

五月的鲜花

□ 吴振兴

鲜亮的五月，多彩的五月
劳动的五月，青春的五月
五月，一个个生动的节日
串出了繁花似锦的季节

五月，花如海，歌如潮
青春燃烧在五月
五月，激扬奔放
劳动歌唱在五月

打开五月，奔腾又厚重
1949年5月27日
一个上海新生的日子
鲜血浇灌了五月的鲜花

今日的上海，从红五月出发
开始改天换地的出征
每个人都在用自己的方式

披星戴月去奋斗
充满激情去建设美丽上海

一个个国家重点项目
一个个超级民生工程
多少战略性举措
多少变革性实践
多少突破性进展
多少标志性成果
上海抖擞精神，自信前行
走在中国式现代化的长征路上

走进时代的大考场
接好历史的接力棒
点亮心中梦想
锻造精彩人生
风云激荡的岁月呀
我们依然热血沸腾



“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
 王玲
总编 黄泽晖
副总编 陈丹凤 徐辰
美术编辑 办/中共上海市委老干部局
主 办/《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5期 总第428期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

五月的鲜花 吴振兴 (1)

党政之声

扎实抓好主题教育,为奋进新征程凝心聚力
..... (4)

发挥示范作用,推动全党在主题教育中深入学习贯彻新时代中国特色社会主义思想
..... (6)

思想纵横

跟着总书记学调查研究 (8)

本期专稿

市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育动员大会
..... (11)

市委老干部局召开2023年度全面从严治党党风廉政建设工作会议 (12)

上海把离退休干部党建融入城市基层党建大格局 (14)

工作集锦

市民族宗教局与市老干部大学签署合作办学备忘录 匡玉标 (16)

金山区成立“银鑫之光”老干部团队
..... 徐燕 (16)

虹口区首个“周恩来班”揭牌
..... 陆皓 (16)

杨浦区“老杨树开麦啦”志愿服务项目启动
..... 王红红 (17)

嘉定区将离退休干部之家建设融入小微网格
..... 嘉老宣 (17)

松江区探索试点“银龄值守岗”助力基层治理
..... 赵坤 (17)

喜庆二十大 奋进新征程

走一条高质量发展的实践之路
..... 缪新亚 (18)

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (五)
..... 徐建东等 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

革故鼎新向未来——报告古语解读之四
..... 马浩然 (21)

努力提升与中国式现代化要求相适应的能力
..... 陆春炎 (22)

始终坚持人民至上——学习两会精神体会
..... 范永祥 (23)

党建园地

宝山区老干部大学持续推进“课程思政”
建设 宝山区委老干部局 (25)

金秋风采

连环画：洒下桑榆都是爱 李荣光 (26)

访京剧名家尚长荣 祝天泽 (28)

为党奉献初心不改 国安局 (30)

坐在轮椅上的宣讲员 市纪委 (31)

薪火相传甘做“引路人” 国资委 (32)

新时代的《青春之歌》 李 敏 (33)

激情岁月

西柏坡的老房东 肖 煜 王峻峰 (34)

陈毅与上海文化界 沈鸿鑫 (36)

鏖战浦东的269团 徐念奎 (37)

忆张爱萍校长 许恩浩 (38)

这里是我生长的地方 李文淦 (39)

情满人间

爱的坐镇 周云海 (40)

慈母深情 萧 毅 (41)

母亲做的蛋炒饭 彭小华 (42)

妈妈的样子 张大林 (43)

母爱如命 朱永其 (43)

上海阳台

西柏坡，新中国从这里走来 金洪远 (44)

阅读怒江 祁民龙 (45)

顾村公园赏樱去 孙开标 (46)

风筝情缘 郁建民 (47)

老年人也要留住春光 乔建忠 (48)

健康养生

2022年十大医学突破 (49)

减寿10因素 (50)

百岁老中医的长寿秘诀 (51)

百岁夫妻爱喝米酒和擂茶 (51)

立夏养生连连看 (52)

古代立夏风俗多 (53)

五月栀子花开 (54)

四个部位最爱过敏 (54)

生活服务

因物权纠纷导致邻里矛盾如何解决？
..... (55)

旅游者的主要权利及如何维权？ (55)

艺林漫步 纪少华等 (56)

封面：海棠红 徐 平 摄

封二：图文传真

封三：嘉定区老干部摄影选

封底：苏河游轮 杨大钊 摄



扎实抓好主题教育， 为奋进新征程凝心聚力

习近平指出，以县处级以上领导干部为重点在全党深入开展学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育，是贯彻落实党的二十大精神的重要举措，对于统一全党思想、解决党内存在的突出问题、始终保持党同人民群众血肉联系、推动党和国家事业发展，具有重要意义。这次主题教育，要在推动学习贯彻新时代中国特色社会主义思想走深走实上下功夫，教育引导党员、干部从思想上正本清源、固本培元，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，做到心往一处想、劲往一处使，共同把党锻造成一块攻无不克、战无不胜的坚硬钢铁。要教育引导广大党员、干部学思想、见行动，树立正确的权力观、政绩观、事业观，增强责任感和使命感，不断提高推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，加强斗争精神和斗争本领养成，提振锐意进取、担当有为的精气神。要教育引导各级党组织和广大党员、干部突出问题导向，查不足、找差距、明方向，接受政治体检，打扫政治灰尘，纠正行为偏差，解决思想不纯、组织不纯方面存在的突出问题，不断增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，使我们党始终充满蓬勃生机和旺盛活力，始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

习近平强调，这次主题教育要牢牢把握

“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求。要全面学习领会新时代中国特色社会主义思想，全面系统掌握这一思想的基本观点、科学体系，把握好这一思想的世界观、方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，不断增进对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，真正把马克思主义看家本领学到手，自觉用新时代中国特色社会主义思想指导各项工作。要自觉用新时代中国特色社会主义思想改造主观世界，深刻领会这一思想关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼等一系列要求，始终保持共产党人的政治本色。要自觉践行新时代中国特色社会主义思想，用以改造客观世界、推动事业发展，用以观察时代、把握时代、引领时代，积极识变应变求变，解决经济社会发展和党的建设中存在的各种矛盾问题，防范化解重大风险，推动中国式现代化取得新进展新突破。要从新时代中国特色社会主义思想中汲取奋发进取的智慧和力量，熟练掌握其中蕴含的领导方法、思想方法、工作方法，不断提高履职尽责的能力和水平，凝心聚力促发展，驰而不息抓落实，立足岗位作贡献，努力创造经得起历史和人民检验的实绩。

习近平指出，开展这次主题教育，根本任务是坚持学思用贯通、知信行统一，把新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，使全党始终保持统一的思想、坚定的



意志、协调的行动、强大的战斗力，努力在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。要凝心铸魂筑牢根本，教育引导广大党员、干部经受思想淬炼、精神洗礼，坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，弘扬伟大建党精神，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，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。要锤炼品格强化忠诚，教育引导广大党员、干部锤炼政治品格，以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命，始终忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于马克思主义，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党。要实干担当促进发展，教育引导广大党员、干部胸怀“国之大者”，紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，真抓实干、务求实效，聚焦问题、知难而进，以时时放心不下的责任感、积极担当作为的精气神为党和人民履好职、尽好责，以新气象新作为推动高质量发展取得新成效，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。要践行宗旨为民造福，教育引导广大党员、干部牢固树立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，自觉问计于民、问需于民，始终同人民同呼吸、共命运、心连心，着力解决人民群众急难愁盼问题，把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上，增强人民群众获得感、幸福感、安全感。要廉洁奉公树立新风，教育引导广大党员、干部增强纪律意识、规矩意识，持续纠治“四风”，把纠治形式主义、官僚主义摆在更加突出的位置，做到公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系、亲清统一的新型政商关系，当好良好政治生态和社会风气的引领者、营造者、维护者。

习近平强调，这次主题教育不划阶段、

不分环节，要把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改贯通起来，有机融合、一体推进。坚持读原著学原文悟原理，坚持多思多想、学深悟透，全面学习领会新时代中国特色社会主义思想的科学体系、精髓要义、实践要求，做到整体把握、融会贯通。按照党中央关于在全党大兴调查研究的工作方案，组织广大党员、干部特别是各级领导干部扑下身子、沉到一线，深入农村、社区、企业、医院、学校、“两新”组织等基层单位，把脉问诊、解剖麻雀，进行问题梳理、难题排查，运用党的创新理论研究新情况、解决新问题。紧紧围绕高质量发展这个全面建设社会主义现代化国家的首要任务，以强化理论学习指导发展实践，以深化调查研究推动解决发展难题，把学习和调研落实到完成党的二十大部署的各项任务中去，以推动高质量发展的新成效检验主题教育成果。坚持边学习、边对照、边检视、边整改，把问题整改贯穿主题教育始终，让人民群众切实感受到解决问题的实际成效。中央和国家机关要在主题教育中抓好机关和系统内干部队伍教育整顿。

习近平指出，这次主题教育是一件事关全局的大事，时间紧、任务重、要求高。各级党委（党组）要扛起主体责任，把主题教育谋划好、组织好、落实好。党委（党组）主要负责同志要切实履行第一责任人职责，亲自谋划、靠前指挥、督促指导。中央派出督导组，对主题教育开展情况进行督促指导。省区市党委和行业系统主管部门党组（党委）派出巡回督导组，加强对所属地区、部门和单位的督促指导。各地区各部门各单位要坚持围绕中心、服务大局，把开展主题教育同贯彻落实党中央各项决策部署结合起来，同推动本地区本部门本单位的中心工作结合起来，做到两手抓、两促进，推动党员、干部将焕发出来的学习、工作热情转化为攻坚克难、干事创业的强大动力。

发挥示范作用，推动全党在主题教育中深入学习贯彻新时代中国特色社会主义思想

习近平指出，学习贯彻新时代中国特色社会主义思想是新时代新征程开创事业发展新局面的根本要求。坚持用马克思主义中国化时代化最新成果武装全党、指导实践、推动工作，是我们党创造历史、成就辉煌的一条重要经验。新时代新征程，面对错综复杂的国际国内形势、艰巨繁重的改革发展稳定任务、各种不确定难预料的风险挑战，要实现党的二十大确定的战略目标，迫切需要广大党员、干部特别是各级领导干部进一步深入学习贯彻新时代中国特色社会主义思想，这是党中央确定在全党开展这次主题教育的主要考量。

习近平强调，党的理论创新每前进一步，理论武装就要跟进一步。新时代中国特色社会主义思想历经了

10年的发展历程，伴随着这一历程，我们也推动全党学习了10年，取得了明显成效。但是，理论武装的任务仍然艰巨。这次主题教育确定以学习贯彻新时代中国特色社会主义思想为主题，就是要推动全党特别是领导干部不断把学习贯彻新时代中国特色社会主义思想引向深入。

习近平指出，新时代中国特色社会主义思想内容涵盖改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等方方面面，构成一个完整的科学体系。党的二十大报告明确指出，“十个明确”、“十四个坚持”、“十三个方面成就”概括了这一思想的主要内容。我们既要全面系统地学习掌握这些主要内容，又要整体把握这一思想的科学体系，做到融会贯通。对各

领域提出的新理念、新思想、新战略，对各方面工作提出的具体要求，都要放在整个科学体系中来认识和把握，避免碎片化、片面性，不能只见树木、不见森林。

习近平强调，学深悟透新时代中国特色社会主义思想，还必须把握这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法。党的二十大报告提出了继续推进理论创新的科学方法，即必须坚持人民至上、必须坚持自信自立、必须坚持守正创新、必须坚持问题导向、必须坚持系统观念、必须坚持胸怀天下。这“六个必须坚持”，也是新时代中国特色社会主义思想的立场观点方法的重要体现。只有准确把握包括“六个必须坚持”在内的新时代中国特色社会主义思想

义思想的立场观点方法，才能更好领会新时代中国特色社会主义思想的精髓要义，才能把思想方法搞对头，认识问题才站得高，分析问题才看得深，开展工作也才能把得准，确保张弛有度、收放自如。

习近平指出，学习新时代中国特色社会主义思想的目的全在于运用，在于把这一思想变成改造主观世界和客观世界的强大思想武器。在这次主题教育中，党员、干部特别是各级领导干部要主动把自己的思想摆进去，学习掌握党的创新理论关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼的一系列要求，包括不忘初心、牢记使命，胸怀“国之大者”，提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，“三严三实”，忠诚干净担当，为民务实清廉等等，始终保持共产党人的政治本色。特别是要把这一思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为自己的思想武器，内化于心、外化于行。

习近平指出，要把党的创新理论运用到贯彻落实党的二十大提出的重大战略部署中去。要善于运用新时代中国特色社会主义思想观察时代、把握时代、引领时

代，更好统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，深刻洞察时与势、危与机，积极识变应变求变。要善于运用这一思想推进中国式现代化取得新进展、新突破，强化政治领导，丰富战略支撑，拓展实践路径，破解发展难题，激发动力活力，使中国式现代化的中国特色更加鲜明、优势更加彰显、前景更加光明。要善于运用这一思想解决经济社会发展中的各种矛盾和问题，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，促进共同富裕。要善于运用这一思想防范化解重大风险，增强忧患意识，坚持底线思维，居安思危、未雨绸缪，时刻保持箭在弦上的备战姿态，下好先手棋，打好主动仗，对各种风险见之于未萌、化之于未发，坚决防范各种风险失控蔓延，坚决防范系统性风险。要善于运用这一思想深入推进全面从严治党，时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，既注重解决好出现的新问题，又注重解决好存在的深层次问题，确保党永远不变质、不变色、不变味。

习近平强调，中央政治局的同志要在主题教育中当

表率。领导干部在各个方面坚持以身作则、以上率下是一种有效的领导方法和工作方法。这次主题教育，中央政治局的同志要以更高标准、更严要求、更实措施，为全党作示范、立标杆、带好头。要带头抓好理论学习，引导和推动全党把学习贯彻新时代中国特色社会主义思想引向深入。要带头抓好调查研究，深入实际、深入群众，增强问题意识，真正把情况摸清、把问题找准、把对策提实，提出解决问题的新思路新办法，引导和推动全党大兴调查研究之风。要带头抓好问题检视和整改，紧密结合新形势新任务新职责，把学、查、改有机贯通起来，全面查找自身不足和工作偏差，正确对待和自觉接受党内外监督，认真开展批评和自我批评，着力从思想根源和制度机制上解决问题，带动全党深查实改，以整改的实际成效取信于民。要带头抓好所在地区、分管领域的主题教育，压实领导责任，全程掌握进展情况，着力发现和解决各种苗头性、倾向性问题，把工作抓实、抓深，确保方向不偏、力度不减，推动主题教育扎实开展，努力取得实实在在的成效。



跟着总书记学调查研究

“不吃梨子，怎么知道梨子的滋味呢？”这是在浙江工作时，习近平同志到基层调研常常说起的一句话。

话语很朴实，却道出了中国共产党人一贯的工作作风——“没有调查，没有发言权”。

近日，中共中央办公厅印发《关于在全党大兴调查研究的工作方案》指出，党中央决定，在全党大兴调查研究，作为在全党开展的主题教育的重要内容，推动全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。

调查研究，是做好各项工作的基本功，也是习近平多年来一以贯之的坚持：在河北正定任县委书记，他跑遍了所有的村；在福建宁德任地委书记，他提倡“四下基层”，深入群众之中；在浙江任省委书记，他调研了全省90个县市区……

翻开《之江新语》，第一篇讲的就是如何开展调查研究。在这篇短文里，时任浙江省委书记习近平要求在调研工作中一定要保持求真务实的作风，努力在求深、求实、求细、求准、求效上下功夫。

各位同事：

大家上任半年多了，人们还习惯称我们“新班子”。我体味，其中不无期盼之意，上上下下都希望我们有一个新作风。初任伊始，县委作出了关于改进领导作风的几项规定，提出反对官衙作风，注重调查研究，以每年三分之一时间深入基层而自律。由于实行不力，尚

未成风气。现今，全年工作已基本部署就绪，大量工作转向落实，我们要脱身冗务，着眼于基层，着眼于实际。大家分包各线，联系乡镇，要多下去走一走，看一看，实实在在地调查研究一番，多了解一些真情实况，长一些真知灼见，更有效地指导工作，解决问题。

凡事务求贯彻。到基层调查，要一下到底，亲自摸情况，直接听反映，寻求“源头活水”。可以登门入户，4月份每人了解10个典型。除本人联系户外，还要顾及到“两户一体”、知识分子、老干部诸方面。调查可围绕各阶段中心工作和突出问题进行，失误不足，要求愿望，意见建议，都可列入调查范围。调查所得，要整理加工，形成自己的意见，直接告我。

深居简出，习之已久，愿能以此为开端，兴起调查研究之风。

祝

工作顺利

习近平

一九八四年三月二十八日

这封书信，写于1984年。



3月底的一天，河北正定县委、县人大常委会、县政府、县政协四大班子领导成员，同时收到一封内容相同的信。信中，“注重调查研究”“着眼于基层，着眼于实际”“实实在在地调查研究一番”，言之切切。接到这封信，正定四大班子领导都坐不住了。“习总书记这回较真了啊！”

县委大院的人都知道，习总书记从不在办公室闲坐。正定3年，他转遍了全县25个乡镇、221个村。这一时期正定形成的许多文件和重大决策，都跟这些调研有关系。

调查研究之风从县委大院兴起，吹进机关、乡镇。各级干部一头扎到基层，调查研究，发现问题，找出办法。

调查研究开展得如火如荼之时，习近平却发现，一些地方在汇报工作时存在“报喜不报忧”的现象。如何听到更多群众的呼声？如何更好接受群众监督、了解真实民意？很快，他想出了新办法：“搞问卷调查！”

1984年10月上旬，5600份民意调查表印制出来。这些调查表除了向各乡各单位发放外，习近平提议“到街上去”！正定县历史上第一次问卷调查正式启动。

“民意调查表”，有人拿着表念出了声，知道是咋回事后，主动凑到习近平前面来拉话。不一会儿，围观的人越来越多。习近平请大家坐下来聊，当场征询意见，解答大家的问题。

调查表收集上来后，县委和县政府组织专门班子进行分类归纳和综合分析，写出了专题报告。在广泛征求群众意见的基础上，正定县委初步制订出全县1985年工作计划和要抓紧办的十件大事。

这样的故事，铺满习近平同志在地方工作的历程——

一到福州任职，习近平就以调查研究开路，深入思考发展问题。从1990年4月到1992年5月，他有三分之二以上的时间都在基层调查研究、思考酝酿。在他的推动下，福州市把每年3月定为调查研究月，大兴调研之风，推动科学决策。



他带领广大干部“拜实践为师，拜群众为师”，用了半年时间通过万人答卷、千人调研、百人论证，几经商榷、十易其稿，制定出台了《福州市20年经济社会发展战略设想》，科学谋划了福州3年、8年、20年的发展目标。这就是人们熟知的“3820”战略工程。

在浙江工作时，习近平同志至少每周都会安排一次调研：到温州、台州等地反复调研，提出再造浙江体制机制新优势的一系列举措；到杭州、宁波调研，抓住城镇化进程中工业化和城镇化的关系，着力探讨如何加快构建具有较强辐射力和凝聚力的大城市；到湖州、嘉兴、绍兴调研，提出以上海为中心，加快融入长三角区域经济发展步伐……在此基础上，形成“八八战略”。

2015年5月，习近平总书记回浙江考察时提到，他在浙江工作时，省委就提出“八八战略”，这不是拍脑瓜的产物，而是经过大量调查研究提出来的发展战略，聚焦如何发挥优势、如何补齐短板这两个关键问题。

到中央工作后，习近平对调查研究的重视一如既往。

2012年12月底，刚刚当选中共中央总书记不久的习近平顶风踏雪入太行，吹响脱贫攻坚的号角。此后，他走遍了14个集中连片特困地区。

“我提出精准扶贫战略，就是在深入调查研究的基础上提出来的。”在一次会议上，习近平总书记回忆道，年年去、常常去，直接到贫困户看真贫、扶真贫，直接听取贫困地区干部群众意见，不断完善扶贫思



路和扶贫举措，不断推进工作，带着感情去抓，带着践行宗旨的承诺去抓，最终在全党全国共同努力下打赢了脱贫攻坚战。

为推动长江经济带发展，先后到重庆、两湖、江苏等地调研，3次召开专题座谈会；为推动东北全方位振兴，先后到东北调研7次，2次召开专题座谈会；为推动黄河流域生态保护和高质量发展，先后到河南张庄、甘肃以及河南郑州考察调研并召开专题座谈会……十年来，习近平总书记的调研足迹遍及大江南北，进社区、进企业、进学校、进科研院所，了解基层群众所思、所想、所盼，发现问题的痛点、难点、堵点，才找到了许多啃掉“硬骨头”、越过“险滩”的具体路径。

