

## 新征程 新辉煌

□ 张载养

2022的钟声敲响，  
让我们站在新的征途上，  
一起致敬，百年辉煌！

100周年庆典，  
习近平总书记向世界庄严宣告，  
第一个百年奋斗目标已经实现。  
这是中国的伟业，也是世界的奇迹；  
这是中国的荣光，也是世界的向往。  
如今，我们豪情满怀，壮志勃发，  
向着第二个百年奋斗目标迈进。  
这是中国新时代的新征程，  
也将是世界新变局中的新景象。  
中国的体制优势与磅礴力量，  
让我们可上九天，能下五洋。

从站起来、富起来到强起来，  
中国共产党带领中国人民，  
持续前进，不可逆转。

百年奋斗铸就百年辉煌，  
中国共产党立志于中华民族伟大复兴的千  
秋伟业，  
百年只是序章，恰是风华正茂。  
共产党人始终铭记、弘扬伟大的建党精  
神，  
责任在肩，人民至上，  
初心不改，使命不忘。  
我们党的第一个百年目标已经实现，  
第二个百年目标紧紧跟上，  
总书记称之为“又一次赶考”。

我们老同志虽然不再年轻，成不了主角，  
但共产党员的身份没变，  
共产党员的责任依旧崇高。  
在勇往直前的赶考路上，  
还会有我们发出的热与光；  
赶考路上取得的任何成绩和进步，  
都会有我们的大声喝彩和热烈鼓掌。



“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 窦忠秋  
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  
总编辑 王玲  
副总编辑 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  
2022年第1期 总第413期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

## 卷首语

新征程 新辉煌 ..... 张载养 (1)

## 百年·征程

深入学习习近平总书记重要讲话精神  
..... (4)

## 理论之光

牢记根本问题 ..... 何虎生 (6)

有力有效应对人口老龄化挑战  
..... 蔡昉 (7)

## 党的建设

深刻理解“两个确立”的决定性意义  
..... 易一平 (8)

## 时事热点

让老年大学成为老年人的乐园  
..... 孙现富 (9)

中国白皮书打破了美西方对民主定义的垄断  
..... (10)

## 本期专稿

启新程、建新功,市委老干部局召开局理论中心组学习(扩大)会议

..... 市委老干部局机关党委 (11)

全市老干部和工作者学习热议全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会精神 ..... (13)

## 工作集锦

虹口区领导向老干部通报区情  
..... 史徐民 (16)

黄浦区安装“打车神器”解决老同志出行难题  
..... 徐臻 (16)

长宁区老党员霍白荣获全国“最美志愿者”  
..... 长讯 (16)

嘉定区关工委举行“沪黔携手,相伴圆梦”图书捐赠仪式  
..... 徐宏 (17)

松江区打造“老同志新作为”新平台  
..... 威海霞 (17)

崇明区离退休干部通过“三看”积极建言生态岛建设  
..... 施玉华 (17)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 学党史·担使命

- 从党的百年奋斗重大成就和历史经验中汲取  
“六种力量” …… 施振华 (18)
- 学习六中全会精神 感悟里程碑意义 (一)  
…… 姚鸣等 (20)

## 学习之窗

- 习近平总书记的文学修养和他的语言魅力  
…… 韩力耕 (21)

## 谈天说地

- 为中国的常态化疫情防控举措点赞  
…… 陆春炎 (23)
- 学习乃是老年人的“养心”之道  
…… 缪 迅 (24)

## 上海阳台

- 浦东老宅 …… 乔建忠 (25)
- 弄堂里的传呼电话 …… 张福生 (27)

## 人物金秋

- 连环画：晚霞满天正纷飞 …… 李荣光 (28)
- 吹响嘹亮战场号角  
…… 黄浦区委老干部局 (30)
- 我曾是昆仑山上“一棵草” …… 宓正明 (31)
- 俯首甘为孺子牛 …… 普陀区委老干部局 (32)
- 跋涉于中华文化的浩瀚苍穹 …… 金洪远 (34)

## 党史纪实

- 毛泽东在瑞金过年 …… 朱万红 (36)

## 峥嵘岁月

- 朝鲜战场喜结连理 …… 韦德锐 (38)
- 每当想起《歌唱二郎山》 …… 刘希涛 (40)
- 打扫猪圈闻“肉香” …… 萧 毅 (41)
- 军营年味别样浓 …… 钱红春 (42)

## 情满人间

- 小小鱼塘见真情 …… 钱华玲 (43)
- 杀猪饭里的年味儿 …… 甄钰源 (44)
- 年画凝乡愁 …… 赵 杰 (45)

## 闲情雅趣

- 猜谜乐 …… 孙宏彝 (46)
- 老人的体面 …… 徐建东 (47)

## 畅游天下

- 走马观“桥”微旅行 …… 沈顺南 (48)

## 健康养生

- 节日来临就地过年 …… (49)
- 节日饮食注意事项 …… (49)
- 流感疫苗与新冠病毒疫苗能否同时接种  
…… (50)
- 关注健康 平稳过冬 …… (51)
- 蟹肉虽味美 有些人不宜食用 …… (52)
- 零食分“好坏” 选择有讲究 …… (52)
- 当心“药驾” 吃这些药别开车 …… (53)
- 服用速效救心丸有禁忌 …… (53)

## 生活之友

- 洗水果避免四误区 …… (54)
- 练好腿力 延年益寿 …… (54)
- 冬季常敲“窝窝” …… (55)
- 为何想孙子想出了“病” …… (55)

- 艺林漫步 …… 顾守维等 (56)

封面：盗梦空间 胡忠泽 摄

封二：图文传真

封三：闵行区老干部摄影选

封底：人间晴暖 汤啸天 摄



# 深入学习习近平总书记重要讲话精神

## 习近平强调：用心用情精准服务 努力在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩

全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会上，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央向大会的召开致以热烈的祝贺，向全国广大老干部致以崇高的敬意，向全国老干部工作者致以诚挚的问候。

习近平指出，回顾党的百年奋斗历程，广大老干部亲历了中华民族迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚，作出了重要贡献。希望广大老干部不忘初心、牢记使命，坚持老有所为、继续发光发热，弘扬党的优良传统、赓续红色血脉，讲好党百年奋斗重大成就和历史经验的故事，积极为实现第二个百年奋斗目标 and 中华民族伟大复兴贡献智慧和力量。

习近平强调，老干部工作承担着党中央关心爱护老干部的重要任务。长期以来，广大老干部工作者默默无闻、无私奉献，为做好老干部工作付出了大量心血、作出了积极贡献。老干部工作部门和老干部工作者要用心用情、精准服务，努力在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。各级党委及其组织部门要重视和关怀老干部工作队伍，加强对他们的培养教育，满腔热情关心他们成长进步。

会上传达学习了习近平的重要指示。中共中央政治局委员、中央组织部部长陈希在会上讲话指出，习近平总书记重要指示充分

体现了党中央对广大老干部的尊重关心和对老干部工作者的殷切期望。要坚持把习近平总书记关于老干部工作的重要论述作为根本遵循，深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，带着感情和责任做好新时代老干部工作，精心精细精准搞好服务，引导广大老干部为党和国家事业发展作出新贡献。要加强老干部工作部门自身建设，努力建设让党放心、让老干部满意的模范部门，打造政治坚定、作风优良、业务精通的过硬队伍。

大会对100个全国老干部工作先进集体和300名先进个人进行了表彰。先进集体、先进个人代表在会上发言。

## 习近平强调：精准发力开展科技体制改革攻坚

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席、中央全面深化改革委员会主任习近平在主持召开中央全面深化改革委员会第二十二次会议时强调，开展科技体制改革攻坚，目的是从体制机制上增强科技创新和应急应变能力，突出目标导向、问题导向，抓重点、补短板、强弱项，锚定目标、精准发力、早见成效，加快建立保障高水平科技自立自强的制度体系，提升科技创新体系化能力。要遵循电力市场运行规律和市场经济规律，优化电力市场总体设计，实现电力资源





在全国更大范围内共享互济和优化配置，加快形成统一开放、竞争有序、安全高效、治理完善的电力市场体系。加强党对教育工作的全面领导是办好教育的根本保证，要在中小学校建立党组织领导的校长负责制，把政治标准和政治要求贯穿办学治校、教书育人全过程各方面，坚持为党育人、为国育才，保证党的教育方针和党中央决策部署在中小学校得到贯彻落实。要加强文物保护利用和文化遗产保护传承，提高文物研究阐释和展示传播水平，让文物真正活起来，成为加强社会主义精神文明建设的深厚滋养，成为扩大中华文化国际影响力的重要名片。

### **习近平强调：深入实施新时代人才强军战略**

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席中央军委人才工作会议并发表重要讲话。他强调，强军之道，要在得人。人才是推动我军高质量发展、赢得军事竞争和未来战争主动的关键因素，对实现党在新时代的强军目标、把我军全面建成世界一流军队具有重大现实意义和深远历史意义。要贯彻中央人才工作会议精神，深入实施新时代人才强军战略，确保为实现建军一百年奋斗目标提供坚实支撑，人才总体水平跻身世界强国军队前列。

习近平指出，实施新时代人才强军战略，聚焦实现建军一百年奋斗目标，推动军事人员能力素质、结构布局、开发管理全面转型升级，锻造德才兼备的高素质、专业化新型军事人才，确保军事人员现代化取得重大进展，关键领域人才发展取得重大突破。必须把党对军队绝对领导贯彻到人才工作各方面和全过程，必须把能打仗、打胜仗作为人才工作出发点和落脚点，必须面向世界军事前沿、面向国家安全重大需求、面向国防和军队现代化，必须全方位培养用好人才，必须深化军事人力资源政策制度改革，必须贯彻人才强国战略。

### **习近平强调：全党统一思想统一意志统一行动**

第23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《关于〈中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议〉的说明》。

习近平指出，我们党历来高度重视总结历史经验。党中央认为，在党成立一百周年的重要历史时刻，在党和人民胜利实现第一个百年奋斗目标、全面建成小康社会，正在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的重大历史关头，全面总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，对推动全党进一步统一思想、统一意志、统一行动，团结带领全国各族人民夺取新时代中国特色社会主义新的伟大胜利，具有重大现实意义和深远历史意义。

习近平指出，党中央认为，党的百年奋斗历程波澜壮阔，时间跨度长，涉及范围广，需要研究的问题多。总的是要按照总结历史、把握规律、坚定信心、走向未来的要求，把党走过的光辉历程总结好，把党团结带领人民取得的辉煌成就总结好，把党推进革命、建设、改革的宝贵经验总结好，把党的十八大以来党和国家事业砥砺奋进的理论和实践总结好。

习近平指出，党中央认为，总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，要坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的方法论，坚持正确党史观、树立大历史观，旗帜鲜明反对历史虚无主义。

习近平指出，对这次全会决议起草，党中央明确要求着重把握好以下几点。第一，聚焦总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，以推动全党增长智慧、增进团结、增加信心、增强斗志。第二，突出中国特色社会主义新时代这个重点，引导全党进一步坚定信心，聚焦我们正在做的事情，以更加昂扬的姿态迈进新征程、建功新时代。第三，对重大事件、重要会议、重要人物的评价注重同党中央已有结论相衔接，体现党中央对党的百年奋斗的新认识。习近平还对决议稿起草过程、基本框架和主要内容作了说明。



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》强调：“全党要牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题”。我们党致力于中华民族千秋伟业，致力于团结带领全国各族人民实现中华民族伟大复兴。全党只有牢记这一根本问题，才能更好肩负起历史使命，在新时代新征程上赢得更加伟大的胜利和荣光。

中国共产党是什么？中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，党的根本宗旨是全心全意为人民服务。在民族危亡之际诞生的中国共产党，摆脱了以往一切政治力量追求自身特殊利益的局限，把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。党除了最广大人民群众的利益，没有自己特殊的利益。党在任何时候都坚持人民至上，把人民群众利益放在第一位。这是我们党作为马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。不谋私利才能谋根本、谋大利，才能凝聚起同心共筑中国梦的磅礴伟力，才能担当起中华民族伟大复兴的神圣使命。在历史的反复比较中，在各种政治力量的反复较量中，在马克思列宁主义同中国工人运动的结合过程中，中国共产党应运而生，最终成为担当民族复兴重任的时代先锋、民族脊梁。

中国共产党要干什么？这个问题可以从党的百年奋斗中找到答案。一部中国共



产党的百年历史，就是一部矢志践行初心使命、筚路蓝缕奠基立业、创造辉煌开辟未来，团结带领中国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗、牺牲、创造的历史。一百年来，我们党团结带领中国人民，以“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的大无畏气概，朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标不断前进，创造了新民主主义革命的伟大成就、社会主义革命

和建设的伟大成就、改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就、新时代中国特色社会主义的伟大成就，中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。经过一百年的顽强拼搏和持续奋斗，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。

今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。同时，必须清醒认识到，中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，前进道路上仍然存在可以预料和难以预料的各种风险挑战。广大党员、干部要牢记“中国共产党是什么、要干什么”这个根本问题，把握历史发展大势，坚定理想信念，牢记初心使命，以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标，以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴，在新征程上铸就新的时代辉煌、创造新的历史伟业。（摘自《人民日报》）

## 牢记根本问题

□

何虎生

根据第七次全国人口普查数据，我国60岁及以上人口为26402万人，占总人口的比重达到18.70%，比2010年上升5.44个百分点。这表明，我国人口老龄化程度进一步加深，必须有力有效应对人口老龄化挑战。

人口老龄化是现代经济社会发展的客观趋势和大多数发达国家普遍面临的问题，同时也是我国推进现代化建设必须面对和解决的重大课题。据测算，1980—2010年间，我国经济年均实际增长速度接近10.1%。这就是人们常说的“人口红利”。但随着我国劳动年龄人口在2010年左右达到峰值，人口老龄化挑战开始显现，“人口红利”开始逐步减弱。

不可否认，人口老龄化会对我国经济增长带来一些不利影响。一方面，潜在经济增长率会逐步降低。另一方面，人口增长速度趋缓也会影响消费需求增长，从需求侧对经济增长带来影响。但也应认识到，虽然我国“人口红利”逐步减弱，但由于人口基数大，目前劳动力资源依然丰富，15至59岁

劳动年龄人口仍有89438万人。与此同时，我国人口素质不断提高，劳动年龄人口平均受教育年限达到了10.75年。这表明，我国“人口红利”正逐步转变为“人才红利”。人才红利这一新的优势逐步显现，有利于进一步促进经济发展方式转变、产业结构升级、全要素生产率提高。

党中央十分重视人口老龄化对我国经济社会发展带来的挑战。习近平总书记指出：“有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。”尽管人口老龄化会带来经济潜在增长率下降、潜在消费需求增长放缓等挑战，但危和机总是共生并存的，克服了危即是机，只要应对得当，就可以化被动为主动，对冲人口老龄化的不利影响。

从经济社会发展视角看，应对人口老龄化挑战应从以下几个方面着手。一是着眼长远，增强生育政策包容性，推动生育政策与经济社会政策配套衔接，减轻家庭生育、养育、教育负担，释放生育政策潜力。二是健全与经济发展水平相适应的收入分配、社会保障和公共服务制度，解除家庭消费的后顾之忧。坚持居民收入增长和经济增长基本同步、劳动报酬提高和劳动生产率提高基本同步，持续提高低收入群体收入，扩大中等收入群体，更加积极有为地促进共同富裕；坚持应保尽保原则，按照兜底线、织密网、建机制的要求，加快健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、可持续的多层次社会保障体系，增强社会保障待遇和服务的公平性及可及性。三是综合考虑人均预期寿命提高、人口老龄化趋势加快、受教育年限增加、劳动力结构变化等因素，按照小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾等原则，逐步延迟法定退休年龄，促进人力资源充分利用；健全养老保险制度体系，稳步有序推进基本养老保险全国统筹，促进基本养老保险基金长期平衡。

（摘自《人民日报》）

## 有力有效应对 人口老龄化挑战

□ 蔡 昉



# 深刻 理解『两个确立』 的 决定性意义

□ 易一平

坚强的领导核心和科学的理论指导，是关乎党和国家前途命运、党和人民事业成败的根本性问题。党的十九届六中全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》指出：“党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映了全

党全军全国各族人民共同心愿，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。”我们党郑重提出“两个确立”，体现全党意志、反映人民心声，是党的十八大以来最重大的政治成果、最重要的历史经验和最确凿的历史结论，是时代呼唤、历史选择、民心所向。

党中央有核心、全党有核心，党才有力量。党的十八大以来，习近平总书记以伟大的历史主动精神、巨大的政治勇气、强烈的历史担当，带领全党全军全国各族人民统揽“四个伟大”，从打赢脱贫攻坚战到实现全面小康千年梦想，从全面深化改革“啃硬骨头”到构筑完善国家制度和国家治理体系的四梁八柱，从保障和促进社会公平正义到不断健全中国特色社会主义法治体系，从持之以恒纠治“四风”到管党治党宽松软状况得到根本扭转，从确立强军目标到人民军队实

现整体性革命性重塑，从维护国家安全到推动香港局势实现由乱到治的重大转折，从提出“一带一路”倡议到推动构建人类命运共同体等等，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，生动诠释了“我将无我，不负人民”的赤子情怀，名副其实成为众望所归、当之无愧的党的核心、人民领袖、军队统帅。有习近平总书记领航掌舵，全党就有定盘星、全国人民就有主心骨，中国“复兴号”巨轮就能行稳致远，驶向实现中华民族伟大复兴的光明彼岸。

伟大历史时代召唤思想理论创新，丰厚实践沃土孕育科学理论体系。党的十八大以来，习近平总书记洞察时代风云、把握时代脉搏、引领时代潮流，以非凡的理论勇气、深邃的战略思考、科学的实践创造，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，提出一系列原创性的治国理政新理念新思想新战略，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想。这一重要思想，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃，为实现中华民族伟大复兴提供了行动指南和根本遵循。

新时代新征程，我们又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路，必须坚定不移把“两个确立”真正转化为坚决做到“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉。坚持把旗帜鲜明讲政治作为第一准则，加强政治历练，牢记“国之大者”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。坚持把矢志不渝讲忠诚作为第一标准，不断增强爱戴核心、维护核心、跟随核心、捍卫核心的自觉性和坚定性，在任何时候、任何情况下坚决听从服从习近平总书记的指挥指令，毫不动摇、一以贯之地坚决维护以习近平总书记为核心的党中央权威和集中统一领导。（摘自《学习时报》）

近日，中共中央、国务院印发《关于加强新时代老龄工作的意见》，其中一个亮点是将老年教育纳入终身教育体系。鼓励有条件的高校、职业院校开设老年教育相关专业和课程。依托国家开放大学筹建国家老年大学，搭建全国老年教育资源共享平台和公共服务平台。

创新机制，推动部门、行业企业、高校举办的老年大学面向社会开放办学，无疑为老年人的幸福生活又增添了一份福利。从我国老年大学办学实践看，其在满足老年人多元化需求、提升获得感、幸福感等方面发挥了积极作用。但随着我国老年人口规模日益庞大，老龄化程度日益加深，老年大学的建设遇到了一些困难。其中既有供需失衡、“一座难求”的硬件问题，也有发展缓慢、教学内容不能满足老年人需求的“软件”问题。

老年教育是一个系统的社会问题。过往，或由政府倡导建立、或由企事业单位主办，老年大学一度在管理标准上缺乏系统性，监管环节也存在不足之处；一些地方对老年教育投入不足，掣肘着老年大学的发展。即便如此，不少老年大学仍然吸引力不小，一些学员“只想读书不想毕业”“来了就不想走”。

对于管理问题，上述意见已明确职责分工，相关部门需要又快又好地行动起来。对于资源紧缺问题，政府可以考虑通过购买服务的方式，将相关补贴发给有条件的普通高校或职业院校、老年协会、社区学校等。对于分配不均问题，各地应坚持城乡统筹，逐步扩大办学和招生覆盖面，通过开发体现适老化、场景化的全媒体课程资源和远程培训平台等，让更多老年人有机会享

受到更好的教育服务。

当然，老年大学自身也要积极打通养老与教育之间的界限，为老年人提供全方位的学习支持与服务。比如，积极与养老服务机构合作，围绕老年健康、智慧助老、艺术养成等，开设一些老年人喜闻乐见的讲座和文娱活动，帮助老年人接触新知识、掌握新技能、融入新生活。同时，要当好桥梁，引导一些有能力的老年人积极参与社会公益活动，实现“老有所学”与“老有所为”的更好结合。

此番意见的出台为老年大学的建设注入了新活力，各地应加大制度创新、政策供给、财政投入等，多维度推进老年大学建设，以老年大学的生动创新与实践推进老龄化社会治理，实现“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的美好蓝图。

