

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2023 9

图文传真



▲ 日前，上海市副市长、宝山区委书记陈杰走访慰问离退休干部。

(宝山 供稿)



▲ 近日，市经济信息化工作党委书记程鹏走访慰问离退休干部。

(经信 供稿)



▲ 8月15日，虹口区委书记李谦为老干部作区情通报。

(虹口 供稿)



▲ 近日，静安区委书记于勇走访慰问离退休干部。

(静安 供稿)

▼ 前不久，徐汇区委副书记、区长钟晓咏走访慰问离退休干部。

(徐汇 供稿)

▼ 日前，闵行区委副书记、区长陈华文走访慰问离退休干部。

(闵行 供稿)





胜利颂歌

□ 李 瑛

今天是抗战胜利纪念日
让我们把钟敲响
把酒杯高举过头
但已找不到他们
连名字也没留下的他们
且把酒洒在大地上
让它渗进泥土

这是一个盛大的节日
让我们点起明烛
把鲜花献给他们
但已找不到他们
且把鲜花放在长城的断壁下
插在掩体的射孔里
放在没有名字的小路的路口
撒进流去的河水

这是一个盛大的节日
拉开窗帘
掀起伪装网
让锣鼓震撼大地
把红旗升上黑夜的尽头
告诉昨天
告诉那些死去的生命
他们带走了我们的苦难

我们记住了他们的叮嘱

真理已在剑和火的照耀下闪光
一个国家在书写历史
一个民族在创造历史
篱笆缝隙的眼睛
青纱帐里的胸膛
十四年艰辛的岁月
四万万条活泼的生命
沉默又爆炸的是仇恨
流动又燃烧的是血液

而今，岁月已装订成册
时代已依序归档
血的记忆
却不能尘封
既然地球不是一粒痛苦的葡萄
既然每个生命都属于历史
就须记取，牢牢地记取——
今天正是从当年的血火中
诞生





“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
左冰 刘虾冠
查正和 徐雯
蒋新跃 潘蕙
薛晓东

总编 王玲
副总编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电 子 信 箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发 送 对 象:离退休干部
印 数/28000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232

64371946×102、237、238

印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2023年第9期 总第432期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

胜利颂歌……………李 瑛 (1)

党政之声

中国式现代化是强国建设、民族复兴的康庄大道…………… (4)

市委主题教育专题学习研讨会暨市委中心组学习会举行…………… (5)

中国式现代化是中国特色社会主义文化的必然选择…………… (6)

本期专稿

市委老干部局召开主题教育调研成果交流会…………… 市委老干部局机关党委 (8)

上海启动“乐龄申城·早上海”志愿服务活动…………… (9)

市委老干部局领导走访看望老同志、慰问高温一线职工…………… (12)

市委老干部局走访慰问本市易地外省市安置离休干部…………… (12)

市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会…………… 市委老干部局机关党委 (13)

深入开展主题教育,这四个党组织开展联组学习…………… (14)

2023年度离退休干部党建工作培训举行…………… (14)

工作集锦

“宁心荟”长宁区域老干部工作共同体正式成立…………… 长 宣 (16)

金山区举办老青干部共谱“上海湾区”辉煌新篇章主题活动…………… 徐 燕 (16)

奉贤区离退休干部为“两新”组织党建赋能助力…………… 帅寒丹 (16)

静安区域老干部工作共同体成立…………… 曹元媛 (17)

松江区吹响精准精细服务离休干部“幸福集结号”…………… 杨 迪 (17)

青浦区举办“银发向党献余辉·初心不改共前行”主题活动…………… 青 宣 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

对党绝对忠诚是共产党人的首要政治品质
..... 施振华 (18)

为打造文化自信自强“上海样本”凝心聚力
..... 吴瑞虎 (19)

学习之窗

有一种读书，叫播种..... 张连城 (20)

讲信修睦固基石——报告古语解读之七
..... 季国强 (22)

党建园地

深挖资源 深入社区

让离退休干部发挥作用有“深”有“色”
..... 王晓龙 (23)

激情岁月

左权的深情之“念”..... 陈晓丹 (24)

金秋风采

连环画：她在教育战线的第二春
..... 李荣光 (25)

97岁嫩娘幸福度晚年..... 祝天泽 (27)

“90”风华在..... 黄浦区老干部局 (29)

从小姚到老姚..... 市建交委 (31)

青春无悔二十年
..... 奉贤区委老干部局 (32)

老专家的美丽人生..... 宝武集团 (33)

老校长退休后..... 李敏 (34)

老教师养老..... 周曙明 (35)

情满人间

退休后的生活..... 庄美玲 (36)

安放灵魂..... 岭南人 (37)

两只鸭子..... 唐德华 (38)

朋友体检的结果..... 周云海 (39)

清欢..... 王家年 (40)

赏月吟诗..... 陈太顺 (41)

母亲的素心月饼..... 彭小华 (41)

大洋山散记..... 王闽 (42)

上海阳台

杂树生花果满枝..... 王智琦 (43)

且听蛙鸣..... 郁建民 (44)

桂花树下..... 徐建东 (44)

篁岭秋色扑面来..... 金洪远 (45)

夏末游祇园..... 龚寄托 (46)

明月湾古村漫游..... 吴万根 (47)

走进怀玉山..... 孙开标 (48)

江南驿的美食..... 章云华 (48)

健康养生

你有长寿潜质吗..... (49)

决定长寿的因素..... (50)

老年人吃药不能太“任性”..... (50)

穴位按摩疗健忘..... (51)

护好听力“三大纪律八项注意”..... (52)

关注呼吸系统的亚健康..... (53)

《红楼梦》里的养生美食..... (54)

生活服务

“小邻通”便民服务入驻“上海老干部”APP
..... (55)

艺林漫步..... 萧毅等 (56)

封面：夜色

王尧 摄

封二：图文传真

封三：统战系统老干部摄影选

封底：驰骋

马建华 摄

中国式现代化是强国建设、 民族复兴的康庄大道

《求是》发表习总书记重要文章。文章强调，一个国家走向现代化，既要遵循现代化一般规律，更要符合本国实际，具有本国特色。中国式现代化既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的鲜明特色。党的二十大报告明确概括了中国式现代化5个方面的中国特色，深刻揭示了中国式现代化的科学内涵。这既是理论概括，也是实践要求，为全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴指明了一条康庄大道。

文章指出，要把中国式现代化的中国特色变为成功实践，把鲜明特色变成独特优势，需要付出巨大努力。第一，人口规模巨大的现代化。这是中国式现代化的显著特征。中国14亿多人口整体迈入现代化，规模超过现有发达国家人口的总和，将极大地改变现代化的世界版图。这是人类历史上规模最大的现代化，也是难度最大的现代化。我们想问题、

作决策、办事情，首先要考虑人口基数问题，考虑我国城乡区域发展水平差异大等实际，既不能好高骛远，也不能因循守旧，要保持历史耐心，坚持稳中求进、循序渐进、持续推进。第二，全体人民共同富裕的现代化。这是中国式现代化的本质特征，也是区别于西方现代化的显著标志。要在推动高质量发展、做好做大“蛋糕”的同时，进一步分好“蛋糕”，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民，坚决防止两极分化。第三，物质文明和精神文明相协调的现代化。既要物质富足、也要精神富有，是中国式现代化的崇高追求。要坚持两手抓、两手硬，促进物质文明和精神文明相互协调、相互促进。要建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，不断丰富人民精神世界，提高全社会文明程度，促进人的全面发展。第四，人与自然和谐共生的现代化。尊重自然、顺应自然、

保护自然，促进人与自然和谐共生，是中国式现代化的鲜明特点。要牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，以高品质的生态环境支撑高质量发展。第五，走和平发展道路的现代化。坚持和平发展，在坚定维护世界和平与发展中谋求自身发展，又以自身发展更好维护世界和平与发展，推动构建人类命运共同体，是中国式现代化的突出特征。我们要始终高举和平、发展、合作、共赢旗帜，奉行互利共赢的开放战略，践行真正的多边主义，弘扬全人类共同价值，努力为人类和平与发展作出更大贡献。

文章强调，新中国成立特别是改革开放以来，我们用几十年时间走完西方发达国家几百年走过的工业化历程，创造了经济快速发展和社会长期稳定的奇迹，为中华民族伟大复兴开辟了广阔前景。实践证明，中国式现代化走得通、行得稳，是强国建设、民族复兴的唯一正确道路。

市委主题教育专题学习研讨会 暨市委中心组学习会举行

陈吉宁指出，习近平新时代中国特色社会主义思想是开放发展的科学体系，学思想必须及时跟进学，增强系统性、把握规律性，做到融会贯通、领悟思想精髓，坚持以学铸魂推动精神洗礼、以学增智强化能力提升、以学正风促进作风转变、以学促干推动事业发展。要深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设重要思想，不断提高上海党的建设质量和水平，努力创造无愧于党的诞生地的新业绩。要深入学习贯彻习近平总书记关于文化传承发展的重要讲话精神，不断深化对“两个结合”特别是“第二个结合”精髓要义的领悟，以坚定的文化自信践行思想、创造未来。

陈吉宁指出，学思想必须紧密联系思想实际和工作实际，真正用以改造主观世界和客观世界，真正转化为坚强的党性、创造的实践，筑牢绝对的政治忠诚、坚定

的理想信念、强烈的宗旨意识、无畏的斗争精神、清廉的道德操守。要学习领导方法、思想方法、工作方法，观察新形势、研究新情况、解决新问题，立足上海实际、立足岗位实际，不折不扣抓执行，创造性地抓落实，把习近平总书记擘画的宏伟蓝图持之以恒细化为施工图、高质量转化为实景画。要深入学习贯彻习近平生态文明思想，高标准谋划推进美丽上海建设，加快打造人与自然和谐共生的现代化国际大都市。认真学习借鉴“千万工程”经验做法，做好做足“生态+”的大文章，发挥好乡村背靠大都市的优势，更好推进农业农村现代化。

陈吉宁指出，领导干部要发挥领学、带学、促学的作用。把学习习近平总书记考察上海重要讲话精神和对上海工作重要指示要求作为着力点，带着感情学、牢记嘱托学、深入反复学，深刻

领悟建设什么样的上海、怎样建设上海的政治站位、总体定位、实践落位，进一步提高抓落实的方位感、方向感和整体感。要把学习的功夫下在平时、融入日常，把学习作为一种生活态度、工作责任、精神追求。抓实抓牢干部教育培训，把学思想作为主课、首课、必修课，坚持带头讲理论、上党课，带动基层党组织抓好学习的常态化、长效化，要把“三会一课”制度坚持好，打造党员政治学习的阵地、思想交流的平台、党性锻炼的熔炉。

陈吉宁强调，开好专题民主生活会是党内政治生活的重要内容，是主题教育的关键一环。党性分析要突出问题导向，对标党风要求找差距、对表党性要求查根源、对照党纪要求明举措，切实见人见事见思想。要认真开展批评和自我批评，真正起到红脸出汗、排毒治病的效果，起到加油鼓劲、团结奋进的作用。

中国式现代化

是中国特色社会主义文化的必然选择

中国特色社会主义文化赋予中国式现代化以深厚底蕴。这些底蕴能够激发全民族创新创造活力，巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，提升国家文化软实力和中华文化影响力，为中国式现代化提供强大精神力量。这包括：

（一）文化主体性。习近平总书记在文化传承发展座谈会上指出，“两个结合”巩固了文化主体性。这种主体性的内涵，其一是思想主体性。马克思主义与中华优秀传统文化的结合体现了中华文明的唯一性，形成了当代中国人看待宇宙、社会、人生的独特价值体系、文化内涵和精神品质。其二是制度主体性。这体现在领导制度、法律制度、执行制度等各个层面。如顶层设计上，实施教育强国、文化强国、体育强国、健康中国等战略。其三是载体主体性。以汉语汉字为载体。方块汉字被许多文字学者誉为优美的文字。其四是内容主体性。

中国的诗词歌赋、戏曲影视等，独特性一目了然。中华文明具有五千多年的连续性。独树一帜的中华文化主体性蕴含着鲜明的文化主体精神。这种精神在中华文化历史主体性的加持下，必然永远闪耀在人类历史长河之中。

（二）文化自信。习近平总书记指出，当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。关于文化自信，习近平总书记强调，文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信，是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。在漫长历史进程中，中华民族以自强不息的决心和意志，筚路蓝缕，跋山涉水，创造出源远流长、博大精深的中华文明。中华文明是中国文化创新的宝藏，是中华民族对全人类的重要贡献。建党百年以来，中国共产党怀抱中华文

化之璧，团结带领中国人民开辟出伟大道路、创造出伟大事业、取得伟大成就，书写了中华民族几千年历史上最恢宏的史诗。进入新时代以来，民族复兴伟业的蓝图已经绘就，文化强国建设由点到面、由局部到整体变成现实，中华民族又一次站在从容自信的历史制高点上。

（三）革命精神。革命精神是浸润在中国共产党文化肌体里的精神。如思想革命方面，从坚持百分之百的布尔什维克主义到马克思主义与中国具体实践相结合，再到与中华优秀传统文化相结合，构成百年党史思想革命的主线。机体革命方面，反腐倡廉文化建设是党最彻底的自我革命之一。党以“得罪千百人，不负十四亿”的使命担当去疴治乱，坚持无禁区、全覆盖、零容忍，坚持重遏制、强高压、长震慑，坚持受贿行贿一起查，坚持有案必查、有腐必惩，坚持“打虎”“拍蝇”“猎狐”多管齐下，全力展开



反腐倡廉文化攻势，坚决消除腐败这个最大危险，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

（四）团结精神。中华文明具有突出的统一性，从根本上决定了神州大地各

民族文化融为一体、即使遭遇重大挫折也牢固凝聚，决定了国土不可分、国家不可乱、民族不可散、文明不可断的共同信念，决定了国家统一永远是中国核心利益的核心，决定了一个坚强统一的国家是各族人民的命运所系。中华文明具有博大的包容性，从根本上决定了中华民族交往交流交融的历史取向，决定了中华文明对世界文明兼收并蓄的开放胸怀。中华文明具有绵延的和平性，从根本上决定了中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者，决定了中国不断追求文明交流互鉴而不搞文化霸权，决定了中国不会把自己的价值观念与政治体制强加于人，决定了中国坚持合作、不搞对抗，决不搞党同伐异的小圈子。

这种必然性和精神指向将给中国式现代化带来两个向度的结果。

从内部看，在表现形式方面，中国式现代化创造了



人类文明新形态，是中华民族伟大复兴的实现形式，也是中国历史千年未有之大变局的重大阶段性成果。在内涵方面，中国式现代化是科学的哲学思想体系、完善的现代社会治理制度、领先的经济科技发展水平与团结拼搏、自信创新的民族精神的有机统一，不但是对中国传统社会形态的升级，也实现了对中华民族心理图式的再造。在延续性方面，中国式现代化是五千多年中华文明在新的时代背景下的自然展开，是一个以人民为中心、以天下为己任的百年大党的正义追求。

从外部看，中国式现代化与西式现代化存在必然代际差异。其一是制度代际差异，即社会主义制度与资本主义（霸权主义）制度的差异。从现当代中国历史看，只有社会主义能够救中国、发展中国的论断是完全正确的。一些资本主义国家之所以能够摆脱暂时矛盾也是吸收社会主义元素的结果。其

二是路径差异。与一些国家通过战争、殖民、掠夺等手段，走损人利己、充满暴力罪恶的道路实现现代化不同，中国式现代化站在人类文明进步的一边，高举和

平、发展、合作、共赢旗帜，是通过自力更生、艰苦奋斗、改革开放的和平发展的路径实现的。

中国特色社会主义文化为实现中国式现代化提供了重要保障。但中国式现代化绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能获得的。实现中国式现代化的外部主要矛盾是中国与老版现代化国家的矛盾。要解决这一主要矛盾，代表人类未来走向的新版现代化需要充分张扬中国特色社会主义文化的优秀特质，有自信、有谋略、有胸怀、有定力应对老版现代化国家的不良应激反应，坚持弘扬平等、互鉴、对话、包容的文明观，弘扬中华文明蕴含的全人类共同价值，讲好中华文明故事，引导世界读懂中国、读懂中国人民、读懂中国共产党、读懂中华民族，大力推进构建人类命运共同体的实践，共同打造和平、安全、繁荣、包容、美丽的人类家园。（《中国文化报》节选）



市委老干部局召开主题教育调研成果交流会

□ 市委老干部局机关党委

7月31日，市委老干部局召开主题教育调研成果交流会，副局长、机关党委书记包龙根主持会议，市委主题教育第二巡回指导组组长李新华到会指导。

自主题教育开展以来，市委老干部局以切实回应老同志期盼、及时解决实际问题、努力推动工作发展为目标，把调查研究工作贯穿主题教育全过程，通过调查研究有力有序，确保全局主题教育走深走实，老干部工作高质量发展见行见效。

会上，通报了开展调查研究的基本情况。一是突出问题导向，注重以“实”促效。坚持把深入调研的过程作为发现问题、研究问题、解决问题的过程，通过精准选题把准调研方向，局领导班子聚焦新时代老干部工作发展的新任务新要求确定了5个课题，领衔开展调研，形成研究成果；通过靶向破题拿出务实举措，分析梳理问题清单，制定整改措施、成果转化运用清单和专项整改方案，通过实践实干把“问题清单”转化为推动工作发展的“成效清单”。二是突出系统推进，注重以“联”增效。加强对调查研究的工作统筹，制定全局调研实施方案，科学合理安排调研计划，坚持以协同联合作为高效推动全局调查研究的方式方法。通过“联手调研”，加强班子内部、课题之间的系统集成和与基层工作部门之间的互联互通；聚焦“联动整改”，针对调研中发现的具体问题群策群力、同题共答，做到边调研、边破题，边实践、边整改，形成了“深化调研、解决问题、整改落实”的工作闭环；加强“联推发展”，按照一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理、自身建设的工作要求，在调研中同频共振、同向发

力，为工作提质增效共谋务实良策、共商发展之计。三是突出基层一线，注重以“深”求效。采取实地走访、座谈交流、蹲点取样等方式，赴实地调研73次，走访范围覆盖全市16个区及部分街道镇、居民区，9家大口党委及部分二级单位、涉老机构。结合现代信息技术手段和上门走访慰问等，向全市近5000位退休干部问需问计，对31位易地安置、异地居住的老同志上门了解“急难愁盼”。

会议强调，下一步要按照主题教育工作要求，强化问题清单和成果转化清单管理，着力推动整改整治、成果转化、建章立制工作。要始终用好调查研究这个传家宝，练就做好工作的基本功。继续深入领会习近平总书记关于调查研究的重要论述，学好用好“深、实、细、准、效”五字诀，把调查研究作为一种工作习惯、工作规则，作为常态长效机制进一步坚持和优化，切实把调查研究融入日常、化作经常，真正把调查研究转化为推动老干部工作高质量发展的生产力。要始终把调查研究作为抓工作、促落实的方式方法。紧扣发展需求、紧盯问题解决、紧抓任务落实，对调研发现的问题全程跟进、跟踪督促，在优化顶层设计上进一步完善规范制度体系，形成“调、研、用”良性循环的长效机制。要始终把攻坚克难作为见真章、出实效的重要环节。认真研究采纳调研报告中的意见建议，结合问题清单，抓紧抓实根节难点的整改整治，确保调研成果转化有深度有力度。局领导班子要根据责任分工在指导推动、督促落实、有效化解上进一步下功夫，教育引导全局党员干部驰而不息把调查研究的文章做足做好，善始善终地把主题教育的各项任务完成好。



