

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2021 12

图文传真



▲ 11月17日，市委书记李强向全国道德模范曹鹏、汪品先，时代楷模吴蓉瑾，全国道德模范提名奖获得者严正等表示祝贺。

(陈正宝 摄)



▲ 近日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳隍一行到嘉定区调研。嘉定区委书记陆方舟参加有关调研。

(嘉定 供稿)



▲ 11月24日，虹口区委书记郭芳为老干部读书班的老同志作区情通报。

(虹口 供稿)



▲ 近日，闵行区委书记陈宇剑出席第七次党代会报告征求老同志意见专题座谈会。

(闵行 供稿)

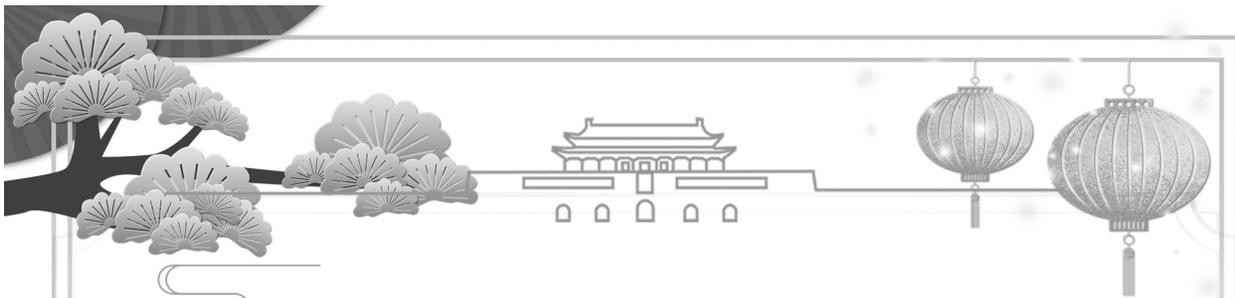
▼ 11月10日，崇明区委书记李政主持召开征求离退休干部意见座谈会。

(崇明 供稿)

▼ 前不久，黄浦区关工委、区委老干部局组织老干部赴云南省普洱市开展“皓首初心”爱心助学行动。

(黄浦 供稿)





没有共产党就没有新中国

□ 叶兴华

有句话
搁在心里很重很重
说出来 就是一座巍峨大山
有句话
放在心里很美很美
写出来 就是一首壮美的诗
有句话
藏在心里很亲很亲
唱出来 就是一支深情的歌
——没有共产党就没有新中国

这句话 传承了百年
得到铁锤镰刀的举证
百年前的七月
一座石库门里
燃亮一粒星星之火
一艘红船上
扬起一张马列风帆
那一天
浦江潮连着南湖水

策划了一个惊天动地的中国命运

这句话传承了百年
在改天换地的伟大斗争中得到验证
一颗红心装着一统江山
为国托起曚曚日 为民捧出拳拳心
一支队伍 怀揣一个使命
枪林弹雨铸铁流 驱魔荡寇创大业
一面红旗 五星闪耀
一个五千年泱泱大国 浴火重生

这句话 传承了百年
在复兴中华的圆梦行动中得到了检验
这句话 寓意深邃
蕴涵着一个中国特色社会主义理论
这句话 语境深长
伸展着一条富民强国的特色道路
炎黄子孙 把这句话深深地烙在心上
——没有共产党就没有新中国





“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 龚忠秋
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
潘慧 薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/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12期 总第412期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

没有共产党就没有新中国…… 叶兴华 (1)

百年征程

深入领会习近平总书记的重要论述…… (4)

理论之光

中国共产党无愧为伟大光荣正确的党
…… 易一平 (6)

原创性思想 变革性实践 突破性进展 标志性成果
…… 齐卫平 (7)

党的建设

坚持原则是共产党人的重要品格
…… 杭育新 (8)

党史故事

将革命进行到底…… 王建柱 (9)

时事热点

幸有中共百年经验,得今日坚若磐石…… (10)

中国经济火车头依然强劲…… 梅新育 (11)

本期专稿

市委老干部局传达学习党的十九届六中全会精神
…… 市委老干部局机关党委 (12)

市委老干部局赴嘉定调研社区离退休干部之家体系功能建设情况
…… 市委老干部局政治待遇处 (13)

用心画好“同心圆”,用心扩大“幸福圈”
——本市老干部工作系统探索开展“乐龄申城五守护”行动
…… (15)

工作集锦

全市首个区级离退休干部党群服务中心在静安区启用
…… 黄婷 (18)

上海市老干部兴趣组队建设现场推进会召开
…… 陈冀华 (18)

杨浦区域老干部工作共同体成立
…… 姚肖肖 (18)

虹口区委老干部局与上海海关离退办共建签约
…… 史徐民 (19)

松江区举办老干部书画摄影作品展
…… 褚俊 (19)

崇明区委老干部局积极做好“乐龄码”宣传推广
…… 施玉华 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学党史·担使命

建党精神是我党精神谱系的根与魂

…………… 陆春炎 (20)

百年风华再出发 …………… 苏忠能 (21)

学习党史 坚定“四信” …… 张凤奎 (22)

学习之窗

深受感动 深感幸福 深获鼓舞

上海离退休干部学习热议习近平总书记重阳节重要指示精神

…………… 市委老干部局宣传处 (23)

工作者之声

让历经烽火的列车，缓慢而安稳地停靠

…………… 傅 镁等 (27)

谈天说地

乐享G生活 生活更美好 …… 赵妙娟 (29)

人物金秋

连环画：“网红”老党员 …… 李荣光 (30)

衔枝筑巢大爱无疆 …………… 汤啸天 (32)

党史纪实

共产党人在辛亥 …………… 谷小水 (34)

毛泽东的养生法 …………… 王 玥 (36)

毛泽民秘密创办印刷厂 …… 李格琳 (38)

峥嵘岁月

他们从长津湖走来 …………… 国 新 (39)

赵超构和毛泽东的交往轶事

…………… 金洪远 (41)

天平村里的党史故事 …………… 龚寄托 (42)

情满人间

寻找冬的色彩 …………… 任炽越 (44)

荡椅悠悠 …………… 钱红春 (45)

乐价比 …………… 徐建东 (45)

上海阳台

走亲戚 …………… 唐德华 (46)

闲情雅趣

冬钓之趣 …………… 郁建民 (47)

玩一把装电脑 …………… 王振华 (47)

畅游天下

滋味老街 …………… 王家年 (48)

健康养生

世卫首次发布成年人高血压药物治疗指南

…………… (49)

迈过四道“坎” 生活更健康 …… (50)

拒绝食管癌 从“温热”开始 …… (50)

辨析脱发原因 方能“对症下药”

…………… (51)

警惕“心梗”来“敲门” …… (51)

冠脉放支架后要“保养” …… (52)

眼压高不一定是青光眼 …… (52)

少吃一口 舒服一宿 …… (53)

坚果 根据体质吃更健康 …… (53)

生活之友

经常拉伸益寿延年 …… (54)

老年人锻炼有讲究 …… (55)

市场上的一些“功能毛巾”可信吗?

…………… (55)

心理治疗五大误区 …… (55)

艺林漫步 …………… 史济民等 (56)

封面：晨

黄志俊 摄

封二：图文传真

封三：宝山区老干部摄影选

封底：北国风光

张载养 摄

深入领会习近平总书记的重要论述

习近平强调：贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，让老年人共享改革发展成果安享幸福晚年。

在中国传统节日重阳节来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对老龄工作作出重要指示，代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福。

习近平指出，各级党委和政府要高度重视并切实做好老龄工作，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，加大制度创新、政策供给、财政投入力度，健全完善老龄工作体系，强化基层力量配备，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系。

习近平强调，要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年优待政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让

老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

习近平强调：合作不对抗，开放不封闭，互利共赢不搞零和博弈。

国家主席习近平在北京出席中华人民共和国恢复联合国合法席位50周年纪念会议并发表重要讲话。

习近平强调，我们应该顺应历史大势，坚持合作、不搞对抗，坚持开放、不搞封闭，坚持互利共赢、不搞零和博弈，坚决反对一切形式的霸权主义和强权政治，坚决反对一切形式的单边主义和保护主义。

和平与发展是我们的共同事业，公平正义是我们的共同理想，民主自由是我们的共同追求。文明没有高下、优劣之分，只有特色、地域之别，只有在交流中才能融合，在融合中才能进步。

推动构建人类命运共同体，不是以一种制度代替另一种制度，不是以一种文明代替另一种文明，而是不同

社会制度、不同意识形态、不同历史文化、不同发展水平的国家在国际事务中利益共生、权利共享、责任共担，形成共建美好世界的最大公约数。

为了人民而发展，发展才有意义；依靠人民而发展，发展才有动力。要增强人民发展能力，形成人人参与、人人享有的发展环境，创造发展成果更多更公平惠及每一个国家每一个人的发展局面。

对联合国，世界各国都应该秉持尊重的态度，爱护好、守护好这个大家庭，决不能合则利用、不合则弃之，让联合国在促进人类和平与发展的崇高事业中发挥更为积极的作用。

习近平强调：共建开放型世界经济，让开放的春风温暖世界。

国家主席习近平以视频方式出席第四届中国国际进口博览会开幕式并发表题为《让开放的春风温暖世界》

的主旨演讲。

习近平强调，坚定不移维护真正的多边主义。中国支持世界贸易组织改革朝着正确方向发展，支持多边贸易体制包容性发展，支持发展中成员合法权益。中国将以积极开放态度参与数字经济、贸易和环境、产业补贴、国有企业等议题谈判，维护多边贸易体制国际规则制定的主渠道地位，维护全球产业链、供应链稳定。

坚定不移同世界共享市场机遇。中国将更加注重大进口，促进贸易平衡发展，增设进口贸易促进创新示范区，优化跨境电商零售进口商品清单，推进边民互市贸易进口商品落地加工，增加自周边国家进口。中国将推进内外贸一体化，加快建设国际消费中心城市，发展“丝路电商”。

坚定不移推动高水平开放。中国将进一步缩减外资准入负面清单，有序扩大电信、医疗等服务业领域开放。中国将深度参与绿色低碳、数字经济等国际合作，积极推进加入《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》、《数字经济伙伴关系协定》。

坚定不移维护世界共同利益。中国将积极参与联合国、世界贸易组织、二十国集团、亚太经合组织、上海合作组织等机制合作，推动

加强贸易和投资、数字经济、绿色低碳等领域议题探讨，支持疫苗等关键医疗物资在全球范围内公平分配和贸易畅通，推动高质量共建“一带一路”。积极参与应对气候变化、维护全球粮食安全和能源安全，在南南合作框架内继续向其他发展中国家提供更多援助。

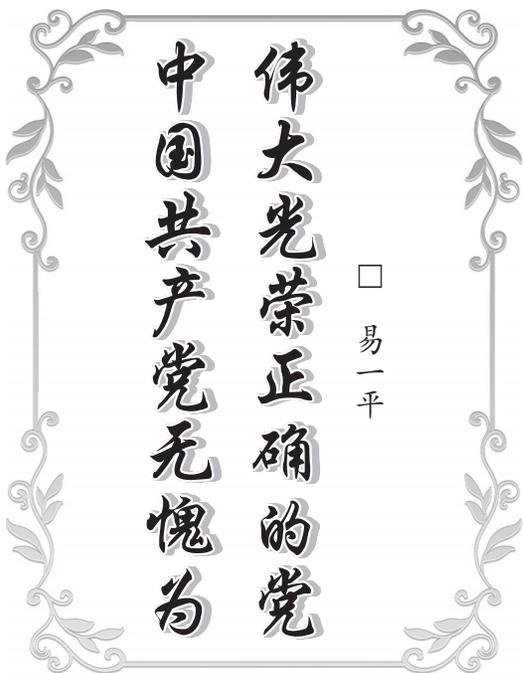
习近平强调：不断创新，发展21世纪马克思主义。

第22期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《坚持用马克思主义及其中国化创新理论武装全党》。

文章强调，马克思主义科学揭示了人类社会规律，指明了人类寻求自身解放的道路，推进了人类文明进程。马克思主义是我们立党立国的根本指导思想，是我们党的灵魂和旗帜。中国共产党从诞生之日起，就把马克思主义鲜明地写在自己的旗帜上。我们党一路走来，无论是处于顺境还是逆境，从未动摇对马克思主义的坚定信仰。中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是因为马克思主义行！在坚持以马克思主义为指导这一根本问题上，我们必须坚定不移，任何时候任何情况下都不能动摇。

文章指出，我们党的历史，是一部推进马克思主义中国化、不断丰富和发展马克思主义的历史，也是一部运用马克思主义理论认识和改造中国的历史。一百年来，我们党坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合，创立了毛泽东思想、邓小平理论，形成了“三个代表”重要思想、科学发展观，创立了新时代中国特色社会主义思想，指导党和人民事业不断开创新局。理论的生命力在于不断创新，推动马克思主义不断发展是中国共产党人的神圣职责。我们要坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，用马克思主义观察时代、把握时代、引领时代，继续发展当代中国马克思主义、21世纪马克思主义！

文章指出，理论创新每前进一步，理论武装就要跟进一步。理论修养是干部综合素质的核心，理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的坚定源于理论上的清醒。从一定意义上说，掌握马克思主义理论的深度，决定着政治敏感的程度、思维视野的广度、思想境界的高度。对领导干部特别是高级干部来说，要把系统掌握马克思主义基本理论作为看家本领。



□ 易一平

百年征程，百年辉煌。党的十九届六中全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，是高举旗帜、凝心聚力的政治宣言，是自信自强、守正创新的行动指南。党的十九届六中全会公报指出，中国共产党无愧为伟大光荣正确的党。这一重要论断，深刻表明了中国共产党百年奋斗的历史意义、政治意义、实践意义。回望百年奋斗征程，中国共产党团结带领全国各族人民在苦难中奋进、在挑战中前行、在改革中创新，创造出了一个又一个人间奇迹，绘就了人类发展史上波澜壮阔的壮美画卷，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗，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。

从根本上改变了中国人民的前途命运。一百年来，中国共产党带领中国人民不懈探索，敢于斗争、善于斗争，把一个受尽欺凌、一度濒临亡国灭种的旧中国，建设成了一个人民真正当家作主、党心军心民心空前凝聚振奋、国际地位日益巩固的新中国，中国人民彻底摆脱了被欺负、被压迫、被奴役的命运，成为国家、社会和自己命运的主人，极大增强了志气、骨气、底气。

开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路。一百年来，中国共产党带领中国人民沿着实现中华民族伟大复兴的正确道路阔步前行，仅用几十年时间走完了发达国家几百年走过的工业化历程，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，人民生活水平得到空前改善，历史性解决了绝对贫困问题，创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

展示了马克思主义的强大生命力。一百年来，中国共产党始终高举马克思主义伟大旗帜，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断推进马克思主义中国化。马克思主义的科学性和真理性在中国得到充分检验，马克思主义的人民性和实践性在中国得到充分贯彻，马克思主义的开放性和时代性在中国得到充分彰显。

深刻影响了世界历史进程。一百年来，中国共产党领导中国人民成功走出中国式现代化道路，创造了人类文明新形态，拓展了发展中国家走向现代化的途径。始终秉持和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，坚持发展自己、兼济天下、造福世界，推动构建人类命运共同体，成为推动世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

锻造了走在时代前列的中国共产党。一百年来，中国共产党始终坚持真理、修正错误，积极开展批评和自我批评，不断自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，形成了以伟大建党精神为源头的精神谱系，健全了上下贯通、执行有力的严密组织体系，保持了党的先进性和纯洁性，党的执政能力和领导水平不断提高，建设成为具有重大全球影响力的世界第一大执政党，始终作为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，团结带领中国人民正以不可阻挡的步伐迈向中华民族伟大复兴。（摘自《学习时报》）

原创性思想 变革性实践 突破性进展 标志性成果

□ 齐卫平

十九届六中全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，是继1945年和1981年形成的两个历史问题决议后的第三个决议。它与前两个决议有所不同，决议的名称中没有出现“问题”两字。区分这一点，对于深刻认识新决议的精神有十分重要的意义。

1945年，距党成立24年，这年召开六届七中全会，形成了《关于若干历史问题的决议》。制定这个决议的目的是，解决党内尤其是领导干部层面在认识党的一些事件、会议以及党内矛盾和斗争上的思想不统一问题。

第二次形成历史问题决议在1981年，十一届六中全会审议通过了《关于建国以来党的若干历史问题的决议》。制定这个决议的目的是，要解决反省历史和拨乱反正过程中出现的思想混乱问题。

十九届六中全会审议通过的新决议，是全景式检视的历史大书写，时间跨度长，空间覆盖广，目的是进一步坚定思想共识、巩固成果、坚定自信、坚定责任担当，增添砥砺奋进的动力。

在第二个历史问题决议明确结论的基础上，新决议把检视历史的重点放在改革开放发展历程的总结上。这40多年里，党和国家事业发展总体上是顺利的，前进的方向是正确的，取得的成就是举世瞩目的，全党全国人民的思想是统一的。这是新历史决议与前两个历史问题决议在形成背景上不一样的情况，也是新历史决议的名称没有使用“问题”两字的原因所在。

作出历史决议的背景不同，决定了决议文本叙事的内容不同。前两个决议主要总结历史教训、分清历史是非、树立正确思想、端正前进方向；新决议主要总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，以振奋精神、鼓舞斗志、积蓄能量。

特别值得注意的是，新决议突出了以习近平同志为核心的党中央在治国理政新实践中形成的原创性思想、变革性实践、突破性进展和标志性成果。

这些重大成就的总结，既结合了百年发展进程中的历史事实，又没有过多过细地对历史事件、会议以及人物进行具体评述，重在用百年奋斗的重大成就引导全党全国各族人民进一步坚定信心、聚焦正在做的事情，以更加昂扬的姿态迈进新征程、建功新时代。

新决议名称中没有使用“问题”两字，不等于没有问题意识。“四种考验”和“四种危险”的警示，靶向治疗的全面从严治党，全面深化改革的啃硬骨头、涉险滩，强调“世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情全球大流行交织影响，外部环境更趋复杂严峻，国内新冠肺炎疫情防控和社会经济发展各项任务极为繁重艰巨”，都体现出鲜明的问题导向。

可以说，新决议彰显了党克服一切困难、应对所有考验、战胜任何挑战的勇气、底气和志气。它必将生发出巨大的威力，成为党的千秋伟业中和中华民族伟大复兴进程中闪烁马克思主义光辉的纲领性文献。

（摘自《解放日报》）

坚持原则是共产党人的重要品格

□ 杭育新

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指出：“坚持原则是共产党人的重要品格，是衡量一个干部是否称职的重要标准。”党员干部必须始终坚持原则，敢于旗帜鲜明，敢于较真碰硬，以忠诚干净担当的实际行动，在全面建设社会主义现代化国家新征程中奋勇争先、建功立业。

坚持原则，首先必须坚持人民立场。人民立场是中国共产党的根本政治立场，是马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。中国共产党始终代表最广大人民根本利益，没有任何自己特殊的利益，从来不代表任何利益集团、任何权势团体、任何特权阶层的利益，而是始终恪守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命。正是因为始终坚持人民立场，在革命、建设、改革各个历史时期，一代又一代中国共产党人始终对党忠诚、不负人民，把党和人民赋予的职责看得比泰山还重，把个人名利得失置之度外，做坚持原则的坚强战士，使坚持原则成为共产党人的重要品格。

在我们党的历史上，许多老一辈革命家都以自己的实际行动表明什么叫坚持原则、什么叫对党忠诚，为我们留下了宝贵精神财富。以习近平同志为核心的党中央始终强调要坚持原则。习近平总书记指出：“要严格执行党章关于党内政治生活的各项规定，敢于坚持原则，勇于开展批评和自我批评，带头弘扬正气、抵制歪风邪气。”“从严管理干部，总的是要坚定理想信念，加强道德养成，规范权力行使，培育优良作风，使各级干部自觉履行党章赋予的各项职责，严格按照党的原则和规矩办事。”在反腐败这场没

有硝烟的斗争中，习近平总书记强调：“人民把权力交给我们，我们就必须以身许党许国、报党报国，该做的事就要做，该得罪的人就得得罪”，展现出旗帜鲜明的坚定立场、勇毅果敢的意志品质，推动反腐败斗争取得压倒性胜利，也为新时代共产党人坚持原则树立起光辉典范。

坚持原则，就要旗帜鲜明反对好人主义。毛泽东同志在1937年写的《反对自由主义》一文中对好人主义的经典概括可谓入木三分：“因为是熟人、同乡、同学、知心朋友、亲爱者、老同事、老部下，明知不对，也不同他们作原则上的争论，任其下去，求得和平和亲热。或者轻描淡写地说一顿，不作彻底解决，保持一团和气。”对共产党人来说，“好好先生”并不是真正的好人。好人主义者习惯于遇到矛盾绕着走，遇到群众诉求躲着行，怕结怨树敌，怕引火烧身，只要不出事，宁可不干事。究其根源，好人主义是个人利益至上的庸俗哲学，是一种思想上的软骨病，是缺乏斗争精神的体现，看似一团和气，实则破坏了党的政治生态。

