

扬帆 2023

□ 王令之

这一刻，迎来新年
又一个浩荡的春潮排浪般涌来
“二十大”奏响的节奏已在心脏起搏
高扬的旗帜，激昂的战歌
看，迎春的节点上鼓起2023的风帆

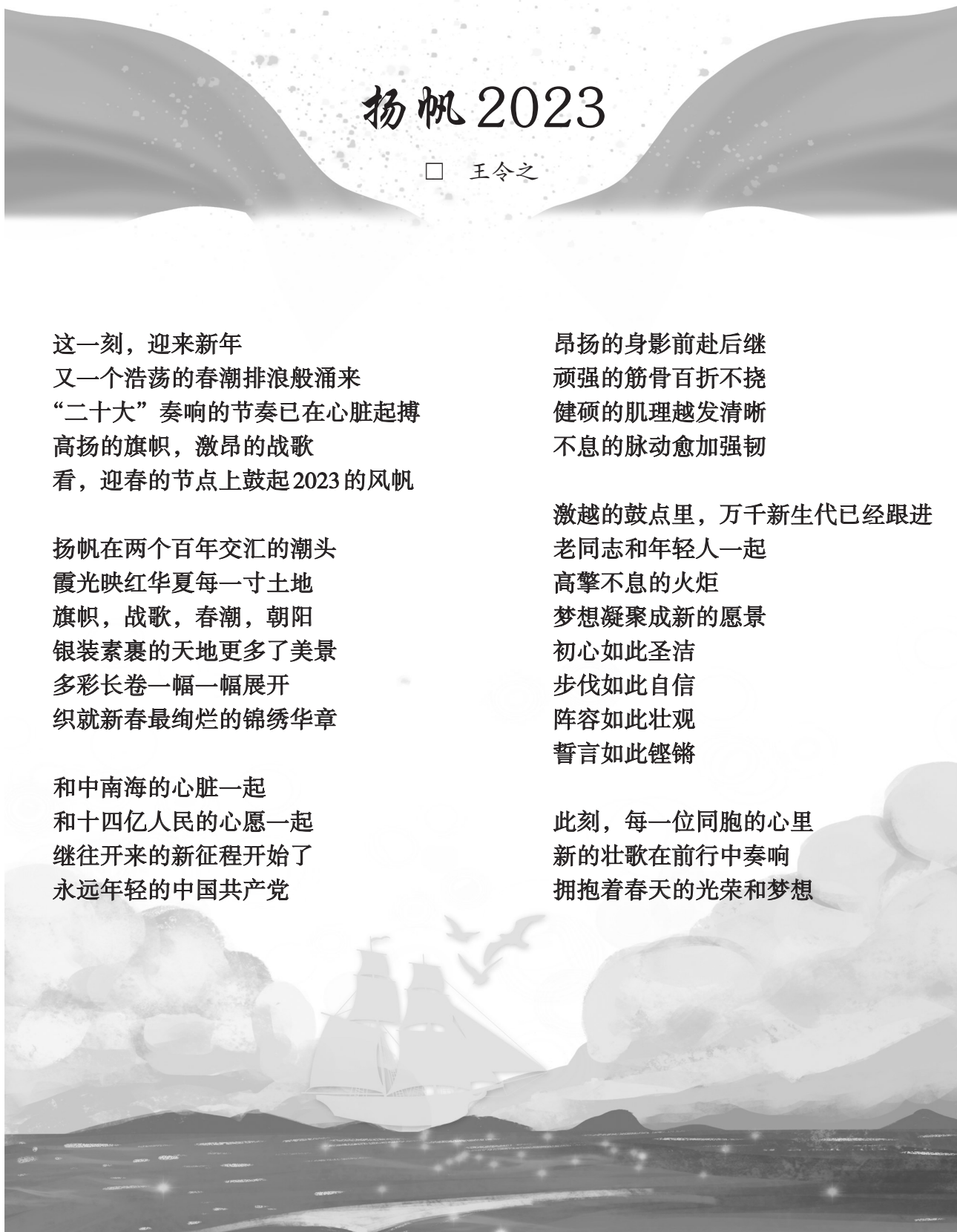
扬帆在两个百年交汇的潮头
霞光映红华夏每一寸土地
旗帜，战歌，春潮，朝阳
银装素裹的天地更多了美景
多彩长卷一幅一幅展开
织就新春最绚烂的锦绣华章

和中南海的心脏一起
和十四亿人民的心愿一起
继往开来的新征程开始了
永远年轻的中国共产党

昂扬的身影前赴后继
顽强的筋骨百折不挠
健硕的肌理越发清晰
不息的脉动愈加强韧

激越的鼓点里，万千新生代已经跟进
老同志和年轻人一起
高擎不息的火炬
梦想凝聚成新的愿景
初心如此圣洁
步伐如此自信
阵容如此壮观
誓言如此铿锵

此刻，每一位同胞的心里
新的壮歌在前行中奏响
拥抱着春天的光荣和梦想





“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/28000
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
2023年第1期 总第424期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

扬帆2023 王令之 (1)

党政之声

习近平出席二十国集团领导人第十七次峰会
并发表重要讲话 (4)

中共中央召开党外人士座谈会 习近平主持
并发表重要讲话 (5)

习近平在亚太经合组织工商领导人峰会上的
书面演讲 (6)

习近平出席首届中国—阿拉伯国家峰会并发表
主旨讲话 (7)

思想纵横

人类文明新形态的历史意义与世界贡献
..... 李海青 (8)

坚定历史自信, 增强历史主动
..... 杨俊 (10)

高质量发展: 全面建设社会主义现代化国家的
首要任务 权衡 (12)

本期专稿

市委老干部局开展走访看望本市易地安置的
离休干部工作 (14)

全市老干部工作部门负责人举行调研座谈会
..... (15)

市国资委党委举办纪念册颁授暨老干部勋章
书画摄影展 (16)

市委老干部局赴崇明调研 (17)

工作集锦

闵嘉青区域老干部工作共同体成立
..... 王进 (18)

虹口区域老干部工作共同体成立
..... 马之澄 (18)

“浦江红”黄浦区域老干部工作共同体成立
..... 蒋毓婷 (18)

宝山老干部工作联合体举行书画摄影作品展
..... 蔡德娟 (19)

徐汇区为市级机关老同志发挥作用搭建平台
..... 徐委老 (19)

静安区积极推进“静老·安居家”为老服务工作
..... 陈泓晓 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

喜庆二十大 奋进新征程

站在新起点 为伟大复兴再出发

..... 孙益山 (20)

把握“六个坚持”中蕴含的世界观和方法论

..... 刘芳 (21)

“三个务必”的深刻内涵和重大意义

..... 姚鸣 (22)

“五个必由之路”是中国特色社会主义巨轮乘风破浪、行稳致远的引领和保障

..... 施振华 (23)

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (二)

..... 王志勇等 (24)

以自我革命精神锻造高素质老干部工作队伍

..... 乔建忠 (25)

学习之窗

惟其艰难 更显伟大

——学习二十大关于中国式现代化论述的体会

..... 陆春炎 (26)

坚持秉承以人民为中心理念 让幸福美好更好惠及老年人

任焜越 (27)

传承中华优秀传统文化

盛沛林 (28)

党建园地

聚焦“三大优势” 坚持守正创新

发挥广大离退休干部在基层治理中的作用

..... 宝山区委老干部局 (29)

金秋风采

连环画：忘年交

李荣光 (30)

精彩“老来客”

赵天安 (32)

耄耋老人的革命“青春”

宓正明 (34)

理工男万腓力

李乐燕等 (35)

点滴之间见初心

..... 奉贤区委老干部局 (36)

激情岁月

怀念

——我与江泽民同志的奇遇

..... 李文祺 (38)

宋庆龄名片里藏着的心事

何大章 (40)

宋庆龄喜食蟹

朱贤磊 (41)

情满人间

难忘的部队年味

萧毅 (42)

穿白大褂的猪倌

钱华玲 (43)

回乡过年

杨炳阳 (44)

凝视老妻

陈太顺 (45)

上海阳台

过年随想

缪新亚 (46)

春节的“三菜”炒年糕

鲍宁 (47)

喜看双梅迎春开

金洪远 (48)

中法亲家乒乓赛

谈永敏 (48)

健康养生

老年人要学会优雅地变老

(49)

三个指标好 老人寿命长

(50)

以基因工程实现老而不衰

(50)

寒冷天气对心血管病“推波助澜”

(51)

冬季调补身体注意三大问题

(52)

老年人适合做无痛胃肠镜

(53)

肿瘤标志物升高不等于患癌

(53)

清代医学家的人生“八乐”

(54)

沈复“五宜”养生法

(54)

生活服务

合理用药，老年人新冠阳性了该怎么办？

..... (55)

艺林漫步

徐念奎等 (56)

封面：瑞兔呈祥

封二：图文传真

封三：艺林漫步

封底：五彩斑斓

汤啸天 摄



习近平出席二十国集团领导人第十七次峰会并发表重要讲话

习近平在讲话中指出，当今世界正在经历百年未有之大变局，这是世界之变、时代之变、历史之变。当前，新冠肺炎疫情反复延宕，世界经济脆弱性更加突出，地缘政治局势紧张，全球治理严重缺失，粮食和能源等多重危机叠加，人类发展面临重大挑战。各国要树立人类命运共同体意识，倡导和平、发展、合作、共赢，让团结代替分裂、合作代替对抗、包容代替排他，共同破解“世界怎么了、我们怎么办”这一时代课题，共渡难关，共创未来。

习近平强调，二十国集团成员都是世界和地区大国，应该体现大国担当，发挥表率作用，为各国谋发展，为人类谋福祉，为世界谋进步。

我们要推动更加包容的全球发展。团结就是力量，分裂没有出路。我们生活在同一个地球村，面对各种风险挑战，应该同舟共济。以意识形态划线，搞集团政治和阵营对抗，只会割裂世界，阻碍全球发展和人类进步。人类文明已经进入21世纪，冷战思维早已过时。我们应该携手努力，开辟合作共赢的新境界。

我们要推动更加普惠的全球发展。各国共同发展才是真发展。世界繁荣稳定不可能建立在贫者愈贫、富者愈富的基础之上。每个国家都想过上好日子，现代化不是哪个国家的特权。走在前面的国家应该真心帮助其他国家发展，提供更多全球公共产品。大国要有大国的担当，都应为全球发展事业尽心出力。

我们要推动更有韧性的全球发展。经济全球化遭遇逆风，世界经济面临衰退风险，大家日子都不好过，发展中国家首当其冲。我们要比以往任何时候都更加重视发展问题。要建设全球经济复苏伙伴关系，坚持发展优先、以人民为中心，始终想着发展中国家的难处，照顾发展中国家关切。中方支持非洲联盟加入二十国集团。

我们要继续维护以世界贸易组织为核心的多边贸易体制，积极推动世界贸易组织改革，推进贸易和投资自由化便利化。中方提出了数字创新合作行动计划，期待同各方一道营造开放、公平、非歧视的数字经济发展环境，缩小南北国家间数字鸿沟。

习近平强调，粮食、能源安全是全球发展领域最紧迫的挑战。当前危机根源不是生产和需求问题，而是供应链出了问题，国际合作受到干扰。解决之道在于加强市场监管合作，构建大宗商品合作伙伴关系，建设开放、稳定、可持续的大宗商品市场，共同畅通供应链，稳定市场价格。

习近平最后强调，中国共产党近期举行了第二十次全国代表大会，谋划了中国未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针。中国将坚定不移走和平发展道路，坚定不移深化改革、扩大开放，坚定不移以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。一个不断走向现代化的中国，必将为世界提供更多机遇，为国际合作注入更强劲动力，为全人类进步作出更大贡献！

中共中央召开党外人士座谈会

习近平主持并发表重要讲话



习近平指出，今年以来，面对风高浪急的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，中共中央团结带领全党全国各族人民迎难而上，全面落实疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求，统筹国内国际两个大局，统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全，加大宏观调控力度，保持了经济社会大局稳定。

习近平指出，过去五年极不寻常、极不平凡，经受了世界变局加剧、新冠疫情冲击和国内经济下行等多重考验，特别是有力应对一些国家推动经济科技“脱钩”等挑战，保持产业链供应链基本稳定，稳住经济大盘。我们坚持人民至上、生命至上，有效守护了人民生命安全和身体健康。我国经济年均增长5%以上，好于全球平均水平。

习近平指出，新时代十

年是我国经济社会发展取得历史性成就、发生历史性变革、转向高质量发展的十年。十年来，我国经济总量迈上新台阶，对世界经济增长的贡献在全球居于首位，战略性新兴产业发展壮大，发展的平衡性协调性包容性持续提高，生态环境呈现明显改善和趋势性好转，共建“一带一路”走深走实，创新型国家建设取得重大进展。特别是历史性地解决了绝对贫困问题，如期全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标，迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。

习近平表示，今年以来，各民主党派中央、全国工商联和无党派人士围绕党和国家中心工作，就构建新发展格局、扎实推进共同富裕、统筹推进碳达峰碳中和等重大问题开展调查研究，开展长江生态环境保护专项民主监督等工作，以直通车

方式提出意见建议53件，为中共中央科学决策提供了重要依据。习近平代表中共中央向大家表示衷心的感谢。

习近平对各民主党派、全国工商联和无党派人士提出3点希望。一是深入学习贯彻中共二十大精神，始终同党中央保持高度一致，不忘合作初心，传承优良传统。二是把思想和行动统一到中共中央关于明年经济工作的决策部署上来，围绕科学精准做好疫情防控、有效扩大内需、实现高水平科技自立自强、激发微观经营主体活力等重大问题，深入调查研究，提出有分量的意见建议。三是以换届为契机深入做好政治交接，认真组织好换届工作，顺利实现人事更替，进一步夯实多党合作的共同思想政治基础和组织基础，确保多党合作事业根基永固、薪火相传。



习近平在亚太经合组织工商领导人峰会上的书面演讲 坚守初心 共促发展 开启亚太合作新篇章

——我们要走和平发展之路。亚太地区曾饱受冲突战乱之苦，成为大国争斗的竞技场、国际矛盾的聚集地。历史昭示我们，阵营对抗解决不了问题，偏见只会带来灾难。正是因为摆脱了冷战阴霾，亚太地区特别是中小经济体步入奔向现代化的快车道，“亚太奇迹”才应运而生。

——我们要走开放包容之路。开放包容是人类繁荣进步的基本条件。几十年来，亚太各经济体打破市场分割，拉紧经济纽带，积极拥抱世界，为经济发 展开辟了广阔空间。亚太经合组织秉持开放的区域主义，坚持多样性、非歧视原则，构筑了包容普惠的地区合作架构。正是凭借这种胸襟和格局，亚太地区才得以抓住经济全球化机遇，在区域经济一体化方面走在时代前列。

——我们要走和衷共济之路。“亚太奇迹”是靠大家携手奋斗、爬坡过坎创造的。长期以来，亚太地区秉持大家庭精神，坚持同舟共济、共克时艰，化解各种风险，在世界经济大潮中破浪前行，在合作中形成共同体意识，成为实现不断发展的深厚根基。

新形势下，我们要汲取历史经验和教训，因应时代挑战，坚定推进亚太区域经济一体化，共同开拓发展新局面，构建亚太命运共同体。

第一，筑牢和平发展的根基。我们要遵循联合国宪章的宗旨和原则，树立共同、综合、合作、可持续的安全观，共同反对冷战思维和阵营对抗，搭建亚太安全架构，为亚太经济发展和长治久安创造条件。

第二，坚持以人民为中心的发展理念。我们要注重在经济发展中保障民生，照顾弱势群体诉求，解决收入差距问题，培育包容性发展环境。亚太发达经济体要发挥正面作用，积极支持发展中经济体，构筑团结、平等、均衡、普惠的新伙伴关系。

第三，打造更高水平的开放格局。我们要深化亚太经合组织框架内合作，推进亚太自由贸易区进程，落实布特拉加亚愿景。要全面深入参与世贸组织改革，推动《区域全面经济伙伴关系协定》、《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》、《数字经济伙伴关系协定》相互衔接，构建开放型亚太经济。

第四，实现更高层次的互联互通。我们要以亚太经合组织互联互通蓝图为指导，有序推动硬件联接、软件对接、人员往来。中国将积极推进共建“一带一路”同各方发展战略对接，共同打造高质量亚太互联互通网络。

第五，打造稳定畅通的产业链供应链。我们要遵循经济规律，坚持市场原则，促进生产要素自由流动，维护货物服务生产和供应体系，打造便利、高效、安全的亚太产业链供应链。要共同反对单边主义、保护主义，反对将经贸关系政治化、武器化。

第六，推进经济优化升级。我们要顺应新一轮科技革命和产业变革，加速科技创新和制度创新，培育新经济、新业态、新商业模式，实现亚太经济数字化转型。要坚持绿色低碳发展，打造绿色产业和绿色金融，加快构建亚太绿色合作格局，让亚太地区经济发展走在世界前列。

习近平出席首届中国—阿拉伯国家峰会 并发表主旨讲话

习近平指出，中国和阿拉伯国家友好交往源远流长，在丝绸古道中相知相交，在民族解放斗争中患难与共，在经济全球化浪潮中合作共赢，在国际风云变幻中坚守道义，凝聚成“守望相助、平等互利、包容互鉴”的中阿友好精神。守望相助是中阿友好的鲜明特征。中阿彼此信任，在涉及彼此核心利益问题上坚定相互支持，战略伙伴关系牢不可破。平等互利是中阿友好的不竭动力。中阿互利共赢，树立南南合作典范。包容互鉴是中阿友好的价值取向。中阿相互欣赏，互学互鉴，共同倡导文明对话，守护世界文明多样性。

习近平强调，当前，世界进入新的动荡变革期，中东地区正在发生新的深刻变化。阿拉伯人民要求和平与发展的愿望更加迫切，追求公平正义的呼声更加强烈。中阿作为战略伙伴，要继承和发扬中阿友好精神，加强团结合作，构建更加紧密的中阿命运共同体，更好造福双方人民，促进人类进步事业。

——我们要坚持独立自主，维护共同利益。中方支持阿拉伯国家自主探索符合本国国情的发展道路，把前途命运牢牢掌握在自己手中，愿同阿方深化战略互信，坚定支持彼此维护国家主权、领土完整、民族尊严。双方要坚持不干涉内政原则，践行真正的多边主义，维护广大发展中国家正当权益。

——我们要聚焦经济发展，促进合作共赢。要加强发展战略对接，高质量共建“一带一路”。巩固经贸、能源、基础设施建设等传统合作，做强绿色低碳、健康医疗、投资金融等新增长极，开拓航空航天、数字经济、和平利用核能等新领域，应对好粮食安全、能源安全等重大挑战。中方愿同阿方一道，落实全球发展倡议，带动南南合作实现可持续发展。

——我们要维护地区和平，实现共同安全。中方支持阿方运用阿拉伯智慧推动政治解决热点难点问题，构建共同、综合、合作、可持续的中东安全架构。中方呼吁国际社会尊重中东人民主人翁地位，为中东安全稳定增添正能量。中方欢迎阿方参与全球安全倡议，愿继续为促进中东和平安宁贡献中国智慧。

——我们要加强文明交流，增进理解信任。要扩大人员往来，深化人文合作，开展治国理政经验交流。要共同反对“伊斯兰恐惧症”，开展去极端化合作，反对把恐怖主义同特定民族、特定宗教挂钩。要弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，树立新时代文明交流互鉴的典范。

习近平指出，作为构建中阿命运共同体和落实《中阿全面合作规划纲要》的第一步，未来3到5年，中方愿同阿方一道，在支持发展、粮食安全、卫生健康、绿色创新、能源安全、文明对话、青年成才、安全稳定等8个领域推进“八大共同行动”，争取早期收获。

习近平强调，巴勒斯坦问题攸关中东和平稳定。巴勒斯坦人民遭遇的历史不公不能无限期延续，合法民族权利不能交易，独立建国诉求不容否决。国际社会应该坚定“两国方案”信念，坚守“土地换和平”原则，坚决致力于劝和促谈，促进巴勒斯坦问题早日得到公正解决。中方将继续向巴方提供人道主义援助，支持巴方实施民生建设项目。

此次峰会上，中阿双方一致同意全力构建面向新时代的中阿命运共同体，这是中阿关系划时代的里程碑。中方愿以此为新起点，同阿方一道，弘扬中阿友好精神，开辟中阿合作更广阔前景，开创中阿关系更加辉煌灿烂的明天！



