

入党那一天

□ 袁芳荣

入党那一天
是平庸人生的蜕变
你我接受了党组织
庄重神圣的点验

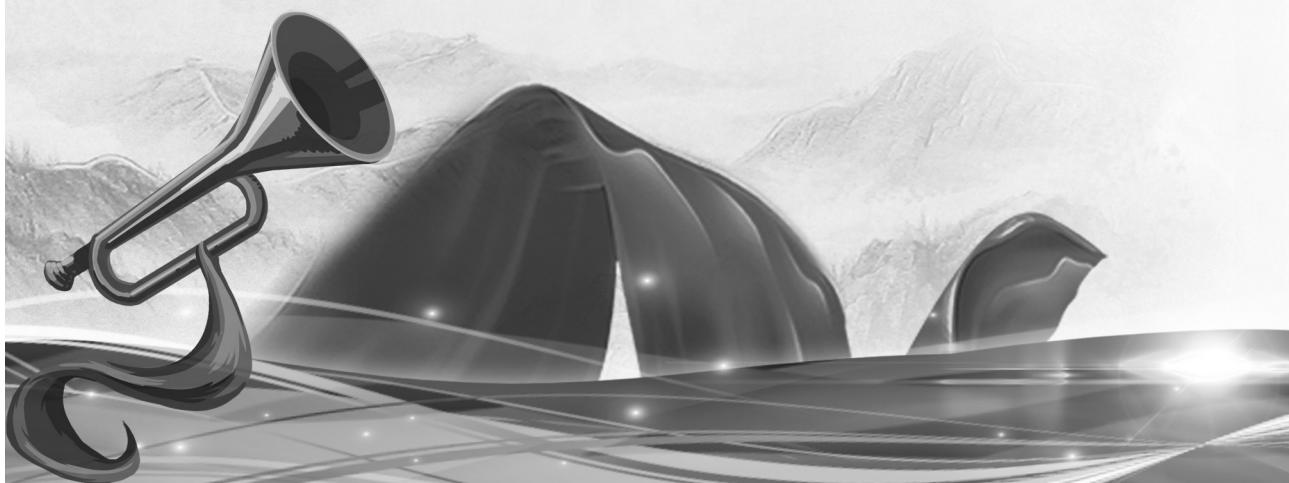
入党那一天
是出彩人生的起点
你我用鲜红的党旗
扬起了理想的风帆

入党那一天
是璀璨人生的开篇

你我将金色的党徽
作为新长征的罗盘

入党那一天
是壮丽人生的序言
你我将宝贵的生命
融入伟大复兴的灿烂

啊 这是刻骨铭心的一天
因为面对血与火铸就的锤镰
你我庄严地立下了
为共产主义奋斗终身的誓言





“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
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11期 总第411期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

入党那一天 袁芳荣 (1)

百年·征程

认真领会习近平总书记重要讲话精神
..... (4)

理论之光

牢牢掌握中国发展进步的命运
..... 毛强 (6)
保持党和群众的血肉联系 吴波 (7)

党的建设

坚持实事求是最需要解决的是党性问题
..... 李军辉 (8)

党史故事

七大的历史贡献 王建柱 (9)
党史上的“第一” 于卓言 (9)

时事热点

全面建成小康社会,伟大的中国成就
..... (10)
共建风清气正的网上精神家园
..... 张凡 (11)

本期专稿

本市举行“乐龄申城·G生活”志愿服务活动之“乐龄码”发布会
..... 市委老干部局发挥作用指导处 (12)
“致敬!百年辉煌——放歌中国共产党建党100年”音乐党课举行
..... 上海市老干部大学 (14)
市老干部活动中心开展重阳节系列敬老活动
..... 市老干部活动中心 (15)
铸魂造形,晚霞今朝更红艳
..... 市委老干部局发挥作用指导处 (16)
“上海老干部”APP安装升级常见问题解答
..... (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

徐汇区领导看望离退休老同志

..... 陈宛瑜 (20)

金山区领导座谈听取老同志意见

..... 王丹萍 (20)

宝山老干部工作联合体正式成立

..... 宝 宣 (20)

黄浦区推进智慧养老建设 曲盈盈 (21)

奉贤区开展离休干部养老咨询服务工作

..... 陈 佳 (21)

市建交系统采取多种形式深入学习贯彻“七一”重要讲话精神 陈冀华 (21)

学党史·担使命

树立正确党史观 深入开展党史学习教育(四) 程亚西等 (22)

学党史 悟大局 王 闽 (23)

赓续伟大建党精神 季 军 (24)

谈天说地

不断造福人民 深得人民点赞

..... 范永祥 (25)

人物金秋

连环画：退而不休的志愿者

..... 李荣光 (26)

乐管闲事的“市民谋士” 龚寄托 (28)

九秩老人忆往昔 宓正明 (30)

用心用情 点亮心灯 施振华 (31)

峥嵘岁月

一枚珍贵的邮票 乔建忠 (32)

我的父亲母亲 青 儿 (34)

从“灭顶之灾”到“人生之春”

..... 丁梅芳 (36)

情满人间

“600号”成网红以后 任炽越 (37)

感悟生命 李玉林 (38)

重阳节 吴世常 (39)

红叶可做媒 李 惠 (40)

攸县的米粉 张晓雷 (41)

畅游天下

秋游井冈 沈顺南 (42)

崇明花博会 萧 毅 (42)

健康养生

谁来满足新生代养老的需求 (43)

人过八十 要迈四道坎 (44)

居家养老 科学进食 (44)

拒绝反季节 按月吃水果 (45)

秋防燥 常用三药 (46)

无花果药食两用 (46)

跌倒成65岁以上老年人因伤致死首因
..... (47)

五声对五脏 根据声音看健康 (48)

咽喉反酸重在“治胃” (49)

支气管扩张常做体位引流 (49)

生活之友

公众戴口罩指引 (50)

自助艾灸盒“熏”出健康来 (50)

早中期膝关节痛可运动治愈 (51)

打羽毛球前做好颈部准备 (52)

为什么会今儿练明儿疼 (52)

儒家文化与仁寿健康 (53)

内心纯净才是真健康 白岩松 (54)

有一种老年病叫“后悔” (55)

艺林漫步 李太松等 (56)

封面：万花筒

杨大钊 摄

封二：图文传真

封三：嘉定区老干部摄影选

封底：金 秋

周文静 摄



认真领会习近平总书记重要讲话精神

习近平强调：加快建设世界重要人才中心和创新高地

中央人才工作会议9月27日至28日在北京召开。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，强调要坚持党管人才，坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，深入实施新时代人才强国战略，全方位培养、引进、用好人才，加快建设世界重要人才中心和创新高地，为2035年基本实现社会主义现代化提供人才支撑，为2050年全面建成社会主义现代化强国打好人才基础。

习近平强调，加快建设世界重要人才中心和创新高地，必须把握战略主动，做好顶层设计和战略谋划。我们的目标是：到2025年，全社会研发经费投入大幅增长，科技创新主力军队伍建设取得重要进展，顶尖科学家集聚水平明显提高，人才自主培养能力不断增强，在关键核心技术领域拥有一大批战略科技人才、一流科技

领军人才和创新团队；到2030年，适应高质量发展的人才制度体系基本形成，创新人才自主培养能力显著提升，对世界优秀人才的吸引力明显增强，在主要科技领域有一批领跑者，在新兴前沿交叉领域有一批开拓者；到2035年，形成我国在诸多领域人才竞争比较优势，国家战略科技力量和高水平人才队伍位居世界前列。

习近平指出，加快建设世界重要人才中心和创新高地，需要进行战略布局。综合考虑，可以在北京、上海、粤港澳大湾区建设高水平人才高地，一些高层次人才集中的中心城市也要着力建设吸引和集聚人才的平台，开展人才发展体制机制综合改革试点，集中国家优质资源重点支持建设一批国家实验室和新型研发机构，发起国际大科学计划，为人才提供国际一流的创新平台，加快形成战略支点和雁阵格局。

习近平强调：全体中华儿女万众一心 共襄民族复兴伟业

纪念辛亥革命110周年大会10月9日在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在会上发表重要讲话。习近平强调，孙中山先生是伟大的民族英雄、伟大的爱国主义者、中国民主革命的伟大先驱。孙中山先生和辛亥革命先驱为中华民族建立的历史功绩彪炳千秋，在辛亥革命中英勇奋斗和壮烈牺牲的志士们名垂青史，辛亥革命永远是中华民族伟大复兴征程上一座巍然屹立的里程碑。

习近平指出，孙中山先生振兴中华的深切夙愿，辛亥革命先驱对中华民族发展的美好憧憬，近代以来中国人民梦寐以求并为之奋斗的伟大梦想已经或正在成为现实，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

习近平强调，实现中华民族伟大复兴，必须有领导中国人民前进的坚强力量，这个坚强力量就是中国共产党。实现中华民族伟大复兴



兴，道路是最根本的问题。中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的唯一正确道路。实现中华民族伟大复兴，必须依靠中国人民自己的英勇奋斗。实现中华民族伟大复兴，中国人民和中华民族必须同舟共济，依靠团结战胜前进道路上的一切风险挑战。实现中华民族伟大复兴，不仅需要安定团结的国内环境，而且需要和平稳定的国际环境。

习近平强调，两岸同胞都要站在历史正确的一边，共同创造祖国完全统一、民族伟大复兴的光荣伟业。中华民族具有反对分裂、维护统一的光荣传统。凡是数典忘祖、背叛祖国、分裂国家的人，从来没有好下场，必将遭到人民的唾弃和历史的审判。台湾问题纯属中国内政，不容任何外来干涉。任何人都不要低估中国人民捍卫国家主权和领土完整的坚强决心、坚定意志、强大能力。祖国完全统一的历史任务一定要实现，也一定能够实现。

习近平强调：人不负青山，青山定不负人

国家主席习近平10月12日以视频方式出席在昆明举行的《生物多样性公约》第十五次缔约方大会领导人峰会并发表主旨讲话。

习近平强调，我们处在一个充满挑战、也充满希望的时代。为了我们共同的未

来，我们要携手同行，开启人类高质量发展新征程。

第一，以生态文明建设为引领，协调人与自然关系。要解决好工业文明带来的矛盾，把人类活动限制在生态环境能够承受的限度内，对山水林田湖草沙进行一体化保护和系统治理。

第二，以绿色转型为驱动，助力全球可持续发展。要建立绿色低碳循环经济体系，把生态优势转化为发展优势，使绿水青山产生巨大效益。加强绿色国际合作，共享绿色发展成果。

第三，以人民福祉为中心，促进社会公平正义。要心系民众对美好生活的向往，实现保护环境、发展经济、创造就业、消除贫困等多面共赢，增强各国人民的获得感、幸福感、安全感。

第四，以国际法为基础，维护公平合理的国际治理体系。要践行真正的多边主义，有效遵守和实施国际规则。设立新的环境保护目标应该兼顾雄心和务实平衡，使全球环境治理体系更加公平合理。

习近平强调：全过程人民民主是最广泛最真实最管用社会主义民主

中央人大工作会议10月13日至14日在北京召开。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，强调人

民代表大会制度是符合我国国情和实际、体现社会主义国家性质、保证人民当家作主、保障实现中华民族伟大复兴的好制度，是我们党领导人民在人类政治制度史上的伟大创造，是在我国政治发展史乃至世界政治发展史上具有重大意义的全新政治制度。我们要坚持中国特色社会主义政治发展道路，坚持和完善人民代表大会制度，加强和改进新时代人大工作，不断发展全过程人民民主，巩固和发展生动活泼、安定团结的政治局面。

习近平指出，党的十八大以来，我们深化对民主政治发展规律的认识，提出全过程人民民主的重大理念。我国全过程人民民主不仅有完整的制度程序，而且有完整的参与实践。我国全过程人民民主实现了过程民主和成果民主、程序民主和实质民主、直接民主和间接民主、人民民主和国家意志相统一，是全链条、全方位、全覆盖的民主，是最广泛、最真实、最管用的社会主义民主。我们要继续推进全过程人民民主建设，把人民当家作主具体地、现实地体现到党治国理政的政策措施上来，具体地、现实地体现到党和国家机关各个方面各个层级工作上来，具体地、现实地体现到实现人民对美好生活向往的工作上来。



实现中华民族伟大复兴是中华民族最伟大的梦想。习近平总书记在纪念辛亥革命110周年大会上指出：“1911年10月10日，武昌城头枪声一响，拉开了中国完全意义上的近代民族民主革命的序幕。辛亥革命极大促进了中华民族的思想解放，传播了民主共和的理念，打开了中国进步潮流的闸门，撼动了反动统治秩序的根基，在中华大地上建立起亚洲第一个共和制国家，以巨大的震撼力和深刻的影响力推动了中国社会变革，为实现中华民族伟大复兴探索了道路。”辛亥革命永远是中华民族伟大复兴征程上一座巍然屹立的里程碑。辛亥革命以来的沧桑巨变，蕴含丰富的历史启示，具有深刻的现实意义，标明了中国未来发展进步的前进方向。

中国共产党是领导中国人民前进的坚强力量。为了中华民族伟大复兴，“自古以来，中国没有一个集团，像共产党一样，不惜牺牲一切，牺牲多少人，干这样的大事”。这个有着广泛社会基础、组织纪律严整、思想高度统一、社会动员能力强大的无产阶级政党，以马克思主义观察和分析中国的问题，以明确的反帝反封建的民主革命纲领凝聚亿万人民的力量，以民族复兴的重任推动社会发展进步的步伐。中国共产党用奋斗、牺牲和成就赢得了历史的选择、人民的选择，始终引领着中华民族的发展进步。

中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的唯一正确道路。世界上不存在可以完全复制而无视本国国情的现代化模式，一切现代化之路，必须以符合国情为基本前提。中国特色社会主义不是从天上掉下来的，更不是什么外国人恩赐给我们的，它是中国历史发展的必然结果，是中国共产党团结带领人民坚持走自己的路、独立自主创造的，是党和人民历尽千辛万苦、付出巨大代价取得的。这条中国人民付出巨大努力和巨大牺牲找到的正确道路，从根本上改变了中国人民和中华民族的前途命运，不可逆转地开启了中华民族走向伟大复兴的历史进程。中国特

牢牢掌握中国 发展进步的命运

□ 毛 强

色社会主义道路符合中国实际、反映中国人民意愿、适应时代发展要求，不仅走得对、走得通，而且也一定能够走得稳、走得好。

依靠团结战胜前进道路上一切风险挑战。团结是战胜一切困难的强大力量，是凝聚人心、成就伟业的重要保证。民族复兴是宏图伟业，必须依靠全体中华儿女的团结合作和共同奋斗。在党的领导下，中国人民和中华民族弘扬伟大爱国主义精神，心聚在了一起、血流到了一起，共同书写了抵御外来侵略、推翻反动统治、建设人民国家、推进改革开放的革命史诗。中国特色社会主义进入新时代，中华民族迎来了历史上最好的发展时期。同时，面对复杂的国内外形势，我们更要团结一致、凝聚力量，铸牢中华民族共同体意识，紧紧依靠全体中华儿女共同奋斗，坚持大团结大联合，不断巩固和发展最广泛的爱国统一战线，广泛凝聚中华民族一切智慧和力量，形成海内外全体中华儿女万众一心、共襄民族复兴伟业的生动局面。

历史是在继承中不断发展的，尽管距离辛亥革命已有110年，但它极大地推动了近代以来中国发生的深刻社会变革。中国共产党人是孙中山先生革命事业最坚定的支持者、最忠诚的合作者、最忠实的继承者。新的征程上，在中国共产党的领导下，将中国建设成为“世界上顶富强的国家”、让中国人民成为“世界上顶享幸福的人民”的美好愿望一定会实现。（摘自《学习时报》）



《人民日报》刊登署名“宣言”的《我们怎样才能继续成功》一文，它是《我们为什么能够成功》的姊妹篇。在建党百年的历史时刻，两篇文章基于历史和理论相统一，秉持鲜明的问题意识，深刻论述了“中国的事情，关键在党”这个道理，既是向全党昭示成功的基本经验，更是向全党发出了新的进军令。

我们如此自信宣示的成功，有其特殊的内涵和意义。这个成功，意味着中国共产党凭借坚忍不拔的自我革命，百年之际依然保持风华正茂、充满生机活力的样子；这个成功，意味着走出了一条社会主义与市场经济结合的新路，社会主义现代化事业取得举世瞩目的伟大成就；这个成功，意味着世界正处于百年未有之大变局，重新激活了社会主义与资本主义之间关系的重大命题，标志着世界社会主义复兴宏大叙事的重新开启。

对于经济文化相对落后的中国来说，现代化从它一起步，就确立了社会主义现代化的根本目标，并以此作为中华民族伟大复兴的实质性内容。

经过70多年的艰辛而不懈的探索，以我们骄傲地发出“我们为什么成功”的反问为标志，社会主义现代化事业已经站在一个新的历史起点。成功既有根本性的目标，又有阶段性的任务。当“我们怎样才能继续成功”的问题提出时，成功的内涵也在延展和深化。面向未来，继续成功首先意味着新的阶段性目标的确立。它的丰富性可以表述为，进一步完善社会主义市场经济这条新路，进一步缩短和减轻现代化过程的弊端和苦痛，更加彻底地实现现代性的内在超越，不断达成新的文明形态元素量的增添和质的提升。

如果用一个词理解这个阶段性目标的

话，共同富裕应是最恰当不过的了。仅从党的十九大以来对共同富裕这一社会主义根本原则和奋斗目标的矢志不渝上，便可检视中国共产党的殷殷初心。2017年党的十九大报告提出，从2020年到2035年“全体人民共同富裕迈出坚实步伐”，2020年党的十九届五中全会制定的2035年基本实现社会主义现代化远景目标提出“人民生活更加美好，人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展”。近日召开的中央财经委员会第十次会议在专门研究扎实促进共同富裕问题时提出“要坚持以人民为中心的发展思想，在高质量发展中促进共同富裕”。中国共

产党为一大事而来，既认定其事，便须忠于其事、专于其事、尽其力献于其事。关于共同富裕实践文字表述上的细微变化，不仅折射出我们党对社会主义本质的深刻把握和忠实贯彻，更是凸显了解决这一问题时不我待的责任感和紧迫感。

在一定意义上，对于我们怎样才能继续成功的提问，与其说是对党百

年奋斗成功经验的总结，倒不如说是对党自身问题的现实反思。正是坚持问题导向，这篇文章从党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力四个方面全面系统阐释了中国共产党保持立于不败之地的实践指向。与执政能力的问题相比较，纯洁性的问题更具基础性和关键性，不能不处于优先的位置，这是为什么党的十九大将长期执政能力建设和先进性纯洁性建设结合在一起作为新时代党的建设的主线的根本原因。

对中国共产党来说，始终正确认识和处理其与人民群众之间的关系，是继续成功唯一不变的秘诀所在。（摘自《环球时报》）

保持党和群众的 血肉联系

□ 吴波



坚持实事求是最需要解决的是党性问题

□ 李军辉

实事求是，是我们党始终坚持的基本思想方法，集中体现了马克思主义唯物论的、辩证的认识论，也是马克思主义中国化理论成果的精髓和灵魂。回顾党的百年历程，我们党就是靠实事求是不断从胜利走向胜利。什么时候坚持实事求是，就能兴党兴国；反之，什么时候违背实事求是，就会误党误国。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深刻指出，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；最根本的要看是不是讲真话、讲实话，是不是干实事、求实效。这些重要论述直指当前一些干部思想深处存在的党性问题。可见，坚持实事求是，不仅要有正确的方法，更紧要的是提高党性修养。

“党性”一词常被提起，但何谓党性，恐怕许多人比较模糊。毛泽东对此做过哲学层面的概括：辩证唯物论与历史唯物论的科学态度就是党性，没有这种科学态度，就叫没有党性。刘少

奇认为党性是无产阶级利益最高而集中的表现。一个人是否讲党性、党性是否纯粹，本质上要看能否坚持理论与实践相统一、能否为人民服务。这就要求领导干部在工作中，坚持以党性立身做事，全心全意为人民服务，求“真”务“实”，讲真话、讲实话，干实事、求实效，以坚强的党性来坚持实事求是。

