

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2021 6

图文传真



▲ 5月26日，市委常委、组织部部长，市关心下一代工作委员会主任胡文容出席市关心下一代工作表彰大会并为先进个人和先进集体代表颁奖。
(徐辰 摄)



▲ 5月15日，市老干部大学举办《艺术与生活》——庆祝中国共产党成立100周年书画摄影展开幕式暨思南读书会。
(大学 供稿)



▲ 5月8日，市经济信息化工作党委书记沈军、杨浦区委书记谢坚钢出席市经济信息化机关离退休干部赴杨浦区“三看”活动。
(经信 供稿)



▲ 5月21日，黄浦区开展关工组织“红五月”主题教育活动。
(黄浦 供稿)

▼ 5月19日，闵行区、普陀区、松江区老干部工作部门举办“红锦织梦想 戏曲贺百年”戏曲联袂展演活动。
(闵行 供稿)

▼ 5月18日，奉贤区关工委为新增“泰苗家园”教育实践基地授牌。
(奉贤 供稿)



在历史交汇点上

——献给中国共产党百年华诞

□ 袁芳荣

在时光的隧道里穿越
在历史的长河中流淌
两个一百年的奋斗目标啊
风雨兼程 邂逅历史的交汇点上

建党百年
初心如磐 人民至上
建国百年
使命如山 构筑梦想

这是中华民族的盛典
这是峥嵘岁月的交响
这是继往开来的接力
这是共产党人的华章

在历史的交汇点回望
不辱使命的中国共产党
砥柱中流
劈波斩浪

红船从南湖启航
军旗在赣江飘扬
红军自洙水挺进
忠魂在湘江悲怆

大渡河铁索寒光
金沙江神兵天降
黄河边炎黄齐怒吼
扬子江风雨起苍黄

永定河的清波
和开国大典礼炮一起欢唱
鸭绿江的激流
与抗美援朝战歌同频铿锵

红旗渠千古绝唱
深圳河春潮激荡
黄浦江昂起龙首
渤海湾阵马云樯

伟大的中华儿女历经了
站起来的高昂
富起来的激扬
强起来的雄壮

在历史的交汇点眺望
勇担使命的中国共产党
赓续薪火
举楫远航

在历史的长河里流淌
在时代的潮流中冲浪
伟大的中国共产党啊
百年风华 血气方刚

向着第二个百年奋斗目标
击水中流 奋楫扬帆再启航
全面建设社会主义现代化强国
再创中华民族的辉煌



“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6期 总第406期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

在历史交汇点上 袁芳荣 (1)

党政之声

深入学习习近平总书记重要讲话精神
..... (4)

理论之光

运用唯物史观学习党史 张巨成 (6)
让人民生活幸福是“国之大者”
..... 陈凌 (7)

党的建设

水口连队建党,毛泽东带领新党员入党宣誓
..... 海华 (8)

党史故事

第一个党章在党的二大产生 李孝纯 (9)

本期专稿

本市召开关心下一代工作表彰暨先进事迹报告会 市委老干部局发挥作用指导处 (11)
市委老干部局召开全市老干部工作系统年度调研工作会议
..... 市委老干部局综合调研处 (13)

工作集锦

浦东区域老干部活动室联合体开展主题系列活动 陆艺美 (14)
长宁区举行“话建党使命之魂 走百年信仰之路”主题教育活动 长宣 (14)
黄浦区成立“浦江引航”思政导师老干部志愿队 王珺瑶 (14)
静安区集中走访慰问百岁离休干部
..... 黄婷 (15)
青浦区“上善银辉”志愿服务大队开展为民义诊活动 胡佳辉 (15)
嘉定区关工委开展第七轮青春圆梦指导活动
..... 徐宏 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学党史·担使命

弘扬中国精神 坚守初心使命

倪豪梅 (16)

树立正确党史观 深入开展党史学习教育
(二) 谭同政等 (17)

为何百年大党依然风华正茂?

施振华 (18)

学习之窗

党史学习教育中关于“点”的思考

缪新亚 (19)

工作者之声

用好用活红色资源 深入推进党史学习教育

宝山区委老干部局 (20)

以学习促发展,为老干部工作作出新贡献

孙源 (21)

历史的答案 郑安格 (22)

谈天说地

我的疫苗接种经历 唐德华 (23)

人物金秋

连环画:夕阳无限好 不移白首心

李荣光 (24)

党史军史航天史 我要讲述一辈子

郎勇 (26)

当任务下达时 春华秋实 (28)

小菌菇为党旗添光彩 龚寄托 (30)

神奇的沈老师 张艳 (32)

阿拉街区的“百姓英雄” 彭小华 (33)

党史纪实

长征最早到达陕北的“儿童军”

习时 (34)

峥嵘岁月

我要把余生当作奉献的时光 徐玉树 (35)

妈妈心中的太阳 宋宪年 (37)

我是新中国第一批少先队员 陈铭云 (38)

我和他们一起成长 周文铸 (39)

情满人间

父亲的爱好 任炽越 (40)

夸老伴 孙念泽 (41)

立夏逸闻 纪涛 (42)

端午粽香忆童年 钱华玲 (43)

两只锅之争 徐建东 (43)

儿女亲家 陈月芹 (44)

上海阳台

鱼香袭人海杂鱼 金洪远 (45)

闲情雅趣

赏玩旧诗牌 王家年 (46)

畅游天下

一个散步休闲的好去处 钱渊 (47)

健康养生

长寿养生四“不如” (48)

睡眠与寿命 (48)

吃对食物,赶走亚健康 (49)

健康饮食“金标准” (49)

易被忽视的急性心梗信号 (50)

紫皮蒜和白皮蒜有何区别 (51)

补水防心梗 (51)

无症状性脑梗的原因与防治 (51)

冠心病患者的自我保健 (52)

糖尿病防治五问 (52)

生活之友

延缓衰老的全套计划 (53)

好习惯能让大脑老得慢 (53)

身体这些部位越软越健康 (54)

眼睛也怕劳累 (55)

越陈越香是否有道理 (55)

艺林漫步 萧毅等 (56)

封面: 花开中国梦

黄志俊摄

封二: 图文传真

封三: 静安区老干部摄影展

封底: 整装待发

季梅竹摄



习近平强调：深刻把握时代潮流国家需要，贡献国家服务社会

在清华大学建校110周年校庆日即将来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平来到清华大学考察。习近平强调，党和国家事业发展对高等教育的需要，对科学知识和优秀人才的需要，比以往任何时候都更为迫切。我们要建设的世界一流大学是中国特色社会主义的一流大学，我国社会主义教育就是要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，中国教育是能够培养出大师来的。我们要有这个自信，开拓视野、兼收并蓄，扎扎实实把中国教育办好。重大原始创新成果往往萌发于深厚的基础研究，产生于学科交叉领域，大学在这两方面具有天

然优势。要保持对基础研究的持续投入，鼓励自由探索，敢于质疑现有理论，勇于开拓新的方向。

习近平指出，一流大学建设要坚持党的领导，坚持马克思主义指导地位，全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，抓住历史机遇，紧扣时代脉搏，立足新发展阶段、贯彻新发展理念、服务构建新发展格局，把发展科技第一生产力、培养人才第一资源、增强创新第一动力更好结合起来，更好为改革开放和社会主义现代化建设服务。

习近平强调，教师是教育工作的中坚力量，没有高水平的师资队伍，就很难培养出高水平的创新人才，也很难产生高水平的创新成果。教师要成为大先生，做学生为学、为事、为人的示范，促进学生成长为全面发展的人。

习近平：让人民生活幸福是“国之大者”

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在广西考察时强调，要坚决贯彻党中央决策部署，完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，解放思想、深化改革、凝心聚力、担当实干。

习近平指出，革命理想高于天。学史增信，就是要增强信仰、信念、信心，这是我们战胜一切强敌、克服一切困难、夺取一切胜利的强大精神力量。要增强对马克思主义、共产主义的信仰，要增强对中国特色社会主义的信念，要增强对实现中华民族伟大复兴的信心。信仰、信念、信心是最好的防腐剂。

习近平强调，制造业高质量发展是我国经济高质量发展的重中之重。只有创新才能自强、才能争先，要坚



定不移走自主创新道路，把创新发展主动权牢牢掌握在自己手中。要坚持党对国有企业的全面领导，在深化企业改革中搞好党的建设。

习近平强调，各民族共同团结进步、共同繁荣发展是中华民族的生命所在、力量所在、希望所在，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，一个民族都不能少，各族人民要心手相牵、团结奋进，共创中华民族的美好未来，共享民族复兴的伟大荣光。

习近平强调：建设人与自然和谐共生的现代化

中共中央政治局就新形势下加强我国生态文明建设进行第二十九次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，生态环境保护和经济发展是辩证统一、相辅相成的，建设生态文明、推动绿色低碳循环发展，不仅可以满足人民日益增长的优美生态环境需要，而且可以推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展，走出一条生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。

习近平指出，要坚持不懈推动绿色低碳发展，建立健全绿色低碳循环发展经济体系，促进经济社会发展全面绿色转型。

习近平强调，要深入打

好污染防治攻坚战，集中攻克老百姓身边的突出生态环境问题，让老百姓实实在在感受到生态环境质量改善。

习近平指出，要提升生态系统质量和稳定性，坚持系统观念，从生态系统整体性出发，推进山水林田湖草沙一体化保护和修复，更加注重综合治理、系统治理、源头治理。

习近平强调，要积极推动全球可持续发展，秉持人类命运共同体理念，积极参与全球环境治理，为全球提供更多公共产品，展现我国负责任大国形象。

习近平指出，要提高生态环境治理体系和治理能力现代化水平，健全党委领导、政府主导、企业主体、社会组织和公众共同参与的环境治理体系，构建一体谋划、一体部署、一体推进、一体考核的制度机制。

习近平强调：水是生存之本文明之源 讲人定胜天也讲人水和谐

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在河南省南阳市主持召开推进南水北调后续工程高质量发展座谈会并发表重要讲话。他强调，南水北调工程事关战略全局、事关长远发展、事关人民福祉。进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，形成全国统一大市场和畅通的国

内大循环，促进南北方协调发展，需要水资源的有力支撑。

习近平强调，继续科学推进实施调水工程，一要坚持系统观念，用系统论的思想方法分析问题，处理好开源和节流、存量和增量、时间和空间的关系，做到工程综合效益最大化。二要坚持遵循规律，科学确定工程规模和总体布局，处理好发展和保护、利用和修复的关系，决不能逾越生态安全的底线。三要坚持节水优先，把节水作为受水区的根本出路，长期深入做好节水工作，根据水资源承载能力优化城市空间布局、产业结构、人口规模。四要坚持经济合理，统筹工程投资和效益，加强多方案比选论证，尽可能减少征地移民数量。五要加强生态环境保护，坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，加强长江、黄河等大江大河的水源涵养。六要加快构建国家水网，“十四五”时期以全面提升水安全保障能力为目标，统筹存量和增量，加强互联互通，加快构建国家水网主骨架和大动脉。

习近平指出，人民就是江山，共产党打江山、守江山，守的是人民的心，为的是让人民过上好日子。我们党的百年奋斗史就是为人民谋幸福的历史。



运用唯物史观 学习党史

□ 张巨成

我们党一贯重视学习和总结历史，重视借鉴和运用历史经验。习近平总书记在党史学习教育动员大会上强调，要树立正确党史观。历史观正确与否，关系人心聚散、国家兴亡、民族盛衰。只有坚持唯物史观，才能把党史学习这门坚持和发展中国特色社会主义的必修课学习好，做到学有所思、学有所悟、学有所得，做到知史爱党、知史爱国，在学习中坚定理想信念、激发前进动力。

我们党之所以能够从历史中汲取智慧和力量，从历史中把握规律和趋势，关键在于把唯物史观作为认识和把握历史的根本方法。毛泽东同志在《整顿党的作风》中说，要号召我们的同志学会应用马克思列宁主义的立场、观点、方法，认真研究中国的历史，研究中国的经济、政治、军事和文化。在革命、建设、改革各个历史时期，我们都坚持运用唯物史观分析总结历史、把握社会发展规律，不断坚定信念、凝聚力量、明确方向。从井冈山革命根据地点燃工农武装割据的星星之火，到遵义会议开启我们党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段，再到党的十一届三中全会拉开改革开放大幕，我们党运用唯物史观科学总结过去，汲取正反两方面经验，开辟正确前进道路。

运用唯物史观学习党史，要准确把握党的历史发展的主题主线、主流本质。一百年来，我们党始终坚守初心和使命，团结带领全国各族人民为争取民族独立、人民解放和

国家富强、人民幸福而努力奋斗，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。我们党的一百年，是矢志践行初心使命的一百年，是筚路蓝缕奠基立业的一百年，是创造辉煌开辟未来的一百年。学习党史，要坚持以我们党关于历史问题的两个决议和党中央有关精神为依据，树立全面、历史、辩证的立场和方法。既要把党史当作系统整体来看待，也要把党史当作动态过程来认识；既要把握党史发展过程的客观必然性，也要把握党和人民在历史进程中的主观能动性。对历史现象、历史事件、历史人物，应实事求是地看待、分析和评价，既不能因为成就而回避失误和曲折，也不能因为探索中的失误和曲折而否定成就。深刻认识历史和人民选择马克思主义、选择中国共产党、选择社会主义道路、选择改革开放的必然性，进一步增强为实现中华民族伟大复兴而奋斗的历史自觉和使命担当。

学习历史是为了更好把握社会发展规律，为继续开拓前进增添智慧和勇气。运用唯物史观学习历史，要善于透过一个个历史事件探求其内在、本质、必然的联系，从而深化对规律的认识、提升对规律的运用能力，增强工作的系统性、预见性、创造性。新征程上，我们要更加自觉运用社会基本矛盾分析法，坚持发展是解决一切问题的关键，不断解放和发展生产力；又要不断深化体制机制改革，及时调整和完善生产关系，为发展增添动力。

习近平总书记强调，要旗帜鲜明反对历史虚无主义，加强思想引导和理论辨析，更好正本清源、固本培元。对一些模糊认识和片面理解的产生原因、表现形式、危害影响等，要有深刻认识，自觉运用唯物史观进行剖析和批判，提高政治敏锐性和政治鉴别力，在大是大非面前保持清醒和定力，不断增强在党的领导下坚定不移走中国特色社会主义道路的自觉和自信，矢志为实现中华民族伟大复兴而奋斗。（摘自《人民日报》）



江山就是人民，人民就是江山。党团结带领人民进行革命、建设、改革，根本目的就是为了让人民过上好日子。近日，习近平总书记在广西考察时深情地说，让人民生活幸福是“国之大者”。这一真挚话语，深刻彰显了我们党一脉相承的人民立场、一如既往的赤子情怀、一以贯之的价值追求。

治国有常，而利民为本。革命年代有老百姓说：什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人。党的十八大以来，从强调“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”，到指出“让老百姓过上好日子是我们一切工作的出发点和落脚点”，从要求“政策好不好，要看乡亲们是笑还是哭”，到提出“把为老百姓做了多少好事实事作为检验政绩的重要标准”，从“不惜一切代价”救治新冠肺炎患者，到“一个也不能少”如期打赢脱贫攻坚战，一句句掷地有声的话语，一个个实实在在的行动，诠释着我们党不变的初心使命，彰显着共产党人一切为了人民、一切依靠人民的价值底色。对于中国共产党人而言，“人民”重于千钧，“人民”就是一切，让人民生活幸福就是“国之大者”。

“国之大者”关乎发展全局、事业根本。习近平总书记多次强调各级领导干部要心怀“国之大者”，强调“领导干部想问题、作决策，一定要对国之大者心中有数，多打大算盘、算大账，少打小算盘、算小账，善于把地区和工作融入党和国家事业大棋局，做到既为一域争光、更为全局添彩”，强调“各级党委和领导干部要自觉讲政治，对国之大者一定要心中有数，要时刻关注党中央在关心什么、强调什么，深刻领会什么是党和国家最重

要的利益、什么是最需要坚定维护的立场，要身体力行‘四个意识’、‘四个自信’、‘两个维护’，而不能只停留在口号上”。

在毛竹山村详细询问葡萄产量、品质、销路、价格等情况，在柳州螺蛳粉生产集聚区详细了解螺蛳粉特色产业促进就业、带动农民增收等情况，要求“维护好卡车司机、快递小哥、外卖配送员等的合法权益”……习近平总书记在这次广西考察中的暖人细节，为“让人民生活幸福是‘国之大者’”这一重要论断，写下生动注脚，给人以深刻启示。心怀“国之大者”，才能找准干事创业的方向；对“国之大者”了然于胸，才能明确自己的职责定位。

各级领导干部必须不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，始终坚持以人民为中心，牢记人民利益高于一切，想群众之所想，急群众之所急，办群众之所需，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

“我那时饿着肚子问周围的老百姓，你们觉得什么样的日子算幸福生活？他们讲了几个心愿。”犹记去年5月23日上午，在看望参加全国政协十三届三次会议的经济界委员时，习近平总书记深情回忆起陕北黄土地上老百姓对幸福生活的目标。从“能吃饱肚子”到“吃‘净颗子’”，再到“想吃细粮就吃细粮，还能经常吃肉”，一个个目标背后，寄托着老百姓的朴素心愿，更凝结着我们党始终不渝的奋斗目标——“让人民群众过上更加幸福的好日子”。对“国之大者”心中有数，始终同人民想在一起、干在一起，敢于担当、善于作为，我们就一定能够让老百姓的日子越过越和美、越过越幸福。

（摘自《人民日报》）

让人民生活幸福 是“国之大者”

□ 陈 凌

水口连队建党,毛泽东带领新党员入党宣誓

□ 海 华

“牺牲个人，努力革命，阶级斗争，服从组织，严守秘密。永不叛党。”

1927年10月15日，在酃县（现为湖南省炎陵县）水口街叶家祠的阁楼上，毛泽东举起握着拳头的右手，带领6名新党员进行入党宣誓。这是党史上有名的“水口连队建党”。

1927年9月，毛泽东以中央特派员的身份在湘赣边界领导秋收起义。起义的最初目标是夺取长沙，但由于敌强我弱，夺取敌人重兵把守的中心城市任务，根本无法实现。很快，起义部队遭受到严重挫

折。在这个危急关头，毛泽东命令部队撤出战斗，改变了原先攻打长沙的计划，带领部队沿着罗霄山脉南移。由于作战失利，再加上连续行军，环境艰苦，整个部队的士气非常低落，纪律松弛，一些意志不坚定的人就在此时背弃了革命。

面对此种情况，毛泽东经过深入调查，决定在连队中建立党的基层组织，在工农出身的战士中大力发展党员，并在江西省永新县的三湾村主持召开会议，对部队进行了改编。会议决定全军由毛泽东任书记的党的前敌委员会统一领导，部队各级

分别建立党的组织，班排设小组，支部建在连队上，营、团建立党委，部队的一切重大问题，都必须经党组织集体讨论决定。

三湾改编确立了党指挥枪的建军原则，是建设新型人民军队的重要开端。三湾改编后，毛泽东为健全“支部建在连上”的制度，深入连、排做发展党员的工作。10月15日，毛泽东在湖南叶家祠主持了陈士榘、赖毅、刘炎、李恒、欧阳健、鄢辉6名新党员的入党宣誓仪式，并亲自撰写、领誓入党誓词。根据赖毅回忆，当晚他们跟着党代表登上一个祠堂的阁楼，房间里放着几条长板凳，靠北墙有一张四方桌，桌上放着一盏煤油灯，桌面上压着两张下垂的长方形红纸，一张上写着入党誓词，另一张上写着三个弯弯曲曲的英文字母“C.C.P”。

首先由各个入党介绍人分别介绍新党员的简历。接着，毛泽东便走到6名新党员面前，依次询问了许多问题。当毛泽东走到赖毅面前时，问赖毅为什么要加入共



（图为毛泽东同志带领赖毅等6名党员举行入党宣誓仪式的叶家祠）

产党？赖毅说：“要翻身，要打倒土豪劣绅，打倒国民党，加入党更有力量。”

