗知足的心。我们今天的的生活与前辈比，与自己过去比，不知要幸福多少倍，在知足中度过享受的晚年。

我哥哥家原来住在人民广场附近的一幢老房子里，闹市区，地段好。但日照太短，一天只能晒到一个多小时的太阳；没有厨房间，楼梯陡峭，卫生间特别狭小，才三平米左右。在条件如此差的老房子里生活，哥哥家一住就是几十年，挺不容易的。

哥嫂俩都是奔“九”的人啦，每天下楼倒垃圾或是买了小菜爬三层楼都有力不从心的感觉。儿子儿媳前几年就动员父母亲搬家，老两口心里想，现在的行情，哪能买得起房子？因此总是说，老房子蹲惯了，一动不如一静。眼下，面对腿脚不灵便、爬楼梯气喘吁吁的状况，哥嫂的心开始动了。

儿子儿媳知道父母的心思以后，就四处寻找房源。为了日后照顾二老方便，他俩几经努力，终于在离自己家不远的一个小区里，帮助父母亲买下一套二手房，面积80多平米，家具、家电等设施一应俱全，而且装修不久，提包即可入住。

最近，我和爱人前去哥嫂家，祝贺他们乔迁之喜。哥哥嫂嫂脸上洋溢着无比满意的笑容，我哥哥说，从此再也不用爬楼梯了，再也不用在楼梯过道上炒菜烧饭了，过上了真正的小康生活……我们也为他们晚年拥有这样一个温馨的家而感到万分欣慰。而这一切，都要归功于他们有这么孝顺的儿子儿媳。

甜蜜的晚年生活

□ 吴万根





我的小康生活

□ 唐德华

新家有个约30平方米的院子，我用来种花养鱼，晚年生活宁静充实，岁月静好。

我请来绿化工程师为院子布局做了个设计。东南角挖个水池养鱼。水池旁斜着种一棵铁树。铁树枝叶似凤尾，树干像芭蕉、松树，故又名“凤尾蕉”。东北角种棵石榴，寓意多子多福。樱花种在西南角，花季繁花锦簇，如云如梦。东面和南面的铁栅栏下种上蔷薇和栀子花，与庭院门外小区绿化的杜鹃、桂花，另一侧院墙外的柚子、茶花相映成趣。小院西侧矮



墙和东侧扎石上各摆放十多只花盆，空地铺上草皮，用石头铺成人字形小径通往院中水池。

院子里种得最多是长寿花和朱顶红。长寿花特别好养，插片叶子就能存活。开花一般在春天，平时也无需多管，只要浇浇水。朱顶红是我们“春申晚霞”网宣队的队花，寓意老干部火红的政治热情。网宣队员老顾是花草爱好者，经验丰富，人也热心，经常在微信群里传授养花知识。朱顶红每年12

月开始休眠。我将其残叶剪去，挖出球茎洗净，太阳下晾晒两三天，放到地下室阴凉通风处，待来年3月再入土种植。通常一场春雨过后，朱顶红花剑如雨后春笋，争先恐后从叶子的怀抱中探出头来，像一支支饱蘸墨汁的毛笔倒立在绿叶丛中。几天后，花蕾在蜜蜂的簇拥下渐渐张开，像妩媚多姿的少女亭亭玉立。

扦插情

□ 金洪远

家中窗台的花架上有几盆石腊红，这一阵开得闹猛，尤其是三盆复瓣的，密密匝匝的红花，在碧绿浓密的圆形叶里争先恐后地窜出，煞是夺人眼球。花照在朋友圈里一经晒出，立马引来一阵阵喝彩，有不少群友探寻，你是哪里买的？

