

二十大，一个崭新里程碑

□ 张国平

二十大，一个崭新里程碑
矗立在新时代的道口
更大的奇迹
推开了更辽阔视野
创新型中国在一声长笛的音阶上
风驰电掣，步步升高

被复兴梦圈定的龙脊梯田
结束了千年的贫困史
镰刀与锤子用加法和乘法

演绎着华丽蝶变
此刻，北京飘来的祥云
醉美了长江黄河、三山五岳

江山就是人民，人民就是江山
擦亮了流年月台
一些诗意的命题正在发酵
中国式现代化
带着又一个百年序章的运筹
簇拥中华民族再次腾飞





“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 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4期 总第427期

SHANGHAI LAOGANBU GONGZUO

卷首语

二十大，一个崭新里程碑…… 张国平 (1)

党政之声

习近平在十四届全国人大一次会议上的讲话
…… (4)

思想纵横

在人民中间，总书记这样介绍自己——总书记的人民情怀…… 杜尚泽 李翔 (5)
坚持理论来自人民、为了人民、造福人民
…… 包俊洪 (7)

本期专稿

今年上海市委老干部局将重点抓好这15项工作…… (8)
市委老干部局与驻市委组织部纪检监察组召开2023年半年度“全面从严治党和党风廉政建设”专题会商…… (10)
“卯”足干劲开新局 “兔”飞猛进奔新程 市老干部大学举行2023年春季学期开学典礼…… 市老干部大学 (11)

工作集锦

徐汇区提升老干部法律服务品质擦亮服务品牌…… 徐委老 (12)
长宁区开展关爱老干部“五个一”系列春暖行动…… 长宁宣 (12)
普陀区首批互联网企业党建指导员受聘…… 江玲 (12)
宝山区举办青年老干部工作者演讲活动…… 焦娇 (13)
青浦区推进离退休干部党建工作调研会商机制…… 邢丹丹 (13)
奉贤区为离休干部提供居家助浴服务…… (13)

喜庆二十大 奋进新征程

弘扬中国共产党人的精神谱系…… 叶伯平 (14)
踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (四)
…… 黄肇达等 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

- 为政以德治家国——报告古语解读之三
…………… 韩力耕 (16)
- 踔厉奋发，勇毅前行——透过高频热词，学习二十大精神
…………… 缪新亚 (17)
- 坚持和加强党中央集中统一领导须一以贯之
…………… 杨宇 (18)

金秋风采

- 连环画：不忘初心 伴老同行
…………… 李荣光 (19)
- 老刑警的生命底蕴
…………… 戴民 (21)
- 老艺术家们的感恩之举
…………… 祝天泽 (23)
- “宣传二十大是我们义不容辞责任”——访红色朗诵团团长桂兴华
…………… 李敏 (25)
- 岛上有群老志愿者
…………… 施振华 (26)
- 退休十年似一春
…………… 苏忠能 (27)

激情岁月

- 井冈山会师后的龙源口战斗
…………… 何小文 (28)
- 祖父王国维与上海的记忆
…………… 王令之 (30)
- 风雨越江省亲路
…………… 龚寄托 (32)
- 喜看吴房村大蜕变
…………… 陆爱强 (34)
- 不可丢弃的奖状
…………… 费平 (35)

情满人间

- 孝心感应
…………… 侯宝良 (36)
- “西域刀羊”扛疫记
…………… 老缪 (37)
- 我的“书房”
…………… 任炽越 (38)
- 一支润唇膏
…………… 徐建东 (39)
- 居室朝北
…………… 金洪远 (40)
- 人老要防“祸从口出”
…………… 耿勇 (41)

上海阳台

- 朋友圈里的春天
…………… 孙开标 (42)
- 感恩龙井
…………… 唐红宝 (42)
- 阳台上的绿流
…………… 钱红春 (43)
- 滴水湖看春
…………… 周云海 (44)
- 贵州令人醉
…………… 徐念奎 (45)
- 唐宋文人中缘何他俩高寿
…………… 王智琦 (46)

健康养生

- 长寿密码=地气+元气+心气+神气
…………… (47)
- 炎症与人类衰老有关
…………… (48)
- 深睡眠越长越延寿
…………… (48)
- 春季“流行病”——过敏
…………… (49)
- 清明食趣
…………… (50)
- 清明螺 赛过鹅
…………… (50)
- 人体各器官喜爱的食物
…………… (51)
- 感冒了四种食物不能吃
…………… (52)
- 维生素D降低免疫性疾病风险
…………… (52)
- 重视老年人的心理护理
…………… (53)
- ## 生活服务
- 警惕针对老年人的最新诈骗套路
…………… (54)
- 上海春季赏花攻略
…………… (55)
- ## 艺林漫步
- …………… 胡树民等 (56)

封面：春日

张大林 摄

封二：图文传真

封三：图文传真

封底：日出

徐平 摄

习近平在十四届全国人大 一次会议上的讲话

习近平指出，具有五千多年文明史的中华民族，在历史上创造了无数辉煌，也经历过许多磨难。近代以后，中国逐步成为半殖民地半封建社会，饱受列强欺凌、四分五裂、战乱频繁、生灵涂炭之苦。中国共产党成立之后，紧紧团结带领全国各族人民，经过百年奋斗，洗雪民族耻辱，中国人民成为自己命运的主人，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

习近平强调，从现在起到本世纪中叶，全面建成社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴，是全党全国人民的中心任务。强国建设、民族复兴的接力棒，历史地落在我们这一代人身上。我们要按照党的二十大的战略部署，坚持统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，加快推进中国式现代化建设，团结奋斗，开

拓创新，在新征程上作出无负时代、无负历史、无负人民的业绩，为推进强国建设、民族复兴作出我们这一代人的应有贡献。

习近平指出，在强国建设、民族复兴的新征程，我们要坚定不移推动高质量发展。要完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，着力提升科技自立自强能力，推动产业转型升级，推动城乡区域协调发展，推动经济社会发展绿色化、低碳化，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，不断壮大我国经济实力、科技实力、综合国力。

习近平强调，我们要始终坚持人民至上。全面建成社会主义现代化强国，人民是决定性力量。要积极发展全过程人民民主，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，健全人民当家作主制度体系，实现人民

意志，保障人民权益，充分激发全体人民的积极性主动性创造性。要贯彻以人民为中心的发展思想，完善分配制度，健全社会保障体系，强化基本公共服务，兜牢民生底线，解决好人民群众急难愁盼问题，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民，在推进全体人民共同富裕上不断取得更为明显的实质性进展。要不断巩固发展全国各族人民大团结、海内外中华儿女大团结，充分调动一切积极因素，凝聚起强国建设、民族复兴的磅礴力量。

习近平指出，安全是发展的基础，稳定是强盛的前提。要贯彻总体国家安全观，健全国家安全体系，增强维护国家安全能力，提高公共安全治理水平，完善社会治理体系，以新安全格局保障新发展格局。要全面推进国防和军队现代化建设，把人民军队建设成为有效维护国家主权、安全、发展利益的钢铁长城。



习近平强调，推进强国建设，离不开香港、澳门长期繁荣稳定。要全面准确、坚定不移贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针，坚持依法治港治澳，支持香港、澳门特别行政区发展经济、改善民生，更好融入国家发展大局。实现祖国完全统一是全体中华儿女的共同愿望，是民族复兴的题中之义。要贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略，坚持一个中国原则和“九二共识”，积极促进两岸关系和平发展，坚决反对外部势力干涉和“台独”分裂活动，坚定不移推进祖国统一进程。

习近平强调，中国的发展惠及世界，中国的发展离不开世界。我们要扎实推进高水平对外开放，既用好全球市场和资源发展自己，又推动世界共同发展。我们要高举和平、发展、合作、共赢旗帜，始终站在历史正确一边，践行真正的多边主义，践行全人类共同价值，积极参与全球治理体系改革和建设，推动建设开放型世界经济，推动落实全球发展倡议、全球安全倡议，为世界和平发展增加更多稳定性和正能量，为我国发展营造良好国际环境。

习近平指出，治国必先治党，党兴才能国强。推进强国建设，必须坚持中国共产党领导和党中央集中统一领导，切实加强党的建设。要时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，勇于自我革命，一刻不停全面从严治党，坚定不移反对腐败，始终保持党的团结统一，确保党永远不变质、不变色、不变味，为强国建设、民族复兴提供坚强保证。

习近平强调，强国建设、民族复兴的宏伟目标令人鼓舞，催人奋进。我们要只争朝夕，坚定历史自信，增强历史主动，坚持守正创新，保持战略定力，发扬斗争精神，勇于攻坚克难，不断为强国建设、民族复兴伟业添砖加瓦、增光添彩。

“我是黄土地的儿子”。

离开陕北20多年后，在福建省工作期间，回忆当年知青岁月，习近平同志以这句话作标题，5000多字娓娓道来：

“我的成长进步应该说起始于陕北七年。最大的收获有两点：一是让我懂得了什么叫实际，什么叫实事求是，什么叫群众。这是让我获益终生的东西。无论我走到哪里，永远是黄土地的儿子。”

“二是培养了我的自信心。常言道，刀在石上磨，人在难中练……一个人要有一股气，遇到任何事情都有挑战的勇气，什么事都不信邪，就能处变不惊、知难而进。”

参天大树有根，万里长河有源。读懂新时代的中国、新时代的中国共产党，这席直抵人心的“自我介绍”，如一把钥匙。

这是一位常年深入偏远农村的大国领袖。多少回，前一天总书记还在风云际会的外交场合，第二天已轻车简从，风尘仆仆来到乡亲们中间。

“怎么称呼您？”

“我是人民的勤务员。”

2013年11月，湖南十八洞村石拔三老人这一问，习近平总书记答得质朴。

在人民中间，总书记这样介绍自己

——总书记的人民情怀

□ 杜尚泽 李翔

幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶……千头万绪，千家万户，“时时放心不下”。今年春节前夕视频连线看望慰问基层干部群众，问“菜篮子”“米袋子”，问老问少，总书记关切：“疫情防控措施优化调整后，我最担心的是农村和广大农民朋友。”大国之重，人民重千钧。

十八届中共中央政治局常委同中外记者见面会上，“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”，为新时代“答卷”起笔。

十年后，二十届中共中央政治局常委同中外记者见面会上，“不断把人民对美好生活的向往变为现实”，一以贯之的人民情怀亦是历史回响。

走这条路，是中国共产党人百年的坚守，也是7年里在黄土地上扎下的根。看足迹，他是陕北乡亲眼中“吃苦耐劳的好后生”；正定人称他“咱们的老书记”；在福建，当地人常喊他“百姓省长”；在浙江，村民称他是“党派来的好干部”。

到了中央，党的十八大后总书记立下军令状，小康路上“一个都不能少”。举目寰球，近1亿人脱贫奔小康，难以想象地难，却愈是艰难愈向前。

一切为了人民。

“一个人要有一股气”。这些年，大事、难事，一桩桩、一件件摆在案头。难又如何？倒排时间表，下“钉钉子”功夫，只争朝夕向前推。就拿看似“不可能完成的”治理雾霾来说。习近平总书记直面问题：“我们一定要取舍，到底要什么？”今天的“蓝天指数”，正是为人民谋幸福的“知难而进”。

再看党风政风。“当时，党内和社会上不少人对党和国家前途忧心忡忡。”党的十八大后，一场刀刃向内的自我革命雷霆万钧。

十年后，党的二十大期间，习近平总书记回首全面从严治党的伟业之艰，感慨：“接受疾风暴雨、惊涛骇浪的考验，我说，‘虽千万人，吾往矣！’”

得罪千百人、不负十四亿。披荆斩棘、一往无前的坚定，早在黄土地上思考“刀在石上磨，人在难中练”时就“种”下了。

总书记多次用“种瓜得瓜，种豆得豆”来形容治国理政的一项项生动实践。用这句话去感悟今天的所思所行，“我是黄土地的儿子”既是思想之根，也是行动之源。

也因此，在人民中间，习近平总书记自在而亲切。“你是大姐”“年长我几岁，你是老哥”……盘腿坐炕头，唠家常就像

老邻居。“我也是从农村出来的”。到田里，一看就是干农活的老把式。在北京植树，总书记铁锹一扛，迎着春风，脚步坚实走在土地上。

上海工作时，有次进社区，一位居民想将一只编织牛送给“习总书记”。“哦！我知道了，你是要我做服务人民的孺子牛！”

“我是黄土地的儿子”，黄土地的博大胸襟和丰厚滋养，注定了成长为勤务员、孺子牛，也注定“我将无我，不负人民”。

那次外事会见，总书记的回答打动了众人。思考了太久，答案从黄土地那时起就刻在心窝。无我，为的是不负；无我，胸有大我。

党的二十大闭幕不到一周，习近平总书记带领新一届中共中央政治局常委，前往延安，重温这本“永远读不完的书”。“天下人心归延安”，只因“把屁股端端地坐在老百姓的这一面”。

百年大党，在厚重历史中，在伟大复兴时，力透纸背的始终是“人民”二字。

从“我是黄土地的儿子”到“我将无我，不负人民”，从“把屁股端端地坐在老百姓的这一面”，到“我的心同全国各族人民的心始终是连在一起的”，时光荏苒，沧海桑田，不变的是初心，是如磐的信念。



坚持理论来自人民、为了人民、造福人民

□ 包俊洪

人民性是马克思主义的本质属性，党的理论是来自人民、为了人民、造福人民的理论。党的二十大报告提出：“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，使之成为指导人民认识世界和改造世界的强大思想武器。”

坚持理论来自人民，是因为人民的创造性实践是理论创新的不竭源泉。习近平总书记指出：“实践的观点、生活的观点是马克思主义认识论的基本观点，实践性是马克思主义理论区别于其他理论的显著特征。”中国共产党自成立以来，始终坚持以马克思主义为指导，深深扎根人民群众创造性实践，不断推进理论创新，为党和人民事业发展提供与时俱进的科学理论指导。党的十八大以来，习近平总书记足迹遍及大江南北，从黄土地到黑土地、从吕梁山区到罗霄山脉、从零下十几摄氏度到海拔4000米……习近平总书记强调：“好的方针政策和发展规划都应该顺应人民意愿、符合人民所思所盼，从群众中来、到群众中去。”习近平新时代中国特色社会主义思想是深深植根人民群众、积极吸收人民群众智慧的科学理论。新征程上，我们要继续把握客观情况变化，及时概括提炼人民群众的新鲜经验，向人民学习、拜人民为师，继续推进实践基础上的理论创新。

坚持理论为了人民，是因为一切不为人民造福的理论都是没有生命力的。为什么人的问题，是一个根本的问题、原则的问题，是检验一个政党、一个政权性质的试金石。在马克思主义诞生之前，社会上占统治地位的理论都是为统治阶级服务的。马克思主义唯物史观深入把握社会历史发展的客观规律，提出人民群众是历史的创造者、是推动

社会变革的决定力量，第一次站在人民立场上探求人类自由解放的道路。人民立场是中国共产党的根本政治立场，为人民利益而奋斗是中国共产党始终不变的价值追求。习近平总书记提出“坚持以人民为中心”“人民至上”“江山就是人民、人民就是江山”等一系列重大思想观点，彰显马克思主义坚定的人民立场。坚持以人民为中心的发展思想，科学回答了新时代中国特色社会主义的发展目的、发展动力、发展方向、发展方式等重大问题，为新时代坚持和发展中国特色社会主义指明了方向。

坚持理论造福人民，是因为理论创新的目的是要切实为群众谋利益、办实事、解难题。习近平总书记指出：“我们的目标很宏伟，但也很朴素，归根结底就是让全体中国人都过上更好的日子”。一切脱离人民的理论都是苍白无力的，一切不为人民造福的理论都是没有生命力的。我们党坚持从人民群众的立场出发，既立足客观历史条件，又深入把握人民群众的现实需求，提出切实可行的目标，并带领人民为之奋斗。党的十八大以来，我们党坚持以人民为中心的发展思想，坚持一切为了人民、一切依靠人民，推动改革发展成果更多更公平惠及全体人民。在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善，人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续，充分彰显了习近平新时代中国特色社会主义思想是造福人民的理论。新征程上，必须始终坚持尊重社会发展规律和尊重人民历史主体地位的一致性、为崇高理想奋斗和为最广大人民谋利益的一致性、完成党的各项工作和实现人民利益的一致性，把造福人民作为理论创新的价值旨归，不断把人民对美好生活的向往变为现实。



今年上海市委老干部局将重点抓好这十五项工作

2023年上海老干部工作的总体要求是：坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，将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，认真学习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，按照市第十二次党代会部署和全国老干部局长会议要求，紧扣市委中心工作，更好把握时代性特点，深化规律性认识，加强创造性实践，稳中求进、守正创新、真抓实干，一体推进离退休干部党的建设、作用发挥、服务管理以及老干部工作部门自身建设，深入开展“乐龄申城·五心行动”，用心用情为老干部办实事、做好事、解难事，不断开创新时代上海老干部工作新局面。

主要任务如下：

落实新时代党的建设总要求、新时代党的组织路线和市委部署要求，进一步加强离退休干部党的建设

1. 深入学习贯彻党的二十大精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想。把学习宣传贯彻党的二十大精神作为离退休干部党支部建设的重要内容、思想政治工作的首要任务、线上线下学习活动阵地建设的核心主题，教育引导老同志坚持从政治上学、从政治上悟，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。结合老同志实际，认真开展学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育。继续办好在线形

势报告会、情况通报会和老干部读书班，抓好离退休干部党支部书记和骨干学习培训等，持续推动党的创新理论武装走深走实。

2. 规范离退休干部党组织建设。持续开展示范党支部创建活动，增强离退休干部党组织的政治功能和组织功能，确保有形有效覆盖。加强离退休干部党建工作品牌建设，编印《党建创新工作优秀案例》。适时召开全市离退休干部党建工作推进会，开展《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》落实工作的督促指导。深化城市社区离退休干部党建，完善基础保障，健全制度机制，进一步发挥社区离退休干部之家的阵地功能和平台优势，推动离退休干部党建融入城市基层党建大格局。

3. 提升思想政治工作针对性实效性。发挥好离退休干部党支部教育管理党员的主体作用。积极探索信息化条件下思想政治工作新模式，加强思想政治引导。探索规范离退休干部流动党员流出地、流入地党组织双向共管机制。落实全面从严治党部署要求，加强离退休干部意识形态教育、宗旨意识教育、纪律规矩教育。

紧扣当好改革开放排头兵、创新发展先行者的使命任务，进一步发挥离退休干部优势作用

4. 深入开展“学习二十大，红心跟党走，弘扬正能量”主题活动。组织“学习二十大，践行二十大”“弘扬建党精神，讲好上海故事”“喜看社会变化，坚定发展信念”“赞颂伟大成就，展望美好未来”“培树先进典型，彰显时代风采”“深化党建品牌，引领创新发展”等系列活动，引导带动更多老同志为上海经济社会发展增光添彩。

5. 不断拓宽离退休干部发挥作用领域。加强离退休干部宣讲团队建设，组织老同志进“家门口”课堂、进社区基层、进微信群组、进网络平台等开展党的二十大精神宣讲活动。持续深化“乐龄申城”志愿服务活动，做深做实“G生活”“E行动”，积极筹划“Z计划”等志愿服务项目开展。探索建立“乐龄申城”离退休干部人才库。

6. 扎实做好关心下一代工作。打造“沪



航成长”关爱工作品牌。持续深化“从石库门再出发”主题活动，扎实推进传承红色基因工程，适时召开全市青少年党史教育工作座谈会。深化“五老”关心下一代工程，广泛开展第二届“孝老敬贤月”活动。积极探索关心下一代工作“联合体”“共同体”建设，推进关工委组织向楼宇、园区、行业商会和互联网、人工智能等“两新”组织延伸。适时举办关心下一代工作培训暨基层关工委建设推进会。

秉承精准服务理念，进一步提升离退休干部服务保障水平

7. 抓紧做好离休干部各项政策待遇落实工作。贯彻落实好中央、市委出台的有关离休干部生活待遇各项政策，全力推进离休干部医疗待遇工作。扎实做好离休干部方便就医、新冠疫苗接种工作，适时调整离休干部护工费补贴标准，深化离休干部方便出行服务。

