

图文传真



▲ 9月27日，市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、市委老干部局局长王庆洲出席市老干部大学学习社团成果展示暨摄影沙龙成立10周年庆典。
(徐辰 摄)



▲ 9月21日，市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议。
(徐辰 摄)



▲ 9月20日，市市级机关工作党委在上海图书馆举办“学习二十大 永远跟党走”——市级机关离退休干部摄影展。
(市级机关 供稿)



▲ 9月6日，杨浦区委副书记、区长周海鹰向老干部作区情通报。
(杨浦 供稿)

▼ 为庆祝中华人民共和国成立74周年，欢度传统中秋佳节，市建交系统开展“乐龄建交”系列活动。
(建交 供稿)

▼ 9月21日，长宁区开展“宁享非遗——秋瓷明月情暖中秋”离退休干部兴趣文化学习活动。
(长宁 供稿)



十月放歌

□ 郁建民

天高云淡，晴空万里，十月的风掀动永恒的旗帜，染红朝霞，浸红枫叶。走进十月，让拔节的年轮，在季节的掌声中攀缘而上，让风云变幻的华夏大地，沐浴着新时代的阳光！

十月，是一首英雄的赞歌，景仰那些高贵的灵魂。五四运动青年学生的呐喊，省港工人大罢工的烽烟，上甘岭战场黄继光舍身堵住的枪火！仿佛看到：红军长征爬雪山过草地，大渡河水奔腾急！从南湖红船的灯火到井冈山上的会师，从遵义城头到八角楼旁，从甘蔗林到延水河畔，从娄山关口到山区太行，从杨开慧到刘胡兰，从张思德到董存瑞，每个热血中华儿女，前仆后继，英勇顽强！鲜血染红了共和国第一缕晨曦，留下了一抹永恒的殷红，先驱者以烽火冶炼的脊骨，背负起一个民族金色的日出！

十月，是一首奋进的高歌，嘹亮着我们亲爱的祖国。从令人屈辱的“东亚病夫”，到五星红旗高高升起；从中国人民站起来了，到改革开放擂响了经济建设的战鼓；二十大的号角吹响，十四亿同胞无惧惊涛骇浪，昂首阔步在中国式现代化的新征程上。古老的中国正以坚不

可摧的意志和不可战胜的雄姿屹立于世界东方。

十月，我们展开歌喉，为奋战在各条战线上的中华儿女谱一曲奉献之歌。为那些在新时代各个岗位上兢兢业业，为祖国繁荣昌盛而默默付出的人们。共和国的儿女在平凡的工作岗位上，为祖国建设添砖加瓦。他们忙碌在工厂矿山，开拓在山间田头，守护在边关哨所……他们以赤诚与才华实现着振兴中华的理想。灯光下夜读的身影，田野上耕耘的犁耙，车间里飞舞的焊花，工地上高高的脚手架……一个个奋斗的速写，更新着神州大地的风景。这是拔地而起的新城，那是盛开希望的新农村。如织的高速公路，蝶状的立交桥，林立的高楼大厦，丰腴的乡村。大江南北，云卷云舒，紫气升腾；长城内外，山川锦绣，多姿多彩；神州大地，勃勃生机，国泰民安。一个个神话诞生在他们手中，使祖国山川秀美，日益富强。

十月放歌，让我们中华民族的头颅再次高昂；十月放歌，让十四亿同胞心手相牵，凝聚力量；十月放歌，伴着歌声，我们大步向前，载着更多的向往和憧憬——



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 王庆洲
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

电子邮箱/shlgbgz@126.com

刊 期/月刊

发送对象:离退休干部

印 数/28000

地 址/上海市岳阳路265号

邮 编/200031

传 真/(021) 64334955

编辑部电话/(021) 64312232

64371946×102、237、238

印 刷/中共上海市委办公厅文印中心

2023年第10期 总第433期

SHANGHAI LAOGANBUGONGZUO

卷首语

十月放歌…………… 郁建民 (1)

党政之声

习近平出席金砖国家领导人第十五次会晤
并发表重要讲话…………… (4)

习近平在文化传承发展座谈会上的讲话
…………… (5)

本期专稿

市委老干部局召开干部大会宣布主要领导
调整决定…………… 人事处(机关党委) (7)

市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代
中国特色社会主义思想主题教育总结会议

…………… 人事处(机关党委) (7)

上海市关工委系统青少年党史学习教育经
验交流会召开…………… (9)

工作集锦

市委老干部局政治待遇处与三家单位开展
联组学习…………… 国 资 (10)

市委老干部局两个处室与嘉定区委老干部
局开展联组学习…………… 嘉老宣 (10)

市委老干部局人事处与闵行区委老干部局
开展联组学习…………… 吉 喆 (10)

杨浦区委书记调研区老干部工作
…………… 杨浦宣 (11)

徐汇区举办离退休支部书记暨老干部工作
者培训班…………… 徐委老 (11)

长宁区召开全区老干部工作政策业务培训会
…………… 长 宣 (11)

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

着眼“四个深化”，着力“四个提升”
…………… 王 闽 (12)

站在历史十字路口的中国声音
…………… 缪新亚 (13)

踔厉奋进新时代 勇毅前行新征程(七)
…………… 陈瑞芳等 (15)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

自强不息绘宏图

——报告古语解读之九……袁芳荣 (16)

汲取奋进力量 履行时代使命

……………刘凤林 (17)

党建园地

以“3+3+3”推动离退休干部党建提质增效

……………焦 娇 (19)

金秋风采

连环画：贤城好人顾医生……李荣光 (21)

廖昌永和他的另一半……祝天泽 (23)

王澍涛：“为人民服务就是我的终身大事”

……………宓正明 (25)

为了圆星下的梦……乔建忠 (27)

上甘岭战役的志愿军老战士……唐国良 (29)

战场结良缘 日记凝真情……谭同政 (30)

八旬翁地铁速写20年……李 敏 (31)

激情岁月

四渡赤水与捉虱子……孙宝义 (33)

少先队诞生的日子……章大鸿 (34)

一张烈属证……杨 琦 (36)

疼痛的往事……龚 超 (38)

国庆记忆……耿 勇 (39)

参加国庆大游行……沈顺南 (40)

父亲的“国庆”情怀……彭小华 (40)

情满人间

不忘初心 无尚荣光……刘江江 (41)

敬老就是敬自己……金永发 (42)

相约在星期二早上……李承昌 (43)

我的两位袁姓朋友……崔庆顺 (44)

上海阳台

秋爽白鹭翩翩飞……钟 芳 (45)

秋日里的桂花香……周家翼 (46)

吊兰花开……胡德明 (47)

阳台上种西瓜……老 谭 (47)

旖旎的查济……王家年 (48)

健康养生

百岁开国将军的长寿之道…… (49)

幽默是长寿的“维生素”…… (50)

晚餐主食关乎寿命…… (51)

养生“六诀”…… (52)

秋季咳嗽可选用中药…… (53)

米面生虫还能不能吃？…… (54)

吃绿叶菜好处多…… (54)

生活服务

法定继承、遗嘱或遗赠、遗赠扶养协议并存，哪个效力优先？…… (55)

老年人在公共场所受伤，公共场所管理方须承担“安全保障义务”…… (55)

艺林漫步……祁冠忠等 (56)

封面：俯瞰上海

杨冰川 摄

封二：图文传真

封三：虹口区老干部摄影选

封底：大柴旦翡翠湖

黄富荣 摄



习近平出席金砖国家领导人 第十五次会晤并发表重要讲话

习近平指出，当前，世界进入新的动荡变革期，正在经历大调整、大分化、大重组。金砖国家是塑造国际格局的重要力量。我们自主选择发展道路，共同捍卫发展权利，共同走向现代化，代表着人类社会前进方向，必将深刻影响世界发展进程。回首历史，我们始终秉持开放包容、合作共赢的金砖精神，不断推动金砖合作迈上新台阶，助力五国发展；始终秉持国际公平正义，在重大国际和地区问题上主持公道，提升新兴市场国家和发展中国家发言权和影响力。金砖国家一直是独立自主外交政策的倡导者、践行者，在重大国际问题上坚持从事情本身的是非曲直出发，说公道话、办公道事，不拿原则做交易，不屈从外部压力，不做别国的附庸。金砖国家有广泛共识和共同目标，无论国际形势如何变幻，合作初衷、共同愿望不会变。

习近平强调，金砖合作正处于承前启后、继往开来

的关键阶段。我们要把握大势，引领方向，坚守联合自强的初心，加强各领域合作，推进高质量伙伴关系，推动全球治理变革朝着更加公正合理的方向发展，为世界注入更多确定性、稳定性、正能量。

我们要深化经贸、财金合作，助力经济发展。发展是各国不可剥夺的权利，不是少数国家的“专利”。金砖国家要做发展振兴道路上的同行者，反对“脱钩断链”、经济胁迫。要聚焦务实合作，特别是数字经济、绿色发展、供应链等领域。中国将设立“中国—金砖国家新时代科创孵化园”，探索建立“金砖国家全球遥感卫星数据与应用合作平台”，为各国农业、生态、减灾等领域发展提供数据支持。中方愿同各方共建“金砖国家可持续产业交流合作机制”，为落实联合国2030年可持续发展议程提供产业对接和项目合作平台。

我们要拓展政治安全合作，维护和平安宁。各国人

民都期盼良好的安全环境。国际安全不可分割，牺牲别国利益、谋求自身绝对安全，最终会伤及自身。金砖国家要坚持和平发展的大方向，在涉及彼此核心利益问题上相互支持，就重大国际和地区问题加强协调，积极斡旋热点问题，推动政治解决，给热点问题降温去火。要进一步拓展人工智能合作，加强信息交流和技术合作，共同做好风险防范，推动建立普遍参与的国际机制，形成具有广泛共识的治理框架和标准规范，不断提升人工智能技术的安全性、可靠性、可控性、公平性。

我们要加强人文交流，促进文明互鉴。文明多姿多彩、发展道路多元多样，这是世界应有的样子。人类历史不会终结于一种文明、一种制度。金砖国家要弘扬海纳百川的精神，倡导不同文明和平共处、和合共生，尊重各国自主选择的现代化道路，反对意识形态对立、制度对抗、“文明冲突”。中方建议，金砖国家拓宽教育领



域合作，发挥好职业教育联盟作用，探索建立数字教育合作机制，同时加强传统文化交流，促进优秀传统文化传承和创新。

我们要坚持公平正义，完善全球治理。加强全球治理是国际社会共享发展机遇、应对全球性挑战的正确选择。国际规则要依据联合国宪章宗旨和原则，由大家共同书写、共同维护，不能谁的胳膊粗、嗓门大，谁就说了算，更不能拉帮结伙，把自己的“家法帮规”包装成国际规则。金砖国家要践行真正的多边主义，维护以联合国为核心的国际体系，支持并加强以世界贸易组织为核心的多边贸易体制，反对搞“小圈子”、“小集团”。要充分发挥新开发银行的作用，推动国际金融货币体系改革，提升发展中国家的代表性和发言权。我们要秉持开放包容、合作共赢的金砖精神，用好“金砖+”合作，加速扩员进程，让更多国家加入到金砖大家庭，集众智、汇群力，推动全球治理朝着更加公正合理的方向发展。

习近平最后强调，金砖事业秉持国际道义，造福五国人民，必将行稳致远，为促进世界和平和发展作出更大贡献。中方愿同金砖伙伴一道，秉持人类命运共同体理念，加强战略伙伴关系，深化各领域合作，以金砖责任应对共同挑战，以金砖担当开创美好未来，共同驶向现代化的彼岸！

习近平在文化传承发展座谈会上的讲话

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《在文化传承发展座谈会上的讲话》。文章强调，中国文化源远流长，中华文明博大精深。只有全面深入了解中华文明的历史，才能更有效地推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，更有力地推进中国特色社会主义文化建设，建设中华民族现代文明。

文章指出，要深刻把握中华文明的突出特性。中华优秀传统文化有很多重要元素，共同塑造出中华文明的突出特性。中华文明具有突出的连续性。中华文明的连续性，从根本上决定了中华民族必然走自己的路。如果不从源远流长的历史连续性来认识中国，就不可能理解古代中国，也不可能理解现代中国，更不可能理解未来中国。中华文明具有突出的创新性。中华文明的创新性，从根本上决定了中华民族守正不守旧、尊古不复古的进取精神，决定了中华民族不惧新挑战、勇于接受新事物的无畏品格。中华文明具有突出的统一性。中华文明的统一性，从根本上决定了中华民族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。中华文明具有突



出的包容性。中华文明的包容性，从根本上决定了中华民族交往交流交融的历史取向，决定了中国各宗教信仰多元并存的和谐格局，决定了中华文化对世界文明兼收并蓄的开放胸怀。中华文明具有突出的和平性。中华文明的和平性，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。

文章指出，要深刻理解“两个结合”的重大意义。在五千多年中华文明深厚基础上开辟和发展中国特色社会主义，把马克思主义基本原理同中国具体实际、同中华优秀传统文化相结合是必由之路。这是我们在探索中国特色社会主义道路中得出的规律性认识。“两个结合”是我们取得成功的最大法宝。第一，“结合”的前提是彼此契合。马克思主义和中华优秀传统文化来源不同，但彼此存在高度的契合性。相互契合才能有机结合。第二，“结合”的结果

是互相成就。“第二个结合”让马克思主义成为中国的，中华优秀传统文化成为现代的，让经由“结合”而形成的新文化成为中国式现代化的文化形态。第三，“结合”筑牢了道路根基。中国特色的关键就在于“两个结合”。“第二个结合”让中国特色社会主义道路有了更加宏阔深远的历史纵深，拓展了中国特色社会主义道路的文化根基。中国式现代化是中华民族的旧邦新命，必将推动中华文明重焕荣光。第四，“结合”打开了创新空间。“第二个结合”让我们掌握了思想和文化主动，并有力地作用于道路、理论和制度。更重要的是，“第二个结合”是又一次的思想解放，让我们能够在更广阔的文化空间中，充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源，探索面向未来的理论和制度创新。第五，“结合”巩固了文化主体性。文化自信就来自我们的文化主体性。创立新时代中国特色社会主义思想就是这一文化主体性的最有力体现。

文章指出，“第二个结合”，是我们党对马克思主义中国化时代化历史经验的深刻总结，是对中华文明发展规律的深刻把握，表明我

们党对中国道路、理论、制度的认识达到了新高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度，表明我们党在传承中华优秀传统文化中推进文化创新的自觉性达到了新高度。

文章指出，要更好担负起新的文化使命。在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，是我们在新时代新的文化使命。第一，坚定文化自信。中华文明历经数千年而绵延不绝、迭遭忧患而经久不衰，这是人类文明的奇迹，也是我们自信的底气。坚定文化自信，就是坚持走自己的路。第二，秉持开放包容。中华文明的博大气象，就得益于中华文化自古以来开放的姿态、包容的胸怀。秉持开放包容，就是要更加积极主动地学习借鉴人类创造的一切优秀文明成果。第三，坚持守正创新。必须以守正创新的正气和锐气，赓续历史文脉、谱写当代华章。

文章强调，对历史最好的继承就是创造新的历史，对人类文明最大的礼敬就是创造人类文明新形态。要共同努力创造属于我们这个时代的新文化，建设中华民族现代文明。



市委老干部局召开干部大会 宣布主要领导调整决定

□ 人事处（机关党委）

9月14日上午，市委老干部局召开干部大会，市委常委、组织部部长张为出席会议并讲话。市委组织部副部长白锦波主持会议并宣读市委有关任免决定：王庆洲同志任中共上海市委组织部副部长、中共上海市委老干部局局长，免去其中共黄浦区委常委、委员职务。

受市委委托，张为同志对市委老干部局领导班子提出要求：要旗帜鲜明讲政治，持续学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于党的建设的重要思想和老干部工作的重要论述，从政治上来认识、谋划、推进老干部工作，以党的政治建设为统领抓好离退休干部党的建设，确保老干部工作方向正确、行动有力、取得实效。要敬爱至恭地做好关心、爱护、服务工作，以改革创新精神破解重点难点问题，不断优化思路理

念、方式方法、体制机制，组织和引导老同志更好发挥优势和作用。要从严从实加强自身建设，深化巩固主题教育成果，努力提升专业素养，坚持严管和厚爱相结合，打造过硬领导班子和干部队伍，不断开创新时代上海老干部工作高质量发展新局面。

王庆洲同志表示，完全拥护、坚决服从市委决定，感谢组织的教育培养、关心信任。将加强学习，尽快适应新的岗位要求。传承发扬老干部工作的好经验好做法，用力用心真心真情服务好老同志。遵规守纪，做好表率，抓好班子、带好队伍，全力以赴投入老干部工作高质量发展中。

市委老干部局领导班子成员，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长，市委老干部局机关处级以上干部、局属事业单位班子成员参加会议。

市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议

□

人事处（机关党委）

9月21日上午，市委老干部局召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席会议并讲话。

会议指出，主题教育开展以来，在市委第二巡回指导组的严督实导下，市委老干部局紧紧围绕“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，锚定根本任务和具体目标，牢固树立正确政绩观，贯穿“实”的导向、运用“联”的方法、贯彻“严”的要求，坚持把开展主题教育与深入推进“乐龄申城·五心行动”工作品牌建设融会贯通，在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干、推动全市老干部



工作高质量发展上取得了扎实成效。

会议强调，通过开展主题教育，全体党员干部收获了宝贵的精神财富和实践力量。大家充分认识到必须要用党的创新理论凝心铸魂，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，以实际行动坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”。必须要把政治建设放在首位，提高政治站位，强化政治忠诚，提升政治能力，在模范机关建设上走在前、作表率、当先锋。必须要把牢固树立“以人民为中心”的发展思想，始终坚持以老同志为本，在政治上尊重、思想上关心、生活上照顾，切实提升老同志的幸福感、获得感、安全感。必须要强化系统思维用好“联”的方法，坚持系统观点、运用系统思维，上下联动、横向联合，以点带面、激活全盘。必须要把全面从严治党，以严密的组织体系发挥政治功能和组织功能，做到工作推进到哪里，政治

监督和日常监督就跟进到哪里。

会议要求，要做好主题教育“后半篇文章”，持续巩固好主题教育成果，切实转化为推动工作的强大动力。一是要进一步强化理论武装，坚持把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务抓紧抓好。坚持全面系统学、联系实际学、融会贯通学，全面领会习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、核心要义、实践要求，努力掌握这一重要思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法、道理学理哲理，用马克思主义经典涵养正气、淬炼思想、升华境界、指导实践。二是要进一步汇聚工作力量，坚持用好调查研究这个传家宝推动理论成果深化内化转化。总结运用好这次主题教育中开展调查研究的好经验好方法，把激发出来的学习工作热情转化为干事创业的强大动力，把汲取到的智慧力量转化为攻坚克难的过硬本领，特别要贯彻落实好市委三次全会通过的

深化高水平改革开放、推动高质量发展的《意见》以及市组织工作会议精神，勇当改革开放排头兵、创新发展先行者。三是要进一步严实作风建设，坚持将问题整改整治与推动发展有机结合起来一体推进。对已整改的问题要深刻剖析根源，举一反三，建章立制。对还需长期推进的问题，制定整改清单，明确整改措施，落实整改责任，规定整改时间，以“钉钉子”精神紧抓不放。以老同志满意不满意作为根本检验标准，抓好整治事项的效果反馈和检查督导。把在主题教育中的所学、所思、所悟、所得运用到各自工作中、落实到使命职责中、深入到作风建设中，唯实唯先、善作善成，在习近平新时代中国特色社会主义思想的引领下，推动新时代上海老干部工作高质量发展。

局领导班子成员、驻市委组织部纪检监察组有关同志、局机关处室及局属事业单位在职党员、局机关离退休干部党支部支委成员参加会议。



传承红色基因，赓续红色血脉

上海市关工委系统 青少年党史学习教育经验交流会召开

9月20日下午，上海市关工委系统青少年党史学习教育经验交流会在青松城百花厅召开。市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任王庆洲出席并讲话。市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡主持会议。

王庆洲强调：一要认清形势任务，提高政治站位，更加自觉担当起加强青少年党史学习教育的职责使命。要认真学习贯彻习近平总书记系列重要指示精神，悟使命、感担当、明责任、找方法；要充分发挥“五老”历史发展的见证者、参与者和推动者的独特优势作用，不断增强党史教育的感染力和说服力；要充分认清青少年“拔节孕穗期”的现实需求，更好引导他们知史爱党，知史爱国。二要把握特点规律，发挥优势作用，持续推动青少年党史学习教育走深走实。在教育内容上要铸魂育人，讲好党的初心使命、伟大成就、科学理论，突出针对性和引领性；在教育形式上要灵活多样，通过线下教育与线上教育相结合，突出时代性和有效性；在教育载体上要老少皆宜，找到最佳结合点，突出互动性和便捷性。三要聚焦基层基础，加强探索创新，不断提升组织开展青少年党史学习教育的能力。要持续加强“五老”队伍建设，锻造青少年党史学习教育的“拳头力量”；要持续加强基层组织建设，积极探索基层关工委组织建设新模式；要持续加强制度机制建设，推动青少年党史学习教育常态化、长效化、规范化。

