

回延安

□ 袁芳荣

凤凰山唱来杨家岭笑，
二十大的红旗迎风飘。
想起总书记回延安，
心潮滚滚逐浪高。

那天宝塔山下人如潮，
安塞腰鼓可劲儿敲。
亲人们迎过延河来，
声声欢呼总书记好。

七大会场党旗党徽金闪耀，
《国际歌》至今还在梁上绕。
见证毛泽东思想为指导，
聆听毛泽东主席作报告。

延安整风如洗礼，
全党空前团结斗志豪。
高举毛泽东旗帜向前进，
中国革命开辟了新航道。

看看毛主席住过的旧土窑，
吟吟周总理喜爱的“白马调”，
摸摸朱老总用过的小马灯，
尝尝老一辈种植的大红枣。

重温当年的“窑洞对”，
跳出治乱兴衰共产党人有法宝。
新时代习总书记率领全党再答卷，
“自我革命”出实招。

二十里铺送过柳林铺迎，
分别七十五年又过延河桥。
血肉相连鱼水情，
坚持党的根本宗旨不动摇。

只见公仆不见官，
屁股端端和人民群众坐一道。
扎实推进共同富裕，
现代化成果惠及全体人民是首要。

东山的糜子西山的谷，
小米高粱让人民军队吃了个饱。
自己动手，丰衣足食，
南泥湾的纺车还在吱吱地叫。

亲人见了亲人面，
欢喜的泪珠儿眼眶里绕。
当年的知青娃如今成领航，
赓续红色血脉根基牢。

峥嵘岁月铸正道，
新征程万里起浪潮。
宝塔山下留脚印，
总书记率领全党扬帆再起锚。

枣园的灯光啊征程照，
延安精神激励我们迎风斗狂涛。
待到第二个百年奋斗目标实现时，
再回延安吟唱新编“白马调”。



“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2期 总第425期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

回延安 袁芳荣 (1)

党政之声

继承和发扬党的优良革命传统和作风,弘扬延安精神 (4)

习近平在二十届中央纪委二次全会上发表重要讲话 (5)

思想纵横

全过程人民民主:坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路 桑玉成 (7)

建设文化强国:坚持中国特色社会主义文化发展道路 沈壮海 (9)

弘扬全人类共同价值,推动构建人类命运共同体 龚 云 (11)

本期专稿

上海市老干部迎春团拜活动举行 陈吉宁致以节日问候和美好祝福 (13)

市委老干部局举行中心组学习会强调以奋发有为的精神描绘老干部工作高质量发展“实景图” (14)

把家园建设得更好,是我们的心愿

上海挂牌近五千个“社区离退休干部之家”,打造助力基层治理的奉献阵地

..... 周程祎 (15)

喜庆二十大 奋进新征程

为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步 陈新光 (17)

从守正创新中勇担责任和使命

..... 姚 鸣 (19)

学习贯彻二十大精神要把握好几个要点

..... 陆春炎 (20)

学习之窗

党章的修改体现了全党的共同心愿

..... 何建中 (21)

人民幸福是最温暖的底色

——通过高频热词学习二十大精神

..... 缪新亚 (22)

天下为公行大道

——报告古语解读之一 陆幸福 (23)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

工作集锦

- 上海与海南探索成立“银雁党支部”打造流动党员教育管理新模式 政 讯 (24)
- 松江区启动学习贯彻党的二十大精神“茸耀”五老宣讲活动 高静茹 (24)
- 浦东新区严格落实保障方案确保老同志健康平安 叶丽亚 (24)
- 闵行区精准做好服务保障用心守护老同志健康 赵晓武 (25)
- 金山区掀起学习党的二十大精神热潮 徐 燕 (25)

- 崇明区召开学习宣传贯彻党的二十大精神动员部署会 顾卓胤 (25)

金秋风采

- 连环画：玉兰花开沁心脾 李荣光 (26)
- 新征程上的“啄木鸟” 乔建忠 (28)
- 最美读书社 晓 文 (30)
- 范本良和她的红娘工作室 祝天泽 (32)
- 八旬志愿者在岛上宣讲二十大精神 施 轩 (33)
- 穿行在千里铁道线上 宓正明 (34)
- 百岁老人长寿“宝典” 大 风 (35)

激情岁月

- “菇乡”礼赞 龚寄托 (37)
- 崇明海塘 袁文明 (38)
- 方寸之间天地宽 孙建华 (39)

情满人间

- 老杨的“春天” 侯宝良 (40)
- 乐当健康科普宣传员 李 敏 (41)
- 旧鞋 金洪远 (42)
- 过年的新衣是染的 钱红春 (43)
- 忆家乡的年味 张晓雷 (44)

上海阳台

- 为何93岁的我还能上班看病 王冠廷 (45)
- 元宵节的“元宵结” 张永生 (46)
- 诗词里的元宵节 翟 杰 (47)

健康养生

- 培元补气 记牢“二要” (48)
- 延年益寿，这两种血液蛋白很重要 (49)
- 节后养生有妙招 (50)
- 吃蟹适量守健康 (51)
- 清血管的“宝贝”要多吃 (52)
- 生吃葱可防感冒 (52)
- 荞麦营养不一般 (53)
- 警惕两种常见抑郁症 (54)

生活服务

- 老年人感染新冠恢复期需要注意什么 (55)

- 艺林漫步 江日兴等

封面：山海奇豫记

陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：静安区老干部摄影选

封底：冰雪消融

徐 平 摄

继承和发扬党的优良革命传统和作风， 弘扬延安精神

习近平强调，党的七大在党的历史上具有重要里程碑意义，标志着我们党在政治上思想上组织上走向了成熟，为党后来不断从胜利走向胜利指明了正确方向、开辟了正确道路。延安革命旧址见证了我们党在延安时期领导中国革命、探索马克思主义中国化时代化的光辉历程，是一本永远读不完的书。要结合现实讲好杨家岭的故事、讲好党的七大的故事。

习近平指出，延安是中国革命的圣地、新中国的摇篮。从1935年到1948年，党中央和毛泽东等老一辈革命家在延安生活和战斗了13年，领导中国革命事业从低潮走向高潮、实现历史性转折，扭转了中国前途命运。这次和中央政治局常委同志一起来，就是要宣示新一届中央领导集体将继承和发扬延安时期党形成的优良革命传统和作风，弘扬延安

精神。

习近平指出，在延安时期形成和发扬的光荣传统和优良作风，培育形成的以坚定正确的政治方向、解放思想实事求是的思想路线、全心全意为人民服务的根本宗旨、自力更生艰苦奋斗的创业精神为主要内容的延安精神，是党的宝贵精神财富，要代代传承下去。

习近平指出，坚定正确的政治方向是延安精神的精髓。全党同志要坚持正确政治方向，坚决贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，坚决落实党中央决策部署，把老一辈革命家开创的伟大事业继续推向前进。要站稳人民立场，践行党的宗旨，贯彻党的群众路线，保持党同人民群众的血肉联系，自觉把以人民为中心的发展思想贯穿到各项工作之中，扎实推进共同富裕，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。要大力弘扬

自力更生、艰苦奋斗精神，无论我们将来物质生活多么丰富，自力更生、艰苦奋斗的精神一定不能丢，脚踏实地、苦干实干，集中精力办好自己的事情，把国家和民族发展放在自己力量的基点上。要把老一辈革命家和共产党人留下的光荣传统和优良作风传承好发扬好，勇于推进党的自我革命，坚定不移推进全面从严治党，始终保持党的先进性和纯洁性，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。要发扬斗争精神、提高斗争本领，坚决战胜前进道路上的各种困难和挑战，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

习近平强调，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。让我们踏上新征程，向着新的奋斗目标，出发！

习近平在二十届中央纪委二次全会上发表重要讲话

习近平指出，治国必先治党，党兴才能国强。新时代十年，党中央把全面从严治党纳入“四个全面”战略布局，刀刃向内、刮骨疗毒，猛药祛疴、重典治乱，使党在革命性锻造中变得更加坚强有力。全面从严治党永远在路上，要时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。

习近平强调，构建全面从严治党体系是一项具有全局性、开创性的工作。新时代十年，我们党不断深化对自我革命规律的认识，不断推进党的建设理论创新、实践创新、制度创新，初步构建起全面从严治党体系。全面从严治党体系应是一个内涵丰富、功能完备、科学规范、运行高效的动态系统。

习近平指出，要以有力政治监督保障党的二十大决策部署落实见效。政治监督是督促全党坚持党中央集中统一领导的有力举措，要在具体化、精准化、常态化上下更大功夫。要推动党的二十大精神、党中央决策部署同部门、

行业、领域实际紧密结合，看党的二十大关于全面贯彻新发展理念、着力推动高质量发展、主动构建新发展格局等战略部署落实了没有、落实得好不好；看党中央提出的重点任务、重点举措、重要政策、重要要求贯彻得怎么样；看属于本地区本部门本单位的职责有没有担当起来。要及时准确发现有令不行、有禁不止，做选择、搞变通、打折扣，不顾大局、搞部门和地方保护主义，照搬照抄、上下一般粗等突出问题，切实打通贯彻执行中的堵点淤点难点。要推动完善党中央重大决策部署落实机制，以有力有效日常监督促进各项政策落实落地。

习近平强调，制定实施中央八项规定，是我们党在新时代的徙木立信之举，必须常抓不懈、久久为功，直至真正化风成俗，以优良党风引领社风民风。要继续纠治享乐主义、奢靡之风，把握作风建设地区性、行业性、阶段性特点，抓住普遍发生、反复出现的问题深化整治，推进作风建设常态



化长效化。要把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出位置，作为作风建设的重点任务，研究针对性举措，科学精准靶向整治，动真碰硬、务求实效。

习近平指出，纪律是管党治党的“戒尺”，也是党员、干部约束自身行为的标准和遵循。要把纪律建设摆在更加突出位置，党规制定、党纪教育、执纪监督全过程都要贯彻严的要求，既让铁纪“长牙”、发威，又让干部重视、警醒、知止，使全党形成遵规守纪的高度自觉。

习近平强调，反腐败斗争形势依然严峻复杂，遏制增量、清除存量的任务依然艰巨。必须深化标本兼治、系统治理，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。要在不敢腐上持续加压，始终保持零容忍震慑不变、高压惩治力量常在，坚决惩治不收敛不收手、胆大妄为者，坚决查处政治问题和经济问题交织的腐败，坚决防止领导干部成为利益集团和权势团体的代言人、代理人，坚决防止政商勾连、资本向政治领域渗透等破坏政治

生态和经济发展环境。要对比较突出的行业性、系统性、地域性腐败问题进行专项整治。要在不能腐上深化拓展，前移反腐关口，深化源头治理，加强重点领域监督机制改革和制度建设，健全防治腐败滋生蔓延的体制机制。要在不想腐上巩固提升，更加注重正本清源、固本培元，加强新时代廉洁文化建设，涵养求真务实、团结奋斗的时代新风。要把不敢腐、不能腐、不想腐有效贯通起来，三者同时发力、同向发力、综合发力，把不敢腐的震慑力、不能腐的约束力、不想腐的感召力结合起来。进一步健全完善惩治行贿的法律法规，完善对行贿人的联合惩戒机制。严厉打击那些所谓“有背景”的“政治骗子”。

习近平指出，健全党统一领导、全面覆盖、权威高效的监督体系，是实现国家治理体系和治理能力现代化的重要标志。党委（党组）要发挥主导作用，统筹推进各类监督力量整合、程序契合、工作融合。要持续深化纪检监察体制改革，做实专责监

督，搭建监督平台，织密监督网络，协助党委推动监督体系高效运转。要把巡视利剑磨得更光更亮，勇于亮剑，始终做到利剑高悬、震慑常在。

习近平指出，纪检监察机关是推进全面从严治党的重要力量，使命光荣、责任重大，必须忠诚于党、勇挑重担，敢打硬仗、善于斗争，在攻坚战持久战中始终冲锋在最前面。要坚持以党性立身做事，弘扬伟大建党精神，勇于自我革命，在党风廉政建设和反腐败斗争一线砥砺品格操守，在围绕中心、服务大局中彰显担当作为，在各种风险挑战中筑牢坚强屏障。要增强法治意识、程序意识、证据意识，不断提高纪检监察工作规范化、法治化、正规化水平。要完善内控机制，自觉接受各方面监督，对纪检监察干部从严管理，对系统内的腐败分子从严惩治，坚决防治“灯下黑”。要结合即将在全党开展的主题教育，把纯洁思想、纯洁组织作为突出问题来抓，切实加强政治教育、党性教育，严明法纪，坚决清除害群之马，以铁的纪律打造忠诚干净担当的铁军。



坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路 全过程人民民主：

□ 桑玉成

党的二十大报告提出，发展全过程人民民主，保障人民当家作主。坚持发展全过程人民民主，始终不渝地走中国特色社会主义政治发展道路，是党的十八大以来我们党一贯坚持的政治发展导向。走中国特色社会主义政治发展道路、发展全过程人民民主，反映了以习近平同志为核心的党中央推进中国特色社会主义政治发展以及社会主义民主政治的最新成果，是中国共产党人对政治发展理论和民主政治理论作出的积极探索和重要贡献。

一、全过程人民民主是我们推进政治发展的方向选择

从历史唯物主义的角度看，政治发展反映的是由于生产力以及经济基础的发展而对政治上层建筑之发展提出的必然要求，更反映了人民对美好生活的追求。党的二十大报告在总结新时代十年的伟大变革时指出，我们对新时代党

和国家事业发展作出科学完整的战略部署，提出实现中华民族伟大复兴的中国梦，以中国式现代化推进中华民族伟大复兴，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，明确“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局，确定稳中求进工作总基调，统筹发展和安全，明确我国社会主要矛盾是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，并紧紧围绕这个社会主要矛盾推进各项工作，不断丰富和发展人类文明新形态。

党的二十大报告在强调“全过程人民民主”时，始终与“中国特色社会主义政治发展道路”相联系。这意味着，全过程人民民主是我们推进政治发展的方向选择。因此，需要通过全过程人民民主的不断拓展和完善，来推进中国特色社会主义政治发展的实际进程。

全过程人民民主作为中国特色社会主义政治发展的方向，符合马克思主义关于民主政治的理论原理。全过程人民民主具有时间上的持续性、内容上的整体性、党政部门的协同性、公民参与的全过程性、多环节的连续性，超越了资本主义民主；在广泛的政治实践中，保证人民依法实行民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督，真正地体现人民当家作主。

二、推进中国特色社会主义政治发展的重要意义

高度重视推进中国特色社会主义政治发展，具有十分重要的意义。具体来说，主要体现在以下三个方面：其一，推进中国特色社会主义政治发展，是我国实现第二个百年奋斗目标的应有之义。其二，推进中国特色社会主义政治发展，是全面落实党的十九届四中全会精神，着力推进国家治理体系和治理能力现代化的必然要求。其三，推进中国特色社会主义政治发展，必将对人类政治文明作出积极贡献。



三、中国特色社会主义政治发展的重要目标

坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，有如下四个相互联系、相互促进的具体目标：

第一，健全和完善我国的社会主义政治制度。要坚持和完善我国根本政治制度、基本政治制度、重要政治制度，拓展民主渠道，丰富民主形式。要支持和保证人民通过人民代表大会行使国家权力，保证各级人大都由民主选举产生、对人民负责、受人民监督。

第二，不断提高满足人民日益增长的美好生活需要的供给水平和能力，使人民在国家政治生活方面的获得感和满意度明显提高。人民美好生活需要日益广泛，不仅对物质文化生活提出了更高要求，而且在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的要求日益增长。

第三，使国家的法律、制度、政策等更趋定型、更加稳定。制度带有根本性、全局性、稳定性和长期性，制度问题关系党和国家的前途命运。积极推进中国特色社会主义政治发展，推进国家治理体系和治理能力现代化，正是为了实现我国各项法律、制度、政策等成熟定型的需要。如何按照党中央的决策部署，不断挖掘并弘扬我国社会主义的制度优势，并将制度优势转化为治理效能，这需要通过政治发展的实际进程才能得以实现。

第四，推进中国特色社会主义政治发展，也是关乎社会主义政治前途的重大战略部署。从国际共产主义运动的历史和现实来看，毫不夸张地说，社会主义自其诞生之日起，就始终处在一种在围堵中生存、在批评中奋进、在质疑中前行、在曲折中成长的过程之中。

从本质上来说，所谓社会主义政治前途的问题，绝不仅仅是指能不能推动经济发展、能不能创造更多社会财富的问题，更为重要的恰恰在于，能不能开天辟地创设一个

以社会主义为基本方向和基本原则的国家治理体系，实现国家治理体系和治理能力的现代化。这个国家治理体系及其治理能力，能够超越资本主义的政治建构，能够真正地实现“人民的政权、为人民的政府”这样一个价值目标，能够塑造一个清正廉洁的政治生态，能够有效地解决社会治理的基本问题，能够给人民带来既有物质文化生活，又有民主法治公平正义安全环境的美好生活。积极推进中国特色社会主义政治发展，正是致力于解决这样的根本性问题，并以此为世界社会主义发展贡献中国智慧和力量。

四、中国特色社会主义政治发展道路的基本内涵

政治发展理论表明，谋求或者推进政治发展是很多国家所面临的任务，但是由于历史、文化、传统以及制度的差异，不同国家的政治发展道路是不同的。积极沿着中国特色社会主义道路来推进政治发展，是我国政治发展必须坚守的基本原则。

习近平总书记指出，中国特色社会主义道路，是实现我国社会主义现代化的必由之路，是创造人民美好生活的必由之路。中国特色社会主义道路，既坚持以经济建设为中心，又全面推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设以及其他各方面建设。

我们始终强调并坚持政治发展的社会主义方向，也就是说，推进社会主义政治发展，其根本目的是发展社会主义政治制度，创设社会主义政治文明。我们把推进国家治理体系和治理能力现代化作为全面深化改革的总目标，是两句话组成的一个整体，即完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。前一句规定了根本方向，我们的方向就是中国特色社会主义道路，而不是其他什么道路。后一句规定了在根本方向指引下完善和发展中国特色社会主义制度的鲜明指向。（节选）



建设文化强国： 坚持中国特色社会主义文化发展道路

□ 沈壮海

在党的二十大报告中，习近平总书记着眼于全面建设社会主义现代化国家、推进中华民族伟大复兴的战略全局，就进一步推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌作出了系统的战略部署。高度的自信自强、坚定的守正创新、博大的开放气度、深沉的为民情怀，贯穿于党的二十大报告全篇，也跃动于报告关于社会主义文化强国建设论述的字里行间。全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信，围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象建设社会主义文化强国，发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，激发全民族文化创新创造活力，增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。这是十八大以来我们党推进文化建设的宝贵经验，也是我们向着建成社会主义文化强国坚定前行的重要遵循。

一、推进文化自信自强

党的十八大报告从“扎实推进社会主义文化强国建设”落笔对文化强国建设作出战略勾画，十八届三中全会决议以“推进文化体制机制创新”为着力点全面深化文化领域改革，十九大报告以“坚定文化自信，推动社会主义文化繁荣兴盛”为主题发出不断铸就中华文化新辉煌的新号令，十九届四中全会就坚持和完善繁荣发展社会主义先进文化的制度作出新推进，十九届五中全会将建成文化强国写入2035年基本实现社会主义现代化的远景目标。在实践推进层面，习近平总书记亲自主持

召开文艺工作座谈会、新闻舆论工作座谈会、网络安全和信息化工作座谈会、哲学社会科学工作座谈会、学校思想政治理论课教师座谈会等，举旗定向，动员部署；深化文化体制改革蹄疾步稳、全面推进；举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象，成为新时代思想文化领域的新气象、主旋律。