8. 建立健全“一人一策”工作机制。结合本地区、本系统、本单位特点，建立健全离休干部“一人一策”工作机制，着力实现全覆盖。精准掌握老同志情况，细致入微帮助老同志解决日常照料、医疗护理、紧急救助、精神慰藉等迫切需求，不断提升老同志的幸福感获得感安全感。持续开展重要节点和常态化走访慰问老同志工作。加大对易地安置和异地居住离休干部关心力度。

9. 做优做实离退休干部综合服务。主动对接社会化养老服务体系，用足用好涉老惠老政策，统筹利用政府公共服务、购买服务、志愿服务等方式，持续推进“乐龄申城五守护”行动，扎实开展离休干部养老咨询服务，丰富各级各类“乐龄养老服务包”。着力研究解决服务保障工作中存在的突出问题，继续做好对新冠病毒感染实施“乙类乙管”后老同志疫情防护的服务工作，加大对空巢、独居、失能、身患重病等特殊困难离退休干部的帮扶力度。

强化思政功能，进一步提高离退休干部精神文化生活品质

10. 突出精神文化活动思政属性。组织全市老干部“学习二十大、银耀新时代”主题活动。深化拓展青松城党员驿站思政功

能，示范带动全市老干部活动阵地持续兴起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮。探索将思政元素有机融入老干部大学各类课程，着力构建系统校大思政体系，推出思政示范课，推动红色文化研学基地全面覆盖全市各系统校。

11. 提升活动阵地服务功能。开展新一轮“示范”“达标”老干部活动中心（室）申报和复评工作，推进全市“示范”“优秀”老干部兴趣组队、团队创建。强化市老干部大学“四个基地”办学目标，开展中国老年大学标准示范校申报和创建工作，深入推进老年素质教育发展。稳步推进青松城“健康驿站”项目落地。

12. 彰显共建共治共享模式成效。加强资源整合、信息互通、经验交流，持续推动老干部活动联合体向区域老干部工作共同体转型升级，形成可复制推广的制度机制，推出更多更优的为老服务项目。继续加强市老干部大学一系一校、校外教学点建设。

加强工作部门自身建设，进一步推动老干部工作高质量发展

13. 持续推进政治机关建设。以学习型机关建设和模范机关创建为抓手，深入开展主题教育，引导广大老干部工作者深刻学习领会党的二十大精神和市委部署要求，提高政治站位，增强政治能力，强化政治担当。对标使命任务找准履职发力空间，坚定发展信心，强化“四敢”精神，彰显工作实效。

14. 建设高素质老干部工作队伍。统筹开展负责人培训班、新任局处长培训班和各类业务培训。优化完善老干部工作绩效考核机制，开展年中评估，突出重点工作。落实巡视整改长效机制，严格履行“一岗双责”，在机关党建、党风廉政建设方面持续用力。着眼根节难题开展调查研究，持续推动成果转化、促进经验互鉴。

15. 提升信息化建设服务质效。进一步优化丰富“上海老干部”APP学习、服务和管理功能。提升各级各类老干部工作宣传媒介的关注度、覆盖面和互动性，丰富视频号展播内容，打造线上助老大厅，推动形成以“上海老干部”微信公众号为牵引，多元媒体协同互补、能效倍增的良好局面。

市委老干部局与驻市委组织部纪检监察组召开 2023年半年度“全面从严治党和 党风廉政建设工作”专题会商

为深入学习贯彻党的二十大精神和市第十二次党代会精神，落实二十届中央纪委二次全会和十二届市纪委二次全会要求，3月10日，市委老干部局与驻市委组织部纪检监察组召开2023年半年度“全面从严治党和党风廉政建设工作”会商，专题研究和谋划年度全面从严治党和党风廉政建设工作。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根主持会议并发言，纪检监察组组长朱鸣围绕相关工作提出会商意见。副局长龚怡、窦忠秋、张家科和纪检监察组有关同志参加会议。

会议指出，各级党组织要切实担负起全面从严治党的政治责任，对标对表习近平总书记提出的要求，把全的要求、严的基调、治的理念落实到全面从严治党体系当中，发扬自我革命精神，深化细化“四责协同”，切实落实“一岗双责”，做到全覆盖、真协同、强问责。要以强有力的政治监督推动忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，把讲政治的要求贯穿于老干部工作的全过程、各方面，在政治监督具体化精准化常态化上下更大功夫，教育引导党员干部与党中央在思想上同心同德、在政治上旗帜鲜明、在行动上紧紧跟随。

会议强调，要驰而不息纠“四风”树新风，以钉钉子精神贯彻中央八项规定精神和本市实施办法，巩固深化“我为群众办实事”活动成果，全面落实“双联系”工作制度，主动协调解决老同志“急难愁盼”问题，切实为基层减负增能。要强化纪律规矩

刚性约束，做到抓在经常、严在日常，教育引导党员干部增强纪律规矩意识，严守党章党规党纪，把外在纪律要求转化为内在自觉；坚持抓早抓小、防微杜渐，突出抓好年轻干部教育管理监督，常态化推进警示教育。用“全周期管理”方式一体推进“三不腐”，营造风清气正政治生态，以全面从严治党和党风廉政建设的扎实成效，推动新时代上海老干部工作高质量发展。

纪检监察组提出五个方面工作建议：一是要聚焦职责落实，持续加强党的二十大精神的学习宣传贯彻落实；二是要以巡促改促治，做好巡视整改的“后半篇文章”；三是要坚持问题导向，突出重点强化管理；四是要突出纪律建设，加强党员干部教育管理监督；五是要加强机关纪委、党支部建设，做实做细日常监督。

局领导班子成员围绕会议主题作交流发言。龚怡表示要强化领导班子和各级党组织的责任落实，突出教育预防，加强党员干部日常监督管理，不断深化作风建设。窦忠秋表示要把“一岗双责”落实落细，转变调研工作作风，加强意识形态工作责任制落实。张家科表示要带头提高政治意识和政治能力，严肃党内政治生活，抓紧抓实分管处室全面从严治党和党风廉政建设。

会议审议通过了《市委老干部局2023年加强全面从严治党和党风廉政建设工作要点》和《市委老干部局机关党委2023年工作要点》。



『卯』足干劲开新局
『兔』飞猛进奔前程

市老干部大学举行2023年春季学期开学典礼

□ 市老干部大学

3月6日，市老干部大学在青松城劲松厅举行2023年春季学期开学典礼。市委老干部局副局长龚怡，市老干部大学校长周鸿刚，副校长李世平、查正和，市老年学校素质教育指导中心主任王向群，校东方艺术学院院长洪纽一等出席。查正和主持会议。

龚怡代表市委老干部局向各位老领导、学员表示热烈的欢迎，向各位老师及办学人员致以新学期的问候，向荣获上海市百名优秀教师称号和老干部大学系统优秀教师称号的教师表示衷心的祝贺。就如何做好老干部大学

新学期工作，她强调，要将学习宣传贯彻党的二十大精神作为首要的政治任务和鲜明的主题，按照市委的部署要求，秉承老年素质教育理念，践行“八字校训”，强化“四个基地”办学目标，全面落实“党建引领、数智赋能、科研提质、治理增效”的学校发展战略，描绘老干部大学高质量发展的实景图。

一要牢牢把握政治立校的基本原则，把旗帜鲜明讲政治贯彻工作的始终。充分发挥老干部大学的政治功能，持续兴起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮，不断创新学习方式，丰富学习载体，增强学习成效，教育引导广大离退休干部从政治上学、从政治上悟，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉做到“两个维护”。坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为学习教育的中心内容，持续用新时代党的创新理论来凝心铸魂，推进

学校的党工组建设，探索将思政元素有机融入课程中，推出更多示范课，推动红色文化研学基地全面覆盖全市各系统校，努力构建老干部大学系统“大思政”教育体系。

二要精准对接老干部学员的新需求、新期盼，在守正创新中提升工作实效。要兼收并蓄拓展师资来源、多措并举提升教学质量、平稳有序恢复线下教学，以数字赋能的教育技术、泛在可选的教学资源、融合创新的教育方法和老干部学员喜闻乐见的教学内容，不断满足老同志日益增长的精神文化需求。要准确把握老同志实际情况，用力建强阵地、建好项目，不断探索优化班级课程教学、学习团队活动、校园文化建设以及志愿服务项目，为老同志乐学尚为创造更好条件。

三要努力对标排头兵、先行者的要求，建设过硬队伍，强化工作保障。坚持从广大离退休干部身上汲取勇毅前行的精神力量，传承老同志坚守初心的政治品质和鞠躬尽瘁的奉献精神。注重以师德高尚、学术造诣深厚的优秀教师为榜样，持续打造政治坚定、作风优良、业务精通的工作队伍。围绕市老干部大学的五年发展规划，加强“一系一校”、校外教学点的建设，着力形成协调发展的强大合力，力争成功创建中国老年大学标准示范校，擦亮“全国一流示范老年大学”品牌，展现新时代市老干部大学的新作为。

周鸿刚对学校全体师生员工在疫情防控三年多来对学校的支持和贡献表示诚挚感谢。他指出，新学期老干部大学教育教学工作将按照“全面开学、分类管理、动态调整”的原则进行贯彻落实。2023年春季学期学校所有课程班级要应开尽开，并在尽量短的时间里恢复到2019年水平。同时，对所开设课程班级按照“纯线下、线上线下融合、纯线上”三类进行分类管理，后续视实际情况和师生需求对教学形式进行动态调整，稳步恢复学校线下教育教学秩序。

李世平宣读《关于表彰2022年度上海市老干部大学系统优秀教师的决定》，并宣布新学期开学。主席台领导为获奖优秀教师代表颁发荣誉证书。

校东方艺术学院常务副院长潘小娇，副院长张载养、黄宝兴，各系主任代表和教师代表，各班级班长代表和学员代表，各社团和学习团队代表等参加开学典礼。



徐汇区

徐汇区提升老干部法律服务品质擦亮服务品牌

日前，徐汇区举行老干部法律顾问（服务）团工作推进会。市委老干部局副局长张家科出席并讲话，同时为区老干部法律顾问（服务）团新团员代表颁发聘书。市委老干部局生活待遇处、徐汇区法院、区司法局等单位、部门领导参加活动。徐汇区委组织部副部长、老干部局局长徐艳主持会议。

据悉，2008年3月，徐汇区在全市率先成立了由20名资深律师、法官、公证员组成的区老干部法律顾问（服务）团，为老干部

和老干部工作部门提供专业法律咨询、法律援助、法律调解、普法宣传等公益服务。15年来，该团共接待来电来访6700多人次，为老干部成功维权百余件；办理遗嘱、继承公证等近500件；成功调解家庭纠纷、医疗纠纷、损害赔偿等近200件；上门、上医院、上养老院为行动不便老同志服务近300余次；为老同志指导、见证、代书遗嘱90余件。今年，徐汇区紧贴需求、整合资源，优化调整团员结构，聘请了新一届老干部法律顾问（服务）团团员；出台了《徐汇区老干部法律顾问（服务）团管理办法》，让工作更规范、服务再升级，进一步提升服务品质、擦亮服务品牌。（徐委老）

长宁区

长宁区开展关爱老干部“五个一”系列春暖行动

在学习贯彻党的二十大精神中，长宁区委老干部局紧扣老同志对美好生活的新需求新期盼，聚焦医疗、养老、关爱等领域，以“五个一”系列春暖行动着力打造有温度的服务保障工作。

一次双向赋能——“爱心永相传”。突出党建引领，加强对独居、高龄、行动不便和有特殊困难离休干部的关心照顾和心理慰藉。

一个电话随访——“关心不断线”。由专业养老服务人员定期通过电话对独

居、孤老等困难老干部进行关心，了解现实困难，动态调整补充完善“一人一策”。

一次健康咨询——“倾心护健康”。与卫健委联手，组织家庭医生上门为离休干部开展专题健康管理咨询。

一次保健讲座——“用心传知识”。结合组织生活，邀请知名中医就如何做好“阳康”后的健康管理和日常防疫开展专题知识讲座，提供健康诊疗和咨询。

一个防护套装——“精心送呵护”。为区属及易地安置在长宁的离休干部发放包含防护用品、消杀用品及防护小贴士等在内的健康服务包。（长宁宣）

普陀区

普陀区首批互联网企业党建指导员受聘

日前，普陀区举行首批互联网企业党建指导员聘任仪式，向被聘任为党建指导员的退休干部党员叶伯平、马浩然、邱浩庆颁发聘书。

活动中，区委宣传部副部长、网信办副主任屈强宣读了《普陀区关于组织退休干部党员到互联网企业担任党建指导员的实施办法》。区普老宣讲团功能型党支部书记叶伯平、波克科技股份有限公司党总支书记刘忠生分别代表党建指导员和派驻企业作了表态发言。区委理论讲师团成员马卓勇向参会的互联网企业

党组织党员代表作了党的二十大精神进企业主题宣讲。

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马遵伟对党建指导员工作的开展提出意见：讲政治，当好政策理论的传播者；抓规范，当好基础建设的指导者；育人才，当好优秀青年的培育者；重融合，当好事业发展的助推者；创品牌，当好经验推广的示范者。

该项工作的开展，将有利于提升互联网企业党组织开展工作的能力和水平，充分发挥党的政治优势、组织优势，促进互联网企业健康发展，努力实现党建强企业发展强的双赢目标。（江玲）



宝山区举办青年老干部工作者演讲活动

为深入学习贯彻党的二十大精神，扎实推进《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》各项要求，建设高素质、专业化老干部工作者队伍，推动老干部工作高质量发展，日前，宝山区委老干部局举办青年老干部工作者演讲活动。

该活动以TED演讲的方式进行，6位“80、90后”年轻干部围绕老干部工作专题、项目推进、管理实践等方面，讲述自己对于老干部工作的思考和认知，并对下一步如何做好老干部业务工作、助力老干部工

作高质量发展进行了谋划。

市委老干部局宣传处处长王玲作为嘉宾，对活动进行了现场点评和指导。

宝山区委组织部副部长、老干部局局长朱显武在活动中强调，要围绕学习贯彻党的二十大精神、中央、市委有关老干部工作的会议、指示和部署，积极谋划，抓好重点工作落实。要按照区委提出的“谋划好‘施工图’，推动好高质量转化的‘实景图’”要求，把老干部工作的目标要求落实到具体行动中。（焦娇）

宝山区

青浦区推进离退休干部党建工作调研会商机制

日前，青浦区在盈浦街道社区离退休干部之家举行今年首次离退休干部党建工作调研会商座谈会，区委老干部局领导和第三片组所属11家离退休干部党支部负责人围绕离退休干部党建工作现状和今年支部工作开展交流研讨。

自去年9月青浦区离退休干部党建工作定期调研会商机制启动以来，青浦区委老干部局已先后三次召开调研会商座谈会。坚持“双向互动”，坚持常态长效开展调研会商已成为全区离退休干部党员和

老干部工作者的共识。青浦区委老干部局表示，今年将把老同志关切的问题和提出的建议作为工作决策的重要

依据，以强化离退休干部党建工作品牌建设为抓手，探索培育“一街镇一品”和“一支部一品”，围绕“强化政治引领，开展党建活动，服务基层治理，关心关爱老同志”等基本功能，进一步加强社区离退休干部之家体系功能建设，组织推动街镇离退休干部党组织和社区离退休干部之家示范点结对共建，创新推进青浦区离退休干部党建工作高质量发展。（邢丹丹）

青浦区

奉贤区为离休干部提供居家助浴服务

针对离休干部后“双高”期个性化需求，进一步做深做实做细“幸福乐龄——贤城五守护”行动，奉贤区委老干部局想老同志所想，为居家行动困难离休干部提供“居家助浴服务”，深受欢迎。

奉贤区委老干部局积极利用社会养老服务资源，与专业养老服务公司合作，让老同志们无需出门，一个预约电话即可享受专业助浴服务。由一名护士和两名助浴师组成的助浴团队在经过电话评估、制定服务方案等环节后，携带专业洗浴设备，上门为老同志提供全身洗浴服务，包括理

发、舒缓按摩等。在工作中，奉贤区委老干部局认真梳理符合条件的老同志名单，并通过老干部工作者培训班下发宣传册，详细讲解政策，做好宣传解释，确保老同志了解并享受到该项助老实事服务。

奉贤区委老干部局表示，将继续扎实推进“幸福乐龄——贤城五守护”行动，全程跟进“居家助浴服务”开展情况，积极听取老同志的意见反馈，紧盯服务质量，结合热线服务平台做好监督管理，真正做到把好事做好、实事做实，把精准、精细、精心体现到服务的每一个环节。

奉贤区

弘扬中国共产党人的精神谱系

□ 叶伯平



人无精神不立，国无精神不强，党无精神不兴。提升生命的质量最可靠的力量不是物质而是精神，精神质量可以改变个人、民族与国家的命运。小到决定一个人人格的优劣，大到决定一个民族和国家文明的兴衰。

一个没有精神的人，是心灵荒凉的人；一个没有精神的民族，是前程黯淡的民族。近代中国的衰颓，不仅体现为物质上的“贫”，更体现为精神上的“弱”。中国人民不仅承受经济上的超量剥削，而且遭受精神上的超限压迫。诞生于民族危难之际的中国共产党，带领中国人民实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，不仅实现经济的腾飞，而且实现精神的主动。

中华民族5000多年灿烂文明，170多年不屈抗争，70多年高歌行进，是什么给了中华民族取之不尽的动力？是什么给了我们国家绝处逢生的支撑？是伟大的中国人民在长期奋斗中培育、继承与发展起来的伟大民族精神。

1921年，中国共产党的先驱们创建了中国共产党。在极不寻常、极不平凡的百年奋斗中，一代又一代中国共产党人顽强拼搏、不懈奋斗，创造了开天辟地、改天换地、翻天覆地的伟大事业，也创造了惊天动地、感天撼地、补天柱地的伟大思想、伟大理论和伟大精神。党在不同历史时期培育、锻造了一百多种革命精神，积淀形成了绵延厚重的中国共产党人精神谱系。

其中，被习近平总书记赞誉过的革命精

神有40多种，冠以“伟大”二字的精神有六种，即伟大建党精神、伟大长征精神、伟大抗战精神、伟大抗美援朝精神、伟大改革开放精神和伟大抗疫精神。这一系列革命精神涉及政治、经济、文化、军事、外交、科技、生态等社会领域的方方面面，集中体现了中国共产党的坚定信念、根本宗旨和优良作风，凝聚着中国共产党人艰苦奋斗、牺牲奉献、开拓进取的伟大品格，承载着一个民族、一个国家的核心价值观的精神追求。

中国共产党人精神谱系深深融入我们党、国家、民族、人民的血脉之中，是中华民族实现伟大复兴的强大精神动力，是我们党不断成长壮大、不断从胜利走向胜利的宝贵精神财富，是共产党人用以滋养初心、淬炼灵魂、汲取信仰力量的丰富源泉。

党的二十大报告将“丰富人民精神世界”明确为中国式现代化的本质要求之一。在全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期，我们既要深刻理解丰富人民精神世界的必然性，又要积极探索丰富人民精神世界的可行路径。学习、弘扬“以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系”是丰富人民精神世界的内在需求、是丰富人民精神世界的道路选择。

中国共产党带领中国人民向着中华民族伟大复兴的目标一路向前，必将以新的精神伟力书写新的时代篇章，必将以新的伟大胜利铸就新的精神丰碑。

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的大会。广大老同志认真学习会议精神，将心中所思所想述诸笔端，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，积极响应国家号召，继续为党和人民事业发展作出贡献。

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程（四）



全面建设社会主义现代化国家，实现新时代新征程各项目标任务，关键在党。所以党的二十大闭幕后新一届中央政治局常委与记者见面会上，习近平总书记强调：新征程上，我们要始终推进党的自我革命。一个饱经沧桑而初心不改的党，才能基业常青；一个铸就辉煌仍勇于自我革命的党，才能无坚不摧。百年栉风沐雨、淬火成钢，特别是新时代10年革命性锻造，中国共产党更加坚强有力、更加充满活力。面对新征程上的新挑战新考验，我们必须高度警省，永远保持赶考的清醒和谨慎，驰而不息推进全面从严治党，使百年大党在自我革命中不断焕发蓬勃生机，始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨。