李新华对市委老干部局领导班子调研工作进行讲评和肯定。就进一步做好主题教育各项工作指出,要以学促干,坚持理论学习和调查研究贯穿始终。继续抓好中心组学习、集中研讨、联组学习,持续从党的科学理论中悟规律、明方向、学方法、增智慧,不断汲取踔厉奋发、勇毅前行的信心和力量;坚持用好习近平总书记倡导的“深、实、细、准、效”调查研究五字诀,走好党的群众路线,使调查研究成为工作习惯、工作方法、工作本领,成为干事创业、促进工作的长远之策和“制胜法宝”。要研以致用,推动检视整改和建章立制落地见效。自觉对标对表“十三个坚持”,紧盯中央和市委关心关注的问题、制约高质量发展的问题、人民群众急难愁盼的问题、防范化解重大风险中的问题、全面从严治党中的问题,对已形成的问题清单进行“回头看”,及时动态更新,扎实推动整改;全力推进调研问题的解决和调研成果的转化,以守正创新的精神形成一批制度成果,真正把理论学习、调查研究的收获,转化为推动老干部工作高质量发展的思路举措和能力水平。要实事求是,高质量开好专题民主生活会。要按照市委总体安排完成好领导班子专题民主生活会,对标党风要求找差距、对表党性要求查根源、对照党纪要求明举措,查摆问题要见人见事见思想,剖析原因要见根见底见格局,整改措施要见花见果见成效,敢于动真碰硬,务求改彻底、改到位,以高标准、高质量开好主题教育民主生活会,努力交出本次主题教育的高分答卷。

会上,市委老干部局领导班子成员分别围绕有效推动区域老干部工作共同体建设、持续加强新时代离退休干部理论武装、提升宣传信息传播力、探索异地居住离休干部服务管理等调研课题逐一汇报交流,介绍调研背景、总结基本情况、梳理问题短板、提出对策措施,切实把调研成果转化为推动工作、创新发展的真招实招。

驻市委组织部纪检监察组组长朱鸣,市委第二巡回指导组有关同志,市委老干部局主题教育领导小组办公室有关同志等参加会议。

上海启动『乐龄申城·早上海』志愿服务活动

“要将‘早上海’志愿服务活动打造成离退休干部志愿服务的新品牌、社会老年人乐龄生活的新家园、汇聚多元化为老服务的新平台,最终形成助力经济社会全面发展的新支点。”7月31日,在周信芳戏剧空间剧场举行的上海市“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动仪式上,市委老干部局副局长包龙根,深入浅出地阐述了此次活动的“初心”,引起了与会单位代表特别是离退休干部志愿者们们的共鸣。

这既是新时代弘扬尊老敬老传统美德的内在需求,也是助力提升城市文化软实力和城市文化影响力的具体行动,更是践行以人民为中心发展思想、助力经济高质量发展的创新举措。“早上海”也是对近年来“乐龄申城”志愿服务系列活动的全面性梳理、系统性升级、开拓性创新。

徐汇区委常委、组织部部长刘琪致辞。此次活动由中共上海市委老干部局、市文明办、市文化和旅游局、市体育局、市科委、上海报业集团、上海市老年基金会、上海市志愿服务公益基金会、上海科技助老服务中心主办,徐汇区委老干部局承办。



面对信息化与老龄化交汇背景下的社会治理“大考”，以及第二个百年奋斗目标，如何更好地满足包括离退休干部在内的老年人多方面需求，让他们能有一个幸福美满的晚年？如何充分用好离退休干部这一党执政兴国的宝贵资源和重要力量？在深入调研基础上，市委老干部局联合相关单位印发《关于组织开展“乐龄申城·早上海”志愿服务活动的通知》，启动旨在鼓励老年人社会参与、推动多元化为老服务的“乐龄申城·早上海”志愿服务活动。

什么是“早上海”？《通知》作了初步阐述：一是希望全社会老年人“从早出发、尽早

行动”，参与、融入并享受乐龄生活；二是倡导社会各行各业将早间时段的闲置资源捐赠出来，以志愿服务为牵引，充分发挥离退休干部示范引领作用，共同打造老年群体学习、健身、文旅、科普、社交、消费等服务场景，在全市营造“以老助老、全民助老”社会氛围，以“早上海”的温度提升老年人的幸福感和获得感。

据介绍，近年来，为充

分发挥好离退休干部优势作用，全市各级老干部工作部门坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实习近平总书记考察上海系列重要讲话精神，以及关于老干部工作和志愿服务工作重要论述，成立了组织健全、领导有力、活动多元的各级离退休干部志愿服务组织，深入开展了以帮助老年人跨越“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”和传播网上正能量的

程，还处于开发、探索阶段，但它同时也是一项开放式工程，就像我们的空间站‘天宫一号’那样，预留着许多‘接口’和无限可能。”对此，会议指出，各主办单位和 support 单位，要按照职责分工和任务清单，发挥自身优势，主动作为、密切协同，坚持“把最好的资源留给人民，用优质的供给服务人民”的理念，通过平台共建、资源共享、活动共推，进一步推动“早上海”



志愿服务活动健康有序开展。会议要求，全市各级老干部工作部门，要加强组织领导，周密部署安排，推动项目落实，为开展有区域、条线和行业特色的“早上海”志愿服务活动创造条件、提

“乐龄申城·E行动”的志愿服务活动，取得了良好的社会效果。去年，“乐龄申城·G生活”志愿服务活动入选本市“终身学习品牌项目”名单，“乐龄申城·E行动”志愿服务活动被评为上海文明实践百项“实事惠民”的重点项目，涌现出了一批先进集体和个人。

“‘早上海’是相对‘夜上海’而提出的，是系统工

供保障。会议希望，广大离退休干部志愿者，要继续发挥自身优势和示范引领作用，积极投身“早上海”志愿服务活动，做红色基因的传播者、乐龄生活的引领者、文明实践的探索者，在助力人民城市建设的伟大实践中砥砺初心和使命。

此外，会议呼吁，更多的社会力量和离退休干部加入进来，参与到“早上海”志愿服务活动中来，因



“业”制宜，集思广益，发挥优势，资源共享，协调联动，把“早上海”打造成与“夜上海”相媲美、有温度、活跃度和影响力的城市新名片。

按照“先行先试、逐步推开”原则，启动仪式上发布了“早上海”首批文明实践志愿服务项目，为创造多元化的志愿服务岗位探索方法、提供路径。其中，“早讲述”活动，即聚焦“红色寻访”“海派寻踪”“江南寻根”，组织和引导生动讲述党史国史、上海故事、江南文化，强化下一代家国情怀，传承红色基因；“早巡访”活动，即聚焦健全公共体育服务体系，由离退休干部志愿者利用早锻炼时段，巡查社区体育设施使用情况，及时发现并报告存在的问题隐患，助推提升城市服务能级；“早助力”活动，即聚焦终身学习型社会建设，组建以离退休干部为骨干力量的“新闻晨报早上海老记团”和“金色学堂”智囊团，开展正面舆论引导、科普宣讲宣传、帮助老年人融入数字生活等志愿服务项目。

活动还以微信小程序的形式，整合搭建专属离退休干部志愿者和老年群体的“早上海”综合信息平台，陆续发布和扩容早健身、早消费、早文娱、早课堂等志

愿服务项目，进一步畅通为老志愿服务渠道。一方面发布“早上海”服务信息资讯，可以帮助老年人及时了解

和按需选择身边多元化的“早上海”志愿服务“福利”，比如，此次活动近千个服务点位、支持单位提供的十万张优惠券；另一方面引导离退休干部志愿者依托信息平台，自由选择 and 便捷参与陆续推出的“早上海”志愿服务活动。此外，信息平台可为社会各界捐赠资源、参与为老服务提供全时段服务。

启动仪式上表扬了离退休干部志愿服务先进典型；全国离退休干部先进个人、志愿者代表娄运昌分享了参与志愿服务活动的收获与体会，以及转战新“战场”的信心和决心；举行了“乐龄申城·早上海”志愿服务专项基金揭牌仪式，并向首批23家“乐龄申城·早上海”志愿服务活动支持单位授牌；介绍了“乐龄申城·早上海”微信小程序及相关标识，并为“乐龄申城·早上海”智囊团专家组成员和“早上海”离退休干部志愿者颁发了证书。



各主（承）办单位领导，上海市老干部大学、上海市老年教育协会、新闻报社、上海文广互动电视有限公司、上海银行、百视通网络电视技术发展有限责任公司、中国电信股份有限公司上海分公司、中欧校友爱心联盟、上海奥美广告有限公司、上海循商文化传播有限公司、支付宝（中国）网络技术有限公司、上海波克公益基金会、北京百度网讯科技有限公司、上海小度技术有限公司、滴滴出行科技有限公司、上海市中华老字号企业协会、上海肯德基有限公司、小杨生煎企业管理发展（上海）有限公司、上海洛合体育发展有限公司、好美家装饰工程有限公司、上海植物园、上海农商银行、上海婴宝营销策划有限公司等企事业单位负责人，全市老干部工作系统、各区文明办、体育局的领导，以及离退休干部志愿者代表等共220多人参加了活动。

（执笔：刘凤林）



市委老干部局领导走访看望老同志、慰问高温一线职工

8月2日，市委老干部局副局长包龙根、二级巡视员王欢平等到青松城市老干部活动中心、丁香花园老干部活动点看望正在参加学习和活动的离退休老同志，与他们亲切交谈，了解老同志们的身体状况和学习、活动情况，征求宝贵意见建议，叮嘱老同志注意防暑降温、安全出行、保重身体，并祝他们健康长寿。老同志表示，来参加学习活动，身心愉悦、非常满意。

包龙根一行还慰问了奋战在活动点高温一线的干部职工，实地察看了青松城、丁香花园的门岗、监控室、后厨，以及地下工程设备间、健康驿站项目等作业区域，详细了解相关情况，肯定他们为保障老同志正常学习活动所付出的努力，希望大家更加用心用力做好老同志的服务保障，不断提高老同志的获得感、幸福感和安全感。要突出施工现场安全管理，时刻注意台风动向，做好充分应对准备，加强隐患排查整改，强化应急值守，确保老同志学习活动阵地安全运行。

（执笔：张太星）

市委老干部局走访慰问本市易地外省市安置离休干部

今年入夏以来，市委老干部局领导带队赴江苏、山东等7个省市，逐一上门走访慰问本市易地安置在外省市的离休干部，并围绕“党建引领做好新时代老干部工作及组织引导离退休干部发挥作用”调研课题，与当地老干部工作部门开展工作研讨。

市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根，副局长龚怡、窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平分别带队赴相关省市开展走访慰问工作，向易地安置离休干部送上市委、市政府的关怀和温暖。慰问组认真了解老同志的身体情况和生活状况，详细询问有关政策待遇的落实情况，向老同志介绍近年来上海在经济和社会发展方面取得的成就，同时感谢老同志为上海的建设发展打下的基础和长期以来对上海的关心支持，也真诚祝福老同志健康长寿、阖家幸福。

老同志们纷纷表示，他们离休回乡后，依然心系上海，始终感受到上海各级组织对他们的关心和照顾，表示会一如既往关心和支持上海的各项工作，祝愿上海经济、社会等各项建设取得更大成绩。慰问组还与当地老干部工作同仁开展研讨交流，走进老干部活动场所具体了解老同志学习活动开展情况。

在此次走访中，市委老干部局有关处室负责人，部分区、大口党委老干部工作部门同志也一起参加，通过走访看望和近距离聆听老同志讲述亲身经历的故事，接受了一次生动的党的优良传统和作风教育，增进了对老同志的感情，进一步传承红色基因，赓续精神血脉，激发了广大老干部工作者尊老敬老助老、立足岗位做好工作的责任感和使命感。本次共走访慰问23位老同志，并结合今年主题教育课题调研，对8位异地居住外省市离休干部开展走访调研，了解他们在生活、医疗、养老等方面存在的问题和困难。走访工作得到相关省市老干部工作部门的大力支持。

（执笔：陈柏松）



市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会

□ 市委老干部局机关党委



为持续深入学习贯彻习近平总书记关于全面从严治党的论述，增强推进全面从严治党的责任感使命感紧迫感，持之以恒推动全面从严治党向纵深发展。7月28日，市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会，副局长、机关党委书记包龙根主持会议，副局长张家科围绕全面从严治党主题作交流发言。副局长龚怡、窦忠秋，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。

会前，邀请市纪委原秘书长赵增辉作“全面从严治党是党永葆生机活力，走好新的赶考之路的必由之路”专题辅导报告。

会议指出，要坚持以党的政治建设为统领，深刻领悟“两个确

立”的决定性意义，忠诚践行“两个维护”，对标对表，当好执行者、行动派、实干家；严守政治纪律政治规矩，强化政治监督，确保中央、市委的部署要求落实到位。要坚持用党的创新理论凝心铸魂，结合主题教育做到学思用贯通、知信行合一，把党的创新理论转化为坚定理想信念、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。

会议强调，要树立大抓基层的鲜明导向，不断强化党支部的政治功能和组织功能，在严肃党的政治生活、严格党员教育管理、严明党建责任上持续用力，推进支部建设全面进步、全面过硬。要持之以恒改进作风纠治“四风”，大力弘扬党的光荣传统和优良作风，推进作风建设常态化长效化；大兴调查研究之风，多到基层一线和老同志中去

察实情、出实招、办实事、求实效；切实加强纪律建设和警示教育，增强守纪律讲规矩的自觉性，抓早抓小，防微杜渐，筑牢拒腐防变的思想防线、制度防线，涵养风清气正的政治生态。

会议强调，要强化责任落实，深化细化全面从严治党“四责协同”机制，层层压实责任、层层传导压力，切实做到全覆盖、真协同、强问责；以严实的标准把全面从严治党的各项要求抓到位，为推动新时代上海老干部工作高质量发展提供坚强保证。

市老干部活动中心主任、二级巡视员王欢平，综合调研处处长徐雯，生活待遇处处长、机关党委专职副书记、机关纪委书记蒋新跃，办公室副主任池益泓，发挥作用指导处副处长孙晓红分别结合工作和学习体会作交流发言。



深入开展主题教育， 这四个党组织开展联组学习

为深入贯彻落实党的二十大精神，积极推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，近日，市委老干部局办公室党支部与黄浦区委老干部局在职党支部、市建交工作党委老干部处党支部、中交上航局党委组织部开展“学习新思想 弘扬正能量”主题教育联组学习。市委老干部局副局长、机关党委书记包龙根，上航局副总经理彭志刚出席活动。

包龙根在会上，结合当前开展的主题教育、大兴调查研究，就进一步做好老干部工作提出要求：

一是政治上高站位。老干部工作首先是政治工作，必须旗帜鲜明讲政治，把讲政治的要求贯彻落实到工作的全过程、各方面，坚决拥护“两个确立”，忠诚践行“两个维护”，始终牢记国之大者，认真落实“四个放在”的政治要求，始终把实现老同志对美好生活的新期待作为工作的出发点和落脚点。

二是思想上强武装。用党的创新理论武装头脑，指导实践，推动工作。深入、系统、全面学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，学思用贯通，知信行合一，做到入心见行，善思善用。

三是工作上勇担当。凡事要想在先，干在前，主动担当，积极作为。牢固树立正确的政绩观，多做打基础利长远之事，多做雨中撑伞、雪中送炭的实事。坚持问题导向，以破解难题来推动工作发展。

市委老干部局办公室主任潘蕙，市建设交通工作党委老干部处处长郑爱兰，黄浦区委组织部副部长、老干部局局长李国球，上航局党委组织部负责人以及四家单位部分党员干部和老同志参加活动。

学习期间，大家共同参观了上航局疏浚展示馆和复兴岛“白庐”党群服务站，追寻红色足迹，领略民族疏浚业崛起的百年历史进程，感受上航局积极践行国家战略，助力上海港口、城市发展，乃至中国经济腾飞的厚重历史，体悟中华民族伟大复兴的光辉历程，坚定要以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，为中国式现代化高质量发展贡献力量的信心和决心。

此次活动以党建联组为平台，四家单位、老中青三代互学互促，畅谈二十大精神学习体会，交流老干部工作经验心得，进一步增强了理想信念和用心用情为老同志服务的责任感、使命感。

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，深入贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》（以下简称《意见》），全面加强本市离退休干部党建工作，近日，上海市委老干部局举办2023年度离退休干部党建工作培训。市委老干部局副局长龚怡参加培训并作总结讲话。各区党委、大口党委和部分中央在沪企业老干部工作部门分管离退休干部党建工作的有关同志60多人参加培训。

本次培训坚持理论联系实际，把学习知识、开拓视野和推进工作相结合，采取专家授课、业务辅导和集中交流等多种形式，提高了培训成效。

2023年度离退休干部党建工作培训举行



培训结合党建工作重点，聚焦政治引领，邀请南京政治学院上海分院原教授姜德福作《人民至上：夯实党长期执政的群众基础》报告，围绕在老干部系统如何学习宣传贯彻党的二十大精神作深入阐述；聚焦城市社区“大党建”，邀请市民政局基层政权和社区建设处副处长张一波作《落实“人民城市”理念 进一步擦亮上海社区精细治理名片》报告，帮助大家进一步了解上海基层建设和社会治理情况，把握上海离退休干部党建工作的任务所在、创新所在。

市委老干部局政治待遇处负责同志作工作部署，对《意见》的核心要义和今后离退休干部党建工作的目标任务、总体安排等，进行了梳理讲解，帮助大家进一步理清工作思路，增强工作信心。

培训进行2次大会集中交流，各单位分别汇报本地区本系统贯彻落实《意见》、推进离退休干部党建工作情况，介绍离退休干部党建工作优秀创新案例。大家积极畅谈交流、踊跃分享，工作落实有特色、有亮点，优秀案例百花齐放、精彩纷呈，达到了相互学习、相互启发、比学赶超、共同提高的目的。

会议指出，中办印发的

《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，是加强新时代离退休干部党建工作的纲领性文件，系统提供了离退休干部党建工作的行动指南，要进一步学深悟透《意见》的精神要义，努力增强做好新时代离退休干部党建工作的政治自觉、思想自觉、行动自觉。

会议强调，要牢牢把握重点要点，科学掌握做好新时代离退休干部党建工作的规律。要坚持“一个”原则，强化大党建思维。坚持“一方隶属，多方管理”，把握离退休干部党员隶属性、分散性、流动性特点，运用多方力量，合力做好离退休干部党员教育管理工作。要用好“两个”抓手，把握年度工作主线。充分结合本市老干部工作和老同志特点，有力有序组织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，不折不扣完成规定动作，出新出彩谋划自选动作，及时总结宣传经验做法。要扎实开展“学习二十大，红心跟党走，弘扬正能量”主题活动，深入挖掘本地区本系统本单位开展主题活动的特色和亮点，圆满完成各项收尾工作。要把握“五个”重点，实现新时代上海离退休干部党建工作高质量发展。突出政治建设首位，不断强化政治引领力。

突出打造品牌特色，不断强化示范党支部创建活动。突出平台建设，不断引导老同志发挥独特优势。突出主动融入区域化党建发展大局，不断提升城市社区离退休干部党建工作水平。突出党建工作队伍建设，不断提升做好党建工作的能力素质。

参加培训的学员一致认为，这次培训主题鲜明、重点突出、形式丰富，既是离退休干部党建业务知识的集中学习，学到了做好离退休干部党建工作的好经验、好方法；又是离退休干部党建工作任务的全部署，进一步明确了新形势下的新任务、新要求，增强了扎扎实实推进离退休干部党建工作创新发展、深入发展的信心和底气。

大家表示，做好新时代离退休干部党建工作使命光荣，责任重大，要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入贯彻落实中办《意见》精神，结合全党正在开展的学习习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，积极运用本次培训成果加强工作研究，加强探索、积极实践，再接再厉、驰而不息，为推动全市离退休干部党建工作进一步提质增效、增色添彩，不断作出新的更大贡献。

（执笔：游闪闪）



长宁区

“宁心荟”长宁区域老干部工作共同体正式成立

近日，长宁区举行“宁心同行 奋进新征程”长宁区离退休干部学习党的二十大文艺展演暨区域老干部工作共同体成立仪式。市委老干部局副局长包龙根，长宁区委常委、组织部部长白雪茹，副区长陈颖与老同志代表李仁杰等共同为共同体成立亮灯。

活动中，包龙根和陈颖为市教育卫生工作党委老干部处、市司法局党群工作处（老干部处）等十家共同体成员单位代表授牌。各成员单位表示，将在共同体平台

上群策群力、互学互鉴、主动作为，不断满足老干部对美好生活的新期待，让生活在长宁的老干部有更多的幸福感、安全感和获得感。

白雪茹在致辞中表示，长宁区将以落实中办《意见》精神为契机，一体推进离退休干部党的建设、作用发挥、服务管理和自身建设，以“宁心荟”共同体平台凝聚老干部工作相关部门，加强全方位、宽领域、多层面交流协作，构建组合式为老服务共建共治共享平台，形成大事共商、实事共办、协作共赢的机制，推动新时代老干部工作高质量融合发展。（长 宣）

