

誓言永恒

□ 周伟

一百年风风雨雨，
多少人献身华夏神州，
紧握不屈的拳头，
以坚贞与执着，
为矢志不渝的信仰而奋斗。

今天
一样年轻的肩头，
担着一样的信念与追求，
一样铿锵的誓言，
惊涛骇浪中尽显砥柱中流。

一百年风风雨雨，
多少人面对镰刀斧头，
庄严地举起右手，
用鲜血和生命
把人民共和国的大厦铸就。

今天
一样年轻的脸上，
写着一样的忠诚与优秀，
一样豪迈的誓言，
承诺着新中国强盛的今后。

一百年风风雨雨，
多少人毕生壮志未酬，
英雄折腰不低头，
守初心与使命，
为了主义前赴后继跟党走。

今天
一样年轻的步伐，
踏着一样的旋律与节奏，
一样坚定的誓言，
创辉煌不用扬鞭勇当“三牛”。

一百年风风雨雨，
多少人长驻戈壁壑沟，
酷暑严寒度春秋，
凭精神与智慧，
流血流汗我总有万千理由。

今天
一样年轻的身影，
怀着一样的理想与坚守，
一样刚毅的誓言，
让伟大祖国的山川更锦绣。



“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 慧
薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办 中共上海市委老干部局
编辑 /《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱 /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9期 总第409期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

誓言永恒 周伟 (1)

百年·征程

深入学习习近平总书记重要思想 (4)

理论之光

有志气骨气底气交出新答卷

..... 蒲实 (6)

不变质 不变色 不变味 邹翔 (7)

党的建设

在锤炼中增强党性 在力行中体现党性

..... 卢雄勇 (8)

党史故事

人民共和国从这里走来 周景春 (9)

时事热点

抗疫大考, 检验了中西执政党的政党本色

..... 沈壮海 王芸婷 (10)

东京奥运会落幕, 北京冬奥会正式走来

..... (11)

本期专稿

市委老干部局走访看望本市离退休干部掠影

..... 市委老干部局发挥作用指导处 (12)

市委老干部局高温走访慰问离退休老同志

..... 市委老干部局办公室 (15)

本市举办2021年度离退休干部党建工作培训暨离退休干部党支部建设推进会

..... 市委老干部局政治待遇处 (15)

学党史·担使命

在党史学习教育中深化对党的宗旨认识

..... 陆春炎 (17)

工作集锦

黄浦区举行“百岁话百年”离休干部喜庆建党100周年座谈会 王芳 (18)

松江区老青携手开展庆祝建党100周年暨“老青结对”品牌建设活动 高静茹 (18)

浦东新区开展“清洗空调、净化空气”进离休干部家庭工作 沈思琦 (18)

虹口区开展听老党员讲党史主题党日活动 史徐民 (19)

闵行区结合学党史办实事开展走访慰问离休干部活动 陆瑾 (19)

青浦区老党员过洪岐捐款百万支持当地教育事业 重融 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

建党百年话初心——学习习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会上的讲话
…………… 张凤奎 (20)

工作者之声

老党员积极参与社区共治自治建设“温馨东方”
…………… 乔建忠 (21)

谈天说地

我为新四军老战士写革命回忆录
…………… 张永安 (23)
珍藏七十四年的入党志愿书…… 徐修义 (23)

人物金秋

连环画：抗战老兵传承英雄精神
…………… 李荣光 (24)

择一方兰台 育一世情怀
…………… 奉贤区委老干部局 (26)

弄堂里的蔡爷爷 …………… 金洪远 (28)

愿做孩子垫脚石 …………… 任炽越 (29)

“最卖力、最投入”的志愿者
…………… 陈月芹 (30)

九九夕阳红 …………… 周云海 (31)

“最卖力、最投入”的志愿者
…………… 陈月芹 (30)

九九夕阳红 …………… 周云海 (31)

愿做孩子垫脚石 …………… 任炽越 (29)

“最卖力、最投入”的志愿者
…………… 陈月芹 (30)

九九夕阳红 …………… 周云海 (31)

愿做孩子垫脚石 …………… 任炽越 (29)

“最卖力、最投入”的志愿者
…………… 陈月芹 (30)

九九夕阳红 …………… 周云海 (31)

闲情雅趣

我的红色收藏 …………… 朱怀兴 (46)
拾泥鳅 …………… 徐建东 (47)

畅游天下

石库门里红色游 …………… 沈顺南 (48)

健康养生

人体开始衰老的时间 …………… (49)
百岁老人有自己的朋友圈 …………… (49)
秋食鱼汤 养肺润燥 …………… (50)
医院“代煎中药”可靠吗 …………… (51)
高血压患者易患阿尔茨海默病 …………… (51)

生活之友

心血管病患者运动四条“纪律”要牢记
…………… (52)
浴室比马路更危险 …………… (53)
跟紧节气，人才不会“过气” …………… (54)
光线昏暗易让人变“傻” …………… (55)
非自愿孤独增老年痴呆症风险 …………… (55)
艺林漫步 …………… 李哲寅等 (56)

峥嵘岁月

抗战时期浦东地区的忠义救国军
…………… 谷 梁 (36)

上海的一首抗日民谣 …………… 严志清 (38)

黑夜，万人，唱《灯塔》 …………… 鲍世宰 (39)

革命的引路人 …………… 赵一峰 (40)

想起宣誓那一天 …………… 杨葆生 (41)

想起宣誓那一天 …………… 杨葆生 (41)

想起宣誓那一天 …………… 杨葆生 (41)

封面：天朗气清 陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：草原风光 汤啸天 摄



习近平强调：谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章

在庆祝西藏和平解放70周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平来到西藏，祝贺西藏和平解放70周年，看望慰问西藏各族干部群众，给各族干部群众送去党中央的关怀。

习近平强调，要全面贯彻新时代党的治藏方略，坚持稳中求进工作总基调，立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，服务和融入新发展格局，推动高质量发展，加强边境地区建设，抓好稳定、发展、生态、强边四件大事，在推动青藏高原生态保护和可持续发展上不断取得新成就，奋力谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章。

习近平强调，要准确把握西藏工作的阶段性特征，扎实做好群众工作，提高社会治理水平，确保国家安全、社会稳定、人民幸福。

习近平指出，推动西藏高质量发展，要坚持所有发展都要赋予民族团结进步的意义，都要赋予改善民生、凝聚人心的意义，都要有利于提升各族群众获得感、幸福感、安全感。

习近平强调，要坚持以人民为中心的发展思想，更加聚焦群众普遍关注的民生问题，一件一件抓落实，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

习近平指出，保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下。要牢固树立绿水青山就

是金山银山、冰天雪地也是金山银山的理念，切实保护好地球第三极生态。

习近平强调，学史力行是党史学习教育的落脚点。要在锤炼党性上力行，教育引导广大党员、干部发扬党的光荣传统、赓续红色血脉，用伟大建党精神滋养党性修养，坚定理想信念，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，胸怀“国之大者”，始终用党性原则修身律己，切实以坚强党性取信于民、引领群众。要在为民服务上力行，教育引导广大党员、干部始终把人民放在心中最高位置，当好人民群众的知心人、贴心人、领路人，用心用力解决好群众急难愁盼问题，努力推动全体人民共同富裕取得更加明显的实质性进展。要在推动发展上力行，教育引导党员、干部把学习党史同推动工作结合起来，坚持求真务实、担当作为，创造性落实党中央决策部署。

习近平强调：面临的挑战不少，但潜力更大优势更多

中共中央在中南海召开党外人士座谈会，就当前经济形势和下半年经济工作听取各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表的意见和建议。中共中央总书记习近平主持座谈会并发表重要讲话强调，正确认识当前经济形势，把思想和行动统一到中共中央关于当前经济形势的分析判断和决策部署上来，多深入基层寻计问策，多解剖麻雀小中见大，多专心致志深入研究，引导



广大成员和所联系群众继承发扬老一辈党外人士同中国共产党风雨同舟、亲密合作的优良传统，最大限度凝聚起共同奋斗的力量。

习近平给大家提出三点希望。一是要正确认识当前经济形势，认清当前国际国内形势纷繁复杂现象下的本质，找准自身优势和全局工作的结合点。二是要聚焦经济社会发展重点任务，发挥各自特点优势，开展调查研究，提出前瞻性建议。三是要结合中共党史学习教育，加强对各自成员和所联系群众的思想引导，更加充分地展现中国新型政党制度的力量。

习近平强调：实现建军百年奋斗目标是场深刻变革

八一建军节来临之际，中共中央政治局就坚持党对人民军队绝对领导、奋力实现建军一百年奋斗目标举行第三十二次集体学习。中共中央总书记习近平在主持学习时强调，实现建军一百年奋斗目标，是党中央和中央军委把握强国强军时代要求作出的重大决策，是关系国家安全和全局的重大任务，是国防和军队现代化新“三步走”十分紧要的一步。要坚定决心意志，增强紧迫意识，埋头苦干实干，确保如期实现既定目标。

习近平强调，推进实现建军一百年奋斗目标，是关系我军建设全局的一场深刻变革。要加强创新突破，转变发展理念、创新发展模式、增强发展动能，确保高质量发展。要推进高水平科技自立自强，加快关键核心技术攻关，加快战略性、前沿性、颠覆性技术发展，发挥科技创新对我军建设战略支撑作用。要适应世界军事发展趋势和我军战略能力发展需求，坚持不懈把国防和军队改革向纵深推进。要抓住战略管理这个重点，推进军事管理革命，提高军事系统运行效能和国防资源使用效益。要加强战略谋划，创新思路举措，推动军事人员能力素质、结构布局、开发管理全面转型升级，加快壮大人才队伍。

习近平强调：政治上的主动是最有利的主动 政治上的被动是最危险的被动

第16期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《总结党的历史经验，加强党的政治建设》。

文章强调，党的政治建设是一个永恒课题。党的十九大旗帜鲜明把党的政治建设摆在首位，并强调要以党的政治建设为统领。从政治上建设党是我们党不断发展壮大、从胜利走向胜利的重要保证。历史经验表明，我们党作为马克思主义政党，必须旗帜鲜明讲政治，严肃认真开展党内政治生活。讲政治，是我们党补钙壮骨、强身健体的根本保证，是我们党培养自我革命勇气、增强自我净化能力、提高排毒杀菌政治免疫力的根本途径。

文章指出，党的政治建设的首要任务，就是保证全党服从中央，坚持党中央权威和集中统一领导，绝不能有丝毫含糊和动摇，必须常抓不懈。要教育引导全党从党史中汲取正反两方面历史经验，坚定不移向党中央看齐，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，确保全党上下拧成一股绳，心往一处想、劲往一处使。

文章指出，要注重提高政治能力，牢固树立政治理想，正确把握政治方向，坚定站稳政治立场，严格遵守政治纪律，加强政治历练，积累政治经验，自觉把讲政治贯穿于党性锻炼全过程。提高政治能力，首先要把握正确政治方向，坚持中国共产党领导和我国社会主义制度。在这个问题上，决不能有任何迷糊和动摇！这次抗击新冠肺炎疫情斗争的实践再次证明，中国共产党是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨，我国社会主义制度是抵御风险挑战的最有力制度保证。政治上的主动是最有利的主动，政治上的被动是最危险的被动。必须增强政治意识，善于从政治上看问题，善于把握政治大局，使讲政治的要求从外部要求转化为内在主动，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。



习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上发表重要讲话，全方位、全过程、全景式、史诗般回顾了中国共产党百年奋斗的光辉历程，号召继续弘扬伟大建党精神，以史为鉴、开创未来，带领全体共产党员以坚定的意志、清醒的头脑、铿锵的步伐踏上新的赶考之路，向党和人民交出一份满意的时代答卷。

我们党在百年奋斗的各个历史时期，都在不断接受各式各样的考验。最让我们耳熟能详的就是“进京赶考”。新中国成立在即，毛泽东率中共中央机关从解放全中国的“最后一个农村指挥所”西柏坡动身启程前往北平时，形象地称中国共产党在全国的执政为“进京赶考”，并告诫全党，“我们决不当李自成”。如何在一片废墟上建设新国家、建设社会主义，进京赶考能不能考个好成绩？毛泽东给出了“两个务必”的答案，言之谆谆，振聋发聩。党的十八大以来，习近平总书记反复告诫全党，“党面临的‘赶考’远未结束”，“以‘赶考’的清醒和坚定答好新时代的答卷”。“赶考”精神深深嵌入中国共产党的政治理想和情怀，成为推进中国特色社会主义伟大事业的强大精神动力。可以说，中国共产党风雨兼程走过百年，带领全国人民进行革命、建设、改革，不断从胜利走向更大的胜利，交出了一份值得称赞的“赶考”答卷。

新征程的“赶考”，是将实现中华民族伟大复兴作为主题、把全面建成社会主义现代化强国作为目标的全新考卷，我们有足够的志气、骨气、底气，交出圆满答卷，考出优异成绩。

坚持以“九个必须”指引开启新的“赶考”征程。习近平总书记解读了中国共产党上一个百年“赶考”成功密码，那就是坚持“九个必须”，这是我们党以史为鉴的根本经验，是党在认识和掌握共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发

有志气骨气底气

交出新答卷

□ 蒲实

兴的基本遵循和行动指南。我们要在新的“赶考”征程中始终坚持做到“九个必须”，自觉提高领导水平和执政能力，始终掌握党和国家事业发展的历史主动。

坚持以伟大建党精神继续弘扬光荣传统、赓续红色血脉。百年党史就是一部伟大建党精神的发展史、实践史。以习近平同志为核心的党中央首次提出伟大建党精神，精辟概括伟大建党精神的深刻内涵，丰富和发展了马克思主义党建理论，开辟了推进党的建设新的伟大工程的新境界。我们要在新的“赶考”征程中，传承好弘扬好伟大建党精神，用党的实践创造和历史经验坚定信念、启迪智慧、涵养品格，推动党和国家事业不断从胜利走向胜利。

坚持不懈推进自我革命实现新跨越。习近平总书记强调，越是长期执政，越不能丢掉马克思主义政党的本色，越不能忘记党的初心使命，越不能丧失自我革命精神。我们党百年前行，每一次自我革命，都是从里到外的深刻改造、深度重塑，使我们党历经千锤百炼而朝气蓬勃。面对新一个百年目标的“赶考”征程，我们面临的“四大考验”“四种危险”依然复杂严峻，党的自我革命任重道远，决不能有停一停、歇一歇的想法，必须进一步把全面从严治党要求落到实处，在革故鼎新、守正出新中实现自身跨越，真正实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，不断给党和人民事业注入生机活力。

（摘自《学习时报》）

建党百年史，也是百年党建史。“坚决清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，确保党不变质、不变色、不变味”，在庆祝中国共产党成立100周年大会上，习近平总书记强调：以史为鉴、开创未来，必须不断推进党的建设新的伟大工程。向着第二个百年奋斗目标进军，我们要不断增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，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。

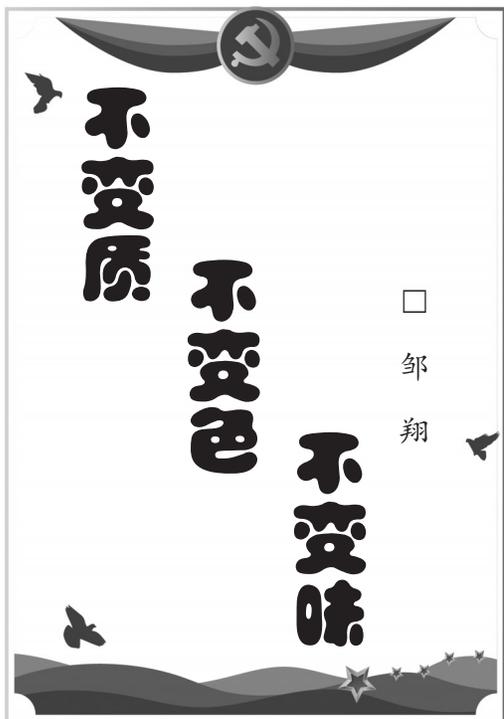
中国共产党一贯坚持党要管党、从严治党。早在1926年8月，中共中央就发出了党史上第一个惩治贪污腐败的文件——关于坚决清洗贪污腐化分子的通告。1927年，在白色恐怖的严峻形势下，中央监察委员会应时而生，成为党的历史上第一个中央纪律检查监督机构。回首百年奋斗征程，正因为我们党把自身建设成“一块坚硬的钢铁”，才能在革命战争岁月创造“红军不怕远征难”的传奇，才能在社会主义建设时期顶着巨大困难画出“最新最美的图画”，才能在改革开放年代打破各种质疑书写人类社会历史上

惊天动地的发展奇迹。

百年风华，百年荣光，当中国不断取得新的发展成绩，很多人在追问：“为什么中共可以一直执政？”一位国际观察家的思考具有启发意义：“在逆境中自我更新、自我恢复、自我改变的能力”“以极其活跃的方式进行自我更新”，无疑是重要的答案。正所谓“胜人者有力，自胜者强”。回溯百年，中国共产党之所以能够由小到大、由弱变强，并且始终保持令人惊叹的内在活力和旺盛生机，勇于进行自我革命正是长盛不衰的制胜密码。在推动社会革命的同时进行彻底的自我革命，我们党才能够在危难之际绝处逢生、失误之后拨乱反正，成为永远打不倒、压不垮的马克思主义政党。

刀刃向内，何其清醒；刮骨疗毒，极其不易。中国共产党为什么能够做到从严治党、进行自我革命？习近平总书记的讲话给出了最清晰的答案：“中国共产党始终代表最广大人民根本利益，与人民休戚与共、生死相依，没有任何自己特殊的利益，从来不代表任何利益集团、任何权势团体、任何特权阶层的利益。”因为“无私”所以“无畏”，因为“无我”所以“无惧”，我们党为了国家的利益、人民的利益而一往无前，更需要强身健体，又何惧自我革命？始终坚持真理、修正错误，敢于正视问题、克服缺点，勇于刮骨疗毒、去腐生肌，我们党就能始终不变质、不变色、不变味，在应对国内外各种风险挑战的历史进程中始终成为全国人民的主心骨，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

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。坚持不懈推进党的伟大自我革命，推进党的建设新的伟大工程，我们就能走好新的赶考之路，创造属于我们这一代人的辉煌。（摘自《人民日报》）



在锤炼中增强党性

在力行中体现党性

□ 卢雄勇



党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石。加强党性修养是党员干部一生的必修课，要在锤炼中增强党性、在力行中体现党性。

实践充分证明，党性修养不会随着党龄、工龄的增长而自然提高，也不会随着职务的升迁而自然提高，必须强化自我修炼、自我约束、自我改造，必须在严格的党内生活锻炼中不断增强。

用伟大建党精神滋养党性修养、加强锤炼党性，核心是坚定对党忠诚。从风雨如晦的年代到苦难辉煌的岁月，中国共产党之所以能够生生不息，一个关键因素就是党员干部把对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福作为政治担当，永葆共产党人的政治本色。

习近平总书记深刻指

出，如果没有对党忠诚作为政治上的“定海神针”，就很可能在各种考验面前败下阵来。对党忠诚，是共产党人首要的政治品质。正是有了这种忠诚，千千万万党员在大是大非面前旗帜鲜明，在各种诱惑面前立场坚定，在风浪考验面前无所畏惧，使全党淬炼成“一块坚硬的钢铁”。

苦难屈辱的历史，孕育了中国共产党人的初心；救亡图存的热血，铸就了中国共产党人的使命。中国共产党人的选择，绝非一衣一食之自为计，“而在四万万同胞之均有衣有食也”；亦非自安自足以自乐，“而在四万万同胞之均能享安乐也”。

为了这样的初心使命，长征途中女红军“自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓”，是因为红军是老百姓自己的队伍；焦裕禄忍着

剧痛坚持工作，是因为他“心中装着全体人民，唯独没有他自己”；廖俊波甘当人民的“樵夫”，是因为他坚信“帮老百姓干活、保障群众利益，怎么干都不过分”；面对来势汹汹的病毒、台风和洪涝灾害，一个个共产党员深扎根、大排查、抓落实、解难题，在防疫防灾一线筑牢堡垒、奋勇担当……

始终同人民在一起，为人民利益而奋斗，是马克思主义政党同世界其他政党的根本区别。党员干部要坚持贯彻群众路线，尊重人民主体地位和首创精神，创造性地落实党中央决策部署，当好人民群众的知心人、贴心人、领路人，用心用情用力解决好群众“急难愁盼”问题，推动全体人民共同富裕取得更加明显的实质性进展。

