

七月情

□ 陆养涛

七月，蓝天高远洁澄，寥廓滢滢
七月，湛蓝的天宇下，万众欢腾
欣欣共庆我们伟大的党百年华诞
声声同唱镰刀锤头淬炼的七月情

七月，百年前的七月，灰蒙郁阴
满目疮痍的中华，淌满悲泣哀吟
就这七月，一个扭转历史伟大的党
在上海一座石库门民居隆隆诞生

党的诞生犹似闪闪电光照彻大地
给暗中摸索的中国点亮指路明灯
党的诞生犹似滚滚惊雷响彻大地
给受尽凌辱的中国擂响不屈抗争

上海壮烈的工人起义，南昌起义
惨烈的反围剿，悲壮的万里长征……
多少英烈的鲜血洒在了中华大地
凝眸回望，风雨的历程一路艰辛

一个永怀伟大理想崇高信仰的党
终在一九四九年十一月的庄严时辰

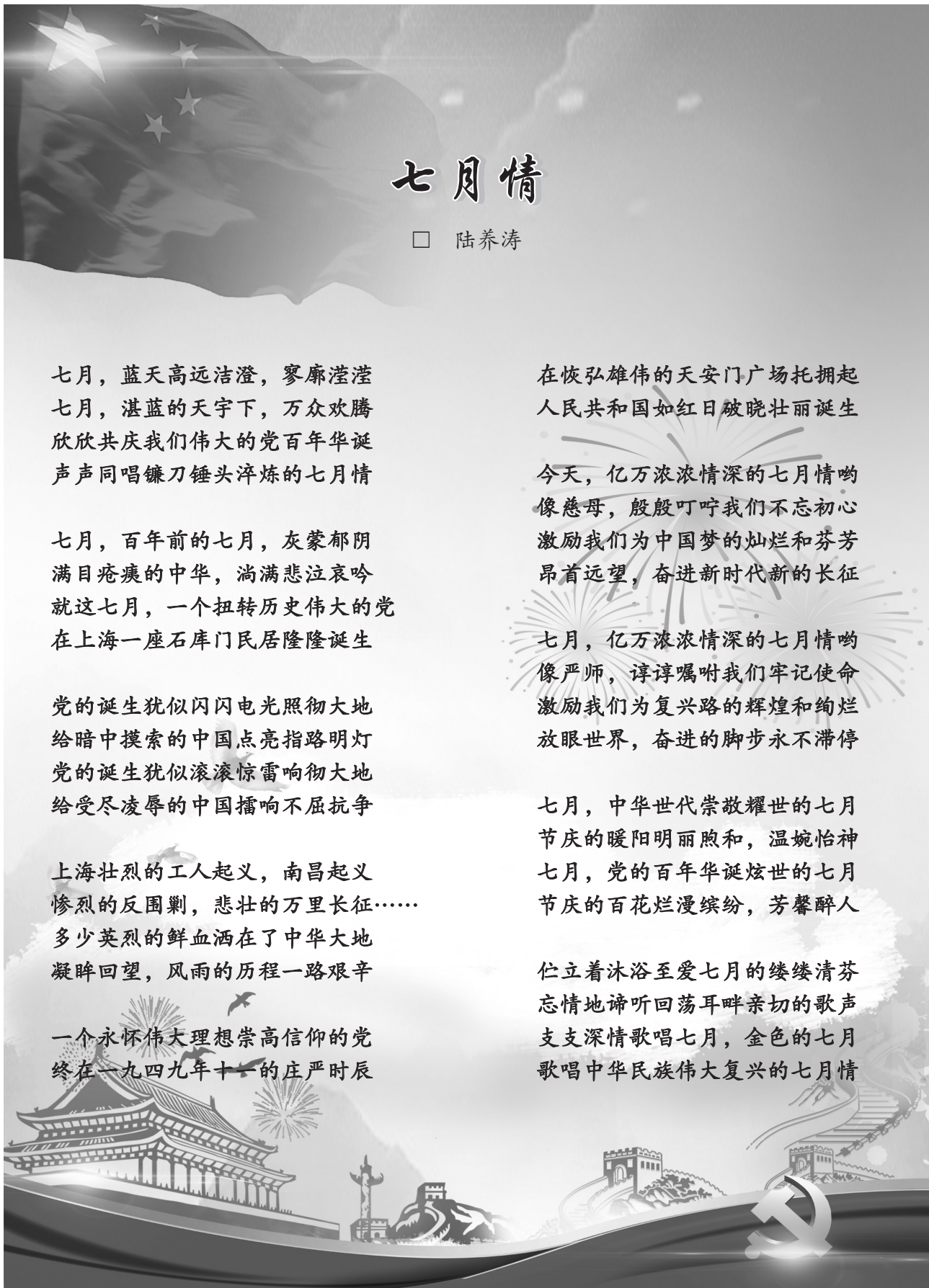
在恢弘雄伟的天安门广场托拥起
人民共和国如红日破晓壮丽诞生

今天，亿万浓浓情深的七月情哟
像慈母，殷殷叮咛我们不忘初心
激励我们为中国梦的灿烂和芬芳
昂首远望，奋进新时代新的长征

七月，亿万浓浓情深的七月情哟
像严师，谆谆嘱咐我们牢记使命
激励我们为复兴路的辉煌和绚烂
放眼世界，奋进的脚步永不滞停

七月，中华世代崇敬耀世的七月
节庆的暖阳明丽煦和，温婉怡神
七月，党的百年华诞炫世的七月
节庆的百花烂漫缤纷，芳馨醉人

伫立着沐浴至爱七月的缕缕清芬
忘情地谛听回荡耳畔亲切的歌声
支支深情歌唱七月，金色的七月
歌唱中华民族伟大复兴的七月情





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
编委会委员 范传伟
(以姓氏笔划为序)
王欢平 王玲
刘虹冠 张家科
张孝文 范剑桥
洪瑞霖 查正和
蒋新跃 潘蕙
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
阅 读 对 象:离退休干部
印 数/30000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2021年第7期 总第407期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

七月情 陆养涛 (1)

百年·征程

习近平强调:过去百年党向人民向历史交出
优异答卷现在党带领人民又踏上了新的赶考
之路 (4)

理论之光

中国共产党成立是中华民族发展史上开天辟
地的大事变 吴德刚 (7)
实现中华民族伟大复兴是中国共产党人不懈
奋斗的神圣使命 徐建刚 (8)
从党的百年历史看党的奋斗目标
..... 陈扬勇 (9)

党的建设

真正毫不动摇的只有中国共产党
..... 杨 光 (10)

党史故事

一百年前,毛泽东那次决定中国命运的选择
..... 宗 言 (11)

本期专稿

本市举行“永远跟党走——上海市老干部庆
祝中国共产党成立100周年主题活动”
..... 市委老干部局宣传处 (12)

2020年度上海市老干部工作统计报告
..... 市委老干部局办公室 (13)

本市举行“从石库门再出发——学习党史国
史、传承红色基因、争做时代新人”主题活
动 市委老干部局发挥作用指导处 (15)

学党史·担使命

老同志热议习近平总书记在庆祝中国共产党
成立100周年大会上的重要讲话 (17)
将特殊的爱献给特殊的事业
..... 倪兴祥 (19)

共产党员必须坚持党的宗旨毫不动摇
..... 缪国方 (21)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

- 虹口区举行庆祝建党100周年主题党课
..... 史徐民 (22)
- 徐汇区域老干部工作共同体成立
..... 李强生 (22)
- 闵行区举行庆祝建党百年红色定向赛
..... 顾清 (22)
- 浦东新区开展“百年回眸 忆初心展风采”
活动 杨增燕 (23)
- 长宁区拍摄纪念建党100周年音乐MV《追寻》
..... 王嫣然 (23)
- 黄浦区域举行老干部党建知识竞赛
..... 吕超 (23)

学习之窗

- 百年光辉历程 举世瞩目成就
——庆祝中国共产党百年华诞感想
..... 陆春炎 (24)

工作者之声

- 读百年党史 筑信仰之基 田雯 (25)

人物金秋

- 连环画：老党员新奉献 李荣光 (26)
- 浓墨重彩绘就建党历史画卷
..... 汪厚龙 蔡理 (28)
- 老党员热血“燃”申城
..... 中国银行上海分行 (30)
- 一位老党员的传奇人生
..... 崇明区委老干部局 (32)
- 一名国企老党员的晚年篇章
..... 张志明 (33)
- 霜染鬓华心无改
..... 虹口区委老干部局 (35)
- 沿着父辈走过的足迹前行 宓正明 (36)
- 写征文的故事 钱红春 (37)

党史纪实

- 蔡和森和“中国共产党”名称
..... 罗文辉 (38)

峥嵘岁月

- 共同宣誓入党的同学 吴月丽 (40)
- 入党似在昨天 朱桂芳 (42)
- 入党那一天 王萍 (42)

情满人间

- 百年华诞 驰骋晚晴 钟在雍 (43)
- 骨针下的诺言 周勤敏 (44)
- 红梅赞 李慧勤 (45)
- 党像灯塔 照我前行 吴万根 (46)
- 蹉跎岁月中入党 姜济平 (47)

闲情雅趣

- 幸福生活乐淘淘 范永祥 (48)
- 夏夜乘凉 任炽越 (48)

畅游天下

- 赴四明山红色旅游 萧毅 (49)

健康养生

- 一招一式就能养五脏 (50)
- 夏天多吃莲藕益健康 (51)
- “夏练三伏”有讲究 (52)
- 米饭加点料 养生又防病 (53)
- 防跌倒从生活细节入手 (53)

生活之友

- 中药防暑，“对号入座” (54)
- 正确使用冰箱 远离李斯特菌 (55)
- 牙齿残根要拔掉吗？ (55)
- 口服药不是想掰就能掰 (55)

- 艺林漫步 沈宗镐等 (56)

封面：不忘初心

陈拥军 摄

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：日出东方

叶海坚 摄



习近平强调： 过去百年党向人民向历史交出优异答卷 现在党带领人民又踏上了新的赶考之路



7月1日上午，庆祝中国共产党成立100周年大会在北京天安门广场隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。他强调，过去一百年，中国共产党向人民、向历史交出了一份优异的答卷。现在，中国共产党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂。回首过去，展望未来，有中国共产党的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现。

习近平代表党和人民庄严宣告，经过全党全国各族人民持续奋斗，我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，正在意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。这是中华民族的伟大光荣，这是中国人民的伟大光荣，这是中国共产党的伟大光荣。

习近平指出，今天，在中国共产党历史上，在中华民族历史上，都是一个十分重大而庄严的日子。我们在这里隆重集会，同全党全国各族人民一道，庆祝中国共产党成立



一百周年，回顾中国共产党百年奋斗的光辉历程，展望中华民族伟大复兴的光明前景。习近平代表党中央，向全体中国共产党员致以节日的热烈祝贺。

习近平指出，中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变，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。中国共产党一经诞生，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。

习近平强调，为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，浴血奋战、百折不挠，创造了新民主主义革命的伟大成就；自力更生、发愤图强，创造了社会主义革命和建设的伟大成就；解放思想、锐意进取，创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就；自信自强、守正创新，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。中国共产党和中国人民以英勇顽强的奋斗向世界庄严宣告，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

习近平指出，一百年来，中国共产党团结带领中国人民，以“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的大无畏气概，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。这一百年来开辟的伟大道路、创造的伟大事业、取得的伟大成就，必将载入中华民族发展史册、人类文明发展史册。

习近平强调：一百年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕

牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源。一百年来，中国共产党弘扬伟大建党精神，在长期奋斗中构建起中国共产党人的精神谱系，锤炼出鲜明的政治品格。历史川流不息，精神代代相传。我们要继续弘扬光荣传统、赓续红色血脉，永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大！

习近平表示，一百年来，我们取得的一切成就，是中国共产党人、中国人民、中华民族团结奋斗的结果。以毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志、胡锦涛同志为主要代表的中国共产党人，为中华民族伟大复兴建立了彪炳史册的伟大功勋，我们向他们表示崇高的敬意。

习近平表示，此时此刻，我们深切怀念为中国革命、建设、改革，为中国共产党建立、巩固、发展作出重大贡献的毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平、陈云同志等老一辈革命家，深切怀念为建立、捍卫、建设新中国英勇牺牲的革命先烈，深切怀念为改革开放和社会主义现代化建设英勇献身的革命烈士，深切怀念近代以来为民族独立和人民解放顽强奋斗的所有仁人志士。他们为祖国和民族建立的丰功伟绩永载史册！他们的崇高精神永远铭记在人民心中！

习近平表示，人民是历史的创造者，是真正的英雄。我代表党中央，向全国广大工人、农民、知识分子，向各民主党派和无党派人士、各人民团体、各界爱国人士，向人民解放军指战员、武警部队官兵、公安干警和消防救援队伍指战员，向全体社会主义劳动者，向统一战线广大成员致以崇高的敬意。向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞和台湾同胞以及广大侨胞致以诚挚的问候。向一切同中国人民友好相处，关心和支持中国革命、建设、改革事业的各国人民和朋友致以衷心的感谢。



习近平强调，初心易得，始终难守。以史为鉴，可以知兴替。我们要用历史映照现实、远观未来，从中国共产党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，从而在新的征程上更加坚定、更加自觉地牢记初心使命、开创美好未来。以史为鉴、开创未来，必须坚持中国共产党坚强领导，坚持党的全面领导，不断完善党的领导，充分发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用；必须团结带领中国人民不断为美好生活而奋斗，紧紧依靠人民创造历史，践行以人民为中心的发展思想，发展全过程人民民主，推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展；必须继续推进马克思主义中国化，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，用马克思主义观察时代、把握时代、引领时代，继续发展当代中国马克思主义、21世纪马克思主义；必须坚持和发展中国特色社会主义，坚持党的基本理论、基本路线、基本方略，在自己选择的道路上昂首阔步走下去，把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中；必须加快国防和军队现代化，全面贯彻新时代党的强军思想，坚持党对人民军队的绝对领导，把人民军队建设成为世界一流军队，以更强大的能力、更可靠的手段捍卫国家主权、安全、发展利益；必须高举和平、发展、合作、共赢旗帜，奉行独立自主的和平外交政策，推动建设新型国际关系，推动构建人类命运共同体，推动共建“一带一路”高质量发展，推动历史车轮向着光明的目标前进；必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，增强忧患意识、始终居安思危，贯彻总体国家安全观，统筹发展和

安全，逢山开道、遇水架桥，勇于战胜一切风险挑战；必须加强中华儿女大团结，形成海内外全体中华儿女心往一处想、劲往一处使的生动局面，汇聚起实现民族复兴的磅礴力量；必须不断推进党的建设新的伟大工程，牢记打铁必须自身硬的道理，增强全面从严治党永远在路上的政治自觉，确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

习近平强调，我们要全面准确贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针，落实中央对香港、澳门特别行政区全面管治权，保持香港、澳门长期繁荣稳定。要坚持一个中国原则和“九二共识”，推进祖国和平统一进程。包括两岸同胞在内的所有中华儿女，要和衷共济、团结向前，坚决粉碎任何“台独”图谋，共创民族复兴美好未来。任何人都不要低估中国人民捍卫国家主权和领土完整的坚强决心、坚定意志、强大能力。

习近平指出，未来属于青年，希望寄予青年。新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望。

习近平强调，过去一百年，中国共产党向人民、向历史交出了一份优异的答卷。现在，中国共产党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。

习近平代表党中央号召全体共产党员，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系，始终同人民想在一起、干在一起，风雨同舟、同甘共苦，继续为实现人民对美好生活的向往不懈努力，努力为党和人民争取更大光荣。



中国共产党成立是中华民族发展史上开天辟地的大事变

□ 吴德刚



中国共产党的成立，是中华民族发展史上开天辟地的大事变，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。

中华民族伟大复兴有了坚强的领导核心。近代以后，中国人民为争取民族复兴而进行的斗争之所以屡遭挫折和失败，最重要的就是因为没有坚强的领导核心。中国共产党一经成立，就义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。从此，中国人民谋求民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福的斗争就有了主心骨，中华民族伟大复兴就有了坚强的领导核心。

中华民族伟大复兴有了正确的前进方向和发展道路。道路决定命运。中国共产党的成立，标志着在中国诞生了以马克思主义为指导的先进政党。从此，马克思主义、社会主义成为指引中华民族伟大复兴航程的灯塔。在马克思主义及其中国化成果指引下，我们党创造性地开辟了新民主主义革命道路、社会主义革命道路、社会主义建设道路，创造性地开创、坚持和发展了中国特色社会主义道路，深刻改变了中国的面貌、中华民族

的面貌、中国人民的面貌、中国共产党的面貌。

中华民族伟大复兴有了坚不可摧的依靠力量。中国共产党坚持人民是历史发展动力的唯物史观，坚持把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为自己的初心和使命。一百年来，我们党初心不改，始终坚持与人民站在一起，始终坚持一切为了人民、一切依靠人民，与人民一块苦、一块干，赢得了最广大人民群众衷心拥护，凝聚起为实现中华民族伟大复兴而共同奋斗的磅礴力量，创造了一个又一个彪炳史册的人间奇迹。

中华民族伟大复兴凝聚起不竭的精神动力。中国共产党把马克思主义基本原理同中国具体实际紧密结合，激活了具有五千多年历史的中华文明。在带领中国人民进行革命、建设、改革的历史实践中，中国共产党人传承弘扬中华优秀传统文化，锻造革命文化和社会主义先进文化，构筑起中国共产党人的精神谱系，为激励全党全国各族人民为实现中华民族伟大复兴而奋勇前进提供了强大精神力量，使古老的中华文明在中华民族全面迈向现代化的进程中焕发出新的蓬勃生机。

（摘自《人民日报》）



为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命。中国共产党的百年发展史根植于中华民族伟大复兴的历史进程，同中华民族的命运紧密相联，是为民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福而不懈奋斗的一百年。

中国共产党从成立之日起，就以实现民族复兴为己任，紧紧依靠和团结人民，进行28年浴血奋战，推翻了帝国主义、封建主义和官僚资本主义的统治，取得了新民主主义革命的胜利，完成了中华民族近代以来实现民族独立、人民解放的梦想，为中华民族伟大复兴开辟了

广阔前景。

新中国成立后，我们党团结带领人民，确立了符合我国实际的社会主义制度，为当代中国一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础。中国共产党探索适合中国实际的社会主义建设道路，艰苦奋斗、独立自主，改变了旧中国“一穷二白”的落后面貌，取得了一系列巨大建设成就，为新时期开创中国特色社会主义提供了宝贵经验、理论准备、物质基础。

中国共产党领导人民进行改革开放新的伟大革命，开辟了中国特色社会主义道路。在不断深化改革、扩大开放中，将社会主义制度和市场经济有机

结合起来，将中国的发展与世界的发展联系在一起，极大解放和发展了社会生产力。改革开放以无可辩驳的事实，彰显了科学社会主义在当代中国的鲜活生命力，使中华民族大踏步赶上时代。

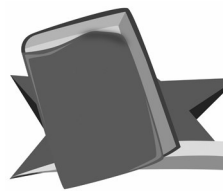
经过一代又一代中国共产党人的不懈奋斗，中国特色社会主义进入新时代。以习近平同志为核心的党中央，深刻回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义这个重大时代课题，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，团结带领全国各族人民，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。中国经济实力、科技实力、国防实力、国际影响力进一步提升，正向实现中华民族伟大复兴的宏伟目标胜利迈进。

今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。不管前进道路上有多少艰难险阻，在中国共产党领导下，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现。

（摘自《人民日报》）

实现中华民族伟大复兴 是中国共产党人不懈奋斗的 神圣使命

□ 徐建刚



从党的百年历史看党的奋斗目标

□ 陈扬勇



实现共产主义，既是我们党的最高政治纲领，也是我们党的最终奋斗目标。我们党自成立起，就旗帜鲜明地把共产主义、社会主义确定为自己的奋斗目标。不管形势和任务如何变化，不管遇到什么样的惊涛骇浪，我们党始终锚定这一奋斗目标，从未动摇。

为了实现共产主义，我们党根据不同历史阶段特征提出明确的、具有感召力的阶段性奋斗目标，这是我们党重要的领导艺术和宝贵经验。新民主主义革命时期，我们党提出了中国革命的历史进程分两步的战略构想；新中国成立后，我们党提出了“四个现代化”的战略目标；改革开放后，提出了分“三步走”基本实现现代化的发展战略；党的十六大提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会；在党的十九大上，习近平总书记对第二个百年奋斗目标进行战略谋划，提出了新时代“两步走”战略安排。这些构成了我们党为建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴接续奋斗的时间表和路线图。

