

初心不忘的开篇

□ 马田良

入党申请那一天
是我人生的巨变
我接受了党组织
庄重神圣的考验

批准入党那一天
政治人生的起点
我用鲜红的党旗
扬起伟大的信念

舍家从军那一天
出彩人生的序言
我将宝贵的生命
走上战斗的前沿

光荣在党六十年
是理想人生经典
经历血与火锤炼
永不忘初心誓言



“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
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
发送对象:离退休干部
印数/30000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2022年第8期 总第419期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

初心不忘的开篇 马田良 (1)

党政之声

习近平:踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗 奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章 (4)

深入领会习近平总书记重要讲话精神 (6)

本期专稿

建强队伍 凝心聚力 引领离退休干部为人民城市建设作出新贡献 李国球 (8)

2021年度上海市老干部工作统计报告 市委老干部局办公室 (10)

工作集锦

嘉定区召开2022年党的建设工作大会 王雨玢 (12)

青浦区召开2022年组织工作会议暨老干部工作会议 戴思聪 (12)

普陀区委老干部局召开“专题·开放·转化”学习会 江玲 (12)

宝山区扎实推进《意见》贯彻落实 王晓龙 (13)

金山区委老干部局启动“银鑫英才”增能计划 王丹萍 (13)

松江区学习《意见》精神抓好贯彻落实 毛君 (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

喜迎二十大

新时代的诗意情怀在我们心中

..... 王令之 (14)

传承红色基因 牢记复兴使命

..... 华 强 (16)

践行初心使命 永葆政治本色 (17)

学习之窗

“五情”助“五心” 乐龄长宁有你们真好

..... (18)

金秋风采

连环画：老同志都是她的“老宝贝”

..... 李荣光 (20)

我的老团长 董颂三 (22)

离退休老兵的“贴心人”

..... 余锡生 耿 勇 (23)

军人的“温度”

..... 黄浦区委老干部局 (25)

他是老同志的“靠山”

..... 闵行区委老干部局 (27)

这个“明白人”敬业又贴心

..... 崇明区委老干部局 (29)

激情岁月

说不尽南昌起义中的朱德 肖邨华 (30)

延安的“福尔摩斯” 安 仁 (32)

持枪二十六年 金永发 (33)

我演“翻译官” 高汉良 (35)

搜狼记 唐国新 (36)

战场的记忆 黄 平 (37)

生命之绿 萧 毅 (37)

情满人间

一顶旧军帽 彭小华 (38)

我的航天梦 苏忠能 (38)

一口有故事的井 缪 迅 (39)

上海阳台

夏夜乘凉 邱永明 (40)

车辆渡 钱 渊 (41)

农家酱缸 龚寄托 (42)

时令下饭盐冬瓜 任炽越 (43)

宅家读散曲 郁建民 (44)

雨荷 孙开标 (44)

感谢北露台 谈永敏 (45)

健康养生

最新“科学”流言榜 (46)

夏日养生重在养心健脾 (47)

防治“口罩痘” (47)

揉腹不断 百病不犯 (48)

常吃葡萄 延缓衰老 (48)

炎炎夏日 谨防脚“中暑” (49)

骨裂和骨折有啥区别 (49)

上网查出来的“癌症” (50)

“双面人生”让人身心俱疲 (51)

生活服务

擦亮眼睛防范非法集资陷阱 (52)

遇到诈骗怎么办? (52)

怎么做才是科学规范的消毒? (53)

天气热了,这件防疫用品不要囤! ... (54)

夫妻单方举债究竟算谁的? (55)

在公共场所受伤了怎么办? (55)

艺林漫步 瞿若等 (56)

封面：清水出芙蓉

张基泉 摄

封二：图文传真

封三：浦东新区老干部摄影选

封底：踏浪

王瑞祥 摄

习近平：踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗 奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章

习近平强调，即将召开的党的二十大，是在进入全面建设社会主义现代化国家新征程的关键时刻召开的一次十分重要的大会，将科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴。明确宣示党在新征程上举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的目标继续前进，对团结和激励全国各族人民为夺取中国特色社会主义新胜利而奋斗具有十分重大的意义。

习近平指出，谋划和推进党和国家各项工作，必须深入分析国际国内大势，科学把握我们面临的战略机遇和风险挑战。当前，世界百年未有之大变局加速演进，世界之变、时代之变、历史之变的特征更加明显。我国发展面临新的战略机遇、新的战略任务、新的战略阶段、新的战略要求、新的战略环境，需要应对的风险和挑战、需要解决的矛盾和问题比以往更加错综复杂。全党必须增强忧患意识，坚持底线思维，坚定斗争意志，增强斗争本领，以正确的战略策略应变局、育新机、开新局，依靠顽强斗争打开事业发展新天地，最根本的是要把我们自己的事情做好。

习近平强调，党的十九大以来的5年极不寻常、极不平凡。党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战，以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义推向前进。我们坚持加强党的全面领导和党中央集中统一领导，全力推进全面建

成小康社会进程，着力推动高质量发展，蹄疾步稳推进改革，扎实推进全过程人民民主，积极发展社会主义先进文化，突出保障和改善民生，集中力量实施脱贫攻坚战，大力推进生态文明建设，坚决维护国家安全，保持社会大局稳定，大力度推进国防和军队现代化建设，坚决维护台海和平稳定，全方位开展中国特色大国外交。我们隆重庆祝中国共产党成立一百周年、中华人民共和国成立70周年，在全党开展党史学习教育。特别是面对突如其来的新冠肺炎疫情，我们坚持人民至上、生命至上，开展抗击疫情人民战争、总体战、阻击战，最大限度保护了人民生命安全和身体健康，统筹经济发展和疫情防控取得世界上最好的成果。我们依照宪法和基本法有效实施对特别行政区的全面管治权，制定实施香港特别行政区维护国家安全法，牢牢把握香港大局。面对国际局势急剧变化，我们在斗争中维护国家尊严和核心利益，牢牢掌握了我国发展和安全主动权。我们深入推进全面从严治党，持之以恒正风肃纪，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，党同人民群众的血肉联系更加紧密，党内良好政治生态不断形成和发展，为党和国家各项事业发展提供了坚强政治保证。

习近平指出，从党的十八大开始，中国特色社会主义进入新时代。10年来，我们坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的基本路线、基本方略，采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系列标



志性成果，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。新时代10年的伟大变革，在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。

习近平强调，中华民族伟大复兴不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，必须勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。10年来，我们遭遇的风险挑战风高浪急，有时甚至是惊涛骇浪，各种风险挑战接踵而至，其复杂性严峻性前所未有。我们坚定信心、迎难而上，一仗接着一仗打。我们取得的一切成就，都是党和人民一道奋斗出来的。

习近平指出，拥有马克思主义科学理论指导是我们党鲜明的政治品格和强大的政治优势。实践告诉我们，中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行。党的十八大以来，国内外形势新变化和实践新发展，迫切需要我们深入回答一系列重大理论和实践问题。我们坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，形成了新时代中国特色社会主义思想，实现了马克思主义中国化新的飞跃。全党要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，在新时代伟大实践中不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。

习近平强调，在新中国成立特别是改革开放以来的长期探索和实践基础上，经过党的十八大以来在理论和实践上的创新突破，我们成功推进和拓展了中国式现代化。世界上既不存在定于一尊的现代化模式，也不存在放之四海而皆准的现代化标准。我们推进的现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想推进中华民族伟大复兴，既不走封闭僵化的老路，也不

走改旗易帜的邪路，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

习近平指出，党的十九大对全面建成社会主义现代化强国作出了战略部署，总的战略安排是分两步走：从2020年到2035年基本实现社会主义现代化；从2035年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。党的二十大要对全面建成社会主义现代化强国两步走战略安排进行宏观展望，重点部署未来5年的战略任务和重大举措。未来5年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期，搞好这5年的发展对于实现第二个百年奋斗目标至关重要。要紧紧抓住解决不平衡不充分的发展问题，着力在补短板、强弱项、固底板、扬优势上下功夫，研究提出解决问题的新思路、新举措。

习近平强调，全面建设社会主义现代化国家，实现新时代新征程各项目标任务，关键在党。我们党是世界上最大的马克思主义执政党，要巩固长期执政地位、始终赢得人民衷心拥护，必须永葆“赶考”的清醒和坚定。全党必须深刻认识到，党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验将长期存在，精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险将长期存在，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。实践一再告诫我们，管党治党一刻也不能放松，必须常抓不懈、紧抓不放，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命。

习近平指出，前进道路上，全党要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，树牢群众观点，贯彻群众路线，尊重人民首创精神，坚持一切为了人民、一切依靠人民，从群众中来、到群众中去，始终保持同人民群众的血肉联系，始终接受人民批评和监督，始终同人民同呼吸、共命运、心连心。



深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平：把中国文明历史研究引向深入，增强历史自觉坚定文化自信

习近平强调，中华文明源远流长、博大精深，是中华民族独特的精神标识，是当代中国文化的根基，是维系全世界华人的精神纽带，也是中国文化创新的宝藏。在漫长的历史进程中，中华民族以自强不息的决心和意志，筚路蓝缕，跋山涉水，走过了不同于世界其他文明体的发展历程。要深入了解中华文明五千多年发展史，推动把中国文明历史研究引向深入，推动全党全社会增强历史自觉、坚定文化自信，坚定不移走中国特色社会主义道路。

习近平指出，经过几代学者接续努力，中华文明探源工程等重大工程的研究成果，实证了我国百万年的人类史、一万年的文化史、五千多年的文明史。要加强多学科联合攻关，推动中华文明探源工程取得更多成果。加强统筹规划和科学布局，进一步回答好中华文明起源、形成、发展的基本图景、内在机制以及各区域文明演进路径等重大问题。中华文明探源工程提出文明定义和认定进入文明社会的中国方案，为世界文明起源研究作出了原创性贡献。要同步做好我国“古代文明理论”和中华文明探源工程研究成果的宣传、推广、转化工作，提升中华文明影响力和感召力。

习近平指出，要深入研究中华文明特质和形态，为人类文明新形态建设提供理论支撑。在五千多年漫长文明发展史中，中国人民创造了璀璨夺目的中华文明，为人类文明进步事业作出了重大贡献。西方很多人习惯于把中国看作西方现代化理论视野中的近现

代民族国家，没有从五千多年文明史的角度来看中国，这样就难以真正理解中国的过去、现在、未来。要把中华文明起源研究同中华文明特质和形态等重大问题研究紧密结合起来，深入研究阐释中华文明起源所昭示的中华民族共同体发展路向和中华民族多元一体演进格局，研究阐释中华文明讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的精神特质和发展形态，阐明中国道路的深厚文化底蕴。

习近平指出，要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，为民族复兴立根铸魂。坚持守正创新，推动中华优秀传统文化同社会主义社会相适应，更好构筑中国精神、中国价值、中国力量。在推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的过程中，要坚持马克思主义的根本指导思想，传承弘扬革命文化，发展社会主义先进文化，从中华优秀传统文化中寻找源头活水。

习近平指出，要推动文明交流互鉴，推动构建人类命运共同体。中华文明五千多年发展史充分说明，无论是物种、技术，还是资源、人群，甚至于思想、文化，都是在不断传播、交流、互动中得以发展、得以进步的。要用文明交流交融破解“文明冲突论”。坚持弘扬平等、互鉴、对话、包容的文明观，弘扬中华文明蕴含的全人类共同价值。讲好中华文明故事，促使世界读懂中国、读懂中国人民、读懂中国共产党、读懂中华民族。

习近平指出，要让更多文物和文化遗产活起来，营造传承中华文明的浓厚社会氛围。积极推进文物保护利用和文化遗产保护



传承,传播更多承载中华文化、中国精神的价值符号和文化产品。各级领导干部都要敬畏历史、敬畏优秀传统文化,重视文物保护利用和文化遗产保护传承工作。要教育引导群众特别是青少年更好认识和认同中华文明,增强做中国人的志气、骨气、底气。

习近平:56个民族拧成一股绳,保持定力脚踏实地,同心协力踔厉奋发

习近平指出,要聚焦新疆工作总目标,推动事关长治久安的根本性、基础性、长远性工作。要不断探索全面贯彻新时代党的治疆方略的有效办法,把党中央要求落实到实际行动上和工作成效上,确保新疆工作始终沿着正确方向前进。新疆保持长期稳定最重要的在于人心。要坚持团结一致向前看,最大限度发挥广大干部群众在保稳定、谋发展、促改革中的积极作用,注意倾听社会各界意见。要推动维稳工作法治化常态化。要多层次、全方位、立体式开展涉疆对外宣传,完善“请进来”工作,讲好中国新疆故事。

习近平强调,要铸牢中华民族共同体意识,促进各民族交往交流交融。中华文明是新疆各民族文化的根脉所在。要教育引导广大干部群众正确认识新疆历史特别是民族发展史,树牢中华民族历史观,铸牢中国心、中华魂,特别是要深入推进青少年“筑基”工程,构筑中华民族共有精神家园。要推动各族群众逐步实现在空间、文化、经济、社会、心理等方面的全方位嵌入,促进各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起。

习近平指出,要提升宗教事务治理能力,实现宗教健康发展。要更好坚持伊斯兰教中国化方向,使宗教与社会主义社会相适应。要培养一支精通马克思主义宗教观、熟悉宗教工作、善于做信教群众工作的党政干部队伍,培养一支政治上靠得住、宗教上有造诣、品德上能服众、关键时起作用的宗教界代表人士队伍,培养一支思想政治坚定、坚持马克思主义宗教观、学风优良、善于创新的宗教学研究队伍。要保障信教群众正常宗教需求,把信教群众牢牢团结在党和政府周围。

习近平指出,要以增强认同为目标,深入开展文化润疆。文化认同是最深层次的认

同。要端正历史文化认知,突出中华文化特征和中华民族视觉形象。要多角度全方位构建展现中华文化共同性、新疆同内地各民族交往交流交融历史事实的话语体系和有效载体,让中华文化通过实物实景实事得到充分展现、直抵人心,教育引导各族群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观,增进对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同。

习近平强调,要深刻认识发展和稳定、发展和民生、发展和人心的紧密联系,推动发展成果惠及民生、凝聚人心。要加快经济高质量发展,培育壮大特色优势产业,增强吸纳就业能力。要把巩固脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接起来,健全乡村可持续发展长效机制。要坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理,推进生态优先、绿色发展,深入打好污染防治攻坚战,严守生态保护红线。要加大对外开放力度,打造向西开放的桥头堡,推进丝绸之路经济带核心区建设。

习近平指出,要坚持全面从严治党,切实抓好高素质干部队伍建设。要坚持严的主基调,以党的政治建设为统领推进党的各方面建设,严肃政治纪律和政治规矩。要巩固拓展党史学习教育成果,教育引导广大党员、干部坚定理想信念,传承红色基因,赓续红色血脉。要夯实基层基础,把各领域基层党组织建设成为坚强战斗堡垒。要切实改进基层工作作风,坚决克服官僚主义、形式主义。要优化党政领导班子结构,注重发挥少数民族干部作用。

习近平强调,兵团要适应新形势新要求,在实现新疆工作总目标中发挥更大作用。要坚持兵地一盘棋,重大基础设施同步建设,全面推进兵地经济、社会、文化、生态文明建设和民族团结进步、干部人才等方面的融合发展,实现设施共建、资源共享、深度嵌入、优势互补。

习近平指出,做好新疆工作事关大局,是全党全国的大事。全党都要站在战略和全局高度认识新疆工作的重要性,加大对口援疆工作力度,完善对口援疆工作机制,共同把新疆的工作做好,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。



建强队伍 凝心聚力 引领离退休干部为人民城市建设作出新贡献

□ 黄浦区组织部副部长、老干部局局长 李国球

习近平总书记讲过“要为志愿服务搭建更多平台，更好发挥志愿服务在社会治理中的积极作用”。他也强调，“要鼓励老年人继续发光发热，充分发挥年纪较轻的老年人作用，推动志愿者在社区治理中有更多作为。”区委老干部局引领广大离退休干部充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，立足家庭、社区、社会发挥积极作用。

一、组建队伍重管理，凝聚离退休干部志愿服务强大合力

为了更好发挥离退休干部在人民城市建设中的优势和作用，2020年5月，黄浦区离退休干部志愿服务分队注册成立，由

我担任队长。同时，通过广泛宣传、深入发动、科学统筹，“浦江情怀”“浦江思源”“浦江引航”等7支“浦江红”离退休干部志愿服务队和10支街道离退休干部志愿服务队应运而生。区领导亲自为17支志愿团队授旗，鼓励老同志践行志愿精神，做永不止步的搭梯者和永护后辈的引路人。17支志愿服务队由政治强、经验足、威望高的老领导、老干部担当召集人，引导团队致力思想理论研究、网宣阵地建设、播撒爱党爱国情怀等不同领域的专业服务。区委老干部局指派专人负责协助活动开展和联络协调工作，确保志愿服务活动有计划、有落实、有保

障，每年定期举办“浦江红”离退休干部志愿服务培训班，通过实地参观考察、专家授课辅导、联建共建结对等多种方式，共同探讨新时代文明实践志愿服务工作，增强志愿服务能力和专业技能，进一步推进我区离退休干部志愿服务工作“常态化、制度化、专业化”。

二、融入阵地作贡献，拓展离退休干部志愿服务覆盖网络

2021年3月，区委老干部局成立了“浦江红”黄浦区离退休干部新时代文明实践工作室，为离退休干部志愿服务活动提供了一个崭新的平台。“浦江情怀”离退休干部志愿服务队的10位老领导化身理



论宣讲员，宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，宣传波澜壮阔的百年党史，宣传黄浦区改革发展实践成果。依托新时代文明实践中心三级网络，“浦江情怀”团队为社区青少年学生送去了10堂以“发展·成长”为主题的红色课程。8所中小学校，近600名学生到现场听课，课程在黄浦融媒体平台上的点击量近6000次。10门课程主题鲜明，内容丰富，10位宣讲员精心准备，主题教育入脑入心。今年，“浦江情怀”团队将推动党的二十大精神和市党代会精神进社区、进学校、进楼宇，助力习近平新时代中国特色社会主义思想在黄浦落地生根。

“浦江思源”离退休干部志愿服务队是一支网宣队伍，他们认清“时与势”，画好“同心圆”，全年撰写网宣文章414篇，守牢网宣阵地，弘扬时代新风。团队在新时代文明实践中心开展了多次线上线下活动。比如，围绕庆祝中国共产党成立100周年，团队与80、90后青年党员共话红色渔阳里的故事，共寻黄浦区的红色印记，

举办“学党史 践初心使命”座谈会。他们还是以“启航浦江 筑梦思源”为主题开展学习交流会，将风清气朗的网络新风吹进基层社区。

三、围绕中心求实效，推动离退休干部志愿服务行稳致远

一年多来，我区离退休干部志愿活动围绕中心、服务大局，取得了多点突破、亮点纷呈、全面开花的显著成效。

一是聚焦数字化转型，助力跨越“数字鸿沟”。帮助老年人跨越“数字鸿沟”是我局党史学习教育“我为群众办实事”的一个重要项目。我们与外滩、南东、豫园、打浦4个街道共同商议，组织老年人开展信息化应用技能培训，帮助他们掌握智能手机的操作方法，享受线上购物出行、网上预约挂号、手机移动支付等便利生活。在各方沟通协调下，我们在全区离退休干部中招募了21名信息助力员和19名信息辅导员，定点定时为老年人提供咨询、协助服务，共开展志愿服务66次，服务老年人2000余人次。

二是发挥“五老”优势作用，关爱青少年成长。区关工委充分发挥“五老”在关爱帮扶中的教育引领作用，开展了“老教师进社区”活动，为90余名社区困难青少年送去了知识与关爱；举办“智力助学”系列活动，针对区域困难高三学生进行学业指导，得到了广大青少年和家长的好评。由8名区退休市管干部组成的“浦江引航”导师志愿团，与思政教师团队开展结对，引领青年教师成长，老少携手共同推动全区未成年人思想道德建设。

三是围绕疫情防控大考，老骥伏枥同心战疫。在这次疫情大考中，我区离退休干部模范遵守社区防疫要求和措施，积极带动社区居民共同防疫战疫。在党组织的召唤下，涌现出了许许多多主动报名参加疫情防控工作的志愿者（比如：居住在黄浦大楼的老领导蒋一鸿、吴成，退休干部刘美琳、徐家驷等就地服务、发光发热；“浦江红”志愿服务队中的老同志和各委办局街道的退休干部都积极应战、发挥了模范带头作用



用)。他们奔走在防疫战疫第一线,积极协助开展核酸筛查、小区封控管理和群众心理疏导等工作;他们通过网络发声,唱响上海防疫战疫的正气歌;他们接通“12345”热线,帮助群众解决疫情中的急难愁盼(11名区离退休老干部志愿者充实到半淞园、瑞金、打浦街道“12345”队伍,协助解决“12345”工单324件)。他们用实际行动践行初心和使命,彰显责任与担当,为打赢这场疫情防控阻击战作出了老同志的特殊贡献。

