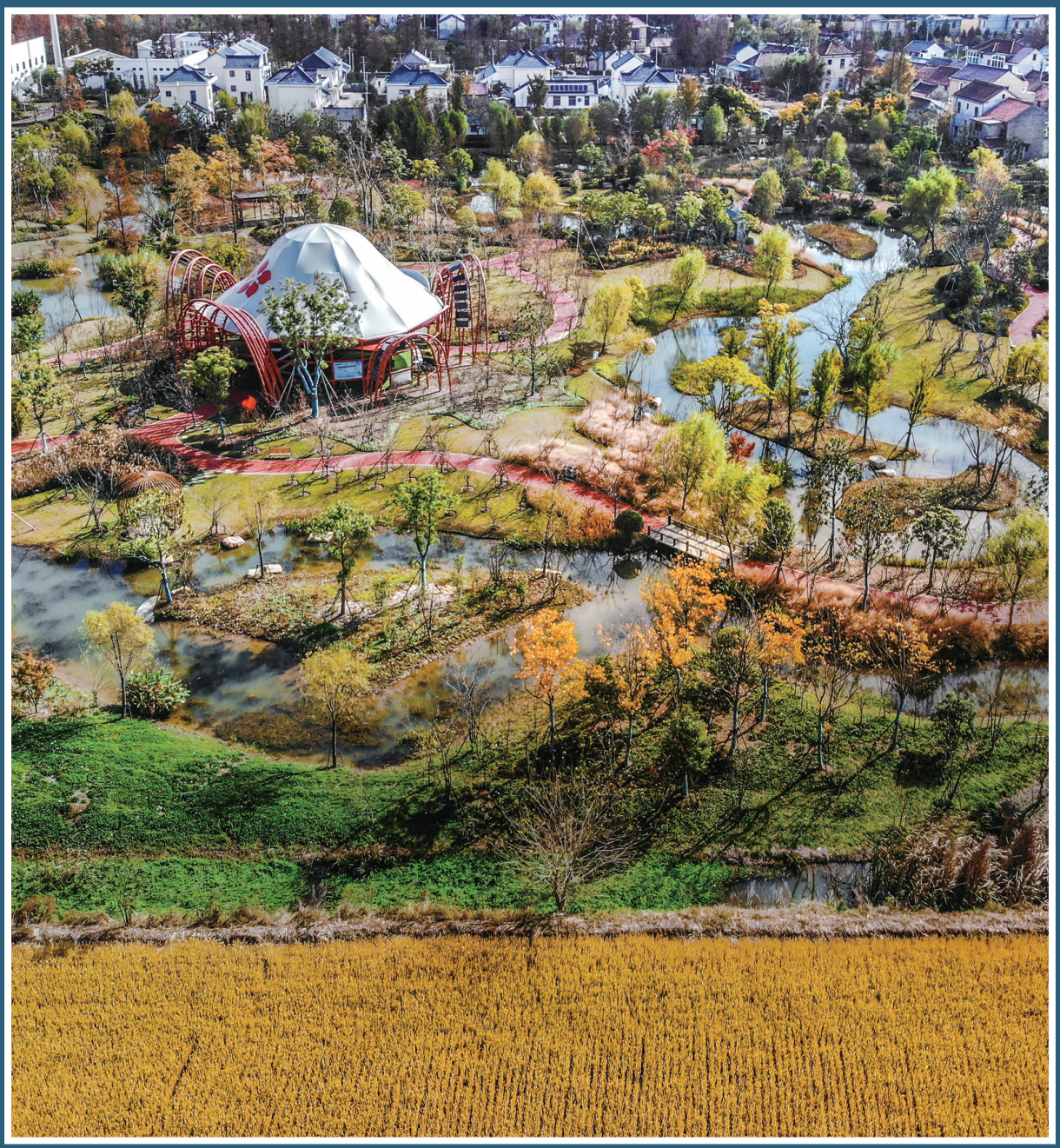
SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



2023 11

内部刊物　免费交流　　上海市连续性内部资料准印证（K）第 0081 号

图文传真

▲ 10月17日，第十届全国人大常委会副委员长、中国关工委主任顾秀莲一行来到上海市浦东新区调研关心下一代工作。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲等陪同参加。（浦东　供稿）

▲ 10月11日，市建设交通工作党委书记、市住房城乡建设管理委主任胡广杰向系统老干部通报城建工作情况。

（建交　供稿）

▲ 10月19日，市教卫工作党委副书记、市教委主任周亚明在敬老节庆祝大会上为老同志作工作通报。（教卫　供稿）

▲ 重阳节之际，普陀区委书记姜冬冬走访慰问百岁老人，送上节日祝福和问候。

（普陀　供稿）

▼ 10月18日，金山区委书记刘健向老干部作区情通报。

（金山　供稿）

▼ 重阳节当天，松江区委书记程向民看望慰问离休干部，向老干部们致以节日的问候和美好的祝愿。

（松江　供稿）

和新时代的秋天对话

□　袁芳荣

和新时代的秋天对话
破解新征程笃行的密码
赤心在煦风中悄悄吐蕾
衷情在秋光里持续升华

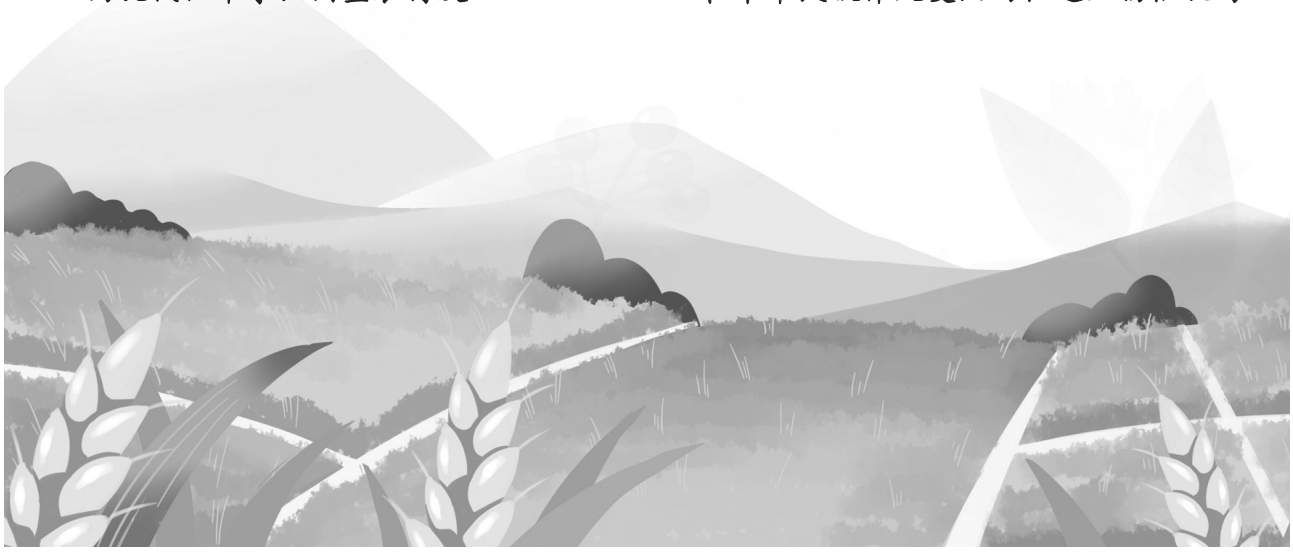
新征程上的秋潮为何如此浩大
二十大精神催动出生机勃发
每一座城市都成了热气腾腾的大火锅
每一个乡村皆是硕果高挂

新征程上的惊雷高声作答
大飞机轰鸣，大航母征伐
长征火箭一次又一次问天
向现代化军事强国整装待发

新征程上的秋雨为何如此潇洒
在神州大地挥毫泼墨、渲染描画
青山、绿水、碧草、金沙
生态文明正在创造新的神话

新征程上的秋风热情作答
一带一路，以梦为马
构建人类命运共同体
托起了一个个幸福、安康、温馨的家

和新时代的秋天对话
每一次交流都是爱的表达
且看中国式的现代化
在中华民族伟大复兴的征途上扬鞭跃马



上海老干部工作

题字　江泽民

（月刊）

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

“离退休干部工作”微信公众号

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　慧
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11期　总第434期

卷首语

和新时代的秋天对话 …… 袁芳荣（1）

党政之声

习近平主席发表题为《建设开放包容、互联互通、共同发展的世界》的主旨演讲（4）
习近平总书记对宣传思想文化工作作出重要指示 ……（6）

本期专稿

中国关工委主任顾秀莲调研浦东新区关心下一代工作 ……（7）
市老干部活动中心举行重阳敬老活动 ……（8）
市委老干部局理论学习中心组参观市全面从严治党警示教育基地 …… 人事处（机关党委）（9）
上海市老干部工作新任局（处）长培训班在市委党校举行 ……（10）
上海市老年学校素质教育成果展示暨表彰大会召开 ……（11）
市老干部大学学习社团成果展示暨摄影沙龙成立10周年庆典举行……（12）
市委老干部局领导赴青松城检查节前安全工作 ……（13）

工作集锦

市级机关举办“学习二十大　永远跟党走”离退休干部摄影展 …… 朱育青（14）
金山区举行离退休干部之家体系功能建设现场会 …… 侯佳豪（14）
徐汇区举行“红色记忆·初心难忘”诗词诵读会暨网上书画展 …… 徐委老（14）
普陀区举行廉洁文化书法·绘画作品展 …… 葛峰岩（15）
市建设交通系统举行“乐龄建交”系列活动 …… 卞龙翔（15）
黄浦区成立“浦江红”离退休干部里滩赋能团 …… 王怡媛（15）

贯彻二十大精神　聚焦主题教育

党的领导直接关系中国式现代化最终成败 …… 陈新光　瞿宇菲（16）
将整治形式主义作为主题教育的重要内容 …… 陆春炎（17）

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

树立正确三观，提高政治三力，提升三个本领 …… 郝建华（18）
践行新时代新的文化使命 …… 姚　鸣（19）

学习之窗

学习辩证法　思想开新花
——学习习总书记有关大与小辩证论述的收获 …… 刘一飞（20）
亲仁善邻共命运
——报告古语解读之十 …… 杨军浩（21）

金秋风采

连环画：助学扶贫寄深情 …… 李荣光（22）
叶辛人生的“第二春” …… 祝天泽（24）
紧跟大哥的革命脚步 …… 宓正明（26）
青山不老乐笃行 …… 市委老干部局宣传处（28）
113岁施平的“五爱”养生法…… 李　敏（30）
可敬的抗美援朝老兵 …… 彭小华（31）
小区的明星志愿者 …… 施振华（32）

激情岁月

毛泽东的三本“伙食账” …… 葛长银（33）
1923年的上海统一战线 …… 顾行超（35）

情满人间

我们的“云三看” …… 刘建国（36）
为进博会出力 …… 刘益平（37）
耕读度晚年 …… 邹浩泉（38）
爷叔，您慢慢走 …… 侯宝良（39）
表哥家的梨树 …… 胡德明（40）

上海阳台

人间有味是小雪 …… 崔安宁（41）
古诗中寻找秋天 …… 孙开标（42）
秋尽申城草木青 …… 王智琦（43）
君子兰“吃红烧肉” …… 张福生（44）
东林书院 …… 章云华（45）
西行路上烤全羊 …… 宋伯航（46）
我是老伴的营养师 …… 徐建东（47）
种桂树 …… 金洪远（47）
又到螃蟹登场时 …… 邬时民（48）
鱼乐晚晴 …… 郁建民（48）

健康养生

怎样活过100岁 …… （49）
把年龄少说10岁有利于延缓衰老…… （49）
“老来瘦”难保“老来寿” …… （50）
“彩虹饮食”吃出免疫力 …… （51）
6种炎症要抓紧治疗 …… （52）
维生素D缺乏与早亡有关 …… （52）
有些药最怕遇牛奶 …… （53）
心病有“六变” …… （54）

生活服务

养老信息全掌握！“杨浦养老E顾问”上线“随申办” …… （55）
32家！叫上老友一起跟着徐汇社区食堂美食地图打卡 …… （55）

艺林漫步 …… 廖显辉等（56）

封面： 新农村新美景　　陆　一　摄
封二： 图文传真
封三： 市级机关老干部摄影选
封底： 额尔古纳之秋　　汤啸天　摄

“上海老干部”微信公众号　　“上海老干部”APP

习近平主席发表题为《建设开放包容、互联互通、共同发展的世界》的主旨演讲

习近平指出，今年是我提出共建“一带一路”倡议10周年。提出这一倡议的初心，是借鉴古丝绸之路，以互联互通为主线，同各国加强政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通，为世界经济增长注入新动能，为全球发展开辟新空间，为国际经济合作打造新平台。

10年来，我们坚守初心、携手同行，推动“一带一路”国际合作从无到有，蓬勃发展，取得丰硕成果。“一带一路”合作从亚欧大陆延伸到非洲和拉美，150多个国家、30多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，成立了20多个专业领域多边合作平台；一大批标志性项目和惠民生的“小而美”项目落地生根；共商共建共享、开放绿色廉洁、高标准惠民生可持续，成为高质量共建“一带一路”的重要指导原则。10年来，我们致力于构建以经济走廊为引领，以大通道和信息高速公路为骨架，以铁路、公路、机场、港口、管网为依托，涵盖陆、海、天、网的全球互联互通网络，有效促进了各国商品、资金、技术、人员的大流通，推动绵亘千年的古丝绸之路在新时代焕发新活力。共建“一带一路”坚持共商共建共享，跨越不同文明、文化、社会制度、发展阶段差异，开辟了各国交往的新路径，搭建起国际合作的新框架，汇集着人类共同发展的最大公约数。

习近平强调，过去10年取得的成绩弥足珍贵，经验值得总结。我们深刻认识到，人类是相互依存的命运共同体。世界好，中国才会好；中国好，世界会更好。通过共建“一带一路”，中国对外开放的大门越开越大，中国市场同世界市场的联系更加紧密。我们深刻认识到，只有合作共赢才能办成事、办好事、办大事。只要各国有合作的愿望、协调的行动，天堑可以变通途，“陆锁国”可以变成“陆联国”，发展的洼地可以变成繁荣的高地。我们深刻认识到，和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢的丝路精神是共建“一带一路”最重要的力量源泉。共建“一带一路”注重的是众人拾柴火焰高、互帮互助走得远，崇尚的是自己过得好、也让别人过得好，践行的是互联互通、互利互惠，谋求的是共同发展、合作共赢。不搞意识形态对立，不搞地缘政治博弈，也不搞集团政治对抗，反对单边制裁，反对经济胁迫，也反对“脱钩断链”。10年的历程证明，共建“一带一路”站在了历史正确一边，符合时代进步的逻辑，走的是人间正道。我们要有乱云飞渡仍从容的定力，本着对历史、对人民、对世界负责的态度，携手应对各种全球性风险和挑战，为子孙后代创造和平、发展、合作、共赢的美好未来。

习近平指出，中国正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。我们追求的不是中国独善其身

的现代化，而是期待同广大发展中国家在内的各国一道，共同实现现代化。世界现代化应该是和平发展的现代化、互利合作的现代化、共同繁荣的现代化。中方愿同各方深化“一带一路”合作伙伴关系，推动共建“一带一路”进入高质量发展的新阶段，为实现世界各国的现代化作出不懈努力。

习近平宣布中国支持高质量共建“一带一路”的八项行动：

一、构建“一带一路”立体互联互通网络。中方将加快推进中欧班列高质量发展，参与跨里海国际运输走廊建设，办好中欧班列国际合作论坛，会同各方搭建以铁路、公路直达运输为支撑的亚欧大陆物流新通道。积极推进“丝路海运”港航贸一体化发展，加快陆海新通道、空中丝绸之路建设。

二、支持建设开放型世界经济。中方将创建“丝路电商”合作先行区，同更多国家商签自由贸易协定、投资保护协定。全面取消制造业领域外资准入限制措施。主动对照国际高标准经贸规则，深入推进跨境服务贸易和投资高水平开放，扩大数字产品等市场准入，深化国有企业、数字经济、知识产权、政府采购等领域改革。中方将每年举办“全球数字贸易博览会”。

三、开展务实合作。中方将统筹推进标志性工程和“小而美”民生项目。中国国家开发银行、中国进出口银行将设立人民币融资窗口，丝路基金新增资金，以市场化、商业化方式支持共建“一带一路”项目。中方还将实施1000个小型民生援助项目，通过鲁班工坊等推进中外职业教育合作，并同各方加强对共建“一带一路”项目和人员安全保障。

四、促进绿色发展。中方将持续深化绿色基建、绿色能源、绿色交通等领域合作，加大对“一带一路”绿色发展国际联盟的支持，继续举办“一带一路”绿色创新大会，建设光伏产业对话交流机制和绿色低碳专家网络。落实“一带一路”绿色投资原则，到2030年为伙伴国开展10万人次培训。

五、推动科技创新。中方将继续实施“一带一路”科技创新行动计划，举办首届“一带一路”科技交流大会，未来5年把同各方共建的联合实验室扩大到100家，支持各国青年科学家来华短期工作。中方将在本届论坛上提出全球人工智能治理倡议，愿同各国加强交流和对话，共同促进全球人工智能健康有序安全发展。

六、支持民间交往。中方将举办“良渚论坛”，深化同共建“一带一路”国家的文明对话。在已经成立丝绸之路国际剧院、艺术节、博物馆、美术馆、图书馆联盟的基础上，成立丝绸之路旅游城市联盟。继续实施“丝绸之路”中国政府奖学金项目。

七、建设廉洁之路。中方将会同合作伙伴发布《“一带一路”廉洁建设成效与展望》，推出《“一带一路”廉洁建设高级原则》，建立“一带一路”企业廉洁合规评价体系，同国际组织合作开展“一带一路”廉洁研究和培训。

八、完善“一带一路”国际合作机制。中方将同共建“一带一路”各国加强能源、税收、金融、绿色发展、减灾、反腐败、智库、媒体、文化等领域的多边合作平台建设。继续举办“一带一路”国际合作高峰论坛，并成立高峰论坛秘书处。

习近平最后指出，共建“一带一路”源自中国，成果和机遇属于世界。让我们谨记人民期盼，勇扛历史重担，把准时代脉搏，继往开来、勇毅前行，深化“一带一路”国际合作，迎接共建“一带一路”更高质量、更高水平的新发展，推动实现世界各国的现代化，建设一个开放包容、互联互通、共同发展的世界，共同推动构建人类命运共同体！（摘要）

习近平总书记对宣传思想文化工作作出重要指示

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对宣传思想文化工作作出重要指示指出，宣传思想文化工作事关党的前途命运，事关国家长治久安，事关民族凝聚力和向心力，是一项极端重要的工作。党的十八大以来，党中央从全局和战略高度，对宣传思想文化工作作出系统谋划和部署，推动新时代宣传思想文化事业取得历史性成就，意识形态领域形势发生全局性、根本性转变，全党全国各族人民文化自信明显增强、精神面貌更加奋发昂扬。

习近平强调，新时代新征程，世界百年未有之大变局加速演进，中华民族伟大复兴进入关键时期，战略机遇和风险挑战并存，宣传思想文化工作面临新形势新任务，必须要有新气象新作为。要坚持以新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，聚焦用党的创新理论武装全党、教育人民这个首要政治任务，围绕在新的历史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这一新的文化使命，坚定文化自信，秉持开放包容，坚持守正创新，着力加强党对宣传思想文化工作的领导，着力建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，着力培育和践行社会主义核心价值观，着力提升新闻舆论传播力引导力影响力公信力，着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展，着力推动文化事业和文化产业繁荣发展，着力加强国际传播能力建设、促进文明交流互鉴，充分激发全民族文化创新创造活力，不断巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。

习近平强调，各级党委（党组）要把做好宣传思想文化工作作为重大政治责任扛在肩上，确保党中央关于文化建设的决策部署落到实处。各级宣传文化部门要强化政治担当，勇于改革创新，敢于善于斗争，不断开创新时代宣传思想文化工作新局面。

全国宣传思想文化工作会议10月7日至8日在京召开。会议指出，习近平总书记的重要指示高屋建瓴、精辟深邃，具有很强的政治性、思想性、指导性，为进一步做好宣传思想文化工作指明了方向，必须深入学习领会、坚决贯彻落实。

会议认为，党的十八大以来，宣传思想文化工作之所以取得历史性成就，最根本就在于有习近平总书记领航掌舵，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。

