

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

# 上海老干部工作



2021 4

# 图文传真



▲ 近日，市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪与市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛为上海市老干部大学的全国“敬老文明号”揭牌。  
(星辰 摄)



▲ 3月24日，浦东新区老干部工作推进会暨离退休干部党建工作会议上对浦东新区“最美老干部”进行表彰。  
(浦东 供稿)



▲ 3月24日，杨浦区老干部老杨树志愿服务项目正式启动。  
(杨浦 供稿)



▲ 3月1日，黄浦区“百年奋斗，红色永恒”“百校百队”红色宣讲团活动正式揭牌启动。  
(黄浦 供稿)

▼ 3月19日，松江区老干部工作会议上为2019—2020年度“松江区离退休干部示范党支部”授牌。  
(松江 供稿)

▼ 3月16日，以“锚定美强志向、扮靓青春贤城”为主题，奉贤区老青结对开展主题团课。  
(奉贤 供稿)





# 奋力弘扬“三牛”精神

□ 赵杰

习近平总书记发表的2021年新年贺词，寄语发扬“为民服务孺子牛、创新发展拓荒牛、艰苦奋斗老黄牛”精神，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。

在我们中国人的认知里，“牛”是勤劳、苦干、忠诚、顽强、开拓的代名词。孺子牛、拓荒牛、老黄牛精神，蕴含着中华儿女在逆境中顽强奋起、自强不息的精神密码，也必将引领中国人民在新征程上接续奋斗、再创辉煌。孺子牛、拓荒牛、老黄牛，是我们砥砺奋进、创造历史的精神基因，更是披荆斩棘、创造未来的生动标识。

甘为人民孺子牛。“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”鲁迅先生是这样说的，也是这样做的，他一生为民，奉献了自己的一切。甘为“孺子牛”，心中装满忠诚与信念。一个人志存高远，始终忠于党和人民，双脚就能充满前进的力量。甘为“孺子牛”，始终保持奋斗的激情，甘愿淡泊于功名利禄。奉献意味着舍弃，明办公与私、看清舍与得，拒非分之想，拒身外之物，永保高风亮节，方能抵达不为名利所累的精神境界。

勇当时代“拓荒牛”。“拓荒牛”勇于解放思想，注重求新求变，善于开拓新领域，敢于向未知的领域拓进，不断探索工作的新领域和新路径，在新领域不怕吃苦，有创新精神。立足新时代。越是在挑战的面前，越是在风险的面前，我们越要迎难而上、攻坚克难，争当顽强的拓荒牛，在自己的“一亩三分地”踏实耕耘，锲而不舍地把党和人民

的事业这块“大田”耕作好，开垦出一片繁花似锦、果实飘香的新田地。

当好敬业“老黄牛”。在中国人民的眼里老黄牛一直是勤勤恳恳、埋头苦干“实干家”的化身，是忠于职守、任劳任怨的“劳动者”的典型。诗人臧克家的《老黄牛》道出了老黄牛勤劳实干的可贵：“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄”。老黄牛谦逊和低调，一心默默地耕作，心无旁骛。中国特色社会主义进入了新时代，我们要学习老黄牛特别能奉献的精神，铭记初心，爱岗敬业，不断前进。

“三牛”精神贵在“不用扬鞭自奋蹄”的自觉自励精神。灿若繁星的英雄模范便是践行“三牛”精神的榜样。他们以“俯首甘为孺子牛”的奉献姿态，以“泰山压顶不弯腰”的担当作为，在共产党人的精神图谱中耸立起不朽的丰碑。从带领兰考群众治“三害”、拔穷根的好干部焦裕禄，到主动赴边疆、恋雪域的时代先锋孔繁森，从当“樵夫”的县委书记廖俊波，到驻山村、献青春的扶贫干部黄文秀，再到几十年如一日勤奋耕耘、荣获全国道德模范提名奖荣誉的赵宪珍，千千万万共产党人用实际行动诠释孺子牛的精神内涵。

征途漫漫，惟有奋斗。新征程，既是国家发展的新阶段，也是实现梦想的再出发。让我们用“三牛”精神凝聚起“九牛爬坡，个个出力”奋进新征程的磅礴伟力，以优异的成绩迎接伟大的中国共产党建党100周年。





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳琪  
编委会副主任 包龙根 龚怡  
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 潘慧  
薛晓东  
总编 王玲  
副总编 黄泽晖  
美术编辑 陈丹凤 徐辰  
主 办 中共上海市委老干部局  
编 辑 /《上海老干部工作》编辑部  
电子信箱 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4期 总第404期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

## 卷首语

奋力弘扬“三牛”精神 …… 赵杰 (1)

## 党政之声

深入学习习近平总书记重要思想 …… (4)

## 理论之光

用制度体系保证人民当家作主 …… (6)

慎独慎初慎微慎友 …… 蒋金锵 (7)

## 党的建设

马克思主义火种在这里播撒 …… 闫玉清 (8)

## 时事热点

6%以上,今年世界看中国的地标 …… (9)

经此刮骨疗毒,香港必实现从乱到治 (10)

## 名词解释

政治“三力” …… (11)

星地量子通信网 …… (11)

传感器新闻 …… (11)

跨省通办 …… (11)

## 本期专稿

市委老干部局召开党史学习教育动员会暨年度工作部署会 …… 市委老干部局人事处 (12)

上海市老干部工作推进会召开

…… 市委老干部局综合调研处 (13)

上海市老干部大学2021年春季学期线上开学典礼举行 …… 市老干部大学 (14)

回眸2020:不负韶华

…… 市委老干部局人事处 (15)

发挥宣传工作效能 提升老干部工作价值

…… 长宁区委老干部局 (16)

创新思维 聚力发展 用调查研究打牢谋事之基 …… 市教卫工作党委老干部处 (17)

统筹谋划 精准施策 创新提升离休干部服务保障的质量水平

…… 中交上海航道局有限公司党委 (18)

## 经验交流

以信息化带动精准化、规范化 数字赋能新时代老干部工作转型发展

…… 虹口区委老干部局 (19)



# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 工作集锦

奉贤区退休干部“乐龄实践点”启动

…………… 帅寒丹 (20)

徐汇区委组织部部长刘琪调研老干部工作并提出要求 …………… 施 岚 (20)

浦东新区加强离退休干部志愿服务队伍标准化建设 …………… 李雪雯 (20)

普陀区普老宣讲团积极参与基层理论宣讲成果丰硕 …………… 江 玲 (21)

杨浦区召开互联网企业党建指导员工作培训研讨会 …………… 王红红 (21)

静安区加强离退休干部志愿服务工作信息化建设 …………… 朱晓华 (21)

## 学党史·担使命

百场党课迎接建党百年 …………… 金永发 (22)

以“三一”坚守初心和信仰 …………… 王振华 (24)

自我对标、自我加压 做党史学习教育先行者 …………… 刘建国 (25)

舞动浦江春常在 执梦夕阳再扬帆 …………… 陈丹凤 (26)

## 学习之窗

讲好历史故事是老同志义不容辞的责任 …………… 陆春炎 (28)

党史教育牢记心中——学习习近平总书记回信的感言 …………… 吴洪生 (29)

## 人物金秋

连环画：退休不退岗 志愿我先行 …………… 李荣光 (30)

离休非终点而是起点 …………… 程 建 (32)

袁鹏斌：为共和国能源科技奋斗 …………… 龚寄托 (34)

听离休奶奶“炫耀” …………… 哲 俊 (36)

91岁的他，一年画了300幅漫画 …………… 吴佳逸 (37)

## 谈天说地

我入党的日子 …………… 陈太顺 (38)

党史纪实  
囚车上的特殊婚礼 …………… 周奕韵 (39)

“共和国一号烈士”段德昌 …… 中 新 (40)

## 峥嵘岁月

最后的牺牲

…………… 口述 袁秀英 整理 韦德锐 (41)

大喇叭圆我成才梦 …………… 乔建忠 (42)

十四岁投笔从戎 …………… 黄德生 (44)

我将祖父“背过桥” …………… 俞家骅 (44)

## 情满人间

志愿者小郑 …………… 虞哲初 (45)

那融融的春雨 …………… 周彭庚 (46)

公交车上的对话 …………… 任炽越 (47)

## 闲情雅趣

口琴健身乐开怀 …………… 彭小华 (48)

春食韭菜最养生 …………… 郁建民 (48)

看清身体的“红绿灯” …………… (51)

## 健康养生

想长寿，稳住以下指标 …………… (49)

春季谚语悟养生 …………… (50)

长寿老人炎症水平低 …………… (53)

缓解春困喝紫苏薄荷鱼头汤 …………… (53)

人真的会被气死吗？ …………… (54)

洗衣机也会“发火” …………… (55)

过度恐惧也是病 …………… (55)

艺林漫步 …………… 卢景沛等 (56)

封面：美丽的花海 穆云艳 摄

封二：图文传真

封三：统战部老干部摄影选

封底：农家别墅 黄志俊 摄

# 深入学习习近平总书记重要思想

**习近平强调：在迎来建党百年重要时刻，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹**

全国脱贫攻坚总结表彰大会在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向全国脱贫攻坚楷模荣誉称号获得者等颁奖并发表重要讲话。习近平强调，经过全党全国各族人民共同努力，在迎来中国共产党成立一百周年的重要时刻，我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！这是中国人民的伟大光荣，是中国共产党的伟大光荣，是中华民族的伟大光荣。

习近平强调，脱贫攻坚伟大斗争，锻造形成了“上下同心、尽锐出战、精准务实、开拓创新、攻坚克难、不负人民”的脱贫攻坚精神。脱贫攻坚精神，是中国共产党性质宗旨、中国人民意志品质、中华民族精神的生动写照，是爱国主义、集体主义、社会主义思想的集中体现，是中国精神、中国价值、中国力量的充分彰显，赓续传承了伟大民族精神和时代精神。全党全国全社会都要大力弘扬脱贫攻坚精神，团结一心，英勇奋斗，坚决战胜前进道路上的一切困难和风险，不断夺取坚持和发展中国特色社会主义新的更大的胜利。

**习近平强调：紧盯老百姓烦心事操心事揪心事 强化问题导向推进社会保障改革**

中共中央政治局就完善覆盖全民的社会

保障体系进行第二十八次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，社会保障是保障和改善民生、维护社会公平、增进人民福祉的基本制度保障，是促进经济社会发展、实现广大人民群众共享改革发展成果的重要制度安排，是治国安邦的大问题。要加大再分配力度，强化互助共济功能，把更多人纳入社会保障体系，为广大人民群众提供更可靠、更充分的保障，不断满足人民群众多层次多样化需求，健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、可持续的多层次社会保障体系，进一步织密社会保障安全网，促进我国社会保障事业高质量发展、可持续发展。

习近平强调，要加快发展多层次、多支柱养老保险体系，更好满足人民群众多样化需求。要推动基本医疗保险、失业保险、工伤保险省级统筹，进一步明确中央和地方事权和支出责任。要把农村社会救助纳入乡村振兴战略统筹谋划，健全农村社会救助制度，完善日常性帮扶措施。要健全农民工、灵活就业人员、新业态就业人员参加社会保险制度，健全退役军人保障制度，健全老年人关爱服务体系，完善帮扶残疾人、孤儿等社会福利制度。要坚持不懈、协同推进“三医联动”，推进国家组织药品和耗材集中带量采购改革，深化医保支付方式改革，提高医保基金使用效能。

习近平指出，要从立法、执法、司法、守法各环节加强社会保障工作，在法治轨道上推动社会保障事业健康发展，守护好人民群众的每一分“养老钱”、“保命钱”和每一笔“救助款”、“慈善款”。





## 习近平强调：做党的光荣传统优良作风忠实传人

2021年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班在中央党校开班。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，不论过去、现在还是将来，党的光荣传统和优良作风都是激励我们不畏艰难、勇往直前的宝贵精神财富。年轻干部是党和国家事业接班人，必须立志做党的光荣传统和优良作风的忠实传人，不断增强意志力、坚忍力、自制力，在新时代全面建设社会主义现代化国家新征程中奋勇争先、建功立业，努力创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的业绩！

习近平强调，对党忠诚，是共产党人首要的政治品质。我们党一路走来，经历了无数艰险和磨难，但任何困难都没有压垮我们，任何敌人都没能打倒我们，靠的就是千千万万党员的忠诚。对党忠诚，必须一心一意、一以贯之，必须表里如一、知行合一，任何时候任何情况下都不改其心、不移其志、不毁其节。

习近平指出，我们党的历史反复证明，什么时候理论联系实际坚持得好，党和人民事业就能够不断取得胜利；反之，党和人民事业就会受到损失，甚至出现严重曲折。理论联系实际，前提是学懂弄通理论、掌握思想真谛。要把做老实人、说老实话、干老实事作为人生信条，这样才能真正立得稳、行得远。

习近平强调，人民是我们党的力量源泉，我们党根基在人民、血脉在人民，必须把人民放在心中最高位置，始终以百姓心为心。共产党的干部要坚持当“老百姓的官”，把自己也当成老百姓，不要做官当老爷，在这一点上，年轻干部从一开始就要想清楚，而且要终身牢记。要拜人民为师，甘当小学生，特别要多交几个能说心里话的基层朋友。

**习近平强调：把保障人民健康放在优先**

## 发展战略位置 构建优质均衡的基本公共教育服务体系

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平看望了参加全国政协十三届四次会议的医药卫生界、教育界委员，并参加联组会，听取意见和建议。他强调，要把保障人民健康放在优先发展的战略位置，坚持基本医疗卫生事业的公益性，聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题，加快实施健康中国行动，织牢国家公共卫生防护网，推动公立医院高质量发展，为人民提供全方位全周期健康服务。要全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，坚持教育公益性原则，着力构建优质均衡的基本公共教育服务体系，建设高质量教育体系，办好人民满意的教育，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

习近平指出，人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志。这次抗击新冠肺炎疫情的实践再次证明，预防是最经济最有效的健康策略。

习近平强调，要集中力量开展关键核心技术攻关，加快解决一批药品、医疗器械、医用设备、疫苗等领域“卡脖子”问题。要继续加大医保改革力度，常态化制度化开展药品集中带量采购，健全重特大疾病医疗保险和救助制度，深化医保基金监管制度改革，守好人民群众的“保命钱”、“救命钱”。

习近平强调，教育是国之大计、党之大计。要从党和国家事业发展全局的高度，坚守为党育人、为国育才，把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节，贯穿基础教育、职业教育、高等教育各领域，体现到学科体系、教学体系、教材体系、管理体系建设各方面，培根铸魂、启智润心。

习近平强调，对群众反映强烈的突出问题，对打着教育旗号侵害群众利益的行为，要紧盯不放，坚决改到位、改彻底。



## 用制度体系保证人民当家作主

十三届全国人大三次会议期间，代表们向大会提出建议9180件，目前已经全部办理完毕并答复代表，代表建议所提问题得到解决或计划逐步解决的占建议总数的71.28%；全国政协十三届三次会议以来，政协委员、政协各参加单位提出提案5974件，立案5044件，办复率为99.64%……近日从中国全国两会传出的数据，让世界进一步看到中国特色社会主义民主政治的充沛活力和高效率。

世界上没有完全相同的政治制度模式，一个国家实行什么样的政治制度，走什么样的政治发展道路，必须与这个国家的国情和性质相适应。中国特色社会主义政治发展道路，是近代以来中国人民长期奋斗历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑的必然结果，是坚持党的本质属性、践行党的根本宗旨的必然要求。新中国成立以来特别是改革开放以来，中国共产党团结带领人民在发展社会主义民主政治方面取得了重大进展，成功开辟和坚持了中国特色社会主义政治发展道路，为实现最广泛的人民民主确立了正确方向。进入新时代，中国特色社会主义政治发展道路越走越宽广，人民当家作主的制度体系越来越健全，社会主义民主制度展现出更加旺盛的生命力。

人民代表大会制度是坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一的根本政治制度安排；中国共产党领导的多党合作和政治协商制度作为中国一项基本政治制度，是中国共产党、中国人民和各民主党派、无党

派人士的伟大政治创造，是从中国土壤中生长出来的新型政党制度；民族区域自治制度、基层群众自治制度也是中国的基本政治制度。实践表明，这是最大限度保证人民参与政治生活的制度设计。年复一年，展开代表委员倾听民意、建言献策的履职答卷，均可见体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力的鲜明特点。国际观察人士认为，中国民众对全国两会寄予厚望的事实，已充分说明中国制度体系得到了民众认可，这是维护人民根本利益的最广泛、最真实、最管用的民主。

人民是否享有民主权利，要看人民是否在选举时有投票的权利，也要看人民在日常政治生活中是否有持续参与的权利；要看人民有没有进行民主选举的权利，也要看人民有没有进行民主决策、民主管理、民主监督的权利。人民通过选举、投票行使权利和人民内部各方面在重大决策之前进行充分协商，尽可能就共同性问题取得一致意见，是中国社会主义民主的两种相互补充、相得益彰的重要形式，共同构成了中国社会主义民主政治的制度特点和优势，给世界以深刻启迪。

用制度体系保证人民当家作主，这是中国坚定不移的选择。有目共睹，中国民主实践将社会主义民主政治的优势和特点日益充分发挥出来，拓宽了人类追求民主理想的道路，为人类政治文明进步作出了充满中国智慧的重要贡献。

（摘自《人民日报》）





2020年底，中共中央政治局召开民主生活会，习近平总书记在会上发表重要讲话，强调“讲政治必须严以律己”，要求“做到慎独慎初慎微慎友”。领导干部须带头做到慎独慎初慎微慎友，时刻自重自省自警自励，经常审视和校准偏差，强化自律意识，常怀律己之心、常修为政之德、常思贪欲之害，不断自我完善、自我提高，以优良作风为全党全社会作出表率。

做到慎独，是指在个人独处、不为人知的情况下，仍然自警自律、光明磊落。这是自我约束的重要体现，更是心系人民、襟怀坦白、严于律己的高尚境界。领导干部做到慎独，必须始终坚持党性原则，心中高悬法纪明镜、手中紧握法纪戒尺，知晓为官做事尺度，任何时候任何情况下都心有所畏、言有所戒、行有所止，始终做到表里如一。

做到慎初，要求领导干部戒慎于事情发生之初，把好第一个关口、守住第一道防线。初之不慎，终贻大患。

如果不从最初就谨慎对待，甘于被形形色色的诱惑所左右，被怀有不良企图的人所腐蚀，必然会滋生不正之风和腐败问题。习近平总书记强调：“靡不有初，鲜克有终。”领导干部要把不忘初心、牢记使命作为终身课题常抓不懈，常修政德、心底无私，牢牢把握住第一次，不断增强拒腐防变的免疫力。

做到慎微，要求领导干部注重小节、防微杜渐。马克思主义认为，事物发展是一个由小到大、由量变到质变的过程。领导干部要正确处理小与大、轻与重的辩证关系，把握量变引起质变的辩证法，头脑清醒察于微，从严要求禁于微，治疾患于“未”，断

诱惑于“始”，在慎微中积尺寸之功，锻造金刚不坏之身，始终保持共产党人的本色。

做到慎友，要求领导干部慎重择友，净化社交圈。领导干部与谁交友、怎样交友，不是小事，也不是私事，而是事关党风政风社风的大事，不容忽视。领导干部切不可自缚于“关系网”，在不知不觉中被“围猎”。要善交益友、乐交诤友，多同广大群众、基层干部、劳动模范和专家学者交朋友，正德行、知民情、长知识、增才干，让交友成为端正风气、促进和谐的力量，营造风清气正的政治生态。

慎独慎初慎微慎友是一个有机联系的整体。

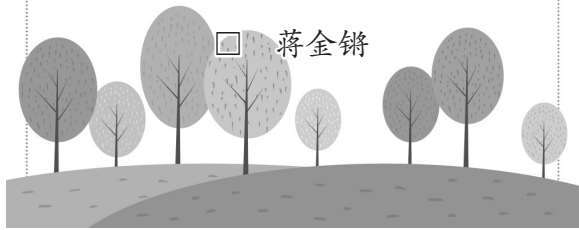
慎独具有基础性，是前提；慎初是发端之举、开局之需；慎微包含“蚁穴溃堤”和“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的深刻警示和告诫；慎友是培育良好风气和见贤思齐、不断前进的条件。做到慎独慎初慎微慎友，要求领导干部具有强烈的忧患意识，像珍惜生命一样珍惜自己的节操，做

