

图文传真



▲ 1月30日，市委常委、宣传部部长赵嘉鸣出席“2024甲辰龙年上海宣传系统老干部迎春团拜会”。
(宣传 供稿)



▲ 1月31日，市委常委、区委书记朱芝松出席“弘扬初心传统 共创时代新貌——2024年浦东新区老干部迎春联欢会”。
(浦东 供稿)



▲ 2024农历新春来临之际，长宁区委书记张伟走访离退休干部。
(长宁 供稿)



▲ 2月1日，嘉定区委书记陆方舟向老领导、老同志致以诚挚的新春问候和节日祝福。
(嘉定 供稿)

▼ 1月30日，金山区委书记刘健向离退休干部致以诚挚的新春问候和节日祝福。
(金山 供稿)

▼ 1月16日，徐汇区域老干部工作共同体组织迎新年送祝福活动。
(徐汇 供稿)



总书记来到咱闵行

□ 杨克元

枫叶红了，枫叶红了
总书记来到上海，来到咱闵行
他高瞻远瞩的自信
透出坚毅的目光
他稳健坚实的脚步
迈出前进的刚强
他豪迈的话语
把人民的心声掷地有声地演讲

在期货交易所的电子屏幕上
交割数字飞快地跳荡
展示了上海建设金融中心的决心
演奏着上海国际金融中心的交响
这一决策，目标正确
这一跨越，步伐铿锵
金融中心的建设前景光明
金融中心的未来江潮飞涨

在张江科学城
科技成果的展示十里红妆
人工智能，方兴未艾
生物制药，领衔飞翔
中国式现代化，离不开教育
中国式现代化，离不开科创
造就大批尖端人才
上海一定要当好时代领头羊

在红枫的掩映下
总书记来到咱闵行
在新时代城市建设者管理者之家
他与建设者亲如一家问短问长

小小的一张床
是外来务工人员的必需简装
一间房一套房
是城市建设工人的居住保障

建设“五个中心”时不我待
“施工图”“实景画”彩墨浓妆
这是党中央赋予上海的重要使命
这是上海今后工作的主攻方向
创造性科技创新引领
高水平金融对外开放
长三角区域携手联动
“一带一路”更加闪亮

一张蓝图绘到底
一条大道闪金光
上海要走现代化的新路
上海要跨十八潮的大江
人民城市人民建，劲往一处使
人民城市为人民，心往一处想
打通服务群众的最后一公里
把党的温暖送到群众的心坎上

我们聆听总书记的亲切教诲
浑身充满力量
我们仰望总书记的高大身影
心中坚定信仰
一句句话语情深意长
一声声叮咛暖人胸膛
新征程上，让我们再续华章



“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
	龚忠秋	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	
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	
2024年第2期 总第437期		

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

总书记来到咱闵行…… 杨克元（1）

党政之声

习近平：以政法工作现代化支撑服务中国式现代化……………（4）

完整、准确、全面贯彻落实关于做好新时代党的统一战线工作的重要思想

..... (4)

坚定不移走中国特色金融发展之路 推动我国金融高质量发展…………… (6)

本期专稿

中共上海市委办公厅印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》..... (7)

市委老干部局召开2024年学习讨论会..... (8)

市委老干部局下发通知对认真学习宣传贯彻市委办公厅印发的《实施意见》作出部署……………（9）

工作集锦

长宁区领导调研区老干部工作和关心下一代工作……………长宣(11)

黄浦区领导向离退休干部通报区情..... 范沁毅 (11)

静安区通过多项措施助力老同志安全过冬…………… 陈泓晓 (11)

“沪苏同城”离退休干部书画摄影作品
展在昆山市举办…………… 嘉老宣 (12)

崇明区召开离退休干部党建工作推进会
..... 顾卓胤 (12)

市国资委举办系统老干部工作业务培训
班……………董敏(12)

学习新思想 奋进新征程

不辜负总书记对上海建设和发展的殷切
嘱托…………… (13)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

党建园地

银雁安新家 蓄能再出发

——杨浦区积极探索离退休干部流动党员双向共管工作

…………… 杨浦区委老干部局 (15)

学习之窗

井冈山精神的时代光芒

…………… 韩力耕 (17)

金秋风采

连环画：敢于担当的好书记

…………… 李荣光 (18)

王瑛：我选择了自己的人生

…………… 宓正明 (20)

乔榛：让角色活起来…… 祝天泽 (22)

走进幸福里 传播好“厢音”

——记盈浦故事宣讲团

…………… 青浦区委老干部局 (24)

永不停歇的脚步…… 市建交委 (26)

激情岁月

别样年夜饭…… 唐德华 (27)

中午吃年夜饭…… 孙宏彝 (28)

排队忆当年…… 章云华 (29)

情满人间

春节团聚日 家风传承时

…………… 任炽越 (30)

年味何味…… 孙葆元 (31)

手机上的年味…… 张福生 (32)

