

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2021 3

图文传真



▲ 2月2日，普陀区委书记曹立强向老同志作区情通报。

(普陀 供稿)



▲ 2月1日，杨浦区委书记谢坚钢向老同志作区情通报。

(杨浦 供稿)



▲ 日前，闵行区委书记倪耀明走访慰问老同志。

(闵行 供稿)



▲ 2月9日，金山区委书记胡卫国走访慰问老同志。

(金山 供稿)

▼ 2月7日，松江区委书记程向民走访慰问老同志。

(松江 供稿)

▼ 2月7日，崇明区委书记李政向老同志作区情通报。

(崇明 供稿)



习近平给上海市新四军历史研究会 百岁老战士们的回信

上海市新四军历史研究会的百岁老战士们：

你们好！来信收悉。你们青年时代就投身革命，为党和人民事业英勇奋斗，期颐之年仍心系党史宣传教育，深厚的爱党之情令人感佩。

对中国共产党人来说，中国革命历史是最好的教科书，常读常新。你们亲历了中华民族迎来从站起来、富起来到强起来伟大飞跃的历史进程，更懂得我们党的初心和使命。全党即将开展党史学习教育，希望老同志们继续发光发

热，结合自身革命经历多讲讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风，引导广大党员特别是青年一代不忘初心、牢记使命、坚定信仰、勇敢斗争，为新时代全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。

祝大家生活幸福、健康长寿！

习近平

2021年2月18日



“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
编委会委员 范传伟
(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3期 总第403期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

习近平给上海市新四军历史研究会百岁老战士们回信 (1)

本期专稿

党史学习教育动员大会在京召开 习近平发表重要讲话 (4)

上海市党史学习教育动员会举行,李强要求高标准高质量完成党史学习教育各项任务 (7)

李强走访看望部分新四军老战士,与老战士代表共同学习习近平总书记重要回信精神 (9)

全市组织部长会议暨全市老干部工作会议召开 (10)

强化政治引领 努力构建离退休干部党建工作新格局 金山区委组织部 (11)

总书记重要回信在上海离退休干部中引发热烈反响,全市老干部工作系统迅速掀起学习贯彻热潮 市委老干部局综合调研处 (12)

党政之声

深入贯彻习近平总书记重要讲话精神 (16)

理论之光

百年恰是风华正茂 彭国华 (18)

全面提高政治能力 许华卿 (19)

党的建设

百年奋斗 初心弥坚 曹平 (20)

时事热点

这个春节过得远远好于预期 (21)

给美国的“民主人权自由”做一个翻译 (22)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

名词解释

- 城市更新行动 (23)
“五大新城”建设 (23)
工具人 (23)
破圈 (23)

工作集锦

- 普陀区深入推进城市社区离退休干部党建工作 江 玲 (24)
静安区“静老思政”离退休干部志愿服务队成立 朱晓华 (24)
松江区开展“四结对”集中走访调研活动 顾凤顺 (24)
青浦区开展“沪滇一家亲 大爱公益行”帮困助学活动 陈 嘉 (25)
奉贤区举行“薪火相传，助学成长”千日行动启动仪式 帅寒丹 (25)
崇明区“瀛洲晚晴 党建之家”建成开放 崇 讯 (25)

学党史·担使命

- “百年恰是风华正茂”——庆祝中国共产党成立100周年 张全景 (26)
建党百年 老干部们重温初心之路 刘 敏等 (28)

学习之窗

- 收听网上专题报告会的感悟 周锦尉 (29)

谈天说地

- 也谈公筷公勺 敬元勋 (30)
移风易俗正当其时 吕子明 (31)

人物金秋

- 连环画：退而不休 奉献余热 李荣光 (32)
吴大姐是个大忙人 倪国强 (34)
志愿者中的一名“老将” 孔德静 (36)
做个好人 钱红春 (37)

峥嵘岁月

- 回忆冯铨伯伯 赵霄云 (38)
北大荒“七君子”吕士恒 汤啸天 (40)

情满人间

- 最长情的告白 黄浦区打浦街道退役军人服务站 (42)
为爱，90岁学网购 王 婧 (44)
牛年 龚寄托 (45)

上海阳台

- 舌尖上的春卷 郁建民 (46)

健康养生

- 名老中医的养生之道 (47)
春季养生应记住六个“不” (48)
防“春病”按摩这些穴 (49)
春季膳食调养有学问 (50)
早晚喝梨米粥治眼干 (51)
有些水果吃太多会中毒 (51)
老人需防惊恐障碍 (51)
远离失能，老人要防七种病 (52)

生活之友

- 只要动起来都有益健康 (53)
人老了，性格也会改变？ (54)
中药的古代与现代分类法 (55)

- 艺林漫步 萧 毅等 (56)

封面：春暖花开 裴振喜 摄

封二：图文传真

封三：浦东新区老干部摄影选

封底：春到江南 张大林 摄



党史学习教育动员大会2月20日上午在北京召开。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，在全党开展党史学习教育，是党中央立足党的百年历史新起点、统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局、为动员全党全国满怀信心投身全面建设社会主义现代化国家而作出的重大决策。全党同志要做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，学党史、悟思想、办实事、开新局，以昂扬姿态奋力开启全面建设社会主义现代化国家新征程，以优异成绩迎接建党一百周年。中共中央政治局常委李克强、栗战书、汪洋、赵乐际、韩正，国家副主席王岐山出席会议，中共中央政治局常委王沪宁主持会议。

习近平强调，我们党历来重视党史学习教育，注重用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向，用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量，用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格。党的十八大以来，党中央高度重视学习党的历史，提出了一系列要求。在庆祝我们党百年华诞的重大时刻，在“两个一百年”奋斗目标历史交汇的关键节点，在全党集中开展党史学习教育，正当其时，十分必要。

习近平指出，我们党的一百年，是矢志践行初心使命的一百年，是筚路蓝缕奠基立业的一百年，是创造辉煌开辟未来的一百年。回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，必须把党的历史学习好、总结好，把党的成功经验传承好、发扬好。在全党开展党史学习教育，是牢记初心使命、推进中华民族伟大复兴历史伟业的必然要求，是坚定信仰信念、在新时代坚持和发展中国特色社会主义的必然要求，是推进党的自我革命、永葆党的生机活力的必然要求。党中央已经印发了《关于在全党开展党史学习教育的通知》，对这项工作作出了部署，各级党委（党组）要认真贯彻落实。

习近平强调，我们党的历史，就是一部不断推进马克思主义中国化的历史，就是一部不断推进理论创新、进行理论创造的历史。一百年来，我们党坚持解放思想和实事求是相统一、培元固本和守正创新相统一，不断开辟马克思主义新境界，产生了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，产生了新时代中国特色社会主义思想，为党和人民事业发展提供了科学理论指导。要教育引导全党从党的非凡历程中领会马克思主义是如何深刻改变中国、改变世界的，感悟马



克思主义的真理力量和实践力量，深化对中国化马克思主义既一脉相承又与时俱进的理论品质的认识，特别是要结合党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的进程，深刻学习领会新时代党的创新理论，坚持不懈用党的创新理论最新成果武装头脑、指导实践、推动工作。

习近平指出，在一百年的奋斗中，我们党始终以马克思主义基本原理分析把握历史大势，正确处理中国和世界的关系，善于抓住和用好各种历史机遇。要教育引导全党胸怀中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，树立大历史观，从历史长河、时代大潮、全球风云中分析演变机理、探究历史规律，提出因应的战略策略，增强工作的系统性、预见性、创造性。

习近平指出，我们党的百年历史，就是一部践行党的初心使命的历史，就是一部党与人民心连心、同呼吸、共命运的历史。历史充分证明，江山就是人民，人民就是江山，人心向背关系党的生死存亡。赢得人民信任，得到人民支持，党就能够克服任何困难，就能够无往而不胜。要教育引导全党深刻认识党的性质宗旨，坚持一切为了人民、一切依靠人民，始终把人民放在心中最高位置、把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，推动改革发展成果更多更公平惠及全体人民，推动共同富裕取得更为明显的实质性进展，把14亿中国人民凝聚成推动中华民族伟大复兴的磅礴力量。

习近平强调，我们党一步步走过来，很重要的一条就是不断总结经验、提高本领，不断提高应对风险、迎接挑战、化险为夷的能力水平。要更好应对前进道路上各种可以预见和难以预见的风险挑战，必须从历史中获得启迪，从历史经验中提炼

出克敌制胜的法宝。要抓住建党一百年这个重要节点，从具有许多新的历史特点的伟大斗争出发，总结运用党在不同历史时期成功应对风险挑战的丰富经验，做好较长时间应对外部环境变化的思想准备和工作准备，不断增强斗争意识、丰富斗争经验、提升斗争本领，不断提高治国理政能力和水平。党的百年历史，也是我们党不断保持党的先进性和纯洁性、不断防范被瓦解、被腐化的危险的历史。要教育引导全党通过总结历史经验教训，着眼于解决党的建设的现实问题，不断提高党的领导水平和执政水平、增强拒腐防变和抵御风险能力。

习近平指出，在一百年的非凡奋斗历程中，一代又一代中国共产党人顽强拼搏、不懈奋斗，涌现了一大批视死如归的革命烈士、一大批顽强奋斗的英雄人物、一大批忘我奉献的先进模范，形成了一系列伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系，为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养。要教育引导全党大力发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人精神血脉，始终保持革命者的大无畏奋斗精神，鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神。

习近平强调，旗帜鲜明讲政治、保证党的团结和集中统一是党的生命，也是我们党能成为百年大党、创造世纪伟业的关键所在。要教育引导全党从党史中汲取正反两方面历史经验，坚定不移向党中央看齐，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，确保全党上下拧成一股绳，心往一处想、劲往一处使。

习近平指出，在全党开展党史学习教育，是党的政治生活中的一件大事。全党要高度重视，提高思想站位，立足实际、守正创新，高标准高质量完成学习教育各项任务。一是要加强组织领导。各级党委



(党组)要承担主体责任,主要领导同志要亲自抓、率先垂范,成立领导机构,切实把党中央部署和要求落到实处。中央党史学习教育领导小组要加强指导,省区市党委和行业系统主管部门党组(党委)要加强对所属地区、部门和单位的督导检查。党员、干部不管处在哪个层次和岗位,都要全身心投入,做到学有所思、学有所悟、学有所得。二是要树立正确党史观。要坚持以我们党关于历史问题的两个决议和党中央有关精神为依据,准确把握党的历史发展的主题主线、主流本质,正确认识和科学评价党史上的重大事件、重要会议、重要人物。要旗帜鲜明反对历史虚无主义,加强思想引导和理论辨析,更好正本清源、固本培元。三是要切实为群众办实事解难题。要把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来,同解决实际问题结合起来,开展好“我为群众办实事”实践活动,把学习成效转化为工作动力和成效,防止学习和工作“两张皮”。四是要注重方式方法创新。要发扬马克思主义优良学风,明确学习要求、学习任务,推进内容、形式、方法的创新,不断增强针对性和实效性。要以县处级以上领导干部为重点,坚持集中学习和自主学习相结合,坚持规定动作和自选动作相结合,开展特色鲜明、形式多样的学习教育。要在全社会广泛开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史宣传教育,普及党

史知识,推动党史学习教育深入群众、深入基层、深入人心。要鼓励创作党史题材的文艺作品特别是影视作品,抓好青少年学习教育,让红色基因、革命薪火代代传承。要坚决克服形式主义、官僚主义,注意为基层减负。

王沪宁在主持会议时表示,习近平总书记的重要讲话,高屋建瓴,视野宏大,思想深邃,深刻阐述了开展党史学习教育的重大意义,深刻阐明了党史学习教育的重点和工作要求,对党史学习教育进行了全面动员和部署,为我们开展好党史学习教育指明了方向,提供了根本遵循。各级党委(党组)要认真学习领会习近平总书记重要讲话精神,切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,提高思想认识和政治站位,抓好本地区本部门本单位的学习教育工作。

中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会党员副委员长,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协党员副主席,以及中央军委委员出席会议。

会议以电视电话会议形式召开,党史学习教育领导小组成员,各省区市和副省级城市、新疆生产建设兵团领导班子成员,中央和国家机关各部门、各人民团体,中管金融企业、中管企业、中管高校,军队有关单位主要负责同志,党史学习教育中央宣讲团成员等参加会议。





上海市党史学习教育动员会举行， 李强要求高标准高质量完成 党史学习教育各项任务

上海市党史学习教育动员会2月22日举行。市委书记李强在会上强调，要深入学习领会习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，把开展党史学习教育作为砥砺初心使命的“磨刀石”、激发干事创业精气神的动力之源、推进新时代党的建设的重大契机，牢牢把握开展党史学习教育的核心要义和关键所在，从党的非凡历程中汲取奋进的智慧和力量，持续奋斗、顽强奋斗，不断创造无愧于党的诞生地的出色业绩，以优异成绩迎接建党一百周年。

市委副书记、市长龚正主持会议。市人大常委会主任蒋卓庆，市政协主席董云虎出席会议。市委副书记于绍良传达习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，通报全市去年开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史学习教育情况，并部署今年党史学习教育有关工作。

李强指出，习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、视野宏大、思想深邃，为我们开展好党史学习教育指明了方向，提供了根本遵循。要认真学习领会，提高政治站位，深刻认识开展党史学习教育的重大意义、重点所在和目标要求，自觉在思想上

政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，切实做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，学党史、悟思想、办实事、开新局。上海是党的诞生地和初心始发地，也是社会主义建设重要基地、改革开放前沿阵地。要把开展党史学习教育作为重大政治任务，强化政治担当，扛起政治责任，确保学习教育各项任务落到实处。在学习党史中升华初心、践行使命，走好新时代长征路，以更加昂扬的精神状态和奋斗姿态，创造新奇迹、展现新气象。运用党的宝贵经验指导管党治党，提高党的建设质量和水平，推动全面从严治党走在前列。

李强指出，开展好党史学习教育，一要坚持历史与现实相贯通，矢志创造新的历史伟业。以深厚的自信和底气讲好党的历史，坚持用唯物史观认识、理解、传播党史，在新的时代坐标中坚定追求卓越，持续提升城市能级和核心竞争力，加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，为实现第二个百年奋斗目标作出上海应有的贡献。二要坚持理论与实践相



结合，深刻感悟思想伟力。自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，深入学习习近平总书记考察上海重要讲话和在浦东开发开放30周年庆祝大会上重要讲话精神，在学懂弄通做实上下更大功夫，不辱使命、不负重托，推动习近平总书记对上海工作的重要指示要求落地生根，推动党中央赋予上海的各项重大战略任务不断结出硕果。三要坚持汲取经验和把握规律相联系，始终掌握事业发展的历史主动。在历史前进的逻辑中前进，在时代发展的潮流中发展，把“四个放在”作为工作基点，准确识变、科学应变、主动求变，科学把握新发展阶段、贯彻新发展理念、服务和融入新发展格局，在危机中育先机、于变局中开新局，在大变革的时代勇立潮头、走在前列。四要坚持传承精神与提升本领相促进，砥砺永远奋斗的革命品格。始终保持过去革命战争时期的那么一股劲、那么一股革命热情、那么一种拼命精神，面对新时代新使命新挑战，不畏艰难、敢于斗争、顽强奋斗，弘扬上海城市精神和城市品格，增强战略思维、战略把握、战略运作的本领，彰显充满激情、富于创造、勇于担当的特质，带头做负重前行的人、披星戴月的人、鞠躬尽瘁的人。五要坚持锤炼党性与坚守人民性相统一，永葆共产党人的初心使命。深化对党的性质宗旨的认识，把“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念落实到城市发展、建设、治理的全过程和各方面，不断开拓人民城市建设新境界。把“我为群众办实事”实践活动与已开展的“民心工程”紧密结合起来，为基层减负、为群众解忧，不断提升人民群众的获得感、幸福感、安全感，汇聚起共建共治共享人民城市的磅礴力量。

李强强调，要按照党中央部署要求，

增强使命感责任感紧迫感，加强组织领导，精心部署安排，高标准高质量完成党史学习教育各项任务。要压实责任、做实工作、抓实学习，扎扎实实开展党史学习教育。各级领导干部要坚持以上率下，在学党史、讲党史、懂党史、用党史方面发挥示范带动作用。加强对标对表，树立正确党史观，原原本本学、全面系统学、融会贯通学，入心入脑、真信笃行、务求实效，有效推动群众急难愁盼问题的解决。要讲活历史故事、用活红色资源、搞活教育形式，生动鲜活开展党史学习教育。注重方式方法创新，推动党史学习教育深入群众、深入基层、深入人心。发挥好老战士、老党员、老同志的重要作用，讲活党的故事、党的光荣传统和优良作风。充分利用上海丰富的红色资源、红色基地，让干部群众在现场学习中切身感受百年艰辛历程、巨大变化、辉煌成就，在感动感悟中传承发扬红色基因。灵活用好各类学习平台载体，开发形式丰富、品质精良的党课、网课。要注重思想先行、坚持知行合一、强化分类指导，富有特色地开展党史学习教育。推动学习教育与各项工作紧密结合，在解决问题、推动发展、促进改革、惠及民生等实效上彰显学习教育的特色成果。推动学习教育具体化、精准化，抓好青少年学习教育，鼓励基层探索创新，创建学习教育品牌。

市委常委郑钢淼、刘学新、陈寅、吴清、翁祖亮、诸葛宇杰、胡文容、凌希、朱芝松，市人大常委会、市政府、市政协负责同志，市高级法院院长、市检察院检察长出席会议。

会议以电视电话会议形式召开，各委办局、各区、各人民团体和市属高校、市属国有企业等主要负责同志参加会议。松江区委、黄浦区外滩街道宝兴居民区党总支在会上作了交流发言。



李强走访看望部分新四军老战士， 与老战士代表共同学习习近平总书记 重要回信精神

2月20日，市委书记李强走访看望了部分新四军老战士，还来到上海市新四军历史研究会，与老战士代表共同学习习近平总书记重要回信精神。李强说，上海作为党的诞生地和初心始发地，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，从党的百年奋斗历程中读懂初心使命、坚定理想信念，更加自觉弘扬党的光荣传统和优良作风，让初心薪火相传，把使命永担在肩，在新的征程上大力践行革命精神，奋力创造新时代上海发展新奇迹，不断展现新气象。

今年100岁的老战士顾海楼1941年参加革命，1942年入党，抗日战争时期在新四军工作，为党和人民事业英勇奋斗，期颐之年依然心系党史宣传教育，矢志弘扬革命精神，曾作为市新四军历史研究会宣讲团成员，为党员群众尤其是青年一代讲述党史军史。李强向顾海楼及家人致以亲切问候和美好祝福，关切询问身体状况和生活起居，认真聆听老战士回忆往昔峥嵘岁月。顾海楼激动地说，收到总书记的回信，深受鼓舞、倍感振奋，没有共产党就没有新中国，就没有现在的幸福生活，党的光辉照万家，申城处处是春天，作为一名经历了革命战火考验洗礼的老战士，更