“党的历史是最生动、最有说服力的教科书”。近年来，全市各级关工委坚持以“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”主题活动为平台，聚焦立德树人根本任务，用足用活上海丰富的红色资源，充分发挥“五老”优势作用，组织开展了一系列丰富多彩的活动，有效推动了青少年党史学习教育工作高质量发展。

为了进一步巩固拓展青少年党史学习教育成果、培养堪当民族复兴大任的时代新人，在第二批主题教育全面部署推进之际，上海市关工委系统专门召开青少年党史学习教育经验交流会，主要任务是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，全面贯彻落实习近平总书记关于抓好青少年党史学习教育的重要指示批示，总结交流青少年党史学习教育工作经验，通过互学互鉴、取长补短、集思广益，不断持续推动青少年党史学习教育深入开展，更好地教育和引导广大青少年牢记“国之大者”，传承红色基因，汲取奋进力量，争做时代新人。

期间，杨浦区关工委等9家单位分别以大会发言和书面交流的形式，从不同层面、不同的视角和维度，分享了开展青少年党史学习教育的经验和体会。

市关工委成员单位领导和关工办工作人员，部分街镇、高校关工委负责人，“五老”代表近200人参加了会议。

（执笔：刘凤林）



国资

市委老干部局政治待遇处与三家单位开展联组学习

近日，市委老干部局副局长龚怡带领局政治待遇处与市国资委老干部处、奉贤区委老干部局、上汽集团老干部工作部开展主题教育联组学习。

龚怡从要强化学习领会，持续在凝聚力量上下功夫；要强化创新实践，持续在取得成效上下功夫；要强化建章立制，持续在巩固成果上下功夫三个方面，对进一步落实好中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，深入推进新时代离退休干部党建工作高质量发展提出要求。

市国资委党委副书记、直属机关党委

书记黄斌兵在致辞中表示，近年来，市国资委系统严格按照中央、市委要求，围绕国资国企改革中心工作，着眼构建“党建+”工作模式，着力推动老干部工作高质量发展。今后将以更高的站位、更实的举措做好老干部工作，努力让老同志共享现代化建设成果，安享幸福生活。

奉贤区委组织部副部长、老干部局局长王萍，市国资委老干部处处长董敏，上汽集团老干部部副部长傅璐，围绕各自工作作了交流发言。

学习组一行还参观调研了上汽奥迪全球旗舰体验中心，慰问了上汽集团离退休老同志，听取意见建议。上汽集团党委副书记、副总裁、老委会主任周郎辉参加调研。（国 资）

嘉定区

市委老干部局两个处室与嘉定区委老干部局开展联组学习

为深入学习贯彻党的二十大精神，推动主题教育走深走实、见行见效，近日，市委老干部局副局长窦忠秋带领局宣传处党支部、综合调研处党支部，与嘉定区委老干部局党支部共同开展“感悟思想伟力 凝聚奋进力量”主题教育联组学习。

学习组一行参观了全市唯一一家设立在工业园区的市级基层立法联系点——嘉定工业区管委会基层立法联系点和上海盛创科技园。在学习座谈会上，学习组一行围绕如何在党的二十大精神指引下进一步

做好老干部工作，与上海盛创科技园综合党委书记王良悦、嘉定区委组织部原副部长朱明荣、上海大学退休教师沈启华等老同志开展了交流研讨，并听取老同志意见建议。

窦忠秋感谢老同志们为上海、嘉定各项事业的发展作出的突出贡献，她表示，此次三个支部联组学习活动，既是深入学习贯彻党的二十大精神的实际举措，也是推动主题教育深入开展、大兴调查研究之风的务实要求。我们将以调研、学习为契机，不断深入开展好主题教育，将老同志的所想、所需、所愿化为落实工作的务实举措，推进全市老干部工作高质量发展。（嘉老宣）

闵行区

市委老干部局人事处与闵行区老干部局开展联组学习

为进一步贯彻落实党的二十大精神，深入推进主题教育走深走实，近日，市委老干部局副局长张家科带领局人事处党支部，赴闵行区开展红色寻访活动，并与闵行区委老干部局在职党支部开展联组学习。

张家科一行首先参观了“大零号湾”图书馆，通过讲解员介绍，对“大零号湾”图书馆关于科技赋能和促进全民科技文化素养提升的亮点作法进行深入了解。在“大零号湾”科技创新功能策源区，两

个支部的党员共同参观了“大零号湾”创新创业示范基地、“大零号湾”创业者之家及党建之路《中国共产党伟大建党精神巡展》，听取了“大零号湾”整体建设情况和基地内的高新技术项目建设情况介绍。在《中国共产党伟大建党精神巡展》参观中，两个支部的党员再次重温了伟大建党精神的历史背景、形成过程，深刻领会了习近平新时代中国特色社会主义思想的内涵。

活动期间，张家科还走访慰问了离休干部代表，向老同志送上组织的关怀。（吉 喆）



杨浦区委书记调研区老干部工作

近日，杨浦区委书记薛侃到区委老干部局调研，听取区委老干部局贯彻落实十一届杨浦区委七次全会精神、助力杨浦创新发展再出发情况汇报。杨浦区区委常委、组织部部长姜道荣参加。

薛侃对全区老干部积极打造“老杨树”系列志愿服务品牌表示肯定与感谢，希望他们继续发挥余热，为杨浦改革发展贡献力量。他指出，老干部是党和国家的宝贵财富，是党执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量。要提高政治站位，以习近平总书记关于老干部工作的重要论述和重要指示精神

为根本遵循，引导老干部充分发挥政治优势、经验优势和威望优势，在推动党和人民事业发展中更好实现自我价值。要围绕中心服务大局，积极探索党建工作新模式，引导老干部理解和支持区域创新发展，充分发挥群众基础扎实、群众工作经验丰富的优势，激发群众参与社会治理的积极性，全力打造人民城市重要理念最佳实践地。要与时俱进提升服务能力，加强学习研究和实践锻炼，着力打造一支政治坚定、敬老爱老、务实奉献、守正创新的高素质老干部工作队伍，持续优化服务供给，让广大老干部安享美好生活。（杨浦宣）

杨浦区

徐汇区举办离退休支部书记暨老干部工作者培训班

近日，徐汇区委老干部局举办2023年徐汇区离退休支部书记暨老干部工作者培训班。

徐汇区委组织部副部长、老干部局局长徐艳作开班动员，并从要提高做好离退休干部工作特别是党建工作的认识、对标对表老干部工作的新要求、养成出实招求实效的工作作风等方面，对进一步做好老干部工作提出要求。

培训班邀请国防科技大学教授奚纪荣、市委老干部局政治待遇处处长刘虾

冠、综合调研处副处长付颖，分别围绕《习近平强军思想及国防现代化》《紧跟形势任务要求做好当前离退休干部党建工作》《以高成效调研工作助推新时代老干部工作高质量发展》做了专题辅导报告。

徐汇区委老干部局领导围绕政治待遇、发挥作用、宣传调研、生活待遇、老干部活动等方面做了专题工作部署。

培训班还组织老干部工作者赴闵行区参观了新虹桥国际医学中心和华漕镇社区党群服务中心离退休干部之家。（徐委老）

徐汇区

长宁区召开全区老干部工作政策业务培训会

为深入贯彻落实全国老干部局长会议精神和市委老干部局“精准精细做好离退休干部服务管理工作”要求，切实增强老干部工作者的政治意识、责任意识、服务意识，提高老干部工作者业务能力和服务本领，近日，长宁区委老干部局召开2023年度全区老干部工作政策业务培训会。

会议全面回顾了2023年上半年生活待遇政策落实情况，围绕重点工作提出了具体要求，并就信访热点和工作困惑集中进行了针对性解疑释惑，同时下发了《2023年老干部服务管理实务手册》。

培训会邀请市委老干部局生活待遇处

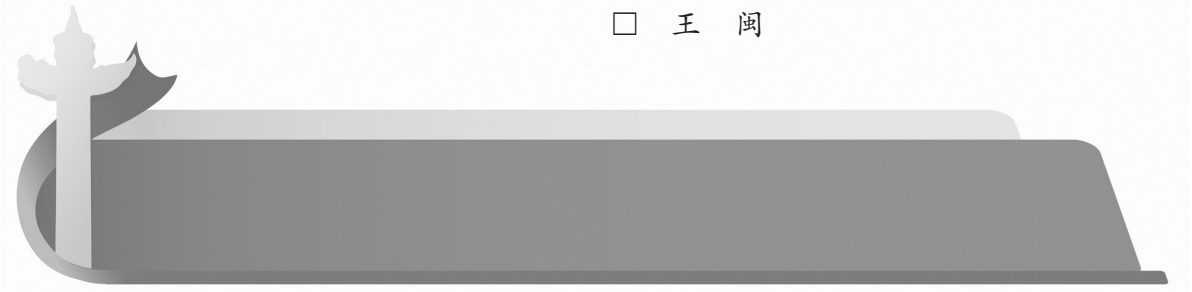
处长蒋新跃、天山中医院主任医师倪欢欢，分别以《老干部生活待遇政策业务》《老年人秋季养生》为题，为全体老干部工作者做了一次系统、细致、详实的业务讲座。

培训中，还召开了党建工作座谈会，各单位交流介绍了各自在离退休干部党建方面的创新举措和特色品牌，汇报了社区离退休干部之家推进情况，为下一步深入做好离退休干部党建工作、推进社区离退休干部之家建设提供了有益的借鉴和参考。与会同志一致表示，要进一步增强使命感和责任心，抓实抓细党建工作，精准精细做好服务工作。（长 宣）

长宁区

着眼“四个深化”，着力“四个提升”

□ 王 闽



确保主题教育不走过场的关键所在，就是要“坚持实的导向、发扬实的作风、务求实的效果”“在解决问题、真解决问题上出实效”，作为一名退休党员也要真学、深悟、力行，密结自身实际，着眼“四个深化”，着力“四个提升”。

一、在学悟原理上深化，提升“两个确立”的坚定性

实践充分证明，“两个确立”是党在新时代取得的重大政治成果，是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素，是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证，为我们做好各方面工作提供了根本遵循和行动指南。

我们要以学铸魂，及时跟进学、形成常态学、深入反复学、持之以恒学，往深里走真学、往实里走真懂、

往心里走真信，在深学、细照、笃行中更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，更加自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”，把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量，切实做到对党中央的精神心中有数、坚决执行，切实走好践行“两个维护”第一方阵。

二、在查找问题上深化，提升锚定目标的准确性

敢于直面问题、勇于修正错误是我们党的优良传统和显著优势。习近平总书记强调，主题教育必须坚持边学习、边对照、边检视、边整改，让人民群众切实感受到解决问题的实际成效。

我们要以学增智，增强及时发现和解决自身存在问题的意识和能力，作为一个老同志也要发扬刀刃向己的自我革命精神，对标、对表习近平新时代中国特色社会主义思想

主义思想和党中央重大决策部署，把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，严肃认真地从政治、思想、能力、作风、纪律等方面开展党性分析，检视自身存在不足，列出具体问题清单，以这次主题教育为契机，把根源找准、把整改方向找准，打扫思想上的政治灰尘。

三、在增强党性上深化，提升立党为公的自觉性

党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石，“强党性”是这次主题教育的总要求之一，要求全党深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼等一系列要求，自觉运用这一思想改造主观世界，始终保持共产党人的政治本色。

我们要以学正风，通过学习锤炼政治品格，自觉把“两个确立”融入血脉、见

之行动，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，坚决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，始终忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于马克思主义，真心爱党、时刻忧党、坚定护党、全力兴党。坚持以党性立身做事，坚持把严守规矩、严明法纪融入日常，增强纪律意识、规矩意识形成高度自觉。

四、在提振精神上深化，提升担当作为的主动性

这次主题教育总要求中提出“重实践、建新功”，具体目标中明确“实干担当促进发展”，工作安排中强调“推动发展”。

我们要以学促干，牢牢把握以推动高质量发展的新成效检验主题教育成果的要求，振奋精神、起而行之、干在当下，以“时时放心不下”的责任感、积极担当作为、奋发干事创业的精气神，敢于斗争，敢于负责，敢于动真碰硬，敢于攻坚克难。虽然离开了工作岗位，依然要心在国家、情系上海，依然要关心着海关事业的发展，主动为党分忧，自觉为国解难，切实把学习成效转化为发展实效。

促进发展。紧紧围绕新时代新征程党的中心任务，胸怀“国之大者”，一如既

往地关心支持上海海关改革发展，结合理论学习和调查研究，提出真知灼见，推动高质量发展；聚焦“智关强国”行动，助力智慧海关建设；协助深入查找分析在贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展中的问题短板及其根源，找准切入点、发力点，推动把本单位工作融入新发展格局。

践行宗旨。把为民办实事作为重要内容，结合自身意愿和特长，立足家庭、学校、社区发挥积极作用，力所能及地协助开展惠民生、暖民心、顺民意的工作，做好党的政策宣传者、优良作风监督者、良好家风倡导者、养老互助参与者，围绕坚持党的全面领导，在加强基层治理、践行社会主义核心价值观、关心下一代工作等方面持续发挥正能量，再谱时代新篇章。

树立新风。发挥“啄木鸟”的作用，当好良好政治生态和社会风气的引领者、营造者、维护者，协助各级持续纠治“四风”，坚决反对特权思想和特权现象，推动公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权，推动形成清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系、亲清统一的新型政商关系，树立求真务实、团结奋斗的时代新风，进一步营造良好政治生态。

站在历史十字路口的中国声音

□ 缪新亚

党的二十大报告中，关于“促进世界和平与发展，推动构建人类命运共同体”的表述，成为国际社会关注的焦点。据红网大数据搜索引擎显示：全网一共出现与“和平外交”相关的网络信息87.4万余条，累计阅读量约22.5亿次。

当前世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。一方面，和平、发展、合作、共赢的历史潮流不可阻挡，人心所向、大势所趋决定了人类前途终归光明。另一方面，世界经济疲弱，疫情肆虐、发展失衡、治理困境、逆全球化暗潮涌动。世界又一次站在历史的十字路口，何去何从，是世界各国人民共同面对的“必答题”！中共二十大报告再次郑重宣示：中国坚定奉行独立自主的和平外交政策。中国共产党向世界传递大国外交的政策宣示。

独立自主的和平外交政策是新时代中国特色大国外交的靈魂和旗幟，是习近平新时代中国特色社会主义思想 and 外交思想的重要组成部分，是我们党立足实现中华民族伟大复兴全局和长远的战略选择。

我们必须认真弄懂搞清新时代中国和平外交的历史演进、民族底色、精神实质等方面的问题，才能准确把握新时代独立自主的和平外交政策的核心要义和丰富内涵。

新中国的和平外交政策的演进，大致经历了赢得生存——谋求发展——走向强大三个阶段。首先是生存，赢得国家主权和安全获得其他国家对合法地位的正式外交承认；其次，是国家具有一定实力和国际影响，坚持独立自主，站稳脚跟。最后，具有强大的国力，积极履行国际责任，获得大多数发展中国家的支持和追随，成为一个受到国际社会普遍尊重的强国。

中国奉行的独立自主的和平外交政策始终是中国特色外交的靈魂和旗幟。新中国成立前夕，中国人民政治协商会议通过具有临时宪法性质的《共同纲领》，就把

“平等、互利及互相尊重领土主权”规定为新中国外交的基本原则。奠定了新中国独立自主和平外交的政策基石。50年代中期，我们提出和平共处五项原则，成为独立自主和平外交政策发展的里程碑，进入改革开放新时期，我们党根据国内外形势变化，提出和平与发展是时代主题、推动建立国际政治经济新秩序、坚持走和平发展道路、建设和谐世界等重要理念主张。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央深刻把握中国和世界发展大势，提出推动构建人类命运共同体、建设新型国际关系、共建“一带一路”等一系列重大新理念新倡议，推动新时代中国特色大国外交不断开创新局面。这就是中国和平外交的演进过程。

中国奉行独立自主的和平外交具有鲜明的民族底色和中国特色，它根植于具有5000年文明历史悠久的沃土之上，具有根深蒂固血脉基因和“路径依赖”。中国的和平外交讲究“和而不同”的君子外交，强调求同存异的中庸之道。和平、和睦、和谐是中华民族几千年

来一直追求和传承的理念，中华民族的血液中没有侵略他人、称王称霸的基因。独立自主铸就中华民族的精神之魂，和平发展融入中华民族的血脉基因。

新时代和平外交的基本要义是：独立自主、和平发展、开放合作。讲究重情义、讲信义、树正义、扬道义的国际交往之道，塑造了可信、可爱、可敬的中国形象。具有鲜明的中国特色、中国风格、中国气派。

中国奉行的独立自主和平外交政策意义非凡：它是服务实现中华民族伟大复兴与推动构建人类命运共同体的有机统一；是坚定维护国家核心重大利益与促进国际公平正义的有机统一；是中国坚持走和平发展道路与推动各国共同走和平发展道路的有机统一；是坚持自力更生、自立自强与开放合作、互利共赢的有机统一；是坚持战略自信、历史自信和促进文明交流、互学互鉴的有机统一。

面对历史十字路口，中国希望 and 世界各国一起走出“修昔底德陷阱”，改变世界政治中的“零和博弈”，共同建设人类命运共同体。



踔厉奋进新时代 勇毅前行新征程（七）



党的二十大召开以来，我以特邀党建组织员、“尚理银发”宣讲组成员的身份在校内外开展了8次习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神等学习内容的讲座。边学边讲，不断地学习交流，使我对习近平新时代中国特色社会主义思想的认识更加清晰。我领悟到，习近平新时代中国特色社会主义思想的精髓就是坚持人民至上，既体现了中国共产党全心全意为人民服务的宗旨，也凸显了中国特色社会主义进入新时代的显著要求。以人民为中心的发展思想就是中国共产党人在新时代的根本立场和观点，也是我们继续奋斗的工作方法，同时也是检验我们工作的根本标准。我们可以深切地感受到，政府的工作更多地不是做锦上添花的事情，而是补短板。在全力保障和改善民生各项工作中，保障好困难群众的基本生活，扎牢社会保障网，补齐医疗卫生特别是城乡基层医疗卫生公共服务的短板等。

——陈瑞芳

我作为军旅生涯42年的老兵，在深入学习习近平总书记关于“人民军队始终是党和人民完全可以信赖的英雄军队”的重要论述后，深刻感受到既有重大的理论价值，又有重要的现实意义。

人民军队建立以来，历经硝烟战火，一路披荆斩棘，付出巨大牺牲，夺取了土地革命战争、抗日战争、解放战争的伟大胜利，捍卫了祖国万里边疆和辽阔海疆；抗美援朝战争的胜利，打出了国威军威。在进入新时代的历史时期，党领导的人民军队履行新时代使命任务。《新时代的中国国防》白皮书

正式明确“四个战略支撑”是新时代军队的使命任务，即为巩固中国共产党领导和我国社会主义制度提供战略支撑，为捍卫国家主权、统一、领土完整提供战略支撑，为维护我国海外利益提供战略支撑，为促进世界和平与发展提供战略支撑。

——张凤奎

习总书记曾多次指出：全党一定要坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。坚持“四个自信”，是不断把中国特色社会主义伟大事业推向前进的内在动力，也是全面建成小康社会和实现中华民族伟大复兴中国梦的根本保障。

总书记讲的“四个自信”，就是当代中华民族立足于世界的四种实力、四种优势，而文化自信则是“四个自信”的核心。文化兴则国运兴，文化强则民族强。没有高度的文化自信，就没有中华民族的伟大复兴，这是因为文化自信为新时代提供了基本的遵循，深刻理解这一内涵，对推进新时代中国特色社会主义事业，实现中华民族伟大复兴具有重要意义。

在实现两个一百年奋斗目标和复兴中华过程中，就必须在世界文化发展趋势中，找到正确的定位，这就是整个中华民族要树立起坚定的文化自信。

自信是一种精神，一种气概，一种勇气，一种力量，愿人人都怀有道路自信、理论自信、制度自信、文化自信的坚定理念，紧紧跟着共产党走，在实现中华民族伟大复兴的中国梦征程上，献出一份力量。

——韩力耕

自强不息，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，也是中华文化的核心理念之一。

一、自强不息的含义

自强不息一语，最早出于《周易》。《周易》的乾卦《象传》有“天行健，君子以自强不息”一语，意思

是，天之运行，四时交替，昼夜更迭，岁岁年年无有止息，无有差错，君子当效法天道之健，以自强不息。这句话体现了中华民族深沉的精神追求与坚毅的个性品质。

在我国五千多年的历史，政权、国家自强不息的事例不胜枚举。齐桓公“通货积财，富国强兵”，注重“国之四维”，后称霸天下；晋文公“勤勉修政，施惠百姓”“赏罚分明”，遂取得晋楚城濮之战的胜利；越王勾践“苦身焦思”“卧薪尝胆”，坚韧不拔，后“横行于江、淮东，诸侯毕贺，号称霸王”。

二、马克思主义和自强不息理念

马克思主义为自强不息提供了科学的共产主义理想，还提供了实现这一伟大理想的历史唯物主义科学指导思想，为自强不息理念变成科学理论提供了可能性和必然性。表现为：寻找到了真正的自强不息的主体力量，即以工人、农民、知识分子、企业家、管理人员等为代表的劳动群众；寻找到了自强不息活动的指导思想和领导力量，那就是马克思主义理论和中国共产党的领导；寻找到了国家、民族、个人自强不息的科学方法，这种方法建立在对社会历史发展规律的科学认识和总结基

