

喜迎党的二十大胜利召开

□ 吴振兴

我们都在急切地等待，
这一天终于到来，
党的二十大胜利召开，
这是中华儿女的深情期盼。

党的十八大以来十年，
中国发生了史无前例的巨变，
历史翻开了崭新的篇章，
我们豪迈跨入新时代。

一次次开拓进取的决策，
一次次不辱使命的打拼，
改革开放发展中的中国，
是一个追梦圆梦的大舞台。

脱贫梦，蓝天梦，
强军梦，强国梦，
心怀山海，眼有星辰，
在百年变局中我们坚定前行。

这十年，人人争当奋斗者，
个个争当弄潮儿，

每个人都在贡献聪明才智，
中华大家庭幸福安全和谐。

回首过往的奋斗路，
眺望前方的奋进路，
十年风雨兼程，
十年百折不回。

党呀！我们伟大的党，
您是中华民族解放的擎天柱，
您是我们民族百年复兴的主心骨，
您是祖国繁荣强盛的定海神针。

大地呼唤主人，
人民呼唤领袖，
我们党的领航掌舵人，
全党拥护，人民拥戴。

中国共产党的二十大，
举世瞩目的盛会，
凝聚起昂扬奋进的力量，
奔向更加光明宏大的未来！



“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
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
发送对象:离退休干部
印数/30000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232
64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2022年第11期 总第422期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

喜迎党的二十大胜利召开 …… 吴振兴 (1)

党政之声

习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告

高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗 …… (4)

习近平:心往一处想劲往一处使,推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪扬帆远航

…………… (6)

二十大报告中的新观点、新论断、新思想

…………… (7)

李强在上海代表团分组讨论会上的讲话

…………… (10)

思想纵横

坚定创新转型 紧抓“首要任务”

——上海代表学习讨论党的二十大报告

…………… (11)

党的二十大将对世界产生重大深远影响

…………… 陈新光 (13)

本期专稿

上海广大老同志和老干部工作者学习热议党的二十大报告 …… (14)

申城金秋美,浦江情深深

——上海打造“乐龄申城·五心行动”品牌,推动新时代老干部工作高质量创新发展

…………… (19)

市委老干部局开展离退休干部意识形态工作专题调研 …… (21)

喜庆二十大·奋进新征程

变激动为行动 变憧憬为践行

…………… 乔建忠 (23)

大力弘扬历史主动精神

——学习二十大精神体会 …… 陆春炎 (25)

发展全过程人民民主 保障人民当家作主

…………… 姚鸣 (26)

赵老的六个梦想 …… 谈永敏 (27)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

- 市经信委举办“皓首·初心——听老书记讲支部故事”主题活动 周 展 (28)
- 徐汇区滨江离退休干部之家和滨江宣讲分团成立 徐汇老 (28)
- 静安区委老干部局对创建模范机关提出明确要求 陈泓晓 (28)
- 嘉定老同志成立“文雅工作室”积极参与公益活动 谭同政 (29)
- 金山区以“四个一”行动推动《意见》精神落地生根见效 王丹萍 (29)
- 青浦区启动离退休干部党建工作定期调研会商机制 青 宣 (29)

学习之窗

- 发挥老干部专业人才优势，彰显新时代离退休干部工作价值
..... 宝山区委老干部局 (30)

激情岁月

- 中国共产党历次党代会回顾 (32)
- 中共党旗的创立历程 文 言 (35)
- 中共党章修改的若干细节 李 颖 (38)
- 九十岁生日的一堂党课
..... 何占豪口述 朱原泓整理 (40)

金秋风采

- 连环画：心系桑榆重晚晴
..... 李荣光画 (42)
- 94岁老党员王曙辰开讲“红色讲堂”
..... 许 沁 (44)
- 一级英模的瓶子菜园 王智琦 (46)

情满人间

- 红色传承 陆 义 (47)
- 我曾当过“土记者” 老 乔 (49)

上海阳台

- 虾子茭白是清欢 金洪远 (51)
- 秋藕最补人 郁建民 (51)

健康养生

- 身体衰老的三个层面 (52)
- 加速衰老的生活习性 (52)
- 逆生长的药方是端粒 (53)
- 爱做“好梦” 寿命更长 (53)

生活服务

- 合同内容约定不明，该如何处理？ ... (54)
- 老年人“黄昏恋”要谨防“骗婚”
..... (54)
- 如果只想把财产给指定的继承人，该怎么办？ (55)
- 诉讼时效很重要，不能躺在权利上睡大觉
..... (55)

- 艺林漫步 孙开标等 (56)

封面：蝶 变 徐 平 摄

封二：图文传真

封三：金山区老干部摄影选

封底：牧 野 周文静 摄



习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗

习近平在报告中指出，十九大以来的五年，党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，就党和国家事业发展作出重大战略部署，团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战，以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进。五年来，我们党团结带领人民，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，推动党和国家事业取得举世瞩目的重大成就。

在总结新时代十年工作时，习近平指出，十年来，我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。这是中国共产党和中国人民团结奋斗赢得的历史性胜利，是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利，也是对世界具有深远影响的历史性胜利。

习近平说，十年来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。创立了新时代中国特色社会主义思想，全面加强党的领导，实现了小康这个中华民族的千年梦想，对新时代党和国家事业发展作出科学完整的战略部署，提出并贯彻新发展理念，以巨大的政治勇气全面深化改革，实行更加积极主动的开放战略，坚持走中国特色社会主义政治发展道路，确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，深入贯彻以人民为中心的发展思想，坚持绿水青

山就是金山银山的理念，贯彻总体国家安全观，确立党在新时代的强军目标，全面准确推进“一国两制”实践，全面推进中国特色大国外交，深入推进全面从严治党。同时必须清醒看到，我们的工作还存在一些不足，面临不少困难和问题。

习近平指出，新时代十年的伟大变革，在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。走过百年奋斗历程的中国共产党在革命性锻造中更加坚强有力，在坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。中国人民的前进动力更加强大、奋斗精神更加昂扬、必胜信念更加坚定，中国共产党和中国人民正信心百倍推进中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

习近平强调，不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任。继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。坚持人民至上，坚持自信自立，坚持守正创新，坚持问题导向，坚持系统观念，坚持胸怀天下。

在谈到新时代新征程中国共产党的使命任务时，习近平指出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。前进道路上，必须牢牢把握重大原则：坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬



斗争精神。

习近平强调，必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持社会主义市场经济改革方向，坚持高水平对外开放，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。要构建高水平社会主义市场经济体制，建设现代化产业体系，全面推进乡村振兴，促进区域协调发展，推进高水平对外开放。

习近平指出，坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国。

习近平说，必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一。加强人民当家作主制度保障，全面发展协商民主，积极发展基层民主，巩固和发展最广泛的爱国统一战线。

习近平指出，必须更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，在法治轨道上全面建设社会主义现代化国家。要完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，扎实推进依法行政，严格公正司法，加快建设法治社会。

习近平表示，要建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，广泛践行社会主义核心价值观，提高全社会文明程度，繁荣发展文化事业和文化产业，增强中华文明传播力影响力。

习近平指出，要实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，紧紧抓住人民最关心最现实最直接的利益问题，坚持尽力而为、量力而行。完善分配制度，实施就业优先战略，健全社会保障体系，推进健康中国建设。

习近平强调，必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。要加快发展方式绿色转型，深入推进污染防治，提升生态系统多样性、稳定性、持续性，积极稳妥推

进碳达峰碳中和。

习近平提出，坚定不移贯彻总体国家安全观，把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程。要健全国家安全体系，增强维护国家安全能力，提高公共安全治理水平，完善社会治理体系。

习近平表示，如期实现建军一百年奋斗目标，加快把人民军队建成世界一流军队，是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。要全面加强练兵备战，全面加强军事治理，巩固提高一体化国家战略体系和能力。

习近平强调，“一国两制”是中国特色社会主义的伟大创举，是香港、澳门回归后保持长期繁荣稳定的最佳制度安排，必须长期坚持。坚持依法治港治澳，落实中央全面管治权，落实“爱国者治港”、“爱国者治澳”原则，支持香港、澳门更好融入国家发展大局，为实现中华民族伟大复兴更好发挥作用。坚持以最大诚意、尽最大努力争取和平统一的前景，但保留采取一切必要措施的选项。祖国完全统一一定要实现，也一定能够实现！

习近平表示，当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。中国坚定奉行独立自主的和平外交政策，坚持在和平共处五项原则基础上同各国发展友好合作，坚持对外开放的基本国策，中国人民愿同世界人民携手开创人类更加美好的未来！

习近平指出，全党必须牢记，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命。

他强调，要坚持和加强党中央集中统一领导，坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，完善党的自我革命制度规范体系，建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍，增强党组织政治功能和组织功能，坚持以严的基调强化正风肃纪，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

习近平指出，党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。



习近平：心往一处想劲往一处使，推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪扬帆远航

习近平指出，党的十八大以来，广西壮族自治区党委和政府贯彻落实党中央决策部署，团结带领全区各族人民统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，在百年变局与世纪疫情交织叠加的严峻考验下，全面打赢脱贫攻坚战，同全国同步全面建成小康社会，综合实力迈上新台阶，改革开放全面深化，生态环境持续改善，人民生活明显提升，城乡面貌日新月异，从严治党向纵深推进，民族团结、社会稳定、边疆安宁，八桂大地发生了翻天覆地的历史巨变。

习近平强调，过去5年和新时代以来的10年，在党和国家发展进程中极不寻常、极不平凡。事非经过不知难，成如容易却艰辛。这10年，有涉滩之险，有爬坡之艰，有闯关之难，党和国家事业实现一系列突破性进展，取得一系列标志性成果。实践证明，党的十八大以来党中央的大政方针和工作部署是完全正确的，中国特色社会主义道路是符合中国实际、反映中国人民意愿、适应时代发展要求的，不仅走得对、走得通，而且走得稳、走得好。

习近平指出，学习贯彻党的创新理论，要理解把握其世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。党的二十大

报告强调，要坚持人民至上、坚持自信自立、坚持守正创新、坚持问题导向、坚持系统观念、坚持胸怀天下。对这6条，要在学习贯彻中认真领会，从而深入领会党的创新理论的道理学理哲理，做到知其言更知其义、知其然更知其所以然，切实把党的创新理论贯彻落实到党和国家工作各方面全过程。

党的二十大报告阐述了中国式现代化的中国特色和本质要求。中国式现代化扎根中国大地，切合中国实际。我们要始终把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中，坚定信心、守正创新，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章。

习近平指出，党的十八大以来，党中央以“十年磨一剑”的定力推进全面从严治党，以“得罪千百人，不负十四亿”的使命担当推进史无前例的反腐败斗争，打出一套自我革命的“组合拳”。全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，我们要持之以恒推进党的自我革命，确保党永远不变质、不变色、不变味，使党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

习近平强调，团结才能胜利，奋斗才会成功。党的十八大以来，我们党紧紧依靠人民，稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾，应变局、化危机，攻克了一个个看似不可攻克的难关险阻，创造了一个个令人刮目相看的人间奇迹。当前最重要的任务，就是撸起袖子加油干，一步一个脚印把党的二十大作出的重大决策部署付诸行动、见之于成效。

习近平希望广西各级党委和政府团结带领各族干部群众，以党的二十大精神为指引，深入践行新发展理念，坚决贯彻党中央决策部署，在推动边疆民族地区高质量发展上展现更大作为，在服务 and 融入新发展格局上取得更大突破，在推动绿色发展上实现更大进展，在维护国家安全上作出更大贡献，在推进全面从严治党上取得更大成效，奋力开创新时代壮美广西建设新局面。

二十大报告中的新观点、新论断、新思想

习近平总书记在二十大报告中，提出了一系列新观点、新论断、新思想、新战略、新要求。

得的历史性胜利，是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利，也是对世界具有深远影响的历史性胜利。

★ 大会主题 ★

大会的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

★ 跳出历史周期率的第二个答案 ★

经过不懈努力，党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，确保党永远不变质、不变色、不变味。

★ 三个务必 ★

中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣。全党同志务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。

★ 归根到底是两个“行” ★

马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。实践告诉我们，中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。

★ 十年来三件大事 ★

十年来，我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事：

一是迎来中国共产党成立一百周年，二是中国特色社会主义进入新时代，三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标。

这是中国共产党和中国人民团结奋斗赢

★ 党的中心任务 ★

从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

中国现代化的本质要求

中国现代化的本质要求是：坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，实现高质量发展，发展全过程人民民主，丰富人民精神世界，实现全体人民共同富裕，促进人与自然和谐共生，推动构建人类命运共同体，创造人类文明新形态。



★ 牢牢把握五个重大原则 ★

前进道路上，必须牢牢把握以下重大原则：坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神。要增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气，不信邪、不怕鬼、不怕压，知难而进、迎难而上，统筹发展和安全，全力战胜前进道路上各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

★ 中国式现代化的五个特色 ★

中国式现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。中国式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。

★ 全面建设社会主义现代化国家的首要任务 ★

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。发展是党执政兴国的第一要务。没有坚实的物质技术基础，就不可能全面建成社会主义现代化强国。必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持社会主义市场经济改革方向，坚持高水平对外开放，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

★ 全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑 ★

教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚

持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。

★ 全面建设社会主义现代化国家的应有之义 ★

我国是工人阶级领导的、以工农联盟为基础的人民民主专政的社会主义国家，国家一切权力属于人民。人民民主是社会主义的生命，是全面建设社会主义现代化国家的应有之义。全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性，是最广泛、最真实、最管用的民主。必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，坚持人民主体地位，充分体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力。

★ 在法治轨道上全面建设社会主义现代化国家 ★

全面依法治国是国家治理的一场深刻革命，关系党执政兴国，关系人民幸福安康，关系党和国家长治久安。必须更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，在法治轨道上全面建设社会主义现代化国家。

★ 全面建设社会主义现代化国家必须坚持中国特色社会主义文化发展道路 ★

全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信，围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象建设社会主义文化强国，发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，激发全民族文化创新创造活力，增强实现中华民族伟大

复兴的精神力量。

★ 为民造福是立党为公、执政为民的本质要求 ★

江山就是人民，人民就是江山。中国共产党领导人民打江山、守江山，守的是人民的心。治国有常，利民为本。为民造福是立党为公、执政为民的本质要求。必须坚持在发展中保障和改善民生，鼓励共同奋斗创造美好生活，不断实现人民对美好生活的向往。

★ 全面建设社会主义现代化国家的内在要求 ★

尊重自然、顺应自然、保护自然，是全面建设社会主义现代化国家的内在要求。必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。

★ 国家安全是民族复兴的根基 ★

国家安全是民族复兴的根基，社会稳定是国家强盛的前提。必须坚定不移贯彻总体国家安全观，把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程，确保国家安全和社会稳定。

★ 全面建设社会主义现代化国家的战略要求 ★

如期实现建军一百年奋斗目标，加快把人民军队建成世界一流军队，是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。必须贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队的绝对领导，坚持政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，加快军事理论现代化、军队组织形态现代化、军事人员现代化、武器装备现

代化，提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力，有效履行新时代人民军队使命任务。

★ 最佳制度安排 ★

“一国两制”是中国特色社会主义的伟大创举，是香港、澳门回归后保持长期繁荣稳定的最佳制度安排，必须长期坚持。

★ 全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴关键在党 ★

全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，关键在党。我们党作为世界上最大的马克思主义执政党，要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位，必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。全党必须牢记，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命。

★ 五个“必由之路” ★

全党必须牢记，坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路，全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。这是我们在长期实践中得出的至关紧要的规律性认识，必须倍加珍惜、始终坚持，咬定青山不放松，引领和保障中国特色社会主义巍巍巨轮乘风破浪、行稳致远。

李强在上海代表团分组讨论会上的讲话

出席中国共产党第二十次全国代表大会的上海市代表团举行分组会议，认真讨论习近平同志代表十九届中央委员会所作的报告。李强代表在讨论时说，习近平同志所作的报告，全景展示了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革，深刻阐释了习近平新时代中国特色社会主义思想的理论创新和实践创造，全面擘画了社会主义现代化建设的宏伟蓝图，高屋建瓴、内涵深刻、催人奋进，是一篇闪耀着马克思主义光辉的纲领性文献，我完全赞同和拥护。

李强说，以习近平同志为核心的党中央带领全党全国各族人民胜利实现第一个百年奋斗目标，开启了向第二个百年奋斗目标进军的新征程。党的二十大报告作为特殊历史时点上的政治宣言，具有现实与历史相贯通的大视野，体现了理论与实践相结合的创造性，作出了使命任务与战略举措相衔接的新

部署。报告系统总结了新时代的伟大变革，全景式展现了新时代的恢宏画卷，从世界观和方法论的高度深刻阐述了党的创新理论，讲明了马克思主义中国化时代化的创新之道，讲透了习近平新时代中国特色社会主义思想的精髓所在。这一思想回答了新的时代命题，给了我们识变、应变、求变的指南，是审时度势的理论创造，展现着磅礴的思想伟力。这一思想彰显了马克思主义的鲜明品格，是科学的理论、人民的理论、实践的理论、不断发展的开放理论，必须学深悟透，坚定历史自信，增强历史主动，增强斗争精神，增强奋进之志，更好运用贯穿其中的立场观点方法分析问题、解决问题。

李强说，报告对全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的战略部署科学严谨，纲举目张、前后呼应、浑然一体，是未来党

和国家事业发展的行动纲领，也为新征程上上海发展提供了战略指引。报告一方面集中作出战略擘画，从时间维度对远、中、近目标作出规划展望，从内涵维度对中国式现代化的本质、特征、原则要求作了深刻阐释，为现代化实践构建起了框架、提供了遵循。报告另一方面系统提出战略举措并依次展开在各个领域，充分体现了抓关键、补短板、防风险的战略考量，将推动中国式现代化道路越走越宽广。上海要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期最重要的政治任务，忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，迅速兴起热潮，扎实付诸行动，加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，更好地向世界展示中国式现代化的光明前景。



坚定创新转型 紧抓“首要任务”

——上海代表学习讨论党的二十大报告

党的二十大报告指出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。

进入新时代，中国经济由高速发展转向高质量发展。出席党的二十大的上海代表认为，未来五年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期，在此关键节点明确“首要任务”，不仅为中国经济发展指明方向，也是为中国式现代化筑牢坚实基础。

没有坚实的物质技术基础，就不可能全面建成社会主义现代化强国。代表们表示，实现高质量发展是中国式现代化的内在要求，我们要完整、准确、全面贯彻新发展理念，保持战略定力，加快构建现代经济体系，要建设现代产业体系，推动战略性新兴产业融合集群发展，要推动高水平对外开放，更好向

世界展示中国式现代化的光明前景。

贯彻新发展理念

“疫情突如其来，产业链供应链断链，还遭遇长臂管辖，冲击的都是发展。”谈及高质量发展，松江区委書記程向民代表并不讳言挑战。“问题是，冲击来了，怎么办？”

在他的观察中，诸如此类的“逆环境”，往往考验着发展观——贯彻新发展理念意味着放弃单纯的量的刺激，而这有时会意味着一时的压力，数字也可能不好看。此时，是闯关还是退缩，是坚定创新转型还是退回粗放式拉动的老路，就成了一场事关未来的大考。

松江区就曾面临过这样的选择。几年前，这里的房地产用地出让价格每亩在3000万元左右，工业用地每亩仅100万元。对这笔落差悬殊的“亏本买卖”，一

度引发全区上下的讨论。最后思想统一了：“房地产是‘公鸡’，只能一次性受益；实体经济则是‘母鸡’，可持续‘下蛋’。”

此后，当地优先满足先进制造业项目用地，将1000余亩房地产用地调整为工业用地，为产业用地在逼近天花板的情况下创造增量空间。同时，当地果断对低效空间做减法，大量淘汰落后产能，腾出近7平方公里土地，将有限空间留给优质项目。“无中生有”的G60科创走廊通过科技创新、制度创新的双轮驱动，如今更是已经成为颇具规模的区域合作和产业平台，吸引一大批先进制造业百亿级项目，帮助区域经济“脱虚向实”。

