

十月颂歌

——喜迎党的二十大胜利召开

□ 崔卫中

十月的阳光，洒在了金色的长安街上；十月的天空，锤镰交辉的党旗，乘着东风飞扬。红色的十月，我们用鲜艳的旗帜，给华夏大地披上盛装；红色的十月，我们用如火的激情，把这首不朽的颂歌引吭高唱；红色的十月，我们用生命的火花，把民族复兴的火炬亲手点亮；红色的十月，我们要用深情的笔墨，把习近平新时代中国特色社会主义思想载入华章！

从党的一大到二十大，百年奋斗历久刚强；从兴业路到复兴路，万里征程英雄壮。当年，从南湖驶出的小小红船，承载着历史的重托，越过激流险滩，穿过惊涛骇浪，在红色的征途上翘首领航。一百年来，从建党时期的开天辟地，到民主革命时期的战天斗地；从新中国建设的改天换地，到改革开放巨变的翻天覆地，您一路风尘胸怀激昂！党的十八大以来历史性飞跃，您从思想创新、理论探索，到治国理政、从严治党；从深化改革、发展经济，到改善民生、攻坚脱贫，中国人民实

现了全面建成小康社会的伟大梦想！在共克时艰抗击疫情的日子里，您诠释人间大爱的“生命至上、人民至上”，用逆行出征、患难与共的担当，谱写了众志成城、守望相助的英雄史诗，构建成伟大抗疫精神的铁壁铜墙！岁月的风尘，掩盖不住您永远青春的时光；历史的长河，洗刷不去您奋斗过的荣光。几代优秀的共产党人，都坚守不变的信仰：“为共产主义而奋斗！”继往开来的接班人，都抱着一个坚定的誓言：“使命牢记初心不忘！”

党啊，艰难的岁月里，您是一团不灭的火，点燃奋斗的理想。漫长的征途上，您是一盏长明的灯，闪烁希望的光芒。在喜庆党的二十大胜利召开之际，我们要用最美的歌喉为您唱首最美的赞歌，我们要用最美的文字为您书写最美的篇章。千秋立志建伟业，百年青春正激荡。亲爱的党啊，在实现第二个百年奋斗目标的征程上，您将永远带领我们砥砺前行，奔向新的辉煌！



“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 潘慧
 薛晓东
 王玲
 黄泽晖
 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发 送 对 象:离退休干部
印 数/30000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
 64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2022年第10期 总第421期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

十月颂歌

——喜迎党的二十大胜利召开

…………… 崔卫中 (1)

党政之声

深入领会习近平总书记重要讲话精神

…………… (4)

热点博览

习近平主席中亚之行,意义是世界性的

…………… (7)

本期专稿

同向发力,从严从实加强对年轻干部教育管理监督 …………… (8)

首批400余名“银发”志愿者“触网”“连线”传递向上向善力量 …………… (9)

工作集锦

徐汇区成立老干部健康服务(顾问)团

…………… 徐委老 (12)

浦东新区“浦晖之光”宣讲团开启直播讲新探索 …………… 叶丽亚 (12)

长宁区开展主题教育系列活动

…………… 长 宣 (12)

虹口区创新举办全区离退休干部党支部书记培训班 …………… 顾旻贇 (13)

嘉定区成立“启华爱心基金”帮困助学

…………… 管佳丽 (13)

奉贤以“三个聚焦”确保《意见》落实落细

…………… 帅寒丹 (13)

喜迎二十大

坚定信念 不忘初心 永葆本色 砥砺前行

…………… 沈启华 (14)

喜迎党的“二十大” 奋进第二个百年目标

…………… 姚 鸣 (15)

坚定走中国特色社会主义道路

…………… 孙益山 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

- 学习《当好改革开放的排头兵——习近平上海足迹》的一些感想 李仁杰 (17)
- 最根本的是要把自己的事情做好
..... 陆春炎 (19)

激情岁月

- 最闪亮的生命坐标 楚天 (20)
- 女卫生员冒死抢回黄继光 朝民 (22)
- 黄继光英雄连 田一 (24)
- 铭记血洒长天的英雄战友 董平峰 (25)
- 一次死里逃生的往事 吴焜华 (26)
- 参加国庆“扭秧歌” 严志清 (27)

金秋风采

- 连环画：暖心的领航员 李荣光 (28)
- 国庆忆战场 蒋亚东 (30)
- 让红星在青少年心中闪耀
..... 浦东新区区委老干部局 (32)
- 曹鹏：超越音乐本身而存在的精神特质
..... 汤啸天 (34)
- 银发志愿者 施振华 (35)
- “当家人”也是“娘家人”
..... 杨浦区委老干部局 (36)
- 用心用情暖桑榆 上海歌剧院 (38)

情满人间

- 秋语十月天 张永生 (40)
- 桂花香里的重阳 金洪远 (41)
- 重阳节里话“崇九” 朱永其 (42)
- 人老需“三松” 耿勇 (43)
- 当我老了 周云海 (44)

上海阳台

- 古筝伴夕阳 彭小华 (45)
- 窗边的鸟巢 张大林 (45)
- 邻床老人 任炽越 (46)
- 夜行青果巷 缪迅 (46)

健康养生

- 长寿之乡百岁老人话长寿 (47)
- 百岁老人的八道“快乐大餐” (47)
- 百岁“轻音乐之父” (48)
- 张伯礼院士养生秘诀 (48)
- 饮水知源享健康 (49)
- 年纪大了易“缩水” (50)
- 根据身体状态选运动 (51)
- 健康达人有五大特征 (52)

生活服务

- 这份老年人饮食指南请收好 (53)
- 常态化疫情防控有哪些措施要求？个人防护、来沪返沪、核酸筛查要注意些什么？
..... (54)
- 重要合同应尽量采用书面形式 (55)
- 不按法律规定容易导致遗嘱无效 (55)

艺林漫步

- 张立挺等 (56)

封面：金秋 徐平 摄

封二：图文传真

封三：统战系统老干部摄影选

封底：田地秋色 张永生 摄

深入领会习近平总书记重要讲话精神

习近平：挑战前所未有，应对好了，机遇也就前所未有

习近平指出，要正确认识国际国内形势。当前和今后一个时期，我国发展仍然处于重要战略机遇期，但机遇和挑战都有新的发展变化。我们的判断是危和机并存、危中有机、危可转机，机遇更具有战略性、可塑性，挑战更具有复杂性、全局性，挑战前所未有，应对好了，机遇也就前所未有。要增强机遇意识、风险意识，准确识变、科学应变、主动求变，勇于开顶风船，善于化危为机，为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。

习近平指出，要全面把握新发展阶段。新发展阶段就是全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的阶段。进入新发展阶段，是中华民族伟大复兴历史进程的大跨越。从第一个五年计划到第十四个五年规划，一以贯之的主题是把我国建设成为社会主义现代化国家。如期全面建成小康社会、打赢脱贫攻坚战，使中华民族伟大复兴向前迈出新的的一大步，实现了从大幅落后于时代到大踏步赶上时代的新跨越。

习近平指出，我国建设社会主义现代化具有许多重要特征。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。我们所推进的现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于国情的中国特色。我国现代化是人口规模巨大的现代化，是全体人民共同富裕的现代化，是物质文明和精神文明相协调的现代化，是人与自然和谐共生的现代化，是走和平发展道路的现代化。中国式现代化既切合中国实际，体现了社会主义建设规律，也体现了人类社会发展规律。要坚定不移推进中国式现代化，

以中国式现代化推进中华民族伟大复兴，不断为人类作出新的更大贡献。

习近平指出，要从全局和战略的高度准确把握加快构建新发展格局的战略构想。构建新发展格局是事关全局的系统性、深层次变革，是立足当前、着眼长远的战略谋划，是适应我国发展新阶段要求、塑造国际合作和竞争新优势的必然选择。构建新发展格局是把握发展主动权的先手棋，不是被迫之举和权宜之计；是开放的国内国际双循环，不是封闭的国内单循环；是以全国统一大市场基础上的国内大循环为主体，不是各地都搞自我小循环。构建新发展格局必须坚定不移贯彻新发展理念。

习近平指出，构建新发展格局要把握好几个重要着力点。构建新发展格局是一个系统工程，既要“操其要于上”，加强战略谋划和顶层设计，也要“分其详于下”，把握工作着力点。一是要加快培育完整内需体系。二是要加快科技自立自强。三是要推动产业链供应链优化升级。四是要推进农业农村现代化。五是要提高人民生活品质。六是要牢牢守住安全发展这条底线。

习近平指出，要提高党领导贯彻新发展理念、构建新发展格局的能力和水平。要强化战略思维，保持战略定力，把谋事和谋势、谋当下和谋未来统一起来，牢牢掌握战略主动权。坚持贯彻以人民为中心的发展思想，坚持人民主体地位。全面建设社会主义现代化国家，必须有一支政治过硬、具备领导现代化建设能力的干部队伍。要把防范化解重大风险作为一项极其重要的工作，不能有丝毫懈怠。全党必须清醒认识前进道路上进行伟大斗争的长期性、复杂性、艰巨性，坚持底线思维，增强忧患意识，发扬斗争精

神，提高斗争本领。

习近平：勇于把我们党领导人民进行的伟大社会革命继续推进下去

习近平强调，新时代中国特色社会主义是我们党领导人民进行伟大社会革命的成果，也是我们党领导人民进行伟大社会革命的继续，必须一以贯之进行下去。历史和现实都告诉我们，一场社会革命要取得最终胜利，往往需要一个漫长的历史过程。只有回看走过的路、比较别人的路、远眺前行的路，弄清楚我们从哪儿来、往哪儿去，很多问题才能看得深、把得准。

习近平指出，中国特色社会主义不是从天上掉下来的，而是党和人民历经千辛万苦、付出各种代价取得的宝贵成果。得到这个成果极不容易。

习近平指出，改革开放至今，我们一直在实践和探索，在坚持中国共产党领导和我国社会主义制度的前提下，在社会主义道路、理论、制度、文化上进行了一系列革命性变革，开辟了中国特色社会主义道路，使我国发展大踏步赶上时代。中国特色社会主义在中国取得巨大成功表明，社会主义没有灭亡，也不会灭亡，而且焕发出蓬勃生机活力。科学社会主义在中国的成功，对马克思主义、科学社会主义的意义，对世界社会主义的意义，是十分重大的。

习近平指出，旗帜决定方向，道路决定命运。党的十九大作出中国特色社会主义进入新时代这个重大政治论断，我们必须认识到，这个新时代是中国特色社会主义新时代，而不是别的什么新时代。党要在新的历史方位上实现新时代党的历史使命，最根本的就是要高举中国特色社会主义伟大旗帜。中国特色社会主义正成为21世纪科学社会主义发展的旗帜，成为振兴世界社会主义的中流砥柱，我们党有责任、有信心、有能力为科学社会主义新发展作出更大历史贡献。

习近平指出，不忘初心，牢记使命，就不要忘记我们是共产党人，我们是革命者，不

要丧失了革命精神。我们党历经革命、建设、改革，已经从领导人民为夺取全国政权而奋斗的党，成为领导人民掌握全国政权并长期执政的党；已经从受到外部封锁和实行计划经济条件下领导国家建设的党，成为对外开放和发展社会主义市场经济条件下领导国家建设的党。我们党是马克思主义执政党，但同时是马克思主义革命党，要保持过去革命战争时期的那么一股劲、那么一股革命热情、那么一种拼命精神，把革命工作做到底。

习近平强调，昨天的成功并不代表着今后能够永远成功，过去的辉煌并不意味着未来可以永远辉煌。时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。要实现党和国家兴旺发达、长治久安，全党同志必须保持革命精神、革命斗志，勇于把我们党领导人民进行的伟大社会革命继续推进下去，决不能因为胜利而骄傲，决不能因为成就而懈怠，决不能因为困难而退缩，努力使中国特色社会主义展现更加强大、更有说服力的真理力量。

习近平：把握时代潮流加强团结合作共创美好未来

习近平指出，今年适逢上海合作组织宪章签署20周年，成员国长期睦邻友好合作条约签署15周年。以这两份纲领性文件为思想基石和行动指南，上海合作组织逐步成功探索出一条新型国际组织成长壮大之路，积累形成了一系列富有启示意义的重要成功经验，即坚持政治互信，坚持互利合作，坚持平等相待，坚持开放包容，坚持公平正义。这5点经验充分体现了互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”。实践表明，“上海精神”是上海合作组织发展壮大生命力所在，更是上海合作组织必须长期坚持的根本遵循。过去我们践行“上海精神”取得巨大成功，未来我们还要秉持“上海精神”一路前行。

习近平强调，当前，世界百年未有之大变局正在加速演进，世界进入新的动荡变革期。人类社会正站在十字路口，面临前所未



有的挑战。新形势下，上海合作组织作为国际和地区事务中重要建设性力量，要勇于面对国际风云变幻，牢牢把握时代潮流，不断加强团结合作，推动构建更加紧密的上海合作组织命运共同体。

第一，加大相互支持。要加强高层交往和战略沟通，深化相互理解 and 政治互信，支持彼此为维护安全和发展利益所作努力，共同反对以任何借口干涉别国内政，把本国前途命运牢牢掌握在自己手中。

第二，拓展安全合作。欢迎各方共同参与落实全球安全倡议，秉持共同、综合、合作、可持续的安全观，推动构建均衡、有效、可持续的安全架构。严厉打击“三股势力”、毒品走私、网络和跨国有组织犯罪，有效应对数据安全、生物安全、外空安全等非传统安全挑战。中方愿在未来5年为成员国培训2000名执法人员，建立中国—上海合作组织反恐专业人才培养基地，强化各方执法能力建设。

第三，深化务实合作。中方愿同各方推动全球发展倡议在本地区落地生根，助力各国实现可持续发展。要落实好本次峰会通过的关于维护国际能源安全、粮食安全等声明。中方将向有需要的发展中国家提供价值15亿元人民币的粮食等紧急人道主义援助。要落实好贸易和投资、基础设施建设、维护供应链、科技创新、人工智能等领域合作文件，继续加强共建“一带一路”倡议同各国发展战略和地区合作倡议对接。中方将于明年举办本组织发展合作部长会晤、产业链供应链论坛，建立中国—上海合作组织大数据合作中心，打造共同发展的新引擎。中方愿同各方开展航天领域合作，支持各方农业发展、互联互通建设、减灾救灾等事业。

第四，加强人文交流。要深化教育、科技、文化、卫生、媒体、广电等领域合作，继续办好青年交流营、妇女论坛、民间友好论坛、传统医学论坛等品牌活动，支持上海合作组织睦邻友好合作委员会等民间机构发

挥应有作用。中方将建设中国—上海合作组织冰雪体育示范区，明年举办减贫与可持续发展论坛、友好城市论坛，未来3年为本组织国家的民众免费实施2000例白内障手术，提供5000个人力资源培训名额。

第五，坚持多边主义。要坚定维护以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序，弘扬全人类共同价值，摒弃零和博弈和集团政治。要拓展本组织同联合国等国际和地区组织交往，坚持真正的多边主义，完善全球治理，携手推动国际秩序朝着更加公正合理的方向发展。

习近平强调，维护亚欧大陆和平与发展是本地区乃至世界各国的共同期盼，上海合作组织为此肩负着重要职责。推动本组织发展扩员、发挥本组织积极影响，将为维护亚欧大陆以及世界持久和平和共同繁荣注入正能量、创造新活力。中方支持积极稳妥做好扩员工作，把握契机，凝聚共识、深化合作，共同创造亚欧大陆的美好未来。

习近平指出，今年以来，中国坚持统筹疫情防控和经济社会发展，既最大程度保护了人民生命安全和身体健康，也最大程度稳住了经济社会发展基本盘。中国经济韧性强、潜力足、回旋余地广、长期向好的基本面不会改变，将为世界经济企稳复苏提供强大动能，为各国提供更广阔的市场机会。再过一个月，我们将召开中国共产党第二十次全国代表大会，全面总结中国改革发展取得的重大成就和宝贵经验，全面把握新时代新征程中国事业发展新要求、人民群众新期待，制定行动纲领和大政方针。我们将坚持以中国式现代化实现中华民族伟大复兴，继续积极推动构建人类命运共同体，以中国新发展给世界带来新机遇，为世界和平与发展和人类文明进步贡献智慧和力量。

习近平最后强调，路虽远，行则将至。让我们大力弘扬“上海精神”，推动上海合作组织发展行稳致远，共同建设和平、稳定、繁荣、美丽的美好家园。

习近平主席中亚之行，意义是世界性的

中国国家主席习近平9月16日在上合组织撒马尔罕峰会上发表重要讲话，强调要秉持“上海精神”一路前行。习近平主席指出，新形势下，上海合作组织作为国际和地区事务中重要建设性力量，要勇于面对国际风云变幻，牢牢把握时代潮流，不断加强团结合作，推动构建更加紧密的上海合作组织命运共同体。讲话获得现场的热烈反响与共鸣，成为本届上合组织峰会最受外界关注和重视的一个部分。

峰会结束后，上合组织成员国领导人签署并发表了《撒马尔罕宣言》，表达了反对通过集团化、意识形态化和对抗性思维解决国际和地区问题的一致态度，并且重申，共同推动构建相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系和人类命运共同体具有重要现实意义。在这个过程中，中国发挥的作用是有目共睹的，习近平主席先后提出的全球发展倡议和全球安全倡议，回应了地区国家的关切，并成为国际社会越来越广泛的坚定共识。

在14日至16日短短三天时间里，除了出席上合峰会之外，习近平主席还对哈萨克斯坦和乌兹别克斯坦进行了国事访问，会见了俄罗斯等多个国家的领导人，出席了中俄蒙元首第六次会晤，还促成了一些重大合作项目，签署了一系列项目协议和双边合作文件，等等。中国共产党二十大召开前夕最重要的元首外交活动，圆满成功。

此次元首外交将中国与中亚的命运更紧密地连接在一起。2013年，习近平主席访问中亚期间，首次提出了共建“丝绸之路经济带”倡议。时隔9年，习主席再一次来访，中亚共建“一带一路”已经取得了丰硕的成果。“齐鲁号”欧亚班列“上合快线”开行，中巴经济走廊建设加速推进，位于乌兹别克斯坦的中亚第一长隧道“安格连-帕

普”铁路隧道建成通车……这些，都是看得见摸得着的成果。

中方发起的倡议，在众多参与国的共同努力下，十分高效地转化为“一带一路”沿线基础设施的改善、双多边互利合作的拓展与深化，带来惠及大量普通民众的福祉。这是构建人类命运共同体征程上活生生的现实案例。中亚国家对习近平主席的热切欢迎，体现了对中国外交的高度认可，以及对与中国进一步发展关系的真诚期待。

中亚地区的发展不平衡，底子较薄，民族、宗教关系错综复杂，是“颜色革命”的高危区，容易导致社会及政治动荡。而这些年里，中国的倡议给这一片区域带来了充满希望的变化，上合组织也在一定程度上抑制了矛盾和分歧向分裂与对抗演变。在上合组织框架下，各国合力走出“结伴不结盟、对话不对抗”的新路，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上坚定相互支持，为维护亚欧大陆和平与发展注入了正能量、创造了新活力。

毋庸讳言，和平与发展虽然仍是时代的主题，但也面临着严峻挑战，世界既不太平也不安宁。中国领导人不论走到哪儿，重点讲的都是人类命运共同体、全球发展倡议、全球安全倡议、“一带一路”，聚焦发展与合作，强调共同价值、共同利益、共同发展和共同安全。

在变乱交织的世界，这代表着一个新的方向、新的理念、新的文明形态。中国不仅这么说，也一直致力于这么做，是多边主义最坚定的践行者之一。很难想象，如果没有中国这样负责任大国对和平与发展的坚持不懈，这个世界将会成为什么样子。

习近平主席的这次中亚之行，其意义是世界性的，给处于危机多变形势下的地区带来信心和希望，并将持续汇聚推动构建人类命运共同体的力量。（摘自《环球时报》）

同向发力,从严从实加强对年轻干部 教育管理监督

为深入贯彻落实习近平总书记关于加强对年轻干部教育管理监督的重要讲话精神和市纪委监委《关于推动党委（党组）进一步加强年轻干部教育管理监督工作的若干意见》（以下简称《意见》），8月23日上午，市委老干部局与驻组织部纪检监察组召开2022年半年度“全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作”专题研究会。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并讲话，纪检监察组组长朱鸣传达了《纪检监察机关派驻机构工作规则》和《意见》精神并提出工作建议。副局长包龙根、龚怡、张家科和纪检监察组有关同志参加会议。

杨佳瑛指出，市委老干部局年轻干部数量充足，占局干部总数的40%，大多想干事肯干事能干事，承担着党中央、市委关心关爱老干部的重要职责，是老干部工作各项政策制度措施的具体执行者，还是推动老干部工作高质量发展的生力军。我们要着眼长远，大力加强对年轻干部教育管理监督工作力度。深入学习贯彻习近平总书记有关重要讲话精神和市委重要部署要求，促进年轻干部在疫情防控大战大考和艰难复杂的工作中经受磨炼和考验，筑牢政治忠诚，坚定理想信念，严守纪律规矩，不断提高加强离退休干部党建、用心用情用功服务保障老干部的能力，努力锻造“干事创业要充满激情、面对困难要富于创造、迎接挑战要勇于担当”的年轻干部队伍。我们要严格日常管理措施，将从严的要求落到实处。对照《意见》要求，认真分析研究局系统年轻干部思想和工作情况，有针对性地细化对策措施。坚持