人类文明新形态的历史意义与世界贡献

□ 李海青

党的二十大报告将“创造人类文明新形态”作为中国式现代化的本质要求之一。作为一个重大的理论与现实问题，对于人类文明新形态必须从战略高度予以深刻把握、深入理解。基于中国共产党伟大创造的人类文明新形态具有丰富的文明意蕴，是中华文明的时代展现，是社会主义文明的伟大成果，为中华文明发展和人类文明进步作出了原创性贡献，对于中华民族伟大复兴、发展中国家现代化建设、世界社会主义发展和人类命运共同体构建具有极为重要的意义与贡献。

一、为中华民族伟大复兴厚植文明底色

对于旧中国而言，鸦片战争开启了国家蒙难、民族蒙羞、文明蒙尘的屈辱历史，曾经辉煌灿烂的中华文明受到西方现代工业文明的冲击，西方列强用坚船利炮强制打开了旧中国封闭已久的大门，使中国沦为半殖民地半封建社会，同时也将中华文明带入世界现代文明发展洪流之中。中华民族遭遇了有史以来最大的生存危机，中华文明遭受重创。在民族危难之际，一些有识之士开始“睁眼看世界”，大批有志之士开始探寻救亡图存之道。以曾国藩、李鸿章为代表的大地主阶级，发起了以“自强”“求富”为口号的洋务运动，试图通过学习西方的先进器物来实现自救，但在甲午战争中宣告失败。以康有为、梁启超为代表的资产阶级维新派，主张效仿西方实行君主立宪制，试图通过改革政治制度来救亡图存，但最终还是在封建保守势力的打压下失败。以孙中山为代表的资产阶级革命派推翻了清王朝统治，成功将

民主共和国的旗帜竖立在了中国大地上，但结果未竟全功，中国依然是一个内部专制（袁世凯窃取了辛亥革命的胜利果实而实行个人专制）、外部受帝国主义列强压迫的半殖民地半封建国家。不同阶级的先进中国人虽然都为救亡图存进行了积极探索，但都没能达成民族独立的目标，无法承载起实现民族复兴的使命。

中国共产党的成立使中华文明的发展迎来真正转机，中华民族由此正式开启了走向复兴的伟大征程。在此意义上，中华民族走向复兴的过程，就是中华文明在现代社会获得新生并重塑辉煌的过程。

二、为发展中国家走向现代化提供全新选择

百年以来，中国共产党带领中国人民在艰辛探索中走出了一条有别于西方模式和苏联模式的社会主义现代化新路——中国式现代化，在此实践基础上创造了人类文明新形态，以巨大的文明成就和成功的实践经验为发展中国家走向现代化提供了新的选择。

第一，要坚持走自己的路。人类历史上没有一个民族、一个国家可以通过依赖外部力量、照搬外国模式、跟在他人后面亦步亦趋实现强大和振兴。那样做的结果，不是必然遭遇失败，就是必然成为他人的附庸。在改革开放四十多年实践中，我们坚持走自己的路，开辟和发展了中国特色社会主义，使党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

第二，要坚持守正创新。现代文明是传



统文明的延续，人类文明新形态是中华传统文明在当代时代的创新发展。不忘历史才能开辟未来，善于继承才能善于创新。发展中国家在推进现代化的过程中既要“守传统之正”，不能妄自尊大、割断历史、抛弃传统，也要“创时代之新”，不能故步自封、落后于时代。

第三，要坚持全面协调发展。现代文明理应是全面协调发展的文明，中国式现代化既把解放和发展生产力作为根本任务，又把改革和完善生产关系作为重要任务，既强调经济建设的中心地位和经济基础的决定性意义，又强调社会各领域建设的重要地位和上层建筑的反作用，既注重国内现代性因素的培育，又注重国外现代性条件的运用。

第四，要坚持走合作共赢之路。在全球化时代，任何国家都不可能独善其身，合作共赢才是正确的发展之道。中国在现代化过程中始终注重发展同各国的友好关系，坚持走合作共赢之路，这为中国式现代化道路的开拓和人类文明新形态的创造赢得了有利的外部环境条件。合作共赢是广大发展中国家既好又快实现现代化目标的必然选择。

三、为振兴世界社会主义积蓄中国力量

百年以来，中国共产党在马克思主义指引下，沿着社会主义方向推进中国现代化，在艰辛的探索实践中开辟和发展了中国特色社会主义，创造了人类文明新形态，当前，我国已成为世界第二大经济体、制造业第一大国、货物贸易第一大国，拥有全世界最完整的现代工业体系，国内生产总值突破110万亿元大关，人均国内生产总值达到81000元，多年来对世界经济增长的贡献率超过30%；建立和完善了科学有效的党和国家领导体制、人民当家作主制度体系、中国特色社会主义法治体系，国家治理现代化水平不断提高；形成了强大的意识形态凝聚力引领力，培育和弘扬了社会主义核心价值观，繁荣和发展了社会主义文化，国家文化软实力

和中华文化世界影响力显著增强；历史性地解决了绝对贫困问题，建成了世界上最大的社会保障体系，形成了有效的社会治理体系，社会大局长期稳定，成为世界上最有安全感的国家之一；构建了行之有效的生态文明体系、环境治理机制和主体功能区制度，探索了绿色发展的有效形式，美丽中国建设成效显著，积极参与全球环境和气候治理并作出重大贡献；以实际行动带动周边国家和地区发展，以丰富智慧促进国际社会更好发展，成为国际社会公认的世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者，不断为人类文明进步作出重大贡献。这一系列文明成就构成了人类文明新形态丰厚的现实内容，有力展现了社会主义的生机活力，为振兴世界社会主义积蓄了中国力量。

四、为构建人类命运共同体贡献中国智慧

人类文明新形态强调中华文明对世界文明的伟大贡献，以广阔的世界胸怀把中华文明与世界文明联系起来，将中国的发展置于世界场域；强调马克思主义的指导意义，以科学的思维方式把马克思主义与当代文明实践联系起来，为构建人类命运共同体提供了理论支撑；倡导和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，以合理的价值规范找到了世界各国利益关切的重大公约数，为构建人类命运共同体奠定了价值基础；着眼世界大局和人类文明发展未来，以深刻的文明关切将各国利益提升为世界整体利益，为构建人类命运共同体指明了前进方向；强调世界各国在人类文明发展中积极作为，以科学的实践主张明确了人类命运共同体的基本内容，为构建人类命运共同体提出了具体要求。人类文明新形态蕴含的文明主张、体现的文明情怀、产生的文明影响，对于人类命运共同体的构建具有重要推动作用，为构建人类命运共同体贡献了中国智慧。（节选）



习近平总书记在党的二十大报告中开宗明义地指出,全党同志要“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”。对于中国共产党而言,党的历史记录的是党的奋斗历程和发展轨迹,述说的是重大成就和历史伟业,揭示的是成功经验和历史规律,展示的是人民情怀和伟大精神,指明的是现实中国的坐标和方向。

一、筑牢历史自信的坚实基础

坚定历史自信是增强历史主动的前提。我们所说的党的历史自信,包括两个方面:一是对党的历史使命、历史奋斗、历史成就、历史经验的自豪与信赖之情,这是建立在历史事实判断之上的情感价值判断。二是对党的基本理论、基本方略和基本实践,对党的事业、党的奋斗目标和党的未来的信念和期许之情,这是建立在历史经验和规律之上的理性认知和价值判断,表现为赓续历史、把握当下、开辟未来的信心和意志。

(一)党的初心和使命是我们历史自信的“最大底气”

党的十八大以来,习近平

总书记在坚持党的“两大历史任务”基本论述的前提下,更加明确地用实现中华民族伟大复兴来概括整个党的历史的主题。这是对党的百年历史发展进程和伟大成就所蕴含的主题主线、主流本质的高度凝练。中国共产党致力于中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴、为人类谋进步、为世界谋大同,这是我们党具有历史自信的最大底气,是我们党在中国执政并长期执政的历史自信,也是我们党团结带领

贡献,从根本上改变了中国人民的前途命运,开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路。

(三)历史自信是对党的精神伟大作用的认识和信心

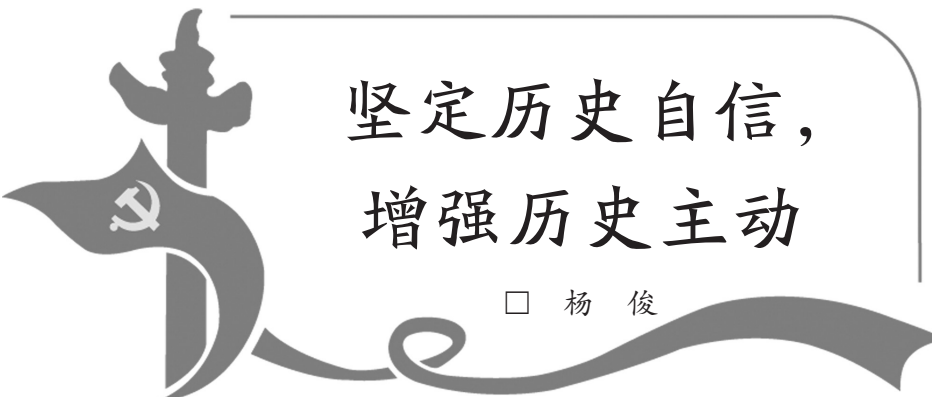
伟大建党精神在不同时期的历史使命有不同的具体展现,通过不断发扬光大,形成了一系列革命精神和道德风尚。这些革命精神和道德风尚与党在不同时期的历史使命相结合,构成了中国共产党人的精神谱系。这些宝贵精神财富跨越时空、历

久弥新,深深融入我们党、国家、民族、人民的血脉之中。

(四)历史自信是对党的历史经验、

历史规律和基本结论的科学总结

在中国共产党领导下,中华民族经历了开天辟地、改天换地和翻天覆地的历史性变化,中国人民从“遭受了前所未有的苦难”到“迎来了实现伟大复兴的光明前景”。这一伟大历史转变,深刻证明了唯有中国共产党才能肩负起民族复兴的历史使命,完成近代以来各种政治力量所不能完成的艰巨任务,深刻证明了中国共产党的马克思主义行和中国特



坚定历史自信, 增强历史主动

□ 杨俊

人民继续前进的历史自信。

(二)历史自信是对党的历史所创造的辉煌成就产生自豪感

从纵向角度看,党的奋斗历程包括四个部分:一是新民主主义革命时期;二是社会主义革命和建设时期;三是改革开放和社会主义现代化建设新时期;四是中国特色社会主义新时代。从横向角度,党的奋斗对中国人民、对中华民族、对马克思主义、对人类文明、对中国共产党自身都作出了历史性



色社会主义好，证明了“没有中国共产党，就没有新中国，就没有中华民族伟大复兴”。

（五）历史自信是对新时代十年伟大变革的里程碑意义的高度认同

中国特色社会主义进入新时代以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，坚持党的基本理论，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的基本路线、基本方略。党的十八大以来，党和国家事业之所以在世界百年未有之大变局中保持定力，之所以取得历史性成就、发生历史性变革，根本原因在于有以习近平同志为核心的党中央领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想的实践伟力。

二、增强历史主动，创造新的历史伟业

（一）用党的创新理论武装头脑、指导实践是把握历史主动的根本所在

理论是行动的先导，马克思主义是我们党和国家必须始终坚持的指导思想，是我们认识世界、把握规律、追求真理、改造世界的强大思想武器。习近平新时代中国特色社会主义思想是我们党在推进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的过程中，进行的新的具有开拓性意义的理论创造。

（二）坚持以人民为中

心，我们党才拥有了掌握历史主动的根本动力

从“人民利益高于一切”的价值准则，到“坚持以人民为中心”的发展思想，再到“坚持人民至上”的根本立场，人民始终是中国共产党一切工作的出发点和落脚点。正是由于中国共产党始终坚持人民至上，实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益，才能得到人民群众的充分信任和爱戴，创造辉煌的历史伟业。

（三）深刻领悟“两个确立”是发挥历史主动的根本遵循

“两个确立”是我们党深刻总结百年奋斗历程，尤其是党的十八大以来变革性实践得出的重大历史结论和重大政治判断。在新时代新征程上，我们必须贯通运用党的百年奋斗历史经验，深刻理解“两个确立”的决定性意义，深化对“两个确立”的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，形成“两个维护”的思想自觉、政治自觉、行动自觉。

（四）坚定以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴

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。实践证明，

扎根文明的内在逻辑，源于近代以来的比较选择，历经立足国情的艰辛探索，中国式现代化道路具有无比旺盛的生命力。

（五）持续推进党的自我革命，永葆党的先进性纯洁性

“党的自我革命”是指党在政治清醒和理论自觉的基础上，通过自我要求、自我约束、自我反思、自我否定，进行自我调整、自我扬弃、自我变革，实现党的自我修复、自我完善和自我提高的政治要求和实践活动。当前，党和国家面临着各种难题、风险和挑战，全党必须有自我革命的勇气和胸怀，才能经受住长期执政的考验，始终保持强大生机与活力。

（六）敢于斗争和善于斗争才能赢得尊严、赢得主动

当今世界处于百年未有之大变局中，面对各种各样的挑衅挑战，一要丢掉幻想、勇于斗争，勇于战胜一切风险挑战。二要弘扬斗争精神。新时代弘扬斗争精神，决不能丢掉不畏强敌、不惧风险、敢于斗争、敢于胜利的勇气。三要讲究斗争艺术。新时代进行伟大斗争，必须把握斗争艺术，牢牢掌握斗争主动权，把握时、度、效，及时调整斗争策略，找到最大公约数、画出最大同心圆，为实现中华民族伟大复兴汇聚磅礴伟力。（节选）



高质量发展：全面建设社会主义现代化国家的首要任务

□ 权 衡

习近平总书记在党的二十大报告中指出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。要坚持以推动高质量发展为主题，把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，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，着力提升产业链供应链韧性和安全水平，着力推进城乡融合和区域协调发展，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。这为我们深刻把握高质量发展的重大意义、丰富内涵和实践要求提供了根本遵循。

一、深刻把握高质量发展的内在逻辑和重大意义

顺应经济发展新常态的内在要求。党的十八大以来，党中央立足我国经济阶段、发展环境以及发展条件的变化，不断深化对我国经济增长规律、特点的认识和把握。通过加快经济结构调整，推动经济增长动力转换，真正实现从高投入、高产出、高能耗和低效率的粗放型增长转向创新驱动的低耗能、低成本、高效率的集约型增长，实现我国经济高质量发展。

解决新时代社会主要矛盾的战略选择。进入新时代，我国社会主要矛盾发生深刻变化，人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾上升为社会主要矛盾，这就要求必须加快供给体系、生产体系、投入产出体系、分配体系等改革，实现质量变革、效率变革、动力变革。

坚持“三新”发展逻辑的必由之路。“新发展阶段、新发展理念、新发展格局”的大逻辑，内在决定了我国发展必然要实

现高质量发展。从新发展阶段的客观要求来看，建设现代化经济体系决定了必须实现高质量发展。从构建新发展格局的内在逻辑来看，要求我们在高质量的供需体系有效衔接、国民经济畅通循环中形成新发展格局。

应对复杂外部环境挑战的现实需要。近年来，面对世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情冲击，全球化趋势趋于缓慢，我国发展外部环境发生深刻变化，各种不确定性和矛盾挑战日益增多。面对这些冲击和挑战，我们必须顺应全球科技革命新趋势，加快推动科技自立自强，实现创新驱动发展，大力提高科技、人才等高端生产要素在高质量发展中的投入产出密度和强度，以高质量发展为中国经济注入新动能。

二、准确理解高质量发展的丰富内涵和现实要求

高质量发展要充分体现新发展理念。从高速增长转向高质量发展，是中国经济发展从量变到质变的一个飞跃，这个飞跃也是顺应新时代社会主要矛盾转变、解决中国发展面临的深层次问题的一种新的模式选择和转型。

高质量发展要充分培育经济增长的新动能。从发展而非单一的增长视角，立足技术和制度创新、经济结构转型和升级、经济增长与收入分配统一、自主与开放发展、绿色可持续发展等多维度审视现代经济发展的内在要求，把经济增长从传统的要素投入驱动型增长转向依靠全要素生产率提升的新发展阶段。

高质量发展要充分畅通国民经济的高效循环。从国民经济大循环来说，高质量发展应该是生产、流通、分配、消费四个环节循



环畅通，生产要素自由流动、高效配置，国内形成统一开放、竞争有序的大市场，真正发挥市场在资源配置中的决定性作用。

高质量发展要充分体现经济结构的高级度和产业体系的安全、韧性。高质量发展要遵循现代产业结构转型和升级的内在规律，打破传统一、二、三产业分析框架，顺应数字化、智能化发展新趋势，推动各类产业融合发展，不断形成新的产业形态、业态和新的商业模式。

高质量发展要充分体现参与国际经济的新优势和竞争力。要积极推动形成更高质量发展与更高水平开放良性互动的新局面，高质量发展必然内含了高水平开放，这就要求积极发挥国内市场对世界市场的吸引力，在高质量发展中不断培育中国参与世界经济和国际分工的新优势、竞争力。

三、推动高质量发展需要把握好几对重要关系

需要指出的是，在推动高质量发展过程中，需要高度重视处理好如下几方面重要关系：

一是要正确处理好速度与效率的关系。增长速度与发展效率是辩证统一的，尤其是当经济发展的源泉和动能主要依靠提高全要素生产率时，既可以保持较高的增长率，也可以实现高质量发展。

二是要正确处理好总量与结构的关系。结构转型和升级往往比总量积累和增长更为重要，因此需要把握好调整经济结构、推动转型升级的重要机会，加快实现从量的积累到质的飞跃。

三是要正确处理好供给与需求的关系。高度关注供给侧能否适应和满足人民对美好生活的需要，因此高质量发展的主线就是要推动供给侧结构性改革，推动有效供给与有效需求相互牵引，实现高质量发展。

四是要正确处理好先富与共富的关系。必须强调要在高质量发展中实现共同富裕，必须把做大蛋糕与分好蛋糕、经济增长与收入分配、经济公平与经济效率、一次分配与二次分配、经济分配与道义分配、先富与后富、先富带后富、短期措施与长期目标等统

一起来，统筹协调；推动共同富裕，既要积极作为，也要量力而行。

五是要正确处理好内循环与外循环的关系。不能把新发展格局理解为封闭的国内单循环，它是开放的国内国际双循环。另一方面，强调创新是实现高质量发展的第一动力，必须加快实现高水平科技自立自强，在开放合作中实现创新发展。

六是要正确处理好政府与市场的关系。充分发挥市场主体在高质量发展、高水平开放、科技自立自强中的主体地位和主导作用，充分发挥市场对各类资源配置、促进要素自由流动的决定性作用；政府则需要在营造高质量发展的市场化、法治化、国际化营商环境方面下大力气。

四、在高水平改革开放中加快实现高质量发展

坚持推动供给侧结构性改革。通过不断深化供给侧结构性改革，加快实现实体经济结构性供需平衡、金融和实体经济结构性平衡、房地产和实体经济平衡等；要不断提升供给侧质量和效率，加快实现我国经济结构性总体平衡的目标。

加快建设高水平社会主义市场经济体制。更加积极发挥市场对资源配置的决定性作用，实现各类生产要素自由流动、充分流动，提高资源配置效率；政府需要更好发挥作用，在保护产权制度、促进公平竞争、建设统一大市场体系、优化营商环境等方面进一步破解难题。

加快形成科技创新驱动发展的新模式。推动科学研究、技术转化和应用、商业创新、金融科技创新、工艺流程再造等成为创新链和创新网络的有机组成部分，真正实现创新链、产业链、价值链、供应链融合共生和利益共享的创新驱动发展模式。

加快形成引导和评价高质量发展的指标体系、标准体系、统计体系、绩效评价和政绩考核体系。要摆脱对传统GDP的依赖和单一评价，通过“指挥棒”机制创新，把各方面的因素和力量都引导到推动高质量发展上来。（节选）



市委老干部局开展走访看望本市易地安置的离休干部工作

为充分体现市委、市政府对广大离休干部的关怀照顾，市委老干部局结合疫情防控要求，从2022年9月至11月，采取线上、线下结合方式，对本市易地外省市安置离休干部开展走访慰问工作，受到老同志们的欢迎。

2022年11月17日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛一行赴浙江省杭州市走访慰问已故离休干部章周土的遗属丽茶爱。杨佳瑛握着丽老的手，亲切转达市委、市政府的关心问候，详细询问丽老的身体情况和生活状况，并叮嘱她保重身体、祝福她健康长寿。丽老表示虽然老伴已去世，但组织上没有忘记她，关心没有中断，尤其在跨省走访存在多种不确定性的情况下仍然前来看望她，对此十分感动。

此次慰问工作，市委老干部局对本市易地浙江、江苏安置离休干部和遗属共23人，以线下方式开展走访慰问。对本市易地山东、安徽等7个省市18位老同志，以电话、微信等线上方式开展慰问。慰问工作得到了相关省市老干部工作部门的大力支持。

