

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2022 4

图文传真



▲ 3月26日，市委老干部局志愿者服务队参与张江园区人才公寓核酸筛查工作。



▲ 关键时刻，市建设交通工作党委积极引导离退休干部党员发挥先锋模范作用。

(建交 供稿)



▲ 疫情来袭，黄浦区离退休干部志愿者奔走在防疫战疫第一线。

(黄浦 供稿)



▲ 疫情当前，长宁区委老干部局党员们下沉社区疫情防控一线，参与志愿服务。

(长宁 供稿)

▼ 日前，普陀区离退休干部志愿者助力社区开展核酸筛查工作。

(普陀 供稿)

▼ 近日，杨浦区委老干部局疫情防控先锋队员奋战在一线。

(杨浦 供稿)





浦东之春

□ 刘希涛

吉祥的鸽阵掠过头顶
迎着晨曦吸着花香
我多想在世纪大道上漫步
哪怕疫情的阴霾
春天的浦东
依然美得绚烂

那昔日的泥泞小道
那荒芜的阡陌田塍
在春风里脱胎换骨
如红鬃烈马
奋鬃扬蹄疾驰
呵，浦东
你的一草一木
都牵动着我的情怀

以大厦的雄姿

以车轮的变速
以张江高科的潜能
以临港新区的先行
如万花筒般变换风姿
呵，浦东
你的一枝一叶
都催发着我的歌吟

给我一壶好酒吧
我要与李白对饮
在这风景如画的春天
在这诗意盎然的地方
在绿茸茸的草坪上
在望不尽的花海里
呵，浦东
如今，在你的每一寸土地上
都能长出琴韵和歌声





“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
编委会委员 襄忠秋
(以姓氏笔划为序)

王欢平 王玲
刘虾冠 张家科
范剑桥 查正和
徐雯 蒋新跃
潘蕙 薛晓东

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰

主 办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部

电子邮箱/shlgbgz@126.com

刊 期/月刊

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4期 总第416期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

浦东之春 刘希涛 (1)

党政之声

深入领会习近平总书记重要讲话精神
..... (4)

思想纵横

中国式民主为什么行得通、很管用
..... 陈凌 (6)

动荡世界,两会如期召开更显可贵 (7)

热点博览

尊重每一份付出 凝聚每一股力量
..... 顾杰 (8)

本期专稿

丹心映党旗,并肩战疫情,全市广大老同志和
老干部工作者助力疫情防控

..... 市委老干部局宣传处 (9)

市老干部大学举行2022年春季学期开学典礼

..... 市老干部大学 (12)

把工作做到广大老同志的心坎上

..... 上海交通大学农业与生物学院离退休工作办公室 (13)

用情画“圆”,用心扩“圈” 持续深化“幸
福乐龄——贤城五守护”行动

..... 奉贤区委老干部局 (15)

牢记殷殷嘱托 致敬百年风华 在讲好党的故
事中传承红色基因

..... 杨浦区委老干部局 (16)

工作集锦

宝山老干部工作联合体探讨深度协同发展之
路 李梦寒 (18)

李仁杰向长宁区捐赠档案资料千余件
..... 长宣 (18)

虹口区拍摄制作“虹扬”系列人物微党课
..... 陆皓 (18)

奉贤区“乐龄实践点”成为老同志发挥作用
好平台 钱洁 (19)

浦东新区“云课堂”成为老同志和工作者加
强学习好平台 叶丽亚 (19)

闵嘉青区域老干部活动联合体探索转型发展
之路 王进 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

喜迎二十大

从身边的英雄人物中学习党史

..... 董颂三 (20)

学习六中全会精神 感悟里程碑意义 (四)

..... 施振华等 (21)

学习之窗

当我穿上“防护服” 周雪芳 (22)

见闻与随想 毕文杰 (23)

党建园地

聚焦“三微” 筑牢“三线” 汇聚战疫正能量 宝山区委老干部局 (24)

精准发力, 抓实离退休党支部工作

..... 戴天生 (25)

金秋风采

连环画: 十八年来如一日 关爱服务老同志 李荣光 (26)

丹心系夕阳 情深为晚霞 市科委 (28)

您好, 我在 长宁区委老干部局 (30)

老舅妈合唱团 赵妙娟 (31)

航天爷爷 航研院 (33)

心中无我的“关工人” 乔建忠 (34)

从战火中走出的机械师 宓正明 (36)

激情岁月

人大代表们为我题词 金洪远 (38)

我是最幸运最幸福的人 韩力耕 (40)

我为老龄工作鼓与呼 王振华 (41)

情满人间

清明思战友 王 闽 (42)

莫逆之交“广播牛” 龚寄托 (43)

竹之随想 袁继烈 (44)

清明又觉榆钱香 邬时民 (45)

上海阳台

我们走在一个“特殊”的春天里

..... 缪新亚 (46)

虎年巧裁虎刺梅 任炽越 (47)

阳台春韵 郁建民 (47)

写日记的乐趣 沈顺南 (48)

模范农夫 钱红春 (48)

舌尖上的清明 (49)

健康养生

春日尝鲜当数笋 (50)

药食同源的中药能防肿瘤 (51)

立春后糖友还可以吃膏方吗 (51)

若要老得慢 休闲常八练 (52)

生活服务

英雄烈士名誉不容侵犯 (53)

赠与房产等大额财产须谨慎 (53)

老年人可以事先选定监护人, 免除后顾之忧 (54)

警惕“高利息、高回报”背后的陷阱

..... (54)

上海推出养老床位统筹及轮候试点, 为老年人入住保基本养老机构提供便利 (55)

艺林漫步 孙开标等 (56)

封面: 花开吉祥

胡忠泽 摄

封二: 图文传真

封三: 经信委老干部摄影选

封底: 万峰林之春

周文静 摄

深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平强调：从严抓好疫情防控工作

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在中共中央政治局常务委员会上强调，常态化疫情防控以来，我们坚持“外防输入、内防反弹”，不断提升分区分级差异化精准防控水平，快速有效处置局部地区聚集性疫情，最大限度保护了人民生命安全和身体健康，我国经济发展和疫情防控保持全球领先地位，充分体现了我国防控疫情的坚实实力和强大能力，充分彰显了中国共产党领导和我国社会主义制度的显著优势。

习近平强调，坚持就是胜利。各地区各部门各方面要深刻认识当前国内外疫情防控的复杂性、艰巨性、反复性，进一步动员起来，统一思想，坚定信心，坚持不懈，抓细抓实各项防疫工作。要始终坚持人民至上、生命至上，坚持科学精准、动态清零，尽快遏制疫情扩散蔓延势头。要提高科学精准防控水平，不断优化疫情防控举措，加强疫苗、快速检测试剂和药物研发等科技攻关，使防控工作更有针对性。要保持战略定力，坚持稳中求进，统筹好疫情防控和经济社会发展，采取更加有效措施，努力用最小的代价实现最大的防控效果，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

会议还要求，各地区各部门各方面要把思想和行动统一到党中央决策部署上来，党政同责，齐抓共管，做到守土有责、守土尽责，提高防疫本领。要加强组织领导，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，以时不我待的精神抓实抓细疫情防控各

项工作。疫情较为严重的地方，党政主要领导和各级领导干部要把防疫工作放在第一位，尽锐出战，决战决胜。各级党组织和广大党员、干部要积极发挥作用，深入防控一线，深入群众，积极帮助群众排忧解难。要强化督查问责，对失职失责导致疫情失控的要立即依纪依规查处，严肃问责。

习近平强调：全过程人民民主最广泛真实管用

第5期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《在中央人大工作会议上的讲话》。

文章强调，人民代表大会制度是符合我国国情和实际、体现社会主义国家性质、保证人民当家作主、保障实现中华民族伟大复兴的好制度，是我们党领导人民在人类政治制度史上的伟大创造，是在我国政治发展史乃至世界政治发展史上具有重大意义的全新政治制度。党的十八大以来，党中央继续推进人民代表大会制度理论和实践创新，提出一系列新理念新思想新要求。一是必须坚持中国共产党领导。二是必须坚持用制度体系保障人民当家作主。三是必须坚持全面依法治国。四是必须坚持民主集中制。五是必须坚持中国特色社会主义政治发展道路。六是必须坚持推进国家治理体系和治理能力现代化。

文章指出，在全面建设社会主义现代化国家新征程上，要毫不动摇坚持、与时俱进完善人民代表大会制度，加强和改进新时代人大工作。第一，全面贯彻实施宪法，维护宪法权威和尊严。第二，加快完善中国特色

社会主义法律体系，以良法促进发展、保障善治。第三，用好宪法赋予人大的监督权，实行正确监督、有效监督、依法监督。第四，充分发挥人大代表作用，做到民有所呼、我有所应。第五，强化政治机关意识，加强人大自身建设。第六，加强党对人大工作的全面领导。

习近平强调：年轻干部要挺起脊梁冲锋在前经风雨见世面

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在2022年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上发表重要讲话强调，年轻干部接好班，最重要的是接好坚持马克思主义信仰、为共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想而奋斗的班。党员干部只有胸怀天下、志存高远，不忘初心使命，把人生理想融入党和人民事业之中，把为人民幸福而奋斗作为自己最大的幸福，才能拥有高尚的、充实的人生。坚定理想信念，必先知之而后信之，信之而后行之。坚定理想信念不是一阵子而是一辈子的事，要常修常炼、常悟常进，无论顺境逆境都坚贞不渝，经得起大浪淘沙的考验。

年轻干部必须牢记清廉是福、贪欲是祸的道理。干部守住守牢拒腐防变防线，要层层设防、处处设防。要守住政治关，时刻绷紧旗帜鲜明讲政治这根弦；要守住权力关，始终保持对权力的敬畏感；要守住交往关，交往必须有原则、有规矩；要守住生活关，培养健康情趣，崇尚简朴生活，保持共产党人本色；要守住亲情关，严格家教家风。

树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性。共产党人必须牢记，为民造福是最大政绩。哪里有人民需要，哪里就能做出好事实事，哪里就能创造业绩。业绩好不好，要看群众实际感受，由群众来评判。有些事情是不是好事实事，不能只看群众眼前的需求，还要看是否会有后遗症，是否会“解决一个问题，留下十个遗憾”。强化精准

思维，做到谋划时统揽大局、操作中细致精当，以绣花功夫把工作做扎实、做到位。

年轻干部要胜任领导工作，需要掌握的本领是很多的。最根本的本领是理论素养。担当和斗争是一种精神，无私者无畏，无畏者才能担当、能斗争。担当和斗争是一种责任，敢于负责才叫真担当、真斗争。年轻干部一定要挺起脊梁、冲锋在前，在斗争中经风雨、见世面。党的十八大以来，我们先后开展一系列集中学习教育，一个重要目的就是教育引导全党牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题。

习近平强调：继续创造令人刮目相看的新的奇迹

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在参加他所在的十三届全国人大五次会议内蒙古代表团审议时强调，只要坚定不移坚持党的全面领导、维护党中央权威和集中统一领导，我们就一定能够确保全党全国拥有团结奋斗的强大政治凝聚力、发展自信心，集聚起守正创新、共克时艰的强大力量，形成风雨来袭时全体人民最可靠的主心骨。只要始终不渝走中国特色社会主义道路，我们就一定能够不断实现人民对美好生活的向往，不断推进全体人民共同富裕。只要在党的领导下全国各族人民团结一心、众志成城，敢于斗争、善于斗争，我们就一定能够战胜前进道路上的一切困难挑战，继续创造令人刮目相看的新的奇迹。只要完整、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，加快实现科技自立自强，我们就一定能够不断提高我国发展的竞争力和持续力，在日趋激烈的国际竞争中把握主动、赢得未来。办好中国的事情，关键在党、关键在全面从严治党。只要大力弘扬伟大建党精神，不忘初心使命，勇于自我革命，不断清除一切损害党的先进性和纯洁性的有害因素，不断清除一切侵蚀党的健康肌体的病原体，我们就一定能够确保党不变质、不变色、不变味。



中国式民主为什么行得通、很管用

□ 陈凌

习近平总书记强调：“民主是全人类的共同价值，是中国共产党和中国人民始终不渝坚持的重要理念。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央深化对中国民主政治发展规律的认识，提出全过程人民民主重大理念并大力推进。全过程人民民主，实现了过程民主和成果民主、程序民主和实质民主、直接民主和间接民主、人民民主和国家意志相统一，是全链条、全方位、全

覆盖的民主，是最广泛、最真实、最管用的社会主义民主。今天，民主的阳光照耀中华大地，全过程人民民主在中华大地展示出勃勃生机和强大生命力，中国人民的民主自信更加坚定，中国的民主之路越走越宽广。

“履不必同，期于适足；治不必同，期于利民。”中国式民主之所以在中国行得通、很管用，在于中国的民主植根中国历史文化，符合中国国情。民主是人类社会历经千百年探索形成的政治形态，在人类发展进程中发挥了重要作用。然而，民主是历史的、具体的、发展的，世界上没有定于一尊的民主形式。评判一种民主形式，关键要看它是否适应本国历史文化，是否符合本国现实国情，能否带来政治稳定、社会进步、民生改善，能否得到人民的支持和拥护，能否为人类进步事业作出贡献。中国发展民主，始终立足人口多、基础弱、底子薄的基本国情，始终传承5000年中华文明，始终准确把握中国所处的历史阶段，始终坚持问题导向，不断发现问题、善于解决问题。全过程人民民主，扎根在广袤的中华大地，吮吮着中华民族漫长奋斗积累的文化养分，学习借鉴人类文明优秀成果，符合中国国情，得到人民衷心拥护，具有深厚现实基础和广阔发展前景。

中国式民主之所以在中国行得通、很管用，还在于全过程人民民主具有完整的

制度程序和完整的参与实践。从“小院议事厅”，到“屋场恳谈会”；从线下“圆桌会”，到线上“议事群”；从人大代表坚持问需于民、问计于民，到政协委员参与基层协商解决急难愁盼问题……完整的制度程序和完整的参与实践，使全过程人民民主从价值理念成为扎根中国大地的制度形态、治理机制和人民的生活方式。人民当家作主，具体地、现实地体现在党治国理政的政策措施上，具体地、现实地体现在党和国家机关各个方面各个层级工作上，具体地、现实地体现在实现人民对美好生活向往的工作上。

上世纪80年代，在河北正定，习近平同志时常骑自行车下乡。老百姓看着这个干部亲切，什么都愿意说，他也由此发现正定是“高产穷县”，并找到摘帽办法。今天，人民当家作主制度体系更加健全，人民依法有序政治参与不断扩大，人民的民主生活丰富多彩，全过程人民民主不断发展完善，社会主义民主政治焕发勃勃生机。积极发展全过程人民民主，健全全面、广泛、有机衔接的人民当家作主制度体系，构建多样、畅通、有序的民主渠道，丰富民主形式，从各层次各领域扩大人民有序政治参与，我们就一定能使各方面制度和国家治理更好体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造。

（摘自《人民日报》）



动荡世界， 两会如期召开 更显可贵



在国际局势动荡不安的特殊背景下，两会的如期召开，为世界注入了难得的稳定性和正能量。

进入2022年以来，人们对“世界进入新的动荡变革期”这句话，有了更加深刻的体会。奥密克戎变异毒株快速席卷，全球难言走出疫情；经济复苏乏力，主要经济体增长预期下调；哈萨克斯坦发生骚乱、乌克兰局势持续剧烈变化，地区热点问题和冲突不断……和平还是战争？发展还是衰败？进步还是倒退？人类再次处于历史的十字路口。

在这一历史进程中，中国给出了自己的选择、交出了时代的答卷：2021年，中国经济总量同比增长8.1%，外贸额首破6万亿美元关口，实现较高增长和较低通胀的双重目标。中国人均GDP达到80976元，比上年增长8.0%，超过世界平均水平。中国连年对世界经济增长贡献率超过30%，成为全球

经济发展的动力源。这是中国“集中力量办好自己的事”的自然结果，也是对“和平与发展”主题把握的生动体现。

如今，世界对两会的如期召开已经习惯成自然，这实际上也反映了人们对中国稳定性的高度信心。客观地说，今天能做到这点的国家并不多，特别是几十年始终保持稳定节奏。我们看到，过去这些年有太多国家的发展进程被各种内外因素干扰、打断，陷入停滞甚至出现倒退。外部世界的跌宕起伏，反衬出中国人和平稳定并快速进步的生活是多么难能可贵。当然，这也是来之不易的。

集中力量办好自己的事，这是两会不变的重要使命，也是中国社会的强大共识。两会向全世界宣示，中国一直把它最主要的精力用在推动民生发展之上，用在保障本国人民的福祉上，用在维护国家安定、团结、发展和繁荣上。这始终是中国政治生活的主基调。今年两会的重要议题包括稳经济、保就业以及疫情防控等等，也都是围绕着人民切身利益而展开的。

习近平总书记强调，“中国把自己的事情办好了，对世界而言就是贡献。”事实正是如此。改革开放以来，中国7.7亿农村贫困人口摆脱贫困，占同期全球减贫人口70%以上；中国计划2025年迈入高收入国家门槛，这将意味着全球高收入群体增加一倍以上。在这个动荡不安的世界，中国的两会成为和平稳定发展的象征性符号。以“两会时间”作为节点，中国人保持着节奏和定力，接续奋斗、砥砺前行，创造出了举世瞩目的发展奇迹。

中国有句古话，“天下同归而殊途，一致而百虑”。实现民主有多种方式，不可能千篇一律。好的民主，一定是实现良政善治、推动国家发展的，绝无国家治理“失灵”“失效”，国内问题成堆，民主却是“世界样板”的荒谬现象。中国以两会的窗口，展现了全过程人民民主的独特优势；中国用稳定和发展，持续为全球共克时艰、发展繁荣作出重要贡献。（摘自《环球时报》）

近期，上海防疫形势严峻，舆论场不乏焦虑。朋友圈里一段来自松江大学城的航拍视频，却提供了另一种情绪：身处闭环管理中的大学生们，在宿舍阳台上对着无人机镜头挥手、唱歌、跳舞，2分37秒的视频收获了上万次点赞和转发。

引发共鸣的不仅是“青春才几年，疫情占三年”的无奈调侃，更有同学们展现出的积极乐观心态。面对管控，他们主动支持配合防疫措施，为早日回归正常的生活秩序作出了应有的贡献，也为普通市民的防疫提供了一次暖心的示范：相信专业，过好生活。

当前，随着疫情防控措施升级，上海部分场所实施临时封闭管控，为数众多的普通市民生活受到了影响，却也站到了防疫第一线。他们有序排队进行核酸检测，放弃参加聚集性活动，自觉做好个人防护，遵守各项防疫政策，默默付出，积极配合，让我们再次体会到众志成城的力量。

疫情阻击战是一场没有硝烟的“人民战争”，某种程度上，市民的支持与配合是决定防疫成败的重要因素。没有每一个人的支持、坚守，再严密精准的防疫措施都可能形同虚设。当然，严密的防控措施，难免也会对市民的生活、工作、学习带来一定的影响和不便。两年多来，尤其是这些天，我们看到了上海市民给予的充分理解和大力配合。

通过一个个普通人汇聚成的力量，我们也看到，个体成为战“疫”中不可忽视的城市软实力。

这座城市的市民是可爱的，他们把自己

和别人的生命健康真正当回事，所以小心翼翼、不敢松懈；这座城市的市民也是可敬的，他们全力支持防疫政策，默默付出，顾全大局。正因如此，当我们推进抗疫工作、评价抗疫成效时，需要对市民的付出报以格外的尊重乃至敬畏，要珍惜市民的付出，呵护市民的奉献。

这种敬畏背后，我们必须时刻具备这样一种意识：每份疫情通报中的病例不是一个冷

冰冰的数字，背后都是鲜活的个体和家庭，或许是需要每天奔波上下班的家中顶梁柱，或许是需要为一日三餐烦恼的打工人，正是诸多普通人的付出，汇聚成磅礴的抗疫力量。民惟邦本，本固邦宁。对人民的付出报以敬畏之心，应当成为各项政策措施制定时的基本考量。

与此同时，市民配合的重要性，再怎么强调也不过分。几乎每次疫情防控工作新闻发布会上，我们总能听到专家不厌其烦地强调“三件套”“五还要”，对今后的防疫来说，市民的配合、理解与支持，仍将是防控工作至关重要的力量。

这种配合、理解与支持，既包括最基本的严格

遵守防疫规定、积极做好个人防护、减少非必要流动聚集，也包括尽可能提高自己的媒介素养，不信谣、不传谣、不推高焦虑，理性冷静看待防疫大局。相关的防疫工作，当然也要朝着合乎这些要求的方向去努力，不断用公开、透明、认真、细致的工作来缓解人们的焦虑、打消人们的疑虑，让所有人精诚团结、同向而行，共同筑牢疫情防控的铜墙铁壁。
(摘自《解放日报》)

