

关于七月

□ 刘希涛

因这个著名的日子
七月也为之著名
因为有了著名的七月
我们才能够舒坦地
——看山、看海、看云

七月是葱茏的月份
在它鲜亮的主题下
我们劳动和憧憬
在七月——
我们扬起那面红帆
去赶海
去捕捞
撒下这张
——百年识就的大网
一次又一次地捞起
——大海的馈赠
——生活的馈赠

呵，在七月

我们打开所有的门窗
让阳光照射在——
它所能照射到的地方
外面的世界翩跹而来
到处是增长的声音
开放的声音
承诺的声音
呵，一切都向七月靠拢
一切又都从七月出发
连那鸟儿的飞翔
和云彩下面的歌声

关于七月
不仅仅是回顾历史
在观赏风景的同时
我们都站在迎风的窗口
本身就构成季节
构成一道道——
亮丽而独特的风景



“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
潘蕙 薛晓东
王玲
黄泽晖
陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
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7期 总第418期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

关于七月 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)

理论之光

“一国两制”是个好制度，必须长期坚持
..... (6)

本期专稿

凝心铸魂推进自我革命，锲而不舍狠抓巡视整改
——市委老干部局召开2022年度全面从严治党
和党风廉政建设工作会议

..... 市委老干部局机关党委 (7)

笃行不怠，勇毅前行

——市委老干部局认真学习贯彻市第十二
次党代会精神

..... 市委老干部局综合调研处 (8)

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

..... 宝山区委老干部局 (10)

落实“六个一”制度 强化干部退休管理服务
..... 奉贤区委老干部局 (11)

加强党建引领 助力人民城市建设

..... 市市级机关工作党委老干部工作部 (12)

喜迎二十大

用一生的奋斗去追求 陈新光 (13)

坚定必胜信念信心 打赢大上海保卫战

..... 顾广成等 (14)

党建园地

深入学习《意见》精神 深化“六个认识”

推动新时代离退休干部党建工作高质量发展

..... 王晓龙 (15)

退休干部在抗疫中要强化四个意识

..... 陆春炎 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

黄浦区召开区委老干部工作推进会议

..... 黄一丹 (18)

长宁区通过学思践悟掀起学习《意见》热潮

..... 长 宣 (18)

杨浦区聚焦“四个强化”狠抓《意见》落实

..... 吴佳莹 (18)

宝山区以三结合三强化推进《意见》贯彻落实

..... 王晓龙 (19)

金山区委老干部局与“双百结对”村联组学习

..... 王丹萍 (19)

崇明区税务系统开展老干部“建言二十大”

调研活动 崇 讯 (19)

学习之窗

当好红色血脉的“薪火接力手”

..... 李 超 (20)

学史明理铸信仰 青春无悔正扬帆

..... 全 鑫 (21)

上海阳台

我的“爱琴”生活 王兆钢 (23)

漫画是老年人的贴心伴侣 陈月芹 (24)

家乡的泯水河 张晓雷 (25)

兴游青浦“曲水园” 许良伟 (25)

藤三七 钱华玲 (26)

吃过一种米 爱上一座城 (27)

金秋风采

连环画：老干部工作无小事

..... 李荣光 (28)

百岁抗战老兵的生命画卷 蔡 理 (30)

忆初心岁月 绘满园春色 宓正明 (32)

为老服务的一线“指挥官”

..... 市委宣传部 (34)

一粒种子 孔德静 (36)

党员的样子 楼伊菁 (37)

激情岁月

活跃在浦东的这支抗日部队

..... 唐国良 (38)

我和母亲一起入党 陆福琴 (39)

赤脚镜头上了电视 张载养 (40)

吴玖仪印象记 金洪远 (41)

大哥的荣誉纪念章 陈铭云 (42)

父亲的奖状 胡海明 (43)

情满人间

一张小木桌 乔建忠 (44)

云端美食记 徐建东 (45)

临窗观“山水” 谭同政 (45)

健康养生

为啥很多人活不到100岁？他们中途被气死了

..... (46)

夏日养心，先安神 (47)

“小老人”和“老老人”相伴好处多 (47)

熬完夜 中医帮你补回来 (48)

服中药期间能喝茶吗 (49)

教你用好米汤和盐水来治病 (50)

增强七种力量助长寿 (51)

生活服务

疫情期间，快递怎么收？ (52)

老年人接种新冠疫苗，有三种方式可进行预

约 (53)

防护不能“放飞”！外出和回家，我们需

注意啥？ (54)

因物权纠纷导致邻里矛盾如何解决？

..... (54)

免费体检？养生讲座？这样的“好”事老年

朋友要注意了！ (55)

艺林漫步 纪少华等 (56)

封面：初夏歌谣

张永生 摄

封二：图文传真

封三：普陀区老干部作品选

封底：清风戏夏荷

刘 鹏 摄

深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平出席庆祝香港回归祖国25周年大会暨香港特别行政区第六届政府就职典礼并发表重要讲话

习近平强调，中华民族五千多年的文明史，记载着华夏先民在岭南这片土地上的辛勤耕作。鸦片战争以后的中国近代史，记载着香港被迫割让的屈辱，更记载着中华儿女救亡图存的抗争。中国共产党团结带领人民进行的波澜壮阔的百年奋斗史，记载着香港同胞作出的独特而重要的贡献。有史以来，香港同胞始终同祖国风雨同舟、血脉相连。

习近平强调，“一国两制”的根本宗旨是维护国家主权、安全、发展利益，保持香港、澳门长期繁荣稳定。中央政府所做的一切，都是为了国家好，为了香港、澳门好，为了港澳同胞好。“一国两制”是经过实践反复检验了的，符合国家、民族根本利益，符合香港、澳门根本利益，得到14亿多祖国人民鼎力支持，得到香港、澳门居民一

致拥护，也得到国际社会普遍赞同。这样的好制度，没有任何理由改变，必须长期坚持。

习近平指出，“一国两制”在香港的丰富实践给我们留下很多宝贵经验，也留下不少深刻启示。只有深刻理解和准确把握“一国两制”的实践规律，才能确保“一国两制”事业始终朝着正确的方向行稳致远。

第一，必须全面准确贯彻“一国两制”方针。“一国两制”方针是一个完整的体系。维护国家主权、安全、发展利益是“一国两制”方针的最高原则，在这个前提下，香港、澳门保持原有的资本主义制度长期不变，享有高度自治权。全面准确贯彻“一国两制”方针将为香港、澳门创造无限广阔的发展空间。“一国”原则愈坚固，“两制”优势愈彰显。

第二，必须坚持中央全面管治权和保障特别行政区高度自治权相统一。中央政府对特别行政区拥有全面管

治权，这是特别行政区高度自治权的源头，同时中央充分尊重和坚定维护特别行政区依法享有的高度自治权。落实中央全面管治权和保障特别行政区高度自治权是统一衔接的，也只有做到这一点，才能够把特别行政区治理好。

第三，必须落实“爱国者治港”。政权必须掌握在爱国者手中，这是世界通行的政治法则。把香港特别行政区管治权牢牢掌握在爱国者手中，这是保证香港长治久安的必然要求，任何时候都不能动摇。守护好管治权，就是守护香港繁荣稳定，守护七百多万香港居民的切身利益。

第四，必须保持香港的独特地位和优势。背靠祖国、联通世界，这是香港得天独厚的显著优势。中央政府完全支持香港长期保持独特地位和优势，巩固国际金融、航运、贸易中心地位，维护自由开放规范的营商环境，保持普通法制度，拓展畅通便捷的国际联系。在全

面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的历史进程中，香港必将作出重大贡献。

习近平对香港特别行政区新一届政府和社会各界人士提出4点希望：一是着力提高治理水平，展现良政善治新气象。二是不断增强发展动能，充分释放香港社会蕴藏的巨大创造力和发展活力。三是切实排解民生忧难，让发展成果更多更公平惠及全体市民。四是共同维护和谐稳定，共同创造更加美好的生活。

习近平强调，要特别关心关爱青年人。要引领青少年深刻认识国家和世界发展大势，增强民族自豪感和主人翁意识。要帮助广大青年解决学业、就业、创业、置业面临的实际困难，为他们成长成才创造更多机会。希望每一个香港青年都投身到建设美好香港的行列中来，用火热的青春书写精彩的人生。

习近平指出，中华民族伟大复兴已经进入不可逆转的历史进程。推进“一国两制”在香港的成功实践是这一历史进程的重要组成部分。我们坚信，有伟大祖国的坚定支持，有“一国两制”方针的坚实保障，在实现我国第二个百年奋斗目标的新征程上，香港一定能够创造更大辉煌，一定能够同祖国人民一道共享中华民族

伟大复兴的荣光。

习近平发表题为《构建高质量伙伴关系共创全球发展新时代》的重要讲话。

习近平指出，发展是人类社会的永恒主题。只有不断发展，才能实现人民生活安康、社会安宁的梦想。长期以来，广大发展中国家为探索符合自身国情的发展道路、实现经济社会发展作出了不懈努力，取得令人瞩目的成果。新兴市场国家和发展中国家经济已占全球半壁江山，在科技、教育、社会、文化等领域也取得长足发展。

习近平强调，这是一个充满挑战的时代，也是一个充满希望的时代。我们要认清世界发展大势，坚定信心，起而行之，拧成一股绳，铆足一股劲，推动全球发展，共创普惠平衡、协调包容、合作共赢、共同繁荣的发展格局。

第一，我们要共同凝聚促进发展的国际共识。只有各国人民都过上好日子，繁荣才能持久，安全才有保障，人权才有基础。要把发展置于国际议程中心位置，落实联合国2030年可持续发展议程，打造人人重视发展、各国共谋合作的政治共识。

第二，我们要共同营造有利于发展的国际环境。保护主义是作茧自缚，搞“小

圈子”只会孤立自己，极限制裁损人害己，脱钩断供行不通、走不远。要真心实意谋发展、齐心协力促发展，建设开放型世界经济，构建更加公正合理的全球治理体系和制度环境。

第三，我们要共同培育全球发展新动能。要推进科技和制度创新，加快技术转移和知识分享，推动现代产业发展，弥合数字鸿沟，加快低碳转型，推动实现更加强劲、绿色、健康的全球发展。

第四，我们要共同构建全球发展伙伴关系。合作才能办成大事，办成好事，办成长久之事。发达国家要履行义务，发展中国家要深化合作，南北双方要相向而行，共建团结、平等、均衡、普惠的全球发展伙伴关系，不让任何一个国家、任何一个人掉队。要支持联合国在全球发展合作中发挥统筹协调作用，鼓励工商界、社会团体、媒体智库参与全球发展合作。

习近平强调，中国一直是发展中国家大家庭一员。中国将采取务实举措，继续支持联合国2030年可持续发展议程。

习近平指出，“心合意同，谋无不成”。让我们坚定信心，朝着构建高质量伙伴关系的正确方向携手奋进，共创繁荣发展新时代。



香江潮涌，紫荆花开。25年前的7月1日，香港回到祖国的怀抱，洗刷了民族百年耻辱，完成了实现祖国完全统一的重要一步。香港从此开启了历史新纪元，走上了同祖国内地优势互补、共同发展的宽广道路。

“25年来，在祖国全力支持下，在香港特别行政区政府和社会各界共同努力下，‘一国两制’实践在香港取得举世公认的成功。”在庆祝香港回归祖国25周年大会暨香港特别行政区第六届政府就职典礼上，习近平主席发表重要讲话，高度评价25年来“一国两制”实践在香港取得的成功，全面总结“一国两制”在香港的丰富实践给我们留下的宝贵经验、深刻启示，对香港特别行政区新一届政府和社会各界人士提出4点希望。习近平主席的重要讲话，蕴含着对香港发展的深邃思考、体现着对香港同胞的深切关怀，为香港开创新局面、实现新飞跃指明了努力方向，注入了坚定信心和强大力量。

在漫长的历史进程中，香港同胞始终同祖国风雨同舟、血脉相连。回归祖国后，香港在国家改革开放的壮阔洪流中，敢为天下先，敢做弄潮儿，发挥连接祖国内地同世界各地的重要桥梁和窗口作用，为祖国创造经济长期平稳快速发展的奇迹作出了不可替代的贡献。回归祖国后，香港战胜各种风雨挑战，稳步前行。回归祖国后，香港同胞实现当家作主，实行“港人治港”、高度自治，香港真正的民主由此开启。今天，香港同内地交流合作领域全面拓展、机制不断完善，香港同胞创业建功的舞台越来越宽广；香港经济蓬勃发展，国际金融、航运、贸易中心地位稳固，各项社会事业全面进步；香港特别行政区的民主制度展现出光明的前景，香港居民依法享有的民主权利和自由得到更加充分保障。

25年来，“一国两制”在香港的实践，就像一棵幼苗，在风雨中茁壮成长，结出了累累硕果。特别是党的十八大以来，以习近

平同志为核心的党中央从实现中华民族伟大复兴战略全局的高度，始终关心着香港发展和香港同胞福祉，始终牵挂着香港长期繁荣

稳定，作出一系列战略决策和重大部署，推动“一国两制”事业取得新经验、实现新发展。香港回归祖国25年不平凡的历程充分证明，“一国两制”具有强大生命力，是确保香港长期繁荣稳定、维护香港同胞福祉的好制度。对香港来说，“一国两制”是最大的优势，“一国”原则愈坚固，“两制”优势愈彰显。行而不辍，未来可期。只要毫不动摇坚持“一国两制”，香港的未来一定会更加美好，香港一定能为中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

“一国两制”是前无古人的伟大创举。“一国两制”的根本宗旨是维护国家主权、安全、发展利益，保持香港、澳门长期繁荣稳定。中央政府所做的一切，都是为了国家好，为了香港、澳门好，为了港澳同胞好。习近平主席强调：“中央贯彻‘一国两制’方针坚持两点，一是坚定不移，确保不会变、不动摇；二是全面准确，确保不走样、不变形。”事实充分证明，“一国两制”是经过实践反复检验了的，符合国家、民族根本利益，符合香港、澳门根本利益，得到14亿多祖国人民鼎力支持，得到香港、澳门居民一致拥护，也得到国际社会普遍赞同。习近平主席郑重宣示：“这样的好制度，没有任何理由改变，必须长期坚持！”随着实践不断深入和制度体系不断完善，“一国两制”的优越性将进一步彰显，“一国两制”实践必将行得更稳、走得更远。

摘自《人民日报》

『一国两制』是个好制度，必须长期坚持



凝心铸魂推进自我革命,锲而不舍狠抓巡视整改

——市委老干部局召开2022年度全面从严治党和党风廉政建设工作会议

□ 市委老干部局机关党委

7月7日,市委老干部局召开2022年度全面从严治党和党风廉政建设工作会议,市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话,市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣通报相关情况并提出要求,副局长、机关党委书记包龙根主持会议,副局长龚怡、窦忠秋,二级巡视员王欢平,局机关全体同志、局属事业单位班子成员参加会议。

杨佳瑛指出,过去一年,局系统党员干部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻认识“两个确立”决定性意义,自觉担负“两个维护”政治责任。在市委坚强领导下,全力加强政治机关建设,认真落实中央八项规定精神,健全动

态风险防控机制,积极配合市委巡视工作。今年要深入学习贯彻十九届中纪委六次全会、十一届市纪委六次全会和市第十二次党代会精神,弘扬伟大建党精神,践行人民城市理念,不断增强政治自觉,推进新时代老干部工作高质量发展。

杨佳瑛指出,要牢牢把握正确的政治方向,加强政治监督,强化政治责任。加强对中央、市委领导重要指示批示精神和《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》等重要文件精神落实情况的监督检查,增强围绕中心、服务大局的责任担当和用心用情、服务奉献的宗旨意识。要保持严的主基调不放松,勇于自我革命,树牢纪律规矩意识。坚定理想信念,始终把纪律和

规矩挺在前面,强化意识形态管理工作,教育引导局系统党员干部严以律己、遵规守纪。严格遵守财经纪律和“三重一大”制度,不断完善事前审核、事中监控、事后检查监督机制。要发扬钉钉子精神,驰而不息纠“四风”树新风,不断提高工作质量和水平。紧盯“四风”新表现新情况,聚焦重点发力,精准纠治问题,立足老同志所需所盼,围绕制约老干部工作的一些深层次、制度性问题,努力形成解决问题的实际举措和推动发展的长效机制。要扎实做好巡视整改,坚持问题导向,确保整改到位。提高政治站位,增强责任担当,将巡视整改作为加强党的建设、提升队伍能力、检验工作成效的过程,以正视问题的自觉和刀刃向内的勇气,做好巡视



“下半篇文章”。明确整改措施、整改时限和责任人，多措并举，健全长效机制，推动标本兼治。要深化细化局全面从严治党“四责协同”机制，织密监督网络，构建责任体系。局领导班子成员发挥带头作用，机关党委、纪委要用好监督执纪“四种形态”，着力构建知责明责、履责尽责、考责问责的工作闭环，形成主体明晰、有机协同、层层传导、问责有力的责任落实机制。发挥先进典型的示范作用，开展生动鲜活的警示教育，让老干部工作求真务实、清正廉洁的新风正气更加充盈，以实际行动贯彻落实市第十二次党代会精神、迎接党的二十大胜利召开。

朱鸣在讲话中对市委老干部局全面从严治党 and 党风廉政建设以及抗疫工作相关情况给予肯定，结合全国老干部工作系统中出现的违反中央八项规定精神相关案例进行警示教育，并就学习贯彻落实十九届中央纪委六次全会和十一届市纪委六次全会精神提出要求。强调要坚持以政治建设为统领，强化政治担当；要传承自我革命精神，扎实做好巡视整改工作；要深化细化“四责协同”机制，从严从实加强干部队伍建设；要锲而不舍纠“四风”树新风，一体推进“三不腐”；要在干部教育管理监督、内部管理和制度执行方面加大力度。要与驻部纪检监察组加强沟通协同，落实监督责任，形成监管合力，进一步营造风清气正的政治生态和干事创业的良好氛围。

包龙根部署了2022年度全面从严治党和党风廉政建设工作，并就落实巡视集中整改工作提出了具体要求。

会上，举行了市委老干部局2022年全面从严治党和党风廉政建设责任书签约仪式，局主要领导与局领导班子成员、班子成员与分管的机关处室和局属事业单位负责人分别签订了责任书。

6月29日下午，市委老干部局召开局务（扩大）会议，认真传达学习贯彻市第十二次党代会精神，切实把思想和行动统一到党代会提出的各项目标任务上来。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议，传达党代会精神并部署学习宣传落实具体举措。副局长包龙根、龚怡、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，认真学习领会党代会精神，牢记嘱托、凝聚共识，要牢牢把握当前和今后工作的主题主线。市第十二次党代会明确了建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的目标愿景、重点任务、关键环节，擘画了从当前到2035年再到本世纪中叶的发展蓝图，事关上海未来发展全局。大会通过的报告，突出强调了“牢记嘱托、砥砺前行”这个时代最强音，集中体现了习近平总书记对上海城市发展的殷切期望和把脉指向，是上海奋进新征程、建功新时代的行动纲领，充分体现这座光荣城市肩负的为中国式现代化探路的特殊使命与担当。市委老干部局作为政治机关，要切实把学习宣传贯彻党代会精神作为当前首要政治任务，迅速掀起学习贯彻热潮，以更高站位、更严标准和更深感情，不折不扣学深悟透会议精神，全面准确领会把握主要内容，更好凝聚共识、汇聚力量。要切实把弘扬伟大建党精神、践行人民城市理念作为推动老干部工作的精神动力和价值追求，紧紧围绕加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，把推动高质量发展、创造高品质生活、实现高效能治理作为最集中的工作导向和最鲜明的奋斗指向，掀开老干部工作接续奋斗的新篇章。

会议指出，深入贯彻落实党代会精神，砥砺前行、勇毅前行，要切实提高站



笃行不怠，勇毅前行

——市委老干部局认真贯彻落实市第十二次党代会精神

□ 市委老干部局综合调研处

位，自觉担当尽责。准确把握外部环境、内在条件和阶段性要求的新变化，增强忧患意识，保持战略定力，以自身努力的确定性应对外部环境的不确定性，不断推动老干部工作再上新台阶。要着眼全局，内化担负使命的自觉性。把忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”贯穿于把握大势大局、推进改革发展、加强党性修养各方面，更加自觉地把习近平总书记考察上海重要讲话精神、关于老干部工作重要指示批示精神和市委部署要求作为推动工作的根本遵循和行动指南。把传承红色基因、赓续精神血脉体现在具体工作中、落实在实际行动中。要敢为先锋，提升比学赶超的主动性。坚定追求卓越的发展取向，向最好者看齐、跟最快者