只能如实坦告，老邻居送我的石腊红枝条扦插的。石腊红的扦插方法我是熟门熟路。只要将枝条栽培到山泥里，放到阴凉通风的地方，十天半月就可以生根。过了个把

月，心脏形的翠绿叶片可着劲儿爆出，盆土干了，用牛奶盒里剩奶用清水“调一调”渗入花盆给她补一补。时间不长，你看吧，翠绿叶片浓黑发亮，层层叠叠沿着枝干一直向上。又过了个把月，你会惊喜地发现，在枝干的顶端，探出一个个浅绿色的细长伞柄，每个伞柄上擎着一个由十余朵五瓣小花攒成的红色花球在风中摇曳，仿佛在向她的主人通风报信：我要开花了！

石腊红好像心有灵犀，长得叶茂花繁，愈发可人。疫情宅家期间，我特意将三盆石腊红移放在客厅的茶几上，喜看她簇簇翠叶托举着一束束大红的球花，与冰清玉洁的水仙争芳斗艳，搅动满堂春色。让你情不自禁地从心底赞叹这源自非洲的草花，生命力竟如此坚韧顽强！



行走在唐诗之路——浙东新昌，由衷感叹烂漫的山川草色。那青山绿水渲染的美，让我发自肺腑地赞赏。山川的深秋初冬，以其特有的绚丽多姿让人流连忘返，而且在其博大的胸怀中典藏了无限的深意和诗韵。

一条唐诗水路，一路盐帮古道，六座孤傲的山峰。更有南洲、芹塘、芳洋等意韵深远的古村落。这些，就足以让人勾起对前尘往事的探索和畅想！

在这里，静，可观花草虫鸟，闻听天籁嘶鸣；动，可登高一览群山连绵不绝博大壮阔之场景；更何况，这里远离喧嚣浮躁，远离纷繁复杂，可在悠闲恬静中

找回自己。

当年，那些高士名贤群集于此，每日里品茶论道，赋诗作歌，悠闲自在，对于那些士大夫而言，他们在这里找到自己想要的环境与生活空间。与后来者而言，他们的生活方式也好，他们的思想观念也罢，都有着深远的影响。

就这么一个小小的山城小县，曾几度在这个文明古国被推向文化的高峰。晋宋时期便被一群士大夫捂成热土。到了大唐盛世，再次被大批诗人掀起文化热潮。那些文人雅士，怀着一探先人足迹，感悟晋宋遗风的情怀，簇拥而来，形成旷古达今的文化盛事。李白、杜甫

等众多诗人追慕先贤，吟诗感怀，翩翩而至。他们或壮游、或神游、或宦游、或遁游，一路留下千余篇不朽诗篇，成就了一条飘逸翰墨清香的山水走廊。于是，便有了唐诗水路。

而今，当我们走进浙东的山山水水，行进在大山古老纯净的脊梁上，走进那些散发泥土气息和木质清香的诗文里，沐浴着清风细雨，从清新的空气里走出大山深处，仿佛经历了一次特有的释放和涅槃。

我喜爱这里的山川草色，喜欢吟诵着古老的诗文，抛开世俗烦忧，感悟四季时令的曼妙和纯净的意境，在历史的平仄声中寻找到了内心的宁静，感悟到了大自然四季轮回的无限魅力。倾泻出雅士之情，把它融入秋的美景中。

在这里，能感受到群山的心跳，和风共鸣，和水荡漾。重走唐诗之路，体验盐帮古道，踏古村，登高峰，访古踏今。于那些垫高的河床，倒塌的古迹，在夕光晚照的残垣断瓦中，寻觅那些逐渐淡化的足迹和遗落泛黄的诗句。

重走唐诗之路

□ 孙开标





长寿老人的秘密

目前，我国人均寿命较前明显提高，人均预期寿命达到77岁。人们的生活水平提高了，自然会更关注自身的健康和生活质量。浙江医院的老干部病房，很多都是高龄老人，平均寿命达到了92.5岁，相信他们的健康长寿也绝不是偶然，那么这些长寿老人有哪些长寿的秘诀呢？