“用心用情做好老干部工作,更好发挥老干部作用”是本次市党代会的新要求。在今后工作中,我们将继续擦亮“浦江红”党建品牌,发挥离退休干部“三个优势”,把离退休干部志愿服务队伍培育好、建设好、凝聚好,引导离退休干部为人民城市建设贡献老干部的智慧和力量。



2021年度上海市老干部工作统计报告

□

市委老干部局办公室

一、离休干部基本情况

截至2021年年底,本市(含中央及外省市驻沪单位,不包括来沪易地安置离休干部。下同)离休干部人数8741人。其中,第二次国内革命战争时期参加革命3人(其中,老红军3人,参加过长征1人),抗战前期参加革命362人,抗战后期参加革命1198人,解放战争时期参加革命7178人。

本市8741位离休干部中,机关行政单位1732人,占总数19.81%;事业单位2299人,占总数26.31%;企业单位4710人,占总数53.88%。市属单位(含区属单位)的离休干部有6586人,占总数75%;中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有2155人,占总数25%。

本市离休干部中,男性6089人,占总数69.66%;女性2652人,占总数30.34%。外省市来沪安置的离休干部283人;本市安置在外省市离休干部43人;2021年全市离休干部去世1274人。

截至2021年年底,本市离休干部平均年龄91.6岁。85岁至89岁的离休干部有2261人,占总数25.9%;90岁及以上的有6480人,占总数74.1%,其中,百岁老人130人,最大年龄110岁。生活不能自理的有6203人,占总数70.9%。

二、离退休干部党建工作

本市离休干部中,中共党员7297人,占总数83.4%;60年及以上党龄的6414人,占党员总数87.8%;70年及以上党龄的4513人,占党员总数61.8%;党龄最长为85年。现有离退休干部党(工)委94个,离退休干部党总支332个,离退休干部党支部4200个。其中,各单位建立的离休干部党支部659个,离退休干部党员与在职干部党员合建的党支部373个。目前,共有8503位离退



休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有5615人。在职干部任离退休干部党支部（总支）正副书记有578人。

全市共建有离退休干部理论学习小组996个，共举办各类读书班620个、报告会3695场（线下832场、线上2863场）、支部书记（支委）学习培训1141次；共组织市内参观学习45687人次。

三、离退休干部发挥作用情况

2021年，全市开展“从石库门再出发—学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动共有6136场次，参加约53万人次。

全市共有各级关心下一代组织3.6万个。全市共有离退休干部志愿服务团队1899个，离退休干部共23248人参加志愿服务，其中理论宣讲志愿团队227个、2200人，科普宣传志愿团队113个、1126人，基层党建志愿团队646个、2365人，社区治理志愿团队628个、9503人，乡村振兴志愿团队85个、3280人，其他志愿团队200个、4774人。年内组织老干部报告团1371个，举办各类报告会10170场次。2578个单位聘请离退休干部参

与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。全市共有关爱工作团6842个，8207位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象约7.8万人次。建立校外辅导站、“四点半学校”、寒暑假托班1611个，普法教育基地1823个，开展4323次普法教育，参加活动的离退休干部共10322人次，参加活动的青少年约25.8万人次。

四、离休干部特殊对象情况

本市离休干部中，孤老23人，独居715人，纯老家庭3025个，配偶无工作181人，家庭负担沉重124人，家庭中有无劳动能力子女的65人。

五、社区高龄养老工作

本市离休干部中，居住在城镇的有8539人，占总数97.6%；居住在农村148人，占总数1.7%；另有54人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（镇）189个，有8692位离休干部与社区保健医生签约，214个社区卫生服务中心开设了离休干部一条龙服务，

180个社区卫生服务中心开展了分级诊疗。社区与特困离休干部结对3276对，为离休干部服务的社区援助人员有2863人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共8747人，其中接受服务机构提供服务的离休干部3088人，委托养老机构服务的离休干部832人，接受社区提供助餐服务的离休干部1794人，接受长护险服务的离休干部5295人，接受养老咨询服务共6659人次。

六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1217个老干部工作机构，其中，机关单位446个，事业单位355个，企业单位416个。目前，共有专职老干部工作人员1600人。

全市有老干部活动中心（室）495个，建筑面积总计约21.8万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组815个。各单位开放就近活动场地230个。

全市现有老干部大学30所，专用场地建筑面积约3.5万平方米，合用场地建筑面积约1.7万平方米；系统校和就近入学点91个，场地建筑面积共约2.7万平方米。

（执笔：夏晨磊）



嘉定区

嘉定区召开2022年党的建设工作会议

日前，嘉定区召开2022年党的建设工作会议暨全面从严治党第一次专题会议。区四套班子领导出席会议。嘉定区委书记陆方舟强调，要全面落实新时代党的建设总要求，坚定不移贯彻全面从严治党战略方针，不断提高党的建设质量和水平，为更好统筹疫情防控和经济社会发展提供坚强政治保证，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

区委常委、组织部部长姚卫华总结

2021年度老干部工作时表示，嘉定区在探索推进“城市社区离退休干部之家”融入党群服务中心体系建设方面取得了一定成效。

会议对嘉定老干部工作提出明确要求：统筹抓好离退休干部工作；持续加强离退休干部党的建设；做好离退休干部服务管理工作。据悉，今年嘉定区将围绕“乐龄申城·五心行动”，从加强离退休干部党的建设、精心组织“喜迎二十大，建功新时代”主题活动、进一步做好离退休干部服务保障等方面开展相关工作。（王雨玢）

青浦区

青浦区召开2022年组织工作会议暨老干部工作会议

日前，青浦区召开2022年组织工作会议暨老干部工作会议，传达学习全市、各区党委组织部长专题会议精神 and 全市老干部工作会议精神。

关于老干部工作，区委常委、组织部部长李方明要求，要坚持党建引领、守正创新，做好新时代老干部工作。各单位要持续推进老干部的政治建设、思想建设、组织建设，加强离退休干部党的建设，不断增强离退休干部党组织的政治功能和组织力量。围绕新时代幸福青浦现代化国际枢纽建设，聚焦学

习教育、志愿服务、疫情防控、基层治理等重点工作，组织动员老同志为区域经济社会发展建言献策。要以精准、精细、务实、高效的服务，解决老干部的个性化诉求，全面提升离退休干部服务管理质量和水平。

会议明确了2022年青浦区老干部工作重点任务：坚持把政治建设摆在首位，全面加强离退休干部党的建设；坚持围绕中心、服务大局，激励广大老同志助力全面现代化建设新征程；坚持用心用情、精准服务，切实提升老干部服务管理水平；坚持联合联动、互融互通，不断加强老干部工作部门自身建设。（戴思聪）

普陀区

普陀区委老干部局召开“专题·开放·转化”学习会

为贯彻落实全市老干部工作推进会精神，推进《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》贯彻落实，普陀区委老干部局以“领学带学共学，创‘靠谱’老字号”为主题，召开中心组“专题·开放·转化”学习会。

区委组织部副部长、老干部局局长马遵伟就中办印发的《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》做专题领学。他表示，抓好《意见》精神的学习宣传和贯彻是普陀区老干部工作部门的一项重要任务，必须以《意见》为指导，坚持

政治引领，守正创新，不断加强和改进新时代普陀离退休干部党建工作，开创离退休干部党建工作新局面。

会议强调，要提高政治站位，抓好《意见》的学习培训，确保学深悟透，全面领会精神；对标对表，制定完善具体落实举措；抓好总结调研，试点打造普陀新亮点。要坚持政治引领，抓好三项建设，确保离退休干部党员继续听党话、跟党走；抓好管理监督，引导离退休干部党员离岗不离党、退休不褪色；抓好激励关怀，充分发挥离退休干部党员积极作用。要加强领导，压实责任，发扬靠谱精神，打造过硬部门和靠谱队伍。（江玲）



宝山区扎实推进《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，宝山区各离退休干部党支部深入学习领会，扎实推进党建工作走深走实。

创新学习方式。全区111个离退休干部党支部和3000余名离退休干部党员坚持集中学习与个人自学、线上与线下相结合的方式，开展了“坚决打赢大上海保卫战”线上组织生活会。

提升组织力。及时完成14个届满离退休支部换届工作，选优配强班子，启动新一轮“示范党支部”创建，严格离退休干部组织生活。各支部通过下发学习资料、

组织参加在线学习，电话沟通等方式，加强对党员的日常教育引导与管理监督。坚持正面教育，增强党性修养。

注重作用发挥。引导离退休干部党员积极响应号召，主动到社区报到。魏刚、罗超士、卢建兵等一批先进典型带头在社区发挥作用，激励和感召全区2万多名退休党员参与社区疫情防控。区级层面组建一支专业化志愿服务队伍，打造离退休干部党员发挥作用的牌子。用好市、区新媒体平台，宣传先进个人和先进党组织，编印《宝山老干部发挥作用典型案例》，激发老同志发挥作用热情。（王晓龙）

宝山区

金山区委老干部局启动“银鑫英才”增能计划

为进一步提升青年干部综合能力，锻造一支勇于担当、善于作为的新时代老干部工作队伍，努力建设讲政治、守纪律、负责任、有效率的模范机关，日前，金山区委老干部局启动“银鑫英才”增能计划。

第一节课邀请金山区融媒体中心报纸部主任陈建军作《融媒体时代的新闻写作》专题讲座，向大家讲授了如何拟好标题、写好通讯稿、编辑好微信等实用技能，为今后工作提供了具体指导。

据悉，金山区委老干部局“银鑫英

才”增能计划培养对象为局机关45周岁以下青年干部，培养形式有阅读增能、培训增能、实践增能、结对增能。通过打造“银苑书香”读书品牌，激励青年干部多读书、读好书、善读书；通过开展形式多样、内容丰富的综合能力培训，聚焦理论学习、党性锻炼、业务提升；通过开展“我驻社区一天”蹲点调研活动，由局领导班子成员带队，分组开展基层老干部工作调研；通过建立结对帮带“导师制”，由老干部和局领导班子成员分别结对青年干部，织密青年干部成长“防护网”，帮助青年干部快速健康成长。（王丹萍）

金山区

松江区学习《意见》精神抓好贯彻落实

为贯彻落实全市老干部工作推进会、区组织系统工作会议精神，推进《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》贯彻落实，日前，松江区委老干部局召开学习讨论会。

区委组织部副部长、老干部局局长顾彬传达全市老干部工作推进会暨学习贯彻《意见》培训会精神，并结合工作提出贯彻落实《意见》的要求：

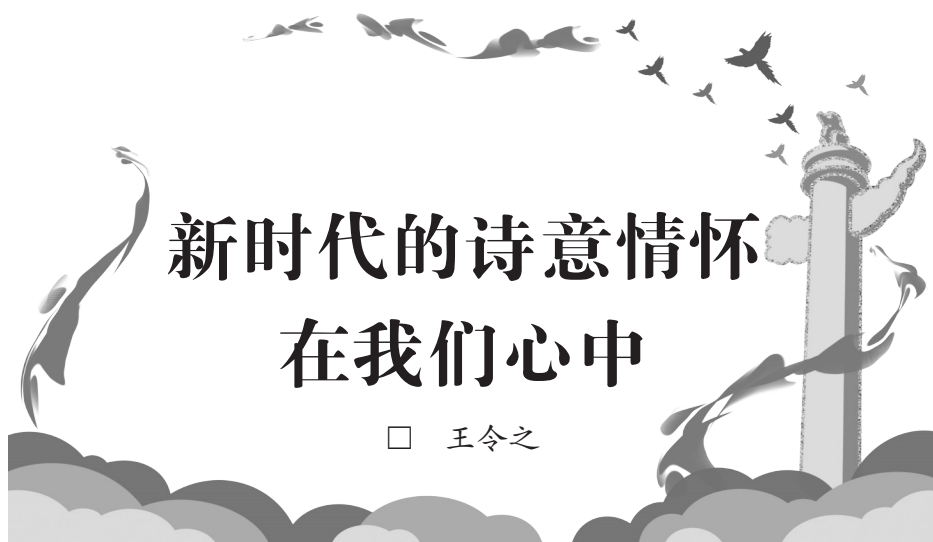
围绕“喜迎二十大，一心永向党”主题，继续抓好凝心铸魂工作。采用线上线下相结合的方式，组织好老同志的理论学习、政策学习，开展好年初制定的六项主题活动，为二十大召开营造良好氛围。

抓好《意见》贯彻落实。抓好“示范党支部”“社区离退休干部之家”示范点创建和离退休支部书记培训，召

开线上离退休干部党建工作会议。表彰在参与基层党建、社区治理、疫情防控方面做出突出贡献的老同志。打造“老党员值守岗”品牌，为老同志发挥作用搭建平台。

更加细心做好老同志服务工作。对离退休干部予以更多关心关爱，对为上海、松江做出重大贡献的老同志予以更多关心。继续做好“三清洗三维护”实事工作，制定常态化疫情防控工作应急预案，扎实做好走访慰问工作，了解老同志所思所需所难所急，将服务工作做实做细做精准。（毛君）

松江区



新时代的诗意情怀 在我们心中

□ 王令之

生活在一个伟大的新时代，社会发展日新月异。在这场波澜壮阔的城市建设发展进程中，虽然我们大多数已经步入花甲、古稀或耄耋之年，但是我们有一个可以引以为自豪的共同身份，我们不仅是参与上海城市建设的亲历者、见证者、奉献者，同时也是乐享新时代生活的体验者和书写者。在上海这座城市里，总能在这里找到自己奋斗过的足迹，感受到属于自己的一份自豪与自信。

诗可以言志，可以抒情。各级老干部部门为我们这些兴趣相近的诗歌爱好者提供了学习中华优秀传统文化、创作交流的平台。老同志年轻时曾经为城市建设交通发展贡献过青春和热血，今天仍然初心不老，时刻关心关注这座城市前进脉搏，用手中椽笔，用键盘书写心声，书写发生在我们身边的中国故事。本人所在的市建设交通系统建设诗社的诗友们，很多人又是上海市老干部活动中心枫林诗词社社员。有历经枪林弹雨，经历过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争的高龄离休干部，也有从城市建设各条线退休的老同志。有城市住房建设交通、绿化市容建设管理的专家、功臣和管理者。共同爱好使然，我们结社而吟。我们循着城市前进步伐，把心中的歌融入中华诗词文化的血脉之中。我们书写城市的精彩，也书写精彩人生。

上海每天都在发生变化。城市面貌日益更新。城市建设、治理和人民生活赋予诗歌创作丰富的社会意义和鲜明的时代特色。老同志有感而发，为城市而歌，为时代而歌，为金色年华而歌，对祖国对上海的挚爱跃然纸上，意蕴盎然，近年来创作了数百首

诗歌。不少作品见于《上海诗词》《上海老干部工作》《晚霞似锦》《枫林苑》《建设诗苑》各种期刊、融媒体等。随手打开手头诗刊，仅以集中收编建党百年作品的《百人百诗庆百年》（枫林诗词社印）、《枫林苑》及公众号、《建设诗苑》为例，老同志们的诗章，洋洋洒洒万千行，满满的正能量和炽热心声，皆成佳篇，迸发出沁人心腑的浓浓诗意。

上海是党的诞生地，有许多值得记忆的红色起点。回顾百年党史老同志倍感亲切。以觉醒年代开篇，党从石库门走来，在伟大建党精神指引下，一路风展红旗，开天辟地，领导军队和人民跨越万水千山，前仆后继迎来新时代。这些都是当代诗词可歌可泣的题材，更是老同志心之所系。《百人百诗庆百年》（枫林诗词社编印本）收录了从127位上海老同志500多首作品中遴选的270首，编印成册。其中一些作品深情追寻浦江两岸划时代的红色足迹，记录我们心中的党史印记。建设交通系统诗社老同志用形象而真挚的辞句这样表达，“斑驳粉墙，弄堂门户，隐藏盛会繁华路。精英斗室议深猷，燎原星火扬宏宇。”（卢景沛《踏莎行·参观二大会址》）“拍岸江潮，倾诉者，百年宏轶。黄浦水，急流奔涌，远帆争发。”（汤敏《满江红·黄浦码头记忆》）“魔都最忆城池老，觉醒先锋聚此中……旷世长航何处始，一江浩气关苍穹。”（王令之《追忆红色起点》）

历经两个一百年奋斗目标的历史交汇期，经受住百年变局与世纪疫情交织叠加的考验，上海践行人民城市重要理念，始终保持排头兵姿态和先行者的担当，砥砺前行求发展。

革命建设伟业、上海城市风貌、市民百姓生活，新成就新发展但凡入诗，最接地气。

上海市容绿化日新月异，黄浦江苏州河滨水岸线贯通，杨浦滨江建设深得民心，城市景观令世人瞩目。诗人们眼里浦江两岸清波荡漾，云展云舒，绿树成片，苑圃芬芳，人民宜居，写不尽大美风光。例如叙写杨浦、徐汇滨江巨变的诗“牛年元日好参观，漫步滨江北外滩，江畔黄龙今不见，高翔水鸟亦心欢”（洪金魁《杨树浦滨江》）。“浩荡江涛第二弯，遥看世博景又还。星光大道崭新亮，天幕舞台璀璨颜。”（王健康《徐汇滨江》）绿化市容条线老同志更对城市景观独有情钟，“花博美功金镂嵌，市容环境互交横。景灯编织当今在，辉华丽观决策明。”（王铭《景观》）诗人随监察船考察，写下“观景云舒意，乘舟抱素琴。人行徐浦岸，雀跃湿杉林。苑圃称佳画，城池获福音。贯通滨水线，得我庶民心。”（王令之《黄浦江苏州河滨水岸线贯通》）岸线贯通后，有老同志的获奖诗作被征集采用，结合景观建设作了展示。

老同志们欣喜地看到，上海国际经济、金融、贸易、航运中心基本建成。2021年，上海港集装箱吞吐量超过4700万标箱，连续12年位居世界第一。海运系统退休的诗人心怀豪情，高吟“我爱长江赛故乡，奔腾血脉运输忙。”（王传康《长航集团抒怀》）“驾浪归来气自昂，申城美景满船装。粮煤紧系民生事，海运员工业绩彰。”“浦江踏浪缥缈中，回望白云心更雄”。（祁冠忠《长江口等潮》《回望申城》）

老同志盛赞上海地铁、隧道、上海建工巨大成就和建设者攻坚克难的初心使命，述说亲历者的情怀。曾参加过隧道建设的九旬离休干部写道“东摄江堤西拢楼，肩荷墙垣，锁住龙头。拦穿白渡绕桩周，几多艰险，几多潜忧。竞扫狂飙一望收。英雄豪杰，睿智足谋。楼自安然水自流，又上一筹。”（黄大平《一剪梅·献给构建隧道的勇士们》）建设诗社老同志参观地铁建设成果有感而发，“入地穿行梦已真，堪欣神话现凡尘。一经隧道浦江底，便出佘山到海滨。”（张立挺《参观地铁博物馆》）“嫦娥俯首望人间，幢幢高楼耸破天。日后何愁返乡去，楼台跨跨到家园。”（茅国斌《颂地铁成果》）

老同志为上海新发展赋诗，“弯弯浦江万国风，幢幢高楼颂建工。勇立潮头博四海，

春秋史册著奇功。”（江日兴《赞建工成就》）一些年逾九旬的离休老同志由衷赞叹，“十里洋场看巨变，乾坤更迭兴工商。艰苦卓绝奠基础，科技腾飞睿智扬。航运金融创新业，多条举措策谋良。申城建设日新异，万众安居乐小康。”（萧思坤《申城巨变》）“琼楼高耸陆家嘴，金茂环球插太空。乘坐电梯如火箭，摩天览胜若仙宫。浦江浩荡千帆影，淞沪风光一目中。喜看申城新貌展，万商云集五洲通。”（周华《摩天览胜》）他们登高望远看市容，心潮澎湃，由衷高吟，“登高眺远喜心房。庶民康，国家强。中华大地，接力振家邦。”（曹恩民《江城子·霜降随想》）一篇篇说不尽的城市发展佳话。读来引人入胜，心悦神会。

疫情期间，老干部诗人们响应老干部部门要求，老骥伏枥，齐心守沪，投入力所能及的志愿活动，并发挥特长，在诗词界“艺起抗疫”行动中，以切身体会发正能量之声。老同志作品和事迹见于《上观新闻·伴公汀》《上海老干部工作》《支部生活》《上海老年报》《上海诗词》《晚霞似锦》《枫林苑》《建设诗苑》等刊物或融媒体平台，产生良好社会影响。

党的二十大即将召开的日子里，老同志们更是激情满怀，挥笔表达心意。年逾九旬的老战士、离休干部们纷纷抒发心声，“崇高信仰亮峰巅，石库门中真理燃。似火初心擎梦想，领潮时代敢当先。”（瞿若《喜迎七一》）“百年大党育群英，特色红旗一路擎。伟业复兴中国梦，新时代里定圆成！”（刘振华《感怀》）老干部诗人有感于我党“风雨沧桑百年，暗礁越过知多少，赶考铭心别有天”，并深情填词“辟地开天血泪痕，英雄报国献终身。中华创建光辉路，大梦初圆气象新。须务实，力求真，弘扬传统聚民心。坚持航向红灯照，守正创新策马奔。”（胡树民《鹧鸪天·寄望党的二十大》）

