

上海，上海

□ 吴振兴

上海，上海，
我怎能不为你歌唱！
你是光荣之城，
是英雄辈出之乡。
“抗疫”战场，
一场场“现代上甘岭”战役，
困难重重，艰苦卓绝，
多少平凡英雄参与，
终打赢大上海保卫战。

人们称你为“魔都”，
我说你是“梦乡”。
我爱你的沧桑，
我爱你的坚韧，
我爱你的包容，
我爱你的睿智。
我爱你的兴业里，
百年前诞生伟大的党；
我爱你的苏州河，

一百年来迎来无限风光。

我爱你的改革魄力，
我爱你的开放思想，
我爱你一次次创新开拓，
我爱你一代代发愤图强。
我爱你鲜花般的前进足迹，
我爱你旗帜般的崇高信仰，
我爱你烈火般的建设热情，
我爱你春风般的和谐气象。

你还将为中国增添骄傲，
你还会点燃世界的目光。
你把多少长江水，
引向无边无际的大海，
你为多少远航巨轮，
乘风破浪，鸣笛启航……
上海，上海，
我永远为你纵情歌唱！



“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 窦忠秋
(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5·6期抗疫专刊 总第417期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

上海,上海 吴振兴 (1)

党政之声

中共中央政治局常务委员会召开会议分析当前新冠肺炎疫情防控形势研究部署抓紧抓实疫情防控重点工作 (4)

本期专稿

中共中央办公厅印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》 (5)

倍加努力、真抓实干 全力以赴落实好全年老干部工作任务 (6)

上海市老干部工作推进会暨学习贯彻《意见》培训会召开

..... 市委老干部局综合调研处 (7)

全市广大离退休干部学习热议中央政治局会议精神 (9)

坚定必胜信念,助力打赢大上海保卫战
..... (12)

上海905名“老书记”重返“火线”,担当社区“主心骨” 张骏 (13)

初心不改,起而行之 上海市离退休干部做疫情防控的守“沪”者 (15)

老骥伏枥,齐心守“沪” 上海市离退休党员干部同心抗疫的故事 (19)

云端守“沪”,演绎数字化 幸福“晚霞”生活“四重奏” 发挥作用指导处 (23)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

我支援陆家嘴街道抗疫工作

..... 徐 雯 (27)

做一颗申城疫情防控的“螺丝钉”

..... 刘凤林 (29)

金秋风采

“大上海保卫战”抗疫组画

..... 李荣光画 (31)

敢于担当的逆行者 乔建忠 (32)

能文能武的徐团长 罗克平 (34)

续写“战疫日记” 缪 迅 (35)

当了一回“大白” 沈顺南 (36)

退休支部书记的战“疫”日记

..... 楼永坚 (37)

抢任的新楼长 金永发 (38)

情满人间

病毒无情人有情 蔡 理 (40)

“五一”感慨 范永祥 (41)

疫情凸显邻里情 徐建东 (42)

“约谈” 唐红宝 (43)

说说我身边的活雷锋 钱 渊 (44)

一条杠 张福生 (45)

女儿甘当志愿者 王士斐 (46)

邻里情 吴万根 (47)

“二人剃” 谈永敏 (48)

下楼记 苏忠能 (49)

飞走的鸭子又飞了回来 刘建国 (50)

上海阳台

喝着“三汤”迎曙光 任炽越 (51)

抗疫蔬菜之“四大金刚” 周彭庚 (52)

跟着网红学做煎饼 谭同政 (52)

五月的蔷薇 唐红宝 (53)

勋章花开 廖新亚 (54)

足不出户的“七动”经 罗克平 (55)

艺林漫步 江日兴等 (56)

封面：齐心守“沪”

陈拥军 摄

封二：图文传真

封三：静安区老干部作品选

封底：满山开遍映山红

周文静 摄

中共中央政治局常务委员会召开会议 分析当前新冠肺炎疫情防控形势 研究部署抓紧抓实疫情防控重点工作

中共中央政治局常务委员会5月5日召开会议，分析当前新冠肺炎疫情防控形势，研究部署抓紧抓实疫情防控重点工作。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。

会议指出，新冠肺炎疫情发生以来，我们坚持人民至上、生命至上，坚持外防输入、内防反弹，坚持动态清零，因时因势不断调整防控措施，疫情防控取得重大战略成果。今年3月以来，经过全国上下勠力同心、并肩作战，我们经受住了武汉保卫战以来最为严峻的防控考验，取得了阶段性成效。实践证明，我们的防控方针是由党的性质和宗旨决定的，我们的防控政策是经得起历史检验的，我们的防控措施是科学有效的。我们打赢了武汉保卫战，也一定能够打赢大上海保卫战。

会议强调，目前全球疫

情仍处于高位，病毒还在不断变异，疫情的最终走向还存在很大不确定性，远没有到可以松口气、歇歇脚的时候。我国是人口大国，老龄人口多，地区发展不平衡，医疗资源总量不足，放松防控势必造成大规模人群感染、出现大量重症和病亡，经济社会发展和人民生命安全、身体健康将受到严重影响。要深刻、完整、全面认识党中央确定的疫情防控方针政策，坚决克服认识不足、准备不足、工作不足等问题，坚决克服轻视、无所谓、自以为是等思想，始终保持清醒头脑，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，坚决同一切歪曲、怀疑、否定我国防疫方针政策的言行作斗争。

会议指出，坚持就是胜利。当前，疫情防控工作正处于“逆水行舟、不进则退”的关键时期和吃劲阶段，各级党委和政府要坚定信心，深刻认识抗疫斗争的

复杂性和艰巨性，坚决落实党中央决策部署，充分发扬斗争精神，坚决筑牢疫情防控屏障，坚决巩固住来之不易的疫情防控成果，做到守土有责、守土尽责。

会议强调，要加快局部聚集性疫情处置，应检尽检、应隔尽隔、应收尽收、应治尽治，协调联动核酸检测、流调、隔离转运和社区管控等重点环节，确保感染者和风险人群及时排查出、管控住。要加强防控能力建设，强化区域协防、省内统筹，把防控的人力物资装备足备齐，做好疫情应对准备。要及时完善防控措施，加大对病毒变异的研究和防范力度，不搞简单化、一刀切，同步做好群众基本生活保障和生活物资供应，保障好群众看病就医需求。要从严格落实常态化疫情防控举措，外防输入要把人、物、环境同防要求贯彻到位，压实行业责任和单位责任。要紧紧依靠人民群众打好人民战争，



加强信息发布，主动回应社会关切，引导广大群众增强责任意识、自我防护意识，自觉承担防控责任和义务，落实个人、家庭等日常防护措施，推进加强免疫接种工作，筑牢群防群控防线。

会议指出，各级党委、政府和社会各方面要把思想和行动统一到党中央决策部署上来，自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，全面动员、全面部署，以时不我待的精神、分秒必争的行动抓实抓细疫情防控各项工作。各级党组织和广大党员、干部要继续冲锋在前、顽强拼搏，发挥战斗堡垒和先锋模范作用。对在抗疫斗争中涌现出来的先进典型和先进事迹，要加以宣传报道，以激励广大干部群众坚定信心、同舟共济、团结一心做好抗疫工作。

《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》 中共中央办公厅印发

近日，中共中央办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《意见》强调，离退休干部是党和国家的宝贵财富，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。老干部工作在我们党的工作中具有特殊重要的地位，是中国共产党党的建设一个特色。加强新时代离退休干部党的建设，对于贯彻落实全面从严治党战略方针、深入推进新时代党的建设新的伟大工程，更好地把广大离退休干部团结凝聚在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命，积极为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量，具有重要意义。

《意见》指出，要强化政治引领，组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论，自觉践行习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，确保离退休干部党员继续听党话、跟党走。要强化组织功能，扩大组织覆盖，严格组织生活，以“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”为标准，开展创建示范党支部活动，进一步把离退休干部党员组织凝聚起来。要强化管理监督，加强日常管理，要求离退休干部党员特别是担任过领导职务的干部党员严守有关纪律规矩，进一步增强离退休干部党员的党性观念和党纪意识。要强化激励关怀，加强宣传表彰，做好服务工作，充分发挥离退休干部党员的政治优势、经验优势、威望优势，围绕坚持党的全面领导、弘扬伟大建党精神、讲好党的百年奋斗重大成就和历史经验的故事、推动高质量发展、加强基层治理、践行社会主义核心价值观、积极参加关心下一代工作等方面，组织引导离退休干部党员为党和国家事业作出新贡献。

《意见》强调，要强化组织领导，落实工作责任，建强工作队伍，完善基础保障，积极开拓创新，为扎实做好离退休干部党的建设提供有力保障。强调各级党委（党组）要切实履行离退休干部党建工作主体责任，党委（党组）书记要履行第一责任人职责，健全离退休干部党建工作有效运行机制、经费保障机制，配齐配强工作力量，推进离退休干部党建工作信息化、精准化、规范化，不断增强离退休干部党建工作的时代性、针对性、实效性，以党建引领推动新时代离退休干部工作高质量发展。



倍加努力、真抓实干 全力以赴落实好全年老干部工作任务

6月1日，市委老干部局召开局务扩大会议，传达学习贯彻市委李强书记在统筹疫情防控和经济社会发展工作会议上的重要讲话精神 and 部署安排，以时不我待的精神、分秒必争的行动，奋力跑出工作加速度，全力做好全年老干部工作。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并讲话，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣参加会议，副局长、机关党委书记包龙根就做好局机关及局属事业单位常态化疫情防控工作明确具体要求，副局长窦忠秋、二级巡视员王欢平及局各处室、局属事业单位负责同志参加会议。

会议指出，面对疫情防控大战大考，全市老干部工作部门在市委坚强领导下，用心担当、用情守“沪”，努力把使命和责任扛在肩上，发挥离退休干部党组织政治功能，加强党建引领，团结凝聚广大离退休干部坚定必胜的信念，发扬守望相助、共克时艰的奉献精神，组织动员广大离退休干部自觉做党的决策部署的坚定执行者，疫情防控的积极行动者和社会舆论的正确引导者。努力把党的关心关爱送到老同志的心坎上，第一时间就疫情期间老同志在急诊救治、医疗保障、就医配药、生活物资保供等可能发生的问题，制定应急保障预案、关爱服务手册和落实举措，开设全天候24小时关爱服务热线，及时化解急难愁盼问题。努力运用信息化载体平台，多次组织线上报告会，每天通过“上海老干部”微信公众号等官微矩阵，发布中央、市委最新部署要求，加强正面引导，回应老同志关切。全市离退休干部党支部开展线上专题组织生活会，认真学习贯彻

习近平总书记重要讲话精神和市委部署要求。开设“宅家云课堂”和精品课程系列，近70万人次老同志在线参加学习；与抖音、趣头条等联手上线“战疫助老”专题，组织老同志用图文、短视频等记录抗疫故事、畅谈战疫体会、宣传感人事迹，已推送作品和视频300多个，网上浏览人次超过200万。

大家表示，风雨来袭时同舟共济，大战大考方显政治本色和榜样力量。许多老同志彰显的政治站位、特殊担当和大爱精神让老干部工作者深受感动、倍感敬意。向在这场大上海保卫战中勇担政治责任，保持政治定力，敢于亮剑的老同志致敬；向关键时刻展现独特优势和老党员先锋模范作用，凝聚众志成城强大合力的老同志学习；向身体力行参与疫情防控志愿服务，传递正能量，共渡难关、守望相助、无私奉献的老同志表示衷心感谢；向心志弥坚、彰显亮节、同心守“沪”的广大离退休干部表示诚挚慰问和亲切问候。

会议要求，下一步要深入学习贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，强化政治性是本质属性、服务性是基本属性的工作理念。以政治建设为根本，组织引导广大离退休干部坚定政治信仰，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。以思想建设为基础，加深对新时代党的创新理论的理解把握，从党的百年奋斗历程中汲取智慧和力量。以党支部建设为重点，继续探索在老同志集中居住地、活动学习场所、志愿服务组织和社团组织中建立基层党组织或临时党组织，确保党组织全面有效覆盖，使每个离退



休干部党员都纳入到组织体系中来，并向全体离退休干部延伸。以遵守纪律为底线，对老同志的信任和尊重，不能代替必要的教育引导和监督管理。以发挥作用为着力点，注重典型引路、示范带动，引导老同志量力而行、发光发热。按照党建引领、发挥作用、服务管理和自身建设协同推进的思路，努力把党的政治优势、组织优势和密切联系群众的优势转化为推动老干部工作高质量发展的优势，更好汇聚强大合力，为全市统筹疫情防控和经济社会发展做出老同志的新贡献。

会议强调，认真落实中央、市委决策部署，继续毫不动摇坚持“动态清零”总方针，倍加珍惜来之不易的大上海保卫战重大阶段性成果，倍加努力配合做好常态化疫情防控，倍加用心用情、精准精细做好老干部工作。以等不起、慢不得、坐不住的紧迫感、使命感，自觉扛起重要政治责任，突出问题导向，坚持守正创新，更好彰显党建特色和制度优越性。积极传承党的光荣传统和宝贵经验，大力营造重整行装再出发，昂扬向上、见贤思齐、奋发进取的浓厚氛围；大力加强老干部工作队伍建设，铆足干劲，比学赶超，比精神状态、比工作业绩、比实际效果，努力形成心齐气顺劲足的干事创业良好环境。

会上，政治待遇处、生活待遇处和市老干部活动中心负责同志分别就加强离退休干部队伍政治建设、帮助老同志排忧解难和做好援沪医疗队服务保障等相关工作作交流发言。

为贯彻落实全市老干部工作“双先”表彰大会暨2022年老干部工作会议精神、线上省区市老干部局长培训班精神，重点抓好《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称“意见”）的贯彻落实，统筹推进全市老干部工作各项任务，6

月14日上午，市委老干部局以电视电话会议形式召开2022年上海市老干部工作推进会暨学习贯彻《意见》培训会。

市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并作总结讲话。市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根，副局长龚怡、窦忠秋，二级巡视员王欢平和局机关各处室、局属事业单位正副处长（主任），以及各区委老干部局领导班子成员，大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人同志参加会议。

杨佳瑛指出，习近平总书记对老干部工作作出重要指示，高度评价老干部在我们党百年奋斗历程中的历史功绩和重要作用，深刻阐明做好新时代老干部工作的政治责任和光荣使命，为做好新时代老干部工作指路引航。市委李强书记要求再接再厉做好老干部工作，对老干部工作队伍建设提出

更高标准。我们要提高政治站位、强化责任担当，在学深悟透中央、市委重要精神和部署要求中把牢前进方向，明确新时代赋予老干部工作的重要职责使命，擦亮老干部工作部门奋斗底色，以时不我待、只争朝夕的工作干劲，抓紧抓实《意见》的贯彻落实，全力跑出工作加速度，切实把中央、市委重要精神和市委组织部具体指导意见转化为老干部工作成效。

杨佳瑛强调，深刻领会老干部工作本质属性新

上海市老干部工作推进会暨学习贯彻《意见》培训会召开

□ 市委老干部局综合调研处



要义，树牢政治性是老干部工作根本属性的工作理念，通过全面加强新时代离退休干部党的建设，促进广大老同志永葆政治本色、保持光荣传统、永远与党同心同德。深刻领会老干部工作主责主业新任务，牢记做好离退休干部党建工作是职责所在、使命所系，切实把每个离退休干部党员都纳入到组织体系之中，提高组织力，自觉把坚持和加强党的全面领导贯穿到老干部工作的全过程各方面。深刻领会老干部工作基本属性新内涵，强化服务性是老干部工作基本属性，及时把党的关怀送到老同志心坎上，并使之更好服务于党的政治路线和中心工作，服务于全面加强离退休干部党的建设，服务于发挥老同志的优势作用，服务于广大离退休干部安享幸福晚年。深刻领会老干部工作队伍建设新期待，自觉培养政治上绝对可靠、对党绝对忠诚的政治品格，不断增强与老干部工作岗位职责相匹配相适应的政治能力，以全面过硬的素质，努力提升老干部工作质量水平。

杨佳瑛要求，以贯彻落实《意见》为工作主线，按照党建引领、发挥作用、服务管理和自身建设协调推进的工作思路，切实将《意见》的任务要求逐条逐项化为具有上海特点的务实举措。以党建引领为引擎，注重把党的政治优势、组织优势和密切联系群众优势转化为推动老干部工作高质量发展的优势。彰显离退休干部党组织、老干部大学等线上线下阵地平台作用，健全完善多层次、全覆盖的通报会报告会制度，把党和政府的声音及时传递给老同志。加强示范党支部创建，有效增强社区离退休干部之家功能，创新离退休干部党组织活动方式。以服务管理为主要抓手，注重把教育引导、管理监督和组织关怀融入日常、抓在经常。发挥离退休干部党组织思想引导、组织动员、落实待遇、关怀慰问和管理监督职能。及时回应老同志新需求，不断满足老同志新期待。以作用发挥为价值追求，注重通过有序组织、积极引导和激励表彰示范带动更多老同志为党

和人民事业增添正能量。努力把发挥作用与志愿服务、老有所为与老有所养、组织关怀与激励表彰有机结合起来，建立健全离退休干部困难帮扶机制，宣传表彰老同志先进典型。以自身建设为保障，注重通过加强组织领导、建强工作队伍、信息技术赋能更好提升本市离退休干部党建质量和水平。以“时时放心不下”的责任感、紧迫感，努力打造一支高素质、专业化老干部工作队伍。探索“互联网+党建”新模式，推动信息化建设与离退休干部党建工作深度融合。以年度课题调研为抓手，着力破解难题。不断提高将离退休干部党建工作作为主责主业一体谋划、一体推进的组织功能和执行力。

会上，市委老干部局分管领导分别对相关工作进行部署。包龙根就加强离退休干部关心关爱，认真落实好生活待遇相关政策，切实发挥信访工作在倾听诉求、排忧解难、疏导情绪等方面的作用，继续加大共同体的建设力度等提出要求。龚怡明确要加强离退休干部政治建设，组织好党的创新理论学习，持续推进示范党支部创建，丰富“五心之家”功能载体和工作方式，为老同志继续发光发热、释放正能量搭建平台、创造条件。窦忠秋围绕加强全市面上课题调研工作，注重调研成果转化落地，强化“内容为王”理念、做优传播平台以进一步做好新闻宣传工作等方面作了布置。

会上，宝山区委组织部副部长、老干部局局长朱显武，奉贤区委组织部副部长、老干部局局长王萍，市级机关工作党委老干部工作部部长王红分别围绕“认识再提高，责任再落实，以高水平离退休干部党建引领老干部工作高质量发展”“落实‘六个一’制度，强化干部退休管理服务”“加强党建引领，助力人民城市建设”主题进行发言，交流了强化党建工作责任启动《意见》学习贯彻落实，做好干部荣誉退休工作以及融入社区离退休干部党建等方面的经验做法和主要成效。（执笔：付颖）



全市广大离退休干部 学习热议中央政治局会议精神

5月5日，习近平总书记主持召开中共中央政治局常务委员会，并作重要讲话。会议分析当前新冠肺炎疫情防控形势，研究部署抓紧抓实疫情防控重点工作。当天，市委常委会举行扩大会议，传达学习贯彻会议精神，明确工作要求。5月6日晚，市委、市政府召开坚决打赢大上海保卫战动员大会，进一步统一思想认识，细化目标任务，压紧压实责任。

5月6日晚，市委老干部局举行中心组学习会，及时传达学习中央、市委重要会议精神。全市老干部系统各级党组织和广大离退休干部、老干部工作者第一时间学习热议中央、市委精神，大家纷纷表示，习近平总书记重要讲话统揽全局、切中要害，为夺取疫情防控攻坚战最终胜利提供了根本遵循、强大信心和力量源泉。在上海疫情防控关键阶段，更要深刻、完整、全面认识党中央确定的疫情防控方针政策，坚决把思想和行动统一到中央、市委的决策部署上来，始终保持清醒头脑，凝聚共同抗疫的强大合力，拿出不一般的信心和决心，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，充分发扬斗争精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，积极发挥老干部、老党员独特的政治优势、经验优势、威望优势，以时不

我待的精神、分秒必争的行动，当好中央市委精神宣传员，做好疫情防控模范参与者，勇当战疫最终胜利战斗员，同心协力，坚决打赢大上海保卫战。

坚定必胜信心，当好中央市委精神宣传员

广大离退休干部、老干部工作者一致表示，实践证明，我们的防控政策是经得起历史检验的，是科学有效的。我们要坚决落实党中央决策部署，在疫情防控关键阶段，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和中央市委决策部署上来，坚定必胜信心，在居住社区、微信群、朋友圈等场所和平台主动发声，积极宣讲好中央、市委精神，形成“上下同欲者胜、同舟共济者成”的强大合力。

虹口区委党校退休干部党支部书记王志远、区法院退休干部第二党支部书记竺平、区委老干部局网宣队员苏忠能、区委老干部局讲师团成员张志刚、四川北路街道离退休第二党支部书记刘军等老同志表示，学习了中央政治局常委会会议、市委常委会会议精神，更坚定了我们战胜疫情的必胜信心。作为退休老同志，我们不仅要提高政治站位，正确理解中央、市委一系列抗疫政策与措施，拥护动态清零总方针，强化责任担当，



更要当好宣传员，主动发正声、弘扬正能量，把中央、市委精神宣传好，与党中央在政治上行动上保持一致，敢于与谣言和不良言论作斗争，团结带领家人和群众，积极行动，主动参与，认真配合、落实好疫情防控各项措施，为早日打赢大上海保卫战贡献自己的力量。