讲真话、讲实话难在一个“真”字。坚持实事求是说起来容易，做起来难，除了难在客观实际错综复杂、隐藏在现象背后的规

律不容易把握外，主要在于部分党员对“我是谁、为了谁、依靠谁”缺乏根本性认识。比如，当前存在的形式主义、官僚主义。一些干部对上巴结奉承，说假话大话空话；对自己好大喜功，自吹自擂甚至弄虚作假；对失误文过饰非，不担风险明哲保身；对下遮掩欺瞒，报喜不报忧。这些都是唯己唯上不唯真，党性不纯不完全的表现，带坏了风气，损害了形象，影响了事业，危害极大。心正则身正，党性强则事业兴。讲真话、讲实话是一种党性之纯之强的要求，考验的是政治品格，尤其当前我们党面临的矛盾风险挑战之多、治国理政考验之大前所未有，更要求领导干部带头讲真话、道实情，讲事物的本来面貌，说工作的真实情况，不刻意评功摆好，不回避和掩饰问题。

干实事、求实效贵在一个“实”字。“为官一任，造福一方，遂了平生意。”政绩对于一名领导干部至关重要，但政绩不一定是“真绩”，衡量政绩的标准就是要得到人民认可、经得起历史检验。对待如何“赢得生前身后名”，有人以造福一方百姓为出发点，有人为浪得虚名急功近利大搞数字工程、形象工程，导向不同结果自然不同。焦裕禄、谷文昌等之所以得到习近平总书记的肯定和百姓的爱戴怀念，就在于他们不追求轰轰烈烈的“显绩”，而是默默无闻靠实干为人民谋“真绩”。干实事，就是工作要从具体事做起、从群众点滴需求出发，坚持以人民为中心，切实解决好群众的操心事、烦心事、揪心事。求实效，就是工作要坚持结果导向，以抓铁有痕、踏石留印、久久为功的劲头和韧劲狠抓落实，不抓则已、抓则必成，做出实实在在的业绩。

求“真”才能务“实”。广大干部要坚持以党性立身做事，把党性提高到掌握马克思主义思想方法、全心全意为人民服务的高度，讲真话、讲实话，干实事、求实效，自觉做坚持实事求是的表率。（摘自《学习时报》）



1945年的春天，中国共产党第七次全国代表大会即将在延安召开。

在杨家岭那条沟口的平滩上，专为召开七大所建造的中央大礼堂已经竣工。1945年4月23日下午，中国共产党七大在杨家岭新落成的中央大礼堂隆重开幕。大厅内，主席台上竖立着毛泽东主席和朱德总司令的画像，主席台上方顶端的红底白字横幅上写着“在毛泽东的旗帜下胜利前进”，会场两边墙上的V字形木座上插着24面鲜艳的红旗，表示中国共产党已经走过了24年。毛泽东用抑扬顿挫的语调说：我们需要一个正确的政策，这个政策的基本点，就是放手发动群众，壮大人民力量，在我们党领导之下，打败侵略者，建设新中国。

4月24日，毛泽东作《论联合政府》的政治报告。报告把经过延安整风运动后中国共产党形成的新的工作作风概括为：理论和实践相结合的作风，

和人民群众紧密地联系在一起的作风以及批评与自我批评的作风。

5月14日，刘少奇作《关于修改党章的报告》，大会通过了新党章，毛泽东思想被确定为党的指导思想。

6月9日，选举党的中央委员，毛泽东早在几天前就提议要把历史上犯过错误的几位同志选进中央委员会，这天他一直坐在会场上等待，王明、博古、李立三的选票过了半数他才离去。大会的第11天选举中央候补委员，毛泽东特意要求发言，提议王稼祥同志进入中央委员会。

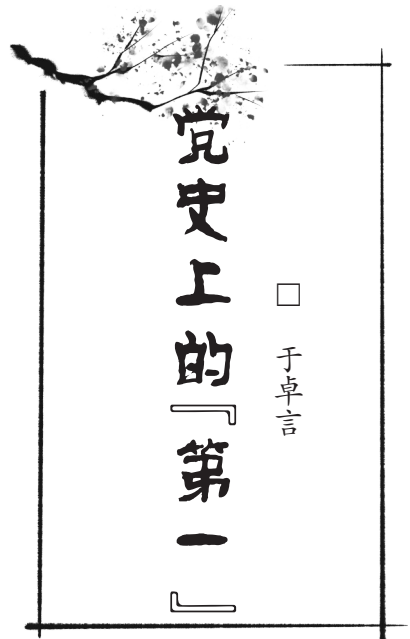
党的七大是党在新民主主义革命时期召开的一次极其重要的全国代表大会。把毛泽东思想确立为党的指导思想并写入党章，是党的七大的历史性贡献，是近代中国历史和人民革命斗争发展的必然选择。（摘自《解放日报》）

“伟大、光荣、正确的中国共产党万岁！伟大、光荣、英雄的中国人民万岁！”习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上发出响亮的口号，激发了全党全国各族人民内心深处的自豪感、自信心。

1922年7月在上海召开的中共二大，第一次在党的正式文件中喊出“中国共产党万岁”。

1949年10月1日，庆祝中华人民共和国中央人民政府成立典礼在北京天安门广场隆重举行。游行队伍一边行进，一边高喊“中国共产党万岁”“中华人民共和国万岁”等口号。

1954年9月20日，中华人民共和国第一届全国人民代表大会第一次会议庄严地通过中华人民共和国第一部宪法，明确规定“中华人民共和国的一切权力属于人民”。（摘自《解放日报》）





全面建成小康社会，伟大的中国成就

国务院新闻办公室10月28日发表《中国的全面小康》白皮书，共3.2万余字，回顾了历代中国人建设小康社会的不平凡历程，介绍了全面建成小康社会的伟大成就，并展望了中国现代化建设的美好前景。这份重要文献，不仅让我们中国人感慨万千、倍感振奋，而且向世界传导了正能量。

“小康”是一个美好的中文词，2000多年前的中国典籍就用“小康”来代表理想社会的状态。历史长河，见证了中国人民曾经饱受战乱之苦和贫穷匮乏的艰辛，也承载了中国人对“小康”的集体向往和期待。今日中国，全面建成小康社会，实现中华民族的千年梦想和夙愿，这个成就只能用“伟大”来形容。

白皮书指出，全面小康，重在全面。中国的全面小康，是全体人民共同享有发展成果的小康。不让一个人掉队，不让一个区域落下，不让一个民族滞后，体现了实现人的全面发展和实现全体人民发展的有机统一，体现了实现共同富裕的社会主义本质要求。

中国全面建成小康社会，占世界近20%人口的14亿多中国人民踏上全面建设社会主义现代化国家新征程，这是人类历史上前所未有的大变革、大事件，这是对世界和平与发展作出的巨大贡献。国际舆论评价，从人类文明形态来讲，中国的现代化创造了一条新的道路，中国全面建成小康社会则是人类历史取得重大进步的一项标志。

言必信，行必果。全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标，中国共产党兑现

了自己对历史、人民和国家的庄严承诺。这也是信心之源、成功密码。正如白皮书所言，全面建成小康社会目标如期实现，实现中华民族伟大复兴中国梦迈出了关键一步。站在新的历史起点上，中国共产党团结带领中国人民，意气风发地踏上了全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的新征程。中国人民坚信，到21世纪中叶，中国将建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

满怀信心，保持清醒，脚踏实地，久久为功，这也是中国不断创造发展奇迹的要诀。中国这么大的国家往前走，不可能是一件轻轻松松的事情。在巨大成就面前，中国共产党对现实问题始终保持清醒认知。白皮书提到，全面建成小康社会，中国人民过上了好日子，但还不富足，人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾仍然存在。有目共睹，中国共产党始终坚持以人民为中心的发展思想，着力解决发展不平衡不充分问题和人民急难愁盼问题，坚决破除实现共同富裕、实现公平正义的阻碍和束缚。

需要强调，小康社会建设是在中国与世界联系互动中推进完成的。中国是世界的中国，中国的发展离不开世界，中国对外开放的大门只会越开越大。稳步发展的中国为世界各国共同发展创造了机遇，坚持开放的中国已经并将继续同世界分享共同发展的红利。对于正被新冠肺炎疫情阴影笼罩的世界而言，同中国形成更加良性的互动，必是正确的选择。（摘自《环球时报》）



共建风清气正的 网上精神家园

□ 张 凡

深入整治网上历史虚无主义、文娱及热点排行乱象、“饭圈”乱象，针对未成年人沉迷网络游戏问题出台新举措，下架侵害用户权益且逾期未整改的APP，加大打击网络动漫、音视频领域违法违规行为力度……近期，多个部门共同开展“净网”集中行动，赢得广大网友支持点赞。

习近平总书记深刻指出：“互联网是一个社会信息大平台，亿万网民在上面获得信息、交流信息，这会对他们的求知途径、思维方式、价值观念产生重要影响，特别是会对他们对国家、对社会、对工作、对人生的看法产生重要影响。”如今，我国互联网普及率已达71.6%、网民规模突破10亿，互联网成为亿万群众共同的精神家园。如果网络空间乌烟瘴气、生态恶化，必然损害广大网友切身利益，也会对人们的道德思想和社会文明风尚产生不良影响。正因如此，加强网络文明建设，培育积极健康、向上向善的网络文化，成为摆在我们面前的重要任务。不久前，中办、国办印发《关于加强网络文明建设的意见》，强调全面推进文明办网、文明用网、文明上网、文明兴网，凸显了网络文明建设的极端重要性。

风清气正是网络文明应有之义。近年来，我们付出多方面努力，共建清朗的网上家园。从出台一批法律法规，为依法管网、办网、用网提供基本依据，到组织开展“净

网”“剑网”“清源”“护苗”等专项治理行动，再到实施“中国好网民工程”“网络媒体走转改”等网络文化活动，通过多方配合、协同发力，网络环境得以明显改善，网络市场秩序更加规范。应看到，“净网”任务仍然艰巨，随着信息化、智能化的发展，用户画像、算法推荐等新技术的应用，网络空间生态治理面临着更多挑战。推进网络文明建设，还须持之以恒、久久为功。

在以明确的法律法规进行约束、以“零容忍”态度加强治理的同时，应进一步加强互联网内容建设，用社会主义核心价值观和人类优秀文明成果滋养网络空间、净化网络生态，让网络空间正能量充沛、主旋律高昂。回溯既往，从“砥砺奋进的五年”“奋斗百年路 启航新征程”等重大主题宣传综合运用互联网传播手段，形成刷屏效应，到国宝文物、古代服饰、民间手工艺等在互联网上走红，带动中华优秀传统文化“活起来”“火起来”，再到生活中那些守望相助的感动、浸润心灵的义举，通过互联网被更多人感知……这些正能量，对于构建积极健康的网络环境作用突出。面向未来，让更多丰富优质的网络文化产品充盈网络空间，必将有利于增强网络文明建设的实效。

今天，我们已经踏上全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程。实现我们的目标，需要全社会方方面面同心干，需要全国各族人民心往一处想，劲往一处使。如今，网络空间已成为人们生产生活的新空间，也成为我们凝聚共识的新空间。加强网络文明建设，扩大主流价值影响力版图，构建网上网下“同心圆”，形成凝心聚力的新局面，才能为奋力前行提供坚强思想保证、强大精神动力、有力舆论支持、良好文化条件。我们应当充分认识加强网络文明建设的重要意义，以务实行动推动网络文明建设取得新成效，为团结奋斗、同心筑梦注入新动力。（摘自《人民日报》）



本市举行“乐龄申城·G生活”志愿服务活动 之“乐龄码”发布会

□ 市委老干部局发挥作用指导处

“我们老年人有属于自己的学习使用智能手机的培训交流互动平台啦!” 10月12日下午,由中共上海市委老干部局、市文明办、市卫健委、市经信委、市通信管理局、市科协共同举办的上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动之“乐龄码”发布会在普陀区党群服务中心举行。参加发布会的杨浦区“老杨树助E行”离退休干部志愿者李佩蓉喜不自禁,第一时间推送了这个“好消息”。

这是继今年4月,全市启动旨在帮助老年人跨越“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”志愿服务活动后又一具体举措。市委老干部局有关负责人介绍,为响应市委市政府有关部署要求,各级老干部工作系统依托上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队先后招募和培训了500名能懂网、善用网的离退休干部志愿者,深入社区、网点,围绕“就医、出行、亮码、扫码、缴费”等数字化应用场景,对有需求的老年人开展了深入有效的智能技术辅导。截至9月底,全市共组织开展活动691场,服务时长2500多小时,惠及2.1万多人次的老年人,起到了良好的示范效应,入选本市“我为群众办实事”重点民生项目。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席并讲话。普陀区委书记姜冬冬出席并致辞。

姜冬冬在致辞中指出,要大力弘扬具有普陀特色的敬老爱老优良传统,多推尊老为



老的务实举措,把开展志愿服务活动作为丰富老干部生活、发挥老干部作用的重要渠道,深耕细作“乐龄申城·G生活”志愿服务品牌,不断推动老干部工作和老龄事业展现新气象。

发布会上,杨佳瑛充分肯定了“乐龄申城·G生活”志愿服务活动取得的成果。她指出,在中华民族传统节日重阳节即将到来之际,发布帮助老年人跨越“数字鸿沟”这一悦学互动服务平台的“乐龄码”,既是对“乐龄申城·G生活”志愿服务活动的再推进和再提高,更营造了尊老、敬老、爱老、助老的浓厚氛围和良好社会风尚。

“帮助老年人破除数字‘壁垒’、融入数字化生活,是一项系统工程,需要用心用情、久久为功。”为此,杨佳瑛希望,全市各级老干部工作部门积极贯彻落实习近平总书记重要指示精神和李强书记有关要求,在“乐龄申城·G生活”志愿服务活动中更好发挥牵头带动作用,认真总结梳理进展情况,查缺补漏,创新推动,确保活动善始善终,充满人文关怀和能量传递;各参与单位要继续发扬自身优势,按照职责分工,加强协调联动,确保相关支持保障高质量有温度;广大离退休干部志愿者要发挥示范引领、以老助老的正能量作用,帮助更多的“老伙伴”与时俱进,追求新时尚,不断提



高智能技术应用能力。

“消除数字‘壁垒’，首先要解决老年人‘不想学、不敢学’的心理难关！”针对老年人学习使用智能手机现状和困境，市委老干部局联合相关单位设计制作了“源于”二维码的“乐龄码”，即将“千人一面”、曾代表“冷漠”“阻碍”“恐惧”的“二维码”，变为由完成智能手机基本应用学习培训的老年人的笑脸生成的“乐龄码”，传递“欢迎”“友好”和“信心”。“乐龄码”是帮助老年人融入数字化生活的象征和入口，其支撑平台为“乐龄申城·G生活”微信服务号。整合现有的学习、培训以及养老服务保障等资源，搭建和打造一个帮助老年人学习使用智能产品的互动和受助新平台，还能吸引和动员更多人尤其是年轻人参与，让“乐龄申城·G生活”志愿服务爱心接力持续加速。

“乐龄码”设置了学习、服务、传播三大场景。其中，“学习场景”分为“线上学习”和“线下辅导”两种模式，可以通过扫“乐龄码”进入“乐龄申城·G生活”微信公众号，点击采用了社群建设和游戏教学的“翻转课堂”，即可参加“在线学习”。“在线学习”开设了老年人可“组团建群”的“彩虹训练营”，使智能手机的学习和培训不仅限于一个人看视频自学，而是老年人可以和“有共同需求”的“老伙伴”们携手共学，只要老年人完成了“彩虹训练营”教学任务，取得结业证书，即可申请到一个自动生成、显示本人数字头像的“乐龄码”。

“教学游戏”为融趣味性、学习性、功能性于一体的“乐龄升G消消乐”。“这款游戏具有交互体验式特点，可以让老年人在学中玩、在玩中学，从而可以进一步吸引和激发老年人学习使用智能手机的兴趣。”据波克科技股份有限公司该游戏项目组介绍，游戏的每道关卡都融合了概念学习、模拟实践和动手消消乐三个步骤，每一次的通关都意味着掌握了某个智能手机应用场景的操作方

法。老年人初学智能设备应用后，可以利用这款游戏来模拟实际操作反复学、反复练，从而巩固学习成果。

“线下辅导”是“线上学习”的延续和补充。完成“彩虹训练营”学习的老人，可以在“乐龄申城G生活”公众号预约相关线下课程，由“乐龄申城·G生活”讲师团志愿者讲师提供面对面、手把手辅导和咨询。

“服务场景”目前搭建了养老咨询和服务热线两个“一键助老”服务平台。其中，点击“一键助老”的二级菜单“服务热线”，就会自动跳转到拨号页面。遇到任何智能设备不会使用的问题，可一键拨打服务热线，由志愿者在线提供咨询和答疑。

“传播场景”，即宣传和推广“乐龄码”，通过全社会共同努力，将“乐龄码”打造成“可以帮助老年人学习使用智能技术基本应用”的公共服务标识。

发布会上，离退休干部志愿者代表分享了参与“乐龄申城·G生活”志愿服务的收获与体会，展示了老党员老干部甘于奉献、力争上游的精神风貌。发布会还介绍了“乐龄码”有关应用场景，向年轻人发出了“捐一条短视频，教老人用手机”的倡议，并聘请陈奇、童正维、牛犇、王诗槐、赵静、梁波罗6位老艺术家和直播“达人”李佳琦担任“乐龄申城·G生活”的推广大使。

市委老干部局、市文明办、市卫健委、市经信委、市通信管理局、市科协等单位分管领导和负责人，上海银行、上海联通、上海电信、上海移动、市科技助老服务中心、市科普事业中心、智慧城市发展研究院、上海人民广播电台、百视通、趣头条、波克城市、达达集团、喜马拉雅、盒马、申通德高、域联贸易、奥美、快手、美腕、支付宝蓝马甲、东影传媒、东方明珠移动电视等相关负责人，全市老干部工作系统主要领导或负责人，以及部分离退休干部志愿者代表等共100多人参加了活动。



“致敬！百年辉煌——放歌中国共产党 建党100年”音乐党课举行

□ 上海市老干部大学



党史教育与诗歌吟唱深度融合，以文艺之美阐释党史之伟。10月18日下午，由上海市人大老干部合唱团、上海市老干部大学合唱团联袂演绎的《致敬！百年辉煌——放歌中国共产党建党100年》音乐党课在青松城百花厅隆重举行，作为曾经的参与者、见证者，离退休干部们以发自内心的朗诵和饱含深情的歌唱，重温党的光荣历史，尽情抒发感恩之心、自豪之情，由衷表达永远跟党走的满腔豪情和坚定决心。市老干部大学名誉校长、市人大常委会原主任陈铁迪，沙麟、周慕尧、任文燕、胡炜、杨定华、钟燕群、吴汉民、洪浩、薛潮等老领导参加了活动。

伴随周鸿刚的介绍，陈铁迪致开场词，开启音乐党课序幕。中国作家协会党组原书记金炳华，市政协原副主席左焕琛，市人大常委会秘书长赵卫星、市人大常委会研究会会长姚明宝、副会长应雪云，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龚怡，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组一，市老干部活动中心主任、局二级巡视员王欢平，市老干部活动室主任范剑桥等出席。

音乐党课按照党的奋斗历史，由“东方曙光”“峥嵘岁月”“创造美好生活”“插上腾飞的翅膀”“开启新的征程”五个篇章组成，以史串歌、以歌叙史，通过诵唱结合的形式，将音乐与党课互融，历史与现实相映，串起党的光辉发展历程。

从石库门到南湖畔，初心不改历久弥坚。第一章“东方曙光”中，胡炜、薛洪玉讲

述了诞生于民族危亡之际的中国共产党，掀开了中国历史的宏伟篇章。在校东方艺术院校副院长张载养富有感染力的口琴演奏中开启全场的合唱。

在“峥嵘岁月”篇章中，江一新、孙冰讲述了中国共产党团结带领中国人民，浴血奋战、百折不挠，新生的共和国即将诞生，屹立于世界东方。《我们共产党人好比种子》《人民军队忠于党》《七律·长征》等6首红歌追忆了共产党波澜壮阔的奋斗历程。

在第三篇章“创造美好生活”之初，巢卫林、穆文华带领现场观众回到中华人民共和国中央人民政府成立的神圣时刻。《红旗颂》《我的祖国》《唱支山歌给党听》等歌曲诠释了在中国共产党的领导下，全国人民用勤劳的双手和非凡的智慧，创造着斐然成绩和美好生活。

