

年

□ 史红霞

有人说，年是一种颜色，鲜艳的中國紅，庸常日子里最浓墨重彩的一笔，用窗花、门联、鞭炮、灯笼、灶台不熄的烟火、新娘子和一张张笑脸渲染而成的。

有人说，年是一种气息，腊月的上空，空气里飘荡着，年糕，爆米花，大锅里熬着糖，屋子里弥漫着蒸气，天地一团喜洋洋。

有人说，年是一个磁场，无论多远，都被一个叫做“家”的地方吸引。回家的路有多长，对家的思念和向往就有多长。

有人说，年是一坛酒。离乡背井的人用压缩了的思乡，酿成一坛浓烈的酒，待到回家的那天开启畅饮，醉倒在家门口。

年是起点，从年出发是希望。年是终点，一年的奔波终汇聚。

在年的河流里年是成长。孩子靠在门框上量着身高，比去年标的记号又高出了一大截。年是一锅汤，用亲情温情熬制的热汤年是364大于1，那么多的日子积攒着为的就是这一天。年是淡淡的哀伤，毕竟三百六十五天又过去了。

年是一种声音，鞭炮爆炸时清脆的响声，纸屑纷纷落下，红尘满地。年夜饭桌上大人相互祝福声，祝老人身体健康，一家人平平安安，孩子百无禁忌的

童言引起大家一串笑声。肚子撑得滚圆了，主妇们又围着锅台洗刷，碗碟叮咚作响。电视机打开着，春节晚会就让它先自顾自闹着，炉火旁兄弟间好好围坐一会儿，一年里发生的事，无论是苦是累，说给亲人听听，把所有的不快和悲伤扔到旧年的风里，暂时把身体放平了，把心放宽了，然后眺望明年的日子，不，明天的日子，希望总在前方闪着动人的光彩。门外，孩子们已急不可待把烟花绽放，近处远处，高高低低不断有热烈的爆烈声音相呼应。

年其实只是一个日子，小时候总要等很久才能等到，现在却觉得，怎么又过年了？如果把生活二分，日常生活与节日。日常生活犹如流水，节日则是流水上漂浮的花瓣；日常生活犹如平坦的河床，节日则是一个悬崖。把流水变成瀑布，过年是生活流水中最鲜艳的花瓣。

很多人在感叹，如今的年越来越乏味，怎么就找不着孩童时的兴奋？人是一种健忘的动物，饥荒的阴影虽已日渐模糊，但没有理由就可以忘记了父辈们的伤痛。幸福的感觉总是被稀释和麻木。如果问，以一天的幸福换一年的幸福会有人答应吗？

无论是盼还是怕，过年，这都是个心上的日子。



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
范传伟
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
阅读对象:离退休干部
印数/30000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2021年第2期 总第402期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

年 史红霞 (1)

党政之声

深入学习习近平总书记重要思想 (4)

理论之光

为中国之治提供法治保障 杨学博 (6)

发挥好都市圈“承上启下”作用

..... 李健 (7)

党的建设

着力提高党的建设质量 姚桓 (8)

时事热点

绷紧疫情防控之弦 张冉燃 (9)

“谁都知道美国出问题了，关键是怎么办”

..... (10)

名词解释

需求侧改革、警惕公权力“内卷”、渐进式
延迟退休 (11)

本期专稿

开足马力 谋定快动 市委老干部局组织参
观“浦东开发开放30周年主题展”

..... 市委老干部局综合调研处 (12)

市委老干部局召开学习讨论会

..... 市委老干部局综合调研处 (13)

工作集锦

徐汇区委书记调研区老干部工作

..... 施岚 (14)

虹口区委书记向老干部通报区情

..... 史徐民 (14)

金山区委书记向老干部通报区情

..... 王丹萍 (14)

青浦区开展急救知识和技能培训

..... 邹鹏浩 (15)

嘉定区老青结对同做公益 沈启华 (15)

普陀区举行离退休干部学习“四史”知识竞
赛 江玲 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学四史·守初心

一片菩提叶上的宏伟历史叙述

..... 陈丹凤 (16)

人民城市重要理念的价值意蕴

..... 赵 勇 (18)

全体动员 助力老年人融入智能社会

..... 沈永昌等 (20)

学习之窗

勇破“心中贼” 当好公仆人 刘 芳 (21)

工作者之声

努力做一名有追求、有力量的老干部工作者

..... 游闪闪 (22)

汲取奋勇向前的精神力量 刘凤林 (23)

谈天说地

老龄产业这一“朝阳产业”须有更高质量的发展 缪 迅 (25)

人物金秋

连环画：不忘初心 甘于奉献

..... 李荣光 (26)

80岁的护士长 王文玮 (28)

践行初心的航天老党员 郎 勇 (30)

党的阳光哺育我成长 宓正明 (32)

我眼中的钱老 顾玲芳 (34)

退而不休 光彩依旧 黄爱琴 (35)

党史纪实

李焕之和《春节序曲》 民 协 (36)

峥嵘岁月

拉歌 严志清 (37)

我在北大荒的第一个冬天 唐德华 (38)

迷路风雪夜 姜德福 (39)

智换烧饼 周彭庚 (40)

情满人间

华城十四天 梁 好 (41)

老家舌尖上的年味 马镇兴 (42)

在金山农家吃年夜饭 金洪远 (43)

别样的年味 谭同政 (44)

上海阳台

广积粮 崔庆民 (45)

沪剧，让我的生活变得多姿多彩

..... 周雪芳 (45)

闲情雅趣

健康生活伴我行 李善根 (46)

老友，请唱支歌吧 陈太顺 (47)

农家菜 任炽越 (48)

萝卜猪肉馅的饺子 钱红春 (48)

畅游天下

南屏村的气息 王家年 (49)

健康养生

“口罩时代”你最缺这份指南 (50)

膏方进补并非人人皆宜 (51)

别把中风前兆当成颈椎病 (51)

降压药联合使用如何做到“黄金搭档”

..... (52)

养生有诀窍，晚餐“五不过” (52)

生活之友

我国古代春节如何放假 (53)

药源性抑郁症需提防 (54)

锻炼别只选一种方法 (55)

练“养膝操”，让膝盖暖和起来 (55)

三个时刻，老人最好要坐着 (55)

艺林漫步 萧 毅 等 (56)

封面：福牛贺岁

封二：图文传真

封三：杨浦区老干部摄影选

封底：丹霞日出

周文静 摄

深入学习习近平总书记重要思想

习近平强调：不断提高政治判断力政治领悟力政治执行力

中共中央政治局召开民主生活会，主题是认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，加强政治建设，提高政治能力，坚守人民情怀，夺取全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的伟大胜利，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。

习近平强调，我们党即将迎来百年华诞。从建党的开天辟地，到新中国成立的改天换地，到改革开放的翻天覆地，再到党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，根本原因就在于我们党始终坚守了为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。我们党要始终做到不忘初心、牢记使命，把党和人民事业长长久久推进下去，必须增强政治意识，善于从政治上看问题，善于把握政治大局，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

习近平强调，讲政治必须提高政治判断力。政治上的主动是最有利的主动，政治上的被动是最危险的被动。增强政治判断力，就要以国家政治安全为大、以人民为重、以坚持和发展中国特色社会主义为本，增强科学把握形势变化、精准识别现象本质、清醒明辨行为是非、有效抵御风险挑战的能力。

习近平指出，讲政治必须提高政治领悟力。领导干部特别是高级领导干部担的是政治责任，必须对党中央精神深入学习、融会贯通，坚持用党中央精神分析形势、推动工作，始终同党中央保持高度一致。

习近平强调，讲政治必须提高政治执行力。领导干部特别是高级干部要经常同党中央精神对表对标，切实做到党中央提倡的坚决响应，党中央决定的坚决执行，党中央禁止的坚决不做，坚决维护党中央权威和集中统一领导，做到不掉队、不走偏，不折不扣抓好党中央精神贯彻落实。

习近平强调：推动改革在新发展阶段打开新局面

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央全面深化改革委员会主任习近平主持召开中央全面深化改革委员会第十七次会议并发表重要讲话。

习近平指出，回顾这些年改革工作，我们提出的一系列创新理论、采取的一系列重大举措、取得的一系列重大突破，都是革命性的，开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。第一，这是一场思想理论的深刻变革。第二，这是一场改革组织方式的深刻变革。第三，这是一场国家制度和治理体系的深刻变革。第四，这是一场人民广泛参与的深刻变革。

习近平强调，改革道路上仍面临着很多复杂的矛盾和问题，我们已经啃下了不少硬骨头但还有许多硬骨头要啃，我们攻克了不少难关但还有许多难关要攻克。要把接续推进改革同服务党和国家工作大局结合起来，推进创造性、引领性改革；要把深化改革攻坚同促进制度集成结合起来，提升改革综合效能；要把推进改革同防范化解重大风险结合起来，推动改革行稳致远；要把激发创新



活力同凝聚奋进力量结合起来，推动改革在新发展阶段打开新局面。

习近平强调：发扬孺子牛拓荒牛老黄牛精神

中国人民政治协商会议全国委员会在全国政协礼堂举行新年茶话会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在茶话会上发表重要讲话。他强调，2021年，我们将隆重庆祝中国共产党成立100周年，制定和实施“十四五”规划，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。我们要深刻铭记中国人民和中华民族为实现民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福而奋斗的百年艰辛历程，发扬为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的精神，始终保持慎终如始、戒骄戒躁的清醒头脑，始终保持不畏艰险、锐意进取的奋斗韧劲，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

习近平强调：进入新发展阶段 贯彻新发展理念 构建新发展格局

省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班在中央党校（国家行政学院）开班。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在开班式上发表重要讲话强调，进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，是由我国经济社会发展的理论逻辑、历史逻辑、现实逻辑决定的。进入新发展阶段明确了我国发展的历史方位，贯彻新发展理念明确了我国现代化建设的指导原则，构建新发展格局明确了我国经济现代化的路径选择。要深入学习、坚决贯彻党的十九届五中全会精神，准确把握新发展阶段，深入贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动“十四五”时期高质量发展，确保全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。

习近平指出，新发展阶段是社会主义初

级阶段中的一个阶段，同时是其中经过几十年积累、站到了新的起点上的一个阶段。新发展阶段是我们党带领人民迎来从站起来、富起来到强起来历史性跨越的新阶段。新中国成立不久，我们党就提出建设社会主义现代化国家的目标，未来30年将是完成这个历史宏愿的新发展阶段。

习近平强调，社会主义初级阶段是一个动态、积极有为、始终洋溢着蓬勃生机活力的过程，是一个阶梯式递进、不断发展进步、日益接近质的飞跃的量的积累和发展变化的过程。全面建设社会主义现代化国家、基本实现社会主义现代化，既是社会主义初级阶段我国发展的要求，也是我国社会主义从初级阶段向更高阶段迈进的要求。

习近平强调，党的十八大以来，我们党对经济形势进行科学判断，对经济社会发展提出了许多重大理论和理念，对发展理念和思路作出及时调整，其中新发展理念是最重要、最主要的，引导我国经济发展取得了历史性成就、发生了历史性变革。

习近平指出，全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念。一是从根本宗旨把握新发展理念。二是从问题导向把握新发展理念。三是从忧患意识把握新发展理念。要坚持政治安全、人民安全、国家利益至上有机统一。

习近平指出，构建新发展格局的关键在于经济循环的畅通无阻。要建立起扩大内需的有效制度，释放内需潜力，加快培育完整内需体系，加强需求侧管理，扩大居民消费，提升消费层次，使建设超大规模的国内市场成为一个可持续的历史过程。构建新发展格局，实行高水平对外开放，必须具备强大的国内经济循环体系和稳固的基本盘。要塑造我国参与国际合作和竞争新优势，重视以国际循环提升国内大循环效率和水平，改善我国生产要素质量和配置水平，推动我国产业转型升级。



为中国之治提供 法治保障

□ 杨学博

进入新时代，法治中国建设加速推进。2014年10月，党的十八届四中全会召开，这是我们党历史上第一次专门研究法治建设的中央全会；2018年3月，党中央组建中央全面依法治国委员会，这是我们党历史上第一次设立这样的机构；2020年11月，中央全面依法治国工作会议召开，这在我们党的历史上也是第一次……这一个个“第一次”体现了以习近平同志为核心的党中央对法治建设的高度重视，记录了全面依法治国的坚实步伐。

我国国家治理之路应该怎么走？如何跳出“历史周期率”、实现长期执政？如何实现党和国家长治久安？这是以习近平同志为核心的党中央深入思考的重大问题。“坚持中国特色社会主义法治道路”“坚持依宪治国、依宪执政”……习近平法治思想顺应实现中华民族伟大复兴时代要求应运而生，以“为子孙万代计、为长远发展谋”的宏阔视野，深刻回答了新时代为什么实行全面依法治国、怎样实行全面依法治国等一系列重大问题，为中国之治夯实了法治基石。

法治兴则国兴，法治强则国强。从“全面依法治国具有基础性、保障性作用”到“为党和国家事业发展提供长期性的制度保障”，从“凡属重大改革都要于法有据”到

“在法治下推进改革、在改革中完善法治”，从“让人民群众在每一个司法案件中都感受到公平正义”到“用法治保障人民安居乐业”，我们党对法治在治国理政中重要地位和实践运行规律的认识日益丰富、不断深化。在习近平法治思想指引下，我国社会主义法治建设发生历史性变革、取得历史性成就，全面依法治国实践取得重大进展。

习近平总书记指出，一个现代化的国家必然是一个法治国家。党的十九届五中全会提出了“十四五”时期经济社会发展主要目标和2035年远景目标。进入新阶段，奋进新征程，必须更加注重发挥法治的重要作用，在法治轨道上推进国家治理体系和治理能力现代化。法治是规则之治，具有权威性、确定性、稳定性和可预期性。新时代，人民群众对公平正义的渴求更加强烈，各类市场主体对法律平等保护的期盼更加迫切。推进全面依法治国，有利于人们形成对社会发展的良好预期，最大限度凝聚社会共识。在抗击新冠肺炎疫情的伟大斗争中，我们从立法、执法、司法、守法各环节发力，全面提高依法防控、依法治理能力，为疫情防控提供了有力法治保障。在统筹推进伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想的实践中，在全面建设社会主义现代化国家新征程上，我们要更加重视法治、厉行法治，更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的重要作用。

当今世界正经历百年未有之大变局，我国发展的外部环境日趋复杂，不稳定性不确定性明显增加。法治是国家核心竞争力的重要内容。广大党员干部必须全面准确学习领会习近平法治思想，努力从“推进全面依法治国是国家治理的一场深刻变革”的高度尊崇法治、认识法治，善于运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定、应对风险，不断提升依法治理的智慧和能力，推动法治中国建设不断开创新局面。

（摘自《人民日报》）



发挥好都市圈“承上启下”作用

李健

党的十九届五中全会在强调“推进以人为核心的新型城镇化”中，明确要求“优化行政区划设置，发挥中心城市和城市群带动作用，建设现代化都市圈”。这里，涉及三种不同形式和层级的城市发展形态——中心城市、都市圈、城市群。正确把握三者之间的关系，有助于深入理解新型城镇化的逻辑。

三种不同的空间形态

中心城市一般特指在区域经济活动中处于重要地位、具有综合服务功能、发挥枢纽功能的大城市，往往具有较强的区域集聚与辐射作用，它可以通过与周边城镇的互动发展，实现区域要素与资源的优化配置。从实际发展情况来看，直辖市、省会城市、计划单列市、重点经济或交通节点等都具有成为区域中心城市的条件。

都市圈概念源自都市区，是以中心城市为核心、与周边区域形成密切经济社会联系、具有一体化倾向的邻接地域空间组合。国家发展改革委《关于培育发展现代化都市圈的指导意见》进一步指出，都市圈是城市群内部以超大、特大城市或辐射带动功能强的大城市为中心，以“1小时通勤圈”为基本范围的城镇化空间形态。

城市群一般被认为是区域和城市发展到成熟阶段的高级组织形式。它是在特定的地域范围内，以一两个特大或超大城市作为地区经济的核心，以两个或两个以上连续大都市区为构成单元，依托发达交通、通信等基础设施网络，形成空间组织紧凑、经济联系紧密，进而实现高度一体化的城市群体。

一体化发展重要基石

从对中心城市、都市圈和城市群的定义

分析可以看出，中心城市是区域资源要素最为集中和高端的核心节点，是区域资源和要素配置中心；都市圈大体是中心城市直接辐射的功能范围；城市群则是由几个中心城市、几个都市圈共同构成的空间组织形式。

以长三角为例，上海是区域内唯一市区人口超1000万的超大型城市，经济规模在区域城市体系中遥遥领先，且先进制造业和现代服务业发达，人才集聚、科技创新要素和机构集中，国际化程度和服务能力最高，是当之无愧的长三角核心城市。

随着经济社会发展以及区域生产组织演化，上海与周边地区的生产生活联系日益紧密，逐渐形成了上海辐射苏州、无锡、常州、南通、嘉兴、宁波、舟山、湖州等周边城市的发展格局。有学者认为，这个“1+8”就是上海都市圈的空间范围。

近期目标与重点任务

在区域一体化发展的大背景下，以市场化推进区域一体化是趋势。但是，完全从市场化角度推进都市圈、城市群建设也面临许多阻碍。为此，需要进一步发挥政府规划引导与改革开放的积极作用，突出近期目标，抓好重点任务。

比如，健全区域战略统筹、市场一体化发展、区域合作互助、区际利益补偿等机制，深化户籍制度改革，强化基本公共服务保障，逐步实现区域基本公共服务均等化。

又如，太湖水治理、城际铁路建设、区域旅游线路规划、现代物流体系建设等，应该成为“十四五”时期长三角的工作重点。

（摘自《解放日报》）

着力提高党的建设质量

□ 姚 桓

在近百年的奋斗历程中，我们党在自我净化、自我完善、自我革新、自我提高上始终保持足够的清醒，在提高党的建设质量上不断加力，为保持党的先进性纯洁性，确保我们党始终成为领导中国革命、建设、改革的核心力量提供了坚强保障。

党的十九大把不断提高党的建设质量纳入新时代党的建设总要求，强调我们对党的建设新的伟大工程要聚精会神地抓、真心实意地做，取得实实在在、令人满意的效果。不断提高党的建设质量，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对党的自身建设实事求是的态度，表明了我们党力争党的建设百尺竿头、更进一步的坚强决心。

任何政党都是为完成一定政治目标而成立的政治组织。马克思主义政党必须旗帜鲜明地把政治建设放在党的建设首位，以政治建设解决政治立场、政治方向、政治原则、政治道路等问题，并以党的政治建设为统领，全面推进党的思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中，深入推进反腐败斗争。离开政治建设，党的建设就会迷失方向、缺乏动力，更谈不上党的建设质量。

问题是事物的矛盾、工作的缺口、措施的短板。问题解决得如何，是检验党的建设质量的标尺之一。一些地方和部门在党的建设中存在的问题不是孤立的，而是有复杂关联的，甚至是交织在一起的。坚持问题导向，要求我们加强调查研究，从暴露的突出问题入手，探寻与此相联系的其他问题，找

到“问题链”和隐藏在后面的“因果链”。区分主要问题和次要问题、原生问题和次生问题、全局问题和局部问题，以及导致问题的主要原因和次要原因，采取有针对性的措施加以解决。这样就会大大提高解决问题的系统性、持久性和彻底性，达到提高党的建设质量的目标。

党的建设质量是可以考察、衡量的，提高党的建设质量不是抽象空洞的口号和一般性要求。比如，学习时间、培训规模、参加人数、调研次数等可以作为显性指标。具体来说，一个地区、一个单位党的建设质量如何，要看政治生态是否健康向上，领导班子是否团结有力，贯彻党的路线方针政策是否自觉坚定，党组织是否有较强的组织力，能否有效地动员、组织和服务群众，群众反映强烈的问题是否得到重视、解决或正在解决，党员的先锋模范作用是否发挥出来，党员干部在关键时刻和突发事件中能否站出来，等等。这些都是党建成效的基本反映，是实打实的、可以考量的，也是群众能够感受到的。在这些方面做得好，或者不断改进，党的建设质量就有保证。

不断提高党的建设质量，需要建立科学的工作机制。机制是以制度为依托建立的有明确目标、实施方案、保证措施和反馈渠道的工作系统，是推进党建工作的最佳方式。不断提高党的建设质量，就要通过建章立制把分散的办法系统化、有效的措施制度化，建立健全科学的工作机制。

（摘自《人民日报》）



绷紧疫情防控之弦

□ 张冉燃



新年伊始，新冠肺炎疫情令人关切。1月7日，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例53例，其中境外输入病例16例，本土病例37例。