自强不息绘宏图 ——报告古语解读之九

□ 袁芳荣

础上，更加行之有效。

马克思主义的自强不息理论在对国人日常生产生活的引领、指导方面，发挥出了更加强大的理论威力。

三、自强不息和实现中华民族伟大复兴的中国梦

新时代新征程，习近平总书记

带领全党全军全国各族人民，心怀“国之大者”，掌握历史主动，自强不息，不懈奋斗，以中国式现代化全面推进中华民族的伟大复兴。

习近平总书记在关于《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》的说明中指出：“全党要以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标，以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴”，“勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今天的使命担当，不负明天的伟大梦想，以史为鉴、开创未来，埋头苦干、勇毅前行，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗”。

如今，我国经济总量已经跃居全球第二位，高铁纵横、“北斗”闪耀、“玉兔”探月、蛟龙深潜、航母远航、飞船翱翔……中华民族从“开天辟地”“改天换地”“翻天覆地”，正一步步走向“顶天立地”“惊天动地”。

国家富强、民族振兴、人民幸福的伟大憧憬，正在照亮我们的生活。随着中国式现代化的全面推进，中华民族自强不息的生产活力全面释放，中华民族伟大复兴的中国梦必将完美实现。

汲取奋进力量 履行时代使命

□ 刘凤林

党的二十大是中国共产党党史发展进程中极具标志性的历史性大事件。报告主题鲜明，气势磅礴，催人奋进，通篇闪耀着马克思主义的真理光芒，是面向新时代新征程的宣言书和动员令。而给我最直接、最强烈感受的是报告中所蕴含的为民情怀、使命担当，以及创新精神，这对于我们老干部工作部门特别是基层老干部工作者，做好新时代老干部工作具有重要启示和指引作用。

——永远牢记党的根本宗旨，不断涵育为民情怀，始终以“等不起、慢不得”的紧迫感，用心用情用力做好老干部工作。

在党的二十大报告中，“人民至上”贯穿始终，最直接的体现形式是，“人民”作为高频词，前后总共出现了100多次。这是一种真正的、朴实的，发源于内心、流淌于骨髓、传承于基因的

政治宣示：从“从群众中来到群众中去”，到淮海战役是“人民群众用小推车推出来的”；从“我是中国人民的儿子”，到“打江山、守江山，守的是人民的心”。这是历经风雨的百年大党在每个重大历史关口最深刻的思考，最深沉的领悟，也是最深厚的底蕴。作为党员干部，应当始终牢记“为人民服务”的根本宗旨，始终坚定不移践行“群众路线”，坚决摒弃“官僚主义”思想，在助力书写中国式现代化的上海新篇章中，要深入基层群众，知民情、懂民困、纾民怨，用实际行动顺应人民群众对美好生活的向往，让民生答卷更有广度、更有力度、更有温度。作为一名老干部工作者，要始终以老同志的心为心，以老同志的事为家事，始终保持满腔热忱，以“坐不住、等不起、慢不得”的紧迫感把为老同志服务的

宗旨内化于心、外化于行，将老同志满意作为标准、为老同志办事作为应尽之责，全心全意守好为老服务的心、办好老同志的事，时刻当好老同志的知心人、贴心人、暖心人。

——忠实履行时代赋予的使命任务，时刻砥砺前行担当精神，始终以“让我来，跟我上”的责任感，全面推进“乐龄申城·五心行动”。

党的二十大报告指出，“不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任”。当前，世界百年未有之大变局加速演进，我国周边形势异常复杂严峻，改革发展稳定任务艰巨繁重，作为党员干部，我们要始终胸怀“两个大局”，聚焦上海城市发展和各自岗位上面临的新情况新问题，围绕党建引领社会治理、增强超大城市社会治理能级等主题，深入基层一线，深入调查研究，勇于承担急难险重任务，积极开拓创新，自觉主动地把马克思主义哲学的科学思想方法和工作方法运用到实践当

中去，在助力中国特色社会主义事业中不断提升政治能力、学习能力以及组织领导能力。尤其是，作为“不是在聚光灯下，而是在灯火阑珊处”的老干部工作者，更要发扬“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的担当精神，不断激发内生动力，不怕吃苦、不怕吃亏，敢于尝试、甘于奉献，俯下身、静下心、沉住气，说一件干一件、干一件成一件，在以“乐龄申城·五心行动”为抓手的各项重大实践中经风雨、见世面、壮筋骨，确保关键时刻拉得出、顶得上、起作用。

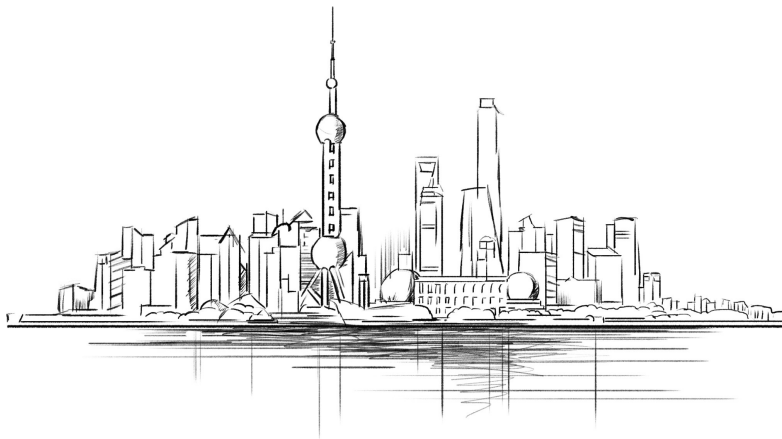
——切实掌握和运用新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，永葆充沛的创新精神，始终以“排头兵，先行者”的使命感，持续助力新时代老干部工作高质量发展。

面对世界之变、时代之变、历史之变，如何应对离退休干部“后双高期”，如何应对工作主体对象重大变化等等一系列考验，这需要我们老干部工作部门和每一位工

作者掌握和运用好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，守正创新，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实践。过去五年，在市委坚强领导下，全市用好用足党的诞生地、初心始地、伟大建党精神孕育地优势，创建了“从石库门再出发”主题活动品牌，推动了以传承红色基因和“五老”关爱下一代工程为主题的全市关心下一代工作高质量发展；坚持系统观念和需求导向，成立了离退休干部志愿服务组织，先后开展了以G生活、E行动、早上海为主题的“乐龄申城”系列志愿服务活动，为新时代离退

休干部更好发挥作用提供了创新平台和最佳载体。下半年将持续推进以离退休干部党建、关工委建设“联合体”“共同体”为着力点、发力点的基层组织建设创新发展，动员和组织年龄相对较小的老同志到互联网企业、民营企业等“两新”组织担任党建（关建）指导员，确保党的组织全覆盖。

蓝图已经绘就，号角已经吹响。作为党员干部，我们将坚决响应中央和市委号召，带头将党的二十大报告学习好、领会好、贯彻好，把学习收获转化为推动工作的强大动力，以忠诚之心、实干之姿、为民情怀，答好新时代的试题，努力创造更加灿烂的明天，交出合格的成绩单。



以“3+3+3”推动离退休干部党建提质增效

□ 焦 娇

宝山区委老干部局深入学习贯彻落实党的二十大精神 and 《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，立足实际，全力打造“宝山荟”离退休干部党建品牌，以抓实思想教育、加强组织建设、助力转型发展为发力点，积极探索“3+3+3”工作模式，为科创宝山“北转型”增添“银龄富矿”新动能，切实推动离退休干部党建提质增效。

“三个走进”拧紧思想之“弦”

坚持把思想政治建设放在首要位置，推动理论学习进课堂、实践学习进一线、拓展学习进网络，不断补足离退休干部精神之“钙”。一是“走进课堂”集中学。将学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神等党的创新理论作为离退休干部党支部书记培训班和老干部大课堂的必修内容，通过领导干部示范讲、专家教授系统讲、支部书记带头讲等形式，全面系统进行专题辅导，让理论武装更加入脑入心。上半年，组织专题政治理论学习10余场，开展“学习新思想，增添正能量”主题党日活动近百场，覆盖离退休干部党员3000余人。二是“走进一线”现场学。将区域内各类红色资源、各街镇社区离退休干部之家、党群服务中心（站）、科创产业园区等作为实地教学资源，组织引导离退休干部党员深入基层，参与“红色线路”现场讲解，争做新时代党的创新理论的“传播

者”、党性教育红色线路的“宣讲员”，推动理论学习向深度和广度延伸，让每一名离退休干部在实践研学中感悟初心使命。三是“走进网络”拓展学。充分利用全国、上海市的网络学习资源，强化“宝山老干部”微信公众号学习功能，发布“云上学堂”菜单链接，便于老同志及时收看全国离退休干部网上专题报告会和上海市离退休干部在线形势报告会等；开设《深学热议》等学习专栏，围绕时政情景提供相应的学习资料链接，方便老同志自主学习、畅谈体会、交流感想；展播离退休干部优秀理论宣讲视频，多角度、多维度宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，让老党员的“好声音”在云端掀起学习理论、弘扬正能量的热潮。

“三项重点”提升组织之“力”

以建强战斗堡垒为目标，在强化组织规范、推动结对共建、创新组织生活等方面下力气，不断增强离退休干部党支部的组织力、凝聚力和向心力。一是加强组织规范“增内力”。结合实际情况和老同志特点，形成“1+13+116”三级管理体系；以“支部建在班上”为抓手，在老干部大学各类兴趣班上探索建立功能型党支部，形成“党建+班级建设”的离退休干部教育模式；实施“红色头雁”培养计划，选优配强支部书记和班子成员，全区离退休干部党建工作经费、党

组织工作经费以及党组织书记、副书记、委员工作补贴经费等纳入各级年度预算。截至目前，创建市级“示范党支部”2个、区级“示范党支部”42个，培育区级“功能型示范党支部”1个，较好发挥了模范作用。二是创新结对共建“注活力”。积极推动促成区、镇两级离退休干部党支部开展结对共建活动，通过组织联建、活动联办、阵地联享等形式，进一步发挥“强强联合、相得益彰”的优势效应。目前，已有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顺利完成《党建共建协议书》签署仪式，组织开展联组学习活动3场，把属地联系、条块联动的结对共建活动不断引向深入。三是创新组织生活“添动力”。健全完善以主题党日、党课教育、党员政治生日、组织生活会和民主评议党员等5项制度为主要内容的支部组织生活形式，结合“3.5学雷锋”“七一建党节”“重阳敬老节”等关键节点下发工作提示，有效规范离退休干部党组织生活。同时，利用好本区丰富的历史文化资源和红色教育资源，开展参观考察、主题座谈、知识竞赛、阅读马拉松、志愿服务等开放式组织生活和沉浸式主题党日活动，把组织生活“请”进“五心之家”，“请”进“红色基地”，“请”进“革命遗址”，“请”进“田间地头”，打造离退休干部党支部活动精品。

“三篇文章”答好转型之“卷”

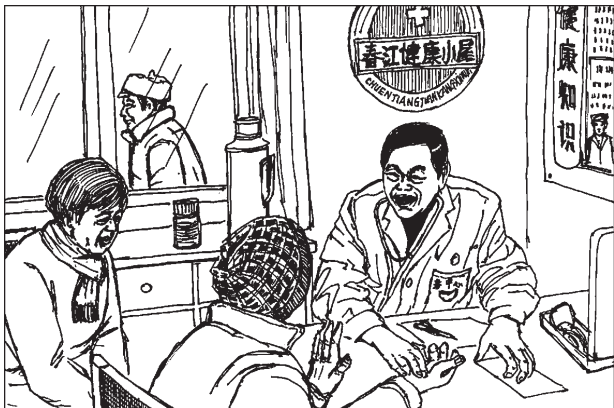
面对启新程、开新局和宝山区域转型发展新要求、新形势、新使命，宝山老干部工作主动服务中心、融入经济社会发展大局，着力写好“品牌化”、“区域化”、“专业化”三篇文章，全力激活老干部工作转型发展“新生态”。一是写好“品牌化”文章。创新打造“荟青聚宝 萃心筑山”（简称“宝山荟”）离退休干部党建品牌，以组织开展《以“宝山荟”党建为引领推进离退休干部

发挥作用的实施意见》调研为契机，全面推进“五责协同”机制（“区委主体责任”“区委组织部牵头抓总责任”“区委老干部局指导督促责任”“各委办局党委（党组）、各街镇机关党组织直接领导责任”“老干部工作者和离退休干部党支部组织落实责任”）落地见效，进一步细化深化“五责”具体内涵，切实把“五责协同”机制转化为工作的自觉行动，让“五责协同”真正成为引领“宝山荟”离退休干部党建品牌高质量发展的“定心盘”。二是写好“区域化”文章。以“资源共享、优势互补、项目共办、合作共赢”为理念，与区域内各类老干部工作主体协同打造宝山老干部工作联合体，有效盘活区域资源，形成涉及居家养老、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大类330项资源库。截至目前，已有宝钢股份、上海大学、中国电子科技集团第二十三研究所等3家老干部工作主体参与到联合体建设中，未来还将持续吸纳区域内更多科创企业、科研院所等主体，积极引进科技、教育党委资源，不断扩大宝山老干部工作“朋友圈”，为老同志们发挥作用、服务科创宝山“北转型”建设提供更多有内涵、高质量的志愿服务项目和展示平台。三是写好“专业化”文章。紧紧围绕把志愿服务“做专业”的目标，会同教育局、卫健委、“公检法司”、市场监管局等区内职能部门，共同挖掘离退休干部中的专家人才、业务骨干，组建宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等以“精、专、特”为亮点的离退休干部专业志愿服务队，积极引导老同志在志愿服务中发挥专业特长和优势，在关心下一代中实现价值，在科创宝山“北转型”中作出贡献。今年，共推出覆盖理论宣讲、案例分析、健康义诊、科普讲座等多种形式的离退休干部专业志愿服务活动菜单38项，目前已顺利开展活动5场，服务群众500余人。



贤城好人顾医生

□ 李荣光 画



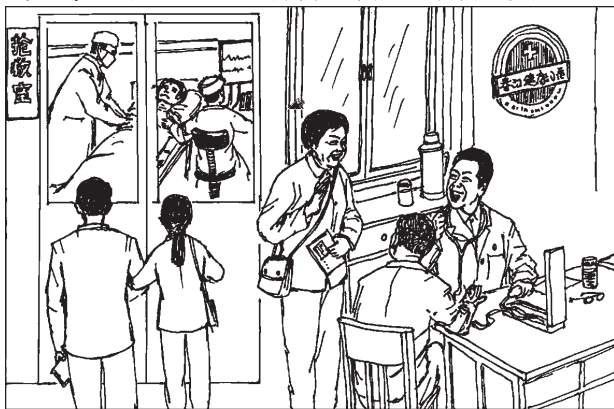
1、慈祥的眼神、亲切的笑容、宽厚的肩膀……虽已至古稀之年，却迟迟未能脱下钟爱的白大褂。他，就是奉贤区中心医院退休医生，“春江健康小屋”创始人——顾春江。



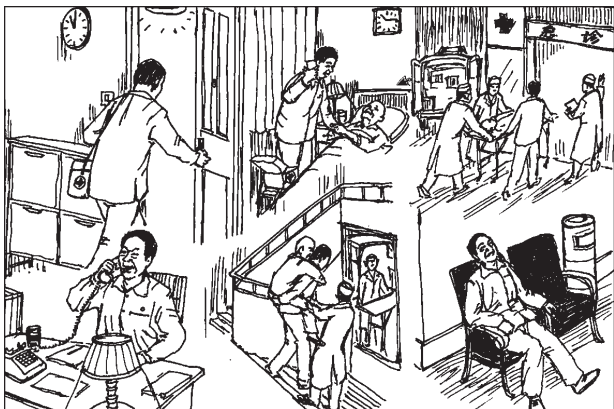
2、1997年，当时家住南桥镇运河居民区的顾春江医生，看到小区内老人多，想解决这些社区群众的实际困难，与同为医生的高正章、吴宝荣一拍即合，约定在小区内开办一个免费“小诊所”。三人在居委会的支持下，成立“运河新村医疗义务咨询站”。



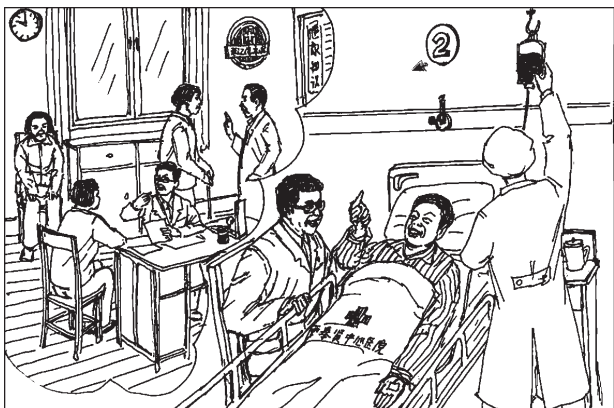
3、此后每月的第一个周六，顾春江他们便在早晨7点准时为居民们提供义诊服务、健康咨询等。这一坚持就是整整20多个春夏秋冬……渐渐地，咨询站被居民们亲切地称为“春江健康小屋”。



4、“顾医生，我心口有点痛！”一位五十多岁的阿姨，捂着胸口找到顾春江说自己最近经常胸闷、心慌、人难受。顾医生检查后发现其有心脏疾病，建议她立马去大医院做心电图等详细检查。



5、一位99岁高龄的老人患了急性左心衰，但子女都不在身边。顾医生第一时间拨打了120急救电话，二话不说背起老人就往楼下跑，一路把老人护送进医院。



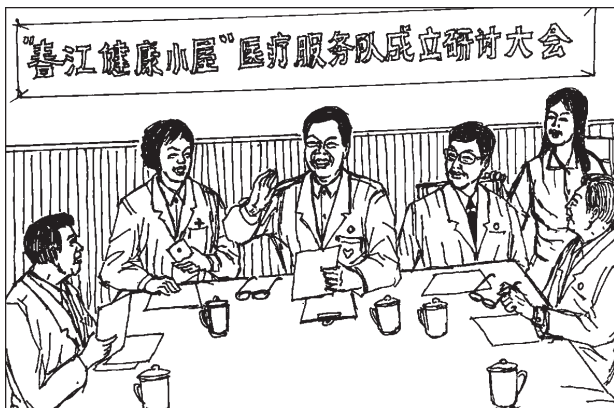
7、2013年，顾春江患了重病，入院动手术，躺在病床上，他还是挂念着“春江健康小屋”每月的义诊怎么办。不久，还没完全康复的顾春江医生又准时出现在了“小屋”。



9、现在，“春江健康小屋”志愿者达到23人，辐射小区6个，服务项目10余个。在“春江健康小屋”的影响下，社区医疗志愿服务在贤城遍地开花、蔚然成风。



6、顾春江是位妙手仁心的好医生。2003年，顾春江的家搬离了运河居民区，但居民们的一次次挽留、一声声感谢，让他最终决定把“春江健康小屋”坚持办下去。



8、在顾春江医生的倡导和影响下，小区内的退休医生、党员设岗定责，前来报到的在职医生，区中心医院、南桥社区卫生服务中心共建单位的医生都陆续加入了医疗服务队。



10、顾春江也先后获得了全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型、全国最美志愿者、上海市劳动模范、贤城最美老干部等光荣称号。（奉贤区委老干部局供稿）



廖昌永和 他的另一半

□ 祝天泽

上海某民间调查机构对一些社区作了一项调查：你最喜欢的歌唱家是谁？中国最具影响力的歌唱家是谁？人们都不约而同地提到了现上海音乐学院院长、著名的男中音歌唱家廖昌永。近日，笔者采访了廖昌永。

廖昌永之所以受到欢迎与青睐，这与他天籁般的嗓音和声情并茂的演唱分不开。他三次荣获国际歌唱比赛大奖，年年在央视春晚压轴。在国家一些重大的文艺演出上，他无疑是歌唱上的主角之一。但是谁又能想到，廖永昌一路走来路途坎坷，十分艰辛。

“好女人是一所学校”

廖昌永出身于四川农村一个贫困农民的家庭，早年丧父。家里几个姐姐与他全靠母亲一手拉扯大。后来他以良好的嗓音与歌唱考上了上海音乐学院。为了继续他的学业，每月靠几个姐姐给他寄的60元生活费，他

节俭地过着大学生生活。在读大三时，他遇到了生命中“另一半”——王嘉。王嘉是上海音乐学院钢琴系的学生，与廖昌永是同乡。尽管廖昌永学业优秀，一些功课全班第一，但生活过得很艰难。每次就餐总是拣最便宜的菜买，有时候星期天干脆吃一顿饭，在宿舍里蒙头睡大觉。出于同情，王嘉每月以匿名给廖昌永汇去50元钱，并在汇款单上写道：多吃点菜，莫影响身体。后来廖永昌知悉了此事，两人逐渐发展成为恋人。王嘉也来自四川，出身于书香门第。她父母很喜欢廖永昌，没有嫌弃未来的穷女婿。有一次，他们到上音看望女儿，见廖昌永还穿着一双破旧的皮鞋，立刻到附近店里帮他买了一双新的。廖永昌母亲为了让儿子完成学业，一度想把自己在农村的房子卖掉。王嘉的父母知道后予以力劝：“今后我们有吃的自然也有廖昌永的一份，请您放心！”小家成立之初，岳父母又从经济上资助了一把。