在党的二十大报告中，“自信自强”是大会主题中的重要关键词，是贯穿报告全篇的精神气质，也是报告中关于文化章节标题的“题眼”所在。报告在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的前瞻部署中，将“丰富人民精神世界”纳入中国式现代化的本质要求，并清晰规划了中国特色社会主义文化发展道路。于述史、阐理、明向、促行中，无不彰显出文化自信自强。这是中华民族再创文化新辉煌的根本思想前提和精神底气。

二、坚定的守正创新

守正创新是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要方法论，是党的二十大报告特别强调的我们必须坚持好、运用好的立场观点方法，也是大会主题的重要关键词。党的二十大报告同样展现着创新的果敢和锐气，强调“创新是第一动力”，坚持创新驱动发展战略，“开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势”。这是一个致力于千秋伟业的马克思主义政党发出的始终面向未来、敢于并善于开创未来的强音。

文化的生命力在于创新。习近平总书记关于创新的强调，贯穿于文化事业和文化产业各领域，既体现着对文化创新的着力推



动，也蕴含着实现中华文化创新发展的坚定信心。

我们所推进的文化创新，是与守正有机统一的文化创新。守正，最关键的就是守社会主义先进文化前进方向之“正”、守中华文化立场之“正”。概括而言，文化领域的守正创新，就是要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，发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，在实践创造中进行文化创造，在历史进步中实现文化进步，不断铸就中华文化新辉煌。党的二十大报告重申了坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度、以社会主义核心价值观为引领等文化领域的守正之则。坚定的守正创新，是文化自信自强的具体体现，是推动文化发展中合目的性与合规律性的有机统一，是优秀传统文化实现新生、文化大国成为现代文化强国的必由之路。

三、博大的开放气度

以坚定开放的姿态面对世界，也是党的二十大报告彰显的精神气质。当今世界，百年变局加速演进，世纪疫情影响深远，逆全球化思潮仍在抬头，单边主义、保护主义明显上升。新时代的中国共产党人以“胸怀天下”鲜明表达了我們拓展世界眼光、深刻洞察人类发展进步潮流、以海纳百川的宽阔胸襟借鉴吸收人类一切优秀文明成果的自信从容；将“坚持深化改革开放”列为前进道路上我们必须牢牢把握的重大原则之一，强调深入推进改革创新，坚定不移扩大开放，推进高水平对外开放，并呼吁世界各国弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，促进各国人民相知相亲，共同应对各种全球性挑战。报告强调了文化的“自信自强”，但自信自强，与自我封闭、唯我独尊决然不同。博大的开放气度，是中华文化在历史上展现的光辉形象，是当代中国直面世界的坚定姿态，也是中华文化能够再

铸辉煌的重要特质所在。

四、深沉的为民情怀

在推进新时代中国特色社会主义文化建设的进程中，习近平总书记反复强调，“满足人民过上美好生活的新期待，必须提供丰富的精神食粮”，“发展文化事业是满足人民精神文化需求、保障人民文化权益的基本途径”。面对不同领域的文化工作者，习近平总书记也从不同角度反复勉励大家要自觉把握社会主义文化的人民性，积极践行以人民为中心的创作导向，强调广大文艺工作者要坚持以人民为中心的创作导向，把人民放在心中最高位置，把人民满意不满意作为检验艺术的最高标准，创作更多满足人民文化需求和增强人民精神力量的优秀作品，让文艺的百花园永远为人民绽放。

党的二十大报告进一步深刻阐发了新时代中国共产党人的“人民至上”观，并将之贯穿于包括文化建设在内的全面建设社会主义现代化国家的方方面面。报告强调，我们要站稳人民立场、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；将坚持以人民为中心的发展思想列入前进道路上我们必须牢牢把握的重大原则之一，强调“为民造福是立党为公、执政为民的本质要求”；将“丰富人民精神世界”列入中国式现代化的本质要求，强调“以社会主义核心价值观为引领，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求”。报告对中国特色社会主义文化发展道路的总体论述、对文化建设各关键方面的战略部署和具体要求，都鲜明地反映了社会主义文化发展中人民至上的根本立场和价值取向。始终坚持以人民为中心的发展思想，在推动社会主义先进文化发展的进程中推动全社会文明素质的提升、推动人的现代化，将为铸就中华文化新辉煌锻造更有力量的主体。（节选）



弘扬全人类共同价值， 推动构建人类命运共同体

□ 龚 云

党的二十大报告提出“促进世界和平与发展，推动构建人类命运共同体”，并将“推动构建人类命运共同体”作为中国式现代化的本质要求之一。构建人类命运共同体重要理念，是回答和解决当今世界面临的时代之间的中国方案，是给世界人民带来福祉的人间正道，引领了中国特色大国外交理论与实践创新，为人类社会实现共同发展、持续繁荣、长治久安绘制了蓝图，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。

一、回答和解决世界之间、时代之间的中国方案

世界百年未有之大变局呼唤人类命运与共。当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开，人类社会面临前所未有的挑战。全球性问题推动人类全球协作。当今世界面临的全球性问题数量之多、规模之大、程度之深前所未有，世界各国人民的前途命运越来越紧密地联系在一起。宇宙只有一个地球，人类共有一个家园。当今世界充满不确定性不稳定性，人们对未来既充满期待又倍感困惑。世界怎么了、我们怎么办？这是全世界都在思考的问题。正如习近平总书记所指出的：“人类面临的所有全球性问题，任何一国想单打独斗都无法解决，必须开展全球行动、全球应对、全球合作。”全球治理体系变革催生人类命运共同体理念。全球治理体系变革正处在历史转折点上。国际力量对比正在发生深刻变化，新兴市场国家和一大批发展中国家快速发展，国际影响力不断增强，是近代以来国际力量

对比中最具革命性的变化。

党的十八大以来，习近平总书记深刻把握新时代中国和世界发展大势，统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，代表中国共产党人和中华民族提出了中国方案：“世界上的问题错综复杂，解决问题的出路是维护和践行多边主义，推动构建人类命运共同体。”人类命运共同体，顾名思义，就是每个民族、每个国家的前途命运都紧紧联系在一起，应该风雨同舟、荣辱与共，努力把我们生于斯、长于斯的这个星球建成一个和睦的大家庭，把世界各国人民对美好生活的向往变成现实。构建人类命运共同体，核心要义就是要建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。推动构建人类命运共同体，不是以一种制度代替另一种制度，不是以一种文明代替另一种文明，而是不同社会制度、不同意识形态、不同历史文化、不同发展水平的国家在国际事务中利益共生、权力共享、责任共担，形成共建美好世界的最大公约数。构建人类命运共同体，既是一个历史过程，也是一个长远目标。

二、引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜

构建人类命运共同体，成为新时代中国对外工作的总目标，得到国际社会日益广泛的认同与支持。十年来，这一倡议得到越来越多国家和人民欢迎和认同，成为引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜，展现出光明灿烂的前景。

在世界发展处在新的十字路口之际，构



建人类命运共同体理念为“世界向何处去”这一“元问题”打开了新的思考视角，擘画了新的愿景。这份中国方略，闪耀着中华优秀传统文化光芒，继承了新中国外交优良传统，彰显出国际主义的崇高追求。它超越一国一域的狭隘视角、传统现实主义的理论窠臼，超越了冷战思维、零和博弈、文明冲突的陈旧观念，以系统观念、辩证思维看待“自我”与“他者”、“多元”与“一体”的关系，以深邃的历史眼光、博大的天下情怀思考关乎人类前途命运的重大课题。构建人类命运共同体是大势所趋，更是人心所向。在国家层面，中国与越来越多的伙伴构建双边命运共同体；在地区范围，周边、亚太、中国—东盟、上合组织、中非、中拉、中阿、中国—太平洋岛国命运共同体等已结出丰硕成果；在全球领域，中方倡议构建网络空间命运共同体、核安全命运共同体、海洋命运共同体、人类卫生健康共同体等得到积极响应。

三、在新征程上继续推动构建人类命运共同体

当前，我们所处的时代充满挑战，也充满希望。党的二十大继续高举构建人类命运共同体旗帜。世界各国人民应该一道努力，回应时代呼唤，加强全球治理，以创新引领发展，朝着构建人类命运共同体的方向不断迈进。

弘扬全人类共同价值。和平、发展、公平、正义、民主、自由，是全人类的共同价值，也是联合国的崇高目标。目标远未完成，人类仍须努力。习近平总书记指出：“和平与发展是我们的共同事业，公平正义是我们的共同理想，民主自由是我们的共同追求。”这体现了中华文明和衷共济、和合共生的一贯追求，反映了新时代中国对人类文明发展和前途命运的深沉思考，寄托着各国人民对美好生活的共同企盼。在包容“不同”中寻求“共同”，在尊重“差异”中谋求“大同”，正是“共同价值”超越所谓

“普世价值”、文明交流互鉴理念打破“西方中心论”的进步意义所在。全人类共同价值将中华民族鲜明的价值追求延展至世界维度，契合了世界各国人民的共同利益、共同理想、共同追求，为解决人类社会面临的问题挑战提供了重要启迪。

遵循国际社会基本原则。新征程上，多边主义要守正出新、面向未来，既要坚持多边主义的核心价值和基本原则，也要立足世界格局变化，着眼应对全球性挑战需要，在广泛协商、凝聚共识基础上改革和完善全球治理体系。

坚持全方位推进。构建人类命运共同体，关键在行动。新征程上，国际社会要在伙伴关系、安全格局、经济发展、文明交流、生态建设等方面共同努力。坚持对话协商，建设一个持久和平的世界。各国要相互尊重、平等协商，坚决摒弃冷战思维和强权政治；坚持共建共享，建设一个普遍安全的世界。各方应该树立共同、综合、合作、可持续的安全观，统筹应对传统和非传统安全威胁，反对一切形式的恐怖主义。坚持共建共享，建设一个共同繁荣的世界。

推动建设新型国际关系。构建人类命运共同体是目标和方向，建设相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系是前提和路径，实质是要走出一条国与国交往的新路，并为构建人类命运共同体开辟道路、创造条件。

“青山一道同云雨，明月何曾是两乡。”人类只有一个地球，人类也只有一个共同的未来。无论是应对眼下的危机，还是共创美好的未来，人类都需要同舟共济、团结合作。实践一再证明，人类和平发展进步的潮流不可阻挡，任何以邻为壑的做法，任何单打独斗的思路，任何孤芳自赏的傲慢，最终都必然归于失败。全球应该命运与共，让多边主义火炬照亮人类前行之路，站在历史正确的一边，站在人类进步的一边，向着构建人类命运共同体、共同建设美好世界前进。



上海市老干部迎春团拜活动举行 陈吉宁致以节日问候和美好祝福

兔年新春佳节到来之际，上海市老干部迎春团拜活动于1月18日上午举行。市委书记陈吉宁代表市委、市人大常委会、市政府、市政协，向老领导、老同志和全市广大离退休干部致以节日问候和美好祝福。

活动现场温馨祥和，市领导陈吉宁、龚正、董云虎、胡文容、诸葛宇杰、张为、郭芳，与老同志蒋以任、刘云耕等，欢聚一堂，共迎新春。

陈吉宁在致辞时说，2022年极不寻常、极不平凡。党的二十大胜利召开，擘画了全面建设社会主义现代化国家的宏伟蓝图。

上海召开市第十二次党代会，明确了加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的目标任务。过去一年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们团结一心、众志成城，打赢大上海保卫战，打好新阶段疫情防控主动仗。我们统筹疫情防控和经济社会发展，

加快经济恢复重振，全力实施国家战略任务，持续推进民心工程、民生实事，历史性完成了中心城区成片二级旧里以下房屋改造，各项事业取得新成就。

陈吉宁说，今年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，我们要按照习近平总书记对上海工作的重要指示要求，当好“施工队长”，一棒接着一棒干，脚踏实地起好步，奋发有为开好局，继续当好改革开放排头兵、创新发展先行者。我们将更加用心用情做好老干部工作，努力让老领导、老同志安享幸福生活。





以奋发有为的精神描绘老干部工作高质量发展 ——实景图

市委老干部局举行中心组学习会强调

2022年12月30日下午，市委老干部局举行中心组学习会，专题传达学习贯彻十二届市委二次全会精神、中组部关于元旦春节期间开展走访慰问活动部署安排、市疫情防控工作领导小组关于新阶段疫情防控工作任务要求和市委常委会、市委组织部部务会精神，就扎实抓好岁末年初各项工作作出部署安排。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛主持会议并讲话，市委老干部局副局长包龙根、龚怡、窦忠秋、张家科等参加学习研讨。

会议强调，2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，要把学习宣

传贯彻党的二十大精神作为首要政治任务和鲜明工作主题，认真贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神和关于老干部工作重要指示批示精神，对标市第十二次党代会确定的目标任务，更好把握时代性特点，深化规律性认识，加强探索性实践，鼓励首创性突破，奋发有为、稳中求进，推动“乐龄申城·五心行动”协同发力，奋力描绘新时代上海老干部工作高质量发展“实景图”。

会议指出，做好新一年老干部工作，要增强大局观念，自觉将老干部工作置于大势大

局中考量，聚焦中心找准立足点、创新点、发力点，努力在服务大局、贡献全局中实现自身工作价值。要强化使命担当，自觉扛起老干部工作政治责任，以更实举措组织广大离退休干部全面领会党的二十大精神、准确把握习近平新时代中国特色社会主义思想，引导广大老同志更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，打牢“两个维护”思想根基。要始终关切需求，自觉践行老同志至上、服务为先工作理念，聚焦急难愁盼问题，以加力提效的工作机制和精准有效的服务举措，让广大老同志共享现代化建设成果。要加强探索创新，紧紧围绕老干部工作高质量发展过程中的关键环节、根节难题，支持基层首创、争当开路先锋，注重典型引路、成为示范引领，切实以重点突破带动整体提升。要具备系统思维，主动顺应人口老龄化新形势，发挥“五心行动”外溢效应做好板块衔接，立足区域、大口特色禀赋加强优势对接，在坚持积极老龄观、促进健康老龄化过程中增强工作合力。

会议要求，以“时时放心不下”的责任感、只争朝夕的紧迫感扎实做好岁末年初各项工作。特别是加大力度做好元旦春节期间走访慰问老干部工作，精心组织安排，全面深入了解离退休干部的思想动态和具体诉求；要助力做好疫情防控相关工作，认真落实离休干部“一人一策”工作要求，及时帮助老同志解决实际困难，通过务实举措，让老同志感受到党组织的关怀和温暖。2023年要持续用力做好五方面重点工作：以“初心行动”固本培元，推动《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》落实落细，提高离退休干部的党的建设质量和水平；以“爱心行动”凝心聚力，谋划好主题活动、搭建好作用平台，组织引导更多离退休干部为党的事业发光发热；以“暖心行动”优化服务，抓好离休干部各项待遇落实工作，做优离退休干部综合服务，给广大老同志增添实实在在的获得感；以“悦心行动”愉悦生活，拓展老干部精神文化领域空间，让更多老同志拥有丰富多彩、积极向上的活动体验；以“同心行动”锻造能力，形成敢担当、善作为、察实情的优良作风，努力建设高素质专业化的老干部工作队伍。



上海挂牌近五千个“社区离退休干部之家”，打造助力基层治理的奉献阵地

把家园建设得更好，是我们的心愿

□ 周程祎

在上海徐汇某小区，为了解决养宠人和非养宠人之间的矛盾，一块供居民休闲散步的绿地，被改造成一条文明养宠宣传带、一条社区文明遛狗路——这是发生在小区的故事。故事的主要推动者不是别人，正是社区里一群离退休干部组成的“金点子”议事团队。

“小小的建议最后变成了小区公共区域治理新模式。”团队成员李乐娟感慨。她也是徐汇区康健街道“长青春风”团队的负责人。十多年前，这个以离退休干部为主的团队成立，逐渐发展出包括“金点子”议事团队在内的21支分队，充分激发了离退休干部党员参与社区治理的活力。

如今，这支近300人的团队又有了新去处，那就是徐汇区康健街道社区离退休干部之家。这样的离退休干部之家不止一处。据了解，目前全市已有200多个街

镇、近5000个居村党建服务站挂牌“社区离退休干部之家”。市委老干部局相关负责人表示，将结合社区建设需求和老同志的特点，努力把社区离退休干部之家打造成广大离退休干部坚守初心使命的示范园地、助力基层治理的奉献阵地。

深化组织覆盖，打造示范园地

走进上钢新村街道社区离退休干部之家，熟悉的场景让上钢新村街道“两弹一星”党支部的老同志们仿佛重回他们的初心始发地。当年，他们扎根戈壁，用青春书写强国梦。如今，他们仍然不断加强理论学习，始终保持思想常新。依托社区离退休干部之家，老同志们走上社区讲台，用心用情讲述党史，激发出社区向美向善的力量。

黄浦区商务委离退休干部之家则是另外一番情景。位于黄家路某小区里的场地

虽然不大，但“五脏俱全”：会议室、健身房、餐厅应有尽有。今年77岁的杨长隆告诉记者，以前老同志们都是在陆家浜路的机关食堂开展学习交流，“现在有了一块专门的、设施完备的场地，对我们退休人员来说是很得益的”。

在长宁区新华路街道社区离退休干部之家，“新华讲坛”“初心讲堂”“时事漫谈”等宣讲平台先后入驻，让广大老同志在社区就能参与中央党校网上课堂；嘉兴路街道社区离退休干部之家“银发会客厅”则依托虹口丰富的文化资源积淀，组织老同志开展“行走的党课”，参观左联会址纪念馆等红色文化阵地，并为社区群众提供优质党建课程；“瀛洲晚晴党建之家”是为崇明区离退休干部打造的综合性党建服务阵地，为离退休干部党组织开展活动提供了全面的后勤保障。



在寸土寸金的上海，这些空间都是怎么挤出来的？“主要就是通过盘活现有资源。”市委老干部局相关负责人介绍，各区以社区党群服务中心为主阵地，按行政村或居民区片区进行二级网格划分，同步居村党群服务站或活动点，从而将社区离退休干部之家纳入街镇社区党群服务中心体系中。

比如，李乐娟常去的康健街道社区离退休干部之家，便位于康健街道社区党群服务中心“康乐汇”。“长青春风”团队的老同志们可以提前预约活动场地，与社区其他居民共享空间。就这样，社区离退休干部之家正成为加强党的政治建设、实现组织有形有效覆盖、完善基层党建格局、巩固党的执政基础的重要载体。

