

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2022 12

图文传真



▲ 11月17日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行开展本市易地外省市安置离休干部慰问工作。



▲ 近日，普陀区委书记姜冬冬向老同志传达党的二十大精神并通报区情。

(普陀 供稿)



▲ 11月25日，“银晖照初心 奋进新征程”——“浦江红”黄浦区域老干部工作共同体揭牌仪式暨喜庆党的二十大胜利召开文艺汇演举行。

(黄浦 供稿)



▲ 11月17日，“学习二十大 奋进新时代”统战系统老同志和青年干部交流分享会举行。

(统战 供稿)

▼ 11月7日，市级机关退休老同志进天平社区活动暨天平街道离退休干部社区治理智囊团成立仪式举行。

(徐汇 供稿)

▼ 近日，长宁区江苏路街道老干部与青年干部开展“共学二十大 传承再出发”老青结对带教活动暨共学党的二十大主题报告会。

(长宁 供稿)



水 手

——庆祝二十大胜利召开

□ 马浩然

我是一名水手，在新中国诞生的礼炮声中来到人间，

沐浴新社会的阳光，吮吸新生活的甘甜。

我从小崇拜革命英雄，敬仰董存瑞、黄继光、刘胡兰，

渴望成为像他们那样的共产党员。

1974年7月9日，是我生命中最重要的一天。

在红旗映衬下，金色的锤镰格外庄严。

我热血沸腾、心潮澎湃，思绪万千、浮想联翩，

面对党旗，立下了“为共产主义奋斗终身”的誓言。

在建设年代里，我兢兢业业为海运事业奉献。

在码头、船坞、机舱、甲板，忠于职守、勇于实践。

在改革开放的峥嵘岁月里，我锐意进取、敢为人先。

勇立潮头闯新路，激流奋进取攻坚。

我退休离岗不褪色，初心不改、践行誓言。

精心制作党史宣讲课件，积极传播党的方针路线。

赋诗填词笔耕不辍，讴歌时代热量不减。

余热生辉助力党建，努力建设美丽家园。

从入党那天起，鲜红的党旗已扎根心间。

她像一把熊熊燃烧的火炬，照亮我前行的航线。

初心如磐，老牛奋蹄不用扬鞭；

使命在肩，理想信念历久弥坚。

举国喜庆二十大，中华儿女志存高远。

赓续红色基因，不懈奋斗是我的力量源泉。

永当英勇的水手，为共和国巨轮击楫扬帆。

在中华民族伟大复兴的新征程，奋勇向前！





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)

王欢平 王玲
刘虾冠 范剑桥
查正和 徐雯
蒋新跃 潘蕙
薛晓东

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发 送 对 象:离退休干部
印 数/30000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021)64334955
编辑部电话/(021)64312232

64371946×102、237、238

印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2022年第12期 总第423期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

水手 马浩然 (1)

党政之声

习近平在第五届中国国际进口博览会开幕式上的致辞 (4)

习近平在《湿地公约》第十四届缔约方大会开幕式上的致辞 (5)

习近平在部署进一步优化防控工作的二十条措施会议上的讲话 (6)

思想纵横

“两个确立”:理论、历史和实践逻辑的有机统一 刘靖北 (7)

新时代十年的伟大变革具有里程碑意义 徐建刚 (9)

马克思主义中国化时代化新的飞跃 顾海良 (11)

坚持党的全面领导锻造坚强领导核心 罗 峰 (13)

本期专稿

市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会传达学习党的二十大精神 (16)

翰墨丹青蕴光影,艺苑集胜颂华章!

上海市老干部大学举办庆祝党的二十大胜利召开书画摄影展 (18)

凝聚新力量 筑梦新时代

——市老干部活动中心举办青松城老同志学习二十大精神主题座谈会 (19)

新时代、新实践、新探索!

上海市老年学校素质教育指导中心成立十周年座谈会举行 (20)

成立“共同体”,铸魂“同心圆”

——闵嘉青区域老干部工作共同体正式成立 (22)

全市广大老同志深入学习宣传贯彻党的二十大精神 (23)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

静安区打造离退休干部之家新品牌“静老一家” 朱晓华 (26)

徐汇区成立“光启晚晴”民生矛盾调解团 徐委老 (26)

嘉定区成立离退休干部网络市民巡访团 宝心艺 (26)

虹口区为离休干部提供家庭水电安全检查服务 吕炜瑾 (27)

金山区开展党的二十大精神联组学习活动 王丹萍 (27)

奉贤出台《实施意见》加强“银雁党员”教育管理 帅寒丹 (27)

喜庆二十大 奋进新征程

中国共产党对现代化理论的宝贵贡献 孙 力 (28)

以党的自我革命引领社会革命 华 强 (29)

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 寿美娟等 (30)

学习之窗

离退休干部学习二十大精神为哪般? 张凤奎 (31)

学习二十大精神 走中国式现代化之路 金永发 (32)

金秋风采

连环画：一名老干部工作者的情怀和担当 李荣光 (34)

金秋逢盛会 宣讲好教材 赵天安 (36)

党叫我干啥就干啥 宓正明 (37)

最美不过夕阳红 罗克平 (38)

桑榆志愿者宣讲团 施振华 (39)

志愿者老袁 蔡 理 (40)

激情岁月

毛泽东170封信连闯亲情关 文 献 (41)

上海寻“水”之旅 邓志洪 (43)

一条河流的时间简史 冯金生 (44)

星星村的路 姚文孚 (45)

一所乡村学校的变迁 苏纯娥 (46)

情满人间

一枚抗美援朝纪念章 胡海明 (47)

雪夜赴边陲 萧 毅 (48)

母亲的“辛德勒名单” 朱成玉 (49)

上海阳台

生命就该这么精彩 钱红春 (50)

同心 徐建东 (50)

虾饼 金洪远 (51)

初识兰花 孙开标 (51)

健康养生

失眠的九大误区 (52)

“糖友”在家也能做的运动 (53)

华佗论健身运动量 (54)

学曹操养生 (54)

生活服务

紧急情况下老年人无人监护,村、居委会或民政部门应安排照料 (55)

个人信息泄露可采取法律手段 (55)

艺林漫步 袁芳荣等 (56)

封面：湿地

黄志俊 摄

封二：图文传真

封三：宝山区老干部作品选

封底：毕棚沟

席松林 摄

习近平在第五届中国国际进口博览会 开幕式上的致辞

5年前，我宣布举办进博会，就是要扩大开放，让中国大市场成为世界大机遇。现在，进博会已经成为中国构建新发展格局的窗口、推动高水平开放的平台、全球共享的国际公共产品。

开放是人类文明进步的重要动力，是世界繁荣发展的必由之路。当前，世界百年未有之大变局加速演进，世界经济复苏动力不足。我们要以开放纾发展之困、以开放汇合作之力、以开放聚创新之势、以开放谋共享之福，推动经济全球化不断向前，增强各国发展动能，让发展成果更多更公平惠及各国人民。

中国共产党第二十次全国代表大会强调，中国坚持对外开放的基本国策，坚定奉行互利共赢的开放战略，坚持经济全球

化正确方向，增强国内国际两个市场两种资源联动效应，不断以中国新发展为世界提供新机遇，推动建设开放型世界经济。

——中国将推动各国各方共享中国大市场机遇，加快建设强大国内市场，推动货物贸易优化升级，创新服务贸易发展机制，扩大优质产品进口，创建“丝路电商”合作先行区，建设国家服务贸易创新发展示范区，推动贸易创新发展，推进高质量共建“一带一路”。

——中国将推动各国各方共享制度型开放机遇，稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，实施好新版《鼓励外商投资产业目录》，深化国家服务业扩大开放综合示范区建设；实施自由贸易试验区提升战略，加快建设海南自由贸易港，发

挥好改革开放综合试验平台作用。

——中国将推动各国各方共享深化国际合作机遇，全面深入参与世界贸易组织改革谈判，推动贸易和投资自由化便利化，促进国际宏观经济政策协调，共同培育全球发展新动能，积极推进加入《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》和《数字经济伙伴关系协定》，扩大面向全球的高标准自由贸易区网络，坚定支持和帮助广大发展中国家加快发展，推动构建人类命运共同体。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”路就在脚下，光明就在前方。中国愿同各国一道，践行真正的多边主义，凝聚更多开放共识，共同克服全球经济发展面临的困难和挑战，让开放为全球发展带来新的光明前程！

习近平在《湿地公约》第十四届 缔约方大会开幕式上的致辞

古往今来，人类逐水而居，文明伴水而生，人类生产生活同湿地有着密切联系。本次大会以“珍爱湿地，人与自然和谐共生”为主题，共谋湿地保护发展，具有十分重要的意义。我们要深化认识、加强合作，共同推进湿地保护全球行动。

我们要凝聚珍爱湿地全球共识，深怀对自然的敬畏之心，减少人类活动的干扰破坏，守住湿地生态安全边界，为子孙后代留下大美湿地。

我们要推进湿地保护全球进程，加强原真性和完整性保护，把更多重要湿地纳入自然保护地，健全合作机制平台，扩大国际重要湿地规模。

我们要增进湿地惠民全球福祉，发挥湿地功能，推进可持续发展，应对气候变化，保护生物多样性，给各国人民带来更多实惠。

中国湿地保护取得了历史性成就，湿地

面积达到5635万公顷，构建了保护制度体系，出台了《湿地保护法》。中国有很多城市像武汉一样，同湿地融为一体，生态宜居。中国将建设人与自然和谐共生的现代化，推进湿地保护事业高质量发展。

前不久，中国制定了《国家公园空间布局方案》。中国将陆续设立一批国家公园，约占陆域国土面积的10%，把约1100万公顷湿地纳入国家公园体系，重点建设三江源、青海湖、若尔盖、黄河口、辽河口、松嫩鹤乡等湿地类型国家公园，实施全国湿地保护规划和湿地保护重大工程。中国将推动国际交流合作，保护4条途经中国的候鸟迁飞通道，在深圳建立“国际红树林中心”，支持举办全球滨海论坛会议。

道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。让我们共同努力，谱写全球湿地保护新篇章。



习近平在部署进一步优化防控工作的二十条措施会议上的讲话

当前，新冠病毒仍在持续变异，全球疫情仍处于流行态势，国内新发疫情不断出现。我国是人口大国，脆弱人群数量多，地区发展不平衡，医疗资源总量不足，一些地区的疫情还有一定规模。受病毒变异和冬春季气候因素影响，疫情传播范围和规模有可能进一步扩大，防控形势仍然严峻，必须保持战略定力，科学精准做好疫情防控各项工作。

要完整、准确、全面贯彻落实党中央决策部署，坚定不移坚持人民至上、生命至上，坚定不移落实“外防输入、内防反弹”总策略，坚定不移贯彻“动态清零”总方针，按照疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求，高效统筹疫情防控和经济社会发展，最大程度保护人民生命安全和身体健康，最大限度减少疫情

对经济社会发展的影响。

要适应病毒快速传播特点，切实落实“四早”要求，以快制快，避免战线扩大、时间延长。要集中力量打好重点地区疫情歼灭战，采取更为坚决、果断措施攻坚，尽快遏制疫情扩散蔓延，尽快恢复正常生产生活秩序，决不能等待观望、各行其是。要坚持科学精准防控，提高防疫工作的有效性，准确分析疫情风险，进一步优化调整防控措施，在隔离转运、核酸检测、人员流动、医疗服务、疫苗接种、服务保障企业和校园等疫情防控、滞留人员疏解等方面采取更为精准的举措。要大力推进疫苗、药物研发，提高疫苗、药物有效性和针对性。要在落实各项防疫举措的同时加强分析研判，必要的防疫举措不能放松，既要反对不负责任的态度，又要

反对和克服形式主义、官僚主义，纠正“层层加码”、“一刀切”等做法。要全力做好人民群众生产服务保障，切实满足疫情处置期间群众基本生活需求，保障看病就医等基本民生服务，加大对老弱病残等特殊群体的关心帮助力度，解决好人民群众实际困难，尽力维护正常生产工作秩序。要做好重点人群疫苗接种等工作，筑牢疫情防控屏障。

各级党委和政府要把思想和行动统一到党中央决策部署上来，充分认识抗疫斗争的复杂性、艰巨性、反复性，强化责任担当，增强斗争本领，守土有责、守土尽责，深入基层、深入一线，抓实抓细疫情防控各项工作，做好思想引导和心理疏导，坚决打赢常态化疫情防控攻坚战。



编者按：学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期全党全国的首要政治任务。为帮助广大老同志和老干部工作者全面、系统、深入学习，完整、准确、全面领会党的二十大精神，本刊将连续几期刊登一组国内权威专家的文章，全面阐释党的二十大精神丰富内涵和历史性意义，对党的二十大精神进行深入解读。

“两个确立”：理论、历史和实践逻辑的有机统一

□ 刘靖北

“两个确立”体现了马克思主义理论逻辑、党的百年奋斗历史逻辑和新时代党和国家事业发展现实逻辑的有机统一，是我们党在新时代取得的重大政治成果、作出的重要历史贡献

“两个确立”体现了全党共同意志和全国各族人民共同心愿，是时代、历史和人民的必然选择，是我们应对前进道路上一切不确定性的最大确定性，是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最为可靠的保证

党的二十大报告指出，十八大以来，我们党勇于进行理论探索和创新，以全新的视野深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，取得重大理论创新成果，集中体现为新时代中国特色社会主义思想。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，体现了马克思主义理论逻辑、党的百年奋斗历史逻辑同新时代党和国家事业发展实践逻辑的有机统一，是我们党在新时代取得的重大政治成果、作出的重要历史贡献。

一、“两个确立”体现了马克思主义政党根本原则

马克思认为，无产阶级在反对有产阶级联合力量的斗争中，只有把自身组织成为与有产阶级建立的一切旧政党不同的、相对立的政党，才能作为一个阶级来行动。这个先进政党，在实践方面，“是各国工人政党中最坚决的、始终起推动作用的部分”，在理论方面，“他们胜过其余无产阶级群众的地方在于他们了解无产阶级运动的条件、进程和一般结果”。这是马克思主义政党能够领导人民实现自己历史使命的根本保证。

以马克思主义的科学世界观作为党的理论基础，是无产阶级政党先进性的决定条件。恩格斯指出：“我们党有个很大的优点，就是有一个新的科学的世界观作为理论的基础。”列宁也深刻阐述了科学理论对于无产阶级先进政党和它所领导的革命运动的重要意义，指出：“没有革命的理论，就不会有革命的运动。”“只有以先进理论为指南的党，才能实现先进战士的作用。”列宁还阐述了科学社会主义学说不是自发产生的，而只能是从像马克思、恩格斯这样学识丰富的知识分子创造的哲学、历史和经济的理论中产生出来的。

我们党鲜明提出“两个确立”，就是马克思主义科学理论原则和国际共产主义运动重大历史经验在当代中国的创造性运用，体现了中国共产党人对科学真理和崇高事业的



坚守和追求。

二、“两个确立”凝结了党百年奋斗的历史经验

中国共产党是按照马克思主义建党原则建立起来的，党的一大纲领把党定名为“中国共产党”，将科学社会主义的核心内容写进第一个党纲。党的一大选举产生中央局作为党的中央领导机关，领导全党的活动和工作。二大通过的第一部党章明确规定：“全国代表大会为本党最高机关，在全国大会闭会期间，中央执行委员会为最高机关。”“全国大会及中央执行委员会之议决，本党党员皆须绝对服从之。”这表明中国共产党一诞生就把马克思主义作为自己的行动指南，就确立了党中央集中统一领导的重要原则。

遵义会议确立了毛泽东同志在党中央和红军中的领导地位，开启了我们党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段。但是，遵义会议后，全党真正深刻认识到维护党中央权威和集中统一领导的重大意义并成为自觉行动还经历了一个过程。在这个过程中，我们党进一步认识到党中央集中统一领导和党的领导核心的极端重要性。尤其是红军长征到达陕北后，毛泽东同志充分利用相对稳定的局势和环境，全面总结中国革命正反两方面的经验，系统思考中国革命的一系列重大问题，创造性地写出了一系列马克思主义中国化的重要著作。经过延安整风，党的七大郑重地把毛泽东思想写入党章，确立为我们党的指导思想，毛泽东同志在党中央和全党的领导核心地位完全确立和巩固下来。

改革开放后，邓小平提出为了坚持党的领导，必须努力改善党的领导，其中最重要的是全党服从中央的集中统一领导。以江泽民同志为主要代表的中国共产党人，形成并贯彻“三个代表”重要思想。以胡锦涛同志为主要代表的中国共产党人，提出并坚持科学发展观，抓住重要战略机遇期，成功在新

形势下坚持和发展了中国特色社会主义。

三、“两个确立”是新时代伟大实践的必然结论

党的十八大以来，面对世所罕见、史所罕见的国内外复杂严峻环境和艰巨繁重的改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的党中央以伟大的历史主动精神、巨大的政治勇气、强烈的责任担当，统筹把握中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，团结带领全党全国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历史性成就、发生历史性变革。

习近平总书记的核心地位既是在新时代伟大斗争中形成的，也是在不断开辟马克思主义中国化时代化新境界中确立的。在新时代中国特色社会主义波澜壮阔的伟大实践中，习近平总书记以马克思主义政治家、思想家、战略家的深刻洞察力、敏锐判断力、理论创造力，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，坚持运用辩证唯物主义和历史唯物主义，对事关新时代党和国家事业发展的一系列重大理论和实践问题进行了深邃思考，科学回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问，提出一系列原创性治国理政的新理念新思想新战略，是习近平新时代中国特色社会主义思想的主要创立者。这一重要思想，坚持和运用马克思主义基本原理，不仅对马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义作出了许多重大创新，而且对经济、政治、法治、科技、文化、教育、民生、民族、宗教、社会、生态文明、国家安全、国防和军队、“一国两制”和祖国统一、统一战线、外交、党的建设等各方面作出新的理论概括和战略指引，构建起系统科学的全新理论体系。在当代中国，坚持和发展习近平新时代中国特色社会主义思想，就是真正坚持和发展马克思主义。（节选）



新时代十年的伟大变革具有里程碑意义

□ 徐建刚

党的十八大以来十年，是伟大变革的十年。党的二十大报告全面回顾了十年来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和十六个方面的伟大成就，明确指出“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”。这是对党的十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的深刻总结和科学定位，对我们坚定历史自信、增强历史主动，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持中国特色社会主义道路，实现中华民族伟大复兴，具有重要意义。

一、党在革命性锻造中更加坚强有力

中国共产党是一个有着9600多万名党员的大党，党的领导是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所系、命运所系。

打铁必须自身硬。办好中国的事情，关键在党，关键在党要管党、全面从严治党。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，始终保持正视问题的自觉和刀刃向内的勇气，将全面从严治党纳入“四个全面”战略布局，开展了史无前例的反腐败斗争，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，确保党和人民赋予的权力始终用来为人民谋幸福、为民族谋复兴。加强党的思想建设，牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题，开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，用党的创新理论武装全党，教育引导广大党员干部特别是领导干部从思想上正本清源、固本培元，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。加强党的作风建设，以上率下、以身作则，抓住“关键少数”，以钉钉子精神纠治“四风”，从制定和落实中央八项规定开

局破题，持之以恒正风肃纪，坚决整治群众身边的不正之风和腐败问题，刹住了一些长期没有刹住的歪风，纠治了一些多年未除的顽瘴痼疾。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。

二、全面建设社会主义现代化国家迈上新征程

党的十八大以来十年，我国社会主义制度的优势得到充分彰显。新理念推动新发展，新发展构建新格局，我国经济实力、科技实力、综合国力实现历史性跃升。国内生产总值从54万亿元增长到114万亿元，经济总量占世界经济的比重从11.3%上升到18.5%，稳居世界第二位。人均国内生产总值从39800元增加到81000元。谷物总产量稳居世界首位，制造业规模、外汇储备稳居世界第一。科技自立自强步伐加快推进，全球创新指数排名从十年前的第34位提升到第12位，一些关键核心技术实现突破，战略性新兴产业发展壮大，进入创新型国家行列。生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化，天更蓝、山更绿、水更清。我国经济迈上更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展之路。