“土地等资源紧约束下推进的转型发展，必须坚持供给侧结构性改革，向规划要品质、向存量要空间、向科



创要动力、向质量要效益。”在程向民看来，松江的经历在当下颇具代表性。在面临更大考验甚至“惊涛骇浪”的当下，地区发展更需要定力和耐心，“要用自身发展的确定性对冲外部不确定性，用产业链、创新链的韧性对冲世界产业变局的不确定性，用精准的制度创新对冲市场预期的不稳定性”。

打造现代化产业体系

现代化产业体系成色如何，是观察经济高质量发展的一个重要视角。

过去十年，全球航运业发展经历了漫长的“冬天”，又经受了疫情考验。然而，中远海运集团党组书记、董事长万敏代表却道出了一组不寻常的数字：自2016年落户上海以来，企业总资产迈上万亿元台阶，营业收入从1976亿元增长到5427亿元，净利润从40亿元增长到1050亿元；今年位居世界500强第127位。

二十大报告强调，增强国内大循环内生动力和可靠性，提升国际循环质量和水平，加快建设现代化经济体系，着力提高全要素生产率。围绕建设现代化产业体系，报告中多次提到推进产业“融合集群发展”，推动现代服务业同先进制造业深度融合。

令中远海运负责人颇为自豪的是，不久前，中远海运集团与上汽集团进行了交叉持股，让全球最大的综合性航运企业与国内生产销售规模最大的上汽集团紧密协作。现代服务业与先进制造业的“握手”，是为了共同抢抓国产汽车出口机遇。无怪乎，万敏这样介绍总部所在地上海：“这里有世界排名第一的集装箱港口、造船企业、钢铁企业、港机企业和航运企业，正积极推动世界级航运航空枢纽建设，完善融陆海空铁水为一体的集疏运体系，已成为全球领先、全要素全产业链的国际航运中心。”

“中远海运集团近年来的发展，是坚持走中国式现代化道路的具体体现。”万敏说。

为高质量发展探路

报告提到“加快构建新发展格局，着力推动高质量发展”的段落，上海临港新片区投资控股集团董事长、党委书记陆颖青代表读得特别认真，不时记下笔记。此时她的脑海里，总会浮现出临港发展的片段——一座年轻的新城从无到有，一步步走向繁荣，一步步走向世界。

2019年8月20日揭牌三年来，临港新片区加快建

设具有较强国际影响力、竞争力的特殊经济功能区和现代化新城。

“总书记在报告中提到，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。”陆颖青说，推进高质量发展，要坚持社会主义市场经济改革方向，坚持高水平对外开放，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

在她看来，临港新片区正是这样一片承载国家战略的“试验田”。习近平总书记考察上海时，对临港新片区作出“五个重要”的指示要求，对于我国主动应对和引领世界百年未有之大变局、加快构建新发展格局，以及对推进上海经济高质量发展具有十分重要的意义。

“担着这份使命和责任，临港新片区的每位同志、每个企业，干得热火朝天。”陆颖青说，大家坚持大胆探索创新，以开放促改革、以开放促创新，加快构建现代化的创新体系、产业体系、市场体系和开放体系，增强对产业链核心环节的吸附力，提升国际经贸规则话语权，为追赶和超越世界先进水平作出更大贡献。



自改革开放以来，历次中共党代会都是外界观察中国、了解中共的重要窗口。据二十大新闻中心提供的数据，本次党代会共有报名采访的外国记者约750名，其中港澳台记者约150名。面对百年变局叠加世纪疫情，中国作为世界第二大经济体，中共二十大对未来中国发展前景的规划更是备受关注，必将对全世界产生深远影响。

新时代10年伟大成就为世界树立典范

中共十八大以来，中国经济和社会发展取得历史性成就、发生了历史性的伟大变革，成功推进和拓展了中国式现代化。10年来，中国共产党领导人民创造的伟大成就，彰显了中国特色社会主义的强大生机活力。近10年来，中国提出了一系列新理念新主张新倡议。中国作为联合国安理会常任理事国之一，一直坚定维护以联合国为核心的国际体系，并且积极参加联合国维和行动，对完善全球治理、构建新型国际关系作出了更加显著的贡献；在抗击新冠疫情的过程中，中国发挥了重要作用，已向22个国家派出24支专家组，向150多个国家和国际组织提供了大量医疗物资，承诺在两年内提供20亿美元援助，支持受疫情影响的国家；截至今年9月与149个国家、32个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，中国发起成立亚洲基础设施投资银行，为全球经济治理作出重大积极贡献。

这十年来，中国经济和社会发展取得历史性成就、发生历史性变革，中国的快速发展是最令人瞩目的世界重大事件之一，创造了人类历史上规模最大、持续时间最长的经济繁荣奇迹，稳居世界第二大经济体；在现行贫困标准下，2013年至2020年，中国农村贫困人口累计减少9899万人，不仅在中国消除了贫困并提前10年实现联合国2030年可持续发展议程减贫目标。

中国经济增长对世界贡献总体保持在30%

中共十八大以来，中国经济发展取得历

史性成就、发生历史性变革，国内生产总值占世界经济比重由11.4%上升到18%以上，对世界经济增长的贡献总体上保持在30%左右，是美国的3倍以上。由于利率上升和能源成本上涨导致发达国家2023年经济注定放缓，中国则成为一个相对的亮点。

中国已是世界货物贸易第一大国、服务贸易第二大国，进博会、广交会、服贸会、消博会等重大展会平台作用不断放大，自贸试验区和海南自贸港建设持续推进。目前，中国涉及全球供应链的产值高达约3.4万亿美元，远远领先于美国（1.8万亿美元）和德国（1.4万亿美元）。计算机、电信、冶金、汽车、运输等全球化程度最高的行业已占全球贸易额的50%左右，而中国独占供应的6%至27%。德国安联贸易公司的一项研究覆盖了35个主要出口国的6338种产品，以评估美国和欧盟的对外贸易依赖程度。美国有674种产品对外依赖严重，其中有276种由中国供货。此外，这些产品占到了美国自中国进口的一半，占到美国总进口额的10%。目前，在全球198个国家中，中国是其中128个国家的最大贸易伙伴。

党的二十大对未来规划将深刻影响全世界

中国已经是对21世纪国际经济、政治和社会发展有着重要影响力的国家之一，中共二十大作出的决策将影响全世界。此次，中共二十大将对中国新时代重大成就和宝贵经验进行全面总结，对全面建成社会主义现代化强国“两步走”战略安排进行宏观描绘，将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，重点部署未来5年的战略任务和重大举措。世界各国期待中共二十大为中国未来发展规划蓝图，为中国人民和各国人民带来更多福祉，深信中共二十大的中国发展路线图将继续深刻影响世界，为中国人民和各国人民带来更多福祉，促进世界繁荣进步。

党的二十将对世界产生重大深远影响

□ 陈新光



上海广大老同志和老干部工作者 学习热议党的二十大报告

金秋十月，天高云淡，风展红旗如画。举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在北京隆重举行，习近平总书记代表第十九届中央委员会向大会作报告。上海广大离退休干部和老干部工作者以多种形式认真收听收看实况直播，第一时间学习热议会议精神。

大家一致表示，习近平总书记的报告全面客观总结了党的十八大以来全国各族人民、各条战线，在党的坚强领导下取得的显著成绩，对未来5年乃至更长时间党和国家的奋斗目标提出了更加明确和务实的举措，令人激动，振奋人心。我们要认真学习好领会好宣传好贯彻好会议精神，永远不忘党的初心，永远牢记肩上使命，始终践行党的宗旨，主动担当，奋发有为，为把上海建设成为具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市作出老同志和老干部工作者应有的贡献！

会议振奋人心凝聚起强大力量

大家一致认为，党的二十大的胜利召开，在党和国家的发展历程上具有划时代的里程碑意义，令人激动。习近平总书记的报告精辟全面，高瞻远瞩，意义深远，听后振奋人心，深受鼓舞，为我们全党全国各族人民携手同心实现中华民族伟大复兴再次注入强大动力。

“七一”勋章获得者、著名作曲家、上海电影制片厂92岁离休干部吕其明说，首先向我们亲爱的党胜利召开二十大表示最崇

高的敬意和最热烈的祝贺！聆听了习近平总书记开幕式上所做的重要报告，我的内心激情澎湃，深受鼓舞，深受教育。在伟大的中国共产党领导下，百年来中国人民进行着不屈不挠，艰苦卓绝的斗争，彻底改变了我国极端贫困，受人欺凌的悲惨命运，走上了中华民族伟大复兴的壮阔道路。“为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”，这是我们共产党人的初心和使命，是激励我们不断前进的根本动力。自1945年入党至今，我在党的怀抱里成长，红旗照耀我前进的道路，没有党对我的培养就没有我今天的一切。我要在新时代，继续创作讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民的音乐作品，把党和人民赋予我的职责和使命，毫无保留地回报给党和人民。“此生无悔入华夏”，我非常自豪我是一名中国人，我更加自豪我是一名中国共产党人。让我们一起不忘初心，牢记使命，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗！

“七一勋章”获得者、全国劳动模范、全国关心下一代工作先进工作者黄宝妹说，今天在杨浦滨江人人屋党群服务站，收看党的二十大开幕式直播，聆听习近平总书记的报告，我感到非常自豪、倍感振奋。91岁的我经历了从旧中国到新中国、再到新时代的巨变，深感幸福生活来之不易，我们要倍加珍惜。如今，在全党全国各族人民的共同努力下，我们又迈上了全面建设社会主义现代化现



代化国家的新征程。成如容易却艰辛，作为一名有着70年党龄的老党员，我将继续努力，不忘初心，牢记使命，按照总书记的嘱托，讲好“见证者、参与者、奉献者”的奋斗故事，积极弘扬正能量，传承好红色基因，团结发动更多的党员群众和青少年投入到人民城市建设中，为中华民族实现第二个百年奋斗目标贡献一份力量。

虹口区政协原副主席、93岁离休干部蔡祖康说，作为一名有着76年党龄的老党员，我有幸见证了中国共产党的薪火相传中带领全国人民从站起来到富起来再到强起来的艰辛历程，充满荆棘却振奋人心。今天，党的二十大在全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻胜利召开，意义重大，鼓舞人心，它将决定着党和国家事业的继往开来、中国特色社会主义的前途命运、中华民族的伟大复兴。我虽已年迈，但初心从未改变，我将一如既往，尽我所能，继续用我的绵薄之力为推进新时代中国特色社会主义伟大事业增添正能量。

嘉定区离休干部齐惠卿说，金秋时节，党的二十大胜利召开，这是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。凝视着电视屏幕，见证这一历史时刻，内心十分激动。作为一名光荣在党63年的老党员，经历了中华民族站起来、富起来的历史，如今，又汇入中华民族强起来的滚滚洪流，感到无比自豪。船的力量在帆上、人的力量在心上，党的二十大，必将成为中华民族伟大复兴第二个百年奋斗目标征程上的里程碑。

徐汇区人大常委会原副主任桂骥敏说，我是一名有着50多年党龄的老党员，我入党以来，党召开过十一次全国代表大会。从党的十大到二十大，我亲眼看到我们党带领全国人民，战胜重重困难，不断修正错误，取得了一个又一个辉煌的成就。纵观世界风

云，在这半个多世纪中，世界上一些政党、一些国家都走向了衰败，而我们“风景这边独好”，中国共产党带领全党全军全国各族人民不断推动党和国家事业取得举世瞩目的伟大成就，为我们伟大的党而感到自豪。我们坚信，在党的二十大路线指引下，我党必将带领全国人民实现中华民族复兴的伟大目标。

会议精神赋予新时代新使命

大家一致表示，习近平总书记的重要报告，既让我们回顾了我们党和人民经历的具有重要现实意义和深远历史意义的三件大事，又为我们明确了全面建成社会主义现代化强国，总的战略安排是分两步走。新的时代赋予我们全党和全国人民新的使命，作为受党教育多年的离退休老同志和老干部工作者，要认真学习好领会好宣传好贯彻好会议精神，用实际行动把党中央的各项方针政策坚决落实到位，努力开创中国特色社会主义新局面。

市委巡视组原副组长、巡视专员，徐汇区退休局级党支部书记李子骏说，我们怀着期盼已久的激动心情，聆听习总书记所作的二十大工作报告，深感在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，过去五年的历程艰辛而又辉煌，我们在复杂严峻的国际环境和巨大的风险挑战面前，完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，在抗疫斗争中成效显著，实现了第一个百年奋斗目标，这些都充分体现了中国特色社会主义制度的优越性。今后五年乃至更长一段时期，是我们深入贯彻新时代中国特色社会主义思想，坚持“人民至上”的工作方针，是中国共产党带领全党全军全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家、迈向第二个百年奋斗目标的新征程。前程似锦，我们仍需发扬党的优良传统。虽然我们已离开了工作岗位，但一定要认真学习贯彻党的二十大精神，自觉心怀“国之大者”，站稳人民立场，不忘初心，牢记使命。

上海市离退休干部先进个人、浦东新区



区委组织部退休干部杨晓萍说，今天，我和93岁的老母亲——一位有着70多年党龄的老共产党员，收看了党的二十大开幕盛况，全神贯注地聆听了习近平总书记的报告，我们激动喜悦，心潮澎湃，深受鼓舞，倍感振奋。党的十九大以来的五年，是极不寻常、极不平凡的五年。以习近平同志为核心的党中央团结带领全党和全国各族人民，以强烈的责任担当、高超的政治智慧和治国理政实践，谱写了璀璨绚丽的新篇章，党和国家各项事业取得历史性成就，人民至上理念筑牢了百姓美好生活的幸福梦。作为一名退休老党员，我有幸经历和见证了习近平总书记带领我们走过的非凡十年的壮阔历程，倍受鼓舞，倍感骄傲。学习贯彻党的二十大精神，我要从三方面努力：一要把学习党的二十大精神作为当前和今后一个时期最重要的任务，认真研读，细心领会，学深悟透。利用好市、区老干部线上线下报告会、讲座、“学习强国”平台等各种形式的学习，不断开阔视野，拓宽知识、提升修养。二要在落实“两个确立”“两个维护”上，将其化为高度的思想认同，政治上信任，行动上自觉。继续保持离岗不离党，退休不褪色的政治本色，永远听党话，坚定跟党走。三要始终抱着对党的感恩之心，一辈子履行入党誓言。继续为社区管理助力发声，在疫情防控中主动亮身份，当维持秩序的志愿者。在社区、楼栋的微信群里主动传递正能量，做鼓气鼓劲的宣传者。在家庭，继续用心照顾好高龄离休老母亲，关注她的精神需求，帮她整理回忆文章。莫道桑榆晚，为霞尚满天。我还要讲好党的故事，用余光余热照亮“后浪”们的追梦之路，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴贡献自己的绵薄之力。

长宁区理论宣讲团成员、区委党校原常务副校长吴照生说，党的二十大胜利召开，举国喜庆，万民欢腾。作为一名退休老同志，我有三点体会：一是十九大以来的五年

和十八大以来的十年，中国人民谱写了极不寻常、极不平凡的时代华章。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民，采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得了一系列标志性成果，党和国家事业取得历史性成就，发生历史性变革，作为一名老党员，看在眼里，喜在心里。二是党的二十大报告，站在中华民族伟大复兴的历史制高点，科学谋划了未来五年乃至更长时间党和国家发展的伟大目标和大政方针，是一篇指导我们向第二个百年奋斗目标的纲领性文件。报告提出了一系列新思路、新战略、新举措，对党和国家各项工作进行系统全面的部署，提振了全党全国各族人民团结凝聚在以习近平同志为核心的党中央周围，共同奔向中华民族伟大复兴的信心和力量。三是党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映全党全军全国各族人民的共同心愿，体现了中华民族和中国人民的长远利益和根本利益，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。作为一名老党员要深刻领悟“两个确立”的深远意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。作为区、镇两级宣讲团成员，要认真学习、广泛宣传、带头贯彻二十大精神，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。

原空军政治学院教授、军队退休干部姜德福说，收看了党的二十大胜利召开的盛况，聆听了习近平总书记的报告，激动的心情难以言表。说一千道一万，关键的关键，在于坚持和加强党的领导。党百年来的奋斗历程告诉我们，中国共产党是我们成就民族复兴伟业最可靠的“主心骨”。坚持党的全面领导，是国家和民族兴旺发达的根本所在，是全国各族人民幸福安康的根本所在，是党



和国家事业不断发展的“定海神针”。我们党是世界上最大的马克思主义执政党，要巩固长期执政地位，始终赢得人民衷心拥护，必须永葆“赶考”的清醒和坚定，坚持刀刃向内，从严治党，以党的自我革命引领社会革命。让我们在党的二十大精神指引下，在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新征程上，紧密团结在党的周围，在党的坚强领导下，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家的崭新篇章。

党的召唤激发奋进力量

大家一致表示，党的二十大，向全党吹响了建设社会主义强国的冲锋号，发出了攻坚克难的动员令，我们要积极响应党中央号召，始终心怀国之大者，坚决凝聚奋进力量，充分发挥党员模范带头作用，迎难而上，奋勇争先，在各个领域、各个岗位发光发热，为建设社会主义强国竭力贡献智慧和力量。

静安区南京西路街道离休干部、百岁新四军老战士虞鸣非说，收看了党的二十大开幕会电视直播，作为一名百岁老战士，我特别激动！我见证了、亲历了中国共产党团结带领全国人民翻身得解放、建设新中国、改革开放、实现全面小康等。特别是党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央领导下，14亿多人民共同迈入全面小康社会。国家发展、人民幸福，使中华民族屹立于世界东方。在中国共产党百年华诞，上海46位老战士给习近平总书记写了信，习近平总书记还给我们上海新四军老战士回信，我们感到无上光荣，我们要永远跟党走，不忘初心，传承红色基因，赓续红色血脉，为更加灿烂辉煌的中国再出一份力。新征程上，我相信，只要在以习近平同志为核心的党中央的正确领导下，我们一定能谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章，在新时代创造新的历史辉煌。

浦东新区人大常委会原副主任、区总工会原主席顾晓鸣说，忆往昔，我们党带领人民筚路蓝缕、百折不屈、赴汤蹈火、浴血奋

战，推翻三座大山，创立人民共和国，为中华民族伟大复兴奠定基础；带领人民披荆斩棘、移山填海、穷则思变、积露为波，创立社会主义制度，建立完整经济体系，为中华民族伟大复兴开辟道路；带领人民改革开放、艰苦创业、积铢累寸、环球竞速，为中华民族伟大复兴砥砺前行。看今朝，我们党带领人民正本清源、激浊扬清、立破并举、安邦卫国、改革攻坚、跃升经济、扶贫惠民、义联世界，为中华民族伟大复兴再创辉煌、追梦前行！党的二十大，为中华民族实现第二个百年奋斗目标规划蓝图、设立新阶段目标、确定光荣而艰巨的任务……党的二十大事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴。作为一名入党46年的党员，在奋斗的新时代，惟有认真学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，积极投身新时代的伟大事业，不忘初心、践行初心、续写初心在新时代的新篇章。

闵行区人大研究室原主任、全国离退休干部先进集体春申晚霞网宣团功能型党支部书记唐德华说，怀着十分崇敬和喜悦的心情，收看了习近平总书记在党的二十大上的报告实况。回顾党的十九大以来“极不寻常、极不平凡”的5年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，全党全国人民坚定信心，守正创新，有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战，攻克许多长期没有解决的难题，办成许多事关长远的大事要事，推动党和国家事业取得举世瞩目的伟大成就。党的二十大胜利召开，将开启全面建设社会主义现代化国家的新征程，实现第二个百年奋斗目标。我们要学习宣传贯彻大会精神，进一步深刻领悟“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”。不仅自己要带头做，还要带领老同志一起，一辈子听党话、跟党走。芳华七十正青春，不忘