走自己的道路，建设有中国特色的社会主义。俞新业、杨晓军在“插上腾飞的翅膀”篇章中描绘了十一届三中全会开启的改革开放历史新时期。《春天的故事》《在希望的田野上》等歌曲，表达了离退休干部们对幸福美好未来的憧憬和期待。

在“开启新的征程”篇章中马新生、张丽丽讲述了中国共产党带领人民以百年奋斗铸就百年辉煌的光辉历程。《党啊亲爱的妈妈》《壮丽航程》表达了离退休干部们身处新的时代、迈步新的征程，对党依然初心不改、使命不渝。

市人大、政协有关同志，市老干部大学东方艺术院、思想政治教学研习社和微电影社学员党工组代表，系统校代表及全体办学人员等参加了音乐党课。

（执笔人：李君健）



延伸阅读



市老干部活动中心 开展重阳节系列 敬老活动

□ 市老干部活动中心



10月12日，市老干部活动中心（青松城）2021重阳节系列敬老活动拉开帷幕。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，副局长包龙根、龚怡、范传伟、窦忠秋前往青松城看望慰问参加活动的老同志们，祝大家重阳节愉快、健康长寿、阖家幸福。

在保龄球、桌球、猜谜等重阳传统活动现场，局领导走到老同志中间，与大家一一握手问好，关心询问老同志生活和身体情况，向大家送上节日问候。杨佳瑛一行还来到正在青松城多功能展厅举办的“翰墨铭初心，丹青耀党辉”庆祝建党百年书画作品展现场，饶有兴致地观摩老同志作品，并看望慰问参观书画展的老同志们。

市老干部活动中心主

任、二级巡视员王欢平介绍了深入开展党史学习教育，积极推进“我为老同志办实事”的重点项目：青松城老同志新活动卡启用和智能系统等情况，以实际行动在建党百年这个特殊的重阳节前夕向老同志献上真情厚意。活动现场，杨佳瑛一行体验了读卡登记认证、项目刷卡消费、自助查询充值、手机电子支付等新增功能，参观了新制卡办公室服务窗口，并仔细询问在场老同志的使用感受和意见建议。老同志们纷纷表示，新系统操作简便，功能丰富，更加智能，并且大家不用更换实体卡就可以直接使用新功能，享受到更加便捷高效的服务。杨佳瑛对青松城老同志活动卡智能升级改造工作予以充分肯定，希望以新活动卡及智能系统启用为起点，进一步

完善优化系统功能，加强动态数据分析、管理与运用，着力通过“数字赋能”提升青松城服务管理精准化精细化水平，更好满足广大老同志对美好生活的新期待，助力更多老同志共享智慧生活，安享幸福晚年。

今年重阳节，市老干部活动中心还精心组织了丰富多彩的系列活动，举办重阳节电影专场，活动中心干部员工、老干部协会和老干部大学学员联袂在青松大舞台上展演“赞歌颂辉煌 薪火永相传”文艺联欢，组织远郊老同志开展“青松城一日游”等，通过为期一个月的形式多样、内容丰富的活动，大力弘扬尊老、敬老、爱老、助老的中华民族传统美德，增强老干部的参与感、获得感和幸福感。



铸魂造形，晚霞今朝更红艳

——上海市坚持党建领航推动离退休干部发挥作用实践与探索

□ 市委老干部局发挥作用指导处

主持线上民主生活会，教身边人电子交纳党费，帮助老年人学习使用智能手机……如果不是亲眼所见，很难把这些“数字”场景与一度将“眼花手慢记性差”“智能生活是年轻人的事”挂在嘴边的杨浦区退休党员干部李佩蓉“关联”起来。是什么原因让一位“网络菜鸟”变身“新时尚的领跑者”？上海市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛用“组织坚强，晚霞更红”8个字，既精练又形象地点出了其中的“奥秘”。

近年来，全市老干部工作系统和广大离退休干部以基于信息化建设的基层党建的建设为“主线”，积极投身基层党建、党史宣传、疫情防控、关爱帮扶、社区治理等人民城市建设，坚持以政治引领固本强基、以品牌牵引守正创新、以志愿服务彰显初心，全市离退休干部党建工作创新发展、行稳致远，黄浦江畔不时传来离休不离岗、退休不褪色、整装再出发的动人乐章。

政治引领，固本强基映初心

——从“兴趣组队”到“支部建在‘队’上”凝心聚力

上海，党的诞生地、初心始发地，新时代党的组织建设的“活水”在这里竞相涌流。

“全市离退休干部中党员有34万人，约占总数的56.7%。”这是近期有关部门统计的数据，而数据之下则是一笔可观的“人才账”。

如何更好地将这一群体组织发动起来，继续为党和人民的事业贡献智慧和力量？近年来，在现有组织架构下，全市老干部工作系统对标“提升组织力”要求，主动将离退休干部党建融入城市基层党建大格局，积极开展城市社区离退休干部党建工作试点，先后探索创建

了一批以兴趣组、公益队和志愿团等趣缘关系为架构的功能型党组织，不仅实现了“一方隶属，多方管理”，也让“受制”于居住分散、志趣多元、专长不一等客观因素的老同志们“无论在哪，都能依靠组织，老有所为”。

“在党支部这个‘家’里，我们可以像石榴籽一样紧紧地抱在一起‘并肩作战’！”这是上海市新四军历史研究会的党员们的共同心声。40多年前，研究会因弘扬铁军精神、传承红色基因的共同“志趣”创立，又成立离退休干部党组织，强化了对开展党史军史宣讲活动和史料征集抢救工作的“把关定向”。

今年2月，在所在支部推动下，施平、程亚西、顾海楼等40余位新四军百岁老战士联名给习近平总书记写信，表达了传承红色基因、永葆政治本色、为党和人民事业不懈奋斗的决心。习总书记回信后，全市迅速掀起了“学习重要回信精神、讲好党的光荣传统和优良作风、向百年华诞献礼”的新热潮。

全市还有“众鑫有话”讲师团、“普老汇”团队、“金色夕阳”正能量工作室等一大批“兴趣组队”，始终坚持把服务型党组织建设与离退休干部作用发挥紧密结合起来，将支部建在“队”上，为老同志发挥余热提供了“支撑”。

近五年来，全市各级离退休干部党组织先后开展了以通报工作、组织保障、骨干队伍建设等一系列制度机制为支撑的“赞成就、助发展、当先进、作表率”“学先进典型、讲身边故事、助申城发展”“盛赞百年辉煌，助力百年征程”等主题活动，积极引导广大离退休干部筑牢思想根基；遴选了有



丰富党务工作经验的老党员担任“社区党建联络员”“高校特邀党建组织员”“‘两新’组织党建指导员”，促进了基层党组织规范化、标准化建设；邀请部分老干部线上线下开展党史宣传教育，用亲身经历讲述党史军史，赓续精神血脉……全市离退休干部党组织建设根基持续夯实。

在徐汇区，“光启晚晴”五老报告团始终以传播党的声音、传承红色基因为己任。为当好新时代青少年的“引路人”，党支部设立并选派党建顾问，将教育“触角”延伸至社区和“两新”组织，安排青少年与战争年代的亲历者、改革开放的见证者、城市发展的建设者“面对面”，打造了“‘革命传统伴成长’中学生对话老干部”访谈活动品牌，还以区滨江“建设者之家”为平台，向外来务工子女和年轻建设者讲述徐汇“前世今生”，增强他们荣誉感、自豪感和归属感。

“党建强，发挥作用才有持续力；发挥作用好，党建才有说服力！”截至目前，全市已建成社区党支部约3000个，“吸引”了10万余名离退休干部党员参与其中，且“专业”对口，“才”尽其用。

守正创新，品牌牵引激活力

——从建设“战斗堡垒”到形成“虹吸效应”互促双赢

网络空间，意识形态工作“主阵地”，也是离退休干部党建“新载体”。

“要把互联网‘最大变量’，转化为党建工作‘最大增量’。”在每年开展的“乐龄先锋网上行”活动中，奉贤区“夕阳红”讲师团的老党员们，主动“请战”，轮番值守终端，运用互联网和新媒体技术，对全区经济、社会、民生等领域工作实时点评、答疑解惑，架起了一座党委政府和社区居民间的“连心桥”，也吸引了更多退休干部党员纷纷加入。

从建设“战斗堡垒”，到形成“知名品牌”，引发“虹吸效应”，以奉贤区“夕阳红”讲师团为代表的“品牌”实践，成了全市离退休干部党建工作的一个风向标。全市

各级紧扣城市数字化转型，主动将离退休干部党组织建设向网络拓展，积极开展网上正能量活动，实现“线下”与“线上”同频共振。据统计，仅去年全市开展在线学习活动约3万次，参加人数50多万。

在深入调研、广泛征求意见基础上，全市老干部工作系统从2019年起，擘画了三年内共建成100个市级“示范党支部”的“蓝图”，号召全市各级离退休干部党组织围绕班子建设、学习教育、组织生活、服务管理、作用发挥五个方面争先创优。

“要始终强化责任意识、使命意识，切实扛起主责，抓住主业，当好主角。”去年11月，以浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部为实拍主体的微电影《追梦》进校园活动启动后，这个“蘑菇云”党支部的书记陈福良，每场必到，讲述“两弹人”艰苦奋斗的创业史，激励青少年学生立志成才、报效祖国。在陈福良带领下，该党支部不仅筹建了“两弹一星”爱国主义教育基地，还多次深入机关、企业、学校、部队等单位开展“两弹一星”精神宣讲，听众累计达15万余人次。

支部建坚强，关键在“头羊”。为了选强配齐党支部班子成员，市区两级将离退休干部党支部班子成员纳入基层党组织负责人教育培训计划，进一步完善党支部书记选拔、培训制度，即市级层面，每年培训100名党支部书记；区级层面，原则上安排每名党支部书记每年进区委党校培训1次以上；大口党委层面，采取党支部书记例会、党支部班子成员培训班等形式组织骨干培训，提升了党支部书记抓班子、带队伍能力。

创建过程中，各离退休干部党组织热度不降，广大老党员发挥作用激情不减。退休干部唐国良，受聘为沪上知名互联网企业“趣头条”的党建指导员。他着眼企业特点需求，将个人专长转化为企业党建助力，在党史学习教育活动中，线上线下为青年员工们讲述浦东红色故事和发展传奇，还与企业



携手制作富有“本土”特色且史料性、趣味性强的“趣看浦东”线上栏目及相应的红色台历，吸引了一批青年“粉丝”。

哪里有离退休干部党组织，哪里就有战斗力，哪里离退休干部党建抓得实，哪里就有蓬勃朝气。去年初，为抗击新冠肺炎疫情，全市广大离退休干部党员纷纷下沉基层社区、乡村，参与值班值守、巡查排查、宣传引导等战“疫”行动，以带头捐款捐物、网络发声、建言献策等方式，为疫情防控、复工复产、复学复课等发挥了老同志的示范引领作用。截至当年底，全市离退休干部捐款逾1200万元，撰写网评千余篇，点击量逾百万。

使命召唤，志愿服务添动能

——从“新平台拓展”到“助力生活数字化”提质赋能

“充分发挥年纪较轻老年人作用，推动志愿者在社区治理中有更多作为”……习近平总书记在河北承德考察时重要讲话传来后，引发广大离退休干部强烈反响。

“这是总书记对我们老同志信任和期望！我要继续参与社区治理，当好党和政府的‘扩音器’‘传声筒’！”2018年，退休干部陈步君所居住的中远两湾城，被纳入苏州河两岸岸线贯通工程规划，部分居民产生了“压缩公共活动空间”“开放后会影响小区治安”等担忧。在征得社区党组织同意后，陈步君以离退休干部党组织名义发布了倡议书，客观分析该惠民工程对于盘活人文资源、美化生活环境、提升小区品质的益处，及时打消了居民们的顾虑。

近年来，在各级离退休干部党组织引导下，全市广大离退休干部“不是志愿者、恰似志愿者”，发挥优势和专长，参与理论宣讲、关爱帮扶和社区治理等志愿服务活动，涌现出了用艺术牵手自闭症儿童十多年的离休干部曹鹏等一批先进人物和服务团队。

如果将“离退休干部党建”比作“铸魂”，那么打造“志愿服务”新平台就是又一次“水到渠成”的“造形”。

在深入调研基础上，市委老干部局决定将志愿服务纳入离退休干部党建这个“总盘子”。2020年3月，上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队成立，并于同年7月举行成立大会。至此，一场以“乐龄申城·五心行动”为主题、以人民城市建设为内容的志愿服务行动在黄浦江两岸拉开了序幕。

“数字化生活，一个也不能少！”今年4月中旬，在市委老干部局主导下，旨在消弥“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”志愿服务活动正式启动。各级离退休干部党组织闻“令”而动，依托现有离退休干部志愿服务平台，组织一批能懂网、善用网的离退休干部志愿者，着重围绕“就医、出行、亮码、扫码、缴费”等应用场景开展帮教和辅导。

健康码怎么生成，如何预约挂号，怎样绑定银行卡……在上海银行天山支行服务网点，退休干部志愿者郭森华提前到“岗”，手把手教“银发族”们“玩”手机，帮忙做好挂号、查询以及安抚。郭森华说：“我要当好学用智能手机的‘信息助力员’，帮助更多的老人激发‘愿意用’的兴趣，培养‘用得上’的习惯，增强‘用得好’的信心！”

一把钥匙，开一把锁。在杨浦区延吉新村街道，为满足不同层次老年人需求，基层离退休干部党组织制定了易于实施的志愿服务方案，将受助对象划分成“初级扫盲”“普及提高”以及基于网络终端个性化学习需求的“即时答疑”三种类型，提升了志愿服务实效。他们还印发了以叮咚买菜、申程出行、门诊预约等生活场景为内容的“老杨树助E行教学手册”，附配相应短视频教学的二维码，方便社区老年人随时学、反复学。

不少基层离退休干部党组织还聚力“老年人相对集中”的社区，定期举办智能手机培训班，打造“指尖上的课堂”。据不完全统计，截至9月底，全市共开展“乐龄申城·G生活”志愿服务活动600余场，志愿服务时长2100多小时，老年受众13000多人次。

（执笔：刘凤林）



“上海老干部” APP 安装升级常见问题解答

苹果等手机打开 APP 闪退或显示“不可用”等问题。

建议卸载后，在苹果手机应用市场（App Store）重装。



如何在安卓手机应用市场下载安装 APP?

目前 APP 已在华为、小米、oppo、vivo 等手机应用市场（应用/软件商店）上架，用户在手机应用市场搜索“上海老干部”，点击右侧的“安装”按钮即可完成 APP 安装。



或者通过扫描下方二维码下载安装。（建议尽量通过手机应用市场搜索安装 APP）



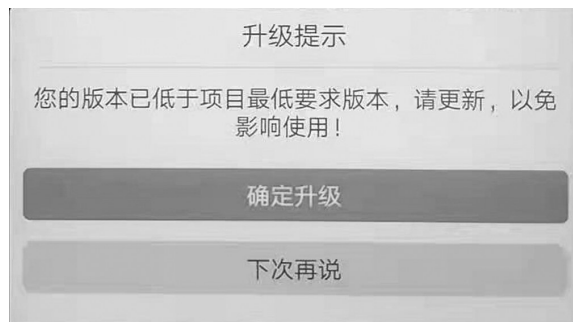
安卓手机二维码



苹果手机二维码

安卓手机如何升级 APP?

安卓手机打开 APP 后，会自动弹出升级提示。点击“确定升级”，APP 将升级至最新版本。（若未弹出升级提示，可能已经是最新版本）



三星等品牌手机应用市场搜索不到“上海老干部” APP，如何安装？

其他品牌手机可通过手机浏览器打开小米应用商店（<https://m.app.mi.com/>），搜索“上海老干部” APP，点击“免费下载”。





徐汇区

徐汇区领导看望离退休老同志

日前，徐汇区委书记曹立强来到徐汇区委老干部局，看望慰问参加离退休干部理论学习班的区四套班子离退休老同志。

曹立强代表区委向老同志们致以诚挚问候，并表示，将接过老前辈的接力棒，传承徐汇的好经验好传统，重点围绕“卓越”的目标，做好“提升”的文

章，精心筹备徐汇区第十一次党代会，明确工作路径，凝聚全区力量，奋力建设“卓越徐汇、典范城区”。同时，要一如既往地做好老干部工作，带着责任、带着感情，服务好老同志。希望老领导、老同志继续发挥余热，对徐汇各项事业发展给予关心和支持，提供更多宝贵意见和建议。

徐汇区委常委、组织部部长刘琪参加活动。（陈宛瑜）

金山区

金山区领导座谈听取老同志意见

日前，金山区委书记刘健主持召开金山区老干部座谈会，深入听取离退休干部代表对五届区委报告的意见建议。区委副书记信亚东对《五届区委报告（征求意见稿）》起草情况作了通报。

原金山县政协主席、离休干部陆志伟，金山区人大原主任李金生等原四套班子离退休老同志先后交流发言，对报告的征求意见稿给予充分肯定，并立足金山实际，从党的建设、乡村振兴、联动发展、

城市建设管理等方面提出了意见和建议。

刘健对离退休老同志的意见建议作了总结和回应，并对老干部一直以来关心和支持全区经济社会发展表示感谢。刘健表示，各位老干部立足全区发展大局，提出了很多建设性的意见建议，希望大家继续积极献策、中肯建言，不断为金山经济社会发展贡献智慧和力量。区委将认真研究、积极吸纳老干部提出的意见建议，尽最大努力修改完善好报告，把金山经验总结好，把金山未来发展蓝图描绘好，为全区发展提振信心、鼓足干劲。（王丹萍）

宝山区

宝山老干部工作联合体正式成立

日前，宝山老干部工作联合体正式签约成立。市委老干部局副局长包龙根，宝山区委常委、组织部部长徐静出席活动并讲话。宝山区委老干部局、宝钢股份老干部服务管理中心、上海大学离退休干部工作处、中国电子科技集团第二十三研究所党群工作处等4家联合体成员单位集体签约达成合作协议。

包龙根对联合体的成立致以热烈祝贺，他强调，要走出协同联动、合作发展的新路子，强化“一家亲”意识、树牢“一盘棋”思维、贯彻“一体化”理念。要构建工作创新、特色发展的新格局，根

据各方优势，打破壁垒，在特色服务、特色文化、特色品牌上求发展、求突破。要打造服务中心、高质量发展的新高地，强化服务观念，创新融合方式，激发服务区域经济社会高质量发展的澎湃动能。徐静在致辞中表示，宝山老干部工作联合体的成立，是遵循宝山建设上海科创中心主阵地的功能定位，集聚国有企业、高等院校、科研院所等多方力量的创新举措。她希望通过盘活区域内离退休干部资源，提升老干部工作质量和水平，为宝山区域高质量发展谱写新篇章。

签约仪式上，“镜颂百年伟业，像记强国征程——宝山老干部庆祝中国共产党成立100周年暨庆祝中华人民共和国成立72周年摄影展”同时揭幕。（宝宣）



黄浦区推进智慧养老建设

为落实“乐龄申城五守护”要求，不断推进智慧养老建设，今年，黄浦区委老干部局为独居、孤老、空巢等特殊老干部群体推出智能手环实事项目，让离休干部优先享受便捷、及时、精准、高效的智慧养老服务。

该项目以长者智能手环为载体，以“硬件+APP+平台”为保障，以“馨语暖阳”一对一服务人员为桥梁，依托智能手环产品应用，为离休干部提供紧急救助、健康监测、定位查询等服务。项目实施按照“一个基础”，即以离休干部“一人一

册”精准信息为基础，进行需求分析及筛选；“二个依托”，即依托一对一工作人员，依托高科技产品提供个性化稳定化服务；“三方守护”，即通过高科技实现对离休干部的健康守护、亲情守护、温情守护，为老同志健康保驾护航。

黄浦区委老干部局表示，将继续以老干部需求为导向，结合“我为群众办实事”活动要求，依托社会资源和高科技产品，积极推行安康通智能看护系统，不断提高老干部的安全感、幸福感、满意度。（曲盈盈）

黄浦区

奉贤区开展离休干部养老咨询服务工作

奉贤区作为全市首个郊区试点开展离休干部养老咨询服务工作的区，奉贤区委老干部局与区民政局、区养老服务发展中心等相关部门主动对接，紧密配合开展试点工作，以南桥镇作为试点镇，为老干部配备了养老服务的“私人定制师”——养老顾问。