“严”字当头、抓早抓小，开展经常性的谈心谈话和警示教育，通过多种方式以案释纪、以案说法，让廉政意识真正入脑入心、触及灵魂，做到防微杜渐。我们要加强组织领导，压实年轻干部教育管理监督的责任。在纪检监察组的监督指导下，局领导班子切实担负主体责任，班子成员带头落实“一岗双责”；处室和局属事业单位负责人（党支部书记）对所在部门年轻干部的教育管理监督负直接责任；人事处（机关党委）强化牵头抓总作用，抓好督促、指导和考核工作；机关纪委履行主责主业，用好监督执纪“四种形态”，依规依纪做好教育引导和问题处理；局青年理论学习小组在正面教育引导的同时，开展警示教育，共同营造局机关及所属单位干事创业、风清气正的浓厚氛围。

朱鸣结合纪检监察组贯彻落实《意见》、年轻干部违纪违法警示案例等，对加强年轻干部教育管理监督工作提出三点建议：一是要提高政治站位，增强从严加强年轻干部教育管理监督责任；二是要坚持严管厚爱，做实做细年轻干部的日常教育管理监督；三是要协同联动发力，推进年轻干部管理监督落地见效。

局领导班子成员围绕贯彻落实《意见》作交流发言。包龙根指出要进一步提高政治站位，履行好班子成员“一岗双责”，积极落实对年轻干部教育管理监督的责任。龚怡提出要进一步加强年轻干部的理想信念教育、日常监督和培养使用。张家科表示要结合我局干部队伍特点研究制定措施，完善工作机制，将从严从实要求落实落地。

首批400余名“银发”志愿者“触网” “连线”传递向上向善力量

9月1日下午，在上海科学会堂举办的上海市2022年“乐龄申城·E行动”志愿服务活动暨“网上违法和不良信息举报宣传月”启动仪式上传来喜讯：400余名从“网宣达人”中招募的首批“乐龄申城”离退休干部市民巡访团团员正陆续“触网”“连线”，着重围绕思想引领、信息监督、安全宣传等志愿服务项目，深入开展在线巡访行动，助力塑造和净化网络空间，传递向上向善力量。

此次活动由中共上海市委老干部局、市委网信办、市文明办主办，中共黄浦区委老干部局、区委网信办、区文明办承办。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席并讲话。黄浦区委书记杲云致词。市委宣传部副部长、市文明办主任潘敏，市委老干部局副局长龚怡，市委网信办副主任俞旻骁，市文明办副主任郑英豪，黄浦区委常委、组织部部长王庆洲等出席了启动仪式。

弘扬时代新风，主动回应老同志所能所愿所盼

“成立老同志市民巡访团、开展‘E行动’，目的在于更好发挥老同志特长，在网上彰显老同志的正能量作用。”在启动仪式上，市委老干部局向全市各级老干部工作部门发出号召，以习近平总书记关于老干部工作的重要论述和关于网络强国的重要思想为根本遵循，强化党建引领，在文明办、网信部门及相关社会力量支持下，依托现有志愿服务资源，组织动员招募一批讲政治、懂网络、乐奉献的离退休干部，建立离退休干部网络市民巡访团相关运行及保障机制，确保活动经常、工作有效。

市委老干部局愿广大离退休干部志愿者，发挥所长，运用“乐龄申城·E行动”平台，生动讲好党百年奋斗重大成就和历史经验的故事，大力弘扬社会主义核心价值观，让党的光荣传统、优良作风和红色基因接

续传承、代代相传，大家争当网络空间思想引领的“报春鸟”、信息监督的“啄木鸟”和安全宣传的“布谷鸟”，助力网络生态治理，传播网上好声音。

据悉，此次“E行动”主要依托现有志愿服务资源，从离退休干部中征招志愿者，聘任为网络市民巡访团团员，并发挥老同志特有的政治优势，开展在线巡访行动，助力新时代网络文明建设。其中，在思想引领方面，参加活动的老同志志愿者可运用系统内媒体平台，以文字、图片、音视频等多种形式，着重讲好党的百年奋斗重大成就和历史经验的故事，传承红色基因，不断扩大党在互联网领域的号召力和凝聚力；在信息监督方面，按照网信办、区委老干部局等部门有关要求，加强属地重点网站栏目、版块以及评论、弹幕、弹窗等环节巡查监督，鉴别筛查并举报违法违规或有悖公序良俗的网络生态问题和有害信息，

切实维护网络空间清朗；在安全宣传方面，依托“社区离退休干部之家”、新时代文明实践和学雷锋志愿服务三级阵地等，深入开展网络诈骗宣传，提升社区群众网络安全意识及防诈骗能力。

传承红色基因，充分发挥老同志网上正能量作用

“虽然离开了工作岗位，但党员的身份没变，为党的事业奋斗的责任还在……要

发挥老同志的智慧和力量，唱响主旋律，汇聚正能量！”活动现场，离退休干

部志愿者代表、原卢湾区区长张载养分享了参加志愿服务的收获与体会，展示了情怀与担当。

2013年退休后，感到“还有余力”的张载养，主动成为了“志愿蓝”。在做好关心下一代、参与社区治理、党史宣讲等线下志愿服务同时，他结合纪念改革开放40周年、庆祝建党100周年等重大节庆，以“城市变化发展的参与者、见证者”的亲身经历，撰写了“上海地铁

是如何从无到有、领先世界的”、“上海是如何从小绿化变成大绿化的”、“苏州河治理是如何艰难起步的”以及“我与思南的20年情缘”等回忆网文，引起了较好反响。

互联网是文化思想主阵地，如果不去占领，就会被别人占领。年逾七旬的张载养初心不改，壮心不已：“我们要尽己所能、发挥所长，在提升用网能力和本领中讲好上海故事，让红色基



因代代相传。”

如何让正能量覆盖移动端、主导互联网、触达年轻人，让党的声音传得更广更深入？近年来，以张载养为代表的广大离退休干部志愿者，在全市各级党委政府和离退休干部党组织的关心支持和组织带领下，依托网络终端与新媒体平台，积极投身以城市数字化转型发展为牵引的人民城市建设，先后开展了“六合院”网宣小组、“学智能手机、做网宣

达人”、“老青结对博客秀”、“乐龄申城·G生活”等网上正能量活动，搭建了由“跟老干部读马列”“众鑫有话”“浦江思源”“普老博客汇”“瀛洲老人家”等50多个博客组成的“上海市离退休干部博客空间”，架起了一座党委政府和人民群众“连心桥”，涌现了入驻年轻一代集聚地B站当up主的七一勋章获得者黄宝妹、闵行区“春申晚霞”网宣团、徐

汇区“光启晚晴”五老报告团、奉贤区“夕阳红”讲师团等一批先进典型。特别是在大上海保卫战中，广大

老同志主动“触网”、“连线”，发文发声发力，积极引导舆情、讲好战疫故事、传播党的声音，起到了鼓舞人心、坚定信念的积极成效。

“越是危难越向前，共产党员什么时候都是人民群众的主心骨！”面对网上舆论一度出现的“杂音”与“困惑”，70岁的闵行区“春申晚霞”网宣团志愿者杨克元迅速创作了《让党旗高高飘扬》《阿拉，永不服

输》《致敬疫情下的白衣天使》等博文，鼓舞了斗志，坚定了打赢信念和决心。

加入网宣队五年来，杨克元已在博客空间发表各类文章300多篇，创作的建党百年主题诗歌《一道红色的光芒穿越一个世纪》，被中国法院网转载并获评优秀作品。宅家战疫期间，他又撰写了《团购鸡蛋的订单为何取消了》《门铃声声》《耽搁三个月的货送来了》等博文，传递了守望相助的申城大爱。据不完全统计，封控期间，全市老干部共上传作品300多篇（条），总计浏览约200多万人次。

聚力清朗行动，助力建设网上美好精神家园

“我们老同志既要当好网络空间思想引领的‘报春鸟’，也要当好信息监督的‘啄木鸟’和安全宣传的‘布谷鸟’，始终以时代新风塑造和净化我们共同的‘精神家园’！”这是杨浦区首任离退休干部网络市民巡访团团长倪来娣履“新”时的誓词。

现年62岁的长海路街道原党工委书记倪来娣，退休后不久，出任所在区互联网企业党建指导组组长。她充分发挥熟悉网络、党务能力强等优势，在充分调研论证基础上，以建党百年为契机，指导和协助流利说APP党支部“量身定制”了“红色旋风”系列英语口语频

道，先后推出“用英文讲‘半条被子’的故事”“迎建党100周年，说当时百年历程”“纪念辛亥革命110周年”等14门课程，实现了

青年白领和青少年学生在线学习英语与传承红色基因的“无缝链接”。目前该频道学习人数已破36万。

倪来娣在抓好党史学习同时，主动作为，以“工作提示”等形式，引导入驻区属互联网企业的退休干部党建指导员，密切关注所结对企业的平台、网站“生态”状况，及时传递党和政府“声音”，不断强化企业及其党组织党建引领意识，从而主动参与网络治理，积极履行社会责任，最终实现社会效益与经济效益“共赢”。去年3月，倪来娣所联系的欧坚网络发展集团股份有限公司开通了“欧坚党建”微信公众号。为了帮助企业“保驾护航”，她总是第一时间浏览相关推送，“过滤”相关信息，适时为开展党建活动、企业做公益项目等活动点赞加油，营造了争当“城市治理、文明建设的参与者”和“热心公益、弘扬正气的推动者”良好氛围，



为帮助企业树立起行业良好形象作出了贡献。

启动仪式还发布了“乐龄申城·E行动”志愿服务活动项目，介绍了网上违法和不良信息举报宣传月有关情况，并分别为参加“乐龄申城·G生活”和“E行动”的老同志代表颁发感谢信和聘书；离退休干部志愿者代表、原卢湾区区长张载养分享了参加志愿服务的收获与体会，展示了情怀与担当。

解放日报、上海银行、百视通网络电视技术发展有限责任公司、上海科技助老服务中心、上海市老年基金会黄浦区代表处、小红书、上海沪联扶贫公益中心、支付宝（中国）网络技术有限公司等企业事业单位相关负责人，各区委老干部局主要领导，各区网信办、文明办负责人，各大口、部分中央在沪企业党委老干部工作部门主要领导，市老干部大学负责人，以及部分离退休干部志愿者代表共100多人参加了活动。



徐汇区

徐汇区成立老干部健康服务（顾问）团

日前，徐汇区老干部健康服务（顾问）团举行成立仪式。市委老干部局生活待遇处、区委老干部局、区卫健工作党委领导出席成立仪式，表示热烈祝贺，并对团队建设提出希望和要求。

2011年4月，徐汇区在全市率先成立了一支由11名专家教授、主任医师组成的老干部健康服务团，通过定点咨询接待、院内诊疗协调、开放绿色通道、开展保健

讲座等多种途径，为老同志提供优先优质、就近就便的医疗服务。今年，区委老干部局联合区卫健委，对老干部健康服务团进行优化升级，推进“机构+顾问”（区属医院对接职能部门，定点医院对接医疗顾问）、“1+2+3”（一级、二级、三级医院全覆盖）服务模式。

会上，与会领导为徐汇区老干部健康服务三级网络体系成员单位授牌，向区老干部健康服务团成员颁授了荣誉证书，感谢他们11年来的辛勤付出。区委老干部局与区卫健委进行了共建协议签约。（徐委老）

浦东新区

浦东新区“浦晖之光”宣讲团开启直播讲课新探索

为保证疫情防控常态化形势下关心下一代工作不断线，浦东新区关工委带领“浦晖之光”离退休干部宣讲团大胆创新，开启直播讲课新探索。

第一课邀请革命烈士后代、红色辅导员周亚南，为浦东新区中学生共产主义学校第36期培训班同学们作了《代代不变的初心 生生不息的传承》——三代人的初心与使命讲座，200多位同学通过腾讯视频会议聆听了讲座。

周亚南以一部展现了浦东新四军红色

史记的微电影《传承》作为开场，从一名革命烈士的孙辈、新四军老战士后代的视角，交流分享了他对三代人初心使命的感悟。一个个小故事、一段段视频，回顾着发生在浦东的红色记忆。同学们感慨地说：“周老师的课很精彩，用小故事讲透大道理，增强了我们紧跟共产党、奋进新时代的自觉性和坚定性。”

直播探索取得成功后，新区关工委表示，今后会以直播讲课的方式开展红色教育、政策宣讲、文化传播，为老少两代有效对话、红色基因有力传承、青少年健康成长提供新平台。（叶丽亚）

长宁区

长宁区开展主题教育系列活动

为迎接党的二十大胜利召开，长宁区开展“赞颂伟大成就 奋进强国征程”主题教育系列活动，紧扣立德树人根本任务，离退休干部五老志愿者通过讲述中国共产党百年奋斗的光辉历程和伟大成就，教育引导青少年进一步增强听党话跟党走信念，进一步坚定为实现中华民族伟大复兴而接力奋斗的信心决心。

在主题教育启动仪式上，区关工委常务副主任马发明就系列活动的主题和内容作介绍，对主题教育宣讲读本作导读，对

教育准备和实施进行指导。区委原书记、全国最美“五老”、全国关心下一代工作荣誉奖获得者、区五老报告团名誉团长李仁杰向报告员传授了教育方法，并提出要求。区委老干部局、区关工委领导向五老代表赠送了主题教育宣讲读本。

此次主题教育活动利用长宁爱国主义教育基地、新时代文明实践中心、社区党群服务中心、文化活动中心等教育资源，同时创新教育方式方法，积极探索线上授课等新型教育模式，采用青少年喜闻乐见的形式，灵活开展形式多样的各项活动，受到青少年的普遍欢迎。（长宣）



虹口区创新举办全区离退休干部党支部书记培训班

为深入学习贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，全面提高离退休干部党建工作水平，日前，虹口区举办全区离退休干部党支部书记培训班。

区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记黄宝琳作开班动员，并结合市第十二次党代会、《意见》精神学习，部署离退休干部党建工作重点任务。邀请市委党校、上海行政学院教授解读市第十二次党代会精神。

虹口区

除直播课外，区委老干部局充分运用权威媒体网络资源，精心挑选了20节视频教学片，并制作了3集“不信谣，不传谣”宣传漫画和《意见》学习漫画，围绕四个专题，依托“虹口老干部”微信公众号对在线课程进行发布，以视频报告、专题片、动漫短视频、宣传漫画等多种形式开展培训学习，为各位书记自主学习提供便利。同时，为每个党支部购买了《习近平在上海》和《当好改革开放的排头兵——习近平上海足迹》两本书籍，供各支部开展线下学习。（顾旻贇）

嘉定区成立“启华爱心基金”帮困助学

为更好关爱希望小学贫困学生健康成长，日前，嘉定区举行“启华爱心基金”成立仪式。嘉定镇街道社区党群服务中心、上海大学悉尼工商学院相关领导与嘉定镇街道离退休干部第一党支部书记沈启华共同为“启华爱心基金”揭牌。上海大学悉尼工商学院教职工与研究生党总支向“启华爱心基金”捐赠第一笔爱心款5万元。

沈启华代表工作室做帮困助学情况汇报。他表示，今年是工作室参与希望工程爱心公益帮困助学的第28年，截至目前，已经为1000多位江西贫困学生找到了一对一爱心结对人士，且大部分学生完成了小

学至高中的学业。

嘉定镇街道社区党群服务中心负责人表示，会和上海大学一起履行好基金的监督权。上海大学悉尼工商学院领导希望通过成立仪式，将学院、党支部与沈启华工作室的公益行动集中在一起，共同纳入“启华爱心基金”，帮助更多孩子，打造爱心基金品牌，让大爱精神得以传承。

目前，沈启华工作室已成为嘉定区老同志开展志愿服务活动的一张闪亮名片。本次成立的“启华爱心基金”，将通过汇聚全社会的爱心力量，帮助贫困学生健康成长成才。（管佳丽）

嘉定区

奉贤区以“三个聚焦”确保《意见》落实到位

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，奉贤区以“三个聚焦”确保《意见》落实落细，以党的建设引领离退休干部工作高质量发展。

聚焦宣传引领。充分运用“互联网+党建”模式，依托市区两级微信公众号、App、各离退休干部党支部微信群等多个阵地，多角度、深层次宣传《意见》精神，确保传达全覆盖。区委老干部局及时将文件精神整理编印下发，并召开专题学习会，畅谈学习心得，确保效果落实。指导“夕阳红”讲师团把《意见》精神宣讲列入宣讲菜单。

聚焦热学热议。召开各离退休干部党支部书记云端例会，学习《意见》精神和“五个强化”工作要求，开展交流讨论。

聚焦重点任务。紧扣《意见》新要求，形成5个调研小组，围绕离退休干部党建工作中的难点热点问题集中调研，广泛听取各级意见建议，为研究制定具体落实措施奠定基础。以《意见》精神为遵循，创设离退休干部党建新平台，启动“党建引领 乐龄赋能 贤商启航”工程，选派一批退休干部党员到“两新”组织担任党建（关建）指导员，促进“两新”组织持续健康发展。（帅寒丹）

奉贤区

坚定信念 不忘初心 永葆本色 砥砺前行

□ 沈启华

我们怀着十分崇敬和喜悦的心情迎接党的二十大胜利召开。回顾我们中国共产党从1921年建党召开第一次党代会，到今年即将召开的“二十大”，这100多年来，我们每个党员的心中荡漾更多的是感慨和激动。

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲，母亲只生我的身，党的光辉煌我心。”饮水思源，知恩图报。我的成长全靠党，是党抚育了我，培养了我，教诲了我，没有党就没有我的今天。迎接党的二十大胜利召开，我要向党说说心里话。

我是上海大学的一名退休教师，退休已20年。我虽然退休了，但身退志不减，离岗不离党。离开学校的工作岗位后，我积极融入社会，向街道和社区的党组织报到，接受地方党组织的领导和帮助。我的余生之年，退休生活充满了幸福感、自豪感。退休生活应当是充实的，学习是努力的，工作是勤奋的。

我有幸在2000年应邀参加了嘉定镇街道离退休干部时政学习小组的学习活动，这是一个老有所学、老有所为、老有所乐的终身学习型团队，学习小组的学员大多来自嘉定区的各企事业单位，学校与机关的离退休干部。这些离退休老干部、老党员们热爱学习，政治觉悟高，党性强，因共同的爱好，我们相聚在一起，组成了时政学习小组。我们坚持月月有学习，次次有主题，人人有提升。通过学习交流，我们的思想境界更高、心胸更开阔，政治站位更高。

10多年来，小组成员们还积极热诚地

支持我多年重视的希望工程慈善爱心帮困助学工作，关心下一代的成长。大家捐钱捐物，这令我十分感动和欣慰，个人的爱心变成了集体的爱心，个人的力量融合成了团队的力量。

2018年，我们非常荣幸地成立了嘉定镇街道离退休干部常青松党支部。2020年正式命名为“嘉定镇街道离退休干部第一党支部”，任命我担任党支部书记。在党的正确领导下，我们更取得了长足的进步，被评为“嘉定区离退休老干部先进集体”。

我生在旧社会，长在红旗下，能有今天的幸福生活，安享晚年，倍感幸福。党对我们老干部非常关心，社会上又营造了尊老敬老的氛围，让我们获得尊重和体面，党关怀我，社会尊重我，我们应当怎么回报呢？我们应当老有所为，有一份光发一份热，不辜负党和人民对我们的期望。

2022年是个特殊的年份，我们都经历了一段刻骨铭心的日子，面对前所未有的挑战，我们党支部，每一位老党员，都发挥应有的作用，以各种不同的方式配合保卫大上海的战斗。所幸在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，艰苦卓绝的大上海保卫战取得了重大阶段性成果。不久，我们将迎来党的二十大召开，在胜利和喜悦的时刻，我更感到中国共产党的伟大，中国人民的伟大，我们新中国的伟大。正如习近平总书记所说的那样，中国的昨天已经写在人类的史册上，中国的今天正在亿万人民手中创造。

喜迎党的“二十大” 奋进第二个百年目标

□ 姚 鸣

在这喜迎党的“二十大”胜利召开的日子里，重温习近平总书记在庆祝建党100周年之际的重要讲话，深刻领会“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”伟大的建党精神，有着极其重要的现实意义和丰富的时代价值。这言简意赅、内涵丰富的32个字，既是对百年党史和无数革命先辈的纪念和告慰，也为我们弘扬光荣传统、赓续红色血脉提供了科学的思想指引。

在那101年前的红色七月，中华民族的先进分子创立了中国共产党，以敢为天下先的勇气和胆识，石库门中亮明灯，南湖红船扬风帆，守初心、担使命，为人民，救中国，谋幸福，逐渐铸造、完善和高举起伟大建党精神。

高举伟大建党精神，中国共产党人，面对白色恐怖，南昌起义，始建工农革命武装；秋收起义、广州起义，革命武装日益壮大；“三湾改编”，开启党对军队绝对领导；井冈会师，军旗闪烁，宣誓了将中国革命进行到底的坚定立场。