初心再奉献。我们要牢记习近平总书记的殷殷嘱托，继续积极发挥党员作用和老干部优势，赓续优良传统，传承良好家风，发出好声音，传递正能量，为中华民族伟大复兴，为全面建设社会主义现代化国家，贡献我们老同志的一份力量。

黄浦区委组织部副部长、老干部局局长李国球说，时间砥砺信仰，岁月见证初心。期待已久的党的二十大在人们的热盼中拉开帷幕。区委老干部局全体干部和离退休干部党员代表一同收看开幕会盛况，聆听了习近平总书记向大会所作的报告。报告既高瞻远瞩、鼓舞人心，又贴近实际、深入人心，让我心潮澎湃。本次大会是中国共产党在建党百年后迎来的首次全国代表大会，对党和国家的重大意义显而易见，是党和国家踏上新征程、擘画新蓝图的一个重要里程碑。我们站在“两个一百年”的历史交汇节点上，聚焦新时代老干部工作形势任务和广大离退休干部所需所盼，深刻领悟“两个确立”的决定性意义。黄浦区委老干部局将坚持以习近平总书记关于老干部工作重要论述为遵循，结合“五色耀黄浦”工作主线，用心用情、精准服务，守正创新、担当作为；站在政治的高度，带着责任和情感，善谋为老之策、善做为老之举，让每位老同志都能切身感受到以习近平同志为核心的党中央的关爱关怀，倍加珍惜来之不易的幸福生活；努力把老同志在长期革命生涯中铸就的红色基因、高尚情怀、优良作风传承好，弘扬主旋律、发出好声音、传递正能量；牢记嘱托，以“时不我待”的责任感、紧迫感和使命感在砥砺奋进中前行，谱写新时代老干部工作高质量发展的新篇章。

2022年9月1日，“乐龄申城·E行动”志愿服务活动启动。“乐龄申城”离退休干部网络市民巡访团宣告成立，首批400余名“网宣达人”组成的离退休干部志愿者上岗，开展在线巡访，传递向上向善力量。

早在两年前，上海市“乐龄申城”离退休干部志愿服务总队就已成立。这是深化“乐龄申城·五心行动”、更加用心用情做好新时代老干部工作的创新探索。截至目前，上海离退休老干部各类志愿服务团队有近2000个，参与人数超过3万人。

近年来，上海市委老干部局深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话和关于老干部工作重要指示精神，按照市委有关部署，打造“乐龄申城·五心行动”品牌，统筹推进离退休干部党建引领、服务管理、作用发挥和自身建设等工作，在老年友好型社会建设和上海经济社会发展大局中，充分彰显老干部价值优势和责任担当，努力开创新时代老干部工作高质量发展新局面。

秋光不似春光，胜似春光。在“乐龄申城·五心行动”提供的舞台上，上海老同志积极参与人民城市建设，新四军百岁老战士、“两弹一星”党支部、92岁的吕其明、93岁的于漪、97岁的曹鹏、86岁的汪品先……一个个闪亮的名字，点点微光，装点晚霞生活别样精彩，也赋予着上海这座人民城市更多的光荣与力量。

初心如磐，爱心泉涌，找到开启“红色动能”的密钥

2021年2月，习近平总书记给上海市新四军历史研究会百岁老战士回信，勉励老同志继续发





申城金秋美，浦江情深深

——上海打造“乐龄申城·五心行动”品牌，推动新时代老干部工作高质量创新发展

光发热，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。

以学习回信精神为强大动力，上海通过“爱心行动”搭建平台，组织老同志立足自身所能所愿与社会所需所盼，积极发光发热，为党和人民事业增光添彩，贡献正能量。

91岁的黄宝妹，在哔哩哔哩“老杨树宣讲汇”直播间快乐地当起了“网红主播”。一头银发的她在镜头前依旧神采飞扬，用生动的故事向后浪们讲述身边的党史和劳模精神，践行积极奉献自我的“党员本色”。她经常深入园区，与青年朋友们交流分享自己“为全国人民纺纱”的火热青春岁月，勉励青年们“干一行爱一行”，要像总书记讲的那样“撸起袖子加油干”。

在初心启航之地的杨浦滨江畔“杨树浦驿站”中，72岁的“全国离退休干部先进个人”李自力正声情并茂地为一群小朋友讲述杨树浦的红色历史。开展“四史”学习活动以来，李自力做过近十场这样的宣讲会、党课、党课直播、微党课等，深入滨江、社区、企业、园区、学校等地，围绕“四史”学习教育，讲红色故事，传红色基因。

让革命薪火代代相传、优良传统发扬光大。全市近240个离退休干部宣讲团，每年开展各类“线上”“线下”宣讲活动已超过2000场次。内容新颖、形式多样的“从石库门再出发”关心下一代主题活动已成为“上海老干部工作名片”。

“乐龄申城”离退休干部志愿服务团队成立以来，一大批老同志助力城市基层党建、人民城市建设。他们运用专业特长和经验优势，组织基层民主协商，推动多元主体共建共享美好家园。党务工作经验丰富的老同志担任“两新”组织党建指导员、社区党建促进员和高校特邀党建组织员，指导行业领域的党组织规范化标准化建设。能懂网、会用网的老同志帮助身边同龄人提高智能技术应用能力，跨越“数字鸿沟”。

在服务大局过程中，一批全国典型先后涌现。吕其明、黄宝妹获颁“七一勋章”；于漪被授予“人民教育家”国家荣誉称号；曹鹏、汪品先被评为“全国道德模范”；浦东新区“两弹一星”爱国主义教育基地党支部作为全国离退休干部先进集体代表在全国表彰大会上交流发言……

今年疫情期间，全市近4000名老干部工作者、近300个离退休干部志愿服务团队、近万名老干部志愿者投身社区疫情防控工作，助力打赢大上海保卫战。老同志们闻令而动，展现“初心行动”的成效。近年来，“初心行动”强化政治统领、注重党建引领，持续加强离退休干部党的建设，引导广大老同志牢记革命初心、永葆政治本色。通过专题辅导、集中培训、巡回宣讲、支部学习、座谈讨论、送学上门等，引导广大离退休干部深学细悟笃行，做党的创新理论的坚定信仰者和忠实实践者。

上海持续推进全市离退休干部党组织标准化规范化建设，开展“示范党支部”创建



行动。目前,全市共命名107个市级“示范党支部”,示范带动全市6000多个离退休干部党组织建设,逐步实现全市34万离退休干部党员教育管理基本覆盖。上海大力推动离退休干部党建融入城市基层党建大格局,在全国率先探索规范离退休干部“一方隶属,多方管理”党建新模式。全市已建成社区党支部约3000个,10万余名离退休干部党员参与其中,让老同志“无论在哪,都能依靠组织,老有所为”。近5000家“社区离退休干部之家”在全市各级党群服务中心挂牌成立,打造老同志“家门口的党组织”。

暖心护航,悦心相伴,拥抱物质与精神同样丰盈的晚年

“叮铃铃,严阿婆你家门开了好久了,秋天还有蚊子,快点把门关上吧!”“叮铃铃,严阿婆你今天怎么还没开过门呀?日托所的助餐来了吗?”

诸如此类的问题经常发生在北新泾街道老干部工作者和离休干部严明的对话中。严阿婆家的大门是否开关,老干部工作者怎么那么清楚呢?原来她家“玩”起了高科技——智能门磁。作为全市首批人工智能应用场景“AI社区”,长宁区北新泾街道打造了智能中枢“社区大脑”,将其融入一网统管工作,家住新泾三村的严明等40多位独居高龄老人率先体验高科技智能服务设施。

上海通过开展“暖心行动”,聚焦重点群体,提供更多亲情化、个性化、多样化服务,助力老同志更好共享改革发展成果、安享幸福晚年。每逢重要节点,市委市政府领导带头走访、示范引领,各级老干部工作部门全面走访慰问离休干部,送上党组织关心关爱。聚焦“双高期”离休干部的特点与需求,主动跨前,精准精细对接服务。建立健全离退休干部困难帮扶机制,帮助特殊困难老同志解困救急。

老干部工作者用心用情,既解决急难愁盼问题,也提供多元化服务项目。“乐龄申城五守护”围绕老同志居家养老、医疗保健、法律援助、心理关爱、智慧助老等需求,各方集成各类资源、形成养老服务包。

社会各方积极发掘智慧养老产品应用,为老同志提供日常生活与应急援助两大板块的智能快捷服务,在助餐、助行、助洁、维修等多方面为老同志提供便利,深入开展养老咨询服务,帮助老同志打造个性化服务方案,打通供需对接“最后100米”,不断增强老同志获得感、幸福感、安全感。

上海积极关注老同志日益增长的精神文化需求,通过“悦心行动”丰富活动项目、创设平台载体、整合阵地资源,为离退休干部乐享精神生活营造良好环境。

在上音歌剧院举行的上海市老干部迎春茶话会上,来自闵行区虹桥镇的执梦舞蹈队以优美的动作,朝气的姿态,激情演绎歌舞《不忘初心》。充满阳光的精神面貌和精湛表演,征服了台下观众,赢得阵阵掌声。参加演出的20名队员,平均年龄近60岁,年纪最大的70岁。他们跳出了健康欢乐,也跳出了不老的青春。

在“永远跟党走——庆祝中国共产党成立100周年主题活动”中,“东进,东进!我们是铁的新四军!”新四军老战士合唱团带来的一曲慷慨激昂的《新四军军歌》,回荡在演出现场。平均年龄74岁的上海市人大老干部合唱团以及浦东新区老干部艺术团、清华大学上海校友会合唱团、静安区老干部艺术团、上海政协爱歌艺术沙龙等老干部艺术团队以丰富多彩的艺术形式抒发满腔心声,表达爱党爱国的炙热情怀。

紧扣改革开放40周年、新中国成立70周年、中国共产党成立100周年等重大节点,上海精心组织以学党史、感党恩、听党话、跟党走为主题的系列庆祝活动。为老同志搭建广阔舞台,组织引导广大离退休干部通过各种形式为祖国加油喝彩、祝福点赞,增强创造新奇迹、展现新气象的信心决心。

上海创新“线上线下相结合、线上为主、线下为辅”的教学形式,打造网上老干部大学,开发“适老型”在线新课程,加快智慧教室建设。同时,推动各级老干部大学共享优质资源、提高培训质量,让更多老同志在家门口老有所学、老有所乐。



青松城“党员驿站”，让来城老同志和城内各单位都有了政治生活家园。“上海图书馆—青松城服务点”项目，启动远郊老同志一日参观考察活动，发挥主阵地的辐射引领功能。浦东、徐汇、杨浦、宝山等成立区域老干部工作共同体、区企校研老干部工作联合体，打造出惠及更多老同志的精神文化生活新高地。

同心同向，用心用情，在平凡的岗位创造不平凡的业绩

针对老干部工作队伍，上海通过“同心行动”，不断强化政治建设，提升队伍素质，注重信息赋能，增强工作创造性和抓落实的穿透力。

市委老干部局不断深化理论武装，局理论中心组坚持带头学习，推动全市老干部工作系统深入学思践悟习近平新时代中国特色社会主义思想，巩固拓展主题教育成果。注重示范引领，上海评选表彰全市49个老干部工作先进集体和100名先进工作者，大力弘扬担当奉献的职业精神，更好凝聚比学赶超的奋斗力量。同时，定期举办相关干部培训班及一系列专题培训，提高工作队伍专业能力。

在实践基础上，加强和改进本市离退休干部工作、离退休干部党建工作、离退休干部党员关怀帮扶工作、关心下一代工作等，纳入制度规范。与此同时，信息化建设步伐加快，上线运行、升级优化“上海老干部”App，创办并推进“上海老干部”官微建设，受到广大老同志和老干部工作者欢迎。

贴心“小窝头”、暖心“小棉袄”、知心“老娘舅”，“不是亲人胜似亲人的忘年交”“敬老爱老的呵护者”“家庭矛盾的化解人”……在老同志的口中，上海老干部工作者有很多别称、扮演着各种角色。日复一日，年复一年，他们用心用情服务老干部，春风化雨、润物无声，把党的温暖送到老同志心坎上，使这群特殊的老人老有所依、老有所助、老有所乐、老有所为，拥有幸福、快乐的晚年。

围绕今年局重点课题“加强和改进本市离退休干部意识形态工作研究”，近日，市委老干部局领导班子成员分别带队到基层走访调研，听取老干部工作部门负责同志、离退休干部代表等意见建议。10月10日、12日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛召开部分老干部工作部门负责同志、离退休干部党支部负责人及离退休干部代表研讨会，浦东、虹口、杨浦、闵行、奉贤和市国资委等老干部工作部门负责同志，部分市级机关离退休干部党支部书记、部分退休干部代表等参加专题座谈。市委老干部局副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科等也先后赴基层开展调研。

研讨中，老干部工作部门负责同志紧扣新形势下离退休干部意识形态工作，立足所在区域、系统的实际分享了经验做法、心得体会。大家感到面对新任务新挑战，尤其是在互联网时代做好离退休干部意识形态工作至关重要。要坚持以党建为引领，通过创新方式方法、搭建知政知情平台，切实强化政治理论武装、筑牢思想根基。坚持刚性约束和柔性管理并重，将《关

市委老干部局开展离退休干部意识形态工作专题调研



于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》要求融入意识形态工作中，通过规范党组织建设和党建微信群管理，切实发挥好党组织思想政治引领、教育管理监督作用。坚持将关心关爱与思政工作、日常教育与服务沟通、政治理论学习与精神文化活动、解决思想问题与解决实际问题相结合，努力以学习引领老同志、以活动激励老同志、以关爱凝聚老同志。

参会的老同志表示作为中共党员，在意识形态领域一辈子不能掉队和偏离方向，要始终坚守理想信念，坚定信仰的力量，在互联网上纷繁复杂的信息冲击前，树牢底线思维，强化风险意识，保持斗争意志，把党的纪律规矩放在首位，筑牢意识形态“防火墙”。大家畅谈了从自身做起、从日常做起，积极开展离退休干部党组织“三会一课”制度建设，将中央、市委精神与实际工作相结合，讲好党与人民心连心、城市发展日新月异的故事的切身体会；交流了充分发挥党的组织优势，将意识形态工作覆盖到每一位党员、延伸至支部神经末梢的实践做法以及在家庭、社区、网络正向发声、引导舆情，协力守住底线的生

动事例；探讨了信息化环境下老同志对各类线上学习平台、互联网载体的使用情况和现实需求。

与会同志还在前期扎实深入调研基础上，就进一步做好离退休干部意识形态工作提出了积极思考认识和意见建议。

杨佳瑛对离退休干部党支部书记及广大离退休干部党员讲政治、讲大局、讲奉献，以身作则、率先垂范，特别是在大上海保卫战中，以党员模范言行、长者风范，团结凝聚广大人民群众积极投身抗疫，与党同心同德，发挥正能量作用给予好评。对各级老干部工作部门联系实际推进离退休干部意识形态工作的务实做法、创新举措给予充分肯定。

杨佳瑛指出，在党的二十大即将召开之际，全市老干部工作部门要切实增强做好离退休干部意识形态工作的紧迫感、责任感、使命感。通过重点课题调研，进一步深化对离退休干部意识形态工作的规律性认识，准确领悟和把握其思想政治工作的本质，切实提升重视程度，不断增进广大老同志的政治认同、思想认同、理论认同和情感认同，着力提升意识形态工作的凝聚力引领力。进一步强化对离

退休干部意识形态工作的科学性实践，把意识形态领域建设融入老干部工作各个方面，发挥政治理论学习的引领作用，引导老同志深学细悟笃行党的创新理论；发挥离退休党组织的主体作用，抓好“关键少数”，分层分级落实教育管理监督职责；发挥思想政治工作的基础作用，让党内关怀、动态把脉、日常提醒成为常态，弘扬正能量蔚然成风。进一步细化对离退休干部意识形态工作的操作性举措，紧扣中央、市委精神，立足区域、部门实际，着力压实意识形态工作责任、健全意识形态工作相关制度机制、提高信息鉴别力处置力原创力，在培育离退休干部网络生力军，形成生动鲜活的工作方式及操作细则等方面加强探索创新，不断提升离退休干部意识形态工作的质量和水平。

宣传、教卫、科技等系统退休干部代表以及徐汇、黄浦、静安、宝山、嘉定、松江、市建交委老干部工作部门负责人等也都参与研讨，大家围绕重点课题积极建言献策。长宁、普陀等老干部工作部门作为分课题承接单位，协同市局相关处室开展了一系列深度走访调研，扎实有效推进工作开展。

变激动为行动 变憧憬为践行

□ 乔建忠

连日来，浦东新区广大离退休干部收看了党的二十大开幕式盛况，特别是聆听了习总书记的政治报告，个个心潮澎湃，热血沸腾，他们抑制不住激动的心情，纷纷抒发对党的赞美，对习总书记报告的感悟，表示要变激动为行动，变憧憬为践行，紧密联系实际，自觉克服“看不到、慢慢来、难作为”的消极情绪和模糊认识，振奋精神，自我加压，自觉为早日实现党的第二个百年宏伟目标，添砖加瓦，奉献余热。

摒弃“看不到”思想，坚定信心

目前，浦东新区离休干部平均年龄已超过90岁。不少老同志，特别是高龄、身患多种疾病的离休干部，在学习习总书记在二十大报告中号召：“从现在起，中国共产党中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国，实现第二个百年奋斗目标”时，这部分老干部感到党的第二个宏伟目标好是好，就是自己年龄太大，看不到了，认为实现这个宏伟目标是年轻人的事，与自己关系不大了。针对现实思想，区委老干部局及各老干部党支部，引导老干部、老党员抚今追昔，回顾当年参加革命，投身烽火连天的战场，为新中国的诞生不惜抛头颅、洒热血的经历；回顾为实现党的第一个百年目标奋斗不息，无私奉献的经历，激励斗志，增强信心。全国先进离休干部、年逾九旬、被誉为“地图达人”的沈入群，深有感触地说：“我参加革命时已将生死置之度外，当时一心想‘打倒蒋介石，解放全中国’，至于建设新中国，过上好日子，觉

得是十分遥远的事，因为那时全国还没有解放，战争没有结束，说不定明天就牺牲了。实际情况确实如此，许多战友在共和国诞生前夕为国捐躯。当时，虽然我们谁都不能保证活到新中国诞生那一天，但大家都有一个坚定的信念：就是为了建立新中国而流血牺牲值得！因此，对我们老同志、老党员来说，不在于能否亲眼看到党的第二个百年宏伟目标的成功实现，而在于是否为此伟大目标的实现做了些什么。现在，我们离休干部的平均年龄已过90岁了，以后青少年和群众，当面听我们讲革命传统的机会没有了。我们一定要趁现在健在的时候，抢救党的宝贵财富，为社会‘留名、留声、留影’，作为革命传统教育的好教材，让下一代接好革命的班，让红色江山永不变色。”通过学习，老同志克服了悲观情绪，提高了认识，积极投入到学习实践中去。

摒弃“慢慢来”思想，树立只争朝夕，锐意进取精神

学习中，一些年纪较轻的退休干部认为，党的第二个百年目标要到2035年才能实现，来日方长，因而缺乏紧迫感。浦东新区洋泾街道退休干部、宣讲团成员、老党员徐鼎茂说：要将党的第二个宏伟目标变成现实，难度更大，任务更艰巨，必须付出比第一个目标更大的努力，工作更是千头万绪。我们应该抓紧当前分分秒秒，一步一个脚印，加倍努力工作，与时间赛跑。我们老同志不应有“慢慢来”的思想，应当以只争朝夕、时不我待的精神，从我做起，从现在做