2020年9月17日，湖南长沙。在基层教育一线工作了近30年的湖南常宁市塔山瑶族乡中心小学副校长盘玖仁没有想到，能有机会当面向习近平总书记汇报工作，提出“十四五”规划建议。

当天，正在湖南考察的习近平总书记主持召开基层代表座谈会。

“首先是教师数量不足，存在结构性缺编；其次是条件艰苦，好的老师留不住……”盘玖仁坦诚直白地说出了偏远民族地区基础教育中存在的短板。

“你反映的问题很实际。”习近平总书记回应道。“昨天我去看了汝城县文明瑶族乡第一片小学，学校里有教学楼、宿舍和食堂，营养午餐是免费的，孩子们很开朗，说明改革开放以来，我们基本解决了义务教育普及化的问题，但教育资源不均衡问题又突出出来。‘十四五’时期要着力解决这个问题，要好好研究。”

为了起草好“十四五”规划建议，这样的专题座谈会，习近平总书记主持召开了7场。沉甸甸的“十四五”规划建议，正是在习近平总书记亲自谋划下，在一次次深入调研中、在一场场座谈交流中更为科学，更合民意。

十年来，总书记步履不停、“调研开路”，发现问题、认识国情、寻求规律，不断丰富发

展治国理政新理念新思想新战略，在广袤的土地上、广阔的视野下推进中华民族伟大复兴。



当前，我国发展正处在新的历史方位，各个领域都发生了翻天覆地的变化，改革发展稳定的任务千头万绪，国内国际环境变化深刻复杂。这样的背景下，党中央决定大兴调研之风，就是要通过调查研究把握事物的本质和规律，找到破解难题的办法和路径。

今年是贯彻落实党的二十大精神开局之年，把党的二十大精神落到实处，把存在的矛盾和困难摸清摸透，把各项工作做实做好，迫切需要广泛深入开展调查研究。

习近平总书记身体力行进行调查研究，对我们有很深的启发和启迪——

跟着总书记学调查研究，“要树立求真务实的作风，坚持追求真理、修正错误的勇气，从客观实际出发”“坚持有一是一、有二是二，既报喜又报忧，不唯上、不唯书、只唯实”；

跟着总书记学调查研究，“既到工作局面好和先进的地方去总结经验，又到群众意见多的地方去，到工作做得差的地方去，到困难较多、情况复杂、矛盾尖锐的地方去”；

跟着总书记学调查研究，“了解民情、掌握实情，搞清楚问题是什么、症结在哪里，拿出破解难题的实招、硬招，使调研的过程成为加深对党的创新理论领悟的过程，成为保持同人民群众血肉联系的过程，成为推动事业发展的过程”。

……

调查研究是我们党的传家宝，我们要一代一代传下去。



市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育动员大会



4月14日，市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育动员大会。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根代表局领导班子作动员讲话，市委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育第二巡回指导组组长李新华出席会议并讲话，副局长龚怡主持会议。指导组副组长沈天柱，副局长窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平出席会议。

会议指出，在全党深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，是推动贯彻党的二十大战略部署的有力举措，是深入推进新时代党的建设新的伟大工程的重大部署。习近平总书记在中央主题教育工作会议上的重要讲话，为全党开展主题教育指明了努力方向，提供了根本遵循。局系统广大党员干部要进一步提高政治站位，扛起政治责任，强化政治担当，以高度的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，深入学习领会习近平总书记在主题教育工作会议上的重要讲话精神，深刻认识开展主题教育的重大意义，结合上海老干部工作部门实际，创新方法、丰富载体，高标准高质量开展好主题教育。坚定不移用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，始终把习近平总书记考察上海重要讲话精神和总书记关于老干部工作的重要论述铭记在心、

力践于行，把忠诚拥护“两个确立”、践行“两个维护”的政治自觉体现在推动老干部工作各项任务中，用实际行动来诠释忠诚、诠释担当，真正把习近平新时代中国特色社会主义思想作为做好新时代老干部工作的强大思想武器，以思想的提升推动老干部工作事业的进步。

会议强调，要按照中央和市委统一部署，紧密联系思想和工作实际，从严从实开展好此次主题教育。牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，紧紧锚定目标任务，紧密结合老干部工作重点难点，按照主题教育总体安排，把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改、建章立制一体推进好落实好，全面系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想的基本观点、科学体系，用以改造主观世界、客观世界，教育引导局系统广大党员干部自觉做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者、忠实实践者，始终忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于马克思主义，把习近平总书记指明的方向、明确的任务、教给的方法落实到具体实践中，转化为敢为人先、攻坚克难的强大动力，着力破解老干部工作高质量发展中的矛盾问题，解决好广大离退休干部最关心最直接最现实的问题，推动形成风清气正的政治生态和积极向上、干事创业的浓厚氛围。



会议要求，要加强组织领导，强化责任落实。局领导班子和领导干部要以身作则，以上率下，带头落实相关责任，强化“一岗双责”，要先学一步、学深一步，先改起来、改实一些，为广大党员干部做好示范。要加强综合统筹，将主题教育与学习宣传贯彻党的二十大精神，全面落实新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线紧密结合，与深入贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，扎实推进今年上海老干部工作重点任务紧密结合，坚持两手抓、两促进。要充分运用各种宣传平台，及时反映进展成效，加强正面引导，强化舆论监督。要注重实际效果，解决实质问题，坚决防止形式主义、官僚主义，以高质量的主题教育砥砺过硬作风。

李新华指出，习近平总书记在中央主题教育工作会议上的重要讲话，为全党开展主题教育指明了正确的方向、提供了根本的遵循。指导组将认真学习领会，深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神和重要指示批示精神，按照中央和市委部署要求，从提高政治站位、把握好总要求、紧盯根本任务、聚焦具体目标、贯通重点措施等五个方面推动落实，加强对市委老干部局主题教育的督促指导。与市委老干部局同向发力、同频共振、问题共答，把指导工作寓于帮助服务之中，深入了解情况，提出工作建议，做到到位不越位、指导不包办。在全程指导、全员指导的同时突出重点对象、重点措施和重点要求，注意发现总结典型，严格执行中央八项规定精神，推动主题教育各项任务有效落实。

市委第二巡回指导组全体成员，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组有关同志，局机关、局属事业单位全体在职党员、局机关离退休支部党员代表参加会议。

4月10日，市委老干部局召开2023年度全面从严治党暨党风廉政建设工作

会议，副局长、机关党委书记包龙根代表局领导班子作讲话，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣通报相关情况并提出要求，副局长龚怡主持会议，副局长窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平，局机关全体同志、局属事业单位班子成员和市纪委监委、驻部纪检监察组有关同志参加会议。

会议指出，过去一年，局系统深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，紧紧围绕迎接党的二十大胜利召开和贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，强化政治监督，完成巡视集中整改阶段工作，持续深化细化全面从严治党“四责协同”机制，压紧压实“一岗双责”，为新时代上海老干部工作高质量发展提供了坚强保障。今年是全面贯彻落实党的二十大精神开局起步之年，也是实施“十四五”规划承上启下的关键一年。要对标中央和市委部署要求，

将党的二十大作出的战略部署贯彻落实到新时代上海老干部工作中，继续在全国老干部工作系统中当好改革开放排头兵、创新发展先行者。

全面从严治党和党风廉政建设工作会议 市委老干部局召开2023年度



会议强调，要准确把握全面从严治党总要求，切实增强永远吹冲锋号的责任感使命感紧迫感。充分认清大局大势，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，按照市委统一部署，周密安排，精心组织，切实抓好局系统学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，将学习成效真正转化为坚定理想信念、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。坚持时时事事处处讲政治讲规矩，忠诚捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”。始终牢记“国之大者”，把讲政治的要求落在具体工作、具体服务和教育引导老干部工作者和广大老同志上。自觉锤炼政治品格，提升政治能力，通过思想淬炼、政治历练和实践锻炼，增强政治定力、政治鉴别力和政治勇气，交出政治上的合格答卷。

要不断推进健全全面从严治党体系，确保全的要求、严的基调、治的理念落实落地。体现全的要求，做到压力层层传导、责任环环相扣。加强对处室和事业单位负责同志的监督管理，知责于心、担责于身、履责于行，把抓业务与抓党建、抓工作与抓队伍有机结合起来；加强对事业单位的指导监

督，细化制度机制建设，确保监管全方位、无死角。体现严的基调，正确把握严管厚爱的辩证关系。坚持抓早抓小、严格管理，坚持为担当者担当、为负责者负责、为干事者撑腰，共同营造干事创业、成长进步的良好氛围。体现治的理念，形成上下联动横向协同的监督格局。以党内监督为主导，形成领导班子全面监督、机关纪委专责监督、各级党组织日常监督、党员民主监督的工作格局；按照大兴调查研究的工作要求，严明工作纪律，突出问题导向和目标导向，为基层部门和老同志多做一些“雨中撑伞”“雪中送炭”的好事暖心事。

要加强纪律建设，发挥监督效能，强化执纪问责，为新时代上海老干部工作提供坚强保障。以贯彻落实党的二十大精神为主线抓实政治监督，紧扣党的二十大作出的重大部署、党中央、市委决策部署和工作要求、老干部工作任务和《意见》的落实，在具体化、精准化、常态化上下功夫，加强意识形态领域风险防范。以发扬钉钉子精神抓好作风建设，坚守纪律规矩红线，完善相关规章制度和具体细则，用身边事教育警醒身边人，推进作风建

设常态化长效化。以全面加强党的纪律建设为基础推动廉洁从政，加强对党章党规党纪的学习，从严从实加强对年轻干部的教育管理监督，引导他们扣好廉洁从政的“第一粒扣子”，让遵守纪律规矩成为党员干部的思想自觉、行动自觉。以纪检干部队伍建设为保障打造“纪律铁军”，自觉发扬斗争精神，锤炼斗争本领，为新时代上海老干部工作高质量发展创新发展助力赋能。

驻部纪检监察组结合全国老干部工作系统中出现的违反中央八项规定精神和年轻干部违规违纪相关案例进行警示教育，并就学习贯彻落实二十届中央纪委二次全会和市十二届纪委二次全会精神提出要求。强调要深入学习贯彻党的二十大精神，紧扣老干部工作职责定位抓落实见实效；要深化细化“四责协同”，压紧压实责任；要坚持严的基调，以主题教育为抓手强化队伍建设。

会上，龚怡部署了局2023年度全面从严治党和党风廉政建设工作要点。还举行了局2023年全面从严治党和党风廉政建设责任书签约仪式，局班子成员与分管机关处室和局属事业单位负责人分别签订责任书。局领导为各级党组织授发《中国共产党章程》。



组织坚强 晚霞更红

上海把离退休干部 党建融入城市基层党建大格局

“组织坚强，晚霞更红。”这8个字，是上海市各级老干部工作者对做好老干部工作形成的共识。

近年来，上海市老干部工作系统坚持以政治引领固本强基、以“互联网+”激发活力、以志愿服务践行初心，广大离退休干部主动担当作为，积极投身到基层党建、党史宣讲、关爱帮扶、社区治理等工作中。

政治引领 固本强基



上海市有离退休干部党员34万人，约占离退休干部总数的56.7%。如何更好地将这一群体组织发动起来，继续为党和人民的事业贡献智慧力量？上海把离退休干部党建融入城市基层党建大格局，开展城市社区离退休干部党建工作试点，探索创建了一批以兴趣组、公益队和志愿团等趣缘关系为架构的功能型党组织，让居住分散、志趣多元、专长不一的老同志无论在哪都能依靠组织老有所为。

40多年前，上海市新四军历史研究会因弘扬铁军精神、传承红色基因的同志趣

而创立，该会之后又成立离退休干部党组织。2021年2月，支部党员施平、程亚西、顾海楼等40余位逾百岁的老战士联名给习近平总书记写信，表达了传承红色基因、永葆政治本色、为党和人民事业不懈奋斗的决心。习近平总书记回信后，全市掀起了“学习重要回信精神、讲好党的光荣传统和优良作风、向党的百年华诞献礼”的热潮。

为当好新时代青少年成长成才的引路人，徐汇区“光启晚晴”五老报告团党支部安排青少年与战争年代的亲历者、改革开放的见证者、城市发展的建设者“面对面”交流。全市还组建了“众鑫有话”讲师团、“普老汇”团队、“金色夕阳”正能量工作室等一大批党组织主导的功能型团队。

“党建强，发挥作用才有持续力；发挥作用好，党建才有说服力！”截至目前，全市已建成社区党支部约4000个，16万余名离退休干部党员参与其中。

“互联网+” 激发活力





网络空间是意识形态工作的“新阵地”，也是做好离退休干部党建工作的“新载体”。

为把互联网“最大变量”转化为党建工作“最大增量”，全市紧扣数字化转型，将离退休干部党组织建设向网络平台拓展，积极开展网上正能量活动，仅去年全市老干部系统就开展了在线学习活动约3万次，参加人数50多万。在每年开展的“乐龄先锋网



上行”活动中，奉贤区“夕阳红”讲师团的老党员轮流值守平台终端，对全区经济、社会、民生等领域工作实时点评、答疑解惑，架起了一座党委政府和社区居民间的“连心桥”。

数字化生活是老年大学享受便利生活的新场景。2021年4月，市委老干部局牵头举办的“乐龄申城·G生活”志愿服务活动正式启动，各级离退休干部党组织组织一批志愿者，围绕“就医、出行、亮码、扫码、缴费”等应用场景，对离退休干部开展教授和辅导。在上海银行天山支行服务网点，退休干部志愿者郭森华手把手帮“银发族”取号、查询等。不少基层离退休干部党组织在老年人相对集中的社区，定期举办智能手机培训班，打造“指尖上的课堂”。据不完全统计，全市已开展“乐龄申城·G生活”志愿服务活动1100余场，志愿服务时长超过13万小时，受益老年人4万余人次。

志愿服务 践行初心

“充分发挥年纪较轻的老年人作用，推动志愿者在社区治理中有更多作为。”习近平总书记在河北承德考察时的重要讲话，引

发上海离退休干部热烈反响。

“这是总书记对我们老同志的信任和期望。我要继续参与社区治理，当好党和政府的‘扩音器’‘传声筒’！”2018年，退休干部陈步君所居住的中远两湾城，被纳入苏州河两岸岸线贯通工程规划，部分居民产生了“压缩公共活动空间”“开放后会影响小区治安”的担忧。在征得社区党组织同意后，陈步君以离退休干部党组织名义发布了倡议书，客观分析该惠民工程对于盘活人文资源、美化生活环境、提升小区品质的益处，及时打消了居民的顾虑。

近年来，在各级离退休干部党组织引导下，全市广大离退休干部发挥优势和专长，参与理论宣讲、关爱帮扶和社区治理等志愿服务活动，涌现出了“用艺术牵手自闭症儿童十多年”的离休干部曹鹏等一批先进人物和服务团队。浦东新区上钢新村街道“两弹一星”爱国主义教育基地党支部书记陈福良，多次深入机关、企业、学校宣讲“两弹一星”精神。退休干部唐国良受聘担任互联网企业“趣头条”的党建指导员，他为青年员工讲述浦东红色故事和发展传奇，与青年人共同制作富有本土特色的“趣看浦东”线上栏目。

去年，为庆祝党的二十大胜利召开，全市举办了“乐龄申城·E行动”志愿服务活动，围绕思想引领、信息监督、安全宣传等组织离退休干部在线巡访，助力净化网络空间，为青少年健康成长保驾护航。该活动入选“2022年上海市文明实践百项重点项目”。





市民族宗教局

市民族宗教局与市老干部大学签署合作办学备忘录

日前，市民族和宗教事务局与市老干部大学举行合作办学备忘录签约仪式，市民族宗教局副局长、一级巡视员毛云琪同市老干部大学校长周鸿刚、副校长李世平共同签订了《合作办学备忘录》。

今年秋季学期，双方将合作开办“民族宗教政策与文化研学班”，体现民族宗教政策与基本知识结合、课堂教学与实地教学结

合、教学与研究结合的办学特色，打造离退休干部研学交流平台，为推进上海民族宗教工作高质量发展营造良好的社会氛围。

据悉，为进一步拓展铸牢中华民族共同体意识、坚持我国宗教中国化方向宣传教育体系的覆盖面，在不同层次、不同年龄干部群体中开展教育培训，市民族宗教局与市老干部大学联合探索在离退休干部中宣传党的民族宗教政策，在前期友好协商的基础上，双方就联合开设民族宗教政策课程达成合作意向。（匡玉标）

金山区

金山区成立“银鑫之光”老干部团队

日前，金山区举行离退休干部党的建设工作会议暨“银鑫之光”团队成立仪式。市委老干部局副局长龚怡，金山区委常委、组织部部长李铭出席会议并讲话，对做好新时代离退休干部党的建设工作会议提出明确要求。

为深入推进“银鑫湾”离退休干部党建品牌建设，充分发挥广大离退休干部的优势和先锋模范作用，金山区委老干部局建立了金山区“银鑫之光”老干部团队，组织引导离退休干部持续为党和国家事业增添正能量。

活动中，龚怡为“银鑫之光”10支区级骨干团队授旗。李铭给“银鑫之光”议事团成员代表颁发聘书。金山区老领导李金生作为“银鑫之光”老干部议事团团团长，代表“银鑫之光”老干部团队作表态发言。

会议宣布了“银鑫之光”老干部团队及其管理机构成立，并解读了《金山区“银鑫之光”老干部团队建设方案》。表彰了2022年度优秀离退休干部党支部和优秀离退休干部功能型党组织。市委老干部局政治待遇处处长刘虾冠作了《深入贯彻落实〈意见〉 做好离退休干部党建工作》专题辅导。（徐燕）

虹口区

虹口区首个“周恩来班”揭牌

日前，虹口区关工委在上海市北郊学校举行“周恩来班”揭牌仪式暨北郊一丘北新店乡中心校结对关工共建启动仪式。

为纪念周恩来诞辰125周年，中共一大纪念馆和上海翔宇公益基金会共同发起创建新一届“周恩来班”，通过形式多样的争创活动，江浙沪三地共有六所学校脱颖而出，上海市北郊学校名列其中。

活动中，上海市北郊学校与云南省文山州丘北县新店乡中心校用“云签约”方式进行关工工作结对签约。虹口记忆传讲

工作室首席传讲人张家禾为师生讲述了周恩来总理生平故事。北郊学校领导表示，将把学习伟人精神同德育教育结合起来，在大思政背景下探索有效加强学生思想教育的新思路，把“周恩来班”办出特色。

据悉，丘北县是虹口区对口帮扶地区之一，多年来，虹口派出了多批干部和老师前往云南帮扶、支教。此次两地关工共建启动，是探索形成“两地大关工”新格局的一次创新尝试。近期还将有一批书籍和玩具从虹口送至丘北。今后将充分整合虹口优势资源，开展两地青少年交流活动，促进友好交往。（陆皓）



杨浦区“老杨树开麦啦”志愿服务项目启动

为进一步发挥离退休干部独特优势，助力杨浦发展建设，日前，杨浦区委老干部局联合区文明办、区学习办举行“老杨树开麦啦”志愿服务项目启动仪式。

杨浦区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任邓青表示，“老杨树开麦啦”是老杨树志愿服务活动的又一创新形式，是“老杨树”持续发光发热的又一崭新平台，也是“老杨树”服务杨浦发展的又一有益载体。

启动仪式后，进行了题为“相约杨树林，同心话成长”的首场活动。杨浦区委

宣传部原副部长、文明办原主任、区学习贯彻党的二十大精神宣讲团成员、“老杨树宣讲汇”宣讲导师胡峻以《杨浦转型发展中的变与不变》为题，为观众带来了一场精彩的微课堂。

据悉，今后“老杨树开麦啦”志愿服务项目将围绕加强思想政治教育、创新基层治理、践行社会主义核心价值观等主题，常态化开展活动，积极发挥离退休干部在宣传引领、建言献策、社区治理、助力基层党建、关心下一代等方面的积极作用，为杨浦全面发展贡献出“老杨树”的新力量。（王红红）

杨浦区

嘉定区将离退休干部之家建设融入小微网格

日前，嘉定区在江桥镇八分园举行“离退休干部之家小微网格工作点”揭牌仪式。市委老干部局政治待遇处、嘉定区委老干部局领导出席活动，并充分肯定了江桥镇创造性地将离退休干部之家建设融入小微网格，发挥老同志在基层治理上的积极作用，为离退休干部党建融入城市基层党建大格局作出的有益探索。