高举伟大建党精神，中国共产党人，以坚强的韧劲和超常的毅力，领导中国工农红军进行了战略大转移，万水千山两万五千里，爬雪山、过草地，惊天地、泣鬼神，长征路上播下革命种子，书写中国革命伟大诗篇。

高举伟大建党精神，中国共产党人，以

宽广的胸怀、聪颖的智慧和高超的领导艺术，引数以万计的中华民族优秀儿女集合在延安宝塔脚下，将马列主义与中国革命实践相结合，毛泽东思想指引中国革命取得了新民主主义革命的伟大胜利。

高举伟大建党精神，中国共产党人，以立党为公、一切为了人民、为了人民的一切的初心，肩负着中华民族站起来到富起来再到强起来的历史使命；国旗飘扬人民当家做主人，一穷二白绘就建设蓝图，五年规划实施一步一个脚印，紧紧相扣铸就如今国力昌盛的中华民族。

高举伟大建党精神，中国共产党人，以马列主义毛泽东思想为指导思想，以“不忘初心、牢记使命”一以贯之的执政理念和以坚持走中国特色社会主义的制度优势，成为中华民族伟大复兴事业的领导核心。

伟大建党精神成为中国共产党的精神之源。党在不同历史时期形成的一系列伟大精神内涵虽不尽相同，但其思想本质和精神实质是相通的。伟大建党精神犹如一根红线，贯穿中国共产党人精神谱系。

伟大精神引领伟大事业，伟大建党精神历久弥新。在喜迎党的“二十大”胜利召开的日子里，在走进第二个百年目标的征程上，不断用伟大建党精神武装自己、滋养自己、激励自己，这不仅是每个中国共产党人的神圣使命、责任担当，也是每一个中华儿女应有的思想品质、行为操守。

1949年10月1日，是中华人民共和国成立的日子，毛主席在北京天安门向全世界庄严宣告：中华人民共和国成立了，从此中国人民站起来了。这伟大事件，彻底推翻了压在中国人民头上的三座大山，老百姓翻身成了国家的主人。这70多年来，在中国共产党英明领导下全国人民万众一心，艰苦奋斗，把一穷二白的旧中国建成社会主义新中国。新中国70多年来的历程，伟大祖国的面貌发生翻天覆地的巨大变化，祖国的建设日新月异，欣欣向荣，取得了举世瞩目的辉煌成就，中国人民实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，谱写了雄伟壮丽的新篇章。

70多年来，每个发展时期，我们都能亲身感受到，是伟大的中国共产党领导中国人民不懈奋斗，不断探索和拼搏，才取得如此巨大的成就，从根本上改变贫穷落后面貌。党的十九大，习近平总书记带领中华儿女走进了新时代，中国人民在复兴的大道上，高举团结的旗帜，在实现梦想的征程上，用自己的智慧和创造，凝聚起一往无前的力量，推动中华民族伟大复兴号的航船，扬帆起航，乘风破浪，创造了中国发展史上巨大成就，一座座高楼大厦拔地而起，一条条高铁通向祖国四面八方，一个个中国制造高端产品风靡世界，中国人民在复兴之路的大道上，我们逢山开路，遇水架桥，创造了中国奇迹。

70多年来中国经济快速发展，中国国防建设发展强大，人民生活得到极大的提高，这是有目共睹的。中国的激光武器独步天下，数世界第一，中国的电磁炮威力无比，中国歼20五代战机令美国羡慕嫉妒，中国高超声波武器层出不穷，30倍音

速飞行器已装备部队，巨浪3射程1200-1400公里并携带10多个核弹头。作为一名当兵近20年的老战士，看到国防力量无比强大感到非常的高兴和骄傲。2008年，我先后带了两批上海籍老战士，去福建老部队探访军营，受到部队首长的欢迎和全程陪同，部队首长特地让我们参观兵器库，观看新式武器，我们这批当兵多年的老战士，都被新式武器所震撼。上世纪50年代中期，我刚到部队时，每个战士只发一个斗笠，连雨衣都没有，挎包是用布缝的，部队的编制还有马车连，火炮都是靠马拉的。连队伙食费标准也很低，每人每天伙食费四角五分九厘八毫，一个班围在一起吃香甜可口，艰苦并快乐着。60年代我们部队抽近40名干部，参加福建龙溪地委组成的工作团，我被分配在东山县下湖工作队，那里的农村生活极其艰苦，一日三餐都是靠地瓜粥为生。数年前随旅游团去东山岛，特地去下湖大队一游，老房东郑成家里，家用电器应有尽有，实现了家用电气化，农村里私家车也不稀奇，缩小了城市与农村的差别。农民住上别墅也不是新鲜事，他们那里别墅群一家挨一家。当地一位老大爷说：点灯不用油，耕田不用牛，吃穿不用愁，户户住上小洋楼。大家都过上了衣食无忧的好日子，日子过得一天比一天好。

新中国成立73周年历程，祖国发生了巨大变化，美好的生活，美好的愿望，现在都已经实现了。我们要把先辈们创立的伟业，要世代传承下去，发扬光大。在走好新时代的长征路上，作出新的努力和奉献，迎接党的二十大的胜利召开！

坚定走中国特色社会主义道路

□ 孙益山

学习《当好改革开放的排头兵——习近平上海足迹》的一些感想

□ 李仁杰



我怀着急迫和崇敬的心情，花了几个上午，精心阅读了《当好改革开放的排头兵——习近平上海足迹》一书，又对重点部分做了研读。

全书共226页20万字，描绘了习近平同志在2007年3月至10月在上海担任市委书记的故事，在上海七个月零四天里，他有着许多精彩的故事，我感受到的有以下五点：

一、既胸怀全局，又深入实际

对上海经济中心城市的定位，习近平总书记要求把上海未来发展放在中央对上海发展的战略定位上，放在经济全球化的大趋势下，放在全国发展的大格局中，放在国家对长江三角洲区域发展的总体部署中思考和谋划——“四个放在”如今成为上海一切工作的思考基点，只有这样，上海才能符合国家和人民的需求，才能大有作为。

习近平总书记深入实际，一到上海就深入调查研究，足迹遍及全市当年的19个区县和市属各系统，遍及各项工作。其中提到长宁的就有7处，大大推动了长宁区的各项工作。每一位领导，都应该向习近平同志学习，要胸中有天，心有大者，要脚踏实地，扎根于实际，这样才能方向明、思路清，不走歪路。

二、加强党的领导，加强党的建设

习近平总书记一到上海，就紧紧抓住党的领导，加强党的建设。上海是党的诞生地。习近平总书记强调，上海党的建设要不

辱门楣，要走在全国前列。他强调要把党的政治建设放在首位，要在实际工作中充分体现党对一切工作的领导，他在实践中坚持坚决贯彻党中央的决策部署，是维护党中央权威和集中统一领导的模范。

习近平总书记十分重视党的建设，他在研究市第九次党代会报告时，有两处大的改动，其中就对如何加强党的领导和建设提出六个方面的要求和措施。一是加强党的思想建设，用马克思主义中国化最新成果武装头脑、指导实施、推动工作。二是加强民主集中制建设，增强党的团结和活力。三是加强领导班子和干部队伍建设，把各级领导班子建设成为善于领导科学发展的坚强集体。四是加强基层党的建设，充分发挥基层党组织凝聚人心、推动发展、促进和谐的重要作用。五是加强党风廉政建设和反腐败斗争，以反腐倡廉的实际成效取信于民。六是加强党的作风建设，努力形成团结奋进干事业的良好局面。

习近平总书记十分重视基层党的建设，第一站调研就去静安区，调研社区党建，包括商务楼宇和两新组织党建。在长宁调研时，他反复叮嘱时任长宁区委书记的薛潮同志要发挥三级管理的优势，在全覆盖的基础上做好规范化、标准化的工作，把社区的“三个中心”建设成提升公共服务、强化基层基础工作的载体，健全社区管理和服务体制，真正使社区成为管理有序、服务完善、文明祥和的和谐家

园。在另一个场合，他表扬上海的全国人大代表朱国萍，他说：“朱国萍讲到的创新社会管理，故事讲得好、很生动，大家都爱听讲故事。基础不牢，地动山摇，社会治理的重心必须落到城乡社区，社区服务和管理能力强了，社区就实了。”他特别加重语气道：“我们国家的真正稳定，靠我们基层的同志。”

加强党的领导和党的建设，这是中国共产党从建立到胜利，再到建设共产主义的根本保证。我们的秘诀是民主和自我革命，每位领导干部都要像爱护生命那样，爱护它、维护它、壮大它，直至千秋万代。

三、要紧紧抓住发展这一要务

发展是国之第一要务。国家繁荣昌盛、人民生活幸福美满的基础是发展。习近平总书记在上海着力抓的是新发展理念の培育成长。当时上海正处在高速增长动力不足，难以为继的时候，如何发展成为一个关键点。习近平总书记强调要高质量发展，他强调以三二一为序，但又要重视制造业的发展，他以壮士断腕的决心解决生态问题。他强调要走好科技创新的先手棋，他强调要长期坚持“两个毫不动摇”，他认为上海“三农”绝不是微不足道的。

由此可见，要强调发展是第一要务，也要分析如何发展的问题，要全面分析发展处于什么阶段、主客观条件，然后采取有力的、关键的增长措施，大至国、市，小至区县、企业，都要稳妥重视这个问题。

四、凝聚精气神

习近平总书记在市第九次党代会上对上海的城市精神提炼概括为“海纳百川，追求卓越、开明睿智、大气谦和”，其中后两句是习近平总书记加上去的。城市精神一经提出，人们纷纷叫好，因为这是上海干部群众的急切期待。到2018年11月，习近平在上海进博会上用“开放、创新、包容”这6个字定义为上海的城市品

格，这些精神与品格，为上海的发展带来了无限的可能性，也为工作生活在其中的每一个人提供了实现价值与幸福的肥沃土壤。

习近平总书记提出“上海城市精神”以来，各级政府工作人员自称是服务企业的“店小二”，“有求必应，无事不扰”就是“店小二”生动的写照。习近平总书记到上海后强调要始终保持开拓进取的创新精神，他在宣布他任职的党政干部大会上说，要当好公仆，就是始终坚持以人为本的理念，既保持开拓进取、克难攻坚的勇气，又要坚持一心为民、艰苦奋斗的良好风气，体察民情，倾听民意，重视民生，尽力为上海人民多办实事，多办好事。人是世界上一切的创造者，而人是要有精气神的，这样才能极大地发挥出创造力。而习近平总书记正是发扬精气神的高妙操盘手，我们要认真学习并实践。

五、切实主张人民的利益

“心无百姓莫为官”，这是习近平总书记在上海说得最多的话。他到基层调研时这个话题从不缺席，老百姓生活的品质怎么样，以民为本的宗旨落实如何，是习近平总书记到上海后比较关心的重大问题，共建共享，“城市是人民的城市，人民城市为人民”就是习近平总书记的答案。他强调要千方百计地解决群众最关心、最直接、最实在的问题，落实到处处围绕人，时刻为了人的具体行动中，让这座城市中人们的日子更红火，未来更可期，生活更有品质、更有尊严、更加幸福。

在改革开放初期，我刚到政府工作时，就和大家抓了造桥、修路、建房子、抓菜场。之后又每年调研群众需要解决的事情，列入每年为民办实事的制度，获得群众的称赞，高呼“中国共产党万岁”，开始打开了工作的局面，心存百姓，始终为民，就是我们应该始终不忘的准则。

最根本的是要把自己的事情做好

□ 陆春炎

日前，习近平总书记在省部级主要领导干部专题研讨班上讲话指出，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。笔者认为现在特别要做好以下事情。

一、心无旁骛发展经济

当前，内外环境复杂严峻，要直面新形势、新情况、新困难，做到心往一处想、劲往一处使，集中精力发展经济。一方面，要坚持人民至上生命至上、坚持外防输入内防反弹，坚持动态清理。出现了疫情，必须立即严格防控，该管的要坚决

管住，绝不能松懈厌战。另一方面，要抓住发展这个首要任务，不松劲，不动摇，继续保持经济平稳较快发展。要树立时间就是效率，速度就是生命的观念，抓住难得的发展机遇，寻找新办法，闯出新路子。

二、全力确保社会安全稳定

一是牢固树立“以人为本”、“执政为民”的工作理念，把符合人民群众利益作为判断是非、决策取舍的最高准绳，坚持量力而行、尽力而为的原则，凡是群众拥护、民心所向的事，就要尽最大努力去做，凡是群众反对、民心所背的事就要坚决制止。二是要正确处理各种利益关系，要引导大家正确处理国家利益、全局利益与局部利益、个人利益的关系，正确处理长远利益、根本利益与眼前利益、近

期利益的关系，正确处理人民群众各种利益之间的轻重缓急关系，正确处理改革的力度、发展的速度和社会可承受的程度的关系，使出台的政策、采取的措施和作出的部署，真正合民心、顺民意。三是妥善处理各类群体事件，要坚持用冷处理的方法，以“静”制“动”，切不可惊慌失措，乱了阵脚，也不能以“硬”对“硬”、以“激”治“怒”。

三、一以贯之加强党的自身建设

加强党的自身建设是一个练内功的工程，实践永无止境，党的建设永远在路上。要牢记“党的政治建设是党的根本性建设，决定党的建设方向和效果”，以政治建设统领党的其他各方面建设全面加以推进。要着眼于把思想建设作为党的基础性建设，始终拧紧党员思想阀门“总开关”，坚定共产主义远大理想信念，不忘初心、牢记使命，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为我们党思想建设的重要任务加以推进。同时，要紧紧围绕保持党同人民群众的血肉联系加强党的作风建设，还要持之以恒地推进反腐败斗争。

四、努力推进“三感”工程

这里说的“三感”工程，就是习近平总书记强调的：“不断提高人民群众获得感、幸福感、安全感”，带领人民创造美好生活，是我们党始终不渝的奋斗目标。为此，认真落实习近平总书记的要求，“党的一切工作，必须以最广大人民根本利益为最高标准”，“中国共产党的追求就是让老百姓生活越来越好”，“党的一切工作就是要为老百姓排忧解难谋幸福”。要始终把人民放在心中最高位置，顺应民心、尊重民意、关注民情、致力民生。要以巨大的政治勇气和智慧，着力增强改革系统性、整体性、协同性，让改革发展成果更多更公平惠及全体人民，在更高起点、更高层次、更高目标上推进全面深化改革，让人民生活不断改善，人民福祉不断增强。

编者按：“祖国是人民最坚实的依靠，英雄是民族最闪亮的坐标。”党的十八大以来，习近平总书记多个场合致敬英雄，讲述英雄事迹，推崇英雄精神。70年前的今天，黄继光的生命定格在了21岁。用胸膛抵住喷火枪口，用生命直面冰冷死亡，一身硬骨头，满腔赤诚血。21岁的黄继光，活着，是一面旗帜；倒下，是一座丰碑。本期特刊登一组纪念文章，追忆英雄故事，弘扬英雄精神，让我们一起致敬英雄——

最闪亮的生命坐标



□ 楚天

特级战斗英雄黄继光

1952年的上甘岭战役，无疑是一场足以载入史册的战争，这场战役中涌现出了无数的英雄，其中黄继光就是其中最广为人知的一位英雄。这位年仅21岁的英雄，在部队冲刺的关键时刻，用身体堵住敌人的枪眼，为其他队友夺得了宝贵的时间，为部队开辟了前进的道路。

黄继光1931年生，四川中江人。1950年抗美援朝战争开始后，国内停止复员并大量征兵。1951年3月，中江县征集志愿军新兵时，黄继光在村里第一个报了名。体检时，他因身材较矮开始未被选中。来征兵的营长却被黄继光参军的热情所感动，同意破格录取。

到朝鲜前线后，黄继光被分配到第十五军第一三五团二营六连任通讯员。1952年4月，部队到五圣山前沿阵地接防，本想杀敌立功的黄继光却被分配到了连队后勤。经过副指导员细致的思想工作，黄继光明白了后勤工作的重要性，样样工作都干得很出色。

1952年10月14日，上甘岭战役开始。10月19日夜，黄继光所在的二营奉命反击占领597.9高地表面阵地之敌。在反击中，遇到敌人一个暗藏火力点的疯狂射击，部队连续冲锋都没成功。眼看就要天亮，如

在拂晓前还夺不下高地，不仅使已夺取的阵地重落敌手，还会直接影响整个上甘岭反击战的胜利。在这关键时刻，黄继光参加了攻坚小组。在战斗中，攻坚小组的两位战友牺牲了，情况非常紧急，黄继光身上也连中了4枪，他昏了过去。敌人的机枪声把他惊醒，他不顾一切顽强地爬到了敌人的枪口旁边，用自己的胸膛堵住了敌人的机枪眼。他用年轻的生命，为部队开辟了前进的道路。牺牲时年仅21岁。

黄继光的英雄壮举，获得了抗美援朝战争中的最高荣誉，他那舍己为人，一心为民被志愿军领导机关追记特等功，并授予“特级英雄”称号，另一特级英雄是杨根思。所在部队党委追认他为中国共产党正式党员。朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常任委员会追授他“朝鲜民主主义人民共和国英雄”称号和金星奖章、一级国旗勋章。

三爸，您牺牲后黄家有15人参军了

“今年三爸牺牲70周年了。70年来，三爸的英雄事迹一直激励着我们。”黄拥军感慨道。黄拥军的三爸，就是抗美援朝特级战斗英雄黄继光。黄继光在家行三，黄拥军的父亲行四，按照老家的风俗习惯，黄拥军称黄继光为“三爸”。

2022年1月6日，黄拥军再次来到沈阳

抗美援朝烈士陵园祭奠亲人。他带来了黄继光家乡四川省中江县的白酒。他一边擦拭墓碑，一边动情地说：“三爸，您牺牲后，黄家立下了一条家规，黄家的孩子长大以后都要发扬您这种爱国主义精神和革命英雄主义精神。我们全家也一直不忘您的铮铮誓言，在您牺牲以后，已经有15名中国人民解放军了，加上您一共有16名，这是您的荣誉，也是我们全家的骄傲。”

位于辽宁省沈阳市北郊的抗美援朝烈士陵园，庄严肃穆。这是全国最大的志愿军烈士陵园，也是全国唯一集烈士墓和纪念馆于一体的抗美援朝烈士纪念场所。这里，不仅安葬了123名志愿军团级以上干部和各级战斗英雄，存放了825具在韩中国人民志愿军烈士遗骸，还有刻着19万多名志愿军烈士名字的英名墙。

此前，黄拥军几次来沈阳抗美援朝烈士陵园扫墓，沈阳抗美援朝烈士陵园的工作人员也曾到四川省中江县探望黄继光烈士的家属。2016年，黄拥军第一次到沈阳抗美援朝烈士陵园祭扫，在黄继光的墓碑前长跪不起，泣不成声。黄拥军的父亲去世前多次提到要来沈阳看看哥哥黄继光，却因为身体原因没能实现。黄拥军说：“三爸牺牲时才21岁，父亲总提起跟三爸小时候的事，还跟我说三爸是大英雄。三爸的形象一直在我脑海里，非常生动。”

黄拥军已经在当地建立的黄继光纪念馆工作21年了，给观众讲三爸的英雄事迹，讲三爸的童年故事，经常讲着讲着不自觉地流下眼泪。在黄拥军看来，对三爸的最好纪念，就是传承他的精神。

老兵高晋文：亲眼看着黄继光牺牲

98岁的高晋文记忆力出现严重衰退，忘记了很多事，却一直记得21岁的黄继光和1952年的上甘岭。“那时候，我是志愿军第15军45师135团82迫击炮连指导员，黄

继光是我们团2营的通讯员。我俩还住过一个猫耳洞哩。”

“黄继光很活泼，一天到晚又蹦又跳，勤快得很，有时晚上会找干草帮我铺床，多好的同志。可惜后来，我亲眼看着他牺牲了……”

“炮兵观察所在前沿阵地后面的山坡上，我趴在那看得清楚，敌人地堡射击口的子弹‘突突突’地往外喷，冲锋的战士一个接一个地倒下。”高晋文深呼了一口气像是蓄力，原本扶着轮椅的手紧握成拳，“关键时刻，黄继光猛地跃起身扑上去，死死堵住枪眼，敌人的机枪声瞬间哑了。”

黄继光牺牲的消息，很快在坑道和猫耳洞里传开。将士们发誓要为黄继光和烈士们报仇，狠狠打击敌人！但战争的残酷还是远远超出了他们的想象。敌人再次调动数十架飞机、数百门重炮，发了疯似的向上甘岭倾泻弹药。将士们随即退入坑道坚守，敌人无法夺取坑道，便封锁了坑道部队与后方的交通线，并向坑道取水的水源投毒。高晋文记得，猫耳洞里变得静悄悄的，以前战斗间隙的歌声、口琴声、谈笑声都消失了。“战士们渴得舌头打弯，嗓子冒烟，只能喝尿，一口、半口、抿一抿，后来连尿都喝不上了。”

1952年11月25日，志愿军部队一次次拼命、坚守、战斗，终于换来上甘岭战役的胜利。“同志们！我们胜利了！”高晋文在坑道里边跑边喊，他太想把这份喜悦分享给每个战友。“轰！”突然，敌人的冷炮在高晋文面前爆炸了。炮兵连的战友们赶来时，高晋文已成血人，卫生员两挎包的纱布都没能把血完全止住。