党的十八大以来十年，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人均预期寿命增长到78.2岁，居民人均可支配收入从16500元增加到35100元。建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系，教育普及水平实现历史性跨越，基本养老保险覆盖10.4亿人，基本医疗保险参保率稳定在95%。城乡居民住房条件明显改善。

三、改革开放开创新局面



改革开放是党的一次伟大觉醒，孕育了我们党从理论到实践的伟大创造，推动了中国特色社会主义事业的伟大飞跃，是决定当代中国命运的关键一招。党的十八大以来，改革实现了由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变，开创了我国改革开放的新局面。

开放带来进步。出台实施外商投资法、企业境外投资管理办法，全面实行外商投资准入前国民待遇加负面清单管理制度，吸引外资和对外投资居世界前列。加快构建面向全球的贸易、投融资、生产、服务网络，加快推进规则、规制、管理、标准等制度型开放。面向全球的高标准自由贸易试验区由点到面、形成网络，海南自由贸易港建设加快推进，创办中国国际进口博览会。推动共建“一带一路”高质量发展，已与149个国家、32个国际组织签署200多份共建“一带一路”合作文件。中老铁路建成通车，雅万高铁等一大批项目扎实推进。中欧班列开行近6万列，疫情发生后成为国际抗疫合作“生命通道”，赢得相关国家和国际社会的广泛赞誉。我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升，已成为50多个国家和地区的最大贸易伙伴、120多个国家和地区的前三大贸易伙伴，货物贸易总额居世界第一，对全球经济增长的平均贡献率达38.6%，位居全球第一，成为推动世界经济发展的最大动力。

四、马克思主义中国化时代化开辟新境界

党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，从新的实际出发，对关系新时代党和国家事业发展的一系列重大理论和实践问题进行深邃思考和科学判断，提出一系列原创性的治国理政新理念新思想新战略，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻回答了关系二十一世纪世界社会主义发展的一系列重大问题，以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，是当代中国

马克思主义、二十一世纪马克思主义。

经过长期的探索和实践，我们走出了中国式现代化道路，创造了人类文明新形态。新中国成立以来，中国仅用几十年时间就走完发达国家几百年走过的工业化历程；改革开放以来，中国创造了经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹这两大奇迹，使中华民族赶上了世界发展的潮流，为世界和平发展作出巨大贡献。进入新时代，我们经过接续奋斗，完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，成功走出中国式现代化道路。中国式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。

五、中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，把脱贫攻坚摆在治国理政的突出位置，把脱贫攻坚作为全面建成小康社会的底线任务，组织开展了声势浩大的脱贫攻坚人民战争。2013年，党中央提出精准扶贫理念，创新扶贫工作机制。2015年，党中央召开扶贫开发工作会议，提出实现脱贫攻坚目标的总体要求，实行“六个精准”和“五个一批”，发出打赢脱贫攻坚战的总攻令。经过接续奋斗，绝对贫困得以消除，区域性整体贫困得到解决，脱贫攻坚战取得全面胜利，提前10年实现《联合国2030年可持续发展议程》减贫目标，为推动构建人类命运共同体贡献了中国力量，赢得国际社会广泛赞誉。这件大事，标志着中华民族伟大复兴迈出了至关重要的一步，极大增强了做中国人的志气、骨气、底气。

新时代十年的伟大变革，为实现中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程。中国日益走近世界舞台中央，比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更有信心、有能力实现这个目标。（节选）



马克思主义中国化时代化新的飞跃

□

顾海良

党的二十大报告指出,“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”。报告对开辟马克思主义中国化时代化新境界作出新的阐释,在“拥有马克思主义科学理论指导是我们党鲜明的政治品格和强大的政治优势”基础上,进一步提出“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”的观点,揭示了马克思主义中国化时代化的思想性、理论性、政治性和科学性的紧密结合。

一、推进马克思主义中国化时代化的理论自觉

中国共产党自成立以来,一直坚持以马克思主义科学理论为指导,并对这一科学理论

的内涵作出深入的探索。

中国共产党追求的就是这种以中国现实的经济政治文化为基础的马克思主义的科学理论,即如毛泽东提出的“从中国的历史实际和革命实际的认真研究中,在各方面作出合乎中国需要的理论性的创造”的马克思主义。正是毛泽东奠定了马克思主义中国化的基石,坚定地以中国化马克思主义的科学理论为指导,我们党才牢牢地把握住了中国革命的历史主动,铸就了中国共产党鲜明的政治品格和强大的政治优势。

改革开放之初,邓小平在党的十二大上提出了“把马克思主义的普遍真理同我

国的具体实际结合起来,走自己的道路,建设有中国特色的社会主义”的思想。在这一过程中,中国共产党成立80周年之际江泽民提出的“中国化了的马克思主义,既体现了马克思列宁主义的基本原理,又包含了中华民族的优秀思想和中国共产党人的实践经验”的观点,中国共产党成立90周年之际胡锦涛提出的“以科学态度对待马克思主义,用发展着的马克思主义指导新的实践”的观点,是“三个代表”重要思想和科学发展观对不断推进马克思主义中国化理论自觉的集中体现。

推进马克思主义中国化时代化是一个追求真理、揭示真理、笃行真理的过程。习近平新时代中国特色社会主义思想,是在对新时代中国特色社会主义道路和新世纪世界社会主义运动发展的深入研究和探索中形成和发展起来的。“中国化”和“时代化”的鲜亮底色,使得习近平新时代中国特色社会主义思想成为当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义。

二、推进马克思主义中国化时代化的历史自觉

马克思主义自诞生以来,就一直关注和研究所处时代重大课题;马克思主义在其发展的每一阶段,都不断地吸收同时代的社会科学和其他各科学领域存有的一切有价值的成果;马克思主义从来不是那种需要人们向它膜拜的“终极真理”,它总是从发展着的社会实践和时代课题中阐发新的理论。百年奋进、砥砺前行,在回顾党的百年思想历程时,习近平总书记指出:“我们要以更加宽阔的眼界审视马克思主义在当代发展的现实基础和实践需要,坚持问题导向,坚持以我们正在做的事情为中心,聆听时代声音,更加深入地推动马克思主义同当代中国发展的具体实际相结合,不断开辟二十一世纪马克思主义发展新境界,让当代中国马克思主义放射出更加灿烂的真理光芒。”与时俱进的理论品质,成为新时代马克思主义在中国不断发展的科学精神和思想方法。



习近平新时代中国特色社会主义思想，不仅是马克思主义中国化新的飞跃，也是马克思主义在当今世界发展的新的形态。正如党的二十大报告所指出的，十年来，“我们创立了新时代中国特色社会主义思想，明确坚持和发展中国特色社会主义的基本方略，提出一系列治国理政新理念新思想新战略，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃”。

三、坚持马克思主义基本原理与中华优秀传统文化相结合

坚持和发展马克思主义，必须同中华优秀传统文化相结合。习近平总书记在谈到文化自信问题时强调：“我们说要坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信，说到底是要坚定文化自信。文化自信是更基本、更深沉、更持久的力量。”新时代马克思主义中国化时代化的进程，体现着马克思主义基本原理与中华优秀传统文化的“深相结合”。

党的十八大以来，在马克思主义中国化时代化过程中，习近平总书记对马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合的原则和方法，作出了多方面的探索。2016年5月，在哲学社会科学工作座谈会上的讲话中，习近平总书记指出：“要加强对中华优秀传统文化的挖掘和阐发，使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调，把跨越时空、超越国界、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来。”马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合，不仅是马克思主义中国化时代化的必然过程，也是中华优秀传统文化成为文化自信思想源泉的必然路径。

马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合，是与思想文化的“转化”和“发展”深刻地联系在一起的。对中华优秀传统文化的“创造性转化、创新性发展”，是激活中华优秀传统文化的生命活力、强化中华优秀传统文化的当代魅力的基本遵循，也是在思想文化中融入中国化时代化马克思主义的必然路径。

马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合，能够增强中国化时代化马克思主义的生命力。中华优秀传统文化是中华民族

在漫长历史奋进中积淀起来的文化精粹，蕴含着中华民族世代奋进所聚合的文化力量。

马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合，要讲清楚中华优秀传统文化的历史渊源、文化内涵和发展脉络，讲清楚中华优秀传统文化的民族气质、文化品格和鲜明特色，增强文化自信、自信和自强。

四、不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章

党的十八大以来，国内外形势新变化和实践中新要求，迫切需要我们从事理论和实践的探索上深入回答关系党和国家事业发展、党治国理政的一系列重大时代课题。中国共产党勇于理论探索和创新，以全新的视野深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，取得一系列重大的理论创新成果。这些理论创新成果集中体现为习近平新时代中国特色社会主义思想，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃。

在对建设社会主义现代化强国重大时代课题的阐释中，赋予中国式现代化以更加鲜亮的中国特色，对社会主义基本经济制度作出深入阐释。在对建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题的回答中，明确中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导，中国共产党是最高政治领导力量，明确全面从严治党的战略方针，以伟大自我革命引领伟大社会革命。在此基础上，党的二十大报告进一步指出，“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”，并提出了“六个坚持”，即坚持人民至上，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。

实践没有止境，理论创新也没有止境。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。在新时代新征程上，随着中国特色社会主义事业的不断推进，马克思主义必将在中华大地上展现出新的蓬勃生机。（节选）



针对新时代新征程党的使命任务，党的二十大报告明确指出：“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。”“关键在党”实际上指出了党的领导之于社会主义现代化国家和中华民族伟

大复兴的重要地位，这种地位是最高的、统领性的；“关键在党”也指明了党的领导之于社会主义现代化国家建设的重要现实意义，即党的领导是驱动中国走向现代化的内在要求，它能为中华民族伟大复兴提供科学的行动纲领、不竭的价值动力和强大的组织保证。

习近平总书记指出，坚持和加强党的全面领导，关系党和国家前途命运，我们的全部事业都建立在这个基础之上，都根植于这个最本质特征和最大优势。党的二十大报告在列举新时代十年的历史性成就、历史性变革时，将“全面加强党的领导”放在第二条。可见，“党的领导”作为习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容，在整个思想体系中居于基础性的地位，在全面建设社会主义现代化国家的征程中起到政治统领作用。

一、党的领导是中国走向现代化的内在需求

党的二十大报告指出：“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。”中国式现代化是在中国共产党领导下进行的，这就是基于中国国情的最大特色。



坚持党的全面领导 锻造坚强领导核心

□ 罗 峰

党的十九届六中全会通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》指出：“中国共产党自一九二一年成立以来，始终把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为自己的初心使命……团结带

领全国各族人民为争取民族独立、人民解放和实现国家富强、人民幸福而不懈奋斗，已经走过一百年光辉历程。”这里的“争取民族独立、人民解放和实现国家富强、人民幸福”，可以说是现代化国家建设的应有之义。在半殖民地半封建的近代中国社会，国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘。为了拯救民族危亡，无数仁人志士奔走呐喊、奋起抗争，进行了包括洋务运动、戊戌变法和辛亥革命等在内的革命和改革运动，但最终都归于失败。十月革命后，一部分先进的中国知识分子开始认识和接受了马列主义，特别是以马列主义为指导的中国共产党的诞生，为中国摆脱内忧外患的政治困境和社会整合危机提供了必要的理论基础、思想基础和组织基础。

二、党的领导是中国特色社会主义制度的最大优势

中国共产党之所以能成为国家在现代化征程中不可或缺的政治力量、领导核心，关键在于党的路线方针政策能很好地回答中国之问、时代之问、人民之问和世界之问，党的领导能契合革命、建设和改革不同历史时期最广大人民的内在需求。

科学的理论指引。党的二十大报告明确指出，“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”。中国共产党之所以能在百余年的风雨历程中屹立不倒，历经百年而风华正茂，成为中国人民的“主心骨”和中华民族的“掌舵人”，归根到底是一代又一代的中国共产党人把马克思主义的基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，创立了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想，不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，为社会主义现代化国家建设提供了科学的理论指引。马克思主义及其中国化理论之所以是科学的理论，就在于它们是彻底的、能改变现实社会的思想武器。这些中国化时代化的理论成果一旦同中国的具体实际相结合，就会产生出推动中国社会进步的强大的物质能量。

强大的组织保障。习近平总书记指出，“我们党是按照马克思主义建党原则建立起来的，形成了包括党的中央组织、地方组织、基层组织在内的严密组织体系。这是世界上任何其他政党都不具有的强大优势”。中国共产党之所以能推动经济、政治等方面的发展，之所以能领导国家现代化建设，一个非常重要的原因就是它拥有延伸并扎根到中国基层的社会组织网络。这些组织网络是政党嵌入中国社会的组织依托和影响力发挥的基础性平台，是党具有无比强大领导力、组织力、执行力的重要保障。

人民至上的价值理念。党的二十大报告指出，“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”。人民性是马克思主义的本质属性。中国共产党作为马克思主义政党，人民至上是党的理论创新、政策安排的基本出发点。在现代化的征程上，从建设“小康之家”“小康社会”，到“全面建设小康社会”，再到“全面建成小康社会”，中国终于解决了困扰中华民族几千年的贫困问题，创造了人类减贫史上的奇迹。这些是党不断维护、增进民众福祉，践行人民至上理念的生动例证。

坚守从实际出发、实事求是的工作作风。百余年来，党的领导之所以能推动中国革命、建设和改革取得巨大的成就，归根结底是党的路线方针、政策主张能契合中国社会实际和民众的具体需求，尊重社会的运行规律。而要做到这些，就必须进行深入的社会调研。精准扶贫战略就是习近平总书记在深入调研的基础上提出的。2021年，他在中央党校对中青年干部也提到了调查研究之于坚持实事求是的重要性：“坚持从实际出发，前提是深入实际、了解实际，只有这样才能做到实事求是。要了解实际，就要掌握调查研究这个基本功。”

三、新时代党的领导的显著特点

党的二十大报告指出，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。这十年所取得的成就、所发生的伟大变革，为中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础和更为主动的精神力量。这些伟大成就不仅包括物质财富的增长，国家制度层面的定型、完善，而且还包括中国人民主动精神状态的形成，获得感、幸福感和安全感的增强以及公平正义的实在感受。

首先，“全面领导”源自对党的领导内涵的精确把握。领导，单纯从词义上看，就是“带领、引导”的意思。任何社会的发展，都离不开一定规模的群体或集体活动，只有形成集体或群体的合力，才能成为影响或推动社会发展的重要力量。但是集体行动何以形成？中国共产党是把“为绝大多数人谋利益的独立的运动”作为目标的马克思主义政党，将为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴作为自己的初心使命，因此才能领导中国人民全面建设社会主义现代化国家。

其次，“全面领导”是党的领导力在实际工作领域中相互贯通的必然要求。2015年2月2日，习近平总书记在省部级主要领导干部学习贯彻十八届四中全会精神全面推进依法治国专题研讨班上指出：“在当今中国，没有大于中国共产党的政治力量或其他什么



力量。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的，是最高政治领导力量。”党在社会主义现代化建设中作为最高政治力量，要体现出党领导的优越性和社会主义的本质特征，那就必然要求党的领导要向实里走，要向基层落，要有可操作的制度性安排和政策举措。因而，习近平总书记明确指出：“在新时代的征程上，全党同志一定要按照新时代党的建设总要求，坚持和加强党的全面领导，坚持党要管党、全面从严治党，拿出恒心和韧劲，继续在常和长、严和实、深和细上下功夫，管出习惯、抓出成效。”这里提到的“常”“长”“严”“实”“深”“细”6个字，实际上就是对党的全面领导在实践中落地、落细、落实的明确要求。

最后，“全面领导”是对党建薄弱环节的有效应对。党的二十大报告指出，“必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定”。我们党作为世界上最大的马克思主义执政党，面临不少“大党独有难题”，进入新时代，我们党面临着国内外各种纷繁复杂的矛盾，面临着风高浪急甚至是惊涛骇浪的重大考验，需要进行许多具有新的历史特点的伟大斗争，而要想在伟大斗争中取胜，党的全面领导是最重要的政治保障和最有力的组织支撑。

四、党的全面领导的具体落实

在十九届三中全会第二次全体会议上，习近平总书记指出：“加强党对一切工作的领导，这一要求不是空洞的、抽象的，要在各方面各环节落实和体现。”在新时代，为了保证党的全面领导在实践中贯彻落实和党的领导力的提升，党通过一系列政治举措、制度安排和机构改革等有效行动来确保党的全面领导在治国理政全领域体现、全过程贯通。“全领域体现”是指党的领导不仅包括国家政权领域，而且还包括更广泛的经济与社会领域。“全过程贯通”是指将党的影响力作用于领导决策、执行、监督等全部活动中。

坚实的政治基础。落实党的全面领导，首先是要坚持和加强党中央集中统一领导，这为党的全面领导的实现提供坚实的政治基

础。在国家治理体系的大棋局中，党中央是坐镇中军帐的“帅”，车马炮各展其长，一盘棋大局分明。如果中国出现了各自为政、一盘散沙的局面，不仅我们确定的目标不能实现，而且必定会产生灾难性后果。在当前要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

严密的组织保障。新时代党的组织路线强调“以组织体系建设为重点”，因为只有党的各级组织都健全、都过硬，形成上下贯通、执行有力的严密组织体系，党的领导才能“如身使臂，如臂使指”。这里的组织保障既包括大抓基层党建中的组织覆盖和功能覆盖，通过有效的举措扩大党组织的覆盖面和提高党建工作的有效性；也包括通过党政机构改革的同步推进，把党的全面领导作为机构改革的一条主线贯穿始终，既是改革的目标导向，也是改革过程中的基本遵循。

有效的制度支撑。首先在国家层面、党的根本大法层面，把“中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征”载入宪法、写入党章；党的十九大把“坚定维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导”写入党章；党的二十大把党是最高政治领导力量，坚持和加强党的全面领导等内容写入党章，把坚持新时代党的组织路线作为党的建设的基本要求之一写入党章。其次，在制度层面，把党的领导制度作为我国的根本领导制度，建立健全了坚持党的全面领导、党中央集中统一领导的各方面重要制度、具体制度。最后，在党的全面领导制度的实施层面，即在机制上，通过强化统一归口协调管理职能，通过建立议事协调机构，加强党对相关领域重大工作的统筹；通过请示报告、政治监督、政治巡视等制度，有力维护了党中央权威和集中统一领导，如出台了《中国共产党重大事项请示报告条例》《中国共产党党内监督条例》等。所有这些制度化举措，为党的全面领导的具体推行和落实，提供了有效的制度支撑。（节选）



市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会 传达学习党的二十大精神

10月27日,市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会,专题传达学习贯彻党的二十大精神,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,感悟思想伟力,凝聚奋进力量。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持并传达习近平总书记在二十届中共中央政治局第一次集体学习时的重要讲话精神和全市党员负责干部会议精神,部署学习宣传贯彻落实具体举措。副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科,二级巡视员王欢平及局机关原副调研员以上干部、事业单位领导班子成员出席会议。

会议认真学习了党的二十大精神,大家感到习近平总书记所作的报告,作为特殊历史时点上的政治宣言,展现了举旗定向、掌舵领航的政治自信,饱含着高瞻远瞩、统揽全局的政治智慧,彰显了我将无我、不负人民的政治担当和迎难而上、开创新局的政治勇气,是一篇闪耀着马克思主义真理光芒的纲领性文献。二十届一中全会选举产生的党的领导班子是党心所向、民心所向,充分体现了全党共同意志,充分反映了人民心声和期盼。

会议指出,以“五个牢牢把握”作为基本遵循,学习运用新时代党的创新理论的世界观、方法论,专注主责主业,持续深学细悟,不断提高运用习近平新时代中国特色社会主义思想解决实际问题的能力,进一步增强忠诚拥护“两个确立”的思想自觉、政治自觉和行动自觉。以人民为中心的发展思想作为工作主线,紧扣实现中国式现代化的中心任务,抓住离退休干部最关心最直接最现实问题,更多倾听老同志意见建议、更好满足老同志所需所盼、更好解决老同志急难愁