尊重每一份付出 凝聚每一股力量

□ 顾杰





丹心映党旗，并肩战疫情， 全市广大老同志和老干部工作者助力疫情防控

□ 市委老干部局宣传处

三月申城，“倒春寒”突如其来，奥密克戎变异株隐匿性传染性极强，导致疫情形势严峻复杂。习近平总书记作出重要指示，市委周密部署，打响了一场疫情防控攻坚战。

市委老干部局迅速行动，3月16日向全市各级老干部工作部门、离退休干部党组织和广大老干部工作者、离退休干部党员发出《让我们在这场疫情“倒春寒”里风雨共担，共同守“沪”！》的一封信，号召全市各级离退休干部党组织和广大离退休干部党员积极行动起来，在市委坚强领导下，坚定信心，共同守“沪”，携手战疫，打赢这场疫情防控阻击战。

全市老干部系统积极响应，广大老干部工作者和离退休干部党员主动担当，迎难而上，积极发挥自身优势，和全市人民一道，丹心映党旗，并肩战疫情。

加强宣传引导 弘扬战疫正能量

市委老干部局及时落实中央、市委有关疫情防控决策部署和市委组织部要求，组织收听收看中组部老干部局和本局举行的在线形势报告会，要求全体党员到居住地报到，以实际行动带头发挥作用、带头联系服务群众、带头做好舆情引导，在这场复杂严峻的大仗硬仗中作出表率、凝聚力量。

全市各级老干部工作部门和离退休党组织积极响应，通过多种形式开展正面宣传引导，坚定广大老同志战疫必胜的信心和决

心。大家纷纷通过微信公众号等各类平台载体，大力宣传市委、市政府关于疫情防控工作的决策部署，引导老同志们保持乐观心态，做好自我防护，坚持健康生活规律，加强健康监测，积极配合落实疫情防控措施。各大口、区老干部局（处）根据疫情防控新变化新要求，及时下发通知，明确具体要求。崇明区委老干部局等单位通过开展“长者行动”等，以一名老干部带动一个家庭、影响一片邻里，示范带动身边亲友正确认识和对待疫情，推动形成同心协力、共克时艰的强大正能量。

全市离退休干部党组织响应号召、迅即行动，发挥战斗堡垒作用。离退休干部党支部纷纷通过微信群、微博等发出战疫倡议书，及时准确传达疫情防控信息，广泛普及科学防护知识，引导离退休干部不信谣不传谣，倡议老同志带头落实防控措施，发挥优势特长，深入社区一线，为防控疫情贡献智慧和力量。离退休干部支部书记们通过电话、短信、微信等方式，有针对性地精准做好老同志的思想引导、疏导工作。离退休干部党组织还组织老同志捐款、捐助防疫物资等，普陀区万里街道离休干部高绳正主动捐款近两万元。

“身为一名退休党员，在疫情之际，更感受到社区工作者们的压力与不易，发挥自身作用，为大家分忧解难是义不容辞的责任。”市台联机关退休党员李蕙及时通过微



信群把社区防疫要求和相关情况告诉大家，带领号召楼组居民配合支持做好相关工作。

广大离退休干部积极响应号召，发挥自身特长，以笔为刀，以墨为锋，为抗疫胜利发文发声，释放正能量，为疫情防控加油鼓劲。

“在这疫情‘倒春寒’之际，形势复杂严峻，更需众志成城！我们难上战场一线了，但时刻关心前方。”市农委原副主任、市委巡视组原组长严胜雄在看到市委老干部局发出的一封信后感慨地说。一直在交大义务任教的她感言：“在抗疫中‘教师即志愿者’，化身‘大白’服务学生，我们互相鼓励和支持。我想同学们从中会感受老师的表率，也更能体会‘共产党为什么行’、‘社会主义制度为什么好’这些道理，这是活生生一堂‘大思政课’。”

“春寒裹着雨水，悄悄渗透衣。我不知道你是谁，我却知道你为了谁。为了社区居民，为了日常生活归，夜以继日，谱写初心无悔。”由普陀区委宣传部原副部长、普老宣讲团成员、退休干部袁芳荣改编歌词，经由普陀区文旅局和普陀区融媒体中心连夜制作发布的歌曲《再唱为了谁》，生动展现了坚守一线的社区干部和志愿者戮力同心，齐心抗疫、暖心守“沪”的动人场景，为抗疫胜利加油鼓劲。

勇赴社区一线 助力疫情防控

“退休不褪色，离岗不离党。疫情当前，党和人民的需要，就是我们志愿奉献的强大动力。”这是许多积极参与疫情防控志愿者工作老同志的心声。

普陀区真如镇街道的离退休老同志成立了“疫情防控巡逻小组”，他们积极协助物

业为进出社区大门的居民做好测温、查验行程登记工作，配合社区组织核酸检测、发放小区通行证等。万里街道“两新”组织党建指导员和普老悦心读书会的离退休干部骨干，牵头发动居住小区离退休老党员组成抗疫志愿服务队，小区门口值守、人户排查登记、重点场所消杀、防控知识宣传，都有他们忙碌的身影。

徐汇区“光启晚晴”离退休干部志愿服务大队老同志、“乐龄申城·G生活”志愿者、闵行区老干部大学功能型党支部党员、虹桥镇老龄党总支第二党支部、市人民检察院退休干部等也都积极参加社区志愿者队伍，协助开展核酸检测、信息登记、广播通知、门岗查验、垃圾清理、快递分拣等工作，及时提出为上网课学生开辟绿色通道等合理化建议。

家住长宁区程家桥街道的长宁公安分局退休干部黄全龙在凌晨接到48小时两次核酸检测的紧急电话后，作为居民区红色

业委会主任的他连夜做好应对方案，梳理工作重点，一早就组织召集相关人员开会，详尽分工，保证工作秩序井然。

奉贤区人大机关离退休干部党支部李伯才一家，看到村居一线基层干部和志愿者们的辛劳，带着一家人，为灯塔村抗疫人员做了200多个汤圆和50多个塌饼，将热腾腾的心意送到“大白”手中。

市委老干部局在抓好本职工作和自身防疫工作的同时，要求局机关和局属事业单位全体党员都到所在社区报到，局机关居家办公的党员已积极参与到社区的核酸筛查、抗原自测指导、秩序维持、抗疫宣传服务等工作。同时，积极动员组织市委老干部局系





统党员志愿者服务队参与到张江园区人才公寓的核酸筛查工作。

全市各级老干部工作部门迅速组织应急小分队，老干部工作者组成党员先锋突击队，下层基层一线，助力疫情防控。徐汇、普陀、黄浦、静安、宝山、杨浦、松江、奉贤、嘉定、金山、青浦、崇明等区委老干部局组织机关干部、党员、工作人员组成党员先锋队、青年突击队、应急后备队等队伍，由局领导和党员骨干带队，深入社区居村，化身健康宣传员、道口守门员、信息登记员、秩序维护员等，协助做好核酸检测工作和居民区的日常巡逻、分拣快递、清洁卫生等民生保障工作。

强化组织关怀 落实服务保障

面对因疫情防控封闭管理给老同志生活、学习等带来的诸多不便和影响，市委老干部局及时发出《关于进一步做好疫情防控期间老同志服务工作的通知》，要求各级老干部工作部门扎实抓好疫情防控和小区封闭式管控期间老同志的日常服务保障，深入细致做好重点人群的关心照顾，把为老同志排忧解难办实事做好事与疫情防控工作结合起来，切实让广大老同志感受到党组织的关心爱护。

市老干部大学根据疫情防控形势，第一时间启动“停课不停学”教学预案，积极开展线上教学。春季学期，线上举行开学典礼，2000多人次老干部学员共同开启云上美好新学期。时政、人文、书画、艺术、保健、科技等六大系66个班级开展线上教学，云端课堂将老师与学员们紧密相连。

各级老干部工作部门立足实际，采取一系列举措，努力满足疫情防控期间老同志的生活、学习需求，保障老同志身心健康。

长宁、虹口、普陀、杨浦、宝山、嘉定等区各级老干部工作者和离退休支部书记通过电话、短信、微信、门铃对讲系统等，加强对老同志的关心沟通频率，跟进了解老同

志居家状况，重点关注独居、空巢、失能及有特殊困难老同志，及时牵头联系所在社区居委，为老同志排忧解难，让他们安心宅家防疫。

嘉定区委老干部局党支部开展“耆乐嘉境·伴你同行”青老结对工作，局内年轻干部与结对离休干部电话联系，了解居家状况，排摸困难情况，安抚老同志焦虑情绪。92岁患有心脏病的离休干部昌老独居在封闭管理小区，女儿被封闭在另一个小区。接到昌老的电话求助，区委老干部局工作同志积极安抚老同志情绪，迅速联系所在社区，居委亲自送餐上门安慰老人，热心邻居为老人修好电视，居委干部全程陪护老同志做完核酸检测，并与老同志的女儿所在街镇沟通，协调让其来到老同志身边陪同。离休干部王老因突发意外摔倒，经联系协调，通过嘉定区中心医院急诊绿色通道顺利入住老干部病房治疗，保证了老同志不因疫情防控而影响就医。

浦东新区潍坊街道离休干部钱老夫妻俩平时靠住在相邻小区的儿子儿媳照顾，两个小区都被封控后，生活受到影响。区委老干部局了解情况后，迅速与街道和居委联系，居委及时安排志愿者上门，每天把儿媳做好的菜送给老两口，并询问老人身体情况和需求，及时帮助解决，有效缓解了老干部居家隔离的焦虑。潍坊街道的小区接连被封控，局工作人员联系居委干部、志愿者们化身老干部的守护者，为老同志送去生活用品，并上门开展核酸检测采样工作，将暖心服务送到家。

市国资委落实“四早”措施，完善制度预案，委老干部处协调光明食品集团以最快速度调配新鲜蔬菜、大米和防疫物资，又在系统内征集了300名青年员工、党员担任送货志愿者，冒着大雨，克服小区封控难以进入、送货地址变更等种种困难，将100多份“暖心蔬菜”和“爱心防疫包”一一送到老同志手里。



3月7日上午，市老干部大学2022年春季学期开学典礼采用线上为主、线上线下相结合的方式举行。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市委老干部局副局长龚怡，市老干部大学校长周鸿刚，副校长李世平、查正和、王霞，市老年学校素质教育指导中心主任王向群，校东方艺术院长洪纽一等出席。

“又是一年春来时，学习深造正当时”。杨佳瑛在讲话中向参加新学期学习的老领导、老同志们表示热烈欢迎，向辛勤奋斗在老干部大学教育教学园地的各位老师和教职员工表示衷心感谢。她充分肯定市老干部大学在校领导班子带领下，用心用情、扎实工作，聚力打造离退休干部精神文化家园和思想政治建设高地取得的丰硕成果。希望市老干部大学在新学期里，认真贯彻落实全市老干部工作“双先”表彰会暨2022年老干部工作会议精神和市委领导讲话要求，凝心铸魂，加强党建引领，政治立校。突出思政特色，积极发挥党的创新理论学习基地的示范作用，把思政元素贯穿教育教学的全过程各方面。深入推进市老干部大学班级和学习团队党的工作小组建设，组织引导广大老干部学员一心一意听党话跟党走，始终在思想上政治上言行上与党中央保持高度一致。紧扣中心，聚焦主题主线，务实兴校。以喜迎党的二十大和市第十二次党代会胜利召开以及深入学习贯彻会议精神为主线，结合新时代人民城市建设、提升城市软实力和关心下一代等工作，发挥正能量作用，拓展老干部学员志愿服务项目和内容，



市老干部大学举行 2022年春季学期开学典礼

□ 市老干部大学

打造有影响、高质量的志愿服务品牌。数字赋能，持续提升教学质量，创新强校。全面推进信息化建设，实现课程线上报名和全部教室智慧化改造，助力老同志跨越数字鸿沟；以素质教育指导中心成立十周年为契机，推进课程改革和创新；推动全市各级老干部大学上下贯通、资源共享，形成强有力的工作体系。

周鸿刚在总结学校2021年工作

基础上，对新学期工作作了重点部署：一是继续采取线上线下相融合的教学模式并作动态调整。二是举行迎庆党的二十大和市第十二次党代会系列活动。三是落实学校“十四五”发展规划目标任务。四是支持办好上海市老年学校素质教育指导中心。五是加强对全市老干部大学系统校的联系指导。

开学典礼上，市委老干部局、市老干部大学领导为学校教师代表颁发在线教学工作荣誉证书。

据悉，2022年春季学期，市老干部大学继续采用线上线下有机融合的教学模式，并根据疫情防控形势和上级部门工作要求作动态调整。近期线下课程教学暂停，线上课程教学正常进行，线下课程具体恢复时间将另行通知。

校东方艺术院常务副院长潘小娇，副院长张载养、黄宝兴、傅海鹏，各系系主任代表和教师代表，各班级班长代表和学员代表，各社团和学习团队代表等参加。当天，有1000余人次参加线上开学典礼。



把工作做到广大老同志的心坎上

□ 上海交通大学农业与生物学院离退休工作办公室

上海交通大学农业与生物学院党委高度重视老干部工作，综合发挥体制、组织、队伍和老干部等四方面优势，探索出一条高校一线院系做好老干部工作的新路径。离退休工作办公室3名工作人员弘扬敬老爱老传统，用心用情做好服务管理工作，谱写出一曲曲和谐动听的为老助老新乐章。

一、发挥体制优势，健全机制打基础，创新服务管理模式

学院党委不断健全老干部工作机制，明确一位副书记分管离退休工作，并配备在职干部承担具体工作。在此基础上，建立了党组织、在职领导干部联系离退休干部的工作机制，充分调动和发挥退休党总支和离休党支部委员、关工委和老教协骨干教师、各级退休联络员的作用，以点及面，形成了从学院领导到工作人员，从办公室成员到离退休职工，努力发挥各自最大作用和集体最大合力的良好局面。经过不断努力，全院上下已形成一张爱心网，给不同层次、不同困难的离退休教职工提

供温馨服务。

学院党委在离退休活动内容、经费和场所等各方面给予极大的支持和保障。早在上世纪90年代，学院就设立了100万元帮困基金用于老同志的日常慰问与配套补贴。在七宝校区专设老龄活动室，主要用于离退休教职工开展支部活动、文体活动，举办敬老活动。

二、发挥组织优势，政治建设放首位，打造学习型党组织

一是健全学习制度。退休党总支每三个月、离休党支部每个月定期开展活动，已形成制度并坚持多年。

二是创新学习方式。通

过集中学习与分散自学相结合、专题讲座与自由讨论相结合、理论学习与参观考察相结合的方式，提高了学习实效。办公室积极响应校党委关于开展离退休教职工“庆祝新中国成立70周年”“盛赞百年辉煌，助力百年征程”等主题活动号召，鼓励和推荐老同志的各类征文、摄影和金点子等作品，荣获了学校“优秀先进典型集体奖”等荣誉。

三是把握学习重点。组织开展“不忘初心，牢记使命”主题教育、“四史”学习教育和党史学习教育等各类主题学习、形势报告会；定期邀请校院领导通报学校





和学院办学情况，老同志虽然从工作岗位上退下来，但依然心系学校学院、心系发展；定期组织有关老年法律法规政策等方面的知识讲座等。

三、发挥队伍优势，暖心服务进家门，打造全覆盖服务网络

办公室成员定期联系老同志，年均联系老同志超过800次，重点慰问对象逐个家访约60人次，80岁以上人员专门慰问约180人次。老同志常说“组织温暖比啥都温暖”。办公室坚持每年组织学院党委春节前慰问离退休局级老领导或举行团拜会；连续六年举办逢五、逢十祝寿大会。近五年来，办公室约为40位困难、重病等需要帮助的老同志送去了学院的关怀和帮助。

为推进老同志服务网络体系的全覆盖，办公室成员带头，组织带领退休联络员、块组长一起对孤老、身患重大疾病、失独、残疾等特殊群体采取结对帮扶的方式送关怀。张凤倩同志长期照顾近90高龄的卢堡礼老先生；耿世祥长年照顾孤老詹家桢；薛梅等同志长期照顾独居的唐世才。这样的好传统被一届届的管理工作者、离退休干部们继承发扬。

四、发挥老干部优势，搭建平台促交流，促进老有



所为

办公室不断创新工作方式方法，探索工作新模式，积极应对新挑战。积极拓展老同志与在职师生的互动，尤其注重发挥老同志在立德树人方面的独特优势。依托学院关工分委，聚焦人才培养的目标，紧紧按照“围绕学生、关照学生、服务学生”原则，积极促进学院学生党建工作科学发展。学院关工分委多次荣获上海市、学校“关心下一代工作先进集体”。高必成同志参加所在社区学校讲师团，足迹踏遍镇各个居委会、村委会，近五年义务授课上百次，还积极参加“春英心理咨询室”和七宝镇“老舅妈工作室”等志愿者活动，多次得到市教委、市关工委的表彰，获“全国教育系统关心下一代先进工作者”称号。

办公室积极搭建平台，组织、动员老同志投入到社区、街道和学校，利用专业知识和特长，参与“三农”问题探讨，推广农业科普知识，参加各类社会活动，取得了良好的社会效益。孙仲彝教授参与经济社会发展热点、重点问题研究，近五年在公开（内部）刊物发表“三农”问题研究文章16篇以上，参与全国多个区县农业战略规划，他的成果获全国生产力理论与实践成果一等奖。刘林德老师退休后回到老家，开展北方大樱桃、红豆杉嫁接技术实验，为邻里乡亲免费提供技术辅导和苗木良种，带动村里老百姓发展经济。他常说“我是农民的孩子，从事的又是农业研究，如果尽我所学致富乡亲，岂不是人生的幸事！”刘林德老师以一颗赤诚之心，无怨无悔为家乡的热土贡献自己的智慧和力量。



用情画“圆”，用心扩“圈” 持续深化“幸福乐龄——贤城五守护”行动

□ 奉贤区委老干部局

近年来，奉贤区委老干部局持续深化“幸福乐龄——贤城五守护”行动，积极构建“政策落实、资源整合、平台拓展”的系统格局，初步形成了“圆心凝聚、圆周覆盖、半径辐射”的“幸福同心圆”，着力打造离休干部服务的“奉贤样本”。

一、圆心凝聚，满足离休干部对美好生活新期待

一是问计问需找准圆心。完善“四联系”“三必访”制度，与老干部建立顺畅的联系沟通渠道，通过春节和高温全覆盖“大走访”、生病住院探访、上门祝寿、“我与老同志面对面”谈心活动等形式，做到问计问需常态化。

二是精细精准固守圆心。充分发挥老干部局牵头抓总的作用，积极整合区老干部工作领导小组成员单位资源，及时更新、修订、发放老干部服务实用手册，用绣花功夫提高服务水平；为每位离休干部配送“乐龄养老服务包”，做到关心关爱长效化。

三是督促落实聚焦圆心。借鉴“12345”市民服务热线工作机制，搭建“一口受理”热线服务平台，健全完善老干部“受理—转办—回复—回访”闭环式服务管理机制，及时解决老干部个性化问题，做到处理转接高效化，服务对接精准化。

二、圆周覆盖，积极探索离休干部服务新模式

一是同心助“养”，乐享安居家。为老干部提供助洁、助行、助浴、助急等居家“十助”服务。率先试点开展离休干部养老咨询服务，配备金牌养老顾问作为老干部养老服务的“私人定制师”。开展一年2次上门物业安全大检查和免费清洗空调、脱排油烟机、擦玻璃窗

等居家服务。提供安心理发服务和每季度时令农产品配送。制订出台《奉贤区老干部居家适老化改造项目补贴实施意见》，为有需要的老干部提供个性化定制项目。

二是同心助“医”，乐享健康家。积极落实离休干部就医优先举措。每年开展健康体检和咨询工作。坚持每月探望住院老干部。不断深化社区医生结对工作。每周两次邀请资深医师为老干部坐堂问诊，定期开展医疗讲堂。创新开设“心守护——守护记忆”服务项目，为离休干部免费提供上门记忆健康筛查评估、脑健康干预训练和精神慰藉等服务。

三是同心助“法”，乐享和谐家。在老干部活动室设立法律援助咨询站，为老干部免费开展法律援助、司法救助等法律服务。依托区“夕阳红”讲师团和基层老年法律服务队，持续推进“送法进社区”活动，对老干部关心的婚姻家庭、财产继承、遗嘱公证、防金融诈骗、非法集资等问题进行定期巡讲和解惑。