起，积极投身到为实现宏伟目标作贡献的各项工作中去。我有三个打算：一是二十大召开后，我尽力在收集这方面资料，做了不少笔记，准备了“非凡十年”的宣讲资料，从多个维度反映成就、变革，重点讲清得益于“两个确立”的决定性意义。近日准备向社区党员交流讲解。二是在深刻领悟习总书记报告精神的基础上，用“新时代新征程”为题，结合浦东高质量发展，打造社会主义现代化引领区的定位；重在凝心聚力，进一步增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，脚踏实地谋发展，把自己的事情做好，进行二十大精神宣讲解读。三是坚定共产党人听党话，跟党走决心。怎样走好退休之路？我坚持做到三要：一要有健康的身体和坚强稳定心态。我大病多次，要加紧锻炼身体。二要努力当好时政宣传志愿者。认真学习、总结、提高，尽力而为、量力而行讲好每一课。三要科学安排时间，统筹兼顾，争分夺秒，晚年为党多作贡献。

老同志们说：当前我们要认真学习党的二十大精神，迅速掀起学习高潮，并联系实际，积极配合参与全党全国共克时艰，发展生产，振兴经济中来。要争做实现宏伟目标的带头人。争做永葆革命本色、思想常新、理想永存的“可敬老人”；热心公益、乐于奉献的“爱心老人”；老有所学、孜孜不倦的“智慧老人”；善待别人、宽容为怀的“慈祥老人”；乐观豁达、养生有道的“健康老人”，发挥政治、经验、时空优势，积极为党的第二个百年宏伟目标的早日实现，力所能及地作贡献。

摒弃“难作为”思想，树立主人翁参与意识

有些老干部认为，自己已离开了工作岗位，无职无权，想要为党的宏伟目标作贡献，感到“心有余而力不足”。学习中，通过解剖典型事例，消除大家无所作为的思想。国家统计局浦东调查队退休干部社情民

意信息员，近七年来，老同志们围绕党和政府的中心工作，积极为区委、区政府建言献策，及时反映百姓诉求，先后通过深入调研，撰写了800多篇社情民意信息，被新区两办采用了80多篇，其中有50多篇被区委、区府主要领导批示。仅今年以来，被市委常委、浦东新区区委书记朱芝松批示6篇，促进了许多老百姓急难盼愁问题的加快解决，受到领导和群众的高度称赞。

学习中，老干部们说，党的宏伟目标是干出来的，不是敲锣打鼓吹出来的。新区组织部退休干部、老党员徐建东说，听了习总书记的报告，我热血沸腾，激动万分。党领导中国人民实现了一个又一个“不可能”，创造了一个又一个难以置信的奇迹。但“九层之台，起于垒土。”习总书记在报告中说：成绩是靠亿万人民“撸起袖子干出来的”。我们在庆祝党的二十大胜利召开后，一定要头脑清醒，今天取得的每一项成就，都是人民群众用汗水浇灌出来的，决不是靠敲锣打鼓吹出来的。我们必须如同习总书记要求的那样，脚踏实地加油干，在党旗下再创新的辉煌。

浦东“老开发”、新区建交委退休干部谈永敏说，我原在外地工作，1993年，积极响应党开发浦东的号召，参与了第一代开发浦东建设，号称800壮士。当时条件非常艰苦，10多个人挤在一间不到10平米的办公室里，没有空调，共用一部电话。有时没有位子，只好轮流坐。下雨天撑着伞，在门外站着接待客户。加班是常事，有的干部一年加了150多个班，没有任何报酬，没有任何怨言。因为大家心中都有一个大目标，“抓紧浦东开发，不要动摇，一直到建成”。这种“老开发”的奋斗精神，在党的第二个目标征程上，应该继续发扬光大。通过学习，老同志们说，我们虽然离开了工作岗位，但作为一个共产党员，应该离职不离岗，退位不褪色，不管在什么时候，都要心系党的事业，为实现党的伟大目标作贡献。



大力弘扬 历史主动精神

——学习二十大精神体会

□ 陆春炎

习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告指出：“全党同志务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、善于斗争，坚定历史自信，增强历史主动，谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章”。增强历史主动有多方面的要求，笔者仅仅从三个侧面谈一点粗浅的体会。

一、在准确洞察历史大势中把握历史机遇。习近平总书记强调：“一个国家要发展繁荣，必须把握和顺应世界发展大势，反之必然会被历史抛弃。”重视对社会发展之“势”的分析和把握，是中华文明的一大特征，也是我们党的优良传统。只有顺应历史潮流，积极应变、主动求变，才能与时代同行，掌握历史前进的主动权。因此，我们要从历史长河、时代大潮、全球风云中分析演变机理、研判历史大势，提出因应的战略策略，增强工作的系统性、预见性、创造性。要抓住历史变革时机顺势而为，这是认清历史方位、掌握历史主动、推动历史发展的制胜法宝。唯其如此，才能抢占未来发展制高点、赢得战略主动权；才能紧紧锚定既定目标，牢牢把握具有中国特色、符合中国实际的社会主义现代化建设方向，沉着应对各种危机的冲击和影响，锲而不舍做好各项工作，以新的姿态迎接新的胜利。

二、在认真探究历史规律中保持历史清醒。只有深入探求历史规律，把握历史发展方向，预测未来社会发展，站得更高、看得

更远，才能更好掌握历史主动。必须历史经验作为正确判断形势、科学预见未来、把握历史主动的重要思想武器，更好观察时代、把握时代、引领时代，站在历史正确的一边，站在人类进步的一边。二十大报告指出：“全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，关键在党”。“要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位，必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定”。全党必须牢记，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪。要懂得党的建设有四个不容易：功成名就时做到居安思危、保持创业初期那种励精图治的精神状态不容易，执掌政权后做到节俭内敛、敬终如始不容易，和平时期从严治吏、防腐戒奢不容易，重大变革关头顺乎潮流、顺应民心不容易。新的赶考之路上，越是取得成绩的时候，越是要永葆“赶考”的清醒和坚定。要坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战，只要存在腐败问题产生的土壤和条件，反腐败斗争就一刻不能停，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。

三、在不断提升历史自觉中担当历史使命。当今中国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时期，前进道路上必然要面对各种重大挑战、重大风险、重大阻力、重大矛盾，决不能失去不畏强敌、不惧风险、敢于斗争、敢于胜利的勇气。为此，二十大报告指出：“要增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气，不信邪、不怕鬼、不怕压，知难而进、迎难而上，统筹发展和安全，全力战胜前进道路上各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。”担当和斗争最需要的是无私的品格和无畏的勇气，要发扬担当精神，在机遇面前主动出击，不犹豫、不观望；在困难面前迎难而上，不推诿、不逃避；在风险面前积极应对，不畏缩、不躲闪。勇于“打头阵”，敢于“拔钉子”，撸起袖子加油干，干在实处、冲在前列。



在中国共产党第二十次全国代表大会的工作报告中，习近平总书记站在人民创造历史的高度，强调“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”的执政理念，这是对中国特色社会主义民主最新、最完整的表述。

“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”，践行了以人民为中心的发展思想，其根基是“一切为了人民”“为了人民的一切”，这是中国共产党的血脉和力量。“中国共产党领导人民实行人民民主，就是保证和支持人民当家作主”，这是人民民主的核心要义。

“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”，是对我们党在各个历史时期，团结带领人民在发展社会主义民主政治方面取得的历史经验和成果的科学总结、提炼升华与发展创新，是中国特色社会主义制度的重要内容，是推进国家治理体系和治理能力现代化的核心要素。

“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”，是一条从起点到终点相互连贯、层层推进的民主，是一条中国特色社会主义政治发展道路。它既是宏观规划的顶层设计，又是微观落实的现实行动，是理论和实践、政策和策略、规则和操守、目标和行动的一致性，既需要党和政府通过立法及章程制度的掌舵引领，也需要全体人民齐心协力、热情参与，在关系国计民生的重大问题上，发挥好民主酝酿、科学民主决策和实施操作的作用，将全过程人民民主发挥到淋漓尽致和最佳状态，以保障和实现人民当家作主。

“发展全过程人民民主，

发展全过程人民民主 保障人民当家作主

□ 姚 鸣

保障人民当家作主”，是一种全链条、全方位、全覆盖的人民民主，是一种横向到边、纵向到底无缝衔接的人民民主，是一条人民利益高于一切的创新之路，是对社会主义民主政治理论的重大创新，充分体现了我国社会主义民主的特质和优势。它既是国家意志和人民需要的表达方式，又是国家、集体和个人等诸方面利益分配、分享的处理方式。它切实有效地将民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督等各个环节彼此贯通起来，支持和确保人民当家作主不走样，切实将体现人民利益、反映人民意愿、维护人民权益、增进人民福祉等从中央到地方每一个行业和基层单位，一以贯之地加以落实和兑现。

“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”，是社会主义民主政治的本质属性，是最广泛、最真实、最管用的民主，不仅关系到整个国家的前途和命运，而且与每个基层单位甚至每一个人的利益休戚相关，各级党和政府微信公众号旗下以“微传递”“微服务”“微交流”等为特征的互动栏目，是践行“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”理念最接地气的举措。在社区中实施居民自治自理和议事活动，组织开展居委会、党支部换届选举、民主协商推荐各级人民代表大会和党代会代表等，都是“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”最基础的呈现方式。

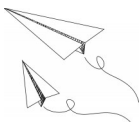
每一个社区居民以主人翁的态度积极融入其中，行使自己的权利和义务，就是对贯彻落实“发展全过程人民民主，保障人民当家作主”理念所作出的贡献。





赵老的六个梦想

□ 谈永敏



这是一个令人动容的场面。党的二十大隆重开幕直播时，共产党员、浦东新区最美老干部赵富银在家端坐电视机前聆听习近平总书记作的报告，他时而拿出练习簿记录，时而情不自禁地鼓起掌来，兴奋地说：“70年前的今天我光荣地入党，而今天恰逢党的二十大开幕，回顾我的人生之路，感恩共产党建立了新中国，感恩共产党培养和教育了我，感恩共产党助我实现了五个梦想，从今天起我就要圆第六个梦想啦！”。

90岁高龄的赵富银，是一位有故事的老人。赵老生长在兵荒马乱、民不聊生的年代，由于家庭贫寒，他年仅11岁就外出做学徒工。他至今清晰地记得，在一个大雪纷飞的严冬，家里米无颗粒，揭不开锅，他奉母亲之命硬着头皮向亲友借来二升米，一家人终于度饥保住了生命。由此，在幼小的心灵中，他萌生了第一个梦想：长大后不再饿肚皮，一定让全家人吃上饭、吃饱饭。随着中国共产党领导下的人民解放军进城，他那“吃饭”的梦想自然而然地实现了。

赵老坦言，一个人一生有许多阶段，每个阶段都有新的梦想。当你实现了这个梦想，下一个梦想又会随之而来。1947年初，他从农村来到上海当学徒工，每天没日没夜地干活，晚上却没有一张固定的床铺，也没有一条垫被。以致患了疟疾病，无钱医治，只得咬牙硬挺，还担心因病被老板辞退。上海解放后，他幸运地调入原闸北区某机关工作，住进了集体宿舍，有了一张固定的床铺，别提有多高兴了。他忽然梦想：如果在上海有一间住房，那该多好啊！“在共产党的领导下，什么样的奇迹都会实现。”他真的非常幸运，30岁那年结婚时喜从天降，党组织分配给他一间16平方米的居

室，在当时已是“小康之家”了。上世纪70年代中期，党组织又给他调整了一套两居室楼房，他的第二个梦想又变成了现实。

赵老常说：“知识是珍贵宝石的结晶，文化是宝石放出来的光泽。”上世纪80年代，我国进入知识大爆炸时期，那时他不顾50岁“高龄”，竟像年轻人那样，报考了复旦大学行政管理专业和上海政法干部管理学院管理专业课程，以惊人的毅力，拼命读书。功夫不负有心人。赵老终于奇迹般地喜获两张大专毕业证书，从而实现了第三个梦想——大学梦。

开发浦东是几代人的梦想，也是赵老的梦想。浦东开发之初，他从川沙环保局领导岗位并入浦东新区城建局工作，尽管行将退休，但他依然和年轻人一起，“白加黑”、“五加二”地为浦东开发建设拼命地工作。他由此而获得上海市建设功臣、浦东新区筑路英豪等殊荣，并被上海市人事局授予“老有所为”精英奖，被誉为浦东“开路先锋”的佼佼者。回顾往事，他乐滋滋地说：“能够参与浦东开发和建设，践行‘浦东梦’，是人生难得的机遇，弥足珍贵，非常幸运。”这是赵老实现的第四个梦想，也是他刻骨铭心、永生难忘梦想！

党的十九大召开后，赵老构筑起人生第五个梦想：期盼国家2020年国内生产总值和城乡居民收入在2010年基础上翻一番。老人的退休工资有所提高。期盼社会和谐，家庭和睦，儿孙幸福，自己和老伴活到90岁。如今赵老的第五个梦想实现了，他又开始描绘第六个梦想：活到老，学到老，写到老，健健康康，快乐幸福，向往当一名新时代的百岁老人。他说到做到，连夜写了一篇收看党的二十大报告后的体会文章，虽然不是长篇大论，但文字简明扼要，楷书坚挺有力，经家人拍照后，以微信图片形式发给自己所在的浦东新区建交委第二离退休党支部。

梦想是美丽的，梦想是阳光的，梦想是有力量的。我们衷心地祝福赵老：筑梦圆梦，寿比南山！



市经信委

市经信委举办“皓首·初心——听老书记讲支部故事”主题活动

日前，市经济信息化工作党委举办“皓首·初心——听老书记讲支部故事”主题活动。市经济信息化工作党委副书记张义致辞，市委老干部局副局长龚怡讲话。

活动中，从事支部工作50年、年逾九旬的原上海市邮电职工大学办公室主任、现中国电信上海公司离休干部党总支委员、离休干部第二党支部书记胡如妹，曾参与筹备中石化第一期催化裂化工作的专家班专家徐惠，上海市长兴岛开发建设管理委员会下属上海前卫实业有限公司党群

工作部主任、离休干部党支部书记陈春红，原上海航天局副局长、退休干部第二党支部委员许良伟，原华东分部机关党委书记、原华东分部退休支部书记王阳龙，原市经济信息化工作党委老干部处处长、机关退休九支部书记马辛，机关退休六支部书记沈宝福等来自石化、航天、电力、通讯等关系国计民生的重大领域攻坚克难、开拓进取的产业老书记和老干部工作者汇聚一堂，交流分享了系统离退休干部党支部建设中的好做法、好经验。

与会领导还分别为系统荣获市老干部工作“双先”和优秀调研成果奖的单位和个人颁奖。（周展）

徐汇区

徐汇区滨江离退休干部之家和滨江宣讲分团成立

日前，徐汇区委组织部、区委老干部局举行徐汇滨江离退休干部之家建设推进会暨区“光启晚晴”五老报告团滨江宣讲分团成立仪式。

新成立的徐汇滨江离退休干部之家作为区一级的离退休干部之家，将依托徐汇滨江党群服务中心资源，围绕学习教育平台、组织建设平台、发挥作用平台、精神文化平台和关心服务平台等五大功能，着力打造区域化党建联建共享总“平台”，离退休干部优势资源红色主“讲台”，新时代离退休干部党建探索实践大“舞台”。开展预约式宣讲、主题党日、兴趣

团队、党员报到等活动，使滨江党建与离退休干部党建“同频共振”，成为离退休干部身边温暖向上的“五心之家”。为进一步加强共建共享，区委老干部局与区党建服务中心进行了共建签约。

近年来，徐汇区滨江开发建设取得了新进展、展现了新奇迹，为了让更多人了解徐汇滨江发展建设的前世今生，区“光启晚晴”五老报告团成立了滨江宣讲分团。与会领导为首批滨江分团老同志颁发了聘书。滨江分团成立后，成员将以亲身经历讲述徐汇滨江发展建设历程和美好愿景，着力打造滨江理论宣讲示范新标杆，并发布了宣讲课程册，面向区域单位开展预约宣讲。（徐汇老）

静安区

静安区委老干部局对创建模范机关提出明确要求

日前，静安区委老干部局召开创建模范机关动员大会，就深入贯彻中央、市委、区委有关机关建设要求做出部署。

会议强调，创建模范机关是老干部局的重要任务，也是全局机关干部的职责所在。要深化一个意识，即政治机关意识。树牢政治性是老干部工作根本属性的工作理念，不断提高政治站位、彰显政治担当。要落实一项责任，即全面从严治党主体责任。持续深化细化全面从严治党“四责协同”机制，严明政治纪律和政治规矩。要打造一个品牌，即“静老正能量”品牌。向“静老正能量”不断注入党建元

素和内涵，使其更具引领性和影响力，带动静安老干部相关工作品牌能级提升。要发扬一种精神，即比学赶超的实干精神。全面激发机关干部不甘落后、敢为人先、比学赶超的实干精神，不断推动新时代老干部工作高质量发展。要上好一门主课，即思想政治课。通过各类学习活动，深化理想信念教育和意识形态引领，切实提高干部政治素养和党性修养。要建好一支队伍，即加强对年轻干部的培养。以“五个过硬”的高标准建强工作队伍，立足当前、着眼长远，把模范机关创建作为新起点，内强素质、外树形象，以比学赶超的精神，汇聚“静老正能量”，把区委老干部局机关建设成为讲政治、守纪律、负责任、有效率的模范机关。（陈泓晓）



嘉定老同志成立“文雅工作室”积极参与公益活动

为大力弘扬老同志热心公益活动的志愿服务精神，近日，嘉定区“文雅工作室”在真新街道正式成立。该工作室是由荣登2022年第一季度“中国好人榜”、荣获上海优秀志愿者、嘉定区关心下一代工作突出奖、真新街道优秀志愿者的退休教授朱文雅领衔的老干部工作室。

朱文雅原系新疆石河子大学医学院教授，退休回沪后，她热心社会公益事业活动，获得社会广泛赞誉。“文雅工作室”由朱文雅领衔，由钱关兴、徐立起、邓宾善、夏正乾、朱同信、谢增宁、周家树、姜宗仁、谭同政等9名老同志组成。他们

退休前分别来自机关、国企、科研、工厂、新闻媒体等单位，各自具有新闻采编、文学创作、书法、美术、摄影、沪剧演唱等才能。

该工作室成立后，将充分发挥老同志特长，通过学习宣讲、志愿服务、走访慰问、助学帮困等活动，大力弘扬建党精神，宣传老同志先进事迹，发扬志愿者精神，关爱青少年，丰富和充实老干部精神文化生活。在“文雅工作室”成立当天，由工作室老同志、《真新人家》内刊资深编辑邓宾善为小记者们主讲了《新闻写作知识》。（谭同政）

嘉定区

金山区以“四个一”行动推动《意见》精神落地生根见效

为深入贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，金山区委老干部局以深化“银鑫湾”离退休干部党建品牌为抓手，持续开展“四个一”行动，推动《意见》精神落地生根见效。

开展一次实地调研。由局领导带队，前往11个街镇（高新区）和相关委办局开展离退休干部党建工作专题调研，精准“把脉问诊”，指导基层做好离退休干部教育管理、学习活动、发挥作用、关心照顾四篇文章。

参加一次座谈交流。邀请老干部代表

和老干部工作者召开交流座谈会，通过谈体会、提建议、问需求，帮助各单位破解社区离退休干部党建工作难题，发挥好老同志作用。

参与一次党建活动。结合党史学习教育，走进朱泾镇、吕巷镇等居民区和离退休支部，与老同志、青少年一起学习红色历史，参观红色遗迹和新农村发展变化，感悟初心使命。

办好一件民生实事。以社区离退休干部之家体系功能建设为契机，启动“银鑫湾”离退休干部党建工作总站、分站和活动点建设，为老同志“四个就近”搭建良好平台。（王丹萍）

金山区

青浦区启动离退休干部党建工作定期调研会商机制

日前，青浦区在重固镇章堰村社区中心举行离退休干部党建工作定期调研会商首次座谈会。区委老干部局领导班子与第一片组所属9家离退休干部党支部负责人围绕离退休干部党建工作现状开展了交流研讨。

