

图文传真



▲ 2月8日，市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛一行走访看望离休干部。
(孙岳 摄)



▲ 近日，长宁区江苏路街道开展“学习贯彻二十大 江苏路出发带你学”老少结对活动。
(长宁 供稿)



▲ 2月7日，普陀区关爱团和长征镇新党员开展结对共建主题活动。
(普陀 供稿)



▲ 2月14日，杨浦区委老干部局开展学习党的二十大精神暨“社区离退休干部之家”赋能行动第四季首场活动。
(杨浦 供稿)

▼ 2月9日，闵行区委老干部局调研浦江镇互联网企业派驻党建指导员工作。
(闵行 供稿)



▼ 2月1日，青浦区开展“上善银辉”社区公益护照积章兑换活动，为推进社区居民自治增添新动能。
(青浦 供稿)



在春天里起航

□ 何惠石

中国巨轮，满载希望
又一次，崭新起航
在春天里
在党的二十大铺就的航道上

百年新征程，又是一场
充满光荣与梦想的远征
风高浪急，何所惧
惊涛骇浪，咱不怕
自信满满的中国
有总书记英明领航
有十四亿水手摇橹划桨
旗帜高擎，目标正前方
中国特色社会主义

是不变的航向

大变局的世界，乾坤未定
新时代的百年，东风浩荡
奋进中的中国巨轮
行稳致远，昂首远航
航程千万里
哪一途，不是阔步奋进
哪一程，不是乘风破浪
越过无数个星辰大海
远眺未来。目光的尽头
伟大复兴的梦想
如朝阳般辉煌



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 刘虾冠 范剑桥
 查正和 徐雯
 蒋新跃 潘蕙
 薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子邮箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
发送对象:离退休干部
印数/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3期 总第426期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

在春天里起航 何惠石 (1)

党政之声

正确理解和大力推进中国式现代化

习近平在学习贯彻党的二十大精神研讨班开班式上的讲话 (4)

思想纵横

以党的自我革命引领社会革命

..... 李洪峰 (6)

弘扬以伟大建党精神为源头的精神谱系

..... 曾峻 (8)

本期专稿

市委老干部局召开2022年度工作总结表彰暨2023年工作动员会

..... 市委老干部局人事处 (10)

市委老干部局走访看望离休干部

..... 市委老干部局生活待遇处 (11)

工作集锦

市建交工作党委适老化改造满意度达100%

..... 徐中键 (12)

普陀区对2023年工作提出明确要求

..... 江玲 (12)

杨浦区委老干部局举办干部荣誉退休仪式

..... 杨海琼 (12)

黄浦区委老干部局举行二十大精神联组学习

..... 王芳 (13)

静安区首批互联网企业党建指导员上岗

..... 朱晓华 (13)

青浦区以积章兑换激发老同志作用发挥热情

..... 青宣 (13)

喜庆二十大 奋进新征程

深刻理解“三个务必”和“五个必由之路”的含义 李仁杰 (14)

党的自我革命永远在路上 罗信 (15)

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (三)

..... 赵金华等 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

- 如何理解胸怀天下 杨 宇 (18)
- 民为邦本立社稷——报告古语解读之二
..... 徐 林 (19)

金秋风采

- 连环画：视父母 报亲恩 李荣光 (20)
- 铁笔青史酬夙愿 龚寄托 (22)
- 住在老年公寓的牛犇 祝天泽 (24)
- 七旬“活雷锋” 施振华 (25)
- 投身党史教育的关工人
..... 浦东新区区委老干部局 (26)
- 全心全意为老同志服务
..... 黄浦区委老干部局 (28)

激情岁月

- 九旬回首 许恩浩 (30)
- 争当网络“报春鸟” 杨克元 (31)
- 我学雷锋做好事 变废为宝乐无穷
..... 严志清 (32)
- 苏河湾的故事写不尽 李玲生 (33)
- 我与交医的情缘 许善华 (34)
- 一件织锦缎棉袄 唐德华 (35)

情满人间

- 背起书包上学堂 张福生 (36)
- 本命年随想 徐建东 (37)
- 家有“阳”房 王雅萍 (38)
- 疫情尽显邻里情 金永发 (39)
- 阳康后的第一条微信 钱红春 (40)
- 陶醉在荠菜里的笑容 颜士州 (41)

上海阳台

- 摄影是我的最爱 李 敏 (42)
- 陆家石桥的阳春面 任炽越 (43)
- 她战胜病魔的“秘籍” 张林凤 (44)
- 心心念念延安行 胡德明 (45)
- 古镇独步 李达林 (46)

健康养生

- 关注个人防护细节 (47)
- 居家用药指南 (48)
- 过敏人群“阳”了会不会更严重 (49)
- 得了“飞蚊症”分清“有害”还是“无害”
..... (50)
- 调养五脏抗衰老 (51)
- 中药零食不是人人能吃 (52)
- 胆固醇高能不能吃海鲜和鸡蛋 (53)
- 常做10个“一分钟”健康又养生 (53)
- 如何缓解疫情中的焦虑和恐慌 (54)

生活服务

- 便捷、贴心！上海老干部“助老大厅”全新
功能上线 (55)

- 艺林漫步 张立挺等 (56)

封面：春色满园关不住 陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：青浦区老干部摄影选

封底：林芝桃花衬雪山 潘 明 摄

正确理解和大力推进中国式现代化

习近平在学习贯彻党的二十大精神研讨班开班式上的讲话

习近平指出，实现中华民族伟大复兴是近代以来中国人民的共同梦想，无数仁人志士为此苦苦求索、进行各种尝试，但都以失败告终。探索中国现代化道路的重任，历史地落在了中国共产党身上。在新民主主义革命时期，我们党团结带领人民，浴血奋战、百折不挠，经过北伐战争、土地革命战争、抗日战争、解放战争，推翻帝国主义、封建主义、官僚资本主义三座大山，建立了人民当家作主的中华人民共和国，实现了民族独立、人民解放，为实现现代化创造了根本社会条件。新中国成立后，我们党团结带领人民进行社会主义革命，消灭在中国延续几千年的封建制度，确立社会主义基本制度，实现了中华民族有史以来最为广泛而深刻的社会变革，建立起独立的比较完整的工业体系和国民经济体系，社会主义革命和建设取得了独创性理论成果和巨大成就，为现代化建设奠定根本政治前提和宝贵经验、理论准备、物质基础。改革开放和社会主义建设新时期，我们党作出把党和国家工作中心转移到经济建设上来、实行改革开放的历史性决策，大力推进实践基础上的理论创新、制度创新、文化创新以及其他各方面创新，实行社会主义市场经济体制，实现了从生产力相对落后的状况到经济总量跃居世界第二的历史性突破，实现了人民生活从温饱不足到总体小康、奔向全面小康的历史性跨越，为中国式现代化提供了充满新的活力的体制保证

和快速发展的物质条件。

习近平强调，党的十八大以来，我们党在已有基础上继续前进，不断实现理论和实践上的创新突破，成功推进和拓展了中国式现代化。我们在认识上不断深化，创立了新时代中国特色社会主义思想，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃，为中国式现代化提供了根本遵循。我们进一步深化对中国式现代化的内涵和本质的认识，概括形成中国式现代化的中国特色、本质要求和重大原则，初步构建中国式现代化的理论体系，使中国式现代化更加清晰、更加科学、更加可感可行。我们在战略上不断完善，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、乡村振兴战略等一系列重大战略，为中国式现代化提供坚实战略支撑。

习近平指出，党的领导直接关系中国式现代化的根本方向、前途命运、最终成败。党的领导决定中国式现代化的根本性质，只有毫不动摇坚持党的领导，中国式现代化才能前景光明、繁荣兴盛；否则就会偏离航向、丧失灵魂，甚至犯颠覆性错误。党的领导确保中国式现代化锚定奋斗目标行稳致远，我们党的奋斗目标一以贯之，一代一代地接力推进，取得了举世瞩目、彪炳史册的辉煌业绩。党的领导激发建设中国式现代化的强劲动力，我们党勇于改革创新，不断破除各方面体制机制弊端，为中国式现代化注入不竭动力。党的领导凝聚建设中国式现代

化的磅礴力量，我们党坚持党的群众路线，坚持以人民为中心的发展思想，发展全过程人民民主，充分激发全体人民的主人翁精神。

习近平强调，一个国家走向现代化，既要遵循现代化一般规律，更要符合本国实际，具有本国特色。中国式现代化既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的鲜明特色。党的二十大报告明确概括了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这5个方面的中国特色，深刻揭示了中国式现代化的科学内涵。这既是理论概括，也是实践要求，为全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴指明了一条康庄大道。新中国成立特别是改革开放以来，我们用几十年时间走完西方发达国家几百年走过的工业化历程，创造了经济快速发展和社会长期稳定的奇迹，为中华民族伟大复兴开辟了广阔前景。

习近平指出，中国式现代化，深深植根于中华优秀传统文化，体现科学社会主义的先进本质，借鉴吸收一切人类优秀文明成果，代表人类文明进步的发展方向，展现了不同于西方现代化模式的新图景，是一种全新的人类文明形态。中国式现代化，打破了“现代化=西方化”的迷思，展现了现代化的另一幅图景，拓展了发展中国家走向现代化的路径选择，为人类对更好社会制度的探索提供了中国方案。中国式现代化蕴含的独特世界观、价值观、历史观、文明观、民主观、生态观等及其伟大实践，是对世界现代化理论和实践的重大创新。中国式现代化为广大发展中国家独立自主迈向现代化树立了典范，为其提供了全新选择。

习近平强调，推进中国式现代化是一个系统工程，需要统筹兼顾、系统谋划、整体推进，正确处理好顶层设计与实践探索、战

略与策略、守正与创新、效率与公平、活力与秩序、自立自强与对外开放等一系列重大关系。进行顶层设计，需要深刻洞察世界发展大势，准确把握人民群众的共同愿望，深入探索经济社会发展规律，使制定的规划和政策体系体现时代性、把握规律性、富于创造性，做到远近结合、上下贯通、内容协调。推进中国式现代化是一个探索性事业，还有许多未知领域，需要我们在实践中去大胆探索，通过改革创新来推动事业发展，决不能刻舟求剑、守株待兔。要增强战略的前瞻性，准确把握事物发展的必然趋势，敏锐洞悉前进道路上可能出现的机遇和挑战，以科学的战略预见未来、引领未来。要增强战略的全局性，谋划战略目标、制定战略举措、作出战略部署，都要着眼于解决事关党和国家事业兴衰成败、牵一发而动全身的重大问题。要增强战略的稳定性，战略一经形成，就要长期坚持、一抓到底、善作善成，不要随意改变。要把战略的原则性和策略的灵活性有机结合起来，灵活机动、随机应变、临机决断，在因地制宜、因势而动、顺势而为中把握战略主动。要守好中国式现代化的本和源、根和魂，毫不动摇坚持中国式现代化的中国特色、本质要求、重大原则，确保中国式现代化的正确方向。要把创新摆在国家发展全局的突出位置，顺应时代发展要求，着眼于解决重大理论和实践问题，积极识变应变求变，大力推进改革创新，不断塑造发展新动能新优势，充分激发全社会创造活力。

习近平最后强调，推进中国式现代化必须抓好开局之年的工作。要全面贯彻落实党中央决策部署，坚持稳字当头、稳中求进，更好统筹国内国际两个大局，更好统筹疫情防控和经济社会发展，更好统筹发展和安全，全面深化改革开放，推动高质量发展，进一步引导经营主体强信心、稳定社会预期，努力实现经济运行整体好转。（节选）



以党的自我革命引领社会革命

□ 李洪峰

一

伟大自我革命的历史自觉，是我们党战胜一切艰难险阻、迎接一切风险挑战，不断从胜利走向胜利的根本奥秘

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

二

伟大自我革命的持续推

进，是党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的根本动力

党的二十大报告提出五个“必由之路”，其中之一就是“全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路”。这是我们在长期实践中得出的至关紧要的规律性认识，必须倍加珍惜、始终坚持。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，自信自强、守正创新、踔厉奋发、勇毅前行，紧紧依靠人民，接续推进伟大自我革命。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，经受住了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验，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，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。特别是深入推进全面从严治党，坚持打铁必须自身硬，提出和落实新时代党的建设总要求，以党的政治建设统领党的建设各项工作。以钉钉子精神纠治“四风”，反对特权思想和特权现象，刹住了一些长期没有刹住的歪风，纠治了一些多年未除的顽瘴痼疾。开展了史无前例的反腐败斗争，以“得罪千百人、不负十四亿”的使命担当祛疴治乱，“打虎”“拍蝇”“猎狐”多管齐下，反腐败斗争取得压倒性胜利并全面巩固，消除了党、国家、军队内部存在的严重隐患。经过不懈努力，党找到了自我



革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，确保党永远不变质、不变色、不变味。

三

伟大自我革命的庄严宣示，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提供根本保证

治国必先治党，强国必先强党。党的二十大关于坚定不移全面从严治党的庄严宣示，深入推进新时代党的建设新的伟大工程的战略部署，是我们党在新时代继续推进伟大自我革命的庄严宣示，务必深入学习领会，认真贯彻落实。

第一，落实新时代党的建设总要求，确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。这是新时代推进伟大自我革命的总要求。党的二十大，进一步提出“健全全面从严治党体系，全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高”，对于落实新时代党的建设总要求，作出具体部署。

第二，坚持和加强党中央集中统一领导，健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系，完善党中央重大决策部署落实机制，确保全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，确保党的团结统一。这

是新时代推进伟大自我革命政治上的要求。

第三，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，全面加强党的思想建设，加强理想信念教育，引导全党牢记党的宗旨，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。这是新时代推进伟大自我革命思想上的要求。

第四，完善党的自我革命制度规范体系，坚持制度治党、依规治党，健全党统一领导、全面覆盖、权威高效的监督体系，发挥政治巡视利剑作用，落实全面从严治党的政治责任，用好问责利器。这是新时代推进伟大自我革命制度上的要求。

第五，建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍，坚持德才兼备、以德为先、五湖四海、任人唯贤，树立选人用人正确导向，选拔忠诚干净担当的高素质专业化干部，选优配强各级领导班子，加强干部斗争精神和斗争本领养成，激励干部敢于担当、积极作为。这是新时代推进伟大自我革命干部上的要求。

第六，增强党组织政治功能和组织功能，坚持大抓基层的鲜明导向，把基层党组织建设成为有效实现党的

领导的坚强战斗堡垒，激励党员发挥先锋模范作用，保持党员队伍先进性和纯洁性。这是新时代推进伟大自我革命组织上的要求。

第七，坚持以严的基调强化正风肃纪，锲而不舍落实中央八项规定精神，持续深化纠治“四风”，重点纠治形式主义、官僚主义，坚决破除特权思想和特权行为。这是新时代推进伟大自我革命作风上的要求。

第八，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战，腐败是危害党的生命力和战斗力的最大毒瘤，反腐败是最彻底的自我革命。只要存在腐败问题产生的土壤和条件，反腐败斗争就一刻不能停，必须永远吹冲锋号，坚持不敢腐、不能腐、不想腐一体推进，以零容忍态度反腐惩恶，决不姑息。这是新时代推进伟大自我革命反腐败斗争的要求。

党的二十大关于新时代推进伟大自我革命的庄严宣示，既高瞻远瞩，又求真务实，既闪耀马克思主义真理的光芒，又有强烈现实针对性，既体现了党的理论政策的稳定性连续性，又体现了党的工作的开拓性和创造性，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提供了根本保证。



党的二十大报告提出,弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系。党的精神谱系是中国共产党在长期奋斗实践中形成的,集中体现自身性质、宗旨、价值、品质和风貌,由各种伟大精神组成的体系。在党的精神谱系中,伟大建党精神是“精神之源”。新征程上,继续弘扬以伟大建党精神为源

头的中国共产党人精神谱系,将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提供强大的精神动力。

一、现实之需与三重自觉自信

(一) 弘扬以伟大建党精神为源头的精神谱系,与新时代党的历史任务、面临的环境及自身状况息息相关。

从目标任务看,中国共产党承载着特殊的历史使命,这就是在实现第一个百年奋斗目标的基础上,乘势而上向第二个百年奋斗目标进军,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

从外部环境看,我国发展面临的不确定因素明显增多。世界正经历百年未有之

弘扬以伟大建党精神 为源头的精神谱系

□ 曾 峻

大变局,新冠肺炎疫情在全球的流行也尚未结束,来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战接踵而至,复杂性、严峻性前所未有。应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾,特别需要攻坚克难的锐气、坚韧不拔的意志和顽强拼搏的斗志。

从党自身状况看,精神懈怠及伴随的问题仍有不同程度存在。虽然全面从严治党解决了党内许多突出问题,但“四大考验”“四大危险”仍将长期存在,反对“四风”、铲除腐败滋生土壤的任务依然艰巨。

(二) 弘扬以伟大建党精神为源头的精神谱系,具有深刻的理论基础、文化基础和党史基础,体现的是理

论自觉和理论自信、文化自觉和文化自信、历史自觉和历史自信。

一是对马克思主义的理论自觉和理论自信。物质和意识的关系“不是单线式的简单决定和被决定逻辑”。辩证唯物主义强调物质的决定性作用,但并不否认意识的反作用;重视揭示和遵循历史发展规律,但认为人在历史进程中不是

完全消极被动的。二是对中华文明史的文化自觉和文化自信。融通党的伟大精神与民族精神,把革命文化、中华优秀传统文化、社会主义先进文化共同纳入中国特色社会主义文化范畴,注重从悠久历史中揭示精神的深厚基础,是新时代伟大精神的显著特色。新时代弘扬党的精神谱系,是对中华优秀传统文化和民族精神的传承,体现的是文化自觉和文化自信。三是对党的百年奋斗的历史自觉和历史自信。党的历史是最生动、最有说服力的教科书。党的百年奋斗历程,是党团结带领人民接续推进中华民族伟大复兴的实践史,也是孕育、锻造和传承红色基因、革命精神的精神史。中国共产党是革命



党，就要始终弘扬革命精神，始终赓续红色血脉，这是对党的历史经验的自觉运用，对党的优良传统的自觉坚守。

二、鲜明政治品格的集中表达

经过长期积淀，我们党形成了类型多样但又一脉相承的伟大精神。类型多样是指在不同历史时期孕育了不同的精神，有的以地名命名，有的以重大事件命名，有的以英雄先烈的名字命名，从各个层面展现了共产党人的政治品格。一是部分伟大精神的地位得到提升。二是部分伟大精神的内涵得到明晰。三是提出新的伟大精神并界定其内涵。四是凝练新时代孕育的伟大精神。

伟大建党精神之所以在精神谱系处于源头地位，首先要看历史逻辑，即孕育伟大建党精神的建党实践是中国共产党第一个重大行动，因而是后续各种伟大精神得以产生的逻辑起点。其次要看思想逻辑，伟大建党精神反映了建党时期的精神品格，也反映了一百年来中国共产党人整体精神品格，蕴含了后续各种伟大精神的“基因”。换言之，后续各种伟大精神是伟大建党精神的具体展开。

习近平总书记在党史学习教育动员大会上强调，在

一百年的非凡奋斗历程中形成的一系列伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系。以这次讲话为标志，党的精神建设进入谱系化建设阶段。

三、弘扬伟大精神的实践要求

党的十八大以来，习近平总书记不仅对弘扬伟大精神的必要性和重要性进行了深入阐释，对伟大精神的形态发展和谱系建设作出了新贡献，而且就新的历史条件下如何弘扬伟大精神、激励广大党员以及全社会建功立业提出了实践要求，为新征程上弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系提供了根本遵循。