（摘自《工人日报》）

## 让老年大学成为老年人的乐园

□ 孙现富





## 中国白皮书打破了美西方对民主定义的垄断

国务院新闻办公室2021年12月4日发布《中国的民主》白皮书。白皮书正文分为“中国共产党领导人民实现全过程人民民主”“具有科学有效的制度安排”“具有具体现实的民主实践”“广泛真实管用的民主”“丰富人类政治文明形态”五个部分。这是很长时间以来西方体系之外由一个大国做出的、有巨大实践支持有关民主的系统论述，中国也是全世界第一个实践全过程人民民主的大型社会。

这份文献的出台挑战了美国和西方对民主定义的垄断，标志着人类民主多样化实践格局的进一步明朗化。中国经济社会建设不断取得举世瞩目的成就，人民的综合权利亦不断提升，而且还在对抗突如其来的全球性新冠大流行中取得令西方汗颜的成就，最有效地保护了人民的生命安全。中国提出的全过程人民民主拥有强大的现实基础和依据，它不会是昙花一现的口号，而将伴随中华民族伟大复兴持续展现，形成西方之外的民主建设示范。

美式民主作为西式民主的代表在经过200多年的透支消费后，如今表现出严重的无效性，它对解决美国当下所有最突出的问题都提供不了动力。它几乎成了一个空架子，惯性地进行一轮又一轮选举，选举本身成了民主内涵的全部，实现胜选则成为政党和政客压倒一切的目标。因为社会严重撕裂，致力于解决问题在政治上很不划算，假装要解决问题然后将解决不了向政治对手推责、骗取选民信任被证明是更聪明的打法。

美国民众只有作为“选民”时才会被政客作为说服对象加以重视，但是选举之后他

们无法对胜选政客进行持续的施政督促。在美国，政府与民众之间的关系存在一个非常强大的中间、乃至中介力量，它就是资本。资本既能强有力影响政府决策，也能主导社会关系的形态，它们是美式民主权力分配中真正的“铁打营盘”。

在中国共产党领导塑造的国家构架中，政府直接面对人民。以人民为中心推动国家进步，让人民共同分享这些进步的成果，这就是中国全过程人民民主的根本意义和逻辑。

美式民主从一开始就是奴隶主和社会少数人的民主，后来逐渐扩大成“一人一票”。但是社会的利益格局早已经历了瓜分、极化，普通民众根本无法把自己的那一票转化为对自己现实利益的保护。

全过程人民民主把政府放在了最大限度促进民众福祉的军令状位置上。我们的民主就是要解决一个又一个现实问题，大到贫困问题，空气污染问题；具体到阻止疫情传播、缓解临时缺电问题，这些都是民众强烈关注的，它们全都成了国家治理的重点领域和突出方向，而且取得了公认的效果。

我们并不认为西式民主体制已经毫无长处，比如很多国家法律威望高，通过司法途径解决具体争端的社会习惯比较牢固，这就值得中国加以学习并借鉴。中式全过程人民民主并非与西式民主是对立关系，而是不同国家不同历史文化背景下的不同产物，它们理应是各自实践又彼此借鉴的关系。我们惟有对他们反唇相讥：拿实绩来比一比吧，你们会发现自己停滞了，然后你们就知道自己的民主再也不值得吹嘘了。

（摘自《环球时报》）

# 启新程、建新功，市委老干部局召开局理论中心组学习（扩大）会议

□ 市委老干部局机关党委

为深入贯彻落实党的十九届六中全会和十一届市委十二次全会精神，持续推进党史学习教育第三阶段工作开展，推动新时代老干部工作高质量创新发展，2021年12月15日下午，市委老干部局召开局理论中心组学习（扩大）会议。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持并讲话，副局长、机关党委书记包龙根，副局长龚怡、范传伟、窦忠秋，二级巡视员王欢平及局机关原副调研员以上干部、局属事业单位领导班子成员出席会议。市委第十巡视组有关同志列席会议。

会上交流了学习党的十九届六中全会精神和市委全会部署要求的心得体会。杨佳瑛指出，要切实把学习贯彻全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，更加自觉地把思想和行动统一到全会精神上来，统一到创造新奇迹、展现新气象的奋斗上来。坚定践行历史自信，从党的百年奋斗的重大成就中自觉坚守理想信念、牢记初心使命，努力把党百年奋斗的宝贵历史经验转化为奋进新时代的历史主动，转化为做好工作的根本遵循，更好武装头脑、指导实践、推动工作。坚定做到“两个维护”，将“两个确立”内化于心、外化于行，把坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”作为最坚定的政治立场、最重要的实践要求，贯穿于把握大势大局、推进改革发展、加强党性修养各方面。坚定践行“十个坚持”，大力弘

扬伟大建党精神，传承红色基因、赓续精神血脉，在实现中华民族伟大复兴的历史进程中跑好属于我们这一代人的这一棒，跑出属于我们初心始发地老干部工作者的好成绩。

杨佳瑛强调，“乐龄申城·五心行动”是贯彻落实习近平总书记关于老干部工作重要论述的具体实践，要通过这项系统性品牌工作，切实把十九届六中全会的学习成果转化为担当尽责的政治自觉，把总书记和市委领导对老干部工作的重要指示精神不折不扣落实到工作中、体现在行动上，发挥开路先锋、示范引领、突破攻坚作用，努力在新时代老干部工作高质量发展中走在前列。深入学习领会习近平总书记关于切实做好离退休干部“三项建设”的重要论述，通过开展“初心行动”，不断强化“三项建设”铸魂造形、强基固本的功能，探索提升离退休干部党建质量和水平的有效路径，引导广大离退休干部增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，永葆对党忠诚的政治本色。深入学习领会习近平总书记关于充分发挥离退休干部积极作用的重要论述，通过开展“爱心行动”，积极为老同志发挥作用创造条件、搭建平台、拓展领域，发挥好老同志在党史学习教育和人民城市建设中的重要作用和独特优势，激发他们为党和人民事业再立新功的政治热情，确保老干部工作同党和国家中心任务、大事要事同频共振、



同步前行。深入学习领会习近平总书记关于满腔热忱做好离退休干部服务保障工作的重要论述，通过开展“暖心行动”，全心全意服务老同志，努力把中央和市委的关心关爱送到老同志的心坎上，把尊重和爱护离退休干部落实到行动中，以工作实效让党放心、让老同志满意。深入学习领会习近平总书记关于加强离退休干部精神文化建设的重要论述，通过开展“悦心行动”，着力加强学习阵地建设，丰富适老性精神文化产品供给，提高老干部大学办学质量，让老同志在丰富多彩的精神文化活动中保持阳光心态，增强愉悦体验，乐享夕阳生活。深入学习领会习近平总书记关于加强老干部工作组织领导的重要论述，通过开展“同心行动”，准确把握中央和市委对老干部工作的总体要求，注重开放融合，汇聚各方合力，不断提高推进工作、建设队伍的能力和水平，为开创工作新局面提供坚强保障。

杨佳瑛要求，2022年即将召开党的二十大，要不断提高政治判断力，提升政治站位；不断提高政治领悟力，强化政治意识；不断提高政治执行力，增强政治能力。把老干部工作放在新时代大背景下、放在改革发展大格局中、放在老龄化数字化的大趋势中思考谋划，扎扎实实抓进度抓成效，加紧谋划育新机开新局。要加强工作的敏锐性，胸怀大局强化政治责任。做到对中央、市委部署坚决执行到位，对上海经济社会发展全面把握到位，对新时代老干部工作要求精准理解到位，对离退休干部群体特征科学分析到位，让老干部工作更好融入党和国家大局。要加强工作的前瞻性，读懂变局展现政治担当。及时了解人民城市建设的新任务、城市基层党建工作的新要求、城市数字化转型的新课题、深度老龄化背景下老龄事业的新发展、信息化技术手段的新应用等一系列变化



趋势，在透过现象看清本质中谋定而动，在把握趋势找准优势中谋定快动。要加强工作的穿透力，服务大局彰显政治效果。增强韧性抓落实，把常规工作变为推动发展重要增长极；把握规律抓落实，把经验做法变为可复制推广的上海样板；创新突破抓落实，进一步向大局聚焦、为大局聚力，以工作成果展现政治效果，以政治效果检验政治能力，以老干部工作高质量创新发展的优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

会上，窦忠秋围绕“规律性、理论性、人民性”三个方面，结合老干部工作实际，交流全会精神的学习体会。

局机关办公室副主任池益泓、宣传处副处长黄泽晖、政治待遇处副处长嵇道路、生活待遇处副处长马常青和发挥作用指导处副处长孙晓红作了交流发言，表示要持续增强党史学习和深刻领会十九届六中全会精神的政治自觉，增强历史自信、提高政治站位、强化理论武装、彰显责任担当，为推进上海老干部工作走在前列贡献智慧力量。

此前召开的局党史学习教育领导小组会议听取了前阶段工作开展情况汇报，传达市委和市委党史学习教育领导小组相关要求，并审议通过了市委老干部局深入学习贯彻党的十九届六中全会精神实施方案、市委老干部局第三阶段党史学习教育实施方案和市委老干部局党史学习教育第三阶段学习安排。

# 全市老干部和工作者学习热议 全国老干部工作先进集体和 先进个人表彰大会精神

2021年12月21日，全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作出重要指示，代表党中央向大会的召开致以热烈的祝贺，向全国广大老干部致以崇高的敬意，向全国老干部工作者致以诚挚的问候。

上海市广大离退休干部和老干部工作者第一时间通过网络、电视、广播收看收听了新闻，第一时间开展学习活动。大家一致认为，习近平总书记重要指示充分体现了党中央对广大老干部的尊重关心和对老干部工作者的殷切期望，是新时代做好老干部工作的根本遵循，我们一定要认真学习领会、不断提高认识，坚决贯彻执行，努力把各级老干部工作部门建设成让党放心、让老干部满意的模范部门，精心打造一支政治坚定、作风优良、业务精通的过硬工作者队伍，按照中央市委要求，积极组织广大老干部积极发挥好正能量作用，共同为实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴贡献智慧和力量。

## ☆ 提高政治站位，打造模范部门 ☆

通过学习，全市老干部工作部门一致认为，要严格按照习近平总书记重要指示精神，深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，不断提高政治站位，加强老干部工作部门自身建设，带着感情和责任做好新时代老干部工作，努力把各级老干部工作部门建设成让党放心、让老干部满意的模范部门。

全国老干部工作先进集体、浦东新区区

委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲说，总书记的指示精神充分体现了以习近平同志为核心的党中央对新时代老干部工作的高度重视，对广大老同志的尊重爱护以及对老干部工作者的亲切关怀，鼓舞人心、催人奋进，作为一名老干部工作者更是感到无比光荣和自豪！正如总书记所说，时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。作为老干部工作的答卷人，我们要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，认真贯彻落实总书记在表彰大会上的指示精神，在新时代新征程上赢得更加伟大的胜利和荣光！在新的赶考之路上，唯有牢记使命、砥砺前行，时刻以老干部满意度为行动标尺，奋力做好老干部服务工作，才能不负时代、不负韶华、不负党和人民的殷切期望。

虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳说，总书记对老干部工作的重视、对老干部工作者的关心与期望让我们倍感激动与鼓舞。我们将努力把虹口老干部工作者队伍打造成有能力、有感情、有责任的队伍。老干部工作没有最好，只有更好，“让区委放心、让老干部满意”，我们永远在路上！

黄浦区委组织部副部长、老干部局局长李国球说，全国老干部工作“双先”表彰大会的召开，令我倍受鼓舞、倍感振奋。习近平总书记为做好新时代老干部工作高质量发展作出的重要指示，让我对老干部工作地位有了新认识，对老干部工作发展指明了新方向，对老干部工作前景有了新期待。黄浦老干部工作者将以时不我待、比学赶超的奋斗



激情，更好践行“我为群众办实事”，做到政治引领更加有力、服务大局更加有效，真正让党放心、让老同志满意。

静安区离退休干部党工委书记、区委老干部局局长王成说，习近平总书记重要指示既是对我们老干部工作者提出的殷切期望，也为我们开展好新时代老干部工作指明了方向。我们要进一步创新工作方法，引导广大离退休干部持续为党和国家事业发展贡献智慧和力量。努力打造“政治坚定、作风优良、业务精通”的老干部工作队伍，始终做到让党放心、让老干部满意。

上海海关离退休干部办公室主任陈丽辉说，老干部工作是一项光荣的事业，我要认真落实习近平总书记指示精神，深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，团结带领老干部工作者队伍，努力建设让党放心、让老干部满意的模范部门，始终保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事，用心用情、精准服务，为完成党的历史使命作出应有贡献。

### ☆ 讲好红色故事，传承红色基因 ☆

通过学习，广大老干部深切感到，习近平总书记重要指示充分体现了党中央对广大老干部的尊重关心，大家深感幸福，深受鼓舞，一定不忘初心、牢记使命，坚持老有所为、继续发光发热，弘扬党的优良传统、赓续红色血脉，讲好党百年奋斗重大成就和历史经验的故事，将红色基因代代相传。

全国离退休干部先进个人、原静安区政协主席、离休干部梁光璧说，习近平总书记对老干部工作作出的重要指示体现了党中央对广大老干部的尊重和关心。作为一名老同志，我感到非常感动和激动。新征程赋予新使命，我要认真学习习近平总书记的重要指示精神，始终牢记信念，坚定信仰，努力为实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴贡献一份力量！

上海市离退休干部先进个人、101岁离休干部官本信说，总书记希望广大老干部不忘初心、牢记使命，坚持老有所为、继续发光发热，我很受鼓舞，虽然我年龄过百，还要力所能及地尽一名老党员的职责，为关心下一代发挥积极作用。

虹口区局级离休干部蔡祖康说，读了习近平总书记对全国老干部工作作出的重要指示后，心潮澎湃。在党的第二个百年奋斗历程中，我定不忘初心、牢记使命，继续弘扬党的优良传统、讲好红色故事，为中华民族伟大复兴贡献绵薄之力。

黄浦区卫健委机关离休干部第八党支部书记王修林说，作为一名离休干部，我从心底里感到党和国家对老干部的深深关爱。习近平总书记肯定了老干部的历史贡献，话都讲到我们的心坎里了，也对老干部工作提出了更高的要求。我虽年已九十，但还是要不忘初心、老有所学，牢记使命、老有所为，继续做点力所能及的事情，宣传正能量，为“浦江红”志愿服务出一份力。

市政协老同志宋立桐说，学习习近平总书记重要指示，重点在联系实际精心精细精准打造两支队伍，一是政治思想好的老干部队伍，二是敬老作风好的为老干部服务的队伍。聚焦老干部工作部门和离退休党总支自身建设，努力打造让党放心、让老干部满意的模范部门和先进总支。“对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚”，这是我们应该做到、能够做到，也是必须做好的。我个人的主要着力点，是紧扣时事政治和国内外重大信息，做好学习和宣传。用心用情讲好中国故事、弘扬中国特色、彰显中国精神，从我本身做起，团结圈内、群里的老年朋友，乃至家属亲友中第二代第三代，建设思政平台，做好学习交流，积极为实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴聚热发光，贡献智慧和力量。



## ☆ 精准用心服务，创造不凡业绩 ☆

通过学习，广大老干部工作者纷纷表示，习近平总书记重要指示充分体现了党中央对老干部工作者的殷切期望，我们一定要做到政治坚定、作风优良、业务精通，一定要用心用情、精准服务，努力在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。

全国先进老干部工作者、上海交通大学医学院附属第九人民医院黄浦分院党办副主任王文玮说，在建党100周年之际，获此殊荣，我感到无比的荣幸和感动，非常感谢各级党组织对我的培养，感谢同事和广大老干部对我工作的支持。作为一名基层老干部工作者，弘扬党的优良传统、赓续红色血脉，初心不变，使命在肩。我要一如既往不负党的重托，以感恩之心做好老干部工作，以忠诚之心把党的关怀送到老干部心坎里，在平凡的岗位上为老干部事业奉献自己的力量！

市委办公厅老同志工作处老干部工作者说，习近平总书记对全国老干部工作作出的重要指示，让我们老干部工作者倍感振奋、备受鼓舞，我们将以此为根本遵循，努力从党的百年奋斗重大成就和历史经验中汲取智慧力量，努力从老同志身上继承光荣传统和优良作风，不断推动老干部工作持续向前发展，牢固树立用心用情、精准服务理念，切实将党中央对老干部的关心爱护传递到位，真正让党放心、让老干部满意。

上海市老干部工作先进个人、市政协人事处（老干部处）二级调研员吴卫宁说，全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会是继十九届六中全会之后召开的首个老干部工作大会，具有划时代的重大意义。习近平总书记的重要指示，是对老干部工作的关心和支持，也是对老干部工作者的鼓励和鞭策，作为老干部工作者备受鼓舞，同时也感到使命的光荣和责任的重大。我们要用心用情用力，精心精细精准，进一步加强自身建

设，善谋为老之策，善做为老之举，继续为老干部工作贡献力量、创造业绩。

市知识产权局组织人事处副处长谢锐说，习近平总书记的重要指示，充分体现了党中央对广大老干部的尊重和关心，为我们做好老干部工作提供了根本遵循，需要我们认真学习、深刻领会。尊重老干部就是尊重党的光荣历史，爱护老干部就是爱护党的宝贵财富，学习老干部就是学习党的优良传统。作为老干部工作者，需要我们用心用情、精准精细为老同志办实事、做好事、解难题，同时发挥好党员干部的作用，不断增强做好老干部工作的政治责任感、历史使命感和职业荣誉感，提高工作本领，弘扬优良作风，把党对老干部的关心关爱落到实处。

浦东新区三林镇党委副书记朱慧平说，表彰大会的胜利召开和习近平总书记的重要指示，充分体现了党中央对广大老干部的尊重和关心，体现了对老干部工作的高度重视和殷切希望，十分振奋人心、激励人心。我们将以此为遵循，不忘初心，牢记使命，用满腔热忱做好老干部工作，让老干部安心、舒心、暖心，使三林的老干部工作继续走在前列。

静安区教育系统老干部工作者王颖芳说，作为教育系统的老干部工作者，我认真学习了习近平总书记重要指示精神，深受启发。今后，我将继续带着感情和责任做好新时代老干部工作，精心精细精准搞好服务，引导广大老干部为党和国家事业发展做出新贡献。目前，离休干部已进入高龄期，不方便过多外出参加活动。为此，我们可以依托网络资源，帮助他们实现老有所为、继续发光发热的愿望。针对体弱多病的老同志，我们将积极为他们办实事、解难事，给予他们心灵上慰藉，让老同志暖心。对于我们老干部工作者自身而言，就是要坚持初心不变，爱心永恒，与老同志同心同德，把老干部工作做好做实。



## 虹口区

## 虹口区领导向老干部通报区情

日前，虹口区委召开区情通报会，区委书记郭芳向老干部通报区情，传达党的十九届六中全会精神和市委相关会议精神，介绍本届区委换届情况以及虹口当前和下一步工作思考和思考。区委常委、组织部部长蒋仁辉主持报告会。

郭芳指出，深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神是当前一项重要的政治任务。希望老同志以更高的政治站位和政

治自觉，全面系统地学习领会全会精神丰富内容和核心要义，坚决把思想和行动统一到全会精神上来。同时，更加注重发挥自身优势，宣讲好百年成就。

郭芳强调，新一届区委班子，将继续以满腔热情、深厚感情和创新精神，全面做好老干部工作，始终坚持政治上尊重，思想上关心，生活上照顾，精神上关怀，进一步把中央和市委关于老干部工作的方针政策落到实处，争取为老干部多办实事，多做好事，多解难事，努力做到让党放心，让老干部满意。（史徐氏）

## 黄浦区

## 黄浦区安装“打车神器”解决老同志出行难题

为解决老同志打车难、出行难，近日，黄浦区委老干部局协调有关单位，在区老干部活动中心安装了一款“打车神器”——“申程出行智能屏”，成为全市老干部系统内首个安装使用该设备的单位。该设备一刷脸就能叫车，响应速度快，甚至不需要输入起点、终点，受到老同志普遍好评。

据悉，该设备是由市道路运输管理

局、市房屋管理局共同推动引领，上汽集团倾力打造，市出租车统一平台“申程出行”研发并执行的试点项目。在开通当天，申程出行市场部负责人现场为老同志教授了“智能屏”使用方法，还举行培训会，为老同志介绍、教授了如何使用手机“申程出行”APP“一键叫车”功能叫车。

老同志们表示，“一键叫车”技能既新鲜又实用，老同志们要转变思想观念，主动适应智能生活，做与时俱进的时代老人。（徐臻）

## 长宁区

## 长宁区老党员霍白荣获全国“最美志愿者”

日前，2021年文化和旅游领域学雷锋志愿服务先进典型名单公布，共评选出最美志愿者20位。长宁区愚园路“红色印迹”宣讲团团团长霍白成为上海唯一荣获全国“最美志愿者”的代表。