会议提出，习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破，又有文化工作布局上的部署要求，明体达用、体用贯通，明确了新时代文化建设的路线图和任务书，标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。

会议强调，要紧紧围绕学习贯彻习近平文化思想，围绕贯彻党的二十大关于文化建设的战略部署，切实增强做好新时代新征程宣传思想文化工作的责任感使命感，推动各项工作落地见效。（节选）

中国关工委主任顾秀莲调研浦东新区关心下一代工作

日前，第十届全国人大常委会副委员长、中国关工委主任顾秀莲一行来到上海市浦东新区调研关心下一代工作。中共上海市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲等陪同参加。

顾秀莲充分肯定了浦东新区“聚焦大局大势，提升新时代关工委工作能力；聚焦中心重点，推动以立德树人为根本任务的品牌建设；聚焦创新转型，积极开展网上关工委和互联网企业关工委工作，不断激发新时代关心下一代工作活力”的经验做法。

顾秀莲在座谈时强调，要进一步学习贯彻落实习近平总书记关于做好关心下一代工作的重要指示批示精神和《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的意见》精神，切实增强做好新时代关心下一代工作的使命感责任感；要进一步弘扬“五老”精神，发挥“五老”优势作用，在关心下一代事业的广阔舞台上老有所为、发光发热；要进一步健全党建带关建工作机制，形成党委统一领导、党政齐抓共管、关工委主动作为、有关部门积极配合、社会各界广泛参与的良好氛围；要进一步加强关工委阵地建设，不断创新拓展关工委关爱教育青少年的渠道，推动组织和工作全覆盖；要进一步加强青少年法治教育和权益保护，不断提高青少年运用法律保护自身合法权益的意识和能力；要进一步完善服务保障体系，探索和推进“关工+志愿服务”，解决后顾之忧、提升工作实效，激发“五老”荣誉感幸福感。

座谈会由市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持。浦东新区区委常委、组织部部长彭琼林汇报了新区经济社会发展和关心下一代工作情况。全国关心下一代工作先进工作者、浦东新区关工委“浦晖之光”离退休干部宣讲团成员唐国良汇报了自己参加关心下一代工作的体会。

金秋庆重阳　桑榆展风采

市老干部活动中心举行重阳敬老活动

为大力传承与弘扬尊老、爱老、敬老的中华优秀传统文化，10月23日，市老干部活动中心在青松城开展重阳节系列敬老活动。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲，市委老干部局副局长、一级巡视员包龙根与老同志们共庆佳节。

上午，王庆洲一行走进正在开展保龄球、猜谜、桌球、乒乓、象棋等传统活动的老同志们中间，饶有兴致地观摩活动，为老同志的风采叫好点赞，关心询问老同志的身体状况，并向大家送上节日的祝福。

今年重阳节，市老干部活动中心积极融入徐汇区域老干部工作共同体，成员单位市文旅局老干部服务中心党支部在青松城党员驿站开展习近平总书记关于宣传思想文化工作重要指示精神学习会，由文旅局老同志对精神进行专题讲解。王庆洲对老同志退休不褪色，离岗不离党，坚持政治学习、积极宣传党的创新理论表示充分肯定。他要求活动中心进一步提升青松城党员驿站思政功能，努力为老同志发挥正能量搭建平台。

青松城健康驿站是今年市老干部活动中心结合主题教育，提升青松城健康服务功能，为老同志打造的多功能健康家园。重阳节当天，活动中心依托健康驿站平台，组织开展了老同志健康知识竞答，并分别与上海市医师协会、上海市精神卫生中心联合开展“情暖桑榆 爱在青松”健康咨询、健康讲座等健康主题活动，助力老同志安享晚年幸福生活。活动现场，王庆洲与老同志们亲切交谈，叮嘱他们注意科学养生、保重身体，并感谢医疗专家耐心细致地为老同志们传授健康知识、解答健康问题。

下午，王庆洲、包龙根出席了由市老干部活动中心、市老干部活动室、市老干部大学联合举办的青松大舞台“奋进新征程　建功新时代”重阳文艺汇演。老干部协会、老干部大学、徐汇区域、黄浦区域老干部工作共同体和青松城员工代表以合唱、独唱、京剧、舞蹈、器乐合奏、情景剧等多种形式为老同志们献上了一场内容丰富的精神文化大餐，深情讴歌党的丰功伟绩，赞美祖国建设取得的辉煌成就，抒发大家对党和国家的无限热爱，对美好生活的深情赞美和对未来发展的坚定信心，展现了广大老同志和青松城老干部工作者传承伟大建党精神，奋进新征程、建功新时代的精神风貌。

市委老干部局理论学习中心组参观市全面从严治党警示教育基地

□ 人事处（机关党委）

为深入学习贯彻习近平总书记关于全面从严治党的重要论述，推动党的二十大和二十届中纪委二次全会精神、十二届市纪委二次全会和全市警示教育大会精神落地落实，根据局加强全面从严治党和党风廉政建设工作安排，10月13日上午，市委老干部局理论学习中心组（扩大）成员赴上海市委党校，参观市全面从严治党警示教育基地，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲带队并讲话，副局长、一级巡视员包龙根，副局长龚怡、张家科参加。

走进展厅，大家认真观看视频《红色血脉　殷殷嘱托》，重温建党初期在上海开展党的纪律建设的伟大探索，了解上海奋力推动全面从严治党走在前列的实践探索。基地选取了近年来本市严重违纪违法典型案例，在一个个反面案例、一幅幅警示图片、一份份忏悔书前，大家不时驻足观看、交流讨论。纷纷表示，这是一堂生动的政治课、思想课、廉政课，触及灵魂、发人深省，一定要更加自觉地拥护“两个确立”、践行“两个维护”，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，切实扛起全面从严治党的政治责任，受警醒、知敬畏、存戒惧、守底线，以严格的纪律要求为新时代上海老干部工作高质量发展提供坚强保障。

参观结束后，王庆洲强调，要深刻认识腐败行为的危害性，算好为官从政的“政治账”“经济账”“家庭账”，准确把握个人努力与组织培养、个人行为与纪律规矩的辩证关系，强化自我约束，自觉接受监督。要不断加强廉政教育、警示教育，扎紧织密制度的笼子，一体推进“三不腐”，营造老干部工作良好政治生态。

局机关原副调研员以上干部、局属事业单位领导班子成员参加学习教育。

讲政治、强能力、优作风、促发展

上海市老干部工作新任局（处）长培训班在市委党校举行

10月8日至10日，上海市老干部工作新任局（处）长培训班在市委党校举行。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席开班式并作动员讲话，市委老干部局副局长、一级巡视员包龙根主持。来自全市各区、大口、部分中央在沪企业的老干部工作部门新任负责同志近50人参加。

在开班式上，王庆洲强调，充分认识老干部工作的政治属性。坚持以党的创新理论为指导是做好老干部工作的根本所在，必须把习近平新时代中国特色社会主义思想作为根本遵循和工作指南。要坚持从政治上来认识、谋划、推进老干部工作，深入贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，教育引导广大老同志坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要加强理论学习，强化政治历练，努力使自己的政治觉悟和政治能力与担负的老干部工作岗位职责相匹配，做到政治坚定、作风优良、业务精通。

老干部工作系统集成度高。要注重系统谋划和统筹推进，一体推进离退休干部党的建设、发挥作用、服务管理和老干部工作部门自身建设。要善于整合资源，既要加强与其他横向部门、上下级单位之间的沟通协调、争取支持，还要学会用好社会和市场等体制外的资源和信息推动工作发展。

老干部工作大有可为。党的二十大报告明确提出“做好离退休干部工作”的重要论述要求。市委对老干部工作非常重视，我们要更加用心用情做好老干部工作，努力让老领导、老同志安享幸福生活。新时代老干部工作面临许多新变化、新挑战，也是老干部工作大有可为的空间所在。要贯彻落实中央、市委的部署要求，注重工作理念创新和方式方法改进，迎难而上、破解难题，推动新时代上海老干部工作始终走在前列。

本次培训以习近平总书记关于老干部工作重要论述为根本遵循，针对如何做好新时代老干部工作这一专题，通过专家讲授、政策解读、案例分析、小组讨论、组际交流等方式开展学习研讨，进一步提高站位、把握规律、增强本领、提升素养。

市委老干部局相关业务处室和部分区、大口老干部工作部门负责人，分别就离退休干部党的建设、服务管理、发挥作用及如何做好新时代老干部工作等专题作业务讲解和案例分析。

在分组讨论中，学员们讨论热烈，结合到任后工作开展情况，交流对老干部工作的新认识和新体会，并就进一步做好新时代上海老干部工作提出意见和建议。大家一致认为，三天的培训务实而高效，为到岗时间不长的工作新兵打开了思路、找到了方向、搭建了平台，增强了做好新时代老干部工作的信心。

包龙根在结业式上充分肯定本次培训取得的成效，表示大家通过学习培训，进一步理解把握了老干部工作的特点和规律，初步理清了解决工作难题的思路，增强了做好新时代老干部工作的政治能力、思维能力、实践能力。他强调，在全力抓好年度工作冲刺收官的同时，要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，推动党的创新理论入心见行；要及早思考谋划明年工作，打好主动仗。

（执笔：张太星）

上海市老年学校素质教育成果展示暨表彰大会召开

10月18日下午，上海市老年学校素质教育成果展示暨表彰大会在青松城百花厅隆重召开，共同见证上海市老年学校素质教育结出的丰硕成果，展望老年教育事业发展的广阔前景。市老领导、市老年学校素质教育指导中心名誉主任、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲，市委老干部局副局长龚怡，市教育委员会副主任叶霖霖，市老干部大学校长周鸿刚，安徽省六安市政协原主席、六安老年大学校长程世龙，市教委终身教育处处长闫鹏涛，市老年教育工作小组办公室主任夏瑛，市老年教育协会会长庄俭，市老年学校素质教育指导中心主任王向群等出席。会议由指导中心副主任赵增辉、市校教师郑艺主持。

陈铁迪在会上作总结讲话。她感谢市委老干部局、市教委对市老年学校素质教育指导中心工作的充分肯定，和对于推进老年素质教育提出的方向性、指导性意见。她指出，课堂教育是实施老年素质教育的主渠道，“课程思政”示范课和“我心目中的最美老年学员”主题活动是推进老年素质教育的重要抓手，旨在提升老年学员的综合素质，让老年人通过终身学习、老有所为，做“有作为、有进步、有快乐”的新时代老年人。她强调，“在老年学校中开展素质教育”作为一个新的办学理念，应不断探索、创新、突破，要加强理论研究，并在实践中总结经验。要将老年素质教育作为老年教育高质量发展的标志，持之以恒地推进老年学校素质教育工作，为老年教育高质量发展作出应有贡献。

王庆洲代表市委老干部局向获得表彰的先进单位和个人表示祝贺，向一直耕耘在老年教育领域的专家学者及教师表示敬意。他充分肯定十多年来市老年学校素质教育指导中心工作所取得的成果：教育理念持续深化，在教学实践、理论研究过程中，不断明晰“老年素质教育”理念内涵，逐渐将老年教育姓“教”的本质属性凝聚成为社会共识。品牌项目持续升级，连续五年开展“最美老年学员”主题活动，逐步增强品牌影响力、传播力。创新探索持续突破，通过开展精彩纷呈的素质教育示范课评比，搭建起老年学校教师共学互促、成果展示的平台，提升了老年教育课程思政的实践水平和理论认识。他表示，市委老干部局将继续加强市老干部大学建设，支持市校承办好指导中心工作，发挥好素质教育实践基地的引领作用。

叶霖霖希望老年学校素质教育在未来发展中，更加注重体现时代的要求，发挥好思想的引领性，提高教师在课程教学中创造性地融入课程思政元素和素质教育理念的意识和能力。更加充分利用数字赋能，加强信息技术在老年教育教学中的运用，帮助老年学员更好地跨越“数字鸿沟”。更加注重系统推进，凝聚各方力量，形成老年素质教育的合力，使更多的老年人和老年教育机构共享老年素质教育成果。

会议对上海市老年学校素质教育示范课获奖教师代表及活动优秀组织单位、“我心目中的最美老年学员”主题活动征文和讲述获奖代表及优秀组织单位进行表彰。宝钢老干部大学副校长刘威宇作为获奖代表接受访谈。

会上，上海老年大学、宝钢老干部大学、长宁区华阳路街道社区（老年）学校的三位讲述者围绕“我心目中的最美老年学员”作现场讲述，充分展示了老年学员“乐学尚为”的精神风貌。

上海市老年学校素质教育指导中心全体顾问、上海市和各区老年教育小组办领导、上海市级老年大学领导、六安老年大学相关领导、上海市老年学校素质教育实践基地和实验区负责人以及获奖师生代表参加会议。

晚晴之耀，为霞满天

市老干部大学学习社团成果展示暨摄影沙龙成立10周年庆典举行

上海市老干部大学现有16个学习社团，其中课程类学习社团9个，校东方艺术院学习社团7个。16个学习社团中，获评上海市五星级老年学习团队的5个、获评市级老年学习团队工作室的1个，即有三分之一的社团获评市级最高社团级别。此次市老干部大学学习社团成果展示活动由9个课程类社团担纲，东方艺术院社团——市老干部大学合唱团友情出演。虽是银龄心未老，赓续奋进新征程，一众离退休干部学员，在今日的舞台上，一展所长，再绽芳华。

晚晴之耀，为霞满天。9月27日下午，上海市老干部大学学习社团成果展示暨摄影沙龙成立10周年庆典在青松城百花厅举行。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，市委老干部局副局长龚怡，市老干部大学校长周鸿刚，市老干部大学副校长李世平，市老年学校素质教育中心主任王向群，市老干部大学东方艺术院院长洪纽一，市老干部活动室副主任左冰，市老干部大学副校长查正和、王霞出席本次活动。校朗诵沙龙成员彭裕文、王月珍主持。

在校摄影沙龙十年教学成果总结汇报环节，周鸿刚代表市老干部大学接受校摄影沙龙社长陈秀芬代表全体社员赠送的校摄影沙龙十周年教学成果合集。

李世平致辞，对学校各社团所取得的丰硕成果表示肯定，对付出辛勤劳动的教师和办学工作者表示感谢，对校摄影沙龙成立10周年表示祝贺，并宣布成果展示活动开始。

成果展示在社团宣传片《以学增智　逐梦成城》中拉开序幕，来自校思政研习社、舞蹈研习社、钢琴研修社、银乐钢琴沙龙、摄影学

友会、朗诵沙龙、葫芦丝沙龙的主题讲述、民族舞、器乐演奏、小组唱、诗歌朗诵、大合唱等轮番登场，社团成员们用深情的诵读、优美的歌声、曼妙的舞姿和悦耳的琴声诠释了对“老年素质教育”办学理念的深度体现，对“笃志、厚德、乐学、尚为”校训的积极践行。现场气氛热烈、掌声不断。

市老干部大学合唱团的大合唱《今朝》为整场演出压轴，团员们高亢激昂的歌声将整场演出推向高潮，充分彰显了离退休干部学员在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，奋进新征程、展现新作为的昂扬精神。

展演前，领导们参观各社团简介和成果展示；展演结束后，领导们上台与演职人员合影留念。

市老干部大学各学习社团代表、办学工作者及学员志愿者参与活动。

赴青松城检查节前安全工作

市委老干部局领导

为深入贯彻落实中央、市委关于近期安全生产工作的重要指示精神，切实保障青松城安全平稳运行，营造安定祥和的节日氛围，9月25日下午，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲带队赴青松城检查中秋、国庆节前安全工作。市委老干部局副局长张家科陪同检查。

王庆洲一行先后实地查看青松城顶楼设备层、工程消防设备间、电瓶车充电柜、监控室、老同志活动场所等重点区域，细致查阅重要设施设备运行维护记录，深入了解各项安全措施执行情况和场所运行管理情况。

他强调，青松城既是涉老机构，又是对外经营场所，业态多、人流大，安全工作形势紧、任务重。要进一步提高政治站位，深刻认识抓好安全工作的重要意义，始终绷紧安全这根弦，切实统筹人防、技防、物防措施，严格执行安全生产各项制度，加强工程消防设备维护保养，层层压实安全生产责任。既要强化重大节日活动期间值班备勤和应急值守，也要注重常态长效抓实各项安全工作，全力以赴守住安全底线，确保青松城一方平安。

市级机关

市级机关举办“学习二十大 永远跟党走”离退休干部摄影展

近日，市市级机关工作党委在上海图书馆隆重举办“学习二十大 永远跟党走”——市级机关离退休干部摄影展。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席活动并致辞。市市级机关工作党委常务副书记杨峥宣布开幕，副书记李云龙主持开幕式。市商务委退休干部、原市口岸办主任、党组书记周厚文作为离退休干部代表发言。

王庆洲指出，市级机关离退休干部党组织和离退休干部党员，是全市离退休干部队伍的中坚力量，在弘扬伟大建党精神、参与人民城市建设等领域发挥着独特优势和重要作用。在本次摄影展中，老同志们以光为笔、以影为墨，用上乘佳作铭刻时代进步，用精选镜头记录幸福生活，充分彰显了广大离退休干部永远“听党话、跟党走”的政治本色和“老有所为、老有所乐”的时代风采。希望市级机关各单位、区域老干部工作共同体成员单位一如既往地重视、支持老干部工作，用心用情不断满足老同志对美好生活的新期待。

本次共展出摄影作品130余幅，作者年龄最长者91岁，平均年龄70岁。（朱育青）

金山区

金山区举行离退休干部之家体系功能建设现场会

近日，金山区举行离退休干部之家体系功能建设现场会暨“银鑫之光·湾区四季行”朱泾站主题活动，市委老干部局副局长龚怡出席并为金山区离退休干部之家示范点授牌。

龚怡在讲话中强调，要进一步提高政治站位、强化工作落实、不断创新实践，持续组织好老同志对于党的创新理论的学习，推进离退休干部的政治建设、思想建设和党组织建设，引导老同志发光发热、老有所为，不断提升老同志幸福感、获得感，努力用实际行动和工作成效谱写上海离退休干部党建工作新篇章。

活动中，市委老干部局政治待遇处处长刘虾冠与朱泾镇党委书记夏红梅为“‘泾’牌银鑫·家”品牌揭牌。金山区老领导沈文弟、蒋永华为朱泾镇离退休干部之家区域中心授旗。金山区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟为朱泾镇“银鑫之光”老干部团队颁发聘书。金山区4所学校与朱泾镇离退休干部之家4个区域中心结成“夕青联盟”。（侯佳豪）

徐汇区

徐汇区举行“红色记忆·初心难忘”诗词诵读会暨网上书画展

近日，徐汇区举行区域离退休干部“红色记忆·初心难忘”诗词诵读会暨“翰墨丹青耀晚晴”网上书画展。市委老干部局副局长窦忠秋出席活动，并与徐汇区委副书记沈权，离退休干部代表周秀芬，徐汇区委组织部副部长、老干部局局长徐艳共同为网上书画展揭幕。市老干部活动中心主任、二级巡视员王欢平，市老干部活动室副主任左冰为作者代表赠送作品纪念画册。

沈权在致辞中表示，老领导、老同志离退休后继续在各方面发挥作用，用实际行动诠释了“离岗不离党、退休不褪色”的初心本色。徐汇区将一如既往做好服务保障工作，支持老同志老有所为，希望广大老同志进一步发挥优势作用，为“建设新徐汇、奋进新征程”贡献智慧和力量。

诗词诵读会中，老同志们用诗歌朗诵、家书诵读、照片展示、京剧表演、民乐独奏等艺术表现形式，深情缅怀革命先烈，激情讴歌时代巨变，热情祝福祖国昌盛。本次网上书画展共征集到老同志书画作品128幅，在网上展出95幅，徐汇区委老干部局将采取网络投票和专家评审相结合的方式，评选出优秀作品。（徐委老）

普陀区

普陀区举行廉洁文化书法·绘画作品展

近日，由普陀区纪委监委、区委老干部局联合举办，普陀区域老干部工作共同体成员单位、老干部大学北片校共同参与的“乐龄清风化笔墨　晚晴廉韵润丹青”普陀区廉洁文化书法·绘画作品展在普陀区文化馆开幕。市委老干部局副局长张家科出席活动并讲话。

张家科在讲话中表示，廉洁书画展的举办既是普陀区域老干部工作协同发展的重要内容，也是“乐龄申城·五心行动”在普陀区域内扎实推进的鲜活体现，更是全市老干部精神文化建设与廉洁文化建设深度融合的一次成果展示，使广大老同志在创作、品读、鉴赏廉洁书画作品的过程中学廉、倡廉、守廉，坚定政治方向，永葆政治本色。

