

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2023 6

图文传真



▲ 5月23日至25日，市委老干部局举行主题教育读书班集中培训，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根出席培训并作总结讲话。（孙岳 摄）



▲ 日前，长宁区委书记张伟走访慰问老干部，认真听取意见和建议。（长宁 供稿）



▲ 近日，杨浦区委书记、区长薛侃走访慰问老干部，认真听取意见和建议。（杨浦 供稿）



▲ 5月26日，徐汇区“光启晚晴”五老报告团举行“二十大精神”进校园暨关心下一代工作基地揭牌仪式。（徐汇 供稿）

▼ 5月27日，“‘科技助力梦想、强国复兴有我’——闵行区2023年‘从石库门再出发’主题活动启动仪式暨青少年机器人竞赛”举行。（闵行 供稿）



▼ 5月18日，奉贤区在上海之鱼举办“倾情礼赞二十大 乐龄漫步看贤城”活动。（奉贤 供稿）



主题教育的党旗

□ 袁芳荣

主题教育的党旗
飘扬在烈烈风中
在灿烂的阳光下
鲜亮又迫切
仿佛一颗颗红心
向党作着忠诚的表达

主题教育的党旗
印着新时代的字语
学思想 强党性
重实践 建新功
在新征程上高挂

在主题教育的党旗下
就是在浩瀚的星空下
那枚金色的党徽
为调查研究
推动高质量发展
点亮了引航的灯塔

在主题教育的党旗下
就是在锃亮的警钟下
那把威武的金锤
为执政的公仆
抡起了惩腐的高压

在主题教育的党旗下
就是在雨后的彩虹下
那柄弯弯的镰刀
为砥砺的征人
收获着青春的风华

啊 主题教育的党旗
风卷红旗如画
初心弥坚
使命如磐
逐梦前行 坚韧不拔





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)

王欢平 王玲
刘虾冠 范剑桥
查正和 徐雯
蒋新跃 潘蕙
薛晓东

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰

主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部

电子邮箱/shlgbgz@126.com

刊 期/月刊

发送对象:离退休干部

印 数/28000

地 址/上海市岳阳路265号

邮 编/200031

传 真/(021) 64334955

编辑部电话/(021) 64312232

64371946×102、237、238

印 刷/中共上海市委办公厅文印中心

2023年第6期 总第429期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

主题教育的党旗 袁芳荣 (1)

党政之声

加快构建新发展格局 把握未来发展主动权
..... (4)

在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话 (5)

深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 奋力谱写上海现代化建设新篇章
..... 陈吉宁 (6)

本期专稿

市委老干部局开展“沿着习近平总书记上海足迹”学习实践活动 (8)

市委老干部局主题教育读书班赴陈云纪念馆实践教学 (8)

市委老干部局召开主题教育读书班专题研讨暨理论中心组(扩大)会 (9)

市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会,开展主题教育专题研讨 (10)

聚力中心,服务大局,更好组织引导离退休干部发挥作用

市委老干部局召开重点调研课题开题研讨会
..... (11)

市委老干部局举行主题教育专题党课
..... (12)

市委老干部局举行主题教育读书班集中培训
..... (13)

工作集锦

杨浦区域老干部工作共同体举办二十大精神知识竞赛 杨海琼 (14)

青浦区首批互联网企业党建指导员受聘履新
..... 青 宣 (14)

金山区召开老干部工作系统课题调研工作会议 王丹萍 (14)

黄浦区委老干部局成立青年理论学习小组
..... 王 芳 (15)

奉贤区把加强流动党员教育管理落到实处
..... 帅寒丹 (15)

崇明区以精细举措精心服务推动“护航工程”落地见效 顾卓胤 (15)

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

深刻认识开展主题教育的重大意义
..... 施振华 (16)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学好思想强党性 新征程中建新功

..... 谭同政 (17)

踔力奋进新时代 勇毅前行新征程 (六)

..... 万海富等 (18)

学习之窗

用好用活“三维学堂”

推动学习贯彻党的二十大精神走深走实

..... 焦 娇 (19)

任人唯贤奠基业

——报告古语解读之五 马长河 (20)

金秋风采

连环画：老同志的“守护神”

..... 李荣光 (21)

郑毓芝：“太后”今年87 祝天泽 (23)

一位老科技工作者的无悔人生

..... 宓正明 (25)

九旬快乐老小孩 李 敏 (26)

乡贤不闲，“老大人”在行动

..... 嘉定区委老干部局 (27)

奉献永不止 夕阳分外红 市建交委 (29)

二十载“坐诊”社区的“吴法官”

..... 长宁区委老干部局 (30)

在老年大学的人生第二春 王振华 (31)

激情岁月

一封无法投递的信——纪念父亲牺牲八十周年 齐惠卿 (32)

当年我在群众中过“三关” 孙益山 (34)

文化名人与南翔小笼馒头 陶继明 (35)

一张民国时期中学毕业证背后的故事

..... 青浦区委老干部局 (37)

情满人间

端午粽香悠长 贡荣党 (38)

父亲的新家 胡海明 (39)

父亲留下的乡愁 周云海 (40)

父亲的微笑 苏忠能 (41)

我的父亲 张晓雷 (41)

您好！早安 唐德华 (42)

上海阳台

七宝的早晨和夜晚 章云华 (43)

端午出游朱家角 邵天骏 (44)

雨中游老山 缪 迅 (45)

留住童心伴晚年 郁建民 (45)

百岁老爸的养生经 高纪纲 (46)

健康养生

身体衰老的三个层面 (47)

避免加速衰老的生活习性 (47)

老人要学会与病共存 (48)

六月 去最有活力的地方 (49)

夏天养盆耐热的花 (50)

端午节传统美食 (51)

端午的养生民俗并非都适合你 (52)

适度紧张有利于长寿 (53)

梅雨防病，专家支招 (53)

夏至，养心气固阳气 (54)

持久忧悲会伤肺 (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

..... (54)

封面：莲

陈拥军 摄

封二：图文传真

封三：杨浦区老干部摄影选

封底：艇进

张军华 摄



加快构建新发展格局 把握未来发展主动权

4月16日出版的第8期《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《加快构建新发展格局 把握未来发展主动权》。

文章强调，我国14亿多人口整体迈进现代化社会，规模超过现有发达国家人口的总和，其艰巨性和复杂性前所未有，必须把发展的主导权牢牢掌握在自己手中；我国是一个超大规模经济体，而超大规模经济体可以也必须内部可循环。事实充分证明，加快构建新发展格局，是立足实现第二个百年奋斗目标、统筹发展和安全作出的战略决策，是把握未来发展主动权的战略部署。我们只有加快构建新发展格局，才能夯实我国经济发展的根基、增强发展的安全性稳定性，才能在各种可以预见和难以预见的狂风暴雨、惊涛骇浪中增强我国的

生存力、竞争力、发展力、持续力，确保中华民族伟大复兴进程不被迟滞甚至中断，胜利实现全面建成社会主义现代化强国目标。

文章指出，两年多来，构建新发展格局扎实推进，取得了一些成效，思想共识不断凝聚、工作基础不断夯实、政策制度不断完善，但还存在一些突出问题。总体看，全面建成新发展格局还任重道远。加快构建新发展格局，要从两个维度来研究和布局：一是更有针对性地加快补上我国产业链供应链短板弱项，确保国民经济循环畅通；二是提升国内大循环内生动力和可靠性，提高国际竞争力，增强对国际循环的吸引力、推动力。

文章指出，必须坚持问题导向和系统观念，着力破除制约加快构建新发展格局的主要矛盾和问题，全面深

化改革，推进实践创新、制度创新，不断扬优势、补短板、强弱项。第一，更好统筹扩大内需和深化供给侧结构性改革，增强国内大循环动力和可靠性。要把扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来，供需两端同时发力、协调配合，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡，实现国民经济良性循环。第二，加快科技自立自强步伐，解决外国“卡脖子”问题。第三，加快建设现代化产业体系，夯实新发展格局的产业基础。第四，全面推进城乡、区域协调发展，提高国内大循环的覆盖面。只有实现了城乡、区域协调发展，国内大循环的空间才能更广阔、成色才能更足。第五，进一步深化改革开放，增强国内外大循环的动力和活力。



在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话

5月1日出版的第9期《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话》。

文章强调，要深刻认识开展这次主题教育的重大意义。第一，这是统一全党思想意志行动、始终保持党的强大凝聚力、战斗力的必然要求。思想上的统一是党的团结统一最深厚最持久最可靠的保证。我们这么大一个党，领导着这么大一个国家，肩负着带领全国各族人民实现国家强盛、民族复兴这个艰巨任务，全党必须统一思想、统一意志、统一行动。第二，这是推动全党积极担当作为、不断开创事业发展新局面的必然要求。我们党百年奋斗的伟大成就都是党团结带领全国各族人民拼出来、干出来的，要把党的二十大描绘的宏伟蓝图变成现实，仍然要靠拼、要靠干。第三，这是深入推进全面从严治党、以党的自我革命引领社会革命的必然要求。全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，解决大党独有难题是一个长期而艰巨的过程，既需要常抓不懈，又需要集中发力，及时消除一切影响党的先进性纯洁性的因素，清除一切侵蚀党的肌体健康的病毒，确保党永远不变质、不变色、不变味。

文章指出，要全面准确把握主题教育的目标要求。这次主题教育的总要求是“学思想、强党性、重实践、建新功”。这四句话体现了我们党认识与实践相结合、理论与实际相联系、改造主观世界与改造客观世界相统一的一贯要求，是一个紧密联系、相互贯通、内在统一的整体。要把这一总要求贯穿

这次主题教育全过程。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。具体要达到以下目标，一是凝心铸魂筑牢根本，二是锤炼品格强化忠诚，三是实干担当促进发展，四是践行宗旨为民造福，五是廉洁奉公树立新风。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、检视整改等贯通起来，有机融合、一体推进。中央和国家机关各部门要带好头、作表率，示范带动主题教育走深走实。

文章指出，要切实加强对主题教育的领导。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）要高度重视，精心组织实施，确保圆满完成主题教育各项任务。第一，明确领导责任。第二，强化督促指导。第三，注重统筹兼顾。第四，加强宣传引导。

文章强调，强国建设、民族复兴的宏伟目标令人鼓舞、催人奋进，我们这一代共产党人使命光荣、责任重大。要以这次主题教育为契机，加强党的创新理论武装，不断提高全党马克思主义水平，不断提高党的执政能力和领导水平，为奋进新征程凝心聚力，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！

深入学习习近平新时代 中国特色社会主义思想 奋力谱写上海现代化建设新篇章

□ 陈吉宁

把开展主题教育作为重大政治任务，作为忠实践行习近平新时代中国特色社会主义思想的试金石，作为提振精气神的动力源，作为推进新时代党的建设新的伟大工程的重要部署，以高度的政治自觉、饱满的政治热情、严肃的政治态度投身主题教育。最根本的，就是要教育引导党员、干部更加深刻地领悟“两个确立”的决定性意义，更加有力地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，把习近平总书记擘画的“设计图”持之以恒地细化为“施工图”、高质量地转化为“实景画”，奋力谱写中国式现代化建设的上海新篇章。

开展这次主题教育，我们要更好彰显实的导向，牢

牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，坚持理论学习、调查研究、推动发展、检视整改等一体推进，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。

突出锤炼党性。要通过深入学习党的创新理论，不断打牢对党忠诚的思想根基，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，始终把忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”作为最坚定的政治立场、最鲜明的政治方向、最牢固的政治信念，任何时候任何情况下都要坚决维护党中央集中统一领导，做到党中央提倡的坚决响应、党中央决定的坚决照办、党中央禁止的坚决杜绝。进一步锤炼清正廉洁的政治本色，从

心灵深处筑牢思想防线，以自我革命精神去杂质、除病毒、防污染，永葆共产党人的先进性、纯洁性。

突出学深悟透。要增强学习的系统性，防止只见树木、不见森林的倾向。要增强学习的彻底性，防止只知其然、不知其所以然的倾向。对党的创新理论的学习不能浅表化，不能浅尝辄止，必须悟透精髓要义，深入把握好这一重要思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法，核心是要深刻领悟“六个必须坚持”。要增强运用的创造性，防止学用脱节的倾向。学习习近平新时代中国特色社会主义思想的目的全在于运用，不能学归学、说归说、做归做，必须在学中干、干中学，善于把学习成果转化为干事创业的本领，转化为创造性执

行的能力。要在全面学的基础上深化重点学，坚持干什么就重点学什么、缺什么就重点补什么，努力做到学以致用。对上海来说，最重要的是要把学习习近平新时代中国特色社会主义思想与学习习近平总书记考察上海时的重要讲话精神和对上海工作重要指示要求紧密结合起来。

突出调查研究。要坚持以调研开路、以调研破局，切实运用党的创新理论研究新情况、解决新问题。必须突出重点、聚焦重点，教育引导党员、干部胸怀大局，注重研究和谋划大的战略、思路、举措，把调研方向聚焦到把握时代发展变化的新趋势新挑战上，聚焦到推动上海承担的重大战略、重大任务上，聚焦到更好履行本地区、本部门、本单位的主责主业上，多开展事关全局的前瞻性调研、战略性调研，多开展推动落实的跟踪性调研、督查式调研。必须摸清实情、增进感情，坚持奔着问题去，充分了解群众盼在何处、企业难在何处、基层忧在何处、工作卡在何处，切实把难点、堵点、淤点找出来，真正在设身处地、换位思考、情感代入中增强宗旨意识，增强解决问题的紧迫感和责任感。必须改进方式、改进方法，力戒形式主义、官僚主义，防止

扎堆调研、作秀式调研。要切实做好调研的“后半篇文章”，真正拿出管用有效的对策，防止出现调查多研究少，情况多分析少，提出的对策建议大而化之、空洞抽象的问题。领导干部要亲力亲为，定选题、作研究、拿对策、抓转化，真正做到情况在一线了解、谋划在一线深化、工作在一线推动、效果在一线展现。

突出解决问题。要把解决问题贯穿于全过程，既要在发现问题、找准问题、分析问题上下功夫，更要在真刀真枪解决问题上见行动，切实拿出直面问题的勇气、破解难题的智慧、取信于民的诚意。要把解决问题落实到推动高质量发展上，紧紧围绕推动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，胸怀“国之大者”、立足“四个放在”，聚焦习近平总书记和党中央为上海擘画的重大战略、交付的重大任务，深入思考如何更好发挥上海的龙头带动优势、改革开放优势、科技和人才优势、治理现代化优势，进行更有深度的思考和谋划，拿出更有力度的思路和举措。要把解决问题体现在发扬自我革命精神上，对发现的问题勇于刀刃向内、敢于动真碰硬，既抓具体事项的整改到位，更着力从思想根源上解决问题。

突出提升能力本领。要更加开阔视野、开阔眼界，深刻领悟习近平新时代中国特色社会主义思想蕴含的“胸怀天下”的丰富内涵和思想精髓，深刻领悟习近平总书记对上海“四个放在”的要求，更加自觉地坚持放眼全球、放眼全国，既面向世界对标国际，又面向国内对标先进，虚心学习有益经验，努力集世界之智、取各地之长、创上海之新。要善于把握趋势、把握规律，习近平总书记强调，推进中国式现代化要“深入探索经济社会发展规律，使制定的规划和政策体系体现时代性、把握规律性、富于创造性”。要勇于打破思维定势、打破路径依赖，面对更加艰巨繁重的任务和快速变化的形势，不能满足于现状，不能留恋于舒适区，不能习惯于按部就班，必须积极进取、主动变革、拥抱创新，破除陈旧落后的条条框框，大胆试、大胆闯、自主改，始终保持锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气，在闯和创中干成一番新事业、干出一片新天地。要更好地为担当者担当、为负责者负责、为干事者撑腰，采取更有效的措施，树立更鲜明的导向，推动广大党员干部以满腔热忱奋进新征程、建功新时代。（摘要）



市委老干部局开展 『沿着习近平总书记上海足迹』 学习实践活动

按照市委老干部局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工作安排,5月10日下午,市委老干部局与市纪委监委驻市委组织部纪检监察组赴上海中心陆家嘴金融城党建服务中心,联组开展“沿着习近平总书记上海足迹”学习实践活动,局机关全体党员干部、驻部纪检监察组全体党员和局属事业单位领导班子参加活动。

2018年11月6日,习近平总书记视察陆家嘴金融城党建服务中心,并作出了“党建工作的难点在基层,亮点也在基层”的重要指示。

活动中,大家先后参观并回顾了习近平总书记视察陆家嘴金融城党建服务中心和关于基层党建工作、浦东开发开放的重要讲话精神,听取学习党建服务中心为楼宇企业的基层党组织和党员提供学习指导、管理服务和活动平台的创新做法和先进经验。

全体党员一致认为,陆家嘴金融城党建服务中心位于“金融高地”“时代前沿”,运用创新举措切实增强了基层党组织的政治功能和组织功能,开拓了新时代楼宇党建的新格局。大家一致表示,要进一步深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神和习近平总书记关于老干部工作的重要论述,要在主题教育中充分发挥党的诞生地、初心始发地和伟大建党精神孕育地的地域优势以及老干部工作独有的红色优势,准确把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,践行人民城市理念,以学促干、以干促改,切实为老同志办实事、解难题,不断推动新时代上海老干部工作向更高质量发展。

市委老干部局 主题教育读书班 赴陈云纪念馆实践教学

根据市委主题教育工作要求,市委老干部局精心筹划、精细组织主题教育读书班,采取专家授课、现场教学、交流研讨、个人自学等多种方式读原著学原文悟原理,帮助党员干部感悟思想伟力、提升思想境界、掌握思想方法,不断增强办班培训成效。

5月16日下午,按照专题读书班工作安排,局领导班子带领机关全体党员干部、局属事业单位领导班子,赴陈云纪念馆开展实践教学。市委主题教育第二巡回指导组副组长沈天柱与指导组有关同志参加学习活动。

在讲解员的引导下,大家深入了解陈云同志在长征途中、延安时期和新中国建立后等不同时期所做的重要贡献以及在关键时期所发挥出的关键作用,深情缅怀陈云同志光辉伟大的一生。

重走初心路,砥砺新征程。全体党员一致表示,陈云同志身上表现出的坚定理想信念、坚强党性原则、求真务实作风、朴素公仆情怀、勤奋学习精神,永远值得我们学习和传承。

大家纷纷表示,一定要把这次现场教学作为加强党性修养、提升政治能力的学习实践,继承发扬陈云同志“不唯上、不唯书、只唯实,交换、比较、反复”的唯物辩证法,用好调查研究这一“传家宝”,练好调查研究的“基本功”,深度融入中心工作、融入离退休干部党的建设、融入大党建大社会和老龄化大背景,以调查研究成果推动老干部工作新成效。要坚持和发扬求真务实作风,深入到基层老干部工作部门一线和离退休干部当中,研究新情况、解决新问题、探索新规律,以更加务实的举措为基层工作部门和老同志排忧解难,推动主题教育往深里延、往心里走、往实里落。



市委老干部局召开主题教育读书班 专题研讨暨理论中心组（扩大）会

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育开展以来，市委老干部局坚持谋划在前、抓早抓实，紧扣学思想、强党性、重实践、建新功总要求，紧密围绕新时代老干部工作高质量发展总体部署和重点任务，以严促实，从严从实，高起点谋划、高效率推进，扎实有序推进主题教育开局起步。

根据局主题教育工作安排，5月8日下午，市委老干部局召开主题教育读书班专题研讨暨理论中心组（扩大）会，围绕学习《习近平关于调查研究论述摘编》开展专题交流研讨。副局长、局机关党委书记包龙根主持会议，带头开展交流研讨，并对本局下一步主题教育工作进行部署，提出工作要求。副局长龚怡、张家科，二级巡视员王欢平以及局机关原副调研员以上干部、局属事业单位领导班子成员出席会议。