今年68岁的霍白出生、成长、生活在江苏路街道岐山村，是这里的资深“原住民”，也是愚园路“红色印迹”的义务讲解员。在社区文化、数字文化与红色文化建设中，处处都有他的身影。作为江苏路街道风华合唱团初创时的主要成员之一，

霍白还担任着合唱团的党支部书记兼副团长，以弘扬高雅文化为使命，坚持用歌声凝聚人心，歌唱祖国、歌颂党。同时，他还深入中小学给学生们讲党史故事，他讲课的风采曾登上《人民日报》头版头条。

2021年9月，霍白和社区退休干部王继生制作的《愚园路上的红色谍战》微视频，在市委老干部局开展的“岁月映初心 薪火永相传——上海市离退休干部庆祝建党百年微视频汇展”活动中，获得优秀视频奖和人气视频奖。2021年6月，霍白被评为“上海市优秀共产党员”。（长讯）



### 嘉定区关工委举行“沪黔携手，相伴圆梦”图书捐赠仪式

日前，嘉定区关工委举行“沪黔携手，相伴圆梦”图书捐赠仪式，将老同志和青少年捐赠的1300余册图书寄往对口支援的贵州省毕节市和云南省楚雄市少数民族贫困地区学校或农村图书室。区关工委、区委老干部局、区少数民族联合会等单位领导出席捐赠仪式。

图书捐赠活动是结合嘉定区对口支援云南、青海等贫困边远地区工作实际，联合区少数民族联合会，把关爱弱势青少年

工作融入对口扶贫支援的整体布局中的探索尝试。各基层关工委在组织老同志指导青少年学生开展读书征文活动的同时，发动关工委老同志和青少年学生踊跃为贫困地区青少年捐赠图书。

嘉定区关工委将继续和区少数民族联合会一起，积极探索帮扶贫困少数民族地区青少年工作，进一步拓展帮扶载体和内容，携手关爱贫困地区少数民族青少年学生，帮助他们青春圆梦。（徐宏）

嘉定区

### 松江区打造“老同志新作为”新平台

日前，松江区委老干部局举办“老同志新作为”——我为社区建设献余热主题论坛。来自岳阳街道松石苑居民区、华中公寓居民区、方松街道江虹花园居民区、中山街道蓝天五村居民区、九里亭街道绿庭尚城居民区、泗泾镇新凯家园居民区的老同志汤飞龙、方红、王纪林、嵇超、王金梅、张龙娣分别就自己担任业委会主任工作、社区志愿服务、文明好家风宣讲以及关心青少年等方面的经验与做法进行交流发言。

松江区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记顾彬代表组织，感谢老同志

们舍小家顾大家，努力克服困难，为社区治理建设无私奉献。

据悉，为进一步彰显老同志在助力新征程中的价值担当，2021年，松江区着力打造“老同志新作为”这一老同志发挥正能量的特色品牌，为老同志立足社区发挥作用搭建平台、拓展领域、丰富内涵。目前，已先后在全区评选表彰了50位“老同志新作为”贡献模范典型，起到了示范引领的作用。（戚海霞）

松江区

### 崇明区离退休干部通过“三看”积极建言生态岛建设

崇明区离退休干部积极发挥独特优势，除为党代会建言外，还通过“三看”活动，赞成就、提建议、谋未来，为崇明世界级生态岛建设实现新跨越献计献策。

老干部们先后来到新河镇、港西镇、庙镇参观考察乡村振兴示范村建设，看乡村振兴发展成果；来到建设镇、新村乡参观考察民宿、花卉产业、生态项目等发展情况，看生态文明进步成效；来到由由中荷现代农业创新园和正大300万羽蛋鸡养殖基地，了解崇明现代农业发展情况。

通过参观考察，老同志们一致认为，过去五年，崇明全区上下坚决贯彻落实中央和市委、市政府决策部署，始终保持生态立岛战略定力，围绕世界级生态岛建设发展目标，大力实施生态岛建设三年行动计划，成功举办第十届中国花博会，为“绿水青山就是金山银山”提供生动案例，为崇明未来发展奠定了更坚实基础。老同志们纷纷表示，要不忘初心、牢记使命，继续发挥余热，积极为崇明经济社会发展建言献策，合力推进崇明世界级生态岛高质量发展。（施玉华）

崇明区

# 从党的百年奋斗重大成就和历史经验中汲取“六种力量”

□ 施振华

去年，党的十九届六中全会在北京人民大会堂隆重举行。这次全会是在我们党成立一百周年的重要历史时刻、在党和人民胜利实现第一个百年奋斗目标，全面建成小康社会，正在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的重大历史关头召开的一次十分重要的会议。全会审议通过的《决议》是一篇马克思主义的纲领性文献。习近平总书记的重要讲话，高屋建瓴、总揽全局、思想深邃、论述精辟，以恢宏的历史视野纵览百年历史，以强烈的历史担当领航新的征程，对于我们深刻领会《决议》精神具有重要的指导意义和引领作用，为我们走好新的赶考之路，创造新的历史伟业提供根本遵循。

## 从党的百年奋斗中汲取党的信仰力量

坚定的信仰历来都是中国共产党人的“精气神”，是党保持旺盛生命力的“魂与根”，是激励共产党人战胜任何艰难险阻、克难制胜的动力源泉。战争年代革命烈士面对敌人的威逼利诱、严刑拷打毫不动摇，用鲜血与生命诠释和捍卫着共产党人的坚定信念。历史和实践反复证明，一个政党有了远大理想和崇高追求，就会坚强有力，无坚不摧，无往不胜；一名党员干部有了坚定的理想信念，就有了政治灵魂，政治定力，就能坚持正确政治方向，在胜利和顺境时不骄傲不急躁，在困难和逆境时不消沉不动摇，永葆共产党人政治本色。

坚定理想信念，既不是一蹴而就的，也不是一劳永逸的，而是要在斗争实践中不断砥砺、经受考验。党员干部必须严守党章规

定，牢记党的宗旨，挺起共产党人的精神脊梁，解决好世界观、人生观、价值观这个“总开关”问题，让理想信念成为心中的灯塔，做到虔诚而执着、至信而深厚。常怀忧党之心、为党之责、强党之志，经常进行思想政治体检，用以习近平总书记为核心的党中央的要求“对标”，拿党章党规“扫描”，用人民群众新期待“透视”，用先辈先烈、先进典型“对照”，保持永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，在各自岗位上顽强拼搏，在为崇高理想奋斗的实践中奋力前行。

## 从党的百年奋斗中汲取中国共产党领导核心力量

伟大的事业必须有坚强的政党来领导，伟大的政党必须有英明的领袖来领导。中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导。维护核心权威是党领导人民百年不平凡奋斗历程凝结的宝贵历史经验，是十八大以来新时代实践彰显的政治智慧，也是面向第二个百年奋斗目标走好新的赶考之路的行动指南。

我们要深刻领会坚持党的领导的根本要求。毫不动摇坚持党的领导，是党的百年奋斗揭示的颠扑不破的真理，是夺取新胜利最根本的保证，任何时候任何情况下都要坚定不移。要坚持党的全面领导，坚持党的集中统一领导，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，不折不扣贯彻落实习近平总书记对上海工作的指示要求和党中央决策部署，始终胸怀“国之大

者”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

### 从党的百年奋斗中汲取人民的力量

习总书记强调，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。党的根基在人民，血脉在人民，力量在人民。我们党始终和人民想在一起、干在一起，风雨同舟、同甘共苦。不管时代如何更迭，潮流怎样变换，共产党人永远坚守以人民为中心的思想，忠实践行党的性质宗旨。新的征程上，我们必须紧紧依靠人民创造历史，坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，站稳人民立场，贯彻党的群众路线，尊重人民首创精神，践行以人民为中心的发展思想，力争做到想群众之所想，急群众之所急，解群众之所困，让发展更有“温度”、幸福更有“质感”。

### 从党的百年奋斗中 汲取党的精神谱系的实践力量

党的精神谱系是在民主革命实践中的基础上形成、在长期的实践中不断提炼和升华，在社会主义建设和改革开放的实践中不断丰富其内涵的。1921年党的成立，开天辟地的实践孕育了精神谱系的红色基因，“红船精神”托起中华民族的希望与未来；土地革命的实践，书写了党的精神谱系中的壮丽史诗；井冈山精神是永恒的旗帜，“把支部建在连上”“坚持党指挥枪”的原则，成为中国革命航船乘风破浪的根本保证；长征精神是不朽的丰碑，激励我们砥砺前行；延安精神绽放异彩，革命领袖清贫朴素的艰苦生活被誉为“东方魔力”，是“兴国之兆、胜利之本”。新中国成立后改天换地的伟大实践，为党的精神谱系增添了新的元素。

### 从党的百年奋斗中汲取自我革命的力量

百年风霜雪雨、百年大浪淘沙，我们党

能够从最初的50多名党员发展到今天的9500多万名党员，战胜一个又一个困难，取得了一个又一个胜利，关键在于我们始终坚持党要管党，全面从严治党不放松，在推动社会革命的同时进行彻底的自我革命。伟大社会革命不停歇，伟大自我革命就不能止步。当前，党正在带领人民向社会主义现代化强国的奋斗目标进军，必须继续发扬彻底的革命精神，坚持全面从严治党永远在路上，保持“赶考”的清醒，千万不能在一片喝彩声中迷失自我。

铭记历史才能走向未来。我们要学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，切实做到知史爱党、知史爱国，常怀忧党之心、为党之责、强党之志，赓续红色血脉，发扬光荣传统，发挥先锋模范作用，在新的起点上把中华民族伟大复兴事业不断推向前进。

### 从党的百年奋斗中 汲取新的赶考之路的奋斗力量

不忘初心，方得始终。过去一百年，党向人民，向历史交出了一份优异的答卷。现在，党团结带领中国人民又踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路。一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当。我们要深刻领会当代中国共产党人的使命担当。发扬斗争精神，砥砺奋斗精神，始终保持过去革命战争时期的那么一股劲、那么一股革命热情、那么一种拼命精神，勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想。我们要认真贯彻党的十九届六中全会精神，从党的百年奋斗重大成就和历史经验中汲取智慧和力量，以史为鉴、开创未来，更加坚定自觉践行初心使命，更好传承弘扬伟大建党精神，以更加昂扬的姿态迈进新征程，建功新时代，奋力创造新奇迹、展现新气象，为党的事业增添新的荣光，以优异成绩迎接党的二十大召开！

编者按：日前，党的十九届六中全会胜利召开。全会通过了《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，在全市广大离退休干部中引发热议，大家积极学习领会决议精神，发表心得体会。

## 学习六中全会精神 感悟里程碑意义 (一)

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》是一个划时代的马列主义纲领性文件。

用党的十九届六中全会的庄严规格，用一份历史决议的庄重方式，来全面总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，聚集亿万中华儿女的智慧力量勇气，鼓足干劲向着第二个百年目标前进，唯有中国共产党才有这种感召力和凝聚力，其历史价值、战略意义远远不止这些。

学习六中全会精神，感悟其里程碑的意义，而今迈步从头越，进军的号角已吹响，华夏巨轮又将扬帆远航，我坚信，在中国共产党的领导下，中华民族复兴的伟大梦想一定能实现！

——姚鸣

党的十九届六中全会是在我们党成立一百周年的重要历史时刻，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的重大历史关头召开的，具有重大历史意义。

我今年85岁，亲历了中华民族从站起来、富起来到强起来的沧桑巨变，切身感受到中国共产党的伟大光荣与正确。我的父亲是中国共产党领导下的淞沪游击队中的一名中队长，他带领战士们开辟了浦东的抗日通道，血洒黄浦江，牺牲时年仅32岁。我深知今天的幸福生活是千千万万革命先烈、仁

人志士抛头颅洒热血换来的，来之不易。坚持中国共产党的领导、坚持中国特色的社会主义道路，既是对千千万万革命先烈的最好告慰，更是中华民族走向伟大复兴的必由之路。

耄耋之年，我也要努力学习，深刻领会六中全会精神，传承红色基因、厚植红色文化，不忘初心牢记使命，在实现中华民族伟大复兴的新的赶考路上不断前行，永葆共产党员本色，用实际行动迎接党的二十大召开。

——齐惠卿

党的十九届六中全会是党的历史上一次“总结经验，继往开来”的重要会议。回顾建党百年历史，为何经久不衰？百年大党始终坚守“全心全意为人民服务”的初心；实现让中国人民翻身解放“站起来”；通过改革开放“富起来”；实现民族复兴“强起来”的三大任务。清醒地走好“三条路”：“回望奋斗路”“眺望奋进路”“走好赶考路”，“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人”，以实现中华民族伟大复兴的伟大使命。

作为一名退休干部，我决心岗位有退休，为党工作永不退休，带头认真学习领会全会精神，按照中央要求，做到“勿忘昨天的辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想”，继续为老干部宣传工作发热发光。

——谭同政

# 习近平总书记的文学修养和他的语言魅力

□ 韩力耕

收听习近平总书记的讲话，或者阅读他的著作，深切感触到习总书记深厚的文化底蕴和隽秀的文学修养。习近平总书记的讲话和著作涉及的面非常广，讲政治，讲思想，讲形势，讲改革，讲青春，讲文化，讲纪律，讲人生，无论谈到哪个领域，经常信手拈来、引经据典，也经常运用民间耳熟能详的话语，说明道理，还时常用形象生动的比喻手法，以物寓事，使人感到巧妙有趣，印象深刻。习近平总书记在许多场合运用文学艺术的手法阐述所表达的主题观点，利用多种方式巧妙的把中华优秀传统文化揉入社会各个领域，传播于世界。这些都说明习近平总书记对中华优秀传统文化有深厚的修养，有深沉的热爱。

## 引经用典，紧扣主题，言简意赅，博大精深。

习近平总书记在讲话中经常引用儒学经典的名言，其中《论语》《孟子》《礼记》《荀子》《左传》，《史记》《周易》《尚书》以及《诗经》《二程集》等儒学经典著作被多次引用。

在世界经济论坛2017年年会瑞士达沃斯开幕式上，习总书记发表了题为《共担时代责任，共促全球发展》的主旨演讲，他引用《淮南子》中的“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也”一语，来说明只要牢固树立人类命运共同体意识，携手努力、共同担当，同舟共济、共渡难关，就一定能够让世界更美好、让人民更幸福。

2013年4月7日，在博鳌亚洲论坛2013

年年会上做主旨演讲时说：“明者因时而变，知者随事而制。”说明要摒弃不合时宜的旧观念，冲破制约发展的旧框框，让各种发展活力充分迸发出来。

熟练恰当的引用经典之句，在习近平总书记的著作中随处可见。这些精辟的话语，是中华几千年由无数先贤总结流传下来的，是经验的积累，是中华民族智慧的结晶，代表了中国文化博大精深的精神成就。这些经典之语言简意赅，道理深刻，起到突出主题，引领全篇，画龙点睛的作用。

## 入乡随俗，紧接地气，熟悉亲切，易懂易记。

习近平总书记语言的另一特点，是善用“大白话”传递治国理念，直白朴素，以“唠家常”的方式打开群众心扉，既下“接地气”妙趣横生，又上“授大道”传德明理。

在海南考察时，习近平总书记说：“小康不小康，关键看老乡。”在山东菏泽考察时，他说，“要努力转变发展方式，着力提高发展质量和效益，不能‘捡进篮子都是菜’”。在与老百姓面对面交流时，他善用聊天式、谈心式的语气打开群众心扉，让群众说出心里话。

习近平总书记用“鞋子合不合脚，自己穿了才知道”，讲述国家发展道路是由人民群众来选择；用“狗熊掰棒子”委婉批评目光短浅的干部；用“老乡见老乡，两眼泪汪汪”来表达海外华人华侨对祖国和亲人的思念；用“萝卜青菜，各有所爱”比喻文明的

多样性。用“常咬耳朵，常扯袖子”提醒站在纪律红线边缘的干部。

这些从老百姓实际生活中总结出来的，看似零碎、朴实的谚语往往蕴含着深刻的道理，具有很强的感染力。

**恰当比喻，巧妙贴切，形象生动，深入人心。**

在众多调研考察、国事访问、与会发言期间，习近平总书记用一个又一个精辟巧妙的明喻暗喻，表达主题思想，经常使用生动形象的比喻和朴实无华的语言进行通俗易懂的论证。

在谈到浙江经济的发展时他提出，要“追求人与自然的和谐，经济与社会的和谐，通俗地讲，就是既要绿水青山，又要金山银山”，两个“山”的对比，就很好地诠释了环境资源和经济建设的关系。

在习近平总书记讲话和文章中，巧妙的比喻随处可见。他把马克思主义比作“看家本领”；把干部职责比作“责任田”；把党的纪律比作“铁笼子”；把组织架构重建比作“化学反应”；把机构职能调整比作“打组合拳”；把方便群众办事比作“只进一扇门”；把快递小哥比作“小蜜蜂”等等。

恰如其分使用比喻，具有励志、劝喻、教化、警醒作用，群众爱听，听得进，记得住。

**热爱生活，情怀浪漫，向往春天，文采飞扬。**

习近平总书记非常热爱生活，有革命者的浪漫情怀，他对温暖的春天情有独钟，在许多场合，他用赞美春天表达对和平，对美好，对前景的向往和追求，既营造了轻松温馨的环境，又能使人们产生一种美的遐想。

历年春节团拜会上的致辞，习近平总书记分别用了“东风随春归，发我枝上花”（2015年）；“草木蔓发，春山可望”（2017年）；“阳和启蛰，品物皆春”（2018年）等咏春的诗句，为团拜会增添了一抹温暖气息。

2018年3月20日，习近平总书记在第

十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话中指出：“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”朱子这句诗蕴含了清新、欣悦、蓬勃的无限生意。通过这样一句美妙的诗来起兴而结束讲话。

2019年4月26日，在欢迎出席第二届“一带一路”国际合作高峰论坛的外方领导人夫妇及嘉宾宴会上，习近平总书记发表致辞。在致辞开篇他引用“时在中春，阳和方起”，描绘出一派春意融融、到处孕育着希望的新气象。

他把世界比作一个五彩缤纷的大花园，一枝独秀不是春，万紫千红春满园。富有诗意的表达，充分显示了中国人民的自信，对多边合作的决心，在文采飞扬的文字中，也充分显示出大国的风采和领袖扎实的文化底蕴。

**勤于读书，孜孜不倦，爱学善学，厚积薄发。**

“冰冻三尺，非一日之寒”。习近平总书记之所以具有深厚的文学功底，在于他对书籍的爱好，对知识的渴望，孜孜不倦，刻苦学习。

习近平总书记曾在多个场合谈及读书的重要性。他不厌其烦地劝导党员干部读书学习，要求干部“爱读书、读好书、善读书”。他说：“书籍是人类知识的载体，是人类智慧的结晶，是人类进步的阶梯。读书的好处很多，如可以获取信息、增长知识、开阔视野，可以陶冶性情、培养和提升思维能力等等”。

习近平总书记清新朴实的语言风格，不仅使新一代国家领导人平添更多人格魅力，使中央与普通民众的心理距离进一步拉近，更重要的是，“观国者观君，观军者观将，观备者观野”，国家最高领导人手握重权，言谈举止、思维观念均会直接影响国家未来发展方向。一个时代的文风和学风如何，往往是观察一国或一个时代兴与衰的风向标和晴雨表。



## 为中国的常态化 疫情防控举措点赞

□ 陆春炎

自新冠肺炎疫情发生以来，各级党委和政府坚决贯彻习近平总书记坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求，将打赢疫情防控阻击战作为当前的重大政治任务和最重要的工作。经过全国上下艰苦努力，疫情防控出现了向好态势，防控工作也从应急状态转为常态化。我认为这个过程中有几个值得点赞的方面：

**坚持防疫清零政策。**所谓防疫清零政策，就是不允许新冠病毒在社区自由传播，只要发现一起就要扑灭一起，直到新冠病毒消失。去年，我国多地出现了零星疫情，由于采取“清零”政策，从而有效遏制了疫情传播。疫情散发初期看似投入很大，但对比某些国家“先病后治”政策而言，“清零”政策有助于控制感染人群数量，使每一次新发疫情的处置从总体上讲投入成本大大降低。一定范围的核酸检测、局部停工停产，这些成本都是可预见可测算的。从去年的几次散发疫情看，每次都是管控在一定的范围之内，而且很快得到了有效控制。

**标准化应对突发疫情。**去年10月，杭州市从省外过境的列车截下人员中，检出一例新冠病毒核酸阳性病例。该病例占某某曾去过上海迪士尼度假区。为此，浙江省防疫部门通告上海协查。10月31日傍晚，上海市疫情防控工作领导小组办公室发布紧急通告，立即对10月30日、31日去过迪士尼乐园的近10万人进行新冠肺炎疫情流行病学调查。上海交通部门也马上对地铁迪士尼站临时封站，还安排了220辆临时接驳公交车