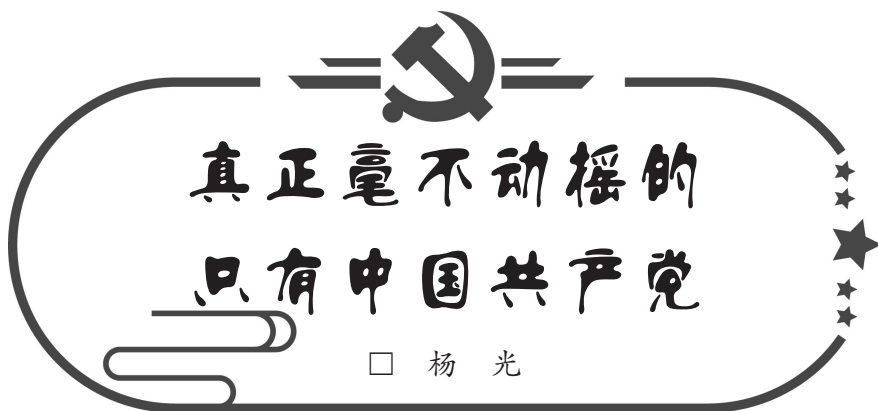
实现共产主义是一个非常漫长的历史过程，我们必须立足党在现阶段

奋斗目标，脚踏实地推进我们的事业。习近平总书记指出：“我们现在的努力以及将来多少代人的持续努力，都是朝着最终实现共产主义这个大目标前进的。”我们既要正确理解把握党的最高纲领和基本纲领、最终目标和阶段性目标的关系，坚定对共产主义的信念和中国特色社会主义的信仰，又要脚踏实地为实现现阶段基本纲领和奋斗目标不懈努力，扎扎实实做好现阶段每一项工作。

坚定的理想信念，必须建立在对马克思主义的深刻理解之上，建立在对历史规律的深刻把握之上。在全党开展党史学习教育，一个重要目的就是坚定理想信念，不断深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，深入理解马克思主义中国化成果特别是习近平新时代中国特色社会主义思想的科学性真理性，在新时代坚持和发展中国特色社会主义。新时代新征程，我们一定要保持理想信念坚定，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者、忠实实践者，永远为真理而斗争、为理想而斗争。

（摘自《人民日报》）





中国共产党是实现中华民族伟大复兴的中坚。自从有了中国共产党，中国革命发生了翻天覆地的变化，中华民族有了不可征服的力量。

有了中国共产党，才有了明确的奋斗目标。

旧中国党派林立，有共和党、统一党、民主党，还有各种各样的实力派。这些势力、党派在强大的帝国主义、军阀势力面前，往往表现出妥协、动摇、犹豫、徘徊的特征。真正毫不动摇，为了中国人民幸福而奋斗的群体，只有中国共产党。

1922年6月15日，成立不到一年的中国共产党就发出了对于时局的主张，详尽分析当时中国政局的现状，指出各种势力、党派妥协和失败的原因，强调只有实现民主政治才能解决中国的内忧外患，主张“真的民主派，必须有两种证据表现于人民面前”：一是党纲和政策必须不违背民主主义的原则，二是行动必须始终拥

护民主主义与军阀奋斗。

彼时的中国共产党人认为，国民党虽有妥协，但还是比较革命的民主派，应当予以帮助和改造。于是，为了民主革命的大业，中国共产党人帮助国民党立章程、开大会、写宣言，拉开了国共合作下的大革命序幕。

当以蒋介石为首的国民党右派背弃革命，与帝国主义、封建势力勾结时，中国共产党人挺身而出、毫不畏惧，扛起了民主革命的大旗，以武装斗争反抗反动统治，引领中国人民为民主主义而奋斗。

日本帝国主义者侵华之际，中国共产党人主动提出国共合作，号召“筑成民族统一战线的坚固长城”。面对国民党的分裂行为，中国共产党坚决回击国民党顽固派的反共行为，让其他党派和民主人士认识到中国共产党是以人民和民族利益为重、不是只顾一党一派利益的政党。正是从这个意义上

说，中国共产党是团结抗战的基石，是抗日战争的中流砥柱。

有了中国共产党，才有了一支不断前进、不惧牺牲的先锋队伍。

近代中国，四万万之众，等如一盘散沙。以如此状态，如何才能与外敌抗衡，实现民族复兴？中国共产党人深知，民族复兴不是靠一两个人的进退，不是由几个人物来组织内阁，而要有一个先进的团队，领导贫苦大众，团结各种民主力量，为革命事业奋斗到底。

对于这段波澜壮阔的新民主主义革命历程，毛泽东同志不禁感慨：“我们党尝尽了艰难困苦，轰轰烈烈，英勇奋斗。从古以来，中国没有一个集团，像共产党一样，不惜牺牲一切，牺牲多少人，干这样的大事。”

新中国成立以来，优秀的共产党员继续不断涌现。他们来自各行各业，有的是老英雄、老模范，也有新骨干、新力量。这些先进分子，在不同的发展时期为党的事业、国家富强、民族振兴、人民幸福而挥洒汗水、忘我拼搏，乃至流血牺牲，在祖国的大地上留下了光辉足迹。

有这样一支先锋队，我们一定会实现中华民族伟大复兴的中国梦。

（摘自《解放日报》）

一百年前，毛泽东那次决定中国命运的选择

100年前的1921年阳历新年，湖南长沙，大雪纷飞。十几个年轻的知识分子，踏着五四先进文化催生的救国潮流，来到潮宗街文化书社，召开新民学会长沙学员新年大会。

会议是在一个并不起眼的小房子里召开的，但讨论的话题却是改造中国与世界的方法和目的。28岁的毛泽东在会上作了两次发言。这两次发言，后来以《在新民学会长沙会员大会上的发言》为题，收入《毛泽东文集》第一卷，作为全书开篇。

毛泽东在发言中说：我赞成用俄国式的革命道路，这是诸路皆走不通了新发明的一条路。他还比较了社会民主主义、无政府主义等方法，认为“激烈方法的共产主义，即所谓劳农主义，用阶级专政的方法，是可以预计效果的，故最宜采用”。

把这篇发言作为《毛泽东文集》的开篇，是因为它标志着毛泽东选择了马克思列宁主义革命道路。实际上，在一个月前，毛泽东给在法国的新民学会会员蔡和森、萧子升等写了一封长信，信中明确表示：深切赞同蔡和森用俄国式革命的方法来改造中国的主张，而不同意萧子升等用温和的革命、教育的方法的主张，“我觉得用教育的方法是不行的。我看俄国式的革命，是无可如何的山穷水尽诸路皆走不通了的一个变计，并不是有更好的方法弃而不采，单要采这个恐怖的方法。”毛泽东的这封信，后来作为开篇收入《毛泽东书信选集》。

“山穷水尽诸路皆走不通”，毛泽东用形象的十个字，概括了近代以来仁人志士探索民族复兴之路苦涩的心路历程。中国的出路在哪里呢？

1899年2月，上海广学会出版的122号《万国公报》上第一次出现了两个对中国人来说还很陌生的名字，这就是马克思和恩格

斯。而后，一批介绍马克思社会主义学说的日文著作相继被译成中文，在上海出版。这时的马克思革命理论和社会主义学说，还仅仅是作为一种新思潮被介绍。

1914年，第一次世界大战爆发。这场持续四年的战争，把西方国家资本主义制度固有的社会矛盾以比以往任何时候都更尖锐的形式清楚地暴露出来。大劫后的满目疮痍，经济的萧条和社会的动荡，使那些曾经醉心于西方资本主义文明的中国知识分子大失所望。

“灵台无计逃神矢，风雨如磐暗故园。”就在中国先进知识分子在黑暗中苦苦求索时，1917年，俄国取得了十月革命的胜利，建立了劳动人民当家作主的劳农政府，第一次把社会主义从理论学说变成了活生生的现实。它像一缕新世纪的曙光，照亮了暗夜中国的前程。于是，走俄国革命的道路，成为那时一批中国先进知识分子的鲜明主张，马克思主义的传播也因此成为五四新文化运动一种重要的新思潮。

1918年11月，北京大学图书馆主任李大钊在天安门广场发表了题为《庶民的胜利》和《布尔什维主义的胜利》的两次演说。李大钊热情洋溢地告诉世人：俄国十月革命的胜利，是民主主义的胜利，是社会主义的胜利。

那天，在李大钊讲演的现场听众中，就有25岁的湖南青年毛泽东。也就是从此以后，毛泽东开始具体了解十月革命和马克思主义，阅读了许多关于俄国情况的书。毛泽东后来对斯诺回忆说：当时阅读了《共产党宣言》、考茨基的《阶级斗争》、柯卡普的《社会主义史》这三本书，对他影响很大，建立起他对马克思主义的信仰。

1921年的夏天，包括毛泽东在内的十几个年轻人，拿起了马克思列宁主义的思想武器，以改天换地的气概，在上海悄悄揭开了中国近代史上开天辟地的一幕——成立中国共产党。中国革命的红色航船就这样起航了……

（摘自《求是》杂志）



本市举行“永远跟党走——上海市老干部庆祝中国共产党成立100周年主题活动”

《上海市离退休干部党员模范典型风采录》首发

□ 市委老干部局宣传处

“东进，东进！我们是铁的新四军！”新四军老战士合唱团带来的一曲慷慨激昂的《新四军军歌》，回荡在上海市党校大礼堂。6月20日下午，中共上海市委组织部、市委宣传部、市委老干部局联合主办“永远跟党走——庆祝中国共产党成立100周年主题活动”，热情讴歌中国共产党百年来所创造的历史伟业，深情表达永远跟党走的坚定信念，充分展示新时代老干部的精神风采。副市长舒庆出席活动并致辞。老同志陈铁迪、蒋以任、赵启正、金炳华等出席。

百年征程波澜壮阔，风雨同舟共铸荣光。上海作为党的诞生地和初心始发地，见证了我们党创立伊始的伟大开端，也见证了党成长壮大的风雨征程。广大离退休干部有的在青年时代就投身革命，有的为国家建设和城市发展不懈奋斗，还有的在离退休后继续发光发热。在党的坚强领导下，以坚定的革命信念、真挚的人民情怀，用务实的进取精神、奋勇的担当品格，为国家、为上海作出了重要贡献。今年，广大离退休干部结合党史学习教育，讲述革命故事、收集社情民意、为群众办实事，在传承红色基因中发挥了重要作用，激励和感召全市广大干部群众担负起这座光荣城市的使命和责任，奋力创造新时代新奇迹，展现现代化新气象。我们要常怀敬老之心、善谋为老之策、多做为老



之事，更加用心用情用力做好老干部工作，让广大老同志在政治上更有荣誉感、在组织上更有归属感、在生活上更有幸福感。

本次主题活动由“红星照耀我”“激情的岁月”“永远跟党走”三个篇章组成。96岁著名指挥家曹鹏、84岁女高音歌唱家朱逢博、74岁老演员陈少泽等老艺术家一一登台演出。平均年龄74岁的上海市人大老干部合唱团、上海政协爱歌艺术沙龙、清华大学上海校友会合唱团、上海市老干部合唱团艺术团、上海市老干部大学合唱团，以及浦东新区老干部艺术团、杨浦区老干部艺术团、静安区老干部艺术团、上海市教卫机关老干部合唱团、同济大学老年艺术团舞蹈队、宝钢松涛合唱团等老干部艺术团队，以主题歌曲、情景演绎、戏曲联唱、艺术舞蹈、人物访谈、情景剧等丰富多彩的艺术形式抒发满腔心声，表达上海老干部爱党爱国



的炙热情怀。广大离退休干部老有所为、孜孜不倦地发挥余热，吸引着更多的年轻人投身于火红的党旗下。

活动中举行了《上海市离退休干部党员模范典型风采录》一书的首发式。该书共收录了100名离退休干部党员的先进模范事迹，彰显了广大离退休干部助力新征程的价值担当。从石库门到天安门，从兴业路到复兴路，从革命、建设到改革，从开启新时期到跨入新世纪，离退休干部用行动证明，只有在党的光辉旗帜下，中华民族的伟大事业才能代代相传。

活动现场还举行了新书授书仪式。今年“光荣在党50年”纪念章的获得者，原上海交响乐团指挥、离休干部曹鹏，原上海印钞厂纪委副书记、离休干部颜怀俭，原上海大学党委副书记毛杏云，原浦东新区政协秘书长、办公室主任唐国良，原黄浦区人大常委会副主任王学桂，原上海市第一中级人民法院审监庭副庭长吴政权等六位离退休干部代表，为十位上海市小荧星大队辅导员授书。新书相授，授予的是先辈的嘱托与期待，传递的是革命的基因与精神。

市委老干部工作领导小组成员，市委老干部局领导班子成员，以及各区、大口老干部工作分管领导、老干部工作部门负责人和离退休干部代表出席活动。

(执笔：陈丹凤)



2020年度上海市老干部工作统计报告

□

市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2020年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同）离休干部人数10043人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命4人（其中，老红军3人，参加过长征1人），抗战前期参加革命457人，抗战后期参加革命1404人，解放战争时期参加革命8178人。

本市10043位离休干部中，机关行政单位1982人，占总数的19.74%；事业单位2605人，占总数的25.94%；企业单位5456人，占总数的54.33%。市属单位（含区属单位）的离休干部有7548人，占总数的75%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有2495人，占总数的25%。

本市离休干部中，男性7100人，占总数的70.69%；女性2943人，占总数的29.31%。外省市来沪安置的离休干部327人；本市安置在外省市离休干部58人；2020年全市离休干部去世1406人。

截至2020年年底，本市离休干部平均年龄90.8岁。85岁至89岁的离休干部有5039人，占总数的50.1%；90岁及以上的有5004人，占总数的49.9%，其中，百岁老人82人，最大年龄109岁。生活不能自理的有7072人，占总数的70.4%。

二、离退休干部党建工作

本市离休干部中，中共党员8375人，占总数的83.4%；60年及以上党龄的7338人，占党员总数87.6%；70年及以上党龄的5013人，占党员总数59.8%；党龄最长为84年。现有离退休干部党（工）委77个，离退休干部党总支189个，离退休干部党支部



4140个。其中,各单位建立的离休干部党支部678个,离退休干部党员与在职干部党员合建的党支部392个。目前,共有8083位离退休干部任支部(总支)委员,其中担任正副书记的有4506人。在职干部任离退休干部党支部(总支)正副书记有623人。

全市共建立城市社区离退休干部党组织2105个,其中党支部1313个、党小组792个。全市共有44886名离退休干部到社区报到,其中离休干部4180人、退休干部40706人。全市共有962名局级离退休干部在社区发挥作用,其中离休干部78人、退休干部884人。

全市共建有离退休干部理论学习小组1172个,共举办各类读书班330个、报告会3642场(线下649场、线上2993场)、支部书记(支委)学习培训1259次;共组织市内参观学习28929人次。

三、离退休干部发挥作用情况

2020年,全市开展“从石库门再出发—学习党史国史,传承红色基因,争做时代新人”主题教育活动共有6257场次,参加约34万人次。

全市共有各级关心下一代组织3.6万个。全市共有离退休干部志愿服务团队1003个,离退休干部共

14424人参加志愿服务,其中理论宣讲志愿团队144个、1656人,科普宣传志愿团队62个、1035人,基层党建志愿团队137个、1288人,社区治理志愿团队471个、5486人,乡村振兴志愿团队77个、812人,其他志愿团队112个、4147人。年内组织老干部报告团2578个,举办各类报告会7056场次。3146个单位聘请离退休干部参与党建工作,为青年上党课、担任青年入党联系人。全市共有关爱工作团2578个,7786位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动,被帮教对象约1.1万人次。建立校外辅导站、“四点半学校”、寒暑假托班2364个,普法教育基地1387个,开展3903次普法教育,参加活动的离退休干部共21608人次,参加活动的青少年共264002人次。

四、离休干部特殊对象情况

本市离休干部中,孤老25人,独居818人,纯老家庭3409个,配偶无工作221人,家庭负担沉重143人,家庭中有无劳动能力子女的72人。

五、社区高龄养老工作

本市离休干部中,居住在城镇的有9804人,占总数的97.6%;居住在农村172人,占总数1.7%;另有67人在境外定居。

本市离休干部居住人数较

多的区依次为:徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区、普陀区。

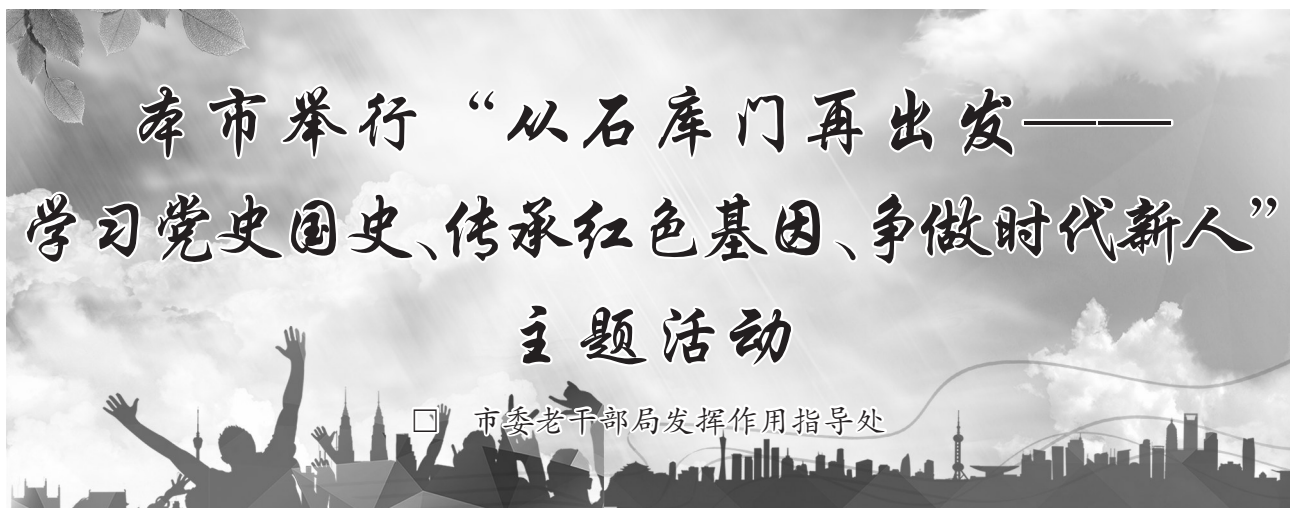
目前,已经开展社区老干部工作的街道(乡镇)189个;371个社区卫生服务中心开设了离休干部专用门诊;185个社区卫生服务中心开展了分级诊疗;有9393位离休干部与社区保健医生签约。社区与特困离休干部结对3567对,为离休干部服务的社区援助员2720人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共9640人,其中接受服务机构提供服务的离休干部3539人,委托养老机构服务的离休干部770人,接受社区提供助餐服务的离休干部1282人,接受长护险的离休干部4001人。

六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1207个老干部工作机构,其中,机关单位383个,事业单位392个,企业单位432个。目前,共有专职老干部工作人员1640人。

全市有老干部活动中心(室)557个,建筑面积总计约21.3万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组818个。各单位开放就近活动场地223个。

全市现有老干部大学30所,专用场地建筑面积约3.5万平方米,合用场地建筑面积约1.7万平方米;系统校和就近入学点91个,场地建筑面积共约2.7万平方米。



秦皇岛路32号，上海黄浦码头旧址。

100多年前，周恩来、邓小平、聂荣臻等一批批正值风华正茂的青年学生，从这里登船远航，留法勤工俭学，踏上了为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的革命道路。

100年后，习近平总书记来到这里，深情回望来路，提出了“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，为全党全国践行初心使命指明前进方向，注入强大动力。

滨江，静水深流；信念，洞穿时空。昨天（6月27日）下午，追寻着历史的印迹，聆听着时代的回响，心怀景仰的百余名老同志代表、青少年代表以及相关单位人员，汇聚于码头旧址，感悟奋斗历程，汲取前进力量，赓续红色血脉，拉开了上海市2021年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动的序幕。