长宁区离退休干部网宣员赵金芳表示，一场突然袭来的疫情，给我们的生活带来不便和影响，但是我们凭着党和政府的关心、街道居委的努力、居民群众的配合，战胜了一个又一个困难。如今，决战时刻到了。此时此刻，我们听到了党的声音，党中央作出了重要决策。市委连夜召开大会，发出了坚决打赢大上海保卫战的动员令。回想我们一路走来的抗疫路程，我相信这次攻坚战必将取得完胜。但是，攻坚战不会一蹴而就，稍有不慎就会功亏一篑。所以，在这关键时刻，作为退休干部、共产党员，我们要积极发挥带头作用，主动宣传党中央的指示精神，形成团结一致共克时艰的良好社会氛围。要弘扬严密细致的抗疫精神，带动家人、邻居，配合做好各项攻坚防范措施。只要我们大家齐心努力，再小的作用，再微弱的光，终会汇成强大的力量，赢得最后的胜利！

宝山区局级退休干部、区府办退休党支部书记孙晓风表示，在上海疫情防控的关键时期，习近平总书记重要讲话为众志成城打赢大上海保卫战坚定了信心、指明了方向。我们支部的老党员一致表示，会切实把思想和行动统一到党中央和市委决策部署上来，坚定必胜信心决心，坚持“动态清零”总方针不犹豫不动摇，在思想上高度重视，积极发挥离退休党员干部的独特优势，凝聚、吸引、带动身边党员群众，把攻坚任务进行到底，加快实现社会面动态清零目标，为打赢这场大仗硬仗贡献自己的微薄之力。

落实工作部署，做好疫情防控模范参与者

广大离退休干部、老干部工作者一致表示，要切实领悟习近平总书记重要讲话精神，在社区等抗疫一线带头落实防疫政策，做疫情防控模范参与者，带动周边群众主动参与和服从防疫工作安排，为拔点攻坚、创建“无疫小区”作出应有贡献，坚决巩固住来之不易的疫情防控成果。

虹口区政协原副主席彭淑妥、区政协原副主席陈理春、区商务委退休干部第二党支部书记裘汉信、区文旅局退休党支部党员张乐竺、区民政局机关退休党支部书记朱永昌等老同志谈到，抗击疫情、攻坚克难是当前的重要任务，我们强烈地感到，习近平总书记的重要精神是发起总攻、决战决胜的集结号冲锋令，我们虽已退休，但仍要保持党员本色，以身作则，提高防疫意识，自觉承担防控责任和义务，遵守防控规定，坚决做到足不出户，宅家防控，认真做好核酸检测和抗原自测，配合社区居委楼栋做好防疫各项工作，做好个人防护和家庭防护，自觉加强慢病健康管理，提高自身免疫力。我们坚信在党中央坚强领导下，在市委、区委的直接指挥下，在兄弟省市的支援与帮助下，全市人民只要闻令而动，尽锐出战，决战决胜，我们上海人民一定能打赢这场大上海保卫战。

长宁区周家桥街道退休干部党支部书记宋素珍谈到，这波疫情发生以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导、全国人民的大力支援下，上海经受住了最为严峻的挑战，取得了阶段性成效。现在正是疫情防控的关键时期，是发起总攻决战的时刻，我们要充分发挥离退休老同志、老党员的独特优势，以身作则，在遵守防控规定、认真做好核酸检测和抗原自测的同时，尽可能多地配合社区居委做好相关防疫工作，带动周边群众齐心战疫。虽然当前防控任务还很艰巨，



只要我们上下齐心，同舟共济，我们就有信心有底气一定能取得最终胜利。

宝山区人社局退休二支部书记禹粉荣、区公安分局离退休第二党支部书记顾清、吴淞街道离退休支部书记梅志英等老同志谈到，党中央在抗疫的关键时刻召开的政治局常委会，专题研究部署抗疫工作，为我们下一步的抗疫工作指明了方向。在这关键时刻，我们一定要听从党中央号令，听从上海市委，市政府的指挥，绝不能松懈。作为我们退休的老同志，虽然不能奋战在抗疫第一线，但会带头做好表率，深刻认识抗疫斗争的复杂性和艰巨性，坚决贯彻落实党中央决策部署，充分发扬斗争精神，团结周边的老党员、老同志，带领身边群众，把大家的思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署上，不听谣、不信谣、不传播政治性负面言论，不随意转发未经证实的信息，要用自己的言行传播正能量，坚决支持“动态清零”总方针不动摇，积极配合各项防疫措施，并力所能及地做好支持服务工作，坚决筑牢疫情防控屏障，坚决巩固住来之不易的疫情防控成果。我们坚信，只要我们众志成城，同心抗疫，只要我们措施有力，防控到位，就一定能取得抗疫的全面胜利。

发挥自身优势，勇当战疫胜利战斗员

广大离退休干部、老干部工作者一致表示，要充分发挥老干部工作系统和离退休老同志、老党员的独特优势，在做好自身防护的前提下，积极参与疫情防控志愿服务工作，勇上一线，勇打头阵，勇当战疫胜利战斗员，筑牢群防群控防线，紧紧依靠群众打好人民战争。

虹口区公安分局离退休第一党支部书记金惠秋感到，在抗疫“清零”的关键时刻，党中央审时度势，召开政治局常委会，作出了重要决策。全市各级党组织，认真学习领会政治局常委会精神，把思想和行动统一到

习近平总书记的最新重要指示上来。组织有号召，我们离退休党员也要有行动，我们要继续发挥共产党员的模范作用，带头宣传，鼓气鼓劲；以身作则，尽己所能，继续在小区、楼栋参与志愿服务，大家团结一心，再加一把劲，一定能迎来抗疫胜利的曙光。

长宁区机关退管会四支部书记周华感到，习近平总书记的重要讲话，为打好新冠防控这场大上海保卫战发出了动员令，吹响了进军号。作为一名入党37年的党员，虽然从岗位上退休了，但党员身份永不退休，理应身体力行，积极参与。要履行好支部书记职责，组织大家通过在线学习平台，认真学习好中央市委的精神和决策部署，统一思想、坚定信心。主动向社区报到、当好防疫志愿者，配合社区完成好各项防控任务，积极建言献策，做好向社区居民的宣传解释工作。带头做好个人防范、家庭防范，配合楼组长做好楼栋封控管控防范措施，主动关爱帮助楼栋里行动不便的老人，帮助他们做好抗原测试，代购生活必需品，解决配药难题等，努力尽责，为打赢大上海保卫战贡献力量。

宝山区区政协机关办公室第二党支部书记金林兴感到，习近平总书记和党中央十分关心上海的战疫工作，中央政治局专门召开会议研究部署上海的战疫工作，提出了具体要求。这是党中央对上海人民的殷切希望，也是向上海人民发出的新的战斗号令。面对上海前所未遇的重大疫情，我们支部老党员纷纷表示，要坚决遵照党中央要求，齐心协力，密切配合，积极支持，努力投入到上海战疫中。要牢记党员宗旨和责任，经受战疫的考验，认真当好志愿者，做好落实党和政府政策的排头兵，争当群众的贴心人、核酸检测的举牌人、参与物资发放的热心人、送药送团购的勤快人、为志愿者和居民鼓劲的加油人、为社区工作者助力的支持者，为夺取上海战疫的全面胜利作出应有贡献！



坚定必胜信念，助力打赢大上海保卫战

——市委老干部局举行中心组学习会

5月6日，市委老干部局举行中心组学习会，传达学习贯彻习近平总书记在中央政治局常委会上的重要讲话精神、李强书记在市委常委会扩大会议上的部署要求和中组部举办的线上省区市老干部局长培训班精神，认真开展学习研讨，深入研究务实举措，着力发挥老同志政治优势和老干部工作特色，助力打赢大上海保卫战。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议，副局长包龙根、龚怡、窦忠秋等参加学习。

大家指出，习近平总书记重要讲话为我们在疫情防控的关键时期和吃劲阶段突破攻坚、决战疫情发出了“冲锋号”和“动员令”，对我们打赢大上海保卫战提供了行动指南和根本遵循，深受鼓舞和激励鞭策。要进一步把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和中央、市委决策部署上来。及时组织全市各级离退休干部党组织、离退休干部党员和老干部工作者认真学习领会，从政治和全局的高度充分认识打赢大上海保卫战的重要性，深刻、完整、全面理解和把握党中央确定的疫情防控方针政策，把毫不动摇坚持“动态清零”总方针作为忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的试金石，自觉在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，以坚定的信心、必胜的信念和时不我待的精神，不折不扣响应中央号令和市委要求，抓实抓细老干部工作系统疫情防控各项任务。

大家认为，要进一步把工作重心和力量

落实到攻坚克难战疫上来。发扬守望相助、共克时艰、服务奉献的好传统好做法，发挥群防群控强大合力和用心用情、团结协作的工作作风，继续主动作为，积极为高龄、独居老同志排忧解难，搭建关爱服务热线、工作平台和结对互助制度，把党的关怀送到老同志心坎上。组织线上形势报告会、政策咨询等帮助老同志及时知情知政、释疑解惑，助力打好疫情防控的人民战争，努力做到温暖人心、凝聚人心、赢得人心。

大家表示，要进一步把作用和优势体现到助力疫情防控决战决胜上来。发挥“互联网+党建”作用，强化政治思想引领，开展线上专题组织生活会，动员引导广大离退休干部深入学习贯彻中央、市委精神，积极主动在社区、在微信群、朋友圈等发声发文，传播正能量、传递好声音，形成“上下同欲者胜，同舟共济者成”的生动局面；发挥政治、经验和威望优势，带头落实好疫情防控各项举措，力所能及参加志愿行动；发扬斗争精神，对一切歪曲和否定我国疫情防控政策的言行敢于亮剑，对各种谣言坚决做到不转发、不传播，主动发声、澄清事实，努力做到“人人响应、人人参与、人人自律”。要广为宣传和表彰激励老干部、老党员和老干部工作者在疫情防控大仗硬仗中涌现出来的先进典型和感人事迹，发挥老党员的先锋模范、示范引领作用和党支部战斗堡垒作用，助力全市上下排除万难、冲锋攻坚，全力以赴打赢大上海保卫战。



上海905名“老书记” 重返“火线”， 担当社区“主心骨”

□ 张 骏

上海战疫关键时刻，65岁的杨兆顺回到了曾经工作二十多年的地方，带着他年轻的“徒弟”们，战斗在社区抗疫一线。

67岁的梁慧丽，背着行囊进驻莲花公寓居委会，每天和居委干部同吃同住。“大家都不要怕，要守护好阵地。”她带头，把“家”安在了阵地上。

同样是“50后”的尚艳华，在外出途中听说小区封控，当即回到梅陇三村。一张长条桌、一把椅子，她在居委会厅堂间守了两个多月，回应居民各种难题。

疫情发生以来，全市905名已退休的居村党组织书记纷纷选择逆行、重返“火线”，全力投入拔点攻坚、无疫小区创建、常态化核酸检测点建设工作。他们日夜奋战在社区一线抗疫岗位上，担当“主心骨”、做好“老带新”，用自己的多年经验，指导年轻社区工作者应对这场没有硝烟的战争。

逆行：“放心不下这里的居民”

汤国祥今年62岁，退休前是老西门街道小桃园居民区党总支书记。

“老城厢旧里生活条件差，防控难度更大，不知老同事、老朋友都还好吗……”正当汤国祥牵肠挂肚时，他接到了疫情防控指挥部的电话。二话不说，老汤马上答应帮忙，“现在就过去”。

回到社区，汤国祥总是耐心为居民解决各种难题。物资发放时，他帮忙设计最优路线；需要配药时，他和同事仔细记录居民需

求，将药名和数量一一登记，再由街道相关部门协调社区医院配药送药；遇到突发状况时，他总是第一时间冲在最前面：“吵架解决不了任何问题，冷静下来好好说，我们一起想办法解决……”

即使穿着大白服上门，也有不少居民认出了汤国祥。居民问他为何回来，他总是笑呵呵地说：“现在是大家最难的时候，我陪着大家一起共渡难关。”

“我放心不下这里的居民，想和他们并肩战斗。”4月下旬，浦江茗园居民区书记和社工发生涉阳情况，物业人员也涉阳并全部转运离开。浦江茗园原党支部书记杨丽红临危受命，4月27日带着行李到居民区报到。老书记的到来，让小区居民感觉社区抗疫有了“主心骨”。杨丽红带头到封控楼协助医生核酸采样，运送物资、分发抗原试剂、消毒消杀、关爱弱势群体，不计得失、不畏风险的作风，让许多志愿者愿意跟着她干，小区管理慢慢有序起来。

坚守：“有问题就来找我们”

回来梅陇三村第一天，尚艳华特意在小区里走了一圈，像以往工作时一样，和居民们打招呼，请大家“有问题就来找我们”。一路走一路招募志愿者，还未走完一圈，就已经有三十多位居民报名志愿者。

面对6000余名居民的社区体量，尚艳华与居民区现任“新书记”陈新垠同进同出、并肩作战。她发挥“老书记”群众工作



经验优势，通过“线上+线下”发布招募令，迅速组建以200余位年轻人为主的志愿服务团队，发动社区内20余位有医护专业背景的居民提供线上助医和线下咨询。

安顿好家里的事务后，60多岁的四川北路街道邢长居民区原党总支书记柏年麟每天赶到社区报到，协助居民区党总支做社区党员、在职党员、志愿者的组织动员。

辖区虹叶花苑小区疫情反复时，柏年麟主动要求前往封控楼栋，一层层、一户户协助医务人员核酸采样。在他协调下，小区业委会、物业公司等积极行动起来，形成抗疫合力。未料，柏年麟在此期间感染了病毒。他致电居民区党总支书记康琳：“小康书记，不好意思，我暂时不能和你并肩作战了，这次的核酸结果显示我是阳性。”这位“老班长”虽转运离开社区，仍一直鼓励战友们“守好阵地”。

何顺良是金山区吕巷镇马新村原党支部书记，退休后又成了村里的小队长。防疫期间，他主动请战一线，变身防疫志愿者。

何顺良每天穿梭在乡间小道上，帮村民们将诉求传达给村委会，帮需要配药的村民将病历本拿到村里。村里的独居老人，他一直放在心上，不仅将情况反映给村里，还主动关心老人的衣食起居。不仅如此，他还动员女儿一起参加志愿服务，父女二人一起奋战抗疫一线。何顺良说：“退休不褪色。有一份力就出一份力，有一份能就尽一份能。”

榜样：“师父来了，心就定了”

这些逆行社区的退休老书记，很多都是“老书记工作室”的“老法师”，指导年轻社区工作者带领社区开展自治。

“师父来了，心就定了。”不少年轻书记坦言，面临这样一场突如其来的硬仗，他们心里没底。“老书记的坐镇不仅稳定民心，也为许多难以解决的问题提供了可操作的方法。”

退休居民区书记张雅玉是老书记工作室

的领衔人。疫情发生后，张雅玉的身影每天都会出现在所居住的小区，安抚居民情绪，维护小区安定。她向居民区党组织提出建立临时党支部，带领楼道内6名党员开展志愿服务。

“起初，我也担心这些初出茅庐的年轻人扛不住，但一场场硬仗打下来，年轻人有想法有干劲，慢慢成长起来了。”张雅玉一直很关心年轻书记，写信为他们加油鼓劲，并在微信群里经常关心年轻书记。她说，年轻书记慢慢摸索出自己的“方法论”，从核酸检测到物资保障供应、医疗急救，因地制宜找出了不少好用管用的方法。

有着38年党龄的老书记杜清龙，是古美书记工作室导师。他主动请缨，参与党群服务中心核酸检测点志愿工作。后来，平阳五村居委会受疫情影响难以正常运作，杜清龙挺身而出，运用多年积累的丰富社区工作经验，全力维持居委会正常运作。杜清龙坚持每天巡视小区，第一时间发现解决问题；坚持冲锋在前，带头身穿大白，上门核酸采样；始终心系群众，为瘫痪在床老人送去温暖。

从居民区书记岗位上退休的唐翠莲，3月底重返“火线”，担任五龙居民区疫情防控临时党支部“第二书记”，配合居民区党总支书记开展工作。一到岗，对于居民区工作驾轻就熟的她迅速进入角色，第一时间摸清辖区内几个小区的户数、人数，记下楼栋平面图，统计社区党员信息，掌握特殊人群名单和家庭状况等。

“工作结束，我们会在一起总结经验，相互学习，取长补短。”唐翠莲说，社区抗疫最重要的是团结社区群众，党员要冲锋在前，想方设法帮助群众解决问题、克服困难。面对居民需求，唐翠莲招募动员党员志愿者，短短几天就招募集结了一支包括近80名党员、100余名群众组成的志愿者队伍，将党员志愿者力量凝聚到社区抗疫工作中来，更好地为居民提供相关服务。



初心不改，起而行之 上海市离退休干部做疫情防控的守“沪”者



三月以来，面对突如其来的疫情“倒春寒”，上海市老干部工作系统和广大离退休干部牢记习近平总书记的嘱托，按照市委有关决策部署，闻令而动，挺身而出，主动作为，把疫情防控作为践行初心使命、弘扬伟大建党精神的主战场，用满腔热忱和独特优势同时间赛跑、与病毒较量，积极协助所在街镇、居村以及封控区域做好排查登记、测温验码、核酸检测、秩序引导、防疫宣传等志愿服务工作，为守护人民群众的生命安全和身体健康发挥余热、贡献力量。

突出政治引领，坚定必胜信心

“坚持到底就是胜利！”“要始终坚持人民至上、生命至上！”习近平总书记在中央政治局常委会会议上的重要讲话精神传来，市委老干部局第一时间组织学习，把防疫工作作为当前重要政治任务、头等大事，坚决助力打赢疫情防控阻击战。同时，坚决贯彻落实中央、市委有关疫情防控决策部署和市委组织部要求，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。

3月16日，市委老干部局向全市各级老

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”！》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。

“市委这次提出的新一轮核酸检测通告，我认为措施很果断，上海花了很大的力气、下了很大的决心，一定要打赢这场疫情阻击战。”3月27日，当获悉上海《关于做好全市新一轮核酸筛查工作的通告》精神，长宁区委原书记、区政协原主席李仁杰充满信心地表示。他说：“基层一线、医护人员都很辛苦，我们老同志也要积极配合，带头遵守防疫措施。”

各大口、区老干部局（处）在深入学习和宣传市委、市政府关于疫情防控工作的决策部署同时，根据疫情防控新变化新要求，及时下发通知，明确具体要求。如，杨浦、嘉定、青浦、奉贤、崇明等单位分别以公开信、倡议书的方式，动员和引导广大老同志坚定信心，发挥优势，协同抗疫。基层离退休干部党组织闻令而动、迅即行动，纷纷发出战疫倡议，引导老同志不信谣不传谣，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。

老同志们纷纷表达对抗疫必胜的坚定信心：我们有中央和市委坚强领导、高水平专业队伍、努力工作的一线干部、高素质的市民群众、全国各地的支持，一定能够渡过难关！眼前的困难和压力是暂时的！坚持就是胜利！

弘扬伟大建党精神，彰显责任担当

“如果把疫情防控比作系统工程，每个人就是起着安全防护和保障作用的重要一环。作为老党员、老同志，我们要发扬好先锋模范作用，在守护自身安全的前提下，力所能及保障整个系统‘运转自如’！”

奉贤区启动“银发”工程，排摸动员一批身体状况良好的退休医护人员，充实疫情防控队伍。区卫健委、区中医医院、区奉城医院离退休干部党支部，迅速响应号召，积极宣传发动，招募专业医学志愿者，获得热烈响应，29名退休医护工作者们“披挂上阵”，参与到医院急诊流调工作，奔赴核酸检测采样现场。

奉贤区中医医院退休第二支部支部委员汪智民，退休前是医院外科主任，他带领年轻医护人员，奋战在抗疫检测第一线。3月25日，团队接到紧急任务，对南桥大菜场等六个菜场的全部工作人员进行核酸检测采样，尽管天气寒冷又下暴雨，忙碌得全身出汗内衣湿透，鞋子被淋湿，但他们坚持完成1000多人采样任务。全区封控的3月28日、30日，他带领团队从早忙到晚，顺利完成核酸检测任务。

区奉城医院退休党支部徐水琴、宋伟芳、王京娟、项银芳、顾国娟等退休党员接到号召后，立即报名加入“大白”队伍，在核酸检测采样现场忘我工作，为保障人民生命安全发挥余热。

黄浦区南京东路街道原党工委书记刘美琳，在疫情来袭时，火速集结了一支20余人

的抗原检测志愿者小分队，投入所在居住区黄浦大楼的疫情防控工作，挨家挨户地上门发放试剂盒，并耐心地教居民使用方法。刘美琳曾经是一名部队医务工作者，这已经不是她第一次参与社区防疫志愿工作了。“居委干部人手紧张，黄浦大楼请全权交给我们楼里的志愿者，保证快速、高效完成任务！”她语气坚定，尽显军旅风采。完成了4个楼栋两次抗原检测试剂盒发放之后，她又马不停蹄地带领着志愿者们，主动跟进后续工作：分发爱心菜，准备新一轮核酸检测，为浦西封控后大楼居民的正式核酸检测等各项工作做准备，以无私的忙碌和付出，缓解着居委干部的压力，守护着大楼的安康。

3月12日，浦东新区区委党校退休教师沈飞所居住的小区出现了3例无症状感染者，一时间形势紧张，防疫人手紧缺。当接到居委会电话时，他果断报名，加入了志愿者行列。朋友劝他“还是不做志愿者为好”，沈飞却坚定表示：“我是老党员，我有责任，应当义无反顾，勇往直前！”在上海，像沈飞这样的老同志很多，他们无私付出，坚定坚守着社区安宁、居民平安。