盼,以工作实效彰显立党为公、执政为民的本质要求,用工作实绩赢得老同志的信任和认可。以团结奋斗作为攻坚克难的法宝,赓续红色血脉走好新的赶考之路,心往一处想、劲往一处使,永葆赶考的清醒和勇气,增强工作集成度、项目系统化,不断提高离退休干部党的建设工作质量和水平,以更高质量的工作成果谱写老干部工作新的篇章。

杨佳瑛指出,要学深悟透、入脑入心,将学习宣传贯彻党的二十大精神,作为当前和今后首要政治任务,在老干部工作系统迅速掀起学习宣传贯彻的热潮。以更高站位、更严标准,更优作风,原原本本、原汁原味学习党的二十大精神及相关重要文件。突出多层次、多形式、全覆盖学习宣传贯彻活动,以鲜活故事、生动实践、创新方式在全市老干部工作系统和广大离退休干部中广泛开展宣传宣讲,推动更好学习领会、统一思想、凝聚共识。充分组织引导老同志进“家门口”课堂、进微信群组、进社区基层等开展宣讲活动,助力党的二十大精神落地生根、见行见效。

杨佳瑛要求,要守正创新、走在前列,将高质量发展要求充分体现在党的建设、思想政治工作、组织功能建设、基层基础建设等老干部工作各方面全过程。注重因地制宜、扬长补短,集思广益、迭代更新,善于向改革创新要动力,向开放融合要活力,向集成优化要发展,脚踏实地、唯实唯干,更好服务全市改革发展大局,奋力推动新时代老干部工作高质量发展。

要更加用心用情、担当作为,将“三个务必”作为推动工作的强大精神力量和重要政治保证。身在党的诞生地、初心始发地和



伟大建党精神孕育地，全市老干部工作者要更好感悟思想伟力，坚定历史自信，强化使命担当，自觉践行“三个务必”，勇于突破传统思维，做到破立结合。牢牢把握发展机遇、赢得发展主动，鼓足干劲、增强韧劲，以更加奋发有为的精神状态积极履职，更好展现新时代老干部工作的新气象。

会上，局中心组成员和部分处室（单位）负责同志围绕分管工作交流学习体会。

包龙根谈到，贯彻落实党的二十大精神，最重要的就是把自己的事做好，把当下的工作做实，坚守平凡、创造不凡。按照“五个过硬”要求推进模范机关建设；用心用情精准精细做好服务；全力推进老干部工作共同体建设；推动老干部工作部门比学赶超、全面进步。

龚怡谈到，要结合新时代离退休干部党建工作，来贯彻落实好党的二十大精神，注重在思想上聚“魂”、在组织上聚“根”、在教育上聚“心”、在服务上聚“能”，将离退休干部党建的政治优势和组织优势转化为团结奋斗的磅礴力量，在新的赶考路上交出让党和老同志满意的答卷。

窦忠秋谈到，要主动对标二十大提出的新思路、新战略、新部署，进一步转变调研工作作风，把准课题研究方向，回应老同志所嘱所盼，积极谋划新年度工作。统筹宣传资源，创新形式载体，提升微信公众号服务功能，把鲜活的思想讲鲜活，推动党的二十大精神深入人心。

张家科谈到，要教育引导党员干部深刻领会报告所蕴藏的逻辑主线和真理光芒，进一步统一思想、坚定信心、团结奋斗。推进干部队伍年轻化、专业化，落实全面从严治党各项要求，打造一支堪当重任的干部队伍；强化服务保障，提高老同志生活质量，安度幸福晚年。

市老干部活动中心主任王欢平和宣传处处长王玲围绕如何学习宣传贯彻党的二十大精神、提升活动中心服务功能和宣传工作效能作交流发言。



丹青吐翠，翰墨飘香。为庆祝党的二十大胜利召开，11月1日上午，上海市老干部大学在上海现代创意园区田子坊隆重举办“翰墨丹青蕴光影 艺苑集胜颂华章”书画摄影展开幕式。

市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市老领导蒋以任、冯国勤、任文燕、周禹鹏、杨定华、左焕琛；市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，副局长龚怡；黄浦区委书记杲云，区委常委、组织部部长王庆洲，区委组织部副部长、老干部局局长李国球；市老干部大学校长周鸿刚，副校长查正和、王霞；市老干部大学东方艺术学院院长洪纽一，常务副院长潘小娇，副院长张载养、黄宝兴、傅海鹏等出席。周鸿刚主持开幕式。

陈铁迪为书画摄影展撰写前言并宣布“庆祝党的二十大胜利召开上海市老干部大学书画摄影作品展”开幕。

杨佳瑛在讲话中对老领导老同志以艺术创作和展示的方式，表达对党的二十大胜利召开的喜悦之情，绘写新时代非凡10年的壮美图景，展现新征程上踔厉奋发的昂扬精神风貌表示由衷敬意。她指出，这是一场展示丰硕教学成果的视觉盛宴，又是一场弘扬优秀传统文化的艺术盛宴，更是一场彰显正能量、礼赞新时代的精神盛宴。她愿市老干部大学深入学习宣传贯彻党的二十大精神，继续秉持“笃志、厚德、乐学、尚为”校训，充分发挥“四个基



翰墨丹青蕴光影，艺苑集胜颂华章！

上海市老干部大学举办庆祝党的二十大胜利召开书画摄影展

地”的功能，引领带动更多老同志做中华优秀传统文化的传播者、城市让生活更美好的弘扬者和积极健康乐龄生活的书写者。

杲云在致辞中对市老干部大学在黄浦区田子坊文化艺术中心举办庆祝党的二十大胜利召开书画摄影展表示热烈欢迎，这为学习宣传贯彻党的二十大精神营造了浓郁氛围。他指出，黄浦区通过这些年的旧区改造，完成了城市更新，让城市的文脉得以传承。他表示，将不负期望，努力保留住大家对这片土地的感情和乡愁，把黄浦区建设得更加美好。

周鸿刚作为此次活动主办方领导和主持人在开幕式上讲话。他表示，本次展览是上海市老干部大学2022年下半年隆重推出的艺术大展，涉及书画、摄影、篆刻等多种艺术门类，抒发了离退休干部爱党爱国的阳光心态，弘扬了中华优秀传统文化，书写了民族复兴之路的壮丽诗篇。

洪纽一向大家汇报和介绍老同志喜庆党的二十大系

列活动成果。他特别提到，在此次书画摄影展活动中，市老领导的特邀作品为展览增添了浓墨重彩。由多名高龄离退休老同志集体创作的两幅长卷，格外夺人眼球，以《西江月·井冈山》开篇的书法长卷和“红色征程”国画长卷，重现中国共产党百年征程的红色印迹，达到了艺术性与时代性的完美统一。他表示，正是党的二十大胜利召开激发了大家的创作热情，才有了这次如此精彩的艺术呈现。

活动中，市老领导、老同志们饱含热情、认真听取了作品的详细讲解，还不时

驻足讨论。一幅幅古朴苍劲、气势磅礴的书法作品和色彩雅致、栩栩如生的国画，吸引着老领导、老同志们们的目光。

观展后大家纷纷表示，此次书画摄影展让大家在水墨幻境中感受传统书画魅力的同时，更加坚定了矢志不渝跟党走的信念和携手奋进新时代的的决心，未来将以实际行动展现新时代离退休干部的使命担当、对党忠诚的精神品格和艺术情趣与家国情怀。

市老干部大学各部门负责人及部分工作人员、东方艺术院各社团社长及部分创作员参加了此次活动。





凝聚新力量 筑梦新时代

——市老干部活动中心举办青松城老同志学习二十大精神主题座谈会

在党的二十大胜利召开，全市迅速兴起学习宣传贯彻热潮之际，11月8日上午，市老干部活动中心在青松城举办“凝聚新力量 筑梦新时代”青松城老同志学习二十大精神主题座谈会，大家共同抒发了矢志不移跟党走的情怀、坚定拥护“两个确立”的心声。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛参加座谈会。会议由市委老干部局副局长包龙根主持，二级巡视员、市老干部活动中心主任王欢平，青松城老同志代表、活动中心在职党员代表共60人参加座谈。

市委组织部原副部长冯小敏、市经济和信息化工作党委原书记周国雄、市委党史研究室原副主任吴振兴、“浦东老开发”离退休干部党支部书记钟雄久四位老领导、老同志作主题交流发言。

冯小敏从牢牢把握过去五年工作和新时代十年伟大变革的重大意义出发，重点就加强党的领导

和党的建设作了深刻阐述。他结合自己在“大上海保卫战中身体力行的做法及学习贯彻中央关于加强新时代离退休干部党建的体会，就教育、组织和制度约束等作了精要解读。周国雄结合新时代十年上海经济与信息化工作所取得的历史性成就和发生的巨大变化，表达了永远听党话、跟党走、认真学习宣传贯彻党的二十大精神的心声。吴振兴结合人民生活水平显著提高的亲身经历，深刻感悟以人民为中心的发展思想，对我国和本市发生的历史性变化表达由衷赞叹，并传授了原原本本学、联系实际学、结合自身感受学的学习方法和经验。钟雄久分享了参与浦东开发开放全过程的经典小故事，表示要继续发挥浦东“老开发”离退休干部党支部作用，为浦东新区更高水平的改革开放做出新贡献。

杨佳瑛在讲话中对老同

志们运用深厚的理论功底、丰富的实践经验和发挥躬先表率作用，学习宣传贯彻党的二十大精神表示崇高的敬意。她指出，要更好发挥和展现老同志在学习宣传贯彻党的二十大精神的优势作用。老同志代入式地分享学习党的二十大精神所思所感所悟，把更多有温度的场景、有共鸣的故事、有情感的力量注入到学习体会中，非常立体、丰富。让有理想的人讲理想，让有信仰的人讲信仰，本身就是最有说服力和感召力的教材。要进一步发挥全市活跃在宣讲第一线的800多家老干部宣讲团、报告团作用，通过喜闻乐见的方式、通俗易懂的语言、深入浅出的讲解，以思想的说服力、故事的感染力和情感的穿透力，把“两个确立”的决定性意义讲透彻，把新时代十年的伟大变革讲鲜活，把党的创新理论讲生动，把党的二十大精神讲深入，促进党的二十大精神更好走进基层、走进群众。



要充分发挥老干部活动主阵地作用。把学习宣传党的二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想作为全市各级老干部活动阵地建设的首要任务。发挥全市近5000家“社区离退休干部之家”作为“家门口学习阵地”作用，为老同志就近就便学习宣传贯彻党的二十大精神提供学习平台、搭建宣传讲台，更好团结凝聚身边党员群众与党同心同德、同向同行。同时还要充分运用网上阵地平台，发挥“乐龄申城”网宣员队伍作用等，让老同志的主旋律声音、红色基因和光荣传统由实体阵地进一步向网络空间拓展。

要以学习宣传贯彻党的二十大精神为契机，促进老干部工作高质量发展，建设高素质老干部工作队伍。全市老干部工作部门要在认认真真学原文悟原理的基础上，做到学思用贯通、知信行合一，切实将学习成果转化为指导实践、推动工作的科学法宝，转化为撸起袖子加油干、风雨无阻向前行的奋斗动力；进一步锻造老干部工作者绝对忠诚的政治品格、理论武装的政治自觉和赓续红色血脉的政治担当，激发想干事、能干事、干成事的务实作风和为一域争光、为全局添彩的奋斗热情，在全心全意服务老同志、全力以赴推动老干部工作高质量发展中展现新气象新作为。

新时代、新实践、新探索！

上海市老年学校素质教育指导中心成立十周年座谈会举行



在党的二十大胜利召开，开启新时代、奋进新征程之际，上海市老年学校素质教育指导中心（以下简称指导中心）迎来成立十周年诞辰。10月26日，指导中心成立十周年座谈会在青松城四楼劲松厅举行。指导中心名誉主任、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市教委副主任倪闽景，市委老干部局副局长龚怡，市教委终身教育处处长闫鹏涛，市老年教育协会会长熊仿杰，市老年教育工作小组办主任庄俭，副主任李学红、张社，市老年学校素质教育指导中心主任王向群、副主任赵增辉，市老干部大学校长周鸿刚，副校长查正和王霞等出席，与市老年教育支持服务体系各中心领导、素质教育实验区和实践基地代表等共同庆祝这个美好的时刻。赵增辉主持会议。

陈铁迪为素质教育指导中心成立十周年致辞。她指出，在党的二十大胜利闭幕之际召开座谈会意义非凡。二十大报告中明确提出“要发展素质教育，深入开展社会主义核心价值观宣传教育，提高人民道德水准和文明素养”。这坚定了我们持续做好老年学校素质教育工作的信心，为老年学校素质教育在新的起点踏上新的征程指引了方向。她希望，指导中心要深入学习贯彻党的二十大精神，在新的征程上促进老年学校素质教育工作持续发展。未来老年学校素质教育要更加注重政治性、创新性、示范性、系统性和开放性。全市各级各类老年学校教师、学员和办学人员要砥砺奋进、勇攀高峰，为践行积极老龄观、健康



老龄化,实现老年素质教育创新发展作出更大的贡献。最后,作为指导中心名誉主任,她对十年来支持上海老年学校素质教育发展的同志们表示由衷感谢,对辛勤耕耘、努力推动老年素质教育从无到有、从开创到丰富的工作者们致以深深敬意。

杨佳瑛对指导中心成立10周年取得丰硕成果表示祝贺,她充分肯定了指导中心围绕社会主义核心价值观凝聚共识、开拓创新的担当作为。指出市委老干部局将一如既往地支持和加强市老干部大学建设,促进市老干部大学承办好指导中心工作,发挥好素质教育实践基地的引领作用。她希望,老年素质教育实践基地坚持政治立校,聚焦“四个基地”办学目标,引导广大老同志深入学习贯彻党的二十大精神和新理念新思想新论断,自觉用中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化培根铸魂、启智润心;指导中心承办单位要坚持通盘考虑、统筹发展,将其纳入学校发展规划,厚植素质教育理念,全面做好相关支持、服务和保障工作。她祝愿上海老年学校素质教育工作立足新时代新起点,守正创新,永葆生机活力,为提升老年学员思政素养、增强城市软实力作出新贡献。

倪闽景对指导中心十年来始终坚定不移地推进老年学校素质教育发展表示认可,对在新时代开展老年学校素质教育工作表示肯定。在人口老龄化不断加深的背景下,老年群体的综合素养关乎整个社会的文明水平,在老年教育中融入“素质教育”理念、开展老年学校素质教育是时代之需。他指出,持续推进老年素质教育意义深远,既遵循了党的二十大报告中“发展素质教育”“提升文化自信和文明素养”的要求,也有利于老年群体的终身学习、身心健康乃至社会的和谐发展。他认为,指导中心作为上海市老年教育支持服务体系之一,凝心聚力、开拓创新,指导全市老年学校创造了丰富而鲜活的素质教育实践,让老年素质教育理念被越来越多的老年学员、教师和办学人员理解、认可,为上海老年教育的发展添上了精彩一笔。

王向群对十年来关心和支持指导中心工作的同志们表示衷心感谢,并作“上海老年学校素质教育十年发展回顾与展望”主题汇报。

她强调,指导中心始终坚持素质教育理念,紧紧抓住老年教育姓“教”的本质属性,深入开展社会主义核心价值观宣传教育,积极开展老年素质教育理论研究和实践探索。她指出,十年来,老年学校素质教育稳步推进、成效初显,一是在广泛调研的基础上明晰了老年学校素质教育理念,二是在试点先行的基础上推进了老年学校素质教育实践,三是在塑造品牌的基础上丰富了老年学校素质教育内涵。她表示,指导中心将认真学习贯彻落实党的二十大精神,以社会主义核心价值观为核心内容,深入开展老年教育课程思政探索,为提升老年学员的综合素养,强化老年学校教师的课程思政意识和能力,促进上海老年素质教育的高质量发展,努力发挥指导中心的作用。

周鸿刚作为指导中心承办单位领导在会上讲话。他提到,市老干部大学见证和亲历了上海老年学校素质教育的十年发展历程。十年来,指导中心在名誉主任陈铁迪及各位领导的带领下,开展理论研究和实践探索,砥砺前行,喜结硕果。他表示,市老干部大学将深入学习贯彻党的二十大精神,全力做好指导中心各项工作的服务保障,努力做老年学校素质教育的“排头兵”,在老年教育课程思政方面创造经验,在老干部大学系统积极宣传素质教育理念、开展素质教育实践。

回顾指导中心十年发展,专家顾问给予了专业指导和智慧支持,为老年素质教育发展贡献了真知灼见;实验区和实践基地先行先试、示范引领,为老年学校素质教育积累了丰富经验。会上,指导中心顾问、市老年教育支持服务体系及素质教育实验区、实践基地代表分别交流发言,分享参与老年学校素质教育工作的体会和收获,并纷纷表示将满腔热情地继续投入到老年学校素质教育的探索中,共同谱写老年素质教育高质量发展的新篇章。

会上还观看了上海市老年学校素质教育指导中心成立10周年宣传片,发布了《上海老年学校素质教育百问》,主席台领导向实验区、实践基地赠书。

新时代,新实践,新探索。党的二十大为持续推进老年素质教育吹响号角、指明方向。相信,上海老年学校素质教育必将在十年新起点上开启新的征程,创造新的业绩!