此次活动由上海市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教委、市总工会、团市委、市委党史研究室、市方志办主办，杨浦区关工委、区委老干部局、区精神文明办、区教育局、区文化和旅游局、区体育局、杨浦滨江投资开发有限公司、上海市黄浦江码头岸线建设管理有限公司承办，中共一大纪念馆、中共二大会址纪念馆、中共四大纪念馆、上海电影（集团）有限公司、上

海基分文化传播有限公司（趣头条）、波克科技股份有限公司、宇培国际控股集团有限公司、上海趣游文化旅游发展集团有限公司协办。

市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任杨佳瑛出席启动仪式并讲话。杨浦区委书记谢坚钢，市委党史研究室主任严爱云，市方志办主任洪民荣，市教卫工作党委副书记、市教委副主任闵辉，市总工会副主席、女工委主任桂晓燕，市少工委主任、市少先队总辅导员赵国强，市委老干部局副局长包龙根、龚怡，杨浦区委常委、组织部部长、区关工委主任程绣明，市精神文明办副主任冯芳等出席并共同为活动启动点灯。

启动仪式上，“人民教育家”共和国勋章获得者、改革先锋、92岁的老教师于漪，分享了“一辈子做教师，一辈子是共产党员”的体会、责任与担当，以及对新时代青少年成长成才的殷切希望，充分展示了一名老党员、老教育工作者对党的赤诚之心和高尚情怀。杨浦区控江二村小学四（1）班学生胡恒语、付嘉悦的生动发言，道出了孩子们学党史、感党恩、强信念、跟党走的真挚情感与心声。老同志与青少年的激情诗朗诵，艺术再现了中华民族从站起来、富起来



到强起来的历史进程中，一代代中国共产党人带领中国人民开启“中国号”巨轮，沐风栉雨，前赴后继，砥砺前行的历史画卷。

杨佳瑛在讲话中指出，在即将迎来中国共产党百年华诞之际，追寻历史足迹，倾听时代回响，从党的百年伟大奋斗历程中汲取智慧和力量，启动新一年主题活动具有重要意义。全市各级关工委要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神和市委有关要求，用好红色资源，传承红色基因，组织更多老同志结合亲身经历和宝贵经验，给青少年们多讲讲“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的思想内涵和感人故事，厚植爱党爱国情感，帮助青少年扣好人生第一粒扣子，让红色血脉在传承中焕发时代光彩。

启动仪式上，与会领导向青少年代表赠送了《上海红色乡土故事选》《信仰之路：建党100年“四史”100讲》等宣讲学习资料。其中《上海红色乡土故事选》作为主题活动中“老少结对共读一本书”活动的辅导读本，由市关工委组织长期从事党史国史研究的老专家、老教授整理编写，其中选录的71篇具有地区性“红色乡土”特性的英雄人物或革命斗争史，将为深入开展党史学习教育和主题活动提供内容丰富、鲜活生动的教材。正式上线了以党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史为内容的《悦学党史》微信小程序，以寓学于乐、助力公益为形式，帮助和引导广大青少年学习和了解中国共产党党史知识，从而明理、增信、崇德、力行。

启动仪式结束后，“百年征程·上海印迹”红色寻访定向赛，在黄浦码头旧址（秦皇岛路32号）开赛。由老同志、青年干部与青少年学生等结对组建25支队伍，从秦皇岛路码头出发，沿着“中国近代工业文明长廊”重走红色之路，感悟百年大党砥砺奋进的峥嵘岁月，聆听中华民族迈向复兴的铿锵足音，进一步坚定从“石库门再出发”的

信心和决心。

据悉，为了深入贯彻落实习近平总书记“用好红色资源，传承好红色基因，把红色江山世代传下去”的指示要求，在市委的坚强领导下，从2018年起，上海市关工委充分发挥党的诞生地、初心始发地等红色资源优势，连续三年开展“从石库门再出发”主题活动，推动了青少年思想道德建设，取得了良好的社会反响。

今年，市关工委等6部门聚焦建党百年华诞，联合印发了《关于组织开展2021年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题教育活动的通知》，明确提出在全市青少年中开展六项系列活动：一是开展“读懂百年历史”活动，通过阅读接力、读书演讲、党史知识线上小程序等形式，帮助和引导青少年深刻了解党的百年奋斗史、探索史、发展史；二是开展“讲好百年故事”活动，依托学校第二课堂、修身励志讲堂、“听爷爷奶奶讲故事”和“百老进百校讲百年”等平台，组织五老结合亲身经历，讲好中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风；三是开展“寻访百年印迹”活动，用足用活在沪革命遗址旧址和新时代基层党建创新实践基地，从而把红色基因融入城市血脉、厚植于青少年心中；四是开展“回首百年历程”活动，即送100场主旋律影片和红色经典到100所学校或社区，通过“青少年观影+老同志辅讲+网络系列互动”形式，帮助青少年感悟党的奋斗历程，激发爱党爱国情怀；五是开展“传承百年薪火”活动，引导青少年争做“新时代好少年”“环保小卫士”“社区小公民”“最美孝心少年”，投身志愿服务活动；六是开展“盛赞百年辉煌”活动，以撰写征文、书画诗歌、主题摄影等形式，唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好、各族人民好的时代主旋律。

（执笔：刘凤林）

老同志热议习近平总书记 在庆祝中国共产党成立100周年大会上的 重要讲话

百年奋斗历程彰显初心使命如炬，百年光辉成就激发伟大复兴激情！

7月1日上午，庆祝中国共产党成立100周年大会在北京天安门广场隆重举行，习近平总书记发表重要讲话。习近平总书记重要讲话精神在全市广大离退休干部中引起强烈反响。大家纷纷表示，习近平总书记重要讲话回顾了党从诞生之日起所走过的百年风雨历程，知史更加爱党，更加坚定了永远跟党走的终生信仰；同时，习近平总书记重要讲话指明了在新的征程中前进的目标和方向，一定深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，始终牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系，始终同人民想在一起、干在一起，风雨同舟，同甘共苦，为实现人民对美好生活的向往、为党和人民争取更大光荣、为全面建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈努力！

“无比激动！十分震撼！深受鼓舞！”这是“七一”勋章获得者、著名作曲家、离休干部、上海电影制片厂艺术委员会原副主任吕其明亲临庆祝大会现场的真切感受。习近平总书记讲到“共产党的根基来自人民、血脉来自人民、力量来自人民”“共产党打天下、守天下，守的就是人民的心”。总书记始终把党的成绩归功于人民，令吕其明十分



动容！吕老表示，没有共产党就没有新中国，就没有民族的独立、国家的富强，更没有人民的幸福生活！“我要继续听党话，永远跟党走！继续为党、为人民，创作出更多受人民大众喜爱的音乐作品。”

“七一勋章”获得者、全国劳动模范、全国关心下一代工作先进工作者黄宝妹也在北京天安门广场参加了庆祝大会。现场聆听习近平总书记发表重要讲话，黄宝妹用了三个“非常”来形容：非常激动、非常振奋、非常自豪。她说，佩戴着“七一勋章”站在观礼台上，感到自己肩上的责任比勋章更加沉甸甸。“回到杨浦之后，我一定要积极开展总书记重要讲话的学习宣传，通过‘百老讲师团’‘大家微讲堂’‘老杨树宣讲汇’等平台，把重要讲话精神传达到上海和杨浦基层的党员干部群众中去。”教育引导更多年



轻人铭记历史，在本职岗位勇挑重担、建功立业，贡献自己的力量。

“人民教育家”、“改革先锋”于漪说，习近平总书记的讲话高瞻远瞩、情深似海，句句说到党员和人民的心中。从中国人民的伟大觉醒到当前建设事业的辉煌，无不浸透了中国共产党的建党精神，这些极其宝贵的精神财富一定要传承到我们下一代的身上。“我要把革命先驱、革命烈士、革命前辈精神，把披荆斩棘的精神、奋斗不止的精神、勇于拼搏的精神、革命创业的精神传递到孩子们的心里，让我们的事业千秋万代传承。”

“有中国共产党的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！”天安门广场上，铿锵誓言掷地有声，也让守在屏幕前的老党员宓正明湿了眼眶。当天上午，十余位老党员齐聚市老干部党组织活动新阵地青松城“党员驿站”，集体收看庆祝中国共产党成立一百周年大会直播。在2个多小时的直播时间里，宓老密密麻麻记录下许多“金句”“良言”。

“初心易得，始终难守”，这八个字被他画圈重点标记。宓老深深感怀，中国共产党成立之初仅50多名党员，如今已发展至9500多万名党员，成为具有重大全球影响力的世界第一大执政党。环顾四周，身边的老党员群体更是榜样力量。为了将身边老党员的故事悉心留存下来，宓老在党员学习群里坚持做记录、写文章，希望将老党员身上宝贵的精神品格、难忘的红色过往，诉与更多人听，不断传承下去。

81岁的吴振兴也看得格外认真，总书记在讲话中寄语青年，这令吴老感慨：青年人要接过鲜红旗帜，既要有信仰，更要有担当，也要不断锤炼“为人民服务”的真本领，真正服务好人民。吴老喜欢写诗，现场他特意带来了自己为庆祝中国共产党成立一百周年专门创作的诗歌，结尾处这样写道：

“庆贺党的百岁生日，我献上这份发自心底的礼赞。真想面对党旗再次宣誓：跟着党，为全面复兴破浪扬帆……”

为庆祝中国共产党成立一百周年，今年首次颁发“光荣在党50年”纪念章。全国710多万名老党员获颁这一金黄相间的荣誉奖章。党龄分别为56年、71年的郎明宽、安肇回忆了自己与中国共产党共成长的风雨岁月。

郎老说，自己是个农村长大的普通孩子，后来成长为一名科技工作者，全都仰赖于中国共产党的悉心培养。他欣慰地看到，“中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程！”

71年前，18岁的安肇加入了中国共产党。彼时，社会环境艰苦。安肇知道，成为一名中国共产党员，就是要“为人民服务”。安老说，中国共产党走过的百年岁月殊为不易，可以说经历了风风雨雨。虽然已年近九旬，但他依然希望，能继续好好做一名中国共产党员，牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨，永远保持同人民群众的血肉联系。



扫码阅读更多老同志的感言



将特殊的爱献给特殊的事业

□ 倪兴祥

今年是中国共产党百年华诞，也正好是我加入中国共产党整整50年。我从1985年起在党的诞生地——中共一大会址纪念馆工作，为保护党的诞生地，为研究和宣传中国共产党的创建历史，在这里连续工作了近30年。因此，我一直把自己称为党的诞生地的“守门人”。

在这平凡而光荣的一万多个日日夜夜里，我最大的感悟是，中共一大会址既是中国共产党的诞生地，也是中国共产党的初心之地、中国共产党人的精神家园和中国各族人民心中的革命圣地。

1921年7月23日，13位年龄不一、口音不同、装束各异的年轻人，肩负着全国50多名党员的重托，在上海的望志路106号（现兴业路76号）秘密聚会，召开了中国共产党第一次全国代表大会，宣告了中国共产党的诞生。从此，古老落后的中国大地上，出现了完全新式的、以马克思列宁主义为行动指南的、以共产主义为奋斗目标的、统一的无产阶级政党，中国革命的历史翻开了崭新的一页。

一百年前，参加中国共产党创建的13名代表，他们的平均年龄是28岁，正好是毛泽东当年参加党的一大时的年龄。其中年龄最大的是45岁的长沙代表何叔衡，最小的是北京代表刘仁静，只有19岁。他们中大多出生 in 比较富裕的家庭，有地主、富农家庭，有官宦世家，有私塾教师家庭。在当

时中国的社会背景下，这些代表如果只考虑个人前途，要找一个较好的社会职业，过一种吃穿不愁的安逸的中产阶级的生活是完全没有问题的。但他们为什么要冒着生命危险，走上创建中国共产党的道路？因为他们当时在俄国十月革命影响下，经过五四运动的洗礼，都是怀着为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的初心，投身到反帝反封建革命洪流之中的具有初步共产主义思想的先进的知识分子。

革命的道路是不平坦的，充满着艰辛的曲折，充满着风险和考验。2017年10月31日，中共中央总书记习近平带领党的十九大新当选的中共中央政治局常委集体参观上海的中共一大会址，并在党的初心之地带领大家一起重温入党誓词，并意味深长地强调：“入党誓词字数不多，记住并不难，难的是终身坚守。每个党员都要牢记入党誓词，经常加以对照，坚定不移，终生不渝。”

我在党的诞生地纪念馆工作近30年，接待过来自五湖四海的各界参观者数以万计，但最令我难以忘怀的是2000年8月14日的那一次接待。那天上午10点左右，胡绳同志在中共上海市委党史研究室负责同志和身边工作人员的陪同下坐着轮椅来到纪念馆。胡绳同志是1938年入党的老党员，曾任中共中央党史研究室主任，中国社会科学院院长，全国政协副主席。著有《从鸦片战争到五四运动》《中国共产党的七十年》等



许多重要著作，是著名的马克思主义理论家、历史学家。2000年7月，胡绳同志病情加重，中央保健局认为，胡老已不能外出，必须住院治疗。但胡绳同志执意坚持到上海看看党的“一大”会址。那天我接待他时，发现82岁的胡绳同志身体非常虚弱，但坐在轮椅上的胡老仍坚持参观完中共一大会址和陈列展览。在参观过程中，胡老始终非常激动和兴奋。参观完毕后，我请胡老题词，病重的胡老手颤抖得很厉害，但他坚持写下了“2000年八月十四日瞻仰党……”之后，就再也写不下去了。胡老因为没有完成题词而感到遗憾，表示回去以后一定重写。后来据一直陪同在胡老身边的同志回忆，为了这个题词，胡绳同志连续三个晚上睡不着觉，白天有时整个上午都在那里沉思。之后胡绳同志三拟其稿，终于写下了“曲折有时难免，前途定是光明”这十二个字。

事后，我陷入了深深的思考：为什么这样一位久经考验的老共产党人，在病危之时还一定要到党的一大会址来瞻仰？我想应该是一种对真理的执着追求，一种伟大的信念，一种崇高的人生境界，支撑着胡绳同志在党的诞生地——中国共产党人的精神家园，完成了他生命最后一次和我们党、我们祖国以及我们后来者的精神对话。

1998年纪念馆扩建工程建设中发生的那些人和事更是让我感动不已。为了迎接中华人民共和国成立50周年和上海解放50周年，中共上海市委决定实施中共一大会址纪念馆扩建工程。中共一大会址纪念馆扩建工程基地位于兴业路西侧，由于毗邻繁华的淮海路，被人们称为上海的黄金地段。这里居住着70户人家，要动员这些居民从市中心黄金地段搬迁到莘庄、浦东六里等市郊边缘地区，其动迁难度可想而知。然而在扩建工程基地的动迁过程中，中共一大会址周围的居民怀着对党的一片深情，为党的诞生地建设甘作奉献，予以积极地配合和支持。从召

开动迁动员大会到完成基地所有居民住户签约，直至最后一家居民搬迁完毕，只用了短短一个月时间，确保了扩建工程的顺利进行。在兴业路上住了近一个世纪的92岁的赵生泉老人，是黄陂居委会的第一任党支部书记，赵老伯激动地说：“我从市中心搬迁到浦东后，虽然离市中心远了，但这是为我们党的诞生地扩建工程作贡献，我的心却离党更近了”，使我们在场的每个人深受感动。

在纪念馆扩建工程中，全市各级党组织、团组织还积极发动广大党员、共青团员和人民群众到工地参加义务劳动。据不完全统计，到工地参加各种有行业特色的、形式多样的义务劳动的单位有80多个，3000多人次。为了支持扩建工程建设，本市的各级党、团、工会组织，部分机关、企事业单位和广大人民群众还热情地自愿捐款，捐款总额达2000多万元，占整个工程建设总投资的三分之二。其中普通党员、团员和人民群众自发地到中共一大会址纪念馆直接捐款的就有45629人次。原上海中医药大学的离休干部刘沐萍是一位新四军老战士，她平时省吃俭用，生活很简朴，当听到中共一大会址纪念馆扩建的消息后，一下子捐出一万元。我们劝她，你年纪大了，身体又不好，正需要用钱，只要捐一百元表表心意就可以了。她听后动情地说：“没有共产党就没有新中国，也没有我今天的一切。”她还说，随着时间的推移，具有革命战争经历的老人越来越少了，保护好党的革命圣地就显得越来越重要，这也是我们这些老人的历史责任，请你们尊重我的捐款意愿，收下我这个老党员对党的一片心意。

在我担任“守门人”的30年中，类似这样的事迹时刻感动着我，让我始终坚信，我守的不仅仅是一馆之门，也是“初心之门”。

（本文作者系中共一大会址纪念馆原馆长、研究员）

共产党员必须坚持党的宗旨毫不动摇

□ 缪国方

中国共产党的百年历史就是始终坚持全心全意为人民服务的历史。100年前中国共产党诞生于民族危亡之际。当是之时，帝国主义侵略以及专制君权制度的崩溃，造成军阀割据、党派林立、社会解体、生灵涂炭，中国陷入“一盘散沙”之境地，中华民族和中华文明面临消亡的危机。而1921年诞生的中国共产党还只是处在地下的组织，只有50多名党员，但28年后却领导人民推翻了帝国主义、封建主义、官僚买办资产阶级的统治，建立了中华人民共和国，成了一个执政党。之所以能如此，根本在于我们党能始终同人民想在一起、干在一起，永远与人民同呼吸、共命运、心连心，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标。

1921年中国共产党诞生之初，就庄严宣布，我们党是中国工人阶级的政党，代表着工人阶级的利益、代表着最广大劳苦大众的利益。党的工作中心就是依靠人民群众、团结组织人民群众进行革命。红军时期，斗争环境极其艰苦，我们党领导人民打土豪分田地，建立人民政权。我们党的军队严格制定不损害群众的铁的纪律和相关制度。抗日战争时期为粉碎敌人的封锁扫荡，不给人民群众增加负担，我们的军队生产自救，用拿枪的手进行开荒种地、纺纱织布，创建出了“南泥湾精神”。解放上海时我们的军队不占民房，无论官兵一律睡马路。

正因为我们党始终坚持着党的宗旨，所以得到了人民的支持和拥护，战胜了一个又一个困难，取得了一个又一个胜利。中国共

产党百年的革命、建设和改革发展的历史经验告诉我们，人民群众是我们的胜利之本，更是我们党执政的最大资产和政治优势。

当前，随着社会的发展进步，人民群众对执政党的要求和期望也越来越高，党的执政地位能不能得到巩固，党和国家能不能长治久安，关键在于我们必须适应时代发展的要求，不断获得人民群众的支持和拥护，赢得人民群众最广泛的认同。

原中央党校副校长李君如说过：“现在，我们面临的一个大问题是许多群众对一些党员干部缺乏信任。”出现这种情况，原因既有这些地方平时做表面文章，大话空话多，实际上没有落实，失信于民；也有这些地方个别干部言行不一，致使政府公信力降低等。因此，做好新形势下的群众工作，就在于我们的广大党员干部通过实实在在的做法取信于民。

古人说：“民存则社稷存，民亡则社稷亡。”能不能始终坚持全心全意为人民服务的宗旨，关系到党的事业的兴衰成败。习近平总书记指出：“走得再远、走到再光辉的未来，也不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。”作为新时代先锋的共产党人必须找回全心全意为人民服务的初心，明确为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的使命。党是由无数先进分子组成的，党的宗旨要靠党员去实现，党的事业要靠党员去奋斗，党的路线要靠党员带头去贯彻执行。所以，作为一名共产党员，就必须坚持党的宗旨毫不动摇。



虹口区举行庆祝建党100周年主题党课

为喜庆建党百年，日前，虹口区举行“学党史 庆百年”离退休干部庆祝中国共产党成立100周年主题党课。虹口区委书记郭芳，市委老干部局副局长包龙根，虹口区委常委、宣传部部长吴强，副区长李铭出席活动。虹口区委常委、组织部部长杨春花致辞。

整场主题党课通过老干部先进事迹宣讲、原创情景剧“‘虹’色少年”“照

片”表演、对老干部工作者访谈等环节，集中展现了老干部离岗不离党、退休不褪色，坚持学习，坚定理想信念，发挥独特优势，为党和人民事业增添正能量的良好风采。4位百岁离休干部通过视频形式，向党送上了深深祝福。与会领导与老党员代表共同启动了“学党史讲故事、承传统扬作风”虹口区百位老同志红色故事进校区、进园区、进社区主题活动。现场还展示了老同志庆祝建党100周年书法、绘画和摄影作品共70余件。（史徐氏）