在长宁区，有着50年党龄的退休党员徐荣，加入核酸检测志愿者后，发挥熟悉各种手机APP操作以及英文好的优势，不仅承担了向居民讲解“健康云”使用方法的工作，还熟练地用英文和外国居民沟通，帮助他们完成核酸检测登记。不少年轻志愿者都说：“徐爷爷‘抢了’我们的活！”

市委宣传部机关退休第二党支部退休干部胡国蓓，坚持社区志愿服务近十年。前不久，小区闭环管理两天。胡国蓓不仅根据居民们疑问耐心做好疏导和指导，还挨家挨户送抗原自测试剂盒上门。胡国蓓深有体会地说，自己只是穿了3个小时防护服，头上手上就全是汗，想想那么多抗疫人员日日夜夜工作真不容易啊！

普陀区万里街道“两新”组织党建指导



员傅丽娜、普老悦心读书会谢云等离退休干部骨干，牵头发动所居住小区的离退休老党员组成抗疫志愿服务队，积极发挥模范带头作用，小区门口值守、人户排查登记、重点场所消杀、防控知识宣传，每一个防疫环节，都有他们忙碌的身影。

徐汇区退休干部应建明、严加法、陈佩玲是“乐龄申城·G生活”的志愿者，从去年开始，他们就一直致力于帮助身边的老年人学习使用智能手机，疫情期间，他们发挥特长，主动帮助社区老年人安装“健康云”APP，指导他们用手机进行核酸检测登记、截屏保存、结果查询等，加快了核酸检测速度。杨浦区延吉新村街道退休干部李佩蓉也是“乐龄申城·G生活”的志愿者，她的手机应用特长在帮助居民预约核酸检测二维码时，派上了大用场。她建立了楼组内部互助群，挨家挨户落实二维码预约，还在雨中坚持4小时维持秩序，为高效快速完成相关环节，悉心协助、默默坚守。

静安区退休党员干部钟跃，还未接到社区通知，便主动申请加入疫情防控中，与“大白”们一同投身一线。核酸检测开始前，他挨家挨户敦促居民们参加检测；检测开始了，他又帮助居民们登记和截屏预约码、维持现场秩序；甚至在轮休时，他仍然尽力帮助候场的居民照顾老人与孩子。他总说：“能够做社区志愿者，为社区建设贡献一份力量，是一件多么幸福的事情。”全国离退休干部先进个人魏刚，在疫情防控最吃劲的关键时期，义无反顾地投身到疫情防控第一线，虽然他年近80，还罹患癌症，但是他说：“只要心里装着群众，就会有使不完的干劲儿。”

闵行区外联办离退休干部党支部书记周紫燕，得知小区要全员核酸检测，就第一时间报名参加志愿者。为加快核酸检测速度，她提前学习和熟悉软件，并在核酸检测现场，不厌其烦为居民传授安装健康云和下载

登记码截图的技巧。左邻右舍都夸赞说，阿姨年纪比我们大，却比我们内行。

青浦区人社局离退休干部党支部分书记徐炜良在居住地社区组建抗疫志愿服务队伍并担任队长，帮助社区搭建防疫帐篷，协助做好体温检测、来往登记、维护秩序等工作，与社区干部同心协力、共同抗疫，赢得了社区群众的普遍好评。

基层离退休干部志愿服务组织也纷纷动员老干部志愿者们，深入疫线，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。许多老同志不顾年老体弱，一站就是一整天，顾不上喝水休息，彰显了离退休干部的责任和担当，传递了满满的正能量。

及时发文发声，讲好抗疫故事

抗疫期间，不少离退休干部充分发挥才艺专长，积极开展抗击疫情主题创作，讴歌逆行一线的疫情防控工作，为防控阻击战加油鼓劲，谱写了众志成城、守护家园的“抗疫之歌”。

黄浦区不少离退休干部面对疫情，以笔作枪、以诗言志，用一首首强信念、暖人心、聚民意的诗歌作品致敬白衣天使、点赞逆行英雄、鼓舞全民士气，全力支持配合防疫抗疫工作，以实际行动彰显黄浦老干部的责任与担当。

在广大疾控人员、医务人员、社区工作者忙碌的时候，“春申晚霞”网宣团队成员们宅家即战位，以博文的方式讲述抗疫情况、提出应对倡议、宣传抗疫典型、展示炽热情怀，创作了《“大白”来到身边》《丢掉幻想，决战奥密克戎》《防疫日子心情记录》《我也变身英雄》等一批优秀博文。网宣队员们表示只要这波疫情一天不结束，他们将继续用笔撰写博文，为打赢疫情防控阻击战，为“赶走”奥密克戎，发出好声音，传递正能量。“春花终将绽放，胜利就在前方！”



在疫情防控最吃劲的时刻，中交第三航务工程勘察设计院有限公司离退休党支部书记沈明达，精心创作了散文诗《坚持就是胜利》，充分展示了一名老党员老同志的赤诚之心、感佩之情和必胜信念。“阻击冠魔严管控，少跑不聚是良方；宅家抗疫断传播，动态清零指日望。”

崇明区委老干部局组织老同志以“同心抗疫‘银’战疫情”为主题创作书画、诗词、短文、短视频等作品，用线上发文发声的方式，向抗疫一线的医务工作者和基层党员干部干部表示慰问。

松江区退休党员袁健一边做志愿者，一边用摄影作品记录下充满爱和温暖的瞬间……用创作凝聚抗疫精神，以文化凝聚抗疫力量。老同志们各展所长，用墨香笔韵为齐心协力抗击疫情注入了强大精神力量。

注重老少结对，传承红色基因

“给孩子们抗击疫情的亲身经历是最好的教育！”“能让孩子有爱心是很欣慰的事情！”不少老同志还以抗击疫情为契机，与年轻一代结成对子，共同开展志愿服务活动。

市委宣传部机关退休第二党支部退休干部陈东，与女儿“手拉手”加入社区志愿者行列。每一次核酸检测，母女俩都不厌其烦地帮助居民朋友特别是老年人，做好亮码、解释等志愿服务工作，不辞辛劳。陈东自豪地说：“响应组织号召，作为一名共产党员，为了我们的上海，为了守护自己的家园还能做点事，挺好！”

全国劳模、普陀区普老宣讲团成员何颖与女儿组成了“父女档”志愿者组合。不熟悉手机操作的何颖老师负责社区核酸检测的外围工作，维持秩序。女儿帮助有需要的居民提前准备好健康云核酸检测码，父女搭配，干活不累，彰显“全国最美家庭”荣誉称号的风采！

普陀区桃浦镇阳光水岸居民区的退休老

党员与中青年党员结对，成立了“党员先锋岗”，在封控排查期间，不仅共同协助居委会开展维持秩序、解释疏导工作，还帮助年纪大、手机操作不熟练的居民生成核酸检测码，收到了明显的工作成效。

杨浦区新江湾城街道专门组织核酸检测模拟“运动员进场”，72岁和12岁志愿者当“举牌员”。离退休干部党支部书记崔炜东自制“举牌”引导居民有序采样，社区中形成了“志愿有我，守望相助”的良好氛围，帮着举牌的志愿者中还有12岁的“防疫小卫士”。

杨浦职业技术学校退休干部刘瑞雪，在小区核酸检测中，积极帮助居委招募志愿者，不仅自己第一个报名，还让女儿也一起参加志愿服务，母女二人奋战抗疫一线，既是“战友”，又是亲人。

国防大学政治学院退休干部姜德福教授的孙子学校因疫情延迟开学，爷爷就鼓励孙子报名志愿者，积极协助小区开展核酸检测工作。

全国关心下一代工作先进个人、宝山区张庙街道罗超士，每天身穿绿马甲，头顶银丝白发，穿梭于小区楼宇之间，为疫情下居家上课的学生们进行心理辅导，鼓励他们在好好学习的同时配合防疫。

市教卫系统罗如顺同志是上海理工大学退休党员，曾荣获“新冠疫情期间优秀志愿者”称号，他很注重家风家教，这次疫情期间，他带着老伴、女儿一起报名成为社区防疫志愿者，积极做好来访人员登记、防疫物资发放、群众情绪安抚等服务工作。

上下同欲者胜，同舟共济者赢。目前，上海正处在疫情防控最吃劲的关键时刻，全市老干部工作系统和广大离退休干部在市委坚强领导下，继续弘扬伟大建党精神，秉承初心和使命，与全市抗疫一线广大干部群众协力合作、奋力担当，坚守疫情防控主阵地，坚决落实好中央、市委精神，坚信坚持到底就是胜利！



老骥伏枥，齐心守“沪”

上海市离退休党员干部同心抗疫的故事

本轮疫情发生以来，市委老干部局认真贯彻落实习近平总书记关于疫情防控重要指示精神和中央、市委决策部署，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，并发出《严明纪律规矩，坚定必胜信念，为打赢疫情防控这场大仗硬仗作出老同志的新贡献》和《关于进一步做好疫情防控期间老同志服务工作的通知》，积极组织发动全市各级老干部工作部门和广大老同志以独特优势和作用参与疫情防控。

当前，在上海战疫最关键的时刻，市委老干部局及时传达学习贯彻落实中央和市委有关疫情防控工作决策部署，广大离退休干部老党员学习热议中央、市委精神，开展线上专题组织生活，形成高度共识，坚定必胜信念，积极支持抗疫，力所能及地参加疫情防控志愿行动，与在职党员干部一起携手战疫，彰显了老党员的先锋模范作用和责任担当。以实际行动助力打赢大上海保卫战。

冲向一线，勇当健康“守门员”

“作为一名30多年党龄的中共党员，40多年的医务人员，人老，心不老，在这场疫情防控中，我随时听从党组织的召唤，时刻

准备着上抗疫第一线，为战胜病毒而奋斗！”这是青浦区朱家角人民医院第五党支部书记、退休党员杨引维写在抗疫申请书中的一段话。在疫情防控期间，退休麻醉科医生、老党员杨引维第一时间主动到居住所在地社区报到。在小区封控期间，她作为社区抗疫志愿者活跃在小区中，穿梭在楼宇间，帮助行动不便的居民顺利完成三次核酸采样，协助居委会工作人员发放抗原自测试剂盒。小区解封后，杨引维又主动参加院内防护服穿脱及采样培训，面对多达十几个步骤的防护服穿脱要求及注意事项，她一一记下，并一丝不苟地完成。为了减轻被采样人员的不适，她更是反复练习采样操作手法，最终顺利通过考核，正式成为院内门诊核酸采样点的一员，与同事共同分担繁重的核酸采样工作，彰显了一名老党员的鲜红本色。

“白衣执甲，这次在方舱，我对这四个字的理解又深了一层。”老兵邓仁辉说道。作为一名共产党员，内科主任医师邓仁辉得知前方医务人员紧缺，毫不犹豫地报了名。尽管不年轻了，体力也不如从前，但使命感责任感在前，他成功说服了妻女，毅然“出征”。他所战斗的方舱医院共收治无症状感染者约1500人，参与的工作除了值班（早、中、晚），诊治回答医疗药品方面的问题，还要协助医院优化诊疗规范、标准流程



等。污染区工作环境很艰苦，办公室只有一张桌子，椅子都没有，穿着两层隔离衣，戴着面屏眼罩、三四层手套，工作起来很有挑战性，好几次手指被勒得快失去知觉了，便赶紧用另一个手揉一揉。特别是核酸检测，时间长、强度大、危险性高，医务人员经常忙到腰酸背痛手抽筋。

在这特殊时期，同济大学附属同济医院的退休党员纷纷在第一时间到社区报到，主动亮出党员及医务工作者双重身份，他们毅然褪去往日悠闲的“退休角色”，穿上防护服，就地参加了所在社区的志愿者服务团队，在第一线争做光荣的“抗疫卫士”。他们有的协助医生进行社区核酸采样，有的协助运送物资，有的协助信息登记、维持秩序，更有的发挥专业特长指导社区居民合理用药，或帮助居民直接去医院开药。

当得知医院很多在职医护人员都去支援方舱和社区后，他们纷纷表示：“医院若需，招必回！齐心抗疫，是每一位市民、更是每一位医务工作者的责任，我们虽已退休，但有专业知识，依然能够承担一些医疗工作，为医院分担压力，为上海抗疫尽绵薄之力。”

“我是一名老军医，疫情下能做点自己力所能及的事，我很高兴。”陆晓兰说道。她是一名有着30年妇科微创手术肿瘤综合诊治临床工作经验的主任医师，当得知市退役军人

事务局推出抗疫医疗线上咨询服务活动后，她毫不犹豫地报名参加。对于这次活动，陆晓兰认为很有意义，她说，这样既能减轻前方医护人员的压力，也能让封控在家就医不便的居民得到专业人士的建议。活动开展需要使用电脑，家中没有电脑，她就设法借来；电脑操作不熟练，就挤出时间勤练习。线上咨询开始了，陆晓兰认真聆听每一名咨询者的问题，做好记录，一一耐心解答。

在这场没有硝烟的战争中，老党员忙碌的身影诠释出了党员本色，展现出了“一身白衣，一生守护”的医者风范，为百姓筑起了一道道生命安全屏障。

身在一线，守望相助有大爱

三月初，得知小区里招募志愿者，81岁的退休干部虞梅影第一时间报名参加。她已做了10年楼组长，与小区居民比较熟悉。小区第一次核酸采样，她穿上“大白”正式上岗，虽然被防护服包裹得严严实实的，但一头白发还是没藏住。很多居民认出她，一个个都露出了惊讶的表情。在她的“带头”下，当天小区里有十多名居民也报名当志愿者。一位98岁高龄的空巢阿婆，封闭管理前，虞梅影让儿媳妇去医院配了些常备药品，连同肉包、小馄饨等一些软烂好嚼的食物，一并送到她家中。隔离在家，虞梅影也会每天和老人家打打电话，聊聊家常，说说时事，消磨时间。她说：“其实不只是我，疫情下，大家都在互相帮助。谁家有困难，马上会有人响应。疫情虽然暂停了城市的正常生活，但却阻隔不了人与人之间的爱与关怀。”

市人社局机关退休第四支部书记王翠珍，曾获2019年“上海市离退休干部先进个人”荣誉称号。平时她热心公益，身兼小区业主代表、楼组长和志愿者。本轮疫情暴发后，王翠珍带头成为战斗在一线的志愿者。她所在小区是个多层老旧小区，共7层



楼没有电梯，住户中老年人居多，还有租户，王翠珍跑上跑下，牵头建立微信群，很快把楼栋的居民都组织起来了，既确保抗疫工作安排及时通知到户，还可以及时了解居民面临的困难。当得知有位居民患糖尿病和心脏病很快要断药，王翠珍立即协调居委会，并多方联系，解决了困难。作为楼组长，协助居委把抗原检测剂、政府配发和兄弟省市援助的生活物资，挨家挨户送到位，不是件容易的事儿，王翠珍曾有腰伤，但她坚持与志愿者一起，从1楼到7楼挨家挨户分发物资，旧伤复发，贴上膏药继续工作。

“我是一名有着47年党龄的老党员，又是在政法战线工作50多年的老政法，基层治理工作我熟悉，这个时候就该党员先上！”市委政法委副局级退休干部周伟航年逾七旬，眼看防控形势严峻，基层人手少、时间紧、任务重的矛盾愈发突出，小区抗疫志愿者彻夜不休，疲惫不堪，按捺不住一名老党员冲锋陷阵的冲动，在小区核酸检测完成后随即报名，就地转成抗疫志愿者，成为志愿者队伍中年龄最长的党员。从此，小区核酸检测现场秩序维护和发放防控物资的队伍中、倾听居民需求的电话端，在服务群众“最后100米”的路上，都少不了这位政法老党员闪光的旗帜。

“众鑫有话”团队居住的五角场街道蓝天居民区，余锡生、陆春炎、向东方等一批老同志，动员带领子女、邻居等年轻党员，参与抗疫志愿服务。他们细化核酸检测方案，告知居民采样流程，统计抗原检测结果。他们依靠微信群等方式，开展互相帮助、照顾和交流。发现谁家有什么困难、需求和疑问，他们总是在第一时间站出来给予解答，想方设法为大家排忧解难。邻居亟需降压药，他们纷纷晒出自己的同类药，提供联系配药渠道。谁家吃的不够了，他们就慷慨解囊，送货上门。他们积极开展宣传工作，成为信息上传下达的通道。

突如其来的新冠肺炎疫情，使长寿路街道的大众河滨小区物业公司趋于停摆。紧急关头，在叶家宅居民区党总支的号召下，小区业委会主任、退休党员郭志强挺身而出，召集楼里十几位退休和在职党员，与6位物业员工组成“临时物业”，共同承担起原本需要44人才能完成的工作量，成了小区抗击疫情的“坚强堡垒”和居民身边的“定海神针”。郭志强带领退休党员陆伯康、赵树华与年轻党员一起，在核酸采样现场维护秩序，耐心引导老年居民完成检测。高龄党员郭慈富主动服务自己所在楼栋，一层层楼面去敲门，劝导居民参与检测。75岁的楼组长肖明华也与老伴汪志华一起，第一时间报名担当志愿者，为居民服务。在郭志强的带领下，这支“临时物业”处理起常规工作得心应手，面对突发情况也是果断利落。大家以最快速度沟通协调办理了出入证，帮助突发疾病的居民及时由家人送往医院，得到及时治疗。联系有道路通行证的长寿路派出所，帮助一个宝宝只有八个月大、嗷嗷待哺的家庭，从浦东获得“口粮”奶粉……志愿者们还为小区居民送菜、帮居民送快递外卖、物业办公室值班……

哪里有需要，哪里就有党徽在闪耀。老党员们是这座城市的骄傲，也是这座城市的光亮和温暖……

心在一线，发出正能量之声

“我看见街道上撑起了帐篷蓝/看见警车闪烁国旗红/看见天使把微光照进小巷/夜幕里我们看到了大白/看到了志愿者身上的赤橙蓝绿黄/一个又一个不眠的春夜/记下了疫情下炫亮的色彩/我们看见了希望/啊 惊蛰了 春分了/我们的城市踏着春天的脚步/顶着倒春寒前行/去迎来复苏的日常和曙光”。这首满满正能量的诗歌《希望》，是市级机关退休干部、48年党龄的老党员王令之有感而发所创作。她主动到普陀区石泉路街道



陆二居民区做防疫志愿者，与女儿组成“母女档”。一天夜里，她路过家对面被封控的小区，被所见情景触动，写下这首诗，一线抗疫的居委会总支书记听后非常感动，说这首诗让她动情、给她鼓舞。

“亲爱的老友们，我们的党和政府正想尽一切办法，动员一切力量，在为我们老百姓解决一个又一个实际困难。有党中央的坚强领导，有广大党员的挺身而出，有无数志愿者的无私奉献，我们的抗疫斗争一定能够取得胜利。”长征镇机关离退休党支部的老党员陆顺英在《致老友们的一封信》中写道。她说：“我们尽管都是七八十岁的老人了，当不了志愿者，但我们也要管好自己，不信谣言，不传谣言，足不出户，不给社区添麻烦。我们也要当好‘啦啦队员’，多说鼓劲的话，多说有利于抗疫大局的话。”

市民族宗教局离退休干部第一、第二支部通过线上会议，认真学习中央、市委有关疫情防控会议精神和政策信息，以“老同志有话说”的公开信形式，号召老同志加强自身防护，保持良好心态。利用自身独特优势，发挥正能量作用。

宝山区各离退休干部党组织通过电话、短信、微信等多种形式开展正面宣传，积极配合落实疫情防控措施，坚定战疫必胜的信心和决心。吴淞街道离退休党支部书记梅志英在家庭群和党支部群里提醒大家，不要传谣信谣，要相信区里、街道会平稳有序地落实好核酸检测和生活保供工作。区公安分局离退休第三党支部书记袁亿民在支部群里鼓励大家调整心态，对网上的负能量信息敢于站出来抵制，相信党和政府，团结一心共克时艰，共迎“疫”散花开。

老党员杨学军虽然封控在家，但笔耕不辍，“疫情时期随想”专栏已经写到了十多期，有畅谈感想，有宣传白衣战士和社区工

作者的感人事迹，一篇篇短小精悍，充满正能量，读来带劲。摄影高手胡志敏将防疫知识用轻松活泼的小视频与大家分享，传递知识，舒缓压力，激发信心，引来众人的收藏、转发、点赞点评，《明天会更好》《坚定信心、共同守沪、致敬大白》《自我防护体会》等小视频的阅读量每天在上升。闵行区退休教师赵妙娟根据京歌《中国脊梁》，重新填词创作了《疫情同行携手战》，由老教师马倩芳演唱，老教师汪祖权制作视频，铿锵有力歌声，激励人们战胜疫情的信心和决心。

病毒挡不住正能量，疫情隔不断好声音，老干部在线下积极助力抗疫的同时，还在线上持续发挥作用。杨浦区检察院退休干部葛海英，带领“葛海英博爱工作站”党支部，坚守岗位做好线上法律服务工作，为居民提供免费咨询。空军某部政治部退休干部郝建华面对涉疫谣言敢于亮剑，积极宣传弘扬抗疫典型，传递良风正能。杨浦职业技术学校退休干部刘瑞雪表示：我们共同经历这特殊的历史时期，何其有缘，大家要共同抗疫，共迎挑战，共创非凡。殷行街道退休干部叶基馥在个人公众号记录小区抗疫情况，为逆行者点赞，为抗疫加油。原闸北区文化局退休干部王国才、原空政学院退休干部胡金海，为抗疫创作戏曲唱段，自编自导自演，发布音视频，弘扬志愿者精神，传播正能量。

