

## 聆听天安门的交响

□ 王令之

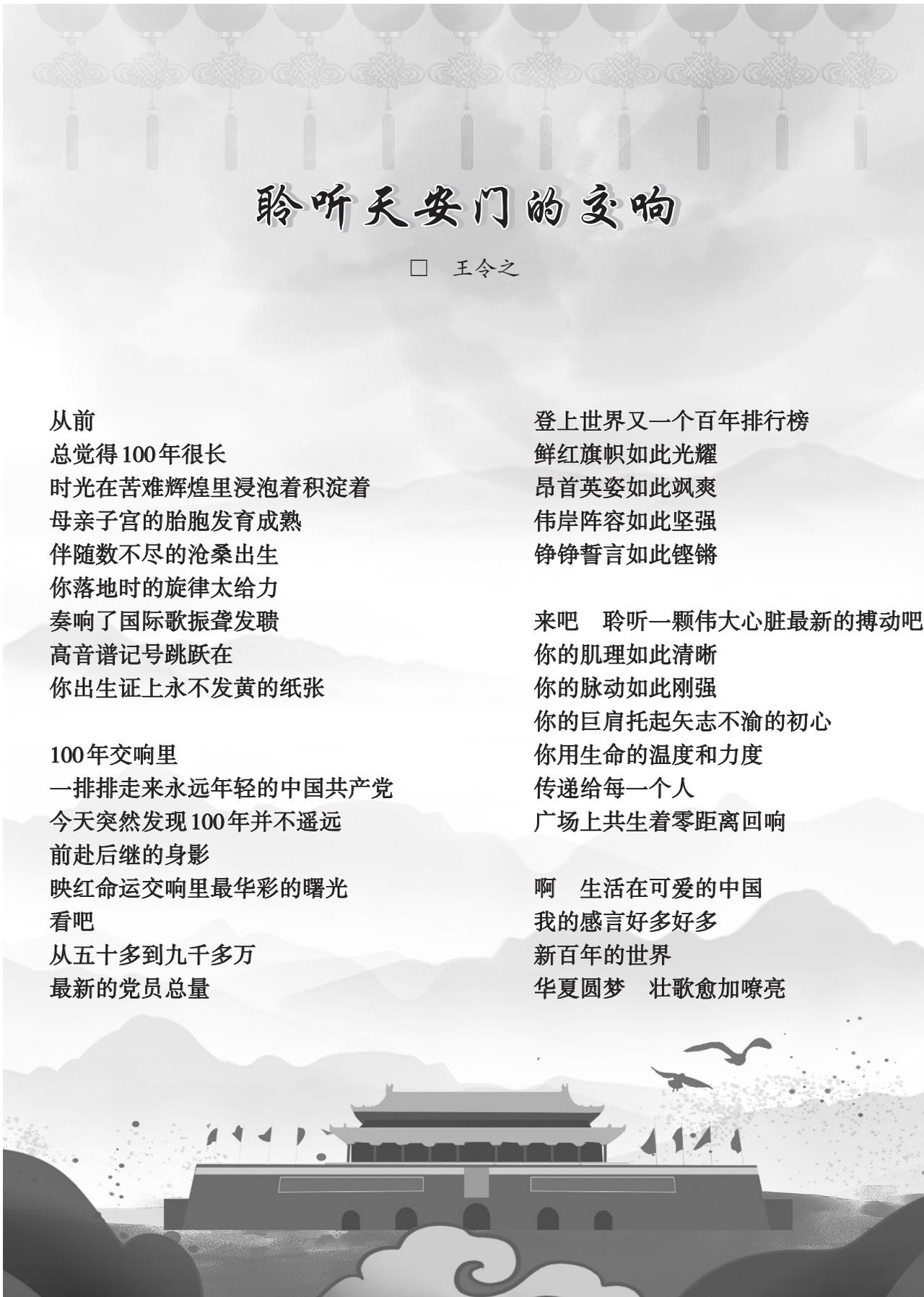
从前  
总觉得100年很长  
时光在苦难辉煌里浸泡着积淀着  
母亲子宫的胎胞发育成熟  
伴随数不尽的沧桑出生  
你落地时的旋律太给力  
奏响了国际歌振聋发聩  
高音谱记号跳跃在  
你出生证上永不发黄的纸张

100年交响里  
一排排走来永远年轻的中国共产党  
今天突然发现100年并不遥远  
前赴后继的身影  
映红命运交响里最华彩的曙光  
看吧  
从五十多到九千多万  
最新的党员总量

登上世界又一个百年排行榜  
鲜红旗帜如此光耀  
昂首英姿如此飒爽  
伟岸阵容如此坚强  
铮铮誓言如此铿锵

来吧 聆听一颗伟大心脏最新的搏动吧  
你的肌理如此清晰  
你的脉动如此刚强  
你的巨肩托起矢志不渝的初心  
你用生命的温度和力度  
传递给每一个人  
广场上共生着零距离回响

啊 生活在可爱的中国  
我的感言好多好多  
新百年的世界  
华夏圆梦 壮歌愈加嘹亮





“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 袁忠秋  
编委会委员 (以姓氏笔划为序)  
王欢平 王玲  
刘虾冠 张家科  
范剑桥 查正和  
徐雯 蒋新跃  
潘蕙 薛晓东  
王玲  
黄泽晖  
陈丹凤 徐辰  
主 办/中共上海市委老干部局  
编 辑/《上海老干部工作》编辑部  
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com  
刊 期/月刊  
阅 读 对 象:离退休干部  
印 数/30000  
地 址/上海市岳阳路265号  
邮 编/200031  
传 真/(021)64334955  
编辑部电话/(021)64312232  
64371946×102、237、238  
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心  
2021年第10期 总第410期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

## 卷首语

聆听天安门的交响 …… 王令之 (1)

## 百年·征程

深入领会习近平总书记重要讲话精神  
…………… (4)

## 理论之光

把造福人民作为终身追求 …… 易一平 (6)

发展全过程人民民主 …… 刘乐明 (7)

## 党的建设

把想过太平日子、不想斗争的念头彻底抛弃  
…………… 王子潇 (8)

## 党史故事

遵义城头的霞光 …… 王建柱 (9)

## 时事热点

这份文献揭开了中共长盛不衰的谜底  
…………… (10)

澳门该如何抓住历史机遇 …… 邓伟强 (11)

## 本期专稿

市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会议  
…………… 市委老干部局机关党委 (12)

市委老干部局机关全体党员干部参观中共一大纪念馆、会址  
…………… 市委老干部局机关党委 (13)

市老干部大学举行2021年秋季学期开学典礼  
…………… 市老干部大学 (14)

上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办  
…………… (15)

上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办  
…………… (15)

## 学党史·担使命

把握“五个聚焦”，让党史学习教育更鲜活  
…………… 朱显武 (17)

以“赶考”的清醒，向第二个百年奋斗目标胜利进军  
…………… 陈新光 (18)

红线串故事 党课动人心 …… 谭同政 (19)

## 工作集锦

黄浦区四套班子领导走访慰问离退休老同志  
…………… 王芳 (20)

浦东区域老干部工作共同体正式成立  
…………… 杨增燕 (20)

虹口区召开2021年区委老干部工作领导小组会议  
…………… 史徐民 (20)

徐汇区做深做细“五守护” …… 邓梦科 (21)

长宁区老党员捐款百万支持医学教育事业  
…………… 长讯 (21)

普陀区持续拓展提升老干部居家服务实项目  
…………… 丁基 (21)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 工作者之声

- 通过“同步学”，认真学习贯彻“七一”重要讲话精神 …… 长宁区委老干部局 (22)
- 生日的意义 …… 蒋欣宜 (23)

## 谈天说地

- 大力弘扬伟大的抗疫精神 …… 姜德福 (24)
- 绷紧防疫弦 消除疲劳症 …… 唐德华 (25)

## 人物金秋

- 连环画：用一生践行入党誓言  
…… 李荣光 (26)
- 初心如磐 …… 周东阳 黄 晗 (28)
- 白衣卫士一生无悔 …… 宓正明 (30)
- 老教授的入党路 …… 上海理工大学 (32)

## 党史纪实

- 谁是杀害李白烈士的主谋 …… 章慧敏 (34)

## 峥嵘岁月

- 我为什么要参加地下党 …… 孙志尚 (36)
- 我在朝鲜战场上入党 …… 杨仲钧 (37)
- 人生正道践初心 …… 张永信 (38)
- 战场上的军歌 …… 韦德锐 (39)

## 情满人间

- 党啊，我是你的孩子 …… 刘希涛 (40)
- 老电影变奏曲 …… 龚寄托 (41)
- 母亲的“国庆”情怀 …… 彭小华 (42)
- 家有老宝贝 …… 陈月芹 (43)
- 十八相助 …… 徐建东 (44)

## 闲情雅趣

- 我的五本红色聘书 …… 朱怀兴 (45)
- 一首诗的故事 …… 邹浩泉 (45)
- 跑步使我精神焕发 …… 陈太顺 (46)

## 畅游天下

- 南湖之行 …… 苏忠能 (47)

## 健康养生

- 长寿与否的“风向标” …… (48)
- 秋季上火 推荐中医食疗 …… (49)
- 世界最健康村庄的长寿秘诀 …… (50)
- 洒水的绿叶菜更鲜嫩？错！ …… (50)
- 百岁不休 食不忌口 …… (50)
- 饭后谚语与养生误区 …… (51)
- 缩短老年人的失能时间 …… (52)
- 心血管病四大新危险因素 …… (53)
- 癌症患者活得越来越长 …… (53)

## 生活之友

- 秋季运动攻略 …… (54)
- 老年人不宜用的健身器 …… (54)
- 为什么秋季易伤感 …… (55)

- 艺林漫步 …… 季 军等 (56)

封面：芳华

杨 军 摄

封二：图文传真

封三：长宁区老干部摄影选

封底：秋牧

张大林 摄

# 深入领会习近平总书记重要讲话精神

## 习近平强调：党的民族工作主线：铸牢中华民族共同体意识

中央民族工作会议在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话强调，铸牢中华民族共同体意识是维护各民族根本利益的必然要求，只有铸牢中华民族共同体意识，构建起维护国家统一和民族团结的坚固思想长城，各民族共同维护好国家安全和社会稳定，才能有效抵御各种极端、分裂思想的渗透颠覆，才能不断实现各族人民对美好生活的向往，才能实现好、维护好、发展好各民族根本利益。铸牢中华民族共同体意识是实现中华民族伟大复兴的必然要求，只有铸牢中华民族共同体意识，才能有效应对实现中华民族伟大复兴过程中民族领域可能发生的风险挑战，才能为党和国家兴旺发达、长治久安提供重要思想保证。铸牢中华民族共同体意识是巩固和发展平等团结互助和谐社会主义民族关系的必然要求，只有铸牢中华民族共同体意识，才能增进各民族对中华民族的自觉认同，夯实我国民族关系发展的思想基础，推动中华民族成为认同度更高、凝聚力更强的命运共同体。铸牢中华民族共同体意识是党的民族工作开创新局面的必然要求，只有顺应时代变化，按照增进共同性的方向改进民族工作，做到共同性和差异性的辩证统一、民族因素和区域因素的有机结合，才能把新时代党的民族工作做好做细做扎实。

## 习近平强调：强化反垄断推进公平竞争政策实施 坚持监管规范和促进发展两手并重

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二十一次会议时强调，强化反垄断、深入推进公平竞争政策实施，是完善社会主义市场经济体制的内在要求。要从构建新发展格局、推动高质量发展、促进共同富裕的战略高度出发，促进形成公平竞争的市场环境，为各类市场主体特别是中小企业创造广阔的发展空间，更好保护消费者权益。国家储备是国家治理的重要物质基础，要从体制机制层面加强战略和应急物资储备安全管理，强化战略保障、宏观调控和应对急需功能，增强防范抵御重大风险能力。要巩固污染防治攻坚成果，坚持精准治污、科学治污、依法治污，以更高标准打好蓝天、碧水、净土保卫战，以高水平保护推动高质量发展、创造高品质生活，努力建设人与自然和谐共生的美丽中国。要强化统计监督职能，提高统计数据质量，加快构建系统完整、协同高效、约束有力的统计监督体系。

## 习近平强调：信念坚定对党忠诚实事求是担当作为 努力成为可堪大用能担重任栋梁之才

2021年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班在中央党校开班。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席



习近平在开班式上发表重要讲话。

习近平指出，中国共产党成立一百年来，始终是有崇高理想和坚定信念的党。这个理想信念，就是马克思主义信仰、共产主义远大理想、中国特色社会主义共同理想。理想信念是中国共产党人的精神支柱和政治灵魂，也是保持党的团结统一的思想基础。

理想信念坚定和对党忠诚是紧密联系的。理想信念坚定才能对党忠诚，对党忠诚是对理想信念坚定的最好诠释。检验党员干部是不是对党忠诚，在革命年代就要看能不能为党和人民事业冲锋陷阵、舍生忘死，在和平时期也有明确的检验标准。刀要在石上磨、人要在事上练，不经风雨、不见世面是难以成大器的。

习近平强调，坚持一切从实际出发，是我们想问题、作决策、办事情的出发点和落脚点。坚持从实际出发，前提是深入实际、了解实际，只有这样才能做到实事求是。要了解实际，就要掌握调查研究这个基本功。要眼睛向下、脚步向下，经常扑下身子、沉到一线，近的远的都要去，好的差的都要看，干部群众表扬和批评都要听，真正把情况摸实摸透。

坚持从实际出发、实事求是，不只是思想方法问题，也是党性强不强问题。从当前干部队伍实际看，坚持实事求是最需要解决的是党性问题。干部是不是实事求是可以从很多方面来看，最根本的要看是不是讲真话、讲实话，是不是干实事、求实效。

习近平强调，干事担事，是干部的职责所在，也是价值所在。党把干部放在各个岗位上是要大家担当干事，而不是做官享福。改革发展稳定工作那么多，要做好工作都要担当作为。担当和作为是一体的，不作为就是不担当，有作为就要有担当。做事总是有风险的。正因为有风险，才需要担当。凡是有利于党和人民的事，我们就要事不避难、义不逃责，大胆地干、坚决地干。

**习近平强调：始终同人民站在一起、想在一起、干在一起**

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在陕西省榆林市考察时强调，政策和策略是党的生命。一百年来，我们党之所以能够统一思想、统一步调、团结一致向前进，之所以能够取得革命、建设、改革的伟大胜利和辉煌成就，就在于我们党坚持马克思主义指导，高瞻远瞩、见微知著，既解决现实问题，又解决战略问题，准确判断和把握形势，制定切合实际的目标任务、政策策略。要坚持马克思主义基本原理，用马克思主义观察时代、把握时代、引领时代，同时坚持实事求是，从我国实际出发，不断推进马克思主义中国化、时代化。

习近平指出，老一辈革命家坚持“党的利益在第一位”，坚持“站在最大多数劳动人民的一面”，坚持“把屁股端端地坐在老百姓的这一面”，有着重大教育意义。中国共产党领导人民取得革命胜利，是赢得了民心，是亿万人民群众坚定选择站在我们这一边。我们要继承发扬革命传统和优良作风，始终把人民利益放在最高位置，不忘初心、牢记使命，贯彻党的群众路线，尊重人民主体地位，始终同人民站在一起、想在一起、干在一起。

习近平指出，中华文明源远流长、绵延不断，基础在教育。实现中华民族伟大复兴，基础在教育。我们办教育，就是要提高人民综合素质，促进人的全面发展，提升社会文明程度，坚定文化自信，增强全民族创造活力。要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，厚植爱党、爱国、爱人民、爱社会主义的情感，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要深化教育教学改革，强化学校教育主阵地作用，全面提高学校教学质量，真正把过重的学业负担和校外培训负担减下来，办好人民满意的教育。



国无德不兴，人无德不立。习近平总书记指出，在党史学习教育中做到学史崇德，就是要引导广大党员、干部传承红色基因，涵养高尚的道德品质。这一重要论述，阐明了学史崇德的政治要求、政治底色和实现途径。在新的赶考之路上，必须切实接受精神洗礼、陶冶道德情操、永葆政治本色，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，意气风发向第二个百年奋斗目标迈进。

一部百年党史，就是一部践行初心使命、淬炼革命精神、构筑精神家园的历史。中国共产党人通过顽强拼搏、不懈奋斗，构建起以伟大建党精神为精神之源的精神谱系，饱含着对党忠诚的赤胆忠心、奉献牺牲的坚定决心、为民造福的赤子初心、严于律己的廉洁清心，是我们党的宝贵精神财富。学史崇德，就是要传承弘扬党在各个历史时期形成的革命精神，崇尚对党忠诚的大德、造福人民的公德、严于律己的品德，传承红色基因，赓续精神血脉，从中汲取砥砺奋进的强大精神力量。

政德就是治国理政的道德要求，是党员、干部从政的政治品质、道德品行、思想作风等的综合体现。子曰：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之。”数千年来中华民族形成了注重涵养政德、以官德教化民德的厚重传统。我们党不断丰富政德建设的

内容，要求领导干部明大德、守公德、严私德。今天我们开展党史学习教育，要继承和弘扬我们党政德建设的优良传统，做忠诚、干净、担当的好干部。

崇尚对党忠诚的大德。天下大德，莫过于忠。对党忠诚是共产党人最重要的政治品质。一百年来，我们党不管遇到什么困难挑战，不管遭遇什么困境挫折，始终越战越勇、越挫越奋，一个重要原因就是我们党始终拥有一批又一批无限忠诚党、坚定追随党、铁心跟着党的共产党员。党员、干部明大德，最重要的就是增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，始终牢记入党誓词，对党忠诚，表里如一、慎终如始，决不搞“人前说忠诚、人后失忠诚”的伪忠诚。

崇尚造福人民的公德。江山就是人民，人民就是江山。为民造福，甘于奉献，是我们党能够赢得广大人民群众支持的根本原因。一百年来，我们党所作出的一切努力、进行的一切斗争、付出的一切牺牲，都是为了民族独立、国家富强、人民幸福，涌现出了一批批一心为民、不怕牺牲的革命烈士、英雄人物、先进模范。党员、干部守公德，最根本的是站稳人民立场，树牢人民情怀，深刻认识到肩上重有千钧力、一枝一叶总关情，自觉把以人民为中心的发展思想落实到本职工作中去，始终同人民风雨同舟、生死与共，勇于担当、积极作为，切实把造福人民作为终身追求。

崇尚严于律己的品德。品德不立，公德难守，大德难彰。对党员、干部来说，品德即私德，名为“私”实则“公”，是共产党人性品格、价值追求在个人工作生活领域的具体体现。老一辈革命家是严于律己的楷模，为我们树立了光辉榜样，影响了一代又一代共产党人。党员、干部修品德，最关键的是严格约束自己的操守和行为，戒贪止欲、克己奉公，廉洁修身、廉洁齐家，慎独慎微慎初，清清白白做人、干干净净做事，努力做一个把造福人民作为终身追求的人。

（摘自《学习时报》）



>>>>>>>>

## 发展全过程人民民主

□ 刘乐明

<<<<<<<<

在庆祝中国共产党成立100周年大会上，习近平总书记强调要“发展全过程人民民主”。全过程民主是习近平总书记对中国特色社会主义民主实践的高度肯定与全新概括，深化与发展全过程人民民主是新时代的必然要求。

新中国成立后，中国共产党领导中国人民，探索并不断丰富人民民主的实践形式。纵观70多年的发展历程，人民民主实则是一种全过程的民主，让民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督各个环节彼此贯通起来，是最广泛、最真实、最管用的民主。结合人民民主的理论与实践，可以从过程、层级以及领域三个层面理解全过程民主的丰富内涵。

从过程来看，全过程民主利用丰富多样的民主形式，实现了民主过程的全覆盖。具体来看，一是，全过程民主避免了西方民主两次

选举间存在的民主空档期，实现了人民民主的全周期；二是，全过程民主强调公民参与公共政策决策的全过程，即在决策前、决策中与决策后都强调公民参与的重要性；三是，全过程民主贯穿了从选举、决策、管理到监督的全过程，也就是实现了民主选举、民主协商、民主决策、民主管理与民主监督的完整闭环链，使得民主成为一个有机的系统。

从层级来看，各层级都在积极探索全过程民主的实践形式。党内民主生活会、每年召开的人大会议与政协会议、适当增加基层人大代表数量、政协“双周座谈会”等构成了丰富的民主实践形式，成效颇为显著。就基层而言，基层立法联系点、村委会与居委会的协商议事会以及各类基层自治组织等，丰富了基层人民民主的实践形式，并充分保障了基层群众自我管理权利。

从领域来看，全过程民

主实现了经济、政治、文化、社会与生态文明等议题或范围的全覆盖。人民民主所关注与应对的问题并不局限于某个单一领域，经济发展、社会治理、老百姓急难愁盼问题等都可以纳入民主议事日程。以人民代表大会为例，各级人大不仅要求人大代表结构有广泛的代表性，还要求代表履职范围具有广泛的代表性。显然，不论是代表结构还是履职范围，都能提升人大代表关注议题的广泛性。