徐汇区域老干部工作共同体成立

日前，由徐汇区委老干部局牵头组织、徐汇区域内部分市直机关、高等院校、科研院所等单位离退休干部工作部门共同组成的“汇晚晴·徐汇区域老干部工作共同体”正式成立，市委老干部局副局长包龙根出席成立仪式并为共同体揭牌。

遵照“党建引领共抓、工作推进共商、信息资源共享、项目活动共办”的原则，共同体制定了《汇晚晴·徐汇区域老干部工作共同体章程》，19家成员单位进

行了集体签约，并发布了2021年共同体工作项目3大项21小项。各成员单位表示，将以成立、签约仪式为新起点，积极参与各项活动，把最好的资源拿出来与区域内的老同志共享，切实做好服务保障，让“四个就近”更加符合新时代要求，更加贴近离退休干部需求，使老同志有更多的获得感、幸福感、安全感。

活动中，由37家单位300余位老同志共同参与创作的“百年追梦 光启传情”徐汇区域离退休干部书画摄影展正式开幕。共展出书画作品100余幅，摄影作品150余幅。（李强生）

闵行区举行庆祝建党百年红色定向赛

近日，闵行区举办“红色信仰永传承，百年奋斗再出发”——庆祝建党百年红色定向赛暨“传承红色基因，百将宣讲公益行”活动。海军原副司令员顾文根中将，武警上海总队原政委徐国岩少将，武警上海总队原副政委张长东和市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡，闵行区副区长刘艳等领导和五老、团员青年、青少年代表等参加活动。

在仪式上，与会领导向闵行区荣获全国、上海市、闵行区关心下一代工作先进集

体和先进工作者颁发了奖牌和证书。向受邀担任闵行区关心下一代工作荣誉顾问的顾文根、徐国岩、张长东颁发了证书。同时，“传承红色基因，百将宣讲公益行”项目正式揭牌启幕，百名老将军将进学校、进社区、进机关、进企业，宣讲长征精神、井冈山精神、两弹一星精神和雷锋精神，传承红色基因。五老代表向青少年代表赠送了“春申讲好闲话·红色故事”有声读本，为青少年学好党史增添了鲜活教材。与会领导和嘉宾为红色定向赛鸣枪发令，15支参赛队以老党员和青少年携手同行、互帮互学的形式开展红色定向赛。（顾清）



浦东新区开展“百年回眸 忆初心展风采”活动

浦东新区区委老干部局近日开展“百年回眸 忆初心展风采”活动，遴选各行各业各条战线富有代表意义的100名离退休干部，拍摄正装、风采和生活等三组照片，挖掘照片背后的感人故事，拓印“活的党史”，留下光辉印记，推动党史学习教育深入开展。

为稳妥有序开展工作，区委老干部局多次召开专题会议，商讨完善实施方案，确保拍摄活动立意有高度，落实有力度，执行有温度。同时依托“1+6+X”老干部

活动体系，层层推荐筛选拍摄对象，确保人选合适，最具代表性。在拍摄前，做到了电话预约、定时定点，拍摄中耐心沟通、积极引导，努力为老同志拍摄出最生动最满意的画面。

浦东新区区委老干部局表示，将结合庆祝建党100周年和党史学习教育，通过制作风采集、展板等形式，充分展示老党员、老同志的革命风采、开拓精神和正能量风貌，激励后来人铭记先辈伟绩，传承红色基因，激发向上力量。（杨增燕）

浦东新区

长宁区拍摄纪念建党100周年MV《追寻》

日前，长宁区委老干部局联手区域老干部活动联合体成员单位，历时近两个月，精心拍摄制作了一部MV《追寻》，向党的百岁生日献礼。

MV《追寻》采用孙楠为红色爱国影片《建国大业》演唱的主题曲《追寻》为

延伸阅读



主旋律，搭配长宁老干部合唱团老同志饱含深情的演唱，为整个MV确定了弘扬正能量的主线。镜头主

要聚焦“五老”代表，先后有长宁区委原书记、政协原主席、离休干部李仁杰，原中国有色工业总公司华东分公司党委书记、新华路街道离休干部袁义和，社区离休干部功能型党支部书记、红色讲解员霍白等70多位老同志参与拍摄，并结合《布尔什维克》编辑部、上海凝聚力工程博物馆、愚园路历史名人墙、宋庆龄纪念馆等区内21处“红色印迹”和地标性建筑，展现长宁区广大离退休干部不忘初心、忠心向党，牢记宗旨、为国为民、退而不休，奉献不止的时代风貌。（王嫣然）

长宁区

黄浦区域举行老干部党建知识竞赛

为喜庆党的百年华诞，回顾党的光辉历程，深入推进党史学习教育，近日，黄浦区域活动联合体举行“党的光辉照我心”老干部党建知识竞赛。来自9家成员单位的11支代表队展开了激烈角逐。

本次竞赛题目灵活多样，内容涵盖《中国共产党章程》、《中国共产党简史》等，比赛充满知识性、竞争性、趣味性。经过半天角逐，各参赛队均表现优异，老同志答题正确率均达到95%以上，11支代表队均获得优胜奖。

参赛老同志们表示，以知识竞赛这样生动活泼的形式，推进党史学习教育是一项很好的举措。通过竞赛活动，进一步检验了学习成果，达到了以赛带学、以学促用的目的，大家在比赛中加深了对党史党章和党规知识的再学习再认识，同时，也极大地激发了深入开展党史学习的积极性，今后还将坚持学习，在学习中加强党性锻炼，进一步学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，努力为实现“两个一百年”奋斗目标贡献力量。（吕超）

黄浦区

百年光辉历程 举世瞩目成就

——庆祝中国共产党百年华诞感想

□ 陆春炎



今年是中国共产党建党100周年。100年来，中国共产党带领中国人民取得了举世瞩目的成就，我们的祖国已经摆脱了过去的屈辱和贫穷，发展成为初步繁荣昌盛的新中国。

创建了一支听党指挥能打胜仗作风优良的军队。

军队初创时期，军队成员成分复杂，党的组织不健全，领导力量薄弱，部队思想混乱，各种非无产阶级思想滋长严重。经过三湾改编和古田会议，使红军获得了新生。

在新时代，党中央提出了改革创新是人民军队发展壮大的根本动力，在强军新征程上必须始终保持我军改革的强劲动力与活力。通过政治建军，要培养新时代的军人有灵魂、有本事、有血性、有品德。锻造“铁一般”的部队、铁一般的信仰、铁一般的信念、铁一般的纪律、铁一般的担当。

经过前赴后继浴血奋战，实现了人民当家作主翻身解放。

中国共产党成立后，经过国共合作的北伐战争，到1927年7月第一次大革命的失败，幼年的中国共产党在曲折的革命实践中经历了磨练，积累了宝贵的经验。从1927年8月起，中国共产党创立了革命根据地，开辟了农村包围城市的革命新道路。从1937年7月到1945年8月，在民族危机日益严重的紧急关头制定了抗日民族统一战线的方针，成功结束了内战局面，为抗日战争的到来创造了条件。

改革开放的成功，使中国的面貌发生了

全方位的深刻变化。

“文化大革命”结束不久，以邓小平为代表的共产党人，通过支持真理标准大讨论，打破了教条式的理论禁锢，恢复了实事求是的马克思主义思想路线，成为开辟中国特色社会主义道路的奠基石。

40多年的改革开放取得的伟大成就，使中国的面貌发生了深刻变化。党的十六大后，我国吸收利用外资实现新发展，规模和质量全面提升。党的十八大以来，对外开放水平进一步提升，中国经济不仅仅局限于引进来，更提升了走出去的高度，“一带一路”倡议的提出、亚投行的设立、G20峰会的召开都表明，中国在国际经贸体系中的地位越来越突出，已经逐渐成为全球化的重要推动者。

如期实现脱贫攻坚，全面建成小康社会的庄严承诺。

新中国成立以来，中国共产党带领人民持续向贫困宣战，成功走出了一条中国特色扶贫开发道路，为全面建成小康社会打下了坚实基础。梳理扶贫脱贫的工作，主要有以下几个方面：确立了精准扶贫的基本思想；提出了扶贫工作的主要思路；开辟了扶贫、脱贫的五个途径；明确了“四个切实”的基本要求；构建了“七个强化”的总体方略。要强化领导责任、强化资金投入、强化部门协同、强化东西协作、强化社会合力、强化基层活力、强化任务落实，集中力量攻坚克难，更好推进精准扶贫、精准脱贫，确保如期实现脱贫攻坚目标。

2021年是中国共产党成立100周年，也是纪念五四运动102周年，在这个特殊历史节点上，阅读《文献中的百年党史》，使我在深入了解党可歌可泣的峥嵘岁月中汲取了奋进力量与前行智慧。

一是知史明理，坚定“捐躯赴国难，视死忽如归”的忠诚理想。如《求索·抉择》章节所述，一百多年前，五四运动以“外争主权，内惩国贼”的现实诉求、“德先生”与“赛先生”的崇高理想，激发了全民追求真理和进步的深刻觉醒。彼时恰同学少年，毛泽东在岳麓山下办《湘江评论》，以笔为戈支援北京学生，留下早期革命活动史上的重要一笔；周恩来留学法国，深入了解改造社会的各类学说，最终确立了马克思主义信仰；蔡和森旅法勤工俭学期间全面介绍马列主义建党学说，为中国共产党的创立做出了理论贡献。百年以来，无数青年投身到革命、建设和改革的伟大事业之中，谱写了可歌可泣的壮丽青春之歌：因反抗强权，牺牲于“三·一八”惨案的妇女运动先驱刘和珍；写下“已摈忧患寻常事，留得豪情作楚囚”的恽代英；冒死主动请求担负爆破任务，在上甘岭战役中壮烈捐躯的黄继光等等。重读党史，革命先烈们无畏牺牲的英雄事迹使我深知：心怀“国之大者”，忠诚于党、忠诚于国。

二是知史增信，筑牢“我将无我、不负人民”的人民情怀。纵观波澜壮阔的历史长河，人民一直是党的事业发展壮大的“压舱石”，是念兹在兹的初心所在。《文献中的百年党史》在讲述党史的同时，也铺开了一张写满“人民”的画卷。从国民革命时期“工农学兵，大联合”到中国历史上第一个全国性工农民主政权的建立；从“星星之火，可

读百年党史 筑信仰之基

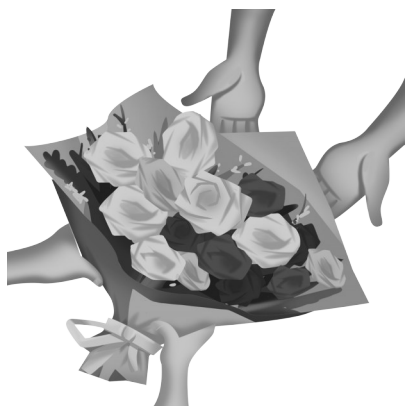
□ 田 雯

以燎原”的根据地创建到党领导全民族进行的奋勇抗战；从人民生产运动解决根据地生存困局到全面建设小康社会……重读党史，让我真正弄清了“我是谁，依靠

谁，为了谁”的根本问题，进一步迸发了对人民深刻的感恩之心与赤子之情。

三是知史崇德，锤炼“岂因祸福避趋之”的担当品格。时代潮流奔涌向前、浩浩荡荡。在前进的道路上，有风平浪静，也有波涛汹涌。无论是在炮火连天的战争年代还是百废待兴的建国初年，无论是改革开放的昨日还是春色满园的今日，为了国家与人民，无数青年党员心中无小我，一心为中华。他们或投笔从戎，用生命谱写保卫家园的赞歌；或皓首穷经，献身科研事业，只为强国有我；或奔赴基层一线、山林乡野，负起扶贫重担……他们将自己的生命盛放在祖国的大地长天和沧海远山。重读历史，使我深深感悟到他们用青春铸就的共产党人深沉的使命意识和坚强的担当品格。

四是知史力行，高扬“起而行之，攻坚克难”的奋斗精神。“明镜所以照形，古事所以知今”。从五四运动“我以我血荐轩辕”，到两弹元勋“铿锵一生苦干惊天动地事，淡泊一世甘作隐姓埋名人”……件件史实无一不说明从建党的开天辟地，到新中国成立的改天换地，再到改革开放的翻天覆地都离不开共产党人前赴后继、艰苦卓绝的接续奋斗。重温党史，使我再次接受艰苦奋斗的精神洗礼，也鞭策我将革命精神镂刻于心、发扬于行。如鲁迅先生所言：“遇见深林，可以辟成平地，遇见旷野，可以栽种树木，遇见沙漠，可以开掘井泉。”我将锤炼过硬本领，主动迎接挑战、攻坚克难，用初心践行使命、用热血书写青春！



老党员新奉献

□ 李荣光 画



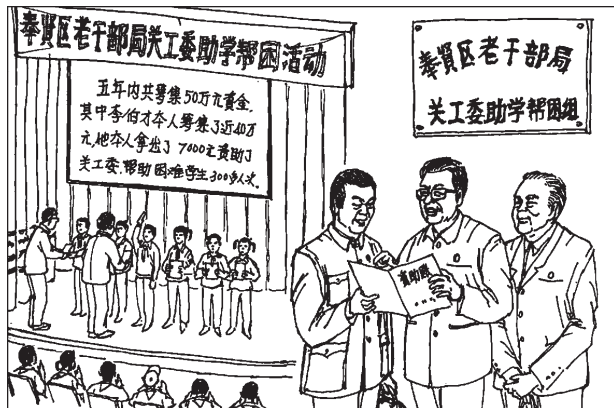
1、“南桥新城的建筑空地上堆满了成山的垃圾。”饭桌上旁人无意的一句牢骚，却被一旁的老党员李伯才记在了心里。他马上来到旁人口中的“垃圾山”一探究竟，及时拨通了相关部门的电话，“垃圾山”得到了治理。



2、退休后，他受信访办委托，接待了一位特殊的上访者。在了解了上访者的诉求后，他实地走访，经过他的“三访三察”，终于让上访者不再有怨言，从此也不再反复上访。



3、李伯才深知，没有党的培养，没有组织的关心，没有人民的信任，就没有现在的李伯才。他坚持“老吾老以及人之老”，长期投身社会公益事业。



4、李伯才加入区老干部局关工委助学帮困组，并担任组长。工作期间，他想方设法为困难小朋友筹措资金。他分成三个小组，实行点位包干负责制，搞得有声有色。



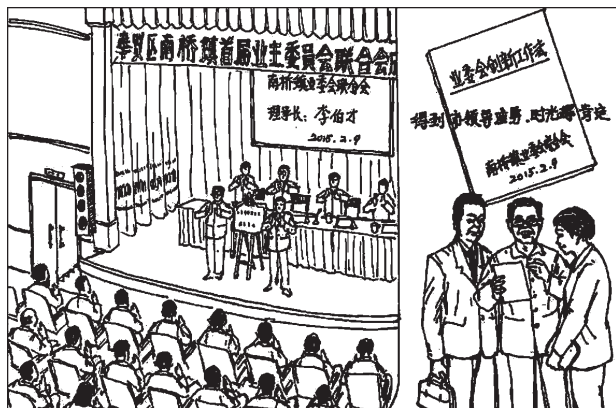
5、李伯才在担任小区业委会主任期间，发现小区里偷、盗、抢、骗等现象样样存在。针对出现的问题，他逐个击破，一一解决，取得了良好效果。



6、一个小偷鬼鬼祟祟进入小区偷盗电瓶车。一业主待小偷逃走时，立即跑上去去把他抓住。搏斗之际，另一位业主吹响李伯才发给大家的治安口哨，并一起抓小偷。



7、李伯才在担任南桥镇新泰馨苑业主委员会主任时，由于当时活动经费困难，他本人立即带头拿出3000元，其他委员也纷纷支助了1000元。



8、2015年2月9日，南桥镇创造性地成立了全上海第一家业主委员会联合会，李伯才受邀担任首届理事长。他联合了70多家业主委员会一起商讨、研究工作中的困难和问题。



9、李伯才在担任区人大离退休党支部副书记工作期间，关心服务老同志十分细致周到，赢得了老同志们的的一致好评。



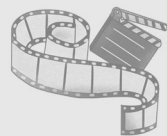
10、李伯才在中央下达垃圾分类的指示后，他立即带头在全区贯彻实施国家政策，抓住各种机会、在各种场合广泛宣传号召垃圾分类。（奉贤区委老干部局供稿）



浓墨重彩绘就建党历史画卷

——访电影《开天辟地》导演李歇浦

□ 汪厚龙 蔡 理



一百年前，中国共产党宣告成立，石破天惊，云涌电闪。毛泽东同志说：“中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变。”

上世纪九十年代初，黄亚洲、汪天云两位剧作家饱含着对革命先驱的崇敬和对那段不寻常岁月的追思，翻阅了上百万字的资料，筚路蓝缕，殚精竭虑，完成了《开天辟地》的电影文学剧本。

当上影厂把拍摄《开天辟地》的任务交给导演李歇浦时，他非常激动，也很踌躇：以前虽然拍过几部文艺影片，但还没有拍摄重大历史题材的艺术实践，面前的这副重担，能否挑得起？

李歇浦（后任上影厂厂长）现在已年近八旬了，但对当时的情况，还是记得十分清晰：那天，他想了又想，深感责任重大，一夜没有睡着。最后，他在苦思冥想中产生了勇气，下定了决心：接！我接！接受了这一艰巨的导演任务。

在“七一”纪念会上，刚刚入党的李歇浦，怀着对党的深情，走上了讲台，向同志们表达了自己拍好《开天辟地》的决心。他说：“我是在红旗下成长起来的知识分子。从小学到大学，从一个幼稚的青年到一名电影导演，每成长一步，都凝聚着党的心血。共和国翻天覆地的变化，使我深深感到党是无产阶级先锋队组织，是领导我们事业的核心力量。七十年前，接受了马克思主义的先进的知识分子，忧国忧民，寻求真理，在风雨如磐的艰难环境中缔造了党。今天，我作



为先进队伍的一员，应以他们为榜样，继承党的优良传统，竭尽全力，拍好《开天辟地》。”

在剧本创作阶段，李歇浦就已经“投入”了。《开天辟地》的导演创作，几乎与编剧创作是同步的。李歇浦根据剧本涉及的方方面面，和摄制组的几位主要创作人员，历时数月，看了几百万字的文献资料，采访了多位专家和革命前辈。重温七十年前的中国历史，使他增长了知识，受到了教育，同时也引起他深深思索。面对浩繁的史实，他不能不发问：鸦片战争以来，旧中国大地，何以遍布贫困、疾病和死亡，何以充满着混乱、欺诈和凌辱？多少志士仁人前仆后继，



多少回“救国”、“救亡”运动，此起彼伏，何以又失败告终？历史同样记载着：1921年，中国共产党的诞生，这一行闪光的字眼，使中国历史揭开了新篇章，伟大的历史进程雄辩地证明：“只有中国共产党，才能救中国。”从大量史实中，李歇浦得到了启示，这部影片要明确地告诉人们，中国共产党的产生是历史的必然。

李歇浦虽然提前投入创作，但还只是对剧本总体框架的了解和掌握，他希望文学剧本早日定稿，当他在企盼等待中拿到定稿本时，已是1990年8月底了。他以电影导演进入分镜头阶段特有的习惯和喜悦，进行自我“封闭”，把自己“关”了起来。

李歇浦硬是把门关得很紧，足不出户。同行们自然懂，知道他在撰写分镜头剧本，谁还会去打扰？就连制片主任柴益新、副导演胡立德、杨兰如和史凤和，几乎也都和他“中断”了联系。只有盛夏的风不时把他心灵的窗户吹开，气候的变化，落叶的颜色，都会使他触景生情，文思如缕。他知道，分镜头剧本早一天完成，摄制组早一天出发，往往会抓住一个季节。在实拍中使用秒表计算，镜头长度的方法也被李歇浦用来分切镜头了。他逼自己太甚，以致旧病复发。厂里为他请来了专家，进行特别治疗。他带病工作，20天后，交出分镜头剧本，镜头总数为1727个。

挑选演员工作，也提前于剧本创作阶段进行，这是《开天辟地》与一般影片的摄制程序又一个不同之处。此时，被选定的演员已汇聚上影，李歇浦将带领这个庞大的摄制组开始行动。出征之前，摄制组举行誓师大会和新闻发布会，与会的许多领导同志为摄制组鼓励助阵。上影厂的各个部门都为摄制组提供帮助，这一切，都化为李歇浦的精神支柱，增强他闯关夺隘的勇气。此时，他想的不仅仅是克服困难，而是把这仗打得更漂亮一些。