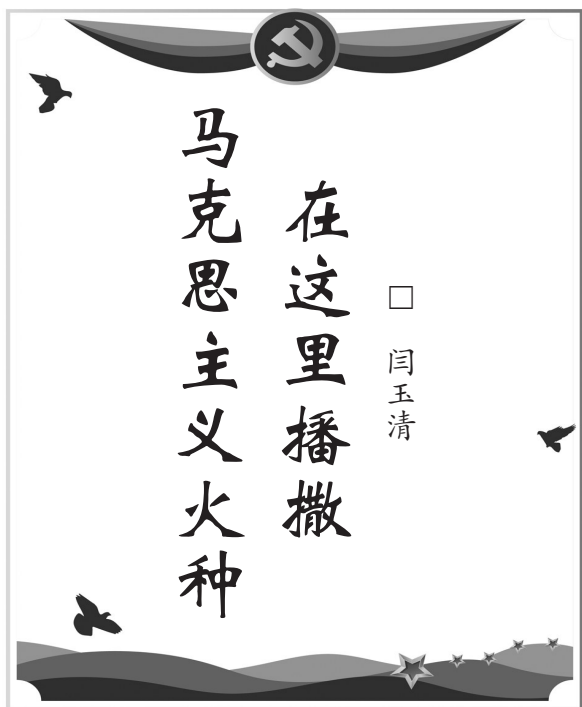
到一尘不染、一心为民。这体现的不仅是一种修养、一种境界，更是一种责任。新中国成立70多年来，我国创造了经济快速发展和社会长期稳定“两大奇迹”，人民生活从解决温饱到总体达到小康水平，再到即将实现全面小康，我们党以百年不懈奋斗书写了为民造福的辉煌篇章。面对良好发展势头，面对复杂形势和艰巨任务，领导干部须带头做到慎独慎初慎微慎友，始终把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，知责于心、担责于身、履责于行，在大有可为的新时代大有作为。

（摘自《人民日报》）

## 慎独慎初 慎微慎友

蒋金锵





在北京五四大街上，有一座红砖砌筑、红瓦铺顶的老式楼房，人们习惯称它为“红楼”。面对红楼，郭沫若于1950年写下这样的诗句：星火燎大原，滥觞成瀛海。红楼弦歌处，毛李笔砚在。当年的星火，马克思主义的星火，如今早已在中国大地汇聚成信仰的灿烂光芒。

这座红楼里，激荡起马克思主义的声音。1918年，李大钊出任北京大学图书馆主任。随着红楼投入使用，北大图书馆搬入红楼。十月革命胜利后，他奋笔撰写了《庶民的胜利》《布尔什维主义的胜利》等著名文章，满怀豪情地预言：“试看将来的环球，必是赤旗的世界！”李大钊主持下的北大图书馆，不仅是进步思想交流的一个重要场所，也成为研究、传播马克思主义的一个中心。

李大钊较早认识到，马克思主义是科学而不是抽象的学理和不变的教条，研究马克思主义必须研究它“怎样应用于中国今日的政治经济情形”。在研究和传播马克思主义的过程中，他重视工人阶级在革命中的先锋作用，重视农民在革命中的主力军作用。当思想条件和组织条件逐渐成熟的时候，他毅

然提出了应该组织一个“强固精密”的统一的“劳动家政党”即中国共产党的主张。

从这里出发，一代伟人成为一名马克思主义者。1918年，一位年轻人风尘仆仆来到北京，走进红楼，他就是来自湖南、日后改变中国命运的毛泽东。他经常从景山东街三眼井胡同出发，来到红楼一层的第二阅览室，登记新到报刊和阅览人的姓名，管理15种中外文报纸。置身于早期马克思主义传播的重要阵地，毛泽东说，自己“迅速地朝着马克思主义的方向发展”。

青年毛泽东转变成为一名马克思主义者，是他第二次到北京的时候。美国记者斯诺在《西行漫记》里记录下了毛泽东的回忆：我第二次到北京期间，读了许多关于俄国的书；我热烈地搜寻一切那时候能找到的中文的共产主义文献；我接受了马克思主义是历史的最正确解释，从此以后，从没有动摇过，到了1920年夏天，我成了一个马克思主义者了。

这场伟大爱国运动，使整个中国从沉睡中复苏。对于红楼来说，1919年注定是个不平凡的年份。民族危难之际，北大学生挺身而出，联合北京各校学生，用自己的方式寻求救亡图存之路。伟大的五四爱国运动，以彻底反帝反封建的革命性、追求救国强国真理的进步性、各族各界群众积极参与的广泛性，推动了中国社会进步，促进了马克思主义在中国的传播，促进了马克思主义同中国工人运动的结合，为中国共产党成立做了思想上、干部上的准备。

习近平总书记高度评价这场运动，称赞五四运动改变了以往只有觉悟的革命者而缺少觉醒的人民大众的斗争状况，实现了中国人民和中华民族自鸦片战争以来第一次全面觉醒。经过五四运动洗礼，越来越多中国先进分子集合在马克思主义旗帜下。1921年中国共产党宣告正式成立，中国历史从此掀开了崭新一页。（摘自《求是》杂志）



李克强总理作政府工作报告拉开了今年全国人大年度会议帷幕。全球翘首以待的中国今年GDP增速被定为6%以上，之前外界纷纷预测了更高数字，国际货币基金

组织（IMF）预测的是中国今年增长8.1%，不过6%以上意味着6%是底线，“以上”不同于往年的“左右”，中国今年的实际经济增速有可能更高。

中国如今注重高质量发展，今年单位GDP能耗又设置了3%的下降目标。6%以上的增长寄托了中国继续扩大经济规模，同时解决各种现实问题，满足广大人民群众在新一年生活更好的多重希望。

去年新冠疫情大暴发，对各国的经济韧性形成了有很大可比性的考验。中国成为唯一正增长的主要经济体，2.3%是近年来中国最低的增速，但与美国-3.5%形成了5.8%的差距，是近年最大的，与其他西方国家相比超出得更多。今年是各国经济反弹年，6%以上仍高于IMF对其他主要经济体今年增速的预测。

今年其他主要经济体趋势看好，主要原因是去年跌得太狠了，因而是比较简单的反弹。中国今年的增长将呈前高后低之势，第一季度

## 6%以上,今年世界看中国的地标

被广泛预测为将超两位数，也是因为去年第一季度跌的太多了，达到-6.8%。但后几个季度增速慢下来之后，反而体现的是中国经济高质量增长的硬仗。

以解决问题为导向让中国发展像咬齿轮一样扎实有力，另外一些重要谋划为经济发展提供了现实可靠的抓手。如今国内大循环蓬勃启动，今年春节期间的消费喷发让人们看到新的空间和纵深。新型城镇化率每年有望新增一个百分点，乡村建设会带动新的基础设施投资。还有，制度红利将继续释放，支持中小企业发展大有可为。

中国经济的全球化程度很高，同时有很强的内在动力，加上体制优势，我们形成了应对各种挑战的综合能力，确保了成长性和稳定性。今年全球经济呈恢复态势，但这也是新变数。比如各国制造业将恢复产能，这会挤压中国产品出口还是会增加对中国产品的需求呢？多数分析看好全球经济复苏带给中国经济的正影响，中

国今年的出口应该更强劲。

与中国的实际情况相比，6%这个数字不算高，关键是它之后的那个“以上”，它是中国今年经济的悬念所在，也是我们实际奋斗的空间延伸。经济发展的质量难以量化呈现，但当中国确定了高质量发展的根本原则之后，GDP的含义已与过去不同，它的规模扩大同时也是经济质量提升的折射。中国经济在百万亿人民币的量级上继续以大体经济体中最快的速度增长。

毫无疑问，没有一项成就就会舒舒服服到来，中国经济的宏观步伐铿锵有力，但细看进去，我们要解决的问题非常之多。信心不等于骄傲和盲目自大，多倾听企业、特别是民营企业的意见和呼声，多关心因疫情冲击经济上蒙受了损失的人们，把增长6%以上分解为对企业实在、管用的帮扶，体现为对社会公平正义的支持，我们今年要做的事情实在太多太多。世界在与中国比，中国必须与自己较劲。

（摘自《环球时报》）



全国人大通过了关于完善香港特别行政区选举制度的决定，其主要内容是，重构香港选举委员会，并将其规模从1200人扩为1500人；该委员会不仅选举特首，而且将选举部分立法会议员，它还将提名立法会议员的候选人。香港还将设立一个审查并确认选举委员会委员候选人、特首候选人、立法会议员候选人资格的委员会。

这一决定及它所推动的立法将确保“爱国者治港”的原则得到贯彻落实。我们相信，香港的治理将从此翻开新的一页。

香港回归后，一些激进势力在西方支持下搞极端对抗政治，打的是扩大民主的旗号，其实干的所有事都是为了扩大反对派的权力，试图通过控制立法会、并把一名反对派人士送上特首位置实现对香港宪制的颠覆。

人大的决定是对香港乱象做出的刮骨疗毒，深得中国全社会的支持。它不仅仅是为了将极端反对派挡在香港体制门外，还是一

个选贤任能体系，致力于扩大被提名人和当选者的广泛代表性。这一制度设计既要为香港治乱，更以推动香港发展为目标。

像前两年那样乱下去，香港将没有未来，大概所有人都会同意这一点。美英等企图将香港在政治上拉入他们的阵营，变香港为一枚制华棋子，这当然是不可接受的。人大的决定也是对美英狂妄目标做出的坚定回答。

接下来人大常委会还要修改基本法附件一和附件二，这些立法行动将以今日通过的决定为指导，巩固香港的政治屏障，完善香港贤人和能人走向关键公职的通道，确保他们服务于香港广大市民的根本利益，反映公众的真实诉求，这是以民为本的改革。

那些极端反对派标榜代表民意，实则站到了广大港人的对立面。为了搞极端政治而不惜摧毁香港的民生，把它变成同中央博弈的人质，变成美国战略利益的一块垫脚石，这是决不允许的。中央的这次拨乱反正拥有雄厚的道义基础。

美英和西方一些力量反对中国人大的决定，这是可想而知的。但他们的反对不会起任何作用。过去几年香港的混乱教育了很多中国人，香港国安法的推出鼓舞了很多中国人，正气正在香港重新占据上风。这座城市由乱到治的趋势已经明确形成，美英等支持的极端反对派阵营加速溃散。

美英已经同中国在香港问题上交了几轮手了，他们手里的牌早被北京摸透，他们的攻击缺少后劲，可用强弩之末概述之。他们既奈何不了整个中国，也毁不了香港的繁荣。中央和全国人民的信心很强，这在很大程度上也激励了香港爱国爱港力量的勇气，众志成城绝非虚言。

香港城市的未来将由中国发展大势和香港民众的勤奋努力来定义，而非由美英等国的政治态度来决定。谁对此做出错判，将长期不得要领，蒙受损失。

（摘自《环球时报》）



## 经此刮骨疗毒， 香港必实现从乱到治





## 政治“三力”

习近平总书记日前在十九届中央纪委五次全会上发表重要讲话，再提包括“政治判断力、政治领悟力、政治执行力”在内的“政治三力”，强调“全面从严治党首先要从政治上看”。这是习近平总书记一个月内第三次提及“政治判断力、政治领悟力、政治执行力”。第一次是去年12月的中央政治局民主生活会，第二次是今年1月的省部级主要领导干部专题研讨会。媒体评论称，面对“十四五”开局，对于党员领导干部来说，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，就必须对“国之大者”了然于胸，深刻领会党中央一系列决策部署的精神实质和政治内涵，做到知责于心、担责于身、履职于行。



## 传感器新闻

是指基于传感器进行信息采集，以大数据处理技术为支撑的新的新闻生产模式。如无人机、GPS、VR眼镜等传感器，在感知的深度、广度和准确度方面都有着显著优势，在一定程度上是“人的延伸”。

## 星地量子通信网

中国科研团队成功构建出全球首个星地量子通信网，可为用户提供可靠的、“原理上无条件安全”的通信。整个网络覆盖我国四省三市32个节点，包括北京、济南、合肥和上海4个量子城域网，通过两个卫星地面站与“墨子号”相连，总距离4600公里，目前已接入金融、电力、政务等行业的150多家用户。该成果已于2021年1月在英国《自然》杂志上刊发。评论称，这是地球上最大、最先进的量子密钥分发网络，是量子通信“巨大的工程性成就”。

## 跨省通办

为解决群众异地办事面临的堵点、难点问题，国务院办公厅建设的国家政务服务平台“跨省通办”服务专区近日上线，初步实现了市场主体登记注册、养老保险关系转移接续、职业资格证书核验等58个高频政务事项“跨省通办”。除提供网上办理“跨省通办”服务外，“跨省通办”服务还支持“异地代收代办”“多地联办”等多种办理模式，为企业和群众提供线上线下多样化办事渠道。



# 市委老干部局召开党史学习教育动员会 暨年度工作部署会

□ 市委老干部局人事处

2月26日下午，市委老干部局召开党史学习教育动员会暨年度工作部署会。深入学习贯彻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、总书记给上海市新四军历史研究会的百岁老战士回信和李强书记在全市党史学习教育动员会上的讲话要求，总结去年“四史”学习教育开展情况，对局系统开展党史学习教育进行动员部署。并在总结表彰去年工作的同时，对开好局、起好步，做好2021年老干部工作作部署。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。副局长包龙根、龚怡、范传伟，二级巡视员洪瑞霖、王欢平以及局机关全体干部、局属事业单位领导班子成员参加会议。

杨佳瑛指出，局系统广大党员干部要进一步提高政治站位，强化责任担当，深刻领会开展党史学习教育的重要意义，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，全面领会讲话的丰富内涵、精神实质和实践要求，学党史、悟思想、办实事、开新局，进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、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。

杨佳瑛要求，要把党史学习教育作为重大政治任务，牢牢把握学习教育的目标要求和重点内容。坚持学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，从党史中汲取奋进之力，把握历史方位和发展定位，转化为推动工作的动力源泉，砥砺前行，接续奋斗。要按照中央、市委重要部署高质量做好学习教

育各项工作。要压紧压实责任。局领导班子成员要坚持以上率下，在学习上要有更高标准、更高要求。各处室、事业单位处级以上干部特别是负责同志，要以身作则，发挥示范带动作用。要积极发挥广大离退休干部作为党的百年发展历程亲历者和见证者的独特优势与作用，以庆祝建党100周年为契机，组织老同志结合自身革命经历，讲好讲活党的故事、光荣传统和优良作风，引导广大党员特别是青少年继承光荣传统、传承红色基因。要充分运用上海丰富的红色资源，将书本学与现场学结合起来，组织党员到革命遗址遗迹、纪念场馆实地参观，现场体验感悟百年艰辛历程、巨大变化和辉煌成就。要把“我为群众办实事”实践活动作为党史学习教育的重要内容抓好抓实，切实为基层减负，为广大离退休干部排忧解难。要结合“双联系”、大调研大走访活动，聚焦老同志急难愁盼问题，多办好事实事，努力给广大离退休干部增添获得感、幸福感、安全感。

对高质量做好今年工作，会议要求，全局干部职工要坚持高起点谋划、高标准要求、高质量发展，以更加饱满的热情、昂扬的斗志、务实的作风“比学赶超”，推动老干部工作启新程、开新局、谋新篇，以优异成绩庆祝党的百年华诞。

(执笔：徐鹏)



延伸阅读

扫二维码 | 关注我们

《开局起步，学史明鉴！市委老干部局部署年度工作啦~》





# 上海市老干部工作推进会召开

□

市委老干部局综合调研处

为深入学习贯彻习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士重要回信精神，认真贯彻落实全国老干部局长会议、全市组织部长会议暨全市老干部工作会议部署要求，推进今年老干部工作任务落实落地，3月5日下午，2021年上海市老干部工作推进会在市老干部活动中心召开。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并讲话，副局长包龙根、龚怡、范传伟作专题部署。市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣，市委老干部局二级巡视员洪瑞霖、王欢平，以及全市老干部工作部门负责人同志参加。

杨佳瑛首先传达了全国老干部局长会议、市委常委会、市委组织部部务会和全市组织部长会议暨全市老干部工作会议精神，并就深入贯彻落实中央、市委对老干部工作的新要求作部署。她指出，要深刻领会党史学习教育、习近平总书记重要回信和市委有关精神，进一步提高政治站位，强化责任担当，在党史学习教育中充分发挥广大老同志的独特优势和作用。深刻认识党的光荣传统和优良作风与发挥离退休干部优势特长的内在联系，牢记尊重老干部就是尊重党的光荣历史，学习老干部就是学习党的优良传统和作风，重视发挥老干部作用，就是重视党的重要政治资源。深刻把握老干部工作者肩负的重任与历史使命，立志做党的光荣传统和优良作风的忠实传人，拜老同志为师、向老

同志学习，多交几个基层老同志朋友，倾听老同志的所思所想所需所盼和意见建议与呼声，落实“双联系”制度，用心用情用力为老同志办实事解难事做好事。

杨佳瑛指出，要以庆祝建党百年为契机，努力开创新时代上海老干部工作新局面。一要加强政治引领，坚持用党的创新理论武装头脑，抓好基层基础建设，用好线上线下平台和基地，研究制定加强本市离退休干部党建实施意见，不断提高离退休干部党建工作质量。二要围绕庆祝建党百年主题主线，精心组织老干部系列活动，走访慰问老同志等，努力形成整体性筹划、集成性安排和协同性推进，充分展现老干部工作特色亮点。三要弘扬正能量，赓续共产党人精神血脉，引导更多老同志在党史学习教育中发挥独特优势和作用，发挥“五老”作用、以党建带关建加强关工委建设、组织动员更多离退休干部加入到志愿者队伍中来，为人民城市建设添砖加瓦。四要力求精准高效，提高离退休干部服务保障水平，充分运用相关公共资源、社会服务及市场化服务平台，做好关心帮扶，把党的关怀送到老同志心坎上。五要更好发挥各级老干部工作领导小组作用，坚持共建共享理念，并注重数字赋能，通过一系列宣传推广和教育培训等，为老干部工作高质量发展提供坚强保障。

杨佳瑛最后就认真抓好年度工作任务的细化分解和责任落实，加强纵向联动、横向沟通、条块联手等提出要求。

副局长包龙根、龚怡、范传伟分别就各自分管工作进行了专题部署。

（执笔：孙源）

延伸阅读



扫二维码 | 关注我们

《今年老干部工作如何加油干？和这场推进会一起启新程、开新局、谱新篇！》



2月26日上午，上海市老干部大学2021年春季学期线上开学典礼在青松城劲松厅举行。市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛，市委老干部局副局长、市老干部大学副校长龚怡，市老干部大学副校长周鸿刚、查正和，市老年学校素质教育指导中心主任王向群，市老干部大学东方艺术学院院长洪纽一等出席。开学典礼由龚怡主持。

杨佳瑛在致辞中向参加新学期老干部大学学习的老领导、老同志们表示热忱欢迎，向各位老师和办学人员致以诚挚问候和衷心感谢。杨佳瑛指出，2020年，市老干部大学在校领导带领下，探索开展在线教学活动和智慧教室建设，走出了一条疫情防控常态化背景下老干部教育的新路子。广大老干部学员依托网络加强学习，传递正能量、展示了新时代新风采。大学以建校35周年为契机，全方位展示了学校建设成果，新成效新成绩值得称道。

杨佳瑛说，今年是中国共产党百年华诞，也是“十四五”规划开局之年，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、服务构建新发展格局，愿大学各项工作不断迈上新台阶。要彰显政治引领，牢牢把握正确的办学方向。深入学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话和总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士重要回信精神，按照市委有关要求，紧扣主题主线，引导广大老干部学员传承发扬光荣传统和优良

作风，永葆政治本色，为党和人民的事业增添正能量。要彰显数字赋能，持续提高老干部大学线上教学规范化及管理水平。加快智慧教室建设，推进线上线下一体化和融合式教育方式，努力帮助老干部学员跨越“数字鸿沟”，以信息化数字化赋能新时代老干部大学创新发展。要彰显高质量高水平，坚持学员为本、服务为先，下大力气运用本市各类优质文化教育资源，为老干部学员提供内容更丰富、更有吸引力的课程。通过不断完善工作体系，在全市系统校中更好发挥示范引领、牵头指导作用。

据了解，新一年老干部大学将继续探索线上线下融合教学模式，推进智慧教室建设，提升学校信息化办学水平；要以庆祝建党百年为契机，开展党史学习教育活动，创新课程设置，组织征文评选，举办书画展览，营造浓厚氛围；要继续支持办好上海市老年学校素质教育指导中心，持续开展“我心目中的最美老年学员”主题活动，加强学校“课程思政”建设，实施“智慧助老”行动计划，探索在教育教学、学习团队和志愿者工作中融入慈善教育元素，推进学校素质教育实践基地建设再上新台阶；要进一步健全老干部大学系统校联系指导工作机制，打造老干部大学发展共同体；要群策群力，发布并实施学校“十四五”发展规划，共同展望老干部大学的美好未来。

开学典礼前，陈铁迪、杨佳瑛共同为市卫健委、全国老龄办授予上海市老干部大学的全国“敬老文明号”揭牌。





2月26日，市委老干部局召开年度工作部署会。回顾总结过去一年工作，表彰先进集体和先进个人。

过去一年，我们众志成城，并肩同行，为打赢疫情防控阻击战尽心竭力。面对疫情，市委老干部局机关迅速行动，在全市迅即发出《倡议书》，引导广大离退休干部加强自我防护。阅读量很快突破10万+。多渠道筹集货源，及时为离退休干部送上口罩、消毒酒精等防疫用品。采用上门、电话、网上、慰问信等方式，加大走访、慰问力度，确保疫情期间关心关爱的内容不减少、标准不降低。