四是同心暖“心”，乐享温馨家。开展“文化暖心”三进活动。文化暖心进老干部活动室。及时调整优化兴趣组队。利用重大节庆、纪念日组织老干部就近参观，组织编排自娱自乐的文艺节目、小游戏。文化暖心进老干部病房。连续三年开展“文化暖心”文艺展演进病房活动，为住院老干部、家属和医护人员们送上新春问候。在老干部病区设立“贤城老干部乐学微栏”。文化暖心进老干部社区。依托全区“乐龄先锋家园”和“社区离退休干部之家”，结合“我们的节日”活动，引导他们参与社区活动，利用社区资源就近关心照顾老干部。有序推进“老



伙伴”计划，为社区独居高龄老干部提供个性化服务。

五是同心享“智”，乐享安心家。2020年启动智慧养老一期工程，为老干部上门发放“智能腕表”，提供电话关爱、一键呼救、定位监测、社区融合等线上线下养老服务。2021年启动智慧养老二期工程，为老干部家庭安装烟感火灾探测报警仪、门磁感应仪等智能家居设备，实现无感化居家智能安全监护。积极开展“乐龄申城·G生活”长者数字能力提升行动，引导老干部学习智能手机应用技术。

三、半径辐射，构建离休干部智慧养老新格局

一是在不断完善工作机制上用力。强化沟通联络机制，深化“四联系”制度，第一时间了解“愿思盼”，及时解决“急难愁”，不断增强离休干部的获得感、幸福感、安全感。强化资源共享机制，加强老干部工作领导小组成员单位的联系和合作，协调联动，持续做强、做实“一口受理”热线服务平台，确保离休干部的诉求及时传达、有效解决。

二是在深入推进智慧养老上借力。以奉贤区申报国家智能社会治理实验基地为契机，加强与区民政部门的协调合作，结合一网统管建设规划，超前布局人工智能养老应用场景的部署规划。结合奉贤互助式特色养老服务，集成智能手环、呼叫设备、红外感应等多种类型智能终端设备，建设“5G+医养”“5G+智能家居”等智慧养老模式，探索“一键救助+出行+就医”等适老化场景，让老干部享受科技发展带来的高质量便捷生活。

三是在着力建设为老服务队伍上发力。着眼老干部工作实际需求，调整、充实区、街镇、村居三级老干部工作者队伍。通过常态化培训交流、指导检查、激励表彰，通过“三讲三比”活动（讲政治、讲团结、讲正气、比服务、比创新、比作用），打造一支政治坚定、作风优良、业务精通的过硬队伍。

杨浦区委老干部局充分发挥离退休干部作用和优势，聚焦建党百年主题，搭建了旨在

讲好红色故事、传承红色基因、弘扬志愿精神的“老杨树宣讲汇”平台，发布“百年百讲百场”宣讲菜单，帮助和引导老同志像“老当益壮、各展所长、默默奉献”的“老杨树”一样，积极参与党史学习教育和“四史”宣传教育，结合亲身经历和人生感悟，讲好党的百年奋斗重大成就和历史经验，赓续红色血脉。

一、组团式打造宣讲队伍，助力红色基因代代传

一是强化先锋楷模的引领力。充分发挥“七一勋章”获得者黄宝妹、“人民教育家”于漪等先锋楷模示范引领作用，线上线下讲述自己的故事和身边的党史，生动传承初心和使命。聆听黄宝妹报告的大学生们纷纷表示，黄奶奶的人生故事和道德风采，是一本鲜活的书，在

这本书里，爱党爱国不抽象不空洞，可触摸可感悟。于漪老师退而不休，与青年一代分享人生体会，激发爱党爱国情怀。

二是强化践行初心的感召力。以区“金色夕阳”老干部正能量工作室为基础，挖掘和选拔区域内有故事、爱学习、擅宣讲、身体好的老同志资源，组建“老杨树”党史和“四史”宣讲导师、宣讲员队伍。他们经历不同、专长各异，但初心永恒，是红色基因的坚定传播者。

三是强化队伍网络的聚合力。积极推进

在讲好党的故事中传承红色基因 牢记殷殷嘱托 致敬百年风华

□

杨浦区委老干部局



党史宣讲队伍建设与离退休干部志愿者队伍体系建设相融合，形成区级、街道、居民区三级离退休干部宣讲队伍，以及“众鑫有话”宣讲团、区教育系统老干部宣讲团等一批党史国史宣讲群体。发挥宣讲队伍聚合效应，持续助力离退休干部人才资源的挖掘和吸纳，进一步夯实宣讲队伍建设。

二、融合式创新宣讲方式，争当党史宣讲先行者

一是织密老杨树宣讲“联动网”。整体推出“现场+网络+视频”的方式，线上线下开展各类宣讲活动。线上，在年轻人聚集的B站，开通“杨浦老干部”直播间直播宣讲；并将其中的精品课程制作成小视频，供年轻人反复观看学习，扩大线上宣讲的溢出效应。线下，积极拓展宣讲渠道，主动加强与团区委、教育局、区机关党工委、少年宫等单位协调对接，通过开展进校区、进园区、进社区、进营区、进商区、进机关等“六进”活动，扩大宣讲覆盖面。

二是讲好高品质宣讲“小故事”。秉承以“小故事”见“大道理”的宣讲理念，鼓励指导离退休干部挖掘、整理一个个不屈不挠的革命故事、一段段感人至深的人生经历。特别是，聚焦杨浦百年红色工人运动史，挖掘具有杨浦特色的红色故事，运用故事化讲述、现场行走式宣讲，增强宣讲有效性，在青少年和青年一代心中播下“红色的种子”。

三是抓牢高质量宣讲“生命线”。一方面助力强化学习、武装头脑。通过为宣讲员订阅报刊书籍和学习资料，组织“自学+集中授课辅导”、学习交流研讨等活动，帮助宣讲员及时学习和掌握党的创新理论，不断提升理论素养。另一方面，组织集体备课、打造精品。组织宣讲员开展集体参观学习和集中备课，形成了《见证者、参与者、奉献者》等系列精品课程。

三、嵌入式构建宣讲体系，促进品牌影响节节高

突出青少年这个宣讲重点，加强新时代青少年特点研究，把思想教育链嵌入青少年的成长链、学习链和工作链，在潜移默化中传承红色基因。

一是嵌入成长链。针对小学生、中学生、大学生等不同年龄段青少年认知特点，组织老同志依托小学红领巾队课、爱心暑托班、初中生团校、高中生共产主义学校、大学生校园等不同平台，因“人”制宜、创新方式，用青少年学生愿意听、听得懂、听了受益的大白话，开展面对面、键对键的互动交流 and 动情讲述，切实实现对青少年思想引领的无缝衔接、全程关心。

二是嵌入学习链。坚持用好“从石库门再出发”主题活动平台，立足青少年需求，以老少携手等方式，组织开展英模人物寻访、老少共读一本书、共观红色电影等活动，引导孩子们听党话、跟党走。同时，鼓励和引导老同志用好互联网企业党建指导员这一新平台，面向青年员工开展线上、线下微党课、微宣讲，帮助和引导青年员工胸怀“国之大者”，勇担时代使命。“流利说”公司党建指导员结合建党百年主题，帮助企业上线“红色旋风”系列英语口语频道，吸引青年员工用英语学习“半条被子”等红色故事，进一步激发学习党史国史热情。

三是嵌入工作链。积极拓展宣讲领域和空间，坚持老干部工作触角延伸到哪里，就把宣讲活动覆盖到哪里。比如，依托社区、园区、滨江、公园离退休干部之家阵地作用，组织老同志在各个“离退休干部之家”开展党史宣讲，把宣讲送到了党员群众的“最近一公里”。还比如，依托老干部文化艺术团，以沪剧、上海说唱等文艺形式开展宣讲，进一步提升思想教育的吸引力。



宝山区

宝山老干部工作联合体 探讨深度协同发展之路

为进一步加强老干部工作联合体建设，激发区域协同新动能，赋能科创宝山新征程，日前，宝山老干部工作联合体召开联席会议。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根出席活动并讲话。

会议充分肯定宝山老干部工作联合体自成立以来，作为集聚“区企校所”等多方力量的创新载体取得的显著成效。会议

强调，宝山老干部工作联合体四家成员单位各具特色、各有特长，具有很强的互补性，在今后工作中要进一步实现“发展战略共谋、发展资源共享、发展难题共解”，精准对接老同志需求，落实好老同志“四个就近”，追求工作效益最大化。

会上，宝山老干部工作联合体成员单位分别就2021年工作情况及2022年工作安排等进行交流座谈，并共同研究了联合体2022年度合作的重点领域和重点项目。（李梦寒）

长宁区

李仁杰向长宁区捐赠档案资料千余件

日前，全国离退休干部先进个人、已有76年党龄的长宁区委原书记李仁杰向长宁区档案局（馆）捐赠了个人收藏的档案资料1000余件。长宁区委副书记纪晓鹏出席捐赠仪式，并向李仁杰对长宁档案事业的关注和支持表示感谢，向他无私奉献的精神致敬。

仪式上，李仁杰与区档案馆签订捐赠协议，把8类共计1086件档案资料捐赠给区档案馆，其中，20余件国家级奖章、奖牌，身后将捐赠给档案馆。2021年10月，李仁杰

与长宁区档案馆取得联系，表达了想要把自己个人收藏的档案资料和相关荣誉资料捐赠给区档案馆的想法。区档案局（馆）连续两个月到其家中对档案资料进行梳理、鉴别、分类和编目，最终，整理出文献书籍、杂志刊物、报纸报道、视频光盘、报告手稿等实物资料和国家级荣誉资料。李仁杰曾先后在长宁区委、关工委等岗位上工作几十年，获得过由国家各级组织评选的大小奖项几十个。李仁杰表示，自己取得的这些成绩，都是党和人民群众一起努力的结果，应该把这些资料交由党管理，并希望能发挥出更大的作用。（长宣）

虹口区

虹口区拍摄制作“虹扬”系列人物微党课

为真实记录虹口老干部在新中国革命、建设和改革实践中作出的不可磨灭的历史功勋，充分展现他们不忘初心、牢记使命，对理想信念无比执着、对党和人民无比忠诚的精神品质，学习传承他们身上蕴含的红色基因和党的优良传统、作风，虹口区委老干部局结合党史学习教育，联合虹口区委组织部，精心拍摄制作了“虹扬”系列人物微党课，为开展党史学习教育和党员教育提供了鲜活教材。

“虹扬”系列人物微党课聚焦离休干部，采取一个人一节党课的形式，通过老同志自己讲述和演员演绎、旁白叙述、情景再现、后期特效等多种方式，突出人物品质和典型事迹，让观众印象深刻、过目不忘。微党课先后还原了虹口区委原书记、离休干部卢丽娟，区人大常委会原主任、离休干部傅胜，区人大常委会原副主任、离休干部刘光元，区政协原副主席、离休干部陈霖等老同志的革命、人生故事，展现了老干部在艰苦斗争环境中，敢于抛头颅、洒热血，经受血与火洗礼的革命精神。（陆皓）



奉贤区“乐龄实践点”成为老同志发挥作用好平台

为充分发挥退休干部的独特优势作用，助力区域社会、经济发展，2021年2月，奉贤区启动了“乐龄实践点”项目，区委书记庄木弟出席启动仪式，并为“乐龄实践点”组长颁发聘书。

该项目启动一年来，第一批24名局、处级退休干部组成8个指导小组，围绕本区重点工作和中心任务，下沉到4个镇和4家区属企业指导工作。他们通过实地视察、听取汇报、座谈交流等形式，深入了解各方面情况，共形成情况汇报9篇，收

集到实际困难5个，提出关于街道停车时间安排、加快推进“城中村”改造项目建设、加快土地股份制改革试点工作、企业家助力新农村建设、加强企业党建工作等方面意见建议16条，以实际行动助力区域发展，受到各界好评。

奉贤区委老干部局表示，“乐龄实践点”工作今年将继续以发挥退休干部余热、践行服务群众工作理念为宗旨，围绕区重点工作和中心任务，引导退休干部继续为建设“五美五强”“一切美好”新奉贤增添正能量、贡献新力量。（钱洁）

奉贤区

浦东新区“云课堂”成为老同志和工作者加强学习好平台

为了给老同志及工作者提供良好学习平台和优质教育资源，2020年下半年，浦东新区区委老干部局启动了第一季离退休干部暨老干部工作者“云课堂”，邀请知名专家和学者，带来了9堂精彩纷呈的线上课程，受到老同志的热情点赞，播放量近1万人次，成为落实常态化疫情防控、不断提升老干部党建服务水平、丰富老干部精神文化生活的一项创新举措。

今年，他们在征求老干部及工作者代表

意见建议的基础上，又开启了新一季“云课堂”，根据调研需求和平台建设，进一步扩充师资力量，持续打磨高质量在线学习课程，聚焦老同志最关心的政治时事、健康养身和法制人文等板块，推出重要会议精神解读、把浦东新区打造成社会主义现代化建设引领区意见解读、老年人防骗案例分析、老年人用药指南和安全防护等系列线上课程，同时，结合线下参访和座谈等形式，为老干部及工作者营造安全、高效、适需的学习条件，受到大家的普遍欢迎。（叶丽亚）

浦东新区

闵嘉青区域老干部活动联合体探索转型发展之路

为进一步丰富离退休干部精神文化生活，更好地发挥成员单位之间资源共享、优势互补、共同推进的工作合力，日前，闵嘉青区域老干部活动联合体召开工作会议。市老干部活动室、各成员单位领导出席。

会议对近年来闵嘉青区域老干部活动联合体积极探索活动模式，齐心协力、有

效工作取得的显著成绩给予充分肯定，并对加强区域老干部活动联合体体制机制建设、发挥各成员单位区位优势加强活动载体建设、注重联合体向共同体转型、提升老同志精神文化活动品质等方面工作提出要求。

会议总结了2021年联合体主要工作，对2022年工作提出设想。各成员单位各抒己见，提出意见建议。（王进）

闵行区

从身边的英雄人物中学习党史

□ 董颂三

电影《长津湖》《水门桥》在各大影院及影视平台上的点播率一直很高，拿我孙子来说，《长津湖》他已看过两遍，春节期间《水门桥》上映了，他也第一时间要求去电影院观看。孙子问我：“爷爷，当年你们的部队真的上去打了吗？谁最厉害呀？”我十分自豪地告诉他：“我们的部队上去打了，中国人民志愿军最厉害！”

我孙子最崇拜的英雄人物是百里、千里。电影中的百里、千里是中国人民志愿军英雄人物黄继光、邱少云的缩影，学习英雄人物忠于祖国，忠于党，是传承红色基因的素材，也是我们学习党史十分重要的内容。

2021年6月，为庆祝中国共产党建党100周年，我与胡祖康相约了26军火箭炮团、榴炮团战友专程去青岛，烟台看望老首长。曲元敬团长见了我们非常高兴，认真地给我们上海兵讲述过去的事情，他告诉我们要永远跟着共产党走！我十分好奇地问团长：“解放上海时，您睡在上海的马路上是什么感觉？”团长用胶东话说：“那真是高兴得了不得了！”我不理解，水泥地冰冷，抱着枪、顶冷风，卷腿裹衣地睡在马路上，有什么可高兴的。团长告诉我们，他参军当兵，行军打仗就没有消停过，刚参军时由于年纪小，累得直打瞌睡，上海解放了，能睡

个安稳的觉，你说能不高兴吗？

解放上海时，主攻国际电台，老团长在阵地前蹲守侦察已有1个星期了，只等毛主席下令，眼前的暗堡，火力点在炮兵的打击下，顷刻就会灰飞烟灭，但这时毛主席下令，为了保护上海人民的生命财产不受损失，不准用重武器，战士们只能用7至8个手榴弹捆绑在一起，冒着敌人的炮火，从枪眼中塞进地堡内爆炸，手榴弹使敌人魂飞胆散，因此类似黄继光堵枪眼的事，在作战部队是常见的事。

他说着，站了起来，高大伟岸，握紧了拳头向前使劲猛击一拳说：“毛主席说过，打得一拳开，免得十拳来。”“你打你的原子弹，我打我的手榴弹。”美军在朝鲜战场投下成千上万吨炸弹，简直就是用钢铁武装到牙齿，但在有着钢铁般意志的志愿军面前，不堪一击，他们就是纸老虎。

苍山巍巍，江水泱泱。沧海桑田，英雄永存。曲团长的誓言铿锵有力，不禁在我胸口激起阵阵回响，是啊，我亲爱的战友、首长，这些敬爱的老人都已八九十岁高龄了，他们正是大家心目中的百里、千里，他们的战斗事迹和不屈的精神是党史学习教育最生动的教材。而我们正是要从身边的英雄模范身上，不断汲取精神力量，传承红色基因，赓续精神血脉。



学习六中全会精神 感悟里程碑意义（四）

编者按：2021年11月，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。

我们党从成立之日起就把马克思主义镌刻在自己的旗帜上，为中国谋幸福、为中华民族谋复兴，是我们党的初心和使命。一代一代共产党人以大无畏的奋斗精神挺立起共产党人的精神脊梁。在百年奋斗历程中，我们党通过一系列党内集中教育，提高党员觉悟、纯洁党的组织、净化党的作风，使广大党员不断砥砺本色，淬炼成钢，不断从组织上保持党的先进性和纯洁性。领导中国这样一个社会主义大国走向现代化，既要政治过硬，更要本领高强。我们党始终高度重视提高执政能力和领导水平，通过加强思想淬炼、政治历练、实践锻炼、专业训练，切实增强党员、干部的学习本领、政治领导本领、改革创新等能力。中国共产党所具有的无比坚强的能力，是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨。

——施振华

党的十九届六中全会决议，明确了党领导人民百年浴血奋战，发愤图强，解放思想，守正创新，著就了恢宏的“史诗”，描绘出了美丽的“风景”。这个过程是一次伟大的革命，是用鲜血和汗水，才换来了“盛世称心快乐多”的今天。

1921年中国共产党的诞生开天辟地，以马克思主义指导，以为人民谋幸福为目标，以共产主义为理想信念，取得了新民主主义革命的胜利。抗美援朝、公私合营、农村合作化等一系列运动，完成了从新民主主义革命到社会主义革命和建设的过渡。党的

十一届三中全会，以邓小平同志为代表的中国共产党人解放思想、实事求是，实现了全党工作中心向经济建设转移，实行改革开放……我见证了社会主义事业发展的新时期，聆听了春天的故事，见证了社会发展的“风景”。“十四五”规划开局了，一个富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义大国展现在我们面前，这是一道多么美丽的风景！

“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”，一路走来，我为国家从站起来、到富起来、到强起来的风景而感到光荣和自豪！

——顾大白

《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》用“十个明确”对习近平新时代中国特色社会主义思想的核心内容作了进一步概括，是马克思主义中国化的最新理论成果和行动指南，也是党对中国特色社会主义建设规律认识深化和理论创新的重大成果。

“十个明确”，每一条都是新时代中国特色社会主义思想的经验总结，每一条都具有深刻的理论价值、鲜明的时代特征和丰富的实践意义。“十个明确”，是战略思想，也是创新理念，是一个完整的理论体系，是一个缺一不可、相互关联的整体，需要我们用心、用情持续认真地学习领会，才能逐步理解其极其丰富的内延、外延和深刻的精神实质，才能使我们的言行与以习近平同志为核心的党中央保持高度的一致性，为迎接党的“二十大”胜利召开作出新贡献。

——姚鸣

当我穿上“防护服”

□ 周雪芳



面对“倒春寒”的新冠病毒，从中央到地方，各级党政组织始终把人民的生命安全放在了第一位，在艰难复杂的环境中指挥若定，坚持两手抓，使整个社会忙而不乱，安全有序。在与疫情赛跑，为生命接力的过程中，团结一心筑“长城”，谱写了人类与疾病斗争史上的壮丽篇章！

我是一名党员，又是一位业委会负责人，面对复杂严峻的疫情，我没有理由退缩。居民区党总支及物业管理的同志们，每天战斗在抗疫的第一线，万家灯火的时候，他们刚刚捧起外卖的晚餐，夜深人静的时候，他们办公室的灯光依然灯火通明。就是这些可爱的人，在默默的保护着小区的一方平安！