李歇浦认为：《开天辟地》是在银幕上再现党的历史，因此人物塑造一定要以历史唯物主义的态度来真实还原人物的本来面貌，表现他们在建党过程中起到的作用和历史地位。而不能因为这以后发生的这样那样的变化，而否定他们在建党历史中的地位。像陈独秀就要准确表现他在建党的主要创始人的地位。他恃才傲物，胸襟偏窄，但他也是宣传民主和科学的急先锋，同时还是个认清了真理就心悦诚服的坦荡之人。李大钊是马克思主义在中国最早的传播者，他稳重内敛，对问题考虑周全，顾全大局，不计名利。而毛泽东是我党历史上最为重要的人物，他在建党过程中是个忧国忧民的热血青年。但他也有个探索的过程，慢慢地成为了一个成熟的马克思主义者。李歇浦认为演员要准确表现出青年时代毛泽东的特点，不能把当时的他变成“神”。第一次在电影中饰演毛泽东的演员王震，在李歇浦的引导和帮助下，充满信心，很好地完成了这一创作任务。

《开天辟地》是历史巨片，影片是上下集，放映近四个小时。影片人物众多，光有名有姓的就有一百来个，场景多达一百六十九个，且分散在北京、天津、南京、长沙、广州、哈尔滨等大半个中国，而五百至数千人的大场面就有三十多个，前后有五六万群众参加拍摄。而且在零下25度的冰雪天气里，摄制组还是连续奋战，尽管衣服冻成了硬片，围巾冻得凝结在脖子上，取不下来，但每位工作人员都各司其职，尽心尽力。主帅李歇浦就是带病上阵的，他咬紧牙关，即使打着点滴，也从未停止过工作。

摄制组全体人员充满激情，拧成一股绳，不畏艰难，仅在半年里就把这部历史巨片摄制完成。对此，李歇浦感慨万千：这部电影，已成为当时电影人共同的事业，这不是我个人能召集的，唯有中国共产党，才有如此巨大的凝聚力。



老党员热血“燃”申城

□ 中国银行上海分行

退休老党员洪军英30多年来，用坚定的信仰，顽强的意志，以自己的实际行动，践行一名退休共产党员对社会的责任和义务，并引领众多年轻人在公益事业上奉献爱心，用热血温暖申城。

洪军英1987年始参加无偿献血，2002年5月成为上海市第一位机采血小板献血者，累计献血次数达165次，其中退休后献血次数就多达102次。她共献血43760毫升，血量合计等于为60公斤体重的人换了9.72次血。

无偿献血 爱的火炬

1987年，中国银行上海市分行组织义务献血，从那时起洪军英与无偿献血结下了不解之缘。在很多场合，献血者都被称为英雄。她在一次发言中说：“说实话，我不知道，我这样的英雄是否敢冲进火海抱出瘫痪在床的老人，是否敢跳下急流救出将被淹没的孩子。面对生与死的考验，也许我会犹豫，很可能胆怯，但是参加无偿献血，我毫不犹豫，因为我知道，只要有勇气忍受扎针时的那一点点痛，我们捐献的血液就同样可以拯救宝贵的生命，这就够了。”

2002年5月，上海首次推广成分献血，洪军英毫不犹豫地报了名，成了上海市第一位机采血小板献血者。当年，她的感人事迹刊登在了《青年报》上。

2008年5月21日洪军英去北京探望朋友，正巧当时卫生部特批北京血液中心为汶川地震灾区募集血浆，洪军英和她的朋友一

起捋袖捐献赈灾血浆。当年，刚退休的洪军英被推选为全国残奥会火炬手，她跑完火炬接力的第二天就直奔血液中心，用火炬手参加无偿献血的实际行动告诉大家：“我们每一位献血者，都是用热血和爱心点燃他人生命希望的火炬手！”为弘扬无偿献血成分献血25次以上的她默默坚持定期献血的崇高行为，2008年6月，上海市首次为献血功臣制作了专项邮票，其中就有洪军英。

从2003年至今，洪军英曾多次荣获“全国无偿献血奉献奖金奖”和“上海市无偿献血白玉兰奖”。

2016年，洪军英荣获上海市长宁区慈善大使荣誉称号。

榜样力量 爱的传承

洪军英作为在和平环境中出生的军人的女儿，她常说“能为人民的健康献血，她感到很光荣。我虽然没有那么高尚和伟大，但是，在单位里，我选择努力做好本职工作，尽一个有职业素养的员工的职责和义务；在社会上，我选择热心参加无偿献血，来尽一份普通党员和公民的责任。我这个人，也许做不了舍己救人的英雄壮举，更缺少‘甘洒热血写春秋’的英勇气概，但我捐一袋热血，献一份爱心，就能使他人因此重获生命和健康。不用舍己，就能救人，做这样的好事，何乐而不为呢？”

飘扬着鲜红党旗的流动采血车在蒙蒙细雨中开进了南京路步行街，洪军英和其他党员志愿者们胸佩党徽，身穿印有“无偿献



血，情系万家”字样的红色背心，在街头分发宣传资料，回答热心群众的咨询，接待一个又一个捐献热血、奉献爱心的好心人。

作为一名共产党员，她与来自本市其他岗位的共产党员一起，多次在“七一”来临之际，向全市共产党员发出倡议：“让我们在鲜红的党旗下，再一次握紧拳头，举起手臂，以无偿献血的实际行动，为党旗增添光辉。”

经常有人开玩笑对洪军英说：“你这是献血上瘾啦。”洪军英却总是很认真地答复：“献血不会上瘾。不过，我确实是经常掐着间隔期献血的。因为，我想亲身体验一下，按照国家规定的最短间隔期献血，看有没有对健康有影响。这样，我才能放心让我儿子持续献血；这样，我才能放心去宣传招募那些热情的青年大学生献血。”

2008年，在她的带领下，洪军英的18岁儿子开始参加献血，现在也成为多个多次捐献全血、捐献血小板和加入造血干细胞资料库的志愿者。2019年度，他们母子俩双双荣获全国无偿献血金奖和上海市无偿献血白玉兰奖。

坚守初心 华丽转身

洪军英今年67周岁了，早已过了献血的年龄，洪军英毅然华丽转身，由献血者身份转变为公益宣传者，持续着她的一腔热血与无私奉献。

作为上海市献血促进会的工作人员，洪军英在街头、在学校、在企业、在一切可能的公共场合，一次又一次慷慨激昂地向社会各界呼吁：党员干部同志们，热心善良的朋友们，为了让我们的兄弟姐妹，由于我们的付出，能重新拥有生命和健康；为了让千千万万个家庭，因为我们的奉献，再次获得幸福和欢乐，让我们勇敢地走上流动采血车，捐出我们的一袋热血，献出我们的一份爱心……对洪军英来说，奉献是她的信仰，她为

其奋斗一生，用责任、实干、坚守铸就了奉献的丰碑。

在参加献血的第十二个年头——她第一次捧起了凝聚着一片爱心的全国无偿献血金杯奖时。她以此为新的起点，继续投身于无偿献血活动，节假日人们常常能在闹市街头的采血车旁看见她和众多献血志愿者热情而忙碌的身影。

多年来，洪军英受邀在上海市各高校数十次宣讲无偿献血，还在全国多地做过无偿献血交流，她的真情演讲受到大家的热烈欢迎。洪军英的榜样力量极大地鼓舞了更多有爱心的热血民众积极投身于无偿献血事业，她也因此被评选为上海市十大无偿献血风云志愿者。2012年洪军英又被授予全国无偿献血志愿服务首批终身荣誉奖。这个奖项是全国首发，上海仅有12名人员荣获此项殊荣。

2019年6月，作为宣传使者，我再次出现在了五角场下沉式广场无偿献血宣传照上。2001年起，洪军英先后担任上海市献血促进会副会长、名誉副会长、顾问（至今）等职，先后被聘为上海市血液中心无偿献血服务队宣传部总监，总队队委并连任至今。2018年，洪军英获得家人的理解和支持下，自愿登记办理了遗体捐献手续，持续用实际行动为社会作贡献。洪军英还将爱心融入日常的点滴服务中，作为中国银行上海市分行退休国定支部的书记兼队长，她带领中行国定退休党员和员工，积极参加所居住小区各项志愿活动，被聘为居住地居委党组织的外聘支部委员，为深化社区党建工作和志愿工作努力奉献。

在思想上、行动上和生活中，洪秀英始终以共产党员的理想和信念，无私无畏、无私奉献，以阳光心态奉献于国家公益事业、服务于社区、服务于退休职工。她用真情和实际行动感染身边人，彰显了一名老党员的初心与本色。



一位老党员



传奇人生

□ 崇明区委老干部局



今年93岁的张瀛，1953年入党，至今已有68年的党龄。他原名叫张元瀚，在崇明民本中学读高二时开始参加进步学生运动。崇明解放前夕，张瀛被派往苏北青年干校学习。临行时，他决定改名张瀛。“不知道哪天在什么地方就牺牲，军装名字牌上有个瀛字，至少让替我收尸的战友知道这个人是崇明人。”

此后张瀛进入笕桥航校学习，后又转入济南第五航校。学习还未结束，朝鲜战争爆发，张瀛和同学们咬破手指写下血书，要求参战，由此成为了新中国空军第一代战斗机机械师。

张瀛所在的空军航空兵第四师12团奉命驻扎在与朝鲜一水之隔的辽宁安东（现为辽宁丹东），是志愿军首支投入作战的空军部队。张瀛是团里的地勤机械师，时常要冒着敌机的扫射检修飞机故障，协助战斗机飞行员升空作战。“美国的飞行员飞行了几千小时，而我们的飞行员有的才飞了20多个小时，连需要带氧气面罩的高空飞行都没进行过。”看似与敌方实力悬殊，但这支年轻的部队却在1952年2月10日震惊了世界。

当天，第四师12团大队长张积慧在空战中击落了美军双料王牌飞行员戴维斯，创造了空战史上的一个奇迹。戴维斯飞机残骸连同他的尸体被找到，他的护照也被空四师缴获。张瀛参与了护照内容的翻译，翻译完成后还得到了志愿军空军司令刘亚楼的表扬。前线的战俘营得知空四师还有懂英语的战士，想“挖”张瀛过去，但团长坚决不放人。张瀛是团里的宝，团长和副团长的飞机全由他来维护保养，在部队装备新飞机时，还要由张瀛第一个开箱组装飞机。“我们团长命令新装备的第一架飞机必须由我组装，等摸清窍门了，第二、第三架飞机再由其他人装。”

在朝鲜战场两年零八个月，张瀛目睹了志愿军战士的遗体由一辆辆卡车从前线运回，更是亲历了身边战友一个个倒下。连他的两任团长赵大海和陈亮都先后牺牲在了异国他乡。“陈亮团长牺牲的时候才27岁，还没结婚，听说已经和一个文工团的姑娘谈了对象，准备抗美援朝胜利后就结婚。”回忆到这里，老人的眼角有泪滑过。

抗美援朝结束后，张瀛被派往某军工厂



担任生产计划科指导工程师。期间，周恩来和朱德、宋庆龄来厂视察，张瀛亲自为他们调试飞机机关炮进行地面打靶。“周总理本来就想看看，朱老总说，既然来都来了，就打几发试试吧。”张瀛对当年的情景记忆犹新。

1980年，张瀛结束了31年的军旅生涯，回到崇明担任上棉三十五厂副书记、书记。他一直保持勤俭的作风，衣服上打了许多补丁，剩饭冷了再热从不肯倒掉，甚至还要捡一些废品换钱。年轻时在部队拿到为数不多的津贴，他分文不动，全部寄回崇明家中，资助家中弟妹和同窗好友的三个孩子上学。在军工厂任职时，他发现手下的王排长情绪低落，心不在焉。找他谈话，王排长拿出一封家信。原来是他妻子给他来信说小孩要开学了，没有报名费。张瀛没有再多说，而是偷偷记下了王排长家的地址，随后以王排长的名义寄去了学费。直到很长一段时间后，王排长才终于知道是谁为他家解了燃眉之急，他向着张瀛敬了一个长长的军礼。

离休后，张瀛把大部分的工资都用在了助学上，不管是与他稍微沾亲带故的贫困学生还是素昧平生的山区孩子，张瀛都慷慨相助。“我身体很好，要这些钱也没用，资助贫困的孩子完成学业，能够改变他们一家的命运，这也是为祖国建设作贡献。”受助者要来看张瀛，被他统统拒绝，“我不需要回报，只要答应我一个条件，就是完成学业以后也至少资助一个孩子上学。”

经历过生死，看淡了钱财，但老人始终有一个心愿，就是能再见见他的老上级，志愿军一级战斗英雄、特等功臣、原空军副司令员张积慧。去年，张瀛在电视里见到了坐着轮椅出席活动的张积慧，“那时候在部队，吃饭睡觉打仗都在一起，算起来，已经41年没见了。他比我还大一岁，我们两个老家伙居然能活到建党百年的时候，真想和他聊聊现在幸福的生活，哪怕打个电话也好。”

一名国企老党员的 晚年篇章

□ 张志明



在我们周围，很多老党员抱定一个宗旨，人可退休，工作还得延续。年逾古稀的徐镇国，是一位历经各个时期洗礼的老党员，即使退休，也不赋闲。在职期间，他将自己的全部精力和才华奉献给了国家的石化工业建设和发展。2007年退休后，他依然心系高桥石化，成为高化公司关工委委员，积极主动开展一些行之有效的活动，以一名老党员的高度责任心和使命感，关心着国家大事、企业发展，关心着青年一代的健康成长，为企业两个文明建设作出了积极的贡献，深受公司职工的尊敬和爱戴。

认真学习，支持企业改革发展

在公司党政领导的关心和支持下，机关



离退休党支部从实际出发，确保离退休老同志政治待遇落实，及时组织传达好中央、市委、集团公司的有关文件精神，通报本公司的重大生产经营、人事变动等事项，他总是配合支部做好相关工作。公司有关重要会议也邀请他参加，他总是畅所欲言，代表老干部表达有关意愿。党支部组织老同志参加每月政治理论学习，他总是带头发言，阐明自己的观点，对有些老同志的不理解进行耐心细致地分析，使大家能正确理解中央的大政方针，支持企业的改革和发展。

在公司党委领导下，他以党的十九大精神为指导，紧紧围绕高化公司中心工作，以全力打造“三个高桥”为目标，扎实推进党的基层组织建设和思想政治工作。每次活动时，他总是想办法出点子。为了保证学习效果，他还提出了适合老同志的学习要求，坚持学习时间制度雷打不动，带头推动学习与组织活动，并开展调研，进行参观，参加专题讨论。他带头学习习近平新时代中国特色社会主义思想，交流学习心得，积极配合支部，组织老同志讨论交流，弘扬正气，不少老同志当即表示，要在有生之年，认真学习，继续支持在职领导的工作。

乐于奉献，情倾下一代

他情倾下一代工作，关心着党的事业后继有人问题，关心着年轻一代的成长，并积极参与有关活动。近年来，组织干部处和离退休管理中心多次联合举办了老同志与优秀青年座谈会。他经常作主题发言，为大学生们讲述了自己的工作和生活经历。在交流过程中，他带有激情向大家讲述爱岗敬业、率先垂范、不计得失、乐于奉献的精神，深深感染了在场的每一个人。大家纷纷表示，要以老同志的先进事迹为榜样，珍惜年华，学好知识，打好基础，不断提高自身素质，为公司未来发展作出自己应有的贡献。

通过亲身体会和经历的讲述，他讲述如何立足岗位，依靠科技创新，在岗位实践中学习成长、成才。他结合亲身经历，谈了当年高桥石化的优良传统和作风，以及老的高化人如何艰苦创业；新形势和新任务下青年员工如何继承和发扬企业优良传统和作风，不断激发青年员工的荣誉感、责任感和归属感。

同其他离退休老同志一样，他酷爱看书，只要空闲下来总喜欢逛书店，学习有关文章，阅读中国石化报、高桥石化报、老年报，看名人传记等，他常说，人退休了，思想千万不能退，书不看了，思想也就变落后了。由于他始终以谦虚的态度，孜孜不倦地学习，使得他不断充实新的知识，常常带着问题在组织学习时，表达自己的看法，同大家讨论。

艰苦朴素，写好晚年光辉的一页

在企业老干部中，他的级别较高，但他总是平易近人，组织观念强。退休近十年来，他始终以一名普通党员的身份参加党的组织生活，自觉接受党支部的监督与教育，在民主生活会上，他发言踊跃，主动开展批评与自我批评。他淡泊名利，保持着艰苦朴素的作风和生活习惯，在老干部队伍中起到表率作用，树立了较高的威信。有时候，老同志难免会产生一些想法和意见，徐镇国总是耐心细致地去做思想工作，一方面引导他们从大处着想，急企业所急，另一方面动脑筋想办法，与在职的领导沟通，替有困难的老同志解决实际问题，受到在职领导的高度评价。

夕阳无限好，何愁近黄昏。从领导岗位退休以后，徐镇国始终抓好自身的学习，保持清醒的政治头脑，严格要求自己，关心支持在职干部工作。他积极参加组织生活，以自己的威望和品格在老同志中起了表率作用。



房玲娣是一名有着37年党龄的老党员，退休前担任水利部太湖流域管理局党组成员、太湖流域水资源保护局局长。2007年从领导岗位退休后，房玲娣依旧保持共产党员政治本色，积极为党工作，利用自己专业知识和原来工作岗位积累的经验，坚持在志愿服务的岗位上广泛开展节水护水宣传，为水资源保护意识和知识在民众中的普及积极贡献自己的力量。

凝心聚力 为党添彩

从普通党员，到太湖局党组成员，再到如今太湖局离退休第二党支部书记，房玲娣始终对党忠诚，积极做好党的工作。近年来，她紧密结合离退休党员队伍实际，认真贯彻落实新时代党的建设总要求，扎实开展党支部建设工作，带领支部党员参与社区建设、投身志愿服务，凝心聚力，发挥正能量。带头弘扬社会正气，呼吁向林俊德、李小文等毕生献身于科学事业的科学家和时代楷模学习；她率先垂范，积极参与市建设交通系统系列正能量主题活动，为了提供一份有质量的“我为行业发展献一策”金点子方案，特意再乘同一趟列车，拍下了沿途第一手资料为方案提供佐证；她心态阳光，时常在太湖局离退休干部微信群内发送信息，鼓励离退休干部体验美好生活，在社区传递正能量。

作为支部书记，房玲娣关心党员思想和身体生活状况。2016年，当房玲娣同志得知支部内一位癌症晚期、卧床不起的老党员

想交党费的愿望后，她主动联系局党办、离退休工作部门，一起到他家，送上组织关怀，完成老党员最后的心愿。

热心公益 无私奉献

房玲娣退休后，成为了上海科技馆“生物万象”展区的一名志愿者，每年服务次数至少在20次以上，这一干就是十余年，牺牲很多与家人相处享受天伦之乐的机会，但她却无怨无悔。

2014年开始，房玲娣联系组织志愿者一起将科技志愿服务送入社区，为智障人员、残疾人和农民工子女开展服务，向他们宣传安全用水和保护水资源的知识，达到了很好的效果。

除了当好一名志愿者，房玲娣还积极协助太湖局团委指导团员青年开展志愿活动。7年来，每逢五四青年节，太湖流域管理局综合事业发展中心的青年们都要来到科技馆，通过志愿服务来纪念自己的节日。从2017年3月起，在房玲娣的沟通

联系下，太湖局与科技馆合作进入常态化，太湖局志愿者固定每个月两次前往科技馆开展志愿服务和河长制宣传，将水资源保护知识传递给更多人。2018年12月，“关爱山川河流 保护城市水体”志愿服务暨公益宣传活动在浙江省绍兴市启动，71岁的房玲娣冒着严寒再次赶赴一线，用自己的亲力亲为和言传身教向年轻的志愿者们传递志愿活动的价值和真谛。

霜染鬓华心无改

□

虹口区委老干部局



沿着父辈走过的足迹前行

□ 宓正明

郭天玲是上海中医药大学资深教授，后来她在农工民主党上海市委机关任职。1984年，她加入了中国共产党。从机关退休之后，她作为一名老中医，为人民服务的赤诚之心，却依然火红。她继续在医院为病家坐堂诊脉，小小诊室是她继续施展自己的才华、服务广大百姓的一片天地。