石家庄尤其牵动人心。从今年首次报告的1月2日至8日10时，河北省本土确诊病例127例，其中石家庄118例。

与此前其他城市疫情的零星散发不同，石家庄呈现的快速增长态势给未来防控敲响两记警钟。

其一，疫情防控最薄弱的地方在农村。石家庄目前确诊病例多来自村庄。这些大部分50岁以上、长期在村里活动的中老年患者，生病后不喜欢去医院，更愿意去诊所或自行服药，而诊所不具备医院发热门诊的防护能力，也不具备排查和治疗能力，客观上增大了疫情早期发现的难度，也容易造成迅速传播。

其二，疫情防控最危险的环节是聚集。从流调信息可以看到，石家庄市藁城区小果庄村的活动、机场北路某饭店的婚礼等，是本轮疫情扩散的高危风险点。春节将至，走亲访友、赶集购物等集体活动势必增多，特别是在以人情为纽带的乡村。如果对聚集活动管控不力，疫情防控将面临严峻考验。

下一步疫情防控，需要科学面对动态疫情，堵住外来漏洞、做好本地防控、坚持人

物同防。

首先外防输入。全球科学家基本形成共识，新冠肺炎疫情将存在一定时间，且传染病是一种“连坐病”，任何国家很难独善其身，战胜病毒需要全世界携手减少扩散、减少患者，从而减少病毒变异的机会。作为全球疫情洼地，尽管我国不断严格入境要求，但仍深深感受到海外疫情蔓延的巨大压力。一方面境外输入病例防不胜防，另一方面，国外已有专门机构提供的虚假“双阴证明”（核酸检测阴性性和血清抗体阴性）不得不防。特别是病毒长期“引而不发”，令原有人入境集中隔离14天的政策在某些地方已嫌不足，是否需要调整执行14+7隔离观察政策（即集中隔离14天后，转入社区进行7天居家观察，非必要不外出），已经提上日程。

其次是内防扩散。针对国内目前出现的多点散发及局部聚集性疫情，仍需加强社会面管理，落实及时发现、快速处置、精准管控、有效救治的常态化防控要求，最大限度减少人员聚集。特别是要加强对农村诊所和城市社区医院等基层医疗机构的管控，建立密切关注、快速检测的响应机制，防止基层忽视疫情风险，延误甚至错过早发现的时机。

最后是人物同防。不仅要防外面的人把病毒带进来，还要防外面的物把病毒带进来。近期全国大幅降温，寒冷天气加大了防范难度。因为冬季温度低于0℃时，所有的空运海运陆运都可能相当于冷链。做好冷链和非冷链食品物品的有效防控，一是有保有压，在确保必须进口的大宗重点冷链产品外，可适当减少或延缓进口。二要加强物流管理，开展国外高风险区进口物品抽检，力争做到早发现、早处置。

当下最需要警惕的是懈怠。新冠病毒是个强大的对手。唯有我们每一个人的每一个正确行为——戴好自己的口罩，减少聚集和流动等，才会最终帮助彼此赢得更好的未来。

（摘自《瞭望新闻周刊》）



华盛顿发生特朗普支持者攻击国会试图阻止拜登被确认正式胜选的惊人事件，尽管事态很快被控制，美国政治人物和舆论对这次袭击给予了同声谴责，而且国会随后正式确认了拜登的当选，但这一事件的深远影响未必是可控的。

作为美国制度象征的国会遭到美国人自己“史无前例的冲击”，是今日美国社会严重撕裂、那个国家的法治已经无法有效管控这种撕裂的结果。特朗普在败选之后一直拒绝认输，在他的大量支持者中引起共鸣，这使得很多共和党议员迟迟不敢与他的态度公开切割，共和党实际在支持宪法还是维护本党败选总统之间左顾右盼。

虽然攻击国会是不能接受的，这在美国政坛和舆论中能够形成一致意见，但美国的撕裂实在太深了，前述认识远不足以形成化解这次大选留给失败一方和支持者巨大情绪的力量。相反，这次攻击被否定了，但这一段时间落败方对选举结果的反复否定和攻击却会长期留下烙印，它将构成对拜登政府权威的挑战，削弱它的号召力。

美国一些政治人物谴责说，这次事件是对美国民主的攻击，让人觉得美国民主似乎仍很完整，攻击来自于外部。其实问题的严重性恰恰在于，这是美国政治制度的一次内在塌陷。

每个国家都有自己的弱点和问题，美国的政治退化未必就是绝症。美国的真正问题或许是，它的精英群体太傲慢了，自认为美国的制度优势“瘦死的骆驼比马大”，再烂的美国民主也比其他国家强一大截。而美国的政治人

物又都很自私，不愿意挑头推动费力不讨好的真正改革，他们只愿意空喊“改变”“我们能”等口号忽悠选民，实际上得过且过。

更让人惊叹的是，当美国内部的制度性混乱一再浮上水面时，美国的精英们不仅无意集体反思，反而继续对攻击他国充满兴趣，不吝舆论资源。过去几年里，美国针对中国的意识形态攻击可谓登峰造极，而且是两党统一行动。他们竟会认为蓬勃发展的中国会是政治上“一无是处”的，对中国的为否定而否定进一步搞乱了他们对政治是非的辨别力。

结果是，只要涉及政治，美国政坛乃至舆论

场上近乎只剩下立场，不再有是非。另外双重标准大行其道，香港发生骚乱是“亮丽风景线”，美国发生同样事情，则以“暴徒”称之。这样混得了一时，但走不了长远，美国过去积累的道义资源必将随着局势的反复错乱而不断流失。

美国社会真应该好好做一番自我反思了。他们的制

度曾经强大，但如今无疑磨损且陈旧了，美国的精英们应当正视本国的缺陷，不应再用抹黑、打压他国的极端冲突方式继续掩盖自身的问题，用国际对抗来制造扭曲的平衡。

美国需要改革，自我革新决不仅仅是发展中国家的事情，历史不会在西方体制这里终结。全球现在不断涌现各种迹象，共同指向美国和西方国家需要像发展中国家一样自我进取，刀刃向内。人类社会的发展要求所有国家都怀谦逊之心，彼此取长补短，谁都不应把不同文化的交往看成是零和游戏。

（摘自《环球时报》）

“
谁都知道美国出问题了，
关键是怎么办”



需求侧改革

日前召开的中央经济工作会议指出，要紧紧扭住供给侧结构性改革这条主线，注重需求侧管理，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡。专家分析称，加快需求侧改革，是实现经济高质量发展、确保发展动力充足和持久的关键所在。注重需求侧改革并不是平均用力，而应有所侧重。当前应更注重扩大内需，尤其是消费和投资需求，充分发挥内循环的主导和引领作用。尽快疏通供给和需求间的渠道，实现供给与需求的良性互动和循环。

警惕公权力“内卷”

“内卷”，用来描述“简单的自我重复”“没有发展的增长”“非理性的内部竞争”等。媒体刊文称，在似乎“万物皆可卷”的讨论中，公权力运行中的“内卷”现象尤应引起警惕。比如，重“痕”轻“绩”的检查考核、不切实际的创新推广、化简为繁的层层设限、逐级加码的推动工作等等。公权力中的“内卷”现象究其实质就是形式主义和官僚主义在作祟。破解“内卷”现象，就要求真务实，真抓实干，做工作自觉从人民利益出发，决不搞华而不实、劳民伤财的“形象工程”“政绩工程”。

渐进式延迟退休

我国提出将实施渐进式延迟法定退休年龄，日前受到社会高度关注。专家表示，实施渐进式延迟法定退休年龄是一个系统性工程，与断崖式退休年龄是相对应的，是指小步走，每年只提高几个月，或者说每提高一岁需要好几年，这样做的目的是最大限度地缓解延迟为居民职工家庭带来的不适应感。实施渐进式延迟法定退休年龄，是实施积极人口政策的重要内容，也是“十四五”规划和2035年远景目标建议中的一项重要任务。为应对人口老龄化带来的影响，提高退休年龄已成为世界各国社保改革进程中一个普遍改革手段。



开足马力 谋定快动

市委老干部局组织参观 “浦东开发开放30周年主题展”

□ 市委老干部局综合调研处

1月4日下午，市委老干部局组织机关全体同志和事业单位领导班子成员参观“浦东开发开放30周年主题展”，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，副局长、机关党委书记包龙根，市委老干部局二级巡视员洪瑞霖、王欢平等参加活动。浦东新区区委常委、组织部部长谈上伟参加。

展览内容丰富、特色鲜明，通过图片、视频、实景装置、数字沙盘等形式，生动展示了浦东开发开放30年来波澜壮阔的历史进程和经济社会发展取得的巨大成就，突出体现了以习近平同志为核心的党中央对上海和浦东开发开放的关心关怀。

杨佳瑛指出，在新年首个工作日开展这项活动意义重大、催人奋进。习近平总书记在庆祝大会上发表的重要讲话为我们更好工作提供了行动指南和根本遵循。我们要把深入学习贯彻总书记重要讲话精神和总书记关于老干部工作的重要指示批示精神结合起来，认真学习领会市委部署要求，切实把握大局大势，学深悟透精神实质，立足岗位思考谋划，推动党的十九届五中全会和十一届市委十次全会精神在全市老干部工作系统落实落地。

杨佳瑛说，2021年是中国共产党百年华诞，也是“十四五”开局之年。开局关系全局，起步决定后势。浦东奇迹般的变化背后是艰苦奋斗的创业激情、披荆斩棘的创新锐气、追求卓越的创造追求，老干部工作部门要从中汲取解放思想、先行先试的精神动力，既要有“谋定后动”的思考力，更要有

“谋定快动”的执行力。当前特别要立足“两个大局”“四个放在”思考谋划新一年老干部工作，在全市大党建、大治理工作体系中找准定位、拓展思路、开辟新局，以超前的谋划、创新的思维、务实的举措跑出“十四五”开局起步的快节奏和加速度。

要发扬为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛的实干精神，把助力老同志过上幸福美好的生活、助力离退休干部党建和发挥老同志作用作为不懈的奋斗目标，以更新的视角、更高的品质 and 更精准的服务解决老同志的急难愁盼，让生活在这座城市的老同志们感受温度，得到归属认同，拥有更多人生出彩的平台和机会。要在全市老干部工作系统大力营造踏实奋斗、勇于担当、争创一流的浓厚氛围，聚焦短板弱项，发挥制度效能，以制度机制的创新突破推动老干部工作提质增效。

大家纷纷表示，深入了解浦东这段不平凡的奋斗史使人深受教育、备受鼓舞，在重温浦东30年沧桑巨变的过程中更加深切感受到“社会主义是干出来的，改革开放是奋斗出来的”道理。大家认为，在新一年的工作中，要勇于自我革命，打破因循守旧的思想束缚，保持敢为天下先的冲劲，还要咬定青山不放松，脚踏实地加油干，为实现“两个助力”、做到“两个满意”、推动上海“十四五”良好开局助力添彩，以优异成绩庆祝建党100周年。

(执笔：田雯)



市委老干部局召开 学习讨论会

□ 市委老干部局综合调研处

为深入学习贯彻习近平总书记在浦东开发开放30周年庆祝大会上的重要讲话精神、市委书记李强在新年首次季度工作会上的讲话要求，围绕新一年老干部工作怎么干、干什么、干出色，推动党的十九届五中全会和十一届市委十次全会精神落实落地，日前，市委老干部局召开学习讨论会。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并作总结讲话，副局长包龙根、龚怡、范传伟谈工作思考，二级巡视员洪瑞霖、王欢平，局各处室、局属事业单位负责人参加学习研讨。

杨佳瑛指出，要认真对标对照市委有关“比学赶超”的精神要求，谋划和推进新发展阶段的老干部工作。比政治站位、比思想境界、比工作格局、比工作劲头，把学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，时刻把心放在老干部工作上，把老干部工作放在心上。学习马克思主义的立场、观点和方法，学各地所长、基层首创，学习时代新知，跟上时代前进步伐，不断提高“七种能力”，运用科技手段为工作赋能助力，演绎新精彩。在赶中加速发力，补短板，见贤思齐，迎头赶上，以“赶考”的精神状态，在你追我赶中竞相发展，形成高水平的制度供给和高品质的工作项目，提升老干部参与度、工作覆盖面和及时效应。体现超的追求，打破常规和固有的思维定势，走在前、作表率，在“超”的赛道上创先争优，展现担当和作为，激发老干部工作队伍的活力和动力，以五年一次的

全国、上海老干部工作者“双先”评比为契机，营造浓厚的比学赶超氛围，将干的导向和用的风向有机统一起来，争先进、创一流，努力跑出工作加速度快节奏。

杨佳瑛要求，面对“两个百年”历史交汇期、“两个大局”和“三重开局”，落实好习近平总书记对上海创造新奇迹、展现新气象的新要求和市委李强书记部署精神，以奋发有为、奋勇争先的精神状态和实际行动抓好新年老干部工作开局起步，启新程、开新局、谱新篇。加强整体策划和工作联动，聚焦庆祝建党100周年主题主线，着力形成政治统领、党建引领、精准关爱和开放融合的老干部工作格局，夯实基础工作、发展特色工作，及时有效展现离退休干部工作的政治优势、正能量作用、凝聚力 and 时代气息。加强前瞻谋划，做一年、谋五年，找准“十四五”开局之年老干部工作的切入点，立足新起点新定位，体现从工作数量到质量、守正到创新的提升。注重系统集成，促进老干部工作系统内外双循环，五大板块工作开放融合，并精准对接民心工程和养老资源等。注重数字赋能，在数字城市建设中，实现老干部活动、大学和服务管理及保障工作的动态实时把脉及精准对接，更好将党的关心关爱落到实处。

副局长包龙根、龚怡、范传伟分别就各自分管工作谈了想法和思考。

局各处室、局属事业单位负责人立足部门职责职能，交流了新一年的工作思路。

会议还对做好春节前疫情防控、走访慰问、党风廉政等工作提了要求。

(执笔：付颖)



延伸阅读 | 关注我们

《新一年老干部工作如何“比”“学”“赶”“超”？从这场学习讨论会开启！》





徐汇区

徐汇区委书记调研区老干部工作

日前，徐汇区委书记鲍炳章赴徐汇区委老干部局调研，实地察看老干部活动室服务场地和设施建设情况，并听取工作汇报。

鲍炳章对徐汇区委老干部局围绕中心、服务大局、用心用情做好老干部工作所取得的成效表示充分肯定，并强调，老干部工作是一项政治性、政策性、服务性很强的工作。要扎实做好老干部关心关爱

工作，始终牢记老同志为建立、建设新中国做出的重大贡献，增强做好老干部工作的责任感和使命感。要高质量推进新时代离退休干部党建工作，推动离退休干部党建融入城市基层党建。要组织广大老同志开展庆祝建党100周年系列主题活动，营造浓厚氛围。要持续加强班子建设和干部队伍建设，打造一支政治素质高、服务意识强，甘于付出、乐于奉献，老同志充分信赖的干部队伍。（施岚）

虹口区

虹口区委书记向老干部通报区情

日前，虹口区委书记吴信宝在虹口区第45期老干部读书班上向离退休干部作区情通报。虹口区委常委、组织部部长杨春花主持会议。

吴信宝传达了十九届五中全会精神和十一届市委十次全会、全市区委书记座谈会精神，通报了“十三五”期间虹口区经济社会发展情况，介绍了关于“十四五”规划的总体考虑。

吴信宝说，虹口各项工作取得的成

绩，离不开市委、市政府的坚强领导和全区上下的努力拼搏，更离不开老领导、老同志打下的深厚基础。希望大家能够一如既往地发挥好独特政治优势、经验优势、威望优势，为虹口经济社会发展贡献智慧。区委、区政府也将继续关心关爱好老同志，常怀敬老之心、善谋为老之策、多做助老之事，用心用情为老同志办实事、做好事、解难事，进一步把中央和市委关于老干部工作的部署要求落到实处，不断开创老干部工作新局面。（史徐氏）

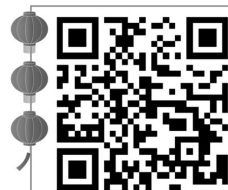
金山区

金山区委书记向老干部通报区情

日前，金山区召开区情通报会。区委书记胡卫国围绕“十三五”以来全区经济社会发展情况和未来发展，以及进一步做好老干部工作等方面，结合区委全会精神，向老干部作了通报。区委常委、组织部部长白锦波主持。

胡卫国说，各位老领导、老同志为金山改革发展打下了坚实基础、作出了重要贡献，离开工作岗位以后，仍然十分关心和支持区里各项工作。我代表区委、区政府，向大家表示衷心感谢和崇高敬意！区

委将认真落实好老干部的政治待遇和生活待遇，从严从实、精准精细、用心用情做好老干部工作。区委组织部、区委老干部局以及全区各单位要以政治建设为统领，把广大离退休干部组织起来、团结起来、凝聚起来，以主题活动为抓手，把老同志的正能量凝聚好、释放好。（王丹萍）



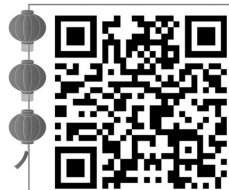
延伸阅读

《回顾“十三五”，展望“十四五”，金山区向老同志们情况通报啦！》



青浦区开展急救知识和技能培训

日前，青浦区委老干部局邀请区红十字会为老干部工作者和部分离退休老同志讲解、传授现场应急救护、心肺复苏、止血、包扎等急救知识和技能，以



延伸阅读

《老同志参与活动突遇意外情况怎么办？这项培训很关键！》

及气道异物梗阻、心肺复苏、AED的操作等应急处置方法。

培训后，青浦区红十字会对参训人员应急救护实践操作进行了考核，对考试合格者颁发了急救培训证书。此次培训增强了青浦区委老干部局工作、服务人员辨别、应对突发情况的能力，为更好做好老干部服务保障工作打下了坚实基础。（邹鹏浩）

青浦区

嘉定区老青结对同做公益

日前，嘉定区嘉定镇街道离退休干部第一党支部与上海博群律师事务所党支部举行合作共建签约仪式，双方将通过合作共建的方式，创新党建活动形式，开展丰富多彩的共建活动，使支部建设、公益事业再上新台阶。

嘉定镇街道离退休干部第一党支部，又名“常青松党支部”，老同志热心公益事业，支部书记沈启华曾10余次赴江西省景德镇昌江区扶贫助学，先后为700余

名贫困家庭学生牵线找到结对者，并牵线搭桥援建了2

所希望小学。上海博群律师事务所党支部现有党员律师5名，在党建引领下，多年来坚持为社区提供义务法律公益服务，形成了以党建引领公益法律服务的博群党建特色。两个党支部签约共建后，将充分发挥老青结对优势，取长补短，把公益事业发扬光大，共促特色党建发展。（沈启华）

嘉定区

普陀区举行离退休干部学习“四史”知识竞赛

日前，普陀区委老干部局举办“学四史悟初心 聚共识续华章”——离退休干部“四史”知识竞赛。

“普陀老干部”微信公众号按照党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史四方面，帮助老同志梳理竞赛知识要点。活动中，老同志踊跃参与答题活动，气氛热烈。经过精彩比拼，最

终40位老同志分别获得最佳博闻强识奖、最佳饱谙经史奖、最佳才思敏捷奖和最佳

与时俱进奖。黄浦区委党校副教授陈海燕进行了点评，加深了大家对重点问题的理解和认识。普陀区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记周伟在竞赛活动前向老同志通报了2020年度区委老干部局工作情况。（江玲）

普陀区

一片菩提叶上的宏伟历史叙述

——为纪念建党100周年,上海“宝藏爷爷”陈建华独创红色经典系列叶脉画

□ 陈丹凤

“陈建华，男，7岁。图画能力很强，会画比较复杂的意愿画，如中苏友好大厦轮廓，英雄之墓，鹿，电车等，能够用橡皮泥搓捏出故事内容，如英雄人物王继光冲锋，最后又塑了一个墓，并且还做上一个花圈。”在一张泛黄的，日期为1955年7月8日的《幼儿在园情况报告表》上这样写着。

“我从小就有英雄情结和绘画天赋，这是最好的证明。”74岁的陈建华笑着说道。作为中国远洋海运集团有限公司的一名退休干部，陈建华晚年潜心于叶脉画创作。多年来，他已经创作出几百帧叶脉画，并独创了双面叶脉画、双拼叶脉画。最近，结合“四史学习教育”“建党100周年”，他围绕红色经典故事创作的“纪念建党100周年”“崇尚英雄应有之义”系列叶脉画，更是别出心裁，让人耳目一新。在薄如蝉翼的小小菩提树叶上，他用他的匠心巧手描绘出精美的万千景象，也浓墨重彩地完成了独具风格的宏伟历史叙述。