当前，我们党团结带领中国人民踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展，需要广大党员干部不断锤炼坚持原则这一重要品格，履职尽责、勤勉奉献、积极作为、锐意进取。坚持原则，就要牢记党的宗旨，始终把人民放在心中最高位置，讲原则不讲面子、讲党性不徇私情，决不用党性换人情、拿原则做交易。共产党人在原则问题上要明底线、守规矩，慎独慎初慎微慎友，真正做到忠诚、干净、担当，不断增强坚持原则的底气与骨气。（摘自《人民日报》）

1948年，中华民族走到了历史转折点。280万小米加步枪的人民解放军同360万装备精良的国民党军队展开了惊心动魄的生死较量。

面对蒋介石军队洪水猛兽般的进攻，毛泽东坚定无畏。在大规模内战的熊熊战火之中，毛泽东和他的战友们又一次担当起了中国人民的中流砥柱。

毛泽东告诉人民：一切反动派都是纸老虎。在延安，毛泽东把这番话讲给美国著名记者和作家安娜·路易斯·斯特朗听。

为了打赢这场战争，毛泽东和他的战友们制定了以歼灭国民党军有生力量为主而不是以守住某一地方为主的消极防御的战略方针……胜利的消息一个又一个传来。人民解放军终于由战略防御转入战略进攻了！

1948年3月23日，天气晴朗，春色宜人。在吴堡县川口村园则塔渡口，毛泽东和周恩来、任弼时等领导同志率中共中央、人民解放军总部机关登上了东渡黄河的木船至山西临县，到达晋绥解放区。

两个月后的5月26日，毛泽东到达新的统帅部——西柏坡。西柏坡实际上只是几个农家小院。然而，这里却构成了连接全国各战区的神经中枢。毛泽东不能像蒋介石那样坐着飞机在天上飞来飞去。毛泽东就是在这小小的农家小院里进行“庙算”。在这里，无线电通信被充分利用了。毛泽东和前线指挥员之间关于作战电报的往来从没有间断过。他那博大的智慧和无与伦比的指挥才能，通过无线电波覆盖着中华大地。

在辽沈战役和淮海战役胜利结束后，我军又发起了平津战役。解放军攻克天津后，傅作义率部接受和平改编，北平和平解放。

北平和平解放后，傅作义向叶剑英表示，希望能够拜见毛主席。他的这一要求很快得到了中共中央同意。1949年2月23日，傅

作义一行飞抵石家庄，当日乘车前往西柏坡。

毛泽东在同傅作义握手时，愉快风趣地说：过去我们在战场上见面，清清楚楚，今天，我们是姑舅亲戚，难舍难分啊。蒋介石一辈子耍码头，最后还是你把他甩掉了。

谈到绥远，毛泽东说：有了北平的和平解放，绥远问题就好解决了，可以先放一下，等待他们的起义。

听到这里，傅作义心中涌起一阵阵感激之情。绥远是傅作义的起家之地，一直牵动着他的心，毛泽东说要等待他们起义，这就给绥远的部队留下了最好的出路。而且，毛泽东还让被俘人员也回到绥远去，这就意味着让他们去绥远参加起义，以后一律按起义人员对待。

谈到傅作义个人今后前途时，毛泽东问傅作义将来愿意做什么工作。傅作义说：以后不能在军队里工作了，最好能回到黄河河套一带去做点水利建设方面的工作。

毛泽东风趣地说：“你对水利工作感兴趣，河套水利工作面太小，你去当水利部长吧。那不是更能发挥作用吗？军队工作你还可以管，我看你还是很有才干的。”

毛泽东的会见彻底打消了傅作义的疑虑与不快，他感到了从未有过的轻松。

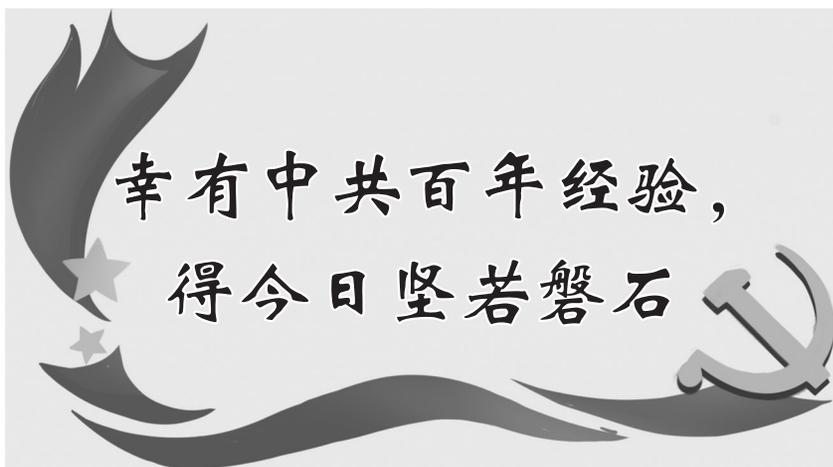
1949年1月1日，新华社发表了毛泽东写的新年献词——《将革命进行到底》。毛泽东庄严而坚定地宣布：“中国人民将要在伟大的解放战争中获得最后胜利，这一点，现在甚至我们的敌人也不怀疑了。”

1949年10月1日下午，毛泽东主席在天安门城楼上庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了！”

中国人民从此站立起来了！

（摘自《解放日报》）





十九届六中全会11月11日闭幕，全会的重要议程之一是审议通过了《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》。中国正在经历民族伟大复兴承重巨大的关键时期，幸好我们的党成立已经百年，经受过各种艰难险阻，并且一步步取得胜利，积累了极其丰富的经验。这个时候进行全面总结，将促进全党的清醒和自信，鼓舞全国人民，对完成新时代的伟大使命意义重大。

中共百年，它领导国家取得的成功堪称一个奇迹，而且这份经历是世界唯一的。如何把马克思主义同中国的实践相结合，没有人能够教我们，中国正确道路的形成和延伸是人类政治史上可歌可泣的原创。

今天中国面临了全新的历史关口。过去革命和建设的主战场都在中国国内，尽管我们与外部势力不断有摩擦和斗争，但中国是中共

中国人民的真正舞台，我们的利益触角很难走远，远行也是浅尝辄止。中共十八大以来，情况逐渐形成了根本变化。

中国的国力增长在将整个国家不断推向世界舞台的中央，越过了中国可以回避很多大国摩擦的临界点。美国将中国设定为最大战略竞争对手，这根本重塑了中国的战略环境，由此造成的变化改写了中国很多使命的背景和内涵，也让中国面对的风险因素增加了全新的能量。

中共过去领导人民实现的是传统范畴的国内胜利和进步，如今它必须带领这个国家应对这个世界的顶级风浪，经历最强大力量的全方位和全盟友链的围攻，在全球层面捍卫中国人民的发展权利，促进最艰难复杂的利益平衡，推动构建人类命运共同体。这既是中国人民百年梦想的延续，也是全新的事业。

中共因此必须加紧学

习，不断自我革新，适应奋斗场景的飞速切换，实现对更高使命的胜任。否则的话，中国就会出现危险的政治赤字。

幸运的是，十八大后中共迅速为战胜新挑战行动了起来，在实践中形成了坚强的“习核心”，强化了全党和全国人民的主心骨，党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力都得到了不断增强。今天中国承受的外部战略压力是改革开放以来前所未有的，然而我们应对态势之从容、斗争效果之明显同样十分突出。这是一种坚若磐石的动态平衡。

今天看历史，我们更加清楚了许多。从历史中汲取的经验和力量，也与我们的事业形成同比例放大。或许只有中共能把一个大国在短短几十年时间里带到今天全球瞩目的位置，也只有中共能够带领人民撑得住这个位置，并赋予这个位置全新的意义。

我们相信中共将不辱使命，相信以习近平总书记为核心的党中央必不断展现非凡领导力和驾驭力，带领中国人民安然度过这场中国历史上从未有过的、真正以全天下为舞台的超级大考，为人类实现超大社会现代化，也为人类根本化解大国崛起的地缘政治困境做出历史性贡献。（摘自《环球时报》）

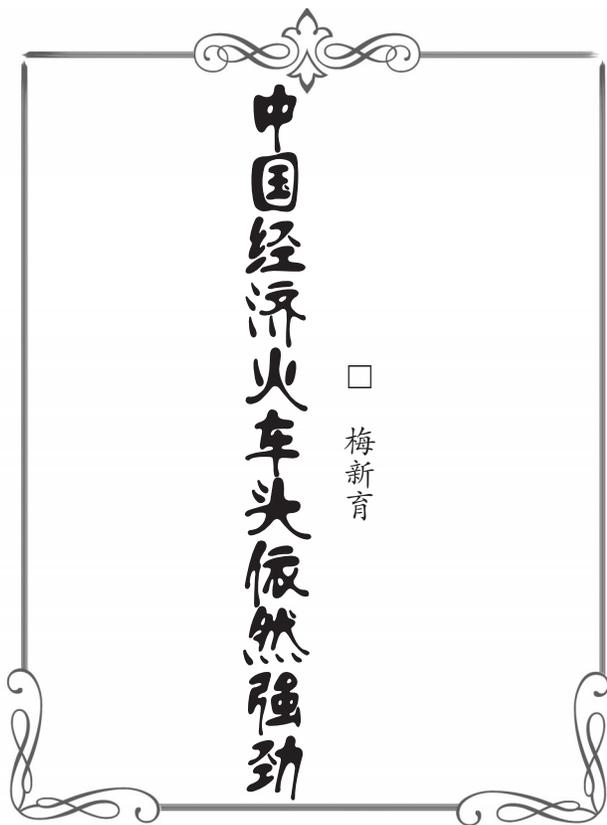
第四届中国国际进口博览会正在举行。正值全球疫情反复，现行国际货币体系核心国家财政货币政策前所未有“开闸放水”导致全球货物服务价格紊乱震荡……一系列因素显著推高世界经济与国际贸易体系的不确定风险。曾经主导建立现行国际贸易与货币体系的头号超级大国美国向世人展现出来的又是内斗不休，损人不利己政策措施接二连三出台，建设性措施付诸阙如，以至于世人从中看不到实实在在改善全球贸易体系的行动。

在这种令人沮丧的大环境下，从北京举办的中国国际服务贸易交易会，到广州举办的中国进出口商品交易会，再到上海举办的中国国际进口博览会，通过在三大城市相继举办的国际贸易盛会，中国正在以决断与执行力展现负责任贸易大国的风范，给全球经济贸易复苏投下希望之光。

中国给全球经济贸易带来的希望，首先在于自身保持了相当强有力的经济增长。前三季度，中国按现价计算的GDP高达823131亿元，同比增幅9.8%；继去年成为全世界唯一保持增长的经济大国后，在世界各大经济体中增速继续居于领先地位。作为14亿人口的大国，中国保持自身的稳定与经济增长，就是对全世界的最大贡献。本世纪以来，中国对每年世界经济增长的贡献率动辄高达百分之三四十，预计今年仍将保持这样的贡献率，甚至可能更高。

强有力的经济增长带来中国强劲的贸易增长。根据海关统计，前三季度我国货物贸易进出口总值28.33万亿元人民币，同比增幅达22.7%。其中，出口15.55万亿元，增长22.7%；进口12.78万亿元，增长22.6%。与2019年同期相比，我国货物贸易进出口、出口、进口分别增长23.4%、24.5%和22%。

应对疫情高效有力，经济与贸易增长强劲，社会治安稳定，营商环境不断改善，盈利前景良好……所有这一切，吸引越来越多的外资“用脚投票”，选择中国。今年前三



季度，中国实际使用外商直接投资1292.6亿美元，同比增长25.2%。

正是这场所有国家都无从逃避的新冠疫情高难度“统考”，检验出了中国治理的效率、中国经济的韧性与动力。在中国经济“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的从容背后，是一套有力高效的体系，是决断与执行力，是勤奋上进的人民。中国乐意与伙伴共享增长，拒绝贸易保护主义，坚持自由贸易。正是这种意愿、落实这种意愿的执行力，让在华外资企业实现利润大幅增长，让中国贸易伙伴实现对华出口猛增。

中国追求的增长，并不是技术停滞基础上的外延式增长，而是立足于技术进步的内涵式发展。世人已经见证了一系列前沿技术在中国国内推广应用的效率和在欧美西方国家的举步维艰；在刚刚结束的二十国集团领导人峰会上，中方宣布决定申请加入《数字经济伙伴关系协定》，再次让人看到中国在国际贸易规则建设中运用前沿技术的决断与执行力。

(摘自《环球时报》)

市委老干部局传达学习 党的十九届六中全会精神

□ 市委老干部局机关党委

11月16日下午，市委老干部局举行中心组学习会，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议，副局长包龙根、龚怡、范传伟、窦忠秋等参加学习研讨。会议传达学习了党的十九届六中全会精神，研究部署了贯彻落实意见。

大家一致认为，党的十九届六中全会是党领导人民实现第一个百年奋斗目标、向着实现第二个百年奋斗目标迈进的重大历史关头召开的一次十分重要的会议。全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的方法论，聚焦总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，突出中国特色社会主义新时代这个重点，对重大事件、重要会议、重要人物的评价同党中央已有结论相衔接，是一篇光辉的马克思主义纲领性文献，是新时代中国共产党人牢记初心使命、坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言，是以史为鉴、开创未来、实现中华民族伟大复兴的行动指南。

大家一致表示，要认真按照中央、市委部署，抓好贯彻落实，切实把思想和行动统一到党的十九届六中全会精神上来。以学习全会精神为重点、为教材，更好巩固党史学习教育成果。深刻领会党的十九届六中全会作出《决议》的深远意义，深刻领会党的百年奋斗取得的重大成就，深刻领会党的百年奋斗创造的历史经验，深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的真理伟力，深刻

领会坚持党的领导的根本要求，深刻领会当代中国共产党人的使命担当。从党的百年奋斗重大成就和历史经验中汲取智慧力量，把学习成果体现在政治觉悟、思想境界、情感认同和能力本领提升上，更好发挥老同志助力党史学习教育的优势作用，传承弘扬伟大建党精神，使老干部工作彰显更为显著的政治担当，为党的事业增添新的荣光。

会议要求，紧抓政治理论学习，坚持用马克思主义及其中国化创新理论武装头脑，努力把系统掌握马克思主义基本理论作为看家本领，不断提高理论思维能力和思想政治水平。紧抓理论联系实际，破解瓶颈难题，坚持学中干、干中学，把全会精神学习同贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话和关于老干部工作的重要论述结合起来，增强学用结合、学以致用、学以致用的实践锻炼，打造政治过硬、业务过硬、作风过硬的高素质老干部工作队伍。紧抓全年工作任务，力争圆满完成和谋划好明年工作。充分发挥“乐龄申城·五心行动”示范引领效应，提升离退休干部党的建设质量。充分发挥社区离退休干部之家的阵地功能和平台优势，筑起温暖向上的“五心之家”。始终把“为老同志办实事”放在心上、落在行动上，将精准精细的工作理念贯穿于关心关爱老同志的各方面，更好满足广大老干部对美好生活的新期待。助力共建共治共享，以信息化建设为抓手，带动和提升全市老干部工作精准化规范化，推动形成上海老干部工作高质量发展新格局。



社区离退休干部之家体系建设功能建设情况

市委老干部局赴嘉定调研

□ 市委老干部局政治待遇处



为更好推进社区离退休干部之家规范化建设，提升功能内涵，强化综合效应，11月9日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行到嘉定区调研了解社区离退休干部之家体系功能建设情况。嘉定区委书记陆方舟、区委副书记周文杰、市委老干部局副局长龚怡等参加有关调研。

杨佳瑛一行到嘉定镇街道社区党群服务中心、社区离退休干部之家实地调研，与参与志愿服务的老同志亲切交谈，仔细倾听并充分肯定老同志充分发挥自身优势，为社区群众办实事、解难事的经验做法，详细了解养老服务点、金牌养老顾问、日间照料中心的运作状况和离退休干部学习、文化活动开展情况。

在随后举行的调研座谈会上，杨佳瑛说，嘉定区委领导高度重视老干部工作，坚持以上率下，落实离退休干部工作责任制；围绕中心大局，推进离退休干部工作高质量创新发展；因地制宜，加强离退休干部工作组织保障。区老干部工作先行先试、创新探索，在离退休干部党建等方面形成了一些在全市可复制推广的经验做法。杨佳瑛称赞广大老同志“退休不褪色、离岗不离党”，为助力基层党建、社区治理、美好家园建设发光发热、贡献智慧力量。指出嘉定区通过社区离退休干部之家建设精准链接好社区所需所盼与老同志所能所愿，实现社区持续发展和老同志优势发挥的“双赢”成效。

杨佳瑛指出，要更好发挥社区离退休干部之家组织保证和阵地支撑功能，将社区离退休干部之家功能体系建设与“乐龄申城·五心行动”有效链接、有机融入，打造推动老干部工作高质量创新发展的全链条工作体系。让社区离退休干部之家成为弘扬伟大建党精神、践行初心使命、积极贯彻中央市委决策部署的“初心之家”，努力建成加强党的政治建设、实现组织有形有效覆盖、完善基层党建格局、巩固党的执政基础的重要载体，使广大老同志在“初心之家”深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，通过重温入党誓词，讲好党史故事、上海精彩等情景式、体验式学习，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。让社区离退休干部之家成为老同志助力基层治理、人民城市建设、奉献正能量的“爱心之家”，努力建成老同志老有所为与老有所养相结合的大平台，组织引导老同志参与志愿服务的主阵地，把离退休干部的正能量优势更好释放在更广领域。让社

区离退休干部之家成为就近关心关爱老同志的“暖心之家”，努力建成党和政府关心关爱老同志的连心桥，发扬尊老爱老敬老助老优良传统的传承地，社区养老服务供需信息对接的枢纽站，使“乐龄申城五守护”行动落地生根开花结果。让社区离退休干部之家成为老同志陶冶情操、展现上海城市软实力的“悦心之家”，努力建成老同志体验美好生活、展示阳光心态的乐活家园，参与文体娱乐、兴趣爱好的活动阵地，推送优质党课资源、优秀传统文化、涉老教育课程的学习场所，不断满足老同志日益增长的精神文化需求。让社区离退休干部之家成为老干部工作开放融合、资源整合的“同心之家”，充分集聚整合老干部工作系统内外的各类资源，有力推广老干部工作共同体建设，有效推动活动共办、项目共育、队伍共建、资源共享，有序推进政治引领、党建服务、发挥作用、关心关爱四大功能在社区落实建强，更好助力人民城市创造新奇迹展现新气象。

在座谈会上，嘉定区

委副书记周文杰，区委组织部副部长、老干部局局长夏峰先后介绍了全区推进社区离退休干部之家建设，推动新时代老干部工作更高质量发展的整体情况和相关做法。嘉定镇街道、马陆镇、外冈镇等有关负责同志分别介绍了社区离退休干部之家建设的具体推进情况。

嘉定区在推进“融合型党建”工作中，切实将老干部工作纳入区域化党建格局，将社区离退休干部之家融入党群服务中心体系功能建设，实现工作全覆盖。加快推进社区离退休干部之家与社区综合服务阵地、各类民生项目的资源共享，推动工作力量、服务资源和信息数据的融合，发挥其最大效能。以社区离退休干部之家为主阵地，充分发挥“党建+志愿服务”的倍增效应，打造“耆乐嘉境·红领同行”品牌项目，构建“1+5+X”志愿服务队伍，有效吸引、凝聚老同志融入社区，充分发挥离退休干部在促进多元主体参与、提升社区治理能级、推动共治自治深度融合等方面的优势作用。



用情画好“同心圆”，用心扩大“幸福圈”

——本市老干部工作系统探索开展“乐龄申城五守护”行动

为进一步做好老干部服务保障工作，满足广大老干部对美好生活的期待，今年本市老干部工作系统探索开展“乐龄申城五守护”行动。各区、大口、部分中央在沪单位通过开展“养守护”“医守护”“法守护”“心守护”“智守护”行动，进一步整合为老服务资源，推动老干部服务保障工作更加开放融合、系统集成，取得一定的成绩。我们一起来看看其中的徐汇、奉贤、长宁、闵行区委老干部局及上海医药（集团）有限公司老干部部在探索和实践中的点滴故事和经验总结。

“养守护”，精准服务暖人心

今年88岁的林老先生，是家住虹桥镇的外省离休干部，夫妻两人共同居住，属于高龄纯老家庭。林老先生已经有中度认知障碍，日常生活照料由妻子承担，因年龄、身体等多种原因，逐渐力不从心。林老先生是异地医保，在办理家庭医生和长护险服务过程中都遇到阻碍。虹桥镇金牌养老顾问杨瑛瑛与老干部工作者一起上门，详细了解了两位老人的实际情况和需求，经与医保局、社区卫生服务中心进行沟通后，向老人和家属给出针对性的建议，老人与家属都很满意。

这是闵行区根据市委老干部局、市民政局工作要求作为全市先期试点，开展离休干部养老咨询服务工作中的一个小小故事。目

前，闵行区有社区离休干部580人，区属离休干部114人。为了让老同志及时共享养老资源，区委老干部局、区民政局制作《闵行区养老服务咨询手册》，涵盖家庭养老、社区养老、机构养老等近30服务项目，有效促进了养老服务的供需信息对称。14个街镇还分别制作具有街镇特点的《养老顾问》（2021版）或《养老服务和设施清单》，为养老顾问和老干部工作者印制联系卡。江川路街道、古美路街道、虹桥镇三个街镇的金牌养老顾问为老同志提供助餐、统一照护需求评估、居家养老、居家环境适老化改造、法律咨询等项目的咨询服务，通过上门和电话服务为有特殊需求的老同志提供个性化方案，解决了老同志的特殊困难。