昨天是小区全员核酸检测的第一天，当我得知此消息，第一时间便向书记请缨，要求以志愿者的身份与居委干部一起投入战斗，书

记激动得连声说谢谢！谢谢周老师的支持！而我却认为，在困难面前和关键时刻，一个党员就是一面旗帜！这是职责所在！

当我穿上防护服的那一刻，一种神圣的责任感油然而生。检测现场，许多双眼睛在看着我们，仿佛那都是一种期盼的眼神，期盼一切都在“正常范围”内。安排就绪，此时配合检测的居民已经排起了长龙，可能习惯了服务老干部的缘故吧，对一些年纪大的老人我会主动搀扶，对不会扫二维码的老人我会耐心帮忙操作，不知不觉中，队伍在缩短，几个小时下来我却有些力不从心了，不能喝水口干舌燥，脚跟也开始隐隐作痛，书记主任关心地让我去坐会，而他们却一直战斗在第一线。

当我穿上防护服的那一刻，一种敬畏之心油然而生。在这场没有硝烟的战斗中，闷热的防护服，俨然成

了白衣天使们着装的标配，他们身上闷出了疱疹，脸上勒出了血痕，但他们依然不舍昼夜地战斗在“敌人”的心脏，与病毒在抗争，为保护人民的生命安全筑起了铜墙铁壁！他们是我心中的偶像，他们是我心中最可爱的人。

这是一个让人感动的春天，危急时刻，伟大的奉献精神感天动地！我是党员！我是医生！我是志愿者！我是……花好月圆时，他们都是幸福感加优的社区居民，而在疫情来临之时，他们都成了冲锋陷阵的战士，有一种召必回，战必胜的英雄气概，一个个故事，一段段佳话让人感动！

心有所信，方能远行！伟大的抗疫精神为中华民族注入了战胜困难的强大动力和生生不息的奋进力量，全国人民万众一心，众志成城，我们一定会打赢这场没有硝烟的保卫战！



见闻与随想

□ 毕文杰

晨起，见窗外，又是一个阳光明媚的好日子。心情尚好，担心尤在。小区已封2天（48小时），今天能解封吗？早新闻说上海昨天已有千人呈阳，街上是否很冷清？老伴还能如期去复查（白内障手术）吗？……正被一连串的问号问住之时，老伴的手机铃声突然响了，上海第三康复医院眼科医生告知，可以来医院复查。

出门到小区门卫，见已解封。有两位居委工作人员和两个门卫在检查进出人员。乘上929路公交车转210路，从南到北一个来回，基本横跨老闸北区。在车内隔窗仔细观察，看到街上居民不少，来往车辆不少，做核酸检测的人不少，医疗防疫和志愿者不少；社会运转、城市秩序、百姓生活，一切正常；感觉上海这座城市是那么的整洁、干净、有序、舒适！眼见为实，我的担忧消除了，进而感到欣慰、感动、自豪！我们有充分的理由坚信，我们国家、我们上海一定会战胜这一波突如其来的重大疫情！

定力。有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导，有各级党委政府认真贯彻人民至上的理念和全国抗疫一盘棋的制度优势，取得抗疫的成功和胜利是必然的。

实力。发展是硬道理，实力决定一切。上海有着一流的医疗水平、雄厚的医疗设备

及高素质的人才队伍，又有着抗疫的丰富经历和经验，这是战胜疫情的重要条件。

全力。一路上亲眼看到，从基层党委政府（路过彭浦镇）到各小区居委，从医院到接种点，从公交到地铁，从机关公务员到外卖小哥、清扫工人等等，上上下下、左左右右，都在为抗疫这一大局作贡献出力气，这些奋战在我们身边的平凡人，铸就了一道钢铁长城，全力为一，一事必成。

给力。在彭浦镇接种点，排队做核酸的人很多，但穿着浅蓝色服装的志愿服务人员竟然有约二十人之多，有的维持引导，有的预先告知，有的在帮助操作手机。我和老伴在返回乘210路公交车时（始发站），三个工作人员正在车上消毒，见老伴口罩露着鼻子，立即打招呼，让戴好口罩。不管什么任务，不管什么要求，只要真正的、全面的能在基层落地，就没有做不好的。

自力。上海人的自律、守规则等良好素质值得学习。地铁扶梯上下时一律站右边、买东西自觉排队、公共场所不大声喧哗，特别是疫情时没有一个人不戴口罩。许许多多的普通人，都在尽着自己的本分。疫情防控是一场人民战争，没有旁观者，没有局外人，需要万众一心，休戚与共。这种全员的高度自觉性，是战胜一切的法宝。

努力。这次华亭宾馆隔离点管理疏漏引发本土感染并导致传播，影响巨大，教训深刻。市府副秘书长在电视与市民见面，直面批评，承认不足，表示要认真吸取教训，举一反三，加强管理。政府公正透明的态度令人满意。我们取得了很大成绩，我们也有一些不足，还需不断改进，不懈努力，以求做得更好。这才是共产党人的实事求是精神。

倒春寒是暂时的，与疫情战斗的时光终究会结束，前面的好日子还在等着我们；而这段岁月带来的收获，将是永恒的财富，无论是国家、社会层面的，还是个人层面的。

聚焦“三微” 筑牢“三线” 汇聚战疫正能量

□ 宝山区委老干部局

疫情防控期间，如何做好离退休干部的学习教育、服务管理和发挥作用工作？宝山区委老干部局认真贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神，全面落实中央、市委、区委关于疫情防控工作要求，坚持党建引领，聚焦“三微”，筑牢“三线”，扎实做好离退休干部党建工作，凝聚起战胜疫情的强大正能量。

“微课堂”铸牢政治引领一条“主线”

政治引领，坚定战疫决心。疫情发生后，区委老干部局及时下发通知、工作提示等，将市委老干部局《@老同志和工作者：让我们在这场疫情“倒春寒”里风雨共担，共同守“沪”》和区委组织部《@宝山全体党组织和党员，迅速行动起来，冲锋在前！》有关精神要求，通过离退休干部党支部书记群发出“云倡议”，进行“云宣传”。

云上学堂，丰富学习内容。区委老干部局每月固定时间向离退休支部推送“离退休干部在线形势报告会”、“微党课”等学习资料。区老干部大学开展线上心理健康疏导讲座，帮助老同志缓解压力、焦虑等情绪。

新媒体助力，奏响主旋律。依托“上海老干部”APP、“上海老干部”微信公众号、“宝山老干部”微信公众号、“社区通”等新媒体信息化平台，及时宣传市委、区委关于疫情防控的部署要求，传播疫情防控科学知识和防疫战疫“好声音”。

“微服务”坚守践行初心一条“标线”

组织发动，凝聚强大合力。老干部工作者和离退休支部书记通过电话、短（微）信，做好疫情防控提示，引导老同志保持健

康乐观的心态，并及时准确传达疫情防控信息，广泛普及科学防护知识，增强防护意识，提高防护能力。

用情用力，服务管理到位。及时跟进了解老同志的实时状况，对有实际困难的老同志，及时联系所在社区居委，为有需要的老同志开展核酸检测、助餐、助洁、助急、助浴、助行等服务，让他们放心“宅”家。

精细精准，解决急难愁盼。坚持“每日呼，解难事”，定时上门或通过门铃对讲系统，保障老同志正常生活。对长期住院的老同志，及时与定点医院老年科、医务科联系，委托医护人员加大对老同志照护力度，确保关心照顾不断线。

“微志愿”把稳发挥作用一条“基线”

社区报到，发挥余热不停歇。在宝山，许多的离退休干部志愿者积极响应各级党委政府倡议。原宝山区委常委、人武部部长卢建兵就是其中一员，他主动加入杨行镇社区疫情防控，为离退休干部做出了表率 and 榜样。

老少结对，战胜“倒春寒”不松劲。广大老同志在抗击疫情中坚持老有所为，使青少年得到实实在在的关爱。张庙街关心下一代“五老”志愿者罗超士主动给居家上网课的小学生们进行心理辅导，鼓励他们好好学习，做到防疫学习两不误。

各展所长，共迎“春暖花开”再出发。老同志们通过撰写诗文、创作书画、编排歌曲、手工剪纸等方式，积极发挥作用，助力疫情防控。宝山区老年大学汪纯创作剪纸《把爱传递 以艺抗疫》，用中华民族的传统文化——剪纸艺术向奋战在抗疫一线的工作者们致敬。

精准发力，抓实离退休党支部工作

□ 戴天生

根据中央、市委关于加强离退休干部党建工作，推动全面从严治党向纵深发展的要求，结合自身担任退休支部书记多年的工作实际，就如何精准发力，抓好离退休支部党建，切实推进离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设不断深化，引导广大老同志“离岗不离党、退休不褪色”，始终做到政治坚定、思想常新和理想永存，谈几方面的体会。

一、抓带头，发挥支部书记“领头雁”效应

作为支部的“领头雁”，支部书记在离退休支部党建工作上起决定性作用。支部书记要有强烈的责任感，具备较强的组织协调和语言表达能力，不断提高自身的政治思想水平，确保在学习上起到带头表率作用；要善于经常性的研究思考，不断更新观念，开拓进取，积极探索新情况，解决新问题，总结新经验；要有谦虚谨慎，豁达大度的气概，能经常开展批评和自我批评，不断自我提高。支部书记要密切联系群众，通过谈心谈话，了解党员思想生活情况，听取意见、关心慰问困难老同志，成为联系群众的桥梁和纽带。

二、抓关键，调动支委班子“火车头”力量

“火车跑得快，全靠车头带”，支部工作光靠书记一个人是不够的，要让支委班子这个“火车头”一同发力。集一班人的智慧，靠一班人的力量，是充分发挥党支部战斗堡垒作用的重要前提。支委班子要统一思想，心往一处想、劲往一处使，确保上级党委的精神和要求落到实处。要经常听取支委的意

见和建议，支持支委大胆开展工作。支委之间做到分工不分家、相互配合、协调互补。

三、抓规范，确保组织生活“三会一课”落实

落实“三会一课”制度是做好支部工作的重要保证。支委会通过向支部班子传达上级党委工作精神，统一思想，推动支部进一步贯彻落实上级要求。对支部工作、会议、活动等进行研究部署、细化方案、明确分工，总结经验。支部党员大会要根据不同的主题，做好会前准备，充分调动老同志的积极性，确保会议质量。有党小组的支部，还要发挥党小组的作用，开好党小组会。支部书记上党课是党的优良传统，也是加强离退休党员日常教育的重要途径。对高龄、体弱的老同志予以关心照顾，可安排家属陪同参加或送学上门。

四、抓创新，探索活动形式新途径

要与时俱进，学习最新的党的政治理论成果、学习最新的政策文件精神。要组织支部老党员、先进党员交流宣讲，引导更多老同志发挥正能量作用。要多走出去，丰富学习形式，定期开展“三看”活动，到“一大”“二大”“四大”等本市红色基地，到飞机制造厂、江南造船厂、临港工业基地等产业制造基地参观学习，让老同志重温初心使命，开阔视野。要开展符合老同志特点的精神文化活动，围绕健康养生、民生事实等老同志关心的内容，知识竞赛、红色电影、红色歌曲等老同志喜欢的形式，开展主题活动。营造孝老、敬老、爱老，“老有所学”“老有所养”“老有所为”的浓厚氛围。



十八年来如一日 关爱服务老同志

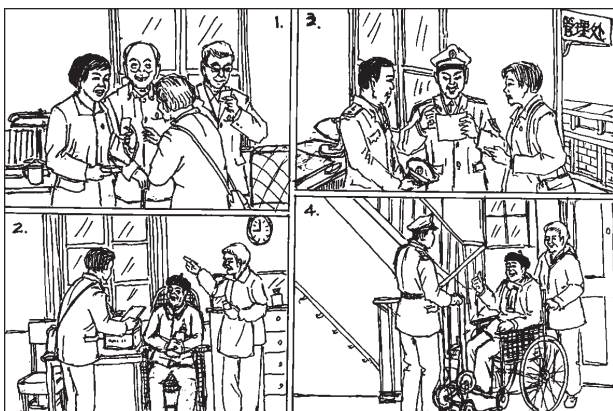
□ 李荣光 画



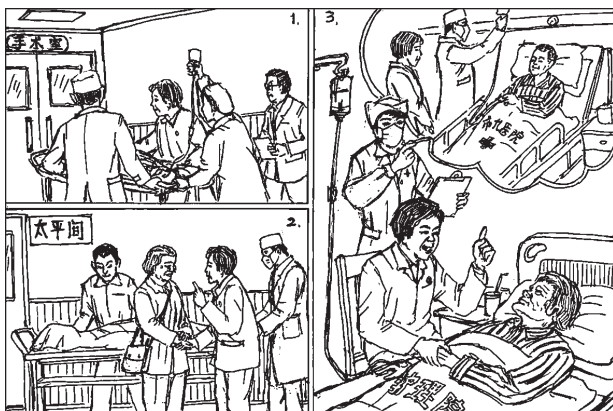
1.第九人民医院黄浦分院老干部工作者王文玮为医院离休干部服务。十八年来，她不忘初心，以百分百的爱心、细心、热心、责任心投入在老干部工作第一线，并多次荣获先进称号，所在支部也多次获评市、区离休干部先进集体。



2.多年来王文玮坚持学习、强化实践，不断提升政治水平和专业素养。她积极参加市、区老干部局各类培训，学习最新方针政策，为开展工作奠定扎实基础，获得服务对象一致好评。



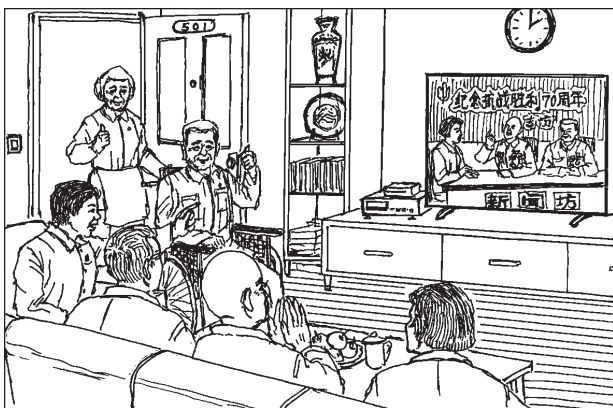
3.针对老干部高龄、行动不便、居住地分散的特点，她专门制作小名片，向老同志及家属公开联系方式并承诺：无论何时、何地、何事，有需要就打电话！她注重掌握老同志的思想和生活动态，致力排忧解难。



4.随着患病老干部的增多，在照顾病人的同时，她开始关注临终服务。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。



5. 王文玮一方面建立切实可行的制度，保障离休党员的组织生活。另一方面，结合实际安排各项学习活动，引导老同志们与时俱进，鼓励他们建言献策、发挥余热。



7. 她在工作中注重挖掘红色资源，宣传老干部先进事迹，有10多篇文章在市级报刊、杂志等媒体发表，弘扬革命优良传统。



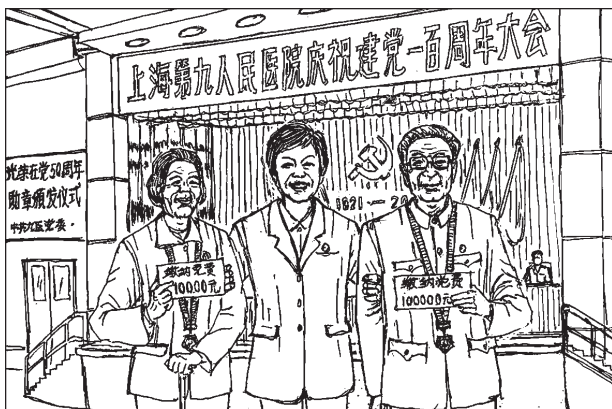
9. 为满足老同志的诉求，王文玮在区委老干部局的支持下开通“上海离退休干部工作”公众号，组织微信视频学习、交流，打造“线上+线下”的老干部活动空间。



6. 此外，她积极发挥老干部的政治优势，激发老同志继续为党的事业增添正能量。每逢“七一”组织离休老同志为医护人员、年轻党员上党课。



8. 她结合抗疫实际和党史学习教育撰写的论文《突发公共卫生事件治理中发挥离退休干部作用的路径探讨》，获市委老干部局优秀调研成果三等奖并在核心期刊发表。



10. 在庆祝建党100周年之际，王文玮带领支部开展系列活动。她会像对待自己的父母那样真情对待老干部，尊敬、理解和关爱他们，传承红色基因，赓续革命血脉。



丹心系夕阳 情深为晚霞

□ 市科委

2015年8月景茂辉进入上海市地震局开始从事老干部工作，作为一名老干部工作的新兵和年轻人，6年来，他始终本着用心用情的态度工作，严格要求自己，摆正工作位置，时刻保持谦虚、谨慎、律己之心，勤奋工作，认真完成任务，履行好岗位职责，做领导的好帮手、做老同志的好服务员。

一心向党，坚定一个理想

景茂辉始终坚定马克思列宁主义的信仰，学习习近平新时代中国特色社会主义思想。他深刻认识到老干部工作是新时代党的干部工作的重要组成部分，做好老干部工作，首先要用党的理论武装自己的头脑。他十分注重在工作中学习提高，不断加强理论学习，他注重学习习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于老干部工作的重要论述，用理论指导实践、推动工作，不断提高做好老干部工作的能力。每月一次的厅局级干部政治学习，他都是提前备好材料，先自己主动领会以后再跟老同志一起学。学习中能结合自己的思想和认识实际，做到学有所获、学有所为。通过不断的政治理论学习和一系列有关老干部工作的方针政策业务学习，为他在工作中奠定了坚实的基础，使他能够在老干部工作的实践中得心应手。

一份耐心，坚守一个岗位

工作和生活需要耐心，对待老同志更需

要心怀感激，耐心抚慰。老干部工作是讲服务的工作，但是要做好老干部工作，真正提高工作质量，更要在工作中更好地把握政策原则，用耐心的工作态度对待每一位老同志的诉求。上海市地震局有一位多年缠访的离休干部家属，在各级组织给予了信访终结答复以后，老干部家属仍然不能理解，固执地坚持自己的意见。面对这一情况，景茂辉六年来坚持用滴水穿石的耐心和韧劲坚持做好该离休老同志及家属的思想安抚工作。有时这位家属每天有十多次的电话和短信，他都能耐心解释，主动了解这位老同志近期的思想状态，同时宣讲政策，把组织的关心和关怀及时送到。2019年年初这位老干部家属赴京缠访，他一面去北京劝返老干部家属，一面尽力与老干部的三位常年居住在国内的子女和老干部家属单位联系，希望配合做好劝返工作；在这位离休老干部家属在京半年多时间里，这位老干部摔断大腿，景茂辉返沪后多次去医院探望，并通过微信随时向主治医生了解情况，及时向局领导汇报，并把组织的关心带给老同志。老干部股骨头置换手术后，他又积极为这位老干部办理特殊医疗费补贴，争取到最大限度的补贴。虽然有时候得不到认同，甚至有时还会遭到这位老干部家属的指责，他都微笑置之，他希望通过自己耐心的努力能够化解老同志的心结，让老干部能更好的享受晚年生活。



一腔热心，赢得一个口碑

老干部是党和国家的宝贵财富，他们有着高度的政治觉悟和党性，由于老干部年龄大，每个老同志的情况和需求都不同，因此老干部工作相比其他工作更加需要精细化和专业化，这就更需要用心用情。景茂辉原先在企业工作，岗位变化后，工作内容和性质都发生了巨大变化，这对他是一次全新的挑战。从事老干部工作后，他能很快转换思路，迅速适应工作环境，以上门走访、与老干部子女沟通以及“沪震老来乐”“尚臻老翁”等老干部微信群为突破口，积极融入到老同志的日常交流中，从了解每个老同志的性格特点出发，发现日常生活中老干部的需求，并及时有针对性地解决。经过一段时间后，他逐渐摸索出一套适合自己的工作方法，给自己制定了重点对象一月一电话、一季一上门，微信定期沟通的工作机制，及时掌握老干部的近况。作为年轻人，从刚开始从事老干部工作时的手足无措，到现在游刃有余，耐心是他最重要的法宝。2015年局退休费发放方式调整，很多老同志不能理解，他耐心地向老同志做解释。有位85岁高龄的老局长打电话来询问，因为老局长耳朵听不清，他就打车赶到老局长家里，拿着文件政策，一遍一遍一句一句的重复解释，把每个数字都写在纸上计算清楚，直到老局长理解以后才离开。从那以后，每次有新的政策，他都一家一家的上门解释，有些人说“这些事情打个电话通知就好了”，只有他自己明白，要真正做好老干部工作，就要有这份热心，只有让老同志感受到你的付出，才能真正走进老同志心里。六年的工作，很多老同志都说：“小景作为一个年轻人，能这么热心地为我们服务，真是难得。”