情动于衷而形于言。紧接地气的诗歌，犹如清流淙淙见诸笔端。诗章来自老同志所闻所见所经历的真实感悟，字里行间表达赤诚心声和博大襟怀。多年来诗歌创作成为老干部诗歌团体一道独特风景，也是我们可以引以自豪的一种文化现象。为新的时代而歌，书写老同志心中的中国故事，更是我们的文化自信和自觉。

新时代的诗意和情怀，在我们心中。

中国共产党诞生以后，从黄浦滩头到珠江两岸，从白山黑水到长城内外，无数仁人志士抛头颅、洒热血，染红了我们的五星红旗。以史为鉴，可以知兴替。我们要用历史映照现实，远观未来。

在中国共产党非凡奋斗的历史中，有数百万党的优秀儿女献出了他们宝贵的生命，可谓一寸山河一寸血，一抔热土一抔魂，其中就有我的伯父和叔父。

我出生的时候，新中国已经遍地是五星红旗。从父辈的言谈中，我开始渐渐知道家庭的红色基因和血脉。我的父亲华桐、伯父华椿、叔父华樟，他们童年生活在邵伯湖畔的邵伯镇。之后，华椿、华樟兄弟俩参加革命，相隔2年先后为国捐躯，弟弟19岁，哥哥28岁，他们永远定格在韶华。如果不是那一场战争，兄弟俩应当像许多百姓一样，可以享受年月静好、岁月如歌的日子。华椿为国捐躯78年，华樟今年牺牲80年整，兄弟俩的墓碑下依然空无一物。华樟如果知道总书记关心新四军老战士，给上海新四军研究会老战士们回信，他该多么高兴和激动呀！

父亲不仅以红色基因、红色血脉教育我们，还买了许多红色书籍，例如《青春

传承红色基因

牢记复兴使命

□ 华强

之歌》《我的一家》《林海雪原》等等。我印象最深的是十几岁的时候，父亲给我一本萧三主编的《革命烈士诗抄》。我将这本近400页的书看了一遍，心灵受到强烈震撼。《诗抄》不仅保存了烈士的诗篇，还附记了部分回忆录。这本书我反复阅读多次，以至于50多年过去

了，至今我对《诗抄》里的许多诗不仅记忆犹新，而且能够背诵。红色书籍成为我青年时代的精神食粮，伴随着我一起成长。从那时起，我就立志要到军营摸爬滚打，赓续红色基因，继承先辈遗志。

人无精神不立，国无精神不强。习近平总书记说：“不忘初心，方得始终。中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。”

中国共产党人的初心和使命是由党的性质和宗旨决定的，彼此既相互联系又相互促进。实现国家富强、民族振兴和人民幸福，这是中国共产党人最初的梦想、始终的执着、永恒的使命，宣示了我们党始终秉持的初心使命、始终高举的伟大旗帜、始终追求的奋斗目标。

中国共产党从1921年成立，就把实现共产主义作为党的最高理想和最终目标，义无反顾地肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。历史川流不息，精神代代相传。中国共产党一百年开辟的伟大道路，创造的伟大事业，书写的恢弘史诗，已经载入中华民族的史册。

中国人民牢记复兴使命，在以习近平为核心的党中央领导下，正在进行艰苦卓绝的斗争和建设，谱写气吞山河的历史篇章！

践行初心使命 永葆政治本色

我是1966年入党的老同志，在党已有56年。天下兴亡，匹夫有责；党之兴亡，党员有责。为党尽责，正是“党员”二字的分量所在、价值所在。为党尽责，不靠说的，而靠做的；不靠表态，而靠表率。党员干部只有自觉为党尽责，才不会丢失政治本色。党员入党不是一阵子，而是一生一世。党员的党性觉悟、道德水准，不会随着党龄的增长而自然提高，也不会随着职务的升迁而自然提高，必须强化自我修养，自我约束，自我改造。党员不管在党多少年，都应把为党奋斗、为党尽责视为己任。

共产党员的忠诚、信仰是具体的，实践的。要经常对照党章党规党纪，检视自己的理想信念和思想言行，不断掸去思想上的灰尘、永葆政治本色，自觉做到心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒，才能当好新时代的答卷人。

——施振华

我是漕河泾街道居民，2008年7月从农行徐汇支行退休，之后参加了上海市新四军历史研究会和铁军宣讲团，发扬铁军光荣传统，传承红色基因，秉持“心中有责，为党而歌”，陆续开讲《诗歌党史课·从党章洗礼看坚持党的领导的历史必然性》《诗歌党史课·讲好中国抗疫故事 赓续红色精神谱系》《十九届五中全会谱新篇》等课。去年，习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士们回信，老战士们深情地表示“没有中国共产党就没有新中国，没有中国共产党就没有中华民族伟大复兴”。“回信”也激励我“后昆尤效老战士，诗话党章惟梦圆。”退休不退志，余热映初心。根据中央

和市委部署，我当尽力学习好、宣讲好、践行好建党精神，责无旁贷。

——季 军

红色基因是深植于中国共产党人精神世界里的遗传基因，是深深烙印于中华民族的精神日谱。

我以为，传承红色基因，就要经常性地重返历史现场，去感悟党史、国史，经常性接受革命传统教育，以铭记历史，保持本色，让正能量充盈于胸，要以革命先辈为榜样，继承发扬革命精神、光荣传统，居安思危，知危图进。要传承红色基因，要建好红色纪念地，用好红色资源，坚持对其资源保护和利用相结合的原则，做好顶层设计，挖掘整理展示和利用好红色资源，使其变散点为聚合，变单向为互动，变凝固为活态，激活红色文化资源的生命力。

——彭小华

我于1980年1月入党，党龄40余年，这些年并未虚度，一切服从组织安排，尽心尽责，尽力而为，在不同岗位上做出了些许成绩。回忆自己这几十年的经历也有值得骄傲和自豪之处，切身感受到没有共产党就没有新中国，没有共产党也就没有我的今天。我坚信：只有听党话、跟党走，才是正道，才能成功。

在共产党人精神谱系的鼓舞和激励下，本人逐渐培养和牢固树立了“责任、艰苦、坚持、进取”的意识，以顽强意志和坚强毅力，克服前进路上的种种困难和身体带来的病痛，度过了前半半个多世纪的平凡人生。

在未来有限的人生里，我将不忘初心，继续努力，度过美好的晚年时光。

——沈国樽



“五情”助“五心” 乐龄长宁有你们真好



长宁区委老干部局在区委领导下始终铭记习近平总书记的嘱托，把老干部工作当作一份崇高、光荣的事业，带着“五情”落实“五心”行动，交出一份让组织放心，让老干部满意的合格答卷。

“真情”确保“初心”不忘，党建引领做实“三项建设”

多年来，始终突出政治引领，坚持守正创新，以“实”的品牌、以“广”的舞台、以“优”的成效，推动离退休干部党建工作积极融入城市基层党建格局，与时代同频共振。

他们持续发力打造党建品牌。坚持21年举办老干部理论学习班，不断加强离退休干部政治引领。连续5年举办“入党时的那些事”主题党日活动，累计为2500余位老同志庆祝政治生日，激励离退休干部不忘初心使命。指导离退休党组织开展线上组织生活，组织老同志收看线上形势报告会。在全市率先挂牌“社区离退休干部之家”，联系、凝聚、服务离退休干部有了新阵地。积极推进城市社区离退休干部党建试点，指导离退休干部党员回归社区，培育发展了一批党建工作品牌。

他们守正创新做好关工工作。突出党建带关建，十个街镇关工组织全部成立功能型党组织。区关工委在全市率先修订工作规则，推动区关心下一代工作提升科学化、规范化、制度化水平。坚持教育青少年“听党话、跟党走”，每年组织近百名五老报告员深入学校、社区、楼宇和园区开展宣讲，并

参与“中华魂”老少结对读书活动和网上博客秀，受益青少年高达数十万人次。坚持29年的“青年马克思主义读书会”，在1620余名优秀青少年中播撒马克思主义种子。由企业和五老志愿者出资建立的“爱心育苗基金”，累计投入资金154.45万元，受助孩子共计4425人。2016年、2021年两次得到了中关工委主任顾秀莲批示和肯定。关工工作连续七次蝉联全国先进集体。

“热情”搭建“爱心”平台，释放老同志的“正能量”

他们注重找准离退休干部所能所愿和党委政府所需所盼的结合点，每年设置一个主题，举办正能量活动，全区离退休干部在理论宣讲、基层党建、社区自治、志愿服务等方面发挥作用成效显著。

让有故事的人讲“四史”。组建“四史”离退休干部宣讲团，组织老同志拍摄“四史”微视频，引导离退休干部讲“四史”，组织18位老同志拍摄的微视频系列荣获上海市理论宣讲优秀微视频。区内涌现出“党史爷爷”陆里乔等一批典型。

让有信仰的人传信仰。安排老领导为机关干部、“两新组织”党员、入党积极分子讲长宁的使命担当，组织五老志愿者录制微报告在社区、学校和园区播放。区委原书记李仁杰走进一大会址，在上海市委常委专题学习会上分享自己参加革命的初心信念。

让善治理的人助治理。引导老同志融入社区积极发光发热，推荐他们指导两新组织

党建，担任基层立法点信息员，参与业委会、小区微更新、垃圾分类等自治工作。“明灯师长”庄关通、“神笔爷爷”李荣光、“弄堂老娘舅”霍白、“小区管家”周荣华等在区域内小有名气。

“温情”提供“暖心”服务，不断提升服务能级

他们始终坚持在服务的温度上做文章，在服务的精准上求突破，主动对接社会化养老服务体系，提供个性化、多样化、亲情化服务。

服务理念从关注群体需求向关注个体需求转变，实行离休干部信息动态化管理，为离休干部建立“一人一表”，对独居老干部开展生活状态“体检”形成“一人一册”居家体检报告，在底数清、情况明的基础综合会诊制定“一人一策”。区内老同志潘慧南骨折卧床，因子女在海外，情绪十分低落，通过综合分析为她制定了康复护理和心态重塑叠加的个性化帮扶方案，协助老人很快走出了阴影。

他们主动融入“一网统管+嵌入式养老”的服务体系，通过一网统管平台，探索智能化养老产品应用，如智能门磁、智能水表等，提升为老服务能级。将老干部纳入区民政幸福养老服务体系，引导、协调老干部参与养老服务，解决医疗护理、紧急救助、家政服务、精神慰藉等方面的实际问题。针对住院难建立方便就医绿色通道，针对叫车难实施“方便出行计划”，针对就医出行难开展“助医安全陪护”，针对起居难组织住房适老性改造，针对老同志特殊的生命阶段提供安宁疗护。

“深情”助力“悦心”乐活，在文化养老中提升生命品质

他们带着孝亲敬老的“深情”帮老同志安享乐龄，在文化悦心中提升生命的品质。

他们着力打造区域老干部活动联合体，一手牵着市级机关、企业，一手牵着所在地

街道，联手、联合、联动打造出老同志的“学习校园、精神家园、活动乐园”。市教卫牵头的“钱学森图书馆”参观体验，光明集团牵头的“光明新动力”学习考察，区内街道牵头的“百年愚园路”红色寻访、“智能社区、数字生活”实践体验等活动深受老同志喜爱。

他们打造“宁老·廿四节气”活动品牌，引导老同志亲近、体验和实践非遗。通过清明中药识疫、端午香会、立夏国药文化知识、夏至海派手鞠球、七夕的“诗歌+团扇”等传统佳节与非遗项目结合的活动提升内涵，描绘出不一样的乐龄生活画卷。

“专情”共建“同心”同行，老干部工作朋友圈不断扩大

他们认识到既要“专情”培育专业精神，做干一行、爱一行，钻一行、精一行的“安专迷”，又要不断扩大老干部工作的朋友圈、共画同心圆。

五年来，通过“作风建设年”“基础建设年”“质量提升年”“工作落实年”“创先争优年”等年度主题接力赓续，打造过硬的老干部工作者队伍。他们落实主题教育，编印《老干部工作常用政策汇编》，开展作风纪律建设月，制定“老干部工作者行为八项提醒”，通过建强队伍使工作从“量”的积累向“质”的提升转变，在“做成”的基础上“做好”，“做好”的基础上“讲好”，不断提高老干部工作的附加值，扩大老干部工作的影响力。

他们依托四级工作架构，坚持敞开大门做工作。于是，老同志登上了组织部门的“初心讲堂”，发改委主任带着“十四五”规划解读走进了老同志的课堂，医保局局长亲自为老同志讲沪惠保、长护险，房管局工作人员上门为病重的老同志特事特办，金牌养老顾问把养老政策送进老同志家门，老干部工作的“朋友圈”越来越大，老同志的幸福指数越来越高。

老同志都是她的 “老宝贝”

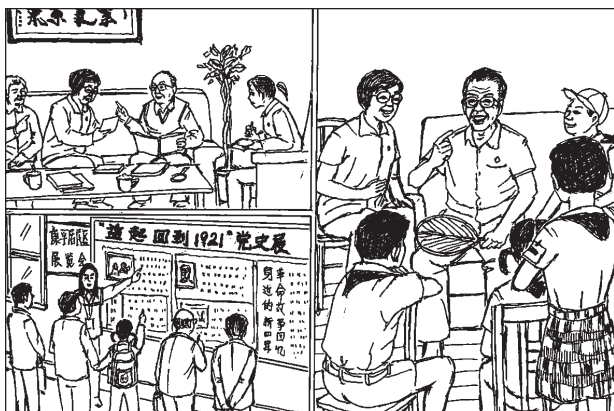
□ 李荣光 画



1. 叶丽莎自担任徐汇区天平街道康平居民区党总支书记以来，把老干部们当作自己的长辈，关心他们的日常生活，用真心、耐心、细心的工作赢得老干部们的一致认可与好评。



2. 叶丽莎把居民区老干部工作与党建工作紧密相连。她常说：“家有一老如有一宝”，这些老干部都是居民区“老宝贝”，因此要将康平离退休老干部们独特的政治优势与天平街道独有的红色基因相结合。



3. 在日常走访老干部、老党员时，她挑选出一些典型人物和故事，举办“微展”，供社区居民参观学习。她利用每年寒暑假，组织居民区青少年上门走访老干部，听爷爷奶奶们讲述故事，让社区的孩子能听上党课、听上中国故事。



4. 2019年11月，社区党建自治项目——康平“益家人”公益服务项目正式启动。叶丽莎带领社区团队精心培育，引入离退休老干部积极参与社区治理，探索“党建+公益”社区治理新模式。



5. 在垃圾分类初期，居民们感觉到压力。叶丽莎找到了平时爱写诗词的老干部，请他编写一些关于垃圾分类的顺口溜，言简意赅又朗朗上口，帮助居民区老人更快地适应垃圾分类要求。



7. 她在社区内引入便民菜摊。每逢重大节日前夕及特殊天气，党员志愿者队伍还会对社区离休干部、高龄独居、孤老等上门开展水电煤安全检查。



9. 她还带动社区能人共同参与“守护”行动，文艺骨干志愿者用录制视频等方式，告知社区老人对电信诈骗、保健品骗局等要提高警惕，防患于未然。



6. 叶丽莎发动老党员老干部，依靠他们多年积累的威望、口碑和邻里情感，以强大的号召力和动员力，在电梯加装的过程中做好组织员、引导员、调节员。



8. 去年一个滂沱大雨的夏夜，一位老干部走失了。她二话不说联系居委同志寻找，经过几个小时努力，终于找到了送回家后她自己已浑身湿透。



10. 91岁高龄离休干部因子女都在国外，老人出门接种疫苗遇到困难。叶丽莎在得到子女认可后，她陪同老干部去街道疫苗临时接种点接种疫苗。



我的老团长

□

董颂三

老团长曲元敬90多岁了，住山东，这些年里，我和上海的老战友一有机会便会去看老团长。也许是部队红色基因的赓续吧，我的团长我的团，已深深刻进我们的血脉。

老团长17岁当兵，18岁入党，参加过济南战役、淮海战役、渡江战役等。他一直忘不了解放上海战役。当时，他领受了主攻国际电台的战斗任务，在阵地前蹲守侦察了一个星期，只等上级一声令下开炮，摧毁敌暗堡等火力点，但阵地前传来了毛主席指示，为了保护人民的生命财产不受损失，上海战役不准用重武器。战士们把七八个手榴弹捆绑在一起，冒着敌人的炮火，从枪眼中塞进去炸毁地堡。由于重武器发挥不了优势，许多战友倒在了敌人的枪口下。“大上海解放时，部队行进在南京路上那感觉实在太好了，夜里睡在马路边也高兴得不得了！”老团长用胶东口音说。我问老团长当年你睡在市百一店门口，还是食品一店门口呀？他说记不住了，反正不入民居是纪律。

老团长说他自从参军以来，行军打仗就

没有消停过，那时跟着山地炮走，有时瞌睡得不行，就会撞到火炮这铁家伙。他讲了个有趣的小故事，那时，他的班长让他拉着马尾巴行军就不会瞌睡了。说完，他爽朗地笑了。

抗美援朝开始后，老团长又义无反顾地加入了志愿军队伍，“雄赳赳气昂昂”跨过鸭绿江。在紧连着上甘岭的五圣山战斗中，美军飞机大炮狂轰滥炸，山头被削去了几公尺，变成光秃秃的一片，老团长身旁的战友肚子被打了一个洞，肠子都流了出来，那位坚强的战士用双手托住肠子塞进肚子，不叫一声痛，直至光荣牺牲。老团长与战友高呼，为战友报仇，誓与阵地共存亡！突然一块弹片飞来，击中了老团长的肺部，献血涌了出来。他被战友抬下山时，又被不远的炮弹掀翻在沟里，满嘴都是鲜血。这样的惨烈场景，在老团长嘴里依然是风轻云淡。他风趣地说，到了战地医院，这下真的能睡觉了，但感觉身体还行，还能上前线。

1973年我应征入伍，部队是南征北战的英雄部队第26军野战军。新兵的我在26军火箭炮团司令部大门口站岗，见到首长就持枪立正。老团长成了我崇拜的英雄偶像。他身材高大，一口胶东口音，他行的军礼标准又威武，好像他一举手就能闻到战场硝烟味似的。

去年建党100周年，我们上海的老战友们一起去看望老团长。老团长见了我们非常高兴，他说，他在电视上看到上海的变化太大了，他在上海驻守三年，已不是《霓虹灯下的哨兵》那样了。我说，是呀，南京路已成步行街了，现在一直通到和平饭店。你到上海来，我陪你到和平饭店喝咖啡，眺望浦东，现在的浦东太美啦。你当年从浦东打过来，现在变化是天翻地覆啊，这里有您的一份功劳。老团长笑着说，这功劳要归功于我们党领导得好，新时代好，上海人民奋斗得好……



“把头再昂一些，好好，再坚持一下，鼻子有点痒吧。”在柔和的灯光下，即将步入古稀的老党员孙美莲，正拿着小棉棒，在给已93岁高龄的老同志做抗原。老同志有些眼花，当孙美莲高兴地告诉他，又是一条红“杠”时，他脸上露出了笑容。

这貌似父女俩，其实是非亲非故的邻里，他们都是黄兴路2030号小区的居民。

这位高龄老人叫董润民，是一位参加过解放战争的老将军，而酷似女儿的她，是被居民热情称为孙书记，社区“大内总管”的孙美莲，一名老党员。

五角场街道蓝天小区居委会，是跨黄兴路两边的两个独立的院落，原先是部队院校的大院。因疫情封闭后，各院区相对

独立，居委会在另一个院内。孙阿姨所在的这个院，居民不算多，可住着许多参加解放战争、抗美援朝的老将军、老教授，还有军师级的老领导，他们中间许多人，年事已高，生活诸多不便，尤其在疫情期间。

在“病毒”猖狂步步逼近，周边小区陆续榜上有名的关头，孙美莲，蓝天居民区党总支委员、第一支部书记、楼组长，一位名副其实的居委会编外志愿者干部，没有退却，把重任扛在肩上，带领志愿者们，守护在抗疫基层一线。