赶往迪士尼公交枢纽，等待转送园内游客。同时，上海通过大数据整理出了本市30日、31日去过迪士尼园区的人员名单。然后将名单迅速下发至居委会、学校和村委，要求第一时间通知和督促名单上的人员进行核酸检测。

**为鼓励积极打疫苗全民免费。**克服新冠疫情的终极法宝，乃是取决于新冠疫苗的接种，只有接种率达到一定比例以后，才能产生群体免疫力，到那时，新冠病毒才能偃旗息鼓。在新冠疫苗研制阶段，老百姓在纷纷议论，“疫苗一定很贵，恐怕得上千元一支”。后来，听到相关领导出来说明情况，疫苗价格的定价一定会让普通群众承受得起，于是大家也就放下心来，估计大概百把元就差不多了。在疫苗接种实施的时候，没想到全部实行免费接种，个人一分钱也不用掏。为的是让尽可能多的市民积极打上疫苗，减少感染的风险。

**基层干部持续为社区“站岗”。**一些发生疫情感染的社区或者人员，在进行临时性封闭和隔离措施中，基层干部既要担任社区居民的“生活大管家”，冒险进入封控区帮忙喂养宠物，又要成为“情绪解忧员”，解开隔离居民心里的疙瘩，还要做社区的“守门人”，核对转运信息，早日带隔离居民回家，成为此次“防疫网”中的重要枢纽。他们有的连续奋战几十个小时，甚至几天几夜不眠不休。面对疫情，他们全心全意为群众服务，正是因为有了他们，老百姓的生活才能很快恢复正常秩序。



近日，笔者和几位老友在一起聊天，其中对学习看法大家的认识都一致，认为应该保持学习的好习惯，每天要看看报，或通过电脑、手机来一个“碎片化阅读”。每天抽出片刻时间读一点书，既能增长知识、充实晚年生活、保持良好的精神状态，又利于健脑延缓衰老，或许还能防止一些疾病的悄然来袭。

大家还认为，如今老年人保持学习好习惯是一件很容易做到的乐事，既有时间，又有条件，无须像晋时的车胤“囊萤夜读”，也无须像西汉匡衡那样“凿壁借光”，不一定要赶时间看很多书，节奏不妨放慢一些，从容地“慢阅读”即可。在每天的日程里安排上读书这一内容就好。

生活中，老年人从岗位上退下来，没有很多工作要全心投入了，一下子成了时间的“富翁”，如果不主动安排点时间学习，那么，大脑的工作量就会大大减少，脑细胞退化的速度就会加快，思维能力与语言表达能力的退化也将逐渐明显。生理学家指出：脑子用得愈少，大脑退化的速度愈快。因此，老年人保持学习好习惯，活动活动大脑，提升表达力，益处多多。

如今，在申城，积极面对老龄生活已成为绝大多数老年人的自觉行为和生活方式，爱学习、喜欢动脑的老年人越来越多。老年大学里常常一座难求。越来越多的老年人把



□ 缪迅

老年大学当成退休后的重要学习场所。这不仅反映出老年人对新知识的渴望，而且表明他们想融入社会，发挥余热。去年8月30日的《新民晚报》刊载了“七十四岁学画画，七十六岁办画展”的阿籽奶奶的“励志”故事，再一次告诉我们所有的老年人：不管多大年纪都能重新出发。

然而，也有一些老年朋友总觉得退休后清闲自然是清闲了不少，但每天不知道干点什么才有意思，也不清楚做什么才能有益身心，长此以往，即便物质生活不断丰富，恐怕晚年的生活幸福指数尤其是“智慧”指数也不会很高。

对有能力、无物质之忧的退休老人来说，是否可以每天静下心来，读点自己一直想读的书。每天和书来个零距离亲密接触，自己的精神生活也会日益充实。老年人晚年生活质量如何，其包括阅读或写作在内的精神文化生活也是一个重要的衡量尺度。

总之，退休在家的老人在可能的情况下，根据自己的实际情况，读读书、学学书画、或看看影视节目后和老伙伴们一起交流交流，如能提笔写点东西则更佳。让学习来滋润自己的心田，丰富日常生活，提升思想境界。活到老学到老，老年人保持学习的好习惯，把养身之道与养心之道完美地结合起来，那么，晚年生活就是有智慧、有情趣、有收获的。



## 浦东老宅

□ 乔建忠

在上海城市外环线浦东新区康桥镇沿北村地段500米外环线绿化带内，有一座古色古香的大型园林式民居，俗称“浦东老宅”（康桥镇沿北村901号）。这里小桥流水，杨柳依依，鸟语花香，碧波荡漾。这里长廊蜿蜒，白墙黛瓦，驳岸长长，庭院深深。“浦东老宅”，历经十四年风雨建成，由许多拆迁老建筑的旧构件翻造而成。它是浦东历史的沉淀，是浦东文化的见证，也是浦东情愫的寄托。

前不久，“浦东老宅”被上海大世界吉尼斯命名为“用拆迁老建筑构件建造的最大建筑群”。

### “浦东老宅”是浦东文化的沉淀

“浦东老宅”类似于民居建筑。它不是官府和官宅，也不是景点内的亭台楼阁，属于老百姓居住的住宅和附属设施。整个“浦东老宅”的布局由南北向的宅河分为三部分。西宅河以西部分为入口处。现主要有大门、围墙、休息长廊和停车场。东、西宅河之间已基本建成厅堂展示区。由南向北依次为象门间、客房、前客堂、大厅和七间堂四

幢建筑。

客房地面由百年老地砖铺成，两边的立柱已有200多年历史。小花园后面为大厅，是“浦东老宅”中面积最大的房间。大厅用料是由周浦镇红桥村四组的“账房宅”原拆原建而成。宅主姓顾，为明朝宰相顾鼎臣的后代，清朝时曾出了两代举人，在朝廷当账房（管财政），故建造的宅院称作“账房宅”，为并列三个庭院，共有8间房，其中有三座大厅，现在小花园后面的大厅即是其中一座。据上海豫园历史博物馆专家鉴定，此厅与上海豫园点春堂为同一师派作品。

“浦东老宅”客堂和外面的走廊上有四块雕刻精美的匾，图案有“福禄寿三星”和“三战吕布”等，都来自“海上闻人”杜月笙家的老祠堂。

在“浦东老宅”东宅河的南端，有一座长约2米的三块平板石桥，是一座建于清朝乾隆43年的古石桥。桥脚上雕刻着一对联，南侧为“一虹高跨骑骡客，半月遥迎盪槩人”。北侧脚上也有一对联，但至今无人识别。

### “浦东老宅”是历史的见证

“浦东老宅”东宅河的东面为住宅展示区。展示的是不同经济条件的人家居住的不同住宅，由南向北依次为“富裕人家”“知青人家”和“小康人家”。

2010年10月，“浦东老宅”基本建成，占地24300平方米，房屋204间。2011年被大世界吉尼斯定为“用拆建老建筑构件建造的最大建筑群”。老宅内还收集了民间各式农耕生产工具和生活器具2487件，被上海科普教育发展基金会定为“浦东民居建筑文化”，是一处浦东民俗文化的展示点。同济大学国家历史文化名城研究中心主任、著名园林专家阮仪三教授，曾多次带领团队来访考察。阮教授说：“这些东西留存下来就是一个很重要的人类文化的沉淀，也是我们自



己留下的城市和家乡的一种记忆。”中国文物学会名誉会长谢振生参观后说：“传统民居说明历史、弘扬文化，都是别的教育手段所不可替代的。”

尽管曾获得过多项赞誉，但“浦东老宅”并未经过权威机构的评估论证，所有建筑虽然大都由老建筑的材料拼接而成，有的还有明显的年代标志，有可能是属于保护文物，但没有一件物品、一间建筑经文物鉴定部门予以确定发证，一定程度上埋没了其价值属性。

“浦东老宅”的创始人王炎根，出生在康桥镇怡园村，是土生土长的浦东人。他曾担任过生产队长、大队长、镇农业公司副经理、横沔苗圃主任等职务。苗圃改制后，他任康茂绿地公司总经理。他不但熟悉农业，而且非常热爱中华传统文化。1990年，中共中央、国务院同意开发开放上海浦东。1994年，经市政府批准又升格为市级工业区。随之而来，浦东地区和康桥及周边广大的区域内，掀起了大规模开发建设的浪潮。大片农田被征用，一个又一个村庄被拆迁。浦东的大发展和大拆迁让王炎根感触颇深。许多有历史价值的农村古老建筑群转瞬成断壁残垣，出于对浦东历史文化的一片情感，2003年起，他决定将这些建筑材料收集拼接复原，最终建成了一个以清末民初为背景、有浦东特色的建筑群落。这些用收集古旧材料造的房子，被王炎根取名为“浦东老宅”。

### “浦东老宅”是情愫的寄托

“浦东老宅”里有不少上百年历史的古桥、古树、古碑，与整个古建筑群互相辉映，是上海特别是浦东农村、农民的历史见证，是农民居住、生活的真实写照，是浦东农村古建筑构建保护的博物馆。

2015年4月，作为浦东开发开放二十五周年成果之一，上海电视台专题报道了弘扬

浦东元素的“浦东老宅”建设。为了保住浦东的乡愁，浦东正在极力保护和抢救几处仅存的“单进绞圈房子”，虽然政府将其列为“不可移动文物”，但仍然是步履维艰、岌岌可危。而“浦东老宅”恰恰留住了浦东的乡愁，“三棣进深绞圈房子”在“浦东老宅”中被原汁原味地保存了下来。还有现在已基本看不到的“七路五开间”等浦东老建筑，在这里都有。

“浦东老宅”还收集了上千件的浦东农耕工具和农民生活器具，与南汇博物馆联合建有浦东农耕文化长廊。王炎根还请专业人员录制了筹建过程、各种浦东老建筑的特色的音像资料，并请本土文艺爱好者用浦东说书、沪剧等老百姓喜闻乐见的文艺形式介绍“浦东老宅”的今昔，这里确是一处留住浦东乡愁、展示浦东民俗文化的特色基地。

“浦东老宅”在民间享有较高的评价。一位老干部赞许道：“‘浦东老宅’告诉我们的子孙后代，他们的祖辈曾经是怎样生产生活的，他们的先人居住在怎样的房屋里，过着什么样的生活，这是在青少年中弘扬正能量的优良传统教育基地。”周浦镇红桥村的顾先生参观后激动地说：“想不到我们‘账房宅’老房子的原貌在这里留存了下来，我一定要带子孙来看看我们老祖宗住的房子是什么样子。老王为我们浦东人做了一件大好事。”

遗憾的是，当更多的人慕名而来，想一睹风采缅怀乡愁时，却被拒之门外。“浦东老宅”目前不对外开放，只是选择性地接受部分参观考察。随着人们生活水平的提高，人民群众对文化生活的需求越来越广泛和迫切，在外环线绿化林带建成的几处自然生态园，引来了大量的游客，特别是在节假日更是人满为患。大家对处在林带内的“浦东老宅”早已是望眼欲穿、期盼已久。期待“浦东老宅”这块能留住浦东乡愁的文化瑰宝早日发亮、发光。



以前，上海弄堂里的传呼电话是一个标配。一般传呼电话是放在烟纸店的，发展到后来有的地方专门有个电话间。电话机从原有一个地方一部变成几部。最引人注目的是，那个挂在门或窗上方的标识牌。红红的颜色，上面写着“公用电话”四个字，还印着一部电话机。

如今，从电影、电视，或图片上一看到“公用电话”的标识牌，就会想到过去上海的老弄堂。有一回，我去田子坊，这里早没了公用电话，却特意仿制了一个公用电话的场景。看到后，特别亲切，让人怀旧。

公用电话曾是过去的主要通讯工具，鼎盛一时。家家户户如需同远在它处的亲朋好友联系，都要用公用电话。一度用公用电话难成为一个突出的问题。

你去打电话，正是高峰的时候，还要排队。如遇到个“饭泡粥”煲电话，时间一长，排在后面的人有的会喊，快点，少讲点。我也打过公用电话。第一次打公用电话是什么时候记不清了。但是，这个至今记得，是在弄堂顶头转弯的南市大戏院边上的烟纸店。那时的电话机是六位数，转盘式的，采用脉冲拨号的方式。即拨电话时，会听到一串拨号音，慢吞，慢吞。后来，电话改成按键式拨号，采用的是音频拨号，方便了许多。那时，打电话用得最多，喊得最响的一个字是“喂”，有时电话刚开始，没了声音，或者声音很轻，你便会一个劲地喊，“喂！喂！喂！”因为，那时的通讯设备较落后，通讯信号的质量不尽如人意。

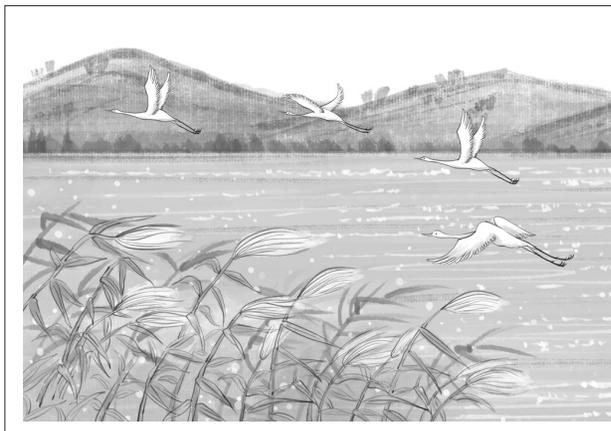
弄堂里喊电话经历了从低音到高音的发展。早些时候，上海人家都是矮房子，喊电话只要在弄堂里穿来穿去，可直接喊到门口。后来，造起了一幢幢新公房，起初喊电话的人用的是铁皮喇叭，后来发展到用手提式的扩音电喇叭。在楼下一叫，方圆几里都能听到。时间一长，哪家电话多，哪家电话



少，弄得家家户户都知晓。如果这户传呼电话较多的人家有个妙龄姑娘，楼上楼下的大妈们又有了茶余饭后的话题。

改革开放，我国的通讯行业有了大发展。弄堂里，公房里有黑黑的电线横空架起，穿堂走户。后来知道，这些人家装上了私人住宅电话。那时，多多少少人投来羡慕的眼光。我也憧憬着，家里有一部固定电话多好，足不出户，拿着听筒，想办个事找个人多方便，更多的还有着一种优越感。可是，那时一机难求，有的是工作需要特批的，那时在电信公司工作的人可成了香饽饽。

终于有一个机会，我花了4000元钱装上了家用住宅电话。那时，也算家里置办了一项大的“家具”，如同电视机、收音机等。如今，街头巷尾的公用电话早已销声匿迹。家里的住宅电话使用的也越来越少，电话铃声一天到晚很少再有，只能纷纷“下岗”。崭新的智能手机进入千家万户，使打电话变成了用文字、视频、音频等多种先进的通话方式，电话里能看到人不再是美丽的神话，而是十分逼真，清晰地呈现在眼前。



## 晚霞满天正纷飞

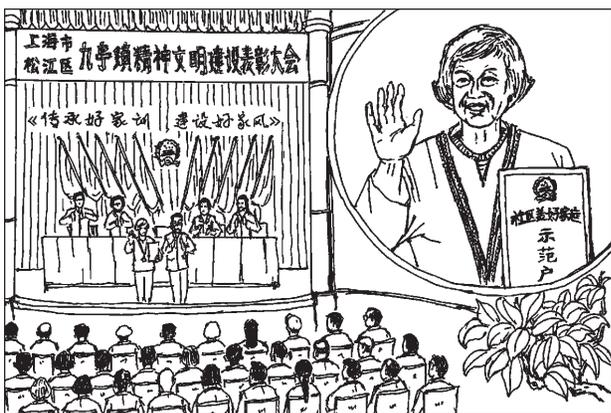
□ 李荣光 画



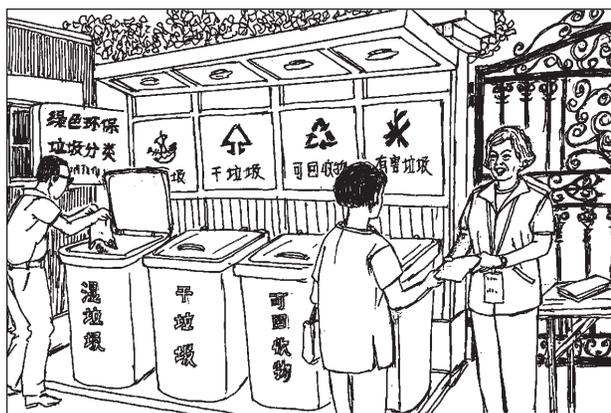
1.姜瑞芳是一位满头银丝的耄耋老人，为人慈眉善目，和蔼可亲，大家都亲切地称呼她为“姜阿姨”。她离而不休，心系社区，心系群众，在社区的舞台上发挥着能量，为社区的建设默默地作着贡献。



2.解放战争时期，姜瑞芳是一名第三野战军的战士，奔赴前线，浴血奋战，参加过抗美援朝、孟良崮等战役，先后立过1次二等功和3次三等功，为新中国的建立和发展作出了突出贡献。



3.在社区开展的“传承好家训，建设好家风”活动中，姜瑞芳主动带头立家规，立家训，她家的家训家风是：人生在世必须做好三件事：热爱、奉献、感恩！她的家庭被评选为九亭镇国亭社区美好家庭示范户。



4.姜瑞芳不但是社区垃圾分类志愿者之一，而且还是一名垃圾分类宣传讲解员。从社区课堂到社区活动，她一遍遍讲解着各类垃圾的辨别知识，耐心地站在垃圾分类投放点前指导居民垃圾分类投放。



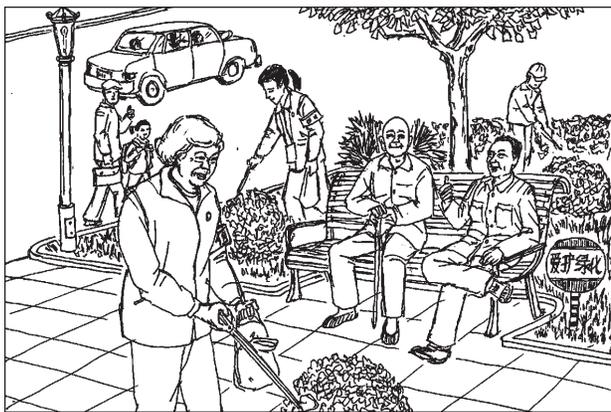
5.姜瑞芳把自家客厅打造成“开心小屋”面向全社区开放，她家成了“邻里一家亲”睦邻点。“开心小屋”打开了陌生邻里间冰冷的心门，传递着友善、有爱的正能量。



6.姜瑞芳最大兴趣爱好是画国画，她经常会全神贯注在宣纸上泼墨作画，绿树葱葱、层峦叠嶂、桃花流水等美景在她毛笔之下跃然纸上。



7.当姜瑞芳得知同一楼内有几个独居老人腿脚不便、视力模糊，身边亲人都在国外定居，便积极帮助他们排忧解难，充当起了他们生活中的“一缕光明”。



8.平日看到有人乱扔垃圾，她就主动劝说，号召大家要共同努力维护小区环境，在她的影响下，越来越多的居民加入到环境整治的队伍中来，现在小区居住环境清洁了。



9.90岁高龄的姜瑞芳，皮肤白皙饱满，精神矍铄，思维敏捷，经常将自己多年来的保健知识和养生秘诀毫无保留地向小区居民分享：心平、心静、心安，做好情绪管理。



10.姜瑞芳总是满怀激情地说：“虽然我是一名离休老人，但是我还有一颗为社区服务年轻的心，一想到这些，我浑身就有使不完的干劲。”

“听那年风雪回响，冲锋号角多么嘹亮……”在电影《长津湖》中，司号员的冲锋号一吹响，志愿军战士们英勇地与敌人展开战斗的画面令人激情高涨。而在真实的抗美援朝战场上，邱金堂就是这样一位司号员，他的号声曾令美军闻风丧胆……

“我当时是9兵团26军77师的一名司号兵。”邱金堂回忆。71年过去了，当年在战场上艰苦行军、浴血奋战的经历，仍然历历在目。邱金堂出生于1933年，16岁的他于1949年4月参军入伍，陆续参加了渡江战役、上海战役。1950年，邱金堂所在部队秘密调动至东北，并于11月跨过鸭绿江进入朝鲜战场。

邱金堂介绍，战场上的号声是用来传达命令的，有冲锋号、前进号、休息号、防空号等。号声意味着什么？只有战士们自己知道，敌人听到只会感到头皮发麻，却从不知其深意。“美军一听到‘嘀嘀嗒嗒’的号声，就十分害怕。”朝鲜战场上，志愿军们最要警惕的是美军的飞机轰炸，邱金堂吹得最多的就是防空号。他时刻绷紧着神经，仔细听着空中的动静，即便是有蛇掉在他身上也毫无察觉到。一听到有飞机的响声，他立马吹响防空号，提醒各部队注意隐蔽。