今年以来，为了贯彻落实全国老干部局长会议、本市老干部工作会议和《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，区委老干部局下发了《关于建立青浦区离退休干部党建工作定期调研会商机制的通知》，旨在改变近年来离退休干部党建工作以区委老干部局会议为主导、各离退休干部党支部配合参加的单向度工作模式，构建一个双向交流、平等互动的渠道和平台，从而加大对离退休干部党组织的日常指导力度，推动全区离退休干部党建工作。

定期调研会商以座谈研讨为主，区委老干部局将全区39家区级机关事业单位64个离退休干部党支部划分为6个片组，每两个月与其中一组开展调研会商工作。调研重点内容为支部标准化规范化建设情况，党员最新思想动态以及在意识形态领域可能存在的苗头性、倾向性问题，支部发挥作用的经验做法、实际成效等。会商的重点内容为支部在各项建设中遇到的困难和问题，对区委老干部局在推进离退休干部党建工作各方面的意见和建议。

在首次座谈会上，支部书记们汇报了支部建设情况以及在开展活动、发挥作用等方面遇到的困难和思考，同时，对区委老干部局如何统筹资源、加强合作，深入推进离退休干部党建工作提出了很好的意见和建议。（青宣）

青浦区

发挥老干部专业人才优势 彰显新时代离退休干部工作价值

□ 宝山区委老干部局

习近平总书记强调：“人才是第一资源”。上海市第十二次党代会提出：“人才是上海最核心的资源，要全力构筑人才战略优势。”宝山区按照“北转型”发展要求明确了“建设科技创新中心主阵地与绿色低碳转型样板区”的新定位。广大离退休干部有着丰富的政治优势、经验优势和威望优势，是党和国家的宝贵财富，也是人才资源的宝库。为此，宝山区委老干部局在离退休干部中深入挖掘人才资源，依靠老干部的专业人才，为科创宝山建设发展贡献智慧与力量，不断彰显新时代离退休干部工作的价值。

坚持创新引领

以联合体集聚区域老干部人才资源

宝山区委老干部局集聚“区企校所”不同老干部工作主体，创新打造宝山老干部联合体。

1、搭建平台，共享区域发展。区委老干部局与宝钢股份、上海大学、中国电子科技集团第二十三研究所等区域内各类老干部工作主体协同联动，共同成立宝山区企校所老干部工作联合体，按照“资源共享、优势互补、项目共办、合作共赢”的理念，在发展战略共谋、发展资源共享、发展难题共解方面寻求突破，创新协作方法，集聚国有企业、高等院校、科研院所等多方力量，共享区域发展。

2、盘活资源，服务科创宝山。宝山老

干部工作联合体盘活区域内资源，创新区域党建联动机制，拓展合作领域，充分发挥离退休干部人才资源优势，培养区企校所合作新模式，形成了涉及居家养老、学习考察、宣讲辅导、专家智库、志愿服务、文艺特长、书画摄影等7大类330项资源库，为科创中心主阵地建设助力赋能。

3、激发活力，助力“北转型”。宝山如今正处在全面奋进“北转型”的关键时期，宝山区老干部联合体的成立，激发了老干部们为宝山“北转型”贡献发展良策和宝贵意见的热情和积极性。为助力宝山全面奋进“北转型”，一批专业能力强、有专长的离退休干部，他们用自己的知识技能，参与社区治理、创建文明城区、疫情防控等志愿服务活动中，为建设科创中心主阵地增添正能量、再作新贡献。

坚持专业引导

打造老干部专业志愿服务队

1、提升专业化，亮绝活。制定和出台《宝山区离退休干部专业志愿服务队管理办法》，将区域内机关、国企、大学、科研院所等各类分散的离退休干部专业资源统筹整合起来，提供“点单式”、专业化的志愿服务，在宣讲宣传、医疗卫生、法治普法、交通消防、城市安全等专业领域精准回应老同志和基层一线需求，着力打造离退休干部专业志愿服务的高地。

2、突出特色化，亮真功。宝山区离退休干部专业志愿服务工作着力体现“宝山特色、行业特点、业务特长”，“宝教薪火”“E网青山”“健康宝沪”等命名方式，以及志愿服务菜单上的区域特色内容，都体现出宝山的特色亮点和品牌，每一名离退休干部志愿服务队员都是专家型人才、业务骨干，能够做到在业务上常学常新，在志愿服务工作中发挥所长。

3、加强精准化，亮实招。“小队伍、大拳头”是宝山区离退休干部专业志愿服务队的鲜明特点，以“小、快、灵”的打法，取得“准、实、深”的成效。志愿服务队员个个都是“行家里手”、精明能干，能在相关领域把课讲专业，把服务做专业。他们通过大数据分析、走访调研、征集意见等方式，梳理老同志及基层需求清单，整理出志愿服务菜单，做到精准对接、精准服务。

坚持实践引航 创建离退休干部工作室

几年来，宝山区委老干部局会同相关专业机构和部门，不断提升老干部人才服务实践中的引领力和影响力，逐步建立离退休干部工作室，并在工作实践中不断发展创新。

1、老干部在志愿服务中发挥余热。在宝山，离退休干部志愿行动在助力发展、服务社会中发挥正能量。老干部们在上海城市文明建设、宝山转型发展、基层社区治理、疫情防控、法治普法、城市安全等基层一线的各个领域都默默奉献、发挥着余热，用实际行动践行初心和使命，发挥了不可替代的作用。全国离退休干部先进个人魏刚，原宝山区委常委、人武部部长卢建兵等先进典型带头在社区发挥作用，为离退休干部做出了表率 and 榜样。

2、“五老”在关心下一代中实现价值。广大老同志坚持老有所为，使青少年得到实实在在的关爱，老少互相学习、互相关爱、互助互利，实现了双向关爱共赢。全国关心下一代先进个人、“五老”志愿者罗超士主动给居家上网课的小学生们进行心理辅导，鼓励他们好好学习，做到防疫学习两不误，以实际行动为

打赢大上海保卫战尽老同志的贡献。

3、专业工作室在工作实践中创新发展。依托街镇社区离退休干部之家，在离退休干部专业志愿服务队和“五老”工作室的基础上，创建“魏刚人民调解工作室”“魏刚新语理论宣讲工作室”和“朱志仁人民调解工作室”等离退休干部发挥作用专业工作室，充分发挥离退休干部党员的政治优势、经验优势、威望优势，立足家庭、社区、社会开展志愿服务，将工作室建在基层社区最前沿，把离退休干部作用发挥在服务群众的实践第一线中。

坚持典型引路

选树一批离退休干部先进典型

1、社区行动展树立标杆。在打赢上海疫情防控阻击战中，涌现出许多离退休干部参与社区抗疫典型。举办宝山区离退休干部及“五老”志愿者社区志愿行动展，全区十二个街镇的离退休干部和“五老”志愿者中的先进典型率先作出示范引领，真正让老干部发挥作用的先进典型在群众和党员身边响起来，让先进典型看得见、立得住、叫得响，从而带动身边的群众积极参与社区治理。

2、典型案例凝聚正能量。编印《宝山区离退休干部发挥作用典型案例汇编》，发现、选树一批群众身边的典型案例和先进事迹，全区二十多个街镇、委办局的离退休干部党组织和党员，为离退休干部做出了表率 and 榜样，将宝山转型发展贯彻到底，将离退休干部优秀品质具体化、形象化，把先进作风转化为可触摸、可感知、可学习的鲜活样本，不断凝聚起老干部发挥作用的正能量。

3、致敬榜样唱响主旋律。充分利用新媒体平台优势，发出“云倡议”、进行“云宣传”，深入报道离退休干部党员的先进事迹以及离退休干部党组织好经验、好做法。在“宝山老干部”微信公众号上开设《致敬榜样》等栏目，展示老同志身边的榜样，唱响离退休干部发挥作用的主旋律。

中国共产党历次党代会回顾



中国共产党第一次全国代表大会

时 间：1921年7月

地 点：上海、嘉兴

历史意义：党的一大的召开标志着中国共产党的正式成立，犹如一轮红日在东方冉冉升起，照亮了中国革命的前程。这是近代中国社会进步和革命发展的客观要求，是开天辟地的大事变。



中国共产党第二次全国代表大会

时 间：1922年7月16日-23日

地 点：上海

历史意义：党的二大正确地分析了中国的社会性质，中国革命的性质、对象、动力和前途，指出了中国革命要分两步走，在中国近代史上第一次明确地提出了彻底的反帝反封建的民主革命纲领，为中国各民族人民的革命斗争指明了方向，对中国革命具有重大的深远的意义。



中国共产党第三次全国代表大会

时 间：1923年6月12日-20日

地 点：广州

历史意义：党的三大根据马克思列宁主义的策略原理和中国的实际情况，正式确定了建立国共合作统一战线的策略方针，决定共产党员以个人身份加入国民党，共同进行和发展国民革命运动，为国共合作的建立和大革命的到来，做了思想上、理论上和策略上的重要准备。



中国共产党第四次全国代表大会

时 间：1925年1月11日-22日

地 点：上海

历史意义：党的四大最重要的贡献是第一次明确提出了无产阶级在民主革命中的领导权和工农联盟问题。四大作出的各项正确

决策，为大革命高潮的到来作了政治上、思想上和组织上的准备。



中国共产党第五次全国代表大会

时 间：1927年4月27日-5月9日

地 点：武汉

历史意义：党的五大是在大革命紧急关头举行的。大会选举产生了党的历史上第一个中央纪律检查监督机构——中央监察委员会。党的五大提出争取无产阶级对革命的领导权，建立革命民主政权和实行土地革命等一些正确的原则，但对无产阶级如何争取革命领导权，如何领导农民实行土地革命，特别是如何建立党领导的革命武装等问题，没有提出有效的具体措施。



中国共产党第六次全国代表大会

时 间：1928年6月18日-7月11日

地 点：莫斯科近郊

历史意义：党的六大认真地总结了大革命失败以来的经验教训，对有关中国革命的一系列存在严重争论的根本问题，作出了基本正确的回答。基本上统一了全党思想，对克服党内存在的“左”倾情绪，实现工作的转变，起了积极的作用。



中国共产党第七次全国代表大会

时 间：1945年4月23日-6月11日

地 点：延安

历史意义：党的七大是中国共产党在新民主主义革命时期极其重要的全国代表大会。它总结中国新民主主义革命20多年曲折发展的历史经验，制定了正确的路线、纲领和策略，克服了党内的错误思想，使全党特别是党的高级干部对于中国民主革命的发展规律有了比较明确的认识，从而使全党在马克思列宁主义、毛泽东思想的基础上达到

了空前的团结。这次大会作为“团结的大会、胜利的大会”而载入史册。它为党领导人民去争取抗日战争的胜利和新民主主义革命在全国的胜利，奠定了政治上、思想上和组织上的深厚基础。

中国共产党第八次全国代表大会

时 间：1956年9月15日-27日

地 点：北京

历史意义：党的八大宣告了社会主义革命的基本完成和社会主义制度的基本确立。大会制定的路线是正确的，提出的许多新方针和新设想是富于创造精神的。这次会议对中国建设社会主义道路的探索，站在比较高的历史起点上，取得了初步成果，对于党和国家事业发展具有长远的重要意义。八大通过的新党章是中国共产党在全面执政以后制定的第一部党章。以《论十大关系》和党的八大为标志，党对中国社会主义建设道路的探索有了良好开端。

中国共产党第九次全国代表大会

时 间：1969年4月1日-24日

地 点：北京

会议内容：会议通过了政治报告和党章修正草案。

中国共产党第十次全国代表大会

时 间：1973年8月24日-28日

地 点：北京

会议内容：大会通过了政治报告、关于修改党章的报告和《中国共产党章程》。

中国共产党第十一次全国代表大会

时 间：1977年8月12日-18日

地 点：北京

历史意义：党的十一大宣告“文化大革命”结束，重申党的根本任务是要在20世纪内把我国建设成为社会主义现代化强国。但受历史条件的限制，大会仍然肯定“文化大革命”的错误理论和实践，没有能够从根本上纠正“文化大革命”的错误。直到

1978年党的十一届三中全会，才将党和国家工作的着重点转移到现代化建设上，从而实现了新中国成立以来党和国家历史上具有深远意义的伟大转折。

中国共产党第十二次全国代表大会

时 间：1982年9月1日-11日

地 点：北京

历史意义：党的十二大是进入改革开放新时期后党召开的第一次全国代表大会。十二大的胜利召开，标志着党成功地实现了具有重大历史性意义的伟大转变。它开始把中国带入建设有中国特色的社会主义的新的政治轨道，并以全面开创社会主义现代化建设的新局面而永远载入史册。

中国共产党第十三次全国代表大会

时 间：1987年10月25日-11月1日

地 点：北京

历史意义：党的十三大系统阐述了社会主义初级阶段的理论，明确概括了党在社会主义初级阶段的基本路线，制定了“三步走”现代化发展战略。党的十三大是一次全面加快改革、开放的大会，它是自党的十一届三中全会实现历史性的伟大转折以来，又一次具有重大意义和深远影响的会议。

中国共产党第十四次全国代表大会

时 间：1992年10月12日-18日

地 点：北京

历史意义：党的十四大作出了三项具有深远意义的决策，一是抓住机遇，加快发展，集中精力把经济建设搞上去；二是确定我国经济体制改革的目标是建设社会主义市场经济体制；三是提出用邓小平同志建设有中国特色社会主义的理论武装全党的任务。大会还将建设有中国特色社会主义理论和党在社会主义初级阶段的基本路线写入党章，标志中国改革开放和社会主义现代化建设进入新的发展阶段。

**中国共产党第十五次全国代表大会**

时 间：1997年9月12日-18日

地 点：北京

历史意义：党的十五大提出了党在社会主义初级阶段的基本纲领，阐明了建设有中国特色社会主义的经济、政治、文化的基本特征和基本要求。十五大报告对社会主义初级阶段的所有制结构和公有制实现形式、推进政治体制改革、依法治国、建设社会主义法治国家等问题提出了一系列新的论断，这些论断是党在社会主义理论问题上的又一次思想解放和认识深化。大会把邓小平理论同马克思列宁主义、毛泽东思想一起作为党的指导思想写入党章，这是党经过近20年改革开放和社会主义现代化建设的成功实践作出的历史性决策，表明全党把邓小平开创的中国特色社会主义全面推向前进的决心和信念，也反映了全国人民的共识和心愿。

**中国共产党第十六次全国代表大会**

时 间：2002年11月8日-14日

地 点：北京

历史意义：党的十六大是党在新世纪召开的第一次全国代表大会。大会明确回答了新世纪新阶段中国共产党举什么旗、走什么路、实现什么样的发展等重大问题。它向世人昭示：在新世纪新阶段，中国共产党高举的旗帜，就是马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论的旗帜，就是“三个代表”重要思想的旗帜；中国共产党要走的道路，就是中国特色社会主义道路；中国共产党带领人民在新世纪50年所要实现的目标，就是全面建设小康社会并进而实现现代化的目标。

**中国共产党第十七次全国代表大会**

时 间：2007年10月15日-21日

地 点：北京

历史意义：党的十七大是在我国改革

发展关键阶段召开的一次十分重要的大会。十七大报告科学回答了党在改革发展关键阶段举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的发展目标继续前进等重大问题，对继续推进改革开放和社会主义现代化建设、实现全面建设小康社会的宏伟目标作出了全面部署，对以改革创新精神全面推进党的建设新的伟大工程提出了明确要求。

**中国共产党第十八次全国代表大会**

时 间：2012年11月8日-14日

地 点：北京

历史意义：党的十八大明确了科学发展观是党必须长期坚持的指导思想。制定了坚持走中国特色社会主义政治发展道路和推进政治体制改革前进方向。提出了全面建成小康社会和全面深化改革的目标。回答了坚定不移走中国特色社会主义道路政策立场。为中国未来发展指明了方向，对世界和平与发展也将产生重大影响。

**中国共产党第十九次全国代表大会**

时 间：2017年10月18日-24日

地 点：北京

历史意义：党的十九大是在全面建成小康社会关键阶段、中国特色社会主义发展关键时期召开的一次十分重要的大会，对鼓舞和动员全党全国各族人民继续推进全面建成小康社会、坚持和发展中国特色社会主义具有重大意义。十九大报告是我们党团结带领全国人民在新时代坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言和行动纲领，是马克思主义的纲领性文献。大会确立的习近平新时代中国特色社会主义思想，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南。

中共党旗的创立历程

□ 文 言



中国共产党党旗党徽并非伴随党的诞生就开始出现。1921年7月，中国共产党召开第一次全国代表大会，当时处在白色恐怖中，党的先驱者们还来不及将一个崭新的革命党应具有的一切考虑周全，留存下来的会议记录和文件中，并没有提及党的旗帜问题。

毛泽东呼吁：中国共产党要有自己的旗帜

在中国共产党成立早期，党的活动受共产国际指导，也深受苏联影响，以俄为师。党组织开会，有时需要悬挂党旗，可自己的党旗又应该是个什么样子呢？党的会议上多用俄共（布）的苏维埃旗帜或马克思、列宁画像。在当时顺理成章的是，中国共产党作为共产国际的一个支部，党旗自然要与世

界无产阶级的旗帜一致起来，当时的“老大哥”、唯一建立无产阶级政权的俄国（苏联）共产党，他们的旗帜理所当然地成为中共党旗的范本，这也就是在红旗左上角加黄色镰刀锤子图案的苏维埃旗帜。因此，从中国共产党早期所打出的旗帜式样看，其雏形显然来源于列宁所创建的苏联的旗帜。各地党组织模仿俄共（布）旗帜的样式，以镰刀斧头作为共产党的标识，具体规格式样也就不尽相同。即使如此，在当时的公开场合，中国共产党并没有正式打出自己的旗帜。

在共产国际的帮助下，1924年1月至1927年7月，国共迎来第一次合作，共产党员、青年团员以个人身份加入国民党。在此时期，在国民党中央党部担任重要职务的共产党员有组织部长谭平山、农民部长林祖涵、宣传部代理部长毛泽东等人。出于形势要求，这一时期，

中国共产党并没有打出自己的旗帜，而是一直打着国民党的“青天白日旗”。

1927年后，以蒋介石为代表的新右派和新军阀势力，在加紧反革命扩张。蒋介石、汪精卫等相继发动了“四一二”反革命政变和“七一五”反革命政变，公开屠杀共产党人，轰轰烈烈的大革命失败了。

国民党右派反革命真面目的彻底暴露，促使中国共产党必须竖起自己的大旗。1927年8月1日，中共打响了武装反抗国民党反动派的南昌起义，为了争取和团结国民党中一部分愿意继续革命的人士，起义是在“主义不变、旗帜不变、纲领不变、组织不变”的思想指导下进行的。南昌起义时仍使用国民党的旗帜，没有打出中国共产党自己的一面旗帜来。

在著名的“八七会议”上，关于要不要继续举国民党的旗帜，共产党人进行了激烈的争论。毛泽东在会上提出抛弃国民党旗帜的论题，但支持者甚少。之后，出于对革命形势的清醒认识，毛泽东多次提出有关旗帜的问题。他在8月中旬给中共中央的信中提出：“国民党旗



子已成军阀的旗子，只有共产党旗子才是人民的旗子。”

这里的旗帜可理解为两个意思：一个是观念上的旗帜，一个是具体的旗帜。

秋收起义：中国共产党真正亮出第一面旗帜

1927年9月，在毛泽东领导的湘赣边秋收起义中，中国共产党真正亮出第一面旗帜，这面旗帜用一大块鲜红的布制成，旗面中央是一个黄色的五角星，在五角星的中心则是象征工农的镰刀和斧头。这面旗颇有特色的是，在白色旗套上，写着“工农革命军第一军第一师”的字样。