赛跑，形成生动局面和浓厚氛围，持续加强离退休干部党建引领，深化“乐龄申城·五心行动”，以具体担当诠释排头兵、先行者的应有作为，努力在相关工作领域提供上海范例，贡献上海智慧。要勇于探路，增强迎难而上的创造性。针对离退休干部队伍结构、思想观念、活动方式、精神需求等出现的新情况，进一步激活思维、拓宽思路、提升能力，用坚韧实干破解难题，以务实举措演绎发展优势，厚实工作基底。

会议要求，紧密联系老干部工作实际，求真务实，笃行不怠，发扬一竿子到底作风，务求实效。切实增强紧迫感使命感，加倍努力、勤奋工作，统筹推进常态化疫情防控和老干部工作，补短板强弱项提质量，全力跑出加速

度，把失去的时间补回来。推进落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，持续增强离退休干部党组织的政治功能和组织力，引导广大老同志自觉把党的纪律规矩挺在前面，在大是大非面前头脑清醒、旗帜鲜明；在风险挑战面前立场坚定，敢于斗争。始终保持与老同志共情的心，将心比心，以心换心，把疫情期间那种“时时放心不下”的责任感，“再难也要想办法化解”的韧劲坚持下去，发扬光大，更好顺应老同志新期待。落实党代会报告提出的“用心用情做好老干部工作，更好发挥老干部作用”的要求，推动各项工作任务全面落实、提质增效，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。



以高水平离退休干部党建引领老干部工作高质量发展 认识再提高 责任再落实

近年来，宝山区坚持以离退休干部党建为引领，着力强化责任协同，以高水平离退休干部党建引领推进老干部工作高质量发展。

一、党建主体责任：区委始终扛在肩上

一是老干部工作与区委中心工作“三同步”，即常委会把中央、市委对老干部工作的部署要求以及《上海老干部工作责任制》明确的各项任务，与区域经济社会发展、中心工作同部署、同落实、同考核。二是离退休干部党建“两纳入”，即把离退休干部党建与各领域党建统筹纳入区域化党建大格局，统筹纳入各街镇党委（党工委）、各大口党委主要负责人党建工作责任制述职评议考核中。三是建立区情通报、走访慰问等一系列机制。

二、牵头抓总责任：区委组织部始终抓在手中

区委组织部把《意见》提出的“牵头抓总、统筹协调，每年研究部署离退休干部党建工作，有关部门密切配合，增强工作人员合力”的要求始终抓在手上，区组织工作会议、部务会、季度工作推进会等，都把老干部工作与干部、组织、人才工作一起研究部署。

三、指导督促责任：区委老干部局始终落在实处

区委老干部局把《意见》提出的“加强对离退休干部党建工作人员的宏观指导、督促落实”的要求始终落在实处，着力提升工作队伍专业化、工作指导规范化、工作督导标准化水平。如，制定《宝山区社区离退休干部之家建设标准手册》，在全区12个街镇党群服务中心离退休干部之家建设中，作为指导性规范加以实施。此外，区委组织部、区委老干部局联合，首次举办老干部工作者专业能力培训班，

提升素质、培养干部。

四、直接领导责任：各委办局党委（党组）、各街镇机关党组织始终放在心里

区各委办局、各街镇机关党组织把《意见》提出的“履行本部门本单位离退休干部党建工作的直接领导责任”始终放在心里，夯实基础、加强管理。一是健全组织，完善管理体系。二是建强队伍，发挥头雁作用。选优配强离退休支部书记和班子成员，确保做到离退休党员底数清、情况明、管到位。三是开展活动，提升支部功能。组织离退休干部参加在线形势报告会、“云上课堂”学习，“老干部大讲堂”和主题活动，不定期组织老干部列席重要会议和参加活动。四是落实制度，规范组织生活。

五、组织落实责任：老干部工作者和离退休干部党支部始终行在日常

全区老干部工作者和离退休干部党支部把《意见》提出的“服务离退休干部与加强离退休干部党建工作有机结合起来，抓好党建工作的具体组织”始终落实在行动上，围绕示范党支部创建，“四联”并举、提升质量。一是联组开展学习。建立片区例会制度，每半年举办一次成员单位工作交流和学习研讨。二是联建就近活动。充分利用“街镇离退休干部之家+村居老干部活动室”就近活动。三是联网拓展阵地。充分利用“互联网+场所”的学习活动阵地，开展网上线下学习活动和组织生活会，特别在上半年的疫情防控中，在线、云端成为离退休干部党员学习教育、组织生活新常态、新风尚。四是联合体建设共享发展。成立宝山老干部工作联合体，推进区企校所不同老干部主体资源共享、项目共办、合作共赢。

□ 宝山区委老干部局



落实“六个一”制度 强化干部退休管理服务

□ 奉贤区委老干部局

2020年，奉贤区委老干部局与区委组织部、区人社局、区国资委联合下发文件，规范建立干部荣誉退休工作制度。截至目前，全区有43家单位以“六个一”规范化模式为100余名新退休干部办理荣誉退休服务。具体汇报如下：

主要做法：一是进行一次退休前谈话。引导干部调整心态、转换角色，增强退休干部工作成就感。二是赠送一个“乐龄暖心包”，增强退休干部生活幸福感。三是举办一场退休仪式，增强退休干部退休仪式感。四是开展一次走访慰问，增强退休干部组织归属感。五是安排一次管理对接，增强退休干部社会参与感。六是上好退休第一堂课。增强退休干部政治责任感。

主要成效：一是融入“政治乐龄”新模式。通过退休干部服务管理制度，教育引导退休干部始终牢记党员身份，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”。

二是汇聚“添能乐龄”新力量。将新退休干部吸纳进“乐龄智库”，使他们逐步成为志愿服务的主力军，进一步打响“乐龄先锋”志愿服务品牌。在此次疫情防控工作中，奉贤区有超过1800名老同志担任楼组长、业委会成员等，30余名退休医务工作者“披挂上阵”直达抗疫一线，为打赢大上海保卫战贡献力量。

三是开创“贤美乐龄”新局面。一批以退休干部为核心成员的思政宣讲团、文化艺术工作室、关心下一代组织进一步发展壮大。区“夕阳红”讲师团等一批宣讲团队通

过线上线下，菜单式配送课程到基层，每年受众达10余万人次。“建国小课堂”每年巡讲100多场特色电影党课，成为一课难求的“网红党课”。以“黍苗家园”——曹平生工作室为引领，建立10个教育实践基地，李伯才、王友来等一批“乐龄先锋工作室”应运而生，从“独角戏”到“大合唱”，形成了百花齐放的生动局面。

四是构筑“乐龄体系”新格局。开展退休干部服务管理工作既是“干部随管理成长，管理伴干部一生”闭环体系的重要一环，也是党和政府关心关爱退休干部的重要举措，实现了干部职业生涯全周期管理，有效提升了退休干部的荣誉感、获得感和幸福感。

思考与体会：一要注重结果导向，打通“最后一公里”。要不断深化完善退休干部服务管理“六个一”制度，与单位中心工作结合起来，与精准化、个性化服务退休干部结合起来，与发挥退休干部积极作用结合起来，打通组织关爱干部“最后一公里”。

二要注重常态长效，完善“可持续服务”。规范退休干部管理服务不仅仅只是搞一个退休欢送仪式，更要发挥好党建引领的作用，用心用情做好对退休干部的服务保障，落实落细常态化走访慰问制度，建立健全离退休干部困难帮扶机制，满足广大老同志对美好生活的新期待。

三要注重正面宣传，关注“沉默的少数”。充分挖掘退休干部服务管理等工作的经验做法，依托“上海老干部”App、微信公众号、网站等媒体平台开展广泛宣传，不让一个老同志在“乐龄生活”中受冷落、留遗憾。



加强党建引领 助力人民城市建设

□ 市市级机关工作党委老干部工作部

市级机关着力将离退休干部党建融入城市社区党建，与相关区委老干部局合力谋划，精心组织，有序推进，引导广大离退休干部党员在助力人民城市建设中发挥作用。

一、以党的政治建设为统领，在主动融入上下功夫

一是提高政治站位。我们高度重视强化政治引领，在今年的抗疫斗争中，市级机关离退休干部党组织通过微信群、电话联系，谈心谈话，教育引导老同志不信谣不传谣，传播正能量、传递好声音，坚决把思想和言行统一到中央、市委的决策部署上来。

二是牢记初心使命。践行人民城市建设重要理念，是市级机关离退休干部党建的发力点。把人民城市建设转化为自觉行动，是市级机关离退休干部党员的初心使命所在。广大市级机关离退休干部生活在社区，更多作用发挥在社区，有近20%的老同志参与社区业委会、楼组、党小组、志愿服务等工作，在人民城市建设中发挥了特殊作用。

三是开展党建共建。一直以来，我们努力打通最后一公里，选择有离退休干部党员集中居住的单位作为试点，与徐汇、虹口两个区委老干部局合作，先行先试，开展党建共建，探索和完善融合发展新模式。今年，我们又与静安、徐汇等区共商融入城市基层党建大格局的项目，在用好社区离退休干部之家、丰富联办活动、共推重点民生实事上持续推进。

二、强化政治功能，在务求实效上下功夫

一是组织坚强。我们以创建示范党支部活动为抓手，规范党组织设置，努力确保老同志在哪里，党的建设就跟进到哪里。不少退休局级干部党员担任总支和支部书记，积极发挥表率作用，严格“三会一课”等制度落实，组织动员老同志参与社区治理、发挥

作用。探索规范建立干部荣誉退休工作制度。发挥党组织管理监督职能，对违反纪律规矩的，依纪依规严肃处理。

二是党性坚强。我们按照《意见》要求，坚持组织引导老同志深入学习新时代党的创新理论，将集中学习和自学相结合，经常交流思想和学习体会。专题组织生活中，包括陈振兴、薛潮、王荣华、王生洪等部级领导在内的许多老同志主动发表感言，交流学习体会、服务心得，并积极建言献策。围绕弘扬伟大建党精神，冯小敏、王思政等许多老同志常年活跃在理论宣讲第一线。我们也推荐一批老劳模、老先进加入到区“五老”宣讲团中。

三是作用坚强。在人民城市建设的每个领域中，到处活跃着市级机关离退休干部党员的身影。特别是在坚决打赢大上海保卫战过程中，他们响应市委号召到社区报到，在居民区党组织的统一安排下，认真参与小区封控、疫情排查、物资配送、维护秩序和民情疏导等工作，为社区居民提供帮助。有的老同志充分发挥政治优势、经验优势和威望优势，推动所在社区成立临时党支部，有3名以上党员的楼栋建立临时党小组，组建志愿者队伍，为社区建立了一支支具有战斗力的突击队和生力军。

三、强化政治责任，在广度深度上下功夫

一是稳中求进。找准党建发力点和党员群众需求点，实行项目化推进，抓好全过程管理，持续改进提升工作质量。

二是守正创新。坚持用心用情，了解老同志的急难愁盼，更好地让离退休干部共享改革成果、安享幸福晚年。

三是条块结合。坚持党建引领，通过共商合作项目等，让更多的离退休干部走进社区离退休干部之家，积极参与人民城市建设。

今年7月1日是中国共产党建党101周年，也是我入党整50周年，自己内心感到无比激动。101年前，正是我们党的先驱们创建了中国共产党，在长期奋斗中构建起了党的精神谱系，形成了党的强大精神之源，使之我们党历经百年而风华正茂，饱经磨难而生生不息。

1971年1月，我响应祖国的号召，应征入伍在浙江东海前线海军航空兵服役，在党组织的培养下，入伍不到半年就加入了共青团，之后就向中队党支部递交了入党申请书，当年底被评为“五好战士”和师“学雷锋标兵”。1972年1月22日，中队党支部召开党员大会一致通过了我的入党申请，当时我距18周岁差6个月。

我今天依稀记得中队指导员李达增在上级党委批准我入党后，代表大队党委和我谈话，他告诉我支委会讨论我的入党申请时，对未满18周岁能否入党问题专门书面请示上级党组织，最后上级党委作为特例而批准，他希望我入党后谦虚谨慎、永葆青春活力，做党的忠诚卫士。

50年来，我始终牢记党的宗旨和赋予的历史使命，无论在何工作岗位，遇到何种困难，都时时想到自己是一名共产党员，处处用共产党员标准严格要求自己。同样，我也要求自己妻子和儿子不忘初心，牢记党的宗旨，争做合格共产党员。

2022年，一场疫情突袭，让这座2500万人口的上海曾经以精细化管理为特点的超大型城市按下了慢行键，居家隔离、线下停课、停工停产……面对传播速度快、隐匿性强的奥密克戎变异株，上海打响了史上最为艰苦的一场抗疫攻坚战。我响应上级党组织号召，积极投入到这场严肃的抗疫一线中，

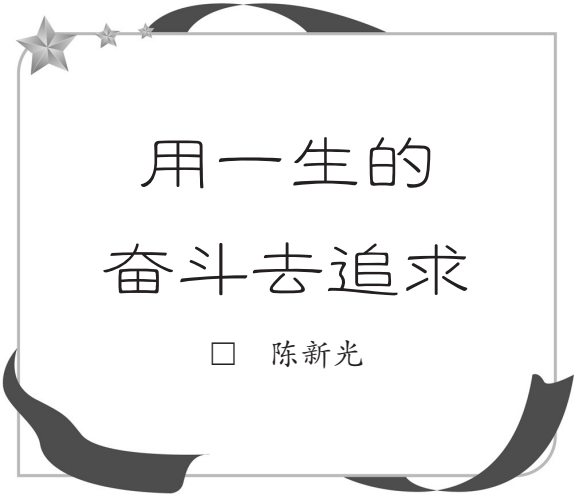
发挥“宣传员、组织员、战斗员”作用，为全力打赢大上海保卫战贡献自己的力量。

在上海疫情防控吃紧期间，我除积极参加“抗疫·宅家云课堂”的学习外，还深入思考撰写了两篇为打赢大上海保卫战的研究文章，在中央主流媒体《中国日报》刊登后并被全国多家媒体转载。本人是上海大学兼职教授，针对上海市民和许多大学生对奥密克戎病毒存在恐惧心理等问题，我认真备课，在两个多月里，应邀在线上开设视频讲座《世界疫情发展趋势与中国的预防对策》，共计12场，参加人数约800人次，受到市民和上海大学师生们的好评，发挥了党的

“宣传员”作用；在疫情肆虐期间，我坚持不懈发挥志愿服务精神，作为上海辰狮公益社会组织的顾问，为如何在社区内发挥公益组织的作用，自己加班加点备课做好相关活动的书面策划方案，在线上为社区志愿者做好专业培训，最大限度动员企事业单位和社会爱心人士通过捐钱、捐物等多种

形式参与社区公益事业，做好一名党的“组织员”；一名党员就是一面旗帜。静安区歌林春天社区是封控区，我居住的楼栋楼组长在疫情期间住到女儿家了，于是我和我妻子主动承担楼组长的职责，将楼栋内的13户人家建立起微信群，及时发布居委会相关通知要求，督促本楼栋各住户去小区广场做核酸。每次分发居委会的蔬菜和生活用品及抗原时，我和我妻子经常在楼栋内挨家挨户分送。用自己的实际行动做一名“战斗员”。

我决心继续深入贯彻落实市委、区委各项决策部署，坚持不懈发挥志愿服务精神，做一名党的忠诚卫士。



用一生的 奋斗去追求

□ 陈新光



坚定必胜信念信心 打赢大上海保卫战

我居住的小区属长宁区华阳路街道，自小区一封控，街道、居委会就深入第一线，与物业和业委会一起，研究并积极招募组织小区志愿者队伍，开展全方位服务，凝聚起小区广大群众同心抗疫，把市区布置的防控要求，一一落到实处。

“人民至上、生命至上”是贯穿抗疫始终的价值追求，也是防控举措的根本出发点和落脚点。只有这样，才能打赢“凝聚人心、同心抗疫”的保卫战！

正是在这个意义上，我们可以说，“凝聚力工程”如同建党“初心”，永远不能忘！

——顾广成

《晚节赋》

晚节者晚年之节，
呈示的
是岁月的沉淀，
彰显的
是不变的真诚。
晚节在哪里？
咱们以小见大——
它在细嚼慢咽中，
它在以身示范中，
它在求医问药中，
抑或
它在卧床不起中……
因为
此时的你——

自信已成为自觉，
初心已化作铁锚！

——韩兆焕

经历了这次疫情的“倒春寒”，我认为首先要在思想上和行动上与党中央保持高度一致。充分认识打赢抗疫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。我作为一名共产党员，必须与党中央保持高度一致。

其次要发挥共产党员的积极作用。大家发挥各自优势，齐心合力为夺取抗疫胜利做出贡献。在微信群、朋友圈、家庭邻里发声发文，传播正能量、传递好声音。力所能及参加志愿者服务，发扬好人好事。在社区为块组长、志愿者点赞。

——刘 恩

在上海这场防疫防控保卫战中，我作为一位老党员，必须做到以下认识：

不断提高思想认识。坚持“清零”的抗疫总方针不动摇。抗疫总方针是党的性质和宗旨决定的，就是要尽最大努力把疫情对人民生命财产安全以及对社会稳定和经济发展的影响控制好。

认真做好自我保护。坚持规范佩戴口罩，一出家门，保持社交距离，物资进门前严格消杀，配合做好核酸筛查和抗原检测等。

主动关心携邻同行。疫情拉近了邻里的

关系，楼内有家孩子肚子痛拉稀，我马上找出家中黄连素片送上去；平时下楼倒垃圾，随手把邻居的也带下去等。

尽心尽力传播正能量。宅在家中，充分利用网络、微信群推送正能量的信息，传播好声音。

——宋大寅

上海的疫情牵动了全国人民的心，各地都派出了医疗队、核酸检测人员支援上海，还有许多省市送来了抗疫物资、食品。随着政府的配送和居民自发团购，物资问题已基本解决。对那些租房的年轻人或者是被封在房里的装修工人，总会有热心居民送去生活必需品和食物……我也曾当过志愿者，做了些力所能及的事。自5月以来，上海疫情已逐渐得到了有效控制，让我们看到了胜利的曙光。上海人充满信心，疫情一定会过去，一个繁荣、时尚、充满活力的大上海一定会重新回到我们的身边。

——蔡向东

我就从“三个如何”谈谈个人的点滴认识和感受：

坚定必胜信念和信心。作为一名党员首先必须自觉在思想上、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，树立坚定的信念和必胜的信心，坚信一定会打赢大上海保卫战。

牢记党员身份，树立良好形象。自己牢记党员身份，不信谣不传谣，不发牢骚，并自觉遵守相关规定，积极进行正面宣传，力所能及地关心帮助邻居。

感受社区的温暖和一线干部的辛苦。这次抗疫，真正体会到了上海社区党组织、居委干部、志愿者的辛苦。他们就是我们最可靠的“守护神”，坚信上海还是上海，上海回来指日可待！

——曲 军

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》）。作为离退休干部党建工作者要把

学习宣传、贯彻落实好《意见》作为当前和今后一段时间的重要政治任务，全面领会、准确把握文件精神 and 要义，进一步深化“六个认识”，切实将《意见》学深吃透，更好地为老同志服务，真正做到让离退休干部党组织满意、让离退休干部满意。

深化对《意见》重要性的认识。习近平总书记多次强调，老干部是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。我们应该深刻认识到加强离退休干部党建工作是推进新时代党的建设新的伟大工程的重要内容，是做好老干部工作的重要保证。当前，离退休干部党员和党组织的数量不断增大，仅以宝山区为例，离退休党员人数占全体党员人数的62.6%，党组织占比约为2.97%，已经成为党员队伍和党组织的重要组成部分。加强离退休党建工作是继续推进新时代党的建设新的伟大工程的客观需要，同时也具有重要意义。