董老是一人独居，老伴早年去世，孩子不在身边，平时他在食堂打饭。因牙齿脱落，无法细嚼，每次从食堂打完饭菜回来，用搅拌机打碎成糊状再吃。要求足不出户

后，孙书记负责帮他从食堂打饭，再帮他磨碎成糊。后来食堂也关了，孙书记在自己家里熬粥，做馄饨给他送去，为增加营养，还送酸奶、水果、西红柿等。

后来，为确保董老的一日三餐，干休所指定专人负责，每日送餐到小区大门，孙美莲负责取送。来往多了，孙美莲不仅成为董

老生活保障的依靠，也成为他精神上的支柱，董老受老年病痛困扰，

晚上睡了会儿就醒，他痛苦难忍，就常凌晨一二点给她打电话，诉说自己的苦恼。孙阿姨耐心聆听，和风细雨地劝说，稀释董老的痛苦。

孙美莲当的支部书记，属于居委会，与军休干部所在干休所支部是两回事。可他们居住在同一个小

区。病毒来了，人人都会遇到同样生活困境，助人第一，不分你我。她手中有一个小册子，上面密密麻麻标注每家每户的情况，把服务对象分类，像董老是重点关注对象。董老不出户，可她必须入户服务。像孙老，与董老一样，也已93岁，解放前入伍的老将军，他和爱人还有女儿住在一起，干休所送来菜后，孙阿姨担心老人心急，总是第一次时间送过去。老两口快递营养药多，还挺沉，她拿不动，就拜托保安用电动车帮着推运。

3月中旬，在大家没有任何思想准备，也没有任何征兆情况下，小区一栋楼半夜被封，封时是48小时，因为发现楼中有人属于密接者。楼是半夜被封的，楼内军休干部

离退休老兵的“贴心人”

□ 余锡生 耿 勇





老李的老伴，清晨起床洗漱后，下楼准备去买菜时，才发现已无法出门。

说来也巧，这天，也是孙书记忙里偷闲，准备抽空去龙华医院特需门诊配药。得知此情后，她立马放弃去医院，设法与老李爱人联系上，传递上纸笔，让她将需购买的食品写好，便匆忙去超市和菜场，买来豆腐、虾仁、鸡毛菜、土豆、黄瓜，还买了邵万生的酱牛肉等，送到老李楼下。说到菜金，孙阿姨挥挥手说，疫情结束后再说，说完转身，她又去忙其它事了。

孙书记为大家服务保障是热心周到，有情有义的。在管理上孙书记也不含糊，全天候，无死角。网络化管理第一次核酸检测，因有外来人员不按规定顺序插队，见状，孙书记上前劝阻，插队者态度粗暴不服，以为一名老太太多管闲事，她不为所动，仍旧心平气和地做解释说服工作。这时队伍里有人远远对插队者大声说道：这是咱们的孙书记。插队者也不知是自知理亏，还是觉得眼前这位坚持原则的孙书记，是说了算的人物，低头不语，纠错按顺序排队。

要坚持原则，大胆管理，就不能怕得罪人。在她心里，有一个原则，邻里之间，不论关系亲疏，只要是违反“足不出户”的规定，就要毫不含糊，不留情面，一是一，二是二，不管是谁。刚宣布封闭，要求足不出户时，有人悄悄在院区走动，孙书记一方面派志愿者，加强巡逻，用小喇叭呼喊。另一方面在微信群里广而告之，宣布四条措施：第一，用手机拍照取证；第二，上门劝说；第三，如不听劝说，仍旧我行我素，记录好违规时间地点，将照片上传居委会；第四，明知故犯，违规三次以上，将曝光通报。通告发布，院内再无闲人走动。

人要做事，就会遇到矛盾。不论她们多么努力，尽一切可能把事情做得完美，总会有美中不足事情发生。对此，有人有微词，说出自己的不满，孙书记闻之，没有叫冤，

更没有发泄情绪诉苦，她一一记在本，发现言之有理的，便力戒改之；发现需要沟通说明的，她不厌其烦，耐心细致地做思想工作。

她在微信里写道：“就分菜情况，我说明一下，菜来自各地分批包装的，菜的品种肯定不一样，请大家不攀比。菜是送到四平路上二院4号门，离我们小区较远，都是大白们辛苦搬来，没说一句话，没喝一口水，干完活就离开，也不知他们是谁。我院的志愿者们抓紧时间再分发，然后送到每家每户。我们拿到这份大礼包，应当饱含感谢之情，真不应当再计较，哪怕是极少数人也不应该。”

无欲则刚。孙书记守土有责，护院有效，居民们不论年龄大小，职务高低，资历新老，大家对她都口服心服，因她的所作所为，完全是无私的奉献。快70岁的孙美莲患有甲状腺恶性肿瘤，也曾经因为突发性脑梗，被抢救过来。前年，因不慎摔了一跤，手臂骨裂，经过手术加了钛合金钢板固定。她家中还有长期卧床不起的老人需要服侍。疫情来临之前，她住在普陀区女儿家里，当居委会向她征求意见时，她二话不说，收拾东西马上准备返回。临行前，女儿有些不舍，也有些不放心。孙阿姨对女儿说：我是党员，也是书记，不能平常没事时，出头露面，紧要关头时却不见身影。

孙美莲从2020年3月开始负责小区疫情防控工作，在这段时间内，从未休息过一天，因为事情太多，她每天只能睡5个多小时。自4月1日以来，她已负责组织小区完成多次核酸检测，抗原测试剂也由她一人负责发放。帮助小区居民解决了食品短缺、医疗等因封楼造成的生活困难，而她自己平常每天服用的治疗癌症药已断服三个星期。

只要看到孙书记忙碌的身影，大伙心里便有了定海神针，心里也常涌动着阵阵暖流，毕竟，热，是可以传递的。



时间的流逝带走了年轻的容颜，不变的是那份为老干部服务的初心和情怀。2009年初，从军人转身为老干部工作者的耿德伟投身这片灿烂“星海”。星光不负赶路人，正如他的座右铭“把老干部工作当事业来干”，无论身处何方，岗位角色如何变化，他始终以军人的标准，让精准服务更有“温度”。

秉持一份“跑赢时间”的情怀

“做好新时代老干部工作，就必须学会与时间赛跑，而且必须要跑赢时间。”黄浦区离休干部平均年龄已达92.3岁，是一群名副其实的“九零后”。面对这些可亲、可敬、可爱的老人，耿德伟时刻秉承着一份时不我待、只争朝夕的情怀，既坚持做到关心“一个都不能少”，政策“一项都不遗漏”，兼顾全区400余位离休干部面上的普遍需求，更注重精准精细、按需分类，关注个体的自身差异，始终以更高政治站位和更宽广的工作视野，用心用情推进生活待遇各项工作落到实处。

自2018年起，按照市委老干部局统一部署，黄浦区积极推进将居住在本区10个街道的137名有医疗需求的老干部纳入“长护险”项目。在这项工作有序开展的同时，耿德伟将目光落到了异地安置离休干部这一特殊群体身上——因为医保关系在外省市无法纳入本市的“长护险”。为此，他多次与市委老干部局相关处室和第三方机构沟通，积极争取

政策资金支持，最终为其中16位身体状况较差的老干部提供2-3级居家专业照护。疫情期间，除了给予老干部心理疏导外，还针对大家关心热点和工作重点，如《民法典》解读、疫情期间自我防护、老干部养生保健知识等4次“常青藤”系列线上讲座。

建立两个“高效协同”的机制

“做老干部工作，还是要坚持从群众中来，到群众中去。”耿德伟作为局机关党总支书记，近年来，他充分发挥党建引领作用，为老服务工作不断提质增效。结合“不忘初心、牢记使命”主题教育和大调研活动，他参与策划“走下去、走进去、走出去”主题实践活动（走下去，深入社区开展调研培训，解决联系服务老干部“最后一公里”问题；走进去，走近老干部身边，倾听老干部心声；走出去，融入全市和长三角老干部工作一体化发展大格局），建立定期走访机制和会商研判机制。

定期走访机制。

无论是寒冬酷暑，或是远郊异地，他都坚持亲访必至，五年来足迹遍布本市16个区，以及浙江、安徽、江苏、山东等地，共走访慰问老干部1000多人次，行程一万多公里。走访时，向老干部征集“愿望清单”；走访后，及时召开交流总结会，帮助老干部“圆梦”的过程，极大丰富了传统走访工作的内涵，其中一些老干部提出的共性需求，也为下一步工作开展提供了充分的依据。



军人的『温度』

□

黄浦区
委老干部局



会商研究机制。依托区老干部工作领导小组，协同组织、人社、民政、卫生等相关部门，每年一次研究解决区域老干部工作领域重大问题；定期组织老干部工作者培训，每季度召开社区老干部工作例会，与嘉兴、金山、松江老干部局签订协同发展框架协议，赴浙江嘉兴、湖州、新昌等地，多方联动，共同探讨新时代离退休干部养老体系提升路径。

推出三个“量身定制”的服务

定制适老化改造。积极争取区属企业南房集团资金和工程上的全力支持，为生活设施年久失修的老干部改造厨卫设施；为居住在旧式里弄的老干部加装了淋浴房，老人从此告别寒冬腊月出门洗澡的种种不便；为家住一楼瘫痪在床的老干部将楼道出入口的台阶改造成了专供轮椅进出的斜坡，多年未出家门的老干部又见到了久违的温暖阳光。

定制救护车搬迁。2018年，黄浦区级医疗资源整合、在撤四建一过程中，40多位长期住在黄浦区中心医院的老干部对于病房搬迁和能否入住新院忧心忡忡。为此，黄浦区委老干部局积极与九院黄浦分院沟通协调，对住院老干部的病情和需求一一分析排摸，对其中需要医疗监护的29位老同志进行了救护车搬迁，12月20、21日的两天里，连绵呼叫的救护车成了生命保障的风景线。

定制“二选一”体检。与瑞金医院卢湾分院协调，在原有常规门诊体检基础上新增了住院体检项目，供老干部选择。时间上1-2天，项目上增加了心电图、血压和心脏等24小时监测项目，有效避免了门诊体检排队等候、来回奔走劳累，减少长时间空腹导致血糖下降的风险。“二选一”项目一经推出，四年来就有220多人次的老干部选择了住院体检。也凸显了精准服务的温度。

实施四个“暖阳”实项目

“馨语暖阳”陪伴计划。耿德伟为了解决独居、孤老、空巢离休干部的孤寂苦闷，他积极奔走协调，通过专业社会组织签约，采取项目化运作方式，由专业社工提供每周一次精神慰藉和陪伴服务，根据老干部的需求，他们自学党史国史和艺术人文知识，既聊生活，也聊党史、聊书画、聊京剧，及时化解老干部心结。团队年均服务650人次，获得一致好评。

“畅通暖阳”出行计划。看到步履蹒跚的离休干部，面对一辆辆网约车呼啸而过的无助，耿德伟深切体会到了老干部在网络时代所面临的“数字鸿沟”。为此，他积极寻找市场资源，开通了“96890”热线平台，为区属和居住在黄浦的离退休干部共计761人提供预约叫车服务。叫车平台上线以来，年均服务900多人次，叫车成功率达100%。

“洁净暖阳”清洁计划与“安全暖阳”排险计划。依托区属企业为居住在黄浦区域范围内的离退休干部提供清洗空调和家庭水电检修服务，年均服务370户老干部，五年来为离休干部清洗空调3200多台次，水电排险200多户。

“助老暖阳”配送计划。在调研征询离退休干部意见的基础上，推出轮椅、血压计、助浴椅、降糖脱脂电饭煲等助老用品配送服务，惠及全体区属离休干部。

多年来，他一心扑在老干部工作上，远在徐州的父母双亲近年相继离世，他都没能赶上见老人最后一面，他深知“自古忠孝两难全”。唯有继续以满腔热情的方式投入到为老干部服务中去，以此告慰双亲。尽管老干部反映的问题往往都是细小琐碎的事，但耿德伟依然坚持把小事当大事来做，把琐碎当责任来挑：“我愿意成为老干部倚重的一根手杖，支撑起他们虽然疾病缠身却依然初心不改的忠诚。”



他是老同志的“靠山”

□ 闵行区委老干部局



严志文从一名军转干部到扎根老干部工作岗位，13年来，他不仅自身发光发热，也为广大老干部遮风挡雨。无怨无悔地做老干部的“贴心人”、“知心人”，是他的不懈追求和人生坐标。

出梅即入伏的上海盛夏，“莘庄还有8家，颛桥还有6家……”严志文喃喃自语，浅蓝的警服早已被汗水浸染成了深蓝，临近退休的他提着高温防暑用品径直上楼为老干部送去……这些数字的背后，正是上海市公安局闵行分局离退休干部的家庭地址，13年来无数次的走访看望、联系沟通，这些老干部家庭坐标早已深深印在严志文的脑海里。如果说作为军转干部，他在基层一线执法为民时是一团热火，那么扎根离退休干部工作后的他便是一棵大树。他曾说“要像敬重自己长辈一样敬重老干部，像对待自己亲人一样对待老干部，像关爱自己父母一样关心老干部”。

公安底色与党建红色

严志文迎难而上、主动思考如何将公安队伍的优良传统与老干部工作紧密结合，做深做实做透思想政治工作。首要的，就是在第一时间掌握老干部的动态信息，了解他们的需求。他以获取老干部的“动态信息”为抓手，建立了以“支部书记联系党小组长，党小组长联系离退休老同志”的管理服务联系网络，并因情制宜建立了“党总支支委群”、“退管支部书记群”、“离退休党支部成员群”，使各级退休支部成员成为管理服务

工作的“眼睛”。

以往离退休党支部因人数不多，运作上也没有固定的规章制度，支部成员基本上是本人提出不做，再进行调整，而且继任者也大多是由前任推荐。为了改变这一状况，在分局党委的支持下，严志文先从规范离退休支部建设着手，将离退休支部换届与在职支部换届同步进行。选举产生了一批资历深、党性强、作风正，曾任过分局中层领导的退休党员作为支部书记，定期开展组织生活和学习交流，使离退休党支部更好起到战斗堡垒和桥梁与纽带作用。

每月一次的支部书记例会，每季度一次的党小组长以上会议，以及各个活跃的微信群，成为了严志文及时了解老干部的身体、精神状况和生活需求的“朋友圈”，更是老干部们的线上线下“议事厅”、党史学习教育“研讨会”。

适逢庆祝中国共产党成立100周年，当严志文为老干部送上“光荣在党50年”纪念章和从警荣誉章时，一位老干部从轮椅上颤颤巍巍站起身，庄重地敬了个礼：“志文呐，我感觉还穿着警服！”

一枝一叶总关情

严志文对老干部的关心包含了大事小事，蕴藏在了点点滴滴。

2018年9月份的一天下午，退休干部周灿培的儿子急匆匆来找严志文，原来老周卧病在床，当过医生的他自觉治疗无望，便有了轻生寻死的念头。在万般无奈下，老周儿



子来请严志文上门做做思想工作。听闻消息，严志文立即联系老周的原工作单位，邀请部门领导和同事一起上门。经过耐心的劝说，老周口头答应第二天就去医院。但细心的严志文考虑到老周很勉强，担心会反悔，便建议家属趁热打铁，当下就一起送老周去闵行中心医院就诊。老周家住在没有电梯的老公房四楼，恰巧老周儿子早已备好担架，严志文就和同事两人用担架将老周从家中抬下楼，并用轮椅推着老周步行近一公里送医就诊。事后他的腰腿胳膊酸痛了好几天，但看到日益好转的老周，他的那点伤痛也就不放心上了。

退休民警张顺根去世后，留下体弱多病的妻子，唯一的女儿因智力障碍和半身残疾而生活不能自理。老张的突然离世，让这个困难家庭陷入了困境。严志文及时向领导作了报告，倾全力予以帮助。他还与老张妻子的妹妹、所属居委会联系，请他们提供关心帮助。老张妻子希望能协调让其女儿入住护理院，但女儿特殊的身体和精神状况，许多护理院不愿接收。严志文积极协调区残联等部门，东奔西走，终于在江川地区找到了相关护理院。后续工作中，考虑到老张妻子不适应护理院生活，严志文又不厌其烦，热情为她联系了更适合的护理院。

只为红霞映满天

在有些人眼里，老干部工作是伺候人的活，干好了是应该的，干不好难辞其咎，干得再好也难有建树，能保证安安稳稳就可以了，没什么必要弄出花、搞噱头。但严志文并不这么认为，老干部有文化层面的需求就必须耍弄好弄精彩，把“软实力”的提升作为这个集体的“凝心剂”。

不知开了多少会、打了多少电话、熬了多少个夜，严志文在用心谋划的基础上开始寻求开展丰富多元的文体活动。一是积极组织老干部参加市局老干部处开展的各类文体活动；二是主动联系区委老干部局和区人保局福利中心等部门，以此为载体开展如乒乓球、钓鱼、保龄球、象棋等比赛，“一日游”参观学习活动，以及电脑、养生、烹饪等兴趣班。三是组织开展各类征文、知识竞赛、文艺表演、健康讲座和短途旅行等，陶冶老干部们的情操，增进老干部之间的友情。

为让老干部退休后真正做到“老有所

乐，老有所养，老有所为”，在分局领导的支持下，分局退管会先后成立了老干部“书画摄影兴趣小组”、“学习兴趣小组”、“蓝盾三队宣讲队”等活动兴趣小组；组织“健康讲座”、“艺术插花”、“茶艺授课”、“时政讲座”等适合老干部兴趣爱好的活动；举办了两届“闵行公安分局老干部书画摄影才

艺展”；在庆祝建党百年期间，举办“党在我心中·永葆革命本色——闵行公安分局离退休老同志书画摄影展”。形式多样、健康活泼、积极向上的文化体育活动，不仅丰富了老同志们的晚年生活，也拉近了与离退休老干部之间的距离，增强了与离退休老干部之间的感情。

“老干部工作无小事，要想做好工作，必须认识到位，感情到位，工作到位，服务到位，为老干部多办好事，多办实事”。严志文是这样想的，也是这样做的，13年时间如白驹过隙，但严志文的点点滴滴赢得了老同志们的无限信任和交口称赞，结下了深厚的感情和真诚羁绊，他说：“只要组织和大家需要，我会在这个岗位站好最后一班岗！”





做政治上的明白人。从部队转业到老干部工作岗位，朱太平一直对自己有这样的要求。他注重加强崇明区教育系统离退休干部“三项建设”，确保教育系统离退休干部思想政治过硬。坚持把政治建设摆在首位，引导教育系统老同志坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，引导老同志发挥政治经验丰富、威信威望高的优势，言传身教地影响和带动亲属及身边群众增强政治意识，为崇明建设世界级生态岛努力奋斗。

做有创新的敬业者。朱太平组织引导系统老同志发挥教育专业特长和优势，积极参与教育公益活动，参与志愿服务工作。他与教育局机关退休党支部一起创建“两重温一续写，积极参加关心下一代工作”党建特色项目，与寄宿制学校留守儿童和新疆学生开展结对关爱活动。目前，退休党支部有6位老同志分别与11位寄宿制学校留守学生及2名工程技术管理学校的新疆学生结对帮困。组建教育局关心下一代“五老”志愿者服务队。志愿者服务队的老同志们积极深入乡镇学校、走进学校参加“老少缘”结对关爱活动；深入乡镇、社区开展家庭教育宣讲指导工作；积极投身抗疫战场，争当志愿

这个“明白人”敬业又贴心

□ 崇明区委老干部局

者。这些正能量工作有效促进了未成年人健康成长、家庭教育和心理辅导等方面的关爱，激发了学生提高自主学习和生活等各方面能力，促进了学生心理健康成长。

朱太平积极探索适合学校校情的服务离退休干部的最佳方式，做好帮扶和互助保障工作。他与崇明区退休教育工作者协会一起精心设计活动载体，每年坚持不懈开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的活动，采取征文、绘画、书法和摄影多种方式，组织教育系统离退休干部讲好中国故事和上海故事，弘扬上海城市精神，传播正能量和好声音。

朱太平自觉弘扬“安专迷”精神，真心热爱老干部工作，敬爱致恭地尊重老同志，全心全意地服务老同志，积极关注老同志的精神慰藉问题，不断强化精准服务意识，为老同志提供个性化服务。他经常利用休息日到老同志家中聊天话家常，

关心老同志的生活细节、安全问题和精神需求，做老同志的贴心人。久而久之，老同志们都愿意与他交流沟通，家里事、心里事和烦心事也愿意对他说。考虑部分老同志年纪大，行动不便，他经常主动开车接送老同志参加会议或活动。为了能够及时了解生活在外地的离休干部生活情况，他与离休干部的子女经常保持电话和微信联系，通过微信群向老干部子女发送温馨话语和生活事项。在离退休干部生病、住院以及逝世时，他及时向领导汇报情况，陪同领导上门看望慰问和关怀。

朱太平积极落实老干部联系工作制度精神，主动加强教育局离休干部党支部与离休干部所在社区的沟通联系，与社区党支部联合开展老干部走访交流活动，共同探讨做好离休干部服务管理工作。他完善服务管理工作措施，善于处理工作中的实际问题，增强老干部获得感和幸福感。



说不尽南昌起义 中的朱德

□ 肖卹华

1927年7月，中共中央临时政治局常委会决定利用共产党掌握和影响的国民革命军中的一部分力量，在南昌举行武装起义。当时，朱德巧妙借助自己与滇军的关系，力擎南昌起义大旗。那么，朱德和滇军到底有什么关系？他又是如何为南昌起义贡献出自己的一份力的呢？