郭天玲的父亲郭莽西在抗战期间积极宣传抗日爱国、民主进步思想，抗战胜利后，他加入中国农工民主党，一面在上海担任大学教授，一面进行革命活动。上海解放前夕，他积极支持进步青年奔赴解放区，并撰写了《告上海同胞书》，印发500份，号召上海人民保护好大上海，迎接解放。他还联络上海铁路局警务处的警员等，开展策反、护局、护路等活动。1949年5月10日，他不幸落入国民党特务的魔爪，虽遭严刑拷打，始终坚贞不屈，于5月20日被害于闸北宋公园。1950年，上海市人民政府追认郭莽西为革命烈士。

父亲牺牲时，郭天玲年仅11岁，是党和政府培养她读完了大学。1981年，她加入了父亲为之奋斗献身的中国农工民主党。父亲身上的知识分子良知和社会责任心和为革命献身的高风亮节，不断引领着她为事业、社会默默地奉献。

郭天玲于1963年毕业于上海中医学院，长期从事中医临床、名老中医学术经验继承与整理及医学教学研究工作，为保护和发扬中医国粹尽自己的绵薄之力。她对临床各种慢性疑难病症疗效较好，颇受病家欢

迎，她擅长胃肠及肝胆疾病、中老年亚健康、“三高症”、更年期综合症、肿瘤康复等疑难病症。郭天玲著述颇丰，硕果累累，经她主编或参编的医著10余种，发表医学论文及文章30余篇。如由她任副总主编的医著有《实用中国养生全书》、《现代中医药应用与研究大系》。由她主编的有《内科名家刘树农学术经验集》和《徐仲才医案医论集》。由她撰写清代及民国部分的《中国医药史》出版后获国家中医药管理局优秀教材二等奖；由她任主编的《黄疸专辑》出版后获上海中医学院科研成果奖。

郭天玲始终坚持临床工作，从门诊到病房，对工作兢兢业业，认真负责，悉心为病家服务，她主要对肝胆等消化系统疾病、心律不齐、冠心病及多种急慢性疾病的中医辨证治疗有较深的造诣。临床上除处方用药之外，她还着重对病人进行防病自疗的普及宣传，努力使病人成为自己的半个医生，因此有的病人经郭天玲治疗相识已经30多年了，至今仍然与她保持联系或进行电话咨询。有的病人全家都在她那儿诊疗，由于郭天玲医术高明，以诚待人，她几乎成为他们的“家庭医生”了。

当郭天玲获悉，父亲郭莽西曾经在抗日老区浙江丽水中学执教，而丽水市的经济相对不发达。2019年，郭天玲与三位弟弟联袂向丽水中学捐赠人民币100万元，用作“郭莽西教育基金”。该基金是开放式的，今后将继续捐赠，并把奖金向忠于党的教育事业的教师们倾斜。



前不久，单位组织退休老同志开展了“庆祝建党一百周年”的征文活动，许多老同志纷纷拿起笔来应征，千言万语说不尽党的丰功伟绩，字里行间浸透着对党情厚谊。作为征文活动的组织者之一，老同志们在写稿过程中的激情和认真实在让我感动。

八十多岁的老许读到征文《通知》后，不顾年老体弱，连夜奋笔疾书，几易其稿。他在题为“共产党培养我成长”的文稿中，深情回顾了自己是怎样在解放前兵荒马乱，民不聊生中随父背井离乡，到上海学徒，每天从“鸡叫做到鬼叫”，依然过着吃不饱，穿不暖的苦日子。解放后不顾家庭的劝阻毅然参军，在部队的大熔炉里锻炼成长的过程。他说“是党给了我一切”，是我收到的最早征文。老陈是位久居浦东陆家嘴地区的转业军人，获悉征文《通知》后，他克服了老伴意外受伤骨折，卧床治疗，须其床前床后侍候照料的困难，在百忙中挤出点滴时间，查数据，找资料，写了六千多字的文稿。他以浦东大开发前后的巨大变化，热情歌颂了党的改革开放；歌颂了建设有中国特色社会主义新时代，是我收到的篇幅最长的征文。老刘也是八十多岁老人，为了撰写征

>>>>>>>>

写征文的故事

□ 钱红春



文，他打开久未触摸的电脑，在键盘上一个字一个字地搜寻打字，将自己在解放前亲眼所见国民党反动派军队搜刮民财、鱼肉百姓的事，与党领导的，纪律严明，秋毫无犯，露宿街头的人民军队进行了对比，深刻体会到“没有共产党就没有新中国”的道理。如此高龄还自己上电脑打字，这在本单位老同志中并不多见。征文作者中唯一的回族老人杨阿婆，退休后就积极参加社区志愿者活动，成为小区少数民族联络员和妇联执委。她在宣传贯彻党和国家的民族政策，组织社区妇女开展活动中屡获殊荣。征文畅诉了她十多年来担任社区志愿者的感想。她说：“我退休了，但一个共产党员的担当是永远不能退休的。”今年二月十八日，习近平总书记给上海新四军历史研究会中四十六位百岁老战士写了回信，作为新四军的遗属，今年已八十八岁高龄的洪阿婆，读信之后激动不已。她花了好几天写就的征文，不仅回忆了老伴当年南征北战，英勇杀敌，还写了自己读信后的感想。令人感叹的是，她在近三千字的文稿中，不仅字迹清秀，无一涂改，连标点符号都清清楚楚，可谓用心之极。老顾是年近八十的老同志，患有糖尿病，高血压，眼睛也是高度近视，退休前是企业报的主编。在征文活动中，他自诩“小弟弟”而“重操旧业”，不仅自己积极撰写征文，还热情帮助其他老同志改稿。听说活动结束后有将征文汇编成册的打算，他又主动承担编辑和落实承印单位的任务。老伴说他“比上班时还忙”。

在征文活动中，老同志们中除了自己动笔写稿，有自己口述，让儿女或亲友整理成稿的；有担心自己的笔迹别人看不清，请人打印后送来的；也有为了表示征文内容的真实性，将自己退休后获得的各种奖状证书，甚至邀请函一并送来，以示证明的。

是的，写征文的故事，比起征文内容的生动和精彩毫不逊色。

今年是伟大的中国共产党成立100周年，追根溯源，谁最先提出了“中国共产党”的名称？蔡和森是中国共产党的早期重要领导人，是我党掌握列宁建党学说最早提出“中国共产党”名称的人之一。蔡和森1895年3月30日出生于上海，原籍湖南省湘乡县永丰镇（今属双峰县），他4岁随母亲回到家乡生活。1913年进入湖南省立第一师范读书，与毛泽东结为挚友。1918年，他和毛泽东一起组织进步团体新民学会，发起和组织留法勤工俭学运动。在赴京组织赴法勤工俭学的途中，蔡和森立下“匡复有吾在，与人撑巨艰”的豪迈誓言，从此开始他为匡复中华而舍生取义的革命人生。

马克思主义的追求者和传播者

1919年12月，蔡和森率领一批新民学会会员及湖南青年赴法勤工俭学，寻找“改造中国和世界”的良方。到达法国后，他特地买了一本法华字典，“日惟手字典一册”，“以蛮看报章杂志为事”，凭着一股韧劲，刻苦自学法文，仅仅四五个月就攻克了语言难关。蔡和森“猛看猛译”，如饥似渴地阅读上百种马克思主义和俄国十月革命的书籍，写了大量的读书笔记，用“霸蛮”精神译出了《共产党宣言》、《社会主义从空想到科学的发展》、《共产主义运动中“左派”幼稚病》、《国家与革命》等一批马列著作的重要章节，逐渐成为坚定的马克思主义者。当时，在留法勤工俭学青年中，普遍存在各种思想倾向，尤以信奉无政府主义的为最多。为了宣传马克思主义，帮助“勤工俭学励进会”的一些成员从信仰工学主义和无政府主

义转变过来，他主动找他们谈话，将自己翻译的有关马克思主义的小册子送给他们看。据中共早期领导人李维汉回忆，正是有机会集中阅读了蔡和森从法文翻译过来的《共产党宣言》等书籍、若干关于宣传十月革命的小册子，以及同蔡和森作了多次长谈，他才摆脱无政府主义的影响转变为社会主义者的。由此可见，蔡和森在学习、研究和传播马克思列宁主义和无产阶级革命经验方面，付出了十分艰辛的心血和劳动。

建立“中国共产党”的倡导者

1920年7月，新民学会留法会员在蒙达尼公学召开大会，就“改造中国与世界”的问题进行热烈讨论。蔡和森明确提出“主张组织共产党”，“其主旨和方法多倾向于现在之俄”。这是蔡和森第一次在新民学会会员中公开宣传他的建党主张。蒙达尼会议上产生了严重的意见分歧，主持会议的萧子升主张以教育为工具的温和的革命，这使蔡和森意

识到，新民学会的组织形式和会友的主义信仰，已难以适应中国革命形势发展迫切需要的革命政党的要求，“照旧组织革命机关，是不中用的”，在学会之外，必须要以会友为基础在会外另行建立党的组织。

1920年8月、9月，他给毛泽东写了两封长信，1921年2月，又给陈独秀写了一封信。他在这三封信中明确提出“明目张胆正式成立一个中国共产党”，“我以为先要组织党——共产党”。党的成立是宜急宜缓呢？蔡和森说：“中国于二年内须成立一主义明确、方法得当和俄一致的



党”，他希望毛泽东“准备做俄国的十月革命”，按照列宁的布尔什维克的榜样建立中国共产党，并且说：“这种预言，我自信有九分对，因此你在国内不可不早有所准备”。蔡和森不单单提出要建立“中国共产党”，还系统地阐明了建党理论和建党原则。蔡和森主张党的指导思想必须是马克思列宁主义，依照俄国布尔什维克党的建党原则组建中国共产党，认为“马克思的学理由三点出发：在历史上发明他的唯物史观；在经济上发明他的资本论；在政治上发明他的阶级战争说。三者一以贯之，遂成为革命的马克思主义”。他对党的领导地位、核心地位也作了科学阐述，“因为他（共产党）是革命运动的发动者、宣传者、先锋队、作战部，以中国现在的形式来看，须先组织他，然后是工团，合作社，才能发生有力的组织。革命运动，劳动运动，才会有神经中枢”，他还指出：这个党必须是高度集中的组织，“党的纪律为铁的纪律”，“党的最高机关为中央委员会”，“党的方略为多方面的，无论报纸、议院、团体，以及各种运动，绝对受中央委员会的指导和监督，绝不能单独自由行动”。史海钩沉，从蔡和森与毛泽东、陈独秀的书信往来中我们发现，蔡和森提出的“中国共产党”这一名称，在时间上早于1920年11月在上海制定的《中国共产党宣言》。

“中国共产党”建党活动的推动者

蔡和森不仅是建党理论家，而且是建党活动的参与者和推动者，积极将他的建党主张在法国和国内付诸实践。留法期间，蔡和森在勤工俭学学生中热情宣传马克思主义，将一批先进分子引向崇尚马克思主义的方向；与周恩来、赵世炎等同志一起筹组中国共产党旅欧早期组织，是“法国支部的创始人”之一；三次领导留法勤工俭学学生的革命斗争，成为杰出的革命活动家和学生运动

领袖。2021年10月，蔡和森等104人被法国当局以“从事布尔什维克活动”等罪名强行遣送回国。

蔡和森与毛泽东来往于中法两国间的信件，记录了他们积极筹备建党工作的探索过程。他关于走社会主义道路和建立中国共产党的主张和理论，得到了毛泽东“深切赞同”，“你这一封信见地极当，我没有一个字不赞成。”1921年元旦，新民学会在长沙召开新年大会，就“共同目的”和蔡和森提出的建党意见进行讨论，最终决定以“改造中国与世界”为学会的共同目的，以“激烈方法的共产主义”为达到共同目的的方法，把新民学会的大多数会员引上了选择马克思主义理想的道路。新民学会经过两年多的发展，至1921年新年大会时发生了质的飞跃，为中国共产党的建立，特别是在湖南建党方面，做了思想和组织两方面的最好准备。

1921年，蔡和森在法国勤工俭学，与此同时，陈独秀在国内筹备建立中国共产党。陈独秀阅读了蔡和森写给他的长信《马克思主义学说与中国无产阶级》，还把来信拿给张国焘等人看，并说：“这个蔡和森，简直就是位马克思主义青年理论家。”陈独秀对他的思想主张很重视，将其来信发表在《新青年》上，使他的建党理论得到广泛传播，对国内早期的建党活动起到了指导作用。蔡和森虽然没有参加中国共产党第一次全国代表大会，但他的建党思想和建党活动，使他成为当之无愧的中国共产党的创始人之一。

1931年6月，蔡和森因叛徒顾顺章出卖在香港被捕，同年8月在广州英勇就义，年仅36岁。他短暂而光辉的一生，为共产主义事业建立了不朽功勋。邓小平曾深切怀念他：“蔡和森同志是我党早期的卓越领导人之一，他对中国革命作出了重大的贡献，中国人民永远记着他。”



共同宣誓入党的同学

□

吴月丽

今年是我党诞生100周年，也是上海南模母校成立120周年，又正好是我们51届同学从南模毕业70周年。当年我们是少男少女，而今已是爷爷奶奶辈的白发老人，此时此刻勾起我对许多往事的回忆，最怀念的是离我们而去的同窗挚友顾慰文。

记得1983年5月，母校为加强对学生的理想信念教育，由卢晓明来市委统战部联系，邀我到校参加与南模学生座谈，我到了红楼，见同班同学顾慰文也应邀参加，我们在座谈会上各自谈了在南模地下党领导及学校老师的教导下，走上革命道路的过程。

1948年，党从外校派来党员张晔进入女高一，她是南模地下党负责人之一。她积极开展群众工作，拿来了地下学联的《学生报》、《白毛女》、《中国革命与中国共产党》等革命书籍偷偷送给大家传阅，组织班会文艺活动、形势讨论等。经过一段时间的启蒙教育，提高了我们的思想政治觉悟和对党的

认识，激起革命热情，认识到只有共产党才能救中国，妇女要翻身解放，只有解放全人类才能解放自己。通过一系列活动，政治思想逐步成熟。南模地下党是我们的领路人，指引我们走上革命道路，张晔是我和顾慰文的入党介绍人。记得那是白色恐怖下的1949年3月，在我家举行入党宣誓仪式，我们同编在一个党小组。当时过党组织生活、开会、碰头、接关系都有暗号，在我家的小阁楼朝着马路的窗口放一盆花，就说明平安。其他几个人入党宣誓也是在那里举行的。当时党组织经常对我们进行形势教育、革命气节教育，帮助我们树立不怕牺牲、永不叛党的决心，进行保守党的机密教育。临近解放，组织同学参加人民保安队、护校等工作，冒着风险悄悄画地形图给党组织，供解放军攻打上海用。当时我们白天继续上课，晚上开会研究工作，经常通宵达旦，彻夜不归，还不能告诉家长在外面干什么，这不能不引起家长的担忧。于是不让出门，打骂吵闹时有发生，那时要参加地下革命工作，冲破家庭的阻挠也是对每一个同志的一种考验。当时还约定以爆竹声为号，听到声音就冲出来集中。

1949年4月的一天深夜，顾慰文不知听到什么动静，误以为解放军进城了，就急忙出门去通知另一位地下党员胡承回出来活动，后来见没有什么情况才知道是误会。回家后惊动了她父母，不知她在干什么，又气又怕，说“你不要命了”，狠狠把她打了一顿，从此把她关在3楼，不让出门。而慰文却偷偷地从窗外落水管爬下，逃到一半给她弟弟看见又被追回去。

她的父亲顾毓琇是当时上海教育局长，准备要把她一起带去台湾。她得知后再次想法从家中逃出来向党组织报告。那是1949年5月9日，她逃出来的当晚，党组织让她躲在我家中，把她藏在我家小木屋的阁楼上。她父亲四处寻找不见其人，便无奈地离



沪赴台。就这样，小小年纪的慰文便一个人留下来献身于革命事业。后来她家成了地下党组织的活动据点。在她的心目中，党的利益高于一切。当时她的行动曾受到南模地下党组织的表扬，她为了革命宁可割去血脉的呼唤，舍弃亲人和温馨的家庭，承受了常人难以承受的考验，她那坚强的意志和坚定的信念，让同志们都很佩服。那时我们党小组的全体同志都关心她，支持她，帮助她。后来慰文告诉我，她并不是个无情无义的人，她说父母给了她生命和全心的爱，她忍受着痛苦和折磨，但她的革命意志、革命理想使她能舍弃个人的一切，让人感动。

顾慰文与她两个哥哥都是上海南模地下党员，他们三位均曾冲破重重阻力留在大陆，使他们与父母分别达24年之久。直到1973年8月29日，其父母应周恩来总理邀请第一次回国时才获团聚。周总理在人民大会堂接见其父亲顾毓琇及其母亲王婉靖时说：“我们党要感谢你们，因为你们养育的儿女中有三个是中共地下党员！”直到此时她父母才知道慰文及其两位哥哥慰连、慰庆都是中共党员。慰文父母大吃一惊，对其三位儿女坚持不离开大陆的谜团才终于解开。



其实这同他们的父母从小教育他们做一个正直爱国的人是分不开的。慰连和慰庆后来还是全国政协委员。

1949年10月，我和慰文服从党组织决定，南模高中未毕业就被调进上海市委党校学习，当时我与她被分配在同一个学习支部，但不是同一个学习小组。领导上指定她当学习小组长。结业后她被分配去华东局组织部工作。

1979年4月，她获得政府奖学金，以研究生的身份被接纳为宾夕法尼亚大学系统工程系的访问学者，她边读书边教书，每天学习至深夜2点，她去美国时已经44岁。经过一年多艰苦磨练，取得了硕士学位。1982年5月，作为中华人民共和国6位代表之一，在法国巴黎国际声学学术会议上宣读论文。学成回国后她成为了上海交通大学电信工程学教授。

慰文十分注重友情，待人诚恳，态度和善，作风淳朴。她在上海期间，因其住处与我家相隔不远，故来往较多。有一次我患病在床，她得知后即来探望，坐在床边，相互倾谈。后来她与我肩并肩、头挨头斜倚在床头扯个没完。临别时还对我老伴说，“你要待她好一些，不可欺负她！”其实她知道我们夫妻俩相敬如宾，但她还是有意要叮咛几句，把我的老伴也感动了。自她赴美以后因工作太忙，只得以寄贺卡形式向我倾吐思念之情。她还写了以下一段话：“我父母在美已90高龄，我们为他们长寿健康感到快乐！”

1993年8月22日接慰文函告，她将于9月3日离美去北京参加一个国际性会议。信中提到，当得知我们老同学又聚会，她由衷地感到高兴。9月21日，当她参加会议结束来沪时，特来我家与我畅谈，从国家大事到生活琐事，无话不谈。1993年10月12日，慰文给我的最后一封信。在她给我发出这封信后十余天，即1993年10月25日，慰文在美国因车祸抢救无效，被夺去了宝贵的生命，时年才60岁，让人悲痛不已。

入党似在昨天

□ 朱桂芳

72年前的6月28日，是我刻骨铭心终身难忘的最幸福的一天，未满18岁的我，光荣地加入了伟大的中国共产党。

1948年，我们医疗队的任务日渐繁重，既要在阵地治疗伤员，让他们返回部队，又要做好准备，随时跟部队南下，投入战斗接受伤员。家在敌占区的我更是心潮澎湃，恨不得长出双翅，飞往战区随军战斗，解放家乡见到亲人。就在这充满希望的时刻，指导员通知我，28日下午在医务班召开支部大会，讨论我的入党申请，当时我兴奋极了，连蹦带跳地奔回医务班告诉我的班长（她是我入党介绍人），她高兴地抱着我说：她已经知道了。

下午约一点多钟，召开支部大会，出席会议的约40人左右，除医疗队的党员

1941年，我两个哥哥参加了新四军，家中父母年老无业，我这个年仅9岁的小女孩为了生活进厂做了童工，只为了每天二升米（约三市斤）来维持家里的基本口粮。

在那艰难的岁月里，我做过香烟厂的锡包工、捡过煤炭等等，又在1946年进了“新生棉纺厂”成了一名养成工。从小在资本家的剥削中长大。

在地下党组织的关心、教育培养下，我慢慢地加深了对党的认识并成为我的向往。之后我积极投身参加工人运动，参加党的外围组织，开展护厂运动，在与国民党的斗争中，不断成长起来。