深入学习《意见》精神 推动新时代离退休干部党建工作高质量发展 深化『六个认识』

□ 王晓龙

深化对政治引领的认识。政治性是离退休干部工作的根本属性，要把政治性贯穿于离退休干部工作全过程。《意见》从加强理论武装和加强党的政

治建设两个方面，对“强化政治引领，确保离退休干部党员继续听党话、跟党走”作出具体规定。宝山区依托老干部大学、老干部活动中心、社区离退休干部之家等阵地，充分运用区内丰富的红色资源，通过“三维学堂”（“红色学堂”“宣讲学堂”“云上学堂”）、老干部大讲堂、在线形势报告会等载体，组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论，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”，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。

深化对组织功能的认识。党的力量来自组织，完善上下贯通、执行有力的组织体系是加强新时代离退休干部党建工作的基础。目前，宝山区74家单位已建立离退休党支部111个，基本实现组织全覆盖，在疫情封控期间，各党支部均开展了以“坚定必胜信念，助力打赢大上海保卫战”为主题的线上组织生活会，结合“党员三带头”活动，引导离退休干部党员投入到打赢大上海保卫战的行动中。下一步将以问题为导向，在扩大组织覆盖和严格组织生活等方面进一步整改提升、补齐短板，及时完成12个届满党支部的换届工作，启动新一轮“示范党支部”创建工作。

深化对管理监督的认识。严格离退休干部党员教育管理是贯彻落实全面从严治党的重大决策部署，既充分体现对老同志的信任和关心，也体现对老同志的教育引导、管理监督和关心帮助。我们在实际工作中要严格落实全面从严治党要求，同时，结合离退休干部党员实际，把严管和厚爱结合起来，对照《意见》要求，全面落实“四个不得”和“两个坚决反对”。疫情封控期间，宝山区没有停止、更没有放松对离退休干部党员的教育管理，运用微信群、腾讯会议等线上工具，让“在线”学习、“云端”教育成为离退休干部党员学习教育的新常态、新风尚。

深化对激励关怀的认识。习近平总书记指出，把离退休干部安排照顾好，是我们义不容辞的责任，是党的一项原则政策，要引导广大老干部不忘初心、牢记使命，坚持老有所为、继续发光发热。《意见》着重从发挥优势作用、加强宣传表彰、做好服务工作等三方面对“强化激励关怀，组织引导离退休干部党员为党和国家事业作出新贡献”提出明确要求。宝山区组建“宝乐青山”“老宝贝智囊团”等专业化志愿服务队伍，着力打造离退休干部党员发挥作用的品牌。以全国离退休干部先进个人魏刚和全国关心下一代工作先进个人罗超士等先进典型为榜样，开展典型引路，编印《宝山老干部发挥作用典型案例》。结合“光荣在党50年”纪念章发放工作，不断加大党内表彰力度。用情用力做好对老同志的服务工作，深入开展“五守护、五联手”为老同志办实事活动，提升“一人一册”“一人一策”的精准性有效性。

深化对组织领导的认识。《意见》从落实工作责任、建强工作队伍等方面进一步完善了离退休干部党建工作领导体制、明确了职责边界、畅通了运行机制，对进一步做好新时代离退休干部党建工作给予了支持保障。宝山区全面理顺离退休干部党建工作责任关系，形成“1+13+111”的三级管理体系。同时，宝山区大胆创新，探索成立“宝山老干部工作联合体”，将区域内宝钢集团、上海大学、中国电子科技集团二十三研究所等资源盘活，为宝山“北转型”和科创主阵地建设助力。坚持“互联网+”思维，充分发挥“上海老干部”APP、微信，宝山老干部微信公众号等新媒体作用，做好离退休干部党建工作。

我们要深刻领悟、深化认识，切实增强贯彻执行的自觉性，大胆开拓新思路、探索新方法，以党建引领推动新时代老干部工作高质量发展。

退休干部在抗疫中要强化四个意识

□ 陆春炎

在疫情防控战打大仗、硬仗的过程中，我们从各条战线退休的老同志，以大局为重，以人民利益为重，处处以党章要求规范自己，以党员义务要求自己，在疫情防控攻坚战中做好样子。这里特别需要重视强化以下四个意识：

一是强化对疫情防控的大局、整体意识。习总书记明确指出：各地区各部门必须增强大局意识和全局观念，坚决服从中央应对疫情工作领导小组及国务院联防联控机制的指挥。疫情防控必须强调“防输入，防输出，防扩散”。大难面前不分你我，对抗病毒需要全体人民共同努力。出于防疫的需要，采取设卡盘查、封闭某些区域，这些都是必要的，而且必须抓实抓严。要强化大家的“共同体”意识，坚定“保护好自己就是对防疫作贡献”的思想，理解和服从统一指挥、统一协调、统一调度，顾全大局、自我约束。疫情防控是一场“人民战争”，谁都不能置身事外，需要人人有责、人人尽责。

二是强化对封控举措的服从、配合意识。在防控疫情的紧要关头，服从意识、配合意识，比什么都重要。这也体现一个人的基本素质和觉悟，这就要求我们必须服从和配合有关防疫的决策，并认真遵照执行，不折不扣完成相关要求和任务。有关疫情防控的事，要听从专业人士指导，什么时候做核酸采样，什么时候做抗原自测，采取什么办法做比较好等等，都应该老老实实听取专业人士的安排。我们这些退了休的人，一定要摆正自己位置。当然，我们也不是就可以无所事事，干不了大的事情，可以干点力所能及的小事，但

是不要对年轻人的工作指手画脚、说三道四，最起码的要求是要做到不给组织添乱，不给社区添乱，不给国家添乱。

三是强化对工作部署的支持、理解意识。在疫情防控的各项工作中，一定要充分理解和支持在职同志的工作。我们应该看到，各条战线的同志为了改变这种状况，作了非常艰苦的努力，他们有的多少个日日夜夜没有睡过一个好觉，有的为了照顾大家而不能照顾好自己的小家，有的穿上防护服工作不吃不喝连续工作5、6个小时以上，有的为了帮助病人配药一天足足跑了100多公里……对他们的工作，我们要鼓励不泄气，商量不埋怨，协助不指责。正是有这么多同志艰苦卓绝的努力，才让我们广大群众的生活得到了保障，我们应该向他们说一声：“你们辛苦了，谢谢你们。”

四是强化对暂时困难的忍耐、克服意识。在这样的疫情突袭、紧急封控情况下，难免会给我们的生活带来很多不便。特别像这样封控的时间比较长、管控的措施比较严的情况下，必然会出现一些不适应的问题。因此，像这样的特殊时期，我们每个人要有遭遇困难的思想准备，要有忍耐困难的思想意识。很多时鲜货暂时不能尝，很多喜欢做的事暂时不能做，这在特殊时期是必然现象，没有什么大惊小怪。所以我们大家有必要忍耐一下。就是现在这样的基本物资需求的保障，也是经过各个部门无数同志的千辛万苦、百倍努力才得到的。我们充分相信，随着疫情防控形势的逐渐向好，这些问题终究都会得到彻底的解决。



黄浦区

黄浦区召开区委老干部工作推进会议

日前，黄浦区召开2022年组织工作会议暨区委老干部工作推进会议，学习传达全国老干部工作先进集体和先进个人表彰大会、全国老干部局长会议精神，市老干部工作先进集体和先进个人表彰大会暨2022年老干部工作会议精神，及《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》文件精神，印发了《2022年黄浦区老干部工作要点》。

区委常委、组织部部长王庆洲在讲话中指出，2021年，黄浦区依托“浦江红”党建品牌开展“我为群众办实事”，评选

“黄浦区最美老干部”，引导老同志永葆政治本色，组织创建命名10个“黄浦区离退休干部示范党支部”，探索社区阵地功能，推动离退休干部融入社区发挥作用。今年，要继续发挥好老同志的示范典型作用，做好对老同志的服务保障，拓展老同志的交流载体。

区委组织部副部长、老干部局局长李国球对今年老干部工作作出部署，强调要明确方向、提高站位，进一步把握老干部工作面临的新任务新要求；总结经验、创新思路，进一步增强做好老干部工作的责任感使命感；加强领导、改进作风，进一步推进老干部工作队伍的专业化规范化。（黄一丹）

长宁区

长宁区通过学思践悟掀起学习《意见》热潮

在学习贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》过程中，长宁区委老干部局通过学、思、践、悟让文件精神落实落地，进一步推进离退休干部党建工作。

学。通过微信公众号、微信平台第一时间转发报道文件精神及有关解读，发布工作提示，要求各离退休干部党支部和老干部工作者认真学习，明确重要意义。

思。召开局班子成员和科室负责人专

题学习会，传达精神，结合工作谈认识、谈思考；全区老干部工作者开展线上学习，深入思考工作落实；广大离退休干部以在线组织生活会为主要形式，对照《意见》要求，思考发挥作用举措。

践。区委老干部局对标《意见》精神，将学习与疫情防控、全年重点工作相结合，紧密结合实际，制定14个大项64条工作项目，深化细化落实措施。

悟。持续开展学习贯彻活动，紧紧围绕《意见》提出的任务要求，切实把学习成效转化为推动工作高质量落实的自觉行动。（长宣）

杨浦区

杨浦区聚焦“四个强化”狠抓《意见》落实

杨浦区委老干部局积极系统谋划，结合工作实际，聚焦“四个强化”狠抓落实。

学深悟透，强化政治引领。通过线上学习、专题培训等形式，逐层分类推进。召开局中心组（扩大）会议，组织全局机关干部学深一步；举办离退休干部党支部书记培训班、老干部工作者专题培训等，吃准吃透精神。利用公众号平台，做好宣传引导。

对照梳理，强化制度规范。根据《意

见》精神和市委老干部局工作要求，结合本区实际，全面梳理离退休干部党建工作制度，起草实施意见，把中央精神落实到位。

创设载体，强化组织提升。通过新一轮“示范党支部”创建，带动离退休干部党建工作水平整体提升；结合城市社区离退休干部党建工作，进一步规范基层党组织或临时党组织建设；深入调研，努力打造“五心”社区离退休干部之家。

助力有为，强化作用发挥。充分发挥离退休干部党员的政治优势、经验优势、威望优势，继续深化“老杨树”志愿服务品牌。（吴佳莹）



宝山区以三结合三强化推进《意见》贯彻落实

中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》印发后，宝山区委老干部局通过“三结合三强化”，研究部署贯彻措施，统筹推进重点工作，强化推进《意见》贯彻落实。

“线上”与“线下”结合，多措并举强化学习宣传。通过举办老干部工作者培训班、离退休支部书记培训班、集中宣讲、座谈讨论等形式，传达《意见》精神。同时，鼓励老同志和工作者依托网络平台，开展专题学习和宣传。

“热学”与“热议”结合，提高认识

金山区委老干部局与“双百结对”村联组学习

为持续深化党史学习教育，日前，金山区委老干部局与“双百结对”村——张堰镇桑园村开展理论中心组联组学习暨结对共建活动。

区委组织部副部长、老干部局局长，区离退休干部党工委书记韩亚弟为全体党员上了题为《中国共产党百年奋斗重大成就和历史经验》的专题党课，韩亚弟表示，在当前疫情常态化防控形势

崇明区税务系统开展老干部“建言二十大”调研活动

日前，崇明区税务局开展老干部“建言二十大”调研活动，通过电话、微信和腾讯会议等方式，围绕“我眼中的崇明生态文明建设”主题，对302名离退休干部开展了线上调研。

老同志们普遍认为，崇明岛在生态文明建设领域走在了全国前列，能够在这里养老，感到身心愉悦，也倍感珍惜与自豪。但也有部分老干部认为，对照“世界级生态岛”的建设标准，在生态理念培塑、生态产业发展、生态旅游品牌创建、

强化部署落实。区委老干部局通过召开专题学习会，深学细读《意见》原文，领会精神实质和重大意义。组织局全体人员撰写心得体会，谈认识、说感悟、表观点、提措施，结合实际提出落实举措。

“学习《意见》精神”与“推进全年重点任务”结合，严格对标强化任务推进。区委老干部局对标《意见》精神，明确全年五个方面18项工作任务。坚持问题导向、目标导向，切实把学习《意见》精神成效转化为推动离退休干部工作高质量发展的自觉行动。（王晓龙）

下，全体党员要学党史、悟思想、办实事、开新局，要从波澜壮阔的百年奋斗史中汲取前行的勇气、精神、智慧和力量，为金山疫情防控和社会经济发展作出应有贡献。

活动中，区委老干部局领导走访了桑园村困难党员，详细了解了他们的身体、生活情况，送上了慰问和祝福。局机关党员与桑园村党员群众亲切交流，畅谈乡村振兴、共话金山发展。（王丹萍）

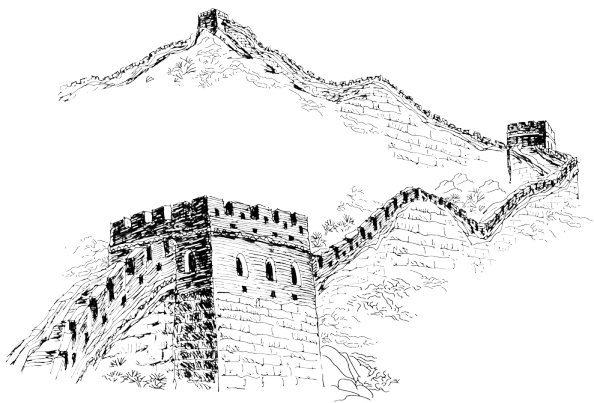
独居老人养老等方面仍有差距与不足。针对“如何让生态文明更好地融入养老生活”这一话题，老干部们提出了借助“多维媒体”，持续宣扬生态文明理念；切忌“贪多图快”，精心打造特色产业项目；破除“岛民思维”，积极开拓生态产业市场；做好“人才引留”，大力提升当地生机活力等四方面意见建议。

老同志们表示，此次调研活动，倾听了大家对于生态岛建设的心声，发挥了老同志建言献策的作用，为党的二十大胜利召开贡献了银发力量。（崇讯）

宝山区

金山区

崇明区



当好红色血脉的 “薪火接力手”

□ 李 超

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话中深刻指出，“新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望！”作为老干部系统的青年同志，如何做到不负时代，不负韶华，不负广大老同志的殷切期盼，我认为就是要从百年党史里吸收无尽的养分，在党史学习教育中茁壮成长，努力当好红色血脉的“薪火接力手”。

坚定红色信仰，在重温历史中塑心铸魂。从上海兴业路的石库门到见证新中国开国荣光的天安门，从浙江嘉兴南湖的一叶红船到承载民族复兴希望的巍巍巨轮。一百年来，我们党历经无尽风霜雨雪、穿越无数惊涛骇浪，筚路蓝缕、自强不息，铸就出史诗般的辉煌。在这幅恢弘的历史长卷中，浸润着一代代共产党人为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命，镌刻着历久弥新、延绵不绝的信仰丰碑。“知史以明鉴，查古以至今。”我们要从革命时期的浴血奋战、社会主义建设时期的发奋图强、改革开放时期的与时俱进中读懂中国共产党如山的信仰、如铁的信念、如磐的信心，从中感悟信仰力量、筑牢信念之基。我是2018年进局工作的，四年来，在学习整理老同志的500

余篇主题征文中，在梳理归档老同志的100余个党建品牌中，在选题制作老同志的100余部专题视频中，在修饰排版老同志的800余幅摄影作品中，让我深深地感受到信仰的力量，感受到他们心中对党的无比忠诚，对祖国和人民的深厚情感，对上海这座城市的无限热爱。理想之光、照耀中国，他们是榜样、是灯火，照亮了我们前行的道路。

感悟红色精神，在深化学习中凝心聚力。精神是一种追求、一种动力、一种支柱，是勇毅向前、无往不胜的法宝。一路走来，中国共产党领导中国人民几经挫折不断崛起、历经苦难浴火重生，实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，一个重要原因就在于拥有“坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民”的伟大建党精神。这种精神穿越历史时空，在实践中不断丰富完善，成为我们党奠基立业、开辟未来的成功密码和宝贵财富。去年，为营造庆祝中国共产党成立100周年的浓厚氛围，我们开展了“盛赞百年辉煌，助力百年征程”主题活动，其中拍摄制作了11集《旗帜》系列专题片，我有幸参与并接触、采访了11位最能体现不同时期共产党员人格力量、精神品质的老同志。这中间，有徐汇区104岁的离休干部

向顷，1947年她在开展地下工作时遭国民党特务逮捕，被无情关押在监狱里596天，受尽严刑拷打。但她始终恪守“头可断、血可流，为中国人民求解放的信念不可灭”的铮铮誓言，用实际行动证明共产党员都是由特殊材料做成的，在任何时候都绝不妥协、永不叛党。有参加过抗美援朝上甘岭战斗的普陀区离休干部颜怀俭，面对以美帝为首的“联合国军”的疯狂进攻和野蛮轰炸，他和他的战友们寸土不让，用血肉之躯捍卫着上甘岭阵地、捍卫着属于新中国的胜利与尊严。还有在“上海市离退休干部在线学习社区”中为我们倾情讲述100集党史小故事的优秀“党史播音员”——上海广播电视台退休干部秦来来。这些离退休干部，是我们学习的榜样，他们身上所体现的精神品质，更是我们身边最为宝贵的红色血脉。薪火相传、生生不息，学习好、传承好他们的精神品质，是我们肩上沉甸甸的责任，更是新时代交给我们老干部工作者的光荣与使命。

传承红色基因，在砥砺奋进中攻坚克难。一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当。今年我们将迎来党的二十大胜利召开，作为一名青年同志，要努力学习党在探索前行中形成的宝贵经验，领悟精髓要义，汲取智慧力量；要努力提升自身能力素质，积极适应新时代老干部工作转型发展需要；要努力践行全心全意为人民服务的宗旨，认真做好服务老同志和服务群众的工作。把工作放在心上，把心放在工作上。时常用“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”的战斗精神来激励自己，不断探索、不断创新，始终把每一项工作、每一件小事都当成是一次岗位的历练、一次难得的机遇、一次人生的积累，在实践中锻炼提高，在任务中磨砺自我，以“等不起”“慢不得”“坐不住”的使命感责任感，更加用心用情地做好老干部工作，不负组织的培养，不负老同志的期盼，努力在本职岗位上奋楫前行。

学史明理铸信仰

青春无悔正扬帆

□ 全 鑫

2005年，我大学毕业选择进入青松城工作。来到单位后，周边的领导和同事都跟我说，青松城是一座城，更是老同志的家。我们一定要建设好这座城，守护好这个家。那时，刚刚成为老干部工作队伍一份子的我对此还懵懵懂懂，对青松城最深的印象就是这里有许多和我爷爷一样经历丰富、可敬可爱的长辈来活动。在青松城十六年为老服务的工作经历让我明白了，说青松城是城，因为她设施先进、功能完备；说青松城是家，因为她处处为老同志着想，提供了贴心周到、精准精细的服务，让老同志感受到了家一般的温馨。

而在活动中心开展的一系列党史学习教育中，通过主题党日、书记上党课、“学党史、颂党恩、跟党走”等系列活动，让我们从百年党史中汲取了宝贵经验和强大力量，感受共产党人革命加拼命的干劲，要从身边老同志光荣的生命足迹里传承伟大建党精神，努力在新的征程中创造新业绩、作出新贡献。

从党史学习中体悟忠诚的力量。坚决听党话、铁心跟党走。牢记共产党员是我们的第一身份，为党工作是我们的第一职

责。通过学习，不断锤炼党性修养，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”，坚定为中华民族伟大复兴事业奋斗终身的信心、决心。

从党史学习中汲取初心的力量。工作中，始终把服务好老同志作为我们不变的追求，做老同志的知心人、贴心人，虚心听取呼声，细心了解需求，耐心解答问题，为老同志提供更多高品质精神文化生活选择，更好地满足老同志对美好生活的期待。

从党史学习中凝聚实干的力量。站在“两个一百年”的历史交汇点上，练就过硬本领，担当时代使命，拒绝“躺平”的人生，激扬青春、不负韶华，脚踏实地、埋头苦干，努力在平凡岗位上做出不平凡业绩。

一段党史就是一份初心的坚守，每次回顾就更让我明白重任在肩。建城24年来，青松城干部员工在市委老干部局的正确领导下，在活动中心班子的团结带领下，践行全心全意为老同志服务的初心。青年学党史，最终要将成果落实到工作生活中，应用到实践中。