“我命大，最后醒过来了，很快被送到后方医院养伤。”多年后，高晋文像聊家常一样告诉记者，“不过有十几枚弹片没取出来，留在我脑袋、胸口里。”负伤转业后，高晋文回到山西老家工作，把余生精力献给了为退役、伤残革命军人服务和国防红色教育。

冒死夺回黄继光遗体的王清珍，每每回忆到当时的场景，都忍不住泪流满面。她曾经为了给黄继光换一身崭新的衣服，将黄继光的遗体在怀中捂了一天。即使几十年后，在回忆到这件事情时，王清珍仍充满了悲伤和遗憾。

1950年10月，毛主席发出了抗美援朝保家卫国的号召，年仅15岁的王清珍，在祖国的号召下积极响应，毫不犹豫的报名加入了抗美援朝的队伍。1951年三月，15军从丹东跨过鸭绿江，赶赴朝鲜，此时朝鲜的天气还没有回暖，寒冷的天气对于一向生活在

贵州的王清珍来说，是一个相当严峻的考验。但是随着他们越来越接近前线，就连这个考验也显得微不足道，此时的

的王清珍面临的是敌军炮火的轰炸和扫射，但是年纪轻轻的她并没有因此感到惧怕。面对敌军一而再再而三的威胁，她每次都以最快速度赶赴前线，因为对于残酷的战场而言，速度快一分，距离前线近一点，就能多抢救回来一个伤员。

在如雷的炮火声中，担架队员们不停地从前线把伤员运回来，王清珍就和战友们投入紧张的救护中。她不停地为伤员清洗伤口，缝合包扎，一些受伤较为严重的伤员就及时地转运到后方的大医院接受治疗。在战斗过程中，王清珍从来没有因为自己年龄小就坦然地接受别人的照顾，尽

管她只有十五六岁，但是她依旧做到了和其他的同志肩并肩，手挽手共同渡过难关。王清珍身上就像是有一股用不完的劲儿，没有药品了，她就冒着生命危险，从敌人的尸体上收集急救包用；没有绷带，就将敌人投掷的照明弹上的降落伞撕成布条，煮沸后继续使用。医疗兵的严重不足，让王清珍每天都忙得焦头烂额，但是一想到战友们还在炮火中浴血奋战，朝鲜的人民还饱受煎熬，她就强打起精神，精心地照料着身边的每一位伤员。最多的时候，王清珍一个人就要负责三个坑道中20

多名重伤员，除了给这些伤员清洗伤口外，她每天还要承担起一项特殊的护理任务，那就是照顾他们的生活起居。

炮弹

是不长眼睛的，这些重伤员受伤的位置或多或少都会影响到日常的生活。有一次，她这里送来了一大批的过河时冻坏脚的重伤员，为了保住这群战士的双脚，王清珍和其他医疗战友们先用温水给他们一个个泡脚，没有热水袋，就把他们的脚放在自己身上焐热，就这样，王清珍和战友费尽力气，保住了这群战士的双脚。

除了救治伤员，王清珍还有另一项重要的任务，那就是整理一切能够带回来的烈士遗体。在上甘岭战役中，她曾亲手整理了英雄黄继光的遗体。1952年，负责攻打上甘岭的主力部队是45师的134团和135

女卫生员冒死抢回黄继光

□ 朝 民



团，而黄继光是135团2营6连的通信员。上甘岭战役打响之后，黄继光就被调到了前线，经过一番激战，他们连队的90多号人最终就只剩下了十几个人。剩下的人继续朝最后一个阵地进行爆破，试图夺取零号阵地。

黄继光、吴三羊、肖登良三个人自告奋勇，冲上了高地，在最后冲刺的关键时刻，黄继光拖着一条受伤的腿，爬到地堡前，用身躯堵住了敌人的枪眼，最终壮烈牺牲。因为这场战斗进行得十分激烈，想要上去一个人也不是那么简单的事，所以想要把黄继光的尸体运下来也并非易事。但是王清珍却始终关注着高地的情况，在黄继光牺牲后的三四天时间里，她抓住战斗中的一次间歇机会，带着收容所里的另外两个女卫生员，还有三名不知名的男战士悄悄地摸上高地，将黄继光的遗体带到了收容所旁边的小松树林中。王清珍看着眼前这位英雄的遗体，心中不禁感到一阵悲痛。但是激烈的战场并没有给他们多少停歇的时间，他们需要尽快为黄继光换上一身崭新的志愿军军装，让英雄体面地走完最后一程。王清珍等人用热水慢慢清理着黄继光的遗体，然后将伤口附近沾着血的碎布一块块剪下来。

看着黄继光的胸膛前被子弹打出来的蜂窝似的血洞，王清珍的心也像是被这些子弹击中了一样，一阵阵地泛着疼。她难以想象，这位英雄在牺牲前究竟经受了多大的痛苦。可是很快，他们又遇到了另外一个问题，此时黄继光的遗体僵硬的就像是刚从冰库里搬出来一样，高高举起的双手怎么掰也掰不下来，这样就没有办法给他穿上崭新的衣服。王清珍等人一商量，立刻搬来了几个汽油桶，烧了满满一大锅的热水，然后用热毛巾捂着他的手臂。但是当时天气寒冷，太热的水容易伤到黄继光的皮肤，可水不热的话，毛巾一出水就

凉了，根本无法起到作用。王清珍和另外两个女卫生员忙活了一整天的时间，一点效果都没有，可是她们始终没有放弃，坚持用热毛巾日夜不停地捂着黄继光的手臂。功夫不负有心人，经过两三天的焐热，黄继光烈士的双臂和身体终于软了下来。

王清珍等人如愿为黄继光换上了一身干净整洁的崭新的军服，然后用一口从祖国运来的棺材，将黄继光放了进去，事情才告一段落。实际上，对于当时所有能够找回来遗体的战士，他们几乎都会用这样的方式，让英雄们体面回家。所以王清珍从来不知道，在此后的几十年里，黄继光会成为中国一名家喻户晓的英雄。按照王清珍的说法，她们只是做了一个医护人员力所能及的事情。但遗憾的是，黄继光的照片没有保留下来，原来有一位战士前来给黄继光拍了一张照片，后来王清珍去找这名战士想要留一张照片作纪念的时候，才知道这名战士也早已经牺牲在了战场上，唯一一张黄继光的照片就这样没有了。所以后来宣传事迹用的是根据黄继光战友们的描述，画出来的画像。

1997年10月12日，此时距离抗美援朝战争已经过去了四十多年，王清珍忽然收到了原来的教导员袁文英的邀请，请她以及一些战友到家中聚一聚。40多年没见的几个人刚一见面，不禁抱头痛哭，朝鲜战争就好像是昨天发生的事情一样，成为他们记忆中一个不敢提及的痛。当他们再度回忆到为黄继光整理遗体的时候，王清珍不禁感慨着说道：“如果那时候，能够将那一身血衣保存下来，那该是一笔多么宝贵的精神财富！”只可惜，谁都没有未卜先知的能力。但无论那身衣服是否留下来，不可否认的是，黄继光已经为我们留下了十分宝贵的精神财富，足够子孙后代永远铭记。

黄继光英雄连

□
田
一



在空降兵某部六连，有一尊“特级英雄黄继光”半身铜像。这是黄继光所在连后来转隶的空降兵部队——“黄继光英雄连”。

“黄继光！”

“到！”

这是黄继光生前所在的连队每晚例行点名。当点到黄继光时，全连官兵用最有力的回答，表达着英雄的存在。

1962年，国防部命名黄继光生前所在班为“黄继光班”。几十年来，每天晚上，战士们都要在小操场集合，点名并点评一天的训练生活。连队指导员第一个点“黄继光”的名字，全连全体士兵共同回答的“到”声划破夜空。到了睡觉的时候，会有班里的战友，为黄继光打开床铺；第二天早上，战友会把这个床铺整理好。整理黄继光的铺位，对于战士来说是一种荣耀，一般都是班里优秀的战士和班长才能做这件事。

2008年5月12日，汶川地震发生时，家住四川什邡的程强正和的小伙伴们游泳。当他从池塘里爬上岸，看到眼前的村子已变成一片废墟，很多人在空地上抱头痛哭。当他和家人陷入恐慌和无助的时候，是空降兵官兵打着“黄继光生前所在部队”的红旗，进入什邡救灾。持续97天的救援和重建，官兵们不仅为受灾群众重建了家园，更带去了希望。在最后送别救援部队的人群中，12岁的程强举起了“长大我当空降兵”的横幅。这一幕，成为汶川灾区群众为人民子弟兵送行的经典画面。后来，程强高中一毕业便去报名参军，在当地武装部，征兵干部告诉他，有海、陆、空等兵种。程强不假思索选择了当空降兵。空降兵某部“黄继光连”指导员余海龙得知程强就是当年的举牌少年，便把他放在“黄继光班”打磨，在各方面对他都严格要求。如今，程强凭借过硬本领，已经成为“黄继光班”第38任班长。

长期以来，黄继光生前所在连队大力弘扬黄继光英雄精神，出色完成抗洪抢险、抗震救灾、联合军演、国庆阅兵等几十项重大任务。2013年8月，中央军委授予黄继光生前所在连“模范空降兵连”荣誉称号。余海龙说：“如果战争真的来临，只要习主席一声令下，我们就是千千万万个黄继光，无论付出多大牺牲，也要坚决完成任务。”



铭记血洒长天的英雄战友

□ 董平峰

1950年8月，我从空军第三航校分配到上海空军混合第4旅第11团任机械师。1951年10月，我团参加国庆阅兵后，便进驻辽宁凤城机场。这是日军侵华时修建的一个野战机场，经突击抢修，用钢板铺就的跑道，连营房也没有，飞行员和机关人员住在县城的一所中学里，我们地勤和供应保障人员住在汽车库里。环境十分艰苦，但我们人人情绪高昂。上级交给我团的任务是侦察和掩护轰炸机部队，配合地面部队解放大小和岛，这是抗美援朝战斗中中国人民志愿军空军第一次多机种配合作战。大小和岛位于鸭绿江口外70公里的西海面上，是美军的一个前哨阵地，该岛驻敌500余人，利用功率强大的雷达，日夜搜集我军情报，并指示敌机轰炸我东北城镇和交通线，对我造成严重威胁，因此，中朝联军总部决定“拔”掉它。

1951年11月6日和30日，我战斗机掩护轰炸机群，轰炸大小和岛，和敌机展开了殊死搏斗。11月30日，由志愿军八师高月明大队9机和空二师四团徐怀棠、钱焕章大队16机完成了轰炸任务，配合地面部队胜利登陆，解放了大小和岛。

当时敌机30多架，避开我雷达监视飞到朝鲜西海岸上空待机。当我混合机群飞临海面上空时，敌机突然俯冲下来，疯狂向我机群开火，我两架轰炸机被击中起火，两架驱逐机被击落。此时，英雄的高月明大队临危不惧，和敌机群展开了殊死搏斗，轰炸机射击员愤怒还击，使敌机不敢靠近，我驱逐机群也扑向敌阵。顿时朝鲜西海上空机声隆隆，炮声轰鸣，火光闪闪，一场惊天动地的空中恶战展开了。我轰炸机群的目标是大小和岛，空中勇士们且战且进，拉紧队形，不顾自身安危，

决心把炸弹投向敌巢，掩护陆军登上海岛。右僚机驾驶员毕武斌是共青团员，他架着着火的战机，没有执行让他紧急跳伞的命令，坚持飞到目标上空，带着炸弹，带着满腔怒火，像一条火龙投向敌巢，大和岛上掀起了冲天巨浪，毕武斌在烈火中永生。四团副大队长王天保这个十几岁参加革命的红小鬼，驾着低速度的拉-11战机冲向敌机喷气式F-86，敌机转弯他转弯，敌机上升他咬尾巴，一举击落击伤敌机4架，创造了活塞式打喷气式的范例。

这次战斗，尽管惨烈，却显示了我年轻的人民空军不畏强敌，英勇善战，他们与兄弟部队和陆军协同配合，解放了大小和岛，拔掉了敌人的毒牙。抚今追昔，感慨万千！虽然70多年过去了，但对于血洒长天的毕武斌、周宗汉、何岳新、于长嵩等英雄战友，我都无法忘怀。

一次死里逃生的往事

□ 吴焜华

1949年5月初，国民党军队溃退进入市内，上海一片混乱，人心惶惶，我就读的上海纺织专科学校因而被迫停课，我只好提前两个月毕业。9月28日，上海选派120人去大连俄文专科学校培训，我位列其中。由于美国入侵朝鲜，我们这一届培训班学生提前结业，参加中国人民解放军，当俄文翻译。1950年11月，我被指派到辽宁开原冲击部队翻译组工作。苏联空军地勤人员向我国技术人员一对一传授操作技艺，我克服口译和笔译十分生疏等重重困难，完成组织交给我的任务。

当时，谈谈打打，边谈边打，但空战几乎没有停息。我国年轻的空军将士不畏强敌。记得当时部队的飞行大队长张积慧，在一次空战中，他的一架僚机被侵犯的美机打落，他义愤填膺，拼命咬住这架敌机不放，经过几番剧烈的翻滚会合射击战斗，终于将敌机击落。后来才发现驾驶这架敌机的竟是美军二战时期赫赫有名的戴维斯。

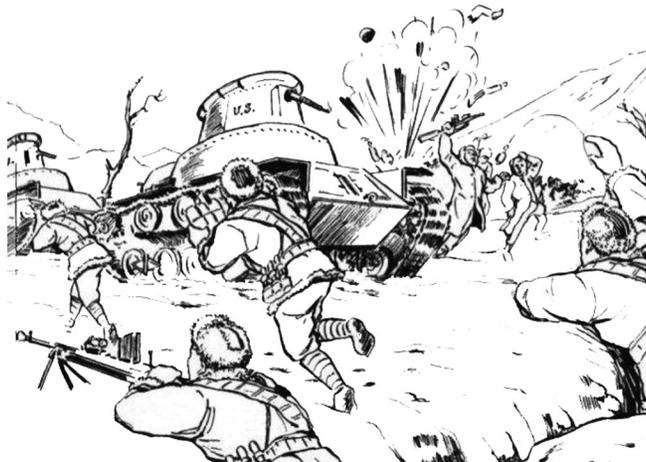
此后不久，我被派到朝鲜空军前方的观察哨工作。所谓观察哨，是空军在战地地面设立的若干目测点，有雷达设备，昼夜对敌机监视，同时执行空战中击落的敌我双方残机和伤员的收容任务。

我接到调令

后，随即与同行的组员一起携带行李乘军用卡车过边防哨跨过鸭绿江大铁桥，到达朝鲜新义州以北的一个农村。指挥台设在一个防空洞里，24小时轮番值勤。我们志愿军分散住在朝鲜的农民家里。战时的朝鲜农村只有妇女、老翁、儿童，青壮年男子都上前线打仗。他们对待志愿军很友好，硬要送糕点给我们吃。我们平时的伙食都是后勤部门从国内运来的粮食和副食品。有时还吃得到国内各界捐赠的罐头食品，还有巧克力和压缩饼干等方便食品。

白天我们在防空洞内从雷达上或直接在山坡上监视空战情况。如发现敌机或我机坠落下来，即驱车前去收容。有一个傍晚，我们出车执行任务，车子行驶在三级公路上，按规定夜间行车，除一级公路外，是不允许开车灯的。我们因赶任务，而路又不好走，所以司机大胆开了车灯，想侥幸赶路，不巧正好碰上过路敌机，被它发觉，即俯冲下来，“轰、轰、轰”，三枚轻型炸弹落在我们

汽车前面，车上人都惊呆了，马上跳下车子，躲到田埂里。其实，炸着了就送命，炸不着就没事，飞机早就不知去向了。这确实是一件死里逃生的往事，一辈子都难以忘记。



1950年10月1日，是我们伟大的中华人民共和国成立一周年纪念日，我们宝山月浦地区特地举行盛大的庆祝游行活动。这是解放后第一次庆祝游行，不仅人数多，规模大，而且各种表演团队全都出动：有锣鼓队、舞狮队、高跷队、龙灯队、莲湘队、秧歌队、荡湖船、民乐队等等，全区八个乡（一个镇）好几十个村，乡乡有团队，村村有节目，百花齐放，八仙过海，各显神通。

当时我还是个15岁的小青年，参加了秧歌队。扭秧歌，这是从老解放区传过来的新的娱乐形式。据老干部们说，过去在革命根据地延安的广大群众，每有重大庆祝活动，都要热烈欢快地扭秧歌，男女老少都会扭。而我们过去却从来没有见过。所以，大家感到特别新鲜有趣。

我们月浦镇秧歌队共有24位年轻人，男女各半。镇政府特地买了许多红绸，裁剪成长约2米，宽约30厘米的绸带，每人一条。特地请月浦镇中心小学里的一位女老师给我们进行指导。她先教我们学唱“索拉索拉哆拉哆，索哆拉索咪来咪”的

秧歌调，会唱背熟后，就进行排练。开始，扭得不成样子，手脚极不协调，扭得很难看，洋相百出，引得大家笑声不断。经过一个星期的刻苦练习，终于做到步调一致，动作协调，节奏准确了。开始只是在原地走十字步，后来学会了边扭动边向前行进。

10月1日这天上午8点钟，各乡村的游行队伍先在月浦镇中心小学的大操场上集合，由月浦区政府领导讲话，他说明这次大游行的重要意义：一是庆祝中华人民共和国建国一周年；二是对美帝国主义发动侵略朝鲜的战争表示强烈抗议。领导讲话后，大会主持人带领全场高呼口号，口号声震天动地，响彻云霄。接着，各乡村就依次上街游行。好几千人的游行队伍，有好几里长，声势浩大，蔚为壮观。各支表演团队的成员全都使出浑身解数，表演出最高水平。

参加国庆 『扭秧歌』

□ 严志清

不表演节目的群众，每人手里拿着用彩色油光纸做成的上面写着标语的小旗帜，随着口号声不断举起。街道两边挤满了观看的人群，一时间，街道上锣鼓喧天，口号声声，鞭炮齐鸣，游行队伍浩浩荡荡，热闹非凡。我们每个人心中热血沸腾，意气风发，情绪高涨，劲头十足。当时没有音响设备，我们秧歌的全体队员全都放开喉咙边唱边扭，红绸飘飞，歌声嘹亮，动作整齐，节奏鲜明，甚是好看，观众掌声不断。正当扭得非常投入，万分兴奋时，我一不小心，踩在了突出泥地一块砖头上，脚扭伤了，痛得钻心。但我咬紧牙关，坚持到最后。虽然天不怎么热，但我扭得满头大汗，脚虽疼痛，心中却快乐无比。这事虽已过去了70多年，但仍历历在目，恍如昨天。



暖心的领航员

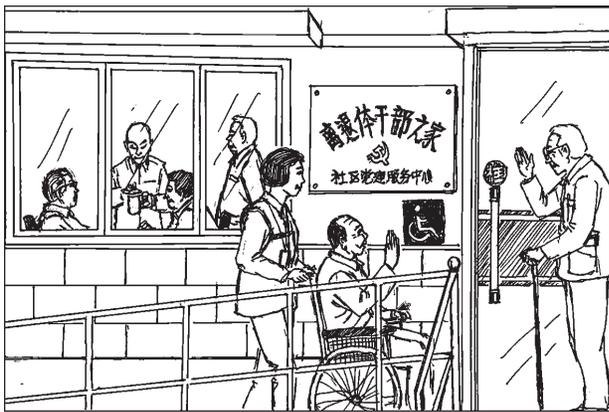
□ 李荣光 画



1. 陆瑾是闵行老同志的知心人、贴心人、暖心人；也是闵行老干部工作的带头人、策划人、引导人。她开展的工作和带领的团队成绩斐然，令人瞩目，而伴随其一路走来的是初心的坚守和使命的践行。



2. 2016年，面对将离退休干部党建工作纳入老干部工作的全新领域，陆瑾脚踏实地，雷厉风行。她在最短的时间内走访调研了解工作，迅速掌握离退休党支部的情况，对照标准，研究措施。



3. 为了让老同志在家门口找到“活动之家”，在她的部署协调下，全区已在14个街镇的党建服务中心和569个居村党群服务站增挂“离退休干部之家”牌匾，整合党建资源，拓展了老干部工作新天地。



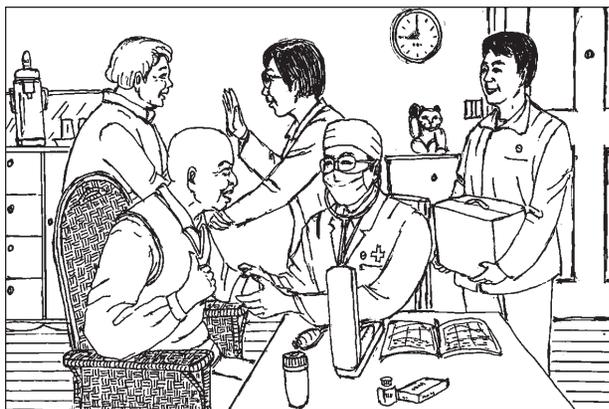
4. 600多名闵行籍东航老党员在闵行安度晚年，深深地感受到“回家”的幸福，这是闵行区委老干部局积极有效配合市委老干部局做好老同志属地化管理取得的成绩，受到了市局、东航和老同志的好评。