1949年2月的一天，地下党的一位领导同志走进了我那个不足6平方米的家。在那个特

外，还有伤员党员代表和要求入党的积极分子。我先讲了为什么要入党，我说：“参加革命就要不怕死、不怕苦，处处起模范带头作用，共产党员能做到的我也能做到。”接着大家发言，讲了我好多优点，说我服从命令听指挥，组织观念强，虽然是城镇出生的姑娘，但没有娇气，能吃苦耐劳，关心同志。唯一的缺点就是软弱、容易哭，这是革命意志不坚强的表现。这一缺点的指出，对我触动很大，我下定决心一定要克服它，做一个坚强的人。最后大会表决，一致通过同意我入党，全体起立唱国际歌，这悲壮的歌声使我激动得热泪盈眶，从今以后我是党的人了，我要为真理而斗争。参加会议的同学也情不自禁地跳着秧歌唱着：“祝贺朱桂芳光荣

入了党，学习朱桂芳，争取早日入党。”在一片掌声中大家散去。

弹指一挥间，72年过去了，当年的小战士如今已是九旬的老人，回瞬往事，入党这一天似在昨天。



入党那一天

□ 王萍

殊的时期特殊的环境下，没有党旗，程序和现在也有所区别，但是气氛却是同样的庄严肃穆。他对我说：我念一句，你跟着念一句入党宣誓。“我自愿加入中国共产党，不怕牺牲，永远跟党走，一心一意为人民服务，个人利益服从党的利益，坚决执行党的决议，遵守党的纪律，严格保守党的秘密”。

我成为了一名光荣的中国共产党党员。时隔72年，入党的那一刻深深地印刻在我的脑海中。我会永远铭记这个神圣的时刻，永远记住向党和人民许下的郑重承诺，把入党誓词作为自己终身的追求。



百年华诞 驰骋晚晴

□

钟在雍



光阴飞逝，今年迎来了党的百年华诞，我也离休36个年头，已是一个满头白发、95岁的耄耋老人，回想丰富多彩、有意义的晚年生活，真有说不完的话。

解放前，我“荣幸”地上了国民党要逮捕的黑名单，组织上要我即刻转移，本可以回家乡，得到外祖父（湖南的社会贤达、国民党元老）的庇护。但那时我热血沸腾，深感只有共产党才能救中国，宁愿冒着被捕的风险，东躲西藏，一心一意坚持到“山那边好地方”——苏北解放区去。

1983年，我办好了离休手续。1985年，我担任了区教育系统离休干部第一党支部书记。这个支部是由不同学校的同志组成，彼此都不熟悉。但由于都是受党教育多年的老同志，对党有着深厚的感情，对党的事业有着执着的追求，今天“为了一个共同的革命目标，走到一起来了”，因此，支部同志很快就团结起来，认为“人离心不离，年老志更坚”，我们仍要发挥一个基层党组织的战斗堡垒作用。我们按照市委“自我教育、自我管理、自我服务”的要求，相互支持、相互信任、相互谅解，发挥老共产党员的榜样和表率作用，支持党的基本路线、支持改革开

放、支持在职干部工作。大家开展好政治学习，提高认识，增强党性，与时俱进，始终紧跟党中央，做到“政治坚定、思想常新、理想永存”。同志们又争取从不同方面为社会献余热，为党和国家建设献一份力，添一块砖。

在参加支部学习的同时，大家还根据各自的兴趣爱好，到老年大学学政治、英语、诗词、音乐、戏曲、书画、养身保健、电脑等，提高自身素养。我参加和组织了不少参观游览活动，欣赏中华锦绣河山，陶冶情操，亲身感受社会发展变化的前进步伐，既丰富了晚年生活，又开阔了眼界。我们支部还坚持编印了二百多期《离休支部简讯》，培养、发展了一位要求入党半个世纪的新党员。

1997年，我遇到个人人生中一道坎，相识、相知、相伴五十年的老伴，突然患病，先我而去，刹那间，我有随他而去的想法，但即刻否定。共产党员有党的任务，还要完成老伴热爱党、一生勤恳、不计名利、认真工作、要为盛世献一份力的心愿。在组织、同志、亲友、孩子们的关爱下，我走出阴影，继续努力做好党交给我的任务。



骨针下的诺言

□ 周勤敏



我永远不会忘记“骨针下的那段诺言”。那是抗战前夕，在地下党员陈老师的引导下，在用黑棉布挡住所有窗户的阁楼里，在昏暗的灯光下，用不太长的骨针蘸着米汤水，在白色的纸上庄重、小心地写下生平第一次的入党报告：我志愿加入中国共产党，坚决执行党的纪律，不怕困难，不怕牺牲，为共产主义事业奋斗到底。并郑重地签下自己的姓名，从此，“为共产主义事业奋斗到底”的庄严誓言一直被铭记于心间。

我出生在上海，国民党的反动统治和日本帝国主义的侵略，给我们国家无数的家庭都带来了深重灾难，民不聊生，我们当时就是在没有一点安全感的环境中渐渐长大。

1945年，我当时17岁，就读于上海启秀女中，班主任陈老师（后来才知道她是一名中共地下党员）经常讲清朝初年著名儒者顾炎武的社会主张“天下兴亡，匹夫有责”，告诉同学们天下大事的兴盛、灭亡，每一个人都有义不容辞的责任。陈老师用北宋名臣政治家、文学家范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”来启迪我们要胸怀天下，一切以天下为己任，从此，我幼小的心灵中埋下了“天下事为己事”的雄心壮志。后来，在陈老师的引导下我入了党。

解放后，虽然经历了右派错划，文革批

斗，然而“骨针下的诺言”却从没有被忘记，坚信党、跟党走信念始终没有动摇。

我们老同志虽然离休了，但为共产主义事业奋斗到底的信仰不能变。干不了大事了，干点小的实在的；我们身不在学校，情还系着青少年。我从上世纪90年代起就参与关心下一代的工作，与中小學生、青年老师座谈当年斗争小故事，希望他们把祖国兴亡、民族兴衰视为己任，有理想，有那么一股精神，从而能无畏地面对困难、艰险。

在集体讨论、自愿的原则下，我与离休干部党支部的同志们共同捐款给久隆模范中学，资助育才中学、华东模范中学两位品学兼优的学生，同时，与老爱人在社区资助一位女学生高中3年的学费，直至毕业。我虽然离休了，但为信仰而奋斗的行动不变，作为老党员更要在有限的时间内，严以修身，始终牢记入党誓词。因为共产党员不是广告，不是商标，而是旗帜，是火车头，是责任，是考验。

“践行中国梦，传递正能量”是我们每一个人的责任，我是静安区教育系统第三离休党支部书记、一名70年党龄的老党员，我要以更加积极的心态规划好、过好离休生活，以更加阳光的心态感染、鼓舞、带动身边的亲友崇德向善，共同释放正能量，作出新贡献。

（静安区委老干部局供稿）



在静安的某个弄堂小院里，红梅绽放，我已经在这里生活了七十多年了，从未被自己的年龄所累。我每天奔波在繁华热闹的街头，耄耋老人依然可以成为城市中的亮丽风景，拥有不输于年轻人的精彩。记忆深处的那些血与泪、战与火，磨练了我的意志，使我愈加积极地面对生活，愈发真切地珍视生活。

1929年，我出生在胶东半岛的一个小村子里。“七·七”事变爆发，中华民族全面抗战开始，战火纷飞中，我们迎来了八路军。从此，我便开始了自己的儿童团团长生涯。那时的我们就是传说中的“小八路”，我们在自己小教员的位置上，发动群众，表演了《白毛女》和《小二黑结婚》等经典剧作。1948年8月，随着济南解放，我正式参军，穿起了向往已久的黄军装。1949年2月，毛主席发出“解放全中国”的号召，我们跟随部队正式南下，全靠双腿走到了江南，过长江，解放南京。继而休整了一番，又到达上海，接管了金融系统。成为解放后新上海的第一批建设者，我至今仍然觉得无比自豪与骄傲。

我爱好广泛，因此离休至今的生活



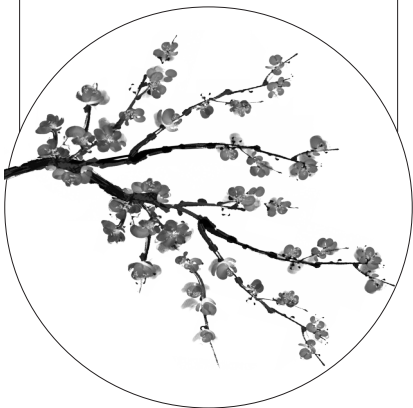
红

梅

赞

□

李慧勤



一直丰富多彩。俗话说：生命在于运动。清晨是我运动的时间，24式太极拳、经络操等是我经常锻炼的项目。每天上午我基本都在外忙碌，虽然年纪日渐增长，但我却觉得自己越活越年轻了。热爱唱歌的我参加了市、区老干部大学的合唱班、朗诵艺术班和声乐班，更是已经参与了区里的声乐班30多个年头，无论雨雪风霜，从未间断过，每逢节日，我还与其他学员们一起表演，参加市区老干部的各类演出。大家唱出了国家曾经遭受的磨难和现如今日新月异的变化，唱出了对于祖国的热爱，也唱出了一种精神与力量，唱出了我们内心对于年轻的追忆与怀念。

“阳光照空气好，健身运动打拳操。转转头弯弯腰，甩手昂头走健步。常跑跑多笑笑，早睡早起八分饱。勤动脑看书报，广交朋友防痴老。学画图练书法，唱歌跳舞年轻化。活到老学到老，思想常新不衰老。心态好莫烦恼，知足常乐百岁到。”——这首顺口溜，基本上就是我晚年生活的真实写照。我坚信生命不应随着年龄的老去而失去光彩，而应随着心态的年轻而愈发充满活力、绽放光彩。



1949年5月7日上午，我正在浙江绍兴州山小学读书。课间休息的时候，我们教室里突然走进来几位气宇轩昂、身着黄军装的解放军同志。他们看到我们教室墙上张贴着印有国民党领导人头像的宣传画，立即疾步上前，迅速将它扯下来撕得粉碎，扔进了废纸篓。紧接着，一位干部模样的解放军同志，走上教室讲台，他神情庄重而又充满深情地对我们说：同学们，从今天起，绍兴解放啦，国民党反动政权垮台啦。领导我们翻身解放的是中国共产党，我们的领袖是毛泽东主席。从今往后，我们全国人民都要永远跟着中国共产党走。现在，我来教同学们学唱《跟着共产党走》这首歌：

你是灯塔，
照耀着黎明前的海洋；
你是舵手，
掌握着航行的方向。
……

顿时，校园里响彻了雄壮、激越、浑厚、深情的歌声，学校里其他班级的老师和同学闻声纷纷涌进我们的教室，跟着这位解放军叔叔学唱这首充满深情的革命歌曲……

自那以后，我们学校里升起了五星红旗，每天第一节课前都要唱《跟着共产党

走》这首歌，全校上下洋溢着一片翻身得解放的喜庆气氛……

我在童年时期就萌发了对共产党的感恩之心。1956年，我初中未毕业，就响应党的号召，投笔从戎。连队开展的忆苦思甜教育，使我回忆起解放前家里的悲惨遭遇，切身感受到共产党是我们的大救星，是我们的领路人。顿时心潮澎湃，热血涌动……我立即向连党支部写了决心书：保证刻苦学习军事技术，尽快掌握对空作战本领，以实际行动，与全营官兵一起，誓死保卫快艇基地的安全。

第二年，我们的老班长复员了，我被提拔为班长。我带领全班，从难、从严、从实战需要出发苦练精兵，经过连、营首长多次考核，各项科目都取得优异成绩。这时，我郑重地向党支部递交了入党申请书：我愿意接受党组织的考验，处处起先锋模范作用，团结带领群众，坚决完成党赋予我们的各项任务，永远听党的话，跟党走，争取早日成为一名合格的共产党员。

1959年上半年，在团司令部组织的对空射击（打飞机后面距离1000米的拖靶）中，我们班成绩名列前茅。团首长为我荣记了三等功。这年的8月，我光荣地加入了中国共产党。

入党后，党把更重的担子交给了我——调到营部任文化教员。我不负党的重托，采用能者为师、以高带低、分类施教、学用结合等方法，使教学成绩名列全团之冠。不久，党组织寄予我更大的期望——将我一个佩带中士军衔的文化教员调到团政治处任宣传干事，破格提升为尉官，这对我是莫大的鼓励与鞭策。

理想、信念可以照亮心灵、燃烧激情；兴趣爱好可以产生动力、催人奋进。组织上的信任，促使我更加刻苦地学习，更加勤奋地工作。值此党的百年华诞，回首成长路，感激党恩情！



今年是建党100周年，也是我入党50年纪念日。我的入党故事还得从“蹉跎岁月”说起。那是1968年秋，我66届高中毕业。作为一名入党积极分子，我主动报名到崇明跃进农场工作。

农场的西北角，有一块荒凉的盐碱地需要开发。我们来到处女地，这里一片荒凉，没有庄稼，连寸草都不长。没有砖瓦房，只有一间破旧的仓库草屋。我们十几人只能挤在一起，男女用草席分开，连讲话的声音也听得清清楚楚。没有床铺，只能睡泥地，用稻草铺就的地铺。没有电灯，只能点煤油灯过夜。没有厨房，只能在沟渠的斜坡上挖

洞，放一个铁锅，烧水、煮饭、炒菜。在连队班子的带领下，我们发扬南泥湾精神：“自力更生、艰苦奋斗、丰衣足食”。用毛竹、芦苇和稻草盖草房，建造宿舍。我们一早起来，步行几里地，来到一望无际的芦苇荡，踩着湿地，割芦苇，再用木板车、拖拉机，把它运回来。有的队员脚底被芦根尖端刺破，回来包扎一下，第二天照样出发。我们还请来了基建队的师傅，向他们学习盖房经验和技能，与他们一起用毛竹搭建屋架，用芦苇编成周边的围墙和门窗，搭建东、西方向的山墙，用稻草把屋顶和四周围包扎起来。不久，

建起了连队的伙房和营房，我们终于住进了自己盖的宿舍，也有了自己的菜园子。

就在1971年“七一”前夕，我再次提出入党要求，经过农场教卫联合党支部研究，听取党员群众的意见，在入党介绍人的介绍下，一致同意我加入中共党员。我清楚地记得，那年的7月1日，是我正式成为一名光荣的共产党员的大喜日子（那时没有预备期）。

从那以后，我立下誓言：作为一名党员不仅要在组织上入党，还要在思想上入党。一切服从党的安排，党叫干啥就干啥，全心全意为人民服务。在我投入到艰苦磨练的“蹉跎岁月”里，在党的光荣革命传统的感召和影响下，经受了锻炼和磨练。退休以后我继续参加老干部大学书法班、声乐班学习，并担任了书法班班长工作，积极参加志愿者活动，继续发挥余热。我决心：要坚定信念，不忘初心，为党的事业奋斗终生。



蹉跎岁月中入党

□ 姜济平



幸福生活

乐淘淘

□ 范永祥

今年我满70周岁，入党51年，退休10年，在老家上海都有车有房，想住哪住哪。我和夫人喜欢旅游，且都会开车，国内省市都跑遍，近一半是自驾游。我们办了5年健身卡，有时间游泳健身。这样的幸福生活，真是感谢党的好领导、感谢中国特色社会主义制度优越性，特别是十八大以来，使我们的获得感、幸福感、安全感不断提升。

想起47年前的1974年5月7日，在我当兵满五年后，和爱人在老家结婚，当时用三辆自行车、一辆架子车将她娶回。整个订婚到结婚，包括办酒席，也就花了不到300元钱。爱人来到我家以后，积极参加劳动，对

老人尊敬，家务活争着干，对弟妹也很好，很快适应新的环境。

婚后，我们先后两地生活18年。爱人1980年才随军到唐山，1983年我们集体转业到宝钢。退休后，我们终于住上了140平米的电梯房，对面就是大商场。幸福生活，不忘行孝老人，我母亲89岁，爱人把老人接到上海，精心伺候。现在老母逢人就赞当今社会特别好，夸子女儿媳孝顺、自己晚年特幸福。我们听到也特高兴。抗疫期间，我们主动向战斗在一线的白衣战士捐款，买好食品送一线保安门卫，尽我们的一份力量。

这真是：

回忆四十七年前，简单婚礼亦随缘。
今昔对比情有趣，相互理解更珍惜。
国家经济在发展，人民提升获得感。
老了补个婚纱照，开心舒畅乐温馨。
庆祝建党一百年，退休生活比蜜甜。

出梅后不久，天就入伏了，真正的夏天来临了。

那天晚上，去小区附近一条刚建好尚未通车的马路散步，见马路两边，有许多建筑工人及家小，三三两两地坐在工棚前，正在纳凉。他们有的在闲聊、有的在下棋、有的在辅导孩子看书。路中央，则有几个孩子，在家长的陪护下，正在学骑自行车。

好一幅夏季夜晚纳凉图，我禁不住有些“激动”，思绪一下子回到了几十年前——我们小时候纳凉的情景。

上世纪六七十年代，大部分上海居民的住房条件都很有限。夏季夜晚，屋内闷热，老老小小都在街上乘凉消暑，几乎每条马路，都放着躺椅、帆布床、竹椅子、小板凳、汰衣裳板等。每天吃了晚饭，人们就坐在马路边，手摇蒲扇，谈天说地、下棋打牌。男人们大多赤着膊，在路灯下呈白花花

夏夜 乘凉

□ 任炽越



一片。现在想来，确实也蛮“壮观”的。

那时，如能借到一辆自行车，在乘凉中大家共同骑车，那对我们来说，无疑是个开心的“节日”。因为我们这些刚学会骑车，还不熟练的“小鬼”，看到自行车，心里都痒痒的。

我们赤着膊，穿着平脚裤，自觉地轮流着，歪歪扭扭的骑上车，在马路上打着S圈前行；或者学着上车下车时，一不小心撞在了上街沿。扶起车、忍着痛，抓住不容易借到车的机会，继续跨上车骑行。我们弄堂里的小伙伴们，差不多都是在夏夜乘凉时，学会骑自行车的。



赴四明山红色旅游

□ 萧毅

喜迎建党百年之日，我们老党员组织前往红色旅游经典景区——浙东四明山，参观革命根据地旧址，重温党史，重走初心之路。

四明山革命烈士纪念碑和纪念馆建立在一座山丘上，上山的道路由石条长阶铺成，路面很宽，两旁种植了苍松翠柏。石阶分五段通到山顶，我们拾级而上。

纪念馆坐落在第一段平台上，面台背岭而建。馆内陈列着当年牺牲烈士的事迹介绍和遗物展览等。在讲解员的带领下，我们按顺序由左向右、由外向里、由下向上地参观了各展馆。先烈们为革命和人民英勇献身的精神和事迹深深地感动了我们。历史见证、精神体现，深受教育、感慨万分，我即景作七绝一首，纪念并歌颂为民族独立和人民解放而壮烈牺牲的革命烈士：群英汇聚四明山，先烈血染杭州湾。浙东军民齐参战，打击日伪捷报传。

纪念碑矗立在第二段平台上，顶端高耸入云。石碑上刻有“为人民利益而英勇牺牲的革命烈士永垂不朽”的镏金大字。平台前端有一面用大理石雕塑成的巨幅红旗，平台两旁是一男一女的烈士石雕塑像。登上山顶极目远眺，碧波荡漾的湖水渠流、云雾缭绕的山峦峰嶂、鳞次栉比的农舍山庄、茂密葱茏的松山竹海，绘成了一幅风景优美的山水画，尽收眼底。

