

## 献给党的百岁生日

□ 吴振兴

从上海兴业里的石库门，  
到嘉兴南湖的红船。  
中国共产党在黑暗中诞生，  
向光明发出惊天动地的呼唤！

一百年前，党采集七月流火，  
点燃火炬，照亮了觉醒的河山。  
照亮了革命者前行的脚步，  
照亮了无产者集结的营盘。

为共产主义奋斗终生，  
誓言既出，何惧征途遥远；  
为人民谋幸福，为民族求复兴，  
目标既定，哪怕重重险关！

从井冈山万里长征到延安，  
靠的是信仰如钢，意志如磐；  
从血战日寇到解放全中国，  
凭的是初心不变，民心不散。

在光明与黑暗的拼搏中，  
穿越多少枪林弹雨，硝烟弥漫；

在贫困与富强的角逐里，  
历经多少艰苦奋斗，排除万难！

党旗上的铁锤和镰刀，  
锻打出一代代英雄肝胆；  
不断清除荆棘和杂草，  
用忠诚的足迹编织胜利花环。

世界上还有哪一个政党，  
能书写一百年的今古奇观？  
从半封建半殖民地的桎梏中，  
将中华民族引向理想彼岸。

党说：创造历史的是人民，  
人民说：党领导了所有的凯旋！  
这就是不可动摇的中国特色，  
奉劝霸权主义不要错打了算盘。

呵，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……





“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8期 总第408期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 卷首语

献给党的百岁生日 ..... 吴振兴 (1)

## 党政之声

深入领会习近平总书记重要讲话精神  
..... (4)

## 理论之光

中国共产党以科学理论开辟中国道路  
..... 何毅亭 (6)

在新征程上永葆生机活力 ..... 曾峻 (7)

## 党的建设

深刻理解伟大建党精神是精神之源  
..... 徐文秀 (8)

## 党史故事

八角楼里一盏灯,照亮革命万里程  
..... 海华 (9)

## 时事热点

数字中的中国共产党是世界奇迹  
..... 李君如 (10)

释放政党外交的潜力将助力和平发展  
..... (12)

## 本期专稿

市委老干部局召开理论学习中心组扩大会议  
..... 市委老干部局机关党委 (13)

“加强和改进新时代上海离退休干部党的建设工作研究”课题开题会举行  
..... 市委老干部局综合调研处 (14)

市委老干部局走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部  
..... 市委老干部局生活待遇处 (15)

工作集锦

杨浦区举行老干部庆祝建党100周年文艺演出 ..... 王红红 (16)

黄浦区举行老干部庆祝建党100周年大会  
..... 王芳 (16)

长宁区举行老干部庆祝建党100周年主题活动  
..... 王嫣然 (16)

普陀区举行老干部庆祝建党100周年暨“双先”事迹报告会 ..... 江玲 (17)

浦东新区举行老干部庆祝建党100周年主题活动  
..... 叶丽娅 (17)

金山区举行老青干部庆祝建党100周年主题活动  
..... 王丹萍 (17)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 学党史·担使命

树立正确党史观 深入开展党史学习教育  
(三) ..... 李敏君等 (18)

百年奋斗 百年胜利 百年辉煌

..... 吕子明 (20)

始终牢记党的宗旨,把人民对美好生活向往  
作为奋斗目标 ..... 陈新光 (21)

汲取奋进力量 砥砺初心使命

..... 周 伟 (23)

## 工作者之声

“六个一”吹响党史学习教育集结号

..... 长宁区委老干部局 (24)

读习近平《论中国共产党历史》有感

..... 黄 晖 (25)

学党史 践初心 担使命——读《论中国共  
产党历史》有感 ..... 徐 辰 (26)

## 峥嵘岁月

令人感动的五十年寻亲之路 ..... 谷 梁 (27)

一个不显眼的地下联络点 ..... 马导农 (29)

战场观海 ..... 韦德锐 (30)

亲热的陌生人 ..... 朱永其 (30)

难忘时刻 终身鞭策 ..... 叶 佳 (31)

## 人物金秋

连环画:当好支部代言人 ..... 李荣光 (32)

帮有难者从困境中解脱出来

..... 周东阳 李 恒 (34)

老八路的英雄情结 ..... 宓正明 (36)

党龄八十一 我来讲党史 ..... 程亚西 (38)

一名退役军人的公益情怀 ..... 施振华 (40)

## 情满人间

金婚之年同获金色纪念章 ..... 陈铭云 (42)

八一忆军营 ..... 高汉良 (43)

当兵50周年 ..... 沈忠辉 (43)

人生第一步 ..... 唐国良 (44)

想念军营饭菜香 ..... 耿 勇 (45)

领到“光荣牌”的那一刻 ..... 钱红春 (46)

## 闲情雅趣

“祥和”群里乐淘淘 ..... 金洪远 (47)

## 畅游天下

游京记 ..... 龚寄托 (48)

## 健康养生

百岁奶奶闲不住,老是抢着做家务 ..... (49)

国医大师们的养生经 ..... (49)

炎夏养生两“法宝” ..... (50)

夏季睡眠“一”点通 ..... (50)

适合夏季泡水喝的中药 ..... (51)

警惕老年人的“视力杀手” ..... (52)

## 生活之友

急救电话应该怎么打 ..... (53)

舌头也爱养生保健操 ..... (54)

爬楼梯要爱“膝” ..... (55)

笑他三万六千场 ..... (55)

艺林漫步 ..... 王联斌等 (56)

封面:小荷初绽

杨 军 摄

封二:图文传真

封三:市税务系统老干部摄影选

封底:高铁通到家门口

汤啸天 摄



# 深入领会习近平总书记重要讲话精神

**习近平强调：和衷共济 和合共生 为人民谋幸福 为人类谋进步**

中共中央总书记、国家主席习近平在北京以视频连线方式出席中国共产党与世界政党领导人峰会，并发表题为《加强政党合作 共谋人民幸福》的主旨讲话，强调政党作为推动人类进步的重要力量，要锚定正确的前进方向，担起为人民谋幸福、为人类谋进步的历史责任。中国共产党愿同各国政党一起努力，始终不渝做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

习近平强调，今天，人类社会再次面临何去何从的历史当口，选择就在我们手中，责任就在我们肩上。面对共同挑战，人类只有和衷共济、和合共生这一条出路。政党作为推动人类进步的重要力量，要锚定正确方向，担起历史责任。

第一，我们要担负起引领方向的责任，把握和塑造人类共同未来。从“本国优先”的角度看，世界是狭小拥挤的，时时都是“激烈竞争”。从命运与共的角度看，世界是宽广博大的，处处都有合作机遇。

第二，我们要担负起凝聚共识的责任，坚守和弘扬全人类共同价值。把全人类共同价值具体地、现实地体现到实现本国人民利益的实践中去。

第三，我们要担负起促进发展的责任，让发展成果更多更公平地惠及各国人民。在人类追求幸福的道路上，一个国家、一个民族都不能少。发展是世界各国的权利，而不是少数国家的专利。

第四，我们要担负起加强合作的责任，携手应对全球性风险和挑战。共同推动构建人类卫生健康共同体；共谋人与自然和谐共生之

道。

第五，我们要担负起完善治理的责任，不断增强为人民谋幸福的能力。通向幸福的道路不尽相同，各国人民有权选择自己的发展道路和制度模式，这本身就是人民幸福的应有之义。一个国家民主不民主，要由这个国家的人民来评判，而不能由少数人说了算！

**习近平强调：加快构建新发展格局，是一场需要保持顽强斗志和战略定力的攻坚战、持久战**

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央全面深化改革委员会主任习近平主持召开中央全面深化改革委员会第二十次会议。

习近平强调，加快构建新发展格局，是我们把握未来发展主动权的战略举措，是为了在各种可以预见和难以预见的惊涛骇浪中增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力，是一场需要保

持顽强斗志和战略定力的攻坚战、持久战，要自觉把本地区本部门工作纳入构建新发展格局中统筹考虑和谋划，以更加坚定的思想自觉、精准务实的举措、真抓实干的劲头，推动构建新发展格局取得扎扎实实成效。农业现代化，种子是基础，必须把民族种业搞上去，把种源安全提升到关系国家安全的战略高度，集中力量破难题、补短板、强优势、控风险，实现种业科技自立自强、种源自主可控。要站在保障中华民族生存和发展的历史高度，坚持对历史负责、对人民负责、对世界负责的态度，抓好青藏高原生态环境保护和可持续发展工作。要围绕实行高水平对外开放，充分运用国际国内两个市场、两种资源，对标高标准国际经贸规则，积极推动制度创新，以更大力度谋划和推进自由贸易试验区高质量发展。

### 习近平强调：办出了中国风格中国气派中国风采

习近平主持召开中央政治局常委会会议，专门听取庆祝活动总结报告并发表重

要讲话。习近平强调，隆重庆祝中国共产党成立100周年，是党中央从全局和战略高度作出的重大部署，是党和国家政治生活中的大事。在党中央坚强领导和各级各部门共同努力下，庆祝活动盛大庄严、气势恢宏，礼序乾坤、乐和天地，充分体现了仪式感、参与感、现代感，办出了中国风格、中国气派、中国风采，起到了统一思想、凝聚力量、振奋人心、鼓舞士气的作用，完全达到了预期目的。

习近平强调，要充分利用庆祝活动激发的澎湃热情和强大正能量，汇聚起全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的磅礴伟力。要深入总结百年党史正反两方面经验，在历史智慧的学习运用中提升历史自觉、把握历史主动。要站在历史和全局的高度把党的建设得更加坚强有力，确保党始终成为中国特色社会主义事业的领导核心。要进一步面向世界讲好中国共产党的故事，有效提升我们党和国家的国际影响力。要总结好运用好庆祝活动的成功经

验，不断丰富完善中国特色社会主义大党大国典礼制度。

### 习近平强调：以中国新发展为世界提供新机遇

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平前往中央礼品文物管理中心，参观“友好往来 命运与共——党和国家领导人外交活动礼品展”。他强调，党和国家领导人外交活动礼品具有特殊的历史价值和丰富的人文内涵，凝聚着中国人民同世界各国人民的深厚情谊，也见证着新中国外交事业的辉煌成就。中国共产党是为中国人民谋幸福的政党，也是为人类进步事业而奋斗的政党。我们将高举和平、发展、合作、共赢旗帜，同世界各国人民深化友谊、加强交流，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，以中国的新发展为世界提供新机遇。要通过展览，激励全党全国各族人民为实现全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦而团结奋斗。





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中指出：“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。”道路决定命运。民族复兴首先面临的是道路问题。探索一条符合中国国情、能够实现民族复兴的道路是近代中国急需破解的大难题。

近代中国是在腐朽的封建专制统治中积贫积弱的，是在西方主导的资产阶级革命和工业革命中落伍时代的，是在帝国主义列强轮番侵略和瓜分之中沦为半殖民地半封建社会的。在中国近代政治舞台上，仁人志士们和各种政治力量提出了各式各样的救国方略和制度方案，都以失败告终，都未能改变旧中国的悲惨命运。正如“七一讲话”所精辟指出的：“中国迫切需要新的思想引领救亡运动，迫切需要新的组织凝聚革命力量。”

十月革命一声炮响，为中国送来了马克思列宁主义，给苦苦探寻救亡图存出路的中国人民指明了前进方向，提供了全新选择。中国共产党应运而生，这是开天辟地的大事变。把马克思主义同中国具体实际和中华优秀传统文化结合起来，走自己的路，这就是中国共产党百年奋斗的根本结论和根本经验。

走自己的路，在夺取全国政权前就是走新民主主义革命道路。党团结带领中国人民进行了28年浴血奋战，打败日本帝国主义，推翻国民党反动统治，建立中华人民共和国，彻底结束了中国半殖民地半封建社会历史，彻底结束了旧中国一盘散沙的局面，彻底废除了列强强加给中国的不平等条约和帝国主义在中国的一切特权，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃，为实现中华民族伟

大复兴创造了根本社会条件。

走自己的路，在夺取全国政权后就是走社会主义道路。党团结带领中国人民消灭在中国延续几千年的封建剥削压迫制度，确立社会主义基本制度，实现了中华民族有史以来最广泛最深刻的社会变革，实现了一穷二白、人口众多的东方大国大步迈进社会主义社会的伟大飞跃，为实现中华民族伟大复兴奠定了根本政治前提和制度基础。

走自己的路，在十一届三中全会后就是走中国特色社会主义道路。党团结带领中国人民进行改革开放新的伟大革命，确立党在社会主义初级阶段的基本路线，创造了改革

开放和社会主义现代化建设的伟大成就，实现了从生产力相对落后的状况到经济总量跃居世界第二的历史性突破，实现了人民生活从温饱不足到总体小康、奔向全面小康的历史性跨越，为实现中华民族伟大复兴提供了充满新的活力的体制保证和快速发展的物质条件。

走自己的路，在新时代就是守正创新坚持和发展

中国特色社会主义道路。进入新时代以来，党团结带领中国人民坚持和加强党的全面领导，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化，坚持依规治党、形成比较完善的党内法规体系，实现第一个百年奋斗目标，明确实现第二个百年奋斗目标的战略安排，为实现中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量。

得益于这样的道路和制度，中国的面貌、中国人民的面貌、中华民族的面貌发生了翻天覆地变化。（摘自《学习时报》）

## 中国共产党以 科学理论 开辟中国道路

□ 何毅亭



# 在新征程上 永葆生机活力

□ 曾 峻

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上指出，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。

在领导人民开辟伟大道路、创造伟大事业、取得伟大成就的历史进程中，中国共产党发展成为拥有9500多万名党员、领导14亿多人口大国、具有重大全球影响力的世界第一大执政党。不仅如此，中国共产党依然保持勃勃生机、昂扬姿态，百年恰是风华正茂。

站在新的历史交汇点，回顾和总结中国共产党永葆生机活力的经验，对于中国共产党在新征程上做到“永远年轻”具有重要意义。

## 经验启示

中国共产党为什么能够永葆生机活力？百年历史给我们留下了宝贵经验和深刻启示：

从价值论看，中国共产党着眼于人的解放和人的全面发展，坚持以人民为中心，不断满足人民对美好生活的需要。从认识论看，中国共产党立足于中国实际和时代大势，坚持向人民学习、向实践学习、向各国有益经验学习，科学把握党的执政规律、社会主义建设规律和人类社会发展规律。从方法论看，中国共产党秉持敢为人先的精神，运用科学思想方法和工作方法，不断推进实践创新、理论创新、制度创新。从主体论看，中国共产党高度重视自身建设，固本强基、培育新人、锻造骨干，持续推进党的自我革命。同时，凝聚一切积极因素，汇集起磅礴合力。

## 面临挑战

庆祝党的百年华诞，就意味着正式进入全面建设社会主义现代化强国的新征程。新

征程上，中国共产党继续确保风华正茂，需要面对一系列新情况：第一，中国共产党承载更光荣的历史使命。在新中国成立一百周年时全面建成社会主义现代化强国，在现代化模式、文明形态、价值重塑等方面为人类作出更大贡献，使命光荣、责任重大。第二，中国共产党所处环境将更为复杂。世界正经历百年未有之大变局，而且这种变局会随着时间推移向更广泛、更深入的方向发展，机遇前所未有，挑战亦前所未有。第三，中国共产党自身的“考试”并未结束。党始终成为领导核心、人民公仆、时代先锋、民族脊梁，将继续经受“四大考验”、面临“四大风险”，必须时刻警醒。

## 重点课题

主动求新求变，走出“心理舒适区”——

当前，国内高质量发展仍在破题，新冠肺炎疫情仍在全球肆虐，西方对我打压封锁仍未收手。这表明，新征程的“初始条件”已经发生变化。更重要的是，全球科技、气候、人口结构、力量对比等都将在今后几十年发生重大变化。

强化制度权威，跳出“历史周期率”——

运用党内法规制度巩固党的理想信念、指导思想、核心价值、基本原则，并根据环境变迁不断调整完善具体的体制机制、组织形式，是中国共产党保持活力的重要经验。

赢得“新世代”，对冲“代际势能差”——

全面建设社会主义现代化强国新征程是代际快速更替、新生代快速成长的时期。上个世纪90年代后出生的“Z世代”已长大成人，2010年后出生的“阿尔法世代”已经入学，今后还会有一批又一批新生代不断涌现。能否成功实现对年轻一代的政治社会化，关乎党和国家事业的长远发展。

初心易得，始终难守。以史为鉴，可以知兴替。我们相信，胸怀民族复兴千秋伟业的中国共产，一定能在新征程上持续创新创造，做到“青春永驻”“基业长青”，为走好新的赶考路提供坚强有力的政治保证。

（摘自《解放日报》）

# 深刻理解伟大建党精神是精神之源

□ 徐文秀

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上第一次提出并深刻阐述了坚持真理、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，明确指出伟大建党精神是中国共产党的精神之源。

历史川流不息，精神代代相传。伟大建党精神不是从天上掉下来的，也不是凭空想出来的，它孕育于伟大斗争，源自于伟大实践。百年前，一群意气风发、满怀理想信仰的年轻人干了一件开天辟地的大事，成立了中国共产党。这个马克思主义政党一经成立，就始终伴随着革命斗争精神一起成长。她追求真理，向往光明，为理想而前仆后继；她为了让人民过上好日子，为了实现民族复兴而英勇奋斗。一百年来，我们党始终是在伟大建党精神的鼓舞下奋勇前进，在伟大建党精神的激励下披荆斩棘。以伟大建党精神为源头，我们党在百年奋斗中形成了红船精神、井冈山精神、长征精神、延安精神、大庆精神、“两弹一星”精神、雷锋精神、改革开放精神、抗疫精神等。正是这些伟大精神，构成了中国共产党人的精神谱系，锤炼出我们党鲜明的政治品格，深深融入我们党、国家、民族、人民的血脉之中，为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养。

问渠那得清如许，为有源头活水来。伟大建党精神是中国共产党的精神之母。共产党人的精神谱系中的诸多精神，都是伟大建党精神派生出来的，是伟大建党精神的丰富和发展。伟大建党精神是中国共产党的精神之基。中国共产党的精神内涵、外延有许

多，已经形成了一个完整谱系，在这个精神体系中，伟大建党精神处于“塔基”的地位，是精神之根，具有传承、支撑和密码的价值作用。伟大建党精神是中国共产党的精神之魂。精神之贵在于其灵魂，理想信念、人民至上始终是中国共产党精神之灵魂所在，也是伟大建党精神的魂魄所在。丢了这个魂，就无以立足、难以致远。

进入新时代，面对错综复杂的形势和任务，面对千缠百结的矛盾和问题，我们应该怎样继承和发扬伟大建党精神？就是要想清楚、弄明白伟大建党精神的内涵与外延、地位与作用，把“是什么”“为什么”“怎么做”悟得透、想得深、落得实。在伟大建党精神中，“坚持真理、坚守理想”是精神密码，“践行初心、担当使命”是生命价值，“不怕牺牲、英勇斗争”是鲜明特征，“对党忠诚、不负人民”是政治品格。在新时代，要用伟大建党精神鼓舞和激励共产党人继续英勇奋斗，战胜前进道路上一切艰难险阻，极大地调动和发挥出共产党员不懈奋斗的积极性主动性创造性。

精神是旗帜，精神是引领。伟大建党精神是全体共产党人的心灵家园，守护好、建设好这片家园，让精神之源永远清澈纯净、碧波荡漾，是我们的责任和义务。在实现第二个百年奋斗目标的伟大征程上，我们要赓续共产党人精神血脉，永远把伟大建党精神继承下去、发扬光大，以永不懈怠的精神状态、一往无前的奋斗姿态进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，不断书写中国共产党人新的精神史诗。（摘自《学习时报》）



# 八角楼里一盏灯，照亮革命万里程

□ 海 华

“天上的北斗亮晶晶，八角楼的灯光通透明。毛委员就是那掌灯的人，照亮中国革命的万里程。”《八角楼的灯光》这首歌1928年就开始在井冈山地区传唱。

八角楼位于井冈山茅坪村，毛泽东1927年10月至1929年1月期间经常居住和办公的地方。因为屋顶有一个八角形的天窗，故称为“八角楼”。在八角楼，毛泽东当年借着清油灯一根灯芯的微弱灯光，写下《中国的红色政权为什么能够存在？》《井冈山的斗争》两篇光辉著作。