成立『共同体』，铸魂『同心圆』

——闵嘉青区域老干部工作共同体正式成立

为深入学习贯彻党的二十大精神，紧密结合老干部工作实际，不断拓展工作新局面、提高协同力。11月2日上午，“闵嘉青区域老干部工作共同体”在虹桥国际中央商务区核心区正式成立。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，市委老干部局副局长包龙根，闵行区委书记陈宇剑，区委副书记唐劲松，区委常委、组织部部长胡芳等领导出席活动。

杨佳瑛、陈宇剑为“闵嘉青区域老干部工作共同体”揭牌。

在热烈欢快的音乐声中，上海市闵行区、嘉定区、青浦区和上海交通大学、上海大学、上海政法学院、上海航天技术研究院以及江苏省昆山市、太仓市、浙江省

嘉善县等老干部工作部门以现场和线上方式共同签约。

杨佳瑛祝贺“闵嘉青区域老干部工作共同体”成立，她在讲话中指出，学习贯彻党的二十大精神，结合老干部工作部门承担的重要职责任务，要把老同志对美好生活的向往作为始终不渝的奋斗目标，在全心全意为老同志服务中不断提升政治站位、提高协同能力。

更加注重政治引领，合力画好凝心铸魂“同心圆”。以党建为引擎，以联建为载体，通过组织开展生动鲜活的学习活动，团结引领区域内离退休干部切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，把党的政治优势、组织优势和密切联系群众优势，转化为推进共同体建设常态长效的工作优势。

更加注重用心用情，着力推动服务保障

工作能级提升。用优质的供给服务老同志，不断满足老同志所需所想、解决老同志急难愁盼。丰富老同志精神文化生活，在传承红色基因、赓续红色血脉中，更好满足老同志日益增长的精神文化生活需求。进一步实现发展为了老同志、发展依靠老同志、发展成果由老同志共享，让老同志在区域老干部共同体建设过程中增强获得感、幸福感和安全感。

更加注重先行先试，协力开创老干部工作高质量发展新局面。积极探索，不断创新理念思路、举措方法和制度机制，形成高效协同联动的老干部工作矩阵；坚持共建共享，推动各类资源在共同体内自由流动和高效集聚，形成特色鲜明、相互赋能的强大功能体系；深化对新时代老干部工作规律性认识，赢得高质量发展主动权，形成互促共进、能效倍增的生动发展局面。

唐劲松在致辞中指出，要通过强组织、搭平台、建舞台，加强党建引领，以机制创新做强区域一体化离退休干部工作的“主引擎”，不断夯实区域一体化离退休干部工作的组织基础；坚持共建共享，以资源融合打造长三角一体化离退休干部工作的“主阵地”。通过阵地全域覆盖、打造融合样本、“一站服务”全面赋能，融合资源、做实功能；促进服务大局，以载体融合奏响弘扬正能量的“主旋律”。把“闵嘉青区域老干部工作共同体”打造成宣传服务长三角一体化和离退休干部参与基层社会治理与志愿服务的平台。

闵行、青浦、嘉定老同志用舞蹈、沪剧、朗诵等文艺形式，并以书画摄影作品云展览的方式，展现了新时代老同志初心不变、学习不止、积极有为的精神和情怀。

与会人员共同观看了“闵嘉青区域老干部工作共同体”发布视频，听取了闵行区委组织部副部长、老干部局局长黄璐宣读的“闵嘉青区域老干部工作共同体”章程。

新载体，新方向。10家成员单位共同约定，将以“闵嘉青区域老干部工作共同体”的成立为契机，遵循“党建引领共抓、工作推进共商、信息资源共享、项目活动共办”原则，进一步促进成员单位之间的沟通学习、培育和组织优质项目，优化和研讨活动内容。



全市广大老同志深入学习贯彻 党的二十大精神



党的二十大已经胜利召开，认真学习宣传贯彻党的二十大精神，是当前和今后一个时期最重要的政治任务。中央、市委就学习宣传贯彻落实工作进行了明确部署，要求全市各级党组织、全体党员和全市人民要切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，迅速掀起学习宣传贯彻热潮，全力推动党的二十大精神在上海落地落实，奋力开创各项事业发展新局面。连日来，全市广大离退休干部积极响应各级党委和老干部工作部门号召，开展了形式多样的学习活动，以党的二十大精神为指引，不断发挥正能量，展现新作为。

浦东新区各离退休干部党组织积极响应区委老干部局“三个结合”的要求，组织广大老同志深入学习党的二十大精神。

集中收听收看与实时学习热议相结合。区委老干部局在二十大召开前夕，号召全体离退休干部及党支部第一时间收听收看二十大报告。上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部、“浦东老开发”功能型党支部、周浦镇离退休干部党支部等组织老同志集中观看了二十大开幕直播。新区检察院、周家渡街道、三林镇、惠南镇等离退休干部党支部，通过微信群实时分享老同志的学习心得，热学热议氛围浓厚。

支部强化学习与工作细化部署相结合。惠南镇召开离退休老干部通报会，镇主要领导向老同志传达二十大精神，通报惠南镇经济社会发展情况及下一步工作打算，大家共商良策共谋发展。洋泾街道机关退休支部开

展“学习领悟二十大牢记使命再出发”主题党日，支部书记们带头领学二十大报告中的重要内容和新表述新概括新论断，支部党员认真跟学，并围绕把二十大精神转化为工作和生活实践进行深入讨论。周家渡街道离退休党组织进一步强调，深入学习贯彻二十大精神，是当前和今后首要的政治任务，要发挥主动性，积极开展各种活动，努力推动二十大学习走深走实。

加强宣传与学思践悟相结合。为迅速掀起学习热潮、展现浦东新区老干部对党衷心爱戴、坚决拥护和坚定支持的精神风貌，“浦东老干部”微信公众号共发布“浦东老干部及老干部工作者第一时间收看并热议党的二十大”专稿三期，刊登老同志和老干部工作者关于二十大的心声、感想共50余篇，其中共有4名老同志的热议被市局公众号录用，其中1名老同志的感想还被中国老年报录用。

长宁区离退休干部积极响应，通过辅导报告、学习交流、撰写体会等多种形式，迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮。

江苏路街道组织离退休干部代表集中学习党的二十大精神，学习活动以线上线下相结合的形式开展，各居民区社区离退休干部学习骨干在居民区分会场参加学习培训。学习会邀请上海市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心副主任、上海应用技术大学党委书记、上海市领导科学学会会长郭庆松作党的二十大精神专题辅导报告。郭庆松从二十大的基本情况和报告的起草情



况，党的二十大报告中的新观点、新论断、新思想，学习贯彻党的二十大精神要突出“五个牢牢把握”等三个方面，对党的二十大精神作了深入阐述。会后，各离退休支部书记开展了学习讨论，大家纷纷表示，此次专题辅导报告对帮助大家进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大各项决策部署有着十分重要的指导意义，作为老党员，一定要深刻领悟“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”，尽己所力、尽己所能，踔厉奋发、勇毅前行，为党和人民的事业增添正能量，作出新贡献。

新泾镇老同志以写博文、拍视频等形式，在网络空间抒发激动之情。“两弹一星”研制参与者王鹏反复设计，反复排练，精心设计场景布置、背景音乐等，自拍“我爱你，中国”视频，表达自己学习党的二十大精神深切感悟。网宣员、《老小孩网站》知名博主庄关通在自学二十大精神后，撰写了博文《我对党章修改的初浅认识》，感悟党章修改的实事求是精神和严格的群众路线，在博客空间表达了坚决拥护党章修改，认真学习新党章，严格遵守新党章，积极发挥老党员作用的心声。

虹桥街道关工委与安顺路小学共同举行“奋进新时代 薪火永相传”青少年主题教育活动。虹桥街道三位离退休干部代表结合自身参加革命和建设工作的经历，与同学们畅谈学习二十大的体会。82岁的夏云龙介绍了自己参加虹桥街道立法联系点，建言献策，对全过程人民民主的深刻理解。讲述了自己与他人联名提出“国家倡导公民和组织在适宜的场合奏唱国歌，表达爱国情感”的建议，被写入了国歌法。大国工匠、老船长韩耀德讲述自己大学毕业后从事远洋海运工作，40多年来见证我国远洋船运发展，尤其是造船工业发生巨大变化的故事和感受。

杨浦区积极发挥互联网企业党建指导员的作用，党建指导员们纷纷来到互联网企业，指导、参与各互联网企业的学习讨论会，与广大青年党员一起学习党的二十大精神，畅谈学习体会。

互联网企业党建指导员、党建指导员徐忠与万物新生环保科技有限公司党支部成员交流学习体会。徐忠建议，作为绿色循环经济企业，希望万物新生积极贯彻落实党的二十大精神，牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，在全社会推动形成绿色低碳的生活方式，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。

互联网企业党建指导员周卫良参加商米科技集团公司党支部举行的学习党的二十大精神专题学习会，周卫良提出要坚持真学真懂、真信真用，把党的二十大作出的重大决策部署付诸于商米发展的具体实践、见之于工作成效。在国家创新发展的大战略中找准商米发展新的动力源，为中国式现代化建设，提供更多更好的商米产品和商米服务。

互联网企业党建指导员、党建指导员吴玉珍观摩指导了达达集团党支部组织开展的“学习二十大、助力新发展”学习讨论会，在肯定达达党支部在学习宣传党的二十大精神的做法后，希望党支部、企业学好二十大精神，立足企业深耕外拓，提升核心竞争力和服务能力，为经济建设发展再做贡献。

互联网企业党建指导员、党建指导员郝建华参加华平科技股份党支部组织的学习讨论会，在听取公司党支部书记、总经理胡君健结合本单位工作实际带头撰写的心得体会后，郝建华与广大青年党员进行了学习交流，希望华平公司积极响应大会号召，牢记总书记嘱托，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。

哔哩哔哩党委、优刻得党总支、欧坚集团党委、流利说党总支组织全体党员在家收看学习了党的二十大精神，部分企业党员代表参加了在绿之丘新时代上海互联网企业党建创新实践基地的集中学习。互联网企业党建指导员们对各家企业的做法给予了充分的肯定，并希望大家进一步学习领会习近平总书记的报告精神，勇担使命，矢志奋斗，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力量。



互联网企业青年党员一致表示，对二十大报告里提到的网络生态持续向好、意识形态领域形势发生全局性、根本性转变印象深刻，会更加积极地做好自己的本职工作，切实把思想和行动统一到大会精神上来，把智慧和力量凝聚到大会确定的目标任务上来。

嘉定区委老干部局联合区人社局开展“喜迎二十大”主题征文学习交流暨“三看”活动。区委老干部局副局长、区离退休干部党工委副书记朱岚和区人社局副局长朱利益为老同志代表颁发荣誉证书，并同老同志亲切交流，赞扬他们在征文中抒发爱党爱国的真挚情怀，勉励老同志用更加生动的笔触讲好在奋进新征程上嘉定建设和发展的动人故事。

据悉，嘉定区“喜迎二十大”主题征文活动累计收到老同志投稿70余篇，其中有3篇入选市委老干部局征文选，3篇在《上海老干部工作》杂志刊载，1篇在《新民晚报》刊载。区委老干部局与区人社局通过活动联办、资源共享的方式，为老同志喜迎二十大、讴歌新时代搭建了良好平台，促进了两家单位的合作交流。老同志们的征文将通过“嘉定老干部”微信公众号、《又一春》杂志、“秋霞圃”博客等陆续刊载，扩大宣传范围。

活动中，老同志们先后赴奉贤青溪古镇和吴房村参观见学，不仅感受到古镇在持续保护和开发中焕发的人文魅力，更感受到三农事业在乡村振兴中迸发的勃勃生机。

老同志们纷纷表示，党的十八大以来，全国各族人民在党的坚强领导下，各条各线都取得了显著成绩。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。大家坚信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，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一定会如期实现。

普陀区甘泉路街道社区离退休干部第五网格理论学习小组在甘泉苑社区离退休干部之家，举行学习党的二十大报告交流活动。

与会同志热议党的二十大报告，根据报

告精神，结合个人学习计划、社区工作开展等踊跃发言，畅谈体会。老同志纷纷表示，听了习近平总书记的报告后心潮澎湃，对今后的工作有了更加明确的目标。报告是担当时代使命、奋力扬帆远航的动员令，描绘的宏伟蓝图需要全国人民共同努力。作为一名理论学习组的老同志，要先学一步、学深一层，把党的二十大精神学习好、宣传好、贯彻好，讲好上海红色故事，唱响主旋律、传播正能量，让党的创新理论走进千家万户，深入人心。作为社区离退休党员，要坚持听党话、跟党走，牢记初心使命，以饱满的精神状态，发挥党员的先锋模范作用，为党、为国家、为人民、为社会、为社区多作贡献，推动党的二十大精神落地生根、开花结果。

第五网格学习小组组长孟建锋在活动中说：“聆听习总书记的报告之后，我和其他党员一样，心里非常激动。我们有一个伟大光荣正确的党，在以习近平总书记为核心的党中央领导下，我们奋进新征程的目标更加明确，步伐更加坚定！”

静安区彭浦新村街道邀请“静老思政”宣讲团成员、安徽省六安市委党校马克思主义基础理论教研室原副主任陈如川，在线为街道离退休干部开展《学习贯彻中国共产党第二十次全国代表大会精神》《新四军与上海》的辅导讲座。

陈如川围绕二十大报告，从党的百年发展史、中华民族发展史、世界文明发展史三个角度，为大家阐述了党的二十大召开的重大历史意义，解读了党的二十大精神。围绕新四军的组建、新四军的发展壮大和新四军对上海所作出的巨大贡献三方面，采取历史与现实相结合的方式，以一段段可歌可泣的史实、一个个鲜活生动的故事，对新四军的奋斗历程、伟大贡献作了全面讲解。

老同志们纷纷表示，作为离退休干部，要始终不忘初心、牢记使命，永远感党恩、听党话、跟党走，为把我国建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的中国梦继续贡献银发力量！



静安区

静安区打造离退休干部之家新品牌“静老一家”

日前，静安区举行离退休干部之家建设推进会暨静安区委老干部局与市市级机关工委老干部工作部结对共建活动。市委老干部局副局长龚怡，市市级机关工作党委副书记李云龙，静安区委常委、组织部部长宋宗德，区政协原主席陈永弟，离退休干部代表邹依珍、戴文国等出席活动并为静安区离退休干部之家新品牌“静老一家”新标识亮牌。

市市级机关工委老干部工作部和静安区委老干部局签署《结对共建协议书》。

据悉，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》，静安区在“社区离退休干部之家”三年建设的基础上，以“广覆盖、成体系、有特色”为原则，整合资源，提升功能，制定了《静安区离退休干部之家体系功能建设实施意见》，发布了“静老一家”工作品牌和工作标识，指导全区14个街镇离退休干部之家制定了服务清单，并积极探索活动共办、项目共育、队伍共建、资源共享的老干部工作共同体建设，有效打造定位更准确、举措更务实、资源更丰富、机制更健全的静安区离退休干部之家——“静老一家”。（朱晓华）

徐汇区

徐汇区成立“光启晚晴”民生矛盾调解团

近日，徐汇区成立“光启晚晴”民生矛盾调解团，通过充分发挥老同志优势作用，以专业优质的服务，擦亮“光启晚晴”品牌，打造老干部参与社区治理新模式。

2008年，徐汇区在全市率先成立了老干部法律顾问（服务）团，2010年，成立了徐汇区老干部权益纠纷调解委员会。今年，区委老干部局在此基础上，吸纳了市检察院、市司法局、区司法局、徐汇区域老干部工作共同体成员单位等推荐的退休

老同志专业人士，共同组建成立了徐汇区“光启晚晴”民生矛盾调解团，目前共有成员12人，根据居住地或工作地就近就便原则，分为北部分团、中部分团、南部分团，每个片区各4人，参与对口片区街道的民生矛盾调解，助推民生矛盾纠纷化解，积极参与社区治理。

市委老干部局相关处室、徐汇区委老干部局领导出席成立仪式，对该团建设和老同志发挥作用、志愿服务提出要求和希望，并为该团团员颁发聘书，团员代表及街镇代表作了交流发言。（徐委老）

嘉定区

嘉定区成立离退休干部网络市民巡访团

日前，嘉定区举行2022年“乐龄申城·E行动”志愿服务活动“耆乐嘉境·红领同行”离退休干部网络市民巡访团成立仪式。

区委老干部局、区委网信办领导为“E宣传”“E监督”“E引领”志愿者颁发聘书，向志愿者代表转授了上海市“乐龄申城·G生活”志愿服务活动感谢信。区委网信办围绕“乐龄申城·E行动”志愿服务活动的现实性、重要性和必要性作了

解读说明和强调，并通报了网络安全相关信息，为“E监督”活动志愿者开展了网络不良信息举报专题培训。

作为“乐龄申城·G生活”志愿服务活动的延伸，“乐龄申城·E行动”旨在组织动员讲政治、懂网络、乐奉献的离退休干部尽其所能、发挥所长，加强网络安全宣传、信息监督、思想引领，营造积极健康的网络氛围。

区委老干部局表示，今后将与区委网信办积极联动，共同做好离退休干部志愿者服务管理保障工作。（宝心艺）



虹口区为离休干部提供家庭水电安全检查服务

为落实离休干部服务“一人一策”工作理念，保障老同志居家安全，日前，虹口区委老干部局联手上海华谊楼宇设备工程有限公司，面向居住在虹口区域范围内的区属离休干部，无偿开展家庭水、电路安全检查服务。

专业人员在确保防疫安全的前提下，上门为离休干部家庭排查室内电线是否陈旧老化、脱落外露，家庭用电是否存在安全隐

患；仔细检查水管是否滴水漏水，厨房、卫生间等处台盆、浴缸、马桶下水是否畅通，并将检查出来的问题一一记录在案，汇总成册。对于当场能解决的当场解决，对于当场不能解决的上报区委老干部局，统一安排维修。在排查过程中，专业人员还向老同志宣讲了安全用电用水注意事项。

目前，已为125户区属离休干部开展了上门服务，受到老同志的普遍好评。（吕炜瑾）

虹口区

金山区开展党的二十大精神联组学习活动

为深入学习贯彻党的二十大精神，日前，金山区委老干部局、区委党校、区残联开展理论学习中心组联组学习活动，专题学习党的二十大精神，以学促学、相互启迪。

区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟主持会议，并结合金山老干部工作交流学习体会。他表示，要将党的二十大精神、习近平总书记对老干部工作的重要指示批示精神与《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神结合起来，坚持围绕中心、服务大局，用心用情、真

抓实干，将党的二十大精神学深悟透，把学习成果转化为推动老干部工作的强大力量。

区委党校常务副校长孙秀强围绕如何学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神，提出要在学懂弄通上下功夫，要在联系实际上下功夫，要在推动工作上下功夫等三点体会。区委党校副校长邵工农简要介绍了党的二十大召开前的国际国内形势和相关背景，进一步加深了大家对党的二十大报告的全方位理解。三家单位的其他领导同志也分别结合学习体会和工作实际进行了交流发言。（王丹萍）

金山区

奉贤出台《实施意见》加强“银雁党员”教育管理

为贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》要求，着力破解因养老或探亲等原因，在异地居住1个月以上、无法正常参加所在党组织组织生活的离退休干部“银雁党员”管理难问题，实现教育管理全覆盖，日前，奉贤区委组织部、区离退休干部工作党委共同印发《关于加强奉贤区“银雁党员”教育管理的实施意见》。

《实施意见》的主要内容有精准摸底排查、建立工作机制、加强党组织建设、强化云端学习、促进作用发挥等五个方面，明确要求建立并及时更新“银雁党

员”动态管理数据库；建立外出报告、挂钩联系、关怀关爱、检查评估等相关制度；从建立异地临时党组织、选好配强临时党组织书记、就近就便参加组织生活等方面加强党组织建设。同时，通过健全云端党建模式、开设云端乐龄讲堂、构建云端乐龄家园等强化云端学习。要求“银雁党员”就地发挥先锋模范和示范带头作用，架起家乡与异地沟通的桥梁纽带，促进作用发挥。

《实施意见》还要求从加强组织领导、夯实工作基础、加强宣传引导等方面对工作进行了细化，确保《实施意见》落实的可操作性。（帅寒丹）

奉贤区

中国共产党对现代化理论的宝贵贡献

□ 孙 力

中国共产党二十大对中国式现代化本质要求的阐释，是中国共产党对马克思主义社会发展理论和人类现代化理论的宝贵贡献。中国共产党领导中国人民仅仅用了几十年时间，就把超过14亿的人口带入了相对富裕的生活。中国的经济总量2021年达到114万亿元，不仅名列世界第二，且占世界经济的比重上升到18.5%。迄今为止，多年来中国对世界经济增长的贡献率超过30%，如此巨大的经济发展成就正在加速世界经济重心向亚洲东移。改革开放以来，中国完成了7.7亿贫困人口的脱贫，占同期全球减贫人口70%以上，被联合国秘书长古特雷斯称赞“为全球减贫作出最大贡献的国家”。在世界人口最多的国家彻底消除绝对贫困，也是在现代化进程中首先消除绝对贫困的国家，为人类社会发展树起了一块丰碑，使资本主义的现代化相形见绌。

现代化的伟大成就是同中国共产党对现代化规律以及人类社会发展规律的深刻认识联系在一起的，中国共产党人对新民主主义革命、社会主义革命和建设以及社会主义现代化国家建设的理论阐释，构成了中国马克思主义创新性的社会主义现代化理论体系。党的二十大深刻揭示了中国式现代化的本质要求。这一本质要求提出的六个坚持，将坚持中国共产党领导置于首位，揭示了中国式现代化的属性和质量。无产阶级先进政党领导的现代化，是不同于西方资本主义现代化

的人类新型现代化，它是为了人民、依靠人民、为人民共享的现代化。由中国共产党来领导中国的现代化，也是中国近代以来的历史选择。最终是在中国共产党的领导下，开辟了中国现代化的康庄大道。这也是中国特色社会主义道路体现的中国式现代化之本质属性。继而，本质要求概括了经济、政治、文化、社会和生态五大方面的现代化新特征。一方面，它体现了人类现代化的基本维度，任何民族、地区的现代化，都必须促进这五大领域的发展变革；另一方面，更揭示了中国特色社会主义在这五大维度上的优秀品质。高质量发展所决定的公平和效益的统一，是资本主义现代化不可能实现的；全过程人民民主体现了社会主义民主的真实性、完整性；丰富的人民精神世界是社会主义文化高水平发展的体现；全体人民共同富裕实现了人类最美好的社会理想；人与自然和谐共生呼应了恩格斯“人与自然和解”的历史性命题。在国际层面提出的推动构建人类命运共同体的本质要求，则画龙点睛地阐明了当今全球治理的方向性、价值性引领。这一理念提出后，产生了广泛的世界性影响，多次载入联合国重要文件，彰显了中国对当今全球治理的宝贵贡献。这一本质要求把创造人类文明新形态作为落脚点，创造性地阐明了中国式现代化与人类文明新形态的内在关联，明确了中国式现代化是建构这一新型文明的正确路径和最显著的标识。



