

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2021 5

图文传真



▲ 4月7日，市慈善基金会名誉理事长、市老干部大学名誉校长陈铁迪为市老干部大学慈善志愿服务大队授旗。

(丁纯醇 摄)



▲ 4月8日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，黄浦区委书记杲云出席黄浦区老干部工作会议并讲话。

(黄浦 供稿)



▲ 4月14日，上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动启动仪式举行。

(陈丹凤 摄)



▲ 4月16日，长宁区委书记王岚看望慰问区五老报告团老领导。

(长宁 供稿)

▼ 4月2日，徐汇区委副书记、区长钟晓咏为离退休老领导通报区情。

(徐汇 供稿)

▼ 日前，杨浦区四平路街道离退休干部与机关团员青年开展清明烈士祭扫主题活动。

(杨浦 供稿)



五月鲜亮

□ 刘希涛

打开五月——

一部厚重的画卷
在我们眼前延伸
一部灿烂的史诗
让我们心潮难平
那是从远古传来的
——劳动号子啊
一路奔腾呼号
一路大汗淋漓

啊！从古到今——

是劳动把蛮荒改变
是劳动让山河整容
才有了草长莺飞
才有了麦浪滚滚
才有了腰鼓和秧歌
扭出的斑斓色彩
敲出的满目葱茏

呵，劳动——

这远古又年轻的命题
永远让人类激动
这是祖祖辈辈
子子孙孙的课程
——日日诵读
——陪伴终生

他们在矿山里奔忙
他们在田野里耕耘
他们在宇宙间探寻
从咸涩的汗水里
读出生活的滋味
从智慧的闪光中
读出创业的艰辛
无数劳动者——
用实干建功立业
用平凡震撼人心

啊！劳动光荣

是党率领共和国建设大军
向伟大的民族复兴进军
在圆梦的新征途上
——跃马驰骋
——高歌猛进
把劳动的神圣和光荣
浓缩在五月的日历上
让天下人——
常读常新

呵，五月鲜亮——

呵，劳动光荣——



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
范传伟
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘 蕙
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
阅读对象:离退休干部
印数/30000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2021年第5期 总第405期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

五月鲜亮 刘希涛 (1)

党政之声

深入领会习近平总书记的重要论述 ... (4)

理论之光

推动马克思主义不断发展 姜 辉 (6)

在“中国之治”中彰显“中国之制”优势
..... 周 文 (7)

党的建设

《共产党宣言》精神的忠实传人
..... 周昭成 (8)

时事热点

全球抗疫变数多,中国需做好几件事
..... (9)

日美围绕核废水的双簧表演令人不齿
..... (10)

名词解释

“三牛”精神 (11)

新时代少先队工作 (11)

新型腐败 (11)

养老焦虑 (11)

本期专稿

上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动启动
..... 市委老干部局发挥作用指导处 (12)

工作集锦

杨浦区启动“老杨树”志愿服务系列项目
..... 张 盛 (14)

黄浦区举行老干部庆祝建党100周年主题系列活动
..... 王 磊 (14)

闵行区成立“天平银光”离退休干部法宣志愿服务队
..... 沈德才 (14)

嘉定区开设“洪德讲堂”增设“定点式”宣讲平台
..... 印 悦 (15)

金山区开展“听爷爷奶奶讲党史故事”系列活动
..... 王丹萍 (15)

松江区开展离退休干部学党史讲党史暨“百年百老百课”活动
..... 高静茹 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学党史·担使命

树立正确党史观 深入开展党史学习教育
..... 杨森耀等 (16)

百年砥砺奋进 开启时代征程
..... 袁义和 (17)

不忘初心献余热 乐于修志益后人
..... 宋大寅 (18)

讲好父亲故事 传承红色基因
..... 周善新 (19)

学习之窗

不忘党史 不忘初心
——学习习近平总书记给老同志重要回信的
体会 顾广成 (21)

工作者之声

“乐龄申城五守护”长宁在行动
..... 长宁区委老干部局 (22)

新时代 新挑战 新作为 黄梦羽 (23)

人物金秋

连环画：爱心助学育新苗 李荣光 (24)

迎建党百年 忆激情岁月 宓正明 (26)

一路扬善献爱心
..... 闵行区委老干部局 (28)

“四助奶奶”张文静
..... 徐汇区委老干部局 (30)

一个痴恋蜂疗的学科领军者
..... 龚寄托 (32)

三尺讲坛情 金山区委老干部局 (34)

老党员的丹青梦 孙宏彝 (35)

谈天说地
还说“支付” 张福生 (36)

峥嵘岁月
随军南下，接管大上海 刘天同 (37)

黎明前夕 姚海康 (39)

终生难忘那夜晚 陈镇江 (41)

爷爷当年做向导 彭小华 (42)

上海阳台
坐划子摆渡 陈太顺 (43)

情满人间

雨中情 萧毅 (44)

知母 陈月芹 (45)

走近“献血屋” 钱红春 (45)

闲情雅趣

微信群的插班生 张福生 (46)

迎春花开金灿灿 金洪远 (46)

龙井 唐红宝 (47)

清香爽口菜卤蛋 钱渊 (47)

畅游天下

苏州河畔欢乐游 沈顺南 (48)

健康养生

百岁老太能做60个俯卧撑 (49)

童年游戏治老年病 (49)

从中庸之道浅谈中医养生 (50)

步态揭示大脑是否衰老 (51)

老年人手抖和长手斑是什么原因 (51)

吃菠菜真能补铁吗 (51)

食用油怎么吃才健康安全 (52)

生活之友

骑车方法不当，会让身体受伤 (53)

老人起床醒醒腰 (54)

老年人锻炼身体应“有的放矢” (54)

人老话多怎么办 (55)

艺林漫步 谭俊升等 (56)

封面：灿若彩霞 华民摄

封二：图文传真

封三：市老干部大学系统摄影选

封底：云水谣 周文静摄

深入领会习近平总书记的重要论述

习近平强调：高质量发展就是体现新发展理念的发展

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在福建考察时强调，要落实党中央决策部署，坚持稳中求进工作总基调，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，深化供给侧结构性改革，扩大改革开放，推动科技创新，统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全，在加快建设现代化经济体系上取得更大进步，在服务 and 融入新发展格局上展现更大作为，在探索海峡两岸融合发展新路上迈出更大步伐，在创造高品质生活上实现更大突破，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家福建篇章。

习近平强调，我们国家进入科技发展第一方阵要靠创新，一味跟跑是行不通的，必须加快科技自立自强

步伐。要坚持创新在现代化建设全局中的核心地位，把创新作为一项国策，积极鼓励支持创新。创新不问“出身”，只要谁能为国家作贡献就支持谁。

习近平强调，新发展理念和高质量发展是内在统一的，高质量发展就是体现新发展理念的发展。要坚持系统观念，找准在服务 and 融入构建新发展格局中的定位，优化提升产业结构，加快推动数字产业化、产业数字化。

习近平强调：新发展阶段须下大气力推动绿色发展

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在参加首都义务植树活动时强调，每年这个时候，我们一起参加义务植树，就是要倡导人人爱绿植绿护绿的文明风尚，让大家都树立起植树造林、绿化祖国的责任意识，形成全社会的自觉行

动，共同建设人与自然和谐共生的美丽家园。

习近平指出，生态文明建设是新时代中国特色社会主义的一个重要特征。加强生态文明建设，是贯彻新发展理念、推动经济社会高质量发展的必然要求，也是人民群众追求高品质生活的共识和呼声。新发展阶段对生态文明建设提出了更高要求，必须下大气力推动绿色发展，努力引领世界发展潮流。

习近平强调，美丽中国就是要使祖国大好河山都健康，使中华民族世代都健康。广大党员、干部要带头履行植树义务，践行绿色低碳生活方式，呵护好我们的地球家园，守护好祖国的绿水青山，让人民过上高品质生活。

习近平强调：坚决遏制电信网络诈骗多发高发态势
中共中央总书记、国家

主席、中央军委主席习近平对打击治理电信网络诈骗犯罪工作作出重要指示强调，近年来，各地区各部门贯彻党中央决策部署，持续开展电信网络诈骗犯罪打击治理，取得了初步成效。要坚持以人民为中心，统筹发展和安全，强化系统观念、法治思维，注重源头治理、综合治理，坚持齐抓共管、群防群治，全面落实打防管控各项措施和金融、通信、互联网等行业监管主体责任，加强法律制度建设，加强社会宣传教育防范，推进国际执法合作，坚决遏制此类犯罪多发高发态势，为建设更高水平的平安中国、法治中国作出新的更大的贡献。

习近平强调：培养更多能工巧匠大国工匠

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对职业教育工作作出重要指示强调，在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。要坚持党的领导，坚持正确办学方向，坚持立德树人，优化职业教育类型定位，深化产教融合、校企合作，深入推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机

制改革，稳步发展职业本科教育，建设一批高水平职业院校和专业，推动职普融通，增强职业教育适应性，加快构建现代职业教育体系，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。各级党委和政府要加大制度创新、政策供给、投入力度，弘扬工匠精神，提高技术技能人才社会地位，为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力人才和技能支撑。

习近平强调：永远保持建党时的奋斗精神赤子之心

《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《在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话》。

文章强调，中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变。这一开天辟地的大事变，深刻改变了近代以后中华民族发展的方向和进程，深刻改变了中国人民和中华民族的前途和命运，深刻改变了世界发展的趋势和格局。我们要永远保持建党时中国共产党人的奋斗精神，永远保持对人民的赤子之心。

文章指出，在波澜壮阔的历史进程中，中国共产党紧紧依靠人民，跨过一道又一道沟坎，取得一个又一个胜利，为中华民族作出了伟大历史贡献，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃，实现了中华民族由不断衰落到根本扭转命运、持续走向繁荣富强的伟大飞跃，实现了中国人民从站起来到富起来、强起来的伟大飞跃。历史和人民选择中国共产党领导中华民族伟大复兴的事业是正确的，必须长期坚持、永不动摇；中国共产党领导中国人民开辟的中国特色社会主义道路是正确的，必须长期坚持、永不动摇；中国共产党和中国人民扎根中国大地、吸纳人类文明优秀成果、独立自主实现国家发展的战略是正确的，必须长期坚持、永不动摇。

文章强调，今天，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更有信心、有能力实现这个目标。我们完全可以说，中华民族伟大复兴的中国梦一定要实现，也一定能够实现。





习近平总书记指出：“理论的生命力在于不断创新，推动马克思主义不断发展是中国共产党人的神圣职责。”马克思主义理论研究和建设工程是我们党思想理论建设的基础工程、战略工程。党的十八大以来，以习近平同志为核心

的党中央把深入实施马克思主义理论研究和建设工程（以下简称“工程”）作为一项重要制度安排，把坚持以马克思主义为指导全面落实到思想理论建设、哲学社会科学研究、教育教学等方面。面向未来，我们要牢牢把握工程职责使命，以我们正在做的事情为中心，立足新时代中国特色社会主义伟大实践，不断推动工程深入发展。

推动习近平新时代中国特色社会主义思想学习研究宣传往深里走、往实里走、往心里走。学习研究宣传习近平新时代中国特色社会主义思想是工程的根本任务。习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义中国化最新成果，是当代中国马克思主义、21世纪马克思主义，是党和国家必须长期坚持的指导思想。这一重要思想闪耀着真理光辉、凝结着时代精华，既是坚持和发展马克思主义的典范，又是创新和发展马克思主义的指南。要深入学习研究宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，深入阐释这一重要思想的重大意义、科学体系、丰富内涵、精神实质、实践要求，在推动习近平新时代中国特色社会主义思想学习研究宣传往深里走、往实里走、往心里走上下功夫。把对习近平新时代中国特色社会主义思想的学习研究宣传贯穿到阵地建设、学术研究、智库建设、课堂教学、人才培养等各个环节，融入各类研究任务和成果中。

推进马克思主义中国化、时代化、大众化。马克思主义是我们党和国家的指导思想，是我们认识世界、把握规律、追求真理、改造

推动马克思主义 不断发展

□ 姜 辉

世界的强大思想武器。习近平总书记指出：“马克思主义中国化取得了重大成果，但还远未结束。”长期以来，工程立足中国实际，通过扎实研究和创造性工作，不断推进马克思主义中国化、时代化、大众化，推动马克思主义在我国

意识形态领域的指导地位更加突出、更加巩固，推动党的创新理论不断丰富发展。当前，我国马克思主义理论研究和建设取得丰硕成果。新时代，必须立足中国实际，继续推进马克思主义中国化、时代化、大众化。以我们正在做的事情为中心，立足中国特色社会主义伟大实践，及时总结党领导人民创造的新鲜经验，不断实现马克思主义中国化的新飞跃。立足时代特点，继续推进马克思主义时代化。

坚持以重大问题为主攻方向。习近平总书记指出：“马克思主义是随着时代、实践、科学发展而不断发展的开放的理论体系，它并没有结束真理，而是开辟了通向真理的道路。”长期以来，工程始终聚焦重大理论和现实问题，聚焦人民群众关注的热点和难点问题，聚焦党中央关心的战略和策略问题，促进了党的思想理论阵地更加坚强巩固，进一步提高了马克思主义的理论阐释力和实践推动力。在新发展阶段，要立足国内、放眼世界，把研究重点落实到研究我国发展和我们党长期执政面临的重大理论和现实问题上来，落实到研究建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴面对的艰巨复杂任务上来，落实到研究解决人民群众普遍关注、反映强烈、反复出现的问题上来。以更加宽阔的眼界审视现实、审视实践，努力推出更多有重要决策参考价值、对事业发展有重要推动作用的成果。

（摘自《人民日报》）



在『中国之治』中彰显『中国之制』优势

□ 周文

中国特色社会主义制度是当代中国发展进步的根本保证。“中国之制”的诸多优势，通过“中国之治”转化为国家治理效能，在中华民族伟大复兴的历史征程中不断得到彰显。

第一，在“中国之治”中彰显“中国之制”优势，关键在于坚持中国共产党的领导。

中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党的领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党的领导。纵观近代以来的历史，中国之所以能够实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，根本原因就在于坚持党的集中统一领导。

历史和现实充分证明，中国共产党具有坚强的领导力、组织力、执行力，是团结带领人民攻坚克难、开拓前进的可靠领导力量。中国共产党不仅具有坚定的初心和使命，而且具有实现这一初心和使命的政治本领。毫不动摇地坚持和巩固党的集中统一领导，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所在、幸福所在。

第二，在“中国之治”中彰显“中国之制”优势，关键在于坚持以人民为中心。

人民立场是中国共产党的根本政治立场，是马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。坚持以人民为中心的发展思想，尊重和維護人民的主体地位，是中国特色社会主义制度和治理体系获得人民认同、拥护的动力源泉。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持人民至上，以“人民有所呼，改革有所应”的姿态推动工作。“五位一体”总体方略、“四个全面”战略布局、“两个一百年”奋斗目标……党中央绘就的发展蓝图无不根植于中国的国情、来源于人民的需求，是最能反

映最广大人民群众根本利益的“中国之治”。

第三，在“中国之治”中彰显“中国之制”优势，关键在于集中力量办大事。

集中力量办大事的显著优势是在实践中形成并不断发展的。新中国成立后，随着社会主义基本制度确立，集中力量办大事在体制机制上得到强有力保障，有力促进了社会主义建设事业。

改革开放以来，集中力量办大事的显著优势得到进一步发挥，推动中国特色社会主义事业不断开创新局面。中国特色社会主义进入新时代，集中力量办大事的体制机制不断完善和发展，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

集中力量，才能保证重点；集中资源，才能实现突破。无论是建设现代化工业体系还是攻关重大科技项目，无论是建设国家重大工程还是贯彻防灾减灾、脱贫攻坚、生态保护等重要部署，无不善于在社会主义市场经济条件下发挥举国体制优势，无不需要下好全国一盘棋、集中力量协同攻关。

第四，在“中国之治”中彰显“中国之制”优势，关键在于坚持文化自信，秉持文明多样性与互鉴性。

“中国之治”成功的背后，体现了文明的力量。中华文明一脉相承、从未中断，具有独特的强大内聚力、延续性、包容性和开放性，有着丰富的历史资源和文化资源。这些内聚力、延续性基因，一旦与世界其他文明相互学习、借鉴、交流、融合，就会成为加速现代化的巨大资源和优势。

中国的发展既借鉴世界一切优秀文明成果，又坚持走符合自己国情的道路。中国的发展是通过自我积累发展起来，既没有对外掠夺和殖民，也没有对外转嫁矛盾和危机，是一种和平的、多方受益的发展模式。

一定程度上说，当代中国的政治经济体制比传统西方发展模式更为完备、更可借鉴、更可持续。（摘自《解放日报》）

《共产党宣言》精神的忠实传人

□ 周昭成

上海市杨浦区国福路51号，一栋三层小楼格外引人注目，这里是《共产党宣言》首个中文全译本翻译者陈望道的旧居。几年前，复旦大学将其改造为《共产党宣言》展示馆。

《共产党宣言》的翻译、传播过程始终与中国革命历程紧密相随。1920年初，在《民国日报》主笔邵力子等人力荐下，陈望道被确定为译者。当年8月，《共产党宣言》首个中文全译本正式出版，随后平民书社、上海书店、国光书店等相继出版，到1926年5月已刊印17版。这本书如闪电，如路标，如烛光，为在黑暗中探索的先驱们带来了温暖与希望、勇气和力量……

1920年，成立不久的上海共产主义小组，在上海创办了一所干部学校，对外宣称外国语学社。彼时，22岁的刘少奇、16岁的任弼时、18岁的罗亦农、17岁的肖劲光等，都是这里的学员。学员教材之中，就有刚刚出版、还散发着油墨清香的中文译本《共产党宣言》。

1936年，毛泽东同斯诺谈到自己1920年成为马克思主义者时说，有3本书特别深深地铭刻在他的心中，建立起他对马克思主义的信仰，其中一本便是《共产党宣言》。1939年底，毛泽东对一位刚调到延安马列学院学习的同志说，“《共产党宣言》，我看了不下一百遍，遇到问题，我就翻阅马克思的《共产党宣言》，有时只阅读一两段，有时全篇都读，每阅读一次，我都有新的启

发”。1945年，毛泽东提出“我们要读五本马列主义的书”，《共产党宣言》被列为首位。后来，党中央和毛泽东同志推荐的高级干部读书篇目中，放在首位的总是《共产党宣言》。

周恩来与《共产党宣言》有着深厚感情。1949年7月，在中华全国文学艺术工作者代表大会上，他当着代表们的面对陈望道说，我们都是您教育出来的。

恽代英、董必武、邓子恢、彭德怀、贺龙等，都是通过读《共产党宣言》走上革命道路。彭德怀讲得很有代表性：“以前我只是对社会不满，很少看到有进行根本改革的希望。在读了《共产党宣言》以后，我不再悲观，开始怀着社会是可以改造的新信念而工作。”

1949年，百万雄师强渡长江，直捣国民党南京“总统府”。在“总统府”图书室，邓小平与陈毅纵论旅欧经历，都说是读了《共产党宣言》等启蒙书的缘故，才走上革命道路。43年后，邓小平在南方谈话中再次说：“我的入门老师是《共产党宣言》和《共产主义ABC》。”

回首过去，很少有一本书像《共产党宣言》“以天才的透彻而鲜明的语言描述了新的世界观”，矗立起一座马克思主义的精神丰碑。在它的指引下，一代代中国共产党人高举旗帜、接续奋斗，走出了一条马克思主义中国化的光辉道路。

（摘自《求是》杂志）



新冠疫情在印度、巴西、欧洲、美国以及日韩出现不同程度的反弹，其中印度的感染人数、巴西的死亡人数近日都创下疫情暴发以来的最高纪录，多个欧洲国家重新考虑采取严厉保持社交距离的措施。美国是全球接种疫苗数量最多的大国，它的感染和死亡人数在过去的一周再次抬头，同样给疫情防控前景投下阴影。

全球防控形势仍有诸多不确定性，疫苗肯定会起到一定保护作用，但在病毒发生变异的情况下它能否构成人们希望的群体免疫，形成阻止新冠病毒冲击人类正常生活的强有力屏障，还需经历检验。

另外，美国等接种疫苗快的国家是否会把这当成武器，对其他国家围绕开放问题采取不公平的做法，导致各国就交往秩序发生冲突，也是不确定的。还有就是病毒的变异在与疫苗的接种和改进速度赛跑，哪一方的速度更快，也需时间来验证。

