

# 我是党史宣讲员

□ 袁芳荣

步入人生金秋  
本想含饴弄孙 安享晚年  
未料一份聘书  
把我重新推到台前

想找个借口谢以婉言  
可看到那沉甸甸五个字  
党史宣讲员  
未开口 就已经汗颜

那是党在召唤  
作为一名老党员  
没有任何理由  
不披挂上阵 重返前线

翻开泛黄的史书  
老眼昏花 老泪迷眼  
面对闪烁的屏幕  
血压上升 头晕目眩

几度怀疑自己  
还会不会制作课件

几度拷问自己  
还能不能上台讲演

看到那南湖红船  
心中升起再启航风帆  
读到那长征诗篇  
生命注入再奋进能源

追寻锦绣里  
半日学校的灯光闪耀在眼帘  
重访小沙渡  
工人起义的枪声回响在耳边

走进初心礼堂  
热血如金沙江激流飞溅  
打开党史课件  
激情似大渡河波浪翻卷

初心不改的老骥  
再次在党旗下跃马扬鞭  
使命在肩的老兵  
继续在新征程砥砺前行





“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  
                  窦忠秋 张家科  
编委会委员 (以姓氏笔划为序)  
                  王欢平 王玲  
                  刘虾冠 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9期 总第420期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

## 卷首语

我是党史宣讲员 …………… 袁芳荣 (1)

## 党政之声

深入领会习近平总书记重要讲话精神  
…………… (4)

以改革开放为经济发展增动力 …………… (5)

## 本期专稿

将《意见》要求转化为具有上海特点的务实措施 …………… 杨佳瑛 (6)

“加强和改进本市离退休干部意识形态工作研究”课题开题会举行  
…………… 市委老干部局综合调研处 (7)

强化“示范党支部”品牌建设 引领全市离退休干部党建高质量发展  
…………… 市委老干部局政治待遇处 (9)

市委老干部局高温走访慰问离退休干部志愿者代表  
…………… 市委老干部局发挥作用指导处 (10)

送上祝福和清凉!  
市委老干部局领导走访看望老同志、慰问高温一线职工 …… 市委老干部局办公室 (11)

工作集锦

崇明区启动喜迎二十大系列活动  
…………… 崇讯 (12)

浦东新区认真学习贯彻《意见》精神  
…………… 叶丽亚 (12)

杨浦区聚焦“四个强化”狠抓《意见》精神落实  
…………… 吴佳莹 (12)

黄浦区为离退休干部开设新冠疫苗接种专场  
…………… 黄一丹 (13)

闵行区唱好三部曲推进《意见》精神贯彻落实  
…………… 沈德才 (13)

青浦区探索建立干部荣誉退休制度  
…………… 青宣 (13)

喜迎二十大

迎接二十大 实施新蓝图 …… 袁义和 (14)

永葆政治本色 争当时代先锋  
…………… 施振华 (16)

以坚定的信念迎接党的二十大  
…………… 王汉田 (17)

# SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

## 学习之窗

统筹谋划 精准施策

不断提升为老服务保障的水平

…………… 谢艳丽 (18)

为荣光之城再添新荣光

…………… 叶丽亚 (20)

难忘的岁月 …………… 周雪芳 (21)

## 金秋风采

连环画：三十三载 初心如一

…………… 李荣光 (22)

鲐背之年的小老王 …………… 张福生 (24)

老同志口中的“小杨”

…………… 市文化和旅游局 (26)

老同志眼里的贴心“小窝头”

…………… 崇明区委老干部局 (28)

我为宣传“关工”奔忙 …………… 严志清 (30)

我和抗原盒画 …………… 陈建华 (31)

## 激情岁月

那一年，他们十六岁 …………… 李国妹 (32)

母校老师教会我明辨方向 …………… 张秉贤 (34)

“定亲物”是子弹壳 …………… 彭小华 (35)

父亲搞地下工作的难忘岁月 …………… 萧毅 (36)

一枚援疆纪念章 …………… 罗克平 (37)

## 情满人间

一张锅巴 …………… 缪新亚 (38)

沙球的生命之奏 …………… 钱红春 (39)

想起那年中秋 …………… 邬时民 (40)

月饼味道 …………… 孙宏彝 (41)

旅居养老 …………… 吴万根 (42)

浓浓《故乡情》 …………… 冯菊英 (42)

老夫老妻携手观展 …………… 赖云龙 (43)

老来俏 …………… 金洪远 (43)

## 上海阳台

且听蛙鸣 …………… 郁建民 (44)

虎年家养爬山虎 …………… 王智琦 (45)

孙子给我的奖学金 …………… 浦锡根 (46)

何以传家 …………… 唐红宝 (47)

盼做“闲人” …………… 姚逸功 (47)

一个坚持多年的运动习惯 …………… 张载养 (48)

## 健康养生

老年人需防四大眼底病 …………… (49)

腰“闪”了 自疗有四招 …………… (50)

剩菜剩饭到底能不能吃 …………… (51)

拔牙后如何科学饮食 …………… (52)

老年痴呆 防重于治 …………… (53)

常视频聊天可预防抑郁 …………… (53)

## 生活服务

“上海老干部”APP可以“一键叫车”啦

…………… (54)

担保须谨慎，尽量不要成为“连带责任”担

保人 …………… (55)

您的“举手之劳”，可能会在风险排查中提

供重要线索 …………… (55)

艺林漫步 …………… 胡树民等 (56)

封面：北湖新景

龚胜平 摄

封二：图文传真

封三：长宁区老干部摄影选

封底：秋风·劲草·肥羊

黄志俊 摄

# 深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平：全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念

习近平强调，新发展理念是一个系统的理论体系，回答了关于发展的目的、动力、方式、路径等一系列理论和实践问题，阐明了我们党关于发展的政治立场、价值导向、发展模式、发展道路等重大政治问题，全党必须完整、准确、全面贯彻新发展理念。

习近平指出，要扎扎实实贯彻新发展理念。新发展理念是一个整体，无论是中央层面还是部门层面，无论是省级层面还是省以下各级层面，在贯彻落实中都要完整把握、准确理解、全面落实，把新发展理念贯彻到经济社会发展全过程和各领域。要抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，切实解决影响构建新发展格局、实现高质量发展的突出问题，切实解决影响人民群众生产生活的突出问题。创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展，在工作中都要予以关注，使之协同发力、形成合力，不能畸轻畸重，不能以偏概全。

习近平指出，要落实以人民为中心的发展思想。进入新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，必须更加注重共同富裕问题。共同富裕本身就是社会主义现代化的一个重要目标。要始终把满足人民对美好生活的新期待作为发展的出发点和落脚点，在实现现代化过程中不断地、逐步地解决好这个问题。促进全体人民共同富裕是一项长期任务，也是一项现实任务，急不得，也等不得，必须摆在更加重要的位置，脚踏实地，久久为功，向着这个目标作出更加积极有为的努力。

习近平指出，要继续深化改革开放。完整、准确、全面贯彻新发展理念，既要

以新发展理念指导引领全面深化改革，又要通过深化改革为完整、准确、全面贯彻新发展理念提供体制机制保障。要在已有改革基础上，立足贯彻新发展理念、构建新发展格局，坚持问题导向，围绕增强创新能力、推动平衡发展、改善生态环境、提高开放水平、促进共享发展等重点领域和关键环节，继续把改革推向深入，更加精准地出台改革方案，更加全面地完善制度体系。

习近平指出，要坚持系统观念。完整、准确、全面贯彻新发展理念，要统筹国内国际两个大局，统筹“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局，加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进。要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，统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全。

习近平指出，要善于从政治上看问题。完整、准确、全面贯彻新发展理念，是经济社会发展的工作要求，也是十分重要的政治要求。改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军，样样是政治，样样离不开政治。党领导人民治国理政，最重要的就是处理好各种复杂的政治关系，始终保持党和国家事业发展的正确政治方向。越是形势复杂、任务艰巨，越要坚持党的全面领导和党中央集中统一领导，越要把党中央关于贯彻新发展理念的要求落实到工作中去。各级领导干部特别是高级干部要不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，对“国之大者”了然于胸，把贯彻党中央精神体现到谋划重大战略、制定重大政策、部署重大任务、推进重大工作的实践中去，经常对表对标，及时校准偏差。

# 以改革开放为经济发展增动力

从构建数据基础制度到加强数字政府建设，从加快推进金融支持创新体系建设到将平台企业支付和其他金融活动全部依法依规纳入监管，从完善科技激励机制到开展科技人才评价改革试点，从加快建设世界一流企业到以优质市场环境吸引更多国际资本在我国投资兴业……今年以来，一系列全面深化改革、扩大高水平对外开放的务实举措部署实施，为“中国号”经济巨轮迎风破浪、行稳致远提供了坚实制度保障和强劲动能支撑。

7月28日召开的中共中央政治局会议，强调“要以改革开放为经济发展增动力”，并作出继续实施国企改革三年行动方案，推动平台经济规范健康持续发展，积极促进出口、扩大进口，做好技术、外资引进工作，推动共建“一带一路”高质量发展等一系列重要部署。当前我国经济运行面临一些突出矛盾和问题。

向改革要动力，用改革的办法解决发展中的问题；向开放要活力，坚持以开放促改革、促发展、促创新，推动经济发展的质量变革、效率变革、动力变革，有助于巩固经济回升向好趋势，也将进一步锚定高质量发展的方向，以发展全局的深刻变革引领带动社会生产力水平的整体跃升。我们保持战略定力，坚定做好自己的事，一项重要任务就是深入贯彻落实全面深化改革部署，持续推进更高层次的对外开放。

改革开放是决定当代中国命运的关键一招。坚持以完善产权制度和要素市场化配置为重点深化经济体制改革，让市场在资源配置中的决定性作用愈发明显；“放管服”改革不断挺向深水区，市场活力和社会创造力不断被激发；深化金融体制改革，让实体经济发展获得源源不断金融支持；下决心推动

以“三权分置”改革为龙头的农村土地制度改革，让农业农村释放出巨大发展潜力；从“引进来”到“走出去”、共建“一带一路”，让畅通国内大循环和联通国内国际双循环的功能持续增强……党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以前所未有的决心和力度推动全面深化改革、提高对外开放水平，改革开放作为“关键一招”“活力之源”“根本动力”“重要法宝”“必由之路”的定位和价值更为凸显。

发展出题目，改革做文章。为企业松绑，为创新除障，为公平护航，都需要全面深化改革向最难处发力、向最关键处挺进。要把稳改革方向，围绕形成有利于完整、准确、全面贯彻新发展理念体制机制加大改革力度，同时以开放促改革，激发经济活力、激荡社会创造力。也要聚焦改革重点，从制约高质量发展的突出问题和关键环节入手，努力在增强创新能力、推动发展平衡、改善生态环境、提高开放水平、促进共享发展上取得新突破。还要抓牢改革落实，敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，聚焦聚神聚力推进改革，做到紧之又紧、细之又细、实之又实。

我们既要敢为天下先、敢闯敢试，又要积极稳妥、蹄疾步稳，把改革发展稳定统一起来，坚持方向不变、道路不偏、力度不减，在危机中育先机，于变局中开新局，从优势中积胜势。当前，我国经济发展环境的复杂性、严峻性、不确定性上升，同时我国也正处在转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力的攻关期。“遇事无难易，而勇于敢为。”要破解相互交织的结构性、体制性、周期性问题，防范化解各类风险挑战，都需要以改革开放为先导、为牵引，向改革开放要动力、要活力。从公共卫生、生物安全到粮食安全、能源保供，再到社会稳定、防灾减灾，善于运用改革手段和制度力量应对风险挑战冲击，怎样的“压力测试”都不足惧，更多的胜利都必能成。

摘自《人民日报》



# 将《意见》要求转化为 具有上海特点的务实措施

□ 上海市委组织部副部长、老干部局局长 杨佳琪

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》，从5个方面明确了13项重点工作，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对加强新时代离退休干部党建工作的高度重视，为做好离退休干部党建工作、引领老干部工作高质量发展提供了基本遵循。我们将在上海市委坚强领导下，在市委组织部具体指导下，统筹协调、系统推进党建引领、服务管理、作用发挥和自身建设等工作，切实将《意见》要求转化为具有上海特点的务实措施。

以党建引领为引擎，把党的政治优势、组织优势和密切联系群众优势，转化为推动老干部工作高质量发展的优势。教育引导离退休干部深刻领悟“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”，在大是大

非面前旗帜鲜明、立场坚定，对党忠诚、听党指挥、为党尽责。组织老同志认真研读习近平总书记重要著作，自觉做新时代党的创新理论的坚定信仰者、忠实拥护者、模范践行者。从扩大组织覆盖和严格组织生活两个方面加强离退休干部党组织建设，努力做到老同志在哪里，党的建设就跟进到哪里，做好思想引导、组织动员、落实待遇、关怀慰问和管理监督。在这次上海疫情防控战中，全市老干部工作部门坚持党建引领，彰显政治担当，努力把使命与责任贯彻落实到位。

以服务管理为抓手，把教育引导、管理监督和组织关怀融入日常、抓在经常。落实规范干部荣誉退休工作的“五个一”举措，即开展一次谈心谈话，举办一场荣退仪式，转入一个离退休干部党组织，组织一次健康体

检，加入一个志愿服务组织。加强警示教育，以发放学习导读、提示手册和观看视频等方式严明纪律规矩。针对老同志异地养老的实际，探索建立两地党组织双向共管机制，加强流动党员管理。上海疫情发生初期，全市各级老干部工作部门，努力把工作做在老同志提出之前、把预案制定在问题出现之前、把情绪化解在矛盾萌芽之前，第一时间做好急诊救治、就医配药、物资保供等应急预案；开设“抗疫·守沪”关爱服务热线，全天候24小时即时解决各类“急难愁盼”问题；推出“宅家云课堂”和系列精品课程，70多万人次老同志参加学习；联合支付宝上线“乐龄码”小程序，为老同志提供核酸检测、心理咨询、脑健康测试预约等在线服务。基层各单位时刻关注老同志的“米袋子”“菜篮



子”“药罐子”，把组织的温暖及时送到他们心坎里。

以作用发挥为追求，有序组织、积极引导、表彰示范，带动更多老同志为党和人民的事业增添正能量。创建各类党建工作平台和载体，鼓励老同志围绕党和国家工作大局发挥作用。疫情期间，全市近300个离退休干部志愿服务团队、近万名老干部志愿者，就近协助做好小区封控、疫情排查、物资配送、秩序维护和民情疏导等各项工作。同时，利用图文、短视频记录抗疫故事、畅谈战疫体会、宣传感人事迹，在短视频平台上线“战疫助老”专题，推送作品近300个，网上浏览超200万人次。

以自身建设为保障，加强组织领导，建强工作队伍，发挥信息技术的赋能作用，全面提升离退休干部党建工作的质量和水平。紧紧围绕上海数字城市建设、智慧养老等工作，搭建“互联网+党建”平台，推动信息化建设与离退休干部党建工作深度融合，实现离退休干部党的建设向高质量、智慧型发展。加强队伍建设，持续打造政治坚定、作风优良、业务精通的老干部工作队伍，通过岗位练兵、轮岗交流、挂职锻炼等方式，提升老干部工作者的专业能力和专业精神。面对此次突如其来的疫情，全市老干部工作部门全力投入战斗，最大化精简机关办公人员，实行闭环工作，坚持24小时值班，确保本职工作不断不乱。全市各级老干部工作部门组建应急小分队、先锋突击队，奔赴一线支援抗疫主战场，全力攻坚克难。这次大考的顺利通过，充分说明了全市老干部工作队伍，是一支能挑重担、能打硬仗、能经受住考验的过硬队伍。

## 加强和改进本市离退休干部意识形态工作研究

### 课题开题会举行



市委老干部局综合调研处

围绕全面贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，推进具有凝聚力和引领力的离退休干部意识形态工作，加强巡视整改。8月17日下午，市委老干部局召开今年重点课题“加强和改进本市离退休干部意识形态工作研究”开题会。市委组织部副部长、老干部局局长、总课题组组长杨佳瑛出席会议并讲话，市委老干部局副局长、总课题组副组长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科就专题调研谈相关考虑。局二级巡视员王欢平和机关各处室、局属事业单位负责人，以及长宁区委老干部局、普陀区委老干部局、华东理工大学离退休工作处等3家分课题组负责同志参加会议。

杨佳瑛指出，要准确理解和把握离退休干部意识形态工作的内涵要义，明晰目标方向，提高课题研究的针对性、有效性。要深刻领会做好离退休干部意识形态工作是深入贯彻落实中央、市委部署要求，促进广大离退休干部始终牢记初心、不忘宗旨、勇担使命的需要；是树牢鲜明政治导向，积极应对互联网时代老干部工作面临新挑战的需要；是持续加强离退休干部队伍建设，始终做到在思想上政治上行动上

同党中央保持高度一致的需要。

杨佳瑛要求，立足“乐龄申城·五心行动”，认真总结离退休干部意识形态工作的优良传统和经验做法，聚焦课题研究重点任务，以党的建设为引领筑牢政治基础，以学习平台建设为抓手强化理论武装，以丰富有效方式守正创新思



想政治工作，以制度规范强化意识形态工作责任，切实把意识形态工作与离退休干部党的建设同部署、同谋划、同推进、同落实，将思想政治工作贯穿离退休干部党的建设全过程，以扎实有效的思想政治建设更好团结凝聚广大老同志坚定理想信念、永葆政治本色、发扬光荣传统，积极贯彻党的路线方针政策，始终做到忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

杨佳瑛还就重点课题与当前正在开展的大走访大排查工作和局“双联系”工作相结合，更多问需问计于老同志和基层工作部门，齐心协力推动研究成果转化落地等作部署。

副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科一致表示做好意识形态工作在老干部工作中意义重大，认为开展课题调研及时且具有较强的研究价值。

包龙根就课题研究要着力体现上海特点，形成务实举措，构建责任共同体作讲话；龚怡结合老干部工作所处的形势任务提出通过课题研究更好贯彻落实中央、市委部署，创新形成制度设计和对策举措；窦忠秋围绕课题研究的有关内容、理论基础以及形成有价值的课题成果谈了思考认识；张家科结合《意见》中明确的纪律规矩要求提出要在课题调研过程中深入细致研究、强化纪律观念、更好注重落实。

各处室、局属事业单位负责人表示，要立足工作实际聚焦离退休干部意识形态工作开展专项调研，深入总结好的经验做法，认真查找短板不足，努力通过课题研究推动意识形态工作各项任务要求落实落地，更好提升老干部工作的质量和实效。3家分课题组分别就发挥离退休干部在互联网群组中正能量作用、运用信息化手段助推离退休干部意识形态工作以及信息化条件下探索建立离退休干部意识形态工作双向共管机制等方面交流了研究重点、目标方向及调研安排，表示将全力配合总课题组，扎实做好分课题调研。

离退休干部党支部是老干部工作和战斗力的基础，支部建设的成效与支部书记的坚强党性、积极奉献密切相关。近年来，市委老干部局在全市开展了“示范党支部”创建工作，先后命名106个上海市离退休干部“示范党支部”。8月12日上午，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行走访看望了这其中的支部书记代表，向支部荣获荣誉称号表示祝贺，向老同志心中的好支书表示衷心感谢，并请转达对所在支部老同志的诚挚问候。

### 将政治建设摆在支部工作的重中之重

“在您的带领下，支部班子风清气正，发挥了领头雁作用，支部党员一心向党，将中央、市委要求落实在行动上，彰显了较强的凝聚力、向心力和战斗力！”在与市民政局机关退休干部第一党支部书记、区划地名处原处长陶志良深入交谈后，杨佳瑛对陶志良书记以政治建设为引领，团结凝聚全体党员创建“示范党支部”工作给予充分肯定。当得知支委一班人还利用探望一位生病支委的机会，在病房里召开支委会的情况，参加走访的同志们无不为之深受感动。

争在朝夕，落在方寸。每月“雷打不动”召开支委会，每年召开4-5次支部党员大会，坚持党员组织生活制度，坚持支部书记上党课，举办线上线下政治学习竞赛测试，坚持将支部重要事项向全体党员报告等……市民政局机关退休干部第一党支部始终抓牢政治建设，将政治理论学习和发挥正能量要求贯穿于支部每一项工作之中，抓班子、带队伍、强基础、重落实，在支部规范化标准化建设中取得了很好的成效。

