

伟大的变革

——写在《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》 颁发40周年之际

□ 袁芳荣

有人说“建立老干部退休制度”，
只是干部制度的一个调整——平平常常；
有人说“建立老干部工作制度”，
只是干部工作制度的一次归位——理所应当。

不，这是一个伟大的变革、伟大的创举，
裂变着承前启后、继往开来的磅礴力量！

这是拥抱春天的韶光，
春意盎然，生机勃勃，崭新气象。
新老干部适当交替、赓续血脉，
长江惊涛前腾后涌、追波逐浪。
大批年富力强、年轻有为的干部，
如雨后春笋般挺拔在巨人的肩膀。

这是赞美春天的歌唱，
礼赞青松，讴歌红梅，傲雪凌霜。
在寒冷的冬季、漫漫的长夜，
革命先辈铁肩道义、以身许国、万古流芳。
为华夏伟业作出了不可磨灭的历史功勋，
用热血和生命铸就了中华民族坚不可摧的脊梁。

这是耕耘春天的沃壤，
春风化雨，万象更新，蒸蒸日上。
请党放心，强国有我，青春向党，
代代新人根深叶茂、茁壮成长。
“保持党的领导稳定性，党的路线方针

政策连续性”，
红色江山安如磐石，固若金汤。

这是畅享春天的故乡，
含饴弄孙，安度颐年，长寿健康。
认真完成党中央交办的“主要任务”，
不辜负党和人民的殷切期望。
力所能及，为强国大厦添砖加瓦；
量力而行，为传承薪火奉献力量。

这是描绘春天的辉煌，
红锦舞天，壮心不已，厚德流光。
思想上、政治上、组织上永不退休，
在改革攻坚、创新转型、全面小康进程永不离岗。

充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，
无愧复兴号的“压舱石”、新时代的“正能量”。

“建立老干部退休制度”，
对于干部制度的改革，非同寻常；
“建立老干部工作制度”，
对于党的思想政治组织建设，不同凡响。
这是伟大的变革、伟大的创举、伟大的决策，
为中华民族的复兴伟业，注入了生生不息的磅礴力量！



“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 樊忠秋
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
王玲
黄泽晖
陈丹凤 徐辰
办/中共上海市委老干部局
辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
发送对象: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2期 总第414期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

伟大的变革——写在《中共中央关于建立老干部退休制度的决定》颁发40周年之际
..... 袁芳荣 (1)

百年·征程

深入领会习近平总书记重要讲话精神
..... (4)

思想纵横

加强新时代老龄工作 陈光金 (6)
走过不凡路 新年再出发 陈新光 (7)

热点博览

70岁上海阿姨“编织”冬奥颁奖花束
..... (8)
中国迎战奥密克戎,美西方不应在背后放冷枪 (9)
新词解释 (10)

本期专稿

市委老干部局召开局系统党史学习教育总结会议 市委老干部局机关党委 (11)
市委老干部局举行中心组学习会
..... 市委老干部局综合调研处 (12)
在平凡的岗位上创造不平凡——上海市全国老干部工作“双先”风采展示 (14)

工作集锦

长宁区举办十九届六中全会精神理论学习班
..... 长宣 (18)
普陀区委老干部局开展“靠谱”承诺大讨论
..... 江玲 (18)
杨浦区为离休干部精心打造“暖心守护”美好生活服务圈 戈纓 (18)
静安区老干部大学开展“志愿者箴言”书法作品捐赠活动 黄婷 (19)
闵行区委老干部局开展老年人防诈骗进社区活动 沈德才 (19)
奉贤区委老干部局通过“三个一”推广“乐龄码” 帅寒丹 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学党史·担使命

百年辉煌：中国共产党为什么能？

..... 盛沛林 (20)

学习六中全会精神 感悟里程碑意义 (二)

..... 赵天安等 (21)

学习之窗

不忘来时路 薪火永相承 黄 晖 (22)

读百年党史 铸理想之魂 田 雯 (23)

党建园地

来了还想再来的温馨家园 周玲娟 (24)

激情岁月

传承老干部工作历史 增强奋进的使命担当

..... 徐 鹏 (26)

欣然回首四十载 徐建东 (28)

弘扬老干部工作者精神 乔建忠 (30)

重大的《决定》 重要的遵循

..... 罗文辉 (33)

金秋风采

连环画：托起社区老人的幸福梦

..... 李荣光 (34)

一名离休干部的关工使命

..... 虹口区委老干部局 (36)

关工团长的晚年写照

..... 长宁区委老干部局 (37)

票证藏家包明伟 市税务总局 (38)

一位老党员的初心与使命 孔德静 (40)

情满人间

豫园楼上吃小笼 周彭庚 (41)

新岁思乡 张晓雷 (42)

老伴学理发 耿 勇 (43)

夫妻亲密无间相依为命 刘昭青 (44)

难忘那年除夕 彭小华 (44)

上海阳台

大年初一吃汤团 任炽越 (45)

冬日读出灿烂的日子 郁建民 (46)

新年的故事 陈太顺 (47)

健康养生

走出冬季进补的误区 (48)

冬季取暖须防低温烫伤 (48)

老年人“吃好”比“吃饱”更重要 ... (49)

每周散步两小时能防健忘 (50)

酒量越大越易患糖尿病 (50)

养花弄草是最佳的有氧运动 (50)

别把抑郁当衰老 (51)

改变居家环境有助解压 (51)

生活服务

上海发布老年认知障碍照护服务两部“宝典”

..... (52)

适老化改造的申请步骤 (53)

如何快速找到身边的社区长者食堂

..... (54)

信息时代老年人须防止个人信息泄漏

..... (55)

定金和订金要分清楚,一字之差差别大

..... (55)

艺林漫步 廖显辉等

封面：豫园灯会

陆根伟 摄

封二：2022年上海市老干部迎春团拜活动

封三：2022年上海市老干部迎春团拜活动

封底：彩霞如画

陆鹤云 摄



深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平强调：踔厉奋发笃行不怠 不负历史不负时代不负人民

新年前夕，国家主席习近平通过中央广播电视总台和互联网，发表了二〇二二年新年贺词。

习近平指出，百年成就使人振奋，百年经验给人启迪。我曾谈到当年毛主席与黄炎培先生的“窑洞对”，我们只有勇于自我革命才能赢得历史主动。中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，也绝不是一马平川、朝夕之间就能到达的。我们要常怀远虑、居安思危，保持战略定力和耐心，“致广大而尽精微”。

习近平指出，经过一代代接续努力，以前贫困的人们，现在也能吃饱肚子、穿暖衣裳，有学上、有房住、有医保。全面小康、摆脱贫困是我们党给人民的交代，也是对世界的贡献。让大家过上更好生活，我们不能满足于眼前的成绩，还有很长的路要走。

习近平强调：为世界奉献一届精彩非凡卓越的奥运盛会

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在北京考察2022年冬奥会、冬残奥会筹办备赛工作时强调，办好北京冬奥会、冬残奥会，是我们向国际社会作出的庄严承诺。经过几年努力，各项筹备工作基本就绪，我们完全有信心、有能力为世界奉献一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会。要坚定信心、振奋精神、再接再厉，全面落实简约、安全、精彩的办赛要求，抓紧抓好最后阶段各项赛事组织、赛会服务、指挥调度等准备工作，确保北

京冬奥会、冬残奥会圆满成功。

习近平指出，无论是新建场馆还是场馆改造，都要注重综合利用和低碳使用，集合体育赛事、群众健身、文化休闲、展览展示、社会公益等多种功能。要在运营管理中融入更多中国元素，使之成为展示中国文化独特魅力的重要窗口，成为展示我国冰雪运动发展的靓丽名片。

习近平指出，受疫情影响，北京冬奥会、冬残奥会现场观赛受到很大限制，新闻传播比往届更加重要。希望国内外媒体和记者深入报道，讲好各国奥运健儿激情拼搏的故事，讲好中国筹办北京冬奥会、冬残奥会的故事，讲好中国人民热情好客的故事，全面、立体、生动地把北京冬奥盛会传到全世界。

习近平强调，成功举办北京冬奥会、冬残奥会，不仅可以增强我们实现中华民族伟大复兴的信心，而且有利于展示我们国家和民族致力于推动构建人类命运共同体，阳光、富强、开放的良好形象，增进各国人民对中国的了解和认识。

习近平强调，人生能有几回搏，长期准备、在此一举。希望大家增强为国争光的志气和勇气，坚持拼字当头，敢于拼搏、善于拼搏，在奥运赛场展现新时代中国运动员的精神风貌和竞技水平，力争在竞技上、道德上、风格上都拿最好的奖牌。

习近平强调：科学回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问

在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届六中全会精神专题研讨班开班式上，中



中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。习近平指出，一个民族要走在时代前列，就一刻不能没有理论思维，一刻不能没有正确思想指引。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。马克思主义之所以行，就在于党不断推进马克思主义中国化时代化并用以指导实践。这次全会决议对百年奋斗历程中党不断推进马克思主义中国化时代化作了全面总结。注重分析研究和总结党在百年奋斗历程中对马克思主义的中国化时代化，是贯穿全会决议的一个重要内容，我们一定要深入学习、全面领会。当代中国正在经历人类历史上最为宏大而独特的实践创新，改革发展稳定任务之重、矛盾风险挑战之多、治国理政考验之大都前所未有，世界百年未有之大变局深刻变化前所未有，提出了大量亟待回答的理论和实践课题。我们要准确把握时代大势，勇于站在人类发展前沿，聆听人民心声，回应现实需要，坚持解放思想、实事求是、守正创新，更好把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来，坚持用马克思主义之“矢”去射新时代中国之“的”，继续推进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，续写马克思主义中国化时代化新篇章。

习近平强调，党的百年奋斗历程告诉我们，党和人民事业能不能沿着正确方向前进，取决于我们能否准确认识和把握社会主要矛盾、确定中心任务。什么时候社会主要矛盾和中心任务判断准确，党和人民事业就顺利发展，否则党和人民事业就会遭受挫折。这次全会决议对党善于抓住社会主要矛盾和中心任务带动全局工作作了全面分析。注重分析和总结党在百年奋斗历程中对我国社会主要矛盾和中心任务的研究和把握，是贯穿全会决议的一个重要内容，我们一定要深入学习、全面领会。

习近平指出，战略问题是一个政党、一个国家的根本性问题。战略上判断得准确，战略上谋划得科学，战略上赢得主动，党和人民事业就大有希望。一百年来，党总是能够在重大历史关头从战略上认识、分析、判断面临的重大历史课题，制定正确的政治战略策略，这是党战胜无数风险挑战、不断从胜利走向胜利的有力保证。这次全会决议对百年奋斗历程中党高度重视战略策略问题、不断提出科学的战略策略作了全面总结。注重分析和总结党在百年奋斗历程中对战略策略的研究和把握，是贯穿全会决议的一个重要内容，我们一定要深入学习、全面领会。

习近平强调，在百年奋斗历程中，党领导人民取得一个又一个伟大成就、战胜一个又一个艰难险阻，历经千锤百炼仍朝气蓬勃，得到人民群众支持和拥护，原因就在于党敢于直面自身存在的问题，勇于自我革命，始终保持先进性和纯洁性，不断增强创造力、凝聚力、战斗力，永葆马克思主义政党本色。这次全会决议对百年奋斗历程中党高度重视管党治党、不断推进自我革命作了全面总结。注重分析和总结党在百年奋斗历程中对自我革命的研究和把握，是贯穿全会决议的一个重要内容，我们一定要深入学习、全面领会。

习近平指出，这次全会决议对百年奋斗历程中党注重进行党史学习教育作了全面总结，强调全党要坚持唯物史观和正确党史观，从党的百年奋斗中看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功，从而更加坚定、更加自觉地践行初心使命，在新时代更好坚持和发展中国特色社会主义。这是六中全会提出的一项重要政治任务，我们要继续抓好落实。党的第三个历史决议体现了我们对党的百年奋斗历史的新认识，这方面更要深入学习领会，以利于更好认识和把握党的百年奋斗重大成就和历史经验。



习近平总书记指出：“让老年人老有所养、生活幸福、健康长寿是我们的共同愿望。”前不久发布的《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》，从健全养老服务体系、完善老年人健康支撑体系、促进老年人社会参与、着力构建老年友好型社会、积极培育银发经济等方面，对实施积极应对老龄化国家战略、加强新时代老龄工作提出了一系列举措。

老年是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。人口老龄化是现代发展的普遍趋势。满足老年群众多方面需求，妥善解决人口老龄化带来的社会问题，不断提高老年人生活和生命质量、维护老年人尊严和权利，不仅是推动老龄事业高质量发展的需要，也是促进经济发展、增进社会和谐的需要。

我国老年人口数量多，老龄化速度快，应对人口老龄化任务重。第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口已达2.64亿人。“夫孝，德之本也”。中国人自古以来就提倡孝老爱亲，倡导老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼。随着我国老年人口数量增长，我们要积极看待老龄社会，积极看待老年人和老年生活，在全社会大力提倡尊敬老人、关爱老人、赡养老人，大力发展老龄事业，让所有老年人都能享有幸福美满的晚年。

我们党高度重视老龄工作。党的十八大和十八届三中、四中、五中全会以及“十三五”规划纲要都对应对人口老龄化、加快建设社会养老服务体系、发展养老服务产业等提出明确要求。党的十九大报告提出：“积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展”。《国家积极应对人口老龄化中长期规划》明确了积极应对人口老龄化的战略目标，部署了应对人口老龄化的具体工作任务。党的十九届五中全会立足新发展阶段，明确提出“实施积极应对人口老龄化国家战略”，为应对人口老龄化作出长期战略安排。这些决策部署充分体现了我们党以人民为中心的发展思想，指导和推动各地区各部门加大投入、扎实行动，积极推动老龄事业发展，应对人口老龄化工作取得显著成效。党的十九届六中全会《决议》在总结新时代党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革时指出：“加强人口发展战略研究，积极应对人口老龄化，加快建设养老服务体系，调整优化生育政策，促进人口长期均衡发展。”

“十四五”规划纲要专门设置“实施积极应对人口老龄化国家战略”章节，提出“制定人口长期发展战略，优化生育政策，以‘一老一小’为重点完善人口服务体系，促进人口长期均衡发展”，强调要“完善养老服务体系”并作出具体部署。新时代新阶段，推动老龄事业高质量发展，推动解决老年人的“急难愁盼”问题，必须贯彻落实中央决策部署，加快健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系，逐步构建适应时代发展需要的应对人口老龄化的体制机制，让所有老年人都能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安；把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程，建设具有民族特色、时代特征的孝亲敬老文化，在全社会开展人口老龄化国情教育、老龄政策法规教育，引导全社会增强接纳、尊重、帮助老年人的关爱意识和老年人自尊、自立、自强的自爱意识。（摘自《人民日报》）



又一个辞旧迎新的美好时刻，我们告别2021年，迎来2022年。聆听习近平主席2022年新年贺词，激荡荣光与梦想，充实信心与力量。

2021年是党和国家历史上具有里程碑意义的一年，面对百年变局和世纪疫情交织叠加，面对极为繁重艰巨的国内疫情防控和经济社会发展各项任务，中国共产党率领全国各族人民迎难而上、开拓奋进，党和国家各项事业取得新的重大成就，“十四五”实现良好开局。

2021年，我们在中华大地上全面建成小康社会，第一个百年奋斗目标如期实现。这是中国人民的伟大光荣！在中国共产党奋斗史、新中国发展史、中华民族文明史上都具有里程碑意义。

回首2021年，我国经济发展和疫情防控保持全球领先地位。2021年前三季度，我国国内生产总值同比增长9.8%、1—11月货物进出口总额同比增长22.0%、1—11月全国规模以上工业企业利润同比增长38.0%。

我国民生保障有力有效，全国城镇新增就业超过1200万人，全国40个城市计划新筹集保障性租赁住房93.6万套，基本医疗保险覆盖13.6亿人，基本养老保险参保率超过90%，世界最大的社会保障网进一步兜牢民生底线，摸得着的民生福祉，让发展成果更多更公平惠及全体人民。

我国乡村振兴全面推进，乡村面貌焕然一新，农业综合生产能力上了大台阶。粮食产量连续7年保持在1.3万亿斤以上，农民收入较2010年翻一番多。农业科技进步贡献率突破60%，农村居民人均可支配收入突破1.6万元，农村民生显著改善，全面小康的千年夙愿铺展在物阜民丰、万家灯火的幸福生活中。

文之为德也大矣，语言传承民族精神。

习近平主席2022年新年贺词中用了“踔厉奋发”一词，该词在古代典籍中也写作“踔厉风发”，意为精神振奋、斗志昂扬。98年前，孙中山先生在《中国革命史》一文写道：“踔厉奋发，各尽所能，有此成功，非偶然也。”十八大以来，党的重要文献中也出现过这个词。建党百年的成就和成功经验给人以启迪，中国共产党将百年的时空能量，压缩进一个新的起点。现在，这股汇聚起的巨大能量开始迸发，正冲开民族复兴的光明前景。在历史中认识历史、把握未来，这是历史主动和历史自信，也是永远站在历史正确一边的秘诀。

世纪疫情冲击下，百年变局加速演进，外部环境更趋复杂严峻和不确定，我国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时期。“一起向未来”——是北京冬奥会、冬残奥会的主题口号，习近平主席2022年新年贺词提出“让我们一起向未来！祝福国泰民安！”，更展现了中国与世界人民共克时艰、共创未来的坚定决心。

展望已经到来的2022年，我们要立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力，践行以人民为中心的发展思想，激发全体人民积极性、主动性、创造性，不断实现人民对美好生活的向往。我们要站在人类进步的一边，推动构建人类命运共同体，弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，始终做世界和平的建设者、全球发展贡献者、国际秩序的维护者，努力为人类文明进步和世界和平发展作出新的更大贡献。走过2021不平路，站在2022的起跑线上，让我们一起向着未来出发！

（摘自《中国日报网》）



走过不凡路 新年再出发

□ 陈新光

时事微观

去年年底，北京2022年冬奥会和冬残奥会颁奖元素正式发布，此次冬奥会的颁奖花束由2008年北京奥运会和北京2022年冬奥会官方赞助商恒源祥集团提供，采用以非物质文化遗产

海派绒线编结技艺钩编而成。

“海派绒线编结技艺”

上海市级传承人，恒源祥绒线编结师“上海妈妈”励美丽是这次“绒耀之花”编结项目的负责人之一，她以匠心钩编力求让花束以最佳姿态亮相颁奖台。“我在两年前接受采访的时候，说希望可以让我们的绒线花走向国际。那时候我做梦都没想到这个愿望竟然在两年后实现了。”在得知颁奖花束的消息正式公布之后，励美丽表示，这是她的“圆梦时刻”。

“获奖者登上领奖台，胸前佩戴奖牌，手握花束，向国旗致敬、向观众致谢的时候，是他们最辉煌的时刻，但遗憾的是花束不像奖牌，它不便保存，是否可以让这束荣耀之花永不凋谢，成为恒久的纪念？我们想到了恒源祥传承的非遗——海派绒线编结技艺。”恒源祥集团董事长兼总经理陈忠伟解释了制作绒线花花束的初衷，“中国人常说‘情牵一线’，我们希望这根根承载着真、善、美的绒线能让五大洲饱受新冠疫情影响变得疏离的人们更加团结，用无限之线编织全世界的恒好未来。”北京冬奥组委表示，在冬奥村将开辟专门的区域，采用实物、视频等方式展示绒线花束、绒线编结技艺和它们背后的故事，让各国嘉宾近距离观赏、了解。