闵行区还利用社会资源，用好全区300名各类志愿者。如古美路街道落实“老伙伴”计划，志愿者每天上门了解老同志居家情况，随时提供生活上的帮助；新虹街道、梅陇镇为子女不在身边、就医就诊有困难的老同志，提供陪护诊疗、到医院配药等志愿者服务。这些志愿服务受到老同志普遍欢迎。

“医守护”，发挥“云资源”优势

“配药难，排队久”如何破解？“足不出户就医”，线上就可实现医保结算和电子化支付？

上海医药集团关注老同志困难需求，主动作为，开展互联网+医疗方面的探索，推出“院内就医付费+送药到家”“线上就医付费+送药到家”的两种就医新模式，让很多老同志的



难题迎刃而解，免除了奔波排队取药之苦。

自2020年3月起，上海医药集团通过“益药·云医院”项目积极参与推动各医疗机构“互联网+医院/医保/医药”的全过程诊疗体系构建，同时为这些互联网医院配套基于电子处方的送药上门服务，解决“医疗+医保+医药”服务的最后一公里难题。截止到目前，“益药·云医院”项目已经完成与上海32家三甲医院的“互联网+”建设，累计已为全市162家各级医院、35万名患者，提供135万人次送药到家服务，实现日均处理处方数超过8000张，药品实现24小时送达服务，广受患者好评。

上海医药所推出“益药·云药房”项目是推进社区处方延伸配套服务的完善。“延伸处方”是上海推进社区综改、落实分级诊疗机制的重要内容。它以60岁以上老年人为主体，老同志自愿与家庭医生签约形成“1+1+1”组合签约模式后，就可在家门口社区医院享受组合签约内市级和区级医疗机构开具的延伸处方、预约挂号、转诊等惠民服务。通过信息化对接，“益药·云药房”从市综改平台接收电子处方指令后，及时准确地把药品配送至社区医院或者患者家中，当日处方、次日送达，配送范围已覆盖全上海。截至2020年，上海已有770万人签约家庭医生，80%老年人首诊在社区；累计为53家医院的1882名患者配送透析液，第三方评估顾客满意度达到88.19%。

在“乐龄申城五守护”行动中，上海医药发挥好企业医疗云资源优势，进一步以智慧科技驱动创新、赋能发展，加大智慧医养新业务、新模式的探索力度，让老干部获得安心的医疗保障和更个性化的医疗健康管理。

“法守护”，法律“智囊团”给力

又是一个周三下午，13:20，一位老干部坐在徐汇区委老干部局第四会议室开始了她的倾诉。

这天的值班律师是上海市浩信律师事务

所首席合伙人、上海市律师协会副会长、央视《法律讲堂》主讲人、徐汇区“光启晚晴·汇关爱”志愿服务团团团长杨波律师。尽管工作繁重，但老干部局的坐班接待，始终在杨波律师的重要日程上。

为解决老干部在生活中遇到涉法事务的困扰，维护老同志的合法权益，徐汇区所成立“徐汇区老干部工作法律顾问（服务）团”已整整为老同志服务了14年。14年来，22名资深律师、法官、公证员组成的专职法律志愿者队伍，共接待老干部及其原单位来电、来访6700多人次，为老干部维权成功百余件；办理遗嘱、继承公证等近500件；成功调解家庭纠纷、医疗纠纷、损害赔偿等近200件；上门、上医院、上养老院为腿脚不便老同志服务300余次；为老同志指导、见证、代书遗嘱90余件。

老干部工作法律顾问（服务）团团团长欧阳润，牵头召集法律顾问（服务）团中擅长民商法的资深律师和优秀法官成立上海市徐汇区老干部权益纠纷人民调解委员会。公职律师志愿者罗文辉利用休息时间，帮助接待来访、来电，帮助调解纠纷。2020年年底，罗文辉拿出了自己特地整理成册的民法典中与老年人相关的知识点汇编初稿，全文约30000余字。今年，徐汇区委老干部局编印了《“汇”用民法 “典”亮晚晴——〈中华人民共和国民法典〉老年人常用知识点选编》，为更多老同志提供专业法律保护。

法律顾问（服务）团共收到表扬信30余封、锦旗20余面。22位专业法律志愿者，用他们的专业和奉献，解决了老同志的无数急难问题，擦亮了徐汇区老干部法律顾问（服务）团的金字招牌。

“心守护”，文化滋养幸福感

“我爱中国拼图”“数字华容道”“趣味套圈”“室内篮球机”……丰富多彩的游戏项目让老同志流连忘返，喜笑颜开。重阳节前夕，在奉贤区委老干部局开展“盛赞百年辉煌、助力百年征程”重阳节趣味游艺活动中，离退休干



部感受到了欢乐的节日氛围和浓浓的敬老情。

今年以来，奉贤区委老干部局着手研究、调整兴趣组队，重新设立书画组、摄影组、乒乓组、保健组、手工组、歌咏组、棋牌组、电脑组等8个兴趣组队，深受老同志欢迎，据统计约有52%的离休干部参加不同兴趣小组。利用重大纪念日、节庆日组织老干部就近参观考察、组织编排自娱乐自乐的文艺节目、小游戏，极大地丰富了老同志政治与娱乐为一体的精神文化生活。三八国际妇女节，为女性离休干部准备鲜花和礼品，邀请她们及其家人共同观影。围绕建党100周年，举行“银发红心颂党恩 不忘初心跟党走”纪念建党100周年活动，离退休党员一起重温入党誓词，歌咏组老同志用饱含爱党爱国情感的红色歌曲献礼建党100周年。

连续两年，奉贤区在春节前夕开展“岁寒情深，关怀暖心”——区老干部“文化暖心”进病房活动，得到了老干部和家属们的一致好评。同时，在疫情常态化的背景下，在两个医院的老干部病房设立“贤城老干部乐学微栏”，定期更新栏目内容，让他们及时了解全区老干部工作，也进一步丰富住院老干部精神文化生活。

在今年元宵佳节来临之际，联合南桥镇中街居民委员会开展“盛赞百年辉煌，助力百年征程”——区离退休干部犄气冲天闹元宵活动。依托全区“乐龄先锋家园”阵地，委托相关社区居委加大对离休干部的日常关心照顾，主动邀请他们参与社区的各项活动，365天关怀不缺失，扎实推进“幸福乐龄”。

“智守护”，科技赋能更贴心

“叮铃铃，严阿婆你家门开了好久了，夏天蚊子多快点把门关上吧！”

“叮铃铃，严阿婆你今天怎么还没开过门呀？日托所的助餐来了吗？”

诸如此类的话经常发生在北新泾街道老干部工作者和离休干部严明的对话中，那么对于严阿婆家的大门是否开关，老干部工

作者怎么那么了解呢？原来她家“玩”起了高科技——智能门磁。

据悉，全国居家和社区养老服务改革试点、全国智慧健康养老应用试点示范基地在长宁铺开，建立了融信息收集、服务支撑、数据分析、业务监管等功能为一体的区智慧养老信息平台，推动长宁养老服务智慧化能级提升。友康科技、上海颐家等一批“互联网+养老企业”进驻长宁，与华为联通共建“虹桥智谷”，养老产业集聚效应明显，推动长宁智慧健康养老步入快速发展期。各街道（镇）积极探索“互联网+养老”，不断拓展信息化项目应用，如智能胸牌、智能床垫以及电子围栏、远程瘫痪康复仪等硬件产品，促进医康养护的融合发展。截至去年年底该区10个街道（镇）陆续获评全国智慧养老示范街道。北新泾街道入选全国首批人工智能试点应用场景，引入机器人、智慧书房、文化云盒等丰富老人精神生活，在小区设置智能步道、体魔方等增强老人健康意识，率先试用智能窨井盖、智能消防栓等，结合5G等新技术助推居家和社区智慧养老。虹桥街道推出智能化助餐系统，熙香“移动餐车”实现专业网络配餐、100%净菜供应链。针对失智老人设置“虹桥记忆家”，配备认知障碍干预设备。新华街道打造“慧老通”智慧养老数字化集成平台，加大数据分析和应用，老干部可通过微信小程序体验服务。江苏街道为社区独居、纯老离退休老同志安装智能水表、智能门磁；开启智能语音关爱、免费发放“一键通”、为符合条件的老同志安装防跌倒报警器等。仙霞街道建立智慧空间管理平台和老年人数据资产管理系统，组建“智慧健康产业与为老服务机构联合体”，打造医养护、文教娱、住食行街区养老生态链。

此外，长宁区智慧养老信息平台对接市养老服务平台，与市民政数据海、区实有人口库等互联互通。目前该平台已实现对“敬老卡联盟”、老年综合津贴、“时间银行”等10个项目的流程监管和服务支撑，不仅管理模式更高效，也带来了更精准和智慧的服务。



静安区

全市首个区级离退休干部党群服务中心在静安区启用

日前，全市首个区级离退休干部党群服务中心在静安区老干部活动中心正式启用。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳璞，静安区委书记于勇共同为新建成的静安区离退休干部党群服务中心揭牌。静安区领导王华、顾云豪、王益群、宋宗德、孙明丽等出席揭牌仪式。

新建成的静安区离退休干部党群服务中心位于胶州路300号，依托区老干部活动中心，可使用面积近8000平方米。与全

区14个街镇离退休干部之家以及居民区200余家“社区离退休干部之家”，共同组成了“区—街镇—居民区”三级阵地网络。在党群服务中心三楼，建有党建主题场馆“静老一家”，设置有党性教育、党务工作、党群服务等核心功能，开设有静老思政工作室、静老学习馆、VR数字体验馆、新时代文明实践站、法律援助工作站、静老健康驿站等为老服务点。（黄婷）



建交系统

上海市老干部兴趣组队建设现场推进会召开

日前，上海市老干部兴趣组队建设现场推进会在铁路上海局集团有限公司召开。市委老干部局副局长包龙根出席会议并讲话。铁路上海局集团有限公司党委副书记邹振辉出席会议并致辞。市老干部活动室及全市16个区、大口党委的老干部工作部门负责人及兴趣组队骨干参加会议。

包龙根对市建设交通系统老干部兴趣组队工作给予充分肯定，并从认真践行人

民城市重要理念，扎实推进离退休干部精神文化建设；加大工作力度，力争在兴趣组队的数量上有新发展；加强规范化建设，力争在兴趣组队的质量上有新提升三个方面，对全市老干部文化团队、兴趣组队建设提出要求。

市住房和城乡建设管理委员会老干部活动室、市建交桥牌队、市交通委老干部编织组、建委诗词社、建交集韵京剧社、邮政上海分公司老干部合唱团通过播放宣传视频、PPT展示、朗诵、合唱、表演等形式展示了建交老干部风采。（陈冀华）

杨浦区

杨浦区域老干部工作共同体成立

日前，杨浦区域老干部工作共同体正式成立。市委老干部局副局长包龙根为共同体揭牌，并从深化认同，增强共同体建设的主动性；完善机制，增强共同体建设的针对性；力求实效，增强共同体建设的有效性三个方面，对共同体建设发展提出要求。

杨浦区组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记邓青表示，将把共同体打造成集聚资源、汇聚优势的

“聚合器”；各显其能、各赋其能的“放大器”；研讨思路、培育项目的“孵化器”，让所有成员单位和老干部都能在共同体建设中有获得感，实现合作共赢。

杨浦区委老干部局、市教育卫生工作党委、市经济和信息化工作党委、市城乡建设和交通工作党委、市国资委党委、市市级机关工作党委、宝钢股份、复旦大学、同济大学等市级机关、央企、高校老干部工作部门以及哔哩哔哩等互联网企业、社会组织共18家成员单位举行了集体签约。（姚肖肖）



虹口区老干部局与上海海关离退办 共建签约

为推进离退休干部党建融入城市基层党建大格局，探索和完善“信息共享、资源共用、活动共办”的老干部工作融合联动新模式，日前，虹口区老干部局与上海海关离退办举行共建签约暨上海海关退休党员到社区集体报到仪式。市市级机关工作党委副书记李云龙，上海海关副关长兼政治部主任、党委委员孙路明，虹口区委常委、组织部部长蒋仁辉出席仪式并讲话。虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳主持仪式。

李云龙、蒋仁辉共同为北外滩街道白

玉兰党群服务站“社区离退休干部之家”揭牌。共建双方举行了签约仪式，明确了“共商结对工作、共抓党的建设、共推志愿服务、共促老年教育、共享场所资源、共谱宣传篇章”的“六共”结对共建合作协定，并相互交换《上海海关退休党员到虹口社区集体报到党员名册》和《虹口区老干部社区活动指南》。

据悉，截至2021年9月底，上海海关居住在虹口区的离退休干部共有375人，是全市海关离退休干部人数最多的区。（史徐民）

虹口区

松江区举办老干部书画摄影作品展

日前，松江区委老干部局、区人社局共同举办“银龄向党绘美好”——松江区老干部书画摄影作品展。松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬致辞。

开幕式上，曹炳生、徐磐石、唐西林等参展作者代表发言交流了创作心得和参展感言。开幕式后，与会人员共同参加了书画笔会，老同志们与书画家们一起泼墨挥毫，现场创作书画作品。

据悉，本次活动从今年初启动征稿以

来，得到了全区老干部、老同志的积极响应，更获得了松江籍著名书法家、美术家等一批知名人士的大力支持。共收到52位老同志的各类作品百余幅，经遴选，共展出书法、国画、篆刻、摄影等作品68幅。这些作品涵盖花鸟鱼虫、工笔写意、行草篆隶、风景建筑等多种艺术风格，形式多样，内容丰富。老同志们以书言志，以画传情，以影达意，表达着自己对祖国的美好祝福。（褚俊）

松江区

崇明区委老干部局积极做好“乐龄码”宣传推广

由市委老干部局联合多部门设计制作的“乐龄码”发布后，崇明区委老干部局多措并举，积极做好“乐龄码”宣传推广工作。

氛围促动，群对群宣传。区委老干部局第一时间通过“瀛洲晚晴”微信公众号转发相关新闻报道，并设计制作了宣传海报、易拉宝、宣传折页等在老干部活动室、老干部大学、“瀛洲晚晴”党建之家及全区300余个社区离退休干部之家等老

干部学习活动场所张贴推广。

服务推动，面对面宣传。持续组织“60+90”数字生活辅导员志愿服务队，利用老干部大学讲座、“三看”活动、下村居开展智能手机应用培训等老同志集中学习活动的机会，面对面提供现场扫码和使用指导服务。

精准带动，点对点宣传。对行动不便的离退休干部，通过走访慰问、主题党日活动以及送学上门等方式进行宣传普及，点对点帮助他们关注并使用。（施玉华）

崇明区

建党精神是我党精神谱系的根与魂

□ 陆春炎

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上发表重要讲话，精辟概括“坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神”，这是对中国共产党人精神谱系的高度凝练、集中概括，这是中国共产党的精神之源，是中国共产党精神谱系的根与魂，是新时代党建理论的重大创新成果，丰富和发展了马克思主义党建理论。

伟大建党精神向人们展示了中国共产党的四大优势：一是坚持真理、坚守理想，深刻揭示了中国共产党思想先进、信仰坚定的鲜明特质，展现了党的强大思想优势。二是践行初心、担当使命，深刻揭示了中国共产党初衷不改、本色依旧的鲜明特质，展现了党的强大政治优势。三是不怕牺牲、英勇斗争，深刻揭示了中国共产党意志顽强、作风优良的鲜明特质，展现了党的强大精神优势。四是对党忠诚、不负人民，深刻揭示了中国共产党品德高尚、情系人民的鲜明特质，展现了党的强大道德优势。其中最重要的是突出表明了党“为了谁”的根本属性和“往哪去”的奋斗方向，这是伟大建党精神的本质和核心。前者反映了党的根本立场问题，中国共产党始终代表广大人民的根本利益，除此以外没有自己的特殊利益，这是中国共产党的根基、血脉和力量所在。后者反映了一个政党的奋斗方向，为了人民的幸福生活、为了民族的伟大复兴是中国共产党人矢志不渝的使命追求。

伟大的建党精神是中国共产党人精神谱系的起始一环，它集中体现了党的最高理想、最终目标、初心使命、性质宗旨、价值追求和精神风范。一百年来，以伟大建党精神为源头，中国共产党团结带领各族人民在长期奋斗中创造了一系列的伟大成就，铸就了一系列的伟大精神。在新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期及中国特色社会主义新时期，中国共产党团结带领各族人民浴血奋战、百折不挠，自力更生、奋发图强，解放思想、锐意进取，自信自强、守正创新，在百年奋斗实践中形成了红船精神、井冈山精神、长征精神、延安精神、大庆精神、“两弹一星”精神、抗美援朝精神、雷锋精神、改革开放精神、特区精神、抗洪精神、抗震救灾精神、抗疫精神和脱贫攻坚精神等等。正是这些精神，构成了中国共产党人的精神谱系，锤炼出党鲜明的政治品格，深深融入我们党、国家、民族、人民的血脉之中，为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养。

党的百年历史，也是我们党不断保持先进性和纯洁性，不断防范被瓦解、被腐化的危险的历史。面对新的形势，必须弘扬伟大建党精神，不断提高党的领导水平和执政水平，增强拒腐防变和抵御风险的能力，始终同人民想在一起、干在一起，从最困难的群众帮起，从最突出的问题抓起，不断增强人民群众的获得感幸福感安全感，努力实现人民对美好生活的向往。

百年风华再出发

□ 苏忠能

1921—2021

这段时间，我通过党史学习教育，以及聆听了习近平总书记建党100周年发表的重要讲话，感到非常振奋，非常自豪，非常自信。

习近平总书记讲话内涵深刻，高屋建瓴，意义深远，有历史性、时代性、开拓性、创新性。从马克思主义的理论高度阐述了中国共产党的百年奋斗的实践。从中国共产党人初心使命到践行中国特色社会主义。从伟大的建党精神到气吞山河英雄壮歌。神州大地从开天辟地到改天换地，从翻天覆地到顶天立地的飞跃，充分彰显中国共产党的伟大、光荣、正确。用一百年的实践印证了中国共产党的什么能，中国特色社会主义为什么好，归根结底是因为马克思主义行。是马克思主义有里程碑意义的光辉文献，是中华民族伟大复兴的时代诗篇，将载入世界人类文明进步、人民福祉、民族兴旺的历史篇章，有着划时代重要意义。我们必须努力学习，认真领会精神实质，不断推进新时代各项工作。

在讲话一开始，习近平总书记就壮严宣告，经过全党全国各族人民持续奋斗，我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成了小康社会，历史性地解决了绝对贫困问题，正以意气风发向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。讲话慷慨激昂，气壮山河，充分显示了中国共产党以人民为中心的根本宗旨和改革

创新的巨大成就。在讲到国际社会和平发展时，习近平指出：中国人民绝不允许任何外来势力欺负、压迫。奴役我们，谁想这样干，必将在14亿中国人民用血肉筑成的钢铁长城面前碰得头破血流。在讲到台湾问题时，习近平指出：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。全场掌声雷动，充满自信力量，充分展示了中国人民强起来的足够底气和坚强决心，充分反映了全国人民的心声和强烈的民族责任感。字字千金，浩然正气，势不可挡。

风雨百年砥柱人间，以史为鉴开创未来。习近平总书记从九个方面为开创未来提出了要求。这是向全党全国各族人民发出的进军号，是实现第二个百年奋斗目标的动员令，是新时代新征程的行动纲领。作为一位退休老党员老同志，听了习近平总书记讲话，心情激动，心潮澎湃。回顾自己70年人生历程，充满着党的阳光雨露，是党的教育培养，是党组织关怀激励，是党旗召唤成长，实现了我“工农兵”人生成长梦。现虽步入古稀之年，我对党一往情深，对开创未来充满信心。我们要紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，矢志不渝，永远听党话，跟党走，义无反顾。力所能及，老有所为，乐于奉献，不断为党旗增辉，为全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标而不懈努力。

学习党史，不仅看到了中国共产党波澜壮阔的百年历史画卷，还加深理解了中国共产党的不懈奋斗史、不怕牺牲史、理论探索史、为民造福史和自身建设史。

坚定了对马克思主义的信仰。习近平总书记在“七一”重要讲话中明确指出：“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到

底是因为马克思主义行！”这是因为马克思主义不仅是我们的立党立国的根本指导思想，也是我们党的灵魂和旗帜；马克思主义不仅是具有强大生命力的科学真理，也是我们党认识世界、把握规律、追求真理、改造世界的强大思想武器。建党一百年来的实践雄辩证明，中国共产党在革命淬炼中坚定信仰马克思主义，在社会主义实践中坚持捍卫马克思主义，在新时代伟大斗争中创新发展马克思主义。正如习近平总书记指出：历史和人民选择马克思主义是完全正确的。