痴迷非遗，继承中创新

陈建华的父亲是一名专业手工技师，在上海“老凤祥”专门从事各类金银器的设计、生产、加工，只要顾客能说出喜欢的样式，没有陈师傅不能做的。或许是遗传了父亲的“艺术基因”和“工匠精神”，或许是耳濡目染，陈建华从小就对手工和绘画十分感兴趣。少年宫美术班6年的素描学习，多位名师画家的悉心指导，更是为他打下了扎实的“童子功”。

退休之后，陈建华重拾儿时的手工与绘画爱好，变得更加忙碌而充实。

一次因缘巧合，儿子去尼泊尔旅游为他带回了一些菩提叶作为礼物。陈建华突然有



了灵感和创作的冲动。他将菩提叶精心制作成叶脉，开始尝试在上面作画。他说：“画大幅油画，家里摆都摆不下。我画叶脉画是‘因地制宜’。”

没有老师和师傅的指导，陈建华自己一点一点地摸索，一点一点地还原这项“非遗”技艺。因叶脉是镂空的，缝隙很大，颜色描上去很快就漏掉了。他尝试着用明胶在叶脉上打底色。底色是有了，可以画了，然而小孔小洞还是多，画出来的画不理想，似乎被小虫蛀过咬过一样。接着，他尝试着用丙烯打底，那是他画油画的时候时常用的。这一次成功了，但是他还不是十分满意，丙烯打的底比较厚，画人物线条不能很流畅。于是，再摸索，再尝试……

终于，小小的叶脉变成了他手中特有的“画布”，任由他尽情地描绘。画山水，灵动飘逸；画花鸟，栩栩如生；画大海，波涛汹涌；画人物，千姿百态……一百多片叶脉在陈家纷纷扬扬，展开了一个色彩斑斓的奇妙新世界。

锚定主题，以叶寄深情

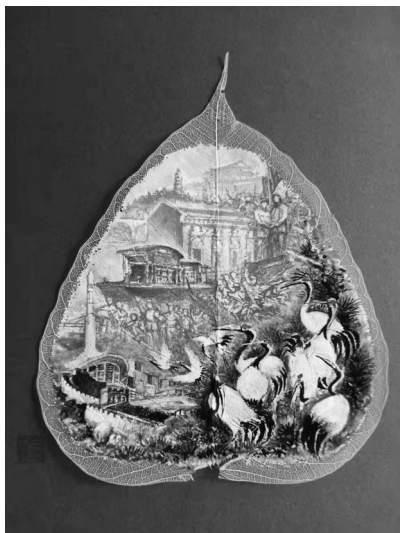
迷上叶脉画之后，陈建华天天笔耕不止，经常画到深更半夜，并持续坚持了好多

年。在技艺日趋成熟稳健的同时，他也陷入了迷茫：如何既发挥自己的特长和爱好，又创作出紧扣时代脉搏的作品？该以什么主题作为自己的创作方向？

去年，在参加四史教育活动中，入党29年的他在脑海突然闪过一道亮光，触动了埋藏在内心深处的英雄情结：何不以“红色主题”作为创作的目标？既能形象地展现英雄人物的光辉形象，又能生动地再现历史画面，起到很好的教育和宣传效果。

确定目标之后，陈建华开始了一个人的“伟大工程”。在创作作品《真理的味道是甜的》时，他到嘉兴红船纪念馆仔仔细细地观察了陈望道的蜡像，揣摩人物所处的场景和所思所想。回到上海的寓居，他热脉愤张，一头扎进创作中：按照陈望道蜡像照片，一点一点勾勒出人物的轮廓和动作，把人物正在深思的那种神韵惟妙惟肖地再现在小小的叶脉上。为了更好地说明人物的背景，他别出心裁地在人物后面的墙上画上一幅马克思像。整个画面动静结合，虚实相映，别具匠心。

为迎接建党100周年，他精心制作一幅《光辉历程、百年荣耀》叶脉画。近景是十只仙鹤在象征常青的松树丛中翩翩起舞，中景有长城、火箭发射、工农兵雕塑、南昌起义、嘉兴红船、会宁会师、一大会址等景象，远景有宝塔山、天安门等。整个画面层层叠叠，寓意深刻。而这样一幅波澜壮阔、极其恢宏的历史画面竟全部再现于一片叶脉的方寸之间。



作品：《光辉历程，百年荣耀》

找到创作的突破口，陈建华

的灵感如泉水般涌现。他连续创作了《建党先声》《党的先驱》《风雨历程》《血浴浦江》《星火燎原》《遵义曙光》《中流砥柱》《延安精神》《进京赶考》等9张“纪念建党100周年”系列叶脉画，张张精美绝伦，寓意深远。他说：“共产党从100年前诞生之日起，历经千难万险和百般困难，但是无数共产党员凭‘为有牺牲多壮志’前赴后继、义无反顾的顽强，一直在民族救亡、民族复兴的历史进程中，坚守自己的时代担当，成为共和国的脊梁。在创作的过程中，这股精神再一次把我深深地感动。我希望能用手中的笔能传达出我内心的崇高敬意。”

接着，他又一气呵成，继续创作出《方志敏：浩然正气垂青史》《张思德：为人民服务的楷模》《江雪琴：化作红梅映山红》《刘胡兰：英雄肝胆照千秋》《毛岸英：钢铁之师令天地动容》《雷锋：三月春风度神州》《焦裕禄：鞠躬尽瘁的好书记》《王进喜：油田铁人留英名》《钱学森：两弹元勋功盖世》等9位英雄画谱，在叶脉上再现了英雄们的光辉形象。陈建华说：“这些英雄人物的形象其实早就深深地刻在我的脑海里。在我求学和参加工作的过程中，他们的精神一直鼓舞着我。今天我们的幸福生活是无数革命先烈抛头颅、洒热血换来的。我们要饮水思源，不忘来时路。现在我通过叶脉画的形式把他们再现出来，就是让更多的人了解英雄，崇拜英雄，敬畏英雄，学习英雄。”

一张张叶脉画将多彩的画面和精美的树叶自然融为一体，既是一幅幅美丽的艺术品，更是一本本有意义的党史教科书。面对自己创作的累累硕果，陈建华若有所思托着脑袋，又开始沉浸在下一个红色故事系列的构思中……

老有所为，释放正能量

收集大量的背景资料和素材，思考构图和色彩的平衡，用细如毫毛的画笔一笔一笔地勾勒，中间不容一点差错和闪失，完成一



片叶脉画需要花费一天甚至更长的时间。

有人问陈建华：“你这样做辛苦吗？”

陈建华笑着说：“我这叫老有所乐！”他想了想，又说：“但我不满足于老有所乐，我希望我还能老有所用，老有所为。”

74岁的他头发花白，但身体健朗，思想上还紧跟潮流，丝毫不落后于年轻人。在五彩缤纷的互联网世界中，他的网名叫“神剑王”，是上海话“陈建华”的谐音，可见他是一个不折不扣的“老顽童”呢。

他用淘宝在网上购买各种现成的叶脉，大大地节省了时间，将精力更专注地用于构思和绘画之中。

他用手机百度便捷地收集各种素材和背景资料，下载海量的参考照片和图片。

他用微信的平台展示自己的作品，与朋友们分享心得，切磋技艺，传递正能量。每每有新的作品完成，他就第一时间在朋友圈中晒出，收获许多的点赞。

就读小学三年级的小孙女很为自己有这样一个“宝藏爷爷”而自豪。在陈建华的潜移默化影响下，她也喜欢上做手工和绘画，对叶脉画的制作过程了如指掌，对英雄人物如数家珍。陈建华开心地说：“我希望我家的工匠精神和红色基因代代相传。”

创作的激情还在这位老党员的心头涌动着，以叶脉为纸，用画笔做枪，借丹青抒情。小小的叶脉，浓缩了有思想、有温度的“红色经典”精品佳作，凝聚着一位老党员的不懈努力和探索，并在色彩和墨韵之间流淌着他的家国情怀和英雄情结。

陈建华说：“我是一个老党员，是在党的恩情下成长起来的一代。作为历史的见证者，我想通过艺术的手段来反映历史，让大家在获得美的感受的同时学习历史。我会继续关注英雄人物、典型人物，创作出更多能记录时代、讴歌英雄的叶脉画。”他的艺术道路还在继续着，任重道远，前景无限……

人民城市重要理念的价值意蕴

□ 赵 勇

2019年11月，习近平总书记考察上海杨浦滨江时提出“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念。这一理念深刻回答了城市建设发展依靠谁、为了谁的根本问题，深刻回答了建设什么样的城市、怎样建设城市的重大问题，为新时代人民城市建设提供了根本遵循。

一、彰显习近平新时代中国特色社会主义思想的原创性、时代性。理论的生命力在于创新。“人民城市人民建，人民城市为人民”这一重要理念的提出，不是从天上掉下来的，不是主观臆想出来的，而是理论创新和实践创新的理论探索成果，展现了习近平新时代中国特色社会主义思想的强大生机和活力。

“人民城市人民建，人民城市为人民”这一重要理念贯穿着马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观和方法论，体现了对马克思主义基本原理的运用，人民是历史的真正创造者，是历史前进的真正动力。这一理念还体现了中国共产党执政为民的宗旨意识，彰显了我们党人民至上的价值追



求。“人民城市人民建，人民城市为人民”不是一句空洞的口号，必须落实到解决人民日益增长的美好生活需要同不平衡不充分的发展这一社会主要矛盾上，在实践中不断有所发现、有所创造，不断丰富和发展这一重要理念的理论意蕴。

二、彰显以人民为中心的发展思想和基本方略。“人民城市人民建，人民城市为人民”的重要理念把“以人民为中心”的发展思想贯穿于城市治理，解决了城市治理由谁治理、为谁治理的根本问题。

《中共上海市委关于深入贯彻落实“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，谱写新时代人民城市新篇章的意见》提出，努力打造人人都有人生出彩机会的城市、人人都能有序参与治理的城市、人人都能享有品质生活的城市、人人都能切实感受温度的城市、人人都能拥有归属认同的城市。“五个人人”深刻揭示了城市治理理念、治理主体、治理过程、治理成果的人民性，描绘了城市治理的“人民性”底色，彰显美好生活各美其美、美人之美、美美与共的气度和温度。在城市发展和治理中，要不断增强人民获得感、幸福感、安全感，让人民深刻感悟“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”。

三、彰显美好生活的上海样本。人民对美好生活的追求，就是我们的奋斗目标。“十四五”时期，我们将开启全面建设社会主义现代化国家的新征程。站在新的历史起点，上海更有底气和能力建设社会主义现代化的“上海样本”。

上海在党和国家工作全局中具有十分重要的地位，肩负着全国改革开放排头兵、创新发展先行者的使命担当。为此，上海要深刻把握全面建设社会主义现代化国家的理论内涵和实践要求，维护好、发展好、实践好人口规模巨大的现代化、全体人民共同富裕

的现代化、物质文明与精神文明相协调的现代化、人与自然和谐共生的现代化、走和平发展道路的现代化的发展图景。围绕建设“具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市”的目标定位，上海要进一步拓展全球资源配置、科技创新策源、高端产业引领和开放枢纽门户“四大功能”，推进国际经济、金融、贸易、航运和科技创新“五大中心”建设，不断谱写新时代“城市，让生活更美好”的新篇章。

四、彰显社会主义现代化国际大都市的治理路径。习近平总书记称赞杨浦滨江昔日的“工业锈带”变成了“生活秀带”。“生活秀带”是上海城市功能、能级与综合品质的体现，反映的是理念转变、能级提升、资源整合、机制建构等一系列治理逻辑的变化。杨浦滨江的“生活秀带”是上海的城市品格、主流价值、历史记忆、生活场景的有机融合，探索出了一条有效的共建共治共享的治理路径。

在城市治理中，要把握好人文、科学、法治、生态这四个向度。用好红色文化、海派文化、江南文化这三大文化资源，牵住政务服务“一网通办”和城市运行“一网统管”两个“牛鼻子”，善于运用法治思维和法治方式，统筹生产、生活、生态三大布局，从美好生活和文明成长的视角回答城市治理问题，不断赋予“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念以新的理论内涵。

要在理论贯通实际中深化理论研究阐释，紧密联系党和国家事业发生的历史性变革，紧密联系中国特色社会主义进入新时代的新实际，紧密联系我国社会主要矛盾的重大变化，紧密联系“两个一百年”奋斗目标和各项任务，把人民城市建设实践总结好，着力提出人民城市理论的一系列具有原创性的概念和范畴、理念和主张，体现当代中国马克思主义的实践特色、民族特色、时代特色。

编者按：日前，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》，旨在有效解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，让广大老年人更好地适应并融入智慧社会。广大老同志对此方案称赞的同时，也提出了自己的看法，本期选取了部分老同志的思考感悟，与读者交流。

全体动员 助力老年人融入智能社会

现今，为有效解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难，让广大老年人更好地适应并融入智慧社会，不久前，国务院办公厅提出解决老年人运用智能技术困难的实施方案，提出了20条具体举措，这很必要、也很及时。其实，运用智能技术，老年人有个适应的过程。政府部门帮助老年人积极参与数字化生活，老年人只要破除“不想用”“不会用”“不敢用”的思想障碍，以积极的态度去面对数字化的新生活，好多数字化新技术一看就懂、一学就会。

我感到，作为老年人，赶上了好时代。我们面对的是智慧社会的“新技术”，我们要认真学，大胆试，放下身段多请教。只要功夫深，老年人也一定能学会应用智能技术，既不被时代所抛弃，还能充分地分享经济社会发展带来的成果，增强满意度和幸福感。

——沈永昌

老人尤其高龄老人，因平时生活的范围小，接触的面窄，加之原本生活就简单，平时确实很少用到智能手机。如果我们能设身处地的为老人着想，便不难理解他们的尴尬和无奈。

在社会上为老年人学习智能手机创造条件的时候，另一方面，作为老年人只要条件允许，也不妨自己动手学起来，自己掌握些初步的手机操作，难事便不难。作为正当年

的年轻人，理应有责任去耐心帮助老年人，这既是孝心、美德，也是一种回馈。我与身边的一些老同志交流，发现他们掌握智能手机的操作，比我想象的要快得多。经过几次学习，便能熟练掌握，参加学习强国群，不断开阔视野，提高了自己的学习效果。老同志之间经常在一起切磋研究，相互取长补短，增进了友情，增添了生活的乐趣。

——耿勇

时下，数字化智能应用已渗透到生活中多个方面，但对许多老人来说却似一条鸿沟，为此，呼吁社会公共服务等部门要加紧贯彻落实国务院的部署，政府有关部门要加强督查。相关服务部门在推出智能化应用服务时，要充分考虑到老龄化程度的社会特征，在医院、车站、银行、商场、事务受理中心等老人相对集中区域开通网络自助服务时，应提供人工服务，帮助老人讲解和操作，方便老人快速学习使用。一些语音提示操作，要考虑老年人反应较迟缓的因素，限时也不要太短。社区要根据老年人需求，多组织各类数字化、智能化运用的培训、辅导，以及体验活动，帮助老人跨越智能化鸿沟。做子女的更应向老人传授技能，让老人跟上智能化时代的步伐，融入网络空间命运共同体。

——沈顺南

勇破“心中贼”

□ 刘 芳

当好公仆人

在中国思想史上有着重要地位的明代著名思想家、文学家、哲学家和军事家王阳明，面对在短短几个月的时间内就剿灭了湘粤闽赣四省交界的贼寇这样的巨大功劳，却不居功自傲，而是认为，“破山中贼易”“破心中贼难”。在他看来，清除山中的贼寇，这是很容易解决的，还有比破山中贼难上百千万倍的事情，那就是“破心中贼”。纵观古今中外，有多少英雄豪杰，终其一生“破山中贼”，建立伟业，居功至伟，但终因“自己心中的贼”缠身作祟而前功尽弃，功亏一篑，甚至身败名裂。这就足见“破心中贼”何其艰难，何其不易！

人一旦有了“破心中贼难”的考量，就会有一种自我觉察、自我反省、防微杜渐的意识，也就有了善“破心中贼”的勇气、浩气与自觉。这样，面对形形色色的诱惑和别有用心“的围猎”，一则，就能够时刻警觉，百倍警惕，严守思想道德防线，自觉抵制非分之想，拒绝非己之物，做到“心不动于微利之诱，目不眩于五色之惑”。二则，也能够保持“心平如水、面壁成佛”的澄明心境，倍加珍惜人民赋予的权力，事业至上，敬畏人民，淡泊名利，夙夜在公，鞠躬尽瘁，努力为人民群众办好事、解难事、干实事。

放眼党的历史，我们党自成立之日起，就把勇破“心中贼”，修好共产党人的“心学”（不忘初心之学），做好公私这道“选择题”，作为每个共产党人做人、为官、修身立

德的终身课题和自觉行动。毛泽东从不利用手中的权力为家属亲友谋取私利。新中国成立后，有亲戚故旧认为毛泽东是国家主席了，求帮安排个工作，或给个一官半职，都被毛泽东婉言相劝予以拒绝。优秀县委书记廖俊波参加工作以来，从不利用权力地位为自己和亲属谋私利，从拿口、邵武、荣华山、政和再到武夷新区，一直分管或主管工业园区，经手无数项目，但从未为哪个项目谋过私利。黄文秀放弃大城市的工作机会，毅然返乡投身脱贫攻坚第一线，尽管父母长期患病，家境困难，却从未向组织提过任何要求……以他们为代表的优秀共产党员人严守公私界限，“以至公无私之心，行正大光明之事”，在人民群众心中树起了一面面光辉旗帜，熔铸起一座座历史丰碑。

习近平总书记强调指出：“作为党的干部，就是要讲大公无私、公私分明、先公后私、公而忘私，只有一心为公、事事出于公心，才能坦荡做人、谨慎用权，才能光明正大、堂堂正正。”在实现中华民族伟大复兴的新征程中，广大党员干部只有“心底无私”干事业求作为，才能“天地宽”、事业兴。只有勇“破心中贼”，潜心修好我们党恒守初心的“心学”，敢于和善于“自我革命”，才能坚定理想信念、挺立道德自我、不为名利所惑、不为物欲所迷、不为利欲所诱、不为权欲所困，勇于担当作为，真正做到始终“不负人民”，心系人民，造福于民，当好人民公仆。

编者按：日前，市委老干部局召开系统青年干部座谈交流会。会上，游闪闪、刘凤林、黄梦羽、孙源、郑安格5位青年代表围绕“读书学史、明德增能、助力发展”的主题作了交流发言。本期选取了部分同志的发言稿，以飨读者。

努力做一名有追求、有力量的老干部工作者

□ 游闪闪

去年11月12日，习近平总书记亲临上海，出席浦东开发开放30周年庆祝大会并发表重要讲话，为我们推进更深层次改革、更高水平开放、奋力创造新时代上海发展新奇迹发出了时代号令。一个周末，我到位于浦东大道141号的浦东开发陈列馆参观学习，看到老照片下面一个个熟悉的老领导的名字，赵启正、夏克强、胡炜、周禹鹏等，亲切感、自豪感油然而生。自此，再提到浦东开发开放，我想到的已不仅仅是开阔的黄浦江面、陆家嘴高楼绘就的天际线，更是当年的“八百壮士”、如今我们服务保障的老同志。在内心多一份钦佩的同时，也多了一份做好老干部工作的责任感，更多了一份要不断提升自我、提高能力的紧迫感。今后，我还要从以下三个方面多下功夫：

一、要始终把学习放在第一位

根据处室业务分工，去年我负责离退休干部“双先”评选和表彰的具体工作，学习和梳理了125个先进集体和300名先进个人的事迹材料，我发现他们无一例外首先非常重视学习。支部集中学、个人自学、学原著、读原文、交流讨论、参观见学等等，这些年逾古稀乃至耄耋之年的老人们尚不放松学习追求，我们年轻同志更是应当“咬定青山不放松”。一是要通过学习，让自己进一步保持足够的政治能力，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

什么时候、任何情况下都能“不畏浮云遮望眼”。二是要通过学习，让自己进一步看清方向，讲清道理，避免一天到晚不停工作而缺少思考的盲目性，并通过运用历史的立场、观点和方法，来具体研究、具体分析新时代的老干部工作，找到更好的工作方法。三是要通过学习，让自己达到举一反三、融会贯通。所谓“细火慢炖得真味，日月雕琢成山河”，一本书、一篇文章读深悟透，得益才会更多。