广大离退休干部和老干部工作者纷纷慷慨解囊，支援抗“疫”；踊跃报名，同心战“疫”；以笔为“武器”，以网络为“战场”，声援“疫”线，展现了老干部工作部门的担当作为，贡献了广大老干部和老干部工作者的重要力量。青松城始终压紧压实疫情防控责任，加强内部管理，青松城大酒店总经理王伟同志被评为“上海市抗击新冠肺炎疫情先进个人”。

过去一年，我们化危为机，乘势而上，搭建离退休干部学习活动新平台。在全国老干部工作部门中率先举办线上形势报告会，开展线上组织生活。首场报告会点击人数突破15万人次，受到广大老同志欢迎。全年共举办11场线上报告会，点击收看累计超过200万人次，在线学习活动超过3万次，参加人数达50万人次，受到中组部老干部局的充分肯定。开创性地建立了“上海市离退休干部在线学习社区”，上线收看人数达10万人次。市老干部大学坚持停课不停学，两个学期107个班级开设云上课堂，在

线学员达4100人次，有效助推广大离退休干部政治引领“不断线”，思想觉悟“不掉线”，组织生活“不断档”。

过去一年，我们统筹各方资源，组建志愿服务总队，拓展老同志发挥作用新领域。运用上海市志愿者协会活动资源、减少相关运作成本、共享服务保障，推动离退休干部发挥作用工作朝着常态化、制度化、专业化方向发展。全市共成立29支离退休干部志愿服务大队，组建离退休干部志愿服务团队200支。一大批政治热情高、事业心强、有奉献精神、身体较好的老同志注册成为志愿者，参与到志愿服务活动中来。全市新增离退休干部网上注册志愿者近2900人，实现了离退休干部志愿服务工作的良好开局。

过去一年，我们紧扣时代脉搏，克难攻坚，助力老同志跨越“数字鸿沟”，信息化建设取得新突破。牢牢把握数字化转型为老服务这一根本，推进信息化带动精准化规范化，促进体现时代性针对性有效性。继续加大“上海老干部”官微建设力度，使官微从单一平台发展到多平台组合，受众从“小众”逐步到“大众”，信息聚合能力和辐射度不断增强。推出上海老干部APP2.0版，在内容和形式上加大创新、积极改进，努力做到安装更便捷、界面更友好、内容更丰富、功能更强大、服务更贴心。组织工作人员家家上门，现场指导安装，耐心答疑解惑，使更多老同志享受到信息技术带来的便利快捷。

过去一年，我们团结一心，奋发有为，展现新时代老干部工作者的新形象新担当。扎实开展“四史”学习教育，不断增强政治意识，坚定政治自信，锤炼政治品格；主动融入大局，服务大局，体现老干部工作的价值担当；不畏困难，奋勇争先，各项工作力争上游；全局上下戮力同心，砥砺奋进，共同擦亮“乐龄申城五心行动”品牌，践行上海老干部工作者的初心使命。

（执笔：徐鹏）



在市委老干部局的关心指导下，长宁区委老干部局因势而谋、应势而动、顺势而为，构建离退休干部“网上网下的同心圆”，推动宣传工作成为长宁老干部工作价值链中持续增值的重要环节。

### 一、提高认识，把老干部宣传工作摆在重要位置

宣传工作关系到老干部工作全局，我们把宣传工作摆在重要议事日程，与持续推进“乐龄申城·五心行动”同谋划、同部署、同落实，进一步凸显宣传工作效能。

1、高举旗帜。以高度的政治责任感，推进老干部宣传工作，抢占新媒体阵地。依托微信公众号、杂志和学习参考材料，设置专题栏目，持续引导广大离退休干部学思践悟新思想，让正能量更强劲、主旋律更高昂。

2、强化保障。年初制定宣传工作计划，确定专项经费，由党建指导科持续抓好推进落实。积极培养储备青年宣传人才，选派95后干部专职负责宣传工作，建立信息员队伍，吸纳具有文字、绘画等特长的离退休干部参与宣传工作。

3、落实制度。建立培训、通报、信息审核制度，每年举办信息工作培训，年终对各单位信息工作情况统计分析和反馈。

### 二、转变理念，推动“纸媒”和“屏媒”宣传融合发展

宣传工作是“同心行动”的重要方面。我们积极应对全媒体时代的机遇与挑战，不断转变理念，强化“三种思维”，推动“纸媒”和“屏媒”融合发展。

1、树立市场思维，找准目标群体。分层分类，加强分析研判，明确“纸媒”的关注者以离休干部为主、老干部工作者为辅，“屏媒”的关注者以老干部工作者和退休干部为主。

## 发挥宣传工作效能 提升老干部工作价值

□ 长宁区委老干部局

2、树立产品思维，明确需求定位。针对老干部工作者，增强宣传的导向性、综合性和可参考性；针对离退休干部，增加“诗坛文海”“摄影展示”等栏目容量，提供更大的展示平台。

3、树立品牌思维，打造有温度、有价值、有态度的政务媒体。每周做到“三个一”，即精选一篇稿件向市局投稿；发布一

批老同志关注的热点信息；展示一批基层工作情况和老同志风采。老干部局LOGO以更加鲜活的标识展现长宁离退休干部风采。

### 三、持续发力，提升老干部工作价值

宣传工作是党的群众工作，我们将宣传工作与落实“乐龄申城·五心行动”相融合，将线下活动与线上展示相结合，有效扩大了老干部工作影响力和覆盖面。

1、助推离退休干部“三项建设”更加有力。依托微信公众号，在线举办社区离退休干部之家挂牌仪式、发布组织生活提示和“上海老干部”App使用指南，助推开展线上组织生活，举办线上形势报告会等，推动离退休干部党建工作不停步，离退休干部思想不退步。

2、离退休干部正能量作用更加凸显。组织18位老同志拍摄“激扬小康爱国情 接力奋进新时代”微视频和微报告，在“学习强国”、市局网站和“上海长宁”App上登载，并荣获“上海市基层理论宣讲优秀微视频”奖项。

3、老干部工作影响力有效提升。2020年，局官微在区政务微信影响力始终保持前列，单篇阅读量最高达3.4万人次。局相关信息被多家市级报刊杂志及媒体转发报道，被“上海老干部”官微录用54条，被“学习强国”录用50余篇。荣获2020年“中国火炬”宣传工作标兵称号。





# 创新思维 聚力发展 用调查研究打牢谋事之基

□ 市教卫工作党委老干部处

近年来，我们认真贯彻落实市委关于开展大调研的工作要求，高度重视工作调研，通过调研把握形势、厘清思路、解决问题、锻炼队伍，夯实老干部工作高质量创新发展的基础。

## 一、着眼发展大局，把握趋势方向

1、把握时代特点新要求。十九大明确了新时代党的建设新要求。我们按照市委和教卫党委要求，坚持以政治建设为统领，围绕贯彻新时代党的组织路线和离退休干部新特点新需求，明确以离退休干部“三项建设”及服务管理为重点调研方向，积极探索加强离退休干部工作的新方法新举措，使工作更具前瞻性。

2、瞄准老干部工作发展带来的新问题。教卫退休干部逐年增加已达7万人。针对他们活动能力强、精神文化需求多样，要求满足难，教育服务管理难，工作力量严重不足、队伍结构不尽合理等，通过调研探索建立“党建+”服务管理模式，使工作更具时代性。

3、用好信息技术手段新方式。结合教卫老同志大量使用智能手机实际，我们调整调研方式，采用问卷星、公众号、“上海老干部”App等信息化手段，扩大调研范围，增加调研样本，大大提高了调研效率，使数据和结论更具科学性。

## 二、发挥系统优势，提高调研质量

1、发挥专家优势集智攻关。教卫老同志中不仅拥有丰富专业人才优势，而且还具有显著政治、经验优势，我们充分用好这些优势，组织引导他们参与调研，既把准了老同志的思想需求，也提升了调研质量，使研

究更深入、对策措施更具针对性。

2、围绕突出问题持续攻关。针对“离退休干部精神文化建设”“公立医院离退休干部发挥正能量”等重点热点课题，我们发扬钉钉子精神，持续开展调研，想方设法寻找解决问题的对策措施，取得了很好成果，有的已转化为工作制度推广运用。

3、深度调查研究合力攻关。当前解决好老干部工作难题，“单打独斗”已很难奏效。我们积极探索内外结合、条块联合，推动学校和地区（学校）之间联手调研，取得了较好成效。

## 三、注重成果转化，提升工作能级

1、厘清了工作思路。掌握全面真实情况是做好工作的前提依据。通过重点难点问题调研，我们梳理出稳中求进、以人为本、服务为先的工作理念，先易后难、特色发展、实事求是的工作方法，有效推进工作整体发展。

2、推动了成果运用。除开展调研成果评审、奖励、公开出版外，更注重运用成果推动实践创新，真正实现通过调研解决问题改进工作。如基于调研成果，指导华理工建立离退休党建虚拟社区，指导上师大等高校成立离退休工作部（处）等。

3、培养了工作队伍。两年来，各单位普遍树立了调研工作是老干部工作重要组成部分的理念，一方面，更多单位和老干部工作者积极申报课题开展调研，成果质量年年提升。另一方面，提升了老干部工作者的政治意识和发现问题、分析问题、解决问题的能力，工作劲头更足了，工作水平明显提高。



## 统筹谋划 精准施策

## 创新提升离休干部服务保障的质量水平

□ 中交上海航道局有限公司党委

近年来，中交上航局党委按照老干部工作的要求，紧密结合离休干部“双高期”的实际，坚持系统谋划，精准施策，不断提升服务水平。

### 一、适应新要求，在服务理念上谋求新思维

一是树牢以人为本的理念。每年年初，公司党委在研究安排老干部工作前，都要求相关部门深入到老同志中摸情况、察实情、听意见，确立服务项目，如利用行业资源，为离休干部安装“燃气报警器”等，受到老同志欢迎。

二是树牢精准服务的理念。公司在掌握每位老同志情况的基础上，提供针对性服务，努力做到“一人一策”。成立了兴趣组，满足老同志精神文化需求。组织老同志参观公司参建的洋山深水港、奉贤吴房村等项目，满足老同志关心行业发展的需求，让老同志感受到上海城市发展新变化。

三是树牢做优做特的理念。依托公司下属的航道医院，为离休干部提供医疗服务保障，重点是根据居家养老、生病住院等不同情况，用心做好“医”守护。对于居家养老的、行动不便的离休干部，专门配备了全科的保健医生，提供送药上门、检测血压血糖等。

### 二、结合新情况，在服务举措上拓展新方法

一是搭建网络互动平台。通过微信群、上航名塾、公司微信公众号以及“上海老干部”App等信息化平台，将学习活动阵地建到了云端，推送了云课堂、云党课；利用视频等形式，引导广大老同志通过“线上”“指

尖”，更好地做到学习不停步、思想有进步。

二是打造医疗服务品牌。注重发挥航道医院老年人专业康复护理经验优势，设立离休干部病房，为老同志建立专门的健康档案，为生活不能自理的设置全护理病房。作为建设交通系统的5家医院之一，航道医院为系统非干保离休干部提供医疗护理服务。

三是探索“医养融合”模式。公司运营的宝山月浦恬逸养老院集医疗护理、康复保健、生活照料、文化娱乐、精神慰藉于一体，内设多个临床科室，配备专业医疗设备和团队，提供全天候服务，开创“医养康护”四位一体发展的养老格局。

### 三、立足新起点，在服务机制上探索新路径

一是建立责任考核机制。将老干部政策待遇落实情况纳入公司每年的党建考核体系清单，单独列项并按分值进行考核。公司党政领导定期向老同志通报企业发展情况，邀请老同志列席相关会议等，让离休干部积极融入公司发展大局中。

二是完善上下联动机制。制订“定期走访慰问”、“电话周询制”、“老干部工作者负责制”等，形成全局上下协同做好老干部工作氛围。有位离休干部感慨道：“你们比我自己的孩子见面次数都多，都勤快，你们在，我心里就很踏实。”

三是健全企业发展成果共享机制。在规定的各项政策待遇落实到位的基础上，每逢春节、国庆等传统节日，以各种形式慰问老同志、服务老同志，让初心和使命在为老服务新征程上绽放异彩，书写新时代新华章。





# 以信息化带动精准化、 规范化 数字赋能 新时代老干部工作 转型发展

□ 虹口区委老干部局

虹口区注重以用为本，以信息化推动老干部工作形态升级、模式优化，提高了离退休干部满意度和获得感。

## 一、以信息化推动政治引领，不断增强离退休干部党组织凝聚力

一是以信息化为“基”，提升离退休干部党建工作效能。通过信息化手段将老同志有效组织起来，形成务实高效的党建工作渠道。扎实做好APP推广应用，基本实现应装尽装。动员老同志关注“离退休干部工作”等微信公众号，建立三级微信矩阵，为开展网上党建活动奠定基础。

二是以新媒体为“介”，丰富离退休干部党员学习交流形式。组织全区离退休干部收看“线上形势报告会”，及时传达上级精神，提高学习的时效性、便捷性。通过网上学习实务培训等方式，举办“微党课”等活动，提升学习参与率和活跃度。

三是以互联网为“媒”，创新离退休干部党支部组织生活方式。依托“上海老干部”APP，搭建虹口区机关离退休干部党组织架构，确保“网上党支部”人员齐、信息准。通过“上海老干部”APP等方式，组织老同志开展“线上党组织生活”。指导“虹之影”功能型党支部，开展网上主题党日活动。

## 二、以信息化带动作用发挥，不断彰显

## 离退休干部引领力

一是“指尖”发声，引领新时代新风尚。会同团区委，成立“指尖飞虹”虹口网宣达人工作室，助力老同志参与网络舆论引导。开展“指尖传递正能量、老青共绘彩虹美”等现场教学活动，引导老同志在主流网络媒体发声，为改革发展成就点赞加油。加强网宣员队伍建设和制度建设，确保网上正能量活动制度化、规范化、常态化。

二是“网上”抗疫，展现新时代新风采。依托“虹口老干部”微信公众号，向全区离退休干部党员发出倡议书；推出“学习在线”等栏目，引导老同志科学认识和防范疫情；引导有能力的老同志参与社区疫情联防联控工作。

三是“云上”宣传，树立新时代新标杆。联手区委组织部等单位，开展“虹扬”老干部人物微党课项目，拍摄离休干部人物微党课，真实记录虹口老干部在中国革命、新中国建设和改革开放实践中作出的不可磨灭的历史功勋，为全区“四史”学习教育提供鲜活网上教材。推荐8位区“五老”讲师作为首批入驻虹口区中学生共产主义学校讲师，助力虹口青少年学好“四史”。

## 三、以信息化撬动精准管理，不断提升老干部工作服务力

一是“小平台”提供“大服务”，拓展云端服务新举措。建立APP人员信息定期更新机制，实现离退休干部基本信息数字化。将全区319名离休干部“一人一册”信息录入信息平台，制定“一人一策”工作方案，有效提高帮扶精准度。二是“小课堂”链接“大学习”，探索云端学习新模式。积极打造“指尖上的老年教育”，依托“虹口老干部”微信公众号，开设网络课程、“虹溪讲坛”网上讲座、“迎接建党100周年”系列讲座。三是“小窗口”展示“大世界”，搭建云端分享新平台。为老同志搭建网上自我展示平台。陆续展出老同志作品近400件。开展网上迎春联欢会，有效扩大受众范围。



## 奉贤区 奉贤区退休干部“乐龄实践点”启动

日前，奉贤区举行退休干部“乐龄实践点”启动仪式，首批24名局、处级退休干部率先组成8个指导小组，分别结对联系4个镇和4家区属企业，并在未来三年时间内，发挥离退休干部的独特优势和作用，为结对单位积极建言献策。

奉贤区委书记庄木弟出席活动并为8位“乐龄实践点”组长颁发聘书。奉贤区委常委、组织部部长韦明主持启动仪式并作“乐龄实践点”有关情况说明。退休干部代表季伯明发言。

庄木弟说，老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。要深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，立足奉贤，试点开展“乐龄实践点”工作，让全区上下心往一处想、劲往一处使、话往一处讲，想在一起、干在一起。庄木弟希望老干部能在力所能及的情况下，围绕奉贤实际、时代需要、未来发展，积极参与到政策宣传、形势研判、矛盾调解、纪律监督、创新实践中，为奋力创造“新时代、新片区，奉贤美、奉贤强”新高峰新奇迹赋能助力。（帅寒丹）

## 徐汇区 徐汇区委组织部部长刘琪调研老干部工作并提出要求

日前，徐汇区委常委、组织部部长刘琪调研区老干部工作，并希望徐汇区委老干部局一如既往用心用情做好老干部工作，使徐汇老干部工作继续走在全市前列。

刘琪就抓好抓实今年老干部工作提出具体要求：一要提高政治站位。增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，把思想和行动统一到中央决策部

署和市委、区委的相关精神之中，始终胸怀“两个大局”。二要提升担当作为。领导班子要充分发挥“领头雁”作用，班子成员按照职责分工抓好分管领域工作，提高本领担当，打造过硬队伍。三要增强精准服务理念。在疫情防控常态化下，更要全力做好服务保障，做好老同志的贴心人。四要不断开拓创新。今年是“十四五”规划开局之年，要不断探索创新工作方式，加强党建引领，发挥老同志优势作用，高质量做好新时代老干部工作。（施岚）

## 浦东新区 浦东新区加强离退休干部志愿服务队伍标准化建设

浦东新区“浦晖之光”离退休干部志愿服务大队自去年成立以来，通过加强队伍标准化建设，夯实工作基础，推动了志愿服务活动有效开展。

建章立制，规范队伍建设。组建“浦晖之光”离退休干部志愿服务大队。在各街镇分层分类成立了宣讲团、巡访团、护河队等41支志愿服务队伍，招募了一批有志于发挥作用、各具特长的离退休干部志愿者，形成了大队牵头抓总、各特色服务

队全面推进的“1+N”工作布局。

强化指导，确保信息入网。根据市志愿者协会的指导和要求，制发了《志愿服务组织在线注册和操作指南》，并组织下属各志愿服务队开展了集中培训，全区28个街镇志愿服务队全部及时完成在线注册。

做好保障，推动活动开展。截至去年年底，各志愿服务队已在上海志愿者网累计发布9条志愿服务活动信息，开展理论宣讲、社区治理、卫生健康、关心下一代等志愿服务活动40多场次，收到良好社会效益。（李雪雯）





## 普陀区普老宣讲团积极参与基层理论宣讲成果丰硕

普陀区普老宣讲团16位成员平均年龄70岁以上，来自不同单位和社区，他们团结一心积极参与基层理论宣讲活动，在传递正能量中体现了老党员的奉献情怀。

在宣讲工作中，老同志们不断提高政治站位，找准宣讲定位，探索普老宣讲模式。去年，为配合疫情防控工作，宣讲团主动以线上宣讲平台为主，录制宣讲微视频40多个。待疫情缓解后，又按照普陀区委“普老心薪课堂”离退休干部四史学习

教育品牌工作要求，采取线上线下相结合的方式，进社区、企业、学校，为群众、党员、青少年“现身说史”139场，受众达2.1万多人次。苏州河红色系列故事还获得了市委宣传部视频微党课类示范党课。

辛勤付出成果丰硕。普老宣讲团先后荣获“2019年度上海市离退休干部先进集体”、“2019—2020年度上海市基层理论宣讲先进集体”等荣誉。团员袁芳荣、徐林、丁万红等3人被评为“2019年度上海市离退休干部先进个人”。（江玲）

普陀区

## 杨浦区召开互联网企业党建指导员员工培训研讨会

日前，杨浦区召开退休干部担任互联网企业党建指导员工作培训研讨会。市委老干部局发挥作用指导处开展了业务培训，强调要在后续试点工作中，继续坚持选准选优老同志，扩大试点推进广度、培训力度和作用发挥程度；企业主要领导要重视该项工作，各有关部门要理清关系、做好保障，达到“党建”与“企建”双促双建的效果。

杨浦区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记邓青对2020年度该项工作进行了总结，并从搭好助力

台，推进责任与优势的互促；畅通多渠道，推进指导与需求的互动；织密联动网，推进联动与拓展的互补等方面对下一步工作提出要求。

培训研讨会采用实地参观、集中授课、交流研讨的方式，组织党建指导员们参观了杨浦区天科国际大厦党群服务站、浦东新区嘉兴大厦、双鸽大厦党群服务站，听取了相关介绍。与会党建工作指导员还和互联网企业代表围绕一年来的工作情况，深入开展座谈交流，为进一步做好工作深入探讨，谋求良策。（王红红）

杨浦区

## 静安区加强离退休干部志愿服务工作信息化建设

为促进离退休干部志愿服务工作常态化、信息化、制度化建设，日前，静安区委老干部局举办离退休干部志愿服务工作信息化专题培训会，16支服务队完成网上注册。

培训会邀请上海市志愿者协会有关领导，介绍了全国和上海志愿服务信息系统，重点就运用上海志愿服务信息系统开展志愿者招募注册、项目发布、服务时间记录等作了讲解和操作演示。