（摘自《解放日报》）

人民共和国 从这里走来

□ 周景春



武夷西陲，赣江源头，有一片美丽、神圣的红土地——江西瑞金。

这是一片让共和国永远铭记的红土地。人民代表大会制度从这里起源，中央红军长征从这里出发，伟大的人民共和国从这里走来！

木板间隔成的中央部委

叶坪谢氏宗祠，占地500余平方米，属于客家建筑，房屋中间设有一天井，中华苏维埃第一次全国代表大会（简称“一苏大会”）时，天井处特意铺上了木板，上面放上了木凳，以便容纳更多与会代表。“一苏大会”后，这里成为中华苏维埃共和国临时中央政府办公场所。为了解决房屋不足的问题，临时中央政府用木板将谢氏宗祠大厅分隔成15个小房间，作为教育、外交、土地、劳动、司法、内务、财政、军事、工农检察等各部办公场所兼部长卧室。房间不足10平方米，门口挂着各人民委员部的牌子。这样一个小小的谢家祠堂，装下了中华苏维埃共和国的领导机关；木板隔成的小屋，就是当年一个个国家部委的办公地点。尽管是局部执政，但中华苏维埃共和国临时中央政府成立伊始，就具有国家政权形态。当时的苏区干部在这里创造了“第一等工作”。

在党和苏维埃政府的领导下，中央苏区以首创精神进行了一系列的探索和实践，卓有成效地组织群众进行革命战争，深入开展土地革命，开展经济建设，发展文化教育，保障民主权利，改造社会环境，改善群众生

活，苏区各项事业得到了开创性的建设，取得了前所未有的成效，呈现出一片生机勃勃的景象，苏区工农群众精神振奋，城乡处处欢声笑语，与当时国民党统治区百业凋敝、民不聊生的景象形成鲜明对比。

山沟里的马列主义

瑞金市象湖镇龙珠路1号，是瑞金中央革命根据地纪念馆即瑞金中央革命根据地历史博物馆。

瑞金中央革命根据地纪念馆管理瑞金革命旧居旧址120多处，馆藏文物1万多件（套），其中一级文物148件（套）。纪念馆展厅中陈列着一本1934年2月由中央苏区马克思主义研究会出版、中央印刷厂印刷的《共产党宣言》，这本铅印32开本的著作，是中共中央局为加强对中央苏区广大干部的思想教育而出版发行的。在苏区时期，处于中央苏区中心的瑞金，聚集了一大批留学回国的精英。在当时，博古、张闻天、王稼祥、任弼时、刘少奇等都是从苏联留学回国，周恩来、李维汉、邓小平等是从西欧远洋返乡。他们回国后积极传播马列主义，领导中国人民为争取民族独立解放而努力。

毛泽东等人虽然没有留过洋，却带领苏区军民，将马列主义的基本理论同中国革命的具体实际相结合，开展了轰轰烈烈的武装斗争，创建了中央革命根据地，建立了中华苏维埃共和国。自从博古等人从上海大城市进入中央苏区后，在推行王明“左”倾路线中，对当时的正确路线横加指责，认为他们没有读过马列主义的书，根本就不懂什么是马列主义，还说“山沟里出不了马列主义”。

为了切实把马克思主义同中国革命具体实际相结合，克服当时党内存在的“左”倾教条主义，毛泽东进行了大量的调查研究，撰写了《反对本本主义》《关心群众生活，注意工作方法》《我们的经济政策》等著作。通过调查研究，毛泽东进一步加深了对中国国情的认识，为制定正确的路线方针政策提供了实际依据，有力推进了马克思主义中国化的进程。（摘自《时事报告》）

肆虐全球的新冠肺炎疫情，是全人类的共同敌人，是对世界各国治理体系和治理能力的一次大考。

这是一场有关执政党“价值立场”的大考。中国共产党坚持人民至上，把人民生命安全和身体健康放在第一位，领导实施应检尽检、应收尽收、应治尽治，免费核酸检测、免费治疗、免费接种疫苗，分类管理、精准施治、一人一策等系列举措，努力提高收治率和治愈率，降低感染率和病亡率。一些西方国家执政党却把经济和政党利益放在第一位，为了保资本、保选举，鼓吹疫情不过是“大号流感”，不断向公众淡化疫情风险，导致疫情失控、酿成悲剧。中国共产党平等、无歧视地保障每一个公民的生命权、健康权，仅湖北一省就成功治愈了3000余位80岁以上、7位百岁以上新冠肺炎患者。然而一些西方国家，老年人却成为

 **抗疫大考，
检验了中西执政党的
政党本色**
□ 沈壮海 王芸婷

政府抗疫不力的“牺牲品”。美国得克萨斯州副州长丹·帕特里克在接受采访时曾表示，他“宁愿死也不愿看到公共卫生措施损害美国经济”，同意以老年人的生命为代价“冒险重启美国经济”。

这是一场有关执政党“担当作为”的大考。中国共产党统揽全局、统一领导，以巨大勇气和长远眼光因时因势制定“关闭离汉离鄂通道”等重大战略决策，以科学精神和科学态度领导组织党政军民学、东西南北中大会战。2021年6月国外学者发文称：“如果华盛顿采纳了中国实施的公共卫生措施，那么美国今天新冠病毒死亡人数大概也就只有1200人左右。”然而事实却是，美国民主党和共和党互相攻击，联邦政府与州政府推诿扯皮，医疗、科研机构的专业意见被拒之

门外，以及超过60万人、世界排名第一的死亡人数。当中国3914.4万名党员干部投身疫情防控，近400名党员干部为此献出生命，美国一些高官却罔顾人民死活，借疫情为自己谋求私利。美国媒体曾报道多名国会议员一边对公众表示疫情可防可控，一边却通过内幕交易在疫情引发美国股市大跌之前抛售大量股票以“完美”避险。

这是一场有关执政党“胸襟情怀”的大考。中国共产党与180多个国家、10多个国际和区域组织开展疫情交流与合作，领导发起了新中国成立以来援助时间最集中、涉及范围最广的紧急人道主义行动。然而，即便

美国卫生研究院研究人员2021年6月在《临床传染病》杂志上发布报告表明，新冠病毒2019年12月就已在美国出现，且这一研究结果也支持了美国疾控中心此前与此相同的研究发现，但美国执政党却一直试图将疫情政治

化、病毒标签化，一再散布虚假信息，翻炒“病毒实验室起源论”，攻击抹黑中国甚至世卫组织，还在疫情期间实施单边主义和贸易保护主义，完全不顾全球化潮流和合作抗疫所需。截至2021年7月12日，中国已向国际社会供应了5亿多剂疫苗，成为世界上对外提供疫苗最多的国家。而美国曾承诺截至6月底“向海外提供8000万剂疫苗”，最终却不足1000万剂。美国国务院今年发布的《2020年国别人权报告》以及七国集团峰会联合公报对中国等国家的蓄意诬蔑和内政干涉，更暴露出美国等少数国家人为制造对立隔阂、扩大分歧矛盾的不良用心。

中国共产党和一些西方执政党在领导抗疫中的显著不同，真实反映了政党本色。

（摘自《求实》杂志）

东京奥运会落幕， 北京冬奥会正式走来



东京奥运会8月8日闭幕，中国队的金牌数在最后一天被美国超过，以38金32银18铜在金牌和奖牌榜上都名列第二。但这已经是很好的成绩了，中国公众相当满意。我们要在此向奋力拼搏的中国代表团致以崇高的敬意。

这次东京奥运会在新冠疫情严重反弹的危急情况下得以举行，而且它的精彩度、带来的场外参与都远超舆论之前的预期，我们认为这首先展现了人类拒绝屈服新冠病毒的猛烈冲击、努力维护自己生活与文化格局的愿望与意志，这是一次人类大家庭的共同胜利。东京奥运会的顺利举办也让北京冬奥会克服疫情干扰成功举办有了更多确定性。

东京奥运会还是在地缘政治严重动荡大背景下举行的，体育再次显示了它的独特魅力，给了全世界一个离政治最远的交集点，奥运会增进和平、促进沟通和理解的效果得到彰显。

中国的新型举国体制得到了东京奥运会的检验，证明了生命力。一些西方媒体挑剔，宣扬中国的体育机制“不人道”，在中国内部，舆论场上也不乏这样的争辩角度，然而新型举国体制这些年经历了各种争议的洗礼，不断动态完善，被实践证明契合中国实际并且高效，获得了公众总体上越来越大的支持。

中国社会经过了围绕“唯金牌论”的充分探讨，然而金牌和奖牌对奥运来说很重要，这个结论得到确认。这是竞技体育的本身性质使然。其实每个社会都在以各自的方式精心打造他们的奥运冠军和优秀选手，都

形成事实上的“举国努力”。奥运冠军可以“凭兴趣玩出来”的时代早已过去，没有大量资金投入和社会的高度组织力，是不会有现代奥运冠军的。

美中日获金牌前三，它们也恰是世界三大经济体，这决非巧合。印度本届奥运会只得了一块金牌、七块奖牌，这也反映了印度的现代化之路仍任重道远。

本届奥运会因疫情原因无场内观众，然而它带动的场外参与却很热烈，中国的互联网舆论场虽也有水灾、疫情和突出丑闻的热点，但东京奥运会绝对是过去半个多月的最大网上主题。在舆论焦点越来越分散、转换也越来越快的时候，奥运会带来这一波如此集中的舆论消费，这个信息很强烈，相信对此不会等闲视之的决非只有商界。

世界应当善用奥运会带来的高关注和高参与，促进基本共同价值和各方利益的最大公约数得到弘扬。奥运会是各国社会爱国主义的主场，但是奥运会其实帮助不同爱国主义之间的协调更多起了积极作用。最要防止严重的极端主义借奥运会进行传播。

东京奥运会闭幕大约半年后，北京冬奥会就将登场。一些西方政客已经在开始鼓动对北京冬奥会的各种“外交抵制”，并给赞助商施压，这就是政治极端主义，是奥运会的大敌，也是破坏人类社会团结的一大威胁。

然而奥运会本身就是正能量，它注定对邪恶的东西是“不粘锅”，在东京奥运会顺利举办之后，北京冬奥会也必将取得成功，给全球公众奉献精彩的赛事，也带来热烈的参与。
(摘自《环球时报》)

让党的好传统好作风代代相传

市委老干部局走访看望本市离退休干部掠影

□ 市委老干部局发挥作用指导处

末伏时节，申城蝉鸣夏浓、湿闷难耐，却也孕育着秋初的缕缕清凉，沁人心脾。

8月9日、12日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛和市委老干部局副局长包龙根、龚怡、范传伟等局班子成员先后走访看望了坚持一生为党和人民创作的全国离退休干部先进个人、七一勋章获得者吕其明，新中国第一代劳模、全国关心下一代工作先进工作者、七一勋章获得者黄宝妹，心系党史宣传教育、矢志弘扬革命精神的新四军老战士顾海楼和彭业长，在职时“敢叫普陀换新颜”、退休后继续践行初心使命的普陀区普老汇理事会顾问、普陀区委原书记谈柏元，坚持立德树人、传播党的创新理论、培育新时代农科学子的上海市农委原副主任、巡视组长严胜雄等本市离退休干部，致以诚挚问候和崇高敬

意，把党的关怀和温暖送到老干部心坎上。

这是年初以来，全市老干部工作系统深入学习和贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示和给上海市新四军历史研究会百岁老战士们的重要回信精神，深入开展和推进“乐龄申城·五心行动”的一个剪影。近年来，全市广大离退休干部不忘初心、牢记使命，坚决贯彻党中央、市委决策部署，围绕中心、服务大局、主动作为，充分发挥特有的政治优势、威望优势、经验优势和示范引领作用，在人民城市建设、参与社会治理、党史宣传教育、助力疫情防控以及关心下一代等方面贡献智慧和力量，谱写了一曲离休不离岗、退休不褪色、整装再出发的动人篇章。

一封回信，一张照片

“爱护老干部就是爱护党的宝贵财富，重视发挥老

干部作用就是重视党的重要政治资源！”杨佳瑛一行来到100岁的新四军老战士顾海楼家中，与顾老亲切交谈，详细询问他的身体状况、生活起居等情况，叮嘱他保重好身体。

在老人家里的墙壁上，市委李强书记与顾海楼共同学习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时的合影引人注目，意味隽永。“只要活着，就要为党和人民服务，能做多少，就一定做多少，要让党的好传统好作风代代相传！”离而不休的顾海楼，曾长期担任上海市汽车修理有限公司离休党支部书记，尽职尽责、率先垂范，在离休干部中树立了良好的形象。步入期颐之年，顾老仍心系党史宣传教育，矢志弘扬革命精神，加入了上海市新四军历史研究会宣讲团，用亲身经历为党员群众尤其是青年一代讲述党史军

史，赓续精神血脉。

杨佳瑛说，老战士、老同志是党的宝贵财富，是红色基因的传承者、传播者，我们要以习近平总书记重要回信精神为强大动力，更好发挥老干部优势作用，多讲讲党的光荣传统和优良作风，激励带动更多人坚定理想信念，做到“两个维护”，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，从中汲取奋进伟力。

92岁的新四军老战士彭业长，参加过著名的苏中七战、孟良崮、淮海、渡江等战役，离休后在长宁区新华路街道离休第一党支部副书记岗位上发挥余热。杨佳瑛向彭业长及家人致以亲切问候和美好祝福，认真聆听这位老战士的峥嵘岁月。“没有共产党就没有新中国”“今天的幸福生活来之不易”……当听到老战士谈到牺牲的战友，以及自己“腿、背、胳膊都有伤，还有弹片不能取出来”时，杨佳瑛动情地说，为了新中国你们历经战火考验，为了人民幸福安康你们奋斗了一辈子，现在仍牵挂着党的事业，不遗余力作奉献，令人感动和钦佩，向你们学习！彭业长激动地说，作为老党员、老战士，任何时候身份不能忘、本色不能丢，要继续发挥好老党员的模范带头作用，用亲身亲历讲好党的



百年奋斗历程、讲好上海发展的精彩故事。

一枚勋章，一颗红心

“太激动了！我是在《红旗颂》的旋律伴随下走进人民大会堂，被总书记授予‘七一勋章’的！”创作《弹起我心爱的土琵琶》《红旗颂》等红色经典的吕其明，每每回想起那一庄严、神圣的时刻，心中想得最多是“感恩、自豪、回报”。

吕其明出生于1930年5月，10岁随父参加了新四军，15岁加入中国共产党，在战火中且歌且行的难忘经历积淀了他为党和人民而创作的初心和使命，曾荣获第八届中国音乐金钟奖终身成就奖等，是新中国首批杰出交响乐作曲家、著名电影音乐作曲家。离休后，他义务为三军部队创作了近40首歌曲，完成交响组曲《使命》，在2020年又谱曲歌颂白衣天使和祖国抗疫壮

举。已至鲐背之年的吕其明，初心不改，壮心不已。他动情地说，一切荣誉属于人民！是党组织培养了我，我将一如既往，继续为党、为人民创作出好的音乐作品，作出积极贡献。

七一勋章获得者黄宝妹，今年已90岁，用勤奋和努力实现了“让全国人民穿上衣裳”的梦想。她常说：“虽然退休了，但共产党员的身份永不退休，我要继续为党和人民服务，为国家培养好下一代接班人。”为此，黄宝妹加入了杨浦区“金色夕阳”老干部正能量工作室，经常前往学校向孩子们讲述旧中国劳动人民遭受的苦难和新中国当家作主的幸福，畅谈新中国成立70多年来日新月异的变化和上海的今昔对比，帮助孩子们“扣好人生第一粒扣子”。

2019年11月2日，前

来上海考察的习近平总书记
在杨浦滨江与她亲切交谈，
并寄予期望。从那以后，黄
宝妹牢记总书记嘱托，在线
下继续做好宣讲的同时，还
到哔哩哔哩网站的“老杨树
宣讲汇”直播间当起了主
播，与更多青年人在线分享
老一辈共产党人的奋斗故
事、党和国家走过的峥嵘岁
月，受到很多年轻网友发弹
幕点赞。“人老心不老，越
活越时尚！”杨佳瑛充分肯
定了用“up主”的方式讲
好党史、走进青少年心中的
创新做法，希望更多的老同
志也运用现代方式，针对新
时代青少年特点，传递正能
量、传播好声音。

一份牵挂，一同担当

曾担任过航空兵某师师
长的谈柏元，1961年入
党，今年80岁，转业后勇
担初心使命，敢闯敢试敢
做，先后参与了普陀区棚户
区改造、建设中远两湾城重

大工程等经济社会建设，为
全区改革发展贡献了个人力
量。退休以后，他加入了普
老汇团队，在“四史”宣
讲、党团建设、帮困助学、
社会帮教等多个领域发挥作
用，还积极参加志愿服务活
动，同时为区域经济建设和
社会发展助力赋能。杨佳瑛
与他促膝谈心，关切询问近
况，嘱咐有关单位从细微处
着手，更加用心用情，让作
奉献的人时刻感受到组织的
关怀。谈柏元深受感动，表
示，作为一名老同志要珍惜
现在的幸福生活和组织关
心，始终找准退休后的位
置，时刻拥护党的政策，坚
持不发牢骚、不干扰、不说
三道四的原则，充分信任、
支持和体谅在职干部，活到
老学到老，特别是作为曾经
的领导干部，还更要积极正
面引导周围老同志，保持健
康心态，永远做一个有益于
党、有益于人民的人。

严胜雄曾在“三农”领
域奋斗了40多年，今年70
岁。2015年退休后，她走
上上海交通大学农学院的讲
台，积极将党的创新理论与
现代农业实际相结合，将思
想政治工作融入学生课程教
学当中，帮助青年学生夯
实现代农业理念、提升专业
技能，增强对习近平总书记
重要论述的深刻领悟和贯彻
落实，进而做到政治认同、
思想认同和情感认同。杨佳
瑛对此给予充分肯定，指出
老干部是加强青少年思想政
治工作的重要力量和宝贵资
源，希望更多的“严老师”
们，发挥独特优势，言传身
教，德厚业辉，为党的事业
积极培育堪当民族复兴重任
的时代新人！

市委宣传部副部长胡
佩艳，市国资委党委副书
记程巍，市农业农村委员
会党组成员、副主任黎而
力，长宁区委常委、组织
部部长宋宗德，普陀区委
常委、组织部部长周艳，
杨浦区委常委、组织部部
长程绣明，上海电影（集
团）有限公司党委书记、
董事长王健儿，久事集团
党委副书记叶章毅，有关
单位老干部工作部门负责
同志张伟、姚训、王友
晓、马遵伟、邓青、董敏
等参加相关走访看望活
动。

（执笔：刘凤林）





市委老干部局 高温走访慰问 离退休老同志

□ 市委老干部局办公室

8月6日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛和副局长包龙根、二级巡视员王欢平等冒高温到青松城市老干部活动中心、丁香花园老干部活动点和岳阳路老干部活动室看望正在参加学习和活动的离退休老同志，亲切问候并详细询问老同志们的身体状况和学习、活动情况，征求对提高服务质量的意见建议，叮嘱老同志们在疫情防控常态化情况下注意做好个人防护，同时保重好身体，祝他们健康长寿。

杨佳瑛一行还实地察看了青松城等老同志活动点落实疫情防控管理措施关键岗位情况，要求积极应对相关风险，充分做好预案，严把入城关口，切实保障老同志的防疫安全。到地下停车场、锅炉房、水泵间等基层工位，仔细了解青松城的安全运营状况和后勤保障措施，慰问坚守在高温一线岗位上的职工，感谢他们为老干部活动中心高效、安全、规范化运行提供的优质服务保障，希望大家在做好疫情防控相关工作的同时，更加用心用情服务好老干部，让老同志们更加安心、舒心和暖心。

在丁香花园老干部活动点展厅，杨佳瑛一行参观了由140多位离休干部手书寄语新时代的《百年华诞 百老寄语》主题展，表示要继续发挥老干部永远听党话感党恩跟党走的政治优势和在党史学习教育中的重要作用，传承红色基因，赓续精神血脉，为新时代上海人民城市建设作出新贡献。

(执笔：张太星)

本市举办2021年度离退休干部党建工作培训 暨离退休干部党支部建设推进会

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上重要讲话精神，学习贯彻《中国共产党支部工作条例（试行）》以及中央、市委关于离退休干部党建工作的要求，全面加强本市离退休干部党建工作，7月27日至30日，市委老干部局举办了2021年度离退休干部党建工作培训暨离退休干部党支部建设推进会。市委老干部局副局长龚怡参加并作总结讲话。各区委、大口党委和部分中央在沪企业老干部工作部门分管离退休干部党建工作的有关同志参加了培训。

□ 市委老干部局政治待遇处

本次培训坚持理论联系实际、按需施教的原则，把学习理论知识、推进工作和分析研讨问题相结合，采取集中授课、分组研讨、经验交流等多种形式，提高了培训成效。

培训聚焦党建工作重点，邀请市委党校教授何海兵、袁峰等，分别就《深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，始终坚持“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念》《习