一缕真情，收获一段成长

用心用情服务是离退休工作的宗旨，这

也潜移默化地影响了他的工作态度。上海市地震局里的老干部很多都是老专家，精神文化需求高，为了引导好老同志积极生活，展示阳光心态，他配合处领导，借由各种机会组织老同志参加书画、棋牌、乒乓球、歌曲比赛，尽力把老同志的生活组织得丰富多彩。作为在大多数单位离退休工作岗位上少有的年轻人、老干部战线上的一名新兵、新人，景茂辉同志始终秉持对老同志要从内心保持谦和敬爱的态度，多微笑、多聆听。科技系统征集上海改革开放四十年的科技工作回忆录，接到通知后，小景主动联系老专家，在上门倾听、记录老专家的口述的基础上，他又仔细查阅了当时的很多报道和相关资料，精心编撰了《上海市地震局768回忆录》。在整理回忆录的过程中，他沉下心来认真学习，对地震局科技工作的发展和创业艰辛有了深刻的体会。每次走访离休老同志，他都认真听他们讲述战争年代和创业的故事，与他们互动。他说：“在与老同志打交道的过程中，虽然是我们给予他们服务，同时也得到了老同志对年轻人的关爱，更从很多老同志身上学到了革命前辈一心为国的道理，在服务中获得成长，在成长后更好地服务。”“将心比心”，真情真意，让老同志真切体会到一颗赤诚之心，更是让他增加了成长的厚度。

既要做好服务工作，更要适时展示工作成果。自从小景踏上离退休工作岗位后，他在服务好老同志的同时，积极撰写信息展示老同志们的精神风貌，弘扬正能量，展示我局离退休工作的亮点特色。一份耕耘一份收获。景茂辉同志正是用平常心看待自己的岗位，用真情关爱老同志，用满腔的热情和深厚的感情投入到离退休工作中，在平凡的岗位上体现着自己的人生价值，展示了属于新时代年轻人的自信与朝气，收获了领导和老同志们的信任和赞扬，为老干部工作增添了一抹亮丽的色彩。



您好，我在

□ 长宁区委老干部局



“您好，我在！”是长宁区推进离休干部养老咨询服务后，养老顾问和老干部工作者们接到老同志电话时经常说的话，同时也是广大长宁养老顾问和老干部工作者对老同志最有温度的服务承诺。

一日三餐不合口味？您好，我在！

吴伯伯对家里保姆阿姨烧菜的口味觉得不满意，吴老和老伴都是上海本地人偏好本帮口味，安徽阿姨烧出来的菜他们总是觉得偏咸偏辣。程家桥街道金牌养老顾问李雯在上门提供咨询服务中了解到这一情况后，及时与阿姨进行谈心，同时也提供了程家桥街道助餐点的订餐服务联系电话。事后老干部工作者上门回访，吴伯伯满意地表示“现在用餐问题已经解决，非常感谢”。

起居场所安全隐患？您好，我在！

离休干部李老和吴老忧心忡忡地来到江

苏路街道的“养老顾问”点，在交谈中流露出对卫生间是老年人跌倒高发区域的担忧。养老顾问贴心地介绍及劝说两位老人接受街道提供的卫生间适老化改造，并在家中安装为老服务“一键通”电话，方便在有困难时及时得到救助。两位老人家开心地表示“有养老方面的事情就找养老顾问，我们信任她们”。

行动不便如何养老？您好，我在！

周家桥街道92岁的社区离休干部包老前段时间生病住院后，行动愈发不便。了解到这一情况，老干部工作者和养老顾问主动上门服务。一见到她们，包老惊喜万分。“你们来的真及时，正想找你们问问有没有适合我的养老方案呢。”养老顾问随即根据包老家庭和经济情况，向他推荐了长护险。包老满意地点点头，露出来难得的孩子般灿烂笑容。因为包老腿脚不便，养老顾问和老干部工作者又开始忙前忙后帮他代办，不出半月都搞定了。“多亏了区里的养老顾问，我不用四处咨询、奔波，还有了看护、吃上了热腾腾的饭菜。原来在家门口养老也能如此温暖。”包老感激地说。

2021年长宁区委老干部局与区民政局联手开展养老政策培训、制作“养老服务联系卡”、特色“养老咨询服务清单”。在全区老干部工作者全覆盖征询离休老同志意见基础上，依托养老顾问服务网络，结合老同志实际意愿扎实推进离休干部养老咨询服务。为居住在长宁区域内的离休干部提供了涵盖养老服务政策、服务项目和服务设施等咨询宣传，在近两月内通过面对面、线连线、点对点方式已完成48名离休干部的养老服务咨询。2022年，长宁区进一步依托区智慧养老大数据平台打造智能养老顾问，向离休老同志提供更便捷、更贴心、更精准、更有温度的养老咨询“一站式”受理服务，让老同志满意，让党放心！

平均年龄67岁却依然青春激荡，这支由退休教师组成的老舅妈合唱团，促平安她努力，抗疫情她助力，唱英雄她情浓，新征程她勇毅！

合唱团成立于2009年的春天，13年来合唱团始终坚持文化立团、培育精神，力抓组织建设、制度建设，建立了团章、团纪、团誓、团歌与核心守则。建立了以团长负责制团委核心班子。以“以声养心、以心和声，人声和谐”为合唱理念；以“丰富生活、悦健身心、参与公益、唱扬精神、传递光热、服务退教、辐射社

会”为己任；以“日常训练与强化训练、声部训练与合声训练、线上训练与线下训练、自主训练与集中训练、专家指导与回课互学”相结合为基本训练法。

团长坚持坚定正确的政治方向，坚持以身作则，发挥表率引领作用，积极倡导“学习与责任并肩、快乐与使命同行”“诚信比成绩更重要”；始终坚持精神培育、传承经典；始终坚持传播好声音、传递正能量；始终坚守“全团一个声”——和谐之声、快乐之声、健康之声、时代之声，声声入脑

人心又入行！

金杯银杯不如老百姓的口碑：13年来，合唱团连连殊荣上海市百支优秀市民合唱团、市百强合唱团、闵行区优秀合唱团、闵行区文化特色团队。在市区相关部门组织的历届合唱大赛中连获一二三等奖。

新民晚报等媒体都相继报道了老舅妈合唱团为创全助力、为社会和谐传播好声音的故事！2019年又荣获上海市最美合唱团，2020年1月在SMG上海新闻综合台连续展播。老舅妈合唱团充分展示了新时代老年人的风采！成

老舅妈合唱团

□ 赵妙娟





为闵行教育、闵行退教的一张闪亮名片！

13年来，合唱团在团长的带领下克服种种困难，以文化立团、目标引领、康乐唱行，充分彰显其的凝聚力、战斗力和影响力；13年来合唱团始终坚持以“公益行”为主干，胸怀大爱唱满天下，走进校园、走进社区、走进街镇、走进敬老院、走进退教……在数百次的公益活动中，用歌声滋润数万人的心；13年来合唱团冒酷暑顶严寒，在国家重要节点、地方开展重要纪念活动、每年的退教艺术节上必高歌欢唱，唱响主旋律，与祖国同向同行；13年来合唱团慰问弱势群体，传播人间真善美，光为敬老院演唱献爱心，就达150余场次。

哪里需要，合唱团就到哪里去歌唱；合唱团到哪里，哪里就有嘹亮的歌声！

2020年疫情肆虐，以团长为核心的团委提出“休假不休学、歌声云端行，我为抗疫来助力”。合唱微信群变成抗疫贡献群。团长带头为抗疫助力捐款，团员个个响应为抗

疫交上一份特殊的团费；团长将耳熟能详的《祝你平安》《让世界充满爱》《爱的奉献》《为了谁》《追寻》《心头只有一个愿望》等六首歌曲改编为抗疫之歌，又原创两首抗疫歌曲《赞美你！最可爱的逆行者》《春暖花开笑迎你归》。团委核心成员寿建萍老师精心谱曲，团员立马宅家克服困难刻苦练唱、一次次拍录视频。汪祖权老师挑灯夜战一一组合，制作演唱视频。于是闵行退休教师老舅妈合唱团抗疫之歌一路云端行，改编的作品《祝你平安》被闵行文联录选传唱；改编的《让世界充满爱》入选闵行文联举办的抗疫作品展，在大频幕上播放；原创作品《春暖花开笑迎你归》在“爱艺闵行·云上歌会”中入选为重唱获奖作品前十名。

2021年合唱团又以“百年进百强，吾心向党唱辉煌”的情怀和志向，在团长的带领下学党史，走进艺术党课，聆听建党精神，唱响建党百年辉煌。红色经典之歌再次响彻在上海市民文化合唱节赛场；响彻在“红色信仰永

传承，百年奋斗再出发”闵行区庆祝建党百年红色定向赛暨“传承红色基因，百将宣讲公益行”活动启动仪式上；响彻在迎接建党百年，上海老年人文化展示舞台上；响彻在“我向党来唱支歌”闵行区音乐家协会庆祝建党100周年新作品音乐会上……

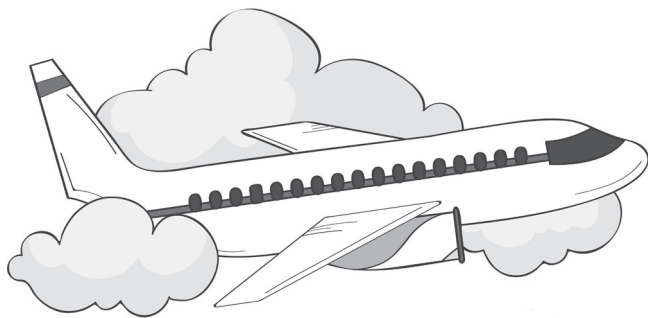
2022年的1月更是难以忘怀，80位团员代表全团登上了上海东方艺术中心的音乐厅，在“牵手2022”音乐会上演绎一首《念故乡》，赢得全场一致赞赏！

回首13年合唱之路，因为音乐的感化、合唱的魅力、团队的温暖，有被调解疏导的对象加入了合唱团；有被绝症、逆境折磨而感无望的老教师，重拾生活的勇气和信心；还不断有新人慕名而来……合唱团不仅改变着自己，也影响着周围。闵行区退休教师老舅妈合唱团已成为连接人与人情感的纽带，成为抚慰人心、温暖人心、凝聚人心、激励人心、走向和谐的强大团队。和谐不止是合唱的灵魂，更是幸福生活的底色！



航天爷爷

□ 航研院



翁伟樑长期从事航天科研工作，现任上海航天技术研究院科技委顾问，曾担任长征二号丁运载火箭副总指挥，长征四号乙/丙运载火箭副总指挥、总指挥和上海航天技术研究院科研一部部长等职。参加了我国五十多次航天发射任务，曾获得上海市先进工作者、国务院“政府特殊津贴”、上海市劳模年度人物等荣誉。

2015年5月，翁伟樑卸任长征四号乙/丙运载火箭总指挥职务。虽卸下重任，但他没有止步。翁伟樑心中有了个新的想法：“我要以自己的亲身经历，影响下一代，传播、发扬爱国主义精神和航天精神，引导他们德、智、体、美、劳全面发展，就像当年我的自然科学老师影响我一样，我也要在小朋友的心里埋下科技强国、航天强国的种子。”

于是，这位阔别校园近40年的航天技术专家，又回到了校园，不过这次，他的身份不再是学生，而是一个热爱国家、奉献航天、关爱下一代的长者。翁伟樑会以一些生动的故事，向同学们讲述我国航天事业取得的成就和艰难历程，并以在母校学习的经历勉励同学们从小树立崇高的理想，扎实学习，德智体全面发展，长大后为社会主义建设贡献力量，在座的小朋友特别喜欢这位慈爱的长辈，都亲切地唤他“航天翁爷爷”。上海市实验小学也以他这位杰出校友为例子，以视频、访谈等形式，推动了在学生中进行爱国主义和科学普及知识教育工作的深入开展。

近几年，航天的发射任务越来越密集，有时，院内各种评审会与社会教育活动会有冲突，家人对翁伟樑说：“不要把自己弄得太累，取消一些教育活动吧。”听了这话，翁伟樑着急了，连忙说：“那可不行，好多活动都是之前就说好的，不能出尔反尔，不能让小朋友等急了。”为了兼顾两方面的工作，翁伟樑虽忙碌了不少，却乐在其中。

近年来，他先后到上海财经大学、华东理工大学、上海交通大学等学校讲课，宣传我国几代航天人凝聚心血提炼的“传统航天精神、两弹一星精神、载人航天精神”。每次讲课，翁伟樑都会讲述自己的亲身经历，用一个个实例感染、影响在座的学生们。当翁伟樑谈到“干我们这行的，压力大，心脏都不太好，我包里总是带着麝香保心丸”时，在座的同学都紧皱着眉头；当谈到“在航天系统的许多员工始终秉承着匠人精神，一辈子只干一件事，并把它做到极致”时，同学们的脸上露出了不可思议的表情；当谈到“在一次火箭转运过程中，遇上大暴雨，试验队员用身体压住塑料布替箭体避雨”时，同学们都红了眼眶；当谈到“试验队排除各种故障，战胜艰难险阻，最终发射圆满成功”时，在座的同学们也跟着欢呼雀跃。伴随着翁伟樑的课，同学们的心情像过山车般跌宕起伏。

报告结束后，同学们久久不愿离场，与翁伟樑积极互动，他们敬重这位长者、崇拜这位长者，同时也被这位长者的事迹所感动。



2021年11月23日上午10时22分，一个低沉的声音从浦东高桥市第七人民医院传来：“我妈走了！”这是高桥中学离休干部张尚琼女儿高女士打来的。我顿时脑子里一片空白。生于1921年8月9日的张尚琼，已经在医院里度过了她101岁生日。人固有一死。我深知这一天迟早要来的，但不希望是今天，听到噩耗，不禁潸然泪下。

我曾在新区老干部局从事关心下一代工作。我请张尚琼担任浦东新区老干部宣讲团、帮教团成员，她都乐意接受。她去学校作报告，从不收费、不收礼品、不要招待。一次，我陪她去浦东上南小学作革命传统报告，当时她正患病，发着烧，我说你身体不好改日再去吧，她说不行，有1000多名学生等着，我不能让他们失望，坚持按时去作报告。一路上她呕吐不止，脸色苍白，但不打退堂鼓，坚持作完报告。学校领导为了表示感谢之意，给她准备了一条十分普通的围巾，让她挡挡风寒，但她婉言谢绝，坚决不收。她说：“你们的心意我领

了，但东西不能收，这个惯例不能破。”

多年来，她先后与云南姚安县10多名贫困学生结对，资助他们完成学业，其中有一位名叫张强的学生还考上了清华大学博士生。上海电视台编辑委托北京电视台同行，特地去清华大学给张强拍视频，编导请张强对着镜头给远在上海的张奶奶说几句话时，这位平时口若悬河的博士生竟然哽咽了，激动得只说了一句话：“张奶奶，没有你，就没有我的今天！”我们在一旁看上了都十分感动。

市第七人民医院的领导、医护人员来了，他们为张尚琼送上最后一程，他们怎么也忘不了张尚琼住院的日日夜夜为医院的建设操心。张尚琼在医院里并没有安享晚年，她在与时间赛跑，与奉献作伴。她经常将年轻的医护人员叫到床头，给他们作传统报告。她勉励医护人员听党话，跟党走，做人民的好医生，她将病房变成了革命传统教育基地。她还担负了培养入党积极分子的工作，经她的培养教育有多名医护人员加入了党组织。

心中无我的 “天工人”

□ 乔建忠





去年9月10日，教师节那天，我专门到第七人民医院看望张尚琼，并与她拉起了家常。我问她：“张老，你现在主要在想什么？”她脸色凝重地回答说：“我现在有两个怕，一是怕死，祖国建设得这么好，我想多看几眼；二是怕活得太长，给组织和家里人添麻烦。”什么叫“不忘初心，牢记使命”，张尚琼又给我上了生动的一课。

她慈爱的眼神、温暖的脸庞，一直浮现在人们眼前。

高桥中学党总支书记来了，代表全校师生向她深深三鞠躬。师生们怎么也忘不了这样一件事：“文革”期间，张尚琼被造反派戴上“资产阶级反动文人”“恶霸地主残渣余孽”“连通外国的特务”等多顶高帽子，经常游街批斗。有一次批斗会上，有一个“红卫兵”，向张尚琼腰部狠狠踢了一脚，张尚琼当场昏死过去。经医生全力抢救，命算保住了，但一只肾脏踢坏了。从此，她仅靠一只肾脏支撑着生命，凭着坚定的理想信念，顽强的意志，乐观的精神，坚强地活了下来，创造

了人间奇迹。“文革”结束后，高桥中学给张尚琼平反昭雪。愤怒的师生将当年踢坏张尚琼肾脏的那个“红卫兵”揪到她家里，勒令他向张老师下跪，听候张尚琼发落。令无数人意想不到的一幕出现了：张尚琼和蔼地扶起了下跪的学生，对他说：“孩子，我不怪你，你那时不懂事，这事过去了，不要放在心上，要吸取教训，努力为党工作。”同学们不理解张老师怎么那么仁慈？张尚琼说：“这笔账不能记在孩子身上，全国不知有多少人发生了这样的悲剧。我们要吸取‘文革’的教训，要向前看，坚信党的领导。”

原浦东新区老干部管理服务中心主任徐建东来了，他怎么也忘不了二十年前的这一幕：二十年前，他刚上任做老干部工作。一次，他去张尚琼家走访慰问，见她客厅墙上高高挂着由市红十字会颁发的“遗体捐献证书”。张尚琼对他说：“五年前就办好了这个手续。我去世后，不留骨灰，不开追悼会，不搞遗体告别仪式，将遗体捐赠给医学事业”。她当场请徐建东

作为监督人，履行庄严的承诺。二十年后的今天，徐建东得知张尚琼去世的消息后，第一时间赶到医院，将张尚琼遗体送到医院解剖，践行了当年的承诺，了却了她的心愿。

张尚琼是一个大写的人，心中无我的人。一次，我陪高桥镇党委益书记上门慰问张尚琼，益书记对她说：“您老伴怎么好长时间没见到了？”她若无其事地对我们说：“老高已走了一个多月了。”前来慰问的人都惊愕不已。益书记说：“这么大的事，您怎么不告诉我们，您是离休干部，年纪大、身体差，只有一个女儿，帮您料理丧事是我们的责任。”张尚琼说：“我不工作了，不能为党作贡献了，我想，不给组织添麻烦了。”一番话说得在场的人感奋不已。

“孰知不向边庭苦，纵死犹闻侠骨香。”张尚琼个子很小，体重很轻，说话轻声细语，仿佛与王维笔下的戍边卫国的大侠相去甚远，但她刚柔相济，内心强大。她是一个大写的人，是一个真正的共产党员。



从战火中走出的机械师

□

方正明



1929年出生的方穆是浙江慈溪人，1937年抗战开始后，方家举家迁徙南通，开起了药行。父亲又把方穆送去南通市郊一家中药房当学徒。当学徒的日子是不容易的，起早贪黑，不停地干杂活，还要熟悉每一味中药的性能。

1944年，时任新四军团长的陶勇，经常带着部队在南通一带袭击日寇。这天，方穆在中药店里瞥见街上走着一位身着新四军军装的女战士。他眼尖，立即认出她是当年自己在南通城北寺街小学就读时的一位女教师，便走上前去攀谈。老师认出眼前的少年正是昔日的学生，便兴致勃勃地给他讲了一番抗日救国的道理。这次晤面时间虽短，但女战士的铿锵话语打开了方穆的心扉，给他留下难忘的印象。

不到一年光景，也许是劳累过度，方穆生了一场大病。当方穆从医院里痊愈出院时，决心不再当学徒，他先是在南通县立中

学读初二，后来经测试，又如愿以偿地跳级读初三。初中毕业后，他考取了南通私立精进中学。

1948年，方穆参加完高考，在等待发榜的日子里，淮海战役已经接近尾声。方穆受昔日那位女教师的影响较深。他想，新四军是为老百姓打天下的队伍，为何不去解放区的华中大学读书呢？这所大学地处盐城，离南通不远。11月的一天，七八位青年学生结伴而行，在南通市郊的一个小码头登上了小木船。事先有人关照过，只须带上课本和替换衣服，如遇盘查，就说学校放假回家的。幸亏一路上并没有碰到国民党军警的盘查。