小金…… 金洪远 (33)

毛线情愫…… 苏忠能 (34)

故乡的路…… 陈祝义 (35)

仙人走过的酒酿…… 周云海 (36)

上海阳台

我的春联缘…… 顾大白 (37)

早春二月…… 曹智堂 (38)

锦鲤喜洋洋…… 春华秋实 (39)

古城乾州尽朝晖…… 范永祥 (40)

健康养生

百岁名中医陈彤云的养生秘诀

…………… (41)

笑着变老问题少…… (42)

眉毛越长越长寿？…… (42)

春节民俗里的养生经…… (43)

年节养生要节喜怒…… (44)

春节饮食八大注意事项…… (45)

腊月里吃腊味…… (46)

生活服务

列明财产清单很重要…… (47)

合同条款看仔细再签字…… (47)

艺林漫步…… 王令之等 (48)

封面：龙呈福宝

陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：教卫系统老干部摄影选

封底：朝霞璀璨

裴振喜 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP



习近平：以政法工作现代化 支撑服务中国式现代化

习近平强调，今年是新中国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。政法战线要全面贯彻落实党的二十大和二十届二中全会精神，坚持党的绝对领导，忠诚履职、担当作为，以政法工作现代化支撑和服务中国式现代化，为全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强安全保障。要坚决维护国家安全，提高政治敏锐性和政治鉴别力，防范化解重大安全风险。要坚决维护社会稳定，坚持和

发展新时代“枫桥经验”，正确处理人民内部矛盾，维护群众合法权益。要保障和促进社会公平正义，维护国家法治统一，全面推进科学立法、严格执法、公正司法、全民守法，深化司法体制综合配套改革，全面准确落实司法责任制。要以高水平安全保障高质量发展，依法维护社会主义市场经济秩序，提升法治化营商环境建设水平。要加强政法机关党的政治建设，锻造忠诚干净担当的新时代政法铁军。

新时代党的统一战线工作重要思想
完整、准确、全面贯彻落实关于做好

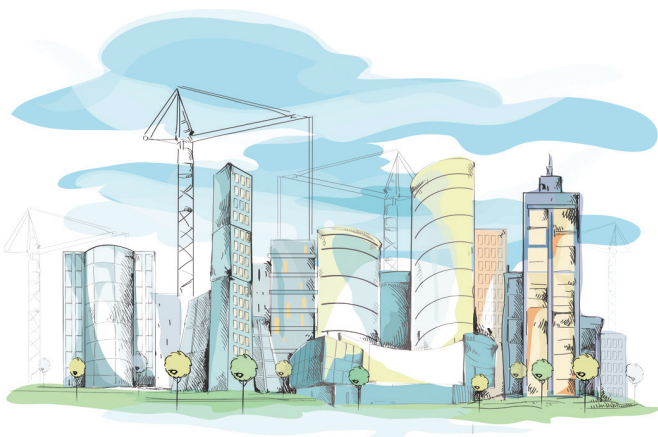
《求是》文章强调，统一战线是党的总路线总政策的重要组成部分，在我国革命、建设、改革不同历史时期发挥了重要作用。党的十八大以来，党统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，从治国理政的战略高度对统战工作作出全面部署，推动统战工作取得历史性成就，统一战线



呈现出团结、奋进、开拓、活跃的良好局面。

文章指出，新时代统战工作取得的最大成果，就是在实践中形成了关于做好新时代党的统一战线工作的重

要思想，就加强和改进统战工作提出了一系列新理念新思想新战略。概括起来有以下12个方面。第一，必须充分发挥统一战线的重要法宝作用。统一战线是党克敌制胜、执政兴国的重要法宝，是团结海内外全体中华儿女实现中华民族伟大复兴的重要法宝，必须长期坚持。现在，统战工作不是过时了、不重要了，而是更重要了。第二，必须解决好人心和力量问题。人心向背、力量对比是决定党和人民事业成败的关键，是最大的政治。统战工作的本质要求是大团结大联合，解决的就是人心和力量问题。第三，必须正确处理一致性和多样性关系。关键是要坚持求同存异，发扬“团结—批评—团结”的优良传统，在尊重多样性中寻求一致性，找到最大公约数、画出最大同心圆。第四，必须坚持好发展好完善好中国新型政党制度。统一战线必须坚持中国共产党领导，同时推动多党合作展现新气象、思想共识取得新提高、履职尽责展现新作为。第五，必须以铸牢中华民族共同体意识为党的民族工作主线。第六，必须坚持我国宗教中国化方向。