据悉，北京冬奥会和冬残奥会颁奖将共用花束1251束，累计花材共16731支。每支

花材上有叶有花，均为纯手工制作。独一无二的背后，是大量的人力和时间。编结一片玫瑰花瓣需要20分钟，一支玫瑰花由十片花瓣组成，加上3片叶子和花茎，仅一朵玫瑰

就需要一位编结师耗费至少5小时。并且这束花中花材各异，导致技法也不尽

相同，所以完成这束精美的花束，需耗时长达35小时，制作所有花束耗时将接近5万小时。

励美丽已经70岁高龄了，这也是她参与绒线编结行业的二十个年头。在这之前，励美丽做的是杂志采编方面的工作，因为兴趣在退休后她开始投身绒线编结。二十多年来，励美丽用一针一线不断钻研学习，深入思考设计的方式，改变花的形状和构造，不断做出更加有艺术性，更精致的作品。如今，经过3个月的设计、讨论、修改设计稿，到5个月的培训、编结和包装，历经春夏秋冬四季的绒线花花束即将盛开在冰天雪地中，将美好的情感定格成永恒的记忆。



70岁上海阿姨 “编织”冬奥颁奖花束

1月9日晚间，天津再增加20例新冠阳性感染者，此前该市已有20例阳性感染者，其中2例经检测后认定病毒属于奥密克戎变异株，且病毒至少已经传播了三代。这是目前奥密克戎在中国国内引发本土感染病例最多的一起。与此同时，陕西西安、河南等地的疫情仍未结束，临近春节和北京冬奥会，包括天津在内的全国各地都面临一次新的检验。

奥密克戎已在全球肆虐了一个多月。美国单日新增最高突破百万，欧洲国家也连续刷新感染纪录，在汹涌的疫情面前，它们又一次不负责任地选择了“躺平”。奥密克戎传播速度快、隐蔽性强、穿透力强，但它用了一个多月才将中国的防线撕出一个小口子。践行“人民至上、生命至上”理念的中国决不会“躺平”，中国迎战奥密克戎是具有世界性意义的。

天津在全国、乃至全球的高度关注下抗击奥密克戎，压力之大可以想见。如何以最快速度、最小代价控制住疫情扩散？如何在疫情防控的同时，保障好群众的生活需求，避免出现急危重患者得不到及时救治、或封控小区居民“饿肚子”的极端情况？千头万绪又无比紧迫的一系列问题摆在天津面前。这个时候，各级防控人员一定要牢记，所有工作的目的和出发点，都是为了人民的健康，为了护佑每一个生命。另一方面，疫情防控人员是守护人民的战士，理应得到最大程度的理解、配合与支持。

从西安、许昌，再到天津，病毒可能随时随地对我们进行伏击。马上春运就要启动

中国迎战奥密克戎， 美西方不应在背后放冷枪



了，人员流动在短时间内将大幅增加，对全国各地的疫情防控都是更大的考验。

值得注意的是，最近一段时间，美西方舆论针对中国“动态清零”的质疑声又多了起来。最耸人听闻的一个说法来自于美国欧亚集团，其发布报告称，中国“清零”政策的可能失败，将是2022年“世界第一大风险”，因为这将加剧全球供应链中断和通货膨胀的压力。我们仿佛看到一个近乎荒诞的场景：一群从战场上逃下来的溃兵，朝着仍在坚持抵抗的战友背后放冷枪。

美国人口相当于广东、山东、河南三省总和，英国人口则与湖南差不多，而这两个国家最近单日新增感染病例分别突破了100万例和20万例，医疗系统不堪重负，社会运转受到严重干扰。中国作为拥有14亿多人口的发展中国家，倘若对于疫情也选择“共存”“躺平”，必然会出现至少几千万人的感染和几十万人的死亡，这样的后果谁能承受？

事实证明，“动态清零”依然是当下中国疫情防控的最佳选择。至于美西方一些人所谓的“经济后果”，2021年中国电影票房超过470亿元，位居全球第一；2021年，中国货物进出口有望达到6万亿美元，增长超过20%。这些不都是与“动态清零”直接相关吗？在这种情况下，他们无视中国对全球抗疫的重大贡献，无视中国对世界经济复苏的引擎作用，试图通过一波又一波的恶毒攻击，迫使中国放弃这一政策，是何居心还不够明显吗？

（摘自《环球时报》）

新词解释



生态安全缓冲区

这是江苏省在环保领域做出的政策创新，指生态空间中具有消纳、降解和净化环境污染，抵御、缓解和降低生态影响的过渡地带，有涵养水源、维护生物多样性、稳定生态等功能，主要包括生态净化型、生态涵养型、生态修复型、生态保护型等类型，湿地、河流、山地和林地都可划为缓冲区。出于“为环境增容、为企业减负”的考量，该省已推出一批试点项目，为缓冲区建设探路。

战略科学家

在中央人才工作会议上，习近平总书记强调要大力培养使用战略科学家。战略科学家，就是具有深厚科学素养、长期奋战在科研第一线，视野开阔，前瞻性判断力、跨学科理解能力、大兵团作战组织领导能力强的科学家。他们既能深入专业探幽微，又能把握国家战略需求，而且善于组织大规模科研攻关，是科学家里的“帅才”，在跨学科研究、大兵团作战组织等方面发挥着重要作用，是担纲“国之重器”、突破“卡脖子”技术难题的领军人物。

城市体检

自然资源部发布的《国土空间规划城市体检评估规程》指出，按照“一年一体检、五年一评估”的方式，对城市发展阶段特征及国土空间总体规划实施效果定期进行分析和评价，是促进城市高质量发展、提高国土空间规划实施有效性的重要工具。定期给城市进行体检评估能够及时揭示城市空间治理中存在的问题和短板，有针对性地优化国土空间规划安排，提高城市治理现代化水平，让城市向着宜业宜居宜乐宜游的方向健康发展。

“东数西算”工程

“东数西算”工程就是把东部的数据拿到西部处理运算，通过有序“算力西移”，实现东西部优势互补。《全国一体化大数据中心协同创新体系算力枢纽实施方案》明确提出，将布局建设8个全国一体化算力网络国家枢纽节点，并作为国家“东数西算”工程的战略支点，这为优化我国算力基础设施布局、推动数字经济发展擘画了蓝图。“东数西算”工程既能优化算力网，提升“数据大国”国际竞争力，也可以打通“数”动脉，推动东西部协调发展。



市委老干部局召开 局系统党史学习教育总结会议

□ 市委老干部局机关党委

为深入学习贯彻习近平总书记关于党史学习教育的重要论述、党的十九届六中全会精神，回顾总结局开展党史学习教育的经验做法，形成常态化、长效化机制，



市委老干部局于1月19日召开局系统党史学习教育总结会议。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话，副局长、机关党委书记包龙根主持会议并通报局党史学习教育开展情况。副局长龚怡、范传伟、窦忠秋，二级巡视员王欢平及局机关四级调研员以上人员、局属事业单位领导班子成员参加会议。驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣和市委党史学习教育第二巡回指导组有关同志到会指导。

杨佳瑛指出，一年来，局系统把党史学习教育作为一项重大政治任务扎实开展，全市广大离退休干部和老干部工作者受到了一次全面深刻的政治教育、思想淬炼、精神洗

礼。经过学习教育和实践活动，我们从党的百年历程中深刻感悟到了政治忠诚的重要意义，增强了对党绝对忠诚的政治定力和坚决拥护“两个确立”、

践行“两个维护”的政治自觉。深刻感悟到了我们党和国家取得的辉煌成就来之不易，更加坚定了在党的领导下坚持和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的信念信心。深刻感悟到了广大老干部的奋斗功绩和历史贡献载入史册，把尊重老干部与尊重党的历史紧密联系起来，进一步增强了做好老干部工作的责任感和使命感。深刻感悟到了我们党敢于自我革命的勇气和决心坚定如山，更加坚定了我们推进“四责协同”、落实“一岗双责”、纠“四风”树新风、营造风清气正政治生态的意志决心。

杨佳瑛指出，我们要以习近平总书记重要论述为根本遵循，在学思践悟、知行合一



中凝心聚力。引导广大离退休干部和老干部工作者加强对四个“深刻认识”、三个“深刻领会”的思想认识，汇聚起建设人民城市的磅礴力量。以忠诚拥护“两个确立”为政治原则，在自觉践行中保持高度一致。把做到“两个维护”作为根本政治要求，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。以全心全意为老同志服务为宗旨，在用心用情、精准服务中担当使命。在党建引领上提高质量，在精准精细服务保障上提升效能，注重数字赋能，满足老同志多样化、个性化、差异化需求。以形成常态化长效化机制为重要保障，在对标对表、笃行不怠中强基固本。对查找出来的短板不足，以钉钉子精神紧盯不放抓整改，积极营造比学赶超的良好氛围。结合“促发展、保安全”大走访、大排查听实情查实效，确保实事项目落地见效。以勇于自我革命创新发展为引擎，在建强队伍、善作善成中续写新篇章。坚持严的主基调不放松，推动各级党组织压实“最后一公里”。加强教育培训、岗位练兵、轮岗交流、挂职锻炼，着力建设一支政治坚定、作风过硬、业务精良的高素质干部队伍。

会后，全体与会人员参加了党史知识测试。

市委老干部局举行中心组学习会



市委老干部局综合调研处

1月6日上午，市委老干部局举行中心组学习会，专题传达学习习近平总书记对全国老干部工作的重要指示、全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会、全国老干部局长会议精神和市委常委会有关部署要求，认真研究贯彻落实举措，推动老干部工作开新局、谱新篇。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣、副局长包龙根、龚怡、范传伟、窦忠秋等参加学习研讨。

大家一致认为，习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，深刻阐明了新时代老干部工作的一系列方向性、根本性重大问题，丰富和发展了我们党的老干部工作理论体系，为新时代老干部工作高质量发展提供了根本遵循、注入了强大动力。习近平总书记对全国老干部工作作出重要指示，高度评价老干部的历史功绩和重要作用，充分肯定老干部工作者

的辛勤付出和积极贡献，对广大老干部和老干部工作者给予殷切期望。总书记的重要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，体现了对广大老同志的尊重关心和对广大老干部工作者的亲切关怀，大家深受鼓舞激励、倍感责任重大。

大家一致表示，深刻学习领会习近平总书记关于始终牢记老干部历史功绩的重要论述，切实做到尊重老干部、关心老干部，带着感情和责任做好老干部工作。深刻学习领会习近平总书记关于大力弘扬老干部光荣传统的重要论述，切实组织老同志讲好党百年奋斗重大成就和历史经验的故事，传承好党的优良传



统、赓续红色血脉。深刻学习领会习近平总书记关于老干部是推进中国特色社会主义伟大事业重要力量的重要论述，切实引导广大老同志不忘初心、牢记使命，坚持老有所为、继续发光发热。深刻学习领会习近平总书记关于把离退休干部安排照顾好是党的一项原则政策的重要论述，切实把中央和市委对老同志的温暖关爱及时送到老同志心中。深刻学习领会习近平总书记关于老干部工作者要爱岗敬业的殷殷嘱托，切实带领全市老干部工作系统勇担使命，奋发有为。

会议要求，坚持政治统领、思想引领，不断提升离退休干部党的建设质量。把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，引导广大离退休干部准确领会中央、市委要求，示范带动更多干部群众深入学习党的十九届六中全会精神，努力通过“初心行动”强化老干部工作的政治功能。坚持围绕中心、服务大局，发挥广大离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，以迎接党的二十大和市第十二次党代会胜利召开为工作主线，激发老同志为党和人民事业再立新功的政治热情，组织老同志老有所为、老有作为，引导老同志继续为党和国家事业发展、为上海人民城市建设贡献智慧和力量，着力在“爱心行动”中展现老干部工作的政治担当。坚持敬爱致恭、精准服务，不断提升离退休干部服务管理水平。以时不我待的紧迫感、义不容辞的责任感，做好离休干部各项服务保障工作。以人为本、服务为先，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离退休干部服务保障工作，通过“暖心行动”让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年生活。坚持紧扣主题、联合联动，持续

深化离退休干部精神文化建设。以艺术表达展现老同志助力创造新奇迹、展现新气象的时代风采。不断盘活资源、建活载体、用活力量，提升广大老同志的精神文化生活品质，持续将思政元素深度融入“悦心行动”各方面、全过程。坚持典型示范、榜样带动，大力加强老干部工作部门自身建设。广泛学习宣传先进典型事迹，打造有政治品格、有崇高精神、有为民情怀、有担当作为的老干部工作队伍，努力把老干部工作部门建设成为让党放心、让老干部满意的模范部门，通过“同心行动”不断增强与老干部工作岗位职责相匹配的政治能力。

自全国老干部工作“双先”表彰大会、全国老干部局长会议召开以来，市委老干部局切实将学习宣传贯彻习近平总书记重要指示和会议精神作为全市老干部工作当前和今后一个时期的重要任务，及时跟进学、全面系统学、联系实际学。杨佳瑛向市委常委会、市委组织部部务会作专题汇报。局领导分别带队赴基层将会议精神传达到全市老干部工作部门，交流学习体会、研究落实举措。向全市离退休干部和老干部工作者发出“携手同心、奋勇向前”号召，组织全市离退休干部党组织开展学习、畅谈体会。市局各处室和局属事业单位负责同志及时将重要精神细化落实在新一年工作任务安排中。全市各级老干部工作部门组织广大离退休干部和老干部工作者认真学习习近平总书记对全国老干部工作重要指示和中央、市委领导讲话精神，持续掀起学习贯彻热潮。近期，将结合春节走访慰问工作，进一步贯彻落实会议精神，为广大离退休干部送上中央和市委的关心关爱，广泛组织开展先进事迹学习宣传活动，激励广大老干部工作者学习先进、再接再厉、开拓创新。



在平凡的岗位上创造不平凡

——上海市全国老干部工作“双先”风采展示

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。在全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会上，上海市2个集体荣获“全国老干部先进集体”称号，1名个人荣获“全国优秀老干部工作者”称号，9名个人荣获“全国先进老干部工作者”称号。上海广大老干部工作者将以受表彰先进典型为榜样示范，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，以优异成绩和精神面貌迎接党的二十大胜利召开。

全国老干部工作先进集体

上海市浦东新区区委老干部局：激活党建亮彩，展示银发美景

站在助力浦东开发开放及社会主义现代化建设引领区的大背景下，区委老干部局持续深化市委老干部局“乐龄申城·五心行动”，着力打造“银领先锋”阵地，通过“联动式”党建工作模式、“有温度”党组织之家和“灵活式”党组织力，筑牢离退休干部“三项建设”的“红色高地”。组建“浦晖之光”离退休干部志愿服务大队和“浦晖银发智库”，选派离退休干部担任党建工作指导员助力互联网企业党建工作，组织“浦晖之光”宣讲团为居民、青少年讲红色故事、讲四史达4000余场次。疫情防控期间，组织新区离退休干部创作大量文章、书画等，为打赢疫情防控阻击战加油鼓劲、献智出力，并有4600余老同志捐款捐物119.4万余元。2019年，浦东新区上钢新村街道“两弹一星”离退休干部党支部荣获全国离退休干部

先进集体；2020年，浦东新区新四军历史研究会荣获全国关心下一代工作先进集体。

上海电影（集团）有限公司离休办公室：倾心守护桑榆，真情温暖夕阳

一张笑脸相迎、一张椅子请坐、一杯热茶相奉、一颗耐心倾听、一片诚意办事、一声“走好”相送，在点点滴滴的细节中，“80后”老干部工作者用真心真情换取老干部们的安心与信任，俨然成为离休老干部们的“孙子孙女”。编制“老干部活字典”，把53位老干部的身体状况、所患疾病、生活环境、生活习惯及家庭状况等信息汇总制作成一本独特的手账本，并动态更新，以便随时翻阅查看。手机保持24小时畅通，随叫随到。积极发挥老干部作用，送学上门，组织引导老干部们离休不离岗，胸怀大局，乐于奉献，自觉自愿发挥作用：吕其明和成恒健等离休干部经常受邀为广大党员干部讲党课，用他们切身经历教育广大干部永远跟党走；吕其明等老一辈艺术家受邀作为青年学习社导师，为00后青年树立学习典范；老干部在主流媒体网站上和支部微信群中主动发声，传播正能量。

全国优秀老干部工作者

陈旻（上海医药（集团）老干部部部长兼集





团工会副主席): 15年的坚守, 将平凡变成不平凡

她是老干部矢志践行初心使命的搭桥人,也是推进国企红色基因薪火相传的宣传员。组织上药各类老少牵手活动,组织老同志参与抗疫赈灾和脱贫攻坚,踊跃捐款、交纳特殊党费达80多万元,结对助学集团困难员工子女和资助希望小学。解锁上海医药百年发展的“红色密码”,结合党史学习教育,挖掘整理了医药党史工运史研资料、珍贵历史照片、实物史料,策划组织《信仰的力量》一书的编辑出版和红色记忆史料藏品的展出。她埋头苦学,努力提高老干部工作的业务本领,把政策业务书籍带回家,通宵达旦、深入研究,完成了“门外汉”到“行家里手”的蜕变,一次次精准高效完成了各项政策的调整落实工作。她绣花引线,精准精细做好老干部的服务保障工作。她主动化解难题,解开了老同志纠结多年的心结。她破解信息化的壁垒,推进离退休干部学习教育、服务管理在线模式的探索实践。

全国先进老干部工作者

陆瑾(闵行区委老干部局一级调研员): 用心用情, 精准精细

她的办公桌上,离休干部的通讯录和家庭信息一目了然。老同志们有什么难事,她总是第一时间研究,第一时间解决。她对离休干部付出女儿一般的关爱,深得老同志们喜爱。她脚踏实地又雷厉风行,在离退休干部党建工作中破浪前行。成立闵行区离退休干部党工委并任书记,创建2个市级示范党支部和9个区级示范党支部,闵行基层离退休示范党支部创建工作走在全市全国的前列。在街镇的党群服务中心和居村党群服务站增挂“离退休干部之家”牌匾,整合党建资源,拓展老干部工作新天地。发挥老同志优势,在开展主题活动中激发老同志的青春活力,“春申德道课堂”和“春申讲好闲话”已成为闵行关心下一代工作的靓丽门面,“春申晚霞”网宣团则成为全国网宣工作的响亮品牌。组建“芳华70春申银邻志愿者服务总队”,动员老同志发挥余热,为



闵行的全局工作助力加油。

唐娟芳(上海师范大学离退休工作部部长): 爱岗敬业, 任劳任怨

视野宽广、作风过硬、爱岗敬业、精益求精是她十多年从事老干部工作的真实写照。只要老干部遇到急难愁盼问题,不管是白天黑夜还是节假日,不管是刮风下雨还是酷暑严寒,她和团队都会及时出现在老干部身边,认真解决好问题。她带领团队,编写简报以及可以装在口袋中的学习资料读本等等,让老同志及时获取所需的信息。她汇编《离退休工作实务》和《离退休教职工服务指南》,整理最新的老干部相关服务政策、创新服务项目等。她搭建平台发挥老同志作用,协助老同志对青年师生开展“不忘初心、牢记使命”主题教育和党史学习教育等,部署做好“关心下一代”工作,引导老同志传承红色基因,赓续红色血脉,学校的关工委工作曾被评为全国教育系统、上海市先进集体,并创建“读书活动”“叮咛教育”“阳光育人工作室”“沁春老同志志愿服务队”“智慧老人合力育人中心”等工作品牌。

叶丽莎(徐汇区天平街道康平居民区党总支书记): 办好实事, 暖百家人

作为年轻的居委干部,她敢想敢试,不



断拓展离退休干部党员在居民区建设的示范带头作用，使居民群众成为最大的受益者，互融和谐成为一家人。老同志看来，她是一个贴心人，也是“自家人”“紧急联系人”和“临时监护人”。为破解老人们“买菜难”，她定期在社区内引入便民菜摊，每周二、周六在社区内走上不到5分钟，老人就能买到新鲜便宜的蔬菜，周六还能在居委会门口买到豆制品及各类半成品。她发动老党员老干部、楼组长等“能人”力量，在电梯加装的过程中做好组织员、引导员、调解员，使得加装电梯项目成功签约，破土动工。她引导离退休老干部积极参与社区治理，探索“党建+公益”社区治理新模式，以“益家人”自治项目为平台，通过爱国主义远程教育课堂、定期开展大型集中式便民服务、听老同志讲红色故事等形式，融合社区共治、志愿服务、文化传承、关爱下一代等工作。