5. 陆瑾为充分发挥老同志们优势，大力开展主题活动来适应老干部工作的新形势、新任务、新要求，主题活动凝聚了老同志们的心，让闵行区老干部工作红红火火，热气腾腾。



6. 围绕闵行地域和人文特色，陆瑾创建的“春申道德课堂”和“春申讲好闲话”两个关工平台，已成为闵行关心下一代工作的靓丽门面。



7. 特别是离休干部工作，她认为不仅要有嘘寒问暖等经常性的“常规动作”，还要多出一些金点子的“自选动作”，才能让老同志们生活得更舒心、暖心、宽心。



8. 为更好地关爱离退休干部，陆瑾积极主动、不断创新工作方法。每年，她带领班子成员专题研究离休干部实事项目和各类关爱活动。



9. 如为腿脚不便的老同志送上轮椅、助浴椅、拐杖伞，为长期卧床不起的老同志们送上按摩垫，为他们送去水电煤安全检查、空调和油烟机清洗、小家电维修等服务。



10. 老同志的难事，她第一时间解决。2019年她身体不适住院后，身体尚未康复，却早早地投入到工作中，甚至冒着高温酷暑上门走访，对老同志是一片赤诚之心。



新中国成立73周年了，国庆前夕，夜晚躺在床上，时常会情不自禁地回想起烽火连天的战争年代，回忆起当年一起出生入死的战友，真是感慨万千！

战斗在敌后

我是1942年在苏北泰县参加新四军的。当时正是抗日战争的相持阶段，日伪军占据了泰县县城，并在靠近县城的一些重要地区和交通要道修建了碉堡，还不时下乡扫荡，而广大的农村地区就成了敌来我往的游击区。由于我的家乡地处偏僻，日伪军很少来这里扫荡，新四军的一个被服厂就设在我们村。耳濡目染，我打心眼里觉得新四军好，就暗暗有了参军的念头。那年6月的一天，也就是我17岁那年，我瞒着父亲，偷偷离家，来到了只有二十来人的新四军泰县曲南区中队所在地，要求参加新四军。指导员吴少庭问我为什么要参军，说当兵很苦，要站岗放哨，要行军打仗。我回答说：我不怕！不打败日本鬼子我绝不回家。就这样，我走上了革命道路。

参军的当天下午，我领到了四枚手榴弹和一支比我个子还高的汉阳造步枪，大家都称它湖北条子老套筒。领导发枪的时候郑重地对我说：枪是我们的第一生命。从此，每晚我就把四颗手榴弹枕在头下，双手抱着长枪，和衣睡觉。记得参加新四军的第二天，我就在伸手不见五指的夜晚站岗放哨了。当时环境非常险恶，为提防敌人突袭，我们经常不得不夜行晓宿。刚参军时我还未成年，在黑夜行军时常犯困，走着走着就迷迷糊糊摔倒在地，立马爬起来继续紧跟着队伍。有时，我们刚躺下，就遇到敌情，马上起身转移，甚至一个晚上被敌人追赶着要转移好几次。有时，为了迷惑敌人，我们离开宿营地转了一大圈后，又回到了原住宿地休息。久而久之，大家脑子里敌情这根弦都绷得紧紧的，我也不例外。同志们告诉我，有次我睡



觉做梦时突然叫喊：“打啊！冲啊！杀啊！”但我自己一点都不知道。

参加革命后不久的一天，日伪军又来清乡扫荡，正好与我们相遇，双方立刻趴下对射，一时间弹雨横飞，我不巧被弹片击中，满身是血。伤愈后，我被任命为副班长。1942年11月，指导员又介绍我秘密地加入了中国共产党。

加入野战部队

1946年内战爆发。我新四军在苏中取得七战七捷的胜利后，根据党中央指示，不计一城一地的得失，开始了大踏步北撤。同年9月，我调入苏中军区政治教导大队担任排长。这个大队主要由各地区区委书记和乡长组成。我们一边学习，一边随部队北撤。不久，全体学员就陆续分配至各作战部队，我被派到了一纵独立师。

独立师的前身是新四军5师，主要在中原一带活动。由于是新组建的部队，亟需大量干部。我们教导大队有57人分到了独立师的各个岗位。我被任命为三团民运股干事，主要负责军民关系。每到一地，我都要了解部队的群众纪律和群众关系，检查战士



们借老百姓的东西是否归还，队伍开拔时是否帮房东挑满水缸等。有时还与驻地群众一起干活，询问他们对部队的意见和建议。与此同时，我还要对经过我们驻地的、被遣散的原国民党官兵做宣传工作，要他们回乡后遵守人民政府的政策，老老实实过日子，并从他们嘴里了解我军需要的情报。

我军北撤路途十分艰苦。记得1947年三十那天，我们撤出临沂继续北上，正逢雨雪交加。我们既无雨衣，也无伞具，就这样在雨雪中行军了一天一夜，于大年初一早上到达宿营地，浑身湿透了的衣服只能靠自己身体的热量来烘干。但是，大家的士气依然很旺盛，不久就在莱芜战役中，歼灭了由国民党中将副司令长官李仙洲率领的七个师五六万人，连克胶济铁路几百公里。战役结束后，我们师驻扎在山东张店地区整训了29天。我们边整训休息，边破袭胶济路，就是将铁轨拆除，搬到远离铁路线的地方深埋起来，以此破坏敌人的机动能力。

聆听朱老总讲话

孟良崮战役结束后，我由一纵独立师选送到陈毅任校长、刘格平为副校长的三野随军学校。经过一个短时期的学习，我于1948年调到三野司令部侦察二科任见习参谋。在那里，我第一次有幸聆听了朱老总的讲话。

朱老总是千里迢迢从河北西柏坡来到河南濮阳三野总部的。一天晚上，召集团以上干部开会。由于我是司令部参谋，也参加了会议。我至今还清晰地记得他讲话的大意。朱老总说，他从西柏坡到濮阳的路上，看到农作物长势很好，小麦已渐渐发黄，着实喜人。他引用毛主席的话说，军队向前进，生产长一寸。加强纪律性，革命无不胜。他要求当年争取增产100亿斤粮食，支援全国的解放战争。他还鼓励我们渡过黄河，深入敌占区，消灭国民党新五军。

这之后不久，我奉命率领侦二科下属侦

察营几个战士渡过黄河，潜入鲁西南地区侦察敌情。随后，我1纵、4纵和6纵全部渡过了黄河，挺进鲁西南和河南的广大地区，并与华野西线兵团8纵、10纵联合发起了河南睢杞战役，取得了歼敌五万余人的胜利。我在南下途中患了痢疾，全身虚脱，难以行走。我所在的侦二科科长严振衡就将自己的马匹让给我骑。他是知识分子出身的团级干部，英文很好，有时爱哼唱英文歌曲。对此我十分感激，也不好意思。骑了一会儿，觉得体力稍微恢复了一些后，就下马咬紧牙关坚持步行。这件小事也反映了战争年代我军官兵关系的融洽和革命大家庭的温暖。

淮海战役刚结束，渡江作战准备事宜就摆上了议事日程。1949年2月，根据舒同主任的命令，侦二科副科长刘志平率领我和其他几个参谋前往位于扬州的苏北益林造船厂检查、验收和押运一批渡江船舶至蚌埠。

这批船只使用的发动机是从沈阳和长春运来的汽车引擎，在这里进行加工改装后作为船舶的动力。我们到达船厂后，立即在技术人员的配合下，检查验收这批船只。确定合格无误后，我们押运着船只顺着大运河南下，前往目的地蚌埠。在途经宝应和高邮两地时，分别遇到两座大坝隔断了水路。那时没有起重机，我们不得不通过地方政府，动员大批人力、物力，将船抬出水面，拖到大坝上，再推下另一边河里，继续行驶。由于每条船重约数十吨，仅搬运一条船就要动用一百多个民工，颇为费时耗力。

但不管怎样，我们克服了重重困难，到达了徐州。由徐州往南运河不通，要走陆路。我们立即与铁路部门联系，研究运船方案。又通过当地政府动员民工，将船抬到岸上，搬上长板列车，一路驶至目的地蚌埠。然后，再次请地方政府组织大批民工，将船卸下列车，安全推入河中，并移交给部队后勤部门，供渡江部队作为训练及不久之后的渡江之用。



让红星在青少年

心中闪耀

□ 浦东新区区委老干部局

娇小的个子，瘦弱的身躯，一根拐杖，一顶红军帽，浦东新区塘桥街道五老宣讲员邓玉平，把全部精力和心血投入到她所钟爱的关心下一代事业上，在12次重走红军长征路的“红色苦旅”中，她寻找着长征精神，也把英雄们的故事讲给青少年听，为孩子们成长提供源源不断的红色养分。

一根拐杖与各条长征路

如何在青少年心中播撒红色的种子，使他们汲取前进的力量？邓玉平想起父亲给她讲的红军故事，“我教历史，何不去追寻历史，让青少年从红军前辈的理想信念和奋斗事迹中，获得启迪？”

于是，2004年暑假，邓玉平只身踏上长征路。路途的风雨，让她患上关节病，从此拐杖不能离身。后来，几名学生主动成了她长征路上的伙伴，学生杨柳青对老师说：“我就是你的拐棍、你的脚。”他们12年12次重走红一、二、四方面军等长征路线，行程10万2千公里。

邓玉平的心中装着贫困学生，沿途，她走进一所所学校看望学生，在一间间简陋的图书室里，有她捐赠的400多本书籍。金沙江边的红军树下，她巧遇皎西乡杉乐小学孩子们，马上融入其中，给他们讲朱德曾在这棵树上拴马的故事，孩子们听得入迷，就这样一直从天亮讲到天黑。临别，邓玉平叮嘱他们一定

要好好学习。在方志敏烈士墓前，她摘下几片樟树叶，想着做成标本带回去给学生看看；她还找到了横截面成五角星的“红军杨”，仔细保存，向学生展示自然界的神奇。

她把在路上的感悟，写成《长征路上血脉情》一文，被高等职业教育“十二五”规划教材《大学语文》收录，影响了一届又一届大学生。

一面红旗与260多位老红军

2011年8月，邓玉平从教师岗位退休，本职工作退休了，但她传播红色精神的劲头更足了。她成了东方离退休干部理事会理事、塘桥街道五老先锋宣讲团讲师、浦东新区关工委红色辅导员、上海教育系统关工委中职分会讲师团讲师、上海东方讲坛特聘讲师，还担任上海、重庆、山西等地校外辅导员，加倍认真地努力发挥余热。

她携带一面大红旗，不辞辛劳地在茫茫人海中寻找老红军，请他们在旗上签名，记录他们珍藏的红色记忆。

她带领长征课题组学生，连续7个元旦与7位老红军一起度过。师生10多年给老红军写信100多封，收到回信30多封。她去遵义上讲座，为百岁老红军王道金送上学生为他画的人像，老人高兴得合不拢嘴，连声说：“谢谢上海的孩子！”

就这样，邓玉平一共拜访到了各地260多位老红军，其中带领学生拜访上海、江苏、北京、保定老红军42位。当学生触摸老红军身上的战争伤疤时，动容了，他们含泪而言：“红军是我心中的红星和英雄！长征精神是鲜活的、有生命力的，是一种可触摸的精神力量！”

一橱资料与280多场主题讲座

在邓玉平的书橱里，塞满了收集到的资料和书籍、一箱记录老红军影像的录像带、35本访问日记，是她长征历程所赋予的财富。她把这些“财富”推荐给青少年和居民分享。

街道党建中心策划、开展了“闪闪红星耀社区”系列主题实践活动：她深入各居民区讲红军故事；2012年、2019年两次在塘桥文化中心举办“重走长征路纪实图片展”，参观者万余人；之后，图片展又拿到部队、学校和居民区巡回展出；举办青少年长征主题征文比赛，收到征文72篇，她一篇篇看，和评审组成员一起评出获奖文章。



听过讲座的人都知道，邓玉平讲课特别生动，因为她把第一手资料作为宣讲素材，辅以老红军缝制的红军帽、编织的草鞋等实物，根据听众的年龄和文化层次，设计不同的讲座内容。而且不论刮风下雨，还是路途遥远，只要有邀请，她都愉快前往。2017年11月，她不顾体弱多病，去山西寻访红军和宣讲。连日的奔波，她扁桃体发炎，硬是拄杖一瘸一拐，为中学和乡村小学上了6场公益讲座。

2018年5月在上海市社区党校优质党课比赛中，邓玉平上的《眺望长征》，获评浦东新区最感人的“情景式”优秀党课。2019年12月在上海“全民国防教育知识大赛暨红色故事会”发布会上，她受邀进行示范演讲。

为培养学生，邓玉平让学生同台向听众分享拜访老红军的感受。她还为各地各界作《仰望党旗》《红星闪闪照我心》《奋斗的青春最美丽》等主题讲座280多场，其中青少年、部队官兵直接听众75800余人。媒体称她为“长征精神代言人”，而她更愿意把自己视为一条连接老红军和青少年的纽带。

一片爱心与无数受助青少年

邓玉平关爱下一代，对失足青少年同样热心、耐心。她到上海少教所宣讲理想信念，指引人生方向；还与失足青少年结对，坚持每月通信、前往探望，几年后被帮教者因为表现良好被提前释放。

她带领学生参观中共一大会址、上海图书馆举办的《我家的红色记忆》等展览，拜谒龙华烈士陵园；组织“东方爱心小分队”，参加社区爱心义卖活动，将上海儿童的礼物带给六安老区的留守儿童；她辅导的班级，在家长和班主任的共同努力下，与安徽岳西班级

结对，组织了两地学生暑期活动。

她和朋友为安徽、四川、贵州、青海12所贫困学校捐赠学习用品、1500余件T恤衫和10台电脑……

邓玉平辅导学生在报刊上，发表《致敬，老红军》等文章27篇；2019年，她结对的山西高三长征班学生，全部考入大学；2020年1月下旬，与她重走长征路的学生，去武汉抗疫前线参加志愿服务；2020年4月23日，已在外高桥保税区工作的学生，为单位系统员工上长征讲座。

多年来，邓玉平尽己所能，关心、帮助青少年的成长，用行动诠释了一名共产党员对初心的执着与坚守。

8月20日，97岁高龄的著名指挥家曹鹏冒着40度的高温酷暑，与青年指挥家黄鹏飞、范卿和上海城市青少年交响乐团，在上海东方艺术中心共同献上一台“来自星空的音符”交



响音乐会。当曹鹏先生在大女儿曹小夏搀扶下，挂着颈腕吊带、拄着拐杖缓缓走向舞台中央时，全场响起了经久不息的热烈掌声，许多观众流下了激动的泪水。

今年7月，曹鹏先生右手手腕骨折。为了完成东方市民音乐会演出的准备，已经在8月15日带伤上场指挥彩排。当曹鹏先生挂着颈腕吊带用左手指挥彩排的视频在网上传开后，人们纷纷议论“这是多么的震撼人心”“太不容易了”。观众注意到，曹鹏先生在从舞台边门走到指挥席，到最后落座，几乎用了两分钟时间。一开场，曹鹏先生不习惯地用左手拿起指挥棒，抱歉地说：“我这个手（右手）不能动，我用这个手（左手指挥）。”也许是一种不可思议的力量，指挥棒一拿到曹鹏先生手上，他顿时容光焕发，双目炯炯，完全不像97岁带着伤痛的老人。其实，带病坚持工作一直是曹鹏先生的特质。1985年9月曹鹏双脚骨折，打了石膏固定，医嘱必须卧床静养。曹鹏先生恳求乐团领导说：“不能让观众失望，我的两只手照样可以指挥”。于是他创造中国音乐史上的奇迹，每日请人背下楼去乐团排练，以坚强的毅力，坐着指挥了七场音乐会。2000年杭州市举办“西子之春”少年音乐会，不巧曹鹏先生因患神经性颈椎压迫症，已经住院治疗。当主办方打算取消演出时，曹鹏先生

曹鹏： 超越音乐本身而存在的精神特质

想方设法从医院“溜”了出来，戴着颈托登台指挥。按照曹鹏先生自己的说法，“我恨不得每周工作八天”“要用我，请抓紧！”。正如音乐会主持人张明所说，这是一场特殊的、高质量、高水准的音乐会。左手执指挥棒指挥对曹鹏先生而言确实很不方便，但演出的效果特别好。曹鹏先生为观众们献演了《号手的假日》、《我的祖国》、《哈哈波尔卡》、《养鸡场的舞蹈》等一系列经典作品。音乐会的大部分曲目都有自闭症患者参与演出，曹鹏还指挥颜志星、纪天舒、戴望尘三位自闭症孩子领奏了三重奏《号手的节日》。也许是音乐会从未有过的方式，在开始演奏之前，曹鹏请他们大声地报出自己的名字，这再一次赢得了现场观众的热烈掌声。

□ 汤啸天

音乐会结束时，曹鹏与主持人在互动时表示，等3年之后，也就是自己100岁时，他还要站在这个舞台上为公益演出继续指挥。在主持人的提议下，全场观众又一次起立，齐声高喊“祝您健康！”在观众的祝福和掌声之中，这场特殊的音乐会圆满结束。但现场的许多观众久久不肯离去，一再竖起大拇指点赞，送去温馨的祝福。

一位关注曹鹏先生和他的全家投身公益事业的朋友说，挂着颈腕吊带登台指挥是交响乐舞台的奇迹，挂着颈腕吊带指挥自闭症患者演奏交响乐更是前所未有的奇迹。观赏曹鹏先生指挥乐队，我们感受到的是曹鹏先生无私的大爱，是超越音乐本身而存在的精神特质。



银发志愿者

□ 施振华

喜迎二十大之际，崇明区城桥镇到处可见银发志愿者的身影，他们常年活跃在各条战线，展现晚霞风采。他们用爱心和汗水为全区巩固“创城”及推进乡镇精神文明建设增添正能量，尽情书写晚年的金色华章！

家住城桥镇南门社区沁园村小区的顾鸿炎、施雪珍家庭，是社区中优秀老年志愿者。他们一家倡导了“堂堂正正做人，踏踏实实做事”的家风家训。顾鸿炎、施雪珍夫妇俩积极参加社区公益劳动和各类志愿服务活动，每次在“创城”迎评中，都

能看到他们俩担任志愿者的身影，无论酷暑严寒，他们总是提前到岗，认真负责，做好志愿服务工作。施雪珍还担任社区“老伙伴”志愿者，与社区的五位高龄老人结对，经常上门看望或是电话联系，对老人嘘寒问暖，和他们聊家常、做家务，有时还给老人代购菜和药品，犹如老年人的子女一般关心体贴。夫妇俩热心公益，乐于助人，打造了社区睦邻友好、文明互助的良好风尚。

家住城桥镇城东社区的杨风萍是银发志愿者，他们家是小区人人羡慕的

幸福之家。他们一家倡导了“尊老爱幼、民主平等、宽容谦让、勤俭持家”的家风家训。一家人平素真心待人，邻居有些事情做不了，他俩主动热情相助。他们以实际行动为邻里解决一些燃眉之急，深受周边邻里的敬重和称赞。杨风萍还经常参与社区的公益活动，踊跃参与“创城”和疫情防控工作。

今年65岁的丁龙祥，长期活跃在医疗战线上，展现银发志愿者的风采。老丁原是渔业村的医生，2017年光荣退休，因他工作表现突出，村里继续返聘他当村医。他在村里从事医务工作47年，办事认真负责，诚实守信，不计个人得失，乐施好善，多年来风雨无阻，定时定点为村民们送医送药，以实际行动诠释了一名医务工作者“救死扶伤”的高尚品质。平时他热心耐心为村民看病治病，尤其善待那些孤寡、老弱、病残的病人。最让村民感动的是今年全民抗击新冠肺炎病毒斗争中，他走村串户日夜操劳，强忍痛风、高血压的折磨，撑着拐杖坚守在核酸检测前沿，做好登记、消毒、测温、配送药物等工作，以实际行动诠释了银发志愿者为民服务的真实内涵。

在殷行，邱书记既是“当家人”，又是老干部们的“主心骨”“娘家人”。面对日益繁重而艰巨的社区任务的压力，杨浦区殷行街道党工委书记、人大工委主任邱红用她那瘦小的身躯把老干部工作牢牢扛在肩上。

倾情关爱老干部

邱红常对老干部工作者们说：“服务老同志，要用真感情”。她是这样说的，也是这样做的。她始终把老干部工作放在心上、扛在肩上，倾情当好“娘家人”。

政治上热情关心老干部。邱红站在政治的高度，坚持把做好新形势下老干部工作作为自己的崇高使命，动真情、用真功、有真为。她组建老干部读书沙龙、常青藤歌唱队、银发经络保健队、《红色有约》流动党课宣讲团，组织老干部们学习中央、市委、区委文件和中央领导重要讲话，听取专家学者国内外形势报告和重大决策政策辅导讲座，参观党的一大、二大会址、陈云故居、国歌展示馆、闸北电厂爱国主义教育基地、雷锋纪念馆等，观看爱国主义教育影片，让老干部及时听到党中央的声音，抒发对党对祖国无比热爱的心声。她还动员老干部们撰写学习心得，组织开展“让初心更坚定，让党旗更鲜艳”为主题的为党的事业增添正能量等活动，汇编的《十九大精神心得体会》《习近平总书记讲话心得体会》等一本本书籍，倾注了她对老干部工作的汗水和真情。她为结婚50、60周年的老干部举行“唱响激昂国歌，牵手美好爱情”金婚、钻石婚纪念活动，为他们拍照留念、赠送礼物，一种政治的荣誉感和人生的自豪感在老干部心中油然而

