

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2023 7

图文传真



▲ 6月30日，2023年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动启动仪式在上海少年儿童图书馆（长风馆）举行。（孙岳 摄）



▲ 6月27日，徐汇区委书记曹立强为离退休老领导作区情通报。（徐汇 供稿）



▲ 6月30日，闵行区委书记陈宇剑为老领导颁发“光荣在党50年”纪念章。（闵行 供稿）



▲ 6月28日，嘉定区委副书记、区长高香向区四套班子老领导通报区情。（嘉定 供稿）

▼ 6月27日，奉贤区举行“党建引领 乐龄赋能 贤商启航”——“两新”组织党的建设主题活动。（奉贤 供稿）

▼ 6月25日，浦东新区关工委系列史料图书进校园活动正式启动。（浦东 供稿）



想起入党誓词

□ 谭同政

无数次面对党旗宣誓，
无数次心潮激荡澎湃。
为共产主义奋斗终身，
忠于党和人民永不叛变。
字字饱含对党的忠诚，
句句表达对理想的信仰。

战争年代，
想起入党誓词。
不怕艰难险阻，
坚信共产主义一定会实现。

建设时期，
想起入党誓词。
不惧一穷二白，
坚信一张白纸可绘最美图画。

改革开放，
想起入党誓词。

不畏挫折失败，
坚信摸着石头没有过不了的河。

面对诱惑，
想起入党誓词。
不松懈思想弦，
拒腐蚀永不沾将一尘不染。

新征程上，
想起入党誓言。
学做结合岗位奉献，
坚定新时代中国特色社会主义
道路。

时时刻刻，
想起入党誓言，
牢记初心使命，
时刻做一名合格的共产党员。





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 刘虾冠 范剑桥
 查正和 徐雯
 蒋新跃 潘蕙
 薛晓东
总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发 送 对 象:离退休干部
印 数/28000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232
 64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2023年第7期 总第430期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

想起入党誓词 谭同政 (1)

党政之声

不断深化对党的理论创新的规律性认识 在新时代新征程上取得更为丰硕的理论创新成果 (4)

努力成长为对党和人民忠诚可靠、堪当时代重任的栋梁之才 (6)

上海举行2023年度“从石库门再出发”主题活动启动仪式 (7)

本期专稿

上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办 (9)

市委老干部局召开“组织全市离退休干部党员参加主题教育动员部署会暨2023年政治待遇工作例会” (11)

市委老干部局召开2023年生活待遇工作例会 (12)

2022年度上海市老干部工作统计报告

..... (12)

工作集锦

徐汇区域老干部工作共同体召开全体理事会 徐委老 (14)

崇明区与市市级机关工作党委开展老干部工作结对共建 奚元君 (14)

奉贤区举办“倾情礼赞二十大 乐龄漫步看贤城”活动 张海英 (14)

浦东新区召开老干部工作暨离退休干部党建工作会议 叶丽亚 (15)

长宁区启动服务老干部“宁馨四季”之夏安行动 长 宣 (15)

虹口区老干部大学推出“行走中的思政课” 马之澄 (15)

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

实干担当促进发展 陆春炎 (16)

伟大建党精神是党的精神之源 陈步君 (18)

在大兴调查研究中巩固党的长期执政和国家长治久安 施振华 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

健全基本养老服务体系，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感 …… 陈新光 (20)

党建园地

发挥宝山老干部工作联合体人力资源优势 围绕中心开展“三走近、三传承”助力科创宝山建设 …… 宝山区委老干部局 (22)

以“新”的内容、“活”的形式，让党课更具吸引力 …… 长宁区江苏路街道 (24)

培养新时代全面发展的社会主义接班人 …… 倪豪梅 (25)

金秋风采

连环画：扶老助老秉初心 …… 李荣光 (26)

为参加抗美援朝而自豪 …… 宓正明 (28)

抗美援朝战场的白衣卫士 …… 殷 萼 (30)

乔建忠：“啄木鸟”中的“啄木鸟” …… 谈永敏 (32)

京剧伉俪童祥苓夫妇 …… 祝天泽 (34)

戴军勋章的老党员 …… 顾大白 (36)

百岁老党员的红色传承 …… 市国资委 (38)

情系铁路的老党员 …… 市建交委 (39)

吕其明，我们的同志 …… 张林凤 (40)

激情岁月

“淞沪支队”在朝鲜 …… 姚金祥 (41)

情满人间

过生日 …… 李 敏 (43)

静能量之殇 …… 徐建东 (44)

阳台是老伴的监督哨 …… 钱红春 (45)

简单的幸福 …… 李承昌 (46)

聚会规则 …… 唐红宝 (46)

上海阳台

老井轶事 …… 龚寄托 (47)

走进美丽的泸沽湖 …… 郁建民 (48)

我把买菜当作健身 …… 邬时民 (49)

健康养生

百岁爷爷：健康全靠走出来 …… (50)

百岁奶奶：长寿来自“三好”习惯 …… (50)

中国凉菜地图 …… (51)

夏季养生当清补 …… (52)

生姜：夏日食疗佳品 …… (53)

6类人不宜饮啤酒 …… (53)

夏季无“湿”一身轻 …… (54)

高温天，给心理“降降温” …… (54)

生活服务

法定继承的顺序 …… (55)

不按法律规定立遗嘱容易导致遗嘱无效 …… (55)

艺林漫步 …… 张立挺等 (56)

封面：一大新姿

胡忠泽 摄

封二：图文传真

封三：宝山区老干部摄影选

封底：稻花香里说丰年

周文静 摄

在新时代新征程上取得更为丰硕的理论创新成果 不断深化对党的理论创新的规律性认识

习近平指出，回顾党的百年奋斗史，我们之所以能够在革命、建设、改革各个历史时期取得重大成就，能够领导人民完成中国其他政治力量不可能完成的艰巨任务，根本在于掌握了马克思主义科学理论，并不断结合新的实际推进理论创新，取得了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、新时代中国特色社会主义思想等重大理论成果，始终坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，使马克思主义在中国焕发出强大生命力，使党掌握了强大的真理力量。中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行。这是历史的结论。我们要不断深化对党的理论创新的规律性认识，在新时代新征程上取得更为丰硕的理论创新成果。

习近平强调，马克思主义中国化时代化这个重大命题本身就决定，我们决不能抛弃马克思主义这个魂脉，决不能抛弃中华优秀传统文化这个根脉。坚守好这个魂和根，是理论创新的基础和前提。理论创新必须讲新话，但不能丢了老祖宗，数典忘祖

就等于割断了魂脉和根脉，最终会犯失去魂脉和根脉的颠覆性错误。我们必须坚持马克思主义这个立党立国、兴党兴国之本不动摇，坚持植根本国、本民族历史文化沃土发展马克思主义不停步，坚定历史自信、文化自信，坚持古为今用、推陈出新，以马克思主义为指导对中华五千多年文明宝库进行全面挖掘，用马克思主义激活中华优秀传统文化中富有生命力的优秀因子并赋予新的时代内涵，将中华民族的伟大精神和丰富智慧更深层次地注入马克思主义，有效把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来，聚变为新的理论优势，不断攀登新的思想高峰。我们要拓宽理论视野，以海纳百川的开放胸襟学习和借鉴人类社会一切优秀文明成果，在“人类知识的总和”中汲取优秀思想文化资源来创新和发展党的理论，形成兼容并蓄、博采众长的理论大格局大气象。

习近平指出，要及时科学解答时代新课题。时代是思想之母，实践是理论之源。一切划时代的理论，都是满足时代需要的产物。用以观察时代、把握时代、引领时代的理论，必须反映时代的声

音，绝不能脱离所在时代的实践，必须不断总结实践经验，将其凝结成时代的思想精华。我们推进理论创新是实践基础上的理论创新，而不是坐在象牙塔内的空想，必须坚持在实践中发现真理、发展真理，用实践来实现真理、检验真理。在“两个大局”加速演进并深度互动的时代背景下，人类社会面临许多亟待解决的共同问题，我国改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等各个领域也都面临着一系列新的重大课题，中国之问、世界之问、人民之问、时代之问给我们提出的新考题比过去更复杂、更难，迫切需要我们从事理论与实践的结合上提交答案。要牢固树立大历史观，以更宽广的视野、更长远的眼光把握世界历史的发展脉络和正确走向，认清我国社会发展、人类社会发展的逻辑大趋势，把握中国式现代化的历史沿革和实践要求，在新一轮科技变革、全球经济发展大格局和我国发展的阶段性特征中深化对推动高质量发展、构建新发展格局的规律性认识，在世界马克思主义政党命运比较和我们党长期执政面临的现实考验中深化对党的自我革命战略思

想的规律性认识，全面系统地提出解决现实问题的科学理念、有效对策，让当代中国马克思主义、21世纪马克思主义展现出更为强大、更有说服力的真理力量。

习近平强调，推进理论的体系化、学理化，是理论创新的内在要求和重要途径。马克思主义之所以影响深远，在于其以深刻的学理揭示人类社会发展的真理性、以完备的体系论证其理论的科学性。新时代中国特色社会主义思想的发展是一个不断丰富拓展并不断体系化、学理化的过程。马克思主义理论研究和建设工程要不断深化理论研究阐释，重点研究阐释我们党提出的新理念新论断中原理性理论成果，把握相互的内在联系，教育引导全党全国更好学习把握新时代中国特色社会主义思想的理论体系。

习近平指出，要注重从人民群众的创造中汲取理论创新智慧。马克思主

义是为人民立言、为人民代言的理论，是为改变人民命运而创立、在人民求解放的实践中丰富和发展的，人民的创造性实践是马克思主义理论创新的不竭源泉。人民作为历史的创造者，不仅是物质财富的创造者，也是精神财富的创造者。马克思主义中国化时代化成果，都是党和人民实践经验和集体智慧的结晶。无论是毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系，还是新时代中国特色社会主义思想，无不源自于人民的智慧、人民的探索、人民的创造。继续推进党的理论创新必须走好群众路线，决不能闭门造车、坐而论道、流于空想。要尊重人民首创精神，注重从人民的创造性实践中总结新鲜经验，上升为理性认识，提炼出新的理论成果，着力让党的创新理论深入亿万人民心中，成为接地气、聚民智、顺民意、得民心的理论。





努力成长为对党和人民忠诚可靠、 堪当时代重任的栋梁之才

2023年第13期《求是》杂志发表了习近平总书记的重要文章《努力成长为对党和人民忠诚可靠、堪当时代重任的栋梁之才》。《求是》文章强调，年轻干部健康成长关系党和人民事业后继有人。要锤炼对党忠诚的政治品格，树立不负人民的家国情怀，追求高尚纯粹的思想境界，练就堪当重任的过硬本领，为党和人民事业拼搏奉献，在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹。

文章指出，要筑牢理想信念根基。理想信念是立党兴党之基，也是党员干部安身立命之本。年轻干部接好班，最重要的是要接好坚持马克思主义信仰、为共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想而奋斗的班。党员干部只有胸怀天下、志存高远，不忘初心使命，把人生理想融入党和人民事业之中，把为人民幸福而奋斗作为自己最大的幸福，才能拥

有高尚的、充实的人生。坚定理想信念，必先知之而后信之，信之而后行之。坚定理想信念不是一阵子而是一辈子的事，要常修常炼、常悟常进，无论顺境逆境都坚贞不渝，经得起大浪淘沙的考验。

文章指出，要守住拒腐防变防线。腐败是最容易导致政权颠覆的严重问题。年轻干部必须牢记清廉是福、贪欲是祸的道理，经常对照党的理论和路线方针政策、对照党章党规党纪、对照初心使命，看清一些事情该不该做、能不能干，守住拒腐防变的防线。守住拒腐防变防线，最紧要的是守住内心。年轻干部一定要勤掸“思想尘”、多思“贪欲害”、常破“心中贼”，以内无妄思保证外无妄动。要守住守牢拒腐防变防线，不是设一道、两道关口就够了，而是要层层设防、处处设防。一是要守住政治关。二是要守住权力关。三是要守

住交往关。四是要守住生活关。五是要守住亲情关。

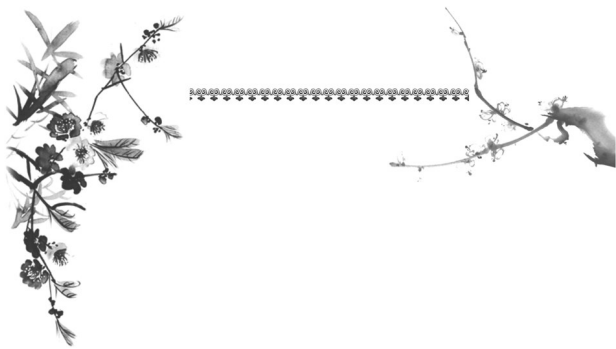
文章指出，要树立和践行正确政绩观。当干部就要干事，就要创造业绩。创造业绩，必须解决好为谁创造业绩、创造什么样的业绩、怎样创造业绩的问题，也就是要解决好政绩观问题。树立和践行正确政绩观，起决定性作用的是党性。只有党性坚强、摒弃私心杂念，才能保证政绩观不出偏差。共产党人必须牢记，为民造福是最大政绩。我们谋划推进工作，一定要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，坚持以人民为中心的发展思想，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，把好事事实事做到群众心坎上。党员干部干事创业必须实事求是、求真务实，来不得半点虚浮。要真抓实干，务实功、出实招、求实效，坚决杜绝口号式、表态式、包装式落实的做法。



文章指出，要练就过硬本领。年轻干部要成为栋梁之才，既要德配其位，也要才配其位。要胜任领导工作，需要掌握的本领是很多的。最根本的本领是理论素养。马克思主义立场、观点、方法是做好工作的看家本领，是指导我们认识世界、改造世界的强大思想武器。党员干部一定要加强理论学习、厚实理论功底，自觉用新时代党的创新理论观察新形势、研究新情况、解决新问题。所有实际能力的获得都要靠实践。一定要坚持理论和实践相结合，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领。

文章指出，要发扬担当和斗争精神。担当和斗争是一种精神，最需要的是无私的品格和无畏的勇气。无私者无畏，无畏者才能担当、能斗争。担当和斗争是一种责任，敢于负责才叫真担当、真斗争。党员干部特别是领导干部要发扬历史主动精神，在机遇面前主动出击，不犹豫、不观望；在困难面前迎难而上，不推诿、不逃避；在风险面前积极应对，不畏缩、不躲闪。担当和斗争是一种格局，坚持局部服从全局、自觉为大局担当更为可贵。无数事实告诉我们，唯有以狭路相逢勇者胜的气概，敢于斗争、善于斗争，我们才能赢得尊严、赢得主动，切实维护国家主权、安全、发展利益。年轻干部一定要挺起脊梁、冲锋在前，在斗争中经风雨、见世面。

文章指出，要贯彻党的群众路线。群众路线是党的根本工作路线。贯彻党的群众路线，首先要对群众有感情，真正把自己当作群众的一员、把群众的事当作自己的事。要深入研究和准确把握新形势下群众工作的特点和规律，改进群众工作方法，提高群众工作水平。互联网是做好新时代群众工作的重要阵地，也是重要手段。领导干部要学网、懂网、用网，经常上网看看，了解群众所思所愿，收集好想法好建议，积极回应网民关切，做好解疑释惑工作。



上海举行2023年度 “从石库门再出发” 主题活动启动仪式

“半马苏河，见证了党团结带领人民不屈革命、艰苦创业、奋楫争先的光辉历程，是传承红色基因的重要载体，也为宣讲以‘一江一河’发展成果为引擎的新时代党史国史上海篇，传播红色文化，注入强大动能，增添无穷魅力……”

6月30日下午，在上海少年儿童图书馆（长风馆）举行的2023年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动启动仪式上，现年75岁的全国最美“五老”、普老“四史”宣讲团团长叶红，饱含深情地分享了十余年坚持代际传承、关心下一代的心路历程，抒发了全市广大离退休干部勇担初心使命、传承红色基因再出发的信心和决心。

此次活动由上海市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教卫工作党委、市教委、市总工会、团市委主办，普陀区关工委、区委老干部局、区精神文明办、区教育局、区文化和旅游局、区体育局、区绿化和市容管理局、团区委、长风新村街道承办，上海少年儿童图书馆、长风公园协办。

市关工委成员单位领导、“五老”代表、青少年代表共计150余人参加了仪式。中共普陀区委书记姜冬冬致辞。

市委老干部局副局长包龙根讲话。市教卫工作党委副书记、市教委副主任闵辉，市总工会副主席、女工委主任桂晓燕，市少工委主任、市少先队总辅导员赵国强，市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡，普陀区委常委、组织部部长李红珍，市精神文明办副主任郭俊，百视通上海事业部总经理王志云等出席了活动。

活动强调，全市各级关工委，要从红色江山永不变色、党的事业后继有人的战略高度，重视加强青少年党史学习教育工作，进一步提高政治站位，积极承担教育引导青少年听党话，跟党走的政治任务，不断增强做好青少年党史学习教育的责任感使命感；要注重遵循青少年成长规律，区分不同年龄段青少年特点与需求，创新教育方式，持续推动青少年党史学习教育高质量发展；要以主题活动为抓手，深化传承红色基因工程，在坚持用好全市统一提供的各种活动资源的同时，要注重结合自身实际开展各具特色、富有吸引力的活动，培育和形成一批青少年喜闻乐见、符合时代特点、具有关工委特色的青少年党史学习教育品牌，确保全市主题活动走深走实，取得实效。

活动希望，广大“五老”结合自身经历和优势特长，生动讲好党的故事、党的光荣传统和优良作风，播撒红色火种、传承红色基因，让红色江山后继有人、让党和人民的事业薪火相传；希望青少年们在关工委爷爷奶奶们的带领下，认真学习党史国史，以史为镜、以史明志，用实际行动践行“请党放心，强国有我”的青春强音，努力成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

“劳动模范，是民族的精英、国家的脊梁……在筚路蓝缕的征途上，用生命点亮了砥砺前行的灯塔，用奋斗树起了一往无前的标杆！”启动仪式上，老中青三代人以朗诵、视频、歌舞、说唱的形式，深情演绎了由退休干部袁芳荣原创诗歌改编的音舞诗歌

表演——《永远的时代领跑者》，艺术再现了曾经点燃革命火种的“工人力量”，诠释了中国共产为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命，正式拉开2023年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动的序幕。

普陀区关工委常务副主任、区“四史”宣讲团团长叶红和华东师范大学第四附属中学五（1）班学生刘悠然分别作为“五老”代表和青少年代表作了发言。

会上向青少年代表赠送《“沪航成长”宝典——保护未成年人权益法律条文汇编》和《初心之旅·上海印迹》。

其中，《“沪航成长”宝典——保护未成年人权益法律条文汇编》，是对《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》《民法典》，以及《联合国人权公约》《儿童权利公约》《联合国预防少年犯罪准则》等法规、文件、公约中涉及未成年人保护的重要条文进行梳理、编撰而成，通俗、简短、精炼，是“一句话读懂法条”的工具书，将为保护未成年人健康成长提供支撑。

《初心之旅·上海印迹》，是以新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设时期、中国特色社会主义新时代为时间段划分，分别以“开辟新纪元”“建设新天地”“谱写新篇章”“走进新时代”为题，编录了发生在上海这片热土上，中国共产党人全心全意为民族谋复兴、为人民谋幸福的57个动人故事，生动展现党的诞生地上海的奋斗轨迹。

启动仪式还以视频方式展示了过去五年主题活动开展情况；为“全国最美五老”获得者叶红、蔡锡豪颁发了荣誉证书，介绍2023年度主题活动相关安排。

仪式最后，相关单位领导和老同志代表共同亮灯启动“从石库门再出发”主题活动。

据了解，近年来，为立足党的诞生地、初心始发地、伟大建党精神孕育地，用足用活上海丰富的红色资源，深入推进传承红色基因工程，市关工委同相关部门携手，坚持通过“资源共享、平台共建、活动共推”，



组织开展“从石库门再出发”主题活动，取得了很好的社会反响，中国关工委顾秀莲主任也多次给予肯定，这项活动业已成为上海加强青少年党史学习教育的一张“名片”。

今年，市关工委等主办单位专门印发了《关于组织开展2023年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动的通知》，明确提出在全市青少年中开展六项具体活动：一是“读书”活动：通过分享读书故事、交流读书体会、领读精彩故事等形式，广泛开展“老少共读一本书”活动。二是“宣讲”活动：组织“五老”讲师团、报告团、关爱团走进学校、社区、企业、园区，围绕理想信念、思想道德、传统文化等内容，开展丰富多彩的宣讲活动。三是“寻访”活动：组织青少年参观爱国主义教育基地，接受革命传统教育；同时，结合开展第二届“孝老敬贤月”活动，组织青少年采访“五老”典型，聆听“五老”故事，帮助“五老”整理口述史等。四是“观影”活动：线下，通过预约“点单”形式，常态化开展送优秀影片进学校、进社区、进企业等活动；线上，依托百视通IPTV“乐龄申城”栏目，开展“暑期红色观影”活动。五是“实践”活动：结合“新时代文明新风尚”市民修身系列专项活动，广泛开展争做“新时代好少年”“环保小卫士”“社区小公民”“最美孝心少年”“少先队社会实践营”等实践活动。六是“征文”活动：结合重要节日、纪念日和各项重大活动，广泛开展书法、绘画、摄影创作和主题征文等活动。