忠心赤胆，赴赣工作

从1909年朱德（1886—1976年，四川仪陇人，开国元帅）千里迢迢前往昆明的云南陆军讲武堂，到任职滇军旅长、云南省警务处长兼省会警察厅长，历时13年。这是朱德在滇军中出生入死、浴血奋战的13年，也是他与滇军同僚建立难以割舍之情谊的13年。

北伐战争胜利后，驻防江西特别是南昌一带的部队，正是滇系国民革命军第五方面军总指挥朱培德率领的第三、第九军等部，这些部队的主要将领朱培德、王均和秦汉鼎及师一级将领杨池生、杨如轩等，都是朱德原来在云南陆军讲武堂的同班同学及滇军中的平级同僚，其中朱德与朱培德更因“模范二朱”的因缘在滇军中享有盛名。有鉴于此，1927年1月中旬，中共中央委派朱德到南昌去，就是希望他能利用他与滇军的关系，开展党的工作。

其实，早在1926年8月，中共高层为了进一步考察已在国外入党但仍是“秘密党员”身份的朱德，就曾由陈独秀委派他赴川帮助改造老同学杨森的部队，使得杨森所部16个师、4个混成旅拥有7万之众改旗易帜。“这些军队曾是吴佩孚的部下，杨是吴任命的，他反对国民党的北伐。然而，我最终把他们改编成国民革命军的第二十军了……”朱德后来在接受美国记者史沫特莱采访时曾这样侃侃而谈。

朱德不仅充分展示了他的能力，更经受了他对党的忠诚考验。因而归国不久的朱德，遂被中共领导人看好，国民革命军的一些高级将领通过此事也对他刮目相看、尊崇有加。

未雨绸缪，蓄积“火种”

朱德被朱培德任命为第三军军官教育团团长，后又被任命为国民革命军第五方面军总参议等职。

当时，在国内最先进的军事院校云南讲武堂系统学习了日本最先进的军事理论，且留学过德国和苏联，学习吸收了这两个军事大国的军事理论的朱德，对军事前沿理论了解之深、之广在全中国的“军界要员中”恐怕也算是凤毛麟角。朱德曾对日本的战斗纲要、德国的战斗条令、前苏联的联合战术都进行过深刻的研究、做



过反复的比较。他根据我方自身的特点，利用人家的长处，来训练我们的队伍和指挥员。因此，在朱德的亲自主持下，国民革命军第三军军官教育团很快创办起来了，名义上隶属第三军，实际上接受中共中央军委和江西省委领导。

与此同时，朱德还秘密建立了中共党支部，在学员中秘密发展党员。在他培养的1600多名学员中，党员已经达到了几百人之多，这个军官教导团实际成了中共在南昌起义前夕培养军事人才的基地。

对成功创办军官教育团，朱德曾引以为豪，因为军官教育团在几个月内，除了训练队伍之外，还办了工人农民训练班、农民讲习所，一大批以后在赣东北、井冈山上的干部，都是那时候训练出来的。

暗渡陈仓，筹备起义

1927年3月底，隐匿在朱德寓所的国民革命军总政治部副主任郭沫若，写了篇《请看今日之蒋介石》的讨蒋檄文。该文章印发军中后，在南昌城掀起了声势浩大的反蒋运动。对于老同学朱德诸如此类格外“亲近”革命的行为，主政南昌的实力派人物朱培德一直是睁一只眼闭一只眼。

同年4月，在江西握有军政大权的朱培德任命朱德为南昌市公安局局长。4月12日蒋介石发动反革命政变后，迫于压力下的朱培德不得不“欢送共产党”出赣。为保护朱德，朱培德也劝朱德暂离南昌避避风头。

1927年7月，朱德到武汉向周恩来等提出可以在江西发展革命武装力量的建议后，于21日返回南昌为发动武装起义做准备。而朱培德其实早已觉察到朱德同贺龙、叶挺等联系密切，研判出将有大事发生，但他不想为难老同学朱德，可也不想因此受到牵连，于是向蒋介石请假上庐山疗养，把南昌的军政要务概由朱德处理。“暗渡陈仓”的朱德，于是又秘密掩护着领导起义的中共领

导人于27日陆续抵达南昌，直至成立了以周恩来为书记的前敌委员会。于是，震惊中外的南昌起义于8月1日凌晨爆发了。

“内外兼修”，广结名将

朱德对外依靠自己与滇军关系来做党的工作，对内又依靠自己在滇军中的地位及影响力，为南昌起义中的周恩来、任弼时等提供了保护。

朱德还总是有意识地接近滇军实力派将领，一起吃饭、打麻将，起到穿针引线、密通情报的作用。例如，起义前的7月21日，他风尘仆仆地返回南昌，通过以前建立的各种关系，了解到了南昌城区及其周围地区的兵力部署，精心绘制出南昌市区军事要点图，同时利用自己在滇军中的老关系作掩护，秘密进行起义前的各项准备工作。这就包括对第三军军官教育团中的共产党员、共青团员及进步青年，进行形势教育和政治动员，以及暗中把教育团的枪支作了调配，尽量使枪支主要掌握在党团骨干和进步官兵手中，然后再根据城市作战的特点，有针对性地给学员安排了两次野外军事训练，进行侦察、搜索和通过复杂地形等演习，还组织了几次夜间紧急集合。此外，根据中共前敌委员会的部署，朱德出面租下江西大旅社，在那里设立指挥起义的大本营。

滇军第三军第二十三、第二十四团是朱培德的主力、起义军的劲敌。为拖住这两个团，前敌委员会指示朱德于7月31日晚宴请团长、团副们，用调虎离山之计控制他们，削减其部队战斗力。为此，当晚朱德就把敌军的一些主要上层军官“请”来赴宴，以麻痹敌人。在偶然得知起义军内有叛徒告密的紧急情况下，朱德立即赶往第二十军指挥部，将此事告诉贺龙，使起义提前发动。将党赋予的工作安排妥当后，朱德随即在脖子上系上红领巾，右手挥动着黑亮的驳壳枪，率领部队勇猛地杀向驻地周围的敌军……



布鲁，又名陈泊，是革命战争时期延安情报部门“三大奇才”之一，因出色的侦破能力，被誉为“福尔摩斯”“军统克星”。

1938年7月，时任陕甘宁边区保安处保卫部长的布鲁，在延安城南的七里铺，创办了陕甘宁边区保安处第一期侦察情报干部特训班（又称“七里铺特训班”）。

“七里铺特训班”被誉为党的隐蔽战线的“黄埔军校”。第一期学员30多人，特训班教员都是布鲁亲自骑着马去请来的。

几乎同一时期，国民党军统在温州创办了专门向陕甘宁边区派遣特务的“浙江特训班”。1939年迁至汉中，对外称“天水行营游击战术训练班”（简称“汉中特训班”）。军统特务头子戴笠亲自兼班主任。

抗战时期，“汉中特训班”先后派遣50多个特务打入我军委二局、陕西省委甚至布鲁所在的保安处。

布鲁VS戴笠，一场巅峰对决在延安拉开序幕。

这场对决扯出的最初线头是吴南山，他被胁迫加入“汉中特训班”，毕业后被派遣回陇东时，向我党自首。1941年10月26日，吴南山将碰巧联络上的同期学员、有军统“爆破大王”之称的祁三益带回庆阳。时任边区保安处保卫部长的布鲁迅速赶往庆阳。

因祁三益身份特殊，敌特恐在延安有大动作，布鲁立即将祁三益抓捕突审。祁三益交代了全部计划，还指认布鲁的随行工作人员李峰壁也是特务。布鲁立即将祁三益和李峰壁一起带回延安，通过边区保安处向中央

社会部请示汇报。

李克农对侦破此案作了具体指示。特别是“反用”联络员的指示，成为侦破“汉中特训班”特务案的重要突破口。祁三益是延安组的副组长兼第一小组联络员，顺藤摸瓜，与他一起被派遣的第二小组联络员杨超和第三小组联络员李春茂及他们负责联络的特务，一一被查实。此时，唯有副组长兼总联络员赵秀没有露面。

1942年“五一劳动节”，延安各界在文化沟举行纪念大会。布鲁带李春茂在会场入口处秘密查看，李春茂认出了队伍中的赵秀。

如何攻下这最后的堡垒？布鲁精心设计了一条曲折的劝降计。

第一步，将被我军“反用”但互不知情的祁三益、李春茂、王星文分别关押；第二步，安排王去劝降李，李再去劝降祁，祁表示“坚不自首”；第三步，让王、李去劝降赵秀，经过做工作，赵终于

表示“愿意悔过自新”。最后，再由王、李去劝降祁，祁表示同意。

这个导演好的“劝降自首”顺序与实际相反，妙在既保护了祁三益，又考虑了万一有人动摇反水，祁三益的副组长形象还可以继续用来诱使西北特侦站上钩。

至1942年底，布鲁一手破获国民党军统“汉中训练班”大案，经边保与锄奸部门密切配合，共抓获已潜入边区的汉训班特务51人，逃跑6人，暴露出特务线索150余条。毛泽东表扬称，“我们需要布鲁这样的人，有十来个就好了”。此后，布鲁“福尔摩斯”“军统克星”的名声就传开了。



延安的“福尔摩斯”

□ 安 仁

持枪二十六年

□ 金永发

今年是中国人民解放军建军95周年，在党的二十大召开前夕，回顾近百年我党建军史，尤其是近20年党的强军之路，取得的巨大而辉煌的成果，感到无比激动和自豪，我想起了曾经26年的扛枪故事。

1949年春天的一个下午，放学回家，看到解放军队伍住满了全村，我家也住了十几个解放军战士。不一会我就和他们熟悉起来了，有一位战士看我老盯着

他的枪看，就让我抚摸，说这枪是他缴获来的。当时十分羡慕他有这样一支枪。第二天清晨，我一觉醒来，家里解放军战士都开拔了，说是去解放大上海……

1961年8月，我离大专毕业还剩下一年，当时国际国内形势十分严峻，国家号召青年学生应征入伍，我毅然中断学业，穿上军装。我们这些上海兵抱着抗击外来入侵之敌的信念入伍，却把我们调去扩建机场，不免有些大失所望。当我们知道加入的是空军工程兵，日后将与洋镐铁锹独轮车打交道，心中很是苦闷。肩扛一条杠四颗星的大尉张大队长作动员：洋镐铁锹是我们工程兵手中的枪，我参加抗美援朝就是筑路修桥的工程兵，当然我们也背着枪，也许你们很快也要背起枪……此话不假，第二年春天，当我们完成机场扩建任务后，部队宣布进入三个月的军事训练。

记得那是1962年3月的一天，部队进行开训动员大会，会后各连召开授衔授枪仪式，仪式隆重而简单。连队会议室正面挂着毛主席的巨幅画像，横条桌前坐着连长指导员，桌子上放着一叠一叠的各级军

衔，墙边放着一排大木箱，敞开着，里面装的全是枪支。指导员宣布授衔授枪仪式开始，唱完国歌，指导员作了授衔授枪动员报告，并宣布授衔级别相应名单和枪号。我当时是七班，从一班开始叫名单，轮到我少说也有一个小时，心里又紧张又激动，好不容易等到叫我名字时，我激动得一时没有反应过来，愣了一下才站起来应声：“到！”我站起来跨着正步走到连长跟前敬礼，连长还礼，连长庄严地先将列兵军衔双手交到我手上，转身又从木箱取出一支步枪，直竖着推到我面前，按规范的握枪方式接过属于我的枪。副连长讲了枪的使用和维护保养的要求和方法。最难忘指导员严肃的讲话：刚才给每位新战士授予了帽徽、领章军衔和枪，从今天起你们才是真正的战士了！枪是你的亲密伙伴，是你的第二生命，要像爱护自己的眼睛一样爱护自己手中的枪……

回到班里，老兵教我们缀缝领章，安上帽徽，又教我们分解组装各自的枪，用机油擦洗枪支机锁枪管。从此，每周星期天早操过后的固定节目就是擦各自的枪，晚上睡觉则枕在枕头下或抱着枪，开始了与枪为伴的日子。我们是工程兵，当时国家生产的新型半自动步枪数量不多，故我手中的步枪是汉阳造老式步枪，从磨蚀的烤蓝和磨损的枪口可以想到这支枪不知经





历了多少次战斗，发射过多少发子弹，也许它是某个前辈从国民党兵手中夺过来的，也许参加过抗美援朝，这永远是个谜，直到传到我手中。

这次军训从练习射击开始。射击教官给我们讲解了射击要领后，我们开始了艰苦的练习，每天趴着、蹲着或站着练瞄准、屏气、击发，一天下来腰酸背痛，比工程施工还累！衣裤磨破了补，补了又磨破……一个半月后进行实弹射击考核。考核在机场机库里进行，实弹射击那天，机库四周插着彩旗，拉着横幅“苦练军事技术，增强杀敌本领！”一百米处竖立着五个半身靶标。射击教官在宣布靶场纪律和注意事项后实弹射击开始。由于各战士对自己手中枪缺乏射击性能了解，所以规定每人可以试射一发，不计成绩。如此近距离听击发射击，枪声震耳欲聋。轮到我试射，我趴在地上，按操作规程，拉开枪锁，子弹上膛，瞄准、屏气、轻扣扳机，“叭！”子弹飞向目标靶。这一批五个人中我是第四个击发的，全部射击结束后，哨声吹起，报靶员跃出壕沟，逐个查看中靶情况，来到我射击靶前，查看后将报靶杆红色圆形报靶点放在胸靶左下方，这显示为七环，如在左上方显示则为八环，右上方是九环，放在中央为十环，右下方是六环，低于六环为脱靶。报靶结束，射击教官大声问大家有什么疑问？我喊了“报告”提出枪的射击弹道有问题。射击教官听后前来拿起我的枪仔细查看，随后装上一颗子弹趴着也试射一枪，结果报靶显示也是左下方。教官对我说，你的枪轴线有点偏，射击瞄准时向左上稍微调整一下误差，就可以击中了。在正式射击时，我一口气连打十发，总共打出九十一环，其中两发正中靶心，按射击条令规定十发击中九十环为优秀，我首次打靶成绩优秀，全班第三名。全连打靶结束，30多人打出了

优异成绩，每个人获一朵大红花。回营房时走在队伍最前面，我和全连指战员一起，踏着整齐的步伐，高唱“日落西山红霞飞，战士打靶把营归，胸前红花映彩霞，欢乐的歌声满天飞！……一二三四！”军训结束后，在总结会上，连长宣布由于我训练刻苦认真，成绩优秀，受口头嘉奖一次，军衔从列兵晋升为上等兵，职务调整为七班副班长，改持汤姆冲锋枪。这是一把前辈在抗美援朝时从美军手中缴获的枪！

集中军训结束不久，1962年国庆前夕，我国西南边境印度军队入侵我国领土，东南沿海蒋介石叫嚣反攻大陆，朱德总司令一声令下，我们部队全副武装，我挎上冲锋枪，腰间束着装载有100发子弹的子弹带，斜挎四个手榴弹，和战友们一起登上南去的列车，担任金华机场、江西玉山机场的保卫和抢修任务。春节过后我们部队班师，我的同学中有参加中印自卫反击战的，在战斗中有受伤冻伤的，更有的把年轻生命留在了雪域高原！

随着工作调动、职务晋升，我的配枪先后是五四式手枪、五九式手枪，因工作需要，我也试射过国产半自动步枪、轻机枪、冲锋枪。但五九式手枪从1970年起就一直是我的配枪，直到1988年解甲归田，才将持有18年的伙伴交回部队军供部门。

从1962年算起，我持枪26年，幸运的是我的枪都是在靶场响起，但是，我参加了蚌埠、如皋、安庆、临洮、泰安、芜湖、玉山、思茅、遵义等军用机场和上饶导弹阵地修建，还组织指挥建造了我国第一座北京——南京微波通讯站，为我党的国防建设贡献了一份力量。虽今已比肩廉颇，但只要党需要，我依然会手持钢枪，回击敢于侵犯我中华的任何敌人！

1970年冬季，我穿上绿军装，戴上鲜红的领章帽徽，实现了当兵的梦想！记得是坐了一天一夜的汽车+火车，才来到了山东日照。日照城坐落在黄海前哨，背后依傍着丘陵起伏的沂蒙山余脉，前方便是一望无际的大海……

我因为从医科学校毕业，所以在新兵连集训不到一周就奉命去宣传队报到，担任“随队医生”。

当时，全军上下都在普及革命样板戏，宣传队里的战友们都从五湖四海而来。指导员就来自赫赫有名的解放军军乐团，是一位大管演奏家；老队长则来自前卫话剧团，曾参加过“地雷战”等影片拍摄。当时全队分成三个排：一排是乐队排，二排是演员排，三排是女兵排。首长要求尽快排出《沙家浜》，以迎接全军大汇演。这次军部汇演后，还要在防区内巡回演出，从当年淮海战役的主战场一直演到沂蒙山区、黄海前哨，演出行程排得满满的。

一天晨练时，我正在后台为一位武功演员做康复治疗，忽然有战友通知我说指导员找我有事，我赶到办公室，指导员对我说：根据你的情况，要压给你一个重要任务，在

京剧《沙家浜》中扮演“邹翻译官”的角色。这让我大吃一惊！我不相信自己的耳朵，更没有自信来参演这样的“角色”啊。指导员和队长只是笑眯眯说：“你行，一定行！”

从此，我开始了一段艰难的“爬坡登山”，从生活中的一名“医生”，变成了舞台上的“演员”。

剧中的“邹翻译官”是一个“投靠皇军”的汉奸，这个人物戏份不是很重，但在第三场和胡司令、刁得一暗中勾结，剧中铺垫非常关键，戏里的台词也很重要。演京剧不能不讲普通话，我来自南方上海，有些词一张口就出“洋相”，比如台词中常出现“伤病员”中的“伤”字，我读成“桑”，排练时过不了关啊，只能反反复复地练习，现在想想，光这个字我吃饭练，走路练，对着镜子练，可以说连做梦都在练，一个月下来，几乎练了成千上万遍，才终于得到了战友们的首肯。另外，自己的表演基础差，大家还不厌其烦地辅导我，我在排练中笨鸟先飞，以刻苦认真的精神弥补不足，得到了首长和战友们的认可，第一次登台演出竟然OK啦！

京剧《沙家浜》这出戏，我们演出了好几百场，参加了军里汇演以后，带着“戏”到边防驻地巡演，上海岛，下连队，走遍了防区的山山水水。常常在大海边架起舞台为群众演出，既为老百姓服务，又磨练了自己！我演的翻译官这个“角色”也越来越成熟，受到部队官兵们的肯定，许多偏远地区的边防战士叫不出我名字，干脆就称我“翻译官”，有时我去军人服务社买东西，常常会听到“翻译官来了！翻译官来了！”

在解放军的大熔炉里，我当了10年兵，其中整整5年围绕一出“戏”而奋力工作。每每演出之余，我还用自己学到的医疗知识来为战友们服务。这是一段激情难忘的岁月，它记录了自己年轻时的一段芳华故事。

我演“翻译官”

□ 高汉良





搜狼记

□ 唐国新

1982年，我在驻浙江长兴某部勤务连当指导员，这里是山峦起伏，溪水环绕，是山水相间自然风光优美的丘陵地区。

初春时节的一天清晨，我接到执勤的哨兵报告，在巡逻时发现了一只山羊躺在地上，羊的脖子处被野兽咬了一个不小的口子，带血的泡沫不断从伤口处冒出来，随即又被风吹走，看样子死亡没多久。原来连里养了一群羊，大小共有10多只，白天在山坡上吃草撒欢，傍晚自己会回来，歇息在库房的屋檐下，或附近的小松林里。这只受害的羊正是其中的一只，遭受狼袭击的痕迹十分明显。那么，为什么会被遗弃在这儿？当时，我分析有两种可能：一是羊比较大，有60多斤重，不易被带走；二是天亮后，狼发现有人经过，不允许它就地享用美餐。既然这样了，我就请炊事班的战士把羊抬到厨房，大家七手八脚剥皮、剁块、清洗，煮了满满一锅羊肉，算是中午给大家改善伙食了。

谁料，事情并没有完。过后几天，炊事员兼饲养员小周报告，发现猪圈里的一窝小猪连续遭殃，被叼走了好几头。连长听到报告十分恼火，这些猪可是连里改善伙食的宝贝疙瘩，这狼也太猖狂了，当即与我一起到猪舍现场查勘。连里的这栋猪舍面北朝南，共有3间，东面一间喂养的是3头有80多斤重的大猪，居中一间养的

是几头四五十斤重的中猪，另一间养的是一头老母猪及一窝小猪（约七八只），已有近10斤重。猪舍的前半部分是敞开式的，供猪吃食、晒太阳等活动区域，建有一米多高的水泥墙，后半部分加盖棚顶，便于猪休息睡觉，免遭日晒雨淋。经查，我们发现小猪的棚舍里有斑斑点点的血迹，并往外延伸了好长一段路。当时，我们判断这也是狼所为，因为狐狸和黄鼠狼等一宗小兽不可能有这么大的能量。我们是否可以循着血迹去探个究竟？连长当即决定，他和我各带一支手枪，文书小李带一支冲锋枪，驯犬员小赵牵着军犬，组成搜狼小组。我们沿着路上的血迹，一边辨认，一边前行，走了近2公里，来到一个山坡下，周围长满了野草和小树，血迹又稀又淡，越来越辨认不出方向了，那条老迈的军犬累得直喘大气，后来干脆躺倒在地上，不愿再走了，失去了前进的方向，我们只得悻悻而返。