金山区

金山区举办老青干部共谱“上海湾区”辉煌新篇章主题活动

近日，金山区关工委、区委老干部局、团区委联合举办老青干部共谱“上海湾区”辉煌新篇章主题活动。市委老干部局副局长包龙根为新聘任的少先队校外辅导员颁发聘书，并和金山区原四套班子老领导等共同发布6个“银鑫湾”助力青少年成长资源项目。

金山区委常委、组织部部长、区关工委主任李铭在致辞中希望广大老领导、老同志一如既往关心支持金山的发展，从忠诚党的事业的高度发挥余热，主动关心关

爱广大青年的成长。勉励广大青年干部要深入学习贯彻落实党的二十大精神，担当起党和人民赋予的历史重任，向老领导、老同志致敬学习，进一步踔厉奋发、勇毅前行，为助力金山转型新发展塑造新形象而团结奋斗！

活动中，新结对的老青干部互赠书籍。上海市公共关系协会副会长兼秘书长、金山区人大常委会原主任杜治中殷切勉励广大青年志存高远，坚定理想信念；坚持人民至上，厚植为民情怀；自觉勤学苦练，锻造过硬本领；以梦为马，不负韶华，用自己的拼搏努力展现金山青年的风采与担当。（徐 燕）

奉贤区

奉贤区离退休干部为“两新”组织党建赋能助力

近日，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。市委老干部局副局长龚怡，市工商联党组成员、副主席施登定为新聘党建（关建）指导员颁发聘书。奉贤区委常委、组织部部长徐乃毅出席活动。

龚怡在讲话中强调党建（关建）指导员要继续为“两新”组织党建和关建工作履职尽责、赋能助力，发挥“三大优势”，扮演“三个角色”。一是继续发挥

政治优势，强化党建引领，当好“党代表”。二是继续发挥威望优势，注重示范引领，做好“引路人”。三是继续发挥经验优势，深入调查研究，下好“及时雨”。

活动中，党建（关建）指导员与“两新”组织代表签约，党建（关建）指导员代表与企业家代表作了交流发言。表彰了2023优秀商会党建“书记项目”。举行了“企”航向未来——百企助百苗工程启动仪式，奉贤区百家民营企业积极履行社会责任，与百名优秀困难青少年开展为期三年的结对帮扶，助力青少年健康成长。（帅寒丹）



静安区域老干部工作共同体成立

近日，静安区域老干部工作共同体正式成立。市委老干部局副局长窦忠秋，静安区常委、组织部部长宋宗德为共同体成立按下启动键。

窦忠秋对静安区域老干部工作共同体成立表示热烈祝贺，并从提高政治站位，进一步凝聚共同体建设的共识；完善工作机制，进一步汇聚共同体建设的合力；深化统筹协调，进一步集聚共同体建设的智慧等方面，对共同体建设提出要求。

宋宗德在致辞中指出，静安区域老干部工作共同体要秉承“开放、共享、发

展”的理念，进一步加强市区联手、条块联合和区域联动，不断扩大功能覆盖，努力提升工作效能，积极构建老干部工作部门交流协作的新平台。

在成立仪式上，静安区委老干部局代表共同体成员单位，发布了静安区域老干部工作共同体共建内容。同时上线了“静老一家”线上平台“静老e家”，印发了《静安区域老干部工作共同体共享资源清单》。与会领导为静安区关工委“五老”百人团代表颁发聘书。中国铁路上海局、上海大学、市市级机关工委老干部工作部门作了交流发言。（曹元媛）

静安区

松江区吹响精准精细服务离休干部“幸福集结号”

近日，松江区举行服务离休干部“暖心行动”——“幸福集结号”工作部署启动会。市委老干部局副局长张家科，松江区委常委、组织部部长时建英与离休干部许金湘、曾如娟，共同启动“幸福集结号”。

张家科充分肯定了松江区的老干部工作，并从要始终用心用情，体现服务温度，让老干部切实感受到晚年生活的幸福；要注重开放融合，拓展服务广度，让为老服务进一步集结；要坚持需求导向，提升服务精度，打造松江为老服务的“新字

号”等方面，对进一步加强离休干部服务保障工作提出要求。

活动中，与会领导为13个街镇助医小分队授牌。

据悉，“幸福集结号”是松江区立足离休干部后“双高期”实际，主动整合为老服务资源力量，建立服务新机制的积极探索。通过为每一位离休干部建立一个由老干部局、原单位、社区、居民区、结对志愿者、家庭医生、养老顾问等人员组成的微信工作群，集合各方面优势资源，为老同志提供更好的服务。（杨迪）

松江区

青浦区举办“银发向党献余辉·初心不改共前行”主题活动

近日，青浦区委老干部局、区离退休干部党工委举办“银发向党献余辉·初心不改共前行”主题活动。市委老干部局副局长张家科，青浦区委老干部工作领导小组副组长、副区长倪向军出席活动并为“上善银辉”离退休干部志愿服务先进集体代表颁奖。

倪向军在讲话中希望广大老干部、老党员坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，不忘初心、牢记使命，在推动改革开放、党建引领基层治理、关心下一代等方面发挥更加积极的作用，助力开创各项事业新气象新局面。

主题活动共分为“砥砺深耕守初心”“擎旗奋进启新航”“护航成长续华章”三个篇章。播出了“学有所悟”

党的二十大精神专题分享会视频，举行了“坚定信仰 初心永恒”微党课，进行了街镇离退休干部党支部和社区离退休干部之家示范点结对共建签约仪式。通过短片展示了在“树典型、争作为，共筑枢纽门户”活动中受表彰的离退休干部先进集体和先进个人，举办了“上善银辉”离退休干部志愿服务先进典型颁奖仪式和离退休干部社区体育设施巡访团授旗仪式。并举行了“五老”工作室揭牌仪式。（青宣）

青浦区



对党绝对忠诚是共产党人的首要政治品质

□ 施振华

对党绝对忠诚是共产党人首要的政治品质。习近平总书记在广东考察时强调，要“铸牢对党忠诚，自觉坚持党的全面领导、坚定维护党中央权威和集中统一领导，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，始终在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，把对党忠诚体现到贯彻落实好党中央决策部署的实际行动上。”

我们党一路走来，经历了无数艰难险阻和磨难，任何困难都没有压垮我们，任何敌人都没有战胜我们，靠的就是千千万万共产党员以自己的实际行动诠释着对党忠诚，担负起历史和人民赋予的使命，团结在党中央周围，克服无数困难、战胜无数挑战，不断从胜利走向胜利。强国建设、民族复兴的新征程上，推进前无古人的开创性事业，尤其需要党员、干部把对党忠诚作为政治上的“定海神针”，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，共同把党锻造成一块攻无不克、战无不胜的坚硬钢铁。

在坚定理想信念中砥砺忠诚。忠诚不是自然而然产生的，对党要有朴素的情感，更要有理性的自觉。这种自觉，来自对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对实现中华民族伟大复兴中国梦的信心。我们要全面、系统、深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚

定“四个自信”、做到“两个维护”，切实筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。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，不讲条件、不搞变通，不掉队、不走偏，保证全党上下拧成一股绳、心往一处想、劲往一处使，步调一致向前进。

在严守纪法规矩中锻炼忠诚。守纪律、讲规矩是考验党员、干部对党忠诚的试金石。每一名共产党员从入党宣誓那一刻起，就应牢记自己的第一身份是共产党员、第一职责是为党工作。做到对党“绝对忠诚”、“永不叛党”，就要牢固树立纪律意识和规矩意识，特别是要严守政治纪律和政治规矩，做政治上明白人、老实人；要经常对照党章党规党纪，检视自己的理想信念和思想言行，不断掸去思想上的灰尘；坚持廉洁自律，守住做人、处事、用权、交友底线，正心明道、怀德自重，始终把党和人民放在心中最高位置，做一心为公、一身正气、一尘不染的人。

在主动担当作为中践行忠诚。对党忠诚是具体的、实践的，体现在党员、干部贯彻落实党中央决策部署上，履职尽责，做好本职工作的实效上。想人民之所想，行人民之所嘱，以实际行动诠释共产党人全心全意为人民服务的根本宗旨，确保党始终赢得人民群众的衷心拥护和坚定支持。牢固树立和践行正确政绩观，把对党忠诚，为党分忧、为党尽职、为人民造福作为根本政治担当，创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的业绩。

为打造文化自信自强“上海样本”凝心聚力



□ 吴瑞虎

习近平总书记指出：“文化自信是一个国家、一个民族发展中更基本、更深沉、更持久的力量。”文化自信自强，是关乎国运兴衰、关乎民族精神独立的重大问题。一个国家、一个民族，只有充满文化自信、坚持文化自强，才能昂然屹立于世界民族之林，才能在通往未来的道路上行稳致远。新时代新征程，上海肩负着“更好地向世界展示中国式现代化的光明前景”重任，必须要把推进文化自信自强摆在更加突出的位置，凝心聚力打造文化自信自强的上海样本，加快建设具有世界影响力的社会主义国际文化大都市，为奋进新征程、建功新时代提供更为主动、更为强大的精神力量。

强化理论武装，凝聚思想力量。思想就是力量。习近平新时代中国特色社会主义思想彰显以真理之光引领复兴征程、以战略指引谱写全新篇章、以理论创新推动伟大实践的强大力量。我们要以全党开展的主题教育为契机，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，深入学习贯彻习近平关于宣传思想文化工作的重要论述，深入学习贯彻习近平有关上海的系列重要讲话精神，深化研究、精准阐释，推动党的二十大精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心、落地生根。我们要提高政治站位，切实在学懂弄通做实上下功夫，做到学思用贯通、知信行合一，凝聚团结向上的思想力量。为此，应筑牢宣传思想文化“大阵地”，种好意识形态工作“责任田”，牢牢掌握意识形

态工作领导权，坚决反对和抵制历史虚无主义和文化虚无主义，真正让习近平新时代中国特色社会主义思想成为社会基准音、时代最强音，成为引领打造文化自信自强上海样本的强大思想力量。

强化价值引领，凝聚精神力量。建设具有世界影响力的社会主义国际文化大都市，不仅要在文化事业和文化产业上创造奇迹，而且要在城市精神和城市品质上铸就辉煌。在新时代，我们要审时度势、因势利导，创新内容和载体，改进方式和方法，弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系，发挥中共一大纪念馆等红色资源的宣教作用，讲好党的光辉历史，讲好新时代的故事，引导人们感悟理想之光、传承信仰之力，弘扬城市精神，培植城市品格。坚持继承和弘扬中华传统美德，努力实现中华传统美德的创造性转化、创新性发展。大力培育和践行社会主义核心价值观，深入开展道德领域突出问题专项治理，依法惩处公德失范、诚信缺失的违法行为，大力整治突破道德底线、丧失道德良知的现象，坚持以有影响的人影响人，以有影响的事教育人，弘扬真善美、贬斥假恶丑，使打造文化自信自强“上海样本”的过程，成为培育和践行社会主义核心价值观的过程，成为举精神之旗、立精神支柱、建精神家园的过程。

强化舆论引导，凝聚宣传力量。深入学习、广泛宣传党的二十大精神，加快建设具有世界影响力的社会主义国际文化大都市，

打造自信自强的文化样本，是当前和今后一个时期的首要政治任务。宣传思想文化战线一定要以高度的政治责任感和强烈的事业心，集中力量、全力以赴，不断兴起宣传热潮，持续唱响恢宏的主旋律。舆论引导既要整体把握、全面系统，又要突出重点、抓住关键，唱响主旋律，提振精气神，更好为全局工作增光添彩。要合奏协调共鸣的交响乐。宣传党的二十大精神，打造自信自强文化上海样本，涉及方方面面，必须集中资源力量，加强协调指挥，发挥各自优势，形成整体合力。要演绎清新亮丽的变奏曲。充分利用各种宣传形式和手段，创新话语表达，反映鲜活实践，让群众爱听爱看爱参与，让打造自信自强文化上海样本，成为全社会共同关注、共同关心、共同奋斗的目标，成为全体市民共同追求和自觉行动。

强化自信自强，凝聚文化力量。坚定文化自信自强，集聚奋进勇气。上海有源远流长的文化积淀、有海纳百川的文化汇聚、有得天独厚的文化优势，既是江南文化的荟萃地，又是海派文化的发源地，更是红色文化的新高地，必须以更加坚定的文化自信自强，深化公共文化服务高质量发展先行区建设，健全现代文化产业体系，提供更多既能满足人民文化需求、又能增强人民精神力量的文化产品。坚守人民立场，筑就文化高地。做强“码头”、激活“源头”、勇立“潮头”，打造更高水准的文化地标集群、更高人气的文化交流舞台、更高能级的文化交易平台，使“上海文化”成为城市神韵魅力的核心标识。突出创新创造、迸发生机活力。坚持创造性转化，创新性发展，顺应新时代人民美好生活需要日益广泛的更高要求，打造更多有道德、有筋骨、有温度的精品力作，为人民提供更加丰富的精神食粮，让红色文化、江南文化、海派文化不断展现时代风采，成为展现文化自信自强“上海样本”的地域新标志、创新新标杆、时代新标识。

有一种读书，叫播种

□ 张连城

当年有一种读书是，几个老人，带着几个中学生读一本《共产党宣言》，讲马克思的人生和品格，讲自己树立理想坚定信念的成长历程，进而让这些学生在脑海里产生好奇，去追逐马克思，走进马克思主义。难以相信，这就是走过了30余年历程的长宁区青年马克思主义读书会的初心。又有谁会想到，30多年后，被长宁区老少昵称为“马读会”已经成为上海“青马工程”的重要组成部分，是行将升入高三学子参加读书的一种最佳选择。

我对“马读会”虽早有耳闻，但也只是从前辈们的口中略知一二。比如说，“马读会”的由来，也就是为什么要办“马读会”。据称上世纪80年代末、90年代初，我们国内发生了政治风波，国际上历经苏联解体、东欧剧变，社会主义事业遭到严重挫折。此时此刻，长宁区有一批离退休的老同志们面对国际风云变幻造成人们思想上的困惑和信念上动摇的倾向，思考着如何使我们革命前辈开创的中国特色社会主义事业代代相继、薪火相传。为此，他们着眼于党的事业后继有人的需要，着眼于青少年健康成长的需求，向团区委倡议创办了“马读会”。

1991年6月，长宁区青年马克思主义读书会开班了，这是“马读会”的发端。以后的30余年的时光里，一发不收，时至今日，已经办了30期。

不过，这30期的风雨历程，“马读会”也不是一帆风顺的。有前辈告诉我，有一段时间，社会上一度对马克思主义还行不行，是不是已经过时了的思潮甚嚣尘上，甚至连

《共产党宣言》一书和马克思、恩格斯的画像挂图都难觅踪迹。办，还是不办？要办，怎么办，读什么书，讲什么内容，这对当时的组织者绝对是一种考验。然而，这批老同志感到，党的事业要靠青年来传承，高中学生正是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，马克思主义的火种能不能扎根心中，马克思主义中国化的理论能不能得到他们的认同，是事关党的执政基础能否巩固，事关社会主义事业能否兴旺发展的根本问题。因此，“马读会”不仅要办下去，而且一定要坚持办学的正确方向，在守正中求发展。

30余年来，一批老战士、老干部、老专家、老教师、老劳模等始终站在“马读会”的讲台上，以他们政治上坚定，思想上先进，精神上高尚的风范激励着青少年树立起远大理想，坚定地听党话，跟党走。2017年我退休后，区委安排我从事关心下一代的工作，也有幸曾参与了好几期“马读会”的组织工作。

为了继承传统、赓续血脉，紧贴时代脉搏，创新发展，进一步提高办学质量，近几年的“马读会”结合新时代的要求和青少年的新特点，精心注入科学理论的新内容，不断深化新时代马克思主义理论传播的新方式，对办学牵头主体、教学内容和形式等进行了完善。按照高中阶段“青马工程”三级培养的实施要求，2020年起，“马读会”与团区委“中学生共产主义学校”联办共建，明确了团区委牵头、区关工委和教育关工委协同的体制重塑，并在教学内容中增加了习近平新时代中国特色社会主义思想等，尤其是为了对接入党积极分子的培养，还把党章引入了教学，让参加的学员能够在中学时代就接受党的宗旨意识教育，进一步铸牢青少年思想之基。在三年大疫中，“马读会”还开创了网上办学、在线教学的新形式，团区委还推送了影视“微课程”，极大地激发了

青少年读马列，学原理，学思悟践的积极性和自觉性。

我曾听到过不少参加“马读会”学员的感悟：参加“马读会”一开始是朦朦胧胧的状态，从来没想到对自己的成长会有什么影响，可是，通过理论学习和理想教育，让自己对人生引发了思考，尤其是老同志们的坚定信念和殷切期望犹如一颗种子，深埋在自己的心头，继而生根、发芽。

是的，看似短暂的学习，浅显的课程，但不知不觉地已在青少年心中播下了种子，点亮了心灯，为其照亮了前程。有学员讲，理论知识如同一盏航标灯，为我指明了人生奋斗的方向；它如同一团烈火，点燃了我理想的火种；它给予我不竭的动力，让我有信心和勇气去战胜困难与挫折，对自己有了更高的追求。

我更欣喜地看到，在“马读会”30期中，为近2000名优秀高中生播撒了马克思主义的种子，不少学员步入高等学府或走上工作岗位后都成为优秀代表和行业先进，更有不少上进青年光荣地加入了中国共产党。这就是“马读会”的正能量，就是播种的最好收获。

现在我尽管不是组织者了，但还是参与者，连续几年担当了“马读会”的特邀老师，有机会继续贴近青年，在去年疫情防控期间还参与了线上“马读会”的各项小组活动，与学员们同学共进。

揣着红彤彤的“马读会”特邀老师的荣誉证书，倍感重任依旧，责任重大。我在想，30年方兴未艾，30期春华秋实，“马读会”三十而立再出发，常办常新。读书励志，读书提质，读书修心，坚持正确的价值导向，立德铸魂，“马读会”作为关心下一代成长的政治工程，必将成为青年学生接受马克思主义教育的最好平台，让火种乘着新时代新征程的春风，越燃越旺。

讲信修睦固基石

——报告古语解读之七

□ 季国强

讲信修睦，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、讲信修睦释义

讲信修睦，出自《礼记·礼运》“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。”寓指讲究信用，睦邻修好。《礼记》中将讲信修睦视为大同世界的理想境界。无论是人与人之间，还是国与国之间，要调整相互间的关系，达至亲密和睦这一境界的关键，就在于以信为优良美德和思想传统。

何谓“信”？从个体层面而言，“信”是人格基础，是立身行道必须坚守的道德底线。一个人讲信、守信，言出必行，是取得别人充分信任的必要前提。

从社会层面而言，人们对“信”的恪守是维持社会和谐、促进社会团结的重要纽带。“信”是社会的黏合剂，唯有社会成员间实现互信，整个社会才能正常运转，“信”是社会生活正常有序的基础与保障。

从国家层面而言，“信”是政权稳固的基石。信、德在中国古代社会发展的过程中不断深化，从道德意义进一步扩展至处世、治世的重要伦理原则，成为治国理政、安邦定国的重要抓手。信，国之宝也，在为国从政中发挥着至关重要的作用。

二、讲信修睦和社会主义核心价值观

习近平总书记在党的十八大提出了24字社会主义核心价值观，这一论述明确了社会主义核心价值观的基本理念和具体内容，指

出了社会主义核心价值体系建设的着力点。

人类社会发展的历史表明，对一个国家来说，最持久、最深层的力量，是全社会共同认可的核心价值观念，形成同心共圆中国梦的强大合力。诚信可谓道德基石，历经千年风雨仍巍然屹立于东方的中华民族，即是一个高度重视诚实价值的信用之邦。