启动仪式结束后，“学习二十大、奋进新征程”寻访红色印迹定向赛在长风公园开赛。24支队伍120余人以“老中青”三代人结对形式，从长风公园出发，定向打卡沪西革命史陈列馆、曹杨百禧党群服务站、上海少年儿童图书馆(长风馆)、地下少年先锋队群雕等红色景点和人文地标，重温党的百年奋斗历程，感受新时代十年伟大变革，进一步坚定从“石库门再出发”的信心和决心。

学思想、
强能力、
促发展

上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办

为深入学习贯彻党的二十大精神，认真贯彻落实中央、市委关于习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育部署安排，着力提升围绕中心、服务大局、促进发展的工作能力，持续打造过硬老干部工作队伍，6月14日至16日，2023年上海市老干部工作部门负责人培训班在市委党校举办。市委老干部局副局长龚怡、窦忠秋，二级巡视员王欢平和局机关各处室、局属事业单位正副处长（主任），以及各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门负责人同志参加培训。

培训强调，要始终把习近平总书记关于老干部工作重要论述作为根本遵循，切实在学懂弄通做实上下功夫、见成效。深刻领悟总书记关于始终牢记老干部历史功绩、大力弘扬老干部光荣传统、充分发挥老干部积极作用、满腔热忱做好老干部服务保障工作、加强老干部工作组织领导等方面的重要讲话和指示批示精神，注重在原原本本“学”、融会贯通“悟”、提高站位“谋”上下功夫，持续夯实推动新时代老干部工作高质量发展的思想理论基础，做到思想跟上、认识跟进、行动跟紧，确保老干部工作方向正确、措施有力、取得实效。



培训指出,要把握实践要求,紧扣全国老干部工作会议精神、全市老干部工作年度重点任务,以科学理念和方法确保全年工作任务落到位、做出彩。领会“深”的内涵,始终带着深厚感情尊重老同志、做好老干部工作,把党的关怀温暖送到老同志心坎里。践行“实”的作风,坚持实事求是、立足实际情况,真正把老同志身体照顾好、健康保障好、作用发挥好。强化“细”的态度,全面掌握老同志多元化需求,精准谋划工作、精细提供服务。对照“优”的标准,在注重“做”的基础上更注重“做好”,在完成“量”的基础上更关注“质”的有效提升,不断推动老干部工作高质量发展。

培训要求,要加强攻坚探索,把握趋势规律、鼓励首创精神、持续开拓创新,着力在工作的难点问题、薄弱环节上求突破、促发展。抓好离退休干部党建工作,通过规范组织建设、加强教育引导、改进管理方式、优化组织设置等措施,把老同志有效纳入党的组织体系中来,为老同志就近就便参加组织生活创造条件。发挥好离退休干部优势作用,自觉向中心聚焦、朝大局聚力,坚持自觉自愿、注重发挥专长,引导保护好老同志发挥作用的积极性主动性,更好为党和国家事业发展增添正能量。落实好离退休干部各项待遇,在加强服务保障的同时注重做好思想政治引导,始终把服务离退休干部作为重中之重,让广大老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年。建设好老干部工作队伍,把加强政治学习、强化政治训练摆在首要位置,不断提升政治素质、提高政治能力,切实将讲政治的要求贯彻体现在老干部工作的全过程、各方面。

此次培训结合主题教育重点学习内容,分别邀请了复旦大学社会发展与公共政策学院副教授徐珂、市委党校经济学教研部教授李猛、市委党校党的建设教研部教授周建勇,围绕大兴调查研究、推动高质量发展、全面从严治党等进行专题授课。专门安排了

习近平新时代中国特色社会主义思想上海实践主题培训,丰富的教学资料和新颖的教学模式让学员们耳目一新、获益匪浅。

分组研讨中,学员们围绕“一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理和老干部工作部门自身建设,推动老干部工作高质量发展”,紧密结合培训班课程学习和本地区、本系统、本单位工作实际情况,分享学习感悟、交流思考领悟、积极建言献策,体现了学有所思、学有所用、学有所获的培训效果。

大家表示,此次培训主题鲜明、内容丰富、收获很大。通过专题辅导、系统学习,互学互鉴、学学相长,更加深刻地认识到学深悟透习近平总书记关于老干部工作重要论述是做好工作的根本保证,要常学常新、常悟常进,学以致用、知行合一,努力在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想时做到入脑入心入行。更加深刻地认识到老干部工作所处的外部环境和自身状况都发生了许多变化,要打破思维定势和路径依赖,努力在思考研究工作中的重点难点瓶颈问题时注重实践实干实效。更加深刻地认识到新时代新征程对老干部工作提出高质量发展的新要求,要以更加强烈的使命担当、更加过硬的能力素质、更加严实的工作作风,努力在推动老干部工作高质量发展中体现愿为敢为善为。

培训班就下半年老干部工作重点任务作了具体部署,并表彰了2022年度全市老干部工作系统优秀调研成果。

嘉定区委老干部局、杨浦区委老干部局、静安区委老干部局、市建设交通工作党委老干部处等4家单位,分别就深化“耆乐嘉境·红领同行”品牌建设、点燃离退休干部党建工作创新活力,新格局、新动能助推新时代发挥作用新成效,用心用情、精准施策推动离休干部服务保障工作迈上新台阶,坚持政治引领、强化能力提升,努力打造过硬的老干部工作者队伍等进行交流发言、介绍经验做法。



市委老干部局召开“组织全市 离退休干部党员参加主题教育动员部署会 暨2023年政治待遇工作例会”

为认真组织全市离退休干部党员参加学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，进一步推进2023年政治待遇工作落实落地，近日，市委老干部局在青松城召开“组织全市离退休干部党员参加主题教育动员部署会暨2023年政治待遇工作例会”，市委老干部局副局长龚怡出席会议并讲话。

会议指出，要深入贯彻党中央关于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的《意见》和市委《实施方案》，落实中央组织部关于组织离退休干部党员参加主题教育的有关部署要求和市委组织部、市委老干部局的《通知》，把开展主题教育作为今年全市离退休干部党建工作的重要政治任务，认真组织老同志深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，切实把全市广大老同志的思想和行动统一到党中央决策部署上来，同时紧密结合年度工作任务抓好落实，将主题教育贯穿到年度工作始终，确保主题教育扎实开展、取得实效。

会议强调，要聚焦凝心铸魂，强化政治统领，引导老同志持续在学懂弄通习近平新时代中国特色社会主义思想、学习贯彻党的二十大精神上下功夫、见成效；要聚焦讲好故事，发挥政治优势，组织老同志讲好中国故事、上海精彩，传播好声音、发挥正能量，不断弘扬社会主义先进文化；要聚焦监督管理，强化政治规矩，引导老同志自觉遵守党章党规党纪，强化对老同志的监督管理和正面引导。

会议强调，要坚持系统导向，围绕一体

化推进抓落实，树立系统观念、系统思维，加强对工作的通盘考虑，注重抓基层打基础、树典型出亮点，一体化推进各项工作有效落实；要坚持目标导向，围绕工作重点抓落实，集中精力抓好《新时代离退休干部党的建设工作的意见》的贯彻落实，统筹推进本地区本系统本单位离退休干部党建工作重点；要坚持效能导向，围绕品牌引领抓落实，强化党建品牌意识，精心培育工作品牌，打造党建品牌队伍，建立巩固成果机制；要坚持问题导向，围绕工作调研抓落实，加大调研力度，着力解决本单位离退休干部党建工作存在的痛点、难点、堵点问题，力争在创新推进离退休干部党建工作方面有所建树。

会议强调，要努力在提高政治力上下功夫，不断强化政治学习，从政治上谋划、开展工作，从政治上思考、解决问题，努力提高政治能力；要努力在提高执行力上下功夫，加强对中央、市委重要文件政策的学习领会，准确把握本市离退休干部党建工作的主要内容、标准要求，确保各项工作有序衔接；要努力在提高穿透力上下功夫，加强对离退休干部党建工作的探索实践，发扬抓铁有痕的韧劲，持续深入推进，确保工作落到实处；要努力在提高创新力上下功夫，坚持打开工作思路，创新工作方法，强化工作手段，在常做常新中不断赋予离退休干部党建工作生命力。

会议明确了2023年政治待遇工作目标任务。各区、大口、部分中央在沪企业党委老干部工作部门的分管领导和具体负责工作的同志参加了会议。



市委老干部局召开 2023年生活待遇工作例会

为贯彻落实《2023年上海市老干部工作要点》精神，扎实推进离休干部服务保障工作，6月7日，市委老干部局在青松城召开2023年生活待遇工作例会。市委老干部局副局长张家科出席会议并讲话。市委老干部局、市医疗保障局、市医保中心有关同志就离休干部生活待遇工作作了通报布置。

会议要求，要讲政治，寓思想政治建设于服务管理之中。结合正在开展的主题教育，牢固树立老干部工作本质上是政治工作的理念，旗帜鲜明地把讲政治贯彻始终。要把讲政治的要求落实到具体工作上、具体服务上，学会从政治上来认识、谋划、推进老干部工作。所做的每一项工作、每一个创新尝试，都要考虑政治导向、政治影响、政治效果。要通过老干部工作者深入细致、扎实有效的服务工作，让老同志真切感受到党和政府的关心关爱，引导广大老同志坚定自觉地向党中央看齐，衷心拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”。

会议强调，要重实干，认真抓好各项重点工作的推进。按照中央和市委突出“实”字的工作要求，扎实推进离休干部各项待遇落实。要不断完善离休干部“一人一策”工作机制，不断推进“乐龄申城五守护”行动，切实提高为老服务工作水平，想方设法提高老同志晚年生活质量。始终围绕需求导向、问题导向，扎扎实实解决好老同志不断变化的困难和诉求。对会议明确的重点工作要按照时间节点、保质保量地传达落实到位，要高度关注和重视疫情对老同志的影响，使广大离休干部更好共享发展成果，不断提升获得感、幸福感、安全感。

会议提出，要悟原理，学习运用先进的世界观和方法论。要主动自觉地学习习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干，从党的理论中明方向、学方法、增智慧。要学懂弄通“六个必须坚持”，把握老干部工作的规律。在为老服务中树立“联”的理念，注重将离休干部服务保障工作融入新时代老龄工作大体系，主动对接社会化养老服务体系，用足用好民生保障政策，积极运用公共服务、购买服务、市场化服务、志愿服务等方式，用“联”的方法整合各方面资源，努力老同志提供更多样更优质更便利的服务。

各区、大口、部分中央在沪单位党委老干部工作部门分管领导和生活待遇工作具体负责同志参加了会议。

2022年度上海市老干部工作统计报告

一、离休干部基本情况

截至2022年底，本市(含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部。下同)离休干部人数7122人。其中，第二次国内革命战争时期参加革命1人，抗战前期参加革命273人，抗战后期参加革命918人，解放战争时期参加革命5930人。



本市7122位离休干部中，机关行政单位1393人，占总数19.56%；事业单位1887人，占总数26.5%；企业单位3842人，占总数53.95%。市属单位（含区属单位）的离休干部有5357人，占总数75.22%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有1765人，占总数24.78%。

本市离休干部中，男性4913人，占总数68.98%；女性2209人，占总数31.02%。外省市来沪安置的离休干部232人；本市安置在外省市离休干部30人；2022年全市离休干部去世1619人。

截至2022年底，本市离休干部平均年龄92.4岁。89岁及以下的离休干部有1139人，占总数16%，90岁-94岁的离休干部有4396人，占总数61.7%，95岁-99岁的离休干部有1450人，占总数20.4%，百岁老人137人，占总数1.9%，最大年龄111岁。生活不能自理的有4967人，占总数69.7%。

二、离休干部党建工作

本市离休干部中，中共党员5929人，占总数83.2%；60年及以上党龄的5214人，占党员总数87.9%；70年及以上党龄的3752人，占党员总数63.3%；党龄最长为86年。现有离休干部党（工）委73个，离休干部党总支302个，离休干部党支部4060个。其中，各单位建立的离休干部党支部564个，离休干部党员与在职干部党员合建的党支部310个。目前，共有7566位离休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有4513人。在职干部任离休干部党支部（总支）正副书记有562人。

全市共举办各类读书班195个、报告会3382场（线下503场、线上2879场）、支部书记（支委）学习培训934次；共组织市内参观学习20108人次。

三、离休干部发挥作用情况

2022年，全市开展“从石库门再出发—学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动共有8326场次，参加约69万人次。

全市共有各级关心下一代组织2.5万个。全市共有离休干部志愿服务团队2372个，离休干部共31201人参加志愿服务，其中理论宣讲志愿团队311个、2295人，科普宣传志愿团队261个、1941人，基层党建志愿团队326个、2529人，社区治理志愿团队1034个、15413人，乡村振兴志愿团队141个、3416人，其他志愿团队300个、5407人。年内组织老干部报告团1465

个，举办各类报告会5862场次。2195个单位聘请离退休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年入党联系人。全市共有关爱工作团6579个，7634位离退休干部参加关爱帮教志愿者活动，被帮教对象约1.6万人次。建立校外辅导站、“四点半学校”、寒暑假托班2269个，普法教育基地1965个，开展3533次普法教育，参加活动的离退休干部共7020人次，参加活动的青少年约30万人次。

四、离休干部特殊对象情况

本市离休干部中，孤老18人，独居567人，纯老家庭2061个，配偶无工作144人，家庭负担沉重94人，家庭中有无劳动能力子女的52人。

五、社区高龄养老工作

本市离休干部中，居住在城镇的有6963人，占总数97.7%；居住在农村109人，占总数1.5%；另有50人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区。

目前，已经开展社区老干部工作的街道（镇）180个，有6971位离休干部与社区保健医生签约，212个社区卫生服务中心开设了离休干部一条龙服务，178个社区卫生服务中心开展了分级诊疗。社区与特困离休干部结对2985对，为离休干部服务的社区援助人员有2630人。居住在本市的离休干部中享受居家养老服务的共7378人，其中接受服务机构提供服务的离休干部3130人，委托养老机构服务的离休干部762人，接受社区提供助餐服务的离休干部2287人，接受长护险服务的离休干部4027人，接受养老咨询服务共6404人次。

六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1151个老干部工作机构，其中，机关单位399个，事业单位333个，企业单位419个。目前，共有专职老干部工作人员1681人。

全市有老干部活动中心（室）524个，建筑面积总计约21.1万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组766个。各单位开放就近活动场地211个。

全市现有老干部大学26所，专用场地建筑面积约5.4万平方米，合用场地建筑面积约5.1万平方米；就近教学点91个，场地建筑面积共约6.4万平方米。全市老干部大学系统各校及教学点全年共开设490个教学班，其中线上班级352个，线下班级139个，在读学员约4万人次。



徐汇区

徐汇区域老干部工作共同体召开全体理事会议

日前，徐汇区域老干部工作共同体召开全体理事会议，市委老干部局副局长包龙根为徐汇区域共同体资源共享图册首发揭幕，并为区域共同体成员单位代表颁赠图册。

包龙根充分肯定徐汇区域老干部工作共同体自成立以来取得的“三个第一”和做到的“三个注重”：第一个成立区域老干部工作共同体，第一个建立共同体章程，第一个提出轮值理事长制。注重工作机制完善，及时修订《章程》；注重整合挖掘资源，发布了《共享资源图册》和

《养老服务包》；注重在各美其美当中相互赋能，相互成就。他同时从提高政治站位；把“实”字贯穿共同体建设全过程；发挥头雁效应、积极总结提炼等方面，对徐汇共同体工作提出要求。

会议通过了《徐汇区域老干部工作共同体章程》修订，通报了2023年度徐汇区域老干部工作共同体活动计划。

在共同体建设中，各成员单位加强信息互通，形成共享机制，经过逐年完善细化，今年首次推出涵盖党建共建、学习教育、场馆场地、文化活动、生活服务5个版块44个项目的资源共享图册1.0版。（徐委老）

崇明区

崇明区与市市级机关工作党委开展老干部工作结对共建

日前，崇明区委老干部局与市市级机关工作党委老干部工作部举行结对共建签约仪式。

市委老干部局副局长龚怡出席并充分肯定双方创新共建形式、整合优势资源、深化合作共赢的有益探索和尝试，同时从加强组织领导，明确工作责任；加强沟通交流，实现互帮互促；加强机制建设，确保常态长效等方面，对共建活动提出要求。

崇明区委常委、组织部部长陆志斌表

示，希望双方建立健全常态化交流合作机制，深化活动共办、项目共育、队伍共建、资源共享，努力为老干部知政知情、发光发热、乐享生活创造更好平台和条件，推动实现双方老干部工作高质量发展。

活动中，市市级机关工作党委老干部工作部部长王红与崇明区委组织部副部长、老干部局局长陈汇辉签订了结对共建协议。双方联合开展了离退休党员“红五月”主题党日活动——“学习二十大 讴歌新时代”学习党的二十大精神知识竞赛。（奚元君）

奉贤区

奉贤区举办“倾情礼赞二十大 乐龄漫步看贤城”活动

近日，奉贤区委老干部局、区离退休干部工作党委在上海之鱼举办“倾情礼赞二十大 乐龄漫步看贤城”活动。市委老干部局副局长窦忠秋为活动鸣枪发令。奉贤区委常委、组织部部长徐乃毅致欢迎词。

由奉贤区离退休干部代表、老干部工作者、奉贤区工商联温州商会、奉贤区工商联江苏商会等组成的10支队伍，共200余人参加活动。与会领导为10支队伍授旗。奉贤区离退休干部代表季伯明发言。

参与活动人员统一着装，漫步在美丽的金海湖畔，切身感受“人民城市人民建，人民城市为人民”理念为奉贤带来的新发展和新变化。行进途中设置了“薪火相传”二十大学习展览、“使命必答”二十大知识竞答两处打卡点，让大家边走边学，寓教于乐，在终点处，大家一同共绘“乐龄常青树”。

此次活动展现了奉贤区离退休干部和老干部工作者学习党的二十大精神的态度、昂扬作风和勇毅前行的坚定信念，表达了广大老同志为推动奉贤高质量发展贡献力量的炽热情怀。（张海英）



浦东新区召开老干部工作暨离退休干部党建工作会议

近日，浦东新区召开2023年度老干部工作暨离退休干部党建工作会议，深入贯彻落实党的二十大精神和全国老干部局长会议精神，部署2023年浦东新区老干部工作和离退休干部党建工作。

浦东新区区委组织部副部长、离退休干部党工委书记、老干部局局长朱慧玲传达了市委常委、浦东新区区委书记朱芝松作出的“要再接再厉，把老干部工作组织、服务保障好”重要批示精神。同时从紧扣新时代党的建设总要求，全面推进离

退休干部党的建设；紧扣助力引领区建设的使命任务，更好发挥离退休干部优势作用；紧扣老同志对乐享晚年的新期待，精准提升为老服务保障水平等方面。对下一步工作提出要求。

会议传达了全国老干部局长会议精神，总结了2022年新区老干部工作情况，部署了2023年工作任务。宣布了第四届全国青少年普法教育先进工作者和优秀辅导员表彰决定，表彰了2022年度“浦东新区离退休干部示范党支部”和2022年浦东新区“最美老干部”。（叶丽亚）

浦东新区

长宁区启动服务老干部“宁馨四季”之夏安行动

夏季来临之际，长宁区启动服务老干部“宁馨四季”品牌之夏安行动。夏安行动包括走访慰问、空调清洗等五项子项目。

在夏送清凉走访慰问中，全区各级领导干部积极参与，先后走访老同志约600人次，主动征求、虚心听取老干部意见建议，并及时采取措施，加以改进。

连续14年集中开展免费上门为老干部清洗空调实项目，今年共为近300户老干部家庭提供了专业优质服务，确保老同志安全、安心度夏。

为保障老同志身体健康，委托专业护理人员，为142名区属离休干部上门做

居家健康需求评估，同时把评估结果作为完善“一人一表”、推进“一人E表”的重要组成部分，精准实施“一人一策”，全面提高服务保障工作的科学性。

为保障老同志养老需求，通过微信公众号，集中宣传本区“养老顾问”“居家环境适老化改造”及“为老服务一键通”等10项为老服务、惠民政策、便民利民举措，打通养老信息无障碍建设的“最后一公里”。

此外，为尽快提高老干部工作者能力素质，梳理汇编《2023年度老干部服务管理实务手册》，并开展政策培训辅导月活动，推动老干部服务保障工作更加规范有序。（长 宣）

长宁区

虹口区老干部大学推出“行走中的思政课”