（一）做好基础工作。红色资源保护、研究阐释、宣传传播是弘扬伟大精神的基础和前提。在实践中要抓好三方面工作：第一，加强红色资源的保护和运用。第二，加强革命精神和优良传统的传播。第三，建立健全法规制度。

（二）聚焦重点人群。在面向全社会全面弘扬伟大精神的同时，要抓好重点对象群体。一是领导干部。领导干部是弘扬伟大精神的“关键少数”，对一般党员和群众具有示范引领作用。二是青少年。着力培养青少年的斗争精神，教育引导青少年树立高远志向，历练敢于

担当、不懈奋斗的精神，具有勇于奋斗的精神状态、乐观向上的人生态度，做到刚健有为、自强不息。三是革命军人。积极培养战斗精神，扎实推进“红色基因代代传”工程，培养有灵魂、有本事、有血性、有品德的新一代革命军人，锻造铁一般信仰、铁一般信念、铁一般纪律、铁一般担当的过硬部队，为建设世界一流军队立根铸魂。

（三）突出时代要求。一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的使命。弘扬伟大精神必须立足新时代新实践，服务于党和国家的中心工作。一是发扬将革命进行到底的精神。二是不畏艰险的斗争精神。三是求真务实的实干精神。

（四）结合伟大工程。把弘扬伟大精神与推进新时代党的建设新的伟大工程结合起来。一方面，坚持用伟大精神引领伟大工程。伟大精神强调把党的建设的各种要求从潜在状态激发为外在状态，外化为行动以及行动所展现的风貌、气质。另一方面，坚持用伟大工程支撑伟大精神。党的伟大精神与伟大工程的耦合性意味着党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、反腐败斗争以及贯彻其中的制度建设，都有利于伟大精神的传承和弘扬。



时不我待肩负新使命，开拓进取激发新作为

市委老干部局召开2022年度工作总结表彰暨2023年工作动员会

市委老干部局人事处

2月17日，市委老干部局召开2022年度工作总结表彰暨2023年工作动员会，传达学习全国老干部局长会议精神和市委常委会对老干部工作提出的新要求，回顾总结2022年各项工作，动员部署今年主要工作。市委组织部副部长、老干部局局长杨佳瑛出席会议并讲话。会议由副局长、机关党委书记包龙根主持。副局长龚怡、窦忠秋、张家科，二级巡视员、市老干部活动中心主任王欢平，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组有关同志以及全体机关干部、局属事业单位领导班子成员参加会议。

杨佳瑛首先对过去一年中为老干部工作付出心血、作出奉献的全体干部职工表示感谢，向受到表彰的先进集体和个人表示热烈祝贺。她指出，2022年，全局同志坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真学习宣传贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻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，按照市第十二次党代会确定的目标任务，牢记嘱托、奋力拼搏，守正创新、勇毅前行，统筹推进疫情防控和老干部工作高质量发展，持续深化“乐龄申城·五心行动”品牌，用心用力做好离退休干部服务管理工作，展现了新时代老干部工作者坚定的政治自信和政治担当，发扬了勇于开拓、敢于创新的进取精神，增进了尊老敬老为老的深厚情怀，体现了迎难而上、甘于奉献的良好品质。

杨佳瑛强调，2023年是全面贯彻党的

二十大精神的开局之年，也是奋力推动上海老干部工作高质量发展的重要一年。全体干部职工要对标中央、市委对老干部工作的新要求和广大老同志的新期待，进一步提高政治站位、强化责任担当、提升能力本领、狠抓贯彻落实。

一要全面贯彻落实党的二十大精神 and 市委部署要求，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑。切实统一思想、凝聚力量，全力服务上海当好改革开放排头兵、创新发展先行者的使命任务。二要坚持稳中求进、深入调研、系统谋划，为全年工作打下坚实基础。增强发展信心，发扬敢闯敢干精神，着力在做深、做实、做细和做优上下功夫，推动全市老干部工作再上新台阶。三要深入贯彻落实中纪委、市纪委全会精神，坚持严的主基调不动摇，坚定不移推进全面从严治党。通过明方向、立规矩、正风气、强免疫，营造良好的干事创业环境。四要扎实开展模范机关创建，持续打造政治坚定、作风优良、业务精通的过硬队伍。将全国老干部局长会议提出的六个方面的规律性认识及科学的工作方法牢记在心、力践于行，抓好全年工作任务落实，不断开创新时代新征程上海老干部工作新局面。

会上，包龙根宣读了《关于表彰2022年度先进集体和个人的决定》。局领导为受表彰的先进集体和个人颁奖。局先进集体和优秀个人代表王欢平、宣传处处长王玲、办公室干部张太星作交流发言。



把党的关怀送到老同志的心坎上

市委老干部局走访看望离休干部

□

市委老干部局生活待遇处

2月8日，市委组织部副部长、市委老干部局局长杨佳瑛一行走访看望部分离休老同志，检查市委老干部局有关做好离休干部服务保障工作通知落实情况，关心老同志的身体安康和生活情况，送上党组织的关怀和温暖，征求老同志对老干部工作的意见建议。

杨佳瑛一行先后看望了离休干部、95岁的新四军老战士唐光老同志，离休干部、94岁的孙家琮老同志，离休干部、98岁的钟在雍老同志。

唐光老同志向大家介绍了自己人生的曲折经历和离休后连续37年担任离休支部书记的心得体会，表达了对党的事业的深厚感情和执着信念，表示要继续团结引导身边老同志永远听党话、感党恩、跟党走，传承好红色基因，发挥好正能量。

孙家琮老同志讲述并展示了自己跟上时代步伐，学习新知识，并运用线上方式参加深度学习，深化研究领域的真切感受和丰硕成果，以及力所能及参与疫情防控工作，积极奉献爱心，多次捐款的情况。

钟在雍老同志说，乐观看朗的心态和规律的学习生活，让她的晚年生活很充实很快乐，每周雷打不动的线

上思政课、老干部大学的绘画课和尽量自食其力的生活，以及积极参加关心下一代“讲师团”、加入“希望工程”作贡献等，使自己的生活的增添了幸福感和满足感。

三位老同志都曾经感染病毒并已康复，他们表示，一直以来得到老干部工作部门的关心照顾和服务保障，有家的温暖和组织关怀，非常安心和暖心，期颐之年要继续心系党的事业，发扬伟大建党精神，为上海人民城市建设增光添彩。

杨佳瑛对老同志始终如一为党的事业增添正能量、矢志不渝赓续精神血脉、持之以恒学习精进的人生态度表示崇高的敬意。她说，家有一老，如有一宝，老干部是党和国家的宝贵财富，我们要更加用心用情、精准服务，结合贯彻落实党的二十大和市第十二次党代会精神，健全完善离休干部“一人一策”制度机制，细致入微做好服务保障工作，帮助解决好老同志的急难愁盼问题，让老同志安享幸福的晚年生活。

市委老干部局副局长张家科、民航华东地区管理局副局长西绍波，徐汇区、静安区委老干部局和市建交工作党委老干部工作部门负责人等参加走访。



市建交委

市建交工作竞要适老化改造满意度达100%

为深入践行“人民城市人民建，人民城市为人民”重要理念，更好体现组织对离退休干部的关心爱护，去年以来，市建设交通工作党委针对机关离退休干部开展了居家环境适老化改造工作，让越来越多的离退休干部享受安全、舒适、便利、无障碍的居家养老环境。

近日，市建设交通工作党委老干部处、市住房和城乡建设管理委员会老干部活动室工作人员对改造情况进行跟踪回

访。96岁高龄的杜老是纯老家庭，在这次改造中进行了台盆移位、洗衣机改管、浴缸改淋浴等施工，家里的厕所宽敞了，家人能够方便地帮助老人洗澡了，淋浴间座椅、防滑垫、安全扶手一应俱全，老人和子女都非常满意。

据悉，目前报名参加适老化改造的离退休干部中，已完成适老化改造的有20家，满意度达到100%。市建设交通工作党委表示，将继续深入宣传，提升离退休干部对适老化改造工作的知晓度和参与度，使更多的离退休干部自愿参加适老化改造。（徐中键）

普陀区

普陀区对2023年工作提出明确要求

2023年是全面落实党的二十大精神、党的二十大精神的开局之年，普陀区委老干部局对全面推进全年老干部重点工作落细落实提出明确要求。

对标对表抢时间。对标贯彻落实党的二十大精神、习近平总书记关于老干部工作重要指示精神、全国和全市老干部工作会议精神，按照区委要求，抓开局起步，抢时间窗口，谋划好全年重点工作。统筹

兼顾抓重点。常规工作和创新工作统筹兼顾，重点抓好全局性工作、创新性工作和区委、市局重点部署的工作。聚焦品牌显特色。持续做优“普老汇”品牌，拉长长板。在活动上、项目上做出品牌显示度，不断丰富“普老汇”品牌新内涵。团结协作强合力。充分发挥老干部工作领导小组各成员作用，加强与区各职能部门团结协作。科室之间、科室成员之间团结协作，形成心往一处想，劲往一处使的强大工作合力。（江玲）

杨浦区

杨浦区老干部局举办老干部荣誉退休仪式

为贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，增强退休干部的政治荣誉感、组织归属感、退休仪式感和生活幸福感，去年年底，杨浦区委组织部、区委老干部局联合下发了《关于做好干部荣誉退休工作的通知》。日前，杨浦区委老干部局根据《通知》精神，举办了“初心赓续 使命传承”——干部荣誉退休仪式。

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邓青向郑建中、顾建国、陈建华三位退休干部颁发了《荣

誉退休手册》，并勉励退休干部要一如既往地坚定理想信念、坚守初心使命；始终保持党员本色，持续发挥自身特长优势，为“人民城市”建设再作贡献、再立新功；积极培养多方面生活乐趣，让退休生活丰富多彩。希望青年干部从退休同志身上学到坚定信仰、认真勤勉的工作作风，用实际行动将杨浦老干部工作高质量发展蓝图转化为实景图。同时对进一步做好荣誉退休工作提出要求。

退休干部分享了多年来的工作体验和生动故事，青年干部向退休干部赠送了鲜花、献上了歌曲，并交流了个人体会。（杨海琼）



黄浦区老干部局举行二十大精神联组学习会

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，近日，黄浦区委组织部、区委老干部局、区委党史研究室开展学习贯彻党的二十大精神联组学习会。区委常委、组织部部长王庆洲出席会议。

会议邀请上海市学习贯彻党的二十大精神专家宣讲团成员、市党建研究会党建智库首席专家、市委组织部原副部长冯小敏作《以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴——学习党的二十大精神》专题辅导报告。

全体与会同志认真聆听，备受教育和

鼓舞，一致认为宣讲报告全面系统、站位高远，具有很强的政治性、思想性和实践性，一致表示将立足岗位职责，联系实际、真抓实干，扎实推动党的二十大精神在黄浦落地生根、开花结果。

活动中，区委老干部局党员干部和青年干部代表分享了自己的学习体会，表示要以党的二十大精神为指引，切实增强使命意识和责任意识，学思践悟，知行合一，求真务实，把党的二十大精神落实到老干部工作中去，用心用情做好新时代老干部工作。（王芳）

黄浦区

静安区首批互联网企业党建指导员上岗

近日，静安区委网信办会同区委组织部、区委老干部局、彭浦新村街道举办静安区互联网企业党建交流活动暨党建指导员聘任仪式。

活动中，静安区政协委员、鼎捷软件营运长刘波为静安区首位互联网企业党建指导员、退休干部巫进强颁发党建指导员聘书。鼎捷软件成为静安区首批参与试点的互联网企业。鼎捷软件党委书记李锋作了党的二十大精神宣讲，宝尊电商、聚水潭、格尔软件、心动网络、英雄体育 vsppn

等5家互联网企业作了交流发言。

静安区委网信办、区委老干部局对互联网企业党建工作提出要求，希望老干部主动适应互联网行业特点，积极指导好互联网企业开展工作。党建指导员要充分发挥老同志的政治优势、经验优势和威望优势，帮助企业在党组织规范化、标准化建设等方面健全建强，把党组织的政治活力转化为企业的内生动力，实现企业发展和党建工作互促双赢。（朱晓华）

静安区

青浦区以积章兑换激发老同志作用发挥热情

“去年我积极参与社区开展的志愿服务活动，通过公益护照积章活动兑换了不少生活用品！”近日，青浦区举行“上善银辉”社区公益护照积章兑换活动，老同志们兑换到自己所需的血压计、血糖仪、电影票、毛巾、雨伞等生活用品后开心地说。

“上善银辉”社区公益护照是青浦区探索加强城市社区离退休干部党建工作的新方法。老同志们通过参与社区离退休干部党组织的学习活动、社区公益活动、各类正能量主题活动和由区委老干部局认证

的离退休干部正能量活动团体的活动均可集章。通过争章积分，鼓励老同志在社区亮明身份、发挥积极作用、参与基层治理、体现自身价值。在回馈广大离退休干部的同时，进一步激发老同志参与志愿服务的热情，凝聚崇德向善力量，弘扬时代文明新风尚。

自项目启动以来，已有2000余名离退休干部志愿者申领了“上善银辉”社区公益护照，青浦区志愿服务事业的“银辉力量”不断壮大，为推进社区居民自治增添了新动能。（青宣）

青浦区

深刻理解“三个务必”和“五个必由之路”的含义

□ 李仁杰

习近平同志在二十大报告开始就说，“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”，这是很好的开头。在最后又说，“全党必须牢记，坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路，全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。这是我们在长期实践中得出的至关紧要的规律性认识，务必倍加珍惜，始终坚持，咬定青山不放松，引领和保障中国特色社会主义巍巍巨轮乘风破浪、行稳致远。”这段是很好的结束语，一头一尾相得益彰，读了深受教育，要坚决贯彻。

中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣。在这样的情况下，我们应该以什么样的精气神来迎接这个伟大斗争呢？报告提出了“三个务必”。早在抗日战争即将全面胜利之时，毛泽东同志在党的七大就告诫全党，“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”的名言，激励着全党同志带领中国人民团结奋斗，取得抗日战争的伟大胜利，建立新中国，建设社会主义伟大祖国。现在习近平同志在“两个务必”的基础上提出“三个务

必”，既继承老的优良传统，又有新的创新和发展。“三个务必”首先是“不忘初心、牢记使命”，就是告诫全体共产党员，不要忘记自己是一个共产党员，党的宗旨任务是什么？应该怎么干？就是以百姓心为心，与人民同呼吸、共命运、心连心是党的初心，也是党的恒心。“谦虚谨慎、艰苦奋斗”是我们共产党的优良作风，胜不骄、败不馁，艰苦卓绝、团结奋斗，艰苦奋斗是我们的政治本色，是我们一路走来发展壮大的重要保证，也是我们继往开来、再创辉煌的重要保证。“敢于斗争、善于斗争”，一切美好生活是靠斗争得来的，善于斗争才能取得更大的成绩。有这样的精气神，不管前进道路上有多少狂风暴雨、惊涛骇浪，我们都能顺利克服，勇达彼岸。

“五个必由之路”是我们党总结百年历史经验，特别是改革开放以来的成功经验，带有规律性的经验，它明确新时代新征程，党和国家事业发展必须坚持的领导核心、前进道路、精神风貌、发展理念、重要保证，必须倍加珍惜，始终坚持。“五个必由之路”是我们党团结带领人民在长期奋斗实践中得出的，是对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律认识的进一步深化，也是我们进入战略机遇期，不断克服各种困难的制胜法宝。我们要坚持“五个必由之路”，踔厉奋发，勇毅前行，团结奋斗，不断谱写新时代中国特色社会主义新篇章，奋力实现中华民族伟大复兴的中国梦！

党的自我革命永远在路上

□ 罗 信



习近平总书记在党的二十大会议上所作的报告中指出：“经过不懈努力，党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，确保党永远不变质、不变色、不变味。”自我革命是党百年奋斗取得的历史经验，是百年大党不断自我革命淬就的鲜明品格，是党保持先进性和长盛不衰的关键所在。中国共产党常怀“赶考”之心，勇于自我革命，对于跳出历史周期率这个历史性难题答案的不断探寻，彰显了我们党不断深化对建设什么样的政党、怎样建设政党、如何确保长期执政的马克思主义政党永不变色的规律性认识，以坚持不断自我革命，来不断清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，不断清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒，时刻确保党不变质、不变色、不变味。

一、任何政党都要面对的历史周期率是什么

所谓“历史周期率”，是指世界上任何一个国家的政权都会经历兴衰治乱，往复循环呈现出的周期性现象。极端的不公导致社会的崩溃，从而达到新的相对公平，周而复始。

1945年7月，在抗日战争胜利前夕，国民政府参议员黄炎培等六人应邀赴延安参观访问。在此期间，毛泽东与黄炎培在延安窑洞里促膝谈心，就中国的前途问题，交换意见。熟读史书、通晓古今的黄炎培认为中国历史上有一种可怕的周期率，大凡一个团

体、一个政党，初起之时，无不生气勃勃，气象一新，但及至环境好转，政怠宦成者有之，人亡政息者有之，求荣取辱者有之，真是“其兴也勃焉，其亡也忽焉”。黄炎培希望中国共产党能够找出一条新路，跳出这个周期率的支配。面对黄炎培的殷切期盼，毛泽东朗然回答：“我们已经找到新路，我们能跳出这周期率。这条新路，就是民主。只有让人民来监督政府，政府才不敢松懈。只有人人起来负责，才不会人亡政息。”这就是著名的“窑洞对”。中国共产党用民主政治对抗国民党的独裁统治，让人民获得了民主，人民把信任交给了共产党，最终党和人民赢得了新民主主义革命的伟大胜利。

对人民负责，受人民监督，这就是毛泽东同志在延安窑洞里对跳出历史周期率给出的第一个答案，“只有让人民起来监督政府，政府才不敢松懈”。

二、自我革命是党百年奋斗取得的历史经验

党的百年征程，既是一部波澜壮阔的社会革命史，也是一部激浊扬清的自我革命史。党以伟大自我革命引领革命斗争，创造了新民主主义革命的伟大成就。在艰苦卓绝的斗争中，党及时总结经验、吸取教训，改正错误，成功开辟了农村包围城市、武装夺取政权的正确革命道路，激战五次反围剿，漫漫长征途中，党不断自我革命，纠正错



误，转危为安，进而创立了毛泽东思想。延安时期，党开展自上而下的全党整风，《关于若干历史问题的决议》的制定，党的七大的胜利召开，使全党在思想上政治上组织上达到空前统一和团结。新中国成立后，党着重提出执政条件下党的建设的重大课题，从思想上组织上作风上加强党的建设、巩固党的领导，加强干部理论学习和知识培训，开展整风整党、党内教育。在党和国家面临何去何从的重大历史关头，党召开十一届三中全会，解放思想，实事求是，开展真理标准大讨论，拨乱反正。改革开放后，围绕解决好提高党的领导水平和执政水平、提高拒腐防变和抵御风险能力这两大历史性课题，先后开展“三讲”集中教育活动，保持党员的先进性教育活动和深入学习实践科学发展观活动。