方穆和青年们一路上唱着《何日君再来》等流行歌曲。除青年学生外，船上还坐着一位30多岁的男子，他一语不发，并未跟随大家一起唱。当小木船沿着内河驶离国统区时，大家都活跃起来，那位男子就对大家说：“我来教大家唱一支歌！”于是，他唱起《解放区的天是明朗的天》。歌声激越，学生们心情十分激动，很快学会了这首歌。接着，他还教大家学唱另一首革命歌曲。方穆说，可惜把歌名给忘了。只记得开头几句是这样的：“扬子江、浪潮高，南岸的人民在呼号。要吃饭，要活命，我们的救星解放军快前进……”事后获悉，在船上巧遇的这位男子正是华中大学的教务长吴天石。

两天不寻常的旅程结束，船在盐城靠了岸。学校闻讯，便派人来接学生。又走了几里地，眼前一排简陋的茅舍便是华中大学。在开学典礼上，校长管文蔚介绍了华中大学的革命性质和当时的政治形势，使学员们受益匪浅。在学校里，大家学习了《政治经济学》《中共党史》，也听取了形势教育课。除教员授课之外，还安排学员们进行课后讨论，交流思想，也请辅导员答疑解惑，使大家懂得不少革命的道理。

1949年2月，管校长对学员进行强渡长江的动员。学员被一分为二。一是正式参加



部队；二是准备南下参与接管地方政权。方穆则成为新四军两淮纵队司令部的文化干事。后来，因部队文工团需要，方穆便调到文工团为演出小戏写剧本。

急行军开始了。方穆穿着棉衣棉裤，背着棉被和干粮袋，为避免敌军空袭，他们夜里行军，从盐城冒着风雨，一路赶往靖江。对方穆这样从未长距离行军的青年来说，确实是莫大的考验。方穆说，脚底板打起血泡，衣服淋湿了，和衣睡在稻草上。几天下来，身上长了不少虱子，大家戏称为“革命虫”。更大的考验还是强渡长江。4月21日晚，方穆随团登上一艘小木船。大船通常由战斗部队乘坐。当小木船接近江阴岸边时，打着探照灯的敌军发现了解放大军的船队；炮弹呼啸而来，不少战士牺牲了。为避免更大的牺牲，领导当机立断，命令弃船跳水向前冲。方穆背着沉重的背包，努力向前划水，不一会脚尖触到了江底砂石。

方穆随部队挺进到苏州。1949年6月，人民解放军成立空军，要招募飞行员。一天，苏州军管会组织部长帅孟奇找方穆谈话：“小伙子！你愿意当飞行员吗？”方穆不假思索地回答：“我愿意！”于是，经过苏州市、无锡苏南军分区和上海华东空军处三道关口的体检，最终方穆在上海等到了空军的录取通知，被分配到牡丹江空军第七航校学习。他除了学习政治理论之外，还学习了飞行机械。学业结束后，他被分配到北京空军华北运输飞行大队，开始了空军的战斗生涯。

1952年，方穆所在空军独立二团接上级指令，配合伞兵实战跳伞训练。他们执行飞行任务的机种为苏制伊尔-12运输机，飞机前舱有正、副驾驶员和担任机械师的方穆。当年解放军伞兵刚刚组建，正在摸索经验。一次执行任务时，当飞机进入空投区域，准备跳伞讯号刚发出，战士们严阵以待做好了准备。二次信号响起，战士们鱼贯而出，重武器紧跟出舱，按训练条例规定，重武器应由

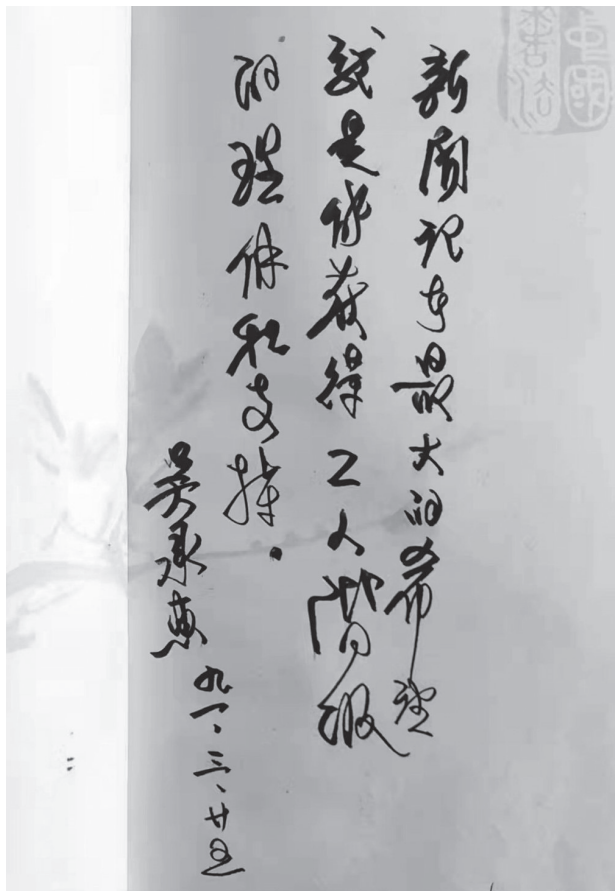
两名战士推送出舱跟随而下。可惜外籍教官因瞌睡而缺位。两名新战士违规抬起重机枪向舱外甩去。结果，重武器上的伞带挂住飞机升降舵，因升降舵意外受重压，飞机直向地面俯冲，正、副驾驶员同时拉操纵杆无济于事。在危急关头，方穆不由得起身帮着拉操纵杆。无意之中用力过猛，驾驶盘单边受力过重，飞机的飞行姿态发生倾斜，压在升降舵上的重武器竟然得以滑落。说时迟那时快，机头瞬间上扬，大家终于恢复平静，就这样，避免了一次严重的机毁人亡事故。

由于平时方穆精心维护飞机的机械及仪器仪表，他判断准确，发现问题的蛛丝马迹十分及时，因此保障了飞机在空中的安全运行，他因此荣立了三等功。

1957年，反右和“文化大革命”中，方穆受到不公正的对待。尽管他历尽曲折，先是转业至地方民航工作，接着又调到上海市公交公司任职。但无论到哪里，他都热爱自己的职业，一丝不苟地从事机械及仪器仪表的维护，醉心于自己的技术工作，兢兢业业地搞技术革新。1968年，市里领导指示，对市区内冒黑烟、影响环境的大型锅炉必须采取措施，限时作出改造。为此，方穆所在单位的负责人找他商议解决的办法。经过精心研究，方穆在工人的配合下对锅炉进行解剖，发现锅炉在燃烧过程中由于烟灰直接排放，因而大量未烧尽的黑色煤烟排向空中。于是他就考虑对未烧尽的烟气进行二次燃烧。方穆对锅炉内部作了改进，设置了二次燃烧室，原来大燃烧室燃烧产生的烟气排到另一个燃烧室进行重复燃烧后，再从主烟道排出，这样就消除了大锅炉冒黑烟污染环境的难题。当年，上海公交公司的公交车辆比较紧缺。可是，重庆路上原法商电车公司的20多辆拉吉尔公交车却因刹车问题，面临着被淘汰出局。此时，方穆又一次发挥了他在机械方面的专长，他对车辆的刹车重新进行改造，终于使这批公交车辆起死回生。

人大代表们 为我题词

□ 金洪远



一年一度春风劲。从报纸和银屏看到上海参加全国两会的政协委员和人大代表赴京参会回沪的消息和画面，不禁使我想起了难忘的1991年，时任上海石化总厂工会副主席的吴慧芳，那年作为七届人大代表赴京，在紧张的会议休会间隙，忙里偷闲请人大代表为我签名、题词的事来了。

也许是有过做青年工作的经历，吴慧芳和我很是谈得来。她知道我喜欢名人墨宝，在赴京参会前夕，要去了这本蓝色的签名本。当时，我很是纠结，人代会会务紧张而繁忙，为了满足我这个爱好，却要这么麻烦朋友，心里实在过意不去。可小吴说，这次参会者名人荟萃，是个绝好的题词、签名机会啊。小吴还热心地提供了这次参会的代表中有吴承惠和导演吴贻弓等。我当即选定了两位。因为吴先生曾经在上海石化供职过，他在《新民晚报》用秦绿枝笔名写的“休息时的断想”和“不拘小记”的专栏文章深得我的喜欢；而吴贻弓导演的《巴山夜雨》和《城南旧事》，以别具一格散文的手法诠释人物的性格和命运，给银幕带来清新脱俗的新鲜感，不愧为大手笔！吴慧芳笑了，你放心吧，我一定完成任务！

当我在电视银屏上看到吴慧芳在上海代表团会议上建言建策，看到她在住宿的宾馆挑灯挥写提案的情景，心里真是忐忑不安，哎，老朋友，我真是给你添乱了！

我至今还清晰地记得，人代会闭幕后的一个周末晚上，吴慧芳来电相告，“任务”已完成，请来我家取签名本。踏着一路月色，我叩开了小吴在石化海棠新村的家门，一眼就看见这本蓝色的签名本置放在沙发前的茶几上。接过小吴递上的香茶，在袅袅的香雾中翻开签名本，我依次看到吴承惠先生的题词：“新闻记者最大的希望就是能获得工人阶级的理解和支持”。平实而富有感情色彩的题词，让我想到他在晚报专栏撰文的风格；而被誉为第四代导演的吴贻弓的题词，给人思辨的风采：“宁失之朴，勿失之华。”言简意赅，文采斐然，怪不得是被圈内人称其为在银幕上写散文的导演！



我轻轻地翻开签名本，有时任上海市委书记吴邦国的题词：“全心全意依靠工人阶级，努力搞好工会工作”。当时吴邦国同志参加上海代表团审议全国两会报告，在会议休息的间隙，小吴请他题词留念，吴邦国同志挥笔写下的，不仅仅是对吴慧芳担负工会工作的鼓励，也是对上海从事工会工作同志的要求和期待，真是语重心长啊。刘延东同志时任团中央书记和全国青联主席，也来上海代表团参会，当吴慧芳请她题词留念，她信笔写下四个大字“学海无涯”。小吴告诉我一个“细节”：两位领导同志在签名时，都不约而同地赞了一把签名本“真漂亮”！这倒也是，蔚蓝色的缎子封面，内页配以淡雅的水仙、墨竹之类的图饰，显得额外的高雅和洒脱，这是在中央机关供职的妻姐送给我作签名本所用，看来，物尽其用，我是用对了地方了！

感谢吴慧芳的热心，让这原本普通的签名本因名人荟萃而呈现出耀眼的光彩。无论是休会间隙，回归住所途中，甚至在万米的高空，这本蓝色的签名本不失时机地向诸位知名人士传递过去。于是这淡雅的素笺上，便落下世界乒乓球比赛女子冠军孙梅英的芳名；著名体育播音员宋世雄、国内外享有极高声誉的生物、桥梁、造船、航天专家汪品先、谷超豪、丁玮、谈家桢流畅的笔迹。鲁迅先生公子周海婴的题词“长思”笔迹潇洒自如，全国劳模马桂宁字迹毕恭毕敬，字如其人：“愿为顾客服务到终生”。言为心声，这些知名人士尽管职业、岗位不同，但他们所作的奉献是有目共睹，让人敬仰。

我最感动的是吴慧芳讲述的“小故事”。当参会代表得知著名老作家陈登科是抱病参加这次会议，许多人慕名排队请陈老

签名。老人用抖抖索索的手写下了“知足长乐”4个字，轮到我朋友递上签名本时，老人赞许地翻开签名本说，你的签名本真漂亮！陈老用笔费力地写下“知天常乐”四个字，大概从众人的眼神里觉察出什么，老人缓缓向朋友解释：“知天常乐”也是可以的。说完老人一阵咳嗽，朋友一面为老人轻轻地捶背，一面连连向老人道谢；我最欣赏的是“上饶七君子”之一吴大琨教授的题言“生命是奉献，不是享有”，旁边还有一溜英文。吴大琨教授我知道，他20岁时编译的《大众政治经济学》，是当时延安干部的必读书。尽管解放后，蒙受不白之冤，一次次审查、批判，党籍几度失而复得，直到1978年，才最终恢复组织生活，得以全力以赴投入学术工作。但不管经历何样的坎坷与磨难，吴大琨始终无怨无悔，回顾几十年风雨人生，他说，“自懂事的时候起，个人的命运便同国家的命运紧紧联系在一起。”他用自己的一生践行“生命是奉献，不是享有”，这完全是可以当作警句格言来对照和鞭策自己的；觉得最有趣的是越剧表演艺术家袁雪芬在飞机上写的话：“希望你成为我们文艺界的朋友”。当时在万米高空，吴慧芳在落座时将这本蓝色的签名本递将上去，袁老师就着座位前的小木板上写下了题词。因为小吴在介绍签名本的主人也是浙江绍兴人时，袁老师高兴地笑了：哦，那我们是老乡了……

自打这次签名以后，这蓝色的签名本就没有续篇了。没有续篇的它，就显得格外珍贵。每年两会期间，我都要拿出这本珍贵的签名本，仔细欣赏，品读揣摩。同时，常会让我回忆起一段段美妙的故事和珍藏在心中久久的友情。



我是最幸运的人，也是最幸福的人，因为我曾经见到过两位伟人，他们是毛泽东主席和周恩来总理。在中华民族亿万人民的心中，这两位领袖是巍峨的雄山，是浩瀚的大海，能亲眼一睹他们的风采，是每一个中国人民梦寐以求的愿望。有幸近距离亲眼看到两位领袖，是我一生最大的福事，所以每每回忆起那经历了近70年的一幕，我的激情依旧会被点燃，兴奋不已。

周总理摸了我的头

记得1954年，我刚满10岁，在北京上小学，父亲是华北行政委员会副主任，办公地点在北京。一个周末，我和三哥到父亲办公的大院度假，正在大院里玩耍时，一辆黑色的轿车开进院子，车停下来，先后下来四个人。孩童的好奇心驱使我跑上前去看个究竟，离他们不远时，我被一个叔叔拦住了，他伸开手臂，也不说话，我知道他的意思是不叫我再靠近了，我站住了。这时，走来一位叔叔，他摸摸我的头说：“小朋友，在玩啊？”说完便朝办公大楼方向走去。哥哥在旁边，像猛然发现了什么，低声惊讶地说：“啊，那是周总理”！

事情过去了近60年，那年回老家，见到了三哥，是他告诉我，“你很幸运啊，那年周总理还摸了你的头呢！你还记得吗？”我顾不得回答他的话，提高嗓门反问道“真的吗？我怎么一点印象也没有？”

尘封了几十年的大喜事，在回忆的闲聊中打开了，就像一股热流在爆发，一杯蜜糖



灌在心上，让我激动了很久很久，却莫名其妙地恨起自己那时年龄太小……

我看到了毛主席

1956年，大概是10月的一天，吃过午饭，正准备睡午觉，班主任老师急匆匆地跑来呼叫着“快起来！快起来！到外面排

队集合。”

原来，那天是印度总理尼赫鲁来华访问，毛主席要亲自到机场迎接这位总理。回来的路上，要组织群众夹道欢迎。迎宾队的路线要经过学校附近，上面要求学校组织学生欢迎。

到了指定地点，大概等了近一个小时，马路的一头开来了摩托车队，车队后面是几辆缓缓行驶的轿车。只见一辆敞篷轿车开过来，毛主席和印度总理尼赫鲁站在车上，主席在左，尼赫鲁在右，两人不断向欢呼的人群挥手致意。我清楚地看到主席的头上还留有欢迎人群散落的花瓣。

敞篷车开得虽然很慢，但是很快就消失在我的视线里，我从人群里钻出来，去追赶主席的车，真糟糕，我人矮小，被一层的队伍隔开，根本看不到主席的车，欢迎的人群就像高高的篱笆墙挡在我面前，再向前跑，还是

看不到主席的身影，我怕找不到自己的队伍，才停下来。

虽然看见主席仅仅只有几十秒的时间，这价值千金的一刻，却像铸铁般浇铸在我的记忆中，无论何时回忆起那一瞬间，出现在我脑海里的画面总是无比清晰。那一瞬间，让我感觉自己是最最幸福的人。

我是最幸运最幸福的人

□

韩力耕

我为老龄工作鼓与呼

□ 王振华



小时候，总是很羡慕记者的工作。看到记者能把现实中发生的事情，很快就变成印在纸上的文字，感到很佩服、很神奇。因此想，长大了如果我也能当个记者该多好啊。

中学毕业时，按照当时的政策，我被分配进一所技工学校继续读书。后来恢复了高考，但规定技校毕业生只能报考与技校所学相关的专业，因此错过了在全日制高校学习新闻专业的机会。虽然如此，但是在之后工作中，我却与新闻宣传工作结下了不解之缘。

为了更好地做好宣传工作，我在取得大学中文专业文凭之后，又通过自学考试选择了学习复旦大学的新闻专业。1987年，我拿到了复旦大学新闻专业毕业证书，这是我人生中的第二张大学文凭。

就在我获得这张文凭后不久，进入了市民政局工作。到机关后，我做的是当时刚刚开展起来的老龄工作。大约由于从事过宣传工作的缘故，处室中涉及新闻宣传一块通常也都由我来承担。那时，民政部门负责主管老年人权益保障工作。当时这是一项全新的工作，各部门、各单位以及广大群众、特别是老年人对此并不十分了解，因此，我在做好文字起草等本职工作的同时，除了协助局宣传部门做好各项本处业务重大活动、重大会议的宣传报道之外，还在老同志的带教下，抓紧各种时机，撰写新闻稿件，投送新闻媒体。

一开始是宣传老年人权益保障工作，后

来则是随着整个老龄工作体制的转变，开始宣传报道老龄工作、老龄事业，普及老龄知识。从那时起，从事老龄工作近三十年，始终初心不改，笔耕不辍，至今不息。

现在回想起来，在从事老龄宣传工作报道的过程中，有很多难以忘怀的时刻，至今仍不时浮上心头。除了本职工作和常规宣传外，每逢重要会议和重大活动，起草统发稿，通知邀请各家新闻媒体的记者，成了一项重要任务。特别是几家主要电视台和三大报的记者，更是必须确保要落实到位。除了书面通知，还要与条线记者通过电话等反复沟通好。特别重要的活动，甚至需要与各媒体的采访部、新闻部、演播部的负责人打好招呼，确保消息能够及时刊发和播出。因此，每逢会议和活动，总是忙得不亦乐乎，每每都是晚上与记者沟通。虽然忙碌，却也乐在其中，这时才真正感到自己成了党的新闻宣传工作中的一员。

那时，最高兴的时候就是在活动的当天晚上看各电视台播出的新闻。当看到白天的内容播出后，那种成就感、获得感难以言表。如果是上午的活动，这种幸福感往往会提前到来，因为当天的晚报下午就会刊发消息。第二天一上班，则是第一时间翻开各家报纸，让幸福继续延续。

虽然我从未能正式踏进新闻机构的大门，但是我与党的新闻宣传工作的联系始终未曾断过。当年写稿、发稿的忙碌，虽然已经成为记忆中的一部分，但始终不会忘记。



清明思战友

□ 王 闽



1997年，我在上海警备区司令部任政治协理员，王庆平在司令部机关公勤队当队长。一个阳光明媚的上午，王庆平和警卫排长杨发龙陪着离休老首长王景昆司令员，来我们管理处看望大家。谈着谈着，不知不觉话题转到了战争年代，说起往事，老首长更是情绪激昂，滔滔不绝……突然间，王司令停顿了一下，向我提出了一个问题：“协理员，你说说，战争年代我们这些可爱的战士们在战场上，为什么能舍生忘死、奋不顾身地以身躯和性命掩护我们这些干部？”我思索片刻，正待作答，不料老首长根本就没有听我回答的意思，旋即斩钉截铁地说道：“那首先是因为我们干部都是真心爱护战士，总是冲锋在前，退却在后；危难时刻，生死关头，总是把危险和困难留给自己，总是主动保护战士的生命，只有这样，战士才会不惜一切地保护你！和平年代，你们做干部的也一定要关心爱护战士啊！”王庆平在与老首长的交谈过程中，始终神情专注，聚精会神，这时他没有说话，只是带着他那特有的充满阳光的笑容，轻轻地地点了点头。

2005年2月28日下班回家，我从信箱里拿出《新民晚报》的一瞬间，猛然发现一版上刊登有王庆平的大幅照片，起先没太在意，以为王庆平又获得了什么奖励，他获得任何奖励在我来说都习以为常，王庆平在18年的军旅生涯中，先后两次荣立三等功，先后参加过APEC会议、军事演习和卫星发射等几十次重大通信保障任务，每次都出色地完成任务。未料想，仔细一看却是惊天噩耗。