活动现场，张家科与普陀区委常委、组织部部长李红珍，区委常委、区纪委书记、区监委主任高路，市老干部大学副校长查正和，市老干部活动室副主任左冰，普陀区人大常委会原副主任、区文联主席张雄伟共同为作品展推杆启幕。普陀区委组织部副部长、老干部局局长马遵伟致辞。

本次廉洁书画展展示了离退休干部风清气正、修身养德的精神风貌，营造了崇尚廉洁的浓厚文化氛围。（葛峰岩）

市建交

市建设交通系统举行“乐龄建交”系列活动

近日，市建设交通系统开展文艺汇演、书画展、桥牌比赛等“乐龄建交”系列活动，市建设交通工作党委副书记、一级巡视员周志军出席。

“乐龄建交”文艺汇演分为“花好月圆　国泰民安”诵读吟唱会以及“永远跟党走　夕阳无限好”文艺汇演两场演出，老同志们通过自编自导自演的形式，以诗颂党、以舞寄情、为党而歌，展现了退休不褪色、不忘初心跟党走的坚定决心，唱出了讴歌新时代、助力新征程的精神风貌。

“乐龄建交”书画展，共展出书法、国画、油画、水彩画共120余幅，一幅幅质朴自然、情趣盎然的书画作品凝聚着老同志们对美好生活的向往，对伟大祖国的赞颂。

“乐龄建交”桥牌双人赛，共有20位老同志分组展开五轮角逐，为喜爱桥牌的老同志们搭建了相互切磋交流的平台，受到老同志欢迎。（卞龙翔）

黄浦区

黄浦区成立“浦江红”离退休干部里滩赋能团

近日，黄浦区委老干部局联合市市级机关工作党委老干部工作部，共同举办市级机关退休干部党员到黄浦社区党组织集中报到活动暨“浦江红”离退休干部里滩赋能团成立仪式。黄浦区委副书记李忠兴，市委办公厅原正局级干部董翠娣出席。

李忠兴在致辞中表示，此次市级机关退休干部党员到黄浦社区党组织集中报到活动，既是从组织角度推动落实老同志到社区报到的有益探索，也是引导离退休干部助力社区治理、实现老有所为的重要途径和推进离退休干部党建融入城市基层党建的关键举措。希望各街道社区能够搭好平台、用好资源、做好保障，吸纳并鼓励更多离退休干部在鲜活的一线实践中铸初心、尽担当、展风采。

活动中，市市级机关工作党委老干部工作部和黄浦区委老干部局签订了结对共建协议，向各街道发放了手册；市委办公厅老同志工作处退休干部三支部与五里桥街道社区党群服务中心签订共建协议；五里桥街道介绍了“滨江党建·创新里滩”整体概况及红色里滩志愿服务队情况，并为“浦江红”离退休干部里滩赋能团团长授旗。（王怡媛）

党的领导直接关系中国式现代化最终成败

□ 陈新光 瞿宇菲

中国式现代化道路是党领导人民独立自主探索开辟出来的，中国的现代化问题必须由中国人自己来探索解答。中国式现代化既有各国现代化的共同特征，更有基于中国国情的中国特色，这个特色主要就是中国共产党领导的社会主义性质。

党的领导决定中国式现代化的根本性质

党的性质从宗旨来看，对马克思主义政党而言，性质宗旨昭示着党存在的根本目的，代表着其质的规定性以及与其他政党的本质区别。“为绝大多数人谋利益”，是社会主义制度与资本主义制度的最本质的区别，也是中国共产党的性质宗旨、初心使命、信仰信念、政策主张的鲜明价值取向。

社会主义性质的中国式现代化必然摒弃西方以资本为中心的现代化、两极分化的现代化、物质主义膨胀的现代化、对外扩张掠夺的现代化老路，打破“现代化就是西方化”的神话，走出一条立足于中国本土、完全不同于西方、属于中国特色的现代化新路，这就是：中国的现代化是人口规模巨大的现代化，是全体人民共同富裕的现代化，是物质文明和精神文明相协调的现代化，是人与自然和谐共生的现代化，是走和平发展道路的现代化，实现了科学社会主义基本原则与现代化生动实践的有机结合，确保了中国式现代化始终沿着社会主义方向前进。

党的领导确保中国式现代化行稳致远

中国式现代化道路是党领导人民独立自主探索开辟出来的，中国的现代化问题必须由中国人自己来探索解答，既不刻舟求剑、封闭僵化，也不照抄照搬。

新中国成立以来，特别是在改革开放以来的长期探索实践基础上，经过党的十八大以来在理论和实践上的创新突破，我们党直面一系列长期积累及新出现的突出矛盾和问题，进行深邃思考和科学判断，系统回答一系列重大时代课题，不断推进理论创新和实践创新，提出以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，成功推进和拓展了中国式现代化，全面建成社会主义现代化强国。总的战略安排是分两步走：从2020年到2035年基本实现社会主义现代化；从2035年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，破除了西方现代化模式的唯一性，也为广大发展中国家独立自主迈向现代化提供了全新选择。

党的领导凝聚建设中国式现代化的磅礴力量

中国式现代化的磅礴力量来自亿万人民，我们推进中国式现代化建设，想问题、作决策、办事情都要注重把准人民脉搏、回应人民关切、体现人民愿望、增进人民福祉，要坚持以人民为中心的发展思想，着力保障和改善民生，着力解决人民急难愁盼问题，让中国式现代化建设成果更多更公平地惠及全体人民。实践证明，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路。

一些已经实现了现代化的西方发达国家基于自己的发展历史、路径、经验甚至意识形态立场，理论上形成了形形色色的国家现代化理论，充当颐指气使的“教师爷”来对其他发展中国家进行说教；实践上对外依然抱守着恃强凌弱的霸权主义、弱肉强食的丛林法则等强盗逻辑，对试图走出一条自身特色的现代化道路的国家采取无所不用其极的打压手段。对此，我们需要进行针锋相对的斗争和并给予有力回击，毫不动摇坚持党的领导，凝聚起亿万人民全面建设社会主义现代化国家的磅礴伟力，促进海内外中华儿女团结奋斗，坚信全面建成社会主义现代化强国的奋斗目标一定能够如期实现。

将整治形式主义作为主题教育的重要内容

□ 陆春炎

日前召开的中央层面整治形式主义为基层减负专项工作机制会议强调：“要将整治形式主义为基层减负作为学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重要内容”，“将纠治和力戒形式主义、官僚主义摆在更加突出的位置，持续推动党风政风社会风气向上向好”。笔者体会，整治形式主义就要在主题教育中认真解决好各类问题。

一、发现问题是前提

中央印发的《关于在全党大兴调查研究的工作方案》中明确提出，大兴调查研究要“直奔问题去，实行问题大梳理、难题大排查，着力打通贯彻执行中的堵点淤点难点”。要敢于正视问题和善于发现问题，以解决问题为根本目的，才能把情况摸清、把问题找准。调查要多到基层一线去，多到困难多、群众意见集中的地方去。坚持眼睛向下、沉到一线，直奔基层、直插现场，了解真实情况、发现真实问题。总之，对现实情况调查越是全面、准确，就越能为谋划工作、制定决策提供科学依据。

二、分析研究是重点

只有分析研究弄清了问题的原因、性质、症结和前因后果，才能作出正确处理，否则就会造成信息失真，导致决策失误和工作失效，所以要强调分析研究。要防止调查多研究少、情况多分析少，在调查的基础上，必须全面梳理汇总调研情况，运用习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论进行深入分析、充分论证之后再进行科学决策。特别是对那些具有普遍性和制度性的问题、涉及改革发展稳定的深层次关键性问题，以及难题积案和顽瘴痼疾等，要分析研究透彻、找准问题的根源和症结。在分析研究中不能带框框，要敢于否定原来的看法，尊重事实，不能先入为主，不带偏见和成见。要切记：耳闻未必全真，眼见未必全实。古人讲，闻而不审，无若不闻。意思是说，盲目听信，不如不听。因此得言要察，分析要客观、全面、准确。要防止“先入为主”，作了一点调查，听了一些反映，马上就下结论是绝对不行的，要防止“以偏概全”和“晕轮效应”。只有准确、全面、深透地掌握情况，才能为进一步开展工作打好基础。

三、解决问题是关键

调查研究的根本目的是解决问题，不解决问题就是形式主义。习总书记指出：“衡量调查研究搞得好不好，不是看调查研究的规模有多大、时间有多长，也不是光看调研报告写得怎么样，关键要看调查研究的实效，看调研成果的运用，看能不能把问题解决好。”总之，调查研究最终在于真正解决问题，要把解决问题作为出发点和落脚点，围绕解决重点难点问题，不断创新思维、开拓视野、优化思路，完善手段、改进措施，推动实现问题有效解决。要对调研中反映和发现的问题，逐一梳理形成问题清单、责任清单、任务清单，列出解决措施、责任单位、责任人和完成时限。对短期内能够解决的，应立行立改、马上就办；对一时难以解决、需要持续推进的，明确目标，紧盯不放，一抓到底，做到问题不解决不松劲、解决不彻底不放手；对涉及多个部门、单位的问题，要上下协同、整体推动、分头负责、合力解决。

树立正确三观，提高政治三力，提升三个本领

□ 郝建华

中共中央政治局召开会议把干部教育培训提高到了建设高素质干部队伍、推进中国特色社会主义伟大事业和党的建设新的伟大工程的重要地位来认识，强调要围绕党中央重大决策部署，结合国家重大战略需求，分领域分专题学习培训，提升干部推动高质量发展本领、服务群众本领、防范化解风险本领，笔者认为，广大干部应做到树立正确三观，提高政治三力，提升三个本领。

一、树立正确的权力观，提高政治判断力，提升推动高质量发展本领

要让广大干部明白，手里的权力是哪里来的，是人民赋予的，因此就要站稳人民立场，践行党的宗旨，始终与人民风雨同舟，与人民心心相印，想人民之所想，行人民之所嘱，不断把人民对美好生活的向往变为现实。要通过提高政治判断力来充分认识什么是高质量发展，以及如何推动的道理。高质量发展就是能够很好满足人民日益增长的美好生活需要的发展，是体现新发展理念的发展，是创新成为第一动力、协调成为内生特点、绿色成为普遍形态、开放成为必由之路、共享成为根本目的的发展。更明确地说，高质量发展，就是从“有没有”转向“好不好”。

二、树立正确的政绩观，提高政治领悟力，提升服务群众本领

什么是担当？谋定而后动的担当才是真正的担当，才能创造出经得起实践检验、不负人民和历史的实绩。听说过一把扫帚的小故事吗？1949年中央机关离开西柏坡小村进军北平的那个大日子，吉普车已经在等候，不少同志已经准备登程，可是毛主席还不走，他在干什么呢？拿着一把大扫帚，带领几个警卫员在打扫他一家住过11个月的那个农舍的后院子，毛主席说，有借有还，我们借住了老乡的院子，今天要干干净净地还给他！这可是中国共产党告别最后一个乡村指挥部，垂手就可以得天下的大日子，毛主席心中还惦念一个普通农民的利益。

三、树立正确事业观，提高政治执行力，提升防范化解风险本领

党的二十大闭幕不到一周，习近平总书记就带领新一届中共中央政治局常委专程来到延安，并在瞻仰延安革命纪念地时强调：“让我们踏上新征程，向着新的奋斗目标，出发！”“要弘扬伟大建党精神，弘扬延安精神，坚定历史自信，增强历史主动，发扬斗争精神，为实现党的二十大提出的目标任务而团结奋斗。”

今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。同时我们也更加清醒：中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的，也绝不是一马平川、朝夕之间就能到达的。“明天的中国，奋斗创造奇迹。”眺望未来，我们还要继续奋斗，勇往直前。紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚定四个自信，增强四个意识，做到两个维护，不断提高政治执行力，发扬伟大的建党精神，树立愚公移山的志气，弘扬滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，我们就一定能把美好蓝图变为现实。

践行新时代新的文化使命

□ 姚 鸣

习总书记在文化传承发展座谈会上的重要讲话，进一步丰富发展了习近平新时代中国特色社会主义思想，是新时代文化建设的崭新内容，是对“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”的最新部署，既是一种理论引擎，也是一种实践方略，更是一项伟大的系统工程。

习总书记在座谈会上的重要讲话，是一种集思想性、战略性、理论性、前瞻性的智慧考量，链接了昨天与今天，谋划了当今与未来，融合了中国与世界，勾勒出中国式现代化文化自信自强的宏伟蓝图，吹响了践行“新时代新的文化使命”的进军号，凝聚为伟大的精神力量！

践行“新时代新的文化使命”，就是要在坚信、坚定、坚守中华文化的基础上，在发展、发挥和放大中华民族优秀文化的积淀中，在守正创新中用中国文化引领中国实践，用中国实践丰富中国文化，用中国文化彰显中国式现代化的时代价值，用中国式现代化保鲜中国文化的深刻内涵。

践行“新时代新的文化使命”，“新起点”“新时代”“新文化”是鲜明的特征，“繁荣”“强国”“文明”“使命”是关键词，领会其深刻的内涵，其核心要义和目标指向就是要求我们善于推陈出新，勇于常做常新，铭记践行“新时代的文化使命”只有起点、没有终点，永远在路上。践行“新时代新的文化使命”，需要我们始终保持谦虚谨慎、永不自满的作风，需要我们始终保持在横向发展中追求完善、在纵向比对中追求更好、在历史经纬上追求卓越的昂扬热情。

践行“新时代新的文化使命”，需要我们牢牢把握讲好中华民族五千年优秀文化这个重要支点，在文化穿越中厚实民族精神，凝聚民族力量，彰显民族气势。践行“新时代新的文化使命”，需要我们用中华文化提炼中国理论，用中国理论总结中国经验，用中国经验指导中国实践，用中国实践丰富中国文化，实现中国文化的螺旋式发展，实现“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”的雄伟目标，实现中华民族的伟大复兴。

践行“新时代新的文化使命”，决不是思想战线、意识形态和文化领域内的事，需要上至国家机关、下至社区居委乡村各个阶层的社会团体共同关心、关注和参与其中的系列工程；每一个中华儿女，在这“新时代新的文化使命”中，都能找到自己的合适的位置，在践行“新时代新的文化使命”征途上，都应担负起自己沉甸甸的责任，作出应有的贡献。

践行“新时代新的文化使命”，作为一个老同志、老党员和老干部，更应充分发展和放大自己政治、经验和威望优势，在自己最近服务区内发挥作用，积极投入诸如“五老宣讲”“关心下一代”“离退休干部网络市民巡访团”等公益活动，切实做到：宣讲，生动活泼，娓娓道来；关心，落到实处，奉献爱心；巡访，火眼金睛，一丝不苟；在当好乐龄申城E行动的监督员、宣传员和引领员中，传递正能量，营造精气神，为践行“新时代新的文化使命”，红花增添绿叶，奉献自己的热情和智慧；使自己的阳光生活更加充满活力，更加有价值、有意义。

学习辩证法　思想开新花

——学习习总书记有关大与小辩证论述的收获

□　刘一飞

习近平新时代中国特色社会主义思想，蕴含着丰富的唯物辩证法，其中包含了许多大与小的辩证观点。我在学习过程中，结合选学了老子《道德经》中有关论点，汲取哲学之智慧，取辩证之滋养，开思想之新花。

总书记胸怀“国之大者”，肩负国之大任，谋划民之大事，运筹国之大梦，为中华民族伟大复兴绘制了宏伟蓝图。他说：我的执政理念，概括起来就是：为人民服务，实现中华民族伟大复兴的中国梦。他特地引用“智圣”老子“治大国若烹小鲜”的名言，以古开今，择善而从，意在从博大精深的中华传统文化中汲取治国之理和安邦之道，为“执政为民”提供有益借鉴和精神助力。总书记提出的“中国梦”，是全中国人民的共同理想和奋斗目标，是中国强国、共富、复兴之大梦；每个人的梦是家庭、致富、幸福之小梦。大梦小梦相依相通，为圆大梦献小梦，为兴大国献小我，个人与国家才能一心一德、众志成城。

总书记的讲话、报告和文章，闪耀着辩证火花，平实中深藏智慧，言语间深含哲理。在纪念五四100周年讲话时，深情寄语当代青年，“把自己的小我融入祖国的大我，人民的大我”“做好每一件小事，完成每一项任务”。这是对大与小辩证论述的精辟诠释和运用，赋予了鲜活的时代意义和崭新的政治内涵。“大我”是祖国，是人民，“小我”是个人，是家庭。“大我”在前，“小我”在后，没有“大我”，就没有“小我”，“小我”服从“大我”，服务“大我”。“小我”如一粒粒细小的尘土，以颗颗沙粒，拱卫稳如泰山的祖国“大我”；如一股股细小的涓流，以滴滴之珠，汇入强国大梦的洪流之中；如一朵朵细小的“小我”之花，以点点春色，点缀祖国“大我”的大好河山。

总书记强调指出：“要坚持把人民群众的小事，作为自己的大事，从人民群众关心的事做起”，“对群众有利的事，再小也要做。”这是对大与小又一重要论述，充分体现“民为中心”的为民思想。民者，国之根也，民为贵，民为本，民为大。“小事”利民，其意重大，它关系践行为人民服务的宗旨，关系贯彻“执政为民”的治国理念，关系人民群众的切身利益和美好生活，实为“国之大者”，民之“大事”。悠悠万事，人民为大，应以人民之心为心，人民之道为道，人民之事为事。“一枝一叶总关情”，为人民谋大事，办实事，多办事，对人民有利的“小事”，必须全心全意办妥办好，不能大事化小，小事化了，更不能因小误大，以小失大，马虎了事，草率从事。

我们要牢记总书记的嘱咐，“加强理论学习”，以唯物辩证法武装自己，跟上新时代，勤学新思想，在新时代温暖的阳光里，幸福度晚年。正是：初心如初，理想坚定，信念永存，为民服务初心在；使命如山，重任在肩，为国富强，为梦奋斗壮志存。

亲仁善邻共命运

——报告古语解读之十

□ 杨军浩

亲仁善邻，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，也是中华传统文化的一个核心理念。

一、亲仁善邻的含义

亲仁善邻，出自《左传·隐公六年》：“往岁，郑伯请成于陈，陈侯不许。五父谏曰：亲仁善邻，国之宝也，君其许郑。”

“亲仁善邻，国之宝也”，这句话的意思是：与仁德者亲近，与邻者、邻邦友好相处，是个人和国家都应该坚持的原则，是立身、立国之法宝。

亲仁善邻的理念强调，“亲仁”建立在“善邻”的基础上，双方都应当共同遵循仁德，友好相待，和平共处，体现了原则性和务实性相统一的国际关系理念，展现了中华民族崇尚“仁”与“协和万邦”的基本精神。

二、亲仁善邻和习近平的大国外交思想

2014年5月，习近平出席中国国际友好大会暨中国人民对外友好协会成立60周年的纪念活动时指出：“有朋自远方来，不亦乐乎。”这是两千多年前中国的哲人孔子说的话，表达了中国人民对朋友到来的愉悦之情。总书记的话阐释了我国广交朋友之理念，强调要通过搭台促进交流，促进人类文明互鉴。

2016年1月21日，习近平在阿拉伯国家联盟总部发表的演讲时指出，中国古代圣贤孟子说“立天下之正位，行天下之大道”，推动大家一起加入“一带一路”朋友圈；不谋求填补“真空”，而是编织互利共赢的合作伙伴网络。这次演讲中，习近平阐述了我国倡议“一带一路”之初衷，旨在为世界其他国家分享中国机会，使得沿线国家和地区与中国一起发展，共享繁荣。

2018年5月4日，习近平在纪念马克思诞辰200周年大会上指出：“万物并育而不相害，道并行而不相悖。”我们要站在世界历史的高度审视当今世界发展趋势和面临的重大问题，坚持和平发展道路，坚持独立自主的和平外交政策，坚持互利共赢的开放战略……在更多领域、更高层面上实现合作共赢、共同发展，同各国人民一道努力构建人类命运共同体，把世界建设得更加美好。这段话阐释了我国世界大同之理想，彰显了东方智慧，是中国古代天下观在新时代的创造性转化和创新性发展。