要珍惜今天来之不易的好日子，把党的故事讲好讲活，让青年一代知史明史、爱党爱国，让党的好传统好作风代代相传。李强说，你们奋斗了一辈子、辛苦了一辈子，现在还在继续发光发热，令人钦佩。老战士、老同志是我们党百年光辉历史的参与者、奋斗者、见证者。希望大家在保重身体的同时，以习近平总书记重要回信精神为强大动力，继续加强革命传统教育，多讲讲党的故事、党的光荣传统，激励广大党员尤其是青年一代坚定理想信念，学习继承老一辈的爱国传统和革命精神，为创造党和国家事业新的辉煌而接续奋斗。

40多年来，上海市新四军历史研究会始终把弘扬铁军精神、传承红色基因作为职责使命，深入研究新四军和华中抗日根据地的光荣历史，宣传党和人民军队的优良传统。李强在研究会深入了解党史军史宣讲活动开展和史料征集抢救工作情况，仔细倾听鲍奇、彭业长等新四军老战士代表结合自身革命经历畅谈学习体会。李强说，习近平总书记给上海市新四军历史研究会的百岁老战士们回信，充分体现了对老战士、老同志的深情关爱，饱含着对广大党员特别是青年一代不忘初心、牢记使命、永远奋斗的殷切期



望，必将激励全市广大党员干部和群众为新时代全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。

李强说，中国革命历史是最好的教科书。回顾党的革命史、奋斗史，我们党之所以能带领中国人民不断从胜利走向胜利，靠的是一代又一代共产党人不忘初心、牢记使命、坚定信仰、勇敢斗争。在我们党即将迎来百年华诞的重要时点上，党中央决定在全党开展党史学习教育。我们要认真贯彻党中央部署要求，以史为镜、以史鉴今，更好弄清楚我们从哪里来、往哪里去，充分汲取历史智慧和经验、汲取开拓前进的强大勇气和力量，更加坚定地走好新时代长征路。上海是一座具有光荣革命传统的城市。习近平总书记对上海工作作出一系列重要指示，赋予我们一系列重大任务，我们要牢记初心使命，传承红色基因，更加奋发有为，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，更好服务全国改革发展大局，更好满足人民群众对美好生活的新期待。市新四军历史研究会要继续弘扬铁军精神，持续做好口述历史和史料征集抢救等工作，更好团结凝聚老战士、老同志开展党史军史宣讲，为构筑中国精神、中国价值、中国力量作出更大贡献。

市领导诸葛宇杰参加。

全市组织部长会议暨全市老干部工作会议召开

2月25日上午，全市组织部长会议暨全市老干部工作会议以视频会议形式召开。会议传达了全国组织部长会议、全国老干部局长会议精神 and 市委常委会有关工作要求。市委常委、组织部部长胡文容出席会议并讲话。

会议指出，做好2021年组织工作要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，围绕推动高质量发展、创造高品质生活、实现高效能治理，着力提高组织工作质量，为上海“十四五”发展开好局起好步提供坚强组织保证。

会议强调，要把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要任务，推动学习贯彻党的创新理论不断往深里走、往实里走、往心里走；要以庆祝建党百年为引领，巩固好发展好发挥好党的组织优势；要把做好地区、乡镇换届作为重中之重，着力锻造坚强有力的领导班子和高素质专业化干部队伍；要率先实施更加积极、更加开放、更加有效的人才政策，聚天下英才而用之；要把抓好中央巡视反馈问题整改作为政治责任，在补短板强弱项中提升工作质量水平；要始终保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事，开创老干部工作新局面。

会议要求，组织部门要从严加强自身建设，旗帜鲜明讲政治，着眼大局强担当，全面提升服务保障高质量发展的能力，以优异成绩庆祝建党100周年。





强化政治引领 努力构建离退休干部党建工作新格局

□ 金山区委组织部

金山区深入学习贯彻习近平总书记关于组织工作和老干部工作的重要论述，深入学习贯彻习近平总书记给上海新四军历史研究会百岁老战士们的重要回信精神，坚持夯实基础、务实创新，以打造“银鑫”党建品牌为抓手，努力构建离退休干部党建工作新格局。

一、紧扣一条主线，持续强化离退休干部的政治引领。

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循和行动指南，始终把党的政治建设摆在首位，每月举行“金山老干部月坛”，每季度组织老干部中心组学习，每年举办老干部研讨班、退休干部研修班、支部书记培训班，引导广大老同志珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆政治本色，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个

维护”，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

二、抓好两个重点，持续加强离退休干部党组织建设。

坚持把离退休干部党建融入城市基层党建大格局，纳入全区基层党建整体布局。一方面，注重建立健全工作体系。区委成立区离退休干部党工委，加强对全区离退休干部党建工作统筹指导和协调督查。区委组织部定期召开专题会议研究，主动帮助解决突出问题，畅通工作体系，优化协同力量，落实职责任务，形成工作合力。另一方面，注重创新组织设置。以有利于教育管理、有利于发挥作用、有利于参加活动为原则，探索在离退休干部集中居住地、区老干部大学兴趣班等建立164个功能型党组织，开创离退休干部党组

织的新模式。

三、聚焦“三化建设”，持续提升离退休干部党建质量。

一是以建章立制推动规范化建设。先后出台关于离退休干部党支部建设、志愿服务、担任“两新”组织党建指导员等文件，以制度创新促进离退休干部党建工作的规范发展。

二是以提升服务推动精细化管理。坚持“从严从实、精准精细、用心用情”工作宗旨，加强党内关怀帮扶，采取困难党员“一人一策”和“一对一”“多对一”等方式，进一步尊重好老干部、关爱好老干部。

三是以信息化推动工作提质增效。充分依托“上海离退休干部博客空间”、老小孩网站和“金山老干部”微信公众号等新媒体平台，先后推出在线报告会、视频微党课等



“云学习”，助力老同志搭上信息化“快车”。

四、强化三项举措，持续发挥离退休干部积极作用。

一是搭建平台聚合力。成立225家“社区离退休干部之家”、聘请退休干部到“两新”组织担任党建指导员、搭建长三角老干部工作联动平台等，引导离退休干部参与基层社会治理、推动党建引领企业发展、探索“毗邻党建”新路径。

二是培树品牌激活力。深耕“银鑫”老干部工作特色品牌，以“银鑫”先锋、“银鑫”讲坛、“银鑫”关爱、“银鑫”风采为主线，引导离退休干部为金山发展赋能助力。

三是激励先进鼓干劲。持续开展市、区两级示范党支部创建活动，广泛宣传资助多名学生的“最美申城老干部”王继烈，缴纳“特殊党费”20余万元、连续十多年为贫困地区失学儿童捐款的市“博爱之星”胡冠等先进典型，营造争先进、作表率的良好氛围。

下一步，我们将围绕庆祝建党100周年、开启全面建设社会主义现代化国家新征程，全面贯彻新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，组织引导老同志更好发挥自身优势和作用，推动新时代金山老干部工作高质量发展。

总书记重要回信在上海离退休干部中引发热烈反响，全市老干部工作系统迅速掀起学习贯彻热潮

□

市委老干部局综合调研处

“希望老同志们继续发光发热，结合自身革命经历多讲讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风，引导广大党员特别是青年一代不忘初心、牢记使命、坚定信仰、勇敢斗争，为全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。”

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平2月18日给上海市新四军历史研究会百岁老战士们回信，在上海广大离退休干部中引发热烈反响。

市委书记李强走访看望写信的新四军老战士顾海楼等，到上海市新四军历史研究会与老战士代表共同学习习近平总书记重要回信精神。李强说，上海作为党的诞生地和初心始发地，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，从党的百年奋斗历程中读懂初心使命、坚定理想信念，更加自觉弘扬党的光荣传统和优良作风，让初心薪火相传，把使命永担在肩，在新的征程上大力践行革命精神，奋力创造新时代上海发展新奇迹，不断展现新气象。

原原本本传达回信内容，总书记的亲切关怀让写信老同志倍感振奋

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛等到写信的施平、王湘、宫芝、黎



鲁、石丽等老同志所住病房和家中，与老同志一起学习总书记重要回信内容。总书记的回信让所有签名写信的老同志们和家属都喜出望外、激动万分，在一字一句认真研读总书记的要求后，大家深受鼓舞、倍感振奋。大家由衷感谢总书记对老同志的关心厚爱和殷切期望，深切体会到在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，国家经济社会发展越来越好，人民群众生活更加安宁幸福。特别是在极不平凡的2020年，党中央带领全党全军全国各族人民众志成城打赢疫情防控人民战争，交出人民满意、世界瞩目、可以载入史册的答卷，充分体现了中国特色社会主义的制度优势。老同志们说，亲身经历了国家从站起来到逐步富起来和强起来的历史飞跃，为生活在社会主义大家庭倍感安全、温暖和自豪，感谢各级党组织和老干部工作部门的关心关爱，使我们过上了健康长寿的幸福生活，增强了中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

111岁的新四军老战士、离休干部施平很激动，认真写上“庆祝中国共产党百年华诞”的大字，表达对总书记回信的喜悦之情。他回忆道，“1940年参加新四军，今年建党100周年，党



取得了伟大胜利，祝福祖国繁荣富强，我爱我的祖国。”104岁的新四军老战士、离休干部王湘在接受采访时谈到联名写信的缘由，感谢总书记的亲切关怀，还兴奋地唱起了70年前“军民团结一家人”的歌曲，表示现在的幸福生活来自党中央正确的领导。其他写信的老同志们深切感到，“总书记百忙之中的回信，是对老战士、老党员的充分信任和关爱，也是真诚的希望和要求。”老同志们一致表示，一定牢记习近平总书记的殷殷嘱托，不忘初心使命，永葆政治本色，生命不息、奋斗不止，一辈子听党话跟党走；在有生之年继续讲好中国故事，讲好中国革命史奋斗史，传承好红色基因和光荣传统，引导年轻一代更好感悟信仰之力、理想之光、使命之艰、担当之要，增强道路自信和发展信心，增强紧跟共产党、奋进新时代的

自觉性和坚定性，为新时代全面建设社会主义现代化国家凝聚起强大正能量。

第一时间组织学习，全系统发出学习贯彻和推动落实的动员令

收到习近平总书记的重要回信，市委老干部局第一时间组织学习。“总书记的回信，是对新四军老战士的牵挂和深情，是对老战士心系党史宣传教育、矢志弘扬革命精神的充分肯定，是对广大老同志继续发光发热、讲好党的故事、传承光荣传统的殷切期望，也是对老干部工作部门提出的明确要求。”杨佳瑛表示，要以习近平总书记重要回信精神为强大动力，在党史学习教育中发挥广大老干部积极作用，把党的故事讲好讲活，组织好广大离退休干部成为革命历史讲解员、优良传统宣传员、思想教育辅导员，在党中央和市委的坚强领导



下,让更多党员尤其是青年一代用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量,为全面建设社会主义现代化国家展现使命担当、作出积极贡献。

市委老干部局闻讯而动、快速行动,第一时间组织媒体广泛宣传报道,及时下发通知,要求各级老干部工作部门组织广大老同志和老干部工作者传达学习习近平总书记重要回信精神。各区、大口老干部工作部门迅速响应,广泛深入发动,组织学习研讨,积极贯彻落实。并通过各级老干部工作微信公众号和离退休干部党组织微信群转发习近平总书记重要回信,确保将回信精神传达到全市每一位离退休干部。全市离退休干部党组织线上线下相结合,及时召开组织生活会,原原本本学习习近平总书记重要回信,畅谈心得体会,交流思想认识。

牢记嘱托、积极行动, 当好党史宣传教育的排头兵、先行者

习近平总书记的重要回信引发全市60多万离退休干部的热烈反响。始终牢记总书记嘱托,矢志践行初心使命,以实际行动为党的百年华诞凝心聚力、贡献力量。91岁的著名作曲家、离休干部吕其明得知总书记回信的那一瞬间,分外激动:“我也曾是一名新四军战士,感谢总书记对我们老革命人的牵挂和深情。”他说,只要一息尚存,就要用优美旋律歌颂祖国、歌颂党、歌颂人民,“我会按照总书记要求,继续做一名有信仰、有情怀、有担当的新时代文艺工作者,不忘初心、牢记使命,保持本色、珍惜荣誉。”97岁的南渡抗战老战士瞿俊很感慨:“总书记充分肯定我们在传承红色基因中的作用,对讲好党

的故事和关心下一代工作提出殷切希望。我虽年纪大了,但为了我们党长盛不衰,我还要努力!”作为新四军革命烈士后代并曾参加过解放战争的夏克强,在看到总书记回信后说:“我们要不断传承新四军的铁军精神,继承老一辈的革命传统和优良作风,为新时代全面建设社会主义现代化强国而不懈奋斗。只要我还走得动,我会一直坚持下去,讲好党的故事,讲好中国的故事,用我的实际行动向党的百年华诞贡献一份力量。”革命烈士周大根之子,94岁高龄的参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝的老同志周到激动地说,“我们要老骥伏枥,为年轻一代讲好党的故事,让党的优良传统和作风代代相传!”

致力党史研究宣传,构筑伟大精神谱系,用党的奋斗历程和伟大成就鼓舞斗志、明确方向。“回信似雨露甘霖,似策马扬鞭。”上海市浦东新区新四军历史研究会会长、退休干部顾国平激动地说,作为传承红色基因的一支重要力量,浦东新区新四军研究会要认真学习领会习近平总书记回信的重要精神,继续发扬“为民服务的孺子牛、创新发展的拓荒牛、艰苦奋斗的老黄牛”精神,以“全国关心下一代先进集体”等荣誉为动力,





积极抢救性征集革命史料，弘扬铁军精神，缅怀先辈英烈，传承红色基因，关爱时代新人。96岁新四军老战士斯简长期从事新四军历史，尤其是新四军通讯历史的研究，总书记的回信让他激动万分，表示将党史研究的任务交给其儿子斯里德（市级机关工委老干部工作部原部长、退休干部），继续挖掘好新四军战斗故事，讲好中国革命史奋斗史。余江如是上海新四军历史研究会一师分会副会长，他整合上海大学新闻传播学科和电影学科的师生力量，抢救性发掘保存新四军口述史料，开展了以《红色传承》为主题的电视纪录片创作工程。他说，“总书记的回信让我更有信心把这件事情做好，在已经创作的100集《红色传承》电视纪录片基础上，今年计划再创作10集纪录片，讲好中国新四军的故事。”

播洒“红色种子”，加强革命传统教育，用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量。作为党史的见证者、参与者和推动者，广大离退休干部发挥独特优势，深入基层一线宣讲，传承红色基因。老同志们纷纷表示，“我们是过来人，我们不讲谁讲？”“我们讲的虽不如大学教授、党校教师有系统、有逻辑、有深度，但作为亲历者，更真实、更生

动、更鲜活、更有感染力。”杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室先锋组成员、老劳模黄宝妹看了习近平总书记回信后感到非常振奋：“2年前，总书记面对面也对我提出了同样的要求，我要始终牢记着总书记的嘱咐，通过各种平台向年轻人讲一讲党的光辉历史、光荣传统，坚定他们对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。”普陀区四史宣讲团成员、退休干部徐林表示：“作为区老干部局宣讲团成员，一定要按照习总书记的要求，结合自己参加工作以来的革命工作经历，担负起对社区广大群众进行以党史宣传为主的四史教育，为新时代全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。”长宁区关工委常务副主任张连城说：“我们要运用好老同志的政治资源，发挥好老同志的政治优势，在青少年思想道德建设中，彰显政治担当，落实好立德树人的根本任务，夯实培根铸魂的育人工程，统筹推进传承红色基因和关爱服务，以引领守护青少年成长，用奉献书写对党的忠诚。”

**鼓足干劲、用心用情，
以老干部工作部门务实行动
庆祝建党一百周年**

习近平总书记的重要回信让全市老干部工作者精神

振奋、鼓舞人心，同时也倍感责任重大、使命光荣。各区、大口党委老干部工作部门负责人表示，要把学习总书记重要回信精神转化为做好老干部工作的扎实行动，认真贯彻落实中央、市委关于党史学习教育的部署要求，将党史学习教育与传承老同志的优良作风结合起来，发挥老同志熟悉党史的独特优势，组织引导广大老同志结合亲身经历，讲好党的故事，赓续共产党人精神血脉，充分彰显老干部工作部门在党史学习教育的价值优势。要将发挥老同志优势作用与服务关心好老同志结合起来，把党中央和市委对老同志的关心关怀传递到每一位老同志，用心用情、精准关爱好党和国家的宝贵财富，运用建党百年有利契机为老干部多做好事办实事解难事，助力老同志过上更加幸福美满的生活。要将服务老同志与学习老同志结合起来，走进老同志家中、病房，多与老同志接触，与他们拉家常、谈过往，多了解他们的光荣历史、突出贡献、感人事迹，在不断提高自身党性修养、思想品格、格局境界中，坚定做好新时代老干部工作的信心和决心，以老干部工作部门的新形象新担当新作为，为上海奋力创造新时代新奇迹、展现新气象赋能助力。

深入贯彻习近平总书记重要讲话精神

习近平强调：完整准确全面贯彻新发展理念

中共中央政治局就做好“十四五”时期我国发展开好局、起好步的重点工作进行第二十七次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，新发展理念是一个系统的理论体系，回答了关于发展的目的、动力、方式、路径等一系列理论和实践问题，阐明了我们党关于发展的政治立场、价值导向、发展模式、发展道路等重大政治问题。全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，确保“十四五”时期我国发展开好局、起好步。

习近平强调，新发展理念是个整体，坚持创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展，在工作中都要予以关注，使之协同发力、形成合力，不能畸轻畸重，不能以偏概全。从中央层面来说，要通过重点突破带动贯彻新发展理念整体水平提升，从全局上不断提高全党全国贯彻落实新发

展理念的能力和水平。各部门既要按照自身职责抓好新发展理念涉及本部门的工作，也要综合考虑本部门工作对全党全国贯彻新发展理念的作用和影响。各地区要根据自身条件和可能，既全面贯彻新发展理念，又抓住短板弱项来重点推进，不能脱离实际硬干，更不要为了出政绩不顾条件什么都想干。

习近平强调，大抓实战化训练不断提高打赢能力

中华民族传统节日春节即将来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平视察空军航空兵某师。

习近平强调，现代战争中，制信息权成为赢得战争胜利的关键。要加快发展先进装备，加紧培养专业人才，加强针对性对抗性训练，推动新质战斗力加速提升。

习近平指出，对部队来说，抓好军事训练非常重要。要贯彻落实中央军委军

事训练会议精神，结合空军部队实际，大抓实战化军事训练，不断提高训练水平和打赢能力。

习近平强调，今年是我们党建党100周年，是“十四五”开局之年，做好今年工作意义重大。要认真贯彻党中央和中央军委决策部署，抓好常态化疫情防控，全面加强练兵备战，扎实推进各项工作，在新的起点上不断开创部队建设新局面，以优异成绩迎接建党100周年。

习近平强调：前所未有的挑战需要前所未有的团结协作

国家主席习近平在北京以视频方式主持中国－中东欧国家领导人峰会并发表题为《凝心聚力，继往开来携手共谱合作新篇章》的主旨讲话，就中国－中东欧国家合作发展提出4点建议：第一，直面疫情挑战，坚定共克时艰的合作信心。中国愿同中东欧国家开展疫苗合作。第二，聚焦互联互通，