杨佳瑛勉励支部继续带领大家保持政治本色、发扬光荣传统，始终如一听党话跟党走，坚决贯彻党的路线方针政策，把支部打造成更有战斗力的新时代离退休干部战斗堡垒。

### 将工作“走心”作为加强支部建设的关键所在

“支部工作一定要‘走心’，这样才能

# 强化“示范党支部”品牌建设 引领全市离退休干部党建高质量发展

□ 市委老干部局政治待遇处

让组织生活成为老同志生活中鲜亮的底色，让老同志通过组织生活在思想上、政治上、精神上有所收获。”上海师范大学退休局级干部直属党支部书记、旅游学院原党委书记张国凤分享了他的工作感悟。

上海师范大学退休局级干部直属党支部是一个有着良好传承的支部，多年来，支部创造的“学、做、引、网、爱”五字工作法卓有成效，张国凤书记运用丰富扎实的党建工作经验，全情投入，“走心”工作，和支委一起带领支部全体党员学先进、学理论，发挥独特优势，助力立德树人。加强党内关怀，温暖每位老同志，工作成绩得到广泛好评。

法定而事遂，本立而功成。这几年，支部涌现出了多位“明星”党员，如全国离退休干部先进个人、“中华慈善奖”慈善楷模杨德广，全国关心下一代工作先进个人黄刚等等。

杨佳瑛高度肯定支部富有特色的工作方法，期望以贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》为契机，在信息化赋能和组织功能建设上提供更多新鲜经验，进一步把支部打造成为离退休干部温暖、充实、有力的精神家园。

## 将发挥老党员作用作为支部工作的执着追求

虽然离开工作岗位已多年，但集团的生产经营和改革发展，始终是上海仪电集团本部离退休党支部老同志们的牵挂。党支部书记、上海仪电集团原纪委书记张荣高介绍，支部坚持围绕中心、服务大局，精心搭建平台，引导老同志继续为集团发展贡献力量。如，运用老同志在职时工作能力强、经

验丰富的优势，引导大家带头热忱支持集团现任领导的工作，不遗余力为年轻同志传经授道，倾心倾情为集团发展献智出力。

紧要关头，更显本色担当。在上海抗疫最为艰难的时候，支部组织动员老同志在做好自身防护的同时，积极投身疫情防控志愿行动。老同志们或变身“大白”“小蓝”奋战社区抗疫一线，或以墨香笔韵传达抗疫必胜信念，或捐款捐物奉献拳拳爱心等，以己所能的方式在疫情防控中尽力发光发热。

杨佳瑛对张荣高书记和支部老同志们以实际行动践行初心使命、书写责任担当致以崇高敬意，鼓励支部继续组织老同志讲好本单位本行业发展故事，传播优良传统的好声音，同时，积极引导老同志在社区治理中贡献智慧和力量，助力推进全市城市社区离退休干部党建工作。

启航新征程，扬帆再出发。市委老干部局在巩固深化2019至2021年“示范党支部”创建活动成果的基础上，已启动开展新一轮“示范党支部”三年创建工作，在各部门各单位党组织的高度重视和关心支持下，努力以创促建、以创促管、以创提质，进一步提升全市离退休干部党支部的组织力和战斗力，以高质量党建引领老干部工作高质量发展。

市民政局党组书记、局长蒋蕊，上海仪电集团党委书记、董事长吴建雄，市国资委党委副书记程巍，上海师范大学党委副书记裴小倩，上海仪电集团党委副书记陈靖，市委老干部局副局长龚怡、窦忠秋、张家科，有关单位老干部工作部门负责人金勤明、王红、董敏等参加相关走访。



# 市委老干部局高温走访慰问 离退休干部志愿者代表

□ 市委老干部局发挥作用指导处

“无论岁月变化，你在我生命中，依然有太多的感动。愿老干部志愿者精神继续发扬光大、熠熠闪光！”

——题记

8月2日上午，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行走访慰问了在疫情防控中发挥特长、表现突出的离退休干部志愿者代表，向他们致以诚挚问候、崇高敬意和夏日祝福。

在申城疫情防控大战大考中，全市广大离退休干部志愿者牢记习近平总书记嘱托，按照市委决策部署，在各级党委、离退休干部党组织带领下，闻令而动，主动作为，把疫情防控作为践行初心使命、弘扬伟大建党精神的主战场，用满腔热忱和老同志优势特长同时间赛跑、与病毒较量，积极协助开展常态化核酸检测、引导网络舆情、结对帮助独居老人等志愿服务工作，为助力打赢疫情防控大仗硬仗作出了老同志的新贡献。

**在网上打开一片老同志发挥正能量作用的新天地**

“感谢您牵头建立网宣队，在网上发出好声音，传递正能量！”来到市离退休干部先进个人张福生家中，杨佳瑛握着老同志的手，送上亲切问候和真诚祝福。

现年69岁的张福生，曾任黄浦区委老干部局机关党总支副书记。2018年7月，在区委老干部局的支持下，张福生牵头组建了“浦江思源”网宣队，已发表博文1550余篇，访客数达18万多人次。他还结合亲身经

历撰写了《三次核酸检测的经历》《老伴买菜》《截屏刷码，这几个环节你知道吗？》《一条杠》等“技术帖”，录制了“叮咚买菜”小视频，被身边的老年人直接“复制”“粘贴”，方便了宅家生活，增强了战疫信心。

“老同志发挥政治优势，在网上亮明观点，引导舆情，有利于提升党在互联网领域的号召力和影响力，团结凝聚广大人民群众始终做到与党中央、市委保持高度一致，坚定必胜信念。”杨佳瑛充分肯定老同志张福生为战疫营造风清气朗网络空间所做的努力和坚持，愿有更多老同志运用线上方式讲好上海故事，参与“乐龄申城·G生活”志愿服务活动，展现新时代老同志的动人风采。

**施展医疗专业特长助力疫情防控**

“用专业的力量，守护居民健康安全，筑牢小区疫情防控安全防线！”刚刚退休不久的市东医院党委原书记沈明勤在疫情防控艰难时刻主动请缨，挑起了小区疫情防控医疗小组组长这副担子。

如何在高频率的核酸检测中确保居民不发生交叉感染？有长期从事医院管理经验的沈书记，以不聚集、不交叉、不重叠、不回流为原则，带领医疗小组成员设计了小区核酸检测方案，实现检测点分开、进出通道不交叉、检测队伍不合并、居民不走回头路，从而减少居民交叉感染风险，提升了小区核酸检测安全程度。沈明勤还带领医疗小组通过电话咨询、定点问诊等方式免费为居民提供病情诊断、医疗救助、用药咨询等服务，缓解了封控期



间医疗资源紧张、居民就医难问题。

在沈明勤家中，杨佳瑛对其“扬专业之长，助战疫之行”的做法表示钦佩和赞扬，叮嘱她在保重好身体前提下，继续为做好常态化疫情防控展现专业特长和独特优势。沈明勤表示，非常感谢党组织的关心，今后将一如既往参与志愿服务工作，以一技之长更好服务广大人民群众，为人民城市建设作出应有贡献。

#### 尽心尽力结对帮助独居老人

现年70岁的老教师胡菊娣自退休伊始，就报名加入了虹口区欧阳路街道模范新村居委的“老伙伴”志愿者队伍，为身边独居老人排忧解难。

当申城按下“暂停键”时，胡菊娣不仅每天给结对的高龄独居老人打电话，了解老人需求，送上蔬菜等食品，还给老人传授防疫知识，开展心理疏导，缓解老人情绪，耄耋老人对此啧啧称赞。

杨佳瑛详细询问胡菊娣身体状况、生活起居等，嘱咐给予更多关心关爱，把组织的关怀送到老同志的心坎上。

“充分发挥年纪相对较轻的老年人作用，结对关心帮助独居老人，推动志愿者在社区治理中有更多作为”……近年来，为了让像胡菊娣这样的“五老”和离退休干部更好发挥作用，市委老干部局将志愿服务纳入离退休干部党建，开展了以“乐龄申城·五心行动”为主题、以“乐龄申城·G生活”志愿服务活动为平台的志愿服务行动，特别是在大上海保卫战和常态化疫情防控中，广大老干部志愿者发挥了以老助老优势，深入疫线，协助战疫，展示了老同志心志弥坚、主动担当的榜样作用。

杨浦区委书记谢坚钢，虹口区区委常委、组织部部长蒋仁辉，杨浦区区委常委、组织部部长姜道荣，黄浦区区委常委、组织部部长王庆洲，市委老干部局副局长包龙根、龚怡，有关单位老干部工作部门负责同志黄宝琳、邓青、李国球等参加相关走访看望活动。

(执笔人：刘凤林)

## 送上祝福和清凉！

市委老干部局领导走访看望  
老同志、慰问高温一线职工

□ 市委老干部局办公室

高温时节，骄阳似火。8月9日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛和副局长包龙根、二级巡视员王欢平等到青松城市老干部活动中心、丁香花园老干部活动点和岳阳路老干部活动室看望正在参加学习和活动的离退休老同志，了解防暑降温和常态化疫情防控情况，亲切询问老同志们的身体状况和学习、活动情况，征求宝贵意见建议，叮嘱老同志做好防暑和防护工作，送上夏日祝福，祝老同志们健康长寿，愿革命人永远年轻。老同志们都对疫情后老干部活动点恢复开放津津乐道，都说来到活动点参加学习阅读、用餐和理发等有家的感觉和氛围，身心愉悦、倍感温暖。

杨佳瑛一行还慰问了奋战在青松城等老同志活动点高温一线的干部职工，到门卫、水泵间、锅炉房、厨房等工位一一问候大家，对大家在大上海保卫战中长时间坚守岗位，并全力做好河南省援沪医疗队的食宿保障，确保做到零感染等，给予充分肯定，勉励大家在常态化疫情防控下，继续发扬艰苦奋斗、任劳任怨精神，用心用力服务保障好老同志。

杨佳瑛要求，市老干部活动中心等要倍加努力，发挥优势，努力把失去的时间补回来，把服务质效进一步提上去，全力以赴做好老同志参加活动的服务保障及场所运行安全等，以实际行动促进老干部工作高质量发展。



## 崇明区

### 崇明区启动喜迎二十大系列活动

日前，崇明区举行“乐哉瀛幸 银感党恩”——离退休干部喜迎二十大暨纪念干部离退休制度建立40周年系列活动启动仪式。市委老干部局副局长龚怡，崇明区委常委、组织部部长陆志斌与崇明历任县委、区委组织部老干部工作的分管副部长、原老干部科负责同志出席活动。

今年，崇明区委组织部、区委老干部局组织策划了“乐哉瀛幸 银感党恩”喜迎二十大之“我来讲”“我来颂”“我来秀”“我

来行”“我来听”“我来护”六个系列活动。与会领导共同为系列活动按下启动键。

活动以视频短片、图片展等形式回顾了崇明老干部工作40年的历程，展望了新时代崇明老干部工作的新篇章。向历任县委、区委组织部老干部工作的分管副部长、原老干部科负责同志献花表达敬意。离退休干部代表真情讲述了他们老有所学、老有所为、老有所乐的离退休生活。老干部工作者代表生动讲述了各自的工作经历。向荣获上海市老干部工作先进的集体和个人颁授了荣誉证书和奖牌。（崇讯）

## 浦东新区

### 浦东新区认真学习贯彻《意见》精神

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，浦东新区积极采取多种形式，认真学习贯彻《意见》精神。近日，又以“线下会议+线上云课堂录播”相结合的形式，召开工作推进会暨学习贯彻《意见》培训会。区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲传达了相关精神，从深刻领会老干部工作本质属性新要义、主责主业新任务、基本属性新内涵、队伍建设新期待“四个新”领读领学，提高站位。

坚持政治统领，全面加强离退休干部党的建设；坚持聚焦主线，更好发挥离退休干部优势作用；坚持问题导向，做优精准精细化服务管理；坚持老有所乐，提升离退休干部精神文化生活品质；坚持组织领导和信息赋能，提升工作队伍整体水平。

会议强调，要倍加努力配合做好常态化疫情防控，倍加用心用情、精准精细做好老干部工作，以等不起、慢不得、坐不住的紧迫感、使命感，自觉扛起重要政治责任，突出问题导向，坚持守正创新，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。（叶丽亚）

## 杨浦区

### 杨浦区聚焦“四个强化”狠抓《意见》精神落实

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》中，杨浦区委老干部局聚焦“四个强化”狠抓落实。

学深悟透，强化政治引领。通过召开局中心组（扩大）会、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，切实把《意见》精神吃准吃透。利用微信公众号帮助工作者和老同志学习解读精神实质。

对照梳理，强化制度规范。根据《意见》精神和上级要求，全面梳理全区离退休干部党建工作制度，起草本区实施意

见，把中央精神落实到位。

创设载体，强化组织提升。通过开展市、区新一轮“示范党支部”创建工作，提升党建工作整体水平；结合城市社区离退休干部党建工作，进一步规范建立基层党组织或临时党组织，确保党组织全面有效覆盖；深入调研，推进社区离退休之家体系功能建设，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各项优势，深化“老杨树”志愿服务品牌，引导离退休干部更好为杨浦“人民城市”建设、统筹疫情防控和经济社会发展助力。（吴佳莹）



### 黄浦区为离退休干部开设新冠疫苗接种专场

日前，黄浦区委老干部局在区老干部活动中心开设本区离退休干部新冠疫苗接种专场。

为做好此项工作，区委老干部局主动靠前，召开专题会议研讨部署，并通过“黄浦老干部”微信公众号多次进行科普宣传。各科室分层分类分头对老干部进行宣传发动。

在确保疫情防控安全的基础上，按照“广泛动员、方便接种、安全第一”的要求，科学设置接种点位，清晰划分登记区、接种区、留观区、抢救区，并指派专

### 闵行区唱好三部曲推进《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，闵行区委老干部局广泛宣传、分类组织学习、逐层贯彻落实。

广泛宣传。《意见》印发和中组部负责人答记者问在媒体报道后，通过本局微信公众号、《闵行老干部工作》、宣传画廊等宣传阵地第一时间转载相关内容，供老干部工作者和老同志学习领会。

分类组织学习。通过召开局中心组扩大会议、全体工作人员会、转发学习资料至离退

### 青浦区探索建立干部荣誉退休制度

为深入贯彻《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》和《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，近日，青浦区委组织部、区委老干部局、区人力资源和社会保障局、区国资委和区离退休干部党工委联合制订出台了《青浦区干部荣誉退休制度（试行）》。

文件明确，干部荣誉退休制度的实施对象为全区各机关单位和参照公务员法管理单位中的新退休公务员、参公人员以及各级事业单位中的新退休人员，各区属企业中的新退休人员参照执行。干部荣誉退

人进行引导，保障接种有序安全。在接种现场，测量体温、查看场所码、维护秩序、现场消杀、信息登记、告知接种须知、扫描接种登记码高效顺畅、有条不紊。在接种后，落实对老同志的留观、健康问询和慰问关心，并为每一位老同志送上暖心防疫包。此外，现场通过播放宣传视频、开展咨询答疑解惑等多种形式，全方位宣传疫苗接种政策和科普知识，进一步引导老同志正确认识新冠疫苗“应接尽接”的必要性和重要性，积极主动完成疫苗接种。（黄一丹）

休支部微信群等方式，分类组织学习。各离退休支部把《意见》学习作为“三会一课”主要内容，开展学习交流。

逐层贯彻落实。在区委有关部门支持下，区委老干部局把各单位贯彻落实《意见》情况列入今年老干部工作绩效考核中。区组织工作把《意见》贯彻落实列入今年组织工作和老干部工作重点，突出离退休干部党建重要地位。结合《意见》要求，重新列出今年离退休干部党建工作重点，与各街镇同心协力，不断推进党建工作创新发展。（沈德才）

制度的主要内容分别为进行一次专题谈心谈话，举办一场荣誉退休仪式，赠送一份记忆留念礼物，组织一次专项服务对接，开展一次家庭慰问走访，安排一次专场健康体检，推荐一个发挥作用平台。

各单位要站在讲政治的高度，充分认识建立干部荣誉退休制度的重要意义，按照分级管理原则，安排专门力量负责退休干部工作，切实把政治上尊重、思想上关心、生活上照顾和精神上关怀的要求落到实处。（青宣）

黄浦区

闵行区

青浦区

中国共产党迎来了成立一百零一周年的大庆日子，把一个贫穷落后的中国变成了一个繁荣昌盛的新中国。

党的十八大，以习近平总书记为核心的党中央进一步改革开放，开创了中国特色社会主义新时代。使新中国从站起来、富起来，走上了强起

来的光明大道。新的中共中央政治局常委会成立后第一件事，来到了成立中国共产党的发祥地——上海，在一大纪念馆向党宣誓：“不忘初心、牢记使命”。党的十九大，习近平总书记再次带领中共中央政治局常委来到深圳莲花山邓小平同志塑像前，表达了要更进一步改革开放的决心，坚定“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”伟大使命的决心。

近十年来，在中国特色社会主义新时代，在习近平中国特色社会主义思想指导下，各个领域都得到了新发展，取得了新成就。

在农村实施了全面脱贫、精准脱贫，按照联合国的标准在中国做到了。多少年的城乡差距大大缩小了，培养了大量的第一书记，出现了为脱贫事业英勇奋斗的英雄和革命烈士。涌现了不同以往的许许多多的新农村，吸引了许多外出打工的农民回乡创业，有许多城市大学生毕业后也纷纷来到了新农村开辟创业新天地。现在，又走上了“乡村必振

## 迎接二十大 实施新蓝图

□ 袁义和

兴”的新路。

习近平总书记提出了现在正处于“世界百年大变局”的新时代，构建“人类命运共同体”的新目标。提出了新的“一带一路”新措施，创建了“进口博览会”的新平台，使全世界的一流产品、首发新品、科技创新纷纷来到了中国，大大促进

了中国的发展，使中国的老百姓，世界各国的人民都能品尝到来自全世界各国，甚至偏僻的农村地方的特色产品，世界各国的经济贸易获得了前所未有的相互发展与交流。

在全球新冠肺炎疫情仍处于大流行状态下，党中央坚持符合中国国情“外防输入，内防反弹”、“坚持动态清零”的有效方针不动摇，在“保卫武汉”战役胜利下，又打响了“保卫大上海”的坚强战役，坚持人民至上，生命至上，坚持科学精准，取得了阶段性胜利的成果，在这场战役中也充分体现了中国人民的空前团结一致，共同奋斗的革命战斗精神，发扬了党的优良传统，使“听党话，跟党走”这一重要理念深入到每一个中国人民的心中。

在百年变局和世纪疫情相互交织，国际形势继续发生深刻复杂变化，世界进入新的动荡变革期的形势下，习近平总书记审时度势，率领党中央领导全国人民团结奋斗，攻坚克难，推动中国经济高质量发

展和高水平安全动态平衡，以迈向伟大复兴的坚定步伐向世界宣示：“中国经济发展前景一定更加光明！”

习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义，是中国文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃。现在，纵观全国各地，无论在电视上、报纸上、舞台上、音乐上、戏剧上、学校和单位的活动场地上，老年人、中年人、青年人群的各种活动中都充满了正能量，展现了生气勃勃的中国文化、中国精神的新面貌、新气象，一股蓬勃向上的革命精神鼓舞了全国人民，出现了一批又一批值得大家学习的各行各业的英雄模范。中国两代领导人在两次文艺座谈会上的讲话使中国文化事业得到了极大的升华和新的發展。

“绿水青山就是金山银山”这句习近平总书记早年提出的名言，现在已经响遍了全世界。“美丽中国”是全中国人民要努力奋斗的一个重要的新目标。中国旅游业的蓬勃发展就是有了不断出现的美丽的新乡村、新城市，有许多大家心中向往的红色革命纪念地，有大家愿意一遍又一遍观看的革命传统的电视剧，有大家百听不厌的传统革命歌曲，它鼓舞大家为建设一个“美丽中国”一起努力，共同奋斗！

新时代的中国青年得到了更加广阔发展的新天地。习近平把无限希望寄托于新的青年一代，从各个方面培养教育他们成为革命事业接班人，要他们扣好人生第一个纽扣，用脚步丈量祖国大地，用眼睛发现中国精神，用耳朵倾听人民呼声，用内心感应时代脉搏，把对祖国血浓于水，与

人民同呼吸共命运的情感贯穿学业全过程，融汇在事业追求中。

2015年2月13日，习近平总书记来到梁家河村看望村民，来到他插队时的房东刘金莲家。正直春节前夕，他带着自己出钱采办的年货，给乡亲们拜年。总书记在这里当大队党支部书记，与大家同吃同住同劳动，带着大家热火朝天发展生产，修沼气池、打灌溉井……办了好多事。这就是青年时代的习近平，他给我们今天的青年一代有多么好的启示！