一是：坚持“三个到位”、“四心”、“四一”服务理念和标准，用心用情服务好老同志。24年来，无论物价如何上涨，为老干部服务不提价，推出各类满足老同志个性化需求的服务项目。与上图的合作共建，成立“上海图书馆-青松城服务点”，为城内老同志开展党建学习提供丰富资源。今年作为学党史办实事项目，升级老同志活动卡系统，老同志在不需要更换活动卡，不增加额外操作的情况下，可以获得更加良好的服务体验。新的智能卡系统也为活动中心进一步通过“数字赋能”，不断提升服务管理的精准化精细化水平奠定了坚实的基础。

二是：多措并举保障老同志在青松城安心活动。随着离退休干部步入高龄期，面对每年30万人次平均年龄近90岁的老同志活动。我们与专业医院开展合作共建，为老同志提供专业医护保障。疫情期间，根据老同志特点度身定制了相关防控措施，保障老同志防疫安全。大堂里新增了AED除颤仪，提升应急响应能力。在老同志活动区域巡视视线盲

区安装无线红外探测器和SOS紧急按钮，确保老同志在青松城安全无死角。

三是：为老同志展现风采搭建平台。去年“七·一”期间举办的老干部庆祝建党百年主题座谈会，老同志代表与活动中心青年党员之间初心对话，让伟大建党精神薪火相传；去年重阳期间，青松大舞台文艺汇演，活动中心的干部员工也登上舞台，用嘹亮的歌声送上重阳问候。特别值得一提的是，去年活动中心在市委老干部局的指导下创设了青松城“党员驿站”，进一步提升主阵地政治功能建设，老同志、局属事业单位、楼宇党组织的党建活动和政治生活有了更加规范和标准的家园。作为一名活动中心的党员青年，幸福感更是油然而生。

每个时代的青年都有属于自己时代的责任与担当。作为青松城的建设者、守护者，历史的“接力棒”已经传到了我们手上，时代的“接力赛”已经开启在我们脚下。我们将努力在新的奋斗征程中为活动中心高质量建设，为上海老干部工作作出新的贡献！



我的“爱琴”生活

□ 王兆钢

时至今日，我才算弄明白，什么是阴差阳错，什么叫歪打正着。一个五音不全、既“不靠谱”又“不着调”的音乐盲，到了退休的年龄，竟然跟古琴“杠”上了，并且“杠”得那么如痴如醉、“杠”得如此无怨无悔。

我与古琴结缘纯属巧合，那是2016年。我开始了古琴启蒙，拜师学艺并不知不觉地深陷其中了。从那时起到今天，掐指算来，已经6年时间里了，在这6年里，我几乎每天都要触摸琴弦，从未间断。现在我能熟练地弹奏15首古琴曲。

学琴最大的好处是丰富了我的退休生活，提升了我的精神境界。退休已经四个年头了，几乎每天都很忙，一会儿到点吃饭了，一会儿到点睡觉了，没有半点无所事事、消磨时光的感觉，非常充实。6年的“爱琴”生活，从抵触到接受，从陌生到熟悉，从初始阶段技术层面的演绎到如今情感与灵魂层面的逐步领悟和升华，古琴的美学格调让我学会从容淡定，渐渐有了诗化的沉

淀。

与琴为友结伴，最大的乐趣在于她会让人产生强烈的学习兴趣和求知欲望。因为，今天在我看来，古琴是个家，人在旅途，家是永恒的港湾，家的感觉是安逸、舒适、温暖、幸福，古琴亦然；古琴是扇窗，钱钟书老先生说：窗户最重要的作用是人与自然沟通的媒介，它在让人看到外界事物的同时，也让外界的人看到了你、看到了你的内心世界；古琴是座桥，纵然远隔山海，只要心灵相通，必将天涯比邻。古琴，作为世界非物质文化遗产，她起到了了解和传承中华优秀传统文化的桥梁作用。

在跟顾剑峰老师学琴的时候，我萌发了一个想法，顾老师师从龚一老师，不仅教琴了得，斫琴也算是沪上高手。既然有如此优质资源，我弹琴斫琴一起学岂不更好。就这样，我用了整整半年的时间，从斫琴的理论知识、斫琴的工具材料等各方面进行准备。

斫琴是一个比较复杂的系统工程，既是体力活、又是技术活。它集木工、漆工、声学、美学、文化、艺术等于一身。我硬着头皮，边干边学、边学边干，干错了推倒重来，不断地从失败中汲取经验教训，不断地向老师求教、向书本求教、向实践求教，不断地取得进步。但也确实是不容易，毕竟是上了岁数的人了，刚开始学作琴坯，锯、劈、刨、铲，一天木工活下来，腰酸背痛，手都抬不起来；斫琴到髹漆阶段，人生第一次接触到天然生漆，引起了皮肤过敏，浑身奇痒难忍，脸上、手上都红肿起泡出黄水，那真叫自讨苦吃。好在苍天不负有心人。经过一年半的埋头苦干、辛勤劳作，到2020年年底我终于有了收获。出了12张琴坯，其中有一张琴已经完成了大小一百多道工序，可以弹奏了。我带着这张琴参加宝山区古琴协会年会并登台演出，得到了顾老师和众多琴友的高度评价。直到这一刻，我才真正尝到“梅花香自苦寒来”的滋味。

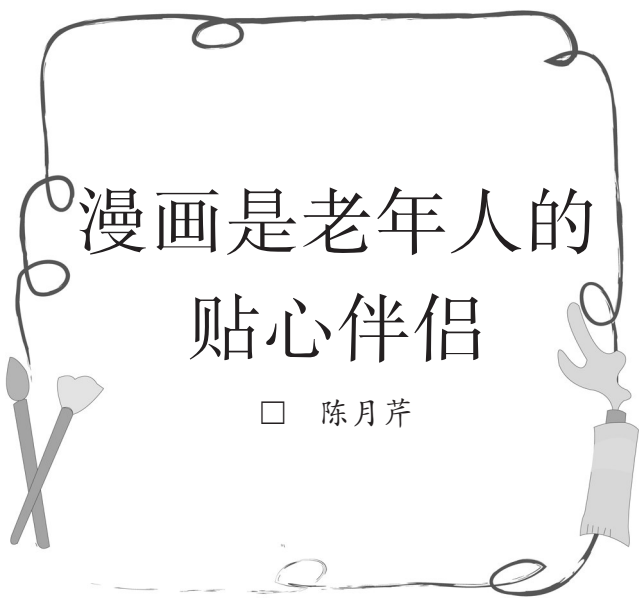


漫画是文化园的一朵奇葩，雅俗共赏，老少皆宜，有知识性和娱乐性，是老年人的贴心伴侣。

图文并茂，身心不累。不少老年人看长篇小说会失去自控力，直到眼睛发花，头颈发酸，才肯放下。看漫画不会。它短小精悍，即使连环漫画也不会很长。而且以画为主，不戴眼镜也行。文字简洁，几分钟就能看完。然后掩卷闭目，任脑海回放，静静欣赏，优哉游哉。年老眼花，望小说兴叹，只能另辟蹊径，漫画正好解忧。运用我们丰富的阅历和想象力，去悟那图文之间的奥妙、韵味与作者的独具匠心。

丰子恺老先生发表过一组旧时春节年味漫画。其中一幅，画面：一位衣着整齐的母亲手提礼盒，带着两个十岁多些，头戴瓜皮小帽，身穿长衫短褂的男孩走在长着青草的乡间小路上。文字：下乡作客拜新年，半日猴儿著小冠。看了甚觉孩子老气横秋地穿着以及作者嘲为半日猴儿的口气十分滑稽可笑。再读丰老先生自叙后却笑中带出泪来。他写道：母亲也是一片苦心，她不管科举已废，还希望我将来也中个举人，重振家业，所以把我如此打扮，聊以慰情。原来，小小一幅漫画，包含作者几多辛酸泪！

题材广泛，视野不窄。无论古今中外，无论社会科学、自然科学、文化哲学、风俗人情、各种题材皆可入漫画，不受时空限制，甚至可以同时追求古今中外人物，在同一个画面上，演绎奇异怪诞而又意蕴深邃的喜剧。有人称赞漫画是智慧快餐，生活拾趣，观察世界的万花筒，延年益寿的养生宝典，脑筋急转弯的智力测试库，万金难求的育儿经，揭露黑暗的利剑，老百姓的万壶醇酒……一幅漫画抵得上千言万语。言有尽而意无穷，有余韵、



余响、余味。

张乐平的《三毛流浪记》，几乎家喻户晓。老子《道德经》、庄子《逍遥游》等远古经典中有很多生僻字、通假字和同形、同音不同义的词，很多人望而生畏。蔡志忠出了漫画《老子说》、《庄子说》，将深奥的文言文，转化为通俗易懂、生动有趣的形象，解了多少人的难题，功德无量！漫画成为引导人们进入高深知识殿堂的魔杖。

幽默诙谐，笑口不闭。漫画用简单、夸张和比拟的手法描绘生活或时事，发挥讽刺、批评和歌颂等作用，娱乐性强，容易入眼入脑，深受老百姓喜爱。郑辛遥先生漫画。画面：手机、眼镜和钥匙构成一人的五官，其一手拿钥匙，一手抓眼镜，手机在胸前。文字：老年“儿歌”——找呀——找呀——找呀找……令人忍俊不禁，几乎喷饭！

漫画凝聚着人类文明和智慧，最奇异也最平凡。书店、图书馆、展览室、纪念馆、报刊杂志、网络、微信，常见漫画身影。常与漫画作伴，生活充实，益智怡情，延年益寿。老年朋友们，常与这位贴心伴侣来场亲密接触，如何？



家乡的洙水河

□ 张晓雷

家乡，属于丘陵地区，溪、沟众多，但河流很少。流经家乡只有一条小河，她的名字叫洙水，她就是家乡的母亲河，哺育着全县80万父老乡亲。

洙水河是湘江支流之一，她穿行崇山峻岭之中，源自中华民族先祖的安息之地炎陵，绕革命老区茶陵，也是靠近革命的摇篮井冈山、穿攸县，于衡东新塘镇洙水河口流入湘江。因此，洙水河素有“历史长河”、“红河”的美称。

我心中的洙水河，是温柔的。平常，河水是清的，如面镜子似的，清澈见底。夏季雨量减少，河水急剧下降。青少年时，洙水河成了玩乐的场所，每当傍晚，三五成群去河边泡澡，一泡就是一两个小时，河里成了青年人的纳凉好去处。

我心中的洙水河，是

汹涌的。家乡属于亚热带季风湿润气候绿阔叶林带，雨水充足。每年都会洪水泛滥一次，特大型那种。发洪水时，河水变成黄色，因为家乡的土质是红色的，暴雨打在土地上，冲击泥面，形成洪流，似野兽，翻腾汹涌，咆哮着，肆意侵害这广袤的土地。

我心中的洙水河，是迷人的。河水不泛滥，她是温柔迷人的。夏天河水下降，河面有些地方露出河床沙丘，那被河水冲刷过的砂石，大小不一，五颜六色，好不让人喜爱。特别当你赤脚踩在细沙上，发出沙沙声，脚板陷入细沙

下，脚底凉爽，从脚板引入全身，酥酥麻麻，好不惬意。春夏秋冬一年四季，河岸更替出不同的景色。柔和的河水，流向远方，宛如一条蓝色飘带。



兴游青浦曲水园

□

许良伟

上海五大古典园林中的豫园、古漪园、秋霞圃、醉白池，我之前去过多次。唯独没去过曲水园。疫情袭击沪上

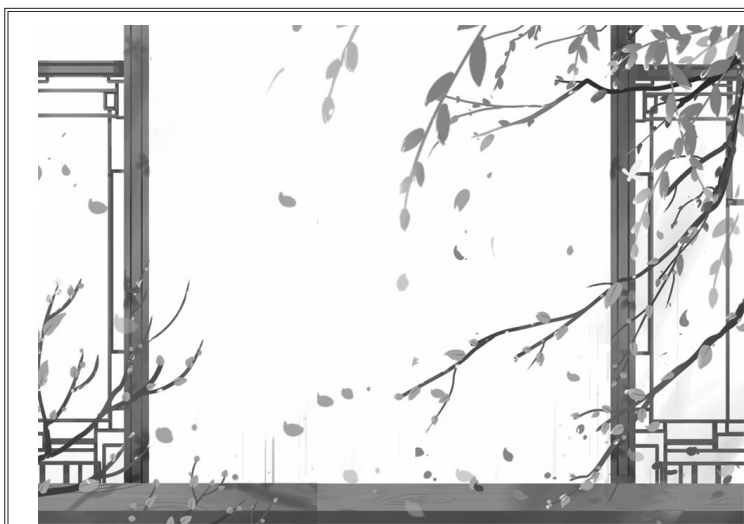
之前，我们几个老友来到有沪上后花园之称的曲水园，游览向往多年的曲水园了。

曲水园，位于淀山湖大盈浦之旁。取名于王羲之《兰亭集序》中的“曲水流觞”之意，建于清朝乾隆年间，迄今约有300年。

当我踏入曲水园，一眼遍望见古建筑飞檐翘角，直刺蓝天，屋顶上的金色龙头，熠熠生辉，仰望苍穹。门口的松梅山石盆景，争奇斗艳，一座座铭文石鼓，千姿百态。曲水园，江南园林风格。小巧玲珑、精典雅致。园内的古建

筑居多，以青瓦、白墙、红壁、青砖等构成，各具风采。荷花池前，三座福、禄、寿奇石，犹如三位老翁，相互扶携。传说是北宋留传下来珍贵的“米拜石”。占地30亩的园林，有24景，一座小山不高，筑有九峰一亭，可登高远眺松郡九峰。山下亭台楼榭，小桥流水；梅花盛开，翠竹婆娑；山茶多姿，古树参天；枝荣叶茂，花繁果硕，令人赏心悦目。

临河的九曲长廊，曲径通幽，美景如画。悠长的碑廊内，陈列着历代名人墨客的书法作品与刻碑，人文厚重，古意盎然。曲水园，享有“春日樱桃争艳，夏天荷花出水，入秋金桂馥郁，冬令腊梅璀璨”之美誉。



藤三七

□

钱华玲

前几年，搬进了新小区，我和一群老人学打太极拳，在那里认识了邻居祝老师。有一天，祝老师请我去她家玩。看见明媚的阳光洒在窗台上，窗台上的吊兰抽出五六条弯垂的花葶，茸茸的青青的像一个个绿色的小球。花架上摆满了各种绿意盈盈的花卉和盆景，翠绿的文竹纤纤细叶，片片如翠云，清雅可爱。

内阳台和卧室之间的门框上，有许多缠绕的藤状绿色植物，沿着门框上的尼龙绳不断地生长延伸，藤叶爬满了整个框架。我一眼就认出这植物是藤三七。18岁那年，去云南西双版纳，我也种过三七。

当时，在云南生产建设兵团当连队卫生员，并兼职养猪。凤凰山脚下的猪棚外，有一垄垄绿色的菜地，空闲时间我利用了菜地旁废弃的边角土地，种上了三七和卷心菜等。那时，农村缺

医少药，我把老职工给的三七种子种在地里，猪粪当肥料，再插几根细竹竿让藤叶攀爬，叶腋和地上茎基部能长出瘤状类的绿色珠芽，多个珠芽簇聚成球状，秋季采挖。

三七有止血、消肿、止痛和活血化瘀的药理作用。知青们如在山上扭伤，我就把三七捣烂，给他们外敷，治疗跌打损伤。卷心菜用来烧病号粥，如吃不完时腌制成咸菜，留在雨季给病人吃，有时食堂吃玻璃汤，我也会近水楼台先得月。

祝老师老两口退休后，非常留恋家乡的好山好水，卖了上海的房产，在成都买了套依山傍水的别墅，回老家安度晚年，在那里过宁静淡泊、轻松悠闲的田园生活。临走时，祝老师把那盆藤三七送给了我。

藤三七迁移我家后，我把它分成多盆，用曲枝压条法，将枝条前端弯成180

度，然后再将圆弧部分埋入土中。三七藤落地就能生根，不久便会冒出几处新芽。我经常浇水修枝剪叶，不让它疯长而随我心意，把它摆弄成造型各异的绿叶盆景。

三七有五加科、景天科、菊科和落葵科，我不知道这棵藤三七归属哪科。虽然我从未见它开花结果，但始终把它当成凤凰山脚下的云南三七。有时独自在家的時候，我会轻轻地摆弄它，静静地欣赏它，心中就会升腾起一种怀旧的情感，岁月的留影就会呈现在眼前……

近年来，同我一起下乡的有些战友，心脑血管等疾病正在侵袭着他们的健康。我心头多了一份沉重，经常托留守在云南的老知青为这些战友代购三七，寄来上海治病。晚霞灿烂落红美，人到花甲正金秋，希望战友们注重养生，并祝愿其健康长寿，快乐幸福。



扬州炒饭：豪华蛋炒饭

以特等籼米饭、鲜鸡蛋为主料，以水发海参、鸡腿肉、火腿肉、虾仁等8种材质为配料的扬州炒饭，不仅米饭颗粒分明，晶莹透亮，色泽上更是鲜艳，口感咸鲜、软硬适度，闻起来还具有炒饭特有的香味，融合了蛋香、饭香和菜香三大灵魂的扬州炒饭，简直让人垂涎欲滴。

如果说一盘普通的蛋炒饭中鸡蛋是米饭的配饰的话，那扬州炒饭就是各种食材的混搭风，无论从多种食材种类的营养上，还是从各种食材口感各异来说，都会给视觉和味觉带来极大的享受。

广东炒河粉：符合膳食宝塔结构

炒河粉是广东人早饭的不二选择，将韭菜、鲜虾、猪肉与河粉一起翻炒，新鲜出炉的炒河粉香气四溢，入口筋道爽滑，很有弹性，还不容易断裂，吃的时候，一口河粉，一口肉和菜，别提有多好吃了。

不单味美，炒河粉还符合膳食宝塔结构，河粉属于底层粮谷类，然后是蔬菜类，比如豆芽或者韭菜，再往上肉类，而且是白肉鲜虾和红肉猪肉搭档，营养更多元。

桂林米粉：作料最鲜美

作为桂林的传统名吃，桂林米粉做工考究，选用上好的早籼米磨成浆，装袋滤干，揣成粉团煮熟后压榨成细细的粉。做好的桂林米粉洁白、细嫩，吃在嘴里不仅滑溜溜的，还十分爽口。

然而桂林米粉的好吃可不止于此，除了米粉的香滑，卤水香浓、作料丰富也是桂林米粉的一大特色。其中最有名的当属马肉米粉，其中用来下米粉的汤，用上好的马骨连续煮4个小时而成，味极鲜美。再撒上葱花、淋上花椒油，放少许辣椒和蒜末，吃上

吃过一种米
爱上一座城



一口简直让人难以忘怀。

江西米饺：艾草是精髓

米饺又称米粑，是江西鄱湖地区汉族的传统名点。逢年过节，当地家家户户都会做米饺，做法各异，且百吃不厌。

其中艾叶米饺以晚米为原料，将清明的艾草采来煮挤成汁后，和以晚米面做成米皮，再加上五花肉为馅，放入笼屉中蒸熟。

蒸好的饺子成色如碧玉般青翠，泛着半透明的温润之光。混合了艾草的“艾叶米饺”，一口咬下去，草木的天然香气将口腔填满，米皮又提供了恰到好处的糯韧甘甜，比面粉饺要韧，又比广东的虾饺要粉，耐人回味。

云南玫瑰米凉虾：美味的甜品

彩云之南的一味小吃也是由大米做成的，它就是玫瑰米凉虾，光听着名字都觉得好吃。

玫瑰米凉虾是由大米制浆煮熟，用漏勺漏入凉水盆中，再加入糖水、玫瑰糖制成，因为头大尾细形似虾，因而被称为玫瑰米凉虾。它入口冰凉，成品香甜软嫩，是夏季解暑的佳品。



老干部工作无小事

□ 李荣光 画



1. 黄源健大学毕业进入区委老干部局工作，转眼已过不惑之年。他用21年的努力工作践行了“老干部需求无小事、老干部政策无小事、老干部养老无小事”。



2. 他常常出现在老同志家中，帮助老同志解决急难愁的困难。一位老同志为房产问题连续多年多次上访，黄源健义不容辞地接下这个任务，一次次上门协调，最终形成了多方满意的解决方案。