根据工作要求，三方研究定制了养老咨询服务联系卡和养老咨询服务清单，并在“七一”前，通过上门走访发放给居家养老的离休干部。同时，明确了电话咨

询、上门咨询、现场咨询等三种养老咨询服务方式。

试点工作开展以来，养老顾问多次收到老干部电话、微信、纸质等形式的各类咨询、求助。对于咨询类事项当场予以解答，求助类事项已全部及时解决，并得到了老干部满意的反馈。南桥镇金牌养老顾问与区委老干部局工作人员通过上门走访居家离休干部和集中现场咨询相结合的方式，了解离休干部家庭生活情况，提供服务。（陈佳）

奉贤区

市建交系统采取多种形式深入学习贯彻“七一”重要讲话精神

为认真学习贯彻好习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上讲话精神，市建设交通工作党委将学习贯彻与党史学习教育紧密结合起来，采取多种形式，推动学习贯彻向纵深开展，确保学习效果落实。

市建设交通工作党委老干部处把认真学习贯彻“七一”重要讲话精神作为当前最重要的政治任务，要求系统单位老干部工作部门先学一步、学深一步，通过学习原文、交流研讨等形式，在学深悟透上下

功夫。系统各单位通过组织系统离退休干部参加在线形势报告会、开展党史学习教育“主题党日”、参观一大会址纪念馆、四大纪念馆、国旗展示馆等线上线下相结合的形式，营造了良好学习氛围。上海海洋石油局录制老同志讲述革命战争经历及投入海洋船舶工作经历的短视频，激励广大年轻人用昂扬斗志实施“蓝海战略”。

同时，他们把学习贯彻与各项重点工作结合起来，充分发挥老同志的主观能动性，真正把学习成果转化成老同志为党和人民的事业增添正能量的动力。（陈冀华）

市建交

编者按：中共中央印发了《关于在全党开展党史学习教育的通知》，全市广大老同志按照中央、市委的要求积极投入党史学习教育中，走在前、作表率。本期，我们继续刊登老同志在党史学习教育中的心得体会，与读者分享交流。

树立正确党史观 深入开展党史学习教育 (四)

没有共产党，就没有新中国。经历过旧社会，饱受过饥饿，遭受过欺凌，亲历国土沦丧。在共产党的指引下，我们拿起武器与敌人浴血奋战，赶走了日寇，推翻了三座大山，解放了新中国。只有社会主义才能救中国。全国人民在抗洪抢险，抗震救灾，防治非典，脱贫致富攻坚战，预防新冠肺炎战胜疫情，全民接种疫苗，载人航天空间试验站成功建成……建党百年，不忘初心，14亿中国人民肩负着民族复兴的伟业，为实现第二个百年目标，启航新征程，前行之路，无论遇到多大风浪，终究阻挡不了我们前进的步伐。

——程亚西

我生在旧社会，长在红旗下，从小沐浴着党的阳光雨露成长。新中国在中国共产党的领导下发展壮大的全过程是伟大的。在党50多年的工作生涯中，遇到过各种各样的困难，但终能坚持与克服。现在虽已离开了工作岗位，但共产党员的身份是永远不会退休的。我将继续严格以共产党员的标准要求自己。保持一个共产党员应有的品格。积极参加党组织和社会的各项活动，重视对下一代的教育，促进传承红色基因。在群众中留下一个共产党员良好的形象，努力为党组织增光添彩。

——陆文龙

中国共产党披荆斩棘风雨兼程，为领导中国人民建立新中国、建设新中国，为国家站起来、富起来、强起来做出了巨大贡献。

我是一位耄耋之年的老人，生活幸福美满，感知这一切与党的关怀、祖国的发展休戚相关。国家退役军人事务部监制、人民政府颁发的“光荣之家”金色牌匾，由居委干部亲自挂在我家门前，是一种荣耀，也是一种历史的见证。离休后，我继续在成教岗位发挥余热十余载，70岁停聘。今年我已90高龄，和所有同龄人一样，我们老年人享受了晚年的幸福生活，感恩伟大的中国共产党！感恩伟大的祖国！

——朱文理

我觉得作为党员不管在职还是退休，都要有一种强烈的责任意识和忧患意识，都要问一声自己，我怎样为党旗增辉？首先忠诚于党的光荣称号，忠诚于党的神圣的事业，不管遇到什么困难，不管有多少的诱惑，不管在什么样的情况下，都要做到永不叛党，毫不动摇加入党组织的初心。如今，虽然我已经离开工作岗位13年了，岗位可以退休，但是党的称号，党的使命，党的宗旨不能退休，我依然要力所能及地完成党组织交给的任务，做好离退休支部的工作，为党的事业添砖加瓦，为党旗增辉。

——梅志英



顾全大局是一种责任，是一种胸怀，是一种政治品德，体现了一个组织崇高的政治理想、高尚的政治追求、纯洁的政治品质，体现了一个人的党性、境界和胸怀，不仅在于要懂得自己在全局中的位置，还在于要有主动协作的精神、勇挑重担的精神，甚至要有牺牲局部以配合全局的精神。回首中国共产党的百年历史，大局意识是我们党的优良传统、政治优势和制胜之道，我们党依靠这个战略支撑来凝聚思想、激发士气、统一行动，夺取一个又一个胜利。

战争年代，我军将士由于信念坚定，立场鲜明，懂得阶级的使命、民族的利益，知道为谁带兵打仗，从而能够把大局意识内化为大公无私、献身使命的自觉行动，从而能够发扬极大的牺牲精神与创造精神，出色地完成局部作战任务，保证战争全局整体目标的实现，在艰难困苦面前表现出种种超强的毅力，表现出种种顾全大局的崇高美德、精神境界和政治担当。

和平时期，无论你处于哪个层次，都依然客观地面对着如何处理局部与全局、个体与整体、当前与长远的关系问题。习近平总书记多次强调，必须牢固树立高度自觉的大

局意识，自觉从大局看问题，把工作放到大局中去思考、定位、摆布，做到正确认识大局、自觉服从大局、坚决维护大局。在新发展阶段，中国经济社会正在发生深刻变革，更加需要我们主动在大局下思考，了解大局、关心大局、理解大局、胸怀大局；坚定在大局下行动，着眼大局、把握大局、配合大局、贡献大局。依然需要我们传承发扬革命前辈的牺牲精神，处处从整体利益着想，不断增强服务大局的自觉性和创造性，一事当前，主动担当，恪尽职守，攻坚克难。

以上海海关为例，在这场突如其来的严重新冠肺炎疫情面前，防范境外疫情输入工作挑战多、压力大、任务重。上海海关各级党组织始终牢记党中央赋予海关的重大政治责任和崇高历史使命，始终牢记人民利益高于一切，全面动员，全力以赴，坚决贯彻党中央有关疫情防控的各项重大决策部署，坚决服从防控工作的整体大局，坚决打好外防输入阵地战和阻击战；广大干部职工一切行动听指挥，一切服从疫情防控需要，舍小家顾大家，不畏艰险，迎难而上，恪尽职守，英勇奋战，以绝对的忠诚、专业的执法和忘我的付出，坚决做到“打胜仗、零感染”，涌现了一大批全国、上海市和全国海关系统抗击新冠肺炎疫情先进集体和先进个人，为筑牢上海这一国际航空枢纽和我国重要口岸城市的检疫防线、严防境外疫情输入作出重要贡献。

离退休干部虽然离开了工作岗位，但我们依然心在国家、情系上海，依然关心着海关事业的发展，我们要提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终站在党和国家利益大局上想问题、看问题，主动为党分忧，自觉为国解难，在实现“十四五”规划和二〇三五年远景目标的征程上，以一个共产党员不变的初心和良好的形象融入新发展阶段。



赓续伟大建党精神

□ 季 军

伟大、光荣、正确的中国共产党成立已经整整100年了。回望中国共产党百年经历，在逆境中迎来顺境，在曲折中走向胜利，在苦难中赢得辉煌；从弱小逐步强大，在血雨腥风中一次次绝处逢生，在攻坚克难中不断走向胜利。中国共产党永葆青春的秘诀是什么？习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话中，总结、概括、提炼出了我们党在百年奋斗过程中形成的伟大建党精神，这就是“坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民”。32个大字熠熠生辉。

伟大建党精神来自马克思主义，伟大建党精神来自五千多年中华文明，伟大建党精神来自实现民族复兴的伟大梦想，伟大建党精神来自党自我革命的鲜明品格。伟大建党精神是中国共产党人精神谱系的源和本。翻阅

我的《七言诗稿选》，满载着奋斗在“开天辟地”“改天换地”“翻天覆地”“顶天立地”四个不同时期，体现着不同时期精神的先进共产党员典型。从“宁唱囚歌任火燔”的叶挺，到“重于泰山古今传”的张思德；从“服务人民无限爱”的雷锋，到“狂风暴雨绘宏图”的焦裕禄；从“自强不息塔通天”的林元培，到“搞活改革吟新诗”的杨怀远；从“孔雀芳魂上颢穹”的余旭，到“我是党员我先上”的张文宏，共同彰显和诠释伟大建党精神。

我是漕河泾街道居民，2008年7月从农行徐汇支行退休，之后参加了上海市新四军历史研究会和铁军宣讲团，发扬铁军光荣传统，传承红色基因，秉持“心中有责，为党而歌”，截至去年底开讲《诗歌党史课·从党章洗礼看坚持党的领导的历史必然性》《诗歌党课·讲好中国抗疫故事 赓续红色

精神谱系》《十九届五中全会谱新篇》等3门计19堂课。今年2月28日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，老战士们深情地表示“没有中国共产党就没有新中国，没有中国共产党就没有中华民族伟大复兴”。“回信”更是激励我“后昆尤效老战士，诗话党章惟梦圆”。为向中国共产党成立100周年献礼，我今年上半年上了12堂党课。今年7月1日聆听习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话，老战士们豪情满怀地表示：“永远跟党走，向第二个百年奋斗目标进军！”更是鞭策我“精神谱系吾赓续，为党而歌逐梦圆”。退休不退志，余热映初心。根据中央和市委部署，学习、宣讲、践行“七一”讲话精神是当前党史学习教育的重中之重，我当尽力学习好、宣讲好、践行好“七一”讲话精神，责无旁贷。



“一切为了人民，紧紧依靠人民，不断造福人民，党中央团结带领人民创造美好生活，不断得到人民点赞”！这是我今年跑了50多个县市、100多个旅游点，特别在咸阳和乾县住了几个月，又到陕北和甘肃河西走廊

去了半个月，听到最多的话。走到每个地方，我喜欢和驴友及当地群众闲聊，城市乡村的变化和人民生活水平不断提高，人们对党中央高度信任，对习近平总书记的七一讲话高度评价。

特别听了习近平总书记说的“江山就是人民、人民就是江山，打江山、守江山，守的是人民的心”。大家深深感到：我们党始终把人民放在心中最高位置，坚守人民立场，坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，始终保持同人民群众的血肉联系，团结带领人民创造历史伟业、创造幸福生活。

我的老家在陕西咸阳，由于还有老母亲，所以我每年要回老家1-2次。以前在西安一下飞机或火车，天空灰蒙蒙，到处是烟雾。回到咸阳，公交车、出租车脏兮兮，乱糟糟。车里还有人抽旱烟，上车人挤空气呛人。

近些年特别是十八大以后，咸阳市坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不断提升市民文明素质、城市文明程度、城市文化品位、群众生活质量，不断提高城市治理能力和治理水平，努力建设崇德向善、文化厚重、和谐宜居、人民满意的文明城市。持续优化城市环境，深度涵养人文风尚，着力推进全域创建，突出系统治理，实施城市更新行动，优化提升营商环境。打好蓝天、碧水、净土保卫战，加快建设宜居

不断造福人民 深得人民点赞

□ 范永祥

宜业的文明咸阳。咸阳市2017年被评为“全国文明城市”，2020年顺利通过复查，继续保持“全国文明城市”称号。我住在咸阳，深感变化大。城市干净绿化好，出租车起步费七元，服务热情。公交车都是电动，车内整

洁干净不挤，一般都有空位，老年人办敬老优待证免票。咸阳的饮食一条街、小吃城随处可见，不但有陕西本地特色小吃，全国各地特色风味也能找到。离家不远的4A级旅游区咸阳湖一期规划长5.5公里，湖水清澈见底，景美空气好，战友、同学小聚有时也议论，党中央顺应民心、尊重民意、关注民情、致力民生，让人民有更多、更直接、更实在的获得感、幸福感、安全感。

再回到生养我的老家乾县农村一看，更是吃惊：以前村里盖房子，街道上垃圾便到处堆，苍蝇蚊子满地飞。这次一看令我大吃一惊。几乎家家盖了新房，还是小二层，以前没人盖别墅，现在有三户已经盖了漂亮的别墅。村子大小街道全部铺成水泥路，卫生常检查，垃圾每天定时统一收集处理。

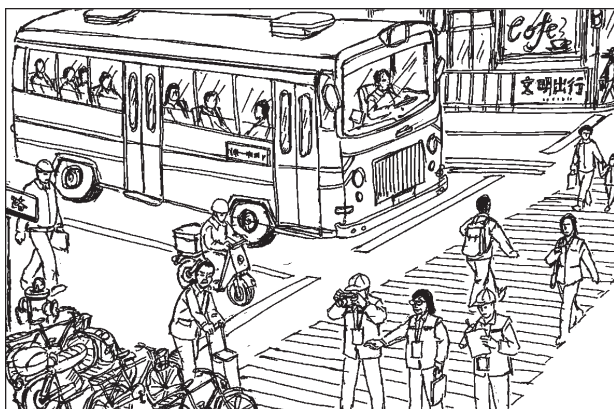
大家兴奋地感到，现在第一个百年奋斗目标已经实现，第二个百年奋斗目标已做了战略规划，这为实现中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量。中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。现在正着力解决发展不平衡不充分问题和人民群众急难愁盼问题，推动人的全面发展、全体人民共同富裕。我也充分坚信，中国的明天会更好！

退而不休的志愿者

□ 李荣光



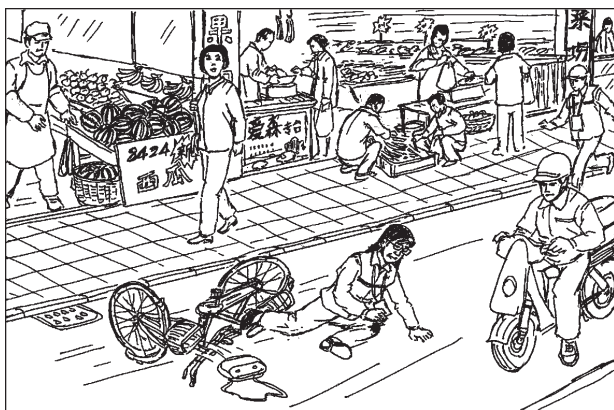
1、周娟娟退休后，满怀激情地投入到社会公益中。十多年来，周老师获得全国低碳生活创新明星、全国归侨侨眷先进个人、市优秀志愿者、最美贤城老干部等荣誉称号。



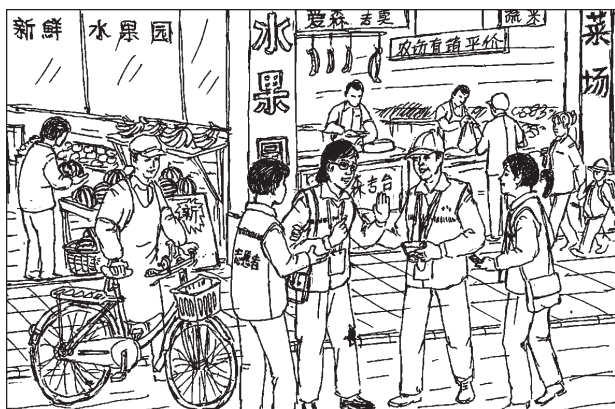
2、作为奉贤区市民巡访团团长的周老师，为迎接全国文明城区复审，坚持每天早上6点多出门，晚上7点多才到家，身影遍布全区的各个镇和开发区。43天里，她和她的团队不怕辛苦，在全区365个点位间巡查。



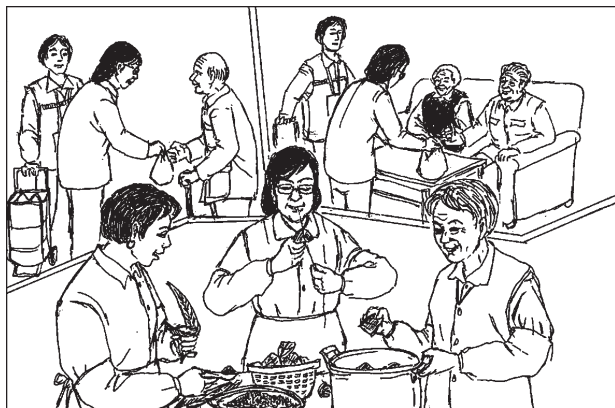
3、她的书房经常很晚还透着光亮，她不仅要每天检查的情况梳理总结，为区文明办提供及时的整改信息，还要不断跟进中央文明办时时更新的指标，逐字逐项地在新指标中一一对照标注。



4、一天清晨，周老师骑车去往巡访点，经过沿街商铺时，正巧看到志愿者在对一家商家的跨门经营现象进行劝阻。在骑过的一刹那，她想起新指标中关于跨门经营的注意点有所变动，一分心，连人带车翻倒在地。



5、周老师的手臂和腿上一大片都是砂土混着鲜血的伤口。然而她站起来后全然不顾自己的伤情，先急着告诉志愿者最新的注意事项，保证检查准确到位。



7、她会自掏腰包，以居委的名义组织开展包汤圆、包粽子等活动，将自己做的汤圆和粽子送给社区的独居老人、困难老人和子女不在身边的社区侨眷。



9、她还从退休工资里拿出一部分资助贫困学子，资助他们完成学业、实现梦想。



6、在社区中，她还是暖心“大家长”。她经常在社区开讲座，宣扬社会公德、职业道德、家庭美德，为弘扬传统文化、促进社区和谐发挥积极作用。



8、有时候她路过小区菜场，看到小区步履蹒跚的孤老，她会买这买那把老人的菜篮子塞满。



10、莫道桑榆晚，为霞尚满天。周老师以自己的热情、责任心、奉献心，在她虽退未休的人生舞台上，热心为公益，舞出了一曲永不谢幕的梦之舞。



乐管闲事的 “市民谋士”

□ 龚寄托



“人民城市人民建，人民城市人民管。”在呵护城市安全的实践中，有一位从青丝忙到白发的人，乐此不疲地为城市安全操尽了心，倾情为大上海的安全出谋划策，被誉为精诚呵护城市安全的“市民谋士”。他就是市人大代表、民建宝山区委原副主委、企业家许金勇。

郊外地铁站整治的故事

“人民城市人民管。”在呵护城市安全的实践中，他经常“操闲心”“管闲事”，而且一管到底，非管出点名堂来不可。

也就在今年年初，家住中心城区的许金勇同往常一样，驱车赶往企业所在宝山工业园区，车开至宝山境内，不经意间发现地铁一号线宝安公路、友谊西路和富锦路三地铁站的屋顶天沟内杂草迎风摇曳。职业敏感顷刻使许金勇意识到，天沟好比河流，是确保建筑物顺畅排水的命脉体系，如今长出草来，肯定是泥沙淤积所致，不仅排水不畅，而且腐蚀天沟，已形成安全隐患。为此许金勇特地邀集了企业总工程师等人多次前往现场进行实地调研询问，很快，屋面漏水、天沟堵塞长草、结构生锈、墙面裂缝、污损、胶水脱落、连接点处锈蚀变形等一连串问题

云集在许金勇脑间。透过眼前的这些事关城市安全的林林总总的问题，许金勇隐隐掂量出要管这闲事难度可真不小啊。而就在一次市人大代表宝山组团活动的交谈中，区委书记陈杰也不约而同地谈到地铁一号线宝山境内三站点安全隐患的忧虑。“市民谋士”和地区领导在城市安全问题上所见略同，无疑进一步增强了“市民谋士”许金勇管闲事的激情和驱动力。