毛泽东赞扬赖毅讲得很好，并把那三个大家没有见过的英文字母作了解释：“这是‘C.C.P.’，就是中国共产党的意思。”毛泽东逐条逐句地解释了入党誓词。然后，毛泽东举起握着拳头的右手，大家也举起右手。毛泽东照着誓词念一句，大家跟着念一句：“牺牲个人。努力革命，阶级斗争，服从组织，严守秘密。永不叛党。”

毛泽东还说道，“从现在起，你们都是光荣的共产党员，今后要团结群众，多作宣传，多做群众工作，要严格组织生活，严守党的秘密……”

这6名党员在随后的革命征途中，3人牺牲，1人去向不明，幸存的2人为：开国上将陈士榘、开国中将赖毅。

此后，10月22日，毛泽东率领部队进入江西逐川县大汾镇时，又主持了8名新党员的入党宣誓仪式。部队上井冈山后，毛泽东继续坚持新党员入党要举行宣誓仪式。革命战争时期，毛泽东对入党仪式的规定与实践，充分体现了他对思想建设、组织建设的高度重视。入党宣誓，是我们党在革命战争年代浴血奋战得来的宝贵经验。

（摘自《求是》杂志）



第一个党章在党的二大产生

□ 李孝纯

中国共产党第一次全国代表大会产生了党纲，没有制定党的正式章程，但一大党纲已经包含属于党章性质的一些条文，具有了党章的初步体例。在党的一大召开一年后，也就是1922年7月16日至23日，中国共产党第二次全国代表大会在上海原公共租界南成都路辅德里625号（今老成都北路7弄30号）举行。大会通过的宣言是一份具有重大历史意义的文件，宣言初步阐明了现阶段中国革命的性质、对象、动力、策略、任务和目标，指明了中国革命的前途。正是在这次大会上，讨论通过了党的历史上第一个党章《中国共产党章程》。

党的二大通过的党章采取分章的体例，共六章二十九条，详细规定了党员条件、入党手续、党的组织系统，以及党的组织原则、纪律和其他制度。比如，第四章规定了党员应遵守的政治纪律和组织纪律，要求“下级机关须完全执行上级机关之命令；不执行时，上级机关得取消或改组

之”；“凡有关系全国之重大政治问题发生，中央执行委员会未发表意见时，区或地方执行委员会，均不得单独发表意见，区或地方执行委员会所发表之一切言论倘与本党宣言、章程及中央执行委员会之议决案及所定政策有抵触时，中央执行委员会得令其改组之”；“本党一切会议均取决多数，少数绝对服从多数”等。另外，第四章第二十五条还提出了6种开除出党的情形——“言论行动有违背本党宣言、章程及大会、各执行委员会之议决案”、“无故连续二次不到会”、“欠缴党费三个月”、“无故连续四个星期不为本党服务”、“经中央执行委员会命令其停止出席留党察看期满而不改悟”、“泄漏本党秘密”等。

中国共产党第一个党章的产生，对于把党建设成为一个政治上、思想上和组织上集中统一的无产阶级政党，具有重要意义。

党的二大通过的党章能够完整保存下来，还有一段非常感人的故事。故事的主人公叫张静泉，又名张人亚，是上海最早的工人出身的党员之一。党的二大结束后，中央领导机构按照规定，将大会通过的章程和其他决议案送

给莫斯科的共产国际，还铅印了小册子，分发给党内有关人员学习贯彻，作为早期党员的张静泉得到了一本。

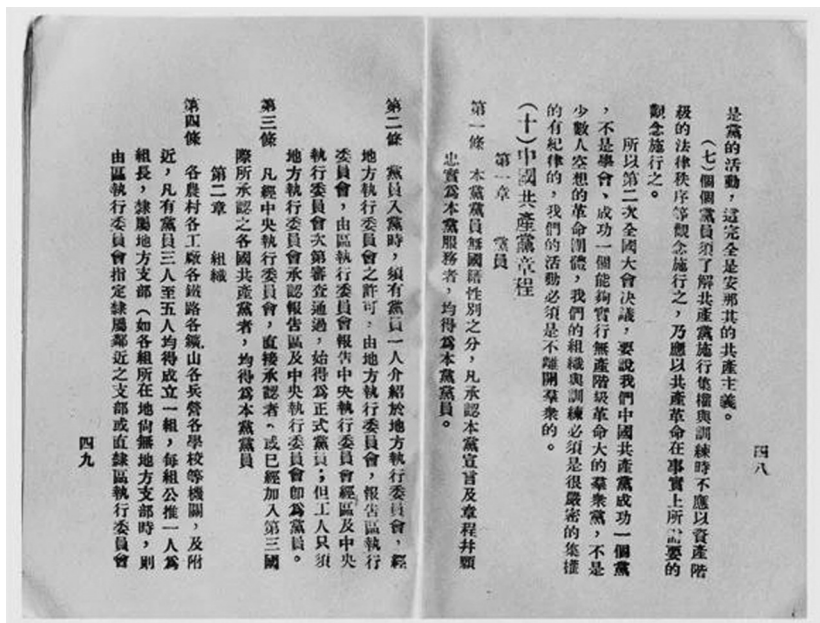
20世纪20年代中后期，张静泉奉命赴莫斯科中山大学学习。那时的上海被白色恐怖笼罩，张静泉最放心不下的是这些党内文件和书刊，带走不方便，留下来又有被国民党搜去的危险。怎么办？经再三考虑，他决定将包括首个党章在内的30余件党的文献从上海秘密运送回宁波老家，托父亲代为保管。

张静泉的父亲经过深思熟虑后，编了个“儿子在外亡故”的故事，为张

静泉和他早逝的妻子修了一座合葬墓穴。张静泉这一侧是衣冠冢，放置的是空棺，老人把儿子转交的一大包文件和书刊用油纸裹好藏进空棺，埋在墓穴里。老父亲希望有朝一日儿子回来后“原物奉还”。没曾想，张静泉因积劳成疾于1932年病逝。直至新中国成立后，张静泉的父亲才把藏在墓穴中的文件交给了上海相关部门，通过上海相关部门转交给中央档案馆予以保存。

正是凭借老一辈共产党人的智慧与勇敢、对党的事业责任心和无比忠诚，完整的第一个中国共产党党章得到保存。

（摘自《求是》杂志）



（图为第一个党章的部分内容）



本市召开关心下一代工作表彰暨 先进事迹报告会

市委老干部局发挥作用指导处

5月26日下午，由上海市关心下一代工作委员会、中共上海市委老干部局、上海市精神文明建设委员会办公室联合主办的上海市关心下一代工作表彰暨先进事迹报告会在青松城百花厅召开。市委常委、组织部部长、市关心下一代工作委员会主任胡文容出席会议，并为获得表彰的先进个人和先进集体代表颁奖。

会前，胡文容会见了上海荣获全国关心下一代工作先进个人和先进集体代表。他指出，要深入学习贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示精神，按照市委部署要求，扎实开展党史学习教育和“四史”宣传教育，深入推进传承红色基因工程和“五老”关爱工程，多播撒红色种子，精心培育时代新人。

全国关心下一代工作荣誉奖获得者、长宁区关工委原常务副主任、离休干部李仁杰，全国关心下一代工作先进集体代表、徐汇区“光启晚晴”五老报告团团长姜运昌谈了参加关心下一代工作的主要体会和感受，表示要继续发光发热、积极发声，把红色故事一代一代讲下去，把共产党人的奋斗精神一代一代传下去。



市关工委原副主任项伯龙、奉贤区关工委常务副主任季伯明、普陀区关工委常务副主任叶红、浦东新区关工委红色辅导员邓玉平、闵行区教育局关工委常务副主任赵妙娟、虹口区教育学院实验中学

关工小组副组长祝戊申等参加了会见。

表彰大会上，转授了“全国关心下一代工作突出贡献奖”、“全国关心下一代工作荣誉奖”和“全国关心下一代工作先进集体”、“全国关心下一代工作先进工作者”的奖牌和证书；为本市84个“上海市关心下一代工作先进集体”和213名“上海市关心下一代工作先进工作者”的代表颁发了奖牌和证书。

会议要求，全市各级关工组织和广大五老要认真学习贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示和总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士们重要回信精神，积极领会并落实李强书记有关要求，继续发光发热，结合自身革命经历，多讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风，把党的故事讲好讲活，让党的好传统好作风代代相传。要在传承红色基因上更用心，结合党史学习教育和“四史”宣传教育，把有深度



的故事讲得有温度，把有精神的故事讲得更精彩，帮助青少年扣好人生第一粒扣子；要在呵护青少年健康成长上更用情，围绕青少年所思所想所盼，老有所为、发光发热，开展更有针对性的关爱帮扶活动，助力青少年茁壮成长；要在提升关心下一代工作质量上更用力，以建党百年为契机，深入推进传承红色基因工程和五老关爱工程，发扬老同志的特长和优势，推动关心下一代工作再上新台阶。多在“传承”上下功夫，精心组织广大五老讲好中国故事、上海精彩，传承红色基因，传播正能量。多在“关爱”上下功夫，注重困境青少年个性化需求，让他们同在蓝天下更好健康成长。多在“助力”上下功夫，发挥五老人才资源优势，助力上海人民城市建设、社会治理和青少年茁壮成长。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持表彰会。市委宣传部副部长、市精神文明办主任潘敏宣读表彰决定。李宣海、蔡敏勇、滕建勇、龚怡、桂晓燕、赵国强、刘武萍、冯芳等市关工委成员单位领导出席会议。全市老干部工作系统、各区关工委、区文明办领导，有关系统和企业关工委主要负责人，以及部分先进集体代表、先进个人代表等共200多人参加了会议。

据悉，党的十八大以来，全市各级关工委和广大五老深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示，按照市委部署要求，坚持服务青少年的正确方向，坚持以立德树人为目标，大力弘扬“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的五老精神，充分发挥自身优势和作用，在加强青少年思想道德建设、践行社会主义核心价值观、关爱帮扶青少年等方面，主动担当、勇于作为。特别是去年新冠肺炎疫情发生后，广大五老挺身而出、真情奉献，带头参与志愿服务和抗疫宣传，带头捐款捐物，助力疫情防控阻击战，用实际行动践行初心使命，涌现



出了一大批先进集体和先进个人。

有的腿脚不便，还重走长征路为孩子们提供红色养分；有的家庭任务繁重，仍打造“爱心港湾”全力帮助特殊青年回归社会……先进事迹报告会上，6位演讲者依次登台，以演讲或音乐情景剧的形式深情讲述和展演了当好“光和热”传导者的闵行区关工委、“后浪引路人”的徐汇区“光启晚晴”五老报告团、以培育“虹”色少年为己任的虹口区教育学院实验中学关工委小组3个先进集体代表，和全国“最美五老”李仁杰、被誉为“老娘舅”“叶妈妈”“红老师”的叶红、“长征精神代言人”邓玉平3名先进个人代表的“关工故事”，生动展示了广大五老不忘初心、爱党爱国、关爱下一代的精神风貌，引起与会者强烈共鸣和热烈反响。

老同志们纷纷表示，要认真学习贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示和给上海市新四军历史研究会百岁老战士们重要回信精神，积极领会并落实李强书记有关要求，以先进人物为榜样，继续发光发热，结合自身革命经历，多给孩子们讲讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风，把党的故事讲好讲活，让党的好传统好作风代代相传。

“榜样的力量是无穷的！”多位与会的老同志表示，大力表彰和发扬先进事迹将对广大五老起到激励作用，引导大家更好以先进为标杆，以典型为榜样，营造全社会关心教育下一代的浓厚氛围。



市委老干部局召开全市老干部工作系统年度调研工作会议

□

市委老干部局综合调研处

4月30日上午，市委老干部局召开全市老干部工作系统年度调研工作会议，总结2020年调研工作，部署2021年调研任务。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。市委老干部局副局长范传伟主持会议并宣读表彰通知。

杨佳瑛在讲话中指出，2020年，全市老干部工作系统调研工作成效显著，助推了老干部工作提高质量、创新发展：调研组织工作突出规范有序，市、区（大口）老干部工作部门发挥“头雁效应”、凝聚各方合力、规范过程管理，逐步形成落实有力的工作体系；调研内容突出重点难点，围绕离退休干部“三项建设”、发挥作用、服务管理、精神文化、自身建设等，形成一批有较高质量的调研报告；调研成果突出应用和“落地”，一批有示范借鉴效应的转化案例应运而生，体现了调研工作成效和价值。

杨佳瑛强调，要深入把握当前老干部工作外部环境，胸怀“两个大局”，着眼“十四五”时期人口老龄化发展趋势，主动将老干部工作放在大格局中谋划和推进。深入把握当前老干部工作内在特点，明确调研工作侧重点。注重基础工作研究，深入贯彻落实习近平总书记给上海新四军历史研究会百岁老战士们回信等重要指示精神，研究完善新时代离退休干部党建工作相关制度举措，引导广大老同志切实做到“两个维护”，增强“四个意识”、坚定“四个自信”，推动工作做细做实，固本培元；注重提高工作能级的研究，深入研究城市数字化转型和加快建设智慧城市大背景下信息化带动精准化规范化的有效举措，融入对接全市健康养老服务体系 and 资源，不断提升离退休干部服务管理水

平，推动工作在继承中发展，在做实中创优；注重求解性研究，以政治高度和发展角度破解难题，加强退休干部队伍建设“源头工程”，特别要对老干部精神文化建设和人才队伍建设提出对策良方；注重创新性研究，聚焦党史学习教育、人民城市建设和社会治理等，找准老同志发挥优势特长的发力点，打造可复制可推广的老干部志愿服务新品牌。

杨佳瑛要求，全市老干部工作部门要把调查研究贯穿今年工作全过程，将其作为深入开展党史学习教育的重要抓手，落实“双联系”制度和“我为老同志、我为基层老干部工作部门办实事”之中，察实情、办实事、求实效；将其作为推动工作创新的重要途径，打通调研工作成果转化的“最后一公里”、做好“后半篇文章”，推动新时代上海老干部工作高质量创新发展。

会议邀请市发改委国民经济综合处负责同志介绍了“十四五”上海发展形势、总体部署，并结合参与打响上海“四大品牌”、强化“四大功能”、做强“五型经济”等重大课题调研的经历，交流了工作体会。

会议表彰了课题调研最佳组织奖、优秀调研成果奖和优秀成果转化案例的单位及个人。杨浦区委老干部局、黄浦区委老干部局、虹口区委老干部局等代表获奖单位，分别就探索实践离退休干部志愿者服务工作、推进离退休干部精准化服务、区老干部大学调研成果转化情况等主题，作优秀调研成果交流展示。

局机关各处室、局属事业单位负责人，各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门及获奖课题组负责同志等90多人参加会议。



浦东新区

浦东区域老干部活动室 联合体开展主题系列活动

日前，浦东区域老干部活动室联合体“银发生辉映初心、誓将一切献给党”主题系列活动之“走红色之路”首站活动启动仪式在金山区举行。市委老干部局副局长包龙根出席活动并讲话。

包龙根强调，浦东区域联合体各单位要发挥各自优势，资源共享、活动共办，在区域相连、区域特点上多作探索，形成工作特色，让老干部在精神文化生活方面

获得更大的满足。

本次“走红色之路”活动以金山区的“初心馆”和金山卫抗战遗址纪念园为始发站。老同志们通过一幅幅历史照片、一件件实物模型、一段段视频资料，追寻往昔历史，感悟初心使命。大家纷纷表示：要牢记这段沉重的历史，珍惜先烈们浴血奋战为我们保卫的每一寸土地，结合正在开展的党史学习教育，进一步坚定理想信念，为建设强大的社会主义现代化国家作出老同志应有的贡献。（陆艺美）

长宁区

长宁区举行“话建党使命之魂 走百年信仰之路” 主题教育活动

日前，长宁区举行“话建党使命之魂 走百年信仰之路”2021年主题教育系列活动。区委书记王岚亲切看望慰问了参与活动的长宁区五老报告团名誉团长沈红光、阮武昌、李仁杰、袁义和等老同志。长宁区委副书记、区关工委主任陈华文出席活动并致辞。

主题教育活动通过情景剧《永不消逝的电波》、歌舞《绣红旗》等精彩节目，再现

了一幕幕共产党人牢记使命、不忘初心的动人故事。青少年学生自主开发制作的益智棋牌游戏——“重走党的光辉历程”不仅寓教于乐，让人耳目一新，也拓展了青少年学习党史的渠道和平台。与会领导为青少年和五老志愿者赠送了主题教育宣讲读本，启动了红色旧址寻访和“微电影”拍摄活动。

据悉，该主题教育系列活动将重点围绕中国共产党人的精神谱系，讲好党史，讲好共产党人的故事，着力打牢青少年思想根基。启动仪式通过网络直播，有4万多人次在线观看。（长宣）

黄浦区

黄浦区成立“浦江领航” 思政导师老干部志愿队

为加强青少年思想道德教育，黄浦区委老干部局紧紧围绕“浦江红”党建品牌，结合党史学习教育，以“党建带关建”为抓手，联合区关工委，组建由本区退休市管干部组成的“浦江领航”思政导师老干部志愿队，凝聚团队智慧，用老干部们特有的政治优势、经验优势、威望优势，引领区内中小学校青年思政课教师成长，为思政课老师讲好思政课提供内容资源和智力支持。

黄浦区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任李国球，黄浦区教育党工委书记陈亮分别介绍了“浦江领航”思政导师老干部志愿队成立的背景、活动设想和作用发挥，以及如何结合区域特点打造红色思政教育品牌课程、思政教师队伍建设和党对于思政教育工作的要求等方面情况，并提出了要求。（王珺瑶）

◎ 延伸阅读 ◎





静安区集中走访慰问百岁离休干部

为庆祝中国共产党成立100周年，进一步加强对百岁离休干部的关心照顾，近日，静安区委老干部局集中上门走访慰问了部分区属百岁离休干部，向他们送去党的关怀和祝福。

每到一处，局班子成员与老同志亲切交谈，详细询问了解他们的身体和生活情况，感谢他们长期以来为党和国家各项建设事业作出的贡献，叮嘱他们保重

身体，安享幸福晚年。老同志们对组织的关心与祝福纷纷表示感谢，并表达了对中国共产党成立100周年的祝福。他们表示，作为党的同龄人，见证了中国共产党的光辉历程，也深刻感受到了“没有共产党就没有新中国”的深刻内涵。相信在党的坚强领导下，祖国一定会更加繁荣富强，中华民族伟大复兴的中国梦必定能够实现。（黄婷）

静安区

青浦区“上善银辉”志愿服务大队开展为民义诊活动

日前，青浦区“上善银辉”离退休干部志愿服务大队与朱家角镇人民医院、青浦现代农业园区、练塘镇双菱村党总支联合开展“党建引领聚合力、义诊下乡促振兴”——“我为群众办实事”实践活动，组织中山医院青浦分院和朱家角人民医院退休医生和在职各科室专家组成义诊队，在练塘镇双菱村开展名医面对面义诊活动，切实为青浦偏远村庄群众办实事、做好事。

在活动现场，“上善银辉”医务志愿者们认真地为每一位群众检查身体状况，提

供医疗咨询，耐心解答问题。对于在义诊中发现需要进一步治疗的患者，他们给出明确的就医建议，并教导村民养成良好的生活习惯。同时，还对存在慢性病、多发病、常见病的群众提供了合理用药及健康饮食指导。整场义诊活动共免费诊疗100余人。

青浦区“上善银辉”离退休干部志愿服务大队表示，今后还将进一步贯彻落实市委关于“我为群众办实事”工作的要求，为加快推进新时代青浦幸福社区建设贡献老同志的力量。（胡佳辉）