习近平总书记在党的二十大报告中说：“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。”中国共产党作为马克思主义执政党，不但要有强大的真理力量，而且要有强大的人格力量。真理力量集中体现为我们党的正确理论，人格力量集中体现为我们党的优良作风。党的作风就是党的形象，关系人心向背，关系党的生死存亡。我们党作为一个在中国长期执政的马克思主义政党，任何时候都不能对作风问题掉以轻心。

党的历史告诉我们，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。改革开放以后，少部分党员干部忘记初心，腐败风气一度抬头。中国共产党从不手软，几度重拳出击。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把加强党的作风建设紧紧抓在手上，首先制定和落实中央八项规定，作为解决党的作风问题的切入口和动员令。

习近平总书记指出：“党风廉政建设和反腐败斗争是一场输不起的斗争，不得罪成百上千的腐败分子，就要得罪十三亿人民。”在这场输不起的斗争中，中央惩处了一批干部。2019年1月21日，“省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班”在中央党校开班。习近平总书记在开班式上发表重要讲话，提出中国共产党面临七大风险，反腐败斗争取得压倒性胜利，但未取得彻底性胜利。习近平总书记强调提高防控能力，着力防范化解重大风险，保持经济持续健康发展，社会大局稳定。

作风建设的核心问题是保持党同人民群众的血肉联系。中国共产党始终把人民拥护

不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作为衡量一切工作得失的根本标准。为了向人民交出一份合格的答案，我们必须加强党的政治建设，加强党的纪律建设。加强党的政治建设，目的是坚定政治信仰，强化政治领导，提高政治能力，净化政治生态，实现全党团结统一、行动一致。加强党的纪律建设，是全面从严治党的治本之策。

习近平总书记强调：“党要管党、从严治党，靠什么管，凭什么治？就要靠严明纪律。”严明党的纪律，首先要严格遵守党章。党章是党的根本大法，是全党必须遵循的总规矩。严明党的纪律，要增强纪律教育的针对性和实效性，让党员干部知敬畏、存戒惧、守底线，习惯在受监督和约束的环境中工作和生活。

习近平总书记指出，中国共产党要实行自我监督，这是一个世界性难题。解决难题的办法就是让人民监督权力，让权力在阳光下运行。中国共产党必须强化自上而下的组织监督，改进自下而上的民主监督，发挥同级相互监督作用。党内监督同国家机关监督、民主监督、司法监督、群众监督、舆论监督贯通起来，增强监督合力。中国共产党在新的赶考之路上一定向人民交出一份优异的答卷。

习近平在二十大报告中说：“我们要落实新时代党的建设总要求，健全全面从严治党体系，全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。”全面从严治党任重道远，反腐败斗争要持续保持高压态势。全面从严治党永远在路上，我们要落实习近平总书记的指示，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。

以党的自我革命引领社会革命

□ 华 强

编者按：金秋十月，中国共产党第二十次全国代表大会隆重举行，这是我党总结过去十年发展，展望和定位未来发展的重要的大会。广大老同志第一时间学习会议精神，将心中所思所想述诸笔端，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，积极响应国家号召，继续为党和人民的事业发展做出贡献。本期选取了部分老同志的学习体会，与读者分享。

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程

党的二十大胜利召开是全党全国人民政治生活中的一件大事，是全党全国人民迈上全面建设社会主义现代化新征程，迈向第二个百年奋斗目标进军关键时刻召开的一次关键会议，意义重大，影响深远，举世瞩目。

习近平总书记代表党中央作了很重要的报告，全面深刻很有新意，是纲领性文件。总结过去5年工作及十八大以来巨大变革，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，成绩举世瞩目，胜利实现了第一个百年目标。

学习党的二十大会议精神是一项长期的政治任务，作为一名老共产党员，坚决拥护党代表大会的报告，并将认真把会议精神学习理解领会好、传承好，发挥好一个老党员不忘初心、牢记使命的应有作用。

——寿美娟

我和社区党校多位讲师一起，收看了党的二十大报告，倍感亲切和鼓舞，信心满满。初步体会三点：

一是十八大以来进入新时代，特别是十九大以来的五年，惊涛骇浪、极不容易、极不平凡。党和人民事业取得历史性成就和历史性变革，具有里程碑意义。

二是在深学领悟总书记报告精神基础上，着手用《新时代新征程》为题，备一课二十大精神解读，拟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。

三是坚定共产党人听党话，跟党走。要有健康的身体和坚强稳定心态；要努力做好时政宣传志愿者，认真学习、总结、提高，尽心而为，量力而行；要科学安排时间，力求统筹兼顾。

——徐鼎茂

十八大以来，我们党和国家事业进入了新时代。在新时代里，我们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，取得了历史性伟大成就，实现了历史性伟大变革，产生了历史性伟大影响。

新时代这十年，在我们党的百年发展史上，新中国发展史上，中华民族发展史上，世界社会主义发展史上都具有伟大里程碑意义。我们在注视举世瞩目的重大成就的同时，更要注重成就背后的成因，这就是有赖于以习近平同志为核心的党中央的正确领导，有赖于伟大的马克思主义政治家、思想家、战略家，党中央和全党的核心习近平同志的掌舵领航，有赖于习近平新时代中国特色社会主义思想的指引，有赖于全党全军全国各族人民的勠力同心和不懈奋斗。

在欢庆伟大的中国共产党第二十次全国代表大会隆重召开的时刻，我情不自禁地欢呼伟大的新时代，期待新时代的新辉煌！

——孙有标

党的二十大胜利召开是我国各族人民的心愿与期盼，也是我们政治生活中的一件大事。那么，离退休干部为何也要学习宣传落实党的二十大精神？这是新时代新征程中必须回答的既重大又现实的问题。我们认为其目的至少有三个。可以概括为“三为”和“三不做”。

第一，为了紧跟新时代的步伐，不做“落伍者”。在新时代新征程中确保离退休干部思想上不落伍、行动上不掉队，不做“落伍者”。当前，最根本的良方就是学好党的二十大精神。习近平总书记在党的二十大报告中明确指出：“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。”彰显了二十大报告的主题，只有学懂弄通二十大报告所阐发的新思想、新观点，才能跟上新时代的步伐，不掉队，不做“落伍者”。

第二，为了坚持中国特色社会主义道路，不做“动摇者”。习近平总书记在党的二十大报告中指出：“中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路”，“我们必须增强忧患意识，坚持底线思维，做到居安思危、未雨绸缪，准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。前进道路上，必须坚持中国特色社会主义道路，”为了确保离退休干部在政治方向上不偏航，行动上不转向，始终不渝走中国特色社会主义道路。要毫不动摇地坚定走中国

特色社会主义道路。因为中国特色社会主义是科学社会主义理论逻辑和中国社会发展历史逻辑的辩证统一，是根植于中国大地、反映中国人民意愿、适应中国和时代发展进步要求的科学社会主义，是实现中华民族伟大复兴的必由之路。在新时代新征程中，要有“不为浮云遮望眼”洞察力，要有“思则能知是与非”判断力，还要有“咬定青山不放松”意志力，不受国际国内各种可以预料和不可预料因素的影响，毫不动摇地坚定走中国特色社会主义道路，不做“动摇者”。

第三，为了发挥余热多作贡献，不做“旁观者”。习近平总书记在二十大报告中明确指出，“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。”

离退休干部学习二十大精神为哪般？

□ 张凤奎

“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。”广大的离退休干部要发挥政治优势、经验优势、威望优势、实践经验丰富等优势，力所能及，为党和人民的事业奉献余热。积极响应二十大报告的号召：“全党全军全国各族人民要紧密团结在党中央周围，牢记空谈误国、实干兴邦，坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，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！”离退休干部在身体条件允许的情况下，积极加入到全面建设社会主义现代化国家的征程中，为全面推进中华民族伟大复兴作贡献，不做“旁观者”。

学习二十大精神 走中国式现代化之路

□ 金永发

习近平总书记在党的二十大上代表党中央作的报告中，向世界庄严宣布，向中国人民庄重承诺，中国正走在中国式现代化的道路上，这既是对中国七十多年来走社会主义道路的总结，也是对中国特色社会主义未来的憧憬。习近平总书记的这一重要讲话，如同1949年毛泽东同志在天安门上宣告“中国人民从此站起来了”，邓小平同志提出“建设中国特色社会主义”一样，振聋发聩，对中国、对世界将产生巨大影响。深入学习、领会、理解习近平总书记这一重要讲话，对每个共产党员贯彻党的二十大精神具有特别重要的意义。

中国式现代化构建了社会主义中国的美好前景。中国式现代化不是一句空喊的口号，而是有其丰富的内涵。习近平总书记在二十大报告中作了科学而完整的论述。他指

出，中国式现代化的本质要求是：坚持中国共产党的领导，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。

习近平总书记指出，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。这就是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。

中国式现代化是植根于中国国情的现代化。一个拥有14亿人口的大中国，在人类历史上独一无二，在世界上也是独一无二，这是中国式现代化必

须面对的国情，也是实现中国式现代化必须直面的艰巨性。要靠高质量发展，巩固脱贫攻坚成果，在打造雄厚物质基础的同时，加强精神动力建设。发展是硬道理，要抓住经济建设这个中心，把握正确政治方向，价值导向，发展模式，发展道路，精神动力、智力支持和思想保证。要正确处理好经济发展与生态环境保护的关系，懂得绿水青山就是金山银山的道理，让绿色发展成为社会发展的指挥棒。我国坚持走多边主义之路，做国际秩序的维护者，做全球发展的贡献者。习近平总书记所论述的中国式现代化，嵌入了新的精神内核和引擎，体现了中国智慧，相比于莫尔梦想的乌托邦、陶渊明笔下的桃花源还要美好，所不同的是他们只是梦想，而我们，在中国共产党领导下将逐渐变为现实。

中国式现代化是圆梦中华复兴的现代化。习近平总书记在报告中指出，在新中国成立特别是改革开放以来长期探索和实践基础上，经过十八大以来在理论和实践上的创新突破，我们党成功推进和拓展了中国式现代化。

中国共产党自成立那天起，为救国救民而奋斗，新中国成立，中国共产党执政为民，开启了中国式现代化之路。在毛泽东等第一代领导人的带领规划下，打破以美国为首的西方世界的封锁，克服自然灾害，自力更生，奋发图强，逐步摘除贫穷之帽，为社会主义事业奠定了很好的物质基础，党的八大，第一次提出了为实现四个现代化而奋斗的远大目标。以邓小平同志为代表的第二代领导人，根据当时的国际形势和我国国情，解放思想，提出了改革开放的伟大决策，分两步走，先解决温饱，再实现小康，在中国式现代化道路上向前跨进了一大步。改革开放激发了全体中国人民建设社会主义的热情，国民经济得到了极大发展，国民生产总值先后赶超六国，成为世界第二大经济体，迈开了小康之道。

以习近平为核心的党

中央，接过建设小康社会的接力棒，开始了脱贫攻坚，一年一千万人脱贫，经过全党和全国人民的艰苦奋斗，终于实现了全国全部脱贫，而且，中国中产阶层人口已达到四亿之众，比美国总人口还多！中国谱写了中华发展史上的新篇章，正逐渐走向世界舞台的中央。

党的二十大提出实现中国式现代化需分两步走，即第一步是到2035年，第二步是到本世纪中叶，建国百年之时，中国将实现现代化，真正圆梦中华民族伟大复兴。

中国式现代化是世界的又一道创新。社会主义从空想到科学，再到社会实践，至今已历经五百多年了，各国共产党人进行了艰难的探索，道路曲折而艰险，有成功有失败，中国共产党人用自己的实践告诉世界：社会主义是美好的制度，是科学的，是能够实现的，是给人民带来幸福的制度。中国式现代化是马克思主义中国化的成功范例，在中国大地上具有强大的生命力，为世界各国立下了一根可供借鉴的标杆，提供了共同发展的机遇。

中国式现代化是中国人民艰苦奋斗的成果。幸福生活是奋斗中得来的。

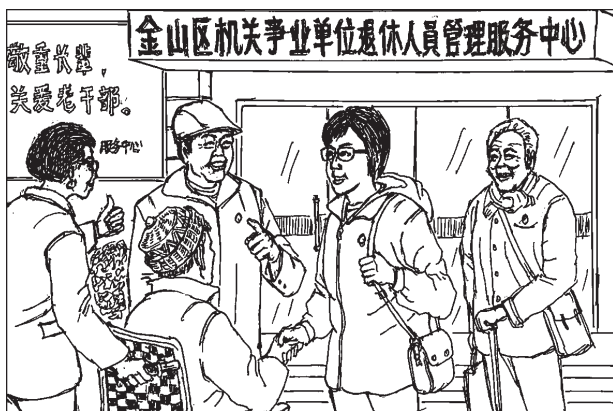
世界上有的国家，他们的现代化是通过巧取豪夺，把世界上其他国家财富抢来为本国享用，这种带血的现代化是建立在损害他国利益之上，造成他国人民的痛苦；当然，也有的国家命运很好，在其领土地下，埋藏着丰富的宝贝，例如石油，开挖这些宝贝，换来了巨额财富，国民生活十分富足；中国虽地域辽阔，但资源并不博大，地下宝贝也没有人家多，我们靠的是在的大好山河上面的耕耘，我们勤劳，我们刻苦，我们坚韧，我们苦干实干拼命干，既敢于改天换地，又敬畏自然，在希望的田野上，努力实现绿水青山就是金山银山的理想。

中国式现代化不是排他性的。西方一位政客曾经说过，让中国人过上我们那样的生活，世界是不可承受的，这是典型的强盗逻辑！中华民族历来乐于助人，郑和八次下西洋，带去的是瓷器、茶叶、丝绸，友好交易，没有带去大炮刀枪，今天的“一带一路”，重点是帮助、改善所在国的基础设施，带给他国福祉。中国用实际行动告诉世界各国人民，中国式现代化为世界美好的明天增添正能量，中国式现代化将在中国人民的努力奋斗中最终实现！



一名老干部工作者的情怀和担当

李荣光 画



1、陈红丽像敬重长辈一样敬重老干部，像关爱亲人一样关心老干部，一心一意地做老同志们的贴心人、知心人。她以自己的实际行动赢得了老干部的信任，获得了老干部的肯定。



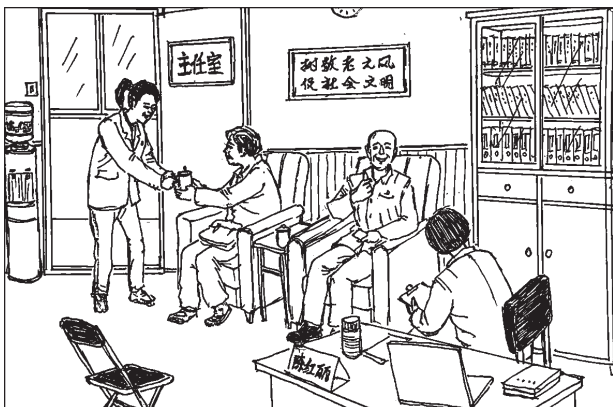
2、陈红丽十分注重业务知识的学习和更新。在长期服务老干部的过程中，不断听取老干部的意见建议，帮助提升自身专业能力。在一次次的学思践悟中，推动解决工作中出现的新问题、新情况。



3、她努力完善老干部生病困难慰问制度，完善全区机关事业单位退休人员信息数据库，及时掌握退休干部的基本信息，做清基础工作资料、台账、工作服务记录。通过建章立制，推动退管中心内部的规范管理。



4、她建立全区各单位老干部工作者的沟通协调微信群，通过加强沟通，畅通工作环节，不断提高工作效率。通过多种形式、多渠道开展工作，不断探索出既适应新时代，又让老同志满意的工作模式。



5、面对老同志所关心的一些问题，陈红丽总能做到主动、热情、耐心、周到，像对待自己的亲人那样对待老同志，为老同志排忧解难，于细微之处显真情。



7、她留心退休老同志的言行，了解和掌握他们的思想状况，通过向老干部介绍区内的一些重大事项与发展情况，让老干部对全区发展和当下的重点工作有一个基本了解。



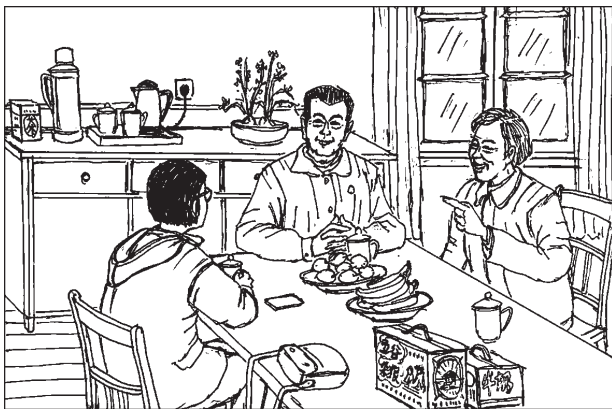
9、陈红丽深入学习领会二十大精神，进一步坚定理想信念，筑牢初心使命，将学习所得与老干部工作有机结合、融会贯通，积极推动金山退管工作再上新台阶。



6、陈红丽会经常通过电话或老干部集体活动的机会，了解他们的近况，掌握老干部的身体状况。老干部生病了，她会第一时间送上组织的关怀。



8、在她的牵头下，退管中心组织举办中式面点培训班和中式烹饪培训班，老同志们积极报名参加，边学边做、现场指导的培训模式受到了退休老同志的好评。



10、“老干部工作必须认识到位，感情到位，工作到位，服务到位。”陈红丽用自己的专业、敬业和奉献精神，展现着一名新时代老干部工作者的情怀和担当。



金秋逢盛会 宣讲好教材

□ 赵天安

连日来，公元社区的老干部理论学习组的老同志们个个满怀喜悦、精神抖擞，天天学习研究习近平总书记二十大的报告。报告中的新观点、新论断、新思想不仅让大家倍感振奋、深受鼓舞，也成为近期他们宣讲的最好教材。

浦东新区周浦镇公元社区的老干部理论学习组成立于1997年春节后，一开始由几位离退休老同志聚在一起读书看报，谈论天下大事。不知不觉成员扩大，形成了一个理论学习组，每天上午8时集中讨论学习两个小时左右，下午分散自学，第二天再集中讨论。理论学习组走过了风风雨雨的25年，成员已扩大到30多位老同志。年龄最大的93岁，平均年龄76岁。有一年，市委宣传部的领导来视察时感慨说道：“这样的老干部理论学习组在上海还是第一个啊！”理论学习组先后荣获了“上海市优秀老年人学习团队”、“上海市优秀学习型团队”、“上海老年教育标准化学习点”、“上海市学习先进团队”、“上海市社区先进学习型团队”等荣誉称号。

老干部理论学习组学习宗旨是结合中心，联系实际，学新理论，交流心得，宣传政策，与时俱进，与党同心，与民同行，与社会同步，提升正能量。学习的内容十分广泛，紧紧围绕马列经典，中国特色社会主义理论、中外名著，党的方针政策、法律法规等。组内有一套自我的约束制度，学习自觉性强，纪律严明，操作规范。每学期有学习计划、考勤记载、交流记录、学习笔记，有

记录员、点名册、通讯录等。

学习研究了党的最新观点、新论断、新思想后，他们及时向社会各界宣传讲解。如宣讲全国党代会精神从党的十五届讲到第二十届，期间还宣讲全国两会精神、社会主义核心价值观等。对外宣讲超过300场次，听众有6万余人次，学习组成员撰写的文章刊发在全国各类各级报刊上的有400多篇。尤其值得一提的是党课，老党员们听了理论学习组成员上的党课后，反响很好。有位老党员说：“听了理论组讲的党课好比与党在聊天、谈心、交流情感，让我们进一步了解党的伟大、光荣、正确，新时代更热爱党，跟党走，听党话，学好党章，遵守党规，做一个合格党员……”

公元社区的老干部理论学习组也早已成为“居委智库”，为社区服务工作献计献策等等。经25年来的“临床”实验，取得了较好的“疗效”。通过25年的理论学习和广泛宣传，他们的影响深入到楼组。在公元社区先后涌现出了“学习楼”、“健康楼”、“运动楼”、“友好楼”、“和谐楼”、“长寿楼”、“文化楼”、“读书楼”、“书法楼”、“友谊楼”、“爱心楼”、“绘画楼”等等10多个典型楼道。