近平总书记关于党的建设的《重要论述》等作了辅导；结合当前正在开展的党史学习教育，邀请上海广播电视台原一级编辑秦来来，作《问道上海城，起步石库门——中共建党前后的故事》专题报告。

会议肯定了本市“离退休干部示范党支部”创建工作取得的成效和本次党建工作培训取得的成果。会议指出，要提高政治站位，准确把握新时代离退休干部党建工作形势任务。深入贯彻新时代党的建设的新要求，把突出离退休干部党组织的政治功能、提升离退休干部党组织的组织力摆在重要位置；深刻把握新时代离退休干部党建发展的新趋势，进一步探索离退休干部党组织和党员有效组织方式、学习方式、活动方式；深入思考新时代离退休干部党建面临的新挑战，下力气解决问题，把全市离退休干部党建工作提上新高度。

会议强调，要坚持精准发力，统筹推进新时代离退休干部党建重点工作。坚持以突出政治功能为着力点，进一步强化政治思想引领；坚持以规范化建设为着力点，进一步提升离退休干部党组织组织力；坚持以健全组织架构为着力点，进一步完善离退休干部党建工作体系；坚持以融入城市基层党建

建为着力点，进一步推进城市社区离退休干部党建工作；坚持以信息化建设为着力点，进一步创新和丰富党建活动的形式和内容；坚持以服务大局为着力点，进一步深化主题活动。

会议指出，要强化履职尽责，确保新时代离退休干部党建工作落到实处。强化责任意识，切实扛起主责、抓好主业、当好主角，加强督促检查，全面落实离退休干部党建各项任务；坚持问题导向，找准工作的薄弱环节和突出问题，敢于面对问题，勇于解决问题，以“钉钉子”精神持之以恒地抓下去；注重制度建设，积极探索遵循新时代离退休干部党的建设规律，把制度建设贯穿全过程，为推动离退休干部党建工作创新发展提供根本保证。

市委老干部局政治待遇处作了业务辅导，对本市离退休干部党建工作现状及问题进行全面梳理，进一步明确今后工作中需要突破的瓶颈问题所在。

全体学员分4组进行小组讨论，大家结合当前本地区本系统本单位离退休干部党建工作存在的突出问题，紧密联系自己的思想、工作和作风实际，进行深入研讨和交流，将好经验、好做法相互分享，进一步开阔了观察和分析问题的视野，拓展了

解决问题、做好工作的思路。

会议举行了离退休干部党支部建设推进会暨党建工作培训总结，宣读了《关于命名2020-2021年度“上海市离退休干部示范党支部”的决定》，为55个“上海市离退休干部示范党支部”代表颁发了奖牌。

徐汇区、宝山区、市建交工作党委、市市级机关等4家单位作了交流发言，分别从不同层面和角度交流了本地区本系统本单位推进离退休干部党支部建设的经验和做法，生动展示了近年来全市离退休干部党支部建设的新探索、新成效。

参加培训的学员一致认为，这次培训主题鲜明、重点突出、形式丰富、收获很大。通过学习培训，不仅学到了做好离退休干部党建工作的经验和方法，更有效强化了党员意识、责任意识、担当意识，进一步增强了做好新时代离退休干部党建工作的思想自觉、政治自觉和行动自觉。

大家表示，做好新时代离退休干部党建工作使命光荣，责任重大，一定要积极运用培训的成果提升工作成效，用工作业绩体现培训效果。同时，以此次培训为新的起点，切实履行好党建工作职责，为推进全市离退休干部党建创新发展、科学发展，不断作出新的更大贡献。

在党史学习教育中深化对党的宗旨认识

□ 陆春炎

习近平总书记在党史学习教育动员大会上强调：要教育引导全党深刻认识党的性质宗旨，坚持一切为了人民、一切依靠人民，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。在党史学习中，全党同志要进一步强化党的宗旨意识，永远牢记党的根本宗旨，密切联系群众，以优良作风把人民紧紧凝聚在一起，不断提高一心为民的自觉性。

始终把人民对美好生活的向往作为奋斗的目标。党的十九大强调，为什么人的问题，是检验一个政党、一个政权性质的试金石。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央带领全党用历史性成就兑现着“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”的庄严承诺。并号召全党同志一定要永远与人民同呼吸、共命运、心连心，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。人民是我们党的工作的最高裁决者和最终评判者。党的执政水平和执政成效都不是由自己说了算，必须而且只能由人民来评判，最终就是要看人民是否真正得到了实惠，人民生活是否真正得到了改善，人民权益是否真正得到了保障，把带领人民创造更加幸福美好的生活，作为治国理政的奋斗目标和历史使命。

进一步强化以人民为中心的发展思想。以人民为中心的发展思想，不是一个抽象的概念，更不能只停留在口头上，而要体现在经济社会发展各个环节，落实在各项制度安排之中。要真正实现我们的奋斗目标，必须

紧紧抓住发展这个环节，大力推进各项改革，筑牢坚实的物质基础，造福于广大人民群众。各级党委和政府，要以人民的意愿为意愿、以人民的期待为目标，真心实意为人民群众科学设计蓝图、积极推动发展。要处理好人民的长远利益与眼前利益、根本利益与直接利益、整体利益与局部利益的关系。要在如何走出改革的困境、突破发展的瓶颈、解决人民的困难上，下足功夫、真抓实干。要以人民的迫切需求为出发点来改善民生，扎扎实实解决人民群众的实际困难，以此真正帮助群众解决问题，办好民生实事，提升人民群众的幸福指数。

以人民满意与否作为工作成效的评判标准。要坚持问题导向，问题是时代的声音，问题是改革的号角。当前我国全面深化改革进入深水区，发展不平衡不充分问题和各种周期性、结构性、体制性因素交织叠加在一起。这就要求我们认真贯彻落实习近平总书记的要求：“做到老百姓关心什么、期盼什么，改革就要抓住什么、推进什么，通过改革给人民群众带来更多获得感。”同时要强化党员干部的责任担当意识，更好地为人民谋幸福。要换位思考、转变姿态，让人民舒心。基层党组织和办事机关，是解决人民实际问题、化解社会各种矛盾的重要窗口，是党心、民心的“连心桥”。各级机关的工作人员要有浓厚的人民情怀，努力做老百姓的知心人、说老百姓的知心话，要把老百姓的事记在心上、扛在肩上，要把手中的权力用在解决老百姓的实际困难上。



黄浦区

黄浦区举行“百岁话百年”离休干部喜庆建党100周年座谈会

为回顾党的光辉历程，讴歌党的丰功伟绩，进一步发挥离休干部老党员、老战士在党史学习教育中的独特优势，日前，黄浦区委组织部、区委老干部局召开“百岁话百年”离休干部喜庆建党100周年座谈会。

座谈会邀请曾任黄浦区委组织部部长的离休干部唐玉川，八路军老战士、瑞金二路街道离休支部书记刁奎，黄浦区卫健委离休干部崔燕君等三位“光荣在党50周年”的近百岁离休干部作为主讲人，讲述

自己的初心故事。黄浦区委常委、组织部部长王庆洲，区委组织部副部长、老干部局局长李国球与区委老干部局机关青年党员聆听了老党员们的心路历程。

王庆洲向三位老党员致以崇高敬意，感谢老党员、老干部为党的事业作出的贡献，为他们送上组织的关怀，并叮嘱他们保重身体。

聆听三位老党员的初心故事和心里话后，大家无不动容。黄浦区委老干部局机关青年党员一致表示，要以老干部、老党员为榜样，继承发扬优良传统和作风，从党史学习中不断汲取智慧力量，赓续奋斗精神，在平凡的工作岗位上做出不平凡的业绩。（王芳）

松江区

松江区老青携手开展庆祝建党100周年暨“老青结对”品牌建设活动

日前，松江区举行“初心筑梦 礼赞百年”老青携手庆祝中国共产党成立100周年主题集会暨松江“老青结对”品牌建设活动。松江区委常委、组织部部长、区关工委主任彭琼林出席并致辞。

活动中，松江区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任顾彬与团区委书记吕芳，为荣获上海市关心下一代工作先进集体的4家单位和8位先进个人颁发了奖牌和荣誉证书。老同志姚德达、

谢国良、黄玉石、嵇超、杨宇、俞亚文分别与6位青年团组织负责人结对。团员青年为结对老同志佩戴团徽，并送上亲情联络卡。结对后，团员青年将加强对离退休干部的关心关爱，同时老干部们充分发挥政治、经验优势，促进青年干部们健康成长。

本次主题活动以感党恩、忆党史、颂党情为切入点，以“百舸争流：对党说句知心话”“百年瞬间：党的光辉照我心”“百花齐放：唱支山歌给党听”等为设计主线和三大篇章，区委老干部局合唱队等用嘹亮歌声，表达了对中国共产党的美好祝福、对伟大祖国的深情热爱。（高静茹）

浦东新区

浦东新区开展“清洗空调、净化空气”进离休干部家庭工作

在盛夏酷暑到来之前，浦东新区区委老干部局结合学党史办实事活动，开展“清洗空调、净化空气”进离休干部家庭工作，为有需要的离休干部（含社区离休干部）免费提供空调清洗服务，让老同志尽享清爽夏日。

为提升实项目精细化水平，把实事做实、好事办好，本次清洗空调工作做到了早

启动、细部署、严把关、重监督、有回访，严格规范服务流程，严格落实招投标流程，精选优质第三方服务单位。在项目开展过程中，区委老干部局工作人员与各街镇老干部工作者、施工人员保持密切联系，认真听取老干部意见建议，每日跟进工作，及时协调解决问题，抽查工作质量，做到项目进度和质量全程可控。通过分批分阶段推进，共服务离休干部家庭800余户，清洗空调1500多台。老干部们纷纷为这个提升幸福感安全感的实项目点赞。（沈思琦）



虹口区开展听老党员讲党史主题党日活动

日前，虹口区委老干部局与区机关离休干部党支部联合开展主题党日活动，通过重温入党誓词、听老同志讲党史教育课、座谈交流等形式，回顾党的光辉历史，从红色教育中汲取开拓前进的奋进力量。

活动中，全体党员在离休干部蔡祖康的领誓下重温入党誓词，再一次接受党性洗礼。在座谈交流中，离休干部蔡祖康、费相嵩和万嘉骏声情并茂地讲述了自己亲身经历、深有感触的革命故事，为全体党员带来了一堂生动的党史教育课。

闵行区结合学党史办实事开展走访慰问离休干部活动

在党史学习教育中，闵行区委老干部局注重在学思践悟上下功夫，结合“我为群众办实事”项目，开展了“摸实情、送温暖、解难事”走访慰问离休干部活动，积极办实事，把学习教育走深走实。

在活动中，局班子领导带头，全局党员干部以上门走访方式开展了一次集中慰问活动，并明确“六个一”工作重点：填写一张“一人一册、一人一策”信息表、拍摄一张建党百年纪念照、记录一段建党百年的心语、征求一次意见建议、赠送一

青浦区老党员过洪岐捐款百万支持当地教育事业

近日，青浦区88岁高龄退休老党员过洪岐以个人名义向重固小学捐款100万元，作为重固小学爱心教育基金。青浦区教育基金会、重固小学、重固镇社区办、社事办有关人员共同见证捐赠签约仪式。

过洪岐表示，这笔爱心款全部捐献给重固小学，作为奖励优秀教师、奖励优秀学生、资助贫困学生之用。重固小学校长周立代表重固小学接受老党员的捐赠，并

虹口区委组织部副部长、老干部局局长、局机关支部书记黄宝琳表示，通过主题党日活动，再一次提醒大家要铭记革命先辈的奋斗精神，牢记共产党员的职责使命，始终不忘来时路，走好前行路。用好用活身边红色资源，传承好红色信仰；从党的伟大精神中汲取力量，深刻感悟老干部工作的政治属性和政治功能，提高政治判断力领悟力执行力；通过党史学习教育，深刻感悟离休干部身上所蕴含的精神内核；以实际行动勇挑重担，争创一流。（史徐民）

份慰问品、集中办一次实事难事。全局27名工作人员共上门走访慰问离休干部83人，因住院、住养老机构的老同志36位，走访活动做到了全覆盖。帮助6位老同志解决上门理发、长护险办理、住院转诊办理、适老化改造等实际困难。

在走访慰问中，老干部工作者亲耳听到老同志讲述的我党波澜壮阔的历史和感人至深的故事，接受了身临其境的党史教育，大家表示，要赓续红色血脉，切实增强责任感和使命感，以时不我待的精神，奋力开创老干部工作的新局面。（陆瑾）

表示将会把这笔爱心捐款发挥最大的作用。

拥有56年党龄的过洪岐是江苏无锡人，他来到上海以后，开办了自己的工厂，近几年，厂房已拆迁，这100万元是他毕生省吃俭用的所有积蓄。他表示：“教育能强国。作为一名党员，我对祖国十分热爱，今年我还被授予党中央颁发的‘光荣在党50年’纪念章，这份荣誉来之不易，希望能以自己力所能及的方式来报答党对我的教育。”（重融）

虹口区

闵行区

青浦区



建党百年话初心

学习 习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会上的讲话

□ 张凤奎

习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会重要讲话中明确指出：“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。”这是首次提出的重大命题，这一主题贯通历史、现实、未来。那么，如何从过去、现实、未来三个维度来深刻理解和认识实现中华民族伟大复兴这一主题的重要论述，我谈一点学习体会。

从历史的维度看，中国共产党从诞生之日起，就把实现共产主义作为党的最高理想和最终目标，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，义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。团结带领中国人民浴血奋战、百折不挠，跨过一道又一道沟坎，取得一个又一个历史性成就。新民主主义革命时期，中国共产党团结带领中国人民找到了农村包围城市、武装夺取政权的正确革命道路。在这一伟大而光荣的初心和使命的指引下，中国共产党带领人民摆脱了受欺压的命运，推翻了压在中国人民头上的帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山，建立了人民当家作主的中华人民共和国，成功地建立了社会主义基本制度，中华民族发展进步从此开启了新纪元！

从现实的维度看，在新中国成立70多年的时间内，我们改变了贫穷落后的面貌，迅速成长为全球第二大经济体。开创、坚持、捍卫、发展了中国特色社会主义，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。党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央英明领导下，明确提出新时代中国共产党人坚持以人民为中心的思想，以更好地满足人民对美好生活需要的价值追求和使命担当。到2020年底，经过全党全国各族人民共同努力，在现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，宣告在中华大地上实现第一个百年目标，全面建成了小康社会。

从未来的维度看，站在“两个一百年”奋斗目标历史交汇点上，新征程的接力正在进行。习近平总书记发出了矢志复兴、接续奋斗的时代动员令。明确提出“九个必须”的根本要求，深刻总结百年奋斗经验启示，为“开创未来”指明了前进方向。实现中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松，敲锣打鼓就能实现的。我们必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。新的赶考路上“坡更陡”“浪更急”，全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。新时代共产党人要继续牢牢把握奋斗主题，以初心聚民心，以使命汇众力，顽强拼搏，不懈奋斗，有以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，乘势而上开山河，风雨无阻向前进，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！



浦东新区塘桥街道东方居委为进一步加强服务型党组织建设，拓展老干部党员教育管理渠道，充分发挥老党员在党性观念、行业分布、社会资源、政治、智慧、经验、威望等方面的诸多优势，增强社区党组织的凝聚力和战斗力，进一步融洽党群干群关系，形成了“关系在单位、活动在社区、奉献多岗位”的党员教育管理新模式，为建设“温馨东方”社区，为新时期社区党的建设和各项工作全面推进奠定了坚实基础。

一、按需设岗，创建为民服务载体

东方居委早在6年前就成立了老干部理事会党支部。支部下设四个小组，即：政策研读宣传组、社区和谐共治议事组、青少年成长关爱组、社区健康文化促进组。各小组又设定多个服务岗位，如：楼院党小组长、居民小组长、民情调解员、义务监督员等多种管理性职务，并明确了每类岗位、每种职务的具体职责，做到党员职责与社区干部职责有联系也有区别，解决了共治自治的“盲区”和“死角”，提升了社区服务的整体水平。同时，以创新活动载体和活动方式为抓手，深入开展“八个一”活动，即：老党员在社区认领一个工作岗位，上一堂党课，征求一次建议，调解一次民事纠纷，联系一户困难户，提出一条合理化建议，组织居民一次文体活动，结对一名青少年。各个岗位的老党员尽心尽责，忠实履行职务，竭诚为居民服务，为社区解决了限时菜场、小区停车管理、水站扰民等棘手事务，义务提供法律

咨询、纠纷调解、结对关爱等30多件，受到居民好评。老党员们说：“我们不忘当年的革命理想，像前半生那样听党的话，力所能及地积极参与居民区的各项公益活动，关心下一代成长，争做一名群众信得过的好党员。”

二、自愿认岗，参与社区治理制度设计

为推动老党员在社区亮身份、树形象，浦东新区组织部设定了老党员进社区“报到日”制度。老党员退休后携带党员进社区报到通知单、老党员联系卡片，到社区党组织报到。老干部理事会党支部书记、理事会会长曹开裕退休当天就到居委党总支报到，为老党员带了好头。东方居委采取灵活多样的方式，将老党员的特长、兴趣爱好、认领岗位、联系方式等信息向社区居民发布，加深社区群众对老党员的了解。东方社区在党员所在楼门的醒目位置悬挂标有党员姓名、承诺事项的“党员承诺”公示榜；通过召开党总支扩大会议、党务公开栏向社区居民亮明老党员身份；平时通过社区黑板报、电子屏幕将社区党总支、党员爱心服务站、老党员承诺事项、工作状态、任务认领及完成情况等内容定期向居民公布。老干部理事会积极参与社区治理制度设计，探索社区管理的新方法和新机制，与居委、党总支一起参与制定了《居委会自治章程》《居民自治楼组公约》《居委会委员联系街区居民议事机制》等制度的设计。通过居民自治的制度建设、组织建设、文化建设，形成了以居民

区党组织为核心、居民会议商议决策、居委会议事、社工办事、居民广泛参与的居民区工作新模式。

三、多措并举，夯实为民服务基础

为使老党员真正融入社区，积极参与到社区各项建设与服务中来，党支部从服务网络、激励机制、岗位设置等关键环节入手加强指导，有效地提高了老党员参与社区建设服务的质量。

一是健全网络，形成工作合力。根据老党员人数和分布情况，采取就近、自愿与组织安排相结合的方式，在楼组组建了“老党员服务站”，由老干部理事会成员或有一定号召力、热心社区服务的老党员担任站长。为老党员提供业务指导、信息查询、沟通联系等相关便利。

二是激励引导，促进老有所为。党支部及时通报工作进展情况、总结经验、宣传典型；党支部采取社区宣传栏、电子屏幕、手机短信、会议等多种渠道，及时通报老党员在社区的各项活动，积极营造“身在社区、心系社区、服务社区、奉献社区”的良好氛围。

三是科学定岗，保证潜能发挥。在出现多人申报同一岗位时，党支部按照“岗位所需、党员所长”的原则，根据每个岗位、每种职务申报人选情况，从责任感、群众基础、履职能力、身体状况等方面对申报人员进行排查，确定上岗党员，使老党员自身潜能得到更好发挥。在党支部领导下，老干部理事会成员还建立了联系群众制度。通过参与组团式服务，老干部亮牌承诺，公开联系电话，并在每月的居委会例会上，针对居民反映最强烈、最关心的问题，商议解决办法。

四、督评履岗，彰显为民服务

党支部采取入户走访、召开党支部扩大会议等方式，全方位征集和梳理社区建设和居民日常生活中需要处理的各种问题和建

议，结合党员领岗任职情况，及时分配给社区老党员办理，老党员对社区交办事项的办理情况，采取电话或书面形式及时向党组织反馈回复。党支部认真收集整理老党员在社区参与社区建设、服务居民情况，在《工作手册》上做记录、写评语，并将老党员在社区开展工作情况通过党务公开栏、支部大会等形式进行公开通报，并定期向党员所在单位党组织反馈。东方居委党总支书记吴斌斌作为社区党建第一责任人，经常深入老干部理事会党支部督导检查，及时协调解决工作开展过程中出现的问题，监督考核老党员履行岗位职责、服务社区群众等工作。老党员在社区发挥作用，得到了领导和居民的广泛认可。

“老党员在社区、为民服务在楼组”活动带动了优势资源向社区倾斜，促进了社区党建和各项事业全面发展。仁济医院、塘桥卫生服务中心为社区60岁以上老年人建立了健康档案，开展健康义诊，开辟了“健康讲坛”。附近文建中学、残疾人康复中心、巴黎春天、沃尔玛等单位志愿者与社区失独老人、孤残儿童、有子女就学的特困家庭结成长期帮扶对子，协助解决老人日间照料、特困生活补助、子女就学等困难。