青浦区

嘉定区关工委开展第七轮青春圆梦指导活动

日前，嘉定区关工委在上海市大众工业学校举行第七轮青春圆梦指导活动启动仪式暨“五老”讲党课首场报告会。

在结对仪式上，青春圆梦指导组的6名老同志与18名学生结对，并进行了首次思想交流。随后，嘉定区关心下一代工作者俱乐部青春圆梦指导组组长、嘉定区统计局原局长朱龙铭以“为实现中国梦而终身学习——把知识融入生命”为题，作了首场报告，使青年学生深受教育和鼓舞。

据悉，本次青春圆梦指导活动是嘉定

区关工委继在封浜高级中学、中光高级中学、区级机关党工委、马陆咨询服务公司等机关、学校和企业组织开展活动基础上的第7轮活动，旨在充分发挥关工委老同志的政治优势、经验优势和威望优势，让青少年在指导组老同志的帮助下，通过集中讲座、小型座谈互动、日常联系交流、共同参与实践体验活动等方式，加强青少年思想道德建设，教育广大青少年坚定理想信念，听党话跟党走，成为建设中国特色社会主义现代化国家的参与者、奋斗者、奉献者。（徐宏）

嘉定区



弘扬中国精神 坚守初心使命

□ 倪豪梅

十九大报告提出，中国共产党人的初心和使命就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命就是激励中国共产党不断前进的根本动力。习近平总书记在中央政治局第十五次集体学习时，把不忘初心、牢记使命作为全体党员的终身课题。2016年，习近平总书记在长征胜利80周年时强调：走好新长征路。今天，我们这代人的长征路就是实现两个100年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

在新疆生产建设兵团，我从一名普通的共青团干部逐步成长为党的领导干部，除了个人努力奋斗，更重要的是因为有党的培养教育和国家的发展壮大。新疆和兵团有许多老同志、老红军、老八路等老前辈，他们不仅政治上成熟坚定，而且工作上经验丰富，对我的成长帮助很大。每个岗位不仅要“扶上马”还要“送一程”，这份情谊我始终难以忘怀。我始终感恩孕育和教诲我成长的上海，更感激兵团这座大熔炉锻造我。进入全总工作，我进一步明确了全心全意依靠工人阶级是我们党和国家一贯的根本指导方针。为此，我有以下几点体会：

一、思想上建党，必须理论武装。在中国革命过程中，以毛泽东同志为主要代表的

中国共产党人在半殖民地半封建社会运用发展马克思列宁主义，成功指导了中国革命实践，建立了社会主义新中国。当代的共产党员必须用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑。时代是理想之舟，理论是思想之基、实践是理想之源。当前，我们要结合实际深入学习“四史”，坚守初心使命，牢记习近平总书记提出的“终身学习”要求。

二、以史为鉴，展望未来。总书记在祝贺中国社会科学院中国历史研究院成立的致信中写道：“历史是一面镜子，鉴古知今，学史明智。”通过四史学习，不断坚定理想信念，坚定道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，做新时代中国特色社会主义的忠诚信奉者和坚定实践者。学习要做到三抓：一是抓领导班子，坚持领导带头。二是抓青年党员，坚持武装头脑，理论联系实际，积极践行人生价值。三是抓老干部党员，注重发挥他们的经验优势，结合自己亲身经历，做到学有所悟、学有所思、学有所成。

三、提高思想认识，自觉加强学习。李强书记指出，“四史”学习教育是上海市委贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，建立健全“不忘初心、牢记使命”长效机制的重要部署。在学习过程中，做到政治要强、情怀要深、思路要新、视野要宽、自律要严。要自觉加强自我修养、自我监督、自我教育、自我完善的能力。对共产党员而言，自律是最基本的修养和责任，是党性锤炼的充分必要条件，是形成党组织强大的凝聚力、战斗力、向心力、组织力的根本途径。

四、要敢于担当负责，直面矛盾问题。担当精神是新时代践行初心使命的时代召唤。在坚持和发展新时代中国特色社会主义的新长征路上，需要广大党员干部担当新使命、展现新作为，不断打开新局面、开辟新境界，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

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，我们继续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 (二)

在建党百年诞辰前夕，中央决定在全党开展党史学习教育活动，无论从历史和现实角度看都具有十分重要的意义。

学史务实，惠民办实事。学习党史必须务实，切忌脱离实际，不顾民生，高谈阔论。把学习成效转化为工作动力和成效，防止学习和工作“两张皮”。知史爱党，传红色基因。通过对党史教育活动，以史为镜，以史鉴今，充分汲取历史智慧和经验，汲取开拓前进的强大勇气和力量，为党续写新时代历史新篇章。明史自信，开启新征程。我认为开展学党史教育，就是要明史自信，坚持走中国特色社会主义道路，实现中华民族的伟大复兴。

——谭同政

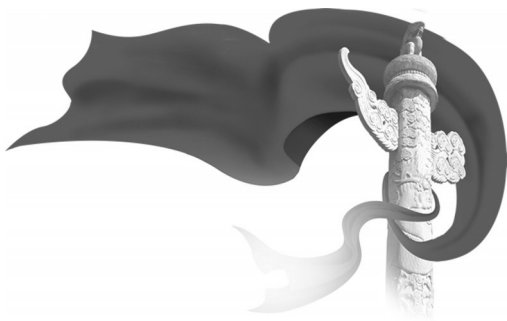
学习党史是进一步提升个人的党性修养和素质、激励自己不忘入党时初心和使命的好方法，我要以向党宣誓的承诺，时刻提醒自己做合格党员，脚踏实地履行好党员应

尽的义务。要不断学习进步，跟上时代的发展理念，给我们伟大的中国共产党党旗添彩，要坚定信念，紧紧团结在以习近平同志为核心的党中央周围，永远跟党走。

——张素华

今年是建党百年，在全党开展党史学习教育活动，可谓恰逢其时，恰到好处。作为离退休党员干部，更要主动学习、善于学习，把党史学习教育学深悟透，把党史学习教育学在前头，并且要结合党史学习教育，切实做到理论联系实际。一些离休干部，本身就是党史的见证者、参与者、发展者，因此学习起来更熟悉，更有体会。广大离退休党员干部要在党史学习教育活动中领先一步，讲好中国共产党的故事，在安度自己幸福晚年的同时，为经济社会发展作出自己应有的贡献。

——彭小华





为何百年大党依然风华正茂？

□ 施振华

从1921年到2021年，中国共产党刚好走过百年历程。百年大党，何以风华正茂、永远年轻？是因为始终坚定理想信念而形成强大精神支柱，是因为始终坚守初心和使命而得到人民的拥护和支持，是因为始终坚持自我革命而充满生机活力。

第一，中国共产党既注重以科学理论为指导，又善于进行实践基础上的理论创新，是一个具有强大理论优势的政党。中国共产党以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想作为自己的行动指南。这一完整的“思想谱系”表述本身说明，马克思主义是源头活水，马克思主义中国化是一个不间断的实践创新、制度创新、理论创新过程。把多方面创新成果及时写入党章，为全党的团结统一提供了坚实思想基础与政治保证。有了坚定的理想信念，在革命年代，共产党人为了党和人民的事业舍生忘死、冲锋陷阵；在和平年代，共产党人吃苦在前，享乐在后，在急难险重任务面前勇挑重担，在复杂严峻形势面前经受住各种考验。

第二，中国共产党既坚持为人民谋幸福，为民族谋复兴，又坚持为世界谋大同，为人类谋解放，是一个既具有家国情怀又具有世界眼光的政党。中国共产党不管处于顺境还是逆境，始终坚守“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”的初心和使命。从建党的开天辟地，到新中国成立的改天换

地，到改革开放的翻天覆地，再到党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，中国共产党始终坚守初心和使命。正是因为深深扎根人民、广泛团结人民，始终保持党同人民群众的血肉联系，我们党才成长为拥有9000多万党员、460多万基层党组织的“参天大树”，呈现昂扬向上、枝繁叶茂的蓬勃生机。

第三，中国共产党既能够为人民坚持真理，又能够为人民修正错误，是一个具有强大自我革命精神的政党。中国共产党之所以能够始终充满蓬勃朝气、洋溢青春活力，是因为具有勇于自我革命的鲜明品格，敢于刀刃向内，一次次拿起手术刀革除自身病症，实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。勇于自我革命，是我们党区别于其他政党显著的标志，也是我们党不断从胜利走向胜利的关键所在。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央深入推进全面从严治党，保证党能够永葆先进性和纯洁性、永葆生机活力。毛泽东同志向全党反复强调“共产党必须随时准备修正错误，因为任何错误都是不符合人民利益的。”勇于自我革命、敢于坚持真理、修正错误，这是百年大党的成功之道和永远年轻的“秘诀”所在。

百年恰是风华正茂，未来仍需风雨兼程。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，用忠诚和实干庆祝党的百年华诞，不断奏响民族复兴更加壮丽的乐章！

习近平总书记在党史学习教育动员大会上强调：“在全党集中开展党史学习教育，正当其时，十分必要。”开展党史学习教育，“正当其时”，这个“时”指的是时间节点，这个“点”，正是庆祝我们党百年华诞的重大时刻；这个“点”，正是我们党处在实现“两个100年”奋斗目标的重要历史交汇点上；这个点，也正是我们党面临“百年未有之大变局”的新“赶考点”上；这个点，更是我们党领导全国人民、中华民族穿越“历史三峡”，融入世界文明的海洋，最艰难的一段航程的“点”上。

党史学习教育必须回到历史原点。清末启蒙思想家龚自珍《古史钩沉论》中说：“欲知大道，必先为史”。在开展党史学习教育时，我们必须回到100年前的那个特殊的年份和日子：1921年的7月1日。那是我们党起步的历史原点；我们必须从渔阳里、兴业路、嘉兴南湖开始，因为那是我们的红色出发点，那是我们的初心酝酿地。从原点出发，从初心起始，可以让我们溯历史之源，守初心之本。

党史学习教育还必须善于化线为点。中共党史是一部卷帙浩繁的历史巨著，需要反复研读，认真体味，但党史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。在开展党史学习教育过程中，我们要善于聚焦历史转折点，关注关键时间节点、历史重大事件、典型历史人物、标志性变化、纷繁复杂历史背景等历史要素的“节点”，开展全面而深入的教育学习。

无论学习，还是教育，都要善于把一段历史化成若干个小的专题，党史学习和教育还必须注意以下几个“点”：

其一是“重点”。我们要深入感悟党在不同时期用马克思主义基本原理解决中国革命实际问题的思想伟力，从党的非凡历程中领会马克思主义是如何深刻改变中国、改变世界的，特别是要加深对新时代党的创新理论的理解和领悟，坚定不移用习近平新时代

关于「点」的思考 党史学习教育中

□ 缪新亚



中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作。

其二是难点。在党史学习和教育过程中，我们经常会遇到历史人物评价这个难点。如何正确评价党史人物，是党史学习中一个至为重要而复杂的问题。我们应当坚持实事求是的态度，紧紧把握时代、阶级和个人主观条件三个基本环节，来突破学习教育的“难点”。

其三是热点。党史学习教育的热点，说到底就是学习教育党史的形势和背景。结合不同时期的不同形势、背景和任务，学习教育会有所侧重和聚焦热点。今年是中国共产党百年华诞，也是小康梦想即将实现的一年。征途漫漫，惟有奋斗。永葆初心、牢记使命，是目前学习的热点。就目前的社会状况和党的廉政工作来讲，党风和廉政建设、鉴史问廉也是党史学习教育的热点。不断提升自己强大而自觉的学习意识、学习本领、学习能力，要从“点”的思考开始。

用好用活红色资源 深入推进党史学习教育

□ 宝山区委老干部局

宝山区委老干部局在推进离退休干部的党史学习教育中，充分用好用活丰富的红色资源，开展系列主题活动，推出四大党史学习教育平台，着力把红色资源利用好，把红色传统发扬好，把红色基因传承好，凝聚起全区离退休干部的精气神，为党和人民事业增添正能量。

一、用好沉浸式的动态平台。宝山区委老干部局充分利用市、区丰富的红色资源，组织引导广大离退休干部走红色线路，身临其境接受党史教育。一是寻访党史学习教育红色线路。组织离退休干部党支部书记、骨干到现场寻访革命足迹，重温革命故事，接受革命洗礼。二是体验红色研学线路。组织离退休干部亲临“筑梦、初心、振兴、文复”这4条党史现场教学课堂线路，重温百年历程，在与红色经典的时空对话中学党史，明初心。三是组织参与红色定向赛。积极组织离退休干部、青少年参加市关工委举办的“寻访红色印记”定向赛，传承红色基因，勇担职责使命。

二、打造接地气的宣讲平台。宝山区委老干部局充分利用离退休干部志愿服务队的人才资源。一是线下组织宣讲。形成宣讲菜单，由15名经验丰富的离退休干部组成的宣讲志愿服务队，进机关、进企业、进社区，切实做到讲深讲实，讲准讲透。二是网上积极发声。组建离退休干部网宣志愿服务队，组织14名党务经验丰富、理论功底扎实的离退休干部利用互联网和移动互联网，畅谈亲身经历的风云巨变，重温拼搏的筚路

蓝缕。三是助力“红色线路”讲解。积极发挥离退休干部的优势作用，从离退休干部中挑选5名熟悉宝山历史文化、语言表达能力强的离退休干部加入到“红色线路”讲解员队伍中。

三、挖掘高效率的线上平台。区委老干部局充分利用现代信息技术手段，挖掘各级各类线上学习资源，把党史学习教育的阵地扩展到线上，让党史学习教育更加便捷生动、简明高效。一是组织离退休干部收看各类线上报告会。今年共组织收看报告会6场，离退休干部参与踊跃，反响热烈。二是组织离退休干部收看微党课。充分利用好区融媒体中心、区委党校联合推出的《以党之名》10集线上微党课资源，发动各离退休支部积极组织集中观看学习。三是开发利用好微信公众号。结合纪念建党百年系列活动，利用微信公众号做好主题活动作品的展示展播，策划、制作并推出红色党课、微视频等。

四、深化互动式的活动平台。宝山区委老干部局将党史学习教育与建党百年主题活动同布置、同推进，组织开展形式多样的互动活动。一是组织开展“盛赞百年辉煌、助力百年征程”主题活动。二是推进各离退休干部党组织“七个一”活动。即重温一次入党誓词、上一堂党课、看一部红色电影、唱一首红歌、走一次红色线路、谈一次感想、写一篇征文，开发全方位、多角度、灵活丰富的学习教育渠道，充分调动了离退休干部党史学习的积极性。

以学习促发展，为老干部工作作出新贡献

□ 孙 源



落其实者思其树，饮其流者怀其源。在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，在面对疫情的重大考验中，深入开展“四史”学习教育，对党员干部、对事业发展、对解决当前重点任务都有着迫切而重要的意义。

学上海解放发展史，树立正确历史观

工作闲暇之余我阅读了《战上海》一书，学习了共产党解放发展上海的历史。在刚刚接管上海时，共产党人有诸多不适应，却能够迅速融入社会，接管、调查、决策、出击，将上海成功解放。陈毅在解放上海第一天就下了死命令，绝对不许解放军进民宅休息，而是露宿街头，为人民站岗放哨；其后，面对全市燃料和粮食只够市民使用半个月的危机，纵使解放军手中的物资也很匮乏，还是迅速报请中央尽可能调运物资运送到上海，确保人人有饭吃。解放后的上海，共产党人在城市管理和经济运行方面普遍缺乏经验，一切都必须在实践中摸索前行，这种勇于创新的变革精神，值得我们今天认真学习和弘扬。

赋自身转型发展能，建立正确角色观

我于去年10月加入老干部工作队伍，在一年多时间里，深深感到能力不足，学识短浅，面临严峻挑战，必须破坏内心的旧世界、建设心中的新世界。

所以我努力将自己清零，重新扎根，专心扎根，深深扎根，充分吸收老干部工作环境中的养分，不断学习老干部工作语言体系，同时努力提醒自己，在工作道路上最大的对手是自己，最大的挑战是突破自己，最大的意义是把没做过难以做成的事情做好和把天天做、容易做的事情做到完美，建立与自己竞争、较劲、战斗的意识，用共产党员前辈解放发展上海的成功经验给自身转型发展赋能助力。

促工作高质量融合与发展，构建正确大局观

经过一年的工作，在参与处室赴有关单位调研的基础上，我发现当今上海老干部工作面对“两变两不变”困境：老干部工作对象日益增多，而老干部工作者数量不变；老干部精神文化、理论学习等各方面需求日益多样化，而各类涉老资源相对不变。这就需要我们立下助力上海老干部工作高质量融合发展的志向，不断转换理念、更新思路，顺势而为，借势借力，发挥“安专迷”的优良传统，助推老干部工作纳入、嵌入、融入市党建、民政、教育、医疗、大数据等工作体系，探索老干部工作体系内部小循环和与其他领域工作外部大循环的双循环模式。在今后的工作中，我要通过不断的读书学习，帮助自己进一步树立正确的历史观，建立正确的角色观，构建正确的大局观，为助推新时代老干部工作高质量融合发展贡献绵薄之力。



习近平总书记曾说，“历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。”作为生活在当代的青年人，既没有经历过万众浴血、炮火硝烟的战争年代的洗礼，也没有经历过国家从站起来到富起来的峥嵘岁月，在高楼林立、繁花迷目的今朝，我们该如何于无声处，透过字里行间，去触摸那段消散在岁月长河里的历史？

在由上海人民出版社、学林出版社所出版的《初心之地——上海红色革命纪念地全纪录》里，我找到了一种答案。从1915年《青年》杂志创刊，到1949年中华人民共和国成立，在如今的上海行政区划内的红色革命纪念地中，书籍团队进行了耐心细致的考证与梳理，收录了上千处红色革命文化旧址、遗址：一大会址，毛泽东旧居，陈独秀旧居暨中国共产党发起组成立地，八路军驻沪办事处旧址，国歌纪念广场和展示馆，中共代表团驻沪办事处暨周公馆地址，四行仓库……当从书卷中抬首，去实地解读上海红色文化基因图谱时，我触摸到了那些纪念地所蕴含的初心之源和这座城市的脉搏。

在红色互动影像小说《隐形守护者》中，我找到了一种答案。主角肖途身为地下党员，自1939年回国后，便开始了在上海滩波诡云谲的潜伏生活，周旋在各方势力之间。他的原型，正是为新中国建立付出了汗马功劳的袁殊先生，一名身兼中共、国民党、汪伪、日本、青帮五重身份的中共地下党员。初看愿做旁观者，转眼已成局中人，不知不觉中，角色的走向沾染上了我的影子，当把自己代入到角色之中时，哪怕明知自己有无数次重来的机会，在面临抉择时，依然会陷入长时间的考虑。一次次的选择，关乎信仰，也拷问着人性。是那些默默无闻投身革命的先辈让我明白，哪怕所有光芒熄灭，只要心有诚，则如暗夜提灯。

还有一种答案，我在老干部大学的老同志们身上找到了。党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，一段段风云变幻的宏大历史背后，承载着的是一个“人”的故事。那些字与句，由一代代前仆后继的共产党人用波澜壮阔的人生所书写。而那些曾经只在纸面与电视上演绎的故事，全部在他们的身上鲜活起来。罗世谦老校长曾对我们说，年轻人要更好地了解学校的历史，才能更好地展望未来。在罗校长温暖的目光中，我看到了学校这些老同志们们的故事，他们从过去到今朝，在硝烟与炮火中走过战场，在不眠之夜里参与国家建设，在当代则老骥伏枥，拿起画笔，端起相机，打开电脑，在光与影、文字与线条、琴弦与键盘的艺术中，让那些曾经发生在历史尘烟里的故事，通过新媒体，活在云端，活在今夕，让那些曾经的青春，依然激荡如昔。

历史悠远，绵延不尽，而红色精神永在，祖国河山永在，奋斗青年永在。作为新时代的新青年，也是一名老干部工作者，我深知应不忘来路，牢记初心。我们要以青年之姿“续”长征，以青春的奋斗模样延续历史，坚持以青年的凌云之志奔向更美好的未来。