此次注册成立的16支离退休干部志愿

服务队分别来自静安区委老干部局、静安区老干部大学和14个街镇，服务内容涵盖理论宣讲、基层党建、社区治理、为老服务、帮困助学、文化服务、法律援助等多个领域。

静安区委老干部局表示，今年将紧紧围绕庆祝建党100周年，在志愿者招募培训、活动引领、机制建设等方面深挖潜力、持续用力，为离退休干部更好发挥政治优势、经验优势、威望优势提供平台、搭建舞台，做实做优“静老·志愿”工作品牌，为助力静安成为卓越的现代化国际城区献智聚力。（朱晓华）

静安区

## 百场党课迎接建党百年

□ 金永发

2021年我完成了人生中的第100场党课，令人欣慰能够以此来迎接2021年中国共产党建党100周年。

1962年9月，盘踞在台湾的蒋介石反动集团妄想反攻大陆，我所在部队奉令开赴东南沿海前线。临出发前，连队指导员庞其武给我们这些入党积极分子讲了一堂党课《奋勇杀敌，火线入党》，激励我们勇敢上前线。后来又听了战斗英雄于水、师政委徐惠楷讲的党课，他们的革命经历给我上了生动的人生党课。

1963年毛主席发出“向雷锋同志学习”的号召，比雷锋小一岁的我开始了学雷锋见行动的人生之路。1966年3月，我光荣加入了中国共产党。1968年1月28日我以部队学习雷锋积极分子代表身份在北京人民大会堂受到

了毛泽东、周恩来等党和国家领导人的集体接见。回到部队，我以《毛主席和我们在一起》为题向师部机关的党员讲了平生第一堂党课。

1969年，我从师宣传科宣传干事调任连队政治指导员，讲党课成了我工作职责的重要内容。我讲党课的题目是《以雷锋为榜样，做一个合格的共产党员》，结合自身体会，鼓励要求入党的战士努力工作，积极上进。1970年国庆节，我以先进连队代表的身份出席了北京天安门城楼的国庆观礼。在观礼台上，又一次见到了毛主席。回到连队，我讲了《我站在天安门观礼台上》的党课，和连队干部战士分享激动和幸福。

1970年起，我所在部队已在云南西双版纳首府思茅移师贵州遵义地区。遵义特殊的革命历史遗迹

成为我上党课的最好场所和内容。在遵义驻防八年间，我多次带领基层干部战士党员参观遵义会议会址、娄山关、赤水河、红军桥等革命遗迹，在遗址现场讲《遵义会议放光芒》、《英雄血战娄山关》、《赤山河上的胜利赞歌》、《红军桥是烈士们的鲜血染红的》。革命先烈的英雄故事和革命遗址的现场氛围，让年轻的干部战士听得心潮澎湃，士气大增。

1973年，部队领导送我到昆明军区党校专攻马克思主义经典著作，经过四个月的强化学习，我在理论上得到了一次飞跃。回到部队，我成了马克思主义原理党课的专门教员，我上党课的题目是《马克思主义三个来源三个组成部分》，有一位老同志，几十年后相见时，他对我说，你的这堂党课我到现在还记得，对我教



育很深！我还讲《马克思主义的国家学说》等。1976年，党中央粉碎“四人帮”反党集团后，我上党课的主要内容有《解放思想真理标准的大讨论》、《党的十一届三中全会的现实意义和历史意义》、《毛泽东思想是中国共产党人集体智慧的结晶》等。1978年7月，我调任驻南京某部队工作。南京的革命历史遗迹又成为我上党课新的题材和重点。我带领部队干部战士党员参观中山陵、雨花台烈士纪念馆、梅园新村纪念馆、南京大屠杀纪念馆、中华民国总统府遗址等。我讲了《孙中山先生在中国革命历史上的地位》、《国共合作的经验教训》、《雨花石记得烈士们的英勇事迹》、《牢记历史，警钟长鸣》等党课。

1983年，部队领导决定送我到中国人民解放军政治学院（后更名为国防大学）学习军政理论。通过系统学习我党我军的军事理论、政治工作光荣传统，我又一次得到党的理论的熏陶。回到部队后，我开始为军队中高级党员干部上党课，主要内容有《毛泽东军事思想指引我党取得军事斗争的决定性胜利》、《党指挥枪是我党治军的伟大创举》等，受

到了听讲者的欢迎和肯定。

1988年，我脱下军装来到上海对外贸易学院（现上海对外经贸大学），负责党委宣传工作。为了加强大学生党建工作，我校成立了党校，为发展大学生新党员作培训，作为党校常务副校长，我给大学生入党积极分子上的第一堂党课是《入党是青年大学生最正确的政治选择》，这一讲就讲了13年，中间我还以邓小平理论、中国特色社会主义、解放思想改革开放等题材给学生党员、教职员工上党课。

我退休后参与了学校退休党支部、党总支、离退休党委、关工委的工作，上党课的机会会有增无减。我曾和大学生入党积极分子一起吊唁龙华烈士陵园，围坐在烈士长眠处，重温鲁迅的《为了忘却的纪念》，讲革命先烈的故事，青年学子听了流下感动的热泪。也曾和退休干部党员参观中共一大、二大会址，回顾我党初创时的艰难，讲红船的故事。在学习“四史”的这一年多来，我又为学生讲了多场党课，其中有《社会主义五百年纪事》、《改革开放四十年的历史巨变》、《中国人民如何从

政治上军事上经济上站起来的》、《世界上最大最强大的政党——中国共产党》，最近的一次党课题目是《学好“四史”，增强入党的原动力》。从退休到现在，这一讲又讲了18年。

为了上好党课，常讲常新，我努力先学一步，学深一步。为了增厚理论功底，我刻苦学习马克思主义原著，《共产党宣言》看了十多遍，《反杜林论》我逐字逐句研读了两年多，心得、理解写满书的空白处。我通读《资本论》第一卷、列宁全集三十七卷、毛泽东选集1-5卷，强化学习邓小平文选、习近平治国理政文选、中国通史、世界哲学史等理论和文化知识。上党课不仅要讲得好，也要做得好，才能有说服力。我努力为党工作，践行党员义务，就是退休了也退岗不退责，曾被学校评为优秀党员，2019年，有幸被评为上海市老干部工作先进个人。

在迎接建党一百周年的日子里，52年讲党课的历程历历在目，所获得的感悟和收获也历久弥新。虽然我已年近八旬，但只要党和组织有需要，我还会把党课继续讲下去！

# 以“一三一”坚守初心和信仰

□ 王振华

今年以来，在市民政局老干部中心和退休干部党支部的部署安排下，我们离退休老同志认真系统地学习了党史和新中国史。通过学习，深入了解了我们党、我们国家走过的艰难历程和所经历的峥嵘岁月，深切领悟了中国共产党人为了实现中华民族伟大复兴的历史使命，进一步增强了老同志的责任感和担当感。在党史、新中国史学习过程中，我的体会是，作为老同志，必须做到“提高学习的思想站位，着重弄清三个基本问题，发挥老同志的担当作用”，可以简称为要做到“一三一”。

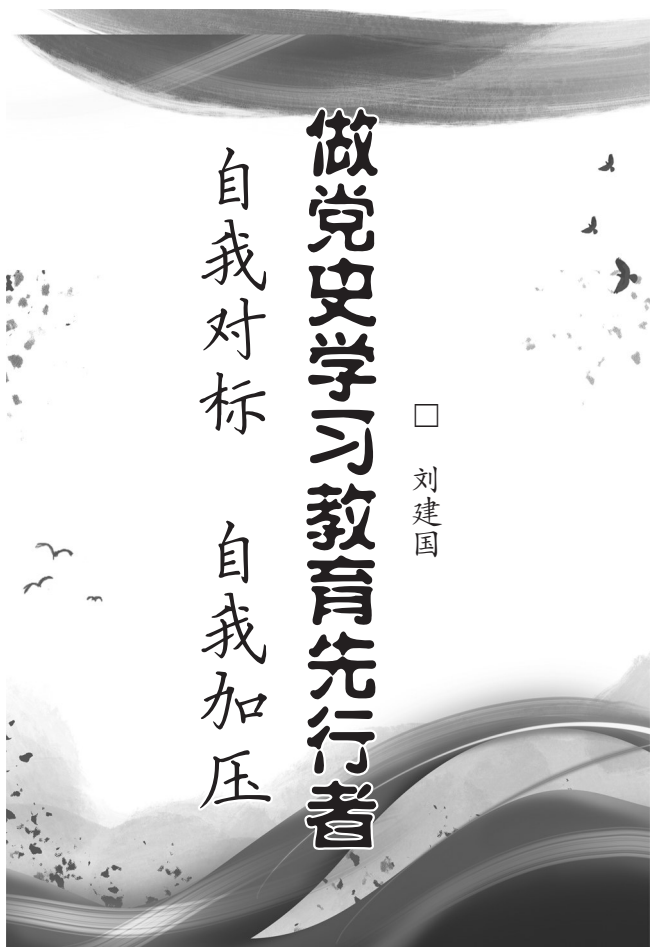
**做到第一个“一”，即“提高学习的思想站位”。**就是要充分认识学习党史、新中国史等的重要意义，提高学习的积极性和自觉性，从“要我学”到“我要学”。全面了解我们党和新中国发展壮大的辉煌历程，知道我们是从“从哪里来”、要“往哪里去”，才能以史鉴身、以史励人，知史爱党，知史爱国，在回顾历史中感悟党的初心与使命，从而自觉地做到坚守初心、坚定信仰、担当使命。离退休党员虽然离开了工作岗位，但思想不能离岗，学习不能中断，认识不能停滞。明白了这一点，就会极大地激发离退休老同志的学习热情，投身到“四史”学习中来。

**做到“三”，即“弄清三个基本问题”。**就是要在学习中，真正弄清楚三个关键问题，即中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”，这是我们能不能实现学习目的的根本

所在。首先，我们要通过学习党史和新中国史，深刻地认识到，中国共产党的领导，是我们历史的必然选择。其次，我们要通过学习党史和新中国史，深刻地认识到，只有马克思主义才能发展中国，强大中国。中国要发展、要强大，不能没有马克思主义，马克思主义必须要成为我们坚定的政治信仰。第三，我们要通过学习党史和新中国史，深刻地看到，中国特色社会主义是我们党带领人民在艰辛探索中以巨大的政治勇气和理论勇气开创的，是实现国家富强、人民幸福、适合中国国情的社会主义建设道路。

**做到第二个“一”，即“发挥老同志的担当作用”。**就是要发挥老同志的独特优势，深化“四史”学习活动。在学习“四史”的过程中，发挥好作用，不仅是老同志的使命担当、责任所在，更是老同志的独特优势。在党领导人民为国家富强、民族复兴、人民幸福不懈奋斗的历史中，老同志们不仅是亲历者，更是亲为者。因此，老同志不仅要自己学好悟透，还应当发挥自己的长处，现身说法，帮助青年党员学习，让自己成为学习党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史的活历史、活教材，更好地让“四史”学习入脑入耳，深入人心，肩负起老同志以史弘道的历史担当，帮助青年同志进一步增强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，让“四史”真正走进人们的心田，释放出强大的精神力量。





□ 刘建国

日前，党史学习教育动员大会在京召开，又一次党内集中教育正式拉开大幕。习近平总书记在会上强调，学党史、悟思想、办实事、开新局，以优异成绩迎接建党一百周年。党史学习教育，为何学、学什么、我们退休的老同志怎么学？摆在了每个党员面前。

作为闵行区“春申晚霞”网宣队的一名成员、有着三十多年党龄的老党员、一名退休党支部书记，在这次全党开展党史学习教育活动中，要切实做到：

自我学习、做党史学习教育的领跑人。不等不靠，关注中央媒体、聚焦权威发布，多看主流媒体，每天上“学习强国”APP。“笨鸟先飞”，利用网宣队天天上网的优势，早学一步、先学一点，通读、熟读，弄懂弄通原著文件、文章，吃透精神，消化理解。关注每个学习阶段，常学常新，做好记录，重点、要点及时作好学习笔记。

自我对标、做党史学习教育的带头人。全党开展学习党史教育，效果如何，执行在支部；支部书记是班长，只有身体力行，先行先学，融会贯通，把思想认识统一到中央的决策部署和大政方针上，才能更好地带领广大党员一起开展学习。学习是为了传承。通过学习树立党史观，传承基因，发挥老同志的作用，让革命薪火代代传承。动员有演讲能力，身体条件尚可的老同志积极参与关心下一代工作。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。

自我加压、做党史学习教育的吹哨人。结合网宣工作实际，旗帜鲜明反对历史虚无主义，思想引导，理论辨析，正本清源、固本培元。尤其对历史人物的评价，应该放在其所处时代和社会的历史条件下去分析；理清思路，开展热烈讨论，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行；适时组织部分老同志写学习体会文章，树立正确的党史观，接受实践检验。

自我提高、做党史学习教育的明白人。坚持用唯物史观来认识历史，把握党史发展主题主线、主流本质的立场观点方法，与党中央保持高度一致，保持政治清醒，提高识别洞察能力。不信谣、不传谣，抵制传播不良信息，对妄议、非议、蛊惑人心的小道传闻等负面消息旗帜鲜明地批评批判。

自我对照、做党史学习教育的规矩人。坚持集中学习和自主学习相结合，以党小组为单位，坚持规定动作和自选动作相结合，掌握节奏，把握脉搏，不漏一个人，不脱一节课，不因退休降低标准，开展特色鲜明、形式多样、因地制宜的学习教育。注意方式方法创新，我们老同志主要是宅家自学为主，网上学习为主，多看报，多看主流媒体。注重联系实际，自我对照，不忘入党初心，发扬光大优良传统，传帮带，传承红色基因，永葆共产党人的政治本色。



# 舞动浦江春常在 执梦夕阳再扬帆

——闵行区虹桥镇执梦舞蹈队追梦、圆梦的故事

□ 陈丹凤

在年初的上海市老干部迎春团拜会上，一支身着喜庆红色上衣的退休干部舞蹈队以优美的动作，朝气的姿态，激情演绎了开场歌舞《金牛迎春》和尾声歌舞《不忘初心》。他们充满阳光的精神面貌和精湛表演，征服了台下所有观众，赢来阵阵热烈的掌声。

这就是来自闵行区虹桥镇文化中心，曾获上海群文领域最高级别赛事金奖的执梦舞蹈队。此次参加演出的有20人，平均年龄近60岁，其中年纪最大的队员70岁。在快乐的舞步中，他们跳出了健康，跳出了欢乐，也跳出了不老青春。

## 追逐舞蹈梦，这群老年人拼了

执梦舞蹈队成立于2018年，凝聚了一批社区老年舞蹈爱好者，大多数队员年龄在60岁上下，目前共有队员30名。他们中有男有女，有的有一定舞蹈基础，有的则是“零起点”。他们来自各行各业，有老党员和机关退休干部，有公司经理和退休工人，有退休大学教授和社区的普通居民……但他们有一个共同点，就是真心地喜欢舞蹈，热爱舞蹈。

队员卞正宪在黄浦区少年宫学过舞蹈，从小就有成为舞蹈演员的梦想。在虹桥镇的执梦舞蹈队，退休后的卞正宪找到了实现梦



想的舞台。刚刚重拾舞蹈时，他的身体状况承受不了激烈的运动，经常膝盖水肿，体力跟不上。在专业舞蹈老师指点下，他每天坚持做拉伸运动，进步非常明显，现在状态比年轻时还好。

队员胡振平说：“舞蹈对我来说是永远丢不掉的情怀。”他家里有一位90多岁、患有阿尔兹海默症的母亲需要照顾。每次排练前，他都要排除万难，把母亲照顾安排妥当。

队员梅豆近60岁，曾在广州文工团工作，是舞蹈队里的“俏阿娇”。排练时她有时被指导老师批评，偷偷掉眼泪。回到家，她让老伴用视频拍下自己练习的整个过程，修正每一个不完美的细节。她说：“舞蹈就是我的生命，我一定要坚持下去。”

周建飞夫妇是队员中的夫妻档。周建飞没有舞蹈基础，在老师手把手指导下从零学





起。但对舞蹈发自内心热爱，他说：“一听到舞蹈音乐，人就会兴奋。”为了跟上进度，他和爱人在家里刻苦练习，有时要练上三四个小时。

最美不过夕阳红，温馨又从容。执梦舞蹈队这一群老年人，他们为舞蹈而执着，用激情的舞姿书写青春不老的传说，跳出了老年人逐梦、追梦的动人故事。

### 舞出“专业级”，文化共建结硕果

随着群众水平提高，基层文化团队越来越渴望专业提升。借助专业队伍的力量开展观摩学习、指导培训、聘请专家，一系列“走进去、请进来”的文化共建工作应运而生。执梦舞蹈队正是虹桥镇与上海市歌舞团结对共建后孵化的团队。

在短短三年里，这支凝聚社区老年舞蹈爱好者的队伍，在专业老师辅导下，队员们怀着执梦、筑梦、追梦、圆梦的情怀，认真学习，刻苦训练，互相帮助，互相关心，团队整体素质得到进一步提高。

专业老师为执梦舞蹈队量身定制创编节目和作品《执梦夕阳》荣获2018年第十七届闵行区创作节目汇演优秀新作奖、2019年上海市群文新人新作展评展演优秀群文新作奖。作品《峥嵘岁月》荣获2019年第十八届闵行区创作节目汇演优秀新作奖、2020年上海市群文新人新作展评展演优秀群文新作奖。作品《戏塑人生》荣获2020年第十九届闵行区创作节目汇演优秀新作奖。

抗疫期间，守在家的队员们参加“虹桥艺课堂”，以线上活动方式保持互动。镇文体中心特意聘请了歌舞团主要演员于婷婷、舞蹈老师戴守群在网上定期授课教学。执梦舞蹈队没被疫情耽误，大家的身体状态和学习能力在逆行中得到了锻炼和提高。

除了参加了上海市老干部迎春团拜会慰问演出，执梦舞蹈队还参加上海市精神文明

表彰大会演出、上海市电视台演出和拍摄，参加闵行区广场舞比赛并获奖……团队为社区更好地开展群众文化工作发挥了积极作用，受到各级领导和群众一致好评。

### 观舞知其德，党建引领秀精彩

执梦舞蹈队队长倪晓韻，是一名党龄47年的老党员。她是这支舞蹈队的主心骨和灵魂人物，也是这支团队的支部书记。

今年68岁的她，曾是部队文工团舞蹈演员，转业后进入上海文化系统。二十多年来，她一直在虹桥镇为社区中的老年人群服务，进行舞蹈教学。

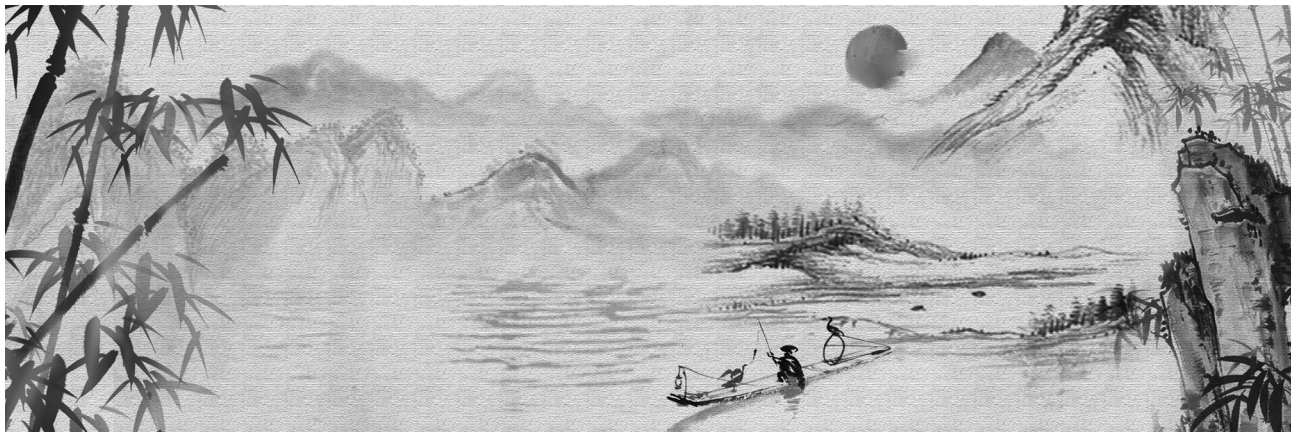
有过当兵经历，倪晓韻带队教舞也是部队式管理。“必须要有纪律。来了就要能吃苦，不来也要请假。团队要讲奉献精神，队员之间要讲团结互助。”倪晓韻常对队员们说：“咱们舞台下的形象要和舞台上的一致。”在她的带领下，队员中的党员们脱下练功服后，纷纷穿上红马甲，绿马褂，成为社区志愿者。有的在街头以广场舞形式配合公安派出所宣传防诈骗活动，有的义务指导社区居民跳舞，有的做垃圾分类指导员，有的在动迁活动中发挥正能量……他们把余热融入到奉献社区，服务他人之中，为营造安宁祥和的社区氛围献出自己的聪明才智和力量。