杨佳瑛一行在浙江省

市委组织部副部长、老干部局局长龚和艳、副局长卢群星等陪同下，调研了社区离退休干部党建工作和老干部活动中心阵地建设等情况。在浙大御蹕社区离退休干部活动点，临时党委负责同志介绍了老党员在助力社区党建、小区治理等方面取得的成效；“三和交流室”负责人讲述了老同志扬正气、促和谐的模范事迹。杨佳瑛高度肯定社区离退休干部满怀激情带领团队发光发热的做法，老同志骨干善于组织动员、善于发挥作用、善于总结提炼的成功经验值得学习，上海老干部工作部门要积极搭建平台，进一步为离退休干部在社区献爱心、作表率创造条件。在省活动中心，大家就阵地资源的多样化、共享性设置，离退休干部官微的影响力、覆盖面提升等工作进行了交流。

市委老干部局副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平也分别带队赴浙江、江苏开展走访慰问工作，向易地安置的离休干部送上市委、市政府的关怀和温暖，并与当地老干部工作同仁开展研讨交流，学习调研兄弟省市开展老干部工作的好做法、好经验。



全市老干部工作部门负责人举行调研座谈会

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，科学谋划好新一年老干部工作，日前，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛，副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科分别带队与各区、各大口党委和中央在沪单位老干部工作部门负责人一起，围绕今年工作的特色亮点、发展面临的问题瓶颈、明年工作的任务举措等展开充分交流讨论，并听取部门负责人对局领导班子和领导干部的意见建议。

大家纷纷表示，年终岁尾回顾全年工作，深感使命重任在肩、成绩来之不易、经验弥足珍贵，通过不懈努力、踏实工作收获了老同志的认可，让老干部工作在有作为中彰显地位。并表示将继续扎实抓好全年各项工作圆满收官，认真谋划明年工作，团结一心再展风采、再创佳绩，现场气氛热烈。

杨佳瑛谈到，2022年全市各级老干部工作部门围绕中心、服务大局，扛起组织重托，不负组织信任，为坚决打赢大上海保卫战汇聚强大合力；广泛组织全市离退休干部学习宣传贯彻党的二十大精神、市第十二次党代会精神，在老同志中迅速掀起学习热潮。抓住契机、夯实基础，注重探索创新、建强党建阵地，稳中求进推动《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》落地见效，形成点上出彩、面上精彩的生动局面。因势利导、拉长长板，组织广大离退休干部以多种形式表达喜庆二十大胜利召开的喜悦之情，引导老同志发挥优势作用，继续为党和人民事业作出新贡献。主动跨前、积极作为，用心守护离退休干部，帮助解决“急难愁盼”，让老同志安心、组织放心；用情呵护老同志，提供亲情化服务，温情传递组织的关心关爱。齐心协力、团结奋斗，部门自身建设持续加强，共同体建设持续扩大，信息化建设持续增能，各级老干部工作

部门创先争优、充满活力，全市上下形成你中有我、我中有你、协同一家的良好氛围。

杨佳瑛指出，要深入贯彻落实党的二十大精神 and 市第十二次党代会精神，继续保持政治定力、激活创新动力、提升实干能力，推进“乐龄申城·五心行动”协同发力，奋力书写新时代老干部工作高质量发展新篇章。持续强化政治引领，提高工作站位，不断丰富教育形式、拓宽学习阵地、创新教学模式，着力加强离退休干部思想政治教育，确保党的创新理论入心化行，团结凝聚广大老同志坚决贯彻党的路线方针政策，坚定不移做“两个确立”忠诚拥护者、“两个维护”示范引领者。持续强化规范建设，加强组织保障，继续推进示范党支部创建，不断增强离退休干部党组织政治功能和组织功能；注重培育党组织书记骨干队伍，以“头雁”领航带动“群雁”齐飞；充分发挥社区离退休干部之家的阵地功能和平台优势，为老同志就近就便参加学习活动创造更好条件。持续强化作用发挥，推动精准发力，注重谋划好主题活动、设计好工作项目、搭建好作用平台，探索通过人才信息库等信息化手段，实现老同志所能所愿与社会所需所盼有效对接，组织引导更多离退休干部继续为党的事业发光发热、奋斗奉献。持续强化服务理念，提升服务能级，以时不我待的紧迫感、放心不下的责任感，争分夺秒与时间赛跑，做实做细离退休干部精准服务工作，确

保关心关爱一个都不能少；主动倾听老同志呼声，积极对接社会养老资源，重点关注特殊困难离退休干部，让老同志晚年生活更有获得感、幸福感。

包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科分组听取各单位主要经验做法，了解基层意见建议，并就各自分管工作展开深入研讨、畅谈思考想法。



2022年11月30日上午,市国资委党委举办《永不褪色的勋章》纪念册颁授暨“薪火耀初心 艺展谱华章”市国资委系统老干部勋章书画摄影展。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛,市国资委党委书记、主任白廷辉出席并讲话,市国资委党委副书记程巍主持开幕式,华谊集团党委书记、董事长刘训峰,华谊集团党委副书记顾立立,系统离休干部代表和上海市书法家协会领导等出席。

杨佳瑛对市国资委领导高度重视、关心支持老干部工作给予好评。她说,老同志是党和国家的宝贵财富,《永不褪色的勋章》纪念册深入挖掘勋章背后的故事,生动记录了老同志的革命生涯和无悔初心;书画摄影展览运用多种艺术样式,精彩展现了老同志的创作热情和丰富才艺。她指出,深入学习领会党的二十大精神,认真贯彻落实中央、市

委决策部署,要从传承党的光荣传统、赓续红色基因的高度,进一步用心用情做好老干部工作,不断增强老同志的政治荣誉感、组织归属感和生活幸福感,更好发挥老同志在上海人民城市建设中的独特优势和作用。

白廷辉代表市国资委党委对勋章书画展开幕表示衷心祝贺,对老同志投身革命、报效祖国、献身事业的爱党爱国情怀表示崇高敬意。他强调,系统各级党组织要立足新起点,把学习党的二十大精神作为当前和今后的首要政治任务,在全系统和广大离休干部中持续掀起学习宣传贯彻热潮;要把离休干部工作融入积极应对人口老龄化国家战

略,扎实做好离休干部“一人一策”精准服务;要全面加强离退休干部党的建设,组织离休干部发挥优势作用,为谱写上海国资国企改革发展新篇章作出新的更大贡献。

与会领导和老同志代表、市书法协会领导共同为本次勋章书画展揭幕,系统老同志代表颜怀俭在开幕式上发言。此次颁授的《永不褪色的勋章》纪念册,收录了市国资委系统离休老同志的24枚荣誉勋章,记载了勋章背后的感人故事,旨在表达对系统老同志的由衷敬意,激励上海国资国企广大干部职工赓续红色血脉,传承精神谱系。本次书画摄影展共收到200余名老同志创作的

各类作品300余件,经甄选出的100余幅艺术作品入选参展。展览策划筹备工作得到了系统老同志积极响应,有的老同志拂袖执笔、挥毫泼墨;有的老同志重拾针线,用十字绣

表达家国情怀;有的老同志遍览河山,用摄影镜头记录神州巨变。现场展览的作品主题突出,贴近生活,鼓舞人心,真切体现了市国资委系统离休老同志对党、对祖国的深厚感情,也是老同志向党的二十大敬献的一份深情厚礼。

开幕式后,与会领导和老同志代表一同观看了勋章书画摄影展。市国资委老干部工作领导小组相关成员,市国资委系统各监管企业老干部部门负责人和老同志、团员青年代表共60余人参观展览。此次勋章书画摄影展还同步开设了网上展厅,并将在市国资委系统部分监管企业和市政大厦进行巡展。





市委老干部局赴崇明调研

2022年11月28日，市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛围绕深入学习贯彻党的二十大精神，做好离退休干部工作，带队赴基层双联系点崇明区委老干部局调研，详细了解老干部工作开展情况、认真听取离退休干部意见建议。崇明区委书记缪京、区委组织部部长陆志斌等参加有关调研。

杨佳瑛一行首先来到上海健康医学院附属崇明医院，实地察看区老干部病房提标升级改造工程。随后来到区老干部活动室，深入了解区“瀛洲晚晴”离退休干部党建之家建设情况，与前来参加活动的老同志们亲切交谈互动，关心询问老同志们的生活情况和身体状况，送上关怀与祝福。

在调研座谈会上，崇明区委组织部副部长、老干部局局长陈汇辉汇报了崇明区立足“乐龄申城·五心行动”，结合崇明区域实际，以深化“瀛洲晚晴”老干部工作品牌为抓手，推进“乐哉银XING”系列活动以及党建结对项目的做法和成效。区卫生健康委离退休干部党支部书记徐忠荣介绍了运用信息技术提高支部工作效能的情况。

杨佳瑛说，崇明区委领导高度重视老干部工作，对老干部厚爱有加，区委组织部精准指导，区老干部工作系统性强、特色鲜明、亮点纷呈，想老同志所想、急老同志所盼、解老同志所忧，把好的资源留给老同志，把党和政府的温暖送到老同志的心坎上。离退休干部党支部书记在开展政治理论学习、组织日常支部生活、强化教育管理监督，加强思想政治引领等方面作了大量工作，充分展现出支部“带头人”、工作“领头雁”表率作用，感受到老同志坚定不移听党话、矢志不渝跟党走的思想自觉、行动自觉。希望各级老干部工作部门继续围绕中

心、服务大局，在坚守平凡中创造不凡业绩；广大离退休干部在党的事业中继续发光发热，增光添彩。

杨佳瑛指出，要进一步学习宣传贯彻党的二十大精神，准确把握党的创新理论的思想精髓、核心要义和实践要求。组织广大离退休干部读原著、学原文、悟原理，深刻领会“两个确立”的决定性意义，打牢“两个维护”思想根基，把党的创新理论贯彻落实到老干部工作全过程各方面，彰显党的二十大精神强大的真理力量和实践伟力。

要深刻领会党的二十大的重大部署，持续提升离退休干部党的建设质量。牢牢把握老干部工作“中国共产党党的建设特色”的工作定位，强化政治功能和组织功能，更好发挥离退休干部党组织的凝聚力战斗力，以更实举措更好推动《关于加强新时代离退休干部党的建设意见》落地生根、开花结果。要用心感悟新时代伟大变革，发挥好离退休干部作为亲历者、见证者和推动者的优势作用。创造更多有温度的场景、有共鸣的故事、有力量情感注入到学习宣传贯彻党的二十大精神当中，鼓励引导更多老同志分享学习党的二十大精神所感所悟和切身体会，更好团结凝聚身边群众。

要积极践行以人民为中心的发展思想，切实让老同志共享现代化建设成果。立足全市人口老龄化发展趋势，用好各类助老优质资源，更多惠及广大离退休干部，让老同志共享“家门口”幸福。用细心、爱心和耐心，帮助解决老同志的关心事、操心事、烦心事，为老同志老有所学、老有所安、老有所乐、老有所为创造更好条件。

要科学把握中国式现代化的丰富内涵，推动老干部工作高质量发展。注重系统集成，按照党建引领、发挥作用、服务管理和自身建设协调推进的思路，努力把党的政治优势、组织优势，转化为推动老干部工作高质量发展的优势。注重共享开放、数字赋能，加强共同体建设，推动工作形态升级、模式优化，使老干部工作更加精准高效、科学规范。



闵行区

闵嘉青区域老干部工作 共同体成立

日前，闵嘉青区域老干部工作共同体正式成立。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛与闵行区委书记陈宇剑共同为“闵嘉青区域老干部工作共同体”揭牌。市委老干部局副局长包龙根，闵行区委副书记唐劲松，区委常委、组织部部长胡芳等出席活动。

杨佳瑛在讲话中祝贺“闵嘉青区域老干部工作共同体”成立，并指出，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。要更加注重政治引领，合力画好凝心铸魂“同心圆”；更加注重用心用情，着力推动服务保障工作能级提升；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。

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并约定，将遵循“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、培育优质项目，优化活动内容。（王进）

虹口区

虹口区域老干部工作 共同体成立

日前，虹口区域老干部工作共同体举行启动仪式。市委老干部局副局长包龙根与虹口区委常委、组织部部长蒋仁辉为共同体成立揭牌。

包龙根对共同体成立致以热烈祝贺，并提出要求：要提高政治站位，积极搭建区域老干部工作共同体平台，推动区域资源有效配置，工作效率、服务能级有效提升，工作力量有效整合，为老同志提供更加优质、便捷、精准的服务。要拓展协作内容，健全工作机制和资源对接机制，充

分运用信息化建设成果，在离退休干部党建、发挥作用、关心下一代、服务保障、精神文化等方面加强合作，让老干部能更好享受到社会发展成果。成员单位要发挥比较优势，做到各美其美，美美与共，让共同体办出成效、办出口碑。

虹口区委组织部副部长、老干部局局长黄宝琳介绍了共同体筹建情况。上海海事局、上海海关、宝山区委老干部局代表作了交流发言。13家共同体成员单位进行了集体签约，市商务委干部人事处（老干部处）与虹口区委老干部局签订了结对共建协议书。（马之澄）

黄浦区

“浦江红”黄浦区域老干部 工作共同体成立

近日，黄浦区举行“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。市委老干部局副局长包龙根，黄浦区委常委、组织部部长王庆洲出席活动并为共同体揭牌。

包龙根在讲话中强调，要深入贯彻党的二十大精神，坚持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。注重政治引领，在党建联建中聚魂；

注重需求导向，在服务保障中聚力；注重正能量发挥，在志愿行动中聚能。

黄浦区委老干部局、市公安局老干部活动室、上海汽车集团股份有限公司老干部部等15家成员单位进行了现场签约并共同约定，将以共同体成立为契机，依照“党建引领共抓、工作推进共商、优势资源共享、项目活动共办”的原则，促进区域内老干部工作部门全方位、宽领域、多层面的对话交流与协作共建。根据《浦江红·黄浦区域老干部工作共同体联席工作制度》，共同体内设顾问团，由各成员单位聘请一位老同志担任顾问，聘期三年。（蒋毓婷）



宝山老干部工作联合体举行书画摄影作品展

近日，宝山老干部工作联合体在宝钢老干部服务管理中心举办“镜像科创主阵地，丹青描绘北转型”——学习贯彻党的二十大精神书画摄影作品开展启动仪式暨推进联合体建设座谈会。市委老干部局副局长包龙根出席活动，并与联合体成员单位领导一起为书画摄影作品展揭幕。

包龙根对书画摄影作品开展启动表示热烈祝贺，对联合体成立一年来取得的成效给予充分肯定。他指出，宝山老干部工作联合体要学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神，走在前、作表率。要注重个性

化特点、多样化需求，不断满足老同志对美好生活的向往。要推进清单化管理、项目化运作，以开发开放大格局，谋老干部工作大发展。要增强黏性化融合、品质化服务，通过各老干部工作部门深度融合，着力优化共建内涵，推动联合体建设向更高层次更高质量发展。

宝山区委组织部副部长、老干部局局长朱显武介绍了联合体书画摄影作品展及联合体资源库有关情况。联合体成员单位围绕学习贯彻党的二十大精神，交流各单位2022年工作情况，谋划联合体建设下一步工作。（蔡德娟）

宝山区

徐汇区为市级机关老同志发挥作用搭建平台

为深入学习贯彻党的二十大精神《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，日前，徐汇区委老干部局、天平街道党工委联合举办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。市委老干部局副局长龚怡、徐汇区委常委、组织部部长刘琪出席会议并讲话。

龚怡指出，要把学习贯彻党的二十大精神作为当前老干部工作的首要政治任务，注重在工作实践中落地，找准老干部

工作主动融入党委中心工作的切入点和引导广大老同志发挥作用的发力点。希望徐汇区能够进一步聚焦“党建引领、品牌赋能、条块联动、制度创新”等方面，再接再厉，创新实践，为全市提供更多可复制可推广的经验做法。

活动中，举行了市委办公厅、市检察院、市司法局老同志到天平街道集体报到仪式。区委老干部局、市委办公厅退休干部第一党支部与天平街道社区党群服务中心进行了加强新时代城市社区退休干部党建工作结对共建签约。（徐委老）

徐汇区

静安区积极推进“静老·安居家”为老服务工作

静安区委老干部局结合疫情防控工作要求，不断探索、整合服务资源，积极打造“静老·安居家”为老服务品牌项目，扎实推进“静老五守护”行动。

为保障老同志居家安全，在冬季来临前，区委老干部局联手区应急维修中心，为150余户孤老、独居、空巢离休干部家庭提供应急维修和安全检查服务，工作人员逐一上门检查，排查水电煤和扶手安全隐患，讲解居家安全常识。

为改善老同志居家环境，在2021年适老化改造试点的基础上，区委老干部局继

续依托区民政局，按照“遵循自愿、一户一案、分批实施”的工作思路，为90岁以上区属离休干部提供居家环境适老化改造工作，帮助29位老同志优化了居家生活品质，提高了日常生活安全指数。

为保障老同志冬季空调安全使用，区委老干部局依托社会资源，为全区离休干部家庭提供空调免费清洗服务。工作人员统一着装，并严格按照疫情防控要求上门清洗空调，消毒除菌、除螨除尘，检测保养，服务老同志349户，清洗空调644台。（陈泓晓）

静安区

站在新起点 为伟大复兴再出发

□ 孙益山

中国共产党第二十次全国代表大会在党的发展史上是一次极其重要的大会，是一次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的盛会，大会吹响了为实现第二个百年奋斗目标，全面推进中华民族伟大复兴的集结号。这次大会对党和国家发展事业，将产生重大而深远的影响，在党的发展史上具有里程碑的意义，必将载入党史的史册。

党的十九大以来，我们党经历了极不寻常，极不平凡的十年，各种困难和风险，压力和阻挠，特别是以美国为代表的西方势力，不断对我国围追堵截，加之持续三年之久的新冠疫情，中国人民在复兴的征程中，面临着巨大的挑战，经受着严峻的考验，我们有习近平总书记掌舵领航，团结带领全国各族人民斗顽敌，战疫情，不怕鬼，不怕压，奋发前行，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，胜利完成了党和人民事业具有重大意义和深远意义的三件大事：一、迎来中国共产党成立100周年，二、中国特色社会主义进入新时代，三、完成脱贫攻坚，全面建成小康社会的历史任务。新时代十年的伟大变革，具有划时代的意义，谱写了马克思主义中国化时代化的新篇章。

“时代在召唤，人民在期盼，唯有矢志不渝，笃行不怠。”总书记在党的二十大报告中，向着第二个百年奋斗目标，为建成社会主义现代化国家，全面推进中华民族伟大复兴发出了动员令。总书记在二十大报告中提出的新理念、新思想、新战略，出台一系列重大方针政策，推出一系列重大举措，一项项重点工程，一个个国之重器，一次次创新突破，新时代伟大变革中，记录下了中国非凡十年。

追求、抵达、再出发，中国人民攀登高峰的脚步一刻没有停歇过。中华儿女用中国速度，书写了新时代中国奋力前行的铿锵步伐，推动了党和国家事业的发展，取得了巨大成就和辉煌。在这巨大成就面前，凝聚着共产党人不忘初心的追求，凝聚着中国人民不懈执着和期盼，凝聚着无数先烈的鲜血和汗水，这巨大成就，承载着中华民族伟大复兴的梦想和希望。我们坚定走在中国特色社会主义道路上，朝着胜利的方向勇往直前，伟大祖国的明天一定会更加美好。

让我们在党的二十大精神指引下，用我们对党的忠诚与担当，认真学习好二十大文件精神，学深学透，在新时代新征程道路上，发挥我们老党员的优势，走向社区，走向群众，团结带领群众，共同努力，为建成社会主义现代化国家，推进中华民族伟大复兴作出新的努力和贡献。



把握『六个坚持』中蕴含的世界观和方法论

□ 刘芳

党的二十大报告对习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论进行了明确界定，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。世界观和方法论是习近平新时代中国特色社会主义思想的核心和精髓。这“六个坚持”既有“观天下”的世界观、“为了谁”的价值观，又有“怎么看”的认识论、“怎么办”的方法论。这“六个坚持”集中诠释了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，是党的二十大的重大理论创新，也是对马克思主义理论宝库的丰富和发展。

“六个坚持”，是既有各自功能定位、又有相互联系的辩证统一关系，是一个相互联系、相互贯通的有机统一整体。其中，必须坚持人民至上，是推进马克思主义中国化时代化的根本出发点；就是要始终站稳人民立场、把握人民愿望、尊重人民创造、集中人民智慧，形成为人民所喜爱、所认同、所拥有的理论，使之成为指导人民认识世界和改造世界的强大思想武器。必须坚持自信自立，是推进马克思主义中国化时代化的基本立足点；就是要坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念，坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以更加积极的历史担当和创造精神为发展马克思主义作出新的贡献。必须坚持守正创新，是推进马克思主义中国化时代化的坚