习近平总书记强调：“我们走的是一条中国特色社会主义政治发展道路，人民民主是一种全过程的民主，所有的重大立法决策都是依照程序、经过民主酝酿，通过科学决策、民主决策产生的。”全过程民主构成了一个立体的民主结构体系，接下来应该进一步丰富完善，不断深化与发展全过程人民民主。

（摘自《人民日报》）

# 把想过太平日子、 不想斗争的念头彻底抛弃

□ 王子潇

“碰到敌人莫害怕，勇敢拼杀不让他。断头只当风吹帽，负伤如挂大红花。”在井冈山革命博物馆里，一面印着井冈歌谣的展板吸引了众多人的目光。朗朗上口、平白如话的文字给人以持久震撼，不仅展现出当年井冈山上斗争的残酷、革命队伍的高昂士气，涌动着不怕牺牲、英勇斗争的精神气魄，更是让人壮怀激烈，振奋不已。

习近平总书记在2021年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上强调：“世界百年未有之大变局加速演进，中华民族伟大复兴进入关键时期，我们面临的风险挑战明显增多，总想过太平日子、不想斗争是不切实际的。”一百年来，中国共产党为什么能够不断从胜利走向胜利？敢于斗争、善于斗争是重要的精神密码。

于烽火狼烟里革命奋起，于一穷二白时白手起家，于关键节点处鼎立改革，于发展变局中勇开新局。世界上没有哪个党像中国共产党这样，历经如此多的艰难险阻，依旧生生不息不断发展壮大。彪炳史册的成绩离不开敢于斗争、善于斗争的奋进精神；一代又一代共产党人，正是依靠革命加拼命的昂扬斗志，让党的事业有了风雨无阻向前进的力量支撑。

共产党人讲党性、讲原则，就要讲斗争。理想的坚定持守、对党忠诚的笃定践行，让共产党员有了直面挑战、勇于斗争的坚实底气。正因事关原则根本，必须“寸步不让、寸土不让”。面对敌人的绞刑架，李大钊慷慨就义，因他心怀坚定的马克思主义信仰。方志敏被捕后视死如归、大义凛然，

那句“敌人只能砍下我们的头颅，决不能动摇我们的信仰”，是激励后来人无畏前行的精神号角。前仆后继的共产党人凭着对革命信仰的无悔坚守、对中国共产党的赤诚热爱，在危难时不改其心、不移其志、不毁其节，用抛头颅洒热血、不退缩勇向前的实际行动，诠释“永不叛党”的铮铮誓言。

社会是在矛盾运动中前进的，有矛盾就会有斗争。领导干部不论在哪个岗位、担任什么职务，都要勇于担当、攻坚克难，既当指挥员、又当战斗员，培养和保持顽强的斗争精神、坚韧的斗争意志、高超的斗争本领。不论是改革发展稳定、内政外交国防，还是治党治国治军，我们在工作中遇到的斗争是多方面的，都需要发扬斗争精神、提高斗争本领。全面从严治党、坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位、全面深化改革、推进供给侧结构性改革、推动高质量发展、消除金融领域隐患、保障和改善民生、打赢脱贫攻坚战、治理生态环境、应对重大自然灾害、全面依法治国、处理群体性事件、打击黑恶势力、维护国家安全，等等，都要坚持原则，不做“好好先生”，而做敢于斗争、善于斗争的战士。

立足新时代，奋进新征程，这股敢于斗争、善于斗争的奋进精神是保证我们征服一个个“娄山关”“腊子口”的重要法宝。永葆一份“狭路相逢勇者胜”的英雄气概，心怀“不破楼兰终不还”的拼搏干劲，我们必将在新的赶考之路上创造更多奇迹、铸就新的辉煌！

（摘自《学习时报》）



## 遵义城头的霞光

□ 王建柱

1934年12月1日，对于中央红军来说是生死攸关的一天。在突破第四道湘江封锁线时，红军在国民党湘军和桂军夹击下，牺牲极大。

三分之二的部队还未过江，而敌军正在疯狂地抢夺渡口。这一天，战争空前激烈。国民党军发起全线进攻，面对如狼似虎的敌人，红军将士与之展开肉搏厮杀。前面的战士倒下了，后面的指挥员又顶了上去，他们用血肉之躯筑起屏障，为中央纵队和后续部队过江争

取了更多时间。后面的部队不顾饥饿疲劳，争分夺秒，急奔湘江渡口。浮桥炸断了，会水的战士泅渡，不会水的战士拉着接长的背包绳过江。敌机疯狂向江中扫射，敌弹在抢渡的队伍中炸开。倒下的红军不计其数，殷红的鲜血将碧绿的湘江变成“赤水河”，牺牲者的尸体和遗物漂浮在江面。此战之残酷，惨不忍

睹。多少年后，那里流传着一首民谣：“三年不喝湘江水，十年不食湘江鱼。”湘江之战共9天，红军广大指战员表现了顶天立地的英雄气概和大无畏的牺牲精神，在党史、军史、战史上写下了极其光辉而又惨烈的一页。

湘江战役后，党内对中央红军的前进方向，一直进行着激烈的争论。党和红军的许多领导人和广大干部战士认识到，第五次反“围剿”的失败和红军战略转移中遭受的挫折，是排斥了以

毛泽东为代表的正确领导、贯彻执行错误的军事指导方针的结果。王明“左”倾错误统治全党已达4年之久，给党和红军造成了极其严重的损失。1935年1月7日，红军攻克黔北重镇遵义。中共中央决定在此召开政治局扩大会议——遵义会议。

在黔军25军第二师师长柏辉章的官邸召开的这次会议上，毛泽东的发言用了三个“主义”总结概括了博古和李德的军事错误——“先是冒险主义，继而是保守主义，然后是逃跑主义”。毛泽东特别强调这次着重解决军事路线问题，其他问题暂不争论，很多人一下子就接受了。毛泽东的论述层层剖析、准确深刻，击中问题要害。

毛泽东讲毕，坐着担架来的王稼祥，从周恩来为他准备的躺椅上站立起来，他的发言更直截了当：完全赞成毛泽东、张闻天的发言，红军应该由富有实践经验的毛泽东来指挥。

周恩来是遵义会议的组织者，他一向支持毛泽东，他此时的发言是极力推举毛泽东领导红军。

遵义会议确立了毛泽东在党和红军中的领导地位，实现了中国共产党历史上的一次重要转折。

（摘自《解放日报》）

要了解当代中国的深刻变革，必须了解中国共产党，中宣部8月26日发布的文献《中国共产党的历史使命与行动价值》对世界客观、准确地了解中共具有重要意义。

中共的历史使命是实现中华民族伟大复兴，它的根本宗旨是全心全意为人民谋幸福，而这两项根本进展在新中国成立和国家建设取得惊世成就中形成了汇合。中共带领人民不断创造奇迹，这是外界力量无论持什么价值观都能感受到的。

然而西方一些力量把地缘政治利益作为了围绕中国和中共叙事的出发点，对中共进行不顾基本事实的抹黑攻击。他们的谎言必须以强烈的民族主义情绪和西方尚存的一些经济社会发展优势为支撑，但中国的发展将产生越来越大的压力，使他们的谎言不断瓦解，直至最终崩溃。

中宣部的文献讲得很实在，既符合历史事实，也契合绝大多数中国人的感受，回应了国际社会的关切。中国共产党之所以有力量，就在于它扎根在人口数量全球最大的中国人民中间，它的奋斗目标与中国人民的现实需求和长期梦想高度一致，它推动了中国的解放与发展，又与这一伟大进程浑然一体。所以谁要打倒共产党，它要做的就是打倒中国人民，打倒历史趋势，这个世界上显然没有任何力量能做到这一点。

西方政党都首先服务于集团利益，它们嵌入西方社会的方式以及与国家的利益关系，都和中共有着本质不同，因此很多西方精英的确从根上就理解不了中共。西方政党一旦执政，肯定会借机谋取政党利益，这在一定程度上是执政党的合法红利。所以西方精英揣测中共长期执政就是谋取私利的“专制”，他们无

法想象执政党会真的“为人民服务”。

因为在西方，“人民”只有在选举时才是需要哄求的。西方的政治都是“应选政治”，那里已经形成了系统性的、选民也无可奈何的政治骗术。

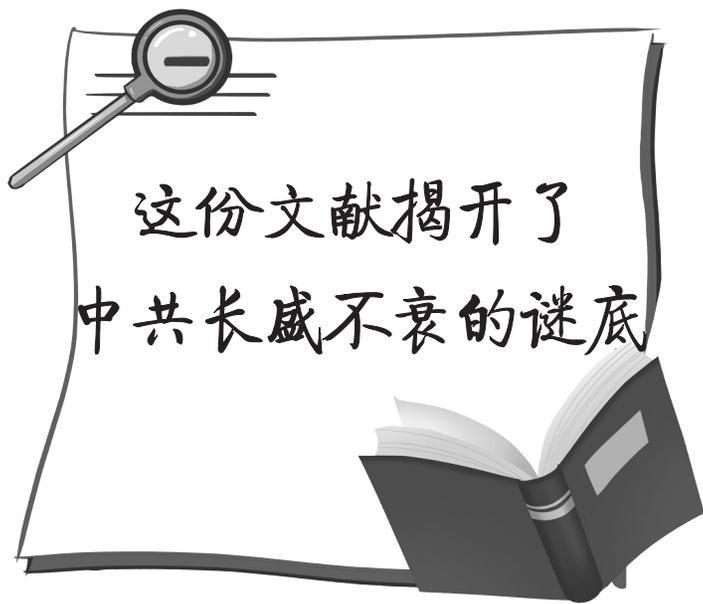
中共必须用执政的实绩说话，必须面对人民群众对美好生活不断增长的需求。历史选择了中共长期领导国家，中共就必须对中国的进步全面负责，对国家的失误承担主要责任，这当中没有推脱、回旋的余地。所以中共的实事求是精神根深蒂固，它对正确路线的追求不遗余力，自我纠错能力必须有充分保障。这一切都会在实践中被反复检验，来不得半点虚假。

西方政党的执政力很难与中共竞争，准确说，它们彼此不是同一个维度上的力量。中国的体制性优势因为中共的不断自我完善而愈发强大。西方的精英们不敢面对中西之间越来越明显的这一差别，但一个又一个超级事实的出现却不以他们的意志为转移。

中国不仅发展迅猛，后劲充足，而且

抵御意外风险和冲击的能力也在抗击新冠疫情这场全球有高度可比性的治理竞赛中表现得一骑绝尘。美国和一些西方舆论现在完全靠撒谎和对中国的抹黑来维持“为了自由可以多死人”的价值判断，历史终将对这样的误导予以清算。

事实的光芒正通过西方舆论铁幕的各种缝隙传向世界，“中共是谁”的答案在随着中国和平发展这一事实的不断扩大而愈发清晰、明确。没有人能够最终掩盖事实，所以没有力量能够最终抹黑中国共产党。星期四中宣部发布的文献来得恰逢其时，它揭示了生动现实背后的深刻逻辑，为事实的展现提供了门和窗。（摘自《环球时报》）



# 澳门该如何抓住历史机遇

□ 邓伟强



澳门各界热切期待的《横琴粤澳深度合作区建设总体方案》9月5日出炉，标志着澳门正式进入一个崭新时代。以中央的“横琴之力”加大支持澳门突破多年以来经济单一发展的困境，并且明确定下2024年、2029年、2035年“三步走”目标，让人深信“琴澳一体化”发展必将成为“一国两制”实践的新示范。

早在“十一五”规划中，中央就已提醒澳门各界，经济适度多元发展是澳门保持长期繁荣发展的必然基础。但到了2020年，新冠疫情冲击再次暴露澳门产业结构单一、过度依赖博彩业、经济韧性不足等问题。

这次《总体方案》出台适逢其时，与“十四五”规划一脉相承，合作区的“一条主线”“四个战略定位”“四项主要任务”，不仅代表中央对澳门的发展寄予厚望，也将促使澳门各界统一思想、认识、行动，抓住科技研发和高端制造、中医药、文旅会展商贸、现代金融四大着力点，做好合作区发展这篇大文章。方案另一重点是回应澳门同胞对于更优质原生态居住环境以及更广阔创新创业就业空间的期待，更通过教育、医疗、社会服务等领域的融合，让30多平方公里的“小澳门”，适度扩展到面积相当于三个澳门的“大横琴”，内地与澳门的制度优势如何形成叠加效应成为关注焦点。

那么，该如何落实好《总体方案》的要求呢？在笔者看来，至少有以下几点值得关注。首先，横琴与澳门在行政层级上是不对等的，过往横琴政策是内地主导，澳门参与路径不多。这次体制创新，由广东省省长和澳门特别行政区行政长官共同担任合作区管理委员会

主任，并下设执行委员会，2024年前投资收益全部留给合作区开发建设，中央财政对合作区给予补助，补助数额不超过中央财政在合作区的分享税收。合作区发展有了目标、有了资源、有了时间成果要求，余下的就是如何选拔既读懂内地又了解澳门民生的干部、委员。只要开好局，税收增加，补助相应会增多，发展的态势和规模就会越来越大。

第二，合作区的使命非常明确，就是要促进澳门经济适度多元，同时发挥澳门所长，更好地配合国家所需。方案提出要充分发挥澳门对接葡语国家的窗口作用，设立多币种创业投资基金、私募股权投资基金，吸引外资加大对合作区高新技术产业和创新创业支持力度。总体而言，引入外资活水应是主要方向，如何吸引葡语系国家的高新科技项目进驻，如何加大对海外长线基金、主权基金、家族基金面向中国直接投资和资本保值的吸引力，如何破壁制定有利于跨境股权投资的方案，如何保障投资者的权益，类似一系列细则的制定对合作区的发展至关重要。

最后，当前世界百年未有之大变局加速演进，在风险挑战明显增多的大背景下，《总体方案》特别提出越是开放越要注重安全，强化底线思维，增强风险防范意识，及时研究处置合作区改革开放过程中的各种风险。特别是发展促进澳门经济适度多元的四大新产业既要做好开拓，亦要做好保护，以国际法作基础，以澳门“二五”规划和《横琴总体发展规划》作护航，这样一来，粤澳全面合作共商共建共管共享就将迈上更大台阶。  
(摘自《环球时报》)



## 深学 增能 力行

## 市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会议

□ 市委老干部局机关党委

为持续深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和中央、市委近期重要部署要求，9月1日下午，市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会议。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持并讲话，副局长、机关党委书记包龙根传达全市纠“四风”树新风警示教育大会精神，副局长龚怡、范传伟、窦忠秋，二级巡视员王欢平及局机关四级调研员以上干部出席会议。

杨佳瑛指出，作为老干部工作者，学习习近平总书记“七一”重要讲话和总书记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，重在牢牢把握正确政治方向，不断提高政治能力。在纵观历史中明晰方向，坚持中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势；将心怀“国之大者”见诸实际行动，把讲政治体现在围绕大局，提升老干部工作实效上；将对党忠诚不负人民一以贯之，崇尚对党忠诚的大德、造福人民的公德、严于律己的品德，以实际行动诠释共产党人“我将无我、不负人民”的崇高情怀。积极传承和践行伟大建党精神，不断增强精神动力。牢记党的伟大精神永远是党和国家的宝贵精神财富，学习和致敬老同志所承载的精神内核，用党在百年奋斗中形成的伟大精神激励自己。响应党中央号召和市委要求，努力为党和人民事业争取更大光荣。把

学史明理、学史增信、学史崇德的成果转化为改造主观世界和客观世界的实际行动，用心用情用力化解老同志急难愁盼问题；把学习党史同推动工作结合起来，着力破解发展难题、厚植发展优势，做到学史力行；引导老同志继续发光发热，为党和人民事业增添更多正能量。

杨佳瑛强调，要把全面从严治党引向深入，始终做到知敬畏、存戒惧、守底线。持续贯彻落实中央八项规定精神及其实施细则，以及全市警示教育大会精神，驰而不息纠“四风”树新风。局系统各级党组织要把管党治党的责任时刻记在心上、抓在手上、扛在肩上，坚持抓党建与抓业务、抓责任与抓作风、抓管理与抓队伍相统一，将“四责协同”和“一岗双责”落细落实。突出严管厚爱，用好监督执纪“四种形态”，落实“三个区分开来”要求，以建设一支忠诚、干净、担当的老干部工作者队伍助推新时代上海老干部工作蓬勃发展。

会上，局机关综合调研处处长张孝文、宣传处处长王玲、政治待遇处处长刘虾冠、生活待遇处处长蒋新跃、发挥作用指导处处长薛晓东分别从坚定跟党走的政治信念、坚守共产主义信仰、强化创新理论武装、牢记为民服务宗旨和勇于担当作为等方面谈了学习习近平总书记“七一”重要讲话的心得体会，并立足实际提出贯彻落实的思路举措。

# 传承伟大建党精神，激发磅礴奋进力量

## 市委老干部局机关全体党员干部参观 中共一大纪念馆、会址

□ 市委老干部局机关党委

为充分发挥上海丰富的红色资源在党史学习教育中的积极作用，9月8日下午，市委老干部局组织机关全体党员干部参观中共一大纪念馆、会址。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根，副局长范传伟、窦忠秋等参加。

大家怀着崇敬的心情瞻仰了中共一大代表群像浮雕，参观“伟大的开端——中国共产党创建历史陈列”展览。展览集中呈现了建党时期的珍贵文献、照片、实物等，生动展现了中国共产党在建党初期的革命实践，讲述了共产党人的初心故事。在中共一大会址宣誓厅，杨佳瑛领誓，全体党员面对党旗，举起右拳，重温入党誓词，深刻感知百年大党波澜壮阔的奋斗历程，深切感悟中国共产党人砥砺奋进的精神力量。

大家在参观中谈到，习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上提出伟大建党精神，深刻揭示了我们党的鲜明特质，

阐释了党的精神源头和起点，是对中国共产党人理想信念和价值追求的集中表达。今天再次来到党的初心启航地，又一次学习传承伟大建党精神之旅，特别是馆中丰富的革命精神、优良的革命传统和厚重的历史文化充分展现了党的先驱们在长期建党实践中的理想信念、价值追求和政治品格，我们要认真汲取、内化于心、外化于行。

党员干部们纷纷表示，近距离参观、重温党的百年奋斗历程，深受鼓舞和教育，深切感受到没有共产党就没有新中国、就没有中国特色社会主义。大家一致认为，要始终做到对党忠诚，不断砥砺理想信念，永葆共产党人的先进性、纯洁性，激发奋进前行的磅礴力量，以更加饱满的工作热情、昂扬的精神状态落实好中央、市委最新精神和要求，深入推进“我为群众办实事”实践活动，聚焦老同志急难愁盼问题，开展深入调研，进一步拿出实招硬招，让广大老同志更加安心舒心暖心。



# 市老干部大学举行2021年秋季学期 开学典礼

□ 市老干部大学

9月6日上午，市老干部大学2021年秋季学期开学典礼运用线上线下相结合的方式举行，主会场设在青松城。名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市老干部大学校长周鸿刚、副校长李世平、查正和，市老年学校素质教育指导中心主任王向群，校东方艺术院校长洪纽一等出席。会议由市委老干部局副局长龚怡主持。

“我宣布：上海市老干部大学2021年秋季学期，正式开学！”随着名誉校长陈铁迪的宣布，上海市老干部大学按下了秋季学期开学的“启动键”。

杨佳瑛在讲话中向参加新学期学习的老领导老同志表示热烈欢迎，向辛勤耕耘在老干部大学教育教学园地上的老师们表示衷心感谢。她充分肯定大学在疫情防控常态化情况下，课程教学所取得的丰硕成果，愿大学在校领导班子带领下，发扬优良传统，赓续精神血脉，在强化政治引领上下功夫。深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话、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和市委部署要求，在重温党史中坚定正确政治方向，充分彰显大学思想政治建设主阵地作用，强化党的创新理论学习基地的功能，引导广大老干部学员始终牢记初心使命，走在时代前列，做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者和有力传播者。运用数字赋能，不断优化功能，在深化品牌建设

上下功夫。持续擦亮“全国一流示范性老年大学”品牌，加速教学数字化改造升级，推进智慧校园建设。推进上下联动、共建共享，探索建设老干部大学发展共同体。努力开拓创新，更好满足老同志对美好生活的新期待，在提升教学效果上下功夫。主动参与校际、区域和国内外老年教育的交流论坛，更多倾听老干部学员的意见建议，不断丰富课程设置，为老同志思想上解惑、精神上解忧、文化上解渴、心理上解压，提升老同志的精神文化生活质量。

周鸿刚认真总结学校上半年工作，重点部署下半年工作任务：一是继续开展庆祝建党100周年活动。二是继续探索线上线下教学融合，提高教育教学水平。三是做好老年人“数字赋能”工作。四是支持办好市老年学校素质教育指导中心。五是制定、发布学校“十四五”发展规划。

据悉，2021年秋季学期，根据疫情防控常态化要求和市教委有关安排，上海市老干部大学贯彻“线上线下结合，线上为主、线下为辅”的整体思路，共开设103个班级，其中线上41个班，线下36个班，线上线下相结合7个班，暂缓开班19个。

市老干部大学东方艺术院校副院长潘小娇、张载养、黄宝兴、傅海鹏，各系系主任代表和教师代表，各班级班长代表和学员代表，各社团和学习团队代表等参加。当天，有2500多人参加线上开学典礼。