坚定了对中国特色社会主义的信念。习近平总书记在讲话中深刻指出，“走自己的路，是党的全部理论和实践立足点，更是党百年奋斗得出的历史结论。中国特色社会主义是党和人民历经千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就，是实现中华民族伟大复兴的正确道路。”中国特色社会主义，承载着几代中国共产党人的理想与探索，不仅根植于中国大地，反映中国人民意愿，也创造了中国式现代化新道路和人类文明新形态，是适应中国和时代发展要求的科学社会主义。改革开放以来，特别是党的十八大以来，我们毫不动摇走中国特色社会主义道路，创新



发展中国特色社会主义理论，坚持完善中国特色社会主义制度，弘扬繁荣中国特色社会主义文化，铸就了新时代中国特色社会主义的伟大成就。

坚定了实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。当前，我国已成为世界第二大经济体、第一大工业国、第一大货物贸易国、第一大外汇储备

国，经济总量突破100万亿元大关，人均GDP超过1万美元，在经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平等方面都跃上新台阶。习近平总书记“七一”重要讲话深刻揭示了全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴是历史发展的必然趋势，这不仅引领全党全国各族人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗、创造新的更大奇迹提供了强大动力，也进一步坚定了我们实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。

坚定了对中国共产党的信任。一百年来，中国共产党经千难而前仆后继，历万险而锲而不舍，在列强侵略时顽强抗争，在山河破碎时浴血奋战，在一穷二白时发愤图强，在时代发展中与时俱进，团结带领中国人民取得一个又一个胜利，最根本的就在于有中国共产党这个坚强领导核心。党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，党和国家事业取得了历史性成就、发生了历史性变革。“今天，中华民族向世界展现的是一派欣欣向荣的气象，正以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴。”对此，进一步坚定了我们对中国共产党的信任，永远听党的话，跟党走。

深受感动 深感幸福 深获鼓舞

上海离退休干部学习热议习近平总书记重阳节重要指示精神

□ 市委老干部局宣传处

在中国传统节日重阳节之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对老龄工作作出重要指示，代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福。习总书记的重要指示精神在上海广大离退休干部中引起强烈反响，大家认真学习指示精神，一致认为，总书记的重要指示言简意赅，高瞻远瞩，意义深远，充分体现了党中央对全国老年人的深情关怀，真情关爱和暖心祝福，令大家深受感动，深感幸福，深获鼓舞。

大家一致表示，沐浴党的阳光，要感念党的恩情，坚决听党话跟党走，把党中央对老年人的关心爱护化为老有所为、发挥余热的强大能量，有一份力，发一份光，为建设社会主义现代化强国和实现中华民族伟大复兴作出老同志的新贡献。

国家战略 盛世之举

习总书记指出，各级党委和政府要高度重视并切实做好老龄工作，贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。广大老同志纷纷表示，当前我国老龄化程度日益加深，上海作为全国老龄化程度最深的城市之一，对人口老龄化带来的各种挑战深有感受。党中央实施积极应对人口老龄化的国家战略，体现了党和国家的高瞻远瞩、深思熟虑，体现了盛世之举、盛世之风，广大老年人必将深切受益。



宝山区委党校原常务副校长、区关工委副主任丁建华说，习总书记在重阳节之际对老龄工作作出的重要指示，充分体现了总书记对老龄工作的高度重视和对老年人的亲切关怀。心怀2亿多中国老人，总书记一直身体力行，让老年人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安，都能有一个幸福美满的晚年。这次总书记在指示中强调，要大力弘扬孝亲敬老传统美德，发挥好老年人积极作用。我们要按照总书记的要求，充分发挥好老同志在关心下一代工作中的优势和作用，为传承红色基因，培育时代新人作出应有的贡献。

崇明区政协机关退休党支部书记陈汉刚说，习近平总书记在日常万机中还始终牵挂着全国老年人，在九九重阳节来临之际，真情向全国老年人致以节日祝贺，并就做好老龄工作作出重要指示。这是总书记对全国老年人的最大尊重、最大关怀、最大爱护！总书记从弘扬孝亲敬老优良传统美德，到深谋远虑擘画应对我国人口老

龄化的国家战略，从提出制度创新、政策供给、财政投入、体系建设等多项重大举措，到以人为本做好各级老龄工作，维护老年人的合法权益和发挥老年人作用提出了一系列重要指示，让我们感慨万千，激动无比。我们要为总书记身体力行、尊老敬老的模范表率 and 情怀点赞！同时，也决不辜负总书记的希望，要关心祖国的改革发展形势，关心崇明世界级生态岛建设，积极发挥力所能及的作用。

徐汇区田林街道机关退休干部孙建青说，习近平同志关于老龄工作的重要指示，体现了党和国家对于全国老年人的深切关怀，也代表了走进新时代的广大老年人对于美好生活的深切期盼。做好老龄工作，是一项国家战略，也是“人民至上”执政理念的真实体现。我们作为离退休的老同志，一定要把关怀化为动力，不忘初心，牢记使命，赓续红色基因，传承千秋伟业，继续为党的事业贡献正能量，活到老，学到老，奋斗到老。

徐汇区枫林街道机关退休干部梅旦说，习总书记对老龄工作专门作出重要指示，向老年人祝贺节日，党中央把老龄工作列入国家战略，体现了国家对老年人的关怀，我们心情激动。看到国家日益强盛，各项建设日新月异，百姓生活明显改善，感受到生活在这个时代的幸运和幸福。我们现在安度晚年，仍要不忘初心，继续关心国家大事，力所能及支持和参与



社区建设，做好对后辈的教育，传承红色文化红色基因，传承民族好传统，为国家的发展尽绵薄之力。

制度创新 保障有力

习总书记指出，要加大制度创新、政策供给、财政投入力度，健全完善老龄工作体系，强化基层力量配备，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系。广大老同志深刻感受到，党和国家始终重视老龄和养老工作，尤其是改革开放以来，随着我国经济不断发展，国家综合实力不断攀升，从中央到地方，陆续出台了许多创新举措、惠老之举，广大老年人感到老龄和养老工作体系越来越健全，制度越来越完善，晚年生活幸福指数越来越高。

宝山区体育局离退休党支部书记朱跃光说，习总书记在重阳节的重要讲话，以及对老龄事业的关心、关注，表达着总书记对老年人的尊重和爱护，传递着总书记尊老敬老爱老的情怀，我看了以后非常感动和激动。退休以来，我深刻感受到，无论是硬环境方面的适老化改造等政府实事工程，还是软环境方面的养老政策、尊老敬老的社会氛围，无不体现着党和政府对老年人的关心和关怀，这些都做到了我们老年人的心坎里，让我们感到非常温暖。作为一名退休党员，一方面要保持好的心态，加强锻炼，保重好身体；另一方面要发挥好“传帮带”作用，教育好子女和第三代，同时积极参与社区的各项建设，积极发挥一名退休党员干部在社会发展中的作用。

崇明区水务局退休干部党支部书记袁文明说，习总书记在重阳节向全国老年人致以节日祝福，并对老龄工作作出重要指示。我们广大老年人感到无比激动和温暖。习总书记日理万机，仍时刻把我们老年人挂在心上，真是人民的好书记，好主席！我们老年人在年轻时期受党的教育和

培养，成长为社会主义革命和建设事业的有用人才，退休后又得到党和政府无微不至的关怀，我们现在老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为。托党和国家的福，我们为生在这个伟大的祖国，伟大的时代，有习总书记的坚强领导而感到自豪。祝福祖国更加繁荣昌盛，人民生活更加美好！

徐汇区康健街道社区离休干部张梦周说，看到习近平总书记在重阳节来临之际，对我们老年人的祝福，让我十分激动，感谢习总书记关心关爱我们老年人。这些年，尤其是党的十八大以来，我亲眼见证祖国大地发生翻天覆地的变化，欣喜之情溢于言表。祝福我们的党更强大、国家更繁荣、人民更幸福。

尊老敬老 深感幸福

习总书记强调，要大力弘扬孝亲敬老传统美德，落实好老年优待政策，维护好老年人合法权益，发挥好老年人积极作用，让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。广大老同志深刻感到，中华民族孝亲敬老的传统美德延续千年历久弥新，中国共产党无论在革命战争年代，还是社会主义建设时期、改革开放时期等各个阶段，尊老敬老的动人故事、光辉典范都数不胜数。如今，我们生活在民族复兴的伟大新时代，政通人和，民富国强，身沐党的光辉，深感幸福无限。

长宁区北新泾街道机关退休干部张继芳说，重阳佳节之际，习近平总书记饱含深情地向全国老年人致以节日祝福，使我们感到无比温暖和亲切。在上海，在全国，尊老敬老蔚然成风，对老年人有许多优惠政策和举措，生在这样的时代，何其有幸！作为一名退休干部，我要发挥余热，在社区中发挥积极作用，为创建和谐、美好、文明的家园做出自



己应有的努力。

崇明区委政法委退休干部党支部书记黄炳生说，习近平总书记重阳节前夕对做好老龄工作作出重要指示并代表党中央向全国老年人祝福致贺，充分体现了大国领袖和党中央根植于心的人民情怀，倍受鼓舞，倍感幸福。我们要结合老年特点和自身实际，以不断加强学习修养、继续发挥正能量的行动，永远听党话跟党走，为助力新时代新发展和“蝶变十四五、建设新崇明”添砖加瓦。

崇明区人民法院南门离退休干部党支部书记邱荣新说，年年重阳，今又重阳。2021年的敬老节，电视、广播、微信……各个媒体都传来了习近平总书记对老龄工作的重要指示和对老年人的亲切关怀。作为“银发族”一员，感恩生活在中国共产党的领导下百年发展、活力无穷、尊老敬老的国度。我们有决心，有智慧，用余热在单位、社区和社会的各个角落，继续发扬“离岗不离党、老骥不停蹄”的奉献精神，脚踏实地为国家自觉地奉献一份真诚的爱心。

崇明区工业园区退休干部党支部书记施元明说，重阳节来临之际习近平总书记在百忙之中惦记着全国的老年朋友，这是我们党对老年人真诚真心的关怀，体现了我们党对尊老敬老优良传统的弘扬，我们老年人感到无比幸福和激动。只有生活在中国共产党领

导下的新中国才能有幸福的晚年！我们一定要珍惜来之不易的中国特色社会主义新时代。不辜负习总书记的殷切关怀，听党话跟党走，发挥好正能量，把夕阳洒向第二个百年奋斗目标的征程上！

亲切祝福 巨大鼓舞

习近平总书记在重阳节之际代表党中央向全国老年人致以节日祝福，祝全国老年人健康长寿、生活幸福。总书记的亲切关怀，党中央的深切祝福，让广大离退休干部深感温暖，深受鼓舞，大家一致表示，要时刻感念党的恩情，立足社区和自己熟悉的领域，积极发挥老同志的独特优势作用，展现新风采，多作新贡献。

长宁区周家桥街道机关退休干部王友芳说，重阳节之际，收到习近平总书记对广大老年人的亲切问候和勉励，心里感到十分温暖。我们现在虽然退休了，依然要继续关心关注社区建设发展，珍惜当下的幸福生活，在享受美好生活的同时，发挥余热、多作贡献，共同把社区建设得更加美丽。

徐汇区湖南街道社区退休干部章建安说，在中国传统节日重阳节来临之际，习总书记对老龄工作作出重要指示，代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福！我心里十分激动，庆幸自己生活在好时代，感到十分幸福和快乐。我虽已是奔80的老人了，在共享改革发展成果、安享幸福晚年的同时，仍要充分发挥自身的政治优势、经验优势、威望优势，发扬“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的五老精神，用自己的亲身经历，帮助孩子们学好党史，讲好初心故事、英烈英模及乡土红色故事，厚植孩子们爱党爱国的情怀，树牢报国之志，引导孩子们坚定听党话、跟党走的决心，帮助孩子们扣好人生第一粒扣子，做一个对社会有用的新人。

长宁区北新泾街道机关退休干部宗克鸣说，在重阳节收到习近平总书记对我们老年朋友的祝福，心里感到特别温暖！作为新中国最年轻的老年人，我们爱党爱国，更爱来之不易的发展成果。我们一定不辜负习近平总书记的关怀，在安享幸福晚年的同时，在社区中积极发挥作用，从小事做起，为社区发展作出我们的贡献。

崇明区税务局离退休干部党支部书记成士能说，金秋送爽，丹桂飘香，在充满希望和丰收的美好日子里，我们迎来了中华人民共和国成立72周年，在普天同庆国庆佳节和传统敬老日“九九重阳节”的时刻，总书记在日理万机、十分繁忙的工作中抽出时间关心老龄工作，作出重要指示，这是对老年人的极大关心和鼓励。通过学习，感慨万千，激动无比，我们决不辜负总书记的希望，会进一步发挥好老同志的“三个作用”，传承税务精神，继续倡导崇税光荣我光荣，我为崇税争光荣的奉献精神。

长宁区周家桥街道机关退休干部宋素珍说，习近平总书记向全国老年人致以节日祝福并要求各级党委政府做好老龄工作，作为老年人我非常激动。党的事业需要一代一代传承下去，我们退休干部可以利用丰富的经验帮助年轻人更快的成长进步，可以根据自身条件状况通过不同的形式，为党和国家的发展建设作出自己应有的贡献。

（执笔：张波）



让历经烽火的列车，缓慢而安稳地停靠

□ 傅镁 徐梓毓 黄李煜

生命就像是一辆飞速驶来的列车，对于医者来说，他们无法预知驾驶人的状态，乘客的数量，列车的情况，只能铆足勇气跳上车，让它在驶向终点的站台，尽可能漫长而圆满地缓缓停靠。

在华山医院北院所处的宝山区顾村镇，就有一辆这样的“列车”，它由顾村镇33位离休干部组成，从烽火中驶来，在岁月淬炼中斑驳了外漆，松动了齿轮，他们的整体代偿能力普遍下降，且多数都伴有基础疾病，健康保障、来院就医成了最大的困难。但老干部们身体不舒服也忍着，年轻时独自闯斗的风骨气节让他们口气坚决：“不给党和政府添麻烦，我们可以的。”

为了全力、全方位保障顾村所有离休干部的身心健康，2019年以来，华山医院北院分党委与顾村镇党委携手启动“医顾暖源”和“医老永益”项目，由党支部书记带头，七个党支部，212名党员，人员涵盖消化、心内、风湿、呼吸、普外、护理等25个科室，轮流上门检护，让老干部们居家也吃了颗“健康定心丸”。

医护上门——医“病”

对于这些平均年龄为89岁，最年长的高达105岁的老干部们来说，因年老体衰、多病共存等原因，他们的治疗和护理较普通患者更为复杂，需要涵盖医疗、社会、心理等多方面的照护，联结内、外、护理等多学科的管理，对医护人员也提出更大挑战。

每个月，分党委都会综合挑选医护小组上门为2~3位离休干部进行检护，包括血

糖血压、消化、四肢活动等情况筛查，相关报告的解读，以及对慢性病用药进行针对性地指导和调整。根据个人的病史情况，医护小组还会结合家中的饮食、休息等生活习惯和家庭布置，指导家属如何更好地照顾老人，如提醒“肉类过多，要注意血脂情况”“下肢运动量不足，肌肉出现萎缩”“灯光太暗了，可能会摔倒”还会手把手教授“康复治疗”“更换腹透液”等护理方式，让老干部们了解自己的身体状况，做到“有病早治，无病早防”。项目实施2年以来，累计服务70余人次，参与医务志愿者200余人次，3次被“宝山新闻”“看看新闻”“上海宝山”等平台报道，参与项目的急重症医学科医生马可被评为“上海市优秀志愿者”。

社工参与——医“心”

在检护的过程，常常会看到老干部们情不自禁地拉起医护人员的手，对他们喃喃絮叨多年前的往事，但每一段故事的背后，孤独与落差感仿佛是躲不开的梦魇。在分党委的支持下，医务社工也登上了这辆烽火列车，为老干部明确自我定位，带来情感支撑。

老年人是特殊群体，任何生活、身体和社会关系的变化，都会对他们的心理造成影响。在社会工作领域而言，离休干部在退休前有较高的社会地位和广泛的社会联系，生活的重心是党和国家，他们仍然渴望在有生之年再为社会多做一些工作，但健康状况的不理想又让他们望而却步，只能将重心转移为家庭琐事。在新时代发展速度的加持下，

个人的认同感与价值感也大幅度丧失，不安全感迅速上升，或主动或被动地成为了边缘人群。

社工花时间聆听和解读老干部们的故事，开展个案工作，帮助老人们理清“老有所为”与“身心衰老”的矛盾感，正确认识环境，在拓宽社交面的同时，引导学习练字、太极、健康护理乃至含饴弄孙、家务料理等新技能，体会老年生活的乐趣，创造有意义的生活目标。同时，社工以家庭为单位开展小组工作，助力正确看待与处理老人的情绪变化，塑造和谐、健康的居家氛围，以专业服务助力离休干部安享晚年生活。

医院保障——医“终生”

上门检护是基础，医护团队发现，部分老干部们因疾病需进一步诊疗或定期来院检查。

“一盘棋做谋划，一张图干到底”，为了使老干部晚年的健康和就医有更大的保障，分党委与顾村镇党委在“医顾暖源”项目的基础上，于2021年9月进一步孵化“医老永益”项目。由北院机关党支部书记为总策划，31位党员、入党积极分子共同参与，为来院就诊的离休干部开通“一站式”服务专项绿色通道，从就诊时的挂号、看诊、取药，到住院时的出入院办理、治疗等流程全程陪同服务。同时，支部还贴心为每名老干部定制了“医老永逸”就诊卡，注明24小时联系电话，随时解答诊疗预约、核酸检测等便民服务，回应突发疾病，急诊急救等情况，以点对点“方便就医、暖心服务”的原则，进一步将服务做精做实，解决老干部的后顾之忧，为终生健康提供保障。目前支部党员已陪同1人门诊就诊，1人急诊就诊，接受过1人次电话咨询。

饮水思源——医者“自医”

送医上门，“医”心向党。在提供医疗

保障同时，党员志愿者们更是在一段段岁月历史中感悟时代使命。眼前这些看似荣辱不惊的生命，却实实在在的经历过抗日战争的齐头并进、解放战争的漫天烽火、改革开放的崭新生机，直至今时今刻的改天换地。过往数十年，他们踏平坎坷成大道，斗罢艰险又出发，口中不经意道来的过往，却段段深藏着感天动地的红色故事，反映着中国共产党带领人民攻克了一个又一个难关，创造了一个又一个的人间奇迹。老干部们依旧掷地有声的话语，振奋着新时代的精气神，谦逊平和的外表下，始终藏着“有一分热，发一分光”的报国之心。

树高千尺不忘根，水流万里总思源。每位老干部都是一部传奇，医护人员从中领会的不仅仅只是简单的志愿与奉献，更逐步圆满了个人的生命与价值，坚定了“心有大我，百死无悔，不问前路，至诚为国”的实干与笃定。正如“医顾暖源”的谐音一股暖源，离休干部是革命成功的本源，是党和国家的宝贵财富，他们年轻时不畏生死跟党走，为新中国的成立、为中华民族的伟大复兴作出了巨大贡献。如今，他们虽已离开工作岗位多年，但依旧指引着后来人饮水思源——真心实意学党史，不务空名办实事。

这辆烽火列车从历史中驶来，承载了百年的爱与风雨，而在顾村站点的缓缓停靠，是属于分党委的责任与荣耀。站在“两个一百年”的历史交汇点，列车裹挟着新的希望与梦想又向另一个千秋驶去，而这短暂的停留，就足以让医护人员初心如磐，使命在肩，从此之后的山长水阔、星辰大海，必不问前路风雨，只管扎根土地，从党的百年耕耘中汲取营养，继续昂扬“漫漫征途，唯有奋斗”的前进姿态，时刻秉持华山“人道博爱，救死扶伤”的使命担当，必是激情满怀，更是迎难而上，定是时不我待！

不久前的一天，我在微信公众号上看到这样一则消息：为老人定制的“乐龄码”来了！市委老干部局联合多部门设计制作了“乐龄码”，帮助老年人跨越“数字鸿沟”。为解决当前老年人学习使用智能手机的困难，我打心眼叫好，我由衷感叹：如今，一部手机真能便捷生活的方方面面，这个时代实在需要“活到老学到老”！

我不禁想起小孙女在就读六年级时，语文老师布置写一篇作文，她选择了题为：新时代，变变变。写了我和我丈夫学习使用手机，为生活带来便捷的故事。文中说：这个时代是让小孩大人不断变化的时代，我爷爷奶奶也变得不再古板，年轻人会的，方便生活的，他们也会努力学习，跟上时代的发展！而我作为一名新时代的少年，我更应该努力跟上时代的步伐，让自己变得更优秀，去造就我们这个时代的辉煌！这是小孙女在三年之前写的作文。

三年之后的今天，我不仅学会了“滴滴打车”，又在手机上下载了“申程出行”，还学会了去医院看病在手机上挂号、缴费、转账等。

前一阵子我胃病发作，服用了好长时间的胃药都不见好转，朋友介绍仁济医院消化专科很有名，于是我通过名医导航提前预约专家门诊。看病的当天我根据医院在网上告知的挂号时间，早晨6:45之前在手机上操作挂号，我常常挂号在前三。去仁济医院（浦建路）看病，虽然路比较远，但看病的时间基本都能把握。挂号、缴费在手机上、收款机上一一操作既省掉了排队的时间又能把握看病的时间，上午我除了看病还能有时间安排做其他的事，实在是便捷多了。