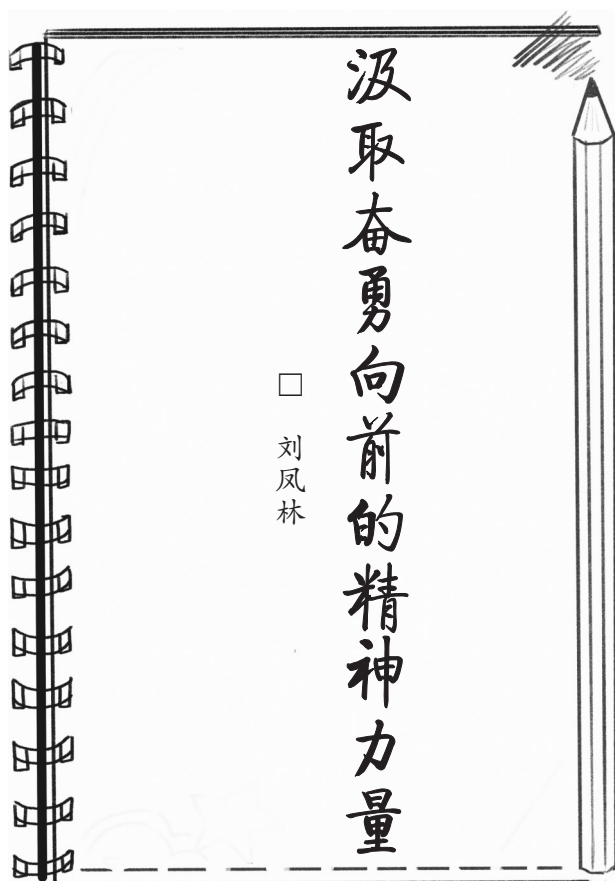
二、要始终善于发现问题、研究问题、解决问题

老同志们在工作岗位上时，是长期处理复杂矛盾和问题的领导，或是某一领域深耕细作的专家。离开工作岗位后，他们依然在不断地发现问题、研究问题、解决问题。如，著名桥梁设计专家林元培院士，在设计了南浦大桥、杨浦大桥、卢浦大桥等那么多“明星”大桥后，目前还在领衔开展大跨度斜拉桥方案研究；教育领域退休的市教委原主任张伟江，当小区里一位老人被困电梯之后，他开始思考并创新社区自治管理模式；宝山的老同志魏刚从企业退休，他从零开始从事人民调解工作，日积月累，硬是把工作做到了专业、极致。这些老同志正是因为始终在和各种各样的问题打交道，始终致力于研究和解决问题，所以他们始终拥有着智慧和力量，愈发地老当益壮。在我们的日常工

作中，也会遇到各种各样的问题，诸多的问题像一座座大山，关山万千重。但是我们要相信，山高人为峰，只要我们科学地认识、准确地把握、正确地解决这些问题，就能够把我们的工作不断推向前进。去年年初，因为疫情的突然来袭，面对老同志思想建设的需要，我们一时不知所措。在局领导的带领下，我们创新开展网上报告会、网上组织生活、在线学习社区等一系列活动，都取得非常好的成效。回想起来，恰恰是问题的出现，让我们找到了打开工作新局面的突破口。所以，作为青年干部，我们更应该不惧问题，不避矛盾。一是培养胆识，准确识变、科学应变、主动求变；二是增加学识，合理调整知识结构，学以增智、学以致用；三是提高见识，善观大势、常思大局，努力把“问题”这座大山改造成金山银山、绿水青山。

三、要始终保持坚韧不拔的精神，锻造强大的内心

去年有幸跟着局领导走访了一部分老同志先进代表，我感觉到，这些老同志无论年轻时卷入怎样的颠沛流离中，命运都不曾压垮他们，如今透过他们平静的眼神，我依然能感受到他们内心强大的力量。这股力量不是与生俱来，而是有着坚定的信念、过硬的本领和炽热的情怀作支撑。习近平总书记强调：“领导干部要在复杂严峻的斗争中经风雨、见世面、壮筋骨，真正锻造成为烈火真金。”不单是领导干部，对我们年轻干部而言，更要经风雨、长才干。今后，我要继续学习老同志的坚韧不拔之志，自觉接受思想淬炼、政治历练、实践锻炼；要继续对标习近平总书记在去年中央党校中青年干部培训班上强调的年轻干部要提的七种能力，进一步补齐短板；要继续严于律己，保持慎独慎微的高度自觉，多积尺寸之功，点滴完善自我，做一个内心强大、人格高尚的人。



习近平总书记指出，历史是最好的教科书。作为新时代的青年党员，我们要以总书记的嘱托和期望为遵循，把“四史”作为人生必修课，在认清历史真实、学习历史人物、把握历史脉动中，感悟信仰之力，涉取奋进之力，迸发创新之力，知行合一，学以致用，淬炼党性，勇毅前行。

一要认清历史真实，感悟信仰之力。即要深刻认清党的领导的“压舱石”“定盘星”作用，始终做到理论清醒和政治坚定。

当今世界正经历百年未有之大变局。在这关键时期，一些人对历史真实患上“选择性失明”，根本原因在于理想信念的动摇和政治立场的偏移。

心有所信，方能行远。作为年轻干部党员，越是形势严峻复杂，越要理想笃定、保持定力；越是任务艰巨繁重，越要信念坚定、拼搏奋斗。特别是面对实现中华民族伟大复兴中国梦的时代召唤，我们要站在新的

历史方位，以发展的眼光、联系的观点、系统的思维来读历史、鉴得失、知兴替。

我们也要深刻认识到，理想信念是理论问题，更是实践问题。只有把理想变成力量，把信念变成行动，逢山开路、遇水搭桥，迎难而上、敢于拼搏，才能开辟新道路、创造新业绩。

今年是建党一百周年，我们处将在局领导的带领下，以“百年”为着力点，联合B站、波克等本地主流互联网公司，筹划组织宣讲、征文、定向赛等系列线上线下活动，目的就是帮助和引导广大青少年读史明德增能，坚定爱党爱国信念。

二要学习历史人物，迸发奋进之力。历史人物改变历史进程的作用是难以估量的！解放海南岛战役前夕，开国上将韩先楚顶住重重阻力，力主备战，为及时解放海南岛作出了巨大贡献。不久，朝鲜战争爆发，美舰队封锁台湾海峡……假设一下，如果没有韩先楚的坚持，今天孤悬海外的也许就不仅仅是台湾，华南地区大发展将无从谈起，纷繁复杂的南海维权要多生梗阻，从文昌发射中心发射的“嫦娥五号”的揽月之旅也要迟滞。

当前我国已步入以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。面对新机遇新挑战，我们要善于从历史人物身上汲取敢于担当、敢于斗争、敢于牺牲的精神力量，迸发奋进之力，心无旁骛谋事创业。

老干部是我们身边的“历史人物”。学习和了解他们的历史功绩，有助于推进新时

代关心下一代工作高质量发展。如，我们处正着手编印《上海红色乡土故事》作为2021年主题活动读本，书中的“主角”就是我们的老同志。让青少年从有信仰的人身上汲取奋进之力，可以更好地教育引导他们不忘来路、走好新路。

三要把握历史脉动，汲取创新之力。每逢艰难困苦、严重挫折，甚至生死存亡，我们党总是能够作出历史性抉择，最紧要的一条经验就是能够从历史脉动中汲取创新之力、破解前进难题。

秋收起义失败后，许多官兵对革命感到迷茫。中国革命往何处去？在三湾，毛泽东同志抓住“党对军队的领导权问题”这一关键，创造性地作出“支部建在连上”光辉决定。从此，人民军队获得“新生”，走向胜利。

进入新时代，面对新“围追堵截”和发展瓶颈，我们党始终保持自我革命、敢于创新的精神，破除思想“藩篱”，扫除体制“桎梏”，坚定不移走中国特色社会主义道路，尤其在全球经济停摆下，高举自由贸易大旗，率先突围，破浪前行，提供了中国方案，增进了全球信心。

不久前，习总书记号召，要从“改革开放史”中汲取创新之力；市委也提出“让创新成为城市数字化转型的最大动力”新要求。我们要因势而谋，应势而动，在新的一年里，充分用好市离退休干部志愿服务总队这一创新平台，积极开展好帮助老年人跨越“数字鸿沟”志愿服务，让更多的老年人在人民城市建设中有更多获得感、幸福感、安全感。

“四史”学习只有进行时。特别是今年，我们党将迎来百年诞辰。站在“两个一百年”历史交汇期，我将继续按照局党委机关“四史”学习要求，学史、研史、用史，从中不断汲取无惧风浪、奋勇向前的强大精神力量，为做好新时代上海老干部工作贡献个人智慧和力量！





老龄产业这一“朝阳产业” 须有更高质量的发展

□ 缪 迅

党的十九届五中全会公报指出，要“实施积极应对人口老龄化国家战略”。养老服务是一项系统工程，需要满足老年人全方位、多元化的需求。积极应对人口老龄化挑战，不断推进养老服务体系的建设和，全力打造以居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为支撑的立体养老模式，最大限度满足老年人需求，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

在上海，老年人人数和社会老龄化程度早已超过全国平均比例的一倍之上。尽管近年来上海包括养老机构、服务设施和护理人员等在内的各项老龄事业发展较为迅速。但这些年来，上海老年人口增长迅速，高龄老人、失能失智老人、空巢老人的数量持续增长，老年人对服务的需求呈现多元化，对服务质量和水平的要求越来越高，而能够提供的各项养老服务还是不足，这一巨大的矛盾，不平衡不充分问题依然较为突出。因此，老龄产业这一“朝阳产业”在“十四五”时期必须要有一个更高水平、更高质量、惠及到更多老年人的发展。

今天的老人该怎么养老，这是一个重大的民生建设项目。在人口深度老龄化以及土地资源紧张的现实背景下，上海各区政府一直在思考如何推进机构养老建设工作，探索一条适合静安区特点的机构养老服务的新路子。比如静安、虹口等区先行规划，将区内多处闲置房屋资源锁定为养老机构建设用地。近年来，静安、虹口等区通过酒店改

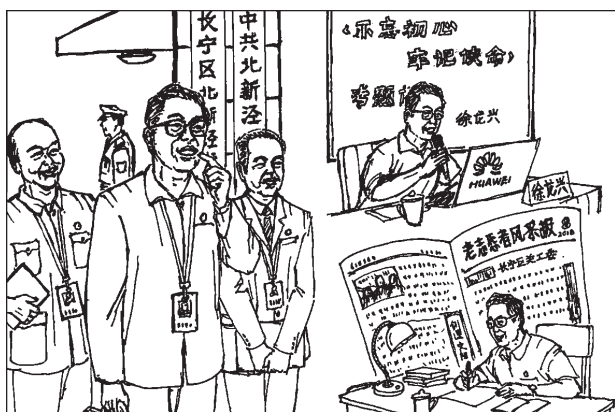
造，分别完成了多家敬老院建设，各新增养老床位近千张。静安、虹口等区进一步发力，通过收购厂房、酒店，同时推进了多处养老机构建设项目，除了生活区域外，还有集体食堂、娱乐空间、空中花园等设施供老人使用，这在一定程度上满足了高龄老人的需求。

笔者以为，积极应对人口老龄化，全面构建起现代老龄事业发展体系，不妨积极鼓励商业保险机构发挥其在资金、养老、健康管理方面的专业优势，整合医疗和养老保障资源，探索医养结合的有效模式，多多地兴办养老社区、日间看护中心等，更有效地实现老有所养。同时，应兼顾到层次不同、支付能力不同的老年人的多元化养老需求，在将养老事业惠及到更多老年人的同时，实现梯次结构不同、养老水准不一的多元化养老。

近年来民间资本颇有进军养老行业、做出一番事业的雄心。事实上本市的民营敬老院、托老所也早已如雨后春笋，呼啦啦地办了不少。应该看到在倡导社会福利社会化的今天，民营养老服务业的诞生是历史发展的一种必然趋势，民营养老服务机构最终也必将成为一部分老人的终老之地。比起由政府民政部门办的或由街道办的敬老院，托老所、长者照护之家等，民营的养老服务机构还存在着较多困难。如何让上海的民营养老服务业有序健康发展，民营养老服务业能否真正成为上海社会化养老的一个占有相当份额的新补充，还有很长的路要走。

不忘初心 甘于奉献

□ 李荣光 画



1、徐龙兴退休后就加入社区志愿者行列，积极投身社区两个文明建设，担任长宁区区关工委志愿者、区直属机关退管会志愿者、“老伙伴计划”志愿者等职。



2、他甘于奉献、初心依旧，积极在网上宣传社会正能量，先后荣获区群众宣讲活动“优秀宣讲员”“区优秀老年志愿服务组织者”、区“老伙伴”计划十佳志愿者等荣誉称号。



3、徐龙兴平时重视学习党的基础理论知识，勤于学习，也善于学习，不断提高党建工作的理论水平。他坚持每天在“学习强国”上认真学习，努力答题，力争得满分。



4、他把学习当作生活的需要，日积月累，需要时就能“召之能战，战之能胜”。当中央《中国共产党支部工作条例》等条例刚颁发，他就精心准备解读的PPT演讲稿。



5、近两年来，徐龙兴带领团队制定授课志愿者《季度集中学习制度》、《集体备课制度》等规章制度，为上好每一堂党课精心构思策划。



6、他先在北翟居委会试点“两人问答式党课”，以问题为导向，在提问和解说轮流交替问答中，将精心准备的授课内容层层解开，增加了党员对理论知识的感性认识。



7、备课时，徐龙兴总会准备大量资料，深入社区了解听课对象的基本情况和社区典型案例，并制作图文并茂、声影结合的PPT，提高演讲的质量和授课效果。



8、徐龙兴说，上好党课自己要学深悟透弄懂，练好基本功，时间掌控好；把握好语音语速，观察好听众神态，还要接地气，言之有物才有说服力。



9、徐龙兴虽是一名普通党员，却始终热衷于社区党的基层建设，11年来，他作为元老级的报告员，为社区退休党员热心服务，甘于奉献的初心依旧。



10、他向街道党建服务中心呈交了几十篇网评短文；他还在老小孩网站注册“大众情人”博客，光2019年上半年就发表博文73篇。（长宁区委老干部局供稿）

80岁的护士长

□ 王文玮

出生于1942年的李琦迎来了80岁的生日，但年龄于她只是个数字。瞧，这位80岁的护士长又到换药室去了，现场指导护士，查看病人伤口愈合情况，忙得不亦乐乎。2009年，她经过数十年临床实践发明了“一药多用的立奇膏”，被国家知识产权局授予发明专利。10余年来，她凭借着小小一剂药膏，为无数患者愈合创伤，却始终分文不取。而早在2003年，这位自上世纪60年代起就坚守医疗卫生事业的老护士长，荣获了国际护理界最高荣誉——第39届南丁格尔奖。

拿自己当“试验品”

1962年，李琦进入当时的上海市第二人民医院工作直至1997年退休，但是她“人退心不退”，时刻还在想着病人身上各式各样的伤口，想要攻克褥疮、皮肤坏死、糖尿病伤口、放化疗伤口无药可用的难题。

在这样的背景下，“立奇膏”诞生了。

功夫不负有心人，几十年的临床经验累积，让李琦逐渐摸索出了对消炎、坏死组织脱落、保护肉芽、上皮组织生长都有良好作用，能够一药多用的药物软膏。2005年，这款无毒无害、成本低、用途广的伤口治疗软膏正式研制成功。

一次，李琦去中山医院参与会诊，由于患者已是植物人，一个有手指在虎口处围拢后那么大的伤口多年不愈，且散发臭味，进口药、抗菌素都无法有效根治。在众人一筹莫展之际，李琦想到了自己刚研制出的药膏。

“药膏有没有效果，病人用了好才算数。”用药第一周，病人的伤口停止了腐烂；第二周，伤口不再发臭；第三次用药



左一为李琦正在为病人换药

后，伤口已经长出了新肉。当其他人对李琦这款药膏的功效拍案叫绝时，他们还不知道，为了试验药膏的功效，李琦曾要求外科医生在自己左侧大腿上“炮制”了3个伤口，“挖了三个‘洞’做对照组。”为什么是“洞”？因为只有伤口有面积、有深度了，才能观察到愈合的过程。“药先用在自己身上最好，这样我才知道哪里痛、哪里痒，千万不能把病人当试验品。”李琦说。

“立奇膏”名称的由来，则源自李琦换药室的护士们。2005年10月，李琦着手为药膏申请专利，需要为这个倾注自己几十年心血的发明起个响亮的名字。“就叫‘立奇’吧，用了以后立即有奇效。”2009年9月23日，“立奇膏”专利申请正式获批，越来越多保守伤口愈合难困扰的病人终于觅得福音。

从“想转行”到“闷头干”

李琦的老家在江苏张家港。1962年，她从上海市儿童医院附属护士学校毕业。对于成为一名护士，她最初以为只需要为病人打针、涂红药水，入校前两年学习生理学、解剖学知识也让她倍感新鲜。然而，第三年开始实习



后，第一天踏入儿科病房时，李琦就有些“后悔”——“打针只是很小一部分工作，大部分时间都在为孩子们喂药、换衣服、喂饭，甚至换尿布，我纳闷怎么有点像当‘佣人’。”被老师问及怎么看待护理工作，李琦也快人快语，直喊“没劲”，甚至问老师：“能不能让我改行？”引来周围同学一片笑声。

让李琦彻底转变想法的，是一次紧急救护。一天，李琦上中班，独自负责整个儿科病房。在查房时，她注意到一个孩子一直在深度睡眠。“这个孩子从楼梯上摔下来脑震荡了，我用手电筒照他的眼睛，不得了，一只瞳孔已经放大了。”李琦立即告知了孩子父母，对方却一时反应不过来，以为让孩子睡着就是“康复”。于是李琦立即冲到办公室致电主治医生，对方听闻后表示需要立即为孩子做开颅手术。

在等待医生前往手术室的十几分钟内，李琦独自一人迅速完成了消毒、材料准备、为孩子剃头等等一系列术前准备，学校里勤学苦练的书本知识一下子都派上了用处。“小孩脑子里的血肿已经非常大，还好及时做了手术，否则会有性命之虞。”李琦说，术后不久，小朋友就完全康复，快乐地出院了。

时隔五十多年，当时只有八、九岁的小患者早已汇入茫茫人海，但却在李琦的心中种下了一颗绵延半个多世纪的种子。经历此事，她突然意识到，护士不仅能做看似琐碎而表面的工作，更能用自己的医学知识、对病人的观察和责任感，挽救生命。从那以后，李琦开始改变自己，从有啥说啥的“直肠子”，变成了闷头干活的“劳模小李”。“大家都说我换了一个人，其实是我终于想通了自己存在的价值。”

精神财富代代传

1975年5月，李琦转岗到市二医院换药室工作。看到患者伤口因为纱布黏连总是难以愈合，她总觉得心里不舒服。很快，到了换药室的第二年，李琦就开始尝试，用中西

医结合湿性愈合，为病人护理伤口。

这一做法采用中西医结合的方法，使伤口保持一定湿度，扭转了此前“伤口干燥才好得快”的观念。许多糖尿病伤口、深度烫伤、皮瓣坏死等久治不愈的溃疡伤口，乃至一些多年难愈的褥疮，都慢慢长出肉芽和上皮，直至最终愈合，使患者避免了截肢和手术之苦。在此期间，1977至1998年，李琦放弃休息，利用业余时间为行动不便的患者义务换药1万余次。

长期扎根临床一线，李琦收获了包括全国劳模、全国三八红旗手等数十项荣誉，每一项李琦都很珍惜。2003年，她荣获了国际护理最高奖“南丁格尔奖”。17年后再次回忆，这一殊荣为何授予自己，李琦自豪地说：“我觉得自己的奉献精神还是很多的，但是得到这个奖，我更加要继续奉献。”

早在上世纪90年代李琦换药室成立时，传承就已经开始。李琦换药室如今的带头人赵志芳出生于1977年，是李琦“关门弟子”朱月珍的徒弟。每天早上8时，换药室5名护士都会准时上岗，为一批批前来求医问药的患者治愈肌肤之痛，愈合心灵之伤。换药室所在的九院黄浦分院，如今已是上海市护理协会伤口护士实训基地，换药室也获得了2015年上海市模范集体等荣誉称号。