理事会老干部在社区协助居委办实事，做好事，传播正能量。上海青年干部学院原党委副书记、副院长、党建专家田保传为小区居民作“如何正确理解和实践社会主义核心价值观”的辅导报告。老干部理事会社区和谐共治议事组共收集各类意见、建议70多条，经多方协调，已有40多个问题得到解决。青少年成长关爱组的老党员，通过老少结对等形式，用自己丰富的人生经历教育青少年。全国关心下一代先进个人、红军后代邓玉平给学生讲自己十年十次重走长征路的故事，感染和教育了社区一大批青少年，激励他们弘扬长征精神，坚定理想信念，当好革命接班人。



我为新四军老战士 写革命回忆录

□ 张永安

上世纪八十年代，当时我在基层企业任工会宣传干部。7月的一天，领导把我叫去，说是上级公司领导指名要我为上海市新四军研究会电器公司分会的老同志们编写一本革命回忆录。时间紧，任务重，叫我及早做好准备，安排好工作，做到工作与任务两不误。

我是抱着“初生牛犊不怕虎”的心情接受任务的。公司组织科一位中年女同志接待了我，她告诉我，公司及下属企业有近百位离休的革命老同志，他们有着光荣而传奇的革命经历，为了让他们的光荣传统和革命精神传承下去，领导指示要编一本《光荣的历程》革命历史回忆录，因此请你来帮助记录和编写这些口述历史，接着，她取出几大包

文件袋交给我。

文件袋里装的都是手写的原稿。我翻阅了后，感到难度很大，近百篇文章，长的长，短的短，能直接采用的几乎没有。要靠这些材料编成一本书是很困难的。经过商议，我提出了以召开座谈会的形式与老同志们面对面交流沟通，进一步了解、补充写作材料。在先后召开的三次会上，老同志们讲，我认真记录。边谈边问，边讨论、边商量。好在他们的记性很好，思路也很活跃。经过反复整理和调查，我胸有成竹了。

在编写工作中，我感到写回忆录的过程，也是我学习和受教育的过程。老同志们为推翻三座大山、建立新中国，投身革命洪流，他们听党话，永远跟党走，不怕苦，不怕死，前赴后继，赴汤蹈火，在所不辞。我为他们的战斗事迹和革命精神所感动。他们是我心中的英雄偶像，是我学习的榜样。

成书后的回忆录共有60余篇文章，用了我整整6个月的业余时间才完成。事后，公司领导亲切会见并表彰了我，还给我单位发去了感谢信。而我也在这时刻向单位党组织郑重提交了入党申请书。

今年是中国共产党成立一百周年，我怀着激动的心情再次翻阅我的入党志愿书，仿佛又回到当年的情景。

七十多年在历史长河中只是一瞬间，但对于我个人来说是接受党的教育和考验的时光，这一段漫长的岁月是极为珍贵的，是党把我从一个不懂事的少年，培养教育成一名革命战士，并投身于济南战役、淮海战役、和解放上海战役。

我1947年2月参军，同年十二月在解放诸城战斗前夕加入共产党。这份入党志愿书长18厘米，宽14厘米，共10页纸，纸质较差，现已发黄，有些破损，文字为钢板蜡纸刻写，套红色印刷，由“山东胶东军区政治部组织部”印发。

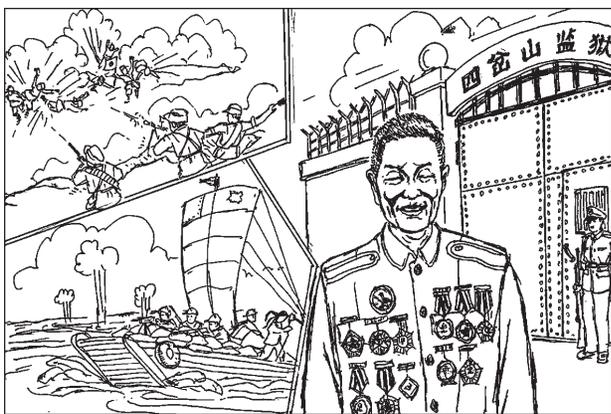
珍藏七十四年的 入党志愿书

□ 徐修义

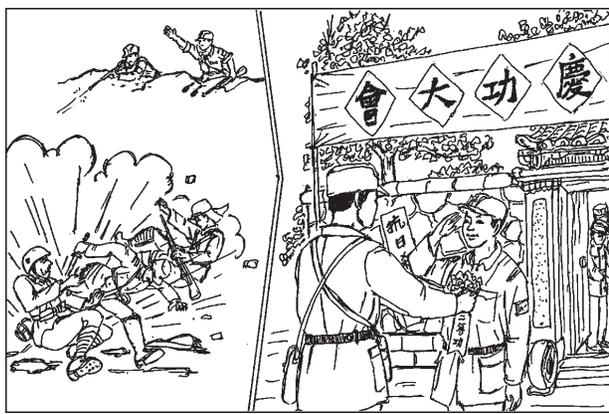
在一次战斗前，指导员把这本入党志愿书交给我，他说烧掉或保存由你自己决定。因当时的共产党组织还没有公开，我将这本入党志愿书像珍惜生命一样珍藏了七十四年春秋。而今我虽已九旬，但这本志愿书将永远伴随着我，使我更加坚定对伟大的中国共产党的信念。

抗战老兵 传承英雄精神

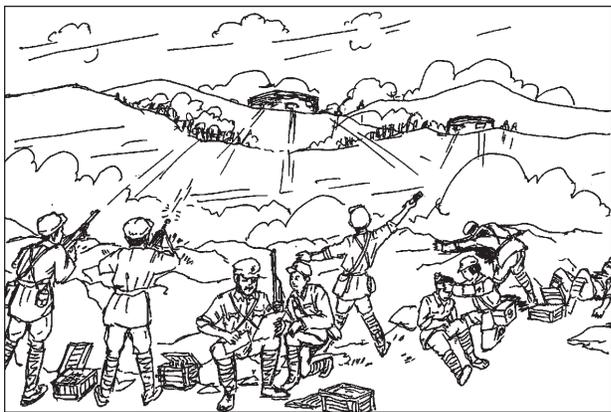
□ 李荣光 画



1、鲁同春早年参加过抗日战争夹子山战斗，解放战争中著名的孟良崮战役、淮海战役、渡江战役、解放大上海战役。在每一次艰苦卓绝的战斗中，他不畏艰难，英勇奋战，屡建战功，曾获得过14枚奖章、军功章。



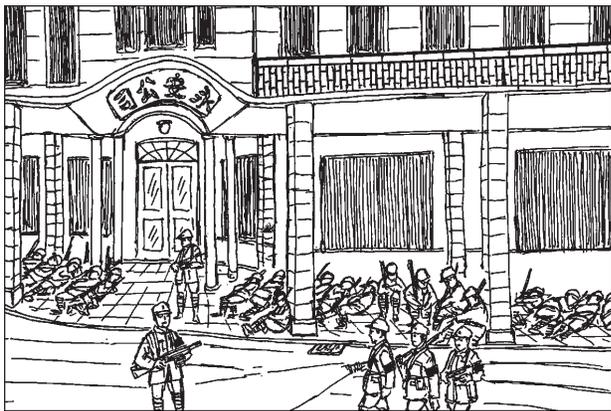
2、在夹子山伏击战中，他用连长给他的4枚手榴弹，炸死三个日本鬼子。在这场战役中，年仅15岁的他就荣立了二等功。虽然荣获战功，但人生中的第一场战斗却让他认识到了战争的现实和残酷。



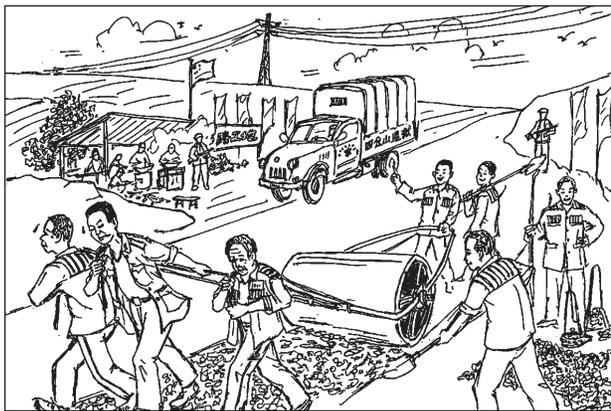
3、孟良崮战役中，为传达给先头部队撤退的指令，作为团通讯班长的鲁同春，前往敌方封锁线，匍匐爬过战友们的遗体后，冒着生命危险完成了任务。



4、淮海战役中，老百姓都向着解放军，从军民鱼水情中，鲁同春许下了一生的誓言：只要自己活一天，就要为党、为祖国、为人民奋斗一天。



5、解放上海战役，在进入上海的第一晚，鲁同春和战友们一起露宿街头，睡在了南京路永安公司门口。在这场战争中，他英勇杀敌，荣立三等功。



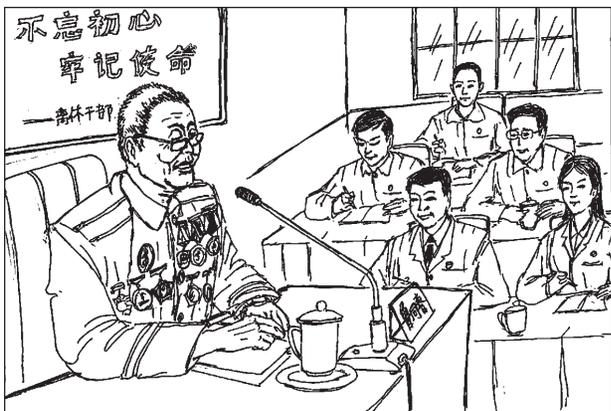
6、新中国成立后，鲁同春作为华东军区警卫旅的一员，留在上海工作。他主动打报告申请到最艰苦的地方去。此后，他一直在公安战线工作。



7、在四岔河监狱工作期间，鲁同春充分发挥党员模范带头作用，爱岗敬业，甘于奉献。严格履行岗位职责，出色地完成了监狱党委交给的各项工作任务。



8、从2010年至今，他已经连续10年给社区的青少年小朋友作革命战争历史报告，并把对青少年的革命历史教育，当作自己晚年的重要工作。



9、鲁同春发扬一名老党员一心为党、听党指挥、忠诚奉献的优良品质。作为历史的见证人，为青年一代上着一堂堂生动的党课，激励着党员们传承红色基因。



10、这位老兵本身是一部鲜活的历史。他通过各种各样的宣讲活动，让青年一代更深刻地铭记历史，崇尚英雄，学习英雄，把英雄的精神传承下去。

择一方兰台 育一世情怀

□ 奉贤区委老干部局



余静萍，退休前任奉贤区教育局青保办的副主任、区教育系统关工委秘书长，是学生、老师、家长口中亲切和蔼的“余老师”。2006年退休后，她仍忘不了坚守了半辈子的三尺讲台，放不下一直呵护的学生、孩子，舍不得孩子们稚嫩的双眸和期盼的小手。她知道，她的舞台，就是在孩子们的目光里，她的人生，注定要为下一代燃烧、发光。在区委老干部局和离休干部的积极推荐下，她担任了区关心下一代工作委员会办公室主任，开启了她教育事业的新篇章。

**不忘初心，
奏响关心下一代的红色旋律**

在余老师的眼里，每一个孩子都是一张纯洁的白纸，最重要的就是老

师、家长正确的引导。根据市关工委的活动要求，她积极联系、会同相关单位围绕红色主题组织系列活动。近几年区关工委在各镇、各有关部门的大力支持下，组织了“传承中华魂，共筑中国梦”、“传承红色基因，争做时代新人”等主题教育活动，充分发挥老干部正能量和“夕阳红”讲师团五老志愿者的特长，开展了丰富多彩、形式多样的主题宣讲和关爱活动。

作为区关工委主任、“夕阳红”讲师团秘书长，余老师每年都精心安排讲师们进社区、进学校、进村委居委、进企业，宣讲“十九大精神”、社会主义核心价值观的科学理论等，指导青少年扣好人生的第一颗扣子；宣讲“未成年人保护法”、“预防未

成年人犯罪法”、“上海市未成年人保护条例”等，保障未成年人的身心健康和合法权益；宣讲革命传统、“中国梦”、好家训好家风等，引导青少年不忘本心、正直勇敢。同时，她积极配合未保办、区文广局等开展网吧和文化市场监督的培训和宣讲，为净化青少年成长环境，尽心出力。一年又一年的努力、付出和汗水，得到了社会和师生的称赞，区“夕阳红”讲师团也被评为“全国双先先进集体”和“全国关工委品牌”。

**帮教帮困，
倾注人民教师的温度真情**

每年夏天最炎热的时候，都是余老师最忙碌的时候，有时候她甚至一天都奔走三个地方进行宣讲。一把阳伞，一副墨

镜，一个普通的蓝色手提袋，这三样东西陪伴着她走过了一条又一条盛夏里充满蝉鸣的宣讲之路。除了本区的中小学校，余老师每年暑假还为民工子弟学校的学生们上课、宣讲。在学生面前，她从不把自己当成是一个高高在上的教育者，而是把自己当成是孩子们的朋友、长辈、知心人，她在宣讲中经常会用生动活泼的事迹，拉近和孩子们的距离。她还多次利用晚上时间与志愿者老师一起到民工子弟学校举办家庭教育系列法律讲座，也与区关工委领导一起赴南桥、奉城等开展“爱心”赠书活动，将爱心和真心给予更多的学生。

在很多人的眼里，“失足少年”这四个字总是让人多有偏见，但在余老师看来，只要有正确的指引，这些“走歪了的孩子”也能回到正确的方向。多年来，她和其他志愿者坚持每年到市少管所对奉贤籍失足少年犯进行探访。一年又一年，他们面对面地进行帮教，宣传青少年保护法律、法规，真诚教育、感化特殊青少年。余老师还曾与两个失足青少年结对帮教，定期给他们写信，与他们谈心。慢慢地，两个少年也

感受到了这位陌生的、善意的奶奶给予的温暖和关怀，真正打开了心扉。在她和奉贤志愿者多年的帮教下，奉贤籍少年犯大多有了明显的进步，他们之中有的被减刑，有的被提前释放。由于奉贤志愿者帮教奉贤籍少年犯工作有明显成效，所以区关工委“关爱”组的同志经常受到市少管所领导的赞扬，曾被评为“上海市爱心集体”。

忘我坚守， 铸就上善若水的教育情怀

每天早上8点半，总能看见余老师走进关工委办公室的身影，坚定的，有力的，带着激情与热血的。不少与余老师共事的人都说过，余老师工作真的太“卖力”了，一个活动从方案、筹备、举办到宣传，从来都是亲力亲为，而且每一个环节都要求高质量地完成。但其实很多人都不知道，余老师身体并不好，她的颈椎有很严重的毛病，每周都要定时去医院理疗，一旦过于疲劳就会酸疼难受，严重起来甚至整晚整晚睡不着。身边的家人和朋友也不是没有劝过余老师，放弃在关工委的工作，好好休养身体。但她从来没有觉得关心下一代的工作是

她的负担，也从来没有因为身体的不适而想过放弃。颈椎不舒服了，那就戴个颈套，余老师常说，“我给孩子们上课用的是嘴，又不是脖子”。只有当有一次她重感冒到讲不出话，才停下了一次宣讲，好了以后，又立马继续奔走在宣讲和关爱的路上。在这两年时间里，她已为中小学校的青少年和社会各界宣讲了106次，听讲人数达59500多人次。

在曾作为教师的这十年里，她也一直为自己是教师而感到自豪，并用自己的行动书写着“人民教师”这四个大字。退休后，她在关心下一代的工作中找到了另一份归属，将更多的温暖和奉献挥洒在工作中，也延续在她的生活中、家庭中，获得了身边所有人的尊重和敬爱。她曾被评为全国关心下一代先进工作者、市三八红旗手、市青保先进工作者、市关工委荣辱观教育先进个人，当选“感动奉贤十大人物”，这些荣誉也是她多年付出的最好见证。

择一方兰台，育一世情怀，忠一生教育，这就是奉贤区关工委办公室主任余静萍同志最好的写照。



弄堂里的蔡爷爷

□ 金洪远

在瑞康社区只要一提起住在弄堂里的抗美援朝老战士、老党员、退休医生蔡诚绥，居民都啧啧称赞，说他是服务居民的贴心人，社区建设的热心人。而孩子们眼里他是和蔼可亲的“蔡爷爷”。

蔡医生喜欢孩子在社区出了名的，因为他知道，孩子是祖国的未来和希望。打从退休回社区后，他主动请缨，揽下了为三个街道、九所学校和三十几个居委会青少年讲课、作报告的任务，受教育人数达几千人。蔡医生的讲课富有特色，采用讲故事、智力答题等互动形式为小朋友解疑答惑，小听众反映，蔡爷爷的课入耳入脑入心通俗易懂，听了蔡爷爷的课，我们心里亮堂堂。在左邻右舍的眼里，这位和蔼的老爷爷俨然成了孩子王。

在为青少年讲课互动交流中，蔡医生了解到有的孩子因家庭困难而退学的境况，让他心里十分不安。在居委和学校的牵线搭桥下，他和四位家境拮据的学生结成“对子”，每月为孩子送去“营养费”和学习用品。他还每月拿出1000元，设立专项助学

金，资助那些品学兼优的学生完成学业。他在2009年初在继光中学的“蔡诚绥助学金”启动至今，他的善举令该校师生为之动容。几年来他资助金额达5万余元。如果说读书乐园和社区宣讲还偏重于提高居民的文化水平，那么蔡老扶贫助学、热心公益的义举，则为无数寒门学子送去了温暖和希望。

“要不是蔡爷爷，恐怕我早就上不了学了！”十年前，天水路小学三年级学生小杨家遭遇变故，母亲因患肝癌不幸离世，耳朵半聋的父亲则靠着清洁工的微薄收入勉强持家。蔡医生从老朋友处得知小杨的窘境后，上门探望小女孩，并每年资助她，直至其小学毕业。蔡老的一番苦心没有白费，小姑娘很争气，三年来学习成绩一直在班里名列前茅，小杨顺利从小学毕业，一个月后就顺利升入鲁迅中学。毕业当天，小杨特意给蔡老寄去了一封信，信中写道，“蔡爷爷，感谢您一直以来对我的帮助，等我长大了一定会像您一样，用爱心回报社会。蔡爷爷，祝您长命百岁，健康快乐每一天，我会经常来看您的！”字里行间，是小姑娘饱含浓浓的感恩之情。

蔡老平时省吃俭用，但在帮困助学却是一掷千金。他说，钱要用在刀刃上，我上了年纪，吃的清淡些好，帮人心里舒坦，身体也健康。做慈善，蔡老向来不吝啬，但很少有人知道，蔡老自己每月的退休金并不高，在当年的捐助仪式上，许多人问蔡老，攒了大半辈子辛苦钱，自己不好好享清福，干嘛拱手送人？蔡老的回答是：“钱财乃身外之物，生不带来，死不带走，够用就行！我钱不多，但拿出一部分帮助别人，心里很舒坦！”恳切的言辞感动了现场每一个人。

二十年如一日的奉献，也让他收获了一连串的奖杯和证书，面对接踵而来的赞誉，蔡老早已淡然：我快90岁了，作为一名老战士、老党员，能够尽力为孩子和居民做点事，我很快乐！

干了一辈子民政工作的曹丽娟怎么也不会想到，退休后自己竟然与“艺术”打起了交道，并缘于一群可爱的孩子们。

2012年5月，36年党龄的曹丽娟，从街道民政科长的岗位上退休了，但她为社区老年人、残疾人等弱势群体服务的脚步却停不下来，她与几位志同道合者一起，创办了上海心晴社区服务发展中心，不忘初心，走街串巷，继续为最需要帮助的人群，奉献自己的爱心。

几年前，曹丽娟偶然听说街道一些自闭症患儿及智障孩子想学习艺术，但无一家教育机构愿意接受，家长们都十分苦恼。听到这一信息后，已身为奶奶的曹丽娟，心里柔软的地方一下子被击中了。有几十年社区社会福利工作经验的她，深知这样的艺术教育，对这些特殊孩子来说，其中欢乐与成长的效果，比艺术技巧的获得更为迫切重要。

曹丽娟决定为这些孩子的人生成长，做一块垫脚石。但采取什么样的艺术形式，更适合孩子们呢？

曹丽娟与她的伙伴们都觉得，皮影表演的一个人物、二根杆子、五个手指，需要手脑并用，肢体协调和集体配合，对鼓励孩子们走出自闭，学会人际交往，非常有帮助。他们的想法，得到了上海七宝皮影馆馆长、七宝皮影传人叶光华老人的支持。曹丽娟得知消息后十分高兴，立刻委派具有丰富教学经验的社工陆老师前往拜师学艺。