零下30多℃，战场条件远比想的恶劣。长津湖战役中，邱金堂所在部队冒着极寒天气行军，奉命潜伏在黄草岭高地，这里是志愿军的前沿阵地。黄草岭是长津湖地区最高最冷的地方之一，气温低到零下30多℃到40℃。而战士们大都来自南方且仅穿薄棉衣。“天气冷到筷子都拿不起来，枪

机都扳不动。”邱金堂说，作为一名司号兵，吹冲锋号的时候，他整个嘴唇就冻在号筒上了，使劲一扯就扯出血来了。经过黄草岭战斗以后，邱金堂所在部队因伤亡减员缩编，而伤亡的战士大部分都是冻伤。之后，部队又遇到了没有粮食吃、没有房子住的困难。当时，朝鲜老百姓的房子都在美军的轰炸下毁坏了，战士们在雪地里风餐露宿。“有一次，我们队伍很幸运，找到了一个废弃的猪圈，战士们终于不用住在雪地里了。”邱金堂说。邱金堂感慨，虽然面对极度恶劣的环境，但是战士们的战斗精神和革命意志坚定，这也是取胜的关键。

共同经历生死，战友情一生难忘。对于邱金堂来说，在朝鲜战场上记忆最深的还是战友情。当年他仅17岁，身材又显瘦小，时常受到战友们的关爱和照顾。在往前线运送粮食时，每位战士都要扛上五六十斤的粮食。但是，邱金堂因为瘦小，扛不动五十斤的粮食。途中，战友们就先吃他扛的粮食，以减轻其负担；因躲空袭而钻到石缝里卡住

时，又是战友们齐心协力将他营救出来。

在跨越三八线的第一天战斗中，邱金堂最要好的两位战友在美军飞机的轰炸下壮烈牺牲，遗体就安葬在了当时的南朝鲜。每每在韩志愿军烈士遗骸被迎接回来时，邱金堂就惦念起这两位战友。“我就想着这批烈士遗骸里有没有这两位好友。”

最可爱的志愿军战士，如今繁华盛世，如您所想！你们是最值得被记住的人，也是祖国永远坚韧、傲然不屈的脊梁！

## 吹响嘹亮 战场号角

□ 黄浦区委老干部局





辞旧迎新的日子里，笔者在青松城采访了95岁高龄的离休干部刘天鉴。刘老说：“2021年是建党100周年，今年党的二十大即将召开，我这个有着75年党龄的老党员心情十分激动，我们要不忘初心，牢记使命，要赓续红色血脉。”当问及过往岁月，刘天鉴娓娓道来。

刘天鉴1961年在总后勤部青藏总兵站格尔木大站担任副教导员，这里海拔4500米，山麓四周都是终年不化的永冻层，人迹罕至。青藏高原上高寒缺氧、气温低、昼夜温差大，狂风吹着石头走。部队所需食物都由总后勤部从内地调运，多为罐头食品。他和战友们就仿佛是昆仑山上的一棵草，任凭严冬酷寒，任凭凌厉寒风，都坚强地挺立在战斗的岗位上。

刘天鉴出生于山东诸城县，父亲是村里唯一的私塾先生，母亲早亡。父亲拉扯着他和弟弟长大。他和弟弟没有机会上学，整天在地里忙农活。抗战胜利了，乡亲们和全国的老百姓一样欢欣鼓舞。由于刘天鉴从小参加儿童团，也长期受到抗日民兵和妇救会等组织的熏陶，便于1946年10月报名参加了八路军。刘天鉴胸前挂着大红花，被乡亲们

热烈欢迎、光荣入伍的情景，他至今记忆犹新。后来，他成为山东野战军二纵六师十六团一营三连的一名连部通讯员。

1947年7月24日临朐战役打响了。这是刘天鉴经历的第一次大的战役。守卫临朐城南关的是国民党军整八师308团的部队，敌军在城楼上筑有碉堡，机枪扫射，炮火轰鸣，敌人妄图阻止我军攻城，二纵部队不少攻城的官兵倒在血泊中。在我方迫击炮和机枪火力的掩护下，部队一次次地发起攻击。刘天鉴紧跟着连长、指导员向前冲锋。眼看离城关不远了，他正待匍匐前进，忽然一阵爆炸声响起，他的右腰部仿佛被人重重地拍了一下，当即倒在了地上，用手一摸，腰部鲜血直流。原来，他被炮弹片击中了。下了战场，他被送往山东野战军第十五医院疗伤，弹片陷得很深，限于当时的医疗条件，没能手术取出，弹片至今留在刘天鉴的身上。接着，刘天鉴又被送往第三荣军学校养伤。在学校里，他遇上了脚部受重伤的指导员张续意，在张指导员和六纵的一位受伤连长刘永昌的关心帮助下，1947年10月，刘天鉴光荣地加入了中国共产党。

1947年12月，他成为华东野战军后勤部警卫团三营的通讯员，参加过淮海战役，后来被派往苏北新宜，出色地完成装卸所缴获的国民党军用物资的任务。解放大军渡江之后，刘天鉴与战友们一起，又租用民船，从淮阴沿着大运河押运大批油料到镇江，然后由汽车又把油料分送到各地。

刘天鉴在后来的十几年里，先后来到地处西藏的安多兵站、当雄兵站、拉萨大兵站等工作。1974年，在青藏高原工作了近20年的刘天鉴被调任总后勤部上海物资局工作。笔者问：“你身上至今还留着当年的弹片，在如此艰难的环境里，你是如何克服困难的？”刘老答道：“有困难是必然的，但比起以往牺牲了的战友，那又算得了什么？”



## 俯首甘为孺子牛

□ 普陀区委老干部局

袁芳荣是共和国同龄人，2009年退休后，他离岗不离党、退休不褪色，在社区“六大员”工作中找准了新岗位，继续发挥共产党员的先锋模范作用。

### 坚守信念， 做党的政策的宣传员

退休后，袁芳荣被区离退休干部党工委聘为党建指导员，被区委老干部局聘为普老宣讲员。他大力弘扬主旋律，热情传递正能量。党的十八大向全党全国人民发出了“为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗”的伟大号召，他深受鼓舞，创作了《我的中国梦》等一批新诗，在报刊、网络广为传播。学习了习近平总书记的十九大报告，他编写并制作了《用新诗解读十九大》

党课PPT，在所属长征镇机关离退休党支部作宣讲，在所居住的象源丽都社区党总支上党课，并把此课件发到朋友圈，传到网络上。为纪念我国改革开放40周年，他撰写了一大批诗作，如《改革颂》《改革征程紧相随》《我们和改革开放同行》等，在网络上引起广泛的关注。近年来，他还制作了《建树信念的丰碑》《放飞梦想的翅膀》《托起心灵的天平》《拥抱落日的辉煌》等30多个微党课，发布在微博上。

2018年4月，他被区委老干部局和区离退休干部党工委任命为“晚晴诗社”功能型党支部书记。他积极探索，在功能型党支部建设方面取得了一些成功经验，在上海城市社

区离退休干部党建工作推进会、普陀区庆祝建党98周年座谈会、虹口区离退休干部党支部书记培训班、市老干部活动中心组长工作会议分别作交流发言。

### 服务中心， 做改革发展的助推员

退休后，他仍十分关注全区的经济社会发展。区委区府制定《建设同心家园三年行动计划》，他带头创作了多首七言诗，陆续发表在《新普陀报》上，为之摇旗呐喊。去年，区委区府提出“创建无违建城区”，他发动“晚晴诗社”诗友一起行动，创作新诗，刊登在区报及诗刊上，为之推波助澜。近年来，他积极发挥长期

从事宣传思想工作的经验优势，热心参与普陀区离退休干部党建工作的探索和创新，参与了“普老汇”党建品牌的策划、试点、推行、总结、宣传等一系列活动。

退休以来，他应邀为区相关部门如区政协、区委宣传部、区委老干部局、区文化局、区民政局、区档案局及万里、曹杨等街道，撰写专题电视片文本、策划演出台本、起草经验材料、编写城区史志、创作朗诵节目、编辑工作案例、编制宣传画册、汇编先进事迹、修改演讲材料等等。

他是普陀区关工委关爱团副团长。他参加了团区委的青年马克思主义工程建设，热情接待青年团员的走访活动，认真编写青年团课，精心编制团课教育电视片。他分工负责和长征镇入党积极分子结对共建“携手同行长征路”。此结对活动已坚持4年，他分工策划组织了14次主题活动，与107名积极分子结对，发展入党84人。这些主题结对共建活动，主题鲜明、内容丰富、形式新颖，如“从大渡河再出发”“红漂流·心链接”“提纯初心上征程”“我要对你说——携手同行长征路的老青对话”等，深受人

党积极分子的好评。

退休后，他相继被区文化局聘为网吧监督员，被区法院聘为社会观护员，被区中心医院聘为院外监督员。他参加了区法院的民事纠纷调解，社会观护劲松情；他参加了区司法局的社会矫正法制宣传，松枫护苗伴成长；他多次冒着严寒酷暑，热心参与区文化局的网吧监督活动；他认真参与区中心医院的医德医风监督活动，见到好事就表扬，见到问题就反馈，想到金点子就建言。

#### 厚德崇善， 做社会道德的示范员

退休后，他为祥和名邸社区创作了《名邸志愿者之歌》，为象源丽都居民区编制了《同心家园遇雷锋》《深夜里的红马甲》《邻里下午茶》等微信美篇，为长征镇新城片区同心家园创作了《象源邻睦》等格律诗，为区中心医院制作了《中心有大爱》《中心有大美》等网宣品；为怒江苑小区制作了《同心共圆电梯梦》等微视频。根据他本人手机微信相册统计，他编制的弘扬社区文明、赞扬社会和谐、反映家庭美德的正能量网宣品约有60多个。4年来，他坚持

每天在微信群、朋友圈推出扬清扶正的心灵鸡汤《清晨微语》，计1300多条。

他是普陀区离退休干部“晚晴诗社”功能型党支部书记，同时担任了诗刊《晚晴诗词》的责任编辑，自2012年以来，独自一人选稿、改稿、编稿、排版、校对，义务编辑出版《晚晴诗词》诗刊30多期。去年，他参与了市委老干部局组织的“离退休干部精神文化建设”专题调研，担任普陀区分课题的主笔，调研报告在全市老干部系统获特等奖。退休后，他积极参加市、区及社区的精神文化活动。在市级比赛中，获诗词创作一等奖3个，二等三等及优胜奖12个。在区级比赛中，获朗诵、诗词、征文等奖项8个，在街镇、社区文化活动中，获诗词、散文、摄影等不同奖项20余个。

自退休后，他先后获得普陀区优秀共产党员、区老干部“创先争优先进六大员”“阳光普陀人”、区文明五好家庭、区最美家庭等荣誉称号。

同龄共运韶华稠，耿耿初心孺子牛；奋勉躬耕任朝暮，扬清扶正到白头。“不忘初心、勇担使命、永远奋斗”，这就是袁芳荣的座右铭。

钱汉东是作家，先后荣获两次中国冰心散文奖和中国散文精英奖一等奖；他是出版人，主编的《新读写》杂志发行量24万多册，被评为“中国优秀期刊金奖”和“绿色放心读物”；他是执著的陶瓷器爱好者、研究者，历4年考察中国古代名窑遗址，用通俗优美的散文笔触描述中华文化史；他是书家，写碑匾遍及国内名胜古迹，被誉为与重量级先贤名士的一次“隔空对话”。近日，他被授予第六届“薪火相传——中国文化遗产保护年度十大杰出人物”。

### 为名胜古迹立碑题匾

钱汉东是浙江诸暨人，江南望族钱武肃王三十七世孙。他生长在上海。书法圈朋友都知道，钱汉东师从沪上著名书法大家沈尹默、任政先生。当年任先生在金陵东路石库门二楼的朝南房间指点他提按运笔，批改习作，让他受益匪浅。作为书法大家，任先生在与其学生的交谈中，常说自己毕生的重要成就之一就是书写了两块碑文。能为名人故里、名胜古迹题写碑匾，被书法家视为至高荣誉。而他的得意门生、当代文人书法家钱汉东，迄今为止为各地名胜古迹立碑题匾200余件。

2019年8月15日，作为上海古籍出版社的重点图书，由钱汉东撰写的《江山胜迹

## 跋涉于中华文化的 浩瀚苍穹

□ 金洪远



——钱汉东中华名胜题刻选》在上海书展中央大厅进行首发签售。这部重达2.7斤的新著中收录的120件碑匾作品，是从钱汉东题写的200余件碑匾中遴选而出，时间跨度50年。更为亮眼的是，20余万字的碑匾以散文形式描述了立碑题匾之处的历史文化和艺术价值，让人击节赞叹，成为上海书展“最文化”之亮点。

在中国传统文化中，碑匾具有崇高地位，属于庙堂之上的大雅文化，蕴藏了华夏文明的精髓。石碑匾额质地坚硬，与纸张、绢帛比，更能经受岁月的洗礼。钱汉东表示，记录时代变迁，通过题匾写碑、

阐释内容，让后辈了解中华传统文化，是他作为文化人的使命与担当。

这部博大精深、源远流长《江山胜迹》的出版，离不开钱汉东数十年如一日的积淀，如缺少知识和学问，也无缘为五台山、普陀山、峨眉山及九华山题匾写联，为纪念屈原、李白、苏东坡等的名胜古迹写碑题匾，江南四大名楼之一的谢朓楼、刘禹锡的陋室遗址、龙游石窟等无不留下他的墨迹。

### 寻访名窑万里行

不少人对钱汉东不远万里寻访中华名窑大惑不解：你有如此的知名度，又有一份体

面的职业，完全可以过舒适自在的生活，何必自找苦吃，难道你不知遍及中华大地名窑探寻的艰苦，难道你不知漫漫长途上风餐露宿等意想不到的不便？见多识广的钱汉东当然明白，只有一个解释，他的血管里奔涌的是家国情怀的使命感与担当、是诸暨人一往无前的探索因子。

2002年春天，钱汉东义无反顾地踏上了寻访名窑的艰辛之路。理想很高大，现实很骨感，寻觅名窑，大都散落在大漠深处，荒山野岭，并不都是交通工具可以抵达的。这可歌可泣的几年，10余万公里的行程，全凭他一双脚一步步来丈量：宁夏、山西、河南、福建、西藏、新疆和云南等22个省市自治区都留下他前行的足迹。钱汉东回忆探访名窑不寻常的日子时，只轻描淡写地说了一句：“我插过队，吃过苦，我扛得下来。”

在探寻西夏灵武窑意外之事，让钱汉东记忆犹深。当时他欲在灵武窑遗址石碑处拍几张照片留念作资料，但寻来觅去，却不见踪影。当同伴在跨过的公路对面发现了遗址，闻其喜讯的钱汉东迫不及待地跨过马路边银白色的灰堆，瞬间尘土飞扬，即刻，脚上的尼龙袜被灼烧成一个个洞，疼痛万分的他不由自主匍匐在地，又被地上的蒺藜扎得刺心地疼，双手鲜血不断渗出。

这部图文并茂的《寻访中华名窑》以图片500余幅、21万字的田野考察报告在市书市一经推出，受到广大读者大赞。远在大洋彼岸的陈香梅女士写来贺词：寻访中华名窑，再有更大收获；时任中国作家协会党组书记金炳华对钱汉东的“寻访”，称之为广大文化工作者、作家、艺术家研究和创作的必由之路，是填补中华文化的一项工程；王庆正、蒋星煜等专家学者高度评价：寻访中华名窑也是一项抢救性工作，是介绍名窑的历史价值，揭示其文化内涵，普及历史文化知识，增强民族自豪感，启迪人们对中华名窑

价值的新认识，是激发人们的爱国主义情怀的读本。

### 与陈香梅女士的忘年交

美国抗战英雄、飞虎队陈纳德将军的夫人陈香梅一生充满传奇色彩，陈香梅有情有义，不仅体现在推动中美友好，在和钱汉东的交往中也给他留下深刻印象。

2009年初冬，85岁高龄的陈香梅下榻华亭宾馆。叙旧中，钱汉东谈到家乡诸暨的建设和西施故里景区的近况。谈兴甚浓的香梅女士说，西施是中华四大美女之首，当年西施忍辱负重的报国之志，至今受人尊重。兴趣盎然的她当即泼墨题词：“西施故里”和“大美诸暨”两幅。

2016年初夏，钱汉东去华府著名的水门大厦拜见并恭贺陈香梅91岁华诞。陈香梅女士动情地说，上海是她最喜欢、感情最深的城市。1947年，决定她人生命运的跨国婚礼就是在上海隆重举行的。也许是爱屋及乌，晚年的陈香梅对钱汉东这个“上海人”一如既往地关心有加，只要有钱汉东的文章和题写碑刻，她的工作人员鲍女士就会朗读给她听，香梅女士总会露出欣慰的笑容，特别是碑匾书法，陈香梅看得很仔细，夸赞道：“钱先生好书法，字写得漂亮！”

钱汉东与陈香梅的忘年交已有整整27年。2018年4月，他收到香梅女士的女儿陈美丽的邮信，介绍陈香梅逝世的后事处理情况，说她母亲生前对钱汉东才华和重情重义的人品非常认可，希望由他来题写墓碑。这是钱汉东一生中第二次写墓碑，第一次是应邀为秭归中华诗祖屈原写墓碑。一古一今，相距2300年，但有一点是相通的，他们身上闪烁的爱国情怀，是后世不懈奋斗的坐标。如今陈香梅已与陈纳德将军合葬于阿灵顿国家公墓，这也是公墓中惟一的中文墓碑。

# 毛泽东在瑞金过年

□ 朱万红

## 春节“礼物”

1929年的春节，毛泽东是在一场胜仗中度过的。

红四军在1929年1月14日离开井冈山后，一路被国民党军围追堵截，眼看就要被敌人咬住，年也没法过了，红军指战员纷纷请战。2月9日，正是农历除夕，红四军进入瑞金大柏地山区。时任红四军前委书记、党代表的毛泽东连夜在红军驻地大柏地王家祠堂主持召开前委扩大会议，决定打一场伏击战。

次日便是大年初一，天下起了毛毛细雨，夹以时停时起的北风，战士们忍受着寒冷潜伏山头。下午2时许战斗打响，二十八团二营率先与敌交火，且战且退诱敌进入预设的伏击圈。待敌军全部进入红军“口袋”，红军将士居高临下发起冲锋，杀声震天。

有趣的是，红四军因缺少弹药，借得百姓过年用的爆竹，在桶里燃放，极像密集的枪炮声，让敌人分不清虚实而心生怯意。经昼夜激战，红军歼灭敌军两个团的大部分人马，俘敌800多人，缴获枪支800多件。

大柏地战斗，是红四军离开井冈山以后的首次胜仗，它让红四军军威大振，扩大了红四军的政治影响力。此一役可以看作是开创中央革命根据地的奠基礼，被陈毅称为“红军成立以来最有荣誉之战争”。毛泽东对这个春节“礼物”一直念念不忘。在1933年5月中旬，红四军入闽再次经过大柏地



时，他满含深情地写下《菩萨蛮·大柏地》：赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？雨后复斜阳，关山阵阵苍。当年鏖战急，弹洞前村壁。装点此关山，今朝更好看。

## 借粮过年

让毛泽东念念不忘的还有当年那一餐特别的年夜饭。在大柏地战斗之前，由于村中百姓对红军不了解、心生害怕而藏入山中，留下一个空村子和准备过年的粮食。

红军战士一路挨受饥寒，体能不支。红四军前委秘书长江华向毛泽东反映：有些战士早已断粮，已经两餐没有吃东西了。毛泽东了解到情况，内心很不是滋味。正犹豫时，江华建议：让战士们先借用百姓的粮食和食物，算清价钱，留下欠条，待以后筹得现洋如数归还。考虑到当时战斗的实际情况，毛泽东批准了这个请求，但要求士兵严守军纪，写下欠条，并保护好百姓家的一切物品。士兵们饱餐后体力充沛、士气充盈，最终赢得了这场战斗。

1933年经过大柏地，毛泽东没有忘记当时的承诺。他派出一支小队伍，每人手持三角小红旗，分头向群众宣传：“我们红军是穷人的队伍，是为穷人谋利益的。上次打仗借了你们的粮食，这次是来偿还给你们的。”

大柏地群众只听过“当兵吃粮”，可没听过“当兵还粮”，对红军的宣传半信半疑。在随后召开的群众大会上，待到红军战士拿出一擦擦光洋摆在台上时，大家都相信

了。这次还款，红四军一共发了3500块光洋给大柏地群众。老表们纷纷赞叹道：“红军真是少有的仁义之师啊！”

发完光洋，毛泽东还作了热情洋溢的讲话，号召群众团结起来，打土豪分田地。当时就有10多个青年报名加入红军，瑞金人民自发地敲锣打鼓欢迎红军。自此，红四军在赣南拥有了坚实的群众基础。毛泽东后来对身边同志说：“瑞金是个好地方，一定要把这块革命根据地搞好。”