2005年2月22日，王庆平组织官兵进行手榴弹实弹投掷训练。一名战士在投掷第二枚手榴弹时，弹体不慎脱手，落在身体右后侧约1米处，手榴弹冒着青烟。面对猝不及防的险情，被惊呆了的战士下意识地蹲在了地上。王庆平一个箭步跨上前，双手用力拽住他往隐蔽壕方向拉。因战士重心太低，王庆平第一次用力拉拽没有成功。生死关头，王庆平毫不犹豫向右跨出

一大步，扑向战士的右后侧，用自己身体护住他，并使出全力将他向隐蔽壕方向推去……轰！一声爆炸声后，战士得救了，6枚弹片却击中了躲闪不及的王庆平。虽经全力抢救，35岁的王庆平终因伤势过重，壮烈牺牲。王庆平曾多次组织过投掷实弹训练，他很清楚手榴弹的爆炸时间。当时，隐蔽壕就在他身旁，只要往左跨一步就能安然无恙。然而，保护战士的意识胜过了自己求生的本能。生死危急一瞬间，他果断地做出了选择。

王庆平用生命谱写了一曲英雄壮歌，展示了一个共产党员的高风亮节，践行了对党和人民的承诺。王庆平牺牲后被批准为革命烈士，被追授“上海市新长征突击手标兵”称号、2005年中国青年五四奖章；2006年，时任中央军委主席胡锦涛签署命令，追授王庆平“真诚爱兵科学带兵的模范基层干部”荣誉称号。

这次交谈一转眼已经二十多年过去了，但至今依然历历在目，久久难忘，每每想起来还是感慨万端，清明时节，这份追忆，寄托我对老首长、对老战友的深切哀思和无尽怀念。

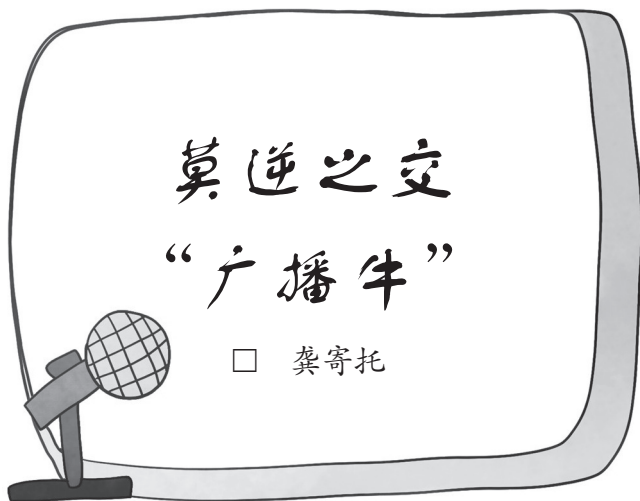


多年来，在我心中，“广播牛”亦师亦友，彼此敬重，已成为无话不谈的莫逆之交。

李秉权人称“广播牛”，今年已经八十有四，可他仍然是笔耕不辍的文友。我与他极为投缘，这其中融合着几多元素，我俩不仅同属牛，性格脾气相投，而且又在长三角同一新闻协作圈里相交多年，尽管他比我大一轮，但我俩一见如故，成了无话不谈、彼此惦念牵挂的忘年交。

近年来，疫情的反反复复无疑为我俩彼此交往增设了重重阻碍，久未谋面，好生想念。然而令人意想不到的，日前收到他寄来快递，打开一看，这是一本由人民日报出版社出版的游记文集，“广播牛”巧妙地借用叶剑英元帅的诗句《满目青山夕照明》为书名，倒是极为贴切，同时又堪为一大惊喜。瞬间，我对这位老友之感佩之情油然而生。与文友相比，同样属牛的我自觉汗颜。

尽管我与李秉权相识相交近三十载。但我与“广播牛”初次相识的情景似乎还历历在目。那年我刚从区级机关调任地区广电部门任分管新闻宣传的负责人，当时正值上海经济区广播新闻协作会在浙江仙居召开年会，那年，我与时任协作会秘书长李秉权相识。作为有着35年广播新闻工作经验的老党员、老广播、老台长，年年被评为先进，在长三角县市新闻业界，说起“广播牛”，那可是交口赞誉的资深老广电。他操着一口浓重的地方口音，初次沟通交谈间似乎有点费劲。但很快就会发现，“广播牛”身上所散发的人格魅力和工作热情，不知不觉中已将对方征服。清楚地记得，那次大会前夜的预备会上，只见老秘书长硬是有条不紊不厌其烦地把明天会议所有流程都仔仔细细地捋一遍，那时节许多文稿可都是这位老广播一字一句用笔撰写出来的。会上他充分酝酿，广听意见，分工落实，会议一直进行得很晚。与会者中有人不解，这种松散型组织的会议有必要这么认真吗？还有人说他办事太



老套太啰嗦。岂不知“广播牛”正是用自身认真细致的人格魅力给协作会定下了规矩，也给年轻同事们做出了榜样，“细节是决定成败的关键。”李秉权在秘书长岗位的16年间，干得有滋有味，风生水起。而上海经济区广电新闻协作会也在滚雪球效应中发展壮大，成为长三角广电园地中的一朵奇葩。

从内心来说，作为与“广播牛”相交相识多年的文友，耳濡目染，跟师学艺，着实在李秉权身上学到许多为人做事的真本事，当然最让我欣赏的就是他办事较真执着的那股牛劲，作为长三角颇有影响力的资深媒体人，不仅年年被评为先进，而且又担纲主编了《广播联合之路》等5本新闻文集。退休后，牛劲不减，笔耕不辍。又先后汇编出版了自己撰写的《广播牛》、《夕阳余晖》等三本文集，共计60多万字。

“独乐乐不如众乐乐。”尽管退休赋闲多年，但作为资深媒体人，“广播牛”那股强烈的政治责任意识丝毫未减。这些年，他一方面自主创办《乐苑》微信栏目，并担纲主编。他在逐一转发自己的游记专题文档外，还精心挑选转发群友中弘扬主旋律，倡导正能量的帖子，并每天及时公布供稿者名单，使《乐苑》办得有声有色，可看性较强。另一方面，李秉权还办起了面向海外华人的海外版《乐苑》微信公众号，受众达数万人。



一年之计在于春。竹以其春雨后破岩而出的力量、晨曦中簌簌弄风的低吟、夜月下疏朗清幽的影子、浓霜里苍翠挺拔的身姿让人惊叹：“何可一日无此君？”

自古以来，梅兰竹菊，以梅之傲、兰之幽、竹之坚和菊之淡而被文人墨客喻为“四君子”。然竹才是其中之真君子。其不谓“花”，却既有梅花凌寒傲雪之铁骨，又有兰花翠色长存之高洁，更有菊花不辞寂寞之胸襟。

我爱竹，自幼始。那时祖母家后院有一片竹林，每逢春夏季最喜与村中小伙伴结伴去林中玩耍。春季林中生机盎然，亦有春笋可挖，那时便被笋的破岩之力所折服。夏季林中凉风习习，鸟儿聚集，有黄鹂、喜鹊、白头翁，还有许多不知名的，正所谓“林大鸟儿多”，但最多的还是麻雀。各种鸟鸣与小伙伴们的嬉闹声交织在一起，煞是热闹，俨然一座天然的儿童乐园，常让我们流连忘返。竹叉上筑有鸟窝，运气好的话可掏到鸟蛋甚至刚孵出的雏鸟。但大人们告诫，林中会有蛇，因蛇喜食鸟蛋。最可怕的当属竹叶青，不仅有毒，更因其善于伪装而极难被发现。故每每去竹林，总要手持竹竿左右拨

弄，故意弄出声响，谓之“打草惊蛇”。不过，记忆中从未碰到传说中的竹叶青，甚幸。秋冬季，大人们便砍伐些成竹制成竹篓、簸箕、竹篮、桌椅等农具和生活用品，娴熟的竹篾技艺令人目不暇接。相对于树木，竹的生长期更短、可塑性更强、制作成本更低且轻便实用。因此，那时竹子成了木材的重要替代品而被广泛使用。孩童们则在旁蹲守，不失时机地取一段青竹置于胯下，满院欢跑，身后洒下串串笑声，惊得正在林中吃草的羊儿不时抬头张望。“青梅竹马”至今记忆犹新，竹子甚至成了儿时伙伴的代名词。

竹，非花非草亦非木，却有灵性。漫山枫红时，竹一枝独翠；雪压冬云时，竹依然挺拔如松。骄阳下，给你一片绿荫；只需一夜春雨，便展十里春色。竹如不施粉黛的少女婀娜娉婷，亦如风华正茂的须眉枝横云梦，更似虚心高节的志士不改其操。难怪苏东坡叹曰：“宁可食无肉，不可居无竹。”

竹之可食，恐怕是四君子中最为独特的。且不说竹为国宝大熊猫之最爱，竹笋亦早已是人类餐桌上的美味佳肴，向来被视为菜中珍品，且具有清热解毒利尿通便之功效。竹笋食法多样，有水煮、油爆，亦可腌制、晒干，既能作主材亦可为辅料，但最著名的应属“腌笃鲜”。腌笃鲜的“鲜”主要归功于春笋，其清香脆嫩，鲜美绝伦，大有喧宾夺主之势。家中，腌笃鲜亦是太太的拿手菜，每逢春笋上市，腌笃鲜便成展示太太手艺的绝佳时机，众人大快朵颐，就连上幼儿园的外孙女亦“爱不释口”，萌萌的样子宛如大熊猫，令人忍俊不禁。

四时一色终不改，联袂破岩向苍穹。竹之一身，充满超群脱俗之雅气；竹之一生，尽显坚贞不屈之骨气。谦谦君子之为竹，竹之品格，世人爱之、更崇之。虎年春，万象更新，愿我们老同志，竹之精气神常伴左右。

竹之随想

□

袁继烈





又到了一年一度的清明节气，每到那个时候，我就会想起50年多前在农村插队时曾经当作美食的“榆钱”。

榆钱，学名榆荚，多年落叶乔木榆树的鲜嫩果实。这种高达20多米的树，树下是孩子们嬉戏打闹的好场所，而它那看似无用的树叶却是农家主妇青睐的美食。说到榆钱的形状，是很惹人喜欢的。榆钱因其形状薄如纸，酷似古币小麻钱，故而得名。它清香脆破，绵软爽口，又是吉祥语

“余钱”的谐音。这种可食又耐看的树叶，古代文人对它赞美有加。唐代诗人王勃《春日还郊》诗云：“草绿紫新带，榆青缀古钱。”宋代大文豪欧阳修《和较艺书事》诗谓：“杯盘饧粥春风冷，池馆榆钱夜雨新。”清人郭诚《榆荚羹》诗曰：“自下盐梅入碧鲜，榆风吹散晚厨烟，拣杯戏向山妻说，一箸真成食万钱。”这些诗生动描述了榆钱的形、色、味，让人回味无穷。

曾记得，在榆钱飘香的时候，隔壁的农家大娘就会捧来香喷喷的榆钱粥让我尝鲜，那大米和小米熬成的粥里，透出绿色的榆钱，一股鲜香气扑鼻而来，未吃先开胃，吃后还想吃。那香气、那美味，是我那笨拙的笔触所难以描绘的。我想，欧阳修的“杯盘饧粥春风冷，池馆榆钱夜雨新”不朽诗句恐怕就是吃了榆钱粥而迸发出的灵感。

榆钱有如此美味，在城市里长大的我自然不肯放过这个机会。再说那时候农村没有

像现在那样的“暖棚菜”，地里的蔬菜尚处“空白”，榆钱自然成了我“打牙祭”的好食材。

抱着虚心“接受贫下中农再教育”的态度，只经过短短的一年时间，我不但学会各种农活，还掌握了榆钱的多种吃法。除了榆

钱粥，我还会蒸榆钱、榆钱包子以及生吃的食用方法。那蒸榆钱是先将榆钱洗净，拌以玉米面或白面做成窝头，然后上笼蒸半小时即可起锅，再放入调料。榆钱包子顾名思义是用

榆钱做馅，制作包子或者水饺，如果在馅里放入虾仁、肉糜、鸡蛋调匀，那味道就更好了。当然，在当时一天工分值只有4毛钱的时候，荤腥是很难尝到的，只有在春节或者贵客临门的时候才会“破费”。生吃更简单了，只要把刚采下来的榆钱洗净，放入盐、酱油、香醋、辣椒油、葱花、芫荽等作料即可。我最爱生吃，一天劳作下来，在门口放上桌凳，一碗生吃的凉拌榆钱就是最好的下酒菜，榆钱不用花钱，生吃不用耗柴

火又省时间，何乐而不为呢？

可惜的是，因种种原因，在离开农村50多年后，我再也没去过，也没法在“原野榆钱泛嫩绿”的时节品尝各种“榆钱宴”。除此之外，我又想到，随着城市化进程的加快以及传统农村的逐渐消失，当年“童子携篮摘榆钱”的情景还在吗？但愿这幅“原汁原味”的“乡村美景图”依旧存在。

清明又觉榆钱香

□ 郭时民





我们走在一个“特殊”的春天里

□ 缪新亚

春天自有它自己的常态：阴晴不定，冷暖不匀，还有突如其来的“倒春寒”。说它“特殊”，自新冠疫情爆发以来，三个年头，800多天了，这三年，每年都有一个寒颤颤的春天：每个春天，都有让灵魂震颤的事情发生，每个春天，都可以看到最美的白色逆行者的身影。

今年春天更是“特殊”：进入3月，疫情在全国范围内又出现了多点爆发的势头，3月13日以来上海连续5天，新增病例过百，并呈现多点爆发态势。这一波疫情的“倒春寒”来势汹汹，成为许多上海人关注的核心话题。

今年春天也真的不太平：俄乌冲突已持续三周，战事胶着，前景难料，不但当事国受其影响，也波及全球，当然也传导到我国，国际形势的“倒春寒”，同样令人揪心。

3月18日，我居住的小区暂时封闭，要完成48小时之内的两次核酸检测。因为是第一次做核酸，心情不免有些忐忑，自疫情爆发以来，已经历三个春天，其间，疫情起伏伏，管控松松紧紧，早听说有些省市都已做过多轮全员核酸，庆幸自己生活在上海，两年多来一直能保持金身不破——竟然还未做过一次核酸！

清晨，雨歇了，小区里有了一阵喧闹，推窗看去，满眼忙碌的“大白”：有医务人员、有社区工作者、有爱心志愿者…平日里，“大白”的形象见得不少，在电视里，图片上、海报中看到过的许多“大白”的形象，反复在我脑海里叠影，让我感动，并让我泪目：我想到的是脸上被口罩压出的深深勒痕，笑谈这是“天使的印记”的医务人

员；护目镜下晶莹的水珠，分不清是雾气、汗水，还是泪花的白衣天使；也有脱下的防护服可以拧出水来；给自己穿上成人“尿不湿”抗疫一线的流调人员，还有连续20多个小时不眠不休的社区工作者和爱心志愿者…

三个年头，800多天了，就是这些人守护着我们这些普通人，像我这样至今没有做过一次核酸的上海人，不在少数，就是这些最美的白衣逆行者护佑着我们，让山河无恙，魔都皆安——我愿意把他们比作高雅圣洁的白玉兰。今天他们来到了我们小区，直接走进了我们的生活，直接为我们服务，感动！

小区里，居民们在“大白”们指挥下，排着长长的队伍，有条不紊完成了核酸检测。我也完成了我人生以来的“第一次”，我会永远记住人生中这个“特殊”春天里不平凡的“第一次”！

下午，就传来好消息：我们小区属于非重点区域，此轮进行一次免费核酸即可，并非先前传说的48小时之内测两次核酸的模式，只做一次核酸，小区实行“封”而不“闭”的管控措施，居民可以随时进出。

我从阳台上看到小区门口：两扇铁门，其中一扇门关着，另一扇门虚掩着，我看了很长一段时间，发现很少有人进出，我不禁要为小区居民乃至每一位上海普通市民点赞：在这个“特殊”的春天，每个人都发出一道微光，点滴微光，汇成星海。今年的春天也许不尽如人意，我们盼望的春天还没有真的到来，但是，在上海，在这场没有硝烟的战争中，爱和希望从来没有缺席。这次疫情，也让中国看到了不一样的上海人。



虎年巧栽虎刺梅

□ 任炽越

自从在阳台上钉了个花架，“装装绿色门面”以来，承蒙所购生命力旺盛花草的不弃，阳台一角的绿色愈发茂盛起来。

那天早上给花草“喝水”时，发现一片翠绿中，似缺了点红的点缀。早先购进的那盆曾开出满天星小花朵的，近期也似无开花迹象。该给花架添些喜庆的红颜色，带着任务，那天去花市兜了一圈。市场上百花绽放，我因为是种花小白，除了牡丹、玫瑰、向日葵等少数几种外，几乎叫不出其他各种花卉的名字。在一个转角的小花摊上，我与虎刺梅相遇了。这盆红颜色的花儿虽然放在角落里，但其小巧可爱的繁花，一下子就吸引了我的眼帘。

只见那盆花就栽在不大的土盆里，花株不高，被修剪成半圆型，新绿的嫩叶间，一簇簇似略带粉红色的花蕾开得正旺。花瓣小小的，一点也不张扬，但却静静地展示出她的美。我一下子就被她新绿上星星点点的红色花儿所吸引。

有朋友来访，见我阳台上的花架，看到虎刺梅，调侃道，老兄也学会赶时尚了！迎虎年，养了一盆与“虎”字有关的花卉嘛。我乐了，捧起虎刺梅，对着朋友晃着：“虎年巧栽虎刺梅，让从不赶时髦的我，也赶一次吧！”

我在阳台上种植有牡丹、金银花、桂花、栀子花、文竹等十多盆花卉。阳台的地面上有，小圆桌上有，花架花台花篮上也有；有盆栽，也有水培；品种众多，知其名的，不知其名的，错落有致，四季可赏。置身其间，有枝吐翠，有花溢香，格外怡人！每每午间，闲坐藤椅，手捧一书或伏桌写作，略生倦意时，观四面葱茏吸满鼻芬芳，让人神清气爽，精气灵感油然而生。偶尔遇事不顺心烦意乱之际，赏身旁绿肥红盛枝舒叶展，淡定豁然之意立涌心头。

就数那盆牡丹，是我前年从花鸟市场买来的，当时只开一朵花，银白色的，买回来时含苞待放，不几日便香气扑鼻。听说牡丹对生存条件要求比较高，尤其对盆栽条件更为苛刻。我想试试，没有苦中试，哪有香满园呢？我想，经过一年的施肥、浇灌，明年一定会花满枝头；那盆菊花，不辜负主人的用心，恣意开放，常引我俯首将鼻尖吻上去，感受它淡淡的清香，感受一缕四季的神韵，得到心灵的慰藉。面朝花草，觉得这样辛苦侍弄、忙忙碌碌的日子真好啊，幸福从心底浮上来。

居斯阳台，春花秋月之时，常有亲朋文友来访，少不了在此缅怀旧情，畅议天下，沉浸于自得其乐之中，品尝自由闲适的生活“一蓑烟雨任平生”“也无风雨也无晴”和陆游晚年时“花前骑竹强名马、阶下埋盆便作池”“狂放泥酒都忘老”“书犹能读足忘穷”的心境，吾愿足矣。窗外景致依旧，阳台上的人却已增岁渐老，且存且珍惜。

阳台春韵

□

郁建民





写日记的乐趣

□ 沈顺南



退休后，休闲的时间多了，写日记成了我生活的必修课，每天一篇，雷打不动，感觉十分快乐。我写日记会记录当天的天气情况，做了哪些有意义事，参加了哪些活动，或一天的所见所闻，对某些社会现象、生活中遇到的问题，以及看书看报、观看电影或电视节目后的看法和感想。兴致盎然时，洋洋洒洒可写两千多字。即使外出旅游，晚上回到下榻的宾馆也会将当天游山玩水的情况记录下来。有时遇到烦心事，就以写日记来

解忧，那些不愉快的事很快成了过眼云烟。

退休几年来，我已写满了厚厚的30来本日记簿。令人欣喜的是有些日记内容还在报纸上刊登过。如有一次参加重阳节活动，由于天气比较凉爽，不少人将会议提供矿泉水打开后只是喝了几口，有的根本没喝，就扔在座位上。活动结束后，这些矿泉水瓶全部被装入垃圾袋。我感到很可惜，当天的日记就以此为内容，感叹浪费水资源不应该。后来，我看到《人民日报》“读者来信”版组织开展“倡导绿色生活，反对铺张浪费——节水节电怎样开展”的讨论。想起日记中曾写过这方面的内容，于是翻出日记投寄给报社，一周后见报了，我感到特别开心。