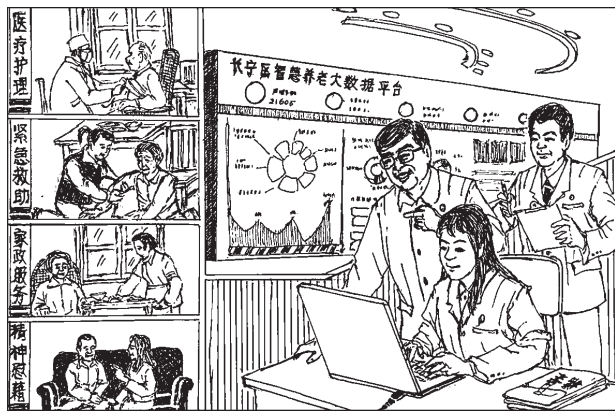
3. 一位老同志突发疾病，在家中不幸离世。老同志无儿无女，和老伴相依为命。黄源健第一时间赶到老同志家中，主动帮助处理老同志相关后事，遗属激动地说：小黄不是亲人胜似亲人。



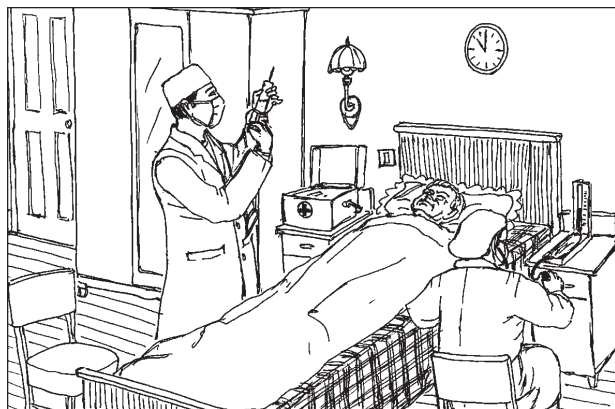
4. 对生活待遇政策的调整，他带领科室同志把文件精神吃透、要求吃准，在布置工作的时候既能把精神原原本本地传达下去，也能结合区域工作实际把政策不折不扣地落实下去。



5. 他注重将为老干部服务从单一的单位组织服务向充分发掘、整合政府公共服务、社会化服务的综合运用转化，为老干部提供多方位、个性化的服务。



7. 他还积极对接区民政幸福养老服务体系中的银发无忧、“智慧养老”为老服务平台、金色驿站心理关爱等平台为离退休干部提供优质的养老服务。



9. 他开展长护险补充护理计划，对社区独居、孤老、特困的老干部提供病情观察、高危风险动态评估、科学用药管理，提升舒适度，减轻患病老干部痛苦和照料者的负担。



6. 在整合政府公共服务上，围绕老年人消费维权，通过专题讲座、宣教活动、咨询维权等系列宣传和活动，提高区内老干部作为消费者的自我保护能力和维权意识。



8. 在挖掘社会化服务上，实施空巢独居老干部关爱计划，为140名空巢、独居老干部上门开展居家养老体检，形成“一人一册”的个性化居家养老体检报告。



10. 黄源健20年来在工作岗位上恪尽职守。他说，多小的事只要和老同志有关就是大事，再大的事只要用心去做就不是难事，再难的事只要带着真情就能做成好事。



提起黎鲁这个名字，许多人可能会感到陌生。然而，在上海的文艺出版界，这个名字可是人尽皆知。百岁高龄的黎鲁是位老革命、老画家，他坎坷丰富的战斗经历和孜孜以求的绘画成果，令人肃然起敬。

笔者在武宁路一幢极为平常的旧房子里，见到了这位与党同龄的101岁老人。他衣着朴素，亲和谦逊。据和他一起工作的同事介绍，这位革命前辈不求闻达，处世低调，低到似乎希望被这个世界所忽略的程度。

黎鲁出生在一个殷实的家庭，他父亲是海关官员，可以说是家里吃穿不愁。然而，在1937年全面抗战开始，他毅然投入于抗日活动。17岁那

年，在上海大夏大学附中求学时，黎鲁就在校长林钧引导下走上了革命道路，在上海秘密加入了中共地下党，从此开始了他的革命生涯。

当时，还在求学的黎鲁本想奔赴延安参加抗战，但在上级领导王纪华的“要抗日不一定非要去延安”的点醒下留在了上海，在大夏大学任地下党支部书记，之后又任中共上海学生协会六区和八区党团书记。他回忆说：“当时学生运动在白色恐怖下陷入低



潮，在上海从事地下工作极为危险，都是单线联系，稍有不慎，就会有杀身之祸。”但大夏大学党支部始终坚持工作，开展多种形式的活动来团结群众和发展党员。黎鲁说，他把发展党员当成了党交给自己的任务，每当吸收了一位志同道合的同志时，就像打了胜仗一样兴奋。到1942年日军侵占租界时，他们的支部已有几十名党员，保存了党的实力。

由于形势恶化，组织安排他到了淮南新四军根据地，从事部队新闻和文教工作。他积极宣传抗日和解放战争的形势，在自己深厚的绘画基础

上用刻刀和画笔，为《新民主报》等新四军报刊画了数十幅版画。他深入战斗第一线创作《决战

即将开始》，画作栩栩如生地表现了我军指战员部署和指挥战斗的真实场景。而1948年底创作的《告别乡亲向江南进军》则成为他那一时期的代表作。这些作品是黎鲁在打游击的战斗间隙席地而坐创作的。

1949年，黎鲁随解放大军进军上海，参与接收和改造私营美术出版业，成立上海新美术出版社，黎鲁任副社长兼连环画创作编辑室主任。新中国成立之初，以幅幅描绘细致、精巧的绘画故事形式的连环画，颇受

百岁抗战老兵的生命画卷

□ 蔡理



大众的喜爱，这种图文并茂的绘画作品又被俗称为小人书。上世纪五六十年代，新华书店的连环画柜台前常常是人头攒动，而遍布大街小巷的小人书摊总是门庭若市。当时的连环画的题材大都是反映现实生活和革命斗争的，如《李双双》、《铁道游击队》、《红日》等等，连环画成了党传播新思想、新文化的重要渠道。

而黎鲁作为连环画创作团队的总指挥，为这个画种的转型、出版和繁荣，做了大量艰苦而细致的具体工作。他经常组织编创人员学习党的方针、政策，以及对连环画的编绘出版要求，消除大家对连环画是“下等画、低级”的自卑感，鼓励大家除旧布新，为新中国创作出具有新气象、新风格的新上海连环画。他倡导编创人员深入生活，多创作反映工农兵题材的作品。许多同志在他的带领下，从不熟悉新生活，到创作出真实、受人民欢迎的作品。

同时，黎鲁也给这些画家们提供了良好的创作条件和环境。他和吕蒙社长都将自己的办公室安置在阴暗的朝北房间，将阳光充沛、光线充足的面南房间，腾出来给连环画创作组。黎鲁说，连环画的创作耗费眼力，朝南房间光线好，有利保护眼睛。在他们的努力下，人民美术出版社的资料室里，应有尽有，除了各类图书资料，还包括服装、道具、造型等多种素材。

为了提高连环画家们的创作水平和技法，黎鲁想方设法请中国绘画大师、文学名家来讲课，让画家们有深厚的积淀和对文字的高度提炼能力，能把几十万的作品浓缩

概括成简短的连环画的文字脚本。

为了帮助连环画家们提高绘画专业能力，黎鲁还有一个大胆而超前的举动，在社里的底楼开辟出一间房子，雇佣模特，给大家临摹人体的机会，此举让画家们真实地感受和认识了人体，对他们后来的绘画益处很大。但这在当年却是非常前卫和出格的，也充满了较大的政治风险。这样的创新实践，让上海人民美术出版社连环画家的绘画功底和文学功力提高很快，在全国的连环画坛中首屈一指。令画家们津津乐道、深深难忘的是，黎鲁还提高了他们的稿酬，让他们不必为生活所忧。画家的干劲、钻劲都上去了，

创作了许多优秀连环画。

文革期间，黎鲁“落难”，降下来做普通编辑，只对连环画的文字脚本做些初审工作。但他身处逆境志不移，干一行，钻一行，在审读连环画脚本时，迷进去，亲自操刀，《于谦》《海瑞》《顾炎武》等作品，从故事结构的谋

篇布局，到语言表达的生动形象，堪称连环画脚本的经典范本。平反后，黎鲁调往上海书画出版社任总编辑。

现在，百岁高龄的黎鲁仍然不忘初心，砥砺前行。数年来，他画了许多水墨作品，并先后创作出版了《八山十七水》《一个画家在骑车旅途中的絮话》《连坛回首录》《速写十五省：黎鲁单骑千里写生记》《穿越南北中》《黎鲁作品集》《连坛风云记》《走出碎片化》《上海1949》等多部作品，为上海美术史留下了珍贵的史料。为这位101岁的老革命老画家点赞，他老而弥坚，依然行进在实现中华民族伟大复兴的征途上！





忆初心岁月 绘满园春色

□ 宓正明

在纪念上海解放73周年，又喜迎二十大之际，我有幸采访了参加过上海解放的离休干部杨明亮，忆往昔峥嵘岁月，杨老不禁感慨万千：“我曾是一个年轻的普通工人，是党指引我走上革命道路。我的人生道路并非一帆风顺，而是坎坷不平，曾被错划成‘右派’，但我并不消沉，我仍相信党。待彻底平反、恢复一切后，我精神振奋，更勤奋地工作，直至离休。”

杨明亮1930年1月出生于上海龙华镇的贫苦之家。1948年冬，中共地下党员严庆龙从西南联大毕业后，辗转来到上海，他到龙华镇肩负起秘密发展

中共党组织的使命。他在龙华水泥厂内发展2名党员，又在镇上发展了3名党员，其中一名叫吴继华，他曾当过新四军战士。在发展党组织的同时，严庆龙在龙华镇创办工人识字夜校，他在水泥厂附近的江境庙大殿里办起了识字班。他自编讲义，油印之后发给学员，这里共分扫盲班、中级班与高级班，杨明亮被编在高级班，他所读的教材主要是马寅初的《海关必须自立》和鲁迅的《阿Q正传》。大家晚上点着汽油灯勤奋夜读，点灯所需的火油均是学员捐助的。当然学员中也有三青团员和国民党员混迹其中，因此师生之间的交

流须格外小心才是。

有一天，吴继华与杨明亮个别谈话，他说：“小杨，你是工人，我们有工人的组织，叫上海工人协会，是搞宣传和团结工作的，你愿意参加吗？”杨明亮一口答应，便参加了工会组织。水泥厂附近的小村庄里，住着一位在翻砂厂开模子的木匠，名叫李夫廷。此人收入颇丰，也比较进步。他订阅不少香港的进步书刊，还用一台无线电在夜间收听延安的新华社广播，门外总坐着一位打毛衣的姑娘，其实她是在把门望风。杨明亮也是那里的常客。有一次，他听到广播中的一条消息：国民党将领郑洞国在辽沈战役中向解放军投诚，而国民党的报纸却在编造谎言，说郑洞国殉国了。吴继华老师用隐晦的语言来上政治形势课。他说的“老虎旁边三根毛”，那就是暗喻林彪率领东北野战军打了胜仗。

在严庆龙和吴继华的启发下，杨明亮决定申请加入中国共产党，他学习了吴继华给他的油印本中共党章，在入党申请书中写下了自己的誓言：“中国要自强，穷人要翻身，我坚决跟着共产党干革命！”严庆龙和吴继华决定在沈家宅工人夜校里办一期宣



传壁报。这天，吴老师交给杨明亮一本美国杂志，其中一页上画着一个美国人，正驾车从山上滑下来。于是，杨明亮就受命用铅笔把此画描在壁报上当报头并在“山上”写了“亚洲”二字，意喻美帝国主义在亚洲捣乱以失败告终，他还在“汽车轮胎”上署上了自己的名字。由于经受住党组织的考验，杨明亮于1949年4月15日被批准加入了中国共产党。

为了迎接上海的解放，地下党员吴继华、蔡宏志和杨明亮接到上级通知，在龙华水泥厂组织成立30余人的“人民保安队”，队员以龙华水泥厂工人夜校学生为主。1949年5月25日清晨，龙华地区解放了。“人民保安队”马上集合，队员们都佩戴上鲜红的“人民保安队”袖章，中午时分，吴继华乘着一辆大卡车前来，他当众宣布：任命蔡宏志任分队长，杨明亮为政工员，这支队伍被编为龙华区人民保安队机动大队第二中队第三分队。众队员上车后直奔龙华兵工厂军械库，领取枪支、弹药，由兵工厂的工人同志教授如何使用枪支。由于任务紧迫，只训练了半个小时就即刻上车，并宣布队部命令：协助解放军看管俘

虏。卡车驶向漕河泾一座四周是高围墙的建筑，一位解放军战士迎上来向大家介绍了情况：这里关押着1000多名国民党战俘，其中还有高级军官，看守所的南大门由解放军驻守，东、北两面高墙外均有河道，只有西侧墙外有一条小路。第三分队的任务是看守西墙以防俘虏逃脱。西墙南北各有一座岗亭，由第一、二小队把守，西墙中间有一扇便门，由第三小队看守。

此时，在押的国民党军官家属以探望为名，送来衣服、食品，有的还在包裹里夹带手枪、子弹和匕首等武器。为了躲过南大门的解放军，她们便转向西便门，用金戒指、银圆向人民保安队员们行贿，要求放她们进去找丈夫或兄弟，但均被严正拒绝。里边的俘虏隔着铁栅招手，央求队员们行方便，他们还抛出银圆、手表、钢笔等，大家均不为所动，并用脚把物品踢回去。

紧张而难忘的5天很快过去了，5月30日，解放军前来接防。蔡宏志、杨明亮所带领的人民保安队员们在政治上、思想上得到了锻炼，经受了考验，受到了解放军的表扬。

建国初期，杨明亮担

任龙华镇政府民政助理，经培训深造，他被分配至漕河泾担任乡党总支组织干事，后来又担任莘庄乡党总支书记。上世纪80年代初他调任闵行区水利局防汛办副主任，1985年5月，他在上海县水文站任上离休。

杨明亮不忘初心，牢记共产党为人民的使命。1998年长江特大洪灾和2008年汶川地震，他都踊跃捐款。新冠疫情来袭，他向党组织交了一万元的特殊党费。杨老平时自己十分节俭，当听闻所在小区里一位小学生得了重病，他便连续数年对这位学生进行资助。老战友蔡宏志不幸于1957年病逝，家境比较困难。杨明亮从此就隔三差五地对老蔡的遗孀予以关照，先后向她资助数万元，直至她病逝。

杨明亮离休后，除了积极奉献社会，还潜心钻研根雕艺术。他不顾路途遥远，坚持参加上海老年大学国画班学习。经过近20年的潜心钻研，杨明亮创作了不少根艺及树皮贴画作品，有些作品参加市里、全国乃至海外的展览，获得不少奖项。有一批作品还通过上海人民广播电台义卖，所得收入全部捐献给希望工程。



为老服务的一线“指挥官”

□ 市委宣传部

李静平是上海广播电视台离退休工作党委书记、退管办主任，工作中他不仅勤于思考、勇于探索，乐于奉献，而且充满热情、激情和创意，带领团队在着力加强老干部工作的体系化、制度化、规范化建设的基础上，加强工作引领、工作策划和品牌建设，使上海广播电视台的老干部工作既扎扎实实，又充满活力。2020年，上海广播电视台荣获全国“敬老文明号”。

管理+关心，老干部工作有作为

“管理+关心”是李静平提出的老干部工作理念。他要求从事老干部工作的同志都必须有“组织”意识、有“政策”意识，即老干部工作是代表组织关心关爱老同志、严格依据各项政策法规开展工作。为此，他带领团队认真学习中央、上海、宣传系统的各项政策与法规，并先后梳理修订《上海广播电视台离退休工作议事决策规则》《退休职工块组长管理机制的若干规定》《退休职工患特种重病救助办法》《退休职工网络行为规范》等各项规章制度，确保老干部工作有法可依、有章可循。

与此同时，他带领团队梳理老同志基本信息、块组管理基本情况，按管理人数、居住地对块组进行科学合理的重新“切块”调整，以便于对老同志的管理与关心更加到位，开展活动更加方便。在此基础上，还进行了党员队伍的梳理，按照创建上海市离退休示范党支部的要求，将支部建在“块”上，实施各支部的换届改选，确保每一名离退休职工都有块组联系管理，每一名离退休

党员都能在党组织的怀抱之中。为更好地为老同志服务，李静平十分重视基础工作建设，组织填写《离退休职工基本信息表》，完善离退休职工数据库；为让到龄退休的同志有归宿感，特意增加退休职工报到制度，即请到龄退休的同志在人力资源部门办理好退休手续后到退管办报到，领取“退休职工联系卡”，让老同志刚退休就知道自己归在哪个块组、哪个支部，更重要的是明白“两个谁”：一是支部书记、块组长是谁？二是有事情、有困难该找谁？

李静平还提出和大力推进“一月一联系”工作法，形成从离退休工作党委、退管办到支部书记、块长，再到支委、组长，最终到每位退休职工的四级服务体系，及时准确传递信息，落实各项工作，在“第一时间”把组织对离退休人员的关心和问候送达。每位支部委员（块组长）通过上门、电话、微信等方式，每个月至少要和组内每位老同志联系一次，让老同志从退休第一天起，就有一种暖暖的归宿感。

用心+用情，为老服务有温度

近年来，上海广播电视台离退休党委组织“老电视人看新电视”“老技术人看新技术”“老广播人看今日广播”等一系列主题活动，通过精心策划和安排，让老广电人和他们钟爱一生的事业之间实现双向联结，让老同志在“回家”体验温暖的同时，充分感受事业蓬勃向上的正能量。

李静平工作用心细致，他要求团队不管



处理任何事情，都要在老同志到来之前做好准备工作，不让老同志多跑路、多费事，“我们能做到几分就要做到几分”。2020年是上海广播电视台离退休党委下属党支部的换届年，共有18个党支部要集中换届选举。为使选举工作规范高效，李静平与他的团队从前期召集人培训、候选人推选、党员到会率保证，到流程梳理、选票准备、会场布置，手把手全流程指导服务，从而确保了18个支部的选举都做到一次通过、圆满完成。

待人诚恳热情是李静平的可贵品质。他要求团队成员在接待老同志时要做到“三个一”：一声问候，一张座椅，一杯热茶，要在老同志最需要的时候出现在他面前，要在细微处体现对老同志的关心关爱，要做老同志的贴心人。

疫情最困难期间，李静平和他的团队克服购买与快递等方面的困难，先后两次给离退休职工寄送口罩，在最需要的时候把组织的关怀送到老同志手上。有位资深电视人因患大病而抑郁，李静平主动上门嘘寒问暖做思想工作，并引导他走出家门参与力所能及的集体活动；当他听说有个老干部群里传递不实信息较多，他又逐个联系其中几位老领导，帮他们解决聚会的实际困难及个人生活困难，引导他们在群里带头传递正能量；对于个别“网红”老同志，他主动靠近与之探讨网上发表言论的方法技巧，从而成为“知心网友”；还有一位妻子瘫痪的老同志自己又大病晚期，李静平更是每周至少探望一次，而且还利用周末时间亲手炖鸡汤送到老同志病床前，直到这位老同志去世，李静平还协助帮穿好寿衣送最后一程。

创新+提升，“阳光系列”品牌有成效

李静平认为，创新是为了提升工作能级，创新就是积极想办法让工作更高效。近年来，他带领工作团队紧紧围绕加强离退休党的建设与弘扬为党和人民的事业增添正能量、用心用情做好为老服务工作的主题，在

创新的路上不断提升，着力打造“阳光”系列品牌活动：

——开设“阳光课堂”，先后组织“四史”学习教育、“党史学习教育”专题辅导报告、国际形势报告、智能手机培训、健康养生讲座等各类学习教育活动。

——创作“阳光美篇”，从《体检攻略》到《买菜购物必须的支付宝使用宝典》……每期都是密切结合群体年龄特点设计，以图文并茂形式呈现，旨在把更多日常实用资讯传递给大家。