# 学理论、汲智慧、强能力、促发展 上海市老干部工作部门负责人培训班 在市委党校举办

为深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话、关于老干部工作的系列重要论述和市委十一次全会精神，深化党史学习教育，提升老干部工作围绕中心、服务大局、促进发展的能力，9月15日至17日，2021年上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛作开班动员、参加分组研讨并作总结讲话。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根，副局长龚怡、范传伟、窦忠秋，二级巡视员王欢平和局机关各处室、局属事业单位正副处长（主任），以及各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人同志参加培训。

**开班动员 “三强化”“三聚焦”，把牢主题明方向**

杨佳瑛在动员讲话中指出，要增强学习培训的针对性。强化理论武装，把深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话和系列重要论述作为首要政治任务，把握科学内涵、领会精髓要义；强化理论联系实际，注重从上海城市发展大格局中思考和谋划老干部工作，在推动人民城市建设、提升城市软实力中体现使命担当；强化领导力，以提高自身本领的确定性应对不确定性，精准精细推动老干部工作高质量发展。要提高学习培训的实效性。聚焦党建引领，把抓好离退休干部党建、党内法规实施作为新时代老干部工作的关键所在；聚焦改进

创新，注重从深度交流中汲取同行经验、进行创造性学习和转化；聚焦瓶颈难题，研究提出化解之道，为全市老干部工作开新局、谋新篇贡献智慧力量。

**专题讲授 学理论、观大局，以学增智拓视野**

培训班突出党的创新理论学习和党性教育，安排了专题讲授，邀请了市委党校、市委组织部、华东师范大学等专家学者和部门领导，分别围绕“学习贯彻习近平总书记‘七一’重要讲话精神”“人口老龄化形势及如何应对”“学习贯彻《中国共产党组织工作条例》有关汇报”“提升超大城市精细化智能化管理水平”“弘扬上海城市精神和城市品格”等主题进行了专题授课。

学员们谈到，专题授课使大家深刻领会了“七一”重要讲话的丰富内涵和精神实质，深入了解了“十四五”上海老龄化发展的形势任务和机遇挑战，增进了对党内法规制度体系和新时代老干部工作职责属性的认识和把握，增强了贯彻落实中央和市委精神要求、做好新时代老干部工作的使命担当，提升了对应衔接、开放融合、系统集成、创新发展的意识，有利于进一步将学习培训成果转化工作实绩。

**专题交流 树典型、互借鉴，比学赶超共奋进**

培训班特意设置了专题交流环节，先后邀请浦东新区区委老干部局、徐汇区委老干



部局、长宁区委老干部局、黄浦区委老干部局、奉贤区委老干部局、市外事办公室组织人事处等6家单位，分别就抓好区域老干部工作共同体建设、推动“乐龄申城五守护”行动精准落地、打造过硬老干部工作队伍、开展“乐龄申城·G生活”志愿者服务、推进离退休干部党支部规范化建设和建立健全干部荣誉退休工作机制等介绍经验做法。

学员们感到，这些特色做法是老干部工作有关领域的典型标杆，经验可学可鉴，这种交流起到了示范带动作用，大大激发了比学赶超的奋进动力。

### 分组讨论 讲问题、谈思考，靶向发力献良策

培训班还安排了分组研讨，学员们围绕“如何加强和改进新时代离退休干部党建以及坚持党建引领做好离退休干部发挥作用、服务管理、精神文化、干部荣誉退休等工作”，充分结合培训班课程学习和本地区、本系统、本单位工作实际，重点谈做法成效、特色亮点、瓶颈问题和对策建议。大家在热烈讨论中分享经验做法、剖析短板不足，在头脑风暴中激发创新思路、汇集良策实招，充分展现了上海老干部工作部门负责人的“头雁”担当和敬业风貌。

### 结业总结 明任务、再部署，同心协力谋发展

杨佳瑛充分肯定本次培训取得的良好成效，指出大家通过学习，特别是深化学习中央、市委新精神新要求，提高了政治站位，增强了对标看齐做好老干部工作的责任感和使命感；加强了规律性把握，深化了对加强和改进新时代离退休干部党的建设以及党建引领推动老干部工作高质量发展的对策思考；促进了工作交流，进一步形成做好老干部工作富有时代性和实践性的思路举措、经验做法。

杨佳瑛说，今年以来全市老干部工作以庆祝中国共产党成立100周年为主题，将党

史学习教育贯穿始终，体现了推进老干部工作高质量发展的实际行动和良好成效：大家勇担政治责任，扎实有效开展系列主题活动；积极奋发有为，增强离退休干部发挥优势作用的辐射效应；努力办实事做好事，推进落实化解老同志急难愁盼问题的政策举措；深耕细作，持续增强老干部工作品牌效应；融合联动，全市联手推动老干部工作创新转型。

杨佳瑛指出，落实好全国和全市老干部工作会议精神，要再接再厉、比学赶超、加倍努力，铸造全市老干部工作发展新优势、打造工作新高地。严格对标中央市委部署要求，将离退休干部政治建设走深。弘扬光荣传统、赓续红色血脉，引导广大老同志做到六个“毫不动摇”，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”；认真对表全年老干部工作任务要求，将离退休干部党建工作走实。继续抓好示范党支部创建，健全“社区离退休干部之家”功能内涵，加强离退休干部党员教育管理；着力发挥离退休干部优势作用，更好形成共识、走向共赢。精心组织老同志在党史学习教育、社区治理、志愿服务和人民城市建设中发挥独特优势，加大支持保障力度；提高离退休干部服务管理和精神文化建设水平，对老干部工作更加走心，让老同志更加安心、舒心和暖心。抓好提高离休干部待遇等政策举措落地，深化“乐龄申城五守护”行动，探索推进干部荣誉退休工作，拓展离退休干部精神文化活动阵地；加强老干部工作部门队伍建设和信息化建设，努力把握未来发展走势，体现高质量高水平。建设高素质专业化老干部工作队伍，重视培养优秀年轻干部，以信息化带动精准化规范化，发挥老干部工作“双先”模范带头作用，在全系统营造浓厚的崇尚先进、见贤思齐、比学赶超的干事创业氛围，为彰显制度优势和党建特色而不懈努力。杨佳瑛还就抓好当前八方面重点工作作部署。

# 把握“五个聚焦”， 让党史学习教育更鲜活

□ 宝山区委组织部副部长、老干部局局长 朱显武

宝山区委老干部局全面贯彻习近平总书记在党史学习教育动员会上的重要讲话精神，深入学习习近平总书记“七一”重要讲话精神和给上海新四军历史研究会百岁老战士们回信，把党史学习教育与落实市委老干部局和区委中心工作相结合，与老干部发挥作用、加强离退休干部党的建设等任务推进相结合，突出“五个聚焦”，从历史经验中汲取开拓前进的智慧和力量，扎实推进老干部工作高质量落实。

**一是聚焦红色体验，让历史脉搏“跳动”。**上海作为党的诞生地和初心始发地，承载着闪亮的红色记忆。宝山区委老干部局在党史学习教育中充分利用市、区红色资源优势，组织广大离退休干部亲临“筑梦、初心、振兴、文复”四条党史现场教学课堂线路寻访红色足迹，深度融合革命精神开展红色体验，使老同志们红色土壤的浸润下牢记初心使命、坚定理想信念。

**二是聚焦信仰传承，让红色基因“永续”。**宝山区委老干部局立足老干部工作特色，搭建老少结对学党史平台，让红色基因薪火相传、血脉永续。一方面，举办“同心向党颂百年，薪火相传共奋进”宝山区老少同台共庆建党百年活动展演，为广大“五老”和青少年携手讴歌党的百年辉煌成就搭建平台；另一方面，组织青少年与离退休干部结对开展“心守护，老少携手慰百人”活动，青少年通过聆听老同志的革命奋斗史，进一步厚植热爱党、热爱祖国、热爱社会主

义的情怀，让红色基因渗进血液、浸入心扉。

**三是聚焦“三大优势”，让信仰之光“点亮”。**老干部是“四史”的亲历者、见证者，也是“四史”的传播者、传承者和新篇章的书写者，具有威望优势、经验优势和政治优势。宝山区委老干部局充分发挥“三大优势”，鼓励广大离退休干部作新思想基层宣传员、“建党百年”历史宣讲员、宝山“红色线路”讲解员，既通过线上学习平台传播宝山红色文化，又利用线下宣讲平台，让党史学习教育进机关、进企业、进社区、进校园。

**四是聚焦学习创新，让党史教育“出彩”。**丹青赞盛世，翰墨颂党恩。宝山区委老干部局举办“百年奋斗启征程，不忘初心再扬帆”建党百年宝山区离退休干部艺术作品展、“红色印迹——离退休干部网上摄影展”等活动，共收到征文57篇，摄影作品76幅，书法、绘画、篆刻、剪纸、布艺等艺术作品178幅。寄托“感党恩、跟党走”的一片红心。

**五是聚焦学做结合，让为民实事“落地”。**宝山区委老干部局注重把党史学习教育同总结经验、观照现实、推动工作紧密结合，深入开展“我为群众办实事”实践活动。如：组织全体机关党员干部到“双结对”的宝林五村社区，开展“端午节党员志愿者在行动”；组织离退休干部、老党员参与“创全”环境整治等活动；并在区域内深入开展“五个百人实事项目进家庭”活动，满足广大老同志对美好生活的新期待。

# 以“赶考”的清醒， 向第二个百年奋斗目标胜利进军

□ 陈新光

在全国人民全面建设社会主义现代化国家新征程顺利开启的重要时刻，我们迎来了中国共产党百年华诞。不久前，在首都北京举行了庆祝中国共产党成立百年“七一勋章”颁授仪式、全国“两优一先”表彰大会等庆典活动，特别是7月1日在天安门广场隆重举行的庆祝中国共产党成立100周年大会更是将庆典活动推向了高潮。自此，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，创造了中华民族发展史的传奇，为人类文明和进步事业作出了卓越贡献。

## 从百年党史中汲取精神和奋斗的力量

历史是最好的教科书。百年的党史生动记录了中国共产党从小到大、由弱到强，不断从胜利走向胜利的光辉历程，蕴含着十分丰富的思想资源、实践智慧和精神力量。在当前全党开展的党史学习教育，就是要求9500多万党员牢记初心使命，把学习党史作为一门必修课，学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。从百年党史中汲取精神的力量，就是要深刻认识到我们党几经挫折而不断奋起，历尽苦难而淬火成钢，一个重要原因就在于始终拥有强大的精神力量，并在实践中不断赋予其新的时代内涵，这是我们党筚路蓝缕奠基立业的成功密码。

## 建党百年铸就人类发展史上的伟大传奇

历史在人民探索和奋斗中造就了中国共产党、历史和人民选择了中国共产党，中国共产党团结带领全国各族人民造就了历史悠久的中华文明，新的历史辉煌。经过百年的奋斗，中国共产党在一个有着几千年封建社会历史的

国家实现了最广泛的人民民主，人民真正成为国家、社会和自己命运的主人。中国在一穷二白的基础上创造了经济社会快速发展奇迹，用几十年时间走完了发达国家几百年走过的工业化历程，跃升为世界第二大经济体，综合国力、科技实力、国防实力、文化影响力、国际影响力显著提升，正日益成为世界经济增长的动力之源、稳定之锚。今天，社会主义中国巍然屹立在世界东方，没有任何力量能够撼动我们伟大祖国的地位，没有任何力量能够阻挡中国人民和中华民族的前进步伐。

## 向第二个百年奋斗目标胜利进军

实践充分证明：中国共产党是中国人民和中华民族的主心骨，只有中国共产党才能领导中国，只有社会主义才能救中国，只有改革开放才能发展中国、发展社会主义、发展马克思主义，只有中国特色社会主义道路才能引领中国走向繁荣富强、实现中华民族伟大复兴。

回首百年奋斗历程、瞻望伟大复兴前景，时与势在我们一边，这是我们的定力和底气所在，也是我们的决心和信心所在。为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族的伟大复兴，我们必须看到，眼前所取得的成就是我们迈向中华民族伟大复兴的关键一步，我们要以“七一勋章”获得者为榜样，大力弘扬坚定信念、践行宗旨、拼搏奉献、廉洁奉公的高尚品质和崇高精神，永葆共产党人政治本色，永远得到人民拥护和支持，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗，努力创造更加灿烂的辉煌。



## 红线串故事 党课动人心

□ 谭同政

48年党龄的我，参加过无数次党课，也经历过形式多样的党课。我热爱上党课，因为党课是我成长进步的推进器。无数次党课在我心中留下美好回忆。其中，令我记忆深刻的是最近街道举办的党史教育系列党课的第二次党课。

**特殊的经历，真实可信。**党课由原中共中央办公厅速记员、上海市政府办公厅的一位老干部陈宽宏主讲。他讲述了自己如何从学习速记，进入中南海，接触到毛主席、周恩来等老一辈无产阶级革命家的一段特殊的工作与生活的经历。虽然，我在毛主席第三次接见红卫兵时见到过毛主席，周恩来在天安门城楼上向红卫兵招手，但没有近距离接触过伟人。陈宽宏用其与伟人工作和生活的经历讲述故事，使人感到真实可信。

**真实的故事，真切感人。**陈宽宏以一个个生活细节，一段段平凡的故事，折射出伟人的思想境界。其中为速记毛主席在延安文艺座谈会上讲话，反映了毛主席为文艺工作者指明了为工农兵的方向；另外为速记毛主席为张思德同志作悼词，后来经毛主席修改为《为人民服务》，成为我们党的初心。在谈到毛主席在武汉横渡长江时，与民同乐的场景和故事。一连串的小故事都体现了毛主席心中始终有着人民，想着人民。

同时，伟人也是凡人，也有着平民百姓

的七情六欲和儿女情长。当儿子毛岸英在朝鲜战场牺牲时，他为之悲伤。女儿谈婚论嫁时，他鼓励女儿与普通人结婚，但反对铺张浪费，规定酒席不超过2桌，并以马恩39本全套著作作为全部嫁妆。这与当下部分家长为儿女婚事大摆酒席，铺张浪费的做法形成了鲜明对照。

**深情的叙述，记忆深刻。**没有华丽的辞藻，没有深奥的理论，而以一个亲身经历过的小故事讲述的党课，却赢得了阵阵掌声。

在讲到为周总理做速记时，在文革动乱时期，按照主席安排由周总理主持中央文革日常碰头会。周总理往往工作到深夜11点，甚至凌晨3、4点，才来开碰头会。周总理日理万机的工作作风深深感染了身边的工作人员。其中，一次得知陈宽宏祖籍嘉定时，便问起知道不知道嘉定的特产。当他答不出时，总理笑着告诉他，是蚕豆和白蒜。这是总理视察嘉定马陆时，当地人告诉他的。

细微之处见真情，故事虽小动人心。一连串小故事，使我感叹不已。陈老师用一个个亲身经历的小故事讲述了党的老一辈领导为了中华民族的振兴，践行初心使命，使中国人民从站起来到富起来、强起来。我觉得自己作为退休老同志也要像陈老师一样，在有生之年，讲好党史故事，传承红色基因，让我们的革命事业代代相传。



## 黄浦区

黄浦区四套班子领导走  
访慰问离退休老同志

今年夏天，黄浦区广泛开展了“夏送清凉”高温走访慰问离退休老同志工作。黄浦区委书记杲云，区委副书记、区长沈山州，区人大常委会主任韩顺芳，区政协主席左燕等四套班子领导，带头高温走访慰问离退休老同志，以实际行动贯彻落实市委老干部工作领导责任制要求，把区委、区政府的关怀送到老同志心上。

走访中，区领导与老同志促膝交谈，

并简要介绍了上半年黄浦经济社会发展情况，还关照老同志们酷暑季节注意防暑降温、保重身体，同时希望他们一如既往支持黄浦发展，多提宝贵意见、多出点睛之策。老同志们非常感谢区领导的上门慰问，并表示会尽己所能，继续支持黄浦的改革发展稳定等各项事业，老有所为，奉献余热。

黄浦区委老干部局全体工作人员，分四组对90岁以上高龄、特困及易地安置等重点离休干部进行了全面走访慰问。（王芳）

浦东  
新区浦东区域老干部工作共  
同体正式成立

日前，浦东区域老干部工作共同体成立启动仪式在浦东新区区委老干部局举行。市委老干部局副局长包龙根与浦东新区区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲共同为共同体揭牌。市老干部活动室，浦东、金山、奉贤、崇明区委老干部局，上海海事大学老干部办公室、沪东中华造船（集团）有限公司党委老干部部、中国石化上海高桥石油化工有限公司离退休管理中心等成员单位负责同志、

老干部代表等参加启动仪式。

包龙根对浦东区域老干部工作共同体的成立表示热烈祝贺，并对下一步工作开展提出要求。共同体各成员单位领导进行了集体签约仪式。与会领导为共同体老干部顾问团颁发了聘书。受聘老干部顾问团将发挥优势作用，积极建言献策，为区域老干部事业发展助力添彩。（杨增燕）



延伸阅读

## 虹口区

虹口区召开2021年区委  
老干部工作领导小组会议

日前，虹口区召开2021年区委老干部工作领导小组会议暨区关心下一代工作委员会成员会议。虹口区委常委、组织部部长、区委老干部工作领导小组组长、区关心下一代工作委员会主任杨春花出席会议并讲话。虹口区副区长、区委老干部工作领导小组副组长、区关心下一代工作委员会副主任李铭主持会议。

杨春花充分肯定了上半年虹口区老干部工作，并就做好下一阶段工作提出要求：

从党的百年辉煌历程中深刻感悟老同志的历史功绩和做好老干部工作的政治责任。从政治和历史的高度来看待老同志、看重老干部工作，始终保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。加强组织领导，不断完善齐抓共管的老干部工作机制。进一步加强老干部工作领导小组建设，充分发挥组织、指导和协调作用。

虹口区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记黄宝琳汇报了老干部工作有关情况。会议书面汇报了全区关心下一代工作有关情况。（史徐民）



### 徐汇区做深做细“五守护”

党史学习教育开展以来，徐汇区委老干部局凝心聚力开展“我为群众办实事”活动，全力推进“乐龄申城五守护”行动落实落地，为老干部提供立体化、全方位守护。

结合向老干部颁发“光荣在党50年”纪念章，开展大走访，加强与老同志面对面沟通交流，夯实联络员“五必访”工作制度，发现并主动帮助老干部解决多种居家安全问题，尽心践行“养守护”行动。结合《民法典》正式施行，将“法守护”行动纳入“我为群众办实事”实践活动重点推进项目，根据民法典有关条款，精编

徐汇区  
汇聚112个老干部常用知识点的书籍，发放给老干部及工作者。针对老干部因家庭琐事、纠纷、独居、空巢而产生的心理问题，开展“心守护”行动。排演心理剧、向老干部讲述家庭和谐之道、上门提供一对一心理关爱等方式，帮助老干部化解心理问题。积极协调卫生部门，打通区内二、三级医院老干部就医绿色通道，积极践行“医守护”行动。此外，他们还联合区民政局、老年基金会等单位，选取徐家汇、天平、湖南3个街道，为75位老干部安装跌倒感知报警系统，开展“智守护”行动。（邓梦科）

### 长宁区老党员捐款百万支持医学教育事业

前不久，居住在长宁区新华路街道的老党员、老教授丁怀翌，向上海交通大学医学院附属瑞金医院捐赠100万元，作为“灼伤整形医学教育培训基金”，用于青年医生的培养。

丁怀翌是瑞金医院心脏内科教授，今年92岁，是一名有着70多年党龄的老党员，丈夫是中国烧伤学科奠基人之一、瑞金医院终身教授杨之骏。两位在解放前先后加入了党组织，新中国成立后，他们结

长宁区  
为伉俪，共同奋战在医疗系统。2017年初，丁怀翌签署捐赠协议，在上海交通大学医学院以先生之名设立“杨之骏医学教育基金”，专用于资助医学生。这笔基金分为奖学金和助学金，除了奖励优秀学生，还为有迫切经济需要的学生提供每年1万元学费资助，直至毕业。在中国共产党成立100周年之际，丁怀翌教授又向瑞金医院捐赠100万元。她说：“我和我先生都是党员，我们只是做了一名共产党员应该做的事……”（长讯）

### 普陀区持续拓展提升老干部居家服务实事项目

普陀区委老干部局持续拓展提升老干部居家服务实事项目，增强精准、精细服务理念，细化、优化服务措施，不断提高老干部的幸福指数和满意度。

今年盛夏到来之前，为400多户社区离休干部家庭完成空调清洗实事项目，在实施过程中坚持做到了满足需求全覆盖，评价反馈全覆盖，实施标准不放松，疫情防控不放松，让老同志安心安然度过炎炎

普陀区  
夏季。  
同时，为着力提升“普老乐享养守护”的能级，在征求老干部需求的基础上，结合工作实际，听取相关方面意见建议，今年7月，新增实施离休干部（外省市易地安置在本区）居家照护服务项目，以发放服务券的方式，为老干部提供自选点单式的居家服务。今年8月，新增实施为本区社区离休干部清洗洗衣机服务项目。（丁基）