在党的建设和党的自我革命方面不断得到加强，全党9500多万党员在各个方面显示了先锋模范作用。习近平总书记在中国共产党成立100周年大会上提出伟大建党精神，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。构筑起了中国共产党的精神谱系。

党的十八大以来，从“从严治党”到“全面从严治党”，从“党的自我革命”到“以伟大自我革命引领伟大社会革命”，展现出新时代中国共产党人的远见和清醒。以前所未有的勇气和定力推进党风廉政建设和反腐败斗争，打了一套自我革命的组合拳。党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著增强，党在革命性锻造中更加坚强。

今年，党的二十大将要召开，实现中华民族伟大复兴新的蓝图即将展开，我将认真学习习近平总书记认真读书的精神，要认真学习好党的二十大精神，一辈子听党话、跟党走，向党员、向周围群众做好宣传工作，认真发挥一个共产党员的先锋模范作用。

## 永葆政治本色

## 争当时代先锋

□

施振华

中国共产党在百年历史长河中之所以能不断铸就辉煌，不仅在于党的理论正确，更取决于党的科学领导方法即群众路线呈现了巨大力量。

我们党之所以要求党员不忘“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”的初心使命，究其原因，是我们党在民族危难时，在人民最需要的时候诞生，在人民召唤和民族奋进中存在和发展，在人民拥护支持和民族伟大复兴征途中履行党的执政使命。无论何时何地，群众路线都是我们党的理论灵魂，是共产党人永远不能丢

的老祖宗，是我们党应对各种考验与风险的重要密码。

自诞生之日起，我们党就把“人民”镌刻在自己的旗帜上；对中国共产党人而言，“人民”二字重千钧。1946年，一名美国记者到延安考察后这样描述：“听到的最多的一个词，就是‘人民’……”多少年过去，中国共产党人始终把人民放在心中最高位置，从未改变。铁人王进喜把一生献给了祖国石油事业，甘愿为党和人民当一辈子老黄牛；地球物理学家黄大年刻苦钻研、勇于创新，用生命展现了“振兴中华，乃吾辈之责”的爱国情怀；驻村第一书记黄文秀在脱贫攻坚第一线倾情投入、奉献自我，谱写了感人的新时代青春之歌；“不带私心搞革命，一心一意为人民”，还是“四有”书记谷文昌立下的铿

锵誓言；“为人民服务不算苦，再苦再累都是福”，这是“马班邮路”王顺友一辈子奉行的人生信条……正因为始终为人民利益而奋斗，我们党才能赢得人民衷心拥护和坚定支持；也正因为坚持“不忘初心、牢记使命，永远奋斗”，我们党才能历经百年沧桑而风华正茂；唯有不忘初心，牢记使命，方可告慰历史、告慰先辈，方可赢得民心、赢得时代，方可善作善成、一往无前。

党的根基在人民，党的力量在人民。中国共产党之所以能够发展壮大，中国特色社会主义之所以能够不断前进，正是因为依靠了人民。中国革命博物馆曾展出过一辆手推车，手推车的主人董力生是淮海战役民工的一员，她曾用这辆手推车为解放军运送炮弹、面粉和被服。陈毅元帅满怀深情的感叹：“淮海战役的胜利，人民群众用小车推出来的。”一路走来，我们党依靠人民战胜了多少艰难险阻，创造了多少奇迹，取得了多少丰功伟绩。历史雄辩地证明，党与人民风雨同舟、生死与共，始终保持血肉联系，是党战胜一切困难和风险的根本保证。

时代是出卷人，人民是阅卷人，我们是答卷人。1949年，毛泽东同志把从西柏坡动身前往北平称为“进京赶考”。2013年，习近平总书记来到西柏坡，强调“党面临的‘赶考’远未结束。”我们要做到长期执政，就必须永远保持同人民群众的血肉联系，始终同人民群众想在一起、干在一起、风雨同舟、同甘共苦。

我们的事业是伟大的，当今中国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期，国家强盛、民族复兴、人民幸福，需要我们每个干部群众奋力拼搏，作出艰辛努力。我们要用党在百年奋斗中形成的伟大精神滋养自己、激励自己，继承和发扬党的优良传统和作风，自觉做到心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒，努力争当新时代的答卷人，以优异成绩向党的二十大献厚礼！

# 以坚定的信念迎接党的二十大

□ 王汉田

中国共产党第二十次全国代表大会即将召开，这是件大喜讯。回顾十八大以来，中国人民在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，面对国内外复杂形势下的机遇和挑战，统筹全局、迎难而上，克服一个个困难，创造一个个成就。

拿航天科技来说，首颗墨子号量子科学实验卫星发射升空，领先获得了量子通讯覆盖全球的能力；“奋斗者”号载人潜水器，在西太平洋马里亚纳海沟下潜10909米，创造载人潜水器下潜的世界纪录；建成世界最大口径500米的高灵敏度球面射电望远镜（FAST），在探测星际分子，观察脉冲星，寻找暗物质、暗能量，探索宇宙起源之谜获得先机；天问一号火星探测器着陆火星，在火星上留下了中国人的印记；拿农业来说，在党的领导下，各地坚持水利基础设施建设，提高抗风险能力，推进科学种田，连续18年取得丰收，稳定解决了十几亿人口的温饱问题。在我家做“长护险”服务的王阿姨说，她和丈夫承包了150亩农田。我很惊讶，问她：你们怎么种得了？我还是几十年前的老印象，种田用锄头、铁耙，犁田用水牛，收割用镰刀，一户种上七八亩还行，种上十几亩就够呛了，种100多亩不是开玩笑吧？王阿姨笑着说：“老王你老脑筋，现在种田省力得多了，有拖拉机、播种机、收割机，科学种田，全机械化，省力得来！”

农村真是发生了翻天覆地的变化。卫健

委曾安排老同志去黄渡联西村、马陆北管村和樊家村参观，给我留下了深刻的印象。这哪儿是我脑海中的农村？但见田块方方，公路如网，绿荫中有别墅楼房；卫生站设诊疗室、观察床，还有敬老院、超市、菜场、食堂。

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上庄严宣告：“中国已全面建成了小康社会，历史性地解决绝对贫困问题。”让贫困人口全部脱贫，提前十年实现《联合国2030年可持续发展议程》的减贫目标，这是伟大的奇迹。

召开二十大，是个特大的喜讯，振奋人心。作为九旬高龄的老人，该如何来迎接二十大的召开呢？我想需要继续学习和理解习近平新时代中国特色社会主义思想和党的创新理论，通过收看中央和市、区的报告，收看新闻热点，读书看报，不断学习领悟；和支部的老同志畅谈十八大以来各条战线上取得的历史性成就，在思想上行动上自觉拥护“两个确立”，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，紧跟时代步伐，深刻领会党中央的决策和部署；向家人、亲友、邻居讲好中国共产党的故事，中国特色社会主义的故事，新时代的故事，讲好党百年奋斗取得的重大成就和历史经验，传播好声音。面对各种信息，保持清醒头脑，坚定信念，展现老同志的风采，永葆共产党员的本色。积极弘扬正能量，喜迎党的二十大胜利召开。

# 统筹谋划 精准施策 不断提升为老服务保障的水平

□ 中交上海航道局有限公司 谢艳丽

老龄化是我国当前乃至今后社会人口结构变化面临的重要课题。在这种形势下，如何适应离休老干部“后双高期”特点，在政治、生活等各个层面给予更多的关心，提供更加全面、精细、贴心的服务保障，确保他们安度阳光幸福的晚年，值得我们老干部工作者认真地思考与探索。

## 一、在服务理念上谋求新思维

要主动适应老干部老龄化、多元化的新要求，不断创新理念，用心用情做好工作，把党的温暖送到老干部的心坎上。

一是树牢以人为本的理念。要积极深入老干部队伍中摸情况、察实情、听意见，及时了解和掌握老干部的需求和期盼。坚持以他们的需求为导向，确立精准服务的项目，如我们利用行业资源，为离休干部安装“燃气报警器”、应急维修、出租车优先呼叫等服务项目，深受他们的欢迎。

二是树牢精准服务的理念。通过长期的了解和传承，我们在掌握每位老干部个性特点、身体、家庭情况的同时，建立“一人一册”，有针对性提供“一人一策”的服务。如为满足老干部的精神文化需求，我们可以成立一些兴趣组队，寓教于乐地开展文体活动；为满足老干部关心关爱行业发展的需求，可以不定期将单位内部报刊、信息及时通报给他们，组织身体素质好的老干部参观

市、行业、公司有意义、有代表、有特色的项目，让他们感受到城市发展新风貌、国家发展新气象。在日常服务中更加注重人文关怀和老同志身心健康，尽可能多地为他们提供更暖心的精神慰藉和心理关怀。

三是树牢做优做特的理念。切实增强服务老干部的政治责任感、职业光荣感和历史使命感，让“等不起慢不得坐不住”成为常态，千方百计解决医疗护理等方面的实际困难。充分利用社区医院，提供精准化、精细化、常态化的医疗服务保障，重点是针对居家、生病、住院等不同情况，提供个性化全过程的服务，用心做好“医”守护。如对于居家养老的、行动不便的离休干部，建立“一人一策”，免费为他们提供送药上门、检测血压血糖、体检等暖心服务，用心做好“养”守护。利用每周电话慰问，及时了解老同志心理、身体、生活上的困难，有问题第一时间出现和解决，用心做好“保”守护。离休老同志曾这样感慨：“你们比我自己的孩子见面次数都多、都要勤快，只要你们在，我心里就很踏实。”

## 二、在服务举措上拓展新方法

针对离休干部年龄大，体力、听力逐渐衰退的情况，多措并举，多策并行，提升服务水平。

一是搭建网络互动平台。通过微信群、

公司微信公众号以及上海老干部APP等信息化平台，将学习活动阵地建到了云端，配送了云课堂、云党课，引导广大老干部通过“线上”“指尖”，更好地做到学习不停步、思想有进步。对学习有困难的老干部，我们可以借助老干部工作者的辐射作用，送学送教上门，把党和国家、各级党委政府政策，以及社会的发展变化送到老干部身边，送到老干部床前，使广大老干部能够及时了解全局、始终紧跟形势，以满足他们精神上的需求。

二是探索“医养融合”模式。充分利用社区日渐成熟的居家养老、日间照料等社区养老服务项目，将离休干部的养老保障、生活照料、医疗保健、文化教育纳入社区为老服务体系，引导老干部主动融入，让他们感受到就近服务的便利和高效。如上海市推行的长护险，对符合条件的老同志提供多样化、个性化的服务。我们还可以借助社会资源，依托一些公建民营型养老院的资源，为老干部在医养结合的养老模式下安享晚年提供条件。

三是加强老干部工作者的使命感。老干部工作是一项崇高的事业、光荣的事业、奉献的事业，要选拔一批有责任心、爱心的人放在老干部服务的岗位上来。让他们深刻认识做好这项工作的新使命新任务，不断增强自身的光荣感和责任感，在领悟文件、政策精神的基础上，当好“带头人”、“实干家”和“代言人”，上下形成了尊老爱老的良好氛围，带动一批又一批老干部工作者接力传承红色基因、大力弘扬优良传统，带着热心、真心、爱心开展服务工作，成为熟悉理论的“政策通”、知晓业务的“活字典”、擅长工作的“多面手”，让党放心、让老同志满意。

### 三、在服务机制上探索新路径

注重把老干部工作实践成果以制度的形式固定下来、坚持下去，形成长效机制，并随着实践的发展不断深化完善。

一是建立责任考核机制。将老干部政策待遇落实工作纳入单位每年的党建考核体系清单，明确离休干部政策待遇如果未落实，主要负责人当年绩效考核不得兑现，从制度上进一步保障严格落实。

二是完善上下联动机制。制订切实可行的制度，如“三亲自”（即亲自通报工作、亲自听取意见、亲自走访慰问）、“定期走访慰问”、“电话周询制”“老干部工作者负责制”等制度，要把一些长期以来各种行之有效的工作方法以制度形式固定下来。通过带动作用在单位内部形成尊老爱老的良好氛围，让老干部来学习之余都能感受到尊重。

三是健全企业发展成果共享机制。在规定的各项政策待遇落实到位的基础上，每逢春节、中秋、重阳、国庆等重大传统节日，我们可以以各种形式慰问、关心老干部，让为社会发展、单位进步辛劳一生的老干部能够切实共享改革发展成果。比如适当增发补贴，以及考虑他们出行不便，给予一定的出行补贴。这些补贴承载着党和人民对他们的关心、爱护，又对他们目前生活提供了强有力的保障。同时，要不断完善单位、社区、家庭“三位一体”服务体系，形成为老服务多点支撑，营造离休干部安心、放心、舒心的晚年生活环境。

离休干部是我们的宝贵财富，我们要继续在实践中不断探索，统筹谋划，精准施策不断提升离休干部服务保障的质量水平，让“后双高期”离休干部得到更多的关心和照顾，让他们享受到和谐社会发展的成果，为他们能够度过一个幸福、安宁的晚年保驾护航。

# 为荣光之城再添新荣光

□ 叶丽亚

学习市第十二次党代会报告，我的总体感受是：奋斗充满艰辛，成就令人鼓舞，重大考验复杂，前进道路明晰。

将市党代会精神与全国“双先”表彰大会和《意见》结合学习，我更加意识到新征程上要将老干部工作放在党的建设全局中思考，放在上海建设具有国际影响力的社会主义现代化国际大都市的重大战略中思考，将伟大建党精神转化为干事创业的动力，更加积极承担起离退休干部服务管理的工作职责，更加主动融入老干部工作改革创新的发展趋势，在平凡岗位上持续拼搏奉献，以自身努力的确定性应对发展和形势的不确定性，为老干部工作做出自己的贡献。立足宣传工作，我想从以下四个方面做努力和探索：

一是以自身建设的确定性应对老干部工作的不确定性。政治建设是党的根本性建设，政治属性是老干部工作的本质属性，作为老干部工作者，也必须有政治品格。不能以日常工作替代政治建设，要主动开展自身的“思想铸魂”“理论奠基”基础工程，做到真学真信真懂真用。不能局限于本职本位工作，要牢记“国之大者”，树立全局思维，提升战略高度，忠诚贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要指示和党中央对上海、对浦东、对老干部工作的决策部署。同时，更要立足本职本位工作，向最好者看齐、与最强者比拼、跟最快者赛跑，牢牢把握各种机会学习提升宣传撰文、为老服务的意识和能力，在实践磨砺中夯实基础、积累经验、提升能力。

二是以思想建设的确定性应对舆论环境

的不确定性。《意见》的下发明确了当前及今后很长一段时间，必须更加重视落实加强新时代离退休干部党的建设工作。作为老干部工作的宣传条线干部，必须用好浦东老干部微信公众号、网站、期刊、微信群等多种形式，把党的思想理论、重要成果、先进典范等充实到宣传平台上，做勤选材、善编辑、能输出的宣传干部，立举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的宣传品牌。

三是人民至上的确定性应对社会需求的不确定性。报告中提到，要树立积极老龄观、健康老龄化的理念，建设老龄友好型社会，丰富老龄人精神文化生活。老干部是老龄人中的一个特殊群体，其社会需求也有特殊性，他们更加积极地参与学习，更加渴望与时俱进，更加关心社会发展，更加追求精神满足。因此，结合实际工作，在信息化浪潮中，要用好市区资源、挖掘网络资源，落实好助力老干部“跨越数字鸿沟”相关工作；依托线上工作平台，克服疫情对老干部活动的限制，想方设法从海量线上文化资源中找到适合老同志观看、欣赏的内容；同时，积极参与助力上海智慧城市建设，依托“上海老干部”APP健全完善老干部数据库，为老干部工作提前谋划、创新部署提供坚实数据支撑。

四是以依靠人民的确定性应对社会治理的不确定性。“为人民”和“靠人民”是不可分割的，这也是人民城市理念的要义。作为老干部工作者，服务老干部和依靠老干部也是不可分割的。一方面，要尊重老干部，从了解老干部作为中真正培养起对老干部的敬重敬爱之情，以真心实意的关心关爱服务好老干部；另一方面，要从老干部参与社会治理、关心下一代的先进事迹中挖掘弘扬浦东正能量的丰厚素材，从能讲故事、擅讲故事、爱讲故事的老干部中充实浦东老干部工作的宣传力量，为老干部搭建平台，更好激励老干部在复杂的社会治理中起到率先垂范、凝心聚力的作用。

今年是党的二十大召开之年，也是全体中华儿女翘首以盼的盛事之年。

32年前的今天，我非常荣幸地加入到了老干部工作的行列，成为了一名光荣的老干部工作者。从那一天开始，我主动问候热心服务，每天和老干部学习在一起、活动在一起，用一种沉浸式的方式，耳闻目染地接受着革命的传统教育。一个个真实的人物、一段段感人的故事至今令我难忘。

1999年5月27日是上海解放五十周年纪念日。由中共上海市委组织部、市委老干部局联合主办的“庆祝上海解放50周年”庆祝活动

在上海大剧院隆重举行，主角当仁不让地是为解放上海作出卓越贡献的离休老干部。作为黄浦区的领队兼组织者，我带领着曾经参加过“上海战役”的老同志投入到紧张的排练中。当时人民大道300号的“上海大剧院”刚刚落成还未对外开放，为了保证演出的圆满成功，在市委老干部局的协调安排下，我们提前一周便进入了大剧院进行紧张的排

练。偌大的大剧院舞台，对一个只会打仗不会演出的老同志而言，难度可想而知！为了出色地完成这次光荣而艰巨的政治任务，我们的老干部使出了浑身解数，一遍遍走，一遍遍数，一遍遍记，直到导演叫停才肯休息。最让我感动的是一位拄着拐杖的伤残军人、原区人大的离休干部老张。面对艰苦的排练老张从不放弃，他笑呵呵地说：这点困难都克服不了还算一个老战士啊！我佩服地一个劲地点头，但内心却是一种不忍和煎熬。在与老张的一再“协调”下，我终于可以搀扶着老张一起排练了，直到顺利地完成任务。

5月27日，“上海大剧院”灯光璀璨，“庆祝

上海解放50周年”活动如期举行。经过了一周的紧张排练，此时的我坐在了大剧院的观众席上。离正式演出的时间越来越近了，我紧张得心跳加速，好像心里有个小球在跳来跳去。随着音乐灯光的闪烁和红色大幕的徐徐拉开，舞台中央“庆祝上海解放50周年”几个大字金光灿灿、熠熠生辉！在《中国人民解放军进行曲》军乐声中，五十位身着军装的老干部正步向着舞台中央走来！他们步履坚定、昂首挺胸，彰显了军人的神圣和庄严！当50位老干部举起右手，向上海人民敬礼的那一刻，全场欢声雷动，掌声欢呼声此起彼伏。我使劲地欢呼使劲地拍手，手心通红

泪流满面，而我却浑然不知。演出一结束，我急切地奔向后台与每位老同志拥抱祝贺，老同志眼眶红了，还有老同志流着眼泪报着黎明前牺牲的战友名字。我真的无法控制自己，拥着他们一起流泪，百感交集溢于言表。我把每位老同志安全地送回家，但激动的心情却久久无法平静，这个晚上终究是个不眠之夜。我在笔记里这样写道：老干部工作是我一生的荣耀，服务老干部是

## 难忘的岁月

□

周雪芬

我一生的骄傲。老干部更是我们党的宝贵财富。

三十多年过去了，我也早已到了退休的年龄，但与老同志在一起的那段工作经历却刻骨铭心。他像一本书，记载了中国革命的心路历程，他像一首歌，激励着我们永远跟党走坚定决心！党的二十大召开在即，这是我们党和国家政治生活中的一件大事，在全面建设社会主义现代化国家，向着第二个百年奋斗目标进军新征程中有着里程碑的意义。没有共产党就没有新中国，滴水之恩当涌泉相报。我们要坚定不移地与党同心同德，不忘初心、牢记使命，坚守好这来之不易的幸福生活。



# 三十三载 初心如一

□ 李荣光 画



1. 沈红在老干部工作岗位上勤勤恳恳地工作了33个年头。她主动学习研究老干部工作的各项政策、文件精神，潜心钻研业务，真正做到了各项政策了然于胸，熟记于心，成了老干部工作的“行家里手”。