畅通联动发展的合作动脉。要携手高质量共建“一带一路”，加快推进匈塞铁路等大项目建设，继续支持中欧班列发展，充分挖掘合作潜力。第三，坚持务实导向，扩大互惠互利的合作成果。中方计划今后5年从中东欧国家进口累计价值1700亿美元以上的商品，愿积极利用中国国际进口博览会、中国—中东欧国家博览会等平台扩大自中东欧国家进口商品。第四，着眼绿色发展，打造面向未来的合作动能。共同落实应对气候变化《巴黎协定》，为今年联合国第二十六次气候变化缔约方大会和第十五次《生物多样性公约》缔约方大会成功举办作出贡献。

习近平强调：立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂 以不怕苦能吃苦的牛劲牛力，不用扬鞭自奋蹄

中共中央、国务院在人民大会堂举行2021年春节团拜会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表讲话。习近平强调，全面建成小康社会，实

现第一个百年奋斗目标，在中国共产党奋斗史、新中国发展史、中华民族文明史上都具有里程碑意义。同时，我们必须认识到，这只是我们迈向中华民族伟大复兴的关键一步，我们决不能骄傲自满、止步不前，要继续谦虚谨慎、戒骄戒躁，继续艰苦奋斗、锐意进取，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴而奋力拼搏，为人类和平与发展的崇高事业不断作出新的更大贡献。

习近平指出，只要我们党始终站在时代潮流最前列、站在攻坚克难最前沿、站在最广大人民之中，就必将永远立于不败之地。

习近平强调，在中华文化里，牛是勤劳、奉献、奋进、力量的象征。人们把为民服务、无私奉献比喻为孺子牛，把创新发展、攻坚克难比喻为拓荒牛，把艰苦奋斗、吃苦耐劳比喻为老黄牛。前进道路上，我们要大力发扬孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，以不怕苦、能吃苦的牛劲牛力，不用扬鞭自奋蹄，继续为中华民族伟大

复兴辛勤耕耘、勇往直前，在新时代创造新的历史辉煌。

习近平强调：要一心一意为老百姓做事

第4期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《在河北省阜平县考察扶贫开发工作时的讲话》。习近平强调：我们讲宗旨，讲了很多话，但说到底还是为人民服务这句话。我们党就是为人民服务的。中央的考虑，是要为人民做事。各级干部要经常问问自己，我们是不是在忙着与党的根本宗旨毫不相关的事情？有没有一心一意在为老百姓做事情？是不是在围绕党和国家中心任务而工作？多想想我们干的事情是不是党和人民需要我们干的？要一心一意为老百姓做事，心里装着困难群众，多做雪中送炭的工作，常去贫困地区走一走，常到贫困户家里坐一坐，常同困难群众聊一聊，多了解困难群众的期盼，多解决困难群众的问题，满怀热情为困难群众办事。





百年恰是风华正茂

□ 彭国华

百年岁月，斗转星移、潮起潮落。中国共产党历经风雨洗礼，正带领中国人民意气风发地奋进在全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的新征程上。此时此刻，众多国际国内人士注目中国共产党，希望解码这个百年大党的成功密钥。“中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！”习近平总书记的重要论述，精辟回应了人们的关注和希望。

在漫长的发展进程中，中华民族虽然饱经磨难，却自强不息、生生不息，创造了辉煌灿烂的文明，形成了以爱国主义为核心的民族精神，建构了“小康社会”“大同世界”的理想愿景。实现中华民族伟大复兴，是中国共产党人矢志不渝的信念。这一坚定信念，凝聚成为“两个一百年”奋斗目标。第一个百年奋斗目标明确在建党百年时解决困扰中国人民千百年的绝对贫困问题，全面建成小康社会。第二个百年奋斗目标明确在新中国成立100年时全面建成社会主义现代化强国，让中华文明在现代化进程中焕发出新的蓬勃生机。

植物的根扎得越深，向上伸展得就越高；根系越广，枝叶的覆盖面就越广。中国共产党人深知，人民是历史的创造者，是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。只有坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，我们党才能带领最广大人民创造中华民族千秋伟业。正是因为深深扎根人民、广泛团结人民，始终保持党同人民群众的血肉联系，我们党才成长为拥有9000多万党员、460

多万基层党组织的“参天大树”。

从内因上说，政党的生机与活力来自其先进性与纯洁性。中国共产党历经百年沧桑而依然风华正茂，一个重要“秘诀”是始终重视思想建党、理论强党，始终保持先进性和纯洁性。我们党自成立之日起，就将实现共产主义作为最高理想，将马克思主义写在自己的旗帜上。正是在马克思主义及其中国化成果——毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，我们党持续推进伟大社会革命和伟大自我革命。习近平总书记指出：“回顾党的奋斗历程可以发现，中国共产党之所以能够历经艰难困苦而不断发展壮大，很重要的一个原因就是我们党始终重视思想建党、理论强党，使全党始终保持统一的思想、坚定的意志、协调的行动、强大的战斗力。”

历经百年砥砺奋进，中国共产党已经形成了科学系统的理论和路线方针政策，坚定了道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。今日之中国，“五位一体”总体布局统筹推进、“四个全面”战略布局协调推进，党的建设新的伟大工程不断取得新进展、新成效。站在新的历史起点上，中国共产党人正统筹“两个大局”，团结带领全国人民立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，推动高质量发展，奋力在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造新的伟业、铸就新的辉煌。

（摘自《人民日报》）



全面提高政治能力

□ 许华卿

2021年1月22日，习近平总书记在十九届中央纪委五次全会上强调，要坚定政治方向，保持政治定力，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。今年是实施“十四五”规划、开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一年，所有工作都要围绕开好局、起好步来展开。我们要切实增强政治意识、承担政治责任、提高政治能力。

提高政治能力，必须学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，引导党员、干部加强党性锻炼、党性修养，坚定理想信念，百折不挠把自己的事办好。习近平新时代中国特色社会主义思想是从新时代中国特色社会主义全部实践中产生的理论结晶，是推动新时代党和国家事业不断向前发展的科学指南，是当代中国马克思主义、21世纪马克思主义。领导干部要有“朝闻道，夕死可矣”的决心和毅力，把学懂弄通做实党的创新理论作为武

装头脑、指导实践、推动工作的“重要法宝”。

提高政治能力，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，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。上下同欲者胜，以上率下者强。全党服从中央是党的政治建设的首要任务。我们党的百年历史经验表明，凡是党中央权威和集中统一领导坚持得好，党的事业就兴旺发达；反之，党的事业就遭受挫折。要紧跟深跟、学深悟透党中央精神，时刻同党中央精神对表对标，自觉承担起该承担的政治责任，提高政治站位，把准政治方向，坚定政治立场，明确政治态度，严守政治纪律，经常校正偏差，做到党中央提倡的坚决响应、党中央决定的坚决照办、党中央禁止的坚决杜绝。要健全贯彻党中央重大决策部署督查问责机制，加强对贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展等决策部署落实情况的监督检查，以强有力的政治监督，确保党中央重大决策部署贯彻落实到位。

提高政治能力，必须增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。提高政治能力是历史地、具体地、实践地，不是坐而论道，不是口头革命，要一以贯之坚持党的初心和使命。增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”是我们党百年历史经验的深刻总结，是坚持党的初心和使命的集中体现。要切实从政治高度和理论深度提高政治能力，以理论自觉深化政治自觉，以理性认同巩固政治认同，以思想跟进引领行动跟进，真正把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”作为提高政治能力的出发点和落脚点，作为安身立命之本、谋事创业之基、为政成事之要。

（摘自《红旗文稿》）

今年是中国共产党成立100周年。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，我们党始终坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。

从一个只有几十人的党发展为拥有9100多万党员的世界最大政党，一路走来，我们党遭遇过无数艰难险阻、狂风骤雨，但总能团结带领亿万人民生死与共、风雨同舟，从危难中奋起、于挫折中前进。为了改变人民群众受压迫受欺凌的状况，中国共产党人前赴后继、浴血奋战；为了改变人民群众一贫如洗的状况，中国共产党人在新中国的广阔天地忘我劳动、艰苦创业；为了让人民群众的日子一天天好起来，中国共产党人开拓奋进、锐意创新。不谋私利谋公利，不计小我济苍生。中国共产党人之所以拥有夙夜在公、公而忘私的境界品格，敢于斗争、善于斗争的勇气智慧，战胜一切困难和风险的坚强意志，就是因为深深植根人民，一切为了人民。

以心交心，自会心心相印。井冈山的红米饭，滋养了革命的星星之火；人民的手推车，推出了淮海战役的胜利；小岗村的手印，见证了党和人民的艰辛探索；深圳从小渔村发展成为国际大都市，是人民干出来的；率先控制新冠肺炎疫情、率先复工复产、率先实现经济正增长，靠的是坚固的人民防线……“共产党并不曾使用什么魔术，他们只不过知道人民所渴望的改变，而他们拥护这些改变”。一直以来，很多人探寻中国共产党的成功之道，美国记者白修德和贾安娜在1946年得出的结论，今天依然能给人深刻启示。

100年来，我们党为人民美好生活而奋斗的脚步从未停歇。从“人民日益增长的物质文化需要”到“人民日益增长的美好生活需要”，伴随经济社会发展，我们党科学分析人民诉求，着眼于人的全面发展、社会全面进步，适时提出更好满足人民需要的奋斗目标。我们党以共同富裕为目标，努力让发展成果转化为人民群众的获得感、幸福感、安全感，转化为人民群众看得见、摸得着的实惠。

初心不会自然保质保鲜，马克思主义政党的先进性和纯洁性不会随着时间推移而自然保持。

如何确保初心永不褪色、坚如磐石？我们党与时俱进创新和发展马克思主义理论，坚持思想建党、理论强党，不断推进自我革命，不断为初心注入时代内涵、提供丰富养分。从革命时期的延安整风到党的十八大后的“不忘初心、牢记使命”主题教育，广大党员的初心在一次次集中教育中得到

锤炼，在一次次回望历史中得到激励。我们党坚持全面从严治党，对可能动摇党的根基、阻碍党的事业的问题，以彻底的自我革命精神加以解决，坚决清除一切弱化党的先进性、损害党的纯洁性的因素，坚决割除一切滋生在党的肌体上的毒瘤。

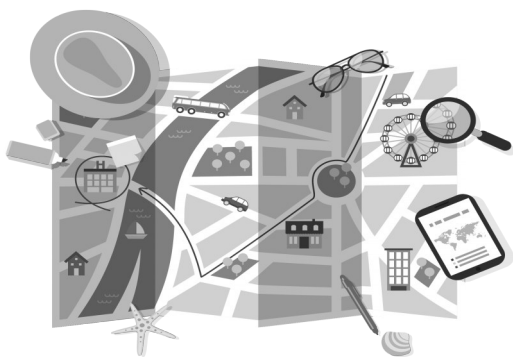
胸怀千秋伟业，恰是百年风华。进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，开启全面建设社会主义现代化国家新征程，使命光荣、任务艰巨。越是处在关键时期，越要把党这个领导核心锻造得更加坚强有力，越要以强烈的忧患意识警醒自己、鞭策自己，激发越是艰险越向前的斗争精神。永葆初心的百年大党，团结一心的14亿人民，必将在新征程上创造新的辉煌。

（摘自《人民日报》）





这个春节过得远远好于预期



春节长假到初六晚上结束，原本以为这个节日要再被新冠疫情“毁了”，然而虽然很多人响应号召留在工作地过节，但节日过得之热闹堪称是全国人民的一个惊喜。春节档电影票房创历史纪录、快递业务增加200%以上，以及本地旅游的极大繁荣震动了全球经济界，显示了中国经济极其强劲的综合发展潜力。

一月份的时候，中国社会上还有不少对多地抗疫严厉管控的抱怨，但接近春节的时候，全国重新回到零新增确诊的状态，整个春节期间，全国只出了1个新增本土病例，疫情被牢牢控制住。这极大消除了各地民众对疫情的顾虑，激活了人们在节日里特有的快乐和轻松感，同时释放了一段时间被压抑住了的社会消费欲望。消费聚集在一些点位上意外形成井喷。

电影票房创历史纪录可谓最突出。电影是受新冠疫情打击最严重的行业之一，它的恢复对疫情控制的要求也最高。中国春节期间施行了50%至75%上座率的硬性上限规定，但在北京这样的中心城市，观众潮水般涌向各个电影院，以至于出现整个节日期间所有院线所有场次电影票几乎全部售罄的奇观。2021年第一个长假电影票房同比超过2019年，中国无疑是主要经济体中的独一份。

这恐怕是经济实力、抗疫水平发生共振的结果，是一个国家综合能力的体现。电影票房成绩堪称给中国整个服务业带来了曙光。中国人几无心理负担地回到了电影院，那么还有什么服务场所大家不敢去呢？在把

今冬的疫情压下去之后，加上疫苗接种再快速跟进，中国人在抗疫中生活和在生活中抗疫的心理必将进一步成熟，全社会的整体信心亦将同步大增。

相信绝大多数中国人在有所遗憾的同时，对这个春节的实际样子还是挺满意的。美国在这7天里因新冠疫情新死亡上万人，新感染数十万人，疫情在欧洲的严重程度也差不多，然而中国经过有序的管控，把春节大体保留了下来，保住了它的热闹劲，让人们健康地享受了一个长假。只是对部分人来说，变换了一个过节的场景。

说实话，直到离春节还有两周的时候，我们都很难想象这个春节原来可以过得这么好。这种“想不到”可以在如此短的时间里、在这么大的国家走完一个循环，真是难以置信。

去年以来，围绕疫情已经有过全局和局部上多次这样的循环。再早一些，面对贸易战的汹涌冲击，我们也自我验证了一些“想不到”的能力。这一切的结果是对中国人信心一次又一次的夯实：原来这个国家的力量比我们自己想的更加强大，我们有能力按照自己的方式战胜各种汹涌而至的挑战。

当然了，中国仍有自己的挑战，加速全社会的疫苗接种推广工作，为2.0版的抗疫做好铺垫至关重要。另外，全面消除疫情对经济的影响仍有一些硬仗要打。我们不仅需要跟上形势的变化，而且要走到各种变化的前头，引领在疫情延续情况下实现经济社会发展的潮流。

（摘自《环球时报》）



一场强大的寒流沉重打击了美国南部的得克萨斯州，导致该州大量地区断电，甚至停水，数百万人在家中无电取暖，处境艰难甚至危险。目前仅得州一州至少有21人死亡。

这本不该是发生在世界最发达国家美国的场景，何况得州还是美国的能源大州。导致这一灾难的原因是多方面的，但“人祸”显然是其中之一。其实美国社会很有必要将之视为人权的一个漏洞加以反思，然而那里的精英们会很拒绝那样做。

得州科罗拉多市市长蒂姆·博伊德在一个网帖中对民众写道：“政府的责任不是在这种困难的时候给你们提供帮助！生存还是死亡是你们自己的选择！政府和电力供应商以及其他服务供应商并不欠你们什么。”他还写道，“只有适者才能生存，弱者只会被淘汰”，他甚至说，遇到困难就找政府要援助“是社会主义政府的可悲产物”。

这位市长因此番话招致众怒而辞职，但他看来真就是这么想的，很多美国政治人物也是这么想的。从外部看，新冠肺炎导致美国迄今死亡近50万人，与得克萨斯州一场寒流死20多人，发生悲剧的逻辑是一样的，那就是资本的注意力和政府的注意力都没有投向对人权的基本保障上，美国的资本主义制度衍生出一套偏离了公众切身利益的国家道义，逐渐变得华丽而不中用。比如人权，美国对它的定义越来越狭隘局限在了政治权利领域，首先呼应的是少数富裕阶层和高级知识分子的关切，与普罗大众日常赖以生存的各种权利渐行渐远。到了面对疫情人们需要健康权的时候，以及出现寒流人们急需保暖权的时候，美国精英层更愿意明里暗里宣扬的又成了社会达尔文主义。美国的“自由”概念中实际包含、隐藏了“被淘汰自由”的冷血主张。

我们可以说，美国“民主、人权、自由”的概念组合在一定意义上其实是“选举、政治权利、社会达尔文主义”的组合。

这样一来，美国这么富裕的国家总是出

给美国的 “民主人权自由” 做一个翻译

现各种人间悲剧就不足为怪了。在美国生活，你必须有实力，有能力在遇到灾难时自救，或者能为获得帮助支付可观的费用。否则你的惨状在很大程度上属于活该，慈善机构以及上帝、而非政府更值得你用来寄托自己的希望。

那位科罗拉多市的市长把政府援助灾民当成“社会主义政府的可悲产物”来骂，反映了他和很多与他一样的美国政客是多么鄙视政府向民生倾注精力。面对天灾的生存和死亡竟然是民众自己的事情，为保护生命不值得美国的公权力折腰，那位市长的话真是振聋发聩。

这样的美国请不要与中国谈人权了，美国与中国的政治重心看来很不在一个层面上。中国要的是全体人民健康、安全、幸福，美国要的是政治权利在社会精英当中按照资本主义的方式进行分配。两个国家的人权观对应的是不同人群，因而有了各种权利的不同排序。其结果是，中国的人权建设带来了全体人民实实在在的福利，美国的人权观更适合拿出来炫耀，并将之转化成实施对外攻击的意识形态工具。

无论如何，请美国先把寒潮中的人民照顾好吧，结束新冠疫情带来的死亡吧。我们也可以不管这些叫人权，不妨起个“美国优先”的代号。（摘自《环球时报》）



城市更新行动

党的十九届五中全会提出，实施城市更新行动。总体目标是建设宜居、绿色、韧性、智慧、人文城市，不断提升城市人居环境质量、人民生活质量、城市竞争力，走出一条中国特色城市发展道路。主要任务包括：完善城市空间结构；实施城市生态修复和功能完善工程；强化历史文化保护，塑造城市风貌；加强居住社区建设；推进新型城市基础设施建设；加强城镇老旧小区改造；增强城市防洪排涝能力；推进以县城为重要载体的城镇化建设。

“五大新城”建设

上海“十四五”规划确定建设五大新城——嘉定、青浦、松江、奉贤、南汇。与原来的卫星城、郊区新城不同，上海“十四五”规划提出的五大新城，不是简单承接中心城区人口和功能疏解，而是根据规划，至2025年，基本形成独立的城市功能，常住人口总规模达到360万左右，新城所在区的GDP总量达到1.1万亿元。至2035年，五大新城各集聚100万左右常住人口，基本建设成为长三角地区具有辐射带动作用的综合性节点城市。把五大新城建设放在长三角一体化国家战略的格局中，其地位将和长三角城市群其余40多个城市一样，是长三角发展的增长极。

工具人

网络流行语，用来形容那些对他人任劳任怨、随叫随到地付出，在情感上或经济上却始终不能得到平等对待，一直被对方当工具使唤的人。工具人的本质是人格被物化，失去了自我，被当成工具使用。在当下语境，“工具人”被泛化到各个领域。年轻人自称“工具人”，是以此来消解自己所面临的无奈，也表达了想摆脱这一尴尬处境的愿望。媒体评论称，这些喜欢用网络热词来调侃和自嘲的年轻人，能主动纾解和释放内心压力，恰恰是热爱生活的人。