虹口区老干部大学推出“行走中的思政课”，通过独具虹口特色的学习体验线路，引导广大老同志厚植爱党爱国情怀。近日，第一堂“行走中的思政课”在北外滩举行。

老同志们在授课老师、区委党校讲师李银娥博士的带领下，走近北外滩地标建筑世界会客厅，切身体验百年之后再启航的北外滩独特风采。在1919年3月拉响从海路赴法勤工俭学第一声汽笛的公平路码

头，大家在这里回望留法勤工俭学学生寻求真理的革命之路，感受他们探寻救国救民道路的理想信念。在浦江饭店，大家领略了这幢曾经是东西方交往窗口和上海走向世界的最初舞台的非凡魅力。在上海邮政大楼，大家通过讲解员的讲解，了解了解放战争时期，人民解放军战士宁可流血牺牲，放弃使用重武器，保护优势历史建筑免遭破坏的感人故事。

老同志们在边走边看、边听边悟，在历史建筑间体会党的奋斗历程。（马之澄）

虹口区



实干担当促进发展

□ 陆春炎

《中共中央关于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的意见》，在指出了主题教育的总要求和根本任务之后，提出了五个具体目标，其中第三个目标是：实干担当促进发展。强调“突出实践导向，真抓实干、务求实效，紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，胸怀‘国之大者’，牢固树立正确的权力观、政绩观、事业观，增强推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，敢于斗争、勇于负责，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。”笔者认为，实现这个目标主要解决好以下三方面的问题：

真抓实干、务求实效。真抓实干是我们党的优良传统，是我们做工作出成效的重要前提。实干，是贯彻落实二十大精神的最好方式。一切难题，只有在实干中才能破解；一切机遇，只有在实干中才能把握；一切愿景，只有在实干中才能实现。无论在工作中遇到什么艰难困苦，唯有大干实干、抓好落实，才能脚踏实地、

一步一个脚印将改革发展推向前进。“真抓实干、务求实效”的关键是要坚持“从小事做起、把大事干成”。有的同志说得好，“真抓实干、务求实效”是总要求，“从小事做起、把大事干成”是方法论，只有把二者有机统一起来，我们的事业才能获得进展。为此，一方面要下大力气提振党员干部干事创业的精气神，让干部充满激情和干劲，又要坚持脚踏实地，一步一个脚印，通过解决一件又一件的“小事”，来推动发展这件“大事”。我们要弘扬这种好的作风，传承这种好的方法，让真抓实干、务求实效成为



干部党员干事创业的风向标。各级领导干部都要有“不干则已，要干就干得最好”的精神状态；要有“不抓则已，要抓就抓出实实在在的成效”的工作劲头，把经济建设、产业发展、民生保障、维护稳定等各项工作抓紧抓实抓细，确保各项决策部署、重点任务一项一项落到实处，抓出看得见摸得着、符合人民群众愿望的成效来，才能有序高效推进各项工作。

勇于负责、知难而进。习近平总书记指出，“有多大担当才能干多大事业，尽多大责任才会有多大成就”。领导干部是各项工作的先行者、推动者和落实者，是干事创业、推动发展的中坚力量，必须既要勇于负责，还要乐于负责，更要善于负责。“大事难事看担当，顺境逆境看襟怀。”使命任务越艰巨，风险挑战越严峻，越需要党员干部特别是领导干部有强烈的责任担当的使命感和自觉性，为实现强国强军奋斗目标争做新贡献、争创新业绩。强调勇于负责，必须以时时放心不下的责任感、积极担当作为的精气神将责任扛在肩头。要保持永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，勇于挑最重的担子、啃最硬的骨头，干在实处、走在前列，创造无愧于党和人民的

新业绩。越是任务重、困难多，越要奔着矛盾去、朝着问题改，越要扑下身子、撸起袖子加油干。中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，少不了风风雨雨、沟沟坎坎，必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。要敢于直面风险挑战，知重负重、攻坚克难，以坚忍不拔的意志和无私无畏的勇气战胜前进道路上的一切艰难险阻。当船到中流、人到半山之时，能否克服阻力、顶住压力、勇毅前行，考验着每个人的志气、骨气和底气。必须坚定意志、知重负重，在机遇面前主动出击，不犹豫、不观望；在困难面前迎难而上，不推诿、不逃避；在风险面前积极应对，不畏缩、不躲闪。要以时不我待、只争朝夕的精神，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。紧紧扭住发展第一要务不动摇，永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，全力办好发展经济这个最大实事。

知责于心、履责于行。习近平总书记在中共中央政治局召开的民主生活会上强调，“要强化责任意识，知责于心、担责于身、履责于行”。知责于心要集中体现在坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使

命，要做到心有大我、心有大爱，人生奋斗就会有目标、有激情、有格局、有力量。做到知责于心，就要不断滋养初心、践行使命，砥砺为党分忧、为党尽责的担当品格，涵养服务人民、真诚奉献的公仆情怀，激发锐意进取、开拓创新的奋斗精神，用强烈的责任心使命感点亮人生、成就事业。履责于行要求广大党员干部要通过严格的思想淬炼、政治历练、实践锻炼，勇于在经风雨、见世面中壮筋骨、长才干，练就担当作为的硬脊梁、铁肩膀、真本事。努力掌握本职工作所需方方面面知识；提高服务群众的本领，把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上；提高防范化解风险的本领，对随时可能发生的“黑天鹅”“灰犀牛”事件，加强跟踪研判、应急处置，做到心中有数、手中有策。要在其位、谋其政、履其责，当埋头苦干的实干家，在履行使命任务中冲锋在前、建功立业。新征程上，要以只争朝夕、顽强拼搏的奋进姿态和攻坚克难的实际行动，知重负重、勇挑重担，尽忠职守、主动作为，把全部心思和精力用在干事创业上。坚决克服敷衍塞责、懒政怠政等消极行为。要撸起袖子加油干，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。



伟大建党精神是党的精神之源

陈步君

习近平总书记提出和概括了伟大建党精神：“一百年前，中国共产党的先驱们创建了中国共产党，形成了坚持真理、坚守理想，践行初心、担当使命，不怕牺牲、英勇斗争，对党忠诚、不负人民的伟大建党精神，这是中国共产党的精神之源”。

伟大建党精神的深刻内涵

坚持真理、坚守理想是“伟大建党精神”的灵魂。坚持马克思主义科学真理，坚守共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。中国共产党以马克思主义为立党之本，以实现共产主义为最高理想，以全心全意为人民服务为根本宗旨。这是中国共产党人的根和本。

践行初心、担当使命是“伟大建党精神”的主题。牢记初心使命，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。习近平总书记指出：“一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归根起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。”

不怕牺牲、英勇斗争是“伟大建党精神”的底色。把个人生死置之度外，不畏艰险，敢于流血，勇于革命。毛泽东同志一家，为了革命事业，先后失去六位亲人。不怕牺牲，英勇斗争，构成了伟大建党精神的鲜亮底色。

对党忠诚、不负人民是“伟大建党精神”的品格。中国共产党人首要的政治品格和鲜明的境界情怀体现为在党爱党、在党为

党，铁心跟党走、九死而不悔，心系人民、情系人民，风雨同舟、生死与共。中国共产党一开始就把全心全意为人民服务作为根本宗旨，众多的革命先驱们始终做到对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民奋斗、为民奉献、为民造福，体现了共产党人的政治本色。

伟大建党精神的现实价值和意义

传承弘扬“伟大建党精神”必须坚守人民至上。我们要始终把人民群众放在心中最高位置，把人民生活幸福作为“国之大者”，以最广大人民根本利益作为一切工作的根本出发点和落脚点。

传承弘扬“伟大建党精神”必须敢于牺牲斗争。世界上没有哪个党像中国共产党这样，遭遇过如此多的艰难险阻，经历过如此多的生死考验，付出过如此多的惨烈牺牲。今天我们面临难得机遇，也面临严峻挑战，必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力，必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争。

传承弘扬“伟大建党精神”必须做到忠诚担当。新征程上，我们必须进一步站稳政治立场，旗帜鲜明讲政治，时刻牢记和遵守入党誓词的要求，做到对党的信仰忠诚、对党的组织忠诚、对党的理论和路线方针政策忠诚，坚定不移听党话、矢志不渝跟党走，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，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，勇于自我革命，为实现中国式现代化，为中华民族伟大复兴贡献自己的一份力量。



在大兴调查研究中 巩固党的长期执政和国家长治久安

□ 施振华

当前，全党正在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，是党中央作出的重大决策，是贯彻落实党的二十大精神的重要举措。开展调查研究是搞好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一条主线。调查研究作为中国共产党的传家宝，必须坚持以服务人民为宗旨、以实事求是为灵魂，以解决问题为主线，以积极向上的精神风貌和持续发挥正能量的实际行动，为助力推进新征程中高质量发展添砖加瓦。

调查研究是提升服务人民群众本领的根本所在

贯彻为人民服务的宗旨，必须树立以人民为中心的理念，想人民所想，急人民所急，帮人民所需，切实做好调查研究。中国共产党干革命、搞建设、抓改革，目的都是为了解决人民群众的实际问题。党的二十大提出，增强干部推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，这三种本领是中国共产党保持先进性和纯洁性的必然要求。做好调查研究工作要始终坚持党的群众路线，要牢记服务人民群众的宗旨，放下架子、深入群众，从群众中找灵感，汲取有效营养，自觉拜人民为师，向人民学习。

调查研究是我党从胜利走向胜利的传家宝

调查研究是我党的传家宝，是历经百年风雨沧桑的宝贵经验和优良传统。调查研究是我党历来解决问题的重要法宝。毛泽东同志以“没有调查，就没有发言权”，深刻阐述了调查研究的重要地位，将马克思主义基

本原理同中国具体实际相结合，带领人民战胜国内外敌人，从此“站起来”；邓小平同志注重考察国内外实情，学习国内外先进经验，带领人民解放思想，走改革开放道路。江泽民同志要求全国各地建立完善调查研究和决策制度体系，深化改革；胡锦涛同志将调查研究与时代任务相结合，引领人民进行科学发展，带领人民“富起来”；习近平总书记反复强调“调查研究是我们党的传家宝，是做好各项工作的基本功”，以调查研究解决建设现代化强国路上遇到的难题，不断引领人民“强起来”。

调查研究是我党解决问题的有力武器

习近平同志在河北省正定县任职期间，他大兴调查研究之风，以问卷调查的形式拨开“报喜不报忧”的迷雾，在调查研究的基础上谋划出全县要抓紧办的“十件大事”；在福州市任职期间，习近平同志拿出三分之二的时间搞调查研究，科学谋划出福州“3820”战略工程；在浙江任职期间，习近平同志深入研究，制定出“八八战略”；在上海任职期间，习近平同志走遍各个区县搞调研；习近平任总书记、国家主席、中央军委主席期间，跑遍全国各地，走进机关、学校、军队、工厂、社区、农村，开展调研活动，不管走到哪里，习近平总书记始终牢记服务人民的宗旨，放下架子、深入人民，与人民促膝相谈，从人民中寻找灵感，自觉拜人民为师，发挥人民的积极性与创造性，实现为了人民与依靠人民的统一，为我们党战胜困难、解决问题，持续奋斗、砥砺前行提供了根本遵循。

不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感 健全基本养老服务体系，

□ 陈新光

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推进基本养老服务体系建设意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。《意见》旨在贯彻落实党中央、国务院有关决策部署，健全基本养老服务体系，更好保障老年人生活。

加快推进基本养老服务体系

基本养老服务在实现老有所养中发挥重要基础性作用，推进基本养老服务体系是实施积极应对人口老龄化国家战略，实现基本公共服务均等化的重要任务。基本养老服务是指由国家直接提供或者通过一定方式支持相关主体向老年人提供的，旨在实现老有所养、老有所依必需的基础性、普惠性、兜底性服务，包括物质帮助、照护服务、关爱服务等内容。党的十八大以来，在党中央坚强领导下，基本养老服务加快发展，内容逐步拓展，公平性、可及性持续增强。

基本养老服务的对象、内容、标准等根据经济社会发展动态调整，“十四五”

时期重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。《意见》要求，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，构建新发展格局，加强党对基本养老服务体系建设全面领导，立足新发展阶段，完整、准确、全面贯彻新发展理念，构建新发展格局，按照基础性、普惠性、共担性、系统性“四原则”，坚持以人民为中心，坚持以改革创新为根本动力，加快建成覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感。

《意见》为基本养老服务体系的进一步完善指引方向

数据显示，截至2022年底，全国60周岁及以上老年人超过2.8亿，占全国总人口19.8%，其中65周岁及以上老年人达2.1亿，占全国总人口14.9%，人口老龄化形势严峻。与此同时，全国有各类养老机构和设施38.1万个，其中养

老机构4万个、社区养老服务机构和设施34.1万个，床位822.3万张。面对人口老龄化快速发展，我国基本养老服务体系总体上有了发展的基础，但仍然存在总量不足、发展不均衡的问题。在补短板方面，需要重点增加养老服务机构、养老床位等。《意见》的出炉可谓正当其时，将为基本养老服务体系的进一步完善指引方向。

党的十八大以来，我国养老服务制度体系加快完善，基本养老服务的公平性、可及性不断提高。截至2022年底，老年人高龄津贴、养老服务补贴、护理补贴、综合补贴分别惠及3330.2万、546.1万、97.1万、67.2万老年人。全国1395万名老年人纳入最低生活保障，368万特困老年人纳入特困救助供养。在业内人士看来，《意见》的出炉是我国养老服务发展史上的一个重要里程碑。是推动解决老年人在养老服务方面急难愁盼问题，兜住底、兜准底、兜好底，不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感，实现老有所养的重要制度设计，到2025年我国基本养老服务体系将覆盖全

体老年人。

国家“养老清单”出台，催生“银发经济”升温

《意见》一大亮点是首次发布了《国家基本养老服务清单》，并要求省级政府制定并发布本地区基本养老服务具体实施方案及清单。《意见》将养老服务划分为基本养老服务和非基本养老服务，并且用清单化、标准化的方式将基本养老服务作为公共产品向全体老年人提供，这是根据我国国情作出的一项创新性政策举措。《国家基本养老服务清单》包含物质帮助、照护服务、关爱服务等三大类16个服务项目，并分别明确了每个项目的服务对象和内容。服务对象为“65周岁及以上老年人”、“80周岁及以上老年人”、“特困老年人”等，服务项目包括“职工基本养老保险”、“城乡居民基本养老保险”、“养老服务补贴”、“家庭适老化改造”等，从而使我国基本养老服务体系的建设更具可操作性，也有助于提供标准化服务供给，让更多的群体共享发展成果。

除了基本养老服务，养老服务的另一部分是非基本

养老服务。非基本养老服务主要由市场提供。未来将积极引导高品质、多样化的非基本养老服务发展，使之成为基本养老服务体系的有益补充，共同构建起中国特色的多层次可持续养老服务体系。整体来看，我国养老服务市场潜力巨大，“银发经济”也正在悄然升温。艾瑞咨询数据显示，2020年老年人口总消费达到了7.01万亿元，老年市场规模达5.4万亿元。预计到2050年，我国老年人口总消费将达到61.26万亿元，老年市场规模将达48.52万亿元。数据显示，不少企业纷纷布局养老产业。据天眼查5月22日发布的数据显示：截至目前，银发经济相关企业近30.7万余家，仅今年1至5月份就新增相关注册企业1.6万余家。其中银发经济相关企业中，成立十年以上的企业仅占7.3%，成立五年以内的企业占比高达53.8%。预计随着我国人口红利的释放、消费场景的拓宽、服务及产品供给的增加、顶层设计的逐步完善，我国银发经济空间广阔，将成为未来经济发展的重要引擎之一。

发挥宝山老干部工作联合体人力资源优势 围绕中心开展“三走近、三传承” 助力科创宝山建设

□ 宝山区委老干部局

近年来，宝山区委老干部局坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神 and 《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，深入落实区委书记陈杰年初对老干部工作提出的“宝山老干部工作再上新台阶”批示要求，围绕科创宝山建设中心任务，充分发挥宝山离退休干部人才资源优势，释放离退休干部人才资源潜能，历时两个月时间，开展了宝山区老干部学习贯彻党的二十大精神“三走近、三传承”主题活动，进一步推进宝山老干部工作高质量发展，为科创宝山建设助力赋能。

“三走近、三传承”主题活动，分别是以五一劳动节、五四青年节、六一儿童节为节点，以劳动模范、一

线青年、中小学生为对象，开展三场主题活动。

4月26日，区委老干部局、区国资委联合举办“走近劳模”技传承主题活动，邀请宝山老干部工作联合体资源库专家、上海市航天技术研究院资深航天专家、上海大学快乐百岁讲师团特邀讲师陶建中研究员作《中国展现航天超级风采，世界航天也很精彩——从二十大方面全面系统汇报航天成就及未来发展》专题报告，从对地观测和应用、载人航天、深空探测、科学研究等四个领域对中国航天事业发展情况进行详细科普和介绍。

4月28日，区委老干部局、团区委、区老干部大学在区老干部大学联合举办“走近青年”行传承主题活动，邀请宝山老干部工作联

合体资源库专家、上海大学原党委副书记、上海大学快乐百岁讲师团特邀讲师毛杏云研究员作《党教育我要扣好人生第一粒扣子——在党60年老党员讲求学路上的故事》专题报告，报告从“难忘的小学时代”“激情的中学生活”“为振兴中华而读书”“寄语年轻人”四个方面讲述自己与党的故事，鼓励年轻人走好新的赶考之路，接受扣好第一粒纽扣的考验，坚定“四个自信”，做到“平视世界”。

5月26日，区委老干部局、上海市行知中学联合举办“走近少年”知传承主题活动，邀请宝山老干部工作联合体资源库专家、著名社会学家、上海大学快乐百岁讲师团特邀讲师、上海市高校思想政治理论课名师工作室“胡申生工作室”负责人

胡申生教授作《中国家训家教家风中的文化传承》专题报告。胡申生教授以“周公教子”“孔子庭训”等故事举例讲解中国古代家训，包括中国家训家教家风文化的功能和组成部分、伦理道德的要求、文化知识的教育等，谈古论今传授如何从古人的家训家教中汲取社会养料，从现实生活普通人家的好家训、好家风中寻求借鉴，从而提高全社会每一个家庭的文明、和谐程度。

“三走近、三传承”主题活动充分发挥离退休干部及老劳模、老专家的政治优势、经验优势、威望优势以及联合体的人力资源优势，为党育人、为国育才，助力宝山“北转型”。

多方引才，突出老干部人力资源的“共享性”。活动邀请的老劳模、老干部、老专家都是宝山老干部工作联合体资源库成员，该资源库于去年成立，由宝山区委老干部局牵头，宝钢股份、上海大学、中电集团第二十三研究所等区域内各类老干部工作主体共同参与，有效盘活了党政机关、国有企业、高等院校、科研院所等离退休干部人力资源。通过整合居家养老、学习考察、宣讲辅导、专家智库、志愿服务、文艺特长、书画摄影等7类329项资源，充分发

挥离退休干部队伍的政治优势、经验优势、威望优势，打造宝山区离退休干部专业人才“蓄水池”，为助推新时代老干部工作做强阵地、做实功能、做优服务，集聚宝山区老干部工作力量为科创中心主阵地建设助力赋能。

发挥作用，突出老干部人力资源的“专业性”。区委老干部局通过挖掘不同行业、不同系统离退休干部中的专家型人才、业务骨干，发挥其专业特长，在不同的宣讲领域把课“讲专业”，把志愿服务“做专业”。去年起，宝山区委老干部局还会同教育局、卫健委、公安分局、检察院、法院、司法局、市场监管局及其他老干部工作主体，共同遴选、组建宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等5支以“专、特、精”为亮点的离退休干部专业志愿服务队，在宣讲宣传、医疗卫生、法治普法、交通消防、城市安全等专业领域精准回应老同志和基层一线需求。引导老同志在志愿服务中发挥余热，在关心下一代中实现价值，在科创宝山“北转型”中作出贡献。

平台互融，突出老干部人力资源的“区域性”。围绕有效盘活区域内来自全国、全市的各类老干部人力资源，实现“平台建设在哪

里、资源集聚在哪里、人才汇聚在哪里”，区委老干部局已统筹建立宝山老干部工作联合体资源库、离退休干部专业志愿服务队，今年还将创新探索“达人+团队”发挥作用模式，依托区社会治理学院、区文明实践中心、上海长江河口科技馆、各街镇社区离退休干部之家等党建引领老干部发挥作用的新平台，在已成立的“朱志仁人民调解工作室”“陈德骅调解工作室”等离退休干部发挥作用专业工作室基础上，逐步拓展，以点带面，有效发挥“老达人”们的示范引领与优势作用，接续培育一批又一批专业能力强、有特长的“社区达人”，把作用发挥集聚在服务群众实践第一线，将宝山老干部们“服务科创宝山、助力北转型”的美好精神传承下去。

通过宝山老干部工作实践，宝山老干部工作树立区域化理念，围绕“建设科创中心主阵地，全力奋进‘北转型’”奋斗目标，让广大离退休干部在宝山经济转型发展、社会治理、民生保障、生态改善、文化建设、从严治党等多方面展现不忘初心、牢记使命的责任意识和使命担当，不断彰显新时代离退休干部工作价值，以老干部人力资源激活老干部工作高质量发展“一池春水”。