据悉，江桥镇党委认真贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和全市离退休干部党建工作要求，积极构筑“1+2+58+X”四级离退休干部之家网络体系，发挥小微网格党群服务点就近就便议事协商、互学互助等作

用，分批、分类、分期推进离退休干部之家小微网格工作点建设，组织引导离退休干部在楼道整治、需求收集、垃圾分类、植绿护绿、文艺活动等方面持续发挥“银龄HONG力量”。

近年来，嘉定区结合疫情防控期间党建引领网格治理的实践经验，在“一网统管”整体布局下，构建形成街镇以下“53个片区+359个村居（单元）+1882个小微网格”三级网格架构，确保各级网格全面覆盖、边界清晰。嘉定区委老干部局表示，将在小微网格上不断融入离退休干部之家功能，引导老同志为打造细治入“微”的基层治理格局、探索走出嘉定新型城市化建设新路赋能助力。（嘉老宣）

嘉定区

松江区探索试点“银龄值守岗”助力基层治理

松江区委老干部局充分发挥老党员、老干部独特优势，积极探索试点“银龄值守岗”工作制度，以党建引领助力基层治理。

疫情期间，老党员、老军人、岳阳街道方舟园四村业委会主任龚炳明，方松街道机关第三党支部（退休支部）书记王联军等主动走上社区防控志愿者岗位，当好社区治理“助力人”。去年，全区广大老干部老党员主动走进社区、亮出身份，投身“银龄值守岗”活动，106人被区委老干部局表彰为抗击疫情先进个人。

叶榭镇、新浜镇发动老党员、老干部

参与乡村“网格化”微治理和人居环境治理工作，甘为乡村振兴“螺丝钉”。有着40多年党龄的老党员黄永良，积极发挥作用，被新浜镇评为首届新时代乡贤。

“银龄值守岗”工作是松江区委老干部局坚持党建引领，按照围绕中心、服务大局，自觉自愿、量力而行的原则，引导离退休干部党员在基层治理中展现“老同志新作为”的全新实践平台，也是老同志老党员对初心使命的值守。松江区委老干部局表示，今后将边实践边探索，让更多老同志走上前台、发挥余热，不断为党和人民事业增添正能量。（赵坤）

松江区

走一条高质量发展的实践之路

□ 缪新亚

习近平总书记在党的二十大报告中强调，“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务”，强调“我们要坚持以推动高质量发展为主题”。认真学习和领会高质量发展，就必须掌握高质量发展的深刻内涵、历史逻辑和实践要求。彻底想通搞懂：为什么要高质量发展、我们怎样去实现高质量的发展。

第一，领会高质量发展的深刻内涵。高质量发展可以拆分成“高质量”和“发展”两个关键词。

首先是“高质量”。它可以概括成“10个字”：即创新、协调、绿色、开放、共享。“二大核心特质”：一、提高全要素生产率是高质量发展的核心途径，二、改善民生是高质量发展的核心目的。“六大内涵”：即：高效率增长、有效供给性增长、中高端结构增长、绿色增长、可持续增长、和谐增长。

高质量发展是指从简单追求数量和增速的发展，转向以质量和效益为首要目标的发展。产品和服务供给由“有没有”转为“好不好”。总起来说，高质量发展是我党对我国经济发展阶段的判断。十八大以来，我们党对经济发展阶段的认识有一个不断深化的过程。2013年提出我国经济发展正处在“三期叠加”阶段（增长速度换挡期、结构调整阵痛期、前期刺激政策消化期）。2014年提出我国经济发展进入新常态，强调内在的发展质量。党的十九大提出我国经济已由

高速增长阶段转向高质量发展阶段。

高质量发展是对经济社会发展方方面面的总要求，正如习近平总书记在参加十三届全国人大四次会议青海代表团审议时所强调的：“高质量发展不只是一个经济要求，而是对经济社会发展方方面面的总要求”。

高质量发展是为了满足人民日益增长的对美好生活需要的发展。

其次，是“发展”。党的十九大强调，发展是解决我国一切问题的基础和关键，我们必须坚定不移把发展作为党执政兴国的第一要务。把发展提高到如此重大的战略地位。可见，发展二字，在我们党执政兴国，实现中华民族伟大复兴过程中，作用何等重要，地位何等之高！

“跬步江山即寥廓”，高质量发展不是一时一事的权宜之计，不可能一蹴而就。我们过去取得成就是一步一步走过来的，面对全方位、系统性的高质量发展这条路，我们也要脚踏实地一步一步往前蹚、朝前迈，不断探索，不断跨步，久久为功。

第二，我们要搞清楚高质量发展的历史逻辑。高质量发展的历史逻辑是由目标和路径组成的。实现中华民族的伟大复兴是近代以来中华民族最坚定的目标和最伟大的梦想。实现这个目标和梦想是一个长期的历史过程，回望百年历史，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、牺牲、创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。这是高质量发展的历史逻辑之一。



方向决定道路，道路决定命运。有了目标，有了梦想，就要确定正确的方向，就要找到适合自己的道路，就要走出科学合理的路径。

100年来，中国共产党领导人民不断求生存、谋发展，成功开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路。从积贫积弱、一穷二白到全面小康、繁荣富强，中国仅用几十年时间就走完发达国家几百年走过的工业化历程，找到了实现中华民族伟大复兴的正确路径。

进入新时代以来，党对建设社会主义现代化国家在认识上不断深入、战略上不断成熟、实践上不断丰富，成功推进和拓展了中国式现代化，不断丰富和发展了人类文明新形态，为人类实现现代化提供了新的选择。这是高质量发展的又一个历史逻辑。

第三，我们还必须全面认识并掌握高质量发展的实践要求。十九大报告提出了中国经济由高速增长阶段转向高质量发展阶段，五年后的二十大报告，进一步将高质量发展列为全面建设社会主义现代化国家的首要任务——将高质量发展的重要性提升到前所未有的高度。由此可见，高质量发展不只是一句口号，而是一个严肃的实践课题，它是我们党在全面建成社会主义现代化强国过程中的战略谋划和战略部署，具有很强的实践性。实践性要求我们在工作中，不但要善于汲取和借鉴我们自己以及其他民族的实践经验，更要善于面对可能遇到的复杂多变的局面，解决盘根错节的许多实践问题。所以，我们必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，以科技创新催生发展动能，以深化改革激发发展活力，以对外开放构筑发展新优势。

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，继续为党和人民的事业发展作出贡献。

踔力奋进新时代

勇毅前行新征程（五）

推进党的自我革命，是我们党区别于其他政党的显著标志，是我党探究历史规律的自我锻造，是我们党探索并革命性实践共产党执政规律、社会主义建设规律，人类社会发展规律革故鼎新的过程，体现了我们党科学把握历史大势、运用历史规律的政治能力。

当今世界百年未有之大变局加速演进，中国正处在实现中华民族伟大复兴的关键时期，百年变局和世纪疫情交织叠加背景下，世界局势更加复杂敏感，国内改革发展稳定的任务更加艰巨复杂。必须立足新的历史方位，以强烈的历史担当精神，推进党的自我革命，不断清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，毫不动摇把党建设得更加坚强有力。以“永远在路上”的坚定执着，敢于斗争、善于斗争、持之以恒正风肃纪反腐，不断提高党把方向、谋大局、定政策、促改革的能力，在新时代赶考路上展现新气象新作为。

——施振华

十四届全国人大和十四届政协会议胜利召开后不久，我联系了几位离退休老干部，想听听他们的反映。老同志说，两会的召开，无疑是全党、全军、全国各族人民政治生活中的一件大事，也是继党的二十大以后我们老同志最关心和期盼的一件大事。人代会上，习近平同志全票当选为国家主席和军



委主席，集中体现了全党、全军、全国人民的心愿，集中体现了国际风云变幻莫测环境下的众望所归。老同志们表示，我们参加革命时，是为了抗日，解放全中国，让人民当家做主，过上吃饱穿暖的好日子。现在我们已经过上了小康的生活，我们现在过的幸福生活，是我们过去几代人都无法想象的。我们这一代人吃过的苦、遭的罪确实是罕见的，多少战友甚至付出了生命的代价。回顾我们党的历史、革命战争史、中国社会主义建设史和改革开放史，我们老同志结合自身革命经历，更切身体会到，“人民就是江山，江山就是人民”的深刻涵义。我们是历史的幸运者，既要感恩，又要知足，更要拥护党的领导。我们要用切身的经历，教育我们的子孙后代和身边年轻人。

——徐建东

中国式现代化是中国特色社会主义建设又一个伟大的里程碑，是中华民族从富起来走进强起来，实现“中国梦”的一个显著标志。

中国式现代化需要理论指导，大局勾勒、顶层设计，更需要扎扎实实地付之于实践。需要每一个中国人心往一处想、劲往一处使，也需要老同志、老党员、老干部在政治思想、理论实践和行动行为上保持清醒与自觉，在退休退职后的晚年生活中，遵循中国式现代化的宏伟目标指向，不忘初心、牢记使命，谦虚谨慎、艰苦奋斗，敢于斗争、善于斗争，持之以恒、不懈努力，善作善成、勇往直前，主动、积极、自觉地融入社区综合治理、基层管理和基础服务等各项具体、实在的事务工作中去，发挥自己的光和热；通过自我的持之以恒的努力，让民众从日常变化中亲身感受在实现中国式现代化进程中的获得感、幸福感和荣誉感。这既是每一个老同志、老党员、老干部的责任、义务，更是

生活质量、生命价值的体现。

——姚鸣

全国“两会”已顺利结束，全国人民在以习近平同志为核心的党中央领导下，正以前所未有的热情与干劲，投入到新的征程中。作为退休机关干部，也应满怀信心再出发，紧紧跟上时代步伐，作出应有的贡献。

一、认真学习，深刻领会习近平总书记在“两会”期间发表的一系列重要讲话精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚定理想信念，坚决做到退而不休，与时俱进，为国分忧，为强国建设、民族复兴贡献绵薄之力。

二、尽力而为、量力而行。积极参与市区和街道组织的各项活动，积极参与社区建设和治理，带头投身到精神文明建设之中，为改革开放、创新创业、建设发展献计出力。

三、积极带头，以身作则，关心时事政治，不忘本分，履行义务，严格要求自己和家人，继续发扬艰苦奋斗的作风，勤奋向上，勤俭持家，力求把平凡的生活过得更丰富和美好。

——陆正明

党的二十大报告指出：“十年完成脱贫攻坚，全面建成小康社会的历史任务。”新中国的成立，人民当家做主，“为人民服务”五个字既是光荣的宗旨，也是检验一切工作的试金石。习近平总书记多次指出：“我们讲宗旨，讲了很多话，说到底还是为人民服务这句话。”人民的权益是否得到保障，人民生活水平是否得到改善，美好生活是否实现，责无旁贷，永远是中国共产党的初心和使命。如今，我国国内生产总值突破100万亿元，经济总量居世界第二，人均国内生产总值突破一万美元，如期全面建成小康社会，标志着第一个百年奋斗目标圆满完成，向第二个百年目标奋进。

——戴卫国

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，本刊继续对以上古语逐一解读并刊登。

革故鼎新向未来

——报告古语解读之四

□ 马浩然

革故鼎新，是习近平总书记在党的二十大报告中提到的一个中国古语，也是中华优秀传统文化的一个核心理念。

“革故鼎新”一语，是从《易经》革卦和鼎卦演化而来。《易经·杂卦传》曰：“革，去故也；鼎，取新也”。其意是破除旧的，建立新的。东汉魏伯阳《周易参同契》言：“御政之首，鼎新革故”，将“革故鼎新”提升为统理国政的首要之务。

革故鼎新作为一种精神，是亘古不变的。但要将其彻底地贯彻实施，则必须落实到具体的路径上来，需要辩证地看。既要看到革故鼎新“变”的一面，有其存在的合理性和必要性；更要看到支撑革故鼎新“不变”的一面，即维系人类社会稳定和有序的大道至理，而不是一谈到革故鼎新，就盲目对旧事物全面排斥和否定，对新事物不加拣择地依从和顺随。

党的十一届三中全会以来，我们党直面新矛盾和新挑战，以非凡的斗争勇气和智慧，解放思想，革故鼎新，在经济体制、政治体制、文化体制等各个领域实行改革开放，极大地推动了中国特色社会主义理论、中国特色社会主义制度、中国特色社会主义道路的成熟和定型。

人民的创造性实践和发展没有止境，改革开放同样没有止境，必须有咬定青山不放

松的勇气和斗志。正是在这种敢于啃硬骨头、敢于涉险滩的革故鼎新精神的鼓舞下，中国义无反顾地深入推进改革开放的伟业，取得了一个又一个足以彪炳千秋的成就，解决了党和国家事业发展中面临的一个又一个矛盾和难题。这是我们值得引以为傲和自豪的。

习近平总书记指出，“守正创新，既不能刻舟求剑、封闭僵化，也不能照抄照搬，食洋不化。中华民族在近代历经磨难和艰辛，之所以能一次又一次战胜挫折，摆脱压迫，重新屹立于世界民族之林，进而在国际社会中发挥不可替代的作用，不可不说是沿着正确的方向和道路，勇于坚定不移地改革进取、创新进步的结果”。他对全党同志提出要求，要“勇于推进理论创新、实践创新、制度创新、文化创新以及各方面创新，通过革故鼎新不断开辟未来”。

纵观当今世界，革故鼎新、守正创新，是大势所趋、人心所向，是浩浩荡荡的历史潮流，顺之则昌、逆之则亡。在党的二十大报告中，习近平总书记再次强调，“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，自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著增强”。这正是中华优秀传统文化中革故鼎新精神的时代化展现。

能力提升与中国式现代化要求相适应的能力

□ 陆春炎

日前，习近平总书记中央党校学习贯彻党的二十大精神研讨班开班式上发表重要讲话强调，推进中国式现代化，要加能力提升，让领导干部特别是年轻干部经受严格的淬炼、政治历练、实践锻炼、专业训练，在复杂严峻的斗争中经风雨、见世面、壮筋骨、长才干。作为一名党员干部，要不断提升现代化能力，以过硬的现代化建设本领，战胜前进道路上各种“拦路虎”“绊脚石”，为实现中国式现代化贡献自己的力量。

一、加强思想淬炼。要抓好理论武装，教育引导党员干部认真学好党的创新理论，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，真正做到以实际行动彰显新时代党员使命追求和责任担当。要坚定斗争意志，面对复杂形势始终保持清醒和定力，自觉站在全局

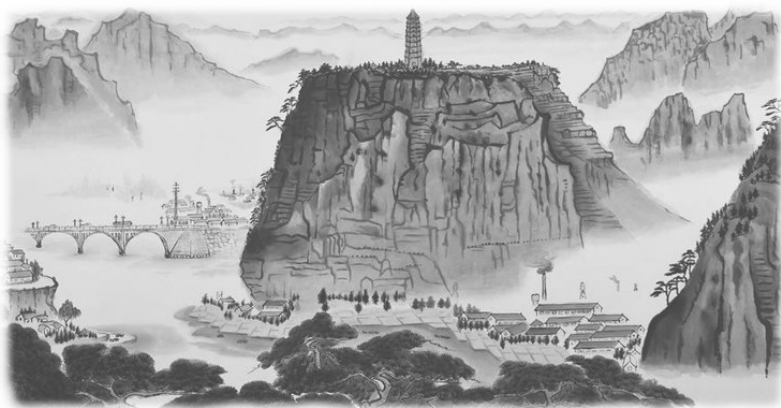
的角度和战略的高度想问题、办事情、作决策，始终做到立场特别坚定、头脑特别清醒、骨头特别坚硬，以实际行动战胜一切艰难险阻。要增强防腐意识，要使各级干部“知敬畏、存戒惧、守底线”，促进干部不断

提升尊法、学法、守法、用法的思想自觉和行动自觉，始终做到正心明德、怀德自重。

二、加强政治历练。在各种能力中，政治能力是第一位的，有了过硬的政治能力，才能做到自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。必须用党的纪律特别是政治纪律和政治规矩严格约束干部，做政治上的“明白人”“老实人”，始终做到勤政务实、清正廉洁。要增强科学把握形势变化、精准识别现象本质、清醒明辨行为是非，不断提高政治判断力；要对党中央精神深入学习、融会贯通，坚持用党中央精神分析形势、推动工作，努力提高政治领悟力；要把坚持底线思维、坚持问题导向贯穿工作始终，强化责任意识，知责于心、担责于身、履责于行，努力提高政治执行力。

三、加强实践锻炼。实践经风雨，实践见世面，实践壮筋骨，实践长才干。因此一定要按照总书记的要求，到实践中去扎扎实实地经受锻炼，“在改革发展的主战场、维护稳定的第一线、服务群众的最前沿砥砺品质、提高本领。”国务院总理李强在十四届全国人大一次会议闭幕后出席记者会时说，“我长期在地方工作，有一个很深的感受，坐在办公室碰到的都是问题，深入基层看到的全是办法。”要摒弃到基层去“镀金”的观念，而要沉到一线去实实在在向群众虚心请教，认认真真在实践中自觉磨炼。

四、加强专业训练。专业化训练是造就高素质干部队伍的重要方式，在推进中国式现代化过程中，对干部的专业化要求越来越高。因此，各级党组织必须全面加强干部特别是年轻干部的专业训练。要增强专业训练的针对性，根据推进中国式现代化的客观要求，针对干部的知识弱项、能力短板，精准实施干部专业化能力提升工程，广泛开展领导艺术、岗位业务、群众工作等务实管用的专题培训，不断提升专业技能。



始终坚持人民至上

——学习两会精神体会

□ 范永祥

两会召开后，我一直在学习会议文件，特别反复学习习近平主席的重要讲话，学习政府工作报告，聆听和几次翻看李强总理答记者问和秦刚外长答记者问。以习近平同志为核心的党中央，时刻把民生福祉牢牢记在心上。习近平主席深刻指出“全面建成社会主义现代化强国，人民是决定性力量”，强调在强国建设、民族复兴的新征程“我们要始终坚持人民至上”。

以习近平同志为核心的党中央以伟大的历史主动精神、巨大的政治勇

气、强烈的责任担当，团结带领全党全军全国各族人民撸起袖子加油干、风雨无阻向前行，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，如期打赢脱贫攻坚战，全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标，取得疫情防控重大决定性胜利，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。心中装着百姓，手中握有真理，脚踏人间正道，我们信心十足。

习近平主席始终把最广大人民根本利益放在心上，坚持增进民生福祉。

参加江苏代表团审议时强调，“必须以满足人民日益增长的美好生活需要为出发点和落脚点，把发展成果不断转化为生活品质，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。”习近平主席着眼全党全国人民的中心任务，强调“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”。“人民幸福安康是推动高质量发展的最终目的。”

政府工作报告着力解决好人民群众急难愁盼问题。明确“保障基本民生和发展社会事业”是今年工作重点之一，并落实到“城镇新增就业1200万人左右”“居民消费价格涨幅3%左右”“居民收入增长与经济增长基本同步”等具体发展预期目标上，充满民生温度，饱含惠民决心。保障和改善民生没有终点，只有连续不断的新起点。聚焦让人民生活幸福这一“国之大者”，着力解决好人民群众急难愁盼问题，一件一件抓落实，一年接着一年干，不断为人民托起“稳稳的幸福”。

李强总理在记者招待会上的问答简练生动，务实求真，很接地气。按照总理所阐述的发展下去，未来一定光明可期，大有作为。李强总理给人印象就是朴实平易近人，在记者招待会上的讲话没有一句虚话套话，实话实说。有一句话让我们铭刻在心：老百姓一般不关心GDP是多少，关心的是周围身边发生的事和自己的生活有什么改变。这句话非常暖心，同时李总理也明确表示，领导干部在办公室永远有问题，到基层调查研究总会有方法，这就是说相信人民有无穷的创造力。李强总理着重提出了政风转变中的四千精神：走遍千山万水，想尽千方百计，说尽千言万语，吃尽千辛万苦！其实质就是要建立一个有利于民营经济发展的服务型政府。他同时也提到中国目前的有利条件和困难，以及社会均衡发展的问题。由于历史和地理以及政策原因，城市普遍好于农村，东部沿海地区发达，西部地区边远山区较为贫穷落后。中央人民政府一直以来都致力于城乡和

东部西部地区的统筹协调发展，对边远西部山区和落后农村地区进行了很大的扶持。努力实现全国人民共同富裕，建设现代化强国是矢志不移的战略目标。目前中国国内各阶层随着社会的高速发展，贫富差距越来越大，国家已经意识到了这个问题，正在努力调整政策加以改变。一个社会，如果没有一定的贫富差距，就无法激励人们的奋斗精神，如果贫富差距过大，人们就会失去信心躺平或引发社会动荡。所以通过提高税收抑富济贫，努力实现整个社会比较公平合理。