随着科技的飞速发展，5G时代的到来，生活的智能化水平不断提高，现在市委老干部局联合多部门设计制作了“乐龄码”，帮助老年人跨越“数字鸿沟”。让广大老年朋友融入数字化生活，融入智慧城市，为老年朋友办好事解难事办实事。我们老年朋友也要活到老学到老，乐享美好生活！

乐享G生活

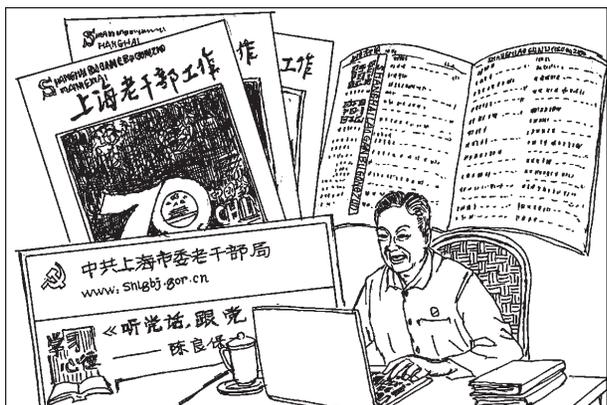
生活更美好

□ 赵妙娟

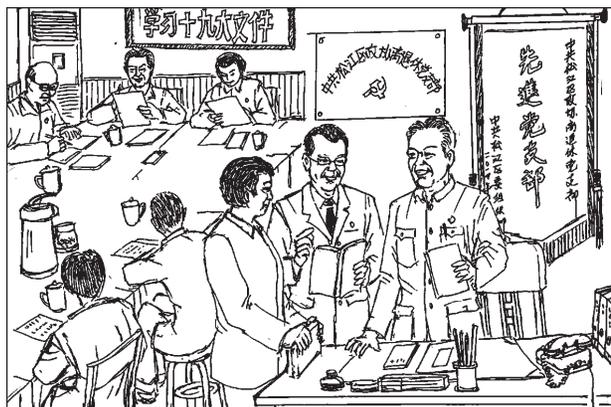


“网红”老党员

□ 李荣光 画



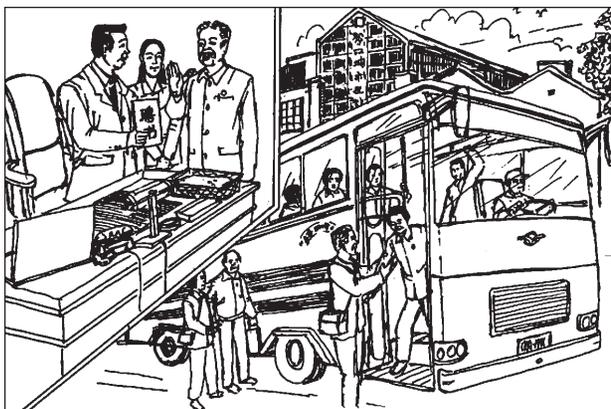
1、有着57年党龄的退休干部陈良保，在退休的16年中坚持学习，自觉在政治上、思想上与党中央保持一致，坚定听党话、跟党走。



2、老陈参加了区委宣传部组织的“学用新思想、奋斗新时代”宣讲团，针对宣讲对象特点认真备课，在宣讲统稿基础上三易其稿，写出了有理有据有故事的宣讲稿，深入乡镇和社区宣讲，受到广泛好评。



3、他担任了10年区政协离退休党支部书记，尽心尽力，兢兢业业。每次组织集中学习确定一个主题后，提前请支部里爱学习、善思考的老同志早作准备，作中心发言，再引导展开讨论。



4、他担任区政协之友社总干事，为老委员服务了8年。每次组织参观学习、联谊和兴趣小组活动，都精心组织。在任职期间组织的200多次活动中从未发生安全事故。



5、老陈在任总干事期间，政协之友社中年年龄在70岁以上的老委员已经占三分之二，是个老年组织。他尊重、关爱这些老人，不论以前职务高低都以好朋友相处。



7、他努力学习智能手机，参加网宣“六合院”活动，自2015年起打理在老小孩社区注册的“老青话医梦”博客，发表原创博文380多篇，被评为“网宣达人”、优秀博客。



9、他的事迹入选了市委老干部局编印的《老党员的新故事》一书。2019年9月，荣获区委老干部局授予“茸城最美老干部”荣誉称号；又被市委老干部局评为离退休干部先进个人。



6、他还积极参加老干部局组织的老青结对活动，与青年们谈学习、谈理想。参加区老干部“茸耀”志愿者队伍，积极奉献余热。



8、他多次参加了团区委举办的少先队活动，他说，关爱下一代，老干部义不容辞！这项工作要勤学习、多关注、勤思考，坚守阵地，为增添正能量多出力。



10、他说：我们离退休干部应尽一个共产党员的责任担当，针对各自的情况、特长、优势，找准位置，量力而行、尽力而为。
(松江区委老干部局供稿)

衔枝筑巢大爱无疆

□ 汤啸天



自古以来，有无数衔枝筑巢或者衔泥筑巢的美好传说流传在人间。衔枝者绝非为个人敛财，而是竭尽全力为后人造福。衔枝筑巢是不辞劳苦、不图回报、不畏艰险、默默无闻的奉献，筑巢就是实现为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心。人称为“平民校长”“教育勇士”“精神富翁”的杨德广教授就是衔枝筑巢的杰出代表。

以己之德 广惠千家

杨德广教授出身贫寒，从农民的儿子成长为大学校长，对党和国家抱有强烈的感恩之心。2010年，他将自己多年积蓄的100万元，加上出售自家房子获得的200万元，共计300万元，建立了“德广基金”，用于捐助就读过的小学、中学和大学三所母校的贫困生和优秀生。“德广基金”是以杨德广教授个人名字命名的，其意在于“以己之德，广惠千家。”一个人的能力、精力、财力无疑是有限的，但作为具有崇高道德行为的传播，就能够以德感人、以德助人、以德育人，转变为千家万户的财富和国家的道德资源、人力资源。杨德广教授对获得其奖励学子提出要求：“你们获得奖学金是你们的荣誉也是你们的责任，我希望你们把爱心传递下去，今后立志图强，知恩图报，工作之后的三年时间至少捐出1个月的工资给母校的基金会，这样就会影响更多的人。”

杨德广教授的心愿是“有生之年至少要

资助3000名贫困生和优秀生”，现在他资助的学生已经远远超过了这个数字。这慈爱仁德的善心和竭尽所能的信念着实令人感动。80岁高龄的杨德广教授至今从未间断过行善的步伐：

——70岁时，他用自己的300万元积蓄资助母校贫困生。在他的资助下，每年有200余名学生受益；

——2012年，他筹资善款200万元资助甘肃、四川贫困学生，为他们提供营养午餐。4年中帮助了4000多名学生；

——2013年，他发起甘肃、四川“一对一”帮困助学活动，重点资助32名优秀贫困生从小学到大学的学业；

——2014年，他发起了资助西部贫困学生的“阳光慈善专项基金”，坚持将一半退休金用于阳光慈善事业。如今“阳光优秀生”帮困助学活动已扩展到我国12个西部地区。有人曾问杨德广：你为什么不把房子和钱留给子女？他回答说：“我完全可以留给子女，这是人之常情。如果这笔钱给我子女的话，他们无非是日子过得再好一点，那是锦上添花，扶贫帮困却是雪中送炭。我的孩子都有稳定的工作和收入，生活过得去。与其锦上添花，不如雪中送炭。雪中送炭要比锦上添花更好。在我有生之年一定要把帮困助学慈善事业坚持做下去。”

杨德广教授有一句非常喜爱的箴言：

“无为何入世、入世有所为”，在实际工作中他也是这样要求自己的。每天早上6点起床，晚上11点多才睡下，每天工作16个小时。这样的工作节奏他坚持了20年，即便在退休后也是如此。他说：“我是农民的儿子，三所母校为我的人生发展打下了坚实基础，让我有了今天的一切。作为一名‘老贫困生’，资助贫困生是我义不容辞的责任！”在他看来，克己助人、助人兴学是一种责任，更是一种乐趣。如今，杨德广依然习惯于清茶淡饭，几元钱的面条可以吃三顿，“加点番茄、鸡毛菜，味道好得很。”杨德广在他《活明白了》一文中写道：“我明白我多余的钱是从哪里来的，它来自社会和人民。因此应该回归社会和人民，用于需要帮助的人。在我有生之年全力以赴地投入慈善公益事业，‘生命不息，服务不止；生命不息，奉献不止’。”显然，“活明白了”的基础是“想明白了”：一是，人为何来到世上，人生在世应当追求什么；二是，身外之物的钱从何来，应向何去；三是有生之年虽然短暂，依然应该抓紧时间奉献社会。杨德广教授认为，充分利用时间，提高时间的利用价值，就是延续有限的生命。

自2003年退休以来，他指导和培养了20多位研究生，出版了8本著作，撰写和发表了200余篇文章，做了1000多次讲座。他还经常教导学生，要做到“四个一点”，即把名利看淡一点、金钱看轻一点、人生看透一点、事业看重一点。

大爱无疆 坚定笃行

2020年新年伊始，一场突如其来的新冠肺炎病毒袭来。大年三十晚，杨德广教授发动阳光慈善团队一起捐款，为支援武汉抗灾做贡献。年初一早晨，杨德广教授从网上捐出第一笔善款。团队爱心人士反响热烈，纷纷把钱汇到他手机上委托转交，25日一天内就有47位爱心人士捐款12836元。10天左右就收到120多人的捐款，共计4万

元。杨德广教授分三次汇到上海市慈善基金会，请求转交武汉抗疫第一线。2020年2月10日，美国芝加哥爱国华人华侨联合会负责人汪教授委托杨德广教授，代购40万双手套和一批医疗用品运往武汉、孝感疫区。经过商讨，确定购买40万双医用手套（合计人民币36万元），捐给武汉地区的11家医院。华侨联合会提出可将美元直接汇给厂家，但遇到了该厂没有外汇账号的困难。杨德广教授提出用自家的房产证做抵押，请求先发货后付款。厂家明确表示“必须先付款后发货”后，杨德广教授把房产证放在包里四处奔走借款，几经周折终于找到一家借资单位，在2月12日上午将36万元汇给了厂家。后来有人问杨德广教授，你为什么敢于揽下这样棘手的事，敢于用自己的房产证做抵押，万一出问题怎么办？杨德广教授说：“我是共产党员，始终要把国家和人民利益放在第一位，这是我的责任和担当。”

华侨联合会所捐的第一批物资运出后，汪教授又在2月13日提出购买第二批物资，用于援助孝感地区5家医院。当时，国内的抗疫物资供应已经很紧张，杨德广教授依然揽下这个“份外事”，继续帮助购物发货。这批物资包括空气雾化消毒机5台，空气消毒液60瓶，合计人民币11万8千元。上海一家医疗科技有限公司表示可以供货，但必须先付款后发货，如果两天内不付款就给别人。杨德广教授面临难题，决定自己垫付。14日上午付款后，当天下午公司就将第二批货发运到湖北孝感，赢得了防灾抗灾的宝贵时间。

后来有人问杨德广教授：“你不是有司机吗，为什么冒着这么大的风险，四处奔走做慈善？”杨德广教授说：“作为一个共产党员，宁愿把风险留给自己，也不能让他人承担风险。”“正因为我年纪老了，更应该抓紧剩下不多的时间，为党为国家多做点有益的事情。”

共产党人在辛亥

□ 谷小水

中国共产党的诞生，究其根本，实深植于1840年以来先进中国人上下求索、探寻救国救民真理的历程之中。对众多早期共产党人来说，无论是其中的年长者还是年轻人，辛亥革命都是他们成长过程中的重要阶段。

投身革命

早期共产党人中的年长者往往躬逢其会，程度不等地卷入资产阶级革命运动，不但思想上有所皈依，而且行动上积极参与。

陈独秀早年走传统读书人科举仕进之路。1901年10月赴日留学，参加留学生组织，创办报刊，思想渐由改良转向革命。1903年4月，返回安徽活动，自此往来于长江下游省市间，创办报刊，联络同志，从事革命宣传，成为安徽地区革命活动的主要人物。

李大钊少年时期历遭甲午战争、戊戌变法、义和团运动、八国联军侵华战争之刺激，痛感国势不振。1907年9月，因“急思深研政理”，考入位于天津的北洋法政专门学堂。在该校六年间，接触革命思想，开始参与政治活动。

董必武1911年12月，加入同盟会，参与重组同盟会湖北支部，被推为支部评议部评议员。同月赴武昌军政府理财部任秘书官，随后受军政府派遣，以理财部特派员身份前往黄冈募集革命经费。

朱德1909年考入云南陆军讲武堂，入校不久，秘密加入同盟会。1911年8月毕业，被分配加入云南新军蔡锷部。因在云南光复和援川战斗中“指挥有方，战功卓著”，被蔡锷授予“复兴”和“援川”两枚勋章，晋升少校军衔。

思想濡染

与陈独秀、吴玉章、董必武等师长辈有机会亲身参与辛亥革命不同，毛泽东、恽代英、蔡和森、周恩来等，因为年龄的关系，革命发生时多在中小学校就读，影响主要表现在思想层面。

1911年春，毛泽东赴长沙考入湘乡驻省中学堂，首次接触革命派书刊，了解革命派主张及事迹，思想转而趋向革命。辛亥革命爆发后，长沙全城戒严，为来校演讲的革命党人感召，毛泽东决心投笔从戎。在接受军事训练的同时，他重视研究时事和社会问题，开始接触社会主义的言论，对社会主义问题产生浓厚兴趣。

1910年，恽代英因接触上海商务印书馆和中华书局的图书征订目录，开始广泛阅读西学书籍，特别是卢梭、孟德斯鸠、达尔文的译著，汲取西方民主主义思潮和现代科学知识。1911年革命爆发，鄂北清政府官员闻风而逃，老河口无人主事。恽代英向往革命，毅然剪去辫子以作响应。

1910年，周恩来移居奉天府（今辽宁

沈阳)伯父家,入奉天第六两等小学堂学习。在校两年间,受高戈吾等进步教员的影响,阅读《警世钟》《猛回头》《革命军》等革命书刊,订阅《盛京时报》,养成每天读报、关心国事的习惯。1911年辛亥革命爆发的消息传来,当即剪去发辫,以示与清政府决裂。同年,在回答修身课老师“读书为了什么”的提问时,答以“为了中华之崛起”。

焕然一新

辛亥革命开创了近代民族民主革命,在中华民族伟大复兴的征程上具有重要历史意义。但是囿于历史条件的制约,这场革命并“没有改变旧中国半殖民地半封建的社会性质,没有改变中国人民的悲惨命运,没有完成实现民族独立、人民解放的历史任务”。中华民国建立不过两月,辛亥革命的胜利果实就为袁世凯所窃取。面对混乱不堪的时局,经受过辛亥革命洗礼的先进中国人没有停下前进的脚步,在重重迷雾中艰难探索,奋力前行。

1917年11月,俄国十月革命爆发,李大钊入职北京大学。因留日期间学习马克思主义的思想背景,对北方邻国的政局变动极为敏感,先人一步意识到这场革命之于中国的重大意义。次年春,“开始向周围的人及友人宣传十月革命”。1919年5月,为《新青年》主编“马克思主义研究专号”,发表《我的马克思主义观》,对马克思主义作了系统而完整的介绍。至迟在这年夏秋,率先从进步知识界中脱颖而出,成为了一名马克思主义者。1920年,在苏俄和共产国际的帮助下着手建党工作。

1918年8月,毛泽东自湖南第一师范毕业后第一次来到新文化运动的中心——北京。10月,经杨昌济介绍,毛泽东入北京大学图书馆任助理员。在随后5个月左右的时间内,在这一马克思主义在中国学习和传

播的发源地,毛泽东汲取包括马克思主义在内的新知,马克思主义的思想因子发酵成长。1919年七八月间,毛泽东发表《民众大联合》一文,用马克思主义的思想观点,分析辛亥革命“与我们民众的大多数,毫无关系”,呼吁中国民众联合起来,效法别国进行革命。是年底,毛泽东再度来到北京,次年4月又自北京前往上海。在京四月间,与李大钊、邓中夏等交往密切,在他们的影响下,如饥似渴阅读《共产党宣言》等著作,对马克思主义的认识进一步深化。随后展开的上海之行,与业已着手组党的陈独秀建立了联系,思想同时呈现质的跃升。是年11月,毛泽东应陈独秀函约,创建长沙的共产党早期组织。

历史的阶梯

1942年延安整风期间,毛泽东发表《如何研究中共党史》的重要讲话。在这篇奠定中共党史建构和研究规范的重要文献中,较为系统地阐述了对中国共产党及其领导的新民主主义革命运动源流的认识。他说:“我们研究党史,只从一九二一年起还不能完全说明问题,恐怕要有前面这部分的材料说明共产党的前身。这前面的部分扯远了嫌太长,从辛亥革命说起差不多。”“研究中国共产党的历史,还应该把党成立以前的辛亥革命和五四运动的材料研究一下,不然,就不能明了历史的发展。”这一认识既体现了毛泽东本人所提倡的“古今中外”研究法,更包含了 he 作为事件亲历者的切身体验。

辛亥革命是中国近代历史发展的关键节点,是中华民族伟大复兴征程中的重要阶梯。对中国共产党人来说,辛亥革命既是早期共产党人成长过程中的重要阶段,同时也揭开了“新的斗争的序幕”,为中国共产党的创建及其领导的新民主主义革命准备了条件。



毛泽东的养生法

□ 王 玥



爱吃粗粮：“我就这个命”

毛泽东在饮食上要求不高，常以“吃饱为原则”，身为党和国家高级领导人，他的“吃饭不讲究”是出了名的。

毛泽东自己说：“我就这个命，喜欢吃粗粮。”他的主食基本上是粗粮，并长期养成了吃糙米的习惯。革命战争年代，他创造了一种“八宝饭”，即把大米、小米、玉米、小麦、大豆、绿豆、蚕豆、红薯等主杂粮混在一起煮成干饭。他吃的面粉里也常常掺入荞麦粉、高粱粉、玉米粉等。

他还非常喜欢吃苦瓜、葫芦、豌豆苗、苋菜、空心菜等蔬菜，这些五谷杂粮和蔬菜富含维生素和矿物质，能够增加膳食纤维，有效地改善维生素、钾镁元素的供应，预防高血脂、糖尿病等疾病的发生，极具营养价值。

这样一种不挑食、五谷杂粮都吃的良好习惯成为毛泽东饮食养生的一大特色。当然，也有例外的情况。

大家都知道毛泽东喜欢吃红烧肉，在上个世纪那些物质极其贫乏的年代里，偶尔吃红烧肉非但不会导致脂肪摄入过多引起肥胖，而且会因其丰富的脂肪而补充能量。毛泽东虽然爱吃红烧肉，特别是肥肉，但从不多吃，只有经过一段时间，感到“馋”了，才会吩咐一声：“来碗红烧肉，补补脑子。”解放战争时期打沙家店战役时，毛泽东三天两夜不出屋，不上床，不合眼，指挥部队歼灭了钟松的三十六师，俘敌6000余人。战

斗结束后，他对身边卫士李银桥说：“银桥，你想想办法，帮我搞碗红烧肉来好不好？要肥点的。”

从此，每逢大战或者他连续写作几昼夜，李银桥总会千方百计替他搞一碗红烧肉来。毛泽东喜欢吃用三分猪油、七分花生油炒出来的菜，这样植物油和动物油搭配在一起，可以相互补充两者的不足。即便如此，保健医生徐涛还是给他定下了吃红烧肉一类食物的原则：以解馋为主，不求食饱；以瘦为主，略肥不腻；量不在多，次不求频，控制体重，医疗说理。

作为湖南人，毛泽东喜欢吃辣椒，几乎是每餐必备，甚至到了无辣不开饭的程度。他认为辣椒不仅营养丰富，而且有开胃进食、祛病延年之效。据毛泽东身边的工作人员回忆，毛泽东还喜欢吃新鲜的小鱼小虾，在吃的时候往往连虾壳都一起吃掉。带骨带皮的小鱼小虾富含钙、蛋白质和维生素A、D。他曾开玩笑地说：“我在世时吃鱼比较多，我死后就把我火化，骨灰撒到长江里喂鱼。你就对鱼说：‘鱼儿呀，毛泽东给你们赔不是来了。他生前吃了你们，现在你吃他吧，吃肥了你们好去为人民服务。’这就叫物质不灭定律。”

酷爱游泳：“自信人生二百年，会当水击三千里”

游泳是毛泽东一生酷爱的一项运动。

毛泽东喜欢游泳，是从湖南一师读书时开始的。湖南一师非常重视对学生在体育、

健康和胆识等方面的培养，一度把体育放在“德智体”三育之首。学校设立学友会、下设武术、球类、游泳等多个体育部门。毛泽东进入湖南一师后，遇到了一位道德、学问与体育并重的老师杨昌济，他常对毛泽东等学生说，一个人没有健壮的身体，就会缺乏坚强、勇敢的精神，没有抵抗力和坚韧性，学问事业就会受到很大影响。他还说，体弱多病的人，有志不能坚持，有理想不能实现。正是从那时开始，毛泽东喜欢上游泳。他常在学校附近靠近湘江的南湖港和橘子洲头游泳，每年都坚持到隆冬季节。面对滔滔湘江水，他曾发出过“自信人生二百年，会当水击三千里”的豪言壮语。