以“新”的内容、“活”的形式，

让党课更具吸引力



□ 长宁区江苏路街道

长宁区江苏路街道党工委高度重视离退休干部党建工作，充分发挥离退休老同志、老党员政治觉悟高、文化底蕴深、人生阅历广的优势，积极探索新时代离退休干部党课新模式，创新“分享式”党课、“行走式”党课、“沉浸式”党课、“艺术”党课，以“新”的内容、“活”的形式，让党课更具生动性、互动性、实效性，吸引越来越多的离退休党员乐于上党课，进一步增强离退休干部党支部的吸引力和凝聚力。

“分享式”党课就是“讲与听”，让更多的党员走上“讲台”，分享所感、所悟、所做。近年来，围绕党史主题教育和党的二十大精神的学习，用小故事讲好大道理，以小切口阐述大主题，通过采取党支部委员带头分享，优秀党员轮番分享的方式进行，引导推进老同志学习贯彻党的二十大精神。

首场“弘扬建党精神，讲好上海故事”宣讲会，由街道机关退休党支部书记郑祥彬以“越搬越好”为题开讲，受到了老同志们的热烈欢迎和喜爱。郑书记分享的三次搬家经历，从居住环境的角度，反映了党的人民立场，人民城市的理念，反映了新时代的伟大成就，反映了上海这座城市让市民生活的美好。宣讲会使老同志产生了共鸣，纷纷表示，要在党的领导下，坚定理想信念，忠诚拥护“两个确立”。

“行走式”党课就是“走与看”，组织老党员在红色旧址行走中接受教育，感受初心。在“愚园路初心弄堂”，《布尔什维克》编辑部旧址，组织老党员和青年党员重温入党誓词，开展“初心对话”，提醒党员常思入党初心，鼓励青年党员向老党员学习；在

路易·艾黎故居和微展厅，组织老同志参观了解伟大的国际主义战士路易·艾黎为中国人民解放和建设事业奋斗一生的事迹，“愚园路红色印迹宣讲团”志愿者林青为老同志讲解吴石革命烈士为祖国统一大业甘愿冒死的英雄事迹；在“愚园路历史名人墙体”，重温中国共产党早期领导人瞿秋白、邓中夏在愚园路上宣传革命的红色印迹，探寻在上海局机关旧址隐蔽战线上的战斗；在钱学森旧居，感受钱学森艰难归国的爱国情怀。

“艺术”党课就是“演与唱”，将党课融入艺术舞台。通过“演奏+演讲+演唱”的形式，离退休干部一起合唱《没有共产党就没有新中国》、《长征组歌》等红歌，发自内心的合唱让老同志仿佛回到了革命、建设和改革的年代，引发无限共鸣；选取百年历史进程中的经典曲目与京剧等演绎相融合，将红色课堂和高雅艺术有机结合。

“沉浸式”党课就是“融与创”，以实景、实例、实事为载体，以情融于景、情景交融的一种党课形式。“从初心到复兴”沉浸式党课，把党课搬到历史现场，搬到社区离退休干部之家，搬到大家的身边，老同志、青年人在旧居互动式演绎还原红色故事，身临其境感受革命先辈抛头颅、洒热血的坚定理想信念，汇聚团结奋进新时代的磅礴力量。百年愚园路除了有点燃“信仰之光”的红色印迹，不仅是众多年轻人打卡的“网红”地点，还拥有现代高科技的人工智能、互联网等新兴领域企业，离退休干部在这里沉浸式感受红色文化的同时，也体验到新经济的蓬勃发展，演绎出新时代的复兴之路。



上海是党的诞生地，也是工人运动发祥地，具有光荣传统。上海按中央要求，以排头兵的姿态和先行者的担当，在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，围绕“五个中心”在建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市中迈出坚实步伐，并在长三角高质量发展中，起到“龙头”舞动作用。

党的二十大明确未来五年，是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期，松江地处上海西南门，经济、政治、战略地位十分重要，发挥着不可估量的作用，是长三角“G60”科创走廊中的

重要产业技术创新策源区，重大科技成果转化承载区、开放型经济提升发展区、产城深度融合示范区，以科创

驱动“松江制造”迈向“松江创造”。

百年大计，教

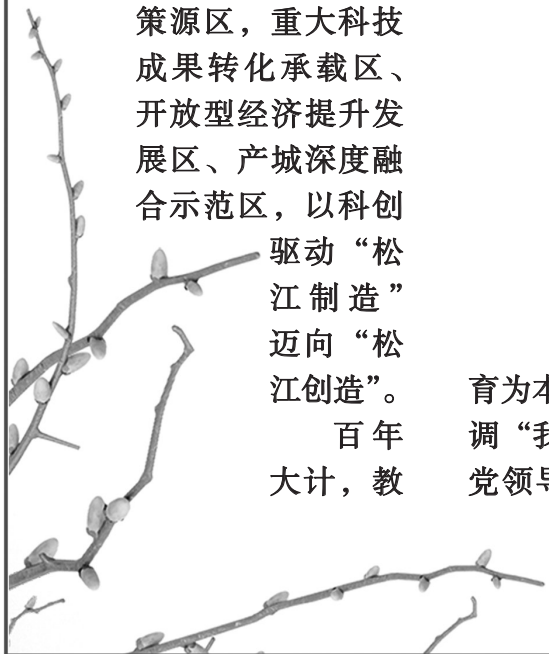
培养新时代全面发展的社会主义接班人

□

倪豪梅

育为本。习近平总书记强调“我们国家是中国共产党领导的社会主义国家，这决定了我们的教育方针，必须

把学生培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人作为根本任务”。少年强则国强。我们“百老团”的老同志们始终牢记习总书记“立德树人”的教导，弘扬“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”五老精神，发扬“献了青春献白发”的忘我精神，深化“五老”关心下一代工作“联合体”“共同体”建设实践活动。全面落实党的教育方针，坚持为党育人，为国育才。配合学校把思政“小课堂”与“社会大课堂”贯通起来，提高思政教育的亲和力和针对性，引导学生树立正确世界观、人生观、价值观。提升学生综合素质，打造“德智体美劳”“五育并举”的欢乐时光，让孩子开心，家长放心，社会满意。希望广大青少年学生都能不怕吃苦、敢于挑战、善于挑战，坚持到底就是胜利，“竭力奋进新时代，勇毅前行新征程”，成为祖国的栋梁，世界脊梁！我们一起迈着共同的步伐共圆中国心，共筑中国梦。



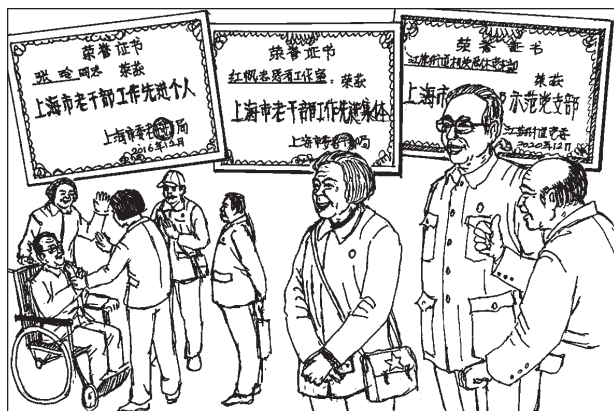


扶老助老秉初心

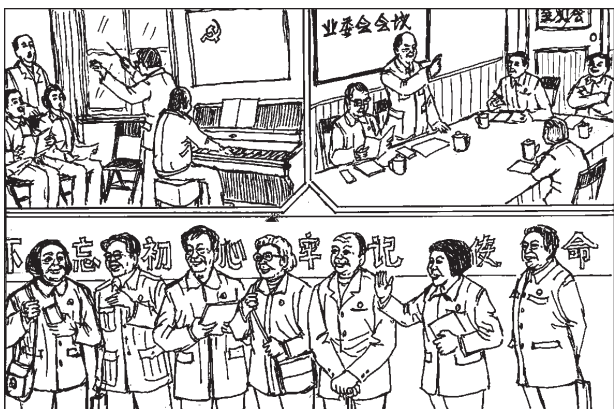
□ 李荣光 画



1、2009年年初，张玲走上老干部工作岗位后，让老干部的生活更美好就成了她努力的目标。14年来，她把老干部工作岗位当作赓续初心、锤炼党性、践行使命的平台。



2、“她有一股子创新劲”，这是街道许多老同志经常挂在嘴边的一句话，言语间透露出了老同志对她的肯定。在她和同事的努力下，近几年来街道老干部工作荣获多项荣誉。



3、她从创新老干部党组织设置、老干部组织生活入手，以“一个支部一个功能”为基础，在各类兴趣团队、志愿者工作室等建立党支部，打通了老同志融入社区的“路”，架起了老同志奉献社区的“桥”。



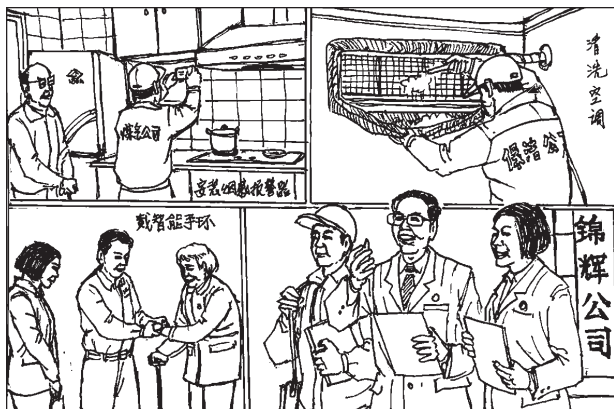
4、她针对老同志年龄结构、知识结构、兴趣特长的不同，建立了线上与线下相结合的政治学习与组织生活形式，一些线上活动视频被《学习强国》等网络媒体采用。



5、她坚持建立老同志带教青年干部平台，采取“共读一本好书、共做一件好事、共献一条好计”的形式，先后组织189对/次结对带教对子。



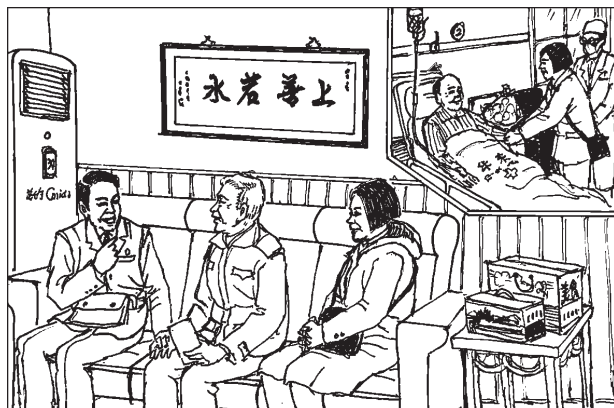
7、她率先在离退休干部中建立网宣组、组建微信群、利用“学习强国”等平台创建“云课堂”等多种形式，组织老同志在网上传播红色基因，开展“云”学习。



9、她主动对接职能科室把关心服务老同志工作纳入到街道为老服务中，积极参与探索实践智慧养老服务项目，切实构建关心服务老干部机制。



6、她组织一批老同志建立了“愚园路红色印迹宣讲团”，向青少年传播红色基因。还为辖区内中小学培养“小小宣讲员”200余名。



8、老同志常说，张玲是个急性子、热心肠，你没想到的，她想到了，只要你找到她，她一定会放在心上。她建立了急难愁即访、生病住院必访的关心慰问机制。



10、她积极推动老干部之家建设，采取项目化运作模式，设立了由老干部担任的项目运作负责人，由社区工作者担任的“老干部之家”牵头人制度。



为参加抗美援朝而自豪

□ 宓正明



今年是朝鲜停战协定签字70周年，在这特别的纪念日来临之际，笔者采访了抗美援朝老战士、离休干部薛学彬。

1932年11月出生在浙江绍兴的薛学彬告诉笔者：我为自己曾经是一名中国人民志愿军战士而感到自豪。他说，1949年诞生的中华人民共和国，以正义之师，行正义之举。中国人民志愿军与朝鲜军民密切配合，经过艰苦卓绝的战斗，打败了武装到牙齿的美国侵略军，迫使不可一世的侵略者于1953年7月27日在停战协定上签字。抗美援朝取得了伟大胜利，从而极大地增强了中华民族的自信心与自豪感。

回首自己的革命经历，薛学彬从自己的童年说起。他的父亲在家乡经营一家小店，有6个子女。薛学彬在稽山中学读到初一年级，该校由邵力子先生任校董。后因家贫，薛学彬失学了。1947年父亲便托人把年仅

16的他送往上海关勒铭钢笔厂当学徒，中共上海地下党负责人刘晓是这家工厂的董事。

1949年7月，薛学彬毅然报考了华东军政大学。军政大学的生活是异常艰苦的。如果他不来上军政大学，已经在工厂里学徒满师，每月可获得一笔比较好的薪金，可是在军政大学里整天吃的是水煮土豆、烧冬瓜，所发津贴，也只够买几张记笔记用的草稿纸。有一位同学就说他：你有工资不赚，却跑到军政大学来吃“供给制”，这里的生活多么艰苦啊！薛学彬回答道：“吃苦我不怕，我参加革命，就是做好了以苦为乐，吃苦耐劳的思想准备的。”

军政大学毕业之后，薛学彬于1950年8月来到济南第五航校机械专业就读。在航校里，他系统地了解了米格-9、米格-15战斗机的构造与性能，还学习了飞机的维修技术。1951年初，航校学习结业，薛学彬便



听令南下广州，在空军第十八师修理厂担任飞机维修机械师。

抗美援朝的战斗打响了，共和国的空军初创伊始。1952年8月，薛学彬成为光荣的中国人民志愿军战士。他与战友们一起乘坐敞篷的货运列车北上，他们把战斗机的翅膀拆卸下来，与机身分别装上货运列车，运往中朝边境。野战机场便建在鸭绿江畔中国一侧，在一大片平整好的土地上安放许多的钢板，这是当年最简易的军用机场。大家把原先拆卸的飞机重新安装完毕，米格-15机群便又能飞上蓝天与侵略者进行战斗。

薛学彬告诉笔者，他们负责战斗机的维修与保养工作，营房就设在离机场几里之遥，支起一些大帐篷，每个帐篷住着八九位战士。东北的夜晚很冷，有时外面下起了大雪，在帐篷里，大伙儿的被子上都结了一层霜，经常冻得夜不能寐。有一次，半夜里刮起了大风，竟然把帐篷掀了起来，狂风之下，一切都乱了套。大家便奋起重新拉绳，花了九牛二虎之力，总算把帐篷固定好。

机场的地勤工作是十分艰苦的。天寒地冻，挖防空洞，用丁字镐掘地，铁镐使劲地凿在冻土上，只是一个小洞而已，手上打的全是血泡。飞机受伤，机身有洞，薛学彬立马得爬上飞机用铆钉固定，还要及时更换零备件，绝不能耽误战机下一场出击任务的来临。他说，作为维修机械师同样要一不怕苦，二不怕死。他告诉笔者，一位中国飞行员飞机被击落，他跳伞之后，不幸在机场附近被追击的美机击中而英勇牺牲，这不禁使他义愤填膺。

薛学彬更多的是谈及中国飞行员的辉煌战绩。他如数家珍地说：两军相遇勇者胜。我国第一批空军飞行员王海，成立了“王海飞行大队”，战果辉煌，王海本人则击落击伤9架敌机，荣立特等功；空军一级战斗英雄刘玉堤创造了单机一次击落美机4架的纪录，成为中国空军实战的典范；空军一级战

斗英雄张积慧击落美军王牌飞行员戴维斯少校的座机，以致美国远东空军司令威兰哀叹戴维斯被击毙“是一个悲惨的失败”，是对“美国远东空军的一大打击”。空军二级战斗英雄韩德彩把美国所谓的“空中英雄”“双料王牌”的美空军第51联队上尉费席尔的飞机“揍”下来，费席尔被生擒，韩德彩有在空战中击落5架敌机的辉煌战绩。

说起这些往事，薛学彬万分感慨，他说，比起那些在空中浴血奋战的飞行员来说，我们地勤人员算不上什么，但是，我们冒着敌机随时越境轰炸的危险，精心保养战机，做好地勤工作，做好“雄鹰”升空的保障，为之付出不懈的努力，同样感到无比的自豪。

薛学彬告诉笔者，这一年多的志愿军战斗生活，是他一生中最难以忘怀的，也是最感到无比自豪的时光。解放军部队并没有忘记薛学彬作出的贡献。1954年1月，中南军区空军政治部因“保卫祖国领空任务中创立功绩”，而授予薛学彬三等功；1957年1月，空军二七三八部队司令部授予薛学彬“一级优等工程机务工作者”称号。薛学彬以他骄人的实绩，为保卫祖国的蓝天作出了杰出的贡献。

1956年8月，薛学彬加入了中国共产党。他于1959年从部队转业至上海柴油机厂担任政工工作，先后担任车间的支部书记和党委办公室主任。1992年，薛学彬办理离休手续，他人虽然离休了，但思想从不离岗。他关心国家大事，坚持在社区里参加学习活动，时时以一个老共产党员的标准来严格要求自己，汶川地震与上海慈善基金会“驰援河南”活动中他捐款数千元，平时他也一直不断地捐款，帮助困难群体。

他说，我要更加深入地学习党的二十大精神，面对纷繁复杂的国际形势，我相信在以习近平同志为核心的党中央的领导下，我们英勇的人民军队一定能依靠广大的人民群众，更好地肩负起保卫祖国的重任。



抗美援朝战场的白衣卫士

□ 殷 萼

初夏时节，笔者在青松城采访了抗美援朝老战士、离休干部刘正运。

抗美援朝 转运伤员

1949年1月，淮海战役胜利告终。此时，刘正运作为第九兵团留守处第二医疗队的一员辗转宿县、芜湖南下江南，四月底，他随部队来到上海外围。

1950年12月，刘正运报名参加志愿军，在丹东市二道沟经过5天整训，于第二年1月5日乘坐铁皮棚车，跨过了鸭绿江。在志愿军总部的后勤部，刘正运在

伤员转运站担任伤员的护理与转运工作。他说，那时，条件是真的艰苦啊！零下三四十度的气温，盖一床三斤半棉花的薄被，衣着单薄，饿了吃一口炒面，渴了抓一把雪塞进嘴里。

他参与伤员专列的编组，为避开美军轰炸，每次夜间他们就护送轻、重伤员上专列，然后发车。他与战友们还一起护送伤员乘专列回国，通常一次需要四个车皮，把伤员按伤势轻重分送至济南或蚌埠站，然后由当地医院管理局转送至下属医院进行治疗。1953年，刘

正运护送最后一批志愿军伤员回济南，他也由此留在山东省康复医院管理局看护大队工作。

泅渡运河 智送情报

刘正运是江苏宿迁人，1933年8月出生。3岁那年不幸丧父，6岁时，母亲改嫁，奶奶与叔父把他抚养成人，叔父还送他去上了3个月的私塾。后来，以摆小摊谋生的叔父实在付不起学费，他只得辍学了。15岁时，刘正运在宿迁城内的蔡祠堂看门值守，夜里就在祠堂内睡觉。他与国民党军孙



元良部的张参谋处得比较熟。一天夜里，张参谋突然递给刘正运一个小竹筒，对他说：“小朋友，你帮我一个忙吧！”他要求刘正运尽快把小竹筒送到运河东岸某街的一家羊肉店。他说：“你一定要避开国民党军警的盘查，见了店老板，你就对他说：老板，你给我来两碗羊肉汤。”

刘正运寻思，小竹筒里一定放着重要的东西。他年纪虽小，头脑却挺灵活，就准备了一个瓦罐，把小竹筒放进去，再煮了一点玉米糊灌进去。心想，万一被查，就说这是自己要喝的玉米糊。然后，他再在外面用一个猪尿泡扎紧。万事俱备，他就带着瓦罐下了运河，泅渡过去。他水性好，尽管四月天河水还有点刺骨，但他不畏艰险，终于抵达了东岸。幸亏一路上未遇上国民党军警的盘查，他顺利地来到那家羊肉店，夜已经深了，店主已经歇息。他敲了门，店老板迎出门来。刘正运便说：“老板，你给我来两碗羊肉汤！”店老板马上会意，请他进店关上门。刘正运把瓦罐里的玉米糊倒出来，取出小竹筒递给店老板。店老板紧紧地握着他的手，连声道谢。他见刘正运浑身上下湿透，便赶紧让他换衣，并让他在店里与小伙计一起过夜。地上铺上麦秸

秆，再铺上草席，盖上被子。刘正运完成了任务，第二天清晨就从运河大桥上返回了。

淮海战役 救死扶伤

1948年4月，年方16岁的刘正运在家乡报名参军，他当即被分配至宿迁井头北的华野第六野战医院。在那里接受为期一周的护理员培训。他努力学习注射、清洗、包扎伤口、换药等战地救护的本领，边学边干，全身心地投入到救护工作中去。