秋收起义军旗的设计制作者是何长工。

当时，参加秋收起义的武装统一编为中国工农革命军第一军第一师，毛泽东任师长。他提出应该打出一面工农革命军的旗帜来，并向工农革命军中的参谋何长工部署了此项工作。关于这面旗帜的产生，何长工在回忆录中是这样记述的：

第一师成立后，我和杨立三同志负责筹办部队的印章、旗帜。这样，我们第一次打起了工农革命军的红旗。

由我负责设计并制作

了中国工农革命军第一军第一师的军旗，鲜艳的红旗中间一颗大五角星，星中是镰刀和斧头的图案，靠旗杆有一条十厘米宽的空白，上写着工农革命军第一军第一师的番号，十分威武、漂亮。

此外，毛泽东在自己的诗词《西江月·秋收起义》中，对我党我军所用的旗帜有生动描述：“军叫工农革命，旗号镰刀斧头。匡庐一带不停留，要向潇湘直进。地主重重压迫，农民个个同仇。秋收时节暮云愁，霹雳一声暴动。”这时候我们可以理解为党旗和军旗是一体的。也是从这时起，我们党和军队有了自己的旗帜。

党旗式样：从“镰刀斧头”改为“镰刀锤头”

秋收起义后，中共中央召开临时政治局会议，明确宣布放弃国民党的旗帜，正式提出了建立苏维埃的口号。1927年10月15日，中共南方局、广东省委联席会议通过《中共广东省委第十四号通告：最近工作纲领》，明确指出：“废除国民革命军的名义，改称工农革命军，废除青天白日旗，改用红旗，以斧、镰为标志。”

这是中国共产党的领导机关第一次作出关于党

的旗帜的正式决定。从此，镰刀斧头正式成为中国共产党的标识。

这一时期有一副著名的楹联流传甚广，上联是“斧头劈开新世界”，下联是“镰刀割断旧乾坤”。这副楹联最早出现在1933年9月的川陕革命根据地，红三十军解放四川达县后，军政治部设在一家地主宅院内，红军便在宅院门楼两旁的石柱上篆刻了这副气势恢宏、形象生动的名联，把党徽中的主要元素“镰刀斧头”巧妙地镶嵌进去，宣传了中国共产党的革命宗旨，描绘了红军的英雄气概。众多历史文献表明，在土地革命战争时期，“镰刀斧头”可说是党徽党旗的代名词，被普遍认可。

1930年4月，中共中央军委发出《关于红军各级军旗的规定令》：“各级军旗一律用五角星红旗，星内排列镰刀斧头之国际徽，旗用大红色旗，中央为五角星，五角星为白色，中为镰刀斧头交叉排列，镰刀斧头用黑色，旗之右边镶白布长条书写番号。”这一规定，使当时分散作战的红军部队所用的旗帜式样进一步正规化、规范化。

1932年夏，中央苏区在根据地范围内开始了多

次发展党员。由于党组织建设的迫切需要，从入党宣誓仪式上的党旗，到党员大会的会场布置，党的组织工作者开始关注党旗党徽的式样。这一时期，中央苏区主要传媒《红色中华》报的插图中，刊登有不同式样的“镰刀斧头”“镰刀锤子”图案。这些在当时被誉为“国际徽”“国际旗”的图案，成为各革命根据地军民的“图腾”，随处可见，也随时即兴发挥得有些任意。在如此不规范的情况下，有人提出，党旗党徽中的“斧头”不足以代表工人阶级，应当改换为“锤子”，与苏联的旗帜相一致。

1933年4月，中共中央研究决定，把党旗党徽中的“斧头”图案调整成为“锤子”图案。中华苏维埃共和国中央革命军事委员会颁布《苏维埃群众团体及红军旗帜印信式样》。中国工农红军军旗、中华苏维埃共和国临时中央政府和各级政府的旗帜都相应地做了改变。

由于当时战争频繁，中央党旗党徽中“斧头”变“锤子”的决定并未在全党全军得到贯彻执行，以至于在长征路上和陕北等各根据地，“斧头”与“锤子”仍然混用，包括后

来的中共中央文件中仍然出现“镰刀斧头”的提法。

首批制式党旗在延安诞生

在抗日战争时期，中国共产党同中国国民党第二次建立合作，即抗日民族统一战线。

这一时期逐渐形成的“用红旗，以斧、镰为标志（后来调整为锤头）”的中国共产党党旗图案式样，基本框定了党旗的轮廓和构成要素。

1943年4月28日，中共中央在延安杨家岭窑洞里召开政治局会议，会上正式确定了党旗的式样：“中共党旗样式，长阔为三与二之比，左角上有镰刀斧头，无五角星，并委托中央办公厅制一批标准党旗分发各主要机关。”这是中国共产党第一次正式确定党旗的式样，中国共产党制作的第一批规范的党旗就在延安诞生了。

关于党旗的这一决定中特别指出，保留象征工农联盟的“镰刀斧头”，去掉原来旗帜上的五角星，是为了与苏联的旗帜相区别。由此也说明，当时中共中央对党旗式样的考虑十分慎重。

值得注意的是，尽管有中共中央政治局关于中国共产党党旗式样所做出的“镰刀斧头”的决定，

但在中共七大会场上及在此前后各抗日根据地所出现的中共党旗党徽图案，基本上都统一于“镰刀锤头”图案，已经鲜见“镰刀斧头”图案。红色旗面、黄色铁锤和镰刀组成的图案，构成了党旗的基本框架，这种基本式样一直沿用至今。1945年4月，中共七大在延安杨家岭召开。会场上，鲜艳的党旗分外引人注目，这是第一次在党的代表大会上悬挂党旗。从中共七大会场的老照片中可以看到，主席台两侧设置6面党旗，中间悬挂有毛泽东和朱德的画像。虽然1943年中共中央对党旗式样做出了正式规定，但七大会场上悬挂的党旗并非“镰刀斧头”式样，而是“镰刀锤头”式样。

1949年3月5日至13日，中国共产党在河北平山县西柏坡召开七届二中全会。在会场的主席台中央，十分醒目地挂着两面党旗，旗上庄重地写着“中国共产党”5个大字。据当时负责中共中央办公厅工作的杨尚昆后来回忆：开会之前，我们讨论过，设计一面党旗，用红底衬金色镰刀斧头，加上“中国共产党”的字样，开会时就这样布置的。



中国共产党从建立初期开始，就非常重视党章的制定和完善。中共一大通过了党纲，二大制定通过了党的历史上第一部正式的党章。其后，党章经历了多次修改。在95年的奋斗历程中，特别是在革命建设改革的重大历史关头，党都通过修改党章这个“党内根本大法”，为全党指明奋斗目标、方针政策和行为规范等。

三大：首次规定党员可以“自请出党”

1923年召开的中共三大，第一次修订党的章程。与二大党章相比，三大党章的章节体例完全保留不变，仍然是党员、组织、会议、纪律、经费和附则六章，但从条文的数量上看，由原来的6章29条改为6章30条，增加了一条；从内容上看，在基本保持二大党章内容的基础上作出了一些新的规定，如：（1）新党员入党由原来的“须有党员一人介绍”改为“须有正式入党半年以上之党员二人之介绍”。（2）首次规定了新党员有候补期的制度，并根据候补党员不同的社会职业，规定了不同的候补期，劳动者的候补期为3个月，非劳动者的候补期为6个月，但这个规定在执行的时候可以有一定的弹性，“地方委员会得酌量情形伸缩之”。候补党员在履行义务方面与正式党员相同，但在行使权利方面，只能参加小组会议，只有发言权和选举权，没有被选举权。（3）首次规定党员可以“自请出党”，即自愿退党。这是三大党章唯一新增加的一个条文。

五大：选举产生第一个中央纪律检查机构

据郑超麟回忆，他是与陆定一结伴去武汉参加五大的。他们乘坐的是英商怡和公司的轮船。郑超麟还对一位装扮成鱼行老板的“戴眼镜的老头子”的代表记忆犹新：

老头子携带他的老伴儿以及四五个儿女，说是到汉口做生意的，他本在南京什么地方开鱼行。我们问他鱼的市价，问他哪种鱼味道最好。他就是王荷波。他的第三个弟弟王震东，在船上不同他打招呼，铺位隔得远远地。我同王震东在甲板上散步，我说：“你的哥哥真像鱼行老板。”

就是这位“鱼行老板”，成为党的历史上首位中共中央监察委员会主席。1927年5月9日，五大选举产生党的历史上第一个中央监察机构——中央监察委员会。王荷波、张佐臣、许白昊、杨匏安、刘峻山、周振声、蔡以忱当选为中央监察委员，杨培森、萧石月、阮啸仙当选为候补中央监察委员。

五大闭幕后不久王荷波因叛徒告密在北京被捕。在狱中，他受尽酷刑，却始终严守党的机密，留下的唯一遗嘱是请求党组织教育他的子女，不要让他们走上和自己相反的道路。1927年11月11日深夜，王荷波在北京安定门外箭楼西边英勇就义，终年45岁。除王荷波外，党的五大选出的10名监察委员中，先后有7人牺牲在刑场或战场上，无一人叛党投敌。

而党从成立之初，就非常重视党的纪律和党内监督机制的建设。

一大通过的纲领明确规定：“地方委员会的财务、活动和政策，应受中央执行委员会的监督。”二大通过的《关于议会行动的决议》，明确了共产党员参加议会活动的监督制度。在二大通过的第一个党章、三大通过的《中国共产党第一次修正章程》和四大通过的《中国共产党第二次修正章程》中，均专设“纪律”一章。

七大：确立毛泽东思想为党的指导思想
毛泽东思想是马克思主义中国化实现第

中共党章修改的若干细节

□ 李颖



一次历史性飞跃的伟大成果。

大革命时期，毛泽东对中国社会各阶级的分析、关于农民运动的调查和农民问题的理论等，都具有独创性。土地革命战争时期，毛泽东率部在井冈山建立了第一个农村革命根据地，开创了农村包围城市、武装夺取政权的道路。抗日战争时期，随着革命实践的巨大发展及对历史经验和新鲜经验的不断总结，毛泽东的许多思想得到多方面展开。

毛泽东思想这一科学概念的形成，经历了一个过程。1941年3月，党的理论工作者张如心用了“毛泽东同志的思想”的提法。

1943年7月5日，王稼祥撰文首先明确使用“毛泽东思想”的概念。7月6日，刘少奇为纪念建党22周年发文，也使用“毛泽东同志的思想”和“毛泽东同志的思想体系”的概念。

在七大上，党自创立以来，第一次将自己经过千辛万苦获得的马克思主义中国化的伟大理论成果，确立为党的指导思想。高举毛泽东思想伟大旗帜，对统一全党思想，指导全党行动，实现党的政治路线，具有重要而深远的意义。毛泽东后来回顾说：从建党直到七大，“我们全党的认识才完全统一起来”。

十二大：第一次把党的地位与国家的关系作了明确规定

1982年召开的中共十二大通过的新党章。十二大党章的条文比七大、八大的都要少。七大有70条，八大有60条，十二大的只有50条。但是，十二大党章的字数要比七大、八大的多。不仅总纲的字数更多，条文的字数也稍微多一些。

新党章有了一个内容比较充实的“总纲”（像七大以来的历次党章的“总纲”一样，它实际上是党的最简要的基本纲领），比较完整地、简明扼要地概括了党的性质、长远目标、当前目标，党对党员和党组织的基本要求 and 党的领导作用的基本原则。

新党章适应了新时期执政党的需要。过去我们没有执政，所以说不上这个问题。八大的党章涉及到一部分，但是没有充分地涉及。在十二大通过的新党章里，在这方面作了很多针对性的规定。党的地位与国家的关系，在党章里第一次有了明确的规定。

十二大党章特别规定，党的领导主要是政治、思想和组织的领导。这是过去的党章所没有解决的问题。

十四大：对“民主集中制”的新解读

1987年11月，党的十三大对党的十二大通过的党章的部分条文作了修正。

从十二大到十四大的几年间，我国形势和党的任务发生了很大变化。1992年初邓小平视察南方的重要谈话，进一步激发了全党全国人民的热忱，改革开放和社会主义现代化建设蓬勃发展。新形势新任务对党的工作和党的建设提出了新的要求，十四大有必要对党章进行部分修改。

关于党的建设和党的领导，党章修正案明确提出了党的建设必须紧密围绕党的基本路线，坚持从严治党的方针，把建设成为领导全国人民沿着有中国特色社会主义道路不断前进的坚强核心。按照这样的指导思想，党章把关于党的建设的三项要求改为四项，增加了“坚持党的基本路线”，作为第一项。

一个较明显的改动是第四项“坚持民主集中制”的要求中，把“在民主的基础上实行高度的集中”改为“民主集中制是民主基础上的集中和集中指导下的民主相结合”，并指出这既是党的根本组织原则，也是群众路线在党的生活中的运用，要求努力造成又有集中又有民主，又有纪律又有自由，又有统一意志又有个人心情舒畅的生动活泼的政治局面。

此外，党章还删去有关顾问委员会的条文。对党的地方组织和基层组织的任期，党章也作了调整。



九十岁生日的一堂党课

□ 何占豪口述 朱原泓整理

90岁生日，我到东明社区给党员上了一堂党课。给社区上党课那天，我演讲的主题，一是“没有共产党，就没有我们新中国的第一代音乐工作者”；二是“没有共产党，也不可能有今天的梁山伯与祝英台”。我生于1933年，上海解放的时候只有

十五六岁。我是浙江诸暨人，从小一边念书一边放牛。那个年代是日本侵略中国的年代，所以我从小就目睹了日本鬼子的种种罪行。另一方面，我也很早就听到了革命歌曲，但是那个时候我不知道是怎么回事，只知道我们的国家是一个苦难的国家。少年时代，我的心里就刻下了沧桑的国耻。当时我的家乡属于沦陷区，但是聂耳的《码头工人歌》等已经传到小学里来了。在乡里的唱歌比赛中，我第一次得奖，三等奖。我的音乐老师

也是校长，对我说：“你将来啊就做个音乐家吧！”我回答：“我不做音乐家，我要科学救国，做科学家。”

高中毕业时，我收到家里一封信，说家里没钱了。我只能自生自灭。正好浙江省文工团招考，考试内容是普通话。我找了个马来西亚华侨教我普通话，那个考官误以为我讲得很好（实际上只会那两句），就录取了。进去文工团以后要表演，我不会普通话，导演就骂我，我哭得很伤心。大家教我普通话，教我演戏，我真正感受到了党的温暖革命队伍的温暖。第二年我被调到乐剧团去，同事们教我民间音乐，我帮音乐剧演员识谱。总之，这要归功于共产党对我们青年的培养。我怎么会考进上海音乐学院？实际上我的水平很低，是我的老师推荐我去考。我想着反正也考不上，就抱着试一试的心态。没想到面试时，老师说技巧是差了点，但是乐感比较好。就这样，我考进了最高学府——上海音乐学院。到了音乐学院，第一课就是学习毛主



席的《讲话》，中心就是“文艺为工农兵服务”。学了之后，我们马上下乡到浦东的三林镇。那时的农民朋友没见过小提琴，非常好奇，一开始对我们非常热情，我们就给他们演奏课堂上学的西洋乐曲。我们问他们好不好听？他们说好听；听不听得懂？听不懂。当时我们以为多听听就懂了，结果后来人越听越少，台下的人还不如台上的人多。最后只有个老妈妈坚持到最后，演完我们问她，为什么只有你喜欢我们的音乐？她说，因为你们坐的凳子是我家的。

我们当时哭笑不得，就问你们到底喜欢什么？她说越剧、沪剧。于是我们的党支部书记提出来，小提琴要为人民服务。要为农民服务，就必须民族化。因为我是农村来的，我最懂农民需要什么，农民需要越剧。我刚从越剧团回来，就把越剧的

唱腔和过门改编，写了一个弦乐四重奏。我没学过作曲，只学过简单的和声，为了农民的需要，凭感觉写了个曲子，就取名《梁山伯与祝英台》。我们自己去上海人民广播电台录音，录了以后放给农民听。农民反映“我们懂了”。我们就很高兴。所以说，《梁祝》出自“农民”，再具体一点是，“上海三林镇农民”。第二年正好是新中国成立十周年，领导希望我们写一个大曲子，向国庆十周年献礼。当时的文化部副部长、党组书记钱俊瑞大笔一挥，从上交的三个题目中选了《梁祝》。

当领导要我在《小梁

祝》的基础上写《大梁祝》的时候，我害怕了，因为我是拉琴的，又不是专业作曲的。后来，领导干部做了一整天的思想工作，他讲了一句关键的话：“你不要以为贝多芬、莫扎特头脑里的音乐是天生的，他们的音乐也是从当时的民间音乐中提炼出来的。为什么你不可以提炼呢？”这下我思想就通了，从“要我写”变成了“我要写”。所以我说，没有共产党，没有毛主席的文艺方针，没有“洋为中用，古为今用”这样的指示，没有像我们学校党委书记这样的干部，今天就不会有《梁祝》。





心系桑榆 重晚晴

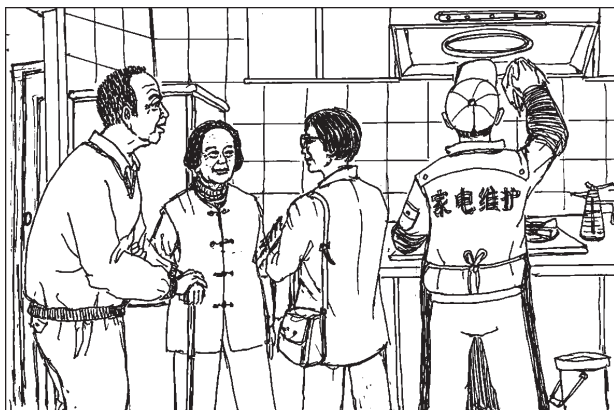
□ 李荣光画



1、顾美萍从事老干部工作期间，积极落实新时代老干部工作总要求，坚持夯实基础、务实创新，着力加强离退休干部“三项建设”，精准精细做好离退休干部服务工作，积极引导离退休干部发挥正能量。



2、离休干部陈老遇到就医困难一筹莫展的时候，顾美萍来到了他家，了解具体情况后，她与金山医院领导进行了沟通对接，开辟绿色通道，当天解决了难题。



3、她通过一年四次大走访，及时了解老干部的生活情况和困难诉求，每个老干部身体状况、脾气喜好、家庭情况她都了如指掌。带领同志们实施“服务送上门”“幸福送到家”“节日送温暖”等一件件实事项目。



4、如何对全区四十多个离退休干部党支部进行指导管理，是摆在顾美萍面前的一项重要任务。在她的带领和努力下，区离退休干部党建工作成效显著，并在2021年全市组织工作暨老干部工作会议上作了交流发言。



5、全区各街镇、区老干部大学兴趣班等建立164个功能型党组织，开创离退休干部党组织的新模式。她还牵头研究出台了关于离退休干部党支部建设、志愿服务、担任“两新”组织党建指导员等文件。



7、她成立由17位“五老”组成的“红色故事宣讲团”，制定“红色故事”课程清单，走进校园、机关、企事业单位开展“听爷爷奶奶讲那过去的故事”活动，向青少年讲述红色革命故事、传播信念火种，累计宣讲近200场。