三、亲仁善邻和中国特色大国外交之新篇章

在激荡多变的时代风云中，习近平站在时代潮头，胸怀大局，把握主动，开创了中国特色大国外交之新局面。

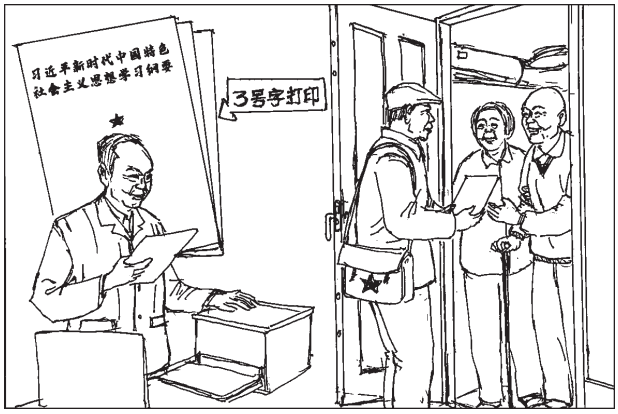
我国坚定不移走好自己的路，办好自己的事，与世界各国同行天下之大道，推动构建人类命运共同体，为建设繁荣美好世界带来希望和力量。从构建中印尼、中泰、中柬、中缅、中越、中老（老挝）、中巴（巴基斯坦）、中新（新加坡）、中朝、中韩等睦邻友好关系，到打造中国——东盟、中国——中亚、上海合作组织，中国坚持不干涉他国内政，顺大势、行大义、谋大同，同舟共济汇聚共同发展之合力。

助学扶贫寄深情

□ 李荣光 画

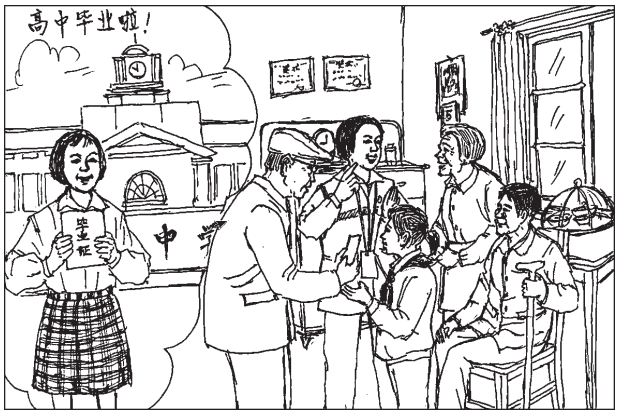
1、医者，厚德仁心也。从医45年，他扎根基层、立足本职、服务群众；入党74年，他对党忠诚、不忘初心、保持本色。他就是原复旦大学附属金山医院副院长、现金山区卫健委石化离休干部党支部书记王继烈。

2、放大镜、助听器、笔记本是他学习的“三件宝”，一张报纸、一册书卷、一杯清茶，他就能研究半天。在新时代的洪流中，他不掉队，不松懈，努力使自己的思想认知与时代同拍、和发展同步。



3、王继烈是个细心的人，为让老党员看材料容易些，他举着放大镜仔细研读《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》，还将学习精神专门用3号字打印送到老党员手里。

4、作为离休干部党支部书记，王继烈十分关心支部老党员的学习，尤其是对两位已是鲐背之年、行动不便的老党员，他总是冒严寒、顶酷暑，坚持送学上门。他说：“他们不能走，我能走。他们想学，我就有办法”。



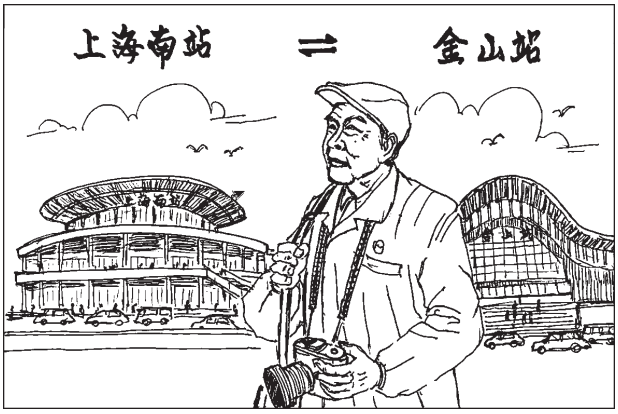
5、热心公益、济弱扶贫是王老挂在心头的事。十几年来，他一共资助了五个孩子。第一个捐助的小玉，从三年级开始，老王每年捐助1600元，直到小玉高三毕业。

6、老王常说：“我不要他们记得我，不要他们的感谢和回报，只要他们想好好读书，我就帮他们完成梦想。只要有孩子需要我资助，只要我还活着，我就会继续捐资助学。”

7、他还积极参与公益事业，汶川大地震，他交纳“特殊党费”1200元；玉树地震，他交纳“特殊党费”1300元；2020年疫情，他又交纳“特殊党费”4000元……

8、离休后，摄影成了王老的爱好。金山建区后，他就开始为卫生局的离休干部拍照，在他们80岁、90岁生日的时候，更是送上配好镜框的照片。

9、2005至2016年，他为柳城居民区80岁及以上的老年人免费拍照；建党85周年他拍摄了100多幅人像照；抗战胜利70周年，他完成了19位抗日老战士的拍摄。



10、91岁高龄的王老，心里总是装着党，装着群众。他永远也闲不住，一个把自己的人生价值发挥到极致的人，他用实际行动诠释了“永远跟党走”的坚定信念。

叶辛人生的“第二春”

□ 祝天泽

有“中国知青小说史司马迁”美誉的叶辛，今年75岁。他精神矍铄，思维活跃，身板硬朗。他对写作似乎有一种天然的爱好，晚年仍笔耕不辍，著述颇丰。叶辛说：写作是我生存的一种生活方式，我爱它迷它，借此表达我对世界和人们的认知与爱，乐此而不疲。

笔者与叶辛的交往也有十多年时间了。由于大家都有上山下乡这段难忘的经历，拥有许多共同语言，每次相见后交谈十分投缘。叶辛的毛笔字也写得很好，笔触隽永，颇有韵味。一次我请他给我读小学的外孙写一句话，他挥毫泼墨在宣纸上写道：世上唯有读书好。我将此条幅挂在我家的厅堂里，时时激励我与小辈们在阅读与学习上不断进取。

我退休后在一家健康报社工作，主要采访名人养生，十年中写了100余篇，上海科学技术出版社一位编辑认为这些文章很有价值，建议我汇集后出版《名人话养生》上下两册。书请谁来写序言呢？我想到了老朋友叶辛。叶辛很快答应了我的要求。一次电话告我去他家拿写好的序言，当时我在一个信封里装了400元稿费给他，他说啥也不肯收。叶辛说：这点区区小事举手之劳，何要报酬？否则太见外了。后来《名人话养生》书出版后在市场上热销，我多次联系要给他稿酬，他都予以谢绝。对此，我十分感动，作为著名作家的叶辛，人很宽厚大度，把个人利益看得很淡。

叶辛退休后并没有停下前进的脚步，对文学还是孜孜以求。他辛勤耕耘，收获累累。2022年11月，他创作的《晚秋情事》长篇小说由东方出版中心出版，叶辛说，这是一部反映后知青时代的长篇小说，近十万字。以第一人称方式讲述，我的知青朋友齐大盟与李月之间失而复得的爱情故事，折射出知青上山下乡、返城谋生、出国闯荡等社会发展中的曲折人生命运，全文情节跌宕起伏，基调积极向上，对社会问题也有所批判，带有浓浓的时代特色，可以再度唤起人们对那个时代的记忆，更会加深年轻一代对那段历史的理解。

叶辛在写作上是位高手，多产作家。他历经多年努力，完成了长篇小说《巨澜》三部曲（第一卷《基石》、第二卷《拔河》、第三卷《新澜》）。2021年，在建党100周年之际，三部曲入选由中国言实出版社编撰的“百年百部红旗谱”。在书的内容简介或提要上这样写道：小说紧扣时代的脉搏，深切地关怀人民的命运，以浓郁的乡土气息，简洁而抒情的笔触，描绘了山乡农村、县城、直到省城的广阔画面，较深刻地反映了我国农村的巨大变革。

4年前，叶辛拟订了一个计划，用五年时间完成《魂殇》《婚殇》《恋殇》三部长篇小说。“这是一个关注当代中青年婚恋的系列，当时我掌握的素材都带着一点惆怅、茫然，因此取名为‘殇’字系列。第一部《魂殇》2020年出版，《婚殇》去年夏天面世，最后一部《恋殇》今年春节前完成。”

浦东新区书院镇党委和人民政府对叶辛文学创作活动予以高度评价，他们看到叶辛在中国文学史上的地位，为了弘扬中华优秀文化，经研究后决定在该镇筹建叶辛文学馆。浦东新区区委、区政府对此项目十分重视，多次指示要把叶辛文学馆的建设纳入浦东文化实事工程。2015年2月28日，以中国著名作家叶辛命名的文学馆——叶辛文学馆在书院镇东方葵园开馆。叶辛文学馆共分六个部分，通过书籍、图片、实物等，展示了叶辛从一位知青成长为一位著名作家的历程。在展馆里人们看到：叶辛毕业于徐汇区一所中学，1969年赴贵州山区插队时除带去随身替换的衣裤与生活用品外，还带去了两箱子的书。当时正值文革，许多好书都成为禁书，他只能翻来覆去看这几本书，通过阅读来提高自己的文学鉴赏能力和写作水平。在劳动之余，他用洗衣板当作书桌来写文章，晚上则借着暗淡的煤油灯光写作至深夜。但寄出去的稿件被纷纷退了回来，退稿足有一麻袋之多。但是，他并不灰心与气馁仍坚持写作。一次，叶辛接到上海文艺出版社文学编辑谢铭泉来信，要他向公社请假去上海改写自己的作品。在谢铭泉老师热情指导下，他在文学上渐渐入了门，处女作《高高的苗岭》问世后，被改编拍成电影。这一成功使叶辛信心倍增，后来又刻苦努力，写出了长篇小说《蹉跎岁月》《孽债》，两部作品均被改编成电视剧，播出后在全国引起轰动。叶辛荣获全国五一劳动奖章，被推选为中国作协副主席、上海作协副主席，成为全国家喻户晓的著名作家。在开馆仪式上，叶辛动情地说：成功来自于自己的努力、党的培养和大家的帮助。好的作品应该写在人民的心坎上。书院是一块充满文化涵养的风水宝地。叶辛文学馆落地在书院，这也是自己一生写作成果的书院表达。

除了自己创作外，叶辛还热情关注与扶植一些民间文学社团的发展，与“上海出海口文学社”结缘就是一个例子。上海出海口文学社，由中国作协会员、著名“钢铁诗人”刘希涛和一群作家、文学爱好者共同创办，不定期出版了诗书画小报，举办各种文学恳谈活动。而今，参加者有作家、编辑、记者、企业家、公司职员、青年教师和学生150多人。叶辛多次应邀参加该文学社团活动，给社员们讲解写作技能与自己创作的经历，与大家面对面地交流。对于社员们普遍关心的“怎样写出读者喜闻乐见的优秀作品”这一问题，叶辛说：在写作时应尽量把自己置身于想要表现的情绪或者情境中，然后从小事、细节着手，逐渐把整个故事丰满起来。叶辛还说，文学社的社员们一定要以歌唱真善美、弘扬主旋律为目标，创作出更多接地气、有光芒、有温度、有理想、有筋骨的作品，以不辜负时代对我们的期望。

许多人说，叶辛退休后做了这么多事情，生命闪烁着光芒，他迎来了人生第二春。

紧跟大哥的革命脚步

□ 宓正明

初秋时节，笔者在青松城采访了市交通委离休干部张宝斋。

张宝斋1932年8月出生于浙江天台铺前村，父亲是一位中学教师。张宝斋说她从小受到了很好的教育。她说：“对我一生影响最大的要数我的大哥张礼大。”张宝斋说这番话时，双眼饱含着对大哥的款款深情。

张礼大当年在浙江英士大学求学，由于品学兼优，他当选为学校的学生会主席。1947年，他积极组织并参与了学生运动，为抗议国民党反动当局而举行“反饥饿、反迫害”的示威游行。张礼大还撰写了论文“论土地改革”，他最终被学校当局开除了学籍。大哥经常向张宝斋这个小妹谈论革命的理想，使年仅16岁的小妹深受影响。她说：“那时，我坚信大哥所从事的是正义的事业，我将来也要像他一样投身于革命。”

1948年，张礼大受组织委派前往台湾，以担任国民党基隆市政府秘书的身份为掩护，继续从事革命活动。1948年底，张宝斋从浙江天台中学高中毕业了，她很向往大哥的革命生涯，便向大哥提出，也要到台湾基隆，跟着大哥一起干。大哥当然深知，他自己在基隆所从事的工作时时伴随着凶险，他便婉言谢绝了小妹的请求。由于叛徒的出卖，在1950年2月28日，台湾的中共地下组织遭到了国民党当局的破坏，张礼大和同志们一起被捕。同年10月1日晨，张礼大和同志们一起被国民党当局杀害于台北，为革命事业献出了宝贵的生命。张宝斋每当想起大哥张礼大的音容笑貌，不禁悲痛万分。真所谓“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。1979年10月，经党中央有关部门和浙江省人民政府下达文件，追认在台湾从事地下革命工作而牺牲的张礼大同志为革命烈士。在家乡天台铺前村，当地政府为张礼大修建了烈士陵墓，镌刻了祭奠碑文。每年清明，当地的青少年都会前往凭吊张礼大烈士的英灵。

再说张宝斋，杭州此时已经解放，她去不成台湾，便和同学结伴，于1949年6月前往杭州，想了解报考大学的消息。这天在杭州街头的布告栏发现一则杭州市第二干部学校招生的消息。张宝斋不禁眼睛一亮，喜上心头。这难道不正是自己梦寐以求的事情吗？于是，她当即放弃报考别的大学，与同伴辞别，独自一人前往报名。经过一番考试，张宝斋被杭州市干部学校二部录取为学员。她很庆幸，自己从此走上了革命的道路。在干部学校里，张宝斋学习了社会发展史，接受了中共党史

教育，三个月后结业，她被分配至中共浙江上虞县委的土地改革委员会担任秘书。1949年，她光荣地加入新民主主义青年团。她怀着对共产党和人民政府炽热的感情，全身心地投入到工作中去。

任务是十分繁重的。她起草月度和年度工作计划，撰写月度和年度工作总结。举行各类会议由她做记录。她总是全神贯注，一丝不苟。张宝斋跟随着县委组织部长李长明一起下乡发动群众，晚上召开农民座谈会。她长时间地加班加点，有时白天黑夜连轴转，尽管张宝斋十分年轻，但难免时不时地也头晕。她风趣地告诉笔者：“我有‘灵丹妙药’，那就是常备‘万金油’，每当头晕时，就搽一点在太阳穴上，这一招还真灵，立马解决问题。”

县土地改革委员会组织农民群众开展对恶霸地主的批判与斗争，把土地分给农民，为农民减租，此举深得民心。张宝斋等助手还跟随李长明部长一起下农村检查土改成果。但是，国民党敌特分子却不甘心失败，他们就经常利用打黑枪来威胁土改工作队。张宝斋告诉笔者：“对此，我丝毫不感到害怕，干革命，就会有牺牲，他们打几下黑枪就妄图阻止吓唬我们，那简直是痴心妄想。再说，李部长也携枪在身，更会令敌特分子闻风丧胆。”

1951年2月，组织上为培养张宝斋，让她来上海地处五角场的华东团校进行培训，中共中央华东局谭震林为学员们做报告，讲解革命形势与经济形势，使张宝斋和学员们大开眼界。三个月团校学习结业后，张宝斋被分配至上海公用事业局系统，参加“三反斗争”，后来又到中共黄浦区委工作队担任团支部书记，参加民主改革、镇压反革命以及首届普选等中心工作。1953年，张宝斋在上海公用事业局共青团工委从事宣教工作，她的人生之途又掀开了新的一页。

张宝斋的丈夫李仕清6年前病逝。说起自己的丈夫，张宝斋也是满满的爱意。她告诉笔者：李仕清于1949年4月加入中国人民解放军20军60师178团1营2连，后参加志愿军抗美援朝，在赴朝的一次战斗中，他在敌机轰炸时不幸受伤，伤势很重，喉部和左上臂都被弹片击伤，被评定为三等甲级伤残军人。尽管如此，他意志十分坚强，1953年从朝鲜回国之后，他拖着伤残之躯依然随部队参加了解放浙江沿海部分岛屿，尤其是一江山岛的战斗。在一次攻击敌方滩头阵地时，李仕清与战友们一起在离开敌方仅10米的近距离与敌人展开搏杀，显示了大无畏的革命牺牲精神，最终战斗获得了胜利。李仕清荣获了三等功。如今，李仕清长眠于奉贤区志愿军永福公墓。张宝斋向笔者展示了她为怀念先夫所撰写的一首诗：砸开铁锁奔新阵，会师号角震山梁。三条纪律传家宝，北战南征完大业。江山稳健金汤固，铁骨英姿百炼锋。折翅红鹰志更强，神兵神器卫国疆。

张宝斋说，作为一个已经92岁的离休干部，我依然要不忘初心，牢记使命，要不断发扬革命的传统。我如今是市老干部大学歌咏队的一员，我要放声高歌伟大的祖国、伟大的共产党。我一定要在以习近平同志为核心的党中央领导下，继续努力学习，为建设中国特色社会主义贡献自己的绵薄之力。

青山不老乐笃行

□ 市委老干部局宣传处

喜欢穿红色的上衣，经常面带和蔼的笑容，浑身总有使不完的干劲，这就是上海市优秀志愿者、67岁的宝山区退休干部盛华平给大家留下的印象。

退休后，盛华平发挥老干部的优势和特长，全心投身于平凡而琐碎的志愿服务工作中，用真诚而温暖的一颗心，带给身边的人满满的正能量。在社区志愿服务中，在党的理论宣讲岗位上，在上海市“乐龄申城·E行动”里，他的志愿服务时长已累计445小时。

他身兼居民小区业委会副主任和党员志愿者，是能文能武、线下线上都活跃的“拼命三郎”。疫情期间，他一天工作10多个小时，手机的微信声从早到晚响个不停，老伴调侃他：“别人宅家闲得无聊，而我家‘大编辑’忙得要命!”而有62年党龄的90岁老母亲则为他感到骄傲，勉励他道：“你是党员，就是要为社区多做些志愿工作。”

用手中的笔为新时代而讴歌

在友谊路街道退役军人服务站的退役军人风采榜上，盛华平的照片下写着这么一段介绍：“盛华平因公负伤，转业至宝钢宣传部工作，撰写了《本世纪最宏伟的工程》等新闻稿被评为1994年度中国十大新闻稿……”

宝钢投产前，盛华平转业到总厂宣传部从事新闻宣传工作，先后任组织人事部门负责人、基层单位党总支书记等职。他兼任《光明日报》特约记者，在《人民日报》《光明日报》《经济日报》《解放日报》《文汇报》《新民晚报》等50多家媒体上发表了大量稿件，为宣传宝钢作出贡献。在工作生涯的43年里，他获得了上海市优秀宣传个人、上海市军队转业干部先进个人、宝钢集团优秀党总支书记等60多项各类荣誉。

2016年，盛华平从宝钢集团退休回到社区。从“宝钢人”成为“宝山人”，他发挥自己的特长和优势，依旧笔耕不辍。他创建了“关爱在友谊”宣传团队，创办网上会刊“美在枫叶情”，开设个人博客“盛世年华”，在各网络平台发表文章近2000篇，达45万余字，发出了老同志的“网上好声音”，引起读者的深深共鸣。

在“喜迎二十大·主题征文”中，他在《宝刘路巨变》一文中，用饱含深情的笔触写下童年的故事：“翻开上海交通地图，有一条纵贯上海北部宝山嘉定东西向大道—S322公路（宝杨路—宝安公路），从杨行到刘行这段路，曾经叫宝刘路，那里有我的足迹和美好的记忆……”

生于斯，长于斯，爱于斯，写于斯。盛华平朴实的文笔，可信、可亲，颇具说服力，字里行间透露出故乡和现居住小区的款款深情。网友留言：“读了盛老师的文章深受鼓舞，更加热爱我们美丽的家园，对宝山的未来更加充满期待!”