温暖人心的民生答卷，充分彰显了我们党以人民为中心的发展思想。2022年，我国九年义务教育巩固率达到95.5%，高中阶段教育毛入学率提高至91.6%；全国城镇新增就业累计实现1206万人，超额完成1100万人的全年目标任务；全国基本养老保险参保人数达10.5亿；全国共有医疗卫生机构103.3万个；全国保障性租赁住房开工建设和筹集265万套（间）……鲜活

的数据，见证了我国民生保障的扎实成果。民生改善既关乎国家发展的宏大叙事，也连接着百姓生活的切身感受。

一组组数据背后，是一幕幕幸福温暖的现实图景：每年我回到农村看到的变化，也感慨不已。路通了让出行更加便利，也促进农产品更上层楼；一般小病村民在家门口可以享受村医方便服务；村民修房可以通过“线上+线下”方式改造设计。民生连着民心，各级保障和改善民生为出发点和落脚点，用实践兑现“人民对美好生活的向往”。

时间丈量着发展的进度，也标示出攀登的高度。展开这幅波澜壮阔、气势恢宏的时代画卷，每个节点都令人心潮澎湃。我们退休老同志，晚年享受美好生活，衣食足无虞，生活比蜜甜。我们还要靠自己、靠人品、靠积极的心态，有所学、有所乐、有所养、有所为。交善友、读善书、听善言、从善行。在全面建设社会主义现代化国家新征程上争做贡献，发挥余热。



宝山区老干部大学

持续推进“课程思政”建设

□ 宝山区委老干部局

宝山区老干部大学秉持政治立校的办学理念，坚持党对学校课程建设的全面领导，把加强和改进思政课建设摆在突出位置，把思政课建设作为学校的一项重要工作，与人文、艺术等课程同部署、同推进。

打造“参与式”思政课 提升思政课的 组织力

强化学习培训，在学习中提升思政课教师队伍素质。举办各类培训班，既要“请进来”，也要“走出去”，将专业思政、课程思政纳入教学技能培训和师德师风专题教育等工作中，提高教师的思政教学水平。同时，建立思政班特聘教师人才资源库，将市委党校、区委党校等高校的思政课优秀教师吸收进来。深化活动开展，在活动中体现思想政治教育功能。结合端午、中秋等传统节日，组织开展老干部学员喜闻乐见、愿意积极参与的文化活动，营造良好的节日氛围。结合写生、采风、展演等艺术实践，引导学员紧扣主旋律进行创作，在文化艺术活动中提高学员的思想政治素质和科学文化素质。结合建党日、国庆日等庆祝日，开展主题征文、诗歌朗诵会、书画摄影展等丰富多彩的主题活动，组织引导广大老干部、老同志不忘初心，坚定感党恩、跟党走的信念。

打造“专业式”思政课 提升思政课的 感染力

强化党建引领，继续办好思政班。扎实推进各专业、班级的功能型党组织建设，充分发挥离退休干部党组织、党员的示范引领作用。挖掘网上学习资源，扎实推进每月

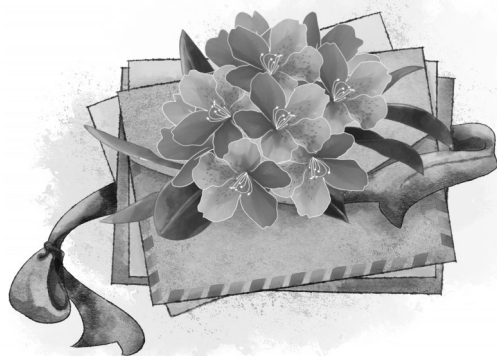
“云上学堂”的学习教育，坚持思政课建设与党的创新理论武装同步推进，把全面从严治党的要求贯穿于教学工作中，全面推动习近平新时代中国特色社会主义思想进课堂，用新时代中国特色社会主义思想把稳学员们的思想之舵。创新教育教学方法，促进思政课和专业课的融合。探索在专业课教学中融入思政元素，如：在声乐班“红歌”的教学过程中，适时介绍歌曲的时代背景、人物、意义等，将“红色”元素融入课程中，在润物无声中激发学员爱国、爱党的情怀。国画班上，穿插介绍中国的传统文化，引导学员感受和理解作品的内在精神与意义，以作品的丰富内涵感化学员的思想，提升学员的道德修养。

打造“实践式”思政课 提升思政课的 凝聚力

组织开展红色寻访教育活动。结合各门课的教学内容、教学特点，充分利用本市、本区丰富的红色资源，组织学员们走进革命圣地，让学员们近距离感受红色文化，触摸红色脉搏，追寻红色记忆，用身边的红色故事、红色印记教育人、感染人。组织开展志愿服务活动。深入践行“老有所学、老有所为”宗旨理念，充分发挥学员们的所学、所长，积极组织开展各类志愿服务活动，引导带动广大学员、党员发挥党员的先锋模范作用，在社区、在社会尽自己所能发挥余热，传递向上向善的正能量，展示学员们乐观、健康、积极的精神风貌，充分彰显学校思政小课堂在社会实践大课堂中的魅力。

洒下桑榆都是爱

□ 李荣光 画



1、周玲英精通离退休干部工作政策和业务，善于处理工作中的实际问题，她爱岗敬业、勤勉尽责，无怨无悔地做老干部的“贴心人”“暖心人”“知心人”，赢得了老同志的信任和好评。



2、刚接手老干部工作时，面对服务的近100名的离退休老干部，她对于老干部工作也是毫无头绪。为了做好这项工作，她积极参加市委老干部局召开的各项会议，认真学习有关老干部工作的文件，在实践中慢慢摸索出适合自己的工作方法。



3、为了丰富老同志的晚年生活，她每年精心组织离退休干部迎春茶话会、重阳节活动，为老同志搭建一个沟通交流的平台，让他们互相了解老同事的近况以及单位最新的工作进展情况。



4、她认真组织离退休干部健康体检，及时根据老同志的实际需求调整体检项目。春节、元旦、高温期间，做好困难老同志的集中走访慰问工作。她还为老同志征订《上海老年报》等报刊杂志。



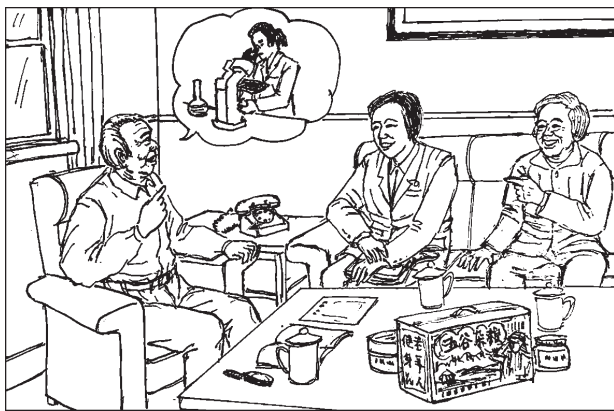
5、周玲英对待老同志像自己的父母一样，主动解决他们面临的实际困难，最大限度地让他们满意，“润物细无声”的贴心服务温暖着老干部。



6、遇到有住院需要报销医药费的，她就会利用下班后休息时间，跑到老同志家里，聊聊家常，了解老同志的身体状况，帮忙处理报销凭证等特殊事项。



7、在他们患病期间，她会多次代表组织到医院看望他们，送去组织对他们的关怀。如果有老同志去世后，协助家属做好后续的一系列善后工作。



8、她经常有事没事就跑到老同志家中坐坐，主动与他们聊天，唠唠家常，问问他们的身体状况。遇到有什么需要她做的，力所能及的给予帮助。



9、退休干部里有位独居老人，不小心摔了一跤后，现在出门成了他心头一件难事。周玲英知道后，主动开车送他去银行办事，遇到上下楼梯、上下车还不忘搀扶一把。



10、一位老同志半夜突发心脏病急诊送进了医院，她多方协调，解决了老同志病床这个大难题。疫情期间，也不忘电话联系老同志，让组织的温暖和关怀不断线。



虽然头顶着中国戏剧家协会名誉主席、三次获得戏剧梅花大奖的众多头衔，但年逾八旬的尚长荣没有一点架子，亲切随和。在一间十分宽敞、古色古香的客厅里，坐在沙发上的尚老边喝着茶，边与笔者侃侃而谈。谈到那年参加党中央召开的文艺工作座谈会，他动情地说：习总书记的讲话，犹如灯塔一般，为我们文艺工作者指明了前进方向。一个演员要演好戏，塑造好人物，首先要学会做人，要讲戏德，还要深入生活，扎根于人民群众之中。而今我们已进入了新时代，作为京剧演员要有新作为，在传承中华优秀传统文化上要有担当和追求。

扎根群众，入木三分刻画人物

尚长荣1940年生于北京，是我国京剧艺术大师、四大名旦之一的尚小云先生的第三个儿子，是当今活跃于京剧舞台的杰出花脸名家。尚长荣的唱腔，质朴浑厚，饱满酣畅，而且富花脸唱腔的同时，又借鉴了京剧老生、旦角等行当和曲艺的唱腔，博采众长，兼收并蓄。

在以《曹操与杨修》《贞观盛事》《廉吏于成龙》为代表的新创剧目中，尚长荣探索人性、激活传统，积极为传统艺术寻找新文化支撑的探索精神，被喻为“尚长荣三部曲”。尤其在《曹操与杨修》中他塑造了一个性格复杂的曹操形象，被誉为新时期中国戏曲里程碑式的作品。在国内外享有崇

访京剧名家尚长荣

□ 祝天泽

高的声誉。

受家庭艺术熏陶，尚长荣5岁即登台演出。谈到自己父亲尚小云，尚老说：“父亲对我最大的影响是他的人品，他非常耿直，侠骨柔肠，最看不得同行中人的一些心酸悲苦，经常给周围的人一些接济，一出手就是5块大洋。你知道，在那个年代，5块大洋可不是个小数目，所以他又有‘尚五块’的外号……”从小时候起，就在尚长荣心中播下了“乐施好善，独善其身，清清白白做人，认认真真演戏”的种子。

尚长荣早在上个世纪60年代开始就深入农村、工厂和部队，不仅下工地、钻山洞，还曾参与建桥墩、学烧炭，作品《延安军民》、《秦岭长虹》、《平江晨曦》等皆得益于这些经历。“我过去的的生活是走‘三门’——家门、剧团门和剧场门。深入工农兵以后，我被基层民众的艰苦和朴实打动了，演员就应该与他们打成一片，融为一体。这样演出来的戏，才能真实地反映他们的生活以及他们的所思所想所爱所恨。”

尚长荣的经典三部曲《曹操与杨修》、《贞观盛事》和《廉吏于成龙》皆系历史题材。演古人也要体验生活吗？怎么才能体验呢？尚长荣认为，演员可以学古人传给后世的东西，从中追随他们的人生足迹。为演好曹操，尚长荣细读《观沧海》、《龟蛇寿》、《蒿里行》等





名篇，一字一句地解读曹操颁发的《举贤勿拘品行令》等政令；为把握魏征的个性，除了将《谏太宗十思疏》了然于心，他又专程前往魏征故里汲取创作灵感；到廉吏于成龙故乡山西省方山县农村，交通不便，尚长荣硬是一路颠簸去了两次，找到主人公曾苦读六年的安国寺。尚长荣从于成龙的出生地捧回一把泥土，一直放在舞台上象征于成龙操守的竹箱内，成为“镇戏之宝”，同时也滋养着剧组每一位成员。“无论什么时候，我们都需要这样的泥土，只有踩着这样的泥土，才能走进戏中人的生活，感受到他们精神的力量。”尚长荣如是说。

在中央文艺工作座谈会召开至今的时间里，尚长荣主讲了数十场艺术讲座，足迹遍及山东、江苏、浙江、上海的多所高校和科研机构。听众对象不同，尚长荣就分别准备不同的演讲内容。尚长荣参加“梅花荟萃——中国戏剧大师辽沈行”时，在沈阳沈河区的多福社区，他深入浅出地将自己在唱、念、做、打等方面的经验传授给当地戏迷，“传播传统戏曲的种子、弘扬民族艺术，是戏曲人的天职，现在正是我们多做实事的时候。”尚长荣言语恳切。

相濡以沫 恩爱有加

提起自己的家庭，尚长荣的脸上写满了幸福。尚长荣出身于京剧世家，而妻子高立骊来自中医世家。尚长荣坦言是自己先追求高立骊的。17岁那年，尚长荣见到高立骊照片即心动不已，父母牵线拉着媒人从而促成了两人恋爱。为了支持丈夫的京剧事业，高立骊退下来后，主动包揽了家庭的后勤工作。她对丈夫十分体贴关怀，尚老患有糖尿病，妻子常提醒他不要忘了服药，外出时也要把药带在身边。尚老对妻子也关爱有加。每次单独外出，回沪时总要买上一两件纪念品给老伴。一次去奥地利，相中一款有品位的戒指，他买下后送给老伴作为金婚的礼物。

尚长荣爱做家务。空闲时，他会提个小篮子，去菜场兜上一圈。即便在国外，他也爱步行去当地的农贸市场，见识一下当地的特产。每到周末，儿孙们欢聚一堂，尚长荣会围上围裙下厨掌勺，无论中餐、西餐，还是南菜、北菜，他都能做个一二三出来。老伴直夸：我们家这一大厨做西餐，那味儿比外面的都地道。在尚老看来，作为家庭一员，自己干些家务活是应该的，同时活动活动身子，对自身健康也有好处。

关注自身健康 培养多种兴趣

尚老十分重视养生。他说：“演一场大戏好比打一场球，精力、体力付出很大，没有好的身体决计不行。健康是人生基石。工作、事业才是在基石上筑起来的房屋。”

当问到尚长荣体重时，尚老承认自己过胖，体重超标，有待减肥。在饮食上，他力求清淡，动物内脏是不吃的。平时则适当吃些粗粮，如玉米面、小米粥、高粱米、荞麦做的饭等。“胖不是好事，负担重，体轻才好哩！而今我最怕饭局、应酬，还是家常菜好，油盐得到控制，比较健康。要减肥饮食一定要节制。平时我不吃人参补膏，倒是补充一些人体所需的维生素。”

当笔者问到尚老的业余生活时，尚长荣说：要健康，必须学会生活，善于生活。我不欣赏戏痴、“戏癌”，对于那些睁眼闭眼全是戏，对生活一窍不通的人，简直犹如木头人。尚老喜欢音乐，特别爱欣赏贝多芬的交响曲、肖邦的钢琴曲和施特劳斯的圆舞曲。他尤爱看书，除了戏曲方面的书以外，理论类、社科类、人物传记、自然科学、生活知识等方面都有所涉及。电视除了新闻每天必看外，他喜欢观赏优秀的电视剧如《大宅门》等。这些倡导爱国情怀的电视剧，给人以精神上的滋养，提升人们的精气神。他说：“七彩生活，不仅能给人带来精神上的愉悦，还能促进人的身心健康与长寿。”



为党奉献初心不改

□ 国安局

1948年，包在福顶着血雨腥风，加入党的外围组织，坚定地走上了迎接上海解放的革命道路。解放后，他在对敌斗争十分尖锐的隐蔽战线战斗40多年。在没有硝烟的战场上，他把“听党话，跟党走，尽心尽力完成党交办的任务”化为行动自觉，在冒险犯难的岗位上实践“对党绝对忠诚，精干内行，甘当无名英雄”的铮铮誓言，多次立功荣获嘉奖。

91岁的包在福1952年加入中国共产党。老同事眼中他是一个奋斗不息的实干家，年轻人眼中他是一个和蔼可亲的领跑者，街道老党员眼中他是一个有口皆碑的社区离退休党建工作带头人。

1994年5月，包在福本可以到龄离休，安享晚年生活，但是，凭着党组织“还需要你”的一声命令，他义无反顾地坚持下来，这一干又是整整8年。他把长期战斗在隐蔽战线的独特方法和宝贵经验，毫无保留地奉献出来，传承给年轻有为的接班人，为国家安全事业

的长久发展的做出了自己最大的贡献。

2002年，年近70的包在福告别心爱的工作岗位离休了。他牢记共产党员最重要的就是不能放松自身的学习，回到居住地第一件事就是到老干部学习组报到。参加集体学习中，他细心研读原著，积极发言交流，畅谈感想认识，从不请假缺席，他的认真态度和真实心声获得同组老同志的一致好评。他还特别注重学以致用，经常为老干部党建工作建言献策，积极动员身边的老同志参与学习活动，及时把市里、区里相关老干部工作的会议精神和方针政策带给每一位老同志，带领社区离退休干部全心支持社区建设，参与社区工作发挥正能量，充分展示隐蔽战线离休老党员的一身正气。

2012年，包在福已是80高龄，恰逢长宁区周家桥街道组建社区老干部党支部。为了不辜负社区党组织的信任和老同志们的期待，年已耄耋的他再次响应党的召唤，担任社区老干部党支部书记。面对老干部支部党

建工作更多、责任更大、任务更重的现实，他进一步重视政治建设，强化自身学习，带头宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，积极组织社区老党员开展形式多样的“初心”教育活动。

他带领支部党员主动参加社区建设和街道老干部工作站工作，担当疫情防控志愿者，宣传生活垃圾分类，组织书画创作比赛，高质量完成社区实事工程。他认真组织老干部参观“一大”会址红色景点、祭扫龙华烈士陵园，弘扬党的光荣传统和优良作风。他特别关注社区年轻人的成长发展，根据街道社区发展党员需要，每次入党积极分子座谈会他都会主题发言。从中国共产党发展历史、辉煌业绩再到光荣传统，结合自己无私无畏参加革命事业、默默无闻献身隐蔽战线50多年的亲身经历，给大家上了一堂又一堂生动的党课，教育引导新时代年轻人不忘初心、牢记使命、顽强奋斗、砥砺前行，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”努力奋斗。



杨青 1942 年是上海永安公司的学徒，在中共地下党的指引下，两年组织了 40 名员工分批参加新四军和中共地下党。杨青 1944 年参加了新四军、1945 年 4 月入党。参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争，解放东海战役。1994 年离休，曾担任市纪委会机关离休党支部副书记，每逢单位集中学习，他都主动为支部党员宣讲党对当前时政的主张，受到大家欢迎。后因右腿有战伤，年老股骨头逐渐坏死致残，只能依靠轮椅行走。但他常说：“只要保住头脑、眼睛、右手，就可以履行党员义务，向群众宣传党的主张，用实际行动践行初心使命，做到生命不息，奋斗不止。”不能去单位，就按“四个就近”规定在居住地参加居委会活动。

杨青虽已高龄，又有残疾，但他依然保持坚定的理想信念，保持老党员爱党、忧党、兴党、护党的政治热情，紧跟党中央精神，关心大局大势，加强学习。杨青参加过多场战斗，屡立战功，后来担任了高级军校战术主任教员，他结合自身丰富的战斗和工作经历，深入学习研究革命战争年代、社会主义建设和改革开放时期的光辉历史，并经常总结梳理有关历史史实，写成革命回忆录，汇集成《杨青文稿选》两集送给上海图

书馆革命回忆录文库，供后人学习参考。党的十八大以来，坚持每月写 1—2 篇学习时政信息热点，还写了抗日战争、解放战争、抗美援朝战争和上海郊区抗日武装斗争、新中国成立后发生的战役战争等全过程，在《老小孩网》《新浪网》刊登，累计有 140 余篇，每篇读者少则几百多则过万。

杨青始终不忘初心，用心用情讲述党史、国史，为发扬红色传统、传承红色基因发挥积极作用。他居住的社区有 40 多名离休干部，居委会党总支每月举办一次集中座谈交流，总是会先请杨青发言。杨青每次都认真准备、撰写讲稿，坐着轮椅前往居委会，为离休干部讲当前时政热点、讲革命历史、讲经历的体会，为退休党员讲党课。

杨青热心青少年教育，多次向社区青少年宣传爱国主义精神，希望下一代珍惜祖国的光荣历史，传播正能量。2015 年是抗日战争胜利 70 周年，杨青精心准备了抗日战争历程备课稿，在居委会组织的“关心下一代”中小学生暑期班上讲述抗战时期自己参加攻城战斗小故事。2020 年是抗美援朝出国作战 70 周年，杨青也预先作了准备。他讲抗美援朝战争的过程和伟大意义，也讲自己在朝鲜“上甘岭战役”及其前后，指挥我歼击机击落美国飞机、俘虏跳伞美国飞行员的故事。