大柏地战斗结束两年多后，瑞金成为中华苏维埃共和国的首都。

### 与民间新春

1931年12月下旬，迫于临时中央的压力，中央局成员大多数支持攻打赣州的意见，周恩来最后一锤定音——攻打赣州。

受到“左”倾路线排挤的毛泽东意见被否决，他心情复杂，身体日渐消瘦。周恩来知道毛泽东的身体状况后，劝他休养一段时间。1932年1月下旬，毛泽东带领一个警卫班上了东华山。

在东华山居住期间，毛泽东埋头于书报，关注战争局势，研读他钟爱的《孙子兵法》。在赣南会议上，他被斥责为“狭隘经验论”者。后来，他的老师徐特立送给他《共产主义运动中的“左派”幼稚病》，对于这本马列著作，毛泽东爱不释手，这回上东华山，是他第三次读这本书了。

毛泽东不仅自己读书看报，每天还为警卫班战士教授文化课，并亲手制作了学习时间表。在读书授课中，不知不觉已过了农历正月初一。

慢慢地，山下群众知道毛主席住在山上，接二连三地来看望他。毛泽东就和群众像一家人似地拉家常，从中了解乡亲们对政府的要求、农村工作中存在的问题、红军家属的情况，还给他们讲解当前形势、红军的任务、苏维埃政府的政策等。

一晃到了正月十五。毛泽东带领警卫战

士们来到黄沙村，和群众一起闹元宵、观灯、看戏。警卫员吴吉清回忆：“当时，祠堂里放了十来张桌子，桌上的元宵、米粿、花生、甜酒摆得满满的。听说毛主席来了，全村的男女老少差不多都到齐了。这个提米酒，那个抓花生，争先恐后地请毛主席品尝他们翻身做主人后的劳动果实。毛主席微笑着和大家打招呼，时不时吃吃这家的米粿，尝尝那家的花生。老表们看见毛主席这样平易近人、和蔼可亲，都非常激动。”

元宵节后，当得知红军攻打赣州失利，毛泽东立即下山，大胆起用红五军团，挽回危局。

### 春节乐天伦

毛泽东于1932年1月卸任党内领导职务后，在宁都会议上又被解除军权，继于1934年2月由张闻天代替出任人民委员会主席一职。当时住在沙洲坝元太屋的毛泽东心情是很郁闷、孤独的。在这段艰难的日子里，幸好有妻子贺子珍与儿子毛毛给他带来欢乐。

1934年2月13日，已是农历除夕，此时的毛泽东比较清闲，有更多的时间去陪伴妻儿。一大早，贺子珍给毛毛穿上她用旧军装改做的“新衣服”，又给他戴上一顶小八角帽，帽上还特别地缀了一颗红星。此时，尽管战争局势险恶，但沙洲坝仍然洋溢着过年的欢乐气氛。

贺子珍带着毛毛来到元太屋前的大樟树下玩耍，正玩着，毛泽东从房间里走出来，毛毛看到爸爸，就“咿咿呀呀”地扑过去，毛泽东亲了亲毛毛，把他高高举起，高兴地说：“嗨，我们的小红军明天又长大一岁啰！”这天上午，毛泽东与毛毛在元太屋前，又是绕着大樟树互相追逐，又是夹着竹竿“骑马”，玩耍了一个上午，逗得毛毛拍着手，张开小嘴儿咯咯地笑。直到贺子珍来叫父子俩回去吃年夜饭，毛泽东才抱着毛毛进屋。

沙洲坝的春节成了毛泽东在瑞金度过的最后一个春节。

这是我战友的故事，我们在同一支部队，同一年入朝参战。不过他们在司令部，我在政治部。但是他们爱情故事像鸟儿插上翅膀，在全师传开。

男的叫周扬，是后勤部管理科团支部书记，女的叫王庭梅，是团支部组织委员。由于朝夕相处，关系自然密切。两人在一起，除了谈工作，谈理想，自然也谈到感情。日久天长，两人便由战友成了一只恋人。男大当婚，女大当嫁，正当两人准备打报告向组织申请结婚时，抗美援朝开始了。入朝参战的消息传遍全师，周扬、王庭梅这对恋人不由心生波澜，激情满怀，两个年轻人商定，结婚的事先放一放，国家利益至上，人民利益至上，把青春献给保卫祖国的神圣事业。于是两人开始做准备工作，把准备结婚用的被面等物品寄回周扬老家，听说朝鲜很冷，他们把平时积攒的津贴费买了几斤毛线，赶织了两件毛衣，作为御寒衣。

传播的消息终于变成了现实。1952年9月，他们由嘉兴乘上铁皮列车，向鸭绿江边急驰而去。白天，他们目睹着一望无际的华北大平原、东北大平原，夜晚，透过车窗仰望满天的繁星，列车的隆隆声打破了夜的寂静，可是沉睡中的人们怎知晓，夜中有千军开赴战场？9月25日，我部到达鸭绿江边举行了参加中国人民志愿军的宣誓大会，宣读

了誓词，发下了冬装。首长特别强调，进入朝鲜后，要爱护朝鲜的一草一木，要尊重朝鲜人民，把他们当作自己的同胞。休整一天，次日晚饭后，他们便在“雄赳赳，气昂昂”的战歌声跨过江桥踏上朝鲜国土。

到了元山后，王庭梅被分配到后勤部管理科任会计，周扬则是后勤部政治部的保卫股长。两人虽是一个系统，但是相见难，因为没有兵营，大家都分散住在山中的坑道里。

因为敌机常来轰炸，所以不能随意走动。但是她心里总是惦记着他，想了解他的一切，身体、工作、冷暖。有一天小王正在站岗，正巧周扬来哨位检查保卫工作，她见到他真是喜出望外，高兴得热泪盈眶，一边擦眼泪一边责怪他：“怎么到了朝鲜再也见不到你？我每天为你担心。”他解释说：“部队刚到驻地，这是个陌生的环境，我们一无所知。据先头部队介绍，这里常有南朝鲜特务出没，他们搜集情报，将我军的动态反馈到

美军那边去，所以美军能找准目标轰炸。”他接着说：“新到一地，又是异国，保卫工作容不得马虎。我当股长，责任更重，部队驻地又很分散，我是没日没夜地检查保卫工作，不容一丝失误，所以不能来看你。”她俏皮地说：“你放心，我理解你，工作第一，这点觉悟我还是有的。”他听后欣慰地笑了，夸她说：“觉悟比我高。”

1953年6月5日，皮定均军长检查夏季

## 朝鲜战场喜结连理

□ 韦德锐

反击战，这是朝鲜战场的最后一战，战前准备工作时，指示后勤机关人员，要抓紧时间向把通向前沿阵地的公路修好。战友们立即全体出动，经过一天紧张的劳动，公路也修好了。下午6时不到，他们带着工具到小溪边洗涮。正在这时，一群敌机突然从山口飞来，直往山沟里俯冲扫射轰炸。他们突然明白，这是特务通风报信所致。顿时山沟里硝烟滚滚，弹片横飞。在敌机猛烈轰炸中，她想到了她的账本，对于会计，账本就是生命。入朝前，领导给他们每个人发了一个小子弹箱，既可装账本，而且又可当小办公桌面。一想到这里，她立即狂奔到宿舍（她住的是先头部队盖的一间茅草屋）抱起子弹箱往外冲，可是来不及了，美军飞来几架B29重型轰炸机，腹泻般地投下重磅炸弹，一时间石块泥土飞溅，大树起火燃烧，弹片击中了小王的腿和腹部，鲜血直往外涌。但她那时已不知道怕了，挣扎着想站起来往安全的地方跑，但是立不起来。这时，战友马玉萍发现了立即跑过来要背她走，突然一块弹片飞来击中了小马的头部，鲜血直冒。她赶紧掏出仅有的一个救急包为小马包扎，包扎完催促小马：“你快跑吧，你受伤了背不了我，你不走咱俩都得牺牲。能保一个是一个。”在她再三催促下，小马捂着受伤的头哭泣着一步一回头地走了。她抱着小木箱，一步一步地往前爬，但毕竟受了伤，疼痛难忍，体力不支，半天才移动了几米。她实在动弹不得，只好卧在原地喘息。

此时她想到了周扬，惦记起他的安危。她想，他作为一名保卫干部，在敌机轰炸时他不可能蹲在坑道，他一定在弹雨中护送伤员转移，保卫首长的安全。他比我危险多了，他究竟如何？能安然无恙，还是……她不敢往下想。

此轮敌机轰炸，后勤部蒙受了较大的损失，管理科的女文书丁明和司务长王德明都牺牲了。不少同志挂了花。敌机飞去了，她

被送进了战地医院，进行了手术，取出弹片，左腿上了夹板。因为上了麻药，第二天她才醒过来。来医院看望她的战友和领导一拨又一拨，后勤部陈新部长也来了。他走到王庭梅的床前，告诉她：“周扬同志在敌机轰炸中胸部受了伤，很危险，手术中曾休克过。不过现在已脱离危险。他很坚强，你放心吧。”陈部长要求她回国治疗。但她不同意，哭着对陈部长说：“我会争取早日出院的，因为我管理的账目应有个交代。另外司务长王德明同志牺牲了，我想把他的账目整理，以慰烈士在天之灵。”当然有些话她不好讲，她想留在朝鲜的一个重要原因是不想和周扬分开，她想等他伤好后能照顾照顾他，同时把他们的婚事定下来。

就在她千思百念之时，老天遂了她愿，周扬悄然来到她身边。两人如在梦中，你看着我，我看着你，久久说不出一句话来，但心中都有千言万语。正像一片湖，表面平静，深处都激情涌动，此时无声胜有声。终于，他开口说出了第一句话：“你伤得重吗？”她摇了摇头，表示不重，但却不敢开口说话，怕的是一开口便会哭出声来。他察觉出了她的心情，不再多问，说起了自己的受伤情况：“当时我正在开会，听到机声隆隆，忙跑出会议察看。抬头张望，好家伙，12架B29重型轰炸机耀武扬威冲我们开来，看来它是挂足了炸弹，飞行时炸弹一颗接一颗落下，我连声高喊：“注意隐蔽！”就在这时，一颗炸弹在离我不远处爆炸了，弹片击中了我的胸部……”

不幸中之大幸，他们双双负伤，但又双双生还。可是有些战友却永远离开了……

1953年7月27日，朝鲜停战协定签字，天空复归宁静，人们涌向室外呼吸着新鲜空气。师政委赵强了解到他俩是一对恋人，亲自督促后勤部为他们办了婚事。他俩的爱情，在战争中培育，在胜利后如春花绽放。唯是如此，弥足珍贵！

“二呀么二郎山，  
高呀么高万丈  
……”

上世纪50年代，我在学校读书期间，对一首歌情有独钟。这首歌就叫《歌唱二郎山》。

张口就来，越唱越兴奋，越唱越高亢，越唱越让人血脉愤张、豪气干云。

“这二郎山，它在哪里啊？”

记得在教唱这首歌时，没等音乐老师把歌词念完，我就迫不及待地举手发问。

音乐老师答不上来，因为她没去过二郎山。只知道它在一条横跨中国东中西部的交通要道上，也是中国路况最险峻、通行难度最大的公路上。它所穿越的青藏高原横断山脉地区，是世界上地形最复杂的高山峡谷地区。

后来我知道了，这条交通大动脉就叫318国道。它东起上海市黄浦区的人民广场，终点站在西藏日喀则市的聂拉木县中尼友谊桥。途经上海、江苏、浙江、安徽、湖北、重庆、四川、西藏八个省区市，全长5476公里。川藏线是从成都开始，到拉萨结束的这一段，全程2142公里，是无数解放军筑路战士，用原始工具、用鲜血和生命筑成的。

这川藏境内的2142公里，是条被称为“心灵在天堂，身体在地狱”的中国最险峻的公路……二郎山，则是川藏线绕不过的必经之地。

千百年来，东西汉藏、南北羌彝只能用双脚、用骡马来驮送物资，翻山越岭来进行交流；世世代代、祖祖辈辈，就在这翻山越岭中，不知丢掉了多少条鲜活的生命。

打通川藏线，翻越二郎山……这是新中



国成立之初的惊天壮举！

1992年6月，一个红了樱桃、绿了芭蕉的季节。当时，我在《中国城市导报》当记者，为报道巴塘人民在遭受强烈地震后，重建家园的情景，报社派我去实地

采访。我从上海出发，先到成都，然后坐上越野吉普，驶上了千里川藏线。

司机姓李，年近五旬，中等个头，瘦精精的。他的父亲曾是解放军第18军的一位老班长（正是参加修筑这条川藏线的部队）……终日悬在半空中，一次，在开凿炮眼填埋炸药时不幸摔下悬崖牺牲了……他妈妈很坚强，将他和妹妹抚养长大。后来他学会了开车，已是跑这条线的老司机了。

二郎山，位于四川雅安市和甘孜州的交界处，海拔不过3000米，这在川藏十万大山里，个头只是个不起眼的“小老头”。然而它却是“和尚庙里敲钟——名声响在外”，就因为川藏线从它的山上翻过；就因为这首由洛水作词、时乐濛作曲的《歌唱二郎山》在全国一开唱，便不胫而走，便家喻户晓。

二呀么二郎山，  
哪怕你高万丈。  
解放军铁打的汉，  
下决心，坚如钢，  
要把那公路呀，  
修到那西藏。

……

二郎山顶，响起了李师傅那沙哑的嗓门，我们和着他的歌声一齐忘情地唱了起来，山风凛冽，松涛澎湃，似有千军万马呼啸而来……

我当兵的部队，驻扎在千里冰封、万里雪飘的关外边境。舟桥兵的伙食费是每天五毛九分，为了改善伙食，连队自己养猪。

1972年冬季的一天，连长派我们班去打扫猪圈。一排猪圈搭建在地头，四周用山石筑起了围墙，里侧是有棚的猪窝，外侧是露天的猪圈。

我们的任务是把猪圈里的猪粪刨掉。好几头白毛猪和黑毛猪，身上沾满了粪土，静静地蜷缩在猪窝的角落里，看见有人进入猪圈，睁大双眼惊讶地直瞪着我们，爬起身不安地转来转去，发出嗷嗷的叫声。

东北的冬天很冷，室外天寒地冻、滴水成冰。露天猪圈的地面早已结了一层厚冰，冻得邦邦硬，我们只好用铁镐挖和铁锹铲地上冻住的猪粪。

一镐下去，砸得夹着猪粪的碎冰渣四处飞溅，撒得满头满脸都是的，连眼角和嘴边也沾上了猪粪，臭味熏人。

一会儿，我们几个就累得满头大汗、气喘吁吁的，摘掉了棉帽，头上直冒热气。大伙干脆脱去了厚厚的棉袄穿上外套，你一镐

我一锹地使劲干活。可是干了半天，手掌上都磨起了血泡，每人只刨了脚下的一块猪粪，进展缓慢。

休息时，大家伙一边抽烟，一边与饲养员聊天。“猪怎么长得这么慢？”有人好奇地问。“这些猪好像养不大似的？”有人插嘴。“南方的猪几个月就养大了，而且肥肥壮壮的，可北方的猪快半年了还是没多大，可能是天气太冷，猪也冻得有些僵掉了，所以长得较慢。”饲养员说。“那我们什么时候才能吃上猪肉？”又有人问。“元旦不行了，过年差不多吧！”饲养员回答。

北方和部队的伙食远不如上海，平时很少吃肉，心里想起那香喷喷的猪肉，真有点垂涎三尺。可饲养员的那番话又无法使我们望梅止渴、谈猪解馋。

中午，连队炊事员给我们送来了午饭，干了半天的活饿坏了，大家狼吞虎咽啃着玉米窝窝头。突然，猪圈里有一个泥头泥脑的家伙，哼呀呀地直叫，用皱巴巴的丑鼻子，在刨剩的粪土渣里拱着，打着喷嚏，嘴里不时地喘着粗气，散发出一股怪怪的气味，我们都闻到了这“肉香”。

下午，我们继续刨粪，干得头上和身上都出了汗，冬天衣服穿得多，汗水浸湿了里面的衬衫。露天的猪圈里寒风凛冽，脸上的汗水被吹干了，手上的血泡也被磨破了，钻心地疼。大伙咬紧牙，坚持一镐镐地砸碎冰粪，一锹锹地铲起粪块，再用竹枝的扫帚把地上的粪渣扫干净。

收工回去的路上，冷风直往脖子里钻，冰冷的湿衣服裹在身上，冻得直哆嗦。

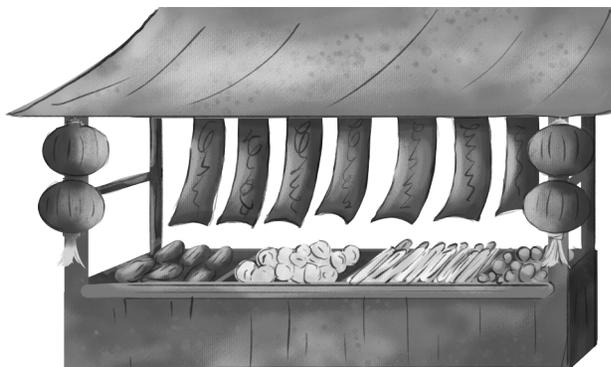
在猪圈刨了一天的猪粪，熏得浑身臭气，回屋后赶紧脱去外衣，用肥皂和热水洗头 and 洗脸，然后再去吃晚饭。

打这以后，我们几个一直惦记着这几头猪，盼望过年能吃上久违的猪肉。

## 打扫猪圈

### 闻“肉香”

□ 萧毅



天气骤然变冷，转眼又临近年底，又快过年了。上世纪六十年代初，我从学校步入军营，在军营里过了六个年。

每年入冬，全连都要到山沟沟里开展冬季野营训练，直到临近过年才返回营区，经过短暂的休整，便准备过年了。这时候，有人买来红纸写春联，剪窗花，营房的屋檐下也会挂上几盏自制的红灯笼，把营区装扮得红红火火。连队业余演唱组的战友也忙得不可开交。演唱组才六七位战友，吹拉弹唱个个都有一手。这时，他们一有空到各班采访，把好人好事编成快板快书，相声说唱，三句半，对口词，或为战友们喜欢的家乡戏曲及小调配上现编的唱词。一到晚上自由活动的时间，就到连队俱乐部里排练，在年夜饭后的连队春节联欢晚会上演出。战友们都是二十左右的年轻人，晚会上的掌声笑声，还有“再来一个”喊声此起彼伏，别提多热闹了。

那时候，国家刚刚经历了三年自然灾害，部队生活依然艰苦，连队平时除了种菜，还要养猪。每到过年，连里都会杀头猪改善伙食，年夜饭会比平时一个班每顿只有半盆大锅菜要丰盛些，同时还会包顿饺子，虽是萝卜猪肉馅的，但吃得依然津津有味。当然，猪肉不会一下子吃完，大部分要腌制起来，供平时细水长流。那时候部队规定不准喝酒，年夜饭上，大家就开水当美酒，拿着饭碗喊“干杯”，相互祝福鼓励。

过年是家属来队探亲的高峰，有父母探望儿子的，有妻子探望丈夫的，也有未婚妻探望未婚夫的。除了连首长到招待所慰问家属，各班还会邀请家属到班里，汇报他们亲人的成长和进步。有位战友，原本大字不识几个，其父以为他的信都是别人代写的，来队探亲，翻看 he 写满读书心得的笔记本才相信。临回家时，他很认真地对儿子说：“好好干，别给家里丢脸。”

在军营过年，最令人感动的是，营区那



## 军营年味别样浓

□ 钱红春

些随军家属们会到连队嘘寒问暖拉家常，帮我们洗衣缝被补鞋袜。军区文工团以及地方政府派出的文艺团体也都会到营区慰问演出。都说“每逢佳节倍思亲”，尤其是像我这样从未离开过家，离开过上海的。可那一阵感觉身边都是亲人，没时间，也没闲心想家。

每到过年，也是战备教育抓得最紧的时候，无论是政治课，班务会或晚点名，都强调要提高警惕，讲得最多的是第二次世界大战时日本海军偷袭美国珍珠港，造成美军重大伤亡的“珍珠港事件”。有年过年，大家正在连队俱乐部看演唱组演出，外面突然传来紧急集合的哨声，只几分钟，全连就全副武装集合完毕，演唱组的一位战友连演出时的假胡子都忘了摘下。