习近平总书记在二十届中央纪委二次全会上提出了“六个始终”指明了我们党必须解决的独有难题。解决这些难题，是实现新时代新征程党的使命任务必须迈过的一道坎，是全面从严治党适应新形势新要求必须啃下的硬骨头。六个“始终”是党的建设历程长期探索特别是推进新时代党的建设新的伟大工程的宝贵经验，充分体现了我们党对所处历史方位、肩负使命任务、面临复杂环境的清醒认识，充分彰显了新时代中国共产党人对党的根本性质和党情国情发展变化的深刻把握，为在新征程上推动全面从严治党向纵深发展指明了努力方向。

党始终以强烈的历史主动推进自我革命，这是我们党对跳出历史周期率给出的第二个答案。

三、不忘初心，牢记使命，自我革命永远在路上

作为退休党员干部，我们要认真学习习近平总书记二十大政治报告和会议文件精神，追溯党的百年奋斗历史进程，加深对党自我革命的理论 and 实践理解和体会，要时刻

以党章的标准来严格要求自己，做到“退休不褪色，离岗不离党”。

首先，要加强政治学习，坚定理想信念，坚持自我革命。要做政治上的“明白人”，生活中的“清白人”。有些离退休党员干部在离退休后，认为“船靠码头车到站”，已经功成名就，顺利上岸，在一定程度上放松了自我要求，甚至出现个别离退休党员干部发生严重违纪违法问题，被纪律处分和依法惩处。离退休党员干部大部分都是久经考验、政治立场坚定的老党员、老干部，我们决不能滋生“已经严到位、严到底”的情绪，决不能有“退休了可以停一停、歇一歇”的想法，更不能高枕无忧以为万事大吉。应当时刻保持高标准严要求，把好信念之舵，管好思想的“总开关”，加强自我政治思想学习，坚定理想信念，持之以恒地勇于进行自我革命。

其次，要加强组织纪律，接受组织管理。部分离退休党员干部离退休后，既退出了工作岗位，也退出了组织阵地，不太愿意参加党组织活动，在一定程度上疏远了党组织。但是，我们只要自己还是一名共产党员，就要履行党员的义务，发挥党员先锋模范作用，退岗不褪色，退职不退责，积极加入离退休党员干部组织中来，参加各项党建活动，严肃党内政治生活，对党忠诚、听党指挥、为党尽责，一辈子听党话、跟党走。

其三，要力所能及，不断发挥余热。离退休党员干部经过党组织多年的精心培养，有着丰富的经验智慧和人生阅历，具有经验优势、政治优势、威望优势，应该把社会需要和个人志趣结合起来，在思想工作、法治宣讲、关心下一代工作等方面找到适合自己的领域，积极发挥专长，建言献策，辅佐出力，服务社会，服务社区，在新时代、新征程上，我们退休党员干部要永葆自我革命精神，为实现中华民族伟大复兴添砖加瓦，贡献自己的一份力量。

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。

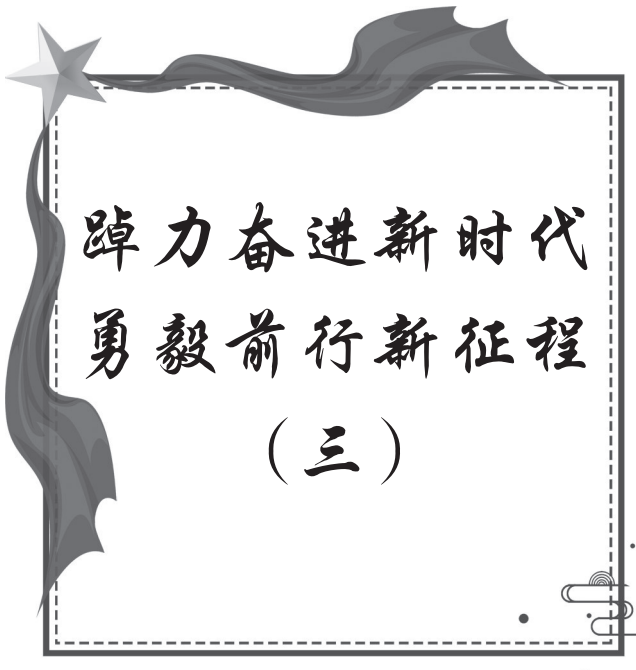
上海是党的诞生地、初心始发地，也是伟大的建党精神的孕育地。事实上，上海的每一处红色资源，每一段红色足迹，都凝结革命先辈艰苦卓绝、荡气回肠的动人故事。

进入新时代，杨浦积极践行“人民城市”理念，推动高质量发展、创造高品质生活、实现高效能治理，鲜活的发展案例、生动的发展事实，催生了更多的城市故事。

讲道理、讲史实、讲故事是宣传贯彻二十大精神的基本要求之一，老同志要结合亲身经历、亲身感受、亲眼所见，当下要重视青春语态、表达设计和融合创新，结合有料、有趣、有价值的红色故事来加以宣讲，引导周围群众，特别是青年一代，学深悟透党的二十大精神，学思用贯通、知信行统一，凝聚起全力打造人民城市“样板间”、建设社会主义国际化大都市的强大精神力量。

——赵金华

在党的二十大开幕式上，习近平总书记话语铿锵：“唯有矢志不渝、笃行不怠，方能不负时代、不负人民。”我们许多老同志虽然退休了，但“上有老、下有小”家事重重，还有很多老同志额外承担着关心下一代、互联网党建、弘扬正能量等许多为社会



踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (三)

做奉献的志愿工作。在二十大提出的任务中，党中央号召我们：从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。我们广大离退休老同志在新时代、新征程上，一定要不尚空谈、务实苦干，不断为实现新目

标、新任务凝聚起磅礴的力量。

——郝建华

二十大的召开为中国未来发展制定了路线图，以及中国新发展将为世界发展和人类文明进步提供新启迪、新动力。

作为一名在党五十多年的老党员，我对党和国家充满信心，对党的二十大制定的发展蓝图充满信心。充满韧性和潜力的中国经济一定会推动全球经济复苏及建设开放型世界经济提供强大功能。中华民族的伟大复兴一定会实现，并为世界带来新机遇。我要时刻牢记自己是一名共产党员，认真学习和领会二十大精神，注重党性修养，增强党员意识，永远听党话，跟党走。在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，为实现第二个百年目标，充分发挥共产党员的先锋模范作用。

——陆浚成

如何理解胸怀天下

□ 杨 宇

“中国共产党是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的党，也是为人类谋进步、为世界谋大同的党。”习近平总书记在二十大报告中这一重要论述，为中国共产党的性质宗旨、目标任务、使命担当做了全面、完整、准确的崭新概括，是习近平新时代中国特色社会主义思想的新发展，体现了马克思主义基本原理与中国具体实际相结合、与中华优秀传统文化相结合，也体现了当今时代特征和要求。它指明了我们胸怀天下的全部含义和本质要求。

胸怀天下，为世界谋大同，推动构建人类命运共同体，可以从现在做起，一代一代的人接续做下去。什么是人类命运共同体？它是命运共同体、利益共同体、责任共同体的统一，其本质要义，归根到底，就是让全世界人民对美好生活的向往变为现实，大家都过上好日子。全人类共同价值是和平、发展、公平、正义、民主、自由，推动构建人类命运共同体不仅符合全人类共同价值，也是全世界人民的共同愿望，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。

中国提出推动构建人类命运共同体的同时，提出共商共建共享全球治理理念，提出高质量对外开放，提出高质量共建“一带一路”倡议，为构建人类命运共同体提供重要实践平台。习近平主席还相继提出全球发展倡议、全球安全倡议，受到许多国家响应参与。

同时，中国积极推动构建区域国家之间命运共同体。区域国家之间命运共同体和人

类命运共同体成正相关关系。如果我们把中国和亚洲、中国和欧洲、中国和非洲、中国和拉丁美洲、中国和太平洋各国、中国和加勒比各国、中国和北美等都构建起命运共同体，那么，人类命运共同体的框架就出现了。当然，这是一个长远的过程，还有不理解、不相信，甚至还有反对的阻力。但是，真理终会取代谬误，光明就在前方。

胸怀天下，为世界谋大同，推动构建人类命运共同体，是真理，是为人类谋进步的真理，也是目标，经过一代又一代人的相继努力，是一定会实现的。为世界谋大同也包括为中国谋大同。胸怀天下，既含全人类的天下，也含全中国各族人民的天下。就国内而言，我们要谋求人的全面发展和全体人民的共同富裕。前者要通过大力发展科教文卫体等事业，特别要弘扬革命文化、社会主义先进文化、中华优秀传统文化，提高精神文明文化文明来逐步实现；后者，我们要通过发展社会生产力、增强综合国力、提高人民生活水平和品质来逐步实现。今后五年，就后者而言，要让居民可支配收入增长与国内生产总值增长基本同步，劳动报酬提高与劳动生产率提高基本同步；到2035年，要使全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。2035年至本世纪中叶，建成社会主义现代化强国时，达到什么标准，还要在今后实践中不断总结经验。我相信，只要我们胸怀天下，有21世纪马克思主义——习近平新时代中国特色社会主义思想的不断丰富发展和全面贯彻，我们的目标一定会实现。

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。

民为邦本立社稷

——报告古语解读之二

□ 徐 林

民为邦本，是习近平总书记在党的二十大报告提到的中国古语之一，也是中华优秀传统文化的一个核心理念。

一、民为邦本理念的起源

民为邦本一语，最早出自《尚书·五子之歌》：“民惟邦本，本固邦宁”，意思是说，人民是国家的根本，根本稳固了，国家才能安宁。

中华文化关于民为邦本的理念，可谓源远流长。宋·苏舜钦《诣匭疏》：“民为邦本，未有本摇而枝叶不动者”，意为，百姓是国家的根本，就像大树一样，没有树根晃动而树上的枝叶还有不动的。《淮南子·汜论训》：“治国有常，而利民为本”，就是说，治理国家的原则，最根本的就是要利民，让老百姓得到实实在在的好处。宋·陆九渊《与陈惇书》：“民为邦本，诚有忧国之心”。元·柯丹邱《荆钗记》：“民乃国之本，食为民所天……”

以上有关民为邦本的警言、古训，后来都成为习近平总书记讲话中经常引用的典故。

二、民为邦本和中国共产党的根本宗旨

对于共产党人的根本宗旨与价值追求，毛泽东同志曾用中国化的语言，形象地称之为“为什么人的问题”。早在革命战争年代，毛泽东就指出，“为什么人的问题是一个根本的原则的问题”。当年，将近十万红军从江西于都集结出发，没有走漏半点风

声，靠30万于都人民的共同守护。红军在于都河上架设浮桥时，群众拆下自己家里的床板，一位老大爷把自己的寿材也送到了架桥现场。这就是我们党始终坚持人民立场，把人民利益放在第一位，为人民求解放、争独立、谋幸福，铸就了水乳交融的“鱼水情”。

新中国之所以能够建立，改革开放之所以能够成功，就是因为中国共产党忠实践行全心全意为人民服务的根本宗旨，凝聚民心，赢得民心，可谓：得民心者得天下，得民心者创伟业。

三、民为邦本和习近平以人民为中心的思想

自十八大主政以来，他多次奔赴地方，跑遍东北、西南和内地贫困地区，考察汲取人民智慧，在问策之路上，镌刻着始终和人民想在一起，干在一起的汗水和足迹，更彰显了中国共产党的人民主体地位、尊重人们首创精神的人民之心。

2018年6月，习近平在十九届政治局集体学习时又一次引用“国以民为本，社稷亦为民而立”这句古语，他说，“加强党的政治建设，要紧扣民心这个最大的政治，把赢得民心民意、汇集民智民力作为重要着力点。”“人民群众对我们拥护不拥护、支持不支持、满意不满意，不仅要看我们是怎么说的，更要看我们是怎么做的。实干方能兴邦、实干方能强国、实干方能富民。”



视父母 报亲恩

□ 李荣光 画



1、赵培丽在从事老干部工作25年的时间里，她始终秉持“老干部工作无小事”的宗旨，恪尽职守、脚踏实地，满腔热情投入老干部工作。她尊重关爱老干部，善于组织引导，积极探索开展城市社区离退休干部党建工作。



2、在区委老干部局工作期间，在她的组织下，在全市各区县中率先创办《闵行老干部局网站》。期间，正逢母亲病重，因工作繁忙而无暇顾及。她时常因没能很好尽孝而感到内疚，并成为她一生对母亲的亏欠和遗憾。



3、但她始终认为还有很多像父母一样的老干部需要她的关心，像长辈一样的老干部需要她的关爱，因而当江川路街道老干部工作者岗位出现空缺时，她毫不犹豫地主动请缨。



4、如何让离开工作岗位多年的老党员、老干部更好地发挥作用，是她一直在思索的问题。她充分利用社区资源，搭建平台，让更多老同志融入社区、发挥余热。



5、一大批老同志深入所在小区，助力创全宣传、清除楼道杂物，做交通安全志愿者。在她的推动下，街道组建成立了“江爱传承”社区老干部网宣组。



7、她精通离退休干部工作政策和业务，精心做好老干部的生活关爱，处处都有她的身影。她不断完善离休干部“一人一册”和“一人一策”服务项目。



9、作为街道关心下一代工作委员会办公室联络员，她积极发挥辖区内老龄资源优势，为学生开设各类讲座，发挥“五老”队伍在加强青少年思想道德建设中的作用。



6、2018年以来，离退休党支部利用支部党员微信群网开辟了“党员微信论坛”，结合形势任务和学习要求及各个阶段的重大活动安排论坛活动，起到了学习交流的效果。



8、她开展“长护险”政策宣传工作，组织编印下发《江川路街道老干部工作指导手册》，并对居民区党组织书记、志愿者开展培训指导。



10、只要是老同志的事，不管有多难，她都竭尽全力，千方百计帮老同志排忧解难。正是这样的一份责任心和爱心感染了老同志，他们纷纷为赵培丽点赞。



岁月犹如流水，这位驰骋沪上档案领域二十载且战功卓著的地区史界宿将，转眼间也步入花甲之年，功成身退，回归故里。

几度春秋，几经风雨。作为全国党史系统先进工作者，朱晓明在卸甲赋闲之际，蓦然回首人生历程中精力最充沛、阅历最丰富的那段美好岁月时光，百感交集，记忆犹新……



铁笔青史酬夙愿

□ 龚寄托

铁笔酬愿

或许是听着长江涛声长大的缘故，故而朱晓明倍加珍爱脚下这片紧紧依偎在长江口畔美丽富饶的热土，这是他为之魂牵梦绕的家乡故土。

1962年，朱晓明出生于北上海罗泾镇一户普通农家，作为长江口一族的儿郎打小聪明好学，才思敏捷，文笔功夫极好，早年间就出落成方圆一周小有名气的“乡村秀才”。

屈指算来，与家乡的地方档案事业牵手结伴已经整整二十载。2002年6月，在区级政府机关历练多年的朱晓明调任宝山区档案局副局长。伴随着工作的调动，难免风吹草动，在有些人看来，到档案局工作无非是一份闲职，难有作为。但上任伊始的年轻史官却不为闲言碎语所动，他认定了家乡俗语所说的道理，“三百六十行，行行出状元。”在他看来，滨江领海的宝山，人杰地灵，英才辈出。眼前这片镌刻着血与火的英勇热土无疑是红色史志开采的富矿。年轻的地区史官

暗暗立誓，要像蜜蜂那样，勤奋加执着，让地区红色资源发掘整理转化为助推滨江新区经济和社会发展的强大动力。

铁笔青史酬夙愿。朱晓明坚守初心，信守承诺。硬是在地区红色资源富矿开采发掘中，向家乡的父老乡亲交出了一份份亮丽的成绩单。2006年9月，朱晓明有幸作为上海区县党史

系统中唯一的全国先进集体代表，赴京参加表彰大会，接受表彰；2009年，朱晓明再度被授予“全国党史系统先进工作者”荣誉称号。

呐喊抗战

早年间，孩提时的朱晓明常听父辈们谈论起抗日战争年代的前尘往事，这些故事里有着侵华日军在小川沙登陆实施灭绝人性大屠杀的血泪控诉；也有两次“淞沪抗战”中国军民以自己的血肉长城抵御外敌的感人故事；更有在艰难困苦的恶劣环境下，卓有成效展开地下斗争的共产党人的动人传奇。而这些乡亲们口口相传的民间传说，正是作为地区史官朱晓明重点关注的红色资源富矿之一。

2015年，适逢举国同庆抗日战争胜利70周年，朱晓明敏锐地意识到，天时地利人和三者融合，该是为脚下这片镌刻着血与火的红土地大声呐喊的时候了。这一年，有备而来的年轻史官厚积薄发，相继在《解放日报》等媒体刊发了22个整版特稿，连续发表了一批新发掘并富有一定影响力的抗战研究文档。通过一份份档案、一幅幅照片、



一篇篇文章诠释其一个个可歌可泣的动人故事，而核心主题正是大力宣传弘扬中国共产党在全国抗战胜利中的中流砥柱作用。

十年磨一剑。2015年9月，适逢朱晓明和他的课题组成员历经10载春秋，苦心搜集考证，精心整理策划的《上海市宝山区抗战时期人口伤亡和财产损失》一书公开出版，全书分上、下两卷，共137万字，图文并茂，资料翔实，具有极强的视觉冲击力。十载风雨路，梅香苦寒来。在近9000字的《后记》中，朱晓明尽情倾吐全程参加课题研究的苦辣甜酸，与读者共享成功的喜悦。

抗战烽烟弥漫时期的宝山，正是我党敌后重要战场之一，这里同样演绎着一个个感天动地的红色故事。2015年，朱晓明根据宝山抗日仁人志士的真实事迹撰写的《陆祥生抗日事迹考》等两篇学术论文入选《新四军与上海》全国性学术研讨会论文集，并于当年应邀参加了学术研讨会。根据新四军吴淞物资采办组事迹编写拍摄的电影《51号兵站》，曾影响了包括朱晓明在内的几代人。这一年，胸有成竹的朱晓明奋笔疾书，《51号兵站背后的故事》一气呵成，在《新民晚报》的“上海珍档”栏目整版刊发，并于当年上海全市档案编研成果评比中荣获一等奖。

品牌文史

回溯朱晓明二十载铁笔青史从业历程，可圈可点。而其为之倾情奉献的“三部曲”，无疑是富有宝山地域特色的三大文史品牌。

上海战役始发地品牌。滨江领海的宝山历来是兵家必争之地，具有历史意义的“解放上海攻坚战第一枪”当年就在这片红色土地响起。而征集研究上海解放的文物史料，筹建上海解放纪念馆，正是宝山经典文史品牌之一。“十年磨一剑”。在上海解放纪念馆陈列展出的260多件文物史料，其中80%是朱晓明和他的同事们走南闯北，利用

近10年的时间通过各种途径征集而来的。

陈伯吹文化品牌。被誉为“东方的安徒生”的陈伯吹先生出生于素有“金罗店”之称的上海北翼历史文化名镇，他是中国近现代儿童文学事业的先驱者和奠基人之一。作为陈伯吹文化品牌策划参与者，朱晓明乐在其中。2006年，朱晓明执笔精心撰写了纪念馆陈列大纲，通过210余幅图片、350余件实物和史料，真实、生动地再现了我国儿童文学发展繁荣的一段历史。与此同时，朱晓明周密策划了陈伯吹诞辰系列纪念活动，并热情地为创设陈伯吹儿童文学基金会创作研究基地牵线搭桥。