1956年，毛泽东在武汉第一次横渡长江，写下了“万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪迈诗句。之后，他曾40多次畅游这条中国第一大河。晚年，81岁的毛泽东还在长沙新建的省体委游泳馆内游了泳。除了黄河，毛泽东一生在国内畅游过12条大河。

毛泽东身边的工作人员曾总结他游泳的特点是：游大不游小，游长不游短，游远不游近，游缓不游急，游险不游易。他擅长侧泳、仰泳，泳姿熟练，只要有条件就要游大水库、大河、大江、大海，每次下水只游1次，但时间可长达1小时甚至2小时。

热衷登山：“热来寻扇子，冷去对美人”

早在湖南省立第一师范读书时，登山运动就是毛泽东的一大爱好。岳麓山与一师隔江相望，方圆8平方公里，海拔300.8米，山虽不高，却也郁郁葱葱。课后，毛泽东常和同学们攀登岳麓山，或在半山腰的爱晚亭中读书、谈天，或登上峰顶，看湘江两岸的美丽风光。他们还经常在雨天、雪天，甚至风雨交加的深夜去登山，在山间奔跑，实行他们的雨浴、雪浴。

在革命战争年代，毛泽东更与大山结下了不解之缘：在莽莽苍苍的井冈山，毛泽东

建立了第一个红色政权，反“围剿”破来敌，转战湘、赣、闽、粤山区，播下了燎原的星星之火。长征途中，爬雪山，过草地，“万水千山只等闲”。毛泽东不知翻越了多少大山，攀登了多少险峰。他后来回忆说：“我这辈子爬了不少山，累不坏，井冈山那么大，还不是靠两条腿走过来的！”

毛泽东一生喜欢登山，新中国成立后更是如此。每次外出视察，只要有时间，总会到附近山上走一走。

从1953年到1975年的22年间，毛泽东曾多次来到杭州。在毛泽东的住处刘庄附近，有座不大的山，叫丁家山。毛泽东初到杭州，就乘兴登上这座小山，并对跟随的工作人员说，他要每天坚持爬山。只要身体许可，一定去登山。从这以后，果然是风雨无阻，天天爬山。天气好，起得早，就爬大一点的山；遇到下雨，或是起得迟了，就爬小山。这样坚持不懈，不仅游览了西湖名胜，还锻炼了身体，体重减轻了将近十斤。这对身躯高大偏胖的毛泽东来说，也是一个意外收获。

当时跟随毛泽东一起爬山的汪东兴回忆说：“1953年底，毛主席到杭州去搞宪法。他住在刘庄……毛主席喜欢爬山，每天12点左右起床，吃点东西就去爬山……毛主席爬山，有毅力，风雨无阻，坚持锻炼，说得到就做得得到，要改变他的主意很难。说今天下雨，不上山了。他说，去，带上雨伞。说路滑，他说拄上竹棍。”

摄影记者侯波回忆说：“跟着毛泽东爬山，是我和他在一块时最愉快的时刻。他不喜欢人搀扶，拿着一根竹竿当手杖，说这是他的‘第三条腿’。他边走边和我们聊天，了解我们每个人的学习情况、生活情况，提出很多问题让大家回答，给大家讲一些知识性和趣味性的问题，古今中外、天南地北都有，引发大家读书学习的兴趣。他谈笑风生，大家也无拘无束。”

1927年大革命失败后，中共的报刊出版业务陷于停顿。11月初，中共中央将毛泽民调到上海负责帮助恢复党的出版发行工作，秘密创办印刷厂。

毛泽民到上海后，第一件要办的事，就是为印刷厂选址。他来到当时夹杂着建筑工地机器轰鸣声、施工号子声的派克路，这是一个地处闹市中心，却又偏安一隅，周边正在建设中的建筑工地成为印刷厂绝佳的掩护。毛泽民选定地址后，化名改装，开始“承办各类印刷业务”。

1928年12月的一天，一批巡捕房密探发现了印刷所的位置，旋即进行严密搜查。毛泽民随后也在旅馆被捕，但他一口咬定自己只是个商人。据毛泽民夫人钱希均回忆，巡捕对关押的毛泽民反复盘问，没有问出什么问题，便向他提出要几万块才可保释。毛泽民称没有那么多钱，可以出去后向朋友借钱，还主动将身上的几百块钱全部交给巡捕。巡捕房的人见他比较“主动配合”，就

把他放了，让他尽快筹集保释费。

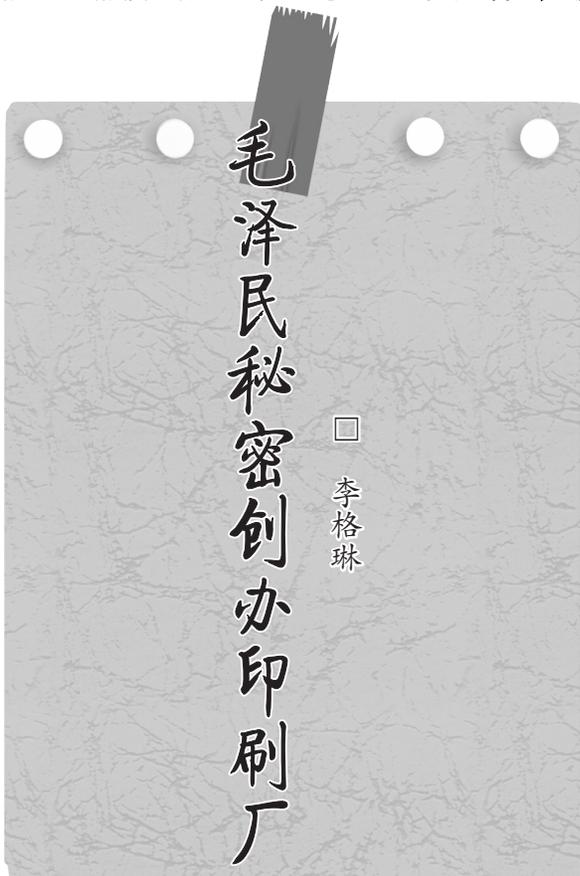
毛泽民获释后，立即向中共中央汇报情况。中共中央认为：毛泽民同志和印刷厂都必须尽快转移。为了蒙蔽敌人，毛泽民先在《新闻报》上登出广告，宣称要拍卖机器，同时在印刷厂门口也张贴广告，称“工厂停业，机器出卖”，之后连夜安排工厂装箱，把所有机器运走，工厂职工也立即分散转移。巡捕房人员看见广告后，认为毛泽民在筹集资金交保释费，便放松了监视。几天后，巡捕房再去印刷厂索取保释费时，才发现早已人去楼空。

1928年12月，中共中央向毛泽民发出转移天津的指示。1929年初，毛泽民抵达天津后，开始着手建立秘密印刷厂。

中共中央在津秘密印刷厂开业后，为了掩护印刷工作并筹集革命经费，毛泽民在印刷厂门厅开设了对外公开承印信封、信纸、卡片、表格、发票、请柬、喜帖等零活业务。账房办公桌下面安装了一个用小地毯掩盖的电铃脚踏开关，直通印刷车间，只要外面发现可疑人员，营业员脚一踏开关，后楼及地下室马上就采取紧急措施，把党的印刷品转移到早就准备好的地洞里，并立即拿出表格、信纸、请柬之类的东西来印。

当时印刷厂承担的印刷任务除了中共中央的重要决议、指示，还承印《向导》《中国青年》《红旗》《共产主义ABC》等书刊，中共顺直省委主办的刊物《北方红旗》也在这里印刷。为了安全，这些书刊的封面被装订为《三国演义》《写信必读》等一般书籍。印制完成后，所有印刷样板立即烧掉。

“华新印刷公司”在天津开办一年多时间里，报刊发行和资金运转都极为困难，天津与中共中央所在地上海距离比较远，中央决定让毛泽民返回上海工作。1931年春，毛泽民和钱希均回到上海。此后，由彭礼和负责印刷厂的工作，“九一八”事变后，印刷厂关闭。



他们从长津湖走来

□ 国 新



最近档爆款，属《长津湖》无疑。在我们老同志中，就有当年长津湖战役的亲历者。

英雄军长：招商局第18任掌门

1950年11月，彭德清时任华东野战军第27军军长，率部跟随宋时轮带领的志愿军第9兵团入朝作战。27军是抗美援朝第二次战役中攻打美军的主力部队，担负的任务是与20军一起围歼美陆战第1师和步兵第7师。

11月27日深夜，27军第79师向柳潭里之敌——美陆战第一师发起攻击，经过苦战把敌人压缩到柳潭里。在彭德清的指挥下，第80师也同时对新兴里之敌——美七师第31加强步兵团，即“北极熊团”，实施攻击。

11月29日，第9兵团接志愿军首长指示，准备集中兵力歼敌，命第27军主力部队消灭长津湖新兴里的美军步兵第7师的一支总计有3100多人、装备着各种精良轻重武器的部队。

阵地昼失夜复，战斗异常激烈。最终，彭德清率领27军80师在81师的配合下，全歼美军步兵第7师31团、32团1营和炮兵第57营。此战，号称“北极熊团”的美军第31团团团长麦克劳恩上校被击毙，创造了志愿军在朝鲜战场上以劣势装备全歼美军1个加强团的典范战例，对取得东线战场甚至是第二次战役的胜利、扭转朝鲜战局产生了重要影响。回国后，彭德清军长1955年被授予少将军衔。

1979年1月31日，时任交通部副部长的彭德清与袁庚一道，带着一张《香港明细全图》向时任中共中央副主席、国务院副总理李先念和国务院副总理谷牧汇报。李先念用铅笔在地图上的南头半岛画了两条杠，建议招商局自筹资金在这里开发中国第一个对外开放的工业区——蛇口工业区，最终得到中央批准。

1981年，彭德清任交通部部长，同时担任招商局董事长。在彭德清治理招商局期间，蛇口工业区取得了快速发展。1981年，蛇口港一期工程竣工并投入使用；1983年，经国务院批准，蛇口港成为国家正式对外开放口岸。期间，蛇口工业区先后实行了职工住房制度改革，打破干部职务终身制、实行干部聘任制，推出打破平均主义“大锅饭”的工资制度等一系列重大改革。在此之后，招商局在蛇口工业区相继创办了中国境内第一家完全由企业法人持股的股份制商业银行——招商银行，中国第一家股份制保险企业——平安保险等。

1999年，彭德清因病逝世。

英雄连长：扎根基层

1950年10月，李昌言随部队从吉林集安跨过鸭绿江进入朝鲜。入朝第三天，22岁的李昌言被提拔为27军第80师239团4连连长。

11月27日16时，长津湖战役总攻打

响。27军第80师（辖238、239、240团）以及81师242团，共4个团的兵力，在大雪中向新兴里开进。在打死了一小股敌人后，寒冷和饥饿袭来。4连战士们钻进帐篷，开始搜索所有可以御寒的物品，指导员庄元东扯下一块彩色的方形“毯子”披在身上。

4连战士们没想到的是，他们冲进的是号称“北极熊团”的美军第7师31团。他们竟然一举捣毁了“北极熊团”团指挥所。而那块曾被指导员披在身上的“毯子”，就是“北极熊团”的团旗。在新兴里战斗中，4连共击毙敌300余人，缴获榴弹炮12门，控制了长300米、宽100米的阵地。

1950年12月，该连被志愿军第27军授予“新兴里战斗模范连”称号，李昌言荣立了二等功。1952年11月李昌言从朝鲜战场回国。1966年李昌言转业到三冶公司，1988年从鞍钢矿业公司离休。多年来，李昌言老人不曾把往事与大家分享，甚至在与子女交流时也只是淡淡几句，不愿多提过去的事迹，以至于身边的人都没有把他与在书里、画报里看到过的战斗英雄画上等号。

英勇卫生员：鞠躬尽瘁践行天职

1950年11月，赵明毅参加了抗美援朝战争第二次战役长津湖新兴里战斗，作为27军80师240团3营卫生员，他冒着敌人的炮火，勇敢抢救并转送20多名伤员。在一次抢救包扎伤员的过程中，他再一次负伤。



11月27日入夜，27军80师240团3营指战员向出击位置进发，到达1221高地埋伏下来。28日上午6时半，敌机的反攻袭击就开始了。留在1221高地上的七连两个班的战士伤亡严重。赵明毅在美军炮火不停的袭击中，接连包扎了14名伤员，还组织担架员搬运伤员。还没来得及喘口气，就听到有人高喊：“山下的敌人冲上来了！大家赶快反击！找枪！快点！”……令人惊讶的是，赵明毅虽然只是一名卫生员，却在战斗中大放异彩，竟连续击毙11名敌人。

1950年12月，赵明毅因在长津湖战役中负伤回国。1953年3月，赵明毅转业至地方，1973年调至航务二处。1973年12月赵明毅加入交通部一局（原中交一航局）四处医院，先后在机关保健站、一航局二处船机厂（原中交一航局二公司船机分公司）担任医士、医师、主治医师。

17颗黄豆共患难

张尚清1950年10月20日入朝，11月参加了长津湖战役，是20军60师180团独立通信营的士兵。

长津湖战役打响后，1营在前方告急，团长到了1营阵地前，看战士们吃着一锅水煮土豆皮，就掏出一小袋炒黄豆，倒了一大半交给指导员。可是当时留守在团部的战士有十几人，怎么分啊？指导员把黄豆摊开一数，每人分了17颗炒黄豆。战斗的最后7天，战士们就是靠着这17颗炒黄豆和水煮土豆皮度过的。长津湖一战，张尚清所在的团一共两千多人，其中一千多人都牺牲在战场，其中1营2连是长津湖战役中悲壮的冰雕连之一。

1954年张尚清转业到铁道部材料供应局（中国铁物前身）汉阳木材防腐厂，先后担任管库员、保卫干事、防腐车间党支部副书记、木材车间主任等职务，积极投身国家“一五”建设热潮。

东勤是著名报人，原《新民晚报》社长赵超构先生的大儿子，我们左邻右舍都亲切地称呼他“大阿哥”。这次听闻我牵头组织瑞康里老邻居欢聚于桂林公园，大阿哥来电邀我和家人去他位于徐汇区吴兴路寓所叙旧。一晃眼，大阿哥八十有三，因为坊间流传不少他父亲和毛泽东主席交往的多种版本，趁这个难得的机会，我请教了大阿哥。

在毛主席和新闻界人士交往中，赵超构先生无疑是“近水楼台先得月”的典范。大阿哥回忆说，父亲当年作为国统区重庆《新民报》的记者，1944年有幸随中外记者团赴延安采访。这是他第一次接触毛泽东及其领导下的解放区。

1945年抗战胜利后的8月28日，毛主席到重庆谈判，赵超构受到过毛泽东和周恩来的接见。在重庆郊外十八集团军办事处，毛泽东又单独会见了赵超构，晤谈甚欢，从上午九时直至晚饭以后。大阿哥告诉我，现在报刊不少回忆文章引用“赵先生，你的名字叫超构，你比你们那个宋高宗（赵构）高明多了”。就是源于毛泽东一见到赵超构开门见山的玩笑话。因为两人都好吸烟，香烟抽得不少，一只烟灰缸里烟蒂堆得满满的。

大阿哥还告诉我，父亲生前对毛泽东谈吐幽默风趣，知识渊博、才思敏捷，爱开玩笑，尤喜用人的姓名起个绰号开玩笑并借绰号引经据典、说古道今，活跃气氛，印象颇深。1957年，毛泽东在上海约见赵超构，当时风云突变急转直下的形势让父亲心情一直坐立不安。可一见面，毛泽东却当着众人的面风趣地招呼道：“宋高宗的哥哥来了！”屋里的人听了都笑了起来，父亲原先绷紧的神经也顿时松弛下来。

其实，赵先生和毛泽东的交往除了在父母和左邻右舍的嘴里略知一二外，儿时的我们在他家的客堂间也是“亲眼目睹”



的。给我们留下深刻印象的是一幅赵先生赴京参加重要会议和毛泽东、刘少奇、朱德、周恩来等国家领导人的集体合影照。当时领导人形象只是在电影纪录片里看到，现在近距离接触让我们当然啧啧称奇了。

因为在报刊上写过一些赵超构生前的文章，也看过不少他和毛泽东的奇闻趣事，我这次探访大阿哥，请教他“毛主席在上海，要到新民晚报社约见赵超构”的事是否确有其事。因为关于此事的版本有几种，不知真伪如何。大阿哥解释道：1957年4月某日，当时市委通知新民晚报社，毛主席要到报社探望赵超构，因为其时报纸截稿，大样已签发，父亲独自一人到北新泾去溜达拍照采风去了。平时下午有闲他喜欢和同事到城隍庙九曲桥茶楼喝茶聊天，却不料这天鬼使神差的他单骑赴北新泾，报社遍寻不得，限于当时的通信条件，通知未及，这次珍贵的约见遗憾地被取消了。大阿哥回忆说，事后父亲获悉后非常地懊恼，否则在延续“西湖夜话”后又增添一段“圆明园路”的故事那该多好。

天平村里的党史故事

□ 龚寄托

近日，天平村野战医院的传奇故事被国家文化和旅游部入选为全国100个乡村中的党史故事，这喜讯犹如春风春潮，瞬间冲开了我记忆长河的闸门，童年的励志故事，乡村的经典传奇，历历在目，顷刻心潮激荡，思绪万千……

天平村野战医院的故事发生在战火纷飞的年代。1949年4月下旬，人民解放军百万雄师渡过长江，追歼逃敌。5月上旬，第三野战军抵达上海外围，形成了对国民党军的战略包围。蒋介石集中了8个军25个师约20万兵力，配备上百辆坦克、装甲车，退守上海，妄图在上海长期盘踞，等待国际形势变化。5月13日，解放军第29军奉命向月浦发起进攻，解放上海战役的第一枪在滨江临海的宝山打响了。

小时候我特别喜欢听解放军打仗的故事。母亲

也常常给我讲述攻打月浦一仗的前尘往事，那时，战事异常激烈，而作为与月浦

相邻的天平村，驻扎着一所野战医院。据母亲说，那时常见前线的伤病员被络绎不绝地送往这所野战医院。在这里，轻伤员们在稍事包扎之后很快重返前线，而重伤员则留在野战医院治疗养伤。一时间，天平村野战医院毅然成为颇有影响力的战地后勤补给地，为伤员提供医疗服务的战地医院。

或许是亲眼目睹的缘故，故而每当讲起天平村野战医院的故事，母亲总是有声有色，引人入胜。据说当年母亲和乡亲们都不约而同地拿出自家的门板等支援前线，救护伤员。当年军爱民，民拥



军，军民一家亲的甜蜜往事常使母亲他们念念不忘，铭记于心。当然更为母亲和乡亲们万分敬佩的是，在野战医院突遭敌军偷袭时，一时间作战人员极为稀缺的生死考验极为严峻地摆在大家面前，此时一群轻伤年轻战士不约而同地挺身而出，以鲜血和生命掩护了野战医院的安全撤退转移。那时候，每每听母亲讲天平村野战医院的故事，仿佛总有一种身临其境之感，百听不厌。但母亲作为深受时代局限的普通农家妇女，又缺乏文化，故而她所叙述的关于野战医院的故事，虽朴实感人，但总觉得连

贯性不强，情节不详，意犹未尽，不过瘾。

但不管怎么说，母亲关于天平村野战医院的故事自有它的独特性，无疑是我童年最喜欢的励志故事之一。

月是故乡明，家乡水更甜。或许上了年岁的人固有一种特有的恋乡怀旧情结，那些个孩提时的前尘往事，瞬间被开启尘封，清晰再现，历历在目。不知是何缘故，母亲当年所讲述的天平村野战医院的传奇故事，仿佛不时跳跃脑际，出于文化工作者的职业习性，总想重返故地，再探经典。

在远离家乡多年重归故里之际，步入古稀之年的我深为天平村的沧桑巨变赞叹不已。同时对天平村野战医院故事的了解愈发全面清晰，对红色经典内涵的理解更加深入透彻。

“弹洞前村壁，今朝更好看。”天平村的父老乡亲没有忘记浴血奋战的野战医院先烈们，在美丽乡村建设和创建上海市乡村振兴示范村的探索实践中，他们把《天平村野战医院》等经典故事精心整理汇编成集，广为传颂，再创佳绩。在喜庆党百年诞辰的日子里，《天平村野战医院》演绎为具有地

方特色深得好评的经典传奇，在宝山、在上海广为传颂并被国家文旅部推荐入选为全国100个乡村中的党史故事。

也许这是我在今年收到的最令人欣喜的生日贺礼。当我打开国家文旅部“文旅之声”官方公众号链接时，喜悦之情油然而生。在“寻找乡村印迹，学习党史故事”大标题下，全国100个乡村中的党史故事尽收眼底。而天平村野战医院故事被排在第21个乡村党史故事，当我再次品读起题为《衣冠承忠骨，牡丹祭英雄》的传奇故事时，不由让人肃然起敬，双眼湿润。仿佛七十多年前那场异常惨烈的战事再次清晰地展现在眼前，而童年时诸多不详和不解的疑难也迎刃而解。