在今年年初的市人代会上，许金勇向大会提交了《关于对郊区地铁站点外围（屋面、墙面）进行清洁和整改的建议》。许金勇的第0859号代表建议事关城市安全，很快得到有关方面的响应。当然，代表建议从书面到真正落到实处，绝非是一蹴而就的简单事。在同主办方一次次的交涉过程中，对方再三强调登高施工难度高，一时缺少有效的施工方案等等，言语中似乎有些责怪许金勇有点多管闲事之意。但对方的难题显然没能难住许金勇，他汇集“钢之杰”公司的总工等，亲临现场实地考察，并及时为主办方制定了翔实有效的施工方案。

人们还真从心眼里佩服许金勇代表办事的那股认真执着劲。在施工期间，许金勇通过微信照片，每天第一时间了解掌握天沟污



泥清理的进程和施工质量。可以说这次围绕代表建议落实的实践，具有浓烈的与时间比速度的意味。三地铁站天沟经过大面积有效的淤泥清理以后，迎战威力极强的“烟花”台风，轻装上阵，安全无恙。至此，为呵护城市安全锲而不舍的许金勇，才稍稍地松了一口气。

也许“市民谋士”在呵护城市安全方面考虑得更周全、更长远。在他看来，地铁作为现代化大都市交通的重要命脉，在维护管理上应定期检查、定期清理、定期整治、定期维护，形成科学化、制度化、常态化。

“平改坡”再改造的故事

或许与他爱管闲事并时刻留心的秉性有关，再加上他行业走南闯北的特性所决定。许金勇对城市安全的关注往往多角度、多方位。10多年前，为了迎接举世瞩目的上海世博会如期举办，一时间浦江两岸浓妆淡抹，美轮美奂。尤其是浦东新区结合迎世博进行了大规模“平改坡”工程，事半功倍，无疑是一项投资少，见效快，为上海世博会增光添色的民心工程。

随着时间的推移，或许人们对当年的“平改坡”一事早已淡忘。然作为“市民谋士”许金勇的目光再次聚焦浦东，他所担忧的是曾经光鲜无比的数百万平方米彩钢瓦已经年久失色，屋面朽烂，不仅有损上海形象，更主要的一旦遭遇大风大雨恶劣天气，势必安全隐患四伏，险象环生。他在多次调研访谈之后，奋笔疾书，并在今年市人代会上递交了《关于对浦东“平改坡”项目再改造的建议》。建议提出要像老小区加装电梯、高压线入地一样将平改坡工程的再改造列入重要议事日程。同时他从专家角度强调了改造使用的金属材料必须确保25年以上的使用寿命，主要结构和节点必须确保50年的建筑使用寿命，他在建议中力主使用宝

钢等大型国企的优质材料。同时还从老百姓得实惠的角度，工程除了色彩美观以外，充分融合保温、隔热、防渗漏等诸多元素。并强烈建议采用光伏技术，造福于民。

许金勇的代表建议，无异于春风伴着春雨，在浦东引起了热烈的催化反应，主办方在平改坡再改造的进程中，打出一套快速有序的组合拳，确保城市安全。一是对相关的三个街道89个平改坡小区进行高坠风险整治，建筑面积403.6万平方米。二是委托第三方专业机构强化检查监督，并形成长效常态机制。为此，作为代表建议的当事人，许金勇信心满满，当年世博会璀璨如画的浦东盛景定将再现。

“新天地”排险的故事

许金勇不愧是搞建筑的行家里手，在处理事关安全的隐患时毫不含糊。前些年，黄浦区新天地地区连连出现高档小区外挂石材高空坠落的事件，虽说有惊无险，但却触目惊心。这对善管闲事的“市民谋士”来说，忧心不已。于是许金勇又深入进行专题调查研究。

通过深入了解，事故原因如蚕丝剥茧，层层揭开。既有开发商未按图纸要求施工，偷工减料，马虎施工的缘故，也有相关部门安全意识淡薄，缺乏有力监督等不作为的原因。于是，许金勇在再三斟酌的基础上，从确保城市安全的角度，为民执言，向市人代会递交了《关于建筑物外挂石材坠落的问题》的代表建议。许金勇建议政府高度重视高空外挂石材的坠落问题，组织专业单位实施检测和风险评估，举一反三，集中整治，排除风险隐患，确保城市安全。

作为上海面向世界的重要窗口的黄浦区闻风而动，对照许金勇的代表建议，制定政策，及时消除空中隐患。至此，压在心头多时的心事总算了却，许金勇的眉宇间绽开了久违的笑容。



日前，笔者在上海市老干部活动中心拜访了96岁高龄的离休干部杨云峰。

杨云峰是山东海阳县人，1926年9月出生在朱吴镇的一个农家。6岁时丧母，父亲扛长活，含辛茹苦、节衣缩食，供养他在镇上中心小学读书。少年杨云峰参加了儿童团。他回忆说：“当年我经常在山上站岗放哨。我们每个山头上都有消息树，只要日本鬼子前来进攻，我们就放倒消息树，乡亲们会知道有敌情，便立即转移到大山里的洞窟中藏身。此时，抗日游击队便在山头上把预先准备好的石垒推下山去，堵住道路，为了防止鬼子掷弹筒的轰击，机智的游击战士还不断地移动，打一枪换一个地方……”

1944年6月，县上的战时邮局局长推荐杨云峰与另一位同学一起去文登县大水泊镇参加八路军胶东军区为期三个月的培训班，培训的主要课程是宣传共产党领导抗日以及社会发展史等。结业后，杨云峰奉命到胶东西海区担任地方工作，在当地的战时邮局从事报刊发行工作。杨云峰所在的邮局工作量是很大的，邮件、报刊还要不断往各县分发送。每次战役打下来，当地群众都牵挂着前方将士的安危，乡亲们聚集在战时邮局门外，关注有无亲人的阵亡通知。

1945年6月，在枣园县岭上村打麦场的一个草垛旁，杨云峰经过入党宣誓，秘密地加入中国共产党。杨云峰作为山东战时邮局的一名员工，他经历了战争炮火的洗礼和严峻的考验，与战友们一起铸就了不屈的“战邮”精神，秉持忠于党和人民的坚定立场，保守机密，人在公文在，排除千难万险，勇往直前地完成传递任务。1947年3月国民党军队对山东解放区进行大肆进攻，对招远地区进行拉网式的攻击。杨云峰所在的战时邮局员工们闻讯，立即行动起来，把挑选邮件和报纸用的木托子、驮邮袋用的骡驮架子迅速隐藏，把来不及运走的邮袋中的邮件、来不及分发的党报党刊都用油布包裹起来，随

几秩老人忆往昔

□ 宓正明

后挖坑暂时埋在地下。

杨云峰于1948年8月结束了四年的“战邮”生涯，他调任地处莱阳的胶东行政公署建设学校从事青年培训工作，担任了青年学习班的组织干事。一批青年学员在教员们的循循善诱下、加上干事们的精心管理，进步很快，他们接受了深刻的中共党史教育。结业后，学员们成为解放大西南的骨干力量之一。1952年，杨云峰奉命去苏州华东人民大学任职，接着前往上海参与接管各高等学校。

从1954年始杨云峰先后调入上海红房子医院和华山医院任行政工作，他始终勤勤恳恳地战斗在文教医卫战线上。离休后的杨云峰始终不忘自己的使命，汶川地震，他踊跃捐款。他还为家乡朱吴镇筹建抗日战争地道战纪念馆捐款一万元，平时，他只要返乡，就千方百计地资助、接济有生活困难的乡邻，受到乡亲们众口一词的点赞。正如这位96岁的老人在迎接建党百年所写的誓词那样：“不忘初心，牢记使命，坚定信仰，勇敢前进，为新时代全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。”



用心 用情

□

施振华

点亮心灯

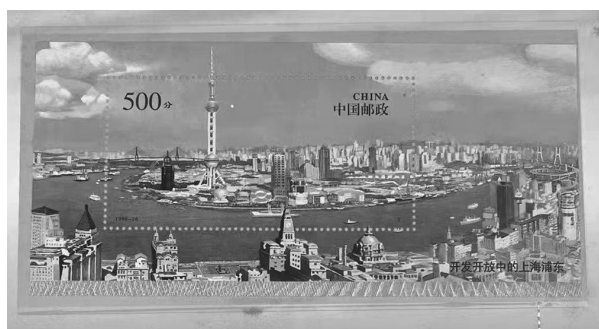


杨一中原是崇明区东门中学高级教师，拥有40年教龄。2012年退休以后，把全部精力和时间全身心地投入到党的教育事业中，积极开展帮教特殊青少年、社区假日学校和科学指导家教工作，博得了广大学生和家长们的好评。他平时牢记党的宗旨，用爱心孕育着未来的希冀，热忱地关爱着下一代的成长。由于他无私地奉献，人们称他为可爱的老人，慈祥的长者！

结对关爱助成长，精准帮教见成效。退休九年多来，杨一中不管是高温酷暑，还是三九严寒，他都坚持每周几次上门家访帮教。在东门中学读书的小俞，原先他家条件十分优越，父母亲是公务员。但由于小俞父母在教子方法上意见分歧，互相指责埋怨，导致夫妻感情不和，欲离婚。由于父母教子对立和争吵不休，导致小俞无所适从。小俞干脆一个也不听，整天玩耍，学习成绩一路红灯。杨一中知道此事后，便与小俞结对。结对后先从改变小俞父母思想着手。他多次到小俞父母单位，与他们谈家教，谈家庭生活。在杨一中老师的开导下，小夫妻俩各自检点了不当之处，逐渐统一了思想认识。

在崇明区实验中学就读的小吴，平时整天贪玩，门门功课都不及格。杨老师在帮教中，了解到小吴有爱打乒乓的兴趣，于是便从教他打乒乓开始，耐心引导。还辅导他写作，引导小吴从爱打乒乓转化为学习积极性同步提高。小吴的语文成绩逐渐上升，带动了其他学科，还当上了班级课代表。小吴的家人感慨地说：“我们要感谢杨老师的真情帮教。”杨一中的回答却是：“我是一名帮教志愿者，这些工作是我应该做的，不用感谢。要感谢，你们就感谢党和政府吧！”

在抓好青少年帮教的同时，杨一中还悉心探究科学指导家庭教育的秘诀。他经常不辞辛劳，夜以继日地翻阅大量有关资料，不断学习、不断充实。他说，退休是人生第二个春天，必须继续燃烧，与时俱进，不忘初心，永不停步。他认真备课，制作图文并茂的PPT课件，撰写《科学解决父母在家庭教育中易犯的若干错误》、《家长千万不要迁就孩子的不合理要求》等微论文，为家长提供了很好的理论和实践指导。同时，深入社区、农村、学校作宣传讲座、组织亲子活动、提供个别咨询，倡导了科学家教理念，有效地提高了家长的教育能力和责任意识。



一枚珍贵的邮票

□ 乔建忠

我喜欢集邮，家里有几十本集邮册，里面各种五花八门的邮票看了眼睛发花。这么多的邮票里面，有一枚邮票很特殊、也很珍贵，那就是为庆祝浦东开发开放五周年，中国邮政总公司与浦东新区人民政府联合制作发行的“上海浦东小型张”，代号1996-26m。这枚邮票展示的是1996年浦东陆家嘴地区当年开发开放时的雏形。

1996年10月1日，我有幸参加了为这枚邮票在浦东九六广场的发行仪式。邮票发行活动虽然简朴，但十分隆重有序。时任上海市委常委、副市长、浦东新区管委会主任赵启正和中国邮政总公司的领导一起开启了发行仪式。会场上，市和浦东新区有关领导为到会的宾客每人赠送了一枚“上海浦东小型张”邮票。这枚小小的邮票虽然面值只有500分，却向人们展示了浦东开发开放时的雏形。

会上，赵启正同志作了热情洋溢的讲话，他讲的一件事至今让我记忆犹新。当时他指着邮票说，这张500分邮票上面最引人瞩目的是东方明珠，其他地方都是空地，但不要多久这里将矗立起许多高楼大厦。比如我们脚下九六广场北面靠近东方路的地方将建造汤臣国际金融大厦。这座大厦的投资老板叫汤君年，是地地道道的浦东人，老家在

浦东南汇，解放前全家去了台湾。经过多年努力，汤家成了台湾地区有名的房地产大老板。中央决定开发浦东的许多政策落地后，汤君年将在台湾的105亿美元的资产逐步转移到了大陆，在上海浦东投资了10多个大项目，比较有名的有汤臣国际大厦、汤臣金融大厦、汤臣别墅花园、汤臣一品等。当时他投资的这些项目大都还是农地。我曾陪他到这些工地上转转。我问他：“浦东开发还刚起步，前景不甚明了，你倾其所有投资了这么多项目，将钱留在了浦东，你有把握吗？”汤君年的回答让我吃惊。他说：“我相信共产党，共产党说到做到！”事实证明，汤君年是正确的。共产党确实说到做到。现在，汤君年的产业已翻了好几番。

在共产党的领导下，在浦东开发开放短短的三十年内，邮票上的陆家嘴迅速崛起了一座金融城，现在名声大振，已是展示改革开放成果的一道靓丽风景线，充满着无限生机与活力。

邮票上的“浦东公园”现在已是东方明珠电视塔耸立的滨江公园，原来的烂泥渡路一带，高楼大厦拔地而起，一天一个样，“上海中心”、“金茂大厦”和“环球金融中心”等标志性建筑，勾勒出陆家嘴独特的天际线。陆家嘴地区浦江两岸的交通，也由原来仅有的几个轮渡站，发展成为集越江大桥、渡船、越江隧道、地铁等为一体的立体化交通网络。现在，仅越江隧道，就有延安东路隧道、复兴东路隧道、大连路隧道、人民路隧道和新建路隧道等五条，极大地方便了陆家嘴地区浦江两岸的通行，有力地促进了浦东新区的建设与发展。

浦东其他地方也日新月异，快速发展。张江大步迈向了科学城，金桥建起了上海新的产业高地，外高桥保税区和东方大港展露雄姿，万吨巨轮带来了滚滚物流。浦东新区宏伟的蓝图一步步得以实现，展示了浦东速度，创造了浦东奇迹。所有这一切，都归功



于党的英明领导，不容置疑地证明了我们党的伟大和社会主义制度的优越。

邮票上变化的这一切，让我深深地体会到党的英明领导，政府的一心为民，人民的智慧与勤劳，更有各行各业为浦东的建设和发展作出卓越贡献的英雄模范，他们为实现邮票上展示的美景，甚至不惜献出自己宝贵的生命。

这枚500分的邮票还有一个我们全家响应浦东“热土召唤”的一段难忘故事。

为了乡村袅袅上升的炊烟不被折断，为了千千万万个母亲甜蜜的梦境不被惊醒，1972年12月13日，我离开了生我养我的浦东，踏上了保卫祖国的征程，越过那道绿色的风景线，身心溶进了军营那茫茫的绿色中。

时光如白驹过隙，岁月在不知不觉中流过。铁打的营盘流水的兵，1995年春，部队安排我转业。这时我们全家面临着两难选择：是留南京，还是回老家浦东。

南京六朝故都，钟灵毓秀。我们一家在南京已生活了15个年头，对这里的一草一木怀有深深的依恋之情。部队给了我们宽敞的住房，爱人在一家商场当经理，女儿在江苏省重点中学—南京金陵中学读高中，当时考进这所中学的高三毕业生，如自己愿意都可以免试直升南京大学。可以说生活无忧无虑，舒适安稳。

自我被确定转业之后，来我家当说客的人络绎不绝。有的劝我回浦东，理由是“落叶归根”。更多的人劝我留在南京，理由是“四十多岁的人了，不要再折腾了；南京人头熟，工作好安排。”两种意见都有道理。是走还是留，全家一时拿不定主意，处于深深的迷茫之中。

记得有位哲人说过：“人生是一条漫长的路，但要紧处就那么几步。”是留南京，还是回浦东，不仅涉及转业去向，还关系到世世代代的归宿。

在这举棋不定之时，有的战友给我出了一个主意：打分。即将留南京与回浦东的利弊，分别列成一张表，然后逐项打分，结果利弊均等。我不胜惆怅。

“实践是检验真理的唯一标准。”我决定回老家浦东实地看看再作定论。

那是一个春光明媚的日子。我在市军转办有关同志的安排下，参观了浦东发展模式，游览了南浦、杨浦大桥，登上了东方明珠电视塔，特别是亲耳聆听了赵启正同志有关浦东发展远景规划的介绍，从感性到理性有了一个质的飞跃。

此时，我站在浦江东岸，虽母亲河的涛声依旧，但鸥影剪波，春晓又至，今非昔比。我深深感到这里的天是新的、树是新的、路是新的、人也是新的。浦东的一枝一叶都在传递着一个新的信息，新的律动。这一切明明白白地告诉我，浦东开发开放以来给这块古老的土地焕发了勃勃生机，家乡——浦东已发生了翻天覆地、震古烁今的巨变！眼前的这一切怎能不使我这个远方的游子怦然心动。开发浦东，这是时代的召唤，听从这种召唤，这是儿女的天职。参加浦东开发建设，为家乡美好的明天添砖加瓦，还有什么可徘徊犹豫的呢？

于是，返回南京后，我即在转业去向一栏里，郑重地写下了“去上海浦东新区安置”九个字。几个月的争论，终于有了结果。

1995年8月30日上午，开往上海的“先锋号”列车鸣响了汽笛。她载着一个希望，载着一个憧憬，向着一个新的征途驶去。此时，我仿佛听到了黄浦江的涛声，听到了母亲河的召唤，看到了家乡人民张开双臂，迎接远方的游子归来。

全家回到了浦东。以后才有了“上海浦东小型张”这枚珍贵的邮票；才有了我们作为土生土长的浦东人，在东方这块热土上没有当“看客”的奋斗故事。

我的父亲母亲

□ 青 儿

“因为他是共产党员，跟党走总不会错”

我的案头上，放着一张父母1952年的结婚照。照片上的他们身着人民公安部队服装，胸章上是布质红色框黑仿宋体字的“中国人民解放军”字样，盾形布质臂章上则标示着“公安”两字。想来父母当年之所以选择穿公安服装拍结婚照，除了对解放军的敬仰，也在于对自己身负神圣使命的认同。



父母的婚姻是父亲当时在大公报当特派记者的大伯，和在银行里当职员的我的外公牵线的。我不知道外公可曾知晓我父亲的家境，恐怕连母亲都不会想到，就在她当年寄读的那所镇上的小学校，长她3岁的父亲，因为家里供不起一双鞋，他赤着脚被赶出校门。母亲之所以嫁给连结婚家具都买不起的父亲，用她的话来说，就是“因为他是共产党员，跟党走总不会错”。

后来“文革”中父亲被打成反革命，关进拘留所，母亲也没有和父亲“划清界限”，只是将毛主席“我们应当相信群众，我们应当相信党”的这段语录贴在墙上，作为精神支撑。晚年，当母亲卧床不起时，父亲毅然辞去返聘的工作，形影不离地守在母亲身边。母亲一再对我们关照，她若不在，一定要给我父亲再找一个能够照顾好他的人。然而我清楚地意识到，已经不会再有人像母亲那样，全身心地善待父亲了……

遥想逝去的那个时代，父母的选择，正是一种难能可贵的本真。于是我明白了，母亲当年为什么放弃当一名安稳的小学教师，放弃已经发到手上的山东大学数学系录取通知书，选择了警察这份只有供给制待遇、没有工薪的清苦工作；也明白了在“文革”时期，父母为何特地将这张照片放大后挂在床头。泛黄的照片，米黄色的制服，都在印证着他们选择跟党走的初心。

母亲为“最可爱的人”织背心

“你要把她当成自己的女儿一样。”这是母亲病重时把我托付给楼辉映伯伯的最后一句话。

楼伯伯的父亲当年是教育部的督学，与我外公是好朋友。1942年初，外公的工作单位面临内迁，他不得不将小学3年级的母亲暂时寄放在距乡下老家30里外的楼伯伯家。那时母亲每天要跟楼伯伯结伴走5里山



路，去镇上的小学念书。后来，楼伯伯为报考复旦大学，曾在虹口昆山路的我外公家里借住了两年。从复旦大学毕业之后，他报名参加抗美援朝，成为空军飞行员。抗美援朝凯旋后，他又被送去重新入学深造，成为我国钢铁行业专家。