首先，他们生活起居规律，早睡早起，并且保持午睡习惯。午睡可以保护心脏，也可以弥补一些夜间的睡眠不足。

其次，他们饮食有序、有度，不食辛辣刺激食物，饮食也很清淡。主要是以蔬菜为主，吃红肉较少，同时保证富含优质蛋白食物的摄入，如鱼、虾等食物，不吃油炸食品，适当吃些水果。

但是，有些老人吃东西时会出现呛咳的现象，这很有可能是吞咽功能下降的表现。饮食时呛咳容易引起误吸，甚至窒息。所以，在食物的选择等方面，医护人员会给予相关的指导，必要的也会提供增稠剂，增加食物或水的黏稠度，避免误吸的发生；还有一些老人吞咽功能下降明显，此时医护人员会为这些老人进行吞咽功能的康复训练，防止误吸的发生；反复误吸的老人，在没办法自己进食的情况下，医护人员会给予鼻饲营

养液的方法以保证营养的摄入。

再次，情绪也是影响身体健康的重要因素。很多老人年轻时，经历了大风大浪，阅历深，致使他们心态平和，心胸豁达，也更容易满足，这也是他们保持长寿的秘诀。

然后，就是要保证每天都有适当的活动。很多老人都很重视自身的健康状况，熟悉自己的情况，积极参与自身的健康管理，坚持散步活动、做呼吸操等锻炼，除了一部分卧床不起的老人外，其他人都是或步行或推着轮椅活动，量力而行，坚持锻炼。对有老年痴呆、长期卧床的老人，医院会针对性地提供康复锻炼，有的在做认知康复、有的进行被动运动，尽可能让他们机能维持在既往水平或减小各方面的机能的下降，让机体的衰老慢一些、更慢一些。天气晴好时，大部分老人都会选择在院内晒晒太阳，聊聊天。

此外，老人们还积极参与社会活动，相互探望关怀，组织院外活动，每月一起喝茶、赏景、聊天；不能外出时则聚在一起唱歌、做手工等。他们与时俱进，不服老的精神，也是他们保持健康的原因。

最后，他们也少不了家人的陪伴。很多老人因超高龄，生活自理能力下降，需要有陪护人员照顾日常生活起居。这样能避免意外，保证安全。

说了这么多，您有没有学到健康长寿的秘诀呢？





急性心肌梗死（简称急性心梗）是临床常见的一种危重急症，是由冠状动脉病变导致心肌出现急性缺血导致的。急性心梗发病前通常有典型的心绞痛症状，如胸骨后上中段压榨性疼痛，但并不是每个患者在发病前都会出现心前区疼痛症状。

无痛性心梗就是这样一种无明显心绞痛症状的心肌梗死，由于心绞痛报警系统缺陷，在发生心梗时不能被感知，致使治疗不及时，可引起心衰、严重心律失常，甚至猝死，堪称隐蔽的“炸弹”，其病死率可高达50%。

无痛性心梗为何无痛

无痛性心梗之所以表现为无疼痛感，其原因有以下几方面。

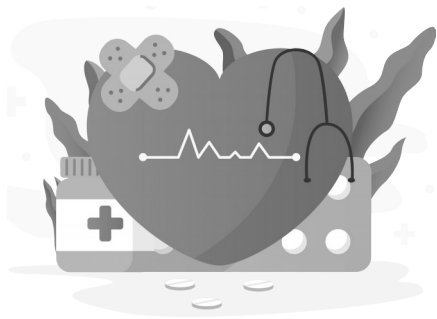
1. 年龄因素。无痛性心梗多发于老年人群中，老年人的神经系统敏感性较差，疼痛感的阈值有所升高。而心梗后心排血量降低，导致脑组织缺氧，以致疼痛敏感度进一步降低。