会议指出，在全党大兴调查研究，是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容，为我们做好当前老干部工作指明了方向，提供了根本遵循。《习近平关于调查研究论述摘编》收录了习近平总书记一百四十多篇重要文献，这些文献从认识论和方法论的高度，深刻阐明调查研究的极端重要性，为我们深入调查研究，正确认识问题、分析问题、解决问题提供了科学的方法论指导。

会议强调，要认真学习领会习近平关于调查研究的重要论述，深刻认识和准确把握当前形势任务，切实增强做好调查研究的思想自觉、政治自觉、行动自觉。聚焦老干部工作高质量发展中心任务，聚焦广大离退休

干部最关心最直接最现实的问题，深入基层、深入实际、深入广大老同志，扎实开展调查研究。要把问题导向自觉落实到调查研究实践中，敢于正视问题，善于发现问题，切实解决问题，真正把情况摸清、把问题找准、把对策找实，把调查研究的成果转化为破解难题、推进工作的实际成效。

对下一步主题教育，会议要求，一要坚持读原著、学原理、悟原文，在深学细悟笃行上下功夫。深刻把握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、核心要义和时代要求，让党的创新理论入脑入心、落地生根，学出绝对忠诚、学出坚定信念、学出使命担当。二要深入开展调查研究，在“实”字上下功夫。要将调查研究作为开展主题教育的重要内容，作为推动工作的重要方法。制定调研工作计划，做好统筹安排，落实轻车简从要求，改进工作作风，不给基层添乱，不给老同志添烦，破难题、促发展、办实事、解民忧，努力让广大离退休干部更有获得感、幸福感、安全感。三要扛起政治责任，在统筹上下功夫。处室（单位）负责人在主题教育中既是参与者，又是组织者。要以身作则、以上率下，作出示范。要紧扣处室（单位）重点目标任务，坚持更高标准、更严要求、更实举措，统筹抓好主题教育工作，有效有序落实，做到规定动作不折不扣，自选动作努力出彩。

政治待遇处副处长徐守勇，生活待遇处副处长陈柏松，人事处副处长张悦芳，市老干部活动室副主任左冰，市老干部大学副校长王霞结合工作和学习体会分别作交流发言。



市委老干部局召开理论中心组学习（扩大）会， 开展主题教育专题研讨

根据局主题教育工作安排，5月19日上午，市委老干部局召开理论中心组学习（扩大）会，围绕学习《习近平关于城市工作论述摘编》和习近平总书记关于人民城市重要理念开展专题研讨。副局长、局机关党委书记包龙根主持会议，并对本局贯彻落实好人民城市重要理念，扎实做好老干部工作提出明确要求。副局长龚怡结合自身学习和分管工作专题交流发言，副局长窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平以及局机关原副调研员以上干部、局属事业单位领导班子成员出席会议。

会议指出，城市是承载现代化国家建设和治理最为重要的战略空间，习近平总书记关于城市工作重要论述和人民城市重要理念，深刻揭示了中国特色社会主义城市的发展规律，深刻回答了城市建设发展依靠谁、为了谁的根本问题，以及建设什么样的城市、怎样建设城市的重大命题，集中反映了人民至上执政理念和以人民为中心的发展思想，为新时代人民城市建设指明了前进方向，提供了根本遵循。

会议强调，上海是人民城市重要理念的首提地，学习好、领悟好、践行好人民城市重要理念是我们义不容辞的政治责任。广大离退休干部为人民解放、建立新中国和社会主义革命、建设以及上海改革开放作出卓越贡献，是城市建设和治理的宝贵财富，也是城市建设的重要力量。我们要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，把人民城市重要理念自觉融入老干部工作全过程、各方面，助力老同志过上更加幸福美好的生活，助力老同志更好发挥作用，为人民城市建设增添荣光，为老干部工作高质量发展作出贡献。

会议要求，一要在读原著、学原文、悟

原理上持续用力，深入学习习近平总书记关于城市工作一系列重要论述和人民城市重要理念，做到深学细悟，融会贯通、学以致用，从党的创新理论中悟规律、明方向、学方法、增智慧，深刻感悟人民城市理念的核心要义和丰富内涵，切实增强建设人民城市的责任感使命感，为上海加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献老干部工作者的力量。二要坚持以人民为中心的思想，始终把离退休干部对美好生活的向往作为工作的出发点和落脚点，全面铸牢为民服务的情怀，以“时时放心不下”的责任感、“时不我待”的紧迫感、“事事落实到位”的执行力，用心用情用力，精准精细做好老干部工作，不断提升老同志的获得感、幸福感、安全感。三要坚持问题导向，结合当前开展的大兴调查研究，深入基层、深入实际、深入老同志中间，以民为师求实话，扑下身子探实情，深入问题出实招，博采众长制实策，及时解决基层反映的堵点难点问题和老同志急难愁盼问题，破难题、促发展，办实事、解民忧。四要坚持以改革创新为动力。认真落实“四个放在”的政治要求，思考谋划、一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理和自身建设，注重机制制度、方式方法的创新，加强统筹协调、资源整合、工作融合、服务叠加，为老同志提供个性化、亲情化、专业化的服务保障，让老同志晚年生活更有品质、更加精彩，以排头兵的姿态、先行者的担当努力谱写新时代上海老干部工作新篇章。

宣传处处长王玲，政治待遇处处长刘虾冠，办公室副主任孙红马，综合调研处副处长付颖，市老干部活动中心副主任沈凌也分别结合工作和学习体会作了交流发言。



市委老干部局召开重点调研课题开题研讨会

聚力中心，服务大局，更好组织引导离退休干部发挥作用

5月5日上午，市委老干部局召开“聚力中心、服务大局，更好组织引导离退休干部发挥作用”重点调研课题开题研讨会。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根出席会议并讲话，副局长窦忠秋主持会议并作具体部署。局机关相关处室负责同志，以及杨浦区委老干部局、宝山区委老干部局、嘉定区委老干部局、市国资委老干部处4家分课题组负责同志等参加会议。

会议要求，高度重视调研工作，把课题调研作为学习宣传贯彻党的二十大精神，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的落实举措。要将调查研究与推进实际工作结合起来，精心谋划组织课题调研各个环节，明确责任分工、强化进度沟通、注重成果落地，通过调研为老同志发挥作用工作建机制、增实效、强功能，更好把离退休干部的独特优势转化为上海经济社会发展的优势。

会议强调，要充分认识开展“聚力中心、服务大局，更好组织引导离退休干部发挥作用”课题调研是深入贯彻落实中央、市委有关部署，彰显老干部工作服务大局、主动担当的必然要求；是实施积极应对人口老龄化国家战略，树立积极老龄观、健康老龄化理念的必然要求；是积极开展上海人民城市建设实践，在新征程上引导老同志始终牢记初心、勇担使命的必然要求。

会议指出，组织引导离退休干部发挥作用是老干部工作的重要职责，要准确把握课题研究方向和研究重点，主动对接、深度融入全市中心工作，以人为本、紧密结合老同志多元价值需求，坚持问题导向、强化求解思维，着重在总结经验做法、深挖问题根源、分析形势任务，健全完善离退休干部发挥作用的制度机制等方面下功夫，使课题研究的过程更具有实效性，课题研究效能最大化。

4家分课题组分别就项目化推进离退休干部发挥作用实践、完善离退休干部发挥作用工作机制、发挥离退休干部在践行全过程人民民主中的优势作用，以及深度发掘离退休干部人才资源等方面交流了研究重点、目标方向及调研安排，并表示将全力配合总课题组，扎实做好分课题调研。



市委老干部局举行主题教育专题党课

根据市委主题教育工作要求，5月12日，市委老干部局举行主题教育专题党课，市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根以“深化调查研究推动解决发展难题”为题，为分管的局办公室、人事处（机关党委）全体党员，市老干部活动室、市老干部活动中心领导班子成员上专题党课。市委主题教育第二巡回指导组组长李新华等莅临指导。

党课紧扣主题教育主题主线，深入贯彻落实习近平总书记关于调查研究的重要论述，通过详实的案例，引经据典，深刻阐述开展调查研究工作的重大意义和极端重要性，并结合新时代老干部工作新形势新要求，对扎实做好调

查研究工作，破解工作中的疑难问题，推进老干部工作高质量发展提出明确要求。

会议要求，做好调查研究工作，一要在“真、准、实、严”上下功夫。既要“身入”，更要“心入”，面对面问需、心贴心交流、实打实调研，找准老同志的需求和老干部工作的难点、堵点，补短板强弱项。二要改进调研工作作风，防止作秀式、盆景式调研，防止蜻蜓点水、走马观花式调研，防止嫌贫爱富式、钦差式调研，防止扎堆重复、走走过场式调研。三要注重调研的实效性，将调查研究与推进实际工作结合，与走访看望离退休干部工作相结合，与健全完善相关制度举措相结合。

与会党员干部纷纷表示，党课既有理论的高度，又有实践的深度，对做好调查研究工作具有很强的指导性。下一步工作中，将牢牢把握主题教育的总要求和根本任务，紧密结合岗位职责和工作任务，以调研开局、以调研开路，聚焦影响和制约老干部工作高质量发展和广大老同志关心关注的急难愁盼问题，扑下身子、沉到一线，掌握真实情况和民情民意，拿出破解难题的实招硬招。在调查研究中加深对党的创新理论的理解，使调查研究的过程成为理论学习向实践转化运用的过程，成为转变作风、增进同群众感情的过程，成为提高履职本领、增强责任担当的过程。



根据局主题教育工作安排，5月23日至25日，市委老干部局主题教育读书班集中培训在市老干部活动中心（青松城）举行。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根出席培训并作总结讲话，

副局长龚怡、窦忠秋、张家科以及局机关全体在职党员、局属事业单位中层以上党员、机关离退休干部党员代表等参加培训。

局主题教育读书班集中培训安排专家辅导授课，分别邀请了上海交通大学马克思主义学院副院长、教授周凯，市委党校科学社会主义教研部教授孙叶青，市委党校公共管理教研部副教授汪仲启，围绕马克思主义中国化时代化、深入调查研究以及上海人民城市建设等进行专题解读。专门设置了分组研讨，局机关原副调研员以上干部、事业单位领导班子成员结合学习主题、立足工作实际，交流学习体会、分享思考认识，达到了学思结合、学用相长的培训效果。

大家表示，通过专题辅导、集中培训、系统学习，进一步锤炼了党性修养，持续打牢对党忠诚的思想根基，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。进一步强化了理论武装，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，确保老干部工作有好的政治导向、政治影响、政治效果。进一步提升了能力本领，注重把学习成果转化为干事创业的本领，转化为创造性执行的能力，增强奋力谱写新时代老干部工作新篇章的信心和底气。

会议指出，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育开展以来，市委老干部局按照中央、市委部署安排，结合自

身主责主业，制定学习计划、读书班计划，明确必读选读书目、规定自主学习时间、邀请专家解读授课、开展主题交流研讨、组织学习实践活动、集中观看红色电影等，局领导班子成员分别为分管处

室、单位的党员上党课，全局上下逐步形成学思践悟新思想、实干笃行展作为的浓厚氛围。要始终把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改有机融合、一体推进，在深学习、实调研、抓落实上下功夫，努力把主题教育成果转化为推动老干部工作高质量发展的强大动力、实际成效。

会议强调，要继续沉下心读原著学原文悟原理，把学习贯彻党的创新理论作为凝心铸魂的必修课，深刻领悟习近平新时代中国特色社会主义思想所彰显的真理力量和实践伟力，不断打牢政治认同、思想认同、理论认同、情感认同的深厚基础，切实将忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”内化于心、外化于行。要始终坚持学思用贯通、知信行统一，扎实做好习近平新时代中国特色社会主义思想消化、内化、转化工作，从时代背景、全局高度更加深刻领悟习近平总书记对做好老干部工作的方向指引和规律认识，自觉从中找理论、找思路、找方法、找举措，确保老干部工作在服务大局大事中彰显应有的使命价值、责任担当。要注重以调查研究推动解决问题，一以贯之突出“实”字要求，多倾听老同志心声，多听取基层一线意见，把调查研究作为思考谋划新时代老干部工作的重要抓手，作为获得真知灼见、掌握真情实况的重要途径，力求把点上调研成果转化为解决面上问题的对策举措，真抓实干推进老干部工作高质量发展。

市委老干部局举行 主题教育读书班 集中培训



杨浦区

杨浦区域老干部工作共同体举办二十大精神知识竞赛

为进一步学深悟透党的二十大精神，近日，杨浦区域老干部工作共同体举办“学思践悟勇向前 聚力同心新征程”学习党的二十大精神知识竞赛，市委老干部局副局长包龙根出席并讲话。杨浦区组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部党工委书记邓青致辞。

包龙根表示，杨浦区域老干部工作共同体认识到位，布局起点高，工作推进有力，在党建共抓、工作共商、服务共创、

活动共办、队伍共建上取得了扎实成效。他同时从提高站位，凝聚共识，增强做好老干部工作的责任感紧迫感；把握重点，突出实效，提升共同体的服务能级；完善机制，系统集成，为全市老干部工作部门提供范例等三个方面对共同体工作提出要求。

经过激烈角逐，市级机关队获得一等奖，上海财大队、电力大学队获得二等奖，杨浦老干部队、市建交支队、上理工队获得三等奖，经信乐龄队、宝钢队、上体队、海洋大学队等获得优胜奖。（杨海琼）

青浦区

青浦区首批互联网企业党建指导员受聘履新

近日，青浦区举办互联网企业党建活动。市委老干部局副局长龚怡，青浦区委常委、宣传部部长陈建国，区委常委、组织部部长李方明出席，并与长三角投资（上海）有限公司党委副书记施振兴共同为长三角绿洲智谷·赵巷园区互联网企业党建工作创新基地揭牌，为青浦区首批党建指导员、退休干部丁小木、戴金龙、盛金龙颁发党建指导员聘书。

为贯彻落实《关于加强互联网企业党的建设工作的意见》和《关于组织退休干

部党员到互联网企业担任党建指导员的试行办法》，青浦区委老干部局和区委网信办共同制订了《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方案》，对退休干部党员到互联网企业担任党建指导员工作作出明确规定。本次选派的3位党建指导员均为党性意识强、党建工作经验丰富，具有责任感又乐于奉献的老同志，他们表示将充分用好互联网企业党建工作创新基地平台，在产业发展、人才培养、营商环境等方面做好所联系企业的服务员和贴心人，努力以高质量党建引领互联网企业高质量发展。（青 宣）

金山区

金山区召开老干部工作系统课题调研工作会议

近日，金山区召开老干部工作系统课题调研工作会议。市委老干部局副局长窦忠秋出席并为金山区获得2022年全市老干部工作系统优秀调研成果奖的单位颁发证书。

窦忠秋表示，近年来，金山形成上报的调研成果站位高、质量好、成果转化优。同时她从强化调研意识，将调查研究贯穿于老干部工作始终；针对突出问题，把准影响老干部工作高质量发展的瓶颈难题，力求做到有的放矢；注重实践实效，大力推动成果转化，增强老同志的归属感

和认同感等方面，对进一步加强课题调研工作提出要求。

金山区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟就课题调研工作提出意见：提高政治站位，切实抓好会议精神的贯彻落实；强化问题导向，深入细致开展调查研究；把握时间节点，真抓实干推进调研工作落实。

会议部署了2023年全区老干部工作系统课题调研工作。金山区教育系统关工委报告团成员、张堰中学原党总支书记王联耕就课题调研工作作了经验交流。市委老干部局综合调研处副处长付颖作了课题调研工作培训。（王丹萍）



黄浦区委老干部局成立青年理论学习小组

日前，黄浦区委老干部局举行青年理论学习小组成立仪式暨第一次集中学习会。区委组织部副部长、老干部局局长、局机关党总支书记李国球，原黄浦区政协副主席、离休干部王宏杰，黄浦区人大原主任施兴忠，原黄浦区纪委书记胡瑞荣出席活动。

活动中，大家共同观看了习近平总书记历次关于青年理论学习和调查研究的重要讲话视频合辑，聆听了总书记对青年干部的殷殷嘱托和亲切关怀。举行了青年理论学习小组授旗仪式。进行了“3+3”“薪

火相传、青老联学”对话，王宏杰、施兴忠、胡瑞荣结合老同志的政治优势、经验优势和威望优势，解答了青年干部在理论学习中遇到的困惑，勉励他们不断提升学习的广度、深度和厚度。

“浦江思研”老干部代表向青年理论学习小组赠书，表达老同志们对青年干部的深切关爱和嘱托。全体人员还认真聆听了黄浦区委党校副教授、黄浦区党的二十大精神宣讲团成员李炜永上的第一课，为局青年理论学习小组开展调查研究工作提供了有力指导。（王 芳）

黄浦区

奉贤区把加强流动党员教育管理落到实处

去年，奉贤区委老干部局、区离退休干部工作党委在海南省海口市成立奉贤区驻美兰区、驻万宁市、驻澄迈县三个“银雁党支部”。各支部成立后迅速投入工作，将“银雁党员”的服务管理落到实处。

政治学习有序。美兰区银雁党支部组织党员读原文、谈心得、悟原理，深入学习党的二十大精神和新时代党的创新理论。各支部依托“上海老干部”APP、公众号、微信群等平台，构建云端学习乐园，实现政治学习全覆盖、不断档。

党建共建有力。万宁市银雁党支部与万宁嘉地置业党支部召开结对共建交流会，并与万宁市兴隆镇管委会、万宁市委老干部局开展工作对接，寻求支持与帮助。澄迈县银雁党支部与海南澄迈康养中心党支部开展线上共建会议，就联学联谊、活动共办、发挥作用达成共识。

参观学习有味。美兰区银雁党支部组织党员赴定安“首创森林湖”开展参观学习，感受海南自然人文景观、自贸区发展形势和改革开放新成就，进一步坚定发展信心和对党的忠诚信仰。（帅寒丹）

奉贤区

崇明区以精细举措精心服务推动“护航工程”落地见效

为认真落实市委老干部局“乐龄申城·五守护”行动要求，全方位推动“护航工程·助银‘幸’”落地见效，崇明区委老干部局根据离休干部实际需求，积极整合为老服务资源，用心用情提高老同志精准化服务水平。

病房提标升级彰显医守护关爱。以上海健康医学院附属崇明分院老干部病房提标升级建设项目为抓手，全面改善病房软硬件设施建设。今年春节前，焕然一新的老干部病房重新启用，为老干部营造了良好的就医环境，受到老同志一致好评，纷

纷感谢党和政府为他们就医救护、健康保健提供了极大的便利条件。

满足实际需求体现养守护温暖。今年年初受疫情影响，许多住院老同志无法出院理发。区委老干部局及时邀请瀛洲助老服务团队，来到病房为老同志提供理发服务。老同志们满意地说：“志愿者们上门理发，真是服务到家了！”为更加精细化地满足老同志需求，区委老干部局还邀请助老服务团队，每月为住院老同志开展扞脚服务。精细的举措，精心的服务，受到老同志的普遍好评。（顾卓胤）

崇明区



深刻认识开展主题教育的重大意义

□ 施振华

习近平总书记在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上发表重要讲话，从新时代新征程党和国家事业发展全局的战略高度，深刻阐述开展主题教育的重大意义和目标要求，对主题教育各项工作作出全面部署。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、视野宏阔、思想深邃、内涵丰富，具有很强的政治性、思想性、指导性，为全党开展主题教育提供了根本遵循。

开展这次主题教育是用新时代创新理论武装头脑、指导实践、推动工作的迫切要求。

习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是全党全国各族人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。党的理论创新每前进一步，理论武装就要跟进一步。新时代十年来，我们坚持不懈用这一创新理论武装头脑、指导实践、推动工作，为新时代党和国家事业发展提供了根本遵循。新时代十年伟大变革，是全党全国各族人民一道拼搏出来的、奋斗出来的，最根本在于有习近平总书记掌舵领航，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指导。实践充分证明，“两个确立”是党在新时代取得重大政治成果，是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决