三、习近平对讲信修睦理念的创造性运用和创新性发展

习近平总书记在党的二十大报告中指出，要弘扬诚信文化，健全诚信建设长效机制，这是提高全社会文明程度，实施公民道德建设工程的重要一环。

人无信不立，国无信不兴。中国自古以来就强调讲信修睦，这不仅是中国由来已久的历史文化传统，更是中华民族世代相传的道德圭臬，是为人之本、处世之方、立国之基。

讲信修睦，不仅适应于立身、处世、治政之中，还被施用于国与国之间外交往来关系之中。作为中华民族古已有之的优良传统，讲信修睦的主体虽关涉人我，但其重点则落在对道德主体讲信义、守信用的修养自持之中。

时至今日，中国共产党再次强调弘扬诚信文化，正是以中国传统诚信文化为汨汨源泉。新时代每个公民都守持诚信，中国梦的实现就有了坚实的基础。与此同时，中国愿同世界各国讲信修睦、合作共赢，向着推动构建人类命运共同体的目标稳步迈进。

深挖资源 深入社区

让离退休干部发挥作用有“深”有“色”

□ 王晓龙

宝山区始终把发挥离退休干部作用与推进中心工作、助推科创宝山建设、赋能城市基层治理等有机融合，让离退休干部发挥作用工作的价值得到进一步彰显，为人民城市建设、提升城市软实力作出老同志的新贡献。

深挖专业资源 让志愿服务更有特色

宝山区坚持以群众需要为导向，深挖离退休干部专业志愿力量，把专业志愿服务向最能体现老同志自身特长优势、党委政府最关心、基层群众最需要的领域聚焦，通过大数据分析、走访调研、电话沟通等方式，将“群众要什么”与“老干部有什么”有机结合起来，多方位谋划专业化、特色化志愿服务。年初召开宝山区离退休干部专业志愿服务工作研讨会，宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等5支离退休干部专业志愿服务队对照基层需求清单，在反复沟通、达成共识的基础上，整理形成《宝山区离退休干部专业志愿服务队活动菜单》（2023年），做到精准对接、精准发力、精准服务，不断提升离退休干部志愿服务专业化、精准化水平。大场镇围绕“科创宝山北转型”的战略要求，着力打好“上大牌”，主动加强与上海大学的交流与合作，依托慧华苑居民区（与上海大学相隔一条马路）社区离退休干部之家，为上海大学退休老教师发挥余热提供“十五分钟美好生活圈”服务和发挥余热平台，打通离退休干部发挥作用“最后一百米”。

深入基层一线 让志愿服务更显本色

宝山区坚持把学习习近平新时代中国特

色社会主义思想和党的二十大精神与立足家庭、社区、社会发挥好离退休干部的积极作用结合起来。结合重要时间节点，宝山区离退休干部专业志愿服务队——健康宝沪队深入宝林五村居民区，面向群众开展“向雷锋同志学习”便民志愿服务义诊活动。在世界食品安全日当天，城市安全队队员毛惠萍，走进吴淞街道党群服务中心，为社区老同志声情并茂地讲解“合理营养、平衡膳食”科普知识。张庙街道把离退休干部发挥作用的阵地建在“公共客厅”“老书记工作室”以及“陈德骅离退休干部专业工作室”等基层社区最前沿，组织引导离退休干部积极参与社区治理、人民调解、关心下一代等志愿服务活动中来，把离退休干部作用发挥在服务群众的实践第一线中。

深化结对共建 让志愿服务更具成色

宝山区深化离退休干部党支部之间的结对共建为突破口，努力探索“党建+志愿服务”工作模式，让志愿服务成色更足。区卫健委离退休党支部与高境镇离退休党支部、区法院离退休第三党支部与庙行镇机关退休第二党支部分别进行结对共建。双方党支部的结对共建既是区、镇两级离退休党支部结对共建创新尝试，也是离退休干部党建引领社区治理的实践探索。接下来，会有更多的离退休干部党支部加入到各领域的结对共建中来，越来越多的结对共建项目在离退休干部党支部之间开花结果，属地联系、条块联动的结对共建成效让党建引领离退休干部发挥作用效应不断放大。



左权将军，是牺牲在抗战中的八路军最高级别将领，与彭德怀共同完成“百团大战”等经典战役。战场上，他铁骨铮铮如天兵神将；家书中，他侠骨柔肠如缠绵书生。

左权深爱家庭，写给妻子、北师大才女刘志兰的信，其多情、细腻、详尽，在我军将领中无出其右。信中反复出现得最多的名字，是“志兰亲爱的”和女儿“北北”。“在闲游与独坐中，有时总仿佛有你及北北与我在一块玩着、谈着，特别是北北非常调皮，一时在地下、一时爬在妈妈怀里，又由妈妈怀里转到爸爸怀里来闹个不休，真是快乐。”

1942年5月22日，左权从前线给妻子写信，憧憬着团聚的甜蜜，却闭口不谈眼前危险。信末，他忍不住呼唤：“志兰！亲爱的：别时容易见时难……何日相聚？念、念、念、念！”

四个“念”字背后，是刻骨铭心的思念，更隐含着时刻准备牺牲的诀别之情。果然，信到达刘志兰手中时，左权已壮烈殉国。这封牺牲前3天写下的家书，成了左权深情的绝唱。

在苏联学习时，左权写信给母亲，“恐十年不能回家”“将全力贡献革命”。然而直到牺牲，他都没能履行与母亲的“十年之约”。

部队刻意向老人隐瞒左权牺牲。直到1949年全国解放，朱德总司令命所有经过醴陵的部队，务必绕道左宅，看望英雄母亲。左母这才知道儿子已牺牲。面对噩耗，她擦干眼泪，请人代书：“吾儿抗日成仁，死得其所。不愧有志男儿，现已得着民主解放成功，牺牲一身，有何足惜，吾儿有知，

地下瞑目矣！”不久，老人安然辞世。

左权的生命百分之九十属于党，百分之十才属于家人。与刘志兰结婚后，他终日奔波在抗日前线，时刻做好牺牲的准备。女儿左太北出生，他只能抽空回延安，匆匆而来，匆匆而去。1940年8月，一家三口拍下唯一的全家福，左权抱着不满百天的太北，太北挥舞双手，吱吱大笑，左权威严的脸上，绽放出慈父笑容。

他时刻准备牺牲。一封信写着：“四天三夜的生死战斗回来，我第一件事就是给你们写信，如果我在战斗中牺牲，此生别无遗憾，唯一遗憾的是我们的女儿北北，我不曾给她一点父亲的爱，没有尽到一点父亲的责任，只有拜托你替我多亲吻女儿了。”

男儿壮志出乡关，革命未成誓不还。左权早年即在给叔父的信中言明志向：“我牺牲了我的一切幸福，为我的事业奋斗。请你相信这一道路是

光明的、伟大的。”

这是一位革命者的铿锵誓言：无惧牺牲，执着信念，勇毅行动，永远怀抱革命必胜的阳光底气。

毛泽东曾评价左权，“他吃的洋面包都消化了”。扎实的理论功底、系统的实战经验，让他率部完成了党交付的所有艰巨任务。

“名将以身殉国家，愿拼热血卫吾华。太行浩气传千古，留得清漳吐血花。”朱德悼左权的挽诗，高度概括了左权的精神风范。左权之光，是爱国之光、情怀之光，必将彪炳史册，闪烁在共和国历史的璀璨星空。

左权的 深情之“念”

□ 陈晓丹



她在教育战线的第二春

□ 李荣光 画



1、2001年9月，松江区老年大学正式挂牌，退休后的方红是这所大学的领导成员之一。老年大学创办之初，开班不多、师资缺乏、学员不足，在她和同事的努力下，很快将老年大学办成老年人更新知识的胜地。



2、2006年，松江区老年大学被评为上海市示范性老年大学。方红一直工作到2013年才第二次退休。松江老年大学现在办得风生水起、红红火火，与她打下的坚实基础是分不开的。



3、退休前，她是一名教育工作者；退休后，她仍然热心于教育岗位。在每年的思想主题教育活动中，她都担任学生征文比赛评委，对各校选送的上百篇征文仔细审阅，给予客观公正的评定。



4、她利用暑假和“五老”们一起，带领获得朗诵演讲比赛市级、全国奖项的学生进社区进行宣传教育活动，为社区暑期教育活动增添了新的教育形式和内容，教育效果非常好，深受家长和学生欢迎。



5、为了提升青年教师队伍建设，有不少学校邀请她为青年教师讲课，还安排了与民工随迁子女青年教师结对子，期间她带的青年教师小陈在思想上、业务上都有了进步。



6、她每年都走进社区，为家长、学生讲课。多所幼儿园、小学、民工随迁子女学校邀请她为家长进行家庭教育指导和讲课。几年来，她在社区讲课超过百场。



7、2015年，由松江文明办，区妇联赠送松江地区每户家庭《家庭美德记事本》，方红在居民区党支部的支持下，成立了推进小组。她们的学习活动，发挥了示范引领作用。



8、2016年，方红所在的岳阳街道开展一系列《家庭美德记事本》学习活动，组织推进会、观摩会、阶段性小结会、记事本评比等活动。方红每次都与大家交流、共享经验。



9、在方红的带领下，小组成员还开展了大手牵小手，通过好家风、好家训事迹的宣讲活动，组织学生开展《夸夸我的家》征文比赛。



10、2017年，她组织小组成员采访小区内文明家庭、劳模家庭、优秀志愿者家庭，并将材料编写成小故事在党员会上、楼组长会上、小区内进行广泛的宣传。



97岁嫩娘幸福度晚年

□ 祝天泽

被称为“百姓生活开心果”“艺术常青树”的滑稽泰斗嫩娘今年已97岁。她深居简出，在家中看看电视节目，与人聊聊天，玩玩棋牌。有时滑稽界同仁来看她，回忆起当年舞台上那些人与事，屋子里常传出她爽朗的笑声。

“生活不能演戏，演戏要真实”

嫩娘本名方丽英。12岁时进入歌舞团学舞蹈，1950年参加合作滑稽剧团演滑稽戏，当时改为艺名嫩娘。嫩娘意为：在艺术道路上永葆艺术青春。合作滑稽剧团上演滑稽戏《活菩萨》，嫩娘在剧中饰演潘丽蓉，她说：当时我们在西藏路天宫剧场演出，戏票提前三个月全卖光了，两年中演了数百场，盛况空前。就连外地同志都说，“未看过《活菩萨》不算到过上海。”

1952年以后，嫩娘加入大众滑稽剧团，在《三毛学生意》中饰演主角小英。此剧赴京演出时受到周恩来总理的接见，并得到周扬、田汉、阳翰笙等同志的好评，后由天马电影制片厂拍摄成电影。1961年，她参加喜剧影片《大李小李和老李》的拍摄，主演荷珠配。1978年她参加上海市青艺滑稽剧团，在《婚姻大事》中饰阿红娘，在

《出租的新娘》中饰小娟娘，在《活神仙吃喜酒》中饰奶妈等，用各种方言塑造各种人物，人物性格鲜明，逐渐形成独特的表演风格。

嫩娘是位实力派演员。她十分重视深入生活，体验生活，从生活积累中来塑造好人物形象。记得上世纪五十年代嫩娘演过一出滑稽戏《依真好》，为了演好公交卖票员，她多次深入生活，随车卖票，按时报站，招呼乘客上下车，体验卖票员在为大家服务中所尝到的甜酸苦辣。演出后一些观众反映：嫩娘演的卖票员一举一动像极了！上个世纪90年代，都市情景喜剧《老娘舅》《老娘舅的儿孙们》风靡上海滩，她在剧中饰演老舅妈一角，栩栩如生，深入人心，获得广泛好评。谈到此角色的演出，嫩娘说：我的生活体验来自自己的母亲。我母亲很像剧中的老舅妈，真诚、善良，体贴丈夫，关爱小辈，很有爱心。由于对母亲的印象十分深刻，因此演起来驾轻就熟，得心应手。嫩娘演技精湛，会说各种方言，说唱也很好，是个多面手。

嫩娘虽然高龄，仍热心于带徒传艺。在《老娘舅》中饰演美娟的骆文莲是她晚年收的一名徒弟。她多次与骆文莲谈到：要演好



戏，首先要学会做人。做个清清白白的人，做个品行端正的人。为了向骆文莲传艺，她还和盘托出自己的演戏经验与体会，不留一手。骆文莲说：嫩娘老师演戏相当认真，堪称楷模。她对台词反复背诵，直至滚瓜烂熟为止。有时她还会主动增加一些小噱头，以增加剧情可看性。嫩娘经常对我们说：生活不能演戏，演戏要真实。真实是戏的灵魂，要言语真、动作真、神态真，杜绝虚假和矫揉造作。

阅读是必修课，教育子女莫做“物质奴隶”

嫩娘福气好，四世同堂。儿女们都对她很孝顺。嫩娘喜欢玩小麻将，女儿、女婿、儿子、儿媳每个星期天都会来家陪母亲打麻将。有一次“灿鸿”台风光临上海，又是星期天，儿女们照常冒雨前来，陪母亲一起玩。女儿毛头一直照顾着母亲，平日里做到随叫随到。家务、买菜、就医、外出活动，鞍前马后体贴关怀。嫩娘的膝盖有严重疼痛，这种折磨一直困扰着她老年的大部分时光。有一年孙子、孙媳在大酒店订了酒席来庆贺嫩娘生日，就在生日前一天，嫩娘不慎将髌关节摔断，子女们当即将她送到市六医院急诊。医生说：髌关节摔断处理有两种治疗方案，一种是保守疗法牵引，另一种是手术，手术能使人很快站起来，但嫩娘年近九十，手术有一定风险。子女们怕出风险，倾向于保守疗法牵引。但躺在病床上的嫩娘勇敢地作出决定：风险怕什么？我宁愿冒风险作手术，也不愿长时间卧床不能走动。后来手术进行得很成功。她常对子女们说：要乐观地对待生活、要享受生活，但决不是“车子、房子、票子”。只要衣食住生活上基本得到保障即可，不要“让金钱牵着鼻子走，成为物质的奴隶”。人要有主心骨，要追求精神上的富足。在嫩娘的身教言传下，她的几个子女都政治上要求进步，事业有成。

坚持保健操，养生要得法

嫩娘的家在斜土路上，笔者前去采访时，已进入90高龄的嫩娘正在看一张小报，“这么小的字你也能看得下去，”“没问题，我眼睛好得很。”交谈了半小时，她一直在说话，没有停歇过，而且声音很洪亮。

事实上，嫩娘小时候身体并不好，在9岁那年生了场伤寒，瘦骨嶙峋。“家里父母视我如掌上明珠，除了请名医为我治疗外，还买了大量营养品，一直吃到我身体发育。就这样我的身体渐渐好了起来，为以后人生打下坚实的基础。”

谈到养生，嫩娘说：我很相信世卫组织提出的“适当运动，合理饮食，戒烟限酒，心态平和”十六字方针，我认认真真照着去做，常年坚持，收效颇丰。

“动是人活力之所在，是祛病延年的良方。”嫩娘每天都要做一套自编的健身操，摇头晃脑，伸臂展肢，弯腰踢腿，全身都活动到。不管演戏多忙，她天天坚持，风雨无阻。

在饮食上，嫩娘既讲究丰富多样又注意节制。一般煎炸类食品她是不吃的。膳食以清蒸的鱼虾和时新蔬菜为主，每餐七八分饱即止。每天早晚喝一杯牛奶，平时苹果、芒果、脐橙、猕猴桃、西瓜等水果不断。每年冬天还吃补膏。她说：冬天进补，春天打虎。“饮食要以合理、科学为标准，要注意控制口福欲望，防止胡吃海喝，有些疾病就是这样吃出来的。”嫩娘还坚持做到“三水”：刷牙用温水，洗脸用冷水，洗脚用热水。

“睡眠是最好的保健医生。”嫩娘每晚保证7小时睡眠时间。“晚上11时到凌晨2时是人体肝脏最佳排毒时间，一定要深睡，切勿错过这一良机。”每天早上醒来后第一件事是打开窗，呼吸外面新鲜空气，然后空腹喝一杯蜂乳。

嫩娘平时与人为善、胸襟开朗、豁达。退休后的她路上遇到行人要她签名、合影，她往往有求必应。



“90” 风华在

□ 黄浦区委老干部局

平凡见担当，实干显作为。黄浦区有一群可亲可敬可爱的“90后”，他们退而不休，紧跟党中央；他们离休不离党，心系国家发展，情牵人民福祉，用实干担当诠释了老同志们的如磐初心与向党丹心。他们不断传递释放正能量，并积极为实现第二个百年奋斗目标献智出力，以实际行动创造无愧于党的诞生地的新业绩，展现了“90后”老干部在人民城市建设中老有所为、乐于奉献的精气神。

祁学喜:18岁参军抗日



祁学喜出生在一个贫农家庭，抗战爆发后，未满18周岁的他毫不犹豫地报名参军抗日，并于1943年11月加入新四军，参加了多场抗日战斗。1944年，因在“张楼

战役”中伤残无法继续行军作战，祁学喜回到了家乡，一边养伤，一边主动到乡政府帮忙做事，积极宣传并动员群众开展“减租减息”运动、参加土地改革斗争运动、推行“三七分租、二五减租”的政策。

祁学喜常说：“一个人参加党，不是自己所想象，要做出实际行动出来。”如今，97岁高龄的他依然在积极用自己的方式承担起离休干部的责任。

祁学喜会力所能及地向身边的青年人讲述自己的革命经历和中国共产党的故事，激励身边的年轻人要继承革命精神、传承红色基因，为祖国发展尽心尽力。每年街道组织社区春节联欢晚会、纳凉晚会，祁学喜总会为大家献唱《我是一个兵》这首歌，他希望这首歌，能把坚定勇敢、无所畏惧、团结一心、对敌斗争的精神传递给新时代所有年轻人。每当祁学喜在台上激情高歌时，台下的青年们也会被他的爱国爱党之情打动，不由自主地合着节拍齐声高唱。

在新冠疫情来势汹汹的严峻时期，祁学喜积极响应国家号召，主动到社区接种新冠疫苗，并积极宣传疫苗接种有关常识，广泛动员家人朋友接种，营造预防接种的良好氛围，发挥模范带头作用。他始终坚持不懈地向身边人宣传党的方针政策，传播党的声音，他时常会讲：“我们要感党恩、听党话、跟党走。”



张顺祥：“离而不休”投身关工



“离而不休”是很多人对张顺祥的评价。现年91岁的他依然坚持发挥模范带头作用，积极投身社区服务与关心下一代工作，帮助社区困难儿童、关爱青少年健康成长，以实际行动践行“共产党员永不褪色”的铮铮誓言。

张顺祥自2010年担任山北居民区离休老干部学习小组组长、山北居委关心下一代工作组组长以来，积极探索社区关心下一代工作新路径，用各种形式关心社区内的困难学生。张顺祥每年都会拿出自己的一部分离休金为社区困难家庭青少年购买运动鞋和学习用品，鼓励孩子们脚踏实地走好人生第一步。同时，他还积极参加“大手牵小手”“五老微课堂”“崇德向善与你同在”等主题活动，组织发动社区内的其他老干部们一同捐助困难学生，用善举和关爱给予孩子们温暖和力量，得到了大家的广泛赞誉和组织的充分肯定。

疫情期间，面对严峻复杂的疫情防控形势，张老虽年事已高不能奔赴疫情防控第一线，但他一直通过防疫微信群发布宣传疫情防控相关政策规定，为辖区内的老同志们答疑解惑，架起了政府和群众间的战疫服务连心桥。

俞康洛：参与社区基层治理

91岁的俞康洛是一位有着67年党龄的



老干部，也是打浦桥街道离休支部书记。俞康洛以其强烈的责任感和乐于奉献的精神，致力于离休支部建设，并积极参与社区基层治理。

作为支部书记，每次开展支部学习，俞康洛都会将自己从报纸上、期刊上摘录的信息、时事，进行整理归纳后，转化成通俗易懂的语言为老同志们讲解。为了满足由于身体原因无法参加支部学习的老同志的愿望，俞康洛提出“上门送学习”的建议，将支部活动安排在老同志家中。对于支部的每一位成员，他也时刻挂在心头，经常打电话了解近况，还抽时间去上门探访，想方设法去关心。

作为离休干部，俞康洛在小区组建了离休干部学习小组，凡重大节日，小区党支部总会召开座谈会，邀请全体离休干部参加并发言交流，凝聚小区正能量，成了社区里的一张名片。学习小组每月定期开展学习活动，风雨无阻，被授予“老干部学习示范点”。俞康洛还关心小区民生工作，主动承担起协调居民和联系相关部门的责任，帮助小区居民实现了增设北大门的愿望。