被问及李琦对自己最大的影响，赵志芳说，自己听到李琦说得最多的一句话，就是“一定要用心观察病人伤口”。永远保持一颗为病人服务的心，这是李琦给年轻一代医护人员最大的精神财富。“没有精神，业务肯定止步不前；有了精神，再加上好的专业技术，一定会得到病人的认可。”赵志芳说。

在近60年的职业生涯中，李琦曾4次走进人民大会堂，接受国家领导人的接见，2次参加国庆阅兵的观礼。然而，在总结自己辉煌的职业履历时，她却选择用这句话概括：“我是一个平凡的护士，做的就是服务人民的工作。”



践行初心的 航天老党员

□ 郎勇

清晨5:30, 寂静微曦中, 一位高挑清瘦、精神矍铄的老人在阳台上一边浇花、一边动情地轻轻吟唱着国际歌, 那已融入血脉、激越昂扬的旋律让人“满腔热血已经沸腾……”

这位老人的经历极其丰富, 他11岁时就成为八路军小战士, 不仅参加过抗美援朝战争, 还从事过导弹研制工作。他就是上海航天系统第二届“老有所为”先进个人, 今年86岁的离休干部肖琚。

持续学习, 坚定党性修养

俗话说, 身正缘于心正。对于一位有着57年党龄的老党员来说, 肖琚始终认为, 正能量的发挥直接体现于身正, 而心正是身正的本质和核心, 心正的关键是日常坚定的党性修养, 根本途径则是持续的政治理论学习与实践。

肖琚从小就在革命熔炉中锻炼成长, 对党的感情深深地扎根在心底, 那可是在战斗实践和航天事业中锤炼而成的啊! 因此, 他对党的政策理论学习一直保持着极大的热情和持久的毅力。正如他常说的: “每个人都要活到老, 学到老, 离休了, 更有时间来安排自身的学习了。”离休后近20年里, 他一直坚持参加单位每月一次的组织生活学习会, 每次都认真准备, 对党的政策、国家时事、航天形势等发表自己的见解, 与其他老同志进行充分交流讨论。近年来, 随着年事增高, 到单位参加组织生活频次有所减少, 但作为一名老党员, 他更多立足于家庭、居委、社区, 坚持政治理论学习, 与社区其他老同志切磋交流, 扩展知识视野, 加强党性修养。

学习要讲方法, 系统梳理是关键。他勤于动脑和动手, 注重各知识门类的积累和总结, 他的电脑里设置了许多“学习目录”, 有“政治、经济、军事”等不同栏目, 在学习中, 保持了一名老党员的政治本色。

关注航天发展, 积极建言献策

作为一位老航天人, 肖琚对自己钟情的这份事业, 没有一天淡忘。那份航天情怀, 好似鱼儿对水的依赖, 又好比鸟儿对天空的向往, 任岁月流转, 难以割舍。对于像他这样一位曾开创并经历了一系列重要航天型号发展的老干部来讲, 这种情感更为浓烈。他时刻关心祖国航天事业、关注研究所的发展, 为发射成功而喜悦, 为任务受挫而惋



惜；他还积极建言献策，无私贡献着自己的经验、智慧和力量。

1963年，肖琚毕业于北京大学数学力学系，先后在国防部五院从事液浮积分陀螺的研究，并曾受到钱学森的亲自指导，对计算机编程和仿真、自动驾驶仪设计等方面有着系统深入的研究，是一名从事导弹研制的技术专家型干部。离休后，他继续关注航天技术的发展，一有机会就回单位了解科研生产情况，与年轻同志分享自己的经验，把好的技术传统和作风传递给新一代航天人。2016年，在上海航天局组织开展的“讲好航天故事，传承航天精神”活动中，他还撰写了近3000字的“我心庆航天”文章，并在2019年“我看新中国成立70周年新成就”座谈中，回顾了自己的学习和工作经历，特别是在困难和挫折面前的抉择与担当。许多年轻技术人员看过之后，无不感动于老一辈航天人的作风和情怀。

近些年来，他还加强对第四次工业革命、“中国制造2025”等新知识、新技术、新趋势的了解和研究，并广泛收集相关素材，对仿真系统、微波实验室、航天云网等体现航天专业实力和发展方向的领域，提出了许多思考和想法。春节期间，当所领导上门慰问时，他侃侃而谈自己对航天控制专业技术发展的认识和把握，并结合控制所的发展愿景实现，提出了“我们要在小弹、传感器等拳头产品上下更大功夫，形成强劲的后续发展支撑！”“要切实加强军民融合领军人才的培育”等意见和建议。这些意见和建议，得到了所领导班子的认同，并纳入了这几年所的工作报告中。

兴趣广泛，积极传递正能量

肖琚兴趣爱好非常广泛。除政治理论、专业技术知识外，他还喜欢跑步、跳舞、骑自行车、手工制作、修理电器，尤其喜欢看文学和自然科学类的书籍。在科学技术方

面，《分析力学》《微分几何与拓扑》《非线性分析》《气体动力学》《弹性稳定理论》等，他更是时常翻阅，保持着对新技术的求知张力。为了紧跟时代发展，他花了不少精力研究人工智能、电脑应用，在软硬件方面都比较精通，比如掌握了电脑操作系统安装、学会了BIOS设置，可以进行软件下载安装卸载，也知道如何查毒清理及部件更换，还学会了微信的视频即时对话和电脑手机间的文件传送等。光是自己掌握还不够，他还积极参加居委老年人活动，把这些知识和技能传授给其他老人，让他们的退休生活同样丰富充实，增加更多乐趣。

不仅如此，作为一位老党员、老干部，他还积极在网上发声，响亮地传递着自己的思考和正能量。这些年来，他先后在人民网、新华网、新浪网、腾讯网等网络上发表微博约147帖，关注领域异常广泛，思想认识独特深邃。特别是在2014年全国两会期间，在《我有问题问总理》栏目，他精心准备并提交了《两会三言》，对日本问题、三农问题等谈了自己的观点和想法。比如，关于三农问题，他就提出“如果江浙沪一体化，江浙养牛场和光明乳业是一个单位，则会消除很多矛盾，优化很多环节，节约很多资源”。同时，他还提出云贵川、京津冀、东北三省可以结成更紧密的一块，推动区域发展、产业升级、扶贫攻坚取得更好的实效。对“一带一路”“命运共同体”，他更是在网络上频频点赞，说“这是祖国政治上极成熟极智慧的有力表现”，家国情怀溢于言表。

革命初心历久弥坚，回报社会点滴在行！作为历经风雨的老党员、老干部，他在新的时代、新的形势面前，始终保持着坚定的党性修养，始终保持着坚强的政治品格，始终保持着坚韧的学习态度，始终保持着关注航天的强烈信念，始终保持着服务社会的爱国情怀，始终充盈并传递着满满的正能量。

党的阳光哺育我成长

□ 宓正明

今年是建党100周年，活跃在青松城的一批老党员、老同志近日纷纷用行动表达对党的热爱和生日祝贺。胡杏筠就是其中一位。今年88岁的她，是上海羊毛衫八厂的离休干部。近日，笔者有幸采访了她。

当童工的日子真艰难

胡杏筠1932年3月出生在浙江慈溪长河镇。父亲早逝，母亲含辛茹苦地抚养一双女儿长大。1946年春，年方十四岁的胡杏筠去上海投奔姨妈。半年后，正逢上海绢丝厂招工，她报名后经过面试被录用，上海绢丝厂的厂房就在长寿路上。胡杏筠说，在绢丝厂做童工真苦啊！每天要干活十个小时，夜里还要加班三个小时，所谓加班工资，也就是给吃一碗阳春面。车间里的噪声震天响，一台机器有几十米长，她每天得管400多个“头”，来来回回忙着接线头，算下来，一天得跑几十里路，她个子矮小，只能站在板凳上换筒子。每天下班时，人累得简直像散了架似的。她吃不好，睡不好，干活又累，因此个头长得很瘦小。在厂里上班，工人还没有人身自由。舍监对工人们进行严密的监视。舍监那里挂着一排排竹子做的牌子，每块竹牌都写着工人的姓名，谁请假出厂，都要向门房交出自已的竹牌。

胡杏筠年龄虽然不大，但她毕竟在慈溪老家读了六年小学，在大多是文盲的工人中间也数得上是一个“小小知识分子”了。她乐意助人，每逢工人们有家信寄来，她就帮着别人读信，并代写回信。她热心帮大家，

工人们也特别喜欢她。星期天，工友大姐帮着买来大饼油条，她的袜子破了，工友大姐帮着缝补，工友大姐还指点她女孩子的有关生活经验。

原来并不是自己命苦

1946年的时候物价还不算贵，厂里半个月发一次薪水，那时用这些钱尚可以买一些上衣的衣料，可是到了1948年，蒋经国“打老虎”时，经济大萧条，物价飞涨，这半个月的薪水连一件衣料都买不起了。上午一块“袁大头”，到了下午，就只值几张金圆券了。工人们的生活越来越艰苦。厂子里的中共地下党，就领着工人与资本家交涉，要求给工人增加工资。资本家十分狡猾，因此斗争也是十分曲折和激烈的。

基督教女青年会在上海各区兴办了不少民校，中共地下党组织也充分利用这些民校开展活动，发动群众。上海绢丝厂附近也有一所基督教女青年会创办的民校，学校设在小沙渡路三和里的一幢民居里，让附近厂家的女工们去上课。学校的老师多是中共地下党员。1947年，上海绢丝厂里的中共地下党员张玲宝、许惠君让胡杏筠一起去上夜校。上语文课时，老师的生动讲课为胡杏筠的心灵打开了一扇“窗”。原来总是自叹命运不好，在夜校里受到了中共地下党的启蒙教育，胡杏筠方才知道：其实这并不是什么宿命，而是“三座大山”压得工人们喘不过气，使工人们吃不饱，穿不暖，挣扎在死亡线上。资本家不劳动，却不愁吃，不愁穿，



还坐汽车，住洋房，他们就是靠剥削工人起家。因此，帝国主义列强侵略、身受剥削、人与人之间不平等，这才是工人受苦的原因。老师告诉大家，出路就是劳苦大众团结起来，推翻三座大山，建立一个没有剥削、人人平等的新社会。在夜校里，老师还组织学员们演剧和观剧，给胡杏筠印象最深的是观看《兄妹开荒》、《山那边，好地方》等节目。

临危不惧，坚持斗争

夜校里的学习使胡杏筠的收获很大，她在政治觉悟上有了很大的提高。胡杏筠和厂里的工友们一起与资本家开展了斗争，尽管资本家耍滑头，工人们也有办法对付。大家就采取消极怠工的措施。为了避免被监工的“拿摩温”发现，工人们便佯装在开工，让机器继续轰响着，用竹筷在进料的机器上方一搁，便暂时阻断了进料，随后，大伙便轮换着到厕所里去打盹休息，工人们实在是太困乏了。

1948年12月，在中共地下党员、工友张玲宝的介绍下，胡杏筠加入了中国共产党。在入党那天，张玲宝与胡杏筠进行了一次深入的谈话。“从今天起，你就成为中国共产党的一员，今后你要坚决地与国民党反动派作斗争，要与工人群众打成一片，听从党的指挥，严守党的秘密。”张玲宝的这番话使胡杏筠终生难忘，这一年，胡杏筠才16岁。

1948年冬，上海物价飞涨，工人生活艰难，为了维护工人的合法权益，在中共地下党组织的领导下，纬成绢纺厂的工人们联络药水弄、宜昌路的另外两家绢纺厂的工人一起进行罢工斗争，声势十分浩大，此时工福会的特务们闻讯赶来“救驾”。气急败坏的特务头子指着胡杏筠和工友们威胁道：“你们一定是共产党，巡捕房的红车子正在门外等着你们呢！”胡杏筠她们不为所动，



她们无所畏惧，坚持斗争，终于取得了罢工斗争的胜利。

上海解放前夕，为了防止国民党反动派对工厂的破坏，胡杏筠和工友们在党组织的领导下参加护厂斗争和迎接解放军进城的准备工作，经受住了严峻的考验。

“是什么力量支持着我？”

1949年5月27日，上海解放了。仅隔四天，5月31日下午，为庆祝上海解放，纪念五卅运动24周年，上海市军事管制委员会在大光明电影院举行大会。上海100多万工人的各业职工代表2300多人列队入场，胡杏筠也有幸名列其中。军管会主任陈毅第一次在上海的群众大会上讲话，只见他深深地鞠了一躬，第一句话就是：“上海的工人老大哥、老大姐们！我们归队来了！”一句话说得大家热泪盈眶，胡杏筠也同样地激动万分。

新中国成立后的1950年春，胡杏筠参加了地处法华镇路上的中共市委党校第三期学习班，接受了党组织的进一步教育和培养。前后一共培训了三个月，主要是学习政治理论，启发学员们通过对新旧社会的回忆对比，来提高阶级觉悟。刘晓同志也为学员们上课，期间，大家还见到了著名哲学家艾



思奇。第三期学习班举行了结业典礼。胡杏筠最终被调回上海纬成绢丝厂从事建团工作，并担任厂里的第一届团支部书记。1952年民主改革结束，中共沪西区委任命胡杏筠为上海纬成绢丝厂党支部书记。那年她才是一个20岁的姑娘，豆蔻年华，却已经领导着一家有500多名职工的企业，在党的培养下肩挑重任，并且，她在厂党支部书记任上一干就是10年。这是胡杏筠在自己的工作经历中最有意义的、也是最值得回味的一段时光。她努力发挥党支部的战斗堡垒作用和党的先锋模范作用，把原来只有6名党员的党支部，发展成为拥有50多名党员的党支部，壮大和增强了党组织的力量。当有人问起，是什么力量支撑着胡杏筠？她回答道：一是初生牛犊不怕虎；二是强烈的翻身感和责任心；三是陈毅市长在“二六”轰炸后，在市政府大礼堂掌着汽灯开大会时他说过的话：“任何困难，吓不倒中国共产党人！”

1966年开始的“文革”中，胡杏筠不幸因莫须有的罪名受到了冲击，她的身心受到了摧残，但即便如此，她依然坚贞不屈，对党始终保持坚定的信念。粉碎“四人帮”之后，胡杏筠得到了平反，她恢复了往日的朝气，重新走上了企业的领导岗位。先后在上海二十毛纺厂和上海羊毛衫八厂担任过副厂长和党总支副书记。无论是从事党务工作还是行政工作，她对党的事业初心不变，始终如一地为上海的经济建设奉献着自己全部的力量。

1989年，胡杏筠从上海羊毛衫八厂的领导岗位上退下来，又担任了该厂离休党支部书记，为党继续发挥自己的余热。这位当年从慈溪长河镇走出来的小姑娘，在大上海的这片土地上，经受住了革命的千锤百炼。正如她自己所说的那样：“70多年来，是党把我从一个无知的童工培养成为国家的干部，饮水思源。党的阳光雨露哺育我成长，没有共产党，就没有我的一切。”

我眼中的钱老

□ 顾玲芳

钱老，名为钱光欣，是金山区电信局的离休干部，今年87岁高龄。初次相见是在志愿结对签约会上，坐在电动轮椅上的他，憨厚、朴实，让人有种想搭把手的冲动。感恩项目平台，我们有缘相识。

当第一次走进钱老的家，栩栩如生的仙鹤跃然纸上、勇猛睿智的雄鹰伫立枝头，牡丹靛姿绽放，悬挂在墙上的各种画仿佛在迎接我这位志愿者的到来。

第一次的倾听，就从画开始：年轻时，钱老就爱好作画。他的水墨画创作“功底”在老干部中颇有名气，离休期间，他还将自己精心构图创作的《仙鹤送福》、《苍松雄鹰》、《松鹤长春》等年画，放到居委会的宣传橱窗里展示，供邻里们一同欣赏，分享快乐。这样的坚持一直持续到2013年。虽然现在年事已高不方便作画，但一谈到画，他的记忆闸门又会灵活启动……

随后的聊天与陪伴，让我更为大开眼界：映入我眼帘的军功章、纪念章、人物报道，其背后都有着一个个感人的故事……战火纷飞，冲上前线；枪林弹雨，不惧生死；艰苦的岁月和血与火的洗礼，坚定了老党员坚定不移跟党走初心和为人民服务的使命担当。平凡的人演绎了不平凡的人生。

当我问钱老，新时代的共产党员应该怎么做？他说：听党话，跟党走，路不弯，心不变，心存感恩，勇于担当……这就是我眼中的钱老，严肃的脸庞，朴实的话语，感恩的心态，有着对党和祖国不变的初心。

“走近您身边，陪您聊聊天”。致敬！可敬可爱的离休干部们！你们，都是志愿者的牵挂！



一个普通的工作日午休期间，刚刚退休的柴毅进回了“娘家”——青浦区税务局。他穿着风衣，戴着礼帽，脖子上系着围巾，神采奕奕，一派“上海老克勒”的模样，向我们展示着人生的“第二春”的精彩。

“上海老克勒”：人生的“第二春”

柴毅进业务水平一流，退休前一直是所里的“老法师”，同事们都尊称他为柴老师，他其实是个没有一点老师架子的人。他一回到所里，同志们都热情地围了上去，听柴老师讲述他的退休生活，他笑称退休比上班还要忙，报名参与了人口普查工作，十月到现在没有休息过一天，白天跑人家，晚上跑人家，还要抽空录入信息。

我们好奇地问：“这次人口普查有什么特点，跟以往的有什么不同？”

柴老师告诉我们：“这次普查时间紧，任务重，政策性很强，关键是工作人员少。以前人口普查工作查的简单，现在要求更高，流动人口多了就更加烦琐。我们是2人一个组，已走访了300多家，只花了10天工夫……”

大家你一句我一言的交流着，从柴老师的话语里、表情中，看得出他非常满意目前志愿者工作，享受工作的乐趣，找到了退休生活的新模式，开启了人生“第二

春”的序幕。

大家纷纷称赞他：退而不休，热情不减

柴毅进热衷于公益事业，退休前在单位里就是出了名的“热心肠”。无论是2003年的“SARS”疫情，还是2018年的进口博览会，只要组织有需要，他就是志愿者。在去年的新冠疫情初期，柴毅进就参加了小区的志愿者，直到后来单位统计志愿服务情况

时，他才道出了这一段默默奉献的经历。他的无私奉献为身边的同志作出了表率，树立了良好的税务干部形象。

退休后，柴毅进积极响应社区号召，作为志愿者参与人口普查工作，参与小区垃圾分类引导，大家纷纷称赞他退而不休，热情不减。

人物个性老样子：光彩依旧，挥墨寄情

柴毅进是青浦区作家协会首批会员，他有许多诗歌发表在了国家级的报纸杂刊，也斩获了许多奖项和荣誉。细细数来，他已经出版过《仰望最雅的古训》、《青浦掌故新编》等8部作品，其中的《青浦掌故新编》还在海外引起了反响。44年辛勤工作，41载奉献给了税务事业，现如今功成身退，柴毅进依旧坚持每天写日记，将工作生活中点点滴滴记录进字里行间，书写着一个老党员的精神风貌，展示着一个退休税务干部的精彩生活。



退而不休 光彩依旧

□
黄爱琴

每年春节期间，总会有一首脍炙人口的曲子再次响起，这就是著名作曲家、音乐指挥家李焕之先生的管弦乐作品《春节序曲》。听着这首旋律明快、富有民族风格的乐曲，人们就仿佛看到过春节的热闹景象，乐曲将过年时喜气洋溢、敲锣打鼓、载歌载舞的喜庆气氛表现得淋漓尽致。

师从冼星海学作曲

李焕之于1938年8月到达革命圣地延安，进入鲁迅艺术学院音乐系学习，师从冼星海学习作曲指挥，毕业后留校任教。抗日战争胜利后，他从延安到张家口，担任华北联合大学文艺学院音乐系主任，曾多次指挥《黄河大合唱》、歌剧《白毛女》的演出。从20世纪40年代到50年代，李焕之共创作了300余首声乐作品。主要有《青年颂》《民主建国进行曲》《生产忙》《八月桂花遍地开》等。由他创作的、大家非常熟悉的歌曲《社会主义好》以朴实的语言、优美的旋律和直抒胸臆的手法，高度颂扬了共产党领导下的新中国掀起了社会主义建设高潮的、欣欣向荣的繁荣景象。

《春节序曲》是《春节组曲》的第一乐章，经常被抽出来单独演奏。李焕之在《传

统音乐和我的创作》中说：“我在创作《春节组曲》和《第一交响乐》时，基本上就是选用现成的传统歌腔和乐调作主题而予以发展再创造的。但所选用的音乐材料，都是我在生活中所深刻感受的事物、生活风貌、情怀以及群众的音乐生活，有着直接的、内在的联系。这一点很重要，也就是我所认为的，作曲家要生活在其中。”