# 通过“同步学”， 认真学习贯彻“七一”重要讲话精神



□ 长宁区委老干部局

长宁区委老干部局将学习贯彻“七一”重要讲话精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务和头等大事，作为党史学习教育的核心内容，积极引导全区离退休干部和老干部工作者在深学细悟中牢记初心使命，切实把思想和行动统一到讲话精神上来。

## 离退休干部与老干部工作者同步学

在习近平总书记发表重要讲话的第二天，长宁区域老干部活动联合体就召开座谈会，以“百年路初心如磐 新征程奋楫笃行”为主题，联合体各成员单位离退休干部和青年干部共同学习“七一”重要讲话精神，在学习交流中牢记初心使命，坚定理想信念，践行党的宗旨。

长宁区委老干部局机关党支部也及时开展“七一”重要讲话精神专题学习交流会，由入党积极分子领学，全体党员原原本本读原文、认认真真悟原理，结合思想和工作实际交流发言，全面把握“七一”重要讲话的精神实质和丰富内涵，切实把学习成果转化为推动长宁老干部工作比学赶超、创先争优的强大动力和实际行动。

## 线上报告与线下党课同步学

“共产党人不忘本要坚守初心使命、履行岗位职责、锤炼品德修为。”在长宁区委老干部局领导班子为局机关干部上党课的课堂上，区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记王友晓在党课上围绕“共产党人不忘本源自何处、共产党人不忘本因何必要、共产党人不忘本如何践行”三个维度授课，帮助大家从“七一”重要讲

话和百年党史中汲取丰厚养分，感悟思想伟力，凝聚前进力量。

在学习中，长宁区委老干部局扩大线上报告会收看学习范围，组织五老志愿者与离退休干部、老干部工作者共同学习中组部老干部局和市委老干部局连续举办的两场在线专题报告会，帮助他们不断加深对“七一”重要讲话精神的理解、领会和把握，掀起学习贯彻热潮。

## 电影党课与实地参观同步学

为增强学习效果，长宁区委老干部局组织党员参观红色景点和革命旧址，用活红色教育资源。在中共一大纪念馆，局机关党支部党员开展主题党日活动，通过参观文物展品重温红色记忆，感悟红色精神，开展现场教学。沉浸式的参观学习，给党员们带来了最直接的视觉冲击和心灵震撼，进一步坚定了党员们的政治信仰和理想信念。

长宁区委老干部局还采取电影党课的形式，加深党员对百年党史的了解和“七一”重要讲话精神的理解。局机关党支部党员通过观看《革命者》等红色电影，深切感受革命先辈在黑暗中探索真理的苦苦追求、牺牲小我拯救民族的热血历程、宁死也要革命到底的坚定信念，表示今后要发扬“革命者”精神，在工作中不断攻坚克难，在平凡岗位上争创佳绩。

此外，长宁区委老干部局在组织引导老同志认真学习的同时，充分发挥他们的政治优势、经验优势、威望优势，面向党员干部、面向群众、面向青少年等不同对象开展宣讲。

生日对于每个人来说都不陌生，它是父母把你带到世上最神圣的日子。然而，每名共产党员实际上都有两个生日。一个生日是赋予生命的日子，一个生日是每年7月1日党的生日，我找到了终身奋斗的信仰。从某种角度讲，后者比前者更有意义。自然出生无可选择，而理想和信念的抉择，却出自个人的意愿和理性，这一个生日才完全属于自己的。作为一名年轻的共产党员，必须牢记党的生日特殊的政治含义，时刻警示不忘初心、牢记使命、永远奋斗。

我出生于上世纪80年代，对党的认识是从高唱“我们是共产主义接班人”和观看《闪闪的红星》电影等主旋律音像感染中来的。我最熟悉和爱唱的歌是“没有共产党就没有新中国”，刘胡兰、董存瑞、雷锋等共产党员的名字，在我幼小的心灵中深深扎下了根。从学校学习到走上工作岗位，我更是对中国共产党产生了敬仰之情。自己亲历了党领导下的改革开放，祖国繁荣富强，人民生活幸福，中国前所未有地接近世界舞台中心，印证了中国综合国力的不断强盛，这一切都与中国共产党的坚强领导分不开。“做党的人、听党的话、跟党走”，始终是我梦寐以求的夙愿。

我很幸运，2013年转到人力中心离休部工作，它既是我人生中最重要转折点又是新的起点。我在中心党组织培养教育下，尤其是部门领导和党员的关心帮助下，参加党校系统学习培训，我逐步加深了对党的路线、方针、政策、习近平总书记系列重要讲

话精神和党的最新理论科学内涵的理解，并用党员标准指导言行，经过不懈努力，于2016年10月28日加入了中国共产党，实现了夙愿。作为一名老干部工作者，在为老同志服务的同时，思想境界也得到了升华，他们都是党和国家的宝贵财富，不仅打“天下”，而且建“天下”，特别是老同志忠诚党的事业、坚定理想信念、为党的事业弘扬正能量，“离岗不离党，退休不褪色”，深深感染了我。他们都是我的长辈，更是我学习的

楷模。志愿军老战士、东方讲师团成员陈泽同志酷爱学习，克服高龄多病，每年坚持在社区宣讲党的光荣传统几十场；老党员马导农同志结合战斗的历程，撰写党史史料、经常在系统内外上党课，讲好中国故事。不久前，我聆听了马老在接受浦东电视台采访中所述的红色故事，备受震撼，终生难忘。老干部不仅是建立新中国和建设祖国的贡献者和见证者，是百联集团改革发展的亲历者和奋斗者，更是新时代“中国梦”的参与者和践行者，我们会永远铭记老干部的

丰功伟绩，我也要一如既往地用心用情做好广大老干部的“金手杖”！

“筑梦新时代，扬帆再起程”。回望走过的路，不忘初心，牢记使命；走好脚下的路，坚守初心，担当有为；展望今后的路，锤炼初心，发光发热。我凝望着鲜红的党旗暗下决心：不忘入党誓词，用青春年华和毕生精力，为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而努力奋斗，为党旗增辉，为老干部工作添彩！



## 生日的意义

□ 蒋欣宜



在抗击新冠肺炎疫情中，以习近平同志为核心的党中央带领全国人民，同心协力、团结一致、顽强拼搏、英勇斗争，打响了疫情防控的人民战争，取得了战略性的胜利成果。而在抗击新冠肺炎疫情斗争中所形成的伟大抗疫精神，成为一种新的时代精神，必将助力新时代中国特色社会主义事业发展，成为实现中华民族伟大复兴中国梦的强大推动力量。

**大力弘扬“守护生命、人民至上”的为民精神。**习近平总书记以强烈的为民情怀，首先提出并实践“把人民群众生命安全和身体健康放在第一位”的重要理念。在抗击疫情斗争中，中国共产党始终践行全心全意为人民服务的性质和宗旨，各级党组织和广大党员干部挺身而出、逆行而上，用实际行动践行服务人民的初心和誓言，彰显了新时代共产党人的为民情怀和政治本色。

**大力弘扬“舍生忘死、奋勇向前”的牺牲精神。**明知山有虎，偏向虎山行；明知有危险，偏要逆行上。公安民警及辅警驻守医院、转运病人、街头巡逻、维护秩序、抢险救难。奋战在各条战线上的抗疫工作者不顾个人安危，用自己的血肉之躯筑起了疫情防控新的长城，他们的名字将永远被镌刻在中华民族发展的史册上。

**大力弘扬“依靠科学、精准施策”的求实精神。**国家有关部门迅速确定临床救治和药物、疫苗研发、检测技术和产品、病毒病原学和流行病学、动物模型构建等五大主攻方向。以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民尊重科学、依靠科学，统筹

推进疫情防控和经济发展两条战线并进，发挥科学技术和科学态度对战胜大灾大难的重要作用，充分体现了中国共产党和中华民族崇尚理性、实事求是的品格特征。

**大力弘扬“大爱无疆、共克时艰”的互助精神。**在抗击疫情斗争中，广大党员踊跃缴纳“特殊党费”，社会各界纷纷捐款捐物。举国上下患难与共，前方后方同心协力，展现出互帮互助、共渡难关的人间大爱，这是中国人民和衷共济、团结奋斗家国情怀的集中体现，也是中华民族能够战胜一切困难而不被任何艰难险阻所压垮的力量所在。

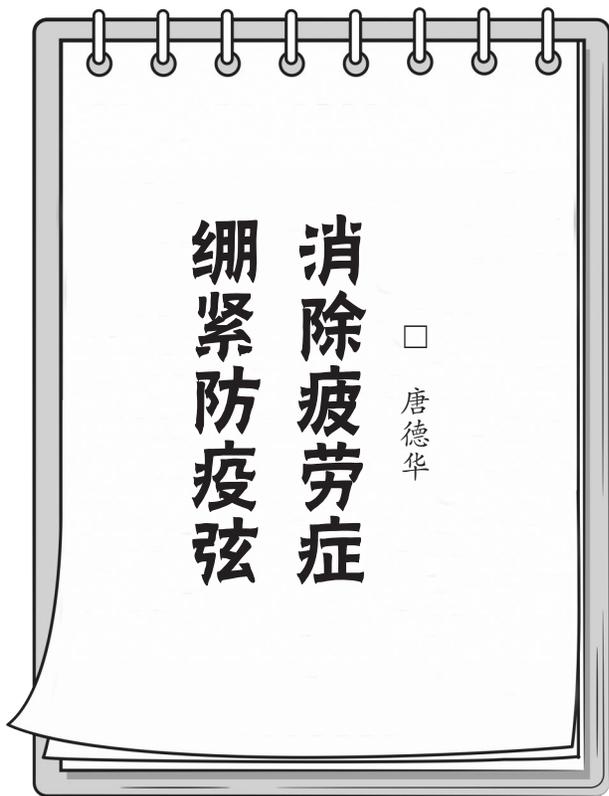
**大力弘扬“风雨同舟、命运与共”的协作精神。**疫情没有国界，病毒是人类共同敌人。中国是一个负责任的大国，在采取最全面、最严格、最彻底的防控举措、竭尽所能遏制疫情蔓延的同时，及时向国内外发布疫情信息，第一时间分享病毒研究成果，分享防控疫情和救治经验。在自身疫情防控仍然面临巨大压力的情况下，力所能及地向国际社会提供人道主义援助，

这一切无不向全世界宣示非凡的大国担当和大国气度。

以上几个方面，相互联系、相辅相成、有机统一、互为支撑，组成了伟大抗疫精神的基本内涵。大力弘扬伟大抗疫精神，必将为推进新时代中国特色社会主义事业、实现中华民族伟大复兴中国梦提供强大的推动力量，为坚持和平发展道路、推动构建人类命运共同体、促进人类社会进步作出新的更大贡献。

## 大力弘扬伟大的抗疫精神

□ 姜德福



自7月20日南京禄口机场保洁人员中检测出新冠病毒阳性病例以来，这波疫情已波及多个省市。前段时间，我国多地相继出现聚集性疫情，呈多点发生局部爆发态势。各级党委和政府高度重视，纷纷升级防疫措施，全力杜绝病毒感染，筑牢防控坚固防线。进入机关医院、娱乐场所、超市商场等公共场所，除了测体温、戴口罩，还需查验健康码。去医院门急诊还要额外验看行程码。

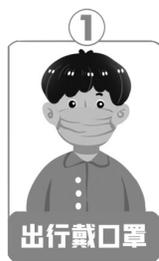
以上事例说明经过一年多的战“疫”，在疫情防控常态化的今天，少数人渐渐放松警惕，产生麻痹思想，患上了疲劳症。对疫情防控有点熟视无睹。记得去年年初新冠疫情刚爆发时，人人谨小慎微，个个一丝不苟，防控措施和个人防护非常到位。现在，我国率先控制住疫情，是全世界最安全的国家，有些人就有点飘飘然，觉得新冠病毒也就这么回事。有的不认真落实防控防护措施，有的搞形式主义，还有的弄虚作假，这

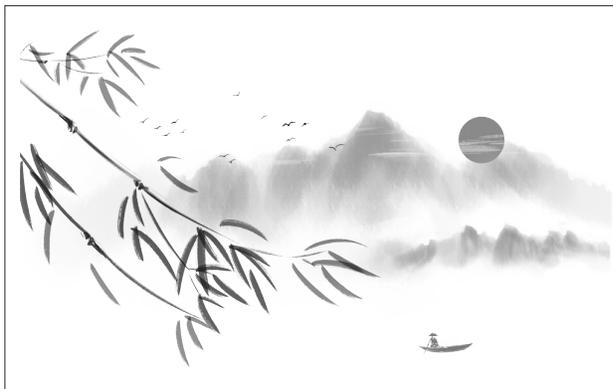
是非常危险的。

这一波疫情的发生给我们敲响了警钟，告诉人们在疫情面前，没有绝对的“零风险”。我们千万不能漠视疫情，思想松懈，必须时刻保持警觉之心。个人要提高防范意识，相关单位要提升防控水平。

当前，新冠疫情还在全球蔓延，其变异毒株德尔塔具有传播能力明显增强、潜伏期和隔代间期缩短、可能导致疾病严重程度增加的特点，所以外防输入内防反弹的压力依旧不小。病毒随时可能发起突然袭击，我们要认清形势，时刻保持警惕，个人做好“三件套”“五还要”，加强自身防护。相关部门和单位，在疫情常态化条件下，必须认真落实各项防控措施。毛主席说，世界上怕就怕“认真”二字，共产党就最讲认真。有关单位要查找可能存在的防控漏洞和应急短板，及时查缺、补漏和堵疏。上级部门和领导要加强监督检查，掌握第一手情况，及时督促整改。只有这样，做在日常、防在平时，才能有效防止疫情发生于未萌。

让我们慎终如始，再接再厉，思想不麻痹，防护不大意，紧绷防控弦，消除疲劳症，坚决打赢常态化防控新冠疫情这一仗。





# 用一生践行

## 入党誓言

□ 李荣光 画



1、沈澄梁是居住在闵行区梅陇镇的一名离休干部，曾在共青团卢湾区委、卢湾区卫生局等单位工作。2008年，被聘为闵行区老干部讲师团老师，曾多次被评为市离退休先进个人、市关心下一代先进个人。



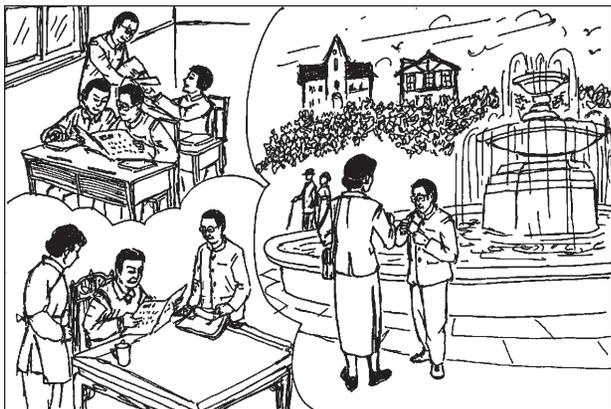
2、1948年，沈澄梁还是一名比乐中学的学生，参加了由交通大学举办的营火晚会。100多所大中学校的学生聚集在民主广场，高唱“团结就是力量”……身处其中的他深深感到了那股凝聚力，也坚定了他入党的决心。



3、1949年2月的一个下午，在学校五楼的阳台上，上级联系人周珍郑重地向他宣布：“组织上批准你入党！”没有党旗，没有豪言壮语，沈澄梁庄严地握紧了右拳，向党发出了来自心底的誓言。



4、入党后，沈澄梁担任了地下出版的《学生报》的发行工作。由于报纸印刷所遭到国民党特务破坏，原来报纸的负责人被捕，党支部随即决定由沈澄梁接任发行工作。



5、复兴公园喷水池边碰头，只见一位女教师模样打扮走来。他们对上暗号后，她迅速将一叠报纸送到沈澄梁手中，沈澄梁拉开衣襟往胸前一塞，带回学校分发。



6、在迎接解放的日子里，沈澄梁牢记入党誓言，把脑袋别在裤腰带上干革命，随时随地准备为党的事业抛头颅洒热血，为人民贡献自己的壮丽青春和无悔人生。



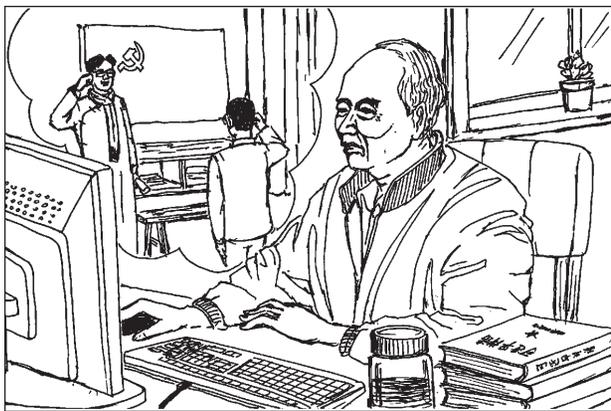
7、踏入工作岗位后的沈澄梁，工作兢兢业业、勤勤恳恳，受到了同事和领导的一致好评。1992年8月，他从单位离休后，始终保持着共产党员的本色，坚守党的信念。



8、每年寒暑假是沈澄梁最忙碌的时候，不论是夏日炎炎还是凛冽冬季，他到社区、进学校，用亲身经历，为孩子们讲授一堂生动的爱国主义教育课程。



9、沈澄梁还被聘为校园思政辅导员，他教导学生们不能忘了初心，不能忘了革命先烈，做全面发展的共产主义接班人。沈澄梁铿锵的发言激起了大家的爱国情怀。



10、沈澄梁始终保持一颗永远年轻、火热的心，用自己一生的努力，实践着自己的诺言：理想与信念，坚持一辈子。对党忠诚、干净、担当！（闵行区老干部局供稿）



## 初心如磐

——记市检察院的老党员们

□ 周东阳 黄 晗

在市检察院离退休人员中，有90多名“光荣在党50年”的老党员，他们一辈子跟着党走，青春无悔，信念不移，风雨不惧。从风华正茂到耄耋之年，始终初心不改，一心为民，永不停歇，用自己的实际行动再次续写精彩华章。

### 基层党组织的“指导员”

倪维尧1949年5月入党，已有72年党龄。建国前夕，他在上海市委党校接受培训后，参与到党的基层组织建设，先后在学校、工厂、企业和市检察院、市人大机关担任党内领导职务，为党的事业兢兢业业，勤奋工作。

1998年2月离休后，他以普通党员身份回归社区，主动找基层党组织报到，过组织生活，参加组织活动。他所在的街道内有3家干休所，有空就到这些党支部去交流学习心得。还经常接受社区党组织安排，每周日上午到社区为群众提供咨询服务。他担任了居委离休干部学习小组长，积极开展组织活动。特别是党的十八大、十九大会议后，认真组织党员学习习近平新时代中国特色社会主义思想，畅谈心得体会。在指导基层党支部开展工作时，还受邀参加了街道党工委、办事处的结对带教任务，被聘为上海血液中心团支部书记的带教老师，自购《钢铁是怎样炼成的》，亲手写赠言送给结对对象。2010年以后，他担任了市检察院离休党支

部书记，组织离休干部积极开展学习活动，支部荣获“市级先进党支部”荣誉称号。

他离休不离党，虽近90高龄，心里时刻惦记着党的基层组织建设，做到有求必应，有一份热，发一份光，发挥好支部“指导员”作用。近年来，他还参加市检察院“新老结对”工作组，为国家检察官学院上海分院“青研班”授课；2020年他报名参加了市检察院成立的“四史”宣讲报告团，带头通过学史鉴今，读史立志，读史励行。

### 社区调解的“热心人”

孙益山是在1960年3月在福建前线战火硝烟中加入党组织，已有61年党龄了。1974年他从部队转业到地方后，在厂里当过工人，在学校当过老师，1982年调市检察院，一直从事党建和法律监督工作。

1995年12月退休后，他发现所在小区的居委会纠纷和矛盾很多，有的是鸡毛蒜皮，也有的是涉法涉诉，居委干部工作十分辛苦。刚开始，他运用自己的调解方法和法律知识，帮助成功化解了多起纠纷。居委会领导喜出望外，要一次性与他签订5年调解员协议，他说“有问题你们来找我，我随叫随到”。一次，小区内有一对夫妻闹矛盾，由于丈夫翁某热衷于搓麻将，常夜不归宿，有时连续9个月不给母子生活费，妻子章某苦口婆心劝说无果，提出离婚，丈夫又不签字，她2次在家寻短见，在手腕上已割下两

道深痕，被邻居及时发现得救。孙益山接到调解任务后，马上了解情况，抓住翁某是这起纠纷的主要矛盾，先做通丈夫工作，提出交出工资卡和晚上10点必须回家的要求；同时，对妻子做好心理疏导，鼓起生活勇气，重温家庭温馨。最终，丈夫同意把工资卡交给妻子，承诺每天下班后就回家，承担起家庭责任。在大家的见证下签订了协议书，使亮起红灯的家和谐温馨起来。