2. 心梗的面积。无痛性心梗患者的心梗面积比较小，导致向血液中释放的致痛物质大大减少，因而患者感觉不到疼痛。

3. 心肌长期缺血。长期慢性冠状动脉的供血量减少，可使得心肌纤维化，致使感觉神经末梢受到一定程度的损坏，因而发生心梗时患者感觉不到疼痛。

4. 糖尿病和高脂血症。患糖尿病和高脂血症者容易发生无痛性心梗。糖尿病患者发

容易忽视的 无痛性心梗



生心梗时，约40%为无痛性心梗。高胆固醇血症及高低密度脂蛋白血症可影响心脏神经鞘膜，使痛觉冲动传导减慢或受阻，从而发生无痛性心梗。

5. 心脏并发症。心梗发生后，尤其是并发休克、严重心力衰竭、严重心律失常或脑卒中时，其疼痛被并发症的严重症状掩盖，造成无痛的假象。

6. 心梗的部位。无痛性心梗多为心脏后壁和右冠状动脉梗死，而有疼痛者多见于左冠状动脉梗死。

如何发现无痛性心梗

无痛性心梗隐藏很深，因此我们遇到下面这些情况时，需要做心电图和心肌酶动态监测，尽早地发现这类心梗。

1. 凡40岁以上突发心力衰竭，或在慢性心力衰竭的基础上突然加重而不能以其他原因解释的患者。2. 以意识障碍为表现者，如突发意识障碍、晕厥、抽搐等脑循环障碍者。3. 以低血压、休克为表现而无其他原因者。4. 在心梗发生以前，身体有不明原因的短时间阵痛，如上腹痛、牙痛、嗓子痛、下颌痛、左肩臂痛、后背痛等。一般疼痛时间较短，只有几分钟，并且一活动就疼，不活动即缓解，有这种情况要及时去医院排查心梗发作的可能。5. 突然出现从未出现过的胸闷、乏力等症状，或者活动时出现心慌、气短等现象，并有逐步加重的趋势，要考虑心梗的可能。



缓解神经衰弱搓揉这些部位

中老年人经常地搓揉人体的这些部位，不仅可以有效地缓解神经衰弱，还可以舒筋活血和强健身体。

搓头：盘膝而坐，自然呼吸。将两手的中指起于“迎香穴”（鼻翼外侧的中点旁），经“睛明穴”“攒竹穴”（眉头凹陷中，眶上切际处）等穴位，较用力向上推至发际，然后两手向两侧至额角而下，双食指经耳门返回起点，如此反复30次。

搓胸：盘膝而坐，自然呼吸，左手贴住腰部，再用右手贴右肋部，向左上方较用力搓至左肩部，共搓30次。然后右手贴住腰部，左手向右上方做以上的动作和次数。

揉腹：盘膝而坐，自然呼

吸。先用右手掌叠于左手掌上后放置腹部，然后以肚脐眼为中心先顺时针揉腹30次，再逆时针揉腹30次。然后左手掌叠于右手掌上做同样的动作和揉同样的次数。

搓腰：盘膝而坐，自然呼吸。双手掌四指朝外大拇指朝内叉腰，沿着脊柱旁自上而下地搓到臀部，共搓30次。

揉膝：取坐位，自然呼吸。用双手按在两膝盖的髌骨上，先由外向内揉动30次，再由内向外揉动30次。

搓脚掌：取坐位，自然呼吸。先用左手握住左脚踝关节，右手较用力地来回搓左脚掌30次，然后换手换脚做以上的动作和搓同样的次数。

吃姜四问

早上咀嚼生姜能预防流感吗？

这个方法可以在适合食用生姜的人群中推广。人在清晨之时，胃中之气有待升发，吃点姜可以健脾温胃，为一天中饮食的消化吸收打好基础。生姜中的挥发油还能促进血液循环，在气温较低的早晨让身体温暖起来，可驱散寒冷，预防感冒。