“百年宝山”人文历史品牌。宝山作为上海的北大门，有着百年开埠、百年工业、百年市政、百年教育、百年军事的“五个百年”文化，演绎着上海近现代发展的缩影。这些年来，由朱晓明具体组织策划和编辑出版了《宝山激战》等宝山地方档案史料专著。《文汇报》《新民晚报》整版刊发了他的多篇署名文章，其中包括《为了永久的和平与幸福》等。他和同事们一起，坚持数年潜心研究的一大批档案编研学术成果，也陆续公开发表。

回望过往岁月，朱晓明为了自己曾经的感动，他欣然将多年来寻访老首长过程中形成的50多万字采访笔记、1000多张备忘记录，以及在报刊上发表的文章重新整理。2010年5月，中共党史出版社公开出版了他的个人专著《岁月印痕》，全书共29.7万字，配发图片250幅。

数十载岁月弹指一挥间。当年风华正茂的地区史官，如今也和他所钟爱的事业依依惜别。回望过往岁月，朱晓明无怨无悔，自得其乐，正如他自己所说的那样：无论从事什么工作，热爱是最强大的动力。因为热爱，人的潜力会得到超常的激发，能够创造奇迹；因为热爱，人的精神世界会特别纯净，可以心无旁骛地为自己所热爱的事业去拼搏、去奉献！



与牛犇相濡以沫的妻子，前几年离开了人世，于是他住进了浦东新区一家老年公寓。他没有闲下来，大部分时间还是在外面忙碌。有一年他演了11部戏，尽管都是小人物，都是配角，但依然兢兢业业，演得很出彩。在上影拍摄的电影《邹碧华》中，牛犇扮演一名信访群众，只有两场戏，人物塑造得栩栩如生。有时在低温状态下或长时间冒雨拍戏，他也毫无怨言。“小角色放异彩，这是牛犇电影生命的亮点，也是他获得百花奖等众多奖项的原因所在。”他在老年公寓的邻居、曾与牛犇一起演过戏的老艺术家童正维说。

空闲时，牛犇总是躲在公寓内看书报和电视，关注业界动态。一些电影节举办评奖活动，牛犇被邀请参加并讲话，他总是赞扬：新时代中国电影大有希望，中国电影人大有可为！

一次，上影演员剧团团长佟瑞欣在话剧《牛虻》中饰演主角亚瑟，邀请牛犇观赏品评，那天晚上他与儿子观戏后回到公寓已十一



住在老年公寓的牛犇

□

祝天泽

点钟，可他兴奋不已，认为佟瑞欣首次尝试，就演得有声有色，相当不错。

最近笔者在老年公寓采访，听到的都是大家对这位老电影人的赞誉。有位工作人员说：牛犇没有明星架子，待人很随和，平易近人。平时他很注意节约，从不浪费，每次到食堂吃饭，把碗中的饭与菜吃得一点不剩才离开。“有时外面找牛犇拍片，有一定福利，他首先想到的是邻居与其他老人，让他们也获得一份。”疫情期间，他的朋友送来了口罩等一批防疫物资，他马上将它们分发给大家。有位8旬老人说：牛犇这个人很有个性，做事严谨，讲诚信。如重阳节等老年公寓组织活动，邀请他参加或让他讲讲话，即使在外面再忙，他都会准时赶回来参加活动。

深圳一位导演要给87岁的牛犇写自传，一开始他不同意，后经不住软泡硬磨终于答应了。它讲述了牛犇从苦孩子成长为一名中国著名演员的历程，以及他一生追随共产党最后跨入党的门，整本书闪耀着他的生命光辉。



75岁的张立群是崇明区一名老党员，多年来热心做志愿者，被村里党员亲切地称为“义务理发师”，被村民亲切地称为“当代活着的雷锋”。

疫情发生以来，张立群把村民当作自己的家人，舍小家顾大家，做到抗击疫情“不断一天，不能休息一天”，经常一干就是一天。节假日是家人团聚的日子，但他都在忙值班、巡逻、为民义务理发，村民有困难或是需要帮助，张立群都是第一时间到现场处置或是帮助村民义务理发，他忙碌的身影总是停不下来。

一把电推剪、两把梳子、一个清水喷壶、一件白大褂，虽然条件“简陋”，但疫情期间村民理发遇到困难，他就把理发店开在自己

家中。他家属说：“现在疫情这么严重，理发店开在家，怎么确保家人安全？”张立群耐心地说服了家人，号召左邻右舍来家里理发。家里经常有许多人围着他理发，有白发苍苍的老同志，还有从很远赶来的老年人。张立群始终严格坚守防疫规定，每理完一个人就要及时消毒。理完发的村民喜笑颜开、满面春风向老张道谢。

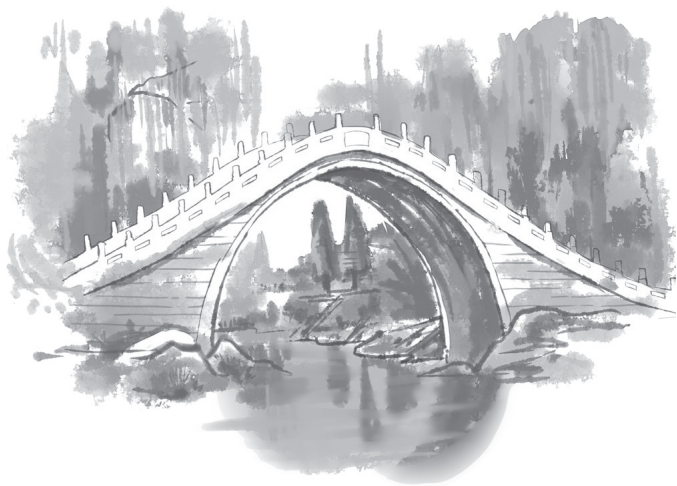
虽然张立群腿脚不便，但他人品好，为人忠厚，待人谦和，再加上理发技能好，理发“生意”特别兴旺。经常来理发的老年人排起了长长队伍等候张立群理发。理发是一门技术活，又是一门体力活，一站就是一个上午，有时甚至连口水都顾不上喝。尤其给一些残疾人理发，比正常人更费劲，

花费的时间更多。天热时，理发师常常汗流满面。许多理发的老人十分感动，一定要他收下一点钱，可他婉言谢绝，并对大家说：“只要大家满意，我再辛苦也在所不辞。”

张立群还主动上门帮助需要服务的老年人。有一次，一位老人家属向他求助上门理发，张立群二话不说，立即答应上门服务。一位耄耋老人身患重病，常年卧床不起，不能上街理发，头发长得很长，胡子也长得很长，张立群不怕脏耐心地给他理发、洗头，解决了这位瘫痪老人的难题，老人含泪道谢！这样“义务理发师”的美名一传十、十传百，附近村民也慕名而来。作为党员，他为村里村外的群众架起了一座“连心桥”。

七旬“活雷锋”

□ 施振华





唐国良曾任川沙县委宣传部长，他投身浦东开发开放的大潮，见证了浦东开发开放的历程。2005年，唐国良从上海市浦东新区政协机关退休了，但他继续以强烈的责任担当和饱满的工作热情，发挥自己文史研究的特长，投身

代新人编写教材

唐国良退休后，那时摆在他面前的选择很多，但他觉得浦东拥有丰富的文化底蕴，却因为种种原因，很多有价值的课题至今没人去研究，一些重要的文化遗产需要有人来发掘整理。

他主动向新区关工委

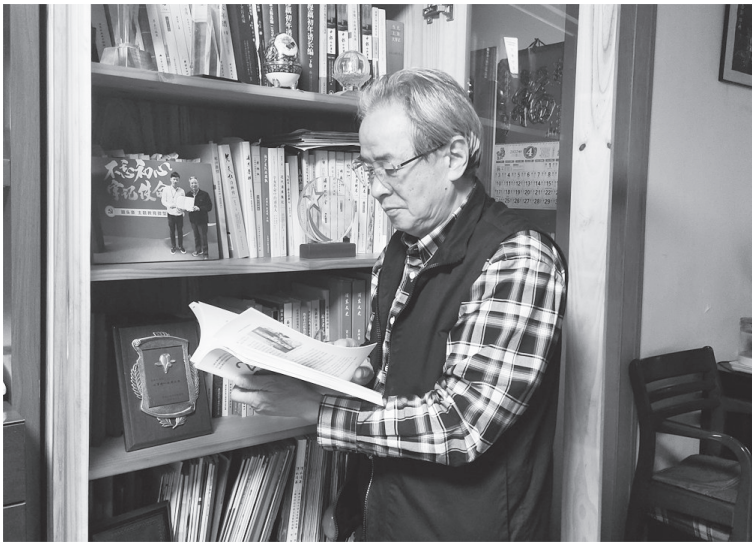
因，也让浦东的历史文化滋润更多的下一代，使关工委开展活动有了更多的支撑和内涵。

在他家中的客厅里，有一面书柜，上面有两大排书籍，一排是他主编的，一排是他参与完成的。《浦东老地名》《近代浦东散记》《人文浦东》《辛亥革命中的浦东人》……经他主编的32部文史著作中，有20部是退休后完成的。他的作品，不仅连续6年进上海书展，有的还被推荐到香港、台湾地区，以及日本、美国、马来西亚等国图书馆。2010年，为了纪念浦东开发20周年，他组织编写了《2号楼纪事》，被评为2009年以来上海党史优秀成果。他还先后撰写了300多篇文

投身党史教育的关工人

□

浦东新区区委老干部局



于关心下一代事业之中。十多年来，他为年轻一代的革命传统教育编写了大量教材，宣传党史、国史和浦东发展史，播撒中国梦、传播正能量，激励青年党员、干部积极投身浦东开发建设的伟业。

勤奋耕耘，为培育时

请战，要做青少年党史国史教育的宣讲员、教材的编著者。他带领老同志编印了《老少共话中国梦》《浦东党史知识读本》和反映浦东抗战的《淞沪支队战旗飘》《枪声激烈》等刊物，进一步丰富红色典藏资源，有效地传承红色基

史类文章，频频出现在《世纪》《上海滩》《浦江纵横》《浦东论坛》《浦东开发》《浦东政协》等杂志，《解放日报》《新民晚报》《党史信息报》《浦东时报》等也多次录用唐国良的稿件。这些文章，不仅有对浦东地区历史文化的发掘整



理，还有对革命斗争历史和红色记忆的抢救性发掘，字里行间，都传递着对浦东开发历史传承发扬。

坚持演讲，用好用活珍贵史料

著书、撰稿的同时，唐国良积极发挥红色辅导员作用，运用珍贵的文史资料，到浦东地区的机关、街道、学校、图书馆去演讲，介绍《抗战中的浦东》《辛亥革命中的浦东人》《浦东，一个梦想成真的地方》，每次演讲，他都根据不同的对象认真备课，有时还用大量的图片资料制作PPT，以提高演讲的效果。

为了获得珍贵的史料，唐国良经常泡在市、区图书馆、档案馆、一大馆资料库，翻阅一卷卷历史档案，整理一个个有用的线索。他和文史协会的伙伴们一起，经常清早进馆，中午到馆外随便吃碗面条，又接着查阅资料，一待就是一天。有一部重要的史料，使用的是繁体字，文章没有标点符号，字体又很小，需要放大镜才能仔细阅读，为了从中获取重要线索，用了近半年时间进行整理。

前年3月，唐国良应上海交通大学之邀，主讲“现实服务中不断拓展的文史资料工作”，受到听众的好评。浦东新区教育局关工委也请他担任文史论坛的主讲老师，介绍浦东的人文历史、红色记忆，他主讲的“浦东文史”课被上海市的专家评为上海市老干部大学系统的精品课程。

在防疫宅家期间，闲不住的唐国良不仅抓紧组织编写了一部新的作品，还整理了大量文史资料，撰写出一篇篇有价值的文章。而为纪念浦东开发开放30周年撰写的四篇文章，全部被报刊、杂志采用，《亲历浦东开发中的统一战线》一文，还被市委统战部评为优秀论文，在新区关工委开展的主题教育中发挥着重要作用。

运用新科技，扩大宣传阵地

唐国良很早就发现，年轻同志和青年学生喜欢用手机了解时事信息。于是他早早地“吃螃蟹”，2016年初就开设了《浦东文史》微信公众号，把浦东的红色记忆、革命故事通过新媒体迅速传送到读者。几年来，《浦东文史》微信

公众号成为配合关工委工作的一个亮点，受到社会的关注和好评。

2019年，唐国良又在浦东新区老干部局主办的《老小孩博客》平台上，开设了“谷梁文史”博客。自2019年4月开设以来，坚持每星期发表一篇文章，并配上大量有价值的照片，由于文章有史料性，可看可读，并配合纪念上海解放70周年、建国70周年、浦东开发开放30周年等重大活动，受到广泛好评，一年中读者近60万，成为平台上的一个受人欢迎的品牌。

2019年10月，唐国良又被浦东新区老干部局推荐为大型互联网企业担任党建指导员。在新的环境下，他积极参与创新服务，以浦东开发与红色记忆为主题，拍摄视频做党课，帮助年轻白领接受革命传统教育，并通过了解浦东，认识浦东，更好地参与浦东的开发开放。疫情期间，虽然居家不能外出，唐国良仍然与“趣头条”保持密切联系，积极配合做好疫情防控的宣传工作，并保证日常工作不断、计划不乱。



全心全意为老同志服务

□ 黄浦区委老干部局

王俊 2009 年通过黄浦区淮海中路街道的招聘，录取成为淮海中路街道一名社工，曾在新华居委任治保、调解、计生等多个社区条线工作，在工作中她认真负责，思想上积极上进，出色地解决了二级旧里及动迁带来的多起矛盾纠纷，赢得了居民、同事和领导的称赞。由于她 5 年多在居委工作中出色的表现，2015 年 8 月，街道组织人事科调动王俊来做老干部工作。

一踏上这个特殊的岗位，王俊就要求自己对待老干部要像对待自己父母那样，坚持做到“老干部工作无小事，要干好，必须认识到位，感情到位，工作到位，服务到位，多一些体贴，多一份关爱”。并以此为工作宗旨。

社区离休干部刘老打电话给王俊，反映楼上居民家中晚上经常疑似移动大件物品，天花板上嘎吱嘎吱的响，老人身体不好，睡眠质量差，入睡后

常被声音吵醒，连续几天下来老人情绪很烦躁。王俊第一时间与居委干部上门了解情况，做楼上居民思想工作。刚开始楼上居民并不配合，认为居家有点声音是正常情况，反而认为老干部自己大惊小怪，没事找事的。眼看着调解要成僵局，王俊利用她以前在居委做调解工作的专业水平，晓之以理，动之以情地和楼上居民说：“您现在尊老爱老，等您将来老了也会得到同样的回报。”通过几个小时的调解，楼上居民终于答应，以后家里移动物品时声音轻点，尽量不影响楼下刘老正常休息。再次上门走访刘老时，刘老说楼上夜晚不再有嘎吱嘎吱声音了，乐呵呵地夸赞王俊工作做得好。

社区离休干部孙老，虽有六个子女，但都不住身边，只有保姆相伴，最近她眼底黄斑疾病加重，为了能挂上第一人民医院专家门诊号，打电话给社

区老干部工作者王俊请求帮忙。三甲医院的专家门诊是一号难求，为了帮助孙老，王俊连续 3 天早早地去医院排队，终于给孙老挂上了专家号。

王俊接到社区离休干部曹老打来的电话，他家的电子防盗门锁坏了，他腿脚不好，老伴也年事已高，行动不便，如果有人来访无法从家里打开楼下的那扇防盗门，下楼开门是他们老两口极其困难的事。王俊马上找到物业，物业也及时与修理人员联系，当天就修好了防盗门，方便了曹老开门一事。

王俊在走访合肥路某号底楼独居离休干部王老时，老人告诉她，子女不住身边，自己又几次脑梗过，手脚都不灵活，前后门都有好几级台阶，撑着拐杖走进走出容易摔跤，提出请求街道帮忙，给予前后门安装扶手。王俊把老人的需求及时向街道领导汇报，一周后街道帮老人解决了困难。安装好扶



手后，老人进进出出安全多了，感激之情溢于言表。

在社区离休干部中，一会老同志走失，大冬天大半夜都没回家的，打电话给其子女，子女不当回事，王俊联合居委干部一起寻找，直至凌晨两点找到老同志为止；一会老同志在春节假期里着急要测血糖，自己行动不便要医生上门，诸如此类的事例举不胜举。她都亲力亲为，大大小小的事帮老同志解决，得到老同志的交口称赞。

春节假期，疫情期间，老干部碰到就医、配药等问题，她会及时与社区卫生服务中心家庭医生联系，结合实际帮助解决，让老干部安全稳妥地度过疫情非常时期。她积极组织离退休干部抗疫捐款活动，在此次活动中离退休干部共捐款37700元，发挥了为疫情防控斗争作贡献的先锋模范作用。

老干部工作是一项政策性很强的服务工作，王俊始终把落实老干部“政治待遇”和“生活待遇”作为工作重点，积极参与区委老干部局组织的各类培训，增强服务意识，提高服务能力，有效保证了老干部“老有所养”、“老有所医”，使老干部充分享受到了政策规定的生活待

遇；她善于做思想工作，注重自身良好形象的感染力，注意讲话的方式方法，体贴老同志的心理需求，于细微处倾真情；在补贴发放、看病医药费超标报销、政治生活待遇落实等问题上，她能耐心地向老同志宣传、解释上级有关政策规定，化解老同志心中的疑惑和不快；同时，根据不同情况，积极负责地向上级领导反映问题，提出合理建议，尽力帮助老同志解决实际困难，赢得了老同志的信任和好评。

发放“光荣在党50年”纪念章时，为了在“七一”前把纪念章颁发给每位老同志，在时间紧、任务重的情况下，王俊不辞辛劳，冒着酷暑，乘公交、挤地铁，浦东、浦西一家家送，赶在6月30日前把这神圣光荣的建党百年纪念章全部送到老同志手中。淮海中路街道地处党的诞生地，为充分发挥淮海红色党建资源优势，她积极组织离退休支部党员到中共“一大”纪念馆重温革命传统教育，有选择地邀请老同志参与街道各项重大党建活动，让老同志感受到党和政府的关怀，感受到自身的政治地位和作用，感受到切切实实的归属感。对因身体原

因走不出来的老同志，她主动承担送学上门、走访慰问、住院探望、党费缴纳、经费发放等具体工作。一年两次冬送温暖夏送清凉，对社区孤老、独居和行动不便的老干部多次上门关心，了解情况，会同社区助老服务社做好助医、助餐等相关服务，及时把老同志的需求解决好，实现好。

老干部是党和国家的宝贵财富，是党和人民事业的功臣，习总书记曾强调，老干部工作是承担着党中央关心爱护老干部的重要任务，是一项付出，是要奉献的重要工作。转眼，王俊在从事老干部工作岗位上8年了，她没有让组织失望，也没有让老干部失望。在社区离休干部平均年龄超过93岁，已整体进入高龄、高发病的“后双高期”的情况下，面对老干部一桩桩平凡而又琐碎的小事，她发自内心地把爱融入工作中，不论大事小事，都能想到细处，干到实处，用实实在在的服务，帮助老同志解决一些实际困难，尽其所能为老同志安度晚年创造良好的条件。她热心、耐心、细心地服务好每一位老干部，以高标准、严要求，全身心投入到老干部工作中。