用真诚的心传递社区正能量

作为社区志愿者，盛华平经常在友谊路街道退役军人服务站为军转干部提供志愿服务。

早上7点20分，盛华平就早早到办公室了。还未到上班时间，8点就迎来了第一批军转干部，他热情接待，为他们复印身份证、户口本、银行卡。考虑到有些来办手续的军转干部身体不好，他主动为他们填写表格，边填写表格边了解情况。

来办事的大都是宝钢退休的军转干部，不少是盛华平认识的，有的是老领导，有的是多年的朋友。多年未见面的老朋友在退役军人服务站相见，热情握手，加微信；有的同志出门漏带证件，盛华平就说："不要紧，加我微信，回家拍照发给我，我打出来。"盛华平也是宝钢军转干部，与服务对象有共同语言，一个接一个办理手续。对于年纪大的同志，他送到电梯口道别，忙得顾不上喝一口水。

有一位老人，在夫人的搀扶下款款而来，报名字才知道他是宝钢总厂老领导唐主任。1984年盛华平到总厂开会，曾多次聆听唐主任讲话。盛华平为唐主任复印证件、填写表格，解读政策。唐主任伸出温暖的手与他紧紧地握在一起，述说分别37年的情谊，说："你的热情优质服务，我很满意。"

在短短一周之内，盛华平与其他同志一起，在友谊路街道退役军人服务站为近百名企业军转干部办理了"困难退役军人帮扶申请"手续。他的热情和耐心，温暖着每一位服务对象的心。

盛华平还任友谊路街道基层理论宣讲团团长。他主动请缨，配合社区开展群众宣讲工作，不仅自己上阵还牵线搭桥引入了一批老干部、老教师、老党员，充实群众理论宣讲团。他主动帮助街道青年理论宣讲团的年轻同志搭建平台、积极备课，让大家结合自己的亲历亲为亲闻，结合典型和内心感受把理论讲明白，为街道理论宣讲工作打开了新局面。

用责任和使命守望精神家园

盛华平非常热爱学习。每天凌晨4点半，他起床后的第一件事是打开学习强国APP，阅读重要新闻和时评。阅读的同时，他查看编辑文本的时效性，拿捏文章的方向性等等。

身为上海市老干部大学《思政研习社》专刊编辑，盛华平忙并快乐着。他深入学习研究党的十九大、二十大等宣讲内容，逐字逐句对照学习新党章，不停地思索研究，仔细梳理总结，每天起码要花6、7个小时整理稿件，编辑专刊，确保稿件的每一句话都有根据、有名堂、有说法。别小看专刊每天一期的编发，盛华平对每篇文章都要认真阅读、理解、推敲和修改，有的需要修改5、6遍才能定稿。到中午用餐时间，他还没编好，老伴把饭菜凉了又热，几次催促直至下达最后通牒，他才心不在焉起身吃饭。晚上睡前，他还在脑海里筹划着新的一期专刊的稿件。他把笔记本电脑放在床头，便于睡梦中若有即来的灵感可醒来立马起身记录，以免次日忘记。

盛华平还领衔了E网青山队，队员们均有较为丰富的互联网知识储备，熟悉智能手机和博客、微信公众号等网络宣传新媒体，其中更有老同志在网络安全、网络监督、网络防诈骗等方面有着丰富的理论和实践经验。他和这样一群拥有专业"硬核"实力的老同志凝聚在一起，尽己所能、发挥所长，用饱满的热情、专业的服务，开展网上违法和不良信息举报志愿服务活动。

年近古稀的盛华平，偶尔还会被服务对象亲切地喊作"小伙子"。他听后心里美滋滋的，"说明我还不老！"他笑着说。他是如何永葆"青春"的呢？或许如他自己所说的，是"学习让我找到了'第二春'"。或许，心若年轻，则岁月不老。他无怨无悔地守住那一颗温暖而充满活力的初心，晚年生活愈发多姿多彩，花开似锦。

（执笔：陈丹凤）

113岁施平的“五爱”养生法

□ 李 敏

离休干部施平是位新四军老战士。这位老革命者常对来访的亲朋好友说：新中国是怎么来的？是无数先烈和革命前辈用生命与鲜血换来的，是中国共产党领导人民推翻三座大山创建的。对于今日的幸福生活，我们一定要倍加珍惜！

施平生于1911年11月1日。1938年入党，参加新四军后，担任过县委书记等职。解放后担任中国农业大学党委书记、华东师范大学党委书记、上海市人大常委会常务副主任兼秘书长。上海多次评选十大男性寿星，他名列其中。施平的养生之道是“五爱”——

爱学习。施平始终把学习放在人生的首位。他说：我们是跟着党战斗过来的，党指引方向就是我们的方向。只有不断学习，才能与时俱进不落后。离休后，他家里订了十多种报刊与杂志，天天学习。对于书柜里的图书，他总要拿出来仔细阅读。施平说，莎士比亚说过：书籍是世界的营养品，我们从中吸吮着乳汁，滋养我们的身心，受益无穷。

爱摄影。他喜欢旅游，离休后足迹曾遍及除西藏以外的各个省市。每次旅游他总是把照相机带在身边，一路观景一路拍摄。他说：“摄影是一门艺术，也是一项健身活动。为了拍摄优美的风景，为了拍摄花卉，为了抓拍好人物的神态，拿着相机，忙东忙西，浑身都在动，这就锻炼了筋骨，畅通了血脉。”而今他已出版四本摄影集，照片内容十分广泛，有反映祖国新面貌和经济建设成就的，有展现各地旖旎风光与风土人情的，有反映百姓灿烂生活的，有聚焦各种文化体育活动的等等。

爱写作。离休后，写作是施平的另一项爱好。对习总书记重大战略的赞美，烽火岁月难以忘怀的记忆，读一本好书的体会，参加文化活动观感等等，这都是施平写作的内容。他有感而发，抒发情怀，有的还发表在报刊上。至今施平共出版过三本书：《六十春秋风与雨》《知识分子的历史地位与作用》和《施平文集》。

爱家庭。施平的爱人叫蒋炜，他们是一对革命伴侣。两人数十年来相濡以沫，恩爱有加。在施平受“四人帮”迫害被关押四年多的时间里，爱人对他不离不弃，风雨同舟。施平真正体会到家庭的重要性，“家庭是健康的加油站，是幸福的港湾，我深爱这个家庭！”

爱科学。施平认为，要使自己身体好就要学习医学科学，尊重科学规律。离休后，他严格遵守生物钟，生活作息规律化。他注意饮食平衡，坚持荤素搭配，粗细结合，忌大吃大喝。“实行健康的生活方式，遵循健康规律，才使我高龄高寿。”

可敬的抗美援朝老兵

□ 彭小华

李在河，一位91岁的抗美援朝老兵，向笔者认真介绍：“这一枚是银质的抗美援朝军功章。”他军装左胸前一枚勋章熠熠生辉，仿佛也在默默讲述着70多年前那段烽火岁月。

1932年，李在河出生在朝鲜江原道北部的金刚石，他是居住在朝鲜的中国人，后来移居到了东北长白山。1950年12月，东北军区为了准备参加抗美援朝招兵。1951年1月，李在河报名入伍，经过几个月的训练，当年5月4日，他随中国人民志愿军跨过鸭绿江，成为后勤部防疫大队的一名防疫战士。李在河入朝作战时，已经是第五次战役的最后阶段，正处于两军相持阶段。前几次战役打得很惨烈，根本顾不上卫生防疫这回事。到了第五次战役时，有的战士感染了病毒，有的战士生了虱子，很多人发起了高烧，战斗力严重受损。李在河和防疫大队战士们把大卡车改装成消毒车，为志愿战士消毒，防疫大队总部设在朝鲜成川，为了到前线给志愿军战士消毒，打防疫针，李在河经常跟随部队穿越封锁线。“美军飞机在空中狂轰滥炸，不放过一人一车，甚至一缕炊烟。就趁着飞机没来的时候玩命地跑啊，我们身上还背着背包、米袋子，药箱子，但依旧脚下生风，饿了，抓一把生米塞进嘴里充饥，那是跟死神争夺时间。”当时的情景，李在河历历在目，记忆犹新。

1953年2月的一天晚上，气温零下20多摄氏度，寒风刺骨，滴水成冰。李在河跟随部队从成川开赴铁原执行抢救伤员任务，卡车里实在坐不下了，李在河和一位战士只好坐到车顶上，穿着两件大衣仍觉得风像刀子一样。卡车一路颠簸了二百多公里路，次日凌晨到达目的地后，他们冻得一个多小时都说不出话来。那是李在河感觉自己离死亡最近的一次。丧心病狂的美军，在正面战场上打不赢中国人民志愿军，便悍然发动细菌战，在一次徒步行军中，李在河和战友们远远地看到，前方道路上全是随风起伏的白布，大家十分好奇，正要跑上去看个仔细。就在此时，背后传来一名老兵的惊呼声：“是炸弹，快跑！”李在河和战友们一惊，拔腿就往马路两边跑，没跑多远，就听见身后响起一连串爆炸声。后来，李在河才知道，美军将带着病毒的虫子装在炸弹里面，空投到地上，起伏的白布是掷抛定时炸弹的降落伞。“细菌弹有一米来长，大腿粗细，我们穿着防化服对区域进行封锁，然后对细菌弹进行消毒处理，我们发现，细菌弹的弹壳打开以后，里面是一层一层的，每层都装着不同的虫子。”李在河认真地说道。李在河与防疫大队的战友们，为志愿军将士们注射疫药，扑灭苍蝇、跳蚤、老鼠等疫情传播媒介物，成功地粉碎了美帝国主义的细菌战，对抗美援朝战争取得最后的胜利，起到了不可估量的重要作用。

告别李在河，笔者感慨万千，虽然我们已进入高质量发展的中国特色现代化发展的新征程，但我们永远不能忘记那些先辈们。没有他们的昨天，就没有我们的今天。

小区的明星志愿者

□ 施振华

周清涛是一名有着多年党龄的老党员，自从退休后就成为社区老年志愿者。他乐于助人，不记个人得失，是崇明东平镇华盛小区公认的热心人。平时在小区内总能看到他的身影，从春暖花开到寒冬腊月，从烈日炎炎到寒风凛冽，哪里有需要，他就出现在哪里，成为小区家喻户晓的明星志愿者。

加强志愿者队伍建设，是老龄工作的重中之重，东平镇挖掘社区低龄老年人才，充实志愿者队伍。东平镇党群服务中心建立了“老书记工作室”，需要一位有无私奉献精神、敢担当、有文化素养，有社区工作经验的低龄老年志愿者担任“老书记工作室”负责人。经党委物色周清涛是个合适人选，他拥有17年居委会党组织工作经验，且有一定奉献精神，工作认真负责，是带教后备干部的行家里手。当时周清涛刚退休第三天，于是党委找他谈心，要他继续为党出力，担任“老书记工作室”志愿者，为培育年轻下一代多作贡献。周清涛听从党委安排，满口答应，他认为不忘初心、永不言退才是一名共产党员的本色，协助政府有关部门抓好党建工作，是自己的责任和担当。周清涛在做好“老书记工作室”的同时，每月安排2–3天时间，对后备干部进行现场培训。通过情景模拟式的演练，全身心地帮助年轻干部服务群众的本领。在周清涛的悉心带教下，年轻干部很快提高了工作能力，在实际工作中能独当一面，受到党委好评。

周清涛身兼多职，除了带教以外，还积极报名参加了“和事佬”调解工作，义务坐班轮值，参与居民的调解和接待工作。他利用人熟、情况熟等有利条件，为社区居民化解和调处各种矛盾和纠纷。到目前为止，周清涛已成功化解调处各类矛盾纠纷20多起，调解率近98%。他虽人已退休，但思想并没有退休，继续为党为民办实事、好事。

周清涛、陆金娣是一对恩爱夫妻，平时相敬如宾，热心公益事业，邻里和睦相处，他俩用生活中点滴小事，绘就了一幅文明画卷，他们的为民情怀深受社区居民群众称赞。

周清涛平时贴近群众，常常帮助居民排忧解难。有一次，隔壁邻居生病需要住院几天，但家中老伴有病卧床，生活不能自理，子女又不在身边，老人十分焦急。他找到老年志愿者周清涛夫妇，拜托他俩帮忙照料老伴，周清涛夫妇异口同声，马上接受任务。这位隔壁邻居感激地说：“老周夫妻俩照顾周全，每天还特地烧了热乎乎的饭菜侍候病人，一直照顾到儿子回家接手。”这样的事例很多，诠释了周清涛为党奉献、初心不改的为民情怀。

毛泽东的三本“伙食账”

□ 葛长银

–1–

三湾改编时的“伙食尾子账”

“伙食尾子”指伙食费用的节余，是人民军队最早的津贴形式，最早出现在1928年11月25日毛泽东代表中共红四军前委给中央写的报告（报告编入《毛泽东选集》时题为《井冈山的斗争》）中：

士兵管理伙食，仍能从每日五分的油盐柴菜钱中节余一点作零用，名曰“伙食尾子”。每人每日约得六七十文。这些办法，士兵很满意。

从报告中可以看出，此时“伙食尾子”津贴制度已替代了军饷制度，且这种分配制度是有效的。

“伙食尾子”平均分配的基础是规范的账簿，这本伙食账是毛泽东在三湾改编时亲自创建的。三湾改编的其中一项是建立士兵委员会制度。毛泽东当时给士兵委员会设计了两条职责，第一条职责是“参与军队的经济管理，派人到伙房监厨，与司务长结算伙食”。

从伙食和经济平等入手改革是受一件事的直接触动：9月29日晚上，何长工给毛泽东汇报工作，言及三团有个连队的“司务长带着两个伙夫半路上开小差跑了，锅子也丢进山沟里，五六十号人只得东一伙、西一伙地到处找饭吃，被苏团长一顿好骂。那些人也回骂说：当兵的也是革命，连饭都吃不上，你们做官的偏要吃几菜一汤，这是哪里来的道理。”有过半年当兵经历，对旧军队中的官兵不平等和伙食差异深有体会的毛泽东，决定先从伙食入手，废除军官“四菜一汤”待遇，在部队推广官兵平等的民主制度。

士兵委员会参与连队经济管理，也是由当时连队的主要经济支出是伙食支出所决定的。监管伙食必须在伙食单位——连队建立符合管理要求的伙食账。毛泽东创造性地在旧军队账簿“记账、算账”的后面加上一个分配功能，创建出具有“记账、算账、分账”核算功能齐全的“伙食尾子账”：伙食费按人头拨到连队，伙食支出全部入账，结余的伙食费（伙食尾子）平均分配给官兵，替代军饷，满足官兵们的日常生活需求。这就为解决当时面临的军费短缺、吃饭、津贴发放以及官兵平等、经济民主等问题，提供了公平、准确的账簿核算数据。

1927年10月1日，“从这天的晚餐起，工农革命军实行了一项重大的管理制度变革——废除军官小灶，官兵同吃伙食。从前委书记、团长到士兵，无人例外。”

工农革命军走上井冈山后，“伙食尾子账”很快推广到袁文才、王佐的队伍。朱德的部队上井冈山后，也开记“伙食尾子账”。彭德怀的部队在1928年12月10日上井冈山后，也立即推行了“伙食尾子账”核算制度，官兵伙食费每天核定为五分钱，用节余发零用钱。上井冈山后，在“伙食尾子账”的基础上，红军部队也逐步建立了越来越规范的会计制度。

–2–

延安时期的“菜金账”

毛泽东创造的“伙食尾子”津贴制度一直延续到长征途中。津贴制度经过长征后，得到延续，逐步对接了延安的供给制。

也是在这个艰难的时期，“伙食尾子”

平均津贴制度逐步过渡到略有差别的供给制。1939年中央颁布《各机关津贴标准》，规定各机关部队的供给制标准为：粮食标准分两种：每人每日1.5斤，1.4斤；菜金标准，按人员类别分四种：每人每日4分、5分、7分、1角。毛泽东的级别应该享受每天“1角”的标准，即每月3元菜金。

可当时毛泽东的客人太多了。只要赶上吃饭时间，毛泽东都热情地留他们吃饭。“每月3元的伙食费本来就少，最怕的是招待客人，往往到了月底，主席就没钱买菜吃，有时只好烧点辣椒，蘸盐面当菜吃。”

为了管理3元菜金，严防超支，毛泽东让炊事员老周学着记账，精打细算。毛泽东交代：“老周，你不要每个月才结算一次，这样一超支，就没办法了，以后你每十天一小结，每月一大结，如果前十天超支了，以后十天还可以想办法节省出来，最后十天超支了，也超不多，下月还可以节约出来。”

这本“菜金账”开记之后，账面也总是入不敷出。王涛《在延安的艰苦岁月中》一文记述：“主席还经常过问自己的伙食标准。如果有一个月吃超了，就要问为什么？如果我们说不上理由，主席就批评我们，并且一定要从下个月的伙食费扣回来补上。”

在延安时期，毛泽东经常熬夜写作，身边工作人员总想为毛泽东改善伙食，但毛泽东不同意：“现在虽然边区的情况好了些，可是河南还闹灾荒，蒋管区的人民生活更苦啊！我们每月3元钱的伙食费也就不算少了，井冈山时期，每天才5分钱呢！”他始终遵循3元菜金标准的规定，并“不断检查老周记的账目”。

–3–

“共和国第一家庭账”

韶山毛泽东同志纪念馆展示了毛泽东警卫员贺清华的一段话：“毛泽东一生反对特殊化，坚持与全国人民同甘共苦。为规范生活管理、杜绝特权行为，毛泽东一家从1952年开始设立生活账簿，包括日常杂费开支账、生活费收支报表、物品分类账，等等。”

据《毛泽东生活档案》一书记载：1962年“毛泽东建议，对自己一家的收支认真填写报表。”在韶山毛泽东纪念馆保存的“生活费收支报表共42本。内容为1962年到1975年（缺1974年）的月度报表、季度报表或年度报表。”从此，毛泽东家庭生活账从单纯的记账活动升级为报表管理。

（一）明细账。韶山毛泽东纪念馆展示了一页明细账，明细账采用印制的收入、付出和结余三栏式账页格式，记录了1967年7月和8月的部分生活支出业务，跟单位的明细账一致，记录得十分详细、规范。比如7月13日“供应科购食品7.72元”，7月31日“主席洗衣费1.6元”，8月8日“做睡衣手工费1.38元”，8月10日“首长八月党费20元”，等等。

（二）月报表。在1963年4月的生活费月报表里汇总了毛泽东一家当月的生活收支数字。

（三）季报表。1966年第一季度的季报表汇总了毛泽东一家的季度生活收支数据。

（四）年报表。1974年6月至1975年5月的年报表显示上年结转：3985.47元。1975年1–5月主席的工资收入2024元，每月是404.8元。月租费228.2元，党费160元，生活开支分为伙食费3221.15元、水果费243.67元、茶叶费104.76元、生活用煤气费18.5元、日用品开支63元。期末结余1970.19元。

这套生活账从1952年一直记到1977年元月，记录了25年；报表从1962年编到1975年，也编了13年，从中不仅可以看到毛泽东的住房、煤气甚至洗澡都要付费；还证实毛泽东降过三次工资，从最初预定的每月600元降到510元，再在1960年从一级降到三级每月404.8元，直到去世也没长一分钱。

1923年的上海统一战线

□ 顾行超

说到1923年党的统一战线，人们自然而然地把目光投向广州。说1923年党的统一战线重彩浓墨在广州，这本身没有错。但是，我们不能因此而否定了上海的统一战线工作。为此作三点说明：

一、中共中央驻地在上海，中共中央在上海领导着全党的工作和党的统一战线工作。当我们把目光聚焦于党的三大时，往往忽略了三大的一个重要决定，即中共三大决定，中共中央设在上海，中央局成员全部到上海集中。

这里，请允许我多说几句。

1922年7月，共产国际专门指示中共中央，立即将驻地迁往广州。但是，在中共中央迁址问题上，共产国际内部也是意见不统一的。维经斯基知道后，他提出反对。当时的中共中央领导人也不同意把驻地迁往广州。原因是北方的工人运动发展很快，形势很好。为了就近指导工人运动，应该将中央驻地迁往北京。10月，中共中央驻地由上海迁移到北京。

1923年2月，吴佩孚镇压京汉铁路工人大罢工，制造了二七惨案后，北京的形势急转直下，不但党的工作难以开展，连领导人的安全也受到威胁。1923年3月，中共中央驻地由北京迁回上海。