孙益山热心社区调解工作，街道遇到了疑难复杂矛盾和问题也都找他，从不拒绝。还先后为八个居委会举办过形势报告会，为社区老年人讲解《继承法》、《婚姻法》、《老年人权益保障法》、《宪法》修正案等，让更多的老年人学法懂法，更好地运用法律武器，维护自己合法权益。10多年来，他调解的纠纷有千余件，制订人民调解协议书百余件，件件成功，无一起反悔。

### 文化养老的“领头雁”

余源浩1948年11月入党，建国初期在市委党校培训后，参加市委工作队，已有72年党龄。他长期在检察机关工作，担任市级机关党内领导职务。

1993年12月离休后，他逐步把机关一些有各种特长和兴趣爱好的离退休老同志组织起来，成立了老干部活动中心，开展文化养老活动。他带头购买相机，组织大家到工厂、农村、街镇采风，拍摄大量的人物、劳动场面和风景等照片。并潜心钻研照相机及摄影技术，从基本原理到摄影技巧，一丝不苟，编写出《PS的学习与运用》和《数码相机使用技巧》2本教材，印刷后将书发送给大家。

在他的带领下，参加摄影的人越来越多，队伍也越来越大，拍摄的照片无处存放，他就找到机关有关部门，申请把机关待报废的电脑，提供给老同志使用，还装上了宽带，建成了多媒体网络教室。他既当教员又当学员，身先士卒做好榜样。摄影爱好者

从最初几个人，发展到现在40多人的队伍。

摄影是一门艺术，既能修身养性，还能强身健体。虽然90高龄了，他学习仍不放松。在他的精神感召下，一批批退休干部积极参与到这个快乐团队，在里面学摄影技术，悟人生道理，寻找生活的乐趣。大家互教互学，在实践中不断摸索和总结，摄影团队成了大伙晚年生活的“伊甸园”。

### 社会治理的“啄木鸟”

王树泉1945年9月在山东胶东加入党组织，已有75年党龄。他1947年担任山东平度县公安局文书，参与过胶东保卫战。1953年6月被选派到中央政法干校学习，后被组织派到上海，长期在市检察院从事刑事检察工作，有着深厚的法律理论基础和办案实践经验，是上海资深的老检察官。

在上世纪80年代，他担任市检察院副检察长兼分院检察长。面对当时社会上出现的流氓斗殴、杀人、抢劫、强奸等案件多发的状况，紧密与党中央保持一致，组织严打行动，亲临办案一线，不分白天黑夜审案，与公、检、法三家联席办案，整顿社会秩序，打压歪风邪气，使社会局面迅速扭转。

1991年退休后，他发挥自己专业特长，经常给青年干警授课，与机关的青年干警座谈和交流，传授检察专业知识。同时，时刻关心社会的法治建设和综合治理。2017年已经87岁高龄的他，针对各小区门前小广告泛滥现象，经长期深入调查，一家家走访，一个个单位反映，有的互相推诿，不抓落实，特别是一些小区、街道和区属交界的“三不管”地带，更是小广告成灾。一次在参加市检察院的老干部座谈会上，他反映了此情况，并将书面情况移交有关部门，引起市检察院主要领导的高度重视。经过调查后，向有关职能部门发出检察建议书，迅速联合行动，采取有效措施，使上海城市“小广告”乱象得到有效治理。

在喜庆建党百年的日子里，笔者在上海市老干部活动中心拜访了离休干部潘儒章。1929年出生在江苏涟水一个农民家庭的潘儒章，谦虚地说道：“长期以来，我就是从事普普通通的医卫工作。1946年6月我在涟水中学就读，才17岁，我就加入了中国共产党。作为一个老共产党员，在建党百年盛典来临之际，心情十分激动。我和妻子陈荷仙都是医护工作者，我们始终牢记自己的使命，能为这个激情荡漾的年代奉献自己的绵薄之力，感到十分自豪与荣幸。”

“1942年，日本鬼子来涟水扫荡，实行‘三光’政策，不仅烧掉了我就读的孙湾小学，也烧掉了我的家，我们全家和其他的受害农家，只得住在临时搭建的窝棚里。后来，好不容易才重新建起了孙湾小学。”潘

儒章忆及当年日本鬼子犯下的罪行，不禁义愤填膺。他说：“父亲除了务农之外，还干得一手好木工。于是，他就为驻守涟水的新四军部队做马鞍。那时，可找不到牛皮来制作马鞍，他就找来树杈，对它精心加工，竟然也打造成合用的马鞍来。在父亲的影响下，我也把新四军官兵当成自己的亲人。我参加了儿童团，又是站岗放哨查路条，又是四出募捐，筹集鸡蛋等食物，前去慰问新四军……”

后来，潘儒章考入涟水中学。涟水中学的老师中有不少是共产党员，但学校里也有三青团之类的人。1946年6月，潘儒章秘密加入了共产党。那时，日本天皇虽然已经宣布投降，但一些日军部队却仍未放下武器。潘儒章就与同学们一起上街刷标语：“打倒日本帝国主义！”这年的7月，潘儒章在涟水参加了为期三个月的党训班。由教员为学员们分析目前的形势与党的任务，年轻的潘儒章便有了茅塞顿开之感。

1946年10月，国民党军第74整编师兵分三路，由淮安、淮阴向涟水进攻，22日傍晚，其中路51旅强渡淤黄河，在飞机大炮的掩护下，直逼涟水城下，而我华中野战军和淮南军区予以顽强痛击。潘儒章亲眼目睹镇守涟水宝塔的我军，以四挺重机枪的火力在塔上向攻城之敌猛烈扫射。涟水中学的学生们组成了战时支援团，对受伤的我军官兵实施战地救护。激烈的战斗进行了一周，最终我军又夺回了整座涟水城。

后来，我野战军实行战略转移，北撤往临沂方向。潘儒章他们这批支援团学生，便正式加入第二师卫生部医院，由九江卫生学校在撤退途中进行救护知识教学，师部卫生部长亲自为学员授课。师生们抓紧时机，宿营了就上课，开饭前5分钟，也分秒必争地讲上一小段。就这样，边撤边教边学，每天行程七八十里路，确实辛苦，但是，大家都在行军中学会了不少救护知识，为此后担任

## 白衣卫士

## 一生无悔

□ 宓正明



部队卫生员打下了一定基础。

1947年7月，临朐战役开始了，二师也参与其中。此举主要的目的是配合刘邓大军进军大别山，在临朐与南麻一带牵制分散敌方的主力。敌军大兵压境，战斗打得相当激烈。潘儒章他们在附近村庄里搭建了临时帐篷，忙不迭地对伤员进行包扎、注射，有的还给上石膏。7月27日二师主力奉命撤出临朐地区，退守胶济路以北。部队只得留下潘儒章等卫生学校的10名学员，请他们就地安置好100余名伤员。于是，卫生员们抬着担架，带着伤员，背着简易的医疗器械和药品就离开了大部队。

待安置完伤员，年轻的卫生员们已经找不到大部队的去向，潘儒章他们只好根据大路上的马蹄印来分析部队大致的行军方向，此时，国民党军的侦察机在空中不停地盘旋，卫生员们一天得赶上七八十里路，身上除了医疗器械之外，又没有任何武器，大家的心情十分紧张。肚子饿了，就用国民党军的钢盔烧煮稀饭。后来，机智的卫生员们循着电话线，终于找到了友邻部队六师的某团部，才获得该团部接济的一点食物，然后继续赶路。整整两天两夜，他们终于千辛万苦地找到了二师的大部队。

部队北上南下，战事频频，还参加了淮海战役。后来，潘儒章所在的二师改为二纵，在安徽合肥驻军，训练准备强渡长江。新中国成立后，潘儒章所在的21军驻军宁波。1952年，他们接到了开赴朝鲜的命令。潘儒章所在的志愿军后勤部队一度来到朝鲜的三八线。此后他在1953年又再次入朝，他两度入朝参战，为救护志愿军伤病员，立下了汗马功劳。

回国以后，潘儒章于1954年被保送至长春第一军医大学医疗系深造，五年本科的大学生涯使他的医疗水平大幅提升。他毕业后来到大连长海区的海岛医院任职。担任海岛医院外科医生是一件十分辛苦的事。这里

由6座大岛组成，平时，潘儒章就乘坐小炮艇在各岛屿之间巡诊。

一次，一位四川籍年轻士兵受了胸腹部贯穿枪伤，接到通知，潘儒章即刻登上了小炮艇，此时已经夜深，驾驶员也看不清海面，只得不断地发射照明弹，然后一路前行，花了足足三个小时，方才赶到目的地。那位伤员的情况已经十分危急。潘儒章用手术刀划上去，他的伤口已经渗不出血了。失血相当严重，生命垂危，急需输血！随后，潘儒章打开伤者的胸腔，只见腹部的鲜血通过膈孔正往上涌。他不失时机地打开膈肌，发现胃部已被子弹贯穿，脾脏也已经破裂，便果断地为伤者结扎动静脉，并切除脾脏，修复胃部伤口……手术持续了3个多小时，与死神抢夺生命的战斗既紧张又精细，潘儒章最终挽救了这位年轻战士的生命。

无独有偶，一天，海岛上的坑道工程兵被塌方砸伤了。几名伤员被急送海岛医院救治。其中一名头部伤者已经脑出血，瞳孔放大，生命已经垂危。医院里从未收治如此严重的病症。潘儒章却毫不退却，挺身而出，进行开颅手术！他之前也只是在大连市观摩过一次开颅手术，却熟稔在心。于是，他大胆沉稳地为伤者施行手术，终于把他从死亡线上抢救了回来。难怪部队领导说：“哪座岛上有病人，就得派潘儒章医生去那里！”

潘儒章夫妇分居近20年，为了支持丈夫在部队工作，妻子曾要求从上海调往海岛工作，此事因“文化大革命”开始而耽搁，他俩却从无怨言，一直到1978年，潘儒章才转业回上海继续从事医疗工作。在大连海岛医院一干就是18年，潘儒章曾担任医院的行政领导，却从不言评定技术职称，后来还是转业至地方，在华山医院任上被评为副教授职称。

忆往昔峥嵘岁月，潘儒章感慨万千。他说：“永远不忘初心，做一个忠诚的白衣卫士，一生无悔。”



## 老教授的入党路

□ 上海理工大学

退休教授王权早年因家庭出身，受到过不公正对待，但他在党的教育和培养下，思想进步快，学习和工作成绩突出，经过20年不懈的坚持和努力，终于成为一名优秀的共产党员。

1939年出生的王权，家庭出身给他带来很多困扰，中学时沉默寡言，处处谨小慎微。学校看出他思想上的负担后，积极对他进行教育引导，他渐渐明白了共产党并不是“唯出身论”，而是看实际表现。因此，他加倍努力学习，积极要求进步，并且帮助家人进行思想改造，劝导他们积极参加劳动、接受改造。在组织的帮助下，王权特别认真地写了一份思想汇报并上交，团委非常重视，认为态度认真，检查深刻，让他在全校大会上宣读。王权现场发挥很出色，得到大家充分认可。经过这次亮相，学校、班级举行文艺活动都请他参加，他感到了组织对他的重视和集体的温暖，思想上的负担减轻了很多，他的性格由沉闷寡言变得开朗了很多。他积极向团组织靠拢，在中学一直是入团积极分子。

王权在大学二年级体检时，被检查出患有肺结核病，右肺有两个空洞，在学校的帮助下他住进了医院。住院期间，领导、老师

和同学都十分关心他，经常来探望。经过三个多月的住院治疗，他病情逐渐稳定，医院为他开出三个月病假证明，让他回校继续休养。由于肺结核病有传染性，他不知道该去哪里住，急得团团转。当学校知晓这件事情后，立即安排了一间小房子供他安心养病，帮他送饭送药，王权深受感动。

在王权工作后的第二年，他再次被检查出患有浸润性肺结核，在治疗的同时需要静养休息。厂领导派专人把他送到虹桥疗养院，为他提供了优质的医疗休养条件，经过三个多月的治疗休养，再次把他从病魔中拯救出来。通过两次病情，王权深深体会到党对群众的热心关怀，特别是对他这样一个出身不好的人，还给予特殊的照顾。他经常说，没有党的关怀就没有他的一切。因此，他靠近组织、要求进步的心情更加迫切了。

大学毕业后，王权和他爱人被分配到上海工作。他在上海卷烟厂厂校教书，同时在动力科搞机械设计，能学有所用，他非常满足。他跟着老师傅搞技术革新，完成了疏叶机和拔伯葛直水管锅炉改造，投入运行后效果很好，得到了轻工业局的肯定。组织发现了他在机械设计方面的才能，让他负责醋酸

纤维香烟过滤嘴实验工程设备系统设计、设备选型，专用设备设计和安装调试，此项目填补了国家空白，获得上海市轻工业科技成果奖，受到轻工业部表扬。在全身心投入工作的同时，他特别感谢组织为他提供发挥作用的平台，也深深体会到党“全心全意为人民服务”的宗旨。他加强政治理论学习，积极向党组织靠拢。1966年7月1日，他郑重地向党组织递交了第一份入党申请书。当时文革已经开始，由于种种原因，他的申请并没有得到批准。

1977年，上海市要从工厂抽调一批有实践经验的工程技术人员到高校教书，点名要王权到上海机械学院任教。虽然有点舍不得从事了十余年的工作，但为了不辜负组织对他的信任，他决定到上海机械学院报到。报到前，厂党委书记找他谈过一次话，鼓励他放下思想包袱，争取早日入党，这也更加坚定了他加入党组织的信心。就这样，带着组织的重托，他放弃所学专业到上海机械学院动力系锅炉教研室任专业教师，这是他人生道路的重大转折。学院对他非常关心照顾，领导多次找他谈心交流，并帮助他解决工作和生活中的困难。他干劲倍增，如饥似渴地阅读锅炉专业的专业基础课和专业课的书籍。经过五六年的努力，锅炉专业三门主干课：锅炉整体、锅内过程、燃料燃烧及设备，他分别担任主讲。

20多年来，从1966年递交第一份入党申请书开始，王权加入党组织的强烈愿望一



直没有改变，多次提出申请，积极地向党组织靠拢。每逢遇到困难和思想波动时，他都会翻开自己珍藏的第一份入党申请书，鞭策和鼓舞他克服困难继续前行。党的十一届三中全会后，党的优良传统逐步恢复，各项政策逐步落实，使他更加坚定了一个信念：中国共产党是带领全国人民过好日子的政党，是人民的政党。1985年5月，他再次递交入党申请书，在各级领导和同志的帮助下，他进一步加深了对党的认识，端正了入党动机。1987年12月23日，组织终于批准他入党，当对着党旗庄严宣誓时，他幸福和激动的泪水夺眶而出，数十年初心的坚守化成最美丽的红花。

退休后，王权积极参与学校关工委工作，同新生结对，帮助他们成长进步。在与结对学生接触中，无论学生提出什么想法，只要他觉得有道理，就会果断尊重他们的意愿，积极的引导帮助他们。正是这种对学生的理解和支持，让他们获得了巨大的鼓舞。他还教育他的学生一定要踏踏实实学好基础知识，切不可好高骛远，只有掌握好基础知识，才能在更高的水平有所建树；在为人处世方面，要宽宏大量，要有团队合作的意识。他的几个结对学生都以优异的成绩毕业，并找到了合适的工作。“诚信进取，宽容大度，勤学思变，俭朴孝仁”既是他的家训，又是他对学生的深情寄语。2016年6月，他被上海理工大学评为优秀共产党员；2019年12月，荣获上海理工大学关心下一代工作终身荣誉奖。

回首往事，王权心潮澎湃、思绪万千。他说，本以为地主家庭出身追求进步很难，但在党的教育培养下，思想得到很大进步，顺利完成学业，从一个工厂普通技术员改行到高校任教，一路晋升讲师、高级工程师、教授和教研室副主任、主任。入党经历虽然曲折，思想也有过波动，但经受住了磨炼和考验，最终被组织所接纳。

# 谁是杀害李白烈士的主谋

□ 章慧敏

一部电影《永不消逝的电波》，让国人牢牢记住了一位名叫李侠的秘密电台的战士。李侠的原型之一就是我党出色的情报工作者李白。然而，上海解放后，李白音信全无。

## 寻找李静安

1949年5月30日，上海解放后的第三天，陈毅市长突然接到中共中央情报部代部长李克农的电报，请他尽快查询一位叫李静安（李白的化名）的同志，如果在世，一定要安排可靠的同志火速护送来北平；如果牺牲了，也望尽可能找到遗体。

6月17日，上海市公安局首任局长李士英、扬帆接到市军管会“008”号电文：

兹为1937年冬，由延安党中央派往上海地下党工作的李静安同志，于去年12月29日被国民党捕入北四川路稽查处第二大队。上海解放后，李同志去向不明，特劳查并请函复。

上海市公安局的调查火速展开。这时，蓬莱公安分局一名曾做过看守的留用人员向调查组报告，5月7日傍晚时分，他见过被押上了刑车的囚犯中确有身穿长衫的人，听说这些囚犯在浦东的杨思被枪杀了……

调查组获知这个信息后立刻与李白的妻子裘慧英前往杨思。抵达杨思后，一行人边走边问，来到了严桥镇附近的张楼

村。当问到一位走在路边的老人时，他回想起5月7日的夜里，听到了一阵汽车马达声，打开窗户，看到一群士兵从车里押下十几个人朝戚家庙走去，不久，便听到密集的枪声……

在杨思区政府的协助下，6月20日，调查组在戚家庙的一条沟壑中挖出了十二具遗体，其中就有李白、秦鸿钧、张困斋三位英烈的遗骸。牺牲的这一天，是李白39岁的生日，离上海解放只差20天。

8月28日，上海市人民政府、市总工会以及各界代表1000多人在交通大学的文治堂为烈士们举行了庄严的追悼大会，同时，在虹桥公墓举行了安葬仪式。《解放日报》还为此发表了《张困斋、李白、秦鸿钧三烈士追悼特辑》。

## 谁是凶手？

这几位同志是被谁杀害？成立的专案组最终确定了主攻方向：他们发现国民党国防部二厅所属的上海电讯监察科（简称：电监科）是挂靠在淞沪警备司令部里一个以军统分子为核心的直属单位，工作重点就是监察和破坏地下秘密电台。

1950年3月30日下午，上海货物税局沪北所工作人员向虹口公安局反映，有一中年男子携带一批军用通信器材前来纳税。他们没接触过军用通信器材，于是请求公安局

查明来历。

经过审讯，这个叫李树林的人坦白对电监科的内情十分熟悉。一连串电监科的人名浮出了水面。就在这时，档案管理部门转来两份国民党淞沪警备司令部稽查处呈保密局的代电原件，其中之一：

12月29日破获黄渡路亚西亚里匪谍台一案，经追讯俞守中、李清风（刘人寿的化名）下落，兹据复各情如次：……除飭严缉归案并严讯获犯李静安（李白的化名）追查关系外，谨报察核。

这份电文的证据照亮了笼罩在案情之中的朦胧迷雾。专案组在对电监科成员的审讯后，有了共识，特务徐鸣秋曾整理过李白的审问笔录，抓捕他是当务之急。

7月23日，徐鸣秋被从南京押回上海，在审讯中他供述了一个极为关键的人物：叶丹秋。据徐鸣秋的交代，叶丹秋是上海电监科的中校督察，也是破坏李白和秦鸿钧两座秘密电台的主凶。

要在茫茫人海中寻踪叶丹秋并非易事。几天后，上海市公安局收到一封实名检举信。信是一名姓陈的华东局干部写来的，他们局正在筹建昆山广播站，有个叫陈宇琛的昆山人无意中透露了自己在上海电监科时曾参与了破坏李白的秘密电台。这位陈姓干部规劝陈宇琛赶快自首，但陈宇琛置之不理，无意自首。

1950年9月3日，虹口公安分局的公安干警赶往昆山逮捕了陈宇琛。审讯时，他交代了叶丹秋在不久前特地去昆山找过他。叶丹秋是苏州吴县人，目前家在苏州游马坡巷。至此，主犯叶丹秋落网了。

### “金耳朵”落网

叶丹秋到案后，对抓捕李白等罪行供认不讳，由此还原了当年情景——

1930年起，叶丹秋便在国民党部队中担任报务员，因表现“出色”，被军统吸纳

并于1947年后，从华北电监科特务升任二厅上海电监科科长。

叶丹秋曾被军统局长毛人凤称为“金耳朵”，可见他在电讯监察技术上有过人的本领。在被派到上海前，他刚刚犯了大罪，破获了一起设在北平的地下党电台，使得北方地区的地下党遭受巨大损失。

1948年，这只“金耳朵”从北平电监科调到上海，此行的目的很明确，即破获设在上海的地下电台。叶丹秋在交代中也写得很清楚：“电监所所以专门破坏中共秘密电台的目的，是使中共地下工作与军事行动不能密切配合。”来上海前，叛徒李政宣提供的“上海地下电台工作时间、手法特征、掩护办法”等机密信息对叶丹秋的影响很大。要将上海中共地下电台一网打尽的国民党谍报机关，除了派“金耳朵”叶丹秋来上海，还从天津调来了王庆生等谍报员加强侦测力量。