淮海战役打响了。刘正运在宿迁西北的赵墩战地医院救护伤员。战士们在前线与敌人浴血奋斗，出生入死，无畏无惧，一批批伤员送到医院。令刘正运刻骨铭心的是，最惨的一个晚上，他亲眼目睹六位战士被锯了腿。刘正运被眼前的一切震撼了，他更是不停地忙前忙后，协助医生，全力救护，几天几夜连轴转。

走街串巷 卫生防疫

从抗美援朝战场撤回后，刘正运在山东省康复医院管理局看护大队工作，并于1954年转业至山东卫生厅。1955年，刘正运在临沂地区受命，开始对黑热病、血丝虫病等地方病进行普查。于刘正运来说，是开启了新的人生征程。他经过

两个多月的培训，上岗进行普查。他不知疲倦地串家走户，收集血丝虫病的第一手资料，并把资料提供给当地卫生防疫站，对百姓进行防疫与治疗。1962年他曾在青岛医学院进修一年，并在淄博卫生学校进修公共卫生和卫生防疫科目。他说，专业培训使自己获益匪浅。他先后在临沂市和日照县的防疫站工作了多年。

刘正运告诉笔者，他在“文革”中，也遭遇不少磨难，不过，他对此淡然一笑，说幸亏未受什么皮肉之苦。经历过挫折与顺利，尝过酸甜苦辣，正所谓，人间正道是沧桑。1981年，组织上照顾刘正运长期夫妻分居两地，他因此调来上海电器电镀厂医务室工作。

如今，这位上海电气集团的离休干部依然十分活跃。他是上海摄影家协会老年分会会员，是《中国摄影报》的特约摄影员，不少摄影作品还获奖。他喜欢打门球，是老小孩门球队的队员。疫情发生前，他还是一名冬泳好手呢！

刘正运告诉笔者：“党的二十大文件是精神食粮，我作为一名入党多年的离休干部更应当不忘初心，牢记使命，努力学习，畅游在实现伟大‘中国梦’的历史长河中。”



乔建忠· 『啄木鸟』中的『啄木鸟』

□

谈永敏



2015年10月初，浦东新区在全区范围内物色了年纪比较轻、文化程度比较高、身体比较好、有一定文字功底、热心社情民意信息工作的25名退休干部担任社情民意信息员，承担社会“啄木鸟”的角色。在有关部门的推荐下，区调查队聘请区委老干部局退休干部乔建忠为社情民意信息员的联络员，具体负责与信息员的沟通联系；对信息员的来稿进行编辑；对来稿中反映的事

件和数据进行核实，确保准确无误，为领导把好第一道关。这项工作被大家誉为“啄木鸟”中的“啄木鸟”。

近8年来，乔建忠不辱使命，勤奋工作，当好“啄木鸟”中的“啄木鸟”，取得了显著成绩。截至2023年5月底，乔建忠组织信息员共撰写社情民意信息1300多篇，被《浦东统计报告》录用了120多篇；被浦东新区区委、区府主办的《浦东情况》《浦东专报》《每日要情》《浦东动态》等录用了80多篇，被区领导批示60多篇，无一失

实。2018年以来，浦东调查队社情民意信息采用和被区领导批示率，名列全区各委办局、街镇第一名，受到市和国家调查总队的表扬，并转发了经验。

消防栓真的生锈了吗？

一次，某镇信息员发来了一则居住地突发重大火灾的信息：多辆消防车持续作战四个多小时才将火扑灭，造成两间堆满棉花的仓库毁于一旦，损失惨重。为何小小两间仓库多辆消防车竟用了四个多小时才将火扑灭？稿中反映：原因一是现场消防栓因多年未开启，平时维护欠缺，造成生锈无法打开。二是火灾现场附近没有河，消防车无法就近取水，只得去一里多外的河中取水，但车上所带的水管长度不够，消防车又返回驻地拿输水带，耽误了救火的黄金时间。

收到信息员来稿的当天，调查队社会与住户处领导在区政协开会时，见到区政协简报上刊发这起火灾事故的消息时，与信息员写的情况大相径庭，没有提及消防栓生锈和取水困难影响灭火的事，领导感到不放心，嘱咐乔建忠去现场实地核实一下。老乔按照队领导的要求，顾不上吃饭，冒着倾盆大雨打的火速赶往二十多公里外的出事点。在镇安全办有关工作人员的带领下，他专门去所在镇的消防队了解。消防队队长、指导员见一位老同志冒着大雨前来调查十分感动，当场带老乔去了火灾现场。调查结果证实信息员来稿有严重失实之处：根本不存在消防栓生锈打不开、附近没有河水和消防车往返取输水带耽误灭火的情况；灭火时间也只有一个多小时。老乔回调查队后向领导作了如实汇报，领导将已在走流程的信息赶紧撤稿，避免了一起严重的信息失实事故。事后老乔找到了这位信息员，将调查结果告诉了他，并问他当时的消息从哪里得来的？信息员说：“我早晨在茶馆店里喝茶时听来的，由于想着抢新闻发稿，因此没有去现场了解核实，幸好你及时调查，避免了重大差错，教训深刻。”



又是助动车充电惹的祸？

去年12月中旬，某镇信息员报送了一则所在地一户农民自建房内发生严重火灾，一名外来务工者因将助动车在室内充电，引起自燃而死亡的信息。当时正值岁末，区领导多次强调要做好防火工作，让老百姓安全过年。老乔想这则信息十分及时，当时发生多起助动车室内充电引起火灾，受到全社会重视，这次又是助动车充电惹的祸？应快编快发，争取领导批示。老乔问信息员消息从哪里得来的？他说是与一名村民在拉家常时听到的。老乔感到有点不放心。于是要求信息员去现场核实。这位信息员正好家里有急事，走不开。老乔便委托另一位熟悉当地情况的信息员去实地核实。调查结果显示：租户在火灾中没有死亡，而是重度烧伤；失火原因也不是助动车在室内充电引起的，而是农村出租房电路老化，租户用电饭煲做饭时引起短路造成火灾，与原稿反映的事出入很大。根据最新调查结果，老乔对原稿作了修改，将又是助动车充电惹的祸，改为要高度重视旧出租房安全问题，经常排查，及时消除火灾隐患，稿件编发后受到有关部门重视。事后，老乔在有关信息员工作例会上通报了此事，提醒大家社情民意信息一定要真实，要去实地查看，不能道听途说，不能有半点虚假。

“野夹河”究竟发生了什么？

前不久，浦东新区打响河道整治攻坚战。老乔收到惠南镇同一题材的两名信息员来稿，其中一篇反映全镇已全部完成了河道整治任务，获得百姓称赞；另一篇却反映河道整治不彻底，有一条名叫“野夹河”的河道，河面污染严重，臭气冲天，周边群众意见很大。那天是各镇上报阶段河道整治情况的截止日，又是大年三十，天下着濛濛细雨，刮着刺骨的北风。老乔觉得此事蹊跷，须尽快查明真相。于是，他迅速乘地铁16号线，赶往30公里外的惠南镇，在信息员

老苏的带领下，深一脚、浅一脚地穿过许多农田，走了5里多路，找到了“野夹河”，发现了问题，原因是河道旁的猪圈粪便排入河里，造成河水严重污染，群众反映的问题属实，他当场拍照取证。这时华灯初上，家家户户开始准备吃年夜饭了。老乔顾不得回家团聚，直奔新区河道整治办公室汇报调查情况，并出示了在“野夹河”现场拍摄的照片。新区河道整治办的领导紧紧握着老乔的手十分感动地说：“调查队的老同志不为名、不为利，大年三十还在为整治河道奔走，这种精神值得我们好好学习。”

乔建忠认真负责的态度让信息员们赞赏又佩服，有信息员十分感叹地说：“老乔真是‘啄木鸟’中的‘啄木鸟’。”

到手的鸭子让其飞了

高桥镇信息员小江关注市政道路建设管理中的问题。今年四月中旬，她在高桥地区看见马路上有的窨井盖缺失，有的窨井盖脱落，给多名行人带来了伤害，便向镇有关部门反映此事，同时写了一篇《要重视脚底下的安全》的信息。乔建忠收到这篇信息后认为问题抓得很好，于是马上编发，调查队领导签发了此稿，这条信息已进入了用稿流程。老乔忽然想起小江曾告诉他，她调查时曾向镇有关部门反映过此事，建议及时整改。老乔便建议小江再去现场看一下，是否整改了。不看不知道，一看真欢喜。原来，镇有关部门得知情况后，雷厉风行抓落实，把有问题的窨井盖全部补齐，还采取措施加大了窨井盖的管理力度。老乔认为，反映社情民意贵在解决问题，不在于上几篇信息。现在窨井盖问题得以解决，就不应再上报了，我们宁愿少用一篇信息，也不能给相关部门带来麻烦。他随即向领导汇报了此事，建议马上撤稿，此举受到领导好评。

如今，“啄木鸟”中的“啄木鸟”这个赞誉不胫而走，老乔听了总是笑嘻嘻地说：“咱为领导当好‘守门员’。”



京剧伉俪童祥苓夫妇

□ 祝天泽



“共产党员时刻听从党召唤，专拣重担挑在肩……”每当听到电影《智取威虎山》这段京剧气势磅礴的唱腔时，人们就会想起杨子荣的扮演者、名闻遐迩的京剧表演艺术家童祥苓先生。而今童祥苓夫妇都已89岁高龄，他们居住在上海，安度着晚年。这对伉俪由于在京剧艺术上的杰出贡献，双双荣获中国戏曲学会颁发的终身成就奖。童祥苓还被上海市文化部门推选为上海市非物质文化遗产项目代表性传承人。

“你是我的眼，我是你的腿”

童祥苓、张南云均出生于1935年，属同庚。他们的结合并非自由恋爱，而是由父母包办婚姻促成，正像童祥苓所说：我们是先结婚后恋爱。但是，这对梨园的年轻人结为伉俪后，相处和谐，互相包容，很少红过脸。在事业上则互相学习，互相扶持，切磋交流，共同进步。

童祥苓是马连良先生的学生，又艺宗余派，他唱腔高亢激越，潇洒流畅，在京剧界颇获好评。到上海后他又拜周信芳为师，对各派优

点兼收并蓄。童祥苓不仅以《智取威虎山》名扬天下，传统戏同样也非常精彩，他在《群英会·借东风·华容道》一剧中，分别饰演鲁肃、诸葛亮、关羽三个人物，个个栩栩如生。1966年毛主席在北京京西宾馆观看了京剧《智取威虎山》，对其唱腔甚为赞赏，并把他拉在身边合了影。童祥苓当即将此事告知了他姐姐、著名京剧演员童芷苓，激动得一夜未睡好。后来《智取威虎山》被拍成电影，从此童祥苓红遍大江南北，成为家喻户晓的大明星。



张南云艺宗梅（兰芳）派，却是梅、荀（慧生）兼长，尤其是《诨妻嫁妹》，一人前后分演两个角色，分别以青衣、花旦见长。当年毛主席观看了她演出的《霸王别姬》后大加赞赏，并亲自为她改名张南云。

童祥苓夫妇晚年身体不太好。童先生因心肌缺血做了心脏搭桥手术，术后医生嘱他“三不”：不能太激动，不能太紧张，不能太累。他的双腿也不太利索，有时坐久了就站不起来。张南云则会扶着他起来，并在屋里走走。而张南云的视力不断下降，几乎看不见，有时要贴着对方才能看清一些。她要外出，全靠老伴童祥苓搀扶与引导。张南山笑着说：老童是我的眼，我则是他的腿。两人相互依附。

带徒传艺 薪火相传

退休后的童祥苓，因为身体不佳一般是不收徒弟的。但为了京剧国粹的传承和弘扬，他也破格收了徒弟。

2015年11月29日，作为文化部推出的“名家传戏——当代京剧名家收徒传艺”工程系列演出之一，童祥苓负责传授骨子老戏《失街亭·空城计·斩马谡》（简称《失·空·斩》），担纲主演的是上海京剧院当红老生傅希如。这出戏对演员要求很高，演员要通过“唱

念做打”表现出诸葛亮的威严、懊悔、紧张、故作镇定、潇洒自如、愤怒、不忍等复杂神态和情绪。当时童祥苓已八十高龄，但精神矍铄，在家里耐心细致地给傅希如说戏，排练时亲临现场指导，观察傅希如的表演，然后给他总结分析，哪些地方表现不错，哪些还需要改进。

2016年9月16日中秋佳节期间，童祥苓破例首次收徒，徒弟是执著地痴迷京剧艺术、崇拜童祥苓德艺的书画家沈沪林。张南云也不肯收徒，后来因为沈沪林介绍，一位热爱京剧艺术的歌唱家潘幽燕，在童家遇见了张南云，感觉很亲切。张南云感到她的诚意，又发现她嗓音条件不错，便收了下來。

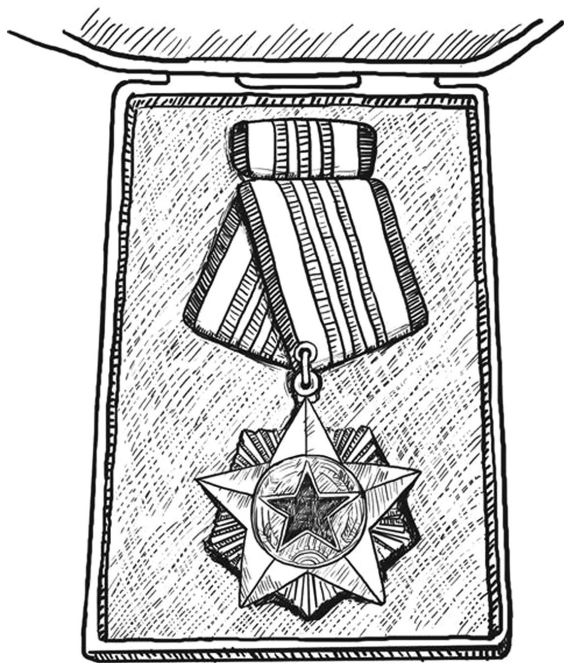
后来，一位英俊的西北小伙郭雨昂，来上海考戏校，可是没有他想学的男旦行当，只得改学小生。他辗转找到了张南云，一定要拜张南云为师学艺。在拜师会上，张南云语重心长地对郭雨昂说：“我给你的礼物就是，当年梅兰芳先生收我为徒的时候的教诲，‘想把戏演好，先要做好人。学戏，光是学会了还不成，要把人物的内心真正地演出来。成了角儿以后，不能忘记跑龙套的，光杆儿牡丹是不好看的。’”

抱病参加文化活动

两位老人不顾自己身体不好，积极参加各项社会活动。2016年6月28日，庆祝中国共产党建党95周年京剧交响演唱会在上海交响乐团音乐厅举行。来自京津沪的名家云集，当天的压轴大戏就是耄耋之年的艺术家童祥苓偕夫人张南云登台。当童祥苓再次唱出了那段家喻户晓的“今日痛饮庆功酒”，全场一片雷动。张南云唱了一曲《红灯记》选段“听罢奶奶说红灯”。童祥苓说，自己身体不是很好，因此很少有公开演出，但这次党的生日，不管怎样也要登台唱一曲，表达心意。

东方卫视主办的戏曲综艺节目《喝彩中华》，夫妇俩同台演唱了传统京剧名段《武家坡》，音色通透无比，高亢明亮，举手投足不减当年，获得了广大观众的一片喝彩声。观众岂止赞赏他们精湛的京剧艺术，更为他们忘我的献身精神而热烈鼓掌。

两位老人结婚65周年时，从四面八方赶来的学生们在他家里为两位老人庆贺。期间，童祥苓亮嗓唱了一曲杨子荣京剧唱段《管叫山河换新装》，张南山献上了一曲《梨花颂》。大家围桌而坐，边吃边聊，其乐融融。学生们举杯感恩并祝福两位老师：福如东海，寿比南山。



在我身边的老同志中，竟有一位戴军功章的老党员。我了解您太迟了！

10年前，您加入我们所在的上海市退（离）休高级专家协会，我只知道您是上海市商业学校的退休老师。一次听说上海新四军历史研究会吸收您为会员，我才知道您原来是位转业军人。又听说您是上海市新四军历史研究会理事，三师分会副会长兼秘书长。

我们协会文教委的语文组很兴旺，分四个小组，您被选为中心组成员兼第一组组长，自然要多担点责任了。此时，我想您当“领导”是实至名归、众望所归。

8年前，协会组织我们去山西旅游，我看到了您的组织能力。您对大家照顾有加，对老同志经常搀扶。您买东西与众不同，一下买了两个砚台。我说：“上海也有，这么重背回家干什么？”您说：“您看这是用黄河底的泥沙烧制而成的澄砚。买回去让孙子练书法时想到是中华文明发源地的物品，就会更加热爱我国的传统文化了！”正是这句话，让我深深地赞叹。

戴军功章的老党员

顾大白

您组织我们去青浦《福寿园——人文纪念公园》瞻仰新四军广场，参观人文纪念园区和博物馆。我看到了您带“兵”的模样，一路风风火火。

2021年初，习近平主席给上海市新四军历史研究会的46位百岁老战士回信，希望老同志继续发光发热，结合自身革命经历多讲讲中国共产党的故事、党的光荣传统和优良作风。此后，您便忙得不可开交，一边帮几位老革命整理讲稿，一边自己参加宣讲。围绕“四史”教育，准备了几套讲稿，以便针对不同的对象，有的放矢。此时，我已大悟：您是一位上海市新四军历史研究会的先进会员。

2021年6月18日下午，在杨浦老干部活动中心，文教委请您为庆祝建党百年作主题演讲，您的讲题竟然是《我是一个兵》。您说自己是一位国防战线、教育战线上的“上海兵”。17岁参军，21岁入党。上世纪60年代随部队参加了保卫大西北核基地的战斗，曾协助兄弟部队搜寻击落的美国U-2侦察机的残骸。从1964到1967年中您在“人间蒸发”100天。受核辐射的影响，您30岁不到牙齿全部脱落，装上了满口假牙。2009年5月，您被医生诊断出患上了恶性肿瘤。经过7次化疗，您挺了过来。在医生指导下，您科学抗癌，健康至今。

1968年初，您开赴边境前线。誓师大会上写下“三书”：决心书、申请书、血书，您在血书上写了“为了五个伟大的光荣，誓与美帝血战到底”。此后又在“人间消失”了一百天。出征前在留守物品上写上父母亲人的名字，准备献身战场。您是排长，多次带领战士们和侵略军战斗，牺牲是不可避免的。有一次，一位侦察班长倒在您的身旁，鲜血染红了泥土。您满含泪水为他送行。您



是个有心人，收藏了一瓶烈士鲜血染红的泥土，视作至宝陪伴您的人生……您讲到这里，眼中闪着泪光，展示了装满泥土的小瓶子，大家都被震撼了……您说此次参战，经受了战火考验，懂得了革命的胜利成果来之不易，是无数先烈用鲜血浇灌出来的。援越抗美战场上我军又一次打败了侵略成性的美军，1973年美帝国主义低下了头，在巴黎停战协定上签字撤军。您获得了越南政府颁发的军功章和《国际主义战士奖状》。您说在2018年纪念援越抗美参战50周年的大会上，您又获得了两枚奖章。其中一枚是战地演出队荣誉勋章（所在部队颁发）。噢，我想起来了，您在2020年文教委的迎新会上，演出过一个舞蹈节目：一群新疆打扮的男女青年载歌载舞。你扮演的一位翘着山羊胡须的俊哥，笑容可掬，跳得多欢啊！引得全场轰动，掌声欢呼声不绝于耳。您原来还是一位文艺人才呀！这让我惊叹不已，您真是位值得敬仰的人。

1969年，你们凯旋回国，1970年您第二次参加抗洪救灾，担任“敢死队”队长，带领敢死队员坚守淮河险段，在淮河大堤上与汹涌的滔滔洪水搏斗，救过百姓，救过战友，为夺取抗洪救灾的胜利作出了贡献。

转业到上海后，曾在上海无线电二十一厂当武装部长，此后，您又去了教育战线教书育人。在学校担任过人保科长、工会主席、支部书记，最得心应手的是当班主任，许多老师要把自己的孩子放在您的班里。您曾经同时担任两个班级的班主任。什么乱班、差班，您都能整治好，学生个个成才。2003年，您在上海市师德论坛演讲中，得到教育家于漪老师的点赞，夺得一等奖。您是学生、家长、老师、领导心目中的好老师。如今已退休18年的您，依然借助新四军研究会的平台，全力投入到弘扬革命传统，用革命故事教育下一代的宣讲工作中去，是一名活跃在基层群众中的“活雷

锋”、“老黄牛”。

我见识您最出色的一次，就是2021年6月18日，您身穿绿军装，佩戴着军功章，为我们作演讲。我满含泪水，以无比激动的心情，和大家一起以10多次的掌声听完了您的演讲。