凝聚银发力量，助力基层治理

卸下光荣行装，老同志依然铭记为人民服务的宗旨。在社区离退休干部之家，他们纷纷亮身份、做表

率、做贡献，发挥政策熟、协调强、威望高的优势，积极参与社区志愿服务品牌建设，为社区党建和社区治理贡献智慧和力量。

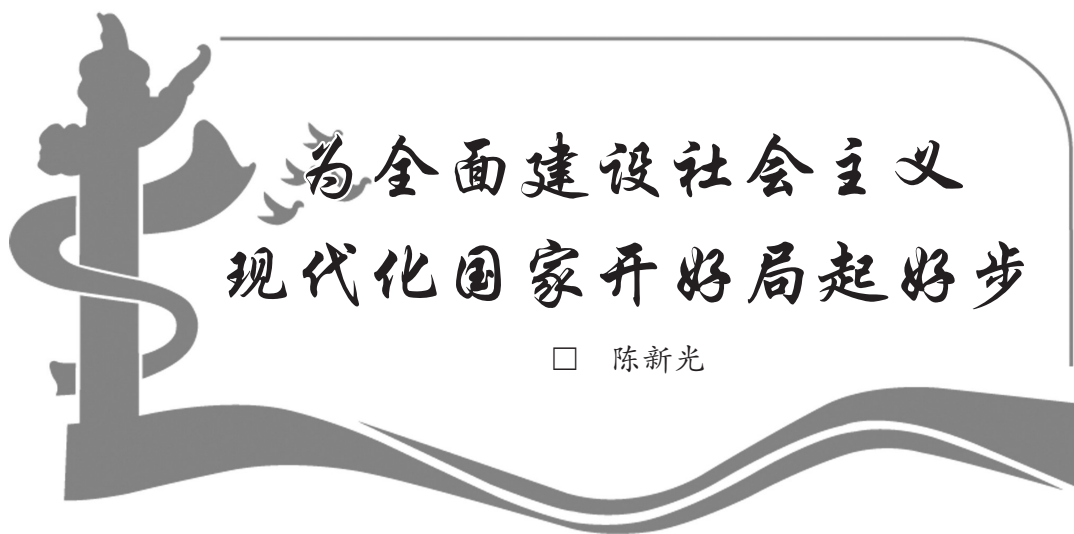
“这是市委、市政府造福全市人民办的一件大好事。对我们中远两湾城居民来说，更是改善小区设施、美化环境、提升品质的机会。”在推进苏州河“中远两湾城”段岸线贯通开放过程中，80多岁的老党员陈步君以离退休干部党组织名义发布的倡议书，引发不少居民响应，让居民们从最初的抵触，转向理解支持沿河空间综合改造。在老党员的引领下，社区党建平台在基层凝聚起强大合力，由此打通了苏州河岸线上的最后一个“断点”。

社区无小事，事事总关情。宝山八村小区的121名宝钢退休干部党员依托社区离休干部之家，奏响退休不闲、服务社会的主旋律。他们积极参与社区治理，针对社区发展中群众关心的重大

问题建言献策，多次参加小区环境改造、车辆停放管理和垃圾分类投放等工作。在社区搭建的平台上，个人智慧成为基层治理的动力源泉。

此外，在虹桥街道社区离退休干部之家，“小巷总理”朱国萍为青年社工讲述社区工作法，离休干部殷乃棠向社区捐赠书籍，退休高级教师夏云龙担任街道基层立法联系点信息员，他们用实际行动共同创造了社区故事里的一个个精彩瞬间。

退而不休，离退休干部们的动力从何而来？嘉定区外冈镇葛隆村村民、72岁的原镇农委主任陆云根道出了所有老同志的心声：“把家园建设得更好，是我们每个人的心愿。虽然我已经退休了，但不能忘记家乡，不能忘记乡亲。能发挥自己的作用，帮助群众解决一些急难愁的问题，我感觉很开心。接下来，我要继续发挥余热，跟大家一起把我们村建设得更好，让乡亲们过上更舒心的日子。”



为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步

□ 陈新光

强保障和底气。我们要坚守实体经济特别是制造业这个根本，把各方面的优势和活力真正激发出来，抓紧补短板、锻长板，努力做到更好

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，经综合研判，世界经济增速可能明显下滑，而我国经济有望总体回升，形成一个独立的向上运行轨迹。我们要认真学习和贯彻中央经济工作会议精神，坚定信心，奋力拼搏，更好统筹供给侧结构性改革和扩大内需，推动经济运行整体好转，以高质量发展新成效为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。当前我国经济恢复的基础尚不牢固，需求收缩、供给冲击、预期转弱三重压力仍然较大，外部环境动荡不安，给我国经济带来的影响加深。今年要坚持稳字当头、稳中求进，继续实施积极的财政政策和稳健的货币政策，加大宏观政策调控力度，加强各类政策协调配合，形成共促高质量发展合力。

一、提振市场信心，为保持较高增长提供基础性动力

尽管2022年经济增长与年初的预期目标存在差距，但其他多项指标较好完成，一些面向未来的结构性指标更有突出表现。预计全年经济总量将超过120万亿元，脱贫县人均可支配收入实际增长高于全国平均水平，新能源汽车产销量和出口量世界第一，粮食产量连续8年保持在1.3万亿斤以上，国际收支状况良好，国家外汇储备保持在3万亿美元以上。这充分证明，我国经济韧性强、潜力大、活力足，长期向好的基本面没有变，资源要素条件可支撑。

目前，我国拥有世界上最完整的产业体系和潜力最大的内需市场，制造业规模占全球30%，是全球制造业的重要枢纽，这也是我们应对风险挑战的坚

生存、持续发展。要坚定战略自信，练好内功、站稳脚跟，提升产业链韧性和安全水平，关键是要以守正创新方式办好自己的事。

二、坚持“两个毫不动摇”，促进民营经济发展壮大

民营经济具有“五六七八九”的重要特征，即贡献了50%以上的税收，60%以上的国内生产总值，70%以上的技术创新成果，80%以上的城镇劳动就业，90%以上的企业数量。2021年，民营经济税收贡献已达59.6%，民营企业占市场主体96%，比重进一步提高。可以说，民营经济已成为我国保障民生、促进创新、推动高质量发展的生力军。前几年曾经出现过民营经济退场论，近一段时间也曾出现一些不正确的议论。当前，民营经济、中小微企业生产经营

困难较多，发展预期偏弱，信心不足。此次中央经济工作会议再次提出“两个毫不动摇”，即我们毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展。推动经济发展在法治轨道上运行，让广大企业特别是民营企业增强长远发展的信心。

在深化国资国企改革，提高国企核心竞争力的同时，要支持和引导民营经济发展，从制度和法律上把对国企民企平等对待的要求落下来，从政策和舆论上鼓励支持民营经济和民营企业发展壮大。一方面，要从制度和法律上把对国企民企一视同仁平等对待的要求落下来；另一方面，要从政策和舆论上鼓励支持民营经济和民营企业发展壮大。各级领导干部要为民营企业办实事、解难题，构建亲清政商关系，要推动经济发展在法治轨道上运行，恪守契约精神，依法保护民营企业产权和企业家权益，促进民营经济发展壮大。

三、确保房地产市场平稳发展，把恢复和扩大消费摆在优先位置

自2016年底，中央经济工作会议首次提出坚持“房子是用来住的，不是用来炒的”定位之后，“房住不炒”也在2017年10月被

写进中共十九大报告中。

二十大报告中再次强调这一点，彰显政策定力，同时也意味着“房住不炒”将成为我国长期坚持的房地产行业定位，接下来房地产发展的落脚点将更多聚焦在保民生，提品质上。

我国房地产链条长、涉及面广，是国民经济支柱产业。据不完全统计，房地产占GDP的比重为7%左右，加上建筑业则占到14%；土地出让收入和房地产相关税收占地方综合财力接近一半，占城镇居民家庭资产的6成，房地产贷款加上以房地产作押品的贷款，占全部贷款余额的39%，对于金融市场的稳定具有重要影响，也是外溢性较强、具有系统重要性的行业。这次会议在前期已出台房地产多项政策基础上，从供给端、预期和需求端，以及促行业新模式转型等方面作出部署。在供给端方面：各地区和有关部门要扛起责任，扎实做好保交楼、保民生、保稳定各项工作。2022年已出台的政策要持续抓好，2023年还将出台新举措，侧重研究解决改善房企资产负债状况等；预期和需求端方面：要着力改善预期，扩大有效需求，支持刚性和改善性住房需

求，使住房消费潜力得以释放；抓紧研究中长期治本之策，推动房地产业向新发展模式平稳过渡，摆脱多年来“高负债、高杠杆、高周转”模式。

当前，我国经济增长受疫情冲击最大的是消费，2020至2021年，居民消费平均实际增长率仅为4.4%。主要原因是受到疫情冲击的影响，为此，要把恢复和扩大消费摆在优先位置，发挥好消费对经济发展的基础作用。要多渠道增加城乡居民收入，特别是提高消费倾向高、但受疫情影响大的中低收入居民的消费能力。适当增加消费信贷。落实落细就业优先政策，支持发展吸纳就业能力强的产业和企业，及时有效缓解结构性物价上涨给困难群众带来的影响。针对住房、汽车、服务性消费等领域存在的一些限制性措施，要完善消费政策，支持住房改善、新能源汽车、养老服务、教育医疗文化体育服务等消费。要改善消费条件，增加消费场景，使消费潜力充分释放出来加大宏观政策调控力度，同时，要进一步优化调整疫情防控政策，有利于恢复消费，扩大内需，从而有利于促进经济运行在合理区间。



习近平总书记在二十大报告中，站在建设中国式现代化的历史高度，向全党提出了要坚持“守正创新”的时代要求，这是党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，基于在实践创新基础上的理论创新，是党的自身建设重大的理论成果，成为奋力谱写全面建设社会主义现代化国家伟大的思想武器。

守正，坚守的是坚定的崇高信仰、理想和信心，坚守的是面对党旗入党时的庄严宣誓，坚守的是“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”的名句箴言，坚守的是中国共产党从“红船精神”到“抗疫精神”这一以贯之的建党精神；坚守的是“一切为了人民，为了人民的一切”的执政理念。

守正，坚守的是道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，坚守的是政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚守的是坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，坚守的是坚定不移地从政治、思想、组织和行动上拥戴两个“确立”。

守正，是政治判断力、政治领悟力、政治执行力，守正是政治自觉、思想自觉和行为自觉，是一种严于律己的自我约束力，是一种清正廉洁、甘于奉献、示范引领的人文价值、榜样楷模。

创新，是在守正基础上的创新，是一种思想、理念、方法、方针、策略、模式、顶层设计的创新，是一种主观能动的有所作为、建功立业，是敢为、敢创、敢干、敢首

创、永不言败的进取精神，是对守正的反哺、推动和促进。

创新，是中国式现代化的雄才伟略，是执政为民的伟大实践，是实现中华民族伟大复兴的必由之路，是落实“三个务必”的谋略操守，是坚守“四个自信”“四个意识”“两个维护”“两个确立”的保障体系。

创新，是超越过往、超越自我的积极态度、行为自觉，是追求卓越、追崇做得更好、更完美、更出色的看得见、摸得着、能度量的行动，是勇于反思、反省和激励自我，不断树立和刷新标的，向着更高、更伟大的目标前行的智慧和力量。

守正创新既是理性的、又是感性的，既是一种理论引领、也是一种实际行动，是理性和感性的融合发展；守正创新，既是在理论指导下的实践创新，更是在实践创新基础上的理论创新，是一个螺旋上升发展的循环往复、周而复始，不断丰富完善的过程，只有起点，没有终点，永远在路上。

守正创新，是价值，是财富，既是对执政党提出的历史命题，也是对十四亿多中华儿女发出的时代强音；建设中国式的现代化强国，实现中华民族伟大复兴，需要全体中国人的持续不断地守正创新、坚持不懈地努力奋斗。

守正创新，作为一个老党员、老干部、老同志，应做到离岗不离党、退休不褪色，在学习、运用、践行守正创新这个历史命题中，紧跟时代的步伐，书写“守正创新”人生新答卷、新华章，担当起“老有所学、老有所为、老有所乐、老有所养”的责任和使命。

学习贯彻二十大精神要把握好几个要点

陆
春
炎

举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会胜利闭幕，党的二十届一中全会选举产生了新一届中央领导机构，进一步确立了习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，并对贯彻落实党的二十大精神作出了重点部署。笔者认为，学习宣传贯彻二十大精神总体上要把握好以下要点：

要鲜明有力 高举思想旗帜。思想旗帜很重要，旗帜引领方向，方向决定道路，道路决定命运。二十大报告指出：大会的主题是，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯

彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。这是当代中国发展进步的旗帜，也是全党全国各族人民团结奋斗的旗帜，我们一定要认真学习中国共产党人的思想之旗、精神之魂。不仅要弄懂弄通其博大精深的科学体系，还要悉心领会其精髓要义，感悟熔铸和凝结于其中的当代中国共产党人的政治品格、价值追求、精神风范。

要浓墨重彩反映变革成果。从党的十

八大以来，在以习近平同志为核心的党中央领导下，坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，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，采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系列标志性成果。对这些伟大的变革成果，一定要通过趁热气、接地气、有生气、聚人气、扬正气的学习宣讲活动来宣传好、反映好。

要贴近实际开展各类活动。要坚持热在基层、贴近群众，用中华民族伟大复兴历史使命激励人，唱响主旋律、壮大正能量。要把好基调、把好导向，组织开展内容丰富、形式多样的宣传教育活动，切实增强感召力、凝聚力、影响力，努力营造奋进新征程的良好社会氛围。要抽调精兵强将组建宣讲队伍，紧密联系广大干部群众思想实际和工作实际开展宣讲，让人民群众听得懂、能领会、可落实，推动党的二十大精神走进基层、走进群众。发挥形势政策报告会、思想政治理论课等作用，运用好爱国主义教育基地等红色资源，策划开展系列主题教育活动，助力推动二十大精神入耳入脑入心，切实把党的二十大的部署和要求落实到经济社会发展各领域各方面。

要积极发声讲好中国故事。要下大气力加强传播能力建设，更加充分、更加鲜明地展现中国故事及其背后的思想力量和精神力量。要加强对中国共产党的宣传阐释，帮助大家进一步了解中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。要围绕中国精神、中国价值、中国力量，从政治、经济、文化、社会、生态文明等多个视角进行深入研究，为开展国际传播工作提供学理支撑。要更好推动中华文化走出去，以文载道、以文传声、以文化人，向世界阐释推介更多具有中国特色、体现中国精神、蕴藏中国智慧的优秀文化。要加大宣传力度，让更多新时代好声音、好故事广为人知。

党章的修改体现了全党的共同心愿

□ 何建中

党的二十大取得了丰硕的成果，在党的发展历史上具有划时代意义的重要地位。其中，党章的修改集中体现了全党的智慧，是新时代党的建设理论不断创新的需要，是推进党和国家事业发展的需要，是深入推进新时代党的建设新的伟大工程的需要，是贯彻落实党的二十大精神的需要，可谓是众望所归。

党章是党的总章程，是全党必须严格遵守的规矩和准则。党章的诞生和不断完善的历史，就是中国共产党从诞生到壮大的发展历史。中国共产党的第一部党章，诞生于中共二大。在中国共产党一百多年历史上，曾先后通过了1个纲领、8部党章、10部党章修正案，其中，具有标志性的是一大党纲、二大党章、七大、八大、十二大、十五大、十六大、十八大和十九大党章。这次党的二十大通过的《中国共产党章程（修正案）》同样具有标志性，它充分体现了马克思主义中国化时代化最新理论成果。

党中央这次作出了对党章只是部分修改的决定，保持党章总体稳定，完全基于历史经验和实践的要求。党的十九大以来，面对复杂多变的国内外形势，中国共产党领导中国人民走过了急流险滩，克服了重重困难，经历了不同寻常的五年，为了充分体现这五年以来党中央提出的治国理政新理念新思想新战略，充分体现党的工作和党的建设的新鲜经验，以适应新形势新任务对党的工作和

党的建设提出的新要求，对党章进行适当修改，完全顺应时代潮流的需求，也是全党全国人民的迫切愿望。

笔者在学习《中国共产党章程（修正案）》的过程中充分体会到，我们党的历史上，每一个发展阶段，都用马克思主义理论指导中国革命和建设的实践，进行了那一个阶段的理论研究和总结，丰富了马克思主义的理论宝库，毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观无不如此。这是中国共产党人对马克思主义发展作出的巨大贡献，新时代中国特色社会主义思想理论，已经被实践证明为是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华。这次党的二十大通过的党章修正案，就是要从理论上把这些对实践的总结形成文字固定下来。实践没有止境，党的理论创新也永无止境。

党的二十大对党章的修改是新时代党和国家建设事业的需要，特别是充实完善了习近平新时代中国特色社会主义思想的科学内涵和历史定位，对推动全党统一意志和行动，把这一思想贯彻落实到党和国家工作的各方面、全过程具有重大现实意义。它既是对过去十年发展的回顾，也对今后五年乃至更长时期党的建设工作进行了部署。作为一个受党教育多年的党员，虽然已退休，但党员义务不能退休，我一定认真学习领会党的二十大精神，认真贯彻遵循新修改的党章，不断锤炼自己的党性。

人民幸福是最温暖的底色

——通过高频热词学习二十大精神

□ 缪新亚

党的二十大报告中有300多个新提法，在这300多个新提法中，有许多已经成为世人瞩目、众口相传的热词，二十大热词之贵，贵在“热”字，热词之“热”，在于热门：表现为广为流传，普遍使用，影响深远；热词之“热”，在于有热度、可感知，和国运民心紧密相连，滚烫火热，激荡着中国共产党人为国谋复兴，为民谋幸福的滚烫热血和赤诚真心，能够化解历史、温暖并传递着民情。

二十大报告中最高频的热词是“人民幸福”。

据红网大数据搜索引擎显示：全网与“人民幸福”相关的网络信息383.2万余条，累计阅读量超46.5亿次，成为位列第一的高频热词。

近年来，习近平总书记多次提到“国之大者”，何为“国之大者”？“国之大者”是一个分量很重的政治词汇，对于中国共产党人而言，人民的利益重于千钧，人民幸福就是党的初心和目标，因此我们可以说：让人民生活幸福就是中国共产党人的“国之大者”！百年来，我们党为人民而生、因人民而兴，始终同人民在一起，为人民谋幸福。党和人民是不可分割的，为人民谋求生活幸福，就是要让老百姓过上好日子。

人生无处不青山，史书万卷皆家国。习近平总书记在多个场合说过，自古以来，我国知识分子就有“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的志向和传统。中国共产党作为马克思主义政党，从诞生之日起，就立下“为天下劳苦大众谋幸福”的坚定誓言。

正因为中国共产党始终坚持人民主体地

位、坚持人民至上，坚持以人民为中心的根本立场，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，才赢得人民拥护和爱戴。

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“中国共产党领导人民打江山、守江山，守的是人民的心”，引发了全场持久的、雷鸣般的掌声。

十年逐梦前行，“全面建成小康社会”，我们迈出复兴征程的关键一步，建成了小康社会。让中华民族的千年梦想变为现实。全国832个贫困县全部摘帽，近1亿农村贫困人口实现脱贫，960多万贫困人口实现易地搬迁……坚持精准扶贫、尽锐出战，我们打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战。

小康不小康，关键看老乡。党的二十大闭幕后，习近平总书记带着中共中央政治局常委一班人来到陕西延安考察，看看老乡们脱贫后的生活情况。总书记曾在陕北生活过，他说，当年看到老乡们生活很艰苦，心里就想着怎么样让大家生活好起来。如今，绝对贫困问题解决了，老乡们过上了好日子。翻天覆地的变化很喜人，但奋斗的脚步却不能放缓。

世间百姓事，枝叶总关情。我们的党始终心系人民，始终牵挂着百姓的冷暖安危，始终关注着老乡们幸福与否。二十大报告中，有关“人民”的论述热词高频，金句频出，字字句句出自肺腑，火热滚烫，直抵人心，温暖着民心。我们的党为了人民幸福，几代人矢志不渝、笃行不怠，不断增进着民生福祉，千方百计提高人民生活品质，不断实现人民对美好生活的向往。

神州大地山河锦绣，“人民幸福”成了最温暖的底色！

天下为公行大道

——报告古语解读之一

□ 陆幸福



天下为公，是习近平总书记在党的二十大报告中提到的10个中国古语之一。我就和大家一起来探讨一下天下为公的内涵及价值意义。

一、天下为公的含义

“天下为公”，典出于先秦《礼记·礼运》，其原文为“大道之行也，天下为公。”《礼记》一书，由西汉梁国戴圣编撰，将孔子弟子所记的孔子有关礼仪的论述汇编成集，为儒家之经典。