队员们对队长倪晓韻有一种发自内心的尊敬，他们的理由是：“倪老师不仅教我们跳舞，还教我们做人。”

每一个舞蹈的动作中，他们揉进了岁月的劲道和不服输的执著；每一道笑容的皱纹里，他们活出灿烂千阳和不老传说。无论台上台下，执梦舞蹈队温暖如春，凝聚团结，用不息的努力执梦夕阳。他们用实际行动让老人们看到，晚年生活可以老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为，只要梦想还在，依然可以去追寻，去实现。

# 讲好历史故事是老同志义不容辞的责任

□ 陆春炎



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的百岁老战士们回信，向他们致以诚挚问候和美好祝福。读了习近平总书记的回信，心潮澎湃，思绪万千。我们老同志要牢记习总书记的嘱托，读好中国革命历史这部最好的教科书，并结合自身经历，为年轻一代讲好中国共产党的故事，让党的优良传统和作风代代相传。笔者认为，在中国共产党诞生一百周年之际，特别要讲好中国共产党以下历史故事：

一是讲好成功创建了一支听党指挥能打胜仗作风优良的人民军队的故事。1927年，蒋介石发动4.12反革命

政变，大规模捕杀共产党员和革命群众。这一事件使共产党人认识到，要想取得革命的成功，必须要有一支共产党自己领导的革命军队，于是发动了南昌起义、秋收起义、广州起义。以毛泽东为代表的中国共产党人提出了一系列人民军队的建军原则并逐渐加以丰富，从而使我军成为秋毫无犯纪律严明的威武之师、正义之师、胜利之师。

二是讲好共产党人用鲜血和生命换来新中国的历史故事。中国共产党人为夺取红色政权，为谋求广大劳苦大众的翻身解放付出了巨大牺牲。先辈的躯体铸就了钢铁长城，烈士的鲜血染红了党的旗帜。最终，中国共产

党领导和组织人民群众，沉重打击了帝国主义、封建主义、官僚资本主义势力，取得了新民主主义革命的胜利。从此，中国人民站起来了，古老的中国以全新姿态屹立于世界民族之林。

三是要讲好中国共产党领导的改革开放取得巨大成功的故事。40多年的改革开放取得了伟大成就，使中国面貌发生了深刻变化。推动了以阶级斗争为纲向以经济建设为中心的转变；推动了从计划经济向市场经济的转变；推动了中国全方位开放；极大地改变了中国人民生活图景。改革开放使中华民族迎来了从富起来到强起来的伟大飞跃，改革开放使中国现代化迎来了从追赶时



代到引领时代的伟大飞跃，改革开放使中国迎来了从世界舞台边缘到走近世界舞台中央的伟大飞跃。

四是要讲好中国共产党领导全国人民脱贫攻坚和全面建成小康社会取得伟大成就的故事。新中国成立以来，中国共产党带领人民持续向贫困宣战，成功走出了一条中国特色扶贫开发道路，为全面建成小康社会打下坚实基础。如今，脱贫攻坚取得决定性成就：脱贫攻坚目标任务如期完成，贫困人口从2012年年底的9899万人到2020年底全部脱贫，贫困地区基本生产生活条件明显改善，贫困地区经济社会发展明显加快，特色产业不断壮大，基本公共服务日益完善。

讲好这些历史故事，既是老同志义不容辞的责任，也可以让大家充分了解中国共产党为中华民族复兴作出的贡献，从而产生更加理性的认同，这对于凝聚党心、民心有着重要作用。



## 党史教育牢记心中

——学习习近平总书记回信的感言

□ 吴洪生

习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士们的回信，是对老同志的真诚关爱和殷切希望。

在我们家里，祖父吴血成，是1926年入党的第一代共产党员，1927年为革命壮烈牺牲。父亲吴相恒，是1938年参加新四军，1939年入党的第二代共产党员。父亲一生清正廉洁，严格要求自己，处处想着群众，事事为了群众，父亲用他的一生，追求理想信念。我是第三代共产党员，我大学的专业是历史，我在宝钢职工大学、宝钢工业学校、宝钢技工学校承担了“中国革命史（内容以中共党史为主）”课程，在宝钢工人全员政治轮训中开设了“中国社会主义道路的历史选择”等讲座，荣获上海市优秀教师“园丁奖”、宝钢“百佳”教育标兵和宝钢集团优秀共产党员。

退休后，我先后开设了《红军长征胜利给我们的启示》《北伐铁军与南昌起义》《南昌起义与人民军队的成长壮大》《从世界历史看中国特色社会主义》《浴血新中国》《三代共产党员的梦》讲座，几年来为上海市新四军历史研究会“铁军讲坛”、上海市电力公司青年处级干部培训班、上海市东方绿舟国防教育基地全体军训教官和2500名军训学生等党员和共青团干部宣讲，受到热烈欢迎和高度赞扬。

在建党100周年之际，我要按照习近平总书记回信中的要求，结合我家三代共产党员的经历，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。在全党开展的党史学习教育中作出自己的贡献。



## 退休不退岗 志愿我先行

□ 李荣光 画



1、“毒品害人害己，挽救一个吸毒者就是挽救了一个家庭！”在成为一名特殊的“禁毒妈妈”后，退休干部龚玉飞累计帮教91人次，引导就业101人次，其中，32人成功解除毒瘾3年以上，其中2人已结婚成家。



2、在龚玉飞的帮教对象里有一名失足的年轻人，他性格变得孤僻，对谁都不服气。龚玉飞了解到年轻人的案例后，三番五次上门走访，真可谓是“几顾茅庐”。但是一旦家门被打开了，年轻人的心门也随之打开。

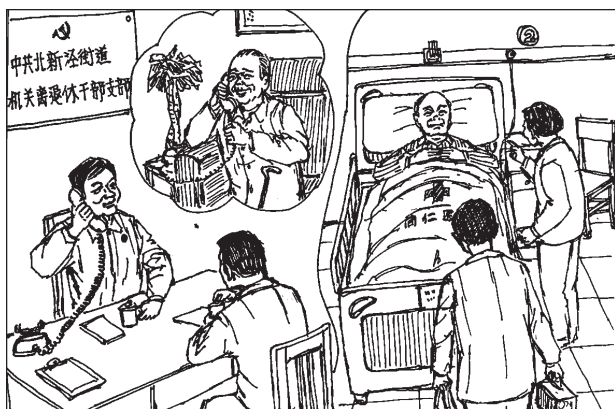


3、自从龚玉飞走进了这个家庭，除了对他们排忧解难，还对年轻人的家人逐个进行心理疏导，希望亲人能更多地关注他、关爱他、理解他。



4、现在这个年轻人已经成功戒除毒瘾并找到了一份不错的工作。经过不懈努力，龚玉飞和他所在的“禁毒妈妈工作室”得到社会、帮教对象和家属各方的好评。





5、龚玉飞担任街道离退休干部支部副书记近5年，他和支部书记潘惠青不定时走访离退休干部党员，宣传好党的十九大精神 and 习近平重要思想。



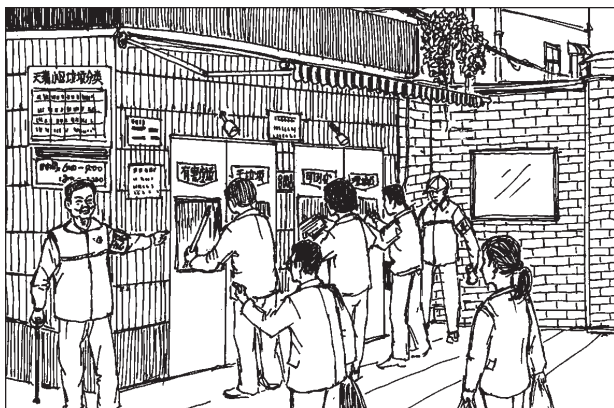
7、在“学习强国”APP的学习上，他带头学习，制作了“学习强国”APP使用以及注册流程图以供老同志查阅，在学习总分上他也位居前茅。



9、通过现场指导，他将垃圾分类知识一点点向社区居民普及，他耐心解释用行动感化对方。时间久了，附近的居民也慢慢理解和认可了，自觉主动地参与垃圾分类。



6、在支部建设上，他配合好支部书记，每次开展“三看”活动，他总是收集好目的地背景、活动流程、活动特色等资料，将行程安排得妥妥帖帖。



8、自从龚玉飞所住的小区开始推行生活垃圾分类后，龚玉飞发挥党员的先锋模范作用，定期值班看守各个垃圾点位，风雨无阻、持之以恒地做好垃圾分类指导工作。



10、龚玉飞用自己的热情和实际行动，带头诠释了业委班子力量，更诠释了共产党员的先锋模范作用，获得了居民的广泛赞誉。（长宁区委老干部局供稿）



## 离休非终点 而是起点

□ 程 建



刘平德，一名解放战争时期就参加革命的共产党员，离休前曾任中石化上海高桥分公司炼油厂综合管理处副处长。1993年6月，他退出现职离职休养，但他始终坚持离岗不离责，怀着对党的事业执着的追求，奉献余热。“离休并非是人生事业的终点”，这是他离休时的人生格言。这位衣着朴素、满腔热情、满脸慈祥的老人，多年来，一直为企业稳定发展、和谐社区建设献计献策，深受广大职工和离退休干部的爱戴，曾先后获得公司先进个人和集团公司健康老人，其家庭还多次获得社区“五好家庭”等称号。

### 理论学习的引导者

步入晚年的他始终把学习放在首位，尤其是重视对党史和社会发展史等方面的学习。他经常提醒自己不能因为离休而虚度晚年，要活到老学到老，不断充实和完善知识和理论，才能与时俱进，适应时代需要。他每年自费购买大量书籍，订阅多份报刊杂志，还养成剪辑报刊杂志的习惯，把有关文章和材料归类装订成册。为方便上网查阅学习资料，他还自学电脑，并通过网上购物方式订阅学习书籍，现在的他已离不开电脑，只要有空他就会拿出平板电脑进行查阅、学习，并乐此不疲，被老伴戏称为“老网虫”。

刘平德是支部理论学习积极分子和理论学习的召集人，也是支部理论学习小组人员之一。近年来，他积极配合支部发展，将亲身经历和亲眼目睹改革开放所带来的社会巨大变化为事例，在老干部中开展“讲党性、做表率、重人品及正能量传递”等主题讲课、座谈和交流。对老同志关注的政治理论问题开展探讨，并有针对性地开展辅导和带领大家学习，使他们保持政治坚定、思想常新、理想永存。

近年来，他在上海市经信委系统组织的老干部重大纪念日征文活动中，积极投稿，并多次获奖。在多次参加由浦东新区组织的老干部交流座谈中，他以一名离休老同志的积极姿态，通过理论和实践相结合，以自己的实际体会发言，得到参会的老干部们好评。

### 党性修养的实践者

企业的发展和变化始终牵动着他的心，每当企业发展征询和组织领导与老干部交流座谈时，他始终本着高度的责任感和从企业发展的角度，积极提出一些有含金量的合理化建议，为企业可持续发展和在市场经济条





件下国有企业两个文明建设出谋划策，使企业领导很受启发。

刘平德是离休支部党小组长，多年来，他积极配合支部，为支部建设和创和谐、健康老人生活做了大量工作。老干部也身处家庭和社会环境中，解决好他们家庭内部的矛盾也是对企业发展和稳定的支持，如支部一位离休干部遗孀和儿子居住在一起，由于儿子长年工作不太稳定，经常一遇不顺心的事就拿母亲出气、谩骂，造成了老母亲有时出现精神恍惚的症状。刘平德得知此事后，立即上门安慰，并多次配合支委上门找其儿子谈心做工作，使其认识上有了转变，目前家庭成员间的关系有了很大改善，老太太心情也好了，久违的笑容在脸上又出现了。

虽然年事已高，在享受企业和社区关爱的同时，刘平德仍积极投身企业、社区建设，为和谐企业、和谐社区建设做了大量工作。他积极与居委协调，在住地大楼的地下室成立了一个居民学习小组，通过学习、宣传党和国家的政策、精神以及党史等，并常常利用自己的政治优势和丰富的人身经历，帮助、教育住地青年人和退休人员树立正确的世界观、人生观和价值观。他还通过居民学习小组活动点，凝聚人心，传递社会正能量，积极投身于和谐社区建设。几年来，活动点的活动内容得以进一步丰富，得到居委的肯定和支持。

### 希望工程的奉献者

孩提时代的刘平德就很爱读书，但那个年代，由于家庭贫穷无法圆他的大学梦，于是，他便毅然参加革命，但他深知教育是民族的希望，孩子是祖国的未来。如今正逢国家建设和发展的大好时机，如果能对贫穷地区的学生进行一些资助，让他们不像自己当年一样留有遗憾，这也是自己梦想的一种延续。早在1996年，那时

的他家境并不富裕，但仍通过炼油厂团委与湖北省秭归县团委联系，与一名当地因家庭贫穷而辍学在家的小学生进行了结对，使这名学生最终回到学校继续完成学业。他不仅资助其学费、生活费，还每年为她邮寄大量学习用品、书籍和衣服等。十多年来，对其资助从未间断，直至这位学生专科毕业走上工作岗位。最近，这名学生还向他表示自己也有资助困难学生的意愿，这让他感到十分欣慰。

一名外来务工人员子女在天津读大学，刘平德获悉后，每年资助对方5000元学费直至大学毕业，期间还为他邮寄一台电脑，目前该学生已走上工作岗位。另外，他还通过居委会向住地困难家庭的学生提供5000元助学帮困基金及为家乡考取研究生的学子提供5000元助学帮困基金。与此同时，他还情系灾区，只要得知某地受灾，总是第一时间通过企业和社区等渠道向灾区捐助，近年来，仅这项捐款就多达5000元左右。

刘平德非常注重儿孙们的思想教育，每逢有重大活动时，他总是借机对他们进行爱国爱党教育。在建党90周年、新中国成立70周年时，他让孩子们去查阅解放战争的资料，了解新中国成立所取得的成就，并用自己的经历来教育、启发他们，让他们接受传统教育。在生活中和工作中，他对儿孙们严格要求，从不给予特殊照顾，让他们从小学会自立、自强、自律。在刘平德夫妻的言传身教、耳濡目染下，孩子们都养成了正直善良和艰苦朴素的作风，没有娇宠、放任，在各自工作岗位上勤勤恳恳，爱岗敬业，并都做出了一定成绩。

刘平德是老同志的优秀代表，虽然已从岗位上退下来，但始终没有放松对自己的要求。“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄。千磨万击还坚劲，初心点亮新征程。红色基因传新人，霞光永恒更灿烂”，这便是他晚年生活的真实写照。



# 袁鹏斌：

## 为共和国能源科技奋斗

□ 龚寄托



他从西安走来，当年一位名不见经传的县城小铁匠，三十余载奋发不息，如今已是共和国能源科技领域的领军人才。

他情牵浦江，他对第二故乡申城的挚爱，丝毫不亚于西安故地。如今老专家虽已年过花甲，但他坚守对第二故乡无悔的承诺，毅然决然地担起为上海发展锦上添花，为申城民主政治建设再作新奉献的历史重担。

他就是上海市第十四、十五届人大代表、享受国务院特殊专家、上海市领军人才、上海亦又新能源科技有限公司董事长袁鹏斌。

### 打铁少年大学圆梦

1959年，袁鹏斌出生于西安市周至县一户普通农家，父亲是位刻苦好学的大学老师，母亲是勤劳大度农家妇女。父母的言传身教为袁鹏斌和三个弟妹树立了良好家风门训。

1976年初，高中毕业的袁鹏斌正值求知若渴的年龄，然而身逢动乱年代，学业深造无门，万般惆怅的他只能回乡务农。正可谓“穷人的孩子早当家”。十七岁的他为了家，毅然进了周至县五金厂，成为一名抡锤打铁的小铁匠，日复一日，挥汗如雨，一干

就是三年。1979年是恢复高考的第三年，在父亲的鼓励和厂支部书记支持下，袁鹏斌顺利考入陕西机械学院热处理专业。

1983年，袁鹏斌大学毕业，先是分配到宝鸡石油机械厂做技术员，后又转到中石油管材研究所（西安）做材料和石油管工程研究工作。他扎根石油管道领域，从技术员到工程师、高级工程师、质量监督室主任、工程中心主任、所长助理，他始终不离开科研一线。作为主要技术人员，参加了西气东输一线、二线、涩宁兰管线、陕京管线等国家重点建设项目，以“摩擦对焊钻杆焊接质量的研究”、“西气东输用大口径高压输期管线的安全可靠性研究”为代表的二十多项研究成果获得国家安监局、中国石油天然气总公司、管材研究所科技奖，并多次被评为先进个人、先进党建工作者、优秀员工。

### 能源专家情牵浦江

虽说西安与上海远隔千里，可袁鹏斌今生与上海有缘，而且缘分不浅。就在他46岁那年，带着满腔抱负的袁鹏斌毅然投入了大上海的怀抱。

2005年，正是刚起步的海隆石油工业集团初步涉足石油钻杆的关键时期，而内部对于钻杆加厚技术有着不同见解。作为总工





程师，袁鹏斌力排众议，主张采用国内首创的加厚方法——反向成型缩径转移加厚法。其实这是袁鹏斌在进行了上百次钻杆刺漏失效分析的基础上、借鉴国外先进技术，发明的一种新技术。在以后的日子里，袁鹏斌和他的实验小组经过五个多月数百次试验，终于喜获成功。权威机构检测显示，内加厚过渡带长度达到160mm以上，是美国API标准的2倍。权威专家李鹤林院士评价该成果不仅为国内独创，而且达到国际先进水平。

袁鹏斌所发明的控制成型加厚技术的推出，使海隆集团在钻杆制造领域后来居上，一跃成为国内质量最好、产能最大、市场占有率最高的石油钻杆生产龙头企业。产品投产当年实现利润1.5亿元，次年实现利润6亿元，十余年累计实现销售一百多亿元，实现利润20多亿元，上缴税收超过2亿元。反向成型缩径转移钻杆加厚技术成果先后获得上海市优秀职工发明金奖、上海市科技进步二等奖、上海市优秀发明专利二等奖、上海市十大优秀专利产品、上海市高新技术成果转化项目百佳等荣誉。凭着在控制成型加厚技术赢得的业绩和行业影响，2011年海隆集团在香港成功上市。

### 党务行家参政里手

也许人们只知道袁鹏斌是能源科技领域的佼佼者，殊不知他还是优秀的党务干部，执着为民执言的市人大代表。

海隆集团新起步的民营企业，为了填补新时期党建工作的空白，袁鹏斌以领军人才的身份，主动向区党组织请缨，提议建立海隆集团党委。在宝山区委的指导帮助下，海隆集团率先在宝山区成立首家民营企业党委。几年来，发展新党员20多名，理顺流动党员组织关系10余人，并积极组织开展政治学习、主题教育活动，为新时期非公有制组织党的组织建设提供了鲜活的案例。海隆集团党委被评为上海市基层先进党组织、

宝山区先进基层党组织，袁鹏斌被评为上海市优秀党务工作者。

作为连续两届市人大代表，八年时间了，袁鹏斌深入社区、企业、学校，开展调研三十余次，向上海市人大提交议案八项。他尤其关注青少年健康成长问题，他提交的《关于“破解”学生上学接送问题的建议》、《关于在国家层面调研立法防治网络游戏危害青少年的建议》、《关于在中小学教育中增加中国传统文化和思想道德教育课程的建议》等议题已受到有关部门的重视。对于新的一年，他内心又筹划着联络在沪全国人大代表，将网络游戏危害青少年的代表建议呈呈到全国人大。

### 不用扬鞭再奋蹄

2020年，新冠疫情对世界经济造成了巨大影响，为了减轻公司负担，袁鹏斌主动辞去海隆控股董事职务。

夕阳无限好，不怕近黄昏。为了与老行业避嫌，再次创业的袁鹏斌主动进军煤炭行业，并选准了智能矿山建设背景下的瓦斯抽采定向钻自动化智能化研究方向，成立了上海亦又系能源科技有限公司。在他的筹划组织下，亦又公司不到两年时间，产值已经超过1800万元，税收过百万。更重要的是，公司在定向钻机系统信息实时采集、孔内工程参数、地质参数采集传输方面已取得重大进展。

他组织六十多名能源领域专家和资深技术工作者，成立了全球科技创新联盟新型能源工作委员会；他创立的亦又公司与上海大学、华东理工大学、中科院上海微系统研究所等单位的合作也越加深入。中共亦又能源装备技术研究所党支部正式获批成立。此外，他还积极引进高新技术企业，为宝山工业园区产业升级尽心尽力。