那么，中共中央驻地到底有没有迁移到广州呢？有的。1923年5月以后。但是，党的三大一结束，中共三大就决定，中共中央驻地由广州迁回上海。

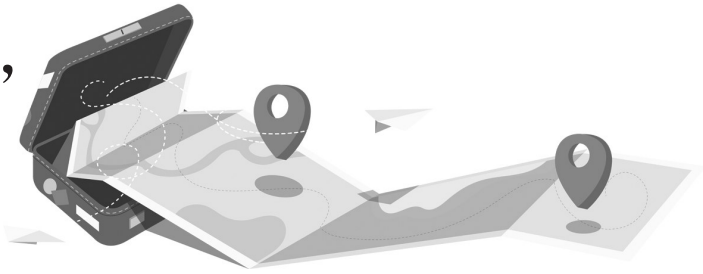
二、三大在广州召开，但筹备工作是在上海举行的。三大的中心议题是讨论国共合作问题。从党的二大通过的《关于“民主的联合战线”的议决案》到1923年5月，陈独秀和中共中央主要领导人一直在上海探索商讨国共合作问题。1922年9月，陈独秀、李大钊、蔡和森、张太雷和张国焘等由张继介绍，孙中山主盟，在上海以个人名义加入了国民党。为三大切实解决国共合作问题奠定基础。

三、贯彻三大会议精神、执行党的三大决议的会议在上海召开。1923年11月24日至25日，中国共产党在上海举行三届一中全会。议题是如何贯彻三大会议精神、执行党的三大决议。

此外，1923年12月25日，陈独秀和中共中央还要求，参加1924年1月国民党第一次全国代表大会的各省中共代表过沪时，我们的同志再集合议决一致的主张。

以上说明，1923年的上海统一战线依旧处于高光时刻，其工作依旧卓有成效。

我们的“云三看”



□ 刘建国

“云三看”的那几天，我们公安退休的老同志微信群里，可热闹啦，你来我往，你追我赶，人人奋勇争先，个个不甘落后。从清晨到晚上、人丁兴旺，一个接着一个挂截图、报战果，通报完成任务的情况，一刻不停地刷新着纪录，学习的氛围空前浓厚，展现了老同志老党员崭新的精神风貌。

作为一名党员，我积极参加“乐龄申城·早上海”的系列活动。荣幸地入选为“云三看”闵行公安分局离退休党总支8队参赛队员，和队里的10多位老同志一起投入了这次学习竞赛活动。据悉，我们分局一共有10支队伍，140多人参赛，规模不小啊。大家的学习劲头高涨，实现了“开门红”，有多支队伍处于整个活动的前列，当然我们公安8队也不甘落后。

这是一次“学习二十大，红心跟党走，弘扬正能量”主题教育活动，市委老干部局充分运用上海“党的诞生地”的红色资源优势，精心打造全方位、多维度、生动活泼的线上“红色研学之旅”。是根据老同志实际，线下和线上、脑力和体力相结合，知识性、实用性、趣味性、操作性于一体，创新学习形式，吸引了众多老同志积极参与。

我认真学习了“云三看”的有关通知，吃透精神，为自己量身定制了计划，和队友们一起参与活动。

一是每天完成3000步以上的微信运动，保证完成全天的最高打卡任务。适合老同志早起早练的生活习惯，积极参与“乐龄申城·早上海”活动，受到大家的欢迎。

二是每天保证云游完10条线路。每条线路包含10个标志性地标，共100个地标，都是分布在本市，大家都很熟悉，重游故地感到很亲切，即使没有去过，通过云介绍，饶有兴趣，也有了大概了解，系统地分享了红色资源。

三是每天做准一道学习题。正确回答“党的二十大精神”的选择题，方可进入下一条线路，巩固学习成绩，也是一次再学习再提高的机会。

四是一定要拿到纪念证书。在规定时间内完成全部10条线路后，参加人员可获得电子纪念证书，使老同志收获荣誉感有获得感。

五是力争全队“满堂红”。这次活动历时20天，给老同志留下了充裕的时间，有灵活机动的余地，非常人性化。即使落下了，也可以补上，不让一个人掉队，全程全员完成任务。

我是所在支部召集人之一，参赛前进行了广泛动员和部署，把大家的劲鼓得足足的。每天早上把乐龄申城二维码发到群内，友情提示老同志及时上网，即时公布所在团队的总进度。抓早、从快，从而保证了活动的顺利进行。我和队友们一起，铆足劲头、一鼓作气、全力以赴，终于取得了“云三看”活动的全面胜利！

为进博会出力

□ 刘益平

第六届中国国际进口博览会在上海开幕，本届进博会是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年。进博会是国家赋予上海的一张靓丽名片，更是与每一位上海市民息息相关的“家门口”的集会。我们老同志都跃跃欲试，想为进博会出点力。

去年，我曾作为市民巡访团团员，有幸前往国展中心室外核心区域，巡访志愿服务岗服务保障进博会工作落实情况。所到之处，我无不为志愿者“小细节”中的“大情怀”感动。

我所在的检查组，巡访活动的区域是青浦徐泾镇设在国展中心附近的室外志愿服务岗，工作人员有退休心系进博的老年志愿者，也有英姿勃发青春飞扬的大学生，他们以最佳的姿态、最好的形象为过往中外来宾提供“温暖家”般的志愿服务。为了全面对标习总书记提出的“年年办下去、办出水平、办出成效、越办越好”的要求，确保每届进博会圆满成功举办，作为进博会的核心区域，青浦区全力以赴做好每一届进博会志愿服务保障工作。我从同行的青浦区志愿者协会张老师处了解到，为进博会，青浦区招募了1000多名志愿者，其中我们巡访的国展中心核心区周边志愿者400多人，就是由徐泾镇志愿服务中心招募组织的骨干志愿者队伍。他们在国展中心核心区域以及主次干道、交通路口，在过往询问、应急救护、防疫医疗、语言翻译等方面为进博会服务保障提供支撑。

巡访中，我们边查看边询问，不时为徐泾镇善于运用历年保障服务进博的经验，千方百计不断优化和提高志愿服务质量的创意点赞。狭窄的上街沿不宜摆放工作台、遮阳伞，志愿者就在背包、口袋里装满宣传品、防疫物资，他们从着装、形象到言谈举止，处处彰显“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，国展中心附近核心区域的每一处角落，都渗透着“文明青浦”的友善和暖意。我不由心生敬意，活跃于进博会室内外各点位的志愿者，他们是上海践行社会主义核心价值观和上海城市精神的“形象大使”，从他们身上我们看到了进博城市文明理念已内化于心，外化于行。

作为上海城市文明建设的一份子，以实际行动助力进博会，为建设人民城市做贡献，人人责无旁贷。弘扬志愿服务精神，我从另一个角度、另一个身份参与进博、感受进博，也是一件奉献进博、快乐自己的好事。志愿服务不分在职和退休，只有退休的年龄，没有“退休”的党员。能为进博会发挥一点余热，我也在履行上海老年志愿者的职责和义务，我感到很充实。为进博会老有所为出点力，值得！

耕读度晚年

□ 邹浩泉

1948年,我就读于复旦大学新闻系（系主任陈望道），并在该校参加了中国共产党（地下）。上海解放后，我一直在宣传影视部门工作。长期跟文化和笔墨作伴，培育了我对读书和写作的兴趣爱好。1989年离休后，我立下了“耕读度晚年”的志向，而且矢志不渝。回头看，这30个春秋尽享书香文缘，有滋有味，不仅乐了自己，还对社会稍有奉献，如老树沐春风，夕阳映余晖。

中华优秀传统文化是我们民族的精神血脉，是先贤们智慧的结晶品。《论语》、《老子》、《周易》是思想影响深远的三部古籍经典。我首先从古人智慧中吸取滋养，通读了这三部古书，边读边写读书心得笔记。

我还从当代不少著名作家的作品中汲取营养，尤其爱读季羡林和余秋雨的散文。已故北大教授季羡林学贯中西，博古通今。他称“和谐”是“中华文化的精髓”，是“我们中华民族送给世界的一个伟大礼物”。他在许多文章中深刻论述了人生在世，必须处理好三个关系，即:人与自然的关系；人与人的关系，也就是社会关系；人自己的关系，即内心平衡问题。我称之为“和谐三部曲”，是季先生留给我们的修身、齐家、治国、平天下的“法宝”。读书能增长知识，更能提升思想境界。

历史，也是我阅读的重点。读了《中国共产党历史》、《中国通史》、《中国近代史》、《上下五千年》、《世界五千年》、《梦溪笔谈》、《世说新语》等等。读历史，可以明社会发展规律，知治乱兴替之道，对观察当今世事也有助益。

读书30载，笔耕30载，日积月累，共涂鸦了60多万字，题材广泛，品种不少。有往事回忆、读报点评、旅游散记、读书笔记、文体评论、新诗古诗、上海说唱、弹词开篇、两部纪录片和一部动漫剧本等等。除部分拙作在报刊发表外，我把文稿汇编成册，自费印制了5本书，分别冠名《余晖集》（2007）、《三喜集》（2009）、《砥柱集》（2011）、《品味集》（2013）和《久思集》（2017）。每集印数百本，分赠单位和社区的老同志、有关部门、亲戚朋友以及家乡中小学母校，以资交流和谢恩。

夕阳无限好，何惧近黄昏！我今年90岁，身心仍健康。我打算再印一本《迎百集》，继续以传播文化之举，践行我的入党誓言：为共产主义奋斗终身！

爷叔，您慢慢走

□ 侯宝良

一场秋雨，一阵凉。那天，我和老妻在银行办完事，转头即走。只听身后传来一声声的亲切关照：“爷叔，您慢慢走、阿姨您走好。”顿时让我俩心头感觉暖意浓浓。

秋雨潇潇，道路湿滑，给老年人一个温馨的提醒尤为重要。最近伤骨科的医生朋友也给我捎信要谨防跌跤，他以第一手资料说话，每当眼下季节就是老年伤者的高发时段。不少长者看似精神抖擞，生命仅止于一个跟斗，此话岂非危言耸听，类似遗憾年年有。记得2013年上海疾病预防控制中心举办过一次“预防老年人跌跤”的征文，我就写过一首顺口溜，从多方面讲述防跌跤的要诀与关切。由此获奖了。不妨再与各位分享：

夫妻本是比翼鸟，出门就该手挽牢，互相提醒多关照，不去拥挤看热闹。

岁数不饶要服老，腿脚不便少跑跑，无奈外出路途遥，拄根拐杖作依靠。

清晨锻炼讲实效，动作适度不硬套。若遇头晕加心跳，缓缓下蹲莫焦躁。

老友同行情趣高，思想集中路走好，相互搀扶有情调，碰到困难多照料。

慢慢站立再起跑，防止跌倒最重要。鞋子防滑摆首要，不求时髦觅轻巧。

“秋风秋雨愁煞人”就是形容多事之秋。七老八十也算步入人生之秋，好生善待啊。“昨日黄花昨日昏，今朝风雨岂无晴”，一句“爷叔，您慢慢走”，“阿姨您走好”，此话提醒得好。“岁数不饶要服老，腿脚不便少跑跑”少跑不是不跑，跑路就得小心为上。老年人走路挺胸是应该的，昂首阔步不是老年人的英雄本色，左顾右盼的谨慎稳步才是必须的。结伴同行时“相互搀扶有情调，碰到困难多照料。”有需帮助时，也不必逞强显能，坦然接受、留个微笑多谢谢，让这个世界的画面多些美好和谐。

“爷叔，您慢慢走”，“阿姨您走好”其实也是一句双关语。人老了脚步放慢些，暗喻行事不急躁、不焦虑，“只争朝夕”让给年轻人。曾经有人劝说画家陈逸飞：“画画嘛就画画，还去搞什么电影?”结果壮志未酬身先死，多可惜。切记：夕阳无限好，就是近黄昏。人生无回路，缓缓伴乾坤；“慢慢站立再起跑，防止跌倒最重要。”走好！首先要要以自知之明来审时度势的站稳，不被羁绊跌倒，行稳致远才是生命之神。同喻，做人保持晚节，不被利益所惑，凡事三思不冲动，不自毁形象，老有老的腔调。你看心态好了，幸事尽找不老翁，人生百岁不是梦。愿秋天里的“爷叔，都慢慢走，阿姨您走好”！

表哥家的梨树

□ 胡德明

一到秋天换季，很容易让人受凉、感冒，并咳嗽。我的表哥听说我咳嗽了，专程给我送来了满满一篮子他家自己种的又脆又甜的梨，让我加川贝、冰糖等煮汤喝。

吃了表哥送来的梨，润肺止咳，我的咳嗽很快就好了。这不禁让我想起小时候，跟随父母走了足足1个多小时的乡村小路，才到了当时仅两车道、按现在的标准只能算是一条乡村公路的沪南公路。在一个叫“十八里桥”的车站，挤上了一辆叫“沪南线”的公交车。这在我的记忆里，是第一次乘坐公交车。

在那个尚处于缺吃少穿的年代，11虚岁的我，长得十分矮小，乘公交车还不用买票。这让我不仅有了第一次乘车的新奇，而且感受到了免费乘车的幸福。但很快，我被挤得呼吸都困难，因为当时的沪南线，不像现在双向8车道，三四分钟就有一班公交车，而是起码三四十分钟才可能来一班车，等待乘坐公交车的人又特别地多，但大家都必须拼命地挤上去，否则，又要久等难免误点的下一班车。

在表哥家，我不仅吃到了他们自家园子里种的、一直藏着舍不得吃的、只有来了重要亲戚才会拿出来吃的梨，而且，在我记忆中，第一次看到了梨树。在当时的浦东老南汇地区，极少有人家种梨树。正是初冬时期，那几棵梨树掉了树叶，外形奇丑，树枝枯槁而且扭曲，我当时根本想象不出这样的树怎么能结出如此美味的梨来？

第二年早春，表哥结婚，我们一家人去喝表哥的喜酒。他们家园子里的梨树，被青青的嫩叶覆盖，生机又盎然，充满了活力。

又过一年的初夏，表嫂生宝宝，我们去吃满月酒。表哥家园子里的梨树上，洁白的梨花争向绽放，梨花香气四溢，看起来十分美丽，且给人希望。这梨花的清香与美丽，彻底改变了我第一次看到梨树时的认知。

4个月后，表哥托人捎信来，他家的梨成熟了，让我趁着暑假去吃梨。其实，现在想想，那时人人缺吃，又甜又脆的梨，谁不喜欢呢？表哥家的几棵梨树，能摘到多少梨啊？他们一家老小自己吃，也绝对不会嫌多呀。表哥的邀请，是兄弟之间的一份浓浓血肉亲情。

趁着暑假，我去表哥家住了许多天，天天从树上摘梨吃。看到梨树上结满的果实，让我对梨树又有了新的认识。

春天看梨树，一片片嫩绿的新叶给人带来了无限希望；初夏，看梨树，梨花怒放的美丽与芳香，让人心旷神怡；秋天，看梨树，硕果累累是收获的喜悦，让人懂得了有付出总有回报；冬天，看梨树，是潜伏和积淀，迎接来年的又一春。

人间有味是小雪

□ 崔安宁

在我的记忆里，小雪是二十四节气中特别有味道的日子。

生活中最直接的味道，非酸、甜、苦、辣莫属，而这些味道，动动手，在小雪时节我便能全部拥有。

酸味，排在四味之首，是极能冲击味蕾的味道，也是时节里腌出来的味道。清脆爽口的腌酸菜，是许多美味佳肴里必不可少的调味菜，也是小雪时节里的第一种味道。

要想得到一缸美味的酸菜，腌法很讲究。首先要将优质的大白菜切开洗净，控水备用。接着，再将适量的盐、茴香和花椒一层一层地抹在白菜的夹层中。随后再把涂抹均匀的白菜，放进瓦缸内压好。最后，在白菜上倒入高度酒，放上石头压紧即可。

与酸竞争多年的味道，是甜。蒸梨的甜，既能温润心田，又能美容养颜，是小雪时节中的第二味。

香甜可口的蒸梨，做法简单，材料多样。首先将圆润的雪花梨洗净，然后在顶部切一小刀，留作盖子。接着，把挖掉梨核的雪花梨，放入盘中，加入冰糖、泡软的银耳、红枣、枸杞。满载着食材的雪花梨，只需上锅蒸30分钟，就可出锅了。别看蒸梨小小个，却有助于化痰止咳，滋润又美味。

相较于蒸梨的甜蜜，枸杞莲心茶的苦，苦得纯粹，也苦得认真，它是小雪时节里的第三味。

调一壶枸杞莲心茶，是奶奶对“吃得苦中苦，方为人上人”这句俗语最真诚的回应。枸杞、白菊花、莲子心与苦丁茶在透亮的茶壶内，经过沸水历练，浮浮沉沉，各种材料不停散发着自己独有的味道，只为给我们带来一种与众不同的欣喜。

舌头经受枸杞莲心茶的苦，便格外思念热辣的感觉，而辣炒回锅肉便是小雪时节的最后一味。

香味扑鼻的辣炒回锅肉，是菜肴里的重头戏，做法也略微复杂。首先，要将带皮的五花肉放到铁锅内烙成蜡黄色。紧接着，把蒸煮好的五花肉切成薄片备用。等油锅烧好后，让薄薄的肉片回归锅内，加入适量的花椒、生姜进行翻炒。翻炒出油的肉片，再添几粒冰糖上色。待色泽微亮的肉片卷起时，向锅内倒入酱料，再放上辣椒丝、葱等调味料继续翻炒，直至肉片为亮红色，即可大功告成。

腌菜的酸、蒸梨的甜、泡茶的苦、炒肉的辣，凑成了餐桌上的美味佳肴。而这些舌尖上的味道，让这小雪时节也变得更有味道。

顺时而食，尽享自然与生活的美好。

古诗中寻找秋天

□ 孙开标

又是一年秋风至。阅读古诗，从中寻找到秋天，于绵绵诗意中，感受到秋的韵味。

“一叶落而知天下秋。”树叶凋落，仿佛告诉人们，秋天来临了。过了立秋，道路两旁高大的梧桐树，纷纷飘起了金黄色的落叶。南宋诗人刘翰《立秋日》，“乱鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。”此时，秋风像个顽皮的孩子，和诗人玩起了捉迷藏。然而诗人说，我知道你来过，那满地飘零的梧桐叶可以作证。

绵绵秋雨后，山里的树林变得潮湿，小蘑菇迫不及待地从土里冒出了头。唐代诗人白居易《微雨夜行》，“漠漠秋云起，稍稍夜寒生。但觉衣裳湿，无点亦无声。”秋雨如丝如缕。诗人夜间赶路的时候，起初觉得一点点冷，然后才发现衣服被打湿了。奇怪呀！明明没看到雨点也没有听到雨声。

霜降过后，是观赏枫叶的最佳时期。这一时节，天气渐冷，枫叶随之渐红。唐代诗人杜牧《山行》，“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”深秋的傍晚，旅途中的诗人路过一片枫树林，那被秋霜打过的枫叶比二月的花还要红艳。诗人被眼前的美景深深吸引，流连往返。

中秋前后，桂花怒放，一股股淡淡的桂花香沁人心脾。唐代诗人王建《十五夜望月寄杜郎中》，“中庭地白树栖鸦，冷露无声湿桂花。今夜月明人尽望，不知秋思落谁家?”赏月是中秋节的传统习俗。八月十五的夜晚，月光洒在庭院中，如同铺上了一层白霜。清秋的露水悄悄地打湿了院中的桂花。

寒露是深秋的开始，气温比白露时更低，地面的露水往往凝结成霜。白居易《暮江吟》，“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。可怜九月初三夜，露似真珠月似弓。”秋天的夜，天气寒冷。空气中的水分子凝结成露珠，洒在花草树木的叶子上。诗人感慨，九月初三的夜晚多么可爱呀，露水晶莹剔透像珍珠一样。

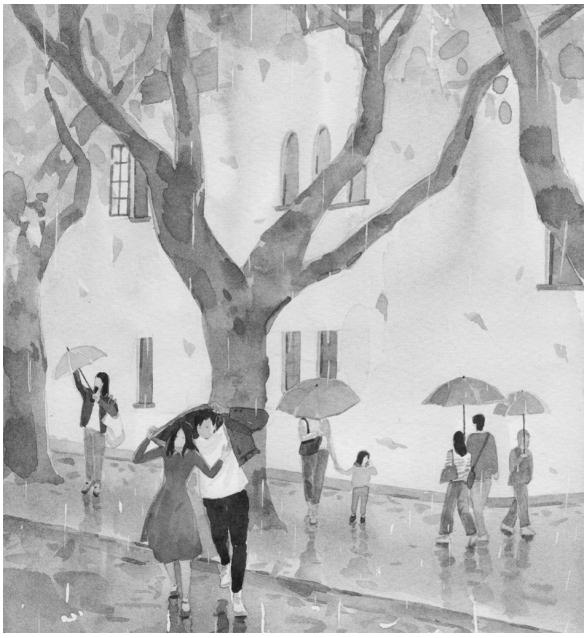
霜降是秋天的最后一个节气。唐代诗人张继《枫桥夜泊》，“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”秋天的夜晚，游子望着江边的枫树和渔船上的灯光，忧愁难眠。茫茫夜色中弥漫的霜，让愁也充满了清新隽永的诗意美。