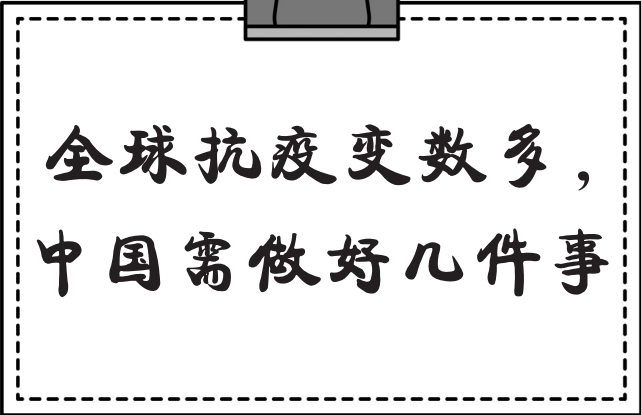
美国迄今为止的抗疫表现相当自私，其国内接种疫苗之快和对外输出疫苗的吝啬形成令人咋舌的反差。这让人担心它之后有可能滥用本国疫苗的高接种率，在国际关系中强行推动于己有利的“疫苗护照”等，把各国开放搞成服务于美国和主要盟友利益的不公平过程。

面对复杂环境，中国需要做好以下几件事。

第一，要加快疫苗在国内的接种，确保在今年入冬前让全国的接种率达到接近美欧的水平。中国人口多，做到这一点是有挑战的，但是中国的体制优势提供了克服这一挑战的特殊条件。我们只有疫苗接种率达到高水平，才能有在抗疫下一阶段与美国开展博弈的资本，无论世界开放还是不开放，我们都能从容应对。

第二，要加快推动中国几款疫苗进入世界卫生组织推荐疫苗的名单，这对牵制美国可能滥定规则至关重要。

第三，随着疫苗接种在国内的覆盖率逐渐加大，我们需要研究对抗疫措施和相关的社会心理进行调整。今后的抗疫恐怕仍离不



全球抗疫变数多， 中国需做好几件事

开强有力的社会组织，需要疫苗和管控相结合，但是在大家都打了疫苗的情况下，防控是否要长期坚持“零容忍”，恐怕需要根据世界上的变化进行裁量。

如果美欧全民接种疫苗后感染率和死亡率都被明显压下来，但仍有一定的发生比例，在它们那里就会形成抗疫的成功感，整个社会有可能如释重负，将新冠肺炎“流感化”。但是如果在中国新发生同样较低水平的感染，我们社会的感受就可能是完全不同的。前段时间的抗疫成功同时削弱了国人对新冠疫情的心理承受力，未来我们需要根据新的情况以变应变。

第四，中国在过去几个月向一些国家输出、援助了部分疫苗，展现了我们与那些国家同舟共济的诚恳态度。这是中国业已形成的一个优势，而非所谓“负担”。今后这方面的情况也会面临冲击，我们应继续兼顾国内和国外的疫苗需求，尽力做好平衡。

新冠疫情来得如此猛烈，造成了方方面面的冲击，对它的控制过程也一定会是复杂的。除了科学和人道主义，一些政治元素一定会很野蛮地闯入其中。中国害人之心本没有，防人之心不可无，我们必须在下一阶段的全球抗疫中保持主动，这既是捍卫中国的利益，也是为人类能够控制住新冠疫情和为维护广大发展中国家的权益继续做出贡献。

（摘自《环球时报》）



日本政府星期二正式决定向海洋排放福岛第一核电站事故产生的核废水。这是一个可耻的决定，一旦实施，那些核废水将对整个太平洋乃至更大范围的生态环境构成威胁。

那些核废水是日本福岛核事故所导致的，它们的大头是为了冷却出事故的核反应堆堆芯而产生的高污染废水和受到污染的地下水。它们被收集起来放到储水罐中，已经有125万吨，相当于500个奥运会标准游泳池的水量。

日方说，福岛核电站的1000多个储水罐明年就将用尽，必须处理了。他们声称已经对这些污染水做了无害处理，并将在排放前稀释到符合标准。但这些没有得到周边国家和国际环保组织的监督。而且重要的是，世界上从未有过核事故产生的污染水向海洋排放的先例，它的长期后果难以估量，没有反对日本做法的国际原子能机构也无相关经验。

日本之所以敢这样干，根本原因是得到

了美国的纵容。美国国务卿布林肯北京时间星期二上午竟然发推特公开“感谢”日本处理核废水的“透明努力”，这一感谢过于神奇，堪称“丧事喜办”的绝版。

设想一下，如果世界其他国家做同样的事情，无论多“透明”，美国也决不会不加指责反而发个奖章，西方舆论的态度也会更激烈。党同伐异搞到这样的地步，双标得颠倒荣辱，作恶成了负责任，应有的批评换成了赞扬，这不能不说是人类现代文明之耻。

美国持这一态度，显然与日本离它地理遥远有关。如果这些核废水在美国附近的海域排放，华盛顿一准会是另一态度。不过，美方可能失算，福岛沿岸拥有世界上最强的洋流，核废水中的放射性物质终将扩散至全球海域，独善其身只能是美国的幻想和短视。

美国如此“感谢”日本，是很恶劣的地缘政治表演，它将强化日本向海洋排放核废水的示范作用，在产生长期环境危害的同时，也将形成政治误导：多么坏的事情都是可以通过政治和舆论手段洗白并合理化的，定性和裁判权高于一切。

可以理解的是，日本福岛事故已经发生，核废水总要用某个办法处理。但是现在，日本还没有穷尽所有能够使用的手段，对污染风险的研究远远不够，与周边国家的沟通也不充分，而是把重点放在了获得美国的支持上。最后，它采取的是把核废水排入大海这一最简单便宜的办法，玩弄国际政治帮它实现了处理这些废水的成本打折。

到日本排放那些废水可能还有两年时间，中国需要加紧研究对策，尽最大努力保护我国沿海、特别是渔业的安全，为受影响的生产者对日索赔创造条件，帮助他们争取获得与日本渔民同样的补偿权利。决不能出现日本排废水，主要由周边国家民众埋单的情况。

（摘自《环球时报》）

日美围绕核废水的双簧表演令人不齿





“三牛”精神

“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！”习近平总书记在2021春节团拜会的重要讲话中特别勉励全党全国人民大力发扬“三牛”精神。媒体刊文称，“三牛”精神既是对过去中国人民攻坚克难经验的精准提炼，也是对未来开拓进取的深沉冀望，更应该是全体共产党员的精神共勉。

新时代少先队工作

中共中央日前印发关于全面加强新时代少先队工作的意见，是新中国历史上第一个以党中央名义下发的专门加强少先队工作的文件，是新时代少先队工作的行动纲领。意见指出，全面加强新时代少先队工作，对于确保党和人民事业薪火相传、后继有人，具有重大而深远的意义。

新型腐败

指与传统腐败不同的腐败，最大特点在于手段隐蔽多样。典型如“期权腐败”。其主要特征是，替你办事时不收好处，为的是将来加倍兑现。又如“高利转贷罪”，指公职人员借助其职业带来的良好信贷资质从银行贷款，再转手以数倍的利率转借他人，牟取暴利。媒体评论指出，花样翻新的腐败手段，不离权钱关联之腐败根本。手段翻新了，本质还是用权力套现，但加入了多种新方法、新障碍，给案件查办增加了难度，也让某些人心存侥幸，觉得查不到自己。殊不知，无论腐败手段如何高明、形式如何变异，都无法改变其违纪违法甚至犯罪的本质，更难逃法网。

养老焦虑

近日，有媒体调查显示，在1000多名18—35岁被调查者中，接近九成青年认为有必要从现在开始考虑自己的养老问题。此前，某地年轻人组团买房试验“同居式”养老、抱团养老等新闻也引起不少关注。评论称，年轻群体关注养老，既是对当前家庭养老压力的感知，也是担忧自身在未来老年期处境的一种情绪投射。应对“养老焦虑”，最重要的前提是做好长期人生规划，增强自身职场竞争力，养成健康消费和储蓄习惯。



上海市“乐龄申城·G生活” 志愿服务活动启动

□ 市委老干部局发挥作用指导处

“人老心不老，越老越时髦。作为一名离退休干部志愿者，要充分发挥以老助老的优势，主动当好智能技术运用这一新时尚的‘领跑员’，老伙伴跨越‘数字鸿沟’的‘助力员’……”

4月14日下午，在静安区青少年活动中心举行的上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动启动仪式上，静安区“静老思政”离退休干部志愿服务队队长、退休干部杨继龙情真意切的感言，道出了全市广大离退休干部参与公益、发光发热的心声。

此次活动由中共上海市委老干部局、市文明办、市卫健委、市经信委、市通信管理局、市科协主办。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席并讲话。静安区委书记于勇出席。

去年11月，党中央、国务院和有关部门下发文件，要求帮助老年人跨越“数字鸿沟”。面对信息化与老龄化交汇背景下带来的“新考题”，作为全国最早进入人口老龄化且老龄化程度最深的城市之一，上海主动对标党中央、国务院有关部署和要求，在去年发布《关于全面推进上海城市数字化转型的意见》基础上，今年又提出了“加快打造具有世界影响力的国际数字之都”目标和要求，在全市迅速掀起助力老年人融入数字化生活的热潮。

“老干部是城市建设和治理的宝贵财富，也是建设人民城市的重要力量！”“帮助老年人解决使用智能技术问题，需要全社会的共同努力，也离不开老同志们的互帮互



助。”为响应上级号召、回应老年人所需所盼，市委老干部局依托离退休干部志愿服务组织搭建活动平台，与20余家相关单位和爱心企业携手联动，聚焦出行、就医、亮码、缴费、文娱、办事等智能手机应用场景，第一时间发布了帮助老年人跨越“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”志愿服务项目，制定了以不同年龄段、不同教育背景、不同生活环境和习惯的老年人需求为导向的活动方案。

为解决部分老年人“不会用、不能用、不想用、不敢用”等问题，志愿服务坚持倡导场景式教学，招募和培训500余名能懂网、会用网的老同志志愿者骨干，担任“信息辅导员”“信息助力员”和“数字体验官”，着重围绕智能手机应用辅导、智能技术运用定点咨询、助力智能应用改造三项志愿服务内容，深入社区、网点，开展面对面、手把手的各类辅导、咨询服务。同时，市委老干部局与科技助老中心共同研发了老



年人易学易懂的培训课程，制作了相应的课件、视频、教材等培训资料，适时推送至百视通IPTV、上海移动电视、老小孩网、“上海老干部”APP等媒体平台，方便老年人自己学、随时学、反复学。

“老年人困难要有人帮，要让更多老年人有一个幸福美满的晚年。”杨佳瑛在启动仪式上指出，老干部是党和国家的宝贵财富，今年是中国共产党百年华诞，“我为老干部办实事”越来越成为大家的共识和自觉行动，我们要联合各方力量，依托上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队，发动和组织能懂网、善用网的离退休干部志愿者，围绕老年人常用和亟需的社会数字化应用场景开展智能技术辅导，让更多老年人跟上智慧城市和“国际数字之都”的脚步。

杨佳瑛要求，各级老干部工作部门要发挥好牵头带动作用，对标明确的时间表、路线图，动员和组织越来越多的离退休干部加入到志愿服务中来，同时主动加强与各参与单位的联系协调，为这一志愿服务提供温馨和有利的保障；各参与单位要按照《通知》精神，明确职责任务，细化工作方案，确保相关项目落到实处；广大离退休干部志愿者要继续发挥自身优势，弘扬志愿精神，以“领跑和示范”的姿态，帮助身边的“同龄人”提高智能技术应用能力，弥合“数字鸿沟”，乐享美好生活。



健康码怎么生成，如何预约挂号，怎样绑定银行卡……在黄浦区，受领任务后的“浦江思源”志愿服务大队志愿者们，正在为即将展开的“信息辅导员”工作有条不紊地组织试讲。首批“信息辅导员”、离退休干部志愿者江素娜激动地说，这样的形式很接地气，能够帮助老年朋友们激发“愿意用”的兴趣，培养“用得上”的习惯，增强“用得好”的信心！

启动仪式还发布了旨在帮助老年人学会使用智能技术的志愿服务项目，颁发了“乐龄申城·G生活”志愿者证和“数字体验官”聘书。

市委老干部局、市文明办、市卫健委、市经信委、市通信管理局、市科协等单位分管领导，上海银行、上海联通、上海电信、上海移动、市科技助老服务中心、市老年教育协会、市科普事业中心、智慧城市发展研究院、上海人民广播电台、百视通、趣头条、波克城市、达达集团、喜马拉雅、盒马等企事业单位相关负责人，全市老干部工作系统主要负责领导，以及部分离退休干部志愿者代表、企业青年志愿者代表共100多人参加了活动。

仪式结束后，离退休干部志愿者们就地开展了一对一智能手机应用辅导和咨询活动；部分互联网应用场景涉及到的政府端及企业端重点单位，也现场展示了与老年人生活相关的智慧应用产品，邀请“数字体验官”们现场体验自助支付、网上买药、智能音箱、智能穿戴、适老游戏等应用场景，及时收集适老化改造意见建议。

参与启动仪式的老干部志愿者们纷纷表示，要积极参与到旨在帮助老年人解决使用智能技术困难的“乐龄申城·G生活”这一有温度、暖人心的志愿服务工作中来，为助力老年人融入智慧城市、乐享美好生活作出老干部志愿者们的新贡献！

（执笔：刘凤林）



杨浦区

杨浦区启动“老杨树”志愿服务系列项目

为喜迎建党百年，进一步搭建助力离退休干部发挥作用的平台，日前，杨浦区委老干部局在“五老”宣讲队伍基础上，推出“老杨树”志愿服务系列项目，开启杨浦老干部志愿服务新篇章。

据悉，“老杨树”品牌将重点拓展五个方面志愿服务项目：一是通过“老杨树传薪火”，组织退休干部党员担任高校特邀党建组织员、“两新”组织党建指导员和社区党建联络员，助力全区党建工作高

质量发展。二是通过“老杨树宣讲汇”，组织“五老”在线上、线下开展建言、宣讲活动，宣传党的光荣传统和优良作风，传承红色基因，赓续红色血脉。三是通过“老杨树伴成长”，发挥“五老”优势，用优良的作风、丰富的经验和无私的奉献感染、培育、关爱青少年。四是通过“老杨树助E行”，开展E助学、E助行、E助医等菜单式服务，帮助老年人跨越“数字鸿沟”，推进科技助老、智慧助老。五是通过“老杨树乐睦邻”，在社区治理、文明创建中，开展形式多样的志愿公益服务，构建和谐社区，共建美好家园。（张盛）

黄浦区

黄浦区举行老干部庆祝建党100周年主题系列活动

日前，黄浦区委老干部局举行“梦起石库门 辉煌百年路”——黄浦区老干部庆祝中国共产党成立100周年主题系列活动启动仪式。黄浦区老干部编织组老同志们为大型编织作品《中共一大会址》开针，展现了广大老同志喜迎建党一百周年的喜悦心情。

据悉，整个主题系列活动分为“泼墨挥毫忆党恩”书画展；“光影谱写党功绩”摄影展；“对党说句心里话”吟诗

会；“党的光辉照我心”党建知识竞赛；“我为党旗添光彩”纪念照；“红色精神代代传”追寻红色足迹；“梦起石库门 辉煌百年路”主题文艺演出等七大项。通过一系列活动，集中展示中国共产党在内忧外患中诞生、在磨难挫折中成长、在攻坚克难中壮大、从胜利走向胜利的伟大历程。（王磊）

延伸阅读



闵行区

闵行区成立“天平银光”离退休干部法宣志愿服务队

日前，闵行区“天平银光”离退休干部法宣志愿服务队在闵行区新时代文明实践中心成立，并举行首场法制宣传讲座。闵行区委老干部局、区文明办、区法院政治部领导向志愿服务队表示祝贺并授旗。

“天平银光”离退休干部法宣志愿服务队，是由闵行区法院一批离退休法官组成的志愿服务队伍，他们将运用法律知识和实践经验，定期开展以《民法典》为主

的法制宣传和法律咨询等各项为民服务。首场法制宣传讲座由闵行区法院退休高级法官、离退休干部党支部书记凌文彪作《民法典》法律知识讲座。整场讲座语言通俗、解读精确、案例生动，反响热烈。

“天平银光”离退休干部志愿服务队负责人表示，将按照习近平总书记给新四军老战士重要回信的指示精神，秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者服务精神，在服务居民过程中继续发挥特长，发光发热，让“银光”更加璀璨耀眼，让“天平”更加公平公正。（沈德才）



嘉定区开设“洪德讲堂”增设“定点式”宣讲平台

日前，嘉定区老干部讲师团团长、嘉定区委党史研究室原主任、区委党校原常务副校长金林泉，在洪德路152号嘉定区老干部大学培训基地新开设的“洪德讲堂”，开讲“洪德讲堂”第一讲《学党史 悟思想 感党恩》。金林泉用“正当其时，十分必要”八个字点明学习党史的重要性，通过深刻解析新闻事件，带领大家正确认识和科学评价历史上的重大事件、重要会议、重要人物，强调了党员干

部首要的政治品质就是对党忠诚。

嘉定区

为庆祝建党100周年，嘉定区老干部讲师团今年重点围绕党史学习教育开展授课活动。为丰富宣讲形式，嘉定区老干部讲师团创设了全新活动平台，在原有“点单式”宣讲基础上，增设“定点式”宣讲，“洪德讲堂”每月邀请部分区管退休干部前往听课。目前，2021年宣讲菜单已形成，28位讲师围绕44个宣讲主题，面向全区提供宣讲服务。（印悦）

金山区开展“听爷爷奶奶讲党史故事”系列活动

日前，金山区委老干部局、区教育局工作党委、团区委联合举行“听爷爷奶奶讲那过去的故事”系列活动。

在活动启动仪式上，金山区政协原副主席蒋永华围绕“毛主席和他的家人”主题向海棠小学学生们讲述红色故事。为让青少年群体身临其境地感受曾经的峥嵘岁月，现场还开展了“党史”教育课——“五老”代表们与小朋友们一起用黏土DIY再现经典红色故事情景。在制作过程

中，“五老”代表向孩子们讲述党史故事，小朋友们通过黏土将脑海里的画面一一展现出来。精彩丰富的活动，让孩子们切实感受到党的温暖和伟大。同时还组织大家观看了全国两会期间人民日报新媒体推出的建党百年主题MV《少年》。

金山区

此次红色故事宣讲活动，从即日起至2021年10月31日，金山区各中小学可向团区委进行“红色故事”课程点单，主办方将根据实际情况安排相应课程。（王丹萍）

松江区开展离退休干部学党史讲党史暨“百年百老百课”活动

聚志愿力量，迎建党百年。日前，松江区举行“茸耀”在闪耀 银龄心向党——离退休干部学党史讲党史暨“百年百老百课”启动仪式。松江区百位离退休干部将走进单位、社区、学校，讲党史话传承，激励广大市民和青少年学生发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人的精神血脉。

松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬对全区离退休干部在党史学习教育中继续发光发热发出号召、提出要求。松江区委党史研究室主任程志强讲授了党史教育精品

示范课——《侯绍裘烈士的光辉一生》。与会领导为新聘任的“茸耀”五老宣讲团成员颁发了聘书。他们将和其他“五老”宣讲团成员一道共同开展党史宣讲活动，回顾党的奋斗历程，赞颂党的辉煌成就，教育引导年轻一代学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。老同志们一致表达了一心向党，始终为党，用实际行动践行初心和使命，用志愿服务为党的事业贡献“银龄”力量的决心。（高静茹）

松江区

延伸阅读



编者按：日前，中共中央印发《关于在全党开展党史学习教育的通知》，全市广大老同志按照中央、市委的要求积极投入党史学习教育中，走在前、作表率。本期，我们将刊登老同志在党史学习教育中的心得体会，与读者分享交流。

树立正确党史观 深入开展党史学习教育

我们党历来重视党史教育，用党的奋斗历程和历史经验启迪智慧、砥砺品格、鼓舞斗志、明确方向。为此，在庆祝我党百年华诞之际，在“两个一百年”奋斗目标历史交汇的关键节点，在全党开展党史学习教育，十分必要。我们要深切认识到，中共党史是一部丰富生动的教科书，要充分发挥其以史鉴今、资政育人的作用。回望辉煌历史，眺望灿烂明天，我们必须全神贯注学好党史，传承好党的成功经验，积极投入到推进中华民族伟大复兴之伟业中去。

当下，要真正学好党史，必须紧紧围绕学懂弄通党的创新理论，努力做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