结构来自民间“秧歌”

《春节组曲》是按照陕北民间“秧歌”的结构写成的管弦乐曲。“秧歌”是我国北方地区具有代表性的一种民间歌舞形式。舞者通常扮成各种人物，手里拿着扇子、手帕、彩绸等道具起舞。表演形式分过街、大场和小场三部分。过街是秧歌队在街上行进时，按音乐节奏表演的一些简单的舞蹈动作。大场是热烈火红的大型集体舞，常常走出各种复杂的队形来。小场是两三人表演的带有简单情节的小型舞蹈或歌舞小戏。秧歌的开始和结束是大场，中间穿插小场。《春节序曲》的引子相当于过街部分，第一部分是热烈的快板，描写大场的歌舞场面。中间部分是抒情の中板，描写小场的舞蹈表演。接着回到第一部分的音乐，描写秧歌以大场收束，最后的尾声重复了引子的后半部分。

《春节组曲》作于1955年至1956年间，那年春节，北京街头一片热闹欢腾，使李焕之很自然地想起1943年新秧歌运动后，“春节”就成了延安文艺工作者和人民群众相互见面、同歌共舞的节日，也成了党政军民相互关怀问候、共同鼓舞革命斗志的时节。

1989年《春节序曲》获中国唱片总公司“金唱片奖”；1993年6月，《春节组曲》入选“二十世纪华人音乐经典”，2007年《春节序曲》搭乘中国第一颗探月卫星“嫦娥一号”进入太空，足见其魅力所在。



拉歌

□ 严志清



解放初期，群众性的集会相当多——乡（镇）里、区里、县里经常开大会。开会时，出席大会的每个单位的人员常坐在一起。在每次大会开始之前，常会出现热火朝天的“拉歌”场面：首先有人出来指挥本单位的人唱一支歌，接着就向其他单位挑战，指挥员指名道姓地喊：“××单位”，唱了歌的人们就齐声喊：“来一个！”“××单位”“来一个”“来点啥？”“来个歌！”如果被点到的单位应战迟缓了一些，那指挥员就会喊：“一二三！”大家就跟着喊：“快快快！”“四五六！”“要迅速！”“七八九！”“要加油！”喊完就热烈鼓掌，激励督促对方赶快应战。应战的单位唱完一首歌后，又向别的单位挑战，或是向挑战者反挑战。有时当某单位唱完一首歌后，还未来得及向人家挑战，有的未唱歌的单位来个“以攻为守”，问：“唱得好不好？”大家说：“好！”“再来一个要不要？”“要！”于是唱过的单位只得再唱一个。有些单位不甘落后，未等人家向其发出挑战就主动唱了起来。于是，会场里你呼我应，歌声此伏彼起，连续不断，场面

壮观，气氛热烈。

那时，群众的文化水平普遍很低，特别在农村绝大多数是不识字的文盲，但由于党的宣传工作做得深入细致，非常到位，凡村里开会，常有宣教人员教大家唱歌；加上当时农村、集镇上都办了夜校，不仅教大家读书识字，还教大家唱革命歌曲。所以人们会唱的歌很多，如《解放区的天》《你是灯塔》《团结就是力量》《没有共产党就没有新中国》《歌唱领袖毛泽东》《打得好》《东方红》《南泥湾》《全世界人民心一条》《我们工人有力量》《啥人养活啥人》《解放军进行曲》《中国人民志愿军战歌》《当祖国需要的时候》《中朝人民力量大》等等。这些歌曲主题鲜明，歌词通俗易懂，曲调简洁，节奏明快，易学好唱，深受群众喜爱。因而家喻户晓，深入人心，男女老少，人人会唱。所以，在拉歌时大家就有了充足的“本钱”：既可挑战，又能应战，唱了一首又一首，回应一曲又一曲，创造了热烈欢快、积极向上的气氛和场面。

歌曲的内容，除了歌颂党、歌颂领袖、歌颂革命，大多与当时的政治运动和中心工作密切结合的，如土地改革时有《啥人养活啥人》，用来启发农民的阶级觉悟，从而与剥削阶级进行坚决斗争；抗美援朝时的《中国人民志愿军战歌》《当祖国需要的时候》《中朝人民力量大》等，鼓舞了广大军民的斗志，同仇敌忾，为抗美援朝、保家卫国积极贡献自己的力量……革命歌曲对广大群众的宣传教育功能、鞭策鼓动作用是相当巨大，无可替代的。用现在的话说，就是传播正能量。一唱起这样的歌，人们会朝气蓬勃、精神振奋，意气风发、斗志昂扬；就会团结一致、同心同德，紧紧跟着共产党，从胜利走向胜利。当时，据老干部们说，“拉歌”是从老解放区流传过来的。如今回想起来，觉得“拉歌”这种宣传形式还是可以传承和发扬的。

1968年，我下乡来到位于黑龙江省虎林县的854农场（33团）11连，在那里度过我在北大荒的第一个冬天。

北大荒大雪后，挂在树枝上的雪融化后结成冰，形成美丽的“树挂”，像童话里的冰雪世界。东北人家的大门都是往外开。一天早晨起床后，发现大雪封门，只能从窗户爬出去，把门口的雪铲掉。堆雪人是我们的娱乐节目。北大荒的雪不同于南方，比较干燥，不容易堆积起来。大伙七手八脚艰难地堆起雪人，套上水桶当帽子，再画上眼睛、鼻子、耳朵和嘴，手里插一把扫帚，一个活生生的雪人就完工了。

零下20多度，我生在上海、长在上海，从未经历如此酷寒。尽管从头到脚裹得严严实实，棉帽棉衣棉裤棉鞋棉手套一应俱全，但一出门依然感觉寒风刺骨，风刮在脸上刀割一样痛，脸就冻得通红。北大荒的冬天，老乡们躲在暖和的屋子里一般不出门干活，大家闲坐在炕头上，男的抽烟喝酒，女的嗑“毛嗑”（即葵花籽）聊天，叫做“猫冬”。我们兵团战士冬天却不得闲，要坚持参加“排水”、伐木、积肥等户外劳动。彼时，我已是一名拖拉机手，除了做好机车保养外，有时也去“排水”或伐木。

“排水”就是到大田里挖排水沟。冬天表土层冻得像石头，根本挖不动，须用炸药崩开。我第一次跟随老职工去“排水”时感觉很新鲜。先在冻土上打炮眼，然后装上炸

药，用棍子压紧，再按上雷管和导火索。一切准备妥当后，无关人员全部撤离现场到安全地界，只留下少数点火人员。现场指挥员一声令下，几名战士同时点火，“吱吱吱”导火索冒着青烟，火星四射。约一分钟后，随着“砰、砰、砰……”声声巨响，表层的

冻土被炸开，抛向半空。冻土除去后，下面是软土，铁锹就能挖动。每次收工时，老职工会在明天要挖的土壤表层撒上一层碎土，这样第二天上班时土就不会冻住或冻得不深，铁锹仍能挖动。中午时分，炊事班送饭来，我们在背风的地方就餐。野外作业，为了方便，一般吃包子居多。我们的饭量都很大，一个人要吃五六个包子。偶然遇上吃肉包子，那就更多了，少则七八个，多则十几个。

我们还去山上参加伐木。森林里积雪几乎没到膝盖，早已没了路，我只能小心翼翼地驾驶着机车沿着车辙前行。驾驶室没有暖气，还四处漏风，温度和零下20多度的野外差不多，尽管我手脚不停地操控机车，但开了一会儿手脚就冻麻了。来到堆场，这是一片大半个足球场大小的平地。不少人正围看一棵直径约一米的枯树，我也上前一探究竟。一只幼小的棕熊从树洞里爬出来，原来伐木的嘈杂

声、人们的喧闹声惊动了这正在冬眠的小家伙。棕熊是保护动物，人们呼叫着，催促它快快离去。小家伙爬出树洞后迅速向森林深处奔去，很快消失在大家的视野里。

我在北大荒的第一个冬天

□ 唐德华





迷路风雪夜

□ 姜德福



在东北农村，家家户户的院子里，都竖着一根长长的竹竿或木杆，每到春节或者遇到喜庆的日子，都会在上面挂上一个或一串红灯笼，里面装上点亮的灯泡或蜡烛，搞得十分红火。有的人家把几根杆子连接起来高高地竖起，就是跑出一二十里地外，也能从大老远看到自家的大红灯笼高高挂。过去我一直认为农村张灯结彩，无非就是为了图个热闹，增加一点节日喜庆的气氛。直至我在经历了一次风雪夜的迷路之后，才对那高高挂起的大红灯笼有了新的感受。

1968年，我们工作组被分配到了离县城比较远的大榆树公社，我被分配到一个名叫南崴子的生产大队，下面的七个生产小队以自然村为单位，稀稀拉拉地散落在广袤的松辽平原上。村与村之间相距都有好几里地，整个大队方圆有几十里地，总共有200多户农家。

我在大队部所在的一个村里住下，轮流派饭，一家一周，在谁家吃就把背包背到谁家住。老百姓吃什么就吃什么，晚上就睡在老百姓的大炕上，挨着年长的老汉睡在炕头上。白天参加生产队的劳动，晚上就挨家挨户到农民家里去宣传毛主席写给贫下中农的信。

农村的冬天晚饭比较早，一般下午四点钟就吃完了。这天我在贫农李大爷家吃过晚饭后，向他打招呼，告诉他今天晚上去小孤家子宣讲，路途比较远，可能回来要晚一些。老李是大队的仓库保管员，50多岁了，老伴有病早就去世了，给他留下一个哑巴女儿叫小翠。小翠很聪明，地里活家里活

都能干，只可惜因为是哑巴，20多岁了还没找到婆家。父女俩相依为命，日子倒也过得去。小翠见我要出门，冲着我“哇哇”直叫。我看出她的焦急，但不知道是什么意思。老李笑着对我说：“小翠的意思是外面正刮着风下着雪，叫你不要出去了。”我对着小翠说：“谢谢，这点小风雪不碍事。”

十多里地，我在天将黑时赶到小孤家子了。如我所预料的那样，群众也冒着风雪陆续地到小队部听课来了。我按照在其他生产队的惯例，给大家读完了信，做了一点要抓紧春耕生产的动员和宣讲，会就结束了。就在我离开小孤家子往回走，没想到雪越下越大，大地一片雪白，也不知道哪是路哪是田野了，渐渐地连东南西北也分不清了。

正当我迷失了方向，漫无目标地凭着想象中的大队部方向，在北风呼啸的雪夜中，在漆黑一团的旷野里，深一脚浅一脚地跋涉着艰难前行。突然，我模模糊糊地依稀看到前方的空中突然亮起一团红色的灯光，灯光在风雪中不断地摇曳着、跳动着。开始我以为是幻觉，后来醒悟过来，这不是在为我指引方向吗！我激动不已，兴奋万分，向着红灯笼升起的方向一直走去，竟然走进了我当晚住宿的李大爷家的院子里。门口站着老李父女俩，在风雪中一直在等我。老李对我说：“怕你找不到家，小翠升起了红灯笼，她把炕烧得热乎乎的，一直等着您回来。”军人轻易不掉泪，听完李大爷的话，看着小翠的笑脸，我的热泪直在眼眶里转。



发生在1964年除夕的这件事，我一直引以为傲，并作为自诩“聪明”的最强有力的佐证。

父母亲凭借一台缝纫机维持全家8口人的生活，颇为拮据。为生计，常买些零头布，做成帽子卖，贴补家用。那年除夕早晨，全家出动，想把积压的帽子卖出去。10岁的我，也领受了3顶帽子的任务。出发前，父亲交代：每顶帽子要价3角5分，3角就卖。

时过中午，我手上只剩下一顶帽子了。但街面上的人也少了很多，有几家店铺已开始打烊。我拿着帽子，迎向每一个经过身边的人，但他们都摇摇头，疾步而去。我不甘心完不成任务，继续在街上踱来踱去。不觉间，嗅到一阵香味，勾起肚子唱起“空城计”。循着香味走过去，是一个设在屋檐下的“烧饼摊”，炉子上放着一堆冒着热气的烧饼。大约准备的面料已做完，烧饼师傅站在炉边，满怀期待地望着每一个经过面前的人。我想，他大概也跟我一样，急着想把烧饼卖出去吧。再看看他，穿的衣服倒干净，戴的帽子也蛮新的。只是被帽子罩住的头发，从四面八方向外跑出来，前面遮住了额头，后面覆盖了衣领，两旁淹没了耳朵。盯着他的头发，一个念头突然浮上心头——那边不是有个正忙碌的理发师傅吗？刚才看到他头上的那顶帽子，我差点笑出声来，油腻腻的已辨不出是什么颜色。我向他推销我的帽子，他不耐烦地挥挥拿着剃头刀的手，叽咕了几句，我也没听出他说的什么，吓得赶紧走开了。

看着烧饼师傅的头发，想着理发师傅的帽子，突然一个念头从脑中闪过，如果……

想到此，我快步走到烧饼师傅面前，低低地说：“师傅，你把这些烧饼卖给我，我把帽子卖给理发师傅，让理发师傅为你剃头，我们大家就都可以早点回家过年了，你看行不？”烧饼师傅盯着我看了好一会儿，说：“这主意是谁出的？”我不知道他为什么问这话，迟疑地说：“是……是我。”“哦！真的是你？”他突然提高了声音，“真是个聪明的孩子！”说着，就拿起烧饼往我的袋子里放。当放到15个时，我忙说：

“够了，够了。”我的账算得很清楚——帽子3角钱一个，烧饼2分钱一个，我不能沾人家便宜。

“这个是奖励你的聪明的。”他又把最后一个放进我袋子。

他收拾好摊子，拉着我的手向理发师傅那儿走过去。远远地，他就敞开喉咙说：“老张，我给你带来个聪明孩子。”原来他们是老熟人。烧

饼师傅给理发师傅讲了我的主意，理发师傅也睁大眼睛看着我，看得我直想往烧饼师傅身后躲。

我抱着烧饼袋急匆匆向家里奔去，刚才还叽咕响的肚子灌满了自豪和喜悦，只感到两条腿格外的轻，身体好似要腾飞。跨进门，重重地把烧饼袋往桌中间一顿，手一挥，很大气地说：“我请大家吃好东西。”

在爸爸妈妈和哥哥姐姐的赞扬声中，我度过了10岁的春节。不过，在以后的几十年间，在坎坎坷坷的人生路上，我好像再也没做过超越这次的“聪明事”。

智换烧饼

□ 周彭庚



去年11月20日，明天华城小区因为出现两例确诊新冠病例被列为中风险地区，小区被封了。此时，92岁的离休干部傅金声，正独自居住在明天华城。

稍稍的紧张过后，傅老告诉自己，冷静冷静，平和乐观的人生态度比什么都重要，要相信政府，相信华城，相信自己。

第一次核酸检测结果出来，全部阴性，傅老深深松了一口气。流调专家排查追踪，医护人员紧急集结，居委物业深夜奔忙，安保力量彻夜坚守，傅老的心彻底放下了，傅老微信里一一回复子女、回复支部、回复原单位、回复关心着他的各个老干部部门：大家放心，不要担心我，小区里面很安全，比外面还要安全。

面对14天的封闭管理，傅老给自己制定了“每日安排”“生活计划”。网课、活动、唱歌、看新闻、家务劳动，日子颇为充实。早上6点钟起床，整理整理内务，做做操，活动活动腿脚。吃好早饭听听歌，唱唱

歌。下午追追剧，老傅电脑、手机微信样样都会用，一个人的日子一点不孤单、生活一点不枯燥。晚上天气凉了，早点睡，养足精神迎接新的一天。

14天里重头戏是上课学习，课程还挺多呢。11月25日，在全国离退休干部网上收看视频——韩文秀《党的十九届五中全会辅导报告》；11月26日，在浦东新区离退休干部“云课堂”上，听蔡可非讲述《海上明珠——上海非遗故事》，体验上海及浦东非遗的艺术魅力；11月30日市委老干部局2020年第十场在线报告会推出，他在线听了《解读党的十九届五中全会精神》专题报告。

14天里，傅老坚持自己的事情自己做，不麻烦别人，不给家人和居委会等各级组织添麻烦。整个小区3次“地毯”式核酸检测，傅老每次都早早到指定地点与大家一起排队，有序接受检测，不搞特殊化，不摆老资格，不接受上门服务，不给医务人员添麻烦。每天傅老亲自到小区门口，领儿子送来的饭。听到儿子的电话，傅老就慢悠悠、稳当当地下楼去领饭。儿子说，让保安给您送上去吧。傅老说不要，保安要管那么大的一个小区，太忙了，自己走得动，出门活动活动，不给保安添麻烦。小区封闭，居家养老家政服务不能上门服务，怎么办？傅老说，不碍事，家里挺干净的，我就一个人，保持两周没问题，内衣我自己洗衣机里洗洗，外套也不脏，将就将就不洗了，我解放军出身，自理能力强得很。

12月4日，明天华城胜利解封了。14天里，小区里涌现出许多感人的故事，汇聚凡人微光，明天华城炼成“网红小区”。傅老感慨地说，细数14天的脚步，许多事情在脑海里盘旋，许多身影在心底里穿梭，我年过九旬，有一次这样的经历，收获很多感触，收获很多感动。正是无数凡人微光，成就了上海城市力量，诠释了上海城市精神。我们的老干部，正是无数凡人微光中闪闪一点光。





老家舌尖上的年味

□ 马镇兴

每逢过年，看到家家户户置办年货，锅碗瓢盆叮当作响，微信大秀厨艺厨艺的时候，我总会想起父母在世时回老家团圆的情景，想起母亲和二哥做的各种美味佳肴，想起至今仍留在舌尖上的过年的味道。

斩肉。即肉圆或狮子头，是老家过年必做的一道大菜。有了这道菜，才显出过年的气氛；缺了这道菜，哪怕其他菜再多再好，也难补这一缺憾。我对老家的肉圆之所以情有独钟、念念不忘，原因无它，实在是肉圆好吃。首先选用的猪肉是有肥有瘦的夹心部位，肥的部分还略多于瘦的部分；其次做工讲究，不用搅拌机，而是放在砧板上，一刀一刀地斩成碎肉，“斩肉”的名称由此而来；做成肉圆时，除葱姜盐酒糖生粉外，适当多加些水；烧的时候，慢慢煨一个多小时。这样做成的肉圆，滑嫩而柔韧，我总要吃三个才心满意足。

干切肴肉和牛肉。这是过年时做冷盘用的两道菜。熟食店里也可买到，但为求好吃，母亲和二哥决定自己做。为了做好这两

道菜，二哥特地拜一家老饭店的厨师为师。原料挑最好的，猪肉选的是后腿部分的，俗称小老鼠，牛肉选的是牛腱且带牛筋的。然后切成约10厘米长、5厘米宽的块状，分别放入缸盆里，用盐酒糖等各种作料腌制，包括加入适当的硝以使肉变软。一个多月后腌好的肉颜色微红、香味扑鼻。做成冷盘时，又以娴熟的刀工把块肉切成大小、厚薄匀称的片状，吃起来既软烂又有筋道，上桌后很快就光盘了。

圆子。这是大年初一吃的早饭。母亲做的圆子通常有三种馅，做成不同的形状：圆形的是豆沙馅，长圆形的是荠菜馅，圆形带尖尖头的是芝麻馅。圆子所用的糯米粉是乡下亲戚送的，黏性十足。荠菜馅的肉和菜比例恰当、咸淡适中，豆沙馅和芝麻馅用猪油和糖拌和，香味四溢。这三个品种都是我爱吃的，可惜饭量有限，最多吃两个豆沙、一个荠菜、一个芝麻的。父亲在70多岁时胃口依然很好，常常能一顿吃8个，其中有4个豆沙的，因他嗜好吃甜的，让我们甘拜下风。胃口好说明身体好，父亲一直活到87岁。

馒头与红烧肉。大年初二吃的早饭，没有馅的白馒头，所以吃这种馒头须有佐料或菜肴，平常吃多佐以麻油、酱菜等，而初二这天老家的风俗是吃红烧肉。肉选的是那种肥瘦相间的夹心肉，隔夜就烧好，在锅里要煨一两个小时，吃起来肥而不腻、入口即化。父亲长得瘦，喜欢吃肥一点的，我平时不大吃肥肉，这时也不管什么血脂高低，多挑肥肉吃，真的是大快朵颐。红烧肉里面还有煮熟后剥去壳的鸡蛋，这种鸡蛋在肉的汤汁里长时间浸煮，自然比白煮蛋或茶叶蛋好吃得多。