您是谁？远看，您是位英俊而刚强的男子汉，是位年轻而有血性的军人。近看，您已是78岁高龄的转业老军人、退休老教师了。中国老科协的2021年先进个人授予您，您是文教委的唯一。您说光荣属于大家。

在大上海保卫战中，作为退役军人的您，夫妻俩齐上阵，参加小区的保卫战。街道领导看您已近耄耋，劝您免了。您坚定地说：“退役不褪色，我是老党员，我有注册的志愿者证，公益服务十多年了。疫情防控就是战斗命令，我要上！”领导批准了，要求注意安全。我知道您不知疲倦地挨家挨户发放粮油菜蔬等物资，发放和回收抗原检测物品，代居民去集体配药，关心残障人士和鳏寡老人，安定群众情绪，维护社会稳定……多劳累，多艰辛！大上海经百日战斗，取得了阶段性胜利。我微信中说：“看您穿上防护服英姿焕发，钦佩你重上战场劳苦功高，祝贺您凯旋而归无上荣光！”

您是谁？在我眼中，您是位革命理想高于天的革命人，因为“革命人永远是年轻，他好比大松树冬夏常青”！您是位不忘初心，牢记使命，生命不息，奋斗不止的人民英雄！静安区的“最美退役军人”的荣誉授予您。我看到您斜披红色绶带的照片，为您喝彩！

您是谁？为了谁？您是一位一心为人民谋幸福，一生为民族谋复兴的平凡而伟大的共产党人。我见过您挂着“光荣在党五十年”纪念章的照片，此刻，在我知道您曾经隐姓埋名五十四年后，我要尊敬地叫您一声：“褚康龄老师，您好！”



百岁老党员的红色传承

□ 市国资委

战争时期，经受炮火洗礼，为党和人民事业英勇奋斗；和平年代，传承红色基因，让党的好传统好作风代代相传。作为一名抗战时期参加革命、有着80余年党龄的百岁老党员顾海楼，长期保持着最初的革命热情和坚定信念，坚持活到老、学到老、为党的事业奋斗到老，用实际行动践行着“离休不离党，永远跟党走”的庄严承诺。

顾海楼1941年参加革命，1942年加入中国共产党。离休后，顾海楼信仰坚定，不忘初心，牢记使命，永葆共产党人的政治本色。他长期担任离休党支部书记，工作尽职尽责，率先垂范，在离休干部中树立了良好的形象。与此同时，秉承为共产主义事业奋斗终身的理想信念，继续发光发热，积极投身于军史研究和关心下一代工作中，担任上海市新四军历史研究会三师分会名誉会长。曾先后获得“上海市离休干部和睦文明家庭”、“上海市交通邮电系统离休干部先进个人”、“上海市老干部先进个人”、“上海市离休干部先进个人”、“上海市关心下一代工作先进工作者”等荣誉称号。

无论是在职时，亦或是离休后，顾海楼始终把政治学习放在首位，关注时政热点。即使在百岁高龄依然坚持每天用放大镜读报纸、看杂志、听广播、“听电视”，自觉地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，做到思想常新，意志不减，信念永存。他常说，我们老同志作为党百年光辉历史的参与者、奋斗者、见证者，虽然年逾百岁，但感觉自己还是很年轻，还有很多事情要做，要按照总书记的要求，力所能及地发挥作用，尤其是要向我们的青年一代多讲讲党史军史，帮助他们坚定理想信念，

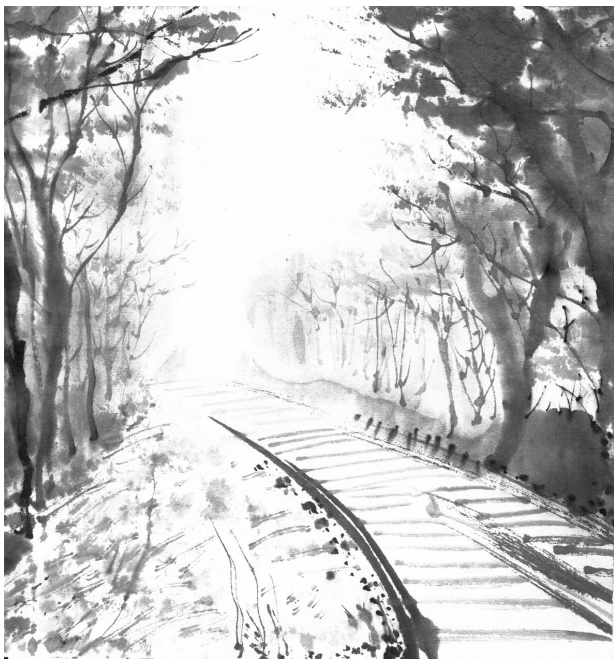
为创造党和国家新的辉煌而接续奋斗。

作为一名抗战时期参加革命的老干部、老党员，顾海楼始终不忘初心使命，离休后依然心系党史军史宣传教育，矢志弘扬革命精神。1995年，顾老参加了由近百名新四军老战士组成的上海市新四军历史研究会宣讲团，成为革命历史讲解员、优良传统宣传员、思想教育辅导员。他多次到工厂、学校、社区为党员群众尤其是青年一代讲述党史军史，还积极参与有关革命史料的编纂工作，撰写革命回忆录。在新的征程上播撒“红色种子”，传递正能量，用革命的英雄事迹和亲身经历述说崇高理想，激发后人学习热情和革命精神。

与中国共产党同龄的顾海楼见证了中华民族在中国共产党的带领下从站起来、富起来到强起来的光辉历程。他时刻铭记自己入党的那一天，他说，当自己举起右手，面向党旗宣读入党誓词那一刻就下定决心，要为共产主义事业奋斗终身。顾海楼参与了上海市新四军历史研究会百岁老战士们给中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平写信，并作为10名百岁老战士代表在信中签名，表达要把红色基因一代一代传下去的决心。收到习近平总书记的重要回信后，顾老一字一句进行了认真研读，表示要牢记习近平总书记的殷殷嘱托，继续以实际行动为党贡献力量。



顾海楼在给青年党员讲党史



情系铁路的老党员

□ 市建交委

自2008年从自己摸爬滚打了整整40多年的铁路工务、工程领导岗位退休以来，李庆鸿本着对党的事业的热爱和对铁路发展的关切之情，牢记一名共产党员的光荣使命，根据自己的专长特点，不断学习保持思想常新，发挥优势做好技术传承，搭建平台发挥余热作奉献，努力为党的事业和铁路发展增添光彩，当好传播正能量的践行者。

李庆鸿退休后，他想得最多的问题是如何把40多年来积累的工务理论、实践经验，以新的方式延续传承下去，实现自己理想。作为一名自1993年10月起就享受国务院政府特殊津贴的教授级高级工程师，他总结了自己长期实践的经验，着手整理技术业务资料，整整用了一年多的时间，撰写了51万字的《新建时速200公里铁路改良膨胀土路基施工技术》专著，由中国铁道出版社出版。该书得到了中国工程院院士、我国著名铁路路基专家周镜先生的肯定，认为这本书的贡献在于顺应了当前我国高标准、大规

模铁路建设的客观需要，提出了路基施工中处理膨胀土问题的认识论与方法论，对于《中长期铁路网规划》的顺利实施具有重要的现实意义。紧接着，他又用一年多的时间精心耕耘，编著了64.5万字的《线路养修工作探索与实践》专著，由中国铁道出版社出版。该书首次以文集的形式，透析出改革开放以来线路养修工作与时俱进的发展轨迹，具体、翔实、深刻地诠释了线路养修工作的认识论与方法论。对我国铁路工务系统线路养修工作具有极强的指导作用。两本专业著作的出版，实现了他延续传承的心愿，他说这是对自己40多年工作生涯的再述职。

2010年，原铁道部邀请他对全国18个铁路局报送的123篇工务专业管理创新文件进行审选。考虑到时间紧、任务重、工作量大、专业要求高，他查阅了电子文本并将其归类成六个小专业，组织17名工务退休老专家和部分在职骨干，优质、高效、负责任地审选出42篇具有指导价值的文件，编辑成《铁路专业管理创新丛书》（工务篇），由中国铁道出版社出版，对进一步促进全路工务系统管理规范化起到了积极的指导作用，更受到了铁道部多位老领导的赞赏。针对我国高铁建设初期出现的一些线路基础建设上的疑点和难点，他先后为南京、上海、合肥、杭州、宁波、广州等多个铁路基层单位提供专业技术咨询，开展讲座和现场业务指导。与此同时，他也从现场新设备、新工艺、新标准、新管理模式的实际中，了解铁路新发展，补充高铁新知识。

为了充分发挥422位土建老专家的专业特长与领域优势，他执笔起草了《上海市退离休高级专家协会土木建筑专业委员会老有所为奖励办法（暂行）》，经专业委全委通过后付诸实施，促进了土建委在城市地方建设过程中建言献策、技术咨询的深入开展。正是因为工程技术领域长久的探索和专研，他还荣获过中国老科协突出贡献提名奖。



吕其明， 我们的同志

□ 张林凤



有幸拜访吕其明堪称机缘巧合。来自安徽的画家徐亚东，专业从事伟人画像创作，他的父亲徐继刚和伯父徐吉强都是新四军二师司令员罗炳辉将军麾下的战士，伯父在与日寇的战斗中壮烈牺牲；吕其明的父亲也是革命烈士，他10岁就跟随父亲参加新四军，1940至1942年期间是新四军二师罗炳辉将军麾下的战士，后来到新四军七师，“小战士”与“兄弟战士”可能在战场上擦肩而过，但他们的信念目标是一致的：抗击日寇，求得中华民族的独立解放。

1956年，新中国培养的第一代交响乐作曲家，26岁的吕其明创作了电影插曲《弹起我心爱的土琵琶》，抒情与激越交融的旋律，迅即激发大众的共鸣。徐亚东的父亲特别爱唱这首歌，自豪地对儿子说：“吕其明是我的战友。”从小就受父亲“土琵琶”熏陶的徐亚东，由此对这首歌情有独钟。吕其明荣获“七一勋章”，徐亚东激情迸发地创作了吕其明肖像素描，并于2021年8月委托上海新四军历史研究会赠送吕老。去年初春，徐亚东有机会到上海，向“中共一大”纪念馆捐赠创作的陈独秀画像，同时经上海新四军历史研究会七师分会会长马元权牵线，专程拜访吕其明。徐亚东与马元权都是新四军后代，也是中共党员，他们与吕其明

有着真挚美好的同志情缘。

在徐亚东提议下，大家满怀激情地放歌《弹起我心爱的土琵琶》，徐亚东、马元权伴在吕老左右，当年的新四军小战士、当今的大作曲家吕其明，拍着双手打着节拍，那种淳朴自然和激情四射，淋漓尽致地展现了铁道游击队员的精气神。

马元权会长提醒我们，上午吕老指导钢琴与交响乐合奏《红旗颂》，排演一直到下午才结束，尽管非常疲劳，吕老还是愉快地接受我们的拜访。此时，沉浸在兴奋中的我们，才注意到吕老的嗓子有点沙哑，满怀崇敬和眷恋之情告辞。

我是2021年暮春随罗炳辉将军之子罗新安同赴淮安参加纪念罗炳辉将军活动与徐亚东先生相识，此次他的上海之行，邀我同行拜访吕其明同志，令我获得意外的惊喜。其实，这是我第二次见到吕老，第二次获得意外的惊喜。清晰地记得2017年第一次见到吕老的情景：我受上影厂女导演石晓华邀请参与电影人党课，吕老也参加了，我冒昧地提出与吕老合影，他笑呵呵地答应了。我将照片印出珍藏，如今荣幸地获得吕老签名，于我是莫大的勉励与鞭策。

尽管与吕老相见一小时不到，但鲐背之年的他，一个举动的瞬间温暖了我的心扉，镌刻于我的记忆中：我们告辞，吕老坚持送我们乘电梯，坚持送至大门口。我悄悄地问他家阿姨，每次来客他都是这样送别的？阿姨笑说“是的”。我们边走边回头，吕老还站在门口向我们挥手致意，月光、灯光交融辉映着他挺拔的身影。徐亚东很是感动地说：“吕其明，我们的同志，我真舍不得离开啊。”

吕其明，我们的同志，他的代表作《红旗颂》被人们赞誉为“顶尖水准的跃动的爱国音符”，如黄钟大吕，震撼人心；他盛德不泯的人格魅力，是革命人永远年轻的写照。



“淞沪支队”在朝鲜

□ 姚金祥



1945年10月北撤时，淞沪支队与1941年南渡浙东的淞沪五支队（时名浙东纵队五支队）合编为一个团，经历了解放战争血与火的洗礼，最后在完成解放平湖、金山卫的任务后，一起参加了解放上海的战斗。1950年10月12日，正在为解放台湾刻苦训练的“淞沪支队”——解放军第9兵团20军60师178团，奉命参加抗美援朝，于嘉定黄渡车站登车北上，在山东邹县归建中国人民志愿军。补入大批四川起义士兵和山东地方武装后，全团配足3个步兵营，共计2598人。11月5日从山东邹县北上，准备到达东北辽阳再作短期整补。车行至沈阳皇姑屯时，却接到“立即入朝参战”的紧急军令。于是在11月11日黄昏，穿着单薄的南方御寒衣物，全团从吉林辑安跨过鸭绿江，投身烽火连天的朝鲜战场。

178团参加了志愿军在朝鲜的第二次战役，即长津湖战役。11月20日，越过雪寒岭，23日到达新德里、仓里，又移加里洞一线。27日夜越过长津江，爬雪山，趟冰河，东移进至古土水以北地区，抢占化被里、小民泰里一线高地，在雪深没膝、冻土如铁的山头上构筑工事。28日拂晓，美陆1师已被分割成数段，分别被包围在柳潭里、下碣隅里、古土水等地。敌人在飞机、坦克掩护下拼命向南突围，攻击178团2营4连、5连阵地，被我击退。至下午2时，敌人一个营和40多辆坦克又攻击4连、5连阵地。4连在敌火力下急忙收缩阵地，增大了

伤亡。5连连长毛张苗说服后退的4连战士，与5连一起沉着应战，先后击退敌人3次进攻，并能机动出击。经整日激战，5连杀敌80余人，阵地巍然不动。

29日上午，古土水之敌沿公路向3营及179团阵地发动4次进攻，均被击退。下午1时，敌坦克汽车百余辆在30多架飞机配合下，攻占1236高地以南小高地，但因敌先头坦克被179团战斗英雄寿志高等舍命炸毁，该敌大部仍被179团压缩在乾磁开以南1162高地及1236高地以西狭小地区内。当晚178团奉命向古土水北出击，但仅以2连孤军深入古土水，经顽强奋战，歼敌40余人后，终因无法对付坦克而奉命撤回。

30日拂晓前，乾磁开被围之敌全部向179团缴械投降。当日始，178团仍担负阻击任务。在零下40度严寒中坚守山头，既不能防寒保暖，又无粮食供应，再加敌机轰炸扫射，部队饥寒交迫，非战斗减员不断增加。

12月5日晚止，58师接替60师任务后，178团全团合并成5个连队，随师部南移至古兴里、祥在洞以西一线高地阻击敌人南逃。南移路程虽不远，但部队经连日苦战困难不小。3营机炮连副班长饶严昌脚早已冻坏，但一直暗暗坚持。南移途中一步一个血印，指导员发现其脚底已溃烂不堪，指导员指定其带领8名伤员等待收容，他们却整



整爬了一个整夜和半个白天，爬了六七里路，爬过了小山头，找到了部队。饶严昌以惊人毅力来回爬行鼓励伤员们自救归队。

12月6日夜，178团到祥在洞布防阻击。但南逃之敌已全力朝位于黄草岭山口的水门桥方向突围，12月10日17时逃过黄草岭，守卫黄草岭的60师180团2连已成“冰雕连”。2连所在的1营营长王雪生，他就是奉贤人。12日，178团撤至堡后庄待命，收拢并移交伤员，突击治疗随队轻冻伤员，又组成一个参战营740多人，准备继续战斗。

此时敌人已连续撤出咸兴、元山，从兴南港海上南逃。24日友邻部队收复元山，第二次战役胜利结束。此战178团伤亡156人，冻伤263人，歼敌321人。

1951年1月9日，178团进入休整地区，2月中旬开始，178团又先后用一个月时间突击进行练兵，着重训练反坦克本领。还重回战场找到枪榴弹、90火箭筒等一批反坦克武器。训练末期，178团先后又补入东北参加的新战士800人，华东志愿入朝老战士277人。1951年3月下旬，部队奉命南下。4月22日，第五次战役发起时，23日晚，178团进占白云山。24日晚，178团经赤木里向西南抱川猛插。25日8时进至云岳山北侧高地，发现江口洞敌炮兵阵地。14时25分，不顾敌汽油弹引燃的遍山大火，占领炮兵阵地周边小山，与敌坦克、汽车群激战。火箭筒连及各营反坦克小组大胆接近敌坦克，以火箭筒、枪榴弹、爆破筒、炸药、手雷等各种反坦克武器，展开了打坦克竞赛。结果，全团共击毁敌坦克11辆，冲入我方阵地的坦克全部被消灭。火箭筒连潘泽民小组9发7中，击毁坦克3辆，还与班长杨义才合毁坦克1辆。潘泽民因此荣获“反坦克英雄”称号。火箭筒连成立时，由新兵及后勤编余人员组成，共108人，曾被讥笑为“一百零八将，个个不能派用场”。这一仗打下来，再也无人讥笑，因为“一百

零八将，个个是英雄”。火箭筒连3小时内击毁坦克、装甲车20辆，被20军评为一等集体功连。连长张益仁荣立特等功，被志愿军总部评为与一级战斗英雄同一级别的“一级模范工作者”。而他原名田先禄，是川沙县一座小庙里的一个小和尚，经动员1944年10月加入了淞沪支队第六中队。4月29日，第五次战役第一阶段结束，178团奉命北撤，经三夜行军，至华川以东史仓里作短期整补。

5月9日，志愿军总部决定发起第五次战役，战后，178团受到志愿军总部通令表扬，5连荣立集体一等功，毛张苗连长被志愿军政治部批准再次荣立一等功，命名为一级战斗英雄。6月4日，178团和军特务团在643高地至佑长洞接替已在华川地区阻击7天的58师防地。5日，战士程九龄在全班战至一人时，轮番使用自动步枪、卡宾枪、转盘枪、手榴弹和手雷，一人坚守前哨阵地一天，打退敌人6次进攻，杀敌40多人。事后，志愿军总部授予其“孤胆英雄”称号。6月20日，178团在752高地以东、巨室里及602高地以南防守。25日夜，敌人以一个团兵力潜入178团防区侧后，向2连阵地猛攻。该连7班夺回一个小山头后与连排失联，最后仅剩班副徐天良和一名新战士，但阵地未丢。徐天良学习程九龄，一人运用6种武器打退敌人6次进攻，消灭敌人30多人，并以美制枪榴弹后发制人射击对面山头集结之敌，予以严重杀伤。战后，徐天良因此荣立特等功，获二级战斗英雄称号。7连以4个步兵班抗击敌人两个营进攻，激战终日，步兵班只剩下6人，但阵地未丢。

7月15日，178团随军将防务移交27军后北移元山地区西南王老所一带休整。1952年9月底，奉命回国，自驻地出发至安州车站改乘火车，当夜渡过鸭绿江。在安东稍作休整，于10月17日车运南下，20日真如下车，回到入朝前的营地宝山罗店。



过生日，是对生命的尊重和人来到人世的一种纪念。生日那天，仪式上的庆贺是不可少的，除此之外就是回眸自己成长的经历，让自己在人生道路上走得更顺当些。

我从年轻时起就每年过生日。过生日那天必吃长寿面，家人还给我烹饪几只可口的家常菜。最后一个重要的环节是在温馨的灯光沐浴下，对着生日蛋糕许个愿，吹生日蜡烛，把蛋糕切成一块块让家人共同分享。退休后我也这样过生日，挺温馨的。

有一年世博会在上海召开，那年我已62岁。家人说，今年生日不在家过了，去看世博会。在上海馆里我们被动态逼真、栩栩如生的《清明上河图》所吸引，流连忘返。参观后在一家知名饭店品尝了风味特色的菜肴，最后全家人在中国馆前拍了一张全家福照。在回家路上，儿子说：今天为爸过生日真带劲，真爽！

还有一年我正好65岁，提前被一所知名中学65届高中的校友们叫去集体过生日。那天傍晚在浦东一家老饭店聚会，来了30多人，在职时他们是公务员、教师、医生、工程师、科技人员、会计、普通工人等，不少人退休后仍发挥余热。大家互动交流，品尝美食，切生日蛋糕，唱生日歌，其乐融融，尽兴度过了一个难忘的夜晚。聚会时在自我介绍阶段，作为退休记者的我带去了两本新闻作品集，告知大家：我来到人世没有蹉跎岁月，人生还是作出一番努力的，我感到欣慰！