这两篇著作第一次提出了实行工农武装割据、建立革命红色政权的思想，成为“农村包围城市、武装夺取政权”这条中国革命道路的理论发端，指引中国革命万里程。

这两篇著作的背后，是毛泽东“上山”的心路历程。1927年9月9日，毛泽东以前敌委员会书记的身份在湖南发动了秋收起义，但由于敌我力量悬殊，起义后按上级要求攻打长沙的计划

严重受挫。秋收起义失败后，毛泽东把部队撤到浏阳文家市。摆在毛泽东面前的严峻问题是：把剩下的人带到哪里去，中国革命向何处去？

在讨论工农革命军去向问题的前委会议上，毛泽东说服大家放弃继续攻打长沙的计划，带着队伍转向敌人统治力量相对薄弱的农村、山区，寻求落脚点，以保存实力，再图发展。这是中国革命从攻打大城市转到向农村进军的一个转折点，史称“文家市退兵”。

毛泽东带着队伍，走上崎岖的山路，来到了井冈山，开始创建井冈山革命根据地。但上山这条路走得很突然，许多人思想一时转不过来。弱小的红军经常面临敌军频繁的军事“会剿”和严密的经济封锁，井冈山斗争遇到了极大困难。加上“左”倾盲动主义思想的影响和干扰，1928年根据地遭到了三月和八月两次失败。不少人感到革命前途渺茫，南昌起义失败了，秋收起义失败了，广州起义也失败了……井冈山能待下去



（图为修缮后的八角楼）



吗?“红旗到底打得多久”的疑问不断出现。

为从理论上阐明中国革命发展的道路,毛泽东观察形势、总结经验,深入研究思考红色政权理论。

1928年10月,毛泽东为中共湘赣边界第二次代表大会起草了会议决议,《中国的红色政权为什么能够存在?》就是决议的一部分。毛泽东指出:“一国之内,在四围白色政权的包围中,有一小块或若干小块红色政权的区域长期地存在,这是世界各国从来没有的事。这种奇事的发生,有其独特的原因。”毛泽东总结一年来创建井冈山革命根据地的实践经验,透彻地分析中国国内的政治形势,从五个方面回答了红色政权能够长期存在并发展的原因。

1928年11月,毛泽东在八角楼给中央写了一个报告,这个报告就是后来收入《毛泽东选集》的《井冈山的斗争》。毛泽东在《井冈山的斗争》中充满自信地指出:“边界红旗子始终不倒,不但表示了共产党的力量,而且表示了统治阶级的破产,在全国政治上有重大的意义。所以我们始终认为罗霄山脉中段政权的创造和扩大,是十分必要和十分正确的”。

在总结井冈山革命斗争经验的基础上,1930年1月,毛泽东在《星星之火,可以燎原》中明确提出中国革命必须走“农村包围城市、武装夺取政权”道路。

(摘自《求是》杂志)



## 数字中的中国共产党是世界奇迹

李君如

在中国共产党庆祝百年华诞的同时,人们谈论得最多的是,中国共产党创造了多少让人刮目相看的世界奇迹。诸如领导中国从一个积贫积弱的国家迅速成为世界第二大经济体,在应对国际金融危机和全球新冠疫情时一次又一次创造让世界各国无法想象的危机应对奇迹,等等。其实,中国共产党创造的最大奇迹,不是别的,就是中国共产党。中国共产党创造了这个与众不同的世界最大的执政党。

当习近平总书记在天安门城楼上宣布“一百年前,中国共产党成立时只有50多名党员,今天已经成为拥有9500多万名党员、领导着14亿多人口的大国、具有重大全球影响力的世界

第一大执政党”的时候，这四个数字——“50多名党员”“9500多万名党员”“14亿多人口”和“世界第一大执政党”，展现在世界面前的就是一个奇迹。

从“50多名党员”到“9500多万名党员”，增长的倍数让人瞠目结舌。如果加上这100年来牺牲的“成千上万”共产党员，历史上加入中国共产党的人数应该更为庞大。记得在庆祝中国共产党90周年诞辰的时候，在欧盟总部举行的一次研讨会上，就有人问我：“你们是怎么拉到那么多人入党的？”我回答：“我们一个人也没有拉过，每一个中国共产党党员都是自愿申请入党的。”可见，中国共产党党员的数字是多么引人关注。这些数字表明，中国共产党本身就是一个世界奇迹。

须知，在今天的中国，14亿多人口中有9500多万名共产党员，这意味着平均十四五个中国人中就有一名共产党员。如果联系共产党员的家庭，包括他们的父母、妻子

或丈夫以及他们的儿女，和“9500多万”这个数字相联系的，就不是1亿、2亿、3亿中国人。这无论在当今还是在过往世界上，都是没有一个国家可以比拟的。有些人妄图挑拨中国共产党与中国人民的关系，殊不知中国共产党与中国人民的关系有多么紧密！

而且，在9500多万名共产党员中，1/3以上的党员是80后、90后、00后。这些年轻的共产党员连同他们的同学、朋友，都是在改革开放的历史条件下成长起来的，对“中国特色社会主义”，尤其是对

“中国共产党领导”十分亲切。况且他们中许多人周游过世界，有的还在国外上过学、打过工。他们用自己的眼睛、自己的经历，在比较中感受、认识什么样的社会才是他们可以大有作为的。也就是说，从80后到90后、00后，年轻人认同和喜爱中国共产党，不是盲目的。

这些无法编造的数字，真实地展现了中国共产党在中国人民中不争的魅力。因此，我们说中国共产党在创造世界奇迹的同时，创造了中国共产党这个最大的世界奇迹。

（摘自《环球时报》）





## 释放政党外交的潜力 将助力和平发展

中国共产党与世界政党领导人峰会7月6日以视频连线的方式举行，习近平总书记亲自与会并发表重要讲话。他提出政党要做到以下几点：担负起引领方向的责任，把握和塑造人类共同未来；担负起凝聚共识的责任，坚守和弘扬全人类共同价值；担负起促进发展的责任，让发展成果更多更公平地惠及各国人民；担负起加强合作的责任，携手应对全球性风险和挑战；担负起完善治理的责任，不断增强为人民谋幸福的能力。

政党在各国政治中扮演了最重要角色，这在中国彰显得尤为突出，中国还同时成为了推动当今世界政党外交的最大力量。当前世界处于拐点的位置，这次大会着眼于未来，共话政治文明大道。各国政党之间的相互理解和坦诚交流会给国家之间的友好合作增添一项关键支撑，也打造一条重要纽带。

参加这次大会的有来自160多个国家的500多位政党和政治组织领导人以及逾万名政党代表，这恐怕是全世界政治会议中最庞大的阵容之一了。这些令人震撼的数字折射了政党之间强烈的交流意愿，大家在一起有很多话要说，中国搭起的这个政党交流平台契合了当今世界的一项紧迫需求。

世界各国的首要问题是发展问题，所有政党都面临着或将要面临着如何在新形势下推动国家发展的考验，然而事实证明交出一份好答卷殊为不易。中共是目前世界上实现

连续执政时间最长的政党之一，并且取得了举世瞩目的国家建设成就，但美国和其它主要西方盟友却很不接受中共对国家的领导方式，对之不断抹黑，人为制造了冷战结束以来最为深刻的政治争议。

中共成功的最大经验是，从现实国情出发，在吸收整个世界政治文明成果的同时，坚持探索走自己的路。中共的成功引起了发展中国家的普遍兴趣，对一些执政党形成了鼓舞。中美的分歧很大程度上是政治道路自主和由美西方规定范式之间的博弈与斗争。美国的国际政治路线是拉帮结派，搞挤压胁迫，中国致力于推动构建人类命运共同体，大家的事情一起谈，而不是一个国家来决定。

由于国内外掣肘的因素很多，一些执政党不得不受复杂的政治环境裹挟，随波逐流，每一个时期有机会获得成功的党和国家并不多。这次大会给政党之间分享执政经验，实现政治文明的交流互鉴提供了前所未有的机会。

相信政党之间比国家之间更容易“讲真话”，而它们面临的问题和困惑又往往触及各国的政治本质，这样的探讨将对世界政治文明提供别开生面的思考和总结，并可能带动更多的探索。人类需要不断解放思想。政党的数量比国家的数量多得多，它们的总阅历没有任何一个其他集合能够与之媲美。国家之间的外交需要更多的轨道，政党交往中有其不可替代性，它触及问题时往往可以采取更加直率、深刻的方式。

中国共产党和世界政党领导人峰会本身就是开创性的新型外交平台，我们相信这次“云端”盛会能激发出参与政党的创新热情，酝酿一些别开生面的成果。人类围绕良法善治的探索永无止境，政党无疑是实现这种探索最活跃的主体力量。当围绕很多问题的解决在政府层面逐渐乏力时，政党这个维度无形中被赋予了更大使命，人们期待这里终将形成里程碑式的能量流动和送达。

（摘自《环球时报》）



# 市委老干部局召开理论学习中心组扩大会议

□ 市委老干部局机关党委

7月6日下午，市委老干部局理论学习中心组召开扩大会议，传达学习中办关于《认真学习贯彻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精神》的通知，并开展专题研讨交流。市



委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议，副局长、机关党委书记包龙根，副局长龚怡、范传伟，老干部活动中心主任、二级巡视员王欢平围绕学习讲话精神，结合各自工作思想实际分别谈了认识体会、思想感悟及贯彻落实的思路举措，各处室及局属事业单位负责同志参加会议。

杨佳瑛指出，局系统各级党组织、全体党员干部要把学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话作为当前和今后一个时期的重大政治任务和头等大事，掀起学讲话、学党史的热潮。

她结合老干部工作实际谈了个人体会和认识，指出要将学习习近平总书记重要讲话受到的激励与鼓舞化为积极贯彻落实中央和市委决策部署的政治自觉，做到在党言党、在党为党。旗帜鲜明讲政治，毫不动摇坚持党的领导，牢记自己的第一身份是共产党员，第一职责是为党工作，自觉服从大局、坚决维护大局；加强局系统干部队伍和离退休干部的政治思想教育，在队伍建设、基础工作、关心关爱等方面都要以政治建设为统领，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、

坚决做到“两个维护”。要把从党的执政理念中汲取的智慧和力量化为思想自觉，念党之成、为党之责。要把老干部工作者和老同志对美好生活的向往作为奋斗目标，想他们所想、急他们所急、办广大

干部群众和老同志之所需，做到在政治上引领、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，让党的事业、老干部工作和各项建设发展得到更多支持，更加兴旺发达。要将发扬伟大建党精神形成的内生动力化为行动自觉，始终做到在党爱党、永葆强党之志。对标对表新时代党的建设总要求、新时代党的组织路线，积极响应党中央号召和市委部署要求，珍惜先烈披荆斩棘换来的幸福生活，努力破解影响和制约高质量发展的瓶颈难题，发扬攻坚克难、奋勇争先的拼劲和斗争精神，创新相关政策机制，营造比学赶超、追求卓越、人人都是软实力的良好氛围，以老干部工作者队伍的高素质推动离退休干部工作的高质量发展；结合党史学习教育，更好地发挥新时代党员的先锋模范作用和党组织的战斗堡垒作用，为上海人民城市建设、传承红色基因、发扬优良传统、赓续精神血脉增添更多的正能量。

会后，局党史学习教育领导小组召开专题会议，重点研究了党史学习教育上半年工作情况及近期工作安排。

（执笔：杨翔）



# “加强和改进新时代上海离退休干部党的建设工作研究”课题开题会举行

□ 市委老干部局综合调研处

7月2日上午，市委老干部局召开“加强和改进新时代上海离退休干部党的建设工作研究”课题开题会。市委组织部副部长、老干部局局长、总课题组长杨佳瑛讲话，市委老干部局副局长、总课题组副组长包龙根、龚怡就专题调研谈意见建议，副局长、总课题组副组长范传伟主持会议并作具体部署。局二级巡视员王欢平和机关各处室、局属事业单位负责人，市委组织部、市委编办、市财政局、市人社局等部门相关同志以及徐汇区委老干部局、金山区委老干部局、市教卫工作党委老干部处、市级机关工作党委老干部工作部等4家分课题组成员参加会议。

杨佳瑛说，今年恰逢建党百年，习近平总书记在庆祝大会上，对推进新时代党的建设新的伟大工程提出明确要求，向全体共产党员发出号召，要求牢记初心使

命，坚定理想信念，践行党的宗旨，为党和人民争取更大光荣。李强书记要求坚持把党的政治建设摆在首位，加强基层党组织建设，提高党建质量和水平。因此，做好新时代离退休干部党建工作及其研究具有特殊意义，这是积极响应和认真学习贯彻中央、市委部署，体现老干部工作部门主责主业的必然要求；是贯彻落实组织工作条例，推动离退休干部党建深化政治思想内涵、做实工作平台及方式、凸显针对性的内在要求；也是离退休干部党建高质量发展，促进离退休干部党员更好发挥先进性、保持纯洁性、体现战斗力的工作要求。

杨佳瑛指出，要着眼传承红色基因、永葆政治本色，发扬建党精神，着力把握离退休干部党建工作的目标任务和研究重点，研究分析面临的新形势新任务，梳

理汇总新经验新做法，将基层单位的成功经验总结上升为规律性把握和理念型探索实践，并找准掣肘离退休干部党建工作高质量发展的瓶颈难题，形成管基础、促发展、利长远，发挥离退休干部党建优势和正能量作用的研究成果并转化为相关制度化安排。

杨佳瑛要求，凝聚各方智慧和力量，提高调研实效。科学组织实施课题调研各项工作，将课题调研与正在开展的党史学习教育、“我为老同志办实事”实践活动和“双联系”工作相结合，更多问需问计于老同志和基层工作部门。把政治建设为统领、不断加强离退休干部党建的要求贯穿于老干部工作的各方面和全过程，边调研边改进工作，彰显各自资源优势和业务特长，共同推动离退休干部党建工作取得新成效。

（执笔：田雯）



# 市委老干部局走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部

□

市委老干部局生活待遇处

在庆祝中国共产党成立100周年之际，为充分体现市委、市政府对离休干部的关怀照顾，从5月下旬至6月下旬，市委老干部局领导带队赴全国相关省市，逐一上门走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部，并围绕“加强和改进新时代离退休干部党建工作”调研课题，与当地老干部工作部门开展了工作研讨。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行赴江苏省无锡市，走访慰问了本市虹口区易地安置离休干部朱均生，感谢朱老为上海发展作出的积极贡献，亲切转达市委、市政府的关心问候。她详细询问朱老的身体情况和生活状况，了解有关政策待遇的落实情况，并祝老同志健康长寿、阖家幸福。今年已经95岁高龄的朱老非常激动，他表示，上海各级党组织永远是值得信赖的家，自己会一如既往地关心支持上海各项事业的发展。

杨佳瑛与江苏省委组织部副部长、老干部局局长江桦、副局长孙步乾等就全面加强离退休干部“三项建设”、打造“银发生辉”发挥作用品牌、做优离休干部看病“三有一落实”工程、推进信息化建设等方面作交流。杨佳瑛说，江苏省的老干部工作基础实、经验新、制度建设好，我们要认真学习借鉴好经验好做法，充分发挥党建引领作用，扎实推进党史学习教育，不断加强党组织规范化建设，精心组织老干部志愿服务，着力化解老同志的操心事揪心事烦心事，推动老干部工作高质量发展创新发展。

市委老干部局副局长包龙根、龚怡、范传伟等也分别带队赴山东、福建、浙江等地开展走访慰问工作，向易地安置离休干部送上市委、市政府的关怀和温暖，并与当地老干部工作同仁开展研讨交流，走进老干部活动场所具体了解老同志学习活动开展情况。

市委老干部局有关处室负责人、部分机关干部和部分区、大口党委老干部工作部门参加了此次走访慰问工作，近距离聆听了离休干部讲述亲身经历的故事，接受了一次生动的党的优良传统和作风教育，增进了对老同志的感情，进一步传承红色基因，赓续精神血脉，激发尊老敬老助老、立足岗位做好工作的责任感和使命感。此次走访慰问工作得到了相关省市老干部工作部门的大力支持，共走访慰问分布在江苏、山东等11个省市的老同志和遗属55人。

（执笔：时曙）



## 杨浦区

### 杨浦区举行老干部庆祝 建党100周年文艺演出

杨浦区举行老干部庆祝中国共产党成立100周年文艺演出。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，杨浦区委书记谢坚钢出席并讲话。杨浦区领导薛侃、魏伟明、邵荀、邓小冬、程绣明、李雅平以及区原四套班子领导、离退休干部代表等出席。

杨佳瑛充分肯定了近年来杨浦区老干部工作在城市社区离退休干部党建、老干部作用发挥、精准服务等方面取得的突出成效。希望杨浦区继续认真贯彻落实中央、市委有关要求，组织广大老干部深入学习习近平总书记给上海新四军历史研究会百岁老战

士们的重要回信精神，将党史学习教育与学习党的创新理论相结合，在学思践悟中增强“四个意识”、坚定“四个自信”、自觉做到“两个维护”；积极组织广大老同志讲好党史，传承红色基因、赓续精神血脉，发挥独特优势作用，为人民城市建设、关心下一代和社会治理赋能助力；深入开展“我为群众办实事”实践活动，进一步化解离退休干部急难愁盼问题，不断提高老同志的获得感、幸福感和安全感。

与会领导和老同志代表黄宝妹、李自力共同启动“我为杨浦发展献一策”活动。区长薛侃为“全国关心下一代工作先进工作者”黄宝妹、姜德福转授证书。（王红红）

## 黄浦区

### 黄浦区举行老干部庆祝 建党100周年大会

黄浦区举行“梦起石库门，辉煌百年路”老干部庆祝中国共产党成立100周年大会暨长三角老干部工作联盟“百年追梦·重走一大路”红色研学活动启动仪式。黄浦区委书记杲云，市委老干部局副局长包龙根，黄浦区区委常委、组织部部长王庆洲出席活动。

杲云、包龙根为党龄50年以上、一贯表现良好的党员代表颁发“光荣在党50年”纪念章，向老党员致以崇高敬意。大会表彰了黄浦区离退休干部“示范党支部”和“最美老干部”。杲云为受表彰的党组织和老

干部颁发奖牌和荣誉证书，希望广大离退休干部珍惜光荣历史，不忘革命初心，进一步弘扬主旋律，增添正能量，永远跟党走。

会上，黄浦区委、嘉兴市委、南通市委、芜湖市委老干部局相关负责人和黄浦、嘉兴两地老干部代表共同启动“百年追梦·重走一大路”红色研学活动。长三角老干部工作联盟“百年追梦”主题征文活动获奖代表获颁证书。此次研学活动将邀请长三角老干部工作联盟成员单位代表在上海黄浦追寻石库门的灯光，在嘉兴南湖体悟“红船精神”，感悟中国共产党人的精神家园。（王芳）

延伸阅读



## 长宁区

### 长宁区举行老干部庆祝 建党100周年主题活动

长宁区举行“不忘初心 永远跟党走”离退休干部庆祝中国共产党成立100周年主题活动。市委老干部局副局长包龙根，长宁区委常委、组织部部长宋宗德，长宁区老领导卞百平、齐允海、夏永泰、陈志林、丁年保、姜翠、范本上、龚明、邱放等出席活动。

演出在舞蹈《渔光曲》中拉开序幕，

老同志们载歌载舞，尽情歌唱，以诗朗诵、合唱、舞蹈等丰富的文艺表演形式生动展现中国共产党百年来带领人民进行革命、建设、改革的壮美画卷，表达了他们“永远跟党走”的坚定信念。

“不忘初心 永远跟党走”主题活动是长宁区离退休干部庆祝建党百年系列活动之一，除了精心编排的文艺表演外，此前老同志们还参与了征文集、MV拍摄、摄影展等活动。（王嫣然）



## 普陀区举行老干部庆祝建党100周年暨“双先”事迹报告会

普陀区隆重举行“风采普老汇 永远跟党走”离退休干部庆祝中国共产党成立100周年暨“双先”事迹专题报告会。市委老干部局副局长龚怡，普陀区常委、组织部部长周艳与普陀区原四套班子老领导出席。