杨青毕业于建筑工程学院，书画达专业水平，在军中曾应用于画抗日宣传壁画、军用地图等。离休后，重温旧课，坚持练习书法、油画创作并配自作诗词及注解，向社会投稿。习近平总书记说“艺术无国界，艺术家有祖国”，杨青认为，艺术创作向国外交流是弘扬中国精神、讲好中国故事、宣传爱国主义价值观的极好机会。但他遵守党规，先后婉拒了国内外 31 个文艺单位、社团、网站、艺术馆和出版社荣誉领导职位的聘请，还谢绝了七个外国的艺术院、艺术学院院士、博士学衔的授予。这些充分体现了他爱党爱国的赤诚之心。





91岁高龄的孙守山1948年参加革命，1949年加入中国共产党，参加过济南战役、淮海战役、渡江战役和解放华中南战役。在淮海战役中，他荣立三等功一次，并获淮海战役纪念章一枚和渡江纪念章一枚；在保卫经济设施中，他荣立三等功一次。他因战受伤，是一名三等甲级残疾军人。自1985年离休后，因为热心服务群众、热衷公益事业，他获得许多荣誉，如全国关心下一代先进个人、市离退休干部先进个人、上海市及杨浦区优抚对象先进个人等。他的家乡——河南兰考县电视台曾对他在当地资助贫困学生的事迹进行过多次专题报道。

孙守山因中风留下了腿脚不便的后遗症，并患有心脏病、高血压、三叉神经痛和高度近视，但他并没有因为身体原因在家好好休养，而是继续为家乡、为社区做些力所能及的事情。他始终牢记共产党就是要为人民服务的宗旨。

回家乡河南兰考瞻仰焦裕禄烈士陵园时，他发现公厕无人打扫，又脏又臭，就主动义务承担起公厕的清扫工作：买来洁厕净、扫帚、拖把等清扫工具并接上水管，坚持天天清扫，使陵园公厕的环境卫生得到彻底改观。

回到上海看到小区有垃圾就自己动手打扫；下水道窨井盖坏了，他想方设法安置标志，以防行人绊倒受伤；下水道堵塞了，他主动趴地上用手挖出垃圾；路灯坏了，他打电话请有关部门来修理，或者自己掏钱买来

灯泡换上。这些都是分外之事，但孙老说，只要对人民有利，我就会继续做下去！

孙守山积极参加水产集团“党建带团建，党员带团员”、“大手牵小手”结对带教活动和从事关心下一代等工作，以此作为自己的义务，充分发挥了老干部传帮带教作用。多年前他与集团所属华利船舶公司的青年职工签约结成对子，腿脚不便，他每次都是通过电话询问青年职工

的学习、工作、生活等情况，鼓励他们要树立正确的人生目标，好好读书，努力工作，为水产事业的发展作出自己的贡献；青年职工也会将如何通过手机微信加强沟通的益处和流程告诉孙老。孙老通过不断摸索，现已熟练掌握微信操作方法，并时刻阅读网上时事新闻报道，还会使用视频聊天与老同志交流自己的学习成果。

孙守山家里有个厚重的铁皮箱，里面藏着厚厚几摞证书，记载着孙老一路走来所做的好事，以及他多年默默为一些发生暴雨、洪灾、地震等严重自然灾害的地方捐款捐物的荣誉证书；除此之外，他

多年来还为原来的工作单位、渔业公司的困难职工捐款四万多元。

孙守山说，他对自己的物质生活始终没有太多要求，家里的家具、电器至今还是上世纪六十年代的；他也不追求各种待遇，从不考虑自己，不斤斤计较。他说，共产党员就是要“为人民利益而生、为人民利益而死”！正是这样的信念，让孙老在“服务群众”的道路上继续坚定而行！

薪火相传甘做『引路人』

□ 国资委



72岁的退休高级教师姚美芳，历时3年的努力，完成了反映新时代教育改革成果的长篇小说《等待》，并由上海文化出版社出版。有两位资深的中国作家协会会员阅读了此长篇小说后说：小说写得不错，文笔流畅，情节曲折，塑造了一批具有大爱、无私奉献的年轻教育工作者，与上个世纪五十年代杨沫写的《青春之歌》相比，她是一部新时代的“青春之歌”，具有异曲同工之妙。

笔者好奇一位七旬老人何以有毅力去完成一部30万字的长篇小说，遂采访了姚美芳。她真诚地说，自己是建平中学67届高中毕业生。曾短暂下过乡与参过军。1971年开始从教，在小学里担任过语文教师、教导主任、副校长。她满怀高度的责任感和深厚感情，结合学生的特点开展语文教学，积累了丰富的丰富经验，荣获教师高级职称。作为浦东新区



新时代的《青春之歌》

□ 李 敏

语文学科带头人，她为本市以及全国各省市教育教学代表团展示过60多次朗读和作文教学公开课。多次被评为上海市三八红旗手、上海市优秀教育工作者、上海市优秀园丁。

姚美芳热爱写作，早在1971年，还只有21岁的她就在解放日报发表了第一首诗歌。后来因为教学工作繁忙，她常利用“边角料”时间写些诗歌、散文与随笔，在报刊与杂志上发表。早年她很喜欢读长篇小说，特别对

女作家杨沫写的《青春之歌》情有独钟，留下了深刻印象，她说：这是一部优秀的小说，描写了一群青年知识分子在中国共产党的召唤下，满怀热情投身于抗日救亡运动的洪流，是一首正气浩然的战歌。姚美芳过去从未写过长篇小说，她从零起步，从新华书店购来了一批长篇小说进行阅读和反复研究，了解长篇的结构、矛盾冲突，故事情节与语言特色。她弟弟

姚忠礼毕业于上海戏剧学院，是国家一级编剧，创作的剧本多次获奖。姚美芳多次跑到他家里请教，甚至把构思的长篇小说内容和盘托出，请他指点。

《等待》这部长篇小说共30万字，是纪实性的。小说从言可的家庭历史写起，涉及教育改革、素质教育、德智体美劳全面发展、师德教育、教师爱情等内容，塑造了一批献身于中国教育事业的青年群像，文字活泼清新，可读可看。



西柏坡的老房东

□ 肖 煜 王峻峰

西柏坡，这座位于太行山东麓、滹沱河北岸柏坡岭下的小山村，是党中央解放全中国的“最后一个农村指挥所”，从“三大战役”到“两个务必”，从《中国土地法大纲》到“进京赶考”……西柏坡，是新中国的摇篮。

在西柏坡历史的天空下，有一个既普通又特殊的群体，默默地在这片红色的土地上砥砺前行。

1948年5月27日，毛泽东正式进驻西柏坡。此前，有13户人家被征用了宅院，陆续修建成为当地人口中的“中央大院”，即如今的中共中央旧址。

这些人家，从此便有了一个共同的名字：西柏坡老房东。

70余载风云激荡，老房东及他们的后人见证着历史，也憧憬着未来。

1

西柏坡村迎宾街23号院。76岁的闫青海起了个大早，吃罢早饭，就忙着侍弄起院门口的花草。一株开满浅紫色碎花的小树，三两下就被他修剪出漂亮的造型。“这叫荆条，柏坡岭上到处都是，耐旱又抗冻，栽上就能活。”看我们感兴趣，闫青海接着说：“乍一看不起眼吧，但能开花，能出蜜，枝条子还能编筐，用处可不少。这股子劲头儿，真像咱革命老区的人哩。”

1947年5月，董必武随同中央工委先期来到西柏坡，所住的院落就是闫青海家的老宅。随后一年里，中共中央五大书记等人齐

聚这座太行山深处的小村庄。像荆条一样坚韧质朴的西柏坡人迎来了当时中国革命的领导核心，也迎来了敬爱的亲人。

鱼水情深一家人。在西柏坡一带，董老夫妇救治房东幼子的故事广为流传。那个孩子，就是闫青海。

1948年秋，正是丰收的季节。

董必武和夫人何莲芝从小菜园满载而归。路过村口的石碾，发现上面放着一个双眼紧闭、一动不动的小男孩儿。

“这不是咱们房东闫志林家的孩子嘛。”何莲芝赶忙上前，小心翼翼地抱起孩子，发现还有微弱的气息。董必武关切地说：“这孩子准是得了急病，快送卫生所。”

原来，3岁的闫青海生了场重病，因为缺医少药，眼见着奄奄一息了。绝望的父母把他包裹起来，放在石碾子上，本想就此放弃。没想到，却被董必武夫妇送去救治，终于转危为安。

“是党和董老夫妇给了我第二次生命，我永远忘不了他们的恩情。”至今，闫青海给我们说起这件事仍然哽咽不已。随风远逝的是岁月，记忆却永久地铭刻进生命的年轮。

当年的大石碾，如今在闫青海家院子里泛着流年的光泽。“修水库时村里搬迁，我请了十几个人，费了老大劲把石碾拉了过来。当时好多人不理解，说，青海，这么沉个东西，不当吃不当喝，还要它干啥。可我不能让这老物件淹没在水底，这是我人生最珍贵的纪念！”

毛泽东在农田教村民种水稻，朱德帮老



乡拉耒种地收麦割秧，周恩来手提马灯雨夜救人，刘少奇赔乡亲们树苗亲手栽下“连心树”……西柏坡的故事，三天三夜都讲不完。

是啊，党和人民的鱼水深情，有时就藏在这石碾、水稻、树苗和歌声里。

2

苍松翠柏掩映下的西柏坡纪念馆，五大书记雕像在晨曦中闪着金辉。在纪念馆内一辆小推车前，讲解员为前来参观的人唱起这样一段民谣：“最后的一碗饭，送去做军粮；最后的一尺布，送去做军装；最后的老棉被，盖在担架上；最后的亲骨肉，含泪送战场……”这首在当地流传甚广的歌谣，正是西柏坡人在战争年代踊跃支前的真实写照。

与中共中央旧址一墙之隔的土坡上，闫喜平、闫军明姐弟俩正在自家亲戚开的农家乐里穿梭忙碌。他们的父亲闫受义，是周恩来当年的老房东闫庆云的二儿子，参加过解放战争和抗美援朝战争，是他们一家人的骄傲。

听说我们想了解一下他父亲，闫军明放下手头的活计，二话没说骑上摩托车走了。返回时，他手里多了一个袋子。小心翼翼打开，里面是缀在一块红绒布上的六枚纪念章。

闫军明满怀深情地摩挲着纪念章。“我爹原来的纪念章更多，这些年四处搬家弄丢了一些，如今就剩下这几块了。”仔细辨认这些纪念章，有1948年颁发的解放东北纪念章，1950年颁发的华北解放纪念章、解放西北纪念章和人民功臣纪念章，还有1951年由中朝两国分别颁发的抗美援朝纪念章。这一枚枚纪念章背后，是一个个枪林弹雨的战场、一场场艰苦卓绝的战斗。

在山西上下细腰涧战役中，平山团战士王家川牺牲时双手紧抓着敌人的刺刀，手指被齐刷刷斩断。他的弟弟辗转几百里赶到平山团驻地，执拗地说：“俺就叫王家川！俺爹娘说了，俺要是牺牲了，俺还有个弟弟来，还叫王家川！”

青山埋忠骨，热血铸英魂。在西柏坡村，在平山县，像闫受义、王家川这样参军上前线的子弟数不胜数，他们中有许多人，把自己的青春和热血抛洒在了广袤的华夏大地，再也没有回过家乡。

父子兵、兄弟兵、亲戚排，村村连队，户户军属，足以让平山成为“八路军的故乡”。据史料记载，在八年抗战中，仅有25万人口的平山县，就有7万余人参军参战，成为晋察冀抗战史上的一个典范，平山团也被聂荣臻嘉奖为“太行山上铁的子弟兵”。

远山如黛，水天一色。晨曦里的西柏坡静谧安详，一如她身旁波光粼粼的岗南水库。历史的天空下，西柏坡默默付出着，就如同眼前这平静的湖水，在湖底深处埋藏着很多鲜为人知的秘密。

3

1958年，为了根治水患，在平山县境内滹沱河干流修建了岗南水库。平山2万户10万余人因此成为库区移民，他们舍小家，顾大家，扶老携幼，告别了肥沃的土地和安身的老宅。西柏坡全村106户400余人搬迁，其中便有西柏坡的老房东。

2013年7月11日，总书记来到西柏坡，同县乡村干部、老党员和群众代表亲切座谈。作为村里的老党员代表，闫青海参加了那次座谈。“总书记关心咱老区人的生活，惦记着西柏坡的发展，还叮嘱党员干部要继续把人民对我们党的‘考试’考好，努力交出优异的答卷。”

殷殷嘱托，西柏坡人铭记在心。柏坡岭张开坚实的臂膀，将中共中央旧址紧紧拥入怀中。正如70多年前，坚强质朴的西柏坡人，哪怕流血流汗，也要将革命的红旗紧紧护在胸前，不容一丝一毫的闪失。人民是历史的缔造者，群众是时代的英雄。得民心者得天下，质朴的人民，红色的西柏坡，才孕育出了万古长青的大美江山。

陈毅与上海文化界

□ 沈鸿鑫



上海市第一任市长陈毅，十分关心知识分子工作和文化工作。1949年5月27日上海解放，十天后的6月5日，陈毅就召开了第一次上海文化界的大型座谈会。

接管上海不到一周时间，亲自兼任上海市军管会文教接管会主任的陈毅指示夏衍、姚溱、于伶、周而复等人，要尽快筹备召开一次上海文化界的座谈会，要他们拟一个出席人员的名单。他说：“人多一点不要紧。这是我第一次与上海文化界的人士见面，我准备跟他们谈谈党的政策，特别是知识分子政策和文化政策，让大家安心工作。所有上海文化界的代表性人物都要请到。”夏衍等人拟出了一个一百多人的名单，送给陈毅。他亲自审阅，问了一些情况，与副市长潘汉年一番商量，对名单又作了充分的研究和细致的增补。最后的名单有160多人。

陈毅十分注意对知识分子工作的方式方法。夏衍随陈毅一起进上海后，担任了上海市军管会文管会的副主任，他开始穿起了军装。

有一次开会结束，陈毅叫住了夏衍，对他说：“你回去把这套军服脱下，你这个文化人穿这套衣服有点滑稽。”夏衍不解其意，说：“我没有中山装，只有西装和袍子。”陈毅说：“西服可以么，老刘（刘长胜同志）不是穿着西装在市委办公吗？”他又说：“我要你脱下军装，不单是为了滑稽的问题，因为你穿了这套服装，使过去和你一起工作的人对你见外。你要记住，让这些人永远和从前一样把你当作自己的朋友。”他

还对夏衍说：“要尊重知识分子，要教育我们的干部，与上海的知识分子打交道，不要急躁，更不要粗暴，一定要礼贤下士，有事要一一亲自登门，千万不要一个电话。”

1949年6月5日，文化界座谈会在青年会九楼礼堂举行。座谈会由夏衍主持，陈毅作了热情洋溢的讲话。他穿一身黄布军装，首先向上海文化界在反动统治下，坚持正义斗争，致以亲切慰问。接着他敞开心扉，剖析自己，说：“我这个共产党人，不是天生的，我也算是知识分子出身。我翻译过波特莱尔的诗，写过小说、诗文。我个人的改变就经历了三个阶段：开头是地主出身，信孔夫子那一套；后来接受了新思想，改信了‘德先生、赛先生’，变成了资产阶级民主主义者；最后从法国勤工俭学回来，经过矛盾、消沉、碰壁，才选择了革命的道路，确立了共产主义信仰。这几步我走得都不容易，有别人推动，也有环境的逼迫。”

陈毅在讲话中分析了当时的革命形势及上海解放的重大历史意义，他详尽地讲解了党对知识分子的政策和对发展文化事业的政策，欢迎各界人士与人民政府合作，共同建设新上海、新中国。陈毅一口气讲了4个多小时，一席情真意切、坦诚相见、现身说法的讲话，深深感染和鼓舞了与会人士，会场里掌声经久不息。

这次座谈会，上海文化知识界的朋友们认识了陈毅，并被他人格魅力所折服。陈毅也认识了许多朋友，陈毅与许多人一直保持着很好的友谊。



上海解放74周年了。饮水思源，幸福来之不易，没有解放上海英勇杀敌、壮烈献身的革命烈士，哪有今天的幸福美满。

我已耄耋，原所在的炮七师21团，现39集团军炮兵旅二营，即解放上海时9兵团30军90师269团，在1949年5月浦东鏖战中，歼灭敌人，夺取阵地，吃尽万般苦，战功卓著。许多顶天立地的热血男儿，流完最后一滴血，常眠在浦东这片沃土上。

我曾和炮兵旅的战友一起前往浦东“高桥烈士陵园”，瞻仰当年牺牲的269团英烈，祭扫烈士墓。

步入园门，映入眼帘的是大型“八一”雕塑，雕塑高12米，宽20米，巍峨壮观，令人肃然起敬。雕塑纪念广场西端，矗立着威严挺拔的“烈士纪念碑”，高13米，正面镌刻着陈毅元帅亲笔题词：“为解放上海而牺牲的英雄们永垂不朽！”碑后，1616名烈士忠骨，分别安葬在36个墓穴内。烈士陵园管理所吴所长陪我们一起祭扫，我们找到269团烈士墓碑，把花篮恭恭敬敬献在墓碑旁，代表39集团军炮兵旅全体官兵，代表269团及以后的炮21团活着的老战友，代表上海人民，深情地向烈士们三鞠躬，我们抑制不住悲痛之情，热泪夺眶而出。我们默念着告慰英灵，无论过去的老战友，今天的新战士，还是广大的上海人民，都永远怀念他们，热爱他们，一定继承烈士遗志，发扬爱国主义、革命英雄主义精神，把上海建设得更美好！

祭扫毕，吴所长非常热情地接待我们，让我们看了许多有关的鏖战浦东的文献与烈

士资料，并赠送《鏖战浦东》一书。书中有关269团战绩并烈士壮烈献身事迹材料不少，如：

“当敌我双方在‘堡垒铺盖地’上展开逐堡逐沟逐村争夺时，我们的战士水网中来，火网中去；夜里夺堡，白天守堡；泥里滚，水里泡；那是非常艰苦而壮烈的。可是他们始终以乐观主义和我无敌的气概去缔造胜利。269团在严家桥从早到晚打垮了敌人2个团的7次反击，最后剩下3个连的兵力，依然坚守了阵地。”

“闵绍骞烈士，269团1营营长，1935年参加革命，1937年入党，曾参加淮海、渡江等战役。5月18日拂晓269团一举攻占了严家桥、杨家宅一线敌高桥镇前沿阵地。19日中午，高桥守敌95师以2个团的兵力，在2艘兵舰、4架飞机的掩护下，连续7次向269团阵地发起攻击，企图夺回严家桥、杨家宅阵地。闵绍骞率领1营指战员同仇敌忾，奋力抵抗，打退了敌人疯狂进攻，保住了

阵地。20日，敌军愈加丧心病狂地对269团1营杨家宅阵地发动毁灭性地进攻。1营官兵在营长闵绍骞率领下，与敌人展开了殊死搏斗，顽强地坚守住阵地，不让敌人的阴谋得逞。在这场恶战中，闵绍骞不幸壮烈牺牲。”

朱德才烈士，269团9连指导员，也是在5月19日打退敌7次进攻，守住了阵地，而不幸壮烈牺牲的。书中列出有姓名的269团烈士共38名，让人肃然起敬。

解放大上海的英烈们，安息吧！昔日的老战友永远不会忘记你们，上海人民永远不会忘记你们！

鏖战浦东的269团

□ 徐念奎



上海解放不久，我考入华东军大，在军大政教班结业后，被分配到华东军事干部学校参谋训练队继续学习。

张爱萍将军时任华东军区参谋长，军事干部学校校长是兼任的。他在军区日理万机，百忙之中对军事干部学校的各项工作是亲自抓的，不是形式上的兼任，实实在在做领导工作。尤其对参谋训练工作是特别下功夫的。

张爱萍将军亲自为参谋训练队的学员讲第一课。讲司令部工作的性质、任务、参谋人员的修养，必须具备的品德和优良作风。将军在百忙之中还担任一些主课的教授，特别强调理论与实践、课堂教学和实际操作相结合。将军在讲授“海军”这一课时，为了理论与实际相结合，特地从东海舰队调来各种舰艇，其中有护卫舰、炮舰、登陆舰等，停泊在南京下关码头。组织参训队学员上舰参观，从而增加了对海军的感性知识。有一次，我们进行分队进攻战术训练时，将军亲