从小姚到老姚

□

市
建
交
委

姚恭顺今年60了，他在老干部工作岗位上从小姚一直干到了老姚。

姚恭顺在中冶集团在沪单位老干部管理服务中是大家公认的行家里手。虽然工作琐碎枯燥、周而复始，但他把为离退休老干部服务工作当成自己热爱的事业来对待，始终保持一颗热情奔放的心，在平凡的岗位上，尽心尽责，全心全意为老同志服务。他用30多年的坚守，用时不我待、只争朝夕的激情，向老干部倾注满腔热

情，用无私与大爱诠释了一名党员、一位老干部工作者的赤诚情怀。

从小姚到老姚，变化的是岁月，不变的是初心。双鬓微白的他一直都是老同志的好朋友，很多老同志都成了他的“忘年交”。30多年了，老同志依然亲切地称他为小姚，不仅因为老干部们年龄都比他大，更重要的是，他在服务中总是笑容可掬、不厌其烦、精力充沛，如同一个才30出头的小伙子，勤快、能干，值得信赖。

他把老干部当成亲人，手机24小时待机，“万一老同志有什么需要，我好立即赶过去，为他们服务。”他心里惦记着老同志。他对老干部，坚持做到“四个必访”：即同志生病必访、重大节日必访、遇特殊困难必访、来电要求解决问题必访。对老同志坚持每半月电话联系一次掌握各方面情况，

每季度必须每户走访和慰问一次，从小事体现组织的关心和党的温暖。

30多年，他在老干部工作岗位上从“职工”干到“专家”，把“小差事”当作“大事业”。在一次主题教育学习交流会上，姚恭顺的一段发言让在岗的同事们记忆犹新：“尊老敬老是中华民族的传统美德，老干部是党和人民的财富，我们的使命，就是通过用心用情的服务，把党的关怀体现出来，落到实处，更好为他们办实事办好事。”他是这样说的也是这样做的，他将老干部工作提升到了党的事业的高度。尤其企业改制成立养老保障中心的近20年来，他每天坚持提前1个小时进办公室，打扫卫生，整理内务。每逢组织老干部活动，举行重要会议，他总是加班加点做好充分准备，90%的休息日他都在工作岗位或值班接待来访人员。工作上，他从不斤斤计较、攀比邀功。他是一个精通政策和业务的好同志，所以只要有来访者，他都能很好地利用政策化解矛盾。每年制定工作要点，每月细化化解各项工作，开展丰富多样的活动，使离退休老干部政治生活更加充实。

整整30多年，他总能满腔热情、耐心细致服务好老干部。“为离退休干部服务，是我的初心和使命，老干部满意是我的工作目标”。他非常重视党支部工作，总能紧跟形势和全局，谋划党支部工作，亲自选题为老干部讲党课，为行动不便的离休党员送学上门。每年开座谈会多次，听取老干部对党支部工作和管理服务工作中的不足，不断接收老同志好的想法和建议，充实到支部工作和管理服务工作中。他推进民主管理，无论大事小事，只要是涉及到老同志的事，他都认真对待。他带领团队忠于职守、廉洁自律，要求别人做到的，他自己先行做到，做好表率示范。他敬爱致恭地尊重老同志，服务老同志，展现了一名共产党员博爱宽广的胸怀。



汤华琴大学毕业就来到了奉贤区委老干部局工作。20年来，从老干部眼中的懵懂小青年成长为值得信赖的老干部贴心人，她始终以一名优秀老干部工作者和优秀共产党员的标准严格要求自己，以严谨细致的工作态度和舍小为公的敬业精神，在平凡的工作岗位上默默奉献。

作为办公室主任，她经常接到老同志的电话咨询，有生活上的，也有政策上的，甚至拉家常的，她一直坚持“要做好老干部工作，就必须熟练掌握党的老干部方针政策，这是基础的业务知识和工作武器”。为

此，她从老干部工作的基本知识

和历史沿革开始，持之以

恒地学习老干部工作的

方针政策和具体操

作，并会同待遇科

将老干部各项政治

待遇和生活待遇

及时梳理成册。

在工作决策或解

答老干部咨询

时，遇到有疑难

时，她一定会详细

查阅文件，寻求精确

答案，并第一时间答复老

同志。因为她总能严谨细致、

准确无误地解答老同志的各项问

题，所以老同志们常说“有问题，找小汤”。

每天早晨8点左右，汤华琴就会准时出现在区委老干部局。日常工作中，她细心地发现有些老同志未到老干部活动室开放的时间便早早地来了，在棋牌室打打麻将，在阅览室看看书报，在休息室会会老友。她看在眼里，记在心里，她也开始跟着老同志的时间规律走，每天早早地到，先去活动室和老同志打个招呼，问问近况，聊聊家长里短。

办公室的工作总是细微而繁琐，每逢年底总结会时，汤华琴总会平和淡定地说：“这一年好像什么大事也没完成，每天都被

无数件细碎小事包围着，但365天就这么忙忙碌碌地过去了。”但正是这一件件微不足道的小事，体现出来的都是老干部工作的精细化、规范化，体现了老干部工作的温度和精度。近年来，老同志已普遍进入“后双高期”，每策划一次活动，她都是做足了万全的准备。为了尽可能地满足老同志的愿望，她千方百计寻找合适的参观点位。有很多台阶的，不行；大片点位在室外的，不行；周边没有洗手间的，不行；人员流通密集的，不行。提前踩点、合理规划、准确对接、安全保障，这些已经成为她策划安排老同

志活动的基本标配。每一次的

参观学习，老同志们平安

顺利、乘兴而归，而这

背后凝结了汤华琴大

量的心血和付出。

老干部工作需要

及时快速地上传

下达，等不起、

慢不得，一方

面，她努力搭建

局领导与老同志的

沟通平台。多年

来，她不断调整和完

善区委老干部局“三联

系”制度，以制度化形式督

促每位局领导和工作人员定期联系

老同志和离退休支部。当收到老同志说想要多和局领导座谈的建议时，她及时向局领导汇报、沟通协调、征求意见，每月的“与老同志面对面”座谈活动应运而生，以小桌化、非强制、聊天式的形式开展随机座谈，拉近了与老同志的距离。另一方面，及时搭建区领导关注老同志发挥作用的赋能平台。作为牵头推进部门，她以推动“乐龄实践点”和“乐龄直通车”项目为契机，及时将实践小组老同志的意见建议收集整理并呈报区委区政府，形成区委区政府与老同志之间良性互动的最佳局面。

青春无悔二十年

□ 奉贤区委老干部局



老专家的美丽人生

□ 宝武集团



“老牛自知夕阳晚，不须扬鞭自奋蹄”。这是对享受政府特殊津贴的宝钢资深技术专家、原宝钢工程技术公司总经理王喆的最好评价。2014年，王喆69岁光荣退休，但作为钢铁领域的资深专家，他退休不褪色，甘于奉献、乐于育人，以自己的行动来实践生命不息、奉献不止的执着追求。

2012年宝钢湛江工程开始规划建设，面临的炼铁、炼钢等九个单元重大冶金设备国产化的设计、审查和指导项目有50多个。王喆受邀赴湛江担任转炉、连铸设备设计审查组组长。为缩短设计工期，保证设计质量，他带领大家编制统一技术标准，为以后的设计工作打下了基础。

王喆退休后仍坚持奋战在湛江的工程一线。特别是350吨转炉设备设计是一项依靠宝钢自己设计的转炉设备，没有先例，没有经验，对于他这个“老法师”也是一次严峻的挑战。在那段日子里，他常常半夜起来计算数据，整天地盯着几百页厚的上千张图纸揣摩，不断往来于现场和设计室，提出了上百条的修改意见，解决设备设计方面的疑难杂症150多个。最终，350吨转炉的设计和建设成功并顺利投产。

退休以后，他还在韶关钢厂、梅山钢厂担任技术顾问和专家指导。无论是技改项目还是新建项目，他都手把手地指导，使得韶关钢厂和梅山钢厂炼钢技术不断进步。在他的指导下韶关钢厂高级线材钢种不断突破，效益得到很大的提升。

王喆是宝钢关工委顾问，一直热心热情

关心宝钢青年职工成长成才。他每年定期为宝钢的团员青年、年轻干部讲述钢铁报国的经历、传承宝钢文化；青年科技人员遇到工作瓶颈问题或新工艺、工程技术方面的难点问题总会找他求教，王喆都会热情接待，耐心倾听并及时给予有效指导。他多次不顾年逾七十，冒着7月流火酷暑，积极参加宝钢团委年度青年“五小科技论文”评审工作。他具体指导关工委科技组的技能专家、高级工程师对青年职工的500多篇五小科技论文进行了耐心、细致的总评审，及时给予青年职工鼓励，激励了青年职工更好地立足岗位创新。

王喆目前还是中国金属学会专家委员会的资深专家。退休后他亲自参与编制《中国钢铁工业科学与技术发展指南》、《绿色钢铁工业的发展科技丛书》。他作为专家组成员积极参加上海市重大科技成果评审，同时他还作为专家赴上海大学、东北大学等高校以及各钢厂做国际钢铁前沿技术等讲座达百余次，聆听人数达2万多人次……他热情鼓励和指导青年及科技人员立足岗位潜心创新，成为青年和科技人员技术进步方面的“好老师、百事通和智多星”，用自己的知识积累和工作经验助力科技兴国。

王喆总是说，“无悔的选择才是最美丽的人生”。他在奉献中凝聚人心，在奉献中收获快乐。他以自己的满腔热情和实际行动诠释了一名国企退休干部老骥伏枥、志在千里的博大情怀，演绎出人生无限的“夕阳”美。



老校长退休后

□ 李敏



用“老有所为、老有所乐”这句话来形容老校长柳泽泉的退休生活，再恰当不过了。日前，笔者到浦东张杨路他的寓所，拜访这位年近80的老教育工作者。翻开柳泽泉的教育工作履历，可谓成绩斐然，亮点纷呈。他担任过上海市语文学会副会长，荣获过上海市园丁奖、上海市爱心奉献者、上海教育年度十大人物等荣誉称号。

老校长语文教学很有一套，凡听过他课的学生都感受到：内容生动丰富，讲课深入浅出，听后入脑入心；他曾担任上海浦明师范学校常务副校长、上海格致中学副校长，特别是在任上海光明中学校长期间，他提出“和谐发展，人文见长”的办学理念，使学校成功评为上海市实验性示范性高中；在各种报刊上发表教学改革、学校管理上的文章200余篇，写作出版了汇集他40年从教体会与经验的《托起一抹绿色》《流淌心灵的泉水》两本专著，主编与参与编著的书有30多种。

60岁，到了该退休的年龄，柳泽泉没有停止自己前进的脚步。他主要做了两件事：一是根据黄浦区教育局委托设立“柳泽

泉语文教学研究工作室”，发挥“语文教学领头羊”作用。他从全区报名的语文教师中选了“爱语文、有悟性”的十位青年教师，作为他工作室的学员，带领他们阅读语文经典著作，开展听课评课和教学科研工作，赴香港进行沪港两地语文教学的交流。经过几年的培训，工作室的学员都评上了高级教师，成为校、区两级学科带头人，有一位还评为语文特级教师、正高级职称。二是组建区教育学会语文专业委员会，由柳泽泉担任首任主任。在学会领导关心和全区语文老师的支持下，语文专业委员会开展多项教研与评比活动，为黄浦区语文教师多了一个相互切磋、共同学习的平台。

针对社会热点问题特别是一些教育现象，发表颇有见地的文章，这是老校长柳泽泉退休生活的又一项内容。比如有一度学生热衷于刷题，不重视阅读经典，不重视中华文化的学习与传承，他连续在《东方教育时报》上发表了《为了中华文化薪火相传，我们该做些什么？》《让阅读相伴孩子的一生》。有一年高考作文题审题难度较大，他在报上发表《高考作文题能否简洁明了些》的文章。他发现不少学校教学中搞新花样多，而对教学基本功却日渐式微，在报上提出《写好字不是“小儿科”》等。

感受时尚，保持一颗年轻的心，也是老校长的一种生活方式。比如运用手机发微信，从不会到会到熟练地运用，没有花多少时间。他在群里或朋友圈发微信，喜欢文字与图片一起发，而且以文字为主，图片为辅。每每与家人一起旅游，或与老朋友、老同学相见、聚餐，或参观某个美展、建筑，或观看一场演出，或阅读一本好书等，他就会写上几段文字，再配上几张照片。几年下来他写了几十篇微信作文，这些小作文有文采，有诗意，有哲思。他至今还天天记日记，他说：“我把这种练笔看作是一种自娱自乐、养生健身的好方式。”



2008年2月，当了38年教师的我退休了。开始时，我还真感到不习惯——身边没了学生，耳边没了琅琅书声。没了班上，自然“作息”没了“制度”……幸而在当年的3月，浦江镇党委、政府续聘我担任社区报《浦江之声》主编，我还坚持开展“非遗”沪谚的保护传承工作，开启了我全新的养老生活。

从2008年3月至2010年10月，我在《浦江之声》报上开辟了世博知识、世博之窗、观博小攻略等栏目，连续编发了32期，内容涵盖世博会的发展历程、历届世博会的主题、特色，及我镇人民迎世博、文明观博等，浦江世博家园居民游世博等。还举行“世博知识百题有奖征答”活动。我忙里偷闲采编的相关新闻，除在《浦江之声》上选登外，还向《中国日报》《解放日报》《新民晚报》《上海科技报》《上海老年报》《东方城乡报》等媒体发送。据统计，期间有100余篇（幅）被录用。我镇的《办报迎世博》案例被上海市委统战部评为优秀案例一等奖，我也被授予“服务世博优秀志愿者”称号。

40多年来，我业余从事“民间歌谣谚语”的搜集整理工作，参加过“国家三套民间文学集成”的编撰工作。2006年，中国文联出版社出版了我编著的《上海浦东民间童谣选》。2009年9月7日，我作为嘉宾，到浦东新区电视台“黄金书屋”节目介绍《上海浦东民间童谣选》；2010年10月7日在卢湾区国庆60周年系列活动“时尚生活嘉年华”，请我去现场签售该书。上海电视

台艺术人文频道也采访了我，专题片播出后，在社会上引起了良好的影响。2010年10月，我撰写的《上海城郊民间儿童游戏》一书也由吉林教育出版社出版，浦东新区电视台又作了专题报道。

2011年6月11日，是“国家非物质文化遗产保护日”。在闵行区举办的“非遗保护”主题活动中，我被上海市文广局授予国家级“非遗”——沪谚代表性传承人称号。

于是，给我的“养老”生活又注入了新内容——保护与传承“沪谚”。2014年以来，我编写传承“沪谚”的乡土教材，出版《沪谚·沪语》乡土教材。在浦江一小、浦江二小、浦江三幼、荷花池幼儿园，以及世外教育浦江外国语学校，在孩子中开展传承活动，还把“沪谚”引进母校上海市三林中学校园，连续8年在苏民村学生暑期班开“沪谚沪语”课。2018年8月，带孩子们到上海书展表演，受到广大市民的欢迎。

2019年10月9日我带两位小朋友，到东方电视台录制专题节目。2020年5月28日，又到“沪语人气王”节目“寻找沪谚传承人”。2022年2月19日，接待上海电视台“大风车·周末大放送·可以跟你回家吗”节目组的专题采访。

保护与传承非遗——“沪谚”责任重大，意义深远。我将尽我所力，继续开展“沪谚”的宣讲、传承活动，努力把传统文化有机地融入现代文化，让“沪谚”这一文化瑰宝重放异彩。这，就是我的“养老”生活。

老教师养老

□ 周曙明





退休后的生活

□ 庄美玲

时间过得真快，退休两年了。退休前经常看到网络上说有些人退休后，有一段时间很忧郁，不适应退下来的生活，不知道干什么？但我退休前就想好了，我要去参加老干部大学学习，还我儿时的梦想，随心所欲，做自己喜欢的事。金山区的老干部大学办得非常好，开设适合老年人学习的许多学课，政治理论、书画唱歌、养生保健等适合老年人学习的班，使老年人老有所学、老有所为、老有所乐。退休后，我一口气报了六门课，唱歌是我喜欢的，摄影我也喜欢，还有剪纸，就是有点费眼睛，还参加了点心班、手机班、绘画班，每天忙得不亦乐乎，但心里很充实。后来由于疫情，线下学习班停掉了几个月，但我也空闲着，到小区做志愿者，发蔬菜，发抗病毒药，上门送抗原，做宣传员，做

核酸检测服务者，努力为社会贡献微薄的力量，虽然有时也很累，但心里感到很高兴。我们在网上还积极参加唱歌、摄影、绘画等班的学习。

现在我们又开始恢复正常上课了。这个学期我退掉了绘画班，参加了农民画班，因为这是我们金山的特色。为了喜庆二十大，我们积极拿出剪纸作品，晚上剪纸到半夜，虽然很辛苦，眼睛很疼，但是我心里甜滋滋的，一个作品在我手里诞生了。摄影我喜欢，在单位的时候，我也经常参加比赛，虽然不是很高的名次，但重在参与。摄影不是一蹴而就的，它是靠平时积累的，要做有心人，把有纪念意义的和生活有趣的点滴记录下来，当需要的时候拿出来就可。生活需要爱来点缀，每一幅照片都寄托着对生活的热爱，在我们年轻的时候，没有时间和精力，现在我们

退休了，更要好好地享受生活。俗话说得好，人阳光了，处处都是风景；人开心了，处处都是快乐；人善良了，处处都是朋友；人知足了，处处都是幸福。想退休晚年生活过得好，就要去参加老干部大学，那里有好多和我们一样的老年人，他们都很积极乐观，面对生活，面对人生，在那里你会学到许多书本里学不到的东西，老同志们热爱学习，学习新事物，比如疫情期间，老同志排除困难网上学习，跨越网络数字鸿沟，在那里大家学习交流；在那里，你会找到年轻时比学赶帮的劲头，我们常说，老干部大学是我们老年人的家。

每年重阳节，老干部局把我们这些老同志的学习成果都展示出来，有书画、剪纸、摄影，水平多还不一般呢，体现了老同志多才多艺。

通过参加老干部大学后，我觉得心情开朗，思想活跃，每一节课让我们学到了许多新知识、新方法，乐此不疲，忙碌并快乐着。我希望以后退下来的老同志和我们一起参加老干部大学，放下包袱，融入到社会这个大学堂中。我们要人老心不老，忘掉年纪，忘掉痛痒，面带微笑，保持好心情，让我们慢慢优雅地老去。



人降落世上，在岁月更迭中，除了要延续生命，还需满足精神需求。肉体是生命的表达，精神是为了追求怡然。

我中学毕业后，分配到一家铸造厂，用羸弱之体去和钢与火搏斗。每天下班后，拖着走不动的双腿，去图书馆看书，写不敢拿出去的文字。

用生命拼搏来的十多元钱，通过一日三餐，勉强满足了我肉体成长的需要。图书馆幽静的灯光下，有我不安分的精神追求，用当时的话来说，我是一名干着“苦力”的文学青年。在神圣的文学殿堂中，我安放着我的灵魂。

光阴似箭，一下射到了花甲之年。繁琐的工作被卸去了，吃着几十年积累的红利，已无生活之忧。只是安放在“文学青年”名下的灵魂，随着岁月的流逝，该迁移到哪儿去呢？

幸好，网络推出了公众号。我经过长久窥察，决定办个养老自媒体，让无所事事的老翁有一个精神寄托，以丰富晚年的精神生活，用以安放自己的灵魂。不至于早上起来要去上班，除了三餐不知干啥。用一句老话来讲，也算退休后的一个业余爱好，主业认真当好家里“领导”助理。

不过我一只菜鸟，要搞

安

放

灵

魂

□
岭南人

什么网络自媒体，确属不自量力。一我至今不会打字，二微博微信都在幼小班阶段，网络上我就是一张白纸。但白纸也有好处，态度上从零起步，方法上采取依样画葫芦之法。在孙字辈的小年轻手把手指导下，我不耻下问，网络自媒体“养老自频道”，终于在2016年的重阳节前，隆重推出了。感