结为伉俪后，小两口相濡以沫，相敬如宾。为了帮助廖昌永练歌，王嘉常常以钢琴弹奏相伴。廖昌永每次演出常常是掌声如雷，事后媒体大加赞赏。回到家中，作为妻子的王嘉却很冷静，经常给丈夫泼点“冷水”，指出他歌唱上的不足与缺点。王嘉说：“歌唱上有了成绩，不能躺在功劳簿上。要看到不足，这样才能不断前进。因此挑毛病、揭短的事由我来做。”对于妻子特殊的关爱，廖永昌懂得并珍惜。他常说：“好女人是一所学校，可以从她们身上学到许多知识和好品质。”

后来，他们爱情的结晶——可爱的女儿廖敏冲出生。可能是遗传基因的关系，女儿一两岁时就能唱外国歌。宋丹丹演的小品，



她看一遍就能模仿。她学英语的能力特强，一次随父亲去美国，不少当地的美国人还以为这个女孩是土生土长的。为了留住女儿的童声，廖昌永还帮她制作了一个专辑《泥娃娃》，其中有三首歌曲是廖昌永与女儿一起唱的。此专辑成为2014年十大发烧唱片之一。

劳逸结合，一张一弛

自廖昌永在世界歌唱大赛上获奖成名后，世界和全国各地邀请演出的电话、信函纷至沓来。面对深受欢迎的市场，廖昌永采取“保国家、保重点”的做法，仅参加一些十分必要的演出，放弃了大量中小型商业演出。他说：“如果事无巨细都接受下来，自己的身体也会吃不消的。有选择地参加一些活动与演出，与自己的健康状况相适应，才能坚持下去。”

虽然工作与演出繁忙，但廖昌永很注重休息，往往一睡就是十多个小时。他说：“睡眠是人类最好的保健医生，它能助人消除疲劳，提高人的免疫力，还具有排毒功效。”双休日时，他喜欢看书、练毛笔字、喝绿茶。他认为绿茶含有茶多酚和多种营养物质，有抗衰老作用，常喝有益健康。“总之要劳逸结合，一张一弛。不要疲劳大量叠

加，使身体严重透支，对健康造成伤害。”

而今，担任上海音乐学院院长的廖昌永工作十分繁忙，每天日程表都安排得满满的，几乎没有时间去健身房或运动器材区域参加锻炼。“但我变了一种动的方式，如工作很长一段时间后去适当散散步。有时去北京或外地演出、办事，总有一段路程自己特意走着去。‘宅’在家里的时候，也尽量动动手，做点家务。女儿还小的时候，我喜欢抱着她，与她一起玩耍。休息日还带着她去公园。俗话说：流水不腐，户枢不蠹。经常动动能使筋骨得到锻炼，血脉得到畅通，提高人体的免疫功能。动动身子随时随地都可以进行。”

廖永昌身体素质好，这与他青少年时长期参加游泳等运动不无关系。廖昌永来自四川农村，从小酷爱游泳，而且受过专业训练，比赛中还得过奖。工作后，他仍挤出一定时间到游泳馆畅游一番。2011年7月，第十四届世界游泳锦标赛在沪举办，在开幕式上，穿着游泳裤的廖永昌唱着国际泳联的会歌，从1米5左右高的彩虹桥上跃入水池中，游到另一侧上岸，精湛的泳技激起了全场的欢呼声和尖叫声。“游泳是一项全身运动，不仅能磨炼人的意志，对人的全面体质的提高也很有帮助。”他建议中青年人，有条件的话，应投身这项体育锻炼。





王澍涛：“为人民服务就是我的终身大事”

□ 宓正明

国庆前夕，笔者在青松城采访了上海电气集团离休干部王澍涛。王澍涛1932年2月出生，1949年5月25日上海解放，同年7月27日参加华东军政大学，奠定了王澍涛一生奉献新中国的事业和坚定跟党走道路。王澍涛说：一个人的命运有时一两次机会就给决定了，从此，为人民服务就是我的终身大事。

1949年的10月特别红火。10月1日的开国大典之后，华东军政大学举行了隆重的开学仪式。陈毅校长在大会上作了为人民服务的报告，他说：“同学们必须把为人民服务作为终身事业，确立这个观点来看军大，加入军大。”王澍涛说：“陈毅校长的教导是军大学员的政治准则，是思想灵魂。它伴随着我走过了风风雨雨的数十年，对此生，我永不后悔。”

百里行军

王澍涛所说的机会就是一所崭新的学校——由陈毅司令员兼任校长的华东军政大学，在宁沪杭地区同时招生，它就像磁石一样，牢牢地吸引住了王澍涛的心。他与胞妹一起毅然决定报考这所学校，尽管家庭与亲友怕他俩吃苦而劝阻，但是，却丝毫没有动摇王家兄妹报考军政大学的决心。

7月27日，冒着特大台风暴雨，王澍涛来到辑轨中学报到，第二天被录取的男同学们便乘坐卡车奔赴常熟董浜镇集中。当时，尚在战争环境下，生活相当艰苦，乡下蚊蝇特别多，吃的是黑面馍和混有沙子的小米，

每个班有一盆不削皮的煮土豆，或者烧冬瓜；晚上睡铺板，蚊帐需自备……中队指导员给学员们上的第一堂课就是讲军大校史、教唱军大校歌。“黄河之滨，集合着一群中华民族优秀的子孙；人类解放，救国的责任，全靠我们自己去担承……”军大的歌声伴随着大家，把所有艰苦，一切烦恼与忧虑统统赶跑了。

一个月之后，接到通知，董浜镇中队须即刻行军百里，抵达昆山。王澍涛说，为了防止敌机轰炸，傍晚时分队伍方才出发。天下起了蒙蒙细雨。中队长走在队伍前列，指导员在队前队后不停地宣传鼓动，说快板，拉唱歌。三小时之后大家歌声停了，眼皮耷拉了，队伍也拉长了。队长下令后面的战士攥住前面人的背包带。一字长蛇阵行进在水乡的田埂小道上，这下真尝到了打着瞌睡行军的滋味。前面一座小竹桥没进了河里，只听“扑通扑通”连续几个战士掉进河里，幸好水浅，只湿了裤腿。

王澍涛告诉笔者，这支学生队伍夜行军近8个小时，终于抵达百里之外的昆山火车站。在附近一个小学校门前，此时，大家已抬不起腿，睁不开眼，不用下令，背包放在泥泞的地上，刹那间便都进入了梦乡。第二天，学生们乘上敞篷货运列车，直达南京下关车站，开赴军政大学的大营房。

微薄贡献

军政大学开学后的一个月，王澍涛接到部队通知，调往第三野战军政治部俄文训练



班学习。他在俄训班里光荣地加入了新民主主义青年团。

1950年7月，王澍涛从俄训班结业，被分配至华东军区炮兵司令部当一名见习译员。他认为，身为炮兵翻译，必须学习兵器、射击、牵引车、指挥仪器等科目。是年11月，他主动要求并获批参加南京炮校干部短训班。不料，他仅仅学习了两周，便被炮兵司令部紧急调回。因山东周村新成立高炮基地，急需一名口译人员。王澍涛奉命调往周村，下车伊始，他即分配到任务，跟随一位讲授高炮测高机指挥器的苏联专家工作。

为学员们授课的前一夜，苏联专家给王澍涛阅看他的手写教案，但字体潦草，难以辨认。王澍涛便不失时机地向专家借了一本测高机的使用说明书。他整整开了大半宿“夜车”，孜孜不倦地翻译了一遍。功夫不负有心人，他终于弄通了教案的内容。第二天，专家授课时刚开了个头，王澍涛便接着为学员们翻译。无意中，他的翻译内容有点超前，专家十分诧异。王澍涛便如实地谈了前一夜他已经尽力钻通吃透教案的内容了。于是，苏联专家便索性找只凳子坐在一旁，等于是听王澍涛在给大家上课，仅在结束时由专家再把重点的内容拎一拎。这堂课下来，听课的干部战士都比较满意，以后重复的这类课都如此处置。

周村基地竟然创造了一个纪录，仅训练一个月的高炮手，就拉到朝鲜战场上参战，还击落了许多美国战机，遏制了所谓美国的空中优势。王澍涛说：我也算间接地参加了抗美援朝，作了点微薄贡献。

创造发明

1954年，炮兵部队推广新课堂——精密法射击。以往的炮兵射击一般要选择一个试射点或目标进行试射和校正，然后对预定目标开始效率射。这样做，容易被敌方猜度并预防。精密法射击是在地形测量资料的基础上修正了弹道的气象条件，便可以出其不

意，攻其不备实施火炮的突然袭击。由此要建立气象探测站，炮兵司令部要有专职气象参谋。精密法射击的第一张计算修正量表格，就是王澍涛从苏军炮兵射击教程上翻译过来的，并由他在炮兵侦察工作会议上向诸位侦察科长讲解的，因此，他很自然地被任命为华东炮兵司令部第一位见习气象参谋。

1955年初，军委炮司侦察处委托南京军事学院举办一期炮兵气象训练班，王澍涛便成为28名学员之一。在学习的过程中，王澍涛对计算技术特别感兴趣。由于气象探测的气温、气压、空气密度、弹道风资料，要经过上千次的运算，最终以电码数字编组形式发出每隔四小时的气象通报。他认为缩短计算时间，延长通报的时效有着实际应用价值，他便去书店购买一些实用计算技巧的参考书阅读。他运用列线表法，在方格纸上画上一组不同斜率的斜线，形成三维坐标，最后用一个大的圆盘计算器，解决了空气密度计算。王澍涛的计算盘在学员中流传开了，此举要比书本上教的算法快捷3倍。最终，王澍涛新发明的计算盘被军委炮兵司令部认定为规范的器材制作和应用，后来它还被编进了炮兵气象教程之中。

1955年底，王澍涛在气象训练班结业后，调入炮兵学院任教，并于第二年12月光荣地加入了共产党。他先后调入沈阳和重庆的炮兵侦察学校任职，担任气象教研组长，营职大尉军衔。他曾荣立三等功一次，评为五好教员2次。

从部队转业之后，王澍涛先后在上海机床厂担任机关党总支副书记和职工大学副校长等职。1992年离休之后，他依然活跃在上海华东军政大学科教文校友会，还在社区担任居委会理论学习组长，每月为居民作一次国际形势述评报告。他曾被评为“石门二路街道社会主义精神文明十佳好事先个人”称号。他说：“为人民服务是我人生之路上永远的宗旨，它就是我的终身大事。”



为了圆星下的梦

□ 乔建忠

年逾花甲的邓玉平，与我同住在浦东塘桥街道东方居委。我们共同拥有一条人工小溪，她住溪西，我住溪东，相隔只有几十米，但邓玉平比较低调，采访不让我上门，而是商定去了居委会会议室。

认识邓玉平是从我们俩同时参加居委老干部理事会开始的。为了发挥老干部余热，为居民办实事，东方居委将来自四面八方的老干部组织起来，成立了“东方居委老干部理事会”，下设六个小组，我与邓玉平都在关爱下一代小组，从此就认识了。

初见邓玉平，见她小小的个子，瘦弱的身体，穿着朴素，不施粉黛，说话不紧不慢。我想此人平凡得大概没有故事。但当居委卢枚芳

书记介绍她时，让我着实吃了一惊：她是一位大学教师，曾担任江苏大学中国史教研室主任、上海东方讲坛特聘讲师。她还是红军的后代。

一个月明星稀的夜晚，在南京玄武湖畔。邓玉平的父亲邓志云，一个12岁参加革命的老红军，拉着邓玉平的手，对她说：“我看到天上一闪一闪的星星，就想起长征路上的那些老战友。1935年，长征途中，在四川阿坝的松潘草地上，我陷入了沼泽，人慢慢下沉，觉得要完了，这时一位红军班长赶过来，把我拉了上来。我得救了，但那位班长却陷了下去，生命永远留在了草地上。遗憾的是，救我的这位班长名字都不知道。你一定要代我重走长征路，缅怀

红军战士。革命成功了，但我们不能忘了他们。”

父亲动情的讲述，深深打动了邓玉平，她立志要完成父亲的夙愿。为了圆父亲这个星下的梦，从2004年7月10日早晨8点起程，邓玉平开始重走长征路，连续走了14年，行程10万余公里。她靠一根拐杖，在茫茫人海中寻访了302位老红军，其中女红军46位，开国将军28位，祭扫了无数座红军烈士墓，拍摄了10多箱记录老红军影像的录像带，记下了35本访问日记，共计100多万字。

前行的路上，荆棘丛生，险象相随。途经川西北松潘草地，邓玉平也遇到了当年父亲一样的险情。狂风暴雨，夹杂着冰雹，劈头盖脸袭来，衣服被打湿，大风



刮得人站立不稳。更可怕的是他们一行人迷路了。一条小河，来回走了两次。天色渐渐暗了，草地的温度也快速下降。恶劣的天气，严重透支的体力，让邓玉平一行人陷入了危机四伏的境地。正在这节骨眼上，邓玉平一不小心滑入沼泽，泥浆没到了膝盖，她如同当年父亲那样，一点一点往下沉。队友们焦急万分，轮番使劲，才将她拉了上来。苍天不负有心人。正当大家走投无路之际，突然，一匹骏马倏忽而至。不仅带来了一位美丽的藏族姑娘，还带来了让众人绝处逢生的希望与喜悦。大家被送到安全地带后，邓玉平与队友相拥而泣。

一路上，邓玉平不忘初心使命，见缝插针，努力宣传长征精神。她为各地学生和群众作长征主题演讲300多场，听众达75800多人。那一个个鲜为人知的故事，跌宕起伏，扣人心弦。那一个个细腻动人的细节，如同一颗颗闪亮的珍珠，让那段艰苦卓绝的历史愈发耀眼。

89年前的战火硝烟已经散尽，连最坚固的石头上留下的弹痕也已渐渐抹平。然而，在邓玉平的感染和带动下，越来越多的人开始跋涉雄关险道，迎着那如海苍山和如血残阳，赓续红色

血脉。

人们记住了她演讲故事中的一个红军战士，也记住了邓玉平，她被媒体誉为“长征精神代言人”。她被评为“全国关心下一代先进工作者”，她还担任上海红军后代联谊会会长。这一切让我肃然起敬。

今年八一前夕，邓玉平打电话给我，说她在东方居委给暑期的小朋友讲“长征路上小红军的故事”，邀请我也参加。我当即答应。作为居委老干部理事会的秘书长，我原打算给她捧一下场，听完开场白后即离开。但进了会场后，我被邓玉平的讲课艺术和内容深深吸引和打动了，怎么也不想走了。

邓玉平平时说话轻声细语，但讲课时声音洪亮，扣人心弦。她演讲与实物展示相结合，为小朋友和前来陪同的家长，展示了她自己亲手制作的红军八角帽、编织的草鞋、当年红军在长征路上吃的青稞干粮。特别是她给小学生们展示了一面写满老红军亲自签名和盖满邮戳的红旗，现场所有的人都深深震撼了。这一面红旗，仿佛把现场所有的人带上了那条悲壮而伟大的征途；仿佛带进了89年前的那段峥嵘岁月，带进了茫茫的雪山草

地；每个人的灵魂都真实触碰感受到了长征那伟大的精神力量。

邓玉平连续讲了五位小红军的故事。他们分别是：王全英，14岁参加红军，脚趾冻掉在雪山上。张敏，11岁参加红军。向轩，7岁参加红军，身上有26处伤。苏力，7岁参加红军。王志明，14岁参加红军，直罗镇战斗中，手指被打断。这些小红军有的参加革命时，年龄没有听讲座的小朋友大，许多小朋友被小红军的精彩故事深深打动。有一位名叫悦宁的小学生在留言本上写道：“听了邓奶奶生动的演讲、看了珍贵的实物红军老照片和红旗，我深深被打动了。红军战士为了新中国的解放、为了我们今天能过上幸福安宁的生活，吃尽了人间苦，受尽了人间累，不怕牺牲，我们永远不能忘了他们。”

会后，小朋友们拿着红旗争着与邓奶奶合影，戴一下红军帽、穿一下红军鞋、品尝一下青稞干粮，当一回红军小战士，从小埋下了红色的种子。

浦东的夜晚，晚风轻拂着邓玉平那清秀和历经沧桑的面颊，她抬头仰望，群星闪烁。她仿佛看到了，一个个红军战士在向她招手。



上甘岭战役的志愿军老战士

□ 唐国良

国庆前夕，我们采访了志愿军老战士徐凤飞。这是一次想了几年，却姗姗来迟的探望。一进徐老家，当过兵的我情不自禁向徐老敬了一个标准的军礼，对方一愣，随即还了一个军礼，两位军人的手紧紧地握在了一起。

徐老不满14岁就参加了中国人民志愿军，16岁出国入朝参战，在上甘岭的战斗中光荣负伤。徐老拿出珍藏的奖章和纪念章及各种证书，并向我一一介绍其来历：“这是一枚抗美援朝纪念章，是祖国人民以中国人民政治协商会议的名义赠送给志愿军全体将士的。我记得很清楚，是1953年的春天，我带着几位战士，赶着三辆马车到团部去领的慰问品。慰问品很多很多，有吃的糖果、饼干、香烟，有玩的象棋、扑克、口琴，也有用的毛巾、茶缸、笔记本等，可以印字的地方，都印着‘赠给最可爱的人’。我们全营几百人，每个人都分到了一大包慰问品，其中最珍贵的，就是这枚抗美援朝纪念章。”“这枚‘和平万岁’纪念章，是纪念1953年7月27日的朝鲜停战。经过2年又9个月的艰难战斗，我们中国人民志愿军用血肉之躯和钢铁意志打败

了狂妄不可一世的美国军队，用美军司令的话来说，这是美国第一次在失败的停战协定上签字。我是在祖国的医院里养伤时收到的这枚纪念章，同时收到的还有老部队颁发的三等功立功证书和军功章。很可惜，由于保管不善，立功证书和军功章都找不到了。”徐老感慨地说。

复员后，徐老插班到南汇中学读书，从初二读起，5年后，考入交通大学（西安分部），就读当时最高端的核工程物理专业，五年制本科。毕业后分配到上海先锋电机厂工作。先锋电机厂有一个加速器研究所，从事原子能反应堆的设计、研制工作。上世纪60年代后期，由于历史原因，上海成重灾区。但是他们厂搞得比较好，生产任务总能超额完成，每年上缴国家几千万利润。徐老感慨，他是幸运的，参加了核潜艇、秦山核电站等国家重大项目。恢复职称评定时，被评为工程师，后来又晋升为高级工程师。

徐老最心痛的，是在抗美援朝时初夏的一天，他去团部送信，刚回到营部，战友们七嘴八舌，我们部队又补充了一批新兵，是从江苏省南汇县等地区来的，说不定有你认识的老乡。徐老一听，十分高兴，在战火纷飞的异国他乡，能够遇到一个熟悉的老乡来做自己的战友，这是多大的缘分啊。仔细一打听，还真有他认识的人，金六弟分到了他们一营一连，邱龙根则分到了徐老他们团三营九连。他们补充到部队的时候，正是板门店朝鲜停战谈判最紧张的时期。残酷的战场环境，不断的战斗任务，始终没有给老乡们一个相见的机会，而新兵老乡没多久就牺牲了。熟悉的老乡，近在咫尺的战友，却未能见上一面，这是一件令他永远痛苦和遗憾的事情。在异国他乡，还有多少连名字都没有留下的英烈，每次想起，徐老寝食难安。

徐老说：“现在党和政府对我们志愿军老战士蛮关心照顾的，我个人没有什么要求。希望浦东可以建一个志愿军战士纪念馆，让后人永远记住这些光辉的名字。”



在庆祝中华人民共和国成立74周年之际，我随原上海后方基地机电公司部分老同事拜访了原中国人民志愿军24军机要员汪志荣。

汪老1926年出生，是一位有74年党龄的老党员，早年打过游击，参加过新四军，经历了抗日、解放、抗美援朝战争。冒着在冰天雪地里的战火，以日记形式如实地记下那场战争。抗美援朝战争结束后，汪志荣转业上海沪东造船厂工作。上世纪70年代初，又积极响应“备战备荒为人民”的号召，来到上海后方基地小三线工作。先后担任前进机械厂和五洲电机厂党委书记。

当我们敲响汪老家的门铃，97岁高龄的汪老和90岁的老伴开门相迎。看着久别重逢后的老同事，汪老打开了话匣子，老伴指着墙上挂着的四世同堂的全家福介绍起与汪老在朝鲜战场相识、相恋、回国后结婚，相伴一生的甜蜜回忆。

在冰天雪地、战火纷飞的朝鲜战场，汪老和老伴田勇同在志愿军24军。田勇原名叫田丽芳，是志愿军的一名卫生员。她经常冒着战火，不顾个人安危救护伤员。她的英勇事迹在全军闻名，18岁的她与25岁的汪志荣相恋在军部传开了。一次偶然的机会，皮定均军长看到了田勇说：“小汪，这个小伙子很好！今后两口子要好好过日子。”并说：“你在战场上救治伤员很勇敢，田丽芳，这个名字太秀气了，与你的勇敢表现不相符。再说小汪是机要员，万一你被敌人俘虏了，一定要勇敢，决