——杨森耀

学好党史可以深切感受到：只有中国共产党才能救中国；只有坚持中国共产党的领导，才能实现中华民族伟大复兴。一百年来，是中国共产党带领中国人民实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，使我国成为全球第二大经济体，并取得了脱贫攻坚全面胜利，我们党最终必将带领中国人民实现中国梦。

讲好党史可以深刻认识到：党的历史是中国共产党的宝贵精神财富，是中华民族光辉灿烂历史文化的重要组成部分，讲好党史可以帮助我们更加坚定“四个自信”，这是我

们实现中华民族伟大复兴最根本的政治基础。

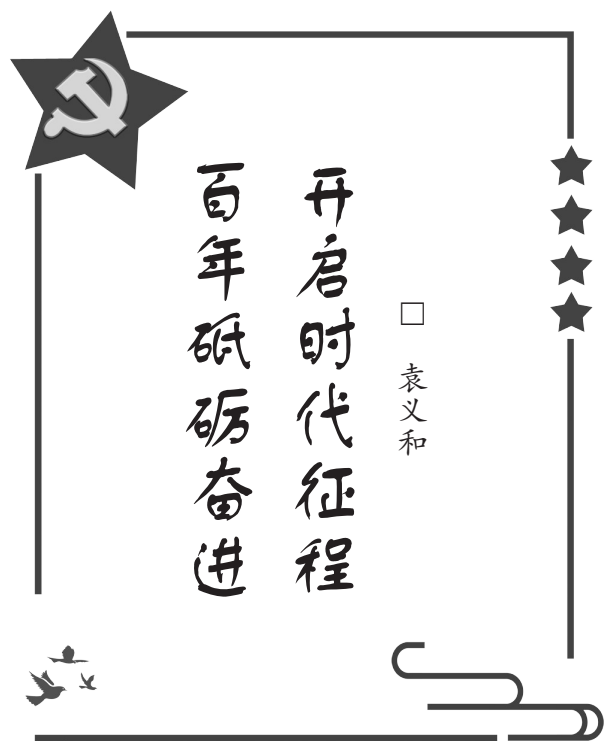
我作为一名普通党员，虽然已经退休了，却有了更多时间可以去深入学习党史，担负起党史宣讲者的责任，不辜负总书记对老同志们的殷切期望。

——谈建军

我们这一代人，虽然没有经历过血雨腥风、战火纷飞的战争年代，却有幸亲眼见证，并积极参与了改革开放的宏图伟业。去年我有幸参与了徐汇老干部局摄制的《晚晴讲四史》部分内容，回顾自己在徐汇区工作的那段难忘时光，深深体会到，只有共产党才能救中国，有了共产党才有新中国。

如今，党中央审时度势，运筹帷幄，在纪念党的百年华诞之际，号召全国人民乘势而上，进一步开启全面建设社会主义现代化国家的新征程，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。多么令人鼓舞，多么令人期盼啊！现在，我们广大老同志虽已退休，但退休不褪色，离岗不离党。共产党员的称号不变，共产党人的信仰不变。我们要教育好子孙后代，共产主义理想代代相传；我们要照顾好老人，中华美德代代相传；我们要积极参与社区建设，乐于助人、文明礼貌的社会公德代代相传。

——刘敏



今年是中国共产党成立一百周年，这是全世界共产党员人数最多、成立年限最长的一个伟大政党。中国共产党之所以能昂首挺立于世界，我认为有三个重要的因素。

第一，中国共产党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。在党章中规定了党的指导思想是马克思主义，革命理想是为全中国人民谋幸福，奋斗目标是实现共产主义。

在革命战争和社会主义建设中，不断涌现出为之奋斗的革命者和建设者，无数的英雄和烈士成为一代又一代中国人民学习的榜样，许多英雄模范人物的事迹已经深深印刻在我们心中。今天，共产党人的革命理念和坚定信念，在新一代青年人中继续广泛传播，许许多多年轻人参加了马克思主义读书班，老少结对活动在广泛开展，革命接班人在成长……

第二，中国共产党有优越的社会主义制

度和强大治理能力。早在1945年抗日战争取得全面胜利，中国共产党对成立新中国、建设新中国，进行社会主义建设就已经有了构想。新中国成立后，从新民主主义社会过渡到社会主义社会，建立一整套的社会主义制度，有政治协商会议制度、人民代表大会制度、有中华人民共和国宪法制度，并从1953年开始了第一个五年计划，给社会主义中国在经济建设上打下坚实基础。

改革开放后中国开始中国特色社会主义发展新阶段。不仅在国内各方面建设有了进一步发展，而且一步步走向世界，创造了有中国特色的市场经济制度，发展民营经济制度，开放世界各国来中国投资建设制度。新时代的到来，在社会主义制度日益完善健全的进程中，提升了党和国家的治理能力。

2020年年初一场重大的防疫斗争，充分显示了我国社会主义制度的无比优越性，不仅得到全国人民的认可，也得到世界各国人民的赞扬。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央开辟了中国特色社会主义新时代，开创了人类命运共同体的新征程、新制度，一整套适应新时代的制度应运而生。与此同时，大力加强了对各级干部队伍的培训，国家治理能力不断提高，应对风险能力不断完善。同时，非常重视对年轻一代的培养，对完成我党的历史使命有了强有力保证。

第三，中国共产党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。习近平总书记告诉我们，一切工作要把人民为中心放在第一位。“听党话，跟党走”是我们从青少年时代就开始铭记在心的努力方向。“只要共产党一声号令，全国人民会努力响应”，因为中国共产党在人民心中有高度的信任感。相信随着新时代中国特色社会主义的到来，新中国的发展必将迈上一个新台阶。



不忘初心献余热 乐于修志益后人

□ 宋大寅



在迎接中国共产党建党100周年华诞之际，作为一个有近50年党龄的退休干部，有许多心里话要向党述说，但千言万语又不知从何说起。此时，书桌玻璃台板下一条“人生难得修一志”的楷书字条映入眼帘，对呀，那就说说我退休后潜心6年参与编纂上海市志《组织卷》的事，也算是一位老党员不忘初心、牢记使命的故事吧。

2010年3月，我从市委巡视组副组长的领导岗位上退下来，2011年11月，被市委组织部聘为《上海市志·中国共产党分志·组织卷（1978—2010）》编委会三位顾问之一。这是上海第一部以组织干部工作的发展和变化为主线，叙述自1978年改革开放始，至2010年共32年历史的志书，编纂上海《组织卷》实质上是为党的事业树碑立传。《组织卷》内容主要有党的组织和干部工作两大块，而老干部工作是党的干部工作的重要组成部分，我从事老干部工作18年，在市委老干部局担任过多个处室的主要负责人，对老干部工作比较熟悉。我想，这是聘我为上海《组织卷》的顾问，为老干部工作这一块“把把关”的重要原因吧。我虽然退休了，但作为一名共产党员，且健康状况尚好，继续为党的事业作点贡献，应该义不容辞，于是我接下了这份聘书。

对我来说，修志是一项生疏的新任务。1968年参加工作后，我主要从事宣传、行

政和监督工作，虽然担任过《上海老干部工作》杂志的总编，但从未接触过编写志书工作，是修志队伍中的新兵。志书的体裁、体例在长期修志实践中形成了一整套规范，为了胜任工作，我“突击学习”，花了3个多月时间，仔细研读了十多种志书编纂的文件和书刊，心中有了点底气。

从2015年3月开始，我和刚退休不久的市委老干部局宣传处原处长刘恩一起，正式动笔编纂上海《组织卷》老干部工作部分。我俩分派篇目，各自承担一半撰写任务。在一年多时间里，我们和在职同志一样上下班，对30多年的资料边收集、边整理、边鉴别，边在电脑上“奋笔疾书”。发现问题及时处理，有漏即补，有疑则考，以确保入志资料的真实性和准确性。我初稿完成后，我又进行汇总、修改，斟字酌句，反复推敲，仔细核校，精益求精，以确保志书经得起历史和人民的检验，打造成无愧于时代的精品佳志。

编纂志书的基础是占有大量资料，为此我们到市委组织部、市档案局去摘录复印有关资料，调阅本局档案资料，收集各处室部门的相关资料，以及报刊杂志上有关老干部工作的文章、报道等。具体收集了多少资料，调阅了多少档案，访问了多少知情人，我们没有时间去统计，但从收集到的资料素材编写的上海《组织卷》老干部工作部分《资料长编》就达100多万字。



编纂志书是一项复杂、艰苦的文字工作，从收集资料，整理资料，编写《资料长编》，到编写志文，一环紧扣一环。上海《组织卷》老干部工作部分经过6次较大修改，终于完成，交市委组织部汇总成上海《组织卷》。老干部工作部分涉及上海《组织卷》5个篇，共14章，34节，加上市委老干部局大事记部分，共10多万字。

通过编纂《组织卷》，加深了我对老干部不愧是党和国家宝贵财富的认识。在我党百年辉煌历程中，广大老干部在建立、保卫、建设和发展新中国过程中，作出了卓越历史贡献。抚今追昔，我深切感到，党和国家今天取得的一切成就，都凝结着老干部的开拓和奉献，浸透着老干部的心血和汗水，我们任何时候都要牢记，尊重老干部，就是尊重党的历史。

通过编纂《组织卷》，加深了我对建立老干部退休制度重大现实和深远历史意义的认识。从1982年2月《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》正式颁布实施，拉开了党和国家干部制度根本改革的序幕。老干部退休制度的建立，废除了实际存在的干部领导职务终身制，走出了一条中国特色干部新老交替的新路，这一制度已作为党的事业继往开来、兴旺发达的重要决策，永远载入了史册，是党的历史上值得大书特书的重要事件。

通过编纂《组织卷》，加深了我对做好老干部工作政治责任的认识。从1986年到2004年，我在市委老干部局工作了18年，感触最深的，就是广大老干部工作者从政治和历史的高度看待老干部，把做好老干部工作作为尊重历史、维护历史的工作，对老干部始终保持敬重之心，倾注关爱之情，为党的老干部工作默默奉献，自己也是在这氛围中前行。退休后的10年，我两度担任局机关离退休干部党支部书记，还参加了普陀区长风社区（街道）老干部宣讲团，我将人生最宝贵的时间献给了党的老干部工作，感到非常欣慰，无怨无悔。

讲好父亲故事 传承红色基因

□ 周善新

我的父亲周纯麟，是新中国开国将军、上海警备区老司令员。在他短暂73年人生、传奇56载革命生涯中，三过草地、六次负伤，身经百战，九死一生。父亲是新中国建立的亲历者、参与者和见证者，他的身上蕴藏着丰富的红色资源，是我们子女从小到大取之不尽、用之不竭的精神财富。

记得小时候，父亲经常和我们几个子女讲他参军前后的故事。从父亲口中得知，父亲1913年重阳节出生在湖北麻城市穷乡僻壤的周家湾村，从小就上山打柴，帮人放牛，成天过着吃不饱、穿不暖的生活。1927年共产党在家乡发动了“黄麻起义”，父亲在此影响下毅然参加革命，当上了少先队员、赤卫军战士、加入了共青团。1930年9月参加了红军。父亲先后在红四方面军担任红三十军军部通信队排长、通信队长、营政治委员，参加了历次鄂豫皖苏区反“围剿”斗争和红四方面军西征；抗日战争时期，任新四军四师骑兵团长；解放战争时期，先后任华东野战军二纵五师副师长，第三野战军二十一军六十二师师长等职；全国解放后，任华东炮兵司令员，后来长期担任南京军区炮兵司令员。1970年5月任南京军区副司令员兼上海警备区司令员，同年6月兼任中共上海市委书记。每每讲到这些经历，父亲并没有丝毫居功自傲，而是语重心长地告诫我们：是党的培养改变了他的生活轨迹，是革命



队伍大熔炉的锻炼实现了他人生的理想；吃水不能忘了掘井人，幸福不能忘了共产党，没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有他的今天。

受父亲的影响，我们几个兄弟姐妹先后投笔从戎，每逢和父亲相聚的时候，我们都喜欢缠着父亲讲战斗故事，父亲总是欣然应允。每当讲到新四军骑兵团战斗时，父亲总是如临其境，绘声绘色，但是说起红军长征爬雪山过草地时，父亲总是摇头叹息几度哽咽。红四方面军从嘉陵江边出发到甘肃会宁，地图上直线距离不到1千华里，但因张国焘阴谋分裂红军，红四方面军在人迹罕至的雪山草地间辗转历时1年零7个月，数万红军将士的鲜血遍洒征途。过草地这种最艰苦的行程就走了三次，有的红军战士12次翻越夹金山。父亲一生最难忘的战役是西路军血战河西走廊，最难忘的战斗是坚守倪家营子。倪家营子是一个狭长地带，位于甘州（今张掖市）西南50余里，东西两侧是山，最北面有个土碉堡，是全团、全师、全军的前哨，团长要求时任营教导员的父亲带一个连坚守一天一夜，等待大部队反击。回去后，父亲就带着9连出发了，由于地形开阔，易攻难守，加之马匪军都是骑兵，战斗力比较强。为了守住这前哨阵地，虽然打退了敌人一次次进攻，但9连也付出了惨重代价，打到第二天上午，130多个生龙活虎战士，连我父亲在内只剩下9名同志，其中还有2名伤员。正当我父亲要与碉堡共存亡时，军政委李先念带领大部队及时赶到，我父亲才幸免于难。讲到这段经历，父亲总是痛心疾首地感叹，什么时候离开了党的正确领导，党的事业就会受到挫折；什么时候不与党中央保持一致，革命就难以取得胜利。正是有了这些亲身经历和切肤之痛，父亲一生对党忠诚，信念坚定，成为我们几个子女政治上的座标和引路人。

父亲不光给我们讲当兵打仗的故事，有

时还向我们透露一些他刚当红军时和战友一起学文化的“花絮”。父亲由于家境贫穷，没有上过学。1932年麦收前调到红三十三团政委李先念身边当警卫员时，李政委看他大字不识一个，就给他讲学习文化的重要性，并且亲自教他认字。那时经常行军打仗，李政委就让文化教员写几个字，插在战士的背包上，前面的背包就成了后面人的黑板，一路走一路认字。起先李政委让他们从上、下、天、大、小等简单字学起，后来才慢慢地学习“地主、剥削、压迫、革命、行军、打仗、胜利”等一些较难的字和词。并且五天一小考，十天一大考，晚上睡觉前互相考。当天只要有一个字学不会，休息时就帮助炊事班挑一担水，直到学会。没有纸就在地面上划；没有笔就用树枝代替，父亲就是这样摘掉了文盲帽子。日久天长，字越认越多，革命道理越来越明白，逐渐完成了从一名普通战士到党的高级将领的转变。父亲一直把毛主席的“没有文化的军队是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不能战胜敌人的”教导作为座右铭，时时激励鞭策我们几个子女学好文化，掌握知识，报效国家。

“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。”习近平总书记给上海新四军历史研究会百岁老战士们的回信，让我倍感振奋，深受启迪。我今年67岁了，也是当爷爷的人了，但作为一个身上流淌着红色血液的军休干部，离岗不离党是我神圣的职责，退休不褪色是我光荣的使命。党的百年华诞之际，学党史、颂党恩、践初心，我也要重拾记忆，传承红色基因，在有生之年，把父亲的红色故事继续讲下去，讲给部队官兵听，讲给社会各界听，讲给儿子孙子听，讲给年轻一代听。让他们回望过往的奋斗路，了解知晓党的历史、新中国史、改革开放史和社会发展史；眺望前方的奋进路，真正理解和明白什么是中国共产党、什么是新中国、什么是中国梦。

不忘党史 不忘初心

——学习习近平总书记给老同志重要回信的体会

□ 顾广成

读了习近平总书记给百岁老战士的回信和本市离休干部新四军研究会老同志写给总书记的信，心潮起伏久久不能平静。作为一名在老干部工作岗位上工作了二十多年的退休干部，我为以习近平同志为核心的党中央高度重视老干部、高度重视老干部工作而感动，为党中央在全党开展党史学习教育活动而震动，也为上海离休老同志的不忘初心和高风亮节而激动！

中国共产党的诞生，是中华民族历史上开天辟地的大事。从1921年到2021年的一百年间，我们的党经历了从石库门到天安门，从兴业路到复兴路，从站起来、富起来到强起来的伟大跨越，当年承载中华民族和中国人民希望的小小红船越过急流险滩、穿过惊涛骇浪，已经成为领航中国行稳致远、承载14亿人民希望的巍巍巨轮。

一百年来，我们的党一直把以人民为中心，作为革命、建设和改革的根本遵循。一百年的峥嵘岁月，一代代共产党人为国家、为民族、为人民，怀着强烈的政治担当、深沉的责任担当，紧紧围绕“寻梦、追梦、筑梦、圆梦”，不怕牺牲、前赴后继、奋斗前行，攻克了一个又一个难关险隘，创造了一个又一个历史奇迹，取得了一个又一个胜利。初心和使命，承载着我们党初创时的希冀与信念、责任和担当。初心和使命，能传承基因、烛照未来。习总书记指出：“一个民族、一个国家，必须知道自己是谁，是从哪里来的，要到哪里去，想明白了、想对

了，就要坚定不移朝着目标前进”。不忘初心、方得始终。对于一名共产党员来说，“党史”和“初心”永远是不能忘记的。忘记历史就意味着背叛，忘记初心就意味着政治方向的迷失，也就不是名副其实的共产党员了。

在这方面，离休老同志是我们的楷模和榜样。想想他们，为什么能在血雨腥风的革命战争年代，敢于冒着敌人的炮火，抛头颅、洒热血？为什么能在社会主义建设和改革开放中，带头发扬党的光荣传统和优良作风，积极投身各项事业，流血流汗？为什么在步入老年后，他们还能一如既往地关心党和国家的大事，关心广大人民群众的利益，不为名不为利，为全面建设小康继续发挥自己的光和热？这些为什么归结到一点，那就是他们胸中永远装着党、装着人民，他们心里永远牢记党的历史、永远牢记入党时的初心。

初心易得，始终难守。去年，习近平总书记在主题教育总结大会上谆谆教诲我们，“不忘初心、牢记使命不是一阵子的事，而是一辈子的事”。今年2月20日，总书记在党史学习教育动员大会上，又一次深刻阐述了开展党史学习教育的重大意义。作为老同志的后来者，我们一定要按照总书记的要求，做到“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”。一定要学习、传承老同志始终如一“守初心、担使命”的品质，像老同志一样，一辈子跟党走，永葆共产党人的本色。

“乐龄申城五守护”长宁在行动

长宁区委老干部局

长宁区委老干部局紧紧围绕市局工作要求，结合实际对接区域养老服务体系 and 涉老服务资源，综合运用公共服务、社会服务、志愿服务、购买服务等方式，探索实践“乐龄申城五守护”，千方百计为老同志办实事做好事解难事。

“养守护”行动：“美好生活圈”，虹桥街道打造上海市首个体医养融合示范点“心乐空间”长者运动健康之家，引入社区健康师将“健身房”开到老同志家门口；“乐龄惠老街区”，仙霞街道深化产教融合，与工技大管理学院智慧养老专业合作发展智慧养老街区建设。“养老管家”，着手搭建“互联网+养老热线+集成服务”云平台，为离休干部提供一站式养老管家服务。“回应微心愿”，联手福寿康公司为长期卧床的老干部提供上门助浴服务。

“医守护”行动：用好离休干部全程健康管理和就医优先服务政策，着力解决老同志医疗问题，让老同志安享康宁生活。“签约家庭医生”，将有需求的离休干部纳入市家庭医生“1+1+1”签约体系，提供延伸处方、长处方、优先转诊等服务；“推进安全陪护”，通过购买服务为老干部就医提供便捷，并保障其就医安全；“免费诊疗服务”，以志愿服务队形式为老同志提供家门口的近距离服务。

“法守护”行动：对接区域法律服务资源，让老同志安享和谐生活。“法律咨询”，与新华律师事务所合作为老同志上门提供老年人权益相关的法律咨询服务；“消费权益

保障计划”，联手区消保委在我局挂牌设立“消费者权益保护点”，并利用敬老节等节点开展消费维权；“智慧+司法”公共法律服务品牌，依托司法所等助力建设普惠老同志的现代公共法律服务体系。

“心守护”行动：以志愿服务、社会服务等方式，让老同志安享快乐生活。“初心驿站”，与劳模志愿者团队合作，为全区独居孤老送关爱、送服务；“安宁疗护”，为老同志提供上门护理的同时提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀服务；“三结对三服务”，如江苏街道动员老伙伴志愿者、楼组长和社区党员关心慰问社区独居老同志，在提供智慧养老服务三件套（烟感报警、红外监测、智能手环等）基础上公布社区关爱服务电话，实施智能关爱外呼服务，守护特殊群体的生活安全。