破圈

网络热词，原本指某种文化形式和文化内容在不同网络群体之间流动分享的现象，用来描述改变内容生产、表现方式，重构价值结构等。如今，“破圈”不仅用来形容文化现象，也被用在商业、服务、消费、技术、人际沟通等各个领域。一般用来形容原有封闭、局限在小圈子中的事物，因着技术变革与全球化所带来的机遇，具备了变革的可能性。



普陀区

普陀区深入推进城市社区离退休干部党建工作

日前，普陀区召开城市社区离退休干部党建工作推进会。市委老干部局副局长龚怡，普陀区委常委、组织部部长周艳出席并讲话。

从“1+2+7”试点探索到全面深化推进，党建试点工作在骨干队伍培育、管用制度建设、阵地载体打造等方面取得了显著成效。动员组织3592名老同志到社区报到，汇聚6000多位离退休干部党员发挥作用，创新推出了“11+10+10+X”“普老

汇”城市社区离退休干部党建工作特色项目，建立功能型党组织222个，注册成立了“1+11+20”离退休干部志愿服务队伍，涌现出“全国关心下一代工作先进集体”1个、“全国关心下一代工作先进个人”2名、“上海市离退休干部先进集体”8个、“上海市离退休干部先进个人”16人、“最美申城老干部”1人。“普老汇团队”荣获“全国离退休干部先进集体”，成为普陀区离退休干部党建工作的一张靓丽名片。（江玲）

静安区

静安区“静老思政”离退休干部志愿服务队成立

日前，静安区举行“静老思政”离退休干部志愿服务队成立仪式，由此拉开静安区离退休干部庆祝建党100周年“不忘百年初心、传承红色基因”主题活动的序幕。区委组织部副部长、区离退休干部党工委书记、区委老干部局局长胡慧芬为志愿服务队授牌，并为首批志愿者颁发聘书。

静安区“静老思政”离退休干部志愿服务队是由静安区离退休干部党工委直接领导，在静安区“新时代学习所”五星讲

师团和离退休干部宣讲团的基础上，由团内离退休干部组成的一支志愿服务队。志愿服务队首批吸纳了5名成员，分别是区域内从事党的建设、理论研究、党务工作、新闻宣传、教育心理等行业的专家、学者。今年，志愿服务队将在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，以庆祝中国共产党成立100周年为主线，通过开发多元化宣讲模块、运用多途径宣讲模式，为广大离退休干部和青少年生动鲜活讲好中国共产党故事，为党的百年大庆记载伟业、展示辉煌发挥新作用、作出新贡献。（朱晓华）

松江区

松江区开展“四结对”集中走访调研活动

为进一步加强机关干部作风建设，松江区委老干部局开展了以“走基层、问需求、送服务”为主题的“四结对”集中走访调研活动。

松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬在支部党员大会上提出明确要求。18位在职党员根据分组结对安排，走基层、进社区、入家庭，集中走访独居离休干部16位、离休干部原单位18家、离退

休党支部书记18位、离休干部居住较为集中的居民区12个，访情问需。针对收集整理到的四类32条建议，该局落实专人进行汇总梳理，其中，7个问题已于调研当天当场解决，2个问题经咨询具体业务科室后已电话予以回复，剩余23条问题召开专题分析会逐条研究，并分解到责任科室跟进。此次“四结对”集中走访调研活动，既把党的温暖和关怀送到了老干部心中，又把政策和服务送到了基层一线，受到了老干部和基层社区的一致好评。（顾风顺）



青浦区开展“沪滇一家亲 大爱公益行”帮困助学活动

青浦区关工委充分运用“系统集成”理念开展扶贫帮困助学活动，收到良好效果。日前，他们再次赴云南开展“沪滇一家亲 大爱公益行”帮困助学活动。

在云南德宏州梁河一中举行了由上海援滇干部牵线搭桥，梁河县教体局、青浦区小白杨公益服务中心共同创设的“乡村优秀教育工作者奖励基金”揭牌仪式。该基金首期募集资金2万元。本次除了对优秀乡村教师进行褒扬外，同时在德宏州各县

市向困难学生发放“一对一”助学金16.5万元，受助学生120人。并进行了“青梁心连心 牵手微公益”认领活动，来自九堡乡中心小学、梁河民族寄宿制学校孩子的60份微心愿，全部被青浦区离退休干部认领。“爱心‘走亲’团”还带着青浦区妇联爱心妈妈们的颗颗爱心来到芒市，举行了爱心织物捐赠仪式，向芒市关工委捐赠爱心织物162件，爱心羽绒服40套。爱心企业还筹集了12万余元善款，购买了638套校服，捐赠给德宏州山区学校学生。（陈嘉）

青浦区

奉贤区举行“薪火相传，助学成长”千日行动启动仪式

日前，奉贤区关工委、上海市慈善基金会奉贤区代表处在上海鼎丰酿造食品有限公司举行第27届“蓝天下的至爱”系列慈善活动暨“薪火相传，助学成长”千日行动启动仪式。

奉贤区关工委、上海市慈善基金会奉贤区代表处、鼎丰公司领导为16名“自强贤少年”代表赠送了爱国主义教育书籍、

书包、学习生活用品等新年礼物。受助学生代表作了感恩发言。奉贤区关工委还介绍了鼎丰企业发展史、企业关工委工作情况和助学帮困基金筹措及资助情况。播放了百年鼎丰宣传片，讲述了荣获全国文明家庭、全国抗疫最美家庭的相关故事。奉贤区关工委常务副主任季伯明寄语“自强贤少年”，希望他们立志、勤奋、感恩、自强，用优异的学业成绩回报社会关爱。（帅寒丹）

奉贤区

崇明区“瀛洲晚晴 党建之家”建成开放

为加强离退休干部党支部建设，日前，崇明区召开离退休干部党建工作推进会。

会前，与会人员参观了“瀛洲晚晴 党建之家”。党建之家是崇明区党工委依托老干部活动室打造的集党建活动、组织凝聚、文化养老、发挥作用为一体的综合性共享阵地，并于当日正式对外开放。离退休干部党支部书记对党建之家的建设给予高度评价，认为党建之家的建设启用是全区离退休干部党建工作里程碑，为广大离退休干部党员搭建了平台，拓展了阵地。

崇明区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记许建平要求各支部要以建党100周年为契机，主动将离退休干部党建工作融入城市基层党建，继续带领支部内的老党员为崇明社会发展和经济建设增添正能量。（崇讯）

崇明区



延伸阅读 | 关注我们

《离退休干部党建如何推进？崇明区离退休干部党支部书记们“回家”开了推进会！》

“百年恰是风华正茂”

——庆祝中国共产党成立100周年

□ 张全景

2021年是中国共产党成立100周年，也是“十四五”开局之年，必将在中国历史上留下浓墨重彩的标注。开启历史新征程，朝着第二个百年奋斗目标进军，这是建党百年来前所未有的重要关口。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，既要充满信心，也要居安思危。要胸怀中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，牢牢把握“国之大者”，锚定党中央擘画的宏伟蓝图，观大势、谋全局、抓大事，坚持底线思维，保持战略定力，勇于担当作为，增强斗争精神，认真做好各项工作，以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

百年大党：“大就要有大的样子”

“百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚。”2017年10月25日，再次当选中共中央总书记的习近平同志在同中外记者见面时说：“中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！”走得再远都不能忘记来时的路，站在百年华诞的重要节点上，更要回顾我们党百年来的奋斗历程，彰显党的力量。

历史不会忘记，我们党领导人民经过28年浴血奋战，推翻压在中国人民头上的帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山，建立了中华人民共和国，实现了民族独立、人民解放，实现了中国从几千年封建专制制度向人民民主制度的伟大跨越。

历史不会忘记，我们党带领全国各族人民完成了新民主主义革命，进行了社会主义改造，确立了社会主义基本制度，这是中国人民在前进道路上经历的一次历史性巨大变化，为当代中国一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础，为中国发展富强、人民生活富裕奠定了坚实基础。

历史不会忘记，我们党团结带领中国人民进行改革开放新的伟大革命，极大地激发了人民群众的创造性，极大地解放和发展了社会生产力，极大地增强了社会发展活力，人民生活显著改善，综合国力显著增强，国际地位显著提高。

历史不会忘记，以习近平同志为核心的党中央坚持统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，推动党和国家事业发生历史性变革、取得历史性成就，国内生产总值跃居世界第二，实现了从温饱不足到总体小康再向全面小康迈进的历史性跨越，中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景，中国特色社会主义进入了新时代。

百年变局：“世界怎么了、我们怎么办”

“当今世界正处于百年未有之大变局。”习近平总书记这一重大论断，深刻揭示了世界新的时代特征。基于对世界大势的敏锐洞察和深刻分析，习近平总书记深刻阐述了大变局的基本内涵，回应了“世界怎么了、我

们怎么办”的时代之问，为我们分析世界形势变化，认清我国发展历史方位，在变化中把握战略机遇，谋划和推进各项工作提供了根本指引。

大变局意味着重大调整。世界正经历百年未有之大变局，核心是一个“变”字，本质在于世界秩序重塑，人类社会又一次站在了十字路口。一方面，当前国际格局和国际体系正在发生深刻调整，全球治理体系正在发生深刻变革，国际力量对比正在发生急剧变化。可以说，世界多极格局在大国博弈中日渐显现，国际体系在各种制度、体制、机制的不断蜕变中正呈现出新的面貌。

大变局蕴含着重大机遇。变局同时蕴含机遇与挑战，我们应抓住机遇，应对挑战，推动变局向有利的方向发展。面对世界百年未有之大变局，中国始终高举和平、发展、合作、共赢旗帜，推动构建新型国际关系，推动构建人类命运共同体，在稳定大国关系方面，发挥了中流砥柱的作用。特别是中国成为疫情发生以来第一个恢复增长的主要经济体，也是2020年全球唯一实现正增长的主要经济体，在疫情防控和经济恢复上都走在世界前列。大变局之下，中国这艘巨轮的航向和速度关乎世界。

大变局昭示着重大变革。构建人类命运共同体，是洞察世界大势、汲取历史经验的重大创见。《求是》杂志今年第1期刊登习近平总书记的重要文章《共同构建人类命运共同体》，从伙伴关系、安全格局、经济发展、文明交流、生态建设等方面指出国际社会要努力的方向，这深刻体现了中国将自身发展与世界发展相统一的全球视野、世界胸怀和大国担当。

百年目标：“征途漫漫，惟有奋斗”

在近代中国历史舞台上，为了求得民族独立和人民解放，实现国家富强和人民幸福，各种政治力量轮番登场，各种主义思潮

纷纷亮相。无数仁人志士不屈不挠、前仆后继，进行了可歌可泣的斗争和探索。“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”正当诸路皆走不通的时候，中国富强迎来了崭新的起点。十月革命一声炮响，给我们送来了马克思列宁主义。在中国人民反抗封建统治和外来侵略的激烈斗争中，在马克思列宁主义同中国工人运动的结合过程中，1921年中国共产党应运而生。从此，中国共产党将自己的命运与国家、民族和亿万人民的命运紧密相连。没有哪个政党，能比中国共产党更懂中国的国情，更懂中华民族的渴望，更懂中国人民的呐喊，更能扛起复兴的使命。

在党的十九大胜利闭幕一周之际，习近平总书记带领中共中央政治局常委赴上海瞻仰中共一大会址、赴浙江嘉兴瞻仰南湖红船。习近平总书记深情地说：“上海党的一大会址、嘉兴南湖红船是我们党梦想起航的地方。”小小红船承载千钧，播下中国革命的火种，开启中国共产党的伟大航程。无论是弱小还是强大，无论是顺境还是逆境，引领中华民族伟大复兴这个近代以来最伟大的梦想，始终镌刻在“成为伟大中华民族的一部分而和这个民族血肉相连”的中国共产党人的初心和使命中。

越接近目标，越考验耐力，越应拧紧发条。习近平总书记强调：“一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。”实现中华民族伟大复兴，是无比壮丽的崇高事业，需要一代又一代中国共产党人带领人民接续奋斗。今天，历史的接力棒传到了我们手里。历史和人民既赋予我们重任，也检验我们的行动。崇高信仰始终是我们党的强大精神支柱，人民群众始终是我们党的坚实执政基础。只要我们永不动摇信仰、永不脱离群众，我们就能无往而不胜。

（作者系中共中央组织部原部长）



编者按：胸怀千秋伟业，恰是百年风华。今年是中国共产党百年华诞，全市广大老同志回顾中国共产党从诞生到发展壮大的光辉历程和奋斗故事，感慨万千。本期选取了部分老同志的感悟，生动展现他们始终坚守信仰，践行初心的梦想与追求、情怀与担当……

建党百年 老干部们重温初心之路

我入党宣誓那天是1978年12月18日，这一天是我终生不忘的“政治生日”。伫立在鲜红的党旗面前，我紧握拳头，当我念到“遵守党的纪律，保守党的秘密，随时准备为党牺牲个人的一切”时，我热泪盈眶，同时暗下决心，今后我就是一名党员了，一定听党的话努力工作。我每天早上班、晚下班，主动加班加点工作，从不提报酬，吃苦耐劳的精神得到了各级领导和广大工友的赞许，做出的变压器产品质量第一。

作为一名老党员，至今我仍在社区担任一定的社会工作，我会永远跟党走，牢记习总书记提出的“不忘初心、牢记使命”，为实现复兴民族大业、实现中国梦，拼着余力再做一次百米冲刺，把一生献给党。

——陈太顺

今年是中国共产党成立一百周年。中国共产党带领人民，浴血奋战，百折不挠，战胜了一个又一个艰难险阻。

我们这一代人亲眼见证、参与了改革开放40年的宏图伟业。我们在徐汇区这片热土上，挥洒过汗水，贡献过力量，留下过难忘的回忆。我们发自肺腑地拥护共产党，为自己能够成为共产党的一员而感到骄傲和自豪。

如今，党中央审时度势，运筹帷幄，在纪念百年诞辰之际，号召全国人民乘势而

上，向第二个百年奋斗目标进军。这标志着我们进入了一个新发展阶段。当今世界，正经历百年未有之大变局，在中国共产党的正确领导下，有泰山压顶不弯腰的亿万中国人民的团结奋斗，这就是我们战胜一切艰难险阻的定力和底气所在，也是我们实现振兴中华的决心和信心所在。现在虽然我已经退休，但退休不褪色，离岗不离党。共产党员的称号不变，共产党员的信仰不变。

——刘敏

中国共产党之所以能昂首挺立于全世界，我认为有三个重要的因素。

第一，他有伟大的革命理想和坚定的革命目标。早在一百年前，贫穷落后的旧中国迎来了马克思主义，拥有了一批坚定信仰的革命者，由此产生了中国共产党。今天，共产党人的革命理念和坚定信念，在新一代的青年人中继续广泛传播。

第二，他有优越的社会主义制度和强大的治理能力。改革开放后中国开始进行了中国特色社会主义发展的新阶段。2020年年初，一场重大的抗疫斗争，充分显示了我国社会主义制度的无比优越性。

第三，他有以英明领袖为核心的领导集体。中国共产党自始至终把为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴放在最重要的位置。

——袁义和

收听网上专题报告会的感悟

□ 周锦尉

前段时间，我收听了全国离退休干部网上专题报告会，国务院发展研究中心副主任、党组成员隆国强同志，围绕深入学习贯彻中央经济工作会议精神，作“2021年经济形势展望和政策重点”专题报告，给老同志上了一堂精彩、通俗、生动、规范的课，我听收获良多。

报告人对经济形势的总体判断，从经济增长、就业状况、价格指数、进出口贸易等方面，以详实、典型的数据，有力地说明了我国在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，取得了人民认同、世界瞩目、可载入史册的成果。报告分析了挑战和机遇并存的“发展窗口期”，尤其是从数字经济、绿色发展等方面解析了“危中有机”“机大于危”的事实。报告分析了中央工作会议总体要求和八个重点任务，思路清晰、层层推进、信息量丰富，案

例生动，振奋人心。

报告人主要解析了中央经济工作会议精神。每年的中央经济工作会议是总结当年、规划下一年的高层会议，十分重要。这次是构思“十四五”开局的“顶层设计”，具有很强的指导性，例如“形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡”“提升国民经济整体效能”，要求从“需求、供给”中形成新平衡。

需求、供给是市场经济的一对矛盾，有需求就有供给，供给满足需求。市场经济某种意义上说是“需求经济”。习近平总书记在“供给端”方面的实践，具有全面性、开创性。2015年11月10日习近平主持第十一次中央财经小组会议，研究经济结构改革问题，分析经济下滑、产能过剩、资金脱实向虚、资源环境压力加大等问题。12月的中央经济工作会议作了供给侧改革

的全面阐述，并作战略性全链条部署，形成供给侧改革为主线的政策体系，也形成习近平新时代中国特色社会主义思想的重要创新点。那年的中央经济工作会议以后，我们从这项改革的“供给产品优化、供给业态创新、供给结构改善”方面作了五年的努力，供给一侧的主动作为，也有了极大的提升和改善，疫情来袭下，我们以线上业态和消费的主动作为，使相关的经济指标逆势飞扬。

中央经济工作会议召开的消息发布后，全国关心，世界瞩目，外媒评价是“北京为‘十四五’规划争取一个强有力的开端”，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，在全国人民同心协力的奋斗下，我们对追寻“需求、供给”的新动态平衡，对“十四五”的起步充满信心。



说起来你或许会视为鲜见，我同老伴用餐历来都使用公筷公勺，数十载如一日持之以恒。是彼此忌讳口水么？非也，实乃出于饮食卫生的考虑。但凡熟制菜肴汤水，往往一顿难以尽食，有些荤菜、凉拌菜还可能隔夜食用，避免口水污染，保持菜肴清洁，就是一项不可或缺的措施。

普及公筷公勺进餐，我以为不妨从家庭做起，从每个人自己做起，养成健康的饮食风气。当前的问题是，多数人对家庭使用公筷公勺不以为然。据我国政府有关部门统计，新冠疫情爆发以来，约80%的聚集性感染恰恰发生在家庭内部，这能不引起我们的高度重视吗？

用不用公筷公勺，绝非生活小事。我们总以为，国人几千年来的餐饮习惯，不也顺顺当当地走过来了吗？这种过时的观念，与社会进步和文明风气的发扬两相悖逆，对维护社会公共卫生十分有害。杭州市疾控中心的专家们曾进行过一次实验，使用不使用公筷公勺，几类熟菜的菌落总数，最低的相差三倍，最高的竟达二百五十倍。这可是鲜为人知的惊人数字啊！

改变传承几千年餐饮旧习，乃是生活习惯的一场变革，不可能一蹴而就，既要有自上而下的行政措施，又要将实施的缘由和做法化为人们的共识和行动。就餐饮企业而言，提供公筷公勺不难办到，要进一步推行“分餐制”那还涉及到企业的经济和劳务支出。因此，改革过程不宜操之