——黄肇达

党的二十大，是在进入全面建设社会主义现代化国家新征程的关键时刻召开的一次十分重要的大会，科学谋划了未来五年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴。明确宣示党在新征程上举什么旗，走什么路，以什么样的精神状态，朝着什么样的目标继续前进，对团结和激励全国各族人民为夺取中国特

色社会主义新胜利而奋斗具有十分重要意义。

作为一名老同志，要认真学习二十大精神，不断增强拥护“两个确立”的政治自觉，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，不断提高政治判断力，政治领悟力，政治执行力。要将“两个确立”内化于心，外化于行。

——顾海林

党的二十大召开后，我从媒体信息中看到，在与邻居的交谈中听到，特别是从手机微信中大家交流转发的信息中体会到，人民对习近平同志在党中央的核心、全党的核心地位的维护，对党中央权威和集中统一领导的维护有着空前力度。为什么在当前国际形势大动荡的局面下，在中华大地上能有这种朝气蓬勃的景象？大家说从习近平的大会报告中，又听到了中国共产党坚持的人民当家作主的主旋律。从大家的交流中，我看到了广大老百姓共同的精神是：永远听党指挥，永远跟党走，人人为中华民族伟大复兴奋斗！二十大的召开，将会为中华民族的发展开启新的征程。中国共产党伟大、光荣、正确的形象将进一步展现在全世界，树立起一面光辉的旗帜。

——谷浩远

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价值观，加深对习近平治国理政思想的理解，本刊继续对10个古语逐一解读并刊登。

为政以德治家国

——报告古语解读之三

□ 韩力耕

为政以德，是习近平总书记在党的二十大报告提到的中国古语之一，亦是中华优秀传统文化的一个重要核心理念。笔者同大家一起研读一下这个中国古语。

一、为政以德的出典

为政以德，出自孔子《论语·为政篇》：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之。”意思是说，用道德的力量去治理国家，就会像北极星那样，安然处在自己的位置上，别的星辰都会环绕着它。

为政以德的政，不仅指政治行为，也指管理一个团体和国家。德字可以将其理解成良好的德行和思想。这句古语翻译成现代的话，即：作为一个领导者，若想管理好一个团队或者国家，应当有良好的德行，成为下属的表率，才能将跟随者紧密地团结在自己的周围。

二、为政以德和高风亮节的品质

中国共产党、中华人民共和国的主要缔造者毛泽东，即是“为政以德”的表率与楷模。

毛泽东年轻时就胸怀天下，立志为解救劳苦大众而奋斗，一辈子忠肝义胆，抱瑜握瑾，克己奉公，两袖清风。抗美援朝时，毛泽东毅然把自己的儿子毛岸英送上朝鲜战场，激起全国民众的爱国热情。毛泽东一直过着俭朴的生活，一双皮拖鞋穿了20多年，一件睡衣补了又补，留下了73个补

丁。毛泽东对家人从不搞特殊，清正廉洁。毛泽东的“德行”，影响和带动全党全社会风清气正，正如孔子所比喻的“像北极星那样高悬于皓空，群星环绕”。

三、为政以德和以德治国理念

“以德治国”，是以江泽民同志为核心的党中央第三代领导集体在我国社会经济步入新的发展时期提出的重要治国方略。习近平总书记同样十分重视立德的问题。为什么立德？总书记说“国无德不兴，人无德不立”。立什么德？总书记同样说“核心价值观其实就是一种德，既是个人的德，也是一种大德，就是国家的德、社会的德”。该怎样立德？总书记说，“要从自己做起、从身边做起、从小事做起、一点一滴积累，养成好思想、好品德”，要“学史明理、学史增信、学史崇德”。

“国无德不兴”，讲的是道德对一个国家、一个民族、一个社会的重要价值和意义。“人无德不立”，讲的是道德对每一个人、家庭的发展、进步的重要价值和意义。总书记说，“人而无德，行之不远。没有良好的道德品质和思想修养，即使有丰富的知识、高深的学问，也难成大器。”

每个人尤其是共产党员，务必做到自重、自省、自警、自励，保持品德端正，夯实道德根基，以优良的德行去实现人生梦想、创造时代伟业。

二十大以后可以看到，全国各地不管是会议主题，还是宣传标语、媒体报道、学习体会的标题往往总会有“踔厉奋发”

这个词，踔厉奋发这个词之热、之火、之红，可见一斑。让它成为一个高频热词。

踔厉奋发是个成语。它的原型是踔厉风发。踔厉风发和踔厉奋发，虽一字之差、语意接近，但踔厉奋发的意境更高远，更能激励、鼓舞人的意志，更能彰显责任担当。

踔厉风发最早见之于由刘禹锡向韩愈发出请托、由韩愈撰写的《柳子厚墓志铭》：“俊杰廉悍，议论证据今古，出入经史百子，踔厉风发，率常屈其座人。名声大振，一时皆慕与之交。”就是说，柳宗元才能出众，方正勇敢，发表议论时能引证今古事例为依据，精通经史诸子典籍，议论时才华横溢，滔滔不绝，令人振奋，常常使在座的人折服。因此名声轰动，一时之间人们都敬慕而希望与他交往。

后来，踔厉奋发这个成语成为志士仁人、革命领袖、文坛巨匠抒发宏图大志，表达文章旨义的常用词：

孙中山在《中国革命史·革命之运动》就引用了这个词：“其慷慨助饷，多为华侨；热心宣传，多为学界；冲锋破敌，则在军队与会党，踔厉奋发，各尽所能，有此成功。”毛泽东著于1917年的《心之力》的文章，堪称神州青少年之楷模，被称为建国之才的奇文。同样用了这个成语：“大凡英雄豪杰之行其自己也，确立伟志，发其动力，奋发踔厉，摧陷廓清，一往无前。”

历史已成过往，但知史可以鉴今。习近平总书记在多个场合多次引用“踔厉奋发”这个

词，习近平总书记第一次引用“踔厉奋发”这个词，是2022年的新年贺词：“不忘初心，方得始终。我们唯有踔厉奋发、笃行

不怠，方能不负历史、不负时代、不负人民。”以上这段文字中“踔厉奋发”四个字给人印象深刻，踔厉奋发原意是像风一样迅猛。踔厉：精神振奋，言论纵横。形容精神振作，意气风发。

一方面，这个词本身生动传神，寓意深邃；另一方面，习近平总书记高瞻远瞩，有意而为，面对新时代，踏上新征程，瞄准新目标，我们必须要有踔厉奋发的精神状态，勇毅前行的战斗姿态。在党的二十大报告中，习近平总书记向全党全国人民发出的这样的号召：我们要“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”。这是总书记在回顾了中国共产党人带领亿万人民经千难而百折不挠、历尽万险而矢志不渝的奋斗历程后对未来的展望。

如今，踔厉奋发、勇毅前行，已成为时代的号角，这是人民的期盼，也是人民的精神追求，更是新时代国人的使命担当，激励着我们在党的二十大精神指引下，以昂扬的精神状态、扎实的工作作风，同心同德，埋头苦干，向着实现第二个百年奋斗目标、推进中华民族伟大复兴而阔步前进。

对新的使命任务，广大党员干部只有以踔厉奋发、勇毅前行的姿态，坚定历史自信，增强历史主动，科学把握面临的战略机遇和风险挑战，集中精力办好自己的事，坚定不移走好自己的路，才能战胜前进道路上的各种艰难险阻，在新时代新征程上书写新的恢宏篇章。

踔厉奋发，勇毅前行

——透过高频热词，学习二十大精神

□ 缪新亚

坚持和加强党中央集中统一领导须一以贯之

□ 杨 宇

习近平总书记在二十大报告第十五部分中，把坚持和加强党中央集中统一领导，列为坚定不移全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程的头一项。我在学习中有几点体会。

一、坚持和加强党中央集中统一领导的重要性

党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。党的领导是全面的、系统的、整体的，必须全面、系统、整体加以落实。坚持和加强党的全面领导，同时必须坚持和加强党中央集中统一领导，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，这对于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，具有十分重大的意义。

二、坚持和加强党中央集中统一领导的必然性

从我们党百年奋斗历史看到，历史关键时期，出于形势任务的需要，实践决定必然要加强党中央集中统一领导，方能胜利完成党的光荣使命。如今，我们面临世界百年未有之大变局，全面建设社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴战略全局，在新时代新征程上，外部势力打压遏制随时有可能发生，“黑天鹅”“灰犀牛”随时有可能出现，形势与任务的实践必然决定了只有坚持和加强党中央集中统一领导，贯彻民主集中制，贯彻群众路线，统筹国际国内两个大局、统筹发展和安全，团结一切可以团结

的力量，才能全面夺取在新时代新征程上全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的新的伟大胜利。

三、坚持和加强党中央集中统一领导须贯彻民主集中制

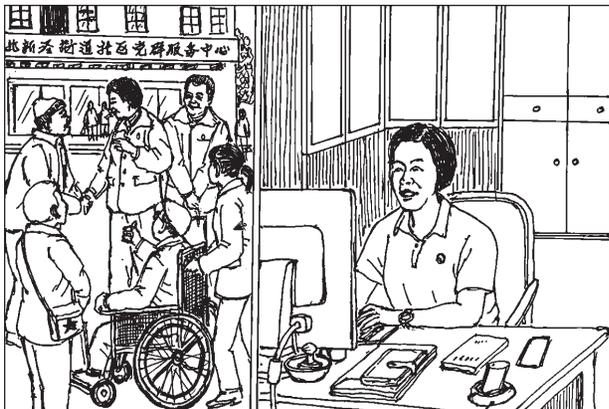
坚持和加强党中央集中统一领导和贯彻民主集中制是完全一致的。党章第二章第十条明确规定四个“服从”，是党的民主集中制首要的一项基本原则。党员个人服从党的组织，少数服从多数，下级服从上级，全党服从中央。我入党七十多年了，始终把四个“服从”作为一项纪律遵守了一辈子。共产党人绝不允许、也决不可以各唱各的调，各吹各的号，一定要在思想政治行动上同中央保持高度一致。

四、坚持和加强党中央集中统一领导须贯彻群众路线

习近平总书记在二十大报告中强调，“全党要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，树牢群众观点，贯彻群众路线，尊重人民首创精神，坚持一切为了人民、一切依靠人民，从群众中来、到群众中去，始终保持同人民群众的血肉联系，始终接受人民批评和监督，始终同人民同呼吸、共命运、心连心，不断巩固全国各族人民大团结，加强海内外中华儿女大团结，形成同心共圆中国梦的强大合力。”这是二十大报告强调“团结就是力量，团结才能胜利”时的整整一段话，充分表明坚持和加强党中央集中统一领导和贯彻群众路线的一致性。

不忘初心 伴老同行

□ 李荣光 画



1、陈曼姿从事基层老干部工作已10多年。她结合街镇老干部工作实际，边干、边学、边思考，通过不断学习老干部工作政策法规、熟悉老干部业务知识，及时将党的温暖送达到每一位老干部身边。



2、2015年，街道40多位社区离休干部陆续进入了“双高期”，平均年龄已达84岁，老干部的健康问题愈发突出。陈曼姿通过积极主动走访、了解、观察，掌握了第一手的材料。



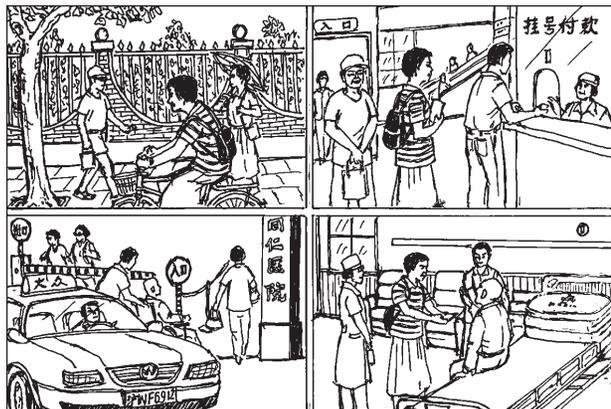
3、她结合上海社区居家养老服务政策，主动与社区“居家养老”部门联系，为那些行动不便、生活不能自理的老干部安排了手勤、心诚、办事好的家政服务员，以解老干部实际生活中的燃眉之急。



4、老干部参加集中学习，她都提前将学习资料整理好，一一送到老干部手中。她利用与老干部一起学习的机会，认真听取他们的意见，倾听他们的心声，并与他们交心谈心，了解思想状况，帮助解答学习和生活上的各种问题。



5、2018年，在常规上门走访离休干部毛老时，了解到毛老急需住院干预治疗。但是所属地的医院病房紧张，她积极协调各方，以最短的时间为毛老争取到医院的床位。



6、当得知毛老家人无法陪同毛老去办理住院手续时，陈曼姿当即丢下饭碗、冒着炎炎烈日骑自行车，赶到医院帮助毛老排队挂号、办理入院事宜。



7、陈曼姿建立了“北新泾离休干部视频组织生活微信群”，老同志们学会了语音和视频聊天，让老同志们手机上过组织生活，开展政治学习，交谈学习体会。



8、疫情爆发后，陈曼姿也时刻惦记着离退休老同志，每天在微信群中确认他们的身体状况、提醒老同志们防范注意事项，叮嘱老同志们少出门。



9、她创新地将疫情防控期间的智能门磁拓展运用到独居离休干部家中，老人一旦超过48小时未开门，后台就会响起预警，工作人员可以第一时间上门。



10、陈曼姿积极牵头建立协商机制，于2020年4月在北新泾街道社区党群服务中心加挂“北新泾社区离退休干部之家”，成为全市“离退休干部之家”挂牌第一家。

老刑警队长胡铨在他栉风沐雨的生命节律中，扛过无数艰难困苦，却没扛过病魔。他的生命终点定格于一个节日。

胡铨是老刑警，上海这座城市“东方破晓”时，他就出神入化一般深入敌特虎穴，侦查破案，屡建奇功。直至退休，局长为他颁发退休证，还连同颁发由他最后牵头侦办的一起大案的立功证书。

他是我的前任。我当刑警队长时，免不了请教“祖师爷”，才得知他名字的来历。姓是祖上传下的，名字却是他自取的，

这让我好奇。他父亲是旧上海老报馆的一名排字工。他出生时，家中拮据，那时，“报人不饱，恶人不饿”。父母在城隍庙关云长塑像前给他取小名“小关长”，大名胡永根，祈盼儿子来日富贵、忠义善良。然而忧思长长，愁日漫漫，煎熬伴随他长到上海解放前。仲夏，解放军势如破竹，苏州河两岸回到人民怀

老刑警的生命底蕴

□ 戴民

改名胡铨，说“铨”意味权衡。那天他给我灌“鸡汤”，正儿八经道：人的命运无非是选择与被选择，选择即灵魂的自我安顿；被选择则是时世对你预演造化。我一开始选择做一个除暴安民的刑警，那是叫苦日子教化的。

青年侦查员胡铨，朝气英武，壮怀激烈。围剿蒋匪潜伏上海武装特务组织“东南救国

军”，首长单独授命胡铨化身“小阿慧”潜入敌特内部。匪首陈某多番试探，胡铨不愠不火，形态活脱自然，陈某深信不疑，他一改打杂跑腿角色而成为联络员，从而摸清四散各处的匪徒名单，为一举捣毁“东南救国军”立下头功。队里没人知晓他身份，喟叹独缺“小阿慧”尚未归案，胡铨朝战友挤眉弄眼道：“小阿慧”已归队。

其实他绝顶聪颖，沪上业界他是一把“快刀手”。他那双专注深邃的眸子，须臾总能闪现几许光芒，一露出他标志性笑靥，得意也好，狡黠也罢，那神情想必传递出案

抱，胡永根上班途中，见周遭马路上躺满持枪酣眠的解放军战士，他内心震撼。被毛主席誉为“金笔汤”的制笔大王汤蒂因是他的师傅，鼓励他报考人民警察。他终于成为沪上最早一批新生代刑警。好歹他念过书，肚里有“货色”，他



子有戏的字眼。他的刑警生涯不言传奇，单数经历就够丰富的。过往办案搁在别人这，如过眼云烟，可他经手的案件，笔记本齐身，钢笔字娟秀，真叫人叹服。

上世纪50年代末，闵行新城受世人关注，中外要人频繁参观，胡铨作为内保人才，他出色完成百多批接待保卫任务，大文豪郭沫若还特地为他留下墨宝。但他钟爱刑警事业，毅然放弃优渥境遇，重返刑警岗位。

我退伍到警营最想当刑警，胡铨来培训班挑人，对满座挺直脖颈年轻人问道：“谁能猜猜，我挑选侦查员最看重啥？说八九不离十的，我就带他走。”话音一落，举座默然。我抢先回答：“正义凛然，嫉恶如仇，除暴安良，不怕牺牲……”

“酸不溜秋，哪那么啰唆，我看两个字就够了！”

全场哄笑，急欲争个头彩却遭奚落，我懊恼不已。“敏锐！”胡铨敛起笑靥，神情庄重而大声道：“当一个刑警，与犯罪打交道，靠敏锐反应，缺了它，你说的那些都做不到，敏锐是一个合格侦查员的天性！”

有家工厂车间主任找一个私自去外地游玩的懒

散青工谈话，遭年轻人吓唬：“再噜里噜苏，做忒依（杀掉你）！”事情传到胡铨耳里，心头一个激灵，这小子话里有话。胡铨有想法就有办法，按这小子活动轨迹沿途发查询通报，果然，湖南郴州来函，那里刚发生一个抢劫杀人案，胡铨迂回连审带查，坐实了他的犯罪事实。湖南同行不无惊奇：都是有案查案，他倒无案破案，神了。

胡铨不嗜烟，不沾酒，与影视剧描绘的形象不太一样。他日常多有金句，最出挑的是那句：做刑警得有霹雳手段，菩萨心肠。他常对一众麾下苦口婆心说，对犯罪嫌疑人要多动笔头，决不能动拳头。罪犯再凶残，也要把他当人看，天有明暗，人有善恶，刑警是一把扬善止恶的利剑，万不可剑走偏锋。

有个绰号“咸黄鱼”的人欺行霸市，叫胡铨收拾了。服刑期满后怀揣匕首，候在公安局大门外，欲寻仇报复胡铨。相遇时，胡铨眼见对方龇牙怒目，便心知肚明。

“呵，依回来了？怎么，工作有了吗？”胡铨主动招呼。“饭碗叫依敲掉啦，跟依讨口饭吃吃！”“咸黄鱼”咆哮。“好啊，今朝去我家吃饭！”胡铨依

然笑呵呵回话。不知怎地，气势汹汹的“咸黄鱼”，见神情笃定的胡铨，骨头酥了大半，“咸黄鱼”吃软不吃硬，心头泛潮，火灭一大半。“算了，饭就不跟依吃了，求依帮我找份生活。”“咸黄鱼”话头一转，给自己寻个由头，灰溜溜离去。

胡铨念慈，特地为“咸黄鱼”奔忙，总算替他安置了工作。

真是“欢喜冤家”，有天胡铨下班路上，看见一个老伯摔倒，扶送老伯回家，开门竟是“咸黄鱼”，以为胡铨又来找麻烦，气急败坏道：“依跟我过不去啊？”“小赤佬，眼乌珠张张开，依碰着好人啦！”“咸黄鱼”面露愧色，翌日寻胡铨，交了那把匕首。

老队长过世，我站在他家门口，几近暮色，他家掩映在浓郁的香樟树丛里，夕阳正款款穿越树顶冠盖，抖落金黄绚烂余晖，琥珀般斑斓，像极了一幅色泽丰润的油画，令人依恋而盘桓。

那时我冥想，我与老队长胡铨刑侦生涯画卷，什么是生命最精彩的底蕴？睿智不是底蕴，勇敢也不是底蕴，经过漫长的岁月，仍能像老队长胡铨那样，保持一份善良，才是生命最精彩的底蕴。

老艺术家们的感恩之举

□ 祝天泽

燃烧自己，照亮别人；赠人玫瑰，手留余香。这一公益思想的火花，点亮一批已经从岗位上退下来的老艺术家。他们从自己的人生经历中感悟到：老百姓养育了他们，是他们衣食父母。滴水之恩，当涌泉相报。感恩之举，经常出现在他们人生的片段中。