日复一日写日记的过程是漫长的，可得到的快乐却是永恒的。我会坚持写日记，记录生活中的精彩，感悟晚年的幸福和乐趣。

老陆与他的老伴都是我的同事，退休后有次相聚，老伴戏称他是“模范农夫”。“模范丈夫”怎么就变成“模范农夫”了呢？

老陆自小生活在市郊农村，很早就跟随外公外婆在自家自留地里种瓜种菜。后来搬到市区，也想找块地方种点什么，无奈城市环境和管理都不允许，只得作罢。老陆家在四楼，一间朝南的卧室有个内阳台。两年前他退休了，请人在阳台装了移动窗，又在离阳台栏杆外尺把远的地方加装了防盗栏，利用窗栏之间总共不过半个多平米的空隙，种了几盆瓜果蔬菜，成了他的“果蔬园”。去年清明前后，他又各种了一棵番茄、丝瓜、黄瓜和辣椒。夏天我一进门，他就忙不迭拉开阳台的窗帘，打开阳台窗一看，满眼都是翠枝绿叶，丝瓜黄瓜的藤蔓爬满了防盗栏，藤蔓上挂着一朵朵已经挂果的小黄花。那棵辣椒更是长势喜人，绿油油的小叶间夹杂着一只只黄色的小辣椒。那棵因主杆难以支撑，绑着一根细竹竿上的番茄，已有好几只

模范农夫

□ 钱红春



比拳头还大，已经熟透，在阳光下泛着红光的果实。他的妻子像是埋怨，更像是夸奖地指着老陆说：“他呀，每天一早睁开眼睛的第一件事就是查看他的‘果蔬园’。”

那天的晚餐很丰盛，其中有碗番茄蛋汤特别好吃，番茄是老陆刚刚从他的“果蔬园”里采来的。这汤看似平常，但大家还是品出了不同寻常的味道——退休生活的乐趣和幸福。



油绿如玉“青团子”

在江南一带，清明时节有吃青团子的习俗。“青团子”是一种用江南地区特有的野生植物——“浆麦草”的汁液，拌以糯米粉和匀而做成的一种食品。青团子类似包子，所用的馅儿多是糖豆沙。包好后，上锅蒸熟。出锅前，每个青团子上还要涂上一层熟菜油。码到盘里的青团子，青翠如玉，油光可鉴，诱人食欲。吃到嘴里，糯韧绵软，清香扑鼻，甜而不腻。在江南一带，每到清明节，几乎家家都做青团子，一为开胃尝鲜，二为祭祖上供。

清新可人“菠菠粿”

在福州一带，清明时节，家家要吃“菠菠粿”这种节令食品。

菠菠粿又名清明粿、蒿菜粿、清明粿，是用福州当地生长的一种名为“菠菠草”的植物汁液和糯米粉混合作为粿皮，裹以枣泥、豆沙、萝卜丝、香菇丝等做成的馅料，而包成的一种面食。菠菠粿包好后，要用印模压出各种动物和寿桃的形状，然后蒸食。菠菠粿翠绿如老玉，味道绵软甜咸。人们清明食菠菠粿，主要是为了取“吃青”之意。

福州人清明时节外出踏青、扫墓时，都忘不了带上菠菠粿。

青碧可口“清明粿”

浙南一代，野外长有一种名曰“佛耳草”的中草药。清明时节，当地人采来这种中草药，洗净捣烂后，与糯米搅拌在一起，然后包上用糖豆沙、红萝卜、春笋做成的馅料，上锅蒸熟，便成了一种形似饺子的“清明粿”。清明粿碧绿晶莹，玲珑剔透，尤其是边褶，像水波浪一样，透着精致，吃到嘴里，五味俱全，格外让人喜食。

两饼包成“润饼菜”

在闽南地区，清明时节要吃一种“润饼菜”，其吃法与北方的春饼相似，将烙好的薄面皮，包裹混杂而成的熟菜，卷成筒状或枕头状而咬食。

润饼的饼皮擀得极薄，几近透明。包裹的润饼菜相当丰富，主料一般有：豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片、虾仁、肉丁、海蛎煎、萝卜菜；配料一般有：油酥海苔、油煎蛋丝、花生、蚶煎、茼蒿、蒜丝。包裹时，由于饼薄，所以必须得用两张饼才能包住中间的菜。吃时，可以蘸上甜面酱或者辣酱，入口嫩脆甜润，醇香多味。

盘中明珠“清明螺”

清明时节，吃螺蛳是南方水乡的清明习俗。螺蛳有“盘中明珠”之美誉，肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，堪与法国蜗牛相媲美。清明时节是采食螺蛳的最佳时节，因为此时的螺蛳尚未繁殖，最为肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。

清明螺吃法林林总总，可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒，或煮熟后挑出螺肉，拌、醉、糟、炆皆可。家常做法通常是酱爆螺蛳，即用黄豆酱爆炒螺蛳。清明食螺，可谓“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”！



尝鲜无不道春笋

春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，含有充足的水分、植物蛋白、脂肪、糖类、大量的胡萝卜素和维生素B、C、E以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，其中含量较高的是纤维素、氨基酸。

春笋不仅是佳蔬还是良药，中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效。

春笋的营养价值及禁忌

春笋在药理上偏于寒凉，但它有一种生发之气，能够鼓舞肝胆。所以吃春笋是春天的一个好选择，嫩的笋头，如海鲜一般白灼一下就有甜鲜味。

但如果有人脾胃本来就虚寒，有点老胃病，比如糜烂性胃炎、胃溃疡等，则不宜食用。肝属木，脾胃属土，多吃春笋，反而伤害了脾胃。如果你恰好是这样的情况，又嘴馋春笋，就做油焖笋吃吧，就是把笋放入锅里快炒，然后加酱油红烧焖干水分。这样就去掉了一部分寒性。

春笋里面有难溶的草酸，会引发过敏性鼻炎、皮炎。用笋炒其他食物吃的时候，先把笋放在盐水里煮10分钟，既去了涩气，又除了草酸。

吃春笋要防过敏

老人、儿童不宜多吃，每餐最好不要超过半根。中医认为，竹笋有滋阴、益血、化



痰、消食、利便等功效，但笋中的大量纤维素较难消化，同时笋中含有难溶性草酸，食用过多易诱发哮喘等老慢支疾病、过敏性鼻炎、皮炎等。春季本来就容易过敏，对于容易产生摄入性过敏的人来说，食用春笋还易引起荨麻疹。因此，小儿应少量

吃春笋；老人吃笋一定要细嚼慢咽。

为防止出现过敏，吃笋应先少量尝点，如有反应，马上停止；如没有反应，可适当再吃。

在家烹制鲜嫩春笋

春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，可荤可素。做法不同，风味也各异，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。

油爆春笋。春笋去壳洗净，切块，烧开水，倒入笋块煮约5分钟去除笋的涩味，捞出备用；炒锅注油烧到八成热，下入笋块煸炒，炒至笋块表面金黄；将炒好的笋块拨向旁边，放入红葱头、蒜瓣和朝天椒炒香，倒入麻油、米酒、生抽和白糖，再加适量水，大火烧滚转中火煮五分钟，待汤汁收浓放入青椒块炒匀即可出锅。此菜鲜香爽口，非常下饭。

春笋炒肉丝。春笋250克，切成细丝，五花猪肉丝100~150克，以铁锅大火翻炒为佳。最好将油烧热后再将肉丝放入锅内翻炒一下，然后加入切好的春笋丝，经翻炒后，加入少许精盐、白糖和水淀粉，炒1~2分钟后即可装盘。此菜清淡爽口，吃饭或下酒皆宜。

春日尝鲜当数笋



马齿苋：味酸，性寒，归大肠、肝经，具有清热解毒、凉血止血的作用。现代研究表明，马齿苋活性成分能选择性地杀伤癌细胞、对化疗药物具有增效减毒、诱导癌细胞凋亡，同时具有类生物反应调节剂作用、抗肿瘤血管生成等抗癌药理作用。

鱼腥草：味辛，性微寒，归肺经，具有清热解毒、消肿疗疮作用。鱼腥草素可以通过诱导肿瘤细胞凋亡发挥抗肿瘤作用，对结肠腺癌细胞有一定的抑制作用。

薏苡仁：味甘、淡、性微寒，现代药理研究表明，薏苡仁具有干扰肿瘤细胞周期、诱导肿瘤细胞凋亡、抑制肿瘤细胞的增殖及免疫调节的作用。

茯苓：味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经，具有利水渗湿，健脾宁心的功效。茯苓中的茯苓多糖具有抗肿瘤活性，增强机体免疫功能，调节细胞因子分泌等防癌抗癌的作用。

人参：味甘、微苦，性平，能大补元气。人参皂苷 Rg1 具有免疫促进作用，能促进淋巴细胞增殖，提高 NK 细胞、T 淋巴细胞亚群的活性，从而改善患者免疫功能而抑制肿瘤。

香菇：味甘，性平，入肝、胃二经，能健胃益气、扶正补虚、祛风透疹。其中含有的香菇多糖能增强细胞免疫和体液免疫，从而抑制癌细胞的生长。

药食同源的

中药

能防肿瘤



张老患糖尿病 7 年了，虽然一直按时吃着降糖药，血糖控制得还算平稳，但是一直都有口干眼

雾、皮肤瘙痒的症状，现吃了一段时间膏方之后，感觉口干症状得到了缓解，眼雾和皮肤瘙痒也有了很大程度的减轻。可惜还没吃完就入春了。之前听人说，膏方的最佳进补时间是冬季，不适合继续服用，否则容易上火。可还有 20 多天的药量，难道要扔了？到底还能不能吃呢？

之所以有人说春后不宜吃膏方，其实跟膏方的配方、制剂都有关系。完全偏补益的膏方，入春后若继续服用，确实不适宜。另外在制剂上，普通的膏方都会加入蜂蜜，以便于保存。但入春过后，加了蜜的膏方很容易变质，所以说春后不宜服用。但是糖尿病病人的膏方通常都是做的清膏，即不加蜂蜜，而用甜叶菊和木糖醇来做辅料的。甜叶菊本身就有清热解毒、降血糖的功效，木糖醇是糖料而无糖分，对糖尿病病人有宜亦无害，也不用担心春后变质，因此可以放心服用。

春季吃膏方无碍，不过夏季却着实不宜。因此，最好把服用膏方的时间控制在立夏即五月之前。很多糖友因为服用膏方见到了疗效，会在第一剂膏方吃完后，再拿之前的方子自己去外面做。这是很不科学的。中医在开膏方的时候主要是根据患者症状表现及舌苔脉象作为处方依据。因此，建议糖友们，服用膏方最好还是要在专业专科的中医师的指导下进行，多多随访。

立春后糖友还可以吃膏方吗



若要老得慢 休闲常八练



练大脑

用脑越勤，大脑各种神经细胞间的联系越多，形成的条件反射也越多，脑子就更灵活。慢节奏活动有助于减缓认知障碍的出现。专家指出，散步、做饭、打扫卫生这些简单活动对大脑的影响很惊人，大脑也要常常做头脑体操，多多活动。

练血管

保护心脑血管除了注意清淡饮食外，还需要帮血管做适量运动，避免久坐不动，每小时站起来活动10分钟，或不时地抬腿，在脚下垫个小凳子，减轻血管压力。

练动嘴

老年人多张张嘴说说话能让人逻辑清晰、头脑灵活，而整天沉默不语则容易感到心情低落、孤独。老年人渴望倾诉和陪伴，需要被人关注，最好的改善方法就是子女多与老人对话，并且要有耐心。

练双手

巧做手指运动不仅能让人拥有灵巧双手，还会使大脑反应更加迅速灵敏。平常看电视时，不妨多动动十指，做套简单的“手指操”：双手握拳，然后从小指开始逐渐将手指用力伸开，再从小指开始依次内收握拳。还可以打算盘，做些手工活，如织毛衣、编织塑料花、做针线活等。

练呼吸

练习呼吸首先需要挑选空气清洁的地方，如花园、树林、河边等，有条件的话还可常到郊区的青山碧水之间锻炼。其次，有节奏的深呼吸才有助于增加肺活量，不如试试“闻花式深呼吸法”：像闻到花香一样深呼吸，使腹部向外鼓起后，胸部微微向上和外扩张到最大限度。呼气时嘴唇缩紧做吹哨状，慢吐气，胸腹完全收紧。

练冥想

只需在闲暇时，静静坐在椅子上，两手放在大腿上，手心向下，两眼微闭或者不闭，几分钟即可。心平气和、目不旁视、耳不杂听、排除干扰，就能达到心情放松、气血通畅的目的。

练骨骼

中年后常常腰酸背痛，一不小心摔个跟头就容易骨折，这都是钙质流失、骨质疏松造成的。除了补充足够钙质，强健骨骼也需要适当的运动，慢跑、跳绳、走路等都能对骨骼产生刺激，促进钙质的吸收和利用。

练筋膜

感到弯腰屈膝越来越困难，这时就需要抻抻筋了。可以做踮脚运动，手扶桌椅，脚尖着地，尽量将脚后跟抬起持续10秒钟，休息数秒后反复进行10~15分钟，早晚各1次。此外，不要经常保持一个姿势，长时间伏案、开车、窝在沙发上看电视等都会导致筋膜紧缩。

英雄烈士名誉不容侵犯

一些人奉行历史虚无主义，歪曲事实、诋毁侮辱英雄烈士名誉，近年来，发生过董存瑞、黄继光、狼牙山五壮士等英雄烈士名誉受到侵害的事件，这种行为损害了社会公共利益，触碰了道德底线，人们对此表示非常气愤并谴责这种行为。

民法典规定，侵害英雄烈士等的姓名、肖像、名誉、荣誉，损害社会公共利益的，应当承担民事责任。当英雄烈士的权利受到侵害时，英雄烈士近亲属可以提起诉讼，没

有近亲属或者近亲属不提起诉讼的，检察机关依法对侵害英雄烈士的姓名、肖像、名誉、荣誉，损害社会公共利益的行为向法院提起公益诉讼。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第四编，第五章，第一千零二十四条—第一千零二十五条；

《中华人民共和国民法典》第四编，第五章，第一千零二十八条；

《中华人民共和国民法典》第一编，第四章，第一百八十五条；

《英雄烈士保护法》第二十五条。

赠与合同是赠与人将自己的财产无偿给予受赠人，受赠人表示接受赠与的合同。老年人要保护自己的财产，不要轻易把大额财物赠与他人，甚至自己的子女。

如果房产证上加上再婚配偶、子女、儿媳、女婿、孙子女等人的名字，一般是视为赠与。一旦发生家庭矛盾，房产证上的权利人，都有权要求分割。比如，老人希望儿子或孙子早点谈恋爱结婚，在房产证上加上准儿媳、准孙媳的名字，后来因各种原因，儿子和准儿媳或孙子和准孙媳没有结婚或结婚后“闪离”的，女方都可以提出分割房产，这样“人钱两空”会让老年人感到很伤心。再如，老年人把自己的财产送给保姆，希望保姆能够照顾好自己，有时候财产送出后，保姆就对老人态度发生180度大转变，有的甚至一走了之。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第二编，第四章，第二百四十条；

《中华人民共和国民法典》第三编，第十一章，第六百六十一条；

《中华人民共和国民法典》第三编，第十一章，第六百六十三条—第六百六十四条。



赠与房产等大额财产须谨慎



老年人可以 事先选定监护人， 免除后顾之忧

随着人们寿命的增长，患失智症的老年人越来越多。如果老年人担心自己可能存在患老年失智症等风险，可以趁自己神志还清楚的时候，选定自己认为可靠放心的人担任监护人。老年人可以与其近亲属、其他愿意担任监护人的个人或者组织事先协商，以书面形式确定自己的监护人，在自己丧失或者部分丧失民事行为能力时，由该监护人负责管理财产及生养死葬等事务。监护人既可以是亲友，也可以是社会保障机构，这对于无法依靠子女监护的老人和失独老人，多了一条有法律保障的养老途径。这个选定监护人的程序，称为意定监护，选定监护人后建议到公证处公证。

遗嘱也要趁自己神志清楚、具有完全民事行为能力时订立，否则，等到不具有完全民事行为能力时，所立的遗嘱是无效的。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第一编，第二章，第二十八条；

《中华人民共和国民法典》第一编，第二章，第三十条-第三十四条；

《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百四十三条。

近年来，非法集资案件高发，且诈骗方式隐蔽性强、花样不断翻新，老年人是一个容易被诈骗的高危群体，不少骗子专盯老年人，以投资境外股权、期权、外汇、贵金属、“虚拟货币”“区块链”、养老产业等各种幌子，通过以组织考察、旅游、讲座等方式招揽老年群体，“你贪的是别人的高息，骗子看中的是你的本金”，不少老年人掉入了骗子的圈套，导致血本无归。老年人要增强理性投资意识，保护自己的钱袋子，“天上不会掉馅饼”，对“高利息、高回报”“快速致富”等投资项目进行冷静分析，避免上当受骗。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第十二章，第六百八十条；

《最高人民法院关于审理非法集资刑事案件具体应用法律若干问题的解释》第一条；

《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的解释》第二十六条。

警惕“高利息、高回报” 背后的陷阱





上海推出养老床位统筹及轮候试点， 为老年人入住保基本养老机构提供便利

为落实《上海市养老服务条例》和《上海市深化养老服务实施方案（2019-2022年）》要求，加强保基本养老床位的统筹利用，提高本市养老床位的利用效率，促进基本养老服务公平可及，日前，市民政局出台《上海市养老床位统筹及轮候试点工作方案》，2022年1月起全市试点，为广大老年人选择及入住养老机构提供了更多便利。

经老年照护统一需求评估达到一定等级要求的60岁及以上户籍老年人，可通过上海市养老服务平台查找、选择、申请或排队入住保基本养老机构床位，保障达到一定照护等级的老年人“有床位可供入住、有意向可供排队、有清单可供选择”。其他老年人也可通过上海市养老服务平台选择非保基本养老机构联系入住。

《上海市养老服务条例》明确，区人民政府按照本市有关规定，保障达到一定照护等级的

老年人依申请轮候入住提供基本养老服务的养老机构。本次在区级及市级层面建立保基本养老床位统筹机制，能有效保障老年人的入住需求，平衡中心城区和郊区养老床位建设利用的结构性矛盾，提供具有专业照护能力的养老机构供老年人选择。在全市公办养老机构健全保基本养老床位入住轮候机制，优先保障经济困难及特殊对象的入住需求，再按照本街镇、本区、本市的优先次序进行排队轮候，同时为“人户分离”老年人提供居住地、户籍地养老机构选择。

老年人及其家属可通过上海市养老服务平台（www.shweilao.cn）“入住养老机构申请”入口，进行线上机构查

询、入住申请或排队等候。老年人及其家属可自主办理，也可以由养老顾问、养老机构工作人员协助申请，为实现老年人入住养老机构高效办成“一件事”保驾护航。





赞大白

□ 施 翥

昼夜连征战，
疲劳印脸痕。
平安千万户，
亏得白衣人。

致敬大白

□ 李哲寅

春光明媚桃花红，
忽报疫情区域封。
要处奔忙皆大白，
人间天使送东风。

战疫情

□ 孙开标

奥密克戎太放狂，
神州大地保安康。
一声号令激情越，
万众齐心斗志昂。

浦江东西依次封控灭病毒

□ 徐念奎

新冠奥密太嚣张，沪上播传蔓四方。
生命崇高需捍卫，人民至上要封防。

七律·浦江两岸依次封控感赋

□ 李文荣

凝心聚力施才干，抗疫重担勇毅扛。
待到清零彰大爱，高歌一曲举琼浆。

坚决打赢疫情防控阻击战

□ 江日兴

疫前展我志成城，万众同心勇请缨。
为断新冠传播链，坚持战斗定能赢。

春之感悟

□ 卢景沛

挺过漫漫峭寒艰，饱览新花春意还。
毕竟苍茫怀大爱，我持何德对人间。

齐心抗疫战旗红

□ 马浩然

阴霾密布罩申城，
万众奔腾热血涌。
逆向而行不畏难，
齐心抗疫斗顽凶。

上海战役必胜

□ 王振华

奥密疫株飘海上，魔都奋起御邪酋。
静城管控竖坚壁，动态清零去毒流。
万户止行无诉怨，千街封巷有胜筹。
浦江儿女齐声喝，挥臂妖凶一网收。

经信委老干部摄影选



1	2	①	活	力	临	港	杨	耀	铿
	3	②	传			承	李	春	凤
		③	金	色	远	望	华	蕴	芳
	5	④	祖	孙	帮	教	周	俊	伟
4		⑤	百	年	武	康	沈	荣	明