这么多年来，楼伯伯和母亲都把真挚的情感深埋在心底，直到风烛残年的一次会面，才让我目睹了这份沉甸甸的思念。

那是复旦大学百年校庆活动期间，楼伯伯和伯母特意从新疆回到上海。从母校出来，楼伯伯前来探望卧病在床的母亲。他给母亲带来了他的新作，一本厚如砖头的精装本新书《钢铁经济学》。见他稍坐片刻便匆匆离去，我就将他的书搬到一边，谁知母亲立刻让我将这本书放回她视线所及的案头来。我感到十分奇怪，生活都无法自理的母亲，难道还想翻看这本枯燥乏味的专业书吗？见我不以为然，待人一向宽容随和的母亲，这回却不容分说，执意要我马上将书搬回原处。我只得服从母命，但仍是忍不住反问母亲：“难道你还要看？”母亲却一反常态地指着书说：“就让它放在这里。”

后来，楼伯伯在信中，向我透露了母亲曾在他赴朝前夕，亲手给他织了一件绿色的毛线背心，而他竟然一穿就穿了30年。从冰天雪地的朝鲜战场，到归国深造紧张而繁忙的岁月，陪伴在他身边的绿色毛衣，会带给他怎样的生命意义！这段纯洁无瑕的情谊，就这样贯穿了他和母亲的一生，看似淡然，却是那么隽永真切。晚年的他，曾兴致勃勃地和母亲相约一起活到100岁。遗憾的是，他和我母亲都没能如愿活到百岁。

“最可爱的人”为父亲织毛衣

父亲在母亲去世后也生了一场大病，生

活无法自理。我便依从母亲的嘱咐，将父亲接到身边来照顾。未曾想到一位阿姨的来访，竟让我知晓了一段几十年不为我知的故事。

当年父亲初到上海，举目无亲，随身带的一只小皮箱就寄放在这位阿姨家里。她家中五个姐妹，她排行第四，我父亲在乡下也有五兄弟。同是乡亲，他们便以兄妹相称。后来这位阿姨告诉我，也许是受当时已参加了地下党的我父亲的进步思想影响，阿姨的三姐开始靠拢进步组织，追求革命。朝鲜战争爆发时，三姐就跟着“雄赳赳气昂昂，跨过鸭绿江”的时代旋律，热血沸腾地加入抗美援朝大军。在前往战场之前，她还为我父亲亲手织了一件毛衣。战后，阿姨的三姐随她同从朝鲜战场归来的丈夫，一起回到宁波，在一所学校当校长，现已离休。由于她丈夫因病离不开她照料，所以不能来上海探望父亲。

阿姨离去时我忽发奇想，何不让阿姨的三姐跟我父亲通电话，也可以慰藉晚年孤寂的父亲呢？阿姨答应为我转达这一想法。只可惜，阿姨的三姐电话打来时，父亲已经不能说话了。遗憾之余，电话那端那位未曾谋面的宁波阿姨对我说：“我让上海的两个妹妹来看看他！”

我不知道父母早逝、独自在外面流亡求学的父亲，当年是如何珍惜这份来自“最可爱的人”的关爱的。但我相信这件毛衣一定曾经长久不衰地温暖他单薄的身躯，拨动他情感深处最柔软的那处地方。

楼伯伯和宁波那位我从未谋面的阿姨，他们对感情的忠贞、对情谊的珍惜，也许正是经历过战火洗礼，才显得更加弥足珍贵。这份情感，经历了七十载漫长人生，为他们的生活增添了一份暖意和慰藉，生命由此浸润，也因此变得更加丰满。



我中学毕业便到黑龙江“接受贫下中农再教育”，按政策返回上海后，不久便结婚生子。儿子活泼可爱，一家三口其乐融融。然而，天有不测风云，我的家庭竟遭遇一场厄运，从此陷入了无尽的烦恼。

26年前，读初二的儿子时而缄默不语；时而又惊恐地说有人在追他或陷害他。每每看到儿子苍白而紧张的神色，我的心头就会掠过一丝不祥之兆。果不其然，儿子患的是“精神分裂症”。医生说，这种病据国内外文献记载，患者发病年龄越小，治愈效果越差，并需终身服药控制病情。我听了犹如五雷轰顶，对唯一的儿子曾寄托许多美好的愿望，瞬间化为泡影。孰料祸不单行，丈夫又因病撒手人寰。照顾儿子的重担一下子全都落到了我的肩上。当时我已年逾花甲，想得最多的是，儿子将来怎么办？我曾多次在丈夫的遗像前痛哭，诉说自己的不幸；曾在半夜面对熟睡的儿子，哀叹自己苦难的命运；也曾独自在小区的角落呆坐，怨恨苍天的不公。

正当我面对这“灭顶之灾”不知所措时，单位的领导及同事，还有居委干部及邻居亲友等向我伸出了援助之手，给予我无微不至的关怀。除了经济上的帮助，还在精神上安慰我，鼓励我，帮我走出困境，摆脱精神上的折磨。尤其是党的十八大以来，党和政府格外关注残疾人的生活福利和医疗保

障，把残疾人的医疗健康事业作为全面建成小康社会的重要组成部分，并提出“中国梦是民族梦，国家梦，也是每一位残疾人的梦”。习近平总书记也特别指出“全面建成小康社会，残疾人一个都不能少”。随着国家助残和养老政策的逐步出台，这些年来，我儿子住院的医疗费，由开始时的“部分报销”，到现在实行“全部报销”。四年前，政府又为像我儿子一样的重残无业的独生子女购买了养老保险。看到儿子未来的生活和医疗有了保障，我真是感激不尽。

如今我虽已古稀，但在同事和好姐妹的推荐下，我先后参加了地区业余合唱团、戏曲沙龙、京剧票社等。尤其是最近几年里，我不仅学习演出化妆，还学做女性练功和戏剧服装，提供给有需要的女性朋友。我还利用电脑软件帮助戏迷票友搞录音和音频修改、戏照修改、视频剪辑及音配像等工作，受到了戏迷及姐妹们称赞。

为了适应现代科技的发展，我不仅自己学会了电脑、智能手机等操作技能。还帮助和带领社区老人共同学习，受到了社区干部和居民们的好评。现在我不但生活充实，心情也格外开朗。如今我虽是古稀老人，却仿佛进入了“人生之春”。

在庆祝建党一百周年的日子里，我回顾自己从“灭顶之灾”到“人生之春”的过程，打心眼里感激我们的党，感激我们的祖国。

从『灭顶之灾』到『人生之春』

□ 丁梅芳



“600号” 成网红以后

□ 任炽越

欣喜地看到，600号（上海市精神卫生中心地址：宛平南路600号），原本一个蕴含着“复杂”含义的单位，一不小心成了网红。原因有二：一是该单位制作的月饼，受到追捧，二是新开张的“600画廊”，成了人们打卡的必去之处。

随着精神卫生科普工作的不断普及，人们对精神病机构“神秘化”的逐渐淡化，当精神病院的大厨们捧出美味的月饼、病友们展示色彩缤纷的画作时，社会对精神病院输出的美味与美的精神食粮，毫不犹豫地表示出极大的热情与接纳，可见社会对精神卫生事业发展的热情与关爱，市民对精神病人的偏见在逐步消除，公众对精神卫生工作者的信任正在建立，亦体现了一座城市的科学素养与人文情怀。

实际上，这几年，精神卫生事业越来越受到社会各界的重视，精神心理健康愈发受到市民的关注。很多市民都说心理焦虑忧郁就像患了感冒，精神疾患就是一场重感冒，只要早期发现，积极治疗，不忌医讳疾，不管治疗期有多长，最终都能逐

步康复，重新走向社会的。就像市精卫中心院长徐一峰所说，每个人都有可能来“600号”！

精神病人已列入五类残疾人之一，对他们的关爱是社会文明的体现。上海的精神卫生工作，起步早，方法多，特别是紧紧依靠社区，形成了上下多层次的医治康复管理网络，在全国走在了前列。从上世纪五十年代的社区精神病防治协调机构，到七十年代的社区精神障碍患者看护网络；从八十年代的创建院内模拟社会生活区，到新世纪“社工”介入患者的康复工作，积极开展娱疗、音疗、职业疗法等，提升了患者的康复治疗疗效，减少了患者的社会肇事，缓解了家庭的后顾之忧，保障了社会的安宁。

然而，由于长期以来存在的负面想象和少数患者因肇事个案留下的“深刻”印象，社会上仍有一部分人，因不了解情况、人云亦云，或曾担惊受怕、心有余悸等原因，对精神障碍患者存在偏见，将他们拒之于“千里之外”。如有些亲属不愿接收已康复可以出院的亲人，使其只能继续生活在精神医疗康复机构，某“内参”曾无奈地发出不要让精神医疗康复机构变成“养老院”的呼吁。

我不知道“600号”成为网红后，那些精神病院内正在治疗和已经康复回不了家的患者们是如何想的，我只希望“600号”“出圈”的这股热潮，能慢慢溶化那道玻璃幕墙，让仍在治疗康复中的患者，看到人生未来的希望，让已康复的曾经的患者，能尽快回到家庭，在他们的日常生活中，周围能少一些异样的目光！让他们成为茫茫人海中普通的一员。

今年中秋国庆双节期间，看到已康复的患者回到家庭，在亲人温暖怀抱中，与家人共度佳节的新闻，那600号出圈成网红的“这一件事”，不仅仅只是“红一下”，就更有积极社会意义了！



生命，是人生的过程，生命之伟大，可以惊天伟业，书写乾坤；生命之渺小，可以苟且偷生，轻于鸿毛。我这里想说的是此次老伴住院，全程陪护，目及视野，有许多撞击心灵的生命感悟。

前一天下午，A2床87岁的张老太太，一个重度阿尔兹海默症患者，几乎不停地唱喊着在敬老院十年的时日重复的语句，其中妈妈爸爸大姐喊得最多。她插着胃管，虽然不断地用药她静多了，可监控器上的一道流动线似乎也拉直了，护工小周迅急摁着人中穴，老人身体动了，拉直的水平线又流动起来。医护人员说这个老人不会出事。前天上午从金山卫坐公交两个半小时

赶来的老人的儿子对我说，不来不放心，来了也无济于事。我的母亲不能语言交流，她活在她的世界里。

今晨，老伴看着老人面颊，说阿婆有点像我们家的太太，顿时我迅急沉思在我的老祖母和父母的千秋往事中。飘絮如花，心绪凝重，眼眶湿润了。骨肉亲情啊！党治光华，党恩浩荡是成就我军地事业的根本，骨肉亲情是培养我为国报效的根基。

最让我感动的是病区的王义工，高大帅气的他频频拿着检单领着病人引向指定项室，他的热情细致无人不赞。无意中得知他老母亲食道癌晚期，现代医疗也无回天之力，所以，他毅然行举义工，以此为老母亲尽孝，多么令

人感动啊！感动中，我特意去17床看望了他的母亲，未惊动浅睡的老人，然，消瘦的脸颊方显老人格外慈祥。我在用毛笔书写的宣纸信中说，你为母尽孝的善举令我感动，为表达敬意，奉上人民币伍百元，微薄之意，敬请收下耄耋老兵心意！

医院病区是社会的缩影，正能量应发现、挖掘、树立、推崇，这对我们广厚的生命是一种榜样的激励。

老伴住院，弟妹们也不断从老家打来电话问候。胞妹七十岁生日，我从元祖食品公司订了双层蛋糕，按我要求裱花书字：贺巧林妹七十大寿！兄嫂致！骨肉亲情，互相关怀。

健康长寿是每个生命都追求的，应该庆祝！我们每个有限生命，力及强悍面，缩小脆弱面，为人类寿命在现代医学光芒照耀下，格外高光。我想，耄耋之年，陪护老伴床前写了以上文字，倒也一气呵成，算作《感悟生命》的随笔。

感 悟 生 命

□

李玉林





夏历九月初九，是重阳节。又名重九、九月九、茱萸节、菊花节。古代《易经》中定“六”为阴数，定“九”为阳数，九月九日，两九相重，故而叫重阳。重阳节的起源，最早在汉代之初，当时在皇宫中，每年九月九日，都要佩茱萸、食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后惨害后，宫女贾某也被驱逐出宫，把这一习俗传到民间。又据南朝梁吴均《续齐谐记》说，汉代汝南桓景跟费长房学道术（缩地术），有一天，费对他说：“九月九日，你家中有灾难，快点回去，叫家人缝制火红布袋，装入茱萸，系在臂上，然后登山饮菊花酒，这样就可以消灾避祸了。”桓景按照费长房的话去做了，结果家人果然平安无恙，只有家中饲养的牛、羊等牲畜都已死光。传说故事虽然不同，但都确认重阳节起源于汉朝。

重阳节日，有登高、赏菊、祭海神、插茱萸等习俗和诸多饮食娱乐活动。

一是登高。重阳佳节，秋高气爽，适宜登高望远，游目骋怀。南宋吴自牧《梦粱录》云：重阳这天“孟嘉登龙山落帽，渊明向东篱赏菊”。明人刘若愚《明宫史》：“（九月）九日重阳节，驾幸万寿山或兔儿山，旋磨台登高。吃迎霜麻辣兔、菊花酒”。

二是赏菊。菊花，多年生草本，原产中国，品种很多，秋季开花，为著名观赏植物，其中白菊花可作为饮料，黄菊和白菊还可以入药治病。晋代陶渊明爱赏菊花，唐朝

黄巢还写过《菊花》诗。宋代赏菊成风，九日重阳，都下赏菊。清代还有菊花大会。

三是祭海神。相传福建莆田（在兴化府）有位妈祖，俗称“妈祖婆”，是掌管海上航运的女神。她叫林默（960-987），父母信佛，梦观音赐药而生之。八岁从师，十岁信佛，十三岁习法术，后盛装登山石“升天”为神，被奉为天妃、天后、海神、天上圣母，奉祀妈祖的庙称妈祖庙或天后宫。九月九日是海神林默升天之日，中国沿海和香港、台湾地区，都有仪式繁杂、内容多样的

祭祀海神妈祖的盛会，祭祀时有烧香、上供、祈拜、许愿、掷问卜、漆油香（献钱）等等。

四是插茱萸。古代民间认为九月气候多变，病灾常发，须在重阳节插、种茱萸，以避邪防病。茱萸是一种中草药，明代李时珍在其《本草纲目》中已有记载。其香味浓烈，有消积食、治寒热、逐

风邪、驱虫去湿等功效。九月九日，边喝菊花酒，边在头上插茱萸、房屋前后种茱萸、水井旁边栽茱萸，就是为了除患害、避病疫，以保人的健康。

此外，据《燕北杂记》、《东京梦华录》等书记载，重阳节日，还有围猎、赛马、放风筝、吃重阳糕、吃柿子、吃螃蟹、供奉寿星和麻姑等习俗活动。又重阳节为两九相逢，九与久同音，象征长寿，因此定重阳节为中国人的老人节、敬老节，寓有发扬尊老爱幼这一优良民族传统之深意。





红叶可做媒

□ 李 惠

如果将秋冬看作是两位素未谋面的男女青年，彼此怀揣着相会的梦想，那么，红叶可以当之无愧的成为他们的媒人。秋末冬初，红叶如约而临。满山遍野，层林尽染，如团团火焰烈烈燃烧，似红衣少女翩翩起舞。山风吹过，红波蠕动，万叶婆娑，千娇百媚，让人遐思无限，让秋和冬心旌荡漾。

立冬前后，最壮观的景致莫过于那漫山遍野鲜活如火的红叶了。有些叶子像是喝了醇厚的美酒，忽地变成了浅红、大红、紫红，一派寒霜尽染的壮美。有的黄闪闪如醉金落满枝头；有的红彤彤如红霞血染山谷；有的雾蒙蒙似云似霞缭绕群山。这生命的颜色，一滴滴渗入叶脉，浸润出明亮的色彩，给这个逐渐萧条的季节平添了诸多风姿。

记忆中，家乡的红叶红得最为朴实，凝重，它凭着极短的叶柄，柔韧的叶脉，长在枝头，保持着与母体的亲和。它又独具个性，虽是一个普通的椭圆，边齿也显不出规则，但更见其平民本色。它面对百丈危崖，咬定青山不放松，吸纳石髓岩液，生得更加茂盛茁壮；它与崖鹰为友，听飞瀑清歌，含和守素，不躁不浮，耐得寂寞，红得那样妩媚姣好。

古往今来，无数骚人墨客留下诸多脍炙人口的红叶诗。万木凋零，正值丹枫欲燃之时，杜甫一句“含风翠壁孤云细，背日丹枫

万木稠”，道出了经霜红叶更显艳丽的英姿。杨万里的“梧叶新黄柿叶红，更兼乌桕与丹枫”，描绘了如火如荼，红叶似血的山村秋景图。他的另一首《秋山》诗：“小枫一夜偷天酒，却倩孤松掩醉容”，又把秋枫变红形容是“偷天酒”，真是美妙至极。而王实甫的“西风紧，北雁南飞，晓来谁染霜林醉”，一个“醉”字形象生动地展现了枫叶的颜色。

历代诗人描写红叶的诗句俯拾皆是，最著名的一首当属晚唐诗人杜牧的《山行》：“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”。诗人以清丽动人的笔墨，描写了一幅云绕山峦，枫叶红火，夕阳和红枫相映成趣的晚秋迷人画卷，从而成为千古传颂的绝唱。

风雪的日子很快就要来临，美丽的红叶也会化为一只只飞舞的红蝶栖息于大地。但我欣赏红叶飘落的风采，它潇洒自如地随风飘起，在蓝天与大地的舞台尽显生命最后的风流。当我再一次捧起一片红叶，以人类的气息轻轻地、慢慢地吹拂，不禁吟咏起那句经久不衰的诗句“落红不是无情物，化作春泥更护花……”

多情的红叶以抒情的方式呈现在人们眼前，暗香阵阵，红光掠影，挽留着的萧瑟，逐渐牵起一个初冬的梦想。



攸县位于湖南省东南部，处于罗霄山脉中段武功山西端，古称“梅城”，原名“攸水县”，县境有攸水故得名，后改为攸县，她是湖南省株洲市辖县。一碗家乡的米粉，让许多游子留有深刻的记忆。

小时候，每逢生日，母亲就为我煮碗米粉。生日一碗粉是家乡绵延已久的习俗。南方，人们一日三餐以米饭为主食，而面食吃得不多，真可谓一方水土养育一方人。以前做米粉是纯手工制作。南方盛产水稻，稻谷在机器碾压下脱皮成了粒粒大米。做成半成品米粉是有些工序：首先将大米和泉水泡在一起，泡上3、4小时后，手扶转把让石磨转动起来，然后一勺一勺将含水分的大米放入槽内，经过上下石磨，颗粒大米变成了米浆。同时，灶上架起大蒸锅，锅内盛些水，灶内燃起柴火，待锅内水沸腾，再把米浆均

匀洒在蒸笼圆纱上，蒸上3分钟左右，取出蒸笼，从纱上剥离一层米粉圈，再晒在竹竿上，待米粉圈在阳光下晒成，半成品的米粉就成型了。一般做一碗米粉需四两左右，取上三、四张米粉圈，刀切成条，烧开水下锅煮上一会儿。同时，在另一个小锅里，煎个鸡蛋并调出一小锅辣味底汤，最后将米粉、煎蛋、底料鲜汤融为一体，一碗可口的米粉呈现眼前。我的生日是在阳历五月，每年这个时候，母亲都是前一天做好半成品，在我生日的当天早晨，母亲用农村常用的青边花碗为我盛上满满的一碗粉。碗里的粉条晶莹剔透，汤汁里扑面而来的是一股清新的夏日的炽热，吃在口中筋道，耐嚼，齿间凝聚着浓郁的新米糯香，吃得我酣畅淋漓。

参军入伍后，我每次回乡探亲，下了火车总要在县城的街边吃上一碗肉汤粉。街边小吃店，路边摊，小门面。天气炎热时，门面外支起二三张简单的小木桌，弄几把塑料凳或长木凳，就成了市民用餐的场所。这样的店面比较多，走上三五步就有一家。一大碗约3、4两，吃完满口余香。如今的米粉是由机器压榨而成，与小时候母亲做的米粉有些区别。煮米粉的方法大体相同，但配料有所不同，可配青菜、碎肉及煎蛋。粉汤熬的好，粉入碗时折叠如浪，很入口。回到家乡，早晨一碗肉丝米粉，外加一个煎蛋，开启着我回乡新一天的美好心情。