不能泄露军事秘密。就是战争结束了，今后在工作中遇到困难也需要勇敢。我建议你就改名为‘田勇’吧。小田欣然接受了皮军长的建议改名为‘田勇’。”

正当大家聚精会神聆听皮定均军长为田勇改名的故事时，汪老拿出了当年在冰天雪地的岩洞里油灯底下写的日记。并讲述了当年在莲花洞鸭绿江畔举行入朝宣誓仪式时，向党中央、毛主席、全国人民宣誓，“决心在伟大的抗美援朝战争中打败美帝，杀敌立功，为毛主席争光，为祖国人民增光”的情景。并讲述了入朝后在道德洞第一次作战中粉碎敌人13次进攻，毙伤敌人250余人的战果。据日记记载，24军自1952年入朝第一年，共作战270场，歼敌37000余人，其中歼灭美军11000人，伪军25800人，打出了国威。

听了汪老精彩的回忆，以及看到原志愿军第24军干部处长周克玉上将高度评价汪志荣日记是一本“内容翔实、丰富、生动、感人。既记录了战争烽火中亲身经历、耳濡目染的战斗、工作、学习、生活等方面的真情实感，又记叙了从军、师领导到部队干部战士的战斗友情和光辉事迹，还记录了当年国际国内军中的有关重要活动的‘阵中纪实人间真情’的好书”的话语，对汪老崇敬的心情油然而生。

离开了汪老的家，大家心情久久不能平静。深切体会到我们能够生活在和平、安定的环境中，是老一辈浴血奋战、保卫祖国获得的，我们一定要珍惜再珍惜。

战场结良缘 日记凝真情

□ 谭同政





八旬翁地铁速写20年

□ 李 敏

在北去的地铁列车的车厢里，只见一位身穿黑衣的满头白发的老人，手持钢笔与速写本，在为乘客画速画，他身旁放置着一个挎包。“嘴，画得真像，形神兼备，栩栩如生”“这位老人不简单，美术功力不浅啊”“我天天乘地铁，就见他在这儿画画，画了成千上万幅了，累积起来可以出一本书了”。乘客们口中赞扬的老人叫李育康，是光明中学的退休美术教师，今年已80多岁了。

李育康1936年生，上海人。毕业于上海行知艺术学校美术专业与上海第一师范学院历史专业。1981年至2000年在光明中学从事美术与历史教学。著有《古代希腊雕刻艺术史》一书。他在学校里开设了“世界名画欣赏”等兴趣小组，深深吸引了学子们。“有的学生毕业以后去法国卢浮宫参观

名画时，还想起了我上的美术课。”

退休以后，李育康对美术的热爱仍未减退，他萌发了在地铁上画速写的念头。“我常常坐公交车和地铁到市区各处去玩，感觉地铁里人的姿态、表情都相当丰富，就想试试看把他们画下来。人家画画还要找模特儿，我就把全上海的人都当做我的模特儿。”于是，李育康出门带上了速写本和墨水钢笔。

上海的地铁很有时代气息，乘客中有白领、学生、外来务工者、外国人、志愿者等。在不同时段也能看到不同特点的人，比如早上会有年轻人拿着早餐，学生模样的孩子在温习功课，下午则有下班的人在地铁上疲惫地闭目养神。至于推婴儿车的、抱孩子的、戴耳机的、靠在一起谈恋爱的……更是以各异的姿态表情被李育康

录入笔下。最有意思的是，他的速写本上，各式各样看手机的“低头族”比例不小，隔几页就会出现一个。

李育康介绍说：“我的速写分两类：头像和全身像。画头像注重捕捉神态，刻画表情；画全身像注重人物的动态特征。”李育康会试着运用不同的技法来表现。笔者看到，他画的头像有的线条繁复，有的笔法简略；全身像有的画了精细的衣纹、阴影等，有的则是极为简洁的寥寥数笔勾勒。显然，在地铁作画的过程中，老人凭着自己数十年的绘画经验，毫不拘束地尝试着各种画法。他告诉笔者，画速写会越画越熟练，如今一分钟左右就能完成一幅。“时间不能太长啊！太长了‘模特儿’就要换动作了，或者下车了。”

一次，李育康登上一列地铁。此时车厢里没有空



座，一位坐着的女乘客起身让座，自己站到车厢中间。李育康道谢坐下后，取出笔和本子，开始画这位女乘客。只见他数笔画出了她拉着拉环站立的样子，随后添上衣纹和头部细节，短短一分钟就画好了一幅人物速写。邻座的两名乘客见到老人画画，均好奇地侧过头去看，“画得不错，挺像的”，乘客们脸上露出了赞赏的微笑。

如今，在地铁画速写已成了李育康日常生活的一部分。只要天气好，他就会一早坐上头班车出门，画上半天，中午返回家中吃老伴为他做的饭。“我是用自己的方式观察和记录上海人的生活。我觉得这样的生活很充实，很养生。我现在睡眠好、胃口好，身体还不错。”

李育康偶尔也会画公交车或车站上的人，但相比之下，“地铁上可以坐着，看到不同角度的人；而公交车上只能看看后脑勺”。地铁坐累了，他就找个地铁沿线附近的公园，坐上一小时，看看风景。

在地铁车厢里画速写，会遇上各色人等。“有一次在地铁1号线上画一个白领，对方发现我在画他，就跟我聊天。原来他是广告行

业的，对绘画也有心得，问我要了联系方式。”这样“以画会友”的事常常发生。又有一次，他画了一家三口，碰巧那家的孩子是学美术专业的，一家人就向他讨教起专业问题来；还有出版社工作的人和他聊过插图艺术。更多的乘客发现自己被画下后，会饶有兴趣地问：“老先生，我能拍个照吗？”然后掏出手机拍下自己的人像，乃至和老人合影留念。有时候乘客索要画自己的速写画，李育康也会慷慨地给予。有一对情侣发现老人在画自己，远远地不好意思地笑笑。

对李育康在地铁画速写画，绝大多数乘客都很友好，称赞老人画得好。也有个别乘客冷冰冰地不让他画，认为“这侵犯我的肖像权”。爱人对李育康画速写画很支持，子女认为“而今父亲有事情做了”。20年来，李育康共画速写画4万余幅，留下了370余本速写本。谈到画速写的好处，李育康说：好处很多：一是一种生活情趣，可给别人带来快乐，自己也从中感受到快乐；二是到处跑，每天要走上几千步至一万步，全身锻炼有益健康；三是一心钻在画画上，痴迷于此，忘记了所有烦恼。

四渡赤水与捉虱子

□ 孙宝义

四渡赤水，东奔西走，南转北进，毛泽东主要也是靠两条腿走路，他也跟战士们一样风餐露宿、日晒雨淋，行军途中也是蹲在田埂地坎啃冷饭团，他也留了一头长发，长满了一身虱子。

已经接替邓小平当了中央队秘书长的刘英，最操心最无奈的就是毛泽东那一头长发。跋涉途中，时常连喝的水都没有，更不要说烧水洗澡洗头了。经常不洗澡不洗头，身上、头发里就会长虱子。所以，有人自嘲地把虱子叫作“革命虫”，它是长征路上特有的一种现象，长征战士身上没有一个不长虱子的，没有一个人不被虱子咬得痒疼钻心的。

人人都剪短了头发，连女红军都剃成了“尼姑头”，让虱子无法在头上肆虐。唯独毛泽东，偏偏不肯剃头，越留越长，变成了披肩发。管生活的刘英催促了几次，毛泽东总推说没有时间。

刘英打毛泽东头发的主意已不止一天。这一天天气晴朗，休息时间长，刘英让中央队理发员烧好一锅热水，便跑去找毛泽东，她下决心今天无论如何要“消灭”他的长发——虱子的巢穴。

毛泽东住在一座小竹楼上，刘英轻手轻脚地上了楼，循着门缝往里一看，不由得乐了。毛泽东正坐在火塘边的小凳子上，披着棉衣，捉脱下来的衣衫上的虱子，慢条斯理地捉一个，向火塘里丢一个，“哔剥”一声烧死一个。他捉一会儿，又抬头盯视一会儿墙上的地图，一副若有所思的专注神情。原

来他正在思考四渡赤水的战略部署哩。捉虱子只是忙里偷闲的副业。

刘英不敢惊动专心致志的毛泽东，又轻手轻脚地走下竹梯。终于，等到毛泽东走下楼梯。

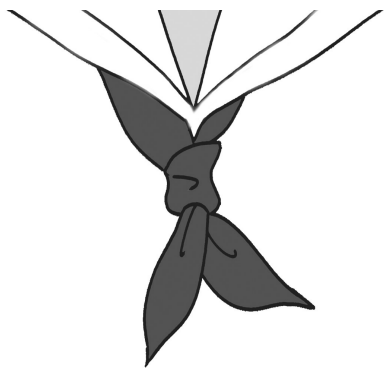
刘英看见毛泽东，未曾开口先抿嘴笑个不停。把毛泽东笑愣了，他问：“笑么子嘛，我有什么好笑的？”刘英停住笑，说道：“我是笑你捉虱子与众不同，特有意思。”毛泽东诧异地问：“噢？捉虱子就是捉虱子嘛，有么子讲究？”刘英：“我们捉虱子，捉住了，就用指甲挤死它。可你呢，捉住一个，往火塘里丢一个，倒省事。”毛泽东乐了：“我这是虱道主义，实行火葬。”刘英反应快，由“火葬”跳到“水葬”，扯到本题上来：“我看，火葬不如水葬。我已经让理发员烧了一锅热水，我专门来请你理发，把你头上的虱子消灭掉。”

毛泽东风趣起来：“水葬不是彻底的办法，烫一次，不久它们又卷土重来。所以，不能手软，只有一次又一次地对它们实施火葬。”

刘英不忘自己的使命：“所以，我才一次又一次地动员你理发，只有水葬才是治本之法呢。”

毛泽东大摇其头，固执地说：“不打一个漂亮仗，就是白发三千尺，我也不理。”

毛泽东就是这样忍受着行军的疲劳、虱子的煎熬，日夜思考部署四渡赤水战役的，而且，不打胜仗绝不理发！毛泽东把捉虱子同四渡赤水战役联系起来，固守自己的道理。



少先队诞生的日子

□ 章大鸿

1949年10月13日，是中国少年先锋队诞生的日子。

70多年前，1946年2月16日，中共上海地下组织创办了《新少年报》，传播科学理念，倡导进步思想，直面社会问题，抨击反动统治，引领我们青少年走向自由解放。这份知名的红色报纸，与上海地下学生运动紧密相连，孕育了上海“地下少先队”。

1946年，抗战刚胜利，我考入上海市立洋泾中学。那时学校设在黄浦江东岸老白渡的俞家庙里。那天上数学课，曹文玉老师（后来知道是地下党员）捧着一叠红绿纸走进教室，对我们说：“这是新出的报纸，专门办给少年儿童看的，希望你们和她交朋友！”报上几条消息吸引了我：“审判汉奸时，怎么没有大汉奸周佛海？”“中国一直在打仗，打了日本鬼，现在自己人打自己人，弄得大家生活不安定！”《新少年报》上说的正是我想知道的事，正解开我心中一个个谜团。于是我在曹老师的鼓励下成了《新少年报》义务小发行员，还把自己身边的事写成一篇篇稿子，请班主任杨百素等老师指正后，寄给了报社。我的习作《小铁匠》登出来了，写的是邻家铁铺里小学徒的悲惨遭遇。编辑在《给小作者》中说：它“有很丰富的爱与恨”，“我们要对‘苦孩子’有强烈的‘爱’，对恶势力有强烈的‘恨’，只有具备了这样的感情，才能写出一个活生生的苦孩子”，“要产生这种感情，最要紧的是‘观察、观察、再观察’，更需要弄清造成这种

悲惨生活的原因。”在评语指引下，我到杨家渡芦花滩张自强等同学居住的生活艰难的棚户区观察，那里大人孩子谈的，大多是失学、失业、涨价和内战……

从此我这个《新少年报》义务小发行员，除了在校内征订，还通过邻里好友，到浦东地区的知仁、正谊、市范、光辉、震修、海兴等中小学校征订；利用暑假我约了韩君明同学到其昌栈小学（今梅园小学）凉风习习的天主教大礼堂里结账；约了毛昭宇、鲍文祥拿着钓鱼杆到塘桥小学找师生征订；约了张四维和他弟弟到泥墙圈小学（今浦师附小）宣传征订，那时浦东乡间没有像样的路，我是沿着麦田边高低不平的唐家浜河岸走去的。

我的订户在中小学发展很快，每期销售到一二百份；骑车过江送报到我家的段镇大哥不断鼓励我：“我们大家都是苦难的朋友，更应不分彼此地为解脱我们的穷困而努力！我们有机会在一起工作，将少年自己的文化推广出去，满足很多朋友的精神需要，帮助他们获得很多活知识、新学问，使大家都进步起来，这是一件多么光荣的工作呵！”

《新少年报》在浦东中小学同学中的影响日渐扩大了。我和文祥商量后，和同学们在陆家嘴许文龙同学家的新柴屋里办了个影光书室，大家自愿捐书，免费借阅，这里也成了《新少年报》的宣传阵地。《新少年报》在地下党员们努力下，影响越来越大，已引起反动当局的注意。段大哥外出送报



时，常有人在身后跟踪。最初推荐给我们看《新少年报》的曹文玉老师，也引起校内反动势力的注意，墙上出现了攻击她的文字。一次，曹老师悄悄叫到我她住宿的小阁楼里，低声向新来的马问青老师（后来知道她是曹老师的地下党领导人）说：“他就是章大鸿！”马老师鼓励我继续当好《新少年报》义务小发行员，告别时她提醒我：“多多团结同学，当心有人捣蛋！”可是过不了多久，段镇大哥突然不来送报了。

这以后，报社派小陶哥送报来了。一天小陶哥急匆匆骑车到我家，说他过江前被一个骑车的特务盯上了，好在他机灵，闪进一条弄堂甩掉了“尾巴”。看来恶势力在步步紧逼。1948年12月2日《新少年报》该出第100期了，迟迟不见送报来，突然邮局寄来了这期报纸，只有一份，是休刊号！头版头条登着告别信《暂别了，朋友》：“亲爱的少年朋友们：我们被迫地痛心地和各位暂别……编辑们卖掉了纪念戒指，当去了冬季大衣，凑了一笔钱来创办这张属于少年的报纸。我们在极端艰苦的条件下工作。大家都说：为了国家的未来，应该牺牲自己。但是我们被迫停刊了！我们不要为离别而悲伤，相信黑暗定会过去，光明是属于大家的。在未来的光明日子里，我们不会再有任何恶势力的阻碍。在不远的未来，我们一定会再见的。让我们为未来的再见努力吧！”

读到这里，泪水滴湿了我手中的报纸。《新少年报》被反动当局查禁了。国民党教育局下令：“《新少年报》系共产党少年先锋队所办，专煽动青年反抗政府”，“应予以禁止推销阅读。”就在这份报纸上，登着我的小诗《假如我是匕首》：“假如我是匕首，誓以我自己锐利的钢刀，剁碎那贪官污吏和野心家深褐色的心！”

1949年1月中旬，我突然先后收到邮局送来两本新书——《青鸟》丛刊！是谁寄来的呢？看到书中一只公鸡题花，跟《新少年

报》上登我写的《小铁匠》的题花太像了！我试着照书上的发行地址，两次过江到南昌路、民国路（今人民路）去找办刊的人，终于在民国路一家叫三星布庄的小楼上，见到了段镇、马云连两位大哥哥！原来《青鸟》丛刊，正是《新少年报》社大姐姐大哥哥们冒着被追捕的危险秘密编印寄发的！听段镇大哥说，这儿曾几次深夜来人搜查、盘问，看来也已引起特务的注意；可我还是爱往这儿跑，甚至在星期六下午就过江来。《青鸟》在校内外秘密发行，带来了祖国之春即将来临的喜讯。《新少年报》小通讯员、小发行员又悄悄地重聚了。1949年2月，《新少年报》地下党支部书记胡德华（“文革”后第一任团中央书记）传达了党中央关于建立少先队与儿童团的决议，“地下少先队”，先以“铁木儿团”为组织名称，在青鸟读书会成员中确定第一批队员名单，我成了其中的一员。

1949年4月4日旧儿童节，这一天宋庆龄先生举办的“三毛乐园会”在大新公司（现中百一店）4楼开幕，这是漫画家张乐平先生义卖“三毛”漫画原作，筹钱救济苦难儿童的一项重要活动。上午我跟段镇、马云连两位大哥一起到画作展厅前摆书摊，轮着进去欣赏满墙的《三毛》原作，见到了面容瘦削的张乐平先生；下午我照着约定的时间地点，悄悄来到黄浦区一条弄堂里朱汝俊家的三层小阁楼上，参加地下少先队“铁木儿团”成立仪式。由祝小琬、段镇召集的第一批团员聚集在阁楼里，床上、桌上、地板上甚至木桶上都坐满了人，轻轻地唱完了《山那边哟好地方》后，大家讨论了组织标志和任务，最后大家起立，跟着段镇大哥一句句念誓言：“我向祖国向人民庄严宣誓：我自愿遵守团规，积极执行团的任务，决心为新中国而奋斗！”宣誓后，大家推选段镇为团长，李森富为副团长；“铁木儿团”员们立即投入了迎接上海解放的战斗。



一张烈属证

□ 杨 琦

国庆前和老伴收拾家务，狠狠“断舍离”。在储藏室的柜子里发现妈妈生前留下的一个红色包裹。包裹里有一本厚厚的精装书，书的名字是：《上海市烈士名录》，书里还夹着一张纸头。纸头已经发黄，折叠的地方，一条条被磨损发毛，几近断裂。我小心翼翼地展开，一看，是烈属证。陡然间，它打开我记忆的闸门。

那还是1948年年初，解放战争辽沈战役就要打响了。我们家乡是老解放区，过完春节的一个三更时分，院子里的门响了，爸爸回来了。妈妈赶忙把饭端上来。爸爸一边吃着饭一边看着站在他身旁的妈妈。当他微笑着把温柔的目光从妈妈脸上移到肚皮时，突然，放下碗筷猫下腰，把妈妈拉过来，把自己的耳朵贴妈妈的肚皮上，说：“我听一听这孩子肚皮里老实不老实。”妈妈红着脸，不好意思：“看你，急吼吼的，到时候你这当父亲的还看不到？”爸爸停顿一下，若有所思：“我还真不一定看得到了。”

原来，东北的辽沈战役打响了，政府动员青年参军支援前线。在今天村党支部召开的动员大会上，爸爸和村里的几位青年踊跃

报了名。母亲是个明白的人，何况她也知道爸爸的性格，只要他定下来的事，十头牛也拉不回来。她舒展起眉头说：“去吧，孩子的事，有我和咱妈呢，家里的活，有政府给派代耕帮忙，你放心就是了。”

几天过后，村里学校的大院里锣鼓喧天，集聚了好多人，部队的同志来接新兵了。爸爸和村里七个年轻的小伙子胸戴大红花，在家人的簇拥下，相继来到学校操场上。就在这天上午，爸爸和村里几个应征的新兵告别了乡亲和家人，出发了。在村口，妈妈看着远去的爸爸，眼泪夺眶而出。

可是，不希望有的事还是来了。

一天，村支书带着妇女主任来到我们家里，告诉妈妈和奶奶，昨天收到县政府的一封慰问信，沉痛地说，振生在辽沈战场攻打朝阳战役中牺牲了。

听到这个消息，如晴天一声霹雳，妈妈和奶奶悲痛万分，紧紧地抱在一起痛哭。村支书忙上前安慰，让妈妈奶奶节哀，保重身体，并让妇女主任托邻居派人去告诉外村的我姑姑等亲戚。第三天，远在16多里地的大姑和姑父闻讯赶来，姑父抵腮想了一下说：“这样吧，等东北的战事消停后，我去接振生！”

村长知道这件事后，找村委们一起商量，考虑一个人去有困难，决定由村里出面，派一位乡亲，雇一头驴，套一辆马车，协助一同前往。

一个月过去了，辽沈战役已经胜利结束。那是一个寒冬腊月的早晨，姑父二人赶着马车走上去东北的路。

那时，从家里到东北的朝阳，穿山越岭八九百里地，交通非常不便。他们一路风餐露宿，走了五天，才到达朝阳。

已经很晚了，姑父拿着介绍信去找当地政府。

第二天，在一位当地老农带领下，姑父他们走了10多里的路来到目的地。这是一



片荒凉的山坡，山坡上，还有战时留下来的壕沟。十几个坟墓不规则地分布在靠近山坡的一块平缓的干枯草地上，草地上还有片片斑驳的被战火烧焦的草根。靠近土坡上，被战火烧的残枝，裸露的几棵树在寒风里呜呜作响。

“到了，”这位老农指着几个看上去堆起不久的黄土堆，“这就是。”

“谢谢大哥，辛苦了！”大姑父说：“您回去吧。”

老农走后，姑父走进这块墓地，逐个地寻找，终于在墓地中间看到一个小土堆，土堆表面覆盖着一层薄雪，阵风吹过，看到堆积不久的黄土，还有新茬；土堆的上面插着一块木牌写着：“杨振生烈士”。