实着力点；就是要以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理，坚持马克思主义基本原理不动摇，紧跟时代步伐，顺应实践发展，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于说前人没有说过的新话，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实践。必须坚持问题导向，是推进马克思主义中国化时代化的现实着眼点；就是要增强问题意识，聚集实践遇到的新问题、改革发展稳定存在的深层次问题、人民群众急难愁盼问题、国际变局中的重大问题、党的建设面临的突出问题，不断提出真正解决问题的新理念新思想新方法。必须坚持系统观念，是推进马克思主义中国化时代化的关键统筹点；就是要善于通过历史看现实、透过现象看本质，把握好全局和局部、当前和长远、宏观和微观、主要矛盾和次要矛盾、特殊和一般的关系，不断提高战略思维、历史思维、辩证思维、系统思维、创新思维、法治思维、底线思维能力，为前瞻性思考、全局性谋划、整体性推进党和国家各项事业提供科学思想方法。必须坚持胸怀天下，是推进马克思主义中国化时代化的至高站位点；就是要拓展世界眼光，深刻洞察人类发展进步潮流，积极回应各国人民普遍关切，为解决人类面临的共同问题作出贡献，以海纳百川的宽阔胸襟借鉴吸收人类一切优秀文明成果，推动建设更加美好的世界。“六个坚持”是新时代中国共产党人理论创造、实践探索、政治品格的集中体现，是我们深入理解和贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想的“金钥匙”，也是我们深刻理解领悟这一科学思想必须牢牢把握的基本点，更是我们继续推进党的理论创新的根本遵循。

我们要深入领悟习近平新时代中国特色社会主义思想中的道理学理哲理，做到知其言更知其义、知其然更知其所以然，在学思用贯通、知信行统一中继续推进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，不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。



“三个务必”的深刻内涵 和重大意义

□ 姚 鸣

习近平总书记在党的二十大报告中掷地有声地向全党发出伟大号召：“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”。

“三个务必”是以习近平同志为核心的党中央基于对党所处的历史地位、面临的形势任务、面对的党情和国内外形势发展变化，而进行深刻分析提出的时代命题和伟大号召，是马克思主义建党学说的最新理论，是自我革命的锐利武器。

“三个务必”是党在新时代对“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”这“两个务必”光荣传统和优良作风的传承升华，是对中国共产党全心全意为人民服务宗旨的发展和完善，是站在新的历史高度和面临新的历史使命中，强化和夯实了更高标准的政治要求。

“三个务必”是马克思主义中国化的最新成果和集体智慧。“务必不忘初心、牢记使命”，是马克思主义唯物史观人民性的核心和本质属性，是执政为民、永远将人民置于心中的最高位置最具体、最显著、最真实的体现。“务必谦虚谨慎、艰苦奋斗”，是中国共产党永葆先进性、纯洁性的时代要求，是坚持自我革命、提高执政能力的永恒课题。“务必敢于斗争、善于斗争”，是马克思主义政党永远处于历史和时代主动的必然要

求，是一种永远立于不败之地的自信、勇气和力量，是一种决不向困难低头的不屈不挠精神，是向着崇高的目标理想奋勇前行的品质和操守。

“三个务必”是相辅相成、融会贯通的有机整体。“务必不忘初心、牢记使命”是“务必谦虚谨慎、艰苦奋斗”“务必敢于斗争、善于斗争”的目标和归宿、起点和终点，体现了党一切为了人民、为了人民的一切的宗旨信仰、目标指向和思想谋略，突出强调了“为什么”问题。“务必谦虚谨慎、艰苦奋斗”是一种内在思想和行为保障，体现了党自我反思、自我清醒、自我革命、自我监督的勇气和风范，是实现“务必不忘初心、牢记使命”“务必敢于斗争、善于斗争”的必要条件，强化了“为什么能”的功能。“务必敢于斗争、善于斗争”是行动方略、方法和路径，是“务必不忘初心、牢记使命”“务必谦虚谨慎、艰苦奋斗”的实践操行路径，是思想与行为、理论和行动、目标和指向的一致性，体现出“怎么做”的策略要义。

“三个务必”是内在自成系列的整体，相互作用、互为照应，叠加和放大其整体功能。初心是使命的价值呈现状态，初心为使命提供价值导引；使命是初心的实践表达方式，使命为初心提供实践支撑和实现形态；初心是理想、宗旨，使命是责任、担当，两者的真理和价值指向具有高度的一致性，体现出真理情怀与价值考量的有机统一。谦虚谨慎主要作用于主观机体，艰苦奋斗主要作用于客观对象；谦虚谨慎是艰苦奋斗的思想基础、实践前提，艰苦奋斗是谦虚谨慎的本质要求和践行方式，两者在主观和客观世界的改造中，形成双向互动的合力和统一。敢于斗争是一种精神状态，是一种气势、气场和鲜明的品格特质，善于斗争是能力、是本领、是艺术，是谋略、策略、方略的综合反映，是敢于斗争的充要条件；两者互为因果，是规律性、自觉性、能动性的有机统一。

“五个必由之路”是中国特色社会主义巨轮乘风破浪、行稳致远的引领和保障

□ 施振华

党的二十大制定了当前和今后一个时期党和国家的大政方针，描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。习近平总书记在党的二十大报告中要求全党必须牢记“五个必由之路”，强调“这是我们在长期实践中得出的至关重要的规律性认识，必须倍加珍惜、始终坚持，咬定青山不放松，引导和保障中国特色社会主义巍巍巨轮乘风破浪、行稳致远。”

坚持和加强中国共产党的全面领导，是以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的根本保证。前进道路上，必须进一步坚持和加强党的全面领导，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，做到“两个维护”，同心同德为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗！

坚持中国特色社会主义道路，是以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的根本途径。只要我们坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进，就一定能实现民族复兴的宏伟目标。坚持团结奋斗精神是中国人民创造历史伟业的必由之路。在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，心往一处想，劲往一处使，才能形成同心共圆中国梦的强大合力。完整、准确、全面贯彻新发展理念，是实现高质量、高效率，更公平、更持续、更安全的发展，是全面建成社会主义现代化强国的必然要求。只有持之以恒推进全面从严治党，以党的自我革命引领社会革命，是我们党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心的必由之路。坚持发展全过程人民民主，是以中国式现代化

全面推进中华民族伟大复兴的必然要求。只有坚持以人民为中心的发展思想，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民，我们就能不断实现人民对美好生活的向往，不断推进全体人民共同富裕。

走过百年奋斗历程，中国共产党又踏上了新的赶考之路。新征程是充满光荣和梦想的远征，无论风云如何变幻，无论挑战如何严峻，我们广大党员干部群众务必不忘初心、牢记使命，务必谦虚谨慎、艰苦奋斗，务必敢于斗争、坚定不移做好自己的事情，以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标，始终坚持“五个必由之路”，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，大力创造崇明世界级生态岛建设的新奇迹，不断谱写新时代中国特色社会主义新篇章！

编者按：中国共产党第二十次全国代表大会是我党总结过去十年发展，展望和定位未来发展的重要大会。广大老同志认真学习会议精神，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，继续为党和人民事业发展作出贡献。

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程（二）

党的二十大报告指出：“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。”聆听了报告，作为一名曾经的法律工作者，深有感触。

我们现在退休了，不像在职时那样，可以及时了解掌握新的法律法规、司法解释。但我们可以通过互联网、微信朋友圈、电视新闻、线上报告会等多媒体形式，了解、学习、掌握新的法律法规。这既是社会生活的需要，同时也能丰富自己的知识面。作为一名曾经的检察干部、检察官，我们也要宣传法律、用好法律。在社区等地方我们可以用自己掌握了解的法律知识，帮助他人。在合适的场合，进行普法宣传。遇到邻里纠纷，尽可能地用法律知识化解矛盾、解决危机。为促进邻里和睦，维护社会稳定，作出我们的一份努力与贡献。

——王志勇

党的二十大报告高屋建瓴、视野宏大、内涵丰富、思想深邃、振奋人心，其中百余次提及“人民”二字。对此我深有体会：我居住在中山公园附近，经常到公园享受天然氧吧。中山公园一天一天发生变化，最近沿着万航渡路的围墙打开了，沿线步道一路绿荫浓密。与此一路之隔的华东政法学校（长宁校区），前年也改建成为上海第一个开放的历史风貌校园。华东政法学校校园整体风貌作为苏州河沿线景观的一部分，围栏拆除后这里变成了“大花园”。我们漫步其间，

一边饱览苏州河滨，一边欣赏百年校园整体风貌，感受自然生态与人文内涵的完美结合。这里“百年校园”与“百年公园”融合开放，“百年古树”与“百年建筑”交互掩映，“百年道路”与“百年公交”穿行其间，我们生活在这里，更幸福更有品位了。

我坚信，党的二十大报告制定的全面建设社会主义现代化强国的目标一定会一步一步实现，我们的生活也会越来越美好。

——杨玉梁

认真聆听习近平同志作的报告，特别听到近十年完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务，实现第一个百年奋斗目标后，我深有体会。

前些年，老家乾县通了高速，三年前又通了高铁；以前乾县叫干（乾）县，前年，20公里外的羊毛湾优质水通到县城，解决了城市用水和县城周围几个乡的农田灌溉问题。这几年农民科学种田，水肥保障，小麦亩产到了1200斤，玉米亩产到1500斤，国家收购，价格每年有所提高。家家种苹果，快递买到全国各地。新蓝图鼓舞人心，谋新篇踔厉前行。我们要牢记习近平总书记的殷殷嘱托，虽然退休了，但还是老党员，要把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、实现第二个百年奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦发挥余热、作出应有贡献！

——范永祥



以自我革命精神锻造高素质老干部工作队伍

乔建忠

“党的自我革命永远在路上。”习近平总书记在二十大报告中的这句话，深刻阐述了加强党自身建设的重要性。勇于自我革命，是我们党最鲜明的品格，也是我们党最大的政治优势。

老干部工作部门的党员干部要认真落实打铁必须自身硬的要求，坚持高标准、严要求，不断加强思想淬炼、政治历练、专业训练、制度激励，练就为老干部服务的真本事。

品行修炼。实践证明“他律”十分重要，但起着决定作用的还是“自律”。我们党在进行社会革命的同时，不断进行自我革命，勇于探索实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的有效途径。党的老干部工作部门的党员干部，也要崇尚严于律己的品德，清清白白做人、干干净净做事，严出纪律、严出作风、严出战斗力，自觉做遵纪守法的标杆。

思想淬炼、政治历练。首先要学懂弄通党的二十大精神，这是坚持自我革命，锻造高素质老干部工作队伍的根基。通过学习要牢固树立全心全意为老干部服务的思想，自觉开展“三破三立。”即：一是破除老干部是社会负担的思想，树立老干部是社会宝贵财富的观念，增强对老干部的感情。二是破除为老干部服务没前途、没奔头的思想，树立不为名和利，乐于奉献的精神。三是破除老干部工作吃力不讨好的思想，树立立足本职建功立业，敢于争先创优的雄心壮志。浦东新区在全国处于龙头地位，老干部工作也要与时俱进，年年有创新。

专业训练，练就过硬服务本领，是坚持自我革命，锻造高素质老干部工作队伍的重要力量。通过专业训练，不断提高规范化、正规化、科学化水平，不断拓展思路，创新工作，推动老干部工作上新台阶。打铁先要自身硬。要求老干部工作者做到“四学”：

学理论政策、学业务知识、学专业技能、学科学文化，一专多能。对老干部政策能对答如流，对老干部情况能如数家珍。为老干部服务能做到“三个三”。即：热心、耐心、细心；口勤、手勤、腿勤；来有迎声、走有送声、问有答声。争做老干部的“小棉袄”、贴心人。

制度激励，是坚持自我革命，锻造高素质老干部工作队伍的保证。建立责任制。2000年，浦东新区区委专门就老干部工作发了007号文件，将老干部工作领导责任制的考核，列为班子考核的重要内容，规定老干部工作没做好，老干部意见很大，不得评为先进。

实践锻炼。建立必要的升迁或流动机制，将工作努力、有培养前途的干部，安排到老干部局下属的五个老干部活动中心去任职，当负责人，既锻炼了干部，又缓解了老干部工作者长不大的难题。

广泛开展争先创优活动。浦东新区老干部局连续10多年在全区老干部和工作人员中广泛开展“最美老干部和最美老干部工作者评选活动”，先后有200多名老干部和工作者受到表彰，树立了标兵和榜样。

建立监督机制。实行挂牌上岗。针对新区老干部面广、量大、居住分散，老干部对工作人员不够熟悉的实际情况，在参加重要会议和活动时，工作人员实行挂牌上岗服务。

聘请老干部监督员。给他们发聘书，定期通报工作，设立意见箱，及时反馈信息，起到了很好的监督作用。

制定行为规范。本着“内强素质、外塑形象”的要求，老干部局制定了“老干部工作者行为规范”，广大老干部工作者对照“行为规范”，忠实履职，兢兢业业为老干部服务，在老干部中树立良好形象。

惟其艰难 更显伟大

——学习二十大关于中国式现代化论述的体会

□ 陆春炎

习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时指出：“我们的现代化既是最难的，也是最伟大的。”如何理解“最难也是最伟大的”，我们可以从深入学习二十大报告中进一步受到启发。

一是在超大规模人口的国家实现现代化是前所未有的世界级难题。迄今为止，全球实现现代化国家的人口总和不超过10亿人，而我国有14亿多人口，在这样超大规模的国家实现现代化，所面临的挑战之严峻，所遇到的困难之巨大是前所未有的。中国14亿多人口整体迈入现代化社会，既无先例可循，更没有现成道路可走。中国式现代化的理论和实践，为解决人类重大问题贡献了中国智慧、中国方案、中国力量。

二是中国式现代化不允许两极分化，必须实行共同富裕。小康路上不能落下任何一个人，我们党也不会让任何一个人掉队，这个要求大大增加了现代化的难度。从实际情况看，在一些国家，任由两极分化，不讲共同富裕，少数人掌握着大量的财富，多数人过着贫困的生活，这样的现代化对大多数人来说没有多少实际意义，显然也不是我们要追求的目标。我们追求的是14亿多中华儿女整体迈进现代化社会，人人都实现美好生活的向往。这绝非一朝一夕之功，而是一个长期的历史过程，而且其间涉及一系列重大利益问题调整，充满着艰辛和挑战。

三是中国式现代化既要“物质富足”也要“精神富有”这两个“富”比单纯实现物质富足肯定难度更大。“一个没有精神力量的民族难以自立自强，一项没有文化支撑的事业难以持续长久。”我国要建设的现代化始终坚持社会主义目标与方向，努力实现全面发展、全面进步的现代化，物质财富和精神财富都要极大丰富，还要二者协调发展。

四是中国式现代化不能走“先污染、后治理”的老路，而要走人与自然和谐共生的新路。要坚持可持续发展，坚持节约优先、保护优先的方针，必须像保护眼睛一样保护自然和生态环境，让天更蓝、山更绿、水更清、生态环境更美好；让河流变成民众流连忘返的“生态河”，要再现“水清岸绿、鱼翔浅底”，让几百种我国特有珍稀濒危野生动植物实现野外回归。

五是中国式现代化不走某些国家通过战争、殖民、掠夺的道路，而是走和平发展、共同发展之路。坚持走和平发展道路，体现了中国将自身发展与世界发展相统一的全球视野、世界胸怀和大国担当。我们的每一分钱都是通过辛勤劳动、努力工作积累起来的，现代化进程中的每一个进步都是通过不畏艰险、砥砺前行实现的，今后我们将一如既往地努力当好“世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者”，推动构建人类命运共同体。

坚持秉承以人民为中心理念 让幸福美好更好惠及老年人

□ 任焱越

党的二十大胜利闭幕了，大会从全面建设社会主义现代化强国的高度出发，坚持以人民为中心的发展思想，树立人民生活更加幸福美好的目标，在增进民生福祉，提高人民生活品质中，高度重视养老服务工作，首次在党代会上提出，实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，实现全体老年人享有基本养老服务。

认真学好贯彻好党的二十大精神，是当前养老服务领域的头等大事。我们要乘着东风，抓住机遇，结合实际，提升事业，进一步将养老服务业跃升到一个新的高度。

一是以人为本，进一步树立为老理念。老年人是我们全体人群的长辈，也是需要关怀的弱势群体。他们为国家的繁荣昌盛和社会发展作出过巨大的贡献，我们要遵循二十大报告所说的，维护人民根本利益，增进民生福祉，牢固树立为老服务一个也不能少的理念，扎实有效地做好各项为老服务工作。

二是落实部署，进一步出台扶持政策。党的十八大以来，中央和地方各个部门、各级政府出台了一系列养老扶持政策，2012~2021年，中央财政累计投入359亿元，支持养老服务设施建设，体现了党和政府对老年人的关怀，促进了养老服务体系的基本形成。在学习贯彻二十大精神中，我们要根据二十大关于养老的部署要求，层层制定落实贯彻措施，坚持人民至上的发展思想，针对

养老服务存在的难题，以问题为导向，从建设、管理、人才等推进养老服务发展的各个环节，针对发展的薄弱点，以二十大精神为指导，进一步制订出台新的具体扶持政策，并持续落实现有政策。

三是优质高效，进一步强化监管力度。截至2021年末，全国共有各类养老服务机构35.8万个，床位815.9万张，如何加强监管，是促进事业规范发展的保证。在贯彻落实二十大精神中，我们要落实大会提出的构建优质高效的服务业新体系，加大对养老服务的监管力度，在原有工作基础上，可邀请人大代表、政协委员特别是老人亲属，采取明查暗访、“飞行检查”等多种形式，对养老机构进行全方位督查，促进服务更加规范，环境更加良好，让老年人在院里安享晚年。

四是幸福美好，进一步惠及广大长者。二十大报告提出，到2035年，我国基本实现社会主义现代化，人民生活更加幸福美好。其一要弘扬中华传统美德，形成社会家庭敬老孝老氛围；其二是要按照二十大要求，制订发展规划，做到一张蓝图干到底；其三要进一步落实扩大普惠养老，真正让老年人安全放心的养得起老；其四要对养老服务实施分类管理，建造针对各类老年人的养护场所，使他们各有所安，对普惠养老强化公益力度，对养老社区予以市场化引领；其五对养老补贴，要改变补贴对象，从补贴跟床走，变为补贴跟人走，让老年人切实受益。

习近平总书记在党的二十大报告中指出“坚持和发展马克思主义，必须同中华优秀传统文化相结合，只有植根本国、本民族历史文化沃土，马克思主义真理之树才能根深叶茂”，

把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来，增强中华文明传播力影响力，坚守中华文化立场，提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓，传承中华优秀传统文化。

中华优秀传统文化，尤其是作为其核心的思想文化的形成和发展，大体经历了中国先秦的诸子百家争鸣，两汉经学兴盛、魏晋南北朝玄学流行，隋唐儒释道并立、宋明理学发展等几个历史时期，中华优秀传统文化，其蕴藏的丰富哲学思想、人文精神、教化思想、伦理道德观念，记载了中华民族自古以来在建设家国的奋斗中开发的精神活动，进行的理性思维，创造的文化成果，反映了中华民族的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的重要滋养。中华优秀传统文化，是中华文明形成并延续几千年而未中断，对形成和维护中国团结统一的政治局面，对形成和巩固中国多民族和谐一体的大家庭，对形成和丰富中华民族精神，对激励中华儿女维护民族独立，反抗外来侵略、对推动中国社会发展进步，促进中国社会利益和社会关系平衡，都发挥了十分重要的作用。正如习近平总书记所说：中华民族有着深厚文化传统，形成了富有特色的思想体系，体现了中国人几千年来积累的知识智慧和理性思辨，这是我国的独特优势。

中华文化博大精深，源远流长，是中华民族的根本和魂，如果丢掉了，就割断了精神命脉，就会“丧魂落魄”。习近平总书记十分

传承中华优秀传统文化

□ 盛沛林

重视中华优秀传统文化的历史传承和创新发展，始终从中华民族最深沉、最深厚精神追求的深度看待优秀传统文化，从国家战略资源的高度继承优秀传统文化，从推动中华民族现代化

进程的角度创新发展优秀传统文化，注重运用中华优秀传统文化的宝贵资源，使之在新时代发扬光大。

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时代化的最新成果，无不贯穿和渗透中华优秀传统文化，体现着中华文明的浸润，呈现出显明的中国风格和中国气派。例如，关于道法自然、天人合一的思想，关于天下为公、大同世界的思想，关于自强不息、厚德载物的思想，关于以民为本、安民富民乐民的思想，关于脚踏实地、实事求是的思想，关于经世致用、知行合一，躬行实践的思想，关于集思广益、博施群利、群策群力的思想，关于仁者爱人，以德立人的思想，关于以诚待人，讲信修睦的思想，关于清廉从政，勤勉奉公的思想，关于俭约自守、力戒奢华的思想，关于中和、泰和、求同存异、和而不同、和谐相处的思想，关于安不忘危，存不忘亡，治不忘乱，居安思危的思想等等，在以人民为中心的发展观、人与自然生命共同体的生态观、人类命运共同体的国际价值观等方面都得以充分体现。如果没有中华五千年文明，哪里有什么中国特色？如果不是中国特色，哪有我们今天这么成功的中国特色社会主义道路？我们要特别重视挖掘中华五千多年文明中的精华，把弘扬优秀传统文化同马克思主义立场观点方法结合起来，坚定不移走中国特色社会主义道路。