定性因素，是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史性进程具有决定性意义。实践充分证明，拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在，学习贯彻习近平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。

开展这次主题教育是全面贯彻党的二十大精神，为完成党的中心任务以及推进新时代党的建设新的伟大工程的重大部署的需求。

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习近平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一次主题教育，是统一全党思想意志行动，始终保持党的强大凝聚力、战斗力的必要要求；是推动全党提高战斗力的必要要求；是深入推进全面从严治党，以党的自我革命引领社会革命的必要要求；是推动全党积极担当作为、不断开创事业发展新局面的必要要求。开展这一次主题教育，推动全党特别是领导干部不断把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想引向深入，对于统一全党思想、解决党内存在的突出问题，始终与人民同心，厚植人



民情怀，保持党的先进性和纯洁性，使全党更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为奋进新征程、建功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固原、固本培元，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，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。

开展这次主题教育，是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的需求。

学思践悟，以知促行。扎实抓好主题教育，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、担当有为的精神，努力取得实实在在的成效。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、寻方向，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。时刻保持清醒和坚定，不断增强党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，是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。

习近平总书记强调，“我们要以这次主题教育为契机，加强党的创新理论武装，不断提高全党马克思主义水平，不断提高党的执政能力和领导水平，为奋进新征程凝心聚力、砥砺前行、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。”在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装全党，为推进强国建设、民族复兴作出我们这一代人的应有贡献。

学好思想强党性

新征程中建新功

□ 谭同政

中共中央决定从今年4月在全党分两批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。这是党中央自十八大以来开展的第六个主题教育活动。

搞好本次主题活动，笔者认为关键是：学好思想强党性，新征程中建新功，具体做到“三个结合”。

一是用心用情学思想，与增强自身党性相结合。学习习近平新时代中国特色社会主义思想，在于打牢思想理论基础，增强党员的党性意识，从而使其内化于心，外化于行；补足精神之“钙”，铸牢思想之“魂”；提振锐意进取，担当有为的精气神。

二是牢记初心勇担使命，与再建新功相结合。党的二十大为实现民族复兴，建设中国特色社会主义强国

绘画了一幅美好的蓝图，实现这一宏伟目标，需要自信实干的精神。开展本次主题活动，旨在为奋进新征程，建功新时代提供了强有力的政治引领和政治保障。激励广大党员永葆初心勇担使命，为新征程再建新功。

三是要知信行三者统一，与发挥党员模范作用相结合。上海作为党的诞生地，初心始发地，伟大建党精神的孕育地，在全球和全国经济、金融、航运方面具有举足轻重的地位。作为上海的广大党员在这次主题活动中除了自身做到“知信行”统一外，还应发挥党员的先锋模范作用。对于一名退休党员干部，虽不能在生产一线作贡献，但应在关心教育下一代，继承革命传统，传承红色基因方面发挥余热，使中国特色社会主义强国后继有人。



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 (六)

中华逢盛世，身处新时代，党的二十大大胜利召开，作为老党员，心中喜悦油然而生。聆听习近平总书记的报告，是一次政治洗礼、思想洗涤、理论洗练，令人精神振奋，心中明亮，头脑清醒。报告吹响了全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军新征程的号角，充满理论创新的光辉、实事求是的风范、破解难题的实招，目标宏伟，措施扎实，原则有力，前途光明，任重道远。

二十大报告明确，我们党立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣。当前，国际形势充满波谲云诡，前进路上充满困难挑战，我们必须坚信党的坚强领导，像习近平总书记要求的那样，增强自身志气、骨气、底气，坚定信心，勇毅前行，知难而进，迎难而上，顽强拼搏，英勇奋斗，努力实现中华民族伟大复兴的中国梦。

——万海富

党的十九大以来的五年，我们不会忘记，面对困扰中华民族几千年的绝对贫困问题，广大党员与人民群众用辛勤汗水和无私奉献创造了脱贫攻坚的中国奇迹；我们不会忘记，面对突如其来、惊心动魄的疫情大考，广大医务工作者、解放军和武警部队官兵、社区工作者及志愿者们舍生忘死、尽锐出征，最大限度保护了人民生命安全和身体健康，创造了人类同疾病斗争史上又一个英勇

壮举；我们不会忘记，面对风云迭起、复杂多变的国际局势，我们党带领中国人民在斗争中维护国家尊严和核心利益，牢牢掌握了我国发展和安全的主动权；我们不会忘记，隆重庆祝中国共产党成立100周年、中华人民共和国成立70周年，国泰民安、欢歌如潮。

二十大报告高瞻远瞩，求真务实，为前进道路指明了目标和方向。面向未来壮阔征途，我们必须坚持和加强党全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神，为推动中华民族伟大复兴而奋勇前进。

——翁美华

学习党的二十大精神，以习近平同志为核心的党中央，深入贯彻以人民为中心的发展思想，特别是针对我国老龄化趋势，制定了一系列应对老年社会战略举措，为老年幸福生活创造条件，深深打动了我。

回顾退休二十多年来的实践，深深感受到生活在习近平新时代的老年人充满幸福，充满阳光，充满希望。多年来，我学习了政治理论、科学文化、养生保健等多种课目，特别通过学习计算机、手机操作应用后，为自己能紧跟新时代步伐创造了条件。退休二十多年来，始终坚持不忘初心，牢记宗旨，尽心尽力为党的事业发挥光和热。我虽已80多岁了，体力不能像以前那么充沛，但热爱党，跟党走红心依旧，初心永在！

——沈泉根

推动学习贯彻党的二十大精神走深走实 用好用活『三维学堂』

□ 焦 娇

宝山区委老干部局把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期首要政治任务，与落实市委老干部局和区委中心工作相结合，与加强离退休干部党建、发挥作用、服务管理等重点任务相结合，坚持用好用活“三维学堂”，做到学思用贯通、知信行合一，切实把习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量转化为推动工作的实践伟力，让党的二十大精神在宝山老干部系统生根发芽、开花结果。

“红色讲堂”让理想信念永不褪色

聚焦“培训实景”专题学。组织离退休干部参加宝山区学习宣传贯彻落实党的二十大精神专场报告会，党的二十大代

表、区委书记陈杰作专题报告。同时，组织引导离退休干部积极参加“三看”活动、报告会、通报会、专题研讨会等。聚焦“红色场景”现场学。充分利用宝山区丰富的红色资源，结合“红色线路”现场教学点，组织离退休干部进行现场教学。同时，积极发挥离退休干部的优势作用，争做党的二十大精神的传播者、党性教育红色线路的“宣讲官”。聚焦“时政情景”拓展学。围绕学习宣传贯彻党的二十大精神、全国“两会”精神等，举办“离退休干部党支部书记培训

班”、“离退休干部大讲堂”等，广泛宣传党的二十大精神作出的新部署新要求。

“云上学堂”让思想理论永不过时

线上报告会常学常新。坚持组织离退休干部收看全国离退休干部网上专题报告会、上海市离退休干部在线形势报告会，22000余名离退休干部收看收听学习，帮助广大老同志与时俱进加强新思想学习。线上微课堂深学热议。开设《深学热议》专栏，为离退休干部提供相应的学习资料链接，方便老同志自主学习、畅谈体会、交流感想。策划、制作并推出老同志优秀理论宣讲视频，多角度、多维度宣讲党的二十大精神。线上平台各展所长。通过线上展示平台，组织举办“镜像科创主阵地，丹青描绘北转型”——宝山区老干部联合体学习贯彻党的二十大精神书画摄影作品展。

“宣讲课堂”让创新发展永不止步

积极组织引导广大离退休干部开展“学习新思想、传播好声音”活动，组建14个离退休干部宣讲团和“五老”宣讲队围绕党的二十大精神、《初心不忘、人民至上》《百年红色宝山》等课题走进社区、田间、机关、学校等线上线下开展宣讲活动298场，受众6443人次，整理形成《宝山区离退休干部教育宣讲菜单》，并纳入宝山区（街镇）党建（群）服务中心资源库。搭建专业平台，让老干部的好声音“余音绕梁”。组建宝山区离退休干部专业志愿服务队围绕学习宣传贯彻党的二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想等党的创新理论，精磨细研宣讲提纲，精心制作宣讲课程，主动对接基层一线需求，在关心下一代、法治普法、城市安全、反网络诈骗等领域分类施讲。试水TED演讲，让老干部工作者的好声音“更加响亮”。鼓励“80后”、“90后”的年轻老干部工作者们走上台前，围绕老干部工作专题、工作项目推进以及管理工作实践等方面，讲述自己对于新时代做好老干部工作的思考和认知。

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。



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

一、任人唯贤之典故

任人唯贤，任：任用；唯：只；贤：有才德的人。意思是，用人只选择德才兼备的人。语见《尚书·咸有一德》：“任官惟贤材，左右惟其人。”

任人唯贤典故，出自春秋战国时期，说的是齐国发生战乱，齐襄公被杀，他的两个弟弟公子小白和公子纠争夺君位。小白回国路上，纠的老师管仲对准小白射了一箭，小白装死逃过一劫，回齐国后，成为齐桓公。战乱结束后，管仲被抓，从鲁国押往齐国。管仲被押回齐国后，鲍叔牙亲自前来迎接，齐桓公不仅没有对他报一箭之仇，反而任命他为相国。鲍叔牙和管仲一起辅助齐桓公让齐国变得越来越富强。

用人以公，方得贤才。中华民族历史上那

些盛世治世，都同注重立公道、举贤良相关。

二、任人唯贤和习近平总书记的用人观、人才观

公正用人是我们党立党为公、执政为民在组织路线上的体现，是选人用人的根本要求。习近平总书记高度重视选人用人，多次发表重要讲话。

2013年6月28日习近平在全国组织工作会议上的讲话指出，“各级党委和组织部门要坚持党管干部原则，坚持正确用人方向，坚持德才兼备，以德为先，努力做到选贤任能，用当其时，知人善任，人尽其才”。

2014年5月9日习近平在河南考察调研时强调，“各级党组织要用好选人用人考德这根杠杆，引导党员干部堂堂正正做人，老老实实干事，清清白白为官。”

2016年7月1日习近平在建党95周年庆祝大会上的讲话指出，“我们要坚持德才兼备，以德为先，坚持五湖四海任人唯贤，坚持事业为上，公道正派，坚决防止和纠正选人用人上的不正之风。”

三、习近平总书记对建设高素质人才和高素质干部队伍的新要求

习近平总书记在党的二十大报告中，根据新形势新任务新战略，对建设高素质人才和高素质干部队伍又提出了新的更高的要求。

对于“建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍”，习近平说：“全面建设社会主义现代化国家，必须有一支政治过硬、适应新时代要求、具备领导现代化建设能力的干部队伍。坚持党管干部原则，坚持德才兼备、以德为先、五湖四海、任人唯贤，把新时代好干部标准落到实处。”

学习贯彻习近平总书记关于任人唯贤的一系列重要讲话精神，务必在学深悟透、狠抓落实上狠下功夫。营造良好政治生态是一项长期战略任务，一定要坚定不移养正气，固根本，锲而不舍，久久为功，把实现中华民族伟大复兴事业不断推向前进。



老同志的“守护神”

□ 李荣光 画



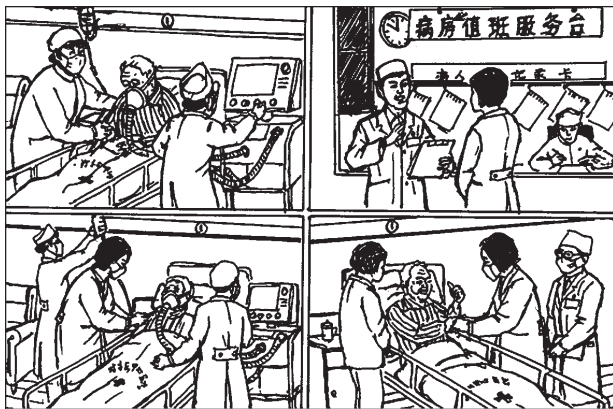
1、袁莹是静安区中心医院离休干部病房的副主任，在这个病区工作已20年，与老同志们不是亲人胜似亲人。除了医疗上帮助老人减轻疾病的痛苦，还在精神上关心老同志们。



2、袁莹定期在病区举办科普小讲座，普及医学常识，指导日常生活和饮食结构。她还会在春节、端午等中国传统节日与老同志一起举行联欢活动，送上节日的祝福和精心准备的小礼物，让他们感受到家庭的温暖。



3、作为一名基层的老干部工作者，袁莹在病区工作已20年，她认真执行党和国家关于离退休干部工作方针政策，真心热爱老干部工作，具有强烈的事业心和责任感，尊重老同志、全心全意地服务老同志。



4、一位老同志重症肺炎、呼吸衰竭、心力衰竭，袁莹尽心救治，遇到周末恰逢病人病情恶化，她主动从家里赶到医院，组织大会诊，终于让老同志转危为安。



5、有一位老同志每次入院都是由单位同志送来的，而且住院期间也没有家属探望，她默默地看在眼里，记在心里。她向病人要来儿子的电话号码，进行沟通调解。



6、由于儿子工作极其繁忙，先让妻子来看望婆婆。每次媳妇来袁莹都陪同她们一起拉近距离，几次之后终于儿子来医院了，这下老人家可开心了，笑得嘴都合不拢。



7、袁莹热情地帮助老同志诊断与治疗，解除疑问，为此她经常收到病人及家属的表扬信和锦旗，每次在医院精神文明建设年工作综合满意度考评中得分100分。



8、老同志因为长期住院，不能享受与家人团聚的欢乐，特别是节假日更显孤单，袁莹就会在春节、端午节、重阳节、国庆节等中国传统节日与他们一起举行联欢活动。



9、70周年国庆时，病房举办了盛大的联欢活动，还特意请来了少先队员代表，让孩子们继承与发扬老一辈的光荣革命传统，记住幸福生活的来之不易。



10、为老同志表演了精心准备的诗朗诵、歌舞节目，医护人员也积极献上精彩的文艺节目，老同志们的兴致盎然，年轻人意气风发。

提到老艺术家郑毓芝，大家可能对她在一批当红影视剧《琅琊榜》《庆余年》《欢乐颂》里的精彩表现津津乐道。但其实郑毓芝在话剧界的影响力更是声名远播。这位网友戏称“太后专业户”的老艺术家今年已87岁了，但对从事了60多年的话剧艺术仍是那样的挚爱，深深地迷恋，不懈地追求。

近日，笔者来到她的家中拜访，一见面，宋人苏辙语：齿发虽衰而风力犹存，这句话立刻呈现脑中，这也是这位老艺术家的真实写照。在本市田东路一栋高楼

中，郑毓芝与笔者谈起话剧与影视剧，口若悬河，滔滔不绝，激情难抑。谈到会心处，她像小孩似的咯咯地笑了起来。

郑毓芝与其爱人都是搞表演的。先生曾是上海戏剧学院表演系的教师，副教授级。夫妻两人相濡以沫，恩爱无比。一个教一个演，在家中常为剧上的问题而交流切磋，通过探讨以达到共同进步。前几年她的先生因患癌症远行了，她甚为悲痛，有时回想起与爱人在一个屋檐下共同生活的点点滴滴不禁潸然泪下。“人死了不能复生，关

键是活着的人还要前行。大家为了共同理想——话剧的发展与繁荣奋斗了一辈子。现在我演好戏，做好话剧的传帮带工作，无疑是对先生最好的纪念。”

老骥伏枥，志在千里。退休后，郑毓芝更红了，常看到她的活跃身影，在话剧舞台上，在影视剧中。同事和观众常常被她的敬业打动。上海戏剧学院一个剧团要排练一出老年题材的戏《今秋的三天》，剧中有位被人误解为患了老年痴呆症的老太太，戏有一定难度，编导找到了专演老太太的郑毓芝，当时她身体不适正准备

郑毓芝：“太后”今年87

□ 祝天泽





住院，因此婉言谢绝了。半个月后她出院了，这个角色还是空缺，编导再来联系时，她毅然答应了。此戏试演了三场，每场戏两个小时。郑毓芝拖着病体尽心尽职地演，圆满地完成了任务。同行敬佩地说：郑老这么高龄，病体尚未好透，就上台演戏真不容易啊！

“话剧界的常青树”是同行对郑毓芝这位艺术家的中肯评价。她出道早，成名也早。郑毓芝1958年从上海戏剧学院表演系毕业后，第二年就担纲主演了俄罗斯奥斯特罗夫斯基的名剧《大雷雨》，饰演一位反对封建主义，追求自由恋爱，最后以死抗争的俄罗斯妇女卡吉林娜。“女主角是黑暗王国里一线光明。”由于演出前做好详细的案头工作，舞台上一招一式演得栩栩如生，获得了观众与同行的赞誉，荣获上海市话剧优秀青年表演奖，一炮走红。

后来郑毓芝每年都要参演几部话剧，改革开放后又投身影视剧的拍摄，人们在《婆婆媳妇小姑》《琅琊榜》《上错花轿嫁对郎》《秦王李世民》《大泽龙蛇》《金元大劫案》《家教》《欢乐家庭》《红伶奇冤》等片中看到她的身影与足迹。

谈到塑造人物，郑毓芝说：首先一定要把握好人物的特征，抓住出彩点、关键点来演，这样人物才能鲜活，才能凸现出来。1982年她在话剧《孙中山与宋庆龄》中饰演宋庆龄。当时的历史背景是：军阀陈炯明叛变革命，炮轰总统府，欲置孙中山于死地。面临生死关头，已怀孕的宋庆龄劝孙中山立刻离开总统府到中山舰避一避，而自己留下来掩护孙中山。她对孙中山说：中国革命可以没有我宋庆龄，但不可以没有你孙中山。正因为这次激烈的战斗宋庆龄不幸流产，后来失去了生育能力。郑毓芝阅读了宋庆龄的一些史料，观看了宋的影像资料，她紧紧抓住宋庆龄不同时期的几个闪光点来演，重彩浓墨，倾心倾情，很快把这位女革命家以中国革命大局为重的大义凛然的崇高形象凸现了出来，获得了广大观众的好评。在上海首届戏剧节中获得了优秀表演奖。

之后，郑毓芝又演了很多红色经典剧，在《巨人的情怀》中饰演贺子珍、《开天辟地》中扮演杨开慧的母亲、《童年周恩来》中饰演周恩来的姥姥等，亮点纷呈。

郑毓芝也演过一些反面人物，如《清宫外史》中的慈禧。慈禧是个君王，卖国专制，人人都痛恨她。但她又有另一面，在家中是个母亲，具有人性，曾经对光绪很慈爱。“又专制又慈爱，这两个面把握好，慈禧这个人物就活了。演反面人物切忌脸谱化。”郑毓芝说。

郑毓芝的一生也传承着英烈基因。她父亲是我国第一代空军飞行员，还是位大队长。1942年他开着轰炸机轰炸日军阵地，返航途中机油没有了，又遇上大雾天，飞机在机场外着陆时遇到障碍物起火，英勇牺牲。后来葬在南京空军烈士陵园。郑毓芝说：作为抗战烈士的家属，我要继承光荣的英烈传统，具体落实到工作上，就要演好每一部戏，塑造好每一个人物。

如今的郑毓芝年岁已高，却依然活跃在荧屏上。工作之余，她也很喜欢养生，平时每周一次去按摩店按摩。她说：经络学是我国传统医学的一朵奇葩，对通经活血、防病治病、延缓衰老有一定作用。我每周去按摩一是为了长寿，二是身体还行的话，我还想演一些戏。这就是一位执着于话剧艺术的老戏骨的真实心声！



一位老科技工作者的无悔人生

□ 宓正明

纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。初夏时节，笔者在上海老干部活动中心采访了上海轻工业设计院离休干部、高级工程师王文举。