“大道之行也，天下为公”，本意为：大道行于天下的时候，天下就为天下人所共有，权力成为天下人的公器。原指“君位不为一家私有”，后演变为美好的社会政治理想。孔子理想的“大同”景象是：在大道施行的时候，天下为天下人所共有，因而可实现“老有所终，壮有所用，幼有所长，矜（guān，通‘鰥’）寡孤独废疾者皆有所养”的“大同世界”。历代思想家政治家，对天下为公的理念都作了积极描述，如“老安少怀”“兼爱尚同”“王道仁政”“大同小康”“公平正义”等等。

二、天下为公和中国共产党的初心使命

中国共产党一经诞生，就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，浴血奋战、百折

编者按：习近平总书记在党的二十大报告中提到了10个中国古语，即天下为公、民为邦本、为政以德、革故鼎新、任人唯贤、天人合一、自强不息、厚德载物、讲信修睦、亲仁善邻。为帮助广大老同志及老干部工作者学深悟透这些古语所蕴含的社会主义核心价值观，加深对习近平治国理政思想的理解，本刊对10个古语逐一解读并刊登，共同学习。

不挠，创造了新民主主义革命的伟大成就；自力更生、发愤图强，创造了社会主义革命和建设的伟大成就；解放思想、锐意进取，创造了改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就；自信自强、守正创新，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。

三、天下为公和习近平构建人类命运共同体理念

习近平总书记在很多场合，都曾引用《礼记》里的这句话，表达中国共产党人人民至上的初心追求和天下为公的博大胸怀。习近平于2021年7月6日在《中国共产党与世界政党领导人峰会上的主旨讲话》中指出，人类是一个整体，地球是一个家园。面对共同挑战，任何人任何国家都无法独善其身，人类只有和衷共济、和合共生这一条出路。担起为人民谋幸福、为人类谋进步的历史责任，把握和塑造人类共同未来，坚守和弘扬全人类共同价值，让发展成果更多更公平惠及各国人民。

2022年1月17日，习近平总书记新年首场多边外交活动，第三次在世界经济论坛发表演讲，直面时代课题，解答时代之问。他指出，世界在变，不变的是中国作为、大国担当。在世界面临抉择的关键当口，习近平总书记拨开迷雾，发出中国声音，提出中国方案，展现中国担当，赢得世界赞誉。



奉贤区

上海与海南探索成立“银雁党支部”打造流动党员教育管理新模式

为深入学习贯彻党的二十大精神，认真落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，日前，上海、海南两地老干部工作部门在海南省海口市召开“银雁南飞 天涯若比邻”——上海海南“银雁党支部”建设推进会，创新推进离退休干部党建，探索规范加强离退休干部流动党员教育管理新机制。上海市委老干部局副局长龚怡、海南省委老干部局副局长李文出席会议并讲话。

会议指出，在党的二十大报告、中办印发的有关文件中都强调要加强流动党

员教育管理，是对新时代老干部工作提出的新课题。上海市奉贤区委老干部局积极探索实践加强离退休干部流动党员教育管理，在该区常年坚持到海南过冬的离退休干部党员中创新成立“银雁党支部”，为老同志在海南增建一个政治上的家，多增添一份组织上的关心，打造了流动党员教育管理新模式。两地老干部工作部门和社区党组织要加强沟通联络，及时了解掌握“银雁党支部”建设动态，加强对“银雁党支部”工作的指导，努力打造跨省市离退休干部党建合作的新典范。

会上，三个“银雁党支部”正式揭牌成立。（政讯）

松江区

松江区启动学习贯彻党的二十大精神“茸耀”五老宣讲活动

日前，松江区举行“茸耀”五老思政讲堂授牌暨党的二十大精神宣讲活动启动仪式。市委老干部局副局长窦忠秋，松江区委宣传部副部长、二级巡视员陈新华等出席。

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，全面落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，松江区离退休干部党工委在“茸耀”五老宣讲团中挑选了10位优秀宣讲员和10堂精品课，在全区选取了街镇党群服务中

心、社区离退休干部之家、学校、企业等不同类型的10家单位作为首批“松江区‘茸耀’五老思政讲堂”授牌单位，正式开启学习贯彻党的二十大精神“茸耀”五老宣讲活动。

活动中，窦忠秋为岳阳街道红领汇久汇党群服务站社区离退休干部之家等10家单位颁授“松江区‘茸耀’五老思政讲堂”牌。陈新华为陈良保等10位老同志颁发“学习贯彻党的二十大精神‘茸耀’五老宣讲员”聘书。

启动仪式后，“茸耀”五老宣讲员陈良保为社区离退休老同志作主题宣讲。（高静茹）

浦东新区

浦东新区严格落实保障方案确保老同志健康平安

疫情防控新政实施后，浦东新区认真落实上级决策部署，通过三明确三落实，全面维护和保障全区离退休干部的身心健康、生命安全和正常生活秩序。

明确目标，落实责任。在区委组织部领导下，成立区委老干部局疫情防控工作小组，下设应急处理组、宣传疏导组、工作保障组，加强对全区老干部疫情防控服务工作的全面指导、“急难愁盼”问题的联系处理和防疫政策措施的

及时传导。

明确重点，落实对策。进一步加大关心关怀力度，针对高龄、重疾老干部，提升应急服务灵敏度。围绕紧急用车、便利购药、心理调适等重点难点问题，责任到人，努力做到“一秒触网、一秒响应”。

明确服务，落实保障。下发工作通知，要求各老干部工作部门把推进老同志疫苗接种工作作为加强老同志服务保障的重要内容。区委老干部局依托“心悦”心理养生为老服务项目，“抗疫有‘心’招”线上专题心理讲座，通过科学防疫提升抗疫信心。（叶丽亚）



闵行区精准做好服务保障用心守护老同志健康

在疫情防控新形势下，闵行区委老干部局根据市委老干部局和区委相关工作要求，结合离休干部这一特殊群体实际，精准精细做好各项服务保障，用心用情守护离休干部健康。

上情下达，做实服务保障。及时传达市委老干部局《通知》精神，对本区贯彻落实、做好老同志疫情防控提出工作要求。实行日报制度，及时掌握老同志身体情况和涉疫突发情况，及时提供必要帮助。将独居、体弱多病、行动不便离休干部作为重点关爱服务对象，全力解决燃眉之急。

送医送药，做好关心关爱。按照离休干部“一人一策”工作要求，积极协调多方医疗资源，采购抗疫药物，为150多位区属离退休干部配送应急药物等物资，为老同志筑牢健康屏障。

科普宣传，开展心理疏导。“闵行老干部”微信公众号及时转发来自医疗保健、疾病预防等权威部门发布的疫情防控和治疗等相关讯息，对老同志个人防护和治疗给予科学指导。同时通过电话、微信对老同志做好心理疏导、精神慰藉，帮助和引导老同志做好心理调适，缓解焦虑情绪。（赵晓武）

闵行区

金山区掀起学习党的二十大精神热潮

在学习宣传贯彻党的二十大精神活动中，金山区各离退休干部党支部采取“三会一课”、主题党日、知识竞赛、学习交流等丰富多彩的形式，掀起学习党的二十大精神热潮。

区财政局、区水务局、区统计局离退休党支部分别召开专题学习会，认真学习党的二十大报告和习近平总书记重要讲话精神。老同志们纷纷表示，对实现第二个百年奋斗目标充满信心，对实现中华民族伟大复兴的中国梦满怀期待，将深入学习贯彻党的二十大精神，永远感党恩、听党话、跟党走，继续践行“离岗不离党、退

休不褪色”的铮铮誓言，积极为金山区全面建设发挥余热。

吕巷镇机关退休第一党支部、山阳镇机关退休党支部、张堰镇机关退休党支部通过组织开展“学习党的二十大精神竞答”主题党日活动、学习党的二十大精神专题交流会、党的二十大精神专题学习会等形式，引导老同志进一步学习党的二十大报告和新党章重要内容，深刻领悟、准确把握党的二十大精神，激发广大老同志、老党员发挥好示范和带头作用，积极发挥老同志优势作用，为金山社会发展贡献智慧和力量。（徐燕）

金山区

崇明区召开学习宣传贯彻党的二十大精神动员部署会

日前，崇明区离退休干部党工委召开工作例会暨学习宣传贯彻党的二十大精神动员部署会。区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记陈汇辉总结2022年全区离退休干部党建工作，并就下阶段如何组织开展好离退休干部学习宣传贯彻党的二十大精神作专题动员部署。

会议要求各离退休干部支部要切实增强学习宣传贯彻党的二十大精神积极性、主动性、自觉性，广泛参与到“学、讲、看、做、评”五个系列活动中来，认真谋划好“奋进之志”，书写好“奋进之

笔”，凝聚广大离退休干部为崇明世界级生态岛建设贡献新力量。

会上，为荣获2022年度党建特色项目优秀案例奖的区人民法院南门离退休干部党支部和荣获创新成果奖的城桥镇离退休干部党支部颁发了荣誉证书。为“乐龄申城·E行动”老干部志愿者代表颁发了聘书。

为进一步拓宽办学渠道、丰富教学内容、提升教学质量，区老干部大学与瀛通老年大学签署了合作办学协议，推动区老干部大学建设再上新台阶。会后，区老干部大学举办了《以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴》辅导报告。（顾卓胤）

崇明区



玉兰花开沁心脾

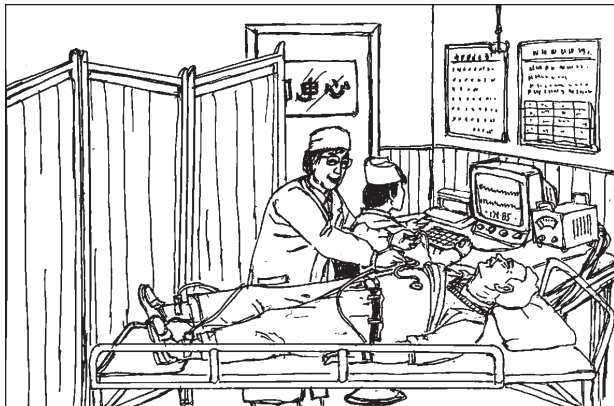
□ 李荣光 画



1、张玉兰自1989年参加工作，一直在吴淞中心医院内科工作，深受老同志好评。她出生于军人家庭，自小便有强烈的爱国主义情怀。张玉兰在工作中对待老同志热情、认真、仔细，似一朵玉兰花沁人心脾。



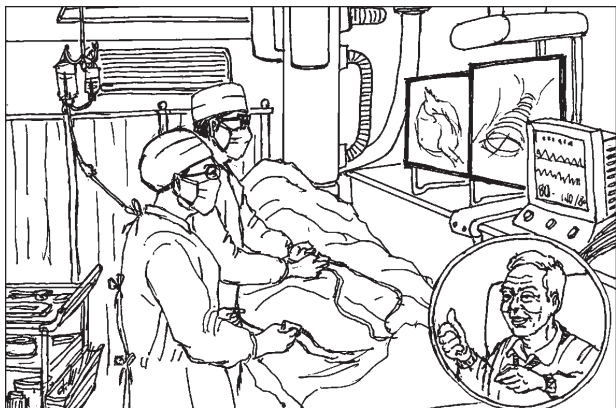
2、张玉兰对老同志们的姓名、所患疾病和用药都记得清清楚楚，老同志来了就知道他今天要配什么药。老同志开玩笑说：“我吃的药，我不用记，因为张医生记得的。”老同志常说：“看见张医生，我的病就好了一半了。”



3、一位老干部因胸闷、气短前来就诊，虽然老人的心肌酶谱和心电图均无明显的异常，但患者的一句“以前的胸闷一会儿就好了，这次就是讲不出的难过”引起了张玉兰的警惕。



4、张玉兰反复强调疾病的严重性，可老先生固执地要求回家，她一边耐心地劝说，一边从患者信息里找到他家人的联系方式，一起劝说老先生要住院。



5、经过观察，老同志果然确诊为急性心肌梗死，心内科医师及时为他安装了冠状动脉支架，挽回了老同志的生命。事后，这位老同志总说：“是张医生救了我的命啊！”



7、有位患者中秋节回家团聚，晚上无论如何都要求回医院，要找张玉兰，因为他觉得医院才是他的“家”，看到张医生他才心安。



9、每次军休老干部健康体检后，张玉兰总会到干休所上门为老干部解读体检报告，这已经成为了张玉兰的习惯，也成了老干部们的习惯。



6、一位老干部因为咳嗽就诊，去拍CT后很久没回诊室。张玉兰去CT室寻找，得知老同志的CT结果为“肺炎”，于是她四处寻找，千方百计联系，直到老同志安全住进病房。



8、许多老干部都有张玉兰的手机号码，只要接到老干部的电话，张玉兰都会接听，为老干部排忧解难。她觉得医生不仅要用药去治疗身病，更要用心去解决心病。



10、在为老干部服务的工作中，张玉兰具有的强烈的使命感和责任感，对老同志的尊重和关心，对老同志的全心全意，充分诠释了她作为医务工作者的医者仁心。



习近平总书记在二十大报告中号召全党全国人民：“高举中国特色社会主义伟大旗帜，踔厉奋发，勇毅前行，为全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。”这句话，深刻阐明了我们取得的伟大成就，都是党带领人民干出来的。踔厉奋发，勇毅前行，是我们党最鲜明的品格，也是我们党团结亿万人民夺取胜利的法宝。回顾我从事的浦东调查队社情民意信息工作，也是在踔厉奋发，勇毅前行中发展提高。

2022年浦东调查队社情民意信息工作，在老干部信息员的不懈努力下，老干部信息员克服疫情带来的影响，逆流而上，积极反映社情民意，为领导当好参谋助手，取得了新的成绩。全年，信息员写稿150多篇，其中被《浦东统计报告》录用近20篇，被新区区委、区府办录用13篇，被区领导批示8篇，较好地反映了民声和百姓关切，有的信息经领导批示后，有关部门和单位立即整改，使百姓长期以来没有解决的老大难问题得到了解决，受到领导和群众的充分肯定。

老同志们勇毅前行，逆流而上。在防疫最关键时候，许多老干部信息员因年龄、身体等原因没有穿上“大白”在防疫第一线与病毒搏斗，但他们通过自己的方式，在另一

新征程上的『啄木鸟』

□

乔建忠

条战线上，通过建言献策、弘扬正能量，冒着被病毒感染的风险，深入第一线调研，先后写了“核酸检测中存在的问题”、“基层防疫工作现状和对策”、“疫情期间加强基层自治的建议”、“防疫中居民消费问题调研”、“老百姓对新防疫二十条的反应”、“高龄老人接种疫苗存在的问题及对策”等，这些信息大多被新区两办采用，有的被区委、区府领导批示，促进了防控防疫工作的开展，做了老干部信息员力所能及的工作。

老同志们勇毅前行，一丝不苟。老干部信息员，崇尚调查员认真负责，严于律己，实事求是，一丝不苟的精神，不写不实信息。去年10月27日凌晨3点左右，曹路镇发生一起农民自建房严重火灾，造成安徽来沪一名40岁打工者死亡，家具家电全部被毁，损失惨重。信息员老顾问村民火灾发生的原因，村民说是助动车充电引起自燃。他想这又是一起助动车在家充电造成的悲剧，有很大的警示意义。于是他马上写来了信息。没多少时间，他又听人家说这户农民工家里没有助动车，他想哪里来助动车充电引起火灾？他感到很不放心。那天他正好陪老伴去仁济医院看专家门诊，实在没时间亲自去现场核实。于是他委托对曹路镇情况



比较熟悉的信息员陆慧去实地调查。陆慧家在川沙，接受老顾委托后，专门开车去了这户家里，又到曹路派出所、消防队核实，发现与事实不符，火灾原因不是助动车充电引起的，而是农村出租房电路老化，租户用电饭煲烧饭造成短路，引起火灾。有人对他说，火灾的基本事实存在的，至于怎么着火就不要顶真了。老顾认为应该实事求是，信息不能有丝毫出错。于是赶紧将稿子作了修改，避免了差错。7年多来，调查队社情民意信息员写稿1100多篇，调查队编发了100多篇，被《浦东统计报告》录用了80多篇，被新区两办录用了60多篇，被区委、区府领导批示40多篇。去年来，已被市委常委、浦东新区区委朱芝松书记批示7篇，没有发生一起失实事件，受到区委、区府有关部门的充分肯定。

老同志们勇毅前行，开拓进取。平时老干部信息员当好百姓的代言人，社会的“啄木鸟”，人民群众的“守护神”，在平凡的岗位上，争创佳绩。去年7月9日，第四小组信息员刘卫鸣去南汇世纪塘观海，发现那里人山人海，大约有5至6万人在海边踏浪游玩，但整个园区只有一个小小的出口，没有一名安全管理人员，没有一块安全警示标志，他认为这里存在极大的安全隐患：如潮水来了，游客肯定来不及躲避，大家争先恐后，极易发生踩踏事故。于是他连续几天去实地调查，听取游客意见，及时写了“世纪塘公园存在严重安全隐患，亟待引起高度重视”的信息，很快被《浦东情况》采用，引起区委、区府领导的高度重视。市委常委、区委书记朱芝松，副区长杨朝、毕桂平，先后作出批示，

责成有关部门重视这个问题。同一篇信息，被3位区领导批示，说明这个问题的重要性。新区城管大队、临港新片区管委会等有关单位，立即组织人员进行实地调研，向区委、区府写了专题报告，制定了具体安保措施，成立了50多人组成的安保队伍，日夜值班巡查，防止事故发生，此举受到人民群众的好评。

老同志们勇毅前行，无私奉献。老干部信息员克服“年龄大、身体差、信息来源少、调查难度大、用稿难”等困难，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，不为名，不为利，默默无闻，无私奉献。第二小组信息员顾政权已78岁，他白



天与村居委干部聊天、与百姓拉家常，寻找信息线索，每天凌晨3点起来写稿，雷打不动。他当调查队社情民意信息员6年来，先后写了300多篇社情民意信息，多篇信息被区领导批示。如他写的“要保护龚路老街”的信

息，被区领导批示后，有关部门立即停止了拆迁，使有着800多年历史的老街恢复了原样。第四小组信息员、组长倪伯清，去年10月以来，老伴患晚期肝癌，他在近三个月的陪护期间，不忘反映社情民意，通过各种渠道收集信息，积极写稿。在老伴临终前几天还写了“老百姓对核酸检测的反映”“防疫中居民消费问题”等信息，都被采用。

奋进新征程，建功新时代。社情民意信息工作责任重大，使命光荣。老干部信息员坚持“人人朝乾夕惕，个个奋勇争先，”的精神，不辜负党组织的重托，群众的信任，努力做好社情民意信息工作，不断开创新局面。



党的二十大报告指出：“推进教育数字化，建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国。”宝钢离退休党工委在深入学习二十大精神过程中，充分发挥老同志优势，积极建设最美读书社。在宝钢老干部大学，活跃着一支由离退休老干部、老高工组成的读书社，叫“淞涛读书社”。

淞涛读书社成立十年来，在宝钢离退休党工委、宝钢老干部大学领导下，在全体老同志努力下，紧跟新时代，年年有新意，年年有进步。大家一致认为，读书社是一个团结和谐、积极向上的团队；是一个老有所学、老有所乐、老有所为、文化