不过，自从那次搜狼行动之后，我们再也没有发现狼的踪迹，连里养的羊和猪没有再遭受损失。听说狼有灵性，也许是最后时刻我们没有穷追猛打，放了狼一马，狼也就不再惹是生非，给我们增添麻烦。我感觉，有时候不能把事情做得太绝，和谐相处，可以各得其所，这是人类与自然界的相处之道。

战场的记忆

□ 黄 平

那时我才21岁，在第二野战军第三兵团文艺工作团，奉命于1953年的4月参加中国人民赴朝慰问团，从而踏上抗美援朝的战场。当时正逢上甘岭战役大捷，我们不分昼夜，冒着敌机的狂轰滥炸，深入到朝鲜战场的东线元山一带，对志愿军的战斗部队和朝鲜人民军各师部进行慰问演出。曾记得一晚，我们坐着苏式的无篷卡车行进在路上，正遇美军B-52轰炸机在空中丢下的照明弹高挂空中，远处火光冲天，我们立即跳下车隐蔽在公路沟旁，逃过一劫。在去志愿军某部路上，英勇的司机机智地在敌机轮番轰炸的间隙，冲过了封锁线。当晚我们在附近的山坳搭建的舞台演出，敌机轰炸声不绝于耳。我们最可爱的人，志愿军战士把他们在战斗中击落敌机后缴获的降落伞做成的方巾作礼物送给我们，有些战士在我们离别时，满怀深情在他们自己的照片上写上了留言“别忘记我，我们一定胜利回来”。尤其是在我们慰问上甘岭战役的部队时，更深切地知晓了这场战役的惨烈。我军与十倍于我的敌人，进行了三十余次的反复争夺，伤亡很大，不得不退进坑道坚守。最后我们取得胜利的重要原因，是在阵地地下修筑了一座地下“坑道城”战胜了敌人所倚仗的空中优势，把他们引入到最怕的夜战、近战中。

战场的记忆最难忘，无数志愿军英雄的事迹，书写了惊天动地的壮丽史诗，创造了世界战争史上的奇迹。伟大的抗美援朝精神，必将激励全国人民奋勇前进，为中华民族的伟大复兴再创奇迹。

魂牵军旅生涯，梦绕戎马岁月，建军节前夕，回首激情燃烧的岁月，当年部队的情景还在眼前。

40多年前，正在沈阳军区当兵，部队参加唐山地震抢险救灾的情景至今难忘。1976年7月28日凌晨，河北唐山发生了震惊中外的7.8级大地震，波及10多个省市自治区。当人民生命财产受到威胁时，人民子弟兵——解放军指战员总是冲在最前面。

正驻扎在辽河执行抗洪防汛任务的我部，接到命令后连夜开拔，车队在黑暗中冒雨飞驰唐山。赶到唐山后，眼前已是楼倒屋塌、路毁桥坏、一片废墟，遍地都是瓦砾，哭泣声和呼喊声交杂，雨水和泪水交融。

那时，还没有专门用于地震救援的探测仪和挖掘机等先进设备。为了不伤及被压群众，在救人过程中，部队提出尽量少用或不用铁镐和铁锹等工具，只要有百分之一的希望，就要尽百分之百的努力。官兵们只能日以继夜、肩扛手挖，清理倒塌的房梁和砖瓦等，时间长了，肩膀磨破了，手指划破了，身上伤痕累累，手脚血迹斑斑。

7月份正值酷暑高温，天气异常闷热，雨又下个不停，使抢救行动更加艰辛。战士们用自己的双手，从废墟中挖出了不计其数的死伤群众。战友们有的累倒在救援现场，还有的被压在余震塌方的瓦砾下，用自己的鲜血和生命，履行了革命军人的神圣职责。

军装的绿色就是生命的象征，就是生命的希望，哪儿有绿色，哪儿就有生命的奇迹。

生命之绿

□ 萧 毅



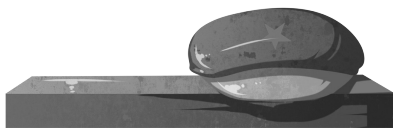


父亲生病住院后再三叮嘱我：“不要给组织添麻烦。”父亲生前说的话，我一直铭记在心。他说：“我的日子不多了，我要去见马克思了，这辈子为革命工作，没有什么遗憾，也没有什么财产留给你们，我当年参加野战军的那顶旧军帽就留给你们作一个永久纪念吧。”那顶军帽，是父亲参加抗日战争、解放战争的见证物品，成为我们追思父亲永远的怀念，当然也是父亲留给我们宝贵的财富。

记得儿时父亲常讲他打仗的故事，与他同时参军的

一顶旧军帽

□ 彭小华



同村同岁好伙伴德生，第一仗就受伤身亡，生命永远定格在18岁，让父亲今生难以忘怀。当时，父亲所在的警卫排负责警戒任务，附近突然出现大批敌军把警卫排团团围住，他们只得冒死突围，他的好伙伴德生就是在这场战斗中腹部受伤，父亲

当时来到他身边，紧握着他的手，安慰道：“别怕，千万要挺住！”可听父亲说那时因为缺医少药，只得眼睁睁看着德生躺了6天，最后伤口感染而亡。临终时，他拉着我父亲的手，眼里含着泪花：“家里只剩下我老母亲了，到了我们胜利那天，有机会你代表我去看看她。”胜利后，父亲回到山东老家，专程去看望了德生烈士的母亲，德生母亲见到我父亲后泪如雨下：“要是德生能活到今天就好了。”父亲每每回忆起这个场面，总是眼睛湿润。

我的航天梦

□ 苏忠能

1970年，我国第一颗人造地球卫星“东方红一号”发射成功，一曲《东方红》唱响全世界，拉开了中国人探索宇宙奥秘、追寻浩瀚星空的序幕。那年我18岁，听到喜讯激动万分。当年12月我毅然报名参军，当年征兵没有招收空军宇航员，我当了一名海军舰艇部队报务员。23年军旅生涯，我始终关注着我国航天事业的发展。

尤其进入海军通信学院深造后，我对航天知识学习倍增，对卫星通信渴望无限。1984年4月8日我国成功发射第一颗通信卫星，有效解决了远距离通信和通信盲区等问题，迅速提高了通信可靠性和通信覆盖面。为海军舰艇部队远航训练、护渔护航、大陆架测量、岛礁建设等提供了稳定的通信保障。我由衷地感慨和自豪，深切感受到航天事业的魅力和不可替代的作用。

1993年我转业宝钢，悉知宝钢研制的特种钢直接用于航天用钢，我激动万分，与工人们争分夺秒，用实际行动为祖国航天事业添砖加瓦。2003年当看到宇航员杨利伟乘坐第一艘载人飞船“神舟五号”在震天撼地的轰鸣中腾空而起，我由衷地高兴和自信，中国人漫游太空已不再遥远。

时光荏苒，转眼间，我已步入古稀之年。领略了祖国航天事业发展与壮大，见证了中国几代航天人的自强与拼搏。目睹了两弹一星、载人飞船、星际探测、卫星通信、北斗导航、进驻空间站等精彩瞬间和辉煌成就。我有一个心愿：在我有生之年，能穿上宇航服，带上摄像机，遨游一次浩瀚太空，这将是人生最大的幸福。





1951年至1999年的近50年里，我家一直住在天潼路上的慎余里18号里的一间底楼西厢房。窗户外，有一口井。这口井存在了多少年？无人知晓，也没有谁非要查出底细。或许，数百年前，当慎余里及周边还是阡陌纵横、鸟叫蝉鸣的自然村落时，这口井就在了。

对上世纪五六十年代居住在石库门房子里的居民来说，我家窗下的这口井，是日常生活中不可缺少的标配。无论是里弄里每周一次的大扫除，还是夏日里居民消暑清凉、“冷冻”吃食所需，这口井可谓是立下了赫赫功劳的。

首先是每周一次的大扫除。那些年，每逢星期四是爱国卫生日，一大早，在倪大妈等里弄干部的吆喝下，慎余里居家的阿姨爷叔纷纷拿起自家的扫帚、铅桶和抹布、火夹钳等，出门参加大扫除。

大扫除必不可少的用水从何而来呢？总不至于用每立方要付6分钱水费的自来水吧。这就不用担心了，里弄里的大扫除是一滴自来水也不用的，大扫除的用水都是从井里来，取之不尽，用之不竭，不管

你怎么大手大脚地、爽气地用，不用花一分钱，也不会被人责备“浪费水”。一场大扫除让井里的水见了底，明天打开井盖一看，井水又“噗噗满满”了，离井口不到两米就够得着。

慎余里有7条弄堂，伫立着约50幢砖木结构的二层石库门建筑，规划严整，全部为双开间一厢房，且每一幢房子清一色青砖到顶，楼顶有晒台，二楼都有钢筋混凝土结构的阳台。除了我家窗下的一口井之外，弄堂口、第五弄和第七弄都有一口井。多少年里，慎余里那几口井的井水都是蛮清澈的，常被居民用来洗洗刷刷自家衣服或家具、器物。

在几十年的时光里，弄堂里的那几口井，成了居民们日常生活少不了的标配。那时候哪有什么冰箱、空调啊，谁家里有个吊扇、台扇，就算是富裕人家了。到了夏天，居民爱吃的“冰镇西瓜”，全拜冰冰凉的井水所赐。为防止一家人吃剩下的冷饭、剩菜因天热馊掉，居民们还把那些冷饭剩菜浸放在盛满井水的脸盆里，“冷冻”一夜。第二天早上烧一锅泡饭，早饭有了。

到了七八月份的大伏天，人在家中坐，热浪四面来。坐着纹丝不动，也是一身汗。高温天里，居民家里的桌子、橱柜等家具乃至地板、床板都热得发烫。这个时候，我家窗下的这口井就开始派大用场了。张家阿姨用井水把地板拖了一遍又一遍，赤脚走在地板上顿感凉意嗖嗖；黄家爷叔躺在用井水擦过三遍、舒爽感十足的竹榻上打了个盹，五分钟就“到了苏州”。

黄昏时分，被酷热折腾了一整天的居民们先用井水“哗哗哗”地冲向被太阳晒了一天的地面。洗好澡、吃好晚饭的大人小孩搬出家里的铺床板、席子、躺椅等，开开心心地出来乘风凉。这是“前空调时代”石库门居民们一天里最惬意、舒心的时候。

一回有故事的井

□ 缪 迅





年岁越长，就越怀念从前自然古朴、民风淳朴的夏夜。我出生在一个古老乡村邱家宅。上世纪五六十年代，乡村里还没通电，夏日傍晚，村民们都会走出屋外到门前的场地上乘凉。

日渐西斜，下午三四点钟时，各家的老人和孩子们开始清扫场地，为夜晚乘凉作准备。我总是先把场地上晒的草干收捆起来，堆放到屋檐底下，然后用竹枝扫帚把场地扫得干干净净，再提桶打上河水，一遍又一遍泼洒在场地上，让地面迅速降温。接着，我把长凳搬到场上，由大人搁上门板，搬出餐桌，将饭篮子和碗筷放在桌上，翘首以盼父母早一点回家。

日沉月出，夜幕降临，河泾的鸭子排成纵队上岸回到各自家中。在田间劳动的大人们，有的扛着农具，有的牵着水牛或山羊，有的背着草篮，也陆续回到家中。男人们到家后，马上跳进了门前的河中，一边游泳一边洗澡，进屋后，穿上木屐和短裤，赤着膊。女人们戴着肚兜，儿童们束上饭兜兜，光着屁股，身上扑满了白白香香的痱子粉，一家老少团聚在一起吃晚餐。菜都是自己种的，纯绿色，无污染，现摘现炒，新鲜清香可口。少有鱼肉类荤菜，偶尔吃的黄鳝、蟹、河虾、鱼、蛤、蛙肉、螺蛳等，也是自己到稻田或河浜里抓的，鸡蛋是自家鸡生的。较富裕的人家，每月也只买一两次猪肉。一天，有一家正在吃红烧肉，邻居家一个男孩子经过，一双大眼睛盯着肉，口里流出了馋水，不想走开。这家男主人说：“你叫我干爹，就给你吃肉。”这孩子马上叫了，肉吃到了，从此他们成了终身的过房亲。

晚餐后，全村人多在自家门前场地上乘风凉，悠闲地摇着蒲扇、聊家常。一天的劳累得到了充分缓解，如释重负，悠然自得。精力旺盛的年轻人，从东场到西场，从东家

到西家，溜达聊天，传播一天村里发生的趣事、怪事和新鲜事。乘凉时，人们或吃甜芦粟，或吃西瓜，或吃黄金瓜，或吃玉米苞子，这些都是天然的解暑食物。场上不时地发出“啪啪啪”蒲扇打蚊子的声音，还会时时听到“捉到啦”、“捉到啦”的孩子的叫声。捉到了的萤火虫，放在玻璃瓶里，发出小亮点。我喜欢躺在藤椅上，仰面朝天看星空。蓝天一望无垠，繁星尽收眼底；银河犹如一条飘渺的轻纱横跨天穹，变化无穷的璀璨彩云，使我产生了无限的遐想……侧睡凝视河泾的杨柳，柳枝在微风的抚摸下，轻轻地摆起她的秀发，好像在跳着优美的舞蹈。闭上眼睛，静静地聆听昆虫的鸣声。这些鸣声交织在一起，似在演奏着一场特别的交响曲，听着听着，在天人合一的感觉中慢慢地进入了梦乡，一觉醒来，方知夜深，那种“仲夏苦夜短”的情感油然而生。

夏夜乘凉

□

邱永明





车 辆 渡

□ 钱 渊



从前上海黄浦江上没有渡轮，摆渡就靠小舢板。那舢板船很小，靠人工摇橹，一次也仅能坐2-3个人而已，而且还很不安全。搭乘者不能站立船舱，怕重心不稳跌落江中。每逢江面上起风，或者旁边有大轮船驶过时，那舢板船就摇晃得很厉害。此时，摇橹人往往要求乘客左右平均分开坐，以免两边份量不均匀而使船身侧翻。后来这种小舢板船终因不安全而遭淘汰，代之而起的是铁壳渡轮。不过那时候的轮渡设施很落后，而且烧的是焦煤，它的锅炉房占去了船舱很大一部分面积，因而载客量十分有限。

以前黄浦江上没有大桥和隧道，渡轮是过江的唯一交通工具，因为需求量大，因此在轮渡公司上班当时是很吃香的，许多人都向往到那里去。

除了客渡，当时南码头、军工路码头，以及闵行、松江米字渡等渡口还有一种专门用来运载过江车辆

的渡轮，即：车辆渡。这种渡船其实就是一艘敞口的登陆艇，岸上汽车可以直接开上甲板去，首尾相连，停得密密麻麻。它有前后两个进出口，因此到了对岸码头，甲板上的车辆不用掉头就可以直接开上岸去。

车辆渡在上下班高峰的时候也载客。当时过江的人群中，骑自行车的人要比徒步走的人多，因此车辆渡也满足了这部分骑车人的需要。最忙碌的时候，像南码头这种渡口，常常要开上3艘客渡、3艘车渡不停地来回接驳，才能勉强应付摆渡人之所需，可见当时两岸交通之繁忙。

后来黄浦江上有了第一条越江隧道（即：打浦路隧道，建成于1971年6月，全长2761米）情况才有所好转。从此车辆过江可以不必全靠车辆渡，也可以通过隧道过江了。不过那时候的隧道由于战备需要，因而进隧道都要凭“通行证”，有一个隧道管理处的部门，专门管这件事，隧道口还有解放

军战士站岗放哨。

有一年适逢大雾，又是下班高峰，黄浦江上所有渡轮全部停航，浦西打浦路隧道口密密麻麻挤满了急于过江的骑车人。有关方面怕出事，于是临时决定开放隧道，允许让骑车人进去。顿时大量拥堵在隧道口的自行车如若脱缰的野马一下子涌入隧道，首尾相接，蔚为壮观。不过现在回想起来，实在危险。那下行的隧道坡度其实很陡，万一有一辆车刹车不灵撂倒，后面的骑车人反应不灵敏冲将上去，那就非闹出人命来不可。笔者当年也曾经是骑车进隧道的一员，因此至今回想起来，仍然感到后怕。

当时大雾天，为了缓解过江难，驻军部队甚至还出动过军车帮助骑车人在隧道内来回摆渡（让自行车通过跳板推进卡车里，然后由卡车在隧道浦东、浦西两个出入口处来回接驳）。

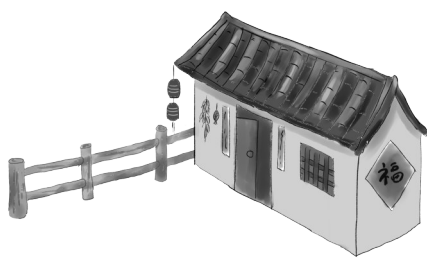
现在这种奇观不用说看，有人甚至连听都未曾听说过哩。



幢幢黛瓦农舍鳞次栉比，错落有致；宅前屋后绿树掩映，果蔬飘香；蜿蜒小河环伺四周，垂柳依依，蝉鸣声声，蜂绕蝶舞；村前竹影婆娑，清风缕缕。不远处，被村民称作“牛车棚”的水车草亭中，被蒙上双眼的老牛默默拉动着圆盘水车，道道清澈水流尽情淌入翠绿如玉的稻禾间。童年夏秋之际的沪郊自然村落，犹如一幅色彩墨韵酣畅淋漓的江南山水画，深深留在我的记忆里。

早年间，常听母亲他们有一句口头谈：“吃煞‘正月半’，饿煞一‘三春’”。意思是农家在相对体面地过好农历大年以后，想方设法挨过物资匮乏的漫长三春季节。在我童年的记忆里，作为还沉浸在腊月大年那股喜悦劲中的农家子弟，就怕三春天，盼着夏日的到来，可美美地吃上农家自产的黄瓜、丝瓜、番茄、扁豆、毛豆等时令菜蔬，尤其是母亲自酿自制的时鲜酱瓜，一经入口，回味无穷。

如今我还常常思念起孩提时自家的那口神奇的大酱缸。每逢夏日来临，母亲就从墙角下捣腾出这口多年大酱缸，只见她将早些时候制作并经过发酵霉变的酱瓣饼置入大酱缸



农家酱缸

□ 龚寄托

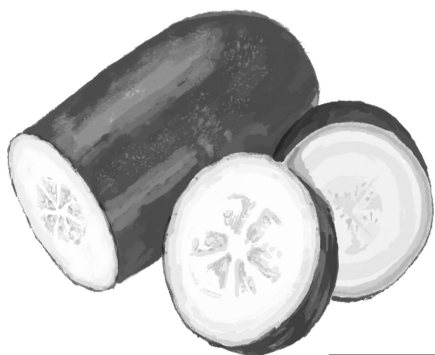


内盐开水中，然后端放在烈日下自然烤晒。没几天一缸色泽鲜亮味道鲜美的农家特色酱自酿成功啦。之后母亲隔三差五地从自留田里采摘一些偏于鲜嫩的黄瓜、生瓜，腌制一番，稍稍晾干后直接置入酱缸中。而更让我感佩的是，家中吃剩下的西瓜皮，经母亲一倒腾，也成为别有一番风味的特色酱瓜。有时候母亲让酱瓜与其他菜蔬巧妙组合，如酱瓜炒毛豆，出落为经典农

家菜，我不仅早餐喜欢吃，就是用正餐时常吵着要吃。要知道母亲还把它列为待客的招牌菜呢。在我看来，差不多整个夏日，神秘的大酱缸进出有序，仿佛成了我家取之不尽的菜坛子。

当然对神秘奇大酱缸我也尽力呵护，记得一天与小伙伴们玩得正在兴头上的我，突然听到雷声隆隆，一瞬间我想到酱缸千万不能遭雨淋。于是二话不说，撒腿就奔。在无力把酱缸端进屋情况下，来个脑筋急转弯，转身前往灶头间，取下大锅盖，活像一顶大圆帽合体地戴在大酱缸上，不一会儿雷阵雨倾盆而下，母亲也冒雨赶回家，望着眼前安然无恙的大酱缸，老人家双眼湿润，直夸自家的儿子真懂事。

我喜欢母亲酿制的酱瓜，尤其是首批出缸的酱瓜，味道特别脆嫩，最为鲜美，为此还闹出笑话。那年恰逢我家大酱缸开缸，我食欲大增，不知不觉间有点吃撑了，望着有点狼狈的我，母亲会意的笑了。在抗疫宅家的日子里，我和妻子也曾学着自己做酱瓜，虽说味道还不错，但细细品味之下，自感那味道远逊于儿时母亲酿制的农家酱瓜。