1930年9月，王文举出生在黑龙江省齐齐哈尔市。1947年12月，正在省立联合中学就读高一年级的王文举，怀抱一腔热血，在齐齐哈尔市报名参加了东北人民解放军。随即他被分配至洮南县东北人民解放军第七纵队的医务学校学习调剂专业。由于他的学习成绩出类拔萃，他又被部队送至佳木斯东北药业专科学校进一步深造。他对部队有着深厚的感情，当志愿军在朝鲜亟需物资供应时，王文举便响应党的号召，节省口粮，节约每一分钱，用来支援前线。

1954年，王文举从东北药学院毕业，被分配至沈阳东北制药总厂，从此便转业到地方工作。1957年他奉调上海第三制药厂从事抗生素研究工作，1960年，上海第二制药厂建厂了，急需技术骨干。此时，王文举已经升任工程师之职。组织上便把工作上的兢兢业业的王文举调往该厂，去从事合成药物的技术工作。正当王文举踌躇满志，一心想在药物研究方面作出应有的成果时，不幸

却降临到他的头上。原来，他的身体对药物患有严重的过敏。1961年，他被调往上海轻工业设计院从事轻化工业生产工艺设计。

从1966年开始，他参加了甘肃省甘谷县油墨厂的设计，并担任项目负责人。身在条件艰苦的大西北，上海家中有三个10岁以下的孩子没人照顾，妻子上班又在远离市区的嘉定。面对困难，王文举毫不退缩，他一心要为支援祖国的大西北做贡献。60年

代末，他还接受国家委派前往越南，帮助河池市设计了硬化油厂，他依然是这个项目的负责人。

王文举于1991年离休。他作为技术顾问，始终关心着设计院的设计工作。他说，我一生很平凡，但是，能把自己的一切奉献给轻化工设计事业，我无怨无悔。

王文举是一位心地善良的老人。他热衷社会公益，汶川地震时积极捐款资助灾区重建，还多次为慈善事业慷慨解囊，对亲朋也总在他们最困难的时候伸出援助之手。尤其对患病妻子，更是悉心照护。他的妻子马芳萍是他在东北药学院的同班同学。他俩结婚之后，几十年来相濡以沫，情深意长。妻子80岁时患上了阿尔茨海默症，而且病情症状越来越严重，经常走失，王文举一次次地把她找回，悉心照料。儿女忙于工作，他经常陪伴失智的妻子去公园或绿地散步，陪伴妻子乘坐公交散心。尽管他自己也已经是耄耋之年，但他乐观坚韧，尽心尽力地照顾患病妻子11年，直到她前年离世。

94岁的王文举精神矍铄，经常来青松城活动，他每天阅读报纸，关心国家大事。他说，党的二十大为我们指明了现代化前进的方向，我作为一个老共产党员，一个老科技工作者，始终关注着国家科技事业欣欣向荣的发展前景。



庞兆麟是上海大学汉语教研室一位退休老教授，虽年已九旬，但没有一点暮气，工作起来仍是那样朝气蓬勃，思维仍是那样的活跃清晰。鲐背之年的他经常在聚会上或走上舞台激情洋溢地朗诵自己创作的诗文，人们都说他“怀有一颗童心，是快乐的老小孩”。2023年春节，他作为我国著名的儿童文学作家，受邀在央视中学生节目上致新春贺辞，祝全国中小学生佳节快乐、学业有成、前程似锦、大展宏图。

庞教授的儿童情缘起步于上个世纪八十年代。他经常写一些儿童诗歌、童话与散文，被著名儿童文学作家陈伯吹先生看中，让他担任陈伯吹儿童文学奖评委。于是他常随陈老来到少年儿童中间，与孩子们一起欢度儿童节，朗诵一些儿童诗文，与孩子们一起分享，渐渐地他的心态也儿童化、年轻化了。

庞教授除在上海大学授课外，还写作了“以声传情，唤起共鸣——谈朗读在语文教学中的作用及其运用”“坚持使用简化字”“从错别字说到汉字简化”“谈谈普通话的规范问题”“学习语音与学习词汇、语法、修辞的关系”“官话、国语和普通话”等十余篇论著，参加上海文艺出版社组编的大型语言工具书《语海》的撰稿和部分统稿工作，荣获国家语言文字工作委员会颁发的从事语



九旬快乐老小孩

□ 李 敏

言文字工作三十年荣誉证书。

从上海大学退休后他没有闲着，担任上海大学老年大学常务副校长多年，走上讲台向老年学员传授写作知识、普通话标准读法等，还带领学员们赴江浙两省和欧洲多国旅游，在成为少年儿童的知心朋友后，也与老年朋友结下了深厚友谊。他爱好“爬格子”，在解放日报、文汇报、新民晚报、静安报等数十种报刊上发表文章数百篇，出版了几本散文集。他说：写作是抒发自己情怀最好的方法，看到

祖国蒸蒸日上、欣欣向荣景象，我恨不能用数支笔来讴歌党的伟大光辉和人民的业绩。他写作的开发浦东的散文诗《梦》，不仅获得少年报小百花奖，还被景德镇陶瓷厂镌刻在瓷瓶上，作为纪念品。

庞兆麟热爱公益活动，他家藏书颇丰，古今中外、政治理论、历史人文等书籍什么都有，他多次将自己的数百本图书捐出去，支援西部贫困地区学校的图书馆。他说：开发西部是一项国策，我尽了一点绵薄之力。

庞教授家的阳台和客厅的窗台上，摆满了姹紫嫣红的各种花卉，有茉莉花、菊花、扶桑、文竹等。花卉怒放，满屋飘香。庞教授说：花是我的忠实伴侣，一年四季伴随着我，闻到香味，我更加精神焕发，并未感到老之将至。面对盛世，我活不够，将继续工作与奋斗！

乡贤不闲，“老大人”在行动

□ 嘉定区委老干部局

“老大人”是离退休干部在嘉定地区的乡土尊称。近年来，嘉定外冈镇有这么一批“老大人”，他们怀抱乡土乡亲的挚情，为百姓释疑解惑、排忧解难，完善自治和决策民主，书写和谐是金、平安是福的诗篇。他们散发泥土的清香，用醇厚质朴的乡音乡情，在调解邻里纠纷、参与基层治理、开展村居公益等方面投入自己的力量。

厚植于党建工作之中的“老大人”品牌，展示了离退休干部、老党员在基层治理中的先锋模范作用，也帮助外冈镇走出了一条创新、扎实、长效的基层治理新路。

1

平安守护者施建华

新苑社区“老大人”施建华是一名退伍军人。作为社区平安志愿者，他无论是刮风下雨还是严寒酷暑，每一次巡查都没有落下。他走遍小区的每一个角落，把捕捉到的一些不起眼的疏漏，如随意停放的电动自行车、随处可见的飞线充电等安全隐患，及时与居民沟通联系，协助社区共同解决。

作为业委会主任，施建华每天都会走进居民堆里倾听群众的声音和意见。“我们小区的停车位很少，晚上回来都没有位置停车。”小区车位少的问题一直困扰着小区居民，施建华在了解到实际情况后，立马将增加小区车辆停车位的计划提上议程。“小区里有些地方对于我们老年人来说，出行确实

不方便。”对于小区中老年人出行困难的问题，施建华则通过勘察地形，谨慎地考量需求性，提出了新添残疾人无障碍通道设施的建议，得到了居民们的支持和配合。

“群众工作无小事。”这是施建华经常挂在嘴上的一句话。他任劳任怨又团结邻里，秉承着一腔热诚，以实际行动为社区贡献着光和热。

2

村居“百事通”郁文园

在外冈村提起“老大人”郁文园，村民们都亲切地叫他“百事通”。谁家里住几个人，哪位老人身体不好需要照顾，邻里间有哪些矛盾……他都了如指掌。郁文园是外冈村原党总支委员，自2019年退休以来，他继续发光发热，深入群众，努力为村民办实事、解难题，贡献“老大人”的智慧与力量。

2020年8月，村里一户村民在进行旧房拆除时，拆房人由于操作失误导致外墙倒塌，将邻居家的平房屋面压塌，双方就赔偿一事不能达成一致而产生矛盾。根据多年的工作经验，郁文园在开展翻建工作前已经建议有关方要签订安全责任协议。在事故发生后，他和村干部一起召集拆房户、施工方、受害人开展了数次调解，有理有据、公平公正地阐述了事故的责任认定和赔偿依据。在施工方拖欠赔偿款后，他一方面约谈施工



方，要求其尽快赔偿到位，一方面也极力安抚受害人情绪。在他的调解下，三方人员达成共识，完成赔偿事项。

郁文园在村里多年的工作经历，增加了他对农村的归属感、对群众的信服力。“我对村里房屋和土地的情况掌握得比较清楚，老百姓也相信我、配合我协调矛盾，我肯定尽我所能帮助大家。”郁文园说道。

3

“啄木鸟”奶奶蔡宝娟

“这家店门口的电瓶车乱停放，都停到人行道上了”“路边这两处宣传标识倒斜了，还有点脏”“看，这里的垃圾分类不到位”……上午十点，外冈镇市民巡访团团长的“老大人”蔡宝娟像往常一样来到外冈的街头，对照全国文明城区测评指标，“找茬”各种不文明行为，并用手机逐一记录下来反馈相关部门进行整改，用真心和热心守护着这个城市的美丽和文明。

“镇上远远近近，像葛隆、望新村我们都要去的。”说起外冈的每一个角落，蔡宝娟都能娓娓道来，如数家珍。自加入市民巡访团以来，蔡宝娟兢兢业业、以身作则，时常带领巡访团成员穿街走巷，从乡村到社区，从公共服务窗口到商业街，从农贸市场到美丽公厕……她就像是一个不知疲倦的“啄木鸟”，默默地为文明城区建设贡献力量。

肩负巡访团团长重任的蔡宝娟，经常放弃休息时间，参与各项精神文明创建活动，同时发挥“老大人”示范作用，吸引更多市民投身文明城区建设。虽然很忙碌，蔡宝娟觉得，只要能为外冈经济社会和谐发展出一份力，自己就乐在其中：“只有外冈这个大家好了，我们的小家才会更好。”

4

“闲不住”爷爷龚学清

龚学清是杏花社区“老大人”学雷锋服务站的站长。在外冈镇杏花社区，常常会看到一头白发的他穿着绿色的志愿者服装穿梭在各个角落：有时在社区的草地捡拾白色垃圾，有时在垃圾厢房帮助居民开展垃圾分类，有时在邻居家门口热心送上生活用品……

“十年前，我因为心肌梗塞做过4次手术，放了5只支架，有人劝我不要忙活了，身体要紧，但我闲不下来，总想着用自己的力量做些事情。”多年来，龚学清不断深入群众，反映居民需求、调解邻里纠纷，年近八旬的他依然奔走在社区治理的前线。

龚学清作为杏花社区“老娘舅”工作室的创始人之一，是社区居民关系的“润滑剂”。多年来，他化解了一起又一起矛盾纠纷。在外冈镇水产村改造工程中，龚学清做“钉子户”的思想工作，最终用邻里乡情感化了“钉子户”。他说，作为一名老党员，就应该在关键时刻挺身而出。

龚学清还担任外冈镇老大人社区治理促进中心的党支部书记。在他的带领下，外冈老大人团队已经成为了基层解决问题的能手、基层治理的助手、党建工作的帮手。在龚学清的带动下，越来越多居民参与到“老大人”的行列中，队伍不断地扩大，拓展了居民自治功能，成为社区治理的一支重要力量。除了参与社区治理，“老大人”常常自发组织端午节包粽子、秋季趣味运动会、书画课堂等活动，让居民生活愈发多彩。同时，“老大人”还不断丰富社区公共物品供给：针线包、折叠梯、五金工具箱……为居民生活提供便利服务。



奉献永不止 夕阳分外红

□ 市建交委



王京春原任市建设交通工作党委秘书长，现任市建设交通工作党委、市住建委机关第一离退休干部党委副书记。退休多年，她始终不忘初心，认真履行职责，在离退休干部党委的领导下，抓好离退休干部党建，做好老同志服务管理工作，充分发挥了党员的先锋模范作用。

为了更好地安排老同志的日常学习和组织生活，王京春与党委班子成员共同研讨，认真听取老同志的意见建议，研究制定离退休干部党委年度工作计划，每月安排一个主题，指导各支部和活动小组学习文件，交流思想，沟通情况，确保支部学习活动有针对性。她积极推进线上学习，组织老同志每月收听线上形势报告会，开展在线党支部学习活动，交流学习体会。为了让老同志真切感受祖国重大工程建设成果，她根据老同志的意愿，专门邀请港珠澳大桥岛隧项目总工程师林鸣来作报告，取得了很好反响。为了更好地组织老同志学习，她专门去参加市老干部大学“政治经济班”的学习，并选择精彩的报告有针对性地分享给大家。与此同时，在支部换届选举工作中，她按照职责分工，热心做好各支部委员会成员的思想工作，做到支部班子成员新老更替、有序交接。她与班子成员一起，坚持以“支部班子好、党员队伍好、组织设置好、活动开展好、群众反映好”为目标，加强党支部和党员队伍建设，每年开展“两优一先”评选表彰活动，涌现出一批优秀党员、优秀党务工作者和先进党支部。近年来，还积极推进“示范党支部”创建工作，从

基础工作、基本制度、基本能力建设抓起，以班子建设、学习教育、组织生活、服务管理、作用发挥为主要内容，以点带面，推进离退休党支部标准化、规范化建设。其中，三支部被评为上海市“示范党支部”，另外2个支部被评为市建设交通系统“示范党支部”。

王京春在职时长期从事组织人事工作，退休后继续保持关心他人、为大家服务的良好作风，深受老同志们的的好评。她经常与支部书记联系沟通，了解掌握老同志的相关信息，有针对性地做好老同志思想和关心服务工作。她还紧跟时代潮流，较早地提出并建立了支部微信群，起到了交流情况、沟通工作的作用。每年元旦春节和高温季节，她及时与相关部门联系，作出安排，确保各支部、小组做好走访慰问工作有序进行。她平时主动关心年老体弱的老同志，了解他们的生活和身体状况，在他们生病住院时，及时关心慰问，把党组织的温暖和关心送到他们手中。有一次，一位老同志的家属病重要住院，她想方设法帮忙落实医院，这位老同志非常感激。

王京春热爱文艺，退休后，她把这种爱好融入到重大节庆活动的组织策划和老同志兴趣组队建设活动中，注意从老同志特点出发，有计划开展丰富多彩的文化活动。比如，为了筹备市建交党委、市住建委、市交通委机关老同志参与的“祖国在我心中”庆祝中华人民共和国成立70周年文艺汇演，她不辞辛劳，倾注了大量的心血，从节目的策划、场地的落实到日常的排练，都积极协调落实，向大家呈现了一场精彩、感人的舞台节目。



二十载 『坐诊』 社区的 『吴法官』

□ 长宁区委老干部局



在长宁区仙霞街道的威宁小区里，人们都知道有个“吴法官”。20年来，为小区居民义务提供每月一次的法律咨询服

务，为居民们答疑解惑，解决居民们的各种纠纷，因此被小区的居民亲切地称为“吴法官”。
吴法官真名叫吴政权，是市一中法院的一名退休法官，2001年从法院退休。他离岗不离党、退休不褪色，竭力发挥余热。他利用在法院积累的多年工作经验，义务为所住威宁小区的居民提供法律

咨询服务。他用娴熟的法务知识和技巧，为陷于法律迷雾的社区居民指点迷津。他用热

情周到的咨询服务，践行着入党誓言中的庄严承诺。这一干，就是20余年。

作为专业法官，吴政权不但精通各类法律知识，还不断地努力学习心理学、经济学和社会学等相关领域的知识。丰富的知识储备让他面对居民咨询时，更加游刃有余，居民往往带着疑惑而来，载着满意而归。比如：小区内有一对再婚夫妇因感情不和，矛盾不断，经常吵闹不休，为此吵着要离婚。因涉及到双方财产分割问题，俩人前来寻求法律咨询。吴政权就耐心地给他们做思想工

作，并从法律的视角予以开导和启发，终于使双方达成默契，一场长久不能解决的家庭矛盾得以圆满地解决。诸如此类的矛盾纠纷很多很多，有房产纠纷的、有上下楼邻居装修矛盾的、有家庭矛盾的，吴政权都能一一给以耐心的解答和帮助，直到双方都心平气和地解决问题为止。

“法官”，这一称号是令人尊敬的，而吴政权的奉献精神更让人感动，每年他都为居民们解惑近百起。他用简明扼要的语言，深入浅出地讲清一个个复杂的法律概念，用耐心细致的态度对待每个前来咨询的居民。吴政权不仅为本小区的居民排忧解难，而且当其他小区的居民有法律上的疑惑前来“问诊”时，他也不嫌麻烦，耐心地为其解答问题，直到来者满意为止。有一次一个外区的居民前来咨询，为让其得到满意的答案，吴政权不厌其烦，细致地为其讲解，令来者心悦诚服。等讲解完已是下午2点了，他虽然没顾得上吃午饭，但心里却是无比舒畅。在为居民提供法律咨询的同时，他让居民们了解到许多复杂的法律知识，也为居民解决了不少内部矛盾，减少各类不安定因素，对社区的稳定、邻里的和谐做出了积极的贡献。

除了帮居民们出谋划策，吴政权也有一副“路见不平拔刀相助”的热心肠。小区内有住户房子朝北，常年晒不到太阳，偶尔将衣物晒在小区里，而邻居经常以各种理由去居委会闹，阻碍别人晾晒衣服。邻居来咨询，他从法律和感情两个方面晓之以理、动之以情，说服了邻居同意住户在外晾晒衣物。吴政权说：“我是一名共产党员，党员要敢于说话、勇于担当，在社会中弘扬正气、明辨是非。”

他的行为也影响着他的家人，爱人陈秀娣担任小区楼组长，和老伴一起参与社区公益活动，为社区贡献自己的一份力量。子女们受到父亲的言传身教，平时也会像父亲那样伸张正义，看到不公平的情况挺身而出。



在老年大学的人生第二春

□ 王振华



沈佩华是上海市老干部大学民政分校的一名学员。见到她的人，莫不感受到她身上洋溢着的那股青春气息，甚至用疑惑的口吻问道：“您已经退休了？”

5年前，当沈佩华刚退休的时候，可并不是如今这样。在岗的时候，她勤恳工作，兢兢业业。退休时，积劳成疾的她，刚从一场大病中痊愈。那时，她才55岁，今后的生活怎么过才有意义？是不是就在家带带孙辈，当当“买汰烧”，偶尔出去旅游一次？甚至随着邻居大姐大妈去跳广场舞？沈佩华迷茫过，也彷徨过。直到有一天，在老干部活动室，她看到了老干部大学的招生通知。

沈佩华顿觉眼前一亮，一股热流在胸前穿过，“这不就是我想要的生活吗！”她立刻毫不犹豫地去了报名处。然而，面对繁多的学习课程，她一下子不知道报名学习什么好了。

沈佩华最希望学的是钢琴，舞台上演奏者优美的指法总能让她心醉。但报名时老师问她“你有基础吗？”“没有。”“你懂五线谱吗？”“不懂。”一番问话下来，老师直接拒绝了：“钢琴没有基础班，你要插班那是跟不上的。”沈佩华没有气馁，她终于看到书画班报名资料上显示有零基础班，就毫不犹豫地报了名。

沈佩华记得很清楚，第一堂课是素描画苹果，当时她根本不知道应该怎么画，需要用什么笔、什么纸。老师展示学生们的作品，看到大家都比自己画得好，沈佩华暗下决心，一定要学好画画。她从零开始，逐渐