1

王志华：零报酬为年轻人拍摄小电影



年已古稀的上影厂老艺术家王志华，是国家一级演员，曾参与了《谭嗣同》等百余部影视剧的拍摄。他对公益活动很有兴趣。一次某区卫健委约请他拍摄一部健康内容的公益广告片，零片酬，他愉快地接受了。他拍剧认真仔细，塑造人物兢兢业业，受到区卫健委领导的好评。在社区里他也积极带头，乐于付出。他担任多届小区业委会主任，为广业主办了一些实事好事。如：某大楼混杂着一些企业经营的公司，人员进进出出，

给居民生活带来不便，而且很不安全。听到居民呼声后，他一家一家上门做工作，终于使这些公司全部迁出，还居民们一个安静的环境。由于工作努力，业委会被评为区的先进。

一次，两位影视毕业的大学生拍摄小视频和小电影，邀请王志华担任导演与演员，他认为此事事关传承与培养影视接班人，虽然没有什么报酬，但愉快地接受了邀请。至今这两位大学生仍记得当年老师的谆谆教诲和一言一行的指导，十分感恩。

2

童正维：资助患病保姆数千元

“人在做，天在看。人活在世上要有善心、爱心，温暖大家，自己也心安理得”，这是上海人艺老戏骨童正维常说的一句话。这位因饰演《编辑部故事》牛大姐而走红全国的老演员童正维，很清楚自己从哪里来，往哪里去，人生应该怎样活着。

一次，童正维和老伴去大连旅游，住在一家老年公寓，那时正值盛夏，气温特高，稍微动动就汗流满面，童正维发现常年居住在楼下的老年人们屋内竟然无制凉设备，于是她自己出资买了一批电风扇送给她们。她说：我不忍心看到她们这种状态。她家请了一位外地钟点工服务，一次不幸得了急病无钱医治，童正维闻讯后给了她数千元。童正维说：我们的收入总比外来人员强，有困难帮助一下是应该的。



3

孙渝烽：义务辅导朗诵队

“自己有专长，无私奉献一下也理所当然，不要什么事情都讲钱。”这是上海译制片厂退休的老艺术家孙渝烽在接受采访时表达的。孙渝烽曾任上译厂演员室主任，在三百多部译制片中担任导演与演员，其中不乏经典影片，多次获奖。他擅长朗诵，经常出现在市的一些重大文化活动舞台上与电视荧屏上。他所在街道有个朗诵队，比较年轻，涉朗诵不久。与他联系让他指导一下，他一口应允。孙渝烽从朗诵的要旨讲到字词的正确吐声，从句式的把控讲到不同内容需不同神韵的表达等，多年的指导使朗诵队有了长足的进步。朗诵队多次在街道内外的一些文化活动中亮相受到好评，孙渝烽还走进养老院向老人们讲解当年他们在三十多度高温下



在简易录音棚里配音的情景和一些经典译制片背后的故事，使这些老爸老妈们深受感动，赞扬他们是“人民所欢迎的真正艺术家”。

4

陈少泽：为人民服务永远是我们本色

去年疫情出现高峰时，在本市某小区有位76岁、身穿白大褂防护服的志愿者，他一会儿与大家一起研究工作，一会儿帮助分发抗原试剂，一会儿核酸时维持秩序，一会儿进行抗疫宣传，经常忙得脚打后脑勺，忘



记了自身休息。中午或晚上吃饭也推迟了一两个小时。这位长者就是原上海青年话剧团团团长，在《保密局的枪声》中饰演党的地下工作者的老演员陈少泽。有的人说“你是名演员，又当过团长，又是高龄，何苦干这种事情？”他对此不以为然说：“我也是居民中的普通一员，人不分高低贵贱，为人民服务永远是我们应有的本色。”他从单位退下来后没有闲着，除了参加一些朗诵活动、担任故事会大赛评委外，还担任过两届小区业委会主任，由于工作成绩突出，获闵行区“十佳优秀业委会”称号，个人获闵行区道德模范、“十佳可爱的闵行人”称号。

“宣传二十大是我们义不容辞责任”

——访红色朗诵团团长桂兴华

□ 李 敏

戴着一副深度近视眼镜，身着灰色中式棉袄，精神矍铄，思维敏捷，脸上常挂着笑容，年逾7旬的桂兴华围绕宣传党的二十大与笔者侃侃而谈，谈到会心处还咯咯地笑了起来。

问：朗诵团宣传二十大什么内容？

答：二十大的精神内容甚为丰富，涵盖方方面面，有习近平新时代中国特色社会主义思想，有中国特色社会主义现代化，有从严治党，依法治国，有经济稳中求进，绿色生态，发展高科技等。

问：你们是怎么宣传二十大的？

答：我登上中国第一高楼、632米的上海中心大厦，瞰视四周，激情澎湃，感悟到中国真正新高度不在这里，而是兴业路76号石库门房子。是她带领中国人民攀上了一个又一个新高度。于是我创作了诗篇《中国的新高度》。习总书记说过：绿水青山就是金山银山，我特地跑到总书记发表此论的浙江余村采访，亲眼目睹绿色生态给农村带来的快乐与幸福，满怀激情创作了绿水青山的诗篇。两首诗经红色朗诵团朗诵后，广泛传播，感染和影响了不少人。

桂兴华是位红色诗人，曾创作了《跨世纪的毛泽东》《邓小平之歌》《兴业路》《中

国豪情》《祝福浦东》《东方明珠》《永远的阳光》《青春宣言》等一批红色诗歌，以磅礴的气势，深沉而朗朗上口的语言，歌颂党歌颂祖国歌颂人民领袖，震聋发聩。在第二十届国际华文诗人笔会上授予他“中国当代诗人杰出贡献金奖”。

从2010年起他组建了桂兴华红色朗诵团，有成员42人，年龄最小的20多岁，年龄最大的79岁，人员涉及各行各业，有退休干部、公务员、海员、教师、医生、会计、记者、工人、学生等。他们经常活跃在舞台、图书馆、社区、军营、学校、地铁站等。红色朗诵团通过激情的朗诵，深深感染了广大干部群众，坚定了他们听党话跟党走

的决心，对伟大光荣正确的中国共产党更加钦佩与热爱。目前朗诵团已参加朗诵200多场。一位老干部说：听了他们的朗诵，真是热血沸腾，激情难抑，党啊党，您是我们永远的领路人！昔日您创造了丰功伟绩，辉煌灿烂。在今后新的征程中，我们将永远紧跟您，踔力前行，为中华民族的伟大复兴而努力奋斗！

桂兴华最后说：宣传二十大还刚刚开始，还有许多工作要做，让党的二十大精神落地生根，开花结果，是我们红色朗诵团义不容辞的责任。



岛上有群老志愿者

□ 施振华



为岛上老人服务是崇明老志愿者们的心愿，他们有着不一般的境界，甘做螺丝钉，默默坚守在志愿者岗位上，为老年人群服务，已成为社区不可或缺的服务力量。

60岁的老党员张振荣就是这样一位志愿者，是一个做得多说得少的实在人，居民有需求找到他，他二话不说尽力帮助解决，尤其对独居高龄老人更是放在心上，默默相助。有一次，张振荣与老人闲聊中获悉，有一位老人一双鞋子需打桩子，但老人行动不便，他不怕麻烦，主动将老人的鞋子带到街上修理，解决了老人的心头之患。农历腊月二十三，天气严寒，疫情肆虐，张振荣了解到小区里有位独居高龄老人过小年夜没有蔬菜、豆制品，而老人过年家乡习俗没有蔬菜、豆制品是

不行的。在老人一筹莫展之际，张振荣冒着零下5度的严寒，戴上口罩到菜场给老人代购蔬菜、豆制品，让老年人安心、愉快地过了个小年。事后，这位老人逢人便说：“振荣是个好党员，做事善解人意！”张振荣还是个细心人，知道有位每天读报的独居老人没有报纸看，他心里感觉不踏实。他回家取了自己订阅的报刊送到老人面前，老人感动地说：“新时期雷锋又回来了！”

在张振荣们的带动下，社区老党员纷纷行动起来，为高龄老年群体提供身边服务。这群富有爱心的志愿者有着乐于付出的古道热肠，从不计个人得失，不顾小家庭顾大家，只要有需求，随时随地提供贴心服务。

老党员吴中庆，经常主动将飘落在路上草坪上，掉落的居民晾晒衣物，一家家

送回。杨爱琴经常替老人倒垃圾，看到独居老人出门不便，买菜困难，主动把自己家中的蔬菜送给独居老人！周卫权在小区垃圾桶旁，发现一只纸箱内有一只厚厚的信封，内有一叠人民币，他四处寻找失主。

63岁的倪阿姨，是小区“开心果”，阳光开朗，幽默乐观，为社区业主排忧解难，带去欢声笑语。一次她在小区发现一只皮包，内有苹果牌手机和一串汽车遥控器，连忙把这只皮包交给小区服务台，服务台立即寻找失主。失主拿出现金酬谢倪阿姨。倪阿姨婉言谢绝，说拾金不昧是人人应该做到的！

聚是一团火，散是满天星。岛上的每位志愿者都是正能量的传播者，他们以自己的爱心点亮了自己身边的那片天，他们以自觉的奉献诠释了生命的价值。



退休十年似一春

□ 苏忠能

2012年我光荣退休了，这是人生的一个转折点。有人说，刚退休可能一时很不习惯。还有人说，退休后自由自在，可以全部放松了。我含笑面对，一听而过。如今十年过去了，如春风化雨，感慨万千；如春华秋实，收获颇丰。退休十年似一春，修身养性余热晖。

静心读书，认真写作。退休前由于工作繁忙，总是坐不下来的看书学习。退休后时间充裕，我如鱼得水，静静地读，慢慢地悟，认真地写，读书学习写作是我退休后的一大乐趣。我先后选读了《四书五经》有关章节，通读了《资治通鉴》和《中国近代史》，重读了中国四大名著及《世界战争史》、《中国战争史》，重温了《共产党宣言》、《中国共产党党史》和《中国人民解放军军史》等。使我进一步了解了世界和中国，进一步加深认识了历史和现在。同时，关注国际国内大事，学习时事政治和党的方针政策，紧跟时代步伐，不断与时俱进。通过读书学习，我先后撰写了180多篇文章，约30万字。有的是读书体会，有的是历史回顾，有的是人生感悟，有的是社会见闻，

有的是有感而发，有的是新闻报道。

注重锻炼，爱好旅游。退休后，我做到锻炼不间断，旅游常态化。锻炼注重三个项目，一是太极拳，退休前一年学会了太极拳，退休后坚持练。陈氏83式太极拳是我良师益友，那刚柔相济的气度，心怀若谷的风格，轻灵流畅的姿势，血气方刚的招数，成为每天早晨的必修课。40分钟的太极晨练轻松自如，行云流水，气壮山河，圆满收弓。天气晴朗在公园、小区打，刮风下雨在阳台、大厅练，做到坚持不懈，持之以恒。二是爱好乒乓球。每周安排1—2次打乒乓球，一般打1小时左右，打得浑身冒汗，全身轻松舒畅。有时参加宝钢、区、街道老年队乒乓球比赛，既切磋了球艺，又锻炼了身体，还结识许多球友，拓展了社交圈。三是走路。每天晚饭后走路7千步，家门口公园走道和马路绿荫步道是我走路最佳场所。大步向前，昂首挺胸，保持步速，不紧不慢，走到微微出汗。长年累月孜孜不倦，不达目标决不收兵，每天高高兴兴出门，热热乎乎回家。

发挥余热，志愿公益。退休后积极参与社会公益活动。在有关部门推荐下，先后任宝钢关工委宣教组副组长、上海市新四军历史研究会理事和七师分会副会长，任上海市虹口区老干部局讲师团成员和嘉兴路街道社区党校讲师。几年来，志愿做好红色宣讲，传承红色基因，传播正能量。尤其是2021年春节刚过，习近平总书记给上海新四军百岁老战士回信后，悉知我是上海市新四军历史研究会理事，许多单位邀请我讲这方面内容。我以《学好党史 勇担初心使命》为主题，详细介绍新四军百岁老战士写信来龙去脉，讲述了习近平总书记回信深刻内涵和重要意义，分别受十多个单位邀请宣讲，并参与上海虹口区委“人人都是红色宣讲员”活动，深受广大党员、团员青年、学生和社区群众好评。

井冈山会师后的龙源口战斗

□ 何小文

国民党军占有很大优势

1928年4月24日这一天，毛泽东率领的秋收起义部队和朱德率领的南昌起义余部及湘南农军，在宁冈砦市胜利会师，史称“朱毛会师”。朱毛红军在井冈山会师后，湘赣边界的武装力量发生了很大变化，令国民党当局坐立不安。1928年6月中旬，湘赣两省的国民党军奉蒋介石之命，向井冈山革命根据地发动了第4次“进剿”。当月23日，朱毛红军成立以来进行的最大规模、最为激烈的一次战斗，以龙源口为中心地域正式打响。

龙源口位于江西永新县南部、七溪岭脚下，距县城20公里，地处井冈山革命根据地的正北方向。而龙源口战斗的主战场——新、老七溪岭相距约5公里，紧靠龙源口村拔地而起，横在永新与宁冈两县之间，山高林密，流急谷深，地势十分险要。因此，国民党军和朱毛红军对龙源口阵地均志在必得，但共产党处于极大的劣势地位，原因如下：

兵力方面：与之前国民党军队数次“进剿”相比，龙源口战斗中的国民党军队参与进攻的兵力大增，而且分为赣、湘两路分进合击、东西推进。江西方向是杨池生第9师和杨如轩第27师共5个团，湖南方向是第8

军吴尚部3个团（8个团均得到了加强），再算上反动的“挨户团”和“靖卫团”，国民党军的总兵力达3万余人。而朱毛红军中，朱部2000余人、毛部1000余人，加上袁文才、王佐部各300人，共3600多人。国民党军近10倍于红军。

武器方面：朱毛红军号称4个团，却有

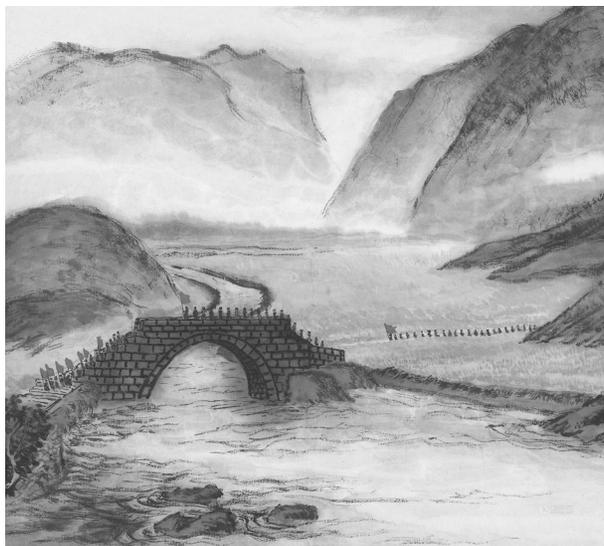
将近一半的部队用梭镖、大刀做武器；而国民党军参战的部队使用的是步枪、机枪，还有迫击炮。

综合对比：敌25、26团为江西军队之最狠的部队，战斗力最强，都是老兵，技术熟练，且准备充分、兵力集中，加之前两次吃过朱毛红军的亏，在国民党军官

长期的蛊惑下“复仇心切”，国民党军官兵在心理上、技术上占有很大的优势；而朱毛红军攻克湖南酃县后还未得到休整，旋即投入龙源口战斗，部队异常疲劳。

朱德手提机关枪亲自上阵

6月23日，国民党军杨池生第9师27团凭借优良装备，开始向刚抵达龙源口“半炷香不到的”红29团（含红31团1部）阵地扑来。红29团由宜章农军组成，枪支匮乏，是“梭镖团”。在国民党军的强烈攻势下，红军阵地被撕开了一道口子，导致阵地前沿有利地形风车口被占领。在此危急情况



下，红军前线总指挥朱德手提机关枪亲自上阵，组织密集火力向对方扫射，同时组织红军战士猛冲，夺回了风车口，稳住了阵地，并趁势将国民党军逼下了山腰。此后，尽管国民党军多次冲锋，却再也无法逾越风车口。

在新七溪岭战斗打响之后，杨如轩的25、26两个团几乎同时向老七溪岭发起进攻，并抢占了制高点百步墩。红28团因路途较远，只赶到与百步墩一涧之遥的茅管坳，敌俯我仰，地形对红军极为不利。红军多次组织突击，却因涧窄墩陡，兵力无法展开，未能奏效，一时形成对峙状态。午后，红军乘敌疲惫松懈之际，组织了敢死队隐蔽接敌，发起突然进攻，终于突破敌防御阵地，攻占了制高点。国民党军仓惶向白口村方向溃逃。红28团乘胜猛追，歼其一部。

敌25、26两个团及第27师指挥所逃向永新，红28团迅速经白口村向龙源口迂回。与此同时，扼守新七溪岭的红军部队，乘势转入对国民党军27团的进攻，27团已陷于孤立，纷纷向龙源口溃退，红军迅即跟踪追击。当敌人退至龙源口时，红28团已经占领龙源口有利地形，切断了敌之退路。

此时，红29团等部将左路国民党军1个团击溃，并跟踪追至龙源口，在红28团和地方武装的协同下，将其全歼。接着，红军乘胜再占永新城。这次战斗，红4军歼国民党军1个团、击溃2个团，打破了国民党军对井冈山革命根据地的第4次“进剿”。

朱毛红军最不愿打的一仗

龙源口战斗，是国民党军和红军的一次遭遇战，它既不像毛泽东集中力量歼灭敌人的开篇之作——新城大捷，也不像朱毛红军首战五斗江时有充足的时间设伏、并有足够的兵力击溃冒进之敌，甚至还不像随后的草市坳战斗——草市坳战斗朱毛红军投入了整个红28团，且在国民党军毫不知情的情况下预先布下伏兵，然后和国民党军79团对

阵，最后完胜。

井冈山时期，朱毛红军尚不足以支撑一次师、团级部队作战，而多以小股部队运用游击战术为主，战斗中多避敌主力，而攻敌侧翼，并声东击西，甚至有时还采取集中兵力歼敌一部的作战方法，所以实战效果颇佳。但龙源口战斗，朱毛红军将全部本钱都押在那里，并且硬碰硬，容不得丝毫以巧取胜。

国民党军作为主攻方，有足够的准备时间和足够的精力去打一次有足够胜算的战斗，而朱毛红军之29团、31团一部为了占领防御阵地，提前不到半个小时抢占了新七溪岭的制高点，甚至连工事都来不及修筑；红28团因路途遥远，晚了一步，让国民党军占据了有利地形。在这种紧张的态势下，朱毛红军就不得不一改过去的游击战法，而采取山地攻坚战。这种战法，对于兵力、武器等方面均处弱势的红军来说，未免代价太大。

一战定乾坤

龙源口战斗不仅使赣敌对井冈山革命根据地的第4次“进剿”破产，而且让朱毛红军乘胜第3次占领永新城。毛泽东曾满怀豪情地说：“我们看永新一县，要比一国还要重要。所以现在集中人力在这一县内经营，想在最短的期间内，建设一个党与民众的坚实基础，以应付敌人下次的‘会剿’。”永新是一个人口稠密、物产丰富的大县，它北通莲花、萍乡，西接茶陵，东邻吉安，南连宁冈，水路交通都很方便；境内崇山峻岭，地形很是复杂。总之，永新无论从政治、军事、经济诸方面看，都显得极为重要。

这次战斗胜利后，朱毛红军不仅在永新建立了各种党群组织，深入开展土地革命，而且地方武装赤卫队、暴动队发展到近万人；同时，还营造了仅次于井冈山的第二个军事根据地——九陇山军事根据地，使之成为边界各县地方武装的军事屏障。永新，也因此成为井冈山根据地中心区域的坚实基础。



祖父王国维与上海的记忆

□ 王令之

我的祖父静安先生（编者注：王国维，初名国桢，字静安，又字伯隅，号礼堂、人间、永观、观堂等）在国内外学术界留下了不同寻常的影响，他广泛涉猎文学、美学、哲学、史学、考古学、教育学、文字音韵学、版本目录学、敦煌学、西北边疆地理学等诸多领域，著述宏丰，成就斐然。他逝世后没有给我们留下财产，却把他的学术贡献留在人间，留给了人类文明的宝库。