由百余名离退休老同志拍摄并制作的“普老对党说”微视频拉开了报告会的序幕。在视频中，老同志歌颂、铭记党的恩情，表达对党的热爱，为党的百年华诞献上真挚祝福。由《普老十二时辰》短视频串联，通过真情演讲、老同志访谈、诗词朗诵、原创情景剧表演、故事分享、视频播放等形式，展示了老同志为普陀发展持续发挥正能量、老

党员颜怀俭一生对党忠诚、“毛衣奶奶”高秀忠热心公益、普老宣讲团传播党的理论、关爱工作团团长叶红关爱青少年的感人故事。

会议表彰了30名“普陀区离退休干部党员模范典型”和50个“普陀区离退休干部示范党支部（党小组）”。举行了《老普的初心故事》作者代表离休干部徐念奎、廉洁向青年老干部工作者代表赠书仪式，希望青年一代传承红色基因，发扬好党的革命传统和优良作风。《老普的初心故事》是普陀区委老干部局、区离退休干部党工委向党的百岁生日的献礼，书中收录了全区老同志庆祝中国共产党成立100周年征文百余篇。（江玲）

普陀区

## 浦东新区举行老干部庆祝建党100周年主题活动

浦东新区举行“百年华诞新征程 非遗传承浦东行”老干部庆祝中国共产党成立100周年主题活动。市委老干部局副局长范传伟，浦东新区区委常委、组织部部长谈上伟出席活动并讲话。

主题活动以庆祝建党100周年为主线，结合贯彻落实市委老干部局关于“要发挥老同志在弘扬保护非遗传统文化中的积极作用”的要求，主题活动文艺汇演分为“筑就红色梦”“同奏向党曲”“共创时代潮”3大篇章，以红色文化为内核、浦东非遗为形式，通过文艺汇演、老干部风采

展、非遗集市等方式，为与会人员带来兼具教育意义和艺术价值的丰富体验，展现浦东老干部积极向上、崇德向善的精神风貌。

活动中，与会领导为浦东新区老干部局非遗传承保护基地揭牌，并为非遗小分队授旗，以此开启“非遗传承浦东行”新篇章，为推进阵地建设和队伍建设，进一步加大“非遗传承浦东行”工作力度奠定了基础。同时，“百年回眸忆初心展风采”老党员风采展正式亮相，展览以照片讲故事的形式，展示了浦东新区各行各业各条战线富有代表意义的100名离退休干部的红色故事。（叶丽娅）

浦东新区

## 金山区举行老青干部庆祝建党100周年主题活动

金山区举行“回望百年路 启航新征程”老青干部庆祝中国共产党成立100周年主题活动，老青两代人共同回顾党的百年奋斗历程，赞颂党的伟大恩情，表达对党的无限忠诚和热爱之情。区委副书记信亚东出席会议并致辞。

活动中，获得市、区两级“五四奖章”

的青年代表向党龄超过50年的老党员代表献花，表达崇高敬意，老青党员代表面对鲜艳党旗，重温了入党誓词。老干部和青年干部联袂登台，通过乐队联奏、红色戏曲联唱、红歌联唱、舞台剧、舞蹈、诗朗诵等多种艺术表现形式，歌颂党的丰功伟绩，表达爱党爱国爱人民爱家乡的真挚情怀。（王丹萍）

金山区

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(三)

习近平总书记《论中国共产党历史》一书，系统回顾了我们党团结带领人民不懈奋斗的光辉历程，深入总结了党在各个历史时期创造的理论成就、积累的宝贵经验、铸就的伟大精神。从党走过的风云激荡历史、从党开创和不断推进的伟大事业、从党全心全意为人民服务的根本宗旨和长期实践，更加深化了对党的信赖，更加坚定了对党的领导信念。今年是中国共产党成立一百周年，回望过去的奋斗路，眺望前方的奋进路，我们必须把党的历史学习好、总结好，把党的成功经验传承好、发扬好。不忘历史，不忘初心。

——李敏君

1960年我从师范院校毕业，分配在南市师范学校任共青团专职干部。从六十年代第一学年开始，教育部门决定在中等学校以毛泽东同志的著作《中国革命和中国共产党》为政治课教材，对青年学生进行系统的党史教育。

为了补上自己在党史学习方面的短板，更为了实现“教育者必先受教育”的承诺，从当年下半年起，我每周去华东师大政教系旁听党史课程，坚持边学边教，期间我还利用业余时间通读《毛泽东选集》，把毛主席的重要论述制成卡片，融入课堂教学中去，使党史教育的观点更加立论鲜明。

目前，以习近平同志为核心的党中央发出了全党学习党史教育的伟大号召，作为一个当年学习党史教育的实践者，我坚决拥护党中央的决策部署，决心在学习党史的教育中践行党的初心使命，做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，在实现中华民族伟大复兴的新征程中砥砺前行。

——陈铭云

我们党是一个有着百年历史的老党、有着9500多万名党员的世界第一大党和在14亿人口的中国长期执政的党，加强党的政治

建设，既是党的建设的一个重要的命题，也是一件头等重大的事情。在建党百年之际，牢固树立党的政治意识，始终不忘讲政治，是加强党的政治建设的一个重要“着力点”。

任何政党都有自己的政治属性，都有自己的政治使命、政治目标、政治追求。中国共产党是马克思主义的政党，讲政治，具有牢固的政治意识，是中国共产党的天然属性。习近平总书记在不同的场合对加强党的政治建设提出要求，我们要认真学习领会并深刻理解，不断提高思想认识，牢固树立政治意识，抓好党的思想政治建设各项任务的全面落实。

——姜德福

今年是中国共产党百年华诞。我作为一名党员，回顾党走过的辉煌历程和取得的伟大成就，心潮澎湃，无比自豪！

我是新中国成立之初出生的一代人，是在党的教育、培养、帮助下成长起来的，曾专职和兼职从事党务工作30余年。2013年9月退休。一次，区委老干部局的领导找我，她要我参与组建离退休干部网宣队，并指出在网宣中充分发挥离退休干部政治智慧、工作经验、人生阅历等优势的重要性。

为掌握网宣技能，我主动请教青年干部。平时，刻苦钻研，先学一步。我负责起草了《“浦江思源”网宣小组活动办法》，明确其定位与功能、组织领导、活动方式、政治纪律等。我为网宣献力，网宣助我快乐。网宣让我找到了老有所学、老有所乐、老有所为的结合点。

——张福生

一百年来，先辈们浴血奋战，推翻三座大山以及夺取政权后各个历史时期的斗争波澜起伏，与天与地与国内外敌人的斗争始终存在，我党经历了千难万险，如没有几代中共领导人把握正确航向，基础薄弱的大国，随时有“翻船”的危险。我们做到了稳步前



行，稳中有进，这一切，作为从小受党教育的我都是非常熟悉的，因此在中国共产党建党百年之际，我深感作为一名党员的光荣，同时也有强烈的使命感。以身作则，处处带头宣传党的方针政策，传播优良传统，以积极向上的姿态迎接百年华诞。

——李毓章

上海是中国共产党的诞生地，没有共产党就没有新中国。上海解放的时候，上海地下党员有8000多名，我支部24名，万康宏酱油店12名，我是其中之一，称之为万康宏红色据点也不为过。我入党已有70多年了，但我始终都秉承一个宗旨：“生命不息，战斗不止，思想不能变，理想不能忘，信仰不能丢。”有一份光发一份光，有一份热发一份热，重温入党誓词，为共产主义事业奋斗终身。我现在还担任离休支部书记，参加上海党史学会，在渔阳里历史文化研究会担任顾问，继续为党做一个不生锈的小小螺丝，把一生献给伟大的党。

——成纪昌

光阴似箭，一晃已从上海市委党校研究生部退休十年，十年时间里作为一名普通的共产党人依然忙忙碌碌。退休之后我成为了一名党的理论宣讲员。在党100周年华诞之际，我有一些学习体会想与大家分享：

一是合格的党课均要符合党中央精神不走样。从小切口入里，过渡到探索大问题与理论。比如：当拿到中央关于抗日战争胜利70周年宣传资料后，我就将备好的课全部推倒，从头再来。花了100多小时对照资料。

二要认真学习马列主义、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。要宣讲好就必须自己先学好，将原著有关精髓真正学到手，要入心、入脑就必须自己平时下苦功。

三是结合党史学习教育，引导广大党员、干部、群众增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。党的理论学习和宣传通过悉心安排，多形式、分层次、全覆盖周全的学习就是实践意义生动的写照。

——姚文仪

古人云：不忘初心方得始终。初心就是使命，使命如同生命，不应忘却、不可改变、更不能辱没。初心就是信念，信念就是理想，不该迷失、不应怀疑、更不许抛弃。

“大道之行，天下为公。”党的十九大报告以这样一句古语，道出了我们共产党人近百年所行大道的真谛。说到底，这一大道就是一条与人民心心相印、同甘共苦、团结奋

斗的人间正道。苍茫林海，扎根大地才能根深叶茂；大江大河，不忘源头才能奔腾不息。守初心、践使命、兑诺言，就是在守护我们党的执政根基、守护我们党的发展动力。唯有我们每一个共产党人都永葆初心、勇担使命，我们的党才能真正同人民想在一起、站在一起、干在一起，把14亿人的力量凝聚在一起，风雨无阻、一往无前，实现中华民族伟大复兴伟大的复兴理想、兑现人类世界宏伟的大同目标。

——王震国

今年是中国共产党建党百年华诞，也是我入党七十四年的日子。回到七十多年前，是党把我引上革命的康庄大道，从此以后我与党同行、同呼吸、同命运、同奋斗，从新民主主义革命、解放战争、社会主义改造和社会主义建设，从建国、立国到强国，经历几十年艰苦奋斗，与敌拼搏，我都亲身参与，亲眼目睹中国人民在党的领导下，国家发生了翻天覆地的变化。

在我人生中，工作调动频繁，“角色”转换多，工作内容差别大，压力重、要求高，但我仍在实践工作中经受住了考验。回顾工作生涯，我之所以能在不同岗位、不同职业、不同门类上较好地完成任务，且均能作出一定成绩，离不开党对我的培养、教育，所以我对党怀有深厚的感恩之心。在建党百年之际，我更应该继续革命，传承红色基因，讲述革命故事，继续发挥余热，为党、为国、为人民、为中国梦奋斗终身！

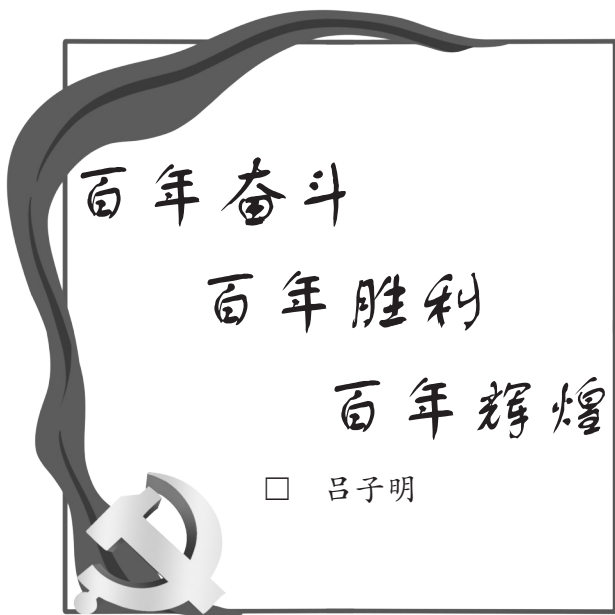
——黄士佳

我与新中国同龄。70多年来，我亲眼见证、亲身经历了新中国从站起来、富起来到强起来的全过程。

为了铭记历史、传承红色血脉，更为了汇聚继续前进的磅礴力量，在学校离退休党委的支持下，我和支部老同志一起把烈士纪念文章、支部老同志学习体会、老干部回忆录、烈士遗属文章、媒体报道等3万余字及相关照片整理成题为“发掘校园红色文化底蕴，弘扬革命先烈爱国精神”的《四史学习教育材料汇编》，参加学校校园优秀文化成果评比，获得2020年上理工学校文化建设优秀成果奖。我们党支部也被评为2021年校先进基层党组织。

我在退休党支部书记的岗位上，在发掘宣传革命烈士感人事迹、传承弘扬红色基因的躬行践履中找到了我的第二春：缅怀先烈，铭记历史，做一名践行初心使命、传承红色基因的火炬手。

——李道康



□ 吕子明

中国共产党的百年华诞，是人类历史自古至今无与伦比的一个伟大奇迹。她以无比磅礴的伟力显示，9500多万中国共产党人的砥砺前行，已经并将继续给中国带来改天换地的巨大变化，给世界人民提供可资借鉴的实践经验。

中国共产党的百年，是从胜利不断走向胜利的百年。十月革命一声炮响，给中国送来了马克思列宁主义。以李大钊、陈独秀、毛泽东为代表的一批马克思主义者，在中国这一饱受西方列强蹂躏和国内反动统治阶级压迫的广袤大地上，点燃了撕裂黑暗的第一支火炬。中国共产党的成立，如闪电划过长空，打开了中国历史发展新篇章。土地革命、抗日战争、解放战争、夺取全国胜利建立新中国、进行社会主义建设、开创中国特色社会主义并且进入新时代，一个个划时代的胜利镌刻在党的百年历史上，铸就了荡气回肠的壮美画卷和精美乐章。

为什么中国共产党人在百年奋斗中，能够从胜利不断走向胜利，这是由我们党的宗旨决定的。毛泽东同志在战火纷飞的年代，一句“为人民服务”，将我们党的奋斗理念、纲领目标、力量源泉说得明明白白；习近平同志的“以人民为本”和“人民对美好

生活的向往，就是我们的奋斗目标”，同样用明白晓畅的语言，把我们共产党人的初心，把我国的经济建设、社会发展，把我们民族复兴的伟大诉求，说得清清楚楚。我们党从人民中来，我们的一切归于人民；我们党扎根在人民之中，人民是我们战无不胜的力量源泉。还记得那句话吗？是百万农民用小推车把我们送过长江的；还记得全国人民同仇敌忾抗美援朝的情景吗？正是亿万人民的通力合作，集全国之力支援中国人民志愿军，用短短两年九个月的时间打败了不可一世的以美国为首的联合国军，赢得抗美援朝战争的辉煌胜利。在一穷二白的新中国，我们群情振奋谱写最新最美的画图：当年海军的主战小炮艇今天换上了航空母舰等大型战舰；我们能够“九天揽月”，驰骋太空远至火星，我们也能“五洋捉鳖”，潜水到世界最深的海沟；我们的战机可以和世界上最先进的战机抗衡，新型战略武器更是让人刮目相看。谁又能想到，我们竟以一己之力，果断采取措施，在全世界最先取得抗击新冠疫情的重大胜利；我们能在2020年底，按期实现对于人民的承诺，使9899万农村贫困人口全部脱贫，创造了彪炳史册的人间奇迹。

作为上海人，我们因直接看到在党的领导下，上海建设所取得的突出成就。改革开放以来，我们一起凝视过南浦大桥最后一块桥板的安装成功；我们高度关注苏州河水，为她一天天变清而万般惊喜奔走相告；我们曾经隔江遥望，为陆家嘴新貌拔地而起惊叹不已，我们也曾为争先乘坐第一条地铁而激情欢呼……上海的桥隧相连使得长江口南北天堑变通途；上海敢于在海中建港，一个前所未有的洋山深水港横空出世；上海的自贸区建设如火如荼，不断破题，不断翻新篇、攀新高，已成为上海面向世界的最新名片。上海变大了，变高了，变美了，从旧时的洋场“少女”成长为当今的世界“名媛”，从



最初的工人运动发祥地到今天的经济社会建设重地，上海是党百年奋斗的一个缩影，是中国特色社会主义建设的一颗明珠。这是上海人的骄傲，这是上海城的荣耀。

为什么我们共产党人在百年奋斗中，能够保持本色不屈不挠，能够生命不息奋斗不止，这是因为我们共产党人始终把人民放在心上，为了实现对人民的庄严承诺，始终注重加强自身建设，坚持以健康肌体去挑战艰难险阻，以纯洁思想去实现美好理想。进入新时代，习近平总书记提出全面从严治党的要求，要求党员进一步加强自身建设，坚决清除各种污染对党的肌体的侵袭腐蚀。广大党员问心、明理、求真、笃行，通过“不忘初心，牢记使命”的教育学习，提高思想境界和办事能力，党的队伍更加坚强，党的战斗力进一步提高。这就是我们党在任何错综复杂的环境下始终屹立不倒的真正原因。江山就是人民，人民就是江山。党员是人民中的一员，更是人民中的中坚力量，也可以说，江山就是党员，党员就是江山。党和人民血肉相连，是人民江山固若金汤的坚强保障。

在党的百年华诞前夕，重温党的奋斗历史和巨大成就，我们倍感亲切和激动。我从孩童起，就幸运地受到党的阳光雨露哺育，读书、参军、复员再到地方工作，寸步不离党的教诲。我无怨无悔地服从工作分配，又以一个共产党员的身份，在党所分配的各个工作岗位上继续奋斗了40年。我自己的这番经历，同样也是我们这一代人的共同经历。尽管岗位有所不同，但我们对党的忠诚和热爱，都是发自内心的，都是无比真诚的。庆祝党的百年华诞，我们除了激情，还有激励。在这个庄严的时刻，我们向党袒露心怀，我们要更好地弘扬党的光荣传统，不忘初心，牢记使命，满怀信心，努力奋斗，为全面建设社会主义现代化国家壮而行、鼓与呼，我们要用生命和热血，在新的征途上作出最新最美好的贡献，不负使命，不负历史，不负人生。

## 始终牢记党的宗旨，把人民对美好生活向往作为奋斗目标

□ 陈新光

学习历史是为了更好走向未来。当前，我国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期，世界正经历百年未有之大变局，在这一重大历史时刻，中共中央印发的《关于在全党开展党史学习教育的通知》，对于推动改革发展成果更多更公平惠及全体人民，把14亿中国人民凝聚成推动中华民族伟大复兴的磅礴力量具有重大而深远的意义。

**中国共产党始终坚持人民至上，从而永葆青春**

中国共产党从诞生时只有50多名党员发展为今天拥有9500多万名党员的世界最大政党，正以蓬勃的朝气和昂扬的斗志，领导中国人民向着实现中华民族伟大复兴的目标奋勇前进。百年大党，何以风华正茂、永远年轻？纵观历史，我们党干革命、搞建设、抓改革，都是为人民谋利益，让人民过上好日子。从成立之日起，中国共产党就申明代表劳广大众利益，推翻反动阶级的统治。1935年12月，瓦窑堡会议决议提出，中国共产党是中国无产阶级的先锋队，同时又是全民族的先锋队。1945年6月，党的七大通过的党章强调，中国共产党人必须具有全心全意为中国人民服务的精神。毛泽东同志在党的七大闭幕词中讲述愚公移山的故事，把人民大众比作中国共产党人的“上



帝”。从此，全心全意为人民服务，就成为全国人民耳熟能详的党的根本宗旨。

改革开放新时期，我们党合乎时代潮流、顺应人民意愿，团结带领人民进行改革开放新的伟大革命，开创和发展中国特色社会主义，极大解放和发展了社会生产力。中国特色社会主义进入新时代，我们党始终把人民放在心中最高位置、把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，新冠肺炎疫情防控取得重大战略成果，脱贫攻坚战取得全面胜利，全面建成小康社会取得伟大历史性成就，我国经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平跃上新的大台阶，人民群众获得感、幸福感、安全感极大增强。历史充分证明，江山就是人民，人民就是江山，人心向背关系党的生死存亡。人民群众是中国共产党的力量源泉，人民立场是中国共产党的根本政治立场。

### **中国共产党的初心和使命是为人民谋幸福，为民族谋复兴**

中国共产党的初心和使命是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴。秉持这一初心和使命，我们党团结带领人民完成新民主主义革命，建立起人民当家作主的新中国；完成社会主义革命，确立社会主义基本制度，推进社会主义建设，完成了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革；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，使中国大踏步赶上时代。在全面建成小康社会的基础上，我们将按照两步走的战略安排，到2035年基本实现社会主义现代化；到本世纪中叶全面建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

新发展阶段是我们党带领人民迎来从站起来、富起来到强起来的历史性跨越。开启全面建设社会主义现代化国家新征程，必须准确把握新发展阶段。党的十九届五中全会提出，全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，我们要乘势而上开启全面建