地入门，知道了如何表现高光，知道了如何表现阴影，从不知道水彩画的三原色是什么，到可以娴熟地将红、黄、蓝三原色调配出五彩缤纷的色彩。她的认真、执着和努力，也在班级里出了名。

她深知自己基础差，需要笨鸟先飞的道理，于是经常上课结束后，同学们都回家了，她却留下来继续向老师请教上课时没有完全看懂的内容，几年如一日。老师说，在老年大学里还很少碰到这样主动留下来“关夜学”的学生。她把在家里的大部分空闲时间用来画画，同时安排好家务，保持着学习绘画与家庭生活平衡的状态。

两年的书画班学习，让沈佩华收获了丰硕的果实，她从一个绘画小白，成了班里的高才生。看着用自己手中的画笔画就了一幅幅绚丽斑斓的作品，她实实在在地感受到了生活的成就感和快乐感，人也仿佛变得更年轻更有活力了。

沈佩华的最初愿望是学习钢琴。一次，她发现钢琴专业有零基础班了，于是又“自讨苦吃”地报了名。乐器中钢琴是比较难学的，几位好朋友建议她知难而退。“退出？这不是我的性格。”沈佩华斩钉截铁地说。她为随时练琴且又不影响他人，同比例地在纸上画了琴键，用以熟悉指法。老师说每天都要练琴，出游出门时怎么办？她还制作了快速学习卡，购买了便携式手卷钢琴。现在，她已经能够熟练地弹奏不少的曲子了。听到自己弹出来的曲子，她的成就感满满。



亲爱的爸爸：

您离开我们已经整整八十年了。八十年来，您的女儿无时无刻不在想念您！

1943年6月26日（农历五月廿四），您率领新四军淞沪游击队五支队一中队的战士们在浦东瞿家圈（今闵行区浦江镇知新村五组）与日伪军的突围战中壮烈牺牲，年仅32岁。那一年，母亲31岁，我6岁，两个弟弟一个3岁、一个刚满周岁。

我永远忘不了见您最后一面的情形：

这是一个月黑闷热的夜晚。母亲一手抱着小弟、一手拉着大弟，让我跟在身后往外走。我一面走一面问母亲：“妈，我们这是去哪里？”，母亲哽咽着说：“去见你爸爸。”在我印象中，您已经好久没有回家了，每次回家总是来去匆匆，母亲也从未跟我们说您要去哪里，这次突然要去见您，我十分意外。不知走了多久，来到一农户农田中，母亲一见棺木放下小弟就扑了上去，顿时泪流满面。我忍不住喊出了声：“爸爸，您快醒醒，我们来看您了！”母亲立马用手捂住了我的嘴，生怕喊声惊动了日本鬼子。

多年之后才知道，是地下党组织和当地村民冒着生命危险把您的遗体从瞿家圈运到了谈家牌楼一农户农田入殓，我们才有机会见您最后一面。为了躲避日本鬼子的追杀，我们被迫转移到杜行，才算逃过一劫。

爸爸，您英俊帅气儒雅、文质彬彬，然而面对山河破碎、生灵涂炭的民族灾难，您毅然选择了一条不畏流血牺牲、先天下之忧而忧的革命道路，用极其短暂的一生谱写了一曲惊天地、泣鬼神的不朽乐章。

爸爸，您是家中的顶梁柱，您离我们而去，我们的生活一下失去了依靠。上无片瓦下无寸土，举目无亲，母亲只得去做帮佣，下农田、纺纱织布、洗衣做饭，什么都干。姐弟三个数我大些，也有点懂事了，就尽量帮母亲搭把手，除了带好两个弟弟，我还会去江边摸鱼捉螳螂、去路边拾柴火贴补家用，一家四口生活异常艰难。后来实在坚持不下去了，母亲只能把





我送到纱厂当童工，两个弟弟则去了孤儿院。长大后从母亲口中得知，即便是在如此艰苦的环境下，母亲仍在为地下党和游击队送情报、传消息。

1949年5月上海解放，一家四口才得以团聚。年仅13岁的我也被安排到南汇县下沙区政府工作，成为革命队伍中的一员。新中国成立后，我成为邮电系统的一名职工，投身于社会主义建设热潮之中。

1952年，您被中央人民政府追授为革命烈士，骨灰安葬于龙华烈士陵园，您终于可以安息了。

母亲是个平凡、伟大而又坚强的女性，她把对您的爱与思念，全都倾注在革命工作和对我们的抚养上。解放后，母亲积极参加土地改革，先后担任上海县水月乡乡长、徐汇区政协委员、闵行区政协之友社社员等职，当选第六届徐汇区人大代表，后因病在浦江镇居委工作至退休。

党和政府始终关心烈士家属，送我去工农速成中学念书，毕业之后回上海县邮电局工作。1959年12月我光荣加入中国共产党，从此，为共产主义奋斗终身就成为我人生的不懈动力。

2021年5月，在建党一百周年前夕，中共闵行区浦江镇委员会和浦江镇人民政府在您的牺牲地——陈行知新村树立“红色史迹纪念地”纪念碑，永远缅怀您的英雄事迹。

可以告慰您的是，母亲把我们姐弟三人抚养长大，我们也倾情报答她的养育之恩，直到2000年11月仙逝。

我于1992年离休，两个弟弟一个参加工作、一个参军还上了大学，现在也都已退休、转业，安度晚年。

我亲身经历了中华民族从站起来、富起来到强起来的沧桑巨变，深知今天的幸福生活是千千万万像您这样的革命先烈、仁人志士抛头颅洒热血用生命换来的，来之不易。

爸爸，您的血没有白流。现在，我们已

经实现了全面建成小康社会的第一个百年目标，全国各族人民正紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，朝着建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进，中华民族伟大复兴已经进入不可逆转的历史进程！

亲爱的爸爸，您从来未曾离去，您永远活在我们心中！

您的女儿

齐惠卿

编后：今年6月26日是革命烈士齐元省牺牲80周年，女儿齐惠卿饱含深情致信父亲。本文中的父亲齐元省，生于1912年，山东蓬莱柳行镇齐家沟村人，在家排行第三。为寻求抗日救国道路，17岁便只身南下，来到上海。1942年，加入中国共产党领导的新四军淞沪游击队，任五支队中队长，活跃在今浦东新区周浦镇、惠南镇、三林镇及闵行区浦江镇一带，成为我党浦东地区抗日武装的一支重要力量。解放初期曾经担任苏南军区松江军分区副司令员的朱亚民在回忆录中这样评价齐元省：“齐元省率领的五中队真正打开了我党在这一地区的抗日局面”，“开辟了周浦至黄浦江的抗日通道，为后来新四军西渡黄浦江，实现浦东、浦西的抗日战线连成一片作出了贡献”。1943年6月26日，由于内奸告密，中队在驻地瞿家圈遭大量日伪军包围，齐元省带领战士们突围并断后，终因寡不敌众，身中数弹，壮烈牺牲。

本文中的女儿齐惠卿，齐元省烈士长女，中共党员，中国电信上海公司嘉定分公司离休干部。





当年我在群众中过『三关』

□

孙益山

到群众中去，必须与人民群众打成一片，才能赢得人民群众的赞誉。上个世纪60年代中期，我在部队任干事时，有幸与福建省龙溪地委地方干部共同组成的社会主义教育工作团，有机会深入群众，扎根群众中，虚心向群众学习，在农村胜利的度过了“三关”。

进村后要过好生活关，这是第一关。我们进村后，要实行“三同”，即同吃同住同劳动。我们扎根的下湖生产大队，是全公社有名的贫困村，这里的农民既种田又下海捕鱼，是以半农半渔为生。尽管他们一年到头辛勤劳作，他们的日子还是过得十分艰苦，有的农民晚上买点灯油的钱都没有，真穷啊。我们工作队员不怕农民家里穷，我们队的4名军队干部和地委的干部，找了三代贫农家里扎根，一日三餐成天是“地瓜挂帅，蕹菜为纲”，难得给我们吃一次干饭，吃的菜就更差了。我们劳动强度又是很繁重的，我担任分团团委书记，主要带领大队青年突击队上山开梯田和挖井抗旱，我现在还清楚地记得，早晨刚吃完早饭，扛起锄头上山劳动时，肚子就有饥饿感了，要熬到中午才能吃些地瓜之类的中午饭，肚子里油水全部刮光了，人人都变得苗条了。由于长时间缺乏营养，缺少油水，有的同志得了浮肿病，有的累倒病了，我们军队干部还是严格遵守进村前宣布的纪律，一律不准上街买饼干之类的食品，谁偷买或偷吃

了，作为违反纪律处理。

要过好进村后的劳动关，这是第二关。要经受住繁重的劳动与考验，要真正树立吃大苦耐大劳的思想，这件事说说容易，做起来确实是很难的，甚至于是痛苦的一件事。当地人插秧时有一个习惯叫“沾秧根插秧法”，就是在插秧前，将各家养的猪粪与人粪放在一起搅拌均匀，把拌匀的肥料装满小木盆，插秧时将秧根在木盆里沾上一些肥料，再插在水田里，用这种方法的好处，由于肥料集中在秧苗根部，秧苗生长的特别快而壮实，对庄稼的收成是有好处的。这种“沾秧根插秧法”对我们军队干部来说，简直是“关”，插秧半个月下来腰酸腿疼不去说了，留在两只手上的腥臭味，怎么洗也是洗不净的，两只手上长出了叫“粪疖”的红肿颗粒，奇痒无比。

进村后要过好挑担子关，这是第三关。这里我讲的真正意义是给自己肩上压担子。和农民兄弟一样，光着脚挑担子，我们军队干部有的来自城市，有的来自学校，有的从来没有挑过担子，这对我们来说，又面临一次严峻的考验。光着脚走路冷就算了，肩上的担子压着，脚心被石子磨的钻心痛，我们忍受住疼痛坚持把肥料运回村里，为大队多打粮食做足了准备。由于我们真心实意地为农民兄弟办实事做好事，他们看在眼里，记在心里，说我们军队工作队员是他们的贴心人。我们受到了当地人民群众的赞誉。

文化名人与 南翔小笼馒头

□ 陶继明



2020年7月21日，上海品海饭店总经理、上海市嘉定区南翔镇流动党员学堂党委书记赵宪珍参加了由习近平总书记主持召开的企业家座谈会，在7位发言的企业家中，赵宪珍是唯一一位女性企业家。她在发言中说到直播。她说，疫情冲击下，各行各业都通过直播销售产品，利用网络拓展销路……“我说到这里时，总书记笑着问我，那你通过直播带货的方式卖过南翔小笼馒头吗？我回答说，卖过的，效果很好。”

总书记都关心的南翔小笼馒头你知道吗？南翔小笼馒头，简称“南翔小笼”，是蜚声中外的名点，如今已公布为国家级非物质文化遗产保护项目。不仅总书记关心、知晓南翔小笼，我国的文化名人中有不少是美食家，善于品尝名菜名点，当他们在品尝南翔小笼后，都赞不绝口。许广平、曹聚仁、朱东润还留下了关于南翔小笼的记录。

许广平：“近来未有”的“惬意”

1929年5月，鲁迅从上海赴北平省亲，一向操劳家务的鲁迅夫人许广平，得以稍作休整。5月27日，她乘余暇游览南翔古镇。事后，许广平将这次游历经过，写信给鲁迅，载入《两地书》，从信中得知，许广平

是在其姑母的伴同下前往南翔的，古镇幽静、美丽的景色给她留下了难忘的极为美好的印象。

许广平在信中写道：“午饭后不久，姑母临寓，叫我整衣，同往南翔去。先雇黄包车至北站，而火车票不过两角多，十五分到真茹，停五分，再十多分钟就到南翔了。其地完全是乡村景象，田野树木，举目皆是，居民大有上古遗风，淳厚之至。人家较杭州所见尤为乡气，门户洞开，绝无森严紧张状态。有居沪之外人，于此立别墅者。星期日来，去后门加锁键，一隔多日，了无变故。且交通便利，火车之外，小河四通八达，鱼虾极便宜，酒菜一席不过六元，已甚果腹。地价每亩三百金，再加数百建筑费，便成住宅，故房租亦廉，每室二元，每一幢房，有花园及卧室甚大，也不过十余或二十元，三十元，则是了不得的大房子了。将来马路修成，长途汽车由真茹通至此地，也许顿成闹市，但现在却极为清幽。”许广平信中所说的“真茹”，即今真如镇，位于南翔南部，当时为京沪线的一个小站，南翔也是京沪线旁的一个车站，由信中可知，许广平是乘火车从真如到南翔的。

到南翔后，许广平缓步游赏古镇的风景，时行时息。傍晚，许广平还在南翔用了晚餐，她“择一饭店吃菜、面、灌汤包子等，用钱二元，四人已食之不尽，有带走的，比起上海来，真可谓便宜之至了。六时余回车站。此行甚快活，近年来未有的短期惬意小旅行也”，让她感受到南翔“诚则世外桃源，清静之至”的古镇气息。从信中还可以看到，许广平以女性特有的细腻眼光，关注和考察南翔民众的衣食住行，尤其是许广平品尝了南翔小笼馒头（她称这为“灌汤包子”）后，对南翔小笼馒头赞不绝口，称之为“近来未有”的“惬意”之感。

曹聚仁：江南小吃中的极品

曹聚仁为民国时期的著名记者、作家、



学者。曹聚仁与南翔小笼结缘于上世纪20年代。1925年，25岁的曹聚仁当上了暨南大学国文教授，直至1933年，他全家都居住在学校里。当时，暨南大学地处真如镇，就在南翔的南边。

曹聚仁是个爱书、爱玩，也爱吃的文人学者，自称有三大爱好：买书、饮绿茶和吃零食。他爱边写文章边吃点心，长期养成的习惯，使他对品尝地方特色点心，十分在行。他喜爱故乡兰溪的小吃，兰溪的点心小吃品种多，味道好，他的原配夫人王春翠善于制作兰溪风味点心，鲁迅在品尝后交口赞誉。曹聚仁相信，中华美食在民间草根。

他暨南大学的同事中，有位唐君是南翔人。知道曹聚仁喜爱点心，有一次，唐君就从家乡带了一笼南翔小笼馒头送给曹聚仁品尝。曹聚仁吃了小笼后，大加赞赏，欲罢不能，称南翔小笼“皮子薄，内馅细，一包鲜汁，十分可口”，是江南小吃中的极品。此后，“每次回家，唐君都要为曹聚仁带上几笼小笼”。也许，当时市郊的交通条件还不够发达，从真如到南翔只能乘火车，来去不够方便，直至1935年，开辟沪宜公路后，才能乘汽车往来。曹聚仁说：“我们吃南翔馒头的，总是到上海老城隍庙去，特地到南翔去尝鲜，就很少了。”故曹聚仁经常去上海老城隍庙去吃南翔小笼。

1932年，“一·二八”事变中，曹聚仁在真如暨南大学的寓所被征作十九路军指挥部，后又遭汉奸洗劫一空。从此，曹聚仁离开居住了9年的真如，开始了四海为家的战地记者生涯。

上世纪50年代初，曹聚仁在香港作记者。后曾多次回大陆探亲、采访，他依然四处奔走，还不忘到真如、南翔一带走走，仔细观察那里的风土民情，写下了《南翔·古猗园》一文，记录他参观南翔古镇，游历古猗园、黄家花园的愉快心情，再次品尝久违而心仪的南翔小笼。

朱东润：清新的余温

著名学者朱东润，曾任复旦大学中文系主任、全国写作学会名誉会长等。

1965年初冬，“风起于青萍之末”，敏感的朱东润预感到一场巨大的风暴正在悄然临近，他感到落寞而无奈，到何处去排遣内心的郁闷？灵光一闪，他突然想起，不如到郊区去走走。他曾去过南翔，那里不仅有美丽的园林古猗园，还有好吃的南翔小笼馒头，这些都给他留下了美好的印象。说走就走，他携夫人邹莲舫从家出发，乘坐公交车，拐弯抹角地来到南翔古镇，行走在整洁的老街上，又兴致盎然地游览了古猗园。夫妇俩在古猗园徘徊良久，然后在古猗园饭店要了两笼小笼馒头慢慢品尝。这一年，朱东润70岁，已进入了古稀之年，这次南翔之行也算是庆祝他的古稀之寿。然而，令朱东润万万没有想到，这次出行竟然成为他有生之年和邹莲舫的最后一次出行。

妻子生前的音容笑貌常浮现在朱东润眼前，她的纯真与勇敢，朴实与善良，是中国无数普通家庭妇女为爱为家默默奉献一生的高贵品格。于是，孤独而倔强的朱东润不顾危险，开始为亡妻立传。作为中国著名的传记史家，他先后撰写了《张居正大传》、《王守仁大传》《陆游传》《梅尧臣传》等具有影响的传记作品。而《李方舟传》则是中国传记史上少有的一部为中国普通家庭妇女著书立说的作品，书的主人公“方舟”，即邹莲舫中“舫”字的拆分。《李方舟传》——这本不同寻常的传记，也最终得以付印出版。在这本书中，朱东润就以他俩游古猗园吃小笼为结尾，他在书中深情地写道：“初冬的时节了，但是这里到底是江南，使人感觉到的不是萧飒而是清新的余温，草木发出一些幽静的微香……南翔小笼馒头是有名的，两客馒头送来了，吃过以后，这才开始吃饭。”那短暂而温馨的情景，那美味的南翔小笼成为该书精彩传神的一笔。



一张民国时期中学毕业证背后的故事

□ 青浦区委老干部局



近日，青浦区委老干部局陪同区档案局工作人员登门拜访 95 岁高龄的离休干部金博文，请其辨认一张民国三十一年（即 1942 年）的中学毕业证书。

事情的缘由是这样的：今年 3 月，青浦区档案馆收到了由陕西收藏家姜小平无偿捐赠的档案，是一张民国时期青浦县立初级中学的毕业证书，这份证书尺寸为长 380 毫米、宽 320 毫米，纸张已经发黄，周边也有些破损，但保存比较完好，内容尚清晰可辨。毕业证书所用字体均为繁体楷字，正文主体四周以蓝色粗线条作为边框。证书贴有学生的黑白照片，照片下方盖有“青浦县立初级中学”的印章，在学校名称和时间落款上加盖方形大红印章。证书内容为：毕业证书，学生金博文，系江苏省青浦县人，现年 15 岁，在本校修业期满，成绩及格，准予毕业，此证。落款为青浦县立初级中学校长张怀德的手写亲笔签名。

据史载，民国一十二年（1923 年），青浦城厢开办

了全县第一所普通中学——青浦县立初级中学。秋去春来，物换星移，倏忽已过百年。如今，学校已经发展成为上海市实验性示范性高中——青浦高级中学。今年，正值青浦高级中学建校一百周年之际，这份毕业证书显得弥足珍贵。

收到这份毕业证书之后，证书上面学生的照片引起了区档案局局长周锦忠的注意，凭借其近 40 年的工作经历判断，这张照片上的学生可能就是原县委统战部档案的金博文同志。本着寻根溯源的档案精神，周锦忠通过区委老干部局联系到了金博文本人，经上门求证，最终确认这位民国三十一年中学毕业的学生实为离休干部金博文。

金博文，1928 年 12 月出生，1939 年—1949 年间就读于青浦县立初级中学、太仓师范等学校，1949 年 4 月参加革命工作，曾先后任职于县委宣传部、县农林水利局、水产局、县科协、徐泾公社、县委统战部等十多家单位。作为一名有着 70 多年党龄的离休干部，他始

终保持着共产党员的先进性，时刻关心党和国家的事，时刻关注经济社会的发展和人民群众的生活。

“能找回这张毕业证可真是不容易啊！”金博文说起这张毕业证，感慨万千：“当时家中有七个兄弟，除了我自己是生在青浦、学在青浦、工作在青浦，其他六个兄弟不是跟着部队南下搞土改，就是北上搞水利，最终留在青浦的就我一个了。我的家在青浦，青浦的水土养育着我，我要尽自己所能回馈社会，做一个对家乡有贡献的人。”几十年来，金博文始终以实际行动践行着初心和责任，在他看来，这里是祖祖辈辈繁衍生息的地方，是根所在的地方，他更希望为家乡做点贡献，因此，学业有成后，就在家乡参加了革命工作，直至 1989 年离休。