如今，定居上海多年的我，每次从攸县返沪，旅行包里总被塞上3、4扎上等的米粉，一般一扎米粉均在一公斤左右。周六周日，自己在家煮好粉，熬制一锅肉汤，小心地盛到碗里时，就像粉对美人精致梳理的长发；喝着沁润肺腑的粉汤，唇齿留香；吞咽着散发着浓馥香味的攸县粉时，就会想到家乡的亲人，攸县的山水，攸县的人文。

一碗米粉，也装得下山水人情。游子总有一丝情愫，在心里挥之不去！

攸县的 米粉

□ 张晓雷





□ 沈顺南

百年大庆，意犹未尽，赴革命圣地井冈山游览。

原以为井冈山只是看看工农红军的指挥部、练兵场，伟人的旧居等革命遗址。到了井冈山才知道，这里既有红色经典历史又有秀美的自然风光。

当我们乘坐大巴进入湘赣边界的井冈山，满眼尽是浩瀚的翠绿林海，犹如天然氧吧，令人心旷神怡。乘坐索道前往山峰，犹如踩着一条美丽的彩虹，云游在山水之间。登上高高的山峰，井冈山迷人的景色尽收眼底。放眼望去，只见群山起

伏，飞瀑直下，山间林木繁茂，绿树红花，云雾缭绕，美丽而又壮观。

云雾弥漫中，来到地势险峻的黄洋界，看到了红军当年的哨口工事、战壕中的机枪掩体等，用手抚摸着饱经沧桑的炮筒，耳畔仿佛响起了威震敌胆的隆隆炮响，令人想起那段血与火交织而成的岁月。踏上蜿蜒在崇山峻岭中的井冈山红军小道，真切体会到当年运送物资的艰辛。

位于风景如画的挹翠湖岸边，是茨坪革命旧址群，一组土木结构的民房，其中有毛泽东同志旧居、红四军军部旧址等。大家纷纷拿出手机，在革命旧址前拍照留念。步入革命英雄纪念馆，井冈山革命根据地的图片、音像资料、朱德挑粮用的扁担，红军战士用过的油灯、穿过的草鞋、桌椅、红缨枪、大刀……让人感悟了井冈山精神的内涵。

旅游大巴穿越长江隧桥到达崇明，花卉世界空前的“满汉全席”——第十届中国花卉博览会在这里举办。园区总体规划布局为“一心、一轴、六馆、六园”，人与自然相融。

走进花博园，五彩斑斓的花卉映满视野，令人目不暇接；随风飘逸的花香，沁人心脾。进北园入口，可见一朵上海市花白玉兰的造型；在核心区，则展示了本届花博会会花、一个大写意的大地艺术牡丹。如此气势磅礴的花卉布展格局，由于时间有限，只能走马观花地看一下本届花博会吸睛之馆——世纪馆和复兴馆。世纪馆巨大蝴蝶翅膀造型的屋顶，约有70万株鲜花覆盖，成为目前国内最大的屋顶花园。世纪馆分成东、西两个馆。东馆用数字技术打造了一个虚拟的花卉世界，五彩缤纷的灯光构成了各种图案和不同造型的花卉等。而西馆则是植物主题馆，构造了一个真实的植物世界。镇馆之宝是一棵上海最大的见血封喉，以及一棵同样为上海最大的大腹木棉，同热带雨林植物

和干旱植物、食虫植物以及植物种子和果实等一起，带领游客开启了一场生命之旅。本届花博会的标志性场馆，最热门的“打卡地”，复兴馆层叠激荡的坡屋面，馆内，由各地花卉协会布展的各种珍奇盆景，琳琅满目、精彩纷呈。印象较深的有云南、甘肃、江苏、浙江、北京和上海等展区，江苏、浙江是园林景观，幽雅宁静；北京的红墙老远就能看到，花朵颜色鲜艳美丽；上海的移步换景颇有特色，体现了海派文化及其园林风格；可以挑选喜欢的风格逛。

到了夜晚，园区和场馆灯火辉煌，通明晶亮，花博会夜景灯光璀璨、灯彩闪烁、灯花烂漫，美轮美奂。人们成群结队、川流不息，流连忘返。



□ 萧毅



60后开始步入老龄时代。作为经历了改革开放的一代人，他们的养老需求不再仅是有吃有穿，健康护理、融入智能时代等新的需求在不断产生。

养老变“享老”，新时代来临

随着60后开始进入老龄时代，我国的老龄化即将由缓速转向高速。60后是新生代的老年人，他们与50后及以前的老人不同，他们有消费实力，有消费意愿，有时尚品质追求，有独立个性特质，有掌握网络的能力。他们开始关注升级类的产品，这些产品包括电子护理产品、具有智能护理功能的产品，以及天然、进口的产品；他们所在的区域从原来的经济发达地区，一线城市、二线城市，沿海地区向内陆快速扩张；除了对实物产品以外，他们对服务、相关金融产品以及相关体验型产品非常关注。

养老即将进入新时代，新时代的养老终将变享老。养老由生存必须型向享受型、参与型的转变，是新时代养老跟过去养老根本的区别，这是一个根本性的转变。

迎来六个新的发展趋势

第一，更加注重兜底补强。保基本：国办发5号文件明确提出“确保到2022年人人享有基本养老服务”的目标。兜底线：为困境老年人提供兜底保障服务。补短板：最大短板是农村。强弱项：解决不平衡不充分矛盾。

第二，更加注重健康服务。健康是老年人养老的最大刚需。有了健康，高龄不是问

题；没有健康，低龄也是问题。

第三，更加注重协同发展。党的十九届四中全会提出，要积极应对人口老龄化，加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系。

第四，更加注重跨界融合。养老服务业不是独立产业，是众多产业集合，融合发展是必然趋势。包括事业与产业融合，市场与社会融合，与其他产业融合。

第五，更加注重科技支撑。《国家积极应对人口老龄化中长期规划》明确提出，把技术创新作为积极应对人口老龄化的第一动力和战略支撑，依靠科技创新化解人口老龄化给经济社会发展带来的挑战。

第六，更加注重内涵发展。养老服务业今后一个重要趋势是，从外延式数量速度发展转向技术质量效益的内涵式发展。

要顺应上述趋势，满足60后等新生代老人的养老需求目前还有很多挑战。从产品上来说，现在的供给实际上是完全不足的，而且不管是供给的品类、价格分层还是功能种

类来讲都还有非常大的空间。

养老服务行业是一个由人给人提供服务的行业，人对人的服务不是一个固定化的硬件产品，所以人才的培养是非常重要的。这种人才需求是多方面的，仅以养老机构为例，其需要的就包括护理服务、康复服务、心理咨询服务、营养服务、健康评估服务、文化体育服务等方面的服务人才。

谁来满足新生代 养老的需求





人过八十 要迈四道坎

视力坎

在所有白内障类型中，老年性白内障占比最大，80岁以上的发病率几乎是100%。不少老人对白内障手术能拖就拖，其实，白内障超声乳化手术只要10多分钟，就能为老人拨开“迷雾”。

建议：老人一旦确认白内障，不要拖，当视力低于0.3，或已下降到影响生活，应尽快到医院就诊。

尿路坎

前列腺增生是男性的尿路坎，80岁人群发病率高达83%。随着年龄增长，排尿困难等症状也随之加重。

建议：中老年男性每年体检，如有前列腺问题，及时到正规医院诊治，防止病情进一步恶化。

心脑血管坎

据《中国心血管病报告2017》显示，全国已有2.9亿心血管病患者，其发病率和死亡率随年龄增长呈上升趋势，80岁之后的死亡率最高，达到人群平均死亡率的10倍。

建议：一旦中年以后确认血管问题，要及时用扩血管和降低血液黏稠度的药物进行基础治疗。预防上，生活节奏别太快，少吃大鱼大肉，鞋袜别穿太紧。

认知坎

我国80岁以上人群中，老年痴呆症发病率达30%~40%。老年痴呆症诱因很多，抑郁封闭、工作性质单一、生活方式单调的人，更易患此病。

建议：预防老年痴呆症，要保持规律的生活方式，饮食清淡，保证睡眠。此外，用脑较多者发病率低，所以老人不妨多开展动脑类的活动，有意识地加强记忆。

进食时选择合适姿势

最佳姿势是直立坐位进食。如果是卧床老人无法坐起进食，在整个进食（食物、液体、药物）期间应抬高床头大于30°。如需喂食，喂食者应坐于老年人健侧，双方视线平视。不能站着为老年人喂食，这样无法有效观察老年人的进食情况。进食过程中要保持安静，做到“食不言”及“细细嚼”，进食后一定不要立即躺下或放低床头，以免食物返流发生呛咳导致误吸。

选择合适的餐具

鼓励老年人用筷子进食，如果用勺子，应选择勺柄粗，勺面薄而小的，每次食物不可太多，舀至勺子前方1/2~2/3即可；喝水时切不可使用吸管，口杯更适合老年人使用。

选对食物

以下几类食品，老年人应尽量避免。

1. 入口易粘的食物：如汤圆、糯米糍等；
2. 松脆容易有碎屑的食物：饼干、芝麻酥等；
3. 需大力咀嚼的食物：大块的肉、坚果等；
4. 有骨头的食物；
5. 混合质地的食物：汤泡饭等。

同时，要根据老年人不同情况选择不同浓稠度的食物，如果喝水或进食汤类流食也易呛咳的话，可以使用增稠剂来增加食物黏稠度，从而减少误吸的发生。

居家养老 科学进食



一月：猕猴桃

猕猴桃素有“果中之王”的美誉，是老年人、儿童、体弱多病者的滋补果品。猕猴桃性寒，脾胃虚寒者应慎食。

二月：甘蔗

甘蔗的营养价值很高，含糖量最为丰富，铁的含量也特别多，故甘蔗素有“补血果”的美称。

三月：菠萝

菠萝含有一种叫菠萝朊酶的物质，能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿；菠萝具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功效。

四月：山竹

山竹含有一种特殊物质，具有降燥、清凉解热的作用，对机体有很好的补养作用，对体弱、营养不良、病后都有很好的调养作用。

五月：草莓

草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝作用。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化，使大便通畅。

六月：樱桃

樱桃营养丰富，含铁量很高。胡萝卜素含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。此外，樱桃中还含有B族维生素、维生素C及钙、磷等矿物元素。

七月：桃子

桃子有补益气血、养阴生津的作用，可用于大病之后气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者。桃的含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。

八月：西瓜

西瓜可清热解暑，除烦止渴。西瓜所含的糖类和无机盐能利尿并消除肾脏炎症，蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质，增加肾炎病人的营养；新鲜的西瓜汁能



拒绝反季节 按月吃水果

增加皮肤弹性，使人变得更年轻，减少皱纹，增添光泽。

九月：葡萄

当人体出现低血糖时，若及时喝点葡萄汁，可很快使症状缓解；葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抗衰老，并可清除体内自由基；葡萄中含有一种抗癌微量元素，可以防止健康细胞癌变，阻止癌细胞扩散。

十月：梨

梨中含有丰富的B族维生素，能保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力，降低血压；梨所含的配糖体及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用；梨中的果胶含量很高，有助于消化、通利大便。

十一月：苹果

苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还能有效地降低胆固醇；苹果中含的多酚及黄酮类抗氧化物质，可以减少患肺癌的危险，预防铅中毒；苹果特有的香味可以缓解压力过大造成的不良情绪，还有提神醒脑的功效；苹果中富含粗纤维，可促进肠胃蠕动。

十二月：橘子

橘子中的胡萝卜素（维生素A原）含量仅次于杏，比其他水果都高。橘子还含多种维生素，此外，还含镁、硫、钠、氯和硅等元素。



秋防燥 常用三药

秋季以燥气当令，易伤肺金，耗损人体津液，引起皮肤干燥、舌红少津、毛发干枯、大便干结、口鼻咽干、胸痛干咳、少痰等症状。故应注意养阴生津润燥。下面介绍几种秋季常用的中药。

沙参

分北沙参和南沙参。北沙参味甘、微苦，性微寒，归肺、胃经。具有养阴清肺、益胃生津功效。

北沙参炖老鸭 取北沙参15克，枸杞子30克，老鸭200克，生姜3片，黄酒10毫升，精盐适量。老鸭切小块，洗净血水；药材清洗干净，加入姜片、黄酒；一起放入炖钵中，加入适量清水，先用大火烧开，然后改用小火炖煮2.5小时左右，直至鸭肉烂熟，调味后即可食鸭肉喝汤。适用于秋季燥热伤肺、咳嗽少痰、口舌干燥者。

南沙参味甘，性微寒，归肺、胃经。具有养阴清热、补气、化痰和益胃生津功效。内服，每日15克，鲜品30克，煎汤、泡茶、煮粥都可以。

南沙参麦冬茶 取南沙参、麦冬各15

克，桑叶10克。水煎煮或沸水焖泡，代茶饮。适用于外感燥热，表现咳嗽咽干、痰黏不易咯出者。

枇杷叶

味苦，性微寒，归肺、胃经。具有清肺止咳、降逆止呕功效。常用于治疗燥热咳嗽、气逆喘急、胃热呕逆、烦热口渴等病症。

枇杷桑叶茶 取枇杷叶（洗去绒毛）、桑叶各10克，用纱布包好，水煎煮后代茶饮。具有疏风清热化痰功效，可用于风热感冒咳嗽、咽痛。

生地黄

味甘、苦，性寒，归心、肝、肾经。具有清热凉血、生津润燥、滋阴养血功效。常用于治疗阴虚发热、消渴、吐血、衄血、血崩、月经不调、胎动不安、阴虚便秘等。

生地粥 取生地黄（鲜品）25克，大米75克，白糖少许。生地黄洗净、切片后，加入适量清水，煎煮约30分钟，滤取药汁；再加入适量清水，复煎煮一次；两次药汁合并后，继续煎煮浓缩至100毫升，备用。将大米洗净，煮成白粥，趁热加入生地汁，搅匀，食用时加入适量白糖调味即可。具有滋阴益胃、生津润燥功效。



无花果是一种果、药兼用植物。既可鲜食，又可加工成果酱、茶饮和果干。如果将其切片，与肉同炒或配火腿、冬菇烧汤，则成佳肴。无花果干无任何化学添加剂，味道浓厚、甘甜。无花果饮品具有独特的清香味，生津止渴，老幼皆宜。

无花果未成熟果实的乳浆中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分，其成熟果实的果汁中含有淀粉糖化酶、脂肪酶、蛋白酶等，还可提取一种芳香物质苯甲醛，这些物质都具有防癌抗癌、增强机体抵抗力的作用，可预防多种癌症的发生，延缓移植性腺癌、淋巴肉瘤的发展，促使其退化，并不会对正常

无花果药食两用

细胞产生毒害。

无花果中含有柠檬酸、延胡索酸、琥珀酸、苹果酸、丙乙酸、草酸、奎宁酸等物质，具有抗炎消肿之功效，可利咽消肿。还有一些人是因为过度劳累或者说话太多，出现声音嘶哑甚至发不出来声音的情况。这个时候吃无花果也是很有效果的，同样建议你煮着吃，或者直接加入热水泡水果茶。长期服用可有效减轻哮喘。还能帮助人体消化食物，通经下乳。



跌倒成65岁以上老年人 因伤致死首因



来自中国疾病监测系统的数据显示，跌倒已经成为我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因。

因伤住院老人中一半是跌倒

每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致，且老年人年龄越大，因跌倒而受伤或死亡的风险越高。

“老年人跟年轻人不同，老年人肌力更弱，关节退化，自我保护的反应能力更差，摔倒后对老年人的伤害非常大！”汕头大学医学院伤害预防研究中心主任李丽萍教授介绍，老年人跌倒与衰老、疾病、环境等多方面因素有关。衰老导致的步态稳定性下降、视听觉功能下降、肌肉力量下降、骨骼退化、平衡功能减退等，以及神经系统疾病、眼部疾患、骨关节疾患、心理

和认知功能疾患等，以及居家环境不适老都可能使跌倒危险性增加。

防跌倒，从适老改造做起

提示中强调，家中是老年人跌倒发生最多的地方，适老化的居家环境可以有效降低老年人在家中发生跌倒的概率。

李丽萍教授的博士生曾做过一个跌倒相关课题，结果发现，老年人视力下降、视物模糊和跌倒之间存在密切联系。

“除了根据手术指征尽早手术，还要保证居家环境的采光和照明良好。”李丽萍教授举例称，比如在卧室通往卫生间过道添加感应灯，在床边设置易伸手摸到的台灯等，都是适老化改造的方式。

居家适老化改造通常还包括：在楼梯、过

道等地方安置扶手；消除门槛及地面高度差；增设高度适合并带有扶手的换鞋凳；将易湿滑的地面更换成防滑材料；选用安全稳定的洗澡椅；在淋浴区和坐便器附近增设扶手等。

老年生活“慢”字当头

跌倒是可以预防和控制的。运动锻炼能增强柔韧性和平衡能力，对于老年人非常重要。无论在日常生活，还是运动锻炼中，都要提倡一个“慢”字。转身、转头动作慢，起身、下床速度慢，行进与外出也要慢。

若老年人不慎跌倒，一定不要急于起身，以免造成更严重的二次伤害。尤其要提醒的是，老年人发生跌倒后，无论受伤与否，都要及时告诉家人或医生。



五声对五脏

根据声音看健康



中医将人常发出的声音概括为呼笑歌哭呻五种声音，并分别对应五脏肝心脾肺肾，即肝呼、心笑、脾歌、肺哭、肾呻。我们可以根据发出的不同声音，来判断自己是哪个脏腑出现了问题，可以进行对症调理。

发怒爱喊肝火旺

肝气过盛或肝阳上亢的人，常常容易发怒，大呼小叫。肝气郁滞的人常会长吁短叹，发出呼呼声音。这其实是人体一种不自觉的自救功能，通过向外发声来减少肝气郁滞。因此，肝火旺的朋友可多发“嘘”字音，有助于调节情绪，保持内心的平和，以免怒气伤肝。柴胡、薄荷、苏叶等中药也可

以疏肝郁、防气结，可适量服用。

笑太多耗心气

适度的笑可以疏通心气，增进健康，但笑得过多、过度，则会耗伤心气。如果多笑、多说点话就觉得心慌，气不够用，多为心气虚，要注意保养心气。养心的关键是学会慢生活，放慢节奏。平时常发“呵”字音，可以补心气，对治疗心悸、失眠、健忘也有好处。情绪波动、喜怒无常时，可以吃些山楂，酸味的食物有收敛作用，能阻止心气太过涣散，保护心脏。

唱歌没底气脾气虚

若人体脾气旺盛，说话声音就会非常洪亮，唱起歌

来也嘹亮，底气足；脾气虚时，说话声音低微，唱起歌来也没底气。其实，唱歌多了、话说多了，也会耗伤脾气，因此，喜欢唱歌的老人要多吃山药、大枣、蜂蜜等补脾益气的食物。平时常发“呼”字音，可以培补脾气，对预防脾虚腹胀、脾胃不和、食欲不振都有好处。

哭泣不止肺气弱

人体肺气强盛时，哭的声音非常洪亮，若肺气虚，哭声会很低微，只能呜咽。悲伤时，哭泣流泪是一种正常宣泄，对健康有利，但如果经常哭，就会损伤肺气，肺主皮毛，肺虚了皮肤也不会好。因此，养肺重在保持心情开朗。另外，每天早晚细嚼核桃仁1~2枚，也能养肺气。

总是哼唧肾不好

俗话说，无病不呻吟。呻吟是人体在调元气，而元气藏于肾。若平时无病也总是哼哼唧唧地呻吟，就说明肾可能有问题，建议多吃些龙眼、山药等温阳补肾的食物。多念“吹”字音，可缓解腰腿无力、潮热盗汗、头晕耳鸣等症状。

五声对五脏，呼笑歌哭呻五种声音对我们的脏腑有不同的影响，当生活中常出现这些声音时要关注我们的脏腑健康。



咽喉反酸重在“治胃”

咽喉反流性疾病，主要是消化道内的酸性消化液反流到咽喉部的黏膜，产生不同程度的刺激，进一步引起咽喉部发生疼痛感、干燥感、异物感、灼热感等症状，也可能引起饭后干咳、声音嘶哑，严重的还会引起喉腔狭窄、哮喘等。另外，慢性咽炎、声带息肉、声带接触性肉芽肿等，都可能与咽喉反流相关。