袁鹏斌就是这样的执着，为了祖国的能源科技事业，他选择永不停歇！



社会上常常有人炫耀，不久前，我也见识了一位91岁离休奶奶的“炫耀”。

年初的一个上午，在上海市希望工程办公室里，因不愿接受采访，从昆山“逃避”而来的伍丽天，指着身上的衣服，向我们炫耀说：“我身上穿的，全是捡来的。我36年没有买过一件衣服。当然，买过一双袜子。”看到我们疑惑的眼神，她解释说，我穿的全是别人不要了的。在昆山住的是公寓式房子，有些白领和外国人退房时，好多东西都不要了，我知道了就去捡，洗晒以后，能穿的衣服就留下来，不能穿的就送人，其他东西也一样。此为“一炫”。

作为离休干部，她月入上万元。她说，我每天饭钱，固定在10元，一个月300元，每天不是饭泡菜就是菜泡饭。剩下的，全部用于帮助学生。上海市希望工程办公室那天安排她住在城市酒店，早餐比较丰富，她将

吃不完的饭装进了包，说回家热热，又省了一顿。让我们亲眼见识了她的“抠”。听她说起至今没有吃过肯德基，嫌贵，舍不得，心里一紧，崇敬之情油然而生。此为二炫。

2015年，伍丽天将在上海市中心一套住房卖了，搬到了昆山小房子，换房多出来的50万元，她在江西省都昌县捐建了一所希望小学。孩子们有了三层青砖教学楼，可伍丽天从昆山到上海看病却不方便了。不久前，她到上海看病，却在车站迷了路，被民警送回家。昆山电视台和中央电视台新闻节目都作了报道。

但伍丽天并不喜欢这样，她说，我不是演艺明星，我不需要报道，我只做我自己的事。面对不断上门的采访，她躲到了曾帮助她圆梦的上海市希望工程办公室。

在此之前的2013年，伍丽天也曾拿出当时的全部积蓄，在贵州省毕节市设立了奖学金和助学金。而那时，她刚被诊断出肺癌，医生建议她尽快手术并化疗。她说，我都这么大岁数了，有这些钱，不如多资助些孩子读书。没想到，几年后，肺部那个阴影，竟然不见了。谈起此事，她哈哈大笑。此为三炫。

听完老奶奶三次“炫耀”，在座的人全部被她感染了。

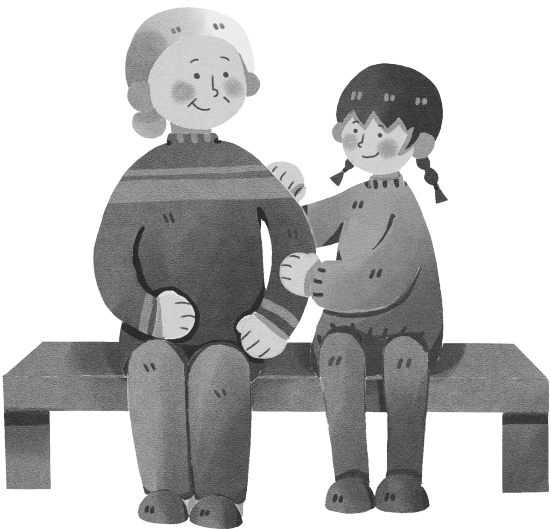
一位本可安享晚年生活的耄耋老人，心甘情愿地过着清贫的生活，是什么理想支撑着她的呢？

“予人勿念，受人勿忘。灵魂要美，心要善。”这是伍丽天在16岁时写给自己的自律准则。父亲早逝，在亲友帮助下，母亲带着4个兄弟姐妹活了下来。她那时就想，今后自己有了能力，一定要帮助别人。这是天经地义，不容置疑的。

晚年的善行，早年就播下了种子。看着学生们给她写来的信，伍丽天认为这是最大的收获。她说，捐助孩子我会一直坚持下去的，直到我离开人世的那一天。

## 听离休奶奶“炫耀”

□ 哲俊





## 91岁的他， 一年画了300幅漫画

□ 吴佳逸



他叫宣锦才，已经91岁高龄。疫情期间，不宜外出，他在家待得无聊，便想着做些什么。朋友给他发来曾初良、林帝浣等漫画家的画作，他看着甚是喜欢，一门心思扑了进去，把两位漫画家的作品一幅一幅临摹下来。其实，宣老从未学过书画，只是一位书画爱好者罢了，他自己琢磨着，用记号笔和水笔交替着作画，又用广告颜料涂色。

林帝浣的《当你老了》，宣老十分喜欢。一边临摹着，一边感到这些画以及配文都写到了他的心坎里，这里面是老年人的心声啊！这些配文用诙谐的话语调侃着生活中的琐事，细节中有一丝悲凉，

直戳人心。宣老想，这么多画总要给人看，放进抽屉多可惜。便来到家附近的中兴绿地，他用环形针把画固定好，再用绳子把这些画串挂在一起，犹如一个小型画展，宣老说这是“晒图”。

来来往往的人看了，停下来与宣老攀谈两句，宣老感到甚是高兴，有人表示很喜欢其中一幅画，宣老便慷慨送给他，就这样先后送了5个人。有人很喜欢这组《当你老了》，向宣老约稿，希望他用宣纸画一组，宣老欣然去买纸作画，过几日画好了送给这位“有缘人”，没想到这位“有缘人”刻了一枚宣老名字的印章赠予他，宣老喜出望外，此后的作

品都刻上了这枚印章。静安区的一位工作人员联系宣老，与他见面，鼓励他也给他出了个题，让他画一画“老年人的快乐每一天”。宣老又一心扑了进去，每天想到什么画什么，短短一两个月，又积累了七十多幅作品，在他的画中，邻居种花、老太太跳广场舞、老朋友养鸟、自己参加合唱队和祖辈玩游戏讲故事，悉数囊括，他画下了自己眼中的生活百态，其实也是万千老年人的生活缩影。

宣老怎么也没有想到，受疫情所困的2020年，反而成就了他，他笔耕不辍，一年积累了近300幅漫画作品。



我入党宣誓那天是一个很特殊的日子，那天是我终生不忘的“政治生日”。

1940年我出生在北方农村，童年时就经历了抗日战争和解放战争。我父亲母亲，大伯二伯全是老党员、老八路，在新中国成立前夕，他们全为革命牺牲了。

老家没有亲人了，十岁时就跟着一位南下干部到了上海，在组织安排下，我进了一所小学读了几年书，十五岁时就到江西南昌参加了工作。

刚参加工作那阵子，厂领导经常找我谈话，说我是革命家庭出身，是革命烈士后代，要靠近党组织，在思想上要严格要求自己，争取早日加入中国共产党，像老一辈人一样为社会为人民贡献出自己的一切。

厂领导对我的多次谈话，像一股暖流润着我的心。经过党组织对我多次教育和培养，加上个人努力，愿望终于实现了。我于1978年12月18日加入了中国共产党，成为了一名光荣的中国共产党党员。入党宣誓仪式也在这天举行。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”的誓词时，我热泪盈眶，我想起为革命而牺牲的亲人以及千千万万的烈士们，他们在党的领导下为解放全中国英勇战斗，为国捐躯，我一边念着誓词，一边暗下决心，今后要以党员的身份严格要求自己。

记得有一次，我们厂接到一批制造移圈变压器的军工任务，新产品新问题，如何下手，困难重重。我主动找厂领导献计献策，与设计人员共同研究，拟工艺绘图纸，之后，又在车间和师傅苦干三个月。新产品面世之后，我受到了上级领导表彰，被评为当年的市劳模。

现在我已退休二十多年了，作为一名老党员，我仍在社区担任社会工作。今年是中国共产党建党100周年，激动的心情难以言表，我想，我永远不会忘记我的“政治生日”。



## 我入党的日子

□

陈太顺





周文雍和陈铁军在刑场上的婚礼是党史上可歌可泣的经典，而在上海龙华，也有一对年轻的革命情侣，在生命最后关头用一次特殊又轰轰烈烈的囚车婚礼，演绎了当惊险残酷的革命遇上爱情，以不渝斗志坚守初心的壮丽篇章。

1931年1月17日和18日，一批共产党员分别在上海三马路（今汉口路）东方旅社和天津路275号中山旅社（今天津路480号人民旅社）等处秘密开会，由于叛徒告密，遭租界当局巡捕逮捕。史称“东方旅社”事件。这次事件使32位中国共产党负责干部及其家属被捕、林育南等24位优秀干部被害，其中有一对同时蒙难的恋人。

这对恋人男的叫蔡博真，广东梅县人，中共党员，广州中山大学毕业。1927年12月参加广州起义。起义失败后流亡苏联。1928年底回国，任上海青年反帝大同盟党团书记。1929年，任上海闸北反帝大同盟主任。同年8月15日，任中共上海闸北区委宣传部部长。11月27日，提任为区委书记。1930年9月，任中共江苏省委沪中区委书记。在闸北区委工作的时候，他遇到了自己“生命中的女孩”。

女孩叫伍仲文，原名伍杏仙，广东南海人，也是一位革命青年。1929年，伍仲文先后在中共吴淞区委宣传部、闸北区委组织部工作，领导丝厂、纱厂的女工运动，并任

共青团闸北区委书记。

一个是区委书记，一个是团委书记，在工作交流中，两颗年轻的心走到了一起。然而革命工作非常紧张又危险，这对恋人将党组织交办的任务放在首位，爱情在心中滋生，却无暇走入婚姻殿堂。当他们终有一天迎来婚礼，却是在囚车中举行的。

1931年1月17日下午，蔡博真、伍仲文等4人正在中山旅社6号房间中共江苏省委

的秘密联络点开会，传达党的六届四中全会精神，不意突然遭到敌人逮捕。蔡、伍在敌人的法庭上大义凛然，忠贞不屈。不久，两人被押送龙华淞沪警备司令部军法处看守所。在被引渡的囚车中，同车的难友提出要为他俩举行一场特殊的婚礼，他俩欣然同意。在一车难友的见证下，蔡博真和伍仲文把囚车当婚车，郑重发出“人生之路行将走到终点，伉俪共同信仰永远不变”的结婚誓言。囚车一路呼啸行进，没有鲜花没有喜糖，有的是两颗炽热的心在颠簸中紧紧依靠。

2月7日晚，包括蔡博真和伍仲文在内的24名共产党员在龙华看守所刑场被集体杀害。临刑前，伍仲文不断高呼“中国共产党万岁！”据目击者称，伍仲文是最后一个倒下的，身上被打了13枪。此刻距离他们宣誓结婚，尚不足48小时。

这场血案，让鲁迅悲愤写下了《为了忘却的纪念》；后人称他们为“龙华廿四烈士”。短暂的血色浪漫就此凝固。

## 囚车上的特殊婚礼

□ 周奕韵





&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;

# “共和国一号烈士”

## 段德昌

□ 中 新

&lt;&lt;&lt;&lt;&lt;&lt;&lt;&lt;

贺龙元帅是他的战友，他是彭德怀元帅的入党介绍人。1933年在“肃反”中，他遭夏曦诬陷被捕，在湖北巴东被杀害，年仅29岁。当年他的随同参谋樊哲祥说：“段德昌是一个常胜将军……如果不被杀害，也许人民共和国成立时是元帅，许光达当时是他手下的师长，都是大将了。”

1921年4月的一天，毛泽东以省督学的身份，与新民学会会员易礼容、陈书农到湖南安乡考察教育，首站就是南县文武庙。关于毛、段见面的过程，湖南南县原文化局长、段德昌研究专家彭迪华是如此表述的：

原来早些时候，这里闹过一场风波。原任督学贪污，把伙食搞得一塌糊涂，于是学生们起来造反了，领头者就是段德昌。上面平息风波的手段就是各打五十大板，段德昌受了警告处分，原督学被撤职。毛泽东听了，想见一见这个“有勇有谋”的段德昌。

恰好，在长沙商专读书的段德昌那时回家照料卧病在床的老父，听县劝学所有召，便急匆匆地赶到文武庙。就这样，段德昌与毛泽东有了第一次握手。

后来，段德昌父亲去世，家道中落，面临辍学，毛泽东等介绍他到文化书社宁乡分社代理经理，就此进入了“革命队伍”。1926年，段德昌受党组织派遣，考入黄埔第四期。“中山舰事件”后，段德昌被蒋介石开除了学籍，又是毛泽东等人安排他进入中央政治讲习班学习。

北伐战争时，段德昌进入唐生智的国民革命军第八军，先后担任第五师政治部秘书、第二师政治部秘书长。在随部攻打武昌

的战役中，段德昌与时任营长的彭德怀第一次相见。两个性格特点相似、以救国救民为己任的人，都有相见恨晚之感。

1927年10月，特委派代表找到彭德怀：“段德昌同志介绍你加入共产党，现在特委已经讨论通过你为中国共产党党员，报告省委批准后，再行通知你。”1928年4月，彭德怀被批准为正式党员。

1944年5月21日，中共六届七中全会在延安杨家岭开幕。如何处理历史问题的担子就落在了五大书记之一的任弼时肩上。其中重要的一项就是平反冤假错案。当任弼时将段德昌被害一事详细介绍后，毛泽东、彭德怀、贺龙等与段德昌有着较深交往的同志都感到很难过。随之，毛泽东郑重地提议为段德昌平反昭雪。

在段德昌纪念馆，记者看到了共和国“一号”烈士证书的照片。它很像一张奖状，其全名是“革命牺牲军人家属光荣纪念证”，编号“中共字第零零零一号”。证上的“毛泽东”签名是像“专用印章”那样盖上去的，烈士证还是毛泽东亲笔签发的。有一点可能说明：将段德昌排在第一号，足见烈士当时的分量。许多人不知道，在1955年解放军授衔时，毛泽东还真为段德昌流过泪。孙卓清所著《共和国不能忘怀》一书中就披露了一段史实：对于段德昌这个军事英才死于“左”倾路线，毛泽东多次表示惋惜。1955年授衔前，毛泽东在听取彭德怀和总干部部副部长徐立清的汇报，当话题谈到段德昌时，伤感得两眼泪花，汇报不得不中断，改日进行。





## 最后的牺牲

□ 口述 袁秀英 整理 韦德锐

当我领到这枚金光灿灿的抗美援朝70周年的纪念章时，不由想到朝鲜战场上的最后一次战斗，想起在战斗中牺牲的那位年轻战士。

1953年夏季，板门店谈判已近尾声，战烟也即将散尽。但美军为了把阵地扩展到三八线以北，改写谈判的既定划界，猝然向我军发起了进攻。我军当然寸土不让，以精锐之师和优良装备投入夏季反击战。我师以六连作为攻坚连，开赴五圣山加强反击力量。连队出发前，师首长亲自为他们送行，我们女同志则为战士们亲手戴上了自制的大红花。

全师所有部门都围绕着反击战运行。我们文工队停止排演工作，队员们被分到战地服务部门。我被分到临时搭建的急救所去做伤员护理工作。随着战斗的打响，不断有伤员转来。很快，急救所里便充满两种声音，呻吟声，是为了缓解伤痛，口号声，带着伤痛还要冲锋杀敌。满目是两种颜色，白色的纱布，红色的血。

我不是专业医务工作者，做不了救治工作，只能做些勤杂之事，比如送水喂药，清洗血衣纱布，有时还帮他们写家信，为他们唱歌使他们减轻伤痛。有一天抬进来一位伤员，头上的纱布一层又一层裹得严严实实，只露出双眼。所长叫我护理，守在他身边。可是我不知道如何护理，我想和他说话，安慰安慰他。但是

他双眼紧闭，全身抽搐，看来十分痛苦，又怎能开口说话呢。这时，我陡然看见他胸前有一朵大红花。这花正是六连出征时我们女队员为他们戴上的，这说明他是六连的，是反击战的攻坚连。我惦记着他的伤，不知道要紧不要紧。就在这时，他吃力地张开双眼，但说不出话。我忙上前为他喂水。这时我才知道，他还年轻得像个孩子。他突然说了一句：“你是文工团的袁秀英同志吧？”我忙说：“是的。你怎么知道我的名字？”他吃力地说：“我常看你们演戏，我们连的人都认识你。我胸前的红花还是你给我戴的呢！”这小战士真是太可爱了，就像是我的小弟弟。我问他：“你是怎么受伤的？伤重不重？”他告诉我说，他们班坚守前沿的一块阵地时，遭到洋鬼子的强烈进攻。但他们寸土不让，打退了敌人多次进攻。但是敌人并不甘心，一次次扑来。敌人武器好，火力强，他们班差不多全牺牲了。就在他端起冲锋枪射击时，突然感到头部被猛烈地撞击了一下，顿时失去知觉，倒了下去。我听后，一方面夸他，一方面劝他安心休养，告诉他，这是最后一仗，我们就要胜利了。这时他睁开眼说：“就让我叫你姐姐吧！”我连忙答应：“好啊好啊，我认你这个英雄小弟弟。”接着我说：“让我为你唱支歌吧。”我开口唱了一支老歌《延安颂》。歌声起，伤员们都静下来听。但是就在我唱的时



候，我发现我身边的这个小弟弟头向一边一歪，便不动了。他走了，我忍不住放声大哭，这才认的这个小小弟弟，说走就走了，我还没有和他说上几句话呀！我止不住放声大哭，这哭声，感染了急救所所有的人，伤员和医护人员，这是最为感人的送别歌。

怀着无比悲痛的心情，我们在松林里为这位小弟弟挖了一个墓穴，我将我自己盖的一条棉被覆盖在他身上，让他在温暖中长眠。

这是近70年前的事了，我已经快90岁了。但我经历过的那次痛苦并没有随着岁月的流走而散去。这几年常有报道说，朝鲜和韩国多次将志愿军的遗体护送归国，不知我那位小弟弟是否已经魂归故里？我真想将这枚抗美援朝纪念章放在他的墓前，他是和世界上最强大的敌人作战的英雄，他是新中国建立初期和平建设的守护者。他的牺牲是抗美援朝最后一次战斗的最后的牺牲，是胜利前的牺牲，他没能看到停战，当然也没能回到祖国。正像许多革命先烈，在新中国成立前被敌人残酷地杀害了！这正如鲁迅所说，这是怎样的悲痛者啊！但他们的英雄形象和业绩永留史册，花虽凋落，香气永存！

我永远记住小英雄的名字：陈茂生。



大喇叭有大作用。广布农村的大喇叭，用通俗易懂的语言，不仅让农民及时了解党和政府的方针政策，普及科学知识，还圆了我的成才梦。

50年前的一个下午。我在读初中时参加学农，任务是帮助生产队收割麦穗。乡亲们将一捆捆的麦穗堆放在晒场上。我看到农民收好麦子后，田里还留有许多麦穗，没有人去拾，感到这是浪费。我想，一个生产队是这样，一个村、一个镇、一个县都这样浪费，损失就大了。于是，我给上海人民广播电台写了一篇稿子，题目是《丰收后不要忘了拾麦穗》。这篇稿子在电台中午的农村广播节目中播用了。稿子通过田头大喇叭播出后反响很大，队长表扬了我，说我这个问题提得很好。他积极组织正在过暑假的学生义务拾麦穗。半个月后，我还收到了上海人民广播电台赠的一本笔记本和《毛主席语录》，让我喜出望外。

从此，我与大喇叭结下了不解之缘，公社和县广播站吸收我为特约通讯员。我将农村中的好人好事，群众的反映，生活中的小故事写成新闻稿寄给广播电台。开始录用率





不高，写了十篇只用了一篇，但我不灰心，经常白天劳动，晚上挑灯夜战。后来，随着写作水平的提高，我的稿件录用率慢慢提高了，一般写三篇能用一篇。随着稿件在大喇叭播出的频率增加，我的名字也逐渐被听众知晓。当时，浦东新区的前身川沙县委宣传部有一个“土记者”写作班子，名字叫“川红农”，专门培训农民通讯员，每期3个月。我有幸被选中参加了第13期“川红农”学习班，共8名学员，我还被选为班长。后来领导看我学得不错，又留下来让我带一期，这样，我一共在“川红农”学习班里学习了6个月。

1972年12月13日，我应征入伍。来接兵的任教导员到我家，看到好多大喇叭播出我稿子的通知书和奖励证书，很感兴趣，他说：“部队很需要你这样的笔杆子。”于是，我参了军。到部队3个月后，我突然接到家里来信，说如我不去当兵，县委宣传部要保送我进复旦大学新闻系学习，那时是工农兵学员，不要考试，由于我已经入伍，因此这个名额给了施湾乡另外一位“土记者”。得到这个消息以后，我很难过。但后来想通了，地方大学的门进不去了，军营同样大有用武之地。

俗话说：“榜上无名，脚下有路。”机会终于来了。有一天，我们连长给我们这些有点文化的新兵，出了一个题目叫《写写我们的司务长》。一共有30多个新兵各显身手，按时交稿。连长、指导员经过严格评审，说我的稿子写得最好。于是，把我破格从班里的五炮手调到连部当文书，文书相当于班长级，我入伍才半年，就享受班长待遇，大家很羡慕。虽然身在军营，但我仍然不忘给大喇叭写稿。当时“文革”刚结束，左的东西