发挥广大离退休干部在基层治理中的作用

聚焦『三大优势』 坚持守正创新

□ 宝山区委老干部局

宝山区聚焦离退休干部的政治优势、经验优势、威望优势，坚持守正创新，积极探索离退休干部发挥作用体制机制，引导老同志在志愿服务中发挥余热、在关心下一代中实现价值、在科创宝山“北转型”中作出贡献，不断凝聚离退休干部的強大凝聚力和合力，为科创宝山建设贡献智慧与力量，进一步彰显新时代离退休干部工作的价值。

一、发挥离退休干部的政治经验威望优势

1、发挥政治优势，当好理想信念“播种者”。离退休干部受党教育多年，理想信念坚定，政治素质较高。区委老干部局积极组织离退休干部宣讲团和“五老”宣讲员进行线上线下宣讲，教育引导年轻党员和青少年群体传承红色基因、夯实理想信念的根基。

2、发挥经验优势，当好服务群众“实践者”。依托街镇社区离退休干部之家，创建“魏刚新语理论宣讲工作室”“朱志仁人民调解工作室”“许樱樱红穗缘工作室”和“陈德骅人民调解工作室”等离退休干部发挥作用专业工作室，把离退休干部作用发挥在服务群众的实践第一线中。

3、发挥威望优势，当好和谐社会“守护者”。面对新冠疫情严峻考验之时，他们主动请缨、身体力行，全力投入到疫情防控工作中，以独特的威望优势凝聚抗疫力量，稳定民心。老干部们在互联网上积极发声，

争当和谐社会的“守护者”。

二、创新离退休干部发挥作用的体制机制

1、创新联合体机制，盘活区域资源。与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，深挖人才资源，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，进一步凝聚宝山区内离退休干部的智慧力量。

2、建立专业化机制，规范志愿服务。会同教育局、卫健委、公检法、市场监管局及其他老干部工作主体，共同遴选、组建宝山区离退休干部专业志愿服务队，同时制定并出台《宝山区离退休干部专业志愿服务队管理办法》，以促进队伍的规范化发展。

3、坚持典型引路机制，凝聚向上力量。举办宝山区离退休干部及“五老”社区志愿行动展，积极展现在基层治理、打赢上海疫情防控阻击战中涌现出的先进典型。汇编涵盖22家单位40多名老同志的《踔厉奋发新征程晚霞汇聚正能量——宝山区离退休干部及‘五老’志愿者发挥作用实践案例集锦》。

三、增强离退休干部的強大凝聚力和合力

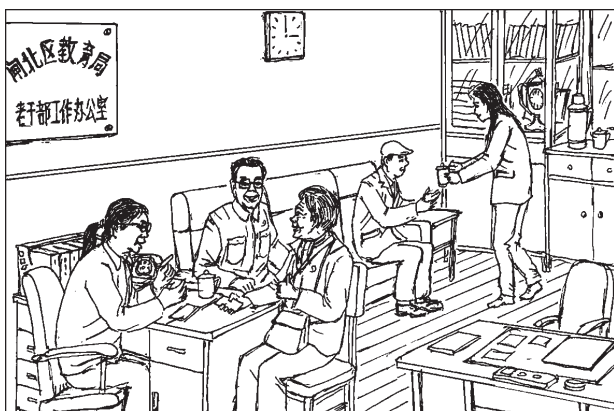
1、在志愿服务中发挥余热。结合宝山实际，组建宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等5支离退休干部专业志愿服务队，形成《宝山区离退休干部专业志愿服务队活动菜单》（2022年），积极引导老干部们在上海城市文明建设、宝山转型发展、基层社区治理等基层一线领域发挥余热。

2、在关心下一代中实现价值。广大老同志坚持老有所为，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。

3、在科创宝山“北转型”中作出贡献。宝山如今正处在全面奋进“北转型”的关键时期，广大离退休干部积极参与与区委区政府的重点工作，在建党百年新成就调研座谈会、宝山区第八次党代会报告征求意见座谈会、“我为宝山发展献一策”建言活动等各类调研会和座谈会上积极建言献策。

忘年交

□ 李荣光 画



1、王颖芳自2014年起就在原闸北区教育局组织科从事老干部工作。她结合离休干部进入“双高期”的实际情况，为老干部解难题、办实事，提供精细精准化的服务，成为了老干部们的忘年交。



2、她主动参加老干部每月一次的学习，和老同志们一起学党史、学党章，学习习近平总书记的系列讲话。通过理论学习，提升了自己的政治素养，也逐步提高了用党的路线、方针、政策来分析问题、解决问题的能力。



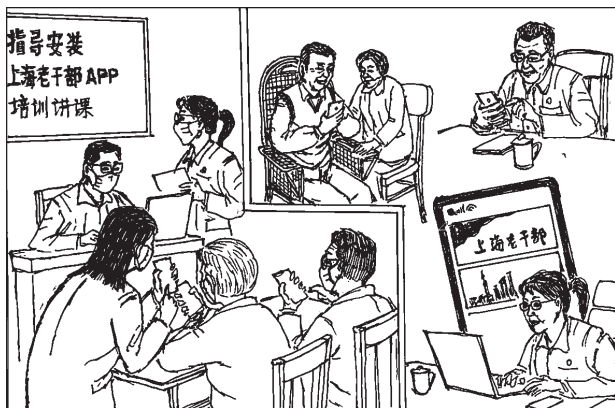
3、尤其当有新的政策出台时，她更是认真解析吃透，因为老干部工作者既是政策的执行者，又是政策的解读人，只有做到脑中有知识，心中有政策，手中才能有对策。



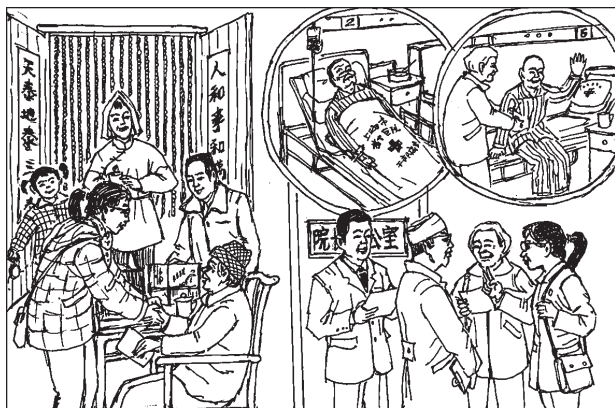
4、每一次涉及到老干部政治待遇或福利待遇的落实时，王老师都认真参加培训，领会文件精神，耐心做好解释宣传工作，使老干部放心又满意。



5、她担任老干部专职干部后，帮助支部书记制订支部的学习计划和党员发言。学习会上，老干部广开思路，侃侃而谈，大家觉得收益颇丰。



7、疫情期间，老同志的学习转为线上。她和两位老干部活动室的老师通过下发纸质、电子通知，指导老同志安装上海老干部APP，关注微信号。



9、她关心爱护离休干部，慰问探望足迹遍布整个上海，还去过浙江嘉兴，到过山东革命老区。老同志因为疫情原因，无法入住医院进行治疗，她也积极协调。



6、两区合并后，学习活动改为每年4次。她组织老同志开展了《无名亦英雄》报告会、“回顾峥嵘岁月，不忘初心”和“我在上海解放的日子里……”为主题的学习活动。



8、教育系统的老干部队伍有自己独特的优势。他们时刻心系教育事业发展、时时关注下一代健康成长。她利用这一优势，充分发挥老同志的指导作用。



10、离休干部的医疗证到期需要更换，恰逢两区合并，一周内她多次往返多个相关部门和老同志住地，终于在最短的时间内办妥了换证工作。



精彩“老来客”



□ 赵天安

参加“老来客”要排队等位？是的，在浦东就有一个特别接地气的老年社团“周浦老来客”，成立25年，在社会上结出了好口碑。老年人争相加入“老来客”，据说还有人排队等着，戏言：“哈哈，参加‘老来客’比入党还难。”而“老来客”里的会员们深有体会说：“人生留不住岁月，却留住了快乐、健康、长寿的初心。‘老来客’营造了愉快心情，成就了身心健康，收获了长寿人生。”

从羊肠小道走出初心来

党的二十大报告指出，实施积极应对人口老龄化战略。习总书记对中国老龄化社会和有关养老问题曾多次强调：“让所有老年人安享幸福晚年，是人人关切的‘家事’，也是国之‘大事’”。习总书记的讲话体现了中国式养老要充分体现人民至上的理念，满足老年人日益增长的美好生活需要，最终实现老龄化社会高品质，可持续发展的目标，让所有老年人有更多的获得感、幸福感、安全感。周浦“老来客”的创办初心是

“圆老年人既不离乡土又和睦友好的养老梦”。

周浦“老来客”前身是周浦“银发乐”，始建于1997年夏天，有13位退休老同志自发搭建的“星期日茶座”。这十来位老人聚在一起吃喝茶水，嘎嘎油湖，谈天说地，增知交友的一个温馨小平台，并自喻取名为“银发乐”。

随着时间的推延，老同志的增多，“银发乐”也逐渐扩大了队伍。队伍里人才济济，能说会道、能言善辩的讲讲时事政治，说说历史故事，大家一起聊聊热门事，关心身边事，放眼天下事，说说新鲜事，讲讲开心事。

在“银发乐”里除了这“五事”乐之外，另外又关注起退休后进入人生第二春如何养生和养老的问题。无论是养生也好，养老也罢，关键是人生追求一个字——“乐”。如何乐？大家几经讨论交流后认为，老同志在平日里要乐起来，乐出开心，乐出健康，乐出长寿来。大家还一致认为：“乐”这个字，买不到、要不到、借不到、偷不到、抢不到，乐是

无价之宝。古人说，笑一笑十年少，我们说，乐一乐，老变小。追求快乐，长寿，健康，超百岁，这就是“银发乐”的初心话题。

从阳光大道走出精彩来

“老来客”成长起来，离不开老同志杨本义。老杨有一颗改革创新的大脑，他将“银发乐”从建章立制开始，设计了一套适合老年群体的较完整的管理制度和组织体系，推出了有宗旨、有目标、有追求、有规章制度、有自己的网络、有队旗、有队徽、队歌、队刊……有活动记录档案，有固定的活动场所。追求目标调整为：求知、求健、求乐、求友、求为的“五求”。杨本义在全体“老来客”会员大会上曾多次说过：“快乐是一种心情，一种自然，一种宽容，一种涵养，一种气质，一种风度。人生百年三万六千天，第二春才是黄金时代，在快乐、健康、长寿、超百岁初心前提下，让我们一起努力吧！”

自此，老来客这个老年人群团在老杨的精心策划和带领下发展极快，队伍一下



子壮大，会员已超千人，分为22个行政小组，推选正副组长，开展组内正常活动。老来客千余人除来自周浦镇之外，还有康桥镇、惠民镇等周边镇，还有闵行区的浦江镇。这千余人来自各行各业，各有专长和爱好。老杨成立了文化讲堂、读书会、老小囡茶室、健身班、走秀队、书画班、腰鼓队、摄影班、工艺班、戏剧班、沪剧组、越剧组，舞蹈班等27个文化团队。创出了“天天有活动、周周有安排、月月有重点，年年有创新”的生动活泼，深受大家好评的新局面。老来客的精彩演出或汇演扩展到区级、上海市级和全国级表演，曾荣获过多次全国级、省市级和区县级的奖牌、奖杯、奖状。

老来客的联谊汇演活动情况在《解放日报》等10多家报纸上留文，在上海新闻坊电视台里留影，在上海东方广播电台里留声。

从金光大道走出品牌来

周浦“老来客”这个不一般的养老团队，25年的历程，结出了不一般的丰硕成果。尤其是每年举办的“三庆”活动（庆国家敬老节、庆老来客**周年、庆八十岁老寿星）、老小囡茶室、老顽童运动会、文化讲堂、读书会、专题报告会、健康讲座、中华传统节日文化活动、月月祝生日快乐发长寿面活动等等成为深受群众欢迎的品牌。学习型团队和理事会先后请来了原中央委员、全国劳动模范杨富珍和共和国勋章获得者、全国劳动模范黄宝妹来作精彩报告。在27个文化兴趣团队归纳起来就是“学习型团队”“健康型团队”“交友型团队”“欢乐型团队”“感恩型团队”的“五型”团队。

老来客还有个独到的“走、骑、唱、跳、读”五字诀健身项目：“走”是无本万利，锻炼心肺，控制

“三高”；“骑”是享受骑自行车乐趣，节能减排，控制平衡。如杨本义就是骑行者，他说：“我一辈子骑自行车，一是雷打不动，夏天三伏，冬天三九，骑车不误；二是运动健身，每天骑车不但锻炼意志，更强健了体质；三是通过骑行又结交了骑友；四是骑自行车不与乘客争夺座位，一上车就有专座；五是骑自行车自由方便，便捷；六是骑自行车只要注意安全，有百利无一害，何乐而不为。”今年4月份老杨将步入90了，会员们用实践证明：“唱”是唱歌锻炼效益多，气息量大，腰杆直了；“跳”是热情的舞蹈，小病能跳掉，大病能预防；“读”是悦读快乐每一天，健康一辈子，争取活过一百岁。

周浦“老来客”让老同志、老年人有一个晚年幸福的港湾，实现“天天有文体活动，人人能参与享受”，成为愉快、轻松地过好每一天的时代老人、文化老人、健康老人、快乐老人、有为老人的“五老”人。

“老来客”里的会员都有一个深切的体会：我们走进了一个和睦、友好、健康、有文化的大家庭。我们来到“老来客”，都爱上了“老来客”，“老来客”就是一个和善、团结的家。





耄耋老人的 革命“青春”

□ 宓正明

喜庆二十大的日子里，笔者拜访了永远“青春”的革命老人——上海港务局离休干部王景浦。

慈眉善目的王景浦对笔者娓娓道来：“我出生于1930年4月，父亲是贫苦农民，家里经常断炊，我个头长得又矮又小……”

1947年2月，年方17的王景浦和同村的7位小伙子一起报名参加了人民解放军。那天清晨，部队集合新兵点名，被点了名的都出列。王景浦因身材瘦小就出列了，与其他50多位同伴一起被送往渤海军分区后勤处的理发员训练队培训。半年之后，他的理发手艺学得不错，被留在后勤处工作，还兼任通信员。

王景浦虽然一直在部队后勤部门工作，没有直接上前线参加战斗的机会，但也在枪林弹雨中穿梭过。有一次与同志们一起外出执行任务，经过一个坟地，正逢国民党军机前来轰炸扫射。说时迟那时快，他见空中敌机俯冲下来，急忙趴倒在地，只见敌机一梭子机枪子弹“突突突”地扫来，他的身边溅起了一层泥土。他说：“真是有惊无险，否则，我就此‘光荣’了。”

由于王景浦在军分区后勤处工作勤勤恳

恳、善于学习、积极上进，经教导员王鹤仙等人的介绍，他于1948年8月加入了中国共产党。此后，他担任了一年多的军械保管员。他努力学习枪械的性能，工作一丝不苟，从不出差错。1950年，他随大部队南下抵达南京，在军区防空军后勤部担任军需会计，一干就是两年。这项工作对于没有读过书的王景浦来说，确实困难不小。于是，他就克服困难，边干边学。由于他的出色工作，1953年他荣立了三等功。1955年被授予中尉军衔，并担任组织科的组织干事。从事党政工作，使他更加发奋地学习文化、学习党的知识与理论。从1956年起，王景浦担任过连队指导员8年，营教导员8年，还担任4年的政治部副主任。他说：“长期从事部队的政治思想工作，就逼着我去努力克服文化水平低、理论水平缺乏的短板，我抓紧每次部队轮训的机会，只有努力学习，才是不断前进的动力啊！”

为保持革命人永远青春常在，他坚持学习。离休后，王景浦开始学习书画。由于年龄大，基础比较差，他学习书画艺术需要投入比别人多得多的精力。皇天不负苦心人，在老师们悉心的指导下，历经20多年苦学与磨练，王景浦初步掌握了书画的基本功，创作了一些作品，使自己的书画艺术不断精进，有的作品还被编入相关的艺术书籍。学习让王景浦的离休生活多姿多彩的，他平时天天拿起笔写上几个字，抑或画上一幅画，这已经成为他生活中不可或缺的一部分；他始终不忘自己是一名老共产党员的职责，积极参与社会活动，关心帮助周边困难的群众，不断地捐钱捐物，他为汶川地震救灾捐献了一万元。这几年，为了抗击疫情他也捐了不少钱。

耄耋之年的王景浦徜徉在书画创作的海洋之中，既陶冶了情操又丰富了自己的业余生活。王老拥抱着美好的生活，也使自己的革命“青春”常在。



在同济大学的校园里经常会看到一道熟悉的身影，从满头黑发到白发满头，从疾步如飞到脚步变缓，唯一不变的是他那热烈执着的嗓音，表达着自己的思想，服务着众多的学生。

他就是万腓力，一个标准的“理工男”，工作上始终保持着一丝不苟、求真务实的态度，发挥“啄木鸟”、“订书机”的精神，奉行“一切拿数据说话”的准则，同时对同事们也要求事前“有计划”，做事“有制度”，事后“有总结”。

2001年退休后，万腓力加入同济大学关工委队伍。20多年来，他爱岗敬

站”是学校关工委的品牌项目，也是开展“线上育人”工作的主要平台，它缩短了老同志与青年学生的时空距离，畅通了师生沟通的渠道，能及时把握学生的思想动态，极大提升了关工委育人工作的有效性。

万老师始终认为高校关工委网站是面向青年学生的，因此他多次强调，我们关工委办网站要有老同志办“青年报”的特色，要办给青年人看。我们的网站是弘扬“五老”精神，传播正能量、唱响好声音的重要阵地，我们的主要任务是为青少年营造风清气正的网络空间，守护好他们网上的精神家园。

在网站建设前期，他在高校官网、百度、搜狗、必应等浏览器线上访问了百所高校获取相关数据，并对数据分类、编辑、分析，形成完整的调研报告，为学校建设关工委网站提供了重要的依据。之后，从网站设计到后续管理、从总体规划到过程

设计、从页面设计到后台管理，万老师总是亲力亲为。为了提升老同志的业务能力，他举办了3期培训班，帮助他们能够尽快上岗，保障网站的正常运作。除此之外，他还会定期统计网站的浏览人数，文章的点击率，系统分析并加以改进。

“退休不褪色，离岗不离党”，万腓力发扬“老有所为发光发热”的关工委文化精神，继续发挥着一名老党员的先锋模范作用，诠释了一名老同志的高尚情怀。夕阳将晚，初心未改，万老师将自己的老年时光悉数奉献给了关心下一代工作。

理工男万腓力

□ 李乐燕 谢伟芬 徐真



业，求真务实、踏实严谨，为学校关工委宣传阵地建设及推进“网上关工委”工作呕心沥血。在此期间，他主持的课题获上海市教育系统关工委课题研究特等奖、一等奖、成果奖等；撰写的论文也获《关心下一代》杂志优秀文章一等奖。同时，本人也多次荣获“全国教育系统关心下一代工作先进个人”、“上海市教育系统关心下一代工作先进个人”等荣誉称号。

从2008年起，万老师把主要精力投入到学校关工委网站建设、强化宣传阵地、推进学校“网络育人”等工作。由他牵头建设的“同济大学关心下一代网



点滴之间见初心

□ 奉贤区委老干部局

严芳芳现任奉贤区奉浦街道党工委副书记，自她分管老干部工作以来，充分发挥离退休干部的政治优势、经验优势和威望优势，引导离退休干部离岗不离党、退休不褪色。她结合街道实际情况，健全组织架构，主动为老干部们排忧解难，用实际行动展现了新时期老干部工作者真情服务、乐于奉献的时代风采，同时积极探索“乐龄先锋家园”建设，打造社区离退休干部工作品牌，

逐步推进社区离退休干部党建工作。

完善平台机制 她是老干部工作的“领路人”