由于这些症状不太典型，或是刚出现时比较轻微，往往导致很多患者认为自己只是着凉了，吃些感冒药就好；或是认为只是慢性咽炎，不用管，平时吃点润喉片即可，从而导致病情逐渐加重。所以，如果出现饭后干咳、咽炎伴有反酸嗝气等现象，建议及时到正规医院就诊。

治疗咽喉反流性疾病需双管齐下。一方面，需要患者改善生活方式，平时建议少喝浓茶、咖啡，少吃甜食、稀饭，吃饭不要太饱；另一方面，需要在医生的指导下，进行药物治疗。抑酸治疗是目前最常用的内科治疗方法，即通过一些抑酸剂和促进胃肠蠕动的药物，减少胃酸合成，从而达到减少反流的目的。



支气管扩张是一种结构破坏性疾病，严重时肺内会出现大大小小扩张着的畸形支气管。这些支气管虽然还具备正常的输送气体的管道功能，但没有正常支气管所具备的免疫能力，很容易被细菌侵入并导致肺部感染。所以，支气管扩张重在保养。其中，体位引流是患者日常功课之一。

进行体位引流一般应根据胸部CT检查，确定支气管扩张

支气管扩张

常 做

体位引流



的部位，采取不同的体位，原则上应使患肺位置抬高，引流支气管开口朝下，以利于淤积在支气管腔内的脓液流入大支气管和气管而排出。位置安排适当后，深呼吸及咳嗽，并在家人帮助下拍背以促进痰液流出。引流时间可根据病情及患者体质确定，每日2~3次，每次20~30分钟，引流后洗漱口腔。第一次应在早晨睡醒后，最后一次在晚上睡前为宜。



公众戴口罩有什么最新要求

对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

公众日常佩戴口罩有什么注意事项

口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。公众日常要注意以下事项：一是正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；二是口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；三是在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；四是需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；五是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；六是外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

公众居家生活需要提高防护措施等级吗

公众的防护措施等级要求没有变化。但是公众要继续强化第一健康责任人意识，居家时加强通风换气，做好清洁消毒，注意个人卫生，有症状时及时就医；外出时，戴口罩，做好个人防护，加强手卫生，保持安全距离，减少前往人员密集的场所，减少参加聚会、聚餐等活动。

家有三年艾，郎中不用来。这里的“艾”指的是艾草，在夏季这个人体阳气最盛的时候，艾灸成了不少养生人士的心头好，特别是近来市面上出现了自助艾灸盒，让大家可以在家里自己动手艾灸。

哪些穴位适合艾灸呢？

神阙穴：位于肚脐正中，是心肾交汇门户，并且有络脉直通肠胃，起到调节阴阳的作用。在神阙穴进行艾灸，可补元气、提高免疫力、健运脾胃，特别对治疗和缓解腹部的疾病有很好的效果。还有一些老年人排尿控制不好，也可以在肚脐上进行间接灸。

气海穴与关元穴：这两个穴位便是“丹田”之地，我们平时常说的“气沉丹田”指的就是这里。在这两处进行艾灸，可以起到培补元气，强身健体的作用。气海穴位于下腹部肚脐眼的正下方1.5寸处，取穴的时候把食指和中指并拢，放在肚脐下方，即往下量取两个横指的地方就是气海穴；关元穴位于肚脐正下方3寸的位置，又称为下丹田。要找到这个穴位也很简单，在人体正中线上，从肚脐向下量出四指宽的距离，就是关元穴了。

肾俞穴、命门穴、腰阳关穴：命门穴位于第二腰椎下（系裤腰带的地方，和肚脐眼是对应的）；肾俞穴位于命门旁开1.5寸；腰阳关位于第四腰椎棘突下凹陷中。在这3个穴位进行艾灸，能够起到补肾壮阳，抵御腰部受寒的功效。

肺俞穴：取穴位时采用正坐或俯卧姿势，肺俞穴位于人体的背部，当第3胸椎棘突下，左右旁开二指宽处或旁开1.5寸处。艾灸该穴位具有解表宣肺，止咳平喘的作用。

早中期膝关节痛可运动治愈

临床上发现膝关节炎患者普遍存在一个认识误区，以为走路疼痛要尽量不动以防关节进一步劳损。其实，如果关节长期不用，也会像机器一样“生锈”甚至“报废”，因此适当的运动很必要。治膝关节炎通常是服用药物或手术，不过现在运动疗法也有很大帮助，早中期膝关节疼痛的患者，可以通过“跑”“蹲”“走”进行运动治疗。

跑：适当跑步可以减轻疼痛

跑得科学才是王道，长期不正确地使用跑步机（尤其是抬高角度大于30度）会加剧关节的冲击力，加重髌骨磨损。跑步要掌握正确的姿势，例如不要总用前脚掌或脚跟着地跑，而应选择正常的步伐跑步，即全脚掌着地，这样受伤的危险系数最低。对于早中期膝关节疼痛患者，跑步一定要循序渐进，每次跑慢点，时间

短一点（30~60分钟为宜），步幅小一点，次数少一点（每周3次为宜），热身久一点，才是科学的跑步方式。

蹲：掌握正确角度

扶墙滑移训练（也称靠墙下蹲）可作为膝关节家庭适能锻炼方案之一。其锻炼要领是小腿与地面保持垂直、膝盖不能超过脚尖（掌握这两点对控制膝关节的弯曲度数起关键作用），膝盖正对脚尖（保证内外侧韧带张力平衡）。

其完整步骤为：背靠墙壁站立，双足距离墙约30厘米。绷紧腹部肌肉使腰背部平靠于墙壁。将膝关节弯曲至90度，膝关节前方不超过脚趾。保持5秒后回到开始的姿势，做3组，每组10次。每天练习3组，每周3天，持续6~8周。

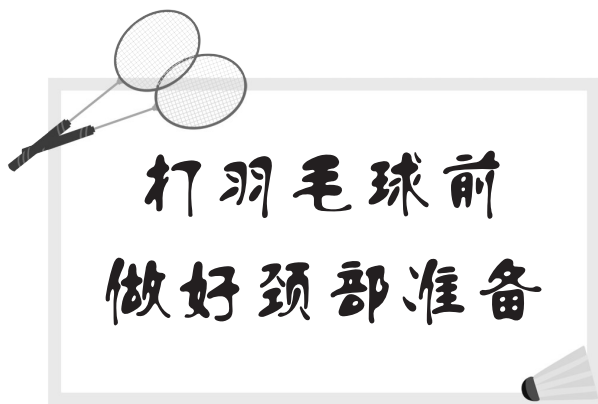
如果没有正确掌握方法，这套训练就会变成“垃圾动作”，不仅达不到目的

还产生损伤。对于已有疼痛症状的患者，练习“蹲”动作要在医生指导下进行，确保正确掌握了再练习，不要在家随意练习。除了“蹲”，平卧床上进行屈伸膝关节、直抬腿及坐位不负重屈伸膝等动作也可达到同样目的。

走：建议每日健步5000步

有不少膝关节疼痛患者陷入不走的极端，有的陷入暴走的极端，这两者都是偏颇的。适量走动能保持膝关节的柔韧度及顺应性，而局部关节软骨也能通过关节挤压得到营养及支持。早中期膝关节炎患者，每天走5000~6000步最合适。

温馨提醒：除了运动疗法，建议患者坚持三不原则：不登山、不打太极拳、不负重上楼、少下蹲。饮食上建议摄入富含钙质、胶原蛋白的食物如：牛奶、豆浆、鸡蛋、贝壳类海产品等。



72岁的何叔在一次打羽毛球时出现眩晕，站不稳倒在了地上。经检查，他患的是颈性眩晕，因为运动过程中，颈部椎动脉受到压迫而致眩晕。

颈椎病谨防颈性眩晕

广州中医药大学附属骨伤科医院运动医学科主任魏合伟指出，颈性眩晕是颈椎相关疾病导致的眩晕。其中，椎动脉型颈椎病，会引起颈椎增生压迫椎动脉。

“尤其是脑后部颈椎增生患者，以及交感型颈椎病，会因颈椎增生压迫引起交感神经兴奋。因此，这类患者要尤其注意预防颈

性眩晕，切忌突然转动脖子或做对颈部要求较高的活动。”魏合伟说。

运动前做“慢米字”

魏合伟指出，打羽毛球其实对于颈椎活动度要求很高，老人在打羽毛球前，最好确定自己没有颈椎问题。而且，在运动前，老人也要注意做好颈部的准备活动。

放慢米字5分钟

在打羽毛球前，除了要做好腕关节、肩关节、踝关节等关节的准备活动，同时也要做颈部的准备活动。魏合伟建议，老人进行颈部活动可以适当做“米字操”，不过速度一定要慢，做5分钟即可，让颈部得到充分的活动。

避免猛然转头

打羽毛球过程中，颈部的转动、前伸、后仰等活动均会出现，老年人应该避免脖子的突然活动，做好运动的预判工作，不要因为救球而着急扭头。

魏合伟提醒，一般情况下，颈性眩晕发作后，休息5~10分钟即可缓解，如果眩晕不缓解应该及时就医。

很多人有此体会，今天运动完第二天可能会浑身疼，这种现象就是延迟性肌肉酸痛。这种疼痛一般不会立刻发生，而是在运动后12小时逐渐增加，在24~72小时中达到巅峰，然后逐渐缓解，最后消失。

这种酸痛是肌肉超负荷收缩引起一系列炎症反应。原因主要有三点：

一是不常练，可能这项运动你没怎么接触过，或者好久没有接触。或者你压根就不怎么运动，那些经常运动的人耐受性和适应性要比从来不运动的人好很多；二是超负荷，更大的强度和更多的训练量都可能引起疼痛；三是大量的离心收缩，在离心收缩中更少的肌纤维承载了更大的负荷，容易出现微细损伤。

延迟性肌肉酸痛很难预防，但可以适当

为什么会今儿练明儿疼



缓解。首先可以通过充分热身，规律运动，循序渐进来提高肌肉本身的耐受性。或者通过按摩、游泳、热水浴来改善微循环，促进代谢产物排空。最后可以通过饮食来补充营养，促进修复。

对于不常运动的人，刚开始锻炼一定要适度，循序渐进才是最重要的。



儒家文化与仁寿健康

儒家从君子修身、齐家的角度揭示了仁与寿的内在关系，告诉人们要想身体健康长寿必须修养品德，道德健康成为仁者，才能身体更健康。

儒家仁寿健康观的内涵

孔子曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”儒家认为仁者寿，仁者宁静有涵养寿命则长。仁者对自己的理想、信念不轻易迁移。孔子所讲的“知者乐水，仁者乐山”，具有以自然山水特点为象征的精神内涵，折射出儒家的精神境界和对伦理道德的崇高追求，表达了传统文化关于天人合一、美善统一的见解。

仁德与健康的内在关系

仁者心胸宽广而身体舒泰安康。曾子曰：“富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。”在曾子看来财富可以装饰房屋，品德却可以修养身心，使心胸宽广而身体舒泰安康。要培养自己的仁德时，最重要的是意念真诚，不要自己欺骗自己，这样就达到了健康长寿的期望目标。

仁者被爱。孔子曰：“仁者，义之本也，顺之体也，得之者尊。”礼对于人来说，好比是酿酒要用的曲，君子德厚，酿成的酒便醇厚。仁是义的基础，又是贯通天理人情的具体表现，谁能做到仁谁就会被人尊敬。德行是礼这个曲的质量指标，德行好，曲的质量就好，酿的酒就好，人就健康。培养仁德成为仁者，就有了一颗爱心，仁者爱

人，同时仁者也收获爱，被人所爱，这就是仁者寿的秘诀。

仁者不忧。孔子曰：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”聪明人不会迷惑，有仁德的人不会忧愁，勇敢的人不会畏惧。人如果有着一颗博爱之心，有着高远的人生智慧，有着勇敢坚强的意志，那么他就必然会具有良好的心理和精神状态，从而心底宽广、胸怀坦荡。对于现代人来说，要实现健康长寿的人生目标，首先就要具备仁德品质，成为仁者，就会无忧无虑，然后才会长寿。

健康者行仁

忠恕是仁的基本要求。曾子曰：“夫子之道，忠恕而已矣。”忠恕之道是孔子及儒家思想的重要内容。待人忠恕，这是仁的基本要求。行忠恕之道，就是“仁之方”，即实行仁的方法。对于现代人来说，道德修养中用于处理人际关系的重要原则就是忠恕。

推己及人是行仁的好办法。子曰：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”如果有人广泛地给人民许多好处，又能周济众人，可以说是仁人、圣人了。作为仁人，自己要立身，就要帮助别人；自己想要通达，也要帮助别人通达。凡事都能从切近的生活中将心比心，推己及人，这就是实行仁的办法。对于现代人来说，当我们帮助别人的时候就是帮助自己，帮助别人取得成功，就是帮助自己取得成功，这是高尚仁德的体现。



力行近乎仁。孔子曰：“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。知斯三者，则知所以修身。”智、仁、勇，这三种是用来处理五项伦常关系的德行。知道这三点，就知道怎样修养自己了。对于现代人来说，“仁者爱人”要求按照“仁爱”的道德标准约束自己、要求自己。

健康者行仁的根本

孝敬长辈是行仁的根本。有子曰：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与！”孝顺父母、顺从兄长，这就是行仁的根本。爱老、敬老、养老，善事父母为孝，善事兄长为悌。对现代人而言，行仁就是以“仁”为指导思想做人处事。

亲爱亲族是最大的仁。“仁者，人也，亲亲为大。义者，宜也，尊贤为大。”儒家认为，仁就是爱人，亲爱亲族是最大的仁。义就是事事做得适宜，尊重贤人是最大的义。对于现代人来说，仁德修养就是仁爱修养，仁爱修养就是爱心修养。

仁爱修养始于家庭和睦。“所谓治国必先齐其家者。”之所以说治理国家必须先管理好家庭和家族，是因为不能管教好家人而能管教好别人的人，是没有的。对于现代人来说，培养仁爱品德要从自己家庭开始，正所谓“家和万事兴”就是这个道理。



内心纯净才是真健康

□ 白岩松

生命中有一种怪异的现象：你很轻易拥有的东西其实是最珍贵的，但是由于你拥有着，所以就不在乎，而去追逐一些其他的目标。现在的人大部分都是这样，牺牲心情、牺牲健康、牺牲亲情、牺牲忠诚，去追逐名利。但是，当你把那些都追到手，却失去了真正宝贵的东西时，你就后悔了。好多东西是买不来的，健康更是买不来。

我觉得人就该这么认为，如果健康不重要、生命不重要，那还有什么重要的？这是骨子里对生命的认识，人们还需要一段时间才能意识到什么是最重要的。这涉及到你对生命的认识，以及你对自己的内心是否足够尊重。

心理健康也是很重要的。我会慢慢离开名利场给我的打击、束缚或者折磨。你超越了它，就获得了健康；你不在乎得少一点，你的健康就会多一点。另外，我要保持运动和工作之间的平衡，如果工作太多而没有时间运动的话，我会设法调整。少在外面吃饭也是一个挑战。周末，我尽可能在家。现在，我在家的时间要远远多于在外面的时间。

健康不是简单地理解为多跑步、少吃肉，真正健康的人，应该是内心开始纯净起来的人。健康的生活方式不是孤立的，少吃肉，管住嘴，这些都是外在的。健康的生活方式终归是要回到内心，这才是核心。



小时候，总是有意无意地被父母教育：要先苦后甜。

比如，在饥荒年代，喝粥的时候，要先喝米汤，最后再一粒粒地吃沉在碗底的那些饭粒，母亲说，这样的人，晚景会更好，更有好命，有始善终。

类似的教诲，还有吃甘蔗，要先吃不太甜的那节，然后往下一节一节吃，最后啃到的是最甜的。无形里，我们养成了这样一个“好习惯”，先吃差的，最后吃好的。比如吃樱桃，会先挑不红的吃，把暗红色的留到最后吃……

可是，问题来了：有人总是把坏掉的苹果先吃，好的留着，终于轮到可以吃好的时候，发现它也烂了。悲催的结果是，她没有吃到一个新鲜的好的苹果。

一位医生说，我们节约过头了，好的东西总是舍不得吃，都是先吃不好的，结果身体坏了，再好的东西也来不及吃了。

老年后，“此时此刻”“此情此景”就是真理，就是天地宇宙，其他的都是渺茫的、不可测的、虚无的。因为，我们离死亡只有一个转身的距离。

老年的觉悟，是一个删繁留简、去伪存真的过程，也是一个重新做人的开始，一切来得及，特别是开心这事，再迟都不晚。

一位朋友说，老年到了，第一感觉是“挫败”，是“被羞辱”。他举个例子，路上，对美好的人，他只不过“眼里带笑”看人家一眼，是善意的还没达到“微笑”的那种笑，但是，往往反馈回来的眼神是嫌弃、是警惕甚至是厌恶。他说，他现在才知道弱

者为什么会更敏感更容易受伤，他现在深有体会了。

我安慰他，快去公园找优越感吧，我每天傍晚去公园锻炼，我就是“少年”，因为那些老大哥老大姐都叫我“小弟”，而且眼里满是崇拜与羡慕。

中老年危机，也是转机，就是赶紧换一种节奏换一种方式去生活，去热爱生命。最近我看见一个大约60岁的男人，打扮体面，戴棒球帽，很精致的形象，他常常一个人坐在公园的长椅上，沉默、发呆、抽烟，或者干脆枕着那个随身带的进口的品牌皮包，目中无人地躺着，睡着了。观察他有几个月了，他不与任何人发生哪怕是一丝的表情交流。有时，他会在河边站着，一站就是近半个钟头，像夜鹭……我有点担心他的精神状态。

我猜，他是功成名就了，却突然发现来日不多、日薄西山、富贵不能淫、心有余而力不足……有一种生活叫“后悔”，

有一种中老年的病也叫“后悔”，一切都来不及，而且深切地感觉到过了这个村没有那个店。这位老兄应该就是患了后悔综合征。

公园慢跑，听见两个六七十岁的大姐在谈男人：“那个老头打球不错”“我觉得头发白的那个老头不错，牙齿很好……”拼到最后，看来身体好才是真的赢家。

从今天开始，关心自己，关心快乐与幸福。日子不要过反了，先吃这颗最漂亮的苹果。“后来”可以来，而且它也控制不住；但是，“后悔”不要来，而且它可以没有。

有一种老年病

叫

“后悔”



秋日偶得

□ 李太松

梧桐一叶落知秋，
云淡天高逸韵幽。
逝水年华不复返，
菊花灿灿满枝头。

陶菊吟

□ 王联斌

人间多慕陶菊美，
今日东篱又见君。
满满香姿光不耀，
悠然南岭远杂尘。

迎接神州12号返回

□ 张立挺

八月金秋捷报飞，
茫茫大漠洒朝辉。
我怀热血碧空望，
迎接英雄天外归。

登烟雨楼感怀

□ 吴祈生

风雨登楼忆雨风，
红船激浪正飞鸿。
初心写染重山绿，
宜看千帆旭日中。

菱湖夜月

□ 金嗣水

一方明镜嵌宜城，十里画屏菱藕盈。
月色朦胧云淡淡，波光潋滟水清清。
衣冠高冢怀忠烈，绣阁黄梅祭凤英。
银汉横天望北斗，扁舟载酒塞鸿鸣。

杂咏

□ 江日兴

一群翁媪沐朝阳，跳舞打拳晨练忙。
绽放榴花红焰火，攀爬山虎绿篱墙。
蝉鸣高树传千里，琴奏幽篁颂小康。
漫步林荫听鸟唱，秀园假日好风光。

深秋

□ 廖显辉

秋雨绵绵驱酷暑，炎消热退正清凉。
浮云聚散凭飞渡，钓线沉浮放短长。
树上枝丛叶坠落，江边几点鹤翱翔。
直奔广袤山川去，一醉风光尘事忘。

浦东新貌

□ 沈钧山

升扬紫气张天幕，降转青云展地衾。
大道织成经纬网，高楼栽作柱楹林。
春光不尽波翻玉，秋色无边日涌金。
滚滚寒流惊遁避，蒸蒸热土乐歌吟。