家人常有来往，过生日是相互的。我有个46岁的女儿与两个外孙，有时候过生日，也常叫我去。读小学的小外孙过十岁生日时，作为外公的我送点什么礼物给他呢？外孙喜欢踢足球，我专门上体育用品商店花二百多元买了一只品牌足球和一套足球护膝。我的书法还行，用浓墨重彩在宣纸上写下了“千里之行始于足下”八个字，在生日会上赠送给他，鼓励他好好学习，多学本领，打好人生的基础，将来能够远行。

女儿那天送给儿子的是一本相册，它汇集小外孙十年中家人给他拍摄的所有照片。她对儿子说：这本相册，是人生的写照，记录了你十年成长史。今后每年照片都要你自己添上去。人生变化真快，一下子十年过去了，再过十年你长大成人了，妈希望你成为一个对社会有用的人。

记得有一年我参加读初中的大外孙生日会，女儿在顺风饭店订了一桌，请了几位亲朋好友来参加。那天正好下大雨，晚餐开饭时，仍不见大外孙到来。怎么回事？女儿等不及了便让客人们先吃起来。吃到一半时，浑身被雨水浇湿的大外孙姗姗来迟。原来在赶来的路上，他遇到一位未带伞在风雨中一拐一瘸前行的残疾人，富于同情心的他用自己的伞为他挡风遮雨，一路将他送至家中，而自己全被雨水浇湿。女儿说：儿子赶快换衣服就席吧。大外孙虽然迟到，但他的善举为生日添了光彩，是他社会公德的一次闪现，作为外公，我为他骄傲！

过生日

□ 李 敏





静能量之殇

□ 徐建东

近日学到一个新名词：静能量。如与某人静静地在一起，不用说什么、分享什么，就会踏实并觉得幸福。这种效果就是静能量。

细想想，这种情况在

现实生活中还真不少，如与敬爱、恩重、情深的长辈、小辈、恋人、战友、师生、同事、领导、部下、志同道合者相处时，都会产生这种感觉，并留下无限美好的回忆。静能量是积极的，弥足珍贵，也是稍纵即逝的。忽视它，有时会留下终身的遗憾。

记得母亲最后一次因病住院时，家人都守候在旁。待母亲病情稳定时，已是下半夜。因辛苦了一天，母亲叫大家回去休息。我的家就在医院旁边，我有责任留在母亲身边。我坐在母亲床边，母亲双手握着我的手，慈祥并微笑地看着我，对我说，你也忙了一天，早点回去休息吧，我这里没有问题，有护工就可以了。她虽这么说，手却始终没有松开。我看着屏幕上她血压正常，脉搏正常，呼吸平稳。她慢慢地睡着了，我就轻轻

地抽出了我的手。这时，她突然醒了。下意识地要找回我的手。看见我，却说，你怎么还没有回去？我又轻轻地握住了她的手，她又慢慢睡着了。我并不想回去休息，只想趁她睡着的当儿，回家拿些她的生活用品和准备她的早餐。以往这样的情况也有多次。看她又睡平稳了，我悄悄地松开她的手，观察一会，她没有反应，就踮起脚尖，一步一回头地离开病房，飞快地往家跑。刚跑进家门，喘息还未平，就接到护士长的电话，说，你快来，你妈妈有情况。我又飞一般跑回病房。只见母亲心跳微弱，呼吸急促，意识模糊，正在抢救。我一下子握住母亲的手，抚着母亲的脸色，轻轻地呼唤着妈妈，母亲喉咙口咕噜了一声，也不知是否应答了我，然而慢慢地慢慢地呼吸减弱，心跳停止了……我悔啊！我为什么要离开妈妈回去拿东西呢？我现在更悔啊！静能量告诉我，那时的妈妈就像一个婴儿似的，多么需要我调换角色，像小时候妈妈呵护我一样在她身

边呀！那时的我怎么就这么粗心和无知呢？也许我不离开她，让她静静地握着我的手，感到心灵的平静与愉悦，她可能会好起来。即使她终将离开我们，也让她握着自己心爱的儿子的手温馨地离开，那该多好啊！我更相信，妈妈知道我松开了她的手，假装不知，强忍着心灵的悲痛，为的是让我早点休息。可是，一切晚矣！这将是留在我心头永久的疼！

我想，眼下我们也老了，在生命的后阶段要特别重视静能量，尽情地享受静能量带给我们的幸福，也要尽量地释放我们的静能量，给长辈，给爱人，给小辈，给亲朋好友，给一切我们可以给予的人！





这天中午，我游完泳刚踏进家门，老伴便问我：“刚才在天桥上遇见两个年轻人了吗？”

我每天都要到马路对面一家室内游泳馆游泳，来回都要走过一座人行天桥。天桥离我家很近，站在自家阳台便一目了然。我每次出门游泳，老伴总要叮嘱我从人行天桥过马路，还常常守在阳台看着我。阳台是老伴的监督哨。

初夏，有天我走出游泳馆，只见满天乌云，眼看一场暴雨即将来临，刚想上天桥，一眼看去马路上来往车辆不多，没多想就转过身，连奔带跑从天桥底下穿过了马路。刚进家门，雨就哗哗地下了起来。我没来得及庆幸，老伴就对我大声嚷嚷：“死老头子，你不要命

啦？”说实话，自我游泳以来，在老伴的监督下，过马路一直是规规矩矩走天桥，都这么些年了，没准她也有疏忽的时候，便自作聪明地以为是诈我，就假装糊涂：“什么不要命，瞎说什么呀？”“还想赖，我刚才在阳台收衣裳都看见啦。”“看见什么？”“你乱穿马路了。”见露了“馅”，我赶紧解释：“你没看见快下雨了？就想早点回家嘛。”“下雨？就是下冰雹也不能这么乱来。”我不再辩解，任她唠叨。

本以为事情到此为止，谁知她拎起电话向儿子告状了。

儿子住得不远，当晚就赶来，见到我就



阳台是老伴的 监督哨

□ 钱红春

说：“我小时候你总教育我不能乱穿马路，还说‘不怕一万，就怕万一’，你自己倒怎么忘了？”儿子接着说：“游泳锻炼本来是好事，你这么乱穿马路，大家反而要为你担心哩。”见儿子批评我，老伴很是得意，她说：“放着好好的天桥不走，偏要乱穿马路，你不为自己想，也得为家人想想，要是出事怎么办？”见我一声不吭，她更加来劲：“你天天看报纸，看电视，没见到处都在治理乱穿马路的事？都七老八十了，也不带个好头。”

在母子俩的轮番教育下，我连连认错，这以后，不管遇到什么情况，我都老老实实从人行天桥过马路。

如今她又问起天桥的事，以为又被抓到了什么“把柄”，过了半晌我才问老伴：“怎么，你认识这两个年轻人？”“不认识”老伴摇摇头接着说：“我看他俩各自提着重重的拉杆箱爬台阶，上了天桥又一路奔跑，寻思一定是有什么急事。”没错，刚才在天桥上我是遇见这两个年轻人了。我白了老伴一眼说：“你管管我也就罢了，人家的事你也要管？”老伴说：“人家有急事也不乱穿马路，你呀，年纪一把了，还不如年轻人哩。”说了半天，她还是不忘我那次乱穿马路的事。

惦记着我的冷暖，牵挂着我的吃穿，还操心着我的安危，这就是我的老伴。



简单的幸福

□ 李承昌



阳光明媚，春暖花开。午饭过后，我坐在沙发上看微信，一个“简单的幸福”的视频非常亮眼。仔细一看，原来是照顾百岁老娘的保姆小关发来的二则微信：视频和短信。

视频播放了她们三只自烧的适合时令的家常菜，短信的文字是：“今天中午给奶奶烧了蚕豆、豆腐干拌马兰头，奶奶直竖大拇指，说好吃！还有一个百叶包粉丝汤，是奶奶烧的。别看奶奶101岁了，动手能力特别强。”我微信回复时，对小关予以赞扬，并向亲友们转发了她的短信和视频，小关高兴

地答复我：“奶奶吃得开心，所以我也开心。”我想：她的开心，就是简单的幸福吧！

无独有偶，想起今日早晨曾收到老同事、退休老教师于书勤给我发来的微信，她向我问好后说：“新的一天开始了，我要去菜市场了。”“这是我最有兴趣的事，这件事办好了，一家人身体健康，不吃药少进医院，何乐而不为！”于老师的话，不约而同地说明了一个道理：简单也是幸福啊！

人们往往将生活上的各种高级享受（豪宅名车、锦衣玉食、周游列国）看作幸福，其实这是片面的误解，生活上朴实的家务劳动、可口的家常饭菜也是简单的幸福。

人的一生只有三万多天，要想活好一辈子，快乐一辈子，那就必须把每天平凡的事务，用简单的心去联想、去思考、去体验，从中尝到愉悦，消除烦恼，简单的幸福自然就降临了。

最近几年，我的大多数书画老友都退休回市里了。本来住在市郊小城，每家之间只有“一碗汤”的距离，甩开膀子散散步或蹬几下脚踏车，就隔三岔五的小别重逢、笔墨雅集了。可是一旦回到市里，犹如几粒小水滴落进大海，就了无踪影了。

分别的日子一长，写的字没人点评，作的画没人欣赏，那个寂寞，就像身上蠕动着一只蠕虫，浑身难受。于是，老友们开始互相思念起来。

一天，群主、擅长烹调的群主张兄呼朋唤友，召集我们去他家聚会小酌。一听能享用他的拿手好菜，大家不顾路途遥远，你带茶叶，我提红酒，从四面八方赶来。没几句寒暄，早已落座碰杯，海阔天空起来。不知不觉地，大家回忆起15年前开始聚在一起玩书画的情景，纷纷捋着银发感叹起岁月荏苒，青春不在，珍惜友情，有缘多聚。

有一位朋友放下酒杯，意味深长地说了

聚会规则

□ 唐红宝

一则奇闻：有个老年群的群主召集大伙聚会喝酒，不料有人酒后当场倒地，经抢救无效身亡，其家属将群主告上法庭，要求赔偿100万。大家意识到，人生无常，老年朋友聚会确实存在一定风险，是停止聚会，采取“休克疗法”，还是“亡羊补牢”制订措施，规避风险？经过深入讨论，群主宣布达成一致共识，聚会是必须的，规则也是需要的，请我起草本群规则，防患于未然。

于是，我思考片刻，在微信“群公告”上贴上一则规则：“入群自愿，退群自由；只谈爱好，少发牢骚；畅所欲言，不准生气；活动自便，责任自负；喝酒不劝；互相关爱；有事相助，不负友谊。”经大家举手表决，一致鼓掌通过。

散会后不久，大家又翘首期盼起下一次聚会了。



老井轶事

□ 龚寄托



我童年记忆印象最深刻的莫过于村头那口承载着数十载岁月风霜的水乡老井，它用乡间黛瓦圈叠而成，数家合用，聚井而居。再热的天，遇上老井那清澈甘甜的一泓涟漪，暑气自解一半。

夏日的清晨，还在迷迷糊糊中睁开双眼的我，很快从一阵熟悉的清香味中清醒过来。因为我知道母亲一大清早起床，为的就是在柴火灶上的大铁锅熬制大米粥，记得那时用清澈的老井水配上自产大米熬制的大米粥，清香稠软，满口留香。如果添加些许绿豆，那透着淡淡青绿色的绿豆粥，堪称夏日消暑滋补上品。当然大米配上粗粒的大麦粉熬制的杂粮粥，也是当时农家普遍食用的麦细粥。鉴于天热，母亲每日里早早地起身熬粥，然后把一碗碗大米粥或是麦细粥晾在饭桌上，或是隔碗放进井水中凉透。虽说当时农家清贫，仅农家酱瓜、乳腐拌饭，但我喜欢母亲熬的粥，往往一下就能喝下两大碗，来客惊叹农家孩子饭量大。在大米相对稀缺的日子里，母亲总是想着法子让我吃上农家大米粥。按照母亲的说法：“吃上这样又糯又香的大米粥，长皮长肉，有利孩子长身体。”回想那些艰难困苦的日子，虽经济拮据，粮食紧缺，但有母亲的呵护，我俨然长到一米八以上的身高。

烈日炎炎三伏天，母亲从田间劳作回家，拎起打水桶，直奔老井而去，不一会打来满满两桶清凉透彻的井水，拿起浸泡在井水里毛巾，拧干以后帮年幼的我擦身，说来也神奇，经母亲用清凉的井水擦过以后，暑意全退。

老井确实有着神奇的清凉祛暑功能。记得有会母亲从娘舅家带回来一个大西瓜，望着诱人的大西瓜，只觉得眼馋嘴馋，急切地盼着母亲开西瓜。而使我疑惑不解的是，只见母亲不慌不忙地把西瓜放进一只大格子的网线袋，并系上一根长长的绳子，然后急匆匆地出了门。不一会儿，进门后的母亲只字

不提西瓜，而是淡定地张罗着全家吃中饭的事。待等我午睡起来，一眼望见母亲把一块块切好的西瓜放置在桌上，我迫不及待地挑上一块稍大的，一口下去，不仅香甜，更觉满口清凉。这时我才恍然大悟，这就是那个年代农家土法上马自制的冰镇西瓜。老井浸泡的西瓜既清凉又不像如今的冰箱太过冰凉，那清凉适度香甜可口的西瓜味至今无法忘怀。

夏日的老井，活像一只天然大冰箱。有次家里偶尔斩杀了一只鸡，作为当家主母，母亲一时舍不得全吃，于是盘算着为我留上半个明天用。只见她老人家又打上了老井的主意，想方设法用饭篮把鸡吊挂在老井近水处的超低空。这一招果然灵验，第二天我如愿以偿地尝到了美味的乡村土鸡，而且是原汁原味的。

每逢夏日夜晚降临之际，原先宁静乡村又一阵忙碌躁动。我也跟在母亲身后，场头井边，来回忙个不停。同相邻的各家一样，忙着打井水，泼浇在刚打扫好的场地上，神奇的老井又一次为地面降温作出新贡献。

星空下，一户户、一家家，围坐在一只只小方桌旁，喝茶吃饭，笑谈家常，欢声笑语此起彼伏，构成童年时节夏日最美丽的风景线。

走进美丽的泸沽湖

□ 郁建民

走进了风光旖旎、宛若仙境的泸沽湖，彻底被她的美丽所折服，在这里，我收获到一种平和与宁静，也收获一份惊喜和感动。

泸沽湖就像是一颗晶莹的宝石，镶嵌在川西滇东高原的万山丛中。她不仅水清、水美，更像一个古朴、宁静的睡美人，躺在青山环绕的怀抱之中，又像造物主藏在这里的一块硕大的蓝宝石，一面光彩照人的天镜。周围山峦环绕，神姿仙态，洲湾堤岛，或隐或现，给人以无限悠远的遐想。当地的摩梭人称泸沽湖为“谢纳咪”，意思是母亲的湖。从高处鸟瞰，她像一只展翅的飞燕，被誉为“高原明珠”。

泸沽湖中有七座小岛，婷婷玉立，林木葱郁。湖的东南面，与草海连接，这里牛羊成群，天高任鸟飞，体现着大自然的宽广胸襟。湖岸曲折婀娜，逶迤伸展，森林密布远处的山坡郁郁葱葱，炫成视野中一抹连绵不断的绿，格外清爽宜人。湖的北岸屹立着一座秀丽的“格姆”女神山，雄伟壮丽，巍然矗立，这就是纳日人为之崇拜而人格化的格姆女神。女神守护着这面土地，为这里的人们祈福，默默地歌唱。因从南边远远隔湖望去又像一头昂首而卧的狮子，故又得名狮子山。还有那银色的沙滩、相互依偎的情人

树、美丽的摩梭姑娘……这里的一山一水，一草一木，一人一屋，一起构成一幅生动的山水写意画。

去泸沽湖不得不去看看“走婚桥”。世人仿佛对“走婚”总是充满了香艳的揣测，世代走婚的摩梭人在世人眼里，如同蒙着面纱的西域外族，吸引着天南海北的旅行者一探究竟。精心修葺的草海“走婚桥”，便记录着这一代又一代的美丽传说。延续着母系氏族特点的摩梭人、童话一样独特的“阿夏婚”、自然而原始的民俗风情，为古老的泸沽湖蒙上了一层神秘的面纱。摩梭人是纳西族的一个分支，现有人口4万，多聚泸沽湖畔，爱情的纽带便是这300多米长的木桥。世居在那里的摩梭人，至今仍奉行着中国唯一的母系民族文化，实行“男不娶，女不嫁”的走婚制度，孩子都随母亲姓氏，女孩子担当传宗接代的使命，所以摩梭人最尊重母亲和舅舅。历史沉淀在这座不因岁月而改变的桥上，一如千百年来生生不息的摩梭人，不曾老去。

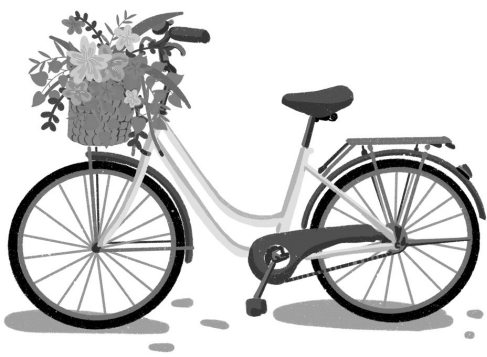
傍晚时分，我散步于泸沽湖畔，湖水湛蓝，山岛竦峙，湖边停泊着许多独木舟。船上，有一老妇人掌舵，两个男孩划桨。他们都穿着颜色鲜艳的盛装，在这样的蓝天白云，青山绿水中，显得特别醒目……





我把买菜当作健身

□ 邬时民



原本我是不愿意干买菜这类差事的，这倒并不是我这大老爷们看不上婆婆妈妈的琐事，因为我有上海好男人身上的很多优点，不打麻将、不跳舞、顾家、爱女儿、疼老婆，在我身上得到体现。不愿买菜，实属无奈之举。因为在退休前我曾经在某小报长期担任采编工作，这小报不能与大报相比，采编部人手少，采编人员任务重，压力大。大报通常是“朝九晚五”的工作模式，很多人甚至不坐班，而小报则不同，不但一个人要每周顶两三个版面的采、编、校“一条龙”的流程，有时还要兼做编务乃至搬运等杂事，所以早出晚归义务加班加点是经常性的事情。在小报工作的一段时间，由于工作繁忙，家务事由太太全包了。尽管如此，还是感到身心疲惫，因此落下了高血压、高血糖和心律不齐的“下场”。

为了能够改善体质，我坚持每天早晨长跑。屈指算来，坚持长跑的时间长达20多年，直至退休了才中断。快退休时，承蒙某协会抬爱，聘用我继续担任编辑工作。由于家距单位路程较远，会长给了我“优惠”政

策，即无需坐班。

从退休被返聘起我改变了作息及锻炼的时间。每天早晨6点打开电脑开始工作，午饭后休息片刻，然后继续工作。到了下午4点钟，我结束一天的工作，开始出去锻炼。因为下午3至5点，是适合老年人锻炼的时间。

另外，我还“改革”了锻炼的方式：为了避免剧烈活动可能带来的心血管疾病意外后果，不再长跑，而是买菜。此话咋讲？难道买菜也能锻炼身体？君不知，我是有意而为之。尽管寒舍附近有一家菜市场，但是价格较贵，而在距离寒舍3公里外有家菜市场，那里价廉物美。于是，我每天下午有事无事到3公里外的菜市场转转，去的时候采用快速散步的方法，到了菜市场就当作中途休息的“驿站”，兜兜看看，买菜的时候与摊主砍砍价格，一来二往，我与很多摊主熟悉起来，每当买菜的时候，他们都不会在价格上“斩”我“一刀”。买完菜后，我提着两三袋菜以中速回家，权当手中提着一个“哑铃”。这样，来回菜市场六七公里路，每每回到家中，背心微微出汗，达到锻炼的目的。有时候兴趣来了，我还会多走1公里路，到另外一个菜市场看看行情，算作“比价”采购。

几年下来，爱上了买菜的我，去医院检查，如今血压、血糖基本正常，严重的室性早搏消失了，甩掉了某二级医院给我戴上的冠心病“帽子”，降糖药也早已停止服用，只是高血压属于40多年病史的“老资格”，还要服用抗高血压药。不过，在医生的指导下，我从过去服用两种药减到现在只服用一种。

前年，我二次退休赋闲在家，并没有悠然自得喝茶聊天打麻将，在坚持打太极拳运动的同时，年届古稀仍然乐此不疲每天买菜。这是因为爱上了买菜，能“采购”、健身两兼顾，何乐而不为呢？不知诸君以为然否？



百岁爷爷 健康全靠走出来

家住广东佛山的百岁老人周秉刚，自退休后爱上了外出旅游，足迹遍布全国各地，是个不折不扣的“旅游达人”。

执教数十载，“走”出健康根基

今年100岁的周秉刚，退休前是一名教师，从1942年开始，他先后在灵山、水藤、大良、桂洲等地任教。由于以往当地的交通并不发达，周秉刚每个周末都只能靠双脚从番禺大岗镇的灵山村步行回到顺德容桂的家，每次都要走过桑基鱼塘的小路近十小时，隔天又沿路返回学校。