养老的好平台；是一个践行不忘初心、牢记宗旨的战斗集体。在读书社，大家开心学习。在社会上，不断奉献，发挥余热。疫情发生的三年，不能集中学习，大家在家自学和网

最美读书社

□ 晓 文

上交流，热情更高，在社会和社区中作用发挥，更加突出。

读书社每年有学习计划，有具体详细的学习要求。年初，宝钢老干部大学都要召开学习总结表彰会，要求老同志紧跟形势重点学，结合思想认真议，行动尽力作奉献。

每月安排半天的集体学习。内容和讨论题提前一周发大家准备，学习时围绕中心讨论。

每次学习，发言热烈，大家争先恐后。有的老同志轮不上发言，只好等到下次或网上书面交流。

发挥微信群作用。读书社有“沪上研读”和“博学天地”两个公众号平台，定期或不定期发《学习阅读资料》和“学习交流体会文章”。近十年发学习资料100多期、300多篇文章。两个平台发表学习体会交流300多期、1000多篇文章。

三年疫情期间，2020年利用公众号平台，办了“风雨同舟 共克时艰”50期；2022年办了“齐心战役 你我同行”专刊50期，读书社的同志写了100多篇诗歌、散文和体会文章。在读书社微信群，秘书长张福荣多年如一日，不管春夏秋冬，不论刮风下雨，天天清晨为大家传送早新闻。老同志顾金海每天坚持发送“早读”和“夜读”。他（她）们的付出，得到大家点赞。

读书社苏忠能、曹智堂、范永祥、龚士修、张福荣、徐宪民等老同志几乎每年在上海及宝钢的征文活动中获奖。庆祝新中国成立70周年、建党100周年及迎二十大的征文活





动，读书社老同志写了60多篇文章，有20篇获奖。平时大家都能自觉把学习体会展示给大家，如张福荣的《责任》一文引起3000多人关注。

读书社有一批自觉学习带头人。原宝钢化工党委书记顾士忠，平时在家坚持自学，集体学习带头发言，坚持写心得体会。对交流专刊每一期都有长篇精彩点评，即使老伴病重住院，他陪老伴期间不忘写评论，老伴去世安葬完又继续坚持。一篇点评就是一篇深刻的学习体会，给人以启迪和鼓励。有的社员说：“顾书记心得体会写得好的，每次长篇点评写得更好。”

82岁的老书记顾金海，平均两三天就写一篇学习体会，有时一天写几篇供大家交流。他说，一天不学习好像一件重要事没做，心里不踏实。疫情期间，社区考虑他年纪大了，没有安排他当志愿者，他积极要求值班，自觉为居民服务。

社员徐宪民学习自觉，理论功底深，平时善思考，有钉子精神。紧跟形势勤动笔，经常发表一些有说服力的学习思考，独到之见有时获上千人点赞。

社员陈凤霞在骨折休养、马凯利在生病住院期

间，不忘学习点评。徐远洲是个老政工，基础理论掌握好，理想信念坚定，自觉看书学习，坚持做笔记，联系实际写体会，经常在企业、社区讲课。他的文章《寄语新时代中青年干部》一文，一位在职中层干部看后留言：远洲老书记提出的对“三老”的态度，是我见过的对“以人民为本”最接地气的阐释，而且充满正能量。

82岁的沈泉根是思想政治战线上的老领导，爱学善学脑子灵，能说会写勤动笔，有奉献精神展示阳光心态，不仅是读书社的重要骨干，也是一个老先进，多次荣获市、区各种先进称号，他写的学习体会会有感染力说服力。虽然卸任了一切职务，但在新村加装电梯、垃圾分离及党建方面经常出好主意好意见。

为社会自觉奉献。读书社老同志把学习成果向社会辐射。党组织关系转到社区后，大家积极参加社区组织活动。社长范永祥曾担任上海老干部大学研习社副社长、上海老干部大学微课堂讲师，宝山区离退休干部专业志愿服务队E网青山队队员。作为主编，发挥盛华平、车金华两位老同志的特长，不分白天黑夜，办好专刊。

还为康复医院，徐汇、长宁、宝山学校、部队及社区老党员、战士、学生讲党史、宪法及时事政治30多次。他还是宝林二村七支部支部委员，社区业委会成员，在防疫和社区文明建设方面起带头作用。他是老干部块区联络员，及时答复老同志的问题和走访有病或高龄老干部家庭。

秘书长张福荣是宝林一村六支部支部书记、老干部块区联络员，支部工作搞得非常活跃。经常热情走访慰问有病或高龄老干部家庭。他学以致用，心态阳光，乐于助人，有奉献精神。

社员苏忠能是上海新四军历史研究会理事、宝钢关工委宣教组组长，多年来在宝钢及虹口社区坚持讲党课、讲“四史”、时事政治及学习辅导，对宝钢青年员工讲“曾乐”精神，受到赞扬。

大家说，读书社这个宽松的平台，不管围桌面对面学习讨论，还是网上激情交流，互通信息开心发挥，都充实了我们的思想和健康快乐的生活。许多看了读书社专刊的人说，像宝钢淞涛读书社这些老同志这样的读书热情和志愿奉献，在社会上也并不多见。



范本良和她的红娘工作室

□ 祝天泽

“她是我们的母亲，为我们营造爱的暖巢。”

“她的千秋功德，永远让人铭记！”

“她长期从事相亲活动，使数千名青年喜结良缘，但从收取一分钱。她是我们人生的楷模。”

笔者在浦东新区、在本市采访，凡是受益于范本良公益红娘工作室的青年男女都会发出这样的赞叹！

范本良是范仲淹的第47代后裔。她是一名政校教师，是名党员。党组织教育她：要先人后己，乐于付出，做个雷锋那样的人。在日常生活中，她承担起了一名教师和党员应有的担当与责任。一次一位毕业的女学生来看她，

当她得知她尚未找到对象目前还是单身时，她急了起来，主动提出要当月老，她经过寻觅找到了一位与其各方面很般配的男青年，两人一拍即合喜结良缘。初试的成功使她喜出望外。范本良想，在我们周围还有多少未婚男女盼望着组建家庭，如果我能助一臂之力，帮助牵线搭桥，这有多好啊！于是她利用做教师工作之余，干起了红娘工作。二对、三对、五对、十对……一次次的成功，增强了她做好介绍人的决心和信心。

退休后，范本良几乎全身心地投入到公益红娘活动中来，在公园里，在茶室，在家中，常可以看到她忙碌的身影。一花独秀不是春，万枝千红春满园。从2007年起，她结束了相亲单打独斗的局面，成立了范本良公益红娘工作室，在市民政局作了注册登记。范本良和工作室成员帮人介绍对象从不收取一分钱，有时还自己贴话费、车费和手

机费。由于长期超负荷工作，范本良四次病危被送进医院，身体稍有了恢复又急急地赶到工作地点，继续她所热爱的事业。她说：自己的病毕竟是小事，而工作室工作是大事。小事应该服从大局。

工作室每个月最后一个星期六都要举办一次相亲活动。凡是参加相亲活动的青年男女须在网上索取登记表，填写本人基本情况和择偶要求等信息，在确认后方可参加活动。当天男女青年须持工作证、身份证等有关证件入场。简单的开场白后，便让青年男女自由交谈。范本良发现有较般配的便主动撮合他们在一起聊天。这样相亲活动，每次参加者100至150人，有一次在洋泾街道办事处支持下，有近千人参加。

为了帮助更多单身青年找到适合的对象，她们还将相亲活动延伸到社区、园区、校区甚至部队，分别与上海海事大学、中兴通讯、张江高科技园区、红星美凯龙、鑫荣有限公司等举办过多场交友活动。在与南京东路好八连合作举办的相亲活动中，现场就有14对年轻人成功牵线。38年来共为16000名单身青年牵线，其中4千余人喜结良缘，走进了婚姻殿堂。范本良红娘工作室目前报名青年男女有15万人，博客点击量达180万人次，这样规模的红娘公益事业目前就是在全国来说也是少有的。

一位伟人说过：做点好事并不难，难的是一辈子做好事。范阿姨就是这样一位一辈子做好事的人。



寒冬腊月，北风呼啸，老年志愿者宣讲员施振华来到崇明岛上的林业站，向该站党员干部宣讲党的二十大精神。今年81岁的施振华是崇明区退休干部，也是崇明区老年志愿者宣讲员。二十大胜利召开后，他多次下基层宣讲，让党的二十大精神“飞入寻常百姓家”。

这次，他获悉崇明区林业站党支部正部署开展“党的二十大精神学习贯彻”主题教育，主动与该支部领导联系将自己的学习研究成果与林业站党员同志一起面对面交流。

林业站全体党员干部早早来到会议室，等候老施前来解读党的二十大精神。当施振华将自己学习感悟和志愿经历分享给大家时，大家的热烈鼓掌表达了对老同志的敬意。在一个小时的讲课中，施振华为大家全面解读了党的二十大精神。施振华讲道，党的二十大报告内涵丰富、博大精深，我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，进一步增强“四个



意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，不断夯实思想政治基础。在今后的林业工作中，要进一步

更好组织群众、发动群众，把每位市民的积极性、主动性、创造性都激发出来，不断提升生态环境治理水平，努力提升林地利用率，拓展共享生态空间，打造丰富的景观、多彩的天地，把最好的绿色资源带给人民，让世界生态岛建设成果更多更公平惠及全体人民，使绿色成为生态岛建设最温暖的亮色。

思想在学习中升华，共识在交流中凝聚。施振华以丰富的理论和亲身感

八旬志愿者在岛上宣讲 二十大精神

□ 施 轩

把二十大精神宣传贯彻好，努力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作出新的更大贡献。

施振华又结合林业干部的实际工作，向大家宣讲了习近平总书记在上海提出“人民城市人民建，人民城市为人民”的重要理念。他提出，这与我们党的初心使命是高度一致的，深入践行人民城市理念，走好党的群众路线，

受，用大家听得懂、记得住的话语，宣讲二十大精神。党员干部们一致反映受益匪浅，是对学习宣传贯彻党的二十大精神的一次精准有效的指导。大家纷纷表示一定要从学习贯彻党的二十大精神中强化“三个务必”，在新的赶考路上坚定信心，砥砺奋进，全力推进党的二十大精神在林业战线落地生根、开花结果，积极争当生态空间建设和城市精细化管理的生力军和排头兵。



春风浩荡满目新，扬帆奋进新征程。在喜庆“二十大”的日子里，笔者采访了市粮食局离休干部胡俊祥。

胡俊祥于1932年出生在河北献县东留路村一个农民家庭。1937年“七·七”卢沟桥事变之后，日军大举侵犯中国，胡俊祥的家乡很快沦陷。当时，吕正操领导的八路军队伍经常出没在冀中平原，狠狠地打击日本侵略者。日本鬼子建起了一个个碉堡，实施残酷的“三光”政策。他们利用拂晓，动辄从据点里出来扫荡。有时突然包围村庄，对村民烧杀掳掠，无恶不作。东留路村也经常有县大队和区小队的抗日民兵前来活动。在胡俊祥的印象中，他们消灭了十几名鬼子兵。民兵带领乡亲们开挖地道，用神

出鬼没的地道战来对付日伪军。

那时，胡俊祥尚年少，他在八路军和抗日民兵的影响下，参加了村里的抗日儿童团，并担任了儿童团长。他平时帮着父亲种地，还在村里站岗放哨。当从内线接到日军即将要扫荡邻村的紧急通知时，他就背着粪筐，把写着紧急通知的纸条藏匿在粪筐底部，再在上面铺一层草席，随后，一路捡起牛粪往粪筐里装。他说，鬼子和汉奸从未觉察到他是送情报的，一看他就是个拾粪的小孩，根本就没把他当回事。因此，他总能顺利地完成任务，使村民们及早防范日寇的扫荡。

胡俊祥告诉笔者，全面抗战八年，他亲眼目睹日本鬼子肆虐，屠杀村民，强奸妇女。东留路村原本有近百户村民，竟有八十来户村民遭到屠杀，甚至灭门。日本鬼子

的罪行真是罄竹难书。

他说：“为了对付日本鬼子的扫荡，我家5口人（父母和兄弟仨）就像其他村民一样，

在地边的田埂旁，挖一个能容纳全家人睡觉的地洞，地洞上方遮盖着树干、树枝与杂草等。白天，全家干农活，在家里吃罢晚饭，就钻入地洞。第二天清晨起身，先要从地洞探出头来，四处张望一下，看看有无动静。可恨的日本鬼子往往会在拂晓时突然包围村子。就这样，全家人担惊受怕，整整八年啊！终于迎来了抗战胜利的日子。”

1948年11月的一天，中共冀中区委机关报《冀中导报》刊登了一条消息，称冀中贸易公司要举办培训班，招聘进步青年参加。冀中贸易

公司是中共区委和区政府在解放战争中对敌经济斗争的有力助手。

胡俊祥事后才知道，冀中解放区担负着整个华北解放区的采购任务，而此时冀中贸易公司掌握着大量重要物资，实施有利交换，有效地控制与管理了解放区的物资，加大了敌人的困境。胡俊祥与同村的四五位青年一起前往应聘，入选了该公司的培训班。从此，他们成为冀中贸易公司的一员，享受供给制待遇。

天津解放之时，胡俊祥加入了新民主主义青年团。此时，冀中贸易公司易名为华北贸易总公司。胡俊祥在总公司的铁路转运站工作，担任货运列车的押运员。他年方十八，却身材魁梧。为了防范盗匪抢劫列车上的货物，他和同事们都配备有小三八式步枪等武器，每人还分发50发子弹。胡俊祥清



穿行在千里铁道线上

□ 宓正明



晰地记得，当年他们都拥有持枪证，持枪证上还有华北人民政府主席董必武、副主席薄一波、杨秀峰的签名呢。

但凡货运列车出站时，车速都会放得很慢，此刻也正是盗匪窜上货车、往下玩命地甩货包的大好时机。于是，胡俊祥他们就不失时机地往空中放几枪，以警示和阻吓盗匪。

胡俊祥说，押运货车确实艰苦。吃喝睡都在车上，有时在棚车里尚好，若是敞篷车，则日晒雨淋，仅靠一块雨布遮挡风雨。寒冬酷暑，风雨无阻，手中要紧握钢枪，时刻提防盗匪。

胡俊祥对押运工作兢兢业业、恪守尽职，他在岗位上从未丢失过一个货包。由于他表现出色，在500位货车押运员中脱颖而出，与另外三位同志一起受到了公司的表彰。

1950年3月18日，胡俊祥接到上级通知：大家擦拭好枪支，准备好行李，全体列队上火车。原来，公司委派他们一行400余人去往上海，投入大上海“二白一黑”即粮食、棉花和煤炭的运输保障战斗中去。

和胡俊祥乘坐同一列车的还有不少前苏联高射炮部队官兵。那时，上海刚经受了国民党“二·六”轰炸，损失惨重，于是，苏军前往支援。苏军官兵在列车上唱起了《国际歌》，胡俊祥他们也一起唱，虽然歌词唱得不一樣，但是旋律是一致的。大家都引吭高歌，唱得慷慨激昂，热血沸腾。

走南闯北，在千里铁路线上，胡俊祥与大家一起忘我地战斗，为建国初期的大上海物资供应保障作出了自己的贡献。后来在黄浦江畔的一座粮食仓库，胡俊祥开启了扎根上海之路，他担任了粮库的人事保卫工作，继而入选了上海东昌区人民政府组织科，并且加入了中国共产党。1992年，他在上海市粮食局综合处的岗位上光荣离休。

他说：“我是个一生平凡的人，没有做过什么轰轰烈烈的大事。”然而，平凡之中孕育着不平凡，平凡之中孕育着对人民、对革命事业的无限忠诚。

百岁老人长寿『宝典』

□ 大风



早上8:00，家住淮海中路街道的屠玉珊老人洗漱完毕，准时坐到饭桌前。一杯苹果汁、一碗参茶、一大碗粥、一个茶叶蛋，还有肉松、腐乳，点心是一只蛋挞，有时是一小碗酒酿圆子，或者半块蛋糕。

屠玉珊面容清矍，一双依然有神的眼睛。今年，他已经106岁了。用相伴在老人身边的女儿屠宪安的话说，“爹爹是我们的福气和骄傲。”这个早上跟平常一样，女儿服侍老人用完早餐，休息一阵，又从头到脚为他按摩了一遍。

绕着八仙桌走上7圈，也是老人每天上午的“必修课”。速度有快有慢，但少半圈也不行。每一次，在旁边小心守护的屠宪安，都能从爹爹身上看到一种耀眼而永恒的东西，就好像他还跟从前一样有力量——“比如说认真、坚持。”她说。

每天，时间缓慢地流逝。有时，家里人会拿出一段视频放给老人看。“老翁今



年百有陆，儿女孝敬乐无恙……”画面上，老人正中气十足地朗读一首诗，“新冠病毒虽猖狂，万里长城齐抵抗。服从政府善安排，在家坚守保安康。感谢所有抗疫员，危险辛苦前面挡。众志成城齐战斗，抗疫必胜迎春光。”

这段视频是在社区封控管理时拍下的。为了感谢上门替自己做核酸检测的“大白”，老人一定要亲自作诗表达心意，并特地请了常来常往的街道社区文化活动的老师帮忙摄像，让他可以对着镜头一字一句大声朗读出来。这段视频后来发表在社区文化活动的公众号上，令很多人感动不已。但很多人不知道的是，因为心疼小区里的社工和志愿者忙里忙外，老人还两次执意捐出“私房钱”：社会关心爱护我，我也要支持大家的工作。

对爹爹的执拗，屠宪安一点都没觉得意外，“感恩，是爹爹身上最动人的品质之一。”

街道社区文化活动的老师们，仍记得6年前老人百岁生日，他们带着演出团队上门为老人祝寿的情景。这一家子“上慈下孝”的和谐景象深深打

动了每个人。其实，每一次街道、居委干部上门嘘寒问暖，都会对“立正向前走，家和万事兴”的屠氏家训有更深一层的感受 and 了解。

都说走向老年就意味着抑郁、孤独。可在大伙儿眼里，家有一老，好比“日里一把钥匙，夜间一盏明灯”，而这把“钥匙”和这盏“明灯”，也成了屠家人良好家风传承的最好隐喻。因为正是这样的传承，让老一辈人的美德也洋溢在了下一代人身上。在屠家，孝敬老人是再平常不过的事情。

当然，这一切并不容易。

3年前，老人得了下肢动脉血管堵塞，脚上皮肤溃烂，身上还发了红疹。“连医生都快放弃了，”屠宪安说。没有放弃的是一家人：带着老人四处求医，寻遍了各种方子，变着法子替老人做好吃的，每天为他揩4次身，最难熬的一夜揩了7次，临睡前还要为老人按腿扳脚100多次……硬是治好了老人的腿。

106岁的父亲，70多岁的女儿。午后，他们坐在窗前柔和的阳光下聊天，聊很久远的事情。为什么年轻人要忽略老年人？他

们经历过最多的事，懂得又那么多，理解生活的艰辛和责任。“就像爹爹，”有时候，屠宪安看着爹爹，会觉得他还跟从前那样，一点也不老，浑身都是劲儿。“84岁时，爹爹还能把一辆28寸自行车扛到二楼。”屠宪安笑了起来。

有劲儿的当然不只是身体，还有对传统价值的坚持。在“立正向前走，家和万事兴”的家训中，老爷子最看重的是“立正”两字，立得“正”，才能“走”对路。他曾经立下约定，没有特殊原因，家里人晚上回家不许超过9点，否则就要挨罚——写检查。说起这些，屠宪安又一次嘴角上扬，她的儿子、侄子那时还小，有一次因为违反了约定，从来没有写过检查的儿子，急得哭了起来。