秋天也是成熟和收获的季节。苏轼在《赠刘景文》中写道，“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”又如刘禹锡的《秋词》，“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”欢快的笔调写出了秋天爽朗的一面，也表现出诗人乐观和豁达的性格。

掩卷沉思，细细品味，你会发现古诗中的秋天真美，美得让人心醉。

秋尽申城草木青

□ 王智琦



11月8日立冬，意味着“四时尽也”，秋天宣告正式结束。唐朝诗人杜牧曾经写过“青山隐隐水迢迢，秋尽江南草未凋”。借用杜牧诗句，申城随处望去，却是“秋尽申城草木青”。

如今，我们似乎越来越重视时令和节气，却不知数千年前的古人，他们确定时令与节气是以秦岭、淮河以北为界。8日那天，上海还是阳光妩媚，温暖如春，爱美的俏姑娘穿着短裙迤逦而行。

我很欣赏杜牧的“秋尽江南草未凋”，这恐怕是他当年看到的实景。想不到的是，岁月流转一千多年后，江南尤其是申城大地，尽管秋尽，仍是草木青青。人们总希望绿色长青，因为绿色象征着生命，与美好的生活相伴相生。

现在上海多的是香樟树，住宅小区、道路两旁，挺拔而玉立。我推窗而望，大门进口处种植20余年的香樟树高达十多米，树冠成巨伞状，树叶碧绿透青，在秋风秋雨甚至寒冬腊月之际，还是像一片青色的海洋，昭告着生命的蓬勃与旺盛。我仔细观察过，香樟树在秋冬之际基本不掉叶，树叶也不变色，要到来年春暖花开，老叶才会变成红褐色并发硬发黑，掉落在地上，随风扫来晃去，大有泠泠的金石之声。

草木青青是申城秋尽冬来的基本底色，也是人们精心选择物种的结果。大地一片青色，竟没有了寒冬的凛冽与刺骨。当然，如果看得再远一点，数棵高大的银杏树上金黄灿烂，梧桐树、栾树也是斑斓多彩，秋天毕竟过去了。

面对青青草木，古往今来很少有人会不动情感喟的。明代归有光在《项脊轩志》中写道：“庭有枇杷树，吾妻死之年所手植也，今已亭亭如盖矣”，包含着多少沉痛和思念。人活一世，树寿却有千年，面对树（物）是人非，真是情何以堪。大自然经冬复立春，春去春又回。作为个体的生命，却只能在出生、生长、衰老、死亡中轮回一次，因而生命就尤其可贵，青春就显得尤为难得。流芳千古的北宋文学家苏轼在46岁时曾口出豪迈之语：“谁道人生无再少？门前流水尚能西！休将白发唱黄鸡。”可他在40岁任密州知州时却自称“老夫聊发少年狂”，这种矛盾纠结心态，直到我自己进入老境，才慢慢读懂悟透。

上海一直被称作“不夜城”，现在的上海更是一座青春不老、充满活力的年轻之城，上海开埠至今才方180年，恭逢盛世，东方明珠耀眼璀璨，已跃然跻身于国际一流大城市之列。秋尽申城草木青，走在静安公园、大宁灵石公园甚或街心花园，跳舞、行走、唱歌的大都是中老年人，他们全然没有日薄西山、暮气沉沉的老态龙钟，而是精神矍铄、笑声朗朗，我很难猜得出他们的实际年龄，因为他们的心态年轻，现世安好的老年生活，谱写出“谁道人生无再少”的华彩乐章。

君子兰“吃红烧肉”

□ 张福生

我养了一盆君子兰，有几年未开花，曾一度想放弃。但看着它犹如着蜡、晶莹剔透、光彩照人的叶片实在不忍；看到花鸟市场的君子兰绽放着赏心悦目，鲜艳娇美的花朵又于心不甘。

我看着阳台上其它一年又一年开花的花卉，心里感叹:君子兰属君子之高贵，难以企及也!

一次，与老同事聊起养花，他说，君子兰要吃红烧肉才能开花。于是，我虚心讨教，并怀着试试看的心态，如法炮制。

我特意煮了一次红烧肉，拿出几块较油的猪肉放在水里浸上一夜，然后剁碎。把君子兰从盆里挖出，在盆的底部填上一层土，把肉均匀地撒在上面，再填上一层土，然后把君子兰移植到盆中，放在基肥的上面，四周填满土，并夯实。起初，我还有点担心和疑惑，君子兰是否会吃肉？是否会油腻过重而烂根？一段时间过去，君子兰的叶子依然碧绿爽清，中间还爆出了嫩嫩的小叶片。尽管还没有吐苞的迹象，但是它吃肉之后平安无事让我稍感心安。

我对这棵君子兰也不抱太大的希望，去外地农家乐时，正巧看到有买君子兰的又买了一棵。正当移情别顾时，今年入春，我偶然发现那棵君子兰两边叶片的中间顶端萌发了一根细小的花枝，一时欢快之情无以言表。

其后，我看着中间的花枝似一把“木尺”，笔真挺立，越长越长。“木尺”顶端含有数个大小花苞，越长越大。我看着这棵君子兰从吐苞、长大、开花，恰似一位含羞腼腆的少女，渐渐趋向成熟，出落得楚楚动人。

君子兰不似有的花卉朝开夕谢，它有着较长的观赏期。君子兰进入开花期，丰满的花容、艳丽的色彩和直立似剑、厚实光滑的叶片，构成一幅美丽的彩图。它既让人感受到富贵吉祥、繁荣昌盛、美满幸福，又体验到坚强刚毅、威武不屈的高贵品格。难怪君子兰特别受人喜爱。

体验到了这棵君子兰吃肉的好处，我赶紧又请另一棵君子兰吃了一次红烧肉。固然，它再没像先前那棵君子兰的花期姗姗来迟，而是发育正常，健康成长，不久就长出了花枝。而且，它给了我一个惊喜，含着花苞的花枝长在顶部右侧第二片的叶子下边，似被叶子压得喘不过气来，使劲地在往外钻。我赶紧把上面的叶子剪去，使花枝如释重负，重见天日。其后，花枝又越长越长，花苞又越长越多。没多久，又绽放出艳丽的花朵。

后来，我知道要让君子兰尽快开花、多开花，还有其它一些好方法。

东林书院

□ 章云华

出酒店，沿解放东路一路行来，不一会儿，就见马路边、车站旁、楼宇林立间，有一条小溪缓缓流淌，一叶小舟随波漂荡，一群老人在孵太阳，还有几个垂钓者，一副怡然自得的原生态。

于是悄然上前，问一垂钓翁：东林书院在哪里？钓翁笑了，一抬手臂，说：“看着我们的就是。”顺势望去，小溪的对面，一溜长廊内，隐约露出了雕梁画栋、青瓦石砖。原来，一条小溪，真的可以划分两个世间：溪外，是繁华、嘈杂的都市；溪内，则是听声忧事的800多年的遗址。

顺着小溪，拐弯，便是一座与周边环境格格不入的院落，其貌不扬，甚至有点破旧，或可用门可罗雀来形容。但这里，确实就是“程门立雪”传说的主角——受教于理学家程颢、程颐兄弟的北宋时期福建学者杨时——在无锡讲学长达18年之久的场所：东林书院。因杨时号龟山，所以后人又称之为龟山书院。史载，明朝万历年间，史称“东林八君子”的无锡人顾宪城、高攀龙、顾允成、安希范、刘元珍、叶茂才和武进人钱一本、薛敷教重修书院，一时名声大震，几经盛衰，业已成为古代最著名的书院之一。

毕竟是读书人久居的场合，文脉传成，温恭谦和，踏上台阶，未及开口，售票兼撕票的员工即笑脸相迎，告诉我们成人全票、老人半票、儿童免票，再看看同时等候进入游客中，有所谓老人估计刚过半百、有少女也已经亭亭玉立，挥挥手，都施施然一一而入。

进得大门，喧哗、烦躁，迅即置之身外；安然、幽静，须臾弥漫全身。书院内游人稀少，目光所及，带读书郎来的居多，似乎也都想感受下书院内的“书卷气”。

书院内的建筑错落有致，看似零乱散漫，但以题有“东林旧迹”和“后学津梁”的石牌坊的中轴线为主、左右各有东西轴线为辅，井然有序。我们依次在东林精舍、丽泽堂、燕居庙、三公祠、东西长廊、来复斋、寻乐处、心鉴斋、小辨斋、再得草庐、时雨斋、道南祠、东林报功祠等这些明清时期风格和布局的建筑内徜徉，看碑帖，观书画、闻墨香、赏摆设……不知不觉，快两个小时了，觉得脚乏，就在泮池边坐了下来。

此刻，夕阳西坠，余晖暮色漫漫袭来，风动草丛，簌然作响，斑驳树影，洒落水面。看着游客将鱼食抛入池内，悠然戏着水的红鲤鱼急急抢食，不时激荡水波，发出轻微泼刺声。不知怎的，耳边忽然依稀响起了方才依庸堂内看见的顾宪成所撰“风声雨声读书声声声入耳，家事国事天下事事事关心”这副心怀远大抱负的千古名联……

西行路上烤全羊

□ 宋伯航

秋高气爽，我与友人一起，来到中国西部丝绸之路最西端的新疆昭苏县，被世人誉为“塞外江南”的天堂草原上，感受了蓝天白云下雪山的巍峨、松涛的壮观、草原的辽阔、天马的雄劲，尤其是当地哈萨克族牧民的热情好客，给人留下生活瞬间最美的印象。

昭苏大草原的秋天，正值幼畜成熟的季节。这天，我们来到名叫巴合提江的牧民毡房做客，第一次尝到了新疆烤全羊的美味。主人介绍说，烤全羊是新疆少数民族美食中最名贵的菜肴之一，除选料考究外，制法也别具特色。昭苏羊肉质地鲜嫩无膻味，与全国其他地方所产的羊肉无法同比。巴合提江主人从羊群里挑选出两岁大的肥羊，麻利地宰杀剥皮，开肚和去头、蹄、内脏，总共用时不到十五分钟，然后他让妻子阿依古丽开始制作烤全羊。只见女主人用一头穿有大铁钉的木棍，将整羊从头至尾穿上，羊脖子卡在铁钉上。再用蛋黄、盐水、姜黄、孜然粉、胡椒粉、黑草籽、上等面粉等调成糊状。全羊抹上调好的糊汁，羔羊头部朝下，放入提前用松树柴烧烫的馕坑中，盖严坑口，再用湿布密封。隔上七八分钟，女主人不断地翻转羊只，大约焖烤有一小时左右，揭盖观察，木棍靠肉处呈白色，全羊成金黄色，通体均匀熟透，从馕坑中取出。整羊烤成后便放置在一个小餐车上，女主人在羊头上挽系红彩绸，打成花结，羊嘴放置香菜。餐车上备有小刀，阿依古丽把烤全羊推到毡房内，放到一个大木板上，抬到人们围坐的炕中间，恭请客人启刀食肉。

摆在眼前的烤全羊，色泽酱黄，油光发亮，像一件精美无比的艺术品。用刀削上一块，放入口中，外酥里嫩，不腻不膻，肉质鲜美，富有弹性，清香四溢，别具风味。巴合提江夫妇看着客人吃得十分尽兴，一边弹唱着冬不拉，一边告诉在座客人，以传统游牧为生的新疆维吾尔族、哈萨克族、俄罗斯族、柯尔克孜族、塔吉克族等民族大家庭，都熟练民间传统的烤全羊制作技术。如今，新疆烤全羊不仅是上等待客的美味佳肴，也是街头的风味小吃，在大小城镇的巴扎（集市）上，设有现烤现卖的烤全羊摊铺，专门剁块分售。烤全羊是新疆可与北京烤鸭、南京盐水鸭、广州脆皮乳猪相媲美的一大名馔。

民以食为天，一方水土，养一方人，产出物种，必为其用，天地造物，奇妙无穷，能在西部丝绸之路上的牧区草原，吃到如此色香味俱全的独特美食，并了解到关于新疆少数民族群众制作烤全羊的技巧，颇感受益匪浅。我们起身告别主人，原来已近黄昏，才想到在帐篷里已坐了一下午。

我是老伴的营养师

□ 徐建东

老伴是宁波生活习惯，爱吃咸呛蟹、咸鳓鱼、咸泥螺……“压饭榔头”，下饭那个爽啊。可是她患有高血压，医嘱一再强调，饮食不能咸。老伴尿酸偏高，海鲜、豆类、菌菇类食物不能吃。高嘌呤的蔬菜还要焯水。老伴的血糖指标一直在临界线上下波动，升糖的主副食要严格控制。最难的还是她的慢性肾炎，中医调理认为，凡是“发”的食物一律不能吃。其中包括牛羊肉、海鲜、甲鱼、黄鳝、螃蟹、公鸡、鹅肉等等。这可难为了我这个业余厨师。

难在哪？它是个悖论。老年病人，一方面非常需要高蛋白等营养，另一方面绝大部分寻常高蛋白食品又不能食用。它要求我，不单单是厨师，还要略通医学、营养学。好在亲戚中有资深老中医，我虚心请教。还不断查资料、搜百度，渐渐摸索出一套对策。我尽可能将米饭改为杂粮，海鲜改为河鲜，豆类改为花生，腌制改为鲜品，红烧改为清蒸，煲汤改为干煮，热炒改为凉拌。科学选材，合理搭配，避重就轻，去肥存精，改善口味，严格把关。

有时我做了常人爱吃的美味佳肴，也请老伴有限地吃一两口，尝尝鲜，解解馋。就这样，我们配合默契十来年，她的病情一直很稳定，没有发展。医生很满意，老伴很开心，我也很有成就感。女儿夸我是一名称职的厨师、医师、营养师，还是坚持原则的健康安全监督员。

种桂树

□ 金洪远

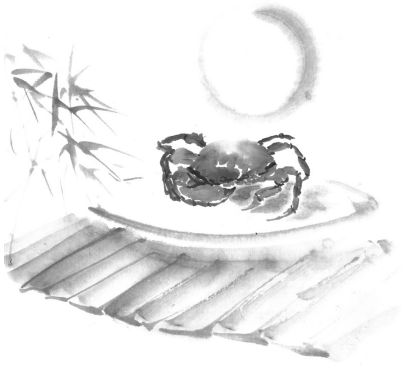
我和桂树第一次相识是50年前的早晨。

那天早上我所在的科室接到的任务是在办公楼后面的山坡上种树。一米多点的树苗，枝丫上有几片碧绿的树叶，根部被草绳一圈圈扎住，年轻不更事的我们相互嘀咕，这是什么树啊？在现场指挥的老蒋告诉我们这叫“桂树”。老蒋还说了，别看她现在不起眼，过了几年，满树挂满金色的桂花，那香味好闻极了！

在坡地上种树是个体力活。坡地上可不像平原泥土多，一镐下去就是一个坑，而在坡地上，下面尽是大小不一的石头，用足力气一镐下去，便溅出一颗颗火星，没多久虎口生疼，有的手指还鼓起了水泡。

几年后，坡地上一片片桂树开枝散叶，越发长势喜人。金秋时节，那树枝上挂满了一串串金色的桂花，偌大的油罐区弥漫着一阵阵挥之不去的甜甜的、香香的味道，让上下班的我们为之神清气爽。当时上海金山石化工程建设，是毛主席亲自圈阅，周总理主持操办引进外资和国外先进石油化工设备的特大型企业，属于举世瞩目的大工程。气势恢宏的工地建设，吸引了全国各地的学习参观者，一进金秋时节的厂区，就陶醉在桂花甜甜的香味中。记得那年深秋，我无论是接待沪上的书画界名人和全国各地的诗人、作家，他们无一例外地点赞：只知道桂林的桂花、杭州的满觉陇桂花誉满天下，想不到你们厂区的桂花香如此迷人。

登场时又到螃蟹



□ 邬时民

秋风起，蟹脚痒。又到了吃螃蟹的季节。

50年前在农村插队的时候，吃螃蟹是一件很方便的事情。秋风一起，我便会用一根稻草绳捆上一块砖头，沿着石桥把砖头放入河底，稻草的另一头则系在桥墩上，并且拴个竹篓子。夜间，在竹篓子里点上蜡烛。不一会儿，螃蟹就会沿着稻草绳朝蜡烛光方向爬去，走进竹篓子。这时候，“来一只，抓一只；来两只，抓一双。”不一会儿，就有十来只“战利品”进账。

每当我想起捉螃蟹的经历，眼前就会浮现出螃蟹那活生生的景象：“以其横行，则曰螃蟹；以其行声，则曰郭索；以其外骨，则曰介士；以其内空，则曰无肠。”古人的寥寥数语，便把螃蟹的特性、形状以及别称刻画得入木三分。

螃蟹以其味美而著称，深得历代文人雅士的喜爱，因此也留下了数不胜数的咏唱螃蟹的华章。咏螃蟹的诗词，最脍炙人口的当推唐代诗人皮日休《咏蟹诗》：“未游沧海早知名，有骨还从肉上生。莫道无心畏雷电，海龙王处也横行。”这首诗不仅形象生动地描述了螃蟹的特征，而且还托物言志，抓住螃蟹的“横行”状态，把那不畏权势的反叛风格力透纸背。

在中国古代四大名著之一的《红楼梦》中，清代文学大师曹雪芹更是不惜笔墨，借《菊花诗会》，通过贾宝玉、林黛玉、薛宝钗等人赋诗，对螃蟹的描述达到了淋漓尽致的境地。

鱼乐晚晴

□ 郁建民

新居乔迁之时，厅里筑起一口大玻璃鱼缸，养的全是各种金鱼，有金黄的、全红的、红白相间的、全白的。有的两眼突出，有的头戴花冠……

那条大眼金鱼，像喝醉了酒似的，尾巴左一摆、右一摆慢慢地向前游动，游到鱼缸边一个侧身又转了个弯。此刻，全身只有一点红的“鸿运当头”鱼浮上水面，笨重的身体突然变得很轻盈，又似潜水艇注满水一样沉下。这时我的客厅，一下子成了新居里的动感地带。

养金鱼确实是件饶有趣味的事情。早晨或者黄昏，我拿着网罩，骑车来到池塘边，轻轻旋动着网罩。不一会儿，便能捞到不少鱼虫。回到家往鱼缸前一站，鱼儿们似乎懂事一样，都往我这边用起劲来。噢，那是向我要食吃呢！

我随手把鱼食向鱼缸内撒了过去，它们就不约而同地向水面游去。看着色彩斑斓、品种各异的金鱼欢跃地吃食，喜悦之情，溢于言表。在绽开朵朵水花的水面上，一张张向上的小嘴一开一合，在争相吞食着这些美味佳肴……

鱼儿们你争我抢，上下翻飞游动，欢快感人。幼鱼条条贪吃，非把肚皮撑得鼓鼓的不可；新生下的小鱼吃食很费力，因为它们的小嘴巴和鱼虫差不多大，好不容易咬牢却吞不下去。可是它们决不松口，会顶着水流飞快地向前进展，借助水的推力把猎物慢慢地吞下肚里去。饱餐过后，便在鱼缸内撒着欢儿地摇头摆尾，往来穿梭，一副“酒足饭饱”的神态。

每天早晨我一睁开眼，就先看看我的鱼儿们。平时，我最喜欢一个人静坐在鱼缸前，用眼睛和心境与金鱼交流，此时就能感到心气恬静，体味到人生的自我乐趣。

怎样活过100岁

最近20年，在日新月异的生命科学大背景下，抗衰老医学得到迅猛发展，在延缓老年病的出现和减轻老年病症状方面取得了惊人的成就。在基因层面对长寿、抗衰老的研究同样获得了可喜的进展。过去虚无缥缈、可望不可及的目标，现在变得越发清晰明朗了。

近日，有研究对全球1850位90岁以上老人的问卷调查，其中93%的人具备以下五个特征：血压低于120／80mmHg；血总胆固醇低于5.20mmol／L；没有糖尿病；不吸烟；没有心血管疾病或中风病史。

基因科学已经揭示了衰老的原因，其罪魁祸首就是自由基，它可导致细胞膜的通透性降低，甚至会破坏酶和DNA，使细胞逐渐萎缩死亡。

既然基因是决定人类寿命的重要因素，研究自然就从基因开始。通过对人类基因图谱的反复观察比对，科学家发现人体的4号染色体上存在长寿基因，而载脂蛋白E2型也有延长寿命的作用。同时，科学家已经追踪到自由基的老巢——藏在血液中的（NADpH）氧化酶，假如能够抑制这种酶的表达，便可以阻止自由基的产生。小白鼠实验证明，上述两种方法双管齐下，可以使它们的寿命延长35%。

最前卫的当属细胞更新疗法，它的做法是为衰老的生命注入母体胚胎或成体细胞，以替换衰老的细胞，使生命重新焕发新的活力。动物实验已证明了它的有效性，但距离造福人类，还有很长的路要走。

有利于延缓衰老 把年龄少说10岁

“老了，不中用了!”——这是很多老年朋友经常挂在嘴边的一句话。人进入老年以后，生理衰退明显加快，心理衰老也随之而来。在很大程度上，心理衰老意味着一个人的真正衰老。想要长寿的老年朋友不妨戒掉这句口头禅，有意识地把自己的年龄少说10岁，延缓衰老到来的脚步。

60多岁的人把自己说成快70岁了，70多岁的人说自己年已80，中国式的谦虚似乎也存在于老年人对自己的年龄对待方式上。这一方面说明大多数人身上都存在“人未老心先老”的情况；另一方面，这往往代表老人一种典型的心理状态：怕老!