微光虽渺，万丈成炬，“疫”不容辞，齐心守“沪”。特殊时期，老同志们发挥自身优势，各尽所能，发光发热，传递正能量，凝心聚力，为战胜疫情作奉献。广大离退休干部以昂扬的状态、乐观的心态、科学的方法应对疫情、战胜疫情，唱响上海防疫战疫正气歌，助力上海打赢疫情防控这场大仗硬仗。



云端守“沪”，演绎数字化 幸福“晚霞”生活“四重奏”

——上海组织开展“乐龄申城·G生活”宅家抗疫系列活动综述

□ 发挥作用指导处

云上课堂，座无虚席；热线电话，真情守护；在线支部，凝心聚力……4月上旬至5月底，面对突如其来的疫情防控大战大考，上海市委老干部局坚决贯彻市委市政府部署要求，组织和引导全市老干部工作系统，充分依托信息化载体平台，在广大离退休干部中广泛开展以宅家随心看、宅家学习营、宅家云课堂、宅家益智乐、宅家故事汇等为内容的“乐龄申城·G生活”宅家抗疫系列活动，通过“触网”、“入云”、“连线”、“扩容”，生动演绎了以政治关怀、作用发挥、帮困解难、增益广智为主旋律的数字化“晚霞”生活的幸福“四重奏”，有效舒缓和及时解决了老同志们的生活、心理压力，丰富了居家抗疫生活，展现了老同志们的使命担当，进一步坚定了他们助力打赢大上海保卫战的必胜信念。

一、主阵地“入云”，在政治关怀中坚定必胜信念。

针对封控时间延长等疫情变化，全市各级老干部工作部门主动作为，“触网”“入云”，启动和依托线上组织生活会、在线报告会、宅家云课堂等现有或新设平台，及时回应老同志关心关切，开展正面引导和政治关怀，充分发挥了离退休干部党组织政治功能。其中，“宅家云课堂”开设《政治经济与国际问题研究》和《一周时事综述》，主要阐述党和国家的大政方针，分析国际国内

形势热点，帮助老同志们全面把握中央、市委要求和上海抗疫进程，澄清了疑虑，统一了思想，团结和凝聚了老同志们必胜信念。各级离退休干部党组织按照市局通知要求，第一时间筹划召开“坚定必胜信念，助力打赢大上海保卫战”线上专题组织生活会，认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 and 市委有关指示精神，进一步认清打赢大上海保卫战的重要性紧迫性，毫不动摇坚持“动态清零”总方针，强化站位意识，坚定必胜信念，为奋力夺取大上海保卫战的胜利作出老同志的新贡献。

“如何发挥离退休干部独特优势，助力打赢这场硬仗恶仗？”徐汇区“光启晚晴”五老报告团团团长、临时党支部书记姜运昌主持线上专题组织生活会时表示，大上海保卫战必须全国一盘棋，作为老同志理应树必胜的信念，尽微薄之力，助力全市上下拧成一股绳、心往一处想、劲往一处使，以实际行动迎接抗疫胜利的曙光。抗疫期间，这个报告团的党员们纷纷换上防护服，带头走上抗疫第一线，力所能及地配合所在居民区开展宣传和安抚工作，在无疫小区建设中起到了“压舱石”作用。光明食品集团总部离休第一支部的10名党员，平均年龄93岁。考虑网络交流不方便，他们将视频会议改成了电话连线，抒发同心守“沪”决心：要时刻听从组织召唤，与党同心同德，与全市人民一



道共克时艰，即使不能到抗疫一线身体力行，也要把自己对党的忠诚和信心传递给左邻右舍和子女儿孙。上海大学快乐百岁讲师团党支部接到通知后，专门召开了预备会，提前进行线上“彩排”，力求正式会议时“讲者会讲”“听者能听”，为实时线上组织生活会顺利召开奠定了基础。全市各级离退休干部党组织和广大离退休干部均表示，要在线专题组织生活会为动力，把思想和行动统一到党中央和市委的决策部署上来，在决战决胜的关键时刻，继续自觉做党的决策部署的坚定执行者，疫情防控的积极行动者和社会舆论的正确引导者！

二、好声音“上线”，在作用发挥中展现使命担当。

宅家故事汇，传播好声音。市委老干部局充分利用好现有资源，开设“宅家故事汇”，不仅完成了近年来信息化建设成果转化，也为老同志们宅家抗疫搭建了在线发挥作用平台。全市广大老同志在浦东、浦西按下“暂停键”后，纷纷依托老小孩网站的“故事汇”和抖音的“战疫助老”等专题栏目，以图文或短视频的形式即时记录防疫战疫生活，畅谈防疫战疫体会，宣传身边感人的防疫战疫故事，扛起了老同志的使命担当，在网络空间里掀起了“抗疫有我”“上海必胜”的澎湃春潮。

“细微处见力量，平凡中见精神。”这是长宁区委原常委、区政府原副区长张连城尝试创作《海防路上的抗疫点滴》作品的初衷。他说，这场没有硝烟的战争，牵动着每位上海市民的心，作为一名退休党员，我想以视频的方式向逆行在海防路上的“纯洁白”“可爱蓝”们致敬，也帮助更多的人了解一个真实、感人的大上海，这是每一位老同志的责任和义务！徐汇区退休老党员章剑安在这次“倒春寒”里，他坚持在创建的居民区微信群内发布每日居民区涉疫动态，及时转发必要的防疫提醒和辟谣信息，增强居

民信心和决心。章剑安还“重启”原先的“好建议”“好声音”专栏，引导居民们建言献策、查缺补漏，共发布短文7篇、案例2篇、好建议9条、好声音16条，为构筑居民区“防火墙”付出了心血。杨浦区退休干部赵金华每天坚持写居民楼里抗疫那些事，最多时有3000余人“围观”。赵金华说，用好声音引导，用闪光点激励，用典型事感动，可以帮助居家隔离的市民朋友增强信心，营造齐心抗疫、守望相助的良好氛围。松江区网宣团志愿者徐磐石，平均三天两文，忠实记录守“沪”战“疫”中发生在身边的“难忘的事”和“感动的人”，先后撰写了《为打赢大上海保卫战作贡献》《同心抗疫：五老志愿者的风采》《同心抗疫：拥有500名团长的“葫芦采摘”》等50多篇讲述，其中42篇被推优，多篇阅读量过万。退休干部张福生是黄浦区“浦江思源”网宣团召集人。浦西封控后，他结合亲身经历，撰写了《三次核酸检测的经历》《老伴买菜》《截屏刷码，这几个环节你知道吗？》《一条杠》等“技术帖”，录制了“叮咚买菜”小视频，既形象生动，又实用易学。身边的老年人看到后，直接“复制”“粘贴”，方便了居家生活。张福生还组织团员们网上发声，传递关爱。队友王雅萍以电话连线的方式，先后采访了抗疫志愿者和宅家居民，其中撰写的《志愿者当家》《方舱热线》《居家隔离的日子》《封控期间的助老餐》等11篇纪实报道，上了网站“头条”，阅读量累计近15万。在杨浦区，区老干部大学沪剧团团队携手江浦社区、殷行街道、五角场街道等单位沪剧团体，通过微信、抖音、全民K歌等平台，共同举行了“志愿者奔向前方——沪剧云上交流会”，100余人参加了学唱、交流活动，不到3天点击量就近6000次。网民们留言：在抗疫的关键阶段举办云上交流会，非常有意义，不仅宣传了抗疫、赞美了志愿者，也宣示了抗疫决心和信心。闵行区“春



申晚霞”网宣团志愿者刘建国、杨克元是知名“网红达人”。疫情初期，上海一度处于网上舆论的“风口浪尖”。“没有过不去的坎，洪水泛滥终有退潮时。”面对“杂音”和“困惑”，刘建国专门撰写了《丢掉幻想，决战奥密克戎》博文，引导大家在树立必胜信念同时，“众志成城，无所畏惧，从严从紧从细从实打赢大上海保卫战”。杨克元则创作了《让党旗高高飘扬》一文，道出了全体党员心声：“共产党员什么时候都是群众的主心骨，越是危难越向前！”嘉定区“秋霞圃”网宣团志愿者姚鸣用20篇小短文，生动记录了从封控到恢复期间“家人的挚爱、朋友的厚重、人间的温暖”。他还把在网上医院配药的“峰回路转”及3条感悟，写成《网上配药纪实》。在上传网端时，姚鸣亲自配编者按，呼吁全社会老年人要有“跟上新时代这股劲”，“善于学习，大胆尝试，不怕失败！”

截至目前，老小孩网站“故事汇”栏目上传作品249篇，总浏览约52万人次；抖音“战疫助老”栏目推送短视频54条，总浏览约120.6万人次，不少作品被主流媒体转发。

三、全时段“连线”，在精神抚慰中推进精准帮扶。

考虑老同志生活习惯，市委老干部局第一时间整合了电信、心理、律所及电商平台等资源，开通了以心理疏导、法律援助和生活帮扶等为主要内容的人工服务热线，24小时专人值守，及时收集老同志需求，用心用情用力帮困解难，把党和政府的关爱送到老同志的心坎上。市经信机关离休干部姚其宝，封控前胃刚开过刀，只能吃些面包、豆沙馒头和酸奶。封控延长后，家中供给“告急”，一时又买不到。老姚试着拨了热线电话，相关单位立即启动应急机制，在物资紧缺情况下，先后两次为老同志补充了急需的易消化食品，直到物资供应恢复。居住徐汇区兴武居委会的退休民警张文娟，是一位85岁的孤老。封控期间，为其烧饭送饭的居委工

作人员核酸检测异常，使张文娟吃饭没了着落。静安老干部工作部门接到热线电话后，马上协调其原单位，不仅送上方便面先应急，第二天为老人补充大米、蔬菜等生活用品，还嘱托邻居帮忙烧饭烧菜，帮老人“解了难”。

在愚园路上，长宁区委老干部局根据热线反馈情况，多措并举，解决老同志配药需求：一是保持老干部门诊在线，通过“在线复诊”和“一键续方”服务，由医生在线开具处方转到第三方药房，再由药房快递配送至离休干部所在小区；二是加强与街道联动，实现“线上线下多方采购、居委配送到家”无缝对接；三是用好离退休干部志愿服务队伍，开展“小老人”帮助“老老人”结对互助活动。天山街道退休干部朱明德，成为“专职”配药志愿者后，负责街道退休支部党员药品采购工作。家住七宝镇的蒋老打电话求助配药，朱明德二话没说，马上赶到蒋老家中取医保卡。第二天，他按照规定时间，赶往定点医院。等他把药送到老人家中时，已经过了饭点。封控期间，朱明德为街道500多位精神病人和所在居民区居民提供暖心服务，展示了一名老党员的本色。热线开通以来，共接老同志求助电话438人次，为300多位老同志解决了物资匮乏、外出看病等问题。

针对老同志宅家期间生活和文化需求，市委老干部局联合市科技助老服务中心，对有关疫情防范、求医问药、生活指南、帮扶求助等信息分类归纳，整理成《“战疫守沪·关爱老人”生活手册》电子书，上线一个月，点击阅读过1.1万人次；同时，联合百视通IPTV等单位，在“乐龄申城·G生活”频道推出“宅家随心看”专栏：“随心学”讲座视频，主要为科学防疫抗疫常识宣传视频和常用APP与小程序教学视频。比如，在《智能手机基础课》专区中，老同志不仅可以按需观看“叮咚买菜”“随申办”等APP使用教学视频，还可以在其他专区收看养生、养老、民法等类型的讲座，愉



悦身心，丰富知识。“随心看”免费电影，即将影院大片新片、热播电视剧、热门综艺节目转为免费，供老同志欣赏娱乐。开栏至今，共推出限免影视40部，常用APP小程序教学等视频40部，累计访问用户315万户，播放时长累积132672小时。

四、新领域“扩容”，在增益广智中丰富宅家生活。

充分发挥市老干部大学办学优势，结合离退休干部居家文化生活需求和学习需要，对“宅家云课堂”进行不间断“扩容”“升级”。开设至今，课堂已涵盖时政、人文、书画、音乐、摄影、保健等多个领域，且由高校名师或行业翘楚担任主讲。从策划选题到网络直播，从内容审核到舆情引导，每一堂讲座在开播前都精益求精，除了安排深受老同志喜爱的合唱、书画、京剧、诵读等传统内容，还深度结合“抗疫”主题，推出了全球经济走势与中国应对、中国载人航天攻关历程、疫情下的心理调适等特色讲座，满足了老同志们的学习需求。截至5月底，共举办了8期46场云讲座，参与学习老同志累计637768人次。不少老同志“打赏”并留言，夸赞“‘宅家云课堂’是抗疫必备，也是宅家‘良师益友’”。

以开展“宅家学习营”为契机，在支付宝正式上线了旨在帮助老同志跨越“数字鸿沟”的互动和求助新平台——“乐龄码”小程序。只要打开支付宝，搜索进入“乐龄码”，老同志们就可以惊喜地发现，不仅有“智能手机应用学习视频”、“居家医疗健康”、“水电燃一站缴清”，还根据居家隔离需要，增设了“一站式防疫服务”“核酸采样点查询”“上海疫情防控新闻发布会直播入口”等功能。新路达集团原党委书记虞翠芳参加宅家抗疫系列活动后，智能手机运用能力有了提高，开始参加居民区的团购活动。一段时间后，已掌握团购“流程”的虞书记，决定“开团”当“团长”，帮助楼内不会用智能手机的老人采购粮油、鸡蛋、蔬菜等

生活必需品。从统计需求，到网上下单，她忙而不乱，通过微信或电话挨家挨户询问登记，等按下确认付款键时，已是深夜。物资送达后，偶尔会出现破损问题。团长总是最后一个领取，赢得了居民的信赖。普陀区退休干部志愿者何觉林，积极参加“宅家云课堂”，反复学习智能手机操作技巧，提升APP和小程序运用能力，还通过微信群向身边老人分享学习成果，帮助他们跨越“数字鸿沟”。何觉林不仅帮助不会使用智能手机的居民朋友申领和截图“核酸码”，还加入社区团购，为有需要的人代购米菜粮油等，成为名符其实的“编外”居委干部。

“这是为我们老年人‘量身定制’的小程序。”家住徐汇区的朱阿姨“一入营后成达人”，每天清晨起来第一件事，先查询前一次的核酸检测结果，接着做抗原自测，再点击“新冠抗原自测上报”上传；偶尔也会浏览“医院停诊复诊”栏目，了解附近医院科室开停诊信息。她说：“有了‘乐龄码’，居家真方便！”“乐龄码”小程序还根据老同志大脑思维特点推出了“脑健康测试”和“每日大脑练习”等活动。截至目前，已有2800余名老同志使用“乐龄码”小程序，有548人参与脑健康测试。

此外，市委老干部局还联合波克科技股份有限公司，陆续推出了《乐龄升G消消乐》《拼图寻鸟之旅》等适老休闲益智类游戏，可以让老年人在学中玩、在玩中学，吸引和激发老年人学习使用智能手机的兴趣，缓解焦虑情绪。

云端守“沪”同风雨，初心如磐别样“红”。在这场前所未有的、波澜壮阔、荡气回肠的大上海保卫战中，全市广大离退休干部信念坚定、挺身而出，发挥优势、主动作为，扛起了历史赋予的使命与担当，焕发了新的力量，创造了新的辉煌，向党和人民，向新时代，递交了一份无愧于党的诞生地、初心始发地、伟大建党精神孕育地的合格答卷！

4月8日下午，我刚联系问候完几位曾并肩战斗的街道同事，突然接到了局人事处处长的电话，告知我现正组织市级机关干部自愿报名支援浦东，两小时后就要出发。作为一名18岁入党的“老党员”，一股在大战大考中闻令而动、挺身而出的强烈责任感让我立刻表态报名，挂上电话后便开始火速整理行李、洗澡、吃饭、去居委告别、开出门单。坐在局机关党委领导来接的车上，觉得自己瞬间从一名在居住区就地当“大白”的志愿者，转变为了一名勇敢坚强的战士。

到了浦东新区政府门口，才得知我被分配在陆家嘴街道。在4楼和党工委书记简短见面后，我被办公室主任领至2楼一间办公室，并被告知因防疫需要，吃、住、工作都在自己办公室。安顿下来后，已经夜深了。“我如何尽快熟悉情况，发挥作用呢？”第二天一早，我主动联系办公室主任，请她把我加入居民区书记主任工作群和机关干部群，全程关注具体工作在居委层面的落地落实情况与困难；及时学习领会市委、区委的部署要求。同时，我要来了通讯录，问清了领导分工，开始个别访谈，了解转运、筛查、保供以及陆家嘴以往的工作基础和特点等工作。

回看两个多月打赢这场艰苦卓绝又惊心动魄的大仗硬仗的过程，深感此次胜利来之不易。身处其中，我自始至终以一名参与斗争的战士的身份鞭策自己、要求自己，保持决战冲锋、攻坚克难的劲头，展现吃苦耐劳、勇于担当的作风，发挥全力支撑、团结协助的作用，全身心地投入下沉支援工作。

我支援陆家嘴街道抗疫工作

□ 徐雯

一、紧盯关键一招，为攻坚拔点助力。

一是全力助推转运工作日清日结。更坚决果断地落实“四应四尽”，迅速有力地转阳、转密是迅速控制疫情的关键一招。我根据要求，认真负责地全天候跟踪街道转阳、转密进程，不间断督促推动专班快核快转，及时统计报送。在强有力的转运下，街道每日新阳数从最高位496例/天，降至了100多例/天。二是协力部署重点区域攻坚行动。我与党政主要领导共同研究商议，在细致分析疫情基础上，一起详细制定了“拔钉子行动方案”，明确了摸清人户情况、扩大密接判定、尽最大可能转移、严格就地隔离、单人单管快筛、严格开展消杀等一系列举措，锁定重点区域拔点攻坚。在持续努力下，每日新阳数从4月25日起，被成功控制在了两位数内。三是合力制定总攻方案，加快扫尾清面。“大上海保卫战”打响后，共同研究确立了老旧小区梯度管理方案，针对疫情高发小区升级管控措施，取得了明显效果。在街道班子会议上提出进一步下沉力量，压实包保责任；汇总各环节操作手势，制发简易版工作提示，进行全员培训；组建专班分析每日病例，查找工作漏洞等想法建议，并不断推动落地，全力向拔点清零目标冲刺，并最终在5月27日实现了全街道病例的持续清零。

二、积极建言献策，为决策部署提供支撑。

一是深入了解情况，主动给予决策参考。我积极向党工委建言，提供参考建议。先后就强化业主群中正能量宣传，设立监督平台鼓励居民群防群控，人员转运、垃圾清运要与快递接收分门安排等提出近20条建议举措，努力推动市委、区委决策要求在最后一百米落地落实，执行到位。二是结合工作实际，积极汇报反映。认真参与相关工作的组织，就核酸大筛中医务力量配备不足、混管及抗原异常检测结果下达滞后等影响工作质效的重要问题，第一时间整理成文，向市、区反映呼吁，并不断梳理基层反映较集

中、较强烈的困难瓶颈，向带队领导汇报建议想法。三是聚焦新增病例，强化分析研判。在总攻阶段，我加强数据分析，锁定6个重点小区，梳理自4月底以来每日病例数据的走势，并对5月中旬以来每日新增病例逐一了解分析，努力深挖背后可能存在的工作漏洞，为街道领导提供参考。

三、及时拾遗补缺，为从严防控提供保障。一是自主进行每周3次实地巡查，做好查漏提醒。围绕“清源行动”和攻坚要求，我坚持实地走访、强化监督，先后发现接收快递验码、消杀不到位；方舱返回人员流浪街头；沿街商铺私售外卖等二、三十个问题，均第一时间反馈街道领导，提请及时整改。围绕防范区有序放开，逐一暗访线下保供门店，针对店铺防控不规范之处进行现场纠正，提请街道跟踪督查。二是认真接待督导组检查，及时整改问题。先后陪同接待了特殊人群转运、防范区管控、消杀工作等专项督查，以及国家、市委督导组调研等，就督导组提及的问题，认真整理并第一时间落实整改，坚持举一反三，督促开展“回头看”，推动责任再压实、工作再夯实。三是及时纠正做法，规范调整手势。5月15日以来，防控工作渐向常态化转变，规范化要求不断提高。我配合街道自查与核实各类违规操作，并提请拆除了道路硬隔离和指示牌，拆除了就医返回人员居家期间的封条，安排医护采核等，及时取消非常时期的应急之举。主动深入居民区，逐一了解场所码设置与验视、60岁以上人群疫苗接种、常态化核酸采样点启用等工作情况。

四、努力鼓舞士气，为连续作战增添动力。一是细致做好日常思想政治工作。在与干部沟通工作时，不断肯定和鼓劲；在个别同志有情绪时，耐心倾听并帮助；在劳动节期间，主动和副书记一同走访慰问多个条件艰苦居委的社工、下沉干部等，并收集、解决工作生活中的困难，为街道主官消减后顾

之忧。二是客观做好表现评价工作。注重在工作同时，细心观察所接触班子成员、科室同志、居民区书记的能力与作风，在合适的时机报告街道主要领导，作为参考。并按市委督导组要求，较客观全面地对街道整体抗疫工作作了书面评价。