总有人来问，百岁老人的生活有什么奥秘？除了吃得杂、动静相宜、生活规律，屠宪安总觉得，长寿“宝典”里也包含着爹爹的品德：做事认真坚持，立正行远，懂感恩……

“当然还有爱，爱国家，爱社区，爱邻舍，爱亲人，”屠宪安说，“能放下、接纳、顺服，恒久忍耐。”



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，抒发爱党爱国情怀，展示对未来发展的美好向往和坚定信心。本刊继续择优刊登一组“吾生有幸逢盛世”。



『菇乡』礼赞

龚寄托

“菇乡”坐落在素有“金罗店”之称的古镇东北翼。那里就是生我养我的家乡天平村。而在我早年间的记忆中，对家乡印象带有涩涩的苦味。作为“老三届”回乡知青，想不到终年辛苦劳作，收支相抵，倒欠集体一摊子债，蝉联多年“透支户”。那时节，村民中私下里搞起了食用菌种植。一次，我尝到邻居送来的香菇，那鲜香滋味使我连碗都舔得干干净净。

沧海桑田，星移斗转。再次与小菌菇在老家不期而遇，我已步入古稀之年。那年，阔别故里多年的我从县城举家回迁老家，在与村干部和老弟兄们的交谈中，我了解到当年名不见经传的贫困村，在转型发展中华丽转身，小菌菇在海内外市场打出一片新天地，成为沪上大品牌。据村干部介绍：2020年天平村菌菇经营额一举突破亿元大关，达到1.2亿元。去年再创新高，经营额直达1.5亿元。天平村凭借小菌菇在全市“一村一品”的群英榜上雄踞榜首，一举成名，享有“菇乡”之美誉。而乘势而上的“菇乡”又在罗店古镇率先跻身于全市乡村振兴示范村行列。

我难以想象小菌菇竟有这么大的魅力和威力。带着满脑子的疑惑，我与天平菌菇产业的掌门人黄国标相约，前往村菌菇生产大本

营——上海永大菌业有限公司一探究竟。作为新一代闽商、菌菇专家，黄国标在天平村扎根二十多年，堪称半个老乡。当这位热情的掌门人带我在这座占地168亩的新兴食用菌科技产业园区参观之时，我恍如刘姥姥进大观园，眼花缭乱，满眼新奇。在这里我第一次见识到了工厂化生产的神奇。我目睹了标准化食用菌生产加工车间、国内外一流的先进技术和设备，见证了食用菌加工、保鲜、冷藏、包装高科技生产流水线高超的技能。

“菇乡”独特的经营模式使我倍感好奇，据介绍，永大菌业创立的“公司+农户+合作社”的经营模式创新独特，使得周边数百农户纷纷加盟食用菌种植，年收入均在20万元以上，小菌菇助推农民共同致富，动力不小。

在公司的陈列室内，那张小菌菇流向示意图一目了然，小菌菇无疑是热销市场的宠儿。耳濡目染，收获满满。我仿佛什么都明白了，站立在时代发展潮头的“菇乡”作为全国“一村一品”食用菌基地、市和区农业产业化重点龙头企业、市高新技术企业、市乡村振兴科技引领示范基地等，它敢为人先，创新发展，勇于在脚下这片热土上绘制出最新最美的画卷。

崇明海塘建设实现了三次跨越式发展，这不仅是我职业生涯的主旋律，更是我们崇明乃至整个社会巨大变化的重要篇章。

崇明海塘是崇明的旅游景点之一。现在看到的矗立于南门景观工程广场平台中央的那块巨石，是从山西太行山运过来的，巨石形似崇明岛，是整个景观工程的神来之笔。巨石的南立面刻“崇明岛”三字，北立面碑文用浓重的笔墨书写了崇明海塘从无到有，从不堪一击的土堤到坚如磐石的达标工程，向我们展现了一幅崇明人民搏风击雨、战天斗地的壮丽画卷。

崇明海塘背后的故事说来话长。我退休前一直从事海塘和防汛防台工作，见证和经历了新中国成立70多年间崇明水务事业的发展变化，对崇明海塘所经历的三次跨越了如指掌。

1949年前，崇明的堤防矮小单薄、标准偏

低，面对被台风冲垮的大堤，唯一的办法就是退堤，选择地势较高的地段再修筑一条新堤。即便在新中国成立的头几年里，崇明人民在严重的自然灾害面前还是选择退堤。

为了保障人民的生命财产安全，为实现“避免退堤，保堤护岸”的目标，20世纪六七十年代，崇明曾几次掀起加高加固大堤的高潮。1955年崇明动员5万名民工，将堤防全面加高至顶高6.8米、面宽3.5米，我们称之为“6.3”标准。1968年冬，县政府提出了“统一规划、统一标准、统一围垦、统一安排”的四统一围垦方针，将围垦的大堤标

准统一提高到顶高7.2米、面宽4米，我们称之为“7.4”标准。1975年冬，开始动员发动10万人，连续奋战三个冬春，对部分大堤进行了裁弯取直并再次将大堤全面加高加固至顶高8米、面宽5米，设防标准50年一遇，三年累计完成590万土方。这就是我们常说的“8.5”标准。此后崇明大堤一直维持在“8.5”标准。

1997年，第11号台风在浙江温岭登陆，崇明受台风边缘影响，风力9-10级，最大风力11级，当时，一线堤防护岸工程受损106处，受损长度18公里。

为此，我们积极推进海塘建设规划，提高海塘设防标准，并用三年时间完成崇明南沿海塘70公里的达标任务。新建成的海塘达标工程将设防标准提高到百年一遇的12级台风标准。

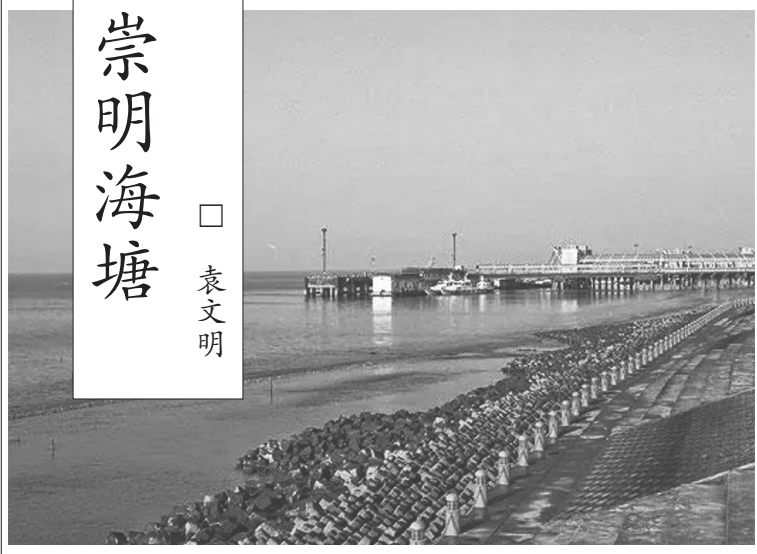
在编制崇明海塘达标工程时，我们同时建

设景观工程。我们聘请城市建设规划设计院承担海塘工程景观部分的设计工作，景观工程起始崇明苗圃至南门港3号码头，全长1228米，总造价910万元。今天南门港景观工程每天游人如织，游客都喜欢站在刻有“崇明岛”三字的石雕旁，留下自己的倩影作为纪念。

党的二十大胜利召开，作为一个退休整整十年的老党员，我感慨万千，深情回顾自己亲身经历和走过的路，心中凝聚起爱党、爱国、爱人民的深厚情怀和不忘初心、牢记使命、永远奋斗的责任担当。

崇明海塘

□ 袁文明



我已过花甲之年，是一位集邮爱好者。从我集第一枚邮票开始，已走过了42载春秋。

4岁那年，我不幸患了小儿麻痹症，落下了双腿残疾。从此，一举一动离不开拐杖，心中的郁闷绝非常人能想象。后来，我在福利工厂工作时，看到了朋友的一本集邮册，小小的方寸邮花竟有许多赏心悦目的内容，让我的心情大为振奋，从此我爱上了邮票。

收集第一枚邮票那年，我才19岁。我从集邮开始，后来又拓展到集封片，请求名人为我在首日封和纪念封上签名。

1月8日是周总理逝世纪念日，那年我联系上了邓颖超奶奶的秘书赵炜，期盼邓奶奶能为我的首日封签名。赵炜告诉我，邓奶奶爽快地在我的首日封上签上了名，并特意转告我“身残志不残，有志者事竟成”。我收到邓奶奶的回信时，激动的泪花在眼眶中直打转。

1997年7月1日，国家邮政局发行《香港回归祖国》纪念邮票，画面是我国“一国

两制”总设计师邓小平的头像，十分珍贵。6月30日，我排队买到了首日封，连夜给邓小平的夫人卓琳同志写信。信中表达了一名普通劳动者、残疾人士对邓小平的深切怀念。欣喜的是，20天后我收到了卓琳同志签名的首日封。

1990年5月，我从广播中得知时任国家主席杨尚昆将出访拉美。我以集邮爱好者的方式，计划着留下历史的纪念。我给杨主席写了一封信，寄往杨主席访问的最后一国——墨西哥中国大使馆。我在5月18日如愿以偿收到了来自大洋彼岸杨主席的亲笔签名信。

我对老一辈革命家的敬重、怀念，都表达在了每一枚封片之中，周总理百年诞辰的首日封，我得到了其侄子、侄媳周尔均、邓在军的签名，朱德的纪念封得到了其夫人康克清的签名，刘少奇的纪念封得到了其夫人王光美的签名，陈毅的纪念封得到了其儿子陈昊苏的签名，贺龙的纪念封得到了其夫人薛明的签名，徐向前的纪念封得到了其夫人黄杰的签名，彭德怀的纪念封得到了其夫人浦安修的签名等等，举不胜举。

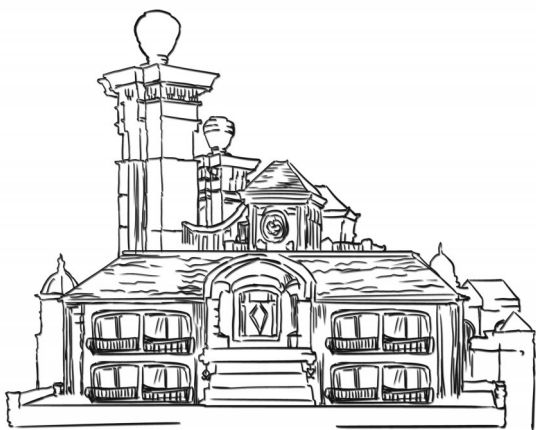
我为祖国的日益强盛而欢呼与自豪，并常见于我的集邮之中。杨利伟成为我国进入太空的航天第一人和中国女排勇夺三连冠的光荣时刻，我有幸得到了杨利伟和郎平等11位中国女排运动员在我纪念封上的集体签名。

每年召开“两会”是代表们最集中的时候，也是请他们签名的最佳时机。在党的十五大纪念首日封上，上海代表团71名代表都在我的首日封上签上了名字。在第九届全国人民代表大会第一次会议首日封上，上海67名代表个个签名，整整三枚首日封上写得密密麻麻，让我引以为豪。

像这样的签名封，我已积累了厚厚一叠，有千余封之多，形成了多个签名系列。我的集邮册是个货真价实的“集邮宝库”，堪称上海一绝。

方寸之间天地宽

□ 孙建华





老杨的“春天”

□ 侯宝良



都说人老了就像走进了人生的秋夜冬日，其实调整自己心态熬过了，春天不就来啦！看看我们老杨的晚年足迹就印证了“老杨的春天”。

老杨是经济学家、理科教授，在职无论教学生，还是为行政调研，跟数字打了一辈子交道，二十年前退休后，与数字生涯就脱节了。儿子去了国外，他和体弱多病的妻子相依为命。惶恐不安的岁月让老杨感到身在谷底，顿时有了秋天的肃杀和临近冬天寒冷的袭击。逢年过节更觉得乏味，有年春节的一天，他无精打采看到一户人家的花猫懒洋洋躺在草地上晒太阳，他走过去蹲下端详，花猫和他有缘似的也不逃遁，眯着眼翻了个身尽情享受阳光。老杨似乎想起了四十多年前自家养过一只小花猫，许多有趣的逸事涌上心头，也给了他启迪，瞧！猫咪多会享受“春光”。如果写出来多好啊！老杨回家就着回忆写，乡愁中的小花猫变成跃然纸上的文字更加活泼可爱。朋友看了劝他去投稿给大家分享。媒体刊出后效果不错呀，大家

鼓励他再写。

虽说老杨长期从事经济工作，但从小农家出身，早年的割草、放牛、捞浜等起码的农活他都经历过，思乡篇章信手拈来，都是接地气的。于是老杨思路打开了，童年遐想、少年农事、中青年的趣事都在他笔下生花。写作使他枯木逢春，媒体刊载或征文获奖成了他退休生活的主线。作品多了，老杨就编撰出书。一本又一本出版忙得不亦乐乎，多年后加入了作协，想不到还真成了作家。

天有不测风云，前几年老妻一场大病打破老杨平静安逸的生活，常常孤立无援在病房里守着憔悴的妻子，现行的住院轮值制度让老杨不时陪伴老妻频繁在各医院间流转，冷酷的现实再次把老杨打回了冰冷的冬天。妻子愧疚地望着疲惫不堪的他：“这回真的害苦你了。”老杨动情地回答：“人怕老来单，都说孤雁难飞，再苦，还有两个人在一起呀。”我记起老杨曾经跟我说过，“开心是一天，忧愁也是一天，要是我愁垮了旁人无法替代。”所以老杨尽量想着开心事排遣忧虑，和妻子一起看看快乐的“抖音”。这段时间他没心情写作，知道老妻喜欢看写的上海闲话文章，就常翻出网上我那些“沪语悦读”的音频取悦她。岂料区区小文也能为他们带去春色，不由我倍感欣慰啊！

生活还是挺折腾人的，前年听说老杨的妻子出院不久，病情复发去世了。我担心老杨如何度过这“寒冬”。一直不敢贸然前往打探。去年春节我借拜年之名去看看年已八旬的老杨。

在客厅老杨妻子的遗像下，老头直率告诉我，失去几十年相依相扶的老妻，切肤的孤独感好久、好久走不出啊。多次病中梦见老妻，醒来依旧形单影只。老杨深思夫妻总有前后不如直面现实，继续在文字中找到自我。老友帮他找到合适的保姆，如今老杨过起了安然的居家养老生活。多彩的文化体验滋润了老杨的容光，耄耋老人的春天又回来啦！



乐当健康科普宣传员

□

李敏

养生是当前的热门话题，它关系到人的生命的长度和宽度，几乎人人关心。我曾在健康报工作过五六年，主要负责养生版的采编工作，积累了一定经验。退休后，一些朋友建议我走上养生讲台，把健康知识和健康的生活方式传授给大家。从2010年起，我开始了义务讲课活动，而今已有10余年。

记得讲的第一课是吃粗粮的好处。来听课的都是陆家嘴社区的居民，50多人把会议室挤得满满的，

屋里寂静得连一根针落在地上都听得见。我从奥巴马总统每天早上喝一碗玉米粥讲起，谈到吃粗粮好有三个好处：一是营养丰富，能满足人体所需要的一些营养；二是具有丰富的膳食纤维，是肠道的“清道夫”。三是具有抗衰老、抗癌作用。有的居民问：吃粗粮应占到主粮多少？我说：以三分之一为宜。但也有的居民说：我不吃粗粮，身体不是也很好嘛！我回答道：长寿是个综合性的问题，与方方面面因素有关，如良好心态，适当运动、戒烟限酒等，吃粗粮也是一个方面。

一次我去参加小学同学的聚会，大家得知我对养生很内行，于是要求我讲一讲，我当即讲了“路边的烧烤与生活坏习惯”的养生课。我说：路边烧烤实在不能吃，主要有几大理由：烧烤架上的细菌含量比马桶坐垫上还高出124%；串肉的钎子重复利用，很容易滋生致病菌；高温烧烤会产生致癌物杂环胺……听罢，几位同学都失声惊叫了起来：有这么严重？这么危险？今后我们再也不敢吃路边的烧烤了！

上海百岁老人他们是怎么养生的，他们

有哪些好经验呢？为了了解他们的真实生活，我采访了几个区的30多位人瑞。崂山五村的李素清老人，百岁时会背《三字经》，平时喜欢打扫走廊，春节时还捐款。她的长寿秘诀是：动静结合，一张一弛。杨浦区的吴志铭老人风雨无阻，坚持打太极拳50年，精神矍铄，身板硬朗。长桥街道的徐仁卿老人思路清晰，记忆力强，百岁时还在炒股……掌握了大量丰富材料，我讲课就有“本钱”了。《百岁老人与他们的养生之道》一课，我讲得有声有色，一些居民听得津津有味。讲课结束后，不少居民说：现在活到八九十岁老人很多，要活过百岁也并不难，关键是要实行健康的生活方式。

自己身体比较薄弱，每个月1至2次在外义务讲课，连续的奔波有时使自己疲惫不堪，一次回到家中累得瘫倒床上。见状爱人便劝阻我：你不好好在家养老，整日往外跑，又没有一分钱，累成这个样子何苦呢？我回答道：人活在世上，义务做点贡献也是应该的。养生知识课，事关他人健康长寿，家庭幸福。人家快乐我也快乐。这就是我的“出场费”啊！





旧鞋

□ 金洪远



一双休闲鞋陪伴我五年了，虽然款式一般般，暗红的鞋面颜色也普通，在年轻人的眼里可能一点点都不吸睛，但却是我的最爱。为什么，适脚呀。虽然样式老矣，但每次外出都可以感觉鞋子的柔韧和弹性，虽然年过古稀，脚步日趋沉重，但有时走上一个小时都不感觉累脚。有人说最好的鞋子就是穿在脚上感觉不到有鞋子，拥有一双适宜的鞋子感觉真好。

于是这双适宜的鞋子伴着我探亲访友、去参加各种我感兴趣的讲座，去参加老同事老邻居老同学的聚会。虽然早已过了花甲之年，如今已是70岁的“小弟弟”，但穿上这双鞋似乎脚下按上了弹簧般轻松惬意。有老友调侃说，看手机里微信运动，阁下每天步数动不动就是万步，不熟悉的人还以为你是年轻人哩。

家人提议说，你穿来穿去这双旧鞋，别人还以为你只有一双鞋哩。没有办法呀，因为穿过孩子买来的几双市面有名头的鞋，经常硌脚，只得一气之下将其打入冷宫。有次参加同事女儿的喜宴，家人坚持要我换双孩子从国外送我的新休闲鞋赴宴，但这双进口鞋让我吃足苦头，从地铁下来到酒店的十几分钟里，没走多久就觉得脚后跟似乎在和“砂皮”亲密地接触，走一步便是一个字

“疼”；又没多久，感觉脚后跟隐隐约有液体渗出，我心里明白：一定是出血了！就这样咬着牙一瘸一拐坚持到酒店服务部，小心翼翼脱下鞋子，皮已经破了，血还在缓缓地渗出。家人迅即买来创可贴“伺候”时说了一句，看来你是穿旧鞋的命。唉，她是贵人多忘事，可能她忘记了鞋子合适不合适脚最知道这句老话，没办法。