早在19世纪末，祖父来到上海。那时比我出生还早50多年，我没有见过我的祖父。在这个祖父生活过的城市里，我爱听父辈述说我们家族在那些年代的故事，只觉得故事很平常，平常得出乎人们的想象，然而点点滴滴，弥足珍贵。

祖父在上海的经历分两段。一是1898年他初到上海，开始他学术生涯的初始阶段。他在时务报馆工作、东文学社学习两年半，其后往返于江浙沪之间。先是应张謇之聘，任教于通州师范学校，稍后在江苏师范学堂任教。1906年以后离沪北上。二是1916年从日本京都回国，又在上海工作生活了7年多。这时候的祖父，已经处于学术

上的成熟期。祖父最后一次到上海是1926年9月26日，为我大伯潜明办丧事。10月15日乘车离沪。过了7个多月，祖父在北京去世了。

1990年代我调回上海时，先在西藏路桥附近的一所电大分校教书。经常在西藏路桥附近等公交车，公交站牌上有“泥城桥”站名。曾祖父乃誉公日记记载，祖父初到上海的第一站，是在泥城桥堍附近的时务报馆。泥城河有南、北、中三座木桥。1910年代，租界填泥城河为西藏路，那里原先的桥拆除了。曾祖父提到的泥城桥堍，或指离报馆较近的那座泥城桥。

祖父的第二个机遇是进东文学社。当今以餐饮业出名的黄河路，饭店酒家鳞次栉比，广告招牌红红绿绿，令人眼花缭乱。我曾找到位于凤阳路黄河路的梅福里。这里没有居民知道100多年前的东文学社。但是这条有过东文学社的老弄堂还在，还叫梅福里。当年梅福里东文学社还是革命党人唐才常等人组织的秘密机关，制造无烟火药。后来学生多了，学社迁往制造局路桂墅里。

祖父到上海除了谋生计，更要紧的是为了实现求学的愿望。恰逢罗振玉先生和人合办的东文学社开学，经报馆经理汪康年及汪诒年同意，祖父每天下午到东文学社学习三小时，开始了半工半读生活。

东文学社聘请日本教员数人，教授日文、英语和理科课程。入学社后，祖父有了系统学习西方科学文化的机会。除了每天在时务报馆工作，下午赶往学社学习。祖父初到上海的日子过得很累，却很充实。更重要的，有东文学社的学习机会，祖父才有可能在那里遇到罗振玉先生。1901年岁末，由罗振玉资助，祖父实现了多年的留学梦。1901年开始，祖父开启了他“独学”的阶段，主编了《教育世界》，这是1901年罗振

玉创办的中国第一份教育专业期刊，祖父负责哲学、美学、教育学、心理学方面的编译。《教育世界》发表了祖父自己的论著和译著，例如《红楼梦评论》《文学小言》《人间词》及哲学、教育学等方面的其它著述。

这个时期，祖父做学问偏重哲学思考。他总是采用新方法，不断开拓新的领域。做《红楼梦评论》，是从对哲学的兴趣中引发的课题。这篇发表于1904年《教育世界》的论文，是中国文学批评史上第一篇运用西方哲学、美学的方法研究中国文学作品的批评专著。

因为一部《人间词话》很多人知道了祖父。其实我们知道祖父对《人间词》的评价始终很高，甚至表现出比《人间词话》还多的成就感。《人间词》是祖父填词创作的实践成果，发表时间早于知名度更高的《人间词话》。

可以说，从《人间词》到《人间词话》的过程，也是文学创作实践和美学理论探究的有效结合。有词创作的扎实基础，又有对中国古代、近代诗词的文学、美学，乃至哲学的观照和理解，又加上受到西学影响，《人间词话》成为文学、美学的一座高峰。最早发表《人间词话》的《国粹学报》，地址在上海四马路老巡捕房东首惠福里内。

我在铜仁路上班的那些年，经常走在当年祖父也走过的北京西路上。这条马路过去曾叫作“爱文义路”。铜仁路过去叫哈同路，因犹太商人哈同著名的私家花园在此而得名。我上班的办公室和祖父工作的地点哈同花园旧址离得很近。我走在这里冥想着，感受着我的祖父，心里总有一份特别的情结，仿佛跨越时空。

大姑东明是长辈里最长寿的。1913年出生，活到2019年，虚岁107岁。她知道我的兴趣是研究家族史和祖父生平和学术，所以爱和我聊祖父聊家事。姑妈说，在时髦上海人看来，祖父很土气，留着辫子，身着素

色马褂，其貌不扬。学术上却很“富有、很先进”。

我曾问东明姑妈，对祖父最深的印象是什么？姑妈告诉我，他们小时候只觉得祖父很普通，一家人生活过得不容易，祖父对家人很关心。却不知道他是了不起的学者。

她还告诉我，祖父对孩子教育和择业非常重视，最为孩子前途和将来生活实际着想。他的考虑很现实，希望子女经济独立，生活有保障，成为一个能自立的、具有独立精神的人。大伯、三伯和四伯都进海关工作。二伯进了邮政局。

抗战胜利后，三伯、四伯被调往台湾海关。祖母和还没有工作和成家的两个姑姑也跟随去台湾生活。二伯高明、五伯慈明和我父亲留在大陆。记得两岸还未开放探亲的时候，父亲迫不及待地提议和成都五伯一起去香港，和在台湾的兄弟姐妹见面。大姑托了香港朋友担保，帮办到港手续，相隔已久的亲人相聚香港的旅馆，兄弟姐妹实现第一次重逢。

我父亲和五伯慈明考进上海的大学，留在上海读大学。五伯读的是交大电机系，我父亲读的是中法大学药科。他们大学毕业一直在大陆工作，五伯生前是成都一家大型国企总工程师。我父母生前是原上海医科大学教授。

当年祖父死意已定，说“五十之年，只欠一死”。我想，祖父自沉前写的既然是遗书，他假如是直奔殉清主题的，心有“大义”也没有什么不好说的。这封遗书里说自己只欠一死，提到了世变，提到了义无再辱。接下来具体说的是丧葬和家人的去向、书籍的处理。联想到祖父留在上海的那些记忆，再想想祖父临终有一份难以释怀的期盼，百感交集。他希望在祖母操持下，家人最后还是要回南方去。回南方不至于饿死，有个基本温饱的生活就行。

叶落归根。回南方乃是家人最终的归宿，是祖父魂之所系、情之所系。人之将死，终因“我本江南人”，还是忆江南。

孩提时，每当站在长江边极目眺望时，懵懵懂懂的我常不由自主地衍生出好些个遐想来，最好奇的莫过于长江那边到底是什么样的世界？

随着岁月时光的推移，成家立业，娶妻生子的我，对于长江彼岸关注似乎更多了一道亲情。江的那边是我妻子的娘家，那儿也是我亲情相牵的一个家。

我妻子出生于江那边，我俩于上世纪70年代相识并结合，打那时起，我的人生历程里，便开启了这一条隔着长江连起两地的省亲之路。

回眸这历经半个世纪的越江省亲路，风雨相伴，历历在目。那过往的陈年旧事，令人感慨万千；而那些年由内心演绎而来喜怒哀乐，皆是时代长歌中特有的音符。

小轮渡

在我渐已远去的记忆片段中，小轮渡年代的越江省亲之路堪为最为艰辛的时光。一段省亲之路硬生生地被分割为三段，除了每天一班从江苏浏河镇乘小客轮横渡长江到青龙港码头这一段主要的水上行程以外，两头的交通衔接也是叫人头疼的老大难问题，加上中间因天气原因等诸多不确定因素，以致衍生出许多叫人哭笑不得的烦心事。

早年间，我还在公社广播站当编辑，当时尚属还在所在生产队每月领取2元钱生活预支的临时工，日常间常用父亲留下的那辆被戏称为“老坦克”的自行车代步，家庭经济自然捉襟见肘，故而越江省亲之路也显得步步艰难。

那天晨曦微露，我和妻子心急火燎地赶往罗店镇汽车站，庆幸的是总算赶上了开往

风雨越江省亲路

□ 龚寄托

浏河镇公交车。待到浏河下车时，偏逢车站到码头还有一段距离，于是我俩挥挥手，搭载上两辆载客的自行车直奔码头。

俗话说：“屋漏偏遭连夜雨。”当夫妻二人抬头望码头时，汽笛声声，小轮渡已经起锚开航，扬长而去。夫妻两人大眼瞪小眼，只能望江兴叹，快快而归。

为了避免重蹈覆辙，第二天我俩起得更早，星夜赶路。一会儿紧赶慢赶地陆路，一会儿随着拥挤的人群好不容易登上小轮渡。待到上了船，那颗原本悬着的心才稍稍安定了下来。

待到青龙港码头下船时，岳父早已焦急地等待在出口处，因为两位老人昨天已经白白等候了一整天。

出了港口，我们乘上被当地称为“二等车”人力自行车，沿着狭小的煤屑公路，一路向北行去。

待赶到岳父家时，夕阳西下，差不多已是晚饭时分。岳母的厨艺不错，望着满桌子热气腾腾并富有苏中乡村特色菜肴，食欲大增，那前后两天行程的烦恼和疲惫，顷刻抛到九霄云外。

车客渡

历经苦寒，方知春江水暖。当江苏太仓港通往海门港的车客渡开通的喜讯传来，对于历经越江省亲之路诸多磨难的人来说，我着实兴奋了好一阵子。

那些年，我已进入地区广播电视机构工作并担任负责人，沐浴着改革开放的阳光雨露，家庭生活水平明显改善，举家搬迁县城，汽车取代了自行车，综合优势的叠加，越江省亲之路似乎变得更快捷、更轻松了。

虽说车客渡形式上仍分为陆地、水上、陆地三段式进行，但人却能一直舒适地待在自己车里，而且来回的班次多，平常日子里，只要稍加等候，不愁过不了江。

然而广为被人看好的车客渡很快显现出它短板所在，除了受大风、大雾等天气因素的制约外，最主要的是每逢过年过节，各色车辆云集，看着眼前一望无际的汽车长龙阵，心中不免添堵。

记得有一次农历新年前夕，江的那边传来岳母身体有恙的家讯。岳母为人宽厚善良，待我犹如亲生，那年我在老家养病期间，全亏老人家悉心照料，及早痊愈。于是我们全家利用假期前往探视。也许是经验主义作祟，当时我压根儿没把过年这因素考虑进去，出发时间上也稍稍晚了一点。然而当汽车还未真正靠近太仓港车客渡码头，探出车门一望，只见眼前汽车长龙不知拐了几道弯，黑压压的一片，顿时傻了眼。在港区徘徊了好一阵子的我，只得舍近求远，取道江阴大桥，绕道跨江去省亲。

当时我十分清楚，这一改道意味着无论距离上或是时间上都将成倍增长。当汽车驰上江阴大桥时，我在赞叹眼前这座跨江大桥的同时，内心不由自主地滋生念想，何时在通往那边的江面上也能架起这样的大桥？

车内时不时响起的电话铃声，我妻子接过电话，婉转地劝慰焦急期盼的两位老人，不时用善意谎言告慰老人。透过电话，人未到家，一家人浓浓的亲情早就融合在一起了。

天寒家暖。待到一家人在情意浓浓的气氛中再次相聚时，途中不愉快的小插曲也演绎为饭局中笑谈的话题，有说有笑，岳母脸上也绽开笑容，病情似乎也轻了好几分。

南北通途

几度春秋，几经风雨。待到苏通长江大桥、崇启长江大桥横跨大江南北，天堑变通途之时，数十载风风雨雨、坎坎坷坷的越江省亲路，转眼间似乎变成不再是一个沉重的话题了。

正当我卸甲赋闲回归故里，我们老两口也有时间与岳父母共叙天伦之乐之时，两位老人却先后早早地离我们而去。作为有半子之靠的老女婿，每每思之内心不由得阵阵酸楚，不胜悲痛。

也许人上了年岁越发念旧，那年冬至前夕，我与妻子不约而同地动起了前往两老墓前祭拜的念想，以了却儿女的感念之愿。

好在现在的行旅简捷，说走就走。儿子闻知，便自告奋勇地驾车陪伴我俩前往。一路上高速公路接着高速公路，汽车飞驰，一路畅通。很快来到昔日让我们屡屡烦恼不已的长江边，只见一座雄伟的现代化大桥飞架南北，这就是我们梦寐以求多少年的现代跨江捷径——苏通长桥。不一会儿，汽车载着我们飞快地从长江南岸驰向对岸，很快就到达目的地。此情此景不由得使我浮想联翩，那些年耗时费力过江的往年旧事历历在目，记忆犹新，不由得双眼湿润，感慨万千。

当我们完成祭拜等一系列行程安排，准备返程之际，偏偏天公不作美，雾锁长江，苏通大桥封闭。

就在我们焦急万分，无计可施之时，妻子的侄儿凭借丰富的生活经验，给我们支了一招，长江江面雾有大有小，何不就近绕道走崇启大桥。经他一点拨，我儿子也豁然开朗，于是转动方向盘，借助崇启大桥越过长江，取道崇明，直奔宝山。此次苏中之行，虽然多绕了一些路，但总算有惊无险，平安抵达家中。

从小轮渡、车客渡再到跨江大桥，数十载风风雨雨越江省亲之路，从一个个社会细小的侧面折射出我们这个时代的沧桑巨变。

喜看吴房村 大蜕变

□ 陆爱强



春暖花开的季节里，前往有着“美丽乡村”之称的吴房村看看。沐浴在暖暖阳光之下的我，悠然地行进在浦星公路上，感觉空气格外的清新，透过马路两旁枝繁叶茂的树叶，阳光星星点点地撒落在地上，显得十分柔和，如同彩笔似的，给大地添上了一抹迷人的金色。

青村镇“吴房村”古称吴南村，位于奉贤区青村镇西南部，全村区域面积1.99平方公里，至今已有300多年的历史，昔日的吴房村是当地出了名的穷村。如今，作为上海第一批9个乡村振兴示范村之一的吴房村，发生了翻天覆地的变化。优美的江南水乡景色，浓郁的乡村生活气息，蜿蜒而伸的乡间小道旁种着许多不知名的花草，五颜六色，随风躲躲闪闪，隐藏于青青绿草之中，争相齐放，生机勃勃。有些小路是用鹅卵石所铺而成，千姿百态地镶嵌在灰色的泥土之中，幽幽小河静静流淌清澈见底，偶有小鸟掠过，惊不起一丝涟漪。被柳树环抱的江南风格庭院更是使人如醉如痴。

在农家院门口，扎堆闲嗑的老人们，我禁不住上去搭了几句话。听听他们眼中的吴房过去、现在和未来。上世纪70年代初，吴房村只有一条泥路，一到下雨天就容易湿滑跌倒，不知道多少人在这条路上摔伤摔倒。更甚至最近的公交车站在一里路外，偶尔的停靠总是赶不上这趟换下趟。村里参差不齐的农房破陋不堪，似乎风雨一刮，就摇摇欲坠，家家靠种农活为生，农收好时也仅

仅维持家里基本开销。村里没有产业，只有小小的一间小卖部，生意惨淡，如遇大采购就必须花去一整天的时间去临近的小镇。现如今的吴房，不仅仅保留了古宅、古桥、古牌坊等历史文化古迹，再把江南水乡元素和海派民居特色巧妙相融合，一点点刻画出绿田粉墙黛瓦、曲径回廊古木、小桥流水人家的江南桃花村，点睛之笔，浑然天成。村里的百年老宅在经过整修之后，焕然一新，依旧用古老的风情昂首屹立，继续刻画历史的痕迹。无论在哪个角度去观赏村景，所见之处皆有设计，既有原生态的风貌，又融入现代审美且注重生活品质。村里的咖啡屋，棋牌室、餐饮、民宿引来无数络绎不绝的市内外游客，惬意的生活，宁静的时光，使得游客流连忘返。如今村里家家户户立足黄桃产业，每到硕果累累成熟之际，空气中弥漫着阵阵果香，不禁让人馋涎欲滴。更欢喜的是，年收入呈叠加式上升，目前村里家家户户已经达到了小康水平，私家车出行已经不是奢望，快捷便利的超市、商店，更有移动的便利车。不止购物简单方便，啤酒龙虾烧烤也成为了夜间村民的休闲夜宵之地。吴房村的建设成功，可以看到上海在城乡建设上的大手笔，民生改善的大动作，乡村能级的大提升，真正实现了美丽家园，绿色田园，幸福乐园。兜兜转转一圈后，举步返程。一路上仍在回味吴房村的美丽景色，我相信吴房村也不会小富即安，停止前行的步伐，在二十大精神的指引下，必定会走向更美好的未来！

不可丢弃的奖状

□ 费平

因书橱里塞满了书报杂志、文化用品及一些杂物，老伴叫我整理一下。那天打开橱门一看，哇！那红本子的奖状竟然占了整个书橱的四分之一！于是全部取出清理，数了一下有百多本，按大中小分类有四摞一尺多高……这么多奖状理好后再放回书橱，必将占用更多空间，如不放，又将如何处置它们呢？

此时感慨顿生。给奖状拍了照后立马放在了微信朋友圈，并附了想法：“奖状啊，奖状！奖没了，状还在！藏着占地，弃之不舍……它能给我带来什么呢？它能卖钱吗？它能给我带来经济效益吗？曾经的辉

煌，眼前的鸡肋，该如何处置它们呢？”……不料照片和想法发出后，引来众多亲朋、文友、同学、同事的关注：有的点赞，有的发表感言。尤其是文友周君写了一段文字使我感悟颇深：“这是你人生的成绩单，每一份荣誉的背后都隐藏着一段艰辛的奋斗故事，也标志着你的成长历程，怎么是鸡肋呢？这是你的财富和骄傲哦！你能保存那么久那么全，说明你是个自重、自爱、自尊的人！是个生活态度很认真、很积极的人！我们这一代人，重视荣誉远胜过金钱！这种价值观，对当下就有很重要的指导意义！奖状和红旗一个颜色，和血一个颜色，说明其中是浸染你的心血的，是你生命的一部分……”

呵呵，何尝不是呢？那几十本红彤彤奖状和荣誉证书，有的是我参加党组织培训时的“优秀党员”；有的是街道、区颁发的“文明之家”和“学习型家庭”；有的是为企业报及社会报刊写稿评的“好作品”和“优秀通讯员”；而更多的是从小爱好文学、喜欢舞文弄墨的我几十年来参加各类征文的各等次“获奖证书”……

“费平，应该留着，大半辈子走来的汗水和辉煌，是舍不掉的情怀……我的奖状前几年扔了，现在想捡也

捡不回了……”好友Y君的留言使我想起十多年前动迁时因考虑新装修房间不会再挂上奖状，故在搬场时把好几帧小学、中学及工作初期的“三好学生”、“优秀团员”、“先进生产者”、“工会积极分子”等镶嵌在木质镜框里的奖状全遗弃……如今想想真懊恼啊！眼前留存的这些奖状与证书是以往岁月的荣耀，是我一生的心血付出与成长记忆，更是人生价值的体现呀！虽然时过境迁，在当今物欲横流的社会它们已显得不起眼，但正如同同学所说“你能珍藏至今，证明你很看重这些荣誉！因为这些累累硕果记录了你每走一步的坚实脚印，也是你流过的心血和汗水最有力的见证！”

不是吗？我为祖国建设、为这个时代所付出的美好青春年华，都作为荣誉记录在了这些奖状上，它们是我辛勤劳动和乐于奉献的结晶！如今确实有些东西因为无价，所以没有价格，也无法用金钱来衡量，但这一本本鲜红、光亮、有内涵并镌刻着荣誉、掌声和辉煌的奖状，就是价值，亦是无价之宝！

其实，珍藏好这些荣誉，是珍藏了一份真挚的情感！尽管岁月曾洗刷了生命留痕，但抹不去我为之荣耀过的火红记忆！



我们常说：“百善孝为先”；古诗也云：“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，都在忠告晚辈抓紧时间孝敬长辈莫留遗憾。人哪，往往只在遗憾中有所感悟，在真、善、美中激发感动。