历史的答案

□

郑安格



新冠疫苗问世以来，各国争相大力推广接种。前段时间，初春天气忽冷忽热，我老伴有点感冒，不适合接种疫苗，这件事就拖了下来。现在天气转暖，老伴身体也已痊愈，我们文博水景居委会组织小区居民去颛桥镇集中接种点接种疫苗，我们夫妻俩便一同报了名。

说实话，之前我们对接种疫苗还真有过顾虑。因为我俩都是70岁左右的老年人，患有多种老年性基础疾病。以前虽也打过其他各种疫苗，但对新冠疫苗很陌生，心里一点底也没有。后来，中央到地方各级党委和政府都大力推进新冠疫苗接种工作，对老百姓关于接种疫苗疑虑及时解疑释惑，并采取切实措施方便百姓接种。上到国务院联防联控机制新闻发布会上专家解读，下到本区“今日闵行”“闵行老干部”微信公众号疫情通报，让我对目前我国推广接种的疫苗“国药”和“科兴”有了深入了解。这两款我国自主研发生产的疫苗，在国内累计接种已超过1.8亿剂次，在国外40多个国家接种，均无严重不良反应，更没有致死案例。我们国内疫苗研发机构开展试验早，经过充分临床试验，经过十多万名志愿者临床试验后才批准上市，所以安全性是有保障的。

了解了接种疫苗的安全性和有效性，自然就愿意接种。但老伴还有点顾虑，我说，现在党和政府号召全民“应接尽接”，尽快构建全方位群体免疫屏障。接种疫苗是“我为人人、人人为我”。它不是一道选择题，

而是公民的责任和义务。我们都是退休干部，符合条件应该接种。不该做旁观者、局外人和观望者，而应做践行者、推动者和引领者。你我又都是党员，更要带头响应号召起表率作用。这次居委会组织集体接种，安排车辆接送，省去很多麻烦，何乐而不为？思想上通了，我俩欣然报了名。

接种当天，我俩准时来到居委会，填写新冠疫苗接种知情同意书后，乘上大巴前往位于都园路上的颛桥镇新冠疫苗接种点。一下

车，便有志愿者引导我们到接种点外的雨篷下排队，现场秩序井然。我俩进入接种大厅，完成身份、信息验证即上二楼接种。二楼有多个接种室，志愿者在走廊里有条不紊地指挥。我们被安排在第一接种室，里边有两名护士正在忙碌，各有五六个人排队等候。护士动作熟练，不到一分钟就接种好一位。我俩接种完毕，要留下观察30分钟，确认无不良反应后方可离开。想着这也是为防控疫情助了自己的“一臂之力”，心情自然愉悦。

回家路上，大家议论第二针何时接种、怎么接种？志愿者提出，如果大家愿意集体来打第二针，就请登记一下名字和手机号，届时再通知大家。我立即拿笔写下个人信息，心想，居委会工作真是周到，第二针也落实了。

如今，我和老伴感觉良好，没什么异常。我们信心更足了，第一针打完3周后便可再结伴去接种第二针。完成疫苗接种，既保障自身健康安全，又为构筑群体性免疫屏障贡献自己的一份力量。

我的疫苗接种经历

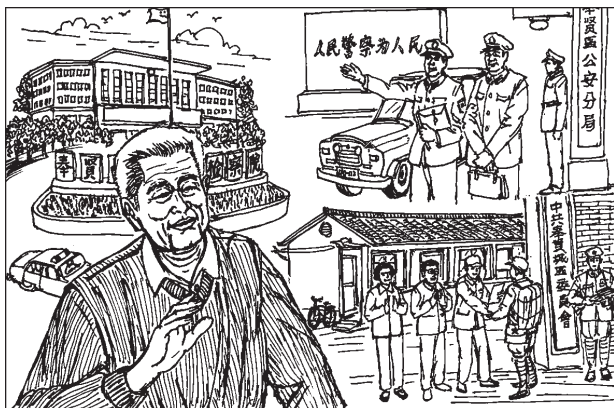
□ 唐德华





夕阳无限好 不移白首心

□ 李荣光画



1、奉贤区离休干部李士良已经92岁高龄了。在奉贤奋斗生活的70个春秋冬夏，李士良始终不忘初心。离休之后，他依然积极发挥着老党员的先锋模范作用。



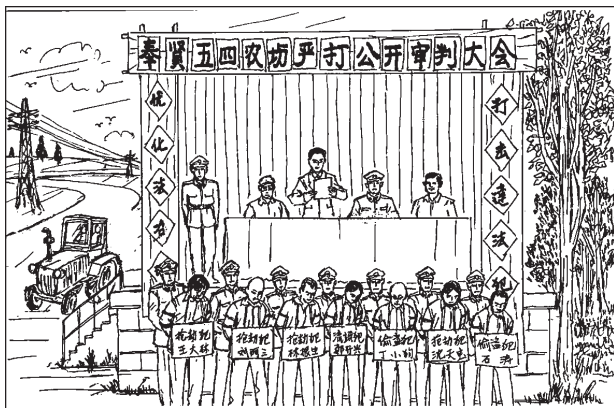
2、在新中国成立70周年的庆典大会上，李士良回忆起1949年5月随军南下干部大队在群众夹道欢迎下进入奉贤的情景，往事历历如在昨日。



3、在喜迎建党百年的日子里，他回首自己亲身参加了奉贤接管政权、巩固政权的斗争及社会主义改造和建设，感到光荣与自豪。



4、1981年，李士良从县委宣传部调任检察院，任检察长。他工作经验丰富，但是不凭老经验办事，对中央和上级的有关方针政策学习抓得非常紧，新观念、新想法多。



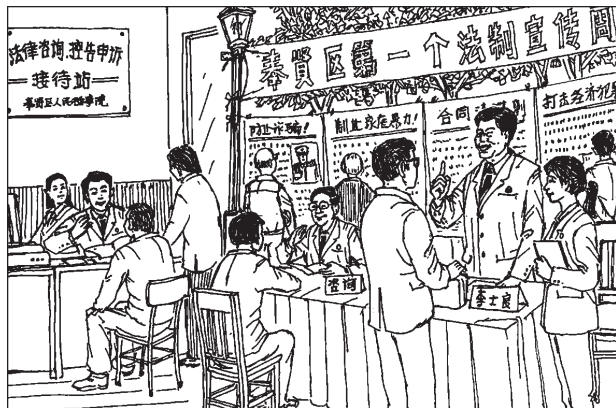
5、上世纪80年代初期，社会治安还很不稳定，中央颁布执行《刑法》和《刑事诉讼法》，他就此大胆提出开展“两打”行动，保护人民，维护社会治安。



7、在李士良的带领下，审查批捕、起诉、经济检察、法纪检察、监所检察、控告申诉、法制宣传、综合治理等工作从无到有，从简到精逐渐发展起来。



9、李士良关心退休干部的生活，积极为老干部活动出谋划策，参加离退休干部交流会，学习习近平新时代中国特色社会主义思想、了解检察工作发展动态。



6、同时，李士良还带领区检察院轰轰烈烈地做起了法制宣传活动，他还组织了第一个法治宣传周、开设了第一个法律咨询和控告申诉接待站。



8、作为老党员，他一直闲不下来。连续多年五四青年节，他都参加了奉贤检察院组织的“忘年交”活动，为青年干警讲授过去的检察故事，传承“忠诚为民”的执法理念。



10、在喜迎建党百年的日子里，他用给学生讲党史、革命史的形式，讲述了自己是个幸运者，见证了检察事业四十年发展。
(奉贤区委老干部局供稿)



党史军史航天史 我要讲述一辈子

□ 郎 勇

老党员吕德鸣今年93岁，党龄75年，他曾经是一名新四军战士，并担任研究会副秘书长、副会长长达15年。用生命赴使命，用热血书写忠诚。从新四军老战士到航天老领导，再到历史研究者、精神传播者、故事讲述人，吕德鸣的一生坎坷、平实而感人。

老战士：“新四军的贡献是不可磨灭的”

吕德鸣，原籍广东新会，1928年2月生于江苏无锡，幼年丧父，受淞沪战争影响，他随母亲和姐姐从无锡到广东新会老家，再到上海租界，从3岁开始奔波辗转三地，度过了艰辛的童年时光。侵略者的暴行，更使他“不愿当亡国奴，看到日本鬼子就恨”。中学阶段，在他的老师、《西行漫记》的译者之一冯秉符、楼适夷等进步老师指引下，他阅读了大量革命进步书刊，特别是《西行漫记》，使他认识到“一定要赶走日本鬼子”“中国共产党是真正为穷苦大众谋幸福的”。党的信念由此萌生并扎根。

“当时在上海大家都不愿意当亡国奴。离开上海有两个去向，一是去大后方，另一个就是参加新四军”。在身边师长和亲人的影响下，他在高一时就与要好的同学商量去

参加新四军。

在母亲的支持下，1945年初他和几名同学去淮南津浦路东根据地，于5月3日加入了新四军，并进入华中建设大学文教系学习，走上了革命道路。他仍清晰地记得，在当年5月4日开学那天，华中局和新四军军部的主要领导饶漱石、张云逸等都到会讲话，坚定了他打败日本侵略者决心和信心。

抗战胜利后，吕德鸣成为一名解放军战士，加入了华东野战军先遣纵队，并参加“豫东战役”。之后，调往纵队政治部先锋报社工作，随部队南征、渡淮河，参与了淮海战役。1949年1月20日解放合肥，参与军管会工作，同年4月任皖北行署办公厅秘书。期间，荣立三等功和一等功。

谈起这段经历，吕老说：“我参加新四军很晚，到了抗日根据地后，大概一百天日本鬼子就投降了，但是曾经的新四军对于中国革命的贡献却是永远不可磨灭的。新四军精神是我人生的根和魂。”

航天老领导：“白天黑夜加油干”

1949年10月1日，新中国正式诞生，吕德鸣也迎来从抗日战士到航天人的转变。



接受组织安排，1950年3月起，吕老先后调任上海华东军政委员会民政部机要秘书、华东局组织部办公室干事。1956年起，吕老又到华东航空学院飞机系及中科院和清华大学合办的工程力学研究班学习2年，连续被评为优等生，并任学生党支部书记。

1958年8月，吕德鸣被分配到中科院第一设计院任总体设计部临时负责人，2个月后又从北京到上海，任上海机电设计院第一研究设计室技术负责人、上海市机电二局党委办公室副主任，从此便与国家航天事业紧紧地联系在一起。1977年，在上海市国防科工办工作五年之后，吕老来到了上海仪表厂，担任厂长、党委副书记，一直到1988年光荣离休。那个时候担任军工单位的一把手，对于吕老来说，真的是不小的挑战，他坚持党委集体领导，着力抓好企业整顿，特别注重军民品生产的结合，企业管理逐步规范，转变发展思路，打造发展后劲，培育了自动驾驶仪等核心优势产品，形成强劲发展势头，并成为行业内翘楚。

“白天我不是在开会就是到下面跑，晚饭后基本上没有人找了，我就在办公室看文件，在我担任厂长的六年多时间基本上就是这样度过的。”吕德鸣回忆起那段时光，“白天黑夜加油干”是工作常态。

历史研究者：“我是来干活的”

在改革开放新时期，粟裕和谭震林两位老首长一再嘱咐“要研究新四军、宣传新四军”。1980年，上海市新四军历史研究会成立了，研究会把背负八省红军传统、弘扬铁军精神、传承红色基因作为使命职责。

经原研究会会长萧卡同志推荐，吕老从1997年8月开始担任副秘书长工作。他为人和蔼，没有架子，嘴里经常说的一句话是“我是来干活的”，并包揽了办公室的文字工作。2001年，为纪念陈毅同志百岁诞辰，

他具体负责编撰出版《陈毅颂》和《陈毅诗词赏析》，逐句逐字斟酌，受到当时市委领导的高度肯定。

2002年，吕德鸣被推选为分管组织工作的副会长。他一方面组织好一个各方认可的有担当、有威信的领导班子，另一方面加强会员质量建设，初步建立了一套发展新会员、物色和培养领导班子成员的原则、要求和方法，使研究会增添了活力，4000多名会员，12个分会，长期致力于党史军史的研究和宣传教育，形成了深远影响。

在研究会期间，吕德鸣更是利用自己作为上海航天开拓者优势，率先垂范，做好党史、军史、航天史的宣讲和新四军精神、航天精神的传承。

2000年5月，《大江南北》杂志发表了毛主席在1960年视察T-7M探空火箭的回忆文章，他发现细节有错误。为验证自己的判断，吕老多方了解，并到北京取到了当年接待毛主席并作讲解的同志写的书面汇报，写了校勘考证文章。他经常表示：我们的责任是还原当年的历史并提供真实的史料。

近年来，吕老又多次受邀，通过专题报告、“五老”座谈会等，讲解航天历史、新四军铁军精神，开展党史、革命史教育，均受到热烈反响，被授予航天系统第一届“老有所为”先进个人和优秀共产党员。近期，他完成了《我这一辈子》回忆录的撰写，近4万字的回顾是自我总结，更是生动教材。

谈到正在进行的党史学习教育，吕老认为“这非常重要，党史学习是常学常新，每读必有新的体会新的认识，必有新的提高”。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。新时代里新风采，不待扬鞭自奋蹄。吕德鸣始终以“三牛”精神激励自己，立足家庭、扎根航天、辐射社区，一直走在讲述中国共产党故事、传承新四军精神、弘扬航天作风的路上。

当任务下达时

——夸夸身边的老党员凌文彪

□ 春华秋实



影视剧中常有这样的镜头：我们的战士接到任务命令后，都会向首长立正敬礼，坚定地高声回复：“保证完成任务！”闵行区人民法院离退休干部第二党支部书记凌文彪就是这样一位坚决完成任务的战士。

凌文彪 18 岁入伍，在解放军这所大学校园里一干就是 24 年。他把青春留在军营，把韶华献给国防，一步一个脚印从普通战士成长为一名正团职干部。

1993 年，他转业到闵行区法院，从书记员做起，先后在刑事审判庭、监察室、政治部、办公室等部门工作，直至退休。

他几十年如一日，任劳任怨，踏实肯干，曾多次立功受奖，1991 年被评为全空军优秀共

产党员。部队上的麻烦事、棘手事，首长总让他去处理，他也总能服从命令，愉快接受、妥善处理，被首长和战士们戏称为“救火队长”。

1993 年初，他即将转业回地方时，部队发生了一桩离奇的案子，指挥所首长休息室的一台 25 吋彩电被窃。部队指挥所作为军事重地，24 小时有战士值守，一般人很难接近，更别说潜入盗窃了。保卫科、军务科同志迅速到现场查看，忙乎几天毫无头绪。请地方公安刑侦队来协助，也因案情复杂未能破案。部队首长找到正在家收拾行李准备离开部队的凌文彪，把破案任务交给他。老凌半点没推脱，毅然决定站好最后一班岗，向首长保证一定完成任务。

他秉持抽丝剥茧的精神，仔细查阅案情材料后，从经常到部队营区附近的饭店商场消费的人员入手，锁定嫌疑人，仅用 6 小时就把案子给破了。

凌文彪转业到闵行区时，按其在部队的职务，本可安排副处级岗位，但当时安置政策规定，任正团职干部时间不足 3 年要降两级安置。因此，他被安置到区人民法院工作，从书记员做起，一干就是 18 年。从未接触过法律工作、也没学过法律知识的老凌不计较岗位，倒为了提升业务能力，开始和自己较劲：“既然组织上安排我从事法律审判工作，就一定要好好干，保证完成任务！要学习掌握法律法规，更好地履行职责，做到公



平公正。”一连数年，他一边工作中刻苦钻研，一边利用业余时间自学加函授。功夫不负有心人，他顺利通过法官基本要求的7门法律课程考试，取得法学本科文凭。

最近，已经退休的他接到一个特殊任务——开展法制宣讲报告会，给离退休支部书记们辅导《民法典》。从接受任务到上台讲课，只有一周时间。为了讲好这一课，他每天读法律查资料，收集丰富而生动的案例来解读法典，常常备课备到下半夜，有次还忙到凌晨3点。老凌今年也已70周岁，是位古稀老人。毕竟年岁不饶人，因为身体过度疲劳，尤其用眼过度，得了虹膜炎、角膜炎等眼疾，双眼通红，泪流不止，疼痛难熬，视力明显下降。为了按时完成任务，让大家及时了解《民法典》，知晓《民法典》，践行《民法典》，他克服病痛，废寝忘食地坚持备课。宣讲会上，老凌作了题为“深刻认识和理解《民法典》的中国特色、实践特色、时代特色”的宣

讲，将原本复杂难懂的《民法典》进行了脉络清晰、通俗易懂地梳理和解读，受到与会离退休支部书记的好评。会后，不少书记与老凌约定，请他给更多的退休党员进行辅导。

其实凌文彪退休后，始终把党员的责任扛在肩上，真正做到“离岗不离党，退休不褪色”。他主动到社区报到参加志愿服务。得知小区居委会招募志愿者义务为社区老人理发时，他又重拾扔下30余年的理发推子和在部队学会的理发技能，坚持为小区居民免费理发已有十余年。有时一上午要理20多人，忙得连上厕所的功夫都没有，回到家中累得腰酸背痛却毫无怨言。有位盲人居民因行动不便不能到居委会来理发，老凌就与其约定，要理发打电话。每次盲人朋友打电话预约理发，老凌都是有求必应，按时上门，这一服务就是数年。

老凌从小喜欢剪纸等民间艺术。退休后，他拜名家为师，钻研技艺，因此被推荐为颀桥

镇剪纸讲师团讲师。他经常深入中小学、幼儿园，给小朋友讲授剪纸艺术，传承中华文化，做好“关心下一代”工作。

在庆祝建党100周年的日子里，凌文彪作为支部书记，在区法院离退休干部中发起组建“天平银光”离退休干部法宣志愿服务队，为更多的离退休干部发挥作用搭建平台。他们主动对接各街镇、委办局的普法需求，选择百姓关切的热点法律问题开展普法工作。担任志愿服务队组长的老凌，带头进行《民法典》普法宣讲，带领老党员志愿者们一同为闵行区的法治建设助力添彩。

凌文彪就是这样一名战士，无论在职还是退休，始终“不忘初心，牢记使命”，甘当人民的老黄牛，对党交给的任务，无条件接受并坚决完成！尤其是退休十年来，坚持在社区做公益活动，奉献自己的光和热。他说，作为一名共产党员，能在有生之年，多为党为人民做点事情，是自己最大的幸福和快乐。



小菌菇为党旗添光彩

□

龚寄托



在喜迎建党百年的日子里，作为党员企业家，任凭全球新冠疫情肆虐，他的小菌菇依然独领风骚，风靡市场。在科技扶贫的道路上，他的小菌菇发挥大作用，勇创佳绩。他以他的小菌菇为党旗增光添彩。他就是一

位受人推崇的民企党支部书记黄国标。

寻梦初探

黄国标出生于福建永泰县一户普通农家。在他22岁那年，因在山区扶贫中积极探索菌菇种植，成效显著，被县民政局破格提升为福利厂厂长，原本问题成堆的福利厂一时间风生水起，连续多年成为永泰出口创汇的先进企业。

1989年福利厂的产品出口受阻，在县扶贫办的牵头领导下，创办了一家扶贫性质的食用菌企业——永泰县富民食用菌厂，任命黄国标当厂长。夙愿以偿，黄国标正式开启了他梦寐以求的食用菌行业的新征程。

1990年，黄国标还没等春节过完，便迫不及待地简装上路，直奔福建食用菌之都古田县拜师取经。

古田之行，黄国标收获满满，信心满满，但在他看来，此行最大的收获莫过于有幸与食用菌专家丁湖广相识相交，而从恩师身上所学到的绝非仅仅是科学技术，更主要是发展理念和思路格局的飞跃升华。