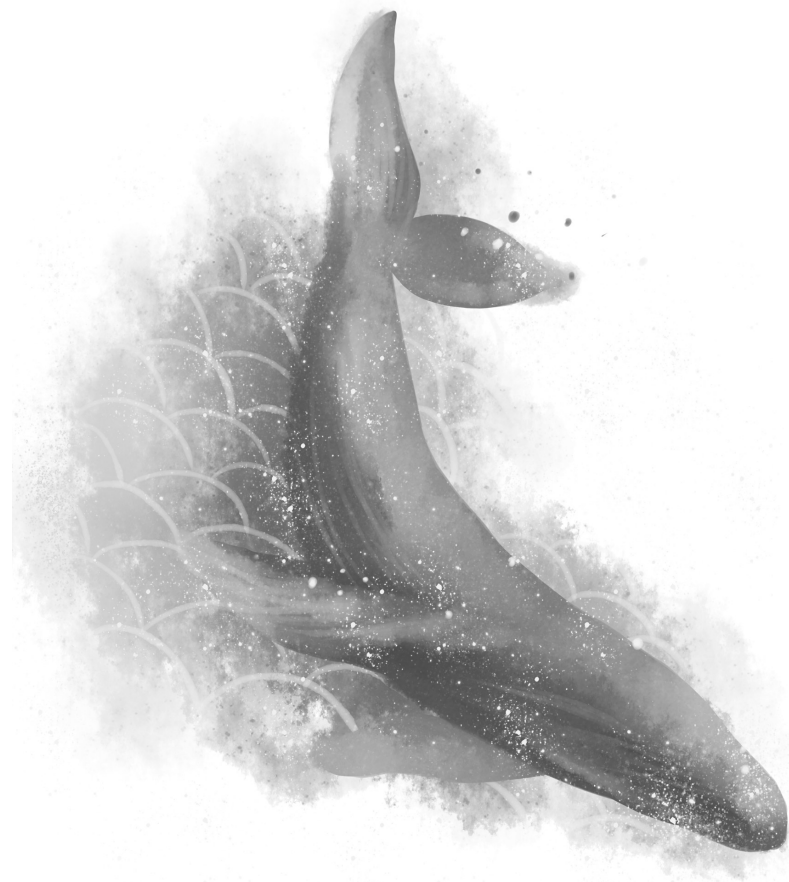
自为我们做示范动作，不顾身上沾满泥水，与我们学员一起摸爬滚打。他作为我军的高级将领，这种身教重于言教的精神，使我们受益终生。将军在对我们严格要求的同时，在生活上也对我们无微不至地关怀。当时，我们学员的伙食标准较低，训练量大，他就特地增加伙食补贴；鞋子不够穿，又特批每人增发一双胶鞋。到了冬天，他发现我们被褥太薄，便与军区后勤部商量，借给每人一条军毯御寒，毕业时又全部赠予学员。我们许多同志至今还珍藏着这条灰色军毯，永远留住了校长对我们一片爱心。

1958年6月，时任解放军总参谋部副总参谋长的张爱萍将军来福建检查战备工作。我当时任福建前线31军司令部作战训练参谋。其时我正在司令部担任作战值班。将军在司令部作战室听取军首长对当前的作战和训练情况汇报时，北京总参谋部打来长途保密电话（保密机设在作战值班室）。他在电话接听后，又亲切地问我个人简历和家庭情况。当得知我是当年华东军区军事干部学校参谋训练队的学员，经过几年锻炼担任现职工作时，感到十分欣慰，并勉励我继续发扬我军光荣传统，发扬艰苦奋斗精神，在对敌斗争中发挥更大的作用。光阴荏苒，60多年过去了，时过境迁，但他那亲切的音容笑貌始终浮现在我的脑海中，永世难忘。

忆 张 爱 萍 校 长

□

许恩浩



这里是我生长的地方

□ 李文淦



在苏州河景观步廊长宁段上，一位戴金丝边眼镜身穿衬衫马甲的市民，正在用萨克斯管吹奏《我的祖国》。音调欢快明亮，旋律舒展悠扬，让周围的人听得如痴如醉，仿佛进入美妙的梦乡。有人参与互动，跟着节奏，唱起了“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸，……这是美丽的祖国，是我生长的地方……”唯美动听的歌声，在这段苏州河景观步廊上空飘逸荡漾。身临其境，令人感叹：这是一段多么美好的风景线！这是一条多么温馨的黄金走廊。

但是谁人相信，这片土地的前世今生，竟然是如此大不一样！

这段景观步廊，它的前世留给我的痛苦回忆。

1947年初秋，母亲带着我和兄弟姐妹，租了一条小船，摇呀摇，艰难地渡过长江驶进苏州河，停靠在这段叫“信昌码头”的边上。先到上海谋生的父亲一时凑不足钱，买不起房，我们只能以船为家，生活在水上。后来父亲总算凑足一笔钱，在码头对面叫“湖丝栈”的弄堂里买了巴掌大的木板房，一家人终于从水上搬到陆地上。满以为从此日子会好转，谁知道这里仍是一块苦地方！

在这里，我看到过手持枪支的歹徒入室

抢劫仍疯狂；见到过路人遭遇“剥猪猡”吓得浑身发抖的惊慌。我也看到过穷人家死人买不起棺材，将尸体用破草席一包丢进“抛尸坑”的凄凉；见到过野狗在深夜里撕咬小孩尸身露出的凶残眼光。我还常常看到“湖丝栈”看门的“红头阿三”吹胡子瞪眼睛，挥舞警棍吓唬中国人的嚣张。我也常常看到在纱厂当童工夜班回家的大姐抚摸着被“拿摩温”打得青一块紫一块的伤痕，抱着母亲哭泣的悲伤……

往事如烟，我每次踏上这段景观步廊，迎着从苏州河吹来的风，总好像有人在耳边发问：“今天，你有没有忘记过去这里是一块什么地方？”

这段景观步廊，它的今生，呈现在我面前的是一片幸福的景象。

1949年5月26日深夜，苏州河上空响起隆隆炮声。第二天一早便听到人们兴高采烈地奔走相告：“解放军过河了！”“上海解放了！”父亲领着我沿着苏州河岸向西奔跑，看到一路上全是解放军，还有军马和大炮，长长的队伍一直排到“圣约翰大学”校门口。沿途市民纷纷向解放军送水又送粮，军民一家喜洋洋！

历史终于翻开了新的一页！居住的这条弄堂面貌也发生了大变样：“抛尸坑”填平了，“杀猪作”迁走了，昔日的棚户区盖起了小楼房，家门口有了室内小菜场，连地下党创办的中学也搬到了居民聚集的地方。

在党的领导下，这里的环境变美变好了，人也变强变高了。我母亲当上了居民小组长，父亲挑起了居委会治保主任的重任，因工作出色，还受到公安部门的嘉奖。以前做童工的大姐姐不但早早入了党，还把车间党支部书记的重担挑肩上。

站在景观步廊，我瞭望着曾经居住过的地方，这块土地不正是在中国共产党领导下，经过百年奋征，从站起来、到富起来、再到强起来的缩影嘛！



在我印象里，除了夜间睡觉，妈妈一直是劳碌不息的。如果哪天妈妈坐在椅凳或是床上歇着，八成是抱恙在身了，这时遇有家人问起，妈妈会说自己身体没什么。“生命在于运动”这句话，是对妈妈劳碌好强的最好诠释。

忘不了封存在漫漫岁月里沉沉叠叠的记忆，妈妈清晨早起，打开封了一夜的煤炉，匆匆在炉子上放了镬子烧

泡饭，又急忙提竹篮去附近菜场买菜的步伐；忘不了妈妈瘦小的身子，从三牌楼路粮米店里，一路噤噤地背回鼓鼓满的一大米袋粳米的情状；忘不了静夜里，妈妈在昏黄的灯下做针线活的形象；忘不了在石库门老房子的客堂间和天井里，妈妈烧饭做菜、洗涤衣物的身影；忘不了妈妈给我们做甜酒酿、八宝饭，以及宁甬风味的醉鸡、咸蟹、烤菜、盐冬瓜的味道，更忘不了年逾八十时的妈妈，还时常一个人从浦东家里，乘车赶去老城厢十六铺地区，挑选购回优质苔条，精心清除裹结苔条丛中的沙泥，为我们制作她的招牌厨艺——苔条炒花生米的过程……

被岁月逼迫的妈妈，一次次地与时光作了妥协。从浦西南市老城厢旧居迁入浦东新居以来，妈妈的生命活动领域，被无情的岁月日益吞食，外出购物半径，开始是从浦东下南路南新小区到浦西老城厢地区，之后缩短至临近居住小区的大卖场，再

以后妈妈被岁月淫威限制得只能去居家附近的菜场和超市了。

妈妈一直与弟弟一家住在一起。妈妈老了，终于屈服了悠悠岁月。前几年，她老人家交出了家务权，不用再辛劳持家，家中一切皆有弟弟和弟媳主持、操劳。

从上海西北角去浦东下南路南新小区，要斜穿上海市。思念绵绵路途遥。每周，我去浦

东看妈妈，老人家开了门，常埋怨我：“这么远的路，依哪能又来了。”距离“十一”假日还有很多时日，妈妈说，“这趟过来了，没有事体勦来了，等国庆节再来噢。”引得在旁边的妹妹插话打趣：“国庆节也勦来了，到春节时再过来。”大家听了，哈哈大笑。为我们操了一辈子心的妈妈，却不愿

让儿女们为自己上一点点心。妈妈好“狠心”啊！

现在，妈妈在家中时常抱膝坐在椅子或是沙发上，“只能整天呆头一样地坐着。”妈妈说。

坐着好。妈妈，您持家辛劳了一辈子，应该好好坐着歇歇了。

妈妈，您是温暖绵厚的手掌，我们是您统领的一副长短不一的手指；有您在，儿女们可以齐心握力做事，我们不敢想象没有妈妈的手掌啊！

妈妈，您安安稳稳地坐好。有您在家里坐镇，我们的尘心才安宁。妈妈，您的慈心、善念、爱意，就是儿女们今生渴望到达的心灵彼岸。

爱的坐镇

□ 周云海





慈 母 深 情

□
萧
毅



1969年4月底，下乡去浙南农村插队。那天上午，我乘坐海轮去温州，母亲请了假，一直送到十六铺码头。母亲买了不少好吃的糕点零食，给我带在路上吃。上船前，母亲紧紧地拽住我的手，依依不舍地说：“到了乡下，记得常给家写信，不要让我和你爸担心。”说完她的眼睛湿润了，直到船快开了才放手。船起锚后渐行渐远，母亲的身影，渐渐地消失在我眼前，心情久久不能平静。

1972年12月底，从乡下赴东北当兵。我们新兵先乘汽车到温州，又坐海轮到上海，准备乘坐火车前往东北。进站后，远远地看见父母和小妹正在站台上张望，赶紧招手呼叫他们。母亲见了我格外高兴，握住我的手问长问短。有位部队首长见状便操着四川口音问：“小伙子，他们是你的什么人

啊？”“我爸爸、妈妈和妹妹。”“全家人在这里团聚挺不错的，今后一定要好好干！”“知道了，请首长放心！”三八式老干部的父亲勉励我说：“到了东北边境后，要记住继承光荣传统，争取更大光荣。”母亲也嘱咐我：“阿毅，别辜负首长的希望，为我和你爸长脸。”“呜——”汽笛一声长鸣，列车慢慢地开动了，爸妈和小妹不断地挥手向我告别，站在那里久久不愿离去。车速越来越快，人影越来越小，很快就在我的眼帘中消失了。

1997年1月初，我赴香港理工大学进修。出发那天半夜三点多钟，我从睡梦中醒来。厨房的灯亮着，母亲早已起床，正在为我准备早餐。四点半左右，母亲把我叫了起来，匆匆洗刷后，吃了母亲给我下的一大碗热面条，就匆匆上路。我行李较

多，母亲放心不下，坚持要送我上车。当时正是寒冬腊月，外面风很大，天也下着雨，又冷又黑。母亲一手打着电筒，一手撑着雨伞。我一手拉着旅行箱，一手提着行李袋。母子俩合撑一把伞，在手电射出的微弱光线下，踩着地上的雨水，来到了小区门口。出租车已在马路对面等候，母亲再三叮嘱：“你到了香港后，要经常写信回家。”我满口答应：“知道了！妈，您快回去吧！”可母亲却站着不动，直到亲眼看着我穿过马路，钻进车子后才回家。北风呼呼，冬雨沥沥，年近八十高龄的老母亲，迈着迟钝缓慢的脚步往回走。我坐在车里透过车窗，望着母亲的背影，渐行渐远消失在漆黑的雨夜中。乘飞机抵达香港，当天晚上，我心里忐忑不安，实在放心不下母亲，独自到街上用投币电话打给家里。我问了母亲的情况并报了平安，母亲安好，搁在我心上的石头总算放了下来。

母亲无论是在职时还是离休后，总是无微不至地关心我们子女的生活、学习、工作，乃至婚姻和孙辈等，千方百计地为我们的幸福创造条件和默默奉献。母亲已经去世十多年了，下乡、参军和进修，母亲为我送行的情景，却经常浮现在眼前，至今难以忘怀。



记得清末贵胄唐鲁孙家里要招聘厨师，其考题主要是三道菜：煨鸡汤、青椒肉丝和蛋炒饭。如果说煨鸡汤考的是文火，青椒肉丝考的是武火，那么蛋炒饭考的就是综合能力了。静下心来想想也是，平凡普通但又当过很长一段时间“家庭美食品牌”的蛋炒饭，曾经在众多沪上家庭中独领风骚。可以说，上海的“马大嫂”们几乎人人都会做，可要做得好吃有滋味，其实并不那么容易。真可谓触景生情，此时，笔者不由想起过去自己小时候吃的母亲做的蛋炒饭，不禁又赞不绝口，回味无穷……

上世纪的六七十年代，人们的生活并不富裕，只求温饱已心满意足。但要强的母亲为了改善我们的家庭伙食，除了自己亲自动手烧些美味可口的家常菜外，制作精美的蛋炒饭堪称她的“拿手好戏”。按母亲的常规说法是，米饭要蒸好，不能软烂，也不能过硬，更不能夹生，而要保持粒粒松散才行。要知道，过去百姓家庭蒸米饭时，水的多少，火的大小，蒸煮的时间长短，都是人工把握。如果自己拿捏得不好，蒸出的米饭就根本不适合来做蛋炒饭。因此，要制作精美可口的蛋炒饭，母亲可谓用心用情到了极致，难怪她做的蛋炒饭不但成了那时家里的“网红美食”，也成了笔者一周来改善个人伙食的最爱。后来，随着人们生活条件的改善和提高，家家户户都拥有

了电饭锅。蒸出一锅好米饭已不成问题，这也给母亲精益求精做好蛋炒饭创造了有利条件。但问题也随之而来，困扰母亲，她发现，新蒸的米饭不易散开，自己炒的时候常常会抱作一团。这不仅影响了蛋炒饭的美观，口感也不佳。于是善于动脑筋、积极创

新的母亲使用隔夜的新米饭来做蛋炒饭。

做蛋炒饭时，母亲一般是先炒蛋，将鸡蛋炒得金

黄，划成絮状，盛出来以后再炒米饭。待米饭炒松软了，再把炒好的鸡蛋放进去，达到“金玉满堂”和“好人好饭”的美妙口彩和实际效果。为了做到营养全面，炒饭时，不少家庭主妇都会加些配菜，毕竟蛋炒饭它的包容性很强，堪称“百搭”，它与许多蔬菜和肉都十分“搭得来”。而母亲做蛋炒饭时，则喜欢加些胡萝卜丁、黄瓜丁和牛肉丁、香肠丁。如果有豌豆粒和玉米粒，她也会放一些。而加了这些配菜的蛋炒饭，看上去花团锦簇，自然吃起来也口感丰富，特别激发笔者和家人的食欲。考虑到我爱吃蛋炒饭且对它比较挑剔，母亲炒米饭时，必定会

用到葱花。而我最享受葱花刚入锅葱香扑鼻的那一刻。母亲将葱花爆得老一点，焦一点，再放入米饭翻炒，这样，每一颗米粒都拥有葱香味。前不久，母亲做的蛋炒饭又上了一个新档次。这不，配有腰果虾仁的蛋炒饭、配有海参干贝的蛋炒饭，确实美味可口，不同凡响。尤其值得一提的是，母亲还大胆创新，用两个咸鸭蛋的蛋黄来做蛋炒饭，柔润香滑的美妙口感，让我觉得母亲就是“蛋炒饭达人”。

母亲做的蛋炒饭

□ 彭小华





妈妈的样子

□ 张大林

妈妈的样子，在我们做子女的眼里是不一样的。

妈妈是优雅的。其实这话是我的大学同学说的。那是在1981年下半年，我们七七级最后一学期的中秋节前夕，妈妈从县城到我读大学的城市出差，抽空到大学来看我。妈妈带来了水果和月饼，热情地递给寝室内的同学们吃。后来我的室友同学都对我说，你妈妈好优雅，好修养，很客气，很亲切。我知道妈妈一直是这样，总是想把美好送给别人。

妈妈是忙碌的。我的父亲是三代单传，但到了我们这一代，妈妈却生育了我们姐弟6人，人丁兴旺，喜悦自不必说，但妈妈的付出和奉献却无法形容。人多无好食，每次

妈妈做好了饭，若有稍好一点的菜总是执意让我们先吃多吃。我们要留给妈妈吃，她总是舍不得多吃一点，尽量省下来给儿女吃，妈妈吃得最多的就是咸菜下饭了。为了给我们增加营养好长身体，妈妈会隔1周给我们喝一次猪心肺煨汤，既省钱又吃荤。

妈妈是能干的。妈妈非常聪明，解放前读过几年私塾，写的字娟秀漂亮。她在1951年国家招干时考入一家县级人民银行，她在业务上精益求精，经常获得点钞能手、工作标兵、积极分子等称号，是我们的楷模和榜样。几十年过去，我们兄妹6人相继长大，天各一方，学习工作生活都不错，成为了单位的骨干和领导，这与好的家风家教是连在一起的。妈妈为我们营造出温馨舒适的环境，鼓励我们有自己的兴趣爱好。妈妈是家里的主心骨，是我们坚实的依靠，如春风春雨般给我们带来了无穷无尽的欢乐和温暖。亲爱的妈妈，您在子女的心中永远是一个“完美母亲”的样子。



我从小丧父，是一个无爷团，妈是一个农家妇女，一个人把我养到成婚年龄，不知吃了多少苦，熬过多少难。妈看我已长大要成婚了，既高兴不已，更操心又加。让我终生不忘的是我和小姑娘去南翔婚姻登记那天，妈给我全身都穿上了她织的布做的新衣裳，还给我三元钱，作我俩的花费。叮嘱我说：“小姑娘胆小，依说话千万不要硬声裂气，要软依依。”我才出家门，妈又急着跑出来关照我说：“踏脚踏车一定要当心，千万不要让小姑娘跌跤，登记好后，领小姑娘到饭店里吃顿饭。”

我俩婚姻登记好出来，我就领她到当时南翔最大最有名气的“老长兴楼”去吃饭。我点了两大碗的红烧羊肉面。每碗五角，共一元钱。面一会儿就上来了。我吃到碗里还剩下两块羊肉和一点面时，就说饱得吃不下了。她亦说吃不完了。其实我俩心里都明

母爱如命

□ 朱永其

白，各自都为了“面子”在说谎。我俩吃早饭又上南翔剧场，去看嘉定锡剧团演出的“珍珠塔”，看完戏出来已过四点多钟了。我把她送进她村里后，我亦赶紧回家。见妈早就在村头翘首以待了。妈一见我就问：“小姑娘面前洋相出过伐?! 惹毛过小姑娘伐?” “没有，我都是按妈的关照做的，小姑娘回家时很开心。”我边回答边从口袋里拿出鲜红的结婚证给妈看，妈开心得嘴像敲开木鱼。尔后，妈为筹措我的结婚酒席婚房等，更是夜以继日地费心操劳。等我结好婚，妈的体重从原来的125斤猛减到105斤，可我的体重却增加了10斤。唉，我真是妈身上掉下来的肉呀，母爱如命!