一人一档案，推进队伍建设。2018年起，严芳芳结合“大调研”上门走访调研，发现了一批有看法、有见地的老干部、老党员，并鼓励引导老同志在社区主动亮身份。她结合区委老干部局提供的信息库，走访了一批高层次、多领域的离退休老干部，收集他们的意见建议。通过多形式、多途径的调查排摸，严芳芳逐步摸清了服务管理的离退休党员干部基本情况，牵头成立了“1+5”退休志愿服务队，即：“乐龄先锋”志愿服务队、“啄木鸟”志愿服务队、“老娘舅”志愿服务队、“银话筒”志愿服务队、“老带新”志愿服务队、“护苗”志愿服务队，为创新离退休党员干部党建工作奠定基础。

一项一打造，推进组织建设。本着发挥社区离退休干部工作正能量的初心，找准社区需求和离退休干部意愿的结合点，严芳芳

逐步牵头搭建了“1+3+4”奉浦街道离退休干部工作体系，即“1”是一个平台，就是奉浦街道离退休干部之家；“3”是三个组织，分别是奉浦街道机关事业单位退休党支部、退休人员管理小组、退休志愿服务队；“4”是四项行动，主要是乐学、乐彩、乐善、乐家。自2019年以来，在她的四处奔走下，凝聚了一批政治素养高、综合素质强的退休干部队伍力量，取得了良好的双向互动成效。如：退休党支部自发组织开展了全国文明城区复审志愿活动、贤园公益轮值志愿服务等；同时聘请退休老干部担任街道“四史”讲师团成员等，积极开展宣讲。

一居一特色，推进阵地建设。根据各居民区的实际情况，2018年，她积极推动辖区离退休干部众多的奉浦一居委启动了“乐龄先锋家园”创建工作，开展了奉浦一居“乐龄先锋”揭牌仪式、离退休干部代表座谈会。自奉浦一居“乐龄先锋家园”成立以来，积极开展了各类“自转”活动，如：离退休干部们加入文艺团队、投身疫情防控志愿者、参与“四史”学习教育活动等，充分发挥了老干部的光和热。在此基础上，2019年，她继续大力推动奉浦四居、奉浦六居、奉浦七居和奉浦九居4家居委创建“乐龄先锋家园”，取得了很好的成效，涌现出了一批先进模范典型。如：四居委马玉英不仅是社区平安志愿者的一员，还兼任着居委剪纸老师，为青少年学生们作讲解剪纸技巧培训；四居委封小萍在疫情防控期间主动报名投身社区防疫志愿服务，坚守在居委疫情防控宣传、排查、管控第一线；九居委沈桂龙化身小区老娘舅，用自己工作中的经验化解



邻里矛盾，在居民区树立了口碑。

注重关心关爱 她是老干部工作的“娘家人”

谈心谈话，拉近老干部距离。严芳芳坚持做到“四个有”，即平常有联系、节日有问候、生病有慰问、困难有帮助，让老干部老有所依。她坚持每年到老干部家中走访探望、谈心谈话，做到了“进老干部之门、晓老干部之意、察老干部之情、解老干部之忧”，起到了“慰问一人、温暖一户、带动一片”的良好效果，离退休干部感到“她不似亲人，胜似亲人”。

亲力亲为，获得老干部好评。严芳芳坚持问题导向，从离退休人员的“急难愁盼”出发，切实解决老干部最关心、最直接、最现实的问题。2017年，有名事业退休老干部反映她的退休工资不合理，只有2000多元。她身患大病，虽经开刀治疗有所好转，但需要长期服药，两千余元的工资实在捉襟见肘。严芳芳了解情况后，马上向区社保中心了解事业退休政策，在了解到因退休政策存在一定滞后性后，她一面向退休干部解释退休政策，一面“三顾茅庐”区社保中心为老干部大声疾呼，呼吁事业退休新政策能尽快落地。终于在2020年等来了退休新政策，该老同志的退休工资得到了合理的提升，获得了老同志的好评。

不折不扣，提升老干部服务。严芳芳大力支持奉浦街道机关事业单位退休党支部和退休人员管理小组开展内容丰富、形式多样的活动，通过“资源整合、党建共建、条块结合”的方式，做到活动有场所、经费有保障、制度有规范，为社区离退休干部退休生活服务提供坚强保障。现如今退休人员形成了“一月一主题活动，一季度一学习，一年一次趣味运动会”的“公转”+“自转”模式，让老干部老有所乐、思想常新，把服务做到老干部的心坎上。

深耕党建品牌 她是老干部工作的“有

心人”

强化品牌培育，升级志愿服务效应。严芳芳在统筹推进“1+3+4”工作体系的同时，重点突出“社区离退休干部志愿服务队”建设，力求打造一批离退休干部的精品志愿服务项目。她依托“1+5”志愿服务队，通过创新探索更多形式的志愿服务活动，积极引导离退休干部参与政治理论宣讲、基层社会治理、关心下一代和服务社会等志愿服务，全面释放社区离退休干部工作的价值成效，使“社区离退休干部之家”真正成为奉浦广大社区离退休干部思想政治的学习阵地、发挥作用的前沿阵地、精神文化活动的服务阵地。

强化先进典型，浓厚示范服务作用。以离退休干部社区志愿服务为典型，积极挖掘离退休干部中发挥作用的鲜活事例。充分利用“贤韵奉浦”微信号、居民区宣传栏等媒介载体，广泛宣传正能量，阶段性开展评选表彰表现突出、成效凸显的离退休干部典型事迹，进一步营造“学先进、做表率”的良好氛围，对老同志在社区发挥作用起到正向激励，同时也希望吸引更多的老同志参与到社区各项事务活动，献计建言、发光发热。

强化薪火相传，打造老干部工作室。成立老干部工作室是加强离退休干部党建工作的新载体，是凝聚离退休干部党员、充分发挥离退休干部党员作用的重要平台。在严芳芳的牵头下，2021年奉浦街道成功成立了“乐龄领航工作室”和“乐龄和事佬工作室”。“乐龄领航工作室”主要通过新老书记结对，为新老书记提供一个即时交流的平台和一个共话发展的窗口，用“传帮带”三字工作法，引领带教、经验交流、服务群众。“乐龄和事佬工作室”着力推动老干部参与社区治理工作，宣传方针政策、收集民情民意、化解家校邻里矛盾，着力构建“离退休干部党建+正能量”工作模式，让老同志充分弘扬和发挥正能量。



江泽民同志的逝世，全国亿万人民沉浸在悲痛之中。2022年11月30日至12月5日，上海天天下雨，犹如上海人民用泪水送别他的远去，怀念他对上海人民的深情。我与江泽民同志数次奇遇，至今不能忘怀。

他十分重视党报的批评报道，亲临现场倾听群众呼声。1985年8

月，我从南极考察回来后，多次乘81路公交车去地处高桥的国家海洋局东海分局办事，路径浦东大道时，车上的乘客牢骚满腹。原因是有关部门为了高桥地区的工农业发展，决定从高庙到东沟的两千米左右路段进行拓宽。1983年12月1日动工。但是，整个工程进展缓慢。为此，在1984年3月27日举行的市八届人大二次会议上，市人民代表质询了城建局局长。局长作了如下保证：“从高庙到东沟的路面，正在加速改建中，今年内完成。”对局长肯定性的回答，市人民代表高兴地说：“我们感谢城建部门为人民做好事。”然而，这一工程没能如期完成。1985年4月，市政三公司的职工为了欢迎我国南极考察队员凯旋，不使考察队员再受颠簸之苦，抓紧时间抢修这一路段。这条消息使沿途工厂、机关的职工兴奋，大家说：“这下该完工了！”可是，四个多月过去



怀 念

——我与江泽民同志的奇遇

□ 李文祺

了，此路仍然常常梗阻、堵塞。尤其是一段时期内，暴雨较多，积水成灾，群众叹为“阎王路”。近两个月中，81路公共汽车转盘板裂、大梁断裂的就有29辆，占81路公交车车辆的83%。因颠簸造成的重大乘客受伤事故有七次。高桥地区的国家海洋局东海分局、高桥化工厂、上海炼油厂等

单位的职工强烈呼吁：“市政单位不要说大话，请你们拿出实际行动，为人民做点好事，早日使浦东大道畅通吧！”就此，我写了一篇社会新闻稿《浦东大道难行 乘客叫苦不迭——高桥地区数万职工呼吁市政单位拿出实际行动》，刊登在8月23日的《解放日报》上。想不到江泽民同志看了我的报道后，于25日亲自前往现场视察，召开现场会，要求市政工程部门在一个月内完工。市城建局局长根据江市长的指示，立即召集有关单位的负责人开会，研究情况，提出措施，确保工程一个月内竣工。第三市政工程有限公司果断地把一再使工程延期的307工程队撤了下来，把宝钢工地上的302工程队第一施工队迅速调往浦东大道。这个施工队在305工程队第二施工队的配合下，干部工人齐心协力，连续两班干。公司的经理深入在现场拍板解决问题，工程进度大大加快。9



月25日晚，浦东大道拓宽工程竣工。第二天，我写的新闻《在江市长关心下浦东大道拓宽工程昨晚竣工》，发表在《解放日报》。

我调北京任《解放日报》驻京记者时，党的十四大召开。上海代表团驻地在丰台区京丰宾馆。我前往采访，巧遇江泽民同志参加上海团的讨论。会间休息，我与著名劳模包起帆相遇，分外亲热。这时，江泽民同志向我俩走来，同我们亲切握手，问好。此刻，包起帆拿出党代表证，请总书记签名。此时，我急忙从口袋里掏出相机，拍下了总书记为他签名的照片。我也从口袋里拿出纪念封，请江泽民同志签名。这个意外让我喜出望外。

党的十五大召开。在大会开幕式后散会时，在主席台上就座的上海特邀代表夏征农，走到前排的江泽民身旁，拿出纪念封请总书记签名留念。江泽民同志抬头一看是夏老，忙说：“请坐请坐，我来签。”然而，夏老不肯坐下。这时，江泽民同志说，“我就站着签名。”此情此景代表们看在眼里，激动不已，都说总书记对老同志尊敬，对己又谦虚。这张照片第二天刊登在《解放日报》第一版重要位置。

1993年10月8日，国家新闻出版署在人民大会堂召开“《中国大百科全书》编辑出版胜利完成庆祝大会”，我应邀出席。中宣部副部长龚心瀚，中共上海市委常委、宣传部部长金炳华要在会上发言。

《中国大百科全书》是上海出版的我国第一部大型现代综合性百科全书。编撰历时15年，共有74卷，共收条目77859个，有12568万字，内容覆盖哲学、社会科学、文学艺术、文化教育、自然科学和工程技术等66个学科或知识领域。这部巨著的问世，结束了我国没有自己的大型现代综合性百科全书的历史，标志着我国文化出版事业达到了新的水平。发行世界140多个国家，270多万册。参加这一科学文化事业重点工程的

有来自各方面的专家学者付出了辛勤劳动。江泽民欣闻《全书》出齐，题词：“融古今中外知识，扬中华民族风采”。下午3时，庆祝大会开始前，我遇到了老同事、老朋友、老领导中宣部副部长龚心瀚，亲切交谈时，想不到江泽民同志看到后，走到我俩面前说：“心瀚，你来了。”龚心瀚抬头一看是江泽民同志，忙说：“江总书记，您好，您好！”伸手与江泽民同志握手。我忙说：“江总书记，我给你俩拍张照好吗？”江泽民同志马上应答：“好啊，好啊。”我拿出相机，拍了张两人的合影。接着，江泽民同志接见代表，我也被请上台合影，新华社记者拍下了接见场景。我现场采写的消息发回报社，在第二天的《解放日报》上头版头条刊登，意外的是配图的江泽民同志接见的照片中有我。

1995年3月9日上午9点，江泽民同志参加上海代表团全团会议，与大家一起审议政府工作报告，共商国是。总书记回“娘家”，受到上海代表的热烈欢迎。江泽民同志用上海话说“谢谢！谢谢！”。讨论会十分热烈，不知不觉时间快到11点了，许多代表还是争着发言。黄浦江大桥工程指挥部朱志豪代表在发言中感到由于执法不严，城市道路、绿地被占情况严重时，江泽民回忆了1985年他刚到上海任市长时认真整顿市容道路的情况。江泽民同志讲完后，我抓住难得机遇，请他谈谈对上海的希望。江泽民欣然应允。他说，这几年上海不光是基础设施建设、人民生活，在各方面都有了长足的进步。未来的3年，前景广阔。希望上海新闻界的报道能够振奋人心，把大好形势传播开去，但也不要回避问题。当然要处理好九个指头与一个指头的关系。

与江泽民同志的奇遇，给我留下永不磨灭的伟人形象。他的坦荡、谦虚、热情的胸怀，永记人民心中！

（作者为解放日报驻京办事处原主任）



1922年6月16日，粤军总司令陈炯明在广州发动武装叛乱，炮轰总统府，企图将孙中山、宋庆龄置于死地。当时宋庆龄已经有了身孕。在危难的境况下，她首先想到的是保护孙中山化装安全脱险，自己则留在粤秀楼吸引叛军的火力，为孙中山的撤离争取时间。坚守六个小时以后，宋庆龄凭借卫队长和两名副官的保护，在枪林弹雨中侥幸突围。但由于紧张和奔波，她失去了自己的孩子。脱险后，她来到香港，从那里乘船回到上海。

9月15日，她写信给在美国留学时的朋友亚历山德拉·曼·斯利普：

“我于六月二十五日回到这里。由于我在广州身受了一场可怕的经历……我们没有受到伤害，还能再度在我们自己的家里生活和呼吸。虽然我们的东西都丢了，我们取得了道义上的胜利，公众舆论从来没有像现在这样强烈支持我们的事业。”

在信的后半部，她提出了这样一个请求：“你可以帮我一个忙吗？我需要一些新式的名片，你能否立即向蒂法尼的商店或其他好的雕版印刷店为我定制二百张名片。请你选择简单朴素而又美观的式样。名片只印名字：孙逸仙夫人。请把发票寄给我。我希望你一有时间便帮我这个忙。因为我迫切需要这些名片。”在信结尾的署名、日期之后，宋庆龄又缀了一段话，其中比较重要的一句是：“请在十二月之前把名片寄给我。”

1925年3月12日，孙中山先生在北京病逝，宋庆龄当时只有32岁。她沉浸在深

深的悲痛之中。1926年4月16日，她再次写信给阿莉：“我有一个要求，你能否为我在最好的商店里定制一些名片？这些名片周围应有黑边。因为根据中国的习惯，这是这三年内我将使用的惟一的一种。请让文具商印好后立即用货到付款的办法寄给我。这里的名片印得不好，所以我总是从美国定制。”

解放前，宋庆龄曾经使用过一种中文名片，上面只有竖行排列的三个字“宋庆龄”。有的时候，她也在别人的名片上写上她的名字，以表示她的存在。1936年11月，全国各界救国联合会的七位领袖被秘密逮捕。宋庆龄经过多方奔走都未能援救“七君子”出狱。1937年6月，宋庆龄和何香凝

等16人发表《救国入狱运动宣言》，要求与七君子同服爱国罪。7月5日，宋庆龄与其他救国入狱运动发起人赴苏州高等法院，

自请入狱。宋庆龄、胡愈之、诸青来被推为代表，与高等法院院长谈判。“国母”的这一激烈行动，立即在国内掀起轩然大波，并最终迫使当局释放了“七君子”。在会见法院院长时，宋庆龄将自己的名字签在了诸青来的名片上。2004年初，人们在宋庆龄同志的遗物中整理出了三种名片，一种是英文花字体的“孙逸仙夫人”，一种是英文印刷体的“孙逸仙夫人”，一种是中文竖排的“宋庆龄”。

据宋庆龄身边的工作人员讲，解放后她很少使用名片。但她仍精心收藏着这几十张名片和这块印版。我们可以想见，她所保存的，实际上是承载着一段生命的沉重的回忆。

宋庆龄名片里藏着的心事

□ 何太章



宋庆龄 喜食蟹

□ 朱贤磊



宋庆龄的起居饮食都十分简朴。工作人员回忆，1938年到1941年底，当保卫中国同盟（后改组为中国福利基金会，现中国福利会）总部还设在香港时，宋庆龄每天的菜金就只有两角钱，而当时一瓶汽水也要这个数目。1949年后，她更是厉行节俭，早餐只吃两片面包，一杯咖啡或红茶，一只煎饼；午餐吃米饭，菜肴只有两荤一素一汤；晚餐只要一碗小米粥或泡饭就可以了。只有在家中来客人时，才会添上一些适合宴请的菜肴。

虽然在饮食方面奉行节俭，宋庆龄却仍对美食情有独钟。宋庆龄喜食蟹，尤其爱吃家乡上海的清水大闸蟹。然而，由于患有遗传性的荨麻疹，她每次吃完蟹就会过敏。大闸蟹每年金秋在国庆节之后、西北风起时，正是肥美时节。为了这一年只有一季的美食，宋庆龄每次吃蟹前，都先服过敏药，然后才细细品味这人间至味。宋庆龄的生活管理员周和康每年此时都会去淀山湖选购一些大闸蟹，规格每只在十两以上（当时是十六两制，约当现在的六两多），洗净加工、细绳扎牢，然后放在竹制蒸笼里，配上紫苏清蒸吃。

这时候，宋庆龄总会精挑细选，留出一部分最鲜活、最肥腴的蟹，悉心包装后，给

远在北京的同事、好友捎去一些，一同分享这收获的味道，有时，她甚至亲自坐火车将蟹带到北京分送。她的朋友和工作伙伴经济学家陈翰笙，原保盟秘书、廖仲恺之女廖梦醒等，也都收到过这份从上海专程而来的心意。宋庆龄后来在北京生活、工作期间，李燕娥和周和康还从上海给她寄“酒蟹”，宋庆龄非常高兴，上海人喜欢的醉蟹，也是她的“心头好”。

宋庆龄吃蟹有一套专门的工具，现在上海孙中山故居纪念馆里保存着。这是宋庆龄赠送给周和康作为纪念的一套三件食蟹工具，原先是周从锦江饭店为她订购的：木制的小榔头，圆形的小砧板和一把银质的钳子。1980年，宋庆龄自己还曾写信给德国友人王安娜，请她托即将来华的斯诺夫人路易斯·斯诺带至少4把小的胡桃钳，用以钳蟹脚。北京宋庆龄故居至今保存着一套八件吃蟹的工具，据说，那是宋庆龄收藏的、孙中山先生用过的蟹具。

宋庆龄被誉为“二十世纪的伟大女性”“力图冲破一切罗网的狮子”。作为“阿拉上海女儿”，宋庆龄的巧思也许不只在斗争岁月的轰轰烈烈之中，也在一只蟹的五味杂陈和温存细腻之间。



我当兵的第一年，驻防在中朝边境鸭绿江边的河口，度过了部队的第一个春节。

小年夜，连队以班为单位包饺子，北方兵包饺子，南方兵做下手。王班长是吉林怀德的，亲自动手用擀面杖擀皮子，只见他动作迅速熟练，饺子皮擀得又快又薄。刘副班长是吉林德惠的，负责和馅，馅是白菜和肉。几位黑龙江战士专门包饺子，我和另几位四川、浙江的打杂。

大年夜，全班围坐一圈吃年夜饭，用脸盆装满热气腾腾的香喷喷的饺子，把蒜姜捣碎，同醋、酱油调成料，蘸饺子吃。我还是头一回吃北方水饺，感到特别香。

大年初一连队放假，白天，我同几位战友到驻地的小镇上逛街。东北的过年习俗是跳秧歌舞表演等。各种化妆、行头和道具吸引眼球，有高跷、舞狮、大头娃娃和旱船等节目，颇有特色。晚上，团宣传队下连队慰问演出，自导自演的节目有京剧片段、二人转和快板书等表演，充满了节日的气氛。

第二年，我调到了丹东团部。除夕夜晚，机关兵集中在后勤食堂吃年夜饭。平时吃饭，都是高粱和米饭参和的二合米，每人只能分一碗素菜。而年夜饭有粉条烧肉、白菜炒肉、鱼和土豆丝，四盆菜一

桌，一桌四人，每人一瓶啤酒，大米饭管够，个个都吃饱喝足了。年夜饭的粉条烧肉很好吃；而鸭绿江的北方鱼虽然鱼肉很粗，嚼起来跟肉差不多，没有南方的鱼肉鲜嫩，但也别有一番滋味。

年初一，军区的文工团来我部演出。男高音女高音独唱、舞蹈、相声、小品和样板戏等精彩表演，丰富多彩，大开眼界，引起战士们一片掌声，喝彩不断。

几年后，过年在部队机关餐厅吃年夜饭。除夕的菜肴品种比平时丰富得多，反正是用饭票，我和几位团部机关的同乡各点两个菜，围坐一桌，蒜苗烧肉、油炸鱼、鸡丁和炒鸡蛋等，美美地刷一顿，畅饮白酒，一醉方休。