此外还有金黄柔糯的猪油年糕，外脆内韧的荠菜、萝卜丝春卷等，也都是让人长久念想的味道。尽管现在的年味似乎越来越淡了，但记忆深处老家过年的味道却永远难以忘怀。



>>>>>>>>

在金山农家吃年夜饭

□ 金洪远

<<<<<<<<



那年春节恰巧我和爱人在单位值班，看来大年夜和家人欢度除夕失之交臂了。金山的朋友阿林和娟娟说，索性你们到我家来过除夕，品尝品尝阿拉乡下的年夜饭。

阿林和娟娟的家是一幢三上三下的楼房，门楣两只鲜红的大灯笼给除夕之夜增添了浓浓的年味。刚跨进客厅，扑鼻而来的是蒸糕的香味。定睛一看，一位阿婆正指点小辈在洁白的糕面上摆放红枣、核桃和蜜饯之类作点缀。娟娟介绍说，她的婆婆，是周遭远近闻名做蒸糕的好手。只见阿婆在蒸糕浇上类似麦芽糖的东西。大概老人看出了我的疑惑，用一口金山话给我讲解开了。原来这是祖上传下来祭灶神的方法。蒸糕和麦芽糖相配作祭品，目的是用粘性重的蒸糕和麦芽糖将灶神的嘴“封”住，给玉皇大帝讲讲好话，保佑老百姓风调雨顺。她还补充说，每年除夕夜祈求祖先和神灵的保佑是祖上传下来的，这不是迷信，而是当地人的传统年俗。

年夜饭在客厅里开张。点缀五颜六色的红枣、果仁硕大的蒸糕冒着腾腾热气摆放台面的中央，四周有白斩鸡、白切羊肉、红烧鲤鱼和韭菜炒蛋，当然还有大名鼎鼎的金山特色菜熏拉丝和丁蹄。心里不禁一乐，这不是名副其实的“众星捧月”吗？娟娟介绍说，熏拉丝就是蟾蜍，金山人当时喜好这一口。而色泽红亮的丁蹄取自金山产的黑皮猪，这种黑皮猪骨细皮薄，肥瘦适中，肉嫩质细是佐酒下饭的好菜。

年夜饭有两个细节我至今记忆犹新。那

时孩子刚读小学二年级，看到阿林给大家倒酒，他便拉着他妈妈的手大呼小叫起来：“哎哟，我的名字印在酒瓶上了，怪伐！怪伐！”平素喜好逗乐打趣的阿林一本正经地对我儿子说，我知道金枫小朋友今天来吃年夜饭，特地叫人印上去的。他的戏话引得一桌人大笑不止。儿子扑闪着大眼睛，摇着头嚷着“看不懂”，阿婆乐呵呵的脸上绽放出如花般开心的笑容，那眯缝的眼睛里流露出醉心的甜蜜，嘴里一个劲地说：“好兆头！好兆头！”

另一个细节也颇有意思。酒过半巡，娟娟端上一盆刚炸好形似锅贴的面制品，儿子从小喜欢吃油炸食品，马上伸筷去夹了一个，连声说：“好吃！好吃！”阿婆接口笑着说：“金枫弟弟，你吃一个尝尝味道，阿婆给你准备了一包回家吃。”原来这形似锅贴的当地人叫“眉毛饺”，也是金山当地迎新年饮食风俗的必备品，馅子是芝麻和白糖，喷香入味，怪不得小家伙一个劲叫“好吃”。在金山工作生活几十年，第一次听到阿婆唤小男孩叫“弟弟”的习俗，也领略了金山人年夜饭的“实打实”。在金山农家第一次吃年夜饭便听到这么多“年味”故事，真是不虚此行了。

那年在金山阿林和娟娟家吃年夜饭距今已近30年了，金山农家喜艳艳的对联，红彤彤的大灯笼，客厅里那弹眼落睛的农民画，还有那一桌丰盛的年夜饭、乐融融的全家福所弥漫开来祥和的年味还时时萦绕在脑海里。



农历鼠年春节，我与老同事相约去江苏射阳集体过春节，孰知受突如其来的新型冠状病毒感染肺炎影响，旅行社要求年初三提前返回上海。

短暂的三天春节聚会，可谓是充满酸、甜、苦、乐的别样年味。

大年三十中午 11:30，我们在中山公园龙之梦后门集中乘坐大巴前往射阳。大家见面时都在帽檐和口罩之间露出一丝酸楚的微笑，用招手打招呼后上车。大巴在沈海高速公路上飞驰，车厢寂静失去往日的欢声笑语，下午四点半到达了射阳县黄沙港生态园。

稍作安排了住处后，便共进年夜饭。本想在长途奔波后，饱餐一顿年夜饭。孰知 8 只冷盆中居然有一小盆西瓜丁和一小盆黄瓜丁，也没有“八大碗”传统的苏北菜。同桌的人戏称年夜饭成了“忆苦饭”。后经领队交涉，略有改善。

年夜饭后，大家聚集在篮球场燃放烟花和鞭炮，放飞孔明灯。一解上海禁放烟花和鞭炮的约束。放完了烟花和鞭炮，各自分散活动。一部分人聚集在一起一边观看中央电视台春晚节目，一边回忆在皖南小三线工作时艰苦的岁月和同事之间友谊。还有一部分人打牌、搓麻将、唱卡拉 OK。

新春三天，生态园休闲生活倒让我有些乐不思蜀。一是园区美不胜收的摄影景点，满足了我的摄影爱好。二是垂钓和放飞孔明灯，使我长了见识。

年初一，鱼塘边我只见一个小男孩手持遥控器，一艘小汽艇模型直奔鱼钩附近。本以为是小男孩在玩耍小汽艇，孰知小男孩按动按钮小汽艇尾部两个小翻斗自动顶起将鱼饵倒入池塘里。原来小男孩是为钓鱼的爸爸“打鱼塘”。不一会儿只见他爸爸不停地收钩，到吃晚饭时足足钓到了 18 条鲫鱼。吃完晚饭，这对父子继续钓鱼。

夜间钓鱼怎么钓啊！吃完晚饭我又来到池塘边，只见一束探照灯光平射在河面上。

原来探照灯光是让鱼儿见到光游来吃鱼饵，还有灯光可以让垂钓者能看到浮标的动静。只听见一声“钓着了”，男孩的爸爸喜出望外地，慢慢地将鱼儿拖上岸边。我随口问了一句“什么鱼？”“四斤多重的青鱼”。虽然，不是自己在钓却同样高兴。

离开了鱼塘，几位老同事正查明昨天孔明灯放飞失败的原因是因为没有灯芯。有人建议用酒精棉团与蜡块捆绑一起，让酒精棉团充当灯芯，这一建议果然见效，点燃酒精棉团灯罩充气时，灯体就有一股向上的力量，两个手持孔明灯的老同事不约而同说：“放！”此时，孔明灯冉冉升起，周围的人欢

呼雀跃，欢呼“成功了！”那劲头就像卫星上天一样高兴。

虽然，因防止疫情扩散提前回沪，但是鼠年春节“酸中有甜，苦中带乐”的别样的年味却难以忘怀。今年牛年春节，响应号召，不出门，在家过年。

别样的年味

□ 谭同政





广积粮

□ 崔庆民

上世纪七十年代，我在杨浦区龙江街道任党委书记，据第四居委会书记丁秀云同志汇报：她居委里有位张妈妈，旧社会逃荒来到上海，她深知一粒米来之不易，因此不怕严寒酷暑，坚持数年如一日，在淘水池里（那时自来水尚未进居民家，里弄里设两、三个水池，便于居民用水），用竹篮将别人丢下的米粒拾起来，前后累计5700多斤，全部交给街道集体，这种精神符合毛主席“备战、备荒”的号召。

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这种辛苦，我曾亲身经历过，现在不要好了伤疤忘了痛，一粒米、一度电、一滴水，都是来自人民的血汗，不应该浪费。因此，我们总结了她们居委的经验，向其他里弄推广，每月全街道九条里弄，能积粮百余斤，一年上千斤。街道干部包新才同志，还组织部分群众收集米泔水和稻糠一起蒸，居然也能炼出25度的白酒来。区委召开全区会议，要我们汇报，向全区推广。

市委领导来我街道检查工作，我如实将以上情况向他们汇报，后来听说发了简报，向全市推广，上海人民出版社出了一本《水口夺粮》的小册子，其中共8篇文章，内有5篇是写龙江街道的，上海沪剧团将以上故事编成沪剧，向群众演出。一时龙江精神，传遍四面八方。

一次偶遇，文化局一位朋友送了我二张由沪剧名家杨飞飞老师主演的沪剧《雷雨》的戏票，着实让我开心了一阵子。我特别喜欢沪剧那种“忙而不乱，慢而不断”的韵味，像被融化似的，太好听了。杨飞飞老师出演的沪剧《雷雨》、《为奴隶的母亲》、《第二次握手》等，在当时可是家喻户晓，一票难求！想着终于可以见到真人了，下班后我邀上姐妹直奔逸夫舞台。门口已是人山人海黑压压的一片，从西藏路开始就有人等着退票了，还有不少戏迷穿着盛装，手捧着花束，像过节一样的隆重，让我第一次感受到了戏迷的“疯狂”。

沪剧的儒雅深深地吸引着我，我像着了迷似的喜欢上了沪剧。我去新华书店一鼓作气买了一大摞的沪剧唱片，唱片成了我学习沪剧的良师益友。虽然没到“如痴如醉”的地步，但优美的旋律已经把我带入了沪剧的殿堂，从此深陷其中不能自拔。在朋友的推荐下我参加了小有名气的沪剧沙龙，一些沪剧名家也经常光顾献演，包括杨飞飞、赵春芳老师的儿子和舒悦等名家经常前来指导。我洗耳恭听，逐字逐句地跟着老师学，终于有一天，老师们把我“推”上了舞台，我斗胆地上台唱上一段《求萍》，老师们的掌声给予我莫大的鼓励，我也从一个沪剧爱好者最终变成一个忠实的沪剧戏迷。

沪剧，

让我的生活变得多姿多彩

□ 周雪芳



我今年93岁高龄了，耳不聋，眼不花，没有“三高”，吃得下，睡得熟，一日三餐有滋有味，四肢尚能运动自如。有人问我，你这么健康，有什么高招吗？其实我的身体原来很差，曾患有三种疾病：老慢支、冠心病、膀胱癌，它们曾一度影响我的生活和工作，并危及生命。我是怎么走出疾病阴影的呢？我的体会是：

第一，保持乐观态度，坦然面对生死。1998年我得了膀胱癌，当时家里人很着急，千方百计想瞒着我。当我最终得知实情以后，我却倒过来劝慰家人：人生七十古来稀，我这把年纪也算是长寿了。再说，现代医学发达，癌症也不一定是不治之症。就这样，我积极配合医生治疗，尽管做膀胱镜化疗很痛苦，但我还是坚持按要求做完全部疗程。手术至今已20年多了，我从来没把自己当作癌症病人，一直与正常人一样生活、学习和工作。

第二，生命在于运动，健康由我掌握。我一直比较注重体育锻炼和养生，可以说我的一生，一直是健康生活伴我行。1969年从部队复员以后，刚开始时工作单位比较远，我就坚持骑自行车上下班，后来工作单位离家近了，我就改为慢跑步上下班。平日

乘坐公交车总是抓紧间隙按摩穴位；探亲、出差在外也坚持活动，甚至每晚看电视时都要站一会儿，做一些小活动；遇到伤风感冒，我也往往会通过多喝开水，发汗排毒，注意休息，逐步恢复健康。

第三，多接触社会，力所能及参加社会活动。人老了也不能脱离社会，可以根据自己的身体情况参加一些社会活动。只要有益于健康的文体活动，我总是积极参与，尽可能不缺席。比如，电气集团老干部处组织的歌咏活动，我基本上一次都不拉下；社区街道癌症俱乐部组织的医疗讲座我也是常客；我还参加志愿者公益活动，每月一次到丽园绿地拾捡香烟头。尽管同志们一再劝我，年纪大了，不要来参加了，但我一直坚持参加，直到此项活动停止。在参与上海世博服务与志愿者工作中，我被评为“卢湾区癌症俱乐部2010年优秀志愿者”。

第四，良好的作息习惯和饮食习惯也很重要。我一般每天早晨五点半就起床，中午稍息片刻，每天晚上十点就上床睡觉了。平时饮食有度，从不暴饮暴食，从上个世纪九十年代开始，坚持每日两餐吃五谷杂粮粥，这个习惯一直保持到现在。

以上是我对健康养老的粗浅认识，也是我一直保持身体健康的秘诀，希望我的体会，能对老年朋友们有所帮助。





老友， 请唱支歌吧

□ 陈太顺



唱歌能使人精神焕发，能增强对生活的热爱和对事业追求的坚定意志。我虽然五音不全，却喜欢唱歌，从年轻时唱一直唱到现在，唱了60多年还在唱，我唱歌是自唱自娱，高兴了唱一支歌，以表达自己的欢愉心情，不高兴了也会哼一支歌。总之，高兴了或不高兴时都有歌好唱。尤其是生活中遇到不愉快的事时，唱支歌宣泄自己的感情，不要陷于沉默，不要将心事埋在心底，那样对身体是不会有收益的。

就生理而言，唱歌要发声运气，使呼吸系统的功能得到强化。唱歌时能使胸腔腹腔震颤，这种震颤能使脏腹得到按摩。再有，唱歌时能使体内免疫球蛋白A和抗压力激素的浓度有所上升，增强人体对疾病的免疫力。

一首好的歌曲就是一个时代的浓缩。每当我唱起《学习雷锋好榜样》，就回忆起在上世纪60年代全国人民轰轰烈烈学习雷锋全心全意为人民服务的先进事迹。那时，我们这一代人刚参加工作，处处斗私批修，无论干什么工作都要起到一颗螺丝钉的作用。记得我们厂当时要筹建一个新车间，为节省资金，厂部号召职工自己动手，从地基打夯搬运水泥砖块直到架设电线全靠厂里每一个人义务劳动。那天夜里我一口气爬了三根电杆安装线路，直干到下半夜我们这些年轻人高唱着革命歌曲回宿舍休息。

唱歌还可以把人带到美好的回忆中去，年轻时与女友在月光下散步，她轻轻哼起了《莫斯科郊外的晚上》。于是我们边走边

唱，柔和的旋律甜蜜的音韵使我俩陶醉于幸福之中。步入老年之后一唱起这支歌就看见老妻年轻时的面孔。唱支老歌会使人热血沸腾，仿佛又走进了那个特定的历史时期中去，又感受到了那个远去了的时代以及那个时代的人情与政治气氛。

不是么，在《东方红》的乐曲中，毛泽东同志向全世界宣布中国人民从此站起来了。在《歌唱祖国》的宏伟旋律中表现了中华儿女走社会主义道路的雄心壮志。一首《接过雷锋的枪》把全国人民唱得热血沸腾。今天我们又高唱着《走进新时代》迈进了改革开放的征程。

请唱支歌吧，老友们，歌声能使您年轻能使您永葆青春地在人生大道上迈进第二个春天。



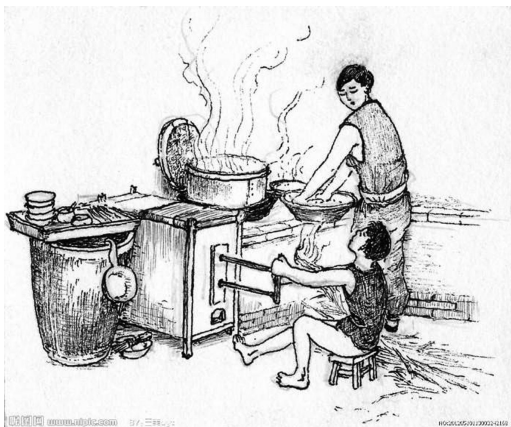
40多年前，临近中学毕业前，我们在金山县离张堰镇不远的一个村庄里学农。生产队专门拨了一小块地给我们，第一次种下的是青菜。碧绿生青的青菜，就着当年刚收割上来油光锃亮的新米饭，吃在嘴里那酥而不烂、糯而鲜美的味道，至今难忘。

后来，大棚生长的蔬菜大行其道，菜场里买来的青菜，大多数时候是烧不酥的。这时往往又回忆起下乡学农时吃到的“活杀”青菜的美味。前不久，与妻子一起，去浦东新场镇闲逛。中午吃了昂子鱼菜饭出店，见门口石板路旁有一农妇摆了几样蔬菜在卖，有青菜、萝卜、扁头等。我上前问她，你这菜是自己种的吗？农妇不答话，只是点了点头。我拿起棵青菜看了下，也不见特别水灵。这时农妇说话了，我们自己也吃这个，早晨割多了，吃不了，保证依好吃！我刚要称，妻子在旁说，介远的路带回去重伐？上海青菜不要太多哦！农妇悠悠地对妻子说，不一样的，依吃了就晓得了。我称了青菜后，又称了几只萝卜。

农妇没有诓我。当日晚餐，炒青菜、马桥豆腐干烧肉，再加萝卜海蜒汤，盛一碗刚上市的新大米。那好吃的青菜萝卜味道，刹那间让我又回到了40多年前暮色中，袅袅炊烟下的那间学农小屋。

农家菜

□ 任炽越



萝卜猪肉馅的饺子

□ 钱红春



又到辞旧迎新的日子了，那萝卜猪肉馅的饺子又会浮现在眼前。

在我六年的军营生活中，记不清吃过几回饺子了，但每一回的饺馅无一例外都是萝卜猪肉。

我记得很清楚，到了萝卜收获的季节，菜市场只卖一两分钱一斤，此时就数司务长最忙，每天一早带上炊事班长，赶着马车上街采购，把萝卜一车一车拉回来，像小山一样堆在伙房门口。

当地的这种萝卜虽也叫白萝卜，但根部却略带紫红色。表面粗糙并有点僵硬，生吃难咬不说，嚼起来干乎乎很费劲，像嚼木屑一般，并有点辣口和苦味。所以一般都是煮熟了吃。别看这种萝卜其貌不扬，下锅后怎么煮都不会酥烂，入口很有嚼劲。所以萝卜上市时，连里几乎顿顿是萝卜片炒猪肉片，味道也很鲜美。在当地的蔬菜中，就数萝卜最便宜，难得包回饺子，将其当做饺馅也就不足为奇了。

虽说连里每一回包饺子都是萝卜猪肉馅的，但因为那个年月吃饺子的机会毕竟很少，而且唯有包饺子时才会自连首长到士兵全体出动，从和面、揉面、擀皮、包馅到下锅煮饺子，都是人人动手，个个参与，所以特别带劲，每一回都吃得津津有味。

如今吃饺子已是稀松平常的事，街边饺子店随处可见，但萝卜猪肉馅的饺子却未曾见过，于我来说不能不是个遗憾。



南屏村的气息

□ 王家年

在黟县的南屏山下，有一南屏村，因山得名，一座具有千年历史、规模宏大的古村落。“南屏”这名字，给我感觉是一个被时光岁月镌刻出来的地方，颇有几分隽永的意味。

那天，我下了旅游大巴，经古驿道，过万松桥，桥头石碑上刻有清代桐城派大师姚鼐所作《万松桥记》，这为南屏的水口，南屏的诗意画卷便从这座古朴壮观的石桥处次第展开。桥头障有古林，林间卧有闲亭，亭畔流有甘泉。有人在林间草地上撑起帐篷，在帐篷外铺上毯子摆上饮食享受家庭欢乐，有人在树间绑起吊床尽享情侣浪漫时光，有人坐在树下享受这难得的静谧时光在字里行间慢慢流淌……

南屏村，保存了原始、古朴，满目墙面斑驳，石径参差，浓重的生活气息令它不像是旅游景点，让人感觉这里是自己曾经生活过的地方。走进小巷里，常在路口的转角看到有出来写生的学子，南屏的建筑，南屏的风景是非常好的素材，不稍时候，在他们的画笔之下，南屏的美就跃然纸上。南屏村，保存着三百多幢明清古建筑，36眼井，72条巷，在村中同一中轴线上，保留8个大小祠堂，极为罕见，被誉为“中国古祠堂建筑博物馆”。

在一片空场边，一座山墙环抱，叠檐飞挑的建筑立于眼前，这是叶氏支祠。上悬

“钦点翰林”、“钦赐翰林”、“钦取知县”三块竖匾。祠堂门前照壁矗立，门楼高大，一人多高的大石鼓，雕刻得十分精致。两根方形的石柱，托着硕厚的额坊和曲梁。大门内，由86根硕大的木柱，支撑着数百根大大小小的梁枋。柱上挂着“石林派衍家声远，武水澜回气象新”等对联，横枋上悬有“贡元”、“进士”和“松筠操节”、“津逮后生”等匾额。