姑父在坟前静默一会，三鞠躬，说：“振生弟弟，姐夫来接你了，我们回家吧！”他到附近村子借来铁锹，翻开掩埋的坟土。揭开棺木，爸爸的遗体呈现在眼前，衣服上还有斑斑血迹，大姑父痛哭流涕。趁天还未黑，两人赶紧把爸爸的还未完全腐烂的遗体用带来的旧衣服包裹好，放到马车上，把铁锹还给当地的农户，启程踏上回家的路。

夜里，北风呼啸。咯吱吱—咯吱吱—，荒凉的旷野上，传来车轮碾压马路和积雪的声音。一辆毛驴拉着的马车，在主人的不断吆喝下，快速地行走在东北的崎岖路上。才结束战争不久，凡是经过的村镇，刚刚翻身解放的村民怀有特别的警觉，城镇村庄的路口关卡，都有民兵把守。遇到检查，姑父一番解说，总能过去。夜黑了，人累了，也不住车马店，两个人只好轮流打个瞌睡，昼夜不停地赶路。就这样，一关又一关，硬是让他们闯了过来。

五天后的一个夜晚，家里家外料理完的妈妈、奶奶刚刚睡觉，突然传来敲门声：

“淑英，——我回来了。”

妈妈捅了一下睡在身边的奶奶：“妈，我姐夫回来了。”

说着，披衣急忙出去开门。大姑父风尘仆仆背着装着遗体的麻袋走进来，放到堂屋地上，接过妈妈从门上拉下的毛巾擦擦脸上的汗。

妈妈问：“振生呢？”大姑父指着地上，“我把振生给你们接回来了。”

妈妈和奶奶立刻俯身用颤抖的双手抚摩着，失声痛哭：“振生，你终于回家了。”

第二天，村长闻讯后，立即带领村干部来到我家安慰妈妈和奶奶，还把从村民征集的两斗小米送过来，说，这是政府给你们的抚恤。几天后，由公家出钱买棺木，组织村民把爸爸的遗体下葬到村西的自家坟地。

接回爸爸的遗体这件事办好了，妈妈又按照村长和姑父的提醒办第二件事，拿着当初县里通知爸爸牺牲的慰问信件和村里的证明信去遵化县政府。

这一天，起个大早，妈妈坐上姑父借来的一辆马车，走了40里路来到遵化县政府。县政府接待室同志听了妈妈介绍，从档案柜里找出有关爸爸牺牲的材料，向妈妈介绍说，杨振生同志是在辽沈战役，攻打朝阳的战场上英勇牺牲的。你们的亲人为祖国解放献出了生命，党和政府及人民不会忘记你们的。为此，政府特意为你们这些烈士家属印制下发烈士牺牲证书。接着这位同志帮妈妈填写了一张表，然后从文件柜中取出一只文件袋，从中又取出一张硬纸。展开后的这张纸黄色底印着红旗、麦穗、镰刀和锤子的徽章，眉头上写着：“杨振生烈士家属：”中间写着：“杨振生同志在解放战争中，英勇牺牲，以资纪念”；署名：中华人民共和国政务院。这位同志把这张烈属证送到妈妈的手里说：“这张烈属证要好好保存，这既是你们烈士光荣家属的证明，以后还可凭它，享受党和政府给你们的抚恤和照顾。”

妈妈小心翼翼地把它折叠好放在自己衣襟的口袋里，从此，这张烈属证一直保存在妈妈的身边。



疼痛的往事

□ 龚 超

每年10月，抗美援朝战场那些刻骨铭心的往事，又在我脑海翻腾。战场上的艰难困苦，一路的风风雨雨生生死死，让我疼到今天。

1954年3月，正是我参加朝鲜战争4周年的日子，我突然接到调我回国学习的通知，我恋恋不舍又思愁万千。回想出国时全连131位战友，在4年的战争中，我们饮冰卧雪，肩并肩手拉手冲锋陷阵，生生死死在一起。最心疼的是37位战友牺牲了，最让我感动的是二班长刘在龙和三班长高松涛。现在我们胜利了，回国去了却把他们留在这异国他乡。想到这里，我热泪盈眶，通宵难眠。那晚，我起来穿好衣服，拿起手电去了后山。天空飘着纷纷扬扬的雪花，我爬上了山坡，在白茫茫的雪地上有37个坟整齐地排列着。我一眼就看到了三班长高松涛的墓地，我大步奔过去，伏在他的坟头上哭泣。记得那是1952年初春我患肺炎住医院，出院后我搭乘三班修炮的车返回部队。出发前

那天傍晚三班长见到我，热情地拉着我的手说，欢迎乘他们的车。他亲自安排我和他面对面坐着。上半夜我俩谈得很畅快，也很兴奋。下半夜我因体力不支，身体佝下去了，高松涛立即打开背包，扶着我躺在他身旁，一转眼我很快睡着了。突然间爆炸声响，火光一闪，顿时飞沙走石，我立即站起来喊道高班长，高班长，却不见高班长的动静，我就拉高班长的手，黑暗中只感觉满手湿漉漉的。后来才知道，高班长高松涛同志被敌人炸弹的弹片击中颈部牺牲了。这晴天霹雳的一幕我不相信这是真的，我失控地呼喊：高班长、高班长你说话啊。冷静后一想，我和高班长面对面在一起，而我坐的位置离炸

弹爆炸点比高班长近得多，所以高班长是为我牺牲的，我不禁痛哭流涕。

这时，天空灰蒙蒙的又下起雪了。远处森林里传来了山鸡的啼叫声，“喔”“喔”“喔”。这声音格外悲凉凄婉，让人肝肠寸断。

突然听到脚步声响，我警觉地把子弹上了膛。原来是指导员，他笑着说，我知道你来后山，我情不自禁地抱住他。指导员拍着我的肩膀说，我们去看看刘在龙。我们坐在刘在龙的坟头唠嗑，回忆起难忘痛心的一幕。那是1952年冬季，部队向东线转移，途中遭敌机轰炸把我连二班一门高射炮炸翻到公路下面水沟里去了。刘在龙为救炮光荣牺牲。连长把他拖出水沟时对他哭喊：你宁愿腹穿，宁愿肠断，也要救炮，你是我们共产党员的标杆。刘在龙只说了一句：拉出了炮就值！然后永远地闭上了眼睛。这个标杆一直住在我心里头，使我度过了那些不平凡的岁月，也支撑我活到92岁的今天。



国庆记忆

□ 耿 勇

上世纪八十年代的第一个国庆节是我终生难忘的，它是我当兵穿上军装在西北黄土高坡上的空军岐山教导队与战友一起共同欢度第一个国庆节。

我当的是空军地勤兵，维护飞机，技术含量高。过完八十年代的第一个春节，我和几位战友，便匆忙从广州踏上火车，经过几天的旅途奔波在陕西蔡家坡站下车，背着行装，坐上来接我们的军用卡车进入我们从未见过的黄土高坡。

那年的国庆让我记忆深刻不是因为我们在“皇宫”里，也不是初春时，远远近近楼下，窗前桃花的灼灼芬华，梨花的素洁淡雅，让我们目不暇接，赏心悦目，也不是入秋后硕果满枝，透亮晶莹，那样诱人，让人浮想联翩。而是国庆节

那天早餐，政委那严肃的面孔和痛苦惋惜的表情。

那天早餐，也不知是大家头一天晚上因节日会餐吃得太多，还是平时早餐就是这样，只是谁也没有在意，反正

用完早餐后，餐桌上留下许多被撕下的馒头皮，被原来只是来食堂查看伙食，担心新兵吃不饱吃不好的大队政委看见，他原本过节充满喜庆的笑脸，一下子变得沉重起来，他让队干重新集合队伍，让大家坐回原座位。我们一进饭堂，就感受到了气氛的沉闷，预感到好像有什么事情要发生，再一见炊事员把各桌大伙丢弃的馒头皮，堆在一个桌上像个小山似的，不觉脸有愧色。参加过抗美援朝的政委，没有查找是谁丢的，也没有发脾气训斥我们，只是语重心长地告诉我们，粮食来之不易，这样糟蹋浪费粮食，对得起谁？最后他说，原本今天过节，是充满喜庆的日子，我本不该这么严厉的批评大家，可是我看到你们这么浪费了粮食，心痛啊。我有责

任，我作为老同志，作为政委没有教育好大家。

政委的一席话，像鼓棒敲打着我们的心。回到宿舍后，我们已经请好假去县城，欢度国庆的几位同乡合肥兵，不约而同地，悄悄地把已从储藏室旅行包里拿出放在军用挎包里自购的皮鞋和口袋里的手表又放了回去。按规定要求着军装，穿胶鞋，不戴手表，军用挎包左肩右斜，扎上武装带，步行一个半小时去了岐山县，那时的岐山县只有一条有些繁华热闹的大街，我们逛了商店，书店后，专门去了照相馆，拍了一张合影，照片里右上角写上“国庆留念. 1980年”的字样。原本计划大家凑份子，在饭店潇洒吃一顿，后来想想取消了，我们买了几个罐装的午餐肉和馍，在返回营区的路上，选择一个沟壑边坐了下来，迎着西北风，望着远处错落有致的窑洞和点点朵朵像白云的羊群，吃着午餐肉，高唱着军歌、国歌，庆祝祖国的生日。

距那次国庆已过去整整40多年，我也从戎37年后，圆满完成使命退休了，当年风华正茂的战友，现在也都是六旬的老人。现在想来，时间过去这么久，仍然记得那年国庆节，恐怕就是因为那是我们当兵后过的一个有意义的国庆节。



那是1968年，我还是个中学生，有幸被选拔参加国庆19周年大游行，兴奋得几个晚上没睡好觉。但近一个月的排练却是非常辛苦。先是在学校的操场上，由体育老师指导训练基本步伐，一星期后到人民广场实地排练。九月初的太阳依然火辣，我们学生方队上着淡黄色下穿乳白色的体操服装，脚穿白色运动鞋，顶着烈日演练列队行走。排练中难免有同学步调不一致，训导员立即大声高喊，帮助纠正。虽然每次演练都很辛苦，但同学们毫无怨言，充满乐观。

10月1日这天，天朗气清，微风和畅，我激动地很早就起床。吃完早点就急着出发，先赶到人民广场附近的格致中学集中报到，换好游行的服

参加国庆大游行

□

沈顺南



装，然后到延安东路西藏路口列队集合。大家不敢喝水，也不能随意走动，就这么耐心地等待，还要保持良好的精神状态。

大约9点半左右，联络员坐着三轮摩托赶来打了个手势，通知学生方队准备出发，大家立即抖擞起精神迈开步子，跟着前面的标语队伍缓缓进入人民广场。经过观礼台时，铜管乐队吹奏起雄壮的进行曲，大家跟着进行曲的节拍，协调左右步距，整齐划一地边高呼国庆口号，边雄赳赳气昂昂地跨步行进。这个过程虽然只有十多分钟，但大家全神贯注，每一个跨步，每一个手型，确保不出差错。队伍走出广场，来到南京东路，街道两旁人山人海的市民对着我们热烈鼓掌，令人感动和自豪。

父亲的“国庆”情怀

□ 彭小华

与大多数退休老人不同，父亲似乎对待弄花草不感兴趣，也不遛鸟垂钓，听戏下棋都很少，唯一的爱好是收藏。且藏有独钟。

父亲的住房不大，除去枝繁叶茂从未挂果的葡萄架，最显眼的要数房门上的“彭宅”两字了。这两个苍劲大字是父亲特地请一位书法家朋友题写。屋里是新中国成立前后的藏品：一顶旧军帽是父亲的弟弟随部队解放上海时戴过的，两年后他留在了朝鲜战场。整齐排列的旧时书籍，是父亲费了好多功夫，在各处淘来的抗战史解、战史介绍著作等。书架上摆放最多的当属父亲心爱的“国庆系列”：1953年的头版年画、1959年

的纪念邮票、新华月刊创刊号以及林林总总或印成刻有“开国大典”图样的各类藏品。

渐渐地，父亲的“国庆”情怀也深深影响我们晚辈。父亲过九十大寿时，我在苏州文庙的古玩市场淘到了一个“国庆”瓷盘和两只小酒碗。寿宴上，我第一个亮出礼物，父亲一看喜形于色，小妹噘着嘴说：“哥哥真会投机取巧。”我笑着回应：“国庆，不会只有我一个吧。”果然，大姐的礼物是“国庆”笔筒，姑姑是“国庆”刺绣，小弟是“国庆”火柴盒。满面红光的父亲在一帮“投机分子”的笑声里，把礼物一一归类，郑重摆在书架上。母亲常叨唠父亲没有生活情趣，不懂得享受生活。父亲对此不以为然，他说：“收藏‘国庆’注尽我真情，品味‘国庆’乃我人生一大乐趣，这不正是我爱国爱家爱人的情趣所在。”



那天，我怀着激动的心情参加了市司法局“光荣在党50年”纪念章颁发仪式，觉得有千言万语要对党组织说。

一、感恩。当我佩戴上这枚纪念章时，心里沉甸甸的。回想自己也获得过很多奖励，但是这枚纪念章非同寻常。我们大家庭的兄弟姐妹有好几个获得了这枚纪念章。但大家有一个共识，就是获“光荣在党50年”纪念章不是个人荣誉，而是百年大党的奋斗历程、丰功伟业及在人民心目中的地位赋予我们五十年追随中国共产党的价值和意义，因此感恩我们伟大的党。

我查了有关数据，截至2021年7月，有710万党员拿到了这枚纪念章，截至2021年底，党员总数达到9671.2万人。而在中国共产党带领人民艰苦卓绝奋斗中（特别是新中国建立前），有二千多万仁人志士献出了宝贵的生命，他们当中许多人是中国共产党党员，平均党龄不足10年；即使我们的父辈幸存者党龄在70、80年以上的，他们中太多人没有得到这枚纪念章，我们是幸运者、沾光者、获益者。

因此，我感恩这些为中国革命事业献出生命的前辈，所以要不忘初心，信守誓言，保持本色，不辱称号。

二、铭记。经历了50年，珍视党员身份依然，坚定信仰，践行入党誓词，矢志不渝跟党走。回想起18岁的时候，那时把入党视为重要成人礼，是人生重要的

政治生命。我是1973年5月入党，18岁刚过。我记得我代表新党员发言，讲到“我们绝不能让美帝国主义的和平演变梦想在我们这一代身上实现”，我用拳头狠狠地砸了一下讲台，引起共鸣。那时，我们经常挂在口头上的是“组织入党一生一次，思想入党一生一世”。

三、传承。看到在座的年轻同志，由衷的高兴，由衷的欣慰。因为在座的年轻党员认同我们追随的理想信念目标，认同现在中华民族伟大复兴的道路，认同我们党的业绩。想起很多老前辈，他们守护着心中的信仰，默默地奉献。一个好朋友也是政法口的领导干部，父亲是老新四军战士，建国初期就担任了南通市委副书记，生活要比战争年代优渥，西藏平叛需要有一批干部援藏。最艰苦的时刻最艰苦的地方，夫妻双双赴藏舍家抛娃，孩子东托西送，母亲在西藏牺牲，一辈子埋在高原雪山。我的伯父火化时，骨灰中找出了28块大小不一的弹片。他们的精神需要我们一代一代传承下去。

最近，看到了中共中央宣传部授予航空兵某团二大队张成梁与他的战友“时代楷模”称号，号召全国向他们学习。这是个顶级英雄的称号，是军人战功的天花板。授奖仪式上，90岁的航空兵老兵与新时代航空兵同框。年轻的航空兵致礼老兵“他们一代创造了历史”；老兵还礼新一代，“期望新一代也会创造新的历史”。这，就是传承。



不忘初心 无尚荣光

□ 刘江江



敬老就是敬自己

□ 金永发

1996年重阳节前，学校成立了退休党支部，为了表达对离退休老同志的敬意，作为宣传部门负责人，我准备在学校大门口宣传牌上放置一块标语，但是，写什么内容呢？我在学校知识门下的小桥上来回踱步，忽然想到人人都会老这个事实，就写“敬老就是敬自己”吧！音乐兼美工徐老师按照我的想法，在自动刻字机上刻出七个大红字并加上一行祝老同志重阳节快乐的小字，重阳节那天放置在学校大门正中位置，引来师生的好奇。

时间过得真快，6年过去了，我也跨入了退休行列。退休前，校党委副书记夏老师给我打招呼，希望我退休后发挥余热，多为退休工作作贡献。于是我陆续参加了退休党支部、校关工委、校老教授协会工作。

2012年，全国人大常委会修订通过的《中华人民共和国老年人权益保障法》，规定每年农历九月九日为老年节。为了加强离退休干部工作，学校把离休和

退休工作有机统合，增加了工作人员，黄老师、仇老师、祁老师、袁老师为离退休干部忙前忙后，博得了离退休干部的交口称赞。随着我国快速进入老年社会，养老事业成为社会运行的重要内容，我校据此成立离退休党委和老干部办公室，党委书记和办公室主任由在职干部担任，从此离退休老干部工作纳入学校党委的总体工作安排。

在职人员的责任心和工作热情给学校老干部工作注入了新的动力。离退休干部的日常管理服务工作由老干部办公室统一安排，加强了与学校相关部门的联系，减轻了退休干部兼职工作的强度。老干部的兴趣爱好也列入工作的日常内容，成立了舞蹈队、合唱队、书法班等。平时老干部遇到困难，只要一个电话总能做到有求必应。老干部办公室工作人员还经常主动通过块组长或直接向老同志询问情况，每年冬天送温暖、夏天送清凉成为常态，尤其在三年抗击新冠疫情期间，发挥了重要

作用。离退休党委成员建立了专属微信群，定期通过视频会议研究决定相关事项。老干部办公室同志不是儿女胜似儿女，令我倍感温暖。值得铭记的是今年春节前后一个月里，学校有十几位老同志先后离世，老干部办公室同志不顾自身因病体弱，坚持做好这些老干部的后事工作。

党和政府高度重视老干部工作，习近平总书记率先垂范，多次发表重要指示批示，地方各级党政领导也十分支持，不仅关怀老干部的生活，重视老干部党的建设，还重视发挥老干部的作用和积极性，为老干部贡献余热、发挥正能量，丰富晚年生活搭建了丰富多彩的平台。

老干部工作要求高、对象广、政策性强、内容繁杂，老干部办公室的故事每天都在上演。让我们在全国第11个敬老日来临之际，向为老干部工作辛勤付出的同志表示致敬，也祝老干部们晚年幸福，敬老节快乐！



相约在星期二早上

□ 李承昌

我是个耄耋老人，母亲是个超百岁的老寿星，母子俩人均已眼花耳背，而且腿脚不灵活，出门坐公交车也不太方便，分住两地，时常往来的确有些困难了。母亲虽有保姆专职照料着生活，但“百善孝为先”，儿子总要想办法去看望老母亲的（尤其是逢年过节），或帮她解决点治病、理财、修缮等等家务要事，或与她促膝谈心，唠嗑亲友间各种信息，必要时只能坐出租车去，多去不现实了。

母亲身体衰老了，思路却十分敏捷，她想出了一个加强联系、密切亲情的好办法：与四个子女约定（我的三个弟妹也是七旬、八旬老人），每人每周固定一天上午的某个时间段与她通电话，进行“电话约会”，这样一周就有四次交流谈心活动。我和弟妹都很赞同，认为充分利用电讯设备开展亲情互动，确实是个既不要冒着高温严寒、刮风下雨出行的风险，又能省时省力省钱的好计策。

我与母亲相约在每周二早上八时到九时通电话，母亲重视约会胜过一切，她行动迟缓，听觉又差，为防止意外，就会在八时前摸索着走到置放电话机的写字台旁边，坐在那把陈旧的光滑的藤椅上，竖起耳朵等待电话铃声的响起。“嘀呤呤……”，我总在八时过后几分钟打去电话，除去常规关心问候，叮嘱防暑保暖之外，还向她通报我家发生的“新闻”：“您的重孙女考取了澳洲名校墨尔本大学了”；“重孙子想念太奶奶了，说太奶奶是他最亲的人”；“我们加退休工资

了，马上就要补发了”；“我们一家人又打了新冠防疫针，这次是第三针，叫加强针，老娘，您放心吧”……内容五花八门、丰富多彩，电话那头，不断传来母亲爽朗的笑声。

每次相约通话，母亲那边也会给我传递不少“情报”，例如孙辈们送去了她喜欢吃的宁波醉蟹、“新海”开洋、浙东黄鱼、“吉祥”馄饨、笋丁烧卖，还有各种生活和防疫用品，时鲜果蔬及糕点等等。更有许多令她兴奋满意的事，会滔滔不绝地向我诉说：“老朋友周老师帮我修好了自来水龙头，还换了新的煤气灶，这下安全多了”；“你老同事小应想得真周到，给我买来了许多半成品菜肴，有荤有素，春节好享福了，盆菜还是‘新雅’名牌呢，你一定要好好谢谢她啊”；“我的学生晓吉为我安装了一部新型电话机，接听声音响亮，使用方便，我蛮开心的”。“重阳节到了，居委干部来探望我，送来了长寿面、长寿糕，我很高兴”。我听了，全身暖洋洋的，心里踏实多了。

今年一月初，由于母亲感染了新冠病毒，发热、呕吐、气急、头晕，连续一个月躺在床上嗜睡，当然无法在约定时间与子女通话了。三月后，春意盎然，百花争艳，千里呈绿，万物复苏，老母亲的身体恢复了健康，能像往常一样在家自由活动了。那温馨的愉悦的“电话约会”继续开启，相约在星期二上午的美好快乐时刻又来临了。亲情友情似火如光，蕴藏着我们生活中的希望和动力。