——组织“阳光情怀”，在每年敬老节之际，组织召开茶话会，表彰十佳为老服务志愿者和优秀离退休党员，组织迎重阳“阳光情怀”书画摄影展、电影招待会及现场文艺演出。

特别是面对打赢疫情防控阻击战的新情况，李静平带领团队将阳光系列品牌活动再次升级，积极推动老广电人融入智能社会，接轨“数字生活”：

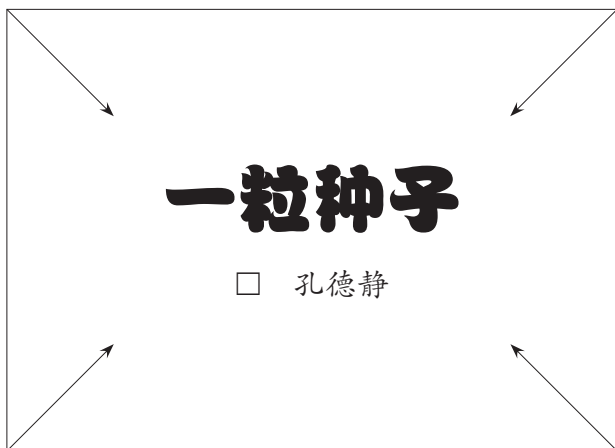
将“智能手机”培训变成“随时”：在各种场合随时随地手把手培训。

将“阳光课堂”搬到“线上”：提前教会老同志扫码进直播课堂，请专家教授线上讲党课、讲健康养生常识等。为确保疫情期间管理服务不断不乱，对70余名退休党支部书记委员（块组长）进行视频会议在线培训，进行“一对一”辅导测试，确保如期成功召开视频工作会议。

将“组织生活”移到“群里”：发挥各退休党支部微信群作用，组织党员开展云端组织生活，开展学习讨论，畅谈学习体会。

将“红色景点”搬到“云上”：七一前夕，部分退休党支部组织党员代表参观中共一大、二大会址，开展云直播，在党员微信群中带领大家“云参观”。

老广电人在上海广播电视台大家庭里有保障、有关爱，有学习、有展示、更有暖暖的“阳光”，这是李静平与他的团队努力的成果，也是他们美好的愿望。



今年72岁的史孟芳有着47年的党龄，她把自己比作党的一粒种子：“党把我撒到哪里，我就在哪里生根发芽、开花结果。”她退而不休，老骥伏枥，在学校退休干部党建、关心下一代工作、社区治理等方面，积极发挥独特优势，牢记初心、播撒爱心、传递暖心，犹如一缕阳光影响带动周围的人共同发挥正能量。

史孟芳先后担任上海理工大学退休党总支书记、离退休党委委员、光电退休第一党支部书记。“加强离退休干部党支部建设是做好新时代老干部工作的重中之重”，她准确把握党支部建设的政治定位及功能意义，明确工作思路，突出思想引领、强调价值导向、创新平台载体。

她紧密结合党的中心工作和退休党员思想实际，以“三会一课”为抓手，推进“两学一做”学习教育常态化制度化。在“不忘初心、牢记使命”主题教育、“四史”和党史学习教育中，史孟芳带头领学，做到先学一步、学深一层。她认真落实支委联系党员制度，开展谈心谈话；加强沟通交流，为老同志排忧解难。在她的示范引领下，支部在特邀党建组织员、老教授协会、教学督导、党建联建、“伟大工程”示范党课、关工委结对等平台上，积极发挥作用，成为团结凝聚退休干部党员的精神家园。她所在的支部获评市教卫工作党委系统离退休干部示范党支部。

史孟芳始终将丹心育人作为最高使命，



把对教育事业的热爱和对学生的感情渗透在点点滴滴的工作中。在关工委工作中，她围绕立德树人根本任务，积极探索并实践了纵横结合的退休支部党员教师和辅导员合力育人的党建育人新模式，为助推基层党建高质量发展贡献力量。她全程参与学生党建工作，为切实加强大学生入党前、入党时和入党后的教育管理工作建言献策。

哪里有需要，哪里就有她。史孟芳发挥“双重身份”作用，主动到社区“亮身份、亮行动、亮作为”，积极融入城市社区离退休干部党建，为社区治理献智出力，助力提升社区治理水平。自担任上理小区业委会主任、社区党总支委员以来，她以身作则，认真履职，组织引导本支部党员和社区居民积极参与社区志愿服务，共建睦邻家园。疫情发生后，她和家人第一时间到居委会捐款，配合社区党组织做好疫情防控。她通过工作微信群等平台，传达市教卫党委决策部署、宣传科学防疫知识、分享官方消息，稳人心聚人力，引导老同志做好自身防护，号召大家守望相助，增强信心，尽己所能支援疫情防控。

“从她身上，我们感受到了深厚的爱党之情和强烈的奉献精神”，“工作中有激情，生活上有热情”，这是周围的人为她点的赞语。“谁言岁月催人老，追梦翩翩似少年”。史孟芳牢记党员干部身份，坚守初心、主动担当、追求卓越，以平凡铸就非凡，以炙热的初心为党和人民的事业发光发热。



章剑安从新疆退休后回到上海，没有停下忙碌的步伐，“作为一名党员，作贡献是应该的。退休以后，也要有好的社会形象，像个党员的样子，不然入党干什么。”这是章剑安经常挂在嘴边的一句话。

“少小离家老大回”，章剑安回到上海后，还没有来得及感叹“叶落归根”的不易，就急于寻找组织归队。直到党组织关系办妥那一刻，一种终于回到家的感觉油然而生，他这才感慨地说：“我的心踏实了。”

2008年，他被党员推选为安福第一党支部书记。在他的带领下，支部建立“四必访”制度，即：住院党员必访；困难党员必访；免过组织生活党员必访；病故党员家属必访。这四条坚持至今，他身体力行。大家都说安福居委会像个温暖的大家庭，人人为我、我为人人。在全体党员的齐心努力下，安福第一党支部工作年年有长进，获得街道先进基层党组织称号，章剑安本人也多次被街道评为优秀党员。

党建工作经验丰富，又能说会写，章剑安自然成了街道关心下一代工作委员会的最

佳人选。每到暑期，就是他最忙碌的时候，他时常调侃自己像知了，越热叫得越欢。从活动策划组织，到最后的交流分享，每年暑假的10多个活动，章剑安每一次都亲力亲为、大花心思，对孩子们进行人生观、价值观的教育：“逮捕证”背后的故事，讲述了一个老共产党员在国民党抓捕下虎口脱险的事迹；“笔筒”背后的故事，讲述了朝鲜战场上把炮弹筒做成笔筒的军人事迹；“徽章”背后的故事是一个老干部第一次入队、入团、入党的难忘记忆；“老照片”背后的故事是一个工人在大庆油田开发时期辛勤工作的汗水；“荣誉奖章”背后的故事是一个老领导如何在工作岗位上兢兢业业的坚守……身边人的身边事，往往最能打动人心，孩子们都听得津津有味。

作为徐汇区五老报告团成员之一，他运用自己熟知的法律知识为孩子们普及法律知识。他用编写的案例和大家一起开展“模拟法庭”演示活动，使参与的同学们对法律的严肃正义有更直观的感受；举办“交通安全”辩论赛，丰富交通安全知识，提高自觉遵守交通法规意识；以采访的形式从案例里剖析三名青少年的犯罪轨迹，从而引出“有钱能使人快乐吗？”的互动话题。他组织策划的每一个活动，孩子们都乐在其中，家长们也喜闻乐见，“参加活动以后，孩子都变懂事了”。听到这样的评价，章剑安觉得所有付出都没有白费，再苦再累也值了。

从退休到现在，章剑安从来没有停止过忙碌的工作。家里布置得像个办公室，随处可见分门别类的文件夹，这股工作的热情劲连老伴都调侃说：“每天一睁开眼睛就到居委会，居委下班了你还没下班。”时时刻刻把工作放在心上的他，随身必带笔和纸，一有想法随时记录。有时晚上突然有灵感了，立马起身拿手机记下来，俨然是个十足的工作狂。这种党员该有的样子，他一直示范得到位标准，而且乐在其中。



抗战期间，上海浦东地区活跃着一支中国共产党领导的正规部队——新四军淞沪支队。大城市的郊区有新四军部队，是中国抗战史上的一个亮点。

1941年5月至9月，浦东900多抗日将士根据党中央的指示精神南渡浙东，参与开辟浙东抗日根据地。1942年9月，朱亚民率短枪队重返浦东，启用淞沪支队的番号，开展游击战争。不过，短枪队人员少、缺少重武器，难以得到主力部队的支援配合；浦东属于江南平原地带，没有山丘、森林，难以迂回……这对游击战来说，都是不利的因素。

淞沪支队坚持开展抗日游击战，尽管面对诸多不利因素，但也有多个方面的有利条件：一是得到上海人民的广泛支持。淞沪支队的指战员大多是经过革命斗争考验的，来自贫苦民众。为了抗击日寇、不当亡国奴，为了给父老乡亲报仇，大家团结在一起。部队有较好的素质，又有严明的纪律，不侵

占群众的利益，因而得到上海人民的广泛支持。在部队最困难的时候，群众不仅冒着风险给予物资上的支持，

及时提供情报，还把子女送到部队。二是有一位智勇双全的领袖。这位领袖，就是朱亚民，抗战时期，他在浦东用的化名是“诸亚民”。1938年3月，他在香港工人运动中入党；1939年，受命率“抗日服务团”返沪；次年，赴浦东参与领导抗日武装斗争。在斗争中，他逐渐成长为一名智勇双全的抗日武装领袖。正如浙东抗日根据地机关报《新浙东报》所讲的，诸亚民已经是一个浦东人民抗日武装

的领袖了。谦虚淳朴、以身作则的奋斗精神和坚强的群众观念，使他与他领导下的武装与浦东人民融成了一片。这就是敌人花了九牛二虎之力始终消灭不了他们的根源。三是得益于滨海地区密布的河网。在浦东地区进行抗日游击战，没有山丘、森林，也不能运用地道战术，但淞沪支队指战员充分利用滨海地区密布的河网，周旋于日伪碉堡之间。老一

代的浦东人知道，川沙、南汇、奉贤地区河道密布，河不宽却很深。尤其是夏秋季节，河边茂密的芦苇是伏击敌伪的有利战场。著名的朱家店伏击战就是利用了五灶港朱店桥两侧的地形，出其不意地展开伏击，一举击毙了日军34人。北宋村的突围，也利用了河边小道快速撤退。可见，穿行于河网，是淞沪支队坚持抗战的有效战术。四是认真贯彻抗日民族统一战线政策。新四军在上海郊区能够站住脚，还有一个重要原因就是团结和争取进步力量、地方实力派，开展公开和隐蔽的两条战线斗争。早在1940年5月，中共浦东工作委员会内就设立“敌伪工作委员会”，派党员骨干到伪军十三师五十团开展秘密工作。不到一年，在五十团中发展了57名党员，成立了5个党支部。1940年10月，伪十三师六团的营长周振庭率部400余人起义，加入抗日部队，被编入淞沪五支队第四大队。这支部队在南渡浙东中发挥了重要作用。

此外，浦东地区国民党系统的忠义救国军，经宣传和争取后也能响应抗日民族统一战线政策，有多名忠义救国军要员还加入了共产党。这都有利于新四军淞沪支队的发展壮大。

活跃在浦东的这支抗日部队

□ 唐国良



1966年1月15日，这一天不到18岁的我与55岁的母亲，在同一个支部大会上一起被接纳入党。面对大家的齐声祝贺，我们母女满怀喜悦，心情久久难以平静，互相勉励，互相鞭策，决心以此为新起点。成为党的人了，就要把自己的一切交给党。

我母亲陆凤林，出生在浦东一个贫穷的农家，母亲常念叨着：翻身不忘共产党，幸福不忘毛主席。她热爱党，翻身感强，总想着知恩图报，虽然是普通的农村妇女，总是自觉听党的话，跟党走，积极参加农业劳动，支持大女儿参加土改工作，先后送两个儿子参军，去保家卫国。

母亲在农业劳动中不怕苦不怕累，虽然患有严重的关节炎，常常不顾病痛的折磨，为不误农时坚持出勤参加劳动。每逢收获的季节，生产队总要将打谷场交给她负责管理，这是她最忙碌的时候。刚从田里收进场的稻谷、麦子都比较潮湿，稍一疏忽，不及时晒干会发生霉烂，影响社员们吃粮的质量。所以，她总是全身心地扑在打谷场上，从早忙到晚，根本顾不上休息。特别是炎热的暑天，顶着热辣辣的太阳，天天数十次翻晒场上的稻谷，汗水像雨水似的淌下来，常常眼睛都睁不开，衣服湿得可以拧出水来，一天不知道要湿几次衣服，湿了干，干了湿，甚至会结出一层白色的盐花。大伙儿实在看不下去，劝她回家换件衣服，她总是说没关系的。每天都这样坚持到收工，才穿着湿漉漉的衣服拖着疲惫的身体回家。

共产党员就要全心全意为人民服务。这是母亲的一句口头禅。识字不多的她（只参加过农村扫盲班），学习毛主席著作可认真了，遇到不识的字，不懂的意思，决不放过，不耻下问，直到弄明白记得住才罢休。有一次，她在一个全公社千人大会上居然一口气背出毛主席的《为人民服务》等三篇著作。母亲不仅认真学习毛主席著作，并且能



我和母亲 一起入党

□ 陆福琴

自觉按照毛主席的教导去践行。我们生产队有个五保户老妈妈年逾八十，孤零零的一个人生活，母亲经常上门嘘寒问暖，拉拉家常，帮她

做点事，一直陪伴着老人到去世。母亲的故事还不少，她的行为曾感动了许多干部和群众，都说要向老妈妈学习。

母亲的言传身教，使我受益匪浅，可以说是一笔宝贵的精神财富。我从小目睹母亲的一举一动，她的行动常常感染着我，潜移默化地影响着我。小小年纪的我在学校放假时，经常参加队里的农业劳动，做义务工，受到长辈的喜爱。后来走出校门，在母亲的鼓励下走上务农之路，我立足农村，努力工作，做出了一定成绩，得到干部、群众的认可，终于和母亲一道加入了党组织。

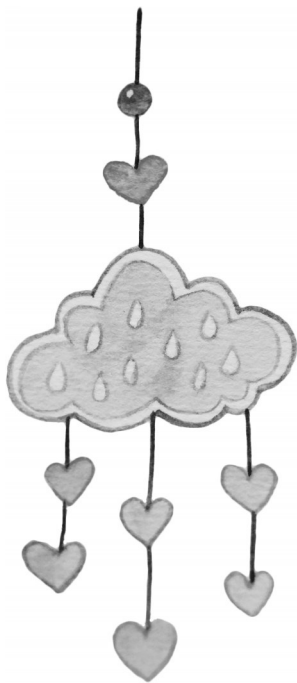
在党组织的培养和母亲的教育下，我在农村从记工员做起，先后担任生产队会计、大队长、大队党支部书记直到成为国家干部。如今母亲早已离我远去，我也退休多年，但我和母亲生前有个约定：一辈子跟党走，为人民服务没终点。我想，只要活在这个世界上，就要继续履行这个约定。



赤脚镜头上了电视

□

张载养



也许是年岁渐长的缘故，现在常会想起过去的往事。但记忆似乎也有选择性，有的事情再也记不起、说不全了，有的则常现脑海，清晰异常，挥之不去。

我于1998年10月，从市建设委员会副主任的岗位调任卢湾区区长。在中心城区，可以做的事情不少，比如新天地、田子坊、八号桥、思南公馆的更新开发，我沾着任职时间较长的光，这些事都参与了；但面临的困难和挑战也很多，比如经济发展的压力，棚户简屋改造的呼声，还有雨天积水的窘迫和尴尬，等等。

上世纪九十年代，上海虽已乘着改革开放的强劲东风，加快了城市建设的步伐，“一年一个样、三年大变样”成为那时的响亮口号和实际状况。但发展很不平衡，有的矛盾还很突出，尤其是在中心城区。那时，我们面临的一大困境和难题，就是只要一下大雨，辖区内的很多道路和居民区就要积水，一些底层居民家中还会进水，冰箱、家具都浸泡在水中。1999年夏季的一天下午，上海又遭遇一场罕见的大暴雨，市中心的很多道路和居民小区积水，卢湾区的情况尤为严重，绍兴路部分居民家中积水几乎到

了床沿。身为区长的我，心中十分焦急，但应对办法也不多，除了要求联系泵站加快排水，就是组织社区干部下到一线慰问居民、帮助抢险。为了了解实情、指挥排水，我和分管副区长马云安及相关负责人，即刻赶到绍兴路实地查看水情，慰问居民，后又迅即赶回区政府召开会议，研究部署对策。去巡查积水情况时，我们虽然都穿着半高筒雨鞋，但由于积水太深，鞋里早已灌满了水，一到会议室，我们就干脆脱了鞋袜，赤脚开会了。会议正进行中，电视台记者带着摄像机前来采访，询问了一些积水情况和正在采取的措施，拍摄了一些实况镜头后，就赶着回去编辑今天的晚间新闻了。

当晚六点半过后，我还在办公室处理文件，市委办公厅打来电话，说黄菊书记要与我通话。我很意外，黄菊同志虽与我们经常见面，询问工作和随意交谈也有多次，但直接打来电话还真是头一回。电话里很快就传来了黄菊同志亲切、熟悉的声音：刚才我已从电视上看到你们赤脚开会、部署排水的镜头了，你们辛苦了。你们去慰问居民，我现在来慰问和感谢你们。接着黄菊同志仔细询问了卢湾积水和排水的一些情况，叮嘱我们要继续做好关心居民的善后工作。

后来才知道，那天电视台记者在采访时专门拍摄了我们赤脚开会的特写镜头，当晚六点半的“上海新闻”对此作了详细的实况播放，黄菊同志看到后即让秘书接通电话，于是就有了上述的亲切慰问。第二天《解放日报》在要闻版的“解放论坛”，发表该报评论部主任凌河撰写的长篇评论，专门评说了一通“赤脚区长”，一时被传为美谈佳话。

这件事已经过去20多年，我们十分敬重的黄菊同志也离开我们好久了，上海的城市防汛早已今非昔比，有了很大改观，但当时的此情此景还会经常清晰地浮现在我的眼前。往事已成过去，但留在我心中的那些光亮，却总是熠熠闪烁，蕴含长久的温暖。



读了石化朋友孙韶峰撰写的《姊妹春秋》述沧桑文章，在报纸又看到了记者在上海书展为吴玖仪现场签名售书的照片，让我心情久久不能平静。照片里的吴老，依旧神采奕奕，气质高雅，不禁勾起了往事的回忆。

吴玖仪是上海石化职工教育的主事者，她主政的职工教育对推进职工素质的提升功不可没。因为当年我也曾在单位负责过职工教育，参加过她召开的相关会议，听过她的即席讲话，印象里是一个有文化、有知识、处事很干练的老干部。她作风深入，还到笔者单位了解职工教育的开展工作，尽管所处的单位远离石化总厂，有人戏称石化的“西伯利亚”！

记得上个世纪八十年代初期，我在石化党校培训。有次和学友闲聊时，学友告诉我，再过一周，自学高中毕业考就要在石化中学举行了，鼓动我“试一试”。虽然我对考的语文、政治、历史和地理等四本教材知之不详，但性格使然，我鼓起了勇气，找到了在当时总厂红大楼办公的吴玖仪处长。

记得她听了我的述说后，她建议我要“认真看教科书”，因为考试主要考“教

材”。因为时间长远，她的有些建议的内容我都淡忘了，但她的热心和热情指点，并不因为我工作岗位的变动，还是一如既往，虽然此时我已脱离职工教育有些年头了。现在回想起来，仍然让我激动不已。

过了几天，我按时到石化中学参加自学高中的语文考试。印象里是晚上六七点钟，我突然发现，吴玖仪也在学校门口，正热情地叮嘱和鼓励参加考试的职工。看见我过来，她笑着对我说，放松点，考不出，明年再来嘛。那天虽然考场的气氛很紧张，但我却很放松。因为吴处长说了，考不出，明年再来嘛。在审题结束后，我马上“想到就说”。也许是休息日喜欢看点报刊上的评论类文章的缘故，那篇“渔夫与哲学家”的命题作文很让我有点“话儿”可说。在写完作文后，我连蒙带猜地完成了其余的考题。我知道，我的“连蒙带猜”课本里的考题肯定会让我失分不少，但这篇作文我还是有点信心的。出得考场，在夜色里，我突然发现吴玖仪仍然在校门口，原来她没有回家，正焦急地等着考生考试的“信息”呢。看见我，就问我作文的撰写情况。等我把文章的论点、论据告诉她，她笑了。说，这是我迄今为止听到最到位的文章。吴玖仪是个行家，她说“行”，那就肯定“行”啊！