母亲有次住院期间，我们母子彼此极其平常的情感，也让周围的人引发感悟与反思。91岁高龄的母亲不幸患肠梗阻住院手术，术后进监护室三天转入普通病房。因手术、麻醉等原因一度产生失智、失能，情绪烦躁，我陪护在旁不厌其烦地安抚她，哄她。医生看我是个银发儿子如此善待母亲而感叹，纠结地给我解释有可能会发展老年痴呆现象，这让我心里百般焦虑。母亲如此高龄，平时思路清晰，爱关心时事、关爱他人，生活基本自理，完全不像感觉中高龄的邋遢老人，真担心她今后恢复如何？

我积极配合医护对她的治疗，和姐姐不分昼夜轮流陪护着她，在大病康复中的妻子也常来医院送餐探望。母亲病体渐渐恢复并有了明显起色，思绪也逐渐清晰如初。因为老母耳背，我常贴近她耳旁细语；因为她无力，我就非常当心地呵护着她，更因为我也是一个白发的老汉如此寸步不离母亲身旁，感动了周边人。不知怎么临床有位姑娘动情地说：“看看大伯你如此尽心伺候母亲，我感到平时自己任性常和母亲龃龉闹得不愉快，想想真不应该呀。”我想，姑娘或许在病中看到我们母子情深触发她对亲人的思念，引发了她的反思，就顺势开导她孝敬长



孝心感应

□

侯宝良

辈要从小事做起，多想想父母抚育我们的不易，姑娘听了，不住地点头擦拭眼角里淌下的泪珠。

护理母亲的两位护工阿姨也动情地说：“老太太好福气，91岁了还有手术抢救的机会，看你儿子多孝顺呀。我们老家的子女忙于各自生计，不少老人哪能得到如此尽心关照的，大哥的一片孝心让我们想来真是对不住自己逝去的父母。”

失去生活自理能力的母亲出院后径直去了福利院。护工怕老人跌倒，要她卧床休息，但母亲要强，坚持要起床锻炼。于是我每天三次到她身旁搀扶着她行走，后来推着轮椅车散步，从房间到走道，从室内到室外。渐渐她恢复了体能，可以拄拐行走了，又从护理区域上升到了健康养生区，可以自主到小花园与周围的老姐妹们一起快乐地生活。母亲

以躺着进来，到站起来的生动形象，打破了进养老院是“直的进来，横的出去”的悲观。

去年疫情静默期间，母亲又发生脑梗，院内出于防控规范在病情尚未危重情况下，只给家属作了“病情告知”。而护工不放心地拍摄视频给我看，当看到母亲病情不稳的情形下，我毅然承诺了院内“出院老人在静默期不得再入院”的规定，送急诊治疗。母亲出院后，我与外地的大弟弟一起在家给母亲疗养至静默结束健康返院。当康复后的母亲神清气爽地重新出现在大家面前，不仅受到大伙的赞许，而母亲更是赢得了尊重。护工们说，你们的孝心才真正体现了“老人是个宝”啊！



“西域刀羊”抗疫记

□ 老 缪

都说，世上没有完全相同的两片叶子，岁尾年初的疫情，虽染阳者甚众，但却找不到两只完全相同的“羊”，虽不说是花“羊”百出，少说也是十“羊”大全了。就拿我家来讲，一塌刮子两只“西域老羊”，也“羊”得全然不同：我“阳”成温和驯良的“太平羊”，老伴却是奇形怪状的“印肚羊”。

几天里，我吸干了几支“蓝岑口服液”，喝掉了半瓶“枇杷糖浆”之后，症状全消，胃口不减反增，很快成为“三能”达人——能吃能喝能睡！老伴的征状，却一“阳”不可收。退了高烧，走了“印肚羊”，来了“连台戏”。“戏”码不大，但小“戏”连台，就这样也罢：今天几分热度，明天咳嗽不断；早晨寒丝丝，夜晚汗淋淋；腰酸背痛，吃饭没味；四肢乏力、精神恍惚……

有人说：这次新冠也很人性，家里总会留下一个干活的，我就是被“留”下的那个。但我觉得天道不公：不会干的，“留”下了，笨手笨脚；会干的，却“病”了，不但性子急，还追求完美。这么一错位，事情就来了，麻烦就多了：嗔怪随时发生，指责天天都有。用老伴的话说她是：“急病碰上慢郎中，而且还是个假郎中！”我要说的话是：“秀才遇到兵，有理说不清！”于是，拌嘴成了生活调味，斗舌成了调情形式。我们的拌嘴，不但无伤大雅，还怡情养性呢。家中的“快洋洋”变成了“病羊羊”，而且反复折腾；“慢羊羊”虽过了河，上了岸，但谁的日子都不好过！

但偶尔也有“擦枪走火”的时候，她“羊”后的第八天，难得一觉睡到近中午，精神突然好了起来，亮嗓吩咐：“赶快出去给我买点切面青菜——我想吃菜汤面！”我正收拾房间，不想放下手里的活儿，再看时间也不早了，随口回答：“明天吧。”

谁知二分钟之后，她已全副武装出了门，我急忙阻拦，她却执意要去。不一会就转回，只见她气喘吁吁，大汗淋漓，咳嗽立马就来，动地呛天地咳，浓痰堵胸，差点气都上不上来了，我慌了手脚：帮她捶肩抚背，端水给药。在呼吸稍微平缓之后，她对着我，嘴里迸出四个字：“没有人性！”——分量很严重的评语，同样严重的后果！整个白天，她都卧床不起，咳嗽不断，连心心念念的菜汤面都不吃一口。第二天问她：“为什么给我下这么重的评语？”她扭头不答，我追问再三，她脸上现出凄惨状，声音带着哭腔：“不是没人性吗？人家过生日，想吃碗菜汤面都不成！”说着又是一阵猛烈的咳嗽——我想起来了——昨天是她生日，我无言以答。

环顾周围阳过的人，大都选择既“羊”则安，不惊不诧地接受现实——虽然都经历过发烧肉痛、咳嗽流涕的病痛与无奈，但大家内心总体是从容的，因为阳情当前，谁也逃不了，还有点“羊人”在后头幸灾心理。

一场疫情，让我们明白：人生没有永远，来日并不方长，没有什么岁月静好，没有什么爱恨情仇，原谅别人，放过自己。除了生死，什么都是小事，过往纠葛，都是故事，活着才是最重要的！



我从小喜欢看书，与之相关联的理想，就是长大后有一个“书房”。书房内有落地的书柜，宽大的书桌，还有一盆绿萝，从花架上垂延而下，似一挂绿色的瀑布。

但很多大作家坦言，他们很多流传甚广的作品，都不是在书房创作完成的，有的构思于高墙之下，有的创作于干校草棚，有的完成于山野之间。

我是个文字工作者，虽然现在有了较好的写作条件，但回想往事，我写得最多的时候，恰恰是年轻时，写作环境条件最差的时候。

我刚工作不久，参加了区文学创作组。当时百废待兴，文艺创作蓬勃兴旺。创作组经常组织我们深入采访，举办主题赛诗会，出版油印诗刊，每个组员都忙得不亦乐乎。那时我还单身，在一家小翻砂厂从事重体力工作。每逢周三休息日下午，我拿凳子放在

楼梯口，人坐在小板凳上，就在那咫尺见方的“书桌”上，写出了一首首诗，刊登在油印诗刊上，被谱成歌曲流传在学校里，在各类赛诗会上获了奖。

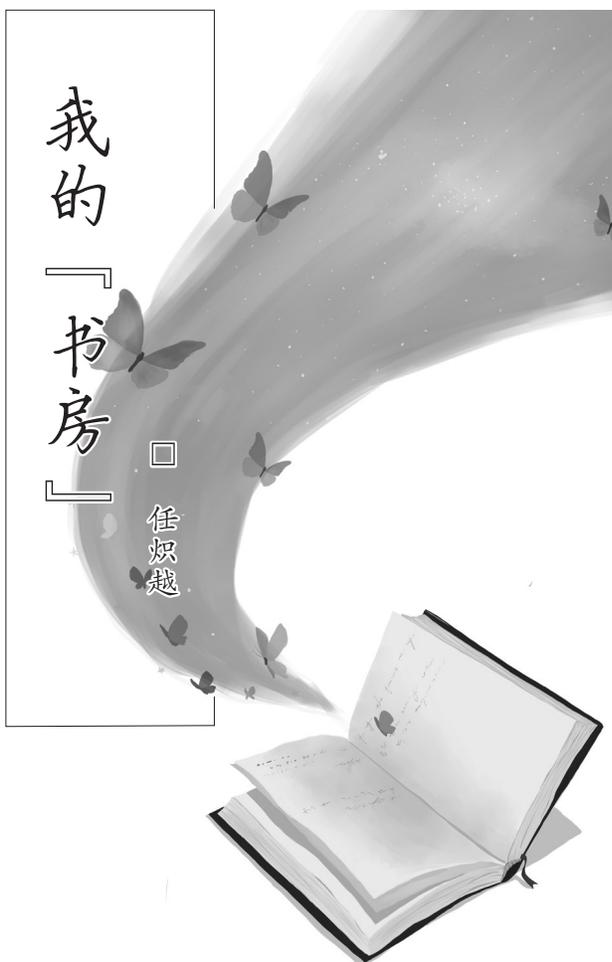
当时年轻，在楼梯口的方凳上伏了一下午，从不感到累。腰酸了，站起来捶几下，眼花了，望一下窗外绿色的梧桐树。当看到自己得意的诗句，终于出现在纸上时，满身的疲乏立刻溶入于天边的晚霞中去了。

后来我调入市级机关从事秘书工作，文字任务十分繁重，晚上经常要加班完成。当时我虽已成家，因身居斗室，妻女只能暂住岳母家。我每天下班，去岳母家吃了晚饭，骑自行车返回浦东的家。

居室狭小，进门即是卧床。我关上门，脱了鞋坐在床上，腿上垫块妻子洗衣用的擦衣板，材料扔在床上。根据一路骑车来时的思路，思考停当，拿起笔，就刷刷写了起来。有时写到一半卡了壳，我就步出门外，抬头仰望满天繁星，倾听着远处浦东大道工地上传来的打桩声。思路接上后，又返回小屋，继续伏案书写。在这小擦板上，我完成了无数的讲话稿、调查报告和工作总结计划材料。往往我写完材料，扔了笔，远处已传来鸡鸣声。

当我最渴望最需要一间书房和一张宁静的书桌时，这红木方凳和擦衣板就是我的书桌。虽然在这“书桌”旁，没有装满书的顶天书柜，没有装饰的绿植，但就在这“书桌”上，我挥就了年轻人充满青春气息的诗篇，我完成了工作所需的各类材料。后来，我虽添置了理想的书桌，但再也找不到红木方凳上的青春和擦衣板上的激情。就在这“书房”的“书桌”上，我写出了最满意的诗篇和材料。

逼仄的楼梯间，蜗居的斗室，这是我人生历程中，写出最多作品的“书房”，那伏在方凳上，扑在擦衣板上奋笔疾书的激情与模样，我至今难忘。



一支润唇膏

□ 徐建东

女儿为我在网上订购了一支润唇膏，我百思不得其解。都说女儿是爸爸的贴身小棉袄，我深有同感。自退休以后，女儿就把我当幼儿一般照顾。我说天冷了感到脸上有些紧绷，她就为我买来面霜。我说皮肤有些干燥，她就为我买来润肤霜。她看我眼袋有些大，就为我买来眼霜。而且给我买的护肤品都是比较高档的。这次为我买了润唇膏，难道要让我“娘炮”不成？

她说，我看你嘴唇有点干燥，不经意间会用舌尖舔一下，既不雅观，又不卫生。所以，我给你买了一支男士润唇膏，润滑嘴唇，锁住水分，仅此而已。

我说，你不要说了。上世纪六十年代当兵时，一块一角五分的药皂洗头、洗脸、洗澡又洗脚，一支二角六分的庆丰牙膏用几个月。天寒地冻冷水洗脸洗脚。皮肤干裂涂点蛤蚧油。现在年代不同了，生活水平提高了，再说已超越古稀之年，只要条件许可，就要尽情地享受。

是啊，当年军营生活是艰苦的，这是当时的生活水平和部队特殊要求的磨练。养成了我艰苦奋斗勤俭节约的习惯，也练就了我良好的体质。当时我并不感觉苦，因为我家境也不优裕，现在回想起来更感到幸福、自豪和难能可贵。毕竟社会在进步，生活水平在提高，我们的生活质量在不断改善。过去军营生活四角五分一天的伙食已到了今天提倡优质蛋白质来提高人的体质和免疫力了。过去军营提倡使用纸糊的信封，早已被标准化的信封淘汰，现在更是智能化手机视频通话了。现在科学养老，更不会晚上冷水洗脚，早就享用热水淋浴、泡澡了。

好啊，我欣然接受你的礼物。一支润唇膏不算奢侈品，它折射出我们老年生活的优质化、精细化。回想我们同龄人走过的大半人生，是伴随着贫穷落后的共和国一路走来的。随着共和国的强大，综合国力的提升，国际威望的提高，我们的生活水

平也在一天天提高。过去不敢奢望的电气化、电子化已经悄然伴随我们生活了多年。吃穿注重科学、平衡、高雅、得体。我们还经常享受网红美食，经常光顾周边景点。国内外旅游已是生活的常态。要不是疫情的影响，我和老友们还真想再跑几个国内外的著名景点呢。

我想，现在才是第一个“一百年”到来之际，随着第二个“一百年”到来，我们的生活定会倍加幸福。我不由想起了小时候的经典儿歌《让我们荡起双桨》中的歌词，“我问你亲爱的伙伴，谁给我们安排下幸福的生活？”知足吧！感恩吧！悠然的享受吧！





家居旧楼高层，常有亲友光临寒舍。在客厅东瞅瞅，西望望，看远处窗下一片此起彼伏、五彩斑斓的多层屋脊，有人告曰：登高望远，大有一览众山小的感觉，舒适！但大多数的亲友道：好是好，就是朝向朝北。

是的，居室朝北。客厅朝北，房间朝北，当然比不得冬天里朝南的居室。冬阳升起，满屋阳光灿烂，浑身暖洋洋。哪像我这朝北的寒舍，有心直口快者道：进来就觉得“冷飕飕”。

居室是十多年前置换买下的。按照房产中介的说法，客厅和卧室亮堂堂，太赞了！况且地处内环，交通便捷，窗下还有一条碧波荡漾的沙泾港，风水也好得不得了！有人说，这是中介的“转球”忽悠你，我却以为是大实话。性价比不低啊，哪有朝向好，又要楼层高，还要河景房公园房这等好事，我笃信一分价钱一分货。况且对面有心心念念的沪上著名文化公园，毗邻是沪上有名头的大学，闻得到花香和书香，几十年兜兜转转又回到了梦寐以求的老“革命根据地”，那就顺其自然，随遇而安吧。

常听朝北居所的亲友时常抱怨，数说“北”的种种不是，是的，上海在气候上有一些海洋性气候的特征，因此空气的湿度比北方要大得多，上海的冬天就会显得更加阴冷、湿冷，孵在朝北的居所当然有点“冷飕飕”。有喜好打趣的老友说，国人讲究居室朝南，你却独辟蹊径，反其道而行之，是不是“痢痢头儿子自己好”。说得一点不错，但他们可能忘记了“树挪死，人挪活”这句老话。现在魔都绿化遍地，周遭有口袋

公园迎候，你只要迈开步走到阳光下，尽可享受冬天的暖阳带来的愉悦！倘若冬日里气温骤降，那也不打紧，客厅里空调一打开，

虽然不及阳光晒满全身那般舒服惬意，也室温暖暖。因为居室朝北，也让我们这些老腿老脚的邻居结伴去户外活动活动手脚。于是，只要有太阳普照，就会和邻居结伴去居家对面的公园去孵太阳，清茶一杯谈天说地。

各季节的公园各有一番妙趣。放眼望去，绿叶和红花交相辉映，层林尽染，端的是大师笔下一幅斑斓的画作，养眼！湖畔六角亭旁的梅花耐不住寂寞，在悄悄地吐露沁人肺腑的芬芳。最喜的是：长椅前的花坛里开满了五颜六色的草花，白的冰清玉洁、黄的金灿夺目，红的热烈火爆，微蓝的幽静雅致……

其实我最喜欢的还是栖息在树枝梢头的各种鸟儿的鸣唱。也许是阳光和各色花卉相伴，那“唧唧啾啾”“叽叽喳喳”的鸟鸣声不约而同开起“演唱会”。我知道，婉转悦耳的是画眉，轻快明亮的是山雀，婉转悠扬的是白头翁，燕语莺声是雏鸟在呼唤母亲，“唧唧”

声中带着娇气。百鸟争鸣，像似这些林间的歌唱家在同唱一首优美动听的歌曲，最亮眼的是一只不知名的漂亮大花鸟，伴着悦耳的鸟鸣，抖着五彩的翅膀，欢唱着飞向飘着白云的蓝天，此情此景，你还纠结你还抱怨“朝北”？

居室朝北

□ 金洪远





人要活到老学到老，这“学”字里，学“说话”应是题中应有之义，以防“祸从口出”。在现实生活中，婆媳闹别扭也好，老夫妻间拌嘴也好，起因也大多是鸡毛蒜皮的小事，发生口角都因“话赶话”，脾气越说越大，情绪越说越坏，裂痕越扯越深。

人老学“说话”，无需能言善辩，只需有分寸。别以为老夫妻之间，如饭勺敲锅沿，常斗嘴见不怪。退休在家，说话对象非亲即友，亲者之间更应言语讲究，暖语暖人。话多不唠叨。人老话多，易重复，这是自然现象，晚辈要理解，作为我们老人自己，可多言，但不唠叨，高兴的事情，重复几次，不招人烦，不愉快的事，说一遍即可，多说，便成埋怨唠叨，讨人嫌。

不传言，会保密。把不该不便说的话压在舌下，不吐分毫。流言止于智者，家庭成员中，没有谁有歹心，

故意“流言”伤人，只是无意识地原本随意之言，一经传言，难免会添油加醋，或因传者身份角色不同，话便走样变味。

不以老自居，倚老卖老。年长者对晚辈说话易居高临下，“我过的桥比你走的路长”，只有我说你听的份，没有你插嘴表达的份。凡事无商议征求意见的口吻，只有行与不行命令式，家长制言语，这是最忌讳的。此一时彼一时，人上了年龄，多听听小字辈的话，总有益处，因为他们代表当下。

说话别指桑骂槐。亲人之间，说话千万别借题发挥，来那招“听话听音，锣鼓听声”的，貌似指责挖苦隔壁老王，其实表达对亲者的不满，让听者吃“闷棍”，心里总是不舒服。

说话别只管说，不在意别人听。与人交谈，要学会察言观色，别人有兴趣，方可多聊，别人不愿听，你还

讲起来浑身是劲，彼此尴尬，浪费时间，糟蹋生命。多看书刊电视，多浏览手机新闻，关心时势，心怀祖国，放眼世界，说话自然就不琐碎，不低俗，不平庸，而有内容，有情趣，有听头。

宽人宽言，容人容事，不苛刻，不说教。说话是暖人，还是伤人，表面看是说话水准，实则反映一个人的心胸和品行。善解人意者，总会为别人着想，口中有德，不会穷追猛打，也不会落井下石。心胸狭隘，自以为是者，常会口出恶言，以把对方“噎”住，尴尬狼狈，举手缴械为乐。

开玩笑，不取笑，不伤人。老同志之间，常喜欢开个玩笑逗个乐，说者无意，听者不计较，哈哈一笑了之，即增友情，又是生活的润滑剂，良益颇多。不过，出言有尺，嬉闹有度，做事有余，说话有德，开玩笑，不揭伤疤，不取笑其短，不触人痛处。

言语是德性，也是品行。人迈入老年，其心境、脾气、性格都会有变化，与年轻人相比，遇事难免会更固执，甚至难免发生与故交扭断，不相往来。人各有主张，不想再交往，不为过错，不过需恪守君子绝交不出恶声。人生友情会终结，做人有德好品行永流传。

老者自尊，长者智慧，始于言谈。

四月来临，大地春色渐浓。我的“朋友圈”里也是春风送暖，春光潋潋。

一丛丛迎春花热烈姿意地绽放，花丛旁的河水碧波荡漾；草坪上，孩子们欢快地放飞风筝，花花绿绿的“蝴蝶”和“燕子”在蔚蓝的天空中飞翔……这是一位朋友手机拍摄的“公园一角”，自然也最早捕捉到春的气息。