设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军，这标志着我国进入了一个新发展阶段。中国共产党在这100年中领导人民创造了伟大历史，铸就了伟大精神，形成了宝贵经验，创造了中华民族发展史、人类社会进步史上的伟大奇迹，书写了中华民族发展进程中光辉灿烂的篇章。

### **进入新发展阶段，依靠人民应对各种风险和挑战**

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队。党章明确规定，党坚持全心全意为人民服务。这就要求我们必须坚持尊重社会发展规律和尊重人民历史主体地位的一致性、为崇高理想奋斗和为最广大人民谋利益的一致性、完成党的各项工作和实现人民利益的一致性。100年波澜壮阔的历史充分证明，只有为了人民、依靠人民，党才能不断发展壮大，才能永葆蓬勃朝气。

进入新发展阶段，我们面对的是严峻复杂的国际形势、艰巨繁重的国内改革发展稳定任务。当前，世界百年未有之大变局加速演变，全球新冠肺炎疫情扩散蔓延态势还在持续，保护主义、单边主义上升，世界经济增长低迷态势仍在延续，不稳定性不确定性明显增加，是我国各类矛盾和风险易发期，各种可以预见和难以预见的风险因素明显增多。如何有效应对这些复杂问题，是对我们党的重大考验。100年波澜壮阔的历史充分证明，只有为了人民、依靠人民，党才能不断发展壮大，才能经得起各种风险和挑战，永葆蓬勃朝气。这就要求我们始终把人民立场作为根本立场，牢记党的初心和使命，牢记党的性质和宗旨，进一步完善中国特色社会主义制度和国家治理体系，运用制度威力应对当今世界的各种风险和挑战的冲击。要深刻洞悉历史发展规律，在挑战面前科学研判、精准施策，把握正确方向，始终砥砺前行。

# 汲取奋进力量 砥砺初心使命

□ 周 伟



历史是昨天对今天的嘱咐，是过去对未来的昭示。时间砥砺信仰，岁月见证初心。中国共产党百年历史证明，中华民族只有在中国共产党的领导下，国家才能强盛，民族才能振兴，人民才能富裕。在这建党百年之际，作为一名党龄已近50年的党员，我感到无比的自豪与骄傲。

我自豪，为我们党辉煌的革命历程。穿越血与火的历史烟云，饱经千难万险的风雨洗礼，建党百年不变本色，我们始终坚定初心。百年前那灾难深重的旧中国千疮百孔，贫穷落后，常年战乱，四分五裂，生灵涂炭，民不聊生。正是中国共产党的诞生，像一盏明灯冲破了漫漫长夜的黑暗，似初升朝阳给古老的中华民族带来了光明与希望。从那一刻起，中华民族就有了更加挺拔的脊梁，这个坚强、光荣的集体创建工农武装，彰显中流砥柱，引领中国人民扫荡土匪军阀，赶走日寇列强，覆灭了蒋家王朝，摧毁了一切专制和腐朽，在一片腥风血雨中，用革命的枪杆子打天下，从农村到城市，从弱小到强大，以无数先烈的英勇牺牲，在黑暗的灰烬中爆出一个崭新中国。

我骄傲，为我们执政党的伟大成就。沧海桑田，神州巨变。面临一次次重要关头，我们党一次次实现了历史性的抉择。百年春华秋实，百年千秋伟业。无论是上九天揽月、下五洋捉鳖，还是香港、澳门回到祖国怀抱。那南极上空飘扬的五星红旗，还有我们辽阔疆域的稳固国防，两弹一星，航母启程，无不使那些曾经欺负我们的列强产生敬

畏；中华大地更是现代化城市迅速崛起，科技产业发展突飞猛进，宣告脱贫决战决胜，迎来全面乡村振兴，完胜“十三五”，目标“十四五”。我们这个曾经饥寒交迫的民族，已经可以骄傲地告诉世界：一个伟大的党正带领地球上五分之一的人口实现小康，走向富裕，继往开来，创造奇迹。

我更自信，为百年党史蕴藏的强大精神力量。党的初心使命是我们百年大党永葆生机活力的根和魂，更是贯穿新时代党的建设的鲜明主题。信念如钢，能历烈火考验；理想如炬，指引风霜远征；信仰如旗，凝聚磅礴伟力；信心如磐，赓续奋斗航程。当今世界正经历百年未有之大变局，但时与势在我们这一边，这是我们定力和底气所在，也是我们决心和信心所在。在新时代新征程，每一个共产党员都责无旁贷，从历史中汲取养分，感悟信仰的力量，始终坚守信仰、信念，不改其心、不移其志、不毁其节，筑牢共产党人安身立命的根本，淬炼初心，一往无前，从而更加坚定对中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。增强做中国人的志气、骨气、底气，坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，树立为祖国为人民赤诚奉献的信念。

一个人也好，一个政党也好，最难得的就是历经沧桑而初心不改、饱经风霜而本色依旧。我虽已退休多年，但作为一名共产党员的身份永远不变。不忘初心，牢记使命的誓言将激励我坚定理想信念，永葆革命青春，为党的事业奋斗终身。

『  
六  
个  
一  
』  
吹  
响  
党  
史  
学  
习  
教  
育  
集  
结  
号

□ 长宁区委老干部局

在党史学习教育中，长宁区委老干部局按照部署安排，结合自身实际，认真谋划方案，扎实推进“六个一”举措，通过主题突出、特色鲜明、形式多样的学习活动，吹响党史学习教育集结号，推动学习教育走深走实走心。

### 重温一次入党誓词，赓续奋斗精神

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程……”一阵阵铿锵有力的誓言在龙华烈士陵园响起，长宁区委老干部局机关干部来到革命烈士纪念地，开展以“学党史、敬英烈、担使命”为主题的清明节祭扫活动，在无名烈士墓前，新老党员一起重温入党誓词，在一场心灵的洗礼中，进一步坚定初心使命，激发干事创业热情。

### 举办一场党史竞赛，学史增信崇德

日前，一场党史知识竞赛活动拉开了“盛赞百年辉煌，助力百年征程”主题活动的序幕。此次党史知识竞赛主要内容包括党章、习近平总书记系列讲话精神、党的历史以及十九届五中全会精神、习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士们回信等。离退休干部代表和区委老干部局机关干部一起拼手速、比脑力、比学识，通过竞赛活动，大家对党的光辉历史、伟大成就、宝贵经验和优良传统有了更深入的了解和认识。

### 打卡一次实景观摩，感知美好未来

长宁区委老干部局开展实景教学活动，

组织长宁区机关离退休干部和老干部局机关干部来到五大新城之一的奉贤，了解奉贤历史变迁与远景规划。在奉贤区规划资源展示馆，全方位了解奉贤建设的发展历程和未来规划；在九棵树未来艺术中心，切身感受群体美、环境美、亲和自然之美的文化综合体；在奉贤区博物馆，学习奉贤历史发展进程以及抗倭抗战等历史事迹。

### 推出一组观影活动，银幕点燃红心

开展“红五月”观影活动，通过微信公众平台，线上优选16部影片进行网络互动；线下围绕中国共产党百年奋斗的光辉历程，精选红色影片集中展映，创新方式让党课“活”起来。通过集中观影活动，重温革命先辈艰苦奋斗的岁月，激发爱国主义热情，广泛凝聚奋斗力量，让党史学习教育走新入心，进一步将共产主义信仰扎根心里，并把这份信仰转化为力量。

### 拍摄一辑红色快闪，追寻光辉足迹

初夏的阳光透过树荫洒在桌上，老同志和青少年正一起开展青年马克思主义读书会活动；在《布尔什维克》编辑部旧址内，一位老同志正在仔细观看文物，回忆着峥嵘岁月。拍摄快闪宣传片，以歌曲《追寻》作为主旋律，通过老同志讲解长宁红色地标，参观精品商圈和地标建筑，给青年党员上党课等方式，让广大党员干部进一步了解红色岁月，传承红色文化，发扬红色精神，更加坚定“永远跟党走”的政治信念。

### 汇编一本百篇征文集，讴歌伟大历程

从年初开始，长宁区域老干部活动联合体开展了纪念建党100周年征文活动，共收到21家成员单位离退休干部撰写文章152篇，其中离休干部68篇。长宁区委老干部局从中精选出100篇，汇编成《百年正青春——庆祝中国共产党成立100周年征文集》。该文集的出版，既丰富了党史学习教育的教材，又成为长宁区域广大离退休干部向党的百岁生日献上的一份厚礼。



## 读习近平《论中国共产党历史》有感

□ 黄 晖



近期，我通过潜心研读习近平《论中国共产党历史》，深刻感悟到党从“一大”到如今“十九大”的艰辛与曲折，结合参加青年阅读马拉松的认真学习，我对习近平总书记任在党史学习教育动员大会上重要讲话中强调的“三个必然要求”有了更加深刻的理解，也从党的百年奋斗历程中获得了更多前行的动力。

一是对“三个为什么”有了更深刻的体会。我长在浦东刚刚改革开放时期，对改革开放的成就有切身的感受。从课本中、老师口中以及与家人交流中，我都能感受到“中国共产党能”，但却很少追问“为什么能”。通过系统学习党史，我深刻认识到了中国共产党为什么“能”、马克思主义为什么“行”、中国特色社会主义为什么“好”，真正感悟到了习近平新时代中国特色社会主义思想这个当代中国马克思主义的真理光芒、实践伟力，全面领略了革命先辈、建设功臣、改革楷模的光辉事迹、人格力量，进一步增强了“四个意识”、坚定了“四个自信”。

二是对“两个维护”的重大意义有了更深刻的认识。在新时代完成新的历史使命，最为重要的就是做到“两个维护”，在政治上、思想上、行动上与党中央保持高度一致。自2020年考入市委老干部局后，我能深刻感受到广大老同志、老干部工作者切实践行着“对党忠诚，爱国奉献”的恒久承诺。这份坚持、这份信念、这份执着在深深地影响着我，如今，回味总书记所说的“缅怀历史就是要继承和发扬老一辈革命家坚持

立党为公、执政为民的革命情怀，就是要继承和发扬老一辈革命家谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗的优良作风，以‘赶考’的清醒和坚定答好新时代的答卷”，我倍感信心满满、责任在肩。

三是对学习教育的目的有了更深刻的把握。在党史学习教育中，我逐步体会到学习的高度、广度、深度和温度，特别注重加深对自身肩负的使命任务的认识和思考，不断强化责任感、使命感、紧迫感，在汲取党史智慧力量中加快自身能力建设，提高品德修养，努力做到在学习中悟透习近平新时代中国特色社会主义思想、热忱为老同志服务、为开创全市老干部工作新局面贡献自己的一份力量。

回顾党的百年历程，从“小小红船”到“巍巍巨轮”，从“石库门”到“天安门”，从“兴业路”到“复兴路”，从“春天的故事”到“新时代华章”，中华民族从站起来、富起来到强起来，我们党始终不忘初心、牢记使命，推进中华民族伟大复兴。历史烛照时代，榜样传承精神。作为老干部工作岗位上的一名青年党员，学习党史让我深刻感悟到：走得再远也不能忘记来时的路。广大的离退休干部为我国革命、建设和改革做出了巨大贡献，在今后的工作中，我将始终带着感情、责任、爱心，做到尊重老同志、爱护老同志、学习老同志。做到功成不必在我，功成必定有我。我将始终坚定：我是一名共产党员，我是历史的传承者、是当下的见证者，更要做民族复兴的追梦人！

# 学党史 践初心 担使命

——读《论中国共产党历史》有感

□ 徐 辰

“欲知大道，必先为史。”党史是共产党人弥足珍贵的信心之源、力量之本。《论中国共产党历史》一书中，收入了习近平总书记2012年11月29日至2020年11月24日期间关于中国共产党历史的重要文稿40篇，是我在党史学习教育过程中的科学指南和根本遵循。

坚定初心使命，当好为民服务的“勤务兵”。“心有所信，方能行远。”习总书记在《革命精神是党和国家的宝贵财富》一文中指出，我们一定要牢记红色政权是从哪里来的、新中国是怎么建立起来的，倍加珍惜我们党开创的中国特色社会主义。回首百年奋斗历程，我们要通过学习党史，赓续共产党人的精神血脉，筑牢信仰之“基”。去年，我有幸跟随局领导走访了部分老同志，他们诉说自己的战斗故事，波澜不惊；他们回忆自己的受伤经历，轻描淡写。老同志如今的这份淡定和从容，正是因为始终坚守初心，坚定信仰，才让他们在烽火岁月中蹚出一条路来。作为一名青年干部，我要有“舍我其谁”的担当，“直挂云帆济沧海”的达观，和“敢为天下先”的闯劲，弄清初心为何，使命所在，做老同志的贴心人。

传承红色基因，争做优秀传统文化的“发扬者”。“不忘初心，方得始终。”一百年来，一代代共产党人不畏艰难、不怕牺牲，始终践行着为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的初心使命。在读到《讲好中国共产党的故事》一文时，习近平总书记提到的优秀共

产党员身上展现的先进事迹和崇高精神让我倍受感动。例如全国道德模范龚全珍、老英雄张富清、县委书记的榜样焦裕禄等等，还有无数在抗日战争中英勇牺牲的革命烈士，从城市前往农村和边疆支援建设的知识青年，在脱贫攻坚战场上无私奉献的扶贫干部……他们不求回报，为国家 and 人民奉献着青春、热血，甚至宝贵的生命。“天下至德，莫大乎忠。”我要向老一辈优秀共产党员、老同志们学习，坚守初心使命，坚定“世上无难事，只要肯登攀”的干事创业精神，淬炼开拓进取、勇往直前的“钢筋铁骨”，以青年干部的新气象、新担当、新作为投身于新中国的发展事业之中。

勇担责任挑战，当好民族复兴的“追梦人”。“征途漫漫，惟有奋斗。”一百年风雨兼程，一世纪步履铿锵，“明知征途有艰险，越是艰险越向前”是我们党百年奋斗历程的注脚。历史连着光荣的过去，通向辉煌的未来，学习党史犹如与智者对话，不但能使我更好地认识过去，更能把握当下、面对未来。中国革命历史是最好的营养剂。多重温党领导人民进行革命的伟大历史，心中就会增加很多正能量。回顾历史不是为了躺在功劳簿上，而是为了总结经验、砥砺信仰、淬炼灵魂，增强开拓前进的勇气和力量。我将认真学习党史，用党的先进理论武装头脑，树立正确的人生观、价值观、事业观，将它们转化为实际工作的内生动力，把讲政治刻在心上、融入灵魂，以用心用情的责任感做好新时代老干部工作！

# 令人感动的五十年寻亲之路

□ 谷 梁

2021年清明节前夕，笔者应邀赴江苏高邮，参加浦东籍抗日英雄陈志光烈士的纪念活动。

了解烈士的英雄事迹，是从认识陈志光烈士胞弟陈松园开始的。那还是9年前的事。记得9年前初春的一天，当我来到浦东新区文史学会上班时，一走出电梯，看到学会门口站着一位瘦小从未见过面的长者，他背着一个陈旧的挎包，一手提着一个装满材料的塑料袋，正在吃着冷馒头。相互打招呼后，了解到这位85岁的长者叫陈松园，家住浦东新区与原南汇县交界处的六团镇新浜村。陈老为了赶到文史学会，一清早连早饭也没吃，辗转了3辆公交车，用了2个多小时才找到学会。他的举动，深深地感染了学会的同志。也从这一天起，陈老成了到学会的高龄长者之一，相互间也结下了深厚的友谊。

陈松园来到文史学会，是向我们介绍兄长陈志光烈士的英雄事迹，同时，希望帮助编辑一部陈志光的纪念册。陈志光烈士（1923—1942），原名陈春园，化名之光、陈扬、浪英等，江苏省南汇县六团新浜村（现属上海浦东新区川沙新镇新浜村）人。陈志光从小聪慧活泼，品学兼优，兴趣广泛。初中时曾率队参加上海“申青杯乒乓球赛”，获团体冠军；还精通棋艺、乐器等；也喜读古典名著。1939年，在江苏省立上海中学初二甲班读书时，该班学生带头开展抗日反汪斗争。校长下令开除了该校陈志光在内的



43名学生。

1940年底，地下党将他送到抗日根据地江苏如皋，他被分配在新四军六师十八旅任战士。他作战勇敢，思想进步，工作积极，很快被团部选中到政工队。1941年夏，陈志光随部队挺进苏北抗日根据地。在高邮县参加周庄战斗，战斗结束后在六区一带开展民运工作，得到原高邮县四安乡安乐沟村（现属高邮市周山镇安乐沟村）西边陈

庆龙母子的照顾，彼此接下了深厚的阶级感情。于是，身处异乡的陈志光便认陈庆龙的母亲为干妈，庆龙为义弟。陈家地处偏僻，是陈志光等人经常秘密开会的落脚点。1942年5月，六区区公所正式成立，陈志光被任命为区委组织科长兼六区游击连指导员。1942年10月18日中午，在保卫县政府机关的张家汉战斗中，遭到400多日伪军的包围，他在战斗中不幸胸部中弹牺牲，年仅20岁。

陈志光牺牲的消息很快传出，陈庆龙母子为了纪念他，悄悄将他安葬，年年祭奠。1987年3月3日，陈庆龙秉承母意，在自家的一块空地上竖起了一块高2米多的长方形纪念碑，上面镌刻着“陈志光烈士纪念碑”8个大字，碑的落款为“荫弟陈庆龙奠”。陈庆龙去世前，嘱咐儿子陈有富要年年祭拜陈志光烈士。

陈志光烈士所在的新四军六师十八旅，所属的五十二团、五十三团、五十四团，是一支新四军的主力部队，也就是闻名全国的

“沙家浜”部队。陈志光牺牲后，高邮县为了纪念他，在1949年10月后，追认他为革命烈士。陈志光是高邮第一个以烈士命名乡、村的烈士，高邮县把他生前工作过的四安乡命名为“志光乡”（现为“志光村”），将当地一所中学命名为“志光中学”（现为周山镇初级中学），以纪念这位年轻的烈士。2010年周山镇民政办实施慰烈工程，将陈志光遗骸迁葬入周山烈士陵园，2019年迁入高邮市烈士陵园。

陈志光踏上革命征途数月后，曾从高邮寄过一封化名“志光”的家书，便失去了联系。从1945年5月起，陈志光父亲和二儿子陈松园、三儿子杜伯园（随母姓），下定决心，无论如何也要寻找陈志光的下落。陈父去世后，陈家兄弟继续寻找大哥。他们记得大哥寄给父亲的信上所盖邮戳中有高邮界首二郎庙的地名，因此一直确信那里就是大哥当年从事革命工作的地方。因受经济条件所限，忙于谋生，陈家人一直未能亲自前往苏北地区寻访，只是单纯依靠组织查找。几十年间，陈家兄弟分别向上海市委老干部局、上海抗日军政大学研究会、新四军抗日历史研究会、中共高邮市委、高邮革命烈士纪念馆、界首革命烈士纪念馆等许多单位、组织求助，回复的信件堆了一尺多高，但费尽周折也未能如愿寻到陈春园的任何消息。终于在1992年，陈家兄弟看到了《周山乡革命纪事》一书后，马上联系了浦东当地政府和高邮市政府。经高邮市委组织部、党史办、上海市浦东新区民政局川沙新镇民政办等单位同志的协助查证和核实，确认了牺牲在张家汉的陈志光就是陈春园。

1997年9月29日逢陈志光烈士牺牲55周年之际，陈家兄弟、陈志光家乡小学同学庄心德、侄子陈友谊来到高邮市周山镇，同陈庆龙的儿子陈有富等人一起，在陈志光烈士纪念碑前举行了庄严、简朴的祭扫仪式，了了几十年的心愿。





1948年7月，我15岁，经表哥韩西雅的介绍，来到上海四川中路615号二楼崇乔呢绒号当练习生。这一个不显眼的呢绒批发商铺，竟是中共上海地下党店员工作委员会的一个秘密联络点，为一批地下党员提供职业掩护。老板吕企壮、会计姜猷良、销售员陆世璐、挂名职员韩西雅全是店系统的地下党员。除韩西雅外，同属店委下属衣着业支部。此时，我和一位黄包车工人是群众。这一秘密联络点由店委书记蔡东园负责联系。