“智守护”行动：以智慧养老、科技赋能等服务手段的应用，依托智慧养老服务场景，让老同志安享智慧生活。“5分钟社区养老生活智能化体验”，通过打造“慧生活”养老体验馆开设智能手机课等丰富多彩的体验活动增强老同志居家社区养老服务有效供给；“15分钟公共服务全覆盖”，围绕“生活数字化”，北新泾街道将“AI+社区”智慧医疗、智慧养老、智慧司法等应用优先保障老干部。“爱心敬老联盟平台”，新泾镇打造“微孝食堂”“微孝保健”“微孝舞台”等，切实为老同志提供智能化、专业化、精细化、多样化的“微孝”养老服务。

自2017年加入市委老干部局大家庭以来，我愈发体会到，上海老干部工作有光荣优秀的传统、精益求精的信念和深厚源远的积淀，影响着我、改变着我、激励着我。

我想从老干部工作带给我三个方面的转变谈谈自己的体会。

一是工作变成了一件“用心的事”。在人事处工作的第一年，我接触了服务本局离退休干部的相关工作，第一次接触这么多的老年人，让我开始意识到在老干部工作中，具体做事是一方面，与老同志用心交流，用真心真情来想老同志所想、急老同志所急，更是工作的重要组成部分。到生活待遇处工作后，能接触到更多老同志，也面对了更多老同志的困难和诉求，在逐步积累工作经验的过程中，我愈发体会到老干部工作是需要“用心”的工作，只有用积极工作的热心真心，才能换得老同志的放心安心。

二是工作充满了正能量。在进入老干部局之前，对离休干部怎么定义甚至都没有准确的认知，进入工作岗位后，开始对这些政治老人有更深的认识和了解。统战部的一位百岁老人虽然家中清贫，但每年都会缴纳特殊党费，援助贫困儿童；在去年和今年抗疫的艰辛时刻，很多老同志纷纷慷慨解囊，毫不吝惜，离休干部黄良余、陈秀清两位老党员共同捐款100万元助力抗疫，展示了共产党人初心不改、信仰不变、信心不减、爱心不止的情怀。

三是工作变得更有使命感。广大离退休干部在缔造和捍卫新中国的艰苦斗争中，在建设和发展新中国的伟大征程上，建立了不可磨灭的历史功劳。尤其在“四史”学习教育中，我更加深刻地体会到党和国家艰辛不易的征程中，无处不闪烁着老同志们积极贡献的点点光芒，也更加坚定了作为一名共产党员的初心和信念，更加坚定了做好一名新时代老干部工作者的使命和担当。

今年是“十四五”的开局之年，我也要结合自己的职责，在全局的统一部署下谋划好下阶段工作。

一是立足新发展阶段这个历史方位思考，以高质量发展为目标，做好老干部生活待遇保障工作。精准谋划、找准老同志在养老过程中的难点、堵点，作为下阶段工作的突破点、结合点。

二是勇于挑战、创新集成，推动老干部服务保障工作更高水平谋划。在领导的带领下，围绕老同志养老密切相关医疗保健、社区保障、智慧养老、心灵慰藉、法律援助等方面落实好“五守护”行动；积极同民政、卫生等部门对接，在建立养老平台方面有所创新和突破。

三是持续不断提升自身的工作能力和水平。我将坚持不断学习，始终保持昂扬向上、奋发有为的精神状态，在局、处领导的带领下，勇担新责任、善成新作为、创造新奇迹，续写上海老干部工作新的篇章。

新时代 新挑战 新作为

□ 黄梦羽



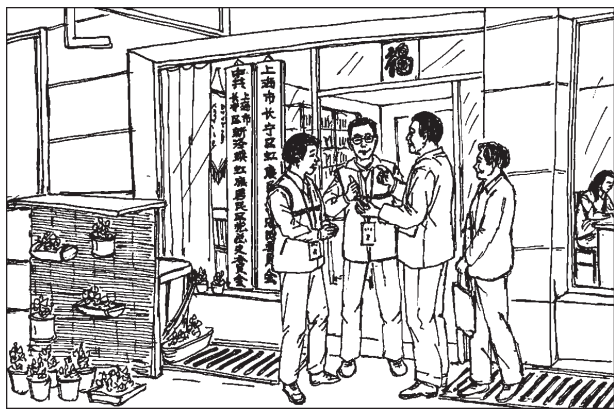
爱心助学

育新苗

□ 李荣光 画



1、陈青生是一名社区离休干部，他热心公益，近20年来先后资助了多名家庭困难青少年，帮助他们完成高中，乃至大学学业，被街坊邻里传为佳话。



2、因时代和幼年家庭条件等原因，陈青生只有小学文化水平，15岁便离开家乡去参军。离休以后，物质条件逐步提高，2002年夏天，陈青生主动向居委提出想资助家庭困难青少年，他的助学之路由此展开。



3、他与初三学生小刘结成了助学对子。小刘是单亲家庭的孩子，陈青生关心他的学习和生活的方方面面，两人成了无话不谈的忘年交。



4、陈青生坚持资助到小刘大学毕业。每次收到陈青生的助学金，小刘就以老人的名义转赠给希望工程。在陈青生的关爱和影响下，小刘也开始用自己的收入为贫困孩子助学。



5、2011年夏天，他与困难学生小吴结对。陈青生鼓励小吴不要因为自己的家庭情况而自卑。三年后，小吴顺利考上大学，还受陈青生影响，加入中国共产党。



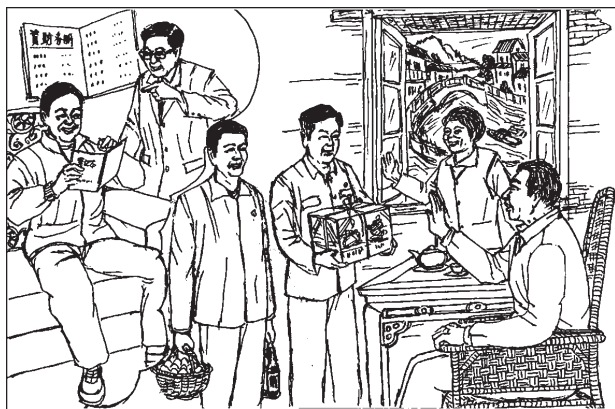
6、小吴大学毕业后就职于上海银行，工资待遇也相当不错，足够挑起家里的重担。对于陈青生，他感激万分，直到现在，每逢过年都要上门探望。



7、2018年春节前，陈青生来到居委，提出因近期有病在身，希望委托居委转交助学金。当小吴得知陈青生身体不适，第一时间上门看望。



8、陈青生回老家探亲，看见村里的学校教室水泥地坑洼不平，黑板上的油漆早已斑驳掉落。第二天，他就给村里捐助了一万元，用于村里的教育和道路建设。



9、当地村书记、村委会主任送来谢礼，陈青生婉拒了，他说：“这没什么，我15岁就去当兵了，也没为家乡作出什么贡献，这只是我对家乡和孩子们的一点点心意。”



10、有人问陈青生这些年来为贫困孩子共资助了多少钱，他笑着说：“这我记不清了，不过孩子们的姓名、地址，我都记在本子上了。”（长宁区委老干部局供稿）



迎建党百年 忆激情岁月

□ 宓正明

日前，笔者拜访了上海交通大学教授、研究员、国务院特殊津贴获得者宓洽群。宓洽群教授知识渊博，论及国内外大事，纵横捭阖，侃侃而谈。当说到建党百年之大事，他说道：“中国共产党的百年华诞来临，我们的党是光荣的党，伟大的党，从1949年开始已经在中国执政70多年。旧中国留给共产党是一个什么样的烂摊子啊？满目疮痍，民生凋敝！多少问题亟须共产党人来解决！我真诚地感到，党经受住了非凡的考验，并将继续经受住历史的考验。”宓洽群的这番话的确是他的肺腑之言。

同仇敌忾

宓洽群，1930年7月出生于浙江慈溪县宓家埭，他是“烟草大王”宓彰孝先生的嫡系曾孙。1941年皖南事变后，谭启龙、何克希率领新四军江南余部，来浙东四明山区开辟敌后根据地，在宓洽群的祖屋“宓大昌大屋”（如今成为全国重点文物保护单位）成立了中共浙东区委。宓洽群回忆道：“当年，新四军余部悄悄从上海川沙东渡杭州湾，来到浙东开辟敌后根据地。他们身穿灰衣，头戴灰帽，没有帽徽，见到我们这些孩子，就领着我们在街头唱歌：‘军民合作，杀忒那汪精卫啊！’期间，不时传来日伪军遭到新四军伏击的消息。在老百姓的拥护下，部队先是打出淞沪游击纵队三五支队的旗号，进而亮明了新四军浙东纵队的番号。”

浙东纵队区党委成立的那几天，会议间

隙或饭后，总是欢声笑语，歌声一片。年方十二的宓洽群其时恰好在大屋养病半个月，光听会的歌曲就有20多首。其中一首进行曲：“星光照耀着杭州湾，月色弥漫着四明山，我们勇作革命铁流，英雄冲过敌人碉堡下面……”既雄壮又悦耳，令宓洽群爱不离口。

宓洽群与弟弟尚年幼，那时的所见所闻可谓终身难忘。特别是新四军区常备队长郑侠虎专程给他俩送来一本《从九一八到七七》的小册子（据说为田家英所写），宓洽群兄弟俩从中学习并明白了抗日战争时国共两党的历史，坚定了日后参加学生运动的正确立场。从一定意义上讲，郑侠虎是他俩政治上的启蒙者。后来，郑侠虎与新四军浙东纵队的一部分英烈就长眠在与金仙寺隔湖相望的陵墓中。

参加学运

重庆国共谈判后，新四军浙东纵队渡杭州湾北撤。于是，宓洽群与弟弟即离开家乡赴杭州求学。读高中时，宓洽群与几个进步同学一起，在中共地下党的指导下组织秘密读书会“文哲研究社”，全身心地投入反蒋学生运动。弟弟比宓洽群低一年级，杭州解放前夕，弟弟尚在读高中时便加入了共产党。宓洽群的学业一贯较好，1948年毕业前被保送入天津南开大学。岂知体检刚过关，三大战役便打响了。眼见北上交通中断，他改考上海交通大学，以高分录取电信



管理系。

上海交通大学的学生运动风生水起。学业之余，宓洽群他们创办了三轮车工人夜校，以培养迎接解放的工人积极分子；宓洽群还参加了史霄雯组织的《创社》，秘密阅读毛泽东的《论联合政府》《中国革命与中国共产党》《新民主主义论》等著作。宓洽群读初中时曾学过绘画，就在美术社给穆汉祥制作游行宣传画当助手，还参加编印《交大生活》小报，及时向民众报道解放军战况。有一次，宓洽群正躲在文治堂密室里油印小报，却被特务盯上了，幸亏同学们的掩护才得以脱逃，而领导过他的史霄雯、穆汉祥两位勇士却遭到了国民党军警的杀害。

1949年4月25日，宓洽群奉命在民众夜校楼顶上放哨，只见一辆坦克向西疾驰而去。交岗后，当宓洽群回到房间，只听得枪声大作。他便往外跑，可是从学校二号门闯进来的“飞行堡垒”（装甲车）已经用机枪封锁了道路。接着，国民党军警拥着特务冲进屋来，他们手执电筒，对照着黑名单和学生证，挨户抓人。这时，宓洽群乘着混乱之际，把自己的学生证塞给一位《交大生活》报社的负责人，让他迅速换上照片，帮他躲过一劫。天亮后，军警退去，走出宿舍一打听，得知抓走了50多人。文治堂的放映间是学生们编印《交大生活》报的密室，此前该报已经转入地下，由铅印改为油印。当反动军警肆虐之后，那心爱的油印机已被抄走，未来得及发完的小报散落一地，第二版上就刊登着宓洽群摘录并刻写的《朱德论解放区战场》。这竟然成了该刊最后一期。

军旅生涯

1950年夏，宓洽群在交大转读运输系，利用暑期当铁路实习车长。路过苏州时，见报载朝鲜战况紧急，各地战歌嘹亮。至年底，他就以班级团分支书身份带头报名，投笔从戎，与百余名交大同学一起踏上

抗美援朝的征程。后来，中央广建海空军校，急需一批大学生接替回国的苏军教员。宓洽群便开始了22年的航空军校的教学生涯。起初学生的文化程度比较低，宓洽群就运用现象直观教法，尽快让其上机操作；管理干部数理基础缺乏，不懂“对数”原理，他就用旧床板做了一副两米长的计算尺，一下子就让大家明白了。宓洽群创造了适合工农学生的教具和教法，令他赢得了3个三等功，一次通令嘉奖，一次挂像表彰。1954年，宓洽群加入了共产党，两年后升任为主任教员。

1974年冬，因航校教学秩序仍不正常，宓洽群请求离队转地方工作。他获准回上海118工厂（属三机部）担任机修工，兼任机动科党支部副书记。他利用机修工技高而松散的特点，组织工人边工作，边学习新装备，功效倍增，因此，他所在的班组被评为局级先进班组。两年后，交通大学招生复课，他即回母校，以教学研究科科长身份，成为交大改革振兴的智囊人物。为配合国家教委、探索面向世界名校的改革开放，尽快进入现代高等教育的行列，他和同仁们尽了不少努力。宓洽群出面联合厦门大学、华东师大等校成立中国高教学会，由他担任上海高教学会的副秘书长；国家教委组织清华、上海交大、浙江大学等十几所全国知名高校，成立高等工程教育研究协作组，宓洽群曾担任协作组秘书。其时，宓洽群个人业绩亦不斐，在高等教育学、高等工程教育研究、高等学校管理学、高等学校教学原理等领域，均获得不少成果，其中获得全国和省市一至三等奖的有10余项。鉴于宓洽群在高教研究上的成绩，1991年他被市政府评为研究员。1993年获颁国务院特殊津贴。

宓洽群铭记在心的是：自己从慈溪宓家埭走出来，在党的教育和培养下，一步一个脚印，不断前行。饮水思源，激情难忘，立志于中华千秋伟业，百年恰是风华正茂。



一路扬善献爱心

□ 闵行区老干部局

她犹如不灭的火炬、温暖的阳光、和煦的春风，几十年如一日，在大爱中奉献，在扬善中行走！她已步入花甲之年，却依然激情满怀、坚守初心、不忘使命担当！她是群众心目中的好干部、百姓的贴心人。她经常说：支撑我的不仅仅是我的身躯，而是精神和信仰的力量！

她，就是闵行区教育系统退休干部赵妙娟。她是闵行区少年修身导师、春申德道课堂总辅导员、妇女帮教志愿者、老舅妈调解志愿者、为老服务志愿者、春申晚霞网宣团员、区老干部局宣传团团员……

从“优秀教师”到“优秀帮教者”

她曾是一名优秀的人民教师，先后荣获人民教师金质奖、上海市优秀教育工作者、上海市优秀共产党员、上海市劳动模范等荣誉称号。有人说，任何光环终会退去，任何岗位终有退休，赵妙娟偏不信，硬是为自己谋划了一份永不退休的职业——志愿者。

2004年的春天，闵行区妇联要成立妇女帮教志愿者队伍。在旁人眼里，奉献爱心的志愿者岗位有很多，与看守所的服刑人员结对绝对是个“硬骨头”，但赵妙娟一得知便毫不犹豫报了名，至今已有17年，结对服刑人员近30名。

平时，赵老师坚持与服刑人员书信往来，她常常是写信到深更半夜，字里行间充满真情！“浪子回头金不换”，循循善诱地劝导迷途青年回归正途。她还特别关心服刑人员的家庭、子女和他们的父母，在她看来，家庭是服刑人员最大的期望。服刑人员的子女上小学了，她送去书包等学习用品；服刑人员的父母想不开了她上门疏导……

赵老师始终坚信：他们每一个人都有可能转变成为对社会有用之人，为这种可能的出现她愿意去努力，愿意去付出，为之她忙得不亦乐乎，心甘情愿。

寒来暑往，她去过宝山监狱、新收犯监狱、北新泾监狱、周浦监狱、上海市看守所、闵行看守所等多所监狱。日积月累，这名曾经的优秀教师，成了上海市新首犯监狱首席帮教志愿者、北新泾监狱执法监督员、十佳帮教志愿者。每每提到这个，赵妙娟总是说道：“挽救一个孩子就是挽救了一个家庭，就是平安了一方，能为社会尽一份力，那是一种由衷的愉悦。”一位服刑人员说到：在自己人生最低谷时，感受到了来自赵妙娟老师身上的那股执着精神……和我非亲非故的赵老师却始终坚持对我的帮教不放弃，使我在服刑中有了很大的精神支撑力，屡屡获得“自律个人”表扬，我也拿到了大学毕业证书，从一个精神空虚荒芜的年轻人到如今认真学习，严格自律，对未来对回归之路充满信心和憧憬的年青人，内心对赵老师的感激之情是难以表达的……。

学生是她一生的挚爱

大家亲切称她赵老师、老舅妈，这不仅



是个尊称，还因为她的确当了大半辈子老师。退休了她依然关心帮助困难学生，孩子们始终是赵妙娟一生的挚爱，也是她走上帮教志愿者和调解各类家庭矛盾老舅妈志愿者岗位的最初动力。

尽管退休已有10多个年头，她对教育依然情有独钟，对学生依然满腔热爱。她走进青年教师中，讲述“如何做一名幸福的老师”。她经常深入社区，宣传道德和法制。她坚持上党课，讲述“退休离岗不褪色，永远为党旗来争光”。她走进闵行区启德学校，为孩子们作国旗下讲话，给孩子们送上好书，引领孩子们珍惜生命，树立理想，改变行规。她走进“春申德道”课堂，给师生们讲英雄的故事，讲自己的成长史，带领学生读经典、唱红歌、诵名著。她走进外来务工子女学校，为学生送上一份份“特别的礼物”，上了一堂堂生动的理想教育课，她用一个个真实鲜活的故事、一张张生动感人的画面，一句句富有哲理的话语，因势利导以情启发由浅入深让学生们不断感知感悟。学生们说“我们特别喜欢赵奶奶的课，她的课一直吸引着我们，我们收获很多。”老师们说：“我们被眼前课上的赵老师，这位虽年长但是魅力十足、状态饱满，激情万丈的老前辈所深深吸引，她的一举一动，一颦一笑，无不体现出沉淀已久的教育智慧，这是生命的号召，这是灵魂的抨击，这是一次次召唤孩子内心世界的觉醒。”

在一次青年教师与劳模对话访谈中，赵老师深有感触说到：“这辈子让我最欣慰我最有成就感有三件事：一是将一个个学习上有困难、心理上有障碍、行为上有偏差、家境贫寒的孩子融入自己的家庭，融入自己的心中，看到他们潜在的无限的可能，唤醒他们求上向善的意识，助力他们健康成长。二是一次次走进课堂听每一位老师的随堂课，与他们一起切磋课堂教学，让课堂焕发出师生的生命活力；三是在引领老师和学生成长

的同时，自己成为他们最好的朋友、伙伴。”

“老舅妈”念好家庭和谐经

2009年闵行区妇联和区司法局联合成立了上海市首个疏导调解邻里和家庭矛盾的女性社会志愿者组织——闵行区涓涓老舅妈工作站，赵妙娟便是闵行“老舅妈”志愿者中的领头人。她说：“家庭的平安撑着社会的和谐，家庭的平安是孩子们健康成长的重要基础！能为无助的心灵点燃希望，为问题的家庭融化冰雪，为社会的和谐奠定基础，我不亦乐乎！”她一干又是十年之余至今从未停歇，不问报酬、不计时间、实行三免费：免费接待、免费咨询、免费调解。

爱博家园里，一对公婆和她们的外来媳，正为刚刚到手的新房闹得不可开交，在“赵舅妈”的调解下，原本恶语相对、拳打脚踢的五口之家达成协议，和睦牵手，婆媳和好、夫妻团圆、孩子平安。高温天里，“赵舅妈”放弃双休日的休息，一次又一次地奔波在火辣辣的太阳底下，只为那三姐妹积怨十年还能重拾姐妹情肠！那天她还自掏腰包，请三姐妹吃了一顿十年来从未有过的团圆饭。赵舅妈常常披星戴月为帮助年轻的姑娘走出错爱的迷茫，为帮助老年朋友夫妇安享晚年……