谢各媒体朋友，皆闻讯前来帮忙捧场。

我被网上“再小的个体也有自己的名字”所激动得热血沸腾，郑重地把我的灵魂安放在这小小的个体上。

此后，为了灵魂的滋润。运行管理“养老自频道”，成了我耳顺之年首要大事。每天早上，第一件事，是推送自频道稿子。全年365天，包括大年初一，也不忘先发稿，再吃汤圆。有一次外出开会，因水土不服，身体不适，我发了稿子，再去医院看急诊。

对于我的忘我投入，用户也给了我回报。眼下，订阅我自媒体的用户越来越多，已遍及全国各省市及海外，最高点击量达10万加。

现在我每天最愉快的事，就是在网上回答用户的提问，有时接到用户的电话，我更是乐不可支。这时我会感到，有一股快乐的电流，在我全身流淌，而我的灵魂，就在这流淌中翩翩起舞。

很多人不解，问我辛苦管理运行“自频道”能挣多少钱，图的是什么？我对他们说，本频道婉拒一切商业合作，从不做广告。本人打理“自频道”，不是为赚钱，只是为了自己的爱好和满足退休后的精神生活。还有一句话我没讲，那就是：为了安放自己的灵魂。



两只鸭子

□

唐德华

中秋来临，准备传统美食月饼和鸭子时，不禁想起我下乡务农时，喂养两只鸭子的故事，有趣而温馨。

那个年代，生活条件差，我想养点鸡鸭改善生活。几位要好的老职工热情地送来老母鸡和受过精的鸡鸭蛋，告诉我：“‘老报子’（东北方言，意为孵鸡雏的母鸡）孵的鸡雏鸭雏存活率高。”

“老报子”和所有的母亲一样，将忘我的母爱无私地倾注于尚未出生的儿女，每天24小时几乎都全身心地趴在蛋上，不时还用身体和翅膀翻动这些蛋，使其均衡受热。傍晚是这位伟大母亲一天中唯一的活动时间。它跳出鸡窝，飞快地跑到院子里发疯似的撒欢狂奔，然后抖抖羽毛，伸展脖子，扇动翅膀，排泄吃食，前后不到十分钟又跳回鸡窝继续孵蛋。在“老报子”一丝不苟、忠于职守地抱窝28天后，雏鸡、雏鸭们差不多同时破壳而出。“吱吱吱”“咯咯咯”，一只只小绒球依靠温暖的母爱降临到这个世界，充满好奇和生机，而此时耗尽心力的“老报子”已瘦骨伶仃。

这一窝共孵出12只鸡雏和4只鸭雏，它们在“老报子”的庇护下快乐成长。清晨，小家伙们叽叽喳喳，跟随妈妈走出院子，到屋后麦秸、豆秸堆积而成的柴火垛觅食玩耍。秸秆上残留的干瘪谷粒，松软土壤里藏着的小蚯蚓、小虫子，都是它们的美食。“老报子”用爪刨开泥土，仔细寻找食物，再叼着喂给孩子们。遇到下雨天，鸡鸭雏纷纷钻进妈妈的翅膀下躲雨。“老报子”用身体庇护孩子，尽管自己被淋成“落汤鸡”，而小家伙们却羽毛未湿安然无恙。

鸡鸭雏们渐渐长大，与“老报子”渐行渐远，开始独立生活。鸭雏们喜欢到附近的小水塘游泳玩耍。俗话说，鸡冤家、鸭朋友。几只鸡凑在一起往往怒发冲冠、相互斗殴。而鸭子遇见同类，就像故友重逢，“嘎嘎嘎”地兴奋不已。小鸭子们一道玩耍、一起游泳、一同觅食，同进同出，整天形影不离。

到了秋天，小鸡小鸭都已长到一斤多重。按照惯例，公的只留一只配种，其余宰了吃肉，母的则留下生蛋。这一窝鸭雏两雌两雄，我留下雌鸭，满怀期待地等着明年春天收获鸭蛋。

开春后一天清晨，我和往常一样打开鸭舍小门，两只鸭子一前一后走出来，慢慢悠悠到场地上伸伸懒腰、舞动翅膀。一道白光映入眼帘，我惊喜地发现鸭舍里有两只青白色鸭蛋。“生蛋了！生蛋了！”我兴奋地把好消息告诉妻子。妻子看着两只硕大的鸭蛋，也笑得很灿烂。

从此，一连几个月，每天早晨都能满怀欣喜地在鸭舍拾到两只鸭蛋。日久天长，鸭蛋吃不完，就腌成咸鸭蛋，是配早餐的佳肴。两只鸭子的故事已过去近半个世纪，这些自己动手换来“丰衣足食”的经历都已成为我的美好回忆，想起来心里总感觉甜甜的。





朋友体检的结果

□ 周云海



一位朋友，年轻时与我一起在崇明农场劳作，结缘至今已逾45年了。在农场里，我们品行相投，走得很近、很亲，如兄弟。

青春岁月，24元月薪，让一些农友成了月光族，虽然赤贫如洗，但我们那时的青春不乏饕餮欲念。三夏农忙时，他一个下午可以连吃16根棒冰，我一餐可以吃下一斤半米饭；记忆深处，我俩曾去农场场部小卖部里，豪买下20根油条，各自手捧一把柴禾似地游逛在农场的机耕大道上，看漾漾河水，望青青稻田，我们摧枯拉朽般地把一捧油脆芳香塞入青春灶膛后，回到农场连队，又去食堂排队买晚饭吃……呵呵，这些农场岁月糗事，是我今生的青春印记。

中年伊始，我们克勤克俭，不敢再逞物欲食念。他与我都为五斗米折腰，为从原生态家里分建后的小窝“做人家”，我们不在家里胡吃海喝，不穿梭都市的餐店酒楼。那时民众的食念难以五彩缤纷。

人生一路走来，岁月的风，把青春糗事、中年心事，都甩在了我们身后，前方有彩虹引领我们向前，向前。

随着国家经济的高速发展，国民生活水

平得到了大幅度提高。社会物质财富供应的极大丰富，使人们的餐食欲念已经到了恣意挑选和追求享受的地步。现在，很多人身体患有这高那高的“三高”症状，人们热衷于减肥、健身——究其源头，就是当今社会民众生活优渥，日常餐食太多、太好。

我从小到大一直是个精瘦形体。近年来，老婆老是说我长胖了，我不承认。我的瘦削脸型掩饰了福态相，但微微隆起的腹部，也让我暗生惊讶。是啊，我不仅体胖了，近两年参加体检，以前一直与我无缘的肝脏脂肪轻度浸润、血脂偏高等问题也一一出现了！现在的成年人，与“三高”症状一点都不沾边的，是值得自豪的。

我那朋友年过花甲，老是觉得自己的身体不好，怀疑这病，担心那疾。最近又心疑自己患了痛风症。平时极其节俭的他，咬咬牙，自费1700多元去医院做了一次身体检查——等待体检结果期间，忧心忡忡。

作为兄弟般的朋友，我希望他安然无恙。

体检报告出来了。朋友欣然告诉我：没得痛风病，其他体检指标也都正常。

我为朋友高兴。

我一直希望妻子一日三餐做得简单些，清淡些，少吃一点大鱼大肉。我对家人说：身体是吃坏特的（营养过剩）。

朋友是个好例。他感觉自己身体不好。江河日下，这是生命过程进入老年后的必然规律。历经风雨春秋六十余载，身体怎能依旧青春蓬勃？

作为几十年的挚友，我素知朋友历来清淡寡欲，不攀比，不随流。朋友并非清贫之家，却持续着简约的生活水准。之前，了解他的一日三餐，我叹息他落伍的生活方式；今天，获悉他的体检结果，我欣喜他健康的身体状态！

弱水三千，只取一瓢，这是比减肥更好的治本的健康生活方式！



在人们追求的诗意生活中，清欢是个高雅情趣的词。从黄庭坚的“舞裙歌板尽清欢”、苏东坡的“人间有味是清欢”，到王禹偁的“影侵棋局助清欢”……举不胜举。

清欢为黎民百姓和文人墨客青睐，原因是它超出了本义，成为人们认知和行动中，一种悠然自得的生活方式，一种超凡脱俗的高雅情趣，一种返璞归真的人生境界。

清欢是一种悠然自得的生活方式。清欢倡导人们把日子过得简单、朴素和安闲、自由，在散逸生活中寻求快乐。

清欢追求的是远离喧嚣的宁静。唐代王维有一首被世人誉为“最孤独的诗”《竹里馆》写道：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”晚年的王维纵情山水，并且喜欢一个人出行。这天他来到竹里馆，抚琴而歌，从白天弹到晚上，没有人知道他在这里，只有明月来照耀他。在很多人看来，这种孤独是悲伤的，对视清欢如痴如醉的王维来说，这“孤独”却是快乐而又美好的。

清欢陶醉的是精神世界的愉悦。读书时的清欢是最好注释。“至乐无声唯孝悌，太羹有味是读书。”深得鲁迅先生赏识，作为对联木刻在三味书屋的门框上。教育家翁森情趣高雅，终身以书为友，一年四季乐在其中。他的《四时读书乐》中：春天“读书之

乐乐如何，绿荫窗前草不除”；夏天“读书之乐乐无穷，瑶琴一曲来熏风”；秋天“读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高”；冬天“读书之乐何处寻，数点梅花天地心”。这种高雅的情趣读书，使他永远保持一种清欢的心态。

清欢是一种返璞归真的人生理想和境界。一个人从天真无邪的幼年，到风华正茂的青年，再到壮志凌云的中年，最终却都要走向淡泊静雅的老年。清欢似梅花，本着的是“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”的低调。

清

欢

□

王家年

人们追求诗意的生活，固然没错，“一饭一粥”里的烟火寻常，朝朝暮暮，才是清欢至美的本质。一饭一蔬，一颦一笑，嬉笑打骂的日常，才是人们该追求的诗意生活。“山林农舍间，听着竹林风动，吃一顿农家菜，从日暮初起，到田间蛙鸣，有一种朴素恬淡的味道”。人间诗意，清欢的情趣无处不在，需要有情趣高的人。

王安石笔下的“垂柳下，荷塘边，楸枰落子意清闲。玄机悟透低眉笑，细雨微风妒手谈”是一种清欢。周作人说的“我们与日用必须的东西以外，必须还有一点游戏和欢乐，生活才觉得有意思，我们看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心……”是一种清欢。李清照喜欢和丈夫猜典饮茶。饭后，两人到屋里一起烹茶，比赛决定喝茶的顺序。一人问典故出自何书何卷何页？答中便先喝。可是，赢者往往太过开心，将茶水洒一身，茶香四溢。也是一种清欢。

清欢不止是物质上的轻微满足，更是心灵上的一种享受。



赏月吟诗

□ 陈太顺

中秋夜的月亮与平时阴历十五的月亮不一般，中秋夜的月亮又大又圆，十分明亮。抬头望去，它温馨地闪烁出绵绵话语，与你的目光丝丝相连。

杜甫在他的《月夜》中写道：“今朝鄜州月，闺中只独看。香雾云鬟湿，青辉玉臂寒”，远离家室的诗人，在中秋圆月之夜想念家中妻子，用反衬手法想像自己的爱人在小院内依篱独自赏月的情景。“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡”这首著名小诗更是如实地抒发了客居异地的诗人在明月之夜，强烈的思乡之情。也许他从圆月里看见了家门口那棵大槐树，以及栖息在树枝上那些叽叽喳喳的鸟儿。他还看见被槐树的绿荫掩映着的那座小拱桥，他记起有一回他

虽然现在离中秋节还有些时日，但月饼大战早已硝烟弥漫。各式各样的月饼也吃过不少，可吃过尝过也就忘记了，唯有小时候母亲亲手做的月饼，却怎么也忘不掉。

那时，农村很穷，代销社里几毛钱一斤的月饼也买不起，但八月十五在农村可是个大节日，又少不了月饼。于是，母亲跟当时大多数农妇一样，自制素心月饼。她借了用桃木刻出的月饼模子，往和好的面里加上一小勺棉籽油，将精选的大红枣去核后与核桃仁、花生米一起在铁锅中文火焙了，再用石臼捣碎后和上红糖，香甜可口的月饼馅就算做成了。将它包在发酵好的面里，最后用桃木模子一个一个扣出来，上锅用麦杆烧出的细火蒸烤，当外焦里酥的月饼出锅后，母亲总是将形状不太好看的月饼，先让一直蹲守锅旁的我和妹妹品尝。我俩谁

边吟诗边经过小拱桥，一个不小心他从桥上落入水中，别人见景吓了一跳，他站在河里却又吟起了诗。

从古至今，描写月亮赞叹月亮的诗文不计其数，有的让月亮按照自己的意愿去倾吐衷情，有的将月亮化作自己所思念的一个亲友，面对面促膝谈心。古今诗人，无不以种种美好事物去比拟、联想，从而来抒发自己的情感，比如王昌龄的“秦时明月汉时关”、苏东坡的“但愿人长久，千里共婵娟”、“海上生明月”等都是传世的不朽佳句。更妙的是李白在《把酒问月》中写道：“今人不见古时月，今月曾照古时人”。是啊，历史上的朝朝代代更替，而月亮永久不衰，不管哪朝哪代，从古至今还是那轮圆月光照人类。

月光下吟诗，吟诗中赏月，触景生情，浮想联翩，千百年来是诗人们对月抒情的一个重要主题。真是一轮清辉当空照，才子佳人百样诗呵！



也不舍得一口吞下去。总是一点一点吃，其实这样也很快将那一小块月饼吃完了。然后眼巴巴乞求母亲再给一块。母亲却说：“这些

月饼都不能去动它，要用它们去纪念供奉故去的祖先，还要把它们送给左邻右舍，算来算去还不够呢。再说，现在都让你们吃完了，等到了中秋这一天，你们还吃什么？”虽然嘴上这么说，但在我们快要绝望的时候，母亲总会又在我们手里一人塞上一块月饼。我知道，这块月饼可真是八月十五前的最后一块了，便再也舍不得吃了。

如今，吃月饼也不稀奇了，但想起小时候吃的月饼，我总会想起母亲的关爱，想起那甜美又朴实的月饼。

母亲的素心月饼

□ 彭小华



大洋山散记

□ 王 闽

时隔40年，跨东海大桥，过保税港区，再次登临大洋山，故地重游。1982年，我从解放军工程兵工程学院毕业分配到大洋山守岛部队，时过境迁，触景生情，追记一二。

交通不便。而今32.5公里长的海上大桥，跨越外海，横空出世，笑傲暴雨狂风，昔日上岛却苦不堪言。从市区辗转到芦潮港，乘车要用大半天。接着搭乘登陆艇或渔船，少则1个半小时，多则3个多小时，而且船期没个准头，全得看老天爷脸色，乘船遇上风大浪急，还要饱受颠簸、晕船之苦。岛上的盘山公路惊险陡峭，路面也就比车身稍宽一点，一不留神，就可能翻入大海，好在司机们个个身怀绝技。

风光秀丽。我们营区附近绿树掩映，满目葱茏；奇峰怪石，千姿百态，或似大佛端坐，或似巨龟爬行；海浪滚滚，惊涛拍岸，其势蔚为壮观；营房前广阔的海面上有一条海上航线，几乎每天都有巨轮通过，须晴日，海天一体，云蒸霞蔚，令人心旷神怡。

民风淳朴。当时，岛上老百姓还像解放初期那样，把军人称作“大军”。每逢节假日，妇女们都会主动来军营帮战士拆洗衣服、被褥；去老乡家中做客，他们会热情地为你倒上糖开水；去菜地里买菜，他们会小心翼翼地帮你把泥巴敲掉、洗净，岛上泥土珍贵；渔船靠岸，他们总忘不了要给部队送上些带鱼、梭子蟹之类；官兵探家，渔民闻讯后也会非常热心地送上大海虾、海龙干等海货。

战备紧张。经常有敌情通报，也发现过海峡对岸放出的印有头像、标语的海漂，部队看电影都是全副武装，平时手枪和子弹也配发至干部个人，当时曾听说有一股装扮成渔民、华侨的特务登陆，后因1人自首而被一举抓获。岛上民兵训练有素，有的甚至还能辅导部队的战士瞄靶、射击、拆卸和擦拭武器。

文化单调。看报基本上是一周前的，有时时间更长；打开收音机全是叽哩咕噜的外台，质量好坏就看能否收到中央人民广播电台；电视信号很差，渔民也因缺电看不上电视，每晚，我们的电视室里总是挤满了附近的老乡。岛上放电影就像赶庙会，满山遍野都是人，扛着凳子，扶老携幼，有说有笑。没有新华书店，我们通常是去百货商店买些小人书看。

生活艰苦。吃不到新鲜大米，喝的是山洞里和露天积聚的雨水，洗热水澡也难。风大，刮台风时行走都很困难，家家户户屋顶上都压着用绳索连结起来的石头，好在夏天不用撑蚊帐，有蚊子也被风吹跑了。物质生活虽然艰苦，精神生活却很充实，部队一集合，满场杀声震天，到处欢歌笑语，记得当时岛上最流行的歌曲是《战士第二故乡》，战士最崇拜的偶像是军队歌唱家李双江，“自从那天上了岛，我们就把你爱心上”的旋律时常萦绕在耳边，抒发着官兵以岛为家、建设海岛、守卫海岛的情怀。

回望洋山，依依不舍，真诚期待——随着洋山保税港区的建设，洋山的明天更加美好。



杂树生花果满枝

□

王智琦

当年买房，最先看中的就是三楼硕大的公共花园平台。一律灌木丛，叶子碧绿、赭红，弯曲着交缠相拥，象极了一副八卦图，觉得很是有趣，有了眼缘，买下此屋便顺理成章。

看久了，感觉八卦美景有点单调，无论春夏秋冬，变化均不大，很有种想要改变它的冲动。但这是三楼平台，铁栅栏围成公私两个区域，要进去须得借助于三楼邻居家而入，也就打消了此念。

转机来自楼下商务楼改建成连锁宾馆，在灌木丛靠墙根处，安装了数台大功率空调室外机。为减少噪音，特地又建造一间彩塑板房遮挡，四周种下几棵速生杂树。八卦图美景横遭破坏，噪音热浪势不可免，邻居们群情激愤，微信群如油锅溅水，但终无果。

杂树确实生长得很快，不过两年就葱葱郁郁，基本遮盖了彩塑板房。我每天清晨总要在阳台上稍站片刻，近眺远观屋顶花园，对它的些微变化很是清楚。因为杂树的出

现，屋顶花园里开始有了翠竹，还没留意到竹根破土而出，它就摇曳着纤细而修长的身姿，成对成片地挺立出来，并毫不羞涩地宣告着自家的领地。试想，原本整齐划一的灌木丛，突然冒出几根“毛竹”，显然有点搞笑，却使呆板的构图变得生动起来。

今年气温有点反常，忽高忽低，可能打乱了某些植物的生长规律。原本有一颗枇杷树，每当结出嫩黄果实时，总会遭引小鸟的疯狂啄食。今年却光秃秃，始终不见枇杷果，想必鸟们还会惦记着。有意思的是，前两天，无意中扫视屋顶花园，看见有棵树上冒着红色的星星点点，不像花，也不像果实。用手机拍摄功能拉近了仔细看，哈哈，原来竟然是满树的桃子！屋顶花园什么时候有桃树的？我怎么从来没有注意到“桃之夭夭、灼灼其华”的盛景呢？这些涨红着小脸的桃子不像水蜜桃，也不可能是王母娘娘旁下凡来的仙女，大概率就是普通的毛桃，但已足够令我兴奋愉悦。

三楼邻居在自家阳台种植了一颗丹桂树，到初秋气温骤变之际，扑鼻的桂花香气，伴着金秋暖阳的热力，又借助飒爽的秋风，毫不吝啬地分享给左邻右舍。而到了初春，屋顶花园里会突兀冒出一棵樱花树，树木并不高大伟岸，小家碧玉般，雪白、粉红的樱花“忽如一夜春风来”，像振翅欲飞的蝴蝶婷婷袅袅。不过一两个星期，樱花的花瓣就纷纷扬扬洒落在树根四周，一掬香冢，来自于泥土，又归于尘土，如美人般终究不枉轰轰烈烈到这世上来过一遭，至少有我这个赏花人每天曾深情地眷顾着。