1948年10月23日晚饭后，姜猷良外出去江西中路联系一个党员，因老姜是国民党上海警备司令部司令宣铁吾亲批的通缉要犯，在江西中路被两个特务发现，当场秘密逮捕。24日上午淞沪警备司令部水上稽查大队陆正章来到崇乔呢绒号进行搜查，当时店中只有陆世璐和我两人应付，幸好平时注意保密工作，未搜到任何东西。由于姜猷良坚贞不屈，受老虎凳、大头针扎手指等酷刑，始终未承认参加共产党，特务机关也未掌握确切证据，这样既保护了自己，也保护了党组织和这一联络点的安全。1949年2月，经过疏通关系，老姜被保释后立即转移到江苏丹阳老家，接上关系随军进入上海。

## 一个不显眼的

## 地下联络点

□ 马导农



被搜查当晚我也撤离呢绒号，数日后，呢绒号没有任何动静，组织上通知我到店中设法将隐藏在写字台夹层和两只呢绒陈列柜连接处的两包秘密文件全部销毁。其中有毛泽东《目前形势和我们的任务》等，找了一只铅桶，足足烧了半铅桶，又不敢拎出去倒入隔壁弄堂垃圾桶中，于是用一只面盆盛半盆水，覆盖在铅桶上作掩护。

1948年11月初，呢绒号迁移到茂名北路昇平街芝瑞里7号底层吕企壮家中，由陆世璐和我留守。老陆对我政治上十分关心，经常给我分析解放战争形势，介绍解放区情况，介绍我在1948年12月参加益友社，阅读高尔基的《母亲》、艾思奇的《大众哲学》等进步书籍。老姜的无故被捕和我哥马则先被迫撤离，更加引起我对国民党反动派的仇恨，盼望上海早日解放。1949年3月，我被吸收参加“职业界协会”（党的外围组织），与陆世璐一起去朱成夫家中开会，研究如何配合解放军做好应变工作，随后向周围商店、居民宣传。准备好粮食、食品、自来水、照明设备等，防止敌人撤离上海时破坏。之后，老陆给我秘密阅读中共七大党章，于是我提出了入党要求，写了入党申请书。由陆世璐介绍，经中共沪中区老闸北区分区委批准，我在1949年3月成为一名中共地下党员，积极投入上海解放的战斗。

1949年5月25日，苏州河以南获得解放，老陆和我一早爬弄堂铁门出去，直奔福建中路（福州路）上海人民保安总队，益友社区队衣着业大队报到，我被派往汉口路山西路协助解放军维持社会治安。上海解放后，我们接受新的任务，为建设新中国和新上海而努力工作。我分配到公营上海市日用品公司参与筹建门市部（上海市第一百货商店的前身）工作，从营业员起步，直到1997年6月从上海市友谊华侨公司总经理岗位离休。在商业战线上工作了半个世纪。六秩离休勿脱岗，不忘初心续发光。

# 战场观海

□ 韦德锐

1952年，我师奉命入朝参战，开赴东线元山港接替兄弟部队。此时朝鲜战事已近尾声。在中线，双方对峙在三八线南北。各坚守在工事里，不再有五次战役那样大规模军事行动，偶尔有零星战斗。而我们去的元山港，面临东海，海岸上驻扎着我军，只是监视海面，海面上泊有美军军舰，但抛锚不动，也不向岸上开炮，显得很平静。

我们常去大海边眺望，我们中有很多是北方人，没见过海。面对大海，你可以产生无尽的想象，当然首先是壮阔浩瀚。那些驾着风帆和海浪搏击的运动健将，那些跃入海

中海训的水兵。他们视大海为锤炼意志的铁砧，培养勇敢意志的刀山。大海也是度假休憩、放松身心的好地方。

而此时的我，是视大海为千军万马厮杀的战场。你看那一排排呼啸前行的怒涛，不就是满山遍野呐喊着冲锋的士兵吗？后浪不停地拍倒冲击着前浪，那不正是不怕牺牲的前赴后继吗？而海面上朵朵闪光耀眼的海浪花，不就是利舰上发射大炮的大球吗？而大海尖厉的呼啸，不就是士兵们唱着军号高喊口号在冲锋陷阵吗？这里有威力无敌的武器。海浪，任你千军万马，坚兵利甲，大炮战舰，它都能轻而易举地将你吞噬。

大海还是一个天然的水产冷藏库，各色海鲜，应有尽有，任你享用。只不过眼下的海面上有美国军船在那里秀肌肉。所以一只渔船也不见，没人敢下海打鱼。我们在朝鲜，从未吃过鱼。

在举国欢庆我党百年华诞的大喜日子里，使我再次想起上海解放前夜发生在我家的一件事：1949年芒种时节，一群朴实和善的解放军找到正在地里干活的我爸，打听一个人。我爸把一颗悬着的心放下来，回答他们的问讯：“我们就是西浜村的，我就是朱文奎，你们为啥要找他？”“呦，你就是文奎爷叔，想不到这么巧就碰到你了，真是有缘啊！叔叔你不要怕，我们是好人，和你一样是苦出身，我们只是路过此地，想借餐你家，不知方便不方便……”我爸受宠若惊说：“方便方便，可我们乡下没有什么好吃的，会怠慢你们的。”“不要客气，你们吃啥我们就吃啥，绝对不要给我们搞特殊。”双方越说越近乎，越说越亲热。

他们真像是自己家里的亲人。一到家，他们看我家地上脏兮兮、水缸里没水，就为我家扫地吊水，使爸妈与他们越发亲热起来。妈为他们炒的几个蔬菜是自家田里种的，蛋是自家养的鸡下的，干煎咸黄鱼是爸

## 亲热的陌生人

□ 朱永其



早在清明时节去吴淞买的咸黄鱼拿回家洗净晒干后纳好在髻里的。他们见我妈要烧蛋烧咸鱼就来阻止，妈对他们说，你们不来我们自家亦要烧来吃的。饭他们只吃一碗多一点，碗里的菜亦没夹多少，蛋与咸鱼几乎没动。他们吃相文雅稳重，举止文明谦恭。离开时对我爸妈横谢竖谢，还拿出5角钱付给我爸妈。现在想起来他们一定是我党我军在解放上海前夜的先遣队人员。岁月虽已过去了整整七十多年，但他们的美好形象和自家幸遇的荣光永远留在了我和爸妈的心中。

今年是中国共产党诞生100周年，在这伟大的纪念日来临之际，我再次重温自己当年入党的时刻，那情那景依然记忆犹新，且显得特别有意义。

一九八六年四月的一天，解放军南京炮兵学院政治部苗主任作为党委领导找我谈话，询问我的家庭情况，考察我对党的认识，正式开始了我的入党程序。虽然我入伍不久，但我从上大学开始就向党组织递交了入党申请书，因为入党是我多年的夙愿。

现在我终于盼到了党支部大会对我入党审议表决的这一天，政治部的小会议室虽然显得拥挤但不失庄严，按照议题和程序，我怀着非常激动的心情向与会同志宣读了自己的入党志愿书，并汇报了自己家庭成员情况及他们的政治面貌身份等。此时此刻，我都不敢去瞧在场的党员，我知道他们都在注视着我的一举一动。我觉得我不仅仅简单地读一个入党志愿书，而是敞开了心扉与在场的党员交流，同时也在和自己的心灵对话……

南京的初春天气并不热，但此时我鼻尖上却挂起汗珠，激动、兴奋、幸福的感觉几乎占据我整个大脑，这种经历感受是我

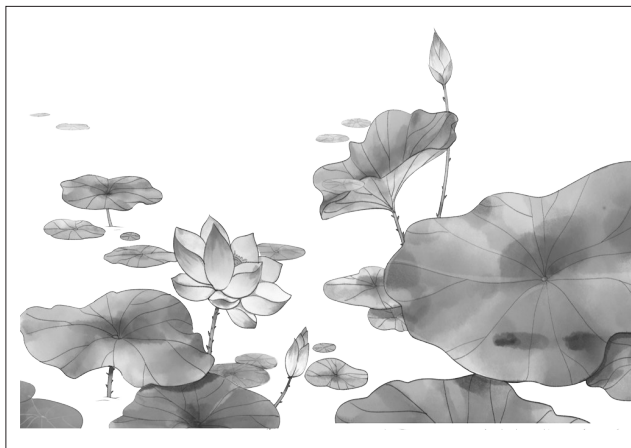


□ 叶 佳

一生中少有的。团支部的代表在支部大会上发表了推荐我加入党组织的意见，两名入党介绍人又分别介绍了培养和考察情况。他们的意见既认真又严肃，我格外用心地听着，生怕漏掉什么。特别感到欣慰是他们说我在认真学习、努力工作、艰苦奋斗、团结同志等方面给同志们留下了很好的印象。当然我更清醒地听到了他们在肯定我长处的基础上，亦严肃指出了在我身上还存在着某些娇气，处事有时显得不够冷静和老练。我认真仔细记录着他们指出的问题。我的战友们又分别以个人的名义对我入党发表意见，谈成绩有之、提问题有之、提希望亦有之，充分体现出对接纳新鲜血液的重视和认真。听着他们的发言，我的脸上时感发热，有喜悦、有遗憾，但更有的是信心。神圣的会议让我的

心灵受到深深的触动与鞭策，让我深切感受到来自战友们的关心和温暖，此时此刻，我从内心真切地感谢战友们。

如今我早已告别军营并已退休，但35年前那令我激动的时刻我将永远不会忘记，也不会忘记当时我所领受到党组织和战友们的教诲，是这些教诲让我牢记住了自己入党时的誓言，鞭策我踏着坚实的步伐一路走来。现在我虽然已经退休，但作为一名共产党员，我深知这个身份是决不能忘记，决不能忘了自己向党立下的誓言。共产党员的思想站位永远不能跑偏，思想不能离岗、不能退化。在今天纪念建党百年的日子里，我更要知史爱党、知史爱国，感悟党的初心与使命，牢记一名共产党员的责任和担当，我仍要以自己的一言一行体现出共产党员的应有素养。



## 当好支部代言人

□ 李荣光 画



1、沈吉明生在旧社会，长在红旗下，从参加少先队、共青团，最终成为一名共产党员，始终听党话，跟党走，服从组织分配，不计个人得失，勤政廉政，埋头苦干。



2、老沈十分重视家风家教，教育子女爱国爱家。目前，全家几代人都在各自的岗位上奋力拼搏，为社会主义建设事业贡献力量。沈吉明家庭2017年被评为“上海最美家庭”；2018年被评为“全国最美家庭”。



3、沈吉明自1999年退休后，继续以高标准要求自己，充分发挥了共产党员的先锋模范作用。他通过报纸、广播电视及网络等媒体每天坚持5小时的时政学习，并将学习成果作为资本，当好志愿者讲师。



4、他坚持义务为居住地居委居民学校讲授时政课和文艺课，每年在十几堂左右，还为社区编排节目、出黑板报等，二十年如一日，被当地居民亲昵地称为“我侬的沈老师”。



5、老沈为区人才培训班及区中心医院等单位讲授奉贤方言知识；培训方言故事员；编写方言节目。



7、老沈为贤文化的发展尽心尽力，他出版了《南上海方言》《上海俗语选》《沈吉明戏剧曲艺选》《沈吉明散文选》等九部作品。还发表了正能量的博文600多篇。



9、为了更好地搞好联络工作，他开设了“奉贤老广电”微信网和三个支委干部的联系网。每月坚持召开一次支部大会，集中学习时政知识，讨论国情民情，并开展丰富多彩的文体活动。



6、老沈退休后，担任了数年的《奉贤企业》报的主编，并参加了《奉贤县续志》的编写工作。创建了中国广播史上首次用奉贤方言播出的新闻类专题“老沈茄山河”。



8、他担任退休党支部书记，20年来，认真开展各项工作，任劳任怨，得到了有关部门和离退休人员的认可和支持。



10、老沈十分关心老同志的身体健康，在退休人员体检、生病补助、困难补助等方面十分操心，他还经常上门看望患病的老同志。（奉贤区委老干部局供稿）



## 帮有难者从困境中解脱出来

### ——市检察院退休行装党支部为民办实事纪实

□ 周东阳 李 恒

在退休生活里，谁都会遇到难事、囡事，甚至是困境。市检察院退休行装党支部视为群众排忧解难为己任，支委一班人心朝一处想，劲往一块使，把支部48名党员和28名群众紧密联系在一起。他们热心为大家排忧解难，努力帮困难群众解愁，真正把党支部建成坚强的“战斗堡垒”，被评为市级机关2020-2021年度“示范党支部”。

#### 安顿好无家可归者

曹某退休前是机关食堂的一名女工。爱人因病去世后，她把女儿拉扯大。不幸的是女儿从小就患上了多种疾病，生活不能自理，遭受沉重打击的她精神变得恍惚。为了给女儿治病，她变卖了家里的两处房产，一部分用于治病，一部分在邻省购买了一套小户型期房。真是祸不单行，她所购买的期房因开发商问题成为“烂尾楼”，迟迟未能交房，母女俩只好临时借住在一家快捷酒店里。

一天，支部书记周昊突然接到她的电话，说母女俩被酒店赶出来，无家可归了。周昊和副书记陈学莉感到十分诧异，当赶到酒店时，只见店门口堆放着母女俩的行囊和生活物品。深入了解才得知，她们购买的期房未按期交付后，打乱了生活节奏，临时住进这家酒店，因一时支付不出房租，店家拨

打了110，被迫清理出来。为及时安顿好母女俩，支部商量后先帮助她垫付了一段时期的房租，以解决燃眉之急，帮助母女渡过难关。

针对她生活中遇到的困难和暴露出的问题，支部及时召开支委会，研究寻找解决问题的方案。先是派人走访其户籍所在地派出所、民政等部门，咨询相关政策及处置办法；寻访其家属和亲朋好友，介绍母女俩的困难，希望得到他们的关心和照顾；派人了解其购买期房的具体情况，对开发商的违约提起诉讼和赔偿要求；还对母女俩加强教育和引导，提出当家理财的参考意见；为母女俩推荐了长租的便捷酒店，让她们的生活逐步走上正轨。

#### 轮流照看住院病患者

陈某今年76岁了，女儿定居海外。今年2月的一天，他照常早起出门锻炼，当他走在熟悉的街道时，突然一阵头昏目眩，倒在地上不省人事，路人见状拨打了120，及时把他送进市第九人民医院。经医务人员紧急抢救，把他从死亡线上拉了回来。他被确诊为突发性心肌梗塞，等他清醒过来，自己已躺在医院的病床上，随身携带的手机因摔倒也不知所踪。

一个人突然与亲朋好友失去联系，身边



也无人照顾，此刻的他真正感受到生命的脆弱。他首先想到的是党支部，马上给党小组长报告情况。既是好同事又是好战友的邵新民，第一个赶到医院，住院部探访制度明确要求探视人员需进行核酸检测，邵新民毫不犹豫配合检测，及时向医生了解病情、提供病人情况、帮助办理入院手续、联系手术有关事宜。在安置妥当后，他又及时将情况报告支部书记。随后，周昊和支部委员马刚也迅速赶到，他们忙前忙后细心照顾，陪着聊天谈心，一直陪护到深夜。第二天，他们再次来到医院，帮助配合医生做好身体检查和手术前心理准备。

经过医生的努力，在党支部和其本人的配合下，成功完成心脏血管两处搭桥和一处支架手术。支委们轮流值守和细心关照，使他转危为安。

支部针对此类问题，两次召开支委会进行研究。随着社会老龄化的进一步加剧，高龄人越来越多，他们对本支部的人员身体情况和重大疾病隐患进行了系统的细致排摸和分析，并结合“夏送清凉”和“冬送温暖”工作，摸清重点人员的状况，制订了在遇到类似情况的应急帮护机制和处置办法。同时，对因病住院和重大手术人员，给予积极有效的关照，并在困难补助上给予帮助。

### 帮离世者处理未尽事宜

段某去年底因患癌症突然离世，其家属在清理遗物时，发现一只箱子里有一叠银行卡，到银行去注销后，发现这些银行卡里总共余额高达20多万元，可输入的密码都不对，一家人十分无奈和尴尬。

在银行柜台找营业员咨询，答复是：“需持有效身份证件，知道密码信息才能取款”，可人死不能复生，一家人眼前一片茫然，不知所措。

段某的配偶带着女儿找到党支部，希望组织能够帮她们想办法，及时取出这些钱

款。在咨询了机关刚成立的“银检生辉”法律志愿者后，得知按照法律规定，这笔款项应该按照遗产来继承，其直系亲属（父母、配偶和子女）都有权主张对这笔财产的继承权。一时间，在家庭中掀起一阵波澜。

党支部针对此情况，及时召开支委会研究和提出解决办法，供其家属参考。安排支委上门走访慰问，了解其家庭成员各自想法和诉求；陪同家属找到单位查阅段本人档案中的有关信息资料，并让组织部门出具相关证明；提示她们家里人去法院申请裁决，拿着判决书等有关证明材料再到银行取款，终于为逝者家属化忧解愁了。

### 让迷失者及时醒悟

徐某年前应朋友之邀，一起跟团去柬埔寨旅游，到达的第一天外出游览正欢，晚饭后便外出散步，看到路边有一家门店十分热闹，到里面一看，原来是玩百家乐的赌场，有的投注赌赢了，赚了不少。他很好奇，也试着玩一把，开始赚，后来输，直至半夜越陷越深，不能自拔。

回国后他追悔莫及，因同团有的人赌博被扣留，他的行为也暴露了。当纪检监察部门找他谈话时，他虽如实说明了事件经过，因违反《中国共产党纪律处分条例》，仍受到了党内处分。

他的这一行为不仅失钱财，还挨组织处分，一度情绪十分郁闷低沉。针对他的思想状况，支部安排支委先找他谈话开导，及时召开党员大会跟进帮教，让他先认识到自己的错误，以及事件所造成的不良影响。经过深入分析和帮教，他认识了问题的严重和危害性，并在大会上作出深刻反省，写出书面检查。

此后，他的生活也发生改变，心态开始变得健康和快乐起来。还经常在支部群内与大家分享正能量信息；帮助支部撰写先进党员事迹材料，受到大家的称赞。



“好人好马上前线，共产党员要带头！”冀鲁边区当年流行着这样一句口号。在迎接建党百年的日子里，老党员、八路军老战士孙清泉说起这些，感慨万分。当笔者问及他在战争年代曾多次荣立二等功和三等功时，他答道：“比起这么多牺牲的战友，这些实在算不了什么。”他说：“我们要永远怀念那些为共和国献身的英雄们，我们活着的人要不忘初心，牢记使命，让红色基因代代相传。”

### 扒铁路线

1930年7月，孙清泉出生于山东德州一个农民家庭。1945年侵华日军投降，那时，年方十五的孙清泉在冀鲁边区东光县的乡征粮队里为八路军征收粮食。征粮队长毕福元经常给孙清泉以及另一个小伙子郭润章讲述革命的道理：共产党领导劳苦大众求解放，八路军抗日救国为人民。毕队长的话语开启了年轻人的心扉。1945年10月，孙清泉与郭润章一起被批准加入中国共产党。

“好人好马上前线，共产党员要带头！”在这句革命口号的影响下，1946年6月，孙清泉毅然报名参加了八路军。他入伍之后，正赶上部队的一个大行动，就是与边区民众一起扒掉禹城至沧州北200公里长的铁路。此举是为了阻止国民党军队往东北大批运兵。八路军与民众齐心协力，一起把津浦线的这段铁路扒掉，把

铁轨扛到十几里开外，并埋到土里，还把枕木运走。

孙清泉谈及自己所参加的第一场硬仗——攻占禹城的战斗，显得十分兴奋。占据禹城的是作恶多端的汉奸李连祥，他被国民党山东省主席王耀武任命为山东保安师师长，他率领两千多名保安军闭城门不出。那是1947年的除夕夜，天上飘着鹅毛大雪，八路军战士们纷纷趴在城外的雪地里。为了

更好地隐蔽，大伙把黄棉大衣反穿，白色的棉衣里子和地上的积雪便并无二致。为了麻痹顽敌，八路军渤海军区副司令廖容标（老红军、建国后授中将军衔）决定，于1月23日深夜发起攻击。独立一团先行在东门发起攻城，接着，孙清泉所在的独立二团便在北门开始攻击。战斗打得很激烈，拂晓时分，部队终于以很小的伤亡代价攻下了禹城，歼敌1300余人，后来，还活捉了敌首李连祥。