墙角的一枝杏花，静静地张开着粉色的花瓣。看着，看着，我仿佛闻到了淡淡的花香。这是又一位朋友拍摄的“一枝独秀”，还配上了“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”的诗句，画面清新隽永。

还有，几朵玉兰花在枝头含苞欲放。周围是一片粉

朋友圈里的 春天

□ 孙开标



红色的花海，细瞧，原来是一树树桃花。一栋栋高楼矗立其间。这位朋友拍摄的“花香满径”虽然路径不

见，却依然让人赏心悦目，怦然心动。

一棵棵浑身是刺的仙人掌，竟然长出了一个个小小的花蕾，眨眼就要开花了。这是朋友种植、拍摄的“仙人掌也有春天”。更令人叫绝的是一盆“四叶草”，那些像花朵一样的叶子，绿得似翡翠。看了说明才知道，几片绿色的叶子，其实就是萝卜的叶子。看似“寒酸”，却充满了朋友对春天的热情与期盼。这两位朋友因腿脚不便，不能外出拍摄。这些精美别致的图片，是他们在家里巧妙构思、精心制作而拍摄的。其实，只要心中有春天，即使哪里也去不了，春天仍会与你如影相随，相伴前行。

每年清明过后，我会收到一位知己寄来的上好的明前新龙井，总感心窝温暖。多少年了，这都成为我翘首以盼的习惯。我俩平时各忙各的，几乎不相往来，关系如同清清淡淡却回味久长的



感恩龙井

□ 唐红宝

龙井茶汤；但是，一旦有事，肯定有求必应。我坚信，这就是人间最珍贵的高山流水之情。

每当我捧起茶壶，闻着沁心的茶香，心底就会升起对知己的感恩、对龙井的感恩。我爱茶，茶龄有30多年了，这大概遗传了父亲的嗜好。我泡的茶叶呢，基本上只有两种：龙井和铁观音。秋冬季节喝铁观音，春夏时节喝龙井。

龙井属青绿茶，向来以“色绿、香郁、味醇、形美”著称，所以在她的面前，紫砂壶往往也会给

玻璃杯谦让，以便人们欣赏嫩绿的龙井沉浮起舞的美姿。用现代科技鉴定，她含有氨基酸、儿茶素、叶绿素和维生素，营养丰富，能生津止渴，提神醒脑，消食利尿和消炎解毒，据说每天喝2杯以上还能有效预防动脉硬化和老年痴呆症。几盅龙井热茶下肚，神清气爽，回味喉舌间的甘甜，总有莫名的惬意。此时阅读心领神会，此时书画笔墨出彩。甚至，我的消暑饮品，不是绿豆汤，不是大麦茶，也是清汤绿叶的龙井。

阳台上的绿流

□ 钱红春

十多年前刚退休时，我兴致勃勃地陆续买来茶花、月季花、兰花、栀子花等盆栽花卉摆放在阳台。无奈不懂养护，都先后枯萎凋零，那些大大小小装满泥土的花盆花缸也被我移到了阳台的一侧，从此“金盆洗手”，不再理会。

去年秋天，与几位退休的同事到某郊野公园游玩。结束后，我在出口处售卖盆

栽花卉的摊点前等候游伴。因为有过“全军覆没”的教训，本想什么都不买，但经不住大家七嘴八舌鼓动，就选了一盆有饭碗大小，像花篮一般带有拎襻，七八株挤在一起，都说容易侍候的多肉植物，放到阳台能晒到太阳的栏杆下。不知是那些植物本就没有根须，难以扎根生长；还是我天生不是种花养草的料，半年多后，原本的“多肉”非但毫无长进，那些叶片也相继脱落成了“光杆司令”。清除之后，就随手将那只空花篮搁到一只带土的花缸上。

孰料今年春天，那花篮里竟然冒出了一点绿色，原以为是一般的杂草，起先并未在意。后来那绿色慢慢扩展，才发觉不是那种常见如麦苗一样的野草，而是枝杈有三片绿叶，每一片都呈心形。我在小区的围墙下，绿地边，树根旁见过这草，但从未留意，更不知其名。如今长到我家阳台的花篮里，甚是好奇，用手机一扫，方知是“酢浆草”。

我买来的花篮里明明是多肉植物，怎么会长出这种草来呢？原来花篮里装的并

非泥土，而是沤烂了的枯枝败叶，这草籽怕是混杂其中，遇到了适合的环境，便生根发芽了。

有了以往失败的教训，我浇水不再像以往那样赶任务似的猛浇猛灌，每次都是小心翼翼，除了根部，每片绿叶都挂着水珠。在我的“精心”呵护下，这草越长越旺，很快便将花篮淹没。没过多久，便欢快地攀出花篮，把花缸向阳一面的泥土遮得严严实实，随后又不知疲倦地爬出缸外，似一股绿流从缸里溢出，慢慢垂落到地面。过了些时候，那草还开出了一朵朵小黄花，这绿这花，在我家阳台一侧那一只只废弃了多年，寸草不长的花盆花缸之间，显得尤为醒目。

如果说“飞流直下三千尺”，是形容庐山瀑布的壮美和气势，那么“绿流轻泻一尺半”便是那盆“酢浆草”的秀丽和精致。瀑布在枯水时节会断流，那盆草花却不管四季寒暑，绿意盎然，生机勃勃。

买来的是多肉植物，孕育的却是一棵小草，一棵会开花的草，也算是意外的惊喜和收获。



滴水湖看春

□ 周云海

坐地铁2号线到浦东龙阳路，转乘16号线直达滴水湖，下午环湖岸走走，晚上住宿滴水湖南岛上的酒店湖景房，次日早上游览滴水湖风光后，然后乘地铁回家——这是一趟轻松悠闲的观湖游。

五年前，我们与好友忠良夫妇曾自驾车去过滴水湖。那里湖水浩浩，冷风嗖嗖；天地空旷，游人群集湖岸一隅……滴水湖印象，单调而旷远。

再游滴水湖，除之以前看到过的湖中心一个硕大“0”形不锈钢装饰建筑（滴水湖名字由此而来）、湖岸西侧漂亮的白色钟楼，湖景区增添了雕塑园区，还有建筑造型呈五瓣花形的豪华商务酒店，红色和蓝色的防滑健身步道，沿湖岸绿化带

蜿蜒无尽地伸向远方……

也许是阴朦天，时而又飘来零星雨珠，环湖岸人影稀少。依然湖水浩浩，冷风嗖嗖，感觉临近天涯海角般地寂寥、僻远。其实，滴水湖是大上海东南角临港新城的一个湖泊，也是目前国内最大的人工湖。漫步滴水湖，使我联想起春日的杭州西湖：苏堤春晓，一株杨柳一株桃，树树迷人；柳浪闻莺，垂柳醉柳浣纱柳，丝丝撩人；还有花港观鱼、曲院风荷……西湖之美，使人流连；西湖之名，哪个不晓？

滴水湖与西湖同处吴越江南，湖水面积也与之相仿；西湖状如椭圆形，又似不规则四边形，滴水湖则呈正圆形，直径约2600米，视觉上滴水湖比西湖浩荡、

开阔，也更具豪放旷野之韵。滴水湖是2003年在海涂上开挖建成的一个人工湖，其设计构思是一滴来自天上的水滴落入大海，泛起层层涟漪，水滴落入处形成蔚为壮观的滴水湖。只是这美丽的设计构思、浩大的挖湖工程，尚未融入游人心。度娘上有人说“来到滴水湖边，却有些失望，可能之前的想象太过美好。感觉滴水湖除了湖，实在也没什么别的景致。”愚以为这想象的景致应该不是众多俏丽的时尚楼宇，纵然没有西湖那样的环山托湖，也该有绿树繁花映秀。

仲春环湖漫步，有绿树列列，少花儿簇簇；夜晚凭栏湖景房露台，也无遐想眺望之趣。滴水湖雕塑园区里，虽然雕塑数量繁多，却没有呈现湖水或是大海的主题内容。

湖水浩荡，绿树绿沈，我与妻游走在滴水湖南岛湿地旁，忽见一丛亭亭白杆、灰灰花穗的去岁芦花在冷风中昂首摇曳。妻惊喜道：“芦花！”

女人爱花，没有姹紫嫣红的春花，看看隔年芦花也是欢喜的。

从芦叶青青到芦花飘飘，芦苇经历了春之蓬勃、秋之成熟，又挨过寒冬，在春天里展示着生命的坚毅和顽强。



贵州山水令人醉。那山，重峦叠嶂，雄健。贵州，“地无三尺平”。步出机场，乘上大巴。导游说，贵州山多，这个飞机场就是炸平许多山才修建起来的，可称建机场炸山的全国之最。大巴驶出贵阳，是忽而上，忽而下的“S”型山路。远望，山峦起伏，气势磅礴；近处，广袤山水画卷上，那牛，那人，尽情描绘改革开放的春天的故事。山，雄伟、壮观；宝藏丰富，有稀矿，有奇药；更有因山而形成的奇特美景，如黔灵公园弘福祠，就依山而建。

那树，千奇百怪，迷人。驱车5小时，到达荔波市小七孔景点。水上森林，是一绝。在广阔的山涧里，水声潺潺，树木葱茏；树根生长在土、石缝隙水中；树形怪模怪样，或美女或俊男，或直指蓝天或垂头水波，或枯木逢春或生机盎然；树干或直或弯，或粗或细，或跪或卧；树叶或大或小，或长或圆，或绿或淡。千姿百态，目不暇接，这是大自然的杰作，这名副其实的'水上森林'。

那水，变化多端，剔透。可柔、可软；可硬、可坚；可默默无声，可涛涛巨响；可平如镜，可悬如幕；可完整一块，可飞沫四溅；晶莹剔透，美不胜收。

68级响水瀑布。水，从宽宽的，约3公里长的，坡度不大的山涧直流而下，经过一阶梯，冲击力大，形成瀑布，响声大作。

车从山边小道缓缓向下驶去，看，那流淌的雄伟气势，忽高忽低有节奏的似音乐响声，如长长白练在山涧舞动的天才仙女，醉了。车到最后一级，更为美妙：山涧更阔，响声更大；旁边山出奇招，顶上悬下拉雅瀑布，与68级响水瀑布交会，迷人。上面，水星撒落；远处，水柱涌来；下面，水流湍急，形成立体图像。

最美当数黄果树瀑布。瀑布从山顶直泻而下，乘上海三菱电梯厂设计制造的自动电梯74米，至山下，隐隐可见雄伟壮观巨人，渐渐听到哗哗声响。到了，看见了，听见了，黄果树瀑布，高77.8米，宽81米，这大自然塑造的东方巨人。她飞流直下，绚丽多姿；她气势磅礴，惊心动魄；她星雨飘洒，柔情蜜意；她银光灿烂，普照天涯；她渊源深厚，润泽沃土；她长流千古，见证沧桑；她永恒万代，高歌中华；她给炎黄子孙

以鼓舞，以力量，以信心，以勇气，中华儿女以她的气魄，装点美丽河山，构建和谐社会。诗曰：“万仞高悬日月光，沫飞星溅水珠扬。云烟雾合垂帘幕，心醉神怡乐未央。”

那人，勤劳纯朴，可敬。贵州人民让人敬佩。这儿，是少数民族集中地。他们世代代生长繁息在美丽土地上，凭勤劳双手，建设自己家园。当年，遵义等地，为红军长征作不可磨灭贡献。我们上海是常年对口支援贵州的，也为贵州的发展作出了不可磨灭的贡献。

贵州令人醉

□ 徐念奎





唐朝宋代是中国文学史上最璀璨绚丽的时代，闻名遐迩的文人墨客浩如繁星，李白、杜甫、苏轼、李清照等诗词篇章万古流芳。但囿于当时的生活环境及物质条件，寿命普遍不高，“年过七十古来稀”，社会上平均寿命不过才40岁左右，像李白、白居易、欧阳修、苏轼等文学大家活过了花甲，实属不易。令人惊喜的是，唐朝贺知章、宋朝陆游却活到了八十五、六岁，放在今天也算是高寿。更有意思的是，贺知章与陆游是越州山阴（今绍兴）、越州永兴（今萧山）人，莫不是浙江人的遗传因子中，早就种下了长寿基因？

基因是爹妈给的，长寿则需后天的自我调理，窃以为心态最为重要。贺知章与陆游都天资聪颖，才气过人，但贺知章中进士、做状元已到37岁。陆游则更悲催，应试时被佞臣秦桧徇私舞弊，狸猫换太子，最终也在37岁时才被宋孝宗赐进士出身。

贺知章生于盛世，幸得唐玄宗赏识，官至宰相级别，却没有丝毫骄狂自大，一直保持着旷达豪放、率真朴实的天性，随遇而安，既不怕得罪人，也乐于力荐后辈。当他与李白初次相见，读了《蜀道难》后，惊呼李白是“谪仙人”，竭力引荐给唐玄宗为官。85岁退隐还乡，遇到稚童好奇询问，信笔写下“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来”，体现出一位年高德劭却童心未泯的长者之风。

相比贺知章，陆游则印证了“人生在世，不如意事常八九”。刚出

唐宋文人中缘何他俩高寿

□ 王智琦

生没多久，金兵就挥戈南下，北宋灰飞烟灭。生活在苟延残喘的南宋，陆游像岳飞、辛弃疾等一样，抗击敌寇、收复中原的壮志从未泯灭。尽管仕途不顺，屡次被贬，但他雄心不灭，跟随王炎驻军南郑，亲临前线，想要杀敌报国。最终韩侂胄被史弥远诛杀，北伐希望彻底破灭，陆游只能退回越州务农，事业无成。爱情上陆游更是遭遇坎坷，脍炙人口的《钗头凤》诉说着与表妹唐婉撕心裂肺的爱情悲剧，唐婉抑郁而终，陆游在85岁重游沈园时写下：“沈家园里花如锦，半是当年识放翁；也信美人终作土，不堪幽梦太匆匆。”面对事业与爱情双重打击，陆游的心态却从不悲观沮丧，何以忘忧？唯有诗文。尽管“陆子七十犹穷人，食不足以活妻子”，可谓是穷困潦倒，却在81岁时还写下“平生诗句传天下，白手还家自灌园”，

每天劳力劳心，吟诗作词，80岁以后还能每年作诗400多首，一生留下近万首诗词作品，实在是高产又高寿，没有坚强有力的心脏支撑好心态，实在难以做到。

当然，贺知章、陆游能够高寿还有其他很多原因，但随着老之已至，老年人一定要保持良好心态，“不以物喜、不以己悲”，常动脑动手，生活在当今盛世，想要活过贺知章、陆游，甚至活到茶寿，应该并非奢望吧。



长寿密码=地气+元气+心气+神气

几千年来，人类探寻长寿密码的行动一直都未停止。近日，有关专家组团踏上寻访中国30位最长寿老人之路，38天时间，10个省份，破解了全国老寿星们的终极密码——地气、元气、生气、神气。

地气 盛产之地各有灵气

南疆之水 新疆的长寿老人集中生活在叶尔羌河流域沿线的南疆地区。这里的人们饮用的叶尔羌河及其他河水，都是源自冰雪融水，富含对人体十分有益的镁、锰、铁、锌等微量元素。其中，锰元素为抗衰老元素。

海南之气 海南有着优越的气候和生态条件。这里全年光温充足，雨量充沛，拥有超一流的空气质量。新鲜的空气能促进血液循环，大大降低高血压、心血管疾病的发病率。

巴马之河 在世界五大长寿之乡中，巴马是百岁老人分布率最高的地区。专家研究发现，巴马长寿的“种子”藏在深奥莫测的地下河之中。巴马4条暗河所涵盖的土地面积，约占全县总面积的三分之一。地下河的瀑流滴流犹如一座制氧工厂，通过地下“管网”，将负氧离子释放出来净化巴马空气。

元气 他们炼出长寿奇迹

中医认为，元气是维持人体生命活动的原动力。其禀受于父母，依赖于后天水谷精气的营养和滋生。

长寿体型：瘦 这30位百岁老人中，无一例外身形消瘦。一项城市与山区长寿老人比较研究结果就显示，城市、山区长寿老人消瘦体型分别占88.1%和85.5%。

长寿能量：动 从30位百岁老人的生

活经历以及生活现状来看，他们都属于“运动养生”的受益者。生活在农村的寿星，长年都处于劳动状态。城市里的几位寿星也有各自的运动方式，如散步和打拳等。

长寿认知：思 此次寻访的30位百岁老人，个个思路清晰，头脑清醒。

长寿饮食：淡 总结30位寿星的健康饮食原则，简而言之就是四多，即素食多、蔬果多、粗粮多、鲜品多；两少，即口味少（油少、盐少）、食量少（只吃八分饱）。

心气 无欲无求，满意现状

养心如养命。寻访组发现，长寿老人不约而同地在对自己的心理活动做减法——

生活简单 30位百岁老人大部分生活简单，甚至贫苦。当问及他们有什么心愿时，大部分老人都是摇摇头，表示对当下一切很满足。

不计得失 30位百岁老人很多跨越三个世纪，个人命运常常如风中的树叶不能自己，但从不介怀。

看淡生死 谈论生死，在老人们看来就像吃饭那么自然。

神气 长寿老人的最佳状态

神采焕发，有生气，是一个长寿老人的最佳状态。

没有慢性病 走访的这30位百岁老人，几乎没人患有高血压、糖尿病、心脏病等慢性病，大部分人还能做家务，生活能自理。

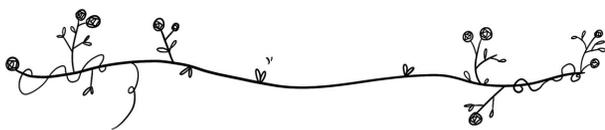
子孙同堂享天伦之乐 生命质量除了身体好之外，还包括老人所处的生活环境以及家庭地位。30位百岁老人基本都是多代同堂，而且子女也都很孝顺。

近日在《科学》上发表的一篇文章中，研究人员从88个鱼类物种中采集了组织样本，并采用测序技术对它们的基因组进行了测序。该团队发现，寿命较长的物种拥有更多的免疫调节基因，特别是一组被称为嗜乳脂蛋白的基因。

研究人员还通过在寿命较长的鱼类中寻找更常见的DNA变异，来揭示哪些因素与人类衰老相关。最终科研人员发现了137个与长寿相关的基因变异，排除一些与寿命无直接影响的基因变异后，最终确定与长寿相关的其他变异主要涉及3种类型基因：修复DNA的基因数量增加；调节胰岛素的多个基因中的变异；调节免疫系统的基因的富集。

“这项研究再次证实，炎症是一切的根源。免疫系统参与调节炎症，而炎症的增加与人类衰老有关。”刘林解释，肿瘤一开始也是源于炎

炎症与人类衰老有关



症，衰老也是源于炎症，炎症发生的主因可能是线粒体功能出现问题，可能是细胞器内的垃圾没有清除，或者是内源、外源病毒造成的，端粒体缩短、损伤的端粒也会诱发炎症反应。

这项研究结果与之前的研究方向一致，

如DNA的修复，调节免疫力等。通过这项研究，可以把一些基因作为与年龄相关损伤的治疗靶点。

正如这项研究的研究者所说：“我们有机会观察大自然，看看自然适应是如何影响寿命的，然后思考同样的基因如何在我们自己的身体中发挥作用。”



快速眼动睡眠

(REM)是一种深度睡眠，此时大脑处于非常活跃、容易做梦的阶段。婴儿的睡眠时间里有50%是深度睡眠，成人接近20%。美国斯坦福大学近日一项新研究发现，深度睡眠较长的人，寿命也更长。

研究团队对2600多名平均年龄76岁的男性进行了12年的随访，同时还收集了近1400名平均年龄52岁的男女参试者数据，数据随访时间为21年。对比分析结果表明，深度睡眠不良与全因死亡率及心血管疾病发作风险升高有关。深度睡眠在睡眠总时长