“首席帮教”、“世博志愿者”、“老舅妈调解志愿者”、“少年修身导师”……在赵妙娟的“后退休”履历中，奉献不仅是生活，更是一种习惯。谈到这些，赵妙娟并不愿多说什么，但是在2017年的一次“岁月年年、真情不变”的演讲中，她讲到，“自己退休了还能够有发挥余热的平台，还能为那么多老人、小孩带去快乐，还能凝聚那么多人和你一起发挥正能量、一起弘扬真善美、一起快乐传播好声音，我的内心是多么的愉悦和幸福！这满满的幸福感，让我只想大声说：岁月年年真情不变，奉献久久终生无悔！”



“四助奶奶” 张文静

□ 徐汇区委老干部局

居住在徐汇区康健街道党校小区的张文静是一位有着46年党龄的老党员，大家都亲切的称她为“四助奶奶”。17年来，她一直为困难儿童助困、助医，为贫困山区希望小学的孩子助学、助游。她曾获得2011—2012年度徐汇区优秀志愿者、2014—2015年度徐汇区慈善先进个人、上海市妇联2015“海上最美家庭”、2016—2017年度上海市优秀志愿者、2018年度徐汇区道德模范等光荣称号，她还入围2018“年度中国好人”候选人。

79岁的张文静是一位生活简朴、低调又有文化气质的老人。她的家里墙壁泛黄、家具陈旧，见到最多的就是书，这使得本来面积不大的房间显得拥挤。张文静深深知道家风是社会风气的重要组成部分，家庭既是一个人人人生起点的地方，也是一个人“梦想启航的地方”，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。乐善助人是她的家风，家中墙上最醒目的是这则家训——“宽田宽地不如宽厚待人，积金积银不如积书教子”。

2003年10月4日，张文静带着7岁的外孙女去位于浦东的上海儿童医学中心探望“四腿”弃婴——湖南省长沙市双峰县孤儿舒夏，她的外孙女表示以后要用压岁钱帮助小妹妹上学。2005年4月底，张文静陪外孙女到市第一人民医院探望江西贫困山区患白



血病的4岁男孩周飞。从此小周飞有了“上海奶奶”和“上海小姐姐”，而张文静全家则多了个牵肠挂肚的人。此后只要周飞到上海化疗，祖孙俩每周末必带上精心购买的物品去医院探望。在周飞生命最后一年多的日子里，时常都有张文静的身影，送衣、送食品、送药……甚至为周飞支付医药费。2007年1月周飞病故后，张文静夫妇俩又承担起周飞弟弟、妹妹的培养重任。十余年来，不仅每年为他们寄钱、寄物，并精神上给予关怀，通过书信、电话的方式，鼓励他们努力学习，长大后做一名对社会有用的人，现在孩子们从心里把张文静夫妇当做自己的亲人。2007年6月，张文静通过江苏卫视《人间》栏目，给因伤致残的青年周晓阳寄钱、寄书，鼓励他自强不息。

2007年，张文静为江西革命老区上饶市横峰县上海收藏希望工程小学建校舍捐款，并与一名小学生结对助学。从2012年



开始，张文静全家每年自费邀请该校2名教师和4名学生来沪，进行一场为期4天的“上海夏日之旅”，除2016年因爱人患重病停办一年外，7年的“上海夏日之旅”活动已在当地产生很大影响，受到师生家长好评。张文静爱人周老师是市委党校退休老教授，他说：“‘上海夏日之旅’就是要充分利用上海红色资源，让师生接受党的光荣传统教育；让师生开眼界，激发孩子们热爱科学、奋发学习的热情；还要让师生假期放松心情，开开心心游览上海。”

每次“上海夏日之旅”，张文静夫妇负责游程安排，全程陪同；儿子负责开车接送、拍照；女儿负责住宿、餐饮；外孙女负责景点讲解。来自革命老区的师生第一次走进上海，第一次参观一大会址、第一次登上摩天大楼、第一次参观大型科普场馆……“上海夏日之旅”给了他们带来人生中太多的第一次。离开上海时，全家人还为每个孩子送上装有食品、学习用品的大礼包。虽说只有短短四天，但足以让师生们感受到上海人民对老区人民的热情和关爱，师生们从心底里说出：上海人真好、张奶奶我们爱你。

前年7月11日又迎来了江西革命老区的六位师生，师生们参观游玩后来到党校小区，在居民区党总支、居委会和张文静的组织下，与小区的小学生们一起座谈交流，他

们谈学习、谈生活，更谈了他们敬爱的张文静奶奶。大家还一起观看了康健街道拍摄张文静奶奶的记录短片，在场的每一个人都感受到了张文静奶奶那颗爱心，这颗爱心带给困境中的人以快乐和温暖，更是希望！

张文静家里有厚厚一叠汇款单。十七年来，张文静帮助山区贫困孩子，全家人助医、助困、助学，不算邮寄衣物食品和各类书籍，光是邮寄的善款就达18万元之多。

“四助奶奶”张文静带领全家做慈善的事迹感染了周围的人，亲朋、同事、邻居……张文静居住的17号楼组渐渐形成了邻里互助的习惯，一家有事、八方支援，楼组还曾举办沪赣两地学生互助活动；张文静还带领小区邻居来到江西革命老区的希望小学，他们把文具、书本、体育用品等带给孩子们，看着孩子们坚定而又渴望的眼神，来自上海的爷爷、奶奶真的很感动，大家表示有机会还会再来看望这些孩子们。

不仅如此，张文静积极参与社区公共事务、精神文明建设、志愿者团队建设，处处发挥党员先锋模范作用。每到寒暑假，她都会在居民区党总支和居委会的帮助下，参与组织丰富多彩的志愿活动，并且参与编写宣讲材料，包括“爱国主义宣讲活动”“遵法守法学法宣讲活动”“关爱青少年健康成长讲座”等。2017年10月28日，张文静还参加街道举办的“金婚庆典”“聆听佳音”“道德讲堂”等活动，并且将活动中荣获的2000元奖金全部捐给党校小区“睦邻基金会”，作为居民生病慰问之用，除了2000元的基础金，她还从2018年开始每年自行捐助2000元给基金会。

“我们全家会把这些善事一直做下去的，给下一代做榜样，懂得怎样关爱别人并付诸行动。”张文静说。

爱是一份传承，爱的善行应该“像波浪一样”前后承接、不会间断，让每个听到、看到她事迹的人，受到感动与鼓舞。



张文静与学生的来往书信

一个痴恋蜂疗的学科领军者

□ 龚寄托

他出生医学世家，按他的说法，他母亲一族差不多全是从医的，外公、外婆是民国时期颇具名望的医师。家风遗训，耳濡目染，兴许施诊给药、悬壶济世就是他儿时最甜蜜的梦。

正所谓好事多磨，当他踏上社会闯荡人生之际，偏与儿时梦想擦肩而过，他从事的职业与医学风马牛不相及。然而他不曾料到，最终，自己的生命旅程还是和蜂疗事业牵手结缘，并一发不可收，成为饮誉沪上的中医蜂疗学科带头人。这位精彩转身的沪上中医蜂疗学科领军者，就是中国蜂产品协会蜂业医疗专业委员会副会长、沪上高级中医针灸师张鹏展。

蜂为媒“双鹏”喜结师徒

一方水土养一方人。山清水秀、人杰地灵的故乡浙江乐清，赋予张鹏展勤奋好学、执着进取的秉性。他常津津乐道于他今生有缘，能与恩师沈鹏里相遇、相识、相交，为此他深深感恩于此生中与他缘分不浅的小蜜蜂，造就了“蜂为媒，‘双鹏’结交成师徒”的一段佳话。

在张鹏展清晰的记忆中，那是新的世纪的第一个年头，那时事业有成的他深为严重的腰酸背痛所累，常常晚间难以入眠。而无数次求医问药，无数次针灸推拿，往往见效甚微，他免不了心烦气馁。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”



当有人告知上海有个颇有名望的蜂疗师沈鹏里，其蜜蜂治疗极富传奇，或许可为其解除心头之忧。当时，张鹏展半信半疑，抱着一试的心态赶到市中心徐家汇沈鹏里处。也许人与人之间讲的就是一种缘分，无独有偶两人的名字中偏都带有一个“鹏”字，两“鹏”相遇，好不投缘。当然疗效就是硬道理，来来往往，经过七八次的蜂疗诊治，让张鹏展意想不到的奇效出现了，往日的酸和痛竟消失得无影无踪。

冥冥之中遇贵人，感激、感恩、感佩之情油然而发，不由重新激起了张鹏展封存心底已久的少年梦。腰椎病愈之后的张鹏展虔心求教，正式拜沈鹏里为师。以小小蜜蜂为媒，“两鹏”由相识、相知到相交，成为胜似父子的师徒关系，一时传为佳话。

蜂为媒“大师”亲授机宜

在张鹏展记忆的深处，更有着一段难以



泯灭的师生情缘。张鹏展常庆幸上苍不薄有心人，机缘巧合，使他结识当代“中华蜂疗王”王孟林，并成为他的门生，一时间，能面对面聆听恩师谆谆教诲、亲授机宜。张鹏展常想，假如生命中缺失了这一段师生情缘，或许他还在不可想象地苦苦摸索前行呢！

张鹏展清晰地记得，在北京蜂疗科学研究所进修的那段日子里，年轻的学子尽情遨游在医学知识的海洋里，他如饥似渴学习中医基础理论、针灸学、解剖学、蜂疗学。尤其是由王孟林担纲讲授的蜂疗学，更是使张鹏展如痴如醉，欲罢不能。

王孟林出生养蜂制药的中医世家，祖上是清光绪皇帝的御医。王孟林曾相继出任北京蜂疗医院院长、北京蜂疗科学研究所所长，饮誉海内外，被誉为“中华蜂疗王”。在王孟林门下求学，更使张鹏展如鱼得水，他不仅在医学知识、蜂疗技术、医学理论方面快速提升，而且他与蜂疗大师也成为无话不谈的忘年交。

由名师的指点和提携，张鹏展的中医蜂疗技艺更趋精湛，他的蜂疗事业日趋红火。他被中国中医科学院培训中心评为“中医蜂疗学科带头人”，他开创的谊涛中医诊所被选定为“中医蜂疗临床基地”。张鹏展名声鹊起，在第三届国际中医原创思维与扁鹊脉法论坛、国医大师与铁杆中医论坛以及中国

针灸学会举办的特种针灸法治疗功能障碍及病症临床运用学习研讨会上，他发表的《如何推广中医蜂疗医治骨关节病及社会效益》专题论文，受到高度关注；在中国蜂产品协会蜂业医疗专业委员会首届发展大会上，他发表的“蜂毒治疗腰椎间盘突出症50例临床观察”论文，被评为优秀论文，受到各方好评。

而使张鹏展痛彻心扉的是，当他赴京盛邀恩师王孟林南下，师生联手发展上海中医蜂疗大业时，惊传噩耗，一代蜂疗王命陨车祸，天人永隔。张鹏展痛定思痛，深感唯有继承恩师遗愿，将恩泽于民的中医蜂疗事业不断弘扬光大，以告慰恩师的在天之灵。

蜂为媒“神手”巧除病忧

名师出高徒，“神手”除病忧。作为沪上中医蜂疗事业的探索开拓者，张鹏展在这个原先并不被人们熟悉并看好的领域中，敢于实践，勇于拓跋，硬是让中医蜂疗学科之花在沪上含苞待放。

身居崇明的一老者，年过八旬，重度关节炎患者，患病40余年，常常因双腿酸痛而难以好好入睡。加上老人伴有糖尿病，病魔深深折磨着老伯。面对患者，张鹏展赶赴崇明，登门就诊，并运用中医蜂疗对两种疾病综合治疗。刚开始的半年间，张鹏展每周上门一次，悉心治疗，以后改为每月一次上门服务。春去春回，经过差不多两年时间治疗，中医蜂疗终显奇效。

对于张鹏展来说，上海已从2008年将蜂疗纳入医保，这对无限痴恋蜂疗事业的践行者来说，无疑是一大喜讯，标志着上海中医蜂疗事业已步入生机勃勃的春天。在他的心中，正酝酿着一个宏伟愿景，他正着手筹办一个以中医蜂疗为主打项目的名中医诊所，以实际行动迎接中医蜂疗学科春天的到来。





金山区老干部讲师团成员、金山区委学习宣传贯彻党的十九大精神宣讲团成员、朱泾镇社区党校名誉校长、7个街镇社区党校特聘教师……这就是退休干部张汉为的身份，卸下了金山区委党校常务副校（院）长的

担子，他发挥党史党建专业特长，奔赴全区机关村居企事业单位乃至长三角地区企事业单位，传播党的理论和路线方针政策，宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想。

缘起，一颗炙热心

2016年3月，刚刚退休的张汉为就接到了一份特殊礼物——“朱泾镇社区党校名誉校长”聘书。自此以后，带着朱泾镇党委的嘱托，秉持着党校人的责任感，他毅然担起了朱泾镇社区党校的工作职责。几年来，朱泾镇社区党校启动了一系列专题培训，先后举办镇村居党建服务站站长培训班、新党员党性教育培训班、村居党小组长培训班和朱泾镇企业家培训班等10多个专题班。

作为一名党校人，如何提高社区党校教学培训的针对性和有效性始终萦绕在他的心头。几年来，他牵头印发了《朱泾镇社区党校课程目录》，推出了“党性教育”、“形势任务”、“社会治理”、“党建实务”、“人文素养”、“普法宣传”、“健康生活”七大栏目，聘请30多人组成兼职教师队伍，每年推出了60多门教育培训课程。几年中，他负责编写了党员综合学习辅导资料——《党员学习资料》季刊，刊物内容紧密结合党情、国情、市情、区情、镇

三尺讲坛情

□ 金山区委老干部局

情，累计编发14期，每期印发1500份。他在“今日朱泾”微信公众号开设“社区‘名嘴’微宣讲”栏目，在全区“夏花行动”党性教育中推出公开课展示，他的《祖国统一与两岸关系》党课作为金山区代表参加全市社

区党校精品课比赛活动。

情系，每一场宣讲

热爱讲坛，教书育人，做一名优秀的教师是他一生的孜孜追求。“医生的本领在病床、老师的本领在课堂”是他常挂在嘴边的一句话，四年来，他不断根据形势发展的需要，紧紧结合国情、市情、区情，积极宣讲党的路线、方针、政策等党性教育课程，开设了《为什么要高举新时代中国特色社会主义思想大旗》、《中国模式与中华复兴》等10多门课程，深入机关、学校、部队、银行、企事业单位、村居委会、老年大学等开展了专题宣讲。还被邀请到浙江平湖工业区、街镇，上海市区多家上市公司去宣讲党课，在听众中引起了强烈反响。2016年起至今，他专题党课宣讲达100多场次，听众有20000多人次。

党课教育是党组织生活制度重要内容，他把每一堂党课打造为精品课，总结基层党课“五味”经验。一是“党味”，宣传党的基本知识学习、创新理论宣讲和路线方针政策教育。二是“辣味”，要有针对性，旗帜鲜明，有的放矢。三是“土味”，重视调研，接好地气，讲党员群众关注的热点问题。四是“鲜味”，内容上常讲常新，与时俱进。五是“趣味”，形式上生动直观、灵活多样。



张晓光是一名党龄近50年的老党员，曾在荣欣商务楼联合党支部担任书记，连年获街道优秀党员、优秀党务工作者称号，党支部也荣获虹口区优秀党组织称号。退休后，他活跃在各种公益事业和社会活动中，尤其喜欢沉迷在丹青世界。

他自幼喜欢绘画，但初中毕业后由于学习、工作繁忙，很少再有时间拿起画笔重续旧好。直到进入古稀之年，才想起重圆少时旧梦。他从2015年9月开始在老年大学学习水彩画，以后又学了国画、素描及书法、篆刻等，2019年9月又学画丙烯画。疫情期间，老年大学无法在教室集中上课，他就在网络上学习了剪纸、钢笔淡彩画、水粉画等。

张晓光通过不断实践，勤勉习画，绘画技术日趋成熟，水平也有了长足提高，朋友、同学都很喜欢他的画。过年

时，他和老西门书画社的会员到大兴居委，现场书写春联，赠送给周围居民。夏日，他买了几十把空白折扇，花了许多时间，在扇面画上自己创作的水墨国画，这些扇子绝大部分都赠送给别人了，在炎热的夏天，给人们带来凉意的快乐和喜悦的享受。

虽宅在家中，但他思索：在这场全民抗疫的斗争中，自己能为社会做点什么贡献呢？虽已是75岁老人，但还能用画笔来进行创作，讴歌那些冲锋和战斗在抗疫前线的英雄们，鼓舞人们树立战胜疫情的信心和勇气。于是，他深入实践、积极搜集素材，创作了不少充满正能量的鲜活作品。经过挑选和评比，有的作品，还被选送到画展上展览，赢得观览群众的赞扬和好评。这些抗疫作品，后来都汇编入《张晓光的画册》一书中。

张晓光画作的题材和内容取材非常广泛，除了传统的山水、花鸟、人物外，他还始终牢记使命，结合学习四史、不忘初心，创作了好些“红色经典”题材的作品，如中共一大、二大会址、复兴公园的马恩塑像、外滩广场陈毅塑像等。为画好这些有政治意义的画，他先到实景地去认真写生，回家再反复修改、完成创作。

去年十月，居委在兴林公寓大门口新建了一个文化宣传栏，由于时间紧，张晓光积极协助居委，贡献出自己的画作，终于抢在重阳节之前完成了长8米的橱窗布展。灿烂缤纷的画作吸引了许多居民驻足观览和欣赏，极大地满足和丰富了小区居民的精神生活需求。

张晓光的多幅作品，曾被选送各种展览展出。最近，他的一幅歌颂英雄人物钟南山的抗疫作品还被黄浦区文化馆选中参加区老年书画展呢。此外，他有不少作品还曾被报纸、画册选中刊登发表，有不少作品还得了奖。

老党员的丹青梦

□ 孙宏彝





买东西付钱是再简单不过的事，可自有了移动支付就变得复杂。所谓移动支付，指从手机上通过支付APP转账。纸币成了一串数字，在上面可以加加减减。移动支付的软件较多，最普遍、最常用的是支付宝和微信，去商店买东西可不用现金，“嘟”的一声便完成了支付。可这“嘟”的一声，有人说好，有人说不好。

说好的人，认为它方便、卫生。去买东西，或发生支付时不用数钞票。有时数额较大时，生怕多给，数了一遍不够还数好几遍。大票小票，硬币纸币七零八落，弄得口袋里鼓鼓的，其实又没几个钱。而且纸币在流通的过程中，不知要转多少人的手，上面的细菌可想而知，所以，讲究的人摸过钞票后一定会洗手。在以前，人们理财要用本子记录，有时还有疏漏。如今，移动支付自动生成记录，一清二楚，明明白白，总账、分账一点不会错。

说不好的人，认为太麻烦。用惯了现金，还不知手机上怎么操作。老年人有个特点，学得快，忘得快。讲的时候都明白，一转身又不会了。进入实战，要么找不到付费的地方，要么抖抖豁豁，生怕“一家一当”统统给了别人。还有人认为手机绑着银行卡，就像出门忘了上锁，大门敞开，不安全。又有人担心，移动支付一刷，无秘密而言，到什么地方，去哪儿统统记录在案。另外，在外面使用移动支付要用流量，老人出门在外很少上网，如用移动支付又增加了一笔开销。

总之，不论好与不好，在我国，移动支付正在迅速推广和发展，使用的人越来越多。据统计，如今90%以上的青年人消费都用移动支付。老年人会使用移动支付的数量也在不断增加。我们应用辩证和发展的眼光看待移动支付。

任何事物都不是十全十美的，关键是要权衡利弊得失。移动支付在快节奏的现代生活中带来了诸多的便利，正因为有了移



还说“支付”

□ 张福生

动支付，才有网购。试想，在习惯了网购的今天，如果一旦没了，将会对社会经济生活造成什么样的影响。

至于老年人对移动支付操作难的问题，有关改进措施正在陆续出台，如推出适合老年人用的APP、正在研发将推出的模拟教学软件等。关于绑定银行卡不安全的担忧也大可不必，老年人可以不绑定自己的银行卡，让子女划账到微信钱包就可以发生移动支付。讲到隐私，虽然运营商会掌握个人的消费信息，但是法律保护个人隐私，运营商必须遵照执行，如有违反，则承担相应的法律责任。讲到流量，电信、联通、移动三大运营商都陆续推出65周岁以上的老年人优惠套餐，这些举措确实是政府在鼓励、促进更多的老年人去上网。

说来说去，人的自身因素很重要，“内因是变化的根据，外因是变化的条件”。对待移动支付等新事物，首先要去认同，然后才能接受。如果一直不去关注，不去学，再简单的东西也是一桩难事。俗话说得好：“难了不会，会了不难”。