西柏坡， 新中国从这里走来

□ 金洪远

走近西柏坡，一幅“新中国从这里走来”鲜红色的横幅就映入我们的眼帘。虽然是第一次参观，但却觉得异常的熟识。因为在《大决战》、《开国大典》多部影片里出现过：这普通得再也不能普通的一排黄色的土坯房，曾经召开过党的七届二中全会的简陋的会堂，还有农家小院一台石碾，一台北方农村随处可见的普通的石碾，这就是西柏坡给我留下的深刻印象。

跟随讲解员的脚步，我们依次步入中央军委作战室。作为人民解放军的统帅部，除了居室和五大书记的办公室大同小异外，唯一多了几部老式的电话，三张长桌，墙上悬挂一幅幅敌我兵力的军用地图。谁能想到，老一辈革命家们就在僻静的小山村，在这样朴素的农舍里，一束束纵横交错的空中电波，通向东北、平津和淮海战场，指挥了决定中国人民命运的三大战役，这岂不是运筹农舍之中、决胜千里之外的人间奇迹和神话。因为平时

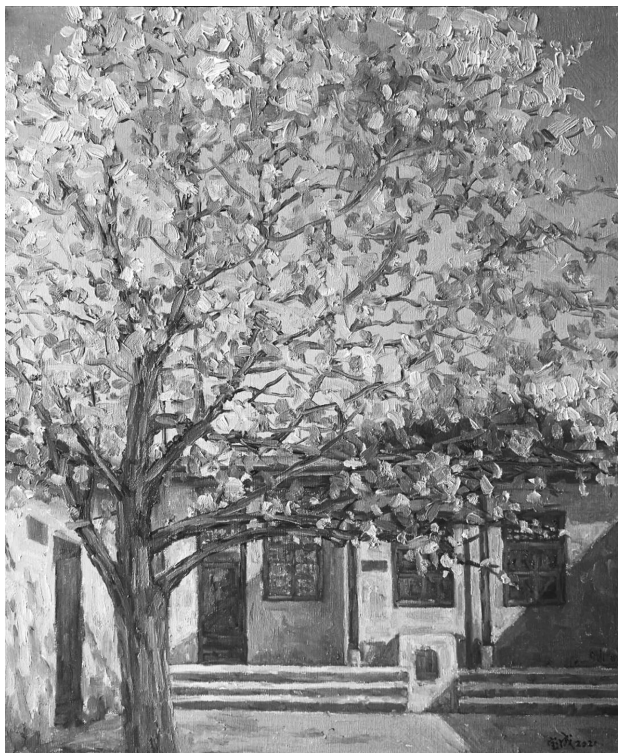
喜好军史的搜集，我向讲解员提及淮海战役中被俘的国民党十二兵团司令黄维特赦后首先来到西柏坡，看了这四间小平房后，终于找到了多年来想找的答案：国民党当败。

而著名的中共七届二中全会会址，倚靠在防空洞的小山包的西南方，讲解员解说是当年的伙房改建成的，泥砖铺地，像极了笔者当年赴金山工程建设简陋的会场。会议主席台设在北头，前面一排是书记们的座

位，后面依次排列的十几排长椅是与会者的座位。似曾相识的主席台正中的墙上并列挂着毛泽东、朱德像，两边是有镰刀和斧头的党旗。在“新中国从这里走来”的前夕，毛泽东在主席台上，用他标志性挥舞的大手，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。”时过境迁，但他对我国几千年历史治乱规律的深刻借鉴，对党艰苦卓绝历程的深刻总结和人民政权实现长治久安的深刻忧思振聋发聩。艰苦奋斗、艰苦创业永远是我们一刻不离的传家宝和命根子啊！

位于太行山东麓的西柏坡，是滹沱河北岸柏坡岭下一个极为普通的小山村。在新中国的历史上，西柏坡是一个令人难以忘怀、肃然起敬的地方。因为“新中国从这里走来”，执政党的“赶考”任重道远，“赶考”仍在进行时，人们有理由期待她交出人民称心如意的答卷！





怒江，一条在幽深峡谷里奔腾咆哮的大江，发源于青藏高原，出藏区、入滇境，一路浩浩荡荡，奔流穿梭在平均海拔达

3500余米的碧罗雪山与高黎贡山之间，朝西南方向一泻千里，最后注入印度洋中，俨然是一条桀骜不驯的“怒”江。

怒江就像一部深沉而厚重的书，那奔腾不息的江水，是她酣畅淋漓的文字；两岸的雪山、危崖、瀑布、险滩、温泉以及少数民族村落，是文中的主人公；江流时而波澜不惊，时而怒吼狂奔，是她张弛有度的行文节奏。捧起这部书，细细品味其原生态的滋味，令我爱不释手，陶醉其中。

云南段怒江长650千米，我们十多位花甲之人从怒江州六库镇出发，由南向北溯江而上，开启了我的阅读怒江之旅。怒江的水是绿的，山是多彩的。车沿江边的山谷行驶，目光所及尽是高山危崖，危崖下面是蜿蜒舞动的玉带，还有大山深处隐隐约约的少数民族古村落，就像是书的序言。

车进入福贡县境内，在一个名为“石月亮”的观景台停了下来，怒江东岸的高黎贡

阅读怒江

□ 祁民龙

山山区中，兀立着一座高峰，顶端有一宽40余米、高达60米的孔洞，傈僳语称它为“亚哈巴”，意为石月亮。

车走走停停，怒江向远道而来的游人展示出一个接着一个的惊奇。因山高、水急、谷险、滩多，便有“一滩接一滩，一滩高十丈”的说法。来到老虎跳峡谷景区，峡谷中奇峰怪石林立。有巨石伏卧于江中，锁住近三分之二的江面，急流而下的江水撞向巨石，顿时巨雷震耳、白浪翻滚、江流急旋、水雾冲天。传说老虎跳峡谷是虎氏民族祖先居住的地区，他们个个是打猎的高手，经常逼得野兽慌不择路，从江边一跃而起，夺路逃窜，老虎跳便由此得名。桀骜不驯的怒江造就了虎氏民族祖先勇猛、彪悍而又智慧的性格特征。

距老虎跳不远的“金满银滩”，则因绚丽妩媚而著称。在怒江宽阔江面上，有一段布满碎石的浅

滩，此时正值日落时分，金色的阳光映照在银色的江滩上，顿时绽放出金银交汇的奇异光芒，构成一幅瑰丽无比梦幻般的景象。这里被称作“金满银滩”。大家纷纷举起手机不停地拍摄，我忽然发现，那抹一金色的夕阳洒在同行人的银发上，与眼前景色相映成趣，好一幅夕阳美景图！

怒江滋润了山林草木，更滋养了伴江而居的人们。傈僳族、独龙族、怒族等少数民族居住的古村落如珍珠般地镶嵌在绵延的大山里。

怒江大峡谷北部的秋那桶村，坐落在海拔1750米的半山腰处，“桶”在怒语中是“和平、平安”的意思。再往上走，就要抵达滇藏边界了。

“读万卷书，行万里路”，当我游走在怒江畔的山水之间，就好像在阅读祖国西南板块一部史诗般的巨著，不仅欣赏了那里原生态的美景，更丰富了人生的阅历。



三月份时，春风吹拂樱花开。

看到微信中友人晒出的色彩缤纷的樱花，不禁感叹：真美！来一次说走就走的旅游——顾村公园赏樱去。

进入公园一号门，左侧便是名闻遐迩的樱花大道。沿着樱花大道向前走去，首先映入眼帘的是广福桥。传说广福桥因广福寺而得名，鼎盛时期占地方圆一公里，为江南第一寺。“八一三”淞沪抗战，寺庙与桥均毁于战火。如今新建的汉白玉七孔广福桥，犹如一道彩虹，飞架于粼粼碧波之上。

站在桥上远远望去，樱花像一朵朵粉色的云，飘浮不定，又像一匹匹粉色的绸缎，铺在万绿丝中，宛如一个美丽的童话世界，令人神往。

过桥后继续向前，道路两旁的樱花似乎还带有一丝丝萧瑟的寒意，但已无法遮住春的气息。当寒梅还在留恋瑞雪，樱花已迫不及待地在淡红、粉红、朱红和艳红的妩媚里开满枝头，摇曳出春天的第一缕芬芳。

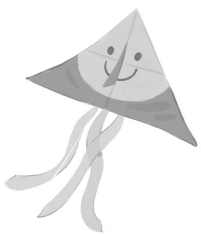
从樱花大道横穿而过，樱花林和樱花园呈现在面前。目前，公园里樱花有110个品种，1.4万余株，占地面积1400余亩。染井吉野、阳光樱等名目繁多的品种遍布林、园。每当春季的三月中上旬，这里的樱花花繁艳丽，次第开放，满树烂漫，如云似霞，极为壮观。此时，公园内的樱粉摩天轮高高耸立，在蓝天白云的映衬下，从“樱海”中旋转升起，摇曳生辉。

怒放的樱花像一个个姍然而至的少女，“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀。”当梅香殆尽，她就悄悄地屹立在春的枝头，尽情地绽放。当你在樱林樱园中穿行，你会情不自禁地为樱花的执着和浓浓的情爱而深深感动。其实，每个人的心底都珍藏着一份爱。爱就是一抹浅浅的微笑，一声真诚的问候，一个暖暖的搀扶……在春暖花开时，让爱的芬芳溢满心房，弥漫生命的四季。



“樱花红陌上，柳叶绿池边。燕子声声里，相思又一年。”这首诗出自周恩来总理16岁时写的《春日偶成》。是啊！燕子虽然回飞，杨柳依然绿翠，但姹紫嫣红的樱花却转瞬即逝。邓尔雅的诗句仿佛从如画的花香中飘出。“昨日雪如花，今日花如雪。山樱如美人，红颜易消歇。”一帘微雨，一剪清风，一场花落。短短十几天，樱花开得轰轰烈烈，开得魅力无限，犹如一道惊鸿，等不得拢一袖清香入怀就在赞美和惋惜声中匆匆离去。细想，花开一度，草木一秋，人亦非如此。谁又能躲过岁月流逝，沧海桑田？

樱花不负赏樱人，最后时刻必将来一场盛大的花瓣雨。花瓣飘飘洒洒落在你的发际上、辫梢上，落进你的心坎里，为世间留下刹那韶华、瞬间春光。



风筝情缘

□ 郁建民

满足了我当时的心愿，玩起来，照样欢呼雀跃、尽兴而归。

放风筝的季节，春天无疑是最好的了。不冷不热，风多且稳。在万物复苏的时节跑出家门，酣畅淋漓地玩上一通，妙不可言。此刻放风筝，放线收线，前俯后仰，时跑时行，时缓时急，有动有静，手、脑、眼三者协调并用，让旁人好不羡慕。放风筝时需要动用手、腕、肘、臂、腰、腿等部位，使全身得到锻炼。从引飞风筝开始，肌体各部位都在不停地运动。风筝上升或倾斜时，你就需要奔跑、拉线、左右摆动，这些运动都能使身体的相关部位得到充分舒展。所以，放风筝是一项健身与娱乐相结合的运动。

当年我曾见过吴冠中先生的一幅画，又读过他写的文章，叫《又见风筝》。2003年的春天，吴冠中先生与老伴病愈初好，住在龙潭湖边的公园。每天他们携手漫步于龙潭湖畔，白发、红衣、手杖，让吴冠中先生不禁想起“满园春色宫墙柳”，以及陆游晚年的“沈园柳老不吹绵”，顿生沧桑之感。他在文中写道：“龙潭湖边，隔着时空回顾自己逝去的岁月，算来已入垂暮之年，犹如路边那些高大的杨树，树皮干裂皱褶，布满杂乱的疮疤和乌黑的洞……面对微红的天空，那是春天的微红，微红的天空上飞满各色鲜艳的风筝，老树年年看惯风筝的飞扬和跌落。”画家把黑白交错构成的悲怆画面，飘摇飞舞的彩点风筝作为老树的背景，创作了《又见风筝》这一不朽油画，令人无限感慨！

年年岁岁催人老，我也步入了古稀之年。每到春天，总会想起儿时放风筝的情景，那无忧无虑的快乐时光，永远温暖着我的心田。现在，我虽然不能亲自放风筝了，但每年都要去郊外看别人放风筝，犹感快乐。

春风习习，草长莺飞，到处洋溢着春的气息。在一个阳光明媚的好天气里，我和几个老年好友相约到郊外公园踏青赏春。满园的春色，桃红柳绿，使人陶醉不已。而最引人注目的便是放风筝的事了，只见在公园的广场上，三五成群的男女青年及家长陪同的孩童们一起执线放飞风筝，他们满面春风，欢声笑语，都玩得不亦乐乎。

我不由得回忆起小时候放风筝的情景。每当春风骀荡，父亲会用勤劳的双手，把蔑竹条扭弯后，用线扎住两头，做成一张弓的形状。然后用一根蔑竹条搭在“弓”的中间，用细铁丝扎牢，形成风筝的骨架。接着，用报纸裁成和骨架相仿的正方形纸片，用调好的浆糊将其粘在骨架上，再把报纸裁成一条一条的，粘成长条，将长条粘贴在风筝的尾部，再连接上风筝线。这样做出来的风筝尽管飞得不高，也不好看，还很不耐用，放上一段时间后就会被风吹破，但是它



老年人也要留住春光

□ 乔建忠

“暖雨晴风，已觉春心动。”从拂面而过的温润的春风里，人们感觉：春天来了！

春天是美好的：和风习习，蝶舞鸟唱，桃红柳绿，碧野如茵，到处呈现出色彩缤纷、群芳争艳的明媚景象。因此，自古以来，人们无不眷恋春天。“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”、“春雨断桥人不渡，小舟撑出柳荫来”。可见一斑。

春悄悄来，又匆匆归去。历代骚人墨客，不知留下多少怜春的感叹：“紫黯红愁无绪，日暮春归甚处？”《红楼梦》中史湘云曾大声疾呼：“且住！且住！莫使春光别去。”

春光真的留不住吗？不！你瞧，当第一缕春风送来春的信息时，耕耘在华夏大地上的农民兄弟，积极响应党中央2023年一号文件的号召，将一颗颗饱满的种子播下泥土，为全面推进乡村振兴作贡献。春光虽逝去了，可农民们在春光里播下的种子，到金色的秋天，结出累累硕果，这不就留住了春光吗？

老一辈革命家叶剑英曾作诗：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”他将晚霞描绘了一幅青山葱翠、朝霞灿烂的绚丽画面，显示了高尚的革命晚节，洋溢着革命乐观主义的人生。

“春宵一刻值千金”。我们老年人更应加倍珍惜当下的人生，趁着春光，多干点、多学点、多付出点，发挥政治、经验、年龄、人脉、时空等优势，为党的事业添砖加瓦，争取：秋光艳艳，硕果累累。而不应

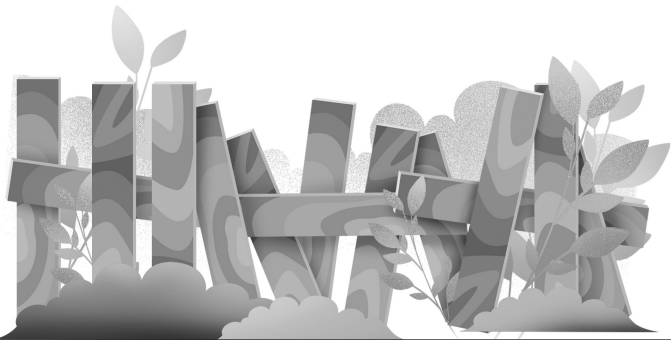
该：春刚到，时尚早，学习生活还有夏秋冬；国家大事自有青年人，咱无职无权，只能“事不关己，高高挂起”。终日在牌桌、酒桌上打发人生、虚度光阴，到头来落得个“一事无成惊逝水，半生有梦化飞烟。”

习总书记在2023年春节团拜会上语重心长地指出：“在农历兔年，希望全国人民像兔般奋跃而上、飞速奔跑，在各行各业竞显风流、尽显风采。”老年人有自己的特长和优势，也应该为实现第二个百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，发挥余热，争作贡献。

人勤春来早，功到秋华实。春天，播种着希望、孕育着未来、耕耘着梦想。时间属于奋进者，历史属于创造者。春光只眷顾奋斗者、奋进者、搏击者；而不会给等待者、懈怠者、叹息者。春光不问赶路人，时光不负有心人。广大老年人也须有强烈的忧患意识、危机意识，在新时代的征程中，不松懈、不掉队。

春光不再来，一日难再晨。在自然界，只能是一年一度“春来江水绿如蓝。”可是只要我们以老骥伏枥、志在千里的精神，老当益壮，在散发着芳香的土地上播下理想的种子，勤奋地浇水，多多地洒汗，这样，人不负春色，春色不负人，老年人也能留住春光，春光就永远伴随着你。

多少事，从来急；天地转，光阴迫。春天来了，愿你我不负春光，不负梦想，迎着春天的信息，以只争朝夕的奋斗精神，不断创造美好的未来，谱写绚丽的人生画卷。





2022年十大医学突破

1.猪器官移植人体。2022年，美国马里兰大学医学院完成全球首例猪心脏移植人体手术。移植人体后，猪心脏存活了近两个月时间。同期，美国阿拉巴马大学研究人员完成首例将两个猪肾脏移植到脑死亡患者体内的手术。这些突破性异种器官移植手术，为人类器官移植带来新曙光。

2.斑秃治疗步入新时代。2022年6月，美国食品药品监督管理局（FDA）批准巴瑞替尼作为治疗严重斑秃（脱发）的首个JAK抑制剂（用于治疗自身免疫疾病的药物）。临床试验证实，该药可使1/3脱发患者长出茂密的头发。

3.发现多发性硬化主要诱因。破坏性神经系统疾病多发性硬化症（MS）的发病机理一直是个不解之谜。2022年1月，美国科学家团队终于揭开MS致病谜底：爱博斯坦-巴尔病毒（EBV，人类疱疹病毒IV型）感染是导致多发性硬化症的罪魁祸首。这一发现为预防和治疗指明了方向，如开发抗EBV感染的疫苗可能有助预防多发性硬化症。

4.能上“眼药”的隐形眼镜。2022年3月，美国食品药品监督管理局批准了第一款既能矫正视力又能输送药物的隐形眼镜上市。该隐形眼镜可连续12小时持续释放常用抗组胺药酮替芬，帮助预防或治疗过敏性眼睛瘙痒。

5.红斑狼疮新疗法。CAR-T细胞免疫疗法，就是在实验室修改人体免疫系统T细胞，然后注入体内并击杀癌细胞。2022年9月，德国研究人员尝试使用CAR-T细胞疗法治疗红斑狼疮。结果发现，患者病

情持续缓解长达17个月，且4个月没有复发，红斑狼疮相关自身抗体完全消失。这意味着红斑狼疮有望被彻底攻克。

6.血友病一针治愈。2022年11月，美国食品药品监督管理局批准了针对乙型血友病的首个同类治疗方案。这种被称为 Hemgenix 的全新基因疗法可为患者体内功能失常的基因提供可正常发挥作用的基因拷贝。但价格昂贵，一针350万美元（约合2500万元人民币）。不过，一针即可彻底治愈乙型血友病。

7.复方制剂治疗心脏病。2022年8月，一种“三合一”的心脏病复方制剂通过大规模的临床测试。这种复方制剂含有阿司匹林、阿托伐他汀（常见他汀类药物）和血管紧张素转换酶抑制剂雷米普利。

8.子宫内治疗遗传病。2022年11月，美国加州大学研究人员首次对尚在子宫中的胎儿进行致命遗传病庞贝氏症治疗。当患儿还在母亲子宫中时，就开始对其进行输液治疗，实验取得成功。患儿出生后还将接受酶替代疗法治疗。

9.抗癌的疱疹病毒。一种经过基因改造的疱疹病毒可能给癌症患者带来希望。2022年9月，英国科学家公布了“RP2疗法”第一阶段临床试验结果。RP2是一种单纯疱疹病毒1（导致大部分口腔疱疹的病毒）的基因编辑毒株，可选择性杀死癌细胞，同时提高免疫系统对癌细胞的抑制能力。这种新疗法为“利用病毒杀死癌症”开创先河。

10.肥胖新疗法。2022年5月，美国宣布成功研发出可治疗2型糖尿病和肥胖症的新药替西帕肽。



减寿 10 因素

吸烟

吸烟对健康的危害已是不争的事实。2021 年国家卫生健康委发布的《中国吸烟危害健康报告 2020》指出，我国吸烟人数超 3 亿，15 岁及以上人群吸烟率为 26.6%，其中男性吸烟率高达 50.5%，被动吸烟人数达 7.4 亿，严重危害人们身体健康。据调查，每年约 140 万人死于吸烟引发的疾病，平均每 6 秒就有 1 人因吸烟而死亡；吸烟的人平均寿命较不吸烟者缩短 10 年，每吸 1 支烟会使寿命减少 14 分钟。