### 两场硬仗

给孙清泉留下深刻印象的一场战斗是

1948年3月打响的周（村）张（店）战役。周村市和张店市在潍县与济南之间，是国民党军队重兵把守的战略要地。华东野战军决定对周村、张店实施攻击。孙清泉所在的渤海纵队7师2团负责打援，阻击来自济南方向的国民党增援部队。孙清泉当时是七连的一个班长。他们在茂李庄一带构筑工事，利





用茂李庄村边上的沟渠深挖成一个个单人掩体。可是，工事尚未完成，国民党增援部队的一个营就气势汹汹地冲了过来。一阵激战之后，国民党军被击溃了。团首长估计，敌人的后续增援部队即刻就会赶到。于是，我部就在前沿阵地——一块坟地里埋了几十包炸药。第二天天蒙蒙亮，国民党军一个团的人马，就嗷嗷地叫着，冲上前来，孙清泉与战士们一起拉响了炸药包。轰隆、轰隆地，把敌人炸了个人仰马翻，死伤无数，他们的进攻自然就停滞了。疯狂的敌人不肯罢休，他们就打起了榴弹炮，炮弹密集地在阵地上爆炸，战士们伤亡不小。一排排长李震祥肚子上中了一块弹片，肠子都流了出来。此时，卫生员正忙着救别人，孙清泉只能眼睁睁地看着战友死去，痛心不已。忽然，孙清泉感到自己屁股上也热乎乎的，用手一摸满是血，心想不妙，中弹了。于是，他使劲地拔出了陷在肌肉里的炮弹片。幸亏每个人身上都有个急救包，他就用纱布包扎好了伤口，继续投入战斗。此时，敌人正在做垂死挣扎，他们从二班与三班之间的防御结合部突然冲过来，战士们奋起与敌人拼刺刀，一举把这股敌人全部予以歼灭。这场阻击战前后共打了三天，当敌人获悉周村守敌溃败、该市已经被华东野战军解放的消息时，增援之敌便灰溜溜地退回济南了。阻击战大获全胜，但是部队也损失不少，孙清泉所在的连队里共牺牲了40多人，光排长以上的就牺牲了6位。

1948年4月又开打了昌潍战役，潍县在济南与青岛之间，华东野战军决定拔掉它。潍县的守军为国民党军第45军，陈金城为师长。华野的七纵、九纵、十三纵和两广纵队都参与了主攻，孙清泉所在的渤海纵队主要是打潍县外围，攻击火车站。火车站背后有一座小山叫雷古山，山虽不高，但国民党军一个连却居高临下，在阵地前沿筑有壕沟、铁丝网，还砍了不少树，构筑了鹿砦。

我方的一排主攻，二排跟进，三排负责爆破，孙清泉是三排七班的班长，他们每两位战士一组，手提一个炸药包，共分19个小组，携带19个炸药包，鱼贯而上。一阵阵爆炸声过后，战士们全部安然返回，无一伤亡，而一排、二排的伤亡却不小，令孙清泉他们唏嘘不已。潍县的战斗最终以华东野战军获胜而告终。

### 结缘上海

龙山战役之后，部队休整了个把月，便于1948年9月投入济南战役，接着淮海战役开始，孙清泉他们在萧县打阻击，参与包围杜聿明部队。1949年4月，孙清泉所在的部队属解放军第33军，在张克侠将军的领导下，在中线铜陵方向横渡长江。激烈的战斗一场接着一场，部队终于来到大上海。在宝山月浦，地堡、暗堡星罗棋布，解放军开始攻城，孙清泉也参加了这场生死攸关的搏斗。“近万名战友倒在血泊中，他们为大上海的解放付出了宝贵的生命代价。”对此，孙清泉至今记忆犹新。

上海解放之初，孙清泉已经升任驻沪部队296团七连二排的排长。他清晰地记得，那时，上海的治安还不太平，国民党的散兵游勇像幽灵一样，还有特务在作祟，当时，孙清泉与战友们一起，三人一组在大名路、上海大厦一带巡逻，还击毙了一个敌人。“两航”起义后，孙清泉奉命参加了对英联船厂（后为上海船厂）的接收工作。1957年，他转入上海警备区的高射炮团，1960年他在张家口炮兵学院深造，学习战术与战役指挥，荣立了三等功，他后来担任了高炮团团长的职务。1980年孙清泉转业到上海航运局下属一家船厂担任党委书记，1990年在上海高桥石化总厂光荣离休。

“感恩伟大的共产党，我们将在以习近平同志为核心的党中央领导下，不断承前启后，继往开来。”这是孙清泉的肺腑之言。



## 党龄八十一 我来讲党史

□ 程亚西

我今年 106 岁，党龄 81 年，经历了新旧社会，我深深感受到，没有共产党就没有新中国。

1937 年，地下党同志来到我所居住的江苏沭阳县化南乡（今汤涧镇）一带开展地下活动。早在这之前，我们自发组织起队伍，以纪宜琛为首，我和任延方等人结为把兄弟，张贴抗日标语，教学生唱爱国歌曲，哪家哪户受到恶霸地主的欺负，我们就去替他出头论理。

之后，地下党员孙廷武来到化南乡与地下党员任延方取得联系，招呼附近庄上几个读过师范高小的年轻人，聚集在任延方家里，孙廷武对我们讲：人与人之间为什么不平等？难道农民就该穷，卖

田地逃荒要饭？难道富人有了钱，就骑在穷人头上作威作福，他们家里的男丁就可以不去当壮丁？在地下党同志的启发教育下，我的思想觉悟渐渐提高了。

1938 年 3 月，化南乡成立抗日救国动员委员会，推选纪宜琛为化南乡抗日救国动员委员会主任，任延方任宣传股长，我任组织股长，程肇惠任后勤股长（1941 年与敌战斗中牺牲）。在地下党带领下，我们组织群众和恶霸地主开展多次斗争，集合全乡 500 多位农民兄弟拿着土枪大刀铁叉同反动势力展开面对面较量，抗日救国队伍从弱到强发展壮大。

1938 年秋天，任延方

郑重地递给我一张入党申请表，微黄的纸张散发着淡淡的油墨味。正当我准备把填好的入党申请表递交给任延方时，他却神秘失踪了。

这份入党申请表，跟随我一年多时间，开始我把它放在贴身衣兜里，时间久了怕暴露身份；藏在家里麻秆床垫下，又怕家人把它当做废纸丢了；墙缝里也放过，又担心雨水淋坏；高高的房梁上也藏过，又怕老鼠咬坏；甚至看到粗粗的玉米棒子，想办法用刀一点一点把它掏空，把入党申请表塞进空心玉米棒里面。总之，能想到的办法都做过了。

一直到 1939 年冬，终于见到入党介绍人任延方，我把入党申请表交给

他，压在心中的一块石头终于落地。他对我说，党组织秘密派他去山东学习。没多久，在1940年1月18日，任延方对我说：“一年多来，你在组织群众开展对敌斗争中立场坚定，表现突出，组织上批准你成为一名正式党员。”听到他说的话，我简直不敢相信自己的耳朵，高兴得一下子蹦起来，拉着他的手使劲地晃悠。在白色恐怖的环境里，发展党员没有预备期，也没有举行入党宣誓仪式。

1940年2月，在孙廷武的动员下，我告别了父母妻儿，到山东参加八路军。白天我们行走在干涸的水沟里，晚上趁着夜色越过日伪封锁线。山东省郯城县码头镇，驻扎着八路军陇海南进支队，我分配在教导队当了一名战士，之后任二班班长。作为一名刚入党的新战士，我严格要求自己，自觉遵守八路军的规章制度，平时主动替老乡挑水，打扫院子，借东西按时归还，经常受到表扬。经过一段时间的训练，部队发给我一杆汉阳造老套筒步枪，几颗子弹，步枪木枪托一角损坏，是用铁皮钉补过的。背着枪一路行军，枪

托那里的铁皮把我的衣服都磨破了。在宿迁县境内，与顽军接上火，在激烈的战斗中，战士们英勇杀敌。

同年秋，八路军陇海南进支队南下，在洪泽湖一带与黄克诚、张爱萍部队会合，番号改为八路军五纵队，我在三支队八团政治处民运股任干事。我参加过草甸战役，在泾口战斗中，我负责租用民船，运送伤员到益林后方医院。

1941年1月皖南事变后，八路军五纵队三支队八团改编为新四军三师九旅二十六团，我仍在团政治处民运股任干事，参加过靖江战斗，歼灭泗阳反动小刀会等战斗。

1942年5月，我奉命从部队回到地方，到淮海军分区报到。军分区任命我担任海滨大队独立中队指导员，在初建滨海独立武装中队时，有20多人在一夜间投敌当了汉奸，武装中队仅剩我和通讯员两人。重建武装中队时，我把两个弟弟和10多位堂兄弟一起发展到革命队伍里；在反扫荡的日子里，配合新四军三师十旅攻打高沟；保卫夏收，拔掉范场据点；配合新四军

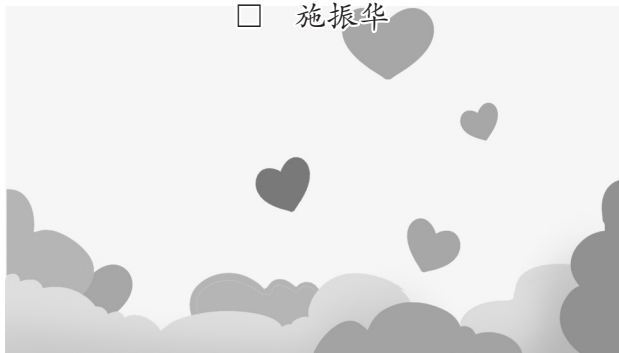
十旅参谋化妆抵近敌营侦察，铲除恶贯满盈的土匪王叙五……

淮海战役中，我担任支前民运营营长兼民运营书记。有一天，团长在给各营开会布置任务时，突遭敌机轰炸，一屋子的人被埋在倒塌的屋子里，我们从废墟瓦砾中爬出来，拍去身上的泥土，掩埋好两位牺牲的战友，继续跟随十二纵队，一直打到长江边，解放全中国。

1983年，我从上海电气集团公司离休。离休后，我向青年干部讲党史上党课，到中小学校向师生进行爱国主义教育。我还担任了上海市新四军历史研究会三师苏北分会老战士静安区副组长，区老战士宣讲队队长。2021年1月，上海市新四军历史研究会45位百岁老战士给习近平总书记写了一封信，总书记很快给我们回信。看了总书记的回信，我倍受鼓舞。目前，全国各地开展党史学习教育活动，如我身体可行，还想给年轻同志讲讲党史，把党的优良光荣传统一代一代传承下去。

## 一名退役军人的 公益情怀

□ 施振华



在崇明区瀛洲公园里，居民总能看到一位神采奕奕、精神矍铄、满脸笑容忙碌着为民服务的志愿者，他就是瀛洲公园退役军人、共产党员、老年文艺队队长彭卫。

他退役32年来，始终牢记党的宗旨，牢记党员的责任和义务，热心公益事业，常年开展各项志愿服务活动，充分发挥了一名共产党员的先锋模范作用，深受群众的尊重和爱戴。

彭卫1985年11月在广西宁明部队服役，历任战士、班长，先后2次嘉奖。1989年1月光荣退役，安排在崇明区瀛洲公园工作。32年如一日，不计任何回报，任劳任怨，乐于奉献，带头开展各项志愿服务活动，努力做到“退役不褪色，全心全意为人民服务”，先后评为崇明区优秀共产党员、城桥镇“好乡贤”、上海绿化市容行业劳动竞赛先进个人、上海市优秀志愿者、上海市

“最美退役军人”等光荣称号。

### 用朴实无华的言行，实践着自己的理想

1987年12月，彭卫在部队外出执行任务中，因公负伤，被评6级伤残。但彭卫回地方工作后，始终保持一名革命军人的本色，努力做到“身残志不残，人残心不残”，只要看到谁有困难，他都能给予最大的关心和支持。退役以来，在他身上出现了不少的闪光点，其中，有一件事情传遍了崇明大地。事情发生在1990年的一个冬日，彭卫在公园执勤，突然听到不远传来有人落水的呼救声，他立即呼喊了两位同志，快速地奔向事故发生地，只见那位落水者在江面上忽隐忽现地挣扎，随时有被浪涛卷走的危险，彭卫等3位同志，见此险情二话没说，顾不得脱下衣服，便立即跳入刺骨的江水中，手拉手筑成一道人墙，一同将落水少年



救上了岸。这一典型事迹被市总工会评为职工精神文明十佳好事奖。一转眼30多年过去了，瀛洲公园在他的带领下，被评为上海市文明示范公园、上海市三星级公园等光荣称号。

现在，彭卫回想这段往事，记忆犹新，历历在目，他同笔者说：“人的生命是宝贵的，生命只有一次，失去不会再来。在保护人民生命安全面前，我们必须不惜一切代价”。彭卫寥寥数语，彰显了一名退役军人对党对人民的一颗赤诚之心。

### 他始终把游客安危冷暖放在心坎上， 乐当群众贴心人

“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事”。彭卫始终如一，全心全意为人民办实事、做好事，受到广大游客的好评。为了给游客提供优质服务，彭卫出主意，想办法，做实事。他在办公室门口设立了意见箱，公布了投诉电话号码，收集广大游客的意见、建议，及时改进工作；在公园内设立了温馨提示、服务承诺、游客须知，为游客提供便利服务；在公园门口为游客常年免费提供针线包、饮用水、雨具、外用药品等服务；为老年人、残疾人、儿童等行动不便者提供免费轮椅、童车、拐杖等服务用品，一系列人性化服务获得了广大游客和附近居民的一致好评。他还将瀛洲公园游船码头南侧通往长江景观大道的坡道改造成台阶步道，并安装了不锈钢扶手栏杆，为游客市民提升游园安全度。同时还将游船码头西侧的场地改造成跳舞场地，得到众多游客欢迎。在改造公园设施的同时，不断加强精神文明的建设。将游客丢失的皮夹、手机、钥匙等物品，想方设法物归原主，同时还帮助摔倒在地老太寻找家人。有一次，雨天路滑，一位老太不慎摔倒在地，当时这位老太在地上动弹不得，彭卫闻讯赶来，搀扶老太坐在一旁，然后给她联系家人。老太的家人得悉后

连忙赶到公园，彭卫向其老伴讲明事情发生的经过，家人听后十分感激，第二天向公园赠送了一面锦旗，以示感谢。

### 利用自己文艺特长，积极向社会传递正能量

凡认识彭卫的人，都知道他有打竹板的绝活。他常常利用业余时间投身公益事业，宣传正能量。他表演的快板节目，内容新颖、通俗易懂，颇受群众欢迎。他的竹板打得脆又响，再加一口崇明家乡话，让人听得更加温馨、耳熟。他对打竹板非常内行，编的快板词非常幽默、新颖，把感情融入到艺术之中，为此，他宣传的创城创卫知识、平安建设、宣传反腐倡廉、宣传抗疫斗争先进事例，人们听起来自然亲切，颇有教育！最近，在为社区举办的“庆国庆、迎花博、颂祖国”的文艺演出中，他积极编制创作的《反腐倡廉护栋梁》、《和谐城桥我的家》、《赌博带来的毒害》、《人口普查意义大》、《终身学习真正好》、《共产党好》等作品在公园内宣传演出、社区志愿巡演、敬老院慰问演出。通过艺术传递正能量，奏响了新时代最强音，受到广大市民的青睐，赢得了大家的赞美。在突如其来的新冠肺炎疫情斗争中，彭卫第一时间到社区报到争当社区志愿者，积极参与社区道口值勤。在短短的两个月内，利用自己的休息时间，累计志愿服务10余次。在志愿服务中，彭卫不顾自己疲劳、腿痛，连夜自编自演快板，为抗疫斗争传递正能量。他自编自演的《待在家里最最好》等节目，被多家新闻媒体发布，还上了“学习强国”的上海学习平台。谈及创作初衷，他说：“我是一名退役军人，防疫期间，我要为党、为民尽一点微薄之力，不辜负我曾经身披戎装，驰骋战斗。”今年以来，先后演出20场次，节目观众达3000多人次，有效地推动了志愿服务的普及。他自信地说：“我愿播撒志愿服务正能量，让更多人成为新时代的志愿者、开拓者、奋进者！”



我俩生在中华民族灾难深重的上世纪四十年代，长在人民翻身解放的五十年代，从六十年代第一个学年起，我们相继走上中学的讲台。在同一所学校里，我担任过共青团专职干部，她受聘于少先队大队辅导员，我还兼教政治课，对学生进行系统的党史教育。从相识、相知到相爱、相随，共同的理想信念和事业追求，让我们接受了红色基因的熏陶，并通过“走出去、请进来”等形式，组织学生听团课、观看革命传统电影、祭扫烈士墓、参加“鲁迅奖章读书活动”和纪念“五·四”、“一二·九”学生运动等团队活动，巩固和提升党史教育的成效。教学相长的传承接力，使我等从党的非凡历程中加深了对党的性质、任务和宗旨的认识，它引领我俩在上世纪六十年代就参加了光荣的中国共产党。

年初，我俩迎来了结婚50周年。往日共同的学生们纷纷要求为我们举办隆重的金婚庆典，鉴于当下的疫情都被咱一一婉拒了。但昔日老三届学生仍收集照片、创作书画、还吟诗赋词并配上电视剧《金婚》的主题曲，为我们精心制作了一个题为《来



## 金婚之年

同

获

金色  
纪念章



陈铭云



自莘莘学子的金婚祝福》视频在线播放。短视频上线后，微信群里即刻热闹起来。反馈的不仅有鲜花、掌声、点赞等诸多表情包，更多的是诗歌、贺信、对联和书画作品。群友们用不同方式表达着良好的祝愿，盛赞“这是一首传唱了50年的云和草的恋歌”。我老伴的微信名叫小草。大家还恭贺我们“何止于金，相期钻石”。是啊！连续几天我俩沉浸在不可自拔的甜蜜与幸福之中，消化着各种形式的在线祝贺。其中有大洋彼岸的，有南北半球的，有北疆边陲的，有南国港台的，有大江南北的，还有家乡故里的，更有来自沪上各个角落的……这种线上举行的金婚庆典，远远超过了俗套的宴请活动，其内涵和广度深度更具人文情怀。

值此我党建党100周年之际，我俩又双双荣获“光荣在党50年”纪念章。在颁发仪式上，手捧鲜花、胸挂纪念章，我不由得心潮澎湃，思绪万千：没有共产党就没有新中国，就没有人民的翻身解放，更没有中华民族从站起来到富起来和强起来的今天，也不会有线上的金婚庆典和金色晚年。千言万语汇成一句话：党的光辉照我心！



## 八一忆军营

□ 高汉良

离开部队快40年了，有些事一直留在记忆深处，一辈子忘不了。

我是1970年底到达部队的，正逢全军普及革命样板戏，在新兵连集训不到一周，我就奉命去宣传队报到。那时全队上下正忙着开始排练京剧样板戏“沙家浜”，演员阵容基本落实，各个角色也都安排到位；乐队也一样，一个个“长枪”、“短炮”整装待命。

接下来战士们排练，演出，下部队，还缺一个“角色”，那就是我了，我毕业于上海市卫生学校，学过医疗知识，因此我的“角色”就是生活中的随队医生了。为战友们健康服务是我的重要任务。同时，指导员还交给我一项额外工作，要我多多发挥自己特长，利用业余时间写一些小节目，配合下部队演出。

政治部首长要求尽快排出“沙家浜”，以迎接军部大汇演。这次全军汇演后，还要在防区内巡回演出，从当年淮海战役的主战场一直演到沂蒙山区、黄海前哨，演出行程排得满满的。

战友们练功、演出非常辛苦，常常会有跌打损伤的事情发生，我便有了用武之地。把课堂上学到的东西拿出来，运用在实践中还真管用！于是，一传十，十传百，我的“医道”在战友中小有名气。