退休后畅游大江南北

退休后的周秉刚依然“停不下来”，一直酷爱旅行的他，开始畅游大江南北。“我几

乎每个月都去几次省内的一日游。”周秉刚表示，“近二十年来，家人前后陪同我到新加坡、马来西亚、越南等国家旅游多达四次，最近一次是96岁的时候。”

养生注重“三勤三不”

当别人问到有何养生秘诀时，周秉刚认为，生活作息有规律，以及坚持“三勤三不”养生的原则，对于维持健康至关重要。

“三勤”是指勤用手、勤用脚、勤用脑。与家人同住的周秉刚，现在仍习惯自己买菜煮饭，绝不假手于人。

“三不”是指不抽烟、不喝酒、不赌博。除了自己不抽烟，还要尽量远离二手烟、避免情绪波动，以免危害身心健康。



103岁的江巧云入住某福利院已经整十年了。十年来，她从93岁的“新人”成长为院里最年长的老人。

常阅读

“看报是我最大的爱好，一天没看，浑身难受。”江巧云说，她左眼在1999年做了白内障手术，爱读报的习惯得以继续。她来福利院10年，每年都要订阅报纸，先后订过四五种不同的报纸。

爱生活

热爱阅读的江巧云自然也喜欢写作，日记、备忘录、笔记等，她每天都会把院里的日常生活记录下来。“主要怕自己忘记事情，所以养成了写日记的习惯。”

江巧云床头有个“百宝箱”，放着眼药水、笔、剪刀、小本子，里面还有一张纸，上面写着：戏曲频道84、音

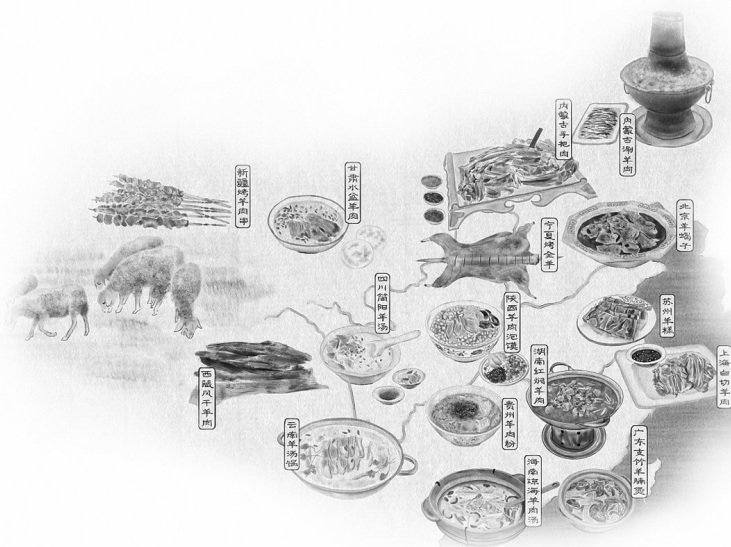
乐88……原来这是江巧云喜欢看的几个电视频道，为了每次都能直达“最爱”，她把频道对应的遥控器数字记录下来，很是有些生活智慧。

勤刷牙

江巧云年岁已高，但精神状态特别好，这与她良好的生活习惯分不开。她一般早上吃得多，稀饭、馒头全都吃完，中午、晚上则吃得较少。相对于荤菜，她更喜欢吃蔬菜，冬瓜、南瓜等都是她的最爱。

江巧云的下排牙齿至今都是完整的，这得益于她饭后刷牙的习惯。每次用餐后，她都会及时刷牙，保持口腔清洁。刷牙时，她会用温水，每次要刷两分钟以上。

百岁奶奶：
长寿来自「三好」习惯



入夏之后，每顿饭的快乐，至少有一半都是凉菜给的。虽然入菜的食材或有雷同，但就凉菜的做法和风味论，各地却有各地的特色。

拌，是南北通杀的基本招式。但是南方的拌，多是生拌，即食物洗净在刀下一滚直接入盘加料，如凉拌黄瓜、糖拌西红柿等；或者焯拌，对那些不宜生食的食材，过热水焯熟后，再进入加料环节，如凉拌木耳腐竹等。

到了陕西，炆拌登场了。热锅加油，放入葱姜蒜末和花椒炆锅，待香辛料的香味充分释放到了热油里，趁热兜头淋在洗净摆盘的芥菜、莲藕或田七苗上，既有热菜的锅气，又有凉菜的清新口感。热油提炼出了香料中的芳香物质，也激发出了蔬菜本身的鲜甜，和没过热油的清汤白水相比，炆拌的风味来得更为热烈。

和所有料理一样，凉菜

的风格也不止于南北。比如上海，即便是做凉菜，也丢不掉浓油赤酱的味道偏好。一道四喜烤麸，面筋入水煮开捞出后，入油锅炸脆，加料酒、老抽、白糖焖煮一个小时至收汁，出锅时通体焦黑挂着晶莹的糖汁，完全是别地想象不到的凉菜模样。

温润的江南，做起凉菜来有暴力美学的一面。入夏后，江浙沪一带家家常备糟卤，糟卤二字，已足以道尽此类凉菜的精华。“糟”意为酒糟，“卤”代指将食物浸泡其中使之入味。最传统也最能体现风味的做法，是往糟泥（酿造黄酒后沉淀在缸底的酒渣）中放入葱姜，用花雕酒搅拌混匀。在浸泡12个小时后，滤除杂质，俗称“吊糟”。把毛肚、河虾和毛豆泡在吊糟后所得清澈澄亮的液体中，在一整晚的浸泡入味后，江南糟卤的代表作“糟三样”便出炉

了。煮熟的河虾用来做糟卤，新鲜的河虾扑腾腾活生生地腌入酒里，又成了绍兴特色的醉糟。

唯一能和醉糟一战的，

便只有潮汕地区的生腌了。花雕、黄酒换成米醋、海盐，少了份让人沉醉的酒香，多了份食材本身的鲜甜。按照凉菜的定义，煮熟放凉后食用的鱼饭、虾饭、墨鱼饭似乎也可作为潮汕凉菜代言。海鲜的缠绵口感，吃时蘸上

姜丝豆酱、蒜泥辣椒醋、梅膏酱或桔油，海洋和陆地的缘分就此勾连。

除此之外，四川泡菜、云南酸腌同样用它们的灵感，丰富着凉菜的内涵与风味。

可有人会说，这些都不重要，无论用的是南北东西哪套武功，最终点亮凉菜的，还是那碗看不清道不明、复合万千风味的调味料。油盐酱醋排列出了一套通用的基本公式，再加上被地方特色甚至个人喜好所渗透的个性组合。的确，食材大同小异，但做法和调味却环环相扣，环环不同。也正因如此，那么不起眼的一碟凉菜，却能包容万种风情，如同包容了整个宇宙。

中国凉菜地图



夏季养生当清补

夏季在中医五行中属火，火易伤津耗液，使人体阴液耗伤而出现心烦、口渴多饮、头晕头胀、口舌生疮、皮肤发疹等症状。暑又多夹湿，从而引起头身困重、胸闷、胃口差、腹泻等症状。暑天养生宜清补，指的是热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。

肠道卫士当属杀菌蔬菜

夏季是肠道传染病的多发季节，应多吃些具有杀菌功效的葱蒜类蔬菜，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、蒜苗等，其中作用最突出的是大蒜，最好生食。这些蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用，可预防疾病。

夏季宜食凉性苦味蔬果

夏季对人体影响最明显的因素是暑湿之毒，可以吃些凉性蔬果，如苦瓜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、番茄、茄子、生菜、芦笋、百合等，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。

热天可适当吃些苦瓜、苦菜、啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味食物。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、扩张血管等作用。苦味食物不仅能清心除烦、醒脑提神，还可以增进食欲、健脾利胃。

夏季宜饮番茄汤和热茶

夏季喝点番茄汤既可获得营养，又能补足水分，一举两得。番茄汤所含的番茄红素有一

定的预防前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于男性。

夏天离不开饮料，首选的饮料既不是各种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。

夏季吃水果要分情况

对于实热体质的人群，适合吃寒凉水果，如梨、香瓜、西瓜、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。对于虚寒体质的人群，适合吃温热水果，如荔枝、桃、桂圆、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

夏天吃鸭肉好处多

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，夏季照样能进补，关键在于选准补品。夏季进补推荐鸭肉，其不仅富含蛋白质等营养物质，而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，特别适合体内有热、上火的人食用，如低热、虚弱、食少、大便干燥、水肿等人群。

夏天多吃含钾食物

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，容易引起倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等。防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物。新鲜蔬果中含有较多的钾，如草莓、杏子、荔枝、桃子、李子、青菜、大葱、芹菜、毛豆等；茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。





生姜·夏日食疗佳品

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效。下面为大家推荐几个食疗方。

养胃护阳 生姜米醋汁

取鲜姜100克切细丝，浸泡在250毫升米醋中，密闭贮存3天后即可食用，每日早晨空腹服用10毫升。

俗话说，“早吃姜，胜参汤。”生姜中所含的姜油酮、姜烯酚等物质具有抗凝血功能，可预防血栓。生姜里的有效成分溶解到醋中，能促进血液循环、降低血液中脂肪的含量，有高血脂、高血压的患者都可食用。

醋泡生姜又名还魂汤，可养胃、减肥、防脱发、预防慢性病、提升人体阳气，有助长寿。

夏秋腹泻 鲜姜炒鸡蛋

夏秋季，人们喜食冷饮、凉菜，而这些食品易腐坏，引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，加上有些人暴饮暴食、三餐没规律，很容易导致胃肠功能紊乱，甚至可能诱发肠炎。可将10克鲜姜切成碎丝，调和3只鲜鸡蛋，炒熟食用，食后喝红糖水350~400毫升，每日一次；或用生姜、茶叶各9克，水500毫升煎服。

生姜中的姜辣素能增强胃肠蠕动，促进消化液分泌，起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。夏秋季节，细菌生长繁殖活跃，容易污染食物引起急性肠胃炎，适当吃些生姜能起到防治作用。

风寒感冒 生姜配葱白

风寒感冒初期或症状较轻者，可用生姜6克、葱白5根、红糖适量，煎汤热服。

现代人普遍贪凉饮冷，易引起风寒感冒。生姜具有散风寒、温经止呕的作用。葱白有发汗解表、通达阳气的功效。红糖不仅能调味、活血养胃，还能祛风散寒。

6类人不宜饮啤酒



1. 泌尿系统结石患者。据研究，在配制啤酒的麦芽汁中，不但含有钙和草酸，还含有鸟苷酸和嘌呤核苷酸等，它们相互作用，能使人体中的尿酸量增加，促进肾结石的形成。因此，有泌尿系统结石的病人，应尽量减少饮甚至不饮啤酒。

2. 慢性胃炎患者。这类患者饮用啤酒可抑制或减少胃黏膜合成前列腺素E，造成胃黏膜损伤，引起腹胀、胃部烧灼感、嗝气、食欲减退等。

3. 高血压患者。高血压与交感神经兴奋、肾上腺素释放有关。啤酒中富含酪胺，能促使交感神经纤维中的肾上腺素释放，全身小动脉强烈收缩，使血压上升，甚至引发高血压危象。

4. 孕妇或哺乳期妇女。啤酒是以大麦为原料酿制成的，大麦有回乳作用，用其配制的啤酒会抑制乳汁的分泌，影响母乳喂养。再者，酒精会通过脐带或乳汁传递给孩子，影响孩子的大脑发育。

5. 肝功能不全者。啤酒中的酒精经胃肠吸收到体内后，需经过肝脏等器官的代谢，最终将其大部分分解成二氧化碳和水。有急、慢性肝炎的人，其肝功能不健全，就不能及时发挥其解毒功能，容易发生酒精中毒，而且酒精还会影响肝细胞，使原有症状加重。

6. 糖尿病患者。1升12度的普通啤酒，产生的热量相当于250克面包。若糖尿病患者大量饮啤酒又不控制其他食物，会使血糖升高，导致病情恶化。



夏季无“湿”一身轻

何为湿气

“湿气”就是身体里水液、营养，因过剩或运行失常所产生的一种物质。

我们的身体就像一片大陆，分布着河流。有一天河水突然暴涨，洪水决堤而出，这洪水就是“湿气”。俗话说：“千寒易除，一湿难去”。湿气有重着、黏滞、趋下的特性。所以在梅雨季和湿热的夏季，湿邪引起的疾病都会更严重。

预防湿气有妙招，吃住行一样不少

化解湿邪是比较花时间的事，祛除体内的湿气，我们一定要借助两个法宝——增加运动、强健脾胃。

住 经常在潮湿、阴冷的环境中，就容

易导致湿气入侵体内。

建议：不要直接睡地板，潮湿下雨天减少外出。不要穿潮湿未干的衣服，不要盖潮湿的被子，洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发。

房间内如果很潮湿，建议多开窗透气。如果外界也很潮湿，还可以打开风扇、空调，借助这些电器保持空气的对流。

吃 我们的肠胃系统关系到营养及水分代谢，最好是清淡、适量、均衡饮食。

建议：祛除体内的湿气，可以用薏米煮粥，或选择红豆、茯苓、淮山、党参等煲成汤、煲成粥、煮成茶。

行 运动可以缓解压力，促进身体器官运行，加速湿气排出体外。

建议：跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，有助行气活血，增加代谢。此外，太阳有助化湿，所以在天气晴朗的时候多出去走走，可以减轻湿气。



特定人群易“情绪中暑”

高温天气影响了人体下丘脑的情绪调节中枢，还影响到大脑神经活动，使人出现烦躁不安、动辄发火的症状，即使人们本身所处环境并不热，也因外界强光线产生烦躁情绪。

而特定的人群在高温天气则更容易出现较大的情绪波动，如长期在高压环境下的人群、不善于沟通的人群、平时情绪波动大的人群、个性鲜明的人群、患有高血压、哮喘等基础疾病的人群、开车族、户外作业者等。

值得注意的是，高温天气并非导致所谓“情绪中暑”的主因，本身心理素质较好、平时情绪波动较小、能冷静处理事的人就更能各种环境下掌控自身的情绪，包括高温炎热天气。

心静自然凉

“心静”是高温天调整好心态的关键，主要需做到以下几点：首先，放慢做事的节

高温天，给心理“降降温”

奏，慢动作有助于平复心境。遇事不要往坏处想，不要将小事放大。其次，应确立自己力所能及的目标，讲究循序渐进，并不时回头反思。切忌过于主观而导致焦虑情绪的产生。多给自己积极的心理暗示与鼓励。最后，要保持良好的心态，克服性格的缺点，遇烦心事学会“冷处理”。

工作生活要有序

平时应注意工作场所和居室的通风换气，保持空气新鲜、凉爽，空调不要打得太低，避免室内外温差太大，启动风扇慢挡是最好的。要劳逸结合，合理安排作息时间，露天作业的尽量避开最炎热时间干活。要注意起居有规律，保证足够的睡眠。



法定继承的顺序

1、继承权男女平等。

2、遗产按照下列顺序继承：

(1) 第一顺序：配偶、子女、父母；以上所称子女，包括婚生子女、非婚生子女、养子女和有扶养关系的继子女；以上所称父母，包括生父母、养父母和有扶养关系的继父母。

丧偶儿媳对公婆，丧偶女婿对岳父母，尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人。

(2) 第二顺序：兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。以上所称兄弟姐妹，包括同父母的兄弟姐妹、同父异母或者同母异父的兄弟姐妹、养兄弟姐妹、有扶养关系的继兄弟姐妹。

继承开始后，由第一顺序继承人继承，第二顺序继承人不能继承；没有第一顺序继承人继承的，由第二顺序继承人继承。

3、代位继承：被继承人的子女先于被继承人死亡的，由被继承人的子女的直系晚辈血亲代位继承。被继承人的兄弟姐妹先于被继承人死亡的，由被继承人的兄弟姐妹的子女代位继承。代位继承人一般只能继承被代位继承人有权继承的遗产份额。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第六编，第二章，第一千一百二十六条—第一千一百二十八条。

不按法律规定 立遗嘱容易 导致遗嘱无效

很多人觉得立遗嘱很简单，有些遗嘱立好了，却被认定为无效，留下难以弥补的遗憾和后辈们无休的纷争。避免遗嘱无效，立遗嘱时要着重注意以下5点。

1、遗嘱人必须要有完全民事行为能力。无民事行为能力人或者限制民事行为能力人所立的遗嘱无效。

2、遗嘱必须是遗嘱人的真实意思表示。受欺诈、胁迫所立的遗嘱无效。伪造的遗嘱无效。遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。

3、遗嘱必须符合法定形式要件。比如，打印遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在打印遗嘱的每一页签名，注明年、月、日。如果缺少上述形式要件，遗嘱可能被认定无效。

4、遗嘱内容不得违背法律法规和公序良俗。民法典规定，违背公序良俗的民事法律行为无效。

5、遗嘱不得处置他人财产。越俎代庖，处置配偶等他人财产的遗嘱内容无效。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百四十三条；《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百三十六条；《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百三十三条。



“七一”感怀

□ 张立挺

南湖立志聚先贤，
地覆天翻感万千。
又到当初锚起日，
百年依旧说红船。



庆“七一”

□ 瞿 若

崇高信仰亮峰巅，
石库门中真理燃。
似火初心担使命，
领航时代敢当先。

重访南湖

□ 李文庆

南湖烟雨启航程，
万里红船破雾行。
赤水延河曾记否？
英雄掌舵任纵横。

庆祝“七一”党生日

□ 孙亚洲

建党精神大发扬，
豪情踔厉创辉煌。
看清风险敢挑战，
把握机缘力量强。

登长城

□ 蒋可定

云横雉堞连霄汉，
日照龙墙古意寒。
营垒威严惊落雁，
戍楼壮丽息征鞍。

党的生日感怀

□ 萧 毅

万里长征越山水，多年抗战克艰难。
出师东北灭精锐，挺进西南剿敌顽。
航母蛟龙驰大海，神舟北斗上高天。
丝绸古道辟新路，国梦续圆谱伟篇。

九秩抒怀

□ 徐念奎

烽火连天铁戟雄，熔炉冶炼壮心胸。
朝鲜激战留伤迹，校圃勤耕改鬓蓬。
俯首孺牛酬夙愿，奋蹄老骥建新功。
如歌岁月风光美，菊露丹枫雅韵浓。

菩萨蛮·家园

□ 廖显辉

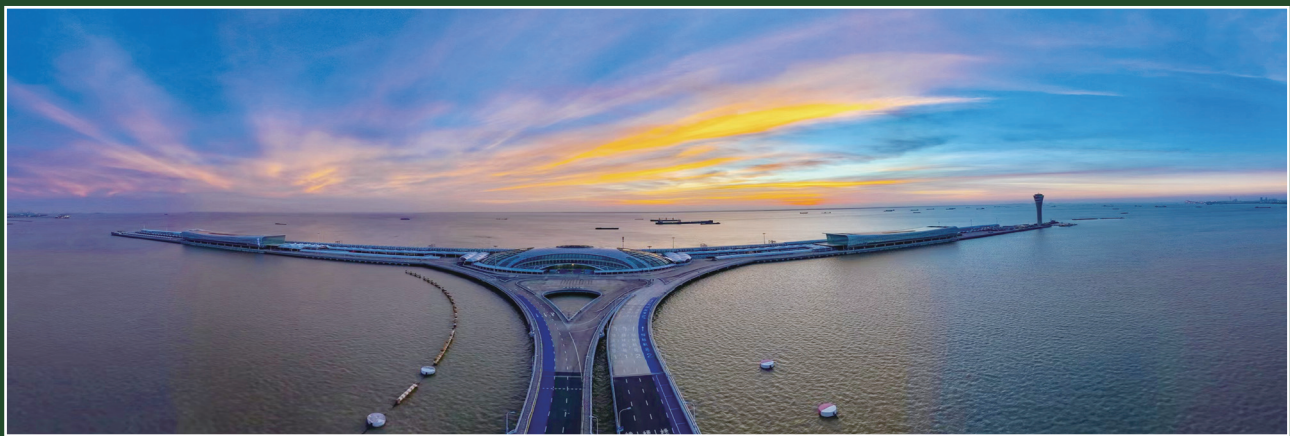
山南山北花开满，村中村外飞莺燕。
草绿水长流，悠悠云色柔。
斑鸠啼绿竹，烟绕农家屋。
夜月照窗台，蛙声入梦来。

喜迁莺·徐汇滨江赞

□ 江日兴

沪天碧，浦江清。进港海轮旌。
江风岸柳夕阳明，相逐鹭鸥鸣。
亲水台，临江道。百姓休闲叫好。
人民城市为人民，城建重灵魂。

宝山区老干部摄影选



1	①	晨	光	熹	微	黄	永	庆
2	②	钢	铁	冶	炼	刘	杰	
3	③	金	色	炉	台	陆	亚	敏
4	④	锦	溪	日	出	聂	献	武
5	⑤	扬	帆	起	航	顾	文	年