在前厅立一屏风，正面上书叶氏祖训，密密麻麻，数十条之多。屏后为内庭，四周环廊，中间透空，庭后中厅悬“道合心同”匾，厅内正中挂“奎光堂”三字。

我走过端庄典雅，风格各异的“慎思堂”、“积善堂”、“冰凌阁”等。站在冰凌阁偏厅二楼走廊边鸟瞰，院景尽收眼底，连绵不绝的瓦片、高低起伏的马头墙，在蓝天白云的映衬下赏心悦目，令人神清气爽。

古村南屏因拍摄了《菊豆》、《风月》、《卧虎藏龙》等电影而成了“影视村”，但它没有小贩的叫卖，没有嘈杂的声音，人们仍做着自己的事情，像旧时一样地日出而作日落而息，游客行走其间就像步入一条时光的河，有鸡犬之声相闻，有炊烟袅袅升起。南屏村山水秀美，人文荟萃，古风依旧，民风淳朴的好地方，粉墙黛瓦幽处青山绿水中，如诗如画，美不胜收，足以慰藉我的心灵。



疫情终将散去，当生活回归正轨，口罩也不能只囤在家里积灰。为了健康，我们该进入“口罩时代”了！生活中，其实很多时候都该戴口罩，口罩知识也要再升级。

@所有人

流感季：别迟疑，主动戴

流感季，即冬末春初，每年12月至次年2月左右。

流感，可不同于普通感冒，它传染性强，流感肺炎的死亡率还高达9%，仅次于死亡率为10%的SARS。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾指出，新冠病毒跟新发流感很相似。

所以，新冠肺炎疫情期间，对口罩有多重视，流感期间亦当如此，坚决要把口罩戴起来！

口罩推荐：医用口罩、医用外科口罩

说明：没必要戴N95口罩，容易呼吸不畅、憋闷。

感冒，该患者戴口罩，还是其他人戴

●如果是普通感冒：一般不传染，双方都可以不戴口罩。

但是，如果感冒患者频繁咳嗽、打喷嚏，又不能正确遮挡，建议患者还是戴上口罩，能保护别人。

●如果是流感：具有较强的传染性，因此无论是患者本人，还是身边的人，最好都戴上。

逛超市、坐地铁，都应该戴口罩

如果在流感季，或有其他呼吸道传染性疾病正流行，就有必要。

流感季推荐佩戴场所：超市、商场、影

院、公交、地铁等人员密集的场所。

一般时期，出入公共场所也可以不戴口罩。

@过敏人士

过敏季：戴口罩，远离花粉

戴口罩，可以减轻过敏发作的概率和症状。

口罩推荐：医用口罩

说明：最简单的医用口罩，就足够阻隔花粉。N95口罩价格高，必要性不大。

推荐佩戴场所：公园、植物园、景区等有花草植物的地方。普通人群过敏季室外活动不需要戴口罩。

去这些地方，也别忘了口罩

医院

●流感季节去医院，建议戴口罩，去感染性疾病科、呼吸科或发热门诊就诊时，也建议戴。

推荐口罩：医用口罩、医用外科口罩。

看望病人

●如果病人患有呼吸道传播性疾病，要戴。比如，到肺结核门诊就诊或看望肺结核病人时。

推荐口罩：医用外科口罩、医用防护口罩（如N95口罩）。

护理病人

●护理免疫力低下的病人时，戴上口罩可以保护他。

推荐口罩：医用口罩、医用外科口罩。

雾霾天出行

●空气中的微小颗粒物，如PM2.5，可通过呼吸道进入肺部影响健康。

推荐口罩：医用防护口罩（如N95口罩）。





膏方进补并非 人人皆宜

冬季是膏方进补的好时机，但并非人人皆宜。对于适宜人群，能起到增强体质的作用；而有些人群则没必要，强行进补甚至会适得其反。

适宜人群

“亚健康”的人群（中青年）。如果平时没有明确的慢性疾病，但因长期劳累、熬夜、压力负担过重而致身体虚弱、易感冒、体虚、怕冷、疲劳、失眠、健忘、爪甲失荣等，可通过进补膏方，补益人体元气，充沛营血，恢复精神。

肾气不足的人群（中老年）。如果上了年纪之后，经常感觉注意力不集中、头发花白、视力下降、头晕耳鸣、记忆力差、腰背酸痛、神疲乏力、夜尿频多等，可以通过膏方补益气血、补肾强腰、延缓衰老。

患有慢性病，且处于稳定期的人群。由于膏方既有补益之力，同时也辅以祛邪，有利于慢性病的调治，所以对患有慢性支气管炎、冠心病、贫血、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性肾炎、骨关节病、月经病等患者或病后体弱者，通过服用膏方可以帮助巩固疗效，改善症状，增强体质。

以上三类人群观察舌象后，一般舌色为偏红，或淡红，或淡白，或紫暗，但舌苔薄，均可服用膏方调补气血。

不适宜人群

体质健壮的人群。对于身体强健，很少出现乏力症状，平时不容易感冒、食欲不振、大便溏泄等症的人群，可以根据冬季特点，调节自己的饮食起居，不必强求进补。

急性病或慢性病急性发作的人群。对于感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、腹泻等急性疾病，慢性病的急性发作期，肝功能异常，某些传染性疾病等均应先治疗原发疾病，待病情控制或缓解后，由医生决定是否可以使用膏方。

湿困脾胃的人群。需慎用膏方，因为此类人一般舌苔厚腻，而膏方大多为滋腻补品，一料膏方可以服用1~2月，如若服用膏方后湿困脾胃加重，脾失健运，则得不偿失。

高先生50多岁，两周内连续出现6次短暂性的头晕，每次时间很短，只有2秒钟左右。高先生考虑到自己经常坐着，以为是颈椎不好，就到附近推拿店去做做推拿。可做了好几次，情况一直没好转。去医院检查发现，有斑块、血栓，进一步体格检查后诊断为中风前兆。

在冬季，寒冷刺激会引起血管收缩。血流减缓，易造成血管堵塞，特别是中老年人、生活没规律、工作压力大等人群，出现不明原因的头晕（颈椎病引起的头晕主要是

别把中风前兆 当成颈椎病

跟头的位置改变有关，比如转头、低头等）更需要注意，因为1/3的中风前兆病人会发展为中风。



降压药联合使用如何做到“黄金搭档”

冬天是高血压的“鼎盛期”。循证医学的证据表明，70%的高血压需要联合二种或二种以上的降压药使用才能使血压达标。联合用药控制高血压更为快捷、有效，不仅可增强降压效果，使血压早日达标、平稳达标、优化达标，而且可减少药物各自的不良反应，保护靶器官。哪些降压药联合使用才是“黄金搭档”呢？

比如钙离子拮抗剂（CCB，如络活喜、或波依定、或拜新同）与 β 阻滞剂（如美托洛尔、或比索洛尔）是常用的一组联合用药搭配，两者联合后，不仅降压作用增强（约提高30%），而且 β 阻滞剂可减轻CCB增快心率的不良反应，可谓一箭双雕。

又比如血管紧张素转换酶抑制剂

（ACEI，如贝那普利）或血管紧张素受体拮抗剂（ARB，如厄贝沙坦）与利尿剂（如氢氯噻嗪）是常用的一组联合用药搭配，两者联合后（如安博诺）不仅疗效显著增强（约提高50%），而且各自的用量均减少了，不良反应也就减少了，利尿剂还可抵消ACEI或ARB升高血钾的不良反应，可谓一举两得。

还比如，ACEI（如贝那普利）或ARB（如缬沙坦）与CCB（如络活喜）也是常用的一组联合用药搭配，两者联合后（如倍博特），不仅降压作用显著增强（约提高50%），而且ACEI或ARB可消除CCB引起的足踝部水肿和增快心率的不良反应，ACEI或ARB还可增加胰岛素的敏感性，有助于降低血糖，可谓一举三得。



养生有诀窍

晚餐“五不过”

一、不过饱

中医认为“胃不和，卧不安”。如果晚餐过饱，会造成胃肠道负担加重，容易使人失眠、多梦。久而久之，易引起神经衰弱等疾病。

二、不过荤

晚餐经常吃荤会增加患高血脂、高血压的风险，过多的胆固醇堆积在血管壁上，时间久了就会诱发动脉硬化和冠心病。

三、不过咸

晚餐口味重，比如食物偏咸、偏甜，容易导致口渴，加上晚餐后人的运动量减少，更加会使体内的脂肪堆积，久而久之会令人发

胖。肥胖是万病之源，这个道理大家都懂得。

四、不过晚

人体排尿高峰一般在进食后4—5小时，如果晚餐过晚，会使排尿高峰推迟至午夜，甚至凌晨，但是这个时间段人睡得正香，一般不会起床解小便，使高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，结合生成草酸钙，可能诱发结石。因此，平常应多饮水，晚餐也不宜吃得太晚，上床前排一次尿再睡觉最好。

五、不过时

主要是指晚上睡前2小时之内不适宜进餐。否则，人体不能对食物进行充分消化吸收，入睡后人的胃仍在消化，引起胆汁大量分泌。由于入睡的体位处于仰卧或半仰卧位。胆汁可能引流不畅，在胆管内淤积，会增加结石形成的风险。长此以往，也容易诱发胃食管反流病。



我国古代春节 如何放假



唐朝：春节按单双号上朝休假

古代官员过的新年，其实是指农历年，即正月初一。唐玄宗颁布的红头文件《假宁令》写道：“元正、冬至，各给假七日。”“元正”指的就是新年，意思是说，春节放假7天，冬至放假7天，一年里有这么两个“黄金周”。

事实上，到了唐朝后期，黄金周有3个。而且小黄金周也不比我们少。《唐会要》有一段专写节假调整，说唐德宗贞元年间，把寒食节的假期从3天调整到7天，加上春节7天、冬至7天，刚好3个黄金周。至于小黄金周，就更多了，中秋节、腊八节、夏至、唐太宗过生日……这些日子统统放假3天。另外还有21个只放一天假的传统节日。

唐朝春节虽然也只放七天假，但是按“元正前后各三日”放的。也就是说，以大年初一为中心，初一之前放假3天。初一之后放假3天。加上初一，刚好7天假。

某些唐朝官员也不一定享受到像样的春节假期，因为唐朝有两个规矩，第一，大年初一那天文武百官和高级地方官必须早早地上朝给皇帝拜年。这个规矩使得京官和高级地方官不能在初一当天跟家人团聚，至少是先跟皇帝团聚，退了朝之后才能跟家人团聚。第二个规矩就是，地方行政长官在春节期间严禁离开衙门回老家。

唐德宗李适写过一首《元日退朝观军仗归营》，大意是：大年初一那天等百官拜过年，他又阅了兵，一整天没有消停。唐德宗

属于那种勤勉类型的皇帝，他在安史之乱以后登基，接手的是一个烂摊子，决心削夺拥兵自重的地方节度使的权力，连年用兵，忙得不可开交。他在位的时候，春节期间照样上朝，大臣叫屈，他说：那按单双号吧，单号上朝，双号休假。

宋朝：地方官腊月二十就回家

宋代的春节叫元旦，专指正月初一。春节包括忙年、过年、闹年（春）三个时段，元宵也是“年”的一部分。

在宋朝，春节放假7天（一般是大年初一前后各3天），元宵放假7天，加一块儿接近半个月。宋太祖其父腊月初七去世，由此形成惯例，前后共放假3天。宋仁宗其母腊月初十生日，放假3天。旋即，冬至来临，放假7天。随即，天庆节，放假7天。一个多月的春节长假诞生了。

如果你是地方公务员，还有项特殊福利，每年腊月二十“封印”，停止公务，回家过年省亲，与老婆娃儿老爸老妈联欢，只要在第二年正月二十那天赶回衙门“开印”办公就行。如果你是首都高级公务员，初一则不得休假，不能请假。先守岁，再打个小盹儿，凌晨就得穿戴整齐，顶风冒雪，披星戴月，往皇宫赶，开“正旦大朝会”：百官给皇帝拜年（朝贺），俗谓“排正仗”。会后，皇帝赏赐每人一朵帽花，插在官帽上，你举办家宴时得戴着，喝屠苏酒、饮术汤，也得戴着。

除了陪皇帝开会和耍乐子，还得陪吃。



年前冬至，皇家要设宴。初一办朝会，要吃正旦宴，规模宏大，允许臣僚带家属。普通的朝会之后，也安排吃喝，由皇宫“埋单”，“赐食”。如果你是生活无忧的小民，则没这么辛苦。从正月初一开始，开封府“通知”允许关扑3天。关扑是商品交易时赌博的一种。食物、蔬菜、鸡鸭鱼肉、水果、鲜花、木炭、绸缎、珠宝等各类百货，都可以参加关扑。愿赌服输，你可能花费1万钱，还买不到一个柑橘。

明清：封印休假一休就一个月

到了明清时期，朝廷在逐渐削减甚至取消“旬休”制后，全年只规定了三个主要的节庆，即春节、冬至和皇帝诞辰。加上元旦、元宵、中元（农历七月十五）等，每年休假只有50多天。清朝前期的休假制度基本上沿袭明朝。

政府削减假期的措施遭到了大多数官员的反对。帝王考虑到自己在臣民面前的声望，也只好接受“民意”，做了修改。后来在3个假日的基础上增添了寒假，并将春节和寒假的假期均延长至一个月。因此，新增的寒假可以看作是对丧失常规性假日和节庆假日的一个补偿。

不过到了清朝，公务员的“黄金月”又回来了。冬至、元旦、元宵3个节假又以封印休长假的方式贯通，前后也有约一个月的时间。因此，每至封印之日，官员们都会邀请同僚欢聚畅饮，“以酬一岁之劳”。

古代历代王朝只规定了官员的休假制度，对于其他阶层的群体没有什么规定。因为在中国古代还不可能出现关于阳光普照的休假制度，那时乡村中的农民、街市上的商人等阶层群体只能按照惯例放假。如街市上的商人一般在纪念某一行业或职业神祇的特殊假日放假。这些假日常常会举行盛大而热烈的庆祝活动。乡村中农民在春季和秋季都会有一定的假日，还有土地神的节日，就是人们常说的“社日”也会放假。

药源性抑郁症需提防

最近有患者咨询：因为高血压，医生给自己开了复方利血平片，服用1年后，自己出现了失眠、多梦、焦虑、注意力不集中症状。经过诊断，这名患者是药物引起的情绪异常变化。

药源性抑郁症是指由药物引发的抑郁症。药源性抑郁症多在用药数日至两年之内的时间发生，用药量越大，越容易出现抑郁。用药量减少后，病情虽可缓解，但再次用药可能又会诱发抑郁。

需小心会导致情绪异常的抗高血压药物，如甲基多巴片多于开始用药和加量时出现头痛和乏力，较常见的反应可致精神改变（抑郁或焦虑、梦呓，失眠）；可乐定则表现为疲劳、紧张和焦躁，罕见症状有多梦、夜游症、烦躁不安、兴奋、幻视、幻听谵妄等；多沙唑嗪通常发生的不良反应为头晕、头痛、倦怠不适，少见的会出现神经质、不安、易激惹、嗜睡等；阿罗洛尔长期服用可能会出现抑郁、失眠的症状；美托洛尔会出现失眠、多梦；普萘洛尔中枢神经系统不良反应是头晕、精神抑郁（嗜睡、疲乏、无力）、视觉障碍、幻觉、梦魇以及急性可逆的综合征，表现为定时定向能力和短时记忆丧失、情绪不稳定、轻度意识模糊等；西拉普利和福辛普利长期服用可能会出现焦虑、失眠、感觉异常等症状。

因此选药时，要告诉医生自己是否有神经或精神方面的病情。长期服抗高血压药物一旦出现精神方面的症状时，也要告诉医生，并在医生指导下停药或更换药物。



锻炼别只选一种方式

很多老年人在锻炼时会长期选择一种方式，比如只散步或只跳广场舞。这是不全面的，应结合自身情况，关注四种锻炼方式。

有氧运动，提高心肺功能 有氧运动包括步行、慢跑、骑车、游泳、瑜伽、太极、保健操等，根据情况自行选定。最近几年心血管病发病率逐年上升，专家建议最好选用步行。根据体质也可选择慢跑、游泳，其目的是增强心肺功能。

力量训练，强筋壮骨 在有氧运动的同时，应该重视力量训练，达到强筋壮骨的目的。可以选择上肢负重，拉弹力带或举哑铃、引体向上，或做俯卧撑、仰卧起

坐、家务劳动等。

平衡训练，增加体能 可以选用手扶桌椅或者树干帮助平衡身体，双脚站稳，两眼微闭，一只脚微微抬起，另一只脚站立，如果觉得身体不自主地晃动，即可睁开眼睛稍作休息，然后换腿再行练习。每天早晚练习为宜，循序渐进。一直练到不用扶着就可稳稳站立，而且能坚持数秒即为达到目的。

韧性训练，增强灵活性 人到中年，运动系统就开始逐渐老化缺乏韧性，平时可做增加关节柔性韧性的运动。比如转膝，双脚并拢，微微下蹲，上身前倾，双手按膝，进行转动，旋转适度，脚能固定；压腰，坐直挺胸，双腿伸直，上身前倾，双手够脚，十几秒钟，循序渐进，不要过猛。

练“养膝操”， 让膝盖暖和起来

天一冷就感觉膝盖凉飕飕，很可能是膝关节老化或者患了骨性关节炎。老年人常见的关节炎并不是关节真的“发炎”了，而是因为关节老化、磨损引起的不适现象。出现膝盖发凉、疼痛的人，可以选择在家多练习“养膝操”，动作简单易学。

直腿抬高 坐在椅子上，上身直立，将腿绷直后抬起，与地面平行，左右腿交替进行，每次保持10~30秒，每天做10次左右。

卧位直腿抬高 躺在床上，双腿伸直，向上抬离床面约30度，坚持10秒左右，每次练习以感觉腿部肌肉有酸胀感为宜。

按摩穴位 按摩腿部内侧的血海（下肢绷紧，膝关节上侧肌肉最高处，内为血海）、后侧的委中穴（膝盖后侧腘窝正中间）。每个穴位按摩1分钟，轮流按3遍。

三个时刻， 老人最好要坐着

随着年龄增长，老人的反应时间延长、平衡力不再稳定，增加了跌倒的风险。其实，只要在三个时刻养成“坐着”的好习惯，老人就可以避免跌倒，保证自己的安全。

换衣服时要坐着 老人的前庭功能下降、肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等，都会导致在站着穿脱衣物及鞋子时，肢体不能有效配合，容易跌倒。

如厕时要坐着 老人常患有高血压、心脏病等慢性病，再加上多有便秘表现，蹲位时间过长，大脑可能出现短暂性供血不足，容易造成眼前发黑，增加跌倒风险。

洗澡时要坐着 洗澡多在密闭空间，空气不流通，氧气含量较少。同时，如果水温过高，会让皮肤表现血管扩张，导致心脑血管处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕，甚至跌倒。



老家

□ 宋家平

客梦思桑梓，
驱车回老家。
夜来飘瑞雪，
杯酒话桑麻。

冬日茶花

□ 卢景沛

嫣红一片绽篱边，
喜见寒冬有蕾鲜。
不是与梅争绝丽，
凌风斗雪共娇妍。

辛丑迎新年

□ 瞿 若

东方旭日满天霞，
照亮人民眼放花。
手握旌旗豪步迈，
迎来交岁庆家家。

庆祝建党一百年

□ 季 军

蛟腾凤舞绘鸿图，
战地诗花贺百年。
筑梦兴邦新境界，
神州不老策长鞭。

张家界天门山

□ 金苗苓

巨山高处展天门，
成百游人步上尊。
忽现玻璃弯栈道，
万千枝雪找仙痕。

腊梅花开有感

□ 李哲寅

三九严寒花绽放，
幽香浮动色如金。
宛如寰宇多寥落，
惟我神州景色新。

卜算子·雪欢梅笑闹新春

□ 萧 毅

抽枝报春回，爆蕾迎新到。
玉絮琼花漫天飞，瑞雪丰年兆。
庚子除夕欢，辛丑新春闹。
待到金牛贺岁时，雪舞梅花笑。

鹧鸪天·嫦五探月记

□ 王联斌

嫦五腾身入月宫，寂清娥姐泪掩容。
急拥五妹询乡事，全部脱贫梦复兴！
天阙伟，五星红。广寒今尔九州通。
此霄归带仙岩土，来日回接阿姊行！