许多个深夜，叶丹秋和携带DAG测向机及低功率直流收报机的特务们开车侦测，游弋在一条条大小马路上。突然有一天，一个可疑的讯号出现了，叶丹秋立即报告，加强了侦测力量。整整7天不停息地侦测、监听、监录，叶丹秋确定了可疑电台就在江湾路淞沪警备司令部后面的某个区域。

12月29日夜，叶丹秋发现那个流动讯号越来越清晰。在他的带领下，特务们挨家挨户地搜索。突然，叶丹秋停住了脚步，用手指向一幢房子，特务们踢开大门，冲了进去。中共秘密电台由此被查获。李白被一群特务押了出来。1949年5月7日夜，李白、秦鸿钧、张困斋等12位烈士在浦东杨思戚家庙被枪杀。

经过上海公安一年的缜密侦查，隐藏各地的涉案分子相继在上海、南京、北京等地被依法逮捕。1951年1月31日，上海市人民法院开庭宣判：判决叶丹秋死刑。



## 我为什么要参加地下党

□ 孙志尚

1947那年，17岁的我参加了地下党。

我生在宁波，稍有记忆时就跟着父母来到上海，住在英租界。抗日战争爆发后，1941年12月8日发生的一件事，给我留下非常深刻的印象。那时，我在审美小学读五年级，上课铃响过后却不见有老师进教室，随后就是大家往外逃，我也跟着下楼，到二楼教室拉上读二年级的大弟，再到一楼拉上读幼儿园的三弟，在街上，只看到日本鬼子举着枪往浙江路桥冲。后来知道是日本鬼子搞封锁。我和两个弟弟拼命赶在铁门关上之前进了弄堂回到家，一家人团聚了，但是却被封锁了一星期。每天在家喝点稀粥维持生命，有些家庭连稀粥都喝不上，甚至饿死。一周后解除封锁，满弄堂地上都是大粪，一星期没有粪车进来了，肮脏不堪。这样的封锁反复有过好几次。这对我思想触动很大，开始思考我们中国人怎样才能改变受人欺压的状况。

1944年读到初中，因为经济困难，父亲带着我二弟三弟在上海读小学，我回到宁波老家帮忙做家务，跟着大人下田干活，如看瓜田，收土豆等。在宁波农村我耳闻目睹了日本鬼子的严重罪行，终生难忘。那时，新四军三五支队在我们附近地区活动，晚上常有一些新四军干部战士来外婆家住宿。有一次遇到日本鬼子扫荡，一位三五支队管账的同志撤退晚了一步，被日本鬼子抓住，把他强按在田埂上，用刺刀对着颈背一刀一刀砍，直到砍死。掩护过新四军的村民，被日

本鬼子发现了，就会逼着全村人看着把人活埋。有的妇女被强奸后剖肚杀死丢在路上，惨不忍睹。那些被日本鬼子杀死的同胞的惨叫声在我耳朵里终生不忘。这就是我后来在上海不怕牺牲主动要求参加地下党的强大动力。

我在寻找革命道路的时候，遇到了领路人。1946年初，我在钱业中学读书，遇到了小学同学曹永声和陈根林，他们刚参加了共产党，曹永声送我一本艾思奇著作《大众哲学》，一本生活书店出版的苏联列昂节夫著作《政治经济学基础教程》。我差不多通宵达旦读完了这两本书，初步懂得了一点马克思主义的世界观。我还从他们那里看到了延安整风文件，其中有毛泽东和刘少奇的著作，读了共产党的文件感觉特别新鲜特别能接受。我决心要加入共产党，向曹永声递交了入党申请书。当时学校里有教师系统的党组织和学生系统的党组织。曹永声让我参加学生系统的党组织，说这样有利于开展学生运动。我被批准加入共产党后，在钱业中学组织了联谊会，培养入党积极分子，后来的海事大学离休干部陈丕宇等，就是我发展入党的。

在庆祝建党100周年的日子里，回顾自己参加地下党的经历，回忆寻找革命道路的过程，心潮起伏，久久不能平息。相信我们在党中央的领导下，一定能够把中国特色社会主义事业越干越出色，中华民族伟大复兴的目标一定能实现。

1949年12月，16岁的我由团县委推荐、县委介绍到苏北军区机要训练大队参军。1950年4月，我们大队并入南京华东军区青年干校。同年6月朝鲜战争爆发。1951年1月，我先被分配到军委炮司，后到司令部机要科。部队是由步兵新改装的，担负着抗美援朝任务。

几经波折，我们终于到达了朝鲜，向前线进发。出国时发给大家个人携带的一长袋炒面粉，淋雨后已发霉，伙房里的一点高粱米已不再煮饭了，只煮一锅高粱米汤供大家拌炒面粉吃。菜也断了。在伊川，我们住在防空洞。防空洞，它是在山坡的平地上挖一个坑，上面铺一排树料，再堆一层土，旁边开个门就成了。建得好一点的，里面四周都竖排着树料，可以直着腰进去；一般的都得弯着腰进去，进去以后不能站立。有的被炸塌的防空洞，为了过夜，爬也得爬进去。我们把美军丢弃的机枪子弹箱当作凳子和文件箱，把装密码的皮包放在膝盖上当办公桌，就这样工作着。

到达芝甫里后，我们接到命令停止了前进。冲锋枪、步枪声一阵一阵地从对面传来。敌人的炮弹也散乱地在我们周围爆炸。

这里的防空洞很少，两间破草房一间成了伤员临时收容所，另一间草房成了司令部的指挥所。战斗激烈地进行着。外面下着毛毛细雨，电报一份接一份地送来。现在机要组只有我和通讯员两人，没有隐蔽的地方去翻译，我就和通讯员把一个破牛棚当作“办公室”。机枪声、步枪声、炮弹爆炸声伴随着我们度过了这一夜。

入朝后的第一个冬天，白雪茫茫。我们的工作量直线上升，收报、发报几千字、几千字地送来，全天只能睡两三个小时的觉。由于吃了臭鱼罐头，许多人得了痢疾，我也是其中一个，一天拉痢一二十次，没有卫生纸，用宽树叶擦，肛门都破了，人都站不起来了，但是一份份电报还是坚持着翻译出来。

1952年农历正月初一上午，我们机要组和电台的同志从伙房领回了面粉和饺子馅，正准备包饺子下锅的时候，几架敌机突然在我们南侧轰炸扫射，我附近的高射炮群立即还击，当即击落一架。我们接着煮饺子“过年”。

春天来临时接到命令，我们团调到中线铁原附近，团司令部驻扎在玉洞里。这里离敌人很近，敌人的野炮、坦克炮弹经常从我们头顶上空飞过，在附近爆炸。敌机也经常往附近的公路上投炸弹，破坏我们的运输线。我们的防空洞都建在背靠敌方的山坡上。雨季来了，防空洞到处漏雨，任凭你在顶上盖再多的草，堆再多的泥都不顶事。

1952年11月9日晚，我被吸收参加直属队党支部大会，讨论我的入党问题。大会是在团指挥所的山洞掩体里举行的。我的入党介绍人是机要组长李福利和电台台长白民善。经过讨论一致通过我加入中国共产党。

因为一直在潮湿的防空洞里生活，身上的毒疮一个接一个，身体越来越消瘦，11月16日我被调回国内，到辽宁锦西师司令部机要科工作，从此过起了和平生活。

## 我在朝鲜战场上入党

□ 杨仲钧



## 人生正道践初心

□ 张永信

我生在旧社会，童年随母辗转执教在苏北解放区、日占区，饱受艰难，直到父亲从上海医学院毕业留在红十字会医院，全家才团圆。进小学不久迎来了上海解放，目睹解放军进城，从此个人命运和前途同国家融为一体。父母转公立单位工作，过上安稳生活。1952年父亲调至华东医院，条件又见改善。

我以优异成绩考进上海医学院，成为与父亲相隔廿年的校友。进校后学校就叮嘱我们：十个同龄人中只有一人能进大学，要珍惜！我们刻苦学习，争当好医生。我学业优秀，帮助学习困难的同学，组织“学雷锋”“学习南京路上好八连”活动，终于在1966年2月15日被吸收入党，我很珍惜。

1967年底，我和一批志同道合的同学组成了一支以8名党员为骨干，有19名不同系学生的“指点江山医疗队”。1968年2月16日，我们告别上海去贵州。3月13日，到达毛主席长征到过的黔东南苗族侗族自治州剑河县，被安排在太拥工作。全区1万多名苗、侗、汉等各族同胞散居在6个乡110个

村寨。区卫生院仅有10名医务人员，几间简易病房，几张病床，除听诊器、血压表、扩创缝合用品和一只消毒锅外，无其他诊疗和手术条件，缺医少药难以想象。党支部带领全队紧紧依靠当地政府和医务人员，背着药箱跋山涉水送医送药上门，手术集中在卫生院完成。半年多，医治了大量病员，打开了局面。我们还积极培训赤脚医生、接生员，推广中草药和针灸传统疗法，建立合作医疗制，普遍接种疫苗预防传染病，在数年内基本达到“村有卫生员接生员、乡有卫生室、区有卫生院”“小伤小病不出村，常见病多发病不出区和县”。后来，我们再转移到另一缺医少药山区落户。

我们奋战了11年，在当地成婚安家，践行“一切为了人民健康”的诺言，留下深深的人生脚印。我从手不能提、肩不能挑的书生，脱胎换骨，一天能走百里山路救治病人，会挑水、砍柴、煮饭、种菜、喂猪、烧炭、修补衣袜，跟农民和赤脚医生同吃同住同劳动成了朋友，思想感情发生了深刻变化。

国家恢复了研究生培养制度后，包括我和妻子在内的4名队员以优异的成绩考取了母校的研究生。我的导师戴自英教授是著名传染病、临床抗生素权威，他甘为人梯悉心指导，我明确为什么学而尽全力钻研，毕业论文获市重大科技成果奖。

毕业后，我留在华山医院工作，幸运地搭上了改革开放的快车，使我在合理应用抗菌药物领域具一技之长，成为卫生部合理应用抗菌药监测中心专家顾问、基层医院抗菌药物临床合理应用培训的国家级师资。改革开放40年让我这段人生频频出彩！

在建党百年的日子里，回想入党55年的经历，坚信自己选择了人生正道，人生充实有价值。如今我已是78足岁的老人，行百里者半九十，我得认真重温百年党史，继续努力，一生做一名合格的共产党员。

如果你爱军歌，会唱一定数量的军歌，便不难发现，中国人民解放军在其发展的每个时期，都有相应的军歌诞生。比如井冈山时期、延安时期、全国解放时期，都有歌唱红军、八路军、新四军、解放军的军歌诞生，抗美援朝时期也有志愿军的军歌。军歌是激励将士冲锋陷阵、英勇杀敌的号角，故军歌威武雄壮，如黄钟大吕，山呼海啸。这些军歌，有些仍在今天的各种晚会上演唱，如电影《上甘岭》插曲《我的祖国》和《英雄儿女》的插曲。

中国人民志愿军入朝作战三年，也创作了一些军歌，其中广为流传的全国人民都会唱的是一首《中国人民志愿军战歌》。其实在志愿军内部还传唱着一些军歌，只是因为它们所歌唱的是某次特定的战斗和战场环境的独特性，不适宜于军外传唱。我参加抗美援朝三年，也会唱一些朝鲜歌曲和军歌。时间已过去了70年，但是有两首歌我依然会唱，因为它反映了那个战斗岁月的两个难忘场景。

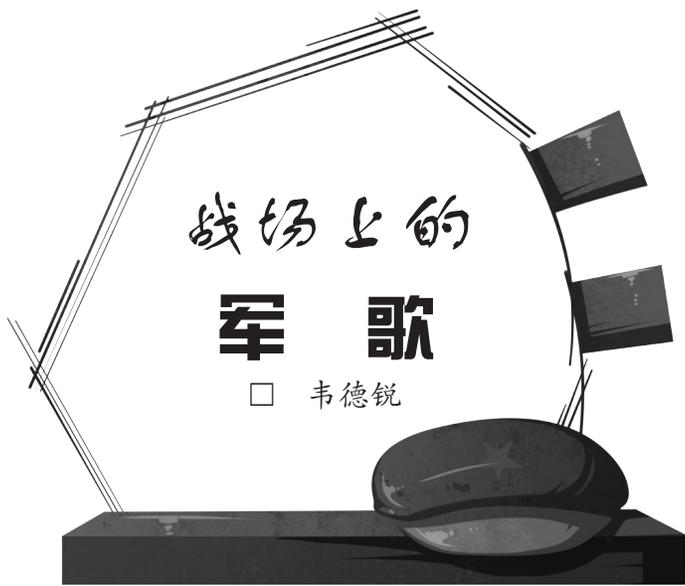
第一首歌是《入夜行军歌》。这首歌的词曲作者我们都不知道，时至今日更无法考证。歌词是：“我们行进，行进在朝鲜的山岭/带着四万万颗愤怒的心/看那美丽的城镇/都变成灰烬/我们的心中充满了仇恨/为了祖国不受这样的灾难/我们英勇杀敌不怕牺牲/为了朝鲜人民不再丧生/我们冒着敌人的炮火/冲锋陷阵/三千里江山布满弹坑/这是侵略者的滔天罪行。”尽管敌机还在狂轰滥炸，但是唱起这支歌我们力量倍增。

第二首歌是《五圣山》。五圣山在上甘岭侧翼，是我们在三八线上的最前沿阵地，因此也可以称之为北朝鲜的门户。敌人铁了心要拿下五圣山，把阵地推向三八线以北，这样他们就可以在谈判中得寸进尺，逼使我军让步。当时我军派出战斗力最强的部队坚守五圣山，他们日夜保持着高度的战斗警觉，睡觉也睁着眼睛，使五圣山固若金汤。守卫的战士们高唱《五圣山》歌：“五圣山/在朝鲜/横岭北/跨川南/南北之间的制高点/要取胜/占此山/美李匪军胆敢来侵犯/定把它消灭在山前/敌人凶狠如豺狼/我们有弓矢利箭/敌人的

炮火凶/我们有智慧和勇敢/铜墙铁壁五圣山/摧不垮打不烂/敌人若是来进犯/我们就把它消灭在山前/五圣山英雄山。”这首歌的歌词比较长，唱起来不方便，我们索性把它当成快板书节目来演，加上适当的动作，形象生动，很受战士们的欢迎。

一九五〇年入朝之后，由于战事

紧张，战士们连睡觉的时间都大为减少，哪有时间搞文化娱乐活动？五次战役后，双方在三八线上处于对峙态势，大的战斗行动没有了，这便有了休整的时间。于是各军文工团从连队里抽文娱骨干进行培训，有手风琴培训班、二胡培训班、声乐培养班、舞蹈培养班。放下枪拿起乐器，别有一番滋味，战士们兴致很高。培训一段时间后他们回到部队开展文娱活动，战士们饭前饭后都要唱歌，开会时互相拉歌。歌曲哪里来？《志愿军战歌》必唱。我们这支部队从红军时代起，便是唱着歌去战斗，唱着歌迎来胜利。



## 战场上的 军歌

□ 韦德锐



## 党啊，我是你的孩子

□ 刘希涛

这篇文章的题目，其实是一首诗的标题。

忘不了，建党60周年之际，我写的那首“应征诗”。

那是1981年5月的一天，我在上海第二钢铁厂第一轧钢车间当工人。小换班下来，师傅们总是习惯地挤在车间阅报栏前，看新挂上的《解放日报》。这天出版的报纸上，有一则“党的光辉照我心”的征文启事，有位工友便急忙来告诉我，让我写一首诗去试一试。可是，颂党诗篇千千万，要写得有别于他人，这“老虎吃天，又从何处下口呢”？

是夜，我陷入了苦思冥想之中……

第二天是星期天，我早早来到离家不远的杨浦公园去寻找灵感……突然，公园假山旁的歌咏队亮开了嗓门：“唱支山歌给党听，我把党来比母亲，母亲只生了我的身，党的光辉照我心”。这支才旦卓玛唱红大江南北的歌，也是我最爱唱的歌，仿佛一根神奇的魔棒，一下子引爆了我灵感的火花……党是母亲，我们都是党的孩子，母亲叫干啥，我们就干啥……

这首诗的题目就叫《党啊，我是你的孩子》。

本来嘛，诗里的“孩子”，其实就是我

自己呀！

我从小在农村长大，12岁转学到上海父母身边读书。

1961年，我17岁，遵照毛泽东主席的教导，怀着当诗人的梦想，坚信创作离不开生活：“锣鼓声中报了名，坚决要当解放军”。我利用星期天、假日、军训间隙和劳动的休息时间拼命写诗，有时在夜阑人静的蚊帐里思如泉涌，便在黑暗中挥笔，往往字和字像叠罗汉似的叠在了一起……

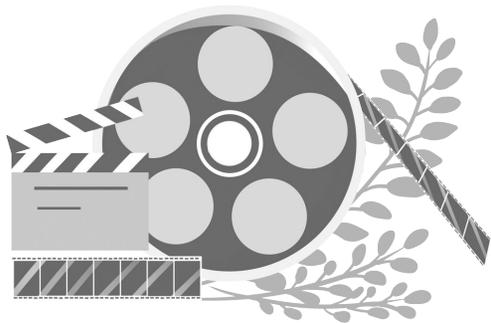
种瓜得瓜，种豆得豆。1962年12月31日我的处女作《日历第一页》在《福建日报》副刊上刊出后，当即将这张报纸寄给了我老师，得到了他的赞赏与鼓励。就此，我的创作热情犹如决堤之水，一发不可收拾。我写了上千首战士诗，成了小有名气的“战士诗人”。

1965年我从部队复员回沪后，被安置到沪上一家影院当宣传员。以后我在火热的车间工作、生活了十年。在化铁炉的火光中感受，在轧钢机的轰鸣声中思索，我把诗的触角伸向了钢厂的角角落落……就这样，我在全国上百种报刊上发表近500首“钢铁诗”，被工人师傅称为“钢铁诗人”。

我笔写我心，我心抒我情，党啊，我是你的孩子！

你喂过我花蜜，  
你喂过我奶汁，  
你给过我春风，  
你给过我雨丝……

党啊，党啊，  
永不改变对你的爱恋，  
跟你走，我决不疑迟！  
党啊，党啊，  
我永远是你的孩子！



## 老电影变奏曲

□ 龚寄托

区委老干部局送来《中国经典老电影365》一书，对我而言无疑是一场再次滋润心海的及时雨。在庆贺党的百年诞辰的大喜日子里，我深感重温经典老电影，绝非仅仅简单的怀念和怀旧，而是从经典中汲取精神食粮，在“不忘初心，牢记使命”的新征程中再度发挥光和热。

作为共和国的同龄人，这些日子来常常情有独钟地翻动起这部与自己同步走来的中国经典老电影，思潮万千，遐想联翩，那些个与老电影相关的前尘往事一起涌上心头。

虽说打懂事起就喜欢看电影，战争片、动画片、故事片、戏剧片，兴趣广泛。怎奈家境贫穷，作为农家孩子根本无钱进得了影剧院。好在影剧院的放映队时不时地下乡放电影，当然也是有偿观摩，只是收费较低，适时为贫困的农家子弟解解眼馋。那时放映点设在邻近叫作申家楼的村子里，村中心偏巧有一个方方正正范围农家大院，三面门一关，前门进出，卖票观摩。如今看来，当时场地设施实在无法恭维。要是有心去得早的话，还能摆上自带的凳子，绝大部分只能站着观看，人群拥挤。尽管条件简陋，但一场电影看下来还是余兴未了，津津乐道。我和小伙伴们特别喜爱那年代的“乡村影院”。

随着时代的变迁，童年时的“乡村影院”也随之不断升级换代。“露天影院”的问世，极大地提高了中国老电影在乡村的普及率。

每当夏秋两季，沉浸在丰收喜悦中乡村当家人，为了答谢辛苦操劳一季的乡亲们，

集体出资放场电影慰劳父老乡亲们，于是各村竞相仿效，于是具有鲜明时代特色的乡村“露天影院”应运而生。

每逢夏秋两时的“露天影院”放映季，隔三岔五地在各村的打谷场轮流架起银幕，俨然成为一个个流动的“农民影院”，轮流着放映起具有那个年代乡村特色的露天电影。我和小伙伴们当然乐观其成，只要打听到某村的影讯，大家早早地吃好晚饭，结伴而行，悠然自得地享受着周遭每一场免费电影。那时节，我们这一帮农家子弟与中国老电影结缘，成为“农民影院”的最大受益者。

数十年弹指一挥间。作为中国老电影一路共同走来的见证者，失而复得，如获至宝；久别重逢，百感交集。

我暗自庆幸，晚年生活又平添了朝夕相伴的“手机影院”。每当空闲时刻，我总要打开《中国经典老电影365》，选取自己喜爱的老电影，轻轻扫码，然而有滋有味地重温儿时熟悉的经典影片，努力寻找着儿时的那份感觉。

《中国经典电影365》一书是汇集1949年至1966年出产的365部中国老电影素材制作而成的。在中国电影史上，这段时期的电影创作被称为“十七年电影”，这已是史学界通行的一个断代概念。由于时代的原因，“十七年电影”的社会性内涵和价值取向已经与当代的电影文化产业有了明显的距离，唯其如此，老电影才具有不可再生和值得珍视的意义。