那次考察，使黄国标明白，食用菌生产必须走规模经营的发展之路，他聘请专家培训指导，在全县范围内举办了多期的食用菌技术培训班，得到许多求富心切的百姓的热烈响应，有专家倾力相助，培训规模不断扩大，参加培训的菇农不下千人，一时间成为轰动全县的特大新闻。

食用菌培训班犹如催化剂，整个永泰县的菌菇生产转而化为燎原之势。黄国标乘势而上，筹建工厂，生产菌种，发动群众种植香菇、木耳、竹荪等食用菌，使当年的许多农户因种植食用菌一跃成为“万元户”。

上世纪九十年代初，以永泰县富民食用菌厂为龙头的永泰菌菇生产链已演绎成为脱贫致富“短、平、快”的主打项目，永泰县菌菇生产也成为远近闻名的食用菌之乡。



勇闯申城

1998年，“南菇北移”食用菌种植发展到大江南北，国家发展战略再次呼唤着有志于现代食用菌事业纵深发展的拓跋者，而在食用菌领域颇有成就的黄国标闻风而动，于是一转身，直接把企业落户在远东海之滨的上海城。

机遇往往格外垂青勇于攀登的有志者。在黄国标的记忆中，仿佛每遇到棘手难题的关键时刻，似乎总有贵人相助。对黄国标来说，2001年也是他事业的里程碑的一年，经过多轮与上市公司超大现代农业集团的合作洽谈，黄国标与他的企业正式与超大集团合作，并以“超大（上海）食用菌有限公司”的全新姿态再次角逐市场。作为外贸企业，当时95%的菌菇保鲜出口，远销日本、欧美及东南亚市场，当年名不见经传的企业精彩蝶变，转身成为中国食品土畜进出口商会鲜香菇出口协调组监事长单位，无不让人刮目相看。

2008年，正值国家规划实施社会主义新农村政策出台，他机缘巧合地与求贤若渴的宝山区委领导巧遇并相谈甚欢，宝山张开热情的双臂欢迎立志耕耘的创业者，并规划兴建食用菌科技产业园区。一年后，企业投资8000多万元，由地方政府配套投入1600万元，引进日本、韩国的技术、设备，兴建起了食用菌工厂化种植厂和配套的200亩食用菌生产大棚，一个现代化食用菌生产企业在宝山北翼的天平村拔地而起。黄国标至今还感恩于好客的第二故乡——宝山，而罗店天平正是他沪上腾飞的发祥地。

尽展风采

对黄国标来说，2015年是铭记终生的特殊年份。那年5月间，突如其来的一把大火，瞬间烈焰肆虐，烧毁了整个厂房，造成直接和间接损失高达上亿元。无情的火灾犹

如当头一盆凉水，原本踌躇满志的黄国标一下子从头凉到脚底。

痛定思痛的黄国标很快从悲伤中回过神来。哪里跌倒就在哪里爬起来。在宝山区政府的热情帮助支持下，“菇王”咬紧牙关，再次投资8000多万元，历经两年重建，当年火灾废墟上再现奇迹，一座面貌焕然一新的现代食用菌企业再度雄立于北上海，凤凰涅槃，浴火重生，黄国标奇迹般地把企业所在的天平村打造成全国遐迩闻名的“菇乡”。并把浴火重生的企业易名为“上海永大菌业有限公司”，现代化企业，现代化管理，160多名员工无不珍惜这共同的家园。易帜亮相于世的“永大”无不创造出让世人折服的菌菇奇迹，被国家农业部列为全国“一村一品”示范村基地，并于最近被光荣评为国家“高新技术企业”。

永大菌菇正日益成为市民的美食新宠。由永大菌业搭建的快捷冷链物流销售渠道，先后与海底捞、肯德基、盒马、叮咚、美菜、食行生鲜等合作，实现基地采摘后当天送达上海城乡消费者手里的快捷配送。

在黄国标看来，永大发展最让他满意的一件事是以党建促发展。企业建立了党支部，他担任书记，并虔诚地从老家请来了富有经验的村老书记担任党务专职干部，党建工作富有成效。尤其在喜迎党的百年诞辰的大喜日子里，在黄书记的带领下，专门开辟了党员活动室，积极组织开展四史教育等党员活动。

作为党员企业家，黄国标和他的永大企业积极探索出一条壮大内循环发展的创新之路，以小小菌菇为党旗增光添彩。尤其在疫情肆虐的艰难时期，永大菌菇力压群雄，2020年创产值1.5亿元，以全市唯一一家产值超亿的创新实践成功刷新了上海“一村一品”涉农企业的最高纪录，跻身全国先进行列。

为地区发展助力，为百年诞辰献礼。黄国标以他的实际行动尽展新时期共产党人的别样风采。

∨
∨
∨
∨
∨
∨
∨
∨

神

奇

的



沈
老
师

□
张
艳

∨
∨
∨
∨
∨
∨
∨
∨

退休干部沈久和为国家一级摄影师、摄影高级技师。多年来，他积极发挥一名共产党员的作用，带动周边人，坚持用“镜头”做公益，惠及上万人。社区的老年人亲切地称他为“神奇的沈老师”。

沈久和爱好摄影，也有一副热心肠，他为社区老人义务拍照。6年来，他的脚步遍布十多个街道的敬老院，为数百位老人留下美好的瞬间。他说：“义务拍摄让我收获良多。镜头虽小，从中却能看出岁月在老人们身上积淀下来的人生精华。能为老人服务，定格美好瞬间，是一名共产党员应该做的，更是件幸福的事！”

由于在养老院的很多老人都为孤寡老人，生活比较单一，有的一直在听广播，有的索性在床上躺一整天，很多老人心里都有抵触拍照的情绪。90多岁的王阿婆几年前曾中风过，一听到有人要为她拍照，立马转过脸侧过身去。但是，沈久和没有放弃，在闲聊中一边说着养老趣闻逗乐王阿婆，一边偷偷抓拍老人最欢乐的瞬间。当王阿婆看到冲印出来的照片时，简直不敢相信自己的眼睛，连声称赞道：“沈老师，你拍的这张照片可一下让我年轻了20岁呢！”这样的例子数不胜数。也正因为沈久和的坚持，很多养老院的老人们渐渐地喜欢上了沈久和，并称他为“神奇的沈老师”。“沈老师一直是我们的开心果，我们可都天天盼着他来为大家拍照讲故事呢！”只要一说到沈久和，老人们脸上总是洋溢着灿烂的笑容。

为了让更多人了解摄影、喜爱摄影、感受摄影之美，他放弃了多次商业邀请，做起了免费公益。2012年，由沈久和主创的公益摄影讲堂正式开讲，“走进光影世界 享受快乐摄影”，这便成为了市南公益摄影大讲堂的宗旨。他利用自己在摄影圈内的影响力，定期邀请不同摄影特长的老师前来免费授课，每期从不同角度谈摄影之美。这一讲就是好几年，几年来，大讲堂共举办了140余期，邀请的老师都主动放弃休息和报酬，义务授课，每次都有几百人听课，目前惠及人群已有数万人。“越分享，越有分享；越分享，越懂得分享”。这是市南公益摄影大讲堂的标语，也是沈久和一直坚持的理念。

疫情期间，为了让居家抗疫的摄影爱好者们继续感受摄影的快乐，沈久和与一群摄影爱好志愿者共同努力，将原来线下的报告厅式讲座改为网络上的空中授课，讲堂的频率也从每月一次提升到最多每周三次。（市经信委供稿）

阿拉街区的“百姓英雄”

□ 彭小华



退休后赋闲在家，有的人搓麻打牌，有的人种花弄草，有的人读书看报……而生活在近郊丰庄小区的退休老伯陆晓荣，却选择了一种与众不同的生活方式：那就是每天起早摸黑，在美丽都市街区去除“牛皮癣”，即那些四处乱贴的“黑色广告”。去年七月初，陆老伯看到：一种制作各类证件、文凭的黑色非法广告出现在大街小巷阴暗处。他想，一张虚假的大学文凭，花上几百元钱就能轻松搞定，中小學生朋友看了会怎样想呢？平时细心的他常注意到：有那么一伙人专门为黑色非法广告制作者“尽心尽力”，而不少“牛皮癣”往往这边刚被艰难清除，那边又有人在胡乱张贴。且张贴的速度

远比清除的速度要快。这下，陆老伯真的坐不住了。几天之后，住在丰庄路、丰庄北路一带的居民欣喜地发现：每天清晨和傍晚，一位衣着朴素的老伯在外出锻炼身体时，会不时地停下脚步，然后坚定有力地铲掉那一张张黑色非法广告。过了不多久，人们又开心地发现：陆老伯干脆一不做，二不休，索性把除癣当成自己发挥余热的“本职工作”，每天骑着那辆“老坦克”自行车在真新街区穿梭，一旦发现“可疑目标”，他就坚决铲除，并将碎片装入黑色垃圾袋分类投放处理。有时候，陆老伯前脚刚走，后脚又有人四处乱贴。陆老伯便常杀个“回马枪”，将牛皮癣一一清除。起初，陆老伯

的家人很为他的个人安全担心：“万一那帮人打击报复怎么办？”但陆老伯毫不畏惧道：“只要自己做的是正义事，是大好事，又有国家法律保护，有什么可怕的？”在他的影响下，老伴、女儿也常常协助他一起清除黑色非法广告。一年来，陆老伯清除的各类黑色非法广告不下千张，可谓战果累累。笔者问他是否还干下去？他笑答：“我会努力地干下去，只要见到它就立即清除。”想想也是，陆老伯不仅为美化整治街区尽心尽力，无私奉献，其实他心中更有一份热爱城区、建设城区的战斗之情，而这样可敬可亲的老伯，谁能不说他是我们身边的“百姓英雄”呢！



长征最早到达陕北的“儿童军”

□ 习 时

长征，是超越时空的丰碑。在中国工农红军的队伍中，活跃着一支以“儿童军”著称的队伍——红二十五军，这是长征中最年轻、最早到达陕北的一支队伍。

“儿童军”实施战略转移

在中国革命的历史上，曾经有着两支红二十五军。原红二十五军主力在1932年10月随红四方面军撤出鄂豫皖根据地后，根据中共鄂豫皖省委的指示，由“那些在1932年随红四方面军远征到四川的红军战斗员的子弟”，于1932年11月重建部队。在这支新组建的队伍中，“最堪注意的，就是这支队伍差不多没有年逾18岁以上的战斗员”。除了军长程子华29岁，政委吴焕先27岁，副军长徐海东虽是年岁较大的领导，也不过34岁，韩先楚、陈先瑞、刘震、刘华清等都在20岁上下。这是一支以“儿童军”著称的队伍，也是一支年轻而富有朝气、充满青春活力而又革命意志坚定的队伍。

为打破敌人的分割包围，1934年11月16日，根据中共中央的指示精神，红二十五军以中国工农红军北上抗日第二先遣队的名义，由河南罗山何家冲开始实施战略转移，成为各路长征队伍中的一支。

红二十五军踏上长征路后，以最快的速度越过平汉路进入桐柏山区，胜利地迈出了战略转移的第一步，实现了战略转移时的既定方针——进入桐柏山区创建新的根据地。遗憾的是，部队进入桐柏山区后，却发现桐

柏山的地理条件对创建根据地十分不利，转而进军伏牛山区。

伏牛山区也存在着人烟稀少、地域狭窄、粮食及其他物质条件匮乏等不利于建立根据地的因素，红二十五军再度变更战略方针，决定西进，从伏牛山入陕南，相机开辟新的根据地。

从伏牛山入陕，朱阳关、五里川两个隘口是入陕之路。敌人在隘口重兵布防，控制入陕大道。在前有堵截、后有追兵的情况下，红二十五军在当地向导带领下沿着深山峡谷隐蔽前进，绕过敌人防线，打破了20倍于己之敌的围追堵截，于1934年12月9日翻越蟒岭，进入陕西洛南县。“儿童军”从此“跳出困境，摆脱强敌，走上了宽阔的发展道路”，在鄂豫陕站稳了脚跟。

“像雄鹰在那里盘旋一样”

红二十五军自1934年冬奉中央指示实行战略转移，撤离鄂豫皖苏区后，即与党中央失去联系。直到1935年7月13日，在粉碎敌人对鄂豫陕根据地的第二次反革命军事“围剿”后，才从国民党的报纸上获悉中央红军和红四方面军已在川西会师并有北上行动；并了解到蒋介石正在调集几十万大军，向川、陕、甘边界集结，妄图围堵消灭红军主力于川西地区。随即，红二十五军获取的这些消息在原鄂豫皖省委交通员送达的中央文件中得到确认。

鄂豫陕省委审时度势，于1935年7月



15日召开紧急会议，会议作出红二十五军西征北上，与陕北红二十六、二十七军会合，以配合红军主力在西北的行动创造新的伟大的巩固的革命根据地的决策。

1935年7月16日，红二十五军踏上了西征北上的行程。红二十五军西出秦岭、北渡渭河，以20多天的急行军直抵静宁城下，将横贯陕甘两省的交通大动脉西（安）兰（州）公路切断。当“儿童军”以迅雷不及掩耳之势，翻越六盘山，直逼平凉城下时，这些在敌人眼里不过是“地上跑的小兔子”，却把自以为是“天上飞的老鹰”的敌人打得落花流水。

“儿童军”以打不烂、摧不垮的钢铁意志西征北上，前出陕南陇东两个月，行程4000余里，沿途攻克了3座县城，进行了大小战斗10多次，不仅粉碎了敌人的围追堵截，而且有力地吸引和牵制了川陕甘边界敌人，打乱了敌人的部署，有力地配合了主力红军北上抗日的战略意图。正如1936年底出版的《共产国际》第七卷第三期刊载的《中国红军第二十五军的远征》中所评价的：“红二十五军西征北上，像雄鹰在那里盘旋一样，使敌人布防于此的雄厚兵力，都惊得胆战心惊。”

9月9日，红二十五军抵达保安永宁山取得北上入陕的伟大胜利。15日，红二十五军胜利到达陕北延川县永坪镇，与红二十六军、二十七军胜利会师。



我要把余生当作 奉献的时光

□ 徐玉树

在迎接建党百年的日子里，作为一名离休干部，我感恩党对自己多年来的培养与教育。如果没有以马克思主义为宗旨的中国共产党领导中国革命，祖国的大地还将处于茫茫的黑暗之中。回想往事我不胜感慨。

我出身农家，是常州人，读过几年私塾。1943年，我14岁去戚墅堰粮食行学生意，后来到上海西康路上的中亚电器厂当学徒，每天要干活11个小时，工钱却十分微薄。我受不了旧社会的压迫和资本家的剥削，渴望呼吸新鲜空气、寻找光明。于是，在工余的夜晚，我来到胶州路上的实验民众学校上夜校。时事课上，老师为大家分析辽沈战役的战况，以及当时的国际国内形势。在国民党反动派的白色恐怖笼罩下，实验民校仿佛是黑暗中的一盏明灯，照亮了工友们的心坎。民校教师中有中共地下党员，还有学生党员赵文杰等。我经常和赵文杰等人一起为民校出宣传壁报。

在赵文杰的影响和启发下，我在一张纸上写下了申请加入共产党的誓言。1948年8月的一天，我应约来到安远路上的一家染织厂，赵文杰在此上班。在一个小阁楼里，赵文杰领着我高举右手进行入党宣誓：即使受到国民党反动派的抓捕，也要保守党的秘



密，永不叛党。从此，我就成为一名光荣的中共地下党员了。

我与赵文杰同志是单线联系，他要我做好隐蔽，沉着战斗。当时，工友们简直连糊口都困难，我就组织全厂工人，同资本家开展斗争，要求增加底薪。资本家不同意工人加薪，我们就进行怠工，让机器开空车。我们还把资本家告到社会局，最终工人们获得了胜利。在斗争中，工人们提高了觉悟，我就在工人群众中发展了党员陈晓明、胡仲英（女）、陆寿生，还在附近的顾鑫记翻砂厂发展了党的外围组织“工协”会员。

在上海地下党的领导下，上海公交工人为求生存，向国民党当局提出了“应变费、应变米”的要求，以度艰难时日，但遭到了拒绝。1949年2月16日，在钟泉周、王元、顾伯康三位同志的带领下，上海公交工人举行了罢工。钟泉周、王元、顾伯康被国民党当局秘密逮捕并被诬为“银元贩子”，于次日下午在江湾刑场杀害。人称“公交三烈士”。我就与民众学校的学生们一起声援牺牲烈士，参与募集善款捐助烈士家属的行动。临近上海解放的时候，我和工友们一起戴上纠察队的袖章，进行护厂斗争。

岁月在时光的隧道中穿过，如今我已经93岁高龄。我的健康情况如何？我自认为能够排进健康老人的行列，在所居小区的健行步道上我能步行2000米，坚持每天打太极拳，至今我已经练拳45载。我要把余生当作奉献的时光，我牢记党的教导：共产党人只有解放全人类，才能最后解放自己。

远的不说，2018年8月是我入党70周年的纪念，8月1日那天，我给普陀区甘泉街道党建办的信中这样写道：“是党在革命的风风雨雨中教育了我，使我锻炼成长。我的一切属于党，值此我入党七十周年之际，饮水思源，我向党组织缴纳一次特殊党费叁万元。”2020年，为了抗击新冠疫情，我毫不犹豫地向党组织捐款2万元。

我认为，作为共产党员，应该秉持人民至上的精神，我们党只有真正代表和体现人民群众的利益，顺民意、得民心，才能立于不败之地。我便从关心周围的群众着手。2019年初，我所居住的居委会设立帮困捐款箱，我当众捐款5千元，这年年底，居委会干部上门慰问我，我又捐款5千元用于帮困。为了帮助两位经济拮据的小学生，我每年资助一位学生3千元，并决心持续不断地帮助他们。2020年底，居委会开展“蓝天下的挚爱”迎春节挚爱捐款活动，我向居委会送去3万元捐款，以表自己的寸心，多做有益于群众的事。第二天，居委会干部上门，好说歹说他们退还我两万五千元。平日里我参加甘泉小区第5网格理论小组学习，我听说组长孟先生所在的党支部里，有一位党员支援广西建设，现回沪养老，其妻卧病在床，生活上有困难，我决定向他伸出援助之手。我特意通过北泉苑居委会向该同志捐赠3千元，并诚恳地对受助同志说：你当年支援三线建设是有功的。

我时刻不忘自己入党的介绍人赵文杰。赵文杰是我参加革命的引路人。不幸的是，前些年他去世了，其遗孀因患青光眼导致失明，身边只有一个智障的儿子陪伴，生活比较困难。我闻讯此事，便于2020年春节前往赵家，向她赠送一万元。今年春节前夕，我又上门赠款，但怎么也敲不开她家的门。无奈之下，我只得找到居委会，恳请居委会干部转交其5千元。我今后将每年继续关心这位孀居的老人。

近日，我写下了这样一首诗：中国核心共产党，百年华诞堪辉煌。创建人民共和国，屹立世界之东方。华夏东方出巨龙，舞得彩云满天红。欲问巨龙姓名谁？谁人不识毛泽东。

毛主席教导我们：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”遵照毛主席的教导，我一定把好事做到终身。

今年，将迎来纪念建党100周年的伟大日子，在电视上听到这个值得纪念而幸福的消息后，95岁的妈妈很高兴，她说：“这是一个值得庆贺的日子，到时候我要吃面条，庆祝党的生日，因为共产党就是我心中的太阳。”

妈妈姜伟明，今年95岁，1947年参加解放军，1948年入党，经历了淮海战役、渡江战役、上海战役，获得了淮海战役、渡江战役纪念章和解放纪念奖章，是个有73年党龄的老党员。在战火纷飞的解放战争时期，凭着对党的忠诚，经受了血与火的生死考验，救死扶伤，勇往直前，为建立新中国贡献了自己的青春和力量。

上海解放后，因巩固国防的需要，毛主席和党中央筹备组建海空军和装甲兵，为加强空军建设，妈妈服从组织安排，从陆军抽调到新组建的，比较艰苦的空军部队，充实空军建设，为建立强大空军贡献了一份力量。全国解放后（除台湾省），根据组织的安排，妈妈从部队转业至上海卫生防疫系统