我的两位 袁姓朋友

□ 崔庆顺

因为兴趣广泛，结交了不少朋友。平时，大家通过微信嘘寒问暖，还经常组织些活动或聚会，交流学习和生活感想。其中我与两位袁姓朋友往来最为热络。

先说大袁，比我长三岁，我们小时候住同一个社区，上世纪七十年代，大袁在房管所当电工，我为街道团委干事，因爱好桥牌运动常来常往。从岗位上退下来后，他当选区桥联副主席，热情为老年桥牌兴趣者辅导和服务，深得桥友们的认可。我们除了每周固定桥牌活动外，他还经常组织各种邀请赛、杯赛、友谊赛等。以牌会友增加了不少新朋友，微信群里多了几个桥友群，既提高牌技又愉悦心情。桥牌的魅力在于打完牌的回味，有“安得五彩虹，驾天作长桥”之感。

再说另一位袁姓朋友，比我小四岁，是我大学的同窗，他从岗位上退下来后对垂钓情有独钟。天气晴朗

时，他自己驾车邀请我去郊区钓鱼。几年来，我们先后到宝山、嘉定、青浦、松江、浦东等多个垂钓点钓鱼。清晨带上准备好的干粮茶水，迎着朝霞自驾轿车，一路欢语，一路欣赏城区乡村日新月异的发展与变化，按照导航准确到达目的地。在鱼塘边安放好钓具、保温杯和小椅子，穿上钓线鱼饵，伸出长长的鱼竿，坐在池塘边，晒着太阳，呼吸着水面飘来的负离子空气，等着鱼儿上钩。

这时候鱼塘边悄然无

声，脑海里一片空白。只有两眼紧盯水面浮子的动静，一旦见到浮子往上升起了，立马站起来用力提鱼竿。小袁钓技高超，曾多次参加垂钓比赛获奖，还到过外省市交流技术。他能自己动手制作或维修钓具。我的视力较差，尤其在逆光下看水面上的浮子模糊不清，有时借着望远镜观察，小袁不声不响买来特大号红色浮子，认真仔细地穿上浮子和鱼钩线，调试标准的浮力位赠送给我。我用上他送的新鱼钩线，将鱼钩抛向池塘中，无论顺光还是逆光，即使十米开外浮子也看得清清楚楚，不一会儿，水中的红色浮子往水下沉了一点又升了一点，我眼明手快起竿收线，一条大鱼上钩！在小袁的帮助下，我们将乌青鱼抄上岸，一过秤15斤！这是我钓到的最大鱼，心花怒放而归。

退休生活，有二袁，真好！



秋风飒爽，穿行在乡村的阡陌上，层层稻浪泛起金色涟漪，一阵沁人心脾的稻香味扑面而来。举目远眺，但见碧空如洗，山色如黛，一群群美丽的白鹭在田野上方翩翩飞翔，它们煽动着宽大的翅膀，如一朵朵流动的白云，悠然随意地在青天与碧水、绿岸与稻香间嬉戏，呈现出一派“青山秀水白鹭飞”的生态美景，令人久久伫立，流连忘返。

我极爱这活泼可爱的水鸟。修长的身材，细细的腿，纤纤的脖颈，含情脉脉的眼睛，一身洁白如雪的羽毛，使得它无论是在飞行，站立还是行走时，向来都从容不迫，如同芭蕾舞者，凸显着优雅的身影。白鹭因它纯净圣洁的外表，卓尔不凡的气质，时常被称为“雪客”；它与世无争的闲适与淡然，又有着“隐士”的美誉。古往今来，许多诗词歌赋、艺术雕塑，常以白鹭为题材。《诗经》就有“振鹭于飞，于彼西雍”的诗句，描述白鹭展翅高飞、翩然起落的样子。李清照的《如梦令》如一幅诗意的画卷，徐徐展开：“常记溪亭日暮，沉醉不知归路。兴尽晚回舟，误入藕花深处。争渡，争渡，惊起一滩鸥鹭。”那惊飞起的白鹭群，舒展开雪白的双翼，从枝头一跃冲起，盘旋鸣啭于翻滚的碧波上，一时白羽蔽空，咿咿呀呀的鸣声不绝于耳，是多么超尘脱俗、飘逸轻灵。

白鹭喜水，常蹀躞于河滩、稻田、池塘边，随心所欲，自由自在。老家地处江南水乡，那里河湖密布，阡陌纵横，水草丰盛，绿荫匝地，不时有各种鹭鸟光临安家，繁衍生息，尽情地享受着大自然的明媚阳光和清新空气。白鹭以鱼虾、泥鳅等水生物为主食，还捕吃田里的稻苞虫、蝗虫等害虫，因此，家乡人把这些精灵一般的白鹭当作吉祥鸟，从来没有人伤害它们。在它们看来，常在田间地头耕作的农人是它们的“熟人”，无需过分设防。它们有滋有味地生活在这里，时而成群结队在蓝天下掠过，时而贴在静静流淌的碧水中觅食，时而迈着细细的长

秋爽白鹭翩翩飞

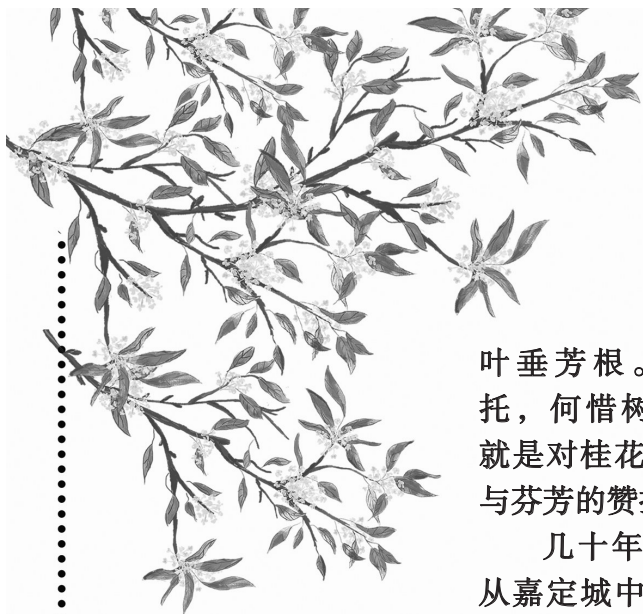
□ 钟 芳



腿、悠闲地散步，时而在密林丛中啄枝筑巢。“叽叽咕咕”的鹭鸟叫声，犹如动听的大自然交响乐，令人赏心悦目。那林中白鹭栖、水上白鹭游、田中白鹭落、天空白鹭飞的美丽画卷，让乡村宁静的风景变得生机灵动。

故乡的秋天很恬静。走在河边，常会见到一些渔民划着小木船，船上有十几只白鹭，在河里捕鱼。白鹭的捕鱼技巧十分高超，它们的腿和脖子特别长，便于在水中寻找食物。任何鱼类，只要纳入它们的视线，白鹭就会以迅雷不及掩耳之势，弹出脖子，尖利的嘴像一把利剑刺向水中，精准无误捕获猎物。逮到猎物，立马钻出水面，叼着战利品游向主人的木船。整个动作连贯协调，敏捷利落，充满技巧、更充满乐趣。

最叫人迷恋的是，晚风习习，炊烟袅袅，柳树依依，浅水弯弯；在落日的辉映下，水牛悠然自得地行走在湿地内，那晚归的白鹭成群结队从夕阳下掠过，在暮色中构成了一幅曼妙的剪影。真可谓诗中有画，画中有鹭，让人仿佛身处宁静、和谐、充满神韵，亦幻亦真的世外桃源。



秋日里的桂花香

□ 周家翼

叶垂芳根。清阴亦可托，何惜树君园”诗，就是对桂花独有的葱郁与芬芳的赞扬。

几十年前，北嘉线从嘉定城中出发经过上海马陆植物油厂时，乘客们就会自觉地做起深呼吸的动作来，而经过上海东风农药厂时就会立马屏住呼吸。其中简单的道理就不用解释了。一个香气十足，一个刺鼻有毒。

由于上海对绿化工作的重视，市民已经不用兴师动众从家里专程赶到植物园、顾村公园、衡山公园、桂林公园、康健园、徐家汇公园、醉白池、花开海上生态园、高家庄生态园景区等著名的赏桂之地去了。

在家里只要轻轻地推开窗、只要静静地走出家门在社区里就能闻到这种扑鼻的香味，欣赏那大小不等、形态各异的一株株桂花树温柔、恬静的姿态，构成的是一幅幅沁人心脾、

令人陶醉的画面。

有人嘤瑟地说：家里窗外就有桂花树，又到了满屋飘香的日子啦！也有人说，这是天然的香薰，把我的办公室都整得香香的。

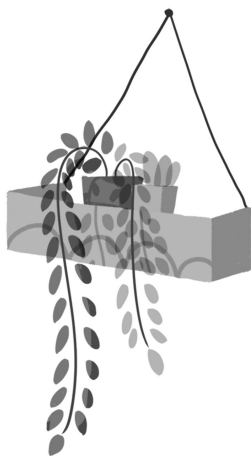
浓浓的桂花香借助寒露过后甚至霜降的秋风，铺天盖地的萦绕在申城的大街小巷。随便走在哪条马路上都能闻到浓郁的花香。遗憾的是，现在已经看不到人们在路边用被单收集打落的花朵，洗净晾干以后用白糖酿制桂花酱的镜头了，听任那么多的桂花随风飘散一地。

绿水青山就是金山银山。今天，人们享受的是长期坚持环境保护、绿化植树所带来桂花盛开，满城飘香的回馈。

梧桐声中听夜雨，桂花香里吹秋风。一棵桂树一首歌，一树桂香无数诗。由于有桂树赋予的花香，秋季应该成为一年四季中令人喜爱的时间段。

秋天是春华秋实的季节，除了收获累累的硕果以外，值得一提的就是能呼吸到桂树所带来的香味。桂花有黄色的金桂、白色的银桂、橙红色的丹桂、四季桂四大系列近150个品种。其中银桂与金桂的清淡气味极其相似，丹桂香味较浓。四季桂因每次花开量少其香味几乎可忽略不计。一簇簇细微而又精致的花儿就从墨绿的叶丛下悄悄地探出头来，为过往的人们提供其特有的味道。

自古以来，人们对桂花情有独钟，多少文人墨客为此而诗兴大发。唐宋时期，风雅之士最喜欢在庭院中栽植桂花，对桂花有着许许多多的赞美。其中如李白的“安知南山桂，绿



吊兰花开

□ 胡德明

在我家四室二厅二卫住房的每一间房间里，我都会养一二盆吊兰，细长的叶片四季常绿，葱翠欲滴，朴实大方，最适合摆放在室内既净化空气，又美化居住环境。

吊兰，一般在每年的五月，就会开始成串地开花，花朵虽小，但有六瓣，洁白、灵动、高雅。吊兰不仅是较为常见的花卉植物，也是特别好养的花草。在夏季，仅需每周浇1-2次水；而在冬季，2-3周才需浇1次水。一般每季度需要浇一次营养液，每年需要翻一次盆、换一次土。

吊兰，喜阴怕晒，在微弱的光线下就能进行光合作用，可吸收室内80%以上的有毒有害气体，而且，吸收甲醛的能力也超强。一间房间内养1-2盆吊兰，其对甲醛的吸附量超过15克椰维炭的吸附量，能持续保持室内空气新鲜、清洁。一盆吊兰在8-10平方米的房间内，就相当于一个不用通电的、却能持续有效的空气净化器。

吊兰也能将火炉、电器、塑料制品等散发的一氧化碳、过氧化氮等有效吸收；吊兰还能分解苯，吸收香烟烟雾中的尼古丁等比较稳定的有害物质，故吊兰又有“空气卫士”之美称。

吊兰还可以入药，且药用价值十分出色。吊兰是一种全草可以入药的绿色植物，它全年都可以采收，洗净后晒干或新鲜煎水服用均可。对咳嗽气喘、以及跌打损伤，还有骨折与痔疮等常见症，都有良好的治疗功效。

古稀之年的老伴，仍与时俱进。一天到晚不离手机，买菜上叮咚；买生鲜，上“盒马”生鲜；购物，上网订，令同龄人赞口不绝。

记得今年春天，她从网上订了6棵西瓜秧苗。由于产地远等原因，只活下来两棵苗。

面对剩下的2棵西瓜苗，我既精心护理，又埋怨老伴阳台上种西瓜是异想天开。一是花盆小土壤少，无法满足西瓜的生长需求。二是土壤中的水分也不能满足西瓜生长的需要。

面对剩下的2棵西瓜秧苗，我既培土又将配置的有机肥料颗粒用水浸泡后施肥。果然，不久剩下的2棵西瓜苗迅速拔高。于是，我在泥盆中插了2根小竹头，将西瓜藤扎在竹头上，然后，绳子的另一头系在东窗阳台上方的葡萄架上。于是，我天天早上浇水，西瓜枝叶茂盛，小籽瓜时有长出。然而不久就枯萎。此后我也很少去看西瓜秧长势了，一次偶然的机会我猛抬头发现一只拳头大的西瓜吊在西瓜藤上。我喜出望外地告诉了老伴，她却像老师教育学生的口气对我说，做什么事情都要耐心。你看西瓜不是长出来了吗？顿时，我又好气又好笑。

天有不测风云。台风“卡奴”途经上海，我也没有在意，忘了给西瓜兜底加固等。当我想到了阳台上的西瓜，西瓜早就被台风刮断了藤不见踪影了。

忙了一阵子，煮熟了鸭子又飞了，空欢喜一场。但阳台上种西瓜让我收获了快乐。



阳台上种西瓜

□ 老谭



旖旎的查济

□ 王家年

查济位于安徽泾县桃花潭镇西，村落绵延数十里，是皖南最大的明清古建筑群，已有1400年的历史。

初到查济，仿佛走进了画里。晨雾如轻纱笼罩，黛瓦粉墙，近处小巷幽深，远方青山绵长，明黄的油菜花和翠绿的竹海，层层叠叠，韵味悠悠……

行走查济，这里三溪汇流，塔三座，镇文运财气，门四重，呈拱卫之势。民居依山造屋，傍水结村，溪水始发自然，穿村而流，石渠绕户而过，小桥将民居相连。如今，村里的街道、建筑，甚至室内布置仍保持着古村的原始状态。

现在查济依然完整的保存着元、明、清单体古建筑133处。在查济我心中，时光流转，徽风清韵的温润气质依然不变，永远动静相宜，处处是景，步步入画。

古韵悠然，在游客看来，在这里生活、旅游，临涧可观山听溪，雾雨可赏云海雾涛，仿佛天上人间。一河一径伴古村，水上行舟路行人。

穿行查济，流水蜿蜒曲折，两岸古树古屋鳞次栉比，青石板路纵横交错。古建筑雕梁画栋，翘角飞檐。

闲庭信步，“鲤鱼跳龙门”的门楼赫然映入眼帘，这是建于元代的德公厅屋。五朵精致的斗拱抬高了屋面，使得整个建筑更显高大威严。推开大门，阳光从天井倾泻而

下，满屋亮堂。略带翘角分三层覆盖的门楼，古朴典雅、雄浑大方。门牌砖雕上刻着二龙戏珠、丹凤朝阳、鱼跃龙门、狮子滚绣球等吉祥图案，欣赏价值极高。

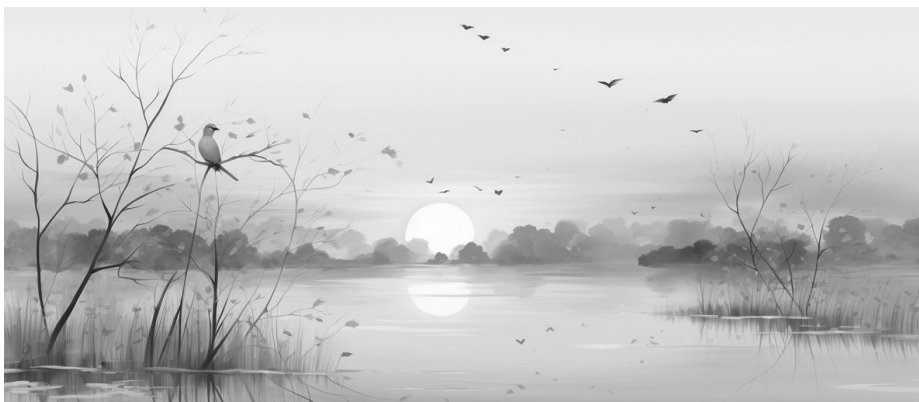
再往前走，便来到了二甲祠。二甲祠又名光裕堂，建于清初，是查济村现存最完整的一座祠堂。精雕细琢的镂空花门，轻轻地推开是“吱呀”的一声，仿佛又一次时光隧道的开启。

门楼采用五凤重檐式，雕刻着空城计等戏文图案，进入厅堂大门两侧设有抱鼓石。三进檐柱上，从浮雕到透雕以至圆雕，刻画出松鹤延年、喜鹊登梅等精品，十分生动。在厅堂与后堂之间，古人还巧妙的添加了屏风加以隔开。一条溪水似玉带穿村而过，水流觞的雅趣，正在就青石和溪流之间。跟随水流，一座绿藤萝缠绕石桥出现在眼前，远望就好像大树横架溪上。此桥名为红楼桥，

是查济最高的桥。站在红楼桥上，千年古村尽收眼底，绿水萦绕粉墙，红花洒落青瓦，美不胜收。

小溪上氤氲着雾气，四周的绿树花草倒映在水中，即使现在家家户户都有了洗衣机，但仍有不少村民有说有笑地相约来到溪流边，蹲在青石板上咚咚地捶洗衣服。岸上的竹背篓和挽起青丝身着旗袍、汉服的女孩，擦肩而过，古典与新潮相互交融……





的长寿之道 百岁开国将军

吕正操：开国上将，享年106岁

吕正操是享年最长的开国上将，也是最后一位逝世的开国上将。他打网球打到90多岁，打桥牌打到97岁，游泳游到98岁。吕正操的夫人刘沙曾经这样概括他的养生之道：“读书、打桥牌、打网球，是吕正操晚年保持体力、脑力的3个有力招数。”

萧克：开国上将，享年102岁

萧克既是一位战将，也是一位儒将。他是唯一在红军时期担任过3个方面军领导职务的开国上将，也是唯一获得过茅盾文学奖的开国上将。

“文武双修、德才兼备、淡泊明志、宁静致远”，用这16个大字，大致可以概括萧克将军的养生之道。

孙毅：开国中将，享年100岁

孙毅曾说影响他的一生、成为他为人处事准则的，是两种植物：一种是“竹”，一种是“莲”。他常说：“做人既要有竹子挺拔自直的精神，又要有莲花出淤泥而不染的品格。”他把自己的养生之道，概括为16个字：基本吃素，坚持走路，精神宽舒，劳逸适度。

除此之外，他还总结出一些颇富哲理的健身名言，例如：“吃苦是福，吃亏是福”“腰包无钱，睡觉香甜”“健康长寿，始于足下”“健康生快乐，快乐生健康”。

陈锐霆：开国少将，享年105岁

曾经担任军委原炮兵参谋长、副司令员的陈锐霆，是一位有着传奇经历和光辉业绩的开国将军。陈锐霆曾

写过这样一首四言诗，以表达自己的生活态度和养生之道：自寻乐趣，不找麻烦；找点事做，忙比闲好；坚持锻炼，动能抗老；对党无愧，检点怀抱；死后献尸，医学解剖。

童陆生：开国少将，享年101岁

无论身处顺境还是逆境，童陆生总是心胸开阔，宠辱不惊，随遇而安，泰然处之，充满革命乐观主义精神。他被评为“全国健康老人”时，已经年近百岁，依然声音洪亮，精神矍铄，令人啧啧称奇。当有人探询长寿秘诀时，他指着自己书写的“寿而康”3字条幅，说：“我认为乐天者寿，我是一个乐天派，健康则乐，乐则健康。”他还把自己的养生之道概括为“三乐”：心宽为乐、读书为乐、助人为乐。



幽默是预防疾病的良方

在现代社会快节奏的生活中，不少人会感觉身心疲惫，而压力无时无刻不在侵蚀我们的健康。此前，有医学杂志发表的研究显示，压力会增加41种自身免疫性疾病36%的罹患风险，如牛皮癣、类风湿性关节炎等。此时，笑是对抗压力最好的武器。《英国心脏杂志》上刊登文章说，笑能通过刺激血液流动起到增强身心健康、预防和治疗疾病的作用。

迈克尔·米勒是马里兰大学预防心脏病学研究中心主任，几十年来一直致力于研究笑的治疗功能。他主导了一项看电影的实验，测试

结果表明，看悲剧后，20人中有14人血液流动变缓；看喜剧后，20人中有19人血液流速加快。两种情绪导致的血流速度差超过50%。可见幽默和喜剧给了人们更多的健康养分，更有益于保持积极乐观的心态。

积极乐观的心态可以使人们少受疾病侵扰。哈佛大学学者在欧洲呼吸学会2020年国际大会上公布的一项研究表明，保持乐观积极的心态可能是长寿的关键。这项研究在8年中对7万名女性进行了调查，发现那些乐观的人死于心脏病、癌症和中风等疾病的风险大大降低。研究者称，积极乐观的心态最有利于心血管健康，这可