2019年春天，上海萌宝贝艺术团宣告

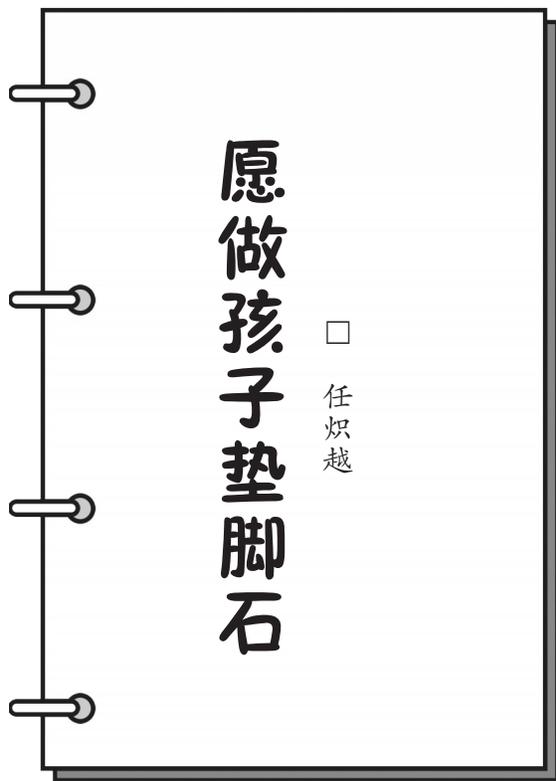
成立了！曹丽娟带着同事们，不辞辛劳，走遍全区十个街道，共培训了200多名萌宝，并从中招录20余名能自信上台的学员，成为萌宝贝艺术团的首批演员。

俗话说，台上一分钟，台下十年功。在艺术团的日常训练中，曹丽娟带领社工老师们，不厌其烦，手把手一遍又遍教学。当看到各种栩栩如生的皮影人物，在孩子们的手中舞动起来时，社工们含泪笑道，孩子们付出的何止是“十年功”。

曹丽娟与社工们的心血与孩子们的努力，没有付诸东流。在第一次汇报演出时，萌宝贝们的精彩演出，获得了观众的阵阵掌声。当这些特殊孩子从幕后走到幕前鞠躬谢幕时，热烈的掌声再次响起。站在幕后的曹丽娟，看到掌声中容光焕发的孩子们时，顿时泪流满面。

成功的汇报演出，让曹丽娟对萌宝贝充满了“自信”。从此，她带领着上海萌宝贝艺术团的二十多位萌宝开始四出巡演，走向社会，让更多的人分享萌宝们演出

精采与欢乐。在深入社区为老年人演出的基础上，萌宝贝艺术团2019年8月远赴北京进行交流演出，受到首都观众啧啧称赞；2020年8月，进入上海大世界，参加非遗亲子节演出，为热闹的会演，添上浓墨重彩的一笔；2021年4月，进入魔都新文化地标——上海文化广场参加献演，上海各大媒体纷纷予以报道。特别是疫情期间，萌宝贝们每周五下午，在网上连线直播演出，成为封闭管理养老机构老人的快乐期待。



愿做孩子垫脚石

□ 任焱越

“最卖力、最投入”的志愿者

□ 陈月芹



双流居民区隶属长宁区新泾镇，下有海逸公寓等三个小区，约有居民1500户。老党员、志愿者董建根在社区知名度很高。海逸公寓80岁陆阿姨常说，他是一位“最卖力、最投入”的志愿者。

是的，他做志愿者的时间最长。十多年前，他还在职时，就担任了海逸公寓第一届业委会副主任，负责维修基金管理、小区公益性收入项目审查等。工作十分认真负责。为了保证小区居民出行安全，改变车辆管理混乱问题，他打了“两份工”。白天是单位的中层干部，下班后就到小区上班，地面、地下查看停车位，与居委会、物业经理商量沟通，常常忙到八九点钟才回家吃饭。为了搞清楚小区地面停车的真实数量，好几天夜里11点钟，他一辆一辆地清点停车数。又连续多个晚上，与业委会其他成员一起，研究制定停车管理方案。然后，组织听取业主意见、红漆划出车位线，安装电子闸道，每天到现场督促施工进度，检查施工质量。为了实施小区单向行驶路线，又连续几个星期，坚持早晚上下班高峰期间，带领志愿者在小区进出和转弯路口维护秩序。平时，他坚持检查绿化、保洁、保安工作，每天忙碌着，从不叫苦叫累，一直坚持了7年多。

他志愿服务的范围最广。当过楼组长，担任双流居民区党总支委员兼海逸小区党支部书记。为了做好党的工作，走访党员，组织活动，为庆祝建党100周年活动排练节目……发起成立社区摄影班兼任班长，为社区留下很多宝贵影像资料。参加社区歌咏

队、担任治安、垃圾分类志愿者。几乎天天可见他忙碌的身影。最近，众望所归，他被选为双流居委会主任，成了双流居民区“全方位”、“全天候”的志愿者。

他肯干苦干，出力最多。垃圾分类开始时，他一个星期内值班4天，亲力亲为扫垃圾、苦口婆心作动员。那时，居民们还不习惯。3号楼前一个临时分拣点，倒得满地都是垃圾，连停在附近的汽车底下都塞得满满的，几只垃圾桶里外更是挂满了垃圾和塑料袋，发出阵阵臭气。他每次去得很早，不怕脏不怕累，一包包地清理，一遍遍地清扫，一次次地告诉居民应该怎么分类。在小区东北角垃圾房，每次值勤结束，他不仅将垃圾房里外打扫干净，还将清扫范围扩大，将24、26号两幢楼前的道路都扫得干干净净。居民们看到他一刻不停地打扫，衣服湿透了，一脸疲乏了，都深受感动。

老董年龄奔七了。家有高龄老母亲。爱人是医务工作者，还在发挥余热，天天上班。儿子博士生毕业后在沪一家学术机构工作，早出晚归，十分繁忙。他要照顾老人，要买菜、烧饭，打扫卫生……他将老母亲安置到敬老院，把家务时间压缩到最少，抽出大部分时间来为社区服务。真是一位心底无私、甘于奉献、乐于奉献的优秀共产党员。

今年是我党百年华诞，我们小区退休干部纷纷表示要学习董建根的志愿者精神，退休不退岗，立足社区，充分发挥共产党员的先锋模范作用，为党及和谐社会建设事业贡献一份力量。

“风雨同舟七十春/相濡以沫育儿孙/艰辛创业不畏难/天道酬勤感妻恩/公私合营听党话/人生豁达看闲云/夕阳伴我九九翁/四代共庆白金婚”——这是99岁的陈南昌《九九感怀》组诗中的其中一首小诗，刊发在上海的一家报刊上。即将跨入期颐之年的老人家看到样报开心不已，对一个从来没有在报纸上刊发过诗文的老翁来说，这是人生奔百的最好礼物。

这是一个有过风雨故事的沧桑老人，这是一个乐活在当下的阳光老人。

1923年，陈南昌出生于江苏东台市，解放前在家乡开设木行，1951年关闭木行，举家迁来上海发展，投资筹建小五金厂。不料，投产时间不足一年，适逢国家进行工商业改造，在经历公私合营后，老人退出他投资的小五金厂。遭此人生命运的重大转折，时至人生暮年，他依然“人生豁达看闲云”。——这是一个心胸多么宽广、豁达的可敬老人啊！

人的长寿，有先天血缘基因的作用，有后天生活习惯的关联，更有豁达乐观生活态度的神助。生命诚可贵，乐活价更高。

一路奔波，风雨兼程，人生即将跨入人瑞行列的老人，那一片夕阳中的心海，依然美丽荡漾，灿烂宽广。

老人的生活起居很有规律。每天早上6点起床，晚上8点睡觉，中间午睡2个小时，充足的睡眠时间，是他持续生命力的保障。他的饮食喜好相当规范，不沾烟酒，喜

欢喝茶，少荤多素食，良好的饮食习惯，是老人保持正常生命模式的密钥。

九九老翁爱看电视，关心时事新闻与国际动态，可谓是家事国事天下事，事事关心。

九九老翁能玩微信，担当着家族微信群里的群主。老人看玩微信的时段一般是下午或是晚上，时长约一个小时。作为群主，时常关注家族里微信朋友圈动态，他不仅给儿孙或是亲友做互动点赞或是留言，有时还会捎带上流行的表情包，让群友们开心不已，皆夸老爷子时尚。

只有初中文化程度的老人，现在还时常看书读报，习练毛笔字。我看过他写的挂在客厅里的裱框字幅：“风雨同舟七十春……”——清秀飘逸的小楷字体，颇具岁月积蕴。九九老翁无疑是幸福的，这幸福不仅是因为长寿，也不全是因为儿孙辈的孝顺和尽享天伦之乐，更是因为老人家有一位相濡以沫七十春，红袖添香两相悦的长寿伴侣！老人九九高寿，夫人业已九十高龄。九九老翁钟情

笔墨挥毫，鲐背老伴善绘虫鸟花草。他的椿萱并茂幸福照，让我看了艳羨称奇：恩爱七十载，字画添屋雅，白首聚书案，人生美如画。这是真正的执子之手，幸福偕老！

这样一对高寿老人，他们的写字作画看书，是在努力进步，还是在修心怡情？或许两者兼而有之吧。但这样的生活态度或谓之生活态度，着实给了我们这些花甲辈追梦人的一种榜样的激励和鼓舞！

九九夕阳红

□ 周云海





周恩来：党史要经常讲

□ 张 谨

周恩来作为中国共产党诞生、成长、壮大光辉历程的见证者、亲历者、领导者，十分重视党的历史的回顾、宣传与传承，强调“党的历史应当经常讲”，并进行了广泛的实践，形成了独特的风格。

忘记过去就意味着背叛

1937年，在抗日战争全面爆发前夕，周恩来选择7月1日在中共中央召开的党的活动分子会上作专题报告，纪念中国共产党成立16周年，追溯党的历史，分析中国共产党取

得成就的原因，号召全党继往开来，开拓全国抗日民族统一战线的新局面。

1941年皖南事变发生后，周恩来用党史故事对南方局留守重庆的同志进行革命气节教育，专门讲了广州起义失败后陈铁军、周文雍刑场上婚礼的故事。延安整风期间，按照党中央要求，周恩来在重庆组织学习党的历史和党的路线，亲自讲述从建党到抗日战争时期的党史，一共讲了十多次，一直讲到南方局整风全部铺开以后。1944年3月，他

在延安中央党校作了两次党史报告。在党的七大上，他结合研讨统一战线工作追忆党史。

新中国成立后，周恩来不仅多次在有一定规模、相当层次的党的专门会议上作专题报告，还不失时机利用各种行业会议以及一些特殊场合进行党史宣传。1951年在给知识分子作报告时，围绕“立场问题”穿插讲党史。1971年4月和5月，在全国旅游工作会议、援外工作会议和教育工作会议召开期间，他先后会见代表、讲述党史，提出：“不能忘记过去，忘记过去就意味着背叛。”同年8月，在广州友谊剧院观看演出时，他就农民运动讲习所的举办情况，向演出人员现场讲述当时党的历史和政策。

以亲历亲闻进行党史宣传

周恩来1924年从欧洲回国后，就投入大革命的洪流之中。在此期间，他几乎参与了当时所有国共合作的重大活动，与形形色色的代表人物有广泛接触和交往，对很多事件发生的来龙去脉都很了解。1943年在重庆，他现身说法，就这一时期国共关系情况作了专题报告。

在延安整风总结党的

历史经验的过程中，对党的六大的看法出现了热烈的争论。周恩来认为“这是启发思想的一种争论，党内思想从来没有今天这样解放”。他于1944年3月在延安中央党校作了《关于党的“六大”的研究》报告。该报告具有权威性，对形势与背景的交代依据充分，对会议成果及影响的分析可信可靠，对统一全党思想发挥了良好的导向作用。

1960年7月，周恩来在中共中央召开的北戴河省市自治区党委书记会议上作《共产国际与中国共产党》报告。在大革命时期，周恩来就与共产国际的代表有所接触，此后在中国共产党与共产国际的密切交流中又身处一线，还多次往来于上海与莫斯科、延安与莫斯科之间，与共产国际结下了不解之缘，因此他对两者关系的了解非常直接，感悟十分真切。报告以客观的历史站位，对共产国际三个时期的划分以及在不同时期对中国共产党所产生的正反两个方面的影响所作出的判断和评价，是令人信服、发人深省

的。

总结经验教训

在1937年纪念建党16周年的报告中，周恩来充满深情地说，中国共产党“接受了欧战后俄国革命和世界革命的影响，站在新兴的无产阶级和广大农民基础上”成长起来，成为“用马克思主义理论武装起来的，与中国人民有



根深蒂固的联系的党”。同时系统总结了大革命时期的历史教训。

1943年春，周恩来在重庆中共中央南方局干部学习会上作《关于一九二四至二六年党对国民党的关系》的报告，围绕大革命时期国共合作的详细过程，就特定时期共产党领导人在政治上、军事上、党务上对国民党右派、中

派所采取的三次“大让步”进行了冷静反思和深刻剖析。

把照应现实作为落脚点

1937年7月1日，在民族危亡之际，为了推动党在继承优良传统、汲取革命教训的基础上自觉地担负起领导全国抗日民族统一战线的任务，周恩来作了《十六周年的中国共产党》的报告。1943年在重庆、1944年在延安，为了配合全党开展的整风运动，加强党的历史和党的路线学习，总结历史经验教训，他先后作了《关于一九二四至二六年党对国民党的关系》报告、《关于党的“六大”的研究》报告，并在整风学习会议上作了五天报告。

1960年7月，在中苏严重对峙的背景下，周恩来用两天时间向各省、市、自治区委书记作关于共产国际和中国共产党关系的报告，旨在告诉大家，不要因为当前国际共运中出现的问题而灰心。“各国的革命和建设，要靠各国人民自己的实践”，“要靠各国党自己独立思考”。



1931年9月18日，驻中国东北的日本关东军，炮击中国东北军的北大营并向沈阳进攻，制造了震惊中外的“九·一八”事变，而后，在“九·一八”事变一周年即将到来时，义勇军突然向日伪发起雪耻之战……

兵临长春欲雪耻

1931年“九·一八”事变后，在日本军国主义的推动下，1932年3月伪满洲国建立。9月15日，武藤信义与伪满国务总理郑孝胥在长春签订《日满议定书》，日本政府随即宣布：“本月15日令武藤特命全权大使与满洲国政府当局缔结议定书，用以正式承认该国。”随后，日伪趁机大肆庆祝所谓“满洲事变”一周年。

“九·一八”事变时，冯占海是东北边防军驻吉林副司令长官公署的卫队团团团长。事变后他不

满公署参谋长熙洽投敌，率部起义抗日，曾任吉林省警备司令兼第1旅旅长，在东北抗日义勇军中，他与马占山齐名，时人拆解他的姓“冯”为“二马”，遂又有“一马占山，二马占海”的说法。

1932年7月下旬，马占山部失利后，统一整编番号为“吉林省抗日义勇军”的冯占海部挥师南下，连续收复了多座县城，便欲进入伪满洲国新京（长春）附近，打到伪满的统治核心地带。日伪的情报档案里，还记录了冯占海部义勇军的战术——采取切断吉林市与周边城市连接的铁道，进而四面围攻孤城：“为袭击吉林省城，在袭击前计划一起破坏吉长、吉敦、吉海各路，以阻止日军援队，为此特组织专门破坏铁道的便衣队150名，分赴各路，每路

50名，于9月4日各潜入目的地，计划9月10日前后开始行动。”

在这样的背景下，关东军“鉴于满洲的治安形势，痛感必须增加驻满兵力，为此提出了申请”，日本军方“决定增派混成第14旅团及骑兵第4旅团”紧急增援关东军。然而，2个旅团的援兵未至之际，冯占海部义勇军已兵临长春。

竟无一粒弹药补充

1932年9月11日起，冯占海部开始围攻日伪军重兵把守的吉林市。日本控制的伪满洲国报纸《盛京时报》以《冯占海匪挺逼，吉垣竟戒严》为题进行过报道：

[吉林联合电] 11日午前零时15分许，反吉军冯占海部先锋队，突然袭击省城北山之西北方，满洲国警备军出而应战，甚呈激烈，炮声枪声，轰

动全城，比及（等到）午前4时始熄。詎至午前11时半，该匪团又大举逆袭，日满两军激战交火中。

[又电]吉林警备、司令，鉴于匪贼迫近省城，已于11日宣布戒严令，午后7时以后，午前4时以前，禁止出外行走云。

“九·一八”事变一周周年即将到来时，义勇军突然发起雪耻之战，无疑在一定程度上让伪满势力有了其统治受到动摇的惶恐。据曾任伪满洲国国务院总务厅次长、日本官员古海忠之在《满洲国施政的展开和结局》的回忆，当时部分日伪官吏已有逃出“首都”的想法：冯占海所部在吉、长市郊之活动影响很大，两市作为日伪统治中心，受此威胁。使得日伪军要员惶惶不可终日，夜间只好穿着衣入眠、枕着手枪睡觉，甚至做了逃跑的准备。

从伪满报纸的报道上，也可以看到日伪军方面的惶恐：9月18日之前，伪满的报纸都大肆宣扬歌舞升平的局面，却不报道义勇军仍在继续的雪耻之战。直到纪念日后，《盛京时报》才以《“九·一八”之吉林情形》为标题，报道了吉林

省省会遭到袭击的情况：日前18日为满洲事变纪念日，当日甚为平稳，唯于前半夜10时30分顷，正夜阑人静中，江岸突发隆隆之炮声30余响，声闻遐迩振（震）天地……一说为事变周年时间之纪念礼炮；一说为江南发现股匪，特向袭击，未知何说为是。可能是嫌“事变周年时间之纪念礼炮”这样的说法实在可笑吧，报纸又提及了一个“江南发现股匪，特向袭击”的说法。这种“欲盖弥彰”的把戏，恰恰让人看到义勇军雪耻之战给予日伪的震动。

冯占海义勇军攻击伪满吉林省省会、逼近伪满“首都”的战绩信息，“关内”多个报刊也予以报道。

1932年10月14日，天津《大公报》发布了冯占海报告战况的文告：“数月以还，敌愈攻而我志气愈坚，愈战而我团结愈固。虽未能直捣伪都以寒倭奴之胆，但于9月11日，我军冒死攻入吉林省垣。弹尽援绝，犹复徒手奋呼，肉搏经夜……”1932年10月18日，北平“辽吉黑抗日义勇军民众后援会”副会长何遂，通过“前方来人报告”获释战况后，专门向南京国民

政府外交部报告：“8月12日（农历，公历为1932年9月12日）官长海一部联络殿臣（冯占海部另一骑兵旅长姚殿臣）分担进攻省城，官部担负东、北两面，殿臣担负西、南两面。”报告里还记录了攻击的进展：“西南实行进攻，到达西关东面。”

何遂最后向国民政府表示：“吉林各处义勇军埋头工作，半年有奇，每盼政府出兵收复失地”，近期“有弹尽援绝、土崩瓦解之势”，盼望国民政府“乘时实地宣慰，设法援助”。但是，冯占海部并未得到南京方面的任何援助，苦斗之中的官兵竟“忍饥血战，死无完尸，伤无医药”，“至弹药尤感困难，苦斗年余，竟无一粒补充。”最后，孤无助的义勇军面临“秋去冬来，风寒草枯，全军将士，尚着单衣，求生无路，求死无所”的境地，冯占海不得已率主力从吉林省突围，经辽宁省长途撤退到了尚未沦陷的热河。之后，他们继续坚持抗日，改番号为53军91师。

新中国成立后，冯占海将军返回了曾经率部浴血奋战的土地，出任吉林省的体委主任。

抗战时期浦东地区的忠义救国军

□ 谷 梁

1937年8月13日，震惊世界的淞沪会战爆发。会战爆发后不久，蒋介石命军统戴笠与杜月笙一起，组建“苏浙行动委员会”，同时，组建一万多人的“苏浙行动委员会别动队”，别动队由工人、店员、帮会成员等组成，下设5个支队，其骨干以杜月笙的“恒社”成员为主。但有一个分队中，以中共党员为主要骨干。苏浙行动委员会为了整合抗战力量，经数月整编，于1938年10月将整编后部队的番号统一改称为“浦东南忠义救国军”。

忠义救国军组建后，《申报》对其活动进行了不少报道。早期较详细的报道有两篇：1938年11月11日的《忠义救国军在浦东南之发展 军事政治统筹兼顾》，另一篇题为《忠义救国军积极布防浦东南》。自1938年至1945年8月抗战胜利，忠义救国军这支队伍一直活跃在浦东南地区，抗击日军的侵略。