与大多数退休老人不同，母亲似乎对养花弄草不感兴趣，也不爱跳广场舞，听戏唱歌都很少，唯一的爱好是收藏，且藏有独钟，母亲的住房不大，除去枝繁叶茂从未挂果的葡萄架，最显眼的数房门上的“陆宅”二字。这两个苍劲大字是母亲特地请一位书法家题写，屋里是新中国成立前后的藏品，一顶旧军帽是母亲的小叔随部队和平进驻北京时戴过的，两年后他留在了朝鲜战场，整齐排列的旧藏书籍，是母亲费了好些功夫，从各处淘来的，抗战史解放战争史等著作。书架上摆放最多的当属母亲心爱的“国庆纪念”系列，一九五三年的头版年画、一九五九年的纪念邮票、新华月刊创刊号以及林林总总或印或刻有“开国大典”图样的各类物品。一九五三年的头版年画是她最倾心的藏品。说起这幅年画来历，还真亏了母亲的倔强脾气。我的一个远方亲友听说母亲在收集与“国庆”有关的物品，便提供线索说，他邻居家有这样一幅年画，母亲一听马上登门求画。岂料一开始就吃了闭门羹，无论母亲怎样情利双施，



## 母 亲 的 「 国 庆 」 情 怀

□ 彭小华



都被对方婉言谢绝。母亲暗下恒心，每天都去拜访，来回足有半月无果。正无计可施时得知对方是位书法爱好者，母亲长舒一口气，把珍藏多年的两方吴昌硕石印送给对方，终于载画而归。父亲埋怨道，石印的市场价值远高于年画，母亲却毫不理会，乐哈哈精心装裱，渐渐地，母亲的“国庆”情怀也深深影响到我们晚辈。去年母亲过生日，我在苏州文庙的古玩市场淘到了一个“国庆”瓷盘和两只小酒碗。寿宴上，我第一个亮出礼物，母亲一看喜形于色，小妹撅着嘴说：“哥哥真会投机取巧。”我笑着回应道：“国庆礼物不会只有我一个吧。”果然，父亲的礼物是“国庆”笔筒，阿姨是“国庆”刺绣，舅舅是“国庆”火柴盒，满面红光的母亲在一群投机分子的笑声里，把礼物一一归类，郑重摆在书架上。父亲常唠叨，母亲没有生活情趣，不懂得如何享受生活。母亲对此不以为然，她说：“收藏国庆注尽我的一片真情，品味国庆则是我人生的一大乐趣，这不是我的情趣所在吗！”



# 家有



# 老宝贝

□ 陈月芹

小沈家是两代劳模、四代同堂之家。外婆和爸爸都是劳模。两儿子上幼儿园和小学。大家庭充满敬老爱幼、相亲相爱的和谐氛围。从小到大，在学习、工作、为人和家庭生活各方面，她耳濡目染长辈们的榜样作用和人格魅力。

爸爸老沈原是一家大型企业的中层干部，爱岗敬业，竭尽全力奉献社会和家庭。曾参加市工会管理学院劳模班学习，刻苦认真，拿到大学毕业文凭。敬重老师，友爱同学。班主任姜老师爱人过世后，他表示愿将没有子女的姜妈妈接到家里养老。外婆和妈妈身体较差，女儿女婿工作繁忙，爸爸挑起买菜、做饭，接送外孙大部分家务，还忙里抽空坚持参加社区志愿者活动。小沈在市白玉兰戏剧奖评选办公室工作，在家提起要组建群众评委会、授奖大会需要优质观众等事情，老沈立即到市劳模协会和市高级专家协会等团体物色人选，推荐参加。经常自告奋勇，提前两个小时到剧场门口帮助发票。常叮嘱小沈要向对待自己长辈一样敬重评委，对工作要认真加认真，细致再细致。言传身教，身体力行地传递着劳模精神。

这样的老宝贝，真是人生的教科书和学习楷模！

冯老师家有三兄弟。他为老大，与老二同在上海党校系统任教。老三工作和家庭都在南京，一退休便独自回安徽老家照顾97岁独居老母亲。冯老师爱人说，婆婆年迈，小叔孝顺，我们因带孙辈不能分身，但是不

能没有态度，建议每月给小叔寄去2千元聊表心意。冯老师照办。小叔退让不收。冯老师利用儿子假日期间，回老家探望母亲，亲手给三弟补贴费用。语词恳切：区区小数不足弥补三弟辛劳。如若不收，大哥只能让大嫂一人带孙，抽身前来安徽接替。如此再三，三弟勉强收下。在老家，冯老师才知道，原来二弟不声不响地常给母亲寄生活用品，吃的，用的，样样俱全，都是买最好的物品。老母亲常常感叹此生足矣。桃李满天下，近百岁而康健。儿辈孝顺，事业有成，家庭美满。儿子们回家期间，每天早晨，她会像他们小时候那样，起个大早，亲自烧上一锅粥，每人煎上两个荷包蛋。冯老师喝着粥，吃着蛋，常常眼睛湿润：75岁啦，还有97岁的娘可以喊，还能吃到娘亲自熬的粥，亲手煎的荷包蛋，此生何其幸运，何其幸福！娘在，家在，情在，心在！

老宝贝，优良家风的缔造和践行者，永远是后辈心灵的港湾，亲情的源泉！

吴女士母亲80岁了，“硬件”很好，头发乌黑，面色红润，吐词清晰，动作敏捷。“软件”出了问题，阿尔兹海默症。带母亲旅游，了解到目的地天气很热，就将夏季衣服打包装入行李箱。不料，母亲半夜乘大家熟睡之际将夏装换成了冬装。到了目的地，只能为母亲重新购买夏装。

“老宝贝”变成“老可爱”、“老糊涂”，甚至“老麻烦”，是自然规律所致，人生路上的坎！怎么善待他们，又是后辈孝心的试金石，文明家庭的必答题。



俗话说，少年夫妻老来伴。老年夫妻的全部生活，怎一个“伴”字了得。一对少年夫妻，从激情到亲情，从感动到感恩，从浪漫到相守，从恩爱甜蜜的“十八相送”，穿越漫长的时空隧道，终于来到了“十八相助”的岁月。“相助”才是老年生活的真谛或内核。细数之下，老年相助有十八之多。助医，助药，助厨，助餐，助洁，助浴，助便，助洗，助购，助邮，助递，助聊，助读，助游，助行，助乐，助教，助学等等。

我与妻共同生活了四十多年。现她患有多种疾病，高血压，高血脂，腔梗多次，晕眩症。尿蛋白流失，尿路感染经常发作。眼底黄斑变形，视力极差，已取得残疾证。膝关节退行性病变，行动不便。轻度抑郁，还有失眠症。每天吃药分三六九等。一天不吃饭可以，一天不吃药绝对不行。我身体相对好些，还会开车，所以，送她去医院，代她配药，跑菜场，购物，稍重体力活基本靠我。前几年，我腰椎间盘突出急性发作，疼得钻心，在床上躺了整整两个月，老伴帮我端尿盆，送药，送饭，送水。多年来，我们感到非常自然，相依相助，自觉自愿。

平日里，我们没有华丽的语言，也不需

要精雕细琢的铺垫，三言两语，平平淡淡。日复一日，每日三餐。我们靠相助（还请钟点工），尽量把家里打扫得干干净净，尽量把自己穿戴得整整齐齐，尽量参与力所能及的娱乐活动，尽量活得开开心心体体面面。

我有一位朋友，老伴患有阿尔茨海默症，已经不认识他了。他因为年迈体力不支，只好忍痛将她送进了养老院。每天，他从浦东黄浦江边换乘几趟车赶到川沙新镇，陪她，跟她聊天，给她喂饭、擦拭。他觉得在当下，他给她每说一段话，每喂一口饭，每洗一把脸，胜过送她一枝枝妖艳的玫瑰。疫情后，探视暂停了。他焦虑万分，万般无奈下只能写一封热情洋溢的信，朗读拍成视频，请护理员每天多次播放给她看，以期唤醒她的知觉。那情那景催人泪下。

每当5月20日（520）、“七夕”、情人节来临时，网上总有无数人搜肠刮肚地发掘古今中外有关爱情的溢美之词，像海边的雪浪花，一波波一簇簇向我们涌来。其实他们只是展现了爱情光鲜亮丽的一面，爱情还有相当沉重的一面，那就是责任和担当。这种责任和担当不是老年时才需要，而应与爱情共生，这才是完美的爱情。当然，年轻人和老年人各自具有特殊的责任和担当，老年人也就具体化为“十八相助”。

我曾担任过很多年轻人的证婚人。在欢乐的婚宴上，我总是告诫年轻人，相爱容易相助难。在今后的家庭生活中，要面对柴米油盐酱醋茶的现实，经得起生活中各种波折和坎坷，勇于各自的责任和担当，永远相助相爱，才能领会和实现幸福。

我们都是从年轻快乐浪漫过来的。转眼，我们已到了幸福的晚年。没有职场拼搏、工作烦恼。没有人事升迁、职位竞争。真正到了“睡后收入”年龄段，当然也到了“十八相助”年龄段。这也是年轻人的必由之路，但不是每个年轻人都能到达并身体力行的哦。

## 十八相助

□ 徐建东



## 我的五本红色聘书

□ 朱怀兴

2021年夏，我居住的社区顺利完成居委会换届选举，选民们行使民主权利，选出了社区新的当家人、新的工作班子。作为一个连任五届的兼职居委会委员，我不再连任，但为年轻的新面孔感到放心，也对自己为社区做过绵薄贡献感到欣慰。

2006年7月，我拿到第一本红色《聘书》，盖着区民政局、街道办事处的大红印章。自那以后，我连续参选，担任了五届居委委员，有五本红色聘书。

因为社区里有专职的书记、主任，还有社工站人员，大量的事务由他们辛劳。作为

兼职的居委委员，我的体会主要是起好桥梁和纽带的作用。我兼任过文化宣传、文教卫专业委员会主任、小区业委会主任。参与了入门入户社区民意大调研、整治环境专项治理、维持交通秩序志愿者、垃圾分类宣传发动等工作。居民对居住环境、社会秩序有建议意见，我及时收集，向居委汇报，提出我的看法。街道以及政府部门的部署需要居民配合的，我带头跟进，同时向周边邻里宣传、解释。

这些年，我几乎每年都为居委撰写各种征文，还应邀在社区讲课。我是区老干部红色讲师团成员，街道星火宣讲团成员。随着年龄增大，我真真切切感受到，体力、精力、思维都老化了，社区需要新生力量，这是事业发展的需要。但我生活在这个社区，我会继续尽一个居民的业务和责任，体现党员的初心，把我们的社区建设得越来越好。

诗言志，诗抒情。今年是建党100周年，我这个93岁的老人怀着喜悦的心情，提笔写下了一首诗，歌颂党领导人民创造的光辉业绩。诗曰：

高铁奔驰青藏地  
蛟龙潜游超万米  
天问极速访火星  
嫦娥探月又采泥  
航母劈波震海峡  
北斗导航惠人间  
中国天眼察宇宙  
和平崛起世称奇

诗成之后，我用微信传给家乡无锡的外甥，他退休后在老年大学学习书法10年，写得一手好字。我嘱他写成条幅寄给我。很快，他用宣纸写的这首诗通过快递到了我手上。我又用微信发给朋友圈。出乎我意料的是，社区党总支顾书记打电话给我，要我将此条幅赠送给社区，他说：“过几天我们社区要开庆祝建党100周年文艺汇演，请您老

## 一首诗的故事

□ 邹浩泉

参加，并在当场赠送这一条幅。”这样的美事，我岂能不欣然应允？

喜庆的那天，丽日当空，微风和煦。社区100多位居民在一片广场的绿树荫下，举行庆祝文艺汇演。演员们都是六七十岁的爷爷奶奶，他们人老心不老，身穿演出服装，满怀爱党之心，有男女大合唱《唱支山歌给党听》、女声合唱《没有共产党就没有新中国》、男女合演技巧《造型》、诗朗诵《号角》等等。我那张条幅，居委会已配上镜框，穿插在节目中间，由我亲手送给顾书记。如今，它被悬挂在社区办公处的会客室，成为我这个已有72年党龄的老党员献给党的百岁华诞的一份薄礼。

刚退休那阵子我的身体很糟糕，主要表现在精神状态上，想想自己老了不中用了，退休就意味着到“那天”的日子不远了，生命进入了倒计时阶段。最让人心烦的是经常感冒，发热恶心出冷汗，打针吃药一弄就是半个月，叫人心灰意冷，我常常问自己身体何时才能好呢？

人家楼上的老孙头都70多岁了，上下楼梯气不喘心不跳满面红光，一年到头也没什么烦心事，我很羡慕他活得如此快乐，我去请教他，他告诉我：“你练点什么，学点

什么都可以，一个人要有精神寄托，有了精神寄托生活就充实了。”最后他建议我练习跑步。

每天早上6点起床在马路上跑几步就筋疲力尽了，但我没退却，坚持两个月之后就有起色。以前每天起床要靠闹钟叫醒，现在一到六点半人就醒了，这是一大进步，老孙头说这是生物钟，养成习惯生活就有规律了，人有了生活目标就觉得日子过得快，以前度日如年，现在如闪电，一闪就是一年。在这一年里我由慢跑到提速跑，距离也由

短到长，初步尝到了身体锻炼给我带来的甜头。而且在跑步过程中我又通过书报刊物了解到关于跑步一些基本常识，用这些理论来指导我锻炼身体的实践。

跑步是全身性的运动，首先是对心脏的锻炼，经常练长跑的人他的心脏大而搏动有力，心肌舒张能力强。跑步时需要大量氧气，呼吸时能使7亿多肺细胞全部张开，使呼吸肌强壮有力肺活量大增。再就是对中枢神经系统、骨质、肌肉与血液的锻炼都会起到促进作用。

十多年来，天一亮我就在跑步了，每一步都充实有力，我觉得跑步就是在享度晚年，享度晚年就犹如在跑步，因此，黎明总跟着我，健康和欢乐总跟着我，我跑得入迷了，即使睡在床上也保持着跑步的姿势。

在我的影响下，附近那些赌博喝酒的闲得无聊骂街的老年人都一改往日恶习，跟我一起跑步了。我们一路脚印一路笑声，愉快的心情美丽的梦想像早晨绚丽的彩霞洒满大街小巷。每当儿孙们见了我总是夸我越活越年轻了，我说：“是呀，跑步能使人身体强壮使人精神焕发。”



## 跑步使我精神焕发

□ 陈太顺





# 南湖之行

□ 苏忠能

怀着崇敬的心情来到南湖，坐上摆渡艇向湖心岛驶去，穿越在波光粼粼的湖水中，望着若隐若现的烟雨楼，我思绪万千，浮想联翩。

100年前，一批意气风发的中国革命先驱从上海的兴业路来到嘉兴的南湖，在烟雨楼下湖心岛畔一艘古香古色的红船里继续召开中国共产党第一次代表大会。他们以镰刀和斧头的名义，孕育了伟大的中国共产党，南湖也就成为后人瞻仰的革命圣地。亲近南湖，禁不住让我感受到那峥嵘岁月的激荡风云，共产党人初心使命引发的巨大力量，党的理想信念再次充盈胸怀。当年，这些革命先辈“书生意气，挥斥方遒”是何等气壮山河，“问苍茫大地，谁主沉浮？”是多么慷慨激昂。100年过去了，共产党人的星星之火燎原神州大地。从开天辟地到惊天动地，从改天换地到翻天覆地。从南湖小小红船起航到东方巍巍巨轮领航，中国人民从站起来富起来强起来的伟大飞跃，充分彰显了中国共产党伟大、光荣、正确。

登上湖心岛，绿树成荫，水岸交映，呈现江南水乡浓浓韵味。走上烟雨楼，迎面就是以唐代诗人杜牧《江南春》诗句取名，由董必武同志所题的“烟雨楼”。烟雨楼上下两层，赭红色的崇楼高门，气宇不凡。“烟雨楼台，革命萌生，此地曾著星星火；风云

世界，逢春蛰起，到处皆闻殷殷雷”的楹联更醒人注目，周围陈列着许多珍贵照片、史料和革命文物，让充满江南韵味的烟雨楼，增添了革命激荡气息。烟雨楼保存着那个时代中国仁人志士的昂然豪气，在崇敬和敬仰中更鼓舞当代人的志气和勇气。

参观烟雨楼后，眼前中国共产党“一大”会议革命红船静静地停泊在岛边，在清澈湖水中显得宁静和庄严。在拥挤的人流里，我在红船旁边留影一张，感到光荣与激励。红船上复原的凉棚、床榻、八仙桌和木椅，清晰可见，让人们在瞻仰中意味深长。峥嵘岁月立党艰辛，革命初心历久弥坚，使命担当波澜壮阔。更加体会到没有共产党就没有新中国，只有中国共产党领导，才能实现中华民族伟大复兴。我不由自主地面对红船，默默重温入党誓言，再次领略庄严与责任。革命先辈英勇一生，不折不挠，为人民幸福，为民族复兴，义无反顾，鞠躬尽瘁。我们一代代共产党人，矢志不渝，奋发有为，砥砺前行，开创未来。

中午时分，金色阳光洒满南湖，碧波荡漾，告别红船，烟雨楼，离开湖心岛，心潮起伏，犹如南湖泛起无数涟漪，久久不能平静。悠悠南湖水，巍巍烟雨楼，悄悄小红船，满满革命志，共产党人初心使命永远激励我们奋勇前进。

## 长寿与否的 “风向标”

一个人是否长寿，有多种“解法”。随着科学研究的不断深入，科学家们发现，有三种征象与长寿相关：心率、握力、肺活量。

### 心率：静息心率55~60次/分者长寿

心血管科大夫常说心率慢一点好，说的是早起还躺在床上时测得的心率慢一点好，也就是静息状态下心率在55~60次/分最好，如果是70~80次/分肯定就不合适了。所以说静息心率慢一点好，那是因为心脏就像一个泵，在正常范围内，如果心率慢一点，则说明心脏功能好，身体的基础代谢率也相对较低。

研究发现，男性静息心率大于80次/分的，比男性静息心率小于60次/分的，活到85岁的比率下降了近一半。也就是说，静息心率偏快的人，发生各种心血管疾病的危险明显增加，死亡率也高。

### 健康支招：

要保证静息心率在55~60次/分，医学研究者们推荐了三种途径：一是常运动，使心脏功能得到锻炼；二是控制体重，肥胖会使心脏负担加重，让心率加快；三是戒烟限酒，因为吸烟与饮酒均可使静息心

率加快。

### 握力：力量大小跟心脏功能成正比

握力反映了身体的健康状况。英国的研究人员发现，那些握力最强的人通常比握力弱的人活得更长，握力最弱者在跟踪调查期间的死亡风险比握力最强者高67%。

握力除了反映肌肉力量外，与心脏功能是成比例的。《柳叶刀》杂志曾刊登加拿大的一项研究：握力减退预示着患心脏病、卒中等严重疾病的概率更大，预期寿命会随之缩短。

### 健康支招：

提高握力的方法也很简单，像握力器这类小器械，很方便带在身上随时练习，不受时间、空间限制。另外，也有一些健身球、皮球可以帮助我们增加握力。

### 肺活量：肺活量大有利机体功能

肺活量可以预测寿命，这是美国波士顿大学医学院经过长达30年的研究得出的结论。研究显示，肺活量大小和身体各系统的功能、新陈代谢的能力等密切相关。肺活量下降，内部机体能力也随之下降。

肺活量，简而言之就是人在深吸气后做最大努力所能呼出的气体总量。人体的各器官、系统、组织、细胞每时每刻都在消耗氧，机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作。而人体内部的氧供给全部靠肺的气体交换来获得，肺活量大就说明每次呼吸在肺部进行气体交换的量就大。测试肺活量，可以去医院做个肺功能检查。

### 健康支招：

提高肺活量主要靠坚持运动，适合大众的健身项目有游泳、慢跑、骑车、爬山等。不过锻炼肺活量并不一定需要剧烈运动，在安静的状态下也有一些运动可以有效锻炼肺活量，比如打太极拳、做呼吸操等，甚至练习吹气球、吹蜡烛等，也是调节呼吸的方法。

要想缓解上火症状，建议大家多注意补充水分，可多喝水、粥、豆浆，多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜、百合、银耳等润肺生津的食物。同时，还要提醒大家秋天要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、肥腻食物。秋天空气干燥，人们容易出现口干、舌燥、喉痛、皮裂、便秘、痔疮等“上火”症状。但出现上火症状后，千万不要自作主张乱吃泻火药，因为一些脾胃虚寒的人食入泻火药后会伤到胃。如果真需要吃药，也要遵医嘱。

### 山药糯米粥

原料：山药、荸荠、大枣、糯米等适量。

做法：1. 山药去皮洗干净切成片备用；鲜荸荠冲洗干净削去外皮，切成丁；糯米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干水分；大枣洗干净备用。2. 取锅放入冷水，加入以上材料先用大火煮开，再用小火慢炖约1个小时后即可饮用。喝的时候可以放些白