工作。为培养医务干部，组织上又送妈妈到上海第一医学院学习四年，学成后安排在瑞金医院高血压研究所工作。1972年，妈妈响应党中央号召，毅然离开生活条件较好的上海市，奔赴生活条件艰苦的贵州省，支援祖国大三线建设，为我国的防空导弹和航天事业一直奉献到离休。

妈妈对毛主席、共产党，对共产党领导下的新中国怀有深厚感情，在建党100周年将要来临之际，妈妈满心的喜悦，她深情地说道：“共产党建党100年了，纵观百年历程真不容易。我今天所能取得的成绩，都是在党的指引、关怀下得到的。共产党是妈妈心中的红太阳，因此，我更应该不忘初心，牢记使命，永远忠于党，为党的利益，奉献终生。”

在战争年代，妈妈在炮火连天，枪林弹雨，硝烟弥漫的战场上，不顾生命危险抢救伤员。妈妈向街道党工委誓言，作为一名老党员，一定坚定党性，牢记宗旨，按时缴纳党费，积极参加居委会党的组织生活会，积极参加抗震救灾捐物捐款活动，在街道居委会多做力所能及的社会工作，回报党组织的关心和照顾，用实际行动践行入党誓言和全心全意为人民服务的宗旨。

随着妈妈年事逐渐增高，视力听力都有所下降，但仍关心政治，坚持订阅《人民日报》、《中国航天报》和《新民晚报》，手持放大镜，了解党和国家大事、祖国航天事业的发展以及上海风土人情，让思想能够跟得上形势的发展，一直坚持到用放大镜也看不清报纸上的字了，就让子女读给她听，始终保持有清醒的政治头脑，对国际国内大事有正确的认识，在政治上坚决听党话，坚定跟党走。

作为子女，我们一定继承父母的光荣传统，传承好红色基因，离岗不离党，退休不褪色，增强道路自信和发展信心，为全面建成社会主义现代化国家贡献力量。

妈妈心中的太阳

□ 宋宪年





我是新中国第一批少先队员

□ 陈铭云



上海解放那年我刚满十岁，正在现徐汇区第一中心小学（旧名比德小学）读四年级。记得这年下半年，我校成为全市首批建立少先队组织的学校。当时的队名叫：中国少年儿童队。队员的标志是红领巾；队旗的图案是星星火炬；队歌是由郭沫若作词、马思聪作曲的，我至今仍能一字不漏地背诵哼唱。

入队前，老师对我们进行了队的知识教育。除了介绍历史上抗日少年和儿童团的事迹外，特别告诉我们：红领巾是红旗的一角、是革命先烈用生命和鲜血染成的，要求我们这代少年儿童一定要继承前辈的光荣传统，努力做到“五爱”（即爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物）；而队员高举右手行队礼则表示人民利益高于一切。为了举行隆重的建队仪式，学校还由同学们民主推荐旗手、护旗手和鼓号手，选举各级大中小队长。我荣幸地被同学们提名为大队护旗手。这下问题来了：因为我家经济比较困难，一家六口全靠父亲一人谋职为生。而我又排行老二、平时穿的都是哥哥或大人穿下来改制的旧衣裤，不少衣服还打着补丁呢！家里根本没有一件白衬衫和蓝裤子，而按规定旗手和护旗手都要穿标准的队服。于是我就哭闹着要家长替我做新衣。无奈之下，母亲只能省下开销，在布店淘了一块本色的龙头细布零料，亲自动手给我裁剪

和缝制了一件白衬衣，裤子则用深色的旧裤代替了。依稀记得那时学校还新来了一位年轻的陆老师，担任大队辅导员，在建队仪式的最后是他领着全体队员呼号：时刻准备着！

入队后我们经常参加校内外的各种活动，记忆最深的有：曾走上街头参加庆祝抗美援朝胜利的大游行；去就近的文化广场出席纪念聂耳、冼星海音乐会，并演唱《我们是小主人》歌曲；还有集体赴兰心大戏院观看反对种族歧视的儿童剧《小雪花》等等。

在星星火炬的队旗引领下，我们这代少年儿童紧跟时代的步伐，天天向上、茁壮成长。1956年我在就读的师范院校参加了共青团，期间曾去区少年宫辅导社团活动。毕业后我走上了中师讲坛，首任的又是团队专职干部的工作，经常和青少年们活动在一起，每年组织“五四”、“一二九”纪念活动和“六一”庆祝活动。嗣后还在初中毕业生中参与离队和建团工作。1965年我又光荣地加入了中国共产党，实现了雷锋同志生前所说的：入队、入团、入党的人生三大喜事。

时光荏苒、岁月如歌，转眼我已步入耄耋之年。回顾自己的成长历程，特别是政治上的启蒙和走向成熟，确实是从红领巾起步的。值此少先队建队71年之际，仅以拙文勉励自己：不忘初心、牢记使命、砥砺前行！



1977年冬天，关闭十年之久的高考考场大门终于重新打开。这也是恢复高考以来，唯一一次在冬天举行的考试。570万考生走进了考场，当年全国大专院校录取新生27.3万人。

1978年的春天，上海理工大学（当时还是上海机械学院）迎来了文革后的第一批本科生，这批学生入校时的年龄参差不齐，最大（1947年出生）和最小（1960年出生）的相差13岁，这是中国教育史上的奇特现象。但不管年龄大小，每个人的学习热情都很高涨。无论是白天还是晚上，教室还是宿舍内，操场的护栏旁还是林荫小道上，都有他们孜孜不倦读书的身影。学校的图书馆、阅览室、语音室经常座无虚席，晚自修要找一个位子很不容易。

当时我校仪表系和动力系的学生，都在现在的一教上课。仪表系在三楼，动力系在二楼。底楼是教材科、书店、书库等。我系从全国各地招来了121位学生，绝大部分都是男生。那时候学校基础部的师资力量很薄弱，就将各系的青年教师推上了第一线，参与基础课大学物理和高等数学的辅导工作，我就参加了高等数学的辅导。

我们在读大学时也没有系统地学过大学物理和高等数学，现在要去辅导学生，心理压力和紧张程度可想而知。我们只能白天和他们一起听课，晚上就专心将课上的内容消化吃透，并举一反三。自己没法解答的题目，就几个人一起讨论，直到有满意的结果为止。为此，我们每天工作到凌晨2点才回

宿舍休息。为了保证自己有充沛的精力应对工作，基本上每天早上6点起床进行长跑锻炼，下午4点后不是踢足球就是打排球，出身汗后洗个澡，吃完饭就到办公室一直工作到凌晨。每天宿舍、食堂、办公室三点一线，从来不睡午觉。

我们的辅导任务除了白天上课内容的当晚辅导之外，还要上每个章节的习题课。记得上第一堂习题课之前我很紧张，毕竟是人生第一次走上大学的讲台，而且面对的是大

多数比我大好几岁的学生。我准备了好几天，同教研室的一位中年教师在那几天都陪着我，和我一起紧张，并为我助力。真的到了上课的那一天，我反而淡定了。当上课的铃声响起时，我拿着备课的讲义，坦然地走上了讲台，开启了我留校后的第一课。我将每一道习题讲得逻辑分明，教室里很安静，没人提问，但从他们注视我的眼神中，我看到了赞许。也许他们早就懂得如何解答，根本不需要我的辅导，但他们还是耐心地听我讲解，直到下课。

主讲老师很满意，肯定了我讲课的效果，并指出有待提高的相关细节。回到教研室时，为我助力的那位老师正在焦急地等待我的消息。得知我上课的情况后，他为我初次成功感到高兴。

时间一晃，已经过去42年了，我和大多数的“七七级”一样都步入了退休的年纪，但我还时常会沉浸在我和他们一起成长的回忆中。

我和他们一起成长

□ 周文铸





父亲的爱好



父亲一生与数字打交道，当了一辈子的财会人员，形成了严谨的性格。但父亲却有不少兴趣爱好，伴随着他不太平坦的人生，给生活带来些许亮色。

父亲喜品茶，这是最明显的。他不管走到哪里，总携带着一只景德镇产的瓷器杯子，父亲说用瓷器杯泡出来的茶最好喝。后父亲与朋友在新昌合伙开了个茶行，莫不是那时卖茶并爱上了品茶？新昌也是个茶乡，父亲刚去时，家眷还在上海，晨间傍晚，山野之间，与朋友煮茶论生意，推盏把杯，排遣思乡之绪，可能养成了喝茶的习惯。

等我懂事时，父亲已在茶叶进出口公司工作。新茶上市时节，他总会买些好茶叶回来品尝。买回来的茶叶，父亲放在垫着石灰包的饼干盒里，小心贮存好，每次拿出茶叶泡茶，总是清香四溢。文革中，父亲下放到所属茶厂拉车，他也不忘带

着泡茶的瓷器杯，工间休息时，坐在茶箱旁，慢慢呷上几口。

父亲爱书法，我最初是从家里保存的一方红木盒里的端砚和一本名家书法字帖上发现的。后来在床底下的皮箱里，我又看到父亲早年用毛笔写的小楷作业，工整漂亮。祖母跟我说：“你父亲当学徒读夜书时，一有空就写毛笔字，练得很苦的。因当时公司要求练习生要用毛笔抄写账单，写得不好就卷铺盖走人。”

所以父亲对我们儿女字写得漂不漂亮很在意，一直叮嘱我们要好好练字，说字就是你的第二只面孔。只是在父母的5个儿女中，我的字写得最差，常常受到父亲的斥责，他甚至在学生手册上请学校的班主任督促我练好字。

很长一段时间，父亲一直在做“运动员”，而且要为生计四处奔波，无暇也无心情练习书法。父亲的“运

动员”生涯结束后，家里笔砚的使用率开始上升了，父亲休息日会在毛边纸上写上几页，春节前夕则帮弄堂里的四邻写一些春联。暮年他手握不住毛笔了，就在学生方格练习本上一笔一画，写硬笔书法。

父亲喜欢唱京戏，是全家老小都知道的。他平时在家，总会哼上几句“借东风”、“空城计”什么的。改革开放后，公司每年迎春联欢会上的京剧段子，是他的保留节目，第二次退休后，又加入了社区京剧沙龙。母亲曾对我们说：“你父亲年轻时就喜欢唱京戏，为此还花了很多钱去拜师。”

样板戏流行的年月，所谓封资修的老戏都不能唱了，父亲就开始唱样板戏。他对红灯记中李玉和等现代京剧的一些唱腔很欣赏，说是传承了传统京剧的韵味，有时兴起，就在家中唱了起来，我也耳闻目染学了不少。有一次我陪几位专家下郊县调研，席间几位专家引吭高歌《三套车》、《莫斯科郊外的晚上》等前苏联歌曲，主人让我也唱一曲，我一段“穷人的孩子早当家”，竟也引来热烈掌声。

回家后，我将此事告知父亲，他听后不禁击掌大笑，并自然哼出了这段唱腔……



老伴今年八十八，走在路上有人夸。夸她衣着简洁，素雅无华。夸她年老时尚，风度潇洒。夸她仪态端庄，气质优雅——

我今年95岁，耳聪目明、身板硬朗、身体基本健康。深感人老了有个伴是福。我和老伴互相照顾、互相爱慕、和睦相处、益寿延年。有人说我“年轻”，不像95岁。

我和老伴一直坚持走路、散步。我们走在大街上或公园里，常常有人主动向我老伴打招呼，其中以时尚的中年女士或漂亮的年轻姑娘居多，还有摄影爱好者等。中年女士说，阿姨好时髦，说她到了我老伴这个年龄，也和我老伴一样打扮得漂漂亮亮地，经常出来走走，享受美好人生。我老伴说，人老了能动尽量动，每天出来走走，既能活动筋骨，又健身开心。有些年轻姑娘，见到我老伴，说奶奶真好看，并搂着老伴一起来个自拍，说她回家要把照片给她奶奶看，动员她奶奶也要出门走走，老待在家里折寿。还有个年轻姑娘给我老伴画了个既形似又神似的漫画，镶在镜框里，送给我老伴。有时走在公园里，常常会有背着“长枪短炮”的摄影爱好者，主动给我老伴照相，不好推辞，便痛快答应。摄影师们选择不同背景、变换各种焦距，“啪啪”照了许多相，之后约好把相片发到我们手机里。有一个时尚杂志摄影记者，还给我老伴寄来一张1000元购衣券，说是作为我老伴为他摄影的谢意。老伴持券买了一件翠绿色毛呢大衣，穿上这件大衣，老伴更显得雍容华贵，气度不凡。

常言，天有不测风云，人有旦夕祸福。其实，我老伴也是个命运多舛之人。二十三年前，做过心脏搭桥手术。剪下左胳膊的血管接到心脏动脉血管上，才挽救了生命。十年前，又患胃癌做了胃切除手术，切掉大半胃，连贲门也切掉了。手术后化疗，老伴全身难受。饮食困难、胃酸反流，身体日渐消瘦，体重严重下降。一度心力交瘁，精神沮丧，大有人生到了尽头之感——

夸老伴

□ 孙念泽



面对严重的病情，老伴沉思、发狠。她说，我不能消沉、不能自暴自弃，我要积极跟病魔作斗争。从此，她调整心态、振作精神、改善饮食、适当活动。我配合她买菜、做饭。家里重活女儿担当。要请个阿姨，她坚持不要，说自己动手有利健康。

老伴喜欢看医学杂志，懂点医疗养生知识。她坚持精神、饮食、物理，配合必要药物的养生养胃方法。精神，始终保持乐观向上，“忘记”病痛，多想美好。饮食，五谷杂粮，荤素搭配。早晨中午吃得好，晚上吃得早，吃得少。物理，饭后稍微做些活动，促进消化，卧床垫高枕头，控制胃酸反流。老伴是我家主理，她要全家坚持饮食“平衡法”。这顿吃多了，下顿少吃，这顿吃油腻了，下顿吃清淡的，今天的菜肴丰富，明天就简单点。我和老伴几十年来一直坚持符合自家情况的一套科学、合理的生活方式。



孩提时常听母亲叨念着与节气相关的农谚，清明断雪，谷雨断霜。耳濡目染的我也时常盘算着与之切切相关的农事节气，尤其是随着谷雨逝去接踵而来的立夏，也算是乡村的大节气。转眼间，牛年的立夏又如约而至，或许是出于童年时节对夏日的偏爱，随之过往那些个与立夏相关联的逸闻轶事又在脑海间回放。

童年的夏日，对于我来说更是有着无法抵御的诱惑力。那宅前屋后青翠欲滴的瓜果蔬菜、那池塘中清脆悦耳的蛙鸣声、那村头边杂草野花浓郁的芳香，无比醉人，乡愁无穷。或许当今的少年儿童根本无法体验和难以想象的。那时节，农家孩童虽家境贫穷，但无忧无虑，幸福指数高，真可谓，少年不知愁滋味。在他们看来，乡野的夏日无限美好，而对于夏日之始的立夏以及乡村习俗，更是印象深刻，难以忘怀。

每逢立夏，母亲他们必然会秉承当地乡村做饼的习俗，而草头塌饼则是家乡立夏节气典型的农家食品。草头塌饼也就是草头饼，起源于上海郊区，据史记载，早在明代就已出现。

草头学名为“苜蓿”，叶子鲜嫩，味道鲜美，深受农家喜爱。我清楚地记得，那些年周遭的农家普遍种植草头，而每到立夏母亲他们就会按习俗赶制草头饼以贺夏日的到来。或许是扁扁的饼像塌了的圆子，故家乡人把草头饼称为草头塌饼。

毋庸置疑，草头塌饼无疑是我孩提时极为喜爱的食品之一。早年间，每当母亲在做

草头塌饼时，好奇心极强的我目不转睛地看着她老人家，只见母亲将新鲜的草头轻轻倒入沸水翻腾的锅中稍稍烫煮一下，出锅后在菜墩板上慢慢剁细，然后掺和在糯米粉中，用力糅合。不一会儿绿色的糯米粉团在母亲手下变成绿玛瑙般的草头塌饼，当然这还是半成品。

母亲早就看出我那点急不可待的心思，慈祥的脸上不由泛起一丝会意的笑容。她命我赶紧起火煎饼，只见带有绿色花斑的饼在油锅中稍稍见黄之际，母亲利索地将拌好的

糖水浇入锅中，再盖上锅盖焖上一小会，很快带有独特香味的草头塌饼出锅了。当我急切地伸手去拿饼时，母亲及时挡住我，只见她拿筷子夹起饼，然后递到我面前，轻声叮嘱说：“慢慢吃，当心烫着。”

据母亲他们说，立夏这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。在母亲的陪伴下，急冲冲地赶着去称体重。现场挤满了人，好不热闹。只见横梁上悬挂着一杆大秤，大人相继双手拉住秤钩、两足悬空称体重。而我们

年幼，母亲将我抱进箩筐内，再将箩筐吊在秤钩上称体重，扣除箩筐的分量，便是我的体重。

年年岁岁花相似，岁岁立夏尽不同。时过境迁，儿时的我已步入古稀之年，儿时的乡村习俗早已随着岁月的流逝而淡化，它只能留作我记忆长河的簇簇浪花。但带有儿时印记的草头塌饼仍是我心中之爱，岁月时光无法冲淡我对母亲的眷恋之情。

立夏逸闻

□ 纪 涛





端午粽香忆童年

□ 钱华玲

农历五月初五端午节，是我国民间的传统节日，主要有赛龙舟和吃粽子两大礼俗，也是祭拜龙祖和纪念屈原的节日。端午节前，我和家人一起品尝我妈自己包的肉粽。老公和儿子不停地称赞她的手艺：三角肉粽包的有棱有角，米粒香糯，肉肥而不腻，且咸淡适中，味道与鼎鼎有名的嘉兴粽子不分上下。又逢端午思粽情，吃着、说着、想着，儿时情景再现，记忆犹新、难以忘怀。

小时候过端午节，家家户户门上都挂着清香翠绿的艾叶，听大人讲，艾叶能驱虫压邪。那天一大早，左邻右舍的门口都有一只大木盆，里面浸着清香的粽叶，搪瓷面盆里放着事先浸好的糯米。家庭主妇门对门，边聊天边包粽子。粽子的馅、包法和式样也各不相同，白米、赤豆和鲜肉等粽子，以绳子的颜色来辨认不同馅的粽子。白米粽子三四只绑扎在一串上，有的老太太不用绳扎，把细尖的粽叶尾穿在专用的针眼里对穿过去，粽子不松不散、大小均匀、分量一样、棱角分明。

最开心的要数孩子了，额头上用雄黄画着虎大王的“王”字，脖子上挂着彩色的香囊，快乐地挤在大人的身边，手痒痒地吵着也要包粽子。大人们无奈，只得拿几张粽叶，抓一点糯米，再给一小块肉，让孩子们在脸盆里包着玩。你看！粽子包得又小又扁，还搞得满身都是米和水。“好了！”大人们不停地责怪，“玩够了，不玩了，拿张粽叶卷起来做个叫鞭（口哨）去那边玩吧。”一群孩子立刻涌到弄口吹叫鞭，叫鞭声、欢闹声，在老式弄堂里不断回响……

老伴爱用日式厚重的合金钢平底锅煮菜，我喜欢用中式熟铁锅炒菜。她说，日式锅方便、轻松。菜配上油盐，烧开了，一拌就好。我说，那不叫炒菜，而是焖熟。她说，日式锅健康、保健，少油、少盐好控制。日本是世界第一长寿国，肯定跟日式烹调方式有关。我说，中式锅炒菜色、香、味俱全，比如炒青菜吧，翠绿、油润、爽脆。油盐大多在汤汁里，菜吃掉，汤汁倒掉。又健康，又饱口福。她说，日式锅干净，油烟不会溅起。我说，我们的炉灶配有超强的