浦东地区忠义救国军的发展过程中，先后出现过多位重要人物，如奉贤的丁锡三、金山的黄八妹等。其中影响最大，且持续时间最长的，要数川沙地区张阿六。张阿六，又名张惠芳、张惠邦、张弩。苏浙行动委员会在整编忠义救国军的过程中，考虑到张阿六的边区民众抗日自卫团有一定的军事实力，且组织过多次有影响的行动，委其为川沙县县长，“忠义救国军独立第一支队”支队长，后又担任“忠义救国军海上游击支队”司令，游击支队下属的7个大队，分别



参加忠义救国军的知识青年

驻在五号沟、白龙港、汇龙镇、堡镇等沿海港口和岛屿，海上势力扩展到崇明、启东、海门、宁波等地区，成为浦东南及江浙沿海地区实力较强的一支队伍。

在浦东，张阿六所属的忠义救国军是一支人数多，又有一定实力的抗日队伍。但这支队伍的成员极为复杂，队伍中有致力于民族抗战的热血人士，有苏浙行动委员会的别动队成员，也有海匪草寇、散兵游勇。张阿六的身边，有国民党军统人员，也有进步青年，还有我党的地下工作者。拥有较好装备的这支部队，1938年7月还同意接纳另一支抗日队伍，给其番号为边区民众抗日自卫团第四大队（简称“边抗四大”）。正是这支由林钧为代表的一批中共党员领导的部队，1938年11月1日在浦东祝桥的朱家店伏击了外出“扫荡”的日军，首战取胜，打响了浦东抗战的第一枪。但张阿六的部队经常与“边抗四大”搞摩擦，张还安排自己的心腹到“边抗四大”搞分化拉拢，甚至扬言“捉拿共产党”。

为了推进抗日民族统一战线，团结和争取张阿六，江苏省委党组织决定派地下党员梅达君同志去做张阿六工作。当时由于缺少与张阿六的疏通渠道，梅就请赵朴初帮忙。赵朴初通过在浦东高行镇（属张阿六的地盘）开厂朋友的帮忙，约定了与张阿六的会面时间与地点。

1940年过完春节，梅达君由赵朴初陪同到达高行镇。在张阿六卫兵的护卫下不仅察看了部队，还在那里住了三夜，与张阿六谈抗战形势，晓以大义，劝其一致对外，团结抗日。经过劝说，张阿六不仅改善了与共产党领导的抗日武装的关系，还把其控制的海边五号沟码头提供给新四军“51号兵站”使用，同时，为赵树华、王申甫、黄矮弟等海上经贸人士提供了海上运输的方便。

坚持抗日的张阿六，抗战时期与日军打过不少仗，当时的上海《申报》曾有过不少报道。而张阿六的战绩中，最值得一书的，有两件事。第一件事是成功炸毁了日军大场机场。爆破行动中，为张阿六提供重要情报的原“边抗四大”大队长陆阿祥（宝山川沙镇人），不幸被日军发觉后被捕，1945年1月下旬被日军活埋在江湾的上海公墓。

第二件事，1945年4月2日，对日军机场进行轰炸的美军第14航空队第75飞行中队的少校飞行员斯洛克姆战机被日军击中，迫降在浦东高桥镇南不远处，逃生的飞行员被当地百姓营救。张阿六下属部队为飞行员提供了保护，躲避了日军的反复搜查。1945年5月17日，在张阿六安排下，斯洛克姆乘船从浦东龚路（今曹路镇）海滩出发，前往浙江温台地区，后被移交给美军代表。2010年，笔者专程赴嘉定，拜访当年参与护送斯洛克姆去浙江温台忠义救国军指挥部的邵怀

恩先生，并请他撰写了《我参与护送美国“飞虎”队员斯洛克姆少校经过》一文。

忠义救国军是在全民族全面抗战的特殊环境下组建起来的一支部队。部队成员极为复杂，有反共人员，也有的后投靠汪伪政府，但有相当多的成员是为了抗日救亡而加入的热血青年，还有多位曾担任过忠义救国军要职的人士，后来加入了中国共产党，走上了革命的道路。

抗战胜利后，张阿六被任命为川沙县县长。不久，辞去县长职务，又回到家乡顾路，并出资建造了惠民中学。同时，担任“江苏省人民反共自卫救国军第三纵队”司令。解放战争中，大势已去的张阿六跟随国民党逃到了台湾。正当在台的张阿六日子越发艰难之时，看到了当年在浦东高桥被救的美军飞行员斯洛克姆的回忆文章，靠着美国退伍军人组织的帮助，张阿六移居到美国，靠开设的中国料理餐馆，维持日常生计。

祖国改革开放，大批海外华侨回国探亲访友参观，了解神州大地发生的巨大变化。1989年冬，张阿六也随观光团来到上海。他到上海后，最关心的是故乡川沙，先观看曾生活过的顾路镇顾路中学，在校长陪同下听介绍，看变化。中午，川沙县委统战部的领导专门为他设宴接风。席间，张阿六激动地谈到参观故乡的所见所闻，统战部的领导也希望他有机会多走走，多吃一些对祖国统一有益的事。不少老浦东听说后说：“当年的忠义救国军司令，心中也想着家乡的发展变化，真没想到！”1990年，张阿六因病在美国故世。巧合的是，1993年张阿六的儿子张正广也来到浦东高桥，在父亲曾组织营救过美军飞行员的地方，投资项目，参与开发，为浦东的建设尽一份力。



“卢沟桥事变”和“八一三事变”后，抗战的烈火全面爆发，越烧越旺。上海人民，不屈不挠，团结一心，采用各种方法坚决与日本鬼子进行了艰苦卓绝的斗争。那时，有一首民谣曾经在上海城乡各地广为流传，至今记忆犹新，民谣用上海方言传唱：

矮子，要想到上海。
 几十只兵舰，开到黄浦滩。
 “八·一三”，东洋兵，飞机攒炸弹。
 炸死侬老百姓；炸坏侬火车站。
 我侬老百姓，大家一条心：
 不论男女，不管老少要打败那东洋鬼。

当时，老百姓都称日本鬼子为“矮东洋”，所以民谣一开始就骂他们为“矮子”，充分表达了上海人民对日本强盗的蔑视与痛恨。“要想到上海”一句，则有力揭露了日本帝国主义妄图长期占领和统治我大上海的狂妄野心。接着“几十只兵舰，开到黄浦滩。”一句，深刻揭露日本鬼子为了扩张领土，凭借武力实行野蛮侵略的强盗行径。“……炸死侬老百姓；炸坏侬火车站。”那是对法西斯强盗滔天罪行的强烈抗议和愤怒控诉。在敌人强大炮火的攻击和飞机的狂轰滥炸面前，上海人民绝不屈服，决心团结起来，誓与敌人血战到底。末句“我侬老百姓，大家一条心，不论男女，不管老少要打败那东洋鬼。”就是这种不屈不挠精神和顽强意志的体现和反映。

这首民谣语言通俗明白，曲调沉稳简洁，节奏较慢，充满悲壮愤怒的情调，易学好唱，无论文化高低，都能一学就会。当时街头巷尾，男女老少，传唱者众多。我父母、姐姐都是一字不识的文盲，她们也能一字不漏地传唱。那时我还很小，由于听她们唱得次数多了，也就学会唱了，至今不忘。此歌虽属“下里巴人”的民谣，但却是一支强有力的战斗号角：它曾激励上海人民团结一心，前仆后继，英勇战斗；它让日本法西斯强盗闻之，心胆俱裂。日本鬼子虽曾猖狂嚣张，不可一世，但最终还是在我国人民的“四面楚歌”声中宣告失败。

这首民谣具体记录了日本鬼子疯狂侵略我们大上海犯下的滔天罪行，如今也可成为对下一代进行“不忘苦难，牢记历史，努力奋斗”的爱国主义教育的“教科书”。



上海的

一首

□ 严志清

抗日民谣



我常会想起，1948年在上海，我们15000余名年轻人，聚集在营火晚会，同唱《灯塔》，这个永志不忘的记忆。

创作于1940年的这首《灯塔》，直到1948年初才传到上海。于是，立即在我们地下党和青年学生中引起轰动和秘密流传。它的节奏明快，曲调昂扬，形象壮美，迅速征服了大家的心。先是两三人、四五人悄声地唱，接着就在小范围聚会时唱。

中共中央在发布的《五一劳动节口号》中，明确提出了“反对美帝国主义扶植日本侵略势力复活”的重要号召。我们立即行动。那年5月4日，全市120所大中学校，15000余名学生，在交通大学隆重集会。下午2时，各校学生从全市四面八方来到徐家汇交通大学。

各校同学跨进交大校门，立即欢快地一起跳跃、奔跑，参观了“反美扶日”展览，然后聚集在大草坪上，从各校的小圈子，扩大到各校联合的大圈子，开展着“大家唱”“大家跳”“时事座谈”，以及对各校所遭遇的倾诉。当大家讨论巨幅宣传画所写的：“为独立、民主、富强的新中国而奋斗”，那么我们应该怎样为此而努力呢。这时，宣传画的作者，交大学生、中共党员，24岁的穆汉祥正在这些同学们的中间，他也参加了大家的热烈讨论。

天色渐暗，夜幕降临，大草坪上燃起了一堆篝火。大家围住火堆席地而坐，睁大了眼睛，注视着主席台上的动静。就在此时，上海学联代表阮仁泽宣布营火晚会开始。随

即，民治新闻专科学校教授、日本问题专家孟宪章列举大量资料，揭露美帝国主义扶植日本军国主义的铁的事实。大会在全场暴风雨般的掌声中，通过了开展“反美扶日运动”的决议。号召全市学生更加有力地团结起来，继承爱国民主的光荣传统，去争取更大的胜利。大会的另一主持人交大代表吴振东宣读了国际学联的来电。

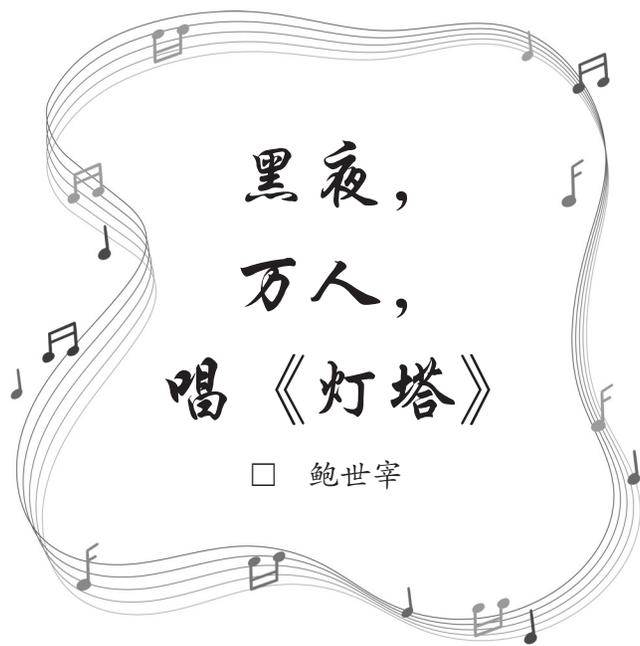
这时，高台上出现了一位女同志的身影，上海音专的瞿希贤，她挥动双臂，“现在请大家一起唱‘你是灯塔’……”全场一万五千人同时唱起：“你是灯塔，照耀着黎明前的海洋……”人们一遍又一遍地唱，此起彼伏，唱个不停。歌声洪亮而清楚，甚至把“年轻的中国共产党”这个原词都唱了出来。指挥全场唱歌的，还有复旦大学的司徒汉，以及音专的金希树等。司徒汉更是用自己创造的、特别的手电筒来进行指挥的。

直到营火晚会结束，同学们陆续走出

交通大学，歌声还在华山路、徐家汇、法华镇一带上空断断续续飘荡。

此后一年，直到上海解放，我们在党的领导下，经历了艰苦的迎接解放的斗争，付出了牺牲。就在上海解放前夕的1949年5月20日，交大的共产党员穆汉祥，党的秘密外围组织“新青联”成员史霄雯，被国民党反动派杀害。我们永远铭记着他们。

啊，许多年过去。如今，我们伟大的党已迎来百年华诞。此时此刻，“你是灯塔，照耀着黎明前的海洋……”当年营火晚会万人齐唱，又在我心头清晰地回荡，又回荡。



1947年4月，我们去后方参加学习的学员组成了一个队，指导员是蒋士道。出发前，蒋指导员安排我担任队里的会计，负责向上级申领经费、粮食、服装和日用品等物资。就这样，我这个从未学习和接触过财务的人做起了财务工作。

一个月后，我们到达了位于山东半岛文登县的华中联合干部学校总部，编入一大队二中队后，住在东板石村庄。住下后，蒋指导员告诉我，“队伍在这里的时间会长一点，具体任务等上级部署。这些天行军途中，你将队里的生活安排得很好，工作很辛苦，表现也很好，明天你去大队部领取粮食、日用品和经费。”我很快就完成了这个任务，受到了中队领导的表扬。是年8月1日，我被批准加入中国共产党。

该月月底，上级组织要求我们中队抽调一批年轻党员，去华东军区卫生部所属的医院做伤员的政治思想工作，由蒋指导员带队。几天后，我们到达俚岛附近的村庄住下。到达的第二天，接到上级命令，要渡海前往东北辽宁省新解放区去接受新的任务。蒋指导员对我说，“小赵，这次渡海是去东北，离我们华中家乡更远了，你怕不怕，愿不愿意去，会不会想念家乡？”我说去东北是组织上的决定，我是党员，坚决服从。

按照规定，我们全部轻装出发，乘坐捕鱼的机帆船。蒋指导员要求我们绝对服从船老大的指挥，他还说，这次渡海去东北有两大危险：一是国民党军舰的拦截，万一遇上，要与其周旋，不能硬碰硬，做好牺牲的准备，坚决不当俘虏；二是遇上大风浪，船只发生危险时，誓与船只共存亡。在新解放区，我被分配到省委秘书处行政科担任物资会计工作，蒋指导员被安排到秀岩县所属的一个区任区委书记。临别前，他再三嘱咐我：“你留在省委机关，而熟悉和了解你的同志都调往了别处，你还年轻，今后工作中

革命的引路人

□ 赵一峰

一定要依靠领导和同志们，要谦虚谨慎。现在离家乡很远，不要整天想家，要适应这里的环境，尽快习惯这里的生活，以后有机会见面时，我们再聊，我会继续关心你的。”听了他的话，我既感动又伤感地说，“离开我心里有点空、有点发慌，总感觉会缺少依靠，但我会记着你的话，克服人生地不熟和思乡情绪，努力做好工作。”他听完亲切地刮了一下我的鼻子。

1948年5月，接上级命令，我们这批从山东渡海过来的部分人员将回到山东接受新的任务。临行前，我顺道去看望蒋指导员，驻地的同志告诉我：“前天他生病去世了。”我悲痛到不敢相信这个事实。几天后，我们回到了山东，船靠岸时，我望着东北方向默念道：蒋指导员，我们回来了，而你却一个人永远地留在了东北的黑土地上，想念你！

在战争年代，指导员这个称呼是神圣的。指导员是老师，是革命者的引路人，他们将党的信念、奋斗目标和如何做革命人的理念传递至每个革命者，把每个革命者都凝聚在党的周围，形成坚强力量。今年我也93岁了，有着74年党龄，过着美好的晚年生活，但我始终不能忘记指导员的教导，是他指引我走上了一条正确的道路，教会了我怎样拥有一个有价值的人生。

>>>>>>>

想起宣誓那一天

□ 杨葆生



想起宣誓那一天，一切就像发生在昨天似的清晰。黎明前的上海，黑夜已经到尽头，曙光就要显现。春天快来临了，严冬尚在肆虐。

有一天，有位同志通知我去参加一个会议，为什么要开这样的会？当时环境是不允许的呀！我脑海里起伏翻滚。他告知我具体时间，地点却连他也不知道。老规矩，到时跟着走。上海解放后，我曾几番寻找那个地方，结果就像武陵渔人一样，“遂迷，不复得路”，找不到了。回忆起来，大概就在我们学校（现上外）和虹口公园后面靶场之间这一带吧。

左一转后一弯，走过许多田间小路，穿过不少农家菜园，在一座农舍里，两位同志已先我而在。他们对我很熟，而我对他们除了有点儿面善的印象外，再一无所知。他们是专为我入党宣誓而来的“上级”监督人和第一个与我单线联系的联系人，带我去的同志则是我入党介绍人（解放后才知道他也是支委成员）。

于是，就在这安全、宁静、多少有点空寂的堂屋里，我举起了手，发出了“誓为共产主义奋斗终身”的誓言。默唱《国际歌》完毕，领导交待我三条。大意是一要严守党纪，只认联系人，不与第三者发生横向联系，即使明知是党员也要视同陌生人；二是叛党最可耻，叛徒最卑鄙，要永不叛党；三是不得暴露党员身份，万一被捕只许以学生干部身份进行合法斗争。

每当回想起这一天，心情总是那么激动，脸总是那么发红，血总是那么沸腾……

我必须扪心自问，在顺利的时刻、在困难的岁月、在“文革”中，我的信念是否像宣誓时一样坚定？我的意志是否像宣誓时一样坚强？我的血是否会因年老体衰而不像宣誓时那样鲜红？想起宣誓那一天，我好像有许多话要说，许多文章要写，许多事要做。万言归总，一句话：记住自己的誓言！

风雨人生路，有阴也有晴。耄耋逢盛世，夕照心更明。离休之后，我退而不休，继续发挥余热，积极投入关心下一代工作。我们这一代人有个共同特点，无论是在解放战争的艰苦岁月，还是在建设新中国的火红年代，总是觉得有使不完的劲。我始终如一地坚定理想信念，忠诚党的教育事业。为了做好关心下一代工作，我坚持学习，以“理想常新”鞭策自己。74岁那年，我被学校聘为校关工委副会长和党建指导组组长后，不顾年高体弱坚持到学校的“霞光热线”接待室值班，认真接待来访学生，与他们促膝谈心，帮助他们解决思想中的疑难问题，振奋精神。我还参加社区老干部联谊会、晚晴读书会等，并成为街道党课讲师团顾问，经常受邀请为社区青年干部上党课。

生于1925年的我，今年已经96岁了。往事缥缈云烟，我却仍清晰地记得那一幕：庄严地举起右手，面对鲜红党旗。《国际歌》嘹亮响起，重温铿锵誓言……

鹤发银丝映丹心

□ 高支馨

今年是中国共产党成立100周年。当得知学校开展“建党百年，不忘初心”的活动后，我非常激动，因为在我身边就有着许多共产党员，他们用奉献诠释着初心，用责任牢记着使命，他们的一言一行都引导着我、感染着我、激励着我。其中，最让我敬佩的就是我的太奶奶。

假期里，爸爸妈妈带我和弟弟去太奶奶家，为她送上91岁的生日祝福。一进门，满橱的奖状、证书映入眼帘。其中，最让我感动的，是中央组织部颁发的一张捐款收据，它记载着太奶奶在91岁高龄，为支持新冠肺炎疫情防控工作所作的贡献。

满腔热血，投身革命。在炮火纷飞的年代，太奶奶程书华义无反顾地选择了革命。她不仅为前方战士缝制过军衣，也上战场抢救过伤员。经过枪林弹雨的考验，她成为了一名光荣的共产党员。解放

后，太奶奶奉命调到北京公安部第二监狱（战犯管理所）医务室工作。她牢记使命，用自己精湛的医术和耐心的护理，为改造战犯贡献了力量。前段时间，电视台播放电视剧《特赦1959》，太奶奶连续看了好几遍，她说，自己仿佛又回到了激情燃烧的岁月。把战犯改造成社会主义新人，只有共产党才行。自己能加入到这个事业中，做些工作，非常荣幸。

无私奉献，大爱无疆。太奶奶是位医务工作者。不论走到哪个单位，她都牢记救死扶伤的天职。当校医时，她是学生们的守护神；做厂医时，她是工人人们的知心朋友；离休后，她又成了大楼里的保健医，邻居们有个头疼脑热，都来找她，太奶奶有求必应，热心解答。太奶奶还非常关心家乡的建设，多次资助贫困家庭的孩子上学，荣获“上海市

关心下一代工作先进个人”的称号。

勤劳俭朴，永葆本色。太奶奶是个严于律己、追求完美的人，在事业上本来可以有更好的发展，但是为了支持太爷爷的工作，她无私地作出了牺牲，默默地挑起了照顾全家的重担。用太爷爷的话说，太奶奶是我们全家的大功臣。太奶奶经常教育我们要勤俭节约、艰苦朴素，不能铺张浪费。每次去太奶奶家，太奶奶都要做好多我喜欢的菜，有时吃不完，太奶奶也坚决不允许倒掉。她和太爷爷的衣服洗得发白了也舍不得扔，裤子有了破洞，也要缝缝补补再穿三年。对自己她很“小气”，但是国家有需要、群众有困难时，她又很“大气”。新冠疫情期间，看到一批批医务工作者逆行支援武汉，她非常着急，立即联系区委老干部局，主动捐款，缴纳特殊党费，表达了一名老共产党员的心意。