时令下饭盐冬瓜

□ 任炽越

大暑那天，突然想吃肉。开饭时，妻端上餐桌的竟是已20多年没吃的白切肉。欣喜之余，赶紧挟了一块，沾了蒜泥酱油，送入口中。那肉肥肉入口即化，瘦肉嫩而不柴，禁不住拍照发了朋友圈。网友中一识货朋友留言：还有盐冬瓜，外面也是吃不到的。赞！我回道，这盐冬瓜是我母亲传下来的。

我父母亲出生于浙江鄞县，是正宗的宁波人。宁波特产“三臭”，臭冬瓜是其中之一。上世纪六十年代，我陪母亲去宁波乡下休养，随母拜访其各位老长辈，女主人常常从家里的臭缸里捞出臭冬瓜，让母亲尝鲜。还说，这东西，现在城里吃不到的。母亲嫁到城里后，做不成臭冬瓜，她就开始做盐冬瓜了。

小时候，家里孩子多，餐桌上常常是素菜唱主角，冬瓜几分钱一斤，十分便宜，更是三天两头吃。冬瓜能烧的菜很多，煮汤、红烧、煨毛豆，可谓是素菜中的百搭。但让我们至今难忘，并一直学着做的，就是母亲那信手做来的时令下饭：盐冬瓜。

夏天，家里的盐冬瓜，是从不断货的。那只盛盐冬瓜的瓷缸，就放在菜橱旁

的一只柜子顶上，大人顺手掀开盖就能拿到，小孩子人矮，需要踏在小凳子上才能够到。看到我们踩在凳上取盐冬瓜时，母亲就在旁边叮嘱，当心！不要把瓷缸打翻了。而且，母亲还有条禁令，就是去缸里挟盐冬瓜时，一定要用清爽筷子，否则缸里水浑了，盐冬瓜就要酸掉了。

大概一个星期到十天，母亲就会叫上我们，与她一起去菜场里买冬瓜，然后帮着拎回来。有一次，我好奇，就在一旁，看母亲是怎样做盐冬瓜的。只见她先把粗盐放入瓷缸，灌入沸水，待冷却后，用筷子沾一下，放在舌尖试味。同时，将洗净皮的冬瓜，放在水里煮，煮得差不多时，盛出待用。等到冬瓜也冷却后，一块一块放进瓷缸里，让盐水浸没冬瓜，接着盖上盖子，等两天后即可食用。我看母亲做盐冬瓜的过程，十分简单、易学，就把过程记在了心里。

我成家搬离老宅后，有一天突然想起小时候盐冬瓜的清香、咸鲜味道来，就去菜场买了块冬瓜，与妻子一起试着做了一次。我按照小时候记忆中，母亲做盐冬瓜的程序——操作下来，但做好的盐冬瓜，淡而无味，瓜皮上的瓜茸软塌塌的，看了一点食欲也没有。我向母亲请教，母亲说哪有什么窍门，你只要掌握三句话就可以了。瓜茸软而不烂，瓜皮脆而不硬，味道咸中有鲜。我又问那怎样达到呢？母亲说这都是熟能生巧的事。母亲接着补充道，现在有冰箱，冬瓜就不用浸在盐水里，直接把盐抹在瓜茸上，放在冰箱里，冷藏一两天就可吃了。妻子在旁悄悄说，这更“考验”功夫了！

妻子不知从母亲那儿得来什么“真传”，后来每次做出的盐冬瓜，都软硬适中，咸淡相宜，鲜香俱佳，也成了我们小家庭夏日餐桌上的常产品，几天不吃，就觉得嘴里淡出鸟来。



宅家读散曲

□ 郁建民

夏日炎炎，别无他娱，闲读散曲。榻上斜卧，放松心态，品佳茗，读散曲，倒是一件很惬意的事。

诗、词、曲、赋虽是中国韵文史上的四大奇葩，我觉得一个闲散的人，当是尤其喜欢散曲的。在内容广泛的散曲中，我独爱那些追求内心自适和无拘无束的归隐之作。曲中的落花流水绕柴门、杨柳村中卖瓜、蒹葭沙上看花……短短的几行字，让人读得心仪，释然、彻悟、长吁短叹、闭目沉思。这种远离红尘的田园生活和乡野之气，美妙之极！

我国元代时著名大戏曲家、散曲家马致远，因不满官场的腐败，一生颠沛，隐居山

林，过着“酒中仙、尘外客、林中友、曲中游”的生活。所作散曲叹世隐逸居多，如其《双调·夜行船·秋思》所言：“百岁光阴如梦蝶，重回首，往事堪嗟。今日春来，明朝花谢。急罚盏夜阑灯灭。”“想人生有限杯，浑几个重阳节？”于是他“利名竭，是非绝。红尘不向门前惹，绿树偏宜屋角遮，青山正补墙头缺，更那堪竹篱茅舍。”表现出他忘却功名、自甘淡泊、与世无争的闲散自适作为人生归宿。

诗人贯石屏和陶渊明是一类人，在闲散中透着孤傲，旷达中显露清高，他们超迈的性情，介乎山水之间，怎么可以久居浑浊的官场。走进自然，放情山水，“观绿水，指落花”“蹇驴闲跨，游玩野人家”，这是一种生活的解脱，灵魂的松绑，令人慨叹不已！

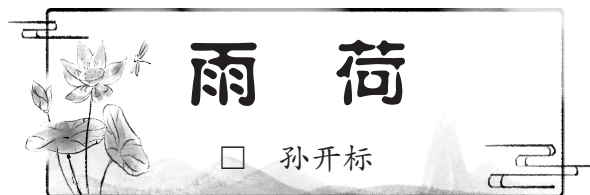
闲读散曲，犹如饮甘霖，滤去现代生活节奏中的紧张与浮躁，营造一片宁静的环境，让心灵获得一份清闲与恬淡。

停立荷花池塘，放眼望去，绵绵秋雨中的荷花，绽放出华美和惊艳，给人赏心悦目的震撼和无限的遐想。

雾雨濛濛，水中的荷叶碧绿碧绿的，真像刚刚完成的水墨丹青画。雨打在荷叶上发出“沙、沙”悦耳的响声，汇聚成颗颗水珠，涌入叶心，凝成一汪清泓。挺立的叶儿似乎承受不了太多水的压力，轻轻低了一下头，水珠儿便跃身坠入池塘，去拥抱戏水的鱼儿。

带水珠的荷花更有韵味，仿佛画师泼墨，用红绿点缀水面。时而深情款款，时而含苞待放。盛开的红荷让人眼前一亮，她那美丽的颜色犹如一支饱蘸墨彩的画笔点在花蕊上，无声的氤开，透出极致的神韵。鹅黄的蕊儿紧紧地围着成型的小莲蓬，静静地吐着芬芳。远处，几朵白莲悄悄地绽放，冰清而玉洁，神圣而不可侵犯，唯恐沾染了世俗习气而融化了冰晶。

荷花，是清闲散淡之花。有人借她抒发淡淡的闲适情怀，有人借她展示生命的志



趣。荷为人生，彰显的是“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的气节。

我喜爱荷花，不仅是她的美艳，更是她豁达开朗、随遇而安的性格和坚毅刚强的品质。不论天气多么炎热，处境多么艰难，依然傲然挺立，盛开在每一个枝头，始终露出迷人的微笑。她以自己的身世告诉人们，如何在逆境中获得自我，如何在尘世中摆脱世俗。

孟浩然诗曰，“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。感此怀故人，中宵劳梦想”。置身于忙碌的器市。其实，只渴望有一管悠扬的琴音，有一阵淡淡的芬芳。让我回想那片宁静而又祥和的雨中荷花塘，心中便增添了几多欢畅。



几年前乔迁新居，我家那一排楼属于复合式房型，面积超大，除了四室两厅，顶楼的家每户都有一个约十二三平方米的北露台。记得看样板房时，我就喜欢上了这个北露台，站在上面，阳光充足，视野开阔，一览无余。

待正式入住后，老伴眼见周边邻居“比拼”着封闭北露台，有点心动了，觉得封闭北露台等于再添了一间“小屋”，可以储存大大小小的物件。

于是，老伴隔三差五地把话题转入到封闭北露台上。可我觉得，咱不必“跟风”。

仁者见仁，智者见智，邻居封闭北露台必有其因，也无须深究。我和老伴年已古稀，“居者有其屋”，何须再添“屋”，如今简简单单地生活，安享晚年，何乐不为？“公有公的理，婆有婆的理”。我们各执一词，不愿“让步”，我则“我行我素”，老伴却说我舍不得花钱。

好在随着家庭中琐事缠身，几个月后，老伴不再提封闭北露台的事了，而是上线“拼多多”，买来了一堆大大小小的塑料花盆，还有花草和蔬菜等种籽，默默地在北露台“精耕细作”。

那天清晨我忽然醒来，推窗见绿，鸟儿欢唱，脑细胞一个“激灵”，说：“咱去北露台看看，好吗？”“好呀！”老伴被我惊醒后



感谢北露台

□ 谈永敏

勉强应答。真的是“十年等一回”。我们走出卧室，稳步上楼，推开了北露台的大门，哇塞，一股清新的空气扑面而来，沐浴着初升的太阳，仿佛徜徉在满眼绿色的“空中花园”，贪婪地来一口深呼吸，精神为之一爽。

“咦，这些菜还活着呢。”老伴一阵惊喜，看见“散养”在花盆里的韭菜和香椿，尽管“先天不足”，长得像我一样有点儿瘦，但充满着勃勃生机。再抬头仰望，久违的飞机在天空中划出了一道美妙的弧线飞向远方，刹那间心里涌动着外出旅游的

的向往。宅家，意外地让我们读懂了北露台的设计理念，也对北露台的功能有了一种新的理解和认识。

我们庆幸，幸亏没封闭北露台。如今，北露台已成为我们的好去处。我们遵循科学养身之道，每天晨起就去北露台，做做广播体操，活络活络筋骨，晒晒太阳，打理花草。

午睡后，我习惯性地带着茶水，静坐在北露台捧书阅读，心情随“书”而飞。而生性好动的老伴一会儿在北露台练习“美声的发声和技巧”，一会儿与远在国外的女儿视频连线，乐在其中。

感谢北露台，给我们带来了健康和快乐！



生活中我们经常会听到、看到各种“流言”，其实很多都没有科学依据。

1. 老年人基础病多，不宜打新冠疫苗

流言内容：老年人常有多种基础病，接种新冠疫苗更容易发生副作用，弊大于利。

真相解读：老年人脏器功能老化，不易耐受感染新冠病毒后的缺氧、炎症，常导致器官功能衰竭甚至死亡。根据近期香港疫情数据，60岁以上人群感染奥密克戎的死亡风险，是30岁以下人群的252倍。而老年人接种疫苗反应并不比年轻人重，大部分不会有不适，接种时医生也会确认病史，注射后会留观，安全性有保障。所以说，对没有疫苗禁忌症的老人，接种新冠疫苗是利远大于弊的。

2. “不明原因急性肝炎”与新冠疫苗有关

流言内容：近期世界各地都有几重不明原因急性肝炎病例，这是新冠疫苗导致的。

真相解读：据WHO统计，这次绝大多数不明原因急性肝炎患儿还未注射任何类型的新冠疫苗。因此，WHO认为，目前并没有该病与注射疫苗相关的任何证据。此外，我国于2021年下半年陆续开始了3~7岁少年儿童的新疫苗接种工作，也并未出现类似疾病的报道。

3. 豆浆喝多了会诱发乳腺癌

流言内容：常喝豆浆可能导致摄入较多大豆异黄酮，会导致雌激素升高诱发乳腺癌。

真相解读：恰恰相反，目前很多实验都已证实：大豆异黄酮能减缓乳腺癌细胞增长，降低乳腺癌发生风险。而且，大豆异黄酮具有双向调节作用，即当人体雌激素含量低时，大豆异黄酮能提高人体雌激素水平；而当人体雌激素含量高时，它能降低体内雌激素水平。所以，豆浆可以安心食用。

所以，豆浆可以安心食用。

4. 消毒片可直接扔进马桶或下水道消毒

流言内容：新冠病毒可通过下水道传播，所以可以将消毒片扔进下水道消毒。

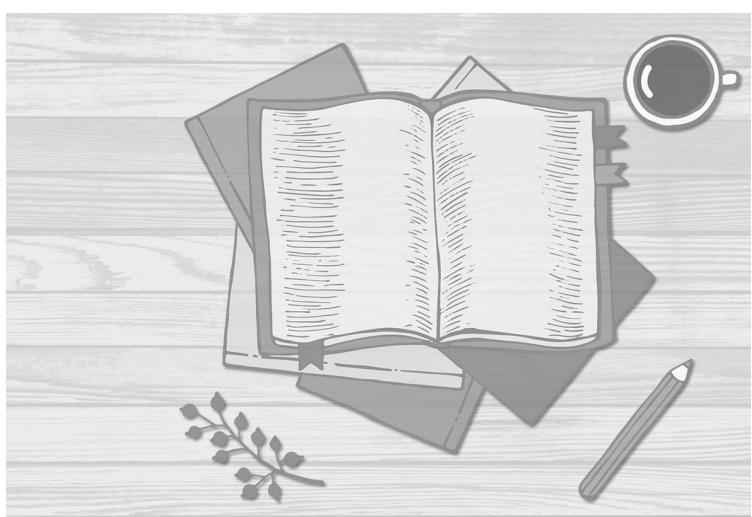
真相解读：这种做法不可取。上海市疾病预防控制中心专家张玉成表示，绝大多数情况下，下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞沫、密切接触传播。如果将消毒片直接扔进马桶或下水道口，滞留在存水弯中的高浓度消毒液会不断挥发，释放有毒有害气体，进而影响居民健康，还可能腐蚀金属管材，损坏下水道。

预防控制中心专家张玉成表示，绝大多数情况下，下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞沫、密切接触传播。如果将消毒片直接扔进马桶或下水道口，滞留在存水弯中的高浓度消毒液会不断挥发，释放有毒有害气体，进而影响居民健康，还可能腐蚀金属管材，损坏下水道。

5. 蔬菜都可以塞进冰箱保鲜层保鲜

流言内容：低温有助于保鲜，所以囤菜时要把蔬菜都放进冰箱保鲜。

真相解读：不是所有食物都适合放进冰箱，如洋葱、黄瓜、茄子、甜椒以及土豆、萝卜、红薯根茎类食物更适合在阴凉干燥处保存。叶菜类、菌菇类以及鲜豆类等蔬菜可以放冰箱保存，但绿叶菜最好在3天内吃完。此外，放进冰箱的蔬菜应分装放置，尽量不要堆在一起储存，很多蔬菜会释放乙烯，对其他蔬菜有催熟作用，会降低保存期限。



最新“科学”流言榜



夏日养生重在养心健脾

从中医的角度来说，夏天对应我们的五脏为心、脾。我们一般将夏天分为孟夏、仲夏、季夏。孟夏，即春夏交替之际，这时以湿为主，湿性缠绵，容易因脾胃运化功能受阻而出现易疲倦乏力、胃口变差。仲夏，即盛夏时节，这个阶段湿热并重，很多人会有腹胀、口干口苦、胃口差等表现。季夏，即夏末时节，气候炎热，容易中暑、伤津。

因此，夏日中医养生的要点，重在养心健脾，孟夏化湿、仲夏清热化湿、季夏清热生津，根据季节特性保护阳气不受损外泄。

饮食

可以多食用一些苦味的食物，如苦瓜、莲子、芥蓝等，夏季吃苦，胜似进补。其次，要注意多食用新鲜的时令蔬果，如丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、苋菜、空心菜、西瓜、香蕉、杨桃、黄皮、青梅等。再次，夏

吃豆，胜吃肉。因此，饮食上可以注意搭配豆类的食物，如眉豆、红豆、绿豆、扁豆、毛豆、黄豆等。此外，因夏天出汗比较多，要注意多补充水分，适当吃粥喝汤等。尽量避免辛辣刺激、高糖油腻煎炸的食物，忌贪凉进食过多生冷冰冻的食物，忌盲目进补。

睡眠

建议“晚睡”早起，这里的“晚睡”相对其他季节而言，并不是说让大家熬夜，尤其小朋友还是建议9点前入睡。早起，是跟随太阳升起之时起床，以吸收足够的阳气。另外，夏季白天比较容易犯困。因此，可以适当午休，这样就可有一个精神饱满的下午。

养心

夏天比较容易烦躁，因此要学会调节自己的情绪和心态，保持心情愉悦，宁静养心。

运动

保持良好的生活习惯，适当户外运动，可以根据自己的身体状况来选择散步、慢跑、太极、游泳等运动来锻炼身体。



防控疫情期间，大家都保持出门就戴上口罩的习惯，虽防范了病毒，但当长时间佩戴口罩，可能会伴随一些皮肤问题的出现。

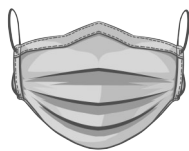
由于长时间佩戴口罩，不够透气，口罩对局部皮肤产生压力及摩擦，会使皮脂腺导管开口不畅。且局部维持潮湿闷热的环境，有利于细菌的繁殖，皮肤容易出现痘痘或者痘痘加重等情况。

为此，皮肤科医生给大家支招，防治“口罩痘”。

1. 适时更换佩戴的口罩：一是外科口罩最好4小时更换一次，以保证口罩的清洁度。二是如果有条件，减少佩戴时长，适当地让局部皮肤通气、呼吸，有利于保持皮肤清洁。

2. 清淡饮食、作息规律：痘痘问题可能

防治“口罩痘”



不仅是戴口罩引起的，也有机体内部环境的因素，此期间减少食用辛辣刺激、高糖食物，尽量多食蔬菜水果，保持作息规律，不熬夜，是维持肌肤健康状态的重要因素。

3. 千万不要徒手挤痘：徒手挤痘，可能引起皮肤感染发炎，痘印加重。尤其是鼻子危险三角区，自己挤痘，严重者可引起颅内感染。建议到正规医院就诊，专业人员会借助专业的工具，使用特殊的手法进行清除，医生还会根据痘痘的分度分级，给予药物治疗，效果更佳。



揉腹不断 百病不犯

1. 清除湿浊

揉腹可促进肠胃蠕动，治疗便秘。脾胃乃人体气机升降之枢纽，只有升降浊才能气化正常。清晨醒来之际，在床上用手掌推推肚子，由心窝向下推到小腹；或以肚脐眼为中心，顺时针推揉肚子。有人一推腹就会打嗝、放屁，那是清气上升、浊气下降，效果最好。通过找到阻滞点或疼痛点，采用点揉方式，缓慢将腹中湿浊推散揉开。按摩方向不同，效果也不同。实证应顺时针揉按，虚证则应逆时针揉按。比如舌苔发黄、较厚，同时伴有口臭、便秘等症状时，则为实证。

2. 有助减肥

腹部是多条阴经聚集之处，阴属寒，寒则凝，容易使有形物质诸如脂肪凝结堆积于腹部，干扰经脉气血的运行。大腹属脾，肥胖皆因脾失健运，寒湿堆积、气血阻滞所致。推揉腹部可以疏通经络，调节脏腑气血，使多余脂肪分解。

3. 促进睡眠

患有胃病的人常伴有睡眠质量不佳、入睡困难等。睡前轻揉腹部能舒缓放松身心，从而更好地进入睡眠状态。

揉腹时动作要柔缓，保持呼吸匀畅，切忌闭气用力，避免受凉。揉腹前应排空膀胱，不宜在过饱或者过饥、极度疲劳、精神紧张等状态下进行。妊娠期妇女、腹内恶性肿瘤或是胃肠穿孔、内脏出血和腹膜炎等患者禁止揉腹。

常吃葡萄 延缓衰老

葡萄含糖相当丰富，而且富含易为人体吸收的葡萄糖，也含果糖和蔗糖，能大量补充人体的热能。所以《神农本草经》就指出，食用葡萄可以“益气倍力，令人肥健，耐饥，忍风寒”。葡萄还含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、维生素C以及多种氨基酸，是一种营养比较全面的时鲜水果，具有良好的滋补功效。

葡萄含有多种果酸，能帮助消化，适量吃些葡萄，有健脾消食的功效。如果没有新鲜葡萄，可用葡萄干代替。老年人胃气虚弱、胃阴不足，或患慢性胃病，出现胃酸不足、胃口不开。在饭前嚼食少许葡萄干，既能开胃口，又能补虚弱。体虚贫血的患者，嚼食富含葡萄糖和铁质的葡萄干有益处。

将新鲜葡萄洗净，榨汁饮用，具有养胃、止渴、安胎的功效。胃虚呕吐的患者，可取葡萄汁1杯，加入少许生姜汁混匀喝下，有止吐的功效。声音嘶哑的患者，可取葡萄汁与甘蔗汁各1杯混匀，慢慢咽下，每日数次，有辅助治疗功效。高血压患者，可用葡萄汁与芹菜汁各1杯混匀，用温开水送服，每日2次，15日为一疗程。