能与乐观的人生观会降低血脂水平、减少炎症、提高抗氧化水平有关。

幽默能驱散面对疾病时的“心霾”

除了预防疾病的发生，幽默还能帮助人们对抗困境。挪威科学家发表研究报告说，拥有幽默感的成年人比缺少生活乐趣者往往更加长寿，这种现象在癌症患者身上尤为明显。

经过对大约5.4万名挪威人7年跟踪调查，挪威科学技术大学医学院研究员斯文·斯维巴克发表了这份报告。报告显示，幽默感在患者生活中发挥的作用越大，他们7年间生存下来的概率就越高。在被调查的对象中，排在最具幽默感前四分之一的成人，生存下来的概率比排在后四分之一的成人高出35%，极具幽默感的人与缺乏幽默感者相比，死亡概率低大约70%。

一项别出心裁的研究发现，接受大笑疗法的患者，要比不接受的患者认知功能更好，疼痛更少。这是因为笑一笑，除了可以刺激神经细胞分泌内啡肽这种能让人愉快、减轻痛楚的物质外，还能激活自然杀伤细胞。自然杀伤细胞对癌细胞、病毒感染细胞、寄生虫等“坏蛋”会毫不留情地清除。

幽默是长寿的“维生素”





晚餐主食关乎寿命

晚餐不吃主食、少吃主食，是很多想控制血糖和体重人群的生活常态，但主食是人们获取碳水化合物的主要来源，碳水化合物又是人体不可或缺的三大能量营养素之一。近日，美国糖尿病协会旗下期刊《糖尿病护理》上一项研究发现，不论一天中摄入的碳水化合物总量、质量如何，晚餐吃的低质量碳水化合物较多，糖尿病死亡风险会很高；如果晚餐吃的高质量碳水化合物多，则全因死亡和心血管疾病死亡风险较低。也就是说，晚餐主食质量关乎寿命。

上述研究基于2003—2014年美国的健康与营养调查，共统计了27623名成年人的膳食信息。研究将全谷物（粗加工或未经加工的谷物，区别于精米白面等精制谷物）、豆类、全水果和非淀粉类蔬菜定义为高质量碳水化合物；精制谷物、果汁、淀粉类蔬菜（土豆、藕、南瓜等）和添加糖定义

为低质量碳水化合物。结果显示，每日高质量碳水化合物摄入最多的一组，全因死亡风险下降了12%；低质量碳水化合物摄入最多的人群，全因死亡风险上升了13%。

研究人员还采用了饮食替代分析，用一份高质量碳水化合物替代一份低质量碳水化合物后发现，全因死亡风险最多可降低19%，心血管疾病死亡风险可以降低25%。其中，晚餐吃更多的全谷物，全因死亡风险最多可降低18%；晚餐吃更多的添加糖，则与糖尿病死亡风险增加4%相关。

中国人民解放军第八医学中心营养科主任左小霞表示，全谷物、豆类和淀粉类蔬菜等高质量碳水化合物，加工程度低，还富含膳食纤维、维生素、矿物质等，在人体内消化时间长、延长饱腹感的同时，不易使血糖突然飙升。例如，膳食纤维被称为“肠道清道夫”，对控血糖、降血脂有

一定作用，进而起到保护心血管的作用；B族维生素可以促进身体代谢；钾、镁等营养素有助于保持健康的血压等。相反，精制谷物、糖类等低质量碳水化合物会在短时间内被人体消化吸收，引起血糖波动和快速升高。

“该研究不仅强调了晚餐主食质量要高，也强调了晚餐摄入一定主食的重要性。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红说，如果晚餐不吃或少吃主食，热量就会主要来自其他两种能量营养素——脂肪和蛋白质。蛋白质用来供能会产生较多的代谢废物，如氨、尿素、肌酐等，加重身体在夜晚休息期间处理代谢废物的负担。“很多人还担心晚上吃主食会造成夜间高血糖，还会长胖。但实际上，有研究显示，晚餐并不需要戒掉碳水化合物，只要早吃晚餐，就能有效降低夜间的血糖波动，甚至改善一整天中的血糖波动，并促进脂肪代谢。”范志红说。



近年来，随着人们对健康的重视，养生保健也受到人们的关注。中医养生有六诀：顺、静、修、调、补、固，真正领会并做到这几点，健康长寿就离你不远了。

顺 养生跟着季节走

古人认为，人身体的变化与四季轮回是一致的，因此饮食起居、衣食住行必须与季节相适宜。《黄帝内经》提出“顺天时地利”，这里的“时”，指的是四时阴阳，具体说就是春夏养阳、秋冬养阴。如秋季要养肺、养阴，早卧早起，情绪须安宁，否则会伤肺。

静 让心安静下来

现代人喜欢生活得热热闹闹，每天时间都安排得满满的，生怕孤独和寂寞。其实，这种浮躁的生活对健康极为不利。《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”人安静下来，可以减少很多不必要的消耗，特别是“气”的消耗，做到身体“节能”，这样才能预防疾病、益寿延年。

大家不妨把生活节奏放慢，采取静坐、闭目养神的方式来静养生、慢养心。

修 修身积德，与人为善

《易经》里说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”其实就是平时积德行善、豁达大度的人，往往能和这个世界和谐相处，能减少很多烦恼，心情愉悦。可见，修身养性，宽以待人，淡泊名利，对别人好，自己收获的将是健康、快乐和长寿。

调 多做深呼吸

《黄帝内经》说，应该根据四季的变化调养精神意志，调节七情六欲。其中还强调了呼吸的调节，即“调息”，练习呼吸吐纳。

建议大家平时多做深长、缓慢、均匀的呼吸。可以练习“丹田息”，鼻子吸气后，通过意念把气送到下丹田气海的位置，即在肚脐下1.5寸。然后再把气慢慢呼出来。练习“丹田息”的同时，吞咽唾沫，配合调津，保健效果更好。

补 有补有泻最健康

古人推崇用滋补药物调理阴阳、脏腑、气血。原则有三，一是先辨证，二是食补为先，三是补泻结合。

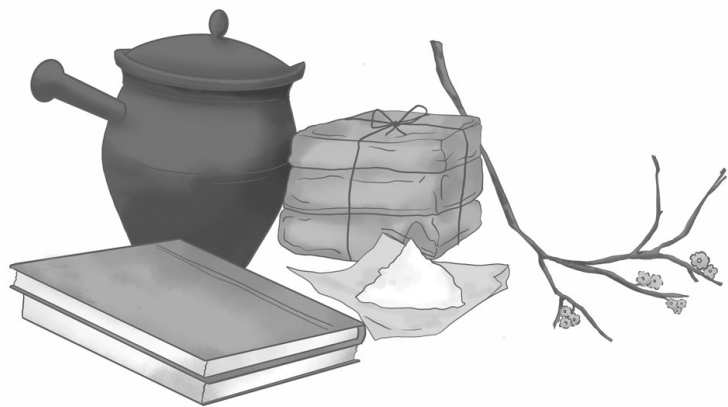
中医讲药食同源，所有食物都有调理身体的作用。从味道说，酸味补肝，苦味补心，甜味补脾，辛味补肺，咸味补肾。从颜色论，红色补心，黑色补肾，黄

色补脾，绿色补肝，白色补肺。

固 固精、固气、固神

固精，就是要保护肾气，最重要的是节欲。固气：一要减少耗气，少说话；二要多晒太阳，补充阳气；三要多做有氧运动，增加氧气；四要充足睡眠能养五脏之气，绝对不能熬夜；五要通过饮食带来水谷之气，多喝补血补气营养粥。固神，就要调节七情，不“过喜、过怒、过思、过悲、过恐”，情绪控制好了，身体才会少受伤害。

养生“六诀”



秋季咳嗽 可选用中药

秋季以后，昼夜温差增大，咳嗽患者也日益增多，最为常见的是过敏性咳嗽、感染后咳嗽。服用方便的中成药是人们日常防病、治病的优选，可是如何正确地使用很是关键。

秋季，暑湿渐退，寒邪初生，燥邪当令。燥邪经常与风、寒、热为伍侵袭人体，“肺为娇脏”，最易受累。《黄帝内经》有云“邪之所凑，其气必虚”“风寒不能独伤人”，所以秋季咳嗽的产生也是内因、外因共同作用的结果。防治的重点应放在“未病先防”“已病防变”“瘥后防复”上。下面介绍秋季咳嗽分期、分型防治的几个要点。

未发期扶助正气

对于有慢性咳嗽、咳嗽变异性哮喘、慢性阻塞性肺疾病的人来说，长期病情反

复，正气本虚，一有“风吹草动”，很容易复发，宜预防性调治。

平素肺气不足者，可以服用玉屏风颗粒，益气固表；脾胃虚弱者，可以服用补中益气丸培土生金；肺肾两虚者，可以服用金水宝胶囊，金水相生。因人而异增强肺气的防御功能，做到未病先防。

发作期祛邪宣肺

这一阶段无论体质强弱，治疗皆应从肺论治，使咳嗽减轻、频率减少，症状较轻者可在专业医师指导下选用中成药。

风寒痰稀者，可以选用三拗片或小青龙颗粒散寒宣肺；风热痰黄者，可以选择急支糖浆或强力枇杷露清热宣肺；老年咳嗽痰多稠厚者，可以选用金荞麦片清肺排痰；咽干痰少难咯者，可

以选择玄麦甘桔颗粒，还可加用少量梨皮润肺化痰。总之，急性发作期要散邪、宣肺，切勿过早补益，忌用收涩，以免敛邪而加重病情。

恢复期益气养阴

对于咳嗽反复发作来说，久咳之后邪气虽退，但肺气不足、阴液已伤、腠理疏松，非常容易“死灰复燃”。此时可以服用玉屏风颗粒、生脉胶囊益气固表、养阴润燥，恢复肺脏正常的宣发肃降功能，以防瘥后复作。

因个体年龄、性别、体质差异，以及病程长短、病情轻重有别，在使用中成药的过程中也会出现药轻病重等情况，如还伴有发热、胸闷、气喘、咯血等症状，应尽早至当地医院专科就诊，明确诊断，以免延误病情。



米面生虫还能不能吃？

米面里为什么会有虫？

米面中有虫一般有两种情况，要么是买回来的时候就有虫卵，要么是储存不当。

为了保留米面中大部分的营养物质，米面加工过程比较简单，主要是脱壳，虽然可以杀死成虫，但寄生在其中的虫卵并不能被杀死。而大米、面粉中的水分含量不高，一般情况下不会生虫。但是如果储存不当，满足“水分充足(湿度 65% ~ 95%)+温度较高(20℃ ~ 40℃)”的条件，寄生在其中的虫卵，只需要一周的时间，就可以孵化成幼虫，靠米面的营养茁壮成长。

米虫会把米粒掏空，并在里面产卵、孵化、生长、成虫。大米、面粉、玉米、高粱都容易生虫。虽然米面中的虫子会危害粮食，但是它们不咬人，也不会传播疾病，所以即使生了虫也不用把一整袋米面全扔掉。

长了虫还能吃么？

米面生虫其实是正常现象，再加上虫子本身没有太大危害，一般情况下可以正常吃。在洗米的时候，多淘洗几次，被蛀空的米粒以及虫子，会浮出水

面，及时撇掉就可以啦。面粉类可以用筛子把虫子筛掉。

若米已经长虫了，可将新鲜生姜放在米中，把虫子驱赶出来。或者将米放在阴凉处晾晾，让虫子飞走或爬出。

如果米面发生霉变、结块，就不要吃了，建议整袋扔掉，因为霉变有可能产生黄曲霉毒素，容易引发食物中毒。

如何预防米面长虫？

虽然米面长虫是正常现象，但是也有一些方法可以预防：

1、首选真空包装：真空包装的米面会隔绝空气，在储存过程中避免了产生虫卵的机会。

2、阴凉、干燥环境下储存：将米面放在阴凉、干燥、通风的地方，可以避免虫卵的孵化，而且避光保存可以保留更好的口感。

3、少量买、尽快吃完：最好买1个月就能吃完的量，这样能减少储藏时间，购买时要注意生产日期。

4、米里放大蒜：准备几瓣大蒜，剥掉皮后，分散放入米缸里，可以边把大米倒入米缸，边放大蒜，隔一段距离放几瓣进去，大蒜的气味会让米虫远离。

吃绿叶菜好处多

绿叶蔬菜营养丰富，是人们十分喜爱的食物。绿叶蔬菜中的绿色来自植物叶子中的叶绿素。那么，叶绿素有什么益处呢？

叶绿素有抗癌作用 研究发现，叶绿素类物质的健康作用相当广泛——叶绿素有抗氧化、抗突变和抗癌作用。它可以预防DNA的氧化损伤作用，并通过整合各种促氧化金属离子而抑制脂质氧化。

此外，叶绿素可抑制胰腺癌细胞，因为它能够抑制血红素氧合酶的mRNA表达和酶活性。由于叶绿素可

以整合多种金属离子，与重金属离子的结合能力尤其很强，所以它也被用来作为重金属污染清除剂。

绿叶蔬菜颜色越绿，叶绿素含量越高 叶绿素含量越高，说明这种蔬菜合成营养成分的能力越强，它的营养价值也就越高。比如菠菜、空心菜、小油菜、小白菜、芥蓝、芥菜、塌棵菜、油菜菜、生菜、茴香菜、茼蒿菜、木耳菜、芹菜叶、萝卜

叶等。而且在烹调之后，叶绿素的好处也可以保存下来。



法定继承、遗嘱或遗赠、 遗赠扶养协议并存，哪个效力优先？

民法典规定继承开始后，按照法定继承办理；有遗嘱的，按照遗嘱继承或者遗赠办理；有遗赠扶养协议的，按照协议办理。也就是说，遗赠扶养协议的效力优先于遗嘱，遗嘱的效力优先于法定继承。

通常情况下，如果被继承人生前没有留有有效遗嘱，继承开始后，就按照法定继承办理。如果被继承人生前留下了合法有效的遗嘱，被继承人的财产就需要优先根据遗嘱的内容来分

配。有遗嘱包括两种情况：一种是遗嘱指定了特定的继承人继承，需启动遗嘱继承程序，根据遗嘱的内容来分配；另一种是被继承人通过遗嘱将遗产赠与继承人以外的个人或者组织，处理遗产就必须尊重被继承人的意思。有遗赠扶养协议的，按照协议办理，遗赠扶养协议是自然人生前与继承人以外的个人或者组织签订的协议。当事人之间签订的协议，双方当事人都必须遵守。遗赠扶养协议效力最优先不仅仅

是因为抚养人尽到了抚养义务，而是因为遗赠扶养协议是一种双务合同，体现了双方当事人的意思，理应比仅现一方意思的遗嘱效力优先。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第六编，第一章，第一千一百二十三条；《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百四十四条；《中华人民共和国民法典》第六编，第四章，第一千一百五十八条。

老年人在公共场所受伤， 公共场所管理方须承担“安全保障义务”

在日常生活中，逛商场，逛公园，去餐厅吃饭，去电影院看电影，人们在这些公共场所意外受伤后，该如何维权呢？一种情况是，宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。另一种情况是，因第三人的行为造成他人损害的，由第三

人承担侵权责任。经营者、管理者或者组织者未尽到安全保障义务的，承担相应的补充责任。经营者、管理者或者组织者承担补充责任后，可以向第三人追偿。在公共场所受伤后，要在第一时间联系公共场所的管理方，情况严重的要及时报警。同时，拍摄现场的视频或者照片，作为证明受伤原因和地点的证据，以便通过法律途径维权。公共场所管

理方的“安全保障义务”是老百姓的一道“护身符”。但是，不是所有在公共场所受到的伤都会得到赔偿，如果公共场所管理方在实施了与其管理和控制能力相适应的相关措施后，就应当认定其已尽到安全保障义务，因自然人自身原因导致损害后果发生，应自行承担后果。

法条链接：《中华人民共和国民法典》第七编，第三章，第一千一百九十八条。



庆国庆

□ 祁冠忠

鼓响山川动，
旗开九域红。
黎民同庆祝，
国兴稻粱丰。

仲秋望月

□ 萧毅

银光雪色照庭院，
白露无声洒桂花。
望月秋思难入睡，
故乡情系万千家。

咏扇子

□ 张小玫

惠我有清风，
遮荫烈日中。
年年炎暑月，
驱恶逞豪雄。

追求

□ 廖显辉

风雨忙辛苦，
望争第一流。
乾坤开视野，
登上最高楼。

老年生活

□ 金嗣水

闲烹龙井茶，
清坐数黄瓜。
屏上敲诗句，
桥头看晚霞。

学习有感

□ 汤敏

久未耽书屋，依然旧籍香。
行文从古训，遣意入新章。
风颂身边事，云歌国自强。
案前铺讲话，点点见阳光。

红色江山颂

□ 纪少华

烈火硝烟铸伟魂，重生彩凤舞乾坤。
狂飙怒卷腾腾浪，赤帜高扬代代入。
已化苍茫千里雪，共图强盛万年春。
道循民意江山定，永志宣言石库门。

清平乐·纵横长卷

□ 王令之

纵横长卷。代有文星璨。
品道桑田听笙管。何止闺闼缱绻。
仰望一脉高峰。放歌遥寄天穹。
赤县新生壮美，骚人争唱葱茏。

感赋

□ 张立挺

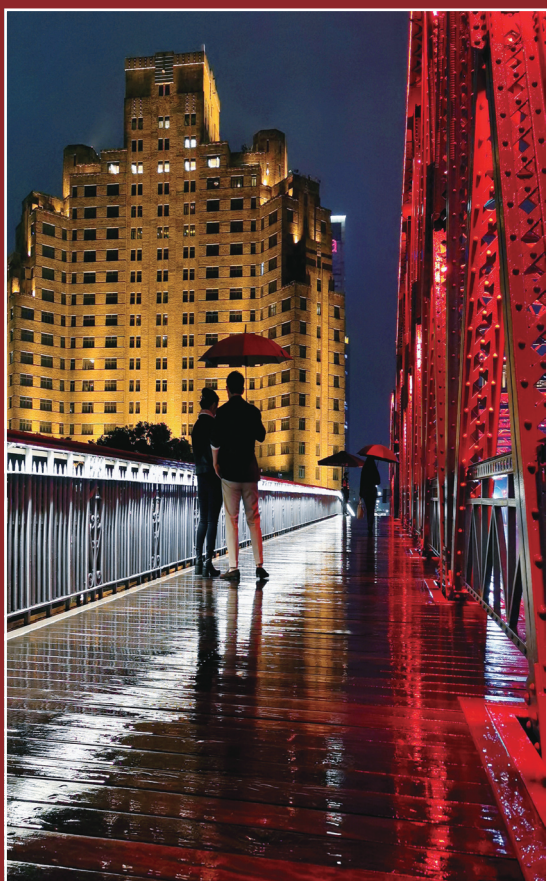
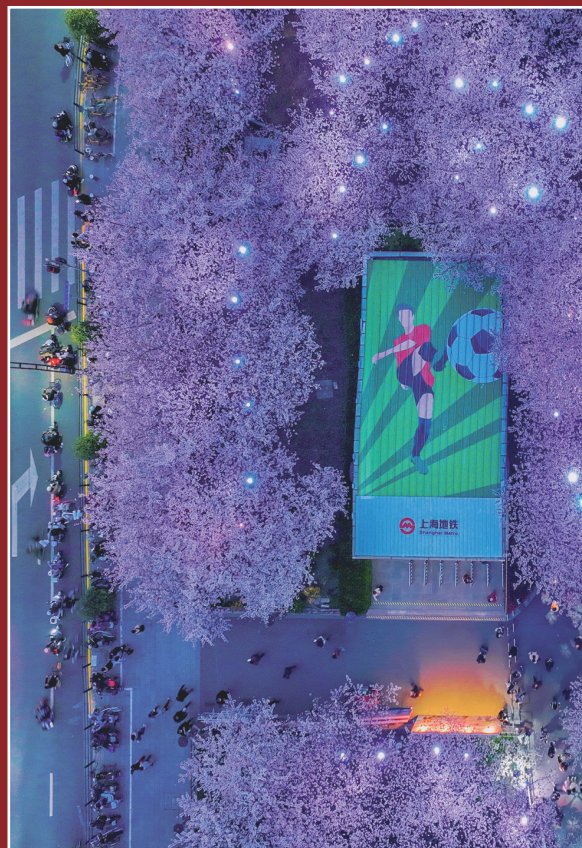
禹夏汉唐文脉延，春秋笔墨继千年。
光如昼日传诗赋，灿似明珠耀圣贤。
岁月时时闻喜讯，江山页页写新篇。
蓝图直指云霄外，使命当承我辈肩。

草原奔马

□ 史济民

旷野连天一线痕，绿原尽处起霞墩。
尘扬云卷大鹏怒，草偃风转骏马奔。
白浪群峰归碧海，黄河万里泻昆仑。
跨虹搏雨入霄汉，逐梦神州壮国魂。

虹口区老干部摄影选



1	2	① 飘逸的彩带	孙青
		② 虹口体育场	杨冰川
3		③ 彩虹湾公园	戎凯丰
		④ 相遇在雨季	徐德华
4	5	⑤ 城市的宽度	赵明灿