**李海文（宝山区大场镇社区党群服务中心八级职员）：
满腔热情，精准服务**

老同志常说：“我们的事情，交给小李，我们就放心了。”13年来，她不管是天寒地冻，还是炎热酷暑，走访老同志从未间断过，老同志要办的事也从未耽误过。为了摸清老同志的生活状况、思想情况，她经常主动跑到老同志家中坐坐，与他们聊天，唠唠家常。辖区97名离休干部，116名机关退休干部，每个人的年龄、住址、家庭情况、身体状况、原工作单位、党组织情况、生活需求、兴趣爱好等，她都了如指掌。她坚持拓宽思路，创新载体，丰富内容形式，不断丰富老同志的精神文化生活，引导老干部发挥正能量。她为生活困难的老同志送上帮扶补助，为因家庭矛盾而情绪低落的老同志提供专业心理疏导等，做到在思想上关心、生活上照顾、精神上关怀老同志，满腔热情地为老同志提供精准服务。她把敬老、

爱老、为老、助老做到实处，用心用情落实关爱措施，得到老同志及其家人的肯定。

王文玮（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）：尊老爱老，竭诚服务

时光飞逝，十八年寒来暑往，她为老干部工作付出了青春和汗水，也遇到许多辛劳和委屈。然而每一次老同志展露出的由衷笑容，一声声“小王”“阿玮”的亲切呼唤，都是对她多年工作的最好肯定。无论是老同志的现场来访、电话询问，甚至只是短信上一句随意问话，她都会郑重地放在心上、千方百计答疑解惑。她专门制作小名片，向老同志及家属公开联系方式并承诺：无论何

时、何地、何事，有需要就打电话！她注重掌握老同志的思想和生活动态，致力排忧解难。她用心解决老同志“出行”困难。她关注临终服务，遇有老同志病情恶化，她都放弃休息、陪同抢救，温情送别，让老人含笑离开，让家属得到安慰。在庆祝建党100周年之际，她带领支部开展系列活动，邀请70年党龄的老党员代表参加医院表彰大会，举行勋章

颁发仪式，增强离休老党员的荣誉感、归属感和使命感。

**汤华琴（奉贤区委老干部局办公室主任）：
严谨细致，舍小为公**

十七年来，她从懵懂小青年成长为值得信赖的老干部贴心人，在平凡的工作岗位上默默奉献，得到领导和同事的认可，赢得老同志的信任和赞誉。她敏思好学，熟练掌握党的老干部方针政策，持之以恒地学习老干部工作的方针政策和具体操作。在遇到模棱两可问题时，她一定会详细查阅文件，寻求精确答案，并第一时间答复老同志。因为她总能严谨细致、准确无误地解答老同志的各项问题，老同志们常说“有问题，找小汤”。





她认真对待办公室细微而繁琐每一件工作，在精细化和规范化中体现了老干部工作的温度和精度。她待人真诚，总是把大家的事放在心上，把自己的困难隐在后面。对同事，她以身作则、热情大方，从不计较个人得失。她把自己的困难无限缩小，高度近视且患有白内障的她做完右眼手术，只休整了没几天就回到工作岗位。身体上的不适她总是独自硬抗下来，默默地完成各项工作任务。

潘利锋（农业银行上海分行人力资源部副经理）：提升能级，深细优化

他从2016年起负责分管农业银行上海分行离退休干部管理工作，立足工作实际，抓思想政治建设、组织管理建设和正能量活动，让老同志奉献余热老有所为，确保管理工作全覆盖，形成标杆引领的教育氛围。他全方位推进机制建设，细心完善慰问帮扶机制，精心推进医疗服务机制，在实事实做中体现人文关怀。他以信息化带动新时代工作转型发展，提升工作效能，丰富老干部学习交流形式，实现“小平台”提供“大服务”。以高度的责任感和强烈的事业心，团结带领本部门、本条线的同志，努力实现工作的“深化、细化、优化”，使得离退休管理工作卓有成效，得到老同志的充分肯定。2017年分行退管会作为唯一一家上海金融系统集体荣获“上海市老干部先进集体”称号。2018年参与总行离退休人员管理局“提升离退休干部党组织组织力问题”课题调研获得中组部及总行一致认可。

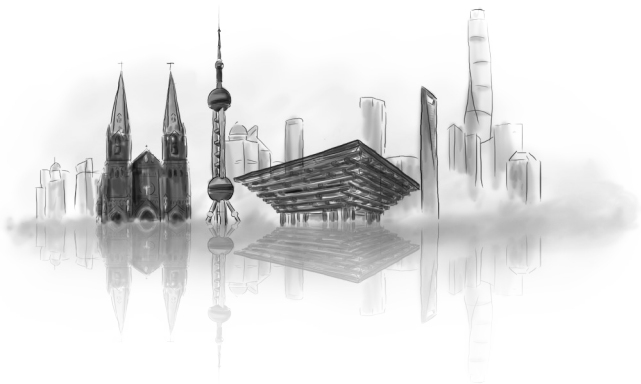
朱建祥（中国宝武集团宝钢股份老干部服务管理中心主任）：勇于担当，求真务实

他工作有思路，服务有深度，关怀有温度。在规范管理的同时，他把“用心用情”贯穿于服务管理工作的始终。他制订和完善离退休干部各项制度，并亲自设计方案，积极争取相关部门协同实施。他把全体老同志服务管理纳入信息系统，促进日常工作的精准化和规范化，提高工作效率。他尽力帮助解决老同志的“急、难、愁”等问题，并开展耐心细致的政策解释和心理疏导，有效缓

解老同志的焦虑。他积极探索实践退休干部党员组织关系社会化管理工作，使1087名退休干部党员全部按照规范要求办理了组织关系转接手续，为助推上海城市社区离退休干部党建工作提供了可复制可借鉴的经验。他精心组织和积极推动下，不仅按时高质量完成自管退休人员人事档案的整理和数字化工作，还向近20家兄弟单位提供了帮助，移交档案总量达到36931份，保证了中国宝武上海地区按照时间节点完成任务。

姚恭顺（五矿集团中冶宝钢技术服务有限公司养老保障服务中心主任）：尽心尽责，无私大爱

他把“小差事”当作“大事业”，用30多年的坚守，诠释了一名普通党员、一位老干部工作者的赤诚情怀。企业改制成立养老保障中心18年以来，他每天坚持提前1个小时进办公室，打扫卫生，整理内务。每逢组织老干部活动，举行重要会议，他总是加班加点做好充分准备，90%的休息日他都在工作岗位或值班接待来访人员。他精通政策和业务，善于利用政策化解来访者的矛盾。在服务中，他总是笑容可掬、不厌其烦、勤快能干、值得信赖，很多老同志都成了他的“忘年交”。他通过座谈会虚心听取老同志的建议，亲自选题为老同志讲党课，为行动不便的离休党员送学上门。在支部工作和行政管理工作中，要求别人做到的，他自己先行做到，做好表率示范。他每年上门上医院看望老干部200多人次。通过一次次走访，一次次电话联系，一件件小事中，让老同志感受到组织的关心和党的温暖。





长宁区

长宁区举办十九届六中全会精神理论学习班

日前，长宁区举办老干部党的十九届六中全会精神理论学习班。邀请市委讲师团党史宣讲团成员、市委组织部原副部长冯小敏，上海国际问题研究院副院长、上海市台湾研究会会长严安林，长宁区委研究室主任孙萍，上海市宏观经济学会会长王思政，带领长宁区离退休干部与老干部工作者全面学深悟透全会精神。

长宁区委常委、组织部部长白雪茹在动员讲话中表示，本次学习班是长宁区首个关于六中全会的培训班，希望老同志们

通过支部生活等各种形式，将思想和行动统一到区第十一次党代会精神上来，把智慧和力量凝聚到实现党代会确定的奋斗目标上来，为长宁打造“四力四城”，加快建设具有世界影响力的国际精品城区做出老同志应有的贡献。她要求在新的起点上，老干部工作部门要更加奋发有为，着力提高离退休干部服务水平，做到服务更优、质量更优、效率更高。

“聆听专家授课，内容全面、重点突出、特色鲜明，受益良多。我们离退休干部需要胸怀大局，始终与党保持高度一致，在自我革命中接续奋斗。”长宁区委组织部原副部长吴照生学习后感慨地说。（长宣）

普陀区

普陀区委老干部局开展“靠谱”承诺大讨论

日前，普陀区委老干部局围绕学习贯彻党的十九届六中全会精神、区第十一次党代会精神，开展“人靠谱（普），事办妥（陀）”“靠谱”承诺大讨论。

全局党员干部分别围绕学习贯彻党的十九届六中全会精神和区第十一次党代会精神作学习交流发言。区委组织部副部长、老干部局局长马遵伟发布了区委老干部局“靠谱”承诺：以心靠谱带动服务靠谱、管理靠谱，创靠谱老字号。做到“四

全”防“四空”——全身心投入，防情感空窗；全天候守护，防服务空隙；全日制运行，防组织空转；全方位融合，防管理空位；做到以“四到四办”换老同志“四心”——努力让老同志就近学习更省心、就近活动更舒心、就近得到关心照顾更安心、就近发挥作用更顺心，展现普老担当。

会议要求全局干部要进一步坚定理想信念，永葆初心使命；进一步聚焦主责主业，围绕区第十一次党代会目标任务，谋划老干部工作；进一步弘扬“人靠谱（普），事办妥（陀）”的作风，攻坚克难，担当作为。（江玲）

杨浦区

杨浦区为离休干部精心打造“暖心守护”美好生活服务圈

为精准精细做好离休干部服务保障工作，杨浦区委老干部局精心打造“暖心守护”美好生活服务圈，为老同志提供精准化、个性化、亲情化服务。

用心“养守护”。积极整合资源，发放养老顾问手册和联系卡，提供上门理发、爱心牛奶配送、助餐助洁等一系列养老服务，让老同志居家养老无忧。

优质“医守护”。引入高校、社会组织和企业等力量，开展运动健康、认知障

碍筛查和干预等服务，做好“医养融合”。

专业“法守护”。引入10家律师事务所，采取志愿服务方式，提供就近、上门法律服务。邀请法律专家开展老年权益保护线上大讲堂，提高依法维权意识和能力。

多样“心守护”。利用社会力量，为有需求的老干部上门开展聊天、读报、散步等精神慰藉服务。

精准“智守护”。根据疫情防控要求，开通线上咨询服务，通过电话、微信，提供养老政策、老年病、健康管理、法律、心理等咨询服务。（戈纓）



静安区老干部大学开展“志愿者箴言”书法作品捐赠活动

为弘扬志愿服务精神，构筑和谐社会风尚，增进校际艺术交流，充分展现老同志丰富的学习成果与老有所学、老有所为的正能量风采，日前，静安区老干部大学与上海商务老干部大学联合开展“志愿者箴言”书法作品捐赠活动。

此次捐赠活动得到了老同志学员们的

大力支持，在短短一周的时间内，收到老同志作品 50 余件。捐赠仪式当天，老同志作者代表与两校工作人员代表共同来到上海市第六人民医院，亲手将精选的 52 件作品转交至院方社工部。据悉，这批作品将分别赠送给上海市第六人民医院 2020 年度优秀志愿者。（黄婷）

静安区

闵行区老干部局开展老年人防诈骗进社区活动

老年群体是诈骗犯罪的主要侵害对象，为帮助老年人构筑“安全网”，守住“钱袋子”，闵行区委老干部局积极开展老年人防诈骗进社区活动，帮助老年人提高防诈骗意识和应对诈骗的处置能力。

开展培训，传授防范知识。通过举办讲座，邀请区公安分局反诈中心民警、银行工作人员作防诈骗讲座，以案为例，为老同志和老干部工作者讲述各种骗术手法和碰到类似问题时的防范手段。

开设云课堂，解剖各种案例。在“闵行老干部”微信公众号上开设“闵”警聊防骗专栏，定期发布由区公安分局反诈中心制作的防诈骗视频，帮助老同志学习防诈骗知识。

走进社区宣传，构筑反诈骗“安全网”。在举办培训、开设云课堂同时，各级老干部工作部门组织老干部工作者和离退休干部志愿者走进社区、公园等地进行宣传，帮助安装“国家反诈中心”APP，进一步从技术手段上为老年人构筑反诈骗的“安全网”。（沈德才）

闵行区

奉贤区委老干部局通过“三个一”推广“乐龄码”

由市委老干部局联合多部门推出的“乐龄码”发布后，奉贤区委老干部局通过举办宣传推广周活动，采取“三个一”等有力举措，宣传推广“乐龄码”，帮助广大离退休干部和老年人跨越“数字鸿沟”，畅享智能生活。

推广一个平台，凝聚共识。制作了宣传海报、易拉宝等，放置在老干部学习活动场所和银行、商超等生活场所，扩大覆盖面和知晓率。制作了适合老年人阅读和使用的宣传折页、环保袋和口罩，通过扫描上面的二维码即可快速、

便捷开展学习。

集结一支队伍，汇聚合力。面向全区招募推广宣传志愿者 125 名，为帮助更多老年人跨越“数字鸿沟”贡献力量。

拓展一方领域，相聚乐龄。志愿者们主动走进社区离退休干部之家、居住村居、福利院、老年活动室、独居老人家中、银行网点、商场超市等地，发放宣传手册，提供咨询和服务，共开展宣传活动 216 次，宣传对象达 4000 多人，有效发挥了示范引领、以老助老的正能量作用。（帅寒丹）

奉贤区

百年辉煌：中国共产党为什么能？

□ 盛沛林

习近平总书记强调，要进一步把握历史发展规律和大势，始终掌握党和国家事业发展的历史主动。中国共产党的百年历史，苦难辉煌，是党领导全国各族人民进行革命、建设、改革、披荆斩棘，攻坚克难、艰苦奋斗、砥砺奋进，不断从胜利走向胜利的壮丽史诗。

救国大业开天辟地。新民主主义革命时期，党坚持把马克思主义基本原理同中国革命具体实际相结合，团结带领中国人民找到了一条农村包围城市，武装夺取政权的正确革命道路，进行了28年浴血奋战，打败日本帝国主义，推翻国民党反动统治，建立了新中国，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃。

建国大业改天换地。新中国建立以后，党团结带领中国各族人民，全面确立社会主义基本制度，消灭一切剥削制度，推进社会主义建设，实现了中国历史上最伟大，最深刻的社会变革，有力巩固民族独立和人民解放的成果。在这一时期，我们党对建设什么样的社会主义，怎样建设社会主义进行了艰辛探索，在“一穷二白”的基础上建立了独立的，比较完整的工业体系和国民经济体系，初步解决了几亿人的吃饭穿衣问题，为开创中国特色社会主义提供了宝贵经验、理论准备和物质基础。

富国大业翻天覆地。党的十一届三中全会以后，党团结带领全国各族人民进行改革开放，开辟了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会主义理论体系，确立了中

国特色社会主义制度，实现了中国人民从站起来到富起来的伟大飞跃。

强国大业惊天动地。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，推进国家治理体系和治理能力现代化，特别是在新冠肺炎疫情肆虐之时，全国人民众志成城，坚忍不拔，汇聚成人民至上，生命至上的磅礴力量，抗击疫情取得伟大战略成果，脱贫攻坚取得决定性胜利，“十三五”圆满收官，“十四五”全面擘画，中国人民实现了从富起来到强起来的伟大飞跃。

党的百年历史雄辩地证明，实现中华民族的伟大复兴，离不开中国共产党的正确领导。中国共产党的领导地位不是自封的，而是历史的必然，人民的选择，党中央非凡的判断力、决策力、行动力、党中央卓越的领导力，才是战胜一切艰难险阻的“定海神针”。

中国共产党的百年华诞，百年征程波澜壮阔，百年初心，历久弥坚。从上海石库门到嘉兴南湖，一艘小小红船承载着人民的重托，民族的希望，越过急流险滩，穿过惊涛骇浪，成为领航中国行稳致远的巍巍巨轮。胸怀千秋伟业，恰是百年风华，站在“两个一百年”的历史交汇点，全面建设社会主义现代化国家的新征程即将开始，征途漫漫，惟有奋斗，让我们乘风破浪，扬帆远航，努力实现中华民族的伟大复兴！

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（二）



我是浦东新区周浦镇老来客读书会的成员，我们读书会的老同志最近认真学习了党的十九届六中全会精神，大家一致认为要专心致志地读、原原本本地读、反反复复地读，并结合百年党史深刻领悟。

这次六中全会的《决议》中讲“中国共产党是什么，要干什么”，我认为“是什么”就是党的性质宗旨，“要干什么”就是党的使命和任务，而党的根本宗旨就是共产党人的行动准则。我们读书会的老同志一致认为，做一个合格的老人就是跑好人生最后一圈，不掉队；走好人生最后一段路，不落伍；实现人生最后价值，不留遗憾。一百年，对于一个人来说也许很漫长，对于一个国家，则是弹指一挥间，对于一个立志开创千秋伟业的政党，恰是风华正茂时。我们坚信，伟大光荣正确的中国共产党必将团结带领人民接续奋斗，谱写社会主义现代化新征程的壮丽篇章。

——赵天安

前不久在党的十九届六中全会上通过并发布的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，是一篇光辉的马克思主义纲领性文献，是新时代中国共产党人不忘初心、牢记使命、不惧挑战、永远奋斗的政治宣言，同时也是以史为鉴、开创未来实现中华民族伟大复兴中国梦的行动指南，更是党和人民共同创造的宝贵精神财富，具有十分重要的根本性和长远性的指导意义。决议确立了习近平总书记在党中央和全党的

核心地位，也确立了习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位。这一切对党和国家各项事业的兴旺发展，对切实推进中华民族伟大复兴的历史进程，无疑起到了定海神针的关键性作用。只要我们把学习贯彻党的十九届六中全会精神与上海发展实际结合起来，与老干部工作推进结合起来，就一定能用我们的智慧和双手，去开创无比灿烂的明天，向党的二十大献礼。

——彭小华

最近，我学习了党的十九届六中全会公报和《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，倍受鼓舞，倍感振奋，倍增信心。浅谈几点学习体会。

第一，进一步增强听党话跟党走的坚定信念。党的十九届六中全会全面系统地总结党的百年奋斗重大成就和历史经验，彰显了党的百年丰功伟绩。进一步激发了全党全国人民的奋斗意志，坚定信念，树立信心。第二，《决议》中明确了两个确立，这是六中全会的核心问题，是党心所想，民心所致，是确保全党步调一致向前进的需要，是实现第二个百年目标的需要。第三，进一步增强实现中华民族伟大复兴的信心。总结过去，是为了开创未来。勿忘昨天苦难辉煌，无愧今天使命担当，不负明天伟大梦想。学习六中全会精神，使我们开拓了视野，明确了目标，进一步增强做好当前和今后各项工作的信心。

——苏忠能

编者按：日前，市委老干部局召开系统青年干部、局直属机关团委主题座谈交流会。会上，黄晖、田雯、杨翔、徐辰、李超、全鑫6位青年代表围绕党史学习教育交流心得体会。本刊将依次刊登发言稿，供读者分享学习。

不忘来时路 薪火永相承

□ 黄 晖

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上指出：一百年来，中国共产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，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。在阅马超级赛的学思践悟中，我深受熏陶和启迪，常常深思：到底是什么力量，让中国共产党从最初的50多名党员到如今已拥有9500多万？使中华民族实现近代以来最伟大的复兴之梦？又是什么力量，让中国人民一次又一次地战胜各种风险挑战，最终汇聚成百年征程的磅礴动力？