于是这一双新鞋又被我打入冷宫，那双适宜的旧鞋重新披挂上阵和我不离不弃。最有劲的是去年春初，老邻居组织游走苏州河步道，从普陀区起步到长宁北新泾一路闲逛，老邻居起先担心我不堪重负，几次要我歇息歇息，但看我一路轻松的样子，忍不住表扬了我一句，我们都觉得“吃力”，想不到阿哥今天走路如此轻快，服帖你了！我心里明白，是这双其貌不扬的旧鞋为我添劲加力。回到家，打开微信，有亲友惊呼，你今天跑到什么地方去了！走了5万步！难道你脚下踩着风火轮到金山去了！——回复关心和牵挂我的亲友，脚下风火轮的没有，足下蹬的是一双你们经常看到不起眼的旧的休闲鞋，一双适宜的鞋。

因为退休后血糖偏高，让我一千老友很是牵挂。可能是践行了“管住嘴，迈开腿”的医嘱，这近十年的血糖依旧处于“稳中有涨，涨幅有限”的合理空间波动，我知道这是脚下这形影不离的“老朋友”为我排忧解难，功不可没呀。

这双称心的旧鞋义无反顾地陪伴着我前行，就像我结识的五十多年的老友，同学和老同事老邻居不离不弃。我感恩人生漫漫长途他们贴心贴肺地相互信任和包容，总有一股爱的暖流在心里涌动，有时在散步的时候，低头看着这双久经考验的旧鞋，常常会轻轻地吟唱一首我喜欢的老歌：朋友还是老的好，一路年少走到老。有些事儿见多了人情冷暖，想想多可笑。朋友还是老的好，一路年少走到老，真情最可贵，老朋友就是好！



俗话说：“小孩盼过年，大人盼种田。”这话一点不假。我小时候每每临近过年，总会扳着手指数日子，盼望过年这一天。因为过年了，不仅能饱餐一顿年夜饭，还能穿上新衣。不过，那时家里平常一日三餐都很勉强，过年虽然不做新衣，我却是年年有新衣穿。这是怎么回事呢？

全国解放时，我刚好到了上学的年龄，在上海打工的父母把我从乡下接到了身边。母亲见我穿着用大人衣服改制并满是补丁的衣服，开学前，从走街串巷的布贩那里扯了一块毛蓝粗布，缩水晾干后，就带我到弄堂里的裁缝店做衣服。量尺寸时，只听见母亲叮嘱裁缝师傅说：“小孩子长得快，你要做得大点喔，这样能多穿些时候。”裁缝师傅连连点头说：“知道知道，你就放心好啦。”

没几天，在裁缝店试穿时，因为过于宽大，裤脚管拖在地上，袖管也长了一大截，把手指都遮住了。母亲与裁缝师傅好几次帮我将袖管和裤脚管朝内卷，卷一次看一次，直到母亲觉得差不多了，裁缝师傅才随手用针线固定，这是我记忆中第一次穿上新衣。

毛蓝粗布质地厚实耐磨，但褪色严重，每次洗涤不说肥皂泡沫，漂洗好多次，水还是浑浊的蓝色。至于裤子的膝盖，臀部，袋口；上衣的肘部，袖口领口等，因为经常受力或是磨蹭都已泛白，穿了没多时的衣服明显旧了。当年快过年时，母亲就送到弄堂摆摊的染衣摊染一染，旧衣就这样变成了新衣。后来经过一年的“摸爬滚打”，我的这

身衣服虽然没破，但褪色又变旧了，加之我长高了不少。母亲根据我的身高，帮我将内卷的裤脚管及袖管放出一些，放出的部位有明显的色差，过年时，母亲又送到染衣摊染了一次，旧衣就又成了新衣。

到第三年过年时，我的这身衣服已经很旧很旧，膝盖等易损部位已经磨蹭得很薄，像纱布一般。因为又长高了，母亲不但将内卷的裤脚管及袖口全部放出，还找来当年裁剪时剩下的几块碎料拼拼接接，从里层打上补丁，密密麻麻地缝了一圈又一圈，若不细看，还真看不出是打过补丁的。当年裁缝师

傅在剪裁时，裆部及腰围留了不少余量，母亲小心翼翼地拆开，放足后重新一针一针缝起来，随后让我穿上试试，要我蹲下又站起，左看右看，不大不小正好合身，母亲高兴得像完成了一件杰作似的。因为染过的颜色又褪了，便又送到弄堂染衣摊重新染一遍。染衣匠认

出了这套“老面孔”，就对母亲说，这衣服已经染过两次了，再染的话，布料就会像纸一般脆，更容易坏。母亲叹了口气，为难地说，还是染吧，过了这个年再说。我的这套衣服就这样第三次“旧貌换新颜”。

果如染衣匠所料，衣服经多次染过后确实不牢了。过了年不久，有天晚上与小伙伴们在弄堂里玩“官兵捉强盗”的游戏时，衣服的后背被人撕开了一条长长的口子，没法穿，也没法再补了，母亲这才又给我做了一套咔叽布料的新衣。此后，家里的生活一天比一天好，靠染衣过年的日子才告结束。

过年的新衣是染的

□ 钱红春





这个春节就地过年。前些日子，兄长给我快递了三罐油豆腐，心头涌现一股暖流。吃着湘味的油豆腐，纯正够味，油然而生想到了家乡的年味……

春节，是中国四大传统节日最隆重的。记忆中，南方的家乡，流传“小孩盼过年，大人望插田”的一句谚语。对小孩来说，过年有新衣裳，有糖果吃和压岁钱；对大人而言，盼的是年后赶紧下地种田，迎接收获。

记忆里，春节前家家户户都忙着置办年货，有些农户还会“杀年猪”，这样才有过年的味道，熏腊肉也是湖南的风俗习惯。特别在年二十九、三十这两天，家家户户忙得不亦乐乎。每家对自家的庭前院后、屋内犄角旮旯，搞一次全面清扫，扫净角落灰尘，擦亮门窗玻璃；清洗被套床单。“有钱没钱，剃头过年”。男人刮胡子剪头发，女人整理发型。小时候那两天里，我的家，父母各有分工。父亲主要负责庭前院后和墙顶的“蛛丝马迹”的清扫，写春联、贴春联等；母亲主要负责洗洗刷刷和蒸饭做菜等。一家人齐心协力，清清洁洁迎新年、干干净净过春节。

年三十，又名除夕。夜幕降临，华灯初上，此时，母亲为子女准备新衣裳和果子装碟；父亲将燃烧一盆红红炭火并准备写春联、贴春联。忙完后，一家人围坐在火炉旁，一边吃着零食，一边聊着天，守岁着……零点钟声敲响之前，父亲关闭大门之前，要燃放一挂千响鞭炮，习俗为“关财门”，此时家人不能再打开大门了。到了第二天，也就是正月初一，父亲从皇历上查好

的“时辰”，在天色还蒙蒙亮，时间于4、5点钟左右，母亲把我们兄弟从睡梦中叫醒，穿上新衣裳，拿着母亲为我们准备好的小红包，也就是压岁钱，心里高兴极了。而父亲此时正忙于鞭炮和个炮，等到兄弟穿戴整齐，刷好牙洗好脸，父亲打开大门，母亲点燃一挂千响的鞭炮，寓意“开财门”了。父亲在祖宗神位前点燃一对红红的大蜡烛，并燃起九根香，他依次拜神位、灶神和出大门拜天地，各插上三根香。父亲祭拜后，母亲负责燃两万响的鞭炮，我们兄弟俩负责放个炮，此时庭前鞭炮齐鸣，烟雾缭绕。放完鞭炮后，母亲已准备好了果盘，果盘由九个碟子构成，每个碟子里放着糖、花生、瓜子、饼干、葡萄干等等，一家人围着红红的炭火坐在一起，喜迎新年，畅想未来，我们兄弟在父母的祝福声中开始了新的一天、新的一年。

此时的老宅真的老了，它默默地守在那里，冷冷清清，物是人非。借以文字，重温一下往日的旧时光，让记忆的长河不止息……

忆家乡的年味

□ 张晓雷





为何88岁的我还能上班看病

□ 王冠廷

常听到我的朋友与同事说：你的身体真好，年已93岁还能上班看病，还能救治许多患者，你养生秘诀是什么？说实在的没有什么秘诀，与常人一样生活，与常人一样有一些兴趣爱好。所不同的是我是位

医生，比较听世界卫生组织的话。世界卫生组织说，健康有四大基石，我实行得比较好而已。

合理运动。我每天晨起后要做一套健身操，半个小时，已坚持了十多年。我爱好走路，参加聚会与外出参加书法活动，周六去浦东中医诊所上班，总要走一段路。走路锻炼了我的身体，用中医的话说：通经络，活气血。在家里我也不是像老爷一样生活，处处靠人家伺候，自己能干的自己干。

保持良好心态。我崇尚“工作是美丽”理念，把救死扶伤看作是一种快乐。我多次参加国家胃癌攻关研究项目，在国内外发表论文80余篇。一位来自西安的晚期癌症患者，癌细胞已广泛转移，腹腔有腹水，患者每况愈下。我采取中西医结合方法进行诊治取得显著效果。后来病人身体康复，四处旅游，生活如常。我认为：工作就是快乐，救人就是一种幸福，相反闲下来无事干，倒是很痛苦的。

坚持合理膳食。我从不吸烟，平时无不良嗜好。一天只喝一小杯红酒。饮食上荤素搭配，少食高脂、高盐食物，每餐七八分饱。平时多喝白开水，多饮茶。茶中含有茶多酚和多种营养素，对人体健康益处多多。

人要有爱好，健康寓于兴趣之中。我最大的爱好是书法与绘画，将它视为怡情养性的重要手段。我专工行草书，从临摹明代书法大家董其昌作品，



到临摹书圣王羲之行草。通过多年的刻苦钻研，对名家的作品已了然于心，熟能生巧。80岁开始我又进入老年大学学山水画。在庆贺建国70周年画展上，我的一幅青山绿水作品获奖。我还应邀出席上海书法大展开幕式，书法作品时不时出现在一些书法展览上。看到自己的成绩，我心里像吃了蜜一样。

我爱好玩微信。在我个人微信上有张月历表，排满了我喜欢的内容：有对总书记指示学习的粗浅体会，有医学大家的真知灼见，有老朋友聚会的欢乐场面，有我的书法作品等。玩微信，有利于朋友的信息交流，也给自己生活增添了乐趣，越玩越有意思，越玩越感到快乐。（祝天泽整理）



元宵节的“元宵结”

□ 张永生

新年的鞭炮还在炸响，象征着美满团圆的元宵节即将来到我们身边。看着城市街道两旁的彩树花灯和天空中五彩缤纷的礼花，我不由想起儿时过元宵节的情景。

在我很小的时候，每到元宵节，母亲就会做一些乒乓球般大小的元宵。元宵用糯米包制而成，或实心，或带馅。元宵有多种食用方法，煮、煎、蒸、炸皆可，全然根据自己的喜好和口味去选择。在这些食用方法中，我们家通常是煮。每次煮元宵，母亲都是边煮边不紧不慢地拨动着锅里起伏起伏的雪白的元宵，让我不禁馋得口水直流。等到一碗热气腾腾的元宵端在手里，我总是拿起筷子就匆匆促促往嘴里扒，仿佛担心吃慢了会没得吃。因为元宵里面的馅很烫，每次吃元宵，我不是烫到喉咙，就是烫到舌头。于是，我对着碗不停地吹。

按照家乡的风俗，母亲会在几个元宵里分别包上两分钱的硬币，据说谁能吃到包着硬币的元宵，谁就能在这一年里事事顺心。在母亲

的精心安排下，那些象征着好运的元宵总会不知不觉地溜进我的碗里。品尝着甜而不腻的元宵，享受着浓浓的亲情，人世间最幸福的事情莫过于此。

过元宵节，是少不了灯的。元宵之夜，看着窗外开放的礼花如一个个彩球，似一朵朵雪花，像一颗颗拖着彩带的流星，把漆黑的夜空照得如同白昼一样，父亲便开始动手做花灯了。每次做花灯时，父亲会先把准备好的竹条和花布放在手边，只见他三缠两绕之后，那灯笼的骨架就跃然而出了。父亲怕不结实，又用细铁丝把竹条接口处牢牢地捆住。我蹲在父亲身边，目不转睛地看着，像是欣赏一部动画片一样的专注，父亲那娴熟的手

艺和精细的做工着实让我佩服。在父亲的引领下，提着他亲手制作的花灯，我会把屋里屋外的每个角落都照个遍。父亲告诉我，这样可以让人在新的一年里平安吉祥，庄稼五谷丰登。随着自己的年龄不断增大，我方才懂得，当年我手中那忽闪忽闪的火苗，是父亲对未来的祝福和祈愿。

当岁月的刻刀悄悄在额头上留下几条皱纹时，我才发现元宵节在我心中早已不仅仅是一个节日了，更是一种情结，让我回味，令我珍藏。又一个祥和的元宵节即将来临，咬一口如蜜般甜的元宵，家人的牵挂又在心头弥漫，生活将为我们翻开崭新的一页。





农历正月十五，是我国传统的民间节日——元宵节。这个始于汉代，盛行于唐宋的节日，一直沿袭至今。历代有不少诗人人为之妙笔传情。在大地回春之时，于诗词中感受元宵节的魅力，别有一番情致。

展灯、观灯是元宵节最主要的活动。汉朝张灯一夜，唐朝增至三夜，从十四到十六，满城灯火通明，热闹非凡。元宵诗中自然不乏对这一活动的吟咏。苏味道在《正月十五夜》一诗中写道：“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秣李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。”诗中描写了长安城元宵之夜明灯错落、人潮涌动，深更时分人们仍不愿离去的情景。而郭利贞在《上元》诗中则这样描绘观灯的情景：“九陌连灯影，千门度月华。倾城出宝骑，匝路转香车。”你看，大街小巷张灯结彩，家家门外月华如昼，男女老少街上观灯，车水马龙好不热闹。描写灯节盛况的诗词还有很多，如宋代朱淑真《元夜》所写的“火树银花触目



诗词里的元宵节

□ 翟 杰

红，揭天鼓声闹春风”，还有“已见炬如千树列，更看灯似百花开”、“千家春不夜，万里月连宵”、“明月千门雪，银灯万树花”、“笙歌归院落，灯火接楼台”等，写的都是元宵之夜展灯、观灯的欢乐情景和美好祝愿。

除了看花灯，吃元宵是元宵节里必不可少的重要环节。不少文人墨客连元宵的味道以及煮吃制作的过程都有精描细绘。清代符曾的《上元竹枝词》不但道出当

时的元宵是何种馅、什么米，甚至连谁家的粉好等都写得清清楚楚：“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”李调元的《元宵》词与其有着异曲同工之妙，所不同的是他所描绘的是南方元宵节的场景：“元宵争看采莲船，宝马香车拾坠钿。风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元。”实在是真切生动，活灵活现，妙不可言。

值得一提的是，元宵节还是一个十分浪漫的节日。古代，由于封建礼教森严，平日里男女不许谋面。因此，情思萌动的

少男少女们好不容易盼来个可以自由活动的机会。少女们急切切更衣梳妆，借着观灯会情郎，成为当时独特而又普遍的现象。

同样是元宵佳节，不同的心境却折射出不同的情感。红红火火的元宵节，是中华大地土生土长的一个文化因子，它和一副副喜气洋洋的春联，一声声响彻年年尾的爆竹，一篇篇文辞优美的诗词歌赋，构成了饶有雅趣的特色中国年。



培元补气 记牢「二要」

中医认为，培补元气是重要的保健措施，可延缓衰老、祛病强身。元气，是中国古代的哲学概念，指产生和构成天地万物的原始物质。在中医理论体系中，元气指人体最根本、最重要的气，是人体生命活动的原动力，来源于先天之精气与后天之水谷精微。《难经》称其为“原气”，《内经》称其为“真气”。

元气就像“火种”，它藏于肾。首先，肾中先天之精，来自于父母的生殖之精，胚胎时期即已存在，因此备孕人群要想生育健康宝宝，需注意保养好自己的元气，并传授给下一代。其次，冬季是肾所对应的季节，保持肾精、避免亏虚，对补充元气尤为重要。

那么，冬季培补元气应该怎么做呢？

一要避风寒。尤其注意保护好自己的腰部，比如侧

身睡觉时，避免腰部受风，被子要卷好；平时穿衣要遮住腰部，弯腰活动时避免“暴露”。当腰部感觉冷时，可以贴上发热的艾灸贴或暖宝宝。

对于一喝水就小便，怕冷的元气不足者，冬季不建议吃水果（可以热一热吃）、西洋参、菊花等寒凉食物，以免伤及元气。当然，还要避免房事过度，消耗元气。

二要巧滋养。食物中的精华可以滋养补充元气。蛋白质是人体必不可少的精华来源，这与中医所讲“血肉有情之品可以补益精气神”的道理一样。

以往，人们在冬天主张多吃淀粉类碳水化合物，如土豆红薯、玉米、粉丝粉条、面包馒头、面条小米等，以及肥肉、核桃芝麻等，用以维持基本营养需求及补充元气。后来人们逐渐

发现，过度食用碳水化合物和脂肪会造成大量肥胖、脂肪肝、高血脂、高血糖等代谢性疾病，不但没有帮助我们补充太多有用的元气，相反带来了痰湿等病邪。因此，入冬滋养元气最好的方法是补充蛋白质，它对增强体质、预防感染有重要作用。

此外，元气充盛与否，不仅取决于父母的先天之精，而且与个体脾胃运化功能、饮食营养及生成后天之精是否充盛也有关联。

若因先天之精不足而导致先天虚弱，则需要通过后天的培育补充使元气充实，正如《景岳全书·论脾胃》说：“故人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半，此脾胃之气所关于人生者不小。”



根据发表在《自然·衰老》杂志上的一项最新研究，英国爱丁堡大学的科学家发现了两种可以影响人们的寿命和健康的血液蛋白——载脂蛋白 a (LPA) 和血管细胞黏附分子 1 (VCAM1)。根据最大的衰老基因研究，开发针对这两种蛋白质的药物可能是减缓衰老过程的一种新方式。

许多复杂的因素决定了我们衰老和死亡的速度，这些因素包括遗传、生活方式、环境等。这项研究揭示了蛋白质在这一过程中扮演的角色。

有些人的某些蛋白质水平天生就较高或较低，这是因为遗传的缘故，而这些蛋白质水平反过来会影响一个人的健康。

此次，研究人员结合

了 6 项关于人类衰老的大型基因研究的结果，其中每项研究都包含了数十万人的遗传信息。

在被研究的 857 种蛋白质中，研究人员确定了两种对各种抗老化措施有显著负面影响的蛋白质。与那些没有受遗传影响的人相比，遗传了导致这些蛋白质水平升高的 DNA 的人更虚弱，自我评估的健康状况更差，寿命可能相对较短。

第一种蛋白质 LPA 在肝脏中产生的，在凝血中发挥作用。高水平的 LPA 会增加动脉粥样硬化的风险，并可能引发心脏病和中风；第二种蛋白质 VCAM1 主要存在于内皮细胞表面，控制血管的扩张和收缩，并在凝血和免疫反应中发挥

作用。

研究人员说，通过降低 LPA 和 VCAM1 水平来治疗疾病的药物，可能会有改善体质和延长生命的额外好处。

目前一项临床试验正在测试一种降低 LPA 的药物，以此作为降低心脏病风险的一种方式。现在还没有关于 VCAM1 的临床试验，但对小鼠的研究表明，降低这种蛋白质水平的抗体可改善老年小鼠的认知能力。

爱丁堡大学人类遗传学研究中心首席研究员保罗·蒂默斯博士说：“识别这两种关键蛋白质有助于延年益寿。降低我们血液中这些蛋白质水平的药物可以让普通人和那些天生 LPA 和 VCAM1 水平较低的人一样健康长寿。”