故事清晰地记载着，那一天，国民党部队突然发起偷袭，攻势异常猛烈。一时间，医院周边枪炮声四起，野战医院里的伤病员和医护人员面临着生死考验。为了保护野战医院人员的安全，野战医院必须及时转移。但由于医院的能作战的人员有限，在如此猛烈的炮火下一时很难全身而退。

枪声、炮声就是战士战场的集结号，在这千钧

一发的时刻，许多轻伤员主动报名，要求参加阻击敌人的战斗。他们说“我们是伤员，但也是一名军人，更是一名党员！”于是，其中16名伤员扛枪杀敌，击退了敌人一次又一次的攻势，为野战医院转移重伤员赢得了宝贵的时间。

野战医院终于安全地转移了，而掩护转移的16名伤员却全部光荣牺牲……战争无情，无人知晓这16名战士的名字，甚至有的战士连遗体都无法找到。当地百姓只能把这些无名烈士的衣服收集埋葬，修建成衣冠冢。人民铭记革命先烈，缅怀人民英雄。1956年，这些烈士的衣冠冢全部迁移到宝山烈士陵园，为后人所敬仰。

斗转星移，沧桑巨变。昔日天平村野战医院故事的诞生地，如今发生了翻天覆地的变化。天平村已跻身上海市乡村振兴示范村先进行列，也是名扬沪上的“菌菇之乡”、“蔬果基地”、“休闲胜地”。无疑已成为北上海新农村建设的样板。

我由衷赞美家乡人为“天平村野战医院”的故事续写出极为精彩的新篇章，以告慰先烈的在天之灵。



刮了一夜的西北风，气温陡然下降。

早晨起来，打开窗户，一阵冷气袭来，赶忙又关上。这时，邻居贺老师的微信来了：半小时后小区门口碰头，一起去公园寻找冬的色彩！这位物理老师，退休后迷上了水彩，还变得诗情画意起来。

背着画夹的贺老师，大红的滑雪衫似一团火。一进入公园，里面还是像往日一样热闹。迎面洒满阳光的广场上，在热烈的乐曲声中，一对对老年人正在翩翩起舞，他们穿着红的、蓝的、黄的、绿的、橙色的羽绒服，在四周绿丛的衬托下，似一朵朵鲜艳的花朵，在轻轻摇曳。

我沿着公园的健身步道，一边散着步，一边向四处望着“野眼”。心里在想，等一会，这个贺老师画板上的色彩，会是什么样的色调呢？

一眼望去，路两边的红叶，在北风的浸润下，已显出深红，阳光淡淡地洒在上面，透出美丽的光亮。这红叶像一团团火一样的花，在冬季的空间燃起。背后的绿树，似她的叶儿，欲把这红色的公主柔柔地拥在怀里，而公主却向着蓝天，只管尽显自己的丽姿。

花坛里，一棵高大的榆树旁，一株株灰

白的芦苇，在风中摇动，似在显示季节的更替。但大树下，那一簇簇热烈的红花，那一大片由枣红、霞紫铺成的花毯，那花栅栏上怒放的粉红、淡紫、鹅黄的花儿，以及散落在一块赭色石头四周的红瓣青蕊的小花朵，却让灰白的芦苇，成了春天般五彩画面的点缀。

花坛边上，一辆轮椅静静地停在那儿。它的主人正在边上的鹅卵石小道上缓慢地行走，一位姑娘在边上搀扶着他。这位五十多岁的大伯，每艰难地移动一步，姑娘就在一旁鼓励着他：好、对！就这样走、就这样走！虽然是初冬季节，但他的额上却沁出了细细的汗珠。阳光照在轮椅橙色的垫子上，我看到他的脸上也透着明亮的神情。

绿荫环抱下的儿童乐园，人虽然没有往日的多，但欢乐的笑声还是在四周回荡。孩子们在彩色城堡似的滑梯间爬上滑下，忙得不亦乐乎。大人们则坐在一旁的石栏上，看孩子们享受这一上一下的惊喜与快感。一架黄色的滑梯上，一个男孩正摆开姿势向下滑行，脸上是欢快的神情。他或许不会想到，以后漫长人生中的每一次滑行，不会都有笑声相伴。

遛鸟区里，一长溜鸟笼一字儿排开，鸟儿的鸣叫似歌唱，在早晨的公园里显得格外清脆。养鸟人欣赏着鸟的叫声，不时拿着一条条面包虫，给自己的鸟儿以奖赏。一只披着红色布幔的鸟笼里，一尾漂亮的画眉在上下跳跃，并不时发出悦耳的鸣叫。我不懂鸟语，它是否在赞美这春天般的冬天，向往着无垠的蓝天白云呢？

环顾四周，花坛内外，小河岸边、花径深处，穿着橙色工作服的园林工人，正在紧张地为树木“穿”上御寒保暖的“衣裳”，确保它们安然过冬。这明亮的橙色，让公园花团锦簇与四季长青，让游客的心中，春的亮丽与温暖永驻。

寻找冬的色彩

□ 任焱越





荡椅悠悠

□ 钱红春

小区的草地上有只白色的荡椅，有人坐在椅子上荡起时，远远看去就像一叶扁舟在碧波中起起伏伏，小区居民，尤其是孩子格外地喜欢，他们的笑声随着椅子的荡幅时高时低，给小区平添了几分欢乐。

那天，我意外地看到一对白发老人。见荡椅四周无人，老先生便紧走几步，双手扶稳椅子，招呼老太太坐上去。老太太先是摆手拒绝，但经不住老先生一再催促，这才迈着碎步来到荡椅边上。老太太竟好几次踮起脚尖都没坐到椅子上，便略微尴尬地摇着头想离开。孰料老先生一把将她拉住，一手扶稳微微晃动的椅子，一手将她抱上了上去。等她坐稳，老先生便绕到椅子后边，轻轻地推了一把，就赶紧跑到边上。椅子荡起来了，老太太先是有惊，每次荡到高处落下时，都要惊呼一声，但在老先生的安慰下，没几下就适应了，老先生每推一把，老太太就会像孩子一般放声大笑，那头白发也会随着椅子荡上荡下一前一后地飘忽，尤其是椅子每每往上荡时，老太太甚至还会调皮地抬起双腿又蹬又踢。见老太太这么快活，老先生也会时不时地拍起手来大笑一番。

老太太担心老先生累了，便松开抓住吊着椅子的铁链，欠欠身子准备下来。老先生见了，先是连连摇头制止，接着就赶紧跑到椅子前，一踮脚坐到了老太太的身边，一手抓住另一端的铁链，还有一只手就顺势搭在老太太的肩上，随后双脚使劲往后蹬地，椅子又欢快地荡了起来。两人并肩坐在荡椅上，满脸春风地一边荡，一边说着什么，如果不是那头白发，看两人的背影就像年轻的恋人。

夕阳西下，大楼、花木、道路镀上了一层金色，荡椅悠悠的一幕让我倍感温馨。

乐价比是近来网传名词，是性价比的衍生概念。意指付出与收获快乐之比。凡事予作个乐价比，渐渐受到老友们赞赏。

随着生活质量的不断提升，远离了工作压力和烦恼，老人们越来越感到，健康快乐才是高龄养老的首要追求，而快乐又是健康的前提。所谓：高薪不如高寿，高寿不如高兴。

回想刚退休时，老友中有不满足正规部门理财回报的，凭着大半生积蓄和经验投入资本市场。随着时间推移，繁华渐逝。投资、炒股的十之八九劳民伤财。有的还被华丽外衣和高回报率掩盖下的民间借贷、保健投资骗得人去楼空，血本无归。即使小赚的，过程玩得一样惊心动魄。随着年事已高，渐渐悟出：“人生赤条条来，赤条条去。生活本来并不拮据，为谁辛苦为谁忙？”

有的老友凭借一定的体力和才华，乐于体育竞技和才艺拼搏。本是高雅之举，无可厚非。可他们全然不顾体力不支和下行，超负荷运行。结果，有的退行性病变提前到来。

有一网上段子说得好（我作了增减）：每天散步，我不为锻炼，只为好玩。朋友聚会，我只为高兴，不为吃饭。琴棋书画，吹拉弹唱，我只为愉悦，不为夺冠。学习感兴趣的新东西，与时代同行，与知识相伴。有感，就写点小作，发发朋友，投投报刊。社会公益，乐于行善。偶尔找几个老友聚聚，喝点茶，扯点闲淡。想动就出去遛遛，想静就宅在家里，网上转转、好书看看。想吃就弄几样可口菜，想喝就烫壶老酒慢慢灌。轻松随意，自在悠闲，无欲无求，舒服坦然。活多久无所谓，钱多少不重要，幸福就是每天都有这种心感。不明白你就纠结，明白你就是神仙。

乐价比

□

徐建东



走 亲 戚

□ 唐德华

小时候最开心的事，莫过于跟着大人去走亲戚。上世纪五十年代中期，我家住在—派田园风光的徐家汇附近，最喜欢到住在市中心的二伯伯和大姨妈家做客，因为好吃的多，玩的花样也多。

二伯伯家在西藏中路泥城桥旁的一条弄堂里。二伯是一名画家，从事广告设计。每次到他家，总会接触一些新鲜事物。上海杂技团观“飞车走壁”、大上海电影院看首轮放映的电影《渡江侦察记》、中百—店乘自动扶梯上上下下……都是跟着二伯伯去体验的，让我这个乡下孩子大开眼界。

大姨妈家在国际饭店后面的凤阳路上，典型的石库门房子。进入大门是天井，姨妈一家住西厢房，有一间客堂（兼餐厅）、两间卧室，并不宽敞，烧饭就在天井里。我们来做客，她提早两三天就开始忙活食材。有

冷盆，有热炒，有时还有火锅，总是荤素搭配，满满—桌。那时候没有煤气，全靠—只煤球炉费时费力烧出满桌佳肴。在那物质短缺的年代，美食对于我们小孩来讲具有超凡的吸引力。大姨夫是小工商业者，开了—家照相馆——陆氏照相馆。我们中午大快朵颐后，要么去逛中百—店、新世界百货，要么到姨夫的照相馆拍张照片。我小时候的照片较多，也正是这个原因。

1968年8月我下乡去黑龙江，这一走就是近24年。期间，我每次回上海探亲尽管只有20多天假，但总要抽时间去亲戚家拜访长辈，尤其是二伯伯和大姨妈。

1991年12月，我调回上海时父母—辈的亲戚多已作古。我时常忆起幼时走亲戚，二伯伯、大姨妈等长辈热情招待、其乐融融的快乐时光，总想能回报他们的家

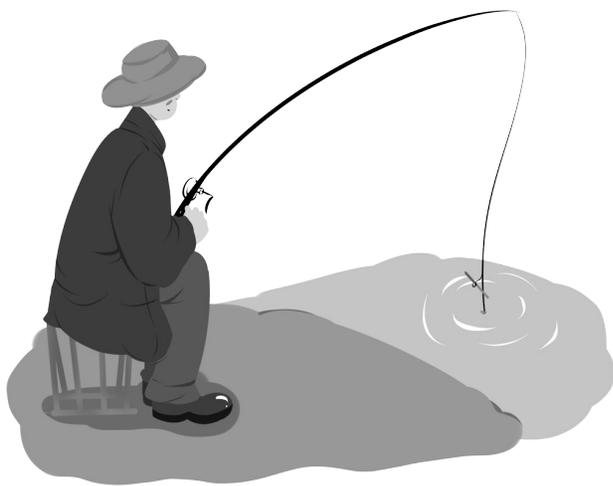
人。—次，二伯伯家的堂姐堂妹从南京来上海，我得知后邀请她们去浦东临江新城的滴水湖游玩。大家边游边聊，度过愉快的一天。怀着—颗感恩的心，我有时组织伯伯姑姑家的堂亲们外出旅游，还不时请姨妈和舅舅家的表亲们—起聚聚，共叙亲情友情，丰富多彩人生。亲情在相互牵挂的勤走动、多倾谈中愈发浓郁。

联想在决胜脱贫攻坚战中，千万驻村第—书记像走亲戚—样深入贫困农民家中了解民情，共商脱贫致富良策。在—次次走访和帮扶中，干部群众手牵手、心连心，血浓于水的感情早已镌刻。正是这些担当实干、无私奉献的好干部们打通扶贫道路上“最后—公里”，引导群众依靠勤劳双手和聪明才智建设美丽家园。让我们为这些对贫困农民问寒问暖的“贴心人”、帮助村民勤劳致富的“带头人”点赞！



冬钓之趣

□ 郁建民



冬日暖阳，相约二三钓友，收拾鱼竿、饵料，用过早餐，驱车往郊外驶去。路两旁纷纷飘落的红叶似乎在提醒我们已进入了初冬季节，那将是一次悠闲的垂钓之旅……

到达目的地，各自选好了水域，首先把鱼桩插入靠近河水的地方，将鱼竿牢牢地斜插在河岸上，再把鱼竿上的鱼线用力拉下使鱼竿弯成弓形。接着将鱼线轻轻卡在鱼桩梢子上，然后将鱼钩穿上诱饵坠入河底。

半个小时过去了，也许是水冰凉的缘故吧，鱼儿似乎在和我们较劲。尽管为其准备了充分的佳肴，可河里那些鱼儿并不领情，无动于衷，浮漂纹丝不动。

冬日尽管寒意阵阵，但一经冬阳的照射，寒意削减了些许。无论如何冬钓是需要付出一定的体力，需要手脑并用，动静结合。如甩竿后要手不离竿，眼不离漂，敛声屏息，凝目聚神，端坐静候鱼儿上钩。一旦鱼漂上下浮动，是鱼儿逗钩，周身神经绷紧；待鱼漂沉入水中，迅速提竿。这些钓鱼的步骤与方法，无疑对人的器官机能，是个很好的锻炼与考验。如果碰上好运气，只要一提竿，一条金灿灿的鲤鱼跃出水面的瞬间，可谓妙处难与君说。斯时垂钓者心花美丽怒放，心情乐趣盎然，顿时什么人生旅途上的酸甜苦辣，尽皆烟消云散。

信息化时代，担心跌落数字鸿沟，决定玩一把装电脑。

说干就干，于是到网上淘了迷你主板、CPU、风扇、电源、数据线，还有硬盘电源支架，店家送了硅脂、螺丝等，总计花了百把元左右。另外家里有旧的内存条、硬盘，当然显示器、音箱也是有的，这样万事就齐备了，只待快递叩门了。

快递很给力，没几天的工夫，所购宝贝全部报到。既然东风已临，就不便错过，当即就装配起来。过程比较顺利，虽然因为材料都是二手的，装配中包括后面安装系统，还是出了一些小状况，但都被自己一一排除了。装完通电，风扇转动、显示器即刻亮起来，哈哈，大功告成！

一台纸盒电脑在自己手中诞生了，看上去就二部手机那么大，虽然十分迷你，但功能并不含糊，一般台式机能做的，这台纸盒电脑也能做。为何做成纸盒式，自然首先是要省却机箱钱，其二是不占地方，第三则是拆装方便，动手容易，也就是方便折腾、方便玩。

看着纸盒把显示器点亮，恍恍然竟有一种新生命出生时的激动。既然“孩子”已出生，下一步便是“培养教育”、让它学会“本领”为人服务自然是重点，于是立即马不停蹄开始装操作系统，当音箱中响起熟悉的开机音乐时，猛地一拍大腿，大呼如海啸：拿酒来！一杯酒下肚，忽然寻思着：我该不该去开个电脑修理铺？

玩一把装电脑

□ 王振华

滋味老街

□ 王家年



时下名闻遐迩的古镇，白日里摩肩接踵，人声鼎沸，商场店铺，叫卖喧天，不绝于耳；夜晚灯光璀璨，令人目眩，酒吧歌声，振聋发聩，让人癫狂。往日古镇的宁静幽雅，素面朝天，还有那冷冷清风，袅袅炊烟，已荡然无存。

我喜欢古镇老街游，一二条老街，仿佛包浆那样包裹了古镇老街。已舍名镇街坊，追寻那无名小镇。我游走在那样的老街，或许在那冷清清、静悄悄的老宅堂屋、小桥流水间，会有着异样的体验与收获。

一条石板路，也许太老的缘故，千年的风雨将其打磨得光滑如镜，走在上面，再怎么小心翼翼，总还是重蹈着那些先贤的足迹，这一脚是陶渊明走的，他走得很闲散。那一脚是王安石走的，他走得是那样的心安理得。街头的那一脚肯定是辛弃疾走的，走得是那样的缠绵。

那天，我造访了浙江平湖的钟埭古镇。钟埭，在周边西塘古镇的绚丽光彩下，它就仿佛像路边不起眼的小草，早已被人淡忘。早在五代吴越时期，此地就有钟氏居住，名钟埭，又名钟溪。明清时，它曾与嘉兴的王店、新丰、新篁齐名。随着新镇的崛起，老镇渐渐淡出人们的视线，更不为人知晓。

那天前往，远远就看到临钟埭河而居的东西老街，一字排开，古朴庄重，静穆端详，如同几位高寿的老人在晒着太阳。走进古镇西街，向西望去，只觉冷清得出奇。街上几乎没人，漫步青石板路，你可以听见自己的脚步声；弯进弄堂，钟埭河千年水声汨汨入耳，亘古未变；偶尔屋檐上的鸟鸣婉转

悠扬，直上枯树枝头，让人遐想。

老街上那些无人居住，保存尚好的屋子，大门紧闭，上面有些年代的铁锁，已是锈迹斑斑，老态龙钟。那些破损的屋子，大门则虚掩半开，仿佛是年迈老人开点门看外面。里面的摆设、挂件、墙上图画清晰刻着岁月印痕，依稀看出当年主人的喜好。那些倒塌的屋子，已不忍直视，周边用铁皮围起来，抬头仰望只有木梁、椽子构建出屋子本来的身骨，如同残存的圆明园，让人唏嘘不已。

老街上青石板，坎坎坷坷，蓬头垢面，想必少有人亲近踩踏，两边的苔藓有些态势，绿艳艳、毛茸茸，向路的中央侵蚀，大有绿意燎原之势。偶尔看到老屋里一位老人，午饭时分在烧着菜，一闻就觉是当年的味，向她打听周边，她热情也是当年的，甚至她的装束也是当年的。这样的景象，仿佛让人觉得老人已与那个年代打了一个结，任岁月冲刷，实难分开。老街虽然寂寥，但有着自己的味道，需人们细细品味。

老街的街头巷尾，总有一两口老井静静地守候在那里，等着你的掬淘与叩问，就像一位千年难谋面的老友，终于有了相遇的时刻。千年的老井是老街的一面镜子，照过了多少历史的烟云，也默默地记下了多少不为人知的老街秘密。

走在这老街，常觉得在静寂中仿佛走进时光隧道，让人忘却了现实，穿越到童年。那天看到古镇东街的廊棚，眼前忽然出现儿时的廊棚，给人纳凉、躲雨的好去处。想着，仿佛自己又回到了童年，内心充满愉悦，廊棚生活又渐渐清晰起来。

世界卫生组织（WHO）首次独立发布成人高血压药物治疗指南（简称“新指南”），在业内引起关注。该指南既全面参考了现有相关临床研究证据，又兼顾了各类降压药物的有效性与安全性，更将药品可及性与价格作为确定治疗方案的因素之一。

新指南对选药时机、 降压目标及药物选择给予明确建议

新指南从预防、诊断、治疗与评估等方面对高血压防治进行了全面阐述。

启动药物治疗的时机方面新指南建议对确诊为高血压且收缩压大于或等于140毫米汞柱或舒张压大于或等于90毫米汞柱的患者，要开始进行药物降压治疗。建议对收缩压在130~139毫米汞柱的、确诊心血管疾病患者进行药物降压治疗。建议对无心血管疾病但心血管风险增高，或合并糖尿病或慢性肾病，收缩压在130~139毫米汞柱者接受降压药物治疗。

降压目标值方面 新指南建议对于无并发症的高血压患者，血压控制目标为低于140/90毫米汞柱。建议确诊心血管疾病的高血压患者的收缩压控制目标为低于130毫米汞柱。高风险的高血压患者（包括心血管病高风险、糖尿病、慢性肾病）的收缩压治疗目标为低于130毫米汞柱。

降压药物选择方面 新指南建议在初始治疗时，对于需要药物治疗的成人高血压患

者，应使用以下三类药物中的任何一种作为初始治疗：噻嗪类药物、血管紧张素转换酶抑制剂/血管紧张素受体阻滞剂、长效二氢吡啶类钙通道阻滞剂。联合治疗时，对于需要药物治疗的成人高血压患者，建议将联合治疗作为初始治疗，最好是单片固定复方制剂。联合治疗中使用的降压药物应从以下三类药物类别中选择：利尿剂（噻嗪型或噻嗪样）、血管紧张素转换酶抑制剂/血管紧张素受体阻滞剂和长效二氢吡啶钙通道阻滞剂。

新指南有借鉴意义， 还须立足临床实际

虽然WHO成人高血压药物治疗指南是面向全球各国所制定的，但我国已经形成了完整的指南制定与更新体制。结合我国国情的指南更应该作为指导我国高血压防治工作的参考依据。

南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武介绍，新指南有很重要的参考价值，但还需要结合实际运用。第一，确定启动药物治疗的时机以及降压治疗强度，前提是做好心血管风险评估。第二，对于中国的高血压患者而言，除了西医的药物治疗，中医药的调理也很重要，中西医结合对一些高血压患者而言往往是更优选择。第三，除了药物治疗，更重要的是注意尽量保持健康的生活方式，也就是做好预防。比如科学饮食、合理运动、戒烟限酒、起居有常等。对于有高血压病风险的人，单纯通过生活方式改变就可以使血压得到满意控制并能降低心血管事件风险。