这张民国三十一年毕业证书档案，历经 80 年风雨，兜兜转转又回到了金博文的手中，它不仅记录着一个人的成长轨迹，更是见证了一个时代的烙印。



“彩缕碧筠粽，香粳白玉团。”又快到端午粽子飘香时，漫步在老城厢，步入穿堂天井，烟雨蒙蒙中，打开了记忆的匣子。印象中，老宅的端午总是氤氲着清香与暖意的，我自幼便从心底里喜欢这粽叶飘香的端午，儿时母亲裹粽子的情景犹如就在昨日，顿时一股思念之情涌上心头。

每年最早捎来端午气息的要数老街上箬叶的叫卖吆喝声。一把一把苍翠欲滴的箬叶水灵灵地被摆在了摊头的显眼部位，和透着像婴儿红脸蛋儿般的西红柿、紫色的油亮的茄子、嫩黄的黄金瓜……箬叶买回家后，我开始帮母亲淘米。而母亲自己去张罗五花肉、赤豆、麻绳了，还特地关照我：“淘米水不要倒掉啊！”“你把箬叶浸在淘米水里，不浪费

水，又洗得干净。”在我淘米的时候，母亲去准备肉馅了，洗肉、切肉，拌上酱油、糖、盐、料酒等调匀，还用清水浸泡上一把赤豆。

开始裹粽子了。母亲裹的是最拿手的“小脚粽”。母亲将散发着酱香的糯米大盆搁在方凳上。在小板凳上坐稳后，母亲挑选两片较阔的箬叶，用左手拿住，麻利地用食指和中指夹住箬叶，再用右手把它卷成一个“小脚”形。在“小脚”尖放上一二粒赤豆，母亲说，这样可以使糯米不钻出来。“裹粽子窍门多，阔的粽叶打基础，往上一层一层裹时后，用窄一点的箬叶，这好比造房子，地基要打得牢固，这‘小脚’啊，填充的米要按结实了，这样裹出来的粽子有嚼劲，做任何事情都要动脑筋的。”母亲说。

说着说着，母亲用一根筷子放在“小脚”的箬叶中间，一勺一勺将糯米装入，再用筷子均匀地转动起来，并把糯米压得严严实实的。糯米快要没过“小脚”的“脚踝”时放入一块精肉再搭上一小块肥肉。

转眼，又见母亲在“小脚”的外侧插上一张小箬叶，并绕“小脚”兜一圈铺入糯米，用右手大拇指把糯米压紧，像搭脚手架似的一层一层将粽叶往上裹，“小脚”立马“长出”了细细的小长腿。

“小脚”到了“结构封顶”的时刻。母亲顺势拿起一张阔的箬叶把“小脚”的开口封住，“小脚”上部像是披上了绶带，箬叶须则把“小脚”尖裹了个结实，拿起麻绳，用牙咬住一头使劲将“小脚”从头至尾缠绕扎紧，再打上一个活结，糯米版的

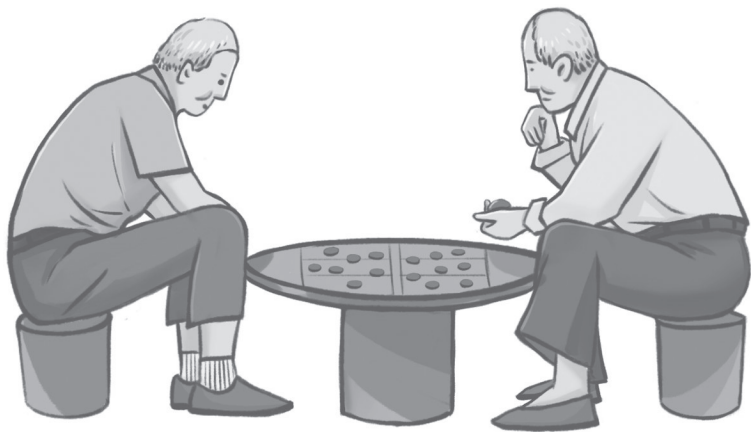
“小脚”大功告成。看着肥嘟嘟的小脚粽，忍不住想去咬一口。这时，母亲欣喜地指着自己的“大作”说：“看，像不像你外婆的‘三寸金莲’啊！”经母亲的这么一说，老外婆的形象顿时在脑海中闪现。哦，母亲裹这么小小的粽子原来还有自己参照的“技术参数”啊。母亲裹“小脚粽”的细小入微，绝不输给建造高楼大厦！

全部粽子裹好，快是傍晚时分，等吃完晚饭。将“小脚”们装入陶瓷烧锅，上面搁十几个鸡蛋，点旺煤球炉，让它慢慢煮。第二天清早，经过一夜的淬炼，“小脚”们由青涩转眼变得“老成”了，浓郁的箬叶清香和着肉、蛋的酱香从客堂间飘溢到了东厢房和西厢房，飘得悠长悠长……

端午粽香悠长

□ 贡荣党





父亲的新家

□ 胡海明

人人都有一个家。

我们的家，父亲曾是顶梁柱。母亲去世得早，也许是经历过解放战争、抗美援朝战争的缘故，好强的父亲怕委屈了我们，几位“红娘”帮父亲“牵线搭桥”都被婉拒，硬是里里外外一把手，把我们几个孩子拉扯大。如今他已是耄耋之年，但好强进步到倔强，坚持独立生活。

父亲至今还使用着一块老掉牙的搓衣板，内衣裤洗衣粉里泡泡，缺牙少棱的板上搓搓，大脸盆放清水荡荡。你不能不钦佩之至。但看着他一碗红烧肉冰箱里拿进拿出，锅子里热来热去，一个星期后最后一点汤汁淘饭吃掉，你不能不心酸！唉，是我等不孝啊！于是我们几个子女合计着为父亲物色一家软硬件俱佳的敬老院，让他颐养天年。但他强大了一辈子，始终不认为自己需要被照顾。“你们来看我就好，我能照顾自己，我啥地方也不去的！”在他眼里，似乎去养老院就是弱势群体，自己是名打过仗流过血的老兵，内心足够强大，不想“被加入”。

一次老友邀约，让事情出现了转机。

父亲有一个多年的街坊棋友，两人在楚河汉界从中年厮杀到老年，双方从未互相服气过。一个月前，棋友住进了养老院。告别时，两人惺惺相惜许久，不舍得很。那棋友握着这棋友的手，说“依有空来望望我。”“好咯好咯。”

棋友之交，一诺千金。那天老父特地叫

我买了两盒点心，开车送他去赴约。

养老院里风景怡人，设施齐全。见到棋友，寒暄几句，棋友摁了床边的一个按钮，说“我叫了一个导游，一会带你兜一圈！”一歇歇，来了一位年轻的白大褂，真的带老父“旅游”了一圈。“旅游”归来，棋友又请父亲和我，去餐厅吃了一次“中餐”，三菜一汤：红烧对虾、青椒肉片、蒜泥娃娃菜、荠菜豆腐汤。“味道哪能？”“味道蛮好。”我灵机一动，插了一句：“好不要红烧肉吃一个星期了！”餐后，两棋友又摊开棋盘，在楚河汉界搏杀了起来。临别时，棋友语重心长地对父亲说：“年纪老了，不得不服老。这对自己对子女都好啊！我棋盘都带来了，就等你了！”

父亲很有感触终于下了决心。那天早晨，我们送他去福利院。临别时，父亲环顾四周，喃喃说道：“在这里，我和你妈养育了你们四个孩子。在这里，我生活了七十多年……”父亲住进养老院这个新家，又与棋友做了邻居。

这段时间，我们去敬老院探望，父亲声音洪亮面色红润，明显胖了。父亲由衷说道：“此地医生护士阿姨旡没闲话讲了！身体不适，床头摁个铃医生就到。一天三顿饭，天天不重样。现在想想，这么好的地方我为啥不早点来！嘿嘿，这个家我还是蛮欢喜的……”

人人都有一个家，养老院是老人温馨的家。



父亲到上海谋生后，几乎没回过老家，这让他永远有一个挥之不去的乡愁。

历经上海几十载风雨春秋，他的说话已是一口绵软的上海话，只是话语底蕴里依旧有“石骨铁硬”的宁波乡音支撑。是的，阔别了故乡老家的父亲，骨子里还是一个“老宁波”。

我的父亲——这个老宁波的乡音已经飘逝，我该如何拼连老人家的殷殷乡愁？我该如何以佐证我这个奉化庙后周人血脉的隐隐祖籍？

没有真真切切地体验过祖籍的山山水水，我有往日父亲心心念念的口中说词，可以拼图乡愁。

吃到或说起芋艿，父亲时而会念叨起一句话：“走过三关六码头，吃过奉化芋艿头。”哪里的芋艿头都不如家乡芋艿头好吃，这是父亲心头的好。

一些寻常吃食在父亲嘴里也有不一样的叫法。糕点“油枣”，谓之“祭灶果”；油余花生米，说是“油余果肉”……在食物匮乏的年月，一个“肉”字，让油光亮泽的“油余果肉”倍添香美。这样叫法其实也妥实。花生可归类于干果类食物，干果类里就有叫核桃肉的。小时候，我感觉“油余果肉”真的好香好脆好好吃哦。

糕点“油枣”也好吃。但把“油枣”叫成“祭灶果”，我以前一直不得其解。这是父亲口语，只听其声，不知其词。后来借助“度娘”，我终于弄明白了其词其义，“祭灶果”原来是乡间祭灶王爷时摆放的一种供品。怪不得以前清贫年间，年幼的我一般在年节时才会吃到油甜香脆的“祭灶果”。花生米既称之为果肉，所以仿若带壳花生一样长条大小的油枣也叫“祭灶果”。父亲家乡的这些食物叫法真的好形象、好好听啊。

宁波滨海。下饭（菜肴）海产品多，不仅有大家知晓和喜欢的咸菜大汤黄鱼、炆蟹、蟹糊、黄泥螺，还有鳗鲞、乌狼鲞烧

父亲留下的乡愁

□ 周云海



肉……什么是乌狼鲞？就是河豚鱼干，宁波人叫河豚鱼为乌狼鱼。父亲心里还惦记着一种体型小小的、蹦跳不已的海产品——海滩滩涂上的弹涂鱼，宁波人称之为“弹胡”，家乡老话：“下江弹胡别别跳。”

宁波人好咸味。入味的下饭（菜肴），父亲谓之煞饭的“压饭榔头”。是啊，咸咸的菜肴像一把榔头捶饭，饭怎能吃得不爽快？

父亲离我们远去了，但他老人家生前说的一些家乡老话还一直萦绕在我心里。“猢猻得玉石，忙煞勒。”——形容一个人得到一样物件时，爱不释手的欢喜情状。“冬冷不算冷，春冷冻死昂（牛）。 ”——说的是春寒料峭时，特别需要防寒保暖。“笨贼偷捣臼。”——是讽喻做事不思考，做不该做、不值得做的事。

宁波奉化庙后周祖籍，我没啥记忆；父亲话语中的乡音乡语，拼成了父亲留给我的乡愁。虽然，我已没有了亲爱的父亲，他老人家的音容笑貌永驻在我心里；虽然，我没有走在父亲的家乡，宁波奉化的山山水水勾绘在我梦里。



父亲的微笑

□ 苏忠能

我当兵的第二年，当时部队在东海执行战备任务，军舰刚靠驻地码头，就接到家中电报：父亲病危，速回。我看着电报，心里忐忑不安。部队准假5天，我急忙踏上了返家的路程。

到家后，我看着父亲消瘦的面孔，喊了两声爸，他睁开眼睛，轻声地说，儿子，你回来了。瞬间，他精神好像突然好了些。妈说，看到你回来，你爸高兴。

由于父亲生病，家里很多农活被落下。我充分利用5天时间，一边协助母亲护理父亲，一边去干家里的农活，翻土、耕种、施肥、整理柴火等都干。父亲对我说，一年多没干农活了，不要搞累了，还要回部队的。我忙里抽闲尽量与



父亲多聊聊家常，谈谈在部队一年多的情况，给他剪剪脚趾甲，擦擦身子，洗洗衣服等。几天很快过去了，我对父亲说，爸，明天我要返部队了，你好好当心身体，我会来看您的。他默默点点头。

翌日，父亲早早要求起床，我和妈给他穿上衣服，坐在床沿上等候我起程。我拿起简单行李包，看着眼前病危的父亲，想着舰艇明天将要启航，不知说什么才好。父亲看我为难样子，面带微笑，紧紧抓住我的手说：“儿子，您在外好好干，我就放心了！”

我心里难受，热泪盈眶，但必须离开了，必须踏上返回部队的路了。我走出家门，穿过熟悉的篱笆和农田，几次停下脚步，多次转身望着父亲，只见父亲在母亲的搀扶下在门口倚立着微笑。

父亲的最后一次微笑，让我记忆深刻，永远荡漾在我心中。

父亲走的那天，我像往常那样拨通父母的电话，先是与母亲聊了一会儿，再与父亲交谈。像往常一样，与父亲的通话时间并不长，因他耳背。凌晨3点，突然接到哥的电话，说父亲已经走了，走得安详，但也走得有点匆忙。

年轻时，父亲生得很“帅气”。看那时的相片，父亲清瘦但有1米8的身材。听母亲讲，她嫁给父亲，是外婆相中的。因为父亲不仅相貌堂堂，而且还读过几年书，写得一手好字。

父亲在乡村基层工作了32年，他经历了农业合作社、大跃进、人民公社，创立了村小学，教过书，也参加过铁路大会战，创建了乡社队企业办公室，参加过清理村级经济工作小组，担任过秘书、文书、会计、老

我的父亲

□ 张晓雷

师、组长、主任等职务。他服从组织安排，很少考虑个人得失，从村到乡，再从乡返回村，三上三下，错失了4次招工提干的机会，为社会主义初期乡村建设呕心沥血，无怨无悔，奉献出自己最好的年华，最后离任回家仍然务农。我想，这命运给的机会似乎人人都有，但却不是人人都能把握得住的。父亲的命运为什么会是这样？也许是从小接受的教育理念已深入到他的骨髓里。

父亲虽然走了，但他的音容笑貌却宛若仍在我的眼前……



您好！ 早安

□

唐德华



自从有了智能手机，每天清晨与亲朋好友互道早安，成了我退休生活中不可或缺的一部分。

一声简单的早安，一下子拉近了彼此的距离，远在千里之外的朋友，仿佛就在你的身边。一句温馨的祝福，使你忘记昨天的不快，振作精神，去迎接崭新的一天。

“早安”问候有多种形式，微信上可发现成的图案、温馨的话语、自拍的照片，还有名言名句及自制的小视频等。真是“心语相聚，无声也欢。真诚问候，祝福满满。”一声早安！寄托了对朋友真挚的问候！对亲人美好的祝愿！

年过七旬的我，每天早晨5点半就会自然醒来。此时此刻，在微信群里，早已有几个朋友发来了早安的问候。小Z的问候最早，每天5点不到就准时发来，天天如此。她是我下乡时同一连队的战友，多年来一直保持联系。自从参加闵行区“春申晚霞”网宣团后，我经常在《老小孩》网发表文章。她作为忠实读者，不仅仔细阅读，还时常与我交流想法建议。

在本区机关离退休党支部书记中，也有几位经常互道早安的朋友。这些新朋友在职

时并不熟悉。退休后，差不多的工作经历，相同的兴趣爱好，使我们成为新朋友。平日里，我们相互学习、相互帮助、相互鼓励，共同做好退休党支部工作。抗疫时，我们守望相助、共克时艰、交流经验，探讨疫情下支部线上活动的做法。

身边两位独居老人，是我重点关注的对象，他们正是最需要关心的人。老S是我们退休党支部的一位老同志。年轻时当过兵，是人民解放军空军中早期的飞行员，开过轰炸机。后转业安置到闵行区人大常委会办公室工作。他是退休党支部的积极分子，每次组织生活，他都积极参加，踊跃发言。如今，他年近九旬，独居在家，行动也不便。我们每天清晨互道早安，相互鼓励，一直保持着微信联系。老G是我们人大一位领导的遗孀。女儿定居国外，她独自一人生活。虽然她不是我们单位的同志，但作为长者，我觉得应该关心的。每逢二十四节气和逢年过节，我都会发微信给她，送上节日的问候与良好的祝愿！希望能给她的生活增添一抹亮色。

早安问候形式多样，无论微信表情包、温馨话语、名言名句，还是自拍照片、自制小视频，皆是“心语相聚，无声也欢，真诚问候，祝福满满”。我喜欢用手机摄影随手记录生活，再挑选出心仪的照片配上文字发送给朋友。上海四季景色迷人，尤其是近些年来在“人民城市人民建，人民城市为人民”思想的指导下，城市环境、市容市貌越来越美。我将美丽的上海用照片形式分享给亲朋好友，让他们了解新时代上海的发展变化，分享大自然如画的风光旖旎。

早安问候不重形式，重在尊敬和牵念的情谊。重情才能坚持，感恩才能拥有，珍惜才会天长地久。常说人生有缘常思念，清晨问候如见面。语言不多情无限，一句早安胜千言。我会坚持每日清晨与知己亲朋互道早安，一同享受新时代美好晚年。



七宝的早晨和夜晚

□ 章云华



说来惭愧，从小在上海长大要一甲子了，居然到现在一直都没有去过号称“东有城隍庙、西有七宝镇”且离上海市中心最近的古镇——七宝。下定决心，就索性来了一个“深度游”，找了一家古镇上的宾馆住了一晚，无意间体会到了古镇真正的韵味：不在熙熙攘攘的白昼，而在人流渐消退去和初潮未起的夜晚和早晨。

和众多古镇一模一样，七宝也是一条主街：北大街和南大街贯穿始终，北大街大多卖的是旅游工艺品、古玩、字画和服饰，而南大街则是吃货天堂。古旧的石桥、斑驳的老屋、低垂的廊檐、坎坷的路面……淹没在南来北往的人潮中，被拥挤着、挪动着。而在南北大街、蒲汇塘交界处，四方汇集，更是人声鼎沸，人气爆棚、人山人海。和家人一商量，反

正要住上一晚，不如先回宾馆，黄昏时分再出来。于是，回到下榻的客栈，泡上一壶茶，坐在阳台的藤椅上远眺七宝寺，耳边似乎隐约传来梵唱低吟，身心就此空灵下来。

可惜人算不如天算，待得我们晚上9点多从七宝老饭店就餐出来，发觉“主干道”依然拥堵不堪，我们只好再次避开高峰，拐进塘边小路，兜下来，倒是颇为舒适。

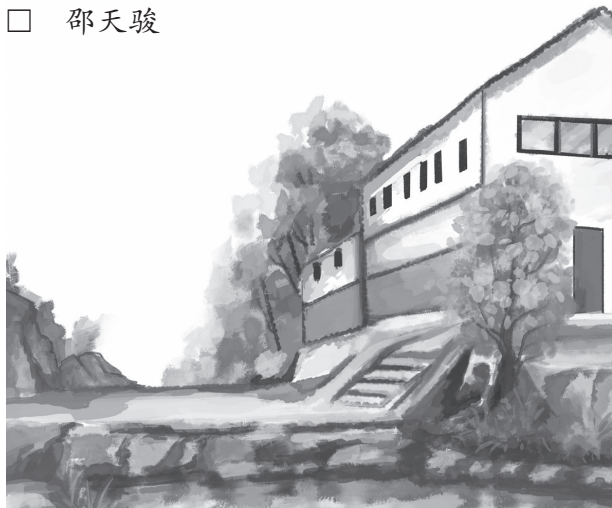
路过酱园时，门缝中似乎散发出来酱菜独有的香味，勾人食欲。旁边的老行当，透过落地窗，看灯光照射处，历史的痕迹一一显现。蟋蟀草堂无蟋蟀，但是可以想象到秋天时这里热闹的场景。在旧称典当街的富强街上，还看到了当铺，一些影视剧中的画面自动“脑补”。等看到老公社时，满满的都剩下回忆了。不要以为老街只有吃的，兜兜转转下来的，发觉“老文青”的“家底”还不少：皮影戏馆、微雕馆、画廊……不时出现在面前，虽然临近半夜，有些已经关门了，但那种“油耗味”中的书卷气，却是“青山遮不住”地蔓延开来，让我深深感觉值得在此来来回回地看上一回。至于，漫时光、赏心院、雪雅斋、蒲溪坊……一个个名字，或红或绿、或明或暗，在夜幕映衬下，搅动着一弯河水，一入眼，便舍不得离。