早上太赶没时间吃，晚上吃可以吗？

民间“早上吃姜，胜过参汤；晚上吃姜，赛过砒霜”的说法，虽然夸张，但也有一定的道理。晚上人体应该是阳气收敛，适合吃清热、下气消食的食物，这样更利于夜间休息，如萝卜就是不错的选择。夜间过多食用温发散的生姜，不仅会

影响人们夜间的正常休息，还容易产生内热，出现“上火”的症状。

人人都可以早上吃生姜吗？

生姜性属微温，过量食用会伤阴助阳，所以阴虚火旺以及内热较重的人不宜多吃。

吃生姜要去皮吗？

生姜在使用时有“留姜皮则凉，去姜皮则热”一说。生姜性味辛、性温，有发表健胃、止呕解毒等功效；生姜皮味辛、性凉，具有行水、消肿的作用。作为调味品使用时，生姜皮最好不要去掉，这样可以保持生姜药性的平衡。只是对于一些特殊的人群，在烹调一些特殊食物时，才建议将生姜皮去掉，如脾胃虚寒者，在烹调苦瓜、绿豆芽、螃蟹等寒凉性菜肴时，最好去皮。

火锅鼻祖是陶鼎

江西南昌西汉海昏侯主墓曾出土了一件造型独特的青铜器，这只距今有两千多年的青铜器内还有板栗等残留物，有分析称，此物可能为古代火锅，此消息激发了吃货们对中国火锅历史的兴趣。

火锅在古时又称“古董羹”，因投料入沸水时发出的“咕咚”声而得名。火锅何时出现的？有两种传说：一说在三国时期，那时的“铜鼎”，就是火锅的前身；另一种说是火锅始于东汉，出土文物中的“𩚑(yan)斗”就是火锅。

火锅的历史能追溯到新石器时代，1989年，“四足双层方陶鼎”出于南京高淳县固城镇的朝墩头遗址。这件夹砂陶四足双层方鼎，文化特征与河南龙山文化相似，这件残缺的、距今约4000多年的生活用品，依旧可以看出它“上下两层”的结构：下一层点火，上一层锅中烹煮食物。当时的人们以肉类为主，他们将食物通通都丢入鼎内，然后在底部生火将食物煮熟，这种一锅烩又称之为“羹”。

吃法各朝各异

现在流行的铜炭火锅、一人一锅、鸳鸯



看一看古代如何吃火锅



锅，早被老祖宗一一试过了。

五熟釜可以算是鸳鸯火锅的鼻祖，早在三国时期，曹丕曾让人铸“五熟釜”赐予相国钟繇。这种里面分隔开来，能同时烹调各种食物的古代炊具，与鸳鸯火锅有异曲同工之妙。

火锅在唐代有“暖锅”之称，白居易在《问刘十九》中写道：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”红泥小火炉指的就是火锅。

到了宋朝，火锅开始走平民化路线。当时的汴京开封的酒馆，冬天就有火锅应市。南宋林洪在《山家清供》中曾记载了兔肉火锅的吃法：先将兔肉切薄片，用料酒、酱油和花椒稍腌，然后点火炉，架小锅，待汤烧沸将肉片余熟，蘸佐料而食，还说，此种吃法“猪羊皆可”。后来他还为此作诗：“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”。于是这种有着山野气息的火锅有了个好听的名——拨霞供。

要说最奢侈的火锅宴，大概要算嘉庆皇帝登基时的“千叟宴”，一次宴会就搬出银质、锡质和铜质火锅1550只。乾隆四十八年正月，清宫举办了一场大手笔的火锅宴，530桌火锅的宗室家宴，盛况空前。

红霉素软膏不是 “万能药”



如今在网络上，红霉素软膏的功能被一些人吹捧得神乎其神，痔疮、口角炎、冻疮、蚊虫叮咬都可以用。其实，红霉素软膏只能起到抗菌消炎的作用，作为一款抗生素外用药膏，可能会导致细菌对同类口服药物如阿奇霉素、罗红霉素等产生交叉耐药。