我想回到1928年的龙华枫林桥，听听年仅26岁的陈乔年想对哥哥说的话。因为就在一年前陈乔年的哥哥陈延年就在龙华英勇就义。我想问问他：面对敌人以死相威胁，您到底怕不怕？我想他一定会笑着回答：只要能推倒压迫中国人民的三座大山，让我们的子孙后代享受前人披荆斩棘的幸福，我死而无憾！

我想问问邓稼先，问问那些为了国家富强而隐姓埋名一生的科学家们，你们放弃优越的条件，去戈壁沙漠，苦不苦？我想他们一定会斩钉截铁地说：我对自己的选择无怨无悔，愿意为发展祖国科技事业奉献一生！

我还想问问黄文秀、孙丽美，是什么让你们放弃大城市的工作机会，扎根乡村，艰苦奋斗，与群众同吃同住同脱贫？她们一定

会义无反顾告诉我：我是一名共产党员，这里的百姓需要我，我有责任带领他们脱贫致富奔小康啊！

党中央在十九届六中全会发出号召，“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”。通过联系实际学党史，使我清醒地认识到，做好新时代老干部工作，必须把尊重老干部与尊重党的根脉、历史紧密联系起来，把尊重老干部与尊崇党的伟大追求、不懈奋斗紧密联系起来，以新发展理念和开拓创新的作风做好老干部工作。迈进新征程，我要进一步增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，胸怀“国之大者”，捍卫“两个确立”，不忘初心、牢记使命，聚焦全局中心工作，与全局同志想在一起、干在一起，风雨同舟、同甘共苦。在办公室财务岗上，我努力熟悉政策业务、追求精益求精，树牢“底线意识”，把“纪律规矩”挺在前；在机要岗上，我牢固树立大局意识，恪守忠诚干净担当，把“细致、精致、极致”作为工作标准，把“马上就办、办就办好”作为基本要求，高效高质做好机要事务，认真完成领导交办的相关工作。

赓续红色血脉，传承红色基因。我要在新征程中，传承好老一辈革命家的光荣传统，彰显年轻党员的“昂扬士气”、“蓬勃朝气”和“浩然正气”。始终把老干部工作当成终身事业来追求，无需扬鞭自奋蹄，把老干部对美好生活的向往作为奋斗目标，把领导关心的事盯牢、把同事烦心的事办好、把自己份内的事做精，为办公室这个优秀团队贡献自己的一份力量，为推进新时代党的老干部事业添砖加瓦。

有这么一群人，他们不知道应该如何主宰自己的命运，也不知道自己的家园将会在哪里，2021年国际上有大量难民因为战争、灾难等被迫流离失所。1929年5月4日，一名笔名为“醉梦人”的读者向上海《生活》周刊投稿，展望“未来之中国”，提出“吾国何时可稻产自丰、谷产自足，不忧饥馑？吾国何时可产巨量之钢铁、枪炮、舰船，供给吾国之边防军？”等十问，当时文章刊出后，许多读者都对实现“十问”持悲观态度。然而斗转星移、日月新天，当年“醉梦人”的“十问”现在已悉数实现。今日之中国，一跃成为世界第二大经济体、第一大工业国，成为世界经济增长的头部引擎，千百年来来的绝对贫困问题历史性地画上了句号，“民亦劳止，汔可小康”的社会憧憬也已经变成现实。

民生如此，外交亦然。一百多年前的巴黎和会上，有一位出色的中国外交官，在面对列强时坚定地表明了“中国态度”，这位外交官的名字叫做顾维钧，这段历史也被拍成电影《我的1919》。让我们再回到现在，今日之中国在国际舞台上扮演着前所未有的重要角色。在加入世贸组织20年里，从博鳌到达沃斯、从服贸会到进博会，中国同世界各国分享着自身发展的新机遇。从“一带一路”正在成为造福世界的“富裕带”，惠及民众的“幸福路”；再到新冠疫情防控中，中国对外提供近20亿剂疫苗，是对外提供疫苗最多的国家，这都不断彰显着我们的大国担当。

从上述例子中，我们能够感受到，一百年来，国际丛林法则从未变过，而我们的祖国却在饱经沧桑、历经磨难之后迎来了从站起来富起来到强起来的伟大飞跃。探寻百年光阴，通读百年党史，是什么让我们避免了忍饥挨饿、被动挨打？答案既简单又深刻，

就是坚持党的领导。历史一次又一次证明，只有中国共产党才能救中国、才能发展中国。

学习党史、以史为鉴，对自身而言，要做到以下三个方面：

一、在常学常思中保有真诚之心，涵养“事虽小，不为不成”的实干精神

空谈误国，实干兴邦，我们的各项成是百年来千万党员求真务实、真抓实干干出来的。在老干部工作中，我也要始终传承共产党人“干”字当头的红色基因，不折不扣落实上级交办各项任务，努力做到件件有着落、事事有回声，更加注重将自身各项工作形成闭环，在干事创业过程中，总结经验、反思不足，在从实践到认知再到实践的过程中获得成长。

二、在深学细悟中保有敬畏之心，砥砺“民胞物与，念兹在兹”的人民情怀

纵观百年党史，我们党书写了一幅又一幅人民至上的美丽画卷和优异答卷。我也要秉持为民服务的宗旨，在工作中，尤其是在课题调研过程中，及时回应、认真解答基层工作人员提出的各项问题，能帮尽帮，形成良好的沟通交流机制；也要沉下心来感悟和学习参与调研工作的老领导、老同志他们的宝贵经验和优良作风。

三、在学用结合中保有责任之心，强化“使命在心，职责在肩”的担当精神

把党史作为“必修课”学在日常、学在实处，在工作中练就担当的宽肩膀。在文稿材料准备中，逐字斟酌、反复推敲，做到每一句话都有出处、有支撑；在内勤工作中，更加注重将经手的每个事项都厘清相关的政策制度规定，做到心中有底。同时也要学会“弹钢琴”“踱方步”，分清轻重缓急、做好统筹兼顾，将实事做实，将小事做细，努力提升自己从事老干部工作的底蕴和素养。

读百年党史

铸理想之魂

□

田

雯

我退休前曾担任长宁区天山路街道纺大居民区党总支书记。在职工作时，我深感离退休干部这一群体对社区建设的重要性，他们有着较高的威望优势和深厚的群众基础，是维护社区稳定、参与社区治理的重要力量。近几年，全市开展城市社区离退休干部党建，各街镇、村居依托社区党群服务中心（站）纷纷挂牌“社区离退休干部之家”，我发自内心为这项工作点赞，第一时间到社区报到，第一时间走进社区离退休干部之家。一年多来，我在这

个新的大家庭中开心学习、愉快活动、奉献余热，找到了归宿感，提升了幸福感，也拥有着满满的获得感。

在这里，我们思想永不落伍。记得初来乍到时，我有过疑虑，心想社区里的老同志来自不同单位、工作阅历经历和兴趣爱好都不尽相同，如何把老同志组织起来学习充电？这个“家”能成为我们的思想港湾吗？很快，“家”里的一系列举措消除了我的疑惑：一方面，街道社区在这里定期举办老同志通报会、座谈会、生

活会等，让我们及时了解当前形势，了解社情民情；另一方面，在广泛听取社区老同志意见的基础上，结合当前形势和老同志的学习需求，街道社区为我们制定了全年学习菜单，形成了“线上+线下”的多元学习模式。一年多来，在社区离退休干部之家这个大家庭中，我们学“思想”、学“讲话”，学党史、学理论，学文化、学法律，学网络技术、学智能手机运用。我们既了解社情，融入社区，也接触新知识，学会了运用手机网上学习、购物等操作技

来了还想再来的温馨家园

□ 周玲娟



能，更强化党性锻炼，做到思想常新，永葆本色，我们是一群永不落伍的“新时代老人”。

在这里，我们精神生活丰富多彩。去年七一前的一天，我刚走进社区离退休干部之家，就被走廊里琳琅满目的书画摄影作品吸引住了，一幅幅精美的作品抒发着老同志浓浓的爱党爱国情怀。大家在作品前驻足欣赏，热烈讨论，现场气氛活跃，其乐融融。其实，这已是社区离退休干部之家的常态化场景，因为自建“家”以来，社区就积极引导各兴趣团队举办丰富多彩、喜闻乐见的文体活动，引导老同志们讴歌美好生活，表达对党的深厚感情，让老同志学在其中、乐在其中。细细数来，我在“家”里参加过的活动已经不胜枚举，如在“飞天之音”活动中唱红歌，唱出了精气神，坚定了感党恩、听党话、跟党走信心信念；在“悦读之春”活动中徜徉书海，增长了知识，陶冶了情操；在“风、雅、颂”系列活动中，学习插花、团扇、艺术品鉴等技能，追求情趣高雅的晚年生活；在“睦邻之秋”活动中，分享好

家风，传递正能量，争做新风尚的引领者。

在这里，我们得到了亲情般的关心。随着社区离退休干部之家建设的不断完善，社区充分用好这个平台，为我们老同志提供亲情化、个性化、多样化的服务和关爱。我们在这个“家”中感受到了温度，街道和社区夏送清凉，冬送温暖，春节、端午节、中秋节、重阳节等重要传统节日之际还会组织我们自制粽子、月饼等特色食品，共享节日温情。我们在这个“家”中也感受到了力量，有的老同志有个性化需求，总能第一时间在社区离退休干部之家找到政策咨询和法律援助，老同志的眉头渐渐舒展了。我们在这个“家”中更感受到了希望，对独居、患病等老同志，社区离退休干部之家会给予及时关心关爱，为老同志点亮生命之光。前不久，我还发现一批老年助餐点、养老服务驿站等进驻“家”门口，对老同志的关心像春风化雨般更加体贴入微，滋润心田。

在这里，我们人生价值又一次得到了实现。社区离退休干部之家的成立，为我们老同志参与社

区治理搭建了广阔舞台。社区按照“地缘”“趣缘”“业缘”等先后组建了50多个志愿团队，我们在党史宣讲、垃圾分类、疫情防控、矛盾纠纷调解等基层治理工作中，奉献余热、发挥特长。社区积极组织我们老同志参与业委会自治小组、文明养宠宣传队、与驻地青年官兵结对的“兵母子”品牌建设等。我本人也积极响应号召，牵头成立了社区党史宣讲团，组织带动老同志集思广益、挖掘资源，打造以天山社区路名为脉络的“红色故事路块链”情景党课，在社区、机关、学校、“两新”组织中授课100余次，受到广泛好评。一个个志愿团队、一场场志愿活动像珍珠一样散落在社区各个角落发光，让我们老有所为的晚年生活更有意义、更显价值。

社区离退休干部之家成立以来，我们越来越多的老同志在这里“落户”，成为老同志流连忘返的温馨家园。我们既是受益者，更是主人翁，今后我们将继续努力，积极参加家里的学习活动，在享受家的温暖的同时，也发挥好我们的光和热，更好地为社区建设贡献力量！



传承老干部工作历史 增强奋进的使命担当

□ 徐 鹏

编者按：1982年2月，中共中央颁布了《关于建立老干部退休制度的决定》，邓小平曾称之为“在党的历史上值得大书特书的事”。老干部工作的发展历程是一部光辉的历史，在我们党的建设史上具有十分重要的意义。40年走出的不惑之路，40年创造的辉煌征程。亲历者，我们的老干部和老干部工作者都感慨万千。本期特设专栏，让我们为这特殊的生日送上祝福的心声——

作为一名老干部工作者，学习和领会好老干部工作的发展历史是我们的神圣职责。明镜所以照形，古事所以知今。最近，我按照党史学习教育的要求，重点围绕老干部退休制度的建立以及老干部工作发展历程展开系统学习，力求通过学习，站在历史的角度看待老干部和老干部工作，找回做老干部工作的初心，不断增强做好工作的信心和动力。

一、准确把握建立老干部退休制度的历史背景

关于“老干部”的概念，在建国前就已经提出。建国后，在军队和地方先后就干部的退休问题出台过一些规定，明确相关保障待遇，并根据不同时期的情况进行多次调整。解决干部的新老接替问题，推进干部的年轻化，已成为摆在全党面前的重大课题，上升到国家战略层面。邓小平还把这个问题的喻之为“一场革命”，疾呼：“这场革命不搞，让老人、病人挡住比较年轻、有干劲、有能力的人的路，不只是四个现代化没希望，甚至要涉及到亡党亡国的问题”。1978年12月，中组部印发《关于加强老干部工作的几点意见》；1979年7月，邓小平明确提出要建立干部退休制度；1980年2月，党的十一届五中全会提出要废除干部领导职务终身制；1978年4月，中组部成立老干部管理局；1982年，中央作出《关于建立老干部退休制度的决定》，标志着我国老干部离退休制度的正式建立。此后，全国各地也相继成立了老干部工作部门，正式拉开老干部工作的序幕。

二、深刻认识老干部所作出的历史贡献

干部退休制度的建立，是党的十一届三中全会以来政治体制、党的建设制度改革的重要组成部分。一方面，它解决了干部老化、后继无人的问题，保证了干部队伍的健康发展，废除了实际存在的干部终身制，提升干部队伍的整体能力和水平，是中国特色干部人事制度的鲜明标志；另一方面，也体现党对离退休干部历史功绩的充分肯定，





对广大老干部的关心关爱，让他们消除后顾之忧，安度晚年。

今天，我们回顾和总结这段历史，可以深切感受到，建立干部退休制度不是当时的一时兴起，而是我们党在长期的革命、建设的实践中形成的，整个过程也充满了艰辛和曲折，这其中凝聚了邓小平、陈云等党和国家领导人的政治智慧和政治勇气，着眼党和国家的现实情况和长远发展需要，力排众议，果断决策。从另一方面，这项制度之所以能够得到有效推进，与广大老干部的拥护和支持分不开的。他们受党教育多年，有着为党为国家奉献终生的赤诚之心。当祖国需要的时候，他们奋勇向前，奔赴一线，用实际行动演绎了一段段激情燃烧的岁月。当他们正准备重整行装，大干一场的时候，国家提出新老接替，干部要年轻化，虽然有很多的不舍和不甘，但他们还是服从大局，着眼全局，主动让“位”，甘愿退居二线，充当顾问和参谋。这充分体现了广大老干部浓厚的爱国爱党情怀，坚定永远跟党走的信念和决心。我们在评价老干部的历史成就和功绩时，不仅要看到他们在革命和建设时期的“挺身而出”，还要感受和体会他们在重大改革中的“全身而退”，可以说，没有他们作出的牺牲，干部退休制度就不可能顺利实施，国家政权的平稳过渡和经济社会的恢复就不能尽快实现。

三、激发做好老干部工作的自信和担当

从1982年建立老干部退休制度，至今已有近40年。它与改革同行，与时代同步，不断得到充实和发展，到今天仍保持很强的生机活力，一批又一批干部享受到退休制度带来的红利，开启人生华丽的又一篇。它已成为干部管理链条中不可或缺的一环，为干部队伍的新老接替，年轻干部的培养和发展提供强有力的制度保障。

作为老干部工作者，我们要不断增强对干部退休制度的自信，对做好老干部工作的信心，在为广大老同志的服务中彰显价值担当和责任担当。做老干部工作，不仅仅是做做服

务，打打电话，发发通知，而是一项“技术含量”很高的工作。要学习好传承好老干部工作历史，时刻提醒着我们，时刻鞭策着我们，把准奋斗的方向，找到工作的动力。要学习掌握干部退休制度建立的历史，深刻分析当时的社会背景和历史条件，以及对于党和国家改革发展的重大意义；另一方面，也深切感受和体会制度建立的艰辛和曲折，更加珍惜它的来之不易，转化为服务好老同志的责任心和驱动力。与此同时，我们服务的对象，每一位老同志都是一部活的历史，他们见证了党和国家的奋斗历程，有着非常丰厚的历史记忆。在用心用情、精准精细做好服务保障，让他们安享晚年的同时，主动与他们对上话、交朋友；面对面、心贴心，聆听他们的辉煌故事，感知他们的心路历程，传承他们的光荣传统，发扬他们的精神品格，立志成为老干部历史的宣讲者和传承人。

述往思来，向史而新。进入到新时代，老干部工作的外部环境和条件也发生着深刻变化，诸如全面从严治党、加强社会治理、人口老龄化、信息化建设、数字鸿沟等等，这其中既有机遇，又有挑战。我们的工作重点也从离休干部的服务管理向离退休干部党的建设、发挥作用、精神文明建设等转变，由“单兵作战”走向“多点开花”。如何做到“百花齐放”“百家争鸣”，考验的是我们的智慧，需要我们依靠思考不断创新。历史是一面镜子，也是一把标尺，只有把老干部工作发展的历史读懂了、读透了，才能照得准，对得齐，获得更多的经验，吸取少走弯路的教训，创新的源泉才能不断涌出。作为新时代的老干部工作者，我们不能躺在过去的功劳簿上，吃老本，念旧经，要敢于担当，跳出舒适区，打破瓶颈期，不断增强求新求变意识，主动对接当前的新形势新任务新要求，紧密结合离退休干部的实际情况，寻找新路、找准对路，做出亮点、做出特色、做出影响，努力打造属于上海老干部工作的特色品牌，让广大离退休干部有更多的归属感、荣誉感和获得感。



1982年2月，党中央作出了《关于建立老干部退休制度的决定》（中发“1982”13号）。40年后的今天看来，这个文件是非常及时和英明正确的。党的十一届三中全会到六中全会后，党在指导思想上的拨乱反正的历史任务已经胜利完成，党的思想、政治和组织状况已经大为巩固。在这样的情况下，中央把新老干部适当交替的问题提到全党的重要议事日程上来，有秩序有步骤地加以妥善解决，无疑是具有里程碑式意义的。

文件颁发以后，从中央到基层，从军队到地方的一大批老干部，在各级党组织的安排下有序地离开了各级领导岗位。同时，我党培养和造就的一大批德才兼备、年富力强的中青年干部，逐步走上了各级领导岗位。成功地完成了新老干部的交替，废除了干部领导职务实际

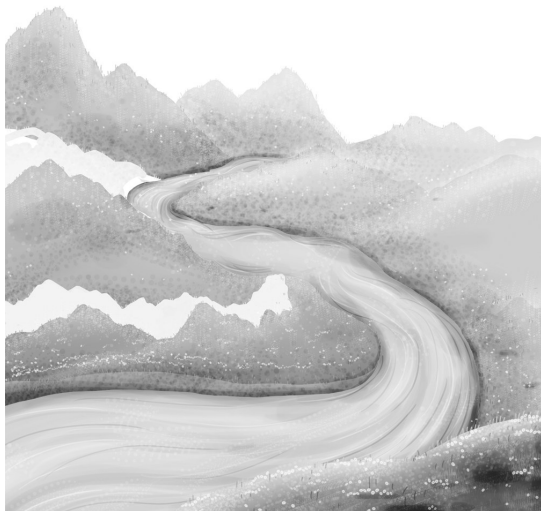
上存在的终身制。逐步建立起一整套适合中国社会主义现代化建设需要的领导体制和干部制度，并以党章和国家法律的形式固定下来，为我们今天的改革开放事业取得令世界瞩目的成就，为我党完成新时期的宏伟历史任务奠定了坚实的基础。

文件颁发以后，各级党组织，包括部队的政治部门都先后建立了老干部工作机构，专司其事。那时，我在海军东海舰队某部任副营职干部干事。刚开始，我们部队还没有建立老干部工作部门，我参与了老干部的资历复审和老干部颁发离休证大会的筹备工作。不久，东海舰队机关在沪老干部颁发离休证大会在上海隆重举行，东海舰队司令员

出席。会后，司令员还陪老同志们共进午餐。

时光荏苒，转眼到了1994年，我转业到了浦东新区组织部。2000年初，我担任了新区老干部管理处处长。当时浦东新区是离退休共管的，离休干部（含社区老干部）有2000多名。面临最大困难是老干部工资、医疗、住房待遇没有落实，主要是易地安置在我区的老干部。老干部活动和老干部大学场所没有落实。老干部工作办公场所比较陈旧和狭小。在区委和区组织部领导的关心指导下，在相关部门的热情帮助下，在管理处全体同志共同努力下，老干部的政治待遇和生活待遇逐步得到了很好的落实。我们将有关文件通过各级党组织及时传达到不同级别的老干部，形成制度。我们针对易地安置老干部原单位工资不能及时到位，有的原