而生。

生活上倾情关爱老干部。脚下沾有多少泥土，心中就沉淀多少真情。邱红坚持“老干部工作无小事”，以“娘家人”的姿态，用脚步丈量使命，以真情与付出让老同志感受组织上的关怀，用爱心和耐心呵护老同志晚年的尊严。顶着酷暑或寒风，常常放弃休息，不管工作再忙、压力再大，她总是抽出时间一家家地走访、一家家地了解情况，或深入老干部家中、或走到病床前，嘘寒问暖。她还积极帮助对接“家庭医生”“长护险”等政策，从待遇落实、精准服务、精神慰藉等方面切实提升老同志幸福感、获得感。疫情期间，邱红非常关心老干部们的健康，第一时间为他们送去口罩、消毒液等防疫物资，针对身体不便的老同志还送学上门。为丰富老干部们的业余生活，她还定期开展香囊制作班、茶艺班、编织班、智能手机培训班等，自己亲自到场，为老干部们加油助

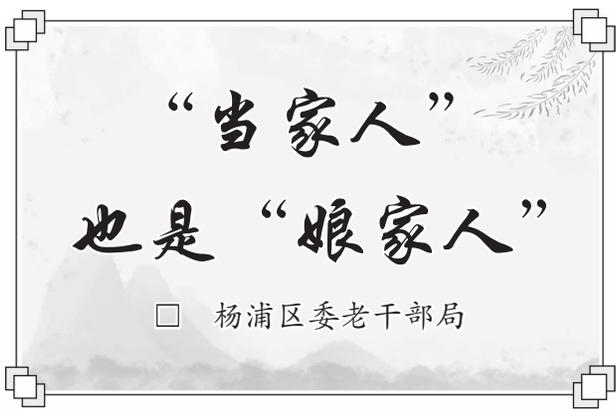
康，第一时间为他们送去口罩、消毒液等防疫物资，针对身体不便的老同志还送学上门。为丰富老干部们的业余生活，她还定期开展香囊制作班、茶艺班、编织班、智能手机培训班等，自己亲自到场，为老干部们加油助

兴。老干部们常说，邱书记对老干部工作充满了激情，小小的身板却感觉始终有使不完的劲儿。

倾心关注老干部

邱红深知老干部是党和国家的宝贵财富，具有独特的政治优势、经验优势、威望优势。她常说，做好老干部工作就要把老干部的独特优势引导好、发挥好，做到离休不离党、退休不褪色、离位有作为。

注重发挥老干部政治优势。在她的重视关心下，殷行街道在杨浦区首创《红色有约》流动党课，组织离退休干部下社区、进学校、入机关、到军营、赴企业，开展革命



传统教育，传承红色基因，当好宣传员。随着离休干部进入“双高期”，邱红提出深入挖掘离休干部红色史、光荣照、奉献录，开展《红色有约》流动党课视频拍摄，记录多位离休干部入党历程、革命经历，刊载《学习强国》，在更大平台、更广范围内传播，受到强烈反响。抗疫战中，她组织开展“殷行老干部在行动”系列活动，老同志们捐款捐物忙不停、法律援助不停滞、抗疫先锋来争当、诗书漫画齐上阵，《初心殷照战疫路——“寻找身边的战疫故事”》一书正是殷行战疫风采的真实写照。

注重发挥老干部经验优势。邱红创新老青拜师结对、老干部与入党积极分子、新发展党员谈心谈话等制度，通过老干部们的言传身教和点拨指导，帮助年轻干部快速成长，为街道发展出谋划策、建言献策。在人口普查、人大换届等重要节点，她邀请老干部来街道讲经验做法、谈心得体会，为青年干部指明方向、找准路径。在今年“两委”换届选举中，她积极发动老干部争当宣传员、指导员、带教员，主动协助做好政策宣传、指导督导、帮扶带教，在稳步推进换届选举工作中贡献力量、发挥余热。在她的组织下，街道先后成立了以上海市离休干部先进个人周逸翔为领队的法律服务、“红色有约”、睦邻先锋、雏鹰护航、党建指导等5支志愿服务分队，最大限度发挥老干部在助力社区治理中的作用。

注重发挥老干部威望优势。老干部们德高望重，受人尊敬，在关键时候能够稳定人心、保持定力。由街道六位退休干部组成的“六合院”网宣小组，这也是唯一一个由街道层面成立的网宣小组。近年来，“六合院”网宣小组在市、区和街道三级网络平台上发文发声发力，唱响主旋律，增添正能量。开设“多彩殷行”博客，撰写原创博文100余篇。去年抗疫期间，网宣组成员多篇作品在“阿拉杨浦老干部”微信公众号上刊登。

倾力关怀老干部

邱红认为，做好老干部工作，不仅要有嘘寒问暖等“娘家人”的关心，还要出一些“金点子”，倾力在老干部工作上探索创新，把这个“家”建设得“多姿多彩、其乐融融”。

探索离退休党建试点，在建强组织上下真功。邱红亲自牵头、亲自指挥，组建社区离退休常规型党支部49个、功能型党支部56个，并在街道党群中心、五维园区、49个居民区等挂牌“社区离退休干部之家”，真正做到党支部应建尽建，家园建设应有尽有。她坚持选用政治素质高、身体状况好的同志担任离退休干部党支部书记，并注重发挥其示范引领作用。在以周逸翔、潘雪艳、刘天才、王燕等支部书记的带领下，多次开展红色路线现场研学、红色读书会、演讲比赛、党史知识竞赛、《民法典》宣讲、瓷画展等活动，切实发挥老同志党建引领作用。

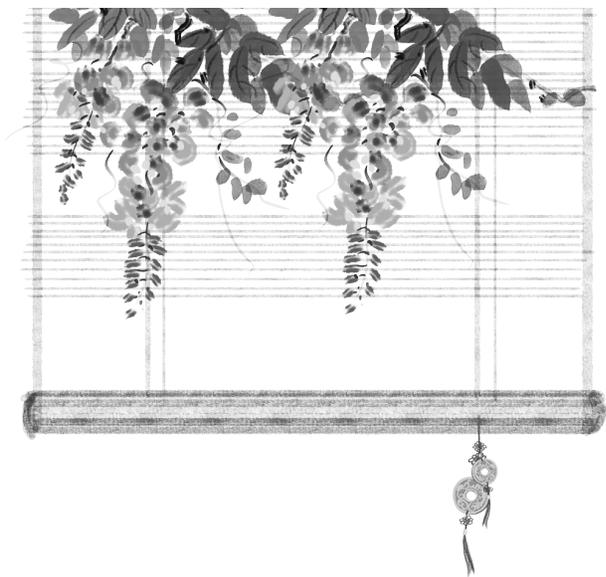
织密全方位关爱网，在打造共同体上用真情。她创新老干部工作服务机制，充分整合区域化党建联盟单位资源，在全区乃至全市首创首个“乐龄殷行”爱心暖夕阳老干部服务共同体，为老干部提供医疗咨询服务、养老服务咨询、水电急修抢修、健康体质监测、帮困送温暖、文体娱乐、结对互助等全方位服务。新鞍市政党支部每年开展水电安全检查，小蝌蚪音乐园重阳节敬老送温暖，市东医院专门开设老干部病房和门诊，社区卫生服务中心定期为老干部提供科学养生讲座、医疗卫生咨询等服务，街道文化活动中心为老干部举办书画摄影作品展、读书上课等提供场所，当成老干部的“娘家”，在全社区形成关心关爱老干部工作合力，推进共建共治共享老干部工作共同体建设。

这就是邱红，她把瘦弱的身躯挺立成大树、用柔弱的肩膀扛起一片天，舍小家顾大家，扛起了老干部的所思所盼所想，倾情倾心倾力关爱老干部，当好“娘家人”。



用心用情暖桑榆

□ 上海歌剧院



上海歌剧院老干部工作者王慧，从事老干部工作10年来，像敬重长辈一样敬重院里每一位离退休干部，无怨无悔地做着老同志的“贴心人”“知心人”，赢得了他们的信任，也获得了老同志们的一致认可和好评。

赓续红色基因 传承“新旅精神”

上海歌剧院最早前身可以追溯到1935年成立的新安旅行团，它是一支由中国共产党组织和领导的著名少年儿童革命团体。1949年7月，新安旅行团跟着解放大军打着腰鼓进入上海，上海歌剧院也正是从新旅起步并发展成为中国一流艺术团体。目前我院老干部中仍有近10位是当年参加过新旅的，其中年纪最大的是今年已94岁高龄，1939年8月在广西桂林参加新旅的陈强老师。去年2月18日，习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士的回信，号召他们继续发光发热，结合自身革命经历多讲讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良

作风，引导广大党员特别是青年一代不忘初心、牢记使命、坚定信仰、勇敢斗争，为新时代全面建设社会主义现代化国家而不懈奋斗。

为赓续红色血脉，传承“新旅”精神，上海歌剧院党委组织了“薪火相传——‘我的艺术人生与建党百年’”的活动，组织团员青年、业务骨干上门走访我院参加过新安旅行团的老同志及老艺术家们，其中王慧发挥了重要的桥梁纽带作用，凭借她对老同志情况的深入了解，她很快排摸出适合采访的新旅老团员名单以及详尽的履历信息、艺术成就等，同时与老同志们确认好走访日程，确保了此次走访活动圆满完成，为上海歌剧院赓续红色血脉，传承“新旅”精神做出了积极的贡献。

十年如一日 深耕老干部工作

王慧是从2012年开始从事老干部工作的。从事老干部工作10年来，王慧始终拿出一颗真心对待老同志，把他们当亲人一般对待。目前，上海歌剧院有离退休干部近500人，作为人力资源部离退休主管的她，还兼任组织工作和上海歌剧院第五（退休）党支部书记职务。这意味着她不仅要负责体量庞大的老同志队伍，还要抓离退休干部党建工作，落实各项待遇和政策，完成如每年的离退休春节茶话会、年度体检、帮困补助、走访慰问以及老同志过世后的善后事宜等等大量事务性的工作，但她总能忙而不乱、有条不紊、扎实稳健的推进工作，把工作开展得有声有色，得到领导的赏识和老干部高度称赞！老同志们感慨道：“作为一名年轻的党员干部，王慧能多年如一日始终充满工作干劲地值守在老干部岗位上，是非常非常难能可贵的！”“这个年代像这样能踏实肯干地为老干部服务，为老同志用心付出的年轻人真是太少有了！”

俗话说：“没有金刚钻，不揽瓷器活”。



2019年王慧担任退休党支部书记以来，通过线上线下结合开展支部活动的方式把离退休支部活动变活变新颖了。除了推广“上海老干部”APP和“上海老干部”“离退休老干部工作”微信公众号订阅，让老同志开展线上学习外，她还定期组织老同志参观中共一大会址、上海历史博物馆等红色景点参观，观看《我和我的祖国》电影等，让老同志通过丰富多彩、形式多样的活动，不断丰富和创新离退休老同志的精神文化生活。

此外，她还用心为老干部解难事办实事办好事。全面落实好离休干部各项待遇，为离休干部建立“一人一册”健康管理档案，详细记录疾病和病情状况，为离休干部建立“一人一册”健康管理档案，对因重病大病发生的医药费自费部分按政策申请医疗补助，为17位生活完全不能自理的离休干部办理护理费标准提高手续。邀请岳阳医院义诊专家团队为老同志、老艺术家开展义诊服务；为80岁以上高龄的老同志在生日当天送上生日蛋糕。特别是在2020年春节疫情期间，受制于疫情无法上门走访慰问，在家办公期间她就逐一电话离休干部，了解他们的身体状况。待疫情稍微缓解以后，亲自上门给他们送上防护口罩、消毒液和免水洗手液，把组织的关心慰问送上门。

架起连心桥 营造温馨氛围

走访慰问工作是老干部工作的重要组成部分，但要走心走实走深并不简单。王慧至今记得第一次走访慰问的场景，她说第一次上门心里很慌，不知道如何展开话题，果不其然，越慌就越紧张，越紧张气氛越尴尬，导致第一次的走访慰问陷入僵局。之后她进行了认真反思，尝试从日常起居聊起，与老同志拉拉家常，拉近彼此的距离，一回生二回熟，渐渐的，老干部们开始愿意向她打开心扉。就拿一次走访慰问的小插曲说起，院里老艺术家茅君瑶长期独居在家，因在向新

中国成立70周年献礼的记录片《彩色新中国》中有她年轻时在杭州艺专（中国美术学院前身）就读时的镜头，有记者想上门采访她，敲门后，茅老师便问“屋外是王慧吗？”对方小声应了一声，由于耳背，茅老师未听清就开了门，才发现对方并不是，随即茅老师就找王慧诉说，王慧便特地关照她以后一定要确认好对方的身份再开门。这事虽小，但足以说明王慧充分赢得了老同志的信任。就这样，王慧通过摸索总结出和老同志交流的方法。走访中老同志会向王慧动情回忆当初如何闹革命宣传抗日救亡，在抗美援朝战场上如何在用瘦弱的身躯冒着生命危险背运伤员，如何在异常艰苦的环境下战高温下乡演出。老干部们对党的坚贞信仰，对艺术执着追求的精神一次又一次触动着她，也让她不断汲取红色的力量，也更加激励着她用心用情服务好奉献好老干部。

多年来王慧一直坚持着一件事情，那就是定期赴金惠康复医院为孤老曾明蟾缴纳各项费用。每次地铁加公交，车程就要一个半小时，但她坚持了8年，直至2019年3月曾老过世为其料理完后事。曾老人住养老院期间，护工反映缺尿不湿，缺棉拖鞋，缺睡衣睡裤，她就网上买好给她快递过去。医生护士无不感慨曾老所在的上海歌剧院对老同志真正是尽心尽力。遇到因邻居用水不当致老同志家中漏水，王慧就主动找居委会找物业协调落实妥善处理；赴医院探望老同志，遇到老同志家属回家因有轮椅打车遭拒，王慧就主动驾车送他们回家。这些零零星星的小事不胜枚举，王慧觉得老干部工作是她的本职工作，就要不折不扣尽心尽责做好。

王慧的办公室就是老同志的“娘家”，每每有老同志到办公室找她，她总能做到笑脸相迎、一声问候、一杯热茶、一阵倾心交谈、一个合理答复、一句送行再见。她的言行举止，总让老同志感到温暖，受到尊敬和关爱。



当日历翻到十月，秋便深了。也总是在这样的金秋时节，心底里充满了渴望与憧憬。在十月的阳光里，丰年的轮廓逐渐清晰，心灵的琴弦奏响时代的赞歌。

几场冷雨过后，原本尚绿的树木，一下子被秋霜染黄了许多。走到哪里，都能捎去丰收的希望。一絮和风，一缕阳光，让辛劳的土地都洋溢着温暖与馨香。十月，用金色的双手，托起大地的脊梁，放眼望去，农田阡陌里的庄稼，早已被收割入仓。大地脱去了色彩斑驳的外衣，又露出了他黝黑的肌肤本色，在秋风和阳光下畅然地晾晒呼吸。十月，火红了收获的喜悦，陶醉了农人的脸庞。

十月的天，大多是晴朗的。步入郊外，只见高悬的太阳撒下万道金光，灿烂的光辉从眼前铺开，一直到远方。让人想一直追逐着它的光芒，让它融融地照在身上，暖暖地扩散，渗入肌体的每个细胞，焕发出新鲜与活力，洋溢着流光与神采。十月的阳光，不冷不热，不卑不亢，不论温度与颜色都挥洒得恰到好处。清晨的阳光尤其灿烂，点点清澈透明的露珠洒在绿油油的木棉树叶之间，在朝阳的辉映下，折射出五颜六色的光，微风轻拂着枯软的小草，

在清新的空气中摇摆着纤细的腰肢。折叠起这一页秋，聆听大地亲切的呼吸和季节急促的脚步声，感觉心事已不再那样沉重。心还在感动里徜徉，突然飘来一阵阵沁人心脾的花香。努力吸动鼻翼，发现并非错觉，不是幻想。那一丝丝，一缕缕，幽幽放放，清清爽爽，浓而不烈，弥而不张，昂而不亢。当夕阳挂在树梢，迈上乡村窄窄的田埂，脚下是日渐枯黄的，软软的杂草。看田野披上柔和的金色，听清风穿过稻田的沙沙声，闻扑鼻而来的阵阵稻花香，那一刻，生命变得朴实、明朗、淡泊、从容。

十月的秋，一路欢笑，一路高歌，一路舞蹈。一季斑斓的风光，一晨晶莹的凝露，层层迭迭着颜色。浅绿、深绿、墨绿或浅黄、深黄、枯黄或淡红、艳红、暗红或浅黛、浓黛、深黛。远远近近的缤纷色彩装点了十月的美丽景象。十月的秋，以特有的热情唤起人们对美好生活的向往与憧憬。深深浅浅，浓浓郁郁，经过芬芳的渲染，透着特有的悠悠清香。幽幽暗暗，清清亮亮，经过岁月的洗礼，秋天的美丽更弥漫悠长。

十月的秋，是一个成熟的季节，她让每一寸土地和每一颗心灵都与希望完美衔接。

秋语十月天

□ 张永生





桂花香里的重阳

□ 金洪远

重阳佳节，秋风徐徐，桂花飘香，沁人心脾。

我居住在一个老小区，花木茂盛，推开窗可以看见花坛上种植的一溜桂树。每年桂花绽放的季节，栖居在甜香里，“味道好极了”。

那靠窗的桂树也许是前一阵秋雨的浸润，在月光清辉的映射下，仿佛是抹上一层碧绿的色彩，而那一朵朵小小的金黄色的花朵，藏在满树的绿叶里，羞答答的绽放着迷人的清香，像繁星点点缀满了一树，秋风徐来，便有一缕缕甜甜的幽香飘进窗来，两个房间弥漫着似有若无，很难用精确的语言来形容的那种绝佳的意境。

我不知道结识的诗友为何都喜欢在桂花飘香的日子里在我家阳台相聚喝茶咏诗，是不是他们曾经不止一次咏叹过“遥知天上桂花孤，试问嫦娥更要无。月宫幸有闲田地，何不中央种两株。”年轻时学诗写诗的我知道，这是大诗人白居易的咏月之作，而我家阳台外这一溜桂花树是天上宫阙数倍之多，

何况人见人爱的桂花是国人心中的祥瑞之物，会不会是引发诗友灵感突来，诗兴勃发的福地呢？诗友没有言说，我也不便探究，留点悬念也是日后趣闻轶事的谈资岂不更好！

记得作家马尚龙在开设的讲座曾经用“适宜”来描述上海人喜欢的人和事，我以为是很贴切很传神的。阳台外的一簇簇缀于绿叶之间细密的桂花不及牡丹、玫瑰、芍药那样张扬艳丽，但她隐含不露，谦谦君子之风度，只有轻拂的秋风吹送，才将她甜甜的幽香洒落，这岂是其它高大上花卉所能企及的，你一定会感觉所有的烦恼忧愁了无痕迹了，置身期间当然“适宜”。随着收录机里悠扬的前奏曲响毕，突然一个熟悉的男中音在电波里传出，呵呵，这不是正坐在我对面林诗人富有磁性的声调吗？时过境迁，他和当时任上海电台主持人范蓉在《人到中年》节目交谈的内容早已是烟过云散了，但他们听来“适宜”的对话却印象深刻。林诗人告诉范蓉老师，小区秋风徐徐，正送来一缕缕沁人心脾的桂花香，电波那头是范蓉老师的即席回应：她所在的电台小小的直播间也弥漫着来自梅州小区的桂花香味。呵呵，一个是电台的名主持，一个是妙语如珠的诗人，端的是珠联璧合！林诗人说得适宜，范主持点评得适宜。

记得节目结束是歌手林依轮演唱的“透过开满鲜花的月亮”，窗外是月亮从莲花般的云朵里穿行，情景交融，真个是适宜，我们一帮诗友陶醉道：如果歌词改为透过开满桂花的月亮，那一定是适宜至极。

很怀念30年前那个桂花飘香，圆月朗照的夜晚，此刻的我倚靠在沪上居家的窗台上，不知在百里之遥海滨小城诗友可否一切安好，是否在自家的阳台上，品赏恰似当年云破月来花弄影的意境，吟咏出思念老友的诗句，带着桂花甜甜的幽香，衔来沙沙地落下那金色的桂花雨般美妙的诗篇……



重阳节里话“崇九”