南下渡江，学习七届二中全会精神

我当时是十七八岁的小兵，南下的消息对我来讲，真是兴奋不已。因为我是1946年由华中北撤到山东的，此次南下意味着不仅可以打回华中，而且要打过长江去接管南京、上海，迎接全国的解放。我们这批从济南市军管会抽调出来的干部，先从济南乘火车到鲁西南临城驻下，与华东局机关干部会合，学习了一个星期的城市政策；接着行军到徐州，与徐州市军管会抽调出的南下干部组建成华东南进干部纵队，对内称为华东局党校，边行军边学习。我被编在二支队二大队一中队，在徐州听了南下动员报告。组织上让大家观看《闯王进京》京剧，告诫我们进入大城市后，不要被胜利冲昏头脑。在徐州住了几天，接着乘火车沿陇海线东行，到运河站下车。

从运河站开始，我们的南下干部纵队沿着运河东堤岸向南行军，每天步行数十里。因我是江苏人，在行军途中，参与打前站，每天要提前到达宿营地，筹集做饭粮草，安排各队各个班组的住房。行军到达淮阴（现为淮安）的十里长街时，迎面看到了乡亲们推着独轮车，运送粮草支援前线，有位堂哥还认出我，问我能否回家看看，我说要南下渡江，待全国解放再回去看妈妈。

走了约一个星期，我们在宝应休整学习。脱去棉衣，洗晒衣被，只见农村河道纵横，麦苗青青，油菜花香，一派南方景色；伙食也有所改善，开始吃到大米了，大家退却了疲劳，精神振奋。部队里开始传达学习

党的七届二中全会文件，当传达到“我们很快就要在全国胜利了”时，顿时感到全身热血沸腾，不禁欲振臂欢呼。这种长期在战火岁月中走过来的感受，生活在和平年代的人是无法理解体会的。

一个星期后，我们沿着运河堤岸继续南行，路经汜水、高邮、邵伯，此时已是4月中旬。由于国民党拒绝在《国内和平协定》上签字，我人民解放军于4月20日全面发起强渡长江天堑的攻势，经过两昼夜的战斗，一举摧毁敌人苦心经营的长江防线。此时南进干部纵队也紧急行军向南进发，赶到扬州

时，人民解放军已于4月23日占领南京全城。我们南进干部纵队没能赶上接管南京，改为接管上海。

丹阳集训，开始接管上海的准备

我们于4月29日夜从六圩登上一艘轮船渡江，拂晓在镇江上岸。几天后，我们行军全部集中驻扎到丹阳城内外，开始了接管上海的各项准备工作。首先听取传达

陈毅司令员的动员报告，内容主要是强调入城纪律和城市政策。会后，组织学习约法八章和城市政策，上海地下党组织提供了一本很厚的书：《上海概况》，里面不仅有上海地图和国民党政府机构详细介绍，还有不少党政人员的住址。在组织人事方面，上海市军事管制委员会下，组建成立了军事、政务、财经、文教等接管委员会。在各接管委员会下，又针对国民党政府在上海的各个机构成立若干接管处，财政经济委员会下属的接管处最多，有十几个。在干部配备上，各委员会和接管处负责人大都由我党我军特别是新





四军在长期革命斗争中涌现出的精英，如曾山、许涤新、顾准、周林、曹漫之、梁国斌、扬帆、范长江、戴白韬等专家担任。

我被分配在财政经济委员会房地产接管处。房地产接管处共有六十多人，处长是刘平若同志。根据地下党组织提供的材料，房地产接管处负责接管国民党政府行政院下中央信托局所属的房屋地产处和苏浙皖敌伪产业清理处，以及中央银行产业财务科所管的房地产，这几个部门都是国民党的官僚资本。苏浙皖敌伪产业清理处是抗战胜利后国民党政府为接收处理德日意和汉奸的财产而成立的机构，职权很大，成员复杂，有不少军统、中统骨干。

我们入城干部每人都在左臂上佩戴布质的红底黑字的“上海市军事管制委员会”袖章，左胸前是布质白底红字的“中国人民解放军”胸章。为了安全，入城接管的干部队伍又分成两个梯队，我们年龄较小的同志和女同志分在二梯队。

此时已是五月中旬，我军已经完成对上海的包围，解放上海的战役已经打响，接管上海的准备工作也已就绪，我们坐火车到无锡，步行到东北郊一个叫洛社附近的村庄住下，一面学习，一面待命入城接管。南下途中，大家都高兴地朗诵毛主席的最新题词：军队向前进，生产长一寸，加强纪律性，革命无不胜。一天晚上，我们在住地的一户居民家的收音机里听到上海电台广播，广播员说：“现在听到外面的炮声，还不知明天会怎样……”讲讲就没声音了，我们料想，上海即将解放了。

入城接管，房屋建筑完整保护

第二天忽接到入城紧急通知。这天是5月27日。一梯队的同志紧急整理背包乘车入城，他们入城第一天都集中住在南京路上的金门饭店，第二天才到各单位接管。我们二梯队又等了两天，于5月29日乘上大卡车，经嘉定、南翔入城，直接到房屋地产处

的所在地广东路86号大楼。

在我们二梯队来到之前，一梯队的同志对人员档案资料都已接收好，公有房屋都有档案资料，几个被接收机构中有一百多名职员大部分都留了下来，宣布全部留用，不明政策出走的人员后来也都陆续回来，业务档案原封不动，人事档案交我军管人员管理。接管的几个部门中，唯一的地下党员是陈乃昌同志，他是陈嘉庚的侄子，早在1927年厦门集美学校时就入了党，一直做地下工作，当时是中信局房屋地产处襄理，苏浙皖敌伪产业清理处副处长，还兼任复旦、震旦等几所大学客座教授。在上海解放前夕，他以合法身份与中央信托局长刘攻芸和邓葆光周旋，将储存在中国银行保险库内已装箱待运台湾的一批金银财宝留了下来，还挽留了中信局和房屋地产处一批高级工程技术人员。军管会宣布陈乃昌为房地产接管处副处长，在留用人员中引起了不小的震动。

我当时分在调查组，按军管会发布的财字一号布告，具体调查接收国民党反动党、团、军、政、特各级机关和官僚资本以及战犯、反动首恶分子的房产，还有日伪敌逆房地产。解放前夕，这些人员曾采取很多手段转移房地产，给调查接管增加了不少难度。根据掌握和检举的资料，我与留用人员一同出去调查，近的步行，远的乘公交车，配带军管会袖章、解放军胸章，免费乘车，但乘有轨电车只能乘三等拖车。记得先后调查去接管的有淮海路（当时叫林森路）、延安路（中正路）、巨鹿路、溧阳路、山阴路等处洋房住宅、新市区五角场一带大楼和大批的日本营房。在接管巨鹿路一处房屋（现为老年报社）时，原主人是国民党军官，已逃跑，里面有汽车、冰箱、沙发、家具、衣物，生活用品应有尽有。

由于中央的英明决策得到坚决贯彻，上海的高楼大厦和数万幢房屋建筑以及大批的工厂、机器设备在上海解放中得以完整保护下来。



上海解放前夕，解放军已经解放了长江以北的广大地区，蒋介石国民党反动派还想借助长江天险负隅顽抗，他们一方面强抽壮丁，加固工事，一方面又凶残地镇压革命力量。

当时上海党组织要我们加强隐蔽斗争，发展壮大力量，调查敌情，为解放上海做好积极的准备工作。当组织上知道我家有一辆小汽车时，就交给我一个特殊的任务——学会开小汽车，准备在上海解放时使用，我就在两个星期内学会开小汽车，并考到驾驶执照。

1949年4月26日上午9时许，我接到原沪新中学在交大读书的一个老同学来电，他要我尽快开小汽车到交大后门接他，我问他什么事，他只是说：“你来了就知道了。”看来有特殊的紧急情况，我就立即开了小汽车去交大后门。我的车子刚停下，他就从交大后门跑步出来，开了车门就往里坐，待坐定后才看清楚他从头到脚浑身是灰，简直不认得了，他上车后只是说：“快开车，先到你家里洗个澡，换身衣服再与你详谈。”到家后，他洗了澡并换了衣服后才详细地告诉我，4月26日黎明时分国民党反动军警突击搜捕交大革命学生。现在我将当时和后来知道的交大革命同志英勇机智、可歌可泣反搜捕的生动事例向大家作一介绍。

国民党反动派这次对交大革命同学的大

搜捕，是在4月26日黎明二时左右用装甲车撞开“交大”后门，进行突然袭击。在校园内正在巡逻的革命同志见到这一突如其来的情况，他首先想到的是全校革命同学的安危，于是跑步奔向钟塔，敲响了警钟，及时向全校发出了警报。由于及时地报警，使很多革命同志从睡梦中惊醒，为他们赢得了宝贵的躲藏时间，使不少革命同志免遭逮捕，但他自己却被逮捕了。

后来我才知道，4月26日凌晨，国民党反动派不但在“交大”进行了大逮捕，也在其他各个大学进行了大逮捕。接着蒋介石反动政府借口局势混乱，宣布各大学提前放假，实际上是解散各个大学，不让大家有活动的基地；另一方面继续搜捕革命同志，如交大的穆汉祥同志就是在一个饭店吃饭时被捕的，解放前被反动派杀害。但是我们在地下党上海市委的领导下，并没有将革命工作停下来，而是采取更隐蔽的方式，保存和发展壮大革命力量，通过学校和工人夜校组织人民保安队，密切联络，调查敌情——包括兵力部署，碉堡设置位置，地痞流氓的情况，以更加高昂的战斗姿态做好迎接上海解放的准备工作。

当时，由于我家的隐蔽条件较好，许多同志都找到我这里来开展隐蔽斗争的工作，后经组织上同意，共有大同、交大等几所大学的十位同志隐蔽住在我家，开展迎接解放上海的各项工作，直至上海解放。为了安全起见，大夏大学总支的五位





同学住在一间阁楼，其他几位同学住在另一房间里，相互是不联系的，吃饭也是分别吃的，外出回来都仔细观察后面是否有特务盯梢。

1949年5月24日，国民党军队连夜在市区用沙袋修筑工事，设路障。当天下午，我还看到他们举行“祝捷”游行，真是打肿脸充胖子。晚上，一夜的枪炮声，我们都没有睡觉，随时等待命令出发。25日拂晓，在我家门口的苏州河上传来了枪声，一看，是解放军占领了苏州河以南的地区，与苏州河以北的国民党军队对峙着。我们不由自主地、高兴地欢呼起来，“解放军来了！上海解放了！”当时我们是多么想能够马上冲出去参加工作，但我们是组织的，还得耐心等待有关组织的通知。那个时候，感觉时间好像故意与我们作对，过得特别慢，心里真焦急。后来各有关组织都来了电话通知，大家分头到指定地点报到。

我接到通知是叫我开汽车到大同大学报到。我加足了汽油准备出发，但我家在苏州河对面，有国民党军队和碉堡，如果打开汽车间大门，就会遭到河对面国民党军队的射击，怎么办？我正在观察地形和想办法时，发现有些人民群众在解放军和国民党军队不打枪的情况下出来看解放军。对面国民党军队的注意力分散在看解放军的人民群众身上，这是一个极好的机会，于是我让表弟协助，待我发动好汽车，他立即推开汽车间大门，我把汽车开出去，快速开过开阔地，进入市区。

我报到后才知道这里是上海市人民保安队沪西总指挥部，接受的任务就是担任汽车驾驶员，领的臂章是总部的臂章，可全市通行，根据指挥部的通知，哪里需要就开汽车到哪里去。有送同志去接管；有送领导同志去市人民保安队总部和解放军前线指挥部联系工作；有送同志去电台广



播宣传；有送受伤的同志回家养伤；还有去到第一师范学校运饭菜供同志们膳食等。经过五六天日夜工作，终于完成了党所交给的各项任务。

事后，有同志问我：“你在战争环境下开汽车，不怕吗？”我告诉他，当时，我脑子里只是想怎样完成党所交给的任务，根本没有去顾虑个人的安危。我也经历了几次危险情况，但我都是沉着机智地安度过来了。一次是在5月25日傍晚，送地下党市委委员梅洛同志去外滩海关市人民保安队总部工作，当汽车开到北京路西藏路口时，遭到苏州河对岸国民党军队的射击。我一听到枪声，就立即将汽车往南转向，再经四马路（现福州路）去海关。再一次是梅洛同志在总部连夜赶写报告，我也留住海关过夜。晚上下了一夜雨，汽车又停在露天，到第二天早晨要发动开车时，发现电瓶里没有电了，只得请其他同志用汽车拖发动，一拖拖到外滩，我们的汽车暴露在开阔地，那时百老汇大厦（现上海大厦）的国民党军队开枪射击过来，我们还是沉着地继续发动了汽车，进入二马路（现九江路），才转危为安。另一次是27日上午，解放军刚打过苏州河，解放军指挥部即推进至提篮桥，当时地下党区委委员刘起林同志要立即与解放军前线指挥部联系工作，我就开汽车送他去，那时那里还在继续进行战斗。



那天是1966年的4月30日。当时我在市公安局交通处办公室工作，由于有重要保卫任务，我和几个同志留在机关待命。根据外事部门的安排，当晚将有一批重要外宾由首长陪同，前往市公安局对面的市府大礼堂观看芭蕾舞剧《白毛女》。傍晚，18时30分，交通处机动中队的十几个小伙子装束整齐，一一进入了礼堂四周路口的岗位。一切准备就绪。可是，意外的情况突然发生了——18点43分，办公桌上的电话猛然响了起来，我一听，是警卫处一位领导急促的声音：“赶快通知机动中队，马上把队伍拉到南京路西藏路，外宾车队已从上海大厦出发，临时安排要到南京路观灯。”警卫路线突然发生变化，我差点惊叫起来，一手抓起另一部电话接通机动中队，让待命的同志立即出发。刚放下电话，我又随手抓过大盖帽，飞步下楼跳上机动中队的“哈来”摩托车，风驰电掣直奔南京路而去。

当我们几个身穿制服的交通民警赶到中百一店门口，迅速拉开队形之时，东面方向一长溜轿车已缓缓驶来了。节日的夜晚，火树银花彩灯闪烁，铮亮的轿车更是流光溢彩，分外耀眼。就在车队快要通过西藏路的

当口，不知是谁激动地喊叫起来：“周总理，是周总理！”这一喊，立即引起了轰动，只见成群结队观灯的行人顿时停住了脚步，目光全都射向车队，射向一辆乌黑闪亮的“大红旗”。“总理，周总理！”人们看到了，千真万确是我们敬爱的周总理，刹那间，人们拥了过来，前前后后一层又一层，南京路变得水泄不通了。

这个意想不到的状况，可真急坏了我们这些沿线警卫的交通警。保卫工作的职责，使我们毫不犹豫地阻拦着那些无比激动的人群，不停地喊叫着劝告着，希望人群尽快散开。可是费尽九牛二虎之力，人却越来越多越来越挤，我一时不知如何是好，只得紧紧贴住总理座车的门窗，保护领导人安全，心里却在巴望着快快来一批增援的队伍吧！就在我发急的时候，忽觉身后被轻轻拍了拍，回头一看，是周总理示意我让开身。啊，周总理亲自打开了车门，下车了。群众欢腾的情绪更是无法形容，欢呼雀跃，经久不息。周总理微笑着，亲切地向大家挥手，接着，总理提高嗓门说道：“同志们节日好！”一阵雷鸣般的掌声过后，总理又说：“五一国际劳动节的前夕，上海分外的美丽，我陪同阿尔巴尼亚党政代表团，陪同谢胡同志到上海访问，受到上海人民热烈的欢迎，谢胡同志很为感动。因为贵宾们还有重要的活动，请同志们让开一条通道。”

总理的话音刚落，奇迹立即发生了，只见刚才还团团围住车队的人群，顷刻间就向两旁退去，一条大道顷刻间就展现在眼前。周总理微笑着向大家挥挥手，进入轿车，车队随即启动，一辆接一辆，在夹道欢送的热烈掌声中徐徐离去，直到车队在人们的视线中消失了，人们还沉浸在那无比的激动之中，而我们这些担任警卫工作的公安民警更是从内心发出由衷的感叹：敬爱的周总理，您的声望，您的魅力，您的风采，我们将终生难忘！

终生难忘那夜晚

□ 陈镇江



爷爷当年做向导

□ 彭小华



从小由爷爷带大的我，小时候在江苏横林农村老家，最爱听爷爷给我讲故事了。别看爷爷文化程度不算高，才小学毕业，可他肚子里藏着的各种故事可多了。什么“田螺姑娘”，什么“孔融让梨”，什么“司马光砸缸”等等。而其中最令我感动和难忘的故事，莫过于他为解放军官兵指点迷津、主动带路的光荣经历了。记得那是在1949年4月底的一天上午，当时正值解放战争时期，正在横林下塘彭家村自家稻田辛劳耕作的爷爷，耳畔突然传来一句十分亲切的客气问话：“老乡，请问往无锡、上海方向怎么走？”爷爷抬头一看，原来是一位身着黄军装，带着嵌有红五角星军帽的解放军干部，其后还跟随着几十名解放军战士，且队伍齐整，军容神威。爷爷沉思片刻，回

答道：“这里到无锡，大概直线距离十多公里，而到上海最起码一百六十多公里。”接着爷爷又怜惜地说道：“你们一路走过去，恐怕身体吃不消。”这位解放军干部连忙摆摆手说：“长途行军我们习惯了，完全没有任何问题，只是怕人生地不熟，多走冤枉路，再说我们这次赶路是有重要任务的，必须不折不扣完成。”见对方说话斩钉截铁，刻不容缓可又有些弄不明白。于是爷爷干脆直接表态道：“既然你们是为人民谋幸福，为解放全中国做贡献，那么我来给你们带路好不好？”“那太好了，老乡，我们真的太感谢你了！”那位解放军干部激动地竖起了自己的大拇指。很快，爷爷把自己的农具放回家后，便当起了向导，一路带领这队解放军官兵向前。先是穿过路

家头，后是经过方家塘，最后来到四等小站——横林火车站。望着脚底下的火车钢轨，爷爷向解放军官兵们介绍道：“你们只要朝这个方向一直往前走，或者说沿着沪宁铁路走，就一定能够顺利到达无锡、苏州和上海。”而为了让这队解放军官兵不走冤枉路，尽快到达目的地，完成战斗任务。爷爷也干脆豁出去了，一路把他们带到了无锡。听爷爷说，那天，他回到自己横林老家已是深夜一时了。虽然那位解放军干部与爷爷握手告别时一再表示万分感谢，但爷爷觉得自己能为解放军官兵做点事，为解放战争出点力，也算尽自己一份职责吧。最后，我想说的是，爷爷名叫彭荣林，虽已仙逝，但这段光荣经历却是留给我们后代最宝贵的一笔财富。



从浦东到浦西，或是从浦西到浦东，我曾坐过划子过江，划子是两头尖的一种小木船，全靠船工划桨推动小木船向前行进。

1952年前后，那时候浦东的周家渡、杨家渡、老白渡以及东昌路等摆渡口都有划子接客过江，当然划子并不是唯一的摆渡工具。当时，规范的摆渡工具虽说也是木船，但与小划子比起来，要大多了，船舱可容纳20来人，若有几辆自行车也可以放在船头，它的动力是一部柴油机，由船工师傅操作，如果没有风浪，黄浦江上一个来回，有半个小时就足够了。

当时坐划子的人也不在少数，一般都是年轻人，没有大包小包的东西。上划子没有码头，在岸边沙石上搭一块跳板，踩着它就上了小划子，交给船工3分钱，算是摆渡费，坐上三四个人就开船了。

有次到浦西去，四个乘客面对面坐着，谁也不认识谁。只见船工用竹篙奋力将小划子顶出岸边的浅水区，然后再划起双桨，那船工不紧不慢不慌不忙的神态犹如“空城计”城门下那位扫地的老军，悠闲而镇定，他每划一下，身体前倾一次，周而复始地做着同一个简单的动作。我们坐在木划子上，上有蓝天，下有碧波，身前身后全是水，伸手可及，我在水中行，水在我身边流。正在体验泊在水中的感受时，只见一艘巨轮迎面驶来，它傲着头，挺着胸，不可一世的样子把我们吓坏了。巨轮鸣笛叫我们避让，可已经来不及了，眼看就要相撞，那船工急中生