单位甚至要求老干部每年年初拿着新报纸照相寄回去才能发工资的情况，与老干部原单位联系，保证了老干部工资的及时发放和改变了有损老干部人格的做法。我们针对易地安置老干部医疗费不能及时报销、按原单位所在地规定不能全部报销的情况，及时与老干部原单位联系，建议他们特事特办。确实不能解决的，我们在申请建立的老干部医疗特殊基金内解决。我们按困难排摸、按政策要求、全部解决了老同志的住房问题。老干部生活待遇的全面落实，为更好地发挥他们特有的政治优势和作用打下了坚实的基础。同时对个别无理要求更改革命资历、提高享受待遇、增加住房面积的老同志，坚持原则。



欣然回首四十载

□ 徐建东



我们开展了以老干部支部为主的自我学习、自我教育的“三对比”活动。让老同志与牺牲的战友比，看到自己是幸存者，继续保持和发扬党的光荣传统；与改革开放前后生活比，看到个人家庭生活逐步改善，国家日益繁荣富强，对国家前途充满信心；与普通群众比，看到党和人民的关心，滴水之恩当涌泉相报。我们根据形势任务每年开展一项主题教育活动。通过教育，团结骨干，形成强大的正能量政治氛围，使老干部队伍的正气始终占上风。在区委领导的直接关心下，老干部的活动场所从选址到改造和翻建，建成了集老干部活动、老干部大学和办公为一体的美轮美奂多功能大楼。活动开展得红红火火，深受老干部的喜欢。我们集中新区各单位各部门老干部工作者的智慧和力量，创新思路，千方百计为老干部的晚年生活锦上添花。我们的工作得到了市委老干部局肯定。浦东新区区委组织部老干部管理处曾获得市委老干部局颁发的“上海市老干部社区养老先进单位”（当时这个奖项，上海只有两单位获评）。

我在老干部工作岗位上工作了8年多，是终身难忘的。这是个不可多得的特殊岗位。在我们服务的对象中，有一大批参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争和党的“地下工作”的老同志。他们是无数为国捐躯革命先烈的幸存者，开国元勋。中华人民共和国建立后，他们又在几乎是一穷二白的基础上投入了社会主义建设事业，为我们今天各项事业的辉煌和欣欣向荣打下了坚实的基础。可是，他们不居功，不自傲，即使离开工作岗位后，仍在以自己的经验和党培养下养成的好传统、好作风关心和教育着青少年。以老干部和老党员的身份大力支持党的十一届三中全会确立的基本路线，支持改革开放以来的一系列方针政策，支持在职干部的工作。他们中有靠自己的步履为浦东陆家嘴地区绘制了10多张便民地图的同志；有

默默无闻赞助10位贫困地区儿童上学不思回报、不图张扬的同志；有积极支援大西北建设，正确对待个人职级上得失的同志；有十年十次十万里自行车单骑行，一路宣传党的优良传统和改革开放政策，省吃俭用两次捐献四万元党费的同志；有上世纪五十年代被打成右派，开除公职，20多年接受监督和劳动改造，平反后没有半点怨言，全身心投入工作的同志；有将遗体捐献给祖国医学事业的同志；有“文革”中被打成“里通外国的特务分子”，被造反派打得奄奄一息，“文革”后不计前嫌，乐观开朗，依然积极投入一生热爱的教育事业的同志，等等。在这些老干部身上集中体现了中国共产党人的全部优秀品质和中华民族的优良传统。在与他们的交往中，我深受教育。

当我在这个岗位上工作一年多，工作刚有起色时，单位发生了一起重大事故。一时责难四起，压力山大。那段时间，我几天几夜无法入睡，头发一把一把掉。那时，我与老干部的骨干刚建立起友谊。他们闻讯后，纷纷打来电话和赶来安慰我，帮我排忧解难。他们鼓励我，一定要相信组织，相信群众和老同志正义的力量，不要辜负党的长期培养和教育，相信我一定会战胜困难，重新打开工作局面。老同志们朴实真诚的话语和举动，深深地教育了我，感动了我，提升了我的思想境界，增强了我战胜困难的信心，也坚定了我更好地为老干部服务的思想。随着工作深入，我与很多老干部骨干建立了忘年交，并一直保持着联系。也眼看着很多老同志一个个离开了我们，我会情不自禁地追思他们。在这8年中，组织上给了我很多个人荣誉。可与老干部的英雄事迹和模范行为比，实在算不了什么。经常对照老干部的思想和行为，不断洗刷自己的灵魂，使自己的思想得到净化和升华，永远不忘共产党人的初心，这才是我在老干部工作岗位上受益终身的无价之宝！

弘扬老干部工作者精神

□ 乔建忠

随着《关于建立老干部退休制度的决定》的实施，从1982年下半年开始，全国各地各级老干部工作部门如雨后春笋，破土而出。老干部工作部门的建立，必然有老干部工作者。这是一支从事特殊工作，担负特殊使命的队伍。40年来，无论是专职还是兼职的老干部工作者，都在默默无闻，勤勤恳恳，兢兢业业，无私奉献，谱写了一曲人间大爱的颂歌。开拓进取、责任担当、大爱奉献，这种精神值得大书特书，并不断弘扬。

一、开拓进取是老干部工作者精神的灵魂

40年来，广大老干部工作者始终不断地创新工作，用现代的管理模式，创新的理念，创新的思路，开拓进取的精神，全方位推进老干部工作，使老干部工作与其它工作一样，焕发出勃勃生机，取得了令人瞩目的优秀成果。就拿我所在的浦东新区老干部工作来说，也是一年一个样，年年有创新。

1996年，针对离休干部年龄越来越大，身体越来越差的实际问题，在全市率先实行老干部党的组织关系属地化，使老干部“四个就近”即：就近学习、就近参加组织生活、就近得到关心照顾，就近发挥作用落到了实处。市委老干部局在浦东新区梅园新村街道（现为陆家嘴街道）召开现场会，总结推广了浦东新区老干部党的组织关系实行属地化管理，促进老干部“四个就近”的做法和经验。

1998年，由浦东新区老干部管理服务中心牵头，联合南汇、奉贤、金山、崇明及

在浦东的有关市属企业的老干部活动中心，成立了东片老干部活动联合体，实行资源共享，经常开展活动，这是“四个就近”新的拓展和延伸，深受老干部欢迎。市委老干部局总结推广了这一做法。

2000年，为了加强对老干部党建工作的领导，让老干部“思想常新，理想永存”，更好地组织发动老干部积极投身浦东改革开放事业，更好地发挥作用，浦东新区在全市第一个成立了“浦东新区老干部工作党工委”。这一新生事物很快在全市开花结果。现在，各区、委办局老干部工作部门，大都成立了老干部工作党工委，使老干部工作发生了质的飞跃。

2010年，浦东新区塘桥街道东方居民委员会，将来自四面八方的老干部组织起来，成立了“东方居委老干部工作理事会”，组织老干部积极开展争当“六大员”活动，在社区居民共治自治中发挥了独特的作用。新区老干部局抓住了这一创新举措，组织总结推广经验，得到了市委老干部局领导的充分肯定，召开有关现场会，在全市推广，使“争当六大员”活动，在全市老干部工作系统蓬勃开展起来。不久，“东方居委老干部理事会”被评为“全国老干部工作先进集体”。2016年12月26日，东方居委老干部理事会理事长、退休干部曹开裕同志，作为上海市唯一一名先进集体代表，赴京参加了全国老干部工作“双先”表彰大会，受到习近平总书记的亲切接见。



不断开拓创新，使老干部工作始终充满了生机和活力，这是老干部工作者40年来“让老干部满意、让党放心”的精神之灵魂。老干部工作者们说：“浦东在全国处于‘领先’地位，老干部工作也要有‘领先’精神，应该年年有创新，这才能与我们所处的位置、所担负的责任相适应。”

二、责任担当是老干部工作者精神的品质

40年来，老干部工作者始终把“责任”放在第一位，勇于担当，信奉“老干部的事无小事”；老干部的事要“特事特办、快事快办”；“老干部的事大于天”。这就是老干部工作者40年来挺身而出，为老干部化危机、解难题的精神准则。

2000年，杨兴林调任新区经贸局基层工作委员会党委副书记，具体负责老干部工作。他迎头的第一件大事，就是企业改制中，拖欠离休干部上百万元的医药费；还有企业离休干部没有享受机关、事业单位离休干部待遇等问题，老干部意见很大，怨气冲天，天天找他，要求落实离休干部“两个待遇”，解决医药费和待遇问题。杨兴林没有推脱，敢于担当，迎难而上，他带领局老干部工作者深入实际，认真听取老干部意见，在广泛调查研究的基础上，向区委、区政府写了申请报告，建议采取财政托底的办法，从根本上解决离休干部离休费和医药费问

题。区委、区政府领导十分重视这个问题，专门召开有关会议，采取“特事特办”的方式，决定建立离休费、医药费财政支持机制，每年下拨专款220万元，解决离休干部的后顾之忧，驱散了老干部脸上的愁云。老干部深深感受到党和政府的温暖。

张贵宝是浦东新区工业总公司崂山路商场的经理。他解放前参加革命，在部队是战士，复员到原南市区商业总公司。但由于个人档案缺失，不能证明曾是干部身份，因此不能享受离休干部待遇。几年来，他多次上访，要求落实政策。单位领导将这个任务交给老干部工作者徐文丽，叮嘱她要认真调查，给老张有一个实事求是的明确答复。徐文丽面对的难题是：南市区合并黄浦区后，其档案归黄浦区保存。在原南市区浩如烟海的旧档案中，要找到能证明张贵宝曾是干部身份的材料决非易事。徐文丽不忘组织的重托和老张的期盼，接受任务后，她一头扎进了黄浦区档案馆。年代太远了，档案馆内一摞摞发黄的纸页上布满了灰尘，稍一抖动，尘埃四起，直呛鼻喉。在一个多月的时间里，她每天早上九点钟准时进档案馆，下午五点出来，人搞得灰头土脸，许多人已认不出她了。徐文丽不厌其烦，耐心翻阅了几万件原始档案，终于一份组织上填写的张贵宝在“文革”前的“干部工资表”展现在眼前，情况属实，老张原是干部身份。徐文丽大喜，立即向领导汇报。经逐级核实审批，有关部门按规定，给张贵宝落实了政策，补办了离休手续。当徐文丽将张贵宝的离休证交到他手上时，张老热泪盈眶，激动得半晌说不出话。

40年来，无数的老干部工作者靠什么

力量、什么精神将老干部工作做得如此辉煌，如此使老干部们啧啧称赞，让党组织放心满意？他们靠的是责任担当！老干部工作者们说：“老干部是党和国家的宝贵财富，是我们事业的奠基人，做好老干部工作是党和人民交给我们的光荣任务，担当尽责是自己的神圣义务，任何时候都不能忘了初心使命。”

三、大爱奉献是老干部工作者精神的核心

大爱奉献是一种境界，是对老干部“政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀”的核心所在。40年来，“当儿做女”是老干部工作者这个群体的主要特征。他们秉承着中华民族的传统美德，把对父母孝敬移情到对老干部的孝道。“老干部的贴心人”、“老干部的小棉袄”成为他们的集体称谓。

浦东市场监管局老干部工作者张顺福爱与离休干部奚刚同住一个病区。老奚已85岁了，患有多种疾病，且老伴已去世，子女又不在身边，张顺福担负起照顾老奚的责任，白天为他端茶送水，晚上没有陪自己爱人，而是陪老奚，睡在老奚身旁。老奚住院半个月，张顺福陪了他半个月。张顺福爱人说：“他对老干部的感情超过了我。”老奚感动地说：“小张做到的事，我的子女不一定能做到，他比我的儿女还要亲。”

张顺福调其它部门工作后，接替他的老干部工作者王黎平，对老干部也倾注了满腔热情。有一年冬天，寒风刺骨，气温零下3度。浦东新区大团镇老干部邵伯祥不慎跌伤骨折，王黎平得知消息时快下班了，但他决定马上去探望。这天正好是他生日，家里人给他准备了丰盛的晚餐。老邵家在农村没有路灯，晚上八点多了，王黎平还是没有找到老邵家。他一个村一个村地打听寻找，终于在晚上快11点了才找到老邵家。邵伯祥老两口见

到冻得瑟瑟发抖的王黎平时，感动得说不出话来，只是掉眼泪。此时，由于农村已没有公交车了，王黎平只好独自摸黑走回家，到家天快亮了。

许多象张顺福、王黎平这样的老干部工作者，始终置于老干部儿女的位置上，争做老干部的好儿女。床前尽孝，忙前忙后，不知疲惫。他们要求自己做到“五必到”：节日期间必到、生日必到、患病必到、家里有困难必到、病故必到。浦东公安分局老干部工作者沈开林在这个岗位上勤奋工作了30年，他多次有调动工作的机会，但他都放弃了。他离不开老干部，离不开这崇高的事业。30年来，他身边的领导换了一茬又一茬，人员走了一批又一批，他选择的仍然是坚守，一直到退休。在老干部工作岗位上大爱奉献的事迹，多如繁星，每一颗都在熠熠闪光，令人动容。

这就是老干部工作者40年来的精神之品质。他们把细致的服务，热心的关怀送到每一个老干部的心里，把党的阳光雨露播撒到每一位老干部的心坎上。他们“献了青春献终身”，无怨无悔！40年来的大爱奉献，是做好老干部工作的精神之核心。40年来，数万老干部工作者就是凭着这种精神，出色地完成了党和人民交给的光荣任务。



重大的《决定》 重要的遵循

□ 罗文辉

遵循《决定》，牢记老干部的历史功绩。《决定》提出“对于党的老干部的不可磨灭的历史功勋，我们全党全军和全国各族人民，我们的子孙后代，都是决不会忘记，也决不当忘记的”。饮水思源，知恩图报，那些为我们铺就幸福生活道路的共和国老干部，更值得我们发自内心地尊重。对老干部功绩的认识程度，决定着以什么样的感情和态度对待老干部，怎么去千方百计帮助解决老同志的特殊困难。比如，一位离休干部抵押了他自己的房子为其儿子经商进行贷款，因其儿子经商失败还不了贷款，法院查封了他的房子、冻结了他的离休金，导致这位离休干部连日常生活费也没有了来源，老干部工作人员多次与办案法官联系沟通，打“感情牌”，最终解冻一部分离休金供老同志日常生活开支，既维护了法律的权威，又体现了法律的温度，保障了老同志的基本生活。

遵循《决定》，运用党的老干部政策。《决定》提出“老干部离休退休以后，一定要很好地安排照顾，基本政治待遇不变，生活待遇还要略为从优，并注意很好地发挥他们的作用。这应当成为我们党和国家的坚定不移的政策原则之一”。40年来，党和政府制定和完善了一系列老干部政策，形成了一套完整的政策体系。作为老干部工作人员，只有认真学习和掌握老干部政策，才能把党和政府对老干部的关心照顾落到实处，才能让老干部真正有尊重感、获得感、幸福感。比如，沪上有位离休干部（孤老、独居在昆山）被别人骗了100万元现金后，又把一所

她居住的房子无偿赠与一个“好人”去做“善事”，老干部工作人员通过法律途径为她争取了“居住权”。考虑到她是无人照顾的孤老，一个人生活在外地，就主动与苏州、昆山老干部局联系，商定全天候关心照顾的具体方案，定期与她居住的居委会、物业管理联系，落实专人每天上门看望，切实保障她的人身安全和财产安全。

遵循《决定》，学习和传承老干部优良传统和作风。《决定》提出“我们党的老干部是党的宝贵财富”，“所有在职干部，都要尊重离休退休老干部，虚心向他们请教，热忱地体贴他们，做到对自己严格要求，对离休退休的老同志好好照顾，并且努力在全社会范围内造成敬老尊贤的优良风尚”。老同志在长期的革命、建设、改革实践中积累了丰富的经验，具有不可替代的政治优势、威望优势和智慧优势，值得在职干部很好地学习和继承他们的光荣传统和崇高风范并且不断发扬光大。作为老干部工作人员可以发挥直接联系服务老干部的优势和条件，随时随地向身边的老干部学习，比如，长宁区原区委书记、政协主席，全国最美“五老”、全国关心下一代工作荣誉奖获得者李仁杰离休后，全身心投入关心下一代工作，坚持办好“马读会”，深入社区、机关、学校作报告、上党课；建立“爱心育苗基金”、开展关爱帮扶活动，助力青少年茁壮成长。通过学习身边老同志的先进事迹，使我们更加深刻地认识到老干部优良传统的价值和意义，从中汲取有益于加强修养、做好工作的精神和智慧。

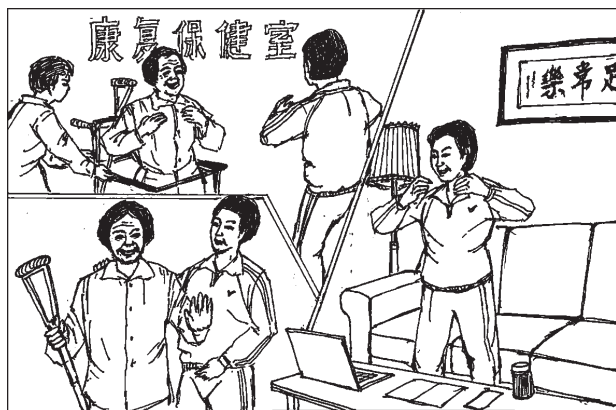


托起社区老人的 幸福梦

□ 李荣光 画



1、闵行区古美路街道乐龄互助站十年如一日，开展低龄老人为社区高龄老人服务。在志愿服务中，他们注重团队建设，强化党建引领，成立了功能型党支部，制定了一系列自治管理制度。



2、互助站以健康、快乐为宗旨，开展社区老人的健康管理。老党员严静娣是一名退休教师，每天在互助站里教老人们学做保健操。88岁胡阿婆坚持做操，她说：“在乐龄互助站的健康管理下，现在我甩掉拐杖啦！”



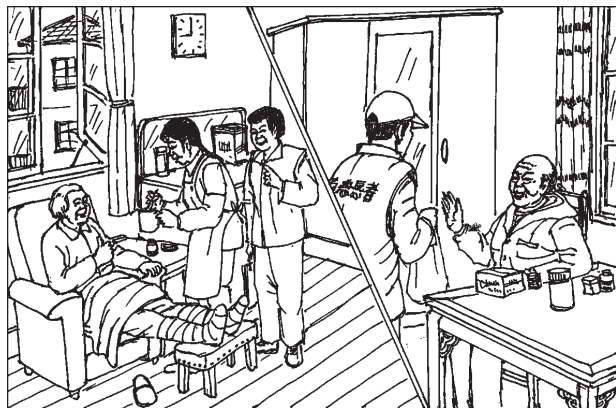
3、互助站引入多方资源，为高龄老人提供精神需求服务，如：开展老年人维权及法律知识等讲座，文艺演出、手工扎花、绿植栽培等活动。10年来，开展的各类活动500余场，受益人群达30000人次。



4、空巢老人的心理健康一直是社区关注的问题。5年前，90岁的张老伯老伴去世了，张老伯成天沉浸在悲痛中，不愿出门。志愿者得知此事，每天上门陪伴，开导老人，并邀请他参与到互助站的活动。