1948年7月，在安徽休宁中学高中毕业后，我来上海投靠三舅父吴承禧，他当时在一家私人银行工作。我当时是来上海考大学的，虽然作了努力，仍然未被录取。

舅父是一名进步的知识分子，与上海中共地下党有联系，他的身份我并不知道。在1949年初，解放战争形势发展很快，上海的中共地下党也准备迎接解放。有一天，舅父找我谈话。他说，有一个重要任务交给你，但必须严格保密，任务是利用钢版印重要文件。今天想起来，我在三个月中，刻印过一些中共中央的重要文件，如中共中央的《土地改革政策》《城市政策》等重要文件。当时就在浙江兴业银行的一间密室里工作了三个月，我完成了中共地下党交给的任务，没有出差错。不久，就迎来了上海解放。

由于形势险恶，中共地下党安排舅父潜往香港。1949年5月27日，上海迎来解放。几天后，舅父穿一身米黄色解放军军装回到家中，这是我们全家的大喜事。他向全家讲述了去港转解放区的经过。全家人都为他这次惊险“旅行”的胜利归来而倍感兴奋。舅父归来后被任命为中国人民银行上海分行计划处处长。

上海解放不久，在“解放日报”上见到一则华东军政大学的招生广告，我惊喜万分，决定报名投考。经严格的笔试和口试后，终于收到录取通知书，同时还夹有一张由上海市民主青年联合会和上海市学生联合

九旬回首

许恩浩

会将于7月18日在上海交通大学新文治堂召开的盛大欢迎会的通知函，热烈欢迎在上海第一批录取的五千余名军大新学员入学。在这次欢迎会上，我们聆听了陈毅校长在会上作的三个多小时的报告。一开始陈校长就深情地说：“30年前我来过这里，1919年七、八月，我去法国勤工俭学，就住在南洋公学。30年前的情景，现在想起来仍很清楚。我刚才在学校兜了一圈，交大的校园变化不大。”在谈到军大的任务和性质时，他说：“军大是培养军政干部的学校，是革命的熔炉，它像红大、抗大一样。”陈毅校长风趣地说：“今天是我校长就职，我讲话的主旨是：要勇敢地清除旧事物、旧观点，在学习中得到进一步胜利。”他强调指出：“军大既不是旧式的文科大学，也不是旧式的军事学校，军大是按照人民的需要，为人民解放军培养干部的新式学校。”陈校长三个小时的报告，声音洪亮，铿锵有力，内容丰富，观点鲜明，给我们这些参加革命队伍的新学员上了深刻而生动的一课。

当年10月份在南京的开学典礼上，又一次聆听陈校长以“为人民服务”为主题的报告。他指出：“为人民服务是衡量一切行动的最高标准，为人民服务是终生事业，为人民服务是新的历史任务，为人民服务要承担伟大的长期建设任务。”他说：“今天你们找共产党找对了，找人民解放军找对了，加入华东军大也加入对了，找到了为人民服务的道路，不会使大家失望和走错路。”

在三个月之内，亲耳聆听了陈毅校长两次重要讲话，为我们这些刚走上革命道路的新学员树立为人民服务的革命人生观奠定了思想基础。

争当网络“报春鸟”

□ 杨克元

退休后，我参加了闵行区老干部局的“春申晚霞”网宣团。这个团队，坚持唱响时代好声音，传递祖国正能量，在网络宣传中取得了令人瞩目的成绩，被评为全国离退休干部先进集体。在这样的团队中，我被深深地感染，心中总是涌动着这么一种情，笔端总是流淌着这样一种爱。

因为深爱着党和祖国，因为深爱着我的家乡，因此在我的博文中，便自然而然地贯穿着一条爱的红线。

那就是与时代脉搏同频共振，为伟大祖国伟大时代高唱主旋律、弘扬正能量。

在闵行区创全国文明城市的活动中，在闵行区开展的垃圾分类活动中，我怀着对家乡的眷恋之情，写出了不少博文，受到了区委宣传部和市委老干部局的充分肯定，并受到了表彰。组织上的鼓励和鞭策，让我网络宣传的积极性大大提高。

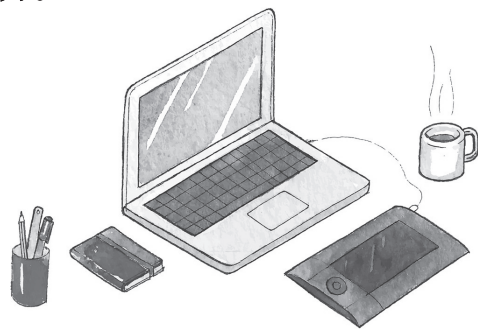
在庆祝党100周年华诞的日子里，我从《追寻石库门的初心》《回听南昌城头第一枪》《走进这扭转乾坤的小楼》等党的伟大历史事件一一写起，直到创作出诗歌《一道红色的光芒穿越一个世纪》。这个作品经上海市离退休干部博客空间发表后，被中国法院网转载。后被最高人民法院评为优秀作品。为进一步扩大党的华诞的纪念气氛，我又写作了《沐浴共产党人精神谱系的光芒》《我们紧贴着祖国的心房》等讴歌党的诗歌。在大喜的日子里，抒发了心中的情，倾诉了心中的爱。

上海市第十二届党代会是在疫情向好的日子里召开的。我在会议开幕的第一时间，写出了激情洋溢的诗歌《上海扬起乘风破浪的风帆》，开头两句是“经历大上海保卫战的考验洗礼，我们树雄心迈大步又重新出发”，较为准确地说出了广大人民群众的心里话。

在中央和区市有重大会议或重大活动发生时，我总是抑制不住心中的激情，用键盘书写诗文。有人说我出手快，有人说我感情真，也有人说我抒情美。其实，只要用心用情，手中便有使不完的劲，笔下便有流不尽的情，键中便有说不完的话。如我聆听了习主席新年贺词，写下了《每个人都了不起》。聆听了习主席在春节团拜会上的讲话，写下了《为三牛精神点赞》。及时的写作，热烈的言语，鼓舞了群众，在老干部的网宣工作中发挥了积极的作用。

我是中共党员，是机关退休的老干部，又是一名注册多年的上海市志愿者。虽已年及古稀，但壮心不已。在今后的日子里，要继续当好网络宣传员，为党的事业高唱赞歌，为祖国的发展迸发正能量，发出好声音。身为春申晚霞网宣团成员，要继续写好博文，让主旋律的歌、正能量的曲高高传扬。身为一名志愿者，要具有牺牲精神和奉献精神，尽最大的努力，为广大老年朋友更好地服务。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。我们老同志要在二十大精神的指引下，争当网络“报春鸟”，为传递网络正能量作出自己的努力。





我学雷锋做好事 变废为宝乐无穷

□ 严志清

“雷锋出差一千里，好事做了一火车”，这是人们对雷锋同志“为人民服务”精神的高度赞扬。我向雷锋学习多年，平时也经常为邻居、朋友等做些好事。有位名人曾说，常做好事者长寿。这话很有道理。我做好事并不图名求利，只为与人方便，多交朋友，创造和谐，身心愉快，有利健康。

现在，小区里的居民们为了改善和美化居住环境，对住房都要进行装潢。一次，我见小区里的垃圾场上堆着大量的装潢废物，其中有许多很好的木料，特别是许多“免漆地板”，不仅木材质量好，而且漆得非常漂亮。我觉得这么多的木材丢掉很可惜，既浪费资源，又影响环境。因为在过去的学工学农和几十年的学雷锋活动中，我无师自通，学会了木工、电工等多种手艺。我想这些木料还有利用价值，可以变废为宝。于是从中拣

了一些拿回家中，把它加工成10多只小椅子，分送给邻居、同事和朋友。不想大家拿到了这废物做成的小椅子，如获至宝，从此向我要的人越来越多。我就忙中偷闲，随时收集材料，做了一批又一批，免费分送给需要的人。到目前为止，已经做了370多只，可还不能满足需求。我于是时时留心，随时收集材料，抽空做了送给需要的人。好在如今小区里装潢的人家常年不断，还经常有人家把旧家具丢出来，这给我提供了取之不尽、用之不竭的木料来源。

一次，我们退休教师返校活动，我的一位同事告诉我说，他的爱人和小区里的许多女同胞经常聚在一起结毛线、翻结旧毛衣。拆旧毛衣需要一台纱车，问我能否帮他做一台纱车。我说：“没有问题！”于是，回家后，马上把平时收集到的木料进行加工，一下子做了三

台，两台送了人，自家留了一台。在一次退休教师返校时，同事对我说，你做的纱车拆旧毛衣又快又方便，借用的人非常多，成了热门货。我一听，高兴地说：“这好啊，我家的一台纱车也很热门，经常有人来借用，这说明群众需要它，原来废物也有用武之地了。可见，废物可以变成宝贝啊！”

我还参加了小区里的“自家人”服务社，经常为居民磨菜刀、剪刀、修理桌凳等家具。学雷锋，做好事，也有许多收获：每当做成了一件好事，总会有一种成就感，使自己沉浸在快乐之中；经常劳动，有效锻炼了身体，使筋骨强健，有利健康。经常动脑动手，还能学会许多有用的技术，能使自己变得心灵手巧；更重要的是学习和弘扬“雷锋精神”，是践行社会主义核心价值观的重要内容之一。我将坚持不懈，一直把好事做下去。



编者按：城市在变美，生活在变好。为喜庆党的二十大，市委老干部局在全市离退休干部中开展“畅谈新成就 助力新发展”征文活动。老同志们用手中的笔讲述亲身经历和身边发生的故事，记录改革开放和社会主义现代化建设进程中发生的可喜变化，抒发爱党爱国的情怀，展示对未来发展的美好向往和坚定信心。本刊继续择优刊登一组“吾生有幸逢盛世”。



苏河湾的故事写不尽

□ 李玲生



2006年金秋时节，我家从汉中路，搬迁至内环线内规模较大的小区“两湾城”。

搬至新居后，感觉确实很好。小区内绿化覆盖率达到40%，我家楼下就是一个6公顷大的中央公园，这对我一个体育爱好者来说，真是莫大享受。即使大风大雨也不怕，不但底楼大堂足足有100多平方米，而且大楼间连通的门廊也有上千米，同样可以打打太极拳，迈开大步走。真是闲庭信步，快哉乐哉。

2008年11月，母亲因血压高，我和妻子商量，把母亲接到了家中，小住一段时日。每到双休日午饭后，我会陪母亲到小区和附近散步小憩。我们有时徜徉在小区的中央公园，走累了在路边的长椅上歇一歇，在苏州河边，母亲会深情地自言自语：河水变清了，还有鱼儿在游呵。接着她问我：河对岸过去是荣家开的面粉厂，现在怎么没有了？我告诉她，早拆了，现在造了纺织博物馆和M50创业园区了。接着她又问，那上海啤酒厂还在吗？我告诉她，现在那里已变成了梦清园主题公园，是人们休闲游乐的场所，只有匈牙利建筑师邬达克于1933年设计的啤酒灌装楼等建筑还保留着，改造成了展示苏州河历史的梦清馆等。母亲动情地说：上海解放前，这里都是穷人住的地方，每天能吃饱饭就不错了，到纱厂上班，工人

家里哪有钟，也不知道时间，只有靠长寿路上的大自鸣钟。现在好了，潘家湾、潭子湾和王家宅变成了赫赫有名的两湾城，还是改革开放好啊。听着母亲的唠叨，再看两岸的风光，确实是这样的。

如今，我也成了退休老人。但苏州河两湾城却变得越发年轻漂亮。苏州河两岸42公里健康步道全线贯通，特别是我们住的中远两湾城，通过短短5个月的紧张施工，使原有的老旧步道换了新颜，同整个普陀段苏河十八湾融为一体，交相辉映。我和老伴岂能辜负这大好时光、美好景色？我们经常徜徉在这多彩的步道上，朝西一般走到武宁路桥，向南则走到新建的昌平路桥。这段路占了苏州河中心城区河段的四分之一左右。我们在这既打扮得靓丽新颖，又富含历史底蕴的苏河岸线上穿梭着，细细地阅读它。光是桥就有9座，有近百年历史老桥重新改建的，有刚落成的新桥，其中3座是人行桥。这些桥各具英姿，横跨在苏州河上。沿线还有许多红色故事和历史传奇，都竖起了铭牌。

我和老伴身体都蛮好，同样的爱好也不少，特别是都喜欢写些小文章，有时还互相提供资料，但碰到认识不同也经常争辩。在两湾城，在苏河步道，我们春日赏花，夏听鸟鸣，秋观落叶，冬享暖阳。苏河湾的故事写不尽，苏河湾的未来一定更美好。



我与交医的情缘 □ 许善华



有一种爱刻骨铭心，有一种情一生一世。很荣幸，我与交医的感情，正如是。

我出生在与交大医学院附属瑞金医院仅一墙之隔的复兴中路复兴坊，就读的重庆南路第二小学（现思南公馆一部分）隔着教堂和交医职工住宅与大学毗邻，那时的校名叫上海第二医学院（交大医学院前身）。

20世纪60年代，全国掀起学雷锋热潮。有一天，一群穿着白大褂的医生走进我们小学，为同学们免费检查和修补牙齿。那时候的我很喜欢吃糖，以至于刚换不久的牙就蛀了不少，记得有位年轻医生检查后对我身后的一位老爷爷说：“邱老师，她的大牙全蛀了。”“慢慢补。小朋友，今后用牙可要注意卫生哦。”之所以记得那么清楚是因为我的4颗大牙全得益于那次的修补，虽然补牙的材料没现在美观却十分牢固，再也没坏过。许多年后，当我也成了一名交医人，在和同事聊天中才得知，那位率队的老爷爷就是当年二医口腔系鼎鼎有名的邱立崇教授。

我们小学的全校运动会曾借二医操场举行。那是我有生以来第一次踏进大学的校门，感觉好大、好气派。听着“闺蜜”如数家珍般介绍，这是大礼堂、老红楼、教学楼、动物房……我充满了好奇与渴望，从那一刻起，一颗小小的想当老师、当医生的理想种子便在心中开始发芽。1979年，在农村插队7年的我有幸考进瑞金医院。1982年，作为瑞金夜护校的学生我第一次走进二医课堂，实现了自己儿时的梦想。

1986年6月15日，我的第一篇短文在《上海二医》上发表，开始了之后改行做政

工、搞宣传的经历。难忘1996年我受命负责创办上海市卫生系统第一份医院报纸《瑞金医院报》时，从编辑到排版，每一样都得益于二医校报胡德荣老师的手把手指导。后来，我从瑞金调任二医大工会和妇委会，在之后直到退休的12年中，我以一名交医人的身份感受着学校翻天覆地的变化，在学校创建“211”和“985”以及国内外一流大学的奋进中不断充实、完善，用热情工作荣获市级、局级各项先进个人荣誉，积极进取中也享受着作为一名交医人的骄傲和自豪。

改革开放使交医张开了腾飞的翅膀，学校从上海第二医科大学和交大强强联合组建新的交通大学医学院，到现在医学界公认连续5年在全国医学院校综合实力排行榜上蝉联榜首。

进入退休生涯的我仍然不停步伐，不断充实完善自己，一方面积极参加退休党支部组织生活和学校组织的各项活动，如加入学校退教协、退休教职工排舞队等；另一方面还发挥余热先后干起了上海市医学伦理学会秘书和瑞金医院院志办、文明办退聘工作。退休生涯十多年，我深深感到学校退管会和党工委是我们退休教职工的娘家和亲人，交医为我们退休教职工搭建了情系学校、老有所乐、老有所为的良好平台。

在家人的理解下，我终于如愿以偿地领到了鲜红的遗体捐献登记证。我决心将遗体捐献给母校成为“大体老师”，以此来实现自己与交医结下一世情缘的庄严承诺。谢谢您——交医，是您培养、教育了我，我愿用这样的方式来回报您、感谢您……



最近翻晒衣柜里秋冬装时，一件熟悉的织锦缎棉袄映入眼帘。这是一件纯手工缝制的中式棉袄，朵朵盛开的菊花图案周边嵌着细细银丝，在阳光下熠熠发光。胸前中式盘扣整齐排列，古色古香，有画龙点睛之妙。这件40多年前的“老古董”虽早已因为身材变化不再合身，但妻子仍小心珍藏至今。

这件棉袄还要从我结婚成家讲起。1975年国庆节，下乡已七年的我与同一个农场、同一个连队、同为上海知青的妻子相知相恋，走进婚姻殿堂，过上自给自足的农家生活。次年，有了女儿。一家三口，其乐融融。

那个物资短缺的年代，很多东西市场上买不到，比如婴孩服装鞋袜，只能自己动手解决。妻子很好学，首先向农场老职工请教，学做布鞋，边看边学，慢慢做得有模有样，连做千层底布鞋这种工序繁多的功夫活也逐渐上

手。有了针线基本功的妻子又开始学做衣服。

我们妇唱夫随，分工合作。我按照妻子嘱托，买来服装剪裁书，里面有各种衣服的式样及分解图。我是学理工科的，机械制图是必修课，复杂的机械图纸都看得懂，裁剪衣服的图样更不在话下。于是照葫芦画瓢，按照比例在旧报纸上放大图样，

缝前襟和后背，再缝袖子和领子，最后安装盘扣。做盘扣看似简单，其实也蛮难。5个盘扣得一模一样，花样一致、大小相同，尤其需要细致和耐心。缝制过程中经常遇到各种“技术难题”，不是领子上歪了，就是袖口有高低，还经常出现前襟有长短，需要在反复返工和探索琢磨中逐渐掌握好缝针密度和用力大小。

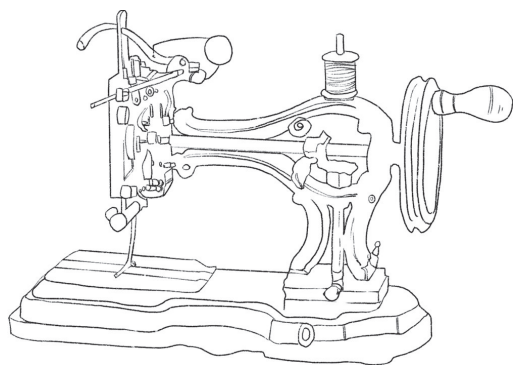
经过一个多星期熬夜劳动，这件我们夫妻一同动手制作的棉袄终于大功告成。妻子特别珍视，一直舍不得穿，仅在那年春节假期穿了几天，便当作纪念品收了起来。这件棉袄又辗转从黑龙江陪我们回

沪，一直被妻子小心翼翼地藏于衣柜。

光阴流逝，时光荏苒。40多年的改革开放让我们的生活有了翻天覆地的变化。物资短缺的年代早已一去不复返。如今，生活用品、衣饰鞋帽和佳肴珍馐琳琅满目，市场供应充足，无须亲力亲为，一样可以丰衣足食。

一件织锦缎棉袄

□ 唐德华



再把剪好的纸片贴在布料上，用针线固定，照样裁剪布料。这样裁剪好衣服的前襟、后背、袖子和领子，妻子便可动手缝制了。

絮棉花也是一道细致活。棉花一层一层均匀铺开，要厚薄一致，用针线固定。为了增加保暖性，我们选择用骆驼毛替代棉花。絮完棉花，接下来是缝制。先



背起书包上学堂

□ 张福生

退休了，有了空闲时间，想找点事做。听人说学书法能养身健体。于是，我报名上了老干部大学的书法初级班。

上学的地方离家较远，来去约需两个多小时。每次上学，我背着一个书包，里面装着帖、纸、笔等，有时还弄得鼓鼓囊囊的。这个书包既不是我儿时用的式样，也没有如今儿孙们用的那般新潮，而是背带较长，口袋较深的环保袋。我往肩上一背，十分轻松惬意。