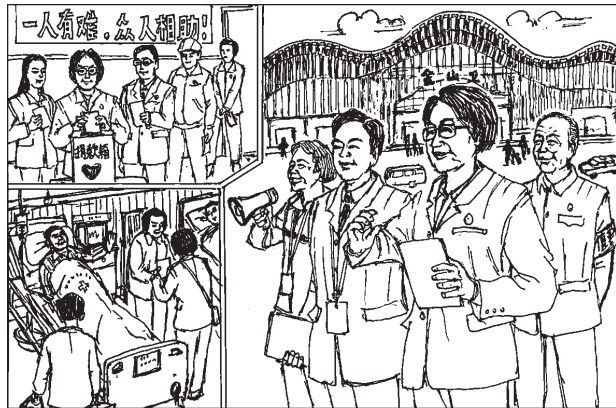
9、局党支部与张堰镇桑园村和朱泾镇临东居民区结对共建，在党支部慰问困难党员的基础上，顾美萍带头与桑园村困难党员老吴结对，这一结对就是五年多。老吴说：“虽然我和顾书记不是亲人，却胜似亲人。”



6、她以“银鑫”先锋、“银鑫”讲坛、“银鑫”关爱、“银鑫”风采为主线，打造“银鑫”老干部工作特色品牌。在各村居党群服务站点成立225家“社区离退休干部之家”，引导老同志为金山发展赋能助力。



8、疫情就是命令，她是最美逆行者。她披上“红马甲”，拿起额温枪，带头参加道口值守。她曾经胸椎骨折，连日的值守已让她浑身酸疼难忍，办公室的同志想给她少安排几次值守，可她严辞拒绝了。



10、顾美萍同志始终坚持从严从实、精准精细、用心用情的工作理念，带着责任和感情把老干部工作干在实处、走在前列，为推动金山老干部工作再上新台阶贡献自己的智慧和力量。



由于几乎失去听力，王曙辰的家里每个房间都有一块小黑板，方便他以写字的方式与人交流。即便如此，94岁的王曙辰每天坚持读党史、看报纸、看新闻，关心国家大事和国家发展变化。“我年纪大了，趁现在还能做点事，就多做点！”

王曙辰是闵行区教育局离休干部，离休前在闵行五中任教。讲述革命经历，宣传党的政策，搭建“红色讲堂”，关爱教育下一代……这位老党员将“离岗不离党，离休不褪色”作为自己



的座右铭，力所能及地散发光与热。

几十年如一日不忘初心

在女儿眼中，王曙辰发自内心的热爱党、热爱国

家，几十年如一日不忘初心。1928年出生的王曙辰童年背井离乡，他从小立志好好读书、报效国家。21岁大学未毕业时，王曙辰毅然携笔从戎，在部队里，他

94岁老党员王曙辰开讲“红色讲堂”

□ 许沁

当过战士、记者、政教助理，参加过战斗报道、新兵培训……每每谈及当兵的经历，老人如数家珍：跟随部队进军大西南，穿越皖、赣、湘、贵、川，两个月行军7000里，参加大小多次战役，看着身边的战友一个个牺牲……年轻的王曙辰誓言：宁愿往前一步死，也不退后一步生。

1963年，转业后的王曙辰积极响应党和国家的号召，奔赴教育教学第一

线，先后在原闵行二中和闵行五中工作。26年的教育生涯中，他在12年班主任经历中带班四届，边学边教，完成了外语、历史、政治等多门学科的教学任务，后来又历任教导主任、工会主席、副校长等，在岗期间他坚持一线教学。“20世纪70年代后期，王曙辰狠抓教育教学质量，团结依靠全校教工特别是青年教师的积极作用，对教学秩序和教育质

量的提高作出很大贡献。”原闵行二中同事马传章说。

王曙辰一生都在执着追求自己的理想和信念。1988年离休后，他开始了人生又一场征途。老人深知，跟党走就要时时刻刻讲好党的故事、传播党的声音，他数十年如一日坚持把学到的新知识，结合自身的理解和经历，讲给身边人听，传递正能量。

润物无声，育人无痕。



离休后的王曙辰回到闵行五中，开讲“红色讲堂”。“六一”儿童节，他常来学校，与学生面对面，回顾历史岁月，展望美好未来。后来，老人身体渐渐吃不消了，但他仍然在家提前录好视频，“六一”当天，准时把祝福送给孩子们，以此激励同学，坚定共产主义信仰，在火热的青春中放飞人生梦想，成为堪当民族复兴重任的时代新人。

“如今的美好生活来之不易，我们唯有不断学习成长，回馈社会，才能无愧前辈们的付出，无愧党和政府的关怀”“人要爱党、爱国、爱家人”“一生听从党召唤，与时俱进莫等闲”……王曙辰温暖恳切的话语，久久萦绕在闵行五中的“红色讲堂”里。他坚持，只要身体可以，“红色讲堂”就要每年办下去。

闵行五中原党支部书记陈维说，“红色讲堂”滋养了一批批学子的心灵。不少在“红色讲堂”中受益的学生，还成了“红领巾讲解员”，这些学生从听故事的人变成讲故事的人，将红色文化传播给更多同龄人。

踏踏实实一路跟党走

王曙辰78岁时，创作了“生命之旅短歌”。在他

看来，自己完成了人生三件大事——参军、入党、执教鞭。教书育人，要身教、言教并重，默默耕耘，淡泊名利，让更多人了解先辈艰辛的生命历程和做人做事的责任、志趣和情操。

虽是耄耋之年，王曙辰时刻想着为党和国家尽自己的力量。2020年新冠疫情发生后，他关注疫情变化，牵挂着防控一线的工作人员，当看到党员干部群众不分昼夜、齐心协力、同战疫情的新闻报道后，他越发坐不住了。“我不能袖手旁观，要出一份力、尽一份心意。”他通过闵行区教育党工委积极联系闵行区慈善基金会，为武汉抗击疫情捐款2万元。2021年“七一”前夕，他把平时省吃俭用存下来的3万元交给了党。

其实，老人平时生活很节俭，穿了几十年的衣服只要没有坏，就不舍得扔，但对国家、人民有着深厚的感情，只要遇到生活有困难的人，他很大方，捐助需要帮助的人。江苏南通

有一对盲人姐妹，姐姐只有13岁，她自主发明了帮助盲人识字的方法，王曙辰获悉后很感动，写信并通过邮局汇款2000元给对方。两姐妹特别感动，用盲文给王曙辰写了感谢信。邻居的孩子患重病，王曙辰雪中送炭，资助了2000元。他常说：“一个人做一件好事并不难，难的是一辈子做好事、不做坏事。”他以此为准则，力所能及地帮助需要帮助的人。

“共产党员不论在什么地方、遇到什么挫折，都不能动摇理想信念。我们时刻不能忘了党的恩情，时刻不能忘记对党和国家的无限忠诚。这就是一名共产党员一心为党、终身许党的信仰和追求。”王曙辰常说：“我是一个很普通的人，一路跟党走，踏踏实实。年纪大了，做不了什么事，希望把荣誉留给更多年轻人。”





一级英模的瓶子菜园

□ 王智琦



马人俊是谁？现在的年轻人不知道，中年人也未必了解。但说起电影《今天我休息》，由著名电影演员仲星火主演的马天民在那时可谓家喻户晓。马天民的原型就是马人俊，1956年马人俊荣获公安部一级英模、全国青年社会主义建设积极分子，受到毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等党和国家领导人的亲切接见。

马人俊出生于1933年8月，从小父母双亡。1950年，还在读书的青年学生马人俊积极响应国家号召，为维护上海城市治安，当了一名社区民警，当时马人俊个头看上去还没一杆步枪高，但他天性要强又肯动脑筋，短短几年，在社区居民支持配合下，竟然抓获反革命和刑事犯罪分子近80名，其中有好几个还是沾满人民血债的反革命分子。由于工作业绩突出，20岁出头就被评为公安部一级英模，1956年光荣入党。马人俊对党和人民无限忠诚、无限热爱，直至鲐背之年，还是一直保持着这个本色。

马人俊结婚时，组织上分配了一套南京东路上的大楼房，在当时算顶级地段，因马人俊是一级英模，每月只需象征性出1元房租。就这样住了几年，马人俊心中实在不安，他直接找到区长，说自家住房太大，能否换小些，让急需改善居住条件的同志居住？区长听了很感动，就调配到康乐路203弄大楼房五楼，一间25平方米的住房。搬家时，正巧分局有位同志来看房，他分在三楼，14平方米，家里有6口人，而马人俊家

只有4口人。马人俊当即与爱人商量，搬进了三楼14平方，那位同志感动得说不出话来。

退休后，马人俊在社区里默默奉献。他先是住在虹口区唐山路集贤居委会所在地，看见有许多退下来的老人闲着无事，就在停放自行车棚的空闲地，改建成一个小小的阅览室。他拿来家中报纸杂志，供邻居们阅读，附近小区居民近悦远来，晚报记者闻讯也前来采访。

马人俊一直坚持为这个阅览室服务了十多年，直到2016年搬到静安区胶州路老式里弄公房。他看到里弄里垃圾成堆、蚊蝇乱飞，环境很是脏乱，就想把堆垃圾的地方改造成一个小花园。2017年6月，80多岁的马人俊和社区居民张立祥、吴昌年、车琦一起，驱车专程到崇明，马人俊自掏腰包，花费数千元提供给大家食宿等，弄来许多黝黑肥沃的泥土，装进改建过的农夫山泉水瓶里，又从内蒙古买来羊粪作为肥料，按照季节不同买来菜籽进行播种。马人俊告诉笔者，他原来在七宝农业中学读过书，1959年又带队去青浦沈巷公社与农民“同吃、同住、同劳动”整整两年，对田里的农活有着天然的亲近感。

今年三月开始，上海新冠疫情告急，马人俊的“瓶子菜园”发挥了很大的作用，尤其是在生活物资短缺、绿叶蔬菜难觅的当口，瓶子菜园里的生菜、卷心菜、鸡毛菜、辣椒、大蒜等，成为炙手可热的时鲜货。马人俊与张立祥等菜园负责人商定，把这些蔬菜分成19份，送给小区里的孤老、90岁以上老人，而他们4人却没拿一根菜叶皮。这种无私奉献的精神，感动了小区居民们，如今，大家有空就会到瓶子菜园旁早锻炼、拉家常，都非常关心瓶子花园里蔬菜的生长情况，小小菜园维系起居民们和睦共处的一片真情。由于马人俊年近九旬，一些体力活实在难以亲力亲为，65岁的党员、转业军人张立祥已经接过马人俊园长一职，瓶子菜园继续着绿叶青葱、辣椒红艳、瓜果满枝的喜人景象。

马人俊是上海市“百老讲师团”和“上海市关心下一代工作委员会”成员，经常到单位、社区、部队、学校去作报告，报告的主题永远是牢记共产党员本色，无论身在何处，都要努力工作，无私奉献。马人俊是这样说的，也是这样做的。



我的父亲陆峰毅，是国家税务总局上海市闵行区税务局的一名离休干部。在烽火连天的抗战时期就投身革命，参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争，在抗战中荣立过三等功，是一位久经沙场的革命老战士。他1946年加入中国共产党，一生追随党，坚定党员信仰、恪守党员职责、遵守党员纪律。他不仅严于律己，还潜移默化地影响和教育着我们，做红色基因的传承人，做对国家和社会有用的人。父亲育有我们仨孩子，两个哥哥和我，虽然现在我们都已退休，但仍在各自的工作领域奉献自己的光和热。

赓续红色血脉，传承初心使命

抗战时期，父亲曾在抗日军政大学盐城分校学习，在那里学会了他人生中的第一首歌《新四军军歌》，后来下部队担任文化教员，教战士们唱的最多的就是这首歌。在艰苦卓绝的抗战年代，《新四军军歌》成为鼓舞官兵士气，打击日本侵略者的有力武器。军歌也深深印烙在他的心里，以至于今天唱来还那样烂熟于心、铿锵有力。后因组织调动改行做了军医，没能一直教战士学唱军歌就成了他的遗憾。2013年刚退休的我参加了上海新四军拂晓剧团，担任指挥、艺术总

监。九年多时间，我们进学校、下部队、去社区、到干休所等，义演了近千场，用多种文艺形式传播红色文化，讴歌人民军队反抗侵略，捍卫民族尊严，建立新中国的丰功伟业，鼓舞广大群众紧跟以习主席为首的党中央，投身民族复兴的伟大征程。每次演出，《新四军军歌》是我们必唱的歌曲。2018年应中央电视台军事频道邀请，我团参加了《我爱唱军歌》栏目演出，荣获《军歌传唱人》荣誉称号。当我们在演播大厅唱响“为了社会幸福，为了民族生存，一贯坚持我们的斗争！东进东进，我们是铁的新四军”时，并庄严地举起右手行军礼，我禁不住热泪盈眶，心里暗暗告慰父亲，“您未了的心愿，女儿替您完成，我会永远将《新四军军歌》传唱下去”。

生活当以勤俭为本，工作则要奋发有为

父亲离休前的很长一段时间，我们一家五口仅有11平米的住房，生活亦不宽裕，全靠父母勤俭持家，以生活的低标准乐观面对，从不向组织叫苦伸手，但在学习和工作上，对我们却有着高标准、严要求。父母一直告诫我们，职业不论高低、职位不计大小，都要以诚实的态度，勤奋努力，掌握一两门真才实学和过硬本领，做社会有用之人。

大哥从小酷爱美术和书法，父母节衣缩食悉心培养他的兴趣爱好，高中毕业他被分配到贵州大三线工作，艰苦的工作环境并没有磨灭他积极乐观的生活态度，他坚持业余学习绘画，当全国恢复高考时，他以优异的成绩考入了西南大学（原西南师范学院）美术专业。本科毕业后，在高校从事艺术设计教育和行政管理工作40年。他不忘初心使命，践行立德树人，为党育人，为国育才，培养了一大批德智体美劳全面发展的创新型、复合型专门人才。他的美术、书法与设计类作品获国际、国家和省部级奖30余项。如今退休了，仍担任重庆艺术工程职业



学院党委委员、副院长、教授，为党的教育事业继续发挥着自已的一份余热。

大嫂也是中共党员，大学毕业后，先后任职于重庆幼儿师范学校、重庆师范大学。她从事师范教育事业30余载，秉承德高为师、身正为范的使命和责任，努力传道、授业、解惑，为幼儿师范教育战线培养了大批合格人才。她创作的中国画《彭大将军》等美术作品，在各级展览中获奖，为繁荣党的文艺事业贡献了力量。

二哥平时话不多，可干起活来却是一把好手，他秉承了父母勤俭持家、节约为荣的家规，努力钻研各种技能，大到房屋装修、汽车修理，小到家用电器，只要自己能动手的，绝不乱花一分钱。不管父母还是我们兄妹，谁家遇到问题，他都帮助解决，邻里之间有困难时他也有求必应，是热情助人的能工巧匠。

二嫂退休后积极投入社会工作，担任区人民法院的人民陪审员，为维护社会公平正义、维护公民正当权益，尽心尽职，做到有一分热发一分光。

1998年，我先生经中央电视台考试，招聘到央视工作，在参加抗洪救灾拍摄报道中荣立三等功。退休后继续发挥传媒工作特

长，在近几年的抗疫工作中，义务为多个社区和企业撰写小品文、小通讯、小特写，引导和鼓舞广大居民和职工配合政府，搞好抗疫和维稳工作。

2011年，我儿子大学三年级时，响应国家号召，积极报名参军，为国防事业奉献青春。当父母得知这一消息后非常开心，他们感叹道“我们全家三代，都有当兵的人啦”，言语中流露出无比的自豪和光荣。儿子也没辜负外祖父外祖母的嘱托，在部队认真履职，积极工作，第一年就被评为优秀士兵，并加入了中国共产党。

父母亲在子女教育和家风传承方面，以发扬我党我军光荣传统为宗旨，教育和鼓励后代勿忘革命战争年代的斗争历史 and 为人民解放事业英勇献身的先烈。2019年春，他们不顾年事已高，执意要回苏北老家寻找当年生活战斗过的地方，看看家乡今天的变化。还专程带我们去淮阴刘老庄英雄连八十二位烈士战斗牺牲的地方，凭吊那些为祖国英勇献身的无名英雄。再次叮嘱我们，记住陈毅元帅诗中所写的“遗爱般般在，勿忘创业难”。一定要紧跟以习近平总书记为核心的党中央，为民族的伟大复兴和统一大业继续奋发努力。



我曾当过“土记者”

□ 老 乔



五十年前，在东海之滨，浦东东岸的川沙县，曾发生了一件很有影响的事，那就是浦东出了“土记者”。

“土记者”原先叫通讯员，都是一批脚有泥巴，手长老茧的农民，大家亲切地叫他们为“土记者”，并赞扬他们：“土记者”，热情搞宣传，日里搞生产，夜里写文章；每天喇叭响，先进大发扬，道理听得懂，学习有榜样。

原川沙县黄楼乡是“土记者”的发源地，该乡有150名“土记者”。当时各乡都建立了广播站，许多有文化的农民写文章，投稿给广播站，宣传好人好事。

“土记者”为何姓“土”？因为“土记者”土生土长，都是农民出身；“土”代表大地，土地是人类的母亲，“土记者”在大地孕育下才能健康成长，才能有所作为；“土记者”不是一般的“土”农民，他们有文化、有知识，是新一代的农民，不仅能务农、务工，而且能从事记者的工作，拿起笔宣传好人好事，反映百姓呼声，是农民中的秀才。

我被村领导推选担任“土记者”后的第一篇稿子是写移风易俗的事。有一个农民为了给婆婆做寿，准备大摆宴席。我知道这件事后，不是首先写稿批评，而是热情向这个农民作正面宣传，做深入细致的思想工作，最后说服了这个农民不做寿、不请客。这个农民激动地说：“这件事我做错了，只怪我没学习好。”我将此事写成文章在广播里宣传，起到了很好的教育作用。

“土记者”是农民最忠实、最可靠的代言人。“土记者”培养出来以后，他们和农民血肉相连，村民中涌现出来的每一件新人新事，他们都看在眼里，记在心里，他们克服文化低、时间紧等种种困难，憋着一股气，非写出来不可。当时不把农民中的好人好事写出来，我就睡不好觉。对“土记者”写的稿件，村民赞扬说：“他们宣传在是先进思想，用的是农民的语言，说出了我们的心里话。”

领导挑选“土记者”主要不是看文化高不高，而是看对农民有没有感情。当“土记者”有三条标准：一是政治思想好，有污点的人不能当“土记者”。二是工作积极负责，吃苦耐劳；三是密切联系群众，能够及时反映情况，经常写稿。我当“土记者”后，克服文化低、时间紧等种种困难，憋着一股气，非写出来不可，觉得不把农民中的好人好事写出来，就睡不好觉，经常挑灯夜战，加班加点。有时实在写不出了，我就反复背诵毛主席语录：“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。”我常常写稿到深夜。大热天，为防蚊子咬，我将双腿放在装满冷水的木桶里，坚持写稿。农民们说：“有这样的小青年当土记者，我们信得过。”领导抓“土记者”尝到了甜头。他们说：“有了这支队伍，领导有了耳目，干部有了参谋，农民有了代言人。”

为了为“土记者”写稿搭建平台，领导创新载体，办了一份通讯取名《情况交



流》，让“土记者”发表文章，交流写稿心得体会。当时我常常挑灯夜战编刻腊纸，四个图钉一把油刷，土法油印至深夜。好像当年《红岩》中的《挺进报》。第二天还要参加集体劳动。一次，我给前来“取经”的工人老大哥讲艰苦办报的事，上海电化厂的同志听后十分感动，当即表示要送一台油印机支援“农民伯伯”办报。果真，没几天，油印机真的送来了。