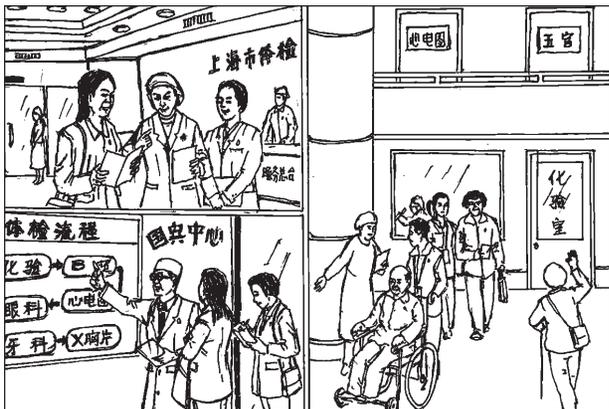
2. 作为区委老干部局生活待遇科科长，她能以责人之心责己，以爱己之心爱人，实实在在为老同志解难题，一心一意为老同志办实事，以实际行动诠释了一名新时代共产党员为党尽忠、为民尽职的初心与本色。



3. 近年来，她坚持认真贯彻落实中央、本市各类老同志生活待遇文件精神，指导区内各单位在时间节点内按照文件精神，及时梳理、认真审核，确保老同志的各项生活待遇及时到位。



4. 沈红定期与区卫健委医政科、区中心医院、市北医院等单位进行联系沟通，为离休干部在就医、住院、社区医疗保健、医养结合等方面提供好服务。



5. 她和同事们每年组织开展离休干部年度健康体检工作，切实增强老同志的健康保健意识，做到提早预防，近五年来共为近600人次区属离休干部提供健康体检。



6. 她制定实施了《区离休干部特殊医疗经费的使用暂行办法》，认真管好用好离休干部特殊医疗经费，充分发挥特殊医疗经费在解决离休干部医疗特殊困难中的作用。



7. 为了切实发挥好社区卫生服务中心的作用，她和科里的同志们一起走访了全区的15家社区卫生服务中心，对社区保健医生在为离休干部服务中的情况进行了沟通。



8. 她坚持把离休支部书记、高龄、有特殊困难、特殊情况的老干部以及困难遗属作为关心、帮扶的重点，做到上门走访、医院探望与重要节点的集中走访慰问相结合。



9. 针对出行难的问题，她想方设法提高老同志的出行便利。每年夏季，组织第三方专业机构为全区600余户社区离休干部免费清洗空调。



10. 她还定期与区房屋应急维修中心协调，为全区孤老独居老干部开展专项安全检查。她积极依托区民政资源，为部分困难易地安置离休干部家庭进行适老化改造。

小老王是个网名。按照词性划分，这是一个偏正词组。即小是修饰语，老王是中心词。乍一看，既是老又何能小呢？似乎不妥。但是，当你了解并知道了其人，你就会感到这个名词恰如其分，很有意思。

小老王的真名叫王修林。他今年90高龄，是浦江思源网宣团唯一的一位离休干部，也是年龄最大的一名成员。

按照古人的说法，90岁以上的老人谓之鲐背之年，即是高寿的老人。可是，小老王一点让人看不出已是年迈的老人。他个子不高，体形精干，耳聪目明，思路清晰，行动敏捷。你相信吧！他还在骑着自行车走东奔西。一次，浦江思源组织去淮海中路温莎KTV搞活动，小老王照例到场，还吟诗一首聊表心愿。他激动地说，没有想到，我90老翁还能进KTV。弄得我们60岁、70岁的人谁还敢说老？我猜测，90老翁还进KTV，恐怕前无古人，至于后有来者，尚需拭目以待。那天，弄得网宣团的老师们直说，小老王是标



## 鲐背之年的 小老王

□ 张福生

杆，我们都要争取冲刺100岁。

小老王参加过军打过仗，是从枪林弹雨中过来的。从部队转业到地方，担任过卢湾区卫生局副局长。离休后担任离休干部党支部书记。他是真正老革命、老干部、老党员，是党和国家的宝贵财富。在他的身上，我们可以看到离休干部许多优秀品质。无论是在过去革命战争年代，还是在和平建设时期；无论是在职，还是离休，他始终做到政治坚定，思想常新，理想永存。他离休后参加老干部大学电脑班学习，还是老

干部朗诵队的成员，还参加关心下一代工作，参加网宣团等，真正做到了老有所学、老有所为。

我在职时，曾去过小老王家走访慰问。当时，我与他还不是很熟。他打开电视机，请我们看他自己摄录编辑制作的电视短片。屏幕上又是字幕

又是图像又是配音，活灵活现，妙不可言。那时，还没有手机抖音、视频之类的，有这个很是稀罕，弄得我佩服得不得了。我还没有见过老人会玩这个东西，小老王是我见到的第一位。我心里想，这位老人不简单。

有一次，我看到了小老王佩戴红领巾的照片，背景是老小孩在外地组织的一次年会活动的会场。当时，我像发现了新大陆，十分惊奇。怎么小老王早就与老小孩有联系？后来，我知道小老王早于浦江思源网宣团成立之前已是资深的老小孩成员。孩龄比浦江思源还长还早，他在2007年就有了自己“一亩三分”的老小孩讲述园地。早就参加过老小孩组织的老青结对，扶老上网活动。他上网写博

客玩得很溜，又是拼图，又是文字，还有自己创作的诗词等。就是到现在，他有时还会在老小孩网上发讲述。他还会吟诗填词，可他却自嘲说，那是顺口溜、打油诗。可以说，在老小孩里，他不仅是我们的前辈，长者，而且还是师者也！更值得令人尊敬的是，他从不显山露水，十分的低调和谦逊。

还有一次，我随老小孩公益游去嘉兴南湖，随团的有雪兔老师。老小孩里认识雪兔老师的人很多，都知道她是老小孩门球队的元老。当她知道我是黄浦区委老干部局的，便问我是否认识王修林。我一听，感到很愕然，忙说，岂止认识而且很熟，并自豪地告诉雪兔老师，他是离休干部，是我们网宣团的。心里却想，你怎么会认识小老王。原来，小老王曾是卢湾区老干部门球队的队员，还是雪兔老师学会打门球的老师呢！雪兔老师告诉我，小老王的门球技艺十分精湛，比赛中经常夺冠。

我还要透露一下。2021年5月老小孩网停业自我整改。小老王曾

发给我一条微信，表示了他的关切和心愿。我看后，十分感动。这体现了他对老小孩真正的热爱之情，也说明了老小孩确实受到了不少老人们的欢迎。

小老王在用实际行动为浦江思源献计出力！但凡浦江思源组织的活动，他几乎从不缺席。他每天为大家的讲述点赞！为被推荐的优秀讲述表示祝贺！当他发现被推荐的讲述还未转发到群里时，他会像小孩一样兴奋地马上在群里告诉大家。还让我感动的是，小老王在浦江思源召开的会议上，总是充满深情，或是即兴发言，或是朗诵原创的诗词，多次热情赞扬浦江思源网宣团队。我听得出来，这是发自他内心的真情实

感。

浦江思源网宣团已成为小老王和所有成员们的一个欢乐温馨之家，一个老有所为的结集地。他们在微信群里，每天清晨从这里吹响号角出发，日间点评互相鼓励加油，晚上在鲜花祝贺声中鸣鼓收兵进入梦乡！他们正在为实现这个梦想而努力奋斗！

先秦·孔子《论语·述而》中曰：发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。意思是：发愤用功，连吃饭都忘了，快乐得把一切忧虑都忘了，连自己快要老了都不知道。

至此，我明白：王修林取网名小老王，小者，忙和乐也。已老谓小，忙和乐而忘老也！

真乃：鲐背之年小老王，竖起拇指人人夸。





## 老同志口中的“小杨”

□ 市文化和旅游局

杨才英在老干部工作岗位上20年如一日，认真细致、一丝不苟、踏实勤奋的工作作风获得了离退休干部的一致好评。老同志们一提到“小杨”就说她：“工作热心、待人真心，做事让我们放心。”

### 坚持党建引领， 着力抓好政治思想建设

作为局老干部服务中心党支部副书记，杨才英始终把政治建设摆在首位，在做强中心党建同时，对离退休干部党建工作不断钻研、实践，取得了良好实效。近几年来，她以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持认真组织离退休干部深入学习党的十九大和十九届五中、六中全会精神，及时向离退休党员发送《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》《中华人民共和国大事记》《中国共产党简史》等相关学习资料等党建刊物，积极引导老干部做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和忠实实践者。此外，她还积极指导组建局离退休干部网宣志愿服务队。志愿服务队不仅在网积极宣传党的方针政策，其中还有多名离退休干部走进社区和国企，宣讲党的历史、革命故事，成为红色文化的继承人和传播者。作为局机关离退休干部党委委员及离退休总支副书记，她经常协助离退休总支规划支部学习的形式和内容，组织离退休党员参加“不忘初心、牢记使命”、“党史学习教

育”等主题教育活动的学习与讨论，策划各类符合离退休党员特点的党建参观考察活动，为离休支部和退休支部开展组织生活提供学习资料、场所及服务保障，通过学习强国等各类媒介，引导老同志多渠道、全方位获取正面信息，坚定理想信念，坚定“四个意识”、“两个维护”，自觉在政治上、思想上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

她非常了解老干部们关心政治、关心国家大事的愿望，因此，她策划为离退休干部安排的活动都具有丰富的政治内容和文化内涵。每逢纪念建党期间，她都会带领工作人员组织老同志们到红色景点重温党的辉煌历史；她精心设计老同志喜爱的活动载体，如请老书记讲党课、离退休干部中国象棋邀请赛、红色影评会、以建党百年为主题的征文活动、局系统离退休干部书画、摄影作品展等；为加深对党的十九大精神理解，了解文化大发展大繁荣内涵，组织老同志参观上海很多新的重大文化设施等，这些活动深受老同志们的欢迎，参与率越来越高。自编刊物《监听监视汇编》是离退休干部为上海的广播电视节目提供建言献策的平台，《园地》是老同志发表文学创作作品的园地，这两本刊物坚持数十年，始终是文旅人红心向党、抒情达意的重要阵地，杨才英对这两本刊物的编辑出版也都倾注了大量心血。



### 以中心为阵地， 丰富离退休干部精神文化生活

杨才英曾是一位越剧院专业演员，长期的艺术熏陶，养成了她非常专业独特的教学思路。转岗至文广局后，她首先优化老干部大学的教学体系，逐年推进课程改革与创新。在她的精心设计和努力下，目前局老干部大学共有6个星级学习团队，常年开设有英语、国画花鸟、国画山水、初级书法和书法班，近些年还与时俱进新增插花班、烘焙班等。她还策划在中心相继成立了摄影、书画、钓鱼、扑克、乒乓等兴趣小组，丰富老同志的文化生活，深受老同志们的欢迎。疫情期间，在她的指导下老干部大学开展线上教学，英语、国画山水、国画花鸟等多门课程。老干部大学学员的作品多次在市委宣传部、市老干部大学举行的评比中获奖。2020年局老干部大学被市老干部大学和上海市老年教育协会老干部大学专委会评选为“年度线上教学优秀单位三等奖”，老干部大学的各类教学课程已满足每年近1760人次的精神文化需求。

为进一步丰富离退休干部的兴趣爱好，充实晚年生活。她积极联系组织离退休干部参加市委老干部局、市级机关老干部活动中心、徐汇区域老干部活动中心联合体以及局机关各类兴趣小组活动。参加“信仰与力量”主题系列活动累计征集征文28篇、书画作品83幅、摄影作品15幅；参加市委宣传部“庆百年，永远跟党走”征文活动中，荣获一等奖1名、二等奖1名、优秀奖4名；组织开展局离退休干部党史谜语竞猜活动，创编、撰写党史谜语125条，参与活动达160余人次。老同志们不仅老有所乐，还学到了党史知识，这其中都蕴含着杨才英等组织者的辛勤工作。

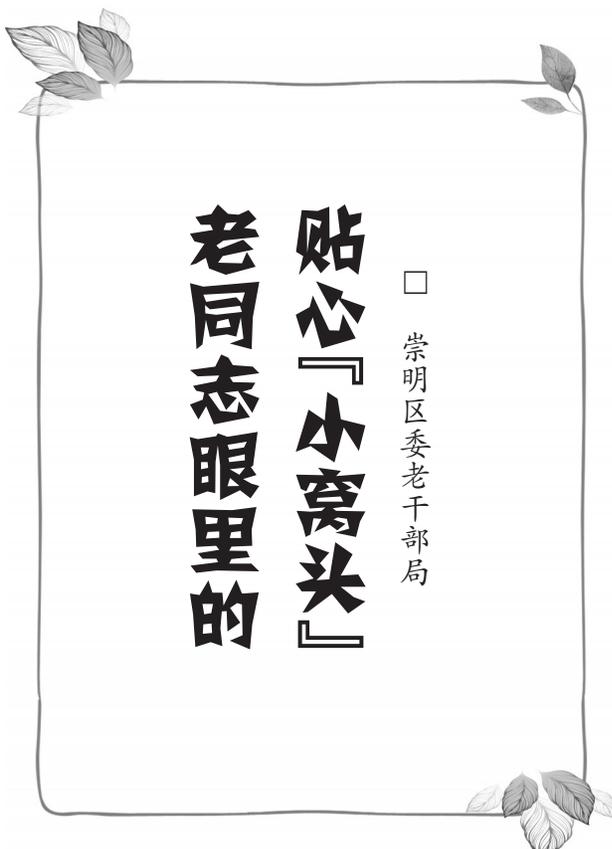
### 热心为老服务， 为老同志多做好事办好实事

杨才英对老干部工作具有强烈的责任心

识，她常说，做好新形势下的离退休干部服务工作，要以让党放心、广大老干部满意为标准。她是这样说，也是这样做的。

老同志们都喜欢亲切地叫她“小杨”，都说她凡是老干部需办的事情，事无巨细，在她心里都是大事要事，她都用心去把它做好。她对离退休人员的“热点”和“难点”问题尤为关心。老同志只要一个电话来有事相商，她手中的事再忙，也要立即去处理老同志的事情。十多年来，她经常看望、关心一些患绝症、重病、八十岁以上的老人、孤老，以及生活困难的同志，如：离休干部周衍子女都在国外，想和老伴入住居住地附近的黄浦区护理院，一年多来不断写信向相关单位反映，但医院床位紧张，一直未能解决。为此她多次往返医院，和院方领导进行沟通，终于帮助老同志解决了入住问题；离休干部侯馨伍是高龄独居老人，听力有障碍，本人不愿入住养老机构，也不愿请居家护理人员，她主动对接其所在街道党组织、居委，最后落实了安排社区志愿者每日上门的举措，正是此举，才使他在突发脑梗时被及时发现，挽救了生命。她常说的一句话就是：对于老同志我们既是组织更是亲人。她常年奔走在医院和殡仪馆，知道老同志住院，她第一时间要去探望，近年来有10多位老同志病危抢救，她都在医院陪护。离休干部何允过世，由于子女均在国外，杨才英和中心工作人员一道为离世老人换衣擦拭，视若亲人。她常跟年轻同志说，对于高龄离世的老人，我们要像亲人一样送好最后一程。这是我们应该做的工作。

杨才英二十年如一日，认认真真、任劳任怨、全心全意做好老干部工作，把自己的爱心和党的温暖一起送给了离退休老同志们，让他们老有所养，安心幸福地度过晚年。她已和离退休干部建立起了深厚的感情，虽然即将到退休年龄，但在老同志口中她依然是那个细心热情的“小杨”。



# 老同志眼里的 贴心『小窝头』

□

崇明区委老干部局

“工作细致入微、关怀无微不至”，这是城桥镇老干部对陈燕的真实评价。2010年，陈燕担任城桥镇专职社区老干部工作以来，她十年如一日，全身心地投入到服务老干部的工作中，把老干部的需求时刻挂在心上，热情帮助，排忧解难，始终坚持以亲情化、人性化的服务，让老干部在社区处处感受到组织的关怀和社会大家庭的温暖，并与他们结下了深厚的感情，成为老同志的贴心“小窝头”。

## 勇于担当、真心关怀， 给老干部送上家人般的温暖

作为一名社区老干部工作者，陈燕刚开始接手老干部工作时，心里有些忐忑不安，总觉得老干部工作纷繁复杂，有时候甚至觉得有些毫无头绪，但是陈燕深深知道自己所肩负的责任和重担。她坚信，只要拿出一颗真心去对待老干部，认真对待老干部工作，多学多问，把他们当成身边的亲人一样去对待，肯定能干好这份工作。

陈燕以真正做好老干部的“贴心人”为标准严格要求自己，力求多做一些老干部开心的事、对老干部多一些慰问、多给予一些帮助。为了有针对性地做好老干部工作，及时摸清老干部的思想状况、生活状况及子女情况，一有空闲她就跑到老干部家里坐坐，主动和他们聊聊天，唠唠家常，谈谈老同志们关心的大事小事。老同志们嘱托的事情，她从未耽误过。老干部生病住院，会第一时间上门探望。

老方是一位易地安置的老同志，平日里子女不在身边，陈燕经常跑到老方家里关心他的身体状况，帮助他到楼下取报纸，家里缺的生活用品，经常帮他到外面去购买，时间一长，她与老方结下了深厚的友情。陈燕对老方像自己的亲人一样，老方亲切地称呼她“小陈”。常常跟小陈讲述他在革命斗争中的故事。有时候还会激动得流下泪水。老方在革命斗争中，头部中过一颗子弹，是从死神中逃出来的，所以一到阴雨天就会严重头痛，陈燕在平时的聊天中了解情况后，就放在心上，常常会在这个时间段主动上门或者打电话询问老方的身体状况，万般叮嘱一定要按时吃药。去年疫情期间，老同志因病去世，听到这个噩耗，陈燕非常痛心，她又失去了一位“亲人”。由于疫情原因家属简单地操办了老同志的后事，陈燕帮助家属一起料理，送别了老同志。

## 乐于奉献、身兼数职， 不断提升老干部服务质量

作为城桥镇的一名老干部工作者，陈燕不仅要关心好本镇的老干部，还有一个十分重要的任务，就是每个工作日下午，她都要到区老干部活动室服务，帮助老干部到医院去配药。老干部活动室是老同志们学习娱乐的地方，区里专门配备一名医生，为老同志们测血压开药方，老同志们普遍进入“双高期”，大多数老同志都患有各种常见的疾病，所以配药用量量

比较多。陈燕往往先从医生那里收集开好的药方，再仔细询问老同志有没有忘记开药，反复确认后她才放下心来。配药过程也十分艰辛，她经常骑了一辆电瓶车往返于医院，每次都要排上长长的队，一个人左手右手拎了好几个包包，电瓶车上总是挂得满满的。由于药量比较多，经常会出现发错、漏发等情况，老同志们有时会抱怨，她就会先安抚老同志说：“没事的。”然后再去药房窗口查询。这样一来，她还得上跑第二次。夏天经常跑得满头大汗，冬天她也顾不上围巾、手套，经常冻得手都发抖，但她从未叫苦叫累，拿到药后，第一时间把每一份药品打开，再仔细核对药品清单，看看有没有出错的。有些药品可能和医生开的剂量有变化，她就再三叮嘱老同志吃这些药时的用量和注意事项。老同志对小陈的服务都表示非常满意，常常感激地说：“小陈辛苦啦！”

老干部年龄大了，有的子女较多，对于财产分配问题有时会产生分歧。针对这一问题，陈燕经常给老干部普及法律知识，对于一些矛盾比较大的问题，她还借助镇党群办、司法所和社区的力量共同帮助化解。2019年，城桥镇有一位离休干部吴阿姨去世，陈燕听到这个噩耗，立马赶去医院送别老同志，同时，也了解到吴阿姨有四个子女，平日里都是小儿子在照顾。老同志走后，因为财产分配的问题产生了一些矛盾。小陈多次上门做家属的思想工作。并安排镇上法律调解员进行调解，经过一次次的沟通和调解，最终解决了这个难题，四个子女相互达成了谅解。

### 勤于服务、积极引导， 丰富老干部的精神生活

力所能及的保障并落实好老同志们的政治待遇也是陈燕的重要工作职责，她常常全程陪同老干部们参加区情通报会，让老同志们及时了解崇明经济社会发展方面的情况，帮助老同志们把握形势大局。针对老同志们

对区镇发展仍然非常关心的情况，小陈平时收集相关资料文件，定期为老干部们讲读国内外形势、政情通报等。去年是建党100周年，她收集了相关视频资料，转发老同志们收看，赢得了老同志们一片称赞。去年党中央首次颁发“光荣在党50年”纪念章，为把党中央的关怀落实到位，她为党龄满50年的老干部逐个送上门送到老同志们手里。