还很多。我写了一篇小评论，题目叫《引证浅析》，剖析什么事都要用毛主席语录开头，干什么事都要先从革命导师那里找出处，成了新的八股文的问题。我当时在苏北滨海当兵，江苏人民广播电台在中午12点的理论与实践节目中广播了我的稿子。我们部队营区内有两只高音大喇叭，中午时专门播江苏电台的节目。当时，官兵都在食堂吃饭，大家听了我的稿子以后都啧啧称赞，因为一个基层普通战士的稿子被省台录用是很不简单的事情。当时，团里正好要从战士中提几个干部，团首长认为我能写，于是提我为团政治处见习干事，专门从事新闻报道工作。从此更与大喇叭结缘。我的名字也越来越被大家熟悉。后来领导又把我从团里调到师里，再调到省军区政治部，专职从事新闻报道工作，并担任常驻《新华日报》军事部记者、编辑，为部队宣传了许多先进典型。

1995年，我被浦东开发开放吸引，主动申请要求转业。1995年6月18日，上海先锋号列车，载着阔别了20多年的游子，我回到了故乡。回到浦东后，我虽然没有安排在宣传单位，也没有干宣传老本行，但我又重操旧业，业余时间经常为浦东人民广播电台的大喇叭写稿，连续3年被评为优秀通讯员，荣获一等奖。在一次颁奖大会上，浦东人民广播电台领导，让我给新老通讯员介绍写稿经验，我感到无上荣光。我发言的题目是《大喇叭圆我成才梦》，我作为浦东人民广播电台的一名老通讯员的发言，获得了大家热烈的掌声。现在，浦东人民广播电台从川沙老城区，搬进了位于康桥的新办公楼；我也已退休多年，但我还经常为大喇叭写稿，从中央台、上海台到浦东人民广播电台，我与大喇叭的缘分还在延续。





## 十四岁投笔从戎

□ 黄德生

1950年，家乡湖南省祁阳县解放，我正在祁阳县重华中学上学。正赶上抗美援朝，需要青年知识分子，我积极要求参军保家卫国。1951年，当时14岁的我被军委工程学校（后改为长春机要干部学校）录取，正式参军入伍并举行了隆重入伍宣誓仪式，当时的总政治部副主任肖华亲临现场，检阅了我们。1952年5月，因战争需要我提前毕业，分配到志愿军驻安东办事处工作。

工作后，我深切感受到美帝的疯狂、敌特的阴险、我军民同仇敌忾的勇气。抗美援朝的初期和中期，美帝凭空中优势和装备优势向北侵犯。1952年10月，我和同志们一起乘军车执行任务途中被美机“黑寡妇”轰炸扫射，一颗炸弹在军车旁爆炸，顿时血肉

横飞，一片狼藉，我满身鲜血，同志们都以为我“光荣”了，准备抬我下车。实际是坐我旁边的小唐同志牺牲了，是他的脑浆和鲜血染了我一脸一身。

这次血与火的亲身经历教育考验了我，要说一点都不怕是假的。怕虽怕，但更多的是仇恨，对敌人的仇恨更深了，增强了我战斗的勇气。

就在停战协定签字前夕，美军还疯狂反扑，派飞机从海面低空飞行到鸭绿江口，直扑安东市镇江山，潜伏在镇江山大牌楼横梁上的敌特用信号弹指引飞机轰炸，使安东受到了一定损失。虽有我高炮部队防护，但位于镇江山上的辽东军区和辽东省委，也受到了一定损失。驻在镇江山下“火神庙”内的志司丹东办事处的玻璃也震碎了。

亲历伟大的抗美援朝战争，锻炼了我的革命意志，坚定了革命的人生观；感恩亲爱的党，感恩伟大的志愿军，使一个知识青年逐步成长为一名真正的中国共产党员。

我是祖籍上海的宁波人，父辈年轻时就从家乡移民上海生活。我出生于上海，上海是我第二故乡。抗日战争时，上海人民经受过“八·一三”空袭大灾难，“烂膏药”旗子的日寇飞机穷凶极恶地狂轰滥炸上海滩，将我家在南市的一幢独用二层楼房炸成瓦砾灰烬，房间里一套红木家具，是母亲出嫁时外祖家给女儿的嫁妆，以及父亲收藏的“渔樵耕读”等古瓷，统统被炸毁了。我们一家老小失去了好端端的家园，成了无家可归的难民，我和弟弟逃难到了宁波乡下祖父母家里。

时值酷暑夏天，而且大旱，火辣辣的烈日，将河浜里的流水也快晒干枯了。日本鬼子不管中国人的死活，强迫村民去修公路，连得年近八十的祖父也非去筑路不可。当年我八岁，弟弟五岁，都是孩童，没能去替代年迈的老祖父劳作。村民们日出而作，日落而歇，祖父的茶水饭菜是祖母烧好后叫我送

## 我将祖父“背过桥”

□ 俞家骅

到工地上去的。

大旱之年，炎热异常，火烫的阳光灼得耄耋之年的老祖父背部患了疮毒，病了无钱医治，不久就去世了。出殡时，灵柩要从家里抬到十里地外的墓地去，途经河流桥梁，叔父与我一个从左到右，一个从右到左，从祖父的棺材底下爬过去。这是当时宁波乡下的习俗，叫做“背过桥”。如今，这种旧风俗早已消失绝迹。但是，中国的孝道文化永恒，只是尽孝的方式方法不同罢了，而中华儿女的孝道精神是会世代传承下去的。站起来、富起来、强起来的中国人民，也不会再落后挨打，遭受军国主义、法西斯主义的欺凌，吃这种家破人亡的苦头了！





小郑，女，本名郑桂芹，40多岁。是华阳街道的一位志愿者，居住在华一社区民心小区。从事居家养老服务。串家走户，足迹遍华阳。

她每天早出晚归，风雨无阻，奔走在各个小区老人家中，代替街道为90岁以上老人，提供居家服务。烧菜做饭，洗衣拖地，陪伴看病取药，闲话家常，分解纠纷，有求必应。她先后服务了30多位老人，包括临终安抚。经常忙得顾不上吃午饭。她手指甲很长，仅仅为了方便给老太太洗头泡澡。

她甘当志愿者，里弄中大小活动都积极参加。如垃圾分类，小区值班，防疫宣传、捐款，劝阻不乱穿马路；小区张贴报纸，清除楼道杂物；参加邻里会，与邻居促膝谈心和睦相处。居委分配她的事情，她风风火火地完成，从不懈怠。近来人口普查，遇到少数住户不配合，总能耐心讲解，完成任务。

楼内一位独居老太太，两次深夜急病，电话求助，所幸她手机24小时开机，且有其钥匙，二话没说，骑电动车载人，直奔华

东医院抢救。事后，有人说：“你胆子好大，万一她头晕眼花跌落地下，不得了。你救了一命！”

我今年届九十了，住民心小区多年，孤独一人。由于“文革”遭难，手脚不便，上4楼困乏。以前请的钟点工阿姨回乡去了，没人帮忙。2017年，居委会知道情况后，商量请小郑协助，并安装呼叫电铃，供急需。请她下班后帮做家务一小时。

小郑住在我隔壁家，平时学她女儿叫我“爷爷”，热心热情地为我服务。我很高兴，从此，下楼取报，买菜烧菜，洗衣拖地，用不着操心。有时，她忙碌迟来，也没关系，互相体谅。年轻人肯学习，我有手机问题，网上付费、购物，都是请她解决。地区医院配药，请她代劳。远行更要她陪同，有时还推轮椅。

几年以来，我们成了好朋友，国内外大事，居民区小事，无所不谈。我把钥匙放在她家，我外出开会，看病，她就自己进门做事。我家来人她都认识，她家有好吃的也会端一碗过来品尝。

我背上长一肿块，自己涂药不便，只得请她帮助。甚至，头颈部刮胡子也得她代劳，像家人一样。因为我要与工作站经常联系，她和老干部工作者也都熟了，亲近友好。

小郑勤奋好学，眼明手快，服务技能熟练，乐于助人。她的劳作，获得老少朋友的赞扬，华院送她锦旗，画家赠送国画，华一在宣传栏刊登她的照片。更多的老人家庭从心里感激她。

她追求理想信仰，三年前申请加入中国共产党，孜孜以求，接受组织考察。还向我询问入党要求，学习党章。

小郑，是千万劳动者的一员。她有美好的理想，追求进步，争取加入中国共产党，难能可贵！我是一个老党员，有责任宣扬这种“志愿者”精神，“劳动者”精神！

## 志愿者小郑

□ 虞哲初





## 那融融的春雨

□ 周彭庚

12年前的那一场春雨，至今在滋润着我的心。

刚退休的我参加了市民巡访团，不分早晚，走街串巷，巡访机关学校、街坊楼道，为“世博会”贡献一份我们老党员志愿者的力量。

巡访路上下着春雨，连绵不断。在繁华大都市的上海，曾是繁忙的工业区、现正在转型发展的杨浦的一隅——中原地区，在“同创全国文明城区，共建杨浦睦邻家园”的日子里。

撑着伞，巡访所到之处，有的安详宁静，有的莺歌燕舞。走进小区，春雨间歇之时，葱茏的树木掩映下的健身器械旁，溢满花香鸟语的亭子中，老人轻舒腰肢，孩子追逐嬉笑；共青森林公园、工农公园、民星公园内，琴声悠扬，歌声飘荡，舞姿翩跹；健身房、体育馆中，千姿百态，刚柔相济，热气腾腾，昔日不敢想象会进入寻常百姓家的“高档”活动也被平民所享受；街道上，商铺林立，店招新

颖，顾客熙攘。这融融春雨沁人心脾，带给每一个人美丽的憧憬。

俗话说：“春雨贵如油。”它之所以宝贵，是因为“润物细无声”。它渗入干涸的土地，沿着植物细小的根茎，一点一滴地艰难地往上攀，流淌进每一根触须，每一根枝桠，每一片叶片，给他们带去生机和活力。在创建文明城区的浓厚氛围中，激发起“家事、国事、天下事，事事关心”的激情、热情，是那样的强烈、奔放，谁能置身事外？谁会袖手旁观？谁能忘记“国家兴旺，匹夫有责”的古训？这种精神，不仅会规范当事人、参与者的一言一行，一举一动，促进身处其境之人告别陋习，以礼仪为尺，以文明为荣，更会熏陶一代人，培养一代人，造就一代人。其深远意义和影响将是无法估量的，就如绵绵春雨滋养了生气勃勃的大自然一样。

投身志愿者行列，参与

巡访活动，看到了生活中的许许多多的好人好事，向其学习之心油然而生，也看到了一些不良行为和不尽如人意之事，犹如在面前竖起一面镜子，时时告诫自己。那些不和谐的画面、不协调的音符，如：在两株相距不远的行道树的一人高的枝桠上，我们看到了两道深深的勒痕。那是贪图方便的人晾晒衣物用绳子勒出来的。树木不言，人该有爱心呀！街边晾晒，既损坏树木，又易污染，更不文明雅观。此外，乱穿马路，游动吸烟，随意停车等等陋行，也不时映入眼帘。我们认真记录，积极参言，努力为城市的美好尽一位老党员的义务和责任。

市民巡访，真好。接触中培养感情，体验中培育感情，整改中提升感情，辛苦的巡访，成为心中的“愿”。制度“制”不出感情，有钱买不到个“愿”，唯有心底产生的“愿”和“爱”之情，才能做好巡访工作。我愿一直做下去——“巡访团”志愿者。





## 公交车上的对话

□ 任炽越



上个月在公交车上，听了两位阿姨的对话，心里暖暖的。

坐在后座的两位阿姨一位略胖，一位稍瘦，因戴着口罩，看不到她俩的容貌，乍一看，言谈举止似是教育或文艺工作者。

瘦阿姨为家里中风老父亲请了位安徽小阿姨，小阿姨对东家说，疫情当前，她响应政府号召，不回老家过年了，就在上海过春节。胖阿姨听后赞道，你家小阿姨真不简单，应好好谢谢人家！

瘦阿姨说，是呀！我也有些“小感动”。与老爱人商量了，送了她一个节日大礼包，包括一套新雅的年夜饭半成品，又让女儿在网上订了三张电影票。让他们全家轻松吃顿丰盛的年夜饭，去影城看场电影，在上海开开心心过个年。

胖阿姨用肩膀轻轻撞了撞瘦阿姨的肩说，依迭记做得有腔调额！人家小阿姨有觉悟，我们上海老阿姨也要表现出境界来，不能“输”给她们。瘦阿姨打断胖阿姨的话：啥个输不输，人家小阿姨家里有年迈的祖父母也盼着她回家团聚呢！我看她一年到头为护理我家卧床老人，端屎弄尿的，真不容

易，只想表达一份谢意呀！

胖阿姨接着说，你说的不错，你看我们现在社区里，起早摸黑的送奶工、不怕脏臭的垃圾分类员、不辞辛劳的养老护理员，还有公共厕所管理员与马路上的环卫工人等等，都是外来务工人员，我们城市的日常运转与家庭的安宁，还真缺少不了他们！我曾经与我母亲入住的养老院护工聊天，她说上海人对我们都很关心的，我们早已把上海视作自己的第二故乡啦！

瘦阿姨笑道，对的呀！就像我家小阿姨，在我家做了已有快十年了，我们就如姐妹一样，她对老爷子的照护有时比我还细心呢！你说我这个新年大礼包，与她十年的辛劳相比，真算不上什么，只能表表我的一点小心意。人家第一次在异乡过年，我们东家也应该有所表示的吧。再说了，对他们表达关怀之情，使他们开心、安心在沪过年，也算我们为防疫努力尽责了吧。

胖阿姨说，你说的对极了，这叫礼轻情意重。我回去后把你的这一做法，在社区群里发一下，发动大家都对家中不回老家，留在上海过年的阿姨表达一份心意。不一定非要送什么大礼包，哪怕是一句表达感谢的话也可以。

这时，公交车正驶过外滩，窗外的黄浦江水流淌不息。瘦阿姨看着窗外，对胖阿姨说，为你的倡议点赞。其实我们每个人，只是滔滔江水中的一朵小浪花，但大家都行动起来了，千万朵小浪花，汇成的就是浓浓的浦江情！那份第二故乡人民对异乡儿女的关怀之情。

胖阿姨推了下瘦阿姨笑道，矫情，你这个“老文青”！说着俩人不禁大笑起来，引得全车人向她俩注目而视。

这时，公交车正好在黄浦江畔的一个站点停下。胖阿姨忙拉着瘦阿姨，呵呵笑着，急匆匆下了车。

我向她们投去赞美的注目礼。



对于口琴，我有一种莫名的亲切感。

记得上中学时，邻班有一位男生，课间经常倚着砖柱吹口琴，引得同学们驻足聆听。光阴似箭，我从一个青春少年步入了老年人的行列。一天傍晚，吃过晚饭，我去附近一家公园散步，不远处传来一阵悠扬的口琴声，那些熟悉的旋律让我不由得侧耳倾听，于是我循声找去，在公园一个角落围着一群人，中间是一位年过古稀的老伯在吹口琴，一曲终了，掌声响起。交谈中，我了解到吹口琴老伯姓王，是一位民间口琴高手。他利用空余时间免费教人学口琴，几位老人都是他的“学生”。他们还组建了一支“夕阳红口琴队”，经常在公园绿地自娱自乐练习和演奏。我抱着试试看的心情问道：“我可以加入你们队伍吗？”王老伯说：“当然可以。”于是我去商场买了一把c调口琴，正式加入他们的队伍，跟着王老伯从零开始学起，我每天坚持吹口琴，不知不觉一年过去。当我第一次完整流畅吹奏起一曲《莫斯科郊外的晚上》时，内心的激动是无法用言语来表达的。坚持吹奏一段时间后，我的肺活量得到了较大的改善，身体也感觉好多了。参加单位组织的老年教师体检，各项指标都显示健康良好。吹口琴除了锻炼肺活量，还能愉悦身心，强身健脑，当你沉浸在优美的旋律中，很快就会忘记烦恼，心情格外愉悦。同时吹口琴时记曲谱，脑子也不停转，可以预防老年痴呆。

早春三、四月的韭菜，是最鲜嫩的，它的清香古往今来都被人们所青睐。韭菜十八烧。一畦春韭绿，割下来，洗净，切段，配一两个红山椒，佐土鸡蛋、螺蛳肉、虾米、百叶、腊肉等，爆炒上来，青丝丝，干爽爽，吃到嘴里，香在心里，怎一个“鲜香”了得！

无论城里还是乡下，对春韭都极为青睐。买回来的鲜韭就那么清炒，锅里的火烧得旺旺的，将沥干了水的韭菜倒进去，韭菜的香便蓬蓬勃勃地在屋子里飘，若家中来了客人，攒在纸盒中的土鸡蛋，取两枚，先入锅煎成金黄的蛋饼，滋滋地响着，然后与韭菜共炒，端上桌的，是一片待客热忱淳朴的盛情。清炒也好，和鸡蛋共炒也好，都是鲜嫩的香。还有将韭菜切成小段，摊煎饼、与肉丝搭配做春卷、和木耳鸡蛋同炒做成“素三鲜”等。还可以买回来两斤螺蛳，剔出它的肉来，用黄酒闷，再准备一两腊肉，放在一起炒，这道菜，既是“山珍”，也是“海味”，是“山珍海味”一盘收。

除此之外，我和妻子最爱用鲜韭包饺子。将一把风摆杨柳、婀娜多姿的韭菜择净、洗毕、晾干后，顶刀切成翡翠般的细末子，再拌上豆腐丁、碎粉条，放上葱、姜、辣椒、盐等作料，再用热油拌一下，即成色香味俱全的素馅；也可用它包包子、做韭菜盒。如果荤吃，先剁好肉馅，再放入韭菜生鸡蛋和作料，就成了三鲜水饺，用饺子皮包好，放锅一滚二滚三滚开水煮，吃起来是香而不腻、鲜美无比。在春季这样美好的日子里，做一顿鲜韭水饺，暖融融的，也不失为在平凡的日子里，调制出一种生活的美好。

## 春食韭菜最养生

□

郁建民





## 想长寿， 稳住以下指标

### 血小板，隐形身体防线

“血小板的主要功能是止血。这是一道身体健康防线，却很容易被人们忽视。”首都医科大学附属北京友谊医院血液内科副主任医师沈晶表示，体内血小板减少会影响正常的凝血功能，骤降时可能潜藏危险，轻则鼻出血、牙龈出血、月经不止等，重则导致颅内或消化道出血。每10万人中约有5~10人患有血小板减少症，发病率可能随年龄增长而上升，中老年人需特别注意。

沈晶说，血小板减少有不明原因的原发性和确切病因的继发性两种。继发病因主要来自三方面：一是恶性血液病病毒感染、多发性骨髓瘤等疾病导致生成减少；二是因药物、辐射或风湿病等被破坏太多；三是体内分布改变，比如脾功能亢进或脾肿大时，血小板在脾内阻留过多，血液中的血小板就会减少。

血小板的正常值是 $(100\sim300) \times 10^9$ 个/升，也就是每立方毫米血液10万~30万个。如果该数值范围在 $(50\sim100) \times 10^9$ 个/升，属轻度减少，即使没有皮肤、黏膜出血倾向，也应尽早就诊；若数值低于 $20 \times 10^9$ 个/升，尤其是伴有出血等症状，应去医院急诊。需要提醒的是，妊娠相关的

血小板减少是可逆的，只要每立方毫米血液不低于7万个，就不需要过度担心。

### 记忆力，大脑年轻标志

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师左秀美表示记忆力是衡量痴呆症的重要指标，其对老人健康的影响极大。以最常导致痴呆症的阿尔茨海默病为例，首都医科大学宣武医院的一项研究发现，在中国65岁以上老人中，阿尔茨海默病的患病率是5.56%；在80岁以上老人中，其患病率则超过10%。

左秀美说，记忆力骤降的致病原因很多，除阿尔茨海默病外，脑血管病引起的血管性痴呆、帕金森病性痴呆等都可能使患者的记忆力显著下降。早期记忆力下降的表现并不明显，常见症状是记不住最近发生的事，但老人和家属很容易将其误认为是正常衰老所致，等到症状加重，甚至丧失日常生活能力后就诊时，已是比较严重的痴呆阶段。

“守住记忆力，积极预防和早期发现至关重要。”左秀美说，老人要控制好高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟、睡眠障碍等危险因素，多与社会接触，保持兴趣爱好和良好心态。若已确诊阿尔茨海默病，早期可通过认知训练或药物控制延缓疾病进程，降低对老人生活能力及生活质量的影响。





## 春季谚语悟养生

春天，气候转暖，阳气升发，是一个生机蓬勃、充满生命力的季节，春气调和，冬眠动物开始复苏，万物新生。《素问》指出，人们应早起晚睡，多去庭院活动，使心情舒畅，避免抑郁，才能与“春生”之机相应，符合春季养生的道理。

“百草出芽，百病发作”“春捂秋冻，到老不生病”。《素问》指出：“春三月，此谓发陈”，阳气升发，万物复苏。此时的气候特点是“春天孩儿脸，一天变三变。气温多变换，忽热又忽寒”。