多年来，老同志们除了服务社区，乐做志愿事，还关心下一代。他们表示，退休后要跑好“人生最后一圈”，不掉队；要走好“人生最后一段路”，不落伍。组内已有多位老同志办了遗体捐赠手续，他们说，要实现“人生最后价值”，保晚节；要在“人生最后阶段画上圆满句号”，不留遗憾。



党叫我干啥 就干啥

□ 宓正明

在庆祝二十大胜利召开的喜庆氛围中，笔者拜访了93岁高龄的老凤祥集团有限公司离休干部刘传芬。

刘传芬是山东临邑人，她年幼时，日寇侵华。当日军进攻临邑时，她的父亲率领全家与乡亲们一起离家避难。刚离村没多久，父亲突然想起家中尚有一个重要物件忘了携带，就匆忙决定折返。不料，却遭到刚进村的日本鬼子的残忍杀害。

祸从天降，一家老小顿时陷于无穷的悲痛之中。母亲刘钟氏含泪挑起养育儿女的重担。大哥刘纯杰血气方刚，一心要报国恨家仇，便于1940年加入八路军。自此，刘纯杰身经百战，与日寇、国民党顽军殊死战斗，后来成为一名远近闻名的战斗英雄。母亲刘钟氏多次挺身而出，勇敢而机智地掩护被日军追击的八路军战士，每每使他们安然脱险。

刘传芬从小在心中烙下了“抗日救国、革命到底”的誓言。她小小年纪便参加了村里的青妇工作。由于她努力工作，很快就担任了村妇委主任。她告诉笔者：“我文化水平不高，是边工作，边识字学文化的，但是，我认准了一个理，就是要一心一意跟着共产党干革命，为劳苦大众翻身求解放贡献

自己的一切。”

1946年2月，刘传芬加入了中国共产党。那年，她才16岁。她全心全意地投入到火热的革命斗争中。她忙前忙后，组织乡亲们做军鞋，缝棉衣，动员青年参军，做好部队的支前工作。在党的领导下，她组织群众搞土改，斗地主。刘传芬说：“回忆当年，我确实年轻，但我想，作为一名共产党员，就必须要有担当，要不怕困难，不怕牺牲，英勇斗争。”

建国前夕，刘传芬与滕仕堂结婚。滕仕堂是转战山东各县的抗日游击队长，他擅长双手打枪，曾经荣立二等功。他的战斗经历令敌人胆寒。在解放战争中，他几乎参加了山东境内所有的大战役。

1950年，上海第一任市长陈毅同志特邀一批山东干部南下，滕仕堂、刘传芬夫妇也在其列。由于工作出色，他俩被留在市公安局北郊分局工作，滕仕堂担任分局党支部书记、政治部主任，刘传芬则担任分局局长办公室机要秘书。在肃反斗争中，他俩发挥了重要的作用。

刘传芬对同志似春天般温暖，她总说，自己是做政治工作的，要以关心群众的切身利益为出发点。她古道热肠，助人为乐，这方面的事例不胜枚举。单位里有位年龄很大的女职工，终身未婚，临退休前，请刘传芬帮忙，想为在外乡的一个侄女报上“上海户口”，以求在她晚年时与侄女共同生活，方便照顾生活。当年的上海户口特别难办，可是刘传芬想方设法，四处奔波，解决了这位女职工的后顾之忧。刘传芬告诉笔者，老伴已于2004年病逝。她说：“我作为一名老共产党员，二十大后，更要沿着党指引的方向继续前进，党叫我干啥就干啥。忠诚于党和人民是一种担当和责任，二十大召开后，我更加坚定对共产主义和社会主义的信念和信心，余生更加坚定跟党走！”



最美不过夕阳红

□ 罗克平

“三人行，有一老”。上海已经进入了高度老龄化的城市，“老有所学、老有所为、老有所乐”已成为上海老同志生活的主旋律。在松江活跃着一支红色宣讲员队伍，展示着最美“夕阳红”的靓丽风景。

这些最美身影是“茸耀”五老宣讲团的老同志们。主要由老干部、老教师、老劳模、老专家、老战士组成，宣讲团成员平均

年龄70岁，成立于2020年6月16日。今年8月5日，在松江区委宣传部举行的“强国复兴有我”主题活动推进会上，“茸耀”五老宣讲团一举荣获了5个奖项：荣获2021年度基层理论宣讲十佳优秀团队，“茸耀”五老宣讲团的老兵讲故事宣讲团荣获2021年度基层理论宣讲十佳优秀团队，“茸耀”五老宣讲团团长徐磐石荣获基层理论宣讲十佳优秀宣讲员，“茸耀”五老宣讲团的姚德达荣获基层理论宣讲十佳优秀讲稿，《老罗说党史》微视频荣获基层理论宣讲十佳优秀微视频！

自成立以来，“茸耀”五老宣讲团的讲师们进机关、进社区、进学校、进企业、进农村，开展了600多场次宣讲活动，受众达5万余人，在宣讲中形成了《老兵讲故事》、《老徐讲三农》和《老罗说党史》的品牌，多次登上了《学习强国》平台，相关信息在《中国老年报》、中组部“离退休干部”公众号等国家级媒体上刊登，取得了很好的成效。

松江区老兵讲故事宣讲团，成立于2015年5月23日，2020年1月14日为适应



形势发展而重组，成员来自陆、海、空三军退役老兵，平均年龄73岁，由团长朱渭民、副团长马伟民等12位退役老兵组成。老兵们始终坚守“快乐奉献尽所能、服务社会颂党恩”的初心，和“凡有邀请、老兵必到”的社会承诺，路再远也会赶去宣讲，多所高校和企业宣讲红色故事24

场。老兵们还帮助组建松江区方塔小学小红军宣讲团、岳阳小学红领巾宣讲团，小学生与老兵同台宣讲。这一系列活动象征着“老中青幼”红色基因代代传。“老兵讲故事”已成为松江区红色品牌，曾荣获2021年度基层理论宣讲十佳优秀团队、“松江区最美退役军人”（集体）、2021年度“感动松江”道德模范等多项荣誉。

桑榆未晚，为霞满天。这些活跃在身边的老干部、老教师、老劳模、老专家、老战士们，他们退休前是社会主义建设事业的骨干，他们退休后依然保持着积极乐观的精气神，银发映初心，发挥老同志的优势，奉献社会。他们开展形式多样的宣讲活动，每位讲师根据自己的特长、专业、经历，因地制宜各展风采，共同奏响了一曲曲辉煌的交响曲，也体现了上海是一个“人人都有人生出彩机会”的城市。

在喜庆党的二十大胜利召开的日子里，这些夕阳红宣讲员们，继续讲好党的故事，传承红色基因，弘扬主流价值。他们在志愿服务和宣讲中，用实际行动真正完美地诠释了上海老年人“老有所学、老有所为、老有所乐”的理念。



在崇明区城桥镇，有这么一群退休干部，他们个个老当益壮，精神矍铄，活跃在镇域内外的村居讲堂上，用心用力将党的声音送到党员群众心坎上。他们就是永不退休的红色宣传队——桑榆志愿者理论宣讲团的老干部成员们。

“桑榆志愿者宣讲团”组建于2010年11月，由一批能干、会干、肯干的老年志愿者组成。他们中有国家机关退休干部、区人民法院退休法官、区教育局退休教师、专业医务人员等，他们勤于学习、善于演讲、各有所长、乐于奉献。城桥镇桑榆宣讲团成立以来，积极准备宣讲稿，力求将党的方针政策带到基层党员群众身边，把党的声音、身边的先进典型传入党员群众心中。

宣讲团始终坚持党的领导，重创新、重实效、重建设宣讲服务平台、重提供“菜单式”宣传服务。他们将理论联系实际，结合时事形势，结合社会发展和城桥镇地方特色进行理论宣讲，每年宣讲方法有创新，宣讲内容有特色，深受基层党员、干部青睐。多年来，宣讲团成员坚持进社区、农村、企事业单位，为村居群众和企事业单位员工宣传超千场，受到了镇域内外广大群众欢迎。

在向党员、干部宣讲的同时，宣讲团还把加强未成年人思想道德教育列为重点，与村居假日学校和镇党工委密切配合，做到思想联通、组织联体、阵地联建、资源共用、优势互补，用富有感染力的理论宣讲，用自己的言传身教，为青少年树立正确价值观，扣好“人生第一颗扣子”。

如今，宣讲团里的老干部成员们大多年事已高，但他们依旧孜孜不倦、一丝不苟地进行学习培训。党的二十大召开后，宣讲团成员认真研读党的二十大报告和党章，学习习近平总书记重要讲话精神，对二十大精神进行全面、系统地学

习，组织集体备课、学深悟透。宣讲过程中，大家相互学习、相互借鉴，以老带新，创新宣讲，不断增强宣讲的效果，收到基层党员、干部和群众的好评，多次获得市、区有关部门的表彰！

宣讲团的老干部们努力做到工作退休思想不退休，与时俱进跟上时代发展步伐，将一腔热血毫不保留地挥洒在基层宣讲教育事业上，为构建和谐社区、和谐社会作出了积极贡献，为奋力创造新时代城桥发展新奇迹，夺取疫情防控和实现城桥经济社会发展目标双胜利赋能助力！

桑榆志愿者宣讲团

□ 施振华





年逾七旬的袁诚立在社区深受敬重，大家称呼他不穿红背心的志愿者老袁。

10年前，我们楼里搬来一户新居民，他一来，就敲开了一家邻居的门，告诉他们：“我对电工、水工、木工都懂一点，如果你们家这方面需要修修补补的，就叫我一声。”几年来，他就是这样随叫随到，记得是前年二月的一天，我家的电饭锅突然爆发火花，烧起来了！而当时正值疫情高发时期，小区的电器修理店都关门停止营业了，而超市里的电饭锅也因疫情工厂没开工而无货供应。对此，我们老夫妇心急如焚、茫然无措。老袁闻讯，便带了工具来我家仔细地检查电饭

锅，发现零件已烧坏，疫情期间又无处修配。很快，他把家中新买的电饭锅拿来解决我的燃眉之急。

那天，上海的气温高达摄氏40度，但老袁得知302室刘大妈家里的门坏了，忙从家里拿出一堆工具来修门。他敲敲打打，不多久，就把这门修整如初。老袁汗流浹背，整个人湿透了……202室的高龄孤老家里一直没有装上纱窗，天热开窗，苍蝇、蚊子等虫子就会朝室内钻。老袁目睹她的困境后，就自掏腰包买了一些材料，花了一点时间，帮助老人装上了纱窗。今年四五月，我们楼被封，有几家面临着粮油和蔬菜肉类蛋品等生活物资必需品的短缺，又是老

袁，主动地帮助解决楼里几家老弱病残购物的困难。只要邻居有困难，老袁总是热心帮助解决，不仅不收分文，往往自己贴钱。大家感谢他的热心之举。但他总是淡淡地说：“举手之劳，何足挂齿。”

老袁是个有心人，发现楼道里的声感灯不敏感，便自费买来新灯装上，每天晚上六时后，他就准时把灯打开，方便大家上下楼。凡是居委组织的活动，老袁都是积极参加，捐款捐物总是捐得最多。邻里发生纠纷，他也去耐心劝说……老袁的行动，使我们老房子邻里互帮互助的好风气又回来了。

志愿者老袁

□ 蔡理





毛泽东 170 封信 连闯亲情关

□ 文 献

新中国成立之初，很多亲友纷纷写信给毛泽东，请求给予帮助。毛泽东根据实际情况回信处理，既坚持原则性、革命性，又富人情味、亲和力，用不同方式处理了各种亲情关系。

4 年 170 封信

据史料记载，新中国成立后第一个向毛泽东提出过分要求的，是杨开慧的哥哥杨开智。1949 年 10 月 9 日，毛泽东致电时任

中共湖南省委副书记王首道说：“杨开智等不要来京，在湘按其能力分配适当工作，任何无理要求不应允许。其老母如有困难，可给若干帮助。”同时毛泽东又致电杨开智，“一切按正常规矩办理，不要使政府为难”。杨开慧作为烈士，其母理应享受烈属待遇，故毛泽东要王首道“可给若干帮助”，但对杨开智等人，则断然拒绝了其要求。粗略统计，1949 年 10 月至

1953 年 12 月底，毛泽东回复相关亲情的信约有 170 封，涉及亲朋故友 150 余人。从“求助”群体看，人数最多的还是毛氏家族和原湖南一师的同学与先生；从求助的时间看，主要集中在 1950 年上半年，仅这年 5 月，毛泽东共复信 58 封给各路“求助”亲友，是其一生中回复亲友信件最多的月份。

众亲友的“求助”内容五花八门，以要求进京工作者居多。毛泽东母亲文氏家族中的表兄文凯要求到北京工作，毛泽东亲自复信文凯说：“先生工作问题，似宜就近设法解决。”毛泽东堂妹毛泽建过继女儿陈国生、房叔毛贻华、房侄毛远悌、毛远翔等也写信要求到北京工作，都被毛泽东婉言拒绝。

毛煦生曾与毛泽东在湖南起义的新军中共过事，开国大典后的一个半月里，连发三信。毛泽东于 1949 年 11 月 15 日回信道：“前后三函，奉悉，迟复为歉；先生仍以在乡间做事为适宜，不要来京。”然而，毛煦生仍不死心，缠着毛泽东要进京工作，毛泽东

于1950年再次复信：“北京人浮于事，先生不宜远游，仍以在乡下工作为适宜。”

善待烈属但有分寸

李漱清是湘潭乡村教师，毛泽东少年时常去他家看书、请教。1949年11月，毛泽东复信李漱清之子李介侯说：“耿侯兄……传闻殉难，似属可信。尊翁健存，尚祈转致问候之意。”李耿侯系李介侯哥哥，他是毛泽东亲自介绍于1925年入党的，1928年牺牲于湘南。1950年，在毛泽东关照下，李介侯进入北京人民革命大学学习。一年后，李介侯来信要求在工商企业中安排工作，毛泽东在信上批示：“请王副部长（轻工业部副部长王新元）考虑是否可以给予李介侯适当工作。”后李介侯被安排到对外贸易部机械进出口总公司工作。

对于烈属，毛泽东的态度是：既要坚决支持普遍性照顾，但又不要单独性特殊，而是一视同仁地抚恤。陈玉英自1926年冬至1930年秋，一直在毛泽东和杨开慧家中做保姆。杨开慧被

捕后，她也入狱，并与敌人作了不屈斗争。1957年6月，陈玉英因女儿孙燕升高中之事写信求助，毛泽东复信说：“升学的事，我不宜于向学校写信。如不能升学，可以在家温课。寄上三百元，以后还可寄一些。”后来，孙燕又因下放农村的事去信，毛泽东同意陈玉英母女不要去乡下，留在城里。要她们向当地政府说明情况，特别是要把“照顾杨开慧同志的历史读一下”。即使像陈玉英这样关系特近的人，毛泽东仍然不失处理分寸，该给的一定给，不该办的坚决不办。

一些旧友，只要有困难，毛泽东也是乐于资助的。毛岳乔是毛泽东老友，毛泽东在湖南一师读书时，曾得到毛岳乔父亲在经济上的帮助。毛岳乔去世时，毛泽东给其家人汇去三百万元（旧币），以报当年之恩。

不插手地方事务

1954年4月29日，毛泽东致信湘乡县石城乡党支部、乡政府：“我的亲戚唐家垅文家……有些人

骄傲起来，不大服政府管，这是不对的。文家任何人，都要同乡里众人一样，服从党与政府的领导，勤耕守法，不应特殊。请你们不要因为文家是我的亲戚，觉得不好放手管理。”

有的乡邻故交，也想“借力发力”，但毛泽东明察秋毫，一概拒绝。如前文提到的李漱清曾向毛泽东提出一些不适建议，毛泽东复信于他：“承告乡情，甚感。地方事，我只愿收集材料以供参考，不愿也不应当直接处理一般地方性的问题，使地方党政不好办事。”

还有个别早年老友，甚至提出一些如请求毛泽东介绍入党的过分要求。毛泽东曾复信给在湖南一师相识的周容：“组织问题，未便率尔介绍，应就当地有所表现，向当地组织请求，听候解决。”

他还给早年曾在自己主办的湖南自修大学附设补习学校学习过的张鼎复信：“入党事要在当地经过一定规章办理。”这种企图“拉大旗”的做法，毛泽东心知肚明，及时予以点破。



编者按：城市在变美，生活在变好。为喜庆党的二十大，市委老干部局在全市离退休干部中开展“畅谈新成就 助力新发展”征文活动。老同志们用手中的笔讲述亲身经历和身边发生的故事，记录改革开放和社会主义现代化建设进程中发生的可喜变化，抒发爱党爱国的情怀，展示对未来发展的美好向往和坚定信心。

上海寻“水”之旅

□ 邓志洪

当我们打开水龙头就能接到干净的自来水时，有没有想过它们是从哪里来的呢？

自来水不是“自来的”，而是经过自来水厂严格、科学的处理后，达到饮用水的标准，通过管道输送，送达千家万户。上海处长江入海口、长江流域和太湖流域下游，是一座依水而建、凭水而兴的城市。上海不缺水，但缺少优质的淡水，属典型的水质性缺水城市，缺优质的原水。

1883年，英商建造了杨树浦水厂。杨树浦水厂是中国历史上第一座现代化水厂。部分上海市民开始用上了真正意义上的自来水，在当时称为“洋水”，是奢侈品，主要供应给洋租界的人。

新中国成立后，随着城市的发展，自来水进入了家家户户。上海的自来水，正朝着更好、更高、更安全、更可靠发展。特别是改革开放后，自来水厂有了大发展，自来水厂在取水口和工艺上都大大提升。自来水，是我们的前辈几代人不懈努力的结果。

我长期从事水处理工作，对“水”情有独钟，十分关心上海自来水的点滴变化。我以前在上海杨树浦电厂工作时，每年11月份到次年3月份，都会遇到海水倒灌现象，原水氯离子含量较高，口感是咸的。这样的原水，对水处理设备造成严重影响，也间接影响电厂安全。此时只能使用深井水，而用深井水最大的问题是，大量抽取地下水会引起上海地面沉降。

经过数十年的努力，上海改变以往以黄

浦江下游为水源的状况，逐步以黄浦江上游水和长江水为水源。目前，上海有四大水库：青草沙水库、陈行水库、崇明东风西沙水库和金泽水库。另外还有宝山湖，宝山湖主要供应宝钢生产和生活用水，也可作为上海的备用水库。

上海的自来水能不能直接饮用？答案是肯定的。饮用水标准有106项，出厂的自来水都是合格的，自来水可以直接饮用。但这里有个“水龄”，即自来水出厂经管道输送（有的还要经过水箱），才能到达每户，时间有长有短。“水龄”长，水中余氯全部消耗掉，在水箱中还有滞留时间，这样水就容易受到污染或滋生细菌。所以，自来水最好是烧开喝。

由于历史原因。上海供水管网老化，市政府在2009年全面实施供水管网改造和小区二次供水管道更换。改造后，管网系统水压稳定，爆管现象大大减少，小区水箱也由供水部门专业人员每年清洗2次，区域性低水压已明显改善，市民用水更放心了。

上海自来水中的矿物质品质丰富，含量极微，配方合理，是上佳的矿泉水。家中水壶和热水瓶中经常出现有水垢，水垢不是污垢，是自来水加热过程中，钙和镁等离子的析出，这个就说明自来水中含有矿物质，对身体无害。

实践证明，上海寻“水”之旅，走得对，走得正确，符合上海的实际情况。上海将进行自来水深处理，工艺不断改进，上海的自来水正向着世界先进目标迈进。

十来岁的时候，我就读于苏州河畔俗称“泥城桥”的西藏北路桥堍下的一所民办小学，没由来地忽然迷上了画画。放学后不急着回家，攀上粗糙水泥垒就的高高防汛墙，双脚腾空坐在上面，用稚拙的笔法画桥、画船、画河边来来往往的人群，那是少年时代一段最惬意的美好时光。