过急，要做到合情合理，循序渐进，行之有效。

我国历史悠久，人们往往有着“怀古情结”。说到“分餐制”，有人就从古代一些绘画（如《韩熙载夜宴图》、《文会图》等）中得出结论：“分餐制是中华饮食文明的固有传统。”其实，绘画中所反映的只是一些达官贵人和文人士大夫的雅聚饮宴一类活动，同亿万普通民众的生活方式风马牛不相及，称之为“固有传统”未免言过其实。应当承认我国用餐旧习由来已久，

尤其是集体用餐还常常造成惊人的浪费。无论是从文明健康的生活方式考虑，还是从杜绝“舌尖浪费”出发，“合餐制”已经到了非改不可的地步。2020年全国“两会”期间，上海多名代表、委员联名提交了一份有关议案，要求“在国家层面制定分餐制和使用公筷公勺指导标准；将推行分餐制和使用公筷公勺纳入精神文明创建；充分发挥市场主体和行业协会的推动作用……”我由衷赞同。

提倡公筷公勺和分餐制，在我国并非首次。早在1910年，东北爆发鼠疫时，著名公共卫生专家伍连德先生就大力提倡过。此后，1983年肝炎流行、2003年非典肆虐时，都再次发出过呼吁。然而，事过境迁，故态复萌，这当然也有餐饮管理部门的责任。期望这一次不再停留于一般号召，言必行、行必果，能真真切切地见到实效。

也谈公筷公勺

□ 敬元勋





移风易俗正当其时

□ 吕子明



春节是一个亿万中国家庭团聚欢庆的传统节日，身在天涯海角也会驰奔家乡省亲会友。为了防范新冠，有关部门已在呼吁身在外乡的游子不要返家，守在原地过节。这是一个无可奈何的选择，虽然有悖人情，却是不得已而为之。可我们总不能就这样一次次地呼吁下去吧？有没有更好的办法呢？那就是尽快养成适应社会进步的良好风尚习俗。

养成良好的社会风尚习俗不必远望就在眼前，例如见面不握手，既然要保持社交距离，那么见面了就不能握手，若是还要握手，那又如何保持社交距离？我们要把它看作是一个文明社会的基本行为准则，看作是一种新的风尚习俗。

握手礼在中国是舶来品。西方国家表示关系最铁的见面礼是拥抱亲吻，通常的则是握手致意。我们老祖宗行的是拱手作揖礼，敬仰、尊重、亲近、情谊尽在一揖一拜之中。这大概是因为握手有肌肤之

亲，更能直接表达情感的缘故。到了今天，无论男女老幼，见了面无不伸手相握，若是不握手，抑或是握手如蜻蜓点水，那就肯定生分了。但是新冠一来，为了避免传染，握手就有点尴尬了，人们见面时不得不举起手来，很是歉意地说“病毒病毒”，以示不能握手。回过头来看，还是我们老祖宗的老传统好使，见面举手示意、拱手作揖、笑脸相迎。这样的见面礼仪既庄重又易行，更重要的是它不怕新冠肆虐，不怕病毒传染。

之所以强调握手的习俗应该改变，是因为科学的昌明使我们得知，现当今世界，除了外力，对人们身体伤害最大的乃是细菌和病毒。而见面握手乃是细菌和病毒传染的一个捷径。试想一下，在生活中，手是人体中活动量最大的器官，随时随地，无事无物，只要人有所动，就有手的参与。不知何时何处，手就会不自觉地与细菌和病毒亲密接触，而这个时候大家再来相互握手，就给了细菌和病毒以极大的传染机会。

风尚习俗是人与环境，人与社会互动的产物，它并不是一成不变的。人们总是在实践中遴选最适合生存和发展的风尚习俗。但风尚习俗也是和人的喜好分不开的，一种风尚习俗为人们所喜好，往往就会很快流传。这有其本身的合理性，但也不免有盲目从众的不合理成分。而这种不合理的成分，正是我们应该理性地加以认识和剔除的。

艰难困苦，玉汝于成。我们老祖宗总是乐观地看待一切困难险阻，并且在克服艰难险阻中不断取得更好的发展。今天，新冠疫情虽然给我们带来了严重冲击，使我们的经济社会发展不得不按下暂缓甚至暂停键。但是我们有前人的风范，有传承的风骨，我们更有信心在应对这场巨大危机中获得更为骄人的进步和发展。

退而不休 奉献余热

□ 李荣光 画



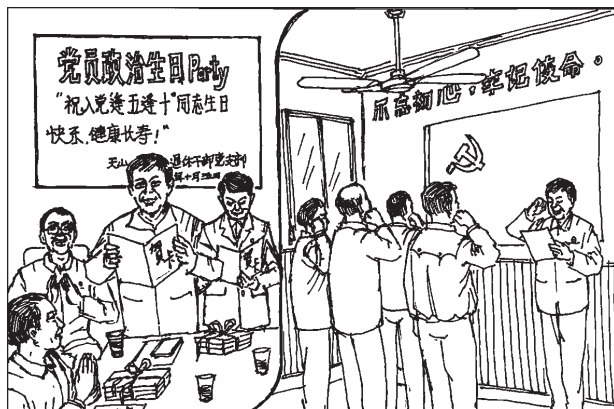
1、吴小渲，2016年起担任街道机关退休党支部书记。无论是在职期间还是退休之后，他始终牢记自己是一名共产党员，时刻以共产党员的标准严格要求自己，发挥先锋模范作用。



2、他始终保持自己对国家经济、社会发展最新情况的了解，对区委及街道组织的各项活动几乎一次不落积极参加，也经常用“年龄可以老化，思想不能僵化，学问不可退化”来鞭策自己。



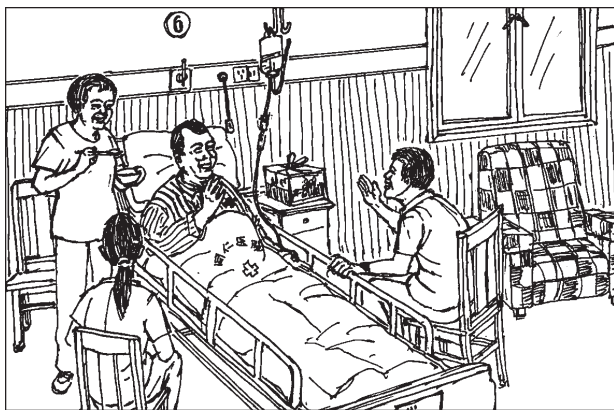
3、吴小渲把自己的热情、智慧和心血投入到支部建设中，任劳任怨，毫无怨言，得到了广大退休老同志的一致好评。



4、为丰富退休支部的组织生活，增强支部的凝聚力，吴小渲组织支部为入党“逢五逢十”的党员们庆贺政治生日，带领党员同志宣誓，重温入党誓词，回顾入党历程。



5、在支部牵头，策划老同志“三看”活动时，吴小渲每次都会综合考虑老同志的意愿、身体情况等因素，精心挑选参观点、精心设计路线。



7、每当得知有老同志生病住院时，吴小渲都会第一时间前去探望，了解掌握老同志的思想情况和身体状况，帮助他们解决困难，增强幸福感。



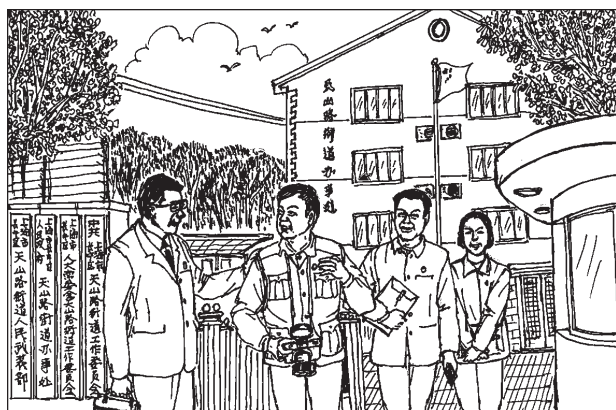
9、他还发挥自己的摄影特长，为退休老同志留下一幅幅珍贵的摄影作品。他的作品经常被送去参加本区、街道组织的书画摄影展，多次获得市级、区级的嘉奖。



6、每逢春节、高温日，吴小渲带队对长期体弱多病、年事较高无法参加支部组织活动的老同志开展走访慰问，甚至赴郊区，走入福利院、敬老院。



8、吴小渲积极参与街道社区治理、青年干部带教、关心下一代等工作，通过微信群把自己的所学所得分享给身边的同志，帮助大家共同成长，提高社区工作的成效。



10、“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。吴小渲耐心细致的工作作风和持之以恒的奉献精神，是“老有所学、老有所为”的榜样。

(长宁区委老干部局供稿)



吴大姐是个大忙人

□ 倪国强

吴玖仪离休后拥有许多头衔：上海工业职工教育研究会专职副主任、上海市老科学技术工作者协会科普委员会主任兼科普讲师团团长、上海市老科协女子乐队队长、科普丛书总编辑、上海石化机关离休干部党支部书记等。大家尊称她为“吴大姐”，从1986年底离休至今，她在大家的心目中一直就是个大忙人。

科普讲师团团长

1997年到2009年，吴玖仪担任科普讲师团团长长达12年之久。

有人反映，“科普很难搞，有时台上人比台下人还多”。吴玖仪想了许多办法，先把讲师团成员能讲的300多个科普课题集中分类，制成“菜单”分发给基层，让他们自己“点菜”。但即使这样，也难以达到理想的效果。一位中学校长要求讲一个课题：为什么要学数学？于是，吴玖仪便请了讲师团中的一位退休大学数学系主任去讲，心想这对他是“小菜一碟”。结果她打电话问对方讲得怎么样，校长叹道：“学生都听不懂啊！”

吴玖仪这下明白了，必须要狠抓质量。于是，她决定先让讲师团成员在内部试讲，力求不仅做到内容正确、先进，而且要通俗、生动、有针对性。之后，又增加了“思想性和多样性”的要求，讲师团的科普活动从此便打开了局面，而且在形式上由单一的

宣讲发展到咨询、参观、出书、网上科普等15个方面。

12年来，科普讲师团成员从70人发展到300多人，讲师团开展各类科普活动1万多次，受众达120万人次之多。吴玖仪也因此曾获得上海市“三八”红旗手荣誉称号。

女子乐队队长

早在2002年，上海市老科协便成立女子乐队，吴玖仪担任乐队队长。当时，乐队成员只有20多人，每月活动两三次。这些成员从市区各个地方汇集到吴玖仪家那间20平方米的客厅里，乐器有钢琴、小提琴、中提琴、大提琴、电子琴、萨克斯、口琴、二胡、笛子、葫芦丝等。

其实，早在1949年，吴玖仪在同济大学参加中共地下党后就干过两年文工团工作，所以有一定的乐理基础，但钢琴和小提琴还是离休后学的，“真正是80岁学吹打”。

如今，只要她家一有排练，就热闹得像一场演出。有一次天热排练，吴玖仪关窗开着空调。不料，有位邻居敲门说道：“今天怎么声音这么轻？我们欣赏不到排练的音乐了。”

乐队不仅是自娱自乐，还经常组织演出。有时候，老科协有活动，她们就在活动前来一场表演，活跃一下气氛。此外，她们还到敬老院、上海图书馆进行演出，并组织一些节日庆典，如庆祝抗日战争暨世界反法



西斯战争胜利70周年、庆祝中华人民共和国成立70周年等文艺演出。

吴玖仪还组织乐队到自己所在的居委会参加纳凉晚会。连续两年，她应居委会邀请，教居民们唱歌，被街道评为居委教学点“先进教师”。

科普丛书总编辑

吴玖仪关心国家、国际时事，每天上网浏览3个多小时新闻，看到好的文章，或者是有益的知识，便分发给周围的朋友。

在抗战胜利70周年之际，吴玖仪看到网上有贬低中国抗日战争的谬论，她既愤怒又焦虑，担心误导年轻人。为此，她查阅了大量的资料，书写了数万字的学习笔记，作了“我对中国抗日战争的认识”的报告，用

大量事实驳斥了错误言论。

吴玖仪还曾担任过十多年原华东局、市委直属机关党委宣传和文字秘书，对文字工作既爱好，又擅长。最让她有成就感的是书橱里的一大摞书籍，其中便有《青少年创新故事选》《当代青少年创新故事选》《探索未知丛书》等22本读物，她还担任了这些科普丛书的总编辑，其中每篇文章她都作了精心的修改，许多还是她所亲笔撰写。

有一次，吴玖仪因劳累过度血压飙升至200毫米汞柱，上午医生叮嘱她要休息，可下午她就又忙开了。

离休干部党支部书记

吴玖仪是上海石化机关离休干部党支部书记，因为她每次组织的活动内容丰富，针对性强，尽管有的同志已经90岁出头，甚至体弱多病，但大家没有一次缺席过。活动中，为了更好地领会上级各种精神，吴玖仪还针对有的同志提出的“什么是中等收入陷阱”“什么是供给侧改革”以及“亚投行、一带一路”等热点问题查找相关资料进行宣读，并让大家开展讨论。

针对社会上一些人崇洋媚外的心理，她列举了我们自己的民族品牌，如华为通讯设备、大疆无人机、高铁、比亚迪电动汽车等。其中讲到50项世界顶级科技中国都有份时，大家听了十分高兴，为国家的发展与进步感到自豪。面对大家关心的朝鲜问题、南海问题、台湾问题等，吴玖仪又查找有关文章，让大家开阔了眼界，使他们觉得有启发，讨论也十分的热烈。

有位老同志耳朵不大好，吴玖仪看他听不清楚，就把打印好的材料让他带回去，老人不仅自己看还给爱人看。有人说，自己每次过组织生活都有收获，所以很喜欢参加。若生病不能来，事后也要打电话问学习了什么内容。在她的带领下，该支部活动开展得有声有色，曾被评为中国石化先进党支部。



志愿者中的一名『老将』

□ 孔德静



73岁的罗如顺是上海理工大学退休党员，在疫情面前选择挺身而出，义不容辞报名社区防疫志愿者，积极做好来访人员登记、测体温、发放防疫物资、安抚群众情绪等服务工作，在疫情防控大后方履行党员责任，书写担当使命。

去年3月份，罗如顺把做防疫志愿者的想法讲给家人时，老伴表示出忧虑：“老罗啊，你的眼睛刚动过手术，还在治疗中。小区志愿者接触人员广泛，容易被传染。”罗如顺就耐心地做老伴的思想工作：“我是一名党员、复员军人，更应该响应习近平总书记的号召。严峻的疫情考验，正需要党员冲锋陷阵，面对生死考

验，党员要冲在前，时刻将人民群众的生命安全和身体健康放在首位。”老伴被他感动了，不仅同意，而且还为他的志愿者工作做好后勤保障。

罗如顺珍惜来之不易的机会，认真履职，将习近平总书记的重要指示“把好事社区内线，严防扩散，筛查出每一个疑似人员，还社区百姓一片蓝天”落实落细。防疫志愿者的工作忙碌辛苦，24小时都要有人把守检查。每天几百辆车进出小区，志愿者要为每辆车的司机及同车人员测体温、检查出入通行证、后备箱，详细登记外来车辆和外来人员信息。无论是刮风下雨、寒风凛冽，还是烈日当头、内衣

湿透，罗如顺都坚持站好岗。

经过几天的连续战斗，罗如顺深入了解了社区基层尤其是门卫保安工作的不易。疫情初期，口罩是稀缺品，他骑自行车跑了好几个药店，排长队买了十几只口罩，分发给社区保安。看到保安一天要工作12个小时，没时间买菜烧饭，罗如顺每次买菜总是会多买点，还不时地送矿泉水、盐汽水给他们。天气逐渐热了，他买了大麦茶，老伴每天早上五点钟起来帮忙烧好水，灌好两个暖水瓶送到门卫室，让小区保安们消暑降温。

一名党员就是一面旗帜。罗如顺在社区防疫一线彰显了老党员的责任与担当。面对个别不配合的群众，他总是耐心细致地做好解释工作，告知群众疫情的危害性，安抚群众的情绪。他深知，社区是疫情防控的最后一道防线，一定不能出现任何闪失和问题。冲锋陷阵面对生死考验，党员要走在前，始终在思想上行动上与党中央保持一致。

“我今天的幸福生活是党和国家给予的，趁自己还能动，就要发挥余热，以阳光心态影响和带动周围的人增添正能量。”面对严峻的疫情，罗如顺主动请缨，不畏艰苦，不计回报，用行动彰显党员本色。



老梁快八十岁了，矮矮胖胖，一脸和气，看他架在鼻梁上的眼镜，便知是位深度近视的老知识分子。有关部门让我采写梁嘉顺的事迹材料，彼此聊了快个把小时，我还是没有一点头绪。正当我感到难以完成这次采写任务时，无意间问起他一双儿女的情况。我想，他是位资深学者，又在大学担任过副校长，没准会利用自己的人脉和行政资源，助儿女一臂之力。

谁知他告诉我说，儿女成人后走南闯北，他从不干预，即便他们遇到点困难，也只是精神鼓励，要求他们“做个好人”。我不能不信，他的儿女如今都从事IT行业，跟他的工作毫不相干。

我不由心里一亮，做个好人，何止是他对儿女的要求，更是他为人处事的信条。采访结束后，我很快“交差”，文稿的题目就叫“做个好人”。

不是吗？老梁从小就跟随父母生活在上海。1965年从同济大学毕业时，正值国家经历了三年自然灾害进入了国民经济恢复时期，各地都需要人才。他说服了父母，告别了上海，只身奔赴西安某研究所，从事建筑材料的研究。在他工作期间，老同学，老朋友以及亲友，曾不止一次劝他设法调回上海，但都被他谢绝。他认为，一事当前，国家利益总是第一位的，这是“做个好人”起码的准则。

不是吗？他在西安工作的二十多年里，与同事悉心努力，研发了不少新型建筑材料，并写有多部著作，获得了领导的表彰和同行的称赞，成为行业中的佼佼者。1991年，他应聘到福建泉州某大学任教。为了适

应于他来说这个全新的岗位，他夜以继日地伏案工作，撰写教案，把深奥的科学知识讲得深入浅出，很受学生欢迎。升任副校长后，他在搞好学校管理工作的同时，还对我国的教育史，特别是改革开放后如何进一步推动教育事业的发展，进行了不懈的探索，在报刊杂志发表了多篇颇有价值的学术论文。他说“做个好人”，就是要干一行，爱一行，钻一行，不能三心二意地混日子。

不是吗？2006年，他退休按政策回到上海后，常会遇到同是从外地退休回来的老同学，老朋友或老同事，其中不乏生活或工作遇挫，经历坎坷者。有时相聚聊天，有人未免有这样或那样的不平，发点牢骚或抱怨几句。每每这时，他总是以自己的亲身经历和体会劝导说，上海作为全国经济比较