葡萄酿成酒，气味芬芳，口感醇香，酒精度数又低，自古就很受大众欢迎。《滇南本草》就说葡萄泡酒可“大补气血；舒筋活络”。清代名医张璐以等量的葡萄和人参，加入优质白酒浸泡，每日饮一小杯；并用此酒涂于手心，每日早、晚摩擦脊部，具有补肾强骨、增加人体气方的功效。



炎炎夏日 谨防脚“中暑”



脚“中暑”大概有以下两层意思。

1. 有些白领一族，天气再热也是西装领带、皮鞋袜子。而炎炎夏日，人的毛孔在高温下会比平时张得更开，出汗量也会增加。如果在这样的季节长时间穿不透气的鞋子，脚汗得不到及时蒸发，造成鞋内温暖潮湿，易于真菌生存繁殖。例如，足癣就是一种容易在温暖环境里暴发的足病。还有，由于气温的升高，脚常会出现轻微肿胀，使得原来合适的鞋子穿起来会觉得累。鞋子紧以及脚的肿胀会对脚上的许多关节造成压力，使脚部产生酸痛的感觉，而这些压力又会进一步加剧原来的足部病症。

2. 肾阴虚患者（症见眩晕耳鸣、腰膝酸软、五心烦

热、潮热盗汗等）、肝阳上亢型高血压患者（症见头晕胀痛、面红目赤、目胀耳鸣、五心烦热、急躁易怒、失眠多梦、尿黄便秘等），如果在炎热夏季紧“捂”双脚的时间长了，也许会表现出全身“中暑”的症状，如发热、头晕、头痛、心慌、胸闷、恶心、烦躁不安等。所以，为了预防脚“中暑”，夏季不要穿太紧的鞋子，尽量穿透气性良好的薄棉袜子和鞋子。此外，经常换鞋也很重要，特别是对于那些不能穿凉鞋上班的白领人士来说，更是要格外注意保护自己的足部健康，在不需要穿鞋袜的地方要尽量解放双脚。肾阴虚以及肝阳上亢型高血压患者，尤其要注意足部的保健。

老年人容易发生骨裂和骨折，经常有患者咨询：“究竟是骨折还是骨裂？”在他们看来，似乎骨裂跟骨折不一样，骨裂并不严重。

1. 何为骨裂：

在现代临床医学中并没有骨裂这一说法，与骨裂最接近的疾病叫“裂纹骨折”，属于骨折的一种类型，只是骨折移位不明显。它一般由直接的打击伤、轻微的撞击跌倒等导致。其治疗原则和其他骨折一样，都需要固定和功能锻炼。

2. 骨裂能不能自愈

需要根据具体情况来看，会受骨裂的程度、个人体质、骨裂部位的影响。如果患者年龄比较大；有高血压、糖尿病等疾病，愈合能力弱，必要时到医院就诊

治疗。如果是轻微的骨裂，成年人一般6-12周内自愈，不愈合的很少见。

3. 骨裂不可轻视

一旦骨折，哪怕只是裂了条小缝，如果不进行外固定，活动时会使裂缝越来越大，甚至移位，或者

造成骨折迟迟不能愈合。所以，不管是什么样的骨裂，都需要慎重对待，否则很可能会出现不良后果。



骨裂和骨折

有啥区别



上网查出来的『癌症』

一名精神科医生在门诊遇到过好几位上网查出来的“癌症”患者。邢女士拿着一摞化验检查报告单，被丈夫用轮椅送到诊室，愁眉苦脸地说：“医生，我怀疑患白血病了，这段时间我每天早上都会吐血。”这时，在旁边的丈夫忍不住说：“只不过是口水里有点血丝而已，医生说可能是咽炎，前几天又做了胃镜，发现咽部小血管有点出血。”但邢女士不这么认为：“我还有乏力、失眠，上网查了一下，这都是白血病的表现。我们房子前

一段时间刚装修过，我觉得肯定是白血病了，只不过还是早期，没检查出来，我想做骨髓穿刺，医生说没必要……”即使化验检查都没有问题，医生也已排除她患白血病的可能，但邢女士就是认定自己得了白血病。于是，她开始茶饭不思、夜不能寐，天天拿着手机查阅白血病相关的信息，体重下降，浑身没力气，连走路都困难，越来越多的表现“符合”白血病了。

张大伯怀疑自己患了肠癌，因为约有1个月的时间排便不像之前那样每天一次，有时两天，有时甚至三天。于是，他开始胡思乱想，上网查了一下“大肠癌”，第一条里就写着“早期大肠癌可能会出现一些非特异性的表现，如腹泻、便秘等排便习惯的改变”。张大伯马上把他这段时间排便习惯的改变和大肠癌联系在一起，越想越害怕，接下来就不停辗转于

各大医院的消化内科，做了很多检查包括胃镜、肠镜。医生结合检查结果及临床表现，跟张大伯说不考虑肠癌，但他就是不信，认定自己得了大肠癌，只是没有查出来而已。他整天唉声叹气，觉得自己将不久于人世，吃得越来越少，人也越来越衰弱。

其实，邢女士和张大伯患的是“疾病焦虑障碍”，也就是疑病症，认为自己患有或即将患有严重、未被诊断的躯体疾病，在经过反复医学检查无阳性发现和医生给予没有相应疾病的理性解释后，患者仍不能打消顾虑，最后在内科医生的建议下，来精神心理科就诊。

疑病症患者往往有性格基础，如孤僻、固执、常以自我为中心、内心敏感、兴趣爱好狭窄。此病的发生还与心理、社会因素关系比较密切，如家里人或者朋友患了某种疾病，尤其是癌症，患者就会怀疑自己也会患此病。

如果对疾病缺乏正确的认识，当躯体出现不适就会过度紧张，自行上网查，会选择性关注那些能“证实”自己“生病”的描述，并和自己的症状对号入座。疑病症患者既担心自己生重病会死掉，又被焦虑折磨得惶惶不可终日，甚至生不如死。

疑病症的治疗以心理治疗为主，对于焦虑明显的患者，可辅以南抗焦虑药物。在此提醒：有病不要上网查，及时就医才是正确的方法。





“双面人生” 让人身心俱疲

双相障碍疾病的漏诊率和误诊率高达70%~80%。除了认识不足外，造成漏诊率和误诊率高的另一个原因是，双相障碍患者“报忧不报喜”，他们大多数是在抑郁发作时感觉非常痛苦而寻求医学帮助，但躁狂发作时否认疾病存在，尤其是轻躁狂状态时心情愉悦、反应敏捷和做事效率高，更不会主动去求治。

此病危害极大，有90%以上患者的病情会出现反复；自杀率高，自杀风险是普通人的15倍多。在所有精神障碍中，自杀率最高的就是双相障碍。

双相障碍并发其他精神疾病的可能性很高，如强迫症、焦虑障碍和酒精依赖等，这个比例高达80%以上。

双相障碍的关键特征是心境或情绪极端的波动、不稳定，也就是患者的的心情可能从躁狂的高峰跌到重度抑郁的低谷，像跷跷板

那样“忽上忽下”或“大喜大悲”，呈现“一念天堂、一念地狱”的两极人生，两种极端的状态交替出现或纠缠在一起，让患者身心俱疲。

双相障碍患者躁狂发作表现为“三高”，抑郁发作表现为“三低”。躁狂发作时“三高”，即情感、思维和精力活动水平增高：情感高涨，特别开心、亢奋，自我感觉良好，自我评价过高甚至夸大，有不切实际的想法，认为自己才华出众、出身名门、腰缠万贯和神通广大等，或者情绪易激惹、愤怒和有敌意；思维活动水平增高，思维奔逸，自觉脑子聪明、反应敏捷，比平时健谈、兴奋话多，口若悬河、高谈阔论，想法一个接一个，注意力不能集中；精力旺盛，想多做事、做大事，社交活动增多，行为轻率、鲁莽，爱管闲事、打抱不平，无节制、不计后果的消费、投资，性欲亢进、爱接近异性，对睡眠需求减少（只睡2—3小时就休息好了），整日忙碌不停但有始无终，自控能力差，严重时出现攻击和破坏行为。抑郁发作时“三低”，即情感、思维和精力活动水平减低：情感活动水平减低，情绪低落，感觉悲观、绝望，活着没有价值、没有意义，自责和内疚，哭泣流泪，反复出现想死的念头，甚至有自杀的计划和行为；思维活动水平减低，思维迟缓，脑子反应迟钝，主动言语减少、语速减慢、语调低沉，严重时缄默、无法交流，判断能力下降，优柔寡断、犹豫不决，注意力和记忆力也相应减退；精力活动水平减低，兴趣减退，缺乏愉悦感，精力不济、疲劳，感觉能力下降，严重时生活疏懒、行动迟缓，不愿与人沟通甚至整日卧床；其他表现还有睡眠、食欲及体重改变，以及躯体不适（如头疼头昏、肢体发麻、忽冷忽热、心慌胸闷、呼吸不畅、恶心呕吐、消化不良等，几乎可以发生在身体任何部位），也会焦虑、烦躁、易激惹和发脾气。



擦亮眼睛防范非法集资陷阱

非法集资，是指未经国务院金融管理部门依法许可或者违反国家金融管理规定（非法性），以许诺还本付息或者给予其他投资回报等方式（利诱性），向不特定对象吸收资金的行为（社会性）。

以“投资养老”可获得高额回报为名，诱骗多名老年人购买其虚构的理财产品骗取钱财；谎称与银行合作开展所谓“银行直存”业务，承诺高额收益、赠送旅游、分期返还本金。养老领域的非法集资表现形式常见的非法集资诈骗手法有提供“养老服务”、投资“养老项目”、销售“养老产品”、宣称“以房养老”、代办“养老保险”、开展“养老帮扶”等等。

以提供“养老服务”为名非法集资

一些机构明显超过床位供给能力承诺服务，以办理“贵宾卡”“会员卡”“预付卡”、预交“养老服务费用”等名义，以向会员收取高额会员费、保证金或者为会员卡充值等形式非法集资。

以投资“养老项目”为名非法集资

一些机构或企业打着投资、加盟、入股养生养老基地，以销售虚构的养老公寓或者以长期出租养老床位、销售养老公寓使用权等名义，通过返本销售、售后返租、约定回购、承诺高额利息、“私募基金”等形式非法集资。

以销售“老年产品”为名非法集资

一些企业不具有销售商品的真实内容或者不以销售商品为主要目的，采取商品回购、寄存代售、消费返利、免费体检、免费旅游、赠送礼品、会议营销、养生讲座、专家义诊等方式欺骗、诱导老年群体，实施非法集资的行为。

以宣称“以房养老”为名非法集资

一些企业以非法占有为目的，打着“以房养老”的旗号，通过召开推介会、社区宣传等方式，诱使老年人签订“借贷”或者变相“借贷”“抵押”“担保”等相关协议，抵押房屋以获得出借资金，再将资金购买其“理财产品”并承诺给付高额利息等进行非法集资。

国家禁止任何形式的非法集资，对非法集资坚持防范为主、打早打小、综合治理、稳妥处置的原则。对涉嫌非法集资行为，任何单位和个人有权向处置非法集资牵头部门或者其他有关部门举报。

检察机关建议：

首先，在确认对方真实身份、资质信息及对您的信息保护措施前，勿轻易提供

姓名、身份证号、住址、手机号码等公民个人敏感信息；其次，怀疑对方可能违法犯罪的，优先确保自身安全，再根据所掌握信息报警或举报。

今年以来，全国正在开展打击整治养老诈骗专项行动，进一步明确了畅通举报渠道、广泛接收群众举报线索等要求。

遇到诈骗怎么办？



消毒是阻断病原微生物传播的重要手段，在疫情防控中发挥了重要作用。但是，消毒剂也是双刃剑，一方面它可以消灭病原体，另一方面，过度或者不适当的使用，同样会造成人和物的损伤以及环境的破坏。因此，我们提倡的是科学消毒、精准施策。在日常生活中，一些常见消毒误区如何避免？

不要直接使用消毒剂对人员或宠物进行全身喷洒消毒

消毒剂直接作用于人体或宠物可能会引起眼睛、口、鼻等黏膜刺激、吸入性肺炎、皮肤炎症、过敏反应等，且一过性喷洒消毒难以保证消毒液使用量与作用时间，无法实现有效消毒。

不要对室外环境开展大规模消毒

外环境的物体表面病毒载量和存活时间都有限，过度消毒会对环境造成污染。因此一般情况下，不用对绿化带、道路、河流等外环境开展大规模消毒。

不要随意使用化学消毒剂对食品进行预防性消毒

可以对外购食品外包装进行预防性消毒。对于食品本身，不建议使用化学消毒剂消毒，以免影响食品安全和口感。如污染风险较高确实需要消毒，可使用果蔬消毒剂按照使用说明进行消毒，再用

清水冲洗去除残留。

不要使用酒精大面积喷洒消毒

酒精具有易燃易爆性，大面积喷洒酒精，容易产生危险。一般我们可以用酒精对小件物品进行擦拭消毒。

不要使用加湿器或喷壶进行空气消毒

使用加湿器、喷壶等喷消毒液，通常喷出的液滴颗粒较大，在空气中悬浮时间短，达不到空气消毒目的。居民家中室内空气预防性消毒还是提倡采用开窗通风或辅以机械排风方式进行。

不要往下水道倒消毒液、投消毒片

只要居民楼邻居之间下水道的 airflow 是不相通的，通过下水道传播病毒的风险就很低。因此，不要往下水道大量倒消毒液、投消毒片，避免腐蚀管道和污染环境。

外出回家后需要怎样消毒？

外出回家后，首先还是要做好手卫生，用流动水和洗手液或肥皂，充分搓揉、洗净双手，不确定手部是否清洁时，避免用手接触口、眼、鼻等部位。外套衣服回家以后可以悬挂在通风处。手机、钥匙等随身物品，用酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。除非有明确污染，日常不需要对鞋底消毒，在家门口换鞋即可。

怎么做才是科学规范的消毒？





疫情期
间，不少居
民家中储存

天气热了，这件防疫用品不要囤！

的消毒剂不
宜混合使用。

了消毒用的75%医用酒精。本市进入常态化防控后，使用酒精消毒也成为了一个保留习惯。不过，由于夏季气温较高，酒精消毒剂等消毒用品极易挥发，如果储存使用不当，易带来安全风险。消毒酒精如何使用才安全？

不同的场所消毒的方式是不一样的。家庭清洁消毒应遵循“清洁为主、消毒为辅”的原则，每日可以开窗通风，没必要对着空气大面积喷洒消毒剂；一般物品消毒尽量用物理的方法，如衣物被褥采用暴晒，餐饮具采用煮沸方法；对快递、包裹进行喷洒消毒时，要在空气流通处进行。往人身体喷洒酒精、往下水道投放消毒片等都是不正确的消毒方法，也是不科学的。

有的市民回家后会用酒精喷衣服和鞋底，实际上也没有必要。在户外，衣服沾染病毒的可能性很低。要喷洒到位，就一定要喷到鞋子、衣服都湿为止，这样会损坏衣物；而随便喷几下的方式是无效的，所以不主张用酒精喷洒衣物和鞋底消毒。

不少市民认为，酒精只有遇明火才会燃烧，其实不然，若使用不当，如在密闭环境中，衣服静电或吸烟等，都有引起爆炸的可能性。

使用酒精消毒要记住以下注意事项：

不囤酒精。很多市民有囤货的习惯，家用消毒酒精存储，尽量不要超过500毫升。推荐家庭购买小瓶装的酒精，选择备案、知名企业品牌。

不要混用消毒剂。在门把手等高频接触部位可以适度进行预防性消毒，使用时一定要遵循说明书，注意安全，不同类型

别存放在热源环境中。使用后必须将瓶盖拧紧，并存放于阴凉、通风处，确保儿童拿不到。天气热起来了，切勿将酒精消毒剂存放在阳台、灶台等热源环境中，并应与氧化剂、酸类、碱金属、胺类等物品分开存放。

不要用酒精消毒空调内部。在对空调进行内部消毒的时候，也不宜使用酒精。医用酒精虽然可以消毒杀菌，但挥发较快，用酒精清洗空调，挥发的酒精蒸气和空气混合，容易形成易燃易爆气体，并留存于较为密闭的空调内部，当空调启动后，易引发危险。

车内不要放置酒精消毒剂。市民外出时也不要携带大量酒精消毒液。对于开车的市民来说，机动车内空间狭小密闭，长时间阳光直晒，机动车内温度很高，不宜在机动车内使用、存放酒精消毒剂。

出门在外推荐擦拭消毒。外出时可携带独立包装的75%酒精棉球或棉片作为替代，使用起来方便、安全。

在办公室对键盘、鼠标、电话和个人操作台等物品表面消毒，可用酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。对于空调遥控器、复印机、打印机及茶水间的饮水机、微波炉、冰箱等公用物品也可以使用消毒湿巾擦拭消毒。

意外燃烧不要用水泼。酒精意外燃烧怎么办？可使用干粉灭火器、二氧化碳灭火器等进行灭火；小面积着火可用湿毛巾、湿衣物覆盖灭火，室外可以使用沙土覆盖灭火，不可使用水泼或用干燥的毛巾、衣物扑打，以免火势蔓延扩散。

夫妻单方举债究竟算谁的？夫妻债务原则上是“共债共签”，即夫妻共同债务需要共同签字。民法典规定：

夫妻双方共同签名或者夫妻一方事后追认的债务，以及夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义为家庭日常生活需要所负的债务，属于夫妻共同债务。夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义所借的、不是用于家庭日常生活的债务，如赌博、吸毒、酗酒等所负的债务，不属于夫妻共同债务。夫妻一方在婚姻关系存续期间以个人名义超出家庭日常生活需要所负的债务，如果债权人能够证明该债务用于夫妻共同生活、共同生产经营或者共同意思表示的，也属于共同债务。

“共债共签”，防止一方在另一方不知情的情况下“被负债”，还可以防范一方在离婚时伪造虚假债务企图侵占共同财产。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第五编，第三章，第一千零六十四条。

夫妻单方举债 究竟算谁的？



在公共场所受伤了 怎么办？

在日常生活中，逛商场，逛公园，去餐厅吃饭，去电影院看电影，人们在这些公共场所意外受伤后，该如何维权呢？

一种情况是，宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。另一种情况是，因第三人的行为造成他人损害的，由第三人承担侵权责任。经营者、管理者或者组织者未尽到安全保障义务的，承担相应的补充责任。经营者、管理者或者组织者承担补充责任后，可以向第三人追偿。

在公共场所受伤后，要在第一时间联系公共场所的管理方，情况严重的要及时报警。同时，拍摄现场的视频或者照片，作为证明受伤原因和地点的证据，以便通过法律途径维权。

公共场所管理方的“安全保障义务”是老百姓的一道“护身符”。但是，不是所有在公共场所受到的伤害都会得到赔偿，如果公共场所管理方在实施了与其管理和控制能力相适应的相关措施后，就应当认定其已尽到安全保障义务，因自然人自身原因导致损害后果发生，应自行承担后果。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第七编，第三章，第一千一百九十八条。



参 军

□ 瞿 若

弟兄含笑着军装，
八一军旗红靖江。
只为人民能解放，
兴高采烈别家乡。

梦回军旅

□ 王建国

从戎未改书生气，
病老嗜吟边塞诗。
曾许河山心一片，
梦中跃马拥军旗。

贺神舟十四发射成功

□ 季 军

载人神箭九巡空，
圆梦航天谓世雄。
永葆初心多壮志，
红船破浪越长虹。

夏至吟

□ 江日兴

昼长夜短穗金黄，
收割农机奏乐章。
抗疫之年夺丰产，
村民欢笑国隆昌。

菖蒲咏志

□ 纪少华

夏来丰水岸，
长叶茂森森。
可试寒锋利，
宜弹古铗音。

藕 田

□ 廖显辉

清溪南侧小桥东，
十亩荷花六月红。
仙鹤飞来三五只，
树荫下坐钓鱼翁。

八一赞

□ 萧 毅

八一军旗华夏扬，三军将士激情昂。
犬巡街巷卫都市，马骋边关守国疆。
鹰击长空射飞豹，龙巡大海猎游狼。
钓鱼南海主权护，钢铁长城固国防。

午季随吟

□ 王令之

晨间蝉翼舞，夏至夜惊风。
百鸟隐青径，千禾覆绿丛。
群花因季暖，池藻应时融。
梦望长江水，原乡盼麦丰。

菱荷香·说夏荷

□ 汪建华

入荷乡，叶盘天碧透。绿水生凉。竹横阡陌，远客串贯傍佯。花苞滴露，数不完，丽雅霓裳。心在仙姝中央。未曾着意，衣袖沾香。

池浅鱼蛙闹淤泥，可依然自洁，摇落忧伤。蜻蜓立处，新意私话绵长。芙蕖之志，不蔓延，孤静孤昂。思丝结藕深藏，才华百籽，奉与同行。