的排油烟机，应该没有问题。她说，用日式锅，我可以听听音乐，还可以同时做做其他事，心情很愉快。我说，用中式锅做菜，煎、炸、蒸、炒样样适用。我抡起大勺，掂起炒锅，专心致志地为你们做出一款美味佳肴，存在感、成就感、自豪感油然而生，真的很开心。

就这样，大家谁都有道理，谁也说服不了谁，谁也不想说服谁，于是“一锅两制”式在我们家产生了。厨房里煤气灶上摆着一只日式厚重的平底锅。阳台上，则挂着一只中式铁炒锅。大家各用各的，相安无事，相得益彰。

有时候我们自己都觉得好笑。说给亲戚朋友听，他们都感到有趣。他们说，这就是幸福、快乐、友爱家庭的生活写照。

回想我们结婚四十多年来，夫妻间大大小小的争论（争吵），可以说从没中断过，争论、反驳、沉默、谦让、妥协、对策，最后不了了之。没有谁原谅谁的问题，因为没有原则之争、道德之争，过几天就淡薄了，消失了。就这样，时间滴答，一天天、一年年，我们已经双双跨越了古稀之年的门槛。

两只锅之争

□

徐建东



朋友喜得双胞胎孙子，晋升奶奶。爷爷豪爽：“小哥俩不必同姓，大宝随我，小宝随亲家。”外公外婆喜出望外：“满月就来接？”“百日吧。硬扎点”。“一言为定！”

百日宴后，小哥俩开始分居，俩亲家开始“暗战”。

体检。头次，小宝身高体重反超大宝。外公外婆暗喜，爷爷奶奶皱眉。二次，大宝赶上。三次、四次……小哥俩齐头并进，不分上下。俩亲家赞宝宝争气体谅。

幼儿园。不到半年，大宝登台诵诗，图画上墙。园长广播表扬“大宝懂礼貌、守纪律、爱劳动、会谦让，是好孩子。”小宝到家嚷：“大宝爷爷是画家，大宝有表扬。小宝爷爷不是画家，小宝没有表扬。”外公张口结舌，半天说不出一句话。

过年团聚。奶奶各买一件羽绒衫，价

格不菲。外婆各买两双袜子，进口名牌。小宝撅起小嘴嘟哝：“4只袜子比不过1只袖子”。外婆不解，女儿咬耳：“指价钱吧。”外婆一脸尴尬。奶奶拿出精美糕点招待。小宝一手抱着盒子狼吞虎咽，一手去挖大宝入嘴糕点。外婆阻止。小宝摔掉盒子，蹬掉鞋子，哭嚷：“饼饼好吃！小宝要一个人吃。”邻家公公见状，叹口气说：“这小哥俩啊差别太大！大宝文雅，以后可当公务员；小宝精怪，以后会做老板，怕是奸商。”一语惊出六身汗。大家庭立即开会商量。媳妇拍板：“小宝今晚就搬家。请爷爷奶奶一起教养。”顿时，外公外婆呆如木鸡。几天后，双双病倒在床。奶奶闻讯，与爷爷商量：“心病还得心药治。请亲家一起来照顾宝宝吧”。爷爷同意。微信发出，外公外婆隔天就好，赶来上岗。从此，不管刮风下雨，寒冬酷暑，老两口早出晚归，从不请假。隔代亲呐。抱着睡，追着喂。磕着了，外公先赔罪；感冒了，外婆先掉泪。辛苦并快乐着……

天天忙吃喝拉撒睡，日日奏锅盆碗勺曲，哪能不碰撞？孩子口味重轻，衣服穿多穿少，上不上幼托班，学不学乐器，撒谎了打不打……常常嘴上不说，脸上表情不一样。

朋友调侃：亲家关系“剪不断，理还乱”。本是子女婚姻派生，性格习惯不同，突然共处一个屋檐下。独生子女，唯一希望，情之所至，难论短长。转而一笑：冷静想想，却又何难？亲情维系，目标一样，百年之后，终为一家。所谓摩擦，不过鸡毛蒜皮，是自己的牙齿和舌头打架。长辈身份，哪能小肚鸡肠？有一感人故事，应为榜样。

亲家、亲家，不亲难为“家”。愿普天下儿女亲家，爱屋及乌，相互体谅。弘扬传统，换来家庭和美，社会和谐，为中华文明添砖加瓦。

儿女亲家

□ 陈月芹





鱼香袭人海杂鱼

□ 金洪远



长期工作生活在海滨小城，近水楼台先得月，各类鱼鲜品尝了不少。每逢周末，小城的饭店生意奇好，河鱼海鱼是食客必点的看家菜。就菜式而言，各家饭店各有烹调秘诀，但在我们几个老吃客的感觉里，当数常去的那家小饭店的海杂鱼味道最佳，按照人称美食家吴先生的口头禅，“顶脱了”！

印象里那家小饭店就四张桌子，每次去吃客都像“涨潮”一样，似乎是约定俗成，每张饭桌都少不了一盆红烧海杂鱼。按照吴先生开导我的话是：地鲜莫过于笋，河鲜莫过于鱼，鱼鲜莫过于海杂鱼。伊是朋友中公认的吃货老饕，吃多识广，应该不会错。

记得第一次品尝海杂鱼，是吴先生领着我们几个同事去的，不消一会儿，那一盆撒着点点葱花和红椒丝的红烧海杂鱼便端上了桌面，色泽靓丽不说，那海鱼独有的香喷喷的气味萦绕鼻端，尤为吊人胃口，这叫鱼香袭人。

盆中码放的杂鱼我识得有梅子鱼、小鲳鱼、海鲈鱼和海鲻鱼，还有二三类似“跳跳

鱼”和海虾间杂其中。杂鱼非常新鲜，尝其肉，新鲜滑嫩，汁多味美鱼香便在舌尖上蔓延开来，果然生猛。老板娘笑着介绍，他们家进的杂鱼是亲戚从附近的白沙湾捕捞来的，送到店里还活蹦乱跳哩。因为食材新鲜，加之野生，那香味当然扑鼻而来，叫人欲罢不能而大快朵颐。说句大实话，海杂鱼不新鲜，烹饪技艺再好也是白搭！

我至今还闹不明白，同样是海鱼，为何单一品种的鲜度和“混搭”要差得多。多年买汰烧的经验告诉我，鱼越大鱼肉越厚就越难以入味，而杂鱼因体量小，浸润在汤汁里，一口一条是满口完整的鱼的鲜香，不仅不串味儿，而且每种鱼在铁锅下猛火的冲击中，里应外合交融着把黄酒、葱姜、蒜头香味的激活，各类鱼鲜在热量里交融、渗透和碰撞，争先恐后地为合味至鲜尽情释放出悠长的一味。因为小而杂，绝对是属于浓缩的精华版，这不是1加1等于2，而是大于3，大于4，你只要看看饭桌品尝杂鱼的食客在袅袅升腾的鱼香中陶醉的面容，盆里如雨点的筷头，就一清二楚了。

杂鱼吃完后，杂鱼的汤汁也是鲜香浓郁的。每人盛上新米饭一碗，汤汁沿着盆边缓缓流下，拌着吃，刹那间风卷残云见了底，适时才依依不舍地放下碗，咂巴着嘴巴，似乎鲜香还意犹未尽。

有点感慨，这旁人看来不起眼，甚至有点不屑一顾的小而杂的海鱼怎么经过厨师的奇思妙想，一经混搭，一下子蜕变为人人爱的至鲜美味，而且念念不忘？这是大海奉献人间的最美最鲜的馈赠。

小饭店海杂鱼的美味，已成了渐行渐远的记忆。有时兴致上来，我也会在家里操弄红烧海杂鱼为孩子换换口味解解馋，不知什么缘故，那鱼香的滋味似乎和记忆里的感觉要差上几个档次。唯一欣慰的是，嘴巴很刁的孙女品尝后的即席点评：爷爷，依烧的红烧海杂鱼香喷喷，真好吃！



“诗牌”，汉语大辞典的释义：一是用以题诗的木板；二是指题上诗的木板；三是韵牌，刻诗韵上下二平声为纸牌式，每韵一叶，总三十叶，山游分韵，人取一叶，吟以用韵；四是文人游戏，各以牌分取杂字，缀成韵语，是牌亦曰诗牌。

诗牌的制式和材质是多姿多彩的，材质有象牙、珍贵木材、竹材及纸制的。制式大小尺寸约似天九牌、麻将牌、指甲牌。稍长一些的，可以两端各写一字，当两张牌用。短小见方的多写一单字，部分亦有两面使用的。诗牌上所刻字的平仄声分别以朱墨两色来区分。多数是平仄各三百张，也有各四到六百张的。全在乎参与者的喜好，所选大都是被认为典雅的作诗常用字，名词、动词、形容词以及虚字等要各占一定比例，以便成句。然后将它们贮于绫缎缝制的锦囊中由诗人们或自摸或分发，各人必须根据自己所拈之韵作诗。

有把全副牌分成四份，四人中有一人牵头，称为诗伯，由他用摸牌数笔划等方法，指定每人用哪一份牌和用什么



赏玩旧诗牌

□

王家年



韵，然后每人报出共有多少韵字和便于咏作的诗题，开始构思拼写。诗体是大家商定的，用字也有约好的借代方法。叠字可用空一格表示。或由主持诗会者随意抓取后分发，每人每次数十字，这往往视人数和规则而定。各人即根据自己手中所拥有的诗牌字数凑集搭配成诗。诗的句式五、七言不限，或由诗会事先说明，限五言或七言诗二句，共一联，要求语意新奇，平仄协调，对仗工稳。

诗牌是汉字诗学的游戏，也是意象思维的游戏。有一种是竞赛性稍强一点的玩法，见于民国九年五指山人编写的《诗牌新谱》。游戏时按座次轮流摸牌。假设4人作五言绝句，每篇首诗20字，每人先摸到19张牌；头家摸20张，要先打出一张。次家认为有用就收起，同时要打出一张。次家认为无用就问再下家，

下家都不用，他就摸一张牌，打出一张。用这种玩法可不轻易弃置任何一个字。几轮以后，有人收到最后一张有用的牌，作出五言四句的一首诗，就是头一位赢家。再宽限一定时间，争取有第二个赢家，或形成更多佳句。最后推敲词句，评定优劣。



一个散步休闲的好去处

□ 钱 渊

家住黄浦区半淞园路街道，离当年世博会“城市最佳实践区”仅一箭之遥，我晚饭后经常去那儿散步休闲。现在许多人只知道有“新天地”“武康路名人街”“衡山路风情街”，还有“豫园商场”“上海老街”等等。其实世博会“城市最佳实践区”与上述地方相比，一点也不逊色，而且绿化还多。

这里原是南市发电厂、南市水厂、江南造船厂、电力修造总厂等大型国企的所在地，如今原先的栅栏早已拆去，成了一个开放式的大型公共绿地。这里的道路平坦，且规划有序；四周围灯光柔和，恰到好处，没有闹市区那般的喧嚣和张扬。来到这里仿佛进入了城市山林，许多路面和踏级甚至还铺垫着原木地板，让你有一种人与自然的亲近感。

2010年举办世博会的时候，我虽然也好几次去过那里，但当时因为要掐时间赶景点，竟忽略了这里居然还有个“活水公园”和“人工湿地生态系统”示范苑。污水在这里经过沉淀、吸附、氧化还原、微生物分解等过程后达到无害化，成为促进植物生长的养分和水源。那些水生植物、滩涂植物、岸栽植物、坡地植物等都错落有致，郁郁葱葱；而斜坡与斜坡之间的洼地中，竟然也绿水潺潺，溪流中还有鱼虫在不停地游弋……原来在这片人工湿地中，鱼类、昆虫及两栖动物等都起到了分解水中污染物和净化水体的

的作用。附近的“桂花苑”和“法国罗阿玫瑰苑”，虽然占地面积都不大，但在开花的季节里，这里照样香飘四溢，让人流连忘返。总之，这里的景致都设计构筑得小巧玲珑、舒适环保，照样有小桥流溪，亭台水榭，花草树木扶疏。而且这一切全不用化肥，完全靠自然界各生物链之间的相互净化，水资源的循环利用。想不到来这里，无意间还上了一堂生动的科普教育课，真是裨益匪浅。

再朝前走，这里原是德国汉堡、英国伦敦、西班牙马德里、法国罗阿和阿尔萨斯、沙特阿拉伯麦加、加拿大温哥华以及我国西安、成都、宁波、澳门、上海等城市的参展区，因此各种不同的建筑语言和风格竞相在这里绽放斗艳，展示各自现代城市的节能环保理念。如今世博会已过，因此部分建筑已改成了餐厅和咖吧。譬如：“汉堡之家餐厅”“原味港式茶餐厅”“徐记私厨”以及“星巴克”等等，人们尽可以在散步之余到这里坐下来休憩并欣赏周围的夜景。

其实也不光是世博会“城市最佳实践区”这一角，倘若你晚上有兴趣，不妨还可以从这里一直朝南，沿着江边从南浦大桥走到卢浦大桥，沿途都是好景致，看不尽的花草树木、草坪绿地、雕塑造型，那是天然的氧吧，正好给白天疲乏的身子来个深呼吸。

朋友，快迈开你的双脚，去吸氧吧。



长寿养生四“不如”

药补不如食补 一些老年人过度迷信保健品、补品，相比之下，食补来源于日常食物，虽见效缓慢，但作用温和。

对于身体状况良好的老人来说，只需合理安排三餐，食物新鲜、多样、均衡即可。

多吃不如好睡 民间有句俗语，“吃人参不如睡五更”。意思就是吃得再好也不如充足的睡眠。睡眠的好坏将直接关系到老年人对疾病的抵抗力。一般情况下，60~80岁的老年人，每天最好睡6~8小时。但睡眠时间超过10小时或者少于4小时对健康都不利。

跑不如走 有些老年人喜欢在晨练时快跑，这并不值得提倡。因为，跑步时机体耗氧量会增加，易导致呼吸短促、机体缺氧，而许多老年人患有不同程度的高血压、支气管炎等慢性疾病，耗氧量大的运动容易诱发心肌梗死或脑血管意外。

对老年人来说，最佳的运动是散步，同时甩手、拍拍肩膀、扭扭腰部，适可而止。体质很好的老人可慢跑，但一定要做好热身和整理运动。

听不如唱 听小曲儿排遣寂寞，是不少老年人的爱好。但如果要达到延年益寿的效果，最好选择唱歌。经常放声歌唱，除能增加肺活量、思维活力及记忆力之外，唱歌还能有效调节情绪：忧伤的歌有助于宣泄不满、压抑；轻快的歌能增加快乐；经典老歌能唤起人们对青春的回忆，令人增添朝气，对生活充满希望。

实际上，科学家尚未发现一种真正不睡觉的动物。但睡眠真的是生存所必需的吗？

大多数人会承认，睡眠是绝对必需的。

人们常常只经历一个不眠之夜就会感觉身体不对劲。长期睡眠不佳与一系列负面健康影响有关，从心脏病和中风到体重增加和糖尿病。这些联系以及所有动物似乎都睡觉这一事实表明，睡眠一定对动物起着至关重要的作用。但这种作用是什么？睡眠能让大脑修复损伤、处理信息吗？它对体内能量调节是必需的吗？

完全失眠似乎是危险的，但有些生物睡非常短的一段时间也能存活。科学家说，它们可能是了解睡眠作用的关键。

发表在美国《科学进展》杂志上的一项研究观察了果蝇的睡眠习惯。研究报告的作者说：“我们发现有些果蝇几乎不睡觉。”

6%的雌蝇每天睡眠时间不足72分钟，而其他雌蝇的平均睡眠时间为300分钟。有一只雌蝇甚至平均每天只睡4分钟。在进一步的实验中，研究人员剥夺了这些果蝇96%的睡眠时间。但这些果蝇并没有像俄国幼犬那样过早死亡；这些几乎不睡觉的果蝇的寿命与正常睡眠的对照组果蝇一样长。

因此，研究人员开始怀疑，睡眠可能没有人们以为的那么必要。

会找到根本不睡觉的动物吗？

研究人员说：“一切皆有可能。不过，在对短睡眠动物进行的研究中，一个新兴的规律是没有一种动物是完全不睡觉的。这种保持一点儿睡眠的现象表明，即使是在这些超级短睡者中，最低限度的睡眠也是必不可少的。”

睡眠与寿命



体检指标都正常，也许你以为自己很健康，殊不知你可能早就是亚健康家族中的一员了。疲劳、虚弱、头晕、睡眠障碍等这些都是亚健康的表现。调理亚健康，不妨从饮食开始。

筋疲力尽时

可在口中嚼些花生、杏仁、腰果、核桃等坚果，对恢复体能有神奇的功效，因为它们含有丰富的蛋白质、B族维生素、钙和铁以及植物性脂肪，却不含胆固醇。此外，蛤蜊汤、青椒肉丝、凉拌蔬菜、芝麻等食物含有丰富的蛋白质及适度的热量，能保护肝脏，不妨多吃一些。

眼睛疲劳时

在办公室里整天对着电脑，眼睛总是感到很疲劳，你可在午餐时点一份鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的维生素A。

另外，多喝枸杞菊花茶，有清肝明目的功效。

大脑疲劳时

坚果，即花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，对健脑、增强记忆力有很好的效果。因坚果含有人体必需的脂肪酸，且无胆固醇，所以人们常常把坚果类食品称为健脑食品。另外，坚果还含有特殊的健脑物质卵磷

吃对食物， 赶走亚健康

脂、胆碱，所以对脑力劳动者来说，它的营养滋补作用是其他食物所不能比的。

压力过大时

维生素C具有平衡心理压力的作用。当承受较大心理压力时，身体会消耗比平时多几倍的维生素C，所以要尽可能地多摄取富含维生素C的食物，如菜花、甘蓝、菠菜、芝麻和维生素C含量高的水果等。

脾气不好时

钙具有安定情绪的作用，牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及小鱼干等，都含有极其丰富的钙质，能帮你吃掉“火气”。萝卜能顺气健胃，对气郁上火生痰者有清热消痰的作用，最好生吃，也可做萝卜汤。

失眠烦躁健忘时

多吃富含钙、磷的食物。含钙多的如大豆、牛奶、牡蛎，含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、土豆、蛋黄。

恢复正常饮食。

先吃爱吃的食物

先吃喜爱的食物会获得满足感。愉快的心情能较快地产生饱胀感，避免吃太多。

吃饭时不谈扫兴的事

吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少，从而影响消化功能。就餐时谈复杂或令人扫兴的问题，会影响人的食欲和消化。

两餐间隔4至6小时

两餐间隔太长会引起高度饥饿感，影响劳动和工作效率，间隔时间太短，消化器官得不到适当的休息，影响食欲和消化。早餐应该吃热食，保护胃气。

健康饮食“金标准”

老年人健康饮食有一些“金标准”。

吃饭时挺直腰背

在矮桌前吃饭、坐在沙发上吃饭，都会使食道和胃部受压，影响消化道的血液循环，引发胃病、影响心肺功能。正确的进餐姿势是挺直腰背，让胃部不受任何压迫。

特别饿时喝点粥

人在极度饥饿时，胃肠消化功能已经受损，大吃大喝容易造成食滞。特别饿时应少量进一些半流食，如粥、面等，然后再慢慢



典型的急性心梗症状会引起大多数人的警觉，但日常生活中还有一些不典型、不常见的急性心梗症状，很容易被人们忽视。中老年冠心病患者，如果出现持续性咽喉痛、牙痛、腹痛等，特别是伴有大汗、虚弱、面色苍白、胸部憋闷等不适症状，就有可能是发生了急性心肌梗死，应及时送患者到医院救治。

常见症状别大意

患者一般都会存在活动后的胸闷、胸痛。由于个体存在差异，有的患者会感觉到心胸部有压迫、挤压、勒紧、收缩、破裂、烧灼的感觉；有的患者甚至会觉得胸部像是缚了一条带子、胸部中央压着一个重物或是有一把钳子夹紧胸部等感受。如果是冠心病所致，若不加以处理，有可能会出现心肌梗死，从而导致更加严重的后果。