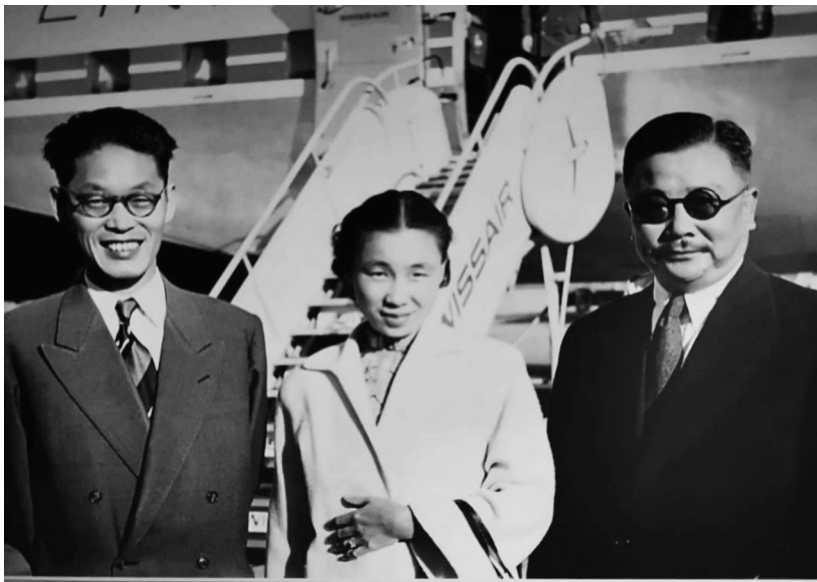
发达，教育事业发展较快的城市，有责任为国家培养和输送人才，分配到外地工作，是国家经济建设和社会发展的需要，也是当时作为年轻人的责任，吃点苦也是值得的。他还说，现在生活和医疗都有保障，还能回到自己长大的地方养老，党和政府应该说是很关心的了。听他这么一说，大家也就想开了。他说帮助别人，解开别人心里的疙瘩，也是“做个好人”必不可少的。

老梁多年来患有高血压，前些年还因此中风，虽未留下严重的后遗症，但行动多少有点不便，并需长期服药，但他“做个好人”的信念没有丝毫改变。如今他不但积极参与社区活动，还坚持参加有关部门组织的各种政治学习，表示要继续为建设中国特色社会主义新时代尽绵薄之力。



回忆冯铨伯伯

□ 赵霄云



1954年，冯铨及夫人李斐仪与李克农在日内瓦。

1月16日，是父亲的好友，也是我的好友冯航君的父亲冯铨伯伯的忌日。35年前，我在寒风凛冽的冬日，送别了冯铨伯伯。55年前，“文革”开始不久，也是在一个寒风凛冽的冬日，在西苑机关的大院里，我第一次见到冯铨伯伯时，他正在被造反派围斗。但是，冯铨伯伯冷峻的脸上，唯有坚毅和无畏。

1931年，冯铨伯伯加入了少年共产国际。他当过电车工人，领导过哈尔滨电车工人的罢工运动。1933年，他去了苏联莫斯科列宁学院学习。1936

年，转为中国共产党党员。同年，任新疆“新兵营”政治处主任，参加了星星峡营救红军西路军突围的将士，极大地保护了革命力量。1940年，冯铨伯伯到了延安，担任中共中央社会部一室主任。在中国共产党情报系统的初始阶段，为调查研究工作培育了坚实基础。1946年，冯铨伯伯任北平军调处执行部中共代表团秘书处长，在周恩来总理、叶剑英元帅和李克农部长的领导下，英勇机智地与马歇尔为代表的美国政府和张治中为代表的国民党政府做坚决的斗争。1947

年，冯铨伯伯任中共中央东北局社会部副部长，并兼任中国共产党第一个正式编制和海外情报机构——大连情报处处长。在中国共产党开展海外情报、统战、联络和为当时东北地区在解放战争中的情报工作，作出了卓越贡献。中华人民共和国成立后，作为新中国派出的第一批驻外大使，自1950年至1959年，冯铨伯伯担任驻瑞士公使和驻瑞士首任大使，长达10年之久。在此期间，冯铨伯伯不仅亲自安排了许多重要的科技人才回国参加祖国的建设，还曾两次随周恩来总理参加日内瓦会议。在有关周恩来总理参加日内瓦会议的所有影像档案中，都有冯铨伯伯的身影。1959年，冯铨伯伯任中共中央调查部副部长，同时任国务院副秘书长。1966年，冯铨伯伯陪同刘少奇主席访问南亚多国。在四十多年情报工作中，冯铨伯伯为我党我国培养了大批调研、情报和外事工作的优秀人才，为中国共产党的情报工作作出了不可磨灭的贡献。

冯铨伯伯的祖籍在江苏省武进横林镇余巷，我父亲的祖籍在江苏省武进观庄，两地相距二三十里



1950年12月8日，新中国首任驻瑞士公使冯铨（中）向瑞士联邦主席彼蒂彼爱提交国书。（资料照片）

地。1961年，我的父亲母亲从上海调至中央调查部工作并被派往瑞士后，一直在冯铨伯伯的领导下工作。当时，中国除了与英国有代办级的外交关系外，与西方大国都没有外交关系。几乎所有的对西方国家的调查研究工作，都由中国驻瑞士的外交机构完成。而当时中国驻瑞士的外交机构的工作人员，又几乎都是由中央调查部派出。可以想象，当时的工作有多么复杂和繁重。“文革”中，冯铨伯

伯和我的父亲共受磨难。1969年前后，他们先后去了中央调查部山东邹县的“五七干校”下放劳动。由于与军队和中央调查部的合并格格不入，1970年后，他们先后被中央调至中共中央对外联络部和外交部工作。1976年粉碎“四人帮”后，时任中共中央对外联络部副部长的冯铨伯伯，直接参加了由中共中央对外联络部部长耿飚接管、清理、整顿中央宣传口的工作。时任中国驻伊拉克大使的我的父

亲，被直接派往中央上海工作组工作。

冯铨伯伯和我的父亲平时都言语不多，但是，他们只要在一起，就会不停地使劲抽烟，长时间的交谈。冯铨伯伯的儿子冯航君，与我是北京101中学的同学。我们同年入伍，同在一个连队、一个排，又同年复员。足足半个多世纪亲如手足的岁月，使我们的友谊愈加弥坚。

我的父亲在晚年时多次说过：“我的一生中，在西苑工作的十年，是我最愉快的十年。”我的父亲母亲亲自进入中央调查部工作后，便与我党的隐蔽战线的工作有了不解之缘。我的父亲直到最后在上海工作时，也一直掌管着各政府部门和部队系统在上海的情报工作。2012年，为了表彰在隐蔽战线工作50年以上的工作人员，国家安全部授予了我的躺在病床上的母亲勋章和证书。

正是由于有了冯铨伯伯等一大批忠诚、无私、智慧、默默奉献的隐蔽战线的无名英雄们，才能创造出那个时代中国共产党情报工作的巨大辉煌。可以毫不夸张地说，他们是新中国的大厦中，埋藏的最深厚的、最坚实的一块基石。



北大荒“七君子”

吕士恒

□ 汤啸天

我在整理历史资料时发现，1957年4月2日在《中国青年报》的头版，刊登着由南京农业大学农学系吕士恒等七位学生为争取到边疆工作写的《决心书》。“我们的决心是：服从祖国的需要，到最艰苦的地方去。我们清楚地知道垦荒是一个艰苦复杂的工作，我们要去的边疆是个艰苦的地方，在那里，冬天有零下四十度的严寒，地区荒僻、人烟稀少，住帐篷、吃粗粮……但那又算什么呢！我们时代的大学生是不找轻活干的……我们在思想上已做好准备，正像很多同学说的那样，到边疆去成家立业，在边疆干上一辈子。”经过查找，我进一步知道，1957年，为响应党的号召“到祖国最需要的地方去”，南京农学院（今南京农业大学）的吕士恒等34名毕业生主动请缨，要求到北大荒拓荒，最终7人获选奔赴东北，史称“南农七君子”或“北大荒七君子”。1979年，《中国青年报》派出记者赴黑龙江采访“北大荒七君子”，写出了《美好的年华应该怎样度过》的长篇报道，从此“七君子”的事迹传遍全国。如今，时间又过去了40多年，当年的“七君子”还好吗？几经辗转，我在上海某小区找到“七君子”之一的老党员吕士恒。

“自找苦吃”争赴北大荒

见到“七君子”之一的吕士恒，我再次为他淳朴、豁达、可亲的笑容所感动。吕老定居上海十多年，依然乡音未改。1935

年，吕老出生在浙江东阳县上市头村的一个穷苦农家，吕老的童年是在饥寒交迫中度过的。东阳县城解放时，初中二年级的吕老几乎每天晚上都到农会去帮助工作。高中毕业后吕老考入南京农学院。1956年10月，吕老加入中国共产党。

1957年，吕老听到王震将军奉命组织铁道兵，进军黑龙江亘古荒原垦荒建农场的消息后，和农学系的五个党员，发起报名到北大荒去开荒办农场的倡议。经党支部发动，全班有34名同学表态要求分配到北大荒工作。同学们一致推举吕士恒起草申请书，向高教部部长申请要求分配到北大荒工作。此后，经高教部调整分配计划，安排南京农学院7名毕业生到北大荒农场工作。

正当吕老开始筹备去北大荒的准备工作时，一位参加毕业分配方案讨论的教授告诉他：“因为你是独生子，你母亲孤寡一人需要你留在身边照顾，院领导与教授们考虑你家的困难，要分配你离家近一点的地方，便于照顾老母亲。”吕老一听，顿时傻了眼。思来想去，决定写信求助于母亲，请母亲支持儿子到祖国最需要的地方去创业。母亲接到吕老用快件寄来的求助信，立即回信支持儿子的决定，并在回信里夹着一封给院领导的亲笔信。内容是：“我是一个工人，用不着儿子留在身边照顾我，家中如有困难，工厂也会照顾，儿子有远大的志向，当妈的应当支持，恳请学校领导派我儿子到北大荒去



工作。”吕老的坚决请求和母亲的感人表态，深深感动了南京农学院的领导，最终决定成立包括吕士恒等七人组成拓荒队，奔赴黑龙江垦荒。1957年9月3日，吕士恒等七人踏上了前往北大荒的征程。

在“吃苦”中自得其乐

1957年9月5日，“七君子”途经北京时，在天安门广场合影留念，吕老写下了这样的诗句：“也许在十年后，我会胸前挂着大红花来和你重逢。不！我更愿意，用满载北大荒丰收小麦的列车，来向你诉述，垦荒队员对你的衷情。”吕老是这样说的，也是这样做的。吕老被分配到黑龙江省虎林县境内的8504农场，第二天就接到勘察荒原的任务，要求查清可垦荒地面积、类型、分布、地面植被、土壤结构，在查清资源的基础上设计四分场的开荒建场方案，选好分场部与生产队的建点位置。经过三天的准备，第四天吕老和一个技术员在一个当地猎人的带领下，向距离场部30里外的东大岗荒地进军。勘察荒原是极其艰巨的任务，面临荒无人烟、野兽袭击、蚊虫叮咬、坠入沼泽等各方面的危险。这对刚刚离开校门的吕士恒而言无疑是巨大的考验。1957至1958两年，吕老和伙伴们一起踏查了10多万亩荒地，在荒原上建起了两个分场和十几个生产队。

吕老从1957年到农场工作，直至1995年退休，走到哪里都是好评如潮，干到哪里都是功垂史册。回首一生，吕士恒说，“自己一生无怨无悔，只是愧对母亲。”1962年，吕士恒和一个山东支边姑娘结婚，从此安家北大荒。由于母亲一人在浙江老家，母亲退休后，吕老就把母亲接来农场共同生活。但是，体弱多病的老人不适应北方生活。一年后，吕老只好让自己的儿子陪同母亲回南方生活。当吕士恒在南京的一些老同学知道了这些情况，张罗着给吕士恒联系调转工作，都被他婉言谢绝。

多彩晚年贡献余热

吕老退休后曾经担任齐齐哈尔市老年科技协会副会长，以农业专家的身份为农业增产写材料、提建议，为基层农业生产提供指导意见。2000年，吕老做出了一个重要决定，决心写一部长篇小说，歌颂党领导开发北大荒的辉煌事业，并以此为弘扬北大荒精神做一份贡献。功夫不负有心人，吕老用四年时间写成了50万字的长篇小说《北国春晓》。初稿完成后，又用一年多的时间，征求各方意见，反复打磨修改，在2006年由黑龙江人民出版社出版。吕士恒打趣地说：“我是72岁加入黑龙江省作家协会，可谓年老的新会员。”2011年，吕士恒又在整理自己50多年日记的基础上，写成了回忆录——《南北春秋》。

2010年，吕老随子女在上海定居后，生活兴趣更加广泛，读书看报、写作绘画、弹琴唱歌、跳交谊舞的爱好得到了充分发挥。经常与朋友、家人一起吹拉弹唱。在丰富多彩的晚年生活中，吕老时刻不忘学习，每天读书看报，博览群书，还抽空写些文章、诗歌。吕老勤于笔耕，几十年如一日，每天记日记。吕老还喜欢习作国画，屋里挂满了自己挥毫的画作。有关部门组织的诗歌比赛和画展，吕老总是踊跃参加，并多次得奖。吕老在76岁时，还被黑龙江省评为百名“三好”老干部。

吕老积极参加母校的活动，多次回到母校为学生作报告。2015年起，南京农业大学开始筹备将“南农七君子”的事迹搬上舞台，吕老应邀参与创作。2017年9月27日，话剧《北大荒七君子》在南京前线大剧院上映，吕老偕夫人回到母校，亲临现场观看话剧，与师生一起重温“用青春填满粮仓”的岁月。有人好奇，他怎么有那么旺盛的精力，有那么多事情要做？翻开吕士恒40多本日记，就会找到答案：吕士恒在每一本日记本的扉页上都写着“知足常乐”四个大字！



最长情的告白

□

黄浦区打浦街道退役军人服务站

军人的爱情是一种什么样的体验？“军人自有军人的爱情，忠贞不渝，新美如画。”诗人郭小川如是说。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”从青春年少到白发苍苍，爱出者爱返，福往者福来。在黄浦区打浦街道的退役军人队伍中，流传着许多感人的军旅伉俪相濡以沫的故事。唐绍信与王振菊就是其中的这样一对夫妇。

比翼齐飞创佳绩

1973年的春天，沈阳军区一对身着绿军装的年轻人在战友们的祝福和见证下喜结连理——26岁的天津汉子唐绍信与25岁的沈阳妹子王振菊在战友的介绍下，相识相爱，携手步入婚姻的殿堂。

唐绍信是医生，王振菊是药剂师，两个人都是军人，又是学医出身，有许多的共同

语言。他们惺惺相惜，互相扶持，生活非常的幸福美满。两年后，儿子呱呱坠地，为这个幸福的小家庭更是增添了不少欢乐和笑声。

作为军区医药管理局的药剂师和技术骨干，瘦瘦弱弱的王振菊在工作上是个名副其实的“拼命三娘”。婚后，她任医药管理局的药厂厂长，全身心地投入到新型药物的开发和研究上。新型药物的开发是一个非常严格而又复杂的过程，特别是在攻克提炼蝮蛇毒液的技术难关时，她没日没夜地扑在了实验室中。她的那种废寝忘食的拼搏和钻研精神，让唐绍信既敬佩，又心疼。他在医院任医务处主任，工作也很忙碌，但为了支持妻子的事业，他默默地挑起了家庭重担和抚养儿子的大小事务。

有了丈夫唐绍信的“后勤保障”，王振菊在事业上屡获“战绩”，她所开发的药品在药效上得到各方的认可，并为所在单位获得了良好的经济效益。因表现突出，贡献较大，她三次荣立三等功，在部队被评选为先进分子并获得诸多荣誉称号。一本本红彤彤的荣誉证书背后，凝聚着妻子王振菊的心血和付出，也渗透着丈夫唐绍信的理解和支持。

相濡以沫渡难关

1988年的一个晚上，上夜班途中的王振菊在过马路时，被一辆疾驰的摩托车撞飞了十几米。

看着病床上的妻子伤痕累累，血迹斑斑，身材魁梧的天津汉子唐绍信忍不住偷偷落下眼泪。

除了身体多处骨折擦伤，王振菊还有颅内出血的症状。“要不要做开颅手术呢？”作为医生，作为家属，唐绍信面临前所未有的纠结和无助。经过反复的权衡和思想斗争，他几乎一夜间就白了许多发。最终，他决定采用保守疗法。他紧紧握住妻子的手，说：



“这一关，我相信你一定挺得过去。”

在唐绍信精心治疗和细心照护下，王振菊一点一点地康复了。但是，休养中她的心里始终惦记着药厂，药厂也离不开她。没过多久，她就拖着残疾的身躯一拐一拐地去上班了。

望着妻子倔强而又充满干劲的背影，唐绍信只能轻轻地叹了一口气，对儿子说：“你妈就是这样的人，不懂得心疼自个儿。”

令夫妻两人欣慰的是，在这样充满积极进取和奉献精神的军人家庭中成长的儿子既聪明又懂事。16岁时，儿子就以沈阳高考前几名的好成绩考入上海复旦大学计算机专业。要知道，当时复旦大学计算机专业在沈阳只招一人。之后，复旦计算机专业唯一的一个研究生保送机会，也被儿子获得了。

执子之手乐晚年

退休之后，王振菊夫妇先后到上海安度晚年。王振菊在工作时殚精竭虑，身体严重透支，晚年时健康每况愈下，除了患有糖尿病、二尖瓣关闭不全和冠心病，还装了心脏起搏器，经常性依靠吸氧。儿子在张江外企上班，分身乏术，照顾王振菊的担子自然而然落在唐绍信的身上。

一日三餐，两人四季。感情的真理，不在别处，就寓居在一粥一饭的烟火气之间。唐绍信脱下了军装，当起了“家庭护工”，包下了照顾妻子的所有责任。堂堂的天津军人汉子，变成了“买、汰、烧”的“上海好男人”。一蔬一饭，皆是生活；一汤一菜，都是朴实的爱。

2016年，王振菊到沈阳看望亲友。不料，冠心病发作。她一个人到医院看病，就被医生留下住院，并要求立刻做心脏支架手术。得知消息后，唐绍信立马从上海坐飞机飞往沈阳，用颤抖的手在妻子的手术单上签下自己的名字。

2018年，唐绍信得了腰脱，躺在床上

不能起来做饭。中午王振菊便到社区食堂打饭，不料晕倒在食堂。社区工作人员打了120把她送到了长海医院，这次医生下了二次心脏支架的诊断。消息传来，唐绍信忘了自己的病痛，挣扎着爬了起来……

如今，王振菊的身体十分虚弱，走路拄拐杖都非常困难。原本喜欢旅游、唱歌和交友的唐绍信，为了照顾妻子，放弃了自己兴趣爱好，寸步不离需要自己随时照顾的妻子。他用医疗和急救知识，及时为妻子把脉，及时让妻子服用急救药，一次次地将妻子从死神的手中抢回来。晨光中，他用轮椅推着她到小区里散步，看看风景。夕阳下，他给她讲开心的事，回忆青春年华，让她的心情保持愉悦。时不时，他还一展歌喉，用他最擅长和拿手的歌声，献给唯一的听众——他所挚爱的妻子。对唐绍信来说，所谓的长情不需要过多的物质和华丽的语言，而是默默的陪伴和守护。唐绍信的付出，感动了身边所有的亲朋好友。