五、工作体会。这场大战大考虽阶段性地划上了句号，但我深感需要认真深刻地复盘和总结。越是形势严峻复杂，越要统一思想、凝聚共识。作为党员干部，要将“四个意识”切实转化为防疫斗争中坚持大局意识、全局观念的具体实践，将“四个自信”切实内化为对“动态清零”的坚定信心决心，以时不我待的精神抓细抓实疫情防控各项举措，以心无旁骛的意志加紧加快向目标冲锋陷阵，以深入浅出的方式向群众算清讲好防疫斗争的大账、长远账，广泛凝聚合力。越是时间紧任务重，越要统筹各方、保障基层。科学防控，既要我们有责任担当之勇，又要有统筹兼顾之谋、组织实施之能，尤其要充分考虑一线的承受力、执行力和战斗力，更加理解基层、关爱基层、强化基层，深入一线、跨前指挥，为工作的落地落实提供坚强支撑。越是追求卓越，越要夯实基础、防范风险。扎实的基础工作是做好一切工作的前提。诸如清晰的底数台账、深厚的群众基础是超大规模城市现代化治理的基本功、必修课，在关键时刻事关成败。同时，在世界之变、时代之变、历史之变叠加的当下，我们要重视风险防范，切实加强预测预警能力和应急处置能力。越是结果导向，越要作风务实，能力过硬。面对奥密克戎这样的“对手”，求真务实是防疫工作的生命线。只有坚持严实深细的工作标准，才能织紧织密全覆盖、无死角的防线。同时，迎难而上、直面问题、解决问题，是夺取胜利的重要途径。今后，我要在各项工作中自我加压，不断提高实践磨练的强度，增强解决实际问题的能力，在挺起脊梁、冲锋在前的担当和斗争中经风雨、见世面、长才干、作贡献。

做一颗申城疫情防控的“螺丝钉”

——我的抗疫手记

□ 刘凤林

情感如潮，放纵奔流。从申城疫情防控遭遇“倒春寒”起，我就不时地被那些白衣执甲、不舍昼夜，坚持奋战在抗疫一线的逆行者们的一言一行感动着、激励着，甚至改变着。当积蓄到一定的“量”的时候，加入志愿者行列的心也变得越发不可抑止。

3月23日下午，我接到了市级机关征召党员干部支援浦东抗疫的通知，要求第二天到岗，时间预计2至3天。“与其等待，还不如行动。”我毫不犹豫地报了名。

26日上午8时，根据通知要求，由10人组成的局紧急支援浦东志愿服务队在指定点集结，将与兄弟单位志愿服务队协同参加张江园区人才公寓的核酸筛查工作。一到张江，带队的局办公室池益泓副主任马上同片区的负责同志短促对接，尔后分“兵”两路，由他与人事处的张悦芳各带4人一组，分别前往目的地外场与内场。

在休息准备区，气氛显得有些沉闷，几乎没人说话，只作目光探寻，就按照规定要求快速穿戴防护用品。简短培训后，工作人员把我们引至用于检测的大楼。这时，现场已来了不少“大白”，分不清是片区干部还是支援人员。

核酸检测即将开始，我们在现场指挥员分派中“各就各位”。筛查点就设在一楼大厅开阔处，通风性看起来不错。进出通道和等候区是用隔离带围成的。大门被阻隔物一分为二。大楼外右侧的适当位置为候检区，

已有居民正分批有序排队等候。在工作人员提示下，居民们提前备好登记码，调亮屏幕，按五人一组扫码进入大楼。五人组由第一人领取试剂管，最后一人将扫码时自动生成的条形码，交给现场检测的医护人员。检测完成后，人员须从大门另一半通道出来，登记好所住楼栋和房间号后，再从大楼左侧有序离开。首次检测的，需要另行登记。整个检测现场显得有条不紊。

我的岗位在大楼外左侧位置，主要维持完成检测人员离开时的秩序。大楼出来就是台阶，对于离开的人员，特别是老、孕、小需要出声提醒或作搭把手状。白防护服上书写“上实集团向少红”字样的志愿者，在这里已工作一周多了，情况熟，观察细。虽然她并不认识我，却主动悄声提醒我“让人出来时报一下楼号和房间号”，既可以方便信息登记的“战友”，也保证有序离开、不拥堵。她还“作了示范”。我心头瞬时涌过一股暖流，学着“吆喝”了几嗓子后，“角色感”明显增强，也很快与负责信息登记的形成“互补”。

这次检测任务，计划是两天左右。考虑检测人数大概1600多，上级明确要求“人息活不息”，确保任务按时完成。到了午饭时间，大家互相谦让，轮流去吃。谁先吃好吃，回来后就自动“替补”上。我不仅接替了试剂发放工作，还要注意大厅内检测进度，及时“放”下一组人员上前扫码登记，

并引导他们进入大厅候检区。其中一组人中有一位是拄着双拐的残疾人，当时正排在第一个。等放他扫码登记时，我才反应过来。还好，门口把关的志愿者直接示意他进门，把试管给第二个人，让我避免了尴尬。这一过程中，有“小收获”，也有“小疏忽”。在这些并不起眼的“小收获”和“小疏忽”中，我开始适应环境，在不知不觉中放下忐忑，并逐渐真正融入抗疫行列。

浦东任务一结束，我立刻按照“党员干部下沉社区”要求，向居委表明辖下党员居民身份，并申领了所住居民楼志愿服务项目。

报名的居民志愿者有7人，平均年龄在44周岁以上。而居民楼18层，共有住户108户近300人。每次分发物资、广播通知时，我们分工负责，协同作战。特别是在做核酸时，我们志愿者有的看到有年纪大、腿脚不便的老人，就会主动靠上去搀扶，搬张椅子让老人坐下稍等，并与候检的其他居民协商让老人先做；有的帮助没有及时截图登记码的居民，现场登记，不厌其烦；有的及时劝离已完成检测、想在楼下逗留晒太阳的居民；还有的还主动帮助其他小区提前下来检测的……没有谁指挥谁，只有相互协作，期望共同的家园早日平安。

我在做好秩序维护、发放物资、广播宣传、参与团购等志愿服务基础上，积极履行临时支部纪检委员职责，主动作为，建言献策，并适时在党员群、志愿者群、团购群等平台发声发力，传播正能量，配合疫情期间所在居委各项工作顺利开展。比如，针对组织核酸检测时场地设置在纵深浅的大楼下院子里，存在交叉感染的风险，我马上向居委书记作了提醒，恢复到原先设置好的两米线间隔场地，避免出现扎堆；及时向网信部门报告了居民群里有人转发的“上海每日每户60元保供物资标准”、《上海，为什么这么陌生》等涉政有害信息，同时将相关情况在

党员群内作了通报，呼吁下沉党员保持高度警惕，在严守政治纪律、政治规矩同时，对干扰和破坏抗疫大局的各种行为要敢于亮剑、主动发声；针对封控期间团购活动出现“价格不合理”苗头，支持家人“开团”，主要帮助楼里不会使用智能手机老人或其他生活有困难的居民团购生活必需品。一段时间，疫情向好后，出现了个别住户私自带外人进入大楼的情况，我与其他志愿者及时制止，并在第一时间向党员群作了通报，引导大家珍惜大上海保卫战取得的阶段性成果，从我做起，身体力行，做自觉遵守防控规定的带头人，同时主动查找和发现隐患苗头，及时做好提醒和劝导工作，为创建“无疫小区”继续贡献力量；针对其他居民楼疫情严重，志愿者缺少必要的防护用品，无法开展志愿服务，我将朋友赠送的蓝色反穿隔离衣2箱200件，医用防护服（连体带脚套）2箱50件，防护面罩1箱200个，全部赠送给了居委会，帮助居民区共渡难关……

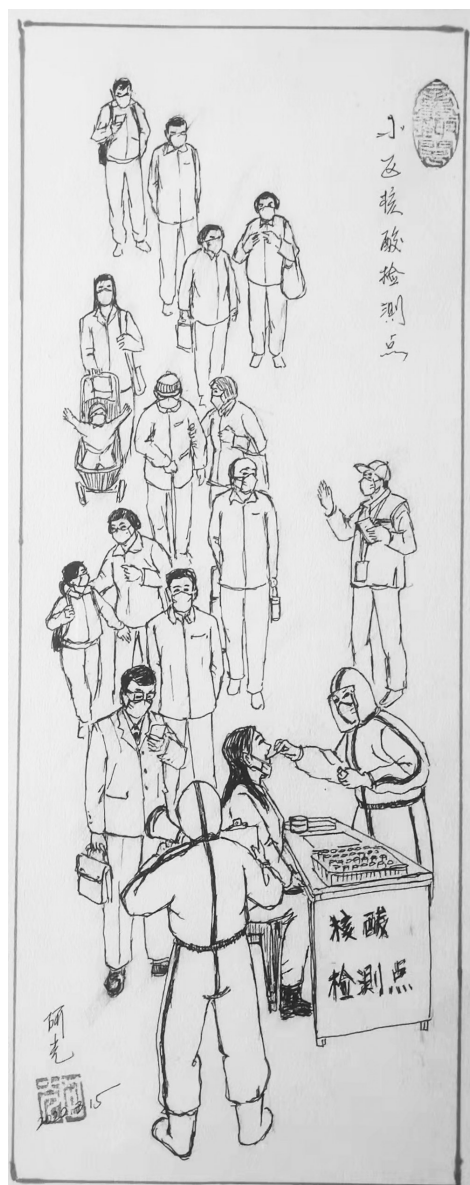
记录之时，小区群公告通知，8点半准备再次核酸，非重点区域开展抗原自测……志愿者们又开始忙碌起来，各尽其职，用心用情去准备看似重复而单一的工作，如同黑夜里闪现的那一点微光，却终将汇集成炬，穿透阴霾，照亮远方！

我想起了雷锋日记里的一段话，“一个人的作用对于革命事业来说，就如一架机器上的一颗螺丝钉。机器由于有许许多多螺丝钉的连结和固定，才成了一个坚实的整体，才能运转自如，发挥它巨大的工作能力，螺丝钉虽小，其作用是不可估量的，我愿永远做一个螺丝钉。”在这场必须坚决打赢的疫情防控大仗硬仗中，没有旁观者，只有见证者、参与者、推动者。我们每一个人都要像“螺丝钉”一样铆在各自位置上，坚信“坚持就会胜利”，确保疫情防控阻击战这架机器正常运转。我相信，那颗举世瞩目的“东方明珠”终将明媚如昨、绚烂如初！



『大上海保卫战』抗疫组画

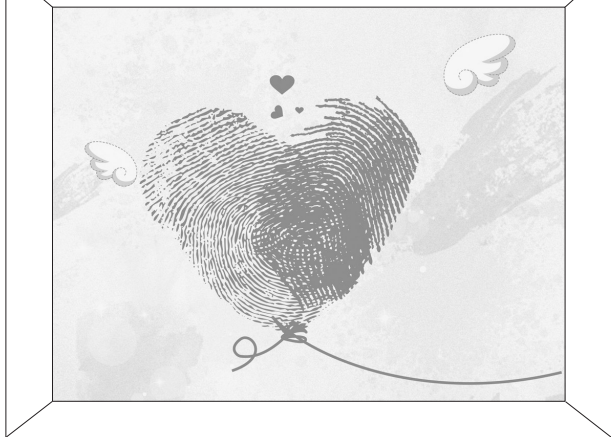
□ 李荣光 画





敢于担当的 逆行者

□ 乔建忠



国家统计局浦东调查队社情民意信息员，大多是年届七旬的老干部、老党员，自疫情发生以来，他们不忘初心，牢记宗旨，以“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的奉献精神，争当志愿者，积极投身抗疫一线，帮助群众排忧解难，当好基层群众的服务员、弘扬正能量的示范员，为领导决策建言献策的助理员，全力支持社区一线做好疫情防控工作，受到广泛好评。

疫情就是命令 防控就是责任

党员应该闻令而动。3月23日，居委招募志愿者，信息员刘京蕾第一时间报了名。她与90岁的母亲同住，老人抵抗力差，一旦因当志愿者染上新冠后果不敢设想。但是在大家和小家利益发生冲突时，她毅然选择了大家，选择了战斗在抗疫最需要的岗位上。她说：“我是一名共产党员，党员就应该闻令而动，尽锐出战，不计得失，不辞辛苦。”在封闭至今的50多天里，刘京蕾与小区志愿者们组织居民检测核酸、抗原，分发物资，帮助门卫值守，始终奋战在抗疫需要的岗位上。

新区检察院退休干部、老干部第三党支部书记刘卫鸣，3月16日清晨，一声急促的手机声把睡梦中的老刘惊醒，手机那头是小区业委会主任的来电，由于疫情防控，小区作为重点区域，对人员进行2次核酸筛查，实行2+12措施，需要老刘参加志愿者。老刘二话没说，放下手机，穿好衣服，及时赶到了现场。他跑里跑外，帮助搭建帐篷，拉好警戒线，协助安排核酸检测人员队伍，并负责维护核酸采样现场秩序，向小区居民耐心做好解释宣传，帮助年老人群扫码。

书记就是一面旗帜。3月28日，信息员何春荣所在的小区实行封闭式管理。此时居委主任缺位，书记、物业公司经理都是密接者，封在各自的小区内。在群龙无首的情况下，何春荣作为小区业委会主任、小区党支部书记、又是志愿者，他说：“我就是一面旗帜，必须毫不犹豫地站出来。”他带领党支部委员和业主委员成员立即行动起来，引导全体业主积极参与到疫情防控中来，确保小区平稳、有序、安全。经过50多天的严防死守，取得了疫情防控的胜利。他所在的风信景苑，最早成为高桥地区的防范区，得到居委和小区全体业主的高度认可。工作中他一是快速反应、建立疫情防控临时小组，下设风信景苑业主委员会互助小组。二是快速成立党员志愿者队伍21人，负责小区核酸检测任务，维护好秩序，抗疫物资保证，搭建核酸检测棚和桌子架设，大礼包搬运分发。提出：群众危险时，党员冲在前；群众需要时，有我党员在；群众有难时，党员在身边；充分发挥了党支部战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。

辛勤的小蜜蜂

信息员陈燕积极投入防疫工作，服务好居民，管好楼、站好岗，整天忙忙碌碌，被居民誉为“辛勤的小蜜蜂”。作为一名楼长，疫情是最大的考试。陈燕所在楼有18户居民，其中外来22人，占39%。她每天



醒来第一件事编写通知，楼群连发三遍，嘴呼，楼群里面不断呼唤居民下楼做核酸；敲门，对睡懒觉的、特别是外来租客们敲门敲到手肿，组织楼道全体人员下来做核酸。发动楼内志愿者一起发放保供物资，送至每家每户门口。她主动承担楼内的各项工作，团购分发、楼道消杀、门卫值岗等都有她忙碌的身影。

责任担当 竭诚服务

信息员沈伟国两个多月来，根据小区党组织和居委会的安排，从4月上旬开始，共计开车外出为小区“病患者”及有需要的居民，配药17次、250多人次、涉及几十种药物、药费金额数万元、车辆行程几百公里。4月19日，为小区因“脑积血块”长期靠药物维持、已经断药数天的居民钱先生去“仁济医院”“脑神经外科”配药。因钱先生到居委申请时已经是上午10点3刻，为此居委会要求，一定要赶在中午11点半前赶到“仁济医院”挂上号，并且到医生处开好处方才能配药，因为当天下午“仁济医院脑神经外科”停诊。如赶不上，钱先生又要继续断药一天。接到居委会的通知后，老沈立即穿好“大白”，马上开车疾驶到“仁济医院”挂号，排队到12点半才拿到药。老沈因为穿着“大白”，天气闷热，里面的衣服裤子全湿透了，但他没有半句怨言。

信息员陆永达运用“理发技艺”为部队官兵、驻地群众义务理发多年。小区从“封控区”降为“管控区”后，他将久违的理发推子又动起来了，疫情期间，义务为居民理发50多人次。

关心好离休干部是党员的责任。信息员傅菊仙是周浦镇离休干部党支部书记。3月28日实行封控管理后，她坚持每周给老干部打电话，询问他们的生活和身体状况。4月3日，她了解到离休干部柏达出现发热情况，便主动与居委联系及时为老柏作核酸检测，当确诊老柏阳性后，她又主动与镇防疫

办联系，将他们夫妻俩落实到周浦医院住院治疗。离休干部杨树云夫妻生活有困难，她联系他儿子的居委帮助关心照顾。离休干部于兰香家里没有尿垫了，她帮助协调解决了其尿垫的问题。

建言献策，讴歌先进

许多老干部信息员因年龄和身体等原因没有当上志愿者，穿着“大白”在防疫第一线与病毒搏斗，但他们通过自己的方式，在另一条战线上，聚焦防疫热点难点问题，及时反映百姓呼声，为政府抗疫建言献策，与大家一起筑牢疫情防控的屏障。

及时建言献策。针对疫情防控期间存在的配药难问题，信息员徐建东听取居民诉求，撰写了《核酸检测要体现人性化》建议很快被有关部门采纳。针对防疫网格化管理筛查中因群租等原因导致筛查不完全的问题，信息员金中锦以《要高度重视农村地区封闭筛查存在薄弱环节》向上级有关部门建言献策。他还经常和居委会领导沟通，反映情况，共商对策。4月12日，网传抗原剂有假，引起居民恐慌，他及时向新区卫健委有关领导核实，并向居委会干部作汇报，居委干部及时向居民作了解释，平息了热议和消除了恐慌。抗疫期间，他尽力传递正能量。非常时期，各种负面的信息泛滥，他以日记，顺口溜等形式发帖在小区网群上，倡导居民不信、不传，不听谣言。他编发了多篇表扬帖，发到网上，起了很好的宣传作用。他还撰写了“要防止次生灾害发生”“要注重群租户的筛查”“怎样让居委成为魔术师”等稿，发给领导和有关媒体，多篇被采用。

信息员顾政权扬我所长，利用手中之笔，用微信视频和语音通讯采访等形式，宣传曹路镇在抗击疫情中出现的好人好事。他不顾77岁高龄，连续一个多星期，天天凌晨三点左右起床，在电脑键盘上先后创作了抗疫故事《好大一个家》等10多篇故事，被《新曹路》报和曹路政府公众号采用。



能文能武的徐团长

□ 罗克平



徐团长，不是当下盛行的购物团团长，他是松江区“茸耀”五老宣讲团团长徐磐石。

这波疫情爆发以后，老党员徐磐石在第一时间登录“先锋上海”报到，同步向松江区方松街道开元社区党组织报到，主动请缨在社区当志愿者。党总支书记看到老徐年纪较大，打算照顾安排他在居委会办公室接电话、登记信息等工作。徐磐石委婉地谢绝组织上的善意，他坚定地说：“我身体行，还是到一线当志愿者吧！”

徐磐石身穿“大白”或者“小蓝”，成为活跃在社区的“游击队员”，哪里有需要，就到哪里去。先后担负起社区核酸检测现场秩序维护、核酸采样手机截屏辅导、抗原检测包装发放、“跑楼”和“喊楼”、防疫知识宣传等职责，有时一干就是五六个小时。老徐还运用自己擅长摄影的优势，经常扛着照相机，拍摄了数千张的工作人员和居民抗疫的战地现场照片，用镜头定格感人瞬间，留下了珍贵的资料。他老当益壮、无私奉献的工作精神感染和激励了身边的年轻人。

白天，徐磐石是社区的抗疫志愿者。晚上，他是抗疫的宣传报道者。他用文字书写真情实感，记录下在这场守“沪”战“疫”

中发生在身边难忘的事和感动的人。他坚持以网为媒，平均三天出手两篇文章，经常撰写文章到深夜。他用深情支持抗疫，用键盘传播正能量。

最近，松江区委老干部局统计自今年3月1日至5月22日发表并被推荐的优秀文章，徐磐石撰写文章50多篇，其中优秀文章高达42篇，在松江区“茸耀”五老宣讲团和松江区关工委网宣队中名列前茅。徐磐石发表的多篇文章阅读量高达上万人次，例如《为打赢大上海保卫战作贡献》《同心抗疫：五老志愿者的风采》《同心抗疫：拥有500名团长的“葫芦采摘”》等，激励人心，鼓舞士气，给读者留下了深刻的印象。

一木独秀不是林，百花齐放才是春。徐磐石作为松江区“茸耀”五老宣讲团团长、松江区离退休干部志愿服务大队队长，他充分发挥老干部独特的政治优势、经验优势和威望优势，弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，通过“红色传承”、“绿色守护”、“蓝色关爱”的行动，在服务社会、服务群众、服务社区的志愿服务中，组织开展形式多样内容丰富的志愿服务和网上宣讲活动。“茸耀”五老宣讲团成员深入学校、社区、农村、机关和企事业，开展线下线上、多种形式的宣讲250余场，覆盖万余人次，在宣讲中形成了《老兵讲故事》、《老徐讲三农》和《老罗说党史》的品牌，取得了良好的成效，得到了社会各界的好评。松江区关工委网宣队在上海市离退休干部博客空间和老小孩网站发表原创讲述1300多篇，其中推荐优秀博文330多篇，推动了党的创新理论走进千家万户。

徐团长表示：我作为一名老共产党员，要坚持退休不褪色，牢记初心使命，以时不我待的精神、分秒必争的行动，积极参与疫情防控各项工作。在特殊时期，要扛起特殊责任，拿出特殊担当，在抗疫大战中践行初心使命，在大考中交出合格答卷。



续写“战疫日记”