我运道很好，自学高中四门课竟会“一枪头”通过，这对我以后参加大专和本科的自学考试起到了很好的“导向”作用。事后也证明这个朴素的道理，信心比金子更珍贵，更重要！

感谢“《姊妹春秋》述沧桑”给我们读者带来了吴玖仪历时16年完成43万字长篇小说的喜讯，也让我又一次看到了耄耋老人的她，老骥伏枥、壮心不已的精神风貌。怀着一颗感恩的心，我衷心祝愿离休干部吴玖仪身体康健，夕阳红的生活更加丰富多彩。因为热心、真心为职工做实事的人是永远值得大家尊重和敬爱的！

去年，没有疫情那段时间，妻弟伉俪从京城来沪省亲的机会，鲁家在上海的十几位亲属难得一聚，大家带着荣誉证书纪念章出席，抚今追昔的场面十分感人。

岳父鲁裕康是1947年入党的中共地下党员，解放前他借着邮递员职业的掩护，在党组织的领导下、在

西南和抗美援朝的战斗，是目前最为年轻的离休干部之一，也是家族中三枚国家荣誉证书纪念章的获得者。连襟省民和弟妹冀民曾是军队干部，前者17岁参军、党龄已有62年，还奔赴援越抗美第一线；后者赓续红色血脉，毕业于军事院校，曾为总参机关正师职干部。我和老伴则同为学校教师、团队

南服务团，投入了解放重庆和川、云、贵等省的大小战斗，他获得的第一枚奖章就是由邓小平同志签发的“解放大西南纪念章”。朝鲜战争期间，他在志愿军炮兵部队当电话通信兵，回国后荣获“最可爱的人”荣誉证书。以后他曾多次接受检阅，还随第二炮兵参加了在天安门广场举行的国庆十周年阅兵，同样获得了光荣的纪念章。当他谈起毛主席、周总理等党和国家领导人，当年与首都军民一起兴修十三岭水库时，心情尤为激动，并再次展示了他这枚来之不易而又十分珍贵的纪念章。在部队20年的军旅生涯里，大哥先后当过小号兵、文艺兵、通信兵和炮校教官、驻厂军代表等，他的每一枚纪念章里，都有着说不尽的故事和可歌可泣的业绩，这些厚重的徽章也是我党百年奋斗史的缩影。

纪念章见证岁月沧桑，纪念章蕴藏百年人文，纪念章更是党的优良传统代代相传的接力棒，它要求我们每一个新老党员及其后人，一定要在新的历史交汇点上，学好“四史”、不忘初心、牢记使命、砥砺前行！

大哥的荣誉证书纪念章

□ 陈铭云



岳母的配合下，为上海的解放作出了积极的贡献。在父辈的身体力行、言传身教下，鲁家五个兄弟姐妹及其爱人有8个是共产党员，其中年逾八旬的5位，“七一”前均荣获党中央颁发的“光荣在党五十年”纪念章。在这五位老党员中，当年才14岁的皓哥，上海解放后就投笔从戎、参加中国人民解放军，经历了解放大

专职干部，共同的理想信念让我们走到了一起，喜结连理，并且迎来了金婚之喜。这次我们5位佩戴金色纪念章的合影照在家族中引起热烈反响，席间最年长的大哥，带来了近20枚纪念章，展示了当年他在人民军队里的辉煌经历，又一次向儿孙们讲起了革命家史。

永皓大哥是鲁家的长子，1949年7月就参加西

父亲的奖状

□

胡海明



父亲对奖章奖状是不陌生的。还在厂子里工作的那段时间，由于父亲任劳任怨一丝不苟，大到市里的劳模，小到厂里的先进，特别是每年厂里评选的先进个人，父亲像是锁进了保险箱，总是榜上有名。有一年，父亲有点握不牢，跑到车间书记办公室，很真诚地说道，我是个老先进了，也该挪挪位让其他同志当了……书记笑道，我们每年评先进采取的都是“盲推”，可是，民意不可违啊！就这样，父亲的先进一直持续到退休。退休后，父亲并没有“刀枪入库，马放南山”。父亲居住的是厂里的系统公房，这些公房建造于上世纪的五十年代初，因为只有五六栋楼，所以没有物业，居委会每次“评先创优”，父亲居住的楼栋总是垫底，这让总是冲锋在前奋勇争先的父亲有些不甘心。于是，他走门串户，联络和他一样退休在家的老党员老工人，根据每个人的特长组建了一支为民服务队。父亲还自掏腰包，买来扫帚及维修工具。有了服务队，从此，每个门栋每天都有人清扫，居民家里马桶坏了，下水道反水了，只要知会一声，立马就有人上门维修。当然，因为是服务

队，只收换配件的钱，其他可都是免费的噢。

在父亲的带领下，老公房的环境“旧貌换新颜”。为了把居住环境装扮的诗情画意，父亲自掏腰包，买来花木。居委书记带着社区干部来检查卫生，看到枝繁叶茂环境整洁的小区环境，不由得啧啧赞叹：老先进就是不一样呢！这不，系统公房的每个门栋大门口都挂上了“整洁楼道”的白牌子。

2021年，父亲已是耄耋老人了。原先无人管理的小区在居委会的协调下

也有了正规的“管家”，但父亲只要走得动，每天都会去小区里巡视，发现管理上的瑕疵及时反馈给“管家”，督促整改。这一天，我去看父亲，父亲欣喜地告诉我，中央要在党的生日那天为党龄50年的同志颁发纪念章，这是多好的事啊！

从此，父亲特别关注纪念章发放的信息，我每次去看他，他总会叮嘱，有空去居委会问问，纪念章到了伐……党的生日的第二天，居委会书记陪着街道领导登门为在党60年的父亲颁发纪念章。毕竟是九十多岁的人了，平时主要以床为主，难得下床，但那天父亲却一反常态，倔强地对我命令道，接受纪念章不是小事体，必须下床！父亲的执着让颁授纪念章的街道领导泪满眼眶，也感染了所有在场的人。

父亲还是个很讲原则的人呢，邻居刘伯伯离满党龄50年还差4年时间，看到父亲胸口佩戴着纪念章的照片很是眼馋，便试着开口问父亲借下纪念章戴一下让晚辈留个影。我把刘伯伯的愿望转告给老父亲，只见他摇摇头，像个孩子似的认真地说道，作为一名党员，对党要忠诚，弄虚作假是勿来赛的！

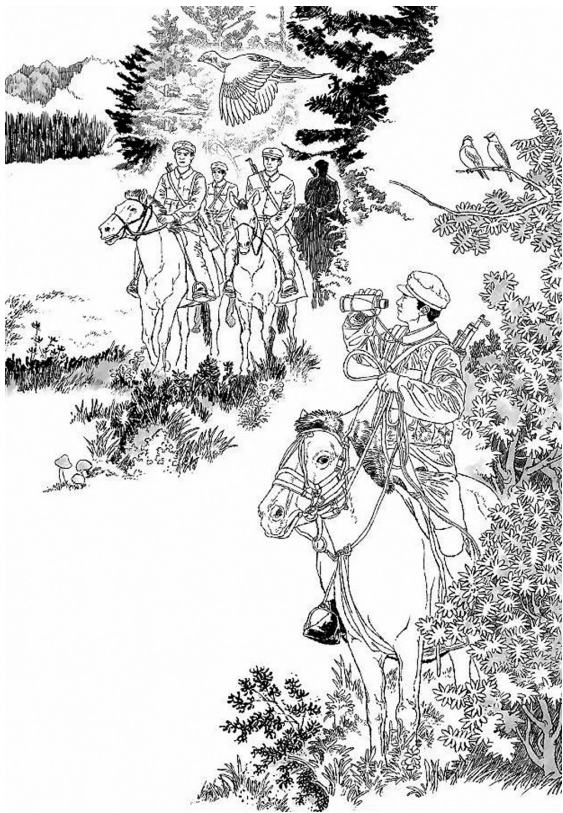


疫情前，我有幸去苏北当年当兵的地方拜访老战友，听到了一个动人的故事。

1946年12月初，北风呼啸，寒气逼人。华中野战军司令员陈毅奉命率部队到达宿北，抗击蒋介石集团分兵四路向我苏北鲁南解放区的大举进犯。我军指挥部设在马陵山麓的五花顶三仙洞内。这里山峦起伏，沟壑纵横，方圆十几里没有人家，环境十分艰苦。陈毅和指挥部人员就在山洞里，腿当桌，地当床，因陋就简，开展紧张又繁忙的战前准备工作。

在离五花顶三仙洞几十米远的地方，搭着一个破草棚，里面住着一位从山东临沂逃荒在这里落户的老汉崔培章。这是我老战友的爷爷。崔培章看到部队为保卫解放区人民的胜利果实，英勇奋战，艰苦卓绝。他就把自己土改时从地主家分来的，仅有的一张小木桌送给陈毅当办公桌，并把藏着过年用的大米，拿出来煮成稀饭，盛上咸豆子和红辣椒，给陈毅等充饥解渴。

陈毅用这张小木桌，起草文件，拟制命令，指挥华中野战军与国民党军浴血奋战七天七夜，全歼敌整编六十九师，三个半旅、一个步兵团、一个工兵团，击毙敌六十九师师长戴之奇，活捉副师长姚少伟等官兵二万六千多人，缴



一张小木桌

□ 乔建忠

获大批武器弹药和军用物资，取得了解放战争第一个大胜利。陈毅当时高兴地作诗“敌到运河曲，聚歼夫何疑？且看峰山下，埋了戴之奇。”

（《陈毅诗选》）战斗结束后，陈毅派警卫员将小木桌送还给了崔培章。全国解放后，陈毅没有忘记这张小木桌，曾亲自写信给崔培章，表彰他对革命的支持和贡献。

崔培章怀着对陈毅的无限热爱和崇敬的心，把这张小木桌当作传家宝，经常给子女们讲陈毅指挥宿北大战的情景，要晚辈把这

张小木桌好好保存。

1981年，“宿北大战纪念馆”建成并开放前夕，崔培章六十多岁的大儿子崔荣花赶了六十多里路，将这张珍藏了三十五年的小木桌献给了纪念馆，作为对群众特别是青少年进行革命光荣传统教育的珍品。

在老战友、崔培章后辈的带领下，我专程去了“宿北大战纪念馆”参观，见到了这张小木桌。她静静地陈列在纪念馆大厅里，她向人们见证了在世上最简陋的办公桌上，陈老总指挥千军万马，打败国民党反动军队的战斗历程；她同时向人们诉说着一个凝聚着军民团结亲如一家的深情厚谊的故事。



云端美食记

□ 徐建东

专家说，老人常聚聚，能防抑郁，有益身心健康。所以我们这批老友以往每周都保持一到两次的聚会。可眼下，这与抗疫的要求是相悖的呀！老友们因宅家久了，憋得慌。有人提议，国家领导人可以视频峰会，我们搞一次网上视频聚餐会如何？于是我们个个喜笑颜开，各自准备，按时开席。

小群开通后，大家打开摄像头，各位老友的音容笑貌一下子从小窗里闪现出来。大家拱手作揖，互相问候，不亦乐乎。

老友们早有准备，每人面前都是几盘精心准备的好菜，各自摄像头一扫过。煎、炸、煲、炒，五花八门；中西合璧，五彩缤纷。有人还左手叉了一片牛排，右手持刀向大家显耀。每人面前有各自喜爱的酒类、茶水、饮料。大家频频举杯祝愿，开怀畅饮。可惜呀，大家只能自斟自饮，自食其果。

“树老根多，人老话多”。老友们海阔天空，畅所欲言。热门的话题自然是眼下的抗疫。大家赞誉，各自居委和志愿者的艰辛。我们为疫情凸显邻里情点赞。过去都说申城人自从石库门、老公房、棚户区搬进新建公寓楼后，过去的邻里亲情单薄了、冷漠了，现在大家可不这么认为了。大家谴责社会上某些人的自私、散漫、怨天怨地、不顾大局、甚至发国难财的行为。大家拥护中央抗疫政策的坚强有力、坚定不移。大家感谢兄弟省市对上海人民的大力支援。大家感叹我们这批老党员、老军人、老干部空有雄心壮志而不能亲临抗疫一线的无奈。“廉颇老矣”，我们最好的贡献，就是宅在家里，邻里互助，不给政府、社会和子女添麻烦。

不知不觉的两小时在欢娱中度过，老友们依依不舍地挥手告别了这场别开生面的聚餐会。

临窗观“山水”

□ 谭同政

小区封闭了两个月，对于绝大多数人来说一定闷得慌。而我就此机会临窗观“山水”，以了却心中的烦闷。

为了挡风遮雨，一般上海人家里阳台都会封闭。因为我曾在安徽上海小三线工作过，对皖南山水情有独钟。所以，在阳台东头我安装了两个三脚架，放上了一个假山水盆，盆中摆放了大、中、小三座假山。并按照明朝《群芳谱》和《园冶》书中关于“片石多姿，寸石生情”和“叠石要有峰有峦，理水要有分有合”的原理，将大、小、中三块假山石依次摆放在假山盆里，且三座假山前后交错成“S”线状，并在假山上由下而上凿出一条石阶盘旋而上，峰峦之间安上一座天桥，使人感到山峦起伏，沟壑纵横，生机盎然。假山脚下放一块坡状的小块假山石，上面用一个手握钓鱼竿的姜太公坐在上面。旁边放了一座小竹楼和几块小石头连着中假山，盆中放入适中的水，并投放几条红色的小金鱼。在整体布局上形成高低大小不一，错落有致，人、鱼、景和谐统一的假山盆景。

到夏天，天气炎热口干的小鸟也会歇在假山盆景的盆边，吸几口水解解渴。金鱼也会露出水面透透气，看见姜太公鱼竿上漂浮的鱼饵伸伸头，真可谓“姜太公钓鱼愿者上钩”。

疫情盛行足不出户之际，我看到窗前的假山盆景生机盎然的景象，真正领会到欧阳修《醉翁亭记》中的名句：“四时之景不同，而乐亦无穷也”的含义。享受到“叠山理水植树栽花造景，足不出户能欣赏山水田园野趣”的乐趣，耐心等待疫情过后，外出旅游尽享大自然的山水美景。



为啥很多人活不到100岁？ 他们中途被气死了

根据推算，人的自然寿命至少应该在100岁以上，可为什么那么多人活不到100岁？临床研究显示，不管人们具体死于哪种疾病，其中一定有一部分人是被“气死的”。因为爱生气，会导致人的植物神经、内分泌等多系统长期处于高度亢奋和紧张状态，反复刺激，造成多器官受伤害。

有人做了统计，那些受人气又“气不过”的人寿命最短，这里说的“受得了气”，不是说将气闷憋在心中，而是在生气之后能真正想得开、放过自己。

为什么受人气又“气不过”的人寿命会最短呢？这是因为：气急败坏，不但对人体的精神打击最大，对身体的伤害也是“地动山摇”。

1. 猝死。科学研究显示，人确实会被气死。研究发现，愤怒后两个小时内，心脏病发作的风险是平时的4.7倍，脑卒中的风险是平时的3.6倍，室性心律失常的风险也明显升高，这些都是猝死的罪魁祸首。

2. 心脏病。研究显示，传递愤怒、紧张等负能量的人患心脏病的概率更高；而传递积极正能量的人患心脏病的概率更低。

3. 癌症。不良个性和情绪是癌症启动和发展过程中的危险因素之一。曾有调查发现，个性急躁、易怒的人容易患食道癌。在临床中也证实了这一点，得食道癌的患者十有八九都是固执、急性子的人。

4. 血糖升高。情绪紧张变化时，在大脑调控下，肾上腺分泌更多的肾上腺素、儿茶

酚胺等激素释放到血液中，这些激素可抑制胰岛素的分泌，提高血中葡萄糖的含量来满足机体应付紧急状态的需要，出现血糖升高的情况。

5. 肝病。生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪酸分解加强，血液和肝细胞内的毒素相应增加。

6. 肺病。情绪冲动时，呼吸就会急促，甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张，没时间收缩，也就得不到应有的放松和休息，从而危害肺的健康。

7. 胃病。生气会引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时还会引发胃溃疡。

8. 乳腺疾病。当女性总是处于愤怒、生气的不良情绪状态，会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。雌激素的不断增高，还会使乳腺纤维瘤的发病率持续走高。

9. 甲亢。有些人面对压力时，脾气会变得越来越大，最终患上了甲亢。压力通过中枢神经系统会对人体内分泌系统发生巨大的影响，从而引起甲亢。

10. 色斑、白癜风。生气时，血液大量涌向头部，因此血液中的氧气会减少，毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。此外，精神压力过大、情绪波动，也是白癜风的诱发因素之一。



根据中医五行理论，夏天属火，心亦属火。暑热来袭，心火更盛。

养心之法很多，喝百合莲子汤、酸枣仁茶，是一法；睡好子午觉，又是一法。

而根本之道，在于安神。

中医认为，心藏神。人的精神活动，都受心的主宰；同时，各种情绪又会扰动于心。《黄帝内经》云：“悲哀愁忧则心动。”因此，保持情绪平和、神志安宁，方能心定。

有人可能会说：古人不太重视解剖学，喜怒哀愁是大脑活动，跟心何干？

事实上，中医理论里的五脏，并非按解剖结构来划分，更重在功能系统。中医之心，既指“血肉之心”，也指主管情志活动的

“神明之心”。

两者关联之密切，我们都有体会：一紧张，心脏怦怦跳；怒火上冲，心口堵得慌；极度伤心时，胸口真的会痛。



夏日养心， 先安神

心神不宁，无益于解决问题，还可能影响健康。推荐一个方法：焦虑、烦恼时，不妨盘腿打坐，调整呼吸，有助于驱散杂念。

这是儒家、道家和佛教都推崇的养生法。道家甚至称，打坐时，体内有“玉液”徐徐涌出，滋养人体。

这当然是夸张了，但并非无道理。中医认为，心为君主之官，“主明则下安”。打坐时，心静如水，心神得到涵

养，人体的调节机能也会被充分调动起来。

『小老人』与『老老人』

相伴好处多

在老人群体中，刚退休者远未衰老，体力精力都还不错，只能算“小老人”。他们有的爱跳广场舞或旅游，有的参加老年大学的唱歌班、绘画班，有的热心于志愿者活动，更多的是为子女带管第三代。

上海老人其实还有一项“工作”，就是陪伴和照顾自己的父母。他们是真正需要受照料的“老老人”。不论从家庭或社会角度，还是从养生保健角度看，“小老人”与“老老人”两代相伴，都是好事，当然，前提是双方感情

融洽且体力尚可。

“小老人”与“老老人”继续住在一起、吃在一起，也是一种天伦之乐。比起请外人来照顾，肯定有更多的亲情和信任感。即使请了钟点工，有“小老人”在身边，“老老人”也更放心。一旦“老老人”有病痛要上医院，也能“叫得应”。对“小老人”来说，为家庭发挥余热，也是一种老有所为、老有所乐的表现。

“小老人”陪伴“老老人”还能给小辈起到榜样作用，可让孩子从小潜移默化地培养孝心。一位朋友已退休，他的一双儿女不论物质方面还是精神方面，对他都非常孝敬。他道出缘由，原来孩子们从小就看着他如何照料老人。可见，孝敬老人之心从小就该养成。



虚火上升，熬夜所致

现代人群中，不乏“夜猫子”，非常容易“上火”。这些“火”有实火、虚火，相互交结，难舍难分。熬夜改变了生物钟和生活规律，容易伤阴、伤气。

偶尔熬夜对身体不会有太大影响，但长期熬夜必定会伤阴，特别是伤肾阴。肾中阴水匮乏，水不制火，虚火上炎，就容易引起失眠、疲乏、食欲不振、口腔溃疡等常见症状。同时，由于每个人的耐受能力有差异，部分人还会有精力不足、记忆力减退、失眠、头痛等症状。

中医强调“亢则害，承乃制”，就是说，任何东西都不能过犹不及。一些熬至半夜还很兴奋、睡不着的人，可以尝试临睡前用半盆热水加一小撮盐泡脚15分钟，再喝一杯热牛奶，有助睡眠。

熬夜伤阴，女性尤甚

女性比男性更不经“熬”，在颜面上会表现出重大特征。女性属阴，而夜晚也属阴，熬夜后女性容易阴阳失衡。

人的皮肤会在晚上11:00到凌晨1:30进入晚间保养状态。如果长时间熬夜，内分泌和神经系统功能就会失调，使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、暗疮等问题。经常熬夜的青年女性，严重者可出现月经不调，甚则闭经。