延年益寿，这两种血液蛋白很重要





节后养生 有妙招

春节假期已经过去了，很多人的身体都没有从春节的胡吃海喝中恢复过来，春节后如何养生呢？

节后养生小妙招

1. 膳食纤维清肠道

转眼春节已经远去，但对很多人来说，春节并没有让身心得到休息，反而因过食油腻的饮食、熬夜等不规律的作息，肠胃问题成了很多人的最大困扰。

膳食纤维本身不被机体消化吸收，因含有很多亲水基团而具有很强的持水性，使粪便保持一定的水分和体积，并能刺激肠道黏膜，增加肠蠕动，改善便秘。常见食物中的燕麦、大麦、豆类、胡萝卜、柑橘等，可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，有助于调节免疫系统功能，促进体内有毒重金属的排出。

2. 水果蔬菜平衡消化

蔬菜是人们日常膳食中经常食用的一大类食物，是人体膳食纤维、矿物质、维生素等营养物质的重要来源。膳食纤维虽然不能被人体消化吸收，但因为具有加速胆固醇降解为胆酸的作用，阻碍胆固醇的吸收，降低血脂水平，也就可以降低患心血管疾病的危

险性。另外由于膳食纤维不能消化吸收，可增加肠蠕动防止便秘，缩短有害物质在肠内停留时间。

水果可为人体提供水分、糖类、矿物质、维生素及膳食纤维，维生素中尤以维生素C最为丰富，其次为 β -胡萝卜素。水果还具有开胃、促进消化、促进多种矿物质的吸收，抗菌、抗炎、消除自由基抑制血小板凝聚等多方面生理作用。

3. 多喝温开水清洁肠道

早起最好先喝一杯温开水，对减低血管中血黏度有很多好处。另外，多喝水可以加快胃肠道蠕动，加快新陈代谢，减轻脂肪和酒精对肝脏的危害。

如果嫌温开水没有味道，那么喝淡茶水也可以清除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快恢复到正常水平。但最好不要再饮酒，不喝咖啡、浓茶、碳酸饮品。

4. 提前入睡调整睡眠

睡眠是驱除疲劳的重要手段，但是千万不要以为蒙头大睡十几个小时就能彻底消除疲劳，那样做的结果只会适得其反。因为每个人的睡眠都是由自己的生物钟控制的，如果生物钟被打乱，即便看起来休息时间很长，实际上却会感到更加疲劳。专家认为，消除疲劳的正确做法是，每天提前一个小时入睡，坚持在同一时间起床，逐步将自己的生物钟调整好。

5. “收心”缓解节后焦虑

出现注意力不集中、焦虑、躁动不安、心跳加速、口干舌燥等症状时，应从作息时间和生活内容上作出调整，规律睡眠和饮食，并花些时间静心思考过去未完成任务，为未来确定新的目标，尽快转变角色，换位“收心”。如果感到焦虑紧张，可尝试手撑墙壁做俯卧撑样的推按动作并配合匀速深呼吸，若过度厌烦甚至恐慌，则有必要在医生的指导下服用药物消除对节后工作生活的恐惧。



严格选购 科学吃蟹

大闸蟹的选购与烹调方法非常重要，只有做到科学吃蟹，严格选购，才能避免风险。

购买时，注意选择鲜活大闸蟹，不可食用死蟹。新鲜活蟹的背壳有光泽呈青黑色；脐部饱满，腹部洁白；把螃蟹翻背后，它马上翻过身来，好的河蟹能不断吐沫并有响声。垂死的蟹背壳呈黄色，蟹脚较软。

无论用何种方法烹制螃蟹，都可在烹制前把蟹放入淡盐水中浸一会儿，待其吐出污水和杂质后，再洗刷干净入锅。蒸煮的时长应在20~30分钟，做到彻底烧熟。由于剩蟹中的蟹肉十分容易腐败、变质，应做到即蒸即吃。

清蒸并佐以姜醋汁，这种传统吃蟹方法较科学，既能杀菌，又可还原蟹肉本身的鲜美。注意，醉蟹虽然浸满了黄酒、白酒，但酒类无法彻底杀死细菌和寄生虫，所以不建议家庭自制醉蟹。

另外，蟹不是任何部位都可食用。打开蟹壳时，两侧的灰白色条状、柔软的东西是蟹的鳃条，上面可能会附着各种污染物、寄生虫等；在蟹壳前半部、眼睛下方，呈三角形的则是蟹胃，而一条黑色条状物则是蟹肠，都不建议食用。

部分人群 不宜食用

注意，以下人群不适合吃大闸蟹。

肝脏疾病患者：蟹肉和蟹黄中所含的蛋白质和高胆固醇会加重肝脏负担，严重时可使病情恶化，甚至诱发肝昏迷。

心血管病患者：蟹可引起胆固醇增高而加重病情，吃蟹应注意摄入量不宜过大。

痛风患者急性发作期：蟹嘌呤含量约为

81.6毫克/100克，属于嘌呤含量较高的食物，为了防止体内嘌呤物质的堆积使尿酸升高、加重痛风，应避免食用。

脾胃虚寒者：大闸蟹性寒，多吃可引起腹痛、腹泻。

胆道病患者和胰腺炎等消化道疾病患者：蟹中的高胆固醇会加重病情，不宜食用。

肿瘤患者 吃蟹慎重

中医学认为，恶性肿瘤是一种全身性疾病，局部多实多热，全身多虚多寒。饮食调理是否合理，对肿瘤患者营养支持、功能恢复和体质增强有重要意义。

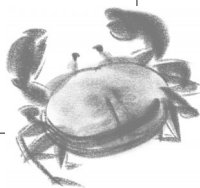
蟹含有丰富的蛋白质，不易消化吸收，容易引起腹痛、腹泻或消化不良等症，针对癌前疾患如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性肝炎患者，多食易使旧病复发或病情加重甚至癌变，对蟹需慎食、浅尝辄止。

蟹的胆固醇含量也较高，食用后会使得体内胆固醇增高，而长期高脂饮食往往会促进胰腺癌、乳腺癌、肠癌的复发，因此患者应尝试低脂、多频少量的饮食节奏。如果患者处于病情不稳定期，需要禁食蟹。

不过，蟹不仅是一种时令美食，其实也是一种药物，具有散结功效，临床可用于鼻咽癌合并颈部淋巴结肿大的患者，以及颅神经受侵头痛，面部歪斜及放射治疗后口干、咽喉痛的患者。蟹壳、蟹爪洗净烘干，碾粉吞服可以作为乳腺癌的一种辅助治疗。

总之在日常饮食方面，肿瘤患者应遵循五谷杂粮多样搭配、摄取蔬菜水果、素食荤食适度调整等原则，从而抵抗肿瘤的复发转移，提高远期疗效。

吃蟹适量守健康





清血管的“宝贝”要多吃

肪含量，对动脉硬化、冠心病、糖尿病也有着良好的疗效。

西蓝花：血管清道夫

西蓝花富含类黄酮，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，因此可降低患心脏病与中风的风险。

西红柿：抗氧化

西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高，它还可提高机体抗氧化能力，消除自由基等体内垃圾，保持血管弹性，有预防血栓形成的作用。

茄子：增强血管弹性

茄子含丰富的维生素P，它是一种黄酮类化合物，有软化血管的作用，还可增强血管的弹性，降低毛细血管通透性，对防止毛细血管出血有一定作用。

胡萝卜：排出毒素

胡萝卜是有效的排汞食物，它含有的大量果胶可以与汞结合，有效降低血液中汞离子的浓度，促进血液循环、加速毒素排出。

冬瓜：预防动脉硬化

冬瓜有利尿消肿、清热、止渴、解毒的作用。经常吃冬瓜，不但可以减少体内的脂

洋葱：抗动脉硬化

洋葱含有一种能使血管扩张的前列腺素A，它能舒张血管，降低血液黏度，减少血管的压力，同时洋葱还可以增强纤维蛋白溶解的活性，具有降血脂，抗动脉硬化的功能。

大蒜：防止血栓形成

大蒜中大蒜素可以减弱肝脏中合成胆固醇的酶的活性，从而降低体内胆固醇水平，维护血液健康。此外，大蒜还具有明显的降血脂及预防冠心病的作用，并可防止血栓的形成。

黑木耳：排出有毒物质

研究发现，黑木耳所含有一种植物胶质，有较强的吸附力，可以将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清肠的作用。

海带：防止血栓形成

海带含有丰富的岩藻多糖、昆布素，这类物质均有类似肝素的活性，既能防止血栓形成，又有降胆固醇、降脂蛋白、抑制动脉粥样硬化的作用。

葱含有具刺激性气味的挥发油和辣素，在通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时，能轻微刺激相关腺体的分泌，从而起到发汗、祛痰、利尿的作用。

此外，葱含蒜素，和大蒜一样，葱也具有较好的抑菌作用。因此，吃葱可以预防风寒感冒。

生吃葱能更多地保留挥发性物质，比熟吃预防感冒的效果更好，如将生葱蘸酱食用，每日半根到一根为宜。

有的人吃葱只取葱白部分，殊不

知，同一株蔬菜中不同部位营养成分也有差别。葱叶除了含有葱白中所具有的营养成分外，许多营养素含量都优于葱白。例如葱叶中的维生素C、胡萝卜素、叶绿素和镁的含量都要明显高于葱白部分。只要葱叶没有发黄，葱叶和葱白就可以一起食用，以摄入更丰富的营养元素。



生吃葱可防感冒



荞麦营养不一般

随着人们对健康饮食的关注，传统药食两用杂粮作物荞麦越来越受到重视。那么荞麦都有哪些营养价值？

碳水化合物

荞麦籽粒淀粉含量为59%~80%。相比于小麦，荞麦含有更多的抗性淀粉和膳食纤维。抗性淀粉不能被小肠吸收，在大肠中部分被微生物发酵利用，其功能与膳食纤维相似。由于荞麦中含有大量的抗性淀粉和膳食纤维，使荞麦产品具有高的饱腹感，低升糖指数可以改善糖代谢，降低患冠心病、肥胖、糖尿病的风险，防治胆固醇过高和肥胖等。

蛋白质

苦荞麦氨基酸含量高且均衡，生物效价高。尤其是富含精氨酸、赖氨酸、色氨酸、组氨酸，对其他谷类粮食有很好的互补性。苦荞蛋白的赖氨酸/精氨酸和甲硫氨酸/甘氨酸比例低，使其具有很好的降胆固醇效果。苦荞粒中醇溶谷蛋白含量相对较低，适合乳糜泻患者。

脂质

苦荞麦中有大量的不饱

和脂肪酸，其中人体必需的多不饱和脂肪酸—亚油酸含量可高达39%。亚油酸是前列腺素的重要组成部分，有降低血脂、胆固醇，延缓脑动脉、冠状动脉硬化，预防和改善高血压、冠心病、肾病等作用。

矿物质和维生素

荞麦中硒的含量相当高，有增强免疫、抗肿瘤、抗衰老功能，可防治高血压、糖尿病、贫血、视力障碍等病症。硒还有助于排解人体中的有毒元素，调节机体免疫功能。荞麦中维生素E含量较高，抗氧化能力强，可降低胆固醇，防止动脉粥样硬化所致的脑卒中和心肌梗死，预防白内障，减少细胞中脂褐质生成等作用。

生物黄酮

荞麦中还含有大量的生物黄酮，如芦丁、槲皮素

等。芦丁具有降低毛细血管通透性及脆性，促进细胞增生和防止血细胞的凝集，可预防脑微血管出血和维持血液循环；降低血糖、血压、血脂；抗炎、抗过敏、利尿、解痉、镇咳；一定的抗菌作用和抗癌活性；促进维生素C在体内积蓄，增强人体的免疫功能。槲皮素具有较好的祛痰、止咳作用，可增强冠状动脉血流量和平喘等。





引起抑郁症的原因很多，以下是常见的两种，需引起重视。

受打击后更易患抑郁症

抑郁症的病因尚未明确，主要与生物学因素、环境因素、心理因素等有关。“遭到生活的打击”属于社会心理因素的一部分，各种突然发生的负性生活事件，如丧偶、离婚、家庭不和、失恋、失业，自己或家庭成员重病、重要人员突然病故等，都能导致产生抑郁症。

当这些生活不愉快事件长期持续存在，或多种不良事件同时并存，会引起更加强烈的消极悲观情绪，这种情绪发生越强烈、存在时间越持久，抑郁症发生的可能性就越大。

其中，丧偶是与抑郁症关系最密切的应激源。研究发现，当人们经历一些可能危及生命的生活事件后6个月，抑郁症发病风险会增加6倍，所以近期遭受生活打击的人，更应警惕患抑郁症风险。

在日常生活中，我们也要给身边遭受这些事件的人以更多的关心，如果发现他们存在消极悲观情绪或行为，应及时寻求精神科医生或心理咨询师的帮助。

厌学情绪可增加抑郁风险

老年人家庭中孙辈的抑郁症现象也比较多见。学习是一系列复杂的心理活动过程，需付出很大的心智努力，尤其是现代社会竞争激烈，孩子努力学习的过程，经常伴随高度的精神紧张和压力，久而久之，会产生心

理疲倦感。

同时，学习也是一个漫长的过程，并非一朝一夕就可完成。很多孩子从幼儿园开始，持续努力学习十几年，甚至更长，如果再伴有压力，多少会产生一定的厌倦情绪。这一厌倦情绪如不能得到及时正确的疏导，积压过多后，会出现兴趣缺乏、成绩下降、情绪低落等表现，就会增加患抑郁症的风险。

孩子出现厌学，家长首先应该注意教育方法是否得当，给孩子的压力是否过大、对孩子的期望值是否超过实际能力、孩子对自身能力的认识和定位是否正确、在学校和学习过程中是否遇到困难等。如果存在上述问题，家长应及时调整教育方法，帮助孩子排除困难，走出困境。从厌学到抑郁症有很长的过程，只要及时处理，就可以避免发展为抑郁症。如果孩子已经出现抑郁症状，应及时就医，以免发生意外。

警惕两种常见抑郁症



老年人在新型冠状病毒感染者恢复期间需要注意什么？怎样做好自我健康管理？

恢复期心理调适

在新冠病毒感染及康复过程中，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的，不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理，可以从以下方面入手：要做到作息规律，保证充足睡眠，适度锻炼、读书、听音乐等，保证饮食健康。积极进行心理调适，与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

恢复期营养支持

可少量多餐进食，注意饮食应定时定量，食物多样，合理搭配。保持食物的多样化，注意荤素兼顾、粗细搭配；多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉，饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。保证饮水量，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

老年人

老年人核酸或抗原转阴后往往仍然有一定程度的疲劳，甚至持续数周。如感到疲劳，请尽量多休息，可尝试调整每日做事节奏，不要一次做太多事情。如果精力允许，请老年朋友逐步恢复您的日常作息，并为自己制定每日时间表，包括睡眠、进餐、活动等。

在安全和无疲劳的情况下进行锻炼，恢复力量和耐力。如果步行对您来说困

老年人感染新冠恢复期需要注意什么

难，可考虑在床上或椅子上锻炼，从拉伸动作开始，逐步增加活动量，如做家务、散步、太极、八段锦等。刚开始锻炼时，从5-10分钟开始，然后每天增加一分钟，如果担心跌倒，请在有家人或朋友一起的时候锻炼。如果在运动期间或运动后感到头晕、胸痛或呼吸困难，请停下休息并向医生咨询。

每天喝水1500-2000ml，每日三餐不缺，可以适当加餐。建议记录每天食物，帮助了解是否健康饮食。

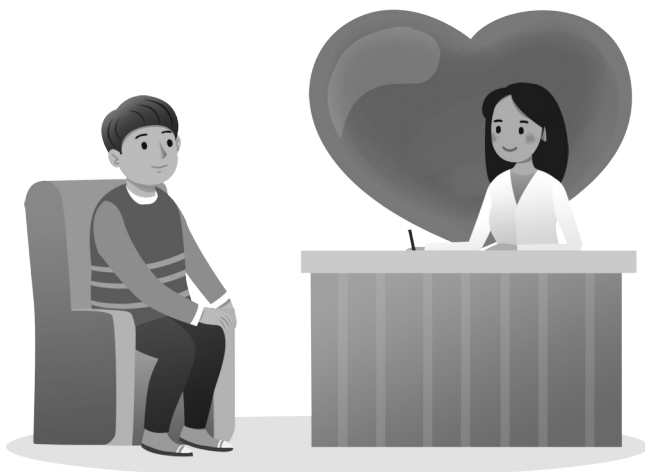
保持社交联系。每天尽可能多的与亲人和您信任的人通过电话、视频通话或其它通信方式交谈。

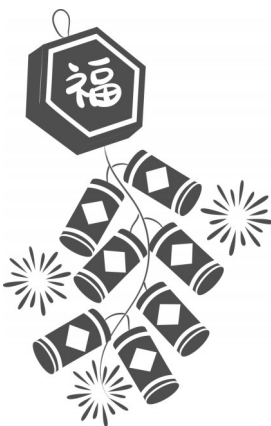
试着每天想三个快乐的事情，尝试在深呼吸时重复“放松”“平静”等词，尽量避免消极或不健康的想法；如果压力、担心、恐惧和悲伤连续几天妨碍日常活动，请联系医生，寻求社会心理支持。

列出紧急联系电话：如附近医疗机构的电话、社会心理支持求助热线、家庭医生电话、家庭成员、朋友的电话等。

有基础病的老人感染新冠病毒后，基础病会加重。如患高血压老人感染后可能血压不稳定，患糖尿病老人感染后可能血糖不稳定，患脑血管病老人感染后有脑梗或出血风险，患慢阻肺老人感染后可能出现咳嗽、呼

吸困难加重等。老年人经过治疗核酸或抗原检测转阴，但加重的基础病不一定随之稳定，需要密切监测血压、血糖、指氧饱和度等，如果病情不稳定持续时间较长，请及时到医院就诊，调整基础病治疗方案。





欢天喜地闹元宵

□ 萧 毅

汤圆个个味香甜，
盏盏花灯景美观。
溢彩流光夜天照，
良宵美景尽情欢。

迎新年

□ 孙开标

斗转星移又一年，
佳音频传贺新篇。
同舟共济齐防疫，
民富国强美梦圆。

全面从严治党

——学习党的二十大报告

□ 徐念奎

复兴华夏党扬鞭，
自我从严革命先。
反腐斗争持久战，
正风肃纪写新篇。

大雪感赋

□ 江日兴

首场雨雪气温低，
贫困人家可有衣？
防疫保供皆大事，
人民至上莫偏离。

迎新年

□ 瞿 若

新年将到喜洋洋，
百姓欢心户户忙。
沪上疫防抓得紧，
万民康乐接春阳。

寄怀

□ 王令之

西风凛冽仲冬来，
节气轮回盼雪皑。
不慕冰花纤影瘦，
颀祈应季去疴灾。

感赋

□ 张立挺

绿叶梧桐遮碧空，
精神好似学青松。
江南草木呈风骨，
不脱秋装不说冬。

梅花

□ 祁冠忠

骨健由风厉，
雪侵花正妍。
群芳知我否？
心自有春牵。

新年寄诗友

□ 史济民

微信传来贺岁词，都言盼聚慰相思。
兴阑杯酒醺酣日，待到山花烂漫时。
曾学英雄曾学剑，又谈儿女又谈诗。
近年双鬓已全白，唯有君情对我痴。

冬日杂咏

□ 雷新祥

老来多逸事，知否未当真。
砧看迟鱼跳，晚听寒雀亲。
临窗挥笔墨，飘雪叹龙鳞。
仰望黄山谷，松风阁品珍。