我背着这个书包第一次走进教室，仿佛穿越时光，回到了几十年前上学的课堂。眼前，整齐的课桌椅、明亮几净的窗户，教室里的大黑板，老师慈祥宽厚的笑容，同学间的团结友爱，让我重新回到“让我们荡起双桨”的学生时代。

背着书包上学，让我找到了年轻时的感觉。哪像我去接读小学孙女时校门口的情景，里面一群活力四射的小学生，外面一群白发苍苍的爷爷奶奶，反差太大，怎一个“老”字了得。而在老干部大学，清一色老人。没了比较，反而不老。

上了老干部大学，扩大了社交圈，认识

了新朋友，找到了娱乐群。难怪一些学长在老干部大学总是“留级”，不愿毕业，他们图的是这里有朋友、有欢乐。教室里，一群老学生，说说笑笑，哪像在家“老鸳鸯”一对，面朝四壁，形影相吊。在这里，有着更多的欢乐！在文艺联欢会上，形体班的女同学穿上旗袍，舞动身姿，活力四射，个个都是资深美少女；声乐班的男同学西装领结，引吭高唱，愉快的歌声飞满天；小提琴、钢琴、清唱各显身手，个个都是老小孩。更让人惊奇的是，80多岁老人登台表演，说说唱唱，神采飞扬，精神抖擞。这里，能让你忘掉年龄！

在抗击疫情中，一度足不出户，背不了书包上学堂。但是，学校专门开设了线上教育课。我作为“插班生”参与其中，感受到了线上教学的特色。当看到我孙女坐在电视屏幕前线上上课，我颇有几分得意，自嘲“花甲之年不落伍，祖孙一同上云课”。这次偶然的插班就学，让我目睹了书法班学员的风采，深刻感受到学无止境！他们还让我懂得了，挥毫泼墨照样能实现老有所为。

背着书包上学堂，还让我感受到了同学、师生之间的友爱。我所在的初级班有一个微信群，名叫“书法会友”。此名不假，我们彼此从不认识，到如今成了熟悉的好同学。上课见面，互致问好，十分亲切。一方有需，互相帮助。

自背着书包走进老干部大学，我深刻体会到：老年人上学是终身教育的一部分。随着上海进入老龄社会，老年教育的发展越来越成为一个不可忽视的主题。老年教育对老年人来讲，是根据老年人的生理和心理特征进行的一种特殊教育。其目的是使老年人增长知识、开阔视野、丰富生活、增强体质。它也是构建和谐社会的重要步骤和成为学习型社会的必要环节，能有力推动老年人、家庭、社区和社会和谐发展。



本

命

年

随

想

徐建东

今年是我跨越古稀之年后的本命年。我打算从今天开始，用文字为女儿陆续留下些需要提醒、值得纪念、经历中有趣的事和思想交流。

几天前，我专门挑选了一本红色烫金笔记本。今天，我打开扉页，写下了光辉灿烂第一篇：“当我生命临终和结束时，一、不作过度抢救。二、丧事从简。不发讣告，不开追悼会，不向遗体告别。三、不购置墓地安葬。四、骨灰洒向长江口。”

我曾多年在老干部工作岗位，亲眼目睹了许多经过革命战争生死考验的老干部，身后把遗体捐献给祖国的医疗事业（有的还让我担任遗体捐献执行人），骨灰洒进江海山川和曾经工作、战斗过的地方。使我深受感动。

我在老干部工作岗位上和亲朋好友中，见证过无数过度无效的抢救，给老人带来的是无尽的痛苦和医疗资源的浪费。一位老人被家人提出抢救后，鼻孔插上饲管，喉部接上氧气管，下部插上导尿管，手臂插满各种针管。老人无法说话，默默忍受着痛苦。我去探望，他在我手心里写下：“生不如

死”。不久后去世。

我曾专门接受过辩证唯物主义和历史唯物主义教育。理论和现实的教育，使我对自己的死看得很平淡，对活着谈论和处置身后的事很坦然。随着年龄的增长，我认为，我

已到了应该妥善处理我生命后阶段和善后事宜时候了。

我与老伴商议，一点就通，一拍即合。老伴还说了，党和国家领导人骨灰都洒向大江大海了，我们算什么？老伴也看到，一位知名人士在生命最后几年，靠器械维持着生命，像植物人一样，身不由己，毫无幸福快乐可言。老伴建议，新年第一天的第一篇，她也签个名。我想，也好。我们俩总有个监督和执行人吧。

我们认为，与其以后让小辈进殡仪馆不如进高级宾馆，听哀乐不如听轻音乐，去墓地不如去旅游景地。总之，作为长辈，生前尽量不拖累小辈，死后也尽量不给小辈增添悲伤和麻烦。

我们不是悲观主义者，我们当下是健康、幸福、快乐的。我们是务实的，生前还在安排自己的晚年和善后。我们是唯物的，生生不息，微笑前行，向死而生，步履不停。我们仍在充分享受美好生活的宽度和厚度，还在追寻我们的诗和远方。我们不在意明天和意外孰先孰后，积极乐观，顺其自然，笑迎生命的下一个本命年……





家有“阳”房

□ 王雅萍

那天晚上，女儿比平时回来得早了些，她在外企电气公司工作，属于朝九晚十的那种。一进家门，她就说：“我已经发烧了。”一句话打破了夜的宁静，让一家人都紧张起来。

我立即拿出体温计，女婿找出试剂盒。抗原测试倒是阴性，体温 37.5°C ，虽然不高，却已过了底线。在这个特殊时期，不管怎么说，一家人都得采取隔离防护措施。可是我还没想好怎么隔离，女婿已走出了自己的房间，“就把主卧当隔离房吧，只有那里才有成套的生活设施，能独立生活，可以隔离得开。以后谁阳了就住那间，做我们家里的阳房吧。”他揶揄着，很轻松的样子，家里的气氛也随即轻松起来。到底是年轻人遇事不慌，处事不惊，我倒是挺赞赏的。

于是女婿搬进了书房，我去次卧与外孙挤在一起。孩子的感觉属于孩子，毕竟平时妈妈太宠他，母子俩在一起打打闹闹，亲热惯了，而今天他只能面对紧闭的冰凉的房门，他自然不爽。而我的感觉倒还不错，毕竟对疫情的管理放开了，即使阳了也不那么紧张，不必非去方舱隔离，有条件在家隔离，方便了很多。当然越是社会面管理的放开，也意味着越要加强自身的管理，尽可能地减少感染的风险。在家里出现疑似病人时，果断地搞一个隔离房，或戏称“阳”房，还是很要紧的事。

第二天早晨醒来，我才知道半夜里，女儿的发烧已超过 38.5°C ，吃了退烧药，虽然抗原测试依然是阴性，但我们不敢有丝毫的

马虎。这时候，我感觉去年上半年的封控管理和方舱的运作都为现在的放开积累了丰富的经验。封控期间，我曾经通过电话采访写出了《方舱热线》和《居家隔离的日子》，文中主人公被感染后，与家人采取种种的隔离方法，此刻都被我信手拈来。一天三顿用餐，都用专门餐具装好，放在女儿房间的门口，让她自己来拿，家人不与她接触，她用完的餐具，我都用酒精消杀，然后清洗。看来她的精神还不错，她的房间不时传出她参加公司各种会议时讨论的声音。只是下午5点后，烧又上来了，依然超过 38.5°C 。

那几天最有意思的是外孙，他好像一下子长大了。抢着为妈妈配菜送餐；把自己最喜欢吃的水果都给妈妈留一份，每天一早就给妈妈打电话，询问她喜欢吃些什么，送餐后忙在门口喊一声，让妈妈赶快出来取，他则以最快速度闪进自己的房间。妈妈对儿子也十分牵挂，听到儿子多咳嗽了几声，一次次地打出电话来询问。直到确认无碍才放心。

有了这段经历，尽一切努力做好自我保护，可能也难以做到万无一失。但有了这样的经历，我们对付病毒的经验似乎又多了几分。至少我们不再恐慌，可以胸有成竹地应对病魔的猖狂。

家是温馨的港湾，其乐融融。“阳”房像桥头堡一样守护着一家人。





防疫三年，邻里关系经受严峻考验集中体现在去年三四月间。当时上海在不经意间突然失防，新冠阳性病例急剧上升，破百、破千、破万就在几天之间。上海市民仓促应战，平日里职权不大、办公人员很少的居委会转变成了疫情防控的前沿指挥所，他们的通知一时成了人人须得执行的上级“命令”。各小区、各楼幢成了抗疫的一线阵地。我们楼幢与众多楼幢一样，共产党员先是亮明身份，然后把年轻住户组织起来，成立一支志愿者突击队，他们忙碌着：搬运政府发放的蔬果食品、防疫物资、快递邮件，组织楼幢居民有序参加核酸检测，各居户之间免费互通有无，联合组团团购物品，一时间，原本很少往来的邻里成为相互帮助和依靠的亲人！在党和国家的关怀下，得到了全国各省区的支

援，加上上海市委市政府及各级政府领导、工作人员的辛苦付出，全体党员的先锋模范作用、市民们的自觉配合，在“上海加油”、“打好大上海保卫战”的鼓劲加油中，经过两个月的努力，迎来胜利的曙光。

疫情防控放开，邻里、同事出现较多的阳性人员，大家更加注重自家自身的防护，深感自身防护第一责任人担子的沉重。我这位“八零后”，则依旧担任电梯消毒员，至今已用坏两个消毒壶，昨天在网上重新订购了两个，以备继续使用。

前几天，我在今日头条发表了短文，“中国必须闯过放开这一关。新冠疫情肆虐

世界三年以来，党和政府把人民生命放在第一位，通过严防封控，动态清零，保护了众多百姓的健康和生命。虽然新冠病毒特别狡猾和强大，但经过三年的变异其毒性已明显减弱，人类具备与它共存的条件。当前，全世界均已放开，我们国家也可以和必须放开了。面对这个局面，不少习惯于国家全方位保护的民众有点担心，这是可以理解的，但最终还是需要逐步适应。”“做好要我防、要我测，向我要防、我要测”转变的准备。“抗击新冠病毒三年来，国家为最大限度保护国人的健康和生命，采取了严格封控、动态清零的举措，具体政策措施有：免费注射

疫苗，免费检测核酸，免费提供抗原测试盒，向被封控人员免费提供食品和日用品，免费收治新冠病毒感染者，免费提供隔离人员住宿餐饮，免费转

疫情尽显邻里情

□ 金永发

运感染者和密接次密接人员等，为此国家及各级政府付出了巨大的精力、财力、物力，承受了巨大的不被理解的压力，走过了这不容易的三年！这是国家和各级政府要你防护、要你检测付出的巨大代价！如此作为，环顾世界，有哪个国家能做得到？随着新冠病毒毒性和危害性明显降低，国家采取了逐步放开的举措，但是，新冠疫情并未结束，只是国家开始宏观调控和政策指导，而防控第一责任人开始由各位自己承担，这就必然转为我要防护，我要检测。”

短文上线不到一天时间，就有上万人阅看。熬过冬天，我们终于迎来了春暖花开。





阳康后的第一条微信

□ 钱红春

疫情防控刚放开的一个星期，我收到须峰发来的微信，说他阳康了，有事尽管吩咐。我吃惊之余也不由纳闷，他怎么会这么早染阳呢？

须峰是我们小区的居委干部，因为工作的原因，我跟他很早就互加微信。他五十出头，中等的个子，圆脸大眼平顶头，走起路来总是带风，平时也未听说他有这病那病，连头疼脑热都没有。记得去年年初，有天他在微信朋友圈发了一张他在居委办公室桌子上的床铺照片。后来我问起这事，他说小区因疫情被封控之初，有

些居民颇有怨言，他发这张的照片不是叫苦，想取得居民的同情，而是借此说明他跟大家一样有家不能回，都在为抗疫奋斗。当时正值春寒料峭，睡在这么硬的桌子上，被褥又是这么的单薄，是我的话早就受凉感冒了，而他却安然无恙。这么壮实的身体，拿上海话来说就是“老虎也打得煞”，他怎么会这么“弱不禁风”？疫情防控放开后，这么快就染阳了呢？

仔细想想，这事也不奇怪。

居委工作是关系千家万户的群众工作，须峰他又是居委干部中唯一的“爷们”，凡是跑腿或是搬运的事，他总是冲在前面。记得有天中午，我办完事刚进小区，只见他从居委出来急匆匆直奔东门。平时与他相遇，彼此都会停下脚步打个招呼聊上几句，这天他却一边走一边对我说：“对不起，我有急事。”后来他告诉我说，这天他接到一位住户的电话，说小区东门外的龙里路上，因为路边停车的事与人发生纠纷，他放下电话就赶去调解。我开玩笑说：“你的手真长，小

区里的事已经够忙了，还管小区外的事。”他说：“不管在哪里，住户的事就是自己的事，哪能不管呢？”这么一位有求必应的居委干部，在疫情防控放开后染阳也就不奇怪了。我在小区理发店理发时，理发师傅告诉我说，小区管控放开后有不少人染阳了。想起须峰他在小区因疫情被封控，住户被要求足不出户，常常带着几位志愿者忙着为住户配药送药；半夜时分还奔东走西为每家每户分发政府的大礼包；有时遇到患重病的住户，也要去看望，甚至要安排车辆送医院治疗，就不由为他担心。后来遇见他，就赶紧将这事告诉他，提醒他加强自身防护。谁知他听了以后反问我：“难道就整天守在办公室？”再看看他一脸不屑的样子，我就知道他染阳是早晚的事。果不其然，他中招了。

我今年八十岁了，患有糖尿病多年，他阳康后首先想到的就是小区里像我这样的老人。说是“有事尽管吩咐”，但我岂能坐享其成？别说我眼下没事，即便有事，我也不想“尽管吩咐”。因为爱护和关心居委干部，也是作为住户的责任。于是，我捧起手机回复：“谢谢您的关心，请多加保重为盼！”





小时候，春天一到，村庄上就有成群的孩子挎着篮子去野外挖荠菜了。一天午后，几个大孩子要带我和姐姐去野外挖荠菜。起初，我们不想去，怕妈妈责怪我们。后来经不住大孩子的劝说，还是一同去了。

第一次挖荠菜，我不认识，只能跟着姐姐身后，只见那一颗颗荠菜伏地而生，不细细分辨，我经常把它跟其它野菜一起挖了。半天时间我们就挖了一篮子，回来后把挖来的荠菜洗净，晾在淘米箩里。母亲那天从生产队收工回来，见了没吭声，但脸上闪过浅浅的笑意。然后，她把脸转向我们姐弟轻柔地说：“功课没做吧，吃了晚饭再做吧。”我坐在小凳子上感动地悄悄盯着妈妈忙碌的身影，妈妈淡淡的微笑和轻柔的声音给我很慈祥、很美丽的感觉。那时，我突然觉得，我的家真温暖，做妈妈的孩子多幸福。

以后，我们姐弟三人常去乡村的田野里挖荠菜，为了多挖点让妈妈高兴，走再远的路都不怕。为了能够安心地挖，我们总是自觉地做功课，做完该做的家务，才背着篮子上路。

傍晚的田野里、山坡上，到处是挖野菜的身影，大多三五成群，小伙伴们说唱逗笑，一阵阵欢乐的笑声不时传来。回家吃晚饭的时候，篮子里总能装满荠菜。挖来的荠菜若在星期天，妈妈会把它剁碎和其它菜调拌在一起包饺子；若平日，妈妈会把荠菜烫一下，切碎后放佐料调拌着吃，调拌的荠菜味道特别鲜美。我发现妈妈总是吃得很少，而活泼的大姐大刀阔斧吃得很多。

陶醉在荠菜里的笑容

□ 颜士州



现在我看到田野里的荠菜还有种特殊的感情，只要可能，绝不会放弃挖的机会。我在那泥土味中，在一片片荠菜叶、一朵朵荠菜花上能寻到一种儿时的感觉，既模糊又清晰，既陌生又温暖，既单纯又丰富，那就是母亲淡淡的疲倦，让儿子感动让儿子心醉的笑容。

今年春天和朋友去野外，回来的路上看见路边那嫩绿的荠菜，我拿出水果刀蹲下来就挖，寻到又大又嫩的荠菜时还会脱口叫出声来。我越挖兴致越浓，全忘了时间。在一旁等我的朋友大声提醒：“你再不走，我走了。”我才匆忙用报纸包好荠菜，不无遗憾地骑上车。到了家，敲门的声音都比往日急促几分，可当我欢欢喜喜把荠菜摊在妈妈眼前时，“这么大的人了，怎么还跑去挖荠菜？”年迈的母亲却用诧异的眼光看着我，“以后别做这傻事了，现在荠菜只要几元钱就可以买上一斤了，别耽误了时间。”

听了母亲的话，我有点沮丧。我知道妈妈不再把我看作她的“乖孩子”了，我也老了。

不过，我永远是我妈妈的孩子，所以我将母亲的笑容保存在记忆里，并时常在重温中细嚼那份温馨。每当我疲倦之时，都会不经意地忆起，那慈爱的笑容让我沉醉良久。



摄影是我的最爱

□ 李 敏



摄影是我的最爱，从青年时代起一直到步入老年，一架照相机一直陪伴着我，从来没有离开过。记得读小学时，我们班的同学们去少年宫走“勇敢者的道路”，爬山，涉水，钻洞……一路上经过道道难关才到达了终点。当时大队部让我当随行小记者，我一路跟随拍摄了30多张照片，其中一张名为“勇者先”的照片还被《少年报》所采用，标上了我的名字，轰动全校。当时我高兴得几乎要跳起来，心想摄影这个东西太神奇，太厉害了，将来我一定要当一名记者。

1969年我高中毕业，面临着上山下乡，父母见我很喜欢摄影，于是给我买了一架海鸥牌120照相机，并对我说：农村是一个广阔的天地，希望你用照相机去记录那些最有价值、最珍贵的东西，我们等待着你寄回来的照片和影集。到农场后发生了很多事情，我都用照相机一一记录了下来，并配上文字发给当地的报社，先后有三十多张照片与报道被录用。由于是零的突破，农场领导认为我是个人才，于是将我调至场部宣传科工作，后来因工作积极还被评为黑龙江省农垦系统的模范工作者。

1979年，我回到上海工作，不久便进

入一家报社。我虽是搞文字采访工作的，但相机常带在身边，在报上以文配图的形式出现更为生动。特别是采访一些名人，我的135照相机发挥了“远吊”的专长，抓拍了他们许多生动的一瞬间。其中拍摄过的名人有秦怡、尚长荣、叶辛、徐玉兰、雷恪生、王汝刚、梁波罗、黄准、李九松、嫩娘、陆春龄等百余位。一次我在原街道的一个社区举办了“我与名人有个约会”的摄影展览，展出了我拍摄的50多位名人生活、工作照，以及与他们合影照，参观过的人无不赞扬我角度选得好，拍出了他们的神韵。

2006年我退休了，但仍未停下所喜爱的摄影活动。那时候我的装备已经鸟枪换炮了，改成了尼康照相机，拍摄的照片精确度更高，画面更漂亮。我参加了老哥们摄影社，由二十多位老年摄影迷组成，每季度活动一次。我们除了拍过泰山日出、北疆雪城、三亚旖旎风光外，有时还常常围绕一个主题开展活动。如有一次召集人要我们批评不文明行为，成员们当即四处活动。我坐地铁，挤公交车，先后去过十多个公共场所，拍摄了二十多张不文明行为的照片，如公交司机开车时吃冰棍，音乐会时听众呼呼睡大觉，不文明旅客在石狮子上乱涂乱画，两个大人三个小孩同骑一辆摩托车，垃圾车“天女散花”等，有三幅照片在评比中获得了一二等奖，其中有的照片还被报社所采用。