尽管承受着病痛的折磨，王振菊的脸上依然洋溢着安详而幸福的微笑。她说：“我觉得挺幸运的，我生在一个好时代，我还遇到一个好老伴。”她与丈夫几十年恩爱相依，感到幸福满满，她发自内心地感恩党，感恩部队，感恩她相濡以沫的好伴侣——唐绍信。

王振菊和唐绍信有深深的军旅情结，在街道退役军人服务站的同志探望慰问他俩时，唐绍信激情满怀，当即为他的妻子和街道来探望的同志引吭高歌，唱一曲《再见了大别山》，将军人家庭的情怀和乐观传递给了在场的每一个人。

这正是：

军旅结发妻，

恩爱两相依。

矢志从未渝，

伤残奈何其。



为爱，90岁学网购

□ 王 婧

叶钧道，组装原子弹的工程师，90高龄为了妻子学习网购。这神仙爱情，让老爷子在网上火了一把。

他花300多元为老伴买遥控灯，但自己买100多元的羽绒服还要等打折……

这位叶老，其实是原221基地研究院研究员级高级工程师，曾在中国第一颗原子弹的总装车间负责爆轰试验，完成了新中国第一颗原子弹多根雷管的安装工作。

叶老说：“我是（给）第一颗原子弹插雷管的人。”

在采访中，叶老戏称自己是教授级“高级保姆”。他说，因为一直忙于工作，对家庭照顾得不够，希望能在晚年好好照顾老伴。

与老伴携手走过70年白金婚的叶老表示，老伴辛苦了一辈子，“我会尽我的力量，让她过上幸福的生活。”

看着叶老与老伴的幸福晚年生活，大概很少有人能想象，这位钻研网购的慈祥老人有多么波澜壮阔的前半生——

他去过世界上最危险的地方。1964年10月14日18时30分，装在保温圆桶中的原子弹，开始吊装上塔。作业队员叶钧道和两位同志蹲在装有原子弹的圆桶上，一同升向爆室。16日凌晨5时，叶钧道与其他两位同志上塔为原子弹插雷管。一枚雷管大约7毫米长，一人插雷管，另外两个人在边上督促

检查。雷管插到位后，会发出“噶”的一声。叶老几十年后还清楚地记得，每响一次就意味着一根雷管插装完成。在这个过程中，空气仿佛凝固了，只有一声一声雷管接入的响动，标记着时间的流淌。

插雷管时需要万分小心，插雷管的危险性非常高，被大伙称为“闯鬼门关”。一丝静电，就可能引爆几乎成型的原子弹。雷管若在手中爆炸，威力可炸飞操作者的手指。原子弹正式安装的时候，雷管一旦爆炸，则会引爆几乎成型的原子弹，其威力能将整个研究基地夷为平地。

叶老说：“对我来说，是有压力，但心里面是有数的，有把握的，因为我做了大量的实验。所以我们自己来说，只要注意我们的安全，我们心里边都有数。”这份通过多次危险实验积累起的“心里有数”正是老一辈科研人员精神伟力的体现。

叶老和妻子的爱情，伴随着中国核事业的从无到有。老一辈的爱情，也许不总在厮守，但忠诚又感人。



延伸阅读 | 关注我们

《组装原子弹的工程师90岁还要学网购，原来是因为爱情！》



牛年是我的本命年，春节本想好好庆祝一番。可新冠疫情下，响应号召宅家自己过。如今生活犹如芝麻开花节节高仿佛天天如过年似的，故而脑海里对过年的欲望似乎越来越淡薄了。然而说来也怪，虽已做爷爷的人了，却对孩提时那股带着浓郁乡村韵味的过年情结，情有独钟，对在母亲呵护下享有的那种乡村年味无法忘怀。

我出生于上海北郊农村，在我印象中，往往进入农历腊月尤其临近年底，忙罢一年田头活计的农家就拉开了迎农历新年的前奏曲，只见母亲与其他农家一样整日里忙着赶制年货。早年间，乡村没电，也缺乏机械设备，拮据的农家差不多全靠双手筹制年货，石臼子人工捣米粉、土灶头蒸糕、自家杀鸡宰鸭、腌制鱼肉。经济稍富有的农家精心烹制走油肉、肉圆、鱼圆等，一时间寒冬的乡村石臼子捣米声声，缭绕的炊烟缕缕，糕香、鱼肉香、酒酿香、花生香，香气扑鼻，可以说这是铭刻在我童年记忆中最美的冬日乡村。

大年三十无疑是最热闹也是最忙碌的。



那天裁缝出身的父亲忙完了手头承接的活计后，腾出手来为我们赶制新衣，而母亲则忙着准备除夕的年夜饭。看我吵着要买被老一辈称作为“画张”的年画，姐姐便答应带着我上镇。那年头最时兴张贴李慕白、金雪尘、金梅生等画家的古典故事年画。张贴年画和春联后，原先那略显寒碜的居室居然让人眼睛一亮，像个过年的样了。

一家人围着香气诱人，稍显丰盛的餐桌，其乐融融地吃着年夜饭，至今我的脑海里常回放着母亲不时为儿女们夹菜的走心举动。带着暖暖母爱的年夜饭，刻骨铭心，经久难忘。

大年初一母亲一定给我换上早已准备好的新衣服、新鞋子。我依稀记得，当年穿的是中式长棉袄。按照习俗，母亲她老人家早已为我们煮好的汤圆，寓意合家团团圆圆。用餐期间，好奇的我与母亲闲聊，言谈间了解到许多关于当地过年的乡村习俗，如农历正月不能理发；多吃大年初一煮的年夜饭会带来好运；大年初一不能随意往外泼掉象征财运的水等。年复一年，我们听着母亲的习俗故事慢慢长大，当然随着时代的变化，母亲他们也在不断修正着他们这一代的习俗故事。

对于过年，母亲他们是这么理解的，只有过了元宵节，才算真正过完年。故而正月十五那天，按照乡村的习俗，村子里家家户户都吃“和泥羹”，即将馄饨、圆子和青菜等煮在一起的农家传统饮食。还有种说法，吃过元宵的“和泥羹”，表示年已过，村民们该收收心了，集中力量投入春耕生产。当然孩子们也抓住机会，再疯狂地玩一把。印象最深的就是自己学着扎灯，虽说刚学扎的兔子灯有点扭扭歪歪的，但我心里喜欢，毕竟是自己扎的。当然后来也扎得有模有样的了。

悠悠陈年往事，早已化为记忆长河里的碎片，但对我来说，尤其说是对童年乡情乡愁的思恋，还不如说，更是对早已远逝母爱的追思和眷恋。



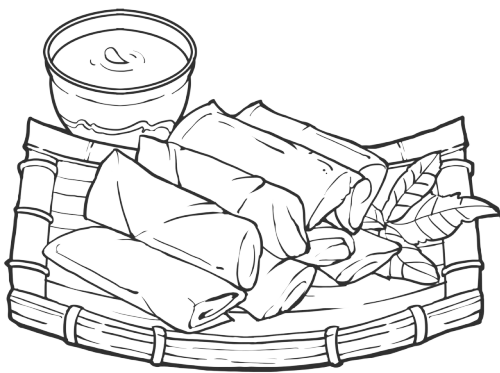
据史料记载，春卷，又称春饼、薄饼，在我国东晋时称之为“春盘”，当时人们每到立春之后，就喜好将面粉制成薄饼摊在盘中，加上精美蔬菜食用。到了唐宋时，这种风气更为盛行，著名诗人杜甫的“春日春盘细生菜”和陆游的“春日春盘节物新”的诗句，都真实地反映了唐宋时期人们这一生活习俗。清人林兰痴写道：“调羹汤饼佐春色，春到人间一卷之”，意在春卷把春色卷进去，人们把春色吃进去。

春卷是春天一道应时的家常菜，荠菜馅儿是其中最普通的一种。荠菜上市最早，味道也最鲜，入菜的花样也多。每逢过年，从年三十到正月初七，家家宴席上的美味佳肴，摆的满满当当，可谓是色香味俱全。人们在一日又一日享用饕餮家宴后，已经对一嘴油光闪亮的各种各样菜肴，似乎再也不愿意下箸，而对日常生活餐桌上老吃的青菜、萝卜等素菜又有些不屑，这时荠菜春卷成了人们筷子下的宠爱，因为它有荤素搭配的优势，食之不腻，吃之有味，嘴里的味蕾颇有点感到相见恨晚！

我还清楚记得早年母亲做春卷，先把买回来择好的荠菜倒入锅中的沸水中一焯，张牙舞爪的荠菜很快就像面条一样收缩，软玉温香了。母亲捞起荠菜放入盆中，即而拧开水龙头，用冷水一泡，霎时软绵绵的荠菜变得碧绿生青。倒掉盆里的水，将其放在花架上沥干。接着把一块五花肉放在砧板上剁成肉糜，放进盆里，将荠菜放到砧板上切碎倒进盆里，然后将五香豆干、剥好的大蒜、生姜一切成碎末丁子也倒进盆里，放入一个

舌尖上的春卷

□ 郁建民



蛋清，倒入一些生抽、食盐、胡椒粉之后，五指叉开在盆里将其搅拌均匀。再用一个碗里的面粉掺些冷水调成糊状备着。

一切准备就绪，母亲拿出买好的春卷皮放在桌上。春卷皮很薄，摊开来对着亮光，能隐隐约约看到对面去，说是薄如蝉翼、皮可映字也不为过。她熟练地将一张面皮摊平，先用中指和食指从碗里蘸些面

粉，糊沿着面皮的一圈涂抹，然后将荠菜肉馅放在皮的中间，卷起一角后，继续向前卷起些，再将两边面皮向中间折，最后卷起面皮另半边，注意成筒状（长方形），不要成圆柱形，卷好后放入盘中。

最后往锅内倒入植物油，待油烧热后，就是煎炸春卷了。母亲用手将一个春卷放入锅中，再用筷子不时将油锅中的春卷翻动，母亲说，油锅中的春卷一次性只能先后放入三四个，且只能是文火煎炸，不然春卷很容易成焦炭，里面肉馅还没熟透。约莫二三分钟光景，春卷渐成金黄色，油炸之后的春卷，齐整整地码放盘中，色泽黄润，香气袭人，直诱得你味蕾活跃起来，赶紧动筷子趁热品尝。最是那咬上一口之后，嘴里烫得“滋滋”的，还是舍不得丢开，那份香脆，真让人欲罢不能。伴随着“咯吱咯吱”的咀嚼声，一支香脆的春卷，直接将你味蕾俘虏矣。

吃春卷不光是江南地区一种美味的享受，更让我们有一种把春天握在手里、卷在舌尖上、迎到心窝里的感觉，满嘴里有初春的味道，满眼里有初春的色彩，春天的意味就从心底里缓缓地滋生开来。



国家级名老中医、浙江省中医院徐志瑛教授，退休后家里医院两头坐诊，看病人写医案，眼不花耳不聋，气色不输年轻人。说起养生，这位“年轻”老太有一套自己的理论。

四季服用膏方

说起膏方，不得不提浙江膏方第一人徐志瑛教授。她研制了浙江省第一张膏方，对于膏方养生有独到的见解。她认为，膏方是亚健康人群较适宜的剂型，一年四季都能吃，她自己就是四季都服用膏方。她的膏方有三种，除了荤膏、素膏，还首创了将膏处理后灌成胶囊的吃法。“冬季以荤膏为主，夏季吃素膏。我经常 would 做一大罐膏方，然后把它分成几小罐放在冰箱里，当然，四季服用也不是说每天都吃，如果感冒了就要停一停，把感冒先治好。”

两季吃野山参

“我在冬夏两个季节会吃野山参。吃参也是有讲究的。一般冬至以后开始吃，一支6克左右的野山参分成三次煮水吃。第一次吃须，吃三天停一周；第二次吃中下段，吃三天停一周；第三次吃参头，吃三天停一周。夏天，则在头伏、中伏、末伏吃三次。”在徐志瑛教授看来，一支参吃下去，至少能管半年，不买野山参，也可以吃白参或高丽参。

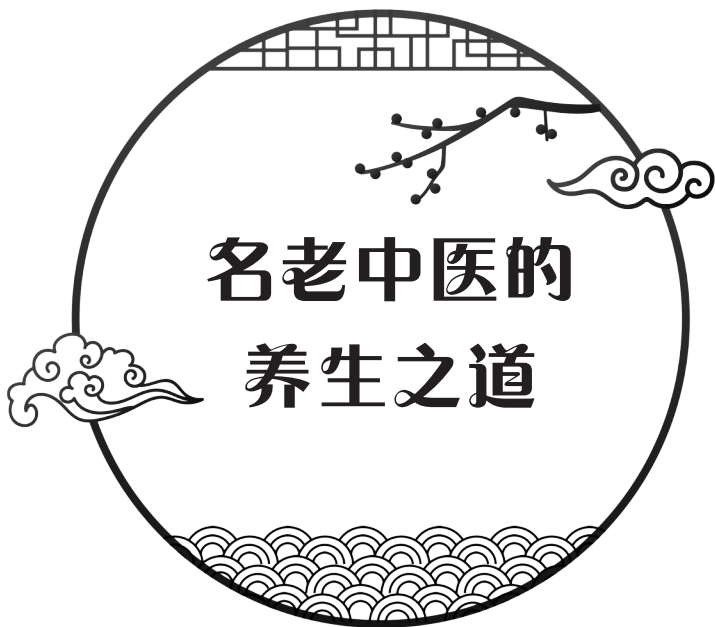
很多人喜欢把整支参炖好，然后慢慢吃，徐志瑛教授不提倡这种吃法。她说，就跟吃膏方需要开路方一样，吃参也要先摸清楚身体的底细，循序渐进。为什么要吃三天停一周呢？因为接下来的一周只有自我感觉好，才可以继续吃。

平时爱喝花茶

徐志瑛教授平时爱喝花茶，调配了各式各样的花茶。她说，一般上了年纪的人脾胃功能都比较虚，非常适合喝一些健脾理气的花茶，如玫瑰花、佛手片等。当然，现在很多年轻人也有脾虚的症状，同样适合喝这些花茶。同时还要注意少吃或不吃闭气的食物，如芋头、番薯等。对于气虚的人，徐志瑛教授还建议喝点黄芪茶，如果兼有胀气的人，可以在黄芪中加点麦冬一起泡茶喝。

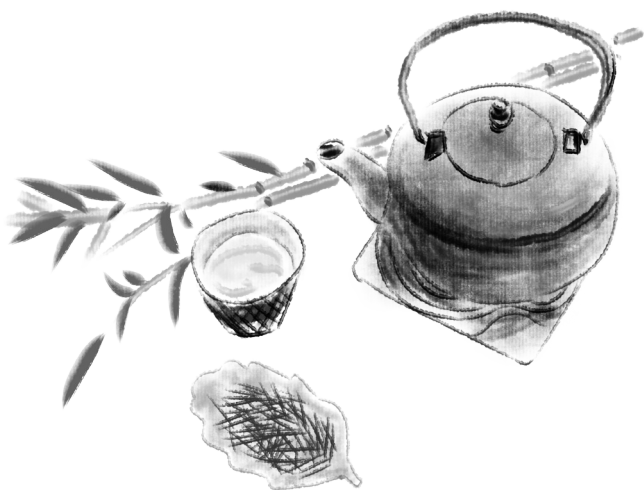
六样东西不吃

说起日常饮食，徐志瑛教授特别强调应该注重营养均衡，不能挑食偏食。“我不挑食，只是吃得不多，我只有六样东西不吃。”这六样东西是什么呢？“两条腿的人不吃，四条腿桌子、板凳不吃，软的棉花不吃，硬的螺丝钉不吃，天上飞的飞机不吃，水里开的船不吃。”虽然只是句玩笑话，可见，乐观的心态、风趣的性格，以及健康的饮食习惯，都是这位老专家养生的秘诀。





春季养生应记住 六个“不”



中医认为，春季人体阳气开始升发，如能借阳气上升之机，采用科学的养生方法，可取得事半功倍的效果。而春季又是皮肤病、心脑血管病、呼吸道疾病、胃肠道等多种疾病的高发期，所以，春季养生显得尤为重要。

春季养生要遵循“六不原则”：

不湿

居室每天中午要开窗通风，被褥和衣服要保持干燥透气，春季多穿纯棉的宽松衣服，可避免发生湿疹。另外，不要选择潮湿的地方进行锻炼，运动出汗后要及时擦干。

不酸

春天饮食应“省酸增甘”，因春天本来肝阳上亢，若再吃酸性食物，易导致肝气过于旺盛，而肝旺容易损伤脾胃，所以，春季饮食忌酸。酸性食物有羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾、螃蟹等。宜食用甘温补脾之品，可多吃山药、春笋、菠菜、大枣、韭菜等。也可用山药和薏米各30克、小米75克、莲子25克、大枣10枚共煮成粥，加少许白糖当主食长期食用。

不冻

春季天气忽冷忽热，要遵循“春捂”的

原则，不宜马上脱下棉衣、换装时应按照“下厚上薄”的顺序，先把上衣减掉一些，裤子可晚一些减，下身宁热勿冷，以助养阳气。特别是患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人、有痛经史的年轻女性，初春时要尽量使身体“不冻不寒”。

不静

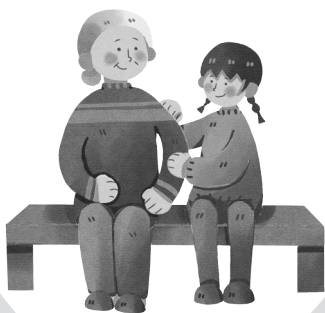
春天自然界阳气开始升发，人体应该借助这一自然特点，重点养阳、养阳的关键是“动”，切忌“静”，人们应积极到室外锻炼，但是老人春练不要太早，应在太阳升起后外出锻炼，锻炼前应喝些热水、牛奶、蛋汤等热汤饮，同时运动要舒缓。

不怒

春季是肝阳亢盛之时，情绪易急躁，要做到心胸开阔，身心和谐。心情抑郁会导致肝气郁滞，也使免疫力下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。

不妄

老人本来阳气相对不足，而春天是养阳的大好时机，如情欲妄动，会耗气伤精，进一步损伤阳气，因此，人们特别是老年人在春天应适当节欲。



防『春病』 按摩这些穴

立春后需防“春病”

立春后阳气开始升发，万物复苏，一些疾病也趁机发生，因此要注意预防“春病”。人体穴位是气血输注之处，按压穴位既可尽早发现疾病，又可宣通气血、扶正祛邪、调整阴阳，从而维护身体健康。专家根据春季人体和气候特点推荐以下穴位，可养生保健，防治春季常见病。

春困阳气伤

关元 关元即丹田，可以补益元气、培元固本，是壮阳和保健要穴。该穴的下腹部前正中线上脐下3寸，取穴时取仰卧体位，四指并拢置于脐下，四指下缘前正中线上即是。关元穴可用手指按压或艾灸，按压前搓热手指，不要用凉手刺激腹部。