中成药物，安神有效

知柏地黄丸确实有降火、滋补肾阴的作用。主要适用于肾阴不足、阴虚火旺导致的潮热、虚烦盗汗、腰脊酸痛、咽干口渴、口腔溃疡、失眠健忘、遗精、月经不调等，所以长期熬夜的人可以服用。最好用淡盐开水送服（中医认为咸入肾，淡盐开水可以帮助知柏地黄丸入肾，并使降火作用更强）。

在服药丸过程中如果得了感冒，最好等感冒好了再服。因为知柏地黄丸有滋阴作用，而感冒是由于外来邪气入侵引起的，此时如果服用知柏地黄丸，恐怕会引邪深入，加重病情。

临床上帮助睡眠的中成药有许多种，如舒眠胶囊、七叶安神片、宁神丸、乌灵胶囊等，都有不同程度的安神作用。

不同人群，各有侧重

熬夜后白天精神不济者，可取中药党参30克、麦冬20克、石斛20克、黄芪15克、桂圆肉10克，与半个猪心煲汤饮服，可较快恢复精力。

对于不得不隔三岔五熬夜者（例如夜班护士和医生、司机），推荐以下三种食膳。

1. 中医古方“百合鸡子黄汤”，即用百合30克、鸡蛋1个，加冰糖一小块煲汤饮服，有助清心安神。

2. 莲子百合煲瘦肉：用莲子20克、百合30克、猪瘦肉100克煲汤，每天1次。能清心润肺、益气安神。

3. 生地30克、熟地30克、猪瘦肉100克煲汤，有滋补肾水的作用。

熬完夜
中医帮你补回来





中国的茶文化历史悠久，饮茶对于人体的好处不言而喻。服用中药期间能继续饮茶吗？中药和茶之间是否存在相互作用？这是许多人的困惑之处。下面就来谈谈中药与饮茶之间的关系。

日常正确饮茶能带来以下好处：第一，提精神，健大脑，增强记忆，减缓衰老，强身健体，延年益寿；第二，刺激胃液分泌，增进食欲，消除口臭；第三，分解中性脂肪，保养肌肤，减肥美容；第四，饮酒前喝杯茶，分解酒精，预防宿醉；第五，促进新陈代谢，消除疲劳，增强抵抗力；第六，保护视力，去火清心，明目醒目；第七，保护牙龈牙床，强齿固体，防蛀牙；第八，降低胆固醇、血脂浓度，防止动脉硬化、高血压、脑血栓等心脑血管疾病。

从病症来看，有些病症

是需要配合茶饮来增强疗效的。那都有哪些病症呢？茶主要适用于痰、湿、食积等引起的头昏胀痛、胸脘痞闷、口中黏腻、肢体浮肿、小便不利等症状，故当这类

服中药期间 能喝茶吗

患者服用中药时，不但不需要忌茶，还可以适量饮茶，或者在汤药中加入茶叶同煎。

从中医的角度看，茶本身就是一味中药，它所含的黄嘌呤类、多酚类、茶氨酸等成分，都具有药理功能。

甚至也有极个别的药方可用茶水。治头痛的名方“川芎茶调散”，本方的服法是饭后用清茶调服。现临床

将此方多制成袋泡茶剂，以保护挥发性成分不致丢失，且浸出率高、简便易行。但是在服用以下药物时，禁止饮茶，以免影响药物疗效，甚至产生毒副作用。

服宁心安神药时不宜饮茶。因为茶中的咖啡因能兴奋大脑皮层，从而拮抗安神药的疗效，达不到治疗目的。

服滋补中药时不宜饮茶。茶叶中的鞣酸具有收敛作用，会妨碍人体对蛋白质等营养物质的吸收，同时茶中的鞣质与药物中的有效成分作用，会减弱补益效果。因而在服用党参、黄芪、山药等补养药时，饮用茶水，特别是饮用浓茶会降低药效。

服脾胃药时不宜饮茶。因为浓茶中咖啡因含量高，而咖啡因能增强胃液分泌，影响溃疡的愈合。所以胃溃疡的患者忌浓茶。





教你用好米汤 和盐水来治病

如果医生开六味地黄丸，大多在处方上会写“淡盐水送服”。您可别小看这五个字，它往往是发挥药效的关键一步。实际上，中药还有很多这样的“药引子”，它们看上去是普通的食物，却有着各自独特的作用。

增强疗效

治疗风寒感冒的中成药，用热乎的姜汤送服能增强疏散风邪的作用；或吃完药喝上一碗热稀粥，既暖胃又发汗，都能增强药物的疗效；健脾胃助消化的中药汤剂，常放入大枣；产后瘀血多、乳汁少等，常会用到生化颗粒或生化丸，最好用红糖送服，以增强补血散寒、祛瘀的功效。

直达病处

服用治疗肾虚的中药或中成药，如六味地黄丸、左归丸、大补阴丸等，最好用淡盐水送服。中医认为，盐味咸，可引药入肾，作为药引能帮助药物直达病变处，更好地发挥补肾的作用。

此外，在中药汤剂中，还有些特定的“引经药”。如头昏脑涨等头部不适，常用荷叶、菊花；病位在胸部常用桔梗、瓜蒌；在两肋常用柴胡、青皮；在腰部常用杜仲、川

断；在上肢常用桂枝、桑枝；在下肢常用牛膝、木瓜。这些都能使药效“瞄准”病变处。

缓解“毒性”

清热解毒药药性寒凉容易伤胃；含贝壳矿石类的中药较难消化，都需要用米汤送服，可减少药物对胃肠的刺激，顾护胃气；用甘遂、大戟等有毒或烈性药物时，常常用红枣做药引，缓解毒性。

最后要提醒大家，中药方中的药引子必须在医生的指导下使用，不可自行乱用。

恰到好处的药引子

1. 黄酒

酒性辛热，有舒筋活络、发散风寒等作用。可用于送服治疗颈肩腰腿痛、血塞经闭、跌打损伤、疮痍初起等症的中成药。如活络丸、通经丸、七厘胶囊、云南白药。每次10~15毫升，温热后送服。

2. 菊花

疏散风热、平肝明目、清热解毒。主要用于送服风热感冒、温病初起、肝火上攻、目赤翳障及痈肿疮疡等病症的中成药。如障翳散、牛黄解毒片等。可单用菊花10~15克煎汤送服，或加茶叶10克同煎送服即可。

3. 酸枣仁

单用10~15克水煎送服或3克研末送下。功能：滋养心肝、补血安神、益阴敛汗。主要用于送服治疗心肝血虚、心悸失眠、体虚多汗等病症的中成药。如乌灵胶囊、灵芝胶囊等。

4. 芦根汤

具有清热、生津、止呕、止血作用。送服治疗外感风热或瘟病初起等症的银翘解毒片等尤宜。取芦根10~15克加水煎汤，以鲜者为佳。

5. 陈皮

可以理气健脾、燥湿化痰，主要用于送服治疗脾胃气滞、食少吐泻、咳嗽痰多等病症。



增强七种力量 助长寿

握力：手握力小的老人比握力大的死亡率高，而握力每增长1千克，死亡率可降低3%。

可练练抓黄豆：抓黄豆看似简单，但可以锻炼手部以及臂部的肌肉群，增强手的握力。

咀嚼力：咀嚼肌功能强则咀嚼力强；咀嚼肌衰减，影响消化吸收的能力，进而影响人的寿命。

可练练鼓腮：鼓腮锻炼能改善面部的血液循环，增加咀嚼肌的营养供应。嘴唇闭紧，将两侧腮部鼓起，持续约10秒钟后，再收缩腮部，使两侧腮部完全内陷，保持约10秒钟。

消化力：世界上长寿老人的共同特点之一就是消化力好。胃肠蠕动力是衡量消化力的标准。

可试试玉米酸奶：玉米中的膳食纤维能促进胃肠蠕动；酸奶中的乳酸杆菌能使肠道内的益生菌增加，让有害物质排出。玉米粒50克，在开水锅中煮熟，与250克酸奶混匀食用。

泵血力：泵血功能是心脏的主要功能，心肌强健则泵血有力，组织器官供血充足。心肌衰减则泵血不足，组织器官缺血，表现为面色苍白、头晕、心悸、手脚凉、心绞痛等病症。

可练练下蹲运动：下蹲运动可增加心脏供血量，增

强心肌的舒缩能力，进而增强泵血力。站立，双腿屈曲，缓慢下蹲，然后再缓慢起身。高血压患者禁用此法。

可试试山药核桃粥：山药50克，核桃仁10克，粳米50克，一同熬粥服食，每3日吃1次。山药补肺气、核桃仁温肾纳气，长期服食，能肺肾同补，增强呼吸力。

抓地力：抓地力的强弱主要由腿部肌肉决定。腿部肌肉是全身力量的基础，腿部肌肉衰弱，易出现摔倒、骨折等多种意外。

可练练扎马步：双脚自然分开，与肩同宽，然后慢慢下蹲，使膝部弯曲，一直保持此姿势3~5分钟。

固摄力：膀胱的固摄力取决于PC肌的强弱，PC肌强健则小便正常，衰减则会导致尿频、尿失禁，或诱发严重尿路感染。

可练练排尿练习：每次小便的时候，有意识地收缩阴部肌肉，使尿流中断。反复排尿、止尿、排尿、止尿，可增强膀胱固摄力，益肾延年。



强心肌的舒缩能力，进而增强泵血力。站立，双腿屈曲，缓慢下蹲，然后再缓慢起身。高血压患者禁用此法。

呼吸力：呼吸无力、表浅，日久则易诱发肺气肿、



疫情期间， 快递怎么收？



网络购物已经与我们的生活密不可分，但是，在疫情期间，当我们收到快递时，应该怎么做呢？

根据目前对新型冠状病毒的认知，其主要传播途径为经呼吸道飞沫传播和接触传播。此外，在相对封闭的环境里，长时间暴露于高浓度的气溶胶，也存在被气溶胶感染的可能。因此，快递包裹在运输过程中，不排除被病毒污染的可能性，合理、安全地收取快递可极大降低被感染的风险。

1、疫情期间，这些安全收快递的方法，你一定要记牢！

接收来自境外和国内中高风险地区快递、物品时，请先戴上口罩和手套。谨慎从境外疫情高风险国家和地区邮购、快递物品。建议在收取国际快递后加强自

我健康监测，必要时进行核酸检测。建议收到国内外疫情地区的包裹，包装拆到哪一层、消杀做到哪一层。

2、购买进口食品，特别是进口冷链食品，要选购海关检疫证明、核酸检测证明和消毒证明齐全的产品。如发现购买的是涉疫食品，应立即报告，并在做好个人防护的前提下，封存涉疫食品，配合相关部门落实防控措施。

3、手套可选用塑胶或一次性手套，口罩可选用一次性医用口罩。减少直接接触和交流。

4、优选“无接触”签收，请快递员放在快递柜等代存点，减少面对面接触。如需当面签收，请与派送人员保持一米以上的距离。如需签字，建议自备签字笔。

5、拆件时尽量在户外

进行，外包装不要拿回家中，要按照生活垃圾分类处理；如需拿回家中，拆快递、货物前，可先用75%的酒精或含氯消毒液等对外包装及物品进行擦拭消毒，但要注意酒精易燃性强，切勿进行大面积喷洒消毒。

6、尽量避免在封闭的空间内拆快递，保持室内通风良好。处理完邮件后及时摘下手套，认真进行手消毒或清洗双手，更换口罩，避免用不清洁的手触碰口眼鼻。

7、取回快递后，避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻。用手消毒剂进行手消或者用流动水按七步法洗手。

最后，需要特别注意的是：别忘记拆包工具、转运工具，比如小推车以及签收过程中使用的笔和手机等，也需要消毒哦。

老年人接种新冠疫苗，

有三种方式可进行预约



“应”接：

奥密克戎变异株传播速度快、潜伏期短、隐匿性强，传染性是德尔塔变异株的2倍。

本市监测数据显示：未接种新冠疫苗者的病死率是接种者的78倍，年龄越大，重症和死亡的比例越高。

“尽”接：

高龄、慢性基础性疾病和未接种新冠疫苗是导致新冠重症和死亡的三大危险因素。

特别是伴有基础疾病的老人，更应尽早接种。

已完成全程接种的老年人，在满6个月后尽快接种加强剂次。

“早”接：

预约方式供选择

1、自己预约

通过随申办、健康云APP或“上海疾控”微信公众号填个人信息和接种意愿等进行登记和预约。

2、代预约

不方便使用智能手机的老人，可由家属或社区志愿者通过“代老年人登记”通道进行登记预约。

3、现场预约

通过社区卫生服务中心的健康驿站，自助终端刷身份证、社保卡后登记预约。

“牢”记：

注意事项要牢记

接种前：

无禁忌，病情稳，先预约，衣宽松。

接种时：

携证件，重防护，高龄老人需陪同。

接种后：

留观满30分，不攀谈、不聚集。

“早”护：完成全程接种后约2周，可产生良好的免疫效果。

“放”心：监测显示，老年人接种新冠疫苗的不良反应报告发生率低于其他年龄段人群，提前预约、减少聚集风险。

“安”心：全程接种以及接种加强剂次新冠疫苗的老年人中，疫苗预防重症、危重症乃至死亡的效力非常明显。

本市监测数据显示，疫苗对于预防重症的保护效力：

全程免疫； >60%，加强免疫； >90%



防护不能“放飞”！外出和回家，我们需要注意啥？

外出必备的防护六件套

1. 口罩 出门在外需佩戴符合国家标准的外科口罩。口罩戴一备一，如所佩戴的口罩被污染或损坏了可及时更换；

2. 免洗手消毒液剂 手被污染且无法及时清洗的情况下，可使用免洗手消毒液剂进行消毒；

3. 纸巾 打喷嚏可用纸巾遮挡，洗手后使用纸巾擦干，乘坐电梯时可用纸巾按电梯按钮以避免直接接触，开关门时则可以用纸巾包住门把手等，注意及时将使用过的纸巾丢弃；

4. 消毒物品 出门需常备消毒物品，如酒精棉片、消毒湿巾、小瓶装的酒精等，用于对接触的各类物表进行消毒；

5. 创口贴 破损的伤口如不及时保护会有更高的感染风险，应及时用创口贴进行防护；

6. 一次性食品保鲜袋 用餐时需取下口罩时，可使用一次性食品保鲜袋暂时保存口

罩，取下口罩后，将外侧朝外对折放于保鲜袋中。此外，保鲜袋还可以充当垃圾袋，用于丢弃餐巾纸、污染的口罩等。

回家后的个人消毒清洁工作

建议在家门口提前备好一些消毒物品，以便外出回家后在门外就能第一时间进行消毒。

1. 开门前先用免洗手消毒剂进行手部消毒；

2. 外面的鞋子不要直接穿进屋内，应放置门外或对其进行消毒后放置于门口相对独立区域；

3. 将口罩脱下扔进密闭的垃圾桶内（手不要触碰口罩外侧）；

4. 外套脱下挂起放在通风处，对外出用的包、购物袋等可以擦拭消毒后放置；

5. 对于随身携带物品如手机、钥匙、门禁卡等，可以使用消毒湿巾进行擦拭消毒；

6. 最后是流动水洗手，必要时可以淋浴。

因物权纠纷导致邻里矛盾如何解决？

日常生活中，人们常常会遇到“野蛮装修，破坏房屋结构，造成下水道漏水到楼下邻居家；随意搭建篷架，影响邻居采光或出行；安装空调，出风口对着邻居家窗户”等问题，由此造成的邻里纠纷如何解决？

民法典规定，不动产权利人对相邻权利人因通行等必须利用其土地的，应当提供必要的便利；建造建筑物，不得违反国家有关工程建设标准，不得妨碍相邻建筑物的通风、采光和日照；不动产权利人不得违反国家规定弃置固体废物，排放大气污染物、水

污染物、土壤污染物、噪声、光辐射、电磁辐射等有害物质。出现邻里纠纷后，根据“不动产的相邻权利人应当按照有利生产、方便生活、团结互助、公平合理的原则”，通过团结、友好协商的方式解决问题，如果协商无果，双方可以请求居委会等进行调解。最好在协商或调解不成的前提下，再通过诉讼途径解决。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第二编，第七章，第二百九十二条-第二百九十六条。

如何识破“养老诈骗”陷阱？

套路一：食品？保健食品？警惕挂羊头卖狗肉

不法分子通过在食品中掺杂掺假或非法添加药品等非食用物质，让普通食品具有“药用”作用，带来严重食品安全危害。此外，不法者销售的保健食品等特殊食品，还可能存在标签、说明书内容与注册或者备案的标签、说明书不一致的违法情况。

在购买食品、保健食品时一定要看清食品标签，只有带“蓝帽子”标志的才是保健食品，普通食品不得宣传保健或治疗功效。

套路二：免费体检诊疗？非法医疗器械存隐患

免费量血压、免费电子针灸、免费测经络……一些不法分子瞅准老年人注重健康养生的心理需求，在“养生馆”内摆放五花八门的理疗仪器，吸引老年人免费试用再变相推销，存在风险隐患。国家对生产经营医疗器械单位有严格规定，禁止销售未经注册的第二、三类医疗器械，禁止经营或使用过期、失效、淘汰的医疗器械。

在《医疗器械分类目录》中，如：血压计、磁疗仪器、电疗仪器、理疗康复仪器、综合电针仪、电子穴位测定治疗

仪等都属于二类以上医疗器械，需要备案方能经营，除此以外的“XX功能仪器”都不可宣称治疗疾病功能。

套路三：非法会销设陷阱，虚假宣传莫相信

不法分子坑蒙老年人的最后一步，就是诱导买买买！其中，最多的方式就是通过组织讲座听课、养生宣讲、专家义诊等形式非法会销，甚至不乏假扮医生、专家、教授，以介绍健康、养生知识等形式变相营销商品，发布虚假广告和虚假宣传的违法行为。

什么防癌抗衰老中草药、降三高的保健食品、红外线枕头、电离饮水机……怎么忽悠怎么来，只要老年人相信就可以。这些商品都有一个共同特点，就是——高价！此外，还有诸如养老金融投资、以房养老等名义非法集资或者变相非法集资的虚假广告、虚假宣传行为老年人也要谨防上当受骗。

遇到疑似“养老诈骗”怎么办？

上海市打击整治养老诈骗专项行动办公室举报方式

来信举报：上海邮政 A03067 信箱，邮编 200030；

互联网举报：shshb2018@126.com。

这样的『好』事老年朋友要注意了！
免费体检？养生讲座？



望 梅

□ 纪少华

多雨杨梅熟，
渐红酸满枝。
夕阳圆一果，
透紫惹人思。

芍药红

□ 凌霞珍

红唇新意灿，
拥抱蕊丝圆。
白蝶双飞舞，
庭前野色鹃。

杂 咏

□ 王令之

云移散雨霏，
盼得彩鳧飞。
小满槐花素，
平添曙色归。

咏 夏

□ 胡树民

广袤田园农事忙，
禾苗茁壮耀阳光。
施肥加料催生长，
待到秋来粮满仓。

有感

□ 江日兴

杨梅红紫柳丝长，
麦穗饱浆丰产望。
饭碗牢牢端手里，
环球动荡我图强。

随 记

□ 汪建华

蚕眠已久时，
正是麦生姿。
闭舍总多绪，
开窗可少痴。
槐荫圆翠盖，
莲叶叠清池。
羡慕当潮水，
遥听在疾驰。

夏季时分

□ 金嗣水

蛙鼓秧田绿，蝉鸣麦垄黄。
花开凝露滴，蚕老吐丝长。
榴火燃庭院，荷风抚碧塘。
年丰看小满，温饱有壶浆。

晨 吟

□ 张幼鸣

吊车还不动，下海庙墙黄。
紫燕双飞去，花园小步长。
忧时题麦陇，学古钓鱼塘。
粽子回锅热，添杯淡豆浆。

初夏即景

□ 汤 敏

烹得青蚕豆，爆葱锅里萌。
盛枝榴朵坠，隔苑草薜横。
诗赋端阳纸，枇杷小满茎。
核酸今复测，山响震铃声。

感 怀

□ 刘振华

南风阵阵吹，麦浪低高推。
枝上榴花燧，池边柳絮飞。
蛙蝉交响醉，姑嫂采梅归。
夏日风光美，清零沐德辉。