为了切实做好老干部工作，丰富老干部的精神生活，小陈积极搭建在社区发挥作用的平台，组织引导老同志主动融入社区，参与社区文明建设，她积极联系各个社区居委，组织老干部们到社区假日学校为青少年讲红色故事，开展互动交流。老老少少齐聚一堂，其乐融融。崇明区创建全国文明城区，小陈还组织老同志们签名承诺并践行“新七不规范”、“崇明市民公约”，力所能及地为崇明创建文明城区贡献一份光和热。城桥镇为了给老同志创造一个良好的学习环境，在镇社区党群服务中心新建了老干部活动室。作为离退休支部委员，陈燕在支部书记的领导下，能够及时组织老干部们学习党史和上级文件精神，和老同志们一起探讨研究，听取他们的汇报，了解他们的心声，确保老同志们们在政治思想上不掉队。特别在疫情防控工作中，在陈燕的组织和动员下，离退休支部党员老朱在这次疫情捐款中带头捐款一万元，彰显了一位革命老人的政治威望，老干部们纷纷慷慨解囊，表示一定要打赢这次疫情防疫阻击战，发挥老同志们模范带头作用。

12年的老干部工作，陈燕虽然付出了很多努力，也流下了很多汗水，但她从来不后悔做这份工作，她视老干部为亲人，对老干部工作有热心、爱心、责任和奉献精神，对老同志无微不至地关心照顾。她总是勤恳朴实、真诚尽心地做好老干部服务工作。“作为老干部工作者，就是要无条件为老同志做好服务，他们过得好，就是对我最大的奖励与荣耀。”她是这么说的，也是这么做的。

退休后，我在家从事写作，因常有文章见报，从2006年起，宝山月浦镇关工委邀请我担任通讯组组长，负责关工委活动的通讯报道工作。

从此，只要关工委有活动，我立刻放下自己的事，与关工委领导和其他老年志愿者一起参加活动。一次，我得知月浦中学关工委要带学生到敬老院看望慰问老人的消息，立刻赶到敬老院，记下了活动的全过程，并拍下了照片。回家后写好稿子，连同照片一起发给《中国火炬》编辑部。不久，文章和照片都在《中国火炬》上刊登了，老师同学们看了，都很高兴。一年暑假，我获得了盛桥三村关工委要组织中小學生慰问志愿军老战士严国新的消息，马上骑了自行车赶往离家6公里的盛桥，记录了活动的情景，拍下了精彩的镜头。过了几天，照片和文章在《中国老年报》的第一版上刊登了，大家看到后都深受鼓舞。

一次，为了面对面地对失足青少年进行帮教，我特地跟着宝山区关工委的同志一起赶到位于松江的“上海

市少年管教所”，与失足青少年促膝谈心，了解他们的情况。回到家已下午5点多了。我马不停蹄，立刻动手写报道。等我写好的稿子发送出去后，饭菜早就凉了。我爱人一面为我重新温热饭菜，一面埋怨：“看你忙得连吃饭都没时间了……”我说：“新闻报道要及时迅速，所以叫‘抢新闻’；饭是不用抢着吃的，早点晚点有啥关系呢？”不久，当文章在《上海科技报》上刊登后，老爱人见了开心地笑了，从此更支持我的工作。

□ 严志清

10多年来，我在《中国火炬》《关心下一代》《中国老年报》《上海老年报》等全国10多家报纸、杂志上发表关工委活动的报道750多篇；刊登照片30多

幅。我也因此获得了许多荣誉：连续三次被宝山区关工委评为关心下一代工作先进工作者；2013年10月份，被中国关工委办公室和《中国火炬》编辑部评为优秀通讯员，荣幸地出席了在大连召开的表彰大会，受到表彰奖励。2014年6月份，我受《中国火炬》编辑部邀请，出席了在山西省晋城市举行的宣传工作会议，并让我在会上发言，介绍写好通讯报道的经验和体会。从2016年至2021年，每年都被宝山区关工委和区委老干部局等单位评为“优秀老年志愿者”或“先进工作者”。

如今，我虽已年逾八旬，但仍然精神健旺，坚持为“关工委”写稿。我深深体会到：工作着是美丽的，忙碌着是快乐的，为下一代的健康成长而奔忙更是幸福的！

## 我为宣传「关工委」奔忙



四五月时，随着隔三差五的抗原检测，家里废弃的抗原盒越积越多。看着小巧玲珑的抗原盒白白扔掉感觉可惜。于是我就试着用中性笔和墨汁在



盒上钩线作画，由于抗原盒表面太光滑，墨迹干后一擦都没了，我就用平时画叶脉的丙烯颜料，涂上后几秒钟时间颜料就干了，而且还不容易擦掉。

足不出户的日子给生活带来诸多不便，我就试着在检测盒的背面画了个钟馗，借以祈福消灾，希望能缓解大家的情绪。放在了朋友圈里，立刻得到大家的点赞好评。同时也激发了我的绘画热情，接连画了“红楼梦”中的贾宝玉和林黛玉，“三国演义”中的关羽，“水浒传”中的林冲，“西游记”中的孙悟空等等。小小抗原盒上各式各样的人物不断呈现在家人眼前。如何摆放又成了新的问题。突然看到冰箱门上的冰箱贴，回想自己在取抗原盒里的测试条时就曾打开过盒子，只要在盒里粘上块小磁铁不就是个现成的冰箱贴吗？很快亲朋好友拿到了这份特殊材料的“冰箱贴”。

转眼足不出户的日子很快过去，当我收到海运集团关于迎接二十大召开征集作品通知后，在酝酿

以什么样的形式创作时，反复推敲确定利用抗原盒留下这特殊时期的痕迹会更有纪念意义。按征稿要求上报后，5月27日集团《海运报》刊登了我用四个抗原盒创作的“一带一路谱新章”。

登了我用四个抗原盒创作的“一带一路谱新章”。

汹涌肆虐的疫情曾打乱我们原本的生活节奏，可是志愿者们不辞辛劳地做好各项防控措施，居民们积极配合足不出户，守望相助，这些正能量给了我更多创作欲望，他们的敢作敢为不正是一个个“梁山好汉”吗？

当亲朋好友得知我想用抗原盒画“水浒传一百单八将”时，纷纷提供废弃的抗原盒。真可谓兵马未动粮草先行，不仅提供了保障，更鞭策我尽快去实现“豪华工程”。在确定蓝本后要真正搬到抗原盒上其实也不简单，毕竟抗原盒只有宽2厘米高7厘米，在这么窄小空间里，许多人物必须进行重新构图。虽然丙烯颜料黏附力强，但是干燥时间短，不能拖泥带水必须落笔要稳、准、快，还要不停洗笔、蘸色，工序繁多。经过不断摸索克服各种困难逐步掌握技巧，抗原盒上的“水浒人物”也逐步增多，终于如愿完成既定目标。

## 我和抗原盒画

□ 陈建华



# 那一年， 他们十六岁

□ 李国妹



我时常翻阅一些史料，想撰写文章，却发现，史料中有很多有名的、无名的英雄人物事迹零零散散、断断续续，很难整理成文，内心隐隐生疼。看到浦东反“清乡”时有三位烈士在腥风血雨的险境中魂留新场，故细细查找耐心整理，虽不完美，乃是以告慰英雄之魂。

1942年9月上旬，上级向浙东五支队第五大队大队副朱亚民交代了返回浦东开展反“清乡”斗争的任务。具体任务是由朱亚民组织一支短小精干的武装工作队，在浦东敌人的“清乡”篱笆墙封锁前插进浦东，高举我党的抗日旗帜，深入敌人心脏地区坚持斗争，打击日伪，保护人民。朱亚民接受任务后，马上从浙东部队挑选11个人，悄悄进入浦东“清乡”区，在新的斗争环境十分恶劣的情况下开展武装斗争。

朱亚民带领的11人有李阿全、金文华、路秋如、张宝生、董金根、许培元、顾才松、唐生宝、王志欣、徐宝生、陶生祥。抗战胜利后在这12人中，有7位牺牲，3人叛变，幸存的只有支队长朱亚民和李阿全。

其中，金文华、路秋如和许培元三位烈士把生命留在浦东新场大地上。

## 小通讯员金文华

支队部的小通讯员金文华是南汇书院镇石北村人，1926年出生，当时才16岁。朱亚民重返浦东时，挑选他负责联络工作，是因为他对各方面情况很熟悉。金文华原是周大根二中队的小勤务员，入伍时间较早，他聪明伶俐，善于与人交往，与老百姓亲密无间，只要他一敲门，不少群众就知道谁来了。他还是个极佳的侦察员，身材矮小、瘦骨伶仃，看上去像个大孩子，在斗争环境险恶的情况下，他经常到敌人据点里去探听敌情，许多事情小分队不便活动，他却能办到，敌人也不会注意到他。他是个非常出色的、机智勇敢的联络员、侦察员。

1942年9月下旬，是朱亚民带领小分队进入浦东“清乡”区同顽军陈龙生部打的第一仗，陈龙生部住在大朱家宅，朱亚民吃不准陈部住在哪几家，就派小通讯员金文华摸清情况，金文华机智地进村打听，顺利完成侦察任务，朱亚民部一举消灭陈龙生部，打响了立足浦东第一仗。

1943年夏的一天，金文华在新场、宣桥中心桥交界处一带活动，不慎被敌人发现，敌人就盯梢追击。金文华没有带武器，他发现敌人追击，为了不暴露支队驻地目标，他奔向广袤的田野，先躲藏在稻田里，后又往外跑。追他的是伪军顾桂秋部的中队长王宝根，又名王英，他还是一个日本田中义一系统的秘密特务。这家伙很反动，为了讨好主子，竟然连开三枪，把金文华打死在稻田里，年仅16岁的金文华就这样被伪军杀害，光荣牺牲。

经过五支队调查，支队副朱亚民得知杀害金文华的凶手王宝根住在南汇县大团镇上，就派熟悉大团情况和地形的小队长朱印天去执行镇压这个双料汉奸的任务。朱印天

到大团后，邀同窗好友吴伯平、王祥连、林志杰负责监视。林志杰在王宝根住处对面整整潜伏了一天，摸清了王宝根的行动轨迹并了解到王宝根第二天将乘船外出。次日清晨，朱印天带王祥连、余九华两位助手，赶到二灶港船码头想拦截王宝根时，王宝根已经上船出发。朱印天3人立即抄小路追赶，船已经行驶在离大团不远的机口庙西一座桥下，朱印天站在桥上将王射伤，迫使船靠岸，并上船将王击毙，为金文华报了仇。

### 小队副路秋如

新场是南汇至周浦的重镇，敌人重点驻防地。镇上设有两个据点，镇东首是刘铁城的一个伪军中队，有100多人；镇西首驻有日军司令部，有一队鬼子，装备精良。

1943年4月的一个晚上，五支队20余人，大队副朱亚民带领张正贤等攻击伪军军营。为防止日本鬼子支援夹击，留许培元等12人在外面警戒。

子夜11点左右，游击队员们乘着夜幕悄悄摸进新场，按照口令接近哨兵趁机摸掉岗哨。战士们冲进营房，在一阵“不准动，缴枪不杀”的高喊声中，赌兴正浓的伪军个个目瞪口呆，举手投降。但也有楼上的一部分敌人听到喊声马上翻身爬上屋顶逃命，有带枪的还向游击队员们开枪射击，战士们迅速还击，有的敌人被打死，有的逃跑了。在这次激战中，游击队小队副路秋如不幸严重受伤。朱亚民和战士们把昏迷中的路秋如一直背到新场镇蒋桥村顾家宅顾正梅家。顾正梅是蒋桥村人，抗战时期，遵照组织指令，根据对敌战斗的需要，他既没有加入党组织，也没参加游击队。他打入敌人内部担任伪保长公开做事，却一直在暗地里配合共产党组织、配合浦东游击队开展对敌斗争，是一个赤胆忠心，靠得住的进步群众。当时朱亚民以为路秋如牺牲了，他让顾正梅帮助料理后事。

待游击队走后，顾正梅正要看一下路秋

如，发现他正慢慢苏醒过来，但是伤势很严重，他马上叫人帮忙把重伤的路秋如抬进屋里悉心照料。第二天一早，他心急如焚赶到新场镇请了医生医治，为防止走漏风声，当天晚上还请同宅靠得住的乔阿四等人把路秋如转移到蒋桥7组的一个较大的干枯坟里，搭了棚子又叫人护理，每天送饭送水请医生换药。还告知朱亚民路秋如的情况，朱亚民请了大团的一位医生来帮助治疗。但是，一个月后路秋如还是光荣牺牲。顾正梅用棺材把路秋如安葬在蒋桥境内，解放后有关部门根据顾正梅的反映，将路秋如的遗骨迁到周浦烈士陵园。

### 中队长许培元

许培元是江苏常州人，上海难民儿童中学学生。文武双全，有领导能力。朱亚民考虑，万一自己出事，许培元可以接替工作。

1942年9月，许培元加入由朱亚民带领的12人武装工作队，跟着朱亚民智歼汉奸、痛打日伪军，浴血奋战在浦东大地上。1943年的一天晚上，朱亚民等在蒋桥村顾家宅顾正梅家开会。据游击队员朱小龙提供的情报，第二天，刘铁城部的一队伪军将走水路返回新场。朱亚民当即决定打一次伏击，伏击点就设在玉蟹桥（原名宝善桥，现新场镇蒋桥村8组），那是敌人必经之路，也比较偏僻，杂草丛生又便于隐蔽，朱亚民的主张得到大家的赞同，形成了作战方案。

第二天天未亮，参战的游击队员们全部埋伏隐蔽在指定位置。午后，由北向南开来的一船伪军慢慢进入游击队伏击圈。只听朱亚民一声令下“打！”刹那间枪声大作，咆哮的子弹一齐射向敌人，敌人虽顽隅抵抗却又无路可逃，最终全部歼灭。这次战斗不到20分钟，缴获了不少枪支弹药，但是中队长许培元不幸中弹牺牲。部队因要撤离，朱亚民吩咐顾正梅把许培元的后事处理好。顾正梅把自己的一件长衫给许培元穿上装殓棺材，并连夜动员几个群众把烈士悄悄安葬。

# 母校老师教会我 明辨方向

□ 张秉贤



抗战期间，我只是一个年仅10岁左右的学龄儿童，全家由五墩迁来大团镇居住。我入学于离家不远的弘道小学。在东海中学上完初中一年级后，我转入名闻遐迩的敬业中学寄宿就读。弘道小学和东海中学虽然是相对偏远的乡镇学堂，办学条件比较艰难和简陋，但是与市区中学相比，同样也德智体兼顾、体音美俱全，教职员工都兢兢业业，教学方式也注重实用和明了。

记得在弘道小学低年级读书时，国文课上有一篇朗朗上口、类似于儿歌的课文给我留下很深刻的印象：

早晨起床，面向太阳。

登上山岗，认清方向。

前东后西，左北右南。

人生多歧路，眼明心不慌。

类似课文当年不但让我学会了“前后左右”“东南西北”和“太阳”“北斗星”等许多字的认读和书写，想不到若干年之后在抗美援朝的战场上，在穷凶极恶的美国鬼子狂轰滥炸中，当我与部队失散于异国他乡的几个昼夜，竟然帮助我认清方向，独自一人昼伏夜行，奇迹般地找回志愿军部队的前线收容所，没有沦为美军战俘甚至横尸荒野。

抗美援朝时，我开始在二十七军直属炮团，后来接受整编后归属于七十九师炮团担任文化教员，属于火线后勤序列。在行军作战过程中我负责保管由一匹骡子驮运的军事地图和急救药品。有一次，整天像苍蝇一样在头顶盘旋的敌机突然朝我俯冲下来，机枪子弹就在我脚前“突、突、突”地钻进泥土

中。亏得姓张的指导员一把把我拉到隐蔽地带，才没有被打成马蜂窝。

还有一次，在暴雨般从天而降的密集炮火中，由我照看的骡子连同驮架整个跌入三八线附近的昭阳江中，曾经与我朝夕相处的一位文教干事及整个炊事班顷刻之间不见了踪影，我也一下子完全失去了知觉。不知过了多少时间，等我一点一点清醒过来，周围已经一无所存，到处只有纵横交叠、残缺不全的战友遗体。我慢慢活动身体，幸好没有挂彩。这时候头脑中只有一个信念，就是决不能留在原地等死，爬也要爬到部队，回到阵地上。可是放眼四望，到处是一片焦土，没有任何参照物，根本分不清东南西北，也不知道周围有没有敌人，而且孤身一人、危机四伏，所以白天绝对无法行动。

万难之中，幸好我还记得弘道小学老师教会的地理常识：白天看太阳，夜里望北斗。于是白天我隐蔽在暗处认清方位，到天黑才借星光一路向北摸索。走走停停、跌跌撞撞，一路上忍饥挨饿、历尽千辛万苦，心里一直告诫自己决不能绝望倒下！终于在第三天找到志愿军前线收容所。一见亲人，我们相互都泪流满面，一句话也讲不出来，眼前晃动的只有曾经一起出生入死的众多战友身影……

如今细细想来，是学生时代中小学的母校老师教会我明辨方向，在人生道路上一步一步走到今天。我永远想念弘道小学、东海中学的老师，也永远想念马中骏等多位牺牲在朝鲜战场上的同学和战友！

抗战时期，叔父彭荣成在新四军某师任排长，他骁勇善战，出生入死，立下了赫赫战功。一次，叔父所在部队奉上级命令进入预定地点埋伏起来，准备袭击一小队在苏北某村抢粮食的日伪军。战斗打响后，新四军官兵们英勇顽强，打得敌人溃不成军。突然，一颗罪恶的子弹射向了叔父大腿，他的右腿受了重伤。

很快，叔父被护送到当地村民家里养伤。这是一家光荣的“堡垒户”，家里的几个孩子都参加了新四军和游击队。特别是这户人家的小女儿，别看只是18岁的花样年华，却已成为一名智谋双全、英勇善战的游击队队长了。这次负伤，使叔父有机会认识了这位出色的女游击队队长。一见面，果然是名不虚传，别看她年龄不大，干事却非常泼辣果断。每天一大堆事务，她都安排得井井有条。比如她带领乡亲们抢收粮食，站岗放哨，回到家里还要给伤员烧饭、洗衣、换药。一次，她在给我叔父换药时，有意说了一句：“彭排长，你将来准备找一个什么样的姑娘当媳妇呀？”叔父听后顿时满脸通红。他嗫嚅道：“我要找一个像你这样泼辣能干的姑娘当媳妇。”这下，轮到这位女游击队长脸红了。她羞涩道：“娶我当媳妇，那我条件可高呢！”叔父忙问道：“你有什么条件？”她一字一句地说道：“那就是要多杀鬼子，多立战功，把日本小鬼子早日赶出咱

## “定亲物”是 子弹壳

□ 彭小华



们中国去！”叔父听后顿时热血沸腾，他拍着自己胸脯保证道：“没问题，等我养好伤回归部队后，一定多杀鬼子，多立战功。”她听后，莞尔一笑：“那我就等着你的好消息。”

转眼两个月过去了，叔父的伤情，在她的精心护理下很快痊愈了，不久便回到了部队。上战场，叔父出生入死，英勇杀敌，每次结束激烈的战斗，叔父便做起了有心人，他将打死日本小鬼子的数量，用子弹壳放在随身携带的一只布袋里。1945年，日本侵略者投降后的一天，叔父骑着一匹战马飞驰到那位女游击队队长面前，他将自己手里的一只布袋送给了她：“这是我送给你的定亲物。”女游击队长接过那只沉甸甸的布袋，打开一看，只见里面是密密麻麻的子弹壳，她一下明白叔父的用意，含情脉脉地望着我叔父，脸上那一抹红晕像天边的彩霞，仿佛可以映红整个山峦。

叔父的定亲礼物，竟是一袋子子弹壳。这看似平常普通的礼物，却是叔父英勇杀敌，打败日本侵略者的最好见证，也是这位女游击队长最乐意见到的理想结果。爱情像子弹，投射有方向，此举让叔父叔母心心相印，牵手走过了半个多世纪。如今，虽然叔父叔母都已进入高龄，但当年的一袋子子弹壳，作为定亲物，在他俩的心目中，比黄金珠宝还要珍贵。当然更成了他们家光荣的传家宝。

叔父的定亲礼物，竟是一袋子子弹壳。这看似平常普通的礼物，却是叔父英勇杀敌，打败日本侵略者的最好见证，也是这位女游击队长最乐意见到的理想结果。爱情像子弹，投射有方向，此举让叔父叔母心心相印，牵手走过了半个多世纪。如今，虽然叔父叔母都已进入高龄，但当年的一袋子子弹壳，作为定亲物，在他俩的心目中，比黄金珠宝还要珍贵。当然更成了他们家光荣的传家宝。

## 父亲搞地下工作的难忘岁月

□ 萧 毅

父亲是位38式老干部。在家乡浙南灵溪读小学时，受启蒙老师、新四军驻浙办事处主任吴毓烈士的影响，走上了革命道路，于1939年入党，1940年任灵溪中心支部书记。后因当地组织遭到破坏，被迫离乡背井，长途跋涉到达重庆，与组织取得了联系。