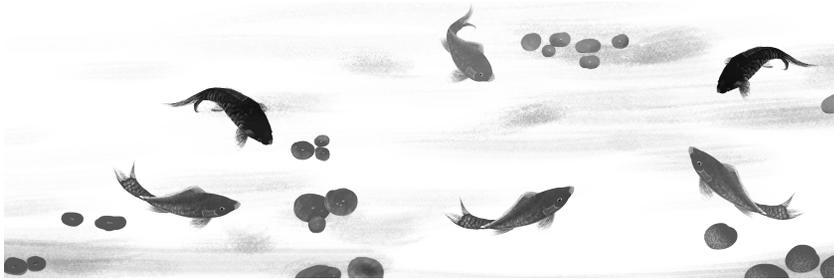
那时候，我们连的哨位在营区外的弹药库，平时无论是白天或夜间，都是一个战士站岗，到了过年那几天，夜间改成了双人岗，我们几乎每晚要站岗，上级首长查岗也比平时频繁得多，严格得多。

在军营过年，不只有热烈的欢乐、欢快和欢庆，还有“时刻准备上战场”的高度警觉、警醒和警惕。这就是军营的年味！



## 小小鱼塘见真情

□ 钱华玲



当年，在云南东风农场，逢年过节连队都会捕鱼改善伙食。

1975年春节前夕，七分场二连鱼塘放水捕鱼，我们都拥挤在鱼塘边的公路上看热闹。鱼塘的闸门早在几小时前就打开了，右鱼塘的水大部分已被排放到左鱼塘，池塘中的鱼已经露出水面，在水里上下跳跃。连长一声令下，几个身强力壮的小伙子跳进了鱼塘，每人手中拿着一个自扎的大鱼网，站在齐腰深的水里，注视着水中的动静。突然，不远处冒起了水泡，便把鱼网套了过去。哗啦啦，水里溅起朵朵浪花，一条条活蹦乱跳的青鱼、花鲢、鲫鱼……纷纷地落入网中，赶紧从网中抓起鱼，一扬手扔到岸边的公路上。岸上的人争相把一条条鱼装进了箩筐里，鱼在箩筐里拼命地蹦跳，有的大鱼蹦到

了地上。大家喊着、追着，把沾满泥巴的鱼再抓进箩筐，用手使劲地按着不让鱼蹦出箩筐。水里和岸上，欢笑声连成一片。

这时，池塘里有不少大鱼，被湍急的水流挟带着，穿过公路地下管道冲到了左鱼塘，岸上的几个箩筐也已装满了鱼，连长招呼池塘里捕鱼的人赶快上岸。走在最后的那位上海知青，突然看见一条大青鱼正被水流冲向排水管道，顺手用力一抓，没想到大青鱼来个鲤鱼翻身，从他手中挣脱了。不料脚下下一滑，急流一下子把他冲到了排水管道口，水的漩涡把他的双脚卷进了管道，他急忙用双手死死地抓住了管道口的边沿。“快！快！快拉住他！”连长大声疾呼。紧张的知青们立即飞奔到管道口，有的趴在地上，紧紧地拉住他的双手；有的弯着腰，

死命地拽住他的衣服。可是水流的冲力实在太大了，无法把他的下半身从逆流中的管道里拉出来，僵持了几分钟。这时，有人迅速地拿来了食堂里的空麻袋，还有人飞快地拿来了屋里的锄头，奋力地挖土装进麻袋，把口扎好后扔进水中，想阻挡水流。没想到几只装满土的麻袋，竟然被急流挟带着穿过排水管道冲到了左鱼塘。“快把左鱼塘闸门关上！”连长急切地喊着。可是简陋的闸板根本挡不住滚滚的急流，左鱼塘的闸板也顺水漂向了远处。时间一长，岸边的人腰越弯越低，再要死死拽住有点力不从心了。落水者大部分身体已被卷入排水管道，脸色由白变青，嘴唇发紫，情况十分危急，如果整个人被卷进管道，后果不堪设想。在这千钧一发之际，只见连长奋不顾身地跳进了鱼塘，党员、团员紧跟着跳下水去。大家手挽着手组成了一道人墙，用自己的身体阻挡了急流，水终于放慢了脚步。我也参与其中，把水中的同伴拉了上来。啊！真是有惊无险。为了改善连队春节伙食，勇敢下水捕鱼，为了抢救落水危难同伴，勇敢下水救险，小小鱼塘见真情。



## 杀猪饭里的年味儿

□ 甄钰源

大雪过后的村庄，除了红白喜事之外最隆重的宴席，就是杀猪饭了。在农村，只要开始吃杀猪饭，也就意味着快过年了。当然这些存在我的记忆里，疫情后，都简化了。

杀猪的日子多选在“丑日、午日”寓意来年喂的猪会长的和牛马一样壮。杀猪的日子订下来后赶紧请屠夫，这个季节的屠夫日程都是排得满满的，有时一天要赶几家杀几头猪。

屠夫落实了就开始喊家里的七大姑八大姨回家吃杀猪饭了。在我的家乡湘西，吃杀猪饭是一个家族的节日。往年没有电话的时候，都是带口信或者是走上几十里地亲自去接。现在有了智能手机，微信上一个视频发过去，有图有真相，连电话费都省了。有的更直截了当，在家族群里说一句：“冬月初九杀年猪，大家都来吃杀猪饭。”群内便一片哗然，欢呼声不断。特别是远在城里的亲戚最为激动：“这顿杀猪饭，我们整整盼了一年了。”

杀猪的日子到了，主人家一大早就烧了两大铁锅的水，腰子盆也收拾干净摆到晒谷场上了，只等屠夫到场。

铁锅里的水烧开花的时候，屠夫到了。主人家赶紧端茶递烟，殷勤地伺候着。屠夫也不客气，喝口茶叼支烟就领着四个身强力壮的小伙子进猪栏去赶猪了。这赶猪可是个又苦又累的活，但在这当儿，却没有一个人嫌弃，大家都挽起袖子乐呵呵地打开了猪栏门。此时的猪已经预感到了危险，嚎叫着往角落里躲。几个人使出了吃奶的劲儿才将猪

放倒在腰子盆上的案板上。

白刀子进，红刀子出，带着热气和腥味的猪血如注而下。村里最能干的婶早就端着放了盐的盆子守候多时了，见状稳稳地接住了。为防止凝固，她还不断地用筷子搅拌着。这猪血，待会儿还要用来灌血肠、做杀猪菜的呢。

主人家和看热闹的人则赶紧凑上去查看尖刀上的“彩头”。如果尖刀上的血又红又多则表示来年的日子越红火。

待血流尽，几个人合力将案板抽出，死猪便掉进腰子盆里。这时得赶紧舀起铁锅里的开水往猪身上淋，虽说死猪不怕开水烫，但淋水也是有方法的，一定要快速均匀，淋得太慢毛就不容易刮掉。一锅水淋完，屠夫就用尖刀挑开猪腿，用嘴吹气，一会儿功夫就把只死猪吹成了圆滚滚的皮球。然后双手并用，用刮刀“噌噌噌”几下，一头白胖胖的肥猪便呈现在众人眼前。

不出个把小时，大圆桌上就摆满了菜。主菜一定是小炒肉炖萝卜丝，配菜有巴掌大一块块的盖面肉、红烧肉、炒猪肝、肉丝等。总之，桌上的荤菜基本上都是从那头刚杀的猪身上取下来的，小菜都是从自家园子里摘的。

屋外天寒地冻万物将歇，屋内热气腾腾笑声朗朗，一年来的辛苦都倒进酒里，收获都写在脸上。男人们大碗喝酒大块吃肉，间或还要插个科打个诨；女人们则相互夹着菜，说着今年的收成，孩子们的前程。这杀猪饭一吃，新年的脚步也越来越近了。



春节将临，回忆过年的章节，年画是不可或缺的一章。回忆青少年时代过年真的像是在过一种心情，体味怀念亲人、家人团圆的浓浓年味。当年，物质比较匮乏，悬挂、张贴年画就成了大家辞旧迎新的起跑线，也成为家庭里欢乐祥和的里程碑。

在那迎新的日子里，年画就如一缕缕春风，裹挟着墨香轻轻地飘进了家门，让人们憧憬无限。有了这些年画鲜活的符号，心里装的全是理想的图景，再加上家家户户洋洋的喜气，这年味能不浓吗？现在大家常常提起中国梦，如果想知道中国人千百年来梦想，不妨去看看那一年一度的年画。

年画承载着故事与祝福，年画传递着情愫与展望，更体现了年味，体现了纯朴又善良的本质，不仅增添节日的氛围，还能增进家人之间的感情。

年画是我们中国的一种古老民间艺术，起源于汉代，发展于唐宋，盛行于明清。最早源于古代的门神画，门神画最早被称为“门画”。据《山海经》载称：唐太宗李世民生病时，梦里常听到鬼哭神嚎之声，以至夜不成眠。这时，大将秦叔宝、尉迟恭二人自告奋勇，全身披挂地站立宫门两侧，结果宫中果然平安无事。李世民认为两位大将太辛苦了，心中过意不去，遂命画工将他俩人的威武形象绘之在宫门上，称为“门神”。

历史上民间对年画还有着多种称呼：宋朝叫“纸画”，明朝叫“画贴”，清朝叫“画

片”……直到清朝道光年间，文人李光庭在《乡言解颐》中写到：“扫舍之后，便贴年画，稚子之戏耳。”年画由此定名。

千百年来，年画不仅是年节一种五彩缤纷的点缀，还是文化流通、道德教育、审美传播、信仰传承的载体与工具；也是一种看图识字式的大众读物；对于那类时事题材的年画，还是一种百姓喜闻乐见的媒体。年画是内容够得上百科全书式的民间艺术，包蕴着比较全面的中国民间的精神。

自然美好的民风，淳朴的人民，还有那些欢天喜地的孩子们，都是年画勾起的记忆，老人在这里可以寻找曾经的记忆，寻找儿时那片美丽的天空，那片湿润的土地，和那一声温情的呼唤。

新中国成立以后，新年画继承了旧年画的许多优良传统，摒弃了旧年画中的一些迷信、落后的内容。许多专业画家加入了年画的创作队伍，他们打破了旧年

画的一些固定程式，大胆借鉴其他画种的表现手法，使得年画的面貌焕然一新。

年画是中华民族祈福迎新的一种民间工艺品，是一种承载着人民大众对未来美好憧憬的民间艺术表现形式。随着传承与创新，年画开始回归与振兴，随着更多艺术与工艺人才的参与，年画也将迎来新的发展良机。

年画，一个时代的印记。一幅画就是一个窗口，就是一个故事。一方年画，藏着浪漫的故事和生活的哲理，也藏着我们精神的故乡、文化的乡愁……

## 年画凝乡愁

□ 赵杰



谜语又称为叟辞、隐语，据说猜谜历史悠久，起源于中国的易经八卦。记得小时候，课余玩的香烟牌子后面有时会印有谜语，看后很感兴趣，增长和扩展了文化知识的视野，我经常拿来给其他小伙伴猜。经过不断演变和发展，猜谜现已成为人们逢年过节时的一项重要欢乐助兴活动，为广大普通百姓所喜闻乐见。

有一年春节，我和老伴去城隍庙看彩灯。园内人山人海，前来观灯的市民摩肩接踵。各式彩灯在商店门口挂着，造型别致，争奇斗艳。

在一处商场的三楼，可凭入场券参加有奖猜谜活动。有条谜面是：古代天下第一声（打一景点），我马上就猜出是“故宫”，奖品是一个钥匙圈；接着我又猜中了另两条：泰山（打一字）、大脚（打一字），谜底分别是“仗”和“距”，奖品是一个可爱的戴草帽的布娃娃。

一等奖谜语的奖品是一个大布娃娃，但

谜面只有两三条了。我选了其中一条：黑面包（打一颜色）〈卷帘格〉。卷帘格是一种谜格，又称倒读格、倒卷珠帘格，谜底文字须由下向上倒读后才扣合谜面。我想：黑面包即是黑脸的包拯，人们常称他为青天，因是卷帘格，所以倒过来就是天青，天青正是深黑而微红的一种颜色。我自认为这样的推断没有什么破绽，但工作人员微笑着说，还是差了一点。

有一年元宵节，我们居委举办了猜谜活动，为大众化，出的谜语都比较简单容易，居民们兴致盎然地拥挤竞猜。我只是在人稀处猜猜，得的奖品是一包五个塑料大夹子，晒被子时夹夹，倒也满实用的。所有谜语最后只剩下两条无人猜出，我反复推敲后，猜出了其中一条。那条谜语是“高丽飞鸿”（打一古代人名），我虽猜出是“韩信”，但工作人员告知：奖品已经全部发完了。虽无奖品，但能猜出，心里也同样感到很高兴。兴趣来了，我来到街道在江湾公园的猜谜活动现场，我得了两个能折叠的小红灯笼。

猜谜，是一种有着广大群众基础的娱乐活动，它既要有一定的文化、科学知识，也要有一定的智慧。每当经过苦苦思索，最后终于找到正确谜底时，有一种“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的感觉，充满了犹如爱好垂钓的人把上钩的鱼儿一提出水时的那种一刹那快感和乐趣。我体会猜谜有点像“弯弯绕”和“脑筋急转弯”，它要经过几个绕弯，才能最后找到正确的谜底；它又有点像流传民间的歇后语：前句是谜面，后句是谜底（当然难的歇后语也是很难解的，如陈望道先生在他所著的《修辞学发凡》一书中举过一例：猪八戒的脊背——无能之辈）。破谜技巧关键在别解，要有意识地利用汉字、汉语的特点进行曲解，进行非常规思维。

猜谜，真是一种娱乐身心，启迪智慧的好活动。



“怎样做一个不讨人嫌的体面老人？”这是老友聚会时互相勉励常议的话题。眼下有些老人确实在很多行为方式上与现代文明生活产生了巨大鸿沟。

有位老人，只要一说话，便脏话连篇，骂声不断。不是真对谁有刻骨仇恨，就是这个习惯。

几次旅游时，有的老人衣服门襟上钮扣扣错了钮洞，有的老人裤脚一高一低。还有位老人裤子上的拉链门洞大开。他们居然参观、游览、照相，兴高采烈地游玩了一整天，毫无知觉。有的老人集合时经常迟到，不以为然，毫无歉意。前几年，在国外旅游时，在餐厅和电梯里旁若无人，大声喧哗。看到外国人投来鄙视的眼光，我心里难受极了。

一次参加一个中小型老人影视会，刚推开影视厅门，人还未进，只觉一股特别难闻又无法形容的老人味扑面而来，连我这个老人也实难忍受。虽然这个影视片我非常喜欢，但也只能忍痛割爱，打道回府。

有一位老人买了一套据说可以保值升值的家具。怕斜射进房间的阳光晒坏家具，冬天里，老人最需要阳光和温暖的时候，屋里的窗帘整天罩着。阴暗的房间，浑浊的空气，夹杂着一股浓浓的药味。

有一位老人喜欢报刊收藏。只见他家的写字台、床头柜、老式缝纫机、大衣橱顶上，还有床底下，到处堆满了泛黄的旧报纸。有的还是上世纪60年代的。子女们要帮他清理，孙辈们要帮他翻拍成电子版，他死活不肯。

有一位老人喜欢在阳台上养花种草，本无可厚非。可他喜欢用旧脸盆、旧痰盂罐、塑料瓶、捡来的旧水斗养花。即使花开得再红艳，阳台上摆得乱七八糟，岂有美感可言。

有一位老人住院，女儿买了猕猴桃去看他。他嫌猕猴桃太贵，喋喋不休。女儿说，



## 老人的体面

□ 徐建东

你一天的住院费、医疗费、护工费可以买一百多斤猕猴桃呢。

有一位老人穿了多年的皮鞋，面子还不错，不肯换。问题是鞋底已经磨薄了，不防滑。结果摔了一跤，股骨骨折。又打钢钉又开刀，巨额开支之外，还搭上半条命。

还有位老人喜欢收集破烂。老两口收入不菲，每天饭后去小区垃圾桶翻捡。住宅楼过道边堆满了纸板箱、废酒瓶、易拉罐、塑料瓶、烂铁锅、旧家电等等，卖了一批又堆一批。他们的收入又不是搞公益慈善。邻居们怨声载道，居委干部多次上门，子女们多次劝说，短时收敛，长时无效。

人们常说，人老时在经济上、精力上尽量不要拖累子女和小辈。我想，在精神和生活习俗上也不要成为社会靓丽多彩的败笔。

谁不喜欢做体面老人？谁愿意与不文明老人做朋友？社会在不断进步，物质享受在不断提升，我们老人一定要注重精神文明的修炼，努力跟上新时代的理念，才能成为深受小辈、年轻人喜爱和尊重的体面老人！

早就听说苏州河在上海境内河段上有 30 余座桥梁，享有“天然桥梁博物馆”之美称。前不久，我们几位老友合计，组织了一次阅读都市桥梁建筑微旅行，感受苏州河“天然桥梁博物馆”的美誉。

我们迎着朝霞，从被列入中国工业遗产保护名录的外白渡桥开始，时而走上桥头远眺，时而站在桥边仰视。一路向西来到乍浦路桥，站在桥上朝东凭栏远望，最具代表性的外白渡桥、上海大厦等老上海景观，与浦东陆家嘴的东方明珠、金茂大厦等新上海景观交相辉映，完美同框。令人赏心悦目。接下去的四川路桥、河南路桥、福建路桥、浙江路桥、西藏路桥……有的仍带有浓郁的欧洲城市拱桥风格。有的通过改建扩建提升功能，显现出现代化国际大都市的风格。从这些桥梁的肌理中，让人阅读到上海超大城市的繁忙和辉煌。

从乌镇路桥到江宁路桥

## 走马观

## 桥

## 微旅行

□

沈  
顺  
南

之间是一道长达千米的靓丽弧线，被称为苏河湾。清清的河水蜿蜒流淌，闪烁着粼粼波光。站在弧线中段的恒丰路桥，环顾苏河湾，两岸旖旎风光尽收眼底。不远处是通车不到一年的昌平路桥，该桥梁为一跨过河，河中不设桥墩。桥身上拱的拱轴线配以大跨度的悬臂，从侧面看宛如明眸凝望着苏州河，由此被称为“苏河之眼”。站在桥边观赏，看到不少市民在“拗造型”拍

照，留下“苏河之眼”美丽的背景。

来到江宁路桥是另一番景象，有几个老人在桥上怡然自得地放风筝，花花绿绿的风筝像自由的小鸟在开阔的苏州河上空飞翔，形成了一幅美丽的画面。再往西走，是一座不通机动车的宝成桥，桥身整体采用宫廷黄色，人行踏步用的是大理石装饰，两头还有希腊古典艺术灯柱，是苏州河上不容错过的景观桥。

走上武宁路桥，令人心旷神怡，这是上海第一座运用主题雕塑来装饰的桥梁，十分壮观。马不停蹄地来到 2007 年建成的古北路桥，大桥气势宏伟，不仅跨越苏州河，还跨越长宁路。两个桥墩中间区域新支起了五根西瓜红色立柱，顶部有镜面的艺术装置，给人以别样的美感。

多姿多彩的桥梁，见证了上海历经沧桑走向繁荣的发展史，扮靓了母亲河。让人感受到上海日新月异的变化。



# 节日来临 **就地过年**

日前，国家卫健委疾控局副局长吴良有指出，当前，全球新冠肺炎疫情仍在高位流行，病毒不断变异，境外疫情输入我国的风险持续存在。“外防”防住了，才不会有内部反弹。春节即将来临，疫情传播风险较大。我们要在科学精准防疫上下更大功夫，发现一起疫情，就彻底扑灭一起，确保大家度过一个健康、平安的节日。

我们应该做到：

## 少去公共场所。

公共场所人员多，流动量大，人员组成复杂，一旦有病毒携带者，很容易造成人与人之间的传播，尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所。

## 保持居室清洁。

居室门把手、手机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常共用的物品，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗，必要时可使用家用消毒剂擦拭。

## 勤洗手。

经手可传播多种疾病，被病菌污染的手接触食物可传播消化道疾病，揉眼睛可传播红眼病、角膜炎等眼部疾病，抠鼻子可传播呼吸道传染病等。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后，都应及时洗手。洗手时，请使用流动水和肥皂或洗手液洗手。

## 外出佩戴口罩。

外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应正确佩戴一次性医用外科口罩或N95口罩。不随地吐痰。

## 养成健康生活方式。

合理膳食，不暴饮暴食。不吸烟，少喝酒，不酗酒。劳逸结合，不熬夜，生活有规律。适当锻炼，吃动平衡。

## 做好健康监测。

自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。发现家人有发热、干咳、乏力等疑似症状时，请及时就医。

## 适量饮酒，量力而行

1. 不要空腹饮酒，因为空腹时酒精吸收快，人容易喝醉；而且空腹喝酒对胃肠道伤害大，容易引起胃出血、胃溃疡，最好的预防方法就是在喝酒之前，先吃一些食物，延缓酒精在体内的吸收和减少对胃肠道的伤害。