第二天清晨，家人依然在酣睡中，我则独自漫步在街角塘沿。这个时候的七宝，确实“静如处子”。蒲汇塘上，波澜不惊，偶尔有一艘小船，摇曳而过，掠起几个飞鸟。无意瞥见一家茶馆，与周遭的静谧迥然，趋前一看，水汽中，夹杂着雾气、烟气，飘逸在茶楼里，里面基本座无虚席，都是一些老爷子们，在喝茶聊天，抬头皱纹，低首浅啜，岁月静好，或许，这就是古镇真实的生活。



端午出游朱家角

□ 邵天骏



我觉得端午节前后去朱家角是最合适的。初夏时节，江南一带的景色自有绰约委婉的诗意，连云烟雾气中也透着几许甜糯的感觉。尤其是千年古镇朱家角，依水而生，依湖而伴，其呈现出的古巷民居、小桥流水和湖光秀色，也许就是许多游人想要寻觅端午风情的一大好去处。

离端午还有一段时间，我们就迫不及待走进熙熙攘攘的小巷内，各种古朴的建筑和门店颇有一种时光倒流的梦幻，仿佛使人进入到岁月碰撞留下的缤纷色彩里。许多游人专门冲着现做现卖粽子的门店而去，或欣赏或回味或体验包粽子的无穷乐趣。一张张看似硕大的青色粽叶，在江南女子分外灵巧的双手下，竟然奇迹般地变幻出各种撩人的图案，有的成了肉粽，有的成了赤豆粽，有的成了蛋黄粽，还有的则成了大小不一、充满点点情趣的连绳粽……江南女子包粽子的速度奇快，简直可用“眼花缭乱”来形容，甚至整张的粽叶一气呵成，不用一根绳子。即便有的门店用绳子来包扎，也似乎能够带来某种联想。

漫步在朱家角古镇的板石小路上，不

时飘来粽子的淡淡清香，现场已有许多煮熟可以当场购买品尝的。于是，包粽子的青色粽叶和煮熟后外观深色的粽叶互相映衬，品种之多，外观之美，俨然就是一件件令人爱不释手的“工艺品”，此时竟然成了古镇上一道独特的风景。棕“影”点点，棕“色”迷人，粽叶飘香。朱家角果然是不同凡响啊！

在朱家角流连，包粽子自然是一个绕不开的话题。据说，朱家角居民专门教小朋友和老外包粽子、制作端午香囊已成为当地的一个特色，引起了不少游客的莫大兴趣。不过古镇漕港河赛龙舟，亦是让人格外陶醉的一道风景。在那江南风情十分浓郁的河面上，几艘色彩绚丽的龙舟从古桥下快速地穿行而过，阵阵高昂的声音此起彼伏，震耳欲聋，不由得叫人心情荡漾，热血沸腾。

赛龙舟为古镇朱家角在端午纪念活动中增添了一抹亮色。这种活动在现今上海许多古镇中已不多见了。尽管有的是人为因素改变，或者是原有的河道起了变化，赛龙舟成了许多人脑海里的一个记忆，但它由此展现出来的那种独有魅力并未就此消失。朱家角的赛龙舟，自是给了人们无限遐想的理由，给了人们带来无尽回味的话题。

对于许多人来说，选择端午这天出游朱家角，更多的是因为古镇的风貌及民俗活动，很适合把端午纪念节日再一次予以精彩呈现。端午出游的意义并不在于纯玩、纯吃、纯喝，否则随便找个什么地方都可以满足心愿，它同时还有纪念的内涵在里面。通过端午出游来慢慢领悟节日所体现出来的民间风俗习惯，去感受岁月留下的那段难忘历史故事，朱家角古镇有着得天独厚的优势，同样是一个不能予以轻易舍弃的地方。

端午出游朱家角，常常能带来不同寻常的感觉。这种感觉，在岁月的沧桑中，似乎是可以触摸的，又是可以慢慢体会的。



从鼓楼区那里驱车过长江隧道，半个小时不到，就来到老山脚下。

南京老山系淮阳山脉余脉，自古以山川秀丽，景观众多著称，自然景观素以“林、泉、石、洞”四绝著称。横贯浦口，山峦起伏叠嶂，有大小山峰近百座，森林覆盖率超过80%，空气中负氧离子含量丰富，不仅是白鹭、苍鹭等栖息的地方，也是中国最大的灰喜鹊驯养基地。

在人文景观方面，南京老山有宋武帝刘裕、梁武帝萧衍及其长子昭明太子、韩熙载；宋代王安石、苏轼、秦观；明太祖朱元璋、陈献章、庄定山；清末李鸿章、张勋等历代名人在老山驻足游览的地方。

下车后到老山的第一个地方是黄山岭。雨天路滑，我和友人小心翼翼地走在山间小径上。雨中的老山，空气无比清新，让人仿佛置身山水画中。吮吸着湿漉漉的新鲜空气，感觉走进了负氧离子满满的空间。一路上所见，民宿、寺庙、苗圃、餐馆以及休闲游玩的设施等不少建筑，都不像是有点年头的老建筑，估计是这些年来陆续建起的。

走着走着，来到一个溶洞口，说明牌上写着，此溶洞直通临近的安徽滁州境内的琅琊山。“韩信点兵、多多益善”这个故事，就发生这个溶洞及附近几个溶洞内。在雨中，散步在山野之间、溪水之上，踩着略显凹凸的石阶，踏上一条又一条的花间小径，闻着淡淡的花香和土味，这心情真是好极了！

我认识一位90岁的陈老伯，鹤发童颜，精神矍铄。一日闲谈，向他请教养生之道，他笑笑，随口吟出北宋名家程颢的诗——云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。

好一个“将谓偷闲学少年”！想起平时刘老伯整日乐呵呵的，常和孙辈们逗笑嬉戏，像个老小孩。这可贵的“留住童心伴晚年”，不正是他健康长寿的秘诀吗！

人到老年，不管他高寿几何，如果能随时感到“心乐”，这确实是保持身体健康的一条重要秘诀。怎样才能“心乐”呢？前面这首诗无意中给了我们一个启示，就是“学少年”。这里，我们不妨把它解释为老年人的生活应当和少年人一样丰富多彩，其中包括有适当的文娱活动，来愉悦自己的身心。当你步入老年后，就要留住儿童的心情，孩子气，常常和孙辈们在一起老少同乐。像孩童一样去动物园看一看熊猫、画一画动漫图、玩一玩滚铁环、瞧一瞧动画片、放一放风筝、逛一逛动画城……这些都是至真、至美、至纯的童心啊！

我们生命的真谛，就在于有意义地、快乐地享受生命的“花期”。我们老年人大都经历过荣辱升降，顺境困境的磨难，在坎坷的征途上锻炼出自己适应环境的能力，有了一颗毫无功利的童心，淡泊自然，不以物喜，不为己悲，胸怀坦荡，豁达大度，便会自得其乐，知足常乐，助人为乐，并在乐中去学习，充实自我，发挥潜能，从为社会无私奉献自己的余热中获得乐趣和满足，在颐养天年中让童真之乐描绘出最亮丽的晚景。

留住童心伴晚年

□ 郁建民



活到101岁的老爸，其实也没有什么养生经，不过，他老人家的一些健康的生活习惯，还是值得我们借鉴的。

知足常乐 老爷子是从苦日子中走过来的，所以倍加珍惜当下的生活，不管遇到什么困难，他总是乐呵呵地说：“蛮好了，比比过去，天上地下，知足吧。”在我们面前，从未看到老爸愁眉苦脸过。他经常教育我们说：“过日子，不要横向和别人比，要纵向和自己过去比。”

喜食炖肉 我从小就喜欢吃老爸炖的肉。一锅肉要炖两个多小时，直到满屋子充满诱人的肉香。我们几个小孩专挑瘦肉吃，肥肉就都归老两口享用了。老爸炖肉

的特点是，小火慢炖，肉要烧到肥而不腻，酥软适口。老爸常说：“这辈子，我就好这一口。”

戒烟饮酒 年轻时老爸吸过烟，后来戒掉了，但每日都要喝一小杯酒，开始是白酒，退休后喝红酒。喝酒时必备一小盘花生米。晚年时，因牙齿不好，改食花生酱了。老爸常说：“花生是好东西，那是长生果。”

常年饮茶 爸妈都喜欢喝茶。退休后，每天早上就沏上一壶茶，一天要换几次茶叶。老爸喜龙井茶，老妈喜茉莉花茶，后来老爸随了老妈，都喝茉莉花茶了。

玩球弹指 在我的印象里，老爸不大爱运动，但两只铁球（保健球）都让他玩

得溜光晶亮。老爸说，手掌上有20几个穴位，转铁球能刺激这些穴位，达到疏通经络、调和气血、舒筋健骨、清神活血的效果。弹手指更是老爸的习惯动作。就连他的重孙子都学样弹着手指玩。

常习书法 老爸没什么学历，但写得一手好字，平时他不仅自己坚持练字，还手把手教我们写字。80多岁住进养老院，仍是每天坚持写字，养老院的活动室里，经常展出老爸的书法作品。老爸写字，坚持站立、悬臂，老爸说：“写字也是一种气功，一副字写下来，自感神清气爽。”

老妈的身体一直不好，但在老爸的影响下，也活到了90岁高龄。

百岁老爸的养生经

□ 高纪纲





身体衰老的三个层面

人类研究衰老的最新进展有以下三个层面：

衰老的第一个层面：基因损伤。很多因素会引起基因突变，基因突变就是一种损伤。比如，细胞分裂的时候会有突变，接触紫外线、化学物质，人体产生的自由基也会引起基因损伤。随着年龄增长，这些损伤会逐步累积和叠加，如果这种基因突变发生在关键位点上，就会变成癌症基因。从这个角度看，癌症就是衰老的一种表现形式。基因损伤的累积越来越多，就像染色体长满了伤疤一样，就会影响细胞的功能。

衰老的第二个层面：细胞功能异常。细胞功能异常会表现为很多方面，比如内分泌腺体分泌激素越来越少，女性雌激素水平下降，就会引起皮肤弹性下降、皮肤干燥、月经紊乱和骨质疏松。再比如，细胞利用营养物质的能力也会下降，会出现糖尿病、高血脂。这类病人并不完全是营养物质摄入过多，同时还有利用障碍。

另外，人体还会产生很多衰老细胞和有害的蛋白质，短时间内清除不掉。阿尔茨海默病患者的大脑里会沉积很多淀粉样蛋白和衰老细胞，这些物质不仅“占着地方不干活儿”，还会引发慢性炎症反应，进一步加速阿尔茨海默病的发展。无论是激素水平下降，利用营养物质的能力下降，还是清除衰老物质的能力下降，这些都是细胞功能下降的表现。

衰老的第三个层面：自我修复能力下降。我们来看看人体有哪些自我修复能力：比如，基因损伤可以自我修复。在我们深度睡眠的时候，大脑神经胶质细胞的体积可以缩小60%，这就是为了给大脑内的液体留出

空间，加快液体循环，清除衰老物质，完成自我修复。再比如细胞损伤或者死亡之后，人体的干细胞会加快分裂，补充坏死的细胞。只有自我修复能力下降，它没办法修复

基因损伤、没办法恢复细胞功能的时候，才是真正的衰了。所以，衰老的本质不是年龄，而是自我修复能力的下降。



压力大 偶发的压力是一种激励，对你反而有好处。较小的压力会帮你释放

肾上腺素，这是人类进化过程中产生的战斗或逃跑反应所需要的。不过，压力和其后续产生的荷尔蒙可能会使我们头痛和心脏不舒服。长时间处在压力状态下，慢性应激可能会让你“从里到外”都更年轻了。

接触有毒物质 你不会故意吞下有毒的东西，但也可能慢慢地毒杀自己。科学家早就证实了暴露于大量的毒素中会降低寿命，比如铅、汞或砷等等。但现在研究还表明，长期暴露于低剂量有毒化学品中也可以影响你的健康。这些物质可能会在你的血液、脂肪或其他组织蓄积，在那里它们可以破坏你的激素水平和其他身体系统。

烟酒成瘾 如果你能不再酗酒、抽烟，就相当于帮了你的身体一个大忙。这些恶习对你的身体造成的损害比你想象得更严重，研究表明，有饮酒或吸烟习惯的男人猝死风险比正常健康人高3倍。

避免加速衰老的生活习性



老人为什么总是呛咳？——与肌肉功能下降有关

呛咳是吞咽障碍的一种表现，大多与衰老、衰弱、口咽部肌群配合差等有关，脑卒中等疾病因素也会引起吞咽困难。

呛咳误吸可致吸入性肺炎，一些老年人症状不典型，如果经常不明原因低烧，或出现意识混乱等，需要及时就医。

预防肌少症，维护咽部肌肉功能是有效的预防方法。吞咽功能下降后，建议尽早在康复科医生指导下进行康复锻炼。

老年人容易跌倒怎么办？——改造适老化环境

若老人有步距变宽、走路摇晃、侧偏等步态异常，或不能“串联”站立（一脚尖顶着另一脚跟）、轻碰容易后仰等平衡异常，或1年内发生过跌倒，均需尽早就医。

除内因之外，老年人约70%的跌倒有环境因素参与。建议对住宅进行适老化环境改造，例如准备起夜灯、在湿滑环境安装扶手、不使用小块地毯、去除地面零散电线等。老年人换新环境1周内发生跌倒风险高，如住院、旅游等，要多留意。

年纪大了总便秘正常吗？——大便不干就不必紧张

老年人便秘与衰老、胃肠道蠕动减慢、膳食纤维不足、饮水不足等有关。老年人渴感减退，在炎热、干燥等环境下饮水不足，可致结肠吸收水分增多，大便干硬。

相比于大便次数减少，老年人更多的主诉是排便费力、费时，这与盆底肌肉功能下降有关，或直肠-肛门功能不协调，可调整排便方式，如座便时垫一个脚凳，使身体处于半蹲位，更利于排便。

哪些老人可选老年医学科？——高龄、多病共存、功能下降者

目前医院专科分科过细，对于高龄、衰弱、缺乏特异性疾病表现的老年患者，没有合适的科室收住院。老年医学科兼顾多专科疾病治疗、老年综合症诊疗及功能维护，极大减少了重复检查 and 多重用药。

老人治疗时间越长越好吗？——不必长期住院治疗

由于住院检查多限制饮食，换新环境后睡眠差，输液管、尿管等管路限制下床活动等，老年人长期住院会带来功能下降，肌肉减少，甚至跌倒。在急性病住院老年患者中，约半数出院时功能无法恢复到发病前的状态。建议老年患者病情平稳后及早出院，出院后定期随访。

老人怎么预防痴呆？——逛超市就挺好

我国65岁以上老年人中痴呆的发病率为4%~6%，90岁老人的痴呆发病率近50%。

“一位老年女性有6位朋友就会很好。”专家提示，高龄、女性、受教育程度低、独居是痴呆的风险因素，建议多交友沟通，多走路，多做益智活动。比如逛超市就是不错的选择，不仅能够迈起步来，还看到多种颜色、形状物品、记忆价格、闻到香味、品尝味道等多感官刺激，增加大脑活动区域。

老人听力视力差影响大吗？——对维护内在能力很重要

听力、视力对于维护老年人内在能力十分重要。老年人听力不好可致社会疏离、抑

老人要学会与病共存





六月 去最有活力的地方

6月是个含蓄而又有活力的月份。6月，青山绿水、漫山遍野的野花开得正是热闹；6月，藏于高原雪山的仙境刚好褪去冰冷的外衣；6月，也是海岛上迎着海风与浪花嬉戏的绝佳时刻……

浙江东极岛

第一缕曙光照耀的地方

东极岛，第一缕曙光照耀的地方，朝看日色染海，暮看流水行云，是消散烦恼的好去处。

这里是风的故乡、雨的温床、雾的王国、浪的摇篮……每秒的景色都是奇观。

云南纳帕海

镶嵌于香格里拉中的明珠

纳帕海，藏语意为“森林背后的湖”，是香格里拉的一颗明珠，天蓝湖碧，璀璨无比。

6月伊始，各种野花竞相开放，茫茫草原，琼花瑶草争奇斗艳。成群的牛羊随草海起伏，如在海中沉浮。茫茫原野，四处是“风吹草低见牛羊”的草原美景。

内蒙古恩和

中国俄罗斯民族乡

恩和，这里没有车水马龙、

人山人海，远离凡尘纷扰，是一个非常宁静的地方。六月，自驾沿途有大片的野花，一望无际的大草原，成片的树林，心旷神怡。

每天从晨曦中醒来，在薄雾中走来，饮水河边，在茫茫的草原中悠闲地散步，好不惬意。

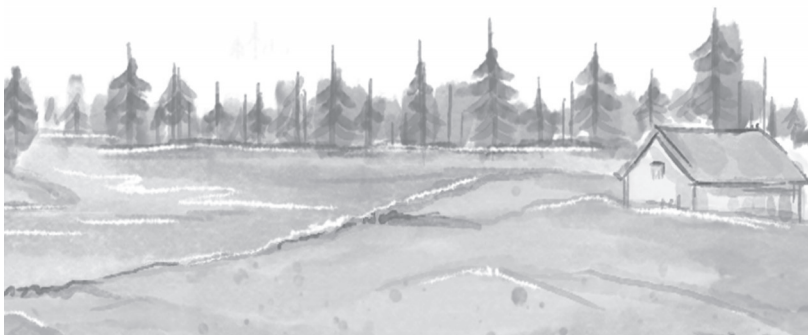
云南双廊

洱海畔的世外桃源

这是一个遗落在洱海畔的世外桃源，比丽江古城更清静，比大理古城更多情。

这里背负苍山，面朝洱海，闲逛小村，寄情渔田……适合小住几日，坐在湖边静静发呆。

双廊到挖色，号称“中国最美骑行路线”。一路沿海骑行，路边小花开得正艳，看阳光洒在洱海上波光点点，这就是诗和远方。



郁，并由于缺少信息刺激，更容易痴呆；视力不好则会影响独立生活、外出活动等。

50岁前后可出现老花眼（老视眼），需要2~3年验光配镜，保护视力；建议每年检测视力，若出现白内障，可以眼科手术治疗。

约75%老年人有听力减退，往往听不清高频声音，建议交流时说话者压低声音，字节清晰，让老人看到口型。建议老年人到耳鼻喉科做听力测试，佩戴双侧助听器。

老人生病了该听谁的？——选择符合老

人心愿的方案

对于患有严重疾患、预期生存期有限、高龄、衰弱或失能的老人，符合其心愿的医疗才是好的医疗。患方期待值与医方能够做到的有差异，如医生会关注疾病，家属担心老人饿要求插鼻饲管，老人则希望能洗个澡、不疼痛，回到家中。