□ 缪 迅

“大上海保卫战”中，上海外国语大学的离退休老同志纷纷响应号召，以高度的责任感和使命感，主动发挥余热，在身体条件允许、做好防护的前提下，结合自身优势和特长，力所能及参与各项志愿服务活动，用一点一滴的行动传递正能量，用他们的行动，践行着老同志为民解困、为党分忧的初心使命。他们或在社区防控一线担任志愿者，或解囊捐款，笔墨抒情，倾情助力疫情防控，用自己的正能量感染和带动周围群众打响抗疫这场大仗、硬仗。上海外国语大学离休干部施行的“鲐背之年电子战疫日记”，就是其中一朵亮眼的奇葩。

自4月1日上海实施浦东、浦西全域静态管控后，“微信达人”施行就开始在自己的微信号里编写“鲐背之年电子战疫日记”，为打赢这场抗击疫情的大仗、硬仗发出铿锵有力的声音。

在施行所写的十几篇“电子战疫日记”里，有习近平总书记就打赢抗击疫情的人民战争、总体战、阻击战的一系列重要讲话与重要指示；有国务院副总理孙春兰近日来在上海调研指导疫情防控工作的连续报道；有全国各地和人民解放军大规模驰援上海的动人场面；有上海全市广大党员干部、志愿者咬紧牙关持续奋战的感人事迹，还有对这些天来自觉“闷在家里”，守望相助、共克时艰的全市各社区居民的倾情赞美等等。

在封控的这些日子里，上外的很多离退休老同志都成了施行“鲐背之年电子战疫日记”的热心读者，每天通过微信阅读施行的“电子战疫日记”，一些老同志觉得受益匪

浅，心里更踏实了。大家表示，施行的“战疫日记”政治站位高，信息量大，每一次读后都感到很“解渴”，有助于我们这些老同志克服焦虑情绪，正确认识疫情，学到科学的防控疫情知识，进而坚定起战胜疫情迎来胜利曙光的信心和勇气。

自2020年春季以来，施行发挥自己的写作优势和文学“人缘”，征集以抗击疫情为主题的朗诵、诗歌、散文作品数十篇，在微信上用诗朗诵等形式来赞扬党的坚强领导、赞扬社会主义制度的优越性、赞扬妙手回春的白衣战士，为老同志更加坚定早日战胜疫情的信心，不断地传递着满满的正能量。

2020年10月，施行不幸罹患胃癌。在瑞金医院做了手术。在医护人员和学校离退休工作处以及家人的关心照顾下，施行以坚强的毅力开始术后康复。与此同时，他继续学习和写作，在上海离退休信息报以及微信号上发表了一系列作品与主题征文，展现了一个老干部、老党员老而弥坚、初心依然的风范与情怀。

“坚信在党的领导下，当下肆虐申城的这波疫情一定能很快被抑制并最终战而胜之。因年龄和身体的原因，我上不了一线直接为战疫出力，但能以写作‘战疫日记’等力所能及的方式，为万众一心战胜疫情尽一些绵薄之力。我为此而感到欣慰。”92岁高龄的施行在他的“战疫日记”里表达了一个老干部、老党员的坚定信念与铿锵的心声。



当了一回“大白”

□ 沈顺南



疫情以来，我一直很钦佩“大白”，他们不辞辛劳在抗疫的一线忙碌，可谓疫情面前的逆行者。

这次浦西静态管理，我们社区老年食堂在封控小区里，无法为500多位老年居民送餐。街道委托辖区一家饭店暂时解决老人用餐，可饭店对老人居住地小区情况不熟悉，为不耽误老人用餐，需要熟悉社区情况的志愿者帮忙带两天路。从机关退休后，我曾担任过街道文明创建市民巡访员，对社区大街小巷、住宅小区比较熟悉，自告奋勇报名参加，还当场做了一次核酸检测后获得批准，并发到了一套大白防护服。送餐的前一天，我在家里认真做好功课，画了

一张38个送餐点的草图，用红笔标清送达的顺序和路线。

翌日，天空下起了淅淅沥沥的春雨。我在家里穿好大白防护服，戴上面罩和手套。老伴开玩笑地说，想不到老头子也当上了“大白”。上午9点不到，我赶往饭店，与饭店的师傅一起清点数量，核对用餐老人花名册，将500多份老人餐装上车后出发。

我坐在驾驶室，隔着雨帘观望，昔日熙熙攘攘的马路，如今冷冷清清，沿街商店都是铁将军把门，以往熟悉的马路感觉既陌生又新奇，偶尔看到有辆运送保供物资的车辆在行驶。到了一个送餐点，我协助师傅将

老人餐放在小区货架上，打电话告知小区志愿者，请他们及时短驳将午餐送到老人家中。

送完餐回到饭店，突然接到通知，有一位老人今天家里断粮了，需要帮助临时送一份老人餐。我二话没说，拿了一份老人餐，冒雨送到老人家的小区门口，并电话告知老人午餐已送到。回家的路上，接到一个用座机打来的电话，电话那头传来一位老伯伯的声音：“谢谢侬为我送来了老人餐，我连夜饭也够吃了，有你们这些大白志愿者帮助，让我们安心了……”老伯一席话令我深受感染，心中祈盼：疫情早日结束，让大家都能过上正常的生活。



2022年3月31日

昨天，我报名参加了我们小区抗疫志愿者队伍。今天与201室的志愿者许老师领到了第一项任务：核对本楼道住户4月1日到5日封控期间的居住情况和人员名单；生成核酸检测码。502的龚先生带着些许不甘的口吻对我说，他去报名志愿者，被我抢先了！呵呵，能为大家服务，不就得抢先么。

2022年4月1日

早上7点50分，和91号的小葛到指定的执勤点——北大门值守。陆续有几位拿着有效证明或证件要外出公干，按照规定程序放行了。也有附近门道里出来个别居民，有的询问能否出去办事，有的出来想遛一下狗，有的想倒垃圾，还有的纯粹想出来透透气，都被一一劝回，绝大部分都听从劝阻回去了，但也有个别人带着情绪骂骂咧咧地回去。北风吹得“嗖嗖”的，太阳已经缩回去了，坐在那里着实有点吃不消，头都疼得厉害。只能站起身，来回走动取暖。执勤11点结束，回家后用过中餐，却不敢午睡。因为核酸检测下午不知几点该轮到我们的楼道了。鉴于志愿者职责，不断在窗口观察前面各楼道居民下楼排队的状况，通过我们自己楼道的微信群及时发布信息。

2022年4月2日

今天一大早，楼道微信群里就纷纷报告核酸检测阴性，暗自庆幸，同时也祝愿整个小区都好。

晚上楼道里收集垃圾出了点喜剧性的小插曲。本来按照小区的布置，由我和201的许老师每晚7点到各楼层收集，统一放置在楼道门外。昨晚7点不到，刚刚开门准备收

集垃圾时，502的龚先生已经提着6、5、4层楼的垃圾在往下送了。今晚6点余，602的胡先生率先在群里发布说，请大家6点55分前把垃圾拿到门外，由他从上到下收集垃圾；202的陈先生马上说，垃圾由楼道里的在职党员志愿者（他和龚先生）负责收。结果6点50分我刚把垃圾袋从家里拎出来，就见201的许老师不声不响从楼上提着许多垃圾袋下楼。真让人感动，一袋垃圾见真情，也见到了邻里和睦，团结友爱的力量。

2022年4月4日

昨晚把闹钟调到今早4点半。虽然平时醒得早，为确保万一，还是闹钟叫早比较放心，何况这几天因工作节奏比较快，睡得不实，昨晚吃了安眠药。到了西广场，居委领导看到我，关切地问我，你怎么也来了？我笑笑。领受了任务，测了抗原，然后开始穿防护服。呵，还真不太好受，想想那些白衣天使为抗击疫情，天天穿大白，由衷令人敬佩！楼

退休支部书记的战

疫

日记

楼永坚

里不少居民还在睡觉。各楼组长、楼道志愿者们积极配合我们，每家每户地叫门，有腿脚不方便老人的，有孩子的都予以照顾到。到10点半，居民叫号全部结束。这时，背上都是湿漉漉的。因为平时一不注意就会犯低血糖的老毛病，等核酸检测后回家，第一件事就是叫老爱人赶紧剥两颗奶糖给我。这一天很累，但觉得值！



抢任的 新楼长

□ 金永发

楼长属于行政几级，组织人事部门没有明确，多数人也很少关心，只知道几十层的大厦肯定级别不会太低，而只有几层楼，七八户人家的楼长级别一定不会高。关键这个楼长头衔大多不是组织任命，而是业主协商推举的。其责不轻，其权不大，其利甚少，多数是尽义务，故推举时往往难产。

2022年3月28日，为抗击新冠疫情，上海浦东地区实施封控，居民足不出户，一江之隔的浦西楼长老李，年过八旬，为在疫情期间便于照顾，女儿开车过来接他到另一小区同住。物业经理知道后有些着急，浦西从4月1日起也要封控，平时不起眼的楼长离开，这一摊子事谁来牵头？

好在居委会正在招募志愿者，有一位志愿者应招。这位女性志愿者三十多岁，戴着口罩，只露出两个大眼睛，听到物业经理为楼长人选发愁，就主动提出：我年轻，是共产党员，这个楼长让我当吧！照例这个楼长要通过该楼业主协商推举，现在情况特殊，特事特办吧！于是女生抢来的楼长走马上任，成为新楼长。

上任第一件事是建一个楼组微信群，她以群主自居，敲开每户业主家门，扫码建群。然后宣布：在防疫封控期间，本业主群是上情下达，下情上达的纽带，是邻里互通信息的渠道。对新楼长如此“霸道”的作派，全体业主竟无不拍手称赞！第二天，她“自作主张”任

命一位助理员，又动员几位年轻男生当楼组的劳动力，轮流搬运镇政府免费配发的生活物资，转运快递团购物品。其动作泼辣完全同她玲珑身材不相匹配。没有想到第二天就遇到镇政府第一批免费配发物品到位，几十份物品在志愿者的帮助下驳运到门口。忙碌到晚上8点，男生直喊腰疼，她才发现自己也有同感。封控近两个月期间，光配发免费物资就达十多次，还有隔三岔五各业主的快递和团购物品，可想其坚持的辛苦。每当业主向她（他）们表示感谢和慰问时，她（他）们总是说，没关系，应该的！

每天早上7点刚过，业主群里就有她发布的公告：今日几点做核酸检测



或抗原自测，几点各户下楼取快递或丢垃圾，严令：过后不等，如同下达作战命令。有一次深夜十二点，临时通知做全员核酸检测采样，为了不致引起老人小孩惊吓，不按门铃，她和助理逐门逐户家轻轻扣房门，想得十分周到。有两户老人，一位88岁高龄，是某开国将军的孙子，一位是80岁的转业军人，新楼长对他们特别关照，每次配发的物资她都亲自送到房门口，平时还经常询问是否需要帮助下单快递团购，还给两家送菜品。这两户老人非常自律，每次做核酸积极参加，还主动承担楼道电梯的消毒工作，楼长赞扬他们的自觉行为，鼓励大家向他们学习。有的业主对反复做核酸产生厌烦情绪，她就以两位老人为例，让年轻人以他们为榜样，配合做好检测防护工作。

20多天的时间不算短，在新楼长的带领下，终于迎来了小区解封的日子。大家庆幸本楼零感染，大人在小区内散步，小孩在草地上欢玩，一片轻松的景象。5月9日早晨，楼长下达号令，8点以前做抗原自测，10点半小区开展全员核酸检测。如抗原自测为一条杠小队长

者则下楼参加核酸检测，如抗原自测二条杠中队长者，则打电话给社区居委会，送方舱隔离点复测。大家正在高兴时，新楼长突然泪目着告诉我们，社区居委会来电告知，本楼X层夫妇抗原和核酸检测异常，是两位“阳君”。这消息如同一记闷棍，打得大家措手不及！对新楼长的打击可想而知。

新楼长重新穿上大白衣服，按照封控区的严格要求，重新开始了新一轮7+7的足不出户！楼幢门口拉起了警戒线，旁边还搭建了红顶帐篷，进入防控最高级别！当晚两位阳性患者被转送走，整个楼幢进行终端消杀。84消毒液浓重的氯气味加重了楼组群里的沮丧和埋怨气氛。大家感叹：抗疫起了一个大早，却赶了一个晚集！不怪你我大意，只怪病毒太过隐蔽狡猾。

一切推倒重来。这天晚上10点，楼长破例下达号令，明天早8点前各家抗原自测，结果上传，有二条杠者与社区居委会联系，到方舱隔离，其余各户按设计通知秩序，免接触依次下楼参加楼独幢核酸检测，连做7天。每次下楼，看着楼长矮小的身材，站在门铃按键旁边，逐户通知。只是双眼是严

肃的……

这14天是漫长的，但在坚持中过去了。有人在埋怨阳者的大意，有人指责阳者的自私，楼长在群里给大家抚慰，为阳者解围。得知阳者转阴将返回家中，她又为阳者家庭事先留下镇政府免费配发的物资。5月23日，这是值得高兴的日子，14天的封禁解封，拉在楼幢门口的警戒线取下了，防护值守的工作人员撤了，红顶帐篷也拆除了。中午时分，楼长到每家每户发放防范区一次性临时出门证。看着大家拿着鹅黄色的出门证鱼贯走出小区开心购物的场景，楼长又泪目了。

这天早上，楼长依然第一时间号令各家各户9点后进行一次核酸检测，大家下楼时发现，等在楼幢门口的是母女俩，十来岁的女儿正在按各家的门铃键，楼长一遍又一遍地告诉大家做核酸的地点。我见状调侃地问，怎么，要培养接班人？她会心一笑道，她就是将来的楼长。

新楼长上任快两个月了，每次见到她都戴着大口罩，只露出一双大眼睛，这个楼长是她抢来的，为了抢这个“官职”，她亮出了共产党员身份……你说，她应该定几级？



我们一号楼被封控隔离多日了，这疫情来得如此突然，令大家都毫无思想准备，足不出户无法去买生活物资，正常生活受到了很大影响……

然而在我们楼组群每天显现的数百条短信中却看不到有抱怨、责怪的话语，多的是一条条有温度又很暖心的短信。602室大李说，我们楼里有不少老人不知道生活物资还够不够？请告知，我们可以帮你。301室老袁自己也是一位74岁老人了，在获悉102室有位正在妊娠期的孕妇，即在群里发言：倘若你需要什么东西，我们可以援助。而这位孕妇到医院做产检时，带回来一大包菜，就马上在楼群里说，有人需要蔬菜吗？我买的比较多，可以救急的那种。403小王说我在叮咚上抢到了不少鸡蛋和一些辅食，谁有需要请来找我。而601室大周则在

微信群发问：哪家没有能力在网上购物的？有独居老人和残障人士，不在群里，无法参加团购，但我们要想办法，不能让他们饿肚子……

在这特殊时期，我们楼组不用动员，不用组织，自发成立了帮购团。601室大周的冰箱早已被各种副食品塞得满满的，用她的话来说，吃上两个月没问题。然而她却自告奋勇地当上了这个帮购团的团长。说实话，当这个团长每天要处理一大堆十分繁琐的事务。没有报酬，义务劳动，她却乐在其中。首先要学会在网上抢菜，再在群组晒出各种物品的菜单，然后要搜索需要购买的户主和所需物品，分类发单还要仔细核对信息，统

一收款。最后就是准备接收和逐户发放货物。这可要花上多少时间和精力呵！但她不厌其烦地去做，帮助大家解决食物短缺问题。她还发布诚邀楼里的年轻人轮流担纲志愿者的告示，小年轻们积极响应。504室小刘主动地承担了关怀帮助老年人的工作，帮助老年人做抗原检测、拍照、上传，帮老年人寻医问药……有时团购物品直到深夜才能到货，是她，站出来，你们早点休息吧，让我来收货。有次，已是凌晨一点了，又下着雨，她还坚持在下面楼道门口等货。301室

的老袁得知402室家的床架坏了，影响休息，热心地拿起工具帮助修理。602室的电脑突发故障，影响了孩子上网课，303室小蒋、601大周、104范老师都愿相助。现在602室的孩子正在使用的就是范老师的华为手机，而这手机上不仅存有范老师许多私人

信息，还存着不少钱呢。而范老师提及这事，则是淡淡地说，孩子网上上课不能误，我也是一个共产党员，这是我应该做的。

我和妻子已是古稀老人，疫情期间生活物资怎么解决，也一直是在外儿子所担忧的。他虽然在网上也抢到了几次菜让快递送来，但这次封控隔离时间长，这些菜也只能维持几天的生活。但现在我们却能告诉儿子，有街道政府多次发放的蔬菜肉类等多种生活物资，有邻居们近10次给我们送菜送米送油，我们目前的生活得到了保障，餐桌上还能有三菜一汤呢！对此，儿子不由赞叹道，你们生活在这样好的街道，有这么好的邻居，真好！

病毒无情

人有情



蔡理





今年的五一，和大家一样，战疫封闭宅家。五一思劳动，感慨万分。

退休的10多年，看到城市农村惊人的变化，高铁高速的发展，人民衣食住行生活水平的提高，更感到劳动是神奇的，也是伟大的！劳动者用双手创造了奇迹，用智慧和汗水编织了五彩斑斓的世界，创造了人类的文明，我赞美劳动者。我虽然70多岁了，也不停做一些力所能及的劳动。

上海战疫期间，我和三位老同志在《沪上研读》微信公众号上，创办了《齐心战役 你我同行》专刊，有“老党员在行动”“抗疫论坛”“抗疫故事”“抗疫感想”“抗疫诗歌”“编读往来”等专栏。老同志写自己的事，在自己办的平台交流，大家喜欢看，来稿不停，点赞不断。我们办的热情也越来越高，每天一期，至4月30日，已办了45期。发表了280多篇文章和300多张照片。

我每天大概要用2个多小时排版，审稿，插图等。车金华年长我2岁，大病动过手术，担任市老干部大学社团3个职务，学习工作不知疲劳，校对一丝不苟。盛华平以前部队负过伤，转业后从事新闻宣

传，退休后又参加区、街关工委工作。他每天做网上志愿者，从事专刊的文字编辑工作，每天10个小时的劳动，越干越开心。

编发专刊，这是脑体劳动的结合，我每天要在书房，盯电脑几个小时。有时站起来稍活动一下筋骨，继续“劳动”。专刊平台成功发出，有时一些报刊转载，愉悦的心情难以言表。与此同时，我每天坚持在“学习强国”平台上学习2小时，阅读重要新闻，用半个小时完成答题。最近还编辑了7期《学习阅读资料》，供淞涛读书社学习交流。

工作43年，两地生活16年，夫人以前管儿子，家务劳动几乎全包。退休后，买菜做饭不擅长，但洗碗和擦地我力争全包。有时夫人要做，我说：“您不要抢我的饭碗。”退休后

这样力所能及的劳动，锻炼了身体，愉悦了心情，时间也过得好快！

4月8日，我母亲在陕西老家过90大寿，我两年因上海疫情不能回家，给母亲寄了寿礼写了寿词，委托弟弟在家小范围办理。母亲一生勤劳朴素，精打细算，起早贪黑、披星戴月地辛勤劳动一辈子。她和我已过世的父亲用勤劳的双手，超出凡人的毅力哺育我们姊妹7人，使我们衣食无忧。前两天我弟发来母亲在老家擀面条的照片，我们很是高兴。母亲说老了只要能动，做一些事，从事一些劳动，不仅心情好、身体好，也长寿。

是啊，劳动是快乐之源，幸福之本。无论是在岗或退休后，只要勤快劳动，既开心奉献，也健康幸福。

“五一”感慨

□ 范永祥



都说上海居民自从石库门、旧公房、棚户区搬进高楼新居后，过去那种邻里亲情淡薄了，冷漠了，不见了。看！这次群体抗疫中，这种亲情不就像雨后春笋般涌现出来了吗？

我们楼突然被封后，一上午有十几个电话打来，都是周边的邻居老友。有慰问、有询问，更多的是问我们需要什么帮助。令人好生感动。

对面楼的燕大妈，是新上海人。蒸了一锅花色馒头，送到我们楼下，说让我们吃几天。我看到附近楼有一对老人，生活有点不便。就包了一些韭菜饺子和荠菜馄饨，送给他们，让他们吃几天，减轻忙碌。过几天，小区内袁老师家的楼被封了。她的同事兼邻居，连夜赶到曹路的娘家，给她拿来了一大包蔬菜。有芹菜、青菜、萝卜、豆苗、胡萝卜、弥陀芥菜，足够袁老师家吃一星期了。

没几天，小区因筛查封控。许多楼里都纷纷建立了微信群，每天互相问候，通报疫情，寻求帮助。邻居们把自己熟悉的菜场、商场、菜贩的电话留给大家，以供大家采购。核酸检测时，大家自觉让中小学生优先。

小区内有一位老人生了

严重的病。如专门去看望，可能会引起他的猜疑。趁抗疫期间，我们派代表、不进家门慰问了他，一举两得，也遂了大家的心愿。

一天上午，我在小区门口取东西，看到有快递送来了海尔冰箱。货车进不了小区，货主一人搬不走。正在着急之时，只见一位素不相识的年轻人自告奋勇地帮他搬回了家。每天在小区门口，邻里互帮代寻快递、互帮老人递送快递的事，屡见不鲜。

过几天小区因疫情又被封了。居民们收不到报纸和刊物。小区志愿者们主动要求邮递员将每天的书报杂志送到小区门口，再由他们一家家送到每家的邮箱里。

一位老人要连续吃半年

的抗生素快中断了，楼内微信群有人主动四处联系购买，终于为她排除了后顾之忧。还有位老人高血压药不多了，另一位老人与她吃同样的药，刚开了三个月的药，主动匀了一半给她，共渡难关。过去小区内志愿者清一色老人，现在可以看到不少年轻人的面孔，在热情地为大家服务。每天下午和晚上，无数陌生面孔的居民在小区的绿茵道上散步和快走。人们每走一圈，就会微笑着相互挥手致意。