2. 不宜几种酒“混搭”。很多人喜欢白酒、啤酒、红酒、碳酸饮料混着喝，混搭饮酒会加重对肝脏的损伤，而且会无形之中增加饮酒量。

3. 喝酒尽可能慢慢喝，同时饮用热汤加速酒精排泄，多吃绿叶蔬菜、豆制品保护肝脏。

4. 酒后可以喝一些蜂蜜水、果汁、牛奶等缓解不适。

## 坚持“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”

1. 主副平衡。所摄取的食物中动物性食物不应超过植物性食物。主副食比例适当是营养平衡、健康饮食的重要前提。

2. 粗细搭配。要适当吃些粗杂粮和富含膳食纤维的食物，做到粗细搭配。

3. 荤素搭配。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉，多用蒸、煮、炖、卤等方法制作菜品，还要注意不要太咸太油腻。

4. 节日期间海鲜品种繁多、味道鲜美，吃海鲜时不宜畅饮啤酒。这样容易导致尿酸水平急剧升高，诱发痛风，以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

节日饮食注意事项

## 流感疫苗与新冠病毒疫苗 能否同时接种



### 为什么要接种流感疫苗？

专家表示，每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

流感病毒易发生变异。为匹配不断变异的流感病毒，世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株，疫苗毒株与前一个流行季完全相同的情况也存在。为保证接种人群得到最大程度保护，即使流感疫苗组份与前一个流行季完全相同，考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移逐渐减弱，流感疫苗还是需要每年接种。

### 流感疫苗接种的重点人群有哪些？

通知要求有序推进流感疫苗接种工作，提出各地要依据中国疾控中心印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南（2021~2022）》，按照优先顺序对医务人员，大型活动参加人员和保障人员，养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工，托幼机构、中小学校等重点场所人群以及60岁及以上的居家老年人、6月龄~5岁儿童、慢性病患者等重点和高风险人群开展接种。鼓励有条件的地方对上述人群实施免费接种，提升流感疫苗接种率，降低流感聚集性疫情的发生。

### 流感疫苗与新冠病毒疫苗能否同时接种？

专家介绍，目前流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍

在进行，参照我国《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》，原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

具体情况分为：可在接种流感疫苗14天以后接种新冠病毒疫苗；或者在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗；或者在两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗，即在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗，再间隔14天后接种第2剂次新冠病毒疫苗。

专家提醒，需要注意的是选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗，需遵循新冠病毒疫苗接种剂次和间隔的要求。

### 除接种疫苗外还有哪些防护措施可以预防流感？

专家表示，保持良好的个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，包括：戴口罩；勤洗手；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手；尽量避免接触眼睛、鼻或口。

此外，家庭成员出现流感患者时，要尽量避免近距离接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。

剧烈的冷空气对人体健康提出了不小的挑战，大环境对人体的不利也让很多疾病“蠢蠢欲动”起来。

### 勤测血压要记牢

心脑血管疾病患者要注意了，每次天气变化和温差加大都与疾病伺机发作休戚相关。

心血管病科专家提醒：高血压患者在近期需要勤测血压；最好在早晨服药前、服药1~2小时后以及晚餐前应至少测量3次血压，每次测血压最好至少测2回，每回间隔1分钟，然后取平均数。如果更换降压药物，应在药物变动2周后获取1周的血压值，并交给医生评判。为减少血压波动最好服用长效降压药物，且早晨一起床就要吃药。

### 鼻塞流涕未必就是“感冒驾到”

专家提醒，鼻塞流涕不一定是感冒。因为在门诊中发现，很多患者会将鼻炎和上呼吸道感染混淆，且感冒通常在短时期内是不会再发生的，而鼻炎是会反复的。

首先，观察自己的“感冒”症状。鼻炎是以鼻塞流

涕、喷嚏为主，咽痛不明显；而感冒则是首先表现为咽痛，伴有低热，鼻塞流涕症状相对较轻。

其次，两者的治疗方式不一样。鼻炎首先是要用鼻喷激素+抗过敏药，而感冒一般会用特定的感冒药，即使用对药，也要几天才会好；而鼻炎只要用对药了当天症状马上能缓解。

呼吸科专家提醒：一些

是因为外界急速降温后，血管遇冷后收缩，一旦患者的血液黏稠度增高就极易诱发脑梗塞。脑梗死的治疗关键在于发病后能否迅速得到急救，但更关键的是要在平时就养护好血管，未雨绸缪。

急诊内科专家提醒：冷空气来临后，人体体感很快就会由以前的较热转变为舒适甚至早晚偏凉，大家要根据

气温变化及时地添衣，衣橱里的长袖和薄外套可以提前拿出来准备好。“三高”患者需要密切监测自己的血压变化，降温换季时应及时调整降压药物的用量，同时要控制好情绪；一旦出现头晕，言语不清，饮水呛咳，口角歪斜，肢体无力麻木等症状一定要第一时间来院就诊。

耳鼻喉科专家提醒：

慢性咳嗽病因复杂，不可盲目用药，这样不仅没有效果，还会掩盖真正的病因。比如止咳药对于上呼吸道感染引起的咳嗽只能起单纯镇静效果且不利于痰液的排除；抗生素对于下呼吸道感染引起的支气管肺炎有效但对过敏性咳嗽则无效。因此，慢性咳嗽患者需要医生甄别清楚病因再对症治疗。



患者发现自己“感冒”就喜欢用抗生素，这是不可取的，因为鼻炎用抗生素是无效的，有时反而有害，当然大多数情况下感冒也不需要服用抗生素，过度使用会让体内耐药菌增多而后患无穷。

### 警惕悄悄开启的“定时炸弹”

几场冷空气后，急性脑梗死病人开始增加，这

节日期间，蟹肥之季，螃蟹争相入市。然而这种美食对于夏先生来说却是一场“灾难”，他在吃了3只大闸蟹后，痛风发作，最后连路都走不了。专家提醒，蟹肉虽味美，但痛风患者却不宜食用。

饮食是痛风的主要诱因，由于嘌呤代谢紊乱引起。人体摄入过多的嘌呤，或体内无法正常代谢，就会造成代谢紊乱。大闸蟹的蛋白质含量很高，蟹黄的胆固醇含量偏高，容易造成患者的代谢功能紊乱并诱发痛风。而且螃蟹含有嘌呤和苷酸两种成分，如果有人吃大闸蟹的同时喝含较高嘌呤的啤酒，那就“雪上加霜”，导致尿酸水平急剧上升，诱发痛风，严重者还可能出现痛风性关节炎等。

所以，蟹肉虽是美味，但有些人群不宜食用。蟹肉性寒，体质偏虚寒者不宜食用。女性月经期间或孕妇也须慎食，有些女性在生理期贪吃大闸蟹可致使月经停闭数月之久。对于孕妇而言，食用大量蟹肉后有可能造成流产。

最后，蟹的加工和食用搭配也有讲究。生姜具有散寒止呕、解鱼蟹毒和除腥味的功效。因此，烹制蟹时最好加点生姜。节日期间，食蟹时与温热的黄酒搭配最佳，但不宜喝啤酒、白酒和红酒。

## 蟹肉虽味美 有些人不宜食用



## 零食分“好坏” 选择有讲究



### 零食如何挑选

可选择的“好”零食：乳制品、新鲜蔬菜水果、坚果、煮鸡蛋、豆制品、低脂高纤维的谷薯类等。这些食物不仅口味颇佳、营养成分齐全、容易消化吸收；而且可以补充正餐中容易缺乏的各种维生素、微量元素、膳食纤维等营养素。

需规避的“坏”零食：含乳饮料、蔬果汁、盐焗和糖浸坚果、卤制品、熏制品、炸薯条、薯片等。这些零食不仅能量高，而且是高糖、高油、高盐的食物，有些还含有损害健康的致癌物质。

### 何时吃零食

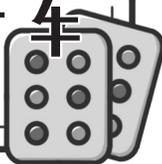
营养学家认为，上午10点和下午4点是吃零食的最佳时间。这两个时间点处于两顿正餐之间，容易产生饥饿感，也是工作一段时间后最需要休息和补充能量的时候。

### 吃多少零食合适

需要注意的是，不要让零食喧宾夺主，人体每日所需要的营养物质主要通过正餐获取，零食只能是一种补充。

另外，吃零食也需专心致志。很多人喜欢在看电视或玩手机的时候吃零食，或边走边吃、边做作业边吃零食，这些做法就导致人们在不经意间吃完所有零食，很难把握零食的摄入量。

## 当心“药驾” 吃这些药别开车



酒后开车叫“酒驾”，服用某些药物后出现神经症状不良反应，影响驾驶人的驾车安全，被称为“药驾”。哪些药服用后开车会导致“药驾”呢？

### 感冒药

如感冒通、速效感冒胶囊、泰诺、快克等，这些药中含有抗组胺药成分，服用后会出现嗜睡、困倦、视物模糊等症状，影响驾驶。

### 抗过敏药

如苯海拉明、异丙嗪、扑尔敏等，服用后对中枢神经系统有较强的抑制作用，出现头晕、嗜睡、口干、倦乏等副作用。因此，服用后不宜立即开车。

### 镇静催眠药

提起救命药，大家第一个想起的都是什么药呢？对于有心脏疾病的患者来说，最熟悉的莫过于速效救心丸了。它在心脑血管疾病的预防、治疗和急救中，有着至关重要的作用。

速效救心丸的主要成分是川芎和冰片，具有行气活血、祛瘀止痛、增加冠脉血流量和缓解心绞痛的作用。对于服用禁忌，目前比较明确的是特殊人群——孕妇禁止使用。此外，寒凝血瘀，阴虚血瘀胸痹心痛不宜单用，伴有中重度心力衰竭的心肌缺血者慎用。

总的来说，虽然名字叫“救心丸”，但患者需要听从医生的医嘱来使用，不是所

如安定、地西洋、艾司唑仑等，能抑制人体中枢神经，导致睡意加重，精力不集中，反应迟钝，头昏眼花，开车发困，操作易失误。

### 解热镇痛药

如水杨酸钠、安乃定、非那西丁、消炎痛等，这些常用药副作用较多，容易出现嗜睡、头晕、头痛、耳鸣、心悸等，直接影响驾驶安全。

### 降血压药

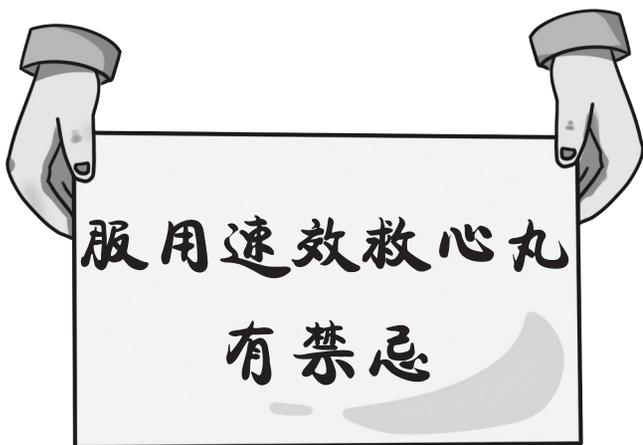
如利血平、硝普钠、可乐定、哌唑嗪、甲基多巴等，这些药副作用广泛，容易引起心悸、头痛、眩晕、疲乏、体位性低血压等，会增加驾驶事故风险。

### 抗心绞痛药

如硝酸甘油、心得安、心痛定等，会引起搏动性头痛，血管扩张，颅内压、眼内压升高，造成眼视力下降，注意力不集中，给驾驶带来不安全因素。

### 其他类药物

如藿香正气水、复方五味酊，药物中均含有乙醇成分。特别是藿香正气水服用后做吹气检测，可显示“酒驾”。因此，服用后不宜立即开车。



有胸口痛、心绞痛都可以使用速效救心丸。其他禁忌尚不明确，如发生不适，请您及时就医。救命药要用好，服用禁忌要牢记。

**误区一：用热水长时间泡苹果，可去除表皮的蜡。**

解答：水温过高会破坏水果口感，且浸泡会起到反效果。将苹果长时间泡在水里，可能导致农药残留物、微生物菌等有害物质渗入果肉，不仅达不到清洗目的，还会越洗越“脏”。

正确清洗法：可将苹果在温度适中的热水里放一放，切记水温不宜太高，也不要浸泡。

**误区二：盐水可杀菌，并且能将杨梅表面的寄生虫给泡出来。**

解答：淡盐水洗蔬果很常见，但不科学。淡盐水主要功效是溶解蛋白质，很难有效去除果蔬表面的农药残留，有资料显示，盐还会使农药更稳定。此外，盐也没有消毒杀菌的作用。

正确清洗法：可将杨梅在自来水下冲洗一遍，将杂质冲去。由于面粉具有一定吸附

## 洗水果

### 避免

## 四误区

作用，可取少量面粉加水调成稀的面粉水，将杨梅放入其中晃动，最后用清水冲洗干净即可。

**误区三：洗葡萄时可用高锰酸钾溶液。**

解答：高锰酸钾虽是很好的消毒剂，但可能含有重金属，因此最好不要用于食物消毒。

正确清洗法：与洗杨梅方法类似，将葡萄浸入水中，加两勺面粉或淀粉来回筛洗，从而将果皮上的白霜及泥污带下。

**误区四：直接用刷子刷去水蜜桃的桃毛。**

解答：水蜜桃外表粗糙带毛，而且皮很薄，直接刷洗容易破损。

正确清洗法：可先用流水冲洗水蜜桃2分钟，再用淘米水浸泡3分钟，捞起后用双手轻搓，再用流水洗净。清洗草莓也可用此法。

## 练好腿力 延年益寿



良好的腿力是骨骼、肌肉、柔软度、平衡力以及心肺功能的综合表现。适合老年人腿力训练的方法推荐以下几个：

### 单腿闭眼站

测量仅依靠大脑前庭器官的平衡感受器，维持身体重心在单脚支撑面上的时间。反映全身肌肉平衡能力的强弱。

### 具体步骤

手叉腰、闭眼，单脚站立，另一腿屈膝，脚离开地面，使小腿贴靠在站立腿的膝部。一开始练习时，大约每10秒钟换另一只脚。每天坚持练，可保持更长时间。

### 注意事项

由于老人自身骨骼骨质疏松与肌群力量较差，训练时要注意有扶持物，避免摔倒。除了单腿闭眼站，还可尝试头顶书本走直线、走平衡木或梅花桩等方式。

### 保加利亚蹲

有效提高腿部肌肉的力量，增加髋关节灵活性。同时对脊柱压力小 适合背部肌肉较为薄弱的朋友。

### 具体步骤

单腿站立，双手叉腰或抱在胸前。另一条腿抬起，将脚背搭在沙发/椅子边缘，直立一侧的腿屈膝下蹲，重心微向前倾蹲至大腿与地面平行，后腿膝盖靠近地面。每侧做10次。

### 注意事项

膝盖不要内扣，尽量让膝盖和脚尖保持同向。

## 冬季常敲“窝窝”

冬季，阴盛阳衰。此时，遵循“滋阴养气、平容养收”的养生原则，经常敲敲人体脐窝、颈窝、腰窝、腘窝这些“窝窝”，既可养生健体，又可远离因深秋肃杀之气引发的沉疴痼疾。

### 1. 敲脐窝——温经止泻

肚脐窝被称为人体中的“金窝窝”，也叫神阙穴，是任、冲二脉巡行之地，元气之根，也是人体先天与后天互通之部位。深秋季节，脐部受凉后容易引起腹痛秋泻。每日起床后或入睡前，用温热的手掌拍打脐窝5~10分钟，或用手掌按揉脐窝。具有温经活络、护脐祛寒作用，能够预防秋凉引起的腹胀、腹痛、腹泻等。

### 2. 敲颈窝——润肺除浊

颈窝位于锁骨中段下方2厘米处，置于

人体中府穴，其上有气户、云门等穴位，内为肺尖及锁骨神经和锁骨动脉。将手掌成半握状，分别敲打左右两侧颈窝，每次5~10分钟。具有润肺泻火、清阳除浊、宣发肃降功效，特别是对秋天引起的寒凉喘咳、气憋哮喘等肺痉挛症状有很好的缓解作用。

### 3. 敲腰窝——祛湿温肾

腰窝又叫腰眼，位于腰部脊柱凹陷处，左右各有一个。常用双手敲打腰窝，可扩张毛细血管，促进血液循环，祛湿益肾，增强免疫力，对因疲劳引发的困乏及肾性高血压有缓解和预防作用。

### 4. 敲腘窝——护膝防栓塞

腘窝位于双侧膝盖后方凹陷处。是足太阳经经过之地，有阴谷、委阳、委中等穴位分布。膝关节最易受风寒湿邪侵袭。引起膝关节骨性关节炎的发生。因此，经常用拳头背有节奏地叩击腘窝，具有通经活血、舒筋理气、和中散瘀等作用。

今年70岁的王大妈，一直享受儿孙绕膝的欢乐时光。孙子壮壮，由她从小带到大，祖孙之间的感情非常深。前不久，壮壮以优异的成绩考取了外省一家重点大学。送走壮壮后，老人开始少言寡语、丢三落四。

现实生活中，像王大妈这样的老人还真不少。在他们身上，表现出来的是“孙辈分离综合征”。

### 隔代教养

在我国，老年人帮助儿女照看孙辈的比例高达66.47%。很多老人看管孙辈时，对孩子有强烈的依赖倾向，他们渴望孩子时时事事“黏”着自己，以“除了我谁也带不好孩子”为荣，骄傲地认为自己在孙辈生命成长中扮演的角色远比孩子的父母更重要。

### 孤独

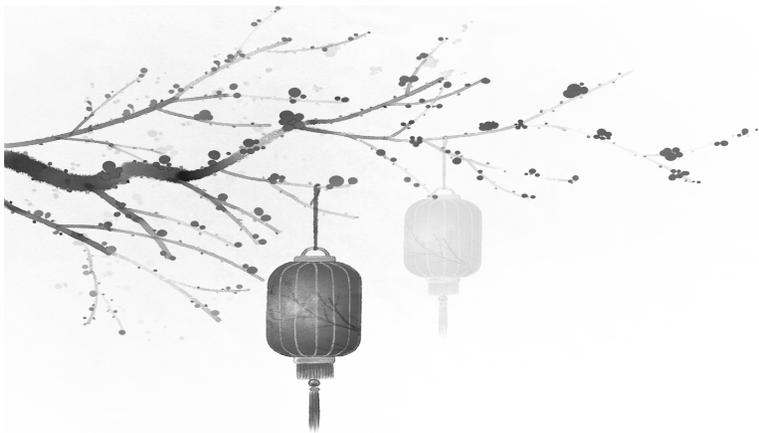
随着年龄增大和躯体疾病的增多。让老人愈加渴望儿女能经常对自己嘘寒问暖，孙

## 为何想孙子想出了“病”

辈陪伴自己，这让他们有了很大的安慰。一旦分离，容易产生“人去楼空”的巨大反差，往往让这些老年群体不知所措，无所适从，产生失落感、孤独感，乃至抑郁、焦虑等负面情绪。

### 自我老化

研究表明，老年人分离性焦虑和依赖心理的“副作用”很大，由此酿成一系列消极状态，包括对生活无情趣、对未来失去信心、对别人不信任等。这种消极状态对健康危害极大，加快各脏器功能的衰退。行动迟缓、精神呆滞、忧郁自卑等问题就会接踵而至。



### 欢呼祖国万象新

□ 顾守维

万里无云一片天，  
日新月异百花鲜。  
雄心壮志春常在，  
敢教日月换新天。

### 喜庆丰收

□ 胡树民

载歌载舞庆丰收，  
五谷金黄耀九州。  
振兴三农宏业绘，  
功夫不负拓荒牛。

### 感怀

□ 萧思坤

霜下晓枫红历历，  
巧云飞舞洒清凉。  
农民陌上丰收好，  
壮丽山河祝盛昌。

### 从红船到飞船

□ 季军

长空浩瀚惊天问，  
起凤腾蛟十二游。  
星火当年萌画舫，  
寰球今日望神州。

### 赏桂

□ 张立挺

问谁九月抗寒霜，  
敢在菊前评短长。  
叶下休看金粟小，  
此花聚簇满园香。

### 桂花颂

□ 江日兴

赏花何必去他方，  
楼下桂林风送香。  
凭眺整园黄灿灿，  
鬓霜莫惧正秋光。

### 桂花吟

□ 王令之

为惜商风撩落桂，  
闲来拾级觅香魂。  
池塘剪影含羞色，  
满径花痕朗气存。

### 筑梦

□ 廖显辉

穹顶高悬红太阳，  
镰锤星座放光芒。  
人民同举复兴业，  
社稷满储丁口粮。  
筑梦未来谋擘画，  
牵情百姓日奔忙。  
新长征路朝天阔，  
万众一心图富强。

### 枫林

□ 史济民

又听山山萧瑟声，  
枫林秋色最分明。  
翠微十里笼天地，  
红叶一峰燃激情。  
落日江湖诗思阔，  
晓霜醉醒梦魂清。  
凋零今夕辞柯远，  
春到依然锦绣生。