怕老的心理在现代社会里尤为明显。当文明进化，社会竞争激烈，“年轻”往往代表一种更能干、更优越的优势；而“老”意味着这个优势的丧失，和与之相应的社会资源的丧失，会更增加人的无助心理。

其实，老年人的许多心理衰老现象，是本人经常进行消极的自我暗示造成的。一个老人如果一直以为自己老了，他（她）将越来越明显地出现心理衰老的症状。因此，建议老人不要每天把“老了，不中用了”之类的话挂在嘴上；相反，在面对人与事的时候多告诉自己，“我还没老，我能行!”

老年朋友还可从以下几点上延缓心理衰老。首先，增加营养，要想使人的心理活动保持在成熟阶段，避免过早衰老，就需要给大脑提供充分的营养，多摄入牛奶、禽蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等富有蛋白质的食物。其次，老年人的心理衰退程度与脑力活动的多少有密切关系，老年人平时应多动脑，玩一玩益智游戏。最后，多与年轻人交往，不断地从年轻人身上汲取新鲜、阳光的东西。

『老来瘦』难保『老来寿』

民间有句俗话叫“千金难买老来瘦”。尤其在慢性病高发的老年阶段，像高血压、高血脂、高血糖等诸多疾病均与肥胖密切相关，所以不少老年人都希望自己能瘦一点，以躲开这些疾病，所以很多人拒绝肉、蛋等食物。但“老来瘦”真能换来“老来寿”吗？

低体重、营养不良等在老年人中普遍存在

北京中医医院营养科副主任佟丽告诉记者，在她的营养门诊中，常能碰到因害怕长肉而自行减少进食的老年人，一些患慢性病的老人更怕胖，有的甚至把一天三顿饭主动减少到两顿。到了老年阶段，身体机能进一步下降，肌肉的质和量都会流失，所以有些人老了会消瘦一些。

中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）老年消化科副主任医师李烨坦言，过去，不少“有钱人”因为饮食结构不合理等造成了一种粗放型营养过度，年纪不大就因病而逝，所以才传开了“有钱难买老来瘦”的“生活经验”。如今，不少老年人又出现“体重不重要，只要各项指标都正常就没问题”的认知。于是，一些瘦老人各项指标确实在合理范围内，可经评估却有营养不良的潜在风险。

“体重对于健康评价有很大参考意义，但瘦并不是评判健康的绝对指标。”北京协和医院老年医学科副主任孙晓红说，我国老年人低体重、营养素缺乏等问题普遍存在。有调查显示，我国60岁及以上老年人营养不良的患病率为12.6%；衰弱患病率为9.9%，女性高于男性，农村高于城市。

过瘦或“虚胖”隐患多

研究显示，老年人的体重指数和健康风险呈U型关系，体重在正常范围内，老年人的各项健康风险都较低，但体重过低或过高，会面临更多健康风险。三位专家均表示，对老年人来说，随着年龄增长，身体衰老和代谢能力下降，进食量减少，体重会自然减轻——部分老人只表现出体重减轻；少部分老人会患肌少症，非常瘦弱；还有些老人可能是“虚胖”，体重没怎么下降，身体脂肪比例很高，肌肉却很少。过瘦或“虚胖”本质上都存在肌肉流失风险，有很多健康隐患。

吃好、多动是健康两大基石

专家们表示，对于我国60岁及以上的老年人来说，BMI控制在20千克／平方米至26.9千克／平方米范围内都是正常的。过高或过低都要警惕。整体来说，胖或瘦并不是重点，均衡营养和合理锻炼才是保证老年人健康的两大基石，具体要做好以下几点：

营养搭配非常重要。

每周2～3次抗阻训练。

中年时就要控好体重。

“彩虹饮食”吃出免疫力

均衡膳食是吃出免疫力的一大法宝，要想多样化摄入食物，可以试试“彩虹饮食”。各种颜色的食物可以给身体提供不同的营养素，具有不同的保健作用。一天当中每种颜色的食物都能吃到，可达到均衡营养的目的。

绿色食物

食物种类：菠菜、卷心菜、莴笋、芦荟、芦笋、芹菜、青椒、西兰花、黄瓜、苦瓜、蚕豆、仙人掌、四季豆、毛豆、绿豆、豇豆、豌豆、青苹果、猕猴桃等。

营养价值：绿色食物含有大量的维生素，常吃能抑制皮肤黑色素的生成，有效提升人体免疫力，有利于促进肠道消化，预防心脏疾病，缓解便秘，减少中风的发生。

黑（紫）色食物

食物种类：黑豆、黑木耳、黑芝麻、黑枣、草菇、香菇、核桃、洋葱、茄子、紫菜、紫甘蓝、芋头、乌梅、黑加仑、紫葡萄、紫薯、桑葚、蓝莓等。

营养价值：黑（紫）色食物含有花青素，不仅可以帮人体抗氧化、延缓衰老，还具有缓解眼疲劳、增强免疫力的作用。

红色食物

食物种类：西红柿、红苋菜、樱桃、山楂、火龙果、西瓜、草莓、苹果、石榴、红枣、辣椒、花生、红豆、枸杞等。

营养价值：红色食物中的抗氧化物质可有效对抗体内自由基，对呼吸道和表皮组织有很强的保护作用，可提高人体的免疫力，预防感冒、新冠病毒的侵袭。

黄（橙）色食物

食物种类：胡萝卜、南瓜、土豆、黄豆、腐竹、生姜、玉米、芒果、哈密瓜、柠檬、木瓜、柚子、菠萝、香蕉、橙子、杏、香瓜、金橘等。

营养价值：黄（橙）色食物中含有丰富的胡萝卜素和维生素，能够提高人体的免疫力，维护视力。黄色的食物还能起到保护肺部和消化道的作用，能够养脾胃。

白色食物

食物种类：山药、银耳、白果、莲子、百合、白扁豆、杏仁、开心果、南瓜子、冬瓜、豆腐、薏苡仁、白萝卜、口蘑、茭白、白葡萄等。

营养价值：白色食物含有较多植物多糖成分，研究发现，多糖类物质可以刺激增强身体免疫功能，促进抗体形成，对免疫调节有比较好的作用。

6种炎症要抓紧治疗

慢性肝炎 肝炎病毒和脂肪肝都可能导致肝癌。乙型病毒性肝炎病毒感染后，易在细胞反复修复的过程中将病毒基因片段整合到正常细胞片段里，从而造成细胞突变，形成肿瘤。

慢性萎缩性胃炎 目前认为，轻度萎缩性胃炎一般可通过治疗逆转；中重度的及时干预，大多数也不会进展为胃癌；少数重度萎缩性胃炎会癌变。需要注意的是，慢性萎缩性胃炎进展为胃癌，与合并幽门螺杆菌感染高度相关。

慢性溃疡性结肠炎 结肠炎分结肠克罗恩病和慢性溃疡性结肠炎，原理上都是肠道炎症性疾病。流行病学调查显示，慢性溃疡性结肠炎转变为癌症的概率更大。慢性结肠炎8年以上癌变的概率低于1%，以后每年患癌概率增加0.5%～1%，20年以上的癌变概率达5%～10%。

宫颈炎 宫颈发生炎性改变后，会引起阴道分泌物增多、接触性出血等临床表现。如果宫颈炎合并人乳头瘤病毒感染，宫颈炎就有可能发展成宫颈癌。

胰腺炎 一般来说，从胰腺炎到胰腺癌只需3步：第一步，发生急性胰腺炎；第二步急性胰腺炎如果不彻底治愈、反复发作，可能导致慢性胰腺炎（这种情况是少数），且再无法彻底治愈；第三步，胰腺假性囊肿，多继发于急慢性胰腺炎和胰腺损伤，若没有及时发现或治疗，极可能导致胰腺癌的发生。

牙周炎 目前已有多项流行病学调查显示，牙周炎是口腔癌的高危因素之一，还与肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的发病风险升高有关。

维生素D缺乏与早亡有关

维生素D是人体从阳光中获取的维生素，尽管供应充足，但1/3的澳大利亚成年人仍然患有不同程度的维生素D缺乏症。

一项新研究证明了维生素D缺乏与过早死亡有关，这促使人们遵守健康的维生素D水平指南。10月25日发表于《内科学年鉴》的相关研究表明，维生素D缺乏越严重，死亡风险就越高。

维生素D是一种重要的营养物质，有助于保持身体健康，使人体的骨骼和肌肉强壮。

论文第一作者、南澳大利亚大学博士生Josh Sutherland认为，虽然维生素D与死亡率有关，但建立因果关系一直具有挑战性。他表示，尽管与世界上其他地方相比，严重缺乏维生素D在澳大利亚更罕见，但它仍然会影响那些健康状况较差的人，如老年人，以及那些没有从阳光照射和饮食摄入中获得足够维生素D的人。

“我们的研究为低水平维生素D和死亡率之间的联系提供了强有力的证据，这是第一个将呼吸系统疾病相关死亡率作为结果的研究。”Sutherland说。

研究人员使用了一种新的遗传方法探索和确认在观察环境中看到的非线性关系。通过这种方法，研究人员能够为低水平维生素D和过早死亡之间的联系提供强有力的证据。

有些药最怕遇牛奶

牛奶是人们日常生活中常备的饮品，可以补充人体所需的蛋白质、钙质等。牛奶虽好，却会与某些药物产生相互影响，导致药效降低或不良反应。在常见的药物中，以下8类最怕“遇见”牛奶。

抗菌药物 喹诺酮类抗菌药物，如诺氟沙星、左氧氟沙星、环丙沙星等，可与牛奶中的金属离子结合形成不溶性螯合物，影响吸收，降低抗菌作用，使药物疗效降低，甚至完全失效；四环素类抗菌药物，如四环素、土霉素、强力霉素等，可与牛奶中的钙离子结合，使药物不能吸收，而且会使牙齿变灰。

含钙、锌或铁的制剂 乳酸钙、葡萄糖酸钙、葡萄糖酸锌等钙、锌制剂，可与牛奶中的蛋白质形成凝块，不仅影响药物吸收，使血药浓度峰值降低，还会加重胃肠负担；牛奶中的磷可使铁剂（如琥珀酸亚铁、富马酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等）发生沉淀，影响铁元素的吸收。此外，牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，使铁吸收减少，降低药物疗效。

中药 中药里的生物碱可与牛奶中的氨基酸发生反应，使其失去应有的效应，甚至产生不良刺激或过敏反应；奶中的钙、磷、铁易与中药中的有机化合物发生化学反应生成难溶物，破坏牛奶和药物的有效成分。此外，牛奶中的蛋白质、脂肪有时也会影响药物吸收。

胃黏膜保护剂 主要包括氢氧化铝、氢氧化镁、碳酸钙、碳酸氢钠、铝碳酸镁、三硅酸镁、铝镁加、枸橼酸铋钾、胶体果胶铋，此类药物全都含有金属离子。牛奶中的蛋白质与这些含金属离子的药物合用时，可形成凝块，降低药物疗效，加重胃肠负担，同时也影响牛奶中营养成分的吸收。

左旋多巴 左旋多巴是抗帕金森病药，它在小肠吸收，在体内运转时需要相关载体的帮助。牛奶中的蛋白质含有芳香氨基酸，如苯丙氨酸，会与左旋多巴竞争同一载体系统，从而影响其吸收。

单胺氧化酶抑制剂 单胺氧化酶抑制剂的代表药物有苯异丙肼、苯乙肼、异卡波肼等，主要用于治疗帕金森病、阿尔茨海默病等。牛奶中含有丰富的酪胺，患者服用单胺氧化酶抑制剂后，酪胺就会在体内大量蓄积，引起血压骤升、心律紊乱，严重时可导致脑出血。

刺激性缓泻药 如比沙可啶，能直接刺激小肠和大肠黏膜内感觉神经末梢，使肠蠕动增加。此类药多为肠溶剂型，牛奶可使其肠溶衣过早溶解，刺激胃或十二指肠。

骨代谢调节剂 其代表药物有阿仑膦酸钠、伊班膦酸钠、帕米膦酸等，牛奶可减少人体对这类药物的吸收，故不建议同时服用。

患者在服用上述药物期间，建议服药与喝牛奶需间隔2小时，以避免产生相互作用。需要提醒的是，大部分情况下都不建议用牛奶送服药物，但罗红霉素是个特例，它与牛奶同服，可以加强药物的脂溶性，从而促进吸收。

心病有“六变”

现代人的心理压力越来越大，心理异常的患病率日趋增加，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检验，以致不少人误认为心理异常难以发现。其实，我们可以通过以下“六变”来判断一个人是否有心理异常：

语言改变

从就诊者的语言特点来了解其心理活动，从而发现症结所在。有心理障碍的人会因为思维不正常而表现出特有的语言方式。如缺乏逻辑性、系统性、合理性，表现为过分啰嗦，甚至总有说不完的话，总要想方设法讲完；或词不达意，答非所问。有的人讲话声音幼稚，过分细小，或结结巴巴，或语速过快，没有停顿等，多与心理障碍有关。

情绪改变

焦虑的人，愁眉苦脸，心烦意乱，坐立不安；抑郁的人，嘴角下垂，双眼无神，表情冷淡，或易悲伤哭泣；恐惧的人，面红耳赤，面肌抽搐，眼神惊异；躁狂的人，得意洋洋，表情夸张；单纯型精神分裂的人，表情呆板，状若止水；青春型精神分裂的人，喜怒哀乐转换频繁。也有一部分神经症患者的表现完全与他们的心情相反，他们可以隐藏真实的内心世界，表现出特有的笑容，但那种笑容是很不自然的假笑。

行为改变

一些形形色色的行为异常都可以作为辨别心理疾病的佐证。如有的人畏首畏尾，非常拘束，搓手顿足，动作不协调，甚至手脚发抖；有的人动作夸张，过分好表现；还有的人有许多怪动作，如不停地干咳、哼鼻、耸肩、打哈欠、揉眼睛等，细微的一举一动都可以提供参考。

性格改变

一般心理疾病患者都有不同程度的性格缺陷。他们或者过分内向，或者过分外向，或者要求十全十美，或者过分偏执，或者过分爱钻牛角尖，或者过分爱干净，或者过分啰嗦等，都是心理疾病的表现。

睡眠改变

患有心理疾病的人多有睡眠不好的现象。主要表现为入睡困难、浅睡多梦、早醒。心理疾病可以引起睡眠障碍，而睡眠障碍同样也可以诱发心理疾病。

认识改变

当身体出现不舒服时，我们都会主动到医院就诊，寻求医生的帮助，然而患有心理疾病的人对“心理疾病”过于敏感，对其采取否认、拒绝、回避的态度。凡事总往坏处想，多数不能正确对待疾病，不愿意或者接受不了，以至于拒绝与医生合作，甚至不肯服药。

养老信息全掌握！“杨浦养老E顾问”上线“随申办”

为了让“银发族”不出家门即可享受多样的服务，日前，杨浦区首个一站式为老服务平台——“杨浦养老E顾问”在“随申办”APP杨浦区旗舰店上线，贴心打造杨浦区15分钟养老服务圈。

杨浦区民政局与区“一网通办”专班深度合作，利用杨浦区综合为老服务平台“幸福云”项目，通过手机端提供养老政策、养老设施、养老服务、养老活动的便捷查询。老年人也可以通过“随申办”在线申请90岁以上“爱心奶”、困难老人助餐补贴等服务。

养老政策“一目了然”

老年人通过注册，输入相关的个人基本信息，“e顾问”就能根据老人的服务需求，为老人精准推送相应的养老政策和服务供给。进入“杨浦养老E顾问”界面，点击下方“信息”模块即可查看，实现“让政策找到人，让政策匹配到人。”

养老活动“一点可见”

线上汇聚12个街道各类老年活动信息，聚焦老年人跨越数字鸿沟培训、老年健康、老年普法等相关内容，进入“杨浦养老E顾问”的“活动管理”界面即可查看动态，按需报名。

“杨浦养老E顾问”入驻手机移动端，实现养老政策一目了然、养老设施一网覆盖、养老服务一站获取、养老活动一点可见、养老需求一键申请，成为杨浦老年人身边的“万事通”“大管家”，在服务需求和服务供给之间架起一座科技之桥。

32家！叫上老友一起跟着徐汇社区食堂美食地图打卡

2022年，徐汇区在居民区最便利的沿街醒目位置建设“邻里汇·党群服务中心”，配齐社区食堂、社区卫生服务站、社区文体、社区助浴等基础性功能设施。全区社区食堂从2021年底的11家增长到32家，老年人就餐选择更方便多样。

为了提升市场主体参与为老助餐的积极性，徐汇区探索了以“政府出资+国企助力+专业运营”为主的运作模式，提升餐食品质。

菜品质量上，社区食堂也经历了从居民“吃得上”到“吃得香”到“吃得好”的转变。部分食堂还提供现场手工制作的包子、油条为居民提供“有小时候弄堂味道”的四大金刚早餐。

关注“上海老干部”微信公众号，依次点击下方“助老大厅”、“助餐服务”，选择“上海市”、“徐汇区”，即可查询。

长相思·主题教育赞

□ 袁芳荣

旌旗红，党旗红。
指引航程气势雄，铸魂固赤衷。
金锤荣，宝镰荣。
锤炼初心意志鸿，强基建殊功。

白首吟

□ 李道明

白首悠然度晚秋，
暮年不老效青松。
童心同愿伴成长，
不改初心党味浓。

秋菊

□ 萧 毅

冷露凝枝结白霜，
寒风吹叶染金黄。
百花凋谢独开放，
漫步东篱闻菊香。

秋枫

□ 瞿 若

送爽金风秋日际，
枫林沪上乐情优。
桂花朵朵飘香气，
红叶如霞好个秋。

兰烬有余光

□ 于锡南

逾历古稀岁，
皤翁向晚阳，
落晖当朗旭，
兰烬有余光。

寿南山

□ 王联斌

群歌曼舞忘生年，
秀美无藏看客前。
乐在金风迟日暮，
晚霞红透寿南山。

获“光荣在党50年纪念章”感言

□ 廖显辉

镰锤指引行宣誓，从此高扬赶考旗。
革命初心传本色，光辉理想永坚持。
复兴大展宏图景，崛起豪书壮丽诗。
时代潮流主巨擘，挥鞭策马凯旋驰。

卜算子·初秋感怀

□ 江日兴

云淡蔚蓝天，玉露金风动。
楼下梧桐叶渐黄，瓜果香风送。
堪敬冀京津，灾后肩担重。
万众同心建故园，气势如潮涌。

沁园春·放歌

□ 施 鸞

当代中华，砥砺前行，一路赞歌。喜脱贫全部，奔康齐步；天时地利，政畅人和。
对峙俄乌，全球动荡，唯我安然无浪波。空间站，架宇航专线，天地穿梭。
新兴5G高科，令信息功能搭快车。筑共同命运，各方参与；集中优势，拓展规模。
变幻风云，从容应对，何惧西方惹事多。新程踏，以初心使命，锦绣山河。

市级机关老干部摄影选

1
2 3
4 5

① 浦江彩虹　王玉婷
② 唯美芭蕾　周顺良
③ 丰收时节　叶　宁
④ 盛世华彩　徐　丽
⑤ 美丽乡村　鲁媛媛