如今，屋顶花园上的八卦型灌木丛已消失不见，只能作为杂树的陪衬低伏在地，而杂树们此起彼伏，一棵青松傲然挺立。杂树生花果满枝，不断地给我惊喜和快乐。说实话，我还是喜欢现在的屋顶花园，植物们越是各美其美、美人之美，就越能显现出生活本来的五彩斑斓。



且听蛙鸣

□ 郁建民

一场瓢泼大雨歇停的时候，已是傍晚时分了。我站在阳台上，贪婪地呼吸新鲜空气，欣赏雨后的风景。“呱—呱—呱”，突然听到蛙鸣声声，顺声望去，是从小区的水池传来的。这蛙声突兀而来，让我在刹那间有个错觉，以为身在故乡，恍惚间我又回到了从前的岁月。

还记得，童年时光，那流金岁月中，有多少个星光如梦的夏夜，我与小伙伴们听着蛙鸣，看着流星，捧着月色，拍着小手，动情地唱着儿歌：“风打荷，蛙唱歌，萤火虫儿到处躲……”我是听着蛙鸣长大的一个乡下孩子，童年的梦境连着乡村的蛙鸣，今生今世蛙鸣将是我生命中一道永不消逝的风景。

我喜欢在放学后，去河边坐上一会，看那些尚未变成青蛙的小蝌蚪们，欢快地游来游去。有时候它们会跑到我裸露的脚边来，用柔软的脑袋，“亲吻”一下我的脚趾，而后倏忽而逝，或者混入无数的蝌蚪之中，让人寻不到它究竟是哪一只。那时的青蛙真是多得数不胜数，田野里，草丛中，池塘边到处爬满了青蛙。走在路上，一不留神，身边就会突然窜出几只青蛙来。

闷热的夏夜，几乎是蛙鸣伴人而眠，雨后其叫声尤多，如管弦在耳。白昼夜晚，蛙声此起彼伏，成了夏天的一首主打歌。蛙鸣是自然淡泊的乡音，是轻松欢快的乐曲。夜凉如水，静静地听蛙声流淌。这抑扬顿挫的天籁之音，实在让人十分惬意，也是对人类的祝福。在这闷热而令人烦躁的季节里，听一曲蛙鸣，也是一种久违的禅境。

桂花树下

□ 徐建东

小区里金桂银桂开得正浓，虽不娇艳，却香气袭人，显得无比宁静妩媚高雅。我在桂树下静坐，阅读，品茶，站桩，手机聊天，畅想，感到无比惬意。

悄悄的，邻居老杨来到我身边，指着周边说，“依看看，天蓝否？树草绿否？花香否？”“是啊，是啊。”我回答，“还有阳光明媚，空气新鲜。”老杨说，“主要是生活舒适、悠闲了。不为工作谋，无为吃用愁。”

原来老杨年轻时，家住闸北，工作在杨浦区军工路的港区码头。居家条件简陋，工作辛苦不说，每天就上班，单程要一个多小时。每天天不亮定要出门，挤公交车，天黑才能进家门。晚上回家，胡乱吃一口，就是想睡觉，太累了。一星期休息一天，半个上午用来洗厚重工作服。只能休息半天，还要忙其他家务。跟领导提出调一个工作单位，领导不同意。说上下班单程超过两小时才能考虑。原来老杨当过兵，是党员，复员后分到这个单位。老杨工作积极，是港区小老虎班的得力干将，领导怎么舍得放他走呢。在领导的鼓励下，老杨热泪盈眶，热血沸腾，继续留在原单位拼搏。获得众多荣誉，也落下过工伤。

老杨说，“那时，我很欣赏陈毅元帅的一句话‘我们这辈人要吃两辈人的苦。’还有‘一不怕苦，二不怕死。’‘革命加拼命。’”“是啊，是啊。今天的岁月静好是几代人浴血奋战、艰苦奋斗的结果啊。而且这种担当还在延续。”我有同感。

桂树下，我与老杨品茗闲聊。秋意不闹，幸福显得静悄悄。



篁岭秋色扑面而来

□ 金洪远



走近金秋里的婺源篁岭，映入眼帘的是：秋高气爽里的古村民居错落有致，四面古木参天、梯田密布，极目望去，似曾相识的马头墙，高雅精致的石雕、木雕、砖雕，让你情不自禁地置身于徽式建筑的氛围中。秋风里淡淡的云雾时隐时现，一幅秀美的泼墨山水画卷缓缓地呈现在眼前，篁岭，这大自然的宠儿，人文的杰作，更是造物主遗落在人间的一块美玉，似乎在诉说着她千年来的秋天的故事。

沿着古街前行，秋光里群山环抱的古村落房屋鳞次栉比，石阶两旁徽派建筑前店后坊，茶坊、酒肆、书场、砚庄、篾铺，古趣盎然。笔者退休后游山玩水十余载，也许是我的偏爱，红色和黄色，是篁岭金秋里最美的两种色彩，而搭配得如

此惊艳令我赞叹。开在梯田和道路两旁的一丛丛孔雀草，像极金黄的秋菊尽情绽放，随风送来一缕缕清幽的芳香，让我不由吟诵起“满城尽带黄金甲”的诗句，而一排排白墙黛瓦掩映处的枫树，犹如羞红脸的新娘亭亭玉立，那枫叶是她细巧的纤手挥舞着，含情脉脉迎候每一位笑逐颜开的游客，让人不由地从心底里赞叹，这美不胜收扑面而来的秋光秋色，端的是大自然捧出的一场视觉盛宴。

篁岭地无三尺平，村庄平地极少。篁岭人家为顺应自然地形，屋顶晒架成了主要晾晒农作物的主要场地，这叫“晒秋”。我观察到，每家窗前都伸出长长的木棍和竹竿，圆圆的竹制品簸箕装着满满的谷物，一个簸箕挨着一个，大竹盘里晒着红

艳艳的辣椒，金灿灿的南瓜和黄澄澄的大豆，还有那刚采摘来的皇菊，阳光穿透薄雾照射在彩色晒盘上，层层叠叠，斑斓的色彩好似上帝打开的调色板，靓丽得像美不胜收的童话世界。这秋光秋色里的篁岭，绝对是一幅绝美的金秋风景线！我知道，为何来自全国各地的游客纷至沓来，迫不及待喜盈盈地举起相机和手机，一连串的咔嚓咔嚓声中，将金秋里的篁岭在心中定格，仿佛只有这样才能不辜负了成熟和丰收的秋天。

同行的谭诗人告诉我，金秋里的篁岭是一册写满秋光秋色，写满丰收喜悦的书，每一篇每一页都精彩绝伦，她不在文人墨客的诗行里，她在游客抑制不住的笑脸里，她在游客流光溢彩的眸子里……



夏末游祇园

□ 龚寄托

蝉鸣柳枝头，夏荷别样红。

作为年逾古稀的老罗店人，起初对祇园其意有所不解，经请教方知取自“祇树给孤独园”的佛典，寓意道德教化的园林、向上向善的讲堂。

当踏进园内的那一刻起，简直有点不相信自己的眼睛。只见院内那具有晚唐风格的金塔、佛香阁、松涛轩、水心榭、廊桥、花雨亭等晚唐风格的古式建筑，错落有致地与幽兰、银杏、松柏名株有机组合，交相辉映，一步一景，精彩绝伦。而祇园与宝山寺主院的结合，堪称珠联璧合，有机构成了完整的唐代建筑艺术博览园。

触景生情，内心的愧疚之情油然而生。这些年来，我对家乡的发展和建设时有微词，真应了宋代大文豪苏轼的至理名言：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

此时我打内心深深地感谢俞宗翘先生，作为中国著名建筑学家梁思成的弟子，以他的建筑理念和聪明才智规划设计了极富唐风古韵的北上海文化新地标。从而成为全国唯一获得中国建筑最高质量荣誉“鲁班奖”，在我看来也是实至名归。

身在祇园，曲水流觞，步步是景。水心榭三面临水，主体建筑通过回形游廊衔接，游廊外以梁、柱凌空架设于水面之上形成平台，临水围绕低平栏杆设有靠椅，可供游人坐憩、眺景；佛香阁采用正八边形，主体为双重檐攒尖顶楼阁式建筑，顶部装饰金色宝顶；纵观整个祇园的建筑，严格采用了传统中国木结构的构造工艺，纯木结构全部采用榫卯连接，选料非洲红花梨木，倾情重塑唐风古韵，再次展现盛世中华在传承古建筑特有的胆识和魅力，惊艳四方。

这些年来，我也曾游览过不少名山大川，可以非常自豪地说，像祇园这样出类拔萃的唐式园林建筑，恐怕也是为数不多的，这绝非是偏爱，而是对海派文化的高度自信。

那一日也算赶巧了，当我们走进松涛轩时，这座四合院式的建筑内正在举办“祇园雅集”——海上名家绘画作品邀请展。

亭台水榭，曲觞流水；群贤毕至，丹青妙韵。细品今日之祇园，大有一股魏晋古风 and 唐宋遗韵之所在。这次画展汇集了38位上海老中青三代艺术名家的70余幅佳作，这些画家大多是我崇拜已久的偶像，其中不乏来自家乡宝山的丹青名家。作为对丹青自幼爱好的我倍感欣喜，心中暗自思忖，平日里虽对这些名家名师多有关注，然往往只能通过视频或画册观摩学习，今日与名家的作品面对面，岂不是向名师学习的天赐良机。在一幅幅透着海派艺术灵秀之气的作品面前，我久久凝望，细细品读，驻足不前。

一番尽心览读，淋漓尽致，美不胜收，大饱眼福。然走出松涛轩之时，心头仿佛总有一股余兴未尽之意。好在院方善解人意，给我们送上了《祇园雅集》的作品汇集画册。无疑再一次增添了热爱家乡、热爱宝山、热爱上海的一大理由。

夏日的祇园，家乡的祇园，为北上海倾情点缀盛唐的古风遗韵点赞。



近日，我们一群老同志来到太湖西山岛的明月湾古村游览，一进村口，大家就被一棵硕大的樟树吸引了。据介绍，这棵古樟，树龄约1200年，植于唐代，见证古村千年历史，系明月湾村标志。仰望这参天的古樟，只见枝杈有数十根之多，整树依然十分茂盛，犹如一片小森林，覆盖在一条河的两岸。河上明月桥，为清代花岗石建筑，桥身平直轻巧，仍是过河的主要通道。水下树影婆娑，鱼儿戏水；树下人来人往，热闹非凡。左岸是一排整齐的黛瓦粉墙民宅，右岸是小桥、流水、古樟，风景这边独好。

明月湾古村位于太湖西山岛南端，属江苏省苏州市吴中区。相传明月湾在春秋时已形成村落。清乾隆年间，明月湾村达到了鼎盛，修建了大批精美的宅第，以及祠堂、石板街、河埠、码头等公用建筑。这种完善的村庄格局，一直延续至今，并以其独特而完整的古村风貌而倍受世人关注。明月湾现

存的房屋，多数建于清乾隆年间，居民们靠外出经商和种植花果致富，营建了礼和堂、薛家厅、金家厅、邓家祠堂、吴家祠堂、黄家祠堂等高档房屋。这些宅第和祠堂，有精致典雅的砖雕、木雕、石雕，有的还有华丽的苏式彩绘，林林总总，古色古香……充分体现了江南古村的原始风貌。

我们参观了多个厅堂，其中“暴式昭纪念馆”给我们留下了极为深刻的印象。纪念馆大门右侧，矗立着一块2米多高的石碑，

上面镌刻着著名文学史家、楚辞学专家游国恩的题词“世上穷官谁与比 罢官不见炊烟起”14个绿色大字，熠熠生辉。馆内展出的内容，更是震撼了人们的心灵。暴式昭勤政爱民，廉洁奉公，深受百姓爱戴。后因反映民意，得罪上司，蒙冤被撤职。随后全家竟穷得无米下锅。西山百姓佩服他的廉洁品格，全岛七八千户农民自发捐米捐柴，冒雪送到他租住的居所，一时传为佳话，成就了当时一幅《林屋山民送米图》，传唱了一代廉吏的感人事迹。

出了纪念馆，我们沿着长长的石板街一路前行。举目望去，两旁皆是郁郁葱葱遮天蔽日的枇杷树，这里就是太湖西山枇杷的原产地，再往前行，看到一家茶叶店，见一位茶农正在一口大铁锅里用手翻炒茶叶，我们询问眼前这位西山茶农：你加工的是什么茶叶？他告诉我们是碧螺春。哇！这就是闻名遐迩的太湖西洞庭山的碧螺春。据他介绍，太湖水面，水气升腾，雾气悠悠，空气湿润，土壤呈微

酸性或酸性，质地疏松，极宜于茶树生长，由于茶树与果树间种，所以碧螺春茶叶具有特殊的花果香味。

时间已近晌午，导游带我们到一家农家乐餐馆用餐，大家先后津津有味地品尝了太湖的三白：白水鱼、银鱼炒鸡蛋、白米虾，还有红烧肉、草头、炒南瓜、笃螺蛳、岛上野菜、青葱炒蚕豆、草鸡汤等农家菜肴，对岛上颇具特色的新鲜蔬菜，个个赞不绝口，饭后兴致勃勃聊天，竟流连忘返……



明月湾古村漫游

□ 吴万根



走进怀玉山

□ 孙开标

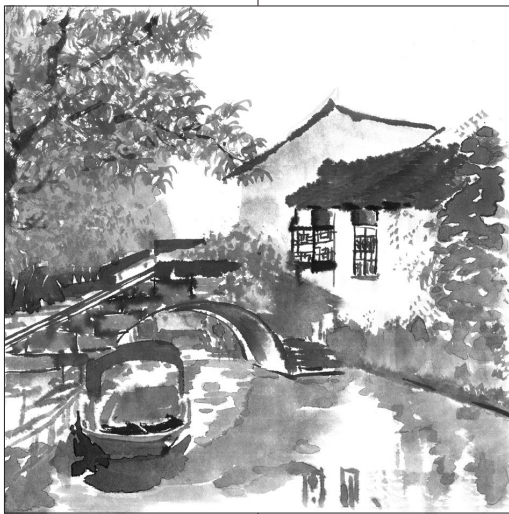
怀玉山位于江西省玉山县，因“天帝赐玉，山神藏焉”而得名，有“江南高原”之称。全年平均气温在12—16度，“盛夏夜盖被，立秋桃始熟”，是江南著名的避暑胜地。

进入美丽的“江南高原”，大巴缓缓行驶在怀玉山的盘山公路上。18公里的山路有18道弯。一路上可以尽情地欣赏江南罕见的岩溶地貌巨型天桥。行驶其上，仿佛通往云霄，如梦如幻，被誉为上饶最美“天路”，确实名不虚传。

怀玉山也是一座红色的山。登上玉峰盆地的小山头，向往已久的“清贫园”出现在我们面前。快步上前，列队瞻仰方志敏烈士雕像。雕像形象逼真，栩栩如生。方志敏英俊、刚毅、坚定，展现出一个共产党人的铮铮铁骨和豪迈气概。左侧的《清贫》碑文坚如磐石，气势磅礴，方志敏“爱国、创造、清贫、奉献”的精神直击人心。随着工作人员声情并茂的讲解，把我们很快带入到那个战火纷飞的年代。

怀玉山脉的西边有个高竹山，那里就是方志敏蒙难的地方，也是《清贫》故事的发生地。1935年1月29日清晨，因叛徒出卖，重病在身的方志敏在高竹山一棵木梓树下不幸被捕。

深夜，久久无法入眠。我再次翻看方志敏烈士在狱中写的《可爱的中国》的文章，心中默默地读着：“朋友，我相信，到那时，到处是活跃的创造，到处是日新月异的进步，欢歌将代替了悲叹……”小学时曾读过，今天重读更为亲切，更能真正理解文中的丰富内涵。



偕家人在江南驿小住数天，尽管未能尝遍“看家菜”，但其中的5个菜：酸菜鱼、酸辣包心菜、南乳子排、番茄本鸡汤和椒麻鸡最合口味，非常有特色，不得不说。

酸菜鱼主料当然是酸菜和黑鱼片，加上嫩笋、鲜姜、大葱等辅材，有点辣，有点酸，菜已不老，鱼则更嫩，白白薄薄，黑边一圈，似小舟漂浮水面。力气用大了，鱼片即碎；夹轻了，又沉沉浮浮。最宜筷子调羹并用，移至嘴边，入口即化。汤也不能放弃，喝上一小碗，唇齿间、腹肠内余味浸侵，经夜不散。

包心菜即是我们沪上所说的卷心菜，原以为是凉菜，实际上为热炒。

一盆上桌，即有酸辣味涌动，入口一尝，发觉是以酸为主，但恰到好处；以辣为辅，也点到为止。连不吃酸的我、怕辣的女儿，也“筷子似雨点”。

南乳子排烧法取我们熟悉的乳腐肉，但或许是因为考虑了现在大家喜精弃肥的要求，原料用的是五花肉，一层精肉，一层肥肉，切成小方块，带些小骨头，肥处不腻，精者入味，有乳腐肉韵味，又颇具特色。

番茄本鸡汤很奇怪的烧法，记忆中，从来没有吃过鸡汤里面放番茄，这是第一次。番茄应该收购自当地农家，鸡也当属山养，合在一起，鲜中带酸，口感非常好。

因为江南驿的美食，所以对江南念念不忘。

江南驿的美食

□

章云华



你有长寿潜质吗

长寿，是人们一直津津乐道的话题，也是人们一直追求的目标。但是，长寿不是一蹴而就的，而是需要各种各样的因素积累起来，才能达到长寿的目的。以下这些特征，如果你中了3条以上，说明你看上去比一般的同龄人要年轻，也有长寿的潜质。如果你全中了，那恭喜你，你的心态和面貌都十分年轻，而且健康长寿的概率也非常大。

保持乐观情绪

在意大利的撒丁岛和日本的冲绳，生活着世界上最长寿的人们。他们都很勤劳地工作，但是他们更注重和家人一起度过时间，提升自己的精神状态，并且喜欢帮助别人。

适当运动

美国耶鲁大学研究显示，每周锻炼3~5次，每次30~60分钟，对心理健康受益最大。无论何时，拥

有健康的身体才是人在世上立足根本。运动，是保持健康的最好方式，也能让你认识全新的自己。

不久坐

世界卫生组织已经将久坐列为十大致死、致病元凶之一。久坐不仅会引起小肚子、骨盆前倾，腰背劳损、下肢血栓等问题，甚至会让人代谢紊乱，增加糖尿病、心脏病的风险。因此，在连续坐下半小时至一小时后，应当离开座位适当活动一下，不仅放松神经，也能给身体一个缓冲。

心地善良

经研究发现，大多数长寿者心地善良、单纯乐观。当然，这种乐观，不是处处隐忍，逆来顺受。长寿者往往不会把事情憋在心里，他们只是善于换一个角度看问题。

喜欢小孩子

如果你喜欢和自己的孙

辈，或者小区里其他孩子一起玩，喜欢逗小孩，那说明你有一颗永远不老的童心。时时保持一颗童心，就是保持了一份纯真、一份简单。而简单，是快乐之源，快乐方能长寿。

懂得释怀

人生，过的是心情；生活，活的是心态。很多时候，烦恼并不来自外界，而是源于我们自己的心。按时清理心里的坏情绪，把那些让你烦忧的事情通通抛去，心才有足够的空间储存快乐。清除杂念，心思澄明，我们才能走得更加昂首阔步，看到一番别样天地。

有一门兴趣爱好

很多高寿老人，对生活有所追求，有所爱好。有的喜欢花草，有的喜欢戏曲，有的喜欢体育。对兴趣爱好的满足，是调节身心、维系免疫的重要手段。所以，老有所好很关键。



决定长寿的因素

现实中，让不少人深感困扰的是，为什么有的人喝酒抽烟，一辈子不注重均衡饮食和养生保健，却仍然可以长寿；而有的人生活规律、无不良嗜好，做任何事都首先想到是否有利于健康，岂料刚拿到退休证便撒手人寰。每遇类似事例，“胡吃闷睡”者总会大发感慨，对讲究养生保健人士极尽讽刺和嘲笑。