“土记者”名声响了，也有了社会地位。有关部门规定：“土记者”享受村干部待遇，不少单位开干部会，“土记者”也成了通知参加对象之一。“土记者”不脱离农村，不脱离劳动，整天与农民打交道，拿的是工分，晴天一身水，雨天一身泥。他们说：“不要工钿自吃饭，还要贴上半夜饭。”“土记者”写稿完全是奉献。农村“双抢”时，我见到有许多麦穗留在田里感到是严重的浪费。一个生产队这样，及至全市，那浪费就十分惊人了。于是我作了广泛调查，举了许多事例，写了一篇“收割后千万不要忘了捡麦穗”的人民来信，川沙县广播站、上海人民广播电台相继播出了我的来信，引起很大反响，有关部门专门发出通知，要求杜绝这种浪费现象，还发动学校组织放暑假的学生捡麦穗。事后，我收到上海人民广播电台寄来的一本十分普通的日记本。

随着“土记者”在川沙各单位雨后春笋般地成长，县宣传部门领导认为提高这支队伍的业务水平迫在眉睫，于是经各乡广播站推荐，选拔热爱新闻工作，热情为农民鼓与呼、经常写稿、且录用率比较高的“土记者”，参加“土记者”学习班，每期5至8人，时间3个月。“土记者”学习班一共办了36期，先后有300多名“土记者”参加了学习。这些“土记者”像一颗颗种子在各地生根发芽，开花结果。

我经乡广播站推荐，成了“土记者”学习班第十三期学员，这期一共5人，县委宣

传部具体负责办班的夏利根与我是同乡，他让我担任班长。1972年5月15日，学习班结业那天，我们5人去川沙照相馆拍了一张集体照。曹路镇学员张惠民是一个有心人，将这张集体照保存了46年。凭这张集体照，几经周折，46年后我们5人在曹路镇重相聚，当年的小青年，现在都成了白发苍苍的老年人，大家感慨不已。

“土记者”队伍中人才济济，有仁人志士，科技才俊，军营翘楚，工商贤达，文坛名宿，杏林高手，艺界精英。许多人步入了政界、军界、商界、新闻界、出版界，成了领导、军官、老板。

1972年12月13日，我应征入伍。在体检时，由于掉了两颗牙，身体勉强及格。那时，当兵很吃香，大家争着要参军，我担心身体原因，可能不会被录取。来接兵的任立礼教导员到我家，看到我当过“土记者”，有许多报纸、电台录用我稿子的通知书和奖励证书，很感兴趣，他说：“部队很需要你这样的笔杆子。”于是，我参了军。

“土记者”的这段经历，让我在部队大放异彩。有一天，我们连长给我们这些有点文化的新兵，出了一个题目叫《写写我们的司务长》。一共有30多个新兵各显身手，按时交稿。连长、指导员组成评委，经过严格评审，说我的稿子写得最好。于是，把我破格从班里的五炮手调到连部当文书，文书相当于班长级，我入伍才半年，就享受班长待遇，大家很羡慕。两年后领导又将我从连队调到团部当专职报道员，又提拔我成为团、师、军的专职新闻干事、部队常住《新华日报》军事编辑。这次闪光的经历都与我曾经是“土记者”有关。

半个多世纪过去了，回忆这些往事，至今仍让人心潮澎湃，我为自己曾当过一回“土记者”而自豪。现在，“土记者”虽成了一个历史名词，但“土记者”的忘我奉献精神会延续，“土记者”的故事会永久流传。



虾子茭白是清欢

□ 金洪远

秋季，正是茭白大量上市季。“不时不食”，想吃茭白了，一早便去附近的菜场买回几根。剥去一层青翠的外衣，便露出白白嫩嫩的身段，有点小清新。

茭白是买汰烧的心头好，我也不例外。记得儿时看父亲在厨房间将其洗净，切成片状，油温七八成热，放茭白炸至淡黄色，待油温后下入虾子，加姜末、料酒、鲜酱油、清水，放入茭白，收汁后，勾薄芡即可出锅，还有父亲在厨房间灶头前一声断喝，虾子茭白好了！

茭白在我的印象里要数青浦练塘、无锡的茭白为最佳，每逢这当儿，我喜欢买些这上品的茭白回家，虽然价格有点小贵，信奉一份价格一分货的我，乐此不疲，味道好是硬道理。学着父亲烹调虾子茭白的路数复制黏贴，一道充盈虾子鲜香，茭白嫩如玉，香如兰，意蕴绵长经典的江南水乡风味就大功告成了。看着一家人脸上浮现满足的笑纹，那舌尖上虾子茭白的美味是挡不住的，最可心的是孙女一声大赞：爷爷，你是家里的大厨！

我至今纳闷，这虾子茭白为何“吃不厌”。每次孩子来家，总是点名首选，包括我的表姐、表弟都好这一口，说是虾子茭白是正宗的江南的味道。其实茭白是最有亲和力的，是个标准的“百搭”。茭白炒毛豆，一青一白，不仅颜色好看，味道也不一般；茭白毛豆炒鸡蛋，色香味形俱佳；茭白青椒肉丝作汤面的浇头，更是挥之不去的标配；舅妈过去喜欢茭白炒咸菜，鲜中带点甜，清新淡雅，我知道这是梦里水乡绍兴的味道。

民谚云：“荷莲一身宝，秋藕最补人”，立秋过后，正是品尝莲藕的好季节，鲜藕成为人们饭桌上的主打品种。菜市场菜摊子上摆出了许多莲藕来卖，夹带着一股清新的田园气息。忍不住买上几根带回家，餐桌上便多了一道美味佳肴。

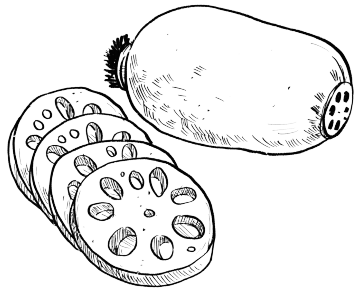
在干燥的秋季，根据“燥则润之”的原则，莲藕以养阴清热、润燥止渴的功效，自然是当之无愧的滋补佳品之一。

刚入秋的莲藕很嫩，适合凉拌、清炒。洗净，用刀背轻轻一拍就碎了，用香油凉拌，吃起来爽脆可口，我对藕的一般吃法是炒丝、炒片儿，偶尔也炸过藕盒。我最拿手是做山楂蜜汁藕片。莲藕洗净后去皮，切成连刀片，再用凉水冲去外表的淀粉；白糖加水熬成糖汁备用。将山楂片夹在连刀藕片中间装盘，淋上糖汁即可食用。山楂蜜汁藕片的特点是脆、甜、酸，色彩鲜艳美观，亦为佐酒之佳品。

我更喜欢的是糯米藕那甜香可口的味道：在藕洞中塞入糯米，上锅蒸熟后装盘，洒上白糖即可，香甜软糯，又不失藕的脆性。做桂花糯米藕用料讲究，所以别具风情。首先是把精心挑选的莲藕用糯米酒浸泡8个小时，再将糯米塞入莲藕的洞中，煮熟后切片，淋上冰糖汁和桂花汁，再蒸上两个小时。肥嫩的切片镶嵌着糯米，咬起来已没有莲藕原来的爽脆，入口却是绵软香糯、甜甜蜜蜜。

秋藕最补人

□ 郁建民





身体衰老的三个层面

研究证明，衰老速度在个体之间存在显著差异：多数时候，年龄大小可以在一定程度上反映衰老的程度，但是衰老的本质，却不是年龄大，衰老的本质是自我修复能力下降。

人类研究衰老的最新进展，有以下三个层面：

衰老的第一个层面：基因损伤。很多因素会引起基因突变，基因突变就是一种损伤。比如，细胞分裂的时候会有突变，接触紫外线、化学物质，人体产生的自由基也会引起基因损伤。随着年龄增长，这些损伤会逐步累积和叠加，如果这种基因突变发生在关键位点上，就会变成癌症基因。从这个角度看，癌症就是衰老的一种表现形式。基因损伤的累积越来越多，就像染色体长满了伤疤一样，就会影响细胞的功能。

衰老的第二个层面：细胞功能异常。细胞功能异常会表现为很多方面，比如内分泌腺体分泌激素越来越少，女性雌激素水平下降，就会引起皮肤弹性下降、皮肤干燥、月

经紊乱和骨质疏松。再比如，细胞利用营养物质的功能也会下降，会出现糖尿病、高血脂。这类病人并不完全是营养物质摄入过多，同时还有利用障碍。

另外，人体还会产生很多衰老细胞和有害的蛋白质，短时间内清除不掉。阿尔茨海默病患者的大脑里会沉积很多淀粉样蛋白和衰老细胞，这些物质不仅“占着地方不干活儿”，还会引发慢性炎症反应，进一步加速阿尔茨海默病的发展。无论是激素水平下降，利用营养物质的能力下降，还是清除衰老物质的能力下降，这些都是细胞功能下降的表现。

衰老的第三个层面：自我修复能力下降。我们来看看人体有哪些自我修复能力：比如，基因损伤可以自我修复。在我们深度睡眠的时候，大脑神经胶质细胞的体积可以缩小60%，这就是为了给大脑内的液体留出空间，加快液体循环，清除衰老物质，完成自我修复。再比如细胞损伤或者死亡之后，人体的干细胞会加快分裂，补充坏死的细胞。只有自我修复能力下降，它没办法修复基因损伤、没办法恢复细胞功能的时候，才是真的衰老了。所以，衰老的本质不是年龄，而是自我修复能力的下降。

压力大 偶发的压力是一种激励，对你反而有好处。较小的压力会帮你释放肾上腺素，这是人类进化过程中产生的战斗或逃跑反应所需要的。不过，压力和其后续产生的荷尔蒙可能会使我们头痛和心脏不舒服。长时间处在压力状态下，慢性应激可能会让你“从里到外”都更年长了。

接触有毒物质 你不会故意吞下有毒的东西，但也可能慢慢地毒杀自己。科学家早就证实了暴露于大量的毒素中会降低寿命，比如铅、汞或砷

等等。但现在研究还表明，长期暴露于低剂量有毒化学品中也可以影响你的健康。这些物质可能会在你的血液、脂肪或其他组织蓄积，在那里它们可以破坏你的激素水平和其他身体系统。

烟酒成瘾 如果你能不再酗酒、抽烟，就相当于帮了你的身体一个大忙。这些恶习对你的身体造成的损害比你想象的更严重，研究表明，有饮酒或吸烟习惯的男人猝死风险比正常健康人高3倍。

加速衰老的生活习性



逆生长的药方是端粒

环境改变心情，好心情有利于身体代谢，包括细胞的新陈代谢。好心情可以调动自身的免疫力，对抗疾病。阳光下的好心情是不是积极调动我们身体细胞里的端粒酶，修复变短的端粒？

《端粒：年轻、健康、长寿的新科学》告诉人们，这并不是无依据的猜想，而是一个被大量科学实验证明了的事实。

当已经进入老年人的行列时，端粒是不是每天都在变短？生命终结的信号正在一天天放大，想到此，有些人心中泛起淡淡的忧伤……

但《端粒》这本书，它告诉我们这样一个令人欣慰的事实：“虽然染色体末端的端粒会随着细胞的分裂变得越来越短，但作者的实验室研究得出一个重大发现，染色体末端的端粒其实是可以延长的，就是

说，衰老是一个动态的过程，可以加速，也可以延缓，甚至逆转。”

这真是太好了，有朝一日，我们也许可以返老还童。关键是保持细胞的健康，找到使端粒变长、延缓衰老的窍门。衰老和死亡是生命里无法改变的事实，但如何老去是可以改变的。

我们肉眼虽然看不到端粒，但科学的发展已经使科学家可以通过特殊的手段测量细胞中端粒的长短。《端粒》一书的作者和相关机构合作，进行了很多这方面的研究，取得了大量一手数据，证明你吃的食物、情绪压力、童年经历、人际关系、生活方式是否安全等众多的因素都会影响端粒的长短。

例如，我们承受的压力越大，端粒就越短，端粒酶的水平就越低。但这种影响也许只是短期的，并非不可逆，可以通过积极的因素加以修复。

因此，所有看起来老生常谈的话题：破解压力、适度运动、健康饮食、保持良好睡眠、创造良好的生活环境等等，都是健康长寿的关键因素。

爱做『好梦』

寿命更长



梦是大脑处理醒时收集到的信息的一个过程，在这个过程中大脑也得到了休息和清理。做梦时，大脑的血流量会增加并帮助大脑清除很多废物，让大脑变得更加干净。所以说，做梦其实是好事，可以舒缓神经、促进大脑中代谢产物的排除、增强记忆功能等。

做梦是睡眠的一部分，睡眠具有修复大脑细胞的作用。有生理学家研究发现，经常做“好梦”的人，平均寿命会更长。白天，大脑辛勤工作了一整天，晚上则通过睡觉做梦来进行自我修复。正常做梦，早晨起床后不会感到疲倦，而且精神很好，头脑清楚，有利于身体健康，是保证机体正常活力的重要因素之一。

如何才能做个“好梦”呢？我国传统的养生之道讲究“先睡心，后睡目”。为了避免“噩梦连连”，要先让心平静下来，然后再进入睡眠状态。因此，晚上9点以后最好避免过于兴奋，不要进行大脑皮层比较活跃的活动，可以看看电视剧或听听舒缓的音乐，11点上床睡觉。

合同内容约定不明， 该如何处理？

实际生活中双方当事人就某些事项达成协议并签订合同，但是也会因各种原因造成内容约定不明，这种情况该如何处理呢？民法典规定，合同生效后，当事人就质量、价款或者报酬、履行地点等内容没有约定或者约定不明确的，可以协议补充；不能达成补充协议的，按照合同相关条款或者交易习惯确定。如果仍不能确定的，适用下列规定：

1、质量要求不明确的，按照强制性国家标准履行；没有强制性国家标准的，按照推荐性国家标准履行；没有推荐性国家标准的，按照行业标准履行；没有国家标准、行业标准的，按照通常标准或者符合合同目的的特定标准履行。

2、价款或者报酬不明确的，按照订立合同时履行地的市场价格履行；依法应当执行政府定价或者政府指导价的，依照规定履行。

3、履行地点不明确，给付货币的，在接受货币一方所在地履行；交付不动产的，在不动产所在地履行；其他标的，在履行义务一方所在地履行。

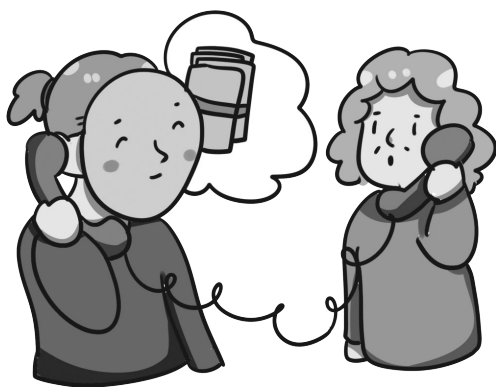
4、履行期限不明确的，债务人可以随时履行，债权人也可以随时请求履行，但是应当给对方必要的准备时间。

5、履行方式不明确的，按照有利于实现合同目的的方式履行。

6、履行费用的负担不明确的，由履行义务一方负担；因债权人原因增加的履行费用，由债权人负担。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第四章，第五百一十一—第五百一十一条。



老年人“黄昏恋” 要谨防“骗婚”

年老有伴，历来被视为晚年生活幸福的基础。很多独身老年人想找一位贤良老伴共度晚年，但是往往事与愿违，遭遇的是满满的套路，自己辛辛苦苦挣了一辈子的财产，却被人“骗婚”卷走。“骗婚”情形多种多样，一些老年人陷入婚姻中介、“婚托”或骗子设下的种种圈套，婚未结成，大量钱财却被人骗走了，“人财两空”。另一种情况是，一些老年人觉得自己找到了满意的“婚恋”对象就登记结婚，结婚以后被“幸福”蒙蔽了头脑，把存折和密码交给老伴、甚至房产证上也加上老伴的名字，当老伴等到把财产骗到手之后，就会很快提出离婚。现实生活中，“真感情”还是“感情欺骗”、“真结婚”还是“骗婚”往往难以分辨，老年人要提高法律观念和防范意识，运用民法典等法律武器识别骗子的伎俩，守住自己的“养老窝”和养老钱。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第六编，第一千零六十一条—第一千零六十六条。

如果只想把财产给指定的继承人，该怎么办？

由于民法典规定，遗产继承的第一顺序是配偶、子女、父母。如果本人发生意外去世，父母可以继承遗产，父母继承遗产以后就变成父母的财产，当父母去世后，如若父母没有遗嘱，该部分财产则会由父母的法定继承人继承。如果父母还有除本人以外的其他子女，则会导致自己一部分遗产由兄弟姐妹继承。

另外，在子女夫妻关系存续期间，父母赠与子女房产或大额现金，往往变成了子女夫妻的共同财产，如果子女离婚，其配偶可以主张分割上述财产，从而引发矛盾。

如果只想把财产给指定的继承人（如父母、子女等），该怎么办？

1、订立遗嘱，明确财产只由本人的子

女继承，且只归子女个人所有，不作为子女与其配偶的夫妻共有财产。

2、赠与子女房产或大额财产时，赠与合同上明确只归子女个人所有，不作为子女与其配偶的夫妻共有财产。这样即使子女在婚姻关系存续期间接受了父母的赠与，所取得的财产也是子女的个人财产。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第六编，第二章，第一千一百二十七条；

《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；

《中华人民共和国民法典》第六编，第四章，第一千一百五十四条。



诉讼时效很重要，不能躺在权利上睡大觉

1、向人民法院请求保护民事权利的诉讼时效期间为三年。诉讼时效期间自权利人知道或者应当知道权利受到损害以及义务人之日起计算。

2、自权利受到损害之日起超过二十年的，人民法院不予保护。

3、当事人约定同一债务分期履行的，诉讼时效期间自最后一期履行期限届满之日起计算。诉讼时效是“有权不用，过期作废”。老年人比较健忘，诉讼时效千万不能

忘记。如果过了诉讼时效，就丧失了胜诉权，一切归零。请求支付抚养费、赡养费或者扶养费不适用诉讼时效的规定，这是法律对老年人、未成年人和弱势困难者的特别保护。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第一编，第九章，第一百八十八条—第一百八十九条。

《中华人民共和国民法典》第一编，第九章，第一百九十六条。



庆祝二十大

□ 孙开标

青山作笔书新篇，
十月秋风枫染红。
撷袖绘成中国梦，
召开廿大喜融融。

喜庆二十大

□ 李哲寅

举目环球多事秋，
繁荣昌盛独神州。
征程喜庆二十大，
守正创新善运筹。

秋日随吟

□ 王令之

月白登楼瞻空尽，
枫红状景叹词贫。
何如习得青莲意，
醉里吟秋皓气醇。

有感

□ 江日兴

夜凉露白雁成行，
岸柳钟楼浦水长。
疫后商场人复旺，
星空皓月饼飘香。

秋雨

□ 宋家平

盼来甘露降，
暑去夜清凉。
卧听芭蕉雨，
虫声入梦乡。

初秋晚步

□ 金嗣水

雨霁湖滩芦荻摇，
惊飞白鹭上青霄。
夕阳泼彩涂秋色，
漫步莲堤看野烧。

忆秦娥·壬寅中秋

□ 张立挺

时翻页，宛如才与三春别。
三春别，吴刚陈事，嫦娥新说。
四时最美中秋节，九天最美中秋月。
中秋月，清晖如水，蟾光如雪。

落叶感赋

□ 史济民

阵阵西风吹白头，江湖萧瑟独登楼。
远山献黛频归梦，落叶枯黄一转眸。
岁月心惊沐霜雪，人生鬓改忆春秋。
身逢盛世千回醉，何必常言万古愁。

霜降

□ 萧毅

霜降深秋至，鸿鸣塞雁离。
凉风枫叶曳，寒露桂枝湿。
近看园花落，远观林树低。
银白枝叶染，菊色映东篱。

人月圆·中秋愿

□ 王振华

疏云明月中天挂，丹桂送芳菲。
万分思念，千般心愿，都寄佳时。
疫消风丽，云高雁远，四海通驰。
彩虹穿梦，笙歌伴市，插遍红旗。