易被忽视的急性心梗



隐匿症状需警惕

消化道症状 急性心肌梗死发生时，心脏病变刺激迷走神经，或病变在心脏下壁，或合并肠系膜动脉供血不足，而引起胃肠道反应。有约30%的急性心梗患者会出现消化道症状，可表现为腹部胀气、呃逆、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等，常会被认为是消化不良、急性胃肠炎等消化道疾病，最后病情出现变化才被发现是心肌梗死，耽误了最佳的治疗时机。

呼吸道症状 多数患者表现为咳嗽、气喘；有的患者只感觉胸闷、憋气，或自认为气不够用。如果患者原有慢性支气管炎，易误诊为肺心病。症状发生机制为急性心梗时，心肌收缩力下降、心排血量下降，造成肺部瘀血，易并发支气管感染。

精神神经症状 患者表现为突然言语不清、一侧肢体瘫痪、意识不清、抽搐等，易与急性脑血管病混淆。

疼痛 心脏本身没有痛觉神经，当心肌发生缺血缺氧时，局部就会积聚很多代谢产物，这些代谢产物通过刺激感受器，引发痛觉的神经冲动，通过位于胸部的交感神经节传导到相应的脊髓节段，再进一步上传至大脑皮层，从而使人产生疼痛的感觉。

血管性头痛 当患者发生急性心梗时，心脏排出的血液量急剧下降，导致脑供血不足，尤其是原有脑动脉硬化的老年人，更易发生脑循环障碍，产生血管性头痛。

肩周炎 患者发生急性心梗时，酸性代谢产物刺激交感神经传入纤维产生痛觉，并向颈、胸脊神经支配的任何部位放射，可引起颈椎病、肩周炎等不适。

牙痛、咽喉痛 疼痛传入的节段较低，会引起左胸部、左上肢的疼痛感；但如果传入节段偏高，患者就可能表现为牙痛、下颌痛或咽喉痛等症状。



紫皮蒜和白皮蒜 有何区别

和白皮蒜相比，紫皮蒜口感更辛辣，活性成分大蒜素含量更高，抑菌效果也更明显。紫皮蒜口感辛辣，建议熟吃，不过大蒜素含量在加热过程中逐渐下降，杀菌消炎的作用也会降低。

白皮蒜口感脆而不辣，建议生吃。生吃的话最好制成蒜泥或者蒜片，在空气中放置10~15分钟，使大蒜里的蒜氨酸和蒜酶充分接触，形成大蒜素。

大蒜可以杀菌消炎，但其辛辣对胃黏膜有刺激作用，应适量吃，每天吃一瓣生蒜较合适，熟蒜两三瓣就够了。而胃溃疡、急慢性胃炎患者最好不要吃。

补水防心梗

不少冠心病患者晚餐进食油腻食物较多，而夜间睡眠时间长达6~8小时，机体会因缺水促进血栓形成。机体缺水时，血液中红细胞、血小板等有形成分的密度相对增大，血液黏稠度增高，血小板凝聚力亢进，原来粥样硬化的血管更易产生栓塞，血流速度减慢，可促进血小板在血管壁的黏附、聚集，使冠心病患者在夜间晨起发生急性心梗而危及生命。

医学专家强调，冠心病病人补水问题至关重要，患者应养成定时喝水的好习惯，不要等口渴再喝水；应在睡前喝杯温开水，量约200毫升；在半夜（凌晨1~2点钟）起床解小便时再喝一杯等量温开水；次日晨醒后再喝杯同量的温开水，就可有效地预防血栓形成，从而达到预防夜间和晨起发生心梗的目的。

无症状性脑梗的原因与防治

一位67岁的患者来到内科门诊，说他走路不小心头撞到树上，医生让他做了头颅CT，发现其早已有脑梗死病灶。然而他既往只有高脂血症，并没有手脚麻木、口眼歪斜、言语不清等脑卒中症状。

类似上述患者的情况并不少见，临床上称为无症状性脑梗死。为何已经有了脑梗死病灶，自己却全然不知呢？原因如下：

1、人体脑组织不同部位的神经功能不同，大部分脑组织的功能是负责神经传递或对某种特定的神经功能起辅助作用，若这些部位发生梗死，患者就可能没有症状。

2、大脑具有功能互补和代偿的能力，因此，一些小病灶造成的轻微的脑功能受损可被代偿，使脑功能损害没有表现出来。

3、脑梗死出现一过性且轻微的症状，容易被患者忽视或遗忘，或者把肢体麻木、头晕、步态不稳等症状归于其他原因，造成误判。

无症状性脑梗的治疗是立足于预防再梗死，因为发现疾病时，往往梗死灶已经成为软化灶，是不可能通过药物治疗而消失的。

首先是积极治疗造成无症状性脑梗的原发病，如高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病等。

其次，要重视定期体检，根据检查、化验等结果来发现病情。患有高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病等疾病的老年患者，应当做头颅部CT、MRI，一经发现，及时治疗。



冠心病患者的自我保健

冠心病患者常因劳累、饱餐、吸烟、生气、酗酒等引起心绞痛发作。现就冠心病患者的自我保健知识介绍如下。

1. 要了解自己的病情 中老年人要注意定期做心脏检查，以便了解心脏的现状，做到心中有数，有针对性地及早预防，及早治疗。

2. 饮食调节 在饮食上，营养要合理，少食多餐，多食水果、蔬菜、豆类食品，少食动物油。急性心肌梗死时期，不要吃得太多，因饱餐后加重心脏负担，促使心脏缺血

缺氧引起心脏骤停。要限制糖盐摄入，食盐摄入过多，造成钠潴留引起水肿，加重心脏负担，导致心力衰竭。吃糖过多，可使老年人过度肥胖、体重增加，并引起糖尿病。

3. 戒除烟酒 因烟中含有尼古丁等20余种有害物质，尼古丁可使冠状动脉痉挛性收缩，引起心绞痛，促进心肌梗死的发生而致命。因酒中含有酒精，酒精可转化为甘油三酯，使血脂升高。大量饮酒诱发急性心肌梗死而丧命者不乏其人。

4. 确保大小便通畅 冠心病患者，最忌因排便时过度用力，诱发心绞痛或心律紊乱，心力衰竭而导致死亡。若有习惯性便秘，应多食含纤维的蔬菜、蜂蜜、麻油，或服用通便药物。老年人有前列腺肥大、排尿困难应加用治疗前列腺肥大的药物，若排不出小便也不要用力，可请医生导尿，以防发生不良后果。

问题1：空腹血糖正常，可以排除糖尿病吗？

不可以。资料显示，在我国新诊断的糖尿病患者中，单纯餐后血糖高的比例占近50%，如果只测空腹血糖，会漏诊很大一部分患者。所以，只有当空腹和餐后两小时血糖都正常时，才能排除糖尿病。

问题2：没有尿糖，就不是糖尿病？

糖尿病患者血葡萄糖过高，葡萄糖流经肾脏不能被肾脏完全吸收时，葡萄糖便从肾脏漏出，随小便一起排出，这就是所谓的尿糖。当肾脏功能正常时，可以根据有无尿糖判断血糖是否很高，但并不能排除糖尿病。

问题3：糖尿病患者一旦开始胰岛素治疗，是否需终身依赖胰岛素？

对于新诊断的空腹血糖大于13毫摩尔/升的患者，一般建议首先使用胰岛素治疗一段时间这样可以让胰岛β细胞得到休息，功能得到一定程度的恢复，2~3个月后可有望改为口服药物治疗。即使需要继续使用胰

岛素治疗，也没有什么可畏惧的，提倡胰岛素的使用越早越好。

问题4：什么感觉也没有，为什么却被查出糖尿病？

吃得多、喝得多、小便多是糖友很典型的症状，但这不是绝对的，有相当一部分人没有任何症状，仅仅在体检时发现血糖高，这个时候要及时到糖尿病专科就诊，以免延误病情。若听之任之，会逐渐出现如四肢麻木疼痛、视物模糊、肾功能损害等并发症，这些并发症一旦出现很难逆转，严重降低生活质量。

问题5：糖尿病是因为糖吃多了引起的吗？

不是。正常人血糖之所以正常，是因为体内胰岛β细胞能够释放出足够的胰岛素使血糖降至正常，而糖尿病患者胰岛功能或多或少受到损害，所释放出来的胰岛素不足以使血糖降至正常，所以出现了高血糖。

糖尿病防治五问



延缓衰老的 全套计划

很多人第一次意识到自己“老了”，是发现记忆力大不如前，想起一个人的名字要寻思半天，学习新事物的能力也在下降，注意力常维持不到半小时。人的记忆力（即学习记忆新东西的能力）一般在20多岁时达到顶峰，随后就会逐渐衰退；到60岁以后，人往往能感觉到记忆力、反应速度和分析执行能力下降。但人的大脑具有可塑性，积极锻炼，给大脑丰富的刺激，能有效减缓认知老化的进程。

训练“脑力”，可以尝试做一些针对认知功能的训练。增强记忆能力，不能靠死记硬背，其核心应该是建立有意义的联系，比如，采用“位置法”训练记忆力。当你要到商场买香蕉、面包和水壶，可以把这些物件跟你熟悉的场景，如客厅联系起来。想象一进家门看到水果盘放着香蕉；孩子正看着电视吃面包；老伴坐在沙发上拿水壶泡茶……把要记的东西视觉化，跟自己熟悉的心理地图建立联系，“提取”时就会容易很多。

复述训练则是训练短时记忆和总结归纳能力的好办法。做法是在听完一段叙述后，用自己的话把要点完整说出来，能回忆出具体的细节更好。在日常生活中，我们也可以多练习记忆亲朋好友的电话号码、背公交站名、读书看报、学习新技能等，有助于保持或提升认知能力。

人体衰老过程中，心肺功能衰退是重要表现之一。由于缺乏体育锻炼，心肺功能衰退的年纪大大提前。保持和提高心肺功能，是人们延缓衰老、保持健康的重要条件，体育锻炼尤其是有氧运动对改善人的心肺机能良好作用。

身体衰老的同时，大脑认知功能也会下降。日常生活中有些习惯，能在一定程度上延迟大脑退化的进程。

记日记 阅读和写作最能保持大脑健康和活跃。以前，人们常用笔记本写日记；现在，更多的人常在微博、微信等社交媒体记录生活，同样有益大脑。

护听力 听力下降与大脑老化有关。专家发现，有听力损失者，听力障碍与认知能力加速下降30%~40%。这可能是因为努力倾听的压力使大脑负担过重，或者听力丧失导致社会孤立。

少饮酒 根据研究显示，喝一点酒也会造成认知功能障碍。酗酒会使人脑细胞的生成数量减少40%。

骑车戴头盔 有创伤性脑损伤病史者患上痴呆症的风险比大脑没有损伤者高24%。骑车或做危险运动时，一定要保护好头部。

多去健身房 体能水平高者比水平中等者患老痴的风险降低了88%；前者出现痴呆症状的时间比后者晚11年。

学习新事物 学习新事物时，神经元之间建立新的联系，增强大脑功能。这就像提前把更多钱存入了养老金账户，退休后大脑功能开始衰退时，就能利用之前的储蓄。

注重友谊和亲情 和朋友在一起时，更容易保持头脑敏锐。研究显示，社会活动得分每高1分，认知能力的下降速度就减缓47%。社交是缓解压力和减少孤独感的主要方式。

睡眠保证7小时 老人睡眠越少，大脑衰老越快。睡眠时间少的人身体有损伤，认知能力也下降。

好习惯能让大脑
老得慢



身体这些部位 越软越健康



说一个人“身子骨硬朗”，是在夸赞他身体健康；但若“硬起来”的是以下器官，就需要小心了，这可能暗示身体正在发生某些病变。

血管变硬，心脑血管受损

年轻的血管富有弹性，内壁光滑柔软；血管慢慢老化后开始变硬，可引起冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等。除年龄因素外，抽烟、喝酒、肥胖等都会加速血管硬化。

预防血管硬化，对控制心脑血管疾病发病率有重要意义。通过调整饮食、增加运动等可避免血管过早硬化。比如，适当多吃蔬果等植物性食物，少吃高糖高脂高盐食物，不暴饮暴食；进行游泳、跳舞、瑜伽、打太极等有氧锻炼；戒烟限酒。若血管已明显硬化，须遵医嘱服药。

关节变硬，行动不便

人体关节会在长期运动中磨损，且磨损面骨骼可能会越来越厚、越来越硬。北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩指出，除年龄因素，外伤、高强度运动、超负荷劳动等都会导致关节磨损。临床常见疾病中，类风湿关节炎、痛风、骨质增生等都存在关节硬化问题。

林剑浩说，女性绝经后、男性60岁后，骨量流失最为严重，一定要注意补钙并保护好关节。补钙应以饮食为先，虾皮、贝类

等海鲜，以及牛奶、豆浆等都富含钙，可适当多吃。老年风湿病患者尤应注意保暖，秋冬季建议戴好护膝。进行拉伸训练和增强腿部肌肉都有助保护关节。

肩颈变硬，长期疼痛

现代社会催生的“低头一族”，或多或少都经受着肩颈僵硬疼痛的困扰。长此以往，还可能引发肩颈结构变化，出现血管及神经压迫症状。因此，无论使用电脑或手机，都建议尽量平视，可借助支架操作；避免久坐，超过半小时就站起来做做伸展、转颈、扩胸等运动。

肝脏变硬，机体损害

肝脏长期受损后会“结疤”，逐渐由健康的嘴唇样柔软，变得像鼻尖，甚至额头一样硬，也就形成了肝硬化。首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任贾继东说，肝硬化是慢性肝病长期发展累积的结果。许多致病因素可引起肝脏的炎症反应，包括慢性病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝损伤等。

预防肝炎和肝病，就能防住肝硬化及肝癌。首先应接种乙肝疫苗，避免消毒不严格的注射、文身等有创操作；其次养成良好的生活习惯，控制体重；得病后应遵医嘱服药，不可乱服保健品，避免造成肝损伤。已有慢性肝炎或其他慢性肝病者，应去正规医院进行系统治疗和长期随访。



眼睛也怕劳累

北京大学医学部眼视光学研究中心主任谢培英指出，劳累是夺走明亮双眸的最主要原因。眼睛长期超负荷工作，很容易引起疲劳，出现视力模糊、干涩发痒等症状。用眼过程中，不正确的坐姿、长时间戴隐形眼

镜，走路、乘车时看书和电子设备，都会加剧这些不良反应。

家居装饰中五彩斑斓的灯光、户外时尚的玻璃幕墙、星星点点的汽车灯光……都是损伤眼睛的“帮凶”。装有玻璃或镜子的墙面、磨光大理石地板反射的光线以及各种彩色光源“光污染”，会刺激视网膜，出现视疲劳、视觉功能下降。尤其是长期接触玻璃、镜子反射光线的人，白内障的发病率会增加。

眼下，年份酒、陈年醋、陈年老汤等等主打“年份”概念的食品是越来越多，相较于其他同类食品，其价格也高出不少，可是很多人不知道，并不是所有的东西都是“越老越值钱”。

白酒——新酒反而更香郁

不少人认为酒是越久越醇，其实新酒存放时间短，喝起来香气更浓郁。陈酒由于存放时间长，酯类、醛类物质随着时间挥发掉了，香气减弱了，味道更平和。目前市面上流行陈年老酒，这是不可取的，一是陈酒贮藏成本远大于新酒；二是存放时间过长会导致酒精慢慢挥发流失，存量有所减少，所以厂家会通过提价保本。

红酒——保存不当易酸败

年份并不是衡量红酒品质好坏的绝对标准，红酒的品质来自产区土壤、葡萄品种、酿造方法等多种因素。如果想喝到口感细滑的红酒，保存方法才是重点，因为红酒的贮藏条件十分严格，比如10℃~15℃的温度、避光密封等等，储藏不当会影响口感甚至发生酸败。买回的红酒最好平放在低温避光的环境下，平放的目的在于使软木塞处于浸润膨胀状态，从而防止空气和杂菌进入瓶中，延长红酒的保质期。

陈醋——没什么过人之处

无论是多少年的醋，酸味的主要来源还

越陈越香是否有道理

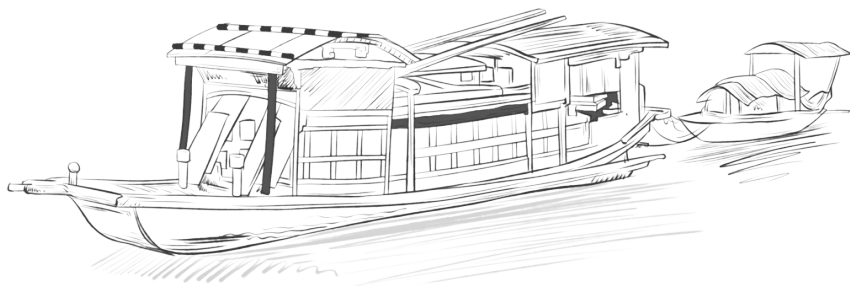
是醋酸，所以没有高人一等的醋。当然，陈醋也不会有什么健康风险。目前，陈酿食醋的年份界定国家尚无标准，全由厂家自己标出，故不要迷信所谓的陈年老醋。

普洱——超过10年营养打折

普洱茶需要一定时间存放来实现或提高品质，但是普洱茶“越陈越香”的说法缺乏科学依据。普洱茶存放环境条件要求避光、通风、相对湿度不超过80%，高温潮湿的环境会造成普洱茶霉变，故存放温度最好控制在20℃~30℃之间。如果储存条件好，也最多放上10年左右，超过10年则会影响口感，营养价值也大打折扣。

陈年老汤——味香但无营养

老汤其实就是使用了多年的卤煮肉类汤汁，它之所以能长期保存，是因为高盐和使用反复煮沸杀菌的缘故。由于反复炖煮，肉类中一些含氮物质便会溶于老汤中，即含氮浸出物，这是肉中香气的主要成分。所以，用老汤炖肉味道的确更加鲜美，但老汤本身的营养成分并不高。需要提醒的是，老汤中的盐和嘌呤含量都较高，患有动脉硬化、高血压、痛风的人最好少吃。



喜庆建党一百年

□ 萧 毅

破浪乘风征帆扬，
百年风雨历沧桑。
脱贫致富小康现，
民族复兴续远航。

浦江春色

□ 李哲寅

黄浦江边星火燃，
红光万里照云天。
百年奋斗非凡史，
春到人间景色妍。

总书记回信了

□ 季 军

学习回函志益坚，
铁军传统铸新篇。
后昆尤效老战士，
诗话党章惟梦圆。

建党百年感怀

□ 瞿 若

茫茫大海见灯塔，
旭日东升理想望。
七十春秋心永驻，
又逢发展国强昂。

读党史抒怀

□ 王振华

春风又绿神州域，
崛起腾飞换地天。
不忘初心图复兴，
征程万里梦将圆。

卜算子·“创新不问出身”赞

□ 程宣猷

科技创新天，才大必为用。
一视同仁享圣明，不受出身控。
时势造英雄，机遇人人共。
抖擞精神勇作为，圆尔风华梦。

水调歌头·黄河奔腾曲

——纪念建党100周年

□ 卢景沛

浩瀚涌天水，澎湃贯神州。母河滋哺黄裔，繁衍似奔流。开拓尧疆天地，精演中华文化，璀璨冠寰球。近世痛遭难，河黯漫山愁。

明辰耀，播星火，起宏谋。狼烟扫尽，移山改水壮心遒。百载征程求索，多少曲湾越过，拼搏驶飞舟。后浪追前浪，大业续千秋。

静安区老干部摄影选



1	①	浦	江	之	畔	仇	泽	群
2	②	华	灯	初	上	承	中	力
3	③	梦	幻	星	空	朱	平	
4	④	优	雅	舞	者	侯	艳	君
5	⑤	豆	蔻	年	华	唐	光	远