□ 朱永其

农历九月初九是我国民间的传统佳节——重九节。因“九”是阳数故亦叫“重阳节”。自古以来，“九”在中华民族的心中被视为阳刚之数而位居独尊。在日常生活中，对冠于“九”字的话语更是无不倍受敬畏。在此列举部分与读者共享。天之厚称九重。《汉书·礼乐志》：“九重开，灵之游”。《梅尧臣注》：“九天，言高不可测也”。地之深称九泉。《晋书·皇甫谧传》：“龙潜九泉，屹然执高”；阮瑀《七哀诗》：“冥冥九泉室，漫漫长夜台”。云之高称九霄。《抱朴子·畅玄》：“其高则冠盖乎九霄，其远则笼罩乎八隅”。地之广称九州。王昌龄诗《放歌行》：“清乐动千门，皇风被九州”。言之重称九鼎。《史记·平原君虞卿列传》：“毛先生一至楚，而使赵重于九鼎”。事之险称九死。《隋唐演义》第十三回书：“见面时要打一百棍，十人解进，九死一生……”。力之大称九牛。农谚：“力大如九牛冲天，力大如牛……”事在握称九稳。农谚：“十拿九稳”，“稳如泰山”……人之杂称九流。《水浒传》第七十一回书：“梁山其人则有帝子神孙，富豪将吏，乃至猎户渔人，屠夫刽子，杂之九流”。族之兴称九族。《书·尧典》：“以亲九族”。孔传：“以睦高祖，玄孙之亲”，即本人以上的父亲、祖父、曾祖父、高祖父；本人以下的儿子、孙子、曾孙、玄孙。数之极称九归，如数学上的“九归口诀”。农谚“九九归一”。寒之极称三九。农谚：“热在三伏冷在三九”，鸟之精称“九头”；帝皇之尊称“九五”，

在封建社会里，九更是皇家权力与地位的象征。皇宫里朱红宫门上的金色浮钉，必是横九颗，竖九行，寓意九九归一，一统天下。其他相、帅、将、皇亲、皇封家的朱红大门上的浮钉，按权重、官位、皇封的不同而不同，如横九竖七、横九竖五、横九竖三、横九竖一。且必是阳数，不可越雷池一步。否则被作为造反篡位的铁证而遭罢官，乃至被流放，诛杀。皇家日常用的器皿用具亦必冠“九”字，如九龙床、九龙被、九龙杯、九龙椅……历史小说《水浒传》里的108个将星为36天罡，72地煞，即不论分合均为九的倍数。神话小说《西游记》唐僧师徒去西天取经，必要历经九九八十一难才能取得正经，修得正果。党和国家把九九重阳节定为“敬老节”，其含义之深善亦是显而易见的。





人老退休，回归家庭，生活节奏变了，生活内容也变得单一，不需要像过去工作时那么紧张，可以用宽松、放松、轻松来养身，安享晚年。

首先是宽松。过去因为上班工作，需要上进，作奉献，行事总是风风火火，雷厉风行的。这些在工作状态时是优点，而退休后，如仍然如此便是缺点。退休的生活要慢节奏，悠哉悠哉。只要不是大是大非的事，凡事不必较真，更不追求完美，拖拖沓沓一点也无妨，遇到不顺心的事，可以置之不理，抱着随它去的心态，生活以顺其自然为好。对他人的所作所为，看惯也好，看不惯也罢，不再苛刻，而是宽容。可以不理睬，但不要不理解。见人见事顺眼障眼，不必总挂在心头，被其搅乱心境，增添烦恼。对自身无须再像过去那样拘谨，怕三怕四，谨小慎微，与人相处，只要不是恶语伤害他人，自己的真实想法，不积压闷于胸中，畅快表达，一吐为快。别人说些啥，顺耳逆耳，也不被其左右，左耳朵进，右耳朵出，一笑而过。

其次是放松。退休后的生活状态，保持松弛的状态，不能说整天无所事事，但也不妨无所作为，不再攀比，更不念着高标准，严要求，学啥练啥，总念着上个台阶。学个书法，画个画，权当消遣，不必较真，满意时，字画装裱，赠送亲朋，或挂于厅堂，孤芳自赏。写画不出感觉，别扭时，搁笔

散步，别当回事。看淡名利，看清取舍，看明前因后果。凡因兴趣所致，参加一些健身活动，不靠前，不争先，以重在参与为主，参加了，快乐了也就满足了。至于名次荣誉什么的，能得之荣获，自然也是额外收获一份放飞自我的心情，名落孙山，末尾垫底，也自有一份为他人喝彩，分享快乐的心情。放松心境，生活才会拥有恬静，和谐而美满；放松身体，才不会僵硬，而刚柔相济；放松大脑，眼前才会过滤烦恼，始终呈现一片祥和。

再次是轻松。年轻闯天下时，是轻装上阵，思想上不带任何包袱。年老安享晚年时，正好一个轮回，也是轻装上阵，只是要轻装，必须先卸装。把事业上的业绩，荣誉加身，声望权威等；把在父母和孩子的眼中，始终高大完美，坚韧坚强等，统统先从心里卸去这些身外之物，把它们关在退休生活的“门外”，去掉这些耀眼的光环，不为其所累，把心态调整归零，变回与自己年龄相适应的“武功”全废的平凡普通人，想百姓事，干百姓活，过百姓日。遛遛公园，逛逛菜场，驻足街头；加个群上上网，没事，老同志们聊聊天；学学烹饪，做做饭；看看电视电影，读读闲书；春秋日好，与老伴双双外出旅游，饱览大自然的美好风光。如此这般，与当初年轻干事业热情似火一样，退休的日子才会过得轻松自在，惬意美满。

人老需『三松』

□ 耿勇



当我老了

□ 周云海



最近，一家媒体机构在开展一个话题讨论：“养老不离家，是你的心愿吗？”又试问：“当你老了，你会选择哪种养老方式，居家养老或是去养老院养老？”

是的。在当前社会老龄化问题日益加剧的趋势下，如何养老，这是一个很值得讨论的话题。除了中途夭折的生命，谁能不老？切实地解决好老年人的养老问题，是政府、社会以及个体家庭各方面必须共同努力做好的一项重要民生工作。

如何养老，在哪里养老，是住家还是去养老院？不仅是见仁见智问题，还有家庭不同情况、老人个体身体状况差异问题，老人养老不能套用单一模式。最有利于老年人个体生命颐养天年的，才是最合适的养老模式。

当我老了，如果我的身体除了老迈，无甚大病，日常生活可以完全自理，我愿居家养老，并希望与儿女小家保持楼上楼下，或是住在同一生活小区的间隔，“一碗汤的距离”我嫌远。

当我老了，如果我的身体除了老迈，还有手脚不便之患，但无碍日常饮食起居，且有退休在家的儿女住在楼上楼下，或是住在同一生活小区里，我愿居家养老，并希望儿孙们多来串串我的门。如若我与儿女的住家间距有“一碗汤的距离”或是更远的距离，我希望在货比三家后，找一家于自己相对合适的养老院去养老。

当我老了，如果我的身体除了老迈，还患有许多疾病，日常饮食起居只能部分自理，甚至是基本不能自理，我希望去养老院养老。因为这时的我，生命已处于半失能、半失智，甚至已达到了失能失智状态，我不能拖累儿女们的工作和生活。希望我要去的养老院，是一个能让我家人放心的养老院。

关于养老院，主要是指价格亲民的普通养老院，为什么很多老人不愿去那里，为什么许多儿女不舍得送父母去养老院？

主要原因是：缺乏亲情陪伴和对养老院护工的照料不放心。

老人去养老院养老，缺乏血缘亲情陪伴，那是必然的。但养老院工作人员用可以多一些爱心扶持来替代。

养老院的各类司职员工，也许都有上岗证。但我觉得养老院工作最重要的是爱心。爱心没有上岗证，就是有上岗证那也只是考核合格的表象。真正的爱心是用一颗仁爱之心体现在对老人的全程服务和细微照料中。

在当前人们对一些养老院没有完全信任的状态下，我建议：养老院可以仿照大商场电子监管措施，对有失智失能病状老人的住房安装摄像头予以监控。

爱心由心，工作有控。愿每一个养老院都能成为人生暮年颐养天年的安详之所！



古筝伴夕阳

□ 彭小华



退休后，有幸看了一场文艺晚会，其中有古筝独奏。如流水泻下一般的乐音，清脆悦耳；如大山间的鸟啼一般，婉转动听，简直就是一份美好的音乐享受。从此，古筝深深切入了我的脑海中。于是老当益壮的我决定学习古筝。起先我力争把基础知识学好，右手勾、托、抹的手法练习，说句心里话并不难，难的恰恰是左手的颤音、滑音的按弦手法，练得我手指起了水泡，我忍着疼痛坚持练习，手指上如今已经磨出老茧，随着学习的深入推进，我加强了七分之二六的按音训练，伴随而来的是一波又一波的疼痛。练习摇指是个枯燥漫长的过程，初学扎桩摇，手法不到位，小指用力过度起泡，又是一个大大的痛字。在不断调整训练中，我加强了音的颗粒性和持续性，每一份进步都得到了老师的表扬。弹奏古筝，我全身心投入其中，用婉转美妙，凄楚动听的声音表达我的情感。晚上，我坐在窗台前，月光如轻纱蒙在琴上，我抬起双臂，用指尖拨动琴弦，一曲曲优美动听的乐曲在小屋回荡。在《泼水》中，我仿佛来到了大美云南，亲身经历了傣家泼水节的快乐。在《洞庭新歌》中，轻柔舒缓的乐曲声中，我仿佛来到了美丽富饶的洞庭湖畔，看波光粼粼，鱼儿欢跃……如今，古筝已完全融入了我的生活，已成为一种生活习惯。古筝伴夕阳，生活别样红。



窗边的鸟巢

□ 张大林

在我家厨房窗台的防护网上，养有几盆花。春天，有两只乌鸫在这些花盆间跳来跳去，我探身一看，在一个空花盆里已多出了一小堆成块的青苔，显然是它们从别处叼来的。

几天后，一个漂亮精巧的鸟巢出现了。

接下来的每一天，我都照例朝鸟巢里看一看。一天早晨，我惊喜地发现里面有了一个蛋。此后隔一天就多一个，一直到巢里有了5个蛋。一窝蛋下完，乌鸫妈妈就开始全身心地孵蛋了。乌鸫孵蛋的第15天，第一只幼鸟终于破壳而出了。一夜过来，另四只幼鸟也诞生了。它们紧闭双眼、光着身子、缩成一团、微微抖动。鸟妈鸟爸从此进入了不停歇的寻食喂食之中。幼鸟只要感觉到鸟巢有动静，就争先恐后地伸长脖子张开嘴巴。

小鸟们在舒适和足食的环境中成长很快，长成了3只漂亮的小乌鸫时，它们已不满足于呆在巢穴，而是经常站在巢的边沿，伸腿展翅，抖动身体，还不时地用嘴梳理羽毛和挠痒痒。一天早上，有1只幼鸟已站在窗台防护网上，活动着身躯，扑闪着翅膀。我正寻思着怎么把它接回鸟巢，却没想到它已飞了出去。在不远处观察的鸟爸鸟妈立即飞过去护卫着它一起飞。它们直接飞到了一个二楼的楼顶，稍后就消失不见了。

我有幸如此近距离、长时间地观察了一次野生鸟类的繁衍生息，它们是那么的可爱和令人称奇。



邻床老人

□ 任焯越

人进入老年后，总有一段时间会在病床上度过，或几天，或几月，甚至数年。与躺在床上的他们接触，个中的喜怒哀乐，让我颇有感慨。

有一天，我去某养老机构探访，在走廊上一位老人问院长，邻床的病情怎样了？院长回答已基本稳定，过几天就可出院了，老人双手合十道：阿弥陀佛！

回办公室，院长与我讲了那个邻床的故事。那位老人家已年逾八旬，住在养老院身体一直不错，家属平时也很放心。那天半夜，老人家突发高热，院方联系家属后，家属表示烦请养老院先把老人送到医院，自己随后就到。

养老院院长亲自开车，医务室医生随车护送，急忙将老人家送到医院。经医生医治，病情趋于稳定，院长与医生不禁松了口气。这时天已大亮，俩人忙了一夜，这才发现，老人的家属迟迟没有到院。

院长又打了个电话过去，告知老人病情，请家属马上来院交接。不一会，老人的女儿急匆匆赶来，原来她家中也有一位失智卧床婆婆需护理，昨晚折腾了一夜，才姗姗来迟。院长说，现在独生子女要承担四位老人的养老重任，压力不小啊！

据资料，至去年底，全国60岁及以上老年人已达2.6亿多人，高龄老人超过3500万人，失能及部分失能老人约4000万人。眼下，国家养老服务体系在不断完善，普惠养老政策正惠及更多老年人，家庭养老的援助网络在社区逐步织密，机构护理的措施更加人性化，千千万万个“邻床”老人，他们的床上生活，一定会过得更安好！

我在心里，告慰千万个“邻床”老人，也告慰将来的自己。

夜行青果巷

□ 缪迅

疫情好转后，我开启了常州之旅。

青果巷不愧为江南名士第一巷。从青果巷里走出来的名人灿若星辰：唐荆川、瞿秋白、张太雷、史良、周有光、恽寿平、赵元任、刘国钧、吴祖光——这条长仅数百米的街巷，荟萃了数不尽的人物精英，凝聚了数千年常州古迹的精华。

走进青果巷，一幅“江南名士第一巷”的卷轴在眼前缓缓地展开。脚踏着石板街，细细地端详着巷子里的那些始建于明代、清代的老建筑，不经意间，史良故居、周有光图书馆、常州盟史馆等——路过。青果巷名不虚传，果然是“一条青果巷，半街知名人”。

此刻的青果巷，没有想象中的人来人往、摩肩擦踵。天上挂着满月，三五个或一两个游人在这条印刻着千年沧桑的古巷子里施施而行。庭院深深深几许。“书斋古韵，闲雅新景”。青果巷的宅院里，藏着多少故事。而如今的青果巷另有一番景色，一家家商店里，物品琳琅满目，书画、工艺品、纪念品，更有各种美味小食，吸引着游客或驻足观赏或略带着几丝满足感地品尝起常州的“老味道”。

不远处建行的大楼扑面而来，商业中心南大街近在咫尺，浓郁的现代气息似乎要把古老的青果巷淹没。青果巷就像“大隐隐朝市”的高人雅士，不管外面的世界多么喧嚣、浮华，总是以恬淡宁静悠闲的姿态，坚守家园，听任“一蓑烟雨”，保持“独钓寒江雪”的高洁与清迈。

真希望能在心里深处永远留下这条穿越历史的青果巷，可以行走，可以观瞻，可以抚摩，可以怀想……



长寿之乡百岁老人 话长寿

姚美琴今年已有101岁高龄，目前身体硬朗，日常生活无须晚辈操心，自己烧饭、洗衣服，还能去菜园里种菜。老人养育了6个子女，年轻时吃了很多苦，但是现在儿女孝顺，又有国家照顾，日子过得很舒坦。老人平时还有一项才艺——织带，老人用她最为淳朴的审美，将美好与祝福织进彩带里。

101岁李阿翠，生育了1子4女，祖孙四世同堂。她一直以务农为生，生活朴素，勤劳能干，持家有方，培养的子女都很优秀。老人为人善良，与邻居相处和睦，心态平和，处事乐观积极，性格豁达，耳聪目明，手脚灵活，思维敏捷。

孙福旺老人103岁，家住辽宁省台安县隆地村，孙老在生活中培养了八种习惯，并使这八种习惯伴随他数十年，成了他养生怡情的“快乐大餐”。

第一道菜：阅读。孙老家中有数百册藏书，儿孙晚辈们来看他时，他要的礼物不是鸡鸭鱼肉滋补品，而是各种各样的书籍！

第二道菜：兴趣。孙老一生中有许多爱好，诸如钓鱼、栽花、编筐、织网、做农具……春夏秋冬他都不闲着，每天都有事做，每天都忙得不亦乐乎。

第三道菜：运动。孙老年轻时是生产队里的主力军，样样农活都是挑大梁。上了年纪之后，家人不再让孙老从事繁重的体力劳动，他就自己制定了“健身计划”：早上到村外散步半个小时；午饭后到鱼塘边巡视半个小时，观察鱼塘内水质情况；晚饭后，到村里的文体广场上和乡亲们一起扭秧歌。

第四道菜：出游。别看孙老是百岁老人，但每个季度，他必出游一次，或是去博物馆，

101岁胡明足，现在思维依然清晰，一日三餐饮食规律，晚上睡眠好，只是有些关节痛。虽年事已高，现仍在小区内活动，每晚在家不忘收看新闻联播，了解时政，也经常打电话关心同村的老年人，是个与时俱进的聪慧老人。

104岁蓝崇，平时爱看各类报刊、图书，练练书法，或者画画。他自己画的二十四式太极拳法，图文并茂、形象逼真、简明易懂。他还喜爱健身，包括舞剑、打太极拳等各类活动。

101岁吴兆德和儿子生活在一起，四世同堂，颐养天年。虽年过百岁，但长期的艰苦生活造就了他良好的身体素质，他依然身体硬朗、精神矍铄。老人的饮食起居非常有规律，早睡早起，饭后喜欢出去散步。平日里看书、练字，把报刊上的一些养生理念和健康知识摘录下来。他还经常去老年大学听课，回家后按照老师教的保健操自己练习。

百岁老人的 八道“快乐大餐”

或是去名人故居，或是去山里小村小住几日。

第五道菜：睡眠。他的作息一直很有规律：早六点前起床，晚九点前休息，中午睡一个半小时。

第六道菜：伴侣。孙老的老伴儿去世二十多年了，但是孙老自有调解之法，他给自己找了两个“伴侣”：一是一部便捷式收音机。二是宠物。

第七道菜：亲情。对于老年人来说，亲情是必不可少的。每到周末，儿孙们都来孙老家中聚会，老人很乐于享受这种儿孙满堂的天伦之乐。

第八道菜：豁达。孙老平时性格开朗，心胸豁达，家庭内的“小疙瘩”，邻里间的“小矛盾”，孙老从不放在心上。

今年初，上海交响乐团音乐厅举行了“郑德仁先生百岁生日音乐会”。伴随着爵士乐队吹奏的《生日快乐》，神采奕奕的郑德仁切开了百岁生日蛋糕。

郑德仁是中国低音提琴教育的一代宗师，被称为中国的“轻音乐之父”。郑德仁一生与音乐为伍。“退休”这个词对郑德仁的实际生活似乎并没有影响，因为对爱好音乐的他而言，从没有想过退休。从上海交响乐团退休后，他编曲、指挥的近10张爵士唱片陆续发行，反响热烈。

20世纪80年代末，已70多岁的郑德仁还组建起上海老年爵士乐团，开始在和平方饭店演出。不久，和平方饭店的老年爵士乐队不仅成了招牌，也成了上海的一张名片。当时，英国王室访华、苏联文化代表团交流，都点名要去和平方饭店欣赏爵士乐演出。

因为经常要参加演出活动，郑德仁非常注重形象管理，一直严格控制饮食和体重。郑老的得意门生朱顺华说：“我前不久碰到过郑老师，他还批评我胖了，对形象疏于管理。”

“父亲闲不住。除了创作、演出、教学，他还很关心时事，每天都会看新闻，和我说起美国的疫情，一说就是一个多小时。”郑德仁的大女儿郑雪梅说。



张伯礼院士养生秘诀

74岁的张伯礼院士日前在接受采访时说道，为了健康，他坚持做的一件事是每天走路7000~8000步。这个习惯他已经保持了20年之久。

身体是革命的本钱。这两年，张伯礼一直奋战在抗疫一线，出现在大众视野中的他精神矍铄，步伐稳健，精气神十足，这与他坚持运动和保养是分不开的。张伯礼指出，走路是对老人最好的运动。他建议，老年人每天最好能坚持走路6000~7000步。如果有时间，就多走几步，走得快一点，让心率稍微快一点，微微出汗是最佳状态。

虽已年过古稀，张伯礼的教学和门诊任务并没有减少。说起养生秘诀，张伯礼用了8个字来总结：少心没肺、胡吃闷睡。“少心没肺就是不被不良情绪所困扰，做到该忘就忘；胡吃闷睡指的是不挑食，什么都吃，但都不过量。此外，还要保证睡眠，因为睡眠是最好的‘补药’。”张伯礼说。

饮食方面，张伯礼从不抽烟，很少喝酒。门诊中，张伯礼对患者的烟酒习惯也很关注。对此，他说：“烟和酒都伤血管，最好是能戒就戒。”

饮水有学问，水的种类繁多，有井水、自来水、矿泉水之分，不同类型的水对人体健康的影响有何区别？

井水

井水，在中医学中是味药，被认为有清热养阴、安神镇静等功效，用来煎药可以增益药效。古时，也有人惯用井水泡茶，尤为香甜甘醇。

时代变迁，现在更注重饮食健康。刚打上来的井水较为寒凉，不建议直接饮用。建议烧沸后饮用，可以避免细菌感染等风险。

自来水

生自来水也不建议直接饮用。其可能存在如重金属污染、消毒剂过量等问题，饮用超量会影响到人体的皮肤、肝脏等。

建议烧沸后饮用。

但长期饮用烧沸后的自来水，可能存在矿物质超标的问题。有些家庭经常烧自来水

的壶中的水垢也证实了这一点。因此，有条件的家庭建议过滤后饮用。

矿泉水

市售的矿泉水，含有溶解的矿物质。在补充水分的同时，它能满足人体的矿物质需求吗？

矿泉水能在一定程度上补充矿物质，但不能依赖它。多种微量元素的长时间饮用会导致摄入超标。补充矿物质，应该饮食丰富，绿色的蔬菜、水果、肉、蛋、奶应均衡搭配。

纯净水

纯净水是由江、河、湖的水经过蒸馏、电渗等技术杀菌消毒后供人们喝的水，也是推荐饮用的水源，成分简单。有些人家中接了纯净水管道，可以直饮。但需经常检查管道是否存在铁锈、污垢等问题。