我们参观了浙东区党委、行政公署和司令部等旧址。这些党政军首脑机关地处四明山腹部，四周群山环抱，地形复杂，便于隐蔽和转移。均是砖木结构的四合院建筑。如浙东行政公署设立在一座深宅大院内，由前、中、后三个四合院组成。从南面大门进入前院。东侧是两层楼的厢房，西侧是平房、北面是房屋隔墙，中间是天井；一条狭长的通道紧挨着东侧厢房，从前院穿过中院一直通到后院；而东侧厢房的一楼和二楼走廊，则是贯穿前、中、后院的，并连通中院的南、北厢房。中院东侧、南面、北面为两层楼的厢房，西侧为平房，中间为院子。后院南面为房屋隔墙，东侧为两层楼的厢房，西侧、北面为平房，中间为花园。院子厢房的一层是办公室、会议室、厨房和餐厅等，二层是卧室。在浙江省革命传统教育基地——浙东（四明山）抗日根据地，陈列着大量的浙东游击纵队政委谭启龙、司令员何克希将军、张翼翔将军等老一辈无产阶级革命家，率领浙东军民开辟四明山抗日根据地、抗击日伪军的真实史料。并展出了我军缴获的枪炮和电台等实物。犹如身临其境，体验革命斗争生活和接受革命传统教育。

下午漫步四明湖畔，老党员们感慨万千，湖光山色、水光潋滟、山色空濛，祖国的大好山河处处风景如画。



养五脏的方法有很多，只有越简单、越便于操作的方法，才有利于长期练习。下面就为大家推荐5个简便易行且有效的养生妙招。

常闭双眼养肝血

人只要闭上眼或者一睡着，肝脏就开始休整，发挥其藏血之功。因此，传统养生非常强调闭眼养肝。不管是闭目养神、日间小憩还是夜间按时睡眠，都是养肝血的重要方面。具体做法是：轻闭双眼，用两手大拇指从内眼角向外擦24次，或两手四指并拢覆在双眼上，先由内向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。

调息摩脐降心火

情绪和压力是心血管病的一大诱因，解心疾的关键是降心火，即“引心火下行，荡平心意”。做法其实很简单：坐在凳子上，两掌叠于肚脐处，两眼微闭，能够看到一丝光亮即可，同时意想肚脐处温暖舒适；把呼吸

放缓，吐息绵绵，深入小腹，一呼一吸间，体会小腹微微开合的感觉；5分钟后睁开双眼，两掌先顺时针摩腹数周，再做逆时针摩腹；最后两腮像漱口一样，鼓漱几十次，嘴里的唾液会越来越多，然后慢慢吞咽下去。

单举手臂调脾胃

单举手臂对脾胃有很好的调节作用，这个动作源于八段锦，在宋代的时候就已流传于世。具体做法是：自然站立，两膝微微弯曲，两手捧在小腹前，掌心向上；然后左手翻掌经过胸前往上举。右手翻掌向右胯旁下按，两掌一上一下撑开，同时两腿站直，把整个身体拉伸开；略停两秒后，两手原路返回，重新合于小腹前，全身放松；然后换为单举右手，重复30次。

展肩扩胸宣肺气

肺是所有脏器中最娇嫩的，调养以宣散为主。模仿拉弓射箭的动作可引动肺经，宣散肺之浊气，增强肺宣发和宿降的生理功能。具体做法是：两掌合抱于胸前，然后左手变八字掌，右手像拉弓一样变勾手，同时向左右两侧水平分开；左臂伸展，右臂屈肘，就像古人开弓射箭一样，展胸夹背，用力伸展，稍停两秒；接下来两手均变掌，两臂侧平举，然后合于胸前，再换右手做另一侧，重复30次。

勤踮脚尖养肾气

踮脚尖可以有很多“变形”，如踮着脚尖走路，或者把足尖翘起来，用足跟行走，以锻炼小腿前侧的伸肌，起到疏通足三阳经的作用。这两种踮脚走路方法可交替进行，次数和间隔时间根据自身情况控制，循序渐进，以感觉舒适、轻松为宜。行动不便的老年人和较严重的骨质疏松症患者，应避免站立不稳而摔倒，建议最好选择坐位或平躺时练习，保持膝盖与大腿平行，用力踮脚尖或勾脚尖，重复30~50下。





宋代诗人杨万里有诗：“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”这家喻户晓的诗句，让更多的人称赞荷花的美。荷花是一时的观赏之物，而藏在荷花下的莲藕，才是人们的夏天食疗佳品之一。

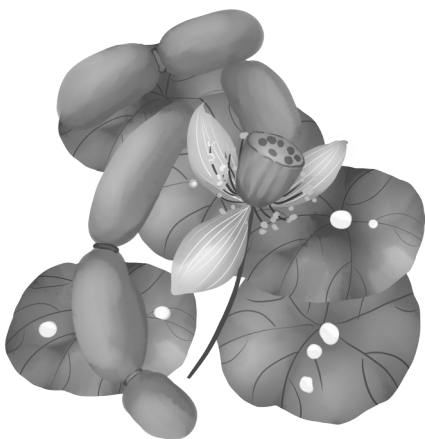
煎藕夹、凉拌莲藕、炒藕丝、莲藕酿肉，可以说用莲藕做出来的美食还是较多的，价值也不昂贵。很多营养师建议人们在夏天时可多吃些莲藕，有利于身体健康。

看似不起眼的莲藕，富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分、维生素、矿物质等多种营养素，能起到调节身体机能、促进身体健康的功效。中医认为，莲藕是味甘、性寒的食物，具有生津凉血补脾的功效。

研究发现，莲藕具有以下六大养生功效：

一是生津。夏天，燥热的天气让人口干舌燥，不少人还会出现口渴的情况，这个时候不妨吃点莲藕，能起到生津的作用，可有效缓解口干、口渴。

二是安神。炎热的天气会让人心烦意乱，情绪受到影响，心神不宁很常见。这时可以吃点莲藕，其中的维生素B6对安神、缓解烦躁很有效。



夏天多吃莲藕益健康

三是养阴。生活中有“男不离韭、女不离藕”的说法。肾阴亏损是当前女性容易出现的情况，吃莲藕能起到养阴的作用，通过养阴生津，来促进健康。

四是瘦身。夏天是适合减肥的季节，减肥不是说不吃东西，而是要科学合理地吃东西，才能有助减肥。莲藕就是不错的减肥佳品，其热量很低，含有较多的膳食纤维，能促进胃肠道蠕动，达到减肥的功效。

五是养颜。猛烈的阳光或许让你担心皮肤晒伤了，不要怕，莲藕可帮你。一方面，莲藕的铁含量很高，常吃可以补血；另一方面，莲藕富含维生素C、维生素E，能起到抗氧化的作用，达到护肤美容的目的。

六是开胃。夏天，食欲不振很常见，莲藕有特殊的香味，能起到增进食欲的作用，胃口不好时，吃点莲藕能开胃，促进消化吸收。

总之，夏天多吃莲藕，是很有益于健康的。尤其对幼儿、青壮年与老年人更适宜。常吃莲藕，对幼儿具有开胃，助消化的作用；对青壮年具有祛除燥热，助安神的作用；对老年人具有补血养颜，助强身的作用。



“冬练三九，夏练三伏”是前人在长期锻炼过程中总结出来的经验，有一定的科学道理。意思是不管天气多冷或多热，都应该坚持体育锻炼。的确，在酷热天气下锻炼，能提高散热能力，使机体有更强的调节体温的能力和耐热能力，从而达到防病健身的目的。但“夏练三伏”要得法，否则健身不成反伤身。

1. 因时而宜。“夏练三伏”不是要求在炎炎烈日下锻炼。夏季锻炼时间一般应选上午或傍晚，室外的话宜选比较阴凉而又通风的地方，室内宜选有良好通风降温设备的运动场所。遇上炎热天气或体力消耗比较大时，可适当减小运动量和强度。当气温超过35℃，最好暂停锻炼。

2. 因人而异。老年人脏器功能减退，体内水分比年轻人少15%左右，因此抗热能力远远低于年轻人，老年人在高温天气下发生中暑的概率也明显高于年轻人。此时，在炎热天气下锻炼，老年人体内的组织液会明显减少，血液浓度会进一步升高，血液黏稠度也随之升高，因而较易诱发脑血栓、心肌梗死等重症。从这个意义上说，老年人“夏练三伏”应慎行。值得注意的是，心、肝、肾等脏器有严重疾患的人，必须经医生同意后，才能有选择地进行锻炼，强度也应循序渐进，并根据身体变化及时调整运动量。

3. 控制强度。夏季运动量的大小要取决于人的适应能力。老年人应选择慢跑、散步、舞剑、打太极拳、体操等缓慢轻柔的运动。在气温较高时，即使从事强度较小的运动，每小时也应该安排休息1~2次，每次10~15分钟。

4. 适量补水。夏天进行锻炼，因出汗多，人体会丢失大量水分和盐分，很容易引起热痉挛。若在休息时喝少量解热

消暑饮料及低糖含盐饮料，可以补充因出汗而减少的盐分，还可提高体内含水量。饮水量一次不宜过多，饮水超量会增加心脏负担和冲淡胃酸，影响胃肠消化功能。一般锻炼时的饮水量应根据需要而定，遵循少量多次的原则，不要等到口渴了再去饮水。

5. 防止中暑。中暑是夏季健身最容易出现运动伤害，如发生大量出汗、疲乏、恶心、头昏等症状，有可能是中暑的先兆，应立刻停止锻炼，迅速到阴凉通风

的地方休息，喝些解热消暑的饮料、凉开水等。同时，身边应备有十滴水、藿香正气水等常规的防暑药品。

6. 锻炼后有忌。锻炼后不能立即喝冰饮料，以免对胃肠产生强烈刺激，造成胃痛和消化不良。锻炼后不宜立即洗冷水澡。锻炼使毛孔扩张，若皮肤骤然受冷会让体内热量无法散失而导致身体不适。

“夏练三伏”

有 讲 究





米饭是很多人每天的主食，但单一的白米饭吃久了也会腻，而且长期吃精白米饭，容易造成体内缺乏纤维素和一些营养素。因此，在做米饭时不妨加点料，能让米饭变得更美味也更营养。

黑米饭 在蒸米饭时可以加点黑米，因为黑米中B族维生素含量是大米的4倍，拥有人体所必需的大多数氨基酸，可以改善缺铁性贫血，还能滋阴补肾。

小米饭 在蒸米饭的时候可以加入些小米，因为小米中色氨酸含量为谷类之首，有调节睡眠的作用，还能防治消化不良、反胃、恶心，以及消除口臭。

糙米饭 在蒸米饭时加点糙米，因为糙米中富含的维生素E和B族维生素能促进血液循环，还能降低血脂、血糖，预防心脑血管疾病。

红豆饭 在蒸米饭的时候可以加入些红豆，红豆有消肿利尿、补血强心的功效。

豌豆饭 蒸米饭时可加些豌豆，因为豌豆富含维生素A原，能祛除面部的黑斑，让肌肤散发光泽，起到美容润肤的作用。

米饭加点料 养生又防病



防跌倒从生活细节入手

衣着：裤腿不宜过长；鞋要大小适宜、宽窄合脚；尽量选择后跟为1.5~2厘米的鞋，选择底部带有纹理的防滑鞋；避免穿高跟鞋、平底鞋以及鞋底过于柔软的鞋。

居家：在楼梯、过道等地方安置扶手；消除门槛及地面高度差；增设高度适合并带有扶手的换鞋凳；将易湿滑的地面更换成防滑材料；选用安全稳定的洗澡椅，并采用坐姿沐浴；在淋浴区和坐便器附近增设扶手；在卧室通往卫生间等常用过道添加感应灯；选择高度适宜的床，并在床边设置易伸手摸到的台灯等。

行动：动作幅度要小，坐起和行走时应缓慢进行；行走不稳时，需借助“三脚手杖”或“前臂支撑型手杖”；勉强能站立和行走的老年人，不可在无人帮助的情况下自己站立和行走；如果感到疲劳、睡眠不足或身体不适，不应多活动。

外出：穿低跟鞋，尽量多坐、少站；恶劣天气（如大风、雨雪、高温天）尽量不要外出。

特别提醒：

1. 患有心脑血管疾病、骨关节病或者肝纤维化的老年人，容易因突然头晕目眩而跌倒，并引发危险，身边最好有人照料。

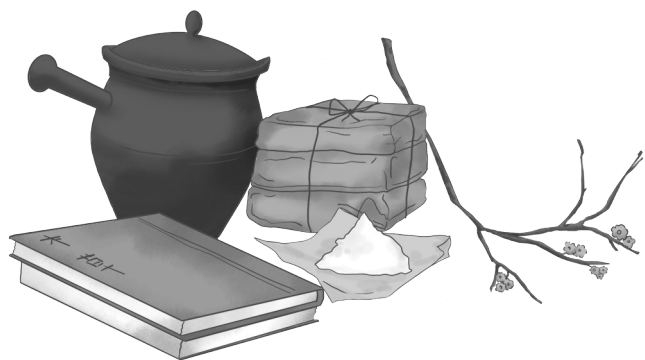
2. 有心脑血管疾病的老年人，晚餐不要吃得过饱，餐后不要马上进行运动，至少休息15分钟到半小时。

3. 老年人应保持情绪稳定，尽量减少生气动肝火，以免出现意外。

4. 建议老年人定期检查视力和听觉能力。



中药防暑， “对号入座”



暑病为夏季时令病，每当夏至后，因气候闷热而潮湿，人常常遭受暑湿之患而发生中暑。居民家中一般都会备有防暑药品，其中“上座率”最高的当属藿香正气水、风油精等。是不是不论什么人、什么症状都适用呢？今天我就给大家介绍下夏季常见防暑药该怎么用。

藿香正气水：主要有解表化湿、理气和中之功，日常多用于暑热夹湿造成的轻度中暑，比如夏天暴雨之后的闷热天气，或者长时间的“桑拿天”，此时环境湿度往往超过60%，人们觉得恶心发寒、头痛胸闷、食欲不振、呕吐腹泻，这时用藿香正气水比较合适。因此药为辛香燥烈之品，阴虚火旺者不宜使用。服药期间，忌食生冷食物。

克痢痧：具有散热解暑、解毒辟秽等作用。适用于中暑、腹痛泄泻、痢疾等症。中暑惊厥者可取本品适量喷入鼻孔，如不

见喷嚏可在15分钟后再用1次。儿童在喷鼻时一定要注意用量，不可过量，量过大会引起不良反应。

仁丹：具有清热解暑、避秽止呕之功。主要用于因高温引起的头昏脑胀、恶心腹痛、水土不服、晕车晕船等症，急性胃肠炎、咳嗽痰多者也适合服用。但如果是因为感冒而引起的中暑等症状，则不能服用。仁丹含有朱砂，故不可超量服用，以防汞中毒，另外婴幼儿及儿童也不宜服用。

十滴水：主要有祛暑散寒、健胃祛风之功。适用于夏季中暑、头晕发热、腹胀腹泻者，特别是在烈日下劳作、旅行时有烦热之感引起的中暑。同时，它还可外用治疗痱子或轻度皮肤损伤。

清凉油：内含樟脑、薄荷油、桉叶油、桂皮油等。头痛头晕时，取少量涂于印堂穴和太阳穴，能提神醒脑，给人以凉爽、舒适之感；蚊虫叮咬、皮

肤瘙痒或有轻微的烧伤、烫伤时，取少量涂于患处，能活血消肿、镇痛止痒。注意外擦时要远离眼睛，一旦进入眼睛速用清水冲洗。

无极丹：具有清热祛暑、镇咳止吐的功效。适用于暑热后头昏脑胀、心烦口渴、恶心呕吐，也可用于晕车晕船。

六一散：具有芳香化湿的功效。适用于夏日中暑、身热心烦、口渴、小便黄少或灼热。可泡水当茶饮。购买时要注意，此药为粉末状，不是胶囊。

风油精：主要为醒脑提神、祛暑镇痛之功。用于防治伤风感冒、风湿骨痛、小儿腹痛以及蚊虫叮咬等。日常用少量风油精涂于头部两侧太阳穴及风池穴，可有效消除头昏脑胀。其含有樟脑及一些香料成分，具有挥发和渗透作用，过敏体质、哮喘患者、孕妇以及新生儿不宜使用。



正确使用冰箱 远离李斯特菌

在夏季，各种蔬菜、水果、饮料、吃不完的熟食统统被放入冰箱冷藏，这样储存就安全了吗？其实有一种细菌天生不怕冷，很可能污染冰箱里的食物。

李斯特菌是四大食源性疾病致病菌之一，它能在0℃~45℃的环境里生存，尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。保质期较长（超过五天）的冷藏即食食物，正是感染李斯特菌病的高风险食物。人感染之后可表现出发热、肌肉痛、恶心、腹泻等症状，严重的甚至会发展成脑膜炎、败血症，危及生命。

李斯特菌可在一般烹煮温度下轻易消灭，所以，冰箱里的剩菜不能直接吃，需热透后食用。此外，在使用冰箱过程中要注意别塞得太满，要定期对冰箱进行彻底消毒。

牙齿残根要拔掉吗？

残根，即牙冠被破坏后留下的牙根。多数患者看到残缺不全且不时作痛的牙根，不以为然，觉得它没什么用，应该拔掉。其实，如果残留的牙根能得到及时妥善处理，充分利用，会带来益处。

1. 利用残根做单纯根桩或金属核桩来恢复牙冠，这种方式叫桩冠，既舒适又美观，足以乱真。

2. 在残根两侧少数牙缺失时，适当处理后的牙根做桩冠固位体或金属核固位体，可大大提高假牙的质量。将残根做金属盖帽后，再做活动覆盖假牙，此时不仅可以保存牙槽嵴的功能，减缓牙槽骨吸收，且有利于咬力传导，并能防止假牙下沉。这就好比水中的暗桥墩，对桥的稳固起着重要作用。

3. 全口多数牙缺失时，保留残根有利假牙的固位及增加假牙的稳定性。

口服药不是想掰就能掰

口服固体制剂从形态上主要可分为片剂和胶囊剂，从释药工艺可分为缓释、控释等形式。

片剂 采用渗透泵技术的常见控释片，如硝苯地平控释片、格列吡嗪控释片等，具有半透膜包衣，半透膜上有释放药物的小孔，药片在吸收水分后膨胀，其半透膜内外两侧形成较大的渗透压差，促进药物持续恒速释放。掰开服用会破坏渗透泵结构，使药物迅速释放，造成血药浓度瞬时增高，可诱发严重不良反应。

部分缓释片是能掰开服用的，制剂工艺中包含微囊结构和某些骨架结构。需要注意的是，即使这类缓释片可掰开服用：服用前也应保持完整（整片或半片），不

可咀嚼或碾碎服用。骨架结构比较复杂，不能一概而论。

胶囊 大多数情况下，胶囊剂型，不管是肠溶剂型还是缓释剂型等，都建议整粒吞服，不建议掰开，否则可能达不到预期的药效，或使毒性增加。

例如，新型口服抗凝药达比加群酯胶囊虽然从名称上看，并不是肠溶或者缓释胶囊，但说明书上明确指出，如果去除胶囊外壳直接服用其中的颗粒，口服生物利用度可能会增加至75%（一般情况下达比加群酯胶囊口服后的生物利用度为6.5%），增加出血等不良反应风险。

因此，此药使用过程中应始终注意保持胶囊的完整性，不可打开胶囊而单独服用其中的颗粒（不可将颗粒溶于食物或饮料中服用）。



喜迎党百年华诞

□ 沈宗镐

百年巨变史无前，
举世争望国力盛。
汇聚力量乃法宝，
同心齐步新征程。

庆党百年诞辰

□ 游锦升

石库门中商建党，
嘉兴船上党旗张。
艰辛卓绝百年难，
伟业丰功天下扬。

清 晨

□ 项仲升

嫩绿青萝笼里巷，
开门跨进健身场。
姬翁引吭讴歌党，
乐业安居颂小康。

热烈欢庆建党百年华诞

□ 张小玫

彤舸南湖一盏灯，光辉党建百年兴。
引航有道初心路，砥砺前行持以恒。
共议共商民福祉，同心同德新长征。
攻坚克难创新局，红色基因永传承。

建党百年

□ 刘 师

信念坚强气贯虹，
为民为国拳拳忠。
百年逐梦守初心，
老叟喜看国更红。

云南中路中央政治局旧址

□ 王令之

险境求安开布店，乔装伴侣设机关。
潜藏但为防巡捕，出行尤需战敌顽。
独有先知怀智勇，更无豪杰惧邪奸。
钩沉史上云南路，赤胆留痕不一般。

献颂建党百年

□ 佟宝珍

复兴中华鸿鹄志，
百年风雨展新颜。
开创伟业耀江山，
华夏泱泱春色还。

浣溪沙·脱贫

□ 廖显辉

别了贫穷富裕来，小康生活喜开怀。青山绿水细安排。
红色基因持本色，党风廉洁扫尘埃。人民幸福乐和谐。