医患应共同决策，在痴呆老人认知功能尚好的阶段提前预立医疗计划，说明想要或不想要的医疗措施，指定医疗代理人，以便选择符合老人心愿的方案。



夏季，不妨考虑种一些比较耐热的植物，让单调的阳台变得生机盎然，净化空气的同时也能愉悦人的心情。在此介绍几种耐热植物及日常养护方法。

康乃馨。

非常适合养在光照好的环境里，可放在南边的窗台或室外。养护时，盆栽基质要排

水良好，富含有机质；浇水要浇透，盆表不干不浇；忌旱涝；每支顶端留3对叶，其余摘除。

天竺葵。天竺葵又称洋绣球，如果养护得当，可以从秋季9月至次年6月一直开花。养护天竺葵时，当定植于12~15厘米的花盆2周后，可用0.15%多效唑喷洒叶面，每周1次，连续喷2次；当生长到10厘米左右，需要打顶1次。

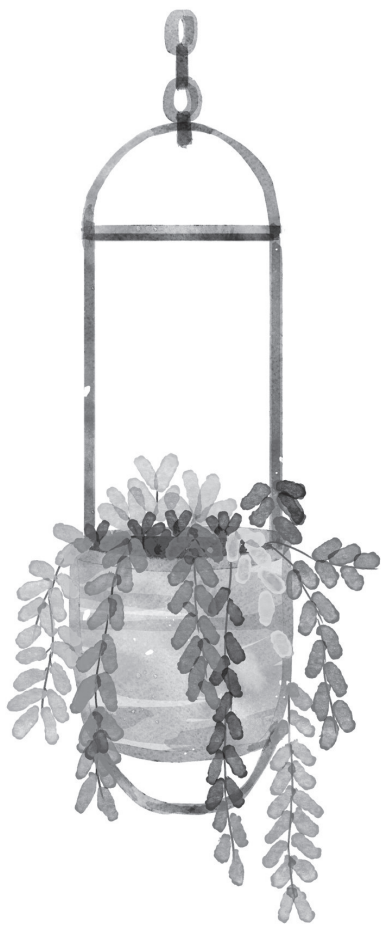
红掌。红掌颜色艳丽，观赏性高，但汁液有微毒，日常养护时，最好戴着胶皮手套，家里有孩子或宠物要避免误食。其最适宜生长的温度为16~24℃，如果夏季温度超过30℃，要给红掌降温，并且不要让阳光直射叶片，否则容易枯黄，并且土壤要保持微湿状态。需要提醒的是，红掌虽然可以

净化空气，但晚上会释放二氧化碳，放在卧室会影响人的睡眠质量，所以最好把它养在阳台上。

扶桑。扶桑喜光，全年可开花，盛花期6~10月。

夏天养盆耐热的花

夏季天热时需多浇水，每15天施肥1次，最好用10倍水的油枯液。生长期间要反复多次摘心，保持树形成



丛圆形或椭圆体，以利于开花。每年需换大花盆、换新土。

大丽花。适宜生长在疏松肥沃、排水良好的沙质壤土中；每日光照要求在6小时以上；10~25℃最适宜生长；苗期应控制其水分，以促其矮化；生长期7~10天应追肥1

次。注意，大丽花夏天常处于半休眠状态，此阶段可不施肥或施极稀薄的肥料。

蓝雪花。一年只开一次，花期在7~9月，但摘心可以推迟部分花朵开放，达到四季开花效果。蓝雪花需要充足的光照，最适宜生长温度15~28℃，酷暑中午需要遮阴；土壤要用疏松肥沃的沙壤土；浇水不要太多，要干透浇透，生长期每半月施一次稀薄肥料。

金鸡菊。金鸡菊花形很大，花期长达4个月，具有极高的观赏价值。需要用疏松、透气且排水良好的沙质壤土进行种养，耐旱性强，在肥沃而湿润的土壤中，枝叶茂盛，开花反而减少；在养护期间，充足的水分和肥料可以促进茎叶生长。



端午节传统美食

1. 粽子

端午食粽的习俗由来已久，且盛行不衰。时至今日，端午节家家户户几乎都要吃粽子，粽子的种类和做法也不尽相同，口味有咸甜之分。南方粽子以苏州、宁波、嘉兴等地最负盛名，馅料多以豆沙、火腿、咸肉、枣泥为主；北方粽子以小枣粽为代表，常见馅料有小枣、果脯等。

2. 黄鳝

端午前后是一年里黄鳝肉质最嫩、最有营养的时候，不仅味道好，滋补功效也最佳，所以民间有“端午黄鳝赛人参”的说法。

3. 五红

据说端午节吃五红可以驱五毒，整个夏天都能辟邪避暑。不过，五红的内容各地并不一样，这些食物的共同特点就是煮熟后呈红色。五红一般指红苋菜、小龙虾、红油鸭蛋、烤鸭、黄鳝。

4. 艾馍馍

端午食艾可以杀菌驱虫，对多种细菌和皮肤真菌有抑制作用，所以不少地方用米粉或面粉发酵后与艾蒿一起蒸馍馍吃口感清甜、柔糯。

5. 茶蛋

江西南昌地区，端午节要煮茶蛋和盐水蛋吃。蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。蛋壳涂上红色，用五颜六色的网袋装着，挂在小孩子的脖子上，意谓祝福孩子逢凶化吉，平安无事。

6. 大蒜蛋

陕西、河南等省农村每逢端午节这天，家里的主妇起得特别早，将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮，供一家人早餐食用。有的地方还在煮大蒜和鸡蛋时放几片艾叶。早餐食大蒜、鸡蛋、烙油馍，这种食法据说可避“五毒”，有益健康。

7. 绿豆糕

武汉、南京、芜湖、西安等地端午这一天必定会吃绿豆糕。“糕”与“高”同音，寓意飞黄腾达，与端午粽子一起吃又有“高中”的意思，对于准备参考的学子来说是一个美好的祝愿。

8. 打糕

吉林省延边朝鲜族人过端午节最具代表性的食品就是打糕。打糕是将艾蒿和糯米饭放在石臼或木槽里，用长柄木槌打制而成的米糕，是一种很有民族特色的食品。



端午是我国的传统节日，在每年的农历五月初五。农历五月的天气会比较湿热，容易滋生蚊虫，各种病原微生物也大量繁殖。于是，端午节逐渐演变成一个全民健身、防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康的民俗佳节。

糯米粽子，养胃清火吗

毋庸置疑，端午节一定要吃粽子。事实上，端午节又称为“端阳节”，是一年中阳气至盛的时段，天气往往潮热难耐，人们食欲不佳，如果再加上学习、工作“压力山大”，人体气血运行不顺，容易烦躁忧郁、心悸胸闷。这时吃些粽子，可以健脾养胃，清浮火。需要提醒的是，糯米类食物比较难消化，一次不宜多吃，特别是不建议拿粽子当夜宵，以免肠胃不适。菠萝、草莓、杨梅、樱桃是粽子的黄金搭档，粽子不容易消化，如果在吃粽子前吃些开胃的水果，再吃粽子就不会觉得腻了。

悬挂艾草，能抗疾病吗

“清明插柳，端午插艾”。端午节，采集艾叶、菖蒲挂在门楣和窗户上的习俗，是取其避邪的寓意。艾草是重要的药用植物，具有特殊气味，驱虫的效果很好。艾草性味苦、辛、温，入脾、肝、肾，全草入药，有温经、去湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏、芳香通窍等作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏，可通畅全身的

气血，提升免疫力，祛风除湿，活血化瘀。过敏体质人群要谨慎“跟风”，别因挂艾草引起哮喘等过敏性疾病。

吃咸鸭蛋，滋阴清肺吗

端午节为何要吃蛋呢？其实这也是顺应节气的饮食。在中医里，鸡蛋黄是一味滋阴的药物，具有清热解毒的作用；而鸭蛋本性偏凉，味入心，具有滋阴清肺的作用，在阳气旺盛的时节，可以帮助祛除体内的湿热。其味咸而微寒，还能治疗夏季咳嗽、喉痛、齿痛、泄利等病症，是夏日食补与佐餐的佳品。不过，咸鸭蛋含盐多，不建议常吃，高血压、糖尿病、心血管病以及肝肾疾病患者尤其要少吃。

喝雄黄酒，驱蚊避蛇吗

每逢端午，传统习俗会用雄黄酒涂抹在孩子的眼皮、嘴唇、耳朵孔、鼻孔周围，并在额头写一个“王”字，据说这样可以驱蚊避蛇。实际上，雄黄的主要作用在于外用而非内服，喝雄黄酒并不太能让毒虫退散，反而不妨学学古人，把喝剩的雄黄酒洒在墙角，以此“告知”各种有毒、无毒的小动物尽快避开住处。雄黄主要成分是硫化砷，在空气中加热到一定程度后会被氧化成剧毒成分三氧化二砷，也就是我们所说的砒霜。如果大量服用加热的雄黄酒，就有砒霜中毒的危险了，因此提醒大家小心饮用，谨防中毒。

端午的养生民俗并非都适合你





适度紧张有利于长寿

许多老年人离退休之后，突然从有节奏的紧张工作状态，一下子转变为“无所事事”的状态。这时体质迅速下降，人也变得憔悴苍老，对生活失去了信心。但是老人也有旺盛的创造力，唐朝名医孙思邈100岁完成医学巨著《千金要方》；齐白石93岁还在绘画……适度紧张和保持一定的“工作”可以延缓衰老，获得长寿。

国外学者通过试验表明，积极从事脑力劳动的人，其脑细胞就越发达，老化进度就越慢，即使到了60岁，思考问题的能力仍然像30岁时那样灵敏。相反，抗拒接受新知识的人，在30~40岁时，脑细胞就急剧减少，大脑出现迅速老化。

多数人都认为，悠闲让人年轻，紧张容易

促人衰老。虽然过度的压力会引起高血压、冠心病、胃溃疡等，但是，若没有适度的紧张，对身心健康也是非常不利的。人们在进行脑力劳动时，脑血管经常处于舒展状态，这时细胞可以得到充分供血、供氧。

如果一个人能保持一定紧张度的工作和生活，保持豁达、快乐的心情，可使体内分泌更多的有益于健康的激素。这种激素能增强机体的免疫力；适度紧张还能促使心脏加强收缩，使血管有良好的舒张、收缩功能，对增加血管通透性、减少心脑血管疾病的发生非常有益。此外，适度紧张不仅可使肌肉活动增加，新陈代谢旺盛，还可给脑细胞很好的刺激，防止大脑早衰。

适度紧张的作息时间有节奏，忙而有序；饮食起居有规律，动静结合；睡眠质量好，做事效率高，这种状态既增添了生活乐趣，也提高了生活质量。

6月，不少地方陆续进入梅雨季节，变幻无常的天气使人感觉不舒适，易疲倦，稍不注意疾病就会“趁虚而入”。梅雨季节要谨防哪些疾病？下面东南大学附属中大医院多位专家为您带来最实用的健康提示。

皮肤病 最常见是虫咬性皮炎和足癣。虫咬性皮炎主要有螨虫和蚊虫。螨虫喜湿热怕光，故居室要保持通风，常用热毛巾擦拭凉席；不要去一些植物茂盛的地方。皮肤科主任王飞提醒，蚊虫叮咬后，出现抓挠引起的红肿过敏等症状，不适合用激素性药物，建议在医生的指导下用药。

汗多和穿不透气的鞋袜是诱发足癣的两大因素。专家建议：注意个人卫生，勤换鞋袜，经常暴晒鞋袜，保持干燥。家庭中有人患了足癣，不能仅治疗一人，要共同进行预防性治疗。

胃肠病 进入梅雨季节，天气本身比较潮湿，食物容易变质发霉，误食会引起胃肠不适。消化内科陈洪主任医师提醒，梅雨天最好将生熟食物分开，不吃隔夜剩饭菜。如果出现胃肠道不适，如腹胀、食欲差、大便不成形，或兼有感冒，可适当服用藿香正气水。同时，可以多吃点健脾利湿的食物，如

梅雨防病，专家支招

山药、冬瓜、丝瓜等。

空调病 梅雨季还要注意防范“空调病”。呼吸不畅、流鼻涕、干咳等都是“空调病”的症状，主要是因为空调长期不清洗，加之空调房间空气不流通，从风口吹到室内的细菌很容易引发疾病。呼吸内科韩淑华副主任医师指出，夏天进入空调频繁使用期，不仅是滤网、散热片等，其他部位也要一起清洗，最好的预防方法就是不要长时间待在空调房间里，要保证空气流通。

关节痛 最多见的是膝关节痛，其次是踝关节和肩关节疼痛。中医骨伤科主任屈留新提醒，抵抗力较差的老年患者，要注意保暖、少吹空调，不要久坐或过度劳累。此外，还需准备一些消炎止痛、祛风除湿的药物。如果关节疼痛不适加重时，要及时就医。

夏季还可自制香囊来祛湿，常用的芳香类中药有艾叶、佩兰、藿香、薄荷、苍术、丁香、肉桂、苏叶、白芷、菊花、冰片等。选其中几种制成香囊佩带身上或放置屋内，有除湿祛秽的作用。



6月21日是夏至，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。坊间有“不过夏至不热”的说法，夏至后将迎来酷暑高温。从中医角度讲，此时皮肤腠理开泄、阳气易亏虚、心情易烦躁，养心气、固阳气是该时段的保健原则。

夏至后，人体阳气达到了一年中的巅峰。与之相应的，皮肤腠理开泄，阳气大量溢出体外，消耗过多易使阳气内虚。因此，起居要顺应节气变化，晚上睡觉时间可稍晚些，以顺应阴气的不足；早上应早点起床，以顺应阳气的充盈。饮食应以清泄暑热为目的，适当吃些苦味食物，勿过咸、过甜，宜清补，白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等都是不错的选择。同时，高温下人体出汗量随之增加，需加强补充水分，可以喝些绿豆汤消暑，但寒凉体质和体质虚弱的人群不宜多饮。另外，夏季天气炎热，人的汗孔肌腠大开，寒气容易侵入人体，阳气容易耗损。参加户外活动应以舒缓运动为主，不宜过于剧烈或出大汗，避免伤阴阳。还要注意不能洗冷水澡，切忌大汗淋漓下对着空调直吹。

夏季在五行中对应“心”，心阳最为旺盛，如果在工作和生活中急躁，经常动怒，就会使心气不畅。所以生活中要注意静心，情绪应平静平和。

漫漫人生路，悲欢离合在所难免，而无数不顺心、不愉快的境况更是无法躲避。

传统中医认为，肺的功能为主气、主肃降、主皮毛等。肺不仅主呼吸之气，更是主全身之气。

肺是人体容易招致外界毒素侵袭的器官之一，无论是灰尘、汽车尾气或有害有毒气体等，包括吸烟，都会有损肺部健康。

而肺属于“娇脏”，如果持久悲伤或忧愁，肺脏不但受累，还会病变，并会导致肺脏阴阳气血失调，严重者可置人于死地。

《红楼梦》中的林黛玉，最终因抑郁而死就是持久忧悲伤肺致命的最好例证。清代名医江笔花所言：“肺气之衰旺，关乎寿命之短长。”

现代医学也证实，人忧悲时会产生血管紧张素，导致头痛或血压升高等；此外还会分泌大量肾上腺素，对人体造成负面影响。

因此，远离悲伤或忧愁至关重要。中医有言“笑能清肺”，一方面，笑属于一种可扩张胸廓和增加肺活量的健身运动，多笑或常笑能宣肺解闷除疲劳；另一方面，笑能调和人体气血、促进血液循环、保持情绪稳定，并具有消除抑郁、祛除心烦等作用。

此外，由于肺与心相互依存、休戚相关（肺主气、心主血），即“气为血之帅，血为气之母”“气行则血行，气滞则血瘀”等，因此人只有远离忧悲，心胸宽广，才能保持一定水准的心肺耐力。

相关研究表明：心肺耐力差在人类全因死亡率的各种影响因素中居于首位；相反，如果能保持或具有中等水准的心肺耐力，则全因死亡率将随之降低。简言之，保肺才能保心、保健康和长寿。

持久忧悲会伤肺

以文明方式饲养宠物， 否则将承担法律责任

老年人比较寂寞，喜欢饲养宠物，特别喜欢饲养犬类等动物，但是，饲养动物应当遵守法律法规，尊重社会公德，不得妨碍他人生活。饲养的动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意或者重大过失造成的，可以不承担或者减轻责任。违反管理规定，未对动物采取安全措施，如遛狗不牵绳，造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意造成的，可以减



轻责任。不要饲养烈性犬。法律禁止饲养的烈性犬等危险物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任。饲养动物之前要想好，养了之后，不要遗弃或任其逃逸。遗弃、逃逸的动物

在遗弃或逃逸期间造成他人损害的，由动物原饲养人或者管理人承担侵权责任。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第七编，第九章，第一千二百四十五条—第一千一百四十七条；《中华人民共和国民法典》第七编，第九章，第一千二百四十九条。

近年来，非法集资案件高发，且诈骗方式隐蔽性强、花样不断翻新，老年人是一个容易被诈骗的高危群体，不少骗子专盯老年人，以投资境外股权、期权、外汇、贵金属、“虚拟货币”、“区块链”、养老产业等各种幌子，通过以组织考察、旅游、讲座等方式招揽老年群体，“你贪的是别人的高息，骗子看中的是你的本金”，不少老年人掉入了骗子的圈套，导致血本无归。老年人要增强理性投资意识，保护自己的钱袋子，“天上不会掉馅饼”，对“高利息、高回报”、“快速致富”等投资项目进行冷静分析，避免上当受骗。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第十二章，第六百八十条；《最高人民法院关于审理非法集资刑事案件具体应用法律若干问题的解释》第一条；《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》第二十六条。

警惕
『高利息、高
回报』
背后的陷阱



壁画新发展

□ 游锦升

柳着新装京阙绿，
旌旗招展全城红。
精英集聚蓝图展，
一股雄风吹向东。

贺两会

□ 舒松富

春天最美一支歌，
四海五洲齐唱和。
砥砺前行航向定，
强基固本不能遮。

春意

□ 李树人

柳绿花红春意浓，
江山代代画图中。
红旗特色永高举，
崛起中华腾巨龙。

推土机

□ 金嗣水

铁骨铮铮胆气生，
迈开步履踏荒程。
沟沟坎坎浑无惧，
专为人间铲不平。

探春令·春风万里荡神州

□ 江日兴

春风万里，百花争艳，风和阳煦。水清树绿飞禽舞。
沪申美，神州妩。京城盛会开新路，聚英才无数。
特色旗、世代高擎，红色伟业人民铸。

春色

□ 廖显辉

暖归寒去发蒹葭，细雨东风催早茶。
密密麻麻黄嫩叶，星星点点小红花。
颀颀上下鹰盘宇，忙碌来回燕筑家。
防止鸡鸭践绿菜，深扎园圃竹篱笆。

建党精神入诗来

□ 王令之

绛紫枫林展美篇，高怀跌宕若诗颠。
浓醇似酒滋华韵，炽热于胸入锦弦。
建党精神凝壮句，长征意志续雄编。
夕红自有初心照，砥砺前行勤勉旃。

端午观龙舟赛

□ 萧毅

一年一度又端午，前往江边看发机。
鼓角乘风雷隐隐，龙头破浪雪微微。
赛舟恐后猛如跃，夺冠争先迅似飞。
击水中流河竞渡，锦标夺得凯旋归。

大渡河路新景观

□ 徐念奎

昔时路窄车常堵，来去通行尽雪霜。
改造攻坚神抖擞，投身“创卫”志昂扬。
放宽体态呈豪帅，装点容颜谱乐章。
诗韵普陀憧憬梦，福如东海寿无疆。

杨浦区老干部摄影选



1	2	①	鸟	语	宋家仁
	3	②	笑		
4	5	③	花	影	邓天林
		④	滨		
		⑤	春		
				江	薛麟耀
				意	蔡祺龙
					孙国斌