面对着苏州河，我边画边四处张望。河北岸是一幢接一幢老气横秋、墙面斑驳的老仓库，河南岸是煤气公司两个硕大无比灰不溜秋的储气罐。向东望，俗称“垃圾桥”的浙江路桥旁是垃圾码头和粪便码头的地盘，凌乱的风中弥漫着污秽的气味；朝西看，新闸桥、老闸桥边，纺织厂面粉厂机械厂的大烟囱，一个个伸长脖子比赛似的使劲向天空倾吐阵阵黑烟。

那时候，我幼稚的心灵和手中的画笔都一致认定，河水本该就是脏的，小木船本该就是破的，烟囱里的烟当然应该是黑的，眼前的建筑、景物连同整个世界似乎都应该是一成不变的。惟有江河连接处的片片白帆，正载着岁月的年轮和一颗懵懂少年的心，驰向一个叫作“将来”的彼岸。

二十来岁的时候我在农村插队，苏州河上的风成了思念中永恒的旋律，时常在梦中挟带着我呼啸而过，故地重游；三十来岁返城工作和求学，每天挤在人满为患的公交车上往返于浜南浜北，苏州河不仅见证了一代人的发奋和拼搏，更见证着一座城市的成长和嬗变。

天地悠悠，步履匆匆，潮起又潮落。人们对美好生活的向往亘古

不变，让苏州河重新焕发青春和生机，一时成为千千万万浦江儿女的心声。20世纪末的1996年，苏州河环境综合整治拉开帷幕。调水、建闸、疏浚、搬迁……上下齐心、筚路蓝缕，终于在新世纪的第一年迎来曙光，黑臭基本消除、生态初步恢复。再接再厉，2003年的二期，2007年的三期，到2012年，经过十余年的不懈努力，河水清澈了，鱼虾回游了，河岸边的绿色走廊、大型绿地初见规模了。追求卓越的英雄城市没有停步，期待着母亲河以更健康更玲珑更秀美的身姿展现于世界，2019年四期工程全面启动。春风又绿江南岸，苏州河成为“安全之河、生态之河、景观之河、人文之河”的美好愿景终于在今天成为现实。

当年那个坐在防汛墙上画画的青葱少年早已隐入岁月的侧幕，时光迭化出的是一个华发丛生的蹒跚身影。

如今的我，喜欢在夕阳的余晖下于苏州河畔漫步。脚下是碧波粼粼的一江春水，眼前是目不暇接的各色景观。每一个空间都有不同的功能与主题，生态文明、工业文明的印迹贯穿始终。一路上花团锦簇，绿树成荫，连廊步道，移步换景，历史文脉与当代生活相映成辉，过去和现在在脑海中交织比对……

斯蒂芬·霍金的《时间简史》讲的是星系、黑洞、粒子和反物质，深奥莫测且高大上。一条河流的时间简史承载的是老百姓的喜怒哀乐，亲切且充满烟火气。走吧，走吧，就沿着这条绿色的河流一直向前走吧，走向大江大海，走向崇山峻岭，日出之处，定有一幅民族复兴的美丽中国新画卷在眼前展现。

一条河流的时间简史

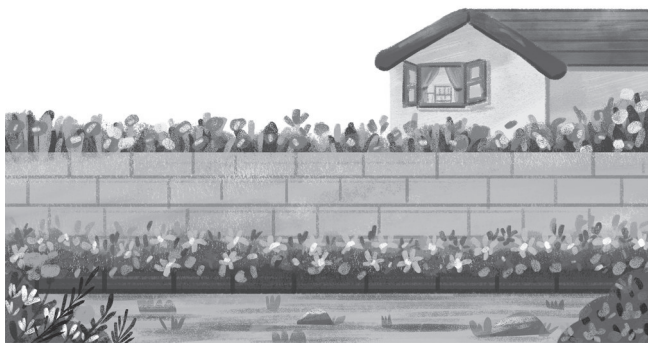
□

冯金生



星星村的路

□ 姚文孚



一个晴天的傍晚，我漫步在星星苑旁元祥绿地，远眺旗忠网球场灿烂的灯火群光，近看公路上纷纷疾驶的轿车和公交车，心潮澎湃。

老百姓有句谚语：若要富先筑路。自古以来，我们农村的道路都是“羊肠小道”，造成农村闭塞贫困。农业合作化，农田格子化的先头就是筑路，俗称拖拉机路，行驶拖拉机和人力劳动拖车。但是路质仍是泥路，下雨拖拉机的轮子在泥路上留下深深的痕沟。老百姓说：走拖拉机路，雨天像扭秧歌，晴天如跳骑车舞。

这些年，随着党支部的手笔，筑路示意图上的箭头强力射出，在星星大地上一条条通衢大道向外延伸。在跨世纪前后，这些道路又加以拓宽，透水路面平坦行驶标记鲜明；四行路灯照耀光明如同白昼。东西横向北部是称为马桥大道的元江路，在同昆阳路交会处便是名闻中外的旗忠网球场。南面靠近北松公路，中间便是横贯全村的联青路。南北纵向，东边是平行紧靠竹港河的花王路，西边是平行紧靠沙港河的元松路。中间是贯通整个闵行区的华银路。这三横三竖，在星星村的大地上组成一个巨大的“田”字。传说日本前首相田中角荣访华在马桥用餐时，戏请同桌的中国朋友用两双筷子拼个“田”字。根据我国书法习惯，写“田”字只能五笔，四根筷子只能拼出一个“口”字。我们的中国主人有点为难。首相狡黠的目光转向我们敬爱的周恩来总理，周总理微

笑着拿起筷子，把四根筷子并成一股，从筷子的顶头看，便是一个实实在在的“田”字，且有相当深厚的立体纵深感。

我们村中的道路筑起来了，拓宽延展，同沪杭320国道相继贯通。我们村办企业也在不断地发展壮大。星星肠衣公司的标准集卡通畅无阻地驶向出口码头；星星橡塑公司把各种型号的救生筏快速送往远洋公司；马桥橡胶公司能准确地把品目众多的橡胶配件按质按量按时运往安亭汽车城总装流水线的工位上……我们星星村这个“弹丸之地”，通过这些康庄大道，与国道相通，奔向祖国各地，奔向越洋码头。星星村企业的产值利润百万、千万、数亿元直线上升，财源滚滚进入星星村的账户。

星星村集体富起来了，六百多户人家近六百幢令人羡慕的别墅楼院整齐有序，室内装潢实惠舒适，令外村的亲戚好友羡慕。马桥不少村的动迁户蜂拥前来造房安家，两千多幢别墅群立在星星二平方公里的土地上，形成元吉元祥两区各千户的居委。星星村原有的工厂企业，都纷纷迁往马桥镇新的工业区再展宏图。黄浦江饮水工程地面及村间草坪路畔，绿地花草树木四季常青，成为旗忠森林体育城的特色亮点。村间公路网便于居民出游购物；村间的老年活动中心及若干健身点则是我们老年人安度的乐园。

国庆前夕，我在田字形幽静的人行道上边走边畅想，兴奋又有些陶醉。路边的香樟树正在奋力伸展，新叶茂发……

一所乡村学校的

变迁

□ 苏纯俄



50年前，我有幸成为大别山区的一名乡村女教师，在那里任教了7年。

校舍由六间土坯房构成，学校仅有的4名教师承担起了方圆十几里孩子们的教育重任。4名教师无法专职承担某一门学科的教学，常常是放下数学教案，又吹响了上体育课的哨子，刚刚教完一年级孩子的拼音，又给六年级学生讲解古诗词。教室土坯房的窗户就是一个大窟窿，冬天冷风飕飕灌进来，只能用报纸遮住三分之一，遮得多了就没有光线了，因为没有电灯。一到下雨，田埂小路泥泞不堪，河水漫过独木桥，校长就带着我们到桥头把孩子们一个个牵着、抱着、背着迎来送去的。孩子们稍微长大些了就得回家干农活挣工分，为此我们没少翻山越岭上门做工作。但还是有不少孩子辍学，更有不少女孩子从没进过校门。

两年前，我又一次回到了我曾经任教过的学校。学校虽已几易校址，但承载着厚重历史的校名却稳稳地矗立在崭新的校舍大门前。学校位于交通便捷的六安市405乡道旁，校园面积24.3亩。建有教学楼、综合楼、师生食堂、师生宿

舍、硅胶篮球场、塑胶运动场、绿荫足球场，场地开阔。设有音乐室、美术室、舞蹈房、体操房、图书室、书法室、电脑室、仪器室、团队活动室、科学实验室，功能齐全。学校已实现网络全覆盖，校园广播系统、安防监控系统、班级智慧畅言教学系统等，先进设备一应俱全。

如果不是站在这通往县城的乡道旁，我根本无法分辨这与我回沪后任教的那所拥有初、高中的完全中学有什么区别。校长是我曾经教过的学生，他告诉我，比这些硬件设施更值得赞美的是学校的发展理念和所取得的办学成果。经过一代代师生的努力，这所乡村学校创立了“团结进取的协作精神、艰苦奋斗的创业精神、尊重科学的求实精神、勇于开拓的创新精神、爱校如家的奉献精神”，形成了“崇德、博学、健体、尚美”的校风，培养了“敬业、爱生、求实、创新”的教风，造就了“勤学、善思、好问、力行”的学风。学校先后获得“党建工作先进单位”“文明创建先进单位”“国学教育示范学校”“校本教研先进单位”“教育教学管理先进单位”等诸多荣誉。由于办学成效显著，近年来晋升为九年一贯制学校，并与六安城区唯一一所市级示范初中——六安九中结对共建。

看着这样一所乡村学校的变迁，我不禁感慨万千。教育的发展是国家强盛的基础，人才的培养是民族振兴的希望。看着这群天真烂漫的孩子，真为他们生活在今天的好时代高兴，他们不会再为了挣工分而辍学，也不会再担忧下雨了会淹没河上的独木桥，因为宽敞的乡道已经通向了每个村、通向了每家每户。

在喜庆党的二十大召开的日子里，我亲身感受到祖国日新月异的变化，深深为之自豪。



父亲是名退伍老兵。1951年11月，编为中国人民志愿军第20军赴朝参战。父亲一生清贫，并没给我们留下什么金银财宝，但父亲却将他在朝鲜荣获的三枚军功章和一枚赴朝参战纪念章传给了我们四个子女。而父亲留给我的则是一枚锈迹斑斑，纪念章正面已部分褪色的抗美援朝纪念章。父亲跟我讲起这枚抗美援朝纪念章，如数家珍，思绪又将他拉回战火纷飞，战况尤为惨烈的朝鲜战场……

父亲没入朝前在第三野战军20军担负上海市的警卫任务。1950年7月7日，美国借联合国名义，组织“联合国军”参战。8月中旬，朝鲜人民军将美军和韩军驱至釜山一隅。1950年9月15日，以美国军队为主的“联合国军”在仁川登陆，局势逆转。1950年10月，美军、南朝鲜军北上越过三八线，并将战火推进至中朝边境，严重威胁中国的安全。毛泽东同志审时度

势，决定抗美援朝、保家卫国，组建中国人民志愿军赴朝参战。父亲和其他战士一样，对美帝国主义侵犯朝鲜义愤填膺，纷纷递交请战书，要求赴朝参战。因战场形势需要，父亲的部队雄赳赳气昂昂，跨过鸭绿江。中朝军民同仇敌忾，气贯长虹，给不可一世骄横跋扈的美军迎头痛击，打出了军威、打出了国威！

祖国人民没有忘记正在朝鲜浴血奋战的志愿军将士，1951年10月23日至11月1日，中国人民政治协商会议第一届全国委员会第

三次会议在北京召开。根据郭沫若、陈叔通、彭真的提议，大会讨论决定制作抗美援朝纪念章，颁发给所有参加抗美援朝的人员。

纪念章材质为黄铜，主体为红色的五角星外围加放射光芒，五星居中是毛泽东同志的侧面头像，头像中间两侧则被麦穗环抱，下方的绶带上刻有“抗美援朝纪念”。纪念章的背面刻有繁体“中国人民政治协商会议全国委员会赠”字样和年号“1951”。纪念章上方有彩色横线条的上挂。

抗美援朝纪念章，发放数量约在250万枚，在1951年10月19日抗美援朝一周年时，陆续向赴朝参战的志愿军官兵以及其他赴朝工作的文职人员发放。

这枚纪念章虽然发放数量较大，但因战争的惨烈，加之又是抗美援朝时期中国仅有的全国性两枚纪念章之一，也是国内采用毛泽东头像图案制作的徽章，又是制作机构级别最高的，因此，颇具收藏价值。

据史料记载，抗美援朝期间，中国人民抗美援朝总会共组织过三届由各民主党派、各人民团体和各界群众代表组成的“中国人民赴朝慰问团”，分赴炮火连天的朝鲜各地慰问中国人民志愿军和朝鲜人民军。

父亲身体健康的时候常带着四枚奖章去学校给师生讲述腥风血雨的抗美援朝战争。如今，父亲将用鲜血和生命换来的军功章当作“传家宝”传给了我们，抚今追昔，让我们倍加珍惜幸福生活的来之不易。





雪夜赴边陲

□ 萧 毅



1971年冬，我应征入伍。满载新兵的军列风驰电掣地向北飞驶，跨过长江、越过黄河，经过秦皇岛、穿过山海关。车厢外的景色渐渐地由绿变黄、由黄变白，车厢里的气温慢慢地由高降低、由暖转冷。我们被拉到了距离中朝边境不远的一个小站，到部队还有三十多公里，下车后步行前往。

我们背着棉被打成的背包，穿着笨重的毛皮毡靴，顶着寒风、踩着冰雪向驻地挺进。没吃晚饭，又没水喝，口干舌燥的，肚子饿的咕咕直叫。时有人从地上抓一把雪塞进口中充饥，也有人从路边崖壁上扳一串倒挂的冰凌含在嘴里解渴。一小时又一小时过去了，又饿又渴、又冷又累。有的背包带松了，有的脚磨出了水泡，还有的走得慢了。我的腿也不听使唤了，又酸又胀的有点抬不起来。王连长和丛排长不断地给大伙鼓劲，足足走了三个多小时，总算抵达了营房。在食堂歇息，炊事员送来了一大铁锅热气腾腾的手擀面条，用脸盆打满后分给各班。大伙赶紧围了上去，狼吞虎咽地往肚子里倒。营房老兵复员还没有走，新兵要到山沟里去驻扎集训。饱餐了一顿后，继续开拔到三十公

里外的新兵连集训地去，这回不用走了，派车拉过去，大伙赶紧爬上门外的几辆嘎子车。

车子在崎岖的山路上疾驶，路面很窄，高低不平，右边是峭壁，壁上山石陡立；左边是悬崖，崖下激流奔腾，鸭绿江犹如一条蛟龙在路边伴车同行。江面上水雾笼罩，江对岸夜色苍茫，只有朝鲜的一些村庄里透出星星点点的微弱灯火。天突然下起了大雪，站在车上，飞雪扑面刮来，呼啸的朔风直往脖子里钻，寒气逼人、冰冷刺骨。一会儿棉帽和棉衣裤就沾满了雪花，鼻子和耳朵冻得麻木了，浑身发抖、直喘粗气。虽然我感到身上很冷，但想到自己将成为一名光荣的解放军战士，心里却是火热的。开了一段路，我乘坐的那辆车子突然熄火了，油路受冻堵住了，好不容易才排除故障。停在零下30来度的野外，时间长了车发动不起来了。司机只好用摇车把使劲地摇车，怎么也点不着火。几个身强力壮的新兵，上前帮助司机摇车，一口气摇了几十下，累得满头大汗、气喘吁吁的。在司机和他们几个的轮番摇车下，总算把车子给发动起来了，站在车下的人争先恐后地爬上车子，继续赶路。雪越下越大，风越刮越猛，车速也越来越慢，又颠簸了一个多小时，才到达目的地——古娄子，已是深夜十二点多了。我们住进了村民石垒土砌的屋子，睡上了热乎乎的火炕，进入了梦乡。

经过五昼夜车船劳顿和雪夜行军到了部队，新兵开始了集训生活；我也踏上了长达八年的军旅征程，北防南征，经历了风雪和烽火的洗礼。





母亲在肿瘤医院住院期间，认识了一些老姐妹，她们经常在一起讨论各自的病情，慢慢建立起了一种相依为命的情感。出院时，母亲与病友们相互留下了电话号码。电话本上长长的一串，算上母亲一共12个危在旦夕的生命。

从此家里的电话忙得不可开交，几乎每天都有母亲的病友打来的电话，她们互相询问病情，嘘寒问暖，相互鼓励，俨然成了天底下最知心的莫逆之交。

那是一群在死亡线上挣扎着的人，她们共同筑起了一道生命的墙。这让我想起了“辛德勒名单”，不仅仅是母亲，那里的每一个人都那样一本通讯录，那是她们要从死神手里抢回来的生命名单，每个人都是另一个人要拯救的对象。每次只要母亲和那些病友通过电话之后，就会变得心情舒畅，开朗许多。

杨姨是12个人中最乐观的一个，却是病情最为严重的一个，她的癌细胞已经扩散到了全身。但每次母亲在情绪低落的时候打电话过去，杨姨都会兴高采烈地讲一些她的“奋斗”经历。

一次母亲疼得厉害，心情变得很坏。我们赶紧替她拨通了杨姨的手机，杨姨爽朗的声音很快传了过来：“喂，我的老姐妹。告诉你一个好消息，昨天去医院复查，医生说我的癌细胞控制住了，活个十年八年的不成



母亲的 『辛德勒名单』

□
朱成玉

问题。我现在忙着打太极呢，不和你说了，改天再聊吧！”杨姨的话像连珠炮一样，没等母亲问什么，那边就挂断了。母亲知道自己的病友又多了一次战斗胜利的捷报，心里顿时敞亮了很多，感觉身体也不那么疼了。

直到有一天，母亲打电话给杨姨，却是一个年轻人接的。他说：“我妈妈去世已经半年了，这半年你们听到的，都是我妈妈的电话录音……”

挂了电话，母亲的手抖了起来，她拿过那本通讯录，用笔轻轻地把杨姨的名字圈了起来，那一堵生命的墙仿佛裂开了一个缺口。我听到母亲喃喃地说着：“他杨姨啊，你先走了，等些日子我去陪你。”

母亲一直依赖的希望没有了，她的心会不会就此沉进谷底呢？结果完全相反，母亲的做法让我们所有的人都感到惊讶。一辈子没跳过舞的母亲，竟让我们替她报名，她要参加秧歌队！

我知道，母亲不仅仅是为她自己活着，她也在为她的亲人们活着，也为那些“辛德勒名单”上的病友们活着，就像杨姨一样。哪怕让她们多活一天，都是一次成功地拯救。

病情又一次严重的时候，母亲的额头上沁出了大颗大颗的汗珠。这时，母亲的手机响了，我们知道，肯定又是病友打来的。母亲颤巍巍地接起手机，看了看那个电话号码，马上示意我们静下来，然后清了清嗓子，用比平常高了八度的声音对着电话欢快地喊道：“喂，老姐姐。你好吗？我啊，我好着呢，刚刚扭完秧歌，你看把我累的，气喘吁吁的，哈哈……”

我们含着眼泪听着母亲在病床上撒谎。杨姨走了之后，母亲就成了那堵生命的墙上一块最坚强的砖。



生命就该这么精彩

□ 钱红春

前些天，我准备乘地铁出门办事，大老远就看见小区空地靠近台阶的树上有朵小黄花，不禁好奇。这么多年，我乘地铁来来回回不知多少回经过那块空地，从未见过那树会开花，便紧走几步踏上台阶的平台细看。原来是一根不知从哪攀到树梢的南瓜藤，藤上那朵小黄花垂落在枝叶之间，远看就像树开的花。

俗话说：“清明前后，种瓜点豆”，深秋时节，该是南瓜成熟的季节，这棵南瓜却刚刚开花，差不多比应该种植的时间晚了一季。这显然是被人无意中遗落或是被风吹来的南瓜子，在此生根发芽了。