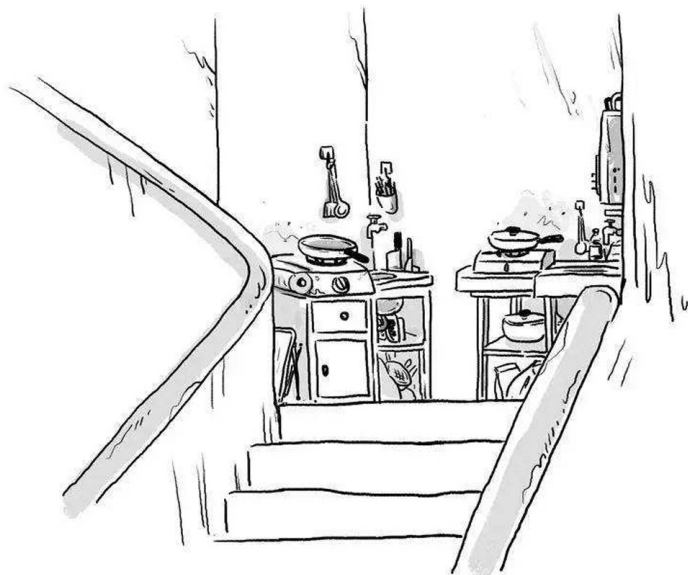
小区解封了。小区播放的小喇叭话音还在巡播，只见一位年轻人已走出了所在的大楼，驾车去单位。他们摇下车窗，向我们挥手，“上班去，单位人手紧。”“上班去，同事已值班七天了。”

我想，上海人祖祖辈辈融化在血液中、渗透在骨髓中的热情和善良，是永远不会熄灭的。从邻里到社会。

疫情凸显邻里情

□

徐建东





“约谈”

□ 唐红宝

那天上午，家里“董事长”在我的书房“约谈”我。她坐在我的椅子上严肃地说，为了加强防疫，减少外出，2022年家庭工作会议就不去饭店开了。我心里有点失望，本来岁末年底都会找个饭店，全家美餐一顿，辞旧迎新，今年“精简”了。

“董事长”接着指出，今年家庭伙食工作不如意，要求我在2022年多向朋友“张大厨”学习烹调技术，多按“小红书”（教烹调等技术的网络平台）练手，少写文章，少画画，做到“两多两少”，确保完成明年“清淡营养，三菜一汤”的年度考核目标。

本来烹调不是我的强项，但改善家里伙食我也有责任。我赶紧表态，明年一定遵照领导指示，勤学苦练烹调技术，力争实现年度目标，但是诗文书画还是可以挤出时间玩玩的，一则可以调剂心身，预

防老年痴呆症；二则也许可以得点稿费，追加伙食费，丰富“三菜一汤”内涵。“董事长”听后，宛然一笑：“好吧，你要分清主次轻重哟。”

我赶紧行动，不等元旦了，先练习起来。中午做了清蒸鲈鱼、煮基围虾、炒青菜和番茄蛋汤。我把“约谈”内容及“三菜一汤”的照片发到微信朋友圈，不料引来众多朋友的热议，创本人朋友圈跟帖数量之最。朋友大多是文友，或许也被家里的领导“约谈”过。他们都支持我接地气、学烹调，但是对我家领导限

制我的诗文书画活动行为颇有微词。

从那天起，朋友圈里，文友们除了继续晒书法、诗作、画稿，还晒菜单。其中“张大厨”根据“清淡营养，三菜一汤”的要求制作的菜单，结合时令，经济实惠，简单易学，操作性强，受到微友们追捧。

我向“董事长”汇报思想，“约谈”后，一定牢记“民以食为天”，做到物质食粮和精神食粮两手抓，既管肚子又管脑子，请“董事长”跟踪监督。





一场疫情、一场噩梦，其实也是一场考验：它检验出我们每一个人的真诚和善良，也考验着我们每一个人的灵魂。

但就在最困难的全民抗疫时期，我们大楼里有不少同志（其中不少是共产党员）舍小家、为大家，默默无闻地为大楼居民作出了无私的奉献，让我们看到了活着的雷锋其实就在自己身边。

大楼封控期间，有同志为楼内患病的居民义务问诊，仔细查看通过网络传递过去的患者舌苔照片（该同志自己也处在封控状态不能出户），并提供服药指南及须要注意的有关事项（事后了解到她是本市三甲医院的一位高年资中医师）。其实我平时与她并不熟悉，她却真心相待、一片诚意，令人感动。

也有热心人悄悄地在你的门口放上了一大袋食物、保健品，却隐身而去不愿留下姓名；有的在你家门口放下了大蒜、生姜、消毒液、酒精、喷壶及抗感冒药物，她们想得真细、真周到，知道什么东西才是感冒病人最需要的。真是：不是亲人却胜似亲人。

还有的同志，尽管自己也面临着种种的困难，但他们却毫不犹豫地伸出了友谊之手。许多人通过微信方式问寒问暖，对你传递无尽的关心和关爱。其中有些同志，自己也已到了耄耋之年，但在危难时分，他们却更多地想到了别人。现在回想起来，我仍然感到亲切和温馨。

还有更多的志愿者，他们不为名不为利，完全是出于真诚，主动为大楼居民组织团购。每次做核酸，他们都事先准备，早早出动，在现场耐心地做好引导工作。他们何尝不知，他们这样做，其实也要冒可能被感染的风险。他们并非三头六臂，他们也是普通的人。

街道及业委会每次发送抗疫物资和生活用品，他们都积极装卸和搬运，并及时送到每家每户的门口。每次发送抗原检测试剂盒，志愿者们都有条不紊、仔细核对并送至门前。这不是一次二次、一天二天的事，而是长时间的坚持，毫不懈怠。真不容易！他们也有家庭、也有妻儿老小，有的甚至家里还有病人。但他们还是急人之急，把别人的事当作是自家的事……

人心都是肉长的，这样的事碰到谁，谁都会为之而动容。想不到一场疫情竟引来了大楼里这么多的热心人、活雷锋，而且他们就在我们的身边！我为我们的大楼感到骄傲，为我们的党员、支部感到骄傲。

此次疫情也让我结识了许多新朋友和新同志。尽管我们居住在同一幢楼里，但由于如今大家都独门闭户，因此我们平时并不相知，也不熟悉。这次全民大抗疫反而让我们彼此更亲近、更知音了。人们常说“危急之中显真情”，“困难时刻见本色”，这真是箴言。我们大楼有一群心地善良的人，他们是一群具有高尚品德和文化素养的人。我为生活在这样一个大家庭里感到幸运。我会永远记住他们！



一条杠

□ 张福生

最近，大家都有点忙，做了核酸，又做抗原。

记不清做了多少次核酸。原本以为核酸检测离自己很远，未料想，来势汹汹的疫情给上海来了个“倒春寒”，核酸检测便成了常事。

我所在的小区几次核酸检测下来的结果全部阴性，终于解封。那天，我正巧散步到大门口，只见居民区书记及几位社区干部喜形于色，直奔大门而去。在书记的指令下，关闭的大门打开，簇拥在门口的小区居民蜂拥而出，一脸的笑容和欣喜。

岂料，第二天上午小区公众号通知：根据安排，非重点区域进行抗原自测。过会儿，小区里又响起了熟悉的电喇叭声音：居民同志们，今天中午12点请在家等候，志愿者上门送抗原检测材料。

下午，“笃笃”的敲门声响起。门打开，正是志愿者送材上门。我和老伴领了共10样东西，一一清点无误。此时，志愿者问我：会吗！我即应答，没问题。他拿出一张纸，让我用手机拍下来，并反复叮嘱：一定要看仔细。并说一个小时候再来拿结果。我不由得再次对社区工作人员、志愿者们产生敬意！他们是疫情中的逆行者，为着守护这座城市的安全，市民的安全不辞辛劳地奋战在一线！虽说今年的春天是有点寒，可社区里有了他们，仿佛射进了一片暖阳，温暖如春。

从中，我也充分感受到了社区在抗击疫情中的组织领导能力。抗原自测的每个环节、步骤安排，仔细周密，无懈可击。从送上门，

到取结果，环环相扣，而且，较好地发挥了智能手机的作用。如自测须知写在纸上，让你拍照，接下来自己慢慢地细看，这样既节省了志愿者的时间，又免得你没听清楚。自测结果请你在白纸上写好楼幢室号，然后把测试棒结果放在上面拍个照。到时志愿者上门翻拍。就这两个小的动作，确实令人叫好！这是一种智慧，一份责任。

这天，因为事先有了准备，我和老伴顺利地进行了自测。在自测中，我对老伴说，这个拭子一定要捅到位，即深度要够，时间要足，不然会影响检测结果的。老伴也说，对的，我们一定要认真，要自觉。是啊！我想，我们每一个人都是抗击疫情的责任人，都要为自己把好关，如我们每个人都无事，大家才能无事！

这天，测试棒显示了一条红杠，再次过关，我和老伴欣喜不已。看着这一条杠，怎么就眼熟？我突然想起来，小时候做过小队长就是一条杠。老伴忙说，她读小学时也是一条杠。于是，我灵感顿发，把自测结果发上朋友圈，留言：呵呵！古稀之年又当上了小队长。一位朋友留言：此时，你只能当小队长。真是关爱之情，溢于言表啊！





疫情考验了一座城市的突发应急处理能力，同时也考验着每一名党员干部的初心和使命。女儿是奉贤区一名纪检干部，也是一位中共党员。在2020年疫情爆发时毫不犹豫地选择报名参加志愿者，投身到疫情防控的第一线去。她作为奉贤区第三批入驻机场志愿者的负责人，是当时机关党工委派出的第一批优秀党员干部，也是至今已有二十五批志愿者队伍的唯一的女性负责人。

在机场值班时，她穿着连体防护服、戴着帽子、口罩、手套、护目镜等，加上当时上海闷热的黄梅天，身上都是湿漉漉的。为了减少防护服的穿脱，每天控制饮水、控制上厕所，每次都要坚持12小时。虽然风险不如医生，但那个难受的感觉一点也不少。晚上值班休息不好、作息混乱，随时准备接待半夜、凌晨来的旅客。有次晚上接待一个日本来的客人，一开始态度比较恶劣，听说送隔离宾馆的车子要三小时一班，还要等将近两小时，就发脾气，“我买机票也不容易，坐飞机也不容易，今天午饭也没吃”，我女儿就耐心向他解释，并拿出志

女儿甘当志愿者

王士斐



愿者工作餐中的水和面包给他，让他坐下来喝水吃面包，将心比心他感动了，“面包我也带了，只是飞机上风险大不敢吃，谢谢你们”。

作为负责人，她除了安排的值班，日常事务琐碎繁琐，大至与浦东机场与全市十六个区之间的衔接、每日数据上报，车辆的安排，小至24名志愿者的后勤保障、生活起居等，10多个微信群无时无刻在交流，而且都在第一时间解决各类问题。做为第一个女性领队，无时无刻发挥着女性的特点——耐心、仔细，巾帼不让须眉。

今年三月始，上海的疫情又有反复，每日都有新增确诊和无症状感染，街道居委组织全员的核酸

检测，我女儿又报名参加志愿者，一层层爬楼去居民家调查了解居住情况，帮助居民申请核酸检测的二维码，在现场组织居民有序排队检测，喉咙哑了，口罩湿了，短短半天走了近2万步。

榜样的力量是无穷的，在女儿的带动下，外孙女现在虽然还是在读的研究生，也已经成为一名光荣的志愿者，在街道开展的困难少年结对帮扶项目中，与一贫困女孩家庭结对，买了教材主动上门给女孩上课，还接受了中国青年报的采访，标题就是“上海奉贤：青年志愿者为困难少年带来冬日暖流”。

作为一名老同志，我支持女儿当好志愿者，积极投身大上海保卫战！



长期以来，我们与同一楼道里的多数居民，很少往来，偶尔碰到了，也是点个头，一笑而过。在这60多天的封控日子里，我们按照市疾控办的要求，三天两头要下楼做核酸检测，大家在一起排队，慢慢地就熟悉了。由此增强了相互之间的交往，此后发生的一些事，使彼此在生活中充满了温馨和乐趣。

每当做核酸检测或抗原自检，或者领取保供物质时，大家都要统一行动。为了方便，我70多岁的老伴（楼组长）牵头将7户人家建立了一个微信群。除103室两位高龄老人不会使用智能手机，有事需用电话联系，其余的都在群里用手机联系。每次做抗原自检时，103室两位高龄老人操作不来，我老伴就上门帮助他们具体完成。一来二去，大家熟悉了，而且产生了感情。老刘虽然是近九十岁的耄耋老人，却有一手好厨艺，她经常做些花生酱、炖点白木耳汤、炸点花生米等，几次颤巍巍地爬上三楼，不辞辛劳地给我们送来，使我们深受感动。此后，我们就网购了一些水果、点心等予以回报。

一天，居委会送给我们的保供物资中，

有不少尖椒，我们俩都怕辛辣，就送给了对门303室一对山东籍的小两口，他们十分喜欢，立马回赠了我们几颗卷心菜，我们做到了各取所需。没几天的一批保供物资中，竟然有我们盼望已久的蚕豆，剥去壳约有一斤多，香葱炒蚕豆不要太好吃哦！我们美美地享用了两餐。当时，我对老伴说，这蚕豆太对我的胃口了，要是不封控，明天真想出去再买几斤来过过瘾。正说着，突然听到敲门声，老伴起身去开门，原来是303室的小吴给我们送来了昨天发的保供物资蚕豆。我老伴说，你们自己吃吧。小吴说，阿姨，这蚕豆我们吃不来，给你们吧。天下竟有那么巧的事儿，我们想买还买不来，他们却不喜欢吃，真是歪打正着。于是我们又美美地享用了两餐香葱炒蚕豆。俗话说，来而无往非礼也。几天后，我们网购了一些咸肉粽子和蜜枣粽子，送给小吴，他们也非常开心。这期间，我们的隔壁邻居老邵家先后两次给我们送来两大串香蕉，我们说你们自己吃吧。老邵女儿说，这是朋友送来的，我有糖尿病，老爸肾脏不好，都不适合吃香蕉，就请你们帮我们代吃吧。我们一面表示感谢，一面就高高兴兴地收下了。最近我们网购了一些海虾、几条鲳鱼和一些小葱，送给老邵家，他们也很高兴，说封控50多天了，还没有吃过鱼和虾，很难得，你们想得真周到。我老伴说，我们自己也想吃鱼虾了，顺便给你们一些尝尝。两天后，老邵女儿特地给我们送来了6个大苹果，我们心里好生感激。这场友谊赛还在进行中……

俗话说，远亲不如近邻。新冠疫情禁锢了我们的双足，不能出小区采购各种果蔬和我们喜爱的食品。疫情无情人有情。在这非常时期，物以稀为贵。由于邻里间互相礼尚往来，不仅增进了彼此之间的感情，同时又调剂了食物的品种，改善了各家的生活。这是此次疫情带给我们的一份难能可贵的礼物。

邻里情

□

吴万根





那年去东北旅游，当地导游安排我们看了一场“二人转”，让大家哈哈大笑，如此倒也消除了旅途的疲劳。想不到，上个月我和老伴宅家“如法炮制”，演绎了一场“二人剃”的滑稽生活剧。

话从“大上海保卫战”说起。我被封控宅家两月余，尽管家里的事一一“摆平”了，但我的“头顶”之事却无能为力，眼见头发“日长夜长”，像锅盖似地压在头顶上，额头上也爬满了花白的头发，不忍直视。

“头顶”之事非小事。我几乎寝食难安，暗暗地想了几套方案，都觉得与当时疫情防控的“大背景”相悖，只好忍痛作罢。

那天中午翻看手机，知青群里跳出一个自拍的短视频，原来是许兄之妻为他在剃头。我茅塞顿开，迅即让老伴观摩一遍短视频。

心有灵犀一点通。老伴笑答：“我能修电视机，就是不会剃头，再说家里也没有电推剪呀。”“年初，咱不是从老家带回来两把剪刀吗？”我打开抽屉，一看，一把是锯齿型剪刀，另一把是扁平式剪刀。哦，那是母亲生前用来自己剪发的工具。

我趁热打铁，套上薄薄的外衣，用不锈钢夹子夹住衣领，正襟危坐，示意老伴用现有的两把剪刀试一试。

“咔嚓、咔嚓”，老伴在我的脑后壳上“操刀”了。“哎呀，头发那么痛。”“没事，怕啥？”老伴笑得合不拢嘴。我知道有

“事”了，顺手摸了摸后脑，不好，头发坑坑洼洼的。

我“愤愤然”起身，走进客厅，站在试衣镜前，微微低头，用扁平式剪刀剪薄了右侧的头发，再用锯齿型剪刀“三下五除二”地将头顶上厚重的头发打薄。然而，当我绕起右手试图剪左侧的头发时，怎么也使不上劲。

“让我再试试看。”老伴大概又看了一遍短视频，显得很有底气，一脸严肃地披

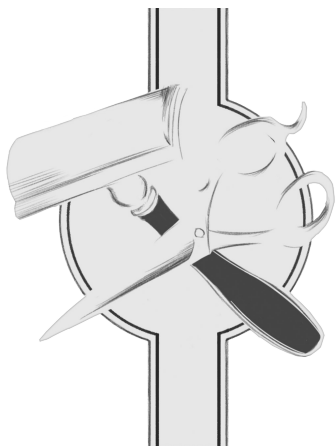
挂上阵，果然这回剃发手势就不一样了。她左手拿梳子贴着我左侧的头皮，右手用扁平式剪刀慢慢地修剪，再把脑后坑坑洼洼的头发修剪平整，奇迹般地把我的头发的轮廓修剪出来了。我照了照镜子，还是有点不满意，便用自己的电动剃须刀轻轻地修齐了两鬓的白发。剪掉了厚厚而长长的头发，我头顶轻松，心旷神怡。

我和老伴结婚40多年来同甘共苦，堪称“黄金搭档”。如今在百年一遇的抗疫中，我们克服了没有电推剪的不足，巧用两把剪刀，成功地演绎了一场“二人剃”，不禁捧腹大笑。尽管剃头后发型的视觉效果不如“tony”老师，但能宅家第一次自己解决“头”等大事，依然值得给自己来一个大大的点赞！

兴奋之余，我用手机自拍了一张“二人剃”后的正面照，发给老友刘兄，不料引来啧啧称赞：“越年老，就越是考验夫妻是不是‘黄金搭档’啊！”

“二人剃”

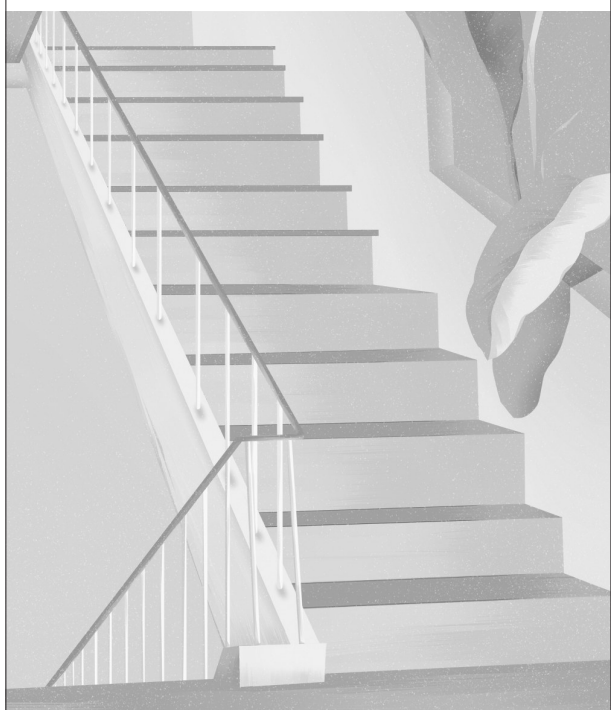
□ 谈永敏





下楼记

□ 苏忠能



终于可以下楼活动了，乘电梯轻轻下楼，大堂门口看到保安师傅，他面带微笑，我向其摆摆手，互相示意下楼走走，久违的亲切。

步入小区人行道，两边杜鹃花开得火红，枇杷树上的枇杷含苞怒放。绿荫丛中有人在晨练，有人在散步，有人在做操，显得谨慎而从容。我看到草坪上茂密的绿茵，看着清脆叶茂的竹林，看着生机挺拔的榕树，仰望绿荫中的楼栋，感到既新鲜又陌生，犹如久别的故乡。

我走到老地方，不由自主地打起太极拳。晨曦微微，霞光万丈，面对朝阳，轻松起始，温馨如常。微风在我身边荡漾，绿茵在我眼前闪亮。陈氏83式太极似行云流水，似白鹤亮翅，似野马分鬃，似白猴献桃，刚柔相济，连贯自如。时而气壮山河，时而云手绵绵，时而金刚倒锥，时而气沉丹田。25分钟太极，我如意收弓，微微出

汗，兴致满满。一个多月每天虽然在阳台小范围动动，哪有今天这样舒畅流淌，春风得意，同以往一样，我感慨不已。

走到金鱼池围栏旁，一位儿童骑着童车在池边停下，目不转睛地看着池里一群金鱼，大声地对妈妈说，快来看啊，封控了两个多月，金鱼长大了许多。年轻的妈妈望着鱼群，侧身观看，点头微笑。