那到底是什么在决定着我们的健康与长寿呢？是先天的基因，还是后天所选择的生活方式？

答案很简单，二者缺一不可，我们的寿命就是被这内外两大因素牢牢控制着。美国著名的人口学家杰伊·奥利昂斯基和他的研究小组，用11年时间，对410名百岁老人进行寻访调查后发现，他们父母的平均寿命比当时一般人要高9~10岁。科学家得出结论，遗传基因对人类的健康长寿至关重要。

研究发现，几乎所有百岁老人的基因都是完美组合，除了具有抗氧化、抗衰老功能的基因外，有害基因的数量也相对较少，故而极大地降低了他们罹患各种老年病的风险。

另一个颇具说服力的人群是在日本冲绳。这里是世界百岁老人占人口比例最高的地区。检测发现，90%以上冲绳人的基因良好，包括染色体端粒长度、DNA耐损伤度和甲基化等指标均排在已知人群的前列。从生活习惯看，冲绳人喜欢运动，70岁还坚持工作的人占该年龄段人口的84%。海产品、粗粮和水果是他们的主要食物，饱和脂肪酸的摄取量很少，而且他们绝不暴饮暴食。此外，冲绳乃至日本人健康长寿的另一个重要原因，就是他们以积极乐观、认真进取的心态憧憬生活。在健康学家看来，冲绳人长寿是理所当然的事情。

老年人常常存在多种疾病，其药物治疗方案比较复杂，需要医生全面衡量、认真评估后谨慎制定治疗方案。但是一些老年患者非常“任性”，导致治疗效果不佳甚至发生不良后果。一般而言，老年人的“任性”表现在两个方面：

其一，不按医生的要求坚持用药。医生开药后，有的患者担心这样或那样的副作用而不愿坚持吃药，甚至自行减量或者停药。这样做会影响治疗效果，可能导致病情加重。

其二，擅自增加药品。老年人往往容易听信各种广告宣传或所谓的秘方、偏方等误导，擅自购买多种疗效不确切、成分不明的药品或保健品，这些药品难以发挥有效的治疗作用，反而可能引发严重的不良反应。

在正规医院，医生开药后往往会告诉患者这些药物可能会有什么副作用，用药过程中需要注意哪些问题。但是患者却因此对所吃的药品产生很大顾虑，甚至不敢坚持用药。而一些广告药品或者非正规渠道销售的药品常常夸大疗效、隐瞒副作用。

老年人用药一定要遵医嘱，不要凭经验和看广告用药，也不可道听途说随意换药。慢性病如高血压、糖尿病、高血脂的治疗时间较长，个体化用药治疗非常重要，切不可擅自停药或更换药物。

老年人吃药
不能太“任性”



穴位按摩疗健忘

1. 心脾两虚型 思虑过度，劳伤失养，耗心损脾，脾失健运，气血乏源，心失濡养，终致心脾两虚，神无所济，而致健忘。症见遇事善忘，面色萎黄，体倦神疲，气短懒言，心悸少寐，腹胀纳呆，舌淡苔薄，脉细弱。治宜补养心脾，可选用太渊、膻中、气海、足三里穴进行调理。

操作方法：用大拇指的指腹和指甲尖垂直方向轻轻掐按两侧太渊穴，每次掐按各2~3分钟。按揉膻中穴，按揉时要四指并拢，然后用指腹轻轻地做顺时针的环形揉动2~3分钟。左手心压在右手背，然后用右手带动左手以顺时针方向按摩气海穴，一般不少于3分钟。用中指的指腹垂直用力按揉双侧足三里穴，有酸痛胀麻之感最好，每次约3~5分钟。以上四穴每日早晚各按摩一次。

太渊穴是脉气深藏的地方，刺激它可以促进气血的运行，是保护心脏的“平安穴”。按揉膻中穴可以调节气机运行，扩张冠状血管，改善心肌供血。按摩气海穴有温阳益气、扶正固本、培元补虚之功效。常按足三里可以巩固后天之本，使气血旺盛，精力充沛。四穴相合，使心血充足，脾运健旺，方能保持良好的记忆力。

2. 心肾不交型 年迈精衰或大病体虚，或房事不节，肾精虚衰，精亏髓减，无以上济于心，心肾不交，则发健忘。症见遇事健忘，心神不宁，腰膝酸软，或兼见遗精早泄，五心烦热，舌红苔少，脉细数。治宜补益心肾，交通水火，可选用神门穴、内关穴、太溪穴、涌泉穴进行调理。

操作方法：用拇指指端甲缘按掐神门穴，一掐一松，连做20次，然后用拇指指

端按揉2分钟。用拇指按双侧内关穴，一按一放，按下去持续半分钟，然后松开，再重复，每次最少5分钟。正坐垂足，把起一只脚放在另一只脚的膝盖上，用另一侧的手轻握脚，四指放在脚背上，大拇指弯曲，从上往下揉按太溪穴，左右脚上的穴位各揉按2~3分钟。盘腿而坐，用双手按摩或屈指点压双侧涌泉穴，每次50~100下。以上四穴早晚各按摩1次。

神门穴是人体精气神的进入之处，它可以直接给心经补足元气，能给心脏很好的濡养。内关穴是“心脏的保护伞”，具有宁心安神，调补阴阳气血，疏通经脉等作用。太溪穴既能滋肾阴，又能补肾阳，刺激太溪穴，可使肾水上升。涌泉穴是足少阴肾经的井穴，对于心火亢盛，心肾不交导致的病症，可以通过刺激涌泉穴，来达到生水灭火的效果。四穴配合，使心神安宁，肾水上升，“水火相济”，健忘乃愈。

3. 痰浊扰心型 恣食肥甘，损伤脾胃，健运失司，痰浊内生，上逆于心，扰乱神明，时发健忘。症见健忘嗜卧、神情恍惚、头晕目眩、心悸失眠、胸闷呕恶、喉中痰鸣、舌苔白腻、脉弦滑。治宜清心化痰、安神益智，可选用神封、巨阙、丰隆、阴陵泉穴进行调理。

操作方法：两只手的四指并拢，轻轻按揉神封穴，一按一放，持续2~3分钟。用拇指指腹旋转按揉巨阙穴2~3分钟。然后用同样的方法再按揉双丰隆穴及阴陵泉穴。以上四穴每日早晚各按摩1次。

神封穴、巨阙穴具有清心安神、健脾和胃之功。丰隆穴能够化痰浊，宁神志，历来被医家奉为祛痰至宝。阴陵泉可健脾除湿。脾健湿除，痰浊自化，心神安宁，自然思维敏捷，记忆良好。



护好听力“三大纪律八项注意”

三大纪律

专家提示，有3个最易被人们忽视的伤耳习惯。

掏耳朵 掏耳朵可能会戳伤鼓膜，或会把耳垢推入耳道深处造成“耳垢栓塞”，进而引发听力障碍。掏耳朵每月1

次即可，正确的方法是：将棉签浸温水后稍挤干，放进外耳道内朝一个方向轻轻旋转，将耳屎带出即可。

擤鼻涕 耳朵会受到“邻居”的影响。鼻腔与中耳相通，当使劲往外擤鼻涕时，鼻腔压力骤然增加，鼻腔里的分泌物及细菌会在一瞬间被挤压到中耳腔内，造成中耳感染。正确擤鼻涕的方法：吸一口气，用一个手指轻压一侧鼻翼，然后将气从另一侧鼻孔慢慢擤出，动作轻而慢，不能用力太大。两边鼻子轮流擤，不建议将两侧鼻翼同时捏住擤。

暴怒 近年来，突发性耳聋的病例越来越多，不少患者是因为暴怒等负面情绪诱发。当人处于精神高度紧张或生气时，体内的肾上腺素分泌增加，容易使内耳小动脉血管发生痉挛，造成内耳供氧不足，导致突发性耳聋。

八项注意

为了能听到爱人的悄悄话、子孙们的笑语，我们需要用心保护好听力。为此，专家们强调了8个注意事项。

家住马路边，窗前摆绿植。家靠近马路且楼层高的住户，建议安装密封较好的平开

头痛、牙痛、胃痛会让人难以忍受并立即就医，但如果听力下降了，很多人不觉得它是个大问题，甚至都察觉不到。随着听力受损日趋年轻化，我们该如何保养听力？保护听力，有“三大纪律八项注意”。

窗。另外，可在窗边多摆些绿色植物。

有些家务伤听力，戴个耳塞。很多家务做起来有噪音，榨汁机运转时为80-100分贝、吸尘器运转时为85分贝。所以在做这些家务时，最好戴上耳塞。

去KTV唱歌，每次别待太久。很多人喜欢去KTV，在KTV时，多唱轻柔的歌曲，建议1个小时左右休息一下。

坐公交地铁时不看视频。很多人在坐公交车、地铁时喜欢玩手机、看视频。公共场所噪音较大，很多人为了听清视频声音，会不自觉调高音量，长此以往，听力会出现慢性损伤。

稳住血糖血脂，保护听力。血脂、血压、血糖不稳或波动大，会导致听力下降。有“三高”的人应注意配合治疗，控制指标。

耳鸣非小事，枕个聪耳枕。对于耳鸣人群，平时可枕聪耳枕睡觉。用荷叶、苦丁香、菊花、夏枯草、蔓荆子、石菖蒲各等份，制成枕芯，能聪耳明目。

听力要改善，常按听会穴。可以常给耳朵做按摩，如按摩耳廓、提捏耳垂等。还可常刺激听会穴，对缓解神经性耳鸣、突发性耳聋有帮助。按摩时，作圈状按揉，每日三次。

给耳朵“吃”点好东西。含铁食物主要有紫菜、虾皮、黑木耳等，能有效预防耳鸣、耳聋。



亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称为“机体第三种状态”或“灰色状态”。“亚健康状态”是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二种状态，即生病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。

医学专家认为，亚健康状态容易导致肿瘤、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病，这些疾病均有一个缓慢发展的过程，开始时表现为亚健康状态，此时不注意很容易发展为真正的疾病。其中呼吸系统的亚健康状态令人担忧。由于感冒、咳嗽、胸闷、气短等症状司空见惯，并没有引起人们的重视，而当人们无法忍受时，一般均处于疾病状态。人体出现“亚健康状态”时，呼吸系统常常有以下表现：咳嗽、咯痰、气喘、发热等。

咳嗽，是呼吸道的一种保护性反射动作，多来自呼吸道黏膜，部分来自呼吸道以外的器官与组织。呼吸道炎症、有分泌物或异物刺激，呼吸道受压或牵拉，胸膜、其他内脏如心、食管、胃等受刺激都可以反射性

地引起咳嗽。感冒、支气管哮喘的早期表现均为咳嗽，特别是感冒后出现慢性咳嗽，可能为隐匿性哮喘，如早期按哮喘治疗，可能治愈，否则，就可能成为典型哮喘。急性支气管炎也表现为咳嗽，如积极治疗，可很快好转，否则，就会转变为慢性支气管炎。咳嗽应特别重视伴发的症状，如刺激性咳嗽伴有咯血，应高度警惕肺癌。

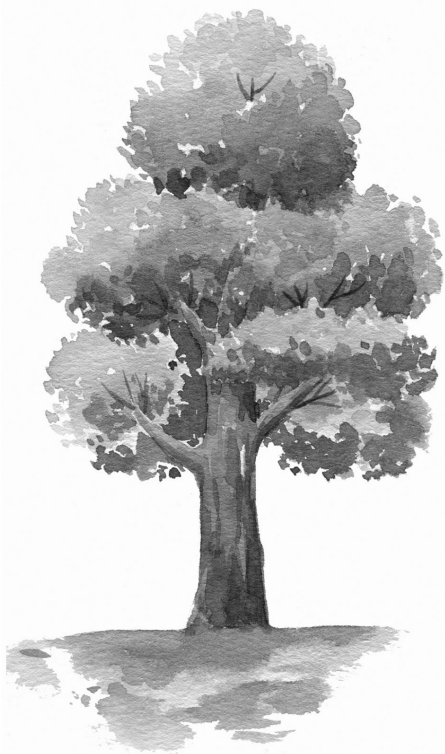
气管炎可有少量黏白痰，如痰量较多、有黄痰，应查找有无肺炎、肺脓肿或支气管扩张症等。咳嗽如伴有发热，一般为肺部炎症的表现，若出现午后低热、盗汗、消瘦等，多为肺结核，应拍胸片、痰找结核菌等，必要时可行试验性治疗。

胸痛也是呼吸系统常见症状，局部缺氧、炎症、肿瘤浸润、组织坏死以及物理化学因素等刺激胸部的感觉神经均可引起疼痛。如胸膜炎、胸壁软组织损伤、肋间神经炎、胸壁肿瘤等。带状疱疹早期无皮肤病变时主要表现为胸痛，心肌梗死、胆囊炎、食管炎等，均可表现为胸痛，但疼痛的部位、性质均不一样。

胸闷气短也是呼吸系统常见症状，但引起这些症状的不只是呼吸系统疾病，其他如脑部病变、心血管系统病变、神经系统病变、内分泌系统病变等均可引起，即所谓一病多症、一症多病。所以，临床上应严格区分不同系统引起的病变和有无器质性病变。

由上可见，呼吸系统的亚健康表现可能为疾病的早期表现，很难与疾病本身严格区分开来。感冒是临床常见的疾病，一般认为是由病毒引起，但实质上往往是在病人疲劳、抵抗力下降等基础上发生的，是亚健康状态的重要表现。如反复发生感冒，或感冒经久不愈，往往提示处于疾病状态。所以，千万不可轻视或忽视呼吸系统的症状，它是亚健康状态的晴雨表，也是疾病状态的典型特征，它的消失或持续存在，标志着机体处于何种功能状态，应引起医生和病人的高度警惕。

关注呼吸系统的亚健康





《红楼梦》不仅是一座文学宝藏，同时也是一本美食指南，据统计，书中提到的美食多达一百八十余种。下面，咱们就来品品《红楼梦》里的美食，学学其间蕴含的养生门道。

胭脂鹅脯：利肺润喉 《红楼梦》中描述，柳家人为宝玉送来了一个食盒，唱戏的芳官为了保护嗓子，便特意挑了其中几块鹅脯食用。鹅肉营养丰富，蛋白质含量高，脂肪含量低，很适合老年糖尿病患者补充营养。而且中医认为，鹅肉有益气补虚、和胃止渴之功，可利肺、润喉，适合久咳不愈或身体虚弱的人进补。

油炒枸杞芽儿：补虚益精 《红楼梦》中描述，探春和宝钗要吃“油炒枸杞芽儿”。

枸杞芽儿就是枸杞的嫩叶，具有补虚益精、清热明目、软化血管的功效，可清炒或凉拌食之。

茄鲞：软化血管 茄鲞是《红楼梦》中描写得最为详实的一道菜，不但有步骤，甚至连配料都写得清清楚楚。“鲞”原本指剖开后晾干的鱼，这里的“茄鲞”，指的就是茄子干。茄子中含有丰富的维生素P和抑制角苷，能够软化血管、降低胆固醇，对于动脉硬化、高血压和高血脂都能起到辅助治疗的作用。

豆腐皮包子：延缓衰老 豆腐皮包子又叫“长寿包”，顾名思义，就是用豆腐皮代



替面粉，以木耳、香菇、青菜等做馅蒸成的包子。豆腐皮含有丰富的蛋白质以及铁、钙等营养素，可清热养胃、止咳止汗、延缓衰老、养颜美容。木耳有清血管、降血脂的作用。这道美食适合“三高”人群食用。

奶油松瓢卷酥：润肠通便 奶油松瓢卷酥在书中出现过多回，是一道满族的特色点心。松瓢即松子仁，具有润肠通便、润肺止咳的功效，适用于肠燥便秘、肺燥干咳等症，尤其适合习惯性便秘的老年人。

枣泥山药糕：补中益气 枣泥山药糕是秦可卿在病倒之后服食的滋补糕点。红枣具有补中益气、养血安神的功效，山药能够益气养阴、补脾肺肾，对于身体虚弱、乏力倦怠者能起到一定的补益作用。

酸笋鸡皮汤：清热营养 这道菜的主要食材是鸡和笋，鸡肉可温中益气，鲜笋能清热消斑、消食通便，酸笋更有解酒的作用。

茯苓霜：延年益寿 茯苓霜就是将中药白茯苓碾碎磨成的粉末，书中介绍了茯苓霜的详细服用方法：用人乳、牛奶或滚白水将茯苓霜冲开调匀，每日晨起吃上一盅。茯苓有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效，其中含有的多糖物质具有较好的抗肿瘤作用，还能增强人体的免疫功能，对久病、体弱者和老年人均有帮助。

《红楼梦》里的养生美食

“小邻通”便民服务入驻“上海老干部”APP

为了更好地满足老同志的生活需求，市委老干部局与上海小邻通实业有限公司合作，于近日在“上海老干部”APP的“乐龄放心购”板块中上线“小邻通”栏目，为老同志提供优质、优惠、优先的社区便民服务。

小邻通成立于2014年，集团现有“徐

虎物业”、“爱君家政”等50多个子公司和独立商业品牌，业务覆盖智慧养老、母婴家政、旅游亲子、社区文化、培训购物等。小邻通及旗下子公司先后荣获上海市文明单位、上海市高新技术企业、上海市先进民营企业等荣誉。



目前，“小邻通离退休干部服务专区”包含社区服务、房屋修缮、装修定制、家政服务、为老服务、上门开锁、搬家服务、家电维修、电脑维修、环境卫生等10大类的104项服务，帮老同志解决居家生活的各方面问题。

老同志在“上海老干部”APP上预约专区项目，可在页面参考价格基础上，享受95折优惠。此外，还将不定期开展个别项目特惠活动，最高可低至85折。

关注“上海老干部”APP，更多优惠，

🕒 服务时间 7*24小时客服在线

📍 服务范围 上海市

🏢 服务商家 小邻通旗下全资子公司
上海零卡建筑装饰设计有限公司

☎ 客服电话 33278734

立即预约



不要错过！

操作指南

1、在服务详情页，点击“立即预约”，填写订单详细信息。

2、订单预约成功后，老同志将收到短信，小邻通相关服务人员将主动电话联系老同志，确定上门服务时间。

3、小邻通服务人员上门后，根据实际情况，告知老同志服务报价。服务结束后，老同志可现金支付，或扫描服务人员出示的付款二维码，均可享受折扣优惠。

× 订单填写 🔍 ...

区域/街道 *

请选择区域/街道

地址 *

请填写详细地址



花月映中秋

□ 萧 毅

十五银蟾明又圆，
芳香飘逸桂枝鲜。
观花赏月中秋夜，
美景良宵难入眠。

情怀

□ 瞿 若

红日一轮东海升，
神州处处浪潮腾。
为民逐梦红如火，
不忘先驱建党程。

治拙

□ 施 翥

若作诗文笔墨枯，
青灯底下莫言孤。
晚来治拙虽辛苦，
聊补当年少读书。

萤火虫

□ 金嗣水

闪烁草丛里，
玲珑溪水滨。
微光供夜读，
成就古贤人。

夕阳归

□ 丁锡南

竹港夕阳归，
流波向暮晖，
水滨云翥远，
苍昊落霞飞。

读李白大鹏赋并序

□ 史济民

鲲鹏昔日独翱翔，万里扶摇逐夕阳。
豪气春云奇事业，壮心秋水大文章。
视通碧海名千古，想落青天梦一场。
捞月清江追月去，谁能笑话说荒唐。

沁园春·感怀

□ 徐念奎

镰斧旗张，华夏繁荣，亿众赞扬。颂燎原火种，驱除魔怪，山河红遍，满目春光。
燕舞莺歌，百花齐放，民富国强谱乐章。风光美，靠明灯指路，闪亮东方。
九州万世康庄，弘马列、中华特色彰。绘乾坤锦绣，倡廉惩腐，群贤振奋，誓志如钢。
号角声声，气冲霄汉，砥柱苍穹永盛昌。神州笑，看赤旗浩荡，万古流芳。

统战系统老干部摄影选



1	2	①	欢	乐	之	夜	王	建	敏
		②	红	尘	蝶	恋	张	爱	芬
	3	③	三	林	舞	龙	胡	志	敏
		④	喜	气	洋	洋	张	茵	青
4	5	⑤	锦	鲤	上	树	张	张	葵