春天气候潮湿多雨，乍暖还寒，容易受凉感冒，引起上呼吸道疾病。春天，又是传染病多发季节，且易引起旧病复发，正所谓“百草出芽，百病发作”。

故在养生学上，古人提倡“春捂”。天气“寒暄（热）不一，不可顿去棉衣，多备夹衣，遇暖易之”“一重渐减一重，不可暴去”“衣服要增减，莫令胸背受寒。预防得感冒、伤风和肺炎”。这就是俗话说的：“春捂秋冻，到老不生病”。

“菜花黄，病人狂”“三月桃花疯，躁郁易发病”“春（宜）养肝”。中医学重视“人与天地相应”，认为春、夏、（长夏）、秋、冬分别对应人体之肝、心、（脾）、肺、肾，故民间亦又谚语说：“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”，是气象医学形象而规律的反映。

春气对应肝木。肝气疏泄、条达、舒

畅，是肝的生理特点之一。春天多风，易动善变，春气升腾，肝阳、肝火、肝风每易随春气上升，或影响脾胃消化功能；同时，情绪变化，肝气易郁，抑郁、急躁、易怒都可使肝郁阴伤，故胃炎、胃或十二指肠溃疡、肝炎、高血压、眩晕、失眠等消化、精神系统的疾病容易复发。精神分裂症亦易发作，故民间有“菜花黄，病人狂”“三月桃花疯，躁郁易发病”等谚语，应引起大家的警觉。

春天用药，宜顺应阳气升发、养肝、柔肝、疏肝等特性，药性宜清灵宣透，清轻升发，温养阳气。但应升而不散，温而不热，不宜过用辛热或升散劫伐肝阴之品，如附子、肉桂、羌活、独活、细辛等。选药组方要兼顾加入疏肝理气（如柴胡、佛手片、郁金、陈皮）、平肝和阳（如珍珠母、龙骨、牡蛎、滁菊），清肝宁神（如赤白芍、丹皮、淡芩、枣仁）、柔肝和脾（如当归、白芍、川石斛、沙参、谷芽）等药，故曰“春（宜）养肝”。

“春天多吃蒜，神爽体质健”“初春早韭，秋末晚菘（白菜）”“三月三，荠菜当灵丹”。春季膳食，应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡，多采用时鲜蔬菜，如春笋（皮肤病、哮喘等过敏不宜）、菠菜、芹菜、胡萝卜、花菜、青椒、韭菜、大蒜、荠菜等。





## 看清身体的“红绿灯”



想有一副好身板，不妨看看身体亮起了哪盏灯：绿灯安全期；黄灯警告期；红灯危险期。这里有国内外专家设计的几套测试题，不妨拿起笔，来判断一下你的健康指数。

### 肠道年龄评估表

1. 常常不吃早餐；2. 吃早餐时间短又急；3. 吃饭时间不定；4. 蔬果摄取量不足；5. 喜欢吃肉类；6. 不喜欢喝牛乳及乳制品；7. 常喝糖类、清凉饮料；8. 常吃夜宵；9. 不用力就很难排便；10. 即使上过厕所也觉得排不干净；11. 排便很硬、很难排出；12. 排便呈现颗粒状；13. 有时排便很软或腹泻；14. 排便的颜色很深、偏黑；15. 排便及排气很臭；16. 排便时间不定；17. 排便都沉到马桶底部；18. 经常抽烟；19. 脸色常不佳，看起来苍老；20. 有肌肤粗糙或长痘等各种烦恼；21. 觉得运动量不足；22. 不容易入睡且睡眠不足；23. 经常感到压力；24. 早上经常慌张匆忙；25. 常熬夜、睡眠不足。

绿灯：选择4项以下，属于理想的健康

肠道。

黄灯：选择5~10项，肠道老化，需要注意饮食及作息正常。

红灯：选择11项以上，应少吃高脂肪和烧烤类食物；每天至少吃30克纤维食物，如燕麦片、芹菜、韭菜等；避免久坐；晨起或早餐后养成定时排便习惯。

### 血管年龄测试法

1. 最近总是觉得情绪压抑；2. 对什么事都过于较真儿；3. 爱吃方便食品，如饼干、点心等；4. 偏食肉类；5. 缺少体育锻炼；6. 每天吸烟支数乘以年龄数超过400；7. 爬楼梯时常觉得胸痛或胸闷；8. 经常感觉手脚冰凉或麻木；9. 健忘，生活中总是忘记一些事；10. 血压高而且经常偏高；11. 体检时发现胆固醇或血糖较正常值高；12. 直系亲属中有死于脑中风或心脏病的人。

绿灯：符合0~4项者，血管年龄在正常范围。

黄灯：符合5~7项者血管年龄比生理年龄大10岁。

红灯：达到8~12项者血管年龄比生理年龄大20岁。

亮黄灯、红灯的人，不妨多吃山楂、燕麦、黑木耳、用冷热水交替淋浴，每晚睡前喝100~150毫升红酒，能帮血管“驻龄”。

### 慢性疲劳综合征判断标准

1. “啤酒肚”过早出现；2. 集中精力的能力越来越差；3. 睡觉时间越来越短；4. 记忆力减退、开始忘记熟人的名字；5. 经常头疼、耳鸣、目眩；6. 心算能力变差；7. 精神紧张以致掉发；8. 做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪；9. 腰酸背痛、性能力下降；10. 频频去洗手间。

绿灯：符合2项以下，目前无须担心。

黄灯：符合2~5项症状，具备慢性疲劳征兆。

红灯：符合6项以上是慢性疲劳综合征患者。



春茶之色、香、味、韵，都让人品之着迷，欲罢不能，甚至以争啖春茶为雅之极致。人们何以如此深爱春茶？

### 春茶的营养积累最为厚实

秋冬生物体内均处于敛藏状态，春茶在休养生息的同时，储存了丰富的能量。加之春季气温持续保持低温状态，消耗很少，这让春茶体内的养分更为充足，处形呈现为芽叶肥壮，色泽绿翠，叶质柔软。

### 春茶的香气馥郁，韵味悠长

花因香而“活”，茶因香而“贵”。刚刚告别隆冬的早春，气温不高，香气物质保存环境很好，所以春茶的香气是其他季节的茶无与伦比的。

### 春茶的滋味最为鲜爽

春天的阳光不太强烈，气温较低，茶芽的细胞生成较为缓慢，就积累了大量的氨基酸，而氨基酸的含量造就了春茶独特的新鲜淳爽的口感。

### 春茶的污染基本为零

人们常说，瑞雪兆丰

年，冬去茶为仙。因为冬天的严寒，茶树免除了病虫害危害，春天茶芽萌发之时，无需施以农药，茶叶没有污染。因此，春茶，特别是明前茶雨前茶，往往是一年中茶叶质量最好

多种维生素。但维生素遇高温即会遭到破坏，尤其是维生素C，温度稍高即会分解。而春茶因其生长期长、生长环境气温低，可以有效保护这些维生素，这保证了春茶中维生素含量最高，保护最好。

### 春茶的蛋白质含量最高

蛋白质对增进茶汤滋味有很好的作用，茶树中，含蛋白质最高的地方是茶树的新梢幼嫩部分，随着茶树新梢生长，蛋白质的含量就随之减少。而春茶正是茶树新芽制作的茶叶，蛋白质的含量最高，滋味最好，营养价值也最高。

### 春茶符合人体 “春生夏长”的需要

古人强调养生要顺应四季，即春生、夏长、秋收、冬藏。何谓春生？春季是人体一年四季中生命力最为旺盛的时期，新陈代谢开始转盛，除了要“省酸增甘，以养脾气”外，春茶从大自然中来，本身带有新春的活力，利于人体吐故纳新、采纳真气，加之春茶特有的色、香、味，能给人以怡心悦目的感觉。因此，古人早有结论，春季重养生，一年健康有保证。而这保证里，春茶功不可没。

## 喝春茶的好处

的，有“一两春茶一两金”的说法。

### 春茶的维生素含量最为丰富

茶之所以能成为世界三大饮品之一，是因为它富含







## 鞋底磨损“连着”健康

家在福州的赵奶奶，最近换了新鞋，走路时间久了会感觉脚痛，而且鞋底的外侧磨损明显。看到网络上有传言称，脊椎有问题的人爱磨鞋底，让赵奶奶揪心不已。

鞋底的磨损程度反映走路方式和负重情况，一定程度上反映了个人的健康状况，但单纯以鞋底磨损来判断骨骼健康不够科学。穿鞋的磨损程度是与走路姿势及习惯有关，如走路强度过大，脚掌外侧磨损容易造成踝关节扭伤、足底筋膜炎。

前脚掌的磨损大多数情况是正常的。脚掌内侧磨损过多，可能有足底筋膜炎等。鞋底外侧磨损较多，说明受力集中于足弓的外侧缘，磨损严重可能有小腿胫骨内翻。鞋底内侧磨损较多，压力集中在足弓的内侧缘，有形成X型腿的风险。两边磨损差异大可能是长短腿，由于两条腿的长度差异，造成两边受力不同。

正常人步行，鞋跟都会有或多或少的磨损，而且磨损位置多集中于后跟外侧，这与走路姿势有关，可以在家里对着大镜子自我检查。建议走路时保持端正的姿势，抬头挺胸，微微收腹，背部挺直放松，两肩自然向后拉。双脚迈步时，前脚掌落地，借以缓冲地面对人体的冲击力，对保护关节有好处。尽量直式迈步，脚尖指向正前方，不迈八字步。正常人外八字走姿，角度一般在10~20度之间，如果大于30度，就要引起高度警惕。

选好鞋子很关键，如果一开始鞋子穿着不舒服，一定要换，鞋子不会随着时间的变化而变得舒适，只是脚的感受“妥协”了。建议尝试运动鞋垫，相对弹性大，有很好的缓冲、支撑和稳定作用，如果运动后还脚疼，就去定制矫正鞋垫。另外，如果一双新鞋在三个月内就磨损掉了两三成，就要去医院进行检查，确认是否存在这些畸形。

## 长寿老人炎症水平低

日本庆应义塾大学百寿综合研究中心和英国纽卡斯尔大学公布的一项研究发现：长寿老人体内的炎症水平较低，且端粒较长。

研究人员以684名百岁老人及其536名85~99岁高龄家属为对象，检测分析了他们的造血、代谢、肝肾功能以及细胞老化（端粒体长度）等生化指标，从中发现两个共同特征，即端粒体更长和体内不容易发炎。随着年岁增长，那些长寿老人与普通老人相比，端粒体能保持更长的长度，他们80来岁时的端粒体长度与60来岁时的平均长度相等。同时，在百岁老人及其直属子孙体内，随着年岁增长而增多的炎症标志物出现得更少。

## 缓解春困

### 喝紫苏薄荷鱼头汤

春天天气温暖，容易出现昏昏欲睡的春困现象，给大家推荐一款鱼头汤。

材料：鱼头1个，鲜紫苏叶30克，鲜薄荷叶10克，生姜30~50克，葱段、胡椒粉、食盐、花生油各适量。

做法：先将鱼头对半切开，用油煎至两面金黄后，加入开水，煮至鱼汤呈乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、生姜、葱段、胡椒粉和食盐即可。

功效：紫苏有发表散寒、芳香化湿的功效，且能去鱼腥味。薄荷能发散风热、疏肝解郁。搭配鱼头和生姜、胡椒粉可解春困。



《三国演义》中诸葛亮三气周瑜，乃至周瑜最终仰天长叹“既生瑜，何生亮？”随即吐血而亡，更有诸葛亮左口一个“老贼”，右口一个“无耻”骂王朗，致使王朗手捂胸口，坠于马下而亡。我们在生活中也会经常听见别人说“我要被你活活气死了！”那么，人真的能被气死吗？

科学研究显示，人确实会被气死！《欧洲心脏杂志》荟萃分析了相关研究发现，愤怒出现两个小时内心脏病发作的风险是平时的4.7倍，脑卒中的风险是平时的3.6倍，室性心律失常的风险也明显升高，这些都是猝死的罪魁祸首。

#### 愤怒是一剂毒药

暴怒等失控情绪或者长期的消极情绪会过度激活交感-肾上腺系统，释放大量肾上腺素和去甲肾上腺素，引起心跳加速、心肌收缩力增强，同时血管收缩，导致血压升高，心脏工作负担加重，使身体处于一个高度紧张的状态。过度激活还会引起血脂水平升高，激活血小板，促进斑块破裂，诱发血栓形成，容易发生心肌梗死和脑卒中。交感神经过度兴奋更可引起窦性心动过速、早搏、心房颤动和室速室颤等室性心律失常，这些因素都可能引起猝死。

为什么有人因为一次争吵就能被气死？很多急性心梗死者的家属都特别懊悔地跟医生说：“我真对不起他，我不跟他吵那一架就好了，我不故意气他就好了，他原来是多么健康。”其实，这种健康经不起推敲，因为患者承受压力的能力早已经降低，只是我

## 人真的会被气死吗？

们不知道而已。压力带来的心脏病反应，从小的应激聚集成大的应激，在短时间内受到强烈刺激，血管内皮出现剥脱，把整个血管堵掉，就会发生急性心梗。

#### 生气的女人最易“心碎”

有时，严重的心理应激还会诱发一种叫作“心碎综合征”（又称心尖球形综合征）的病症发生。它的发病机制为交感神经过度激活导致冠状动脉痉挛，以胸痛、憋气为主要症状，表面上看起来与急性心肌梗死极类似，但冠状动脉造影正常，而且预后较好，明显优于心肌梗死，住院期间仅有1.1%死亡，但有17%发生心力衰竭。

心碎综合征最常见于女性，可达80%以上，其中超过1/4是由于亲友意外死亡、失恋、激烈争吵或家暴等严重的悲痛、愤怒、惊吓等心理应激诱发。由此看来，女人有一颗更易碎的玻璃心，着实是“伤不起”的人群！

#### 聪明人要懂得消气

1. 躲避法：立即离开生气现场和激惹你生气的人，找个清静的地方去看书或做别的事。

2. 宣泄法：找知心朋友或其他信赖的人，向对方倾诉自己内心的不平，求得安慰、疏导与调节。

3. 转移法：到室外散步，到附近的公园遛遛，或听几首自己喜爱的歌曲或音乐，把注意力转移到其他事物上去。

4. 升华法：立即从事自己心爱的技艺，唱一阵卡拉OK、挥洒一幅书画、拉一曲琴等。



## 洗衣机也会 “发火”

据业内专家介绍，一些居民在洗衣机的使用上存在不少陋习，洗衣机着火的情况时有发生。

洗衣机起火的主要原因有以下几个：首先是所洗衣服上沾有极易挥发的汽油、酒精、香蕉水之类的斑渍，这些易燃品在高速旋转的洗衣桶中与空气充分混合，形成一定浓度的混合气体，洗衣机运转时摩擦产生的静电火花，便能导致起火；其次是超负荷使用洗衣机；最后是蒸汽、冷凝水或者起泡外溢的碱水，导致电气系统绝缘性能降低。

专家提醒，洗衣机应放在平坦踏实、干

燥、通风散热的地方。使用洗衣机前应先仔细阅读产品说明书，洗衣机应配备专线插座，洗一段时间后要“休息”一会儿再用，不用时切断电源。使用时人不要离开，一旦电动机卡住要迅速切断电源，及时做好“健康检查”。



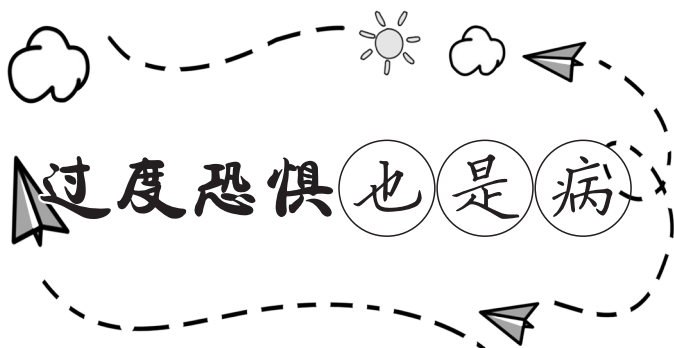
少数性格内向的人，到了老年会产生一种莫名其妙的恐惧心理，处处胆小拘谨，严重时还会自感心神不宁、也会由此而引起血压升高、心跳加快、食欲减退和头痛失眠等症状。这种恐惧症是一种心理或精神障碍。

老年人的恐惧可以表现在日常生活的各个方面，常见的如对鬼神的恐惧。世界上本没有鬼神，但有的老年人却自述曾经见过，这实际上是由心理学上所说的遗觉、错觉和幻觉所造成的。

老年人的恐惧症还表现为对疾病的恐惧或对食物的恐惧等。有许多食物虽然所含的某些成分容易引起老年疾病，不过适当吃一点还是无碍健康的。然而，患有恐惧症的老年人却往往因为怕得病而不敢品尝。例如，有的老年人不敢吃鸡，因为怕得癌症；有的老年人不敢吃鸡蛋，怕胆固醇增高使血管硬化；有的老年人不敢吃花生，因为怕吃到变质的花生会诱发癌症……

患恐惧症的老人还有种种禁忌，如由于害怕被子女嫌弃，不敢提出正当的要求；怕煤气中毒，因而拒用煤气灶；怕身受辐射线伤害，因而不敢看电视等。

对于这一类老年恐惧症的治疗，必须以心理方法为主，适当辅之以药物治疗。而最为重要的是，老年人要注意培养乐观的性格，减少焦虑和紧张的情绪，还要破除迷信思想，相信科学，尊重科学，按照科学的道理去争取延年益寿。





### 龙华烈士陵园吊先烈

□ 李树人

清明节里吊英魂，  
遥望蓝天寄我心。  
无数先贤洒碧血，  
迎来春色满乾坤。

### 问花名

□ 周宝元

夕照黛青衔落日，  
双飞紫燕带霞归。  
似桃似杏容颜似，  
好看不知何称谓？

### 湖滨小坐偶感

□ 杨葆生

一泓清水映晴空，  
两岸柳枝拂暖风。  
触景生情思故乡，  
“城南旧事”满心中。

### 党旗

□ 孙可明

燎原星火扎基根，亿众瞻望石库门。  
镰割独裁惊世界，锤砸腐朽振乾坤。  
百年奋斗终圆梦，几代图强始自尊。  
引领担当书壮美，誓言不辱慰英魂。

### 画堂春·喜迎建党百年寿诞

□ 马导农

沧桑风雨一百年，神州巨变新颜。  
同心齐力乾坤建，遍地争妍。  
庆祝改革开放，宏图发展超前。  
振兴华夏担双肩，美梦成圆。

### 致友人

□ 史济民

相忘江湖共游子，当年一别隔云泥。  
梦魂偶尔边关外，醉醒悠然夜月西。  
白发功名惊世态，青春意气作诗题。  
信来说及前贤事，如听沙场战马嘶。

### 白玉兰

□ 茅献鹏

滴露花开照眼迷，晨阳初照映春晖。  
冰雕玉刻清纯貌，素裹银装淡雅衣。  
久历风霜添秀韵，屡经雨雪育芳菲。  
凌寒卓立半空里，眺望千红万紫归。

### 浪淘沙·百年巨变

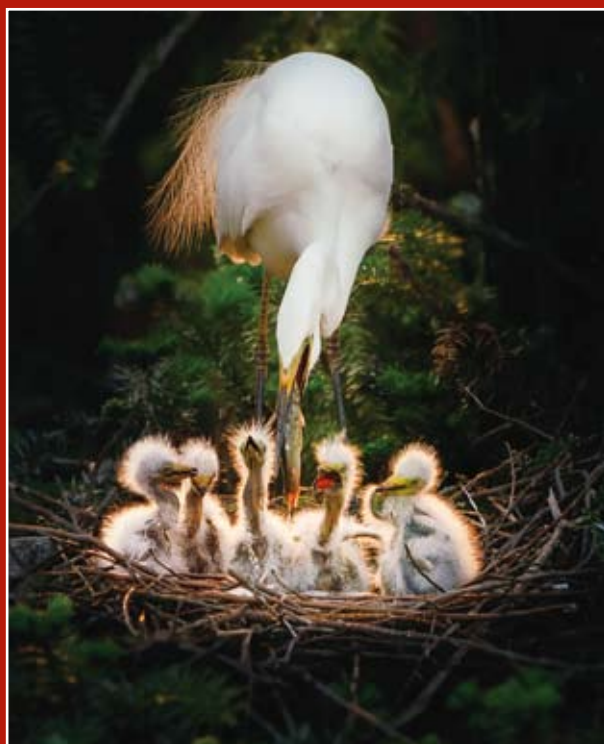
——纪念建党100周年

□ 卢景沛

星火遍燎原，地覆天翻。百年故土焕新颜。迈过层层荆棘路，多少辛艰。  
前道面重关，万水千山。炎黄十亿共登攀。赤帜引圆兴盛梦，笑傲人间。



# 统战部老干部摄影选



|   |   |         |     |
|---|---|---------|-----|
| 1 | 2 | ① 心中的信仰 | 马建华 |
|   |   | ② 哺育    | 沈智远 |
|   | 3 | ③ 春暖花开  | 王建敏 |
|   | 4 | ④ 上海之门  | 王尧  |
| 4 | 5 | ⑤ 欢乐童年  | 席松林 |