5、由团队中热衷“买汰烧”的志愿者组成饮食组，为社区老人们的饮食增添点“花头”。志愿者们隔三差五为老人包个馄饨，过生日来碗大排面，重阳节做糕点……



6、88岁黄阿婆不慎摔伤导致双腿骨折，经医院治疗后需在家康复，志愿者闻讯后，第一时间到黄阿婆家中探望，并主动提出帮助老人代办长护险、联系钟点工。



7、互助站负责人乔文燕是垃圾分类宣讲员，她为老人们开展了多次垃圾分类知识培训。志愿者们还主动报名值岗工作，耐心细致地指导老人们进行分类投放。



8、当面对小区封闭式管理，送餐员无法进入小区的困境时，互助站的志愿者们主动承担“最后一公里”的配送。将热乎的饭菜第一时间送到社区高龄老人家中。



9、疫情反复，小区居民刘阿婆家中无口罩，结对志愿者便拿出家中也为数不多的口罩给刘阿婆急用，志愿者还组建巡逻队，每天巡逻，劝导老人们不聚集。



10、在疫情防控最关键的日子里，志愿者们向书记提出缴纳特殊党费的想法，短短1个小时，乐龄党支部35名党员全部缴纳特殊党费，共计7250元。



一名离休干部的 关工使命

□ 虹口区委老干部局



周卫东出生于1929年2月，1945年2月参加新四军，1947年12月加入中国共产党。在革命战争年代，他先后参加了苏中七战七捷、淮海战役、渡江战役、解放上海、进军福建、解放厦门等战役战斗。离休后，他主动对接社区，努力为青少年健康成长献出自己的光和热，以实际行动践行着一名离休干部的关工使命。

作为一名有70多年党龄的老党员，理论学习是周卫东最大嗜好。多年来，他将自己的学习成果转化心得体会，为在职青年党员们上党课，树立一名老党员的光辉形象。为迎接建国70周年，他为虹口区第18期中青班学员、虹口公租房公司年轻党员、江湾镇街道青年干部职工送上党课。在街道关工委组织的2019年的“我心向党、筑梦江湾”故事党课活动中，他向200多名青少年学生党员上了一堂《勋章诉说峥嵘岁月》的故事党课。他积极参加区委老干部局的关工委“老战士”讲师团，在送课“进社区、进学校、进警队、进军营”的“四进”活动中，听课青年人数达1000人次。近十年来，周老宣讲党课超过100场次，深受江湾

青少年和社区青年党员的肯定，也多次受到市、区有关部门的表彰。

周卫东十分关心未成年人思想道德建设，他根据青少年的成长规律，面对面、心贴心地讲理想、话人生、谈道德，寓理于事、寓教于乐、寓知于行，主动当好教育青少年的辅导员，促进青少年健康成长。在寒、暑假，周卫东以“爷爷讲故事”的形式，结合自己的成长奋斗史，向青少年广泛开展社会主义核心价值体系的宣传教育。在纪念中国抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年的活动中，他结合“青春拥抱和平、青年传承精神”纪念活动，为红旗小学、钟山初级中学、南湖职校的学生，讲述了淞沪抗战的红色课程。周卫东还积极参与大学生的暑期实践，在“老少传承心向党”等活动中，为大学生作了一堂《不忘初心、继续前进》的精彩演讲，激励青年们传承红色文化、革命精神、奋斗意识，迈好青春时代的每一步。

离休后，周卫东由安徽安置来上海，担任江湾镇街道离休支部书记。他时刻牢记党的宗旨，以高昂的政治热情，做好表率，带动离休支部党员参与关心下一代工作，当好立德树人的发起人和践行者。他撰写了《在抗日烽火中成长》《我的中国梦》《极不平凡的1949年》等十多篇文章，在青少年中有大量的读者。为求内容与时俱进，贴近青少年的所思所想，他主动学习互联网知识，通过浏览青少年常使用的网站，了解他们的所思所想；为求形式新颖，更具吸引力，他常采用现场学习、主题班会、谈心谈话等多种形式，让青少年对历史有直观感触，感受课堂外学习的乐趣；为求内容的准确、科学、条理性，他跑图书馆、泡书店查找资料。

老骥伏枥，志在千里。今年已经93岁的周老向组织表示，生命不息、奋斗不止，要为关心教育青少年健康成长尽一名老共产党员的责任。



主动作为，饱含深情献余热

退休不褪色，夕阳更生辉。近五年来，87岁的袁义和不顾年事已高，发扬老有所为的精神，就近就地，力所能及地为青少年的健康成长倾注大量心血，做了大量工作。在担任新华街道关工委报告组组长期间，他带领街道离退休干部进学校、进社区、进企业、进机关，以传统节日、重要纪念日和重大历史事件为契机，不遗余力地向中小学生、青年党团员、入党积极分子，向关工委五老志愿者宣讲革命传统，传承中华民族优秀传统文化、党的方针政策和大好形势，宣传身边的先进人物和先进事迹，唱响共产党好、社会主义好，改革开放好，伟大祖国好的主旋律，发挥传

承、引导、关爱作用，取得了较为显著的成效。2007年至今，他平均每年参与青少年活动宣讲7场，受众约1.65万人次。

身体力行，传递教育正能量

老骥伏枥志千里，暮年壮心不自己。袁老对于投身关心下一代工作是认真的，他把这份“工作”当事业，始终认真负责、一丝不苟、兢兢业业、任劳任怨、不计得失。在报告模式上，他注重灵活性。既安排集中报告，也鼓励走出去开展宣讲。既鼓励面对面开展宣讲，也鼓励撰写高质量宣讲稿件。在报告方法上，他注重时代感。加强学习，关注时代变化，适应新时代青少年求知、求新的需求，追踪新情况新问题，不断为报告内容注入“时代

元素”。为了做好每场宣讲，袁老近乎苛责地对待自己，丝毫不敢懈怠，并且在工作中形成了“每天必听时事新闻、每天必读党报党刊、每次必参加市区培训、每次必思考不同受众的不同报告需求、每回必摘记重要宣讲内容”的“五必”工作方法，取得了“学生称心、学校称赞、社会称道”的良好效果。

身先士卒，引领奋斗新时尚

2017年由于手术和身体原因，袁义和从街道报告团组长的岗位上退了下来，但他仍初心不改，一心扑在关心青少年的培养教育

和思想进步上，继续执着地坚守着这份热爱的事业，担任街道报告团名誉顾问。他以老青结对的方式，与老干部、机关青年一

同畅谈“一带一路对世界格局的影响”，一起探讨“如何看待港澳台问题”，通过一次次的思想交锋、凝聚共识，潜移默化地对年轻干部政治上的成长、思想上的进步起到了引领与启发的作用。为加强青年的理想信念教育，帮助一线青年更好地开展工作，发挥好街道与居民的桥梁纽带作用，袁老和他的老伙伴们又义不容辞地接下了青年社工马克思主义读书会结对带教的新任务。经过近两年的悉心带教，不少青年干部陆续走上了科级岗位。看着自己带教的青年干部工作上敢于担当，生活中孝老爱亲，袁老笑得很开心，因为他说，他这个指导老师终于没有辜负组织的期望，完成了组织交办的任务。

关工委长的晚年写照

□ 长宁区委老干部局





1940年出生的包明伟，是一名党龄60年的老党员。2000年从浦东新区税务局退休后，长期致力于印花税票、邮票等票证的收藏和研究，曾任“中国税票集邮研究会”会长等职，多次参加全国及省级收藏展览并获奖，是知名的民间收藏家，被授予“浦东收藏终身成就奖”。2015年起，包明伟将1万多件税票实物、税史资料捐赠给上海财经大学博物馆，将部分公司股票票样和企业短期融资债券票样捐赠给中国证券博物馆，将1400余件历史票证和古书籍捐赠给浦东新区图书馆，受到了社会好评。

兴趣雅好成就收藏之路

包明伟早先是一位钱币、邮票、奖券、烟标、火花等收藏爱好者。1988年，我国恢复开征印花税，并发行新版印花税票。作为税务干部的包明伟，一下子就喜欢上了印制精美、内涵丰富的印花税票。在宣传印花税开征的过程中，包明伟偶然看到一枚印有孙中山头像的国民政府印花税票，像发现新大陆一般欣喜若狂，不觉中便产生了想要了解印花税历史、收藏印花税票的强烈愿望。

票证藏家

包明伟

□ 市税务局



此后，他下班后一有空就跑到邮市、旧货市场或在地摊中淘宝。功夫不负有心人。经过一段时间的收集整理，包明伟为配合印花税的宣传工作，精心准备了印花税票巡回展，内容涵盖了民国时期、解放初期、新中国的印花税历史，以及有关税法、税目、税率及实贴印花税票的各种凭证，开创了税法宣传以历史实物和现行税法相结合的先例，受到了领导和同事们的好评，并被《解放日报》宣传报道。

把兴趣爱好变成事业，工作就不再枯燥乏味。经此一役，包明伟彻底爱上了印花税票，深感自己税收历史知识的不足，也意识到抢救税收史料、研究税收历史、弘扬税收文化的紧迫性，从此他便把收藏的重点转移到印花税票上来，还参加了国税总局《中国印花税票总目录》的编辑工作。从税务工作岗位退休后，他便把大量的时间泡在邮市、书市、旧货市场，寻寻觅觅、痴心不改，并与票友一道交流取经、互补藏品。一分耕耘，一分收获，经过数十年努力，包明伟收藏的票证逾5万件之多。他带着藏品先后多次参加了全国、省、市展览展出，先后编辑出版了《中国印花税资料汇编》、《民国时期版图旗印花税票图录》等5本著作，先后获得了全国邮展文献类镀金奖、全国集邮图书二等奖、上海市邮展铜奖等奖项，成了票证收藏界名副其实的“大家”。

毕生所藏取之于民用之于民

在包明伟看来，印花税票等票证不仅记录了中国税收历史的轨迹，更记录了中国社会经济发展的历程。寻找、收购、收藏，已成为包明伟生命中不可或缺的部分，有因妙手偶得而狂喜夜不能寐，也有因失之交臂而懊恼百爪挠心。他省吃俭用，节衣缩食收购、保存这些印花税票，从最初仅仅是满足个人爱好，到后来想当好这些票证的“守护神”，希望自己的这些藏物能够藏有所居，



能够启迪更多的后来者，为国家和社会做好接续传承。因此，他从不藏私，一直在为这些藏品寻找着好的归宿。

2015年，包明伟先后把1万多件税票实物（包括民国25年41档高记算盘）、税史资料，分三批捐赠给上海财经大学博物馆。

2019年，捐赠《康熙字典》、明清票证等资料给浦东新区档案馆。

2020年，捐赠1400余件历史票证和书籍给浦东新区图书馆。

2021年，捐赠老校友毕业证书和集邮专著若干套给上海市浦东中学。

2021年，捐赠公司股票和企业短期融资债券票样给中国证券博物馆。

.....

看着这些呕心沥血收集来的藏品有了好的归宿，犹如为无处安放的

“乡愁”终于找到了一个“家”，包明伟心中过尽千帆，长舒了一口气。他说：“我搞捐赠，就没有想过回报，只希望它们能够被好好保存和发扬。”

除了捐赠，作为曾经的税务人，包明伟还力所能及地宣传税收历史和文化。他在建党百年系列庆祝活动中，不顾高龄专程为税务青年干部举办印花税票展览，讲述税收历史，传承税收精神，使大家深受教育和鼓舞。

不忘初心回馈浦东乡邻

包明伟是浦东人，生于斯长于斯，对

这片热土再熟悉不过。他在收藏中发现，浦东的民俗文化内容丰富，直接反映了华夏的农耕文明，也是我国社会经济发展变迁的缩影。如果能在浦东开发开放的大潮中，为这些独特的历史保留一席之地，也算是为浦东发展尽一份力。这个想法一旦在他的脑海里发了芽，便一发而不可收拾。

2003年，因张江高科技园区东扩，包明伟家的老宅要拆迁。如何保留住这一带具有浦东民风民俗的木雕、砖雕、石雕、

屋脊装饰及瓦当、滴水等建筑文化的实物，还有清朝末期和民国时期农村使用的架子床、衣橱、镜台、梳妆台等老式家具，以及担盘、提盘、果子盘、提篮、点心篮、月饼篮、香篮、饭篮、饭桶等农

村走亲访友日常用具，成了包明伟思考的头等大事。他多方奔走倡议，终获族人乡邻支持。

包明伟说干就干，他拿出自家一套116平方米的拆迁安置房，建成了“浦东民俗暨税票陈列馆”，供民众免费参观。许多乡亲还自发捐赠了传统家具、民国时期的照片、结婚证书、田单、契据、农业用具、雨具（棕衣、钉鞋）、纺织用具、竹木器、铜器、锡器、瓷器，等等。众人拾柴火焰高。数千件大大小小的陈列品，见证了浦东合庆镇的沧海桑田，彰显了浦东的民俗文化，成为浦东历史文化的有益补充。





一位老党员的初心与使命

□ 孔德静

岁月如梭，上海理工大学田琰华退休至今已有十五载。十五年来，她离岗不离党，退休不褪色，牢记初心使命、践行党员宗旨，服从党组织的工作需要，在担任学校复兴路退休党支部（共四届）书记和离退休党委委员、块组长期间，热情尽心为党员和群众服务。她说：“我不图名利，最大的愿望是让老同志满意。”

田琰华主动积极、热情地做好支部工作，能带领好支委班子，当好班长，建立支委会学习制度，制定支部工作计划，明确支委分工。作为离退休党委委员，她在工作中能挑重担，不仅做好本支部工作，还主动关心复兴路退休另二个支部，如复兴路退休第二支部书记因病住院，她不仅去医院探望好几次，安慰他安心养病，还主动向离退休党委书记汇报老同志病情。当年底正好赶上支部换届工作，有许多事要做。在做好本支部换届工作的同时，她主动关心其他支部的换届事宜，直到换届工作圆满完成。

复兴路校区三个支部一年中的“三会一课”、主题党日等学习活动，都是她主动谋划、沟通协商、组织落实。对支部组织的每一项“三看”活动，事前她都做好充分的准备工作，动足脑筋，既要尽可能达到每次活动的意义和目的，又要考虑到节省费用开支以及众多老年党员活动时的安全问题。根据党日活动不能请旅行社的要求，她不怕麻烦，踩点、租车、买保险、就餐、购门票、请讲解等等，她一一包揽。党日活动安排得

有条有理，得到了复兴路退休三个党支部的一致好评。值得一提的是，活动后，她会吧日程安排、注意事项等分享给军工路校区的其他支部，耐心讲解其他支部书记的疑问。老同志们都称赞她是“支部学习活动的排头兵、先行者”。

田琰华为人谦虚，乐于助人。当年她从上海机械高等专科学校（上海理工大学复兴路校区前身）毕业后留校工作，直至退休，对这块土地以及陆续退休的老同志比较熟悉。作为离退休党委委员、支部书记，她平时经常走访、探望高龄多病以及其他各种情况的老同志，对患重病的党员关爱更加。她传递温暖的行为得到了大家的认可。党员群众一有什么情况也愿意与她联系沟通。她一旦发现和知道情况后，就及时和有关领导、支委联系，研究关爱方案，主动挑担子，上门或者打电话询问，对需要帮助的同志第一时间送去党组织的关怀和温暖。

在做好支部工作的同时，她还兼任复兴路校区退管会的一些工作和黄浦区的块组长。退休至今，田琰华一直没有歇息，每天的日程都排得满满的。尽管事务多，但她坚持学习，注重从报纸、网络等各种媒体获取知识，汲取正能量，不断提高党性修养，并学以致用。近年来，上海推进城市社区离退休干部党建工作。田琰华积极响应，主动到社区报到亮身份，在原单位和社区双重发挥作用，积极参加社区活动，当志愿者，配合社区居委搞好小区环境，为社会的进步尽微薄之力。



我们这些老同志，现在可是“人在家中坐，钱进卡里来，衣食足无虞，甘蔗节节甜”啦。感谢党，感恩这个时代，可以享受这么美好的生活。

宅家一年多，我们老夫妻再来到九曲桥旁的“南翔馒头店”门前，已非以往的情景。大门西侧，换上了整块大玻璃，原先的“外卖窗口”没了踪影；自然，门前弯弯曲曲的排队长龙也消失了；站立路旁，在众目睽睽之下，在熙熙攘攘的人流中，手托热气腾腾的小笼，狼吞虎咽的人群，也不见了。

望望四周，其它场景似无变化，九曲桥上，依然游人如织；商店里，依然买卖兴隆。馒头店门前，一个服务员正大声地吆喝：“楼上雅座，欢迎品尝！”我看了看妻子，说：“要不，我们也‘雅’一回？”妻子点头。

登上有些岁月的木梯，感觉脚底下微微颤抖，心似乎也有点儿颤。但很快就被眼前的景象吸引住了。光线从向外推的方格窗棂射进来，温暖明亮；暗红色的小圆桌，玲珑雕花的椅子，墙上的几幅山水画，古朴端庄，确实“雅”。刚坐下，服务员很快端来小笼，放下茶具，茶杯和醋碟是青花瓷的，筷子是黑漆的，古色古香。而静卧竹笼里的包子，也似乎比外卖的要精致灵巧，未吃，已感嘴润心暖了。蘸一蘸醋，吸一口汤，咬一口皮，嚼一口馅，嘬一口茶，望一眼窗外的景，瞟一眼墙上的画，看一眼旁边人千姿百态地吃，在服务员轻快的身影和软糯的应答声中，再低下头，细细地嚼，慢慢地咽，舒服一直渗透到心底，比起街边站吃的囫囵吞枣，确实不可同日而语！妻子看看周围，低低地说：“值！”我回以一笑：“真值！”

妻子似有懊悔地说：“以前怎么就没想到上楼吃呢？”是呀，为什么以前一直在外面“站吃”而压根没想到进店“坐吃”呢？

豫园楼上 吃小笼

□ 周彭庚

“嗨，有什么可想的，舍不得呗。”妻子的话一针见血。我们这些人，经历过艰苦生活的磨练，繁重劳动的锻炼，深知“一粥一饭”，“一丝一缕”，来之不易；接受过“能省则省”的深刻熏陶，节俭做事，低调做人，深入骨髓。即使工资卡上数字不断提升，也很难推动我们冲出脑海里的“节省”栅栏，潇洒走一回。相反，对“节省”，却做得严密细致。衣服不穿破不丢，鞋底不磨平不弃；外出能走路不乘车，能乘公交车不打的。

搁以往，我肯定会为多花掉几个钱而心疼。但今天，我却没有心疼。适当地穿好些，吃好些，用好些，理性消费，花钱不纵不抠，改善生活，提高质量，是天经地义的。当然，量入为出，计划用度，也是必须的，千万不能寅吃卯粮，月初“花呗”，月中“借呗”，月底“熬呗”。

看着眼前兴高采烈的人群，我很想和他们分享今天“上楼吃小笼”的感受，我要说：大哥大姐们，善待自己，过好每一天。过去，我们用汗水描绘了大地绚烂的色彩，今天，我们要用五彩的生活，为夕阳再添灿烂的一笔。



新岁总会思乡。春节响应号召就地过年，眼前总闪现家乡的那片田野，莫名地涌现出思乡之情，对老母亲的牵挂，对老父亲的思念。

去年，我家那片茶山上的籽熟了，老母亲从城里回到了老屋，准备收成那片茶山的茶籽。父母历来看得很重，这片茶山付出了他们培育的汗水。每当茶籽机械压榨成油，见到金黄色的茶油，眼前总浮现老父亲在茶山瞭望的情景。父亲过世也就安葬在这片茶山里。“待到山花烂漫时，她在丛中笑。”吃着芬芳香的茶油，一股暖流涌上心头。父亲走了，母亲也如蒲公英一样，似乎随时会被风吹走。

离开熟悉的村庄到今整整30年了。在那片熟悉的土地上，左邻右舍，能走出小村庄的同龄人不多，其中，有一个高中“检飞”去当了飞行员，我哥“验兵”去了部队服兵役；我穿上军装，上了军校，当了军官；还有就是一家兄弟仨，到镇上农村信用社上班去了，那时有“接班”一说；余下的伙伴都步父母的后尘，当起了农民，在农村广袤的土地刨食，过上了日出而作、日落而息的“面朝黄土背朝天”农耕生活，年纪轻轻地接受“媒婆”撮合下的婚姻，应景了“穷人家的孩子早成家”。