智，他操起竹篙对准巨轮顶撑着，才使两船之间拉开了距离，终于化险为夷了。当那巨轮从我眼前经过的时候，我仰首眺望，它简直就像一座高楼大厦，白色的客房、驾驶室、桅杆、彩旗以及站在甲板上的水手，都看得清清楚楚。不一会儿它就加足马力向吴淞口驶去。

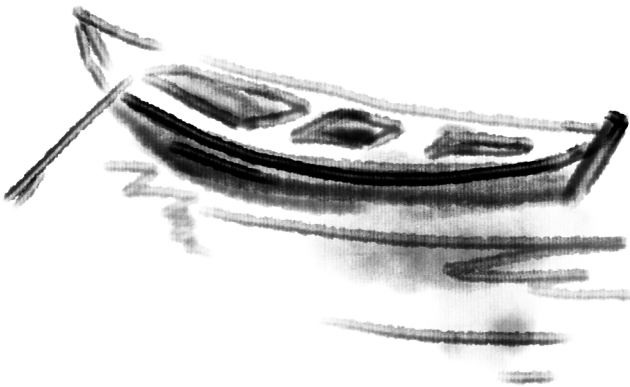
巨轮过去之后，紧接着是一排又一排的浪涛向小划子卷过来，足有一米多高。一会儿把我们的划子托至浪尖，一会儿又跌入波谷，一起一落真是扣人心弦。这时船工发话了：“大家一定要坐正，别乱动，要保持平衡，这样就绝对不会有危险。”

有了那次危险的经历之后，再也不敢坐划子摆渡了，好在渡江小划子在1953年就禁止营运了，从此绝迹。不久便有了小轮渡，一艘轮渡至少载员200多人，安全、可靠、速度快，到对岸只需5分钟，比起小划子来要快多了。

坐划子的年代一去不复返了，现在浦东新区处处高楼林立，条条大路通浦西，除了黄浦江传统的轮渡外，还有延安东路隧道、打浦路隧道，横跨黄浦江的杨浦大桥和南浦大桥，以及贯穿上海东西方向的世纪大道。交通是何等的快速便捷。眼下，新外滩的景致令人眼花缭乱，金茂大厦、东方明珠，宽阔清澈的黄浦江及江边上行驶的大小客货轮又成了一道靓丽的风景线，当年我们坐划子摆渡的那一代人越来越老了，而我们的上海则越来越年轻，越来越美丽。

坐划子摆渡

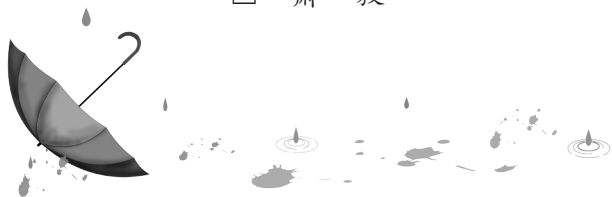
□ 陈太顺





雨中情

□ 萧 毅



母亲节，我想起了母亲，思潮起伏，心情久久不能平静。

记得退役回城后的一年冬夜，半夜三点多钟，我从睡梦中醒来。厨房的灯亮着，母亲早已起床，正在为我准备早餐。

早上八点，我将乘坐上海航空公司的班机去深圳，从罗湖出境赴香港理工大学进修。因按机场规定，需提前1至2小时检票验证，在候机室等待登机。所以我隔日预订了出租车，准备五点半就从家里出发去机场。

四点半左右，母亲把我叫了起来，匆匆洗漱后，吃了母亲给我下的一大碗面条，收拾行李，整装待发。我行李较多，母亲放心不下，坚持要送我上车。

当时正是寒冬腊月，外面风很大，天又下着雨，又冷又黑。母亲一手打着电筒，一手撑着雨伞。我一手拉着旅行箱，一手提着行李袋。母子俩合撑一把伞，在手电射出的微弱光线下，踩着地上的雨水，来到了小区门口。

出租车已在马路对面的北郊中学门口等候，母亲再三叮嘱：“你到了香港后，要经常写信回家。”

“知道了！妈，您快回去吧！”我满口答应，让母亲先回去。

可母亲却站着不动，直到亲眼看着我穿过马路，钻进车子后才回家。北风呼呼，冬雨沥沥，老人迈着迟钝缓慢的脚步往回走。我坐在车里透过车窗，望着母亲的背影渐渐消失在漆黑的雨夜中。

不到七点，我就到了虹桥机场，进入候



机大厅内。母亲年迈又体弱多病，一个人摸黑回家，我真有点不放心，想打个电话问她是否已到家。可那时我还没有手机，虽然机场候机室有电话，但需要用电话卡才行，我也没有电话卡，只能干瞪眼。

上午十一点，飞机抵达深圳。我从机场乘坐中巴到市区，然后通过罗湖海关，再乘坐轻轨，下午三点到达香港九龙的红磡。

当天晚上住在尖沙嘴酒店，准备第二天早上再去沙田学者公寓登记安排住宿。晚饭后，我心里忐忑不安，实在放心不下母亲，独自到街上用投币电话打给家里。

“喂！”我接通了电话。

“哎！你是阿毅吗？”电话里传来了母亲熟悉的声音。

“妈，是我，我已到了香港，您好吗？”我连忙回答。

“我蛮好，你放心好了。”母亲提高嗓音对我说。

母亲安好，搁在我心上的石头总算放了下来。我问了母亲的情况并报了平安。

母亲无论在职时还是离休后，总是无微不至地关心我们子女的生活、学习、工作，乃至婚姻和孙辈等，千方百计地为我们的幸福创造条件和默默奉献的往事，至今难以忘怀。

母亲已经去世十多年了。但过去下农村插队、进工厂干活、到部队当兵、上学校读书和出境进修时，母亲送别我的情景，却经常浮现在眼前。



偶尔读到一文，深受震撼。题为《知母》的文章，讲的是作者的母亲与舅舅为救母之事发生争执。母亲坚持救重病之母，舅舅认为救母不过是拖日子。争执中，舅舅动手打人并拂袖而去。留下母亲独自照料，直到外婆去世。数年后，舅舅病重，母亲不计前嫌割肾救弟。

阅毕，我扪心自问。如此事发生在我家，我会像那位母亲那样做吗？自答：做不到。充其量给以资助。我由衷敬佩那位母亲的胸襟、情怀和高尚的品德。

这样的故事真不平凡！

古往今来，在中华民族五千年历史长河中，类似的故事不绝于耳。新冠肺炎肆虐期间，逆行的白衣天使和志愿者，筑起牢固防线，救下千万性命，又演绎了多少可歌可泣的故事。记忆长存，此恩此德，没齿难忘！

感人肺腑的故事，源于中华文明。“滴水之恩，当涌泉相报”。“不忘养育之恩、知遇之恩、教诲之恩、救命之恩……”中华民族倡导的孝文化、善文化以及无数修身养性的警句格言，滋润养育了炎黄子孙。无数事实证明，弘扬这些优良传统，注重修身养性，便能胸襟开阔，以诚待人，家庭和睦，幸福长存，也为建设和谐社会添砖加瓦。

知母

□ 陈月芹



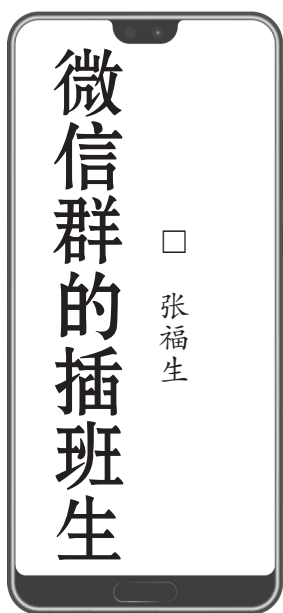
走近“献血屋”

□ 钱红春

那座用红色钢架搭建的弧线形屋顶，四面装有落地玻璃窗的屋子，是“献血屋”。屋子周围有几只喇叭，反复向路人播送献血对于救助他人生命的意义。或许是早已超过献血年龄的缘故，“献血屋”建成十多年了，来来回回不知走过多少次，却未曾仔仔细细地看过。

我暗自思忖，别看广场人头攒动，热闹非凡，到处是欢声笑语，没准“献血屋”里会很冷清。我满腹狐疑地走近“献血屋”一探究竟。只见几位穿着白大褂的工作人员正在忙碌。有的坐在板壁的隔板前摆弄各种器皿；有的拿着笔和垫纸板边走边写；有的从这扇门跑到那扇门。我虽不知此时是否有人正在献血，但能看清离我最近的棕色沙发上，有一对青年男女正在窃窃私语。他俩是一对恋人，还是刚刚领了证的新人？是在等候献血，还是已经献了血正在休息？两人是原先就商量好的，还是路过“献血屋”的临时决定？是两人自作主张，还是得到了家人的支持？我无法得到准确的答案，但这并不重要。因为他俩此时就在“献血屋”里，走进这屋子是需要点勇气的。

我不知道两位年轻人在说些什么，但我能察觉到他俩脸上坦然和乐观的神情；我不知道他俩是本地人还是外地人，但我能感受到两人凝聚在一起的爱心；我不知道他俩离开屋子会走向哪里，但我敢肯定有了这样的经历，会在自己人生的史册中留下精彩的一页，成为美好的回忆，成为新生活幸福的起点。



我是黄浦老干部大学书法初级班的学生。由于抗击疫情，学校暂时停课，幸有老师线上教学，我被拉进书法中级班群，成了微信群里的插班生。

班主任到了线上开课的时候，他把视频发在微信上，作为当天授课的内容。在视频的

关键点，老师有语音讲解和提示，课后还布置作业。群里有几位学长学习刻苦用功。每次线上开课后，没几天就在微信上交作业。他们的这种学习精神对大家是很好的鼓舞和触动。群内许多学长纷纷为之点赞，还有的学长进行点评，既有肯定好的方面，也有善意、中肯的指点。从学长交的作业，我看到

了坚持学习练字必有好处，从而增强了信心。如：一位绘画很好的耄耋学长，线上学习一学期下来，楷书已经写得很有神韵，令人刮目相看。

微信群里线上教学还有好的方面：一是有些书法学有所成的学长，有时把自己的作品发在群里，既是很好的鉴赏，又是很好的学习。网名山水清音的学长发的金石体书法作品，看后真是一种很好的艺术享受。二是有的学长转发的有关书法知识方面帖子，犹如课外读物、辅导资料，而且得来全不费工夫，大大丰富了我的基础知识。

我十分珍爱这个群体，它是我老年生活中新的朋友圈，充实了老年生活，激发了我的生命活力，老有所学，老有所乐，为了快乐而学习，学习给我带来了快乐！

如今，我每天临摹习字一二小时。尽管写得不好，偶尔也会在朋友圈晒晒，并非是展出、“显摆”，而是一种自我激励，自得其乐。老友见之，夸奖我的隶书写得大有进步，弄得我心里美滋滋的，写得更起劲。

小区门口，有一株硕大的迎春花。尤其是随着春天的脚步临近，一嘟噜一嘟噜金黄的花儿组成了一个鲜艳的“星团”，煞是弹眼落睛。移步向前仔细端详，原来那“星团”是由无数个长长的、牵丝攀藤的枝蔓支撑起来的，而每条枝蔓上都分别挂着一串小巧玲珑的花朵，那花朵，都有六个瓣，蕊是嫩黄嫩黄的，有一阵风吹来，仿佛在向每一个注视她的人在欢乐地宣告：春天来了……

迎春花就像老魏说的大姑娘十八变，越变越好看。刚开始两三年，垂挂在枝条上的花朵只有稀稀疏疏几朵，好似营养不良的小姑娘，过了两年，春节刚过，她所有的花枝下垂，小片的绿叶挂于枝条上，像是万条垂柳绿丝绦，整株树，形如一把花伞，金灿灿的花朵争相吐艳得满树都是，微风来时，犹如无数金色的蝴蝶满树飞舞，让人眼花缭乱

迎春花开金灿灿

□ 金洪远

而目不暇接。她不像柳树那样妖娆与妩媚，而像一个敢作敢为的女汉子，要爱就爱的轰轰烈烈，泼泼辣辣将囤积了一年的热量义无反顾地展现在赏识她的人面前，不择水土、随遇而安、英姿勃发。

人们常说，“红花虽好还要绿叶扶持”。迎春花之所以美丽和让人敬慕，就在于她的花朵不需要绿叶的扶持，在枝条上还没有抽展绿叶的时候，在人们不经意之间，那些可爱的鹅黄色的小精灵已经悄然亮相了，可能她知道让绿叶去哺育自己，去成就自己，那是很自私的，是会给绿叶带来痛苦的，所以她只是默默地与寒冷抗争，即使牺牲自己也在所不惜，这是多么难能可贵的品格呀。



我喜欢龙井茶，首先是喜欢那富有田园诗意的名字，一听就有清清凉凉的感觉。龙井属青绿茶，向来以“色绿、香郁、味醇、形美”著称，含有氨基酸、儿茶素、叶绿素和维生素，营养丰富，能生津止渴、提神醒脑、消食利尿和消炎解毒。

我崇尚简单，独自喝茶不喜欢搞茶道那套形式主义，但是对泡茶用的水，一直比较讲究。三分茶七分水，水乃茶之母，是随便不得的。茶圣陆羽说过：“山水上，江河中，井水下。”

好茶叶可是来自不易。人说粮食“粒粒皆辛苦”，其实龙井也是“片片皆辛苦”。明前雨后，茶树发春芽，采茶女用一双双纤细的手，一片一片地把染上春光的鲜嫩龙井铺满竹篮带回家，再放在铁锅里，千百次地翻炒成馨香的茶片。那浸泡在我们茶壶、茶杯里的龙井，每一片都是绿色的小仙女。

每年清明过后，我会收到一位知己寄来的上好的明前新龙井，打开时，总感心窝温暖。多少年了，几乎成了我届时翘首以盼的习惯。我们平时各忙各的，几乎不相往来；但是，一旦有事，肯定有求必应，不容置疑。我坚信，这就是人间最珍贵的高山流水之情。

龙井

□ 唐红宝



清香爽口菜卤蛋

□ 钱 渊

菜卤蛋就是用咸菜卤泡煮的一种咸蛋，是上海本地人的一种常见吃法。

菜卤蛋一般选用鸡蛋，而不采用鸭蛋。具体的做法是：先将鸡蛋洗干净放在清水里煮熟冷却，然后将蛋壳拍碎但不剥壳，再放入咸菜卤里煮透即成。之所以要放入咸菜卤里再煮，无非是要让咸菜卤能通过已敲碎的蛋壳缝隙渗透到蛋白中去，否则与白煮蛋无异，那就没味道了。

这种蛋的外表有点像哥窑瓷，蛋白外面有不规则的青灰色裂纹，系咸菜卤经高温烧煮后渗入蛋缝将蛋白染青所致。菜卤蛋不像红烧蛋，因为它没有油腻，因此夏天吃起来非常清口，趁热吃则味道更觉鲜美。泡制菜卤蛋的咸菜卤不必专程去买，小菜场里卖咸菜的地方就有，顺便去讨一点就是。因为菜贩将咸菜卖完后，剩下的咸菜卤也无甚用处，他们最终也是要倒掉的，因此去讨一些，一点都不费事。

当然，咸菜卤讨来后，最好是放在砂锅里浸过夜，目的是让菜卤中的杂质沉淀，待到需要用的时候将卤内的杂质滗掉就是，这些其实都是很容易做到的。这道菜，过去上海本地人家夏天的晚餐桌上是经常能见到的。另外，倘若把它一切四，当作冷盆端出来也是很受欢迎的。老上海还有另外一种烹制鸡蛋的方法，那就有点不登大雅之堂了，即“尿蛋”。那是用人尿代替咸菜卤烹制鸡蛋的另一种吃法，据说还有一定的药效。



苏州河畔欢乐游

□ 沈顺南



对于上海人来说，苏州河不仅仅是一个地名，而是哺育上海成长和发展，承载上海变迁记忆的母亲河。

风和日丽的一天，我们几位老友兴致勃勃地组织了一次苏州河畔欢乐游，感受上海的新变化。

我们以苏州河与黄浦江交汇处的外滩为起点，时而骑行共享单车，时而徒步前行，时而在左岸游览，时而到右岸观赏。首先映入眼帘的是右岸主题为“苏河之门”的景观绿带。徜徉其中，流连忘返。

在上海百年都市化进程中，沿岸参差建起的上海大厦、邮政大楼、河滨大楼、四行仓库、上海总商会大楼等优秀建筑一一呈现眼前。有些颇具年代感的老厂房被艺术家们改造成画廊、工作室等。从这些建筑肌理中，让我们阅

读到上海老建筑深厚的文化和历史底蕴。

从外白渡桥以西，乍浦路桥、四川路桥、河南路桥、福建路桥、浙江路桥、西藏路桥……这些跨越苏州河的桥梁，有的仍带有浓郁的欧洲城市拱桥风格。有的通过改建和重建，显现出现代化国际大都市风格。细细品味这些桥梁的结构和风韵，令人感受到大上海的繁华和辉煌。

从乌镇路桥一直走到江宁路桥。在这段范围里，苏州河优雅地划出了一道长达千米的靓丽弧线——人称苏河湾。清清的河水静悄悄地蜿蜒流淌，闪动着粼粼波光，为喧嚣的都市增添了一道宁静的风景线。让人眼睛一亮的是通车不久的昌平路桥，该桥梁为一跨过河，河中不设桥墩。桥身上的拱轴线配大跨度的悬臂，从侧面看宛如明眸凝望着苏州

河，由此被称为“苏河之眼”，是苏州河上又一个新观景点。

步入三面环水的苏州河梦清园环保主题公园，有大片的竹林和参天的大树。凭栏俯瞰，河水清澈；远眺岸边，高楼林立。再往西行就是武宁路桥，这是上海第一座运用主题雕塑来装饰的桥梁，精美而壮观。

夕阳渐渐西下，我们在华政退休的老友带领下，经过曹杨路桥，走进了华东政法大学。该校的前身是圣约翰大学，具有百年校史，校区分布在苏州河两边，河面上有座名叫华政的校园桥。站在华政桥上，微风拂面，心旷神怡。大家情不自禁地以青砖红瓦的老校舍为背景，合影留念。

苏州河畔欢乐游，更加亲近了母亲河，增强了对母亲河的热爱和保护母亲河的热情。



百岁老太能做 60个俯卧撑

刚满100岁的山东青岛老寿星刘桂兰老人，现在身体依然“棒棒哒”。老人登山爬楼不打怵，做饭缝纫样样行，一口气能做60个“俯卧撑”。

老人做的“俯卧撑”与众不同，她用双手撑着石桌子，腰部用力前后摆动，一口气做了60个“俯卧撑”才停下。老人紧接着到旁边的健身器材上压腿、“荡秋千”，最后还连续踢腿十多下，直到额头冒汗，才满意地停下。

老人骄傲地说，自己的身体在周围的高龄老人中是最好的，很多老人冬天就愿意“猫”在家里，怎么叫都不出门，那样过日子既没有生活质量，也不利于身体健康。刘桂兰老人称，运动是最好的养生方法，前两年她还经常去爬山，或者到海边溜达，这两年上了岁数，孩子们不让去远的地方，但她仍然坚持每天出门锻炼两次，每次最少锻炼40分钟。

老人锻炼结束回到家，一头扎进了厨房，跟儿媳妇和女儿们一起准备晚上的家宴。不但如此，老人还经常踩缝纫机缝衣服、给家里人织毛衣。

“我认为吃得好、穿得好，不如人的心态好。老人首先得自己想活着，觉得活得开心。才能活得长久。”刘桂兰称，自己现在四世同堂，全家人相处得非常融洽。儿孙们对自己孝顺，自己在这样的家庭环境里，才能健康长寿。

从刘桂兰老人身上，我们学到一条长寿秘诀，那就是与人为善，在帮助别人时，自己的心情也会非常快乐，好事做得多了，就是在给自己延年益寿。

跳绳、荡秋千、吹肥皂泡，这些儿时的游戏不只是娱乐活动，还是养生保健的好方法。

荡秋千治疗腰椎间盘突出 荡秋千属于反向运动，可强制人体重心后移，减轻腰椎前凸程度，不仅能预防腰椎间盘突出，还可缓解因腰椎间盘突出所致的腰部疼痛、活动受限等。荡秋千时，双手要抓紧两侧绳索，由家人推动，尽量不要自己蹬地，荡起的角度不宜超过60度，每活动5分钟应下来休息10分钟，每日累计荡秋千时间不宜超过20分钟。