有些人饮用纯净水的来源是桶装水，建议烧开后饮用。开封之后最好在10天内喝完，否则会开始滋生细菌以及微生物，导致变质。桶装水也要注意挑选有保障的品牌，以免出现黑心桶、水质过期及菌落超标等问题。

苏打水

便利店的展柜里，除了纯净水、矿泉水，还有喝起来很“冲”的苏打水。

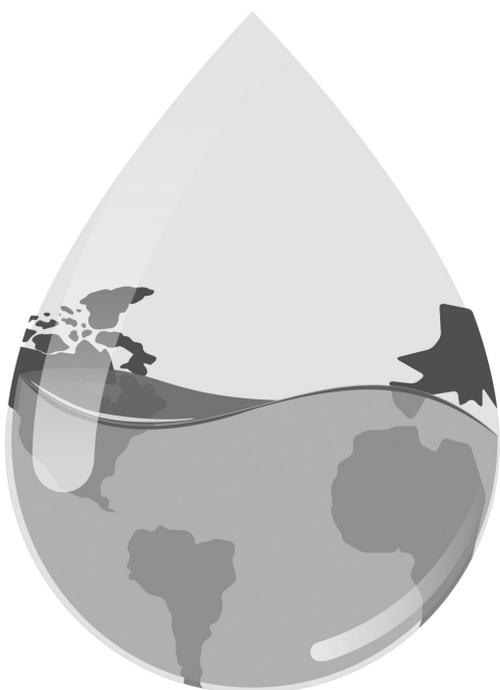
苏打水含有碳酸氢钠或二氧化碳，是弱碱性水。一般来说对身体无害，对于胃酸过多的人群还有一定益处。因为它能中和胃酸，有助于缓解反酸症状。

但胃酸过少的人不要经常饮用，否则会加重胃酸缺乏。

每日8杯水

膳食指南建议，每日最少饮水1500~1700毫升。按照普通杯子200~250毫升的大小来算，每天应喝7~8杯。

饮水知源享健康



随年纪增长，老人们常有身高变矮、肌肉松垮、记忆力下降、情绪落寞等情况，可能与衰老引起的“缩水”有关，需及早识别管理，让健康“饱满”起来。

身高缩水——早识别关注矮、驼、痛

不少老年人身高“缩水”，可能与骨质疏松有关。

骨质疏松可以通过三个关键字尽早识别，即矮、驼、痛。骨质疏松后脊椎变得“空虚”，不能承受体重而被压扁，发生压缩性骨折，外观驼背，上半身无法挺直，身高变矮。建议老人定期测量身高，如果比年轻时减少4厘米，要警惕骨质疏松问题，及时就医检查。

老年人骨骼逐渐“酥脆”，轻微损伤或日常活动（如咳嗽、搬重物、叠被子等）就有可能引发骨质疏松性骨折。此类骨折的疼痛与腰背部活动有明显相关性，如果老人的腰背疼痛在活动后加重，躺在床上不动时较轻，建议就医明确原因。

老年人要制订好日常食谱，酌情选择虾皮、牛奶、油菜、芹菜、豆浆等富含钙质的食物；在清晨或日落前（阳光直射不太强烈）等时段户外活动，使皮肤在紫外线作用下产生维生素D，促进钙吸收。

肌肉缩水——延缓肌肉衰减关乎活力

常有老年人感慨自己皮肉松松垮垮，步履变慢，行动迟缓，比外表美感缺失更重要的是骨骼肌肉减少，反映机体蛋白质的流失。

延缓肌肉衰减对维持老年人活动能力和健康状况十分重要，有效的方法是“吃动结

合”。

一方面要增加摄入富含优质蛋白质的食物，如奶类、蛋类、瘦畜禽肉、海鱼、豆制品类等，不要将“清淡饮食”误读为“基本素食”。

另一方面要进行有氧运动，以及适当的抗阻运动。老年人饭后散步的运动量不够，还可以搭配一些手臂拉力器、哑铃等抗阻运动，但注意量力而行。

老年人可能面临牙齿缺损，吞咽障碍，消化液分泌减少、胃肠蠕动缓慢引起的食欲下降和早饱，所以老年人的餐饮细节也相当

重要，例如少量多餐，细软制作，在快乐氛围下进食等。早餐宜有1~2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶，另有蔬菜或水果，中、晚餐宜有2种以上主食，1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1种豆制品。

提醒老人们两个细节，一是每年至少重新量一次身高，二是清晨空腹穿同样睡衣使用体重秤测量体

重。70岁以上老人的BMI（体重/身高²）应不低于20，血脂等指标正常者可放宽至26。

记忆缩水——生理萎缩不等于痴呆

不少老年人疑惑，总觉得记不往事是不是脑萎缩惹的祸？脑萎缩是不是意味着痴呆？

其实随年纪增长，脑细胞逐步退化，神经细胞大量减少，大脑体积就会出现萎缩，对记忆影响较大的海马也会出现萎缩，属于生理现象，不必过于担心。

脑萎缩不一定是老年痴呆。老年性痴呆



年纪大了 易“缩水”

人群的脑萎缩程度相对更重，尤其是与记忆功能相关的脑部结构萎缩更明显，老年性痴呆也不应只通过记忆力下降一个症状判断，还需综合社会功能、视觉功能、执行力、认知能力等方面的表现。

生活中给大脑抗衰老，除了充足睡眠、定期运动、保证营养，还要积极用脑。建议老年人经常读书看报，写写算算，增加社会活动，保持良好情绪，控制血压、血脂、血糖等基础疾病。

此外，阿尔茨海默病、多系统萎缩等老年人常见的神经退行性疾病，以及脑梗塞、脑出血等脑血管疾病，也可在某些特定部位引起脑萎缩，需规范就医诊疗。

情绪缩水——自我调节提高承受能力

老年人的心理承受能力会随年龄出现很大程度降低，遇到困难和挫折时，情绪反应更激烈，对身心健康的影响也更明显。

若老年人行走不便、易疲劳或生活能力

下降，需要照顾，衰老感容易产生“人老了不中用”的消极体验；过分怀旧，不能自拔，也可出现忧伤、悲欢、失望等情绪，影响身心健康。对于缺乏健康社交与兴趣爱好的老年人，退休后易感到无聊，引起失眠、焦虑，产生被遗弃、被冷落的寂寞体验等。

老年人要学会自我调节，提高心理承受能力，可以尝试一些简单方法。

转移注意力：拓展兴趣爱好，选择阅读、绘画、散步、下棋、跳广场舞等方式，能够丰富生活，增加健康积极的社交，不过度关注自己生气或焦虑的事情。

倾诉宣泄：在遇到坏情绪或想不开的事情时，与老伴儿、子女、老朋友等倾诉心中的苦恼，不要憋在心里，独自忍受。

快乐运动：老年人可根据自身兴趣参加爬山、散步、跳健身操等运动，有助促进新陈代谢，分泌多巴胺来产生积极快乐的情绪。

根据身体状态选运动

运动可以帮助调节身体状态，强化骨骼、肌肉，对抗骨质疏松、肌肉减少症等情况，做到老而不衰。选择什么运动是最好的？需要先看看自己的身体状态。

底子厚实：如果年轻时身体状态就不错，有参加体育锻炼的习惯，骨骼条件和协调能力好，身体底子比较厚实，步入老年期可以选择球类运动、挥拍类运动，以不过度疲劳为度。挥拍类运动可以调动身体大部分肌肉，也是一个不错的社交方式，对生理和心理健康都有益。

少动久坐：如果以前不怎么运动，工作时期常年久坐，或身体素质相对较差，短期来看做一些强度较大的运动没什么问

题，但日久可能引起运动损伤。建议此类人群考虑快走、慢跑、游泳、骑自行车等运动。

关节不稳：如果平时关节缺乏力量，稳定性较差，甚至已有轻度骨质增生，到了50岁之后，太极拳、水兵舞等下肢动作较多的运动，就可能在短时间引起关节损害。此类人群可在医生诊断指导下选择适合自己关节情况的运动或康复锻炼。

酌情定量：一般建议将有氧运动控制在每周5天，每天30分钟左右；无氧运动每周2~3次，每次30分钟即可。但这些并非绝对定量，应该根据自己的身体素质调整。

识别损害：若经过2~3天休息能够缓解运动之后的疼痛，说明是运动引起的正常酸痛；若经过1周疼痛仍不缓解，甚至有加重趋势，或关节肿胀，可能发生了运动损害，应停止运动，及时就医。

健康达人有

五大特征

特征一：吃得下

人到老年，还能吃得下，就代表身体的营养能得到支持，这些人的免疫力往往较好。

一般来说，很多老人因为咬不动、食欲下降、嘴巴发干等原因，往往吃不下饭，或者每一餐只能吃一点点东西。为了避免出现这些情况，老年人一定要勤刷牙护齿，及时饮水保证唾液分泌。存在咀嚼困难的老年人可以把食物做得细软些，比如将肉剁成肉糜制作成丸子，把坚果、杂粮等碾碎成粉，将质地较硬的果蔬捣泥、榨汁等。

特征二：走得动

腿好，身体才好。有研究显示，腿力好、走得动的人，大脑更灵活，心情更好，生活质量会更高。因此，老年人平时可以多练练腿力。

直腿抬高 仰卧，膝关节伸直，然后抬起一条腿，升高15厘米，坚持6秒钟~10秒钟。如果能耐受，可循序渐进地在踝关节处加沙袋提高阻力。

立位提踵 两脚前脚掌站立在平地上，反复做抬脚后跟的动作。也可靠墙练习单腿站立的动作。

特征三：看得清

眼睛可接受外部世界90%以上的信息，没有明亮的眼睛，生活质量会大打折扣。

在中医理论中，“肝开窍于目，在体合筋，其华在爪”，“脾在体合肌肉，主四肢”。也就是说，肝和脾的功能好，才能做到所谓的“眼疾手快”。想要健脾养肝，可以坚持按摩太冲穴，每次按摩5分钟，具有

疏肝解郁、清肝明目的作用。

特征四：听得见

听力减退也是很多人的一大烦恼。我们没有办法防止听力减退，但有方法保护听力和延缓听力损失。

击高骨 两手掌对搓至微热，掌心紧按两耳孔，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后高骨（后脑部骨头最突出的地方，即枕骨最高处）60下。

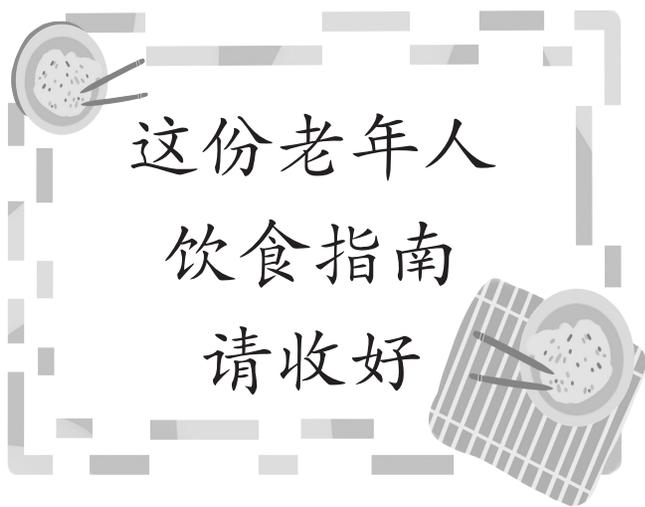
提耳尖 双手拇指、食指夹捏双耳尖（耳廓最高点）向上提起、放下，反复做15次~20次，感到耳朵发热发红为宜。

压耳屏 双手搓掌心20次，掌心发热后，屏住呼吸用双手食指向内按压耳屏，使之闭住耳孔，坚持1分钟左右，如此反复多次。

听力不如从前的人，可适当喝点黑木耳猪脊汤。取黑木耳30克，核桃15克，猪脊骨100克，生姜3片。将猪脊骨与核桃、黑木耳、生姜放入砂锅内，加入清水1升，用大火煮沸后，再用小火煲1小时即可。此汤可滋补肝肾、润养脾肺，对听力减退者尤为适用。

特征五：想得开

是否能健康长寿，心态绝对是一个重要因素。有研究显示，受大脑前额叶功能退化的影响，老人的情绪控制力较差，点火就着，甚至经常发无名火。有些老人受病痛、退休、亲友离世等刺激，很容易急火攻心，影响身心健康。相反，心胸开阔的老人更易受身边人的欢迎与爱戴，离幸福也更近一些。想要身心健康，首先应学会情绪管理。



这份老年人 饮食指南 请收好

80岁以下老年人膳食指南

65-79岁的老年人群，需要关注衰老所引起的食物摄取、消化吸收等功能的减退。在面对身体机能改变时，通过合理膳食，预防和延缓各类疾病的进展，延长健康寿命，提高生活质量。主要有以下3个核心推荐：

1、食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品

蛋白质和微量营养素摄入不足，容易发生贫血、消瘦、肌肉流失加速等问题，使老年人的身体抵抗力下降，更容易生病。而多种多样的食物则可以保证各类营养成分的获取。

2、积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重

对于老年人来说，储备肌肉就是储备黄金。避免肌肉丢失，对维持身体活动和自理能力至关重要。户外活动、充足日照，有利于增强骨骼和肌肉健康。从长寿角度来说，将体重维持在微微超重的水平，可以更好地抵御疾病风险。

3、定期健康体检，预防营养缺乏

定期体检（至少每年1次），量血压、测血糖、称体重等，尽早发现健康问题，及时调整膳食营养，应对身体在衰老过程中出现的一系列变化。

高龄老年人膳食指南

80岁及以上的高龄老年人，身体功能显著衰退，易患有更多慢性病和其他疾病，也更为脆弱，自理能力下降，更容易发生营养不良。因此，需要更精细化的膳食营养管理，必要时可寻求专业营养师的指导。主要有以下6个核心推荐：

1、食物多样，鼓励多种方式进食

高龄老人食欲下降、易早饱，可选择少食多餐的方式，保证营养摄入。如果不想或不便自己做饭，也可选择送餐上门，比如向街道长者食堂申请上门送餐服务，改善口味。

2、选择质地细软的食物

面对牙齿缺失、咀嚼和消化功能下降，将食物切小、煮软，将蔬果榨成汁，选择豆腐、豆浆来替代整粒黄豆，更有利于高龄老人进食。

3、多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果

这些富含营养的食物，能量密度高、生物利用率高，使用蒸、煮、炖、焖等易消化的烹饪方式，帮助高龄老人更好地补充营养。

4、关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良

短期内出现明显的体重下降（例如一年内体重下降幅度高于5%），需要警惕老人是否处在营养不良和衰弱状态，必要时寻求营养科专业医师的指导建议。

5、适时合理补充营养，提高生活质量

如果老人胃口不佳、身体状况变差，无法通过日常膳食摄取充足营养，应在专业医师的指导下，合理选用营养补充剂、强化食品或保健品，提高营养水平。

6、坚持健身与益智活动，促进身心健康

减少静坐，多多进行身体活动，鼓励老人做些简单的家务，进行日常锻炼和社交活动，有利于身体和大脑功能，使老年生活更多姿多彩。



常态化疫情防控有哪些措施要求？ 个人防护、来沪返沪、核酸筛查要注意些什么？

实施常态化防控，进出公共场所还需要72小时内核酸检测阴性证明吗？现在对外地中高风险区来沪返沪人员有什么要求，要隔离吗？小区还要每周大筛吗？无风险区返沪需要做些什么？做好个人防护，市民应注意哪些方面？来看相关部门的解答：

1、现去公共场所是不是还是要72小时内的核酸？

进入有明确防疫要求的公共场所和搭乘公共交通工具的人员，仍须持72小时内核酸检测阴性证明或者24小时内核酸采样证明。

2、现在对外地中高风险区来沪返沪人员有什么要求，要隔离吗？

对7日内有疫情风险区旅居史的来沪返沪人员，应在抵沪后尽快且不得超过12小时向所在居村委和单位（或所住宾馆）报告。

对7日内有疫情高风险区旅居史的来沪返沪人员，抵沪后实施“7天集中隔离医学观察措施”，实行相应频次的新冠病毒核酸检测。

对7日内有疫情中风险区旅居史的来沪返沪人员，抵沪后实施“7天居家隔离医学观察”，实行相应频次的新冠病毒核酸检测。如不具备居家隔离医学观察条件，采取集中隔离医学观察。

对7日内有低风险区旅居史的来沪返沪人员，抵沪后3天内完成2次核酸检测，做好健康监测。

3、无风险区返沪需要做些什么？

在来沪返沪后，开展7天的自主健康监测，其间每天早晚两次自测体温，减少不必要的人群聚集活动，规范佩戴口罩。

4、小区还要每周大筛

吗？

市民应每周至少进行1次核酸检测，如7天内无核酸检测记录，其“随申码”将会被赋黄码；完成核酸采样后，其“随申码”将在24小时内转码。

7天内无核酸检测记录的市民，应及时参与社区便民筛查或至核酸采样点开展核酸检测。对“应检未检”并造成疫情传播扩散的，将依法追究相应法律责任。

5、做好个人防护，市民应注意哪些方面？

继续加强自我防护，坚持“防疫三件套”，牢记“防护五还要”：要继续坚持佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生；牢记口罩还要戴，社交距离还要留，咳嗽喷嚏还要遮，双手还要经常洗，窗户还要尽量开。

重要合同应尽量采用书面形式

大到买房买车，小到网络购物、交水电费、乘坐交通工具，日常生活中很多事情都离不开各种各样的合同。合同的形式有口头形式、书面形式或其他形式。日常生活中使用较多的是口头形式的合同，如市场买菜、餐馆吃饭、商店买衣服等，口头合同优势是简便快捷，缺点是口说无凭，出现纠纷时经常会因无法举证，造成一定的损失。

书面合同是当事人之间发生法律纠纷后的有效凭证，是重要的书面证据。有些重要类型的合同，法律、法规明确规定必须采取书面形式；有些类型的合

同，法律并没有规定必须要书面形式。亲朋好友之间的民事法律行为，通常是凭信任、讲情面，而不以书面形式订立合同或协议。但是，一旦发生纠纷，便会维权困难。因此，若是金额较大的重要合同或协议，最好采用书面形式订立。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第二章，第四百六十九条；

《中华人民共和国民法典》第三编，第二章，第四百八十九条。

不按法律规定容易导致遗嘱无效

很多人觉得立遗嘱很简单，有些遗嘱立好了，却被认定为无效，留下难以弥补的遗憾和后辈们无休止的纷争。避免遗嘱无效，立遗嘱时要着重注意以下5点。

1、遗嘱人必须要有完全民事行为能力。无民事行为能力人或者限制民事行为能力人所立的遗嘱无效。

2、遗嘱必须是遗嘱人的真实意思表示。受欺诈、胁迫所立的遗嘱无效。伪造的遗嘱无效。遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。

3、遗嘱必须符合法定形式要件。比如，打印遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在打印遗嘱的每一

页签名，注明年、月、日。如果缺少上述形式要件，遗嘱可能被认定无效。

4、遗嘱内容不得违背法律法规和公序良俗。民法典规定，违背公序良俗的民事法律行为无效。

5、遗嘱不得处置他人财产。越俎代庖，处置配偶等他人财产的遗嘱内容无效。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百四十三条；

《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百三十六条；

《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百三十三条。



献给党的二十大

□ 顾大白

真理星光照碧空，
中华特色日升东。
文韬武略福民众，
扬我国威谋大同。

秋

□ 王令之

凉风未起凡心躁，
四野依然伏气生。
过夏吟诗求惬意，
蝉鸣唤我赋秋声。

重阳喜咏

□ 张小玫

东篱把酒话重阳，
喜庆黄花晚节香。
盛世才得崇敬老，
夕阳绚丽逸兴长。

喜迎二十大

□ 瞿若

东方红日亮，
遍地艳花开。
双百开新境，
梦圆看未来。

青玉案·感党恩

□ 施 磊

那年夏日精英聚，共商定、锤镰铸。
石库门中革旧故。为民谋益，江山重塑，导向航标树。
开天辟地农工助，风雨征程百年路。
圆梦中华重起步。担当使命，初心不负，去向谁能阻！

鹧鸪天·重阳吟句

□ 张立挺

旧谊新情岁月中，人生犹重暮天红。
思乡李白诗焉老，忆弟王维句未穷。
经夏雨，沐秋风，重阳又报桂香浓。
望君欲觅登高处，仍是心头那座峰。

喜迎二十大 奋进新征程

□ 江日兴

非凡十载铸辉煌，民族复兴迎旭阳。
全面小康山水美，共同富裕路图详。
太空落户惊环宇，舰队巡遊卫海疆。
一代核心新理论，明灯指引百年航。

过日子

□ 金嗣水

新篁吐清气，柳影拽鱼群。
稚子追黄蝶，老翁望白云。
蒔花芳草翠，品茗夕晖曛。
堤岸三千步，两蔬加一荤。

喜迎二十大

□ 萧 毅

汇聚北京市，集结大会堂。
百年复兴路，今日续征航。
适应新形势，定出新大纲。
中国梦实现，国富与民强。