气海 气海可补肾纳气、强身固体，治一切虚损之症，尤以男女生殖系统之虚证为宜。气海在下腹部，脐正中下1.5寸处。可按压、艾灸，方法同关元。

足三里 足三里可燥化脾湿、生发胃气，治疗脾胃失调等消化系统疾病；是全身强壮要穴，治一切疾病后期、诸虚劳损。足三里在外膝眼下三寸、胫骨旁开一横指处，点按或揉按。

春来减肥忙

中脘 中脘穴有和胃健脾、降逆利水的功效，对于脾虚不能运化精微、痰湿积聚所致肥胖有较好的治疗作用，是治疗肥胖的主穴。中脘在前正中线上脐上4寸处，点按或揉按。

丰隆 丰隆穴联络脾胃两大脏腑，除湿祛痰的效果很好，是化痰要穴，

刺激丰隆穴可调节全身的脂肪代谢，起到减肥的效果，平时吸烟者也可多按丰隆穴。丰隆位于外踝尖上8寸，胫骨外侧2横指处，点按或揉按。

感冒可预防

曲池 曲池可清热泻火，一切外感热病都可应用；对血压有良性的调节作用，还可以治疗各种皮肤病。曲池在肘横纹外端凹陷中（曲肘90度取穴），点按或揉按。

风池 风池穴有疏风解表、调整气机的功效，可治一切风证，又可防治感冒、鼻炎、肺炎、中风、面瘫等。风池在项部枕骨下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处，点按或揉按。

合谷 合谷是止痛特效穴，可治各种痛症，尤其是头痛、牙痛；又有治疗头面五官一切疾患的功能。取穴时，一手拇指第一关节横纹正对另一手虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴，点按或揉按。

大椎 大椎穴统领全身阳气，可疏通经络、补充人体阳气、提高人体抵御外邪的能力。取穴时，正坐低头位，颈部下端第七颈椎棘突下凹陷处即是，点按或揉按。



春三月是由寒转温气候交替的过渡季节。春季气候有两个特点：一是由寒转温的过程中，乍寒乍暖，是气候变化最剧烈的时候；其二，春回大地，万物苏醒，万物都呈现出欣欣向荣的景象。而人体的阳气也顺应自然，向上向外疏发。所以，春季对膳食的调摄必须掌握气候多变、春令之气升发舒畅的特点，节制和宣达春阳之气，以保证人体正常的新陈代谢。所以，笔者认为，春季的饮食一定要掌握以下原则：

健脾升阳为原则

初春阳气初发，天气尚冷，韭菜、葱、香菜、大枣、花生等辛甘之品可发散为阳以助春阳，温食也利于温中暖胃护阳，祛除寒邪。而寒凉、生冷、油腻之品，易损脾胃之阳，春季应少食用。

忌大辛大热之品

春季饮食一般不宜进食大辛大热与燥性太强的药材、食品，如人参、鹿茸等，也不宜多吃肥甘油腻之物。以免助热生火，导致

真阴内耗、痰热内蕴、邪热上冲，诱发疮、疖和鼻出血等。

忌过于酸涩收敛

春为肝气当令，肝气过旺则克脾土，中土衰弱，则不利健康。如《千金要方》认为，春日宜“省酸增甘，以养脾气”。过于酸涩之品不利于阳气升发，若多食酸还易引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收。

饮食以清淡为要

春季宜适当多吃一些性平味甘、不温不燥且能健脾养胃的食品，如大枣、莲子、百合、苡仁等。还宜适当多些吃蔬菜、水果，特别要提倡多食含B族维生素和维生素C丰富的食物。如现代营养学家认为，缺乏B族维生素、饮食过量是诱发“春困”的重要原因。故应常吃些黄绿色蔬菜，如胡萝卜、菜花、卷心菜、韭菜、香椿芽、豌豆尖、柿子椒、西红柿、菠菜、芹菜、豆芽、嫩笋等，而水果则以草莓、香蕉、梨、枇杷等最适宜。为了增强营养，补充优质的蛋白质和钙、锌等元素的不足，需每天饮牛奶或选择豆制品以及蛋类、瘦猪肉、鱼、虾仁、鸡、鸭、鹅、兔等食用。

注意补水

水是生命之源。若不能及时补水，则会影响呼吸、泌尿等各个系统的正常功能。特别是仲春之后，一些人仍没脱下冬衣，微微运动后，很容易出汗，这时更应该注意及时补水。总等口渴了才饮水，对身体危害极大。

不饮烈性白酒

酒是大辛大热之品，过量饮酒特别是饮烈性白酒，最易生热助火、生湿生痰。而春季又是阳气升发的季节，经常饮酒则最容易使人上火、血压升高。所以，春季宜少饮酒或不饮酒。

春季膳食调养有学问





早晚喝梨米粥治眼干

中医认为，眼部疾病是由于脾胃虚弱、气血不足，精气不能上承，目失所养导致的。虚火上炎者还会灼烧津液，以致泪液减少、眼睛干燥。遇此情况，不妨喝点梨米粥来缓解症状。

具体为：将两个梨洗净切碎后，同100克粳米煮粥，每日早晚各食一次。

梨味甘、微酸，性凉，具有生津、润燥、清热、化痰的作用，素有“百果之宗”之称。古人常将梨做成秋梨膏等用以平肝降火，对阴虚火旺者大有裨益。梨富含苹果酸、胡萝卜素、钙、铁、磷、维生素B2、维生素C等成分，能滋阴清热，平抑肝火旺盛。粳米味甘性平，能补中气、强筋骨，有通血脉、聪耳明目的作用。《滇南本草》中评价粳米“治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智”。两者一同煮粥，可以缓解眼睛酸涩、干燥，从而达到清热明目的作用。

有些水果吃太多会中毒

因为5天吃下6斤车厘子，重庆的王女士出现腹痛便血，被送进了医院。医生提醒，有些水果吃太多或会引发“水果病”和中毒。

“车厘子病”：引起中毒。“王女士是过食车厘子导致的急性胃肠炎。”武汉市第一医院胃肠外科副主任医师闵凯介绍，车厘子含铁多，并含有一定量的氰甙，若进食过多，有引起铁中毒或氰化物中毒的风险。

“芒果病”：吃完嘴痒。芒果吃多了或会引发“芒果皮炎”，造成口唇红肿、皮肤瘙痒。另外，芒果属于寒性食物，因此，每天进食一到两个小芒果即可。

“榴莲病”：脸冒痘。榴莲虽号称“水果之王”，但并非人人适宜，尤其是阴虚体质的人不能多吃。清华大学第一附属医院营养科医师徐琳琳建议，榴莲可以配着能清热“败火”的山竹一起吃。

老人需防惊恐障碍

生活中有些老人会突然感到惊恐，有失控感、发疯感、崩溃感，好像死亡将来临，惊恐万状，四处呼救，同时伴有心慌、气急、浑身出汗、四肢无力甚至动弹不得，每次发作持续几分钟到数十分钟。

其实，这是典型的惊恐障碍，是一种老年人常见的心理疾病。由于老年人有心脑血管等基础疾病的比较多，所以常常被当成“心”病来治疗。

对于这种老年人常见的心理疾病，治疗并不难。许多从心内科门诊转到精神科就诊的老人，在精神科大夫的心理咨询和抗焦虑治疗下，惊恐障碍都得到了有效的缓解。

性格特质是惊恐障碍的诱因，如凡事讲求完美，做事特别认真，生怕出半点意外；大事小情都放不下，反复思量，再小的事情都当作天大的事来掂量。防惊恐障碍发作，要对自己宽容一些。精神科医生建议有惊恐障碍的老人，不要整天躲在家里，要多走出家门，和外界接触，参加老同学聚会、老同事聚会，这也是一种积极的心理治疗，通过社会交往，有助于帮助患者转移视线，培养积极乐观的生活态度。



高血压 高血压是多种病残的直接原因，心梗、脑梗等并发症都是在血压波动时发生的。但若能正确防治，可使危害降到最低限度。两点重要的就是饮食调理和正确用药。饮食要限制食盐，提倡多吃脂肪少，胆固醇低，钾、钙、镁含量高，膳食纤维、抗氧化物质多的食物。服药上，不要血压高才吃药，血压正常就停药，这种想当然的按需用药的模式会导致血压总是处于波动之中。

冠心病 注意生活中的自我调适。不要过分发怒、紧张，此时由于中枢神经的应激反应，可使小动脉血管异常收缩，导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强，使冠心病患者缺血、缺氧，从而诱发心绞痛或心肌梗死。不要超负荷运动，超负荷的运动量极易导致心脑血管急剧缺血、缺氧，可能造成急性心肌梗死或脑梗死。

脑卒中 研究表明，中风患者康复介入得越早，后期偏瘫的几率就越小。中风患者病情稳定后的三个月内属于最佳康复期，病情稳定后的半年内，属于有效康复期。在这段时间内进行康复，效果会比较好，一旦错过有效康复期，再进行康复治疗，效果就很难保证了。

糖尿病 糖尿病的预防，首先要防止和纠正肥胖，避免高脂肪饮食。适当参加体育

远离失能， 老人要防七种病

锻炼。避免或少用对糖代谢不利的药物。积极发现和治疗高血压、高血脂和冠心病，戒烟酒等。

骨性疾病 很多骨性疾病就像人老了会白头发、皮肤会长皱纹一样，是人类身体老化、退变过程在膝关节部位的表现，因此要正确看待一些骨性疾病。骨头的退化虽然难以预防，但可以在它完好时减轻损耗，所以年轻时就要注意骨骼保护，如不剧烈锻炼，不过度运动等。

帕金森 帕金森药物治疗最有效的时间一般只有4-6年，随着吃药时间延长，疗效越来越低，剂量越来越大。长期吃药后会出现肢体不自主舞

蹈样动作和药效作用来去无踪的副作用。因此，应尽量推迟吃药时期，如果症状轻微，可以暂时不吃药。并且不要一开始吃药就选择效果最明显的多巴胺制剂，应选择多巴胺激动剂，该类物质虽然效果欠佳，有一定的副作用，但可推迟药物副作用出现。

癌症 不吸烟、尽早戒烟就是在预防肺癌；不吃霉变食物，少吃或不吃熏制、腌制、油炸和泡制食物，不暴饮暴食，避免食用硬、粗和过烫的食物，少生闷气就可预防胃癌，高危人群则应定期做胃镜；保证饮用水健康，避免食用霉变食物“防肝炎”（接种乙肝疫苗）可预防肝癌。

世卫组织最新报告：

只要动起来都有益健康

如果大家进行更多的身体活动，每年全球可避免多达500万人死亡。世界卫生组织于近日新发布的《关于身体活动和久坐行为指南》强调，每个人，不论年龄和能力，都可以进行身体活动，并且只要动起来，都有益健康。

新指南建议所有成年人，包括慢性病患者或残障人士，每周至少进行150至300分钟的中等到剧烈的有氧活动，儿童和青少年应达到平均每天60分钟。

世卫组织的统计数据显示，四分之一的成年人和五分之四的青少年没有进行足够的身体活动。

有规律的身体活动是改善以下几个方面的关键：

预防和帮助管理心脏病、2型糖尿病和癌症；

减少抑郁和焦虑症状；

减少认知能力下降；

改善记忆力；

促进大脑健康。

指南鼓励妇女在怀孕期间和分娩后保持身体活动，还强调身体活动对残障人士健康的益处，并建议65岁及以上的老年群体增加平衡与协调能力，以及强化肌肉的活动，来减少跌倒、改善健康。

世卫组织总干事谭德塞博士说：“积极进行身体活动对健康和幸福至关重要，它有助于延长寿命，提高生活质量。只要动起来，都有益健康，尤其是在面对疫情的限制措施时。不论以何种方式，我们每天都要进行身体活动。”

只要进行身体活动，都是有益的。可以作为工作、运动、休闲或出行

（如步行、乘轮椅和骑自行车）的一部分，也可以通过舞蹈、娱乐和日常家务活动来完成。

世卫组织健康促进司司长 Ruediger Krech 博士说：“任何类型的身体活动，无论持续时间多长，都可以改善人们的健康状况，但越多活动总是越好。如果你只能久坐，不论是在工作还是在上学，都应进行更多身体活动来对抗久坐对健康的有害影响。”

世卫组织鼓励各国基于全球指南来制定国家卫生政策，支持世卫组织《2018-2030年促进身体活动全球行动计划》。在2018年第七十一届世界卫生大会上，全球卫生领导人通过了这一计划，预计在2030年之前，将身体活动缺乏现象减少15%。

有报道称，随着时间流逝，人的性格倾向于变得“更好”。心理学家称之为“成熟原则”。当人们年龄增长，他们会变得更加外向，情绪更稳定，更易相处，且更有责任心。

性格是一个人独特的思维、感觉和行为模式。人们倾向于认为性格是固定的。但心理学家说，情况并非如此。美国的心理学家布伦特·罗伯茨说：“性格是一种不断发展的现象。它不是你无法摆脱与克服的静态东西。”

这也不是说，你每天醒来都是一个不同的人。罗伯茨说，短期来看，改变可能几乎无法察觉。一些纵向研究显示，我们的性格在短期内是稳定的。在这些纵向研究中，研究人员会在很多年里定期调查参与者的性格。

一项研究中，研究人员分析了152项有关性格的纵向研究的结果，这些纵向研究对从儿童时期到70岁的不同年龄的参与者进行了追踪研究。这些研究都测量了五大性格特质方面的趋势。这些特质包括外向性、随和度、责任心、开放性和神经质等五个方面。它们是性格研究的主要依据。研究人员发现，个人在每个性格特质方面的水平，在生命的每个10年中倾向于保持一致。

但这些10年会产生累积效应。罗伯茨说，在这么多年里，我们的性格依然会不断改变，但速度很慢。他还说：“这是十分微妙的变化。”在5~10年的这个尺度上，你不会注意到这种变化，但在很长时期后，变化就会变得明显。

报道称，1960年心理学家调查了超过44万名美国高中学生。这些学生回答了各种问题，包括他们如何对令人情绪激动的场景作出反应，以及他们完成工作的效率如何等。50年后，研究人员追踪了这批学生中的1952人，并对他们进行了同样的调



人老了， 性格也会改变？



查。该研究发现，在测量冷静、自信、领导力和社交敏感性的问题方面，这些参与者（他们已经60多岁）的得分比年轻时要高得多。

那么我们为什么会有这么大的改变呢？

证据显示，改变你的并不是结婚、孩子出生或失去所爱等戏剧性生活事件。一些心理学家实际上认为，这些事件会强化你的性格，因为你会将自己的特征带到那种不寻常的情况中去。

罗伯茨说，当我们要适应大学生活、工作以及组建家庭，加诸我们身上的不断改变的预期会慢慢磨砺我们，就像鞋子磨脚一样。他说：“随着时间推移，生活的多种环境需要你以略微不同的方式来做事。没有一本用户手册教你如何行动，但对于我们在这些环境中应该如何表现，却有非常明确的隐性规则。”所以，我们会适应环境。

我国的中药品种繁多，来源复杂，为了便于中医药的研究、运用，古代和现代的医药学家们采用了多种分类法。

古代分类法

自然属性分类法 以药物的来源和性质为依据。古代本草学大多采用此法。早在《周礼》中已有草、木、虫、石、谷的记载，为后世本草学的分类提供了一种模式。梁代陶弘景的《本草经集注》首先采用了自然属性分类法，明代李时珍的《本草纲目》问世后，自然属性分类法较以前有了突破性的进展，且分类科学详细明白，在当时是最完备的分类系统，对后世本草学分类影响颇大，沿传至今。

功能分类法 此法是我国现存的第一部药学专著《神农本草经》首先采用的中药分类法。该书中的药分为上中下三品，上品补虚养命，中品补虚治病，下品功专祛病，为中药按功能分类开拓了思路。唐代陈藏器的《本草拾遗》按药物的功用提出了十剂分类法，使该分类法有了较大发展，并对方剂的分类具有重大影响。后经元代、明代医药学家不断增补，至清代黄宫绣的《本草求真》，功能分类法已比较完善。

脏腑经络分类法 以药物归属于哪一脏腑、经络为主进行分类，其目的是为了便于临床用药，达到有的放矢。如《脏腑虚实标本用药式》是按肝、心、脾、肺、肾等将药物进行分类，以便于临床用药。

现代分类法

自然分类法 根据药材的原植物或原动物在自然界中的位置，采用分类学的门、纲、目、科、属、种的分类方法。

药用部分分类法 根据中药材入药部分，分为根类、根茎类、茎木类、皮类、叶类、花类、果实类、种子类、全草类，以及树脂类、菌藻类、动物类、矿物类等。这种分类法便于掌握药材的形态特征，有利于同类药物的比较，便于药材的经营与管理。

化学成分分类法 此法是按照中药材所含主要化学成分或有效成分的结构和性质进行分类。如《中草药化学成分》分为氨基酸类、脂类、糖类、酚类等。这种分类法便于研究中药材化学成分与药效之间的关系，有利于中药材理化鉴定和资源开发利用的研究。

功效分类法 此法的优点是便于掌握同一类药物在药性、功效、主治病证、禁忌等方面的共性和个性，更好地指导临床应用，它是现代中药学普遍采用的分类方法。一般分为：解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、化湿药等。

中药名称首字笔画排列法 如《中华人民共和国药典》（2000年版一部）、《中华药海》（下册）、《中药大辞典》等都是采用该分类法。其优点是中将中药归入笔画索引表中，以便于快速查阅等。

中药的古代与现代 分类法





咏 牛

□ 江日兴

耕田默默数千年，
吃草乳流无怨言。
华夏文明吾竭力，
“三牛”助梦美而圆。

颂红船

□ 肖思坤

南湖一小船，
昔日载群贤。
破浪行程远，
乘风铸长年。

喜迎牛年庆新岁

□ 胡树民

天道酬勤岁月稠，
“三牛”更是众追求。
英雄儿女鲲鹏志，
装点江山耀五洲。

迎新春

□ 游锦升

肆虐疫魔威式微，
竹风新暖春临门。
天增岁月人增寿，
万户脱贫谢党恩。

咏 梅

□ 李树人

朵朵梅花展笑开，
凌寒不惧暗香来。
迎春本没争春意，
亮节高风敞满怀。

迎新岁

□ 瞿 若

东风一到春来早，
万马奔腾争上游。
领袖令传民合力，
会当携手驱金牛。

柳欢梅笑喜迎春

□ 萧 毅

冬至尽头寒已过，
立春阴去转阳来。
昼长夜短冬悄去，
岁末年初春渐回。
凌腊柳枝将叶展，
傲寒梅树正花开。
告辞庚子迎辛丑，
贺岁声声福紧催。

西江月·平原春色

□ 廖显辉

细雨润泥悄悄，东风送绿频频。
无边原野布烟云，景似邮票方寸。
地草初芽浅浅，江河碧浪粼粼。
大千世界岁元新，农事春耕渐紧。

咏 牛

□ 程宣猷

吃苦耐劳性韧柔，忠诚踏实厌轻浮。
荷犁负轭垄沟喘，涉水登山血汗流。
名不虚传功不诩，食非粱肉寝非楼。
生前耕绿地千顷，死后毋求土一丘。

浦东新区老干部摄影选



1	2	① 滨江雄姿	王 山
	3	② 明仕风光	胡宪雄
		③ 月照东方	程玉玲
		④ 心形动脉	熊飞鹏
4	5	⑤ 国人爱读书	刘会龙