在重庆的那些日子，父亲在地下党的领导下，积极配合组织上开展工人运动，开办夜校为工人们讲解革命道理和补习文化知识等。父亲有时也给我们子女讲他的传奇经历：有一次，他到周公馆送一份重要情报，送完情报从周公馆出来后，就被特务盯梢上了。他只好从车辆川流不息的大街上横穿过去，没想到一辆小汽车迎面驶来，眼看就要撞上他，躲避已经来不及了。说时迟、那时快，他突然急中生智，猛地向前一扑，趴在车头上。车子载着他一下子开出了几十米，他马上又从车上跳下来，换坐人力车逃脱了特务的跟踪。

抗战胜利后，父亲被派往上海，协助上海地下党开展工人运动，与国民党作斗争。解放前夕，上海处于白色恐怖下。为迎接上海解放，在党组织的统一部署下，父亲和同志们白天组织工人开展护厂斗争，晚上深入群众进行宣传发动，还经常携带宣传品出入敌人戒备森严的场所。

“有一次，我跟你爸爸去散发传单，通过敌人哨卡检查时，紧张得心都快要跳出来了。可老萧却面不改色心不跳，将传单夹在

报纸里，若无其事、大摇大摆地从敌人眼皮底下混过去了。”据母亲回忆说，“在上海解放的前些日子，老萧每天早出晚归，晚上我独自一人在家，只要听到街上警车的警笛声，心里总是扑扑乱跳，要等到他回来才放心。”

在上海地下党的积极斗争下，在上海人民的大力支援下，在人民解放军的强大攻势下，上海于1949年5月27日解放。

上海解放后，父亲和母亲被组织上安排在上海市总工会工作，走上了新的岗位。

1979年，我从部队退伍回上海。父亲因患癌症动了手术，离休后在家休养。但父亲仍然积极参加革命回忆录的资料整理及编写工作，如苍南革命斗争大事记和重庆、上海工人运动史等。他念念不忘上海解放前夕的情景，经常与老战友们一起谈论当时的地下斗争，为迎接上海解放所做的工作。每每谈及，他眼里有光，总感到荣幸和自豪。



今年是上海对口支援新疆的沪疆“银龄行动”项目20周年。“一次援疆行，一生援疆情”，这是我们参加过沪疆“银龄行动”战友们的共同体会。

我于2012年2月退休，两个多月后看到报刊上登载有《沪疆“银龄行动”老年志愿者招募简章》，需要招聘一名具有高级职称的新闻工作者。我毫不犹豫地报名参加，经考核批准并被任命为沪疆“银龄行动”志愿者临时党支部书记。

当年6月14日，我与24名主任医师、教授等医疗卫生和教育等系统的老专家共同奔赴新疆，开展为期两个半月的志愿服务。

“银龄行动”是经国务院批准、老龄部门创新开展的一项社会公益事业，是上海对口支援新疆的一项重要工作。

从上海到南疆工作，我们在生活上经历了不少“难关”：远离亲友，无法照顾家庭的亲情关；上海与南疆时差3个多小时，当地晚上8时下班，晚上9时还是太阳高照的时差关；气候炎热干燥，出现口渴、流鼻血的生理反应关；餐食基本上是清真餐，以牛羊肉为主的饮食关；南疆地区95%以上是维吾尔族人，言谈难以交流的语言关；宾馆、医院等场所有时会停电停水的生活关……

抵达新疆的一个多月后，莎车县普降特大暴雨，我跟随莎车县民政局局长吐尔孙·肉孜下基层调研当地受灾情况，

到遭受洪水侵袭的亚克艾日克乡了解受灾程度。我们先后到了5个村庄，在泥泞的小道上艰难地跋涉。我与调研组及时整理出灾情汇总报告。当地民政部门将粮食、食油等生活必需品和赈灾建筑物资及时发放到受灾群众手中，帮助他们渡过了难关。

8月的一天，在莎车县职业学校的会场内，8个圆桌上菜肴和点心琳琅满目，香味弥漫。冷盘有卤牛肉、凉拌鸡丝拉皮、爽口笋丝、凉拌三丁等，热炒有青椒炒牛肉、爆炒麻辣鸡、蒜苗炒香干，点心有核桃酥、巴旦木酥饼、四喜饺等，萝卜雕刻成栩栩如生的工艺品作为精致点缀。这些菜品完全达到了中级厨师的考核标准。这8桌丰盛菜肴出自于当地职校烹饪班的学生之手，辅导老师就是援疆的上海海事大学附属职业学校原高级教师杨志仁和上海市现代职业技术学校原高级烹饪师虞桂兴。喀什地区的不少贫困家庭，一人就业可使全家脱贫。这期烹饪班毕业的学生很抢手，都在当地的餐饮业找到了工作，工资还不低。

我们这批老专家志愿者带着上海人民的嘱托，克服了各种困难，共为新疆当地群众开展医疗、培训、教学等服务2.8万人次，填补了受援单位的8项医疗业务空白，为当地培养了一批“带不走”的人才队伍，弘扬了上海的“城市精神”。

在2012年沪疆“银龄行动”工作总结会上，上海市老年志愿者总队领导向每位志愿者颁发了一枚上海——新疆“银龄行动”十周年纪念章。这枚“援疆纪念章”我珍藏至今。看到它，就会给我带回当年艰辛、温暖和光荣的岁月记忆，并为自己在新疆的脱贫攻坚战役中出了一份力而感到自豪！

## 一枚援疆纪念章

□ 罗克平



那年秋天，王博被评为农场的“××积极分子”，要到场部去参加五天“讲用会”。好不容易盼到十天一休的所谓大礼拜，那天正好是“讲用会”的最后一天，在家的几位死党兼饿鬼，经讨论决定，到场部大食堂（饭店）走一遭，一则点几只菜，撮上一顿，其次，顺便将王博接回家。经过一番梳理，个个打扮得“山青水绿”。

场部唯一的饭店——大食堂为“讲用会”供应伙食，我们去时已停止营业。眼看到了午饭时间，肚子问题还是没有着落。我们转到餐厅后面的墙旮旯，好一阵子，王博出现在我们中间，变戏法似地从怀里掏出几个馒头分给大家。三下五除二，馒头全落到大家肚里，却不知什么味，有人说口干，于是大家一起蹩进伙房要水喝。只见伙房里有一个老伙夫在锅台边铲着一张硕大的锅巴——可能烧饭时火旺了些，锅巴全粘在了锅上，被铲起的一些，看上去黑黢黢的，焦巴拉几的。锅台旁放着一个泔水桶。

## 一张锅巴

□ 缪新亚



“缸里有水自己喝”——听到我们要水喝，老伙夫只顾低头用力铲锅巴。

我们一个个将水喝了个瓢儿朝天。看那张硕大的锅巴，“酱坏蛋”眼睛一亮，走到老伙夫背后，涎着笑脸说：“老师傅，看来蛮难铲的嘛！”老伙夫不咸不淡地回了一句：“还可以。可惜了，只能喂猪了。”

只见“酱坏蛋”和王博迅速地交换了一下眼色，王博立刻凑上去说：“代表们都说这次讲用会的饭菜味道太好了，您老手艺真好！”我也立马凑上去：“要不我写篇稿子到场部广播站宣传一下。”老伙夫的脸上立刻皱起一堆甜甜的笑纹。三毛见状，马上递上一支烟，一直戳他的肚脐眼。老伙夫慌忙去接，“酱坏蛋”乘势接过锅铲：“我来铲。”我在一旁帮他点烟。我们四人心领神会，配合默契。

于是，我拆了烟壳，抽出破笔，煞有介事开始“采访”。伙夫笑着讲着，我在纸上记着——像真的一样。“酱坏蛋”用力铲着锅巴。不一会儿，“采访”结束，锅巴也完整铲下，在我们死缠乱磨的攻势之下，老伙夫作出了改变锅巴命运的抉择：决定将锅巴用2公斤全国粮票+3元钱的代价转让给我们。

锅巴实在太大了，直径约八九十公分，分量也不轻，足有五六斤之多。大家七手八脚把它拗成几瓣，“酱坏蛋”脱下白衬衫，我脱下军装裹了锅巴。扛战利品的苦差，理所当然地就落到了三毛和我的身上。

四人一路哼着《打靶归来》欢快的节奏走在回连队的路上。

一到连队，“酱坏蛋”立即找来一只平时集脸盆、脚盆、饭盆等功能于一体的军用脸盆，洗干净，掰了几块锅巴，放上一盆水。不一会儿，一盆冒着浓浓焦毛味的泡饭，让我们几个吃得肚皮浑圆。

靠着这张锅巴，我们几个的肚皮整整浑圆了三四天，虽然锅巴焦味浓重。



我原本只知道沙球在乐队中是件很普通的敲击乐器，孰料一群“音乐细胞”不很多的老年人，竟能将其演绎成令人振奋的生命之奏。这是我从本市某街道一支“老年沙球队”感受到的。

几年前，刚满50的邱大姐在体检中查出患有乳腺癌，这于她无疑是晴天霹雳。手术和化疗后，她还来不及庆幸，又获知癌细胞转移到了肺部。这对于一个期待好好享受生活的女人来说，打击是可想而知的。在家人的安抚和鼓励下，她振作精神，一次又一次迎接病魔的挑战。病情稍稍稳定，她便丈夫的陪伴下，学起了跳舞，释放心情。在随着音乐翩翩起舞的时候，那乐曲声中的沙球敲击节奏吸引并启发了她，这可快可慢，可高可低，可轻可重的沙球，对于四肢还不是很灵便的她来说，很是适合。不久后的一个晚上，她独自来到离家不远的广场，旁若无人地随着音乐敲起了沙球。是的，医生能够切除她的肿瘤，但无法掌控她的情绪，而沙球能让她热血沸腾，面色红润，喜笑颜开，能让她一扫心中的阴霾，给她带来快乐。

在她的带领下，敲沙球的人越来越多，其中不乏同样罹患大病的老人。

## 沙球的生命之奏

□ 钱红春

匡阿婆是一个命运多舛的老人，十多年前被确诊患有肺癌后，母亲与丈夫又先她而去。不说病痛的折磨，不说生活的艰辛，不说情绪的伤悲，一种无处吐露心声的孤独就足以摧垮她。可是，当她走进老年沙球队后，脸上露出了久违的笑容。是的，因为肺部曾经的手术，那天她说话的声音很轻，说不上几句就会喘气，但沙球带给她的快乐，带给她的勇气，带给她的希望，我听得真真切切。说到周姓老人，这位曾在战场上出生入死的解放军战士，晚年患上了肾衰竭，病痛曾让他不止一次地哀叹：身体好的时候日子并不好过，现在日子一天比一天好了，身体却不好了。可是当他加入到了老年沙球队以后，眼前的一切却全都变了。再也没有往日的抱怨。没有以往的长叹，没有曾经的后悔，尽管每隔四个小时就要更换随身携带的尿袋，

他却依然兴致勃勃地参加沙球队的活动。他说，沙球虽然不能根治他的疾病，但能给他与病魔斗争的力量和信心。李奶奶最为揪心的是她患有智障、20多岁的独生女，她省吃俭用，退休后依然四处打工挣钱，期盼女儿能快乐些，可女儿并不“领情”，这让她很是失望。可当她领着女儿一起敲沙球后，女儿竟然“开窍”了，每天晚饭后就会催促她去敲沙球。一个不知怎样才会让女儿快乐的母亲，从沙球中找到了答案。

像这样的故事，这支至今已有百余人的老年沙球队，每个队员都有长长的一串。

我只知沙球的声音很一般，但在这群老人的手中却是不同凡响，时而如潺潺山泉；时而像万马奔腾；时而似娓娓细语；时而犹金鼓齐鸣，一声声沁人肺腑；一阵阵震撼人心。也许，这只有听过他们的故事，才能感到这是快乐之声，是生命之奏。



上世纪六十年代末，我从繁华的国际大都市来到了人生地疏的农村，那年我17岁。

过了“抢收抢种”，农活倒是轻松了点，可孤独感却越发袭来。尤其是到了中秋佳节，更加想家，想父母，想兄弟姐妹，想中秋吃月饼的情景，眼泪不由自主地“弹”了出来。以往每到中秋这一天的晚餐，爱喝酒的父亲会破例让我们小孩子喝点酒，还有好吃的菜肴，这高兴劲可不用提了。晚餐过后，便在家中的露台赏月。小孩们每人会得到一只月饼，吃的时候可谓“小心翼翼”，先把包在月饼外的那层油纸剥下来，然后用舌尖舔干净上面的月饼屑和芝麻，再用小刀把月饼一切二，半只月饼当天舍不得吃，放在第二天吃。吃月饼的时候，先吃月饼的皮，再吃里面的馅子，慢慢地吃，边尝月饼边赏月亮。等到月饼吃完了，赏月的过程也结束了，孩子们就陆陆续续回到房里惬意地睡觉了。

离开父母，月饼还有吃吗？我在想。好在口袋里有一点从父母那里带来的钱，于是就在下午匆匆赶往5公里之外的供销社去买



## 想起那年中秋

□

郭时民

月饼。营业员听清楚我的来意，不觉哈哈大笑，说到：“我们这儿从来不卖月饼，月饼都是农家自己做的。”无奈，零拷了一瓶酒，在街上胡乱逛了一下后回家。回到村上，已是日落西斜之时，家家户户的烟囱上升起了袅袅的炊烟。看到炊烟，我眼前不觉一亮：去贫农“师傅”张大伯家，或许可以吃到他家做的月饼哩。到了张家推门而进，发现“师傅”家并没在做月饼，便问“师傅”：“您家怎么没做月饼？”“师傅”回答说：“已经有3个年头没有做月饼了。上头说，‘破四旧、立四新’，中秋吃月饼是旧习俗，因此给‘破’掉了。再说，现在‘抓革命，促生产’，天天要出工，而收入又不好，没时间也没钱做月饼。”一番话，打破了我“师傅”家吃月饼“美梦”。

吃不了月饼，我就改个方法过中秋。农村里买不起荤菜，自留地里有的是蔬菜，我把地里种的芋艿煮了一锅糖芋艿，说是糖芋艿，其实放的是糖精。不过，这味道还不错，因为还放上了从村里桂花树上采摘下来的金桂花。

月亮上来了，我搬出小桌子，品尝着从供销社买回的低等土烧酒，抬头望着犹如冰盘似的明月，心中油然而升起一股“独在异乡为异客”的冰冷孤独感。那一夜我醉了，没有回到房内睡觉，而是在门外的小桌子上伏了一宿。这是我懂事以来唯一一次没有月饼的中秋节，后来几年每逢中秋，父亲总会从邮局里寄来月饼，再后来农村恢复了做月饼、吃月饼的习俗，我用不着等待父母的月饼，乡亲们会送上自家做的月饼。尽管时间已经过去了半个世纪，但是没有月饼的那年中秋夜仍然刻骨铭心，因为那是一个时代的写照，我一辈子不会忘记。



金桂飘香，又到中秋吃月饼的时节，望着商店柜台琳琅满目摆放着的各式月饼，想起记忆中的一些往事，不由感慨万千。

小时候，总眼巴巴地盼着中秋节。过节那天，父亲下班回家，会带一小纸袋散装的零售苏

式月饼（广式月饼价格高）。那时最小的豆沙月饼是八分钱一个，中月饼一角四分一个。我最喜欢吃百果馅子的月饼。中秋节的晚上，赏看圆月，吃吃盐水煮的毛豆和芋艿。母亲把每个月饼切成四小块，然后平均分给孩子们。大家都舍不得一下子吃掉，先捧在手心啃皮，一层一层咂吧着，最后还要把散落在指缝间的皮屑都舔干净；吃馅时总慢嚼细咽，在口舌间反复停留，要品尝好长时间呢。那时，人民生活普遍还不富裕，吃月饼是一件很奢侈的消费，平时是不会去商店买月饼吃的。

上高三时，开学不久，就逢中秋节。因为住宿在学校里，不能回家。晚自修中间休息时，我下楼越过操场，奔到约好的

学校篱笆围墙处。夜色中父亲和妹妹轻声呼唤着我，从篱笆空隙中递来母亲在煤球炉上用面粉自家烘烤的几个月饼，还有点温热呢。当年的情景，几十年后至今回想起，仍记忆犹新、仿佛还在眼前。

那时，粮食供应紧张，要凭票定额购买，因此粮票很珍贵的。我家每月的粮食定量是不够吃的，母亲常给周围邻居手工缝制衣服，千针万线做一件棉袄，能换取邻居送可买五六斤米的粮票。那年，班级一位同学曾送我可以购买八斤米的粮票，所以家中才能去粮店买了些面粉，母亲破天荒地动手自做豆沙馅子的月饼。母亲做的月饼味道不错，但毕竟由于条件的限制，自制的月饼少油、少糖，在色、香、味方面自然比

不上店里卖的月饼，所以我也就不好意思分送给同学品尝了。

多少年过去了，随着人们生活水平条件的不断改善和提高，即使不是在中秋节，那鲜肉月饼平时在店里也可随时买到。也许是年纪大了，虽也曾品尝过不少中、高档的月饼，但令我怅然的是：总觉得味道只不过如此而已。年少时记忆中那种令人神往的月饼味道和品尝感受，现在再也体味不到了。记忆中的美好，在生活中是很难复制的。

虽然现在吃月饼也不是什么稀罕的享受，但每到中秋，人们总还是常常热情地互赠礼盒月饼，因为在这特殊的日子，吃月饼寄托着人们对生活、对家庭、对人间美好的一种期盼和愿望。





不知不觉间，我们夫妻俩都已步入了暮年。如何过好晚年生活，真切地提上了家庭的议事日程。看着自己熟悉的一些战友、邻居和朋友，先后住进了各式敬老院或老年公寓，过起了悠闲自在的生活，我们也开始心动了。

俗话说，心动不如行动。一年多来，我俩先后到上海近郊考察了多家养老院（老年公寓）。经过反复比较，觉得旅居式酒店老年公寓，比较适合我们现在尚能生活自理的老年人。它有这样几个特点：一是不要押金。我们考察下来，一部分养老院（养老公寓）得先缴纳几十万甚至一二百万元的押金，这笔钱对于我们这些工薪阶层来说应该是一个不小的数字，而且它具有一定的风险。二是来去自由。我们认为旅居式养老酒

## 旅居养老

□ 吴万根

店十分灵活，来去自由，凭预先购买的一张消费卡，提前几天电话预约，拿着自己的换洗衣服等小日用品，即可入住，里面的基本生活设施比较齐备，除空调、电视机和可以上网之外，还有洗衣机、小冰箱和保险箱。在这里住一两个星期，三五个月，一年半载都可以。三是可以到国内一些他们连锁的酒店去度假、旅游。我俩都是八十开外的人啦，旅行社为防意外，已经概不受理高龄老人外出旅游了。而我们购买了该养老机构的消费卡，就可以在它们派出人员的陪同下，到它们下属的全国东南西北十多个酒店食宿，赴当地附近的景点旅游（出游的费用自理）。四是伙食基本上能满足老年人的营养需求，比在家里买汰烧要省心、省力多了。我们可以有足够的时间用来看书、散步和聊天了。

疫情期间，有段时间我陷入紧张和焦虑之中。正在心烦意乱之时，一个朋友给我发微信，说她们街道舞蹈队将由室内上课改为视频上课，如果我有兴趣的话，每节课的教学视频她可以转发给我。

过了不久，朋友将第一节的教学视频发给了我。打开一看，是《故乡情》，我一听音乐，马上被这抒情动听的旋律深深吸引住了，并不由自主地跟着老师的动作跳了起来。老伴看见我神采奕奕的样子，打趣地说：今天你怎么这么开心，是不是疫情快结束啦？我高兴地回应道：我正在学习一个新的舞蹈，这个舞蹈的音乐和歌词写得太好了，我很喜欢，好的音乐是可以给人愉悦心情的，所以一时竟让我忘记了疫情带来的忧愁和烦恼了。

此后，我每天抽出一定的时间来学习和

## 浓浓

## 《故乡情》

□ 冯菊英

复习《故乡情》这个舞蹈。每周一节课，一共有4节课，一个月下来一个3分钟的舞蹈老师教完了，我也学会了。当我用视频向老师和朋友汇报我的成绩时，她们都为我点了一个大大的“赞”，夸我跳得好，动作优美，很有情感，很投入。我说，主要是这个舞蹈的音乐动听，歌词写得也好，每次跳这个舞蹈，都会让我想起故乡，所以跳起来也就比较生动、自然了吧。