我的太奶奶虽然已到了鲐背之年，但仍传递着积极向上、乐观豁达的正能量。这就是生活在我身边的共产党员。我要以太奶奶为榜样，继承红色基因，传承红色精神，承担起振兴中华的历史责任，当好共产主义的接班人。



说也奇怪，尽管部队生活是那么的艰苦紧张和充满奉献牺牲；也尽管戎装早已脱去，兵营已成远离，但昔日在大熔炉里激情燃烧的那情那景，血性贲张的那气那味，尤其是1979年对越自卫还击战取胜刚撤回，我们在广西边陲小镇参加中央慰问团的祝捷慰问时，那欢庆爆棚的掌声歌声笑声，以及沉痛悼念战友时，那鸣枪致哀的枪声喊声哭声，伴随着大山丛林的久久回声，怎么也挥之不去，冲淡不了。

其中最让我刻骨铭心和噙泪感恩的生死之情是：在我胸前的战功章里有参与攻克敌县城和打清剿战时友邻的配合掩护，佩戴的大红花里有我同战壕战友的鲜血洒红，高山下的“花环”里埋有我过命兄弟的年轻忠骨。为此，我们从东线疆场62号界碑回国驻防边境期间，抓紧展开了烈士的善后工作。当我这个“天堂信差”带着边关花中翘楚——木棉花（火红色像血，我们称之为“战地英雄花”）盛开的哀思，第一时间去奔波看望烈士们老家的亲人时，有许多难过的话、感激的话、同乡战友捎的话和代表组织的话，但再怎么和怎样去抚慰，也抹不去我心中的痛和要表达的情，更无法弥补光荣烈属所承受的家庭天塌地裂般损失和在巨大痛苦艰辛里擦不干的长泪。一寸疆土一寸血，人可以忘记今天的安宁，但不能忘记安宁是鲜血换取！我不禁触景生情地想起了自己远在上海也在盼望的父母。

就在战区参战部队全部班师凯旋后，上级指派我陪同身边的战斗英雄机枪手章宪，全程参加军区的参战英模事迹巡回报告团，

每到一地作报告或座谈时，我补充最多的是我们这群风华年少官兵、特别是英烈们在战场上出生入死的忠诚和情义。因为血染的风采和灵魂的拷问里，军人不是天生不怕死，而是为了报国敢去死；战场上没有天降的英雄，只有勇敢加机智造就的英雄；是植根军魂使命的忠诚让我们始终把祖国放到高于一切，甘抛他念去战斗；是闪耀人性光辉的情义让我们争着把危险留给自己，甘洒碧血写春秋！

5年后，“两山”地区的战斗又在当年的西线疆场打响。这次我作为军赴滇轮战工作组成员再上前线，大家面朝着祖国母亲，有的捧起了一把眷恋的故土，情不自禁地唱开了《再见吧，妈妈》这首在炮声隆隆、战烟滚滚的肃杀气氛里，最能叩开硬汉情感闸门、抒发铁骨柔情和触及心尖、击中泪点的生离死别歌。在参与军侦察大队山岳丛林作战胜利收官和归建的历程里，我

不仅收获了再次立功，更收获了在捍卫祖国尊严的刀尖上，对世间血写的、最硬核的忠和情为何物有了进一步深切体味。

溢满卫国情怀、彰显兵心情操、见证战斗情谊、集聚战友情感、寄托念想情思的特殊情结，既吸纳和承载着军人忠实、坚韧、厚重的情感世界，又特别有温度、广度地把不渝入伍初心、存念军中记忆、留住当兵印痕、秉承本色基因和赓续崇军心路等元素，像传家宝似的具体传导到退役后的一些生活方式与行为习惯中，激励我这个到了地方的一线二线常会想前线。若有战，召必回！

老兵情

□ 李章华





月圆中秋情

□

钱华玲

1970年4月，赴云南屯垦戍边，我和永洁、秀风、惠芬、秀莲五个小女生，一起过中秋。秀风是连队的炊事员，炒了一盘辣椒卷心菜和一盘火红的小米辣，加上一盘腌制的木瓜酸辣泡菜。我们五人席地而坐，边吃边谈。小米辣刺激得鼻腔、舌头和喉咙火辣辣的，吊起了我们的胃口，也麻痹了我们的大脑神经。那天晚上，大家都忘了想家，开开心心地吃了个碗底朝天。

第二年过中秋，秀风听说事务长从营小卖部买到了从思茅运来的月饼，就叫我快去小卖部买月饼。我三步并两步一路小跑，走了半个多时辰的山路，赶到小卖部时已累得上气不接下气。营业员告诉我，月饼早已被附近连队抢购一空。我感到非常失望，只好空手而归。回连队后，与事务长死缠硬磨，好不容易才让给我们三只，每只一角六分。

当晚，我们五人兴奋地围坐在一起，第一次吃云南思茅出产的月饼。月饼馅是蔗糖的，大家都想慢慢地品尝，咬了一口后感到有点霉味，外皮干硬，也许是月饼一路辗转，有点变质了。两只月饼五个人分着吃，谁都不舍得扔掉；还留下一只，准备第二天再过过瘾。

第三年，永洁被调往师部，不久便回上海读大学了。随后，惠芬也调到外营的“学大寨女子突击班”。从此以后，我们五个朝夕相处、形影不离的同窗好友，在西双版纳再也没有一起相聚过。

五十年的流年岁月、风雨历程，我们已从满头青丝的花季少女变成了银霜染鬓的老妞。回城后，五个人在不同的岗位上工作。由于思念，我们曾互相打听和寻找。1993年，永洁和秀风终于找到了我。那天，当她俩出现在我眼前时，我们三人相拥在一起，激动万分。得知永洁已获得硕士学位并留校任教；秀风和阿彪早已喜结良缘，在自家的门面房开起了店铺，生意兴隆，日子过得很殷实，我为她俩感到高兴。

这些年来，在相聚的几次联欢会上，我们都没有找到秀莲和惠芬。直到去年，宝连在路上巧遇秀莲，赶紧联系了我们；此后，他又帮我们找到了家住闵行的惠芬。

中秋节那天，我们五位年过花甲的好朋友，相聚在环境优雅的浦东陆家嘴伶达港川菜馆，尽情畅谈，一饱方休。如今，永洁已是桃李满天下的教授和专家，仍然忙碌于祖国的医学事业。我们四个都已退休，秀风已做了外婆，秀莲还是风韵犹存不减当年，惠芬的儿子十分优秀，提起儿子她的眼里溢满幸福。久别重逢，有说不完的话题，再续情缘。点了满满的一桌菜，川菜几乎每只都有辣椒，大家仍然未改当年吃辣的口味，吃得津津有味、满口辣味，乐得开怀大笑、流连忘返，分手时，我们再次相约在中秋。

忘年交

□ 张晓雷

忘年交，出自《南史·何逊传》：“逊字仲言，八岁能赋诗，弱冠，州举秀才。南乡范云见其对策，大相称赏，因结忘年交。”

我与张克勤老师算是忘年交，我四十余岁，他八十岁。我们的相识是从一封信开始的。我是一名写作爱好者，撰写的一些党建理论思考和散文诗歌类文章，经常在报刊杂志上投稿，大部分稿件均得到了刊登。张老师可能是其中某报刊杂志的忠实读者，读过我的一些文章，因而引起了关注。某天，我收到一封陌生人来信，

拆开信方知是一位退休多年的老同志写的，叫张克勤。信中充满他的期许，但没引起我的兴趣，看完就撂进抽屉。一个月中，张老师再次打来电话，提出彼此认识的想法，站在尊重及礼节的角度，没有拒绝，应声约定时间。

初次见面就约在我的办公室。他是个八十岁高龄的人。坐地铁转公交，不惧繁琐来“拜访”，我何德何能显得这么“高贵”？彼此由陌生到熟悉，以文会友，相谈甚欢，没有陌生感，反而像是多年未见的老友似的。彼此交换了手机号码并加了微信。让我意想不到，老同志还玩起了微信，玩得溜，真让人刮目相看，心头油然而生涌现出敬佩。临别时，张老师赠送一本《中国藏书票艺术鉴赏》书，目前书还列在我办公室书柜里。

交谈中，知道他老人家退休前是上海交通报的一位编辑，他不仅是一名写作爱好者，还是一名藏书票爱好者，其实藏书票还是一种艺术，素有“版画珍珠”“纸上宝石”之称。退休后，读书看报，写写随感，制作藏书票，乐此不疲耕耘，让自己的精神世界更丰盈，让自己

的文化“食粮”更丰厚，找到了“写画者精神不寂寞”感觉。在微信交流中，有时他将剪纸拍摄让我欣赏；有时写上一句鼓励的话送给我，如：“天下无难事，只怕有心人”、“读您‘今年过年不回家’感悟颇深”、“后生思维敏捷，前途无量”等等。其言语温暖人心，给人鼓舞。张老师还完全信任并毫无顾忌告诉其家事。他有两个女儿，大女儿是人民教师，小女儿做会计，目前自己与老伴身体尚好。在他这位父亲眼里，其两个女儿都是优秀的，女儿都很孝顺，一家子幸福着……

欣赏他剪贴在本子上曾发表在新民晚报“夜光杯”和其它报刊上的散文和藏书票的版画，真为他骄傲！张老师能静下心来，沉浸在自己的喜好中，算是属于“日子沾些墨香味、对铜板不过分追逐”的那类型，他算是活出了自己的模样。“人有自己喜欢做的事情，就不会闷得慌。”张老师认为。做喜欢的事，过简单的日子，就是一种幸福。活到老学到老，始终如一的爱好的，在人生长河中仍然耕耘，其暮年人生，内心将是一片阳光。祝福他老人家健康长寿！

我的“红色题材”收藏，始于军营。年轻的时候，我就有保存纪念品的癖好，一些能够留下怀想、可以不断重温的小物件，不舍得扔掉，长期存放着。弱冠从军，入伍不久，连队进行爱国主义教育，指导员把我们带到辽东半岛一个暴露出许多白骨的山沟，听当地老乡讲述日本侵华战争期间强征民夫、把中国人（还有韩国、苏俄等国公民）进行细菌战试验的历史。后来我就通过多种途径收集、保存关于东北山水、民俗、历史的资料，进一步了解了日寇对中国犯下的罪行、东北人民艰苦卓绝的抗日斗争，激发了我爱东北，爱祖国的每一寸土地，爱连队，甘愿为保卫祖国奉献青春的志向。连队里经常进行爱国主义教育，我的这些红色书刊、剪报就会张贴到墙报上，在战友之间传阅，发挥了非常好的作用。

后来，我担任部队基层政治干部，继续积累报刊文章，用来励志、长智，也开阔我的讲课视野。除了收集红色书刊，我还引导连队开始集邮。连队每天都收到来自全国各地的家信，上面贴着各式邮票，我自己从这些信封上收集，也与战友们一起交换邮品，交流体会。我把红色题材邮票引进讲课，活跃了思政课的气氛。我连续多年评为空一军优秀政治教员、立过三等功，我担任指导员的连队被授予硬骨头六连式的连队、集体二等功。集体的荣誉、个人的军功，都与我收藏的党史军史等红色资料分不开。1980年代，部队官兵踊跃参加自学考试，我的中国革命史、中国近代史、哲学概论几门课程，

花不多的复习时间，就考出了比较优秀的成绩。许多战友来借我积累的剪报、书籍，让我介绍自学考试的“诀窍”。

后来，我的红色收藏里，增加了纪念币、纪念章、伟人像章。我收集到配合中国共产党、中华人民共和国历史上大事的许多纪念币、纪念章。特别值得炫耀的是，我这里有珍贵书标《光辉的旗帜》《毛泽东评点二十四史》《红船交响曲》《马恩列斯传》《少奇百年》《共和国系列丛书》《毛泽东手书选集》《开国元勋》等。这些藏品，是书

标初创时期出版（光辉的旗帜是天字第一号书标），发行量极少。而且，我收藏的是与原著封皮配套、形成的豪华版书标（类似于集邮中的极限明信片），增添了观摩、欣赏的格调。

我自己几十年的日记、证书、奖状，也是红色收藏的组成部分。受党的教育，一步一步成长，也取得了一些荣誉。因为是自己奋斗过，奉献过，所以倍加珍惜。包括穿过的军装，佩戴过的领章帽

徽，部分军用品，也包括这些年的奖状、证书。转业以后，我还经常穿着当年的65式军装，回忆摸爬滚打的军旅生涯，回忆年轻时候的初心和奋斗。

随着时光流逝，我的藏品也在更新。我的红色收藏，不是为了保值升值，是自己兴趣、喜欢、观赏，所以自得其乐、自得其趣。更主要的是，收集、收藏、整理、观赏红色纪念品，加深了我对我党百年奋斗史的了解理解，坚定了我的理想信念，陶冶了我的情操。

我的红色收藏

□ 朱怀兴



听说过捕泥鳅，捞泥鳅，钓泥鳅，摸泥鳅，没听说过拾泥鳅吧？这事我还真亲历过，非常有趣。

上世纪七十年代初，我所在的部队机动分队驻扎在浙江西南一片丘陵地带。我们营区北面连着一片开阔的长满马尾松的小山岗。一个盛夏周日的下午，彤云密布，天气异常闷热难耐。不久，终于盼来了一阵电闪雷鸣，瓢泼大雨。雨后天晴，阳光灿烂，山岗青翠，空气格外清新。我悠闲地沿着山岗小路，缓缓向山上走去。

走到半山腰时，只见原先两个篮球场大小的池塘被山上急流而下的泥水不断冲激泛滥溢出。平时清凌凌的塘水浑浊不堪，无数气泡翻滚。山上的泥

水还在不断地快速下流，溢出的池水形成涓涓细流散漫顺应地向山下流淌。

突然，我听见啪啪啪的声响不断，随声而寻，只见向下流淌的浅薄细流中，无数黄黑色的泥鳅裸露地在拍打、翻腾，顺流而下。大的有半尺，小的有虎口长。我不禁一阵惊喜，随即一跃而起，不顾一切，穿着胶鞋，飞快踏进细流，左顾右盼，左右手交替，弯腰频频地拾起泥鳅，不断地朝树丛中的草地上扔去。就这样，细流不断，泥鳅不绝。我不断地拾取，越拾越多，越拾越来劲，一时忘记了自己，忘记了一切。周边安静极了，偌大的山野只有我一人，就像在梦中。

也不知过了多久，只

见树林草地上黄蜡蜡地一片，厚地毯似的一层泥鳅像煮沸的开水在翻滚。我高兴极了。转而一想，这么多玩意儿怎么弄回去呢？我突然想出一个办法。脱下长裤，解下两根鞋带，分别扎紧两个裤脚，将泥鳅一捧捧地装进裤筒。我可是一米七五的身高，军裤又是肥大的，泥鳅装满了两裤筒一裤裆，还装不下，于是只好忍痛割爱，弃而舍之。

然后，我雄赳赳气昂昂地将沉甸甸的两裤筒一裤裆泥鳅骑在脖子上，一口气驮下山，送进了连队的食堂，为连队改善了好几餐伙食。餐桌上那红红粘粘细嫩的泥鳅，鲜美无比，深受战友们的喜爱。我还将泥鳅分送给了两个临时来队的干部家属。

常听人说，钓鱼比吃鱼开心，我相信。尽管泥鳅鲜美无比，可拾泥鳅还是比吃泥鳅更开心并有趣。那情、那景、那乐趣，历历在目，时隔近半个世纪还是我“常谈一二”的话资，使我久久不能忘怀！

拾

泥

鳅

□
徐建东



石库门里

红色游

□ 沈顺南

不久前，国家文化和旅游部宣布，上海一大·二大·四大纪念馆景区获评国家5A级旅游景区。为此，特地与老友结伴开展了一次追寻石库门的红色经典游。

来到开馆不久的中共一大纪念馆，不少珍贵的革命文物颇吸引眼球，加上各类图片、艺术展项等展品，生动形象地展现了百年大党砥砺前行的光辉历程和丰功伟绩，令人目不暇接。最重量级的文物当数《共产党宣言》72个版本的中译本了，其中最珍贵的两个版本被称为《共产党宣言》红版和蓝版，分别出版于1920年8月和9月，红版是错印版，封面上书名错印成《共产党宣言》，而且很快售罄，所以马上又重印了蓝版。

与一大纪念馆一路之隔的兴业路76号是中共“一大”会址，朝阳的映照下，旧式的石库门，青砖黛瓦，乌漆大门上一对黄铜吊环，拱形的石雕门框庄严厚重，高高的墙、小小的窗，正是这幢看起来普普通通的建筑，却见证了中国共产党自此开天辟地的历史时刻——中国共产党的诞生。走进这幢老上海风格的石库门楼，看到客厅里开会的桌椅、茶具等，恍惚中犹如跨越时空，让人深切感悟到中国共产党沉甸甸的历史与精神。

参观中共“二大”会址纪念馆，这是一栋两排东西走向的石库门里弄住宅建筑，砖

木结构，基本保留了1915年始建时的建筑风貌。纪念馆展区由序厅、中共二大展厅、党章历程厅、中共二大会议旧址、平民女校旧址展厅等。展出珍贵史料数百件，辅以人机互动、多媒体等先进展示手段，诠释了“石库门里的纪念馆”的地域特色和文化内涵，真实再现了中国共产党创建初期的峥嵘岁月，令人感慨、振奋。

位于虹口区四川北路的中共四大纪念馆，经过历时半年的布展提升工程，以崭新面貌面向社会重新开放。穿过街心花园，沿着上海革命旧址遗址纪念墙，步入展馆，基本陈列展厅、国旗教育展示厅、电子浏览厅、观众服务中心、“力量之源”书吧等服务设施，让人眼睛一亮。展厅中，一座仿真的石库门上，“广吉里”三个字格外惹人注目，据介绍，四大会址上世纪三十年代毁于日军侵华炮火，通过查找史料和开展研究，在历史长河中尘封了近一个世纪，最终确定了中共四大原址所在里弄名称为广吉里。

石库门里透出的红色光芒，给上海这座城市带来红色基因发祥地的光荣。中央军委机关旧址、中国劳动组合书记部旧址、中共中央秘书处机关旧址……这些石库门建筑里的红色经典我们还将细细寻访，从中感悟石库门的魅力，信仰的力量，真理的甜味。



人体开始衰老的时间

人从什么时候开始衰老

人体从多少岁开始衰老？运动功能和心智水平逐渐退化开始的时间与性别和生活方式有没有太大关系？

科学家研究发现，人体衰老开始的时间与性别和生活方式均没有太大关系，所有人都是从39岁开始老化。一般人从39岁开始，身体内的髓磷脂产量就已经开始慢慢减少了，但是每个人的实际情况都是不同的，要根据自己的实际情况来判定的。髓磷脂是神经元外侧的脂质，保护神经细胞免受有害物质的损害。髓磷脂的减少会导致人们的感官、行为、认知以及其他一些功能出现衰退。因此，人从39岁开始，运动功能和心智水平会逐渐退化。

温度与衰老

从老年学的角度看，许多冷血动物的代谢受外界温度的影响，在低温条件下能降低体温，寿命相对延长。

比如有些爬行类和两栖类动物在热带生存的种类寿命比较短，而在温度较低地带生存的种类寿命比较长。有人用南美的一年生鱼类在15℃和26℃两种不同温度环境下饲养，结果温度低的一组生长快，体型大而且寿命较长。说明温度低时，冷血动物可变温适应环境，寿命也延长。

食物与寿命

摄食量可以直接或间接影响动物的抗病能力从而影响寿命。有人用限量食物饲养断奶后的雄性大鼠可以使之比随意取食的大鼠寿命长。但另有试验说明如大鼠在120天以前取得足够的食物，其寿命比限食大鼠的寿命长。

每位百岁老人都有自己的长寿之道，刘德洪老人也不例外。百岁后的刘德洪头脑敏捷，逻辑清晰，与97岁的老伴住在儿子家，安度着幸福的晚年生活。

早睡早起生活规律

年至百岁，除了耳朵有点背之外，刘德洪依然能生活自理。

每天凌晨5点钟起床，晚上8点前必须睡觉，一日三餐也定时定点，6点半早餐，12点午餐，18点晚餐，雷打不动。饮食也不搞特殊化，偶尔会吃点红烧肉，但总体来说吃鱼要比吃肉多些，其余以软烂的炖菜为主。老人不爱吃面食，所以早晚喝粥，午餐吃米饭。

爱玩微信爱聊天

年轻时当过兵的刘德洪转业到地方后，在黑龙江省鸡西市当一名人民教师。

他做梦也没想到，年逾百岁还能学会一样高科技——微信。儿子退休后便把他和老伴从鸡西市接到哈尔滨市，这让他与许多在鸡西的学生失去联系。自从有了微信后，心不老、爱学习的刘德洪便让儿子教他用智能手机，他渐渐学会了微信，就逐个联系当年的学生，有了自己的“朋友圈”。逢年过节与学生们视频聊天成为老人最开心的事。