收缩压高

老人普遍存在收缩压（高压）升高，低压不高甚至偏低的现象。随着年龄增长，血管发生硬化，弹性变差，心脏收缩射血时，血管所起到的缓冲作用变小，进而导致收缩压升高。另外，饮食过咸的老人，会出现体内水钠潴留，血压升高，身体还可能有水肿症状。

膳食不合理

总体来看，我国老年人的营养状况在不斷改善。但由于老龄化进程加快，老人在营养方面还是存在不少问题。营养摄入不足会影响体力、情绪，导致抵抗力下降。一些重要营养素缺乏危害更大，如蛋白质缺乏会使肌肉减少；钙摄入不足会增加骨质疏松风险，当骨骼、肌肉能力变差时，人很容易进入衰弱状态，丧失自理能力。

空气污染

按照世界卫生组织的标准，当前的空气污染将使全球人口平均预期寿命减少 2.2 年。空气中的污染物会慢慢侵入人体，损害各个器官，进而引发脑卒中、心脏病、肺癌和其他呼

吸系统疾病，甚至影响智力水平。与烟酒不同，空气污染的危害“是几乎无法避免的”。

高空腹血糖

健康人群的空腹血糖应保持在 3.9~6.1 毫摩尔/升。随着空腹血糖升高，糖尿病和心血管病发病率均升高。空腹血糖高主要有 3 个原因：（1）高脂饮食，加重身体代谢负担，导致次日清晨空腹血糖高；（2）饮食结构，米饭、馒头等精制碳水化合物摄入过多，粗粮摄入较少；（3）肥胖导致肝脏胰岛素抵抗变强，影响了胰岛素的降糖作用。

高体质指数（BMI）

如今不少老人越来越“宅”，不愿外出运动，加之吃得油腻，导致肥胖问题加剧，心脑血管疾病、骨质疏松、糖尿病等问题随之而来。

“坏胆固醇”升高

低密度脂蛋白胆固醇是动脉粥样硬化和心血管病的公认风险因素，且与死亡风险增加有关，也被称为“坏胆固醇”，如果升高，会引发动脉硬化，促进动脉硬化斑块的形成，引发心脑血管疾病。

肾功能不全

随着年龄增长，老年人的抵抗力降低，常反复出现泌尿系统感染，再加上基础慢性病多，就会继发肾病。由于老年人的感觉较迟钝，症状不易被察觉，往往在初次就诊时病情就已处于偏重阶段。肾脏损伤还会牵扯一系列疾病，比如高血压、冠心病、脑卒中等。

非最适宜温度

人体最适宜的环境温度一般为 21~24℃，不合适的环境温度，对人体的影响非常大，主要表现为心血管系统疾病和呼吸系统疾病。老年人体温调节功能减弱，温度过冷或过热对其身体影响更大，可能诱发感冒、急性心脑血管事件等。

饮酒

最新研究发现，饮酒没有安全剂量，只要喝酒就会对大脑产生影响，饮酒越多，大脑的健康状况就越差。



百岁老中医的长寿秘诀

今年105岁的莫清利老人，是广西桂林市灵川县大圩镇人。百年光阴虽在这位老中医的脸上留下沟壑，他依然耳聪目明，记忆力强，精气神十足，堪称杏林中的一棵常青树。那么，老人有着怎样的长寿秘诀呢？

坚持把脉疗疾

把脉疗疾是莫清利的工作，也是他的爱好。莫清利年轻时便与中医结缘，悬壶济世70多载，虽然百岁高龄，但人老技不老。

如今，莫清利依然坚持给人把脉疗疾。只见他用右手的食指、中指和无名指搭在受诊者的动脉上，了解脉搏的强弱、节律以及部位，再聚精会神地分析脉象，比对脉案，而后陈述诊断结果。莫清利记忆力特别好，药柜里的几百种中药，他都能一一说出其名称、药效、用法，让年轻人都自叹不如！

坚持适量运动

只要天气好，莫清利就要出去走一走，逛一逛。他拄着拐杖，迈着稳健的步子走到万寿桥上，看鸟儿在蓝天下飞翔；走在清澈的小河边，看鱼儿在水中嬉戏；走在古老的村庄里，呼吸竹林里的新鲜空气。

讲究药食同源

作为一名老中医，老人很注重饮食。他说：“人上了年纪，牙齿不好，肠胃也不行，所以我从不吃太干、煎炒、过烫的食物。”老人每天都要吃红薯、南瓜等食物。这些食物软糯，易于进食，而且富含膳食纤维，有助于肠道蠕动，多吃有益于身体新陈代谢。

每隔几天，家人还会给莫清利做一道养生汤。将鸡肉、花生以及红枣、党参、玉竹、熟地黄等中药一起放在高压锅中，加入山泉水炖煮40分钟，一锅香喷喷的养生汤就炖好了。

湖南熊家村住着一对百岁的老夫妻，男主人熊爱人，今年103岁，妻子曹冬秀，今年100岁。他们相亲相爱，一起走过了82年的人生历程。

两位老人相敬如宾，极少拌嘴。儿媳曹淑芬说，婆婆有时脾气有点倔，但大多数时候，公公都会让着她。

两位老人的生活很有规律。早上六七点起床，中午十一点半吃午饭，晚上五点半吃晚饭，八点就寝。两人都有个习惯动作：喜欢用手梳理头发，按摩头皮。这样不仅能促进头发再生，而且能加快头部血液循环，减少脑血管病变。两位老人没有高血压、糖尿病等慢性病，心肺功能都不错。天气好的时候，熊老每天都要出去走走。

两位老人平时爱喝粥，配上几样豆类一起吃。不挑食，粗细粮、荤素都吃。熊老在三餐后都喝点自酿的米酒，每天半斤左右，舒服又养生。两位老人还特别喜欢喝擂茶：将芝麻、花生、茶叶、绿豆放进擂钵内，用木棒捣成糊状，加上开水，清凉可口，滋味甘醇，看电视或听京剧时更是茶不离手。

曹冬秀老人喜欢用热毛巾焐脸，用凉水洗眼，一天要擦洗好几次。熊老受夫人影响，每天也跟着擦洗。如今，老夫妻听力、眼神都很好，曹老还能穿针引线缝衣服。



百岁夫妻爱喝
米酒和擂茶



初夏养生细节多

在立夏这个万物繁茂的季节，养生防病不可大意。

情绪：多做雅事

立夏时节，气温升高，心火渐旺，人容易心浮气躁。古代医家主张：“善养生者，不劳神苦形，胸怀宽阔，使心神得养。”初夏要避免身心疲劳，做好自我调节，保持好心态，可做些安神静心的事情，如书法、听音乐、种花等，宁神制怒，平安度夏。

起居：安睡为要 入夏人体新陈代谢旺盛，消耗增大；加之夏季日照时间延长、活动量增加，更容易感到疲倦。因此，初夏作息要保证充足的睡眠。首先应保证晚上11点前上床睡觉；其次，应注意卧室通风、凉爽，不宜当风而睡，以免着凉。

第三，避免睡前饮浓茶、咖啡，或观看紧张刺激的视频，也要避免睡前背书、思考，以免入睡困难；第四，适当午睡半小时至1小时，以补充夜间睡眠不足，但午睡时间不宜过长。

饮食：饮水勿过 由于入夏后饮水较多，人的消化功能有所下降，因此饮食宜清淡易消化，忌肥腻、冰冷、辛辣、饱食。即使口渴，也宜小口分次，避免一次大量饮水加重胃部负担。如果出现食少便溏，舌苔黄腻、口干口苦等症状时，可适当多吃一些具有清热利湿作用的食物，如赤小豆、薏仁、冬瓜、鸭肉等。入夏之后食欲欠佳，还可经常喝点健脾利湿粥，如淮山芡实粥、薏仁小米粥、扁豆茯苓粥等，既可健脾，又能利湿，可谓一举两得。

运动：逐渐增量 入夏后运动锻炼不宜

立夏养生连连看

过于剧烈，可先选择相对平和的运动，如太极拳、健走、慢跑等，再逐渐增加运动量。各人的体质、体

能不一样，运动强度也要因人而异，避免运动后大汗淋漓。

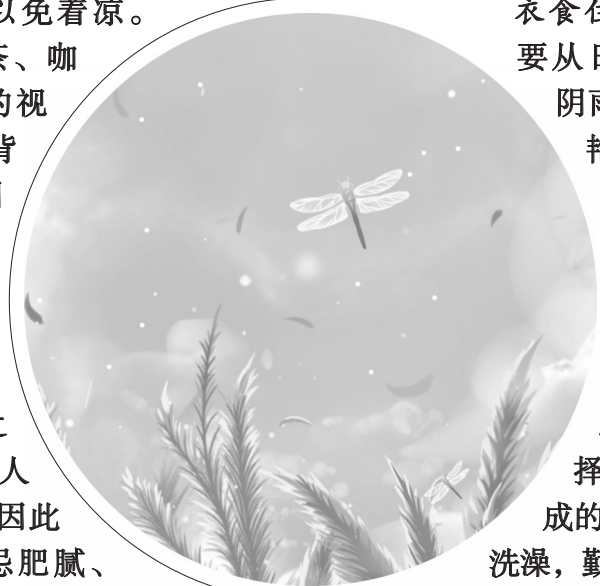
初夏养生耐热防湿

做耐热锻炼 提高热耐受能力的最佳方法是进行耐热锻炼，即在逐渐升高的气温下锻炼身体，以达到适应更高温度环境的目的。每天抽出一小时左右室外活动。可选择气温在25℃左右的环境，散步、跑步、体操等，每次锻炼都要达到发汗的程度，以提高肌体散热功能。当气温高于28℃、湿度高于80%时，则要减轻运动量，以防中暑。

衣食住行要防湿 初夏防湿，要从日常衣食住行方面着手。

阴雨天少开窗户，而当室外艳阳高照时，适当开窗通风。居室内可安放部分祛湿剂或干燥材料。出现“高温高湿”天气时，可使用空调降温、抽湿功能，将湿度降为50%~60%；初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料制成的宽松服装，常晒被褥，勤洗澡，勤换衣；多食用清热利尿的食物，如绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等。

劳逸结合防疰夏 素体脾虚者，在炎热多雨的夏日，易导致疰夏，表现为心烦、身倦、汗多、食减、消瘦等症状。初夏时节是防疰夏的关键时段。这一时段要多参加体育活动，注意保护脾胃，不食或少食油腻、难以消化的食物。要保证适宜的睡眠时间，注意劳逸结合。另外，在盛夏到来之前，可服用一些如香砂六君丸、当归补血汤、六味地黄丸等药物，以达到预防的目的。





立夏是夏季的第一个节气。《月令七十二候集解》上说：“立夏，四月节。立字解见春。夏，假也。物至此时皆假大也。”寓意春天的结束，夏天的开始。

古时候，在立夏这一天，皇帝会率领文武百官，着朱衣、配红玉，马匹旗帜亦以赤色为主，往南郊举行迎夏大典，祭祀炎帝，以求五谷丰登、国泰民安。相较于其他传统节日有丰富多彩的文化活动，立夏节倒是低调得很。直至明朝，立夏始有崭新之习俗。

明朝田汝成在《西湖游览志余·熙朝乐事》中说：“立夏之日，人家各烹新茶，配以诸色细果，馈送亲戚比邻，谓之七家茶。”富裕人家更是讲究，“果皆雕刻，饰以金箔，而香汤名目，若茉莉、林檎、蔷薇、桂蕊、丁香、苏杏，盛以哥汝瓷瓿，仅供一啜而已”。

清朝时期，立夏的活动更是繁多，顾禄《清嘉录》云：“立夏日，家设樱桃、青梅、穗麦，供神享先，名曰：‘立夏见三新。’”吃饭的时候，餐桌上则有“烧酒、

酒酿、海蜇、馒头、面筋、芥菜、白笋、咸鸭蛋等品为佐。蚕豆亦于是日尝新”。吃完立夏饭后，“家户以大秤权人轻重，至立秋日又秤之，以验夏中之肥瘠”。

古代立夏风俗多

明朝立夏初为尝新，而到了清朝，吃的东西愈来愈多。大概是由于立夏前后，气温明显回升，雨水增多，有利于万物生长。因此，在立夏这一天，春花作物已然成熟，一解冬季食物的匮乏。同时，老百姓吃新鲜的食物调节生理功能，温养身体，以应付即将到来的酷暑天气。

此外，多地还有吃豌

豆饭的习俗。

民间有言，立夏吃豌豆饭不疰夏。“疰夏”指的是夏季常见的腹胀厌食等毛病。关于豌豆饭的来历，民间有这样的说法：诸葛亮七擒孟获之后，孟获折服于诸葛亮，归顺蜀国。诸葛亮临终留下遗言，让孟获于每年立夏日进成

都朝见阿斗刘禅。孟获遵诺。后晋武帝司马炎灭蜀，将刘禅带到中原。孟获亦不改初衷，立夏前则率兵前往洛阳，看望阿斗。

孟获怕司马炎苛待阿斗，每次见阿斗都要用秤称一称阿斗的体重，并扬言若司马炎亏待阿斗，他孟获就要起兵反晋。晋武帝司马炎以大局为重，每年都会在立夏的这一天命人用豌豆煮糯米饭，送给阿斗食用。豌豆糯米饭清香可口，阿斗食欲大增，连吃好几碗。孟获称阿斗体重时，发现他不但没瘦，反而重了几斤，大为欢喜，认为自己对得起诸葛亮的嘱托。

这则民间故事与史实有很大出入，只能证明立夏吃豌豆饭以及称体重的习俗，都是老百姓对美好生活的追求。





五月 栀子花 开

五月，初夏如期而至。
天地仿佛切换成了“焖烧”模式：时而暴风骤雨，时而烈日当空，潮湿闷热。

应季而开的栀子花，花香四溢。善用这朵“香花”，可以一扫暑热烦闷之气。

识花

初夏开花，送清凉

栀子为茜草科植物山栀的花。花和果实均可入药，

性味苦寒，可以清肺止咳，凉血止血。

栀子花可以用来熏制花茶、制作食品和烹调，其食用首见于南宋的《山家清供》，之后明、清两代均有记载。

茉莉花绿茶已经成为大众眼中的经典搭配，但其实，栀子花搭配绿茶，又香又清凉，是凉茶中的“小清新”。

栀子花与红茶也是绝配：栀子花的寒性会变得缓和，仍可清热降火，是炎热夏季防暑、降温、解渴的理想茶饮。

用花

入茶、做菜，香飘远

栀子花绿茶

栀子花2朵，绿茶3克。

将栀子花洗干净，和绿茶一起放入茶杯中，沸水冲泡饮用，每日1次。

该花茶香气四溢，可清热平肝，适用于肝火上炎、目赤肿痛、头目眩晕、暑热心烦、小便短赤等。

如把绿茶改为红茶，则寒凉之性变得缓和，适宜一般人群作为夏日清凉饮品。

凉拌栀子花

栀子花500克，葱花、姜丝各适量。

将栀子花洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干，置于盘中，撒上葱花、姜丝，浇入香油、老醋，放适量食盐，搅拌均匀即可。

变态反应性疾病是一种常见的系统性疾病，各个年龄段都有可能发生。那么，身体哪些组织器官容易出现变态反应？

皮肤。皮肤的“变态反应”表现为荨麻疹、特应性皮炎、药物性皮炎（也称药疹）、日光性皮炎、接触性皮炎、血管性水肿等。它们共同的特点就是难以忍耐的瘙痒性皮炎，严重者甚至可以引发过敏性休克，危及生命。

呼吸道。半个世纪前就有学者指出，过敏性鼻炎和哮喘有密切关联，流行病学调查显示过敏性鼻炎如不经过恰当治疗，25%~38%的患者会出现哮喘症状，最终发展为肺气肿甚至肺心病。此外，鼻窦炎、过敏性咽喉炎、真菌过敏相关性肺部疾患同样属于呼吸道变态反应性疾病。

四个部位最爱过敏

眼睛。过敏性结膜炎是眼部最常见的变态反应性疾病。临床多表现为眼部瘙痒，其他症状包括流泪、灼热感、畏光及分泌物增加等。一些较严重的过敏性结膜炎有时可以出现视力下降，严重影响生活的质量。

胃肠道。过敏性胃肠炎，也称消化系统变态反应或食物过敏，是由于某种食物或食品添加剂引起的免疫反应，导致消化系统内或全身性的变态反应。有食物过敏的患者常伴有支气管哮喘，发病率约6.8%~17%；对牛奶过敏的儿童，哮喘的发病率高达26%。

几种变态反应性疾病的病理生理过程具有很强的共性，可以认为，过敏性哮喘、变应性鼻炎、特应性皮炎、过敏性胃肠炎等是同一种疾病在不同靶器官的不同表现。



日常生活中，人们常常会遇到“野蛮装修，破坏房屋结构，造成下水道漏水到楼下邻居家；随意搭建篷架，影响邻居采光或出行；安装空调，出风口对着邻居家窗户”等问题，由此造成的邻里纠纷如何解决？

民法典规定，不动产权利人对相邻权利人因通行等必须利用其土地的，应当提供必要的便利；建造建筑物，不得违反国家有关工程建设标准，不得妨碍相邻建筑物的通风、采光和日照；不动产权利人不

因物权纠纷导致 邻里矛盾如何解决？

得违反国家规定弃置固体废物，排放大气污染物、水污染物、土壤污染物、噪声、光辐射、电磁辐射等有害物质。出现邻里纠纷后，根据“不动产的相邻权利人应当按照有利生产、方便生活、团结互助、公平合理的原则”，通过团结、友好协商的方式解决问题，如果协商无果，双方可以请求居委会等进行调解。最好在协商或调解不成的前提下，再通过诉讼途径解决。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第二编，第七章，第二百九十二条-第二百九十六条。



老年人经常外出旅游，也会经常碰到旅游纠纷，为了维护自身的合法权益，老年旅游者应该知道自己的主要权利及如何进行维权。

1、安全保障权，旅游者享有的人身、财产安全不受侵犯的权利。

2、知情权，旅游者享有知悉其购买的旅游产品和服务的真实情况权利。

3、自主选择权，旅游者享有自主选择旅游产品和服务、拒绝旅游经营者的强制交易行为的权利。

4、救助、赔偿权，旅游者受到人身、财产损害的，享有依法获得救助、赔偿的权利。老年人外出旅游，首先是在选

旅游者的主要权利 及如何维权？

择旅游团的时候，一定要擦亮眼睛，选择信誉好的正规旅行社，签订规范的旅游合同。不要贪图便宜，选择低价团、甚至“0元团”。当遭遇“网上下单随意被取消、消费时临时加价、随意变更旅游项目、超出合同范围强制消费以及人身伤害”等问题时，要注意保留旅游合同、发票及相关线索证据，依据民法典相关规定，通过与旅行社协商、向旅游行政主管部门或消费者协会投诉、提起仲裁或诉讼等方式进行维权。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第一编第六章，第一百四十八条；

《中华人民共和国民法典》第四编，第二章，第一千零二条-第一千零五条；

《中华人民共和国民法典》第七编，第三章，第一千一百九十八条。



春耕

□ 胡树民

三阳开泰春光暖，
万户千村忙备耕。
更盼风调和雨顺，
年年丰产惠民生。

迎春

□ 金嗣水

隔岸闻鸡犬，
门前听早莺。
春来生暖意，
郊野草芽萌。

春光

□ 江日兴

霏霏丝雨润神州，
布谷催耕鸣不休。
冬麦返青勤养护，
春光莫负夏丰收。

春回

□ 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。

花信

□ 王令之

高天雁阵复南行，
寂寞疏枝醒早樱。
且待辰山盈雨后，
莺歌唤我赏新晴。

踏青

□ 萧毅

满目尽春光，
田园插遍秧。
河堤杨柳绿，
山野菜花黄。

红船颂

□ 王健康

画舫前行火种红，劈波斩浪聚豪雄。
曾教茫夜曙光露，除却腥风旭日瞳。
敢领苍生砸旧索，喜看社稷展飞虹。
春秋百载续航启，初志千秋竞献衷。

党旗颂

□ 廖显辉

缘有镰锤红太阳，高瞻远瞩不迷航。
山河万里换新貌，道路百年臻富强。
理想高擎开大局，鸿猷更展谱华章。
复兴昂首铿锵步，十四亿人奔小康。

五月延安咏怀

□ 纪少华

延河塔影忆毛公，
号角吹来赤色风。
文以合时求正道，
清源水在庶民中。

如梦令·老树残干叶繁茂

□ 徐念奎

老树干残昂立，意志坚强刚毅。
现绿叶繁华，让艳丽风光起。
伏枥，伏枥，赞美晚年威力。