我顺着南瓜那手指粗，曲曲弯弯，高

高低低的藤蔓查看，发现其根部是在一堵墙的墙脚。因为四周都是围墙，终日不见阳光，那南瓜藤便像长了“眼”一般，先是“瞄准”离其一米多远，那棵稍矮的树，经过艰难的爬行，终于攀着枝叶上树了，获得了维持其生命的阳光。随着自己慢慢成长，短暂的日照已难以满足其需要，就又“瞅”准了那棵高点的树。虽然距离有点远，悬空登攀不容易，但并未就此罢休或退缩，而是借助风力，机智地抓住从那棵高树上垂落下来的枝叶奋力攀爬。直到爬上树梢。藤蔓上那朵小喇叭一般的黄花，与绿叶一起欢快地随风摇曳。

天气一天比一天凉了，不知哪天寒流来袭，这棵不合时令才入土生根的南瓜，全然不知等不到结果便会走到生命的终极，依然珍惜活着的分分秒秒，不知疲倦地一步一步攀爬，追寻阳光，让自己充分享受温暖和快乐。生命就该这么精彩！

社会上，形形色色的行业，都有各自的本意，也可以叫初心，就是这个行业的圆心。离开了这个圆心，也就偏离了该行业的初心。如医生行医的初心就是防病治病救人。教师的初心就是教书育人。公务员的初心就是为人民服务。

那么我们老人的初心又是什么呢？不高大，不复杂，不遥远，两个字：养老。现在很多老人都喜欢叫享老。我们平时听的最多的一句话就是，以健康为中心。快乐一点，糊涂一点。有时候我们还会从各自的体会出发，加上若干点。如：对人宽容点，处事大气点，生活潇洒点，穿着靓丽点，兴趣多一点，脾气小一点，钱财看淡点，善心多一点，怨气少一点，举止优雅点，谈吐文明点，有“十三点”之多。为了健康、科学、快乐、积极享老，我们老人应该像滑稽戏说的，心甘情愿地当个新时代的“十三点”。

可现实中我们部分老年人又做得怎么样

同心

□ 徐建东

呢？本来玩玩棋牌是娱乐身心，玩着玩着，因几盘输赢，语高语低，话重话轻，吵了起来，弄得不欢而散。老人帮助照顾第三代，在享老的同时，发挥点余热，享受含饴弄孙天伦之乐，本无可厚非。可帮着帮着，越俎代庖，替代了第一责任人，而且还固执地坚持自己的陈旧思想、行为举止，结果弄得三代人皆不开心。

老年人由于各自的阅历和经历，很容易对政府、社会、朋友、亲友的形形色色服务和举动引起比较，发出各自的感慨。坦然处之的很多，引起不快者不少。有的不快者甚至经常怨天尤人，骂爹骂娘，劝也无用，反添怨气。好像他们遇到的不平事格外多。其实这些老年人已经自觉不自觉地背离了养老的初心。



虾饼

□ 金洪远

老友送来一袋白米虾，久违了，这杭州湾里的精灵。现今菜市场，众里寻他千百度，早已难觅这新鲜的白米虾了。白米虾属于百搭，炒咸菜炒茭白丝炒黄瓜丝炒蛋都属于绝配。但在我40多年前最深的印象是虾饼。

当师母端着一大盆热腾腾刚从油锅里捞出的虾饼，鲜香味瞬间将我们几个年轻人的食欲吊足，咬一口，卜卜脆！爽脆的口感、浓浓的虾香喷涌而出，顾不得做客的矜持，风卷残云般地将一大盆虾饼消灭得干干净净。师傅眯着老酒，笑眯眯地看着我们的“馋相”问：味道如何，齐声应答：味道好极了！

后来成家，每逢秋汛，杭州湾总会按时将盛产的白米虾无私地馈赠给工作、生活在这块热土上的居民。那时的农贸市场，沿街摆满了一溜虾摊。这一箩箩刚从海里捕捞上来的白米虾，精光透亮，那个生猛新鲜劲真的是“没的说”！价格讲出来也是叫现在的年轻人咋舌：一元三斤！靠海吃海，得天独厚的居住环境，使我们石化人大大地“价廉物美”了一把！

按照师傅家的烹制方法我是依样画葫芦。先将从市场买来的白米虾洗净，放入已备面粉的大海碗中，加入葱姜、精盐、料酒、鸡蛋调和，按顺时针方向充分搅合后，便可用锅铲从海碗里将原料一片片轻轻地滑入油锅，随着油温不断升高，那虾饼就成型了。这时候厨房间必定是鲜香味弥漫，家人必定是伸长脖颈在叫：好了吗，好了吗。这当儿你将一盆色泽金黄，香味四溢的虾饼端上桌，不消片刻，就在家人“好吃”声中消灭了。

初识兰花

□ 孙开标

第一次见到兰花，是在一个园林里。我们漫步在姹紫嫣红的花卉中，一位朋友说：“看，这些都是兰花。”顺着他手指的方向，我看到墙角边一排排的花盆里栽着一些花草，很不起眼。

走近仔细一看，叶片像女子披散的头，绿叶丛中散开着白色小花，鹅黄色的花蕊。想像中高洁典范的兰花，与眼前深绿叶片怎么也联系不起来。

“春兰如美人，不采羞自献。时闻风露香，蓬艾深不见。”这是苏东坡诗中的兰花，香气浓郁，清新脱俗。其实，我对兰花的了解也仅限于读过的古诗词，闻其名而未见其形。

应朋友邀请有幸参观了一次“迎春兰花展”。院内兰花肆意开放，婀娜多姿，千娇百媚。有的细叶弓重，摇曳生姿；有的枝叶纤细，欣长挺拔；花色呈金黄、紫红……

一次次的顾盼回味，我逐渐喜欢上清雅娴静、低调柔美的“中国兰”。她与华贵的蝴蝶兰相比，一点也不逊色。她虽然没有夺目的艳丽，却有着质朴高洁的气质，是名副其实的“东方美人”。

优美的诗文被称为“兰章”，深厚的友情被称为“兰友”。还如“气如兰兮长不改，心若兰兮终不移”，用兰花表达纯洁的爱情。如今，兰花早已从士大夫的私家花园，“飞入寻常百姓家”，受到千家万户的喜爱。

“幽兰香风远，蕙草留芳根”，兰花又是贤者的象征。“南山芝兰，君子所有”，以兰花比喻君子高尚的品行。无论是林园、花棚、还是阳台上，尽管兰花琳琅满目，目不暇接，但我还是独爱含蓄儒雅、内敛风华的“中国兰”。



当出现失眠的症状时，一定要及时采取正确的改善措施，而不要掉进下列的误区。

误区一 一定要睡满8个小时

每日所需的睡眠时间因人而异，大多数成年人每天睡6~8小时就足够了。

误区二 睡不着时，躺着也是休息

躺在床上醒着超过30分钟都无法入睡，容易产生焦虑情绪。

误区三 晚上睡不好，白天多补觉

晚上熬夜，白天补觉，频繁无规律地更改睡眠作息，容易导致生物钟紊乱，让人更难获得补充精力的睡眠，长期下去还会对生理和心理产生负面影响。

误区四 睡得越多越好

我们每天所需的睡眠量是固定的，就好比手机电池的容量是固定的，当充满电以后，即使电池仍连着电源，电池储存的电量也不会增加，反而降低

了充电的效率。

误区五 老年人睡眠质量差是正常的

随着年龄增长，运动量减少，老年人的睡眠需求确实不如以前多。老年人与年轻时候相比，总体睡眠变浅，睡眠时间也逐渐减少，这是老年人睡眠存在的普遍情况，只要第二天精神好，没有疲倦感，睡眠时间就是足够的。

误区六 喝酒可以助眠

喝酒对于最初入睡确实有一定帮助，但是随着酒精的代谢，它往往会在后半夜导致人频繁醒来，睡眠也一直断断续续，造成睡眠整体时间缩短，甚至引起多梦、浅眠、醒后疲惫，且频繁喝酒会给肝脏带来极大的健康隐患。

误区七 半夜醒来表示睡眠不好

有些人偶尔半夜完全清醒、难以入睡，如上厕所、被吵醒等，导致暂时的睡眠状态欠佳，也不必过于焦虑，用平常心看待睡眠，通过调整是可以改

善的。

误区八 失眠只能靠药物解决

失眠首先要弄清楚自己睡不好的原因，纠正以前对于睡眠的错误认识及改善日常不良睡眠习惯以提高睡眠质量，避免过度依赖药物。一些睡眠问题通过改变错误的观念，加以认知行为治疗无效果者，可在医生指导下服用药物来改善。

误区九 吃安眠药会上瘾

很多人在知道安眠药物带来的副作用后决定停药，却发现停药后睡眠较服药前更差，就以为自己对安眠药上瘾了。其实，突然停药后睡不好是正常现象，应在医生的指导下逐渐减停药物，让身体慢慢适应。

助眠的七个小方法

1. 正确认识到引起自己失眠的相关因素和存在的误区。

2. 按时作息，避免过度卧床。

3. 增加户外活动。

4. 坚持适度运动。

5. 保持心情愉悦，减轻精神压力。

6. 坚持记睡眠日记。

7. 定期门诊随访，在医生指导下用药。

失眠的九大误区



“糖友”在家也能做的运动



边看电视边运动

首先，把坐着看电视改成站着看、走着看、动着看。这是第一步，让自己时刻做好运动的准备。

其次，选择自己喜欢的运动方式。可以在客厅往返倒走、左右甩手原地走，并用手不停地拍打左右胸或小腹。这样的运动量不大，因此时间要相对长一些，尽量这样坚持看完一集电视剧。

背撞墙

将后背倚靠墙壁站立，脚后跟离墙体约10厘米，双手叠加捧小腹。运动时先前倾身躯，当背部脱离墙壁5~10厘米时再返回碰撞墙壁。

重点撞击脊柱中间部位，力度适中，每分钟碰撞30次左右，一般不超过20分钟。

平板支撑

这是一种较好的抗阻力运动，臂力消耗耐力。初次训练时可能有些不适应，可以逐步增加运动时间。

每次坚持15~30秒，有助于消耗热量，改善胰岛素敏感性，起到降血糖作用。

推荐年龄相对较轻、一般情况较好，无严重慢性并发症的“糖友”。

跑步机

家里有跑步机的“糖友”，可以将跑步机放在客厅，一边看电视一边运动。使用跑步机通常运动量大，所以比较节约时间，大家可以根据自己的具体情况来选择。

舒缓的肢体锻炼

例如：中小學生广播体操、太极拳、五禽戏等。

进行这类运动时，应保持较慢的速度，

可起到较好的舒活筋骨作用。恒久坚持可以预防骨质疏松，提高身体协调能力，有助于防跌倒。

家务运动

家务运动一般属于中低强度的运动，显而易见，这类运动还能一举两得。“糖友”们不仅能在做家务中收获一定的运动效果，家务完成后，室内干净整洁、焕然一新，也有助于调治蜗居在家造成的不良情绪。

“糖友”们可接受的家务运动一般有：洗菜、切菜、烹饪、拖地、擦桌子、擦玻璃等。看着虽不起眼，但如果每日坚持做下来，同样能够消耗不少的热量。

首先，我们来说一下拖地。该运动可充分运动到腰部及四肢，调动全身多处肌肉协调运作，尤其是胸部、胳膊以及大腿。一般一两个回合下来，就会感受到身上微微出汗。

其次，再来看烹饪。自己进行切菜、洗菜、烹饪食物等步骤，不仅可以锻炼身体，还能借此机会主动学习和掌握饮食结构的搭配，更好地控制每餐的总热量，主动规避一些高脂高热量的食物，可谓是一举多得。

温馨提示

建议患者尽量保持原有的运动和锻炼模式，但在特殊时期需要注意的是：每次运动30~60分钟，每周3~4次，可以根据自身情况调整，量力而行。

不建议运动时间过长、强度过大。过量过度的运动可能会引起短期免疫力下降，以及诱发低血糖。提醒各位“糖友”，控糖的任务不能松懈，药物、饮食、运动、血糖检测一个都不能少。



华佗论健身运动量

华佗在体育上的贡献是多方面的，他不仅提出了“动”以练身的思想，而且通过他的实践编了“五禽戏”，流传至今近两千年，仍然受到人们的喜爱。他还深刻地认识到，运动必须讲究效果，即掌握一定的运动量才能有效地影响机体。运动量太小无效果，运动量太大不仅无效，还会伤身。所以他又提出“但不当使极耳”。物极必反，超负荷的运动量会造成机体难以恢复的过度疲劳。一旦出现了过度疲劳，不仅会使生理活动紊乱，还会使机体发生病变。为此，华佗又进一步提出了控制适宜运动量的标志。这个标志，集中体现在他提出的“沾濡汗出”“身体轻便，腹中欲食”两句话中。“沾濡汗出”是运

动后的生理反应，“身体轻便，腹中欲食”则是运动后的自我感觉。运用生理反应和自我感觉两个方面来调控运动量，这与现代运动科学提出的调控运动量的原理是基本一致的。

关于运动后出汗，运动生理学的研究也证明，同样大的运动量，对某些人可能是“沾濡汗出”，而对于另外一些人则可能是大汗淋漓，还有的人可能仅见微汗。这就说明：大汗淋漓者，运动量偏大；见微汗者，运动量太小；沾濡汗出者，运动量较为适宜。

是否出汗的运动量对每个人均适宜吗？华佗又提出了两条自我检查的标准：一是身体轻便；二是腹中欲食。大运动量锻炼之后，人们往往会感觉全身肌肉酸痛，四肢沉重，不思饮食，这是运动量过大的生理反应。但作为健身运动的锻炼来说，特别是中老年人的健身运动，就不能照搬大运动量原则了，否则将会发生危险。

东汉末年政治家、军事家、文学家曹操在征讨乌桓时，曾写下一首名为《龟虽寿》的名诗：“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。”这首诗，既是文学名篇又是富含哲理的养生论述。人们常将乌龟比喻为长寿的象征，成语有龟鹤遐龄。曹操认识到，生老病死是人不可抗拒的自然规律。然而，延长人的生存时间，却是可以办到的，也就是说，人如果关注养生保健，即能益寿延年。确实，人寿命之长短，“不但在天”，同时也要依靠本身的主观努力，把健康和生命掌握在自己手里，讲究健康的生活方式，只有“养怡之福”才“可得永

学曹操养生

年”。否则，必难享高寿，反而英年早逝。

在这首诗里，曹操还吟唱出“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”的千古名句，体现出曹操有所作为、锐意进取的精神。从心理医学的角度来说，老年人保持老当益壮的心境，克服孤独、寂寞的负面心态，是抗衰老的精神良方。曹操生性乐观、豁达，又善诗赋，通音律，这正暗合了养生之道。正因为曹操乐观，每遇不快之事，他才不抑郁于心；也正因为曹操喜诗词歌赋，他才得以宣泄和释放不良情绪。

紧急情况下 老年人无人监护， 村、居委会 或民政部门 应安排照料

紧急情况下老年人无人监护，例如，新冠肺炎疫情防控期间对武汉采取“封城”等特殊措施，使其子女等监护人对老年人暂时不能履行监护职责，导致老年人无人照料，无法正常生活的。民法典规定，因发生突发事件等紧急情况，监护人暂时无法履行监护职责，被监护人的生活处于无人照料状态

的，被监护人住所地的居民委员会、村民委员会或者民政部门应当为被监护人安排必要的临时生活照料措施。对村、居委会或民政部门来说，这是法定义务，是必须履行的。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第一编，第二章，第三十四条。

个人信息是以电子或者其他方式记录的能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人的各种信息，包括自然人的姓名、出生日期、身份证件号码、生物识别信息、住址、电话号码、电子邮箱、健康信息、行踪信息等。随着互联网的发展和智能手机的普及应用，自然人的个人信



强化了对个人信息、个人隐私权的保护，尤其是将住址、电话号码、健康信息和行踪信息纳入个人信息的范围，这将有效防范不法分子针对老年人实施保健品等诈骗的“精准定位”，保护老年人消费权

益不受侵害。

法条链接：

个人信息泄露可采取法律手段

息被互联网企业通过大数据分析掌握，有的甚至被不法分子所利用。民法典规定，自然人的个人信息受法律保护。民法典将个人信息的保护作为人格权的重要内容，

《中华人民共和国民法典》第四编，第六章，第一千零三十二条；

《中华人民共和国民法典》第四编，第六章，第一千零三十四条。



感怀

□ 孙开标

万里河山万里秋，
一轮明月耀神州。
人间天上同相庆，
国泰民安共长久。

迎盛会咏建党精神

□ 王令之

碧激波生一舫舟，
楼台百尺远山悠。
登高尽望彩虹路，
赶考同侪满志酬。

庆二十大

□ 江日兴

碧空雁阵丽秋阳，
露冷芦花菊送香。
棉白稻黄地似画，
年丰人寿国安昌。

喜迎二十大

□ 李哲寅

举目环球多事秋，
乘风破浪我神州。
征程喜迎二十大，
守正创新万里舟。

庆祝二十大召开

□ 游锦升

新程亮丽里程碑，
圆梦辉煌捷报飞。
砥砺前行全努力，
创新发展添光辉。

党的征程礼赞

□ 王振华

春风吹绿神州域，
崛起腾飞换地天。
不忘初心图复兴，
十年璀璨著新篇。

赞二十大

□ 袁芳荣

京都盛会聚英贤，妙计共谋筑梦圆。
立业当持薪火旺，兴邦务奉赤心悬。
恢宏远景添新彩，锦绣前程绘秀篇。
华夏复兴龙起舞，奔腾快马再加鞭。

欢呼党的二十大

□ 廖显辉

秋高气爽九重天，中国腾飞一马先。
续展宏图远景阔，新开棋局捷书传。
当前机遇握于手，明日希望担在肩。
奔向光明现代化，乘风破浪再加鞭。

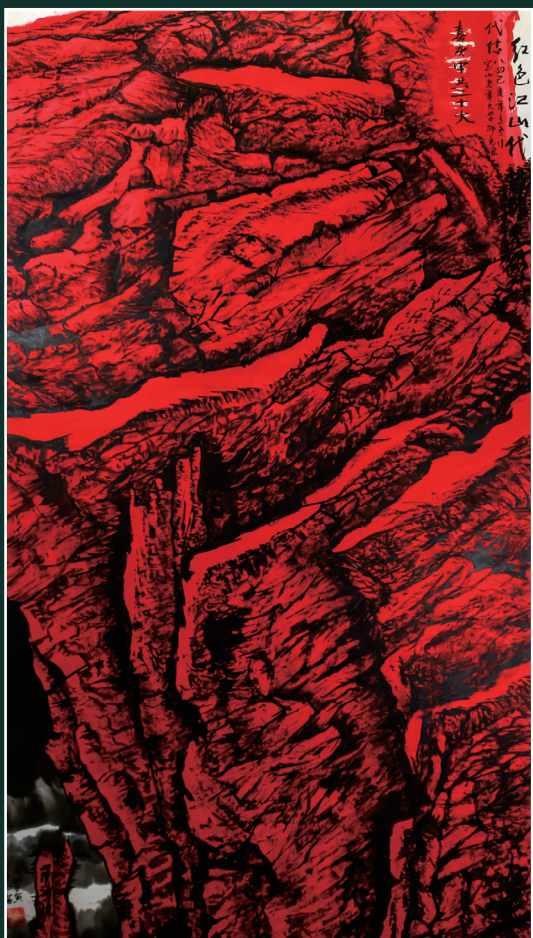
满江红·庆二十大

□ 张立挺

十月金风，吹遍了、高山大泽。京畿地、及时奏响，鼓鼙箫笛。华夏十年深改革，
征程万里尤求索。傲衷情、建伟业宏基，关河赤。

人欲直，当赖脊；邦欲旺，凭丹魄。似鲲鹏振翮，奋张双翼。应走神州方正路，莫
看世界荒唐剧。挺起胸、面巨变今朝，风云激。

宝山区老干部作品选



1	2	① 红色江山代代传	邵竞源
		② 华丽转身	王兆钢
	3	③ 传承	丁永强
		④ 红舞鞋	阮祖隆
4	5	⑤ 春和景明	秦世桐