最后一年过年，退役前除夕夜，政治处吴主任请我到他家做客，为我饯行。主任是河北人，为人直爽，和蔼可亲，热情招待我。由他爱人掌勺，年夜饭有

鱼有肉有鸡有蛋，还有炸土豆丝、朝鲜泡菜等。开了瓶竹叶青酒，两人对饮，边吃边喝边聊天。菜的种类更多了，味道更好了，年夜饭也吃得更香了。

一弹指间四十年过去了，回味部队的春节和年夜饭，记忆犹新，难以忘怀，年味浓郁，情景再现。

难忘的部队年味

□ 萧 毅





春节越来越近，回忆起当年在兵团，为了改善连队过年的年味而养猪的情景，不仅触景生情。

1970年4月，我在云南生产建设兵团一师二团担任卫生员，连队让我工作之余再养两头猪。一个养猪的简易棚，搭建在凤凰山脚下。指导员带人送来了两头猪对我说：“今后过年过节杀猪斩肉，就在你这里抓猪，拉走一头，再进一头！”嗨！那根本不像猪，嘴巴又尖又长，小耳朵直直竖起，背上的脊椎骨圆鼓鼓地凸于表皮，肚皮前胸贴后背。卫生员兼职当猪倌，我心里很不愿意。指导员一走，就在菜地边顺手拣起一根树枝，跑到猪圈里抽打猪屁股，发泄不满的情绪。猪刚到新家就莫名其妙地挨打，痛得满猪圈乱窜。

心里虽然有气，但每天的工作还是照干不误，到宿舍检查病人情况，诊断疾病后打针发药。上午十点左右，我烧好病号粥，送到每个病人手中，然后再去猪圈干活。我拿着砍刀和铅桶，无精打采地沿着溪沟和田埂，拔些猪草和捡些树枝。回到猪棚后，把猪草放进铁锅里，然后趴在地上，把树枝送进炉灶用干草点火。不一会炉灶里浓浓的黑

烟直往外窜，呛得我眼泪和鼻涕直流，咳嗽不止。忙活了一小时，好不容易才把猪食烧好。圈里的猪闻到香味早已等得不耐烦了，前脚搭在栅栏上，后脚站立在猪圈里，嘴使劲顶着栅栏，嗷嗷地叫着，听了令人心烦。“急吼吼做啥！来了！”我冲着猪叫嚷。可刚把半桶猪食放在栅栏上，还没来得及倒进猪槽里，只听“哗”的一声，饿极了的猪用嘴顶翻了铅桶，猪食全泼到我身上，溅满了一地。我气坏了，猪又挨了一顿打。

半个月后，指导员光临猪圈，从铁锅里用手抓了一把猪食说：“吃隔几天的饭菜猪能养肥吗？”接着指着猪又说：“猪还是这样瘦，连队的猪是来催肥的，逢年过节用来改善大家的生活！”听了指导员的一阵训斥，我心里想：最近闹情绪的确没尽心，心烦时还打猪出气，给猪吃隔夜食，反正猪不会报告领导，饿了嚎叫，距离百米远的连队也听不见。但没想到猪身上的肉膘直接体现了我的工作成绩。

那天以后，我慢慢地喜欢上了猪，它们似乎也通人性。每天早上我处理完病号，快步跑去猪圈看我的那两头猪。刚才还睡得熟熟的猪儿，听到我的脚步声，立即起身冲着我嗷嗷直叫，还不断地甩着小尾巴。我摸摸猪的头，它们也会撒娇地用鼻子亲亲我的手。当我把刚烧好的猪食倒进槽里，两个“小调皮”就把长长的嘴巴伸进槽里“吧嗒吧嗒”地猛吃起来。它们吃得越香，我心里越快活。猪吃饱后，挺着大肚子神气地走一圈，然后找个干燥的地方，躺下来“呼噜呼噜”地睡觉了。有一次猪生病了，我运用学到的医学知识给猪打针，把西药加大剂量拌在饲料里，几天后猪就康复了。终于到了过年，我养肥的“冬瓜猪”要被拉去宰杀了。望着猪儿离去的背影，一种依依不舍的留恋感油然而生。望着大家津津有味地吃着香喷喷的猪肉，一种沾沾自喜的成就感在心中涌动。

穿白大褂的猪倌

□ 钱华玲





回乡过年

□

杨炳阳



进行着。贴春联，杀鸡宰鱼，换上新衣服走村串户，相互拜年，这是乡间别有情调的节日气氛。一回老家，我便在村前转悠，尽情地呼吸着乡间田野的清新气息，我的肺叶一下萌发出阔大的绿色叶片，接受纯朴乡风的沐浴。

个才过瘾。”德贵伯眼一热：“你还喜欢吃这个？”我点点头，笑了。

第二天，德贵伯陪我在他家承包的鱼塘钓鱼，鱼没钓着，德贵伯取来渔网，一散开，网起来几条草鱼，德贵伯憨厚地笑着说：“你带回城里尝尝吧。”我的眼眶突然觉得有些发潮。晚上，一家人围着火炉烤炭火，熊熊的火光映红了一家老小的面庞，温馨而安详。只有此刻，我和妻才能同父母聊些亲热的家常话。母亲说，过了这个春节，她便去乡场上买回两个猪仔，年底宰杀后腌制腊肉带来城里。火光中，我看见母亲布满皱纹的脸，就像树根一样缠绕着我，内心有一种隐隐的痛。母亲唠叨着，亲情，此刻便浓烈如火苗舔舐着一颗颗没有距离的心灵。这才是真正的过年呵，让我暂时忘却昨天的疲惫与明天的风雨，在最亲近的人面前，袒露真诚容颜，让我体验这种平静生活的幸福。

就这样欢欢喜喜地过了初六，谢绝父母乡邻的苦苦挽留，我和妻便要回到城里了。那天，山村突降一场小雪，满载着大包小包的土特产和沉甸甸的乡情，回望小村，依恋之情急涌心头……

城市的大街小巷，春节的气氛一天比一天浓了起来，暮霭之中，我站在阳台上，眺望我老家的方向。老家就在青山隐隐的腊月雾中，那雾中飘来的气息，唤醒了我对老家久违的依恋。

想起前几年的这个时节，总会开始整理、囤年货，准备着告别这座灯火闪烁的城市，回老家去。呵，老家，鲁西南的老家，万家团圆时节，我才发现自己的双足早已在你的土地里扎满了根须。老家是一副淡雅的水墨画、枕在我梦里的那座青山。

乡间的春节，在正月暖洋洋的太阳底下欢快有序地

一连几日，我和妻便被一家又一家人请去奉为座上宾，大人小孩欢欢乐乐地围绕着我，聊些亲热的家常话。面对我这个从城里回来的“干部”，乡亲们的眼神布满了好奇与羡慕。我和妻走东家串西家，只是礼节性拜访，没有买上一点城里的东西，家家却待为上宾，嘴里一个劲地挽留：“吃了饭走，吃了饭走！”

浓浓的乡情，让我醉卧乡间不愿醒来，那天，我去看望远房叔伯杨德贵，同德贵伯在大树掩映的院坝上喝酒聊天，我说：“德贵伯，抓一碗您家的腌萝卜吧，那



老妻七十大寿那天，全家人高高兴兴为她庆贺了一番。“人生七十古来稀”，不容易啊！更不容易的是自从她嫁到我家那天起，便把全部心血都融进公婆和我身上了。她吃苦耐劳，勤俭持家，如今家庭和睦、儿孙满堂，而我与老妻活着活着也就老了。

我常常凝视老妻，常常觉得她没有老，觉得她还年轻，越来越觉得她还是20多岁时的模样，她脸上时时洋溢着快乐和憧憬，由此我回忆起我们初恋时一段往事。

当初，年轻的她还在南京老家，经别人介绍相识。人在两地，全靠写信互相沟通感情。她高中水平，又爱好文学，大笔一挥就是一篇情书，而我却是个大老粗，一拿起笔手就发颤，而女友的来信又特别多，三天一封，往往是我这

里费了九牛二虎之力写成的信还没寄出去，她那边的信又来了，实在招架不住。多年以后，老妻还不好意思地说：“当年咱们谈恋爱那阵子，你不会写信，难为你那么多年……”

凝视老妻，我又想起四十多年前我们结婚时的情景，当年她娘家陪了两床花被一对枕头，我这里有一只五斗柜，柜台上放了一个三五牌座钟和两只大红喜字的热水瓶，新房是单位上临时分的一间十平方米的宿舍。那年代讲究革命化，没有婚宴没有婚纱没有迎亲车队。

凝视老妻，我觉得这辈

子亏待了她，就说她生老大那年，家里连斤红糖也没有，还是她姐姐送来两斤粮票，鸡蛋就没有卖的了，我就跑到乡下偷偷用粮票换了十多个鸡蛋，老妻就这样毫无怨言地坐了一个简单的月子。

我常对她说：“几十年来你生儿育女料理家务，我又没顶上用，叫你受了那么大的苦。”她笑了笑：“那年月我苦你也苦呀，咱不都熬过来了么，苦惯的人能过上好日子就觉得很甜了。”

凝视老妻，她眼角的鱼尾纹多像生命之树添了一道年轮，如今她已将它耕耘成一垄沃土，让家庭的生命青竹茂密如林，如今她已将它培植成一枚硕果，去告慰公正的时间老人。我想，老妻眼角那条条鱼尾纹，不就是人生一条新的起跑线么，我们携手跃过去，便是岁月草地碧绿的春。

凝视老妻

□ 陈太顺





小时候，过年是盼来的。那时候，每到年根岁尾，就会掐指盼年，儿时过年，好吃好喝，阖家团圆，围炉守年岁，枕下有红包，身着新衣裳，点捻放炮仗，相约玩伴，嬉戏玩耍。新年里，不要读书上课，也没了大人叱咤，日子过得无忧无虑。

长大后，清楚地记得，过年是等来的。十七岁的青葱岁月，懵懂投身西陲荒漠，青春小路出现泥泞，一天的日子过得像一年那般漫长，每天都在算着、熬着，等着过年，只有过年才可以歇上几天，唯有过年才可以敞开肚皮啖上一顿，也只有过年才有心情，想着远方亲人，躲进被窝里痛痛快快地哭一场……

到后来，过年是顺着来的。年也就是那样顺着顺着就来了，有点忙碌，也有些许压力，但绝没有青春烦恼和莫名惆怅，心里总是萌动着对美好生活的憧憬。

40岁那年，父母从台岛返沪，正值农历新年，亲人几十年来第一次团聚，父母率两岸亲人同返桑梓，在故乡焚香祭祀，认祖归宗。

进入老年，感觉过年不请自来。或许是时过境迁，抑或经历了太多的事情，心情反而平静了下来，心如静水，淡然过日子，再大的事情在心中也不会泛起波澜，至多化成一轮轮荡开的涟漪，美丽的波动，静静释放，慢慢平复。日子



过年随想

□ 缪新亚

似一杯白开水，平平淡淡。

最近几年，看到同辈中先后有人离去，想着自己年与岁俱增，揽镜自照，华发频添，过年前后，难免顿生时光易逝，人生易老的感叹。思绪与心情变得复杂起来。既有对幼时过年的回忆，又有对逝去亲人的怀想，还有对现时儿孙满堂，亲人团圆的满足与欢欣，更有对生命结束那天的临近，而产生的担忧和惧怕。

每当过年就会想起：“镜里堪惊两鬓

霜，更忧年龄增一岁”的诗句，便有了每逢过年倍惊心的感觉，自然而然有点后怕，表面看心静如湖，无波无澜，内心深处，却不知不觉起了变化，常有暗流涌动，有时甚至害怕过年。

去年除夕之夜，张福生老师的守夜值岁，深深地感动了我，给我作出了表率。

在“浦江思源”团队里，我看到有众多像张老师一样的“老小孩”，他们的所作所为让我深深地感到：老小孩们以自己的无私奉献，发出的正能量，让更多人受益，让更多人感动，他们身上满满的正能量，每时每刻都向着周围传递。彼此之间正能量的传递成就了我们“浦江思源”这个团队！在这样氛围里，不会有老年已至的惆怅，也不会有对死亡的恐惧。

懂得年老了，不激烈抗命，不清闲顺命，唯有乐命，才能乐天知命。



春节的『三菜』炒年糕

□ 鲍宁

春节临近，与妻商量年夜饭菜单，不由得想起了小时候过年的情景。记得在母亲的春节菜单上，点心中最让我回味的是“三菜”炒年糕。

上海人家，过年时“四大”点心是少不了的，那就是汤团、春卷、八宝饭、炒年糕。现在想起来，对“三菜”炒年糕情有独钟，是炒年糕所用白色的、香甜的，在厨房间那只15支光灯泡照耀下发着亮光的猪油引发的馋嘴。“三菜”炒年糕，具体的说就是黄芽菜、脱苦菜、荠菜炒年糕，但不是三种菜混在一起炒，而是黄芽菜肉丝炒年糕、脱苦菜肉片炒年糕、荠菜冬笋肉丝炒年糕。来了客人炒什么菜的年糕，母亲是看人头行事的，当然这个人头不是客人的贵贱，而是看人客的年龄、性别，而分别炒什么样的年糕。

年龄大一些，牙口不好的，母亲就炒盆黄芽菜肉丝炒年糕；年纪轻，牙齿咬起来嘎崩脆的，母亲就端上盆脱苦菜肉片炒年糕；对客人中以中年女眷为主的，母亲就会拿出已蒸熟的冬笋，炒上色香味俱全的荠菜冬笋肉丝炒年糕，并亲自拿上去，脱掉围裙，拿起筷子，与女眷们一起，边品尝年糕，边聊起了家常。

黄芽菜肉丝炒年糕是母亲炒的最多的。一来黄芽菜便宜且敞开供应，二来黄芽菜肉丝炒年糕不但味美，而且符合大众口味，就像黄芽菜肉丝春卷一样，人人喜爱，不会吃厌；而且黄芽菜肉丝炒年糕软熟，牙口不好的客人也咬得动，特别受到老年客人喜欢。

母亲在操作此款炒年糕时，有两个原则。一个她用黄芽菜必用中间的嫩菜心，另外出锅前必洒上适量鲜酱油，滴上几滴麻油。母亲说这样炒出来的年糕，才能保证润滑鲜美、色香俱佳。而对我来说，母亲将待客的炒年糕装盆后，锅里剩下的再略一翻炒，年糕略带焦黄，浸着黄芽菜心半糊的汤汁，那才是最好吃的。

荠菜肉丝炒年糕是母亲炒起来最用心的。每次母亲在炒荠菜肉丝炒年糕时，我总站在锅边，欣赏母亲灵巧的手势与利索的动作。

母亲先把年糕与荠菜切成适中的片状与条状，然后把锅烧热，倒上油，待油热了，放入荠菜条一阵猛炒，炒至断生，即盛起。这时荠菜条碧碧绿、油旺旺，在灯下闪着亮光。然后把年糕倒入锅中，放少许高汤，用铁勺不断搅炒。待年糕稍软时，即把荠菜条、已加工好的肉丝放入，轻轻推炒几下，让荠菜肉丝与年糕混合在一起，最后撒上几片已蒸熟的冬笋片，随即用一只浅蓝的腰盆盛起。

这时，母亲往往边用围裙擦着手，边静静地欣赏着被她戏称为“白玉镶翡翠”的成果：盆里的炒年糕像一片片白玉裹在翠色的荠菜里，鲜红色的肉丝星星点点地点缀在白玉翠色上，几片冬笋随意安放得恰到好处。热气腾腾的氤氲中，一股鲜香扑鼻而来……





□ 金洪远

老友相邀去世纪公园，电话那头是他抑制不住喜悦的声音，腊梅和梅花都开了，快点来呀！

虽然寒意料峭，但挡不住公园里观赏客急切切的脚步。但见偌大的园区内，一片片蜡梅树林开得黄澄澄，一朵朵花瓣在阳光下闪出蜡质的光泽，煞是吸睛，那一缕缕随风送来的清香让人情不自禁地赞道：好香！而不远处的拐角是梅树林，不甘寂寞的花朵早已迫不及待地缀满了枝头，粉红的、淡紫的、嫩黄的、洁白的，还有含苞待放静悄悄地挂在枝头，梅花“贵含不贵开”之美，含

苞待放预示着新的生机，更显其迷人魅力。

也许是蔚为壮观的双梅盛开，园区是一片暗香浮动的香雪海，也吸引了梅林上啁啾的大大小小的鸟儿来轧一把闹猛，时而在林中欢鸣飞过，时而停在枝头轻唱，似在对花儿倾吐心声？还是在报送春天的信息？我只知道春江水暖鸭先知，不知这梅林上啁啾的精灵们是否也有先知先觉的功能，我相信这些乖巧的小精灵一定会有这特异功能的。

喜看双梅迎春开是个好兆头。虽然当下还是寒气未尽，但双梅开后，江南马上就要迈着轻捷的脚步步入“乱花渐欲迷人眼”的烂漫季节。过去喜好赏梅的人们会七兜八转赴苏州香雪海、杭州超山、南京栖霞山等观赏品味这春天的使者。现在步履蹒跚咱辈大可不必劳心费神去“远游”了，就在家门口的世纪公园里，就在老友喜不自禁的眼眸里……

4年前我和老伴去法国探亲，期间亲家母邀请我和老伴去她家午餐，餐毕后女婿忽然提议打乒乓球。我不禁纳闷：亲家母家周边只有家乐福超市，去哪里打乒乓球呢？女婿看出了我的心思，示意我继续与亲家母聊天。不一会儿，大草坪中央奇迹般地出现了一张墨绿色的乒乓球台。原来，亲家母早就买了一张乒乓球桌放在自家的仓库。

亲家乒乓赛也有仪式感。简单地抽签后，我和女婿的弟弟首先登场，双方你推我挡，一番厮杀，我连输两局败下阵来。他好生奇怪，认为，我来自乒乓球大国，大概是故意让球吧。其实他球技不错，右手横握球拍，扣球角度大，力量重，尽管我年少时挺喜欢打乒乓球的，但如今年过六旬，体力大不如以往，真的已竭尽全力。紧接着，第二盘比赛开始了，但见老伴一点也不怯场，挥拍上阵，“噼里啪啦”地扣杀起来，竟然赢了一局。不过我女婿镇定自若，施展了近台快攻的打法，以快制快，很快就扳回了两局。

中法亲家乒乓赛



□ 谈永敏

第三盘比赛是我和老伴对决女婿的兄弟俩。谁知，一直在场边来回拾球的外孙女站在球台边，执意要与她爸爸比赛。外孙女只有6岁，个子比球台略高一点，她踮起脚来也接不到乒乓球，急得“哇啦哇啦”地哭闹起来，情急之下大人将她抱起应战，乒乓球来回穿梭，大家鼓掌为父女俩加油，我随即拿出照相机“咔嚓咔嚓”地抢拍了温馨暖人的场面。

小小银球传亲情。我们与亲家母再次聚会时，乒乓球成了又一个谈论的话题，大家以球健身，心情愉悦。回国后，我特意去体育用品商店购买了“红双喜”乒乓球和球拍，准备来年带到法国去。我们期盼着疫情早日散去，再来一场“中法亲家乒乓赛”。



心理健康是指个体内部心理和谐一致，与外部适应良好的稳定心理状态，具体包括五个方面：认知功能正常、情绪积极稳定、自我评价适当、人际交往和谐、适应能力良好。世界卫生组织提出，没有健康就无法发展，没有心理健康就无法真正实现健康。严重的心理问题会导致人体内部机能失调、免疫功能下降，从而引发各种疾病。

我们在人生的每一个阶段都可能遇到各种各样的心理问题，老年阶段也不例外。

老年人要想优雅地变老，最主要的就是心理健康，有良好的心态。那么，老年人该如何进行积极的心理建设呢？

接纳

一年有春夏秋冬，生老病死都是自然规律。我们只能坦然面对，谁也无法阻挡时间的年轮，但却可以选择优雅地老去。接纳即接受不能改变的部分，把注意力转向可以改变的方面，并制定行动计划。