迈过四道“坎” 生活更健康

迈过“肿瘤坎” 癌症发病率大多数随年龄的增长而呈上升趋势。从20岁到60岁，恶性肿瘤发病率每隔10年上升2.7倍，60岁以上人群癌症发病率达50%以上。最新临床数据显示，肿瘤发病年龄已经提前15~20年。要想顺利迈过“肿瘤坎”，除了保持健康的生活方式，早期筛查非常重要。如果早期发现并积极治疗，5年生存率90%以上。而晚期发现的患者5年生存率不足20%。因此，建议60岁以上人群每年做一次防癌体检。

迈过“心脑血管坎” 心脑血管疾病是人类健康的“第一杀手”，而多数心脑血管疾病

的病理基础就是动脉粥样硬化。这是因为随着年龄增长，血流速度减缓，诱发高血脂症、血液黏稠等问题。因此，建议调整饮食结构，不吃加工肉制品、精制碳水化合物和甜饮料，要适当运动，监测体重。

迈过“骨骼坎” 膝关节、骨关节炎又称老年性关节炎。以中老年最常见。女性多。以下几个信号要警惕：膝盖反复疼痛，无法上下楼梯，下蹲站起受限，膝关节反复肿胀。此外，日常要注意三个方面：1.控制体重；2.科学运动；3.避免剧烈运动。

迈过“痴呆坎” 随着老龄化程度加剧，据统计60岁以上人群中，每20人就有1人患老年痴呆。因此，老年人要有良好的生活习惯，早睡早起，不熬夜，平和心态，避免压力大，增加社交活动，坚持用脑、阅读等好习惯。

在我们的饮食文化中，有一个字永远绕不开，那就是“热”。不过，吃热食、喝热水的习惯，如今需要我们稍稍调整，做出一点小小的改变，从而为避免一种疾病的发生解除一个潜在隐患，那就是食管癌。上海交通大学医学院附属瑞金医院胸外科主治医师陈学瑜提醒，一口“烫”茶，可能烫伤你的食管。

这个器官很怕“烫”

我国的茶文化历史悠久，自古以来，人们都以饮茶会友为乐。

我国的哈萨克族人常喝滚烫的奶茶，潮汕人喜欢喝功夫茶，太行山地区的人爱喝烫粥……这些地区恰恰就是我国食管癌的高发区域。

用刚煮沸的水冲泡茶叶，茶叶的确容易泡开，但此时冲入杯中的水温至少也有80℃~90℃，即使饮用前用嘴轻吹几下散散热，也仍有70℃~80℃的水温。

温度这么高的水一下子喝下去，无疑会对口腔黏膜、咽喉以及食管形成一种烧灼样的刺激。久而久之，这些长时间受到高温刺

拒绝食管癌

从“温热”开始

激而久久不能愈合的部位，就更容易发生癌变，导致食管癌。

食物“温热”就好

其实，不光光是饮茶喝水如此，我们的日常饮食的习惯也要注意，不要吃过热甚至滚烫的食物。

比如，吃火锅时应该很多人都会被烫到过，刚出锅的食物自不必说，还有一些如豆腐、鸭血之类的食物往往很难凉透，咽下之后才觉得滚烫无比，这都会对食管的黏膜造成刺激和损伤，长此以往容易诱发食管癌。

因此，希望大家在品味好茶和美食、享受与亲朋好友欢聚时光的同时，也要注意“舌尖上的健康”，避免过热或滚烫的食物和水，保护好我们的食管等消化道器官。



辨析脱发原因 方能“对症下药”

斑秃

俗称“鬼剃头”，在短期内甚至可以一夜之间出现，为一境界清楚的脱发区，局部头发完全脱落以致头皮光滑，可单发，也可多发，严重的可发展到头发全部脱落（全秃）和所有毛发脱落（普秃）。其实，只要及时调整心理状态、缓解压力、保证充足的睡眠，并早期就诊，正确用药，可以在短期内恢复。

雄激素源性脱发

又称“脂溢性脱发”。此类型脱发在男性表现为前额发际线升高，或者头顶的毛发持续减少、变细；在女性则表现为头发日益稀疏，但一般没有发际线升高。

由于该脱发由遗传导致，油脂增多并不是脱发的原因，而只是伴发症状，所以过度洗发不仅不能改善脱发，还会导致头皮油脂分泌更多。应当尽量2~3天洗头一次，可适当配合酮康唑洗发水，以控制头皮油脂分泌。

休止期脱发

休止期脱发既可以为生理性，如产后脱发、秋季脱发、新生儿生理性脱发；也可以为病理性，诱发因素通常包括慢性疾病、手术、药物、饮食失调、过度节食、微量元素缺乏、应激事件、重金属中毒等。

对于生理性的休止期脱发，只要保持心情舒畅，避免极端情绪和精神刺激，并保证足够的营养、休息和睡眠，一般都能恢复正常，并不需要担心。当然，如果脱发的数量和持续时间异常，则需要到医院进一步检查。

在心肌梗死发生的时候，它的临床表现从轻到没有明显的症状，到重至猝死为首发症状，这里有一个非常大的跨度。所以对于心肌梗死来讲，最重要的就是：要衡量自己是不是有心肌梗死的危险因素。

胆固醇升高、血糖增高、高血压、吸烟、经常加班加点、生活没有规律、处于紧张的环境等，这些都是心肌梗死的危险因素。这种危险因素越多，发生心肌梗死的可能性就越大，而且会成倍地增加。比较典型的先兆症状就是突然发生的胸口（通常位于胸骨的中下段）憋闷、有压迫感、或者闷痛，甚至是喘不过来气的感觉，同时常常伴有额头、胸部的冷汗发生。但是这种感觉会很快也就是几分钟就过去了，人又恢复正常。

如果这样的不舒服的感觉持续时间较长，到十分钟，甚至十五分钟以上，这就意味着可能已经发生了心肌梗死，应立即含服硝酸甘油、麝香保心丸，咀嚼阿司匹林等急救药，并就近去医院就诊，或拨打120。

心肌梗死的诊断有三点：第一，典型的心绞痛；第二，心电图有它特定的表现；第三，抽血检验可以发现心脏有损害的表现。以上三点中只要有两条就可以诊断为心肌梗死，而前两条是早期诊断的关键点，关乎到能否尽早地有效治疗。

警惕“心梗”
来“敲门”

冠脉放支架后要“保养”

手术伤口护理

桡动脉穿刺手术伤口一般很容易愈合，但术后一个月内不宜过度用力，不能提过重物品；经股动脉穿刺手术，一般愈合时间略慢于桡动脉，术后适当制动数日，避免过度弯曲、压迫穿刺伤口。同时因为术后服用大量抗血小板药物，血液不易凝结，偶见伤口数日后再次出血，形成血肿，这时除了及时联系医生外，需要紧急用力压迫止血。

坚持口服药物治疗

支架只是解决冠脉某个地方的狭窄，有些部位狭窄则是无法解决的，而且支架介入术后的早期仍有一定的风险，容易形成血栓，所以需要坚持服用抗血小板药物。期间应注意是否有牙龈出血、皮肤出血点、呕血、黑便、血尿等情况，随时到医院复诊，切忌擅自停止服药。

青光眼是一组威胁视神经视觉功能，主要与眼压升高有关的临床征群或眼病。既然眼压在青光眼的诊断和治疗中这么重要，那么是不是只要眼压高就是青光眼，眼压正常就不用担心呢？

事实并不这么简单。研究显示，我国有一半的开角型青光眼患者眼压是正常的。这不容易引起患者的重视，也易被漏诊误诊，需要医师进行综合检查。

那高眼压是不是就一定是青光眼呢？

也不尽然。有一部分人眼压高于21毫米汞柱，（95%的正常人眼压在10~21毫米汞柱），但在长期随访中并没有视神经和视野的损伤，目前诊断为高眼压症。对于高于25毫米汞柱的高眼压症患者，建议用降眼压药治疗；低于25毫米汞柱则建议随访观察。

保持良好的心态和生活习惯

术后要保持情绪的稳定、乐观，养成规律的生活习惯，避免紧张和劳累。戒除烟酒，确保大小便通畅，配备急救药盒。适当的规律性运动有助于保持冠脉管腔通畅，促进缺血区心肌侧支血管生长。一般来说，术后活动水平应在医生指导下，根据病情及恢复的不同时期进行，以散步、做保健操、打太极拳等有氧运动为主。

控制危险因素

支架置入并不能解决引起血管堵塞的危险因素，如血脂代谢异常和不良的生活习惯等。因此，术后仍需对危险因素加强控制，包括高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、吸烟等。

定期门诊或住院随访

通常情况下，出院后1个月、3个月、6个月、1年需要到医院随诊，根据具体用药情况适当调整治疗方案。如果出现不适，应随时复诊。根据国内外的治疗规范，建议患者在术后6个月到一年之间复查冠状动脉造影。

需提醒，已经确诊为青光眼的患者，不是只要把眼压控制在正常范围就可以。用药或手术治疗一段时间以后，要复查视野、眼压、神经纤维厚度等，确保在目前这个眼压下，视野和视神经几乎不进展或进展缓慢。而目前这个眼压就是该患者的目标眼压，也叫靶眼压。每个人的靶眼压是不一样的，同一个人不同青光眼阶段的靶眼压也是不一样的，比如晚期青光眼的靶眼压会更低一些。

综上所述，青光眼患者只要能坚持早发现，终身治疗，终身随访，大多数是可以终身保持有用视力的。

眼压高不一定是青光眼

少吃一口 舒服一宿

家里老人常说：“少吃一口，舒服一宿。”晚餐吃多了不仅影响睡眠，而且晚餐后不活动易造成肥胖，还会引发心脑血管疾病等。

所谓“少吃一口”的目的是为了舒服，“不舒服”一方面是吃得比较多，特别是老年人的胃肠道比较弱，会造成胃部不适。另

一方面，胃蠕动排空比较慢，容易造成胃食管反流。

在吃好晚餐方面，专家推荐“三不”原则：第一要“食不过晚”，就是不要太晚了去进餐。有些老人习惯等儿女下班，往往到了晚上八九点钟才吃饭，这就很容易发生夜餐综合征，造成肥胖；第二是“食不过精”，特别是在晚餐不要吃太多精细食物，因其特别容易消化吸收，易造成肥胖；第三是晚餐“食不过油”，不要摄入太多的脂肪，因为脂肪会延缓胃的排空，造成腹胀，甚至会加重泛酸的机会。

坚果营养价值丰富，对不同人群都会有很多好处。但是，并非所有人都适合吃坚果，也需要注意禁忌才行。那么，不同体质的人群该如何吃坚果呢？

根据体质选择坚果

很多老年人只知道坚果有健脑的功效，却不知道坚果要选对了才能吃得更健康。老年人容易患有基础病，因此在挑选坚果的时候更应慎重。对于高血脂人群，应选择核桃、松子、榛子、杏仁、开心果。其中的单不饱和脂肪酸不但可以调血脂，预防心脑血管疾病，而且不易被氧化变质。另外，坚果含有丰富的卵磷脂、膳食纤维、多聚糖，同样也有降血脂的作用。

对于胃肠功能不佳者，花生、榛子、杏仁则是他们的首选。其所含的膳食纤维、多聚糖不但可以降血脂、血糖，也可以减少肠道有害菌，保护胃肠黏膜，提高机体免疫力。

对于B族维生素缺乏者，花生、开心果则是他们的首选。有些人经常手脱皮、口气重、反复得脚气或经常口腔溃疡……此时可以通过吃坚果补充B族维生素来缓解不适。

坚果

根据体质吃更健康

坚果吃对也要挑对

当然，想要健康吃坚果，挑对才是关键。专家表示，如果坚果有哈喇味，则说明坚果中的脂肪酸产生了酸败，会威胁身体健康，轻者会引起腹泻，严重者还可能造成肝脏疾病。其次，如果坚果有霉变，会导致人发烧、呕吐，严重的还会危及生命。另外，如果坚果被石蜡美容过，容易出现坚果以次充好，危害健康。当然，坚果也不是想吃就能吃的，专家认为，以下人群不宜食用坚果：

1. 腹泻者：腹泻、消化道急性感染、脂肪消化不良，不宜吃坚果。
2. 咽喉疾病患者：坚果通常烹调方式是烤和炒，容易引起口腔干燥。咽喉炎和口腔溃疡患者不宜吃。
3. 过敏人群：坚果过敏，会产生皮肤瘙痒、咽喉水肿，应严禁食用。

经常拉伸益寿延年



第一式 两手托天理三焦

练习方法：

1. 两掌五指分开在腹前交叉，掌心向上。两臂外旋向上托起，抬头目视两掌。
2. 身体向左转，两眼向左后平视；身体转正，目视前方。
3. 右侧动作与左侧相同，唯方向相反。最后，两臂分别从身体两侧下落。

动作要领：

1. 两掌上托要舒胸展体，略有停顿，保持拉伸。
2. 两掌下落松腰沉髋，沉肩坠肘，松腕舒指，上体中正。

保健功效：

调理三焦，有利于血液在全身的布散与气机的升降，能舒胸理肺，改善颈肩综合征，对于预防颈椎病具有良好的作用，适合久坐人群。

第二式 两手攀足固肾腰

练习方法：

1. 微挺膝、挺髋、挺腹、挺胸，同时两肩胛骨内收带动两臂外旋，继而向后向上摆置于头顶，身体前倾，两手下落摆至身后，变拳，轻叩肾俞。

2. 上体前俯，两拳变掌，两掌心沿腿后向下摩运至脚踝；两掌经小腿前侧摩运至两膝。中指点扣太溪穴。

3. 屈膝下蹲，目视前方；两腿伸直，两掌经大腿内侧还原至体侧。

动作要领：

1. 挺膝、挺髋、挺腹、挺胸依次完成。
2. 两掌向下摩运要适当用力，至脚踝时松腰沉肩，两膝挺直。

保健功效：

可巡经按摩、牵拉膀胱经，刺激督脉、命门、肾俞、太溪等穴，改善腰腹，调理任督，增强脊柱相关肌肉力量，提升脊柱柔韧性，可有效预防颈椎、腰椎部疾病。

第三式 神鹿舒身

练习方法：

1. 两手握拳抱于腰间，随吸气，身体左转90度；同时右拳变掌，立掌向左推出，与肩同高，掌心向左，掌指朝上，左拳后拉与右掌形成对拔，目视右掌。

2. 随呼气，身体转正，左拳变掌、内旋向左侧推，与肩同高；同时右掌变拳与左掌对拔回收与右腰间，目视左掌。

3. 随呼气，重心右移，左脚向左开步与肩同宽，左掌回收叉腰；同时，右拳变掌，右臂内旋向左侧伸，带动身体向左侧倾形成拱形，右臂贴耳，掌心向上，目视前方。

4. 随呼气，左手叉腰不动，随身体回正，带动右臂画弧至体侧与肩平，目视前方，继而左脚向右脚靠拢伸直，同时两臂下落握拳抱于体侧，目视前方。

动作要领：

1. 倾身伸筋拔骨有一定幅度，动静结合。
2. 意在牵拉引体。

保健功效：

拧转胸椎可以达到整脊疏肝、牵拉脊柱、舒展躯干的作用。

老年人锻炼有讲究

起床不是越早越好 在一些公园、城市绿化广场或住宅小区花园，经常会有许多老年人天尚未亮时就赶到树下锻炼，其实这是不对的。绿色植物的光合作用，必须要有光照进行，吸进二氧化碳，排出氧气。也只有在这个时候，进树林或在树下锻炼才是有益的。

做家务也别忘锻炼 虽然做家务有不少是体力劳动，但仅局限于某些部位的活动。相比之下，体育运动则能够使身体各部位、各种主要肌群、各大关节都得到充分活动。

憋气锻炼不会提高呼吸功能 老年人随着年龄的增长，肺泡弹性会减低，呼吸的力量会逐渐减弱。而在这种时候进行憋气锻炼，反而容易损坏呼吸肌和导致肺泡破裂而发生支气管咯血等现象。

市场上的一些“功能毛巾”可信吗？

毛巾的功能取决于其材质及针对原材料进行的附加处理。只要了解其制作工艺，就不难判断它的功能真假。比如，竹炭纤维是选用纳米级竹炭粉，将其通过特殊工艺加入切片或纺丝液中，再经近似常规纺丝工艺纺出的纤维新品种。竹炭是以毛竹为原料经过干馏热解或土窑烧制方法获得的多孔性材料，超强的吸附性能使其具有除臭、吸附异味等特殊功效，并具有除湿、调节环境温度、抗菌的特殊性能。因此，以竹炭纤维为原料制备的毛巾应该具有抗菌性。而Modal（莫代尔）这种纤维分子间隙较大，无定形区排列疏松，因此就会具有良好的吸湿性能。

心理治疗五大误区

误区一：心理治疗能够立刻见效？错

心理治疗通常不会立刻起效，因为治疗初期需要建立治疗关系、采集信息，而这通常就需要3~4次会谈。心理治疗涉及到认知和行为模式上的转变需要过程，也需要来访者的坚持和主动投入。

误区二：心理治疗就是聊天？错

心理治疗以聊天为载体，但并不是简单的聊天，治疗师会在聊天中，与来访者建立良好的治疗关系，对来访者进行心理学评估与诊断，推动来访者做出认知和行为上的积极转变。

误区三：心理治疗的过程应该是轻松舒适的？错

心理治疗的长期目的是协助来访者缓解痛苦，但并不意味着做心理治疗的过程

中不会痛苦。因为有效的心理治疗涉及到自我的改变与成长，而改变与成长从来就不是一件轻松的事。

误区四：心理治疗成败在于治疗师？错

心理治疗能否起效，不仅取决于治疗师的专业水平，也取决于来访者的人格特点、动机强度和配合程度，治疗师的人格特点和职业道德，来访者和治疗师的匹配程度，来访者的社会支持等。成功的心理治疗，离不开咨访双方的共同努力与合作。

误区五：心理治疗能解决任何问题？错

心理治疗不是万能的，是否适合接受心理治疗取决于患者的求助动机和治疗师的详细评估。严重的幻觉、妄想、严重的抑郁焦虑状态、躁狂发作，这并不是心理治疗能够解决的。



家书

□ 孙可明

征雁托音遥，
家书日渐消。
如今多少事，
偏爱手机聊。

外滩灯火

□ 雷新祥

巍峨屹立大江东，
剔透辉煌中国龙。
海上灯光第一秀，
临江起舞伴洪钟。

观海

□ 祁冠忠

碧浪涌前排，
银花次第开。
老夫轻掬水，
天影掌心来。

感怀

□ 史济民

牺牲千万为黎民，今世难忘挖井人。
高举旌旗生气概，永存道义显精神。
天蓝地绿山川壮，国富兵强日月新。
回首征程情奋发，百年大党正青春。

大党伟业颂

□ 孙亚洲

大党百年功业成，初心不改为民行。
新程更建美生活，绘就宏图应国情。
破浪红船无阻挡，乡村兴旺放光明。
且看华夏山河秀，砥砺前行争出征。

使命

□ 张文豹

风华正茂日中天，奋斗宏图又百年。
真理光辉坚信仰，先贤浴血创江山。
初心力践同舟楫，使命担当稳步前。
治党从严保本色，民族复兴梦方圆。

豫园雅韵

□ 刘金根

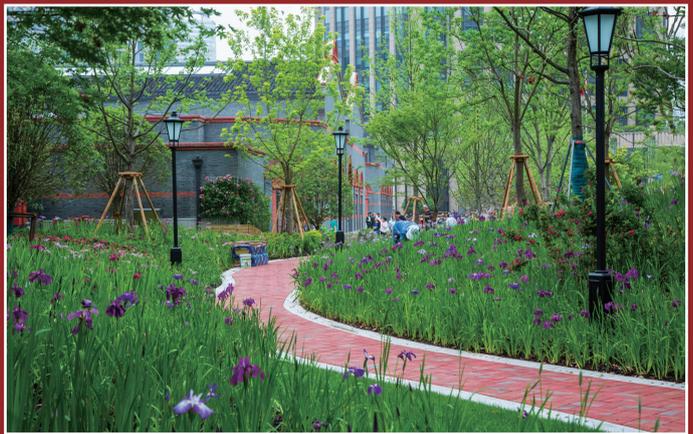
欲把园林艺术评，城隍灵苑假山情。
人临窗漏赏花影，风到珠帘听雨声。
楼阁亭台分隔景，梅兰莲菊届时英。
玲珑之处出奇崛，翘秀东南天下名。

游井冈山

□ 左长彬

危峰开曲径，寻访旧时痕。
云涌黄洋界，旗飘五井村。
铁衣凝汗血，土炮卫乾坤。
登顶碧空远，青山铸国魂。

宝山区老干部摄影选



1	2	①	百年新姿	谈永传
	3	②	新生力量	陈山
		③	红色道路	顾文年
		④	魅力滨江	陆正华
4	5	⑤	远望1号	杨晓靖