另一次拍摄不规范语言，我走了二十多条马路，用照相机记录了错字、别字及不规范语言的牌招、广告三十多处，如有些把“如火如荼”写成“如火如茶”，把“防患于未然”写成“防患于未然”，把“憧憬”写成“仲憬”，后来提供给《咬文嚼字》编辑部，其中有一篇被采用。

摄影是生活的生动记录，是瞬间的精彩艺术。她给我带来了人生的快乐，提升了我的晚年的幸福度。



陆家石桥的阳春面，会不时想起。

陆家石桥阳春面，就是陆家石桥路与方浜路接壤处，转弯角子上一片点心店里的商品。点心店不算小，有好几开间门面，但看上去比较简陋。店堂里摆了十多只八仙桌和长条凳，一头靠墙砌了个大灶，整天雾气缭绕，一只鼓风机不停地响着。灶前的大师傅手持长长的竹筷和竹编的漏勺，一年四季满头大汗地站在灶前，捞面下馄饨，忙个不停。

阳春面是店里商品中的“地地板”，售价最低。店里还有大小馄饨，肉丝菜汤、大排、辣酱、荷包蛋、素交等各式面点。但我们当时的经济条件只能吃阳春面，那阳春面就成了我们眼中的美食。

当时十六铺东门路商业繁华，附近除了陆家石桥这家点心店外，还有好几家。东门路摆渡口的十六铺点心店，不仅店面大而且正规，里面除了大小馄饨、各式面点，还有小笼包子、生煎馒头和春卷等，因离十六铺码头不远，整天顾客盈门。22、25路终点站对面的

一家饮食店，除了供应饭菜外，也供应馄饨面点，饮食店的灶头正好对着车站，在调度亭开车的铃声中，不时传来大师傅的锅铲声和“大排面好了！”的叫喊声。

陆家石桥阳春面，之所以成为我们的美食，不仅仅是它价格低廉，与其他几家店的阳春面相比，它很有自己的特色。每天三四点钟，店员们就来店压起了面条。面条略宽而薄，煮熟后捞起来透光，放在嘴里有嚼劲，而且不像其他店的面条，放一会就会糊

了。阳春面虽卖的便宜，用的汤水也是高汤，再加上一匙猪油，临端上桌前，洒上一把葱花，虽是一碗光面，却也香味四溢。

陆家石桥阳春面，当时只卖区区8分钱，但我们也不是经常能吃到的。

点心店靠近小菜场，有时春节前去菜场买计划紧俏商品时，弄堂里的小伙伴常常凌晨结伴去排队，这时母亲们就会给我们3分钱大饼铜钿，让我们买个大饼充充饥。我们都嘴馋，在摊位前摆好了砖头石块破篮子

后，就去陆家石桥点心店，两人拼一碗头汤阳春面。油油鲜鲜、热气腾腾的半碗面下肚后，原先的寒冷顿被赶走了。

那时家里来了客人，流行用点心招待。往往客人坐了没多久，母亲就将一只小铝锅塞到我手中，让我去陆家石桥买两碗阳春面。面买回来后，母亲将面条盛在几只金边小盏里，端了上去，总会在锅里留些面条奖励我。没等母亲走上二楼，我已三口二口将面条吃下去后，然后端起铝锅，将

带着猪油香的鲜汤一喝而光。

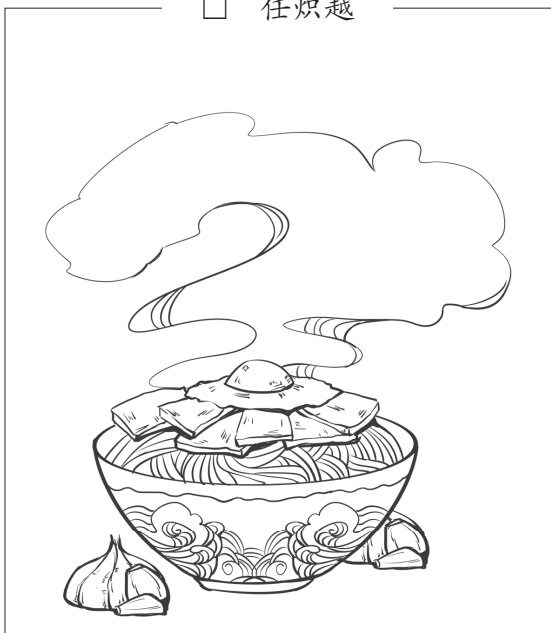
陆家石桥美味阳春面的感觉，在那一喝间，就留在了我的胃里和心里。

成人以后，尽管在高档酒店，在海外餐厅，我吃过不少富有特色、好吃的精美面条，但陆家石桥美味阳春面的味觉，似始终无法替代。

或许，人的每一个成长阶段，包括味蕾、感受等，互相是无法替代的。一生的酸甜苦辣，就是一辈子的写照。

陆家石桥的阳春面

□ 任炽越





她战胜病魔的“秘籍”

□ 张林凤

我与武元英是从事社区工作20多年的老同事。

近日老同事聚会，我揭开一个谜底：20多年前的某一天，我请她引荐到她辖区的一栋“筒子楼”采访居民。往常工作起来精神抖擞、快人快语的她，这天却精神不振、心事重重。我很是疑惑，她可能工作上遇到了不顺心的事，但我又不便打听。

这次聚会，老同事们谈笑风生地回忆那些年那些事，武元英风轻云淡地说到了当年的这件事，我恍然大悟。

原来，就在武元英引荐我采访的这天，她第二天就要做心脏手术。然而祸不单行，此时，她的家已陷入困境，丈夫因罹患重病动了手术刚出院。为了不让丈夫担心，她对他说，自己体检有点小状况，医院让住一天进一步检查，第二天就可以回家。真实情况却是，她的心脏上长了一个瘤，查出时已有鸡蛋大，准备入院手术；时隔三天，又作了入院前的检查，已经变成鹅蛋大了。

她协助我完成了这次采访，却没有将自己和丈夫身患重病的情况告诉我。

武元英是第二天下午手术。她将病情告诉15岁的儿子，叮嘱他暂且不要告诉爸爸。在将她推向手术室的过道上，她把眼泪汪汪的儿子单独叫到床边，故作轻松幽默地对儿子说：“你不要担心，相信妈妈一定能闯过这一关，妈妈是特殊材料做成的，因为妈妈是共产党员。”儿子似懂非懂地点头，两位护工被逗笑了，对她说：“这句话让你们大领导知道，会提拔你的。”说笑中，护工将她的手术室搞错了，忙不迭地向她抱歉。一般病人可能由此产生心理阴影：是否预示手术不顺利？她却坦然地安慰护工：“没有关系的，我是有钢铁意志的共产党员。”为此，尽管手术多等候了一个多小时，她没有一句抱怨，护工很感激和钦佩她。

进入手术室，医护人员也知晓了先前的事，担心

她责怪引起情绪波动不利于手术。当她听到“快点‘闷脱伊’”（沪语：快点麻醉），就在将实施麻醉的瞬间

大声说：“慢！让我看好手术的时间，回家要汇报的。”在场的医护都对她的这个举动忍俊不禁。

武元英的手术足足进行了4个小时。丈夫眼巴巴地等她回家，直到第4天，一再追问儿子才得知妻子是做的心脏大手术，顾不得自身虚弱的病体，心急火燎地赶到医院，见到的妻子精神头比他好多了，这才放下心来。

武元英夫妇养病期间，多亏其姐全天候精心照料，以及她不断鼓励丈夫的“精神疗法”，两人逐渐痊愈，平和欢乐的日子回归。她又在居民区党支部书记的岗位上生龙活虎、有声有色地开展工作，不断有社区工作的创新法推出，成为社区居民信赖和拥戴的主心骨。

20多年过去了，武元英一家的生活幸福美满。儿子成家立业了，活泼可爱的孙女上小学了。她笑说自己克敌制胜病魔的秘籍：“你只管坚强乐观，其他上苍自会有安排。”



心心念念延安行

□ 胡德明

因为疫情，我心心念念的延安之行，拖了又拖。

虽然，在我简单又抽象的记忆里，延安没有十分秀美的山水风光，也不像沿海地区那样特别富裕，但是，延安特有的红色底蕴和丰富历史文化，仍深深地吸引着我，让我一直憧憬着奔赴延安。

在我固有的印象里，延安是黄土高坡、盘山小路、满山窑洞、玉米土豆杂粮，而当我来到这座红色城市，惊喜地发现，延安紧跟时代步伐，向现代化城市大步迈进：幢幢高楼，宽敞大道，挺立钟楼，川流不息的人群，南腔北调的各地游客……现代文明正日益渗透延安每个角落。

踏上延安的红土，置身于宝塔山下，漫步在杨家

岭、枣园、王家坪，喝着延河水，吃着小米粥南瓜汤，仰视那傲然耸立巍巍宝塔，心中热血沸腾，久久无法平静。作为革命圣地延安象征的宝塔，见证了中国共产党领导中国人民推翻三座大山的卓越功勋，成为人民心中一座不朽的丰碑。

在枣园，淳朴善良的延安人，头系羊肚毛巾，身挎安塞腰鼓，高昂歌喉、粗犷舞姿，用当地别具特色的歌舞表演，展示了延安老区人民新时代精神风貌。他们饱含深情的演唱，道出了延安人民对共产党、毛主席深深怀念与敬仰。听着看着，我的情绪被他们调动起来……

延安，在我心中留下最深刻烙印的，是中国共产党人在延安时期形成的“解放思想、实事求是、自力更生、艰苦奋斗”延安精神，

引导和激励着我们党领导全国人民前仆后继，勇往直前，最终取得了新民主主义革命胜利。革命前辈艰苦卓绝的奋斗历史，延安精神的巨大力量，让我真正懂得了中国共产党的无比伟大。我也终于明白，为什么如此艰难困苦环境，依然挡不住大批中华优秀儿女，冲破反动势力的层层封锁奔向延安，将自己青春热血汇入中国革命滚滚洪流之中。

延安，是一块神秘、神奇而神圣的土地，我为有幸来到这块红色宝地，亲身感受延安精神，兴奋而满足。延安之行让我坚信，只要我们坚持和发扬新时代延安精神，坚定中国共产党正确领导，我们就一定能实现党的二十大提出的伟大奋斗目标，把祖国建设得更加繁荣昌盛。



我喜欢约上三五老友，自驾到上海周边的古镇上喝茶聊天，尤对枫泾古镇情有独钟，喜欢独步观光。每每流连在枫泾古镇的大街上，巷子里，作坊中，累了渴了，就到状元楼酒家，要一壶老酒，点一盆丁蹄，一碟豆腐干，一包状元糕，在角落处坐下。慢慢地斟满一碗“蜜黄清亮”的黄酒，小口慢饮；品着丁蹄那“酥而不烂，浓而不腻”的味道；细嚼乌亮鲜软的天香豆腐干；间或轻轻地含食一片脆薄、清甜、馥郁的状元糕。

小憩一会儿，全身浸润着金枫老酒醇厚的蜜甜，散发着豆腐干的“天香”，回味着百年丁蹄独特的“香”“糯”，古镇独步。踏上泰平桥，驻足凝视，市河两岸，古木参天，蔚然深秀。杨柳依依，“碧玉妆成”。一盏盏，一串串大红灯笼，宛如两条神龙见首不见尾。碧绿的河面上游船悠悠，欸乃声声，笑语盈盈。远处三桥，人头攒动；扶老的，携幼的；前者呼，后者应。此时此刻，唐诗“千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风。南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”的画面，自然而然在你面前呈现出来。古镇的生机和活力让人憧憬着，好一派人间烟火气啊！

古镇独步，走进中大街，驻足北丰桥、竹行桥、清风桥，枕河人家，鳞次栉比；枫溪长廊，唔叻喔哩，门半掩，店招猎猎，酒家处处；卖金枫黄酒、枫泾丁蹄、天香豆腐干、状

元糕的吆喝声，此起彼伏，不绝如缕。人们所说的“不到枫泾三桥，不算真正游过枫泾”的感慨还是有道理的！

古镇独步，走进状元坊，界河边，思古弄。驻足于纪念馆，陈列室，贤人邸，名人第，“三画一棋”的程十发，丁聪，农民画，顾水如，状元蔡以台读书楼，朱学范故居，哪一个不是响当当，名扬四海，享誉中外的！“白牛清风枫溪芙蓉状荷叶依连五

邑，宣公贤良学士天官，蔼声名播扬四方”，古镇牌楼楹联上是这样写的。高山仰止，让人肃然起敬起来。

是的，古镇虽市井但又不失典雅，钟灵毓秀，人文荟萃，厚重的人文，触手可及。

古镇独步，走进吴越广场，驻足元代的致和桥，得泉亭，古戏台，弦歌里，怎能不让人发思古之幽情呢。著名枫溪竹枝词人沈蓉城写道：“人事新年日日增，致和桥侧见欢腾。贫儿偏好牧猪戏，稚子常提走马灯。”可以想象当年致和桥旁的热烈场面。

古镇独步，会让人不由自主地歌之咏之！古镇的气象是那么朗润，色彩是如此斑斓。街头是琳琅满目，巷尾是氤氲阵阵。“三步两座桥，一望十条港”，“吴越界韵”，“三元及第”，“金圃宅第”，儒、释、道、耶，街、巷、里、坊，遗迹历历，文史悠悠。天泽又地润，清雅又秀美，厚重又典雅，信可乐也！

古镇独步

□ 李达林



关注个人

防护细节



继续做好“三件套”“五还要”

历经3年抗疫，市民群众对防疫“三件套”和防护“五还要”早已耳熟能详。这些个人防护措施做起来简便，同时又能有效切断新冠病毒的传播途径。因此，即使是在持续优化调整疫情相关防控措施的当下，广大市民仍旧应当继续做好戴口罩、勤洗手、多通风、保持社交距离、咳嗽喷嚏遮掩口鼻等个人防护措施。此外，符合新冠疫苗接种条件者，应全程接种疫苗和加强针，尤其是60岁以上的老年人和有基础疾病的患者。

新冠病毒最主要的传播途径是呼吸道飞沫传播。说话、咳嗽、打喷嚏时都会产生飞沫，阻止飞沫传播最有效的手段就是戴口罩，而且要完全覆盖口鼻部位。有些人戴口罩时经常把鼻子露在外面，这样的防护是不到位的。另外，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手肘来遮掩口鼻，而不是用手遮，这样才能减少飞沫喷溅。

科学管住嘴 正确迈开腿

日常生活中，食品安全也是非常重要的一环。食品安全的内涵很丰富，包括保持餐

具、厨具和厨房环境清洁，烹饪前后均要洗手，食物和加工厨具、容器做到生熟分开，用好的刀具、砧板等厨具要清洗消毒、避免交叉污染等。此外，肉蛋禽和水产品等食物应当烧熟煮透，剩饭、剩菜要重新彻底加热后再吃。

注意食品安全的同时，饮食要少油少盐，少喝饮料多喝水。油摄入过多，会增加肥胖、高血脂、动脉粥样硬化

等多种慢性病的风险；盐摄入量过高，与高血压的患病率密切相关；过多饮用奶茶、可乐等含糖饮料，会增加龋齿和肥胖的风险。所以，大家应该培养清淡饮食及少油、少盐、少糖的膳食习惯。建议每人每天烹调油用量为25~30克，食盐摄入量不超过5克。这里要注意，5克食盐是包括酱油、酱菜中的含盐量。有的人炒菜时的盐是少放了，但同时又吃了很多酱菜，那么盐的摄入量还是大大超过了建议量。另外，成年人每天添加糖的摄入量应该控制在50克以下，最好不超过25克。

在用餐时，建议养成使用公筷公勺的习惯，这样可以减少交叉污染，降低病从口入的风险。

加强自我调整 实现全面健康

实现心理健康，首先要做到的就是保持规律作息。规律的生活作息对健康十分重要，成人一般每天需要7~8小时的睡眠，并注意劳逸结合，起居有常。生活中，要拥有乐观、开朗、豁达的生活态度，不要把期望值定得太高，而是将其定在自己能力所及的范围内。同时，要学会自我心理调适，正确认识面对困难和挫折。



居家用药指南

疫情防控新形势下，居家治疗怎样合理用药？

了解常用药物

对于没有合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者，或者基础疾病处于稳定期，不合并严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者，建议居家治疗，多休息、多喝水，增强自身免疫力。

有症状的患者，一般以对症治疗为主。居家治疗时可能需要的药品包括——

发热：对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒或胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等。

咽干咽痛：地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等。

咳嗽咳痰：溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等。

干咳无痰：福尔可定、右美沙芬等。

流鼻涕：氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等。

鼻塞：赛洛唑啉滴鼻剂等。

恶心或呕吐：桂利嗪、藿香正气水或胶囊等。

服药注意事项

前述药品绝大部分都是非处方药，即“OTC药”。这些药品安全性相对较高，患者可以自行判断、购买和使用。不过在使用

前，仍需要了解用药相关注意事项。

1. 针对不同症状，选择合适的药品，注意不要重复使用。如果买到的是复方制剂，或含有西药成分的中成药，请务必详细阅读说明书，因可能具有相同的药物成分，需防止同类药物重复、过量服用。

2. 对乙酰氨基酚日服用剂量不要超过2克，24小时内服药不得超过4次；布洛芬要

根据不同剂型，按药品说明书服用，用于退热一般不宜超过3天。

3. 如合并有腹泻的症状，请不要服用连花清瘟颗粒或胶囊。

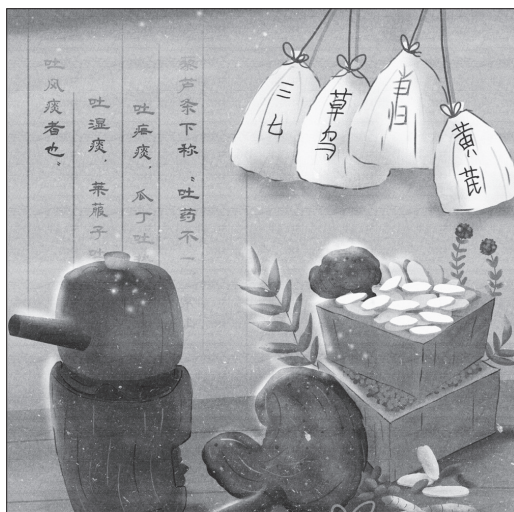
4. 氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等药物，可能有嗜睡的不良反应，服药期间注意不要开车或做其他需要高度集中精神的工作。

5. 由于藿香正气水含有酒精，如酒精过敏，请不要服用；同时，其不能与某些头孢菌素、甲硝唑等一起服用，以免发生不良反应。

特殊人群须知

孕妇、儿童、老年人等特殊人群，用药前最好咨询专业的医生或者药师，并仔细阅读药品说明书，注意说明书中标注的用药禁忌和注意事项。

由于老年人往往合并基础疾病，服药期间尤其需注意药物之间的相互作用，必要时咨询医生和药师。





临床有很多患者咨询，患过敏性鼻炎检查出新冠“阳性”会不会更严重？

虽然从现有的数据来看，奥密克戎（新冠病毒的变异毒株）的毒性大大减弱，以无症状和轻症者居多，但是它的传播力强，且以上呼吸道症状为主。在这样的情形下，过敏人群应做好直面新冠的准备。