把两个儿子都送到部队服役，在这个村庄或周围村庄是没有的，我家是独一无二。后来，兄长因技术过硬、工作出色转成志愿兵；我通过层层选拔，考上军校成为军事学院学员。父母听到两个儿子“出息”的消息，

多年的委屈、多年的辛劳，一下子得到彻底释放，喜极而泣。兄长在部队服役了13年，而我在部队服役了14年。兄长转业回到了父母身边，我转业落户到了上海。父母精神是饱满的！面对邻里小洋楼拔地而起，父母从不羡慕。虽然我家那栋老屋建于1983年有些跟不上形势，但子女彻底脱离了这片土地才是他们欣慰的。老屋内，一墙面上挂着两个儿子先后参军入伍的成长记录和立功受奖的奖状，还有两个女儿幸福的全家福图片。这墙上的一切，蕴含着父母一生的精神财富和毕生的荣耀。2018年夏季，老屋动工了，经过两月余的修缮，已焕然一新。新建了三间杂屋及厨房、卫生间各一间，还添置了新家具和电器，改善了父母的住居条件，增加舒适度。

父母已进入耄耋，也风烛残年。每次回乡探亲，父母总得告诉我，某某因劳累过度得了重病；某某已经死了，还有那些陈芝麻烂谷子的事儿一一道来。不幸的是，2020年秋冬交替之时，老父亲与世长辞，享年82岁。父亲走后，我们兄弟姊妹操办了父亲的后事，并按其遗愿执行。其实，老父亲很早就写下遗愿：今天我已经活到了70多岁了，值天伦之年，日后说不定那一天会撒手尘寰，上天堂了，写下几句遗愿，保护好这座老房子，也称得是家祖堂屋了。四儿女要顾大局，团结和谐，相互有感情，相互支持，相互帮助，要有宽广的量度，互相尊重，共同发展……如今再次阅之，让我眼泪婆娑，心痛万分。

新岁思乡

□

张
晓
雷



老伴学理发

□ 耿 勇



疫情居家，少外出，一切安好，只是理发遇到了一点小麻烦。恰时，网上开始推销一套理发工具正火，还配有视频，看别人操作自如，轻松愉快理头剪发，让我打起让老伴学理发的主意来。老伴也刚退休，听我这么一说，先有些为难，感觉没有把握，可经不住我一番自己动手理发卫生、方便、省钱，学会理发手艺，今后还能给孙子理发等一大堆劝说理由后，便从网上购得一套松下理发工具。

当兵一辈子，不喜欢头发太长，那日照镜子，觉得鬓角长了些，便对妻子说，网上理发视频看了这么多遍，要不咱们钉是钉，铆是铆，实际操练一下。妻子一听，连忙放下手中的活，拿了一把椅子放在平台上，让我披上配套的白薄布，又在脖子处垫上块毛巾，此时，阳光透过树梢洒落在身上，我挺得意，闭上眼睛。被人理了大半辈子的头发，早已习惯理发师熟练快捷利索的动作，耳畔响起理发推子的“嗡嗡”声，理发剪子“唰唰”的清脆声。可此时，睁眼一瞧，见老伴手拿推子，一脸茫然，不知从何下手，看到她拘谨的样子，想想也是，“万事开头

难”，我便故作轻松地对她说，没事的，退休在家，头发不过由长变短，不在乎什么发型。

老伴经我这么一说，放松了些，打开手机，边看边模仿，先用发梳垫着，慢慢顺发翘梳，然后再用推子将梳缝伸出的头发，往上顺着理，要说现在的工具确实先进好用，几乎快是全自动的，只要事先调整好配件刻度，就不会出大差错，老伴是新手，担心自己掌握不好，把卡扣调成理发最短的一档，半个时辰后，她梳上梳下，东理西剃的，说忙得手也酸了，我一看身上地下没多少碎发，镜子一照，感觉理没理，差不多。我说，这不行，还是把刻度调一下，放手胆大多理，反正算实习，理坏了，咱自找的。

老伴又拿起使用说明书，对照图表调整刻度。然后鼓足信心，不用梳子，吱吱地从下往上向斜剃，头发也一撮撮落地，好像效果明显。一阵忙乱后，镜子一照，头发倒理短了不少，只是整体看，坑坑洼洼的，有点像狗啃似的，这边理深了，见了头皮，那边理浅了，头发一撮，挺独立，实在有伤大雅。我皱着眉头说了句违心话，蛮好，蛮好，第一次不容易了。老伴知道我没说心里话，按着不让我起身，一劲地东修西补的，看她这么认真，我也认了。

儿子从书房里出来，看见我们，像发现“新大陆”似的说着，咦，真稀罕，家庭理发师。边说边走近，一边瞧瞧老妈理发认真的样子，又看看我的新发型，挺逗地说出一句，让人哭笑不得的话，“周瑜打黄盖，一个愿打一个愿挨。”说完，还多事掏出手机，拍了一张，放到家庭亲戚群里。从图片上看，真像那么回事，过虑了尴尬和苦恼，展现的都是美好。不一会，群里一片称赞，父母夸儿媳贤惠，妯娌们嚷着也要学习模仿，小字辈夸上海舅妈真能干。群里一片祥和，仿佛咱俩口子，不是在理发，而是在秀恩爱似的。



夫妻亲密无间 相依为命

□ 刘昭清

退休四年来，经历过一系列悲欢离合伤感事情后，我更加感悟自己这辈子最大所得就是娶到了称心如意的好老婆。

我和老婆性格相反，她外向我内向。然在欣赏各自特点和相似基础上互敬互爱取长补短，婚后生活相当满意。老婆秀外慧中心灵手巧，对家人体贴入微关怀备至。还关照那时健在的父老亲和目前同楼租房的岳父母，处理各种家庭琐事，弥补了我许多弱点缺陷。退休后我本想抽空学做家务帮其分担减负，但她一定要给我腾出时间，从事我几十年的爱好如：编译、写稿等，我继续幸福地过着“衣来伸手、饭来张口”的生活。我心存感激。

老婆曾是上海师范大学音乐学院副教授、上海音乐家协会和声乐声委会会员、全国社会艺术水平考级考官等。人情练达善与人交，退休后又被聘为小荧星艺校声乐专业等学生考级评委。另外尽管她不像我喜欢写稿，却时常在微信上转发分享各类人生哲理文章和视频。她心情开朗，知足常乐，随遇而安。有时觉得她实际上比我更领悟生命真谛，看透人生。

既然夫妇兴趣爱好有所差异，偶尔难免会发生矛盾冲突、分歧争吵等情况。为过好晚年生活，我们相约，夫妻既亲密无间又独立自由，适当保持距离相互吸引，这样既容纳个性又怡然自得。有问题及时沟通，勿斤斤计较。互相宽容尊重，信任默契。相依为命，患难相扶。最终白头偕老，携手并肩走完人生之路。

难忘那年除夕

□ 彭小华

除夕马上要到了，年的气息越来越浓，看到人们忙着买年货、购新衣，我的心里涌起一阵阵莫名的激动和欣喜，随即想起了过去一个难忘的除夕日。

那年，我刚参加工作，就被单位派往关中平原的一个火力发电厂实习。眼看除夕快到了，我对家的思念，就像花草一样疯长。我想，父亲肯定每天都会坐在村口柳树下的那块大石头上抽烟，望着通往村外的那条土

路，一脸地失望。而母亲呢，恐怕早已悄悄流了不少眼泪。除夕前一天，班长说这两天不用我值班，我可以回家过年。我大喜过望，赶紧买了除夕当天的火车票。下了火车，我狂奔到长途汽车站，终于赶上了通往村里的最后一班车。晚上肯定能到家，我悬着的心终于放下了。可不幸的是，因长途汽车太过老旧，加上山路崎岖，在离家还有几公里的地方，车辆抛锚了。司机知道大家回家心切，抓紧修车。可三个小时过去了，车还是发动不了。此时，夜幕降临，大家急得像热锅上的蚂蚁，终于车修好了，大家高兴地登上车，司机猛踩油门，汽车在四周已漆黑一片的崇山峻岭中快速穿行。快到家时，我的心中真有一种“轻舟已过万重山”的感觉。还没走到村，我就看见一个黑影叫我的小名迎了上来。那是父亲。我飞快地跑过去，紧紧握住他满是老茧的双手。回到家，丢下行李，简单洗把脸，我就坐在年夜饭桌前，清蒸鸡块、八宝饭……都是我爱吃的。父母亲看着我狼吞虎咽的样子，脸上堆满了笑容。一个人一生中也就经历几十个除夕，每一个除夕都是独特的，因为这段插曲，那年的除夕给我留下了难以磨灭的记忆。





大年初一吃汤团，是我家延续了几十年的习惯。我父母是最正宗的宁波人，年初一早上吃宁波猪油黑洋酥汤团，雷打不动，已演化成了家庭节日文化的一种仪式。

儿时，大年初一早上起来后，穿上新衣裳，拿起枕头下的压岁钱，刚洗漱好，还没来得及看红包里压岁钱的多少，母亲就把盛着汤团的大汤碗端上了八仙桌。这大汤碗及一套景德镇餐具，是母亲的陪嫁，平时不轻易用，只在春节时拿出来用。只见白底彩绘的碗底上，浮着几十个玉色的小圆子。

我们知道，这玉色的小圆子来之不易，其中不但有母亲在挑选芝麻、板油等食材时的讲究，有推磨出浆时的辛劳，有制作馅料时的精细，有夜包汤团时的仔细，更有母亲对传统习俗文化、对家人的深厚情怀。

向父母亲揖手拜年后，母亲即招呼我们坐下。姐姐们随手递上金边小碗，母亲在碗中每碗盛上6只汤团，把第一碗端给了父亲，然后才示意我们拿起桌上的汤团开吃。

6只小汤团，我们三口二下就吃好了，正要向母亲再要，只见她从旁边的饭窠里，端出一锅酒酿实心圆子，掀开锅盖说，敞开吃吧。随后，又拿上烤麸、鳗鲞等咸小菜，让我们吃了甜的汤团后，刷刷口。

往往当我们嘴里还嚼着鲜咸的鳗鲞时，底楼的喊声就传了上来，去拜年啦，拜年去啰！每年大年初一，三伯父家的大阿哥就要带着我们三房的弟弟妹妹，去给大伯伯及周围的其他长辈拜年。给祖母拜好年，拿了压岁红包后，我们一长列队伍，在大阿哥带领

下，浩浩荡荡穿过了人民路，开始了拜年行程。第一站是大伯伯家，我们先后向大伯伯、大伯母拜了年，问了新年好后，大伯母就抓起果盘里的长生果、瓜子与糖果，直往我们口袋里塞。不一会，堂姐们又端上了猪油汤团让我们吃。我们吃不下，大伯母硬不肯，我们只好每人吃一只，大伯母才放我们走。临走还说，到宁波人家拜年，不吃汤团怎么能走！

到宝带弄给外婆拜年，刚进门，外婆就说，快下汤团，快下汤团！大阿哥忙拦住舅妈说，刚在大伯伯家吃过，实在吃不下。外

婆接着对舅妈说，那给留着，过几天一定要来吃，那有到宁波人家拜年不吃汤团的！这时舅妈一个个给我们塞吃的东西，我们一边客气着，一边看塞到口袋里的是硬糖还是软糖。

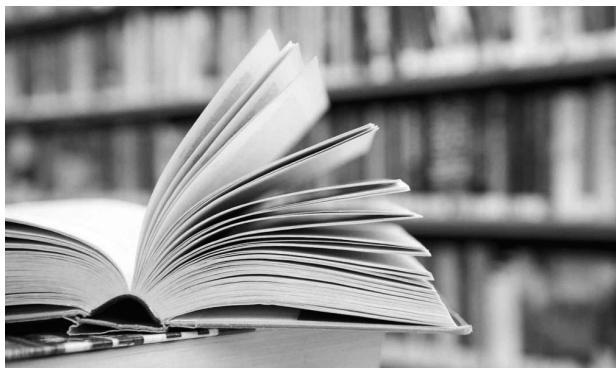
一大圈兜好，拜好年回到家，已近中午了。母亲见到我们，给我们安排了下午拜年的活动。她说阿微（我二姐）与小

弟去给佩荣阿姨拜年，我一听乐坏了，但表面上却不动声色。佩荣阿姨是母亲小姐妹，高桥本地人，每年去她家拜年，都能吃到本地的菜肉团子。团子做得有鸡蛋那么大，里面放有用酱油拌起来的菜肉馅，一口咬下去，一股汤汁在嘴里溢开，缕缕鲜香味顺着喉咙直入而下，实在好吃！

父母在世时，每年大年初一，当我仍用金边小碗盛上6只芝麻馅的速冻汤团端给父母亲时，他们从容地吃着，似已没了当年那份由心油然而生的仪式感，只留下对传统文化那淡淡的习惯性记忆……



□ 任炽越



冬日读出灿烂的日子

□ 郁建民

“读经宜冬，其神专也。读史宜夏，其时久也。读诸子宜秋，其致别也。读诸集宜春，其机畅也。”（清·张潮《幽梦影》）转眼又入冬，山寒水瘦，天地也安静了许多。此时，心无旁骛，缓启思想之门，在时光的流淌之中，感受着的是一种妙趣和幸福。白日里那些琐碎烦心的事已被夜色掩埋，顺着油墨香味淡淡的牵引，我喜欢在宁静的冬日里，闲坐书桌前，慢慢品读自己喜欢的书，享受别有一番的闲适与恬淡。

冬日读出灿烂的日子。屋外寒风凛冽，虽然缺少了白天的阳光明媚，但屋内却温馨静谧，夜的宁静更增添了读书的理念。此时，可以尽心地品味励志名著里的正能量，政治历史典故里的谋略与气魄，从古读到今，从国内读到国外……在寒冷的冬天，感受到书中文字闪发的热量，书香，茶暖，驱赶寒流，温暖心田，顿时觉得室内已是春天。

冬日读出灿烂的日子。一杯热茶，心底一片亮丽的天空，如沐暖阳灿烂，惬意万般。等日暮西沉，书页黯淡，便掌灯夜读，那柔柔的灯光，平添一分温馨。此时读余华的作品《活着》，落魄的地主少爷福贵，经历过人生最凄惨的悲剧，生命里难得的温情被亲人的死亡撕扯得粉碎，最后只剩得福贵与一头老牛。阅读后豁然开朗的获益，明白了人如何去承受巨大的苦难，知道绝望是不存在的，看懂了人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物而活着。这

种感觉使我更加喜欢深思熟虑地阅读一本好书。

冬日读出灿烂的日子。我觉得冬天适合读诗，也可以读些古诗词，诗词包容了大千世界，摄入了万象人生，描尽了山川风物，传尽了人世沧桑。在这个冬天，以诗为雪、以词为风、以古人为友，跨越时空，沐浴心灵。诗歌里的飘逸，有温暖的句子，就如阳光照在身上，不一会儿就感觉到多么的自在。即使忧伤的句子也有悲天悯人的情怀，让人倏忽找回善良、真挚和可爱，替代复杂、圆滑和世俗。诗跟雪一样，能将读书人染尘的心洗涤干净。

冬日读出灿烂的日子。夜读使我的头脑清醒，心态沉着，思索更成熟，读书就应该读好书，读散文小说。可以尽心品味朱自清的委婉细腻、鲁迅的犀利深刻、丰子恺的率平淡真、冰心的典雅温馨、余秋雨的张力文采、莫言的幻想激情；可以感受海明威的简洁明快、伏尔泰的睿智诙谐……读着读着，犹如喝了一杯香气甘甜的红茶，心里瞬间变得暖和了。

书是人类智慧的结晶，冬天很冷，但只要打开你心爱的书，就会读到书中智慧的阳光。冬日读书或许更接近内心，更能锤炼一个人的精神和意志，使其有更多不同的感受。每次重读总有新收获的好书，于书香中徜徉不已。身体的行动变得缓慢，心灵却更加敏捷自由，用书渐渐把夜照亮，把心暖热，何乐而不为呢！



三百六十五天是一长串生动情节，腊月是句号给故事划上一个圆满结尾。

新年的故事被正月初一火红的鞭炮扯开了，老百姓穿新衣戴新帽，处处洋溢着喜悦和甜美的笑容，互相拜年互相恭喜祝贺。

在北方有初一的饺子、初二的面、初三的盒子往家转的饮食习俗，盒子是一种饼，里面包肉馅，圆圆的又香又鲜可口无比，往家里转，体现了人们渴望聚财、热爱生活的一种心愿。

说着说着就到了正月十五，正月十五真够热闹，要龙灯放长鞭，乡下孩子手提兔子灯笼、公鸡灯笼、小狗灯笼，互相攀比互相嘻闹，纸糊的灯笼烧了，那可要哭到半夜不回家。

正月十五的元宵很快就滚进了二月二龙抬头的锣鼓声中，人们塔台唱戏、跳舞迎祥龙，为的是盼个风调雨顺的好年成，盼个五谷丰登的好日子。之后就是布谷催种、细雨绵绵的季节了。这时候的乡村一身才气，大雁翱翔成标题，禾苗舒展成字句，小河延伸成花边，蜂儿蝶儿飞进去，飞进去便成了一页新春专版，蛙声的画外

新年的故事

□

陈太顺

音把版面解释得水灵又翠绿。

吃完五月端午的粽子，从汨罗江回来就感到火辣辣的热了，热得喜鹊成群结队跳进天河，为牛郎织女搭桥。七夕过了，奶奶的故事也讲完了。长长的日子也在季节的土壤长着长着，长到秋天就长圆了，圆圆的玉米粒圆圆的禾场，圆圆的果林圆圆的鱼塘，圆成一个一个甜蜜的渴盼，圆成村姑红润的笑靥。圆圆的月亮落进农家小院，落在小院

圆圆的桌上，一只只偌大圆圆的月饼呀，在亮堂堂的中秋夜，飘洒着圆圆的芳香。

月饼的余香尚未散尽，山歌似秋风吹拂着金黄色的稻浪，打谷机声被日子提炼成唢呐的音韵，吹吹打打在乡间小道蹦蹦跳跳。

粮食归仓之后就意味着一年的辛勤劳动告一段落，该坐下歇歇脚喘口气、该嫁女娶亲了、该翻盖新房了。如今新年的故事已删去不少老皇历的旧俗，农夫从新闻联播节目上看得很深很远，他们说着笑着又掀开了新一年故事的序幕。





走出冬季进补的误区

1. 误补

如糖尿病患者，不懂膏滋药中含有一定的饴糖，是不适合他们的，由于治病心切而误服了含有饴糖的膏滋药。

2. 乱补

有些人平时无暇进补，但补起来又乱补。比如有些湿阻脾胃的患者用了人参，造成腹胀，难以消化，以致夜不能寐，加重了病情。笔者在临床中曾经遇到一位患有慢性胃炎伴十二指肠溃疡活动期的患者，冬至日将2根35克的大枝生晒参炖蹄髈吃，不顾脾胃是否能接纳这样膏脂极重的补品，第二日就出现了事与愿违的胃出血，实在是得不偿失；另有一患者用大茶杯放了50~60克生晒参泡水喝，结果晚上彻夜难眠。

3. 滥补

天冷，各种新潮的取暖设备粉墨登场，如电热饼、暖宝宝等。这些取暖设备体积小、使用便捷。但使用不当也可以造成烫伤。低温烫伤一般指长时间接触中等温度的热源，造成皮肤损伤。有研究证明，对人体皮肤造成烫伤的最低温度是44℃。随着温度的升高，损伤也会相应加重。低温烫伤热源温度虽然不是很高，如果接触时间长，热能可以从皮肤表层向深部组织传导，造成皮肤真皮深层甚至皮下深部组织的损害。