糖来调味，但量不能太多。

适用人群：这款药膳比较适合那些因为秋燥而发生干咳、便秘的人群。但糖尿病患者食用时，要记得从一天的饮食中扣除这些热量。

### 丝瓜肉片汤

原料：瘦肉片50克，鲜丝瓜25克，盐、味精、清汤少许。

做法：1. 瘦肉洗净切成薄片备用，丝瓜去皮切成片备用。2. 炒锅洗净放入少许的清汤煮沸后放入瘦肉片，等煮沸后撇去上面的浮沫，之后加入丝瓜、盐、味精等稍煮片刻即可饮用。

适用人群：这款药膳比较适合因为秋燥而引起的心烦气躁、干咳等症状的患者。

### 百合炖芦笋

原料：百合100克，鲜芦笋50克。

做法：1. 百合掰成瓣，撕去内膜，用盐水浸泡后用清水洗干净备用，芦笋洗干净切成段备用。2. 炒锅洗干净加入适量的水和百合煮到七成熟的时候，加入切成段的芦笋，煮熟后即可饮用。一天一次即可。

适用人群：这款药膳比较适合那些因为秋燥而流鼻血、口干舌燥甚至心生烦躁的人。

### 玉米红薯粥

原料：玉米面50克，红薯500克，金丝枣20枚。

做法：将红薯洗净，去皮切成小块和金丝枣一起入锅，煮至红薯七八成熟时，把玉米面中加入一点凉水，使之成糊状，倒入锅内，改小火煮。小火煮十来分钟后起锅。要提醒大家注意的是中间要不断搅动，以免糊底。

适用人群：这款粥非常适合因为秋燥出现便秘的人食用。这是因为红薯中含的维生素比较多，有益气生津、宽肠胃、通便的作用，而玉米中含较多的膳食纤维，也有润肠通便之功效。

## 秋季上火 推荐中医食疗





## 世界最健康村庄 的长寿秘诀

一位心脏病专家揭开了世界最健康村庄的奥秘，村民们健康长寿的秘诀归结起来最重要的只有一条：少吃糖。

这位名叫马尔霍特拉的医生研究的是意大利南部的皮奥皮村，这里居住着很多年龄超过100岁的老人，且从未听说该村中有人患过糖尿病。

通过对皮奥皮村的研究，马尔霍特拉发现是居民们的生活方式让他们获得了“额外”的寿命。规律饮食、每晚7小时睡眠以及每周只吃1次糖是他们长寿的重要因素。

皮奥皮村是联合国教科文组织认可的地中海饮食法发源地。这种饮食方法的要点包括使用橄榄油、不担心摄入脂肪，但要限制摄入糖和精制碳水化合物。

## 洒水的绿叶菜更 鲜嫩？错！

平时去农贸市场买菜，有时会看到商贩对生菜、空心菜等绿叶菜喷水，使绿叶菜看起来新鲜，颜色也绿油油的。但事实上，这些“洗过澡”的绿叶菜营养却不咋样。

B族维生素、维生素C都属于水溶性维生素，它们有三个特点：首先，易溶于水，也容易在水中被破坏；其次，在高温下容易被破坏；另外，水溶性维生素在人体内不储备，多余的会随尿排出。就拿维生素C来说，在食物解冻或浸水、烹煮时都会有损失，损失甚至高达90%。

由此可以看出，水溶性维生素特别“娇气”，给绿叶菜不断“洗澡”或买回家后长时间浸泡，都会让维生素流失，营养价值降低。因此，别买“洗过澡”的绿叶菜。新鲜绿叶菜买回家后先洗后切、急火快炒，炒好即食，尽量减少营养物质的流失。

## 百岁不休 食不忌口

退休后又工作近20年

重庆符彬彩老人100岁生日。寿宴上，符老兴致高昂地作了一个自我介绍。他出生于江苏省常州市金坛区，15岁那年独自到上海打工，成为一名学徒。抗日战争爆发后，他逃难到了重庆当了一名技工，认识了夏文君。27岁那年，两人在重庆结婚成家。

“能动的时候，一定要多动，不闲着；勤锻炼，心态好，不给子女添麻烦。”符老在寿宴上说，这是他理想的晚年生活，他做到了。

1967年，从事印刷工作的符老调到重庆江北新华书店担任负责人，直至退休。二儿子介绍，父亲退休后本该安享晚年，却不顾子女反对，又工作了将近20年，直

到79岁才彻底退休。父亲一辈子勤勤恳恳，爱劳动、爱工作，子女们在父母的言传身教中成长，终身受益。

爱吃软糯适中的肉

儿子介绍，父亲年过八旬后坚持不请护工，总是自己买菜、做饭、洗衣服。

寿宴上，大家问符老最多的问题还是他的长寿秘诀。符老哈哈大笑说，自己吃东西从不忌口，也没吃过任何保健品和营养品。最喜欢的食物唯独一样，就是软糯适中的肉。

“红烧肉、回锅肉、烧白、粉蒸肉，都是我中意的。”符老说，喜欢吃是一回事，节制又是另一回事，他从不超标，也不暴饮暴食。

据了解，符老生活非常有规律，每天清晨6时前起床，中午习惯午睡2小时，晚上8时30分左右入睡。符老说：“我的下一个目标是冲刺110岁。”

## 饭后谚语与养生误区



从古至今，关于饭后如何养生的谚语可谓不少。但是，由于受当时环境影响和条件限制，有的饭后谚语缺乏科学依据，有的按照现代医学观点来看，是明显不利健康的；有的虽有参考作用，但不够准确。为此，对这些饭后谚语应加以鉴别，吸取其精华，剔除其糟粕，以趋利避害。

### 饭后一袋烟 赛过活神仙

其实，吸烟有百害而无一利。研究证明：饭后吸烟危害更大。因为饭后胃肠蠕动活跃，毛细血管都处于舒张状态，血液循环加快，吸收烟雾的能力最强，烟中的有毒物质更易吸入人体，加重对身体的损害。这时吸一支烟，比平时抽十支烟的危害还大。饭后吸烟还会促使胆汁分泌增多，引起胆汁性胃炎，还能使胰蛋白酶的分泌受到抑制，妨碍食物的消化，并给胃和十二指肠造成直接损害。因此，最好戒烟，更不要在饭后吸烟。

### 饭后吃水果 解腻助消化

通常认为，饭后吃水果，有利于补充人体所需的碳水化合物和微量元素，也可以解油腻，事实如何呢？

食物进入胃以后，需要经过1~2小时的消化，如果饭后立即吃水果，就会被先前吃进的食物阻挡，致使水果不能正常消化。当然，对正常人来说问题还不大，但对于有胃肠疾病和糖尿病患者来说，就有较大影响了。同时，有的水果含有较多的膳食纤维，

膳食纤维对一些营养成分，如微量元素的消化吸收有不利影响。饭后吃水果时间长了还会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。因此，这条谚语可改为：两餐之间吃水果，营养解腻助消化。

### 饭后饮浓茶 清肠又解乏

茶叶中含有大量鞣酸，饭后喝浓茶，就会使胃中正在消化过程中的蛋白质同鞣酸结合，容易形成不易消化的沉淀物，影响蛋白质的吸收。茶叶还会妨碍铁元素的吸收，饭后长期喝浓茶会引发缺铁性贫血。

吃饭时一般配有汤和水，有助于溶解食物中的营养成分，有利于小肠的消化吸收。餐中喝一点汤、白开水或淡茶是适宜的。但饮用量不宜过多，大量的水进入胃中就冲淡了胃分泌的消化液，从而影响了胃对食物的消化。因此，饭后不要喝浓茶，清淡少量为最佳。

### 饭后洗个澡 洁身消化好

常言讲“饱不理发，饿不洗澡”。饭前饥饿时洗澡是不适当的。因为这时需要补充营养、增加能量，此时洗澡反而造成消耗。年老体弱者饥饿时洗澡容易造成缺氧，严重者还会突发晕厥。

那么何时洗澡为宜呢？最好是安排在饭后1小时后，或晚上睡前洗一个热水澡，既洁身净体，又能促进血液循环，消除疲劳，而且有助眠作用。

在预期寿命逐渐提高的背后，老人可能面临的失能时间也在延长。

### 寿命延长 失能时间也在延长

中国社会科学院博士张立龙发表了一篇文章，关注中国老年人的失能时间。他用中国老年人健康长寿影响因素调查数据的8000多个样本，分析了城乡老年人的生活状态。得出的结果是，65岁老年人的平均余寿约为16.04年，预期完全自理、轻度失能、中度失能、重度失能的时间分别为10.11年、4.42年、0.88年和0.63年。

### 受多种因素影响

众多研究发现，失能时间具有性别差异，即女性的失能时间明显高于男性。张立龙的研究进一步显示，女性比男性多出的余寿时间，几乎都会在失能状态中度过。而不论男女，年龄都是失能时间增加的最核心因素。因为年龄越大，患上慢病的几率越高，同时会增加处于较差自理状态下的概率。除年龄以外，还有其他一些因素会对失能时间产生明显影响：

**婚姻状况。**数据显示，65~67岁丧偶或离异后“再婚”老人的余寿为16.66岁，比同龄“不再婚”者的余寿多出1.4年；“再婚”老年人预期处于完全自理的时间为10.57年，也比“不再婚”者高出1.43年，即“再婚”老人比“不再婚”者多出的余寿中，基本处于完全自理状态。这说明良好的婚姻状态不仅能够延寿，还能让老人活得健康。

**生活习惯。**研究发现，经常锻炼身体的老人，预期完全自理时间比不锻炼者长1.49年；不吸烟的老人余寿比吸烟者长2.43年，且余寿中大多处于较好的自理状态。可以肯定地说，健康的生活习惯在延长寿命和保持老人较好自理状态上都有重要作用。

**医疗及医保水平。**医疗水平的提升使老年人的死亡风险降低，但很多时候，难以让他们更健康。即很多老人在良好的医疗和医保保障中，虽然活得更久，却也增加了其处于更差自理状态的时间。张立龙研究发现，农村老年人由于死亡风险高，余寿较短，但他们处于重度失能状态的时间也相对较短。

### 积极应对 没什么不能改变

当下，中国人预期寿命及慢性病患病时间延长，老年人失能时间随之增加；同时，由于生育率下降，中国家庭规模发生改变，使得养老问题更难通过单纯的家庭照护解决。

目前，我国正在探索老年人长期照护保险制度。该制度最早出现在德国，而后日本、韩国开始实行，新加坡今年也颁布了相关规范。

张立龙说，从影响因素出发，也能找到一些缩短老年人失能时间的方法。比如，加强老年人的健康教育，普及健康知识，提倡健康生活方式，引导老年人改变不良生活习惯；完善村庄、社区及公共场所的体育健身设施等，提高老年人体育锻炼的积极性。

此外，应给予丧偶老年人更多关注。



## 缩短老年人的失能时间



## 心血管病 四大新危险因素

最近,《欧洲心脏杂志》刊登的一篇述评结合最新的研究证据指出,心血管病有四大新的危险因素,它们是:睡眠时间长或短、空气污染、气温高和长期慢性疼痛。

### 睡眠时间长或短都对心血管不利

一项纳入21个国家116632人的研究发现,在调整了年龄和性别之后,总睡眠时间 $\leq 6$ 小时/天和 $> 8$ 小时/天的人,心血管事件风险均增高。每天6~8小时的睡眠时间与最低的死亡风险和心血管事件有关。也就是说,睡得多或睡得少都对心血管不利。

### 广泛疼痛者心血管病死亡风险增加了45%

疼痛是许多疾病的常见症状,与不适、焦虑和交感神经兴奋有关。已有研究证实,广泛性疼痛(疼痛部位非常广泛,头、颈、胸、背、四肢、腰等部位都有可能涉及)会增加心血管疾病的风险。美国弗明翰的一项心脏研究最新分析对4746人随访15年,发现广泛疼痛者的心血管病死亡风险增加了45%。

### 高温天气是心肌梗死的促发因素

影响健康的一个环境因素是气温。实际上,早有研究证实气温与血压和死亡率有关,但缺乏心肌梗死风险的证据。德国学者开展的一项研究发现,与寒冷相关的心肌梗死风险没有显著下降;而与炎热相关心肌梗死的相对危险度从1987-2000年的0.93,显著增加到2001-2014年的1.14,糖尿病患者和高脂血症患者对热更加敏感。暴露于高温,应被认为是心肌梗死的促发因素。

### 空气污染损伤心血管系统

空气污染也是导致呼吸系统疾病和心血管病死亡的主要风险因素。一项研究发现,空气污染每年导致欧洲79万人死亡,其中48%~80%是因心血管病而死亡。

癌症是人类最可怕的杀手之一。虽然目前人类还不能完全攻克癌症,但随着研究和治疗水平的进步,癌症现在已不等同于绝症,而是一种可防可控的慢性病,有些甚至能被完全治愈。

对绝大多数恶性肿瘤来说,如果患者确诊并治疗后能活过5年,未来复发或转移的概率就明显降低,相当一部分患者可以认为被治愈了,因此常用5年生存率来评估癌症诊治效果。

**新药开发应用更精准。**以前的癌症药物治疗就像飞机扔炸弹,大致击中目标,还可能伤及无辜;现在,靶向药、免疫药、内分泌新药的研发及应用进入快车道,治疗就像按键发射导弹,精准定位,剂量也很准确,尤其为晚期患者带来福音。比如,治疗非小细胞肺癌的靶向药吉非替尼和免疫药物PD-1/PD-L1单抗对肺癌治疗就起到很大推动作用。

**影像技术进步助早诊。**核磁共振、PET-CT(反映病变基因、分子、代谢及功能状态的显像设备)技术的发展和普及,对癌症诊断治疗能力提升起到关键作用。患者的生存率提高与早诊有关,临床及体检中的影像检查提高了早期肿瘤检出率。

**新治疗模式不断拓展。**医学界对肿瘤发生发展规律的研究不断更新,综合治疗手段越来越多,多学科相互配合,优化治疗流程,治疗效果好。以腹部肿瘤外科为例,腹腔镜手术、机器人手术、微波射频等微创手术广泛应用,患者并发症大大减少。现在一部分晚期患者可以先做化疗,再把原发灶和转移灶处理掉,这样的治疗模式能明显提高患者的生存率和生存质量。

癌症患者活得越来越长

## 秋季运动攻略

秋季锻炼可提高身体机能，很符合中医“秋补”的理念，对迎接严冬的考验是非常有必要的准备工作。让我们给自己做一份秋季运动攻略吧。

### 秋季运动的好处

● **增强心血管系统功能** 运动可明显改善血液黏度，加快血液循环，减少血栓形成，减轻心脏负担，预防心血管病的发生。

● **促进呼吸系统功能** 运动能促进心肺循环，加大肺活量，增加血液中的含氧量，保证身体新陈代谢的需要。

● **促进消化系统功能** 运动可增加唾液分泌，增进食欲，保证大便通畅，有利于预防消化系统疾病。

● **提高神经系统功能** 运动可保持机体灵活、反应迅速、头脑清醒、思维敏捷、精力充沛，从而祛病延年。

### 秋季适宜的运动

● **登高** 也就是我们常说的爬山等活动，攀爬到高处之后可以极目远眺，欣赏周围甚至整个城市的美景，还在攀爬的途中活动了身体，可谓是一举两得。但爬山对于年纪太大或者有心血管疾病及骨关节病的人来说不是非常适合。

● **骑行** 中老年人骑着自行车结伴而行，在骑行的途中还能欣赏到初升的朝阳、落日的余晖等美景，是一种有益身心健康的活动。

● **垂钓** 我们都知道钓鱼需要有耐心，忌心浮气躁。中老年人在闲暇之余带着装备去湖边钓鱼，既可以享受那一份恬静美好的心境，还可以享受收获的喜悦，何乐不为呢。

● **慢跑** 慢跑一直被人们誉为“有氧代谢运动之王”，对健身减肥有较好效果，对防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等，都具有积极作用。

现在不少城市的社区都配备了“健身公园”，里面各式各样的健身器材，对时间空闲、喜好运动的老年人而言，非常方便。

虽然这些健身器材很多是为老年人所建，但有一些老年人并不合适。因为老年人不宜进行强度太大的锻炼，像“坐推训练器”“单双杠”等，需要耗费很大体力的器械，就不适宜体弱的老年人使用，身体素质好的老年人也要“量力而为”。

那么哪些健身器械适合老年人呢？根据锻炼目的的不同，社区的健身器材可分为五类：锻炼心肺功能、锻炼速度和耐力、锻炼协调性和稳定性、锻炼灵活性和柔韧性、综合锻炼。老年人应当以锻炼心肺功能、灵活性和柔韧性为主。有三类健身器材较适宜老年人，它们是锻炼心肺功能的太空漫步机和

## 老年人不宜用的健身器

健骑机，提高身体柔韧性的转体训练器、压腿训练器。提高灵活性的转轮。但锻炼时要将各个项目间隔开，可先做压腿训练10~15次，休息5分钟后，做漫步训练10~15分钟，注意从慢速到中速，心率在每分钟80~100次，休息10分钟后，再做转体训练，每侧15~20次。

另外，热身运动对老年人很重要。锻炼前要先活动各个关节，拉伸肌肉和韧带，包括伸展上肢、扭动头部、左右摆髋、蹲起运动和活动膝关节等。一般做到身体发热，微微出汗即可。通常需要5~10分钟，天冷时可稍长。

# 为什么

秋 季

易伤感



深秋时节，草枯叶落，“枯藤，老树，乌鸦”，容易让人触景生情，心中常有凄凉、垂暮之感，这就是通常人们说的“悲秋”情绪。

## 日照少温度低引发“悲秋”

为什么秋季的气候和物候容易引发伤感呢？

“悲秋”情绪的产生有着一定的人体生理的原因。入秋以后。由于日照时间减少，强度减弱，褪黑激素会有较多的分泌；如果逢上秋风秋雨的不好天气，日照几乎没有，“褪黑激素”就会大量增多。“褪黑激素”的增多，就会使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制，人体细胞就会“犯懒”，人的心情自然就容易低沉消极，精神也容易萎靡不振。

秋天，尤其是秋雨连绵的日子里，人们除了容易“秋燥”，也容易产生伤感的情绪。此外，“一场秋雨一场寒”。气温的骤然下降，也会使人体新陈代谢和生理机能受到抑制，导致内分泌功能紊乱，进而使情绪低落，注意力难以集中，甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状，这显然也有助于“悲秋”的产生。

## 克服“悲秋”有3招

“悲秋”情绪是由主客观的诸多原因引发的，克服或抑制“悲秋”情绪也必须多管齐下，至少，以下几点会有益于人们避免或

走出“悲秋”情绪。

首先，要多读一些描写秋天美景的作品，少看一些把秋天描写得无比肃杀、凋零的作品。同时，要少看一些充满失意情绪的小说和电视剧；也要少一些怀旧情绪，多想想美好的未来，在心里把秋天当作“不似春光，胜似春光”的季节。

其次，用饮食和光线滋养好心情。早餐一定要吃好，尽可能食用牛奶、蛋、水果，补充蛋白质与钙质的摄取量。还要注重养心和养肝，多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶，因为它们有清肝解郁的作用，长期喝对于缓解抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等，这些食物有养心安神的作用，对消除焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质，也会帮人们消除抑郁。居室要保持良好的光线，白天尽量不要拉窗帘。

最后，积极参加体育锻炼，多登高望远。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心理变化。多登高远眺，“看万山红遍，层林尽染”，饱览秋日美景和累累果实，定会心旷神怡，百愁皆消。此外，走亲访友和乐观幻想也很重要，因为找一个知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话，有益于减轻自己的心理压力；而遭受挫折时，宁作乐观的幻想，也不作消极的猜度，则是一种积极健康的态度。

### 咏榴花

□ 王联斌

碧园难锁艳妆红，  
蝶阵蜂团热吻容。  
莫道榴花开放晚，  
秋来密子满怀拥。

### 二大会址

□ 季军

乌门天井忆斯人，  
首部党章醒庶民。  
起凤腾蛟真有兆，  
神州至此始逢春。

### 党徽

□ 杨家彬

胸口党徽佩，  
红光照我心。  
旗镰航向指，  
热血可长吟。

### 花博会有感

□ 胡树民

共逐花开中国梦，  
争奇斗艳美空前。  
文明生态千帆发，  
如画江山别有天。

### 灯下

□ 史济民

黄叶飘飞已忘忧，寒蛩细听夜逾幽。  
天生暮雨洗霄汉，风卷浮云看斗牛。  
把酒高吟三径晚，凭轩遥想五湖秋。  
一堆诗稿灯前读，白鬓清茶忆旧游。

### 游花博会

□ 王振华

胜会客来游，群芳万象收。  
蝶飞生俏影，卉异竞风流。  
江阔天香厚，滩腴国色遒。  
缤纷迷众眼，谁不醉瀛洲。

### 卜算子·百年党颂

□ 程宣猷

雄伟天安门，迎举庄严会。  
浴火重生一百年，赢得今朝贵。  
紫气卷潮来，万象流光沛。  
地覆天翻铸丽华，功德党为最。

### 浪淘沙·神舟12号载人圆梦

□ 卢景沛

飞越盼如仙，幻说连翩。敦煌画壁寄心田。宇宙环游何以现，期待年年。  
万众奋攻坚，科技尖端。天宫神箭载人旋。古国终圆千岁梦，笑傲人间。