那段时间在故乡的102岁的老母亲身体不大好，我焦虑万分，由于疫情不方便走出上海，为了安慰母亲，我就把刚刚学会的舞蹈《故乡情》用视频发过去，让母亲能看到我的身影请她放心。后来弟妹们告诉我，脑子有时会糊涂的老母亲一看见我的舞蹈，马上就认出我了，脸上露出久违的笑容，她看了一遍又一遍，十分开心，精神也好了很多。



与妻子一路时而和和睦睦，时而磕磕碰碰，在相互依偎、唠叨中携手走过了30余年。在相继退休后蓦然发现我们俩其实性格不同、爱好不一，退休后日日相对，如何同步调？好在老两口有一个喜好一致，都喜爱观展。年轻时没有时间和闲心去观展，现在终于可以实现“观展自由”。看新闻，上海已备案博物馆达到149家，展陈内容涵盖城市历史、文化艺术、军事体育、自然科学、建筑艺术、工业遗产等多种类型。满足市民精神生活需求，各类主题展览馆和展览名称目不暇接。年老逢盛世我们何其有幸，“走进博物馆”已然成为时代新风尚。

观展已成为我们老两口退休生活不可或缺的一部分。兴致勃勃，经常涉足美术馆、艺术馆、博物馆、文创馆、文化艺术馆、纪念馆、名人古居遗址等，徜徉在美术画廊、漫步于艺术空间，或瞻仰名人古居、纪念馆，净化心灵，是一次精神享受，提升了幸福指数，也提高了“智慧”指数。

我参展中除了摄影、扫码外，还索取纸质展览说明书，回家后制作不同主题，图文并茂的“美篇”发朋友圈、同学群共享。也许我制作参展的美篇投稿较多，美篇平台编辑设立“走进展览馆”话题并邀请我为话题的主持人。

## 老夫老妻

## 携手观展

□ 赖云龙



## 老来俏

□ 金洪远

楼上林先生虽已年过七旬，但依旧身板挺直，声如洪钟，尽管头发稀疏，却梳得齐整，绝对属于“头式清爽”。再搭配得体的服饰，被我们邻居称之为“老来俏”。

他的夫人透露一个秘密。当年林先生第一次上门，尽管身着一套工作服，但“清清爽爽，看上去适宜”，给她父母留下好印象。

工作服虽说普普通通，但裤子的两条线笔直，就像“两把刀”弹眼落睛，很讨未来岳父母欢心。也许是习惯成自然，如今年过古稀的他，依然对穿着打扮一往情深。好几年前，我们小区一千邻居去江西婺源踏青，记得导游小张姑娘夸奖说，这位老先生上身白衬衣，下着米色西裤太赞了，是团里的“老来俏”。导游见多识广，在我们一千衣着随便的老年人里，林先生当然是鹤立鸡群，吸睛！衣如其人，一个人的形象，就是他的名片。

生活中不少老年人穿着随便，他们的口头禅是：这么一把年纪了，还打扮的山青水绿，又不是年轻时谈朋友，何必劳心费力呢？其实，衣着得体，不一定要西装革履、珠光宝气，干干净净、齐齐整整就能展现咱们老年人热爱生活、积极向上的人生态度。人生不可能一帆风顺，命运中的旦夕祸福我们无法掌控，但至少整洁的仪容是自己可以决定的。

每次看着他按照季节的变化，身着大方得体齐整的衣服，到公园的茶室喝一杯，还时不时受到茶客的点赞，说他比实际年龄年轻七八岁。看到他脸上浮现愉悦的笑容，确实是精神养老的补药。应征了一句大实话：爱美之心人皆有之，多穿美裳能健身养心。其实，穿着得体、穿得美并不是年轻人的专利，对我们老年人来说，穿着得体，做一个“老来俏”，也是一种很好的养生。



# 且听蛙鸣

□ 郁建民

一阵大雨歇停的时候，已是傍晚了。我站在阳台上，贪婪地呼吸新鲜空气，欣赏雨后的风景。“呱—呱—呱”，突然听到蛙鸣声，顺声望去，是从小区的水池传来的。这蛙声突兀而来，让我在刹那间有个错觉，以为身在故乡，恍惚间我又回到了从前的岁月。

还记得，童年时光，那流金岁月中，有多少个星光如梦的夏夜，我与小伙伴们听着蛙鸣，看着流星，捧着月色，拍着小手，动情地唱着儿歌：“风打荷，蛙唱歌，萤火虫儿到处躲……”。我是听着蛙鸣长大的一个乡下孩子，童年的梦境连着乡村的蛙鸣，今生今世蛙鸣将是我生命中一道永不消逝的风景。

我喜欢在放学后，去河边坐上一会，看那些尚未变成青蛙的小蝌蚪们，欢快地游来游去。有时候它们会跑到我裸露的脚边来，用柔软的脑袋，“亲吻”一下我的脚趾，而后倏忽而逝，或者混入无数的蝌蚪之中，让人寻不到它究竟是哪一只。那时的青蛙真是多得数不胜数，田野里，草丛中，池塘边到处爬满了青蛙。走在路上，一不留神，身边就会突然窜出几只青蛙来。

闷热的夏夜，几乎是蛙鸣伴人而眠，雨后其叫声尤多，如管弦在耳。故乡人早已习惯了这旷野的呼喊，他们说，乡俗本来如此，没有蛙鸣，倒像少了一道催眠的曲子，

反而很难安然入梦。那时的蛙鸣，特别响亮，特别密集，甚至可以说是震天动地。无论白昼夜晚，蛙声此起彼伏，成了夏天的一首主打歌。一个又一个夜晚，乡村的人们都是伴着声声蛙唱甜甜地进入梦乡的。

青蛙它不仅是农田里害虫的天敌、人类的益友，更是丰收的卫士。那熟悉而又悦耳的蛙鸣，是一首和谐的田野之歌。“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”，它不仅仅是欢庆丰收的喜悦，更是人类岁月的欢乐。

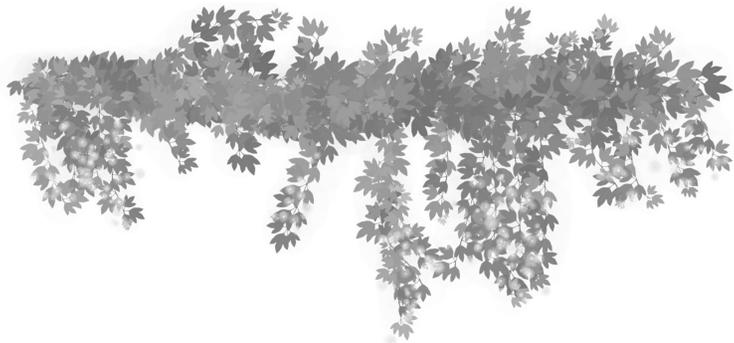
我忽然想起了南宋诗人赵师秀《约客》的诗：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”。是啊，这无数只蛙苗是大地的脉搏，不多久它会在城市的上空奏响如潮华丽的交响乐。

印象中已经很久没有听到蛙鸣了，或是我忽略了它们。我忘了从什么时候，日子里开始少了蛙鸣。蛙鸣是乡村一道永恒而亮丽的风景线。

日本著名小说家川端康成说过：“一听到雨蛙的鸣声，我心田里，忽地装满了月夜的景色。”蛙鸣是自然淡泊的乡音，是轻松欢快的乐曲。夜凉如水，静静地听蛙声流淌。这抑扬顿挫的天籁之音，实在让人十分惬意，也是对人类的祝福。在这闷热而令人烦躁的季节里，听一曲蛙鸣，感受美妙的乐音，也是一种久违的禅境。

# 虎年家养爬山虎

□ 王智琦



家有一棵爬山虎，吸附攀附在墙壁上已有近十年，是钟点工小刘当年随意丢进花坛里的种子，如今早已葱葱郁郁，葱绿成片。

刚种下开春时分，状如幼苗的爬山虎便显露出它机敏活泼的天性。嫩枝悄悄靠近墙面，细小的枝条上会抽出一簇簇油亮的深褐色嫩叶，绽开时迅速变绿。待叶片慢慢长大，我惊讶地发现，爬山虎的叶片排列得非常有序而科学，叶尖一律朝下，层层叠叠，就像家里的百叶窗格栅，最大限度地得到太阳的光照和清风的抚慰。

寒冬来临，爬山虎枝条上褪尽最后一片枯叶，只有瘦瘠的枝条顽强地依附在墙面上。若墙面是一堵白墙，那枝条就颇有几分“疏影横斜”的意境。我想去除几根过于旁逸斜出的枝条，却扯不掉紧贴墙体的吸盘，留下虎爪似的点点红晕。

接下来的几年，爬山虎日长夜大，花坛里山泥并未增添多少，养料也很贫瘠，爬山虎却不管不顾地专心向上攀登。有些枝条历经数年的严寒酷暑，变成苍虬盘曲的老藤根，最粗可达2厘米左右。而花坛泥土下，纵横密布着白花花的根须，和泥土完全融为一体。每年春寒料峭时分，爬山虎看似枯萎的枝条里，一下子就绿意萌动，枝条上一个个小疙瘩似的地方，突然爆出许多新芽。随着春风荡漾，爬山虎一路高歌，不可遏制地

迅速生长，先是窜上了七楼、八楼，今年我仰头细瞧，它已经越过九楼，在十楼的窗台边尽情地跳舞了。

家中花坛毕竟局促，泥土养分有限，我发现，自家墙壁上的绿叶并不多，但越是往高，爬山虎绿意越浓，我有意栽种的爬山虎，“墙内开花墙外香”，送给邻居们一片清凉。

爬山虎不打招呼就爬到人家窗台上，是否会惹邻居们不快？毕竟绿叶丛中可能会隐伏着小爬虫等。我仔细观察，爬山虎所到之处，并没有邻居把绿叶撩开拔掉的。我又查阅了相关资料，曾有人担心爬山虎对墙体会造成缝隙，进而渗水受潮，其实完全多虑。爬山虎的根系永远紧抓在地上，爬到墙上的部分靠吸盘固定。这种卷须式吸盘作用神奇：空气潮湿时，它能吸去墙体上的水分，使房屋变得干燥。而干燥的季节，它又能增加湿度。而且正因为爬山虎茎叶密集，覆盖在房屋墙面上，不仅可遮挡强烈的阳光，还由于叶片与墙面之间的空气流动而降低室温。作为一道天然的屏障，爬山虎既能吸收环境中的噪音，又能吸附飞扬的尘灰，真可谓有百利而无害。

虎年家养爬山虎，但愿虎虎生威风，尤其是在新冠疫情刚刚消散的当下，爬山虎坚韧旺盛的生命力，令人看到希望永在。

## 孙子给我的奖学金

□ 浦锡根

去年12月21日是我78岁的生日。那日，儿孙们都来为我庆祝生日，气氛热闹融洽。出乎意料的是，孙子浦良辰给我一个红包，并高兴地说：“爷爷，我拿奖学金了，这其中的一千元给您分享喜悦。祝爷爷生日快乐。”那一刻，我大为惊喜，顿时激动得眼眶湿润了。我平时生活安逸，经济宽裕，本想把这份礼退给他，但转念一想，这是孙子的一片心意，为我的生日增光添彩，于是便欣然收下。

此事难忘，勾起了我诸多思绪……

浦良辰是我的大孙子，2002年出生，现就读于复旦大学。他从小学起一直到复旦附中，品学兼优，荣获各

类奖项无数。2020年9月，他以高分考上了复旦大学人工智能专业，是我家世代第一个名牌大学生。我是解放日报的一名老记者，入党56年，一直从事新闻工作。为勉励孙子学而有成，我自他小学一年级开始，一直到现在读上复旦大学，十多年来，每逢开学季，总会给他一笔“助学金”，并叮嘱他多买些学科类的书籍，多学知识，与时俱进。不仅如此，我手中诸如《中国院士自述》、《上海英模谱》等书籍，以及我自己撰写的文章《家住万里城 永怀爱国情》、《我从一个农民当上解放日报记者》等都会送给他阅读，引导他在成长中不断进取，努力树立正确的人生

观和价值观。点点滴滴，承载着长辈对小辈的殷殷期盼。

在我的脑海中，他身上有一个闪光点，那就是：在学习上具有争一流的品格。在我看来，他之所以能拿到复旦大学给予的奖学金，是与他倾情投入到学习中紧密相关。正如他所说：“我一定要努力，尽力做到最好的自己。”在学校里，他认真学习，勤于思考，业余时间还常常出入于复旦大学图书馆，一坐就是几个小时。双休日回家休息时，也常常在书房里勤奋学习。

当下，传承良好家风，让青少年健康成长，是我一直关注的问题。俗语说：“天道酬勤”。的确如此，端坐在他对面，望着他逐渐成长的岁月，我内心不禁感悟到，他之所以能够成长为一名优秀学子，这正是他通过学习刻苦与勤奋才获得的。我还感悟到，作为长辈，不仅要关心孩子的学业，更要注重言传身教，使孩子成为爱党爱国、正直善良、品德优秀的人，力争做一个新时代的合格接班人。





## 何以传家

□ 唐红宝

改革开放40多年的丰硕成果，正在惠及广大人民群众，有很多人通过正当合法的经营成为富有者，其子女也成了“富二代”。然而社会上，时有发生富家子女奢侈招摇、违法乱纪的传闻。于是我油然想到了“富不过三代”这句老古话。老古话可不信，这个两千年来的“魔咒”，至今还盘旋在红尘之上，只不过警醒的人不多。

唐朝诗人刘禹锡曾留下一首家喻户晓的诗《乌衣巷》：“朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”就是说东晋王导、谢安两大显赫家族住在达官贵人集聚的乌衣巷，可经过几代人后，两大家族早已湮没于滚滚红尘，这里成了平民百姓的平常街巷。其原因不言而喻。

是不是没有人家能逃脱这个“魔咒”？也不尽然。与“王谢”两家同时代的颜氏家

族，从南北朝到唐中叶，居然书香延续，整整辉煌了三个世纪，出了不少学问家和忠臣义士，最著名的就是一身正气、大义凛然的吏部尚书、大书法家颜正卿。为什么颜家的燕子能够在自家堂前飞舞三百年？那是因为颜氏祖宗、南北朝时期的大文人颜之推编写了一套《颜氏家训》，世代传承了下来。《颜氏家训》规定了什么？一是道德教育、人格教育从小孩抓起；二是提倡以忠孝仁义为人生准则，不贪慕名利重实干，“积财千万，不如薄技在身”；三是要求子孙勤奋学习，善于求教；四是严格维护颜氏门风。可见，家庭文化传承对一个家族兴衰的影响是何等的重要。

行文至此，豁然开悟。何以传家？最珍贵的是清正家风，淳朴文化。当然，我们的家庭文化也要与时俱进，鼓励子孙追求进步，为国家社稷做贡献，做人应堂堂正正，做官应勤政廉洁，经商应合法诚信……最重要的也不是形式上的《家训》或遗嘱，而是当下家长自己的道德风范、言传身教。

退休之前，我多么希望退休之后做个闲人，可以自由自在悠哉悠哉，多好啊，多幸福啊！比如说养养猫，遛遛狗。或许与我小时候被狗咬过有关，我对狗始终心有余悸，似乎养狗的动力也不足。看来，我是当不了“闲人”了。

退休后，我最大的爱好就是唱歌、写毛笔字。每天唱歌和写毛笔字就成了我最大的闲趣。每天一到点，我就会到长宁区军休干部活动中心唱唱歌、练练毛笔字，乐在其中，乐此不疲。有专家说唱歌是最好的有氧运动，我很起劲地学唱歌，参加了3年声班学唱歌。老师是著名歌唱家周小燕的学生，从发声的原理讲起，老师讲得头头是道，我听得津津有味。练毛笔字也是近几年的事。几年前，深圳的一个红木家具厂老板被评为书法家。我暗想，有钱能买到书法家

## 盼做“闲人”

□ 姚逸功

称号。后来我有机会去深圳，到他工厂，亲眼目睹他练书法的情景，口服心服了。我还请他将我的一首描写在他的豪宅旁散步的短诗，抄写挂在墙上——“访友：两翁爬坡似情侣，老蛙欢歌添乐趣。玉兰花芳谁会拒，茅台酒香挥不去。”

我现在似乎想通了。做闲人只是梦想。即使养猫遛狗，旁人看来悠哉游哉，其实人家也有辛苦的一面。要喂食，要洗澡，有时还要带宠物看病……麻烦事真不少。可见，天下好事没有不劳而获的，天下闲人也不是真的无事可做。



很多人都知道我喜欢运动，每天坚持早锻炼已经好多年了。说起来有点夸张，几乎没有间断地坚持了近60年。这么一个让人难以置信的“壮举”，起因倒是纯属偶然的机缘巧合。

初中二年级时，学校要举行一次运动会，鼓励大家报名。我知道，在个人项目中，自己跳高、铅球算是强项，但无论如何得不到名次。好胜心与虚荣心驱使我去寻找报名人数较少的项目，中长跑1500米恰好报名人数少，被我选上了。要参加比赛，总得先练练吧，于是，赛前的两个星期，我每天早起跑一圈环城马路（人民路、中华路），近5000米。开始时，速度不快，但没跑多久就气喘吁吁，以后渐渐适应了。幸好有了两周时间的热身和预演，加上比赛的赛程只有1500米，我奋力争先，颇为意外地名列第六，也算榜上有名了。

自那以后，我有点喜欢上跑步了。每天早上六点钟不到，就起床跑步，地点还是在老城厢的环城马路，一圈近5000米。那时跑步，不像现在装备“先行”，旧衣裤加上一双黑胶底的帆布跑鞋，就能出发了。夏天，天亮得早，没啥障碍。冬天就不同了，五点多钟天还未亮，石库门街区的小巷小弄弯来转去，路灯也很昏暗，十四五的年纪，

一个人摸黑外出还真有点害怕。我就趁着阿婆、大妈早起买菜，跟随其后，走出小街小巷，到了大路就没事了。

长跑，同其他的运动项目不太一样，与其说是锻炼身体，其实更多的是锻炼意志和毅力。长跑途中总要出现“极点”，跑到两三公里时会有一段极其难受、疲惫恶心、很想中断放弃的路程，你咬住牙、挺住了，这一情况就会渐渐缓解，进入比较顺畅、舒服的状态。“极点”现象每天都会出现，这就让长跑在增强体力、耐力的同时，很好地磨练着人的意志和毅力。而这种意志和毅力，在我日后的岁月里，无论是工作还是生活，都给了我很大的帮助，特别是在遇到矛盾与困难时，就会把它想象为长跑途中遇到的又一个“极点”，告诉自己：坚持一下就能过去。

我每天坚持的运动，教给我坚毅奋发、不畏艰难的工作和生活态度；反之，工作中养成的自信坚强、不轻言放弃的个性，又使我不间断地坚持着每天的运动习惯。自然，随着年岁的增长和体力的变化，我的运动一直在做“减法”，从5000米的长跑逐渐减至3000米，大约在十年前，又由慢跑改成了快走。现在，每天一小时的快走仍在愉快地坚持中，基本做到风雨无阻，至今还未有过停下来的念头。

# 一个坚持多年的 运动习惯

□ 张载养



# 老年人需防四大眼底病

## 一、年龄相关性黄斑变性

年龄相关性黄斑变性常发生于老年人，其患病率随年龄增长而增高，是当前老年人致盲的重要疾病。双眼同时或先后发病，表现视力下降、视物变形，眼底检查早期可见玻璃膜疣，晚期变现为黄斑出血：若不接受治疗，最终可导致失明。

年龄相关性黄斑变性的病因仍未清楚，但研究显示可能与遗传、慢性光损害、营养不良、中毒、药物作用、免疫异常等有关。此外，吸烟者或曾经吸过烟的人，患年龄相关性黄斑变性的可能性要大大高于不吸烟人群。

一旦确诊，应在医生的指导下早期服用叶黄素，晚期需玻璃体腔注射抗血管增生药物，可以控制病变进展。

## 二、糖尿病视网膜病变

糖尿病视网膜病变是糖尿病的慢性微血管并发症，按病变严重程度，渐次发生视网膜微动脉瘤、出血、渗出、新生血管、玻璃体出血、牵拉性视网膜脱离等病变。

糖尿病视网膜病变发生的早期，视力多不会受到影响。等到发现视力下降时，视网膜病变往往已经很严重，最后不但致盲，有时因为继发新生血管性青光眼而疼痛剧烈甚至导致眼球摘除。