相较于普通人群，有过敏性疾病的人群一旦感染新冠，症状会有所不同。比如过敏性鼻炎发作时，就像得了重感冒，长期频繁流涕，使得鼻部黏膜更为敏感、脆弱。若是再感染新冠病毒，鼻塞、流涕、鼻痒会更为明显，难受程度比普通人重得多；同时鼻窦堵塞、感染的风险会大大提升。

有一项研究对大约6.2万名哮喘患儿进行随访发现，与没有感染新冠的儿童以及感染前自身病情相比，哮喘患儿在感染新冠病毒后6个月内出现因哮喘就医、住院、使用紧急吸入器和接受类固醇治疗的次数明显更多。原因在于病毒等病原体的侵袭会刺激机体上皮受损，使得过敏原更容易侵入。也就是说，哮喘患者在感染新冠病毒后，哮喘病情可能加重。

过敏遇上新冠怎么办呢？

关键还是要对症下药。比如过敏性鼻炎患者在应对新冠引起的发热、咽痛等症状的同时，可使用氯雷他定、西替利嗪或布地奈

德鼻喷剂等缓解流涕、鼻塞症状。此外，建议使用等渗生理盐水冲洗鼻腔，以缓解鼻部不适。过敏性哮喘患者一旦感染新冠，导致哮喘急性发作，要及时使用迅速缓解哮喘症状的药物。如沙丁胺醇气雾剂或居家雾化治疗。如果症状不能缓解，要及时寻求医生帮助。

此外，有些家庭或公共场所会使用化学消毒剂消毒。殊不知，化学消毒剂多有刺激性气味，会刺激呼吸道黏膜，发生咳嗽、喘憋等症状。作为哮喘等过敏患者，在使用化

学消毒剂消毒。殊不知，化学消毒剂多有刺激性气味，会刺激呼吸道黏膜，发生咳嗽、

喘憋等症状。作为哮喘等过敏患者，在使用化

过敏人群“阳”了会不会更严重

学消毒剂时要注意以下三点：

首先，应该按照各种消毒剂的说明书正确使用，特别注意消毒剂的浓度。居家消毒也不用过度，以免环境中的消毒剂成分浓度过高。

第二，使用消毒剂时，不应该正面对着人喷，尤其是头、面、口鼻等部位。

第三，尽量选择刺激性气味小的消毒剂，比如说酒精喷雾的气味就比84消毒剂要小一些。如哮喘患者对某一种消毒剂特别敏感，应该尝试换其他种类的消毒剂。

其实，通风换气是战胜新冠的一大法宝，但哮喘患者同时需要注意保暖，避免冷空气过度刺激；切记不可自行停药或者调整剂量，有问题要及时咨询医生和药师。有条件的，可多储备一些长期使用的抗过敏药、哮喘控制用药，以备不时之需。



得了「飞蚊症」分清「有害」还是「无害」

在日常生活中，经常听到一些老年朋友说，眼前总有蚊子一样的东西来回飘动，它们长得奇形怪状，有点状、线状、圆形、椭圆形等。其实，这就是我们常说的“飞蚊症”。

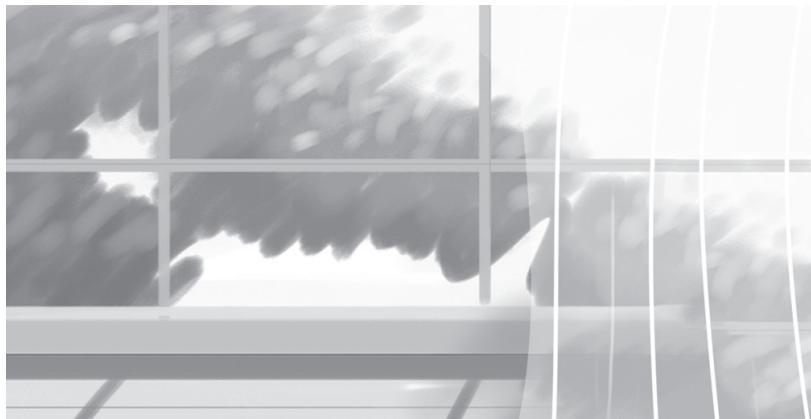
玻璃体位于眼球中央的空腔内，是无色透明的胶样体。随着年龄增长，胶样玻璃体逐渐液化而发生混浊。这些混浊的漂浮物在玻璃体腔内，阴影随着眼球的活动而不停移动，看起来就变成了飞行的“小蚊子”。“飞蚊症”从医学角度来说，有“有害蚊子”（生理性）和“无害蚊子”（病理性）两种。怎么区分呢？

一是看数量。当“飞蚊”数量极少，自己可以数清时，往往可认为是生理性的“无害蚊子”；若数量多且不断增加，同时难以计数，往往为病理性的“有害蚊子”。

二是看“飞蚊”数量的变化。若“飞蚊”的数量长时间稳定不变时，往往认为是生理性的“无害蚊子”；若发现数量突然增加，同时眼前出现闪光感甚至视力下降时，那就是“有害蚊子”，此时有可能出现了玻璃体后脱离，甚至发生了视网膜变性、裂孔及视网膜脱离。

对“无害蚊子”无需紧张，只要做好日常保健即可，不要长时间近距离用眼如看书、看报、看手机、电视、电脑等，休息时多远眺；不要剧烈运动，预防眼外伤。对于“有害蚊子”，多系视网膜变性、裂孔、玻璃体后脱离所致，一定要及时上医院诊治。

在临床上，还有些患者反映眼前出现的黑影不会飞动，而是固定在一个点上。如果出现这种情况，可能是白内障早期症状之一，需要上医院明确诊断。另外，视网膜有小的出血点，有时也会出现固定的黑影。





重点养心

五脏之中养心最重要，养心主要是做到养神。因心主神明，故平时遇事尽量保持心平气和，不过喜也不过忧，与人交往不计较得失，该舍去便舍去，以保持心神的虚静状态。

每天晚上临睡前经常按摩手上的劳宫穴和脚上的涌泉穴，这两个穴位可以起到心肾相交、改善睡眠的作用。在食物补养方面，经常用西洋参泡水喝，常吃桂圆、莲子、百合、黑木耳等，以益心气，养心阴。还要重视午时的休息，因心活动最活跃的时候是在午时，而且这时也是阴阳相交合的时候，所以午时休息能保心气。

注意调肝

肝主疏泄，为将军之官。养肝主要从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。

养肝的第一要务就是要保持情绪稳定，平时尽量做到心平气和，如欣赏字画、养花种草、四处旅游等，可以陶冶情操。人卧则血归于肝。定时上床休息既能保持良好的睡眠质量，又能养肝。还要做到饮食清淡，尽量少吃或不吃辛辣、刺激性食物以防损伤肝气。过度疲劳会损害肝，故平常应尽量做到既不疲劳工作，也不疲劳运动。

重视养肺

肺主气司呼吸。以积极乐观的态度对待事物，避免情绪因素而伤肺。

早晨起床后经常做深呼吸，速度放慢，即一呼一吸尽量地达到6.4秒。这种方法可以养肺。还有一种闭气法，经常采用闭气

法，有助于增强肺功能。即先闭气，闭住以后停止，尽量停止到不能忍受的时候，再呼出来，如此反复，有助养肺。平时还可多吃一些有助于养肺的水果，如玉米、黄瓜、西红柿、梨及豆制品等。

调补脾胃

人体气血由脾胃将食物转化而来，故脾胃乃后天之本。胃主受纳，脾主运化，共同完成饮食的消化吸收及其精微的输布。

在饮食方面，每次吃七八分饱，再做一些运动和按摩，以帮助“脾气”活动，增强其运化功能。每天起床和睡前都要做36次摩腹功，即仰卧于床，以脐为中心，先顺时针用手掌按摩36下，再逆时针按摩36下。然后用手拍打和按摩脐上的膻中穴120下和脐下的丹田穴100下。平时尽量多吃一些利脾胃、助消化的食物，如山楂、山药。夏天常吃一些香菜、海带、冬瓜等养脾开胃之品，注意保护脾胃。

不忘补肾

肾藏精主纳气，主骨生髓为先天之本。

经常用一只手在前按摩丹田、关元穴，同时一只手在后按摩命门穴、腰阳穴。因这几个穴位有助于养肾，经常叩齿，常吞“琼浆玉液”，排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿，以助保肾气。常吃一些核桃、枸杞、黑豆、芝麻以保肾。平常多吃一些粗纤维的食物以刺激肠蠕动，养成定时排便的习惯。只有六腑功能正常，与脏腑互相作用，机体才处于“阴平阳秘”的健康状态。

调养五脏抗衰老



中药零食不是人人能吃

薄荷糖

其中含有少量薄荷提取物，有一定的发散风热、清利咽喉等功效，有助于缓解感冒发热、头痛、咽喉肿痛等病症。但薄荷糖不适合消化不良、体弱、经常腹泻的人。当出现盗汗、干咳等症状时也应谨慎食用，以免加重症状。

姜糖

中医认为，姜有暖胃、驱寒的作用，患有风寒感冒或容易晕车的人，吃些姜糖能起到很好的缓解作用。但正因为姜性热，嗓子疼、眼睛干、大便干、爱上火的人就不适合吃了。人参糖也是如此，虽然人参补气效果好，但由于人参性热不适合体质热、爱上火的人食用。

话梅、乌梅、山楂条

这类酸性零食口感较酸，具有生津止渴、促消化、解油腻的作用，特别适合消化不良的人。胃酸过多、胃溃疡的人则要少吃，否则会加重不适。话梅等还具有涩肠的作用，因而容易便秘的人也不适合大量食用。

龟苓膏

正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成，具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。龟苓膏偏寒凉，脾胃虚弱、大便溏泻的人还是少吃为好。

茯苓饼

它由茯苓（打成细粉）加大米（粉）、

白糖制作而成。具有健脾和胃、利尿除湿、宁心安神等功效。一般来说，茯苓饼适用较广，男女老少皆宜，但出现大便干结、舌红、苔黄腻等症状的人应慎用，感冒发热、血糖过高的患者也不宜吃。

阿胶枣

阿胶具有一定的滋阴、养血、补血等作用，阿胶枣添加了桂花、陈皮，某种程度上能改善气虚或血虚者出现的面色苍白、浑身没劲、经常犯困等症状。在通常情况下，多数人是可服食的，但每次也不宜吃得过多，更不宜长期吃。每次吃的量最好别超过10颗，尤其是消化不良的人。而有痰湿咳嗽、感冒发烧、腹胀腹满、牙齿疼痛等症状的患者不宜食用。

凉茶

目前，市面上的凉茶大多含有菊花、金银花、夏枯草、甘草等中草药，有一定的清热除湿、滋阴去火等功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状，但是手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

酸梅汤

酸梅汤中乌梅可生津止渴，山楂能健胃消食，甘草可补脾益气、清热解毒。但乌梅含酸性成分较多，故胃酸过多的人不宜多饮；手脚冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人应当慎用；酸梅汤含糖较多，糖尿病及肥胖超重的人也不宜喝。



常听自身胆固醇高的人说他不能吃海鲜，也不能吃鸡蛋，因为虾贝类和鸡蛋胆固醇含量很高。

其实，这些人更应注意的是饱和脂肪酸高的肉类及其他食物。因为，食物中饱和脂肪酸对胆固醇的影响，远比食物本身所含胆固醇大得多。

营养界一般会用“胆固醇、饱和脂肪指数”来衡量食物对胆固醇的影响，而不是单看食物里胆固醇含量。若以这个指标来看，虾、蟹等一般人认为胆固醇高的食物，其实和精瘦猪肉或去皮家禽差不多，而且鱼类、海鲜脂肪含量都很低，还是有益心脏健康的不饱和脂肪酸。所以，关键在于你怎么吃。

首先避开高饱和脂肪酸的猪肉，尤其是五花肉，限量吃瘦肉。其次，不吃海鲜里胆固醇集中的头部及卵黄。然后还要少吃饱和脂肪很高的零食点心，如冰淇淋、蛋糕。最后，饮食均衡，每种食物量就不会多。如果心中有限量观念，如每星期吃一次，且不过量，基本上都不会有问题，也就不必忌口。有些人觉得鸡蛋胆固醇含量高，因此不敢吃鸡蛋，其实大可不必。医疗实践证明，每天正常进餐，吃一两个鸡蛋，胆固醇不会升高。

胆固醇高 能不能 吃海鲜和鸡蛋

常做10个“一分钟”

健康又养生

1. 两手对搓一分钟

两手掌快速对搓300次，刺激手掌穴位可通六经、强内脏，调和阴阳之气，治疗肩痛、眼睛疲劳。

2. 手指摩头一分钟

手指由前额深摩头顶至脑后，每秒2~4次，可促进脑部血液回流。

3. 揉耳轮一分钟

双手轻揉左右耳轮至热，有通经散热、保健听力的作用，尤其对耳鸣、目眩、健忘有防治功效。

4. 转睛一分钟

眼球顺时针和逆时针各转动30次，可提神醒目，可以强化眼肌，防治慢性角膜炎功能。

5. 拇指揉鼻一分钟

双手拇指上下揉鼻50次，可开肺窍，对感冒、上呼吸道感染、支气管炎，有防治功效。

6. 叩齿卷舌一分钟

轻叩牙齿，可使牙根和牙龈活血，卷舌可使舌活动自如，增加其灵敏度。

7. 轻按肚脐一分钟

双手掌心交替顺时针揉摩肚脐，可通畅胃肠之气，促进消化。

8. 收腹提肛一分钟

反复收缩肛门，可增强肛门括约肌的收缩力，促进血液循环。

9. 伸屈四肢一分钟

伸屈运动可使血液迅速回流。给心脑血管供给足够的氧气和血液。

10. 蹬摩脚心一分钟

仰卧以双足跟交替蹬摩脚心，可引导肾脏虚火及上身浊气下降。



如何缓解疫情中的焦虑和恐慌

1. 接纳自己的情绪

先肯定这样一个现象：你产生的任何情绪都是正常的。不要害怕，尝试去接纳焦虑和恐慌情绪的存在。心理学研究认为：你的焦虑、压力、痛苦等负面情绪，其实都是来保护你的，它们是在提醒你，你正面临风险，需要采取一些措施保护自己，从而更好地适应放开后的形势。

2. 进行认知重构

恐惧和焦虑，往往源于未知和无知，越不了解如今的疫情形势，就越会感到焦虑和恐慌。所以，当下最要紧的就是打破对新冠病毒及其危害的旧认知，重新建立起对新冠肺炎的科学认知。

如今，新冠病毒的伤害性已变弱，大部分患者都可自愈，危重症的比例越来越低，儿童感染后不仅症状更轻、病程也更短。此外，科学数据都能帮助消除恐惧和不安。

3. 尝试“盒式呼吸法”

吸气4秒，屏住呼吸4秒，然后呼气4秒。心理学家提出，呼吸会影响心率、血压和神经系统，这些都会影响身体

的焦虑和压力程度。而“盒式呼吸法”可以改善我们因为焦虑不安而分心或走神的情况，并在压力来临时减缓身体的运作速度。

4. 做好自我防护

做自己健康的第一责任人，接受现实，想清楚自己能做什么、怎么做，慢慢找回对生活的掌控感。注意，现在的形势并不是躺平，而是对自己提出更高的防护要求。

从每一件小事做起，如——

①继续做好自我防护措施，坚持戴口罩、勤洗手等良好习惯。

②保持安全社交距离，保持空气流通。

③不要疯狂囤药、盲目吃药，要进行科学的个人防护。

④有条件的话，应尽快打疫苗。

5. 沉浸式参与一些高能量体验

可尝试观看节奏昂扬的歌舞片、喜剧片，播放欢快的音乐、泡热水澡等，将自己强行从低沉的情绪和眼前的生活中抽离出来，转换情绪状态。

6. 多和亲友沟通

多与亲朋好友说说话，可以是面对面，也

可以通过电话或视频等形式。他人在场和关系中的真实互动，会让我们体验到一种“被托住”的感觉；寻求重要他人的支持和陪伴，对走出情绪阴霾很有帮助。

如果你发现上面提到的这些建议对自己都没什么作用，那么你或许需要进一步的专业支持，如寻求心理咨询师或治疗师的帮助。

便捷、贴心！

上海老干部“助老大厅”全新功能上线

为进一步优化“上海老干部”微信公众号服务功能，为广大老同志日常生活提供更多丰富实用的信息，我们筹划上线的“助老大厅”正式跟大家见面啦。

目前，“助老大厅”共有“医疗服务”“助老服务”和“学习天地”三大版块功能。

健康咨询、就医配药，您还在为寻找互联网医院犯愁吗？

疫苗接种、机构查询，您还在各大APP上到处切换吗？

注意啦！在“上海老干部”微信公众号内上述功能都可轻松实现让我们一起来看看它有哪些强大功能吧！

聚焦“医疗服务”相关领域，接入沪上知名三甲医院互联网医院（持续更新中），看病问诊，一键直达。

聚焦“助老服务”相关领域，空气质量、疫苗接种、养老机构等信息，一网打尽。

汇集各区“离退休干部之家”信息，一键拨号，快速咨询。

如何找到“助老大厅”？只需两步！

一、进入“上海老干部”微信公众号
点击下方菜单栏“助老大厅”。

二、选择自己所需的板块

欢迎大家动手手指分享给身边的亲朋好友！





一年来去又匆匆

□ 李树人

一年来去又匆匆，
傲雪红梅色更浓。
大会召开方向定，
中华崛起遍寰中。

喜颂二十大

□ 张小玫

金秋丽日霁光鲜，
耀亮宏图盛会开。
守正创新高运筹，
诚陈卓见举贤才。

梅信

□ 王令之

深寒节气思梅信，
最忆平山太守堂。
谁使幽香随梦影，
依稀伴雪赋闲章。

有感

□ 江日兴

北风阵阵小寒前，
绽放腊梅香又妍。
雪挂千枝枯叶落，
培元养气待春天。

雪霁

□ 宋家平

昨夜北风萧瑟起，
今晨遍野雪皑皑。
黄花已落东篱去，
小院红梅独自开。

咏梅

□ 孙开标

眺观窗外雾岚浓，
飞雪漫天梅映红。
玉树琼花娇瓣伴，
红尘一缕醉芳容。

一盆文竹

□ 金嗣水

芊芊枝叶案头斜，
一抹青云出紫砂。
淡雅无须攀富贵，
素心本色不浮华。

天净沙·新年献曲

□ 张立挺

辞迎旧岁新年。往来前夜今天。
你我良辰互勉。恭呈心愿。祝君身健文妍。

中国时光

□ 沈惠光

一人高唱数人和，气若长虹开晓河。
君探碧波东海油，我驰班列陇西坡。
海南火箭红云染，塞北草场扬绿波。
中国时光堪引吭，诗人佳作马骠驮。

汉字

□ 沈方

甲骨钟鼎先贤创，五千年前发幼芽。
功盖秦皇归一统，篆书庄重浪淘沙。
隶真行草皆成体，瑰丽多姿胜百花。
电脑键盘能输入，传承有绪兴中华。

青浦区老干部摄影选



1	2	①	樱	花	语	张	军	华
	3	②	寻	梦	园	尤	佳	秋
4	5	③	龙	点	晴	张	基	泉
		④	绿	意	浓	杨	梅	丽
		⑤	暖	阳	下	黄	锴	生