低温烫伤一般多见于老年人以及糖尿病、截瘫、脑血管意外患者。由于皮肤感觉异常，对热刺激反应敏感性低，容易造成低温烫伤。中青年低温烫伤患者多数由于醉酒或劳累过度熟睡时使用取暖设备所致。婴幼儿表达能力欠缺，当遇到“马大哈”的家长，也会造成低温烫伤。

冷疗是现场处理最有效的方法：用冷水

有些人别人送什么，就补什么。有位阿姨因为亲戚送来了一盒野山参，不吃掉怕过期浪费，于是一家老小全都吃起了野山参，不料还在坐月子的儿媳妇吃后却出现了流鼻血。野山参确实是一种昂贵的补品，但是进补不当会适得其反。

4. 一味追求高价补品

有些人误以为价格低廉的生晒参肯定不如价格较贵的西洋参，明明是体质虚寒，却偏要吃进口的西洋参，结果舌苔越吃越厚腻，身体越补越糟糕。

一般来说，西洋参滋阴，人参补气，鹿茸壮阳，阿胶补血养血。服用补品还应当根据“缺什么补什么”的原则，做到“虚则补之，实则泻之，平其有余，补其不足”。而且必须每日小剂量进补，涓涓细流。如果脾胃功能欠佳，出现食欲不振、腹胀、大便溏薄等情况的患者，应先调理脾胃功能，再服用补药，这就是中医常说的“开路方”。

冬天取暖须防 低温烫伤

对创面进行淋洗或用包裹冰块的毛巾冷敷。冷疗开始的时间越早越好，持续时间最好达到20分钟以上，直至创面不感疼痛或疼痛显著减轻为止。如果局部有水泡形成或者表皮破溃了，就需要去烧伤专科医院进一步治疗。就诊途中可以用清洁的毛巾外裹创面。切忌涂抹有颜色的药物，如红汞、紫药水等，以免影响医生对创面深度的判断；慎用油膏，以免清创困难，同时也不利于热量的散发。更不要涂酱油、“老鼠油”等所谓的土方，不仅对创面毫无益处，而且容易导致感染。



老年人“吃好” 比“吃饱”更重要

三餐规律，食物多样化

老年人更需要规律的作息，不能饥一顿饱一顿。日常按时吃饭，可增加餐次，少食多餐，以减轻胃肠负担，促进新陈代谢，也更容易通过食物补充每日所需营养。

老年人每天应至少摄入12种及以上食物。建议采用多种方法增加食欲和进食量，吃好三餐。早餐宜有1~2种主食、1个鸡蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果；中餐、晚餐宜有2种以上主食，1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1种豆制品。

老年人可以适当参与家中的食材准备和烹制，通过变换烹调方法和食物品种，制作自己喜爱的食物。

每天喝奶，多吃豆制品和坚果

对老年人来说，每天钙的适宜摄入量是1000毫克。牛奶是含钙非常丰富的食物之一，建议每天喝300毫升牛奶。

豆制品也含有丰富的钙质、膳食纤维和优质蛋白，建议多吃。需要提醒的是，购买时应注意查看包装上营养成分表中钠的含量，尽量选择钠含量低的豆制品。

坚果含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素E、B族维生素、铁、锌、硒以及膳食纤维等营养成分，可以帮助老年人抗氧化、维护大脑健康。牙口好的老年人，建议选择原味

坚果作为零食，数量掌握在瓜子仁一小把，或杏仁、花生仁、开心果等十几粒，或核桃两三个。

新鲜蔬果不能少，吃法有讲究

新鲜果蔬对老年人来说，尤为重要。维生素C、类胡萝卜素以及一些植物化学物质具有抗氧化功效，果蔬中的膳食纤维还能有效改善便秘、降低血脂血糖。

老年人选择蔬菜，建议品种多一些，烹饪时混合炒，这样的做法更有利于营养素的全面摄入；一些绿叶菜、各种深色蔬菜，如果牙口不好可以剁碎做成馅吃。如果餐桌上有土豆、山药、芋艿等淀粉含量高的食物时，可以适当减少主食。

老年人每天的水果量应保证200~250克，牙口不好就选口感软的水果，也可切成小块、薄片或做成泥状。大部分水果的升糖指数远低于精米、精面和甜点，老年人可以放心适量吃。

少喝粥，会喝粥

老年人胃容量有限，更需要一些营养密度高的食物，“白米粥+咸菜”这样的搭配不宜多吃。

米粒糊化虽然好消化，但会迅速升高血糖，哪怕没有糖尿病的老人也不建议早餐只喝这样的粥。若特别爱喝粥的话，可尽量在粥中加入各种粗粮、杂豆，做成营养丰富的杂粮粥，佐粥的小菜最好也是新鲜的。

不宜吃得太素，适量摄入肉类

很多老年人有高血脂、糖尿病等慢性病，认为饮食必须全素。其实，老年人如果吃得太素，很容易因为蛋白质减少而出现肌少症，而延缓肌肉衰减对于维持老年人活动能力和健康状况至关重要。

因此，鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，建议每周吃鱼280~525克，畜禽肉280~525克，蛋类280~350克，平均每天摄入总量120~200克；优先选择鱼和禽；吃鸡蛋不弃蛋黄；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。



每周散步两小时 能防健忘

研究人员在发表一项研究中发现，大脑白质退化与认知障碍有关，但容易老化的白质区域保留了一定程度的可塑性，在有氧运动的帮助下，可以向好的方向发展，使参与者记忆力得到提升。研究人员收集了180名健康但不经常活动的老人样本。参与者被随机分成3组。第一组每节课散步约40分钟；第二组参加在6个月内难度逐渐增加的舞蹈课；第三组作为对照组，仅做一些平衡和伸展运动，研究结果发现，散步组和舞蹈组在进行6个月的有氧运动后，大脑白质有所增加。换句话说，每周仅散步2个小时，就能对大脑白质产生积极影响。相反，对照组在6个月内经历了正常、缓慢的白质信号下降。

酒量越大 越易患糖尿病

一项针对东亚人的研究报告显示，具有耐酒精基因即对酒精耐受性和抵抗力强的人，因酒量过大和喝酒过多，可致肝脏胰岛素效能下降，造成空腹血糖水平升高，从而引发糖尿病。

研究小组以体重指数（BMI）在范围（21~25）、平均年龄约42岁的94名东亚男性为对象，并根据参加者的代谢特征分为耐酒精基因的高风险组（53名）和其他基因的低风险组（41名）两组。结果表明，高风险组日均酒精摄取和饮酒量是低风险组的1.5倍，肝脏胰岛素敏感性和葡萄糖清除率均明显降低，从而导致空腹血糖值明显升高。实际上，酒精摄取量与肝脏胰岛素敏感性和葡萄糖清除率之间存在明显的负向关系，即酒量越大、越能喝酒的人，空腹血糖值越容易升高，也越容易患糖尿病。

养花弄草是最佳的有氧运动

老年朋友养花弄草不仅是为了打发时间、陶冶情操，还是最佳的有氧运动。

一、充足的阳光浴

松土栽苗、施肥浇水，都要在户外停留不短的时间。在确保不被晒伤的前提下，多花一点时间沐浴在阳光下，对人的身心健康非常有益。适度晒太阳有利于身体生成维生素D。因此，秋冬季节可以有意识地把摆弄花草的时间安排在上午10点钟到下午2点钟之间。戴上遮阳帽、穿宽松但能遮蔽手脚的衣服就可以了。

二、自然减压

大部分花香里，都含有萜烯和酯类等化学成分，这些成分可以通过嗅觉传导到

人体大脑皮层，起到调节神经和血压的作用，而且还能怡情益寿。

三、最佳的有氧运动

养花的老人需要为花卉翻土、施肥、浇水、除草，都是极佳的有氧运动，能使前臂肌肉、大腿、臀部收紧。

四、美化生活

老人把园艺融入生活，利用植物、花卉美化庭院、屋顶、阳台或室内等有效空间，营造出园艺的氛围。同时也容易获得成就感。

但凡事量力而行。老人养花弄草不能养得太多，要注意劳逸结合。



别把抑郁当衰老

65岁的老叶因为记忆力太差，整天就是找东西，加上头晕、失眠等，先后两次在神经内科住院治疗，核磁共振显示有脑萎缩，诊断为阿尔茨海默病。可治疗半年之久，几乎吃遍了所有的抗衰老药物，不仅没有什么效果，反而出现了消极轻生的念头。医生怀疑是心理问题，建议到精神卫生专科医院看看。

晤谈中发现，患者有两个明显的特征：一是憔悴苍老，一脸疲

很多人在装修前会花不少精力去设计，如追求房间宽敞、大尺寸电视等，但想要全身心放松下来，让家真正成为休憩的港湾，还需花些心思布置。为营造减压的居家环境提出5点建议。

减少厨房的喧闹 厨房是味道、声音和色彩的所在，常使人的五官应接不暇，为减轻这种压力，可以将厨房墙壁漆成更柔和、舒缓的颜色。合理安排厨房各个空间的功能、做好收纳，以方便拿取，避免手忙脚乱。

空间设置别跟风 很多人觉得家里似乎总有那么一块地方没用好，比如将阳台规划成健身区，结果买回家的健身器材就堆积在角落里落灰。还有些人把餐厅或客厅精心布置一番，为了在家里办精致的宴席，结果往往是长期的闲置。对此，专家指出，好的家居设计要与生活方式相契合，满足切身需求，如可以根据喜好在家里设置书房、瑜伽

室；二是容易伤心落泪，觉得自己变成了这副模样，羞于见人，有不如早点死去更好等消极意念。患者虽然有衰老的症状，但并没有达到阿尔茨海默病的程度，而是患上了老年抑郁。

临床上，虽然阿尔茨海默病患者也会出现焦虑激越、幻觉、妄想等精神症状，但他们对自己的病理变化没有自知力，不会因为自己的行为变化而产生强烈的内心反应，出现羞愧、自责心理。换句话说，如果有衰老表现的患者出现强烈的羞愧、自责等情绪反应，则要提防抑郁症，尽早去精神卫生专科医院就诊。



室、休闲区甚至画廊。

美化窗前视野 经常看到令人愉悦的事物有利于感知生活的美好，不妨让窗户周边视野漂亮点。可在厨房窗台上放几盆花。卧室窗前挂轻薄的帘子，如果有院子，还可以种花、种树，放张沙发椅或挂个秋千凳。

保证光线充足 明亮的光线利于改善情绪，针对家中采光不理想的昏暗区域，如地下室、盥洗室等，可以通过增加照明的层次感和摆放镜子等方式来增加亮度，以改善心情。

营造舒适角 家里总有个坐着特别舒服的地方。想要更惬意的家居环境，就多打造一些这样的舒适空间。丝被、盖毯、地垫、几个松软度不同的枕头，这些东西不只是卧室的专属，沙发、椅子等处也可以放。

改变居家环境有助减压

上海发布老年认知障碍照护服务两部『宝典』

日前，上海市养老服务行业协会正式发布《上海市认知症防治照护支持手册》及《上海市认知症照护优秀案例汇编》，为市民寻找相关资源提供索引，为认知障碍照护服务实践提供参考。

《上海市认知症防治照护支持手册》

《上海市认知症防治照护支持手册》是以服务认知症长者需求为主旨，在认知症电子地图的信息基础上整合了三级医院记忆门诊、精神专科医院、社区卫生服务中心、养老机构、日间照料机构、长者照护中心、护理院等9大类服务资源，汇集各类服务机构的简介、地址、照护特色等实用信息，用来帮助认知障碍、记忆丧失或痴呆症的个人和家庭快速便捷地了解医疗救治、营养康复、生活照护以及社会援助等讯息。该手册能最大程度上帮助认知症患者及其家庭解决各类实际照护问题，为全面提升全社会的健康认知水平和规范防治照护体系贡献一份力量。



《上海市认知症照护优秀案例汇编》

为进一步提升认知症照护的专业性，增强认知症照护机构和认知障碍友好社区的专业能力，宣传认知症相关智能化应用、总结辅具及其他医药干预行为的经验，2021年，上海市养老服务行业协会认知症专委会举办了“上海认知症照护优秀案例征集推选活动”，积极探索上海在认知症照护方面的经验。

专家团队认真审稿核稿，将上海认知症照护实践中具有创新性、示范性和可推广性的案例汇编成了《上海市认知症照护优秀案例汇编》，能够为认知症照护的从业人员以及认知症家庭照护提供更多有益的经验，是名副其实的专业实践指南。

近年来，随着老龄化尤其是高龄化程度的不断发展，老年认知障碍照护服务逐渐成为上海养老服务体系中亟需关注和加强的内容。《上海市认知症防治照护支持手册》及《上海市认知症照护优秀案例汇编》的正式发布将对认知症照护实践经验的传播与交流起到积极作用，能进一步提升认知症专业照护水平，推动认知症专业照护行业发展，逐步实现与国际先进照护水平接轨、趋同，直至超越。



扫描二维码
即可查询认知症
电子地图

适老化改造的申请步骤

如何申请居家环境适老化改造？老人不会在线申请怎么办？

符合条件的老年人可通过以下平台在线申请：

1、“上海市养老服务平台（www.shweilao.cn）——适老化改造专项模块”；

2、微信公众号——“上海市居家环境适老改造服务平台”。

申请人也可委托子女等亲属、社区养老顾问、居村委会工作人员等代为申请，具体申办流程可在申请平台上查询。

申请居家环境适老化改造后，可以选择哪些产品？

根据适老性、普遍性和多样性的原则，聚焦老年人安全、健康等需求，目前，各相关平台运营方已形成了涵盖卫生间、厨房、客厅、卧室等七大日常生活场景的60余项200多种产品供老年人选择。

老人可以通过选择“居家环境适老化改造服务包”，来组合选择

相关改造项目。“服务包”分为“基础产品服务包、专项产品服务包和个性化产品服务包”三类。

哪些老人可以享受居家环境适老化改造的资金补贴？

作为一项“民心工程”，居家环境适老化改造工作坚持“政府主导、社会参与、市场运作”，通过“政府补贴一



点、企业让利一点、家庭自负一点”的资金分担机制，对符合条件的困难老人、无子女老人、独居或纯老家庭老人等，由福利彩票公益金给予一定的补贴。

本市户籍年满60周岁的老年人，且对申请改造的住房拥有产权或长期使用权，改造内容

符合要求的，可申请享受补贴，每户家庭最高补贴额度为3500元，其中产品服务包最高补贴3000元。

1、最低生活保障家庭的老年人，低收入家庭的老年人，年满80周岁且本人月收入低于上年度城镇企业月平均养老金的老年人，分别按照实际改造费用的100%、80%、50%进行补贴；

2、经上海市老年照护统一需求评估具有二级及以上照护等级的老年人，经街镇审核认定的无子女、独居或纯老家庭的老年人，按40%补贴。

需要提醒的是，三年内已享受过“低保困难老年人家庭居家环境适老化改造项目”资助的，不纳入补贴范围。

另外，如在提出申请后至改造结束期间，老年人的实际情况发生变化，各区或街镇可在留存备案相关佐证材料后，按照“就高”原则确定补贴比例。

什么是社区长者食堂？

社区长者食堂是街镇依托社区综合为老服务中心等场所，或利用存量资源改造建设，集膳食加工配制、外送及集中用餐等功能为一体的社区助餐服务场所，它和遍布社区家门口的助餐点，织密了社区老年助餐服务网络。截至2021年9月底，全市共有社区老年助餐服务场所1400余个，其中，社区长者食堂近300家。

社区长者食堂供餐能力一般在每餐150客以上，较大的可达到1000客以上，除了提供营养可口、价廉物美的堂食外，还通过专业配送，将餐食送到助餐点和老年人家里。

社区长者食堂有多“潮”？

有的社区长者食堂充分利用科技智能设备，提供智能炒菜、智能结算、刷脸支付等智慧助餐服务功能；有的



社区长者食堂设立适合高血压、糖尿病老年人的餐品专窗，为老年人提供营养膳食指导；有的社区长者食堂设立认知障碍老年人用餐专区，让认知障碍老年人在家属的陪伴下享受美食；还有的社区长者食堂充分利用空余时段和场地，为社区老年人提供休闲娱乐场所……社区长者食堂越来越受老年人欢迎，甚至成为了年轻人的网红打卡地！

社区长者食堂在哪里？

去年，市民政局推出了“老食惠”微信公众账号，让每一位老年人都能更便捷、更快速地找到身边的社区长者食堂，查看用餐环境和菜品，提出评价意见。此外，公众号还将逐步开通在线订餐功能，让有需要的老年人足不出户也能享受助餐服务。



如何快速找到身边的社区长者食堂



信息时代老年人须防止个人信息泄漏

在网络信息时代给人们生活带来快捷便利的同时，骗子们也会利用网络、大数据来设置各类陷阱，比如，《精英律师》的演员靳东被人AI换脸冒充明星骗取粉丝财物。老年人对网络、电话、微信和短信诈骗辨别力较弱，尤其需要加强警惕和防范。手机号码、家庭住址、电子邮箱、亲属联系方式、身份证号、银行卡账户密码等隐私信息要保管好，不可泄露。对于天上掉馅饼的“好事”，不要贪财、不要轻信。比如，免费、中奖、秒杀、抢红包，所有利益诱导性信息都不要理睬；免费领奖、低价抢购、积分兑换，只要是陌生网址，都不要轻易点击；以需要先交钱换取优惠或者利益的任何理由都是诈骗，千万不能向陌生人汇款。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第四编，第六章，第一千零三十四条—第一千零三十五条。

定金和订金要分清楚，一字之差差别大

定金跟订金的区别，一字之差，差别很大。定金是一种担保形式，支付定金的一方，如果出现违约情形，致使合同目的无法实现的，无法要求返还定金；收受定金的一方，如果出现违约情形，致使合同目的无法实现的，应当向支付定金的一方双倍返还定金。而订金是类似一种预付款，可以拿回，也可以抵扣价款。因此，订立合同时，定金和订金一定要区分清楚，避免因一字之差造成大损失。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第八章，第五百八十六条—第五百八十八条。





元春

□ 王振华

春阳初动百芳生，
欲暖还寒正当耕。
昨夜东风催润雨，
晨来时听裂苞声。

迎新年

□ 施 磊

坤转轮回又跨年，
发收微信夜无眠。
迎新瑞雪先公告，
冬奥开场喜事连。

新春之歌

□ 李文庆

丹枫一梦结诗缘，
海上歌吟若许年。
思涌春流云水动，
大潮无际漫江天。

咏茶花

□ 卢景沛

嫣红一片映寒天，
喜见隆冬有蕾鲜。
不是与梅争绝丽，
凌风斗雪共娇妍。

咏 兰

□ 雷新祥

难得冬寒碧色新，
积霾一扫去心尘。
缶翁笔下孤高草，
又放兰芽重启春。

新春试笔

□ 周 华

国泰民安乐，
家和万事新。
声声锣鼓响，
期待更佳音。

新年展望

□ 史济民

欣欣贺岁品屠苏，笑看风云浩气呼。
世界谁知百年变，神州自与万方殊。
英雄事业入诗句，锦绣未来成画图。
普照春光群岭秀，中华决不一峰孤。

新年迎春

□ 萧 毅

腊尽雪融化，律回天暖和。
年增新岁月，春绿旧山河。
吐翠柳枝遍，爆红梅蕾多。
迎春皆笑语，贺岁尽欢歌。

元旦放歌

□ 廖显辉

阔步康庄又一年，龙腾虎跃谱新篇。
城乡携手入殷富，内外循环报凯旋。
雄略描书万景画，红旗插上九重天。
排山倒海势磅礴，策马扬鞭奔向前。

迎 春

□ 曹祥开

韶光飞似箭，辞旧喜迎春。
百业年年异，九州日日新。
丹青描彩画，翰墨纪情深。
盛世多佳韵，声声最动人。