儿媳更像女儿

现在，老人每天还坚持读书、看报、听新闻、看微信朋友圈。这位充满智慧的长者，夸儿女的方式也与众不同。“对儿子儿媳的孝顺，我心里知道并感谢，但不会轻易说。我就尽量健康，努力清醒不给他们添更多麻烦。”对刘德洪来说，儿子好是应该的，而儿媳却能像女儿一样贴心，无怨无悔地照顾他和老伴，他内心非常感动。

百岁老人有自己的朋友圈

秋季、气候比较干燥，对人体则易伤津耗液，劫损肺阴，出现口鼻、咽喉、皮肤干燥等症。人到老年心烦气燥，多喝汤可起到养肺阴、润肺燥的作用。下面介绍几款清燥润肺的鱼汤。

银鱼汤

原料：银鱼150克，韭菜25克，水发木耳10克，火腿10克，鸡蛋1个，料酒、精盐、味精、鸡油等适量。

做法：将银鱼洗净去头，韭菜切成2厘米长的段，大的木耳切两半。锅中油烧热，放入银鱼炒一下，加入料酒、清水、精盐、火腿、木耳，烧沸时加入韭菜、味精、鸡蛋，再沸后淋上鸡油即成。

功效：此汤具有健脾益气、养血润肺、补虚劳的功效。常用于肺脾两虚所致的咳嗽、痰中带血、神疲乏力，或气血不足、崩中漏下等疾患。

鳊鱼汤

原料：鳊鱼500克，肥肉膘150克，水

发口蘑15克，冬笋15克，水烫油菜15克，料酒、精盐、味精、醋、花椒水、葱、姜、猪油、鸡汤等适量。

做法：将鳊鱼处理干净，用热油两面煎黄待用。冬笋切成长方片。口蘑切成片。肥肉膘切成块。锅内放入猪油，用葱、姜炆锅。徐徐添入鸡汤，放入肥肉膘和鱼，加入精盐、醋、料酒、花椒水、冬笋、口蘑，盖上盖。烧开后转小火炖20分钟，放入油菜，取出肥肉膘、葱、姜，撇去浮沫，放入味精，调好口味，盛入大碗内即成。

功效：此汤常用于久病气阴两虚成癆、食少、羸瘦、气短乏力、咳嗽潮热等症。

鲫鱼百合汤

原料：鲫鱼（多尾）1000克，百合200克，精盐、胡椒粉等适量。

做法：将百合浸泡半小时。鲫鱼处理干净，经油煎后，加开水、精盐煮烂，再加入百合稍煮，撒胡椒粉调味即成。

功效：此汤有清热利水之功。适用于虚热、虚咳、虚肿或肺阴虚、肺燥、干咳、癆嗽、吐血，以及热病后期虚烦、惊悸、神志恍惚、失眠多梦等疾患。

鲫鱼豆腐汤

原料：鲫鱼250克，豆腐400克，黄酒、葱花、姜片、精盐、味精等适量。

做法：将豆腐切5毫米厚的薄片，用沸水烫5分钟后沥干待用。鲫鱼处理干净，抹上黄酒、精盐腌10分钟。锅中油烧热，爆香姜片，将鱼两面煎黄后加水适量，用小火煮30分钟，再投入豆腐片，调味后勾薄芡并撒上葱花，根据口味爱好也可撒上生菜碎末等。

功效：此汤有清热祛火、健脾利湿的功效。适用于虚火旺盛之牙痛、牙龈肿痛、胃热口干、咽喉刺痛、赤眼等，尤对秋季咽喉痛有效。



医院“代煎中药”可靠吗

生病以后吃点中药是很平常的事。然而，一想到要煎中药，许多人就感觉很麻烦。的确，要准确地掌握火候，把中药煎好，对大多数人来说是有一定难度的。于是，一部分人会选择请医院代煎中药。可是，方便之余，一些患者又心存疑惑：医院代煎中药，其“药效”会打折扣吗？

通常，多数患者在家里煎中药时会遵照医嘱煎药，但是，能够真正理解医嘱并掌握正确操作的人并不多。例如，一剂药加多少水？煎取多少药液？火候怎么控制？“头煎”和“二煎”煎出的药液应该混匀服用等。这些掌握不好，其煎出中药的浓度往往都达不到标准，难以保证药效。还有在家里煎中药时，其煎药器具的密闭性很难保证，一些易挥发的中药有效成分很容易挥发掉，不能保证该药应有的疗效。而医院代煎中药，以上那些不足都可以避免。

医院代煎中药，其有效性可以保证。

一项重要的研究显示，降低血压使其低于通常建议值不仅有助预防心脏问题，还有助降低智力下降风险，智力下降通常会导致阿尔茨海默病。

在此之前，为了保持思维敏捷，人们会做填字游戏、服用膳食补充剂及采取其他措施。而这项研究则显示，经治疗后高压达120毫米汞柱的人患轻微认知障碍的可能性要比高压达140毫米汞柱的人低19%。头部扫描也显示，前者大脑损伤的迹象更少，未来患阿尔茨海默病的可能性也更低。全球约有5000万人患有阿尔茨海默病。这种病还无法治愈，目前使用的安理申的盐酸美金刚等药物仅能缓解症状，因此关键在于预防发病。

血压高会使血管受损，被认为是痴呆症的高危因素。但人们一直不知道降低血

但毕竟是中药，因此，大家在服用和保存方面，还是有很多需要注意的。

服用：服用代煎中药同服用其他中药一样，也需要注意服用时间和方法，以免影响药物疗效，甚至引起不必要的副作用。一般情况下，一些慢性病和普通疾病患者每天服用2次，且在饭后半小时服用。当然，不同的人群不同的疾病，其服用方法也是有差异的。

保存：虽然医院代煎的中药具有卫生、保存时间长的优点，但是，如果患者不注意保存条件的话，也会出现药液变质的问题。一般情况下，如果外界温度高于20℃，需要将其放入冰箱冷藏室中。尤其是在夏天，由于外界温度很高，一定要将代煎中药汤液放入冰箱冷藏室中保存。

医院代煎中药有许多好处，于是，一些人寄希望全部中药都请医院代煎。理论上，如果医院同意或者中医师没有特别的医嘱，是可以请医院代煎的，不过，有些时候还需要自己动手煎中药。具体情况，需要看患者的病情和中医师的医嘱。

压是否能降低患痴呆症的风险，或者能降低多少。美国北卡罗来纳州韦克福里斯特浸礼会医疗中心的研究人员对9300名高血压患者进行了研究，其中半数人平均服用两种药物将高压控制在140毫米汞柱以下。其他人平均服用3种药物将高压控制在120毫米汞柱左右。在此项研究中，强化治疗组的高压平均为121毫米汞柱，另一组约为135毫米汞柱。

研究结果显示，强化治疗组患轻度认知障碍的风险比高压组低了19%（285例相对于348例）。约一半的轻度认知障碍患者会在其后5年内患上痴呆症。

易患阿尔茨海默病 高血压患者



心血管病患者运动 四条“纪律”要牢记

对于心血管病患者来说，由于心脏功能受损，对运动的耐受力大大降低，如冠心病患者供应心脏血液的冠状动脉血管狭窄，一旦运动量增加，心脏的血管供血供不上，就会出现胸痛，无法继续运动。但是，不运动又会导致机体功能下降，不利于病情康复。怎么办呢？只要患者牢记以下四条“纪律”，就可以放心运动。

强度要适中

运动强度过大，会使肌肉中的疲劳物质（乳酸）释放到血液中，增加心脏负荷，不仅降低了运动效果，而且容易受伤。

适宜的运动强度是指在运动中没有呼吸不畅，可以有少许的出汗，能和周围的人进行正常语言交流的运动强度。如果出现呼吸急促或是说话断断续续的情况，表明运动强度过大。

时间要趁晚

对于患有心血管疾病的老年人来说，上午6~9时被视为心脏病发作的高峰期，心绞痛和猝死多发于上午9时左右。

因此，运动最好避开这个高峰期，安排在晚上或下午为好。

从人体生理学的角度来看，不论是体力的发挥，还是身体的适应能力和敏感性，均

以下午或黄昏时分为佳。此时全身肌肉关节的协调能力最强，尤其是心率、血压都比较平稳，更适合参加运动锻炼。而在早上，不仅感官不敏感，运动协调能力较差，心率、血压的波动也比较大。

下肢优于上肢

心血管病患者运动应自下而上，即先从下肢运动开始，再过渡到上肢运动。

因为上肢运动血液回流到心脏较容易，一旦运动过度，就容易导致大量血液回流至心脏，增加心脏耗氧量，进而增加心血管病事件的发生概率。下肢运动，则由于重力作用，脚部血液返回心脏的路程较长，以及回流过程中有腹压的阻力等原因，单次动作回流至心脏的血液较上肢运动少。

全身优于局部

局部的肌肉活动时，活动部位的肌肉血管舒张，大部分不活动的肌肉血管收缩，容易引起血压显著升高，加重心脏负担。对于心功能原本就弱的心血管病患者，可能引起心肌严重缺血，诱发心脏病。

全身运动时，血压在运动开始后会有轻微升高，随着全身肌肉血管舒张而恢复到正常水平。这种活动不但没有加重心脏负担，而且达到了锻炼的目的。

浴室比马路更危险

洗澡是生活中的平常事，而浴室却一向被认为是“家中最容易发生意外的房间”，尤其家有孩子老人，如果平时不注意一些细节，就有可能发生意想不到的潜在危险。我们要留心自己和家人的身体状况，并配备好一些安全用具，让浴室成为一个安全舒适的地方，防患于未然。

洗澡前注意事项

这些情况最好先别洗澡：

1. 发烧、血压过低时，洗澡会使人的血管扩张，低血压的人容易发生虚脱。
2. 酒后，血糖得不到及时补充，洗澡容易导致头晕、眼花、浑身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。建议：洗澡时间最好在酒后2小时左右。
3. 刚吃饱饭，热水会刺激人体表皮血管，使其扩张，较多的血液流向人体表面，腹腔血液供应相对减少，影响消化吸收。
4. 饥饿时，洗澡易致低血糖，出现虚脱、昏倒。

洗澡容易造成身体缺水，尤其是泡澡后，要记得适量补充水分。

浴缸安全不容忽视

1. 溺水 控制浴缸深度，设置安全水位，最好在42厘米以下，浴缸水位如果超过心脏，很容易造成危险。除此之外，浅的浴缸也更方便出入。如果是带孩子洗澡，更

要加倍注意，家长视线千万不要离开小孩。小孩子身高和力量不够，如果意外沉入水里，很容易发生危险。

2. 滑倒摔伤 浴缸底部贴上防滑贴：浴缸的材质遇水很容易打滑，如果再加上肥皂或者沐浴露这些“润滑剂”，就更容易滑倒了。所以浴缸底部一定要做好防滑设计，最好贴个防滑贴。

将浴缸安上扶手：在进浴缸或者出浴缸的时候，最容易出现危险，扶手可以多一层保护。要注意的是，毛巾杆不能代替扶手！毛巾杆是有一定的承重限制的，它还没有强大到可以承受一个人的重量。

3. 烫伤 在45℃的热水中泡上两个小时，就有可能达到二级烫伤的程度。根据人的生理状况，40℃是一个重要界限，37℃到39℃左右的水温对皮肤的刺激较少，此时副交感神经会发挥使身心放松的作用，建议浴缸中的水温不宜超过40℃。成年人泡热水澡的时间最好在15分钟左右，不要超过半小时。浴缸水龙头最好选购带有防烫保护技术的品牌，比如恒温水龙头，防止被烫伤。

4. 病菌感染 盆浴前后清洁身体：人的身体上带有许多病菌，浴缸里的水比游泳池的温度要高，容易导致微生物迅速繁殖，建议盆浴前后都用淋浴清洁身体。

清洁浴缸同样重要：浴缸的表面很容易藏有污垢，清洁浴缸可以减少患皮囊炎等病症的几率。

如何让浴室变得更安全？

1. 做好浴室通风 浴室通风不良加闷热潮湿，容易让人缺氧。所以，洗澡时如果觉得闷，应该及时打开浴室排气扇，或者把门窗开个缝隙，保证浴室通风。同时，要保证浴室内外温差不要太大，浴后要及时穿衣，以防受凉感冒。

2. 排查浴室电路安全 浴室中已有的电路，要做好密封防水和绝缘处理，尽量不要私自移动安装。

《四气调神大论》，是《黄帝内经》中的重要篇章，强调的是，人要按照四气的规律去调整自己的起居作息调摄自己的情绪和心理，并指出了违背这个规律会导致的疾病和灾害。“四气”，具体是什么概念？为何有如此重要的养生意义？

气候时节，自然的节奏

“四气”，有着丰富的内涵。首先，“四气”指的是温、热、凉、寒。中医讲，人吃的食物和药物分四气五味，“四气”就是说它有这四种性质。“四气”也代指天气对地球或者对我们居住环境的影响，分成温、热、凉、寒这四个带有明显特点的阶段。这些阶段基本吻合春、夏、秋、冬的四季气候特点。

而具体来说，四季又可继续细分：古人发现，自然界每五天会有一个小变化，这些变化并不十分明显，但是可见可感，比如各类鲜花次第开放，因此古人把每五天就会发生的变化称为“一候”，而每三候为“一气”，每三气为“一节”。用古人的算法，则一年有七十二候、二十四气（现代人们常说的“二十四节气”，标准的叫法应该是“二十四气”）、八节、四时（即四季）。

气候时节的规律可不只是算数题，其蕴藏着四季寒热阴阳、自然节奏交替更迭的道理。这是地球上生活的一切动物和植物赖以生存的根本。

生养之根本，跟着自然走

华夏民族发源自四季分明的纬度区域，可以说占了天时地利。君不见四大文明古国，分布纬度都相仿。这不是偶然。自然节

奏越是清晰，对人类生养越是有利。

在农耕社会，古人就是这么紧贴着自然的节奏进行耕作，因为他们心里有数，知道什么时候该做什么，而错过了时节，是难以成事的。农事方面，“清明前后，种瓜点豆”等农事谚语随手拈来，无不与节、气挂钩。“月上柳梢头，人约黄昏后”，情事是讲究“良辰美景”的；再有“未吃端午粽，寒衣不可送”，说的是衣着起居，正好与“春捂”相应。跟着自然走，是老祖宗返璞归真的活法。

逆天而行，是“作死”

如今，人们对这种自然节奏失去了知觉。一方面，现代的生活条件，在不断弱化四季的变化以及昼夜的更替。空调、供暖改变了人体所处的小环境，夏冬不辨。工作和玩乐的节奏，也往往日夜不分。另一方面，是人们对生态环境的破坏，打乱了大环境原本的稳定，出现一系列的天灾人祸。

那么，人体的节奏与自然节奏脱节会怎样

呢？人体的节奏，有自身完善的体系，呼吸、心跳，以及随之带动的卫气和营血的周流，人的寤寐、消化、吞咽、排便等等，都有各自的规律，有条不紊。这些生命节奏，为心神调节掌控。心神与自然节奏相通。若两者背道而驰，心神错乱，体内的节奏也随之变得一团糟。

由此可见，《四气调神大论》的宗旨非常直白：我们要跟着四季温、热、凉、寒的变化节奏，改变自己的生活习惯、身心行为，如此才能达到天和人和合二为一、健康长寿的目的。



光线昏暗易让人变“傻”

明亮光线不仅令人心情舒畅，而且能益智健脑。根据美国一项最新研究，长时间待在昏暗的家中房间或办公室内，或可导致大脑结构发生改变，损伤认知和记忆能力。

研究人员利用尼罗河草鼠进行了实验，它们晚上睡觉、白天活动，作息规律同人类一样。研究人员首先将草鼠置于昏暗光线下4周，此时它们脑部的海马体（与认知和记忆相关的大脑部位）容量减小了近30%；在空间任务上的表现也很差。随后，研究人员让这些草鼠休息一个月后，再暴露于明亮光线的环境中4周，这时发现，它们的大脑能

力和任务表现已完全恢复。

研究报告的第一作者乔尔·索对此现象进行了说明。持续暴露在昏暗光线下会导致大脑中一种名为脑源性神经生长因子的肽显著减少。这种肽能够帮助维持海马体和树突棘的连接，保持神经元健康互动。因此脑源性神经生长因子的减少会导致认知和记忆表现下降。换句话说，昏暗的光线容易让人变“傻”。研究人员称，这好比在购物中心或电影院待了几个小时后，人们容易在停车场里兜兜转转却找不到他们的车。

此次研究首次证明了在人类日常活动范围内的环境光线变化会导致大脑的结构改变。这一发现对探索治疗认知障碍的创新性疗法具有积极意义。

有研究团队指出，如果并非自愿，那么身处孤独当中将严重影响健康。更有甚者，非自愿孤独可能是增加罹患老年痴呆症风险的一大诱因。

研究人员在对超过两万人的数据展开分析后得出了上述结论。他们在研究报告中强调了认识非自愿孤独的负面影响的重要性，同时指出，应当通过心理和社会干预手段来预防和延缓此类人群罹患老年痴呆症。

研究人员希望能够找到可以加以控制的风险因素，进而帮助预防和延缓老年痴呆症的发生。老年痴呆症是人口老龄化的负面影响之一。有研究显示，未来数十年罹患老年痴呆症的人数将持续增加。

研究人员指出，可以导致老年痴呆症的一大诱因就是非自愿孤独。此前已经有研究显示，非自愿孤独可能导致一个人健康状况全面恶化、罹患抑郁症甚至英年早逝。

研究人员强调，全世界人口呈现老龄化趋势，而且老年痴呆症是一种迄今为止依然无药可解的疾病，因此必须重视上述研究成果。与社会脱节的状态对身体健康危害极大。报告显示，非自愿孤独在可能诱发老年

痴呆症这方面的危害不亚于缺乏体育锻炼和罹患糖尿病。

研究人员手中的数据来自21525名年龄超过65岁的老年人，这些老年人分别居住在美国、亚洲和欧洲。

研究人员发现，无论受访者是否存在抑郁症的症状，非自愿孤独都可能诱发老年痴呆症。

研究人员表示，非自愿孤独不能被视为一种疾病。在人口呈现明显老龄化趋势的今天，人口平均预期寿命越长的国家，老年痴呆症的发病率越高。

研究人员称，到2040年西班牙很有可能超过日本成为全世界预期寿命最长的国家。虽然这是一个好消息，但也具有明显的副作用。由于发展中国家的经济资源更加匮乏，老年人因非自愿孤独而罹患老年痴呆症的风险要比发达国家的人高。发达国家在这方面的研究投入较高，而且拥有较多预防非自愿孤独、进而降低罹患老年痴呆症风险的资源和手段。

非自愿孤独增老年痴呆症风险



庆百年 写新篇

□ 李哲寅

神州处处百花园，
溢彩流光庆百年。
正茂风华再出发，
英雄大地写新篇。

游花博园

□ 宋家平

参天森森东平树，
映日嫣红处处花。
十里芳菲看不尽，
酒香一路到农家。

建党百年正风华

□ 游锦升

建党百年风华茂，
千秋伟业功勋高。
翻天覆地沧桑变，
再步新程壮志豪。

七律·庆祝中国共产党成立100周年

□ 胡永明

烽烟冷雨山河碎，马列传播星火燃。
建党披荆开道路，挥师浴血护航船。
国强更践复兴梦，民富犹扬奋进帆。
喜庆期颐新赶考，风华正茂勇登攀。

建党百年庆典感怀

□ 王振华

沧桑百载换乾坤，星火生于石库门。
奋举镰锤韬略伟，高歌马列大旗存。
峥嵘岁月初心在，万里长征又起奔。
史迹重温情涌动，梦圆时刻再开樽。

受颁在党50周年纪念章喜赋

□ 卢景沛

灿灿金徽耀眼眸，思潮翻涌暖心头。
关除民瘼感亲历，归靠党旗追激流。
沐雨新苗渐壮健，经霜老树尚清遒。
春秋七十紧依舵，认定航标万里舟。

鹧鸪天·建党百年庆祝大会观感

□ 施 翥

铭记初心奋百年，高歌一路举锤镰。
宏猷高远谋雄略，百载征程录锦篇。
行使命，责承担，再教日月换新天。
风光现是东方好，独领风骚仍不闲。

建党百年盛典聆听《讲话》感赋

□ 江日兴

广场锦簇万旗扬，礼炮欢歌震四方。
机挂庆标人仰望，耳听《讲话》志刚强。
复兴伟业征程险，建党精神世代长。
不忘初心重出发，新途赶考续华章。