在绿茵道上一位小伙子一边散步，一边看着手机荧屏，用视频微笑地对女朋友说，我下楼感到特别好，空气清新，树木长高了，枇杷树结果了，绿树成荫，鸟语花香。等彻底解封了，欢迎你到我们小区来玩。手机里传出对方甜蜜清脆的笑声。

在绿荫大道上，一位年轻姑娘搀扶一位老大娘并肩地走来，老大娘不停地说，两个月了，今天下楼腿都软了，幸亏你给扶着我，不然后人会摇摇晃晃。女孩说，小心，奶奶慢慢走。老大娘说，外面空气好，枝叶繁茂，下楼散散步，全身通经活血，还能多活几年，希望疫情不再，让大家安心心地生活。在小区主干道上，路边依然停满私家车，所有车一个月没动过，车顶上稍有树叶洒落，有车主在打理着自己爱车。引人注目是一辆黄色小车，走走停停，是无人驾驶的防疫运输车。在保安语音对话下，正为小区各个楼栋送菜送货，显得新鲜又神奇。科技进步应用到抗疫工作中，发挥了重要作用。我仔细观看了无人车行走与停靠，开箱关闭，操作轻便，颇有感慨。

走到居委会楼栋附近，居委干部身穿蓝色防护服正在忙碌。看着他们熟悉的身影，我为之感动，他们与医务工作者、志愿者们日夜奋战，不辞辛劳。落实疫情防控各项措施，组织频繁的核酸检测和抗原自检，发放生活保障物资，转运阳性患者和危重病人等等，经常通宵达旦，为大家排忧解难。今天居民能下楼活动，有他们的艰辛付出和无私奉献，我们从心底里感谢他们。



某小区团购了一批知名饭店招牌菜“XX烤鸭”，看着烤得油光发亮的香饽饽让人垂涎三尺。疫情把人嘴吊得馋了，XX号楼居民一下子团购了13只烤鸭，志愿者从小区门口把包装好的烤鸭，用小拖车运到门幢下，逐只逐袋放在了底楼的“邻里会客厅”的小桌上。“团长”在楼号群内发了取货通知，一会儿买烤鸭的人陆陆续续把货取走了。

到第13个人下楼取货时，桌子上的鸭子已全部被人取走。奇怪了，团长清楚记得放在桌子上货经过清点不会有错。而且他是最后一个离开会客厅，临走时，桌子上还有最后1只烤鸭放在上面，因为有事提早离开了。这段时间大概半个小时左右，傍晚时刻怎么会不翼而飞？那个没取到货的人心里很纳闷，这是全家人等候多日的美味佳肴，一脸扫兴，埋怨是难免的。

楼道里发生了这样的事很快在楼群朋友圈传开了，闹得大家很不开心。有人说本楼道内不安全，看来也不要过于相信每个人，衣冠楚楚，人心叵测，居然有人“顺手牵羊”。也有人在楼微信群内呼吁，有谁错拿了，给人台阶，等候醒悟，可没见



飞走的鸭子又飞了回来

□ 刘建国

动静。有人戏言调侃：数字“13”不幸运，都是烤鸭惹的祸。不知谁说一楼大厅有监控摄像头，可以打“110”报警，去调取内存倒查察看，搞个水落石出，不然的话整幢楼人人背黑锅。

一个多月闷在家里心情不爽，节外生枝，又添烦恼。正当大家闹得不可开交的时候，有人从外送来了同样规格包装的一只烤鸭。飞走的鸭子又飞了回来，喜出望外、欣喜之余，难道是有人做贼心虚，良心发现，幡然醒悟。

事情原委没想象得那么糟糕。经反复调查核实，终于解开了谜团。其实本楼道中共有14人次买

了烤鸭，其中1人是在不同时间、不同的团购渠道，购买了同一款的商品。买主在小区散步傍晚归来，见桌上有货误以为自己买的烤鸭已到，顺手把另一批次的第13只烤鸭取走。两个团购混在一起，发货时间不一致，取货人不仔细核对，造成了一场误会。

难能可贵的是，那位错拿烤鸭的小区居民，第一时间在楼微信群内向各位业主郑重其事打了招呼：由于自己的粗心和不慎，给团购带来了麻烦，造成了大家的不快和相互间猜疑，给原本脆弱的邻里关系蒙上了阴影，在此表示深深的歉意。

该来的总会回来，楼道里恢复了往日的宁静！



封控在家后，家里的一日三餐实行严格的“计划经济”，老妻每天要“检查”冰箱多次，计算食物“供应链”的长度。除了蔬菜套餐中的土豆、洋葱和胡萝卜频频上桌外，已经许久未尝味道的“三汤”，也时而光顾餐桌了。

那天，当社区保供物资发了M天后，餐桌上的菜从三菜降为了二菜。我三口二口扒完了碗内的饭，总好像有些没吃饱的感觉，即步入厨房拉开冰箱，见有一小袋虾皮与半小罐猪油，主意来了。

我取了只蓝瓷菜碗，抓了一小撮虾皮，倒入生抽，加少许健康醋，冲入沸水，再加上一点猪油，用勺子一搅，一股香味扑鼻而来。然后我坐了下来，悠悠地品尝着这碗海鲜（虾皮也算海鲜哈）酱油汤，一调羹、一调羹，慢慢喝了起来，嘴里顿时充满了咸鲜香甜的滋味。

酱油汤是我们过去经常喝的汤，有时菜吃得差不多了，饭还有半碗，我们就会冲上一碗酱油汤，有时加虾皮有时加海蜒，舀入半勺猪油，洒上一点味精，又热又鲜，很快半碗白饭就下肚了。当拿起碗把最后的酱油汤连同一二只海蜒或虾皮喝入嘴里，用手背一抹的姿势，或许是大多数中老年上海人都有的记忆。没想到，这个记忆又演变成现实了。

第二碗汤是蒸蛋汤，这个汤几乎所有上海人都喝过的，只是近十年来菜肴丰富了，蛋汤更多成了婴幼儿的饮食，餐桌上被更多的菜肴代替了，有时只在肠胃不舒服吃不下饭时，喝上一碗。

家庭静态管理，餐桌计划供应后，有时上拨的菜快见底，下一拨还未到来时，蒸蛋汤就成了一只菜。一般用两只鸡蛋，磕入碗中打匀后，倒入少许生抽，洒些料酒去腥，添适量温水，待蒸锅水开后，放入盛满蛋汁的碗，旺火蒸上十分钟左右，等碗中央形成一个漩涡时，就可关火取出蛋汤了。如能放入鸡汁，那就更鲜美了，可惜团不到可



喝着“三汤”迎曙光

□ 任炽越

靠的鸡，只能靠老抽提鲜。

第三碗汤是鱼汤。这个汤非宁波人不知道，简单地说，就是用吃剩的咸雷鱼汤骨冲汤，最好是咸雷鱼头，且又是加了肉米鸡蛋蒸的，那冲出来的汤，比咸雷鱼更好吃。

有一天，家里“计委主任”在翻开冰箱时，突然在冷冻室的最后一层里，找出一小团用保鲜袋包着的块状物。打开一看，原来是半年前一位宁波老乡送的咸雷鱼，鱼的大身都吃掉了，只剩下了鱼头。老妻当时准备扔了，我说不要扔，鱼头虽没肉，蒸好冲汤绝对一级棒！没想到碰上现今物资紧张时期，真派上大用场了。

昨天晚餐时，老妻把鱼蒸上了，我特意拿了个大汤碗，放入蒸熟的咸雷鱼，舀上一大勺猪油，冲上踏踏实实滚的开水，再滴上几滴香醋，顿时一股鱼香味四溢开来。我灵机一动，又洒了些鲜辣粉，用调羹尝了一口，真鲜！

小时候常吃的“三碗汤”，想不到在花甲之年又尝上了。以往是家庭经济紧张，物资紧缺的补充，我们喝着“三汤”，迎来改革开放的万紫千红。眼下禁足在家，快递一下子跟不上，餐桌菜肴不够充裕之时，喝“三汤”成了抗疫“斗争”的需要，我们喝着“三汤”去迎接胜利的曙光。



抗疫蔬菜之——四大金刚

□

周彭庚

封控抗疫初期，社区分发的、网上抢购的、居民团购的蔬菜包里，无论体积还是重量，洋葱、胡萝卜、土豆、包菜都占大头，人们戏称为“四大金刚”。这些菜品，本就有人喜欢有人厌，故而，纵使“巧手烹出色香味”，也是“难调众口褒贬异”。

我是“喜欢”的人之一。因为我跟它们有过难忘的交集。

上世纪1960年前后，因遭自然灾害，“粮食缺，瓜菜代”。老家地区，胡萝卜担起了重任。把胡萝卜用清水煮熟，软糯微甜；切成丁，加米煮饭，黄白相间，颇引食欲；加面烙饼，色泽淡黄，微香带润。菜里掺进洋葱，不仅增大体积，也别有香气；土豆、包菜，本就是我爱吃的，添盐加醋，更觉可口。还有一种名为“大头菜”的，比萝卜大，水分少，肉紧实，切丁煮饭，加进蒜叶，清香渗鼻，堪称美味一绝。经过妈妈的巧思安排，巧妙搭配，巧手烹调，我们都吃得津津有味，没觉得饿过肚子。

至今想起来，我仍很感谢妈妈，也把这些“救急饱肚”之物铭记在心。这次，看到它们又“回来”，心中不由涌起一股莫名之情。细想想，两次的“吃”不可相提并论。那次是为了饱肚子，它们勇担重担唱“主角儿”，属“雪中送炭”；这次是为了助力封控抗疫，丰富“菜盘子”，解菜肴单调之缺，是唱“配角儿”，或可算“锦上添花”，也可算“加油添醋”。

常言道：“早饭吃好，中饭吃饱，晚饭吃少。”所以，我的老爱人特别讲究早餐。平时，我经常陪她到市中心知名的点心店购买喜爱吃的点心，储存在冰箱速冻抽屉里。

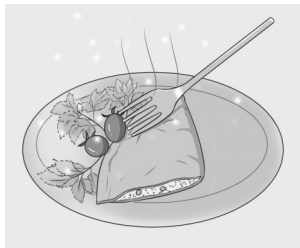
疫情前，冰箱抽屉里储存了满满的点心。孰知疫情封控，一封就是将近两个月。小区封控两个多星期后，冰箱里的点心全部吃完了。好在老婆手巧，会做馒头，会摊饼。开始家里存放的面粉吃完了，既不能出去到超市里去，也不能团购只能垦老底，将家里存放青稞和米仁拿出来磨成粉。

可是，这样的粉怎么吃？善于学习的老婆，从手机抖音中得到启发。于是，将街道里发来莴笋、土豆、西葫芦切成丝，与磨成粉拌糊，加上胡椒粉、鸡蛋、加上葱花，在电磁炉的平底锅中摊成小碗口大的一块块小饼。心急的我出主意，叫她摊一个大的饼，然后一切四块，这样，就节省了时间。当第一块大煎饼煎好后，打算翻过来煎另一面时，缺乏大厨颠翻的水平。因为土豆丝较硬，一块大煎饼全部碎成一小片一小片，有的乱成一团。于是，煎好后让我一个人吃了。

后来，就老老实实在按照网红的做法，一块一块做成小煎饼。回顾这段往事，不仅使疫情封闭生活增添了一份乐趣，也在我们晚年生活中留下了一份美好的回忆，真可谓是“活到老学到老。”

跟着网红学做煎饼

□ 谭同政





疫情阴霾下的五月，恰逢立夏。服侍百岁的母亲用了早餐睡下后，我搬了把椅子，坐在阳台上喝乌龙茶，屋外阳光明媚，街道一片寂静。足不出户，阳台是我春天的所有，眼前浮现出一片猩红的色带，定睛望去，是前方不远处小区围墙上，开出了密密匝匝、深深浅浅的小红花。哦，蔷薇开了。

蔷薇，古代又叫“墙藟”，它的字面意思，是附着在墙上的攀援类植物。在花卉族谱里，有一个“蔷薇科”，早春的梅花，仲春的桃花、杏花、李花、海棠、梨花和樱花，都是属于蔷薇科，而名副其实的蔷薇，却是在晚春初夏最后亮相的，压台的角儿，个不大，分量却最重。

记忆中，蔷薇盛开的地方，总会有竹篱笆、铁栅栏或者一堵墙，给原本单调的场景增添无尽的亮点和情趣。尤其是，蔷薇不娇贵如富家千金，而像一个农家姑娘，本色而美丽动人。无论野生或家养，她基本不需要人来浇水施肥，就这么从从容容，不慌不忙的怒放在初夏的墙头檐下、地角旮旯，哪怕经历暴风骤雨侵袭，也从不见她有残花败叶的衰容。

在乌龙茶缭绕的热气里，我仿佛回到几十年前的打浦桥老屋。屋旁是一条弄堂，那是我少年做功课、看小人书和玩耍的地方。弄堂另一侧是某活性炭厂的围墙，每年夏天，会有许

多蔷薇花从里面攀爬出来，花枝招展的给小弄堂带来美丽的点缀。记得有一天，围墙里传来有人排练合唱的歌声，那是一首《五月的鲜花》，听着听着，我后来也喜欢唱那几句令人振奋的歌词了，至今不忘：

“五月的鲜花开遍了原野，
鲜花掩盖了志士的鲜血，
为了挽救这垂危的民族，
他们曾顽强的抗战不歇
……”

难怪，我每每看见蔷薇花，总会想起五月到来了，总会把五月称之为“红五月”，这种铭心刻骨的联想，是流淌在中国人民血管里的共同的深情与回忆，也应该是子孙后代坚守传承的专利和遗产。

我想到，今年我们幸逢中国共产党建党101周年，回望革命前辈和千万共产党人沐

浴血奋战，披荆斩棘的漫漫征途，被先烈的鲜血染红的蔷薇花，她是可以做历史见证人的。此外，星星点点的蔷薇花如同星星之火，继续燃放在我们的中国梦里，照亮我们从新的起点出发，迈向更伟大的征程。

于是，我不由地仰望天空，依稀看见了杨开慧、赵一曼、江竹筠、刘胡兰欣慰的笑靥……无数的英烈们，多像星星点点的蔷薇花，绽放在共和国无边的天幕中。

五月的蔷薇

□ 唐红宝





勋章花开

□ 廖新亚



五月中旬的一天，老伴把睡着“回魂觉”的我叫醒：“老头子，快起来，你的勋章花开啦！”她知道，最近以来，我的全部心思与希望似乎就凝聚在这一盆勋章菊（花）上，天天侍弄着，凝视着、盼望着……

外面，早已阳光明媚，风恬日暖，我看到了：阳台上，我养了半年多的勋章菊（花）终于开了，而且一下子竟开了六七朵之多，应该用怒放来形容！它花色热情绚丽，花瓣规整排列，在明丽的阳光下，泛出金属般的光泽，宛如勋章，勋章菊（花）名不虚传。

它色彩艳丽，热情蓬发、花型独特，富有野趣，洋溢着旺盛的生命力，它原产非洲，向阳而开，故又称非洲太阳花。因为它形似勋章，是一种非常适合送给英雄的花朵，当然也可以送给自己和亲人，用来代表对他们的无限的尊敬以及喜爱。

看着这怒放的勋章菊（花），郁积在心头，粘稠难解的块垒，一下子稀释了，化解了。连续几天，不断面对盛开的勋章菊，或长久伫足观赏，或一再“咔嚓”留影。

那天，我看到了勋章菊，拍到了勋章菊，爱上了勋章菊，并动心起念，有了种勋章菊的想法——把它献给美丽的逆行者！我在百度上找到了勋章花的种植秘笈，在淘宝上买到了勋章菊的种子，本想广种薄收，分别在五个花盆里下了种，每天喷水润土，太阳底下晒盆。如此这般，半月过后毫无动静，最后竟然裸苗不长，颗粒无收。眼看2022年来临，吸取上一年的教训，我在网上直接买了1株勋章花的幼苗试种，它的“幼”小，名副其实，才鸡毛菜大小，2片子叶，三片真叶，一次性水杯便可容下，看着它弱不禁风的样子，倍加呵护，天寒地冻，露天万万放不得，放在阳台上还是不放心，白天，让它隔窗“孵”阳；夜晚，还要用塑料纸罩起保温，寒潮来临，还要将它搬至电视机前取暖，如此这般，招来老伴数落：像你这样折腾，再好的花到你手里都会死的！

但我相信：不在折腾中死亡，便在折腾中成长。果然幼苗有了变化，不断抽出新叶，水杯容纳不了它，换成大号碗面纸桶，过了壬寅春节，奥密克戎迭代疯传，勋章花也疯狂生长，不久根部开始分蘖，由单株变成丛生，正式把它移入花盆，到了三月底见它日长夜大，不断变化。我的勋章菊也争气，四月底，它就开始抽薹，长出花蕾，这花蕾也孕育着我的希望，后来的日子里，我天天盘桓在它身边，眼睛摩挲着一天天膨大的花苞，盼望着它的开放，重新点亮我希望的心灯。如今勋章花开了，开得那么绚烂，开得那么狂放，一扫郁积在我心头的阴霾，我要感谢勋章菊——是它帮助我走出情绪低谷。



足不出户已有两个多月了。宅家期间，我有规律地制定了“七动”做法，生活过得也很有意义很详实。

脚动。走路是运动之本，我从卧房到隔壁的书房，来回走一趟约80步。我每天坚持走30个来回，约2500步，加上其他的生活用步，每天合计走路约5000步，够了！

眼动。每天的早新闻和晚新闻是我必看的电视节目，以了解国家大事、上海的防疫形势和其他各类社会动态；追剧有节制；用眼每隔一段时间，眺望远处和周围的绿色植物，做做眼保健操，避免眼睛疲劳。

身动。居家期间我每天做握拳、耸肩、收肩扩胸等运动，甚至偶尔还自得其乐地手舞足蹈地胡乱摆弄一番，尽量使自己行动起来、疯狂起来。我的朋友们据介绍也按照自己的爱好，打打太极拳、做做有氧操、练练瑜伽、跳跳舞蹈，运动运动，各有效果。

手动。闲暇时我整理整理书柜，阅读此前长期闲置的书刊；翻箱倒柜，整理出一些有价值的老物件，不经意地会发现多年前刊登的老文章，有一种故友重逢的喜悦感；翻翻老照片，回味当年旅游中的美好时光和友情谊。不禁期待疫情尽快早日过去，再次去国内外旅游。

嘴动。宅家期间，我的嘴巴也不让它闲着。我参与了在视频宣讲党课，开通了“连

足不出户的“七动”经

□ 罗克平

麦”旅游讲座，在上海人民广播电台“为您服务”节目开展信息分享，通过视

频会议录播，经主持人小窗老师精心剪辑后在电台广播。上述节目播出之前，我预先反复备课、试讲、演练，宣讲的效果不断长进，颇有一番成就感。

脑动。我认真学习《中共上海市委、上海市人民政府致全市人民的一封信》、《在大

战大考中彰显特殊责任、特殊担当——致全市共产党员的一封信》、《上海16区新冠肺炎疫情防控工作问题建议征集平台上线!》、《市侨联关于面向全市侨界开展“一心为打赢”主题征稿的启事》等文件，积极开动脑筋，反复构思思路方案，酝酿腹稿，准备建言献策落实于行动中。

脑动加手动。思路、方案和腹稿确定后，我开始笔耕，足不出户的日子先后撰写了

《关于充分发挥退休党政干部作用的建议》、《关于抗疫期间在社区迅速组织“医务人员预备役”队伍的建议》、《关于为社区患病业主打通“最后一公里”的建议》等多篇人民建议和《Y型单循环路线的启示》等工作总结递交给上海市相关部门。采写了反映医护人员防疫抗疫的先进事迹传播给社会民众。撰写了“云游天下”等20多篇旅游文章，丰富了自己和读者的精神生活。

足不出户，也能生活得如此有意义、有质量、有趣味，这是我此前未曾想到的。





动态清零不动摇

□ 江日兴

巨疫当前怎躺平，
唯看华夏志清零。
家邦尊奉民为上，
不愧东方大国名。

邻居

□ 金嗣水

藤攀垂别院，
花绽结芳邻。
地僻故人远，
新交胜六亲。

闵行志愿者

□ 一 丁

直面疫情真奉献，
逆行大白勇无私，
守望邻里丹诚亮，
扬励高歌正适宜。



志愿抗疫有怀

□ 王令之

申江时疫急，逆向赴征场。
镜罩掩双颊，襟袍系寸肠。
初心成志愿，热血付担当。
义勇平安使，同城佑泰康。

祝福春风送暖

□ 凌霞珍

翠幕风翻细雨来，朝晞莫教误花开。
琼华带露千层岭，竹叶含烟万叠才。
满院窗虚云外雾，盈厨室静指间媒。
帘疏月影分春意，玉笛吹萧荡漾徊。

十万大军战上海

□ 萧 毅

四海九州物流汇，千军万马聚集申。
一城有难需求大，大爱无疆情意深。
检测核酸查奥密，清除毒疔送瘟神。
寒风吹尽又春暖，永远记牢感党恩。

团结一心驱毒疫

□ 茅献鹏

新冠多变祸人间，侵扰神州起恶澜。
大白驰奔忙检治，小蓝服务解危难。
互相帮助邻居好，陷阵冲锋堡垒坚。
聚力凝心成铁壁，清零抗疫谱新篇。

胡杨礼赞

□ 史济民

大漠英雄情满怀，扎根沙碛是奇才。
弥天寂寞无人问，遍体伤痕不自哀。
铁骨千年凌雪健，丹心一片向阳开。
孑然凄立又何憾，春色神州入梦来。