在部队整整十年，我和战友们一起摸爬滚打在小舞台大天地；巡回演出时，走遍了防区的山山水水；野营拉练时，又把一台台大戏和小节目送到边防战士身边。

洮河是黄河上游右岸的一条支流，全长673公里。洮河是闻名中外的马家窑文化、寺圭文化、辛店文化的发源地，是李氏家族的繁衍地，也是中国四大名砚——洮砚的出产地。

我第一次知道洮河是从新兵连分到警卫连二排四班当战士，第一个晚上在机场南头停机坪站岗。睡得正香，从热乎乎的被子里被叫醒；若大个机场停机坪，一个人真枪实弹站岗放哨，周围不时发出古怪的声响，滑行道两旁的苜蓿地不时窜出野兔、野狗什么的，对一个刚从大城市参军的学生兵来说，这是个什么滋味？特别是机场西南方向夜深人静时传来的轰鸣声响彻半空，让我大为吃惊。下岗时问了老战士才知道这是洮河发出的声响。

看到洮河的真面目是初夏的一个星期天，排长为帮助我们改善伙食，带着我们十几个会游泳的战士到洮河打渔。

洮河里最多的是狗鱼和鲇鱼，都是不长鳞的鱼。因水深的地方站不住脚，我们只能在浅水处打渔，所以捕到的鱼都是1~2个手指长的，运气好的时候也能捕到小手臂长的鲇鱼。打满一桶鱼约1~2个小时，大伙就兴高采烈回营房炸鱼吃了。

当兵的第二年夏季，洮河因连续暴雨山洪暴发，河水猛涨，严重威胁到临洮县城的安危。部队闻讯，一个师除留下值守的官兵，全部到洮河边参加抗洪防汛，家属都上阵了。大家抢着抡镐舞锹，抢着往草包里装石块，又抢着把用草包裹起来的石块在岸边垒起来，汗流浹背全然不顾。我的手掌也被铁丝划破了，流血不止，简单包扎一下又上去了。那个战斗斗地的场面是何等壮观啊……

一晃50年过去了，当年英俊潇洒的小伙，都变成了白发苍苍的老汉。

百年华诞，洮河开启新征程，谱写新史诗，我们为临洮喝彩，祝祖国更加繁荣昌盛！

□ 沈忠辉

## 当兵50周年



## 人生第一步

□ 唐国良

每个人都有步入社会的人生第一步。我的人生第一步，发生在1961年7月，那时我还不到16岁。至今我清楚地记得，7月17日下午，班主任老师把我叫出课堂，交给我两份通知书。一份是入伍通知书，另一份是解放军外语学院的录取通知书。我参军的申请能获得批准，真是做梦也没有想到的事。老师把通知书交给我时还说：“国良同学，你很快要成为一名解放军战士了，离开中学的校门，又到部队军校学习，老师真为你高兴！”当天晚自修之前，班上又为我举办了简短又热情洋溢的欢送会，用同窗之谊为我送行。

第二天，当我兴冲冲地回家把参军的消息告诉家里时，麻烦事来了。“不能去！你那么小，又那么远，不可以的。”奶奶立即表示反对。由于中学是住宿制学习，入伍参军的事是我在学校作出的决定，事先没有征求过父母的意见，加上我是家庭中的长孙，自小呵护我的奶奶自然要反对。好在得到深明大义的母亲支持。“参军光荣，你想去，就去吧。”母亲对我说。又提醒我：快到上海告诉你爹，这么大的事他不能不知道。当天下午，我赶到浙江路天津路，在家门口等待父亲下班。当父亲听到消息时，一脸诧异地问：“不是讲好把书读好，将来考大学的嘛，怎么要去当兵了？”当我讲进部队外语学院也是读书，是个好机会后，吃惊变成了支持，还陪我到沈大成点心店用晚餐。第二天上午，父亲又特意为我买了帆布手提包，

说是装东西方便，出门需要。

报到的晚上，县武装部特地放了场《好兵帅克》的电影，欢送家乡子弟光荣入伍。看完电影，就在县人民大会堂的大舞台上，铺上席子过夜。第二天一清早，伙伴们乘车直奔火车站。我的人生第一步，随着慢慢启动的火车，一路向北。当第一次看到奔腾的长江、黄河，欣赏到祖国的大好河山，尤其是进入首都北京，当时的激动心情真是难以言表。7月22日，当我跨进中国人民解放军张家口外国语学院的大门，穿上崭新的军衣，成为一名年轻的军校学员，我的人生第一步，真正成为了现实。

一晃，60年过去了。真是时光荏苒，人生如梦。我的人生在悠悠六十载的甲子中，走过了值得回味的人生“三步曲”：24年戎马生涯，20年参与浦东开发，退休后的16年，走进了文史天地，在研究浦东文史中享受退休人生。纪念入伍60周年之际，一群满腔热情、乐于奉献的战友经反复研究，选择了在苏州西山太湖边的晶彩人生酒店组织纪念活动，畅谈战友情谊。巧合的是，这个酒店曾是我与一群志同道合的文史挚友撰写书稿的地方。能再次到熟悉的地方，与战友们再一次聚会，自然是难得的机会，提笔写上几句感言，献给这个美好的时代：

太湖水碧波荡漾，  
晶彩苑四处飘香；  
甲子缘世间难觅，  
战友情地久天长。



## 想念军营饭菜香

□ 耿 勇

军营饭菜香，让人难忘。记得我从军的第一顿饭，是在去部队的途中。四十多年前的隆冬，南方硝烟正起，我们打起背包，南下当兵，“闷罐车”先是北上，呼叫着划破夜空，车外除偶尔有几点散落的野光，便是小站台上似乎能散发出寒气的孤灯在飘闪，将黑暗凿出小洞。

车到商丘站早已过晚饭时间。饭菜是兵站供应的，军用大盆分别盛满冒着热气的大米饭和白菜炒肉丝。新兵们饥饿之中有些慌乱，争先恐后地拥着饭菜盆，因为人多拥挤，有人只顾低头舀菜，刚发的军帽从头上滚掉到菜盆里，引起大伙一阵哄笑……大伙匆忙填饱肚子，登车远去。把青春匆忙的脚步，接踵摩肩慌张的眼神，稚嫩爽快的笑声留给了这座古城。

新兵灶是最生猛的“灶”，说它生猛，是新兵个个能吃，新兵连分排分班，

广州冬天不冷，吃饭时，只要不下雨，都在篮球场上，一班10个人围一圈，狼吞虎咽。南方早餐的馒头，与北方一层一层的高庄馍相比，显得有些“瘦弱单薄”，不过新兵最高记录是早餐一顿吃十几个。当新兵能干很重要，能吃也一样。新兵连结束分配时，连长指导员一合计，把创“记录”的新兵分到空勤灶，给飞行员做饭，从此掉到米缸里，活能干是真的，吃得虎背熊腰也不假。

上世纪八十年代第一个春节的年夜饭，是我们最难熬也是最期盼的。那天中午，我与往常一样盛了满满的一碗米饭，身旁老兵班长见状，一个劲地踩我的脚，好像向我暗示什么，看我实在木讷没反应，他忍不住替我着急地说“真是新兵蛋子，啥也不懂”，说着用手指指挂在墙上的黑板，那上面有当晚大年三十会餐的菜谱，我终于明白了，他让我

多给肚子留些空间，以便晚上好大快朵颐。他的善意，让我记住一辈子，忘不掉的原因，是因为后来每当我读起莫言的小说，便想起我的班长，因为他与莫言差不多是同龄人，又是老乡，都是山东高密人，所以他们都有着同样对饥饿的恐慌和对吃饱撑着的渴望。

铁打的江山，流水的兵。当兵的来自四面八方，口味各有不同，众口难调。上海兵喜欢吃些鱼虾，以清淡为主；湖南兵喜欢吃辣的，烧啥菜都要放辣椒；四川兵喜欢吃火锅，过节会餐没有火锅不过瘾；山东兵喜欢吃大蒜大葱，餐桌上必须放些生大蒜和葱段。不过，当兵的都是年轻人，适应能力强，几年兵一当，从味蕾的偏爱上，已看不出是哪里的兵。只是到了老乡探家回来，才会“泾渭分明”。早餐时，上海兵围在一桌分享“黄泥螺”；午餐时，南京兵在一起分享“桂花鸭”；湖南兵最豪爽，一麻袋的红辣椒，见老乡一人一饭碗，用餐前，用自来水一冲，就这么嘎吱嘎吱吃起来。

怀念“一人吃饱，全家不饿”的日子，其实是怀念那已经逝去的一段难忘当兵岁月。每每想起，总会过虑当兵吃灶上饭菜时的不足与苦恼，留下来的都是满满美好的回忆。



经有关部门的登记和审核，几天前，居委干部将一块写有“光荣之家”四个字的光荣牌送上了门，这让我激动不已。

那一刻，我想起了当年应征入伍的情景。

1962年初，我正在学校复习准备参加高考，突然传来蒋介石“反攻大陆”的叫嚣，台海局势骤然紧张。这年征兵开始时，我立即报名应征，获准提前毕业参军。那天黄昏，我们穿上军装，乘上了用作运货的，无窗无座的闷罐车（俗称棚车）。本以为是开往福建前线，直到半夜途中下车休息，方知是驶往后方，原来是形势缓和了。这对于当时一心想奔赴前线参战的我来说，虽是遗憾，但面对生死考验，我没有犹豫，没有退却，参军的光荣感也油然而生。

那一刻，我想起了在军旗下宣誓的那一幕。

在新兵连集训后，我们终于戴上了领章帽徽。那天，阳光灿烂，全团新兵在军旗下庄严地宣誓，我成了一名真正的解放军战士。在部队服役六年，我与战友无论是在哪

里，也无论是什么时候，都是“打起背包就出发”，“时刻准备上战场”，严格履行作为革命军人的誓言。即便是按规定回家探亲，与亲人团聚，也不敢有丝毫松懈，随时听从部队召唤。从宣誓那天起，我在感到光荣的同时，也多了一份誓死保卫祖国的责任。那一幕虽然已经过去了五十多年，但依然是那么清晰。

那一刻，我想起了那些来自五湖四海的战友。

我下连不久便跟随部队到山区冬季野营训练。有天夜里，我与班长按照连长给出的距离和方向，走进山脚下的一片坟墓中。当时四周悄无声息，小时候听的那些鬼故事全都涌进了脑海，吓得心里“砰砰”乱跳，我是在班长的不断安慰和鼓励下，才鼓足勇气在一块墓碑下找到了一张纸条，完成了“摸点”任务。我这样一个几乎什么都不懂的“学生兵”“城市兵”，不仅掌握了军事技能，还学会了种菜养猪，插秧割稻，这都离不开战友的帮助。我在部队这座大学校，大熔炉里锻炼和成长，是幸运，更是光荣。

我1968年退役时，指导员在临行前说的“脱下了军装，也要保持革命军人的本色，做到退役不褪色。”那句话，我一直记在心里。进了工厂，虽然工作非我所愿，但我还是服从分配，一干就是十多年；结婚成家，虽然遇到了不小的困难，但从未向单位伸手，咬紧牙关自己克服；多次调动单位与岗位，虽然要重新学习和摸索，但从未叫苦，尽心尽力完成任务；如今退休了，依然还能为单位，为社会做点力所能及的事，因为我曾经是一名光荣的解放军战士。

是的，捧着“光荣牌”，我想起了那一刻，但这都已过去。我想得更多的是，如何对得起这份来自党和人民的光荣，继续“光荣”下去。于是，我将“光荣牌”放在每天都能见到的电脑桌上，时刻提醒自己，说话做事，要对得起这份光荣……





建党百年大庆来临，华夏大地祥和喜庆。我们几个老友的“祥和”群也一片祥和，热闹喜庆。说起“祥和”群的创建有偶然性。三年前，几个老文友在“祥和”茶馆相聚，清茶一杯，吟诗论文，欢畅无比，于是有人提议，“祥和”群便应运而生。

也许是为人们比较热心和随和，群友捧场，于是我被戴上群主的桂冠。三年了，“祥和”从当初6个人，到如今的30多号人，群友虽身份各异，性格不同，但大家相互尊重，相亲相爱，让我这个“水平”平庸的群主混迹至今，只得实话实说，因为群友都是齐心协力的热心人，“他们都有一颗红亮的心”。

祥和群推出的讲座受到追捧：第一次讲座请人称“老马头”主讲，讲的是他获晚报照片一等奖的来龙去脉。群友何振华是主流报刊的评论家，他宣讲的“四史”（党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史）深入浅出；人称沪上斋名

大王朱亚夫的“书房文化”别具一格；作家自华的“我是如何为报刊写稿的”；以及晚报“三言两语”专栏作家节后的创作体会，因为接地气因为干货多多，大家获益颇丰。不少师友评价说，说到了点子上，对我们写作很有启发。有的师友还吟诗点赞道：最喜讲座听宏论，振聋发聩耳目清。休说诗书寂难忍，祥和茶馆有知音，足慰平生情。

群里有快乐的搬运工老刘，他总会及时将沪上区报区刊群友的文章下载到群里，而

且是“眉清目秀”的清晰版，让我们这些老文青佩服有加。笔者至今叹服的是，前年我三篇文章被天津《今晚报》刊用，竟也难逃他的火眼金睛，他除了通风报信，还神通广大将样报送递寒舍，看着他一脸乐呵呵的模样，怎能不心生敬意。可他说，为群里师友搬运来喝彩，心里最开心。群里串联词高手是老费，能将群友每天刊发在各类报刊各类文体的作品，看似互不搭界，可费平用他的奇思妙想，用串联词这个形式将不同作品的

标题衔接得天衣无缝，让人拍案叫绝。春节前那天沪上报纸同日刊发了群友《母亲的春节菜单》《竹翁画竹品自高》《自行车社区须缓行》《小话汤圆》《街角的年味》《牛司令说牛》等几篇文章，热心的师友一一上传到群里。咋看标题，似乎风马牛不相及，群里还来不及恭贺，费平却捷足先登，一改原先串联词的做派，而是用诗歌的形式来吟唱：母亲春节有菜单，街角年味话汤圆。竹翁画竹

品自高，社区行车须缓慢。群里为何牛气足，只因有个牛司令。此诗刚一亮相，博得群里一片喝彩。有人点赞：多年童子功，今朝张口来。

祥和群里乐淘淘，因为有了齐心协力的热心人，大家每天沉浸在喜悦的时光里，我这个平庸的群主也跟着沾光了。有些熟识的文友见着我们都说，多年不见，容光依旧焕发。有点纳闷，难道真应了一句老话：人逢喜事精神爽，文化养老人不老。

## “祥和”群里乐淘淘

□ 金洪远





## 游京记

□ 龚寄托



党的百年华诞之际，再度一游京城，重温红色经典，这也算是一位退休多年的老党员的心愿吧。

作为与共和国同龄的老党员，曾不止一次地在视屏中看到第一面五星红旗在天安门冉冉升起的动人场景，不知感染和感动了多少国人。而每天清晨天安门广场的升旗仪式，又成为新时期北京一道最为亮丽的风景线，不知教育和激励了多少中华儿女。但没能亲眼一睹激动人心的升旗仪式，总是我内心的一大遗憾。而当我看了此次重游京城的行程表，不由喜出望外，因为观看升旗仪式作为这次游览北京的重点项目。

不知是激动还是上了年纪的缘故，那天晚上竟睡得一点也不踏实，中间几次醒来，看看时间尚早，又躺下。最后还是按捺不住，在团队安排的电话提醒铃声还没响起之前，我一骨碌地下床起身了，简单地洗漱一番，赶忙出门。看来伙伴们同样是热情高涨，还未到凌晨三点集中的时间，大家都早早地集聚在一起了。导游小左是地道的北京青年，具有多年的带团经验，据他介绍，天安门广场升降国旗仪式由人民解放军仪仗队执行。士兵们在升国旗时，会从金水桥走到升旗台，这期间距离108.3米，升国旗的时间与日出的时间相对应，每次大多控制在国旗和太阳同并升起。现如今对升旗时长进行了调整，原升国旗时演奏国歌3遍，时长2

分7秒。现改为国歌完整演奏一遍，升旗时长为46秒。

一路上，我满心以为起得这么早，一定能站在最有利位置观看升旗仪式。然而事与愿违，一到现场，只见观看升旗仪式的人群四面八方汇集在这里，络绎不绝，人山人海，不由得傻了眼。善解人意的小左赶忙劝慰道，沿着天安门广场的中轴线，在离人群稍远的地方观看，反而有着另一种意想不到的效果。照着一试，整体效果果然不错，不虚此行。

回程的路上，升旗仪式现场的动人情景伴随着雄壮的国歌旋律，不时回旋在脑际，久久不息。

在这次重游京城的团队中，有多位入党多年的老党员，他们在各自的岗位上经风沐雨，亲眼见证了祖国从积贫积弱到繁荣富强的沧桑巨变，故而对带领中国人民站起来的毛主席等开国领袖有着深厚朴素的特殊情感。排队瞻仰的人群不时从四面八方汇集天安门广场，人们头顶骄阳，有序排队，虔诚等候。或许他们之中许多人和我们一样，已经不止一次地瞻仰过毛主席纪念堂，但在庆贺建党百年的特殊时期，再次瞻仰缅怀开国领袖毛主席，感受不同，意义特殊。

虽说多次来过北京，但我还是不得不赞叹北京日新月异，变化之大，超出我的想象。



重庆市綦江区横山镇是著名的“百岁老人之乡”其中有一位百岁老人胡昌利的养生之道值得借鉴。

### 心态好 为人善良

胡昌利的丈夫是当地有名的赤脚医生，在那个年代，交通不便，很多人都是翻山越岭远道而来求医。当时在物质条件不富裕的情况下，丈夫不求回报免费给人看病，而胡昌利则是用家中剩余不多的粮食煮饭给这些求医者吃。提到他们俩，当地人都是竖起大拇指直夸他们是好人。

### 胃口好 从不挑食

胡昌利胃口很不错，百岁后突然喜欢喝鸭子汤，家人把一只鸭子切六块，每次给她炖一块，配上软一些的米饭，她一顿就能吃完。

除了喜欢喝鸭子汤，胡昌利对其他的食物也不挑，基本上家人给她吃什么，她就吃什么。饭后一份酸奶才觉得满足。此外，胡昌利在饮食上很有节制。她不抽烟、不喝酒，尤其是重庆人爱吃的辣椒，老人一点都不吃。

### 体力好 喜欢劳动

胡昌利是有名的勤快人，以前大集体挣工分时代，就是一把好手，给家里挣了很多工分，维持家里的生活。承包责任制后，胡昌利除了种地，还饲养家禽改善生活。

胡昌利年纪大了，养鸡养鸭她已力不从心。于是胡昌利经常趁一人在家的时候，悄悄抢着把家里自己能做的事情做了。



百岁奶奶闲不住，  
老是抢着做家务



## 国医大师们的养生经

### 刘敏如：爱好广泛

88岁女国医大师刘敏如总是保持着旺盛的精力。

刘敏如爱好广泛，琴、棋、书、画虽算不上精通，但每一样都喜欢。她常和朋友一起去唱歌，闲暇时还画画。在她看来，这些爱好也是养生的一大秘诀，她认为老年人不要认为自己老了，就要少动脑、少动身、少欲念。越是上了年纪，就越要有所爱好、有所追求、有所作为。

### 邹燕勤：药渣泡脚

国医大师邹燕勤虽然已88岁高龄，却面容红润，谈吐敏捷。

邹老有晚上睡前用热水泡脚的习惯，而且常用中药渣泡出来的热水，药性从皮渗透，可以有效起到辅助治疗的作用，达到“内服外治”的效果。中药渣物尽其用，不仅帮助治疗疾病，还可以促进全身血液循环、活血通络、滋养容颜、改善睡眠。

邹老的饮食很简单，有啥吃啥，从不挑食。

### 葛琳仪：别让胃病“吃”出来

88岁的国医大师葛琳仪说，现在的消化道疾病往往是因为吃得太好引起的，以前的胃病是饿出来的，现在的胃病是吃出来的。

她很注重早餐，她头天晚上将白木耳、米仁、莲子、芡实、红枣一起煮粥，第二天早上喝粥，再喝杯牛奶加个鸡蛋就足够了。但是切不可为这些养生食物多多益善，与粥同煮仅仅作为配料，不可“喧宾夺主”，最好经中医辨证之后，对证食疗更合适。