红霉素软膏的有效成分为1%的红霉素，辅料有液状石蜡、羊毛脂、凡士林。

其“神通广大”主要是利用它的辅料凡士林和羊毛脂的滋润和封闭作用。如口角炎，更积极的治疗方法是补充B族维生素，特别是维生素B2。有明确的细菌感染时才应该使用红霉素软膏，且要注意避免涂抹在口腔黏膜上。

蚊虫叮咬之后想止痒求助清凉油等更有效，红霉素软膏没有止痒的作用。如果局部皮肤挠破，可以涂一点红霉素软膏。手上长倒刺是皮肤太干燥、角质层有裂纹所致。红霉素软膏治疗倒刺是凡士林的功劳，那直接用凡士林岂不是更好。

红霉素软膏是普通制剂，不能用于眼部炎症治疗。因此，应用红霉素软膏的时候要严格掌握适应症，切不可盲目滥用，如必须长期使用抗生素类外用药，建议选择没有系统性耐药风险的抗生素软膏，如夫西地酸乳膏、莫匹罗星软膏。

通常人们的个体空间需求大体上可分为四种距离：亲密距离、个人距离、社交距离、公共距离。

亲密距离是指两人的身体很容易接触到的一种距离，一般间隔在15~45厘米之间，甚至可以紧挨在一起，亲密无间。这一距离适用于情人或夫妻间谈情说爱，也适用于父母与子女之间或是很要好的朋友之间谈话。

个人距离比亲密距离稍远一点，一般在45厘米至1米之间。其特点是伸手可以握到对方的手，但不容易接触到对方的身体。通常熟人朋友间的交谈多采用这种距离。在社交场合，某些人为了向对方表示一种亲近感也会采用这种距离。

社交距离的范围比较灵活，近可1米左右，远可3米以上。这种距离通常用于与个人关系不大的人际交往，例如，双方隔几步远打打招呼或寒暄几句便又分开。如果双方相互有吸引力，也可以缩短距离，可灵活掌握。

公共距离是指人们在公共场合的空间需求，除了公共汽车、电梯等特定场合外，一般都在3米以上，如公园散步、路上行走、在剧场前厅等候看演出，还有演讲者与听众、教师讲课与学生之间的距离等等。

以身体距离 看心理距离





偶感

□ 廖显辉

送目乾坤气象新，
星辰日月近相邻。
晨昏交替光阴快，
四季轮回岁序频。

迎春花

□ 宋家平

昨夜东风潜入院，
小花篱下只身开。
不求多少人称赞，
只为众芳报春来。

神州大地春满园

□ 萧毅

辞岁迎春即景新，
改革开放暖人心。
张灯结彩千家喜，
柳绿桃红万木春。

鹧鸪天·庭院四季花

□ 程宣猷

凛冽寒风未瘦她，堆红积翠灿明霞。
问伊焉得娇如许？福地托根培育佳。
姿绰约，品无邪。初心永定献生涯。
冰天雪地香苞绽，知遇恩深奏丽华。

咏新春

□ 佟宝珍

明媚暖阳照九州，
奇葩处处散芬芳。
梦圆家国福天下，
正气清平世太康。

冬日雪飘

□ 瞿若

絮絮鹅毛拂已凉，月儿含笑露清光。
群山远近芳菲聚，大地苍茫鸟雀藏。
战士扛枪迎雨雪，重关守卫着戎装。
严冬胜景舒心眼，吟唱胸怀志气扬。

浣溪沙·银杏

□ 茅献鹏

飒飒西风百草黄，
凋零落木空八荒，
疏枝残叶对斜阳。
一树垂垂夕照里，
万千闪闪耀金光，
叶繁果硕正辉煌。

离休篇

□ 崔庆民

夕照枫林一片红，菊开重九伴青松。
曲传大学歌声朗，诗自丁香韵味浓。
白发始知根底浅，老来时觉腹中空，
但求阔海波涛静，敲韵东窗志不穷。