虽然糖尿病视网膜病变是一种难以逆转的致盲性眼病，但是早期发现、早期诊断，可以通过眼底激光、玻璃体腔注药或手术等治疗手段控制病情进展。

## 三、视网膜静脉阻塞

视网膜静脉阻塞与高血压、动脉硬化、高血脂、血液高黏度和血流动力学等多种因

素均有密切关系，其发病率也随着高血压等心血管疾病发病率的增加而升高，是老年人最常见的眼底血管疾病之一，常因并发黄斑囊样水肿和新生血管导致视力下降。

除了要针对高血压等全身病进行病因治疗外，还要通过玻璃体腔注药、眼底激光等治疗来保全视力直至病变稳定。

## 四、飞蚊症

飞蚊症是与年龄相关的玻璃体的退行性改变，是玻璃体发生后脱离所致。表现为突然发生的眼前漂浮物，且漂浮物随着眼球的转动而移动，可同时伴有眼前闪光感。

玻璃体后脱离的发生率随年龄增大而增加，大于50岁者玻璃体后脱离的发生率达50%~60%。虽然大多数玻璃体后脱离发生时只表现为“飞蚊症”，但是有时会引起视网膜裂孔、视网膜脱离、视网膜出血、玻璃体积血、特发性黄斑裂孔等并发症，造成视力的下降。因此，一旦发现眼前突然出现的漂浮物或闪光感，应及时检查、及早对可能伴发的并发症进行处理。

眼底病虽对视力影响很大，但早期的眼底病并无明显眼痛、眼红症状，病情发展往往被忽略，特别是单眼发病，更难令人察觉。因此，建议老年人（尤其是患有与眼底病相关的全身疾病的老人）需注意，即使没有出现明显视力下降，也应该定期到专业眼科检查视力及眼底，争取早期发现异常。如果出现一过性黑蒙、眼前突然有黑影飘动、看物体视野有缺损、看物体中央有暗区、视物变形变小、眼前有闪光感等异常视觉情况，一定要重视，应立即就医，以争取最佳治疗时机。

“闪腰”在医学上称为急性腰扭伤。但很多人认为“闪腰”与“崴脚”一样，只要能动就无碍，并不把它当回事；还有些人为了缓解腰痛，常自行使用止痛膏药或跌打损伤活络油，稍加按摩便草草了事；即便是腰痛症状迁延不愈，部分人也理所当然地认为“伤筋动骨一百天”，腰痛恢复需更多时间，不必理会。其实，及早、正确地处理腰部扭伤，不但能加速痊愈，还能最大限度地避免“闪腰”带来的慢性腰背痛后遗症。

### 卧床休息

轻度腰扭伤（不影响正常弯腰）者可休息1~2天，待症状缓解后，逐渐恢复正常活动。若腰扭伤较严重，或复发性“闪腰”，应卧床休息1~2周，以缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。

一般建议睡相对比较硬一点的床垫（不是木板床，否则可能越睡腰越痛）。如果家里没有比较硬的床垫，也可以在地板上铺上1~2层的棉絮平卧位休息，或者改成席梦思的硬质一面睡觉。

在卧床的时候不需要佩戴护腰，下床活动或者必须坐着工作的时候可以佩戴。需注

## 腰“闪”了 自疗有四招



意，即使佩戴护腰，也不建议连续久站和久坐。当疼痛缓解后，应该卸除腰部保护装置，同时加强腰背部肌肉训练，从而减少腰肌劳损复发（反复扭腰）可能性。

### 物理治疗

急性期（腰扭伤后的72小时内）不可盲目按揉，更不可自行推拿，以免不当操作加重肌肉、筋膜组织出血。可采取局部冰敷，每次20~30分钟。急性期过后，可采用局部热敷，以促进瘀血吸收和血液循环。热敷时，还可配合红外线、局部按摩、拔火罐、针灸及牵引等治疗。

### 药物治疗

疼痛剧烈者，可外用（氟比洛芬巴布膏、洛索洛芬钠贴等）或内服（布洛芬缓释片、塞来昔布等）消炎镇痛药物。值得注意的是，上述口服药有胃肠不适等不良反应，只能短期服用。

### 康复锻炼

急性期以休息为主，待疼痛症状缓解后，患者应加强腰背部肌肉功能训练，如“小燕飞”、“五点支撑法”，以加强脊柱周围肌肉的稳定性。同时，应注意日常生活、工作中的正确姿势，避免腰扭伤反复发作。

及时、正确地处理腰部扭伤，不但能加速痊愈，还能最大限度地避免“闪腰”带来的慢性腰背痛后遗症。以下四类情况则需及时就医。

1. 腰痛同时伴有臀部或下肢疼痛、麻木、无力，甚至大小便障碍等压迫神经的症状。
2. 腰痛迁延不愈，持续1周以上，且无缓解趋势。
3. 习惯性“闪腰”，影响正常生活。
4. 疼痛加重，休息无法缓解，伴晨起腰背部僵硬。



## 剩菜可偶尔吃

蔬菜本身含有的酶，以及细菌产生的酶，能把蔬菜中的硝酸盐转化成亚硝酸盐。久放的剩菜剩饭中，细菌会增多，亚硝酸盐的含量相应也会增加。不过，这部分微量亚硝酸盐，距离生成最终致癌的亚硝胺，还有非常大的差距。

含有亚硝酸盐的剩菜剩饭能否造成明确损害，要看吃下去的食物中，亚硝酸盐含量有多少。研究显示，如果把一盘新做好的菜不经过翻动就放入冰箱内，亚硝酸盐的含量在第二天只是从3毫克/千克升至7毫克/千克，远低于国家制定的标准。

事实上，引起癌症的原因很复杂，它由多种因素共同作用导致。一般情况下，剩菜剩饭中的亚硝酸盐含量达不到有害健康的水平，偶尔吃点剩菜剩饭问题不大。总之，合理饮食加上每天适量运动，才有助于身体健康，提高人体免疫力。

## 别把剩菜当主食

建议大家别把剩菜剩饭当主食，如果要吃就必须及时冷藏保存，并且在吃之前充分加热。在选择食物时，注意以下三点。

1. 均衡饮食：多吃新鲜的蔬菜水果，少吃火腿肠、香肠、熏/腌肉等加工肉制品。

2. 少吃生的凉拌菜：凉拌菜因在加工过程中没有经过加热杀菌，在室温下久放，亚硝酸盐含量易偏高。

3. 留意腌制菜：在家自制腌菜时，一定

# 剩菜剩饭到底能不能吃

要腌制足够时间后食用。没有腌制透的蔬菜亚硝酸盐含量很高，通常要腌制20天左右，食用才比较安全。另外，吃腌菜前可用水冲洗一下，因亚硝酸盐是溶于水的，用水冲洗可去除一部分亚硝酸盐。

## 部分菜肴应现做现吃

以下几种食物，应做到现做现吃。

**蔬菜：**炒蔬菜本身就会让维生素c流失，如果再加热，有营养的维生素也会消失殆尽。而且，蔬菜中含有较多硝酸盐，在存放过程中会因细菌活动转变成有毒的亚硝酸盐。

一般越靠近根部，含有易转化成亚硝酸盐的成分越低。常温下存放到第二天，菠菜、菜花、豆角、甘蓝、青椒中的亚硝酸盐较多，其中菠菜的含量远远超过其他蔬菜。产生亚硝酸盐较少的有西红柿、莴笋、韭菜、西葫芦、茄子、蒜薹、胡萝卜、芹菜，但也要尽早吃完。

**海鲜：**吃海鲜本身就强调味道鲜美，隔餐不但会导致鲜味尽失，且易伤害肝脏和肾脏。螃蟹、鱼类、虾类隔餐会产生蛋白质降解物，这种物质也是一种毒素。

**凉菜：**大多数凉拌菜没有经过高温加热制作，会导致细菌和寄生虫卵残留；而有些病菌可在冰箱冷藏室的低温下繁殖，会引起肠道疾病。因此，做凉拌菜时最好适量，现做现吃，剩余的凉拌菜一定要倒掉。

**豆制品：**豆腐等豆制品含水较多，且富含蛋白质等营养成分，是一个很好的微生物“培养基地”。可能繁殖危险致病菌，比如恐怖的肉毒梭菌，此菌能产生毒性非常强的“肉毒杆菌毒素”，其毒性是氰化钾的一万倍。毒素在100℃以上加热几分钟能被破坏，但如果没有热透，则非常危险。所以，豆制品最好不要留到下一餐。

# 拔牙后 如何 科学饮食



当蛀牙或其他牙齿问题严重到一定程度时，患者就不得不面临拔牙。拔牙后的科学饮食，对伤口恢复和口腔健康至关重要。

## 拔牙后2小时内

拔牙后2小时内，建议不要吃东西和喝水。

首先，部分患者可能在拔牙时打了麻药，在麻药效果还未完全去除前不要吃东西和喝水。

其次，拔牙后，为预防牙齿拔出部位出血，一般医生会让患者咬住棉球进行预防。2小时之内，伤口处的血凝块刚形成，过早进食会破坏保护层，再次引起出血。也有医生建议，拔牙之后可适当吃冰淇淋或喝冰水来帮助止血，但要根据个人身体情况，以防突然进食冰冷食物而导致胃部不适。

## 拔牙后第1天

拔牙2小时后，可吃一些无刺激、易消化、不用咀嚼的流质食物。少量多餐，建议每天6~8次，每次300毫升左右。饮食的种类尽量丰富，以能够满足一天身体所需的能量为主。

建议：

①选择能提供热能、保护大脑、促进伤口愈合的碳水化合物，如大米汁、小米汁、米粉汁等。

②选择构成人体组织细胞、增强抵抗力不可或缺的蛋白质，如牛奶、豆汁、鸡蛋羹等。

③选择促进维生素吸收、维持正常体温、保护身体器官的脂肪，如橄榄油、动物油、花生油、玉米油等。

④选择合成胶原蛋白、促进伤口愈合所必需的维生

素c，如西红柿汁、猕猴桃汁、苹果汁等。

⑤帮助肠胃蠕动，预防便秘的膳食纤维，如燕麦汁、芹菜糜汁、白菜糜汁等。

## 拔牙后第2~3天

拔牙后的第2~3天，可从流质食物慢慢过渡到无刺激性、易嚼、易吞咽、易消化、高营养的半流质食物。依旧少量多餐，建议每天5~6次，量可根据需求而定。饮食种类可以选择米粥、碎菜粥、蛋花粥、馄饨、面条、肉沫汤、虾沫汤、鱼沫汤、蒸鸡蛋、奶制品、果泥汁、煮水果等。

## 拔牙3天后

根据伤口恢复情况，拔牙3天后可从半流质食物过渡到普通饮食，但仍应注意忌食辛辣、油腻等刺激性食物。

# 老年痴呆 防重于治

## 一、提高对老年痴呆疾病知识的宣传教育

提高全社会对其危害重视关注的意识，特别要消除“老糊涂不是病”的错误想法，做到未病先防，有病早治，像重视癌症一样重视老年痴呆，这样才能将其危害降到最低。

## 二、重视遗传基因筛查

部分老年痴呆存在遗传发病。建议对发病年龄在40~65岁之间的患者进行相关遗传基因筛查，有利于识别并追踪发病的高危人群。因为，遗传因素仅是易感因素，大多数高危人群的发病还与环境因素有关，及时识别易感人群，并给予适当的干预措施，可明显减少老年痴呆的发病率。

## 三、活到老，学到老

孤独、不喜欢运动、不参与社会活动、受教育程度低，这些都是老年痴呆发病的重要因素。因此，老年人尤其在退休以后，千万不要把自己与社会隔离开来，与社会脱节，应该主动地适应新的社会环境，建立新的社会生活圈子，安全有效地开展适合老年人的各种活动。尤其是接受新事物、新技能的训练活动。做到活到老、学到老，也能有效预防老年痴呆。

## 四、摒弃不良生活习惯

一些不良生活习惯，如吸烟、酗酒；高血压、糖尿病、高脂血症等疾病，也是老年痴呆发病的重要因素。所以，主动戒除烟酒、积极治疗相关的内科疾病也是防治老年痴呆的重要手段。

## 五、适当采取食疗

适当采取一些益智的中医食疗，如常吃核桃等，对老年痴呆的预防也有一定的效果。

聊天，就好像是在做大脑的保健操，如今，越来越多的老人学会了用微信和亲友视频聊天，不但能联络感情，还可以预防抑郁症。

**每天视频和家人聊几句心里特高兴** 老年人往往是抑郁症的高危人群，多与这个年龄阶段的特点有关，因为许多老年人不得不面对“空巢效应”、身体上的一些疾病、生理功能的衰退……这些因素往往都能促使老年人患上抑郁症。

家住青岛的70岁老人王瑞芳就感触颇深。“儿子在北京成家立业，家里就剩我们老两口，时常想念小孙子。现在我们每天都用微信与在北京的小孙子视频聊天，极大丰富了精神生活。”

**培养广泛兴趣** 老年人多动脑、多学习可延迟心理的老化，推迟大脑的衰老。所以人虽退休了，学习却不能终止，每天多动一些脑筋，保持大脑功能的灵活性，可使人精

# 常视频聊天 可预防抑郁

神振作。老年人若能学习有关老人的保健知识，还能指导自己更好地生活，防止疾病的发生。

**亲近大自然** 可在身体条件允许的情况下参加一些旅游活动，开阔眼界，大自然美丽风光的陶冶，可使老人心情欢快坦然。同时也可参与种花、养鱼、养鸟、钓鱼、下棋等有益的活动，增加生活情趣，开阔心胸。

**避免精神受刺激** 老年人由于生理机能衰老的步伐加快，一旦受了刺激出现消极情绪，就要积极摆脱它，如与家人闹矛盾生气，可以听听音乐，看看戏，散散步等来缓和一下情绪；若身体疲劳、兴趣减低时，就要马上好好休息一下。

炎炎夏日，您还在为酷暑出行而发愁吗？您还在为挤公交而烦心吗？您还在为扬手无车而苦恼吗？好消息来了！“上海老干部”APP联合“申程出行”，推出“一键叫车”服务，并为老同志带来实实在在的优惠活动，让老同志的生活出行更方便！

“申程出行”是上汽集团打造的“上海市出租车统一平台”，汇聚了全市出租车企业运能，提供安全合规的出行服务。

自7月25日起，“申程出行小程序”在“上海老干部”APP的“乐龄放心购”板块试运行一年，试用期间，利用“申程出行小程序”就能直接打车啦！“申程出行小程序”可自动定位上车地点，也不用输入终点信息（老同志上车后告诉司机目的地即可）；付款结账时，既支持线上支付，也支持现金、交通卡等传统支付方式；专门推出字体大、易上手操作的“大字模式”，让老同志能够获得轻松、便捷的叫车体验。

重点来了！每位使用“上海老干部”APP的老同志都能享受打车优惠，每

可以「  
上海老干部」APP  
一键叫车」啦



人每月可领取“申程出行”20元礼包券（包含4张5元立减消费券，有效期为领券当月），这是咱们老同志的专属优惠，只有通过“上海老干部”APP才能领取哦！下载使用APP，更多“惊喜”等着您！

## 操作指南

### 一、如何领券

1. 打开“上海老干部”APP，进入“乐龄放心购”板块。

2. 点击“申程出行领券页面”，输入手机号码和验证码后，就能领取“申程出行”优惠券，每月可领取一次4张5元立减券。

### 二、如何打车

1. 在“上海老干部”APP“乐龄放心购”板块，点击“申程出行小程序”打车。

2. 点击“申程出行小程序”，跳转到微信“申程出行”小程序。（首次跳转需获取手机号和验证码，以后将自动登录）

3. 进入“申程出行”小程序的大字模式，点击“一键叫车”按钮，就能呼叫附近的出租车。上车地点由系统自动获取（可修改），老同志上车后，告知司机目的地址（也可手动输入地址）。

4. 到达目的地后，可选择线上支付、现金支付、交通卡支付等多种付款形式。若选择线上支付，优惠券金额将被自动抵扣车费。（注意：现金支付、交通卡支付等线下支付方式不能使用优惠券）

## 担保须谨慎， 尽量不要成为“连带责任”担保人

老年人大都富有同情心，在别人遇到困难之时乐于伸出援手，为他人作借款担保，由于缺乏风险意识，往往会惹祸上身。为别人提供保证担保，先要掂量一下自己的实力，该笔债务不能超出自己的承受能力，否则，可能导致倾家荡产。民法典规定，如果担保合同或担保条款中没有“连带”这两个字，一般就认定为承担的是“一般保证”。“一般保证”的担保力度相对较弱，对保证人的负担也就相对较轻。而“连带责任保证”（“一旦债务到期，债权人可以不请求债务人履行债务，直接请求保证人在其保证

范围内承担保证责任偿还债务”）的担保力度较强，对保证人的负担相对较重；如果实在有必要为他人作担保，那么担保合同及担保条款中最好不要出现“连带”两字。否则，一旦债务人无力偿还借款，作为债权人可以要求担保人来偿还。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第十三章，第六百八十一条；

《中华人民共和国民法典》第三编，第十三章，第六百八十六条-第六百八十八条。

## 您的“举手之劳”， 可能会在风险排查中提供重要线索

步入疫情防控常态化以来，本市很多场所的出入口都张贴了“场所码”，有的还布设了“数字哨兵”设备。防控专家强调：“场所码”“数字哨兵”是“监测哨”的重要手段。

请市民积极配合、支持“扫码”工作，切实做到“凡到必扫”“逢到必检”。

同时，也呼吁公众进一步按各类场所防疫要求，不但主动配合测温、亮码、扫码，而且都来监督这一行为。

“数字哨兵”“场所码”究竟有多重要？

专家：风险排查交集判定中可提供重要线索

场所码与数字哨兵，在疫情防控中发挥怎样作用？专家表示，疫情流调是控制传播的重要一环，此轮奥密克戎变异株隐匿性强、传播速度快，需要流调“功夫”更加细致到位。

市疾控中心解释：一旦发现阳性感染

者，市区疾控部门的流调人员会坚持“以快制快”，充分发挥“三公（工）一大”协同工作机制，结合现场调查和大数据信息，综合分析、科学研判，排查活动轨迹，锁定风险人群。

部分市民因与阳性感染者的居住地、工作地或活动轨迹存在交集，会被纳入风险排查范围，交集的判定中，场所码或数字哨兵可以提供重要线索。“场所码”“数字哨兵”为本市实施扫码通行措施、促进高效健康核验、开展精准流调溯源提供了技术支撑。

希望市民进入公共场所时，主动扫“场所码”，并向现场工作人员展示扫码结果，或通过“数字哨兵”扫码（或刷身份证）进行健康信息核验。请听从现场工作人员指挥，自觉遵守扫码秩序。未能正常扫码时，主动向现场工作人员寻求帮助。扫码情况存在异常的，应当主动配合场所管理者和相关部门应急处置。



### 鹧鸪天·寄望党的二十大

□ 胡树民

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。

### 如梦令·喜迎二十大

□ 王联斌

看我中华隆盛，民富军强国宁。  
党代举贤明，肩负复兴使命。  
圆梦、圆梦，十四亿人跟定！

### 暑中吟

□ 王令之

盛暑过霖雨，双弧映霓浓。  
城池悬烈日，墨客醉诗钟。  
豪放缘心立，逶迤遂境遣。  
骚坛留看取，夏作已然丰。

### 光荣在党五十年

□ 史济民

青春彻夜学宣言，醒世雄文别有天。  
沧海何惊斗骤雨，乾坤不惧战狼烟。  
纵横今古万千里，变换人间五十年。  
为党为民曾努力，激情豪迈入诗篇。

### 八八抒怀

□ 徐念奎

倭寇凶残正幼童，少年赤胆志从戎。  
朝鲜浴血留伤迹，校圃勤耕改鬓容。  
学步新程枫叶艳，奋蹄老骥晚霞红。  
如歌岁月风光美，历尽沧桑效劲松。

### 巧云

□ 茅献鹏

一场暴雨洗尘烟，湛碧青空汇大观。  
落日余晖光万道，浮云映灿嵌金边。  
斑斓五彩霓霞丽，变幻多姿憨态妍。  
盛世良辰逢七夕，清心乐赏养天年。

### 贺新郎·礼赞中共一大会址

□ 舒松富

望志寻常路。石库门，惊雷孕育，于无声处。长夜点燃星星火，辉映神州史谱。正会聚精英翹楚。马列宣言经纶语，指南引。兴业始起步。旗挺拔，举镰斧。

妖魔鬼怪归尘土。一百年，沧桑岁月，克难排阻。阴雾乱云横飞渡，悲泣黠狐狡兔。唯信仰，初心如炬。特色中华新天地，慨而慷，擂响金钟鼓。歌盛世，巨龙舞。