深睡眠越长越延寿

中的占比每减少5%，中老年人的早亡率增加13%~17%。

研究人员指出，深睡眠帮助身体缓解一天的劳累，还起到修复大脑的作用。因此，在保证睡眠总时长的前提下，确保不同睡眠阶段之间的平衡很重要。对于深度睡眠占整个睡眠不到15%的成年人来说，通过临床干预的方式增加深睡眠时间，有望降低多种疾病风险，延长患者寿命。此外，神经学家需要尽快找出打断患者深睡眠的原因（如阻塞性睡眠呼吸暂停、心绞痛或某些处方药等）。

春季 『流行病』 过敏

有这样一群人，他们是季节的嗅探者，一旦到了花粉数量增多的过敏季，他们会喷嚏不停或咳嗽不止。甚至气促憋闷。还有这样一群人，他们是美食的规避者，对芒果、各种海鲜望眼欲穿，却“只可远观却不能品尝”。其实，他们都是过敏性疾病的受害者。

过敏性疾病——21世纪新的“流行病”

过敏性疾病在全世界范围内是很常见的，其患病率呈现逐年上涨趋势。世界过敏组织公布的33个国家过敏性疾病流行病学调查结果显示：在这些国家的13.9亿总人口中，过敏性疾病（如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎、食物过敏等）的患者数高达22%。据统计，全球哮喘患者达3.58亿，其中，过敏性哮喘患者占哮喘总人群的2/3。而全球患有过敏性鼻炎的患者更是高达5亿之多。

过敏症状知多少

过敏性疾病患者常会出现不停打喷嚏或咳嗽不止的现象。然而，过敏性疾病的症状远不止这些。

◆**眼睛**：过敏性结膜炎是眼部最常见的过敏性疾病。常表现为：眼部瘙痒、流泪、结膜充血、眼睑疼痛等。一些较严重的过敏性结膜炎有时可能会出现视力下降，从而严重影响患者的生活质量。

◆**咽喉**：过敏性疾病发生在咽喉处，常常表现出喉痒、喉头水肿、喉部堵塞等症状。

◆**皮肤**：皮肤是人体面积最大的“防守”器官，起到保护、吸收、排泄、感觉、调节体温等作用的同时，也是人体重要的免疫器官。特应性皮炎、湿疹都是常见的过敏性疾病。当过敏反应发生在皮肤时，患者常

常会出现瘙痒、红肿的症状。

◆**鼻子**：过敏性鼻炎是常见的鼻部过敏性疾病。过敏性鼻炎的典型症状为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒和鼻塞。同时，过敏性鼻炎患儿可伴有眼部症状，包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等，多见于花粉过敏者。

◆**呼吸道**：哮喘是常见的慢性气道炎症性疾病。过敏性哮喘是最常见的一种。表现为胸闷、气短、咳嗽、喘息等，有些患者还会出现呼吸困难症状，而重度过敏性哮喘患者当他们食入或接触过敏原时甚至会出现死亡的风险。所以，过敏性哮喘不可小视，全球哮喘防治组织强调，哮喘的治疗是一个长期的过程。坚持规范用药是减少疾病急性发作的最重要预防措施。

◆**消化道**：过敏反应发生在消化道时，会出现呕吐、腹泻、肠胃痉挛等症状。

过敏是怎么发生的

“过敏”，即机体对特定物质产生的过度反应。患有过敏性疾病患者的免疫系统与正常人不同，正常人的免疫系统“敌我分明”，仅对一些有害的物质做出防御攻击；而过敏患者的免疫系统“敌我不分”，把一些原本“无害的”物质（过敏原）误认为是有害的“侵袭者”进行过度防御。

过敏患者第一次接触过敏原时，即被免疫系统“记住”，当患者再次接触相同过敏原刺激时，体内的“侦察兵”——免疫球蛋白E（IgE）会快速并且针对性地识别过敏原，触发免疫细胞释放炎症因子，从而导致过敏症状的发生。





清明食趣

自古以来，我国人民在清明节这一天除了要去扫墓祭祖外，还会做一些风格各异的地方小吃，在一饱口福的同时，也饱含着纪念先人的特别意义。

青团

上海人在清明前后有吃青团的食俗，这种风俗可追溯到两千多年前的周朝。据《周礼》记载，当时有“仲春以木铎修火禁于国中”的法规，于是百姓熄炊“寒食三日”。在寒食期间，即清明前一二日，还特定为“寒食节”。

青精饭

青精饭最早载于《岁时广记》中的《零陵总记》：“杨桐叶、细冬青，临水生者尤茂。居人遇寒食采其叶染饭，色青而有光，食之资阳气。谓之杨桐饭，道家谓之青精饭、石饥饭。”寒食清明染青饭的习俗似乎在南方较为流行。

润饼菜

泉州的“润饼菜”是以面粉为原料烘成薄皮，俗称“润饼”或“擦饼”，食时铺开饼皮，再卷胡萝卜丝、肉丝、蚵煎、茼蒿等菜肴，制食皆简单，吃起来甜润可口。晋江的“润饼菜”却复杂许多，那包“润饼菜”的主料肯定是要多种多样，摆了满满一桌的。有这么一些主料菜肴：豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片、虾仁、肉

丁、海蛎煎、萝卜菜。还有一些配料：油酥海苔、油煎蛋丝、花生糊、茼蒿、蒜丝。吃的时候必须两张“润饼皮”才能保证其不被丰富的内容所撑破。这种脆嫩甘美、醇香可口的美味，一般人2卷足矣。

古代寒食节的传统食品有糯米酪、麦酪、杏仁酪汤，这些食品都可事前制就，供寒食节充饥，不必举火为炊。现在，青团有的是采用青艾，有的以雀麦草汁和糯米粉捣制再以豆沙为馅制成，流传百余年，仍旧是老面孔。

子推馍

“子推馍”是为纪念春秋时期晋国贵族介子推而传，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250~500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。

圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们则有燕、蛇、兔、虎等面花。

清明螺 赛过鹅

田螺的美味不可抵挡，田螺从春天开始摄食养膘，清明时节的田螺最肥美，过了清明时节的田螺，味道又大打折扣了，因此有“清明螺，赛过鹅”的说法。

吃田螺是需要“嘍功”的，但带壳螺丝必须剪螺尖，使两端透气，一则便于入味，二则便于嘍。

田螺富含蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素、钙、磷、铁等营养成分。我小时候在乡下，就看到不少乡亲有时拿大的田螺挑出肉来炒韭菜或细香葱，说是明目。

田螺口口鲜，让你吃了停不下筷，在悠闲的双休日，炒上一盘放了辣椒、料酒、大蒜、细葱花的田螺，散发着特别香味及入口的另类的田螺鲜味，让你欲罢不能。



人体各器官喜爱的食物

眼睛

甘蓝 甘蓝中富含抗氧化的玉米黄素和叶黄素，这两种物质能预防退行性眼病发生，如白内障、黄斑变性、青光眼等。

秋葵 秋葵含有β-胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，与甘蓝一样能阻止眼睛发生病变。

大脑

洋葱 洋葱含有槲皮黄酮、山柰酚、杨梅酮等抗氧化素，这些合成物有很好的防癌效果。研究指出，食用洋葱可降低患脑癌的风险。

蓝莓 一项研究记录了每周吃半杯蓝莓有预防痴呆的效果。研究称，蓝莓中的类黄酮能抵御压力和炎症，这二者是导致痴呆的因素。

苹果 一项研究表明，苹果汁能帮助阻止记忆减退。

心脏

猕猴桃 一项研究证实，吃猕猴桃对血液流通有好处。研究者让实验对象连续28天吃猕猴桃，发现它使血小板聚集与凝结（引起心脏病和中风的因素）的概率降低18%，血液甘油三酯（引起心脏病诱因）降低15%。

梨子 研究发现，梨子中含有一种苯酚类物质绿原酸，该物质在防止动脉粥样硬化方面十分有效。

肝脏

芦笋 含有低聚果糖，能降低胆固醇和甘油三酯水平，预防脂肪肝。研究人员指出，芦笋提取物中的混合物能抑制肝癌细胞

生长。

杏 杏含有丰富的维生素C、维生素E、类胡萝卜素等抗氧化物，研究指出，在饮食中摄入杏能降低因自由基引起的肝脏破坏风险。

肺脏

菠菜 一项研究指出，食用菠菜提取物可改善支气管炎。

彩椒 彩椒富含一种抗氧化物——隐黄素，一项研究表明，通过对6万名摄入含有隐黄素食物最多的成年人的研究发现，他们患肺癌的可能性降低27%，对吸烟者则能降低37%。

肠胃

芥蓝 含有萝卜硫素和二吲哚甲烷，研究指出，二吲哚甲烷是抗癌物质，可以防止结肠癌细胞中诱发肿瘤发生的合成物的生成。

橙子 橙子含有维生素C、叶黄素、玉米黄素等抗氧化物质，研究人员通过对柑橘类水果的48项研究总结道“柑橘类水果有很好的健康作用，尤其是对食道癌、喉癌、胃癌有不错的预防效果，能降低50%患癌可能性。”

乳房

南瓜 南瓜含有丰富的胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，一项研究指出，血液中含有大量胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素的女性患乳腺癌概率降低50%。

木瓜 一项研究对比了在墨西哥经常食用的多种食物对抑制乳腺癌细胞增长的效果，通过对14种食物分析，只有木瓜提取物具有显著的抑制癌细胞扩散的功效。

感冒了 四种食物 不能吃

感冒了，以下4种食物最好不要吃。

1. 辛辣食物 辣椒、芥末等刺激性食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱，甚至引发恶心、呕吐的风险。

2. 甜食 无论是高糖的水果（芒果、荔枝等）还是甜点，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度，增加痰量，还会导致腹胀，抑制食欲。

3. 高盐食物 减少盐的摄入，可提高唾液中的溶菌酶含量，保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。但感冒时也不能不吃盐，因为在大量发汗过程中，身体会丢失一部分钠离子。感冒期间每日吃盐量控制在5克以内即可。

4. 浓茶、浓咖啡 浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适，有时候可能引发胃食管反流。

感冒时虽然胃口不好，但是不吃东西会导致抵抗力下降。所以，大家在感冒的时候也一定要按时吃饭，补充体力。

维生素D降低免疫性 疾病风险

自身免疫性疾病，如类风湿关节炎、自身免疫性甲状腺病和银屑病，是随着年龄增长而发病和死亡的主要原因，目前有效的治疗方法较少。

发表医学杂志的一项研究首次表明，维生素D可以防止人们患上自身免疫性疾病，至少对于50岁以上的人来说是这样。

此前关于维生素D对自身免疫性疾病影响的研究，关注的是自身免疫性疾病患者或发展中的患者的维生素D水平。其他相关研究也暗示维生素D补充剂对免疫系统有益。

这项新研究首次证明了维生素D与自身免疫性疾病之间存在因果关系。

在新研究中，研究人员将近2.6万名50岁及以上参与者随机分为两组，给他们补充维生素D或安慰剂，并对参与者进行了大约5年的跟踪，以观察其患自身免疫性疾病（类风湿关节炎、自身免疫性甲状腺病和银屑病）的情况。

研究表明，与安慰剂相比，每天摄入2000国际

单位（IU）维生素D，可将自身免疫性疾病发病率降低22%。但该剂量远高于英国卫生与社会保健部等卫生组织推荐的标准剂量——400IU。

目前，研究人员尚不清楚维生素D是如何预防自身免疫性疾病的，但它在人体内会产生一种活性分子，可以改变免疫细胞行为。

研究人员表示，维生素D发挥作用有很多潜在机制，比如，这种维生素有助于免疫系统区分自身（正常身体组织）和非自身（如致病微生物），或者有助于减少人体的炎症反应。

研究人员在患者年龄及身体适宜且安全的情况下，建议他们每天服用2000IU的维生素D。但她并不建议每个人都这么做。“如果要服用补充剂，应该先与你的医生沟通，因为你有可能不适合服用该补充剂”，研究人员表示。

目前，研究人员试图延长试验时间，以观察维生素D的益处能持续多久，并希望在年轻人中开展相关新试验。

由于老年人的生理体质特点，老年性疾病的发病率会随年龄的增加而上升；再加上多数老年人听力退化、反应变迟钝，与人沟通交流



可以受到周围人的重视，常表现为当感到不被别人尊敬而产生不满，因不顺心的小事而变得计较等。

自责内疚。一般来

说，家庭条件比较困难或农村的老年患者会存在自责内疚的情绪。这类老人可能因为自理能力下降或治疗费用造成家庭经济负担而产生内疚情绪，可能会有伤感、意志消沉，甚至违背医嘱、放弃治疗的表现。

特别依赖。多数老年患者因为患病时间较长，对所患疾病及服用的相关药物有一定了解，会对某些药物产生依赖。除此之外，很多住院的老年患者对家属和医护人员也有很强的依赖心理，主要表现为更信赖高年资医生和护士、不愿意出院等。

充分了解老年患者的心理状况并做好心理护理，不仅有利于与患者有效沟通，建立彼此信任，还能够优化诊疗，获得更好的治疗效果。

做好心理护理，需要先了解患者的心理状态。可通过细致观察患者的性格、行为方式和病情变化，以及与患者本人沟通、进一步了解患者的心理状况。

在日常治疗和护理过程中，要尊重、理解、关爱老人。除要注意对患者的言辞得当之外，还需对有不同心理问题的患者进行针对性的心理疗护。

这类老人一般会有烦躁不安、食欲不佳、睡眠障碍等表现。

敏感猜疑。老年人有时会对周围的人和事，尤其是牵涉到自己的事件格外敏感。由于对死亡的恐惧，多数人会过分关注自身的健康，稍有不适，就疑虑会发生严重后果。一些长期住院或长期患病的老年患者非常敏感，格外关心医护人员与其子女沟通、谈话的内容，甚至情绪也会发生较大波动。

重视老年人的心理护理

固执好强。有相当一部分老年患者，退休前担任比较重要的职位，长期受到他人的尊敬、恭维和服从等，有好强心理。退休后，他们依然希望



警惕针对老年人的最新诈骗套路

“您是不是有高血压和糖尿病，半夜还经常惊醒？”松开搭脉的手，中年男子一脸严肃地对王老伯说，“您的病情已经很严重了，如果不赶紧吃我们的药，再过十天半个月可能就要死了！”

77岁的王老伯被这番话吓了一跳。就在十几分钟前，面前的中年人在台上自我介绍是“中科院专家”，还曾任北京某某医院副院长，如今搭个脉，就能准确说出自己的毛病，可见本事非凡。于是，王老伯果断下单，标价3900元一盒的“神药”，一次性就买了两盒。

单看这个场景，很多人脑海中立马闪过两个大字“骗子”，事实也确实如此。和过往印象中，保健品诈骗主要靠嘘寒问暖、打感情牌不同，如今的犯罪团伙组织严密、话术精巧，巧妙利用了老年人的心理弱点，而且具有很强的反侦查意识。

家住闵行区的王老伯某天接到一个电话。对方自称小周，是中国科学院的工作人员，邀请王老伯第二天去参加中科院组织的一场健康科普讲座，现场还有小礼品。得知讲座地点在虹口区后，王老伯当场拒绝：“太远了，我年纪大了，打车费钱。”

小周没有放弃，询问王老伯的地址后，称第二天会安排专车接送。王老伯退休多年，子女不在身边，寻思着在家闲着也无事可做，去看个热闹也好，这才答应。第二天早上6时多，王老伯果然接到专车司机打来

的电话，说车已停到小区门口了。王老伯赶紧收拾了一下，和老伴一起出了门。约45分钟车程后，车在一家酒店门口停了下来，小周早已等候多时。在小周的全程陪同下，王老伯步入会议室，里面已坐着40多位白发苍苍的老人，每位老人身边都有一位年轻人陪同。王老伯和大家寒暄一番后发现，来参加的老人大多70岁左右，有两位已经年过八旬。

不知什么时候起，讲座内容不再是中医常识，而是围绕他手里拿着的一个小瓶子。“这瓶人参浓缩液是我们中科院专门研制的，成本非常高，以前都是特供给老领导们。最近才逐渐向老百姓开放。”周某讲得绘声绘色，说老年人身体状况差、慢性病多，是因为身体机能下降、代谢变差，吃了这瓶浓缩液，对五脏六腑有很大好处，可减缓衰老。

讲座结束后，周某又和另外一位“专家”在现场给老人号脉看诊，但凡有老人前来，他们都能准确说出老人所患的一些疾病。这让很多老人惊呼“神奇”，王老伯也不例外。见王老伯有些心动，小周一边领着他到一旁拿准备好的面条、洗衣液等小礼品，一边劝他抓紧机会买几盒。王老伯有些为难，出门身上没带多少现金，这一盒就要3900元，哪里买得起？“没关系，只要您在这张纸上签个字，写下购买几盒，付个100元定金就行。”小周非常热情，表示东西重，自己可以送王老伯回家，正好收个尾

款。王老伯答应了。之后，王老伯又多次从小周处订购，每次小周都会十分殷勤地送货上门，当面收款，就这样，王老伯陆续购买了3万余元“人参浓缩液”。

看起来，骗局是从老年人接到邀请参加讲座的电话开始。实际上，这些老人已被犯罪团伙筛选过。他们平时散落在全市各个小区、公园等老年人较多的场所，打着“中国保健品协会”“中国养老协会”等旗号，以免费测血压血糖、发调查问卷送小礼品的名义，借机收集老年人的信息。

王老伯事后回忆，真正让他信服的是讲师现场诊脉就能准确说出自己的病。但实际上，这是因为前期“业务员”不断套话，在公司内部建立了老年人健康情况的档案。一场讲座有哪些老人参加，他们分别患有哪些疾病，都了如指掌。此外，该团伙为了逃避侦查，在一年多时间里，所有开销和收入都是通过现金结算，从来不走银行账户。

其实，这些人卖的是固体饮料，虽不能治病，但还不至于吃出病来，所以退款后，很多老人包括其子女都没有报警。老年人的维权意识较差，事发后很少会往刑事案件的方向去想。

上海春季赏花攻略

	花期	打卡地点
	3月中—4月	上海植物园、世纪公园 静安雕塑公园、大宁郁金香公园 鲁迅公园、龙美术馆西岸馆 高东樱花园、上海共青森林公园 辰山植物园、顾村公园
	3月中—4月	上海植物园、世博文化公园 大宁郁金香公园、静安雕塑公园 外滩、琴键春园 上海共青森林公园、辰山植物园
	2月末—4月初	人民公园、滨江公园 黎安公园、玉兰园绿地 徐家汇公园、共青森林公园 醉白池公园、上海植物园、方塔园
	3月—4月	闵行体育公园、上海植物园 滨江森林公园、大团桃园 南汇桃花村、新场桃源 滨海森林公园
	4月中—5月初	嘉定紫藤园、辰山植物园 共青森林公园、上海植物园
	3月—4月末	东岸滨江、后滩公园 世纪公园、奉贤庄行

喜迎癸卯年

□ 胡树民

蟾宫玉兔贺新年，
吾亦衷情颂泰安。
风雨同心兴伟业，
莫忘赶考更加鞭。

如梦令·春雨

□ 廖显辉

洒洒初生青草，从不动摇迟到。
补水大江河，帮助贯通航道。
山表，山表，终日雾堆云绕。

迎春

□ 李树人

大地回春万象新，
勃发百业共荣欣。
同心协力齐奔进，
展翅鲲鹏雷万钧。

春之寄语

□ 王令之

寄意银龄松未老，
摩挲美律莫徘徊。
七星斗转晴春到，
岁首吟坛索句来。

争春萌细柳

□ 丁锡南

争春萌细柳，
斜影戏清风，
煦色韶光里，
晴阳晔半空。

缅怀英烈

□ 萧毅

青春守疆土，
热血洒昆仑。
泪雨纷纷下，
清明祭烈魂。

庭园独坐

□ 金嗣水

心静如溪水，
身闲似白云。
偶然鳞影露，
时有鸟声闻。

春天

□ 瞿若

百鸟天空闹，
花儿日暖开。
东风鸣号角，
华夏喜春来。

随感

□ 王振华

大地暖回芳草绿，
群峰吐艳百花开。
江山如画风华茂，
跃马扬鞭向未来。

五味杂说

□ 史济民

五味俱陈感不胜，江湖夜雨对寒灯。
纵知身已如衰骥，无悔心犹似大鹏。
酸可爱怜甜妩媚，咸堪豪爽辣奔腾。
唯缘吃得苦中苦，境界才情上一层。