社交

建立良好的社会支持系统，结交几个知心朋友，与家人常联系、多沟通，有规律地参加兴趣团体。老年人一定要从家里走出去，每周至少参加一次社交活动。

感恩

每天留意或记下发生的三件好事情，并思考这些好事情发生的原因；即使是来自家人和朋友的很小的帮助，也要说出你的感激。

感恩是对我们生活投入程度的衡量指

标，可以帮助我们加深对美好生活的体会，减少社会比较，有助于应对压力，对抗消极情绪。

乐观

当负性事件发生时，尝试以乐观的态度去应对。下面分享一个60秒快速乐观法。

1. 抬头挺胸：身体的姿势会影响心情状态。

2. 使用愉快的语气说话：说话的声音会不经意地透露出当下心情，也会因而会影响他人的回应方式。

3. 正面语言：一旦开始使用正面的字眼，心中的

感觉就会积极起来，就会更有动力去面对生活。

4. 减少抱怨：乐观的人比较容易成功，因为他们的时间及精力永远用在改善现况上。

大脑锻炼

研究表明，积极参加智力活动，可以减缓大脑老化甚至痴呆的风险。下棋、解字谜、阅读、写作、练习乐器，甚至玩游戏、打麻将等，都有助于改善我们的大脑功能。拥有一门爱好，增强心流体验，感觉活得很有意义，也有益于大脑健康。

运动

适当强度和一定时间的运动可以促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等让人感到快乐的神经递质。长期运动还可改善睡眠、延缓衰老等。

加强积极的心理建设，优雅地变老，成为心态年轻的老者，才能活出真正积极乐观的生命价值和意义。



老年人要学会优雅地变老

□ 李娟



三个指标好 老人寿命长

近期，有科学家发布了一项研究结果，在调查了5039名65岁及以上女性后发现，在力量、平衡和行动能力方面得分最高的女性，比那些得分在倒数25%的女性，5年后活下来的可能性高出71%。

力量、平衡、行动能力差意味着衰弱的发生风险高或已处于衰弱状态。衰弱是指老人生理储备下降导致机体易损性增加、抗应激能力减退的非特异性状态。衰弱老人经历外界较小刺激即可导致一系列临床负性事件的发生，如卧床、营养不良、肺部感染、心血管事件、失能、抑郁和死亡等。衰弱老人较非衰弱老人再住院和死亡的风险增加。

力量不足、平衡能力差还极大地增加了跌倒的风险。老人跌倒常导致骨折或软组织损伤，其中影响最严重的是髋部骨折。据调查，髋部骨折后，期望寿命可能减少10~15年，生活质量也显著下降，其中1/4可能在6个月内死亡。



根据世界卫生组织的数据，在2015年至2050年之间，60岁以上的老年人在全球人口中所占比例几乎会翻番，从12%上升至22%，给医疗系统和社会带来巨大挑战。衰老与痴呆症、癌症、2型糖尿病、动脉粥样硬化等慢性疾病有关。人类自古以来就渴望逆转衰老，或是找到“青春之泉”。弄清衰老背后的分子机制，就能够帮助人类活得更久也更健康，而这方面的科学探究才刚刚起步。

借助各种“组学”技术（譬如说，同时量化所有基因的活动，或者一个细胞内所有蛋白质和代谢物的浓度），结合表观遗传学获得的最新发现，衰老背后的关

键机制正变得越来越明晰。一个例子是用一组特定表观遗传标记（因为行为或环境而改变基因活动的修饰）或者代谢化合物来确定有机体的生物年龄。

这类标记也是老年疾病和伴随而来的死亡风险的有力预测因子。科学研究已经证明，当机体衰老时，基因变异的数量会增加；身体对这些变异的修复可能在DNA上留下与衰老相关的痕迹，这些痕迹是另一类标记。DNA损伤也与细胞老化或者干细胞耗尽有关。

在了解衰老机制之后，就能研发针对性的疗法。近期的一项临床研究表明，为期一年施予包括人类生长激素在内的多种药物，能够让

“生物时钟”往回拨1.5年。类似地，科研人员成功地在鼠模型中演示了基因疗法（以3个与长寿相关的基因为目标）能改善或逆转4种与衰老有关的常见病症。科学家也已经确定，将年幼小鼠血液中的蛋白质输给年迈小鼠后，能改善与衰老有关的脑机能障碍的标志物。这项研究结果暗示，该疗法有可能逆转人类身上与衰老相关的认知功能下降。

以基因工程实现老而不衰



寒冷天气对心血管病“推波助澜”



科学家曾在—项跨度长达16年的研究数据分析显示：恶劣天气，尤其是低温，与心肌梗死风险升高关系密切，气温每降低1℃，心梗风险则增加2%。

高血压是“罪魁祸首”

伴随冷空气的形成，新一波的心脑血管疾病又将如期而至。大量研究证实，高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾脏病、肥胖、吸烟、缺乏体力活动和环境因素等均是心血管病主要的重要推手；其中排在首位的高血压是心血管疾病的首要危险因素，也是全球心血管疾病死亡最关键原因之一。临床上，长期血压的居高不下，易诱发以下几种心脏疾病。

心衰 动脉血管内压力过高会使心脏排血的阻力增大，而心室需要用更大的力气泵血，由此造成心室肌肉过度发达（心室壁肥厚）。严重时因心脏舒张能力变差而致心衰。

房颤 动脉内压力过高，可增高心腔内压力，时间久了，容易演变为心房扩张，容易诱发房颤，处理不好会酿成心衰和脑梗塞。

冠心病 长期高血压容易让血管内膜受损，血液中的胆固醇则趁机进入血管壁内，逐渐积累成粥样斑块。冠状动脉内斑块如果突然破裂堵塞血管，造成心肌缺血坏死。

寒冷季节，心脏及血管更脆弱

寒冬时节，难治性高血压、心肌梗死、心力衰竭、房颤、心源性猝死经常纷至沓来，发病率明显抬升，而寒冷作为“健康杀手”常常被忽视。那么在心血管疾病的各种诱因中，寒冷究竟是如何推波助澜的？

一是气温骤降 研究表明，大气温度每下降10℃，冠脉事件总发生率及冠脉事件相关死亡率分别激增13%和11%，复发事件增至26%。由于人体温度调节系统应对突发事件的能力有限，温度的突然变化会引爆人体的突然变化，如血胆固醇、心率和血黏度骤然攀升，免疫力“滑坡”等。因此，一天内的温度大起大落，无疑会推高大概率的心血管事件。

二是温差过大 天气寒冷时，血压会随血管收缩而上升；加上冬天室内外的气温差别巨大，更易使血压犹如“过山车”一般。易诱发冠心病、心绞痛，增大心肌梗死和心源性猝死的可能。

三是南北迁徙 随着大家养生意识的增强，越来越多的中老年人开始过上了“候鸟”一族的生活，冬季离开寒冷的北方，涌向海南、广西、云南等南方地区“猫冬”，在春夏时节返回北方。然而，在南来北往的旅途中，差异显著的气候环境往往为人们健康埋下“美丽的陷阱”，心血管疾病的死亡率自然会大幅飙升。

护心攻略要牢记

首先，高血压患者要注意合理膳食，做到低盐、低脂，少食动物内脏及鱿鱼、蛋黄等，同时戒烟限酒，注意休息；在气温骤降或大雪来袭时，最好待在室内，或者减少外出频次和时长。如果必须外出，需注重防寒保暖，以免与心脑血管事件“打遭遇战”。

其次，寒冷时节高血压患者一定要保持定期的血压自我监测，密切关注血压值，在医生的指导下调整用药方案，避免天气变化对血压的影响。



随着天气变冷，许多朋友加入冬季进补的行列。那么，进补要注意些什么呢？

1. 哪些人宜进补

第一类，亚健康人群。平时工作压力大、易疲劳，最直接的表现就是没有“精气神”。还有频繁感冒且不易康复、胃肠功能变差、口腔经常长溃疡等，所谓免疫力低下者。

第二类，慢性疾病人群。比如老慢支、肺气肿、慢性腹泻、慢性肾炎、风湿病、心功能不全、月经不调等疾病人群；易患感冒、咳喘等儿科疾病人群；肿瘤术后、放化疗后的康复人群。

第三类，素体虚弱、体质有偏颇需调理者。建议以上朋友们要在医生指导下，先弄清自己的身体状况再进补。

2. 食补要注意啥

天气日渐寒冷，空气也比较干燥。此时进食养阴润燥、温阳散寒之品有益补养身体，预防疾病。养阴润燥的食物，如甘蔗、柚子、葡萄、梨、石榴、香蕉等水果，白菜、萝卜、红薯、莲藕、山药等蔬菜，鸭肉、兔肉、鸡肉等肉食。温阳散寒的食



冬季调补身体注意三大问题



物，如核桃、桂圆等水果，洋葱、韭菜、大葱、茴香、生姜等蔬菜，羊肉、牛肉、鲍鱼、海虾等肉食。在中医看来，大多数食物都是比较平和的，也有不少食物偏温或偏寒凉，食用不当或者过量，会对身体造成一定的伤害。比如温热的牛羊肉吃多了易上火，脾胃虚弱的人吃多了银耳等寒凉的食物会出现腹泻等。

3. 药补要注意啥

冬季药补，大多数人会想到膏方，但膏方不等于补药。膏方除了具有补虚强身作用外，还有防病治病功能。若是急性疾病或有感染者、慢性病急性发作期或活动期患者，感冒发热、胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作者，慢性肝炎、转氨酶很高者，自身免疫球蛋白和抗体很高者不适合膏方进补。药补时忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物，不宜饮浓茶；服用含有人参等补气中药时忌食生萝卜。中医有“虚不受补”的说法，越是体弱多病，进补的难度就越大，人们在进补时不能急于求成，疏忽情志、体育锻炼等综合调理，想仅仅通过进补就能强壮起来，结果可能事与愿违。



老年人适合做 无痛胃肠镜

无痛胃肠镜也称为舒适化消化内镜，是指通过麻醉医生给予一定剂量的短效静脉麻醉药物，使患者进入镇静状态，消除或减轻患者在消化内镜诊疗过程中的痛苦，并在诊疗结束后迅速苏醒，从而提高患者对消化内镜的接受度，同时能使内镜医师更顺利地完成诊疗过程，缩短诊疗时间。其目的是减少患者的焦虑和不适，增强患者对内镜操作的耐受性和满意度，降低患者在操作过程中发生损伤的风险，为内镜医师创造最佳的诊疗环境。老年人适合无痛胃肠镜，因为老年人发生胃肠道肿瘤、实体瘤的概率大，主要与免疫力下降有关，一般需要通过胃肠镜检查来筛查。如果没有严重的心脏病、呼吸功能衰竭、心脑血管等方面的疾病，可以做无痛胃肠镜。一般来说，无痛胃肠镜有以下一些优点。

1. 减少痛苦 缓解患者的紧张、焦虑情绪，提高对检查的耐受性，从而会避免或减少患者在检查过程中因体位变动等造成的痛苦。

2. 降低风险 避免内镜的牵张机械刺激导致的咳嗽、恶心、呕吐、血压升高和心率增快等不良反应。

3. 损伤较小 由于患者处于睡眠状态，没有任何体动，更能配合医生完成检查，所以检查过程中损伤较小。

4. 检查时间短 由于患者整个检查的过程都是在睡眠状态，避免了常规胃镜检查中不自觉的躁动，缩短了检查时间。

一些人在体检做肿瘤标志物的检测时，发现某一项标志物比正常值高，于是非常紧张，以为自己患了癌。

肿瘤标志物是指在肿瘤发生和增殖的过程中，由肿瘤细胞合成、释放或者是机体对肿瘤细胞反应而产生的一类物质。当人体出现肿瘤时，血液、细胞、组织或体液中的某些肿瘤标志物就可能会相应升高。通过肿瘤标志物的检查，可以在肿瘤普查中早期发现肿瘤患者，帮助观察抗肿瘤治疗疗效以及判断预后。目前主要发现的肿瘤标志物有：甲胎蛋白、前列腺特异性抗原、癌胚抗原、糖原 19-9、糖原 125 等。

肿瘤标志物在不同的肿瘤有不同的表现，如甲胎蛋白有助于原发性肝癌的早期诊断；前列腺特异性抗原有助于前列腺癌的早期诊断；癌胚抗原常出现在肠癌、胃癌；糖原 19-9 常出现在肠癌、胰腺癌；糖原 125 常出现在卵巢癌。

因为许多良性疾病都可以有肿瘤标志物的异常，如前列腺肥大、前列腺炎可以有前列腺特异性抗原的轻、中度升高；子宫内膜异位症可以有糖原 125 的轻、中度升高；胆道疾病伴黄疸时常有糖原 19-9 的明显升高。所以并不能因为肿瘤标志物升高就认为一定得了癌，癌的早期诊断更多需要结合病史、症状、体征、影像学检查（B超、CT、X线、胃镜、肠镜）等手段来综合分析，明确诊断则需要依靠病理检查。

肿瘤标志物升高 不等于患癌



清代医学家的人生“八乐”

清代医学家石成金说人生有八乐：静坐、读书、赏花、玩月、观画、听鸟、狂歌、高卧。石成金是养生高人，他总结出的“人生八乐”颇有意趣，是为神仙之乐。

静坐之乐。不一定非得去山中，不一定非得到寺庙，只需寻得一处闲地，无人搅扰便好。

读书之乐。孤灯如豆，一卷在手，书香缱绻。虽说“腹有诗书气自华”，可“有书真富贵，无事小神仙”的感觉却更加自在和无所求。在别人的故事里找寻自己的快乐，做逍遥游。

赏花之乐。古人风雅之事，赏花为其中之一。观其色，赏其姿，品其韵，闻其香，疏影斜横，暗香浮动，片刻闲适，岂非雅事一桩。



清代文学家沈复的《浮生六记》真实地描写了普通百姓居家生活的种种际遇，其中涉及的养生妙道，有不少地方仍然值得今人借鉴和学习。

养生宜早 沈复主张保健养生是一生的“事业”，宜未雨绸缪，而不是等到晚年有充裕时间了，才想起来或引起重视。沈复的这一主张，颠覆了传统养生术的年龄范畴，首次提出了“一生皆养生”的主张。

养生宜安 沈复认为，“人心最为灵动，不可过劳，不可过逸，惟读书可以养之。”“安心之法，在于调节喜怒哀乐劳苦恐惧之事。心城紧闭，外事无以动心，外邪无以入侵。”他的这一养生主张，主要是提倡“养生先养心”。

养生宜常 沈复主张养生要有一颗平常心，种种菜，养养花，练练书法，弹弹琴，吃些绿色蔬菜，与友小酌。这些生活中的琐事看似是细节，其实对于休闲养生是大有裨

玩月之乐。“掬水月在手，弄花香满衣。”水中观月，林中觅月，在清淡的月光里，神清气爽，骨清心明。

观画之乐。雅乐需要知音，观画亦是如此。线条、色彩、构图、纸张、方寸世界，别有洞天。画者独具匠心，对观者来说，则是一场视觉上的盛宴，精神上的享受。

听鸟之乐。有一种更加贴近大自然的音乐，那就是百鸟和鸣。侧耳听一听鸟鸣，可以松弛一下紧绷的神经。

狂歌之乐。醉舞狂歌，是一种状态，是一种气势，既可以表达心中的欣喜之情，又可以解除心中的郁闷之感，乘兴登高，狂歌一曲，归来后，心中清宁。

高卧之乐。人生最悠闲的时光，莫过于高卧北窗，安然榻上。任窗外喧嚣有声，无论今夕何夕，且把流年度。

沈复“五宜”养生法

益的。

养生宜乐 沈复在《浮生六记》中记述，他曾请教乡里百岁老人长寿之术。寿星答曰：“余乡村人，无所知，但一生只要喜欢，从不知忧恼。”这种自寻其乐之法让沈复茅塞顿开。人不快乐时常怨环境，其根源在身心。为何同处一境，有人乐而有人不乐呢？无论何等环境，都须从苦闷之中生出希望和快乐来。

养生宜淡 沈复认为：“万病之毒，皆生于浓。”他在《浮生六记》中阐述道：“浓于声色，生虚怯病；浓于货利，生贪饕病；浓于功业，生造作病；浓于名誉，生矫激病。浓之为毒，以一味可解，曰：‘淡’。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来？”这一观点，其实就是告诫世人要清心寡欲，不要贪得无厌。

合理用药，老年人新冠阳性了该怎么办？

最近，很多市民讨论的话题聚焦到“你备药了没”。准备药品需注意：如芬必得、对乙酰氨基酚等常用退烧药物，对肝肾都有毒性，这些药物最好在医生指导下服用，更不能在一种药没用的情况下，就两种药叠加使用或者超剂量服用；或者出现喉咙痛、鼻炎、咳嗽、发烧后，就针对这几种症状的药物一起吃，有些复方的药物中有共同成分，几种药一起吃会导致药物毒性反应增加。中成药的话，也是建议选择一种合适的、能涵盖住大部分症状的药物就可以了。如果家中需要备一些常用药，可以咨询药师备一些常用的非处方的感冒药，或者自己平时感冒吃了有效的药物。

那么老年人新冠阳性了该怎么办？与年轻人和儿童相比，他们的重症率，住院率要高很多，因为老年人往往存在一种或者多种慢性疾病。

1. 尽早接种疫苗。接种疫苗是最好的预防措施。
2. 把药备足，控制慢性病病情。
3. 出现紧急情况，比如持续不缓解的胸痛，血压下降，呼吸急促，血氧饱和度在95%以下，意识模糊，言语不清，肢体活动障碍，这些情况都需要去医院。

新冠感染，如果有症状，发热咳嗽是最常见的，特别是发热，对于老人发热，我们也需要记得这些知识点。

1. 一般情况下，如果体温不超过39.4℃，就不必太过于担忧，可自行服用退烧药，但如果同时伴有严重头痛、持续呕吐、皮疹加重、呼吸困难、意识模糊等症状，务必尽快就医。

2. 要不要使用退热药，可取决于老人自身感受。有些人说38.5℃以上的就需要服药，这是个一般性的建议，不用死板遵守。这里特别提醒，如果老人有严重的肝脏疾病（比如肝硬化），或者胃出血等情况，使用退热药时就需要特别注意，这时候需要医生调整剂量或者采用其他方法退热。千万不要重复吃多种退烧药，选一种即可，且按剂量服用。如服用退烧药，就不要再服用复方感冒药；用了复方感冒药，就不要再单用退烧药。药品里有一些退烧的成分，一旦过量会对身体造成损害。

3. 哪些情况需要看医生？胸痛、呼吸困难、言语或者四肢活动障碍、头晕心悸、腹痛、咯血，另外，也提醒一些慢性病患者，需要坚持现有的治疗。

备什么药？

在出现症状的初期，专家建议应尽快进行对症治疗，备药“划重点”：**对症备药**。

（儿童、孕妇、老年人、有基础病或慢性病患者）
需要咨询医生，根据医嘱用药

基础病用药

新冠感染可能导致慢性病、基础疾病的病情加重，因此，患有基础疾病的人日常一定要规律用药，控制好病情，家中要储备一个月左右的基础病用药。

中成药

连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡颗粒。
注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险。

退烧药

布洛芬、对乙酰氨基酚等

止咳药

复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆

止痰药

复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等

流鼻涕

扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪、布地奈德鼻喷

咽痛咽干

华素片、西瓜霜含片等

信息来源：广州医科大学附属市八医院感染病中心ICU主任李粤平
北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾



贺二十大召开

□ 瞿 若

秋景堪题画，
阳光照紫金。
京城开盛会，
华夏聚民心。

庆二十大

□ 张立挺

风风雨雨验初心，
白发犹将壮志吟。
永远跟随鞞鼓走，
冲锋道上不鸣金。

欢庆党的二十大

□ 李树人

水笑山欢天地新，
京华盛会喜人心。
蓝图美景齐来绘，
锦绣前程万象春。

忆江南·贺二十大

□ 舒松富

秋光好，锦绣画图长。
民族复兴担使命，
江山千古沐朝阳。
志气正昂扬！

浣溪沙·颂二十大

□ 茅献鹏

菊艳桂香枫叶丹，粮丰果硕百蔬鲜。金秋美景赛春妍。
盛会召开传喜讯，宏图绘就写新篇。神州大地笑开颜。

跨越 2022 迎接 2023

□ 萧 毅

启航奋进新时代，亿万神州春满园。
一百多年建基业，二十大再续前篇。
改革深化民生富，开放创新国梦圆。
实现小康现代化，迎新辞旧喜空前。

聆听二十大报告

□ 金嗣水

京城十月聚才雄，再绘蓝图举世功。
礼乐长川千古正，胸怀沧海五洲通。
知时天意皆携酒，仗义人心总向东。
大变局中凭博弈，布棋落子自从容。

庆祝党的二十大胜利召开

□ 史济民

十载图强贯始终，飘扬旗帜越鲜红。
美西四处乱天下，故国八方求大同。
引领人民成伟业，变更日月是英雄。
镰锤高举五星耀，华夏复兴圆梦中。

巨轮扬帆远航

□ 徐念奎

巨轮破浪远航忙，辟地开天震四方。
现代国家兴伟业，中华特色放光芒。
奋发砥砺加油干，赓续弘扬挽袖夯。
学习精神添异彩，党旗猎猎万年扬。