吹肥皂泡治疗支气管炎 吹肥皂泡可促进肺内气体排出，增强肌肉收缩力，有利于胸、肺的扩张，不仅能有效预防支气管炎，还有助于慢性支气管炎患者肺部弹性和肺活量的恢复，从而缓解病情。吹肥皂泡应选择在空气好的公园、树林里进行，每次15分钟即可。高血压患者不宜吹肥皂泡，以免血管收缩导致血压升高。

打陀螺治疗肩周炎 打陀螺可促进肩关节及周围组织的血液循环，改善局部营养状态，从而起到预防肩周炎的作用。打陀螺前，应先活动全身关节，双手做胸前环绕运动5分钟。打陀螺时，应该在自己能承受的范围内，逐渐加大挥鞭幅度，加快速度，打10分钟休息10分钟，每天累计打陀螺时间应控制在30分钟内。应注意的是同样表现为肩部疼痛及活动受限的肩袖撕裂及肩部韧带钙化，会因肩部活动量增大而导致病情加重。

童年游戏 治老年病



一位老人，总想替儿子和儿媳多分担一些家务。他白天带孙子，半夜还要起来冲奶粉，孙子转眼1岁多，他却因长期劳累、睡眠不足、淋巴结肿大，前来就医。这样的例子不胜枚举，令人惋惜。这类人违背了中庸之道，破坏了身体的阴阳平衡。

中庸之道，“中”是中间值的意思，“庸”指的是寻常态，也就是普遍的延续状态。中庸之道提醒我们要回过头来看一看比较正常的一般情形，要设法找一条合适的路、恰当的路、可行的路、多数人能够接受的路。中庸是一种弹性哲学，是一种灵活的松软状态，一种平静的两相妥协，中庸最根本的思路是反对一切极端主义。以牺牲人体免疫力为前提的极端主义，与我们的养生之道背道而驰。

负面情绪若找不到合适的出口，最终会以一种极端的方式暴发，那就是生病。生病不单纯是一件坏事，它是在提醒你，你的某种生活方式或者某种情绪表达方式应该做一些

调整，你应该逐渐关注养生了。

养生的两个关键词是睡眠和心态。拥有良好的睡眠质量，是确保免疫系统正常工作的重要因素之一。睡醒以后，如果你觉得自己生机勃勃，觉得今天是充满希望的一天，恭喜你，你睡了一个好觉。

情绪是人体对外界刺激的反应，过于激烈或持



从中庸之道 浅谈中医养生

续过久，则可伤及气血，影响五脏的功能，引发疾病。每个人都会有负面情绪，可是怎么处理负面情绪真的是一门功课。

学会给自己的负面情绪找一个出口，找朋友倾诉、写日记、做运动、听音乐、吃一份心仪已久的美食……《黄帝内经》中提到“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤

肾”，现代医学研究发现，人类65%~90%的疾病与心态相关，心态好的人，大脑会分泌多巴胺，让人心情放松，使人体各机能互相协调、平衡，促进健康。许多事情我们真的没有能力改变，但是我们可以尝试着改变我们的心态。

中庸的本质是追求事物的平衡与和谐，养生亦追求一种无过无不及的平衡状态。中医养生涉及衣食住行，要求人们在精神、劳逸、动静、饮食等方面进行调养，使各因素做到适度，达到和谐统一的状态。

适度、和谐、平衡等中庸思想是中医养生的核心思想，贯穿于各种养生方法之中。在保养生命的过程中，只要秉持中庸思想，注意求中、执中，顺应四时阴阳，起居有常，劳逸适度，饮食有节，形神共养，动静适宜，就可使人体成为一个阴阳和谐平衡的统一体，人体与大自然协调一致，从而拥有一个健康的身体。运用好中庸之道，不但可以让人的身体健壮，还可以让人的心情愉快。



步态提示大脑是否“衰老”

步态，即人们行走的方式，正日益成为衡量老年人健康的一项重要指标。步态的变化往往意味着跌倒风险的增加以及其他健康问题。研究人员发现，行走速度变慢或步态不稳往往是认知功能障碍，甚至是痴呆症和阿尔茨海默病的前兆，这些改变比真正的病症出现要早10年以上。

从2011年开始，研究人员每年监测600位老年居民的情况。除了步态分析之外，这些老年人还要接受握力与平衡能力测试、一系列神经心理学测试以及一套常规健康检查。研究人员发现，当人们边走

边说话时，起关键作用的是发生于大脑额叶、负责制订复杂计划的执行功能。这个大脑区域的激活水平能够较为准确地预测日后是否容易跌倒。

2010年也有科学家针对24个人做过类似初步研究。研究发现，实验组与对照组的行走及边走边说话状况均有所提升。但实验组的改善幅度比对照组要大得多。当时的对照组没有接触任何电脑脑力游戏，因此研究人员现在也正努力控制玩电脑对当前实验的影响。

他们的终极目标是帮助临床医师辨别老年人是否存在痴呆症先兆及其他健康风险（比如跌倒），并找到改善步态的干预措施。

老年人手抖和长手斑是什么原因

手抖

老年震颤 属于一老年人的自然老化现象，这种震颤发生很隐袭、进展很慢、不影响功能。

特发性震颤 是一种常见的病理性震颤，见于中老年人，在手持物（拿筷子、水杯、酒杯等）时震颤明显，不活动时震颤消失，早期少量饮酒也会减轻震颤。病程进展缓慢，5~10年后对生活产生严重影响。

帕金森病震颤 在不活动时出现震颤（静止性震颤），活动时减轻，伴有活动减慢，肢体僵硬等表现。用治疗帕金森病药物有效。

手斑

老年人手上长斑，也叫老年斑，是皮肤老化的现象，是由于老年相关的蛋白（淀粉样蛋白）在皮下沉积所致。

老年斑的预防目前还没有很可靠的方法，但是绿叶蔬菜、水果、维生素C、维生素E等可能有一定的预防作用。

吃菠菜真能补铁吗

老百姓经常会说多吃菠菜有助于补铁，这是有误区的。菠菜中铁的含量不高，每100克中仅为2.9毫克，并且属于非血红素铁，生物利用率低，因此要想补铁还是应该选择猪肝、动物血、瘦肉等动物性食物。所谓“菠菜补血”的说法，主要还是在于菠菜含有丰富的维生素C和叶酸。

菠菜虽好，也有自己的缺点，如菠菜中的草酸含量较高，使得口感比较涩，会影响钙铁等矿物质的吸收。但其实只要先把菠菜在沸水中焯一下，大多数草酸就可以去掉，再和豆腐等一起烹调。

菠菜的吃法很多：

凉拌清炒：凉拌菠菜花生、凉拌菠菜粉丝、蒜炒菠菜、淮山药枸杞菠菜等。

煮粥做汤：如菠菜猪肝粥、菠菜鸭血粉丝汤、菠菜丸子汤、菠菜蛋花汤。



食用油是日常烹饪中必不可少的原料，许多家庭出于性价比考虑，往往会购买大桶的食用油。其实，尽管食用油普遍标注的保质期是18个月，但它在开封后由于受环境影响，其保质期却往往达不到18个月。那么，开封后的食用油，贮存多久就不适宜继续食用？怎样吃油才健康安全呢？

为啥开封太久的食用油不宜食用

首先，由于包装不再密封，与空气中的氧气接触后，会逐步发生氧化反应，并产生一些氧化产物。氧化反应不仅大大降低了食用油的营养成分含量，且反应产生的氧化产物，会导致食用油出现“哈喇味”，并被认为是具有毒副作用，长期摄入对人体有害。

其次，若是食用了酸败十分严重的油，同样会导致急性食物中毒，产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，若救治不及时，甚至有可能发生生命危险。

最后，对于花生油、玉米油这类油脂，在长期开封后很有可能由于感染霉菌而产生黄曲霉毒素。由于黄曲霉毒素是强致癌物质，若长期食用此类变质油脂，则会大大增加罹患癌症的风险。

开封多久的食用油不能再食用

自家压榨的“土榨”菜籽油、花生油等，由于未添加防腐剂，且没有经过精炼除杂步骤，在放置2个月之后，就会出现严重的酸败，并产生“哈喇味”，此时就不能再食用了。而市面上售卖的食用油，一般都会添加适量防腐剂以延长其储存时间，但实验证明，即使是添加了防腐剂的食用油，其最佳食用期限也仅为3个月，一旦超出这个期限，则有可能由于油脂酸败导致人体健康问题。

什么食用油更容易变质

食用油的变质速度与油的种类有密切关系。一般来说，食用油中的多不饱和脂肪酸含量越高，如葵花籽油、大豆油这类油脂，其氧化速度越快。反之，食用油中的多不饱和脂肪酸含量越低，如玉米油、菜籽油、花生油这类油脂，其氧化速度越慢。

因此，建议葵花籽油、大豆油这类油脂，在开封后应尽快食用，或尽量选购小容量包装，而玉米油、菜籽油、花生油这类油脂，其存放时间可稍稍延长。此外，“土榨”食用油由于未经精炼除杂，更容易变质。因此，建议选购正规厂家生产的食用油。

如何储存食用油

1. 尽量将食用油储存在密封有盖容器中，以减少其接触氧气的机会。2. 尽量使用玻璃容器盛放食用油，不要使用金属容器以避免其氧化加速。3. 使用完毕后，应该将食用油储存在阴凉干燥处，以避免接触水以及阳光直射。同时，也尽量不要将食用油储存在灶台旁边，以避免烹饪时的高温环境加速其氧化。4. 建议购买小容量食用油，这样可以将食用时间最大限度地控制在3个月内。若实在喜欢购买大容量的食用油，可以用2升的分装瓶分装食用。这样可减少大瓶油的开封次数，降低其氧化速度。

食用油怎样吃才 健康安全



时下，户外活动已经受到越来越多的“单车族”追捧，短途的骑上二三十公里，长途的跨省乃至踏出国门。然而，如果骑车方法不当，就会让身体很受伤。

老人八年不敢坐

年近七旬的陈大伯在过去的八年里，因会阴部的持续疼痛一直无法像常人一样正常坐下，随着病情加重，经常疼得彻夜难眠，只要一坐下就会剧痛，同时伴随右脚麻木的症状。日前，大伯在家人的陪伴下到医院就诊。

接诊后，医生详细询问了陈大伯病史。原来他以前骑的是老款自行车，车体又大又笨，而且车座较硬，一骑就是几十年。生活水平提高了，大伯又迷上了户外车友族活动。但因为长期骑车姿势不对，无形中压迫会阴部引起软组织损害。

骑车方式不对隐患多

被称为“黄金有氧运动”的骑单车是增强心脏功能的较佳项目之一，能够使心肌收缩有力，血管壁弹性增强，血液循环加速，并能使肺活量增大，提升呼吸功能，同时还有助于改善下肢肌肉力量、协调性和平衡能力，防止身体发胖、血管硬化，使骨骼更强壮。

尽管骑车益处多多，但不适当的骑行则会埋下许多健康隐患。除了像陈大伯那样因长期压迫所致的会阴疼痛外，对于男性来说，如果骑车方式不正确，对前列腺的伤害也很大。在骑自行车时，上下左右摇摆蹬踏、重心比较靠后、道路崎岖不平或长时间

骑车方法不当， 会让身体受伤



骑行等都是引发前列腺炎的常见诱因。对女性而言，长期骑车大腿根部与外生殖器之间易发生肿胀。这是因为女性骨盆较宽，耻骨弓较男性低平，与车座吻合，使腹股沟及附近软组织更容易受到摩擦。所以，长年累月骑自行车的女性，尤其在载人载物时，更易增加腹股沟肿物的发病概率。

此外，在骑行中还可能带来运动损伤：

如果自行车的把手较低，骑手始终保持抬头仰颈的强迫性姿势，长此以往就会造成颈部肌肉紧张并伴随肩颈疼痛。而骑行者的膝关节长时间进行周期性屈伸，也易使膝关节发生退行性改变及慢性损伤。

健康骑行有要领

一是要掌握好车座的高度和角度。一般而言，车座要水平安装，或向前稍微低一点，前端一定不要向上翘。要在车座垫上宽大柔软的泡沫塑料坐垫，以减少摩擦。同时要将车座调整到适度的高度，不能过高或过低，以免擦伤阴部，磨损关节。二是骑车时臀部坐正，两腿用力均衡，防止一侧用力过猛而形成肿物。三是如果骑行时间较长，要注意变换骑车姿势，使身体的重心有所移动，减少或分散颈腰部肌肉的负荷，或者随时下来推车走一段路，交替一下活动方式。四是在骑车时，如发觉会阴部有不适感需及时查明原因，若是车座的毛病，应及时改进，并注意休息，待症状消除后再骑车；假如臀部疼痛的情况仍然存在，应请专科医生详细检查。



对于骨质退化或有腰部不适症状的老年人，早晨起床第一件重要的事，就是“叫醒”你的腰，以防人醒腰不醒，使腰椎受伤。

如何让腰椎肌肉、韧带等软组织顺应时辰彻底“醒”过来呢？可采用这些小方法。

卧床舒腰法 老人早晨自然醒后先不要立即下床，继续平躺在床上，双腿并拢，上身微抬，做拉动腰部的活动，然后右侧身，做弓腰伸腿动作，再左侧身弓腰伸腿。这样可使身体肌肉和腰关节，在原睡眠姿势的基础上得到很好的舒展和松弛。

按穴舒筋法 人体腰部的悬枢、命门、腰阳关、腰俞穴位，是督脉上的要穴，经常按摩或叩击，有舒筋活血、祛湿散寒、温阳醒腰、强肌止痛作用，其做法是：老人俯卧

老人起床“醒醒腰”

在床上，让家人对着穴位进行按摩。或者坐在床上，自己用手叩击腰部。以疏通关节，改善血液循环，缓解腰酸腰痛症状。

贯序活动法 起床后取站立姿势，从上向下开展一些贯序微小的运动，如伸懒腰、做后伸、小角度左右旋转身体、弯膝、微下蹲等。这虽是一些微小运动，但它对活血通络、醒腰苏筋很有帮助。但应注意的是，动作要稳缓，用力不宜过大，时间不宜过久，以防受伤和感冒。

老年人锻炼身体应『有的放矢』

老年人在选择锻炼项目时，要结合自身生理特点、健康状况、锻炼目的以及个人兴趣加以综合考虑。以下几点可供参考。

身体健康有锻炼基础者

这些人一般来说身体素质都较好，能耐受比较大的运动量。他们参加锻炼的目的主要是为了预防疾病，强体健身。因此，可以选择那些运动强度比较大的长跑、骑自行车、登山、游泳、打网球、88式太极拳以及其它的一些拳术、剑术等。

身体健康无锻炼基础者

这些人虽然身体健康。但由于平时很少参加锻炼，在生理上需要一个运动适应过程。锻炼的目的首先是提高锻炼兴趣，养成锻炼习惯，以便能长期坚持下去。开始锻炼时最好选择那些运动量比较小、简单易学，收效

较快的健身走、慢跑、跳舞，简化太极拳，健身气功等。

体弱有病者

医学实践及生活实践均证明，患有不同慢性疾病的中老年人，在疾病的恢复期或缓解期，适当参加一些力所能及的健身锻炼，不仅不会加重病情，相反，有助于身心康复。

心血管疾病 如冠心病、高血压。应以能增强心血管功能的锻炼为主，如医疗步行、走跑交替、放松气功、降压保健操、太极拳中的部分动作（如云手）、自我按摩等。

呼吸器官疾病 如慢性支气管炎，肺气肿、哮喘等。应选择呼吸体操、医疗步行、太极拳、抗寒保健按摩等，这些项目均有较好的疗效。

神经系统疾病 如中风后遗症。应以能促进神经肌肉功能恢复，改善肢体功能的锻炼项目为主，特别是自我按摩、医疗体操、医疗步行、放松气功、健身圈、健身球等。



◆人老话多有因

“树老根多，人老话多。”这是常理。但是，如果老年人话多过头了，整日唠唠叨叨，就属于心理障碍。

随着生理机能的老化和社会参与性的降低，有些老年人的心理状态就容易回归到过去，有时甚至会回归到儿童时代，表现出孩子般的心理。在回归心理作用下，人老话多还有几个具体原因。

排解孤独 说话是老年人排除孤独的一种方式。人的健康心理需要经常接受丰富的环境刺激，而多数老人已经离开工作岗位，原来从工作中所获得的刺激没有了，只好把注意力集中在日常“小事”上。

过度关注晚辈 话多是老年人对晚辈过度关注的表现。喜欢对晚辈进行传统教育，寄予厚望，从而表现出过分关切，近乎啰唆。

心理指向内化的表现 老年人由于精力不足，许多事不能直接参与，这种人际关系的退缩，增加了他对自己的注意力。就是说，老年人心理能量更多指向内心，指向回忆、幻想以及富有意义的自我形象中。因此，就容易借助话语表白自己，以求得心理平衡，维护自己的尊严。

大脑退化的表现 老年人的大脑，总会有

不同程度的萎缩和血管硬化。因而，老年人往往控制不住自己的讲话和情绪，而且语言缺乏逻辑，主次不分，或者话题无中心，重复啰唆。

记忆老化的表现 老年人对眼前的事情容易遗忘，这叫“近事记忆不好”，所以，对自己刚刚讲过的话很快就忘记了，就容易总是重复同样的话。同时，老年人的远事记忆很好，对陈年往事记忆犹新，所以容易津津乐道陈年旧事，不是炫耀，就是诉苦。

◆心理支招：充实自己的生活

家庭作业法 每天多做一些力所能及的家务事，在忙碌之中感受到自己的存在价值，这样就不会像过去那样闲着没事而话多了。

活动替代法 比如参加一些社区的公益活动或者去老年大学，看看书、练练字、打打拳。生活充实了，就没时间、精力去唠叨了。

◆家人应对：心理支持

人老话多也需要家人特别是晚辈积极给予心理支持。

充分理解老人 晚辈要了解一些老年人生理、心理方面的知识，理解长辈。有了理解，就会少一些抱怨，多一份包容。

积极疏导老人 比如鼓励老年人学画画儿，练书法等，培养新的兴趣爱好。

适当陪伴老人 比如晚辈可以利用休闲时光陪同长辈出游，既增加了亲子感情，又营造了家庭氛围。

鼓励支持 如果老人特别爱回忆自己一生的成败得失，那么，做儿女的除了倾听外，不妨建议老人试着动笔将回忆写出来。这既丰富了老人的精神生活，也不失为家庭的一笔精神财富。如果老人文化水平有限，晚辈可以帮助整理。有一位年过七旬的老太太，她本人并没有多少文化，却硬是在儿女的帮助下，把自己几十年的坎坷人生写出来，还印成了书。这本书，既是一部很好的家史，也是老人的精神财富，它使老人拥有一种成就感。不难想象，这样的老人还用得着每天唠叨往事吗？



庆祝建党一百周年

□ 李树人

辟地开天整百年，
神州大地舞蹁跹。
民安国泰江山秀，
代代中华锦绣添。

七绝·英魂碑

□ 王联斌

万里国门万里碑，
东风祭扫奉春晖。
莫言驾鹤西天去，
魂铸长城永守陲。

感赋

□ 张立挺

馨风甘雨又从头，
步入新年已细筹。
为待金秋收硕果，
犁前自觉作春牛。

纪念上海解放

□ 谭俊升

饮马长江不下鞍，
申城战罢驻云间。
浦江两岸留身影，
七十二年未肯闲。

浣溪沙·春燕

□ 廖显辉

千里迢迢不畏难，要回故乡旧家园。越山跨水度重关。
风扫屋檐清客栈，雨浇原野润泥丸。烟花雾朵待君还。

庆祝建党一百周年

□ 顾守维

南湖风雨响惊雷，奋楫红船逐浪飞。
推倒三山酬壮志，历年魔怪化烟灰。
宏图“四五”山河壮，建设大纲气势巍。
“三五”风光真美丽，霞光万道尽朝晖。

打赢脱贫攻坚战

□ 江日兴

消除贫困誓言铮，号令举旗亲出征。
涉水翻山探僻寨，嘘寒问暖体民情。
高瞻远瞩谋方略，帷幄运筹精用兵。
华夏脱贫彪史册，全球传颂九州名。

踏莎行·石库门中播星火

——参观中共二大会址纪念馆

□ 卢景沛

斑驳粉墙，弄堂门户，隐藏盛会繁华路。精英斗室议深猷，燎原星火扬宏宇。
纲领新谋，党章初布，前程导向明如炬。于无声处震惊雷，群情奋起狂涛怒。

市老干部大学系统摄影选



1	2	①	浪漫樱花	赵明灿
	3	②	欢呼青春	张曦
		③	快乐婆媳	韩云富
		④	海边剪影	陈彪峰
4	5	⑤	都市少女	薛金凤