### 柴嵩岩：福从善中来

国医大师柴嵩岩今年92岁了，她认为“福从善中来，福从膳中来”。并笑道：“我的养生秘诀没有‘洋方’，尽是‘土法’”。

柴嵩岩一生满足于自己的职业，任何时候不与人攀比。常怀仁义之心，常做助人之事。有研究发现，善良的人更乐观向上，利人者易与他人和睦相处，广阔的胸怀有助于挺过不幸。



## 炎夏养生两“法宝”

在夏天的三个月里，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，炎热天气常伴。那么，在炎热的夏季，该如何养生防病呢？

### 夏季养生有两大“法宝”

**清生活** 第一是思想清静。盛夏酷暑难耐，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以，首先要让自己的思绪平静下来，神清气和，切忌脾气火爆，以防止心火内生，保持平和的心态。第二是饮食清淡。在炎热的夏季，人体阳气向外向上疏发，内在的脏腑则会阳气相对不足，脾胃消化机能相对减弱，因此，饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃肥甘厚味及辛辣之物。

**防湿邪** 夏季炎热多雨，因而空气中湿度大，加之汗出沾衣，以至感受湿邪而发病者最多。中医认为，湿为阴邪，易伤人体阳气。其性重浊粘滞，故易阻遏气机，病多缠

绵难愈。所以，在夏天多雨季节一定要重视防止湿邪的侵袭。要保持居室通风干燥，衣被潮湿应注意晾晒。

### 夏季饮食不可贪“凉”

**喝冷饮不如喝热茶** 不少人夏天喜欢喝冷饮来解渴消暑。然而，专家表示，夏季人体的阳气呈向外扩散的趋势，体内阳气比起其他时期相对不足。这时，如果摄入过多的生冷食物，会严重地伤害人体的阳气。其实，夏季“热”养才散热。比起冷饮，较解渴的是热茶。通常饮热茶后，皮肤便慢慢发汗，而发汗能帮助体内热量散发。但饮用冰冷饮品，只是口腔和食道短暂觉得冰凉而已，不久又会觉得热。

**吃凉菜不如泡生姜水** 夏季，很多人通过吃凉菜解热气。专家表示，偶尔吃点生冷的东西没关系，但也要注意搭配，吃凉菜的时候不妨切点姜末放在凉菜中，平衡一下寒凉之气。夏天体热，姜中的姜辣素能加快血液循环，促进排汗，降低体温，有利于夏季防暑。另外，夏天适当吃姜可暖胃、开胃。

### 睡眠减少一点

夏季阳气升发伸展，所以，夜晚的睡眠可相对减少，成人一般宜6~7小时左右。但“夜卧”不可过晚，因亥时（21点至23点）三焦经旺，而三焦通百脉，此时进入睡眠状态，百脉可休养生息，故该时间段是最佳入睡时间。

### 午睡重视一点

正午之时，阴阳交接，阳极盛，阴极衰，体内气血阴阳极不平衡，必欲静卧，以候气复，午睡既可以补睡眠，充精力，还能助人体阴阳调和。有资料显示，午睡可大大减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病概率。午睡时间在午饭后15~20分钟为宜，午睡时间以0.5~1小时为佳。

### 温度适宜一点

入睡后，人体的血液循环会减慢，抵抗

## 夏季睡眠“一”点通

力减弱，这个时候长时间吹空调冷风，汗液排泄不均衡，虚邪贼风易袭人体，病患乃生。因此，夏季天气再热，纳凉需有度，室内温度设定在26℃~28℃为宜，且胸腹部要注意保暖，避免风寒邪气侵袭人体。

### 脾胃顾护一点

夏日阳气外发，伏阴在内，暖食尤宜。贪凉饮冷，容易伤脾胃。一旦脾胃运化失职，百病乃生。此外，在微凉的夏夜，人们喜欢聚在一起吃宵夜，进食过多过晚，会加重胃肠负担。所以，留饥三分，保持胃腑空灵状态，助胃气下降，能为高质量的睡眠提供一个良好的内环境。



## 适合夏季泡水喝的中药

夏日天气酷热，中暑、热伤风等是常见疾病。虽然冷饮可消暑，但是过多饮用可导致腹痛、腹泻等，会影响人体健康。根据中医养生理论，将一些中药材泡水服用，不仅可以消暑，还可以养生健体，一定程度上达到预防和治疗疾病的目的。

### 西洋参：生津止渴，消暑提神

西洋参味甘、微苦，性寒，归心、肺、肾经，具有补元气、益肺阴、清虚火、养胃提神、生津止渴、消暑解酒等作用。其可单味泡服或含服，也可加入茶叶泡服。对因暑热引发的口渴、心烦、多汗及四肢无力有预防和治疗作用。

### 麦冬：清心除烦，润肠通便

麦冬味甘、微苦，性微寒，归肺、心、胃经，具有滋阴益精、养阴益气、清心除烦、润肠通便等多种功效。其可单味泡服或含服，也可加入茶叶中泡服。可用于肺燥干咳、阴虚癆嗽、喉痹咽痛、津伤口渴、内热消渴和肠燥便秘等。麦冬还有耐缺氧、抗疲劳的作用。在酷夏，对因暑热引发的口渴、心烦、失眠等有防治作用。

### 木蝴蝶：治肺热咳嗽，镇咳祛痰

木蝴蝶味甘、微苦，性微寒，归肺、肝、胃经，有清肺、利咽、止咳、疏肝、和胃的作用。可单味泡服或含服，也可加入茶叶中泡服。主治肺热咳嗽、喉痹、音哑、肝胃气痛、疮口不敛。木蝴蝶具有抗菌活性，对枯草芽孢杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、烟曲霉、黄曲霉等多种细菌和真菌都有活性抑制作用。木蝴蝶还有镇咳、祛痰功效。

### 金银花：清热，防痄毒

金银花味甘，性寒，归肺、心、胃经，具有清热解毒、凉散风热之功效。其可单味泡服或加入茶叶中泡服。现代药理研究表明，金银花有较强的抗菌作用，广泛用于风热感冒、咽喉疼痛、口糜目赤以及外科皮肤疮疡、丹毒等病症。在酷暑炎夏，金银花可清热、降温、解暑，并对预防夏季小儿痄毒、疖肿等病症均有良好作用。

### 蔷薇花：消暑和胃，止血止痢

蔷薇花味苦、涩，性凉，归胃、肝经，有清热解暑、止血止痢的效果，适用于暑热侵袭、热毒泻痢等。其可单味泡服或含服，也可加入茶叶中泡服。对于暑热胸闷、呕吐纳呆有较好的效果。除了可用于治疗口腔炎、疟疾等疾病外，蔷薇花还具有消暑和胃的功效，夏天代茶饮能生津止渴，清热除烦。

### 栀子花：泻火除烦，凉血解毒

栀子花味苦，性微寒，无毒，归心、肺、三焦经，具有泻火除烦、清热利尿、凉血解毒等功效。可单味泡服或含服，也可加入茶叶泡服。对抗炎、降血糖等均有明显作用，并有益于中枢神经系统。在炎热夏季，栀子花对因暑热引起的口苦、口黏、心烦等也有预防和治疗作用。



## 警惕

# 老年人的“视力杀手”



### 老年性黄斑变性的症状

早期发现黄斑变性，最简单的方法就是自我检测，及时发现视物模糊、视物变形等症状。

我们用一只手遮住一只眼，另一眼注视远方景物，看看两个眼的视觉是不是一样，交替检查各眼视力是否较以前下降；注视有线条栅格的窗框，是否有线条变弯、方格变形的。另外，还要注意有无黑影遮挡。

老年性黄斑变性患者出现单眼或双眼视物模糊、视力下降；视物变形：看直线物体时发现直线弯曲；视物变色：物体颜色发生改变，发现物体颜色变暗、甚至中心发黑；中心黑影：发现看东西时中心总有黑影遮挡，这种黑影一般不随眼球转动改变位置，通常都在中央部分。

建议50岁以上人群应定期接受眼底检查，对于患有高血糖、高血压、高血脂以及有吸烟史的高危人群更应该关注眼健康。开展早期的眼底病筛查可帮助我们及时发现视力问题，积极治疗保证视力获益，减少治疗所需的医疗费用，减轻家庭经济负担。

早期发现、早期治疗，阻止病变进展，最大限度地维持和提升老年性黄斑变性患者的现有视力是治疗的主要目标。

### 老年性黄斑变性的原因

老年性黄斑变性也称AMD，发生的因素尚未确定，老年因素是AMD发生的最主

要的因素，年龄越大，患病的人越多。可能与遗传因素、慢性光损害、代谢及营养因素、长期吸烟、免疫性疾病、高血压、高血糖、高血脂和心血管系统等这些危险因素有关，也可能是多种因素复合作用的结果。

### 如何治疗老年性黄斑变性

由于本病原因还不明确，目前尚无确定的药物治疗和根本性的预防措施，也未找到阻止本病病程进展的方法，治疗上仍然是十分困难的。

早期的干性老年性黄斑变性可以定期观察，长期随访。戴有防紫外线功能的太阳镜，减少光损伤；注意用眼时间，避免视力疲劳；保持低脂饮食，多食富含叶黄素或维生素C、维生素E、维生素A及 $\beta$ -胡萝卜素和微量元素的蔬菜与水果，改善饮食结构；经常进行体育锻炼，并且戒烟。这些举措可有助于延缓AMD的进展。如出现暗点、视物变形等现象，应立即到医院检查，以便及早治疗。

湿性老年性黄斑变性在短期内引起视力急剧下降，需要积极干预。医生通过眼底血管造影、OCT、OCTA等检查作出明确诊断，目前采取抗新生血管的药物治疗，就是玻璃体腔内注射抑制血管内皮细胞生长因子(VEGF)的药物治疗，也就是大家常常听说的往眼球里面打针的治疗。

因此到目前为止，玻璃体腔内注射抗VEGF药物治疗已经成为国际上公认的湿性AMD的一线治疗方案。



急救电话“120”号码广为大家熟知，但是知道如何正确拨打急救电话“120”的人却不多，因错误的呼救方式导致急救延迟、病情加重、急救资源浪费的例子很多。

急救电话“120”是一条生命热线，任何人都应该珍惜节约急救资源，不可随意甚至恶意拨打急救电话，以免占用线路使急需救助的求救电话打不进而延误抢救时机。

当病人需要紧急救治时，在任何电话上均可免费拨打急救电话“120”。电话拨通后，说话要精练、准确，并主要讲清以下几点：

1. 患者的姓名、性别、年龄。当然很多时候姓名年龄不可考，有时连性别都不可考。

2. 患者最危重的病情，如昏迷、呼吸困难、胸前剧痛、大出血等和以前与此有关的疾病等。

3. 发病现场的详细地址，门牌、楼号、楼层、房间号及电话号码等。

4. 约定好等候急救车的详细地点。最好选择就近的公共汽车站、较大的路口、附近单位或标志性建筑的门口、醒目的公共设施等处接车。

5. 如为意外灾害性事故，必须说明伤害

的性质，如交通事故、塌方、火灾、触电、溺水、毒气泄漏等，还必须说明受伤人数、严重程度等情况，以决定派出医护人员数量及专业、急救物资配置等。

6. 必须快速准确回答急救电话“120”调度员需要了解的其他问题，注意打急救电话时呼救人员不要先放下电话，要等调度人员先挂断电话。打完电话后，尽量提前出去接车，见到救护车应主动上前接应，带领医务人员赶到现场。

7. 把就医所需的医保卡、病历、现金等准备好，并将楼梯或走道等处影响搬运病员的杂物暂时搬走，为抢救争取时间。

很多危急情况如心脏骤停、窒息、创伤大出血，往往在短时间内就会致命。而急救车到达现场的时间往往超过10分钟，如果现场目击者只是等候急救车，不即刻进行现场自救互救，往往失去最佳急救时机，造成严重后果。因此，在拨打急救电话后，还应对伤者进行必要的现场救护和帮助。

1. 确保自身安全，帮助伤者脱离危险环境，如煤气中毒者应移到通风处。

2. 所有昏迷，但是有呼吸的病人取侧卧位，不要喂药喂水。

3. 成人儿童出现气道异物梗阻症状时，清醒者运用腹部冲击法（海姆立克手法）排除异物；昏迷者运用心肺复苏。

4. 对所有呼叫无反应且无呼吸者，即刻给予单纯胸外按压或标准的心肺复苏（30次按压，2次人工呼吸，持续进行），直到急救人员到达。

5. 外伤大出血者给予压迫止血、包扎。

6. 所有可疑头、颈椎、脊柱损伤者不要随意搬动。

7. 如你不懂如何现场急救，请电话询问调度员或途中的急救人员。

因此，拨打急救电话也是现场急救的一部分。在某些关键时刻，如心脏骤停或气道异物梗阻之时，傻傻等急救车就是等死。

## 急救电话应该 怎么打



## 舌头也爱 养生保健操



传统医学认为，舌体的各个部位都和脏腑各部位相对应，中医的舌诊就是观察舌体各部分的变化，以此诊断相应脏腑的病变情况。舌头帮助我们尝尽世间美味，但对舌头的保健，我们通常会忽略了。如果我们经常运动舌头，可加强内脏各部位的功能，有助于食物的消化吸收，能强身健体，延缓衰老。

下面给大家介绍两套舌头保健操，平时可以多加练习。

### 第一套：

**舌舔上腭** 舌尖轻舔上腭，凝神静气，调和气息，三分钟后，口腔中的唾液腺分泌出许多唾液，当唾液充满口腔后分3次咽下。方法一：用舌尖轻轻抵住上腭，再用舌尖在上腭处正、反转圈各36次。方法二：用舌尖舔上腭，左右摆动36次。待口水增多时，分三次咽下。

**舌舔牙龈** 方法一：用舌尖舔内侧牙龈，从左至右，由上至下，紧贴上下牙龈转圈，正反各36圈。然后，再用舌尖舔上唇颊侧和下唇颊侧36圈，顺序同上。方法二：用舌尖舔内侧牙龈，左右摆动36次，再用舌尖舔上唇颊侧和下唇颊侧36次。待口水增多时，分三次咽下。

**伸舌运动** 把口张大，舌尖向前尽量伸出，使舌根有拉伸感，当舌不能再伸长时，把舌缩回口中。这样一伸一缩，面部和口舌

也随着一紧一松，共做36次。待口水增多时，分三次咽下。

### 第二套：

1. 每天早晨洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进，各做10次，然后舌头在嘴巴外面向左右各摆动5次。

2. 坐在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。首先，由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头伸出并且呼气，同时睁大双眼，平视前方，反复操练3~5次。

3. 嘴巴张开，舌头伸出并缩进，同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边至咽喉处，上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时，用左手三指的指尖，在右边边至咽喉处，上下搓擦30次。

4. 对着镜子，嘴巴张开，舌头缓慢地伸出，停留2至3秒钟，反复操练5次，然后头部上仰，下巴伸展，嘴巴大大地张开，伸出舌头，停留2~3秒钟，反复操练5次。

“舌头操”是很好的自我保健操，有助于老人缓解高血压、脑梗死、哮喘、老花眼、耳鸣、预防老年痴呆等疾病。每日早、中、晚各做一次，不但可以减少口腔疾病的发生，还能延缓味蕾的衰老，同时还能起到锻炼面部肌肉的功效，使人容光焕发，青春永驻。



## 爬楼梯要爱“膝”

对于不少居住在老旧小区楼层高一点的老人来说，每次爬楼梯都是一种煎熬。因为爬楼梯属于负重运动，向上爬时，膝盖负担的重量会瞬间增加到平地的4倍左右，而且速度越快，膝盖的压力越大。在爬楼梯时，膝盖还要前后移动、侧向扭转，对半月板等关节软组织也会造成磨损。

为了防止膝关节承受压力过大，建议爬楼梯时穿平底鞋，前脚掌先着地，再过渡到全脚掌着地，以缓冲膝关节的压力。如果手提重物，建议每爬半层楼就休息一下、分次提或戴护膝。如果有一边膝盖已经出现问题，上楼时要好脚先上，下楼梯时则坏脚先下，利用好脚的股四头肌支撑身体，减轻对坏脚膝关节的磨损。如果两脚都有问题，就扶着扶手一步一阶，利用手部的力气减少膝关节的压力。

东坡有言：“人生不过百年，索性笑他三万六千场，一日一笑，此生快哉！”所以，东坡一生，虽沉浮不定，祸多福少，但都没有挡住他的笑声，他是一个超常的乐观主义者，一个不可救药的嘻嘻哈哈派，虽然东坡还是没有活到一百岁，也就没有笑够三万六千场，但像他这种屡遭灾祸、多次面临死亡威胁的人，在那个年代能活到64岁，已经是个奇迹了。

有一个后人叫张学良，替他完成了“遗愿”，正好活了一百岁。但他大约有70年左右的光景，都处于囚禁或半囚禁状态，能享此高寿，也得益于他的笑功。1936年“西安事变”之后，他便踏上了漫长曲折的幽禁之路。但命运的沧桑让他摸索出了一套“大笑养生法”。他说，想快乐就要把心胸放宽，不要想烦恼的事，整个心落下来了，身体才会松弛，才会由衷地发出笑声。就这样，他索性笑了三万六千场，笑成了百岁老人。

人生得意时，谁都会笑，这没什么；生活平淡时，时常笑笑，会提高幸福指数；而在倒霉低谷时，还能笑出声来，那就是道行了。火烧赤壁后，逃难在华容道上，丢盔卸

甲、狼狈不堪，曹操仍能放声大笑，东山再起也就是个时间问题。果然，三国大战，曹操笑到了最后。

我们今天的娱乐形式，至少有一半是逗人发笑的，相声、小品、喜剧、滑稽剧等，都是在想方设法开发人们的笑声。每年的央视春晚，对于重头戏的相声、小品，导演都有硬指标，大笑若干次，中笑若干次，小笑若干次，费尽心机要让观众从头笑到尾。尽管每年大伙儿都会对春晚提出一堆意见，可到时候还是会守在电视机前开心地笑一个晚上。

笑，不要成本，不需练习，张口就来，咧嘴就是，是世界上最物美价廉的东西。有的人非常吝啬笑容，整天一张阴沉沉的脸，生活在他周边的人也很郁闷。有的人整天喜眉笑眼，张嘴就乐，连周围的空气都是温馨的，与这种人打交道，感觉就是“如沐春风”。

苏大师提出“笑他三万六千场”，张少帅积极实践，足足“笑了三万六千场”，都成了历史美谈。你、我、他，何不也试他一试，让笑声与生活相伴，笑他三万六千场！

笑  
他  
三  
万  
六  
千  
场



## 庆祝建党百年

□ 程亚西

愚公移山不畏难，  
百年风雨历沧桑。  
重温革命来时路，  
不忘初心再启航。

## 浣溪沙·百岁风华

□ 王联斌

百岁风华忆旧年，八方魔爪裂中原，雄狮一醒地天翻。  
坚守初心遵马列，奋追国梦启新元，九州无处不争先。

## 荣获“光荣在党 50年”纪念章

□ 瞿 若

在党回眸忆昔年，  
烽烟战士赴山川。  
一枚纪念金章挂，  
荣誉如今与梦圆。

## 破阵子·建党百年怀李大钊

□ 茅献鹏

祖国山河破碎，神州百姓遭殃。  
敢为中华谋复兴，要让红旗飘四方。救亡播火忙。  
建党千秋伟业，救民百世流芳。  
绞架面前浑不怕，壮别人间铁骨刚。伟哉李守常。

## 读罗亦农绝命诗

□ 王令之

青史观澜追典范，高吟罗氏五言诗。  
生前赤胆无私念，死后忠魂有壮辞。  
烈士捐躯依信仰，先贤矢志播真知。  
曾居望德今安在？绿树丛中蕴慰思。

## 沁园春·百年风雨砥砺前行

□ 萧 毅

千首诗歌，万支词曲，吟唱联翩。  
听京都五四，惊天呼喊；申城建党，动地宣言。  
唤起工农，上千百万，民族复兴勇向前。  
打天下，已征南战北，换地改天。

## 海关大钟感赋

□ 江日兴

钟楼矗立浦江边，俯视申城近百年。  
有海无关民受害，乞和刈地国无权。  
睡狮一吼神州醒，彩鸟齐鸣沪埠妍。  
世纪钟声洪又远，炎黄逐梦定将圆。

人民谱写新篇，又自力更生春满园。  
看一星两弹，横空出世；神舟航母，越海飞天。  
改革创新，交流开放，实现小康国梦圆。  
建强国，欲长征继续，漫道雄关。