全面贯彻新时代党的宗教工作理论和方针政策，积极引导宗教与社会主义社会相适应。第七，必须做好党外知识分子和新的社会阶层人士统战工作。做好党外知识

分子工作，充分尊重是前提，加强引导是关键，发挥作用是目的。新的社会阶层人士是中国特色社会主义事业的建设者，要把他们组织起来，加强引导、发挥作用。第八，必须促进非公有制经济健康发展和非公有制经济人士健康成长。促进非公有制经济健康发展和非公有制经济人士健康成长是重大经济问题，也是重大政治问题。第九，必须发挥港澳台和海外统战工作争取人心的作用。发展壮大爱国爱港、爱国爱澳力量，维护香港、澳门长期繁荣稳定，确保“一国两制”实践行稳致远。第十，必须加强党外代表人士队伍建设。要加强培养、提高素质，科学使用、发挥作用，着力培养一批同我们党亲密合作的党外代表人士。第十一，必须把握做好统战工作的规律。要加强同党外人士的团结联系，坚持尊重、维护、照顾同盟者利益的原则，待之以诚、动之以情、晓之以理、助之以实，为党交一大批肝胆相照的党外朋友。第十二，必须加强党对统战工作的全面领导。统一战线是党领导的统一战线，要确保党对统战工作全面领导。（节选）



坚定不移走中国特色金融发展之路 推动我国金融高质量发展

习近平总书记指出，党的十八大以来，我们积极探索新时代金融发展规律，不断加深对中国特色社会主义金融本质的认识，不断推进金融实践创新、理论创新、制度创新，积累了宝贵经验，逐步走出一条中国特色金融发展之路，这就是：坚持党中央对金融工作的集中统一领导，坚持以人民为中心的价值取向，坚持把金融服务实体经济作为根本宗旨，坚持把防控风险作为金融工作的永恒主题，坚持在市场化法治化轨道上推进金融创新发展，坚持深化金融供给侧结构性改革，坚持统筹金融开放和安全，坚持稳中求进工作总基调。

习近平强调，金融强国应当基于强大的经济基础，具有领先世界的经济实力、科技实力和综合国力，同时具备一系列关键核心金融要素，即：拥有强大的货币、强大的中央银行、强大的金融机构、强大的国际金融中心、强大的金融监管、强大的金融人才队伍。建设金融强国需要长期努

力，久久为功。必须加快构建中国特色现代金融体系，建立健全科学稳健的金融调控体系、结构合理的金融市场体系、分工协作的金融机构体系、完备有效的金融监管体系、多样化专业性的金融产品和服务体系、自主可控安全高效的金融基础设施体系。

习近平指出，要着力防范化解金融风险特别是系统性风险。金融监管要“长牙带刺”、有棱有角，关键在于金融监管部门和行业主管部门

要明确责任，加强协作配合。在市场准入、审慎监管、行为监管等各个环节，都要严格执法，实现金融监管横向到边、纵向到底。各地要立足一域谋全局，落实好属地风险处置和维稳责任。风险处置过程中要坚决惩治腐败，严防道德风险。金融监管是系统工程，金融管理部门和宏观调控部门、行业主管部门、司法机关、纪检监察机关等都有相应职责，要加强监管协同，健全权责一致的风险处置责任机制。严厉打击金融犯罪。（节选）





中共上海市委办公厅印发 《关于加强新时代离退休干部党的 建设工作的实施意见》

日前，中共上海市委办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》（以下简称《实施意见》），并发出通知，要求全市各区各部门结合实际认真贯彻落实。

《实施意见》指出，要深入贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神和对上海工作重要指示要求，认真贯彻落实中共中央办公厅《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，进一步提升上海市离退休干部党的建设工作和水平，更好激励引导广大离退休干部为加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献智慧和力量。

《实施意见》要求，

要加强政治引领，强化理论武装，引导离退休干部党员自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论，及时跟进学习习近平总书记重要讲话和重要指示精神，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。要加强组织建设，优化组织设置，坚持有形覆盖与有效覆盖相统一，不断增强离退休干部党组织的政治功能和组织功能，每三年组织一轮示范党支部创建活动，强化班子建设，严格组织生活，积极融入城市基层党建，加强社区离退休干部之家体系功能建设，深化区域老

干部工作共同体建设。要坚持以正面教育为主，有针对性地开展党性教育活动，规范日常管理，持续增强离退休干部党员的党性观念和党纪意识。要加强作用发挥，充分发挥离退休干部党员的独特优势，持续开展“弘扬正能量，助力新发展”活动，为上海在推进中国式现代化中充分发挥龙头带动和示范引领作用发光发热。聚焦建设“五个中心”重要使命，组织引导有专长的离退休干部党员献智出力；坚持党建引领离退休干部党员广泛参与人民城市建设，为构建人人参与、人人负责、人人奉献、人人共享的城市治理共同体赋能助力；打造“乐龄申城·早上



海”品牌，加强离退休干部志愿服务队伍建设，持续开展“从石库门再出发”主题活动，做好关心下一代工作。要加强激励关怀，用心用情、精准服务，实行“一人一策”，开展“乐龄申城·五守护”行动，加大党内表彰工作力度，不断提升离退休干部的获得感幸福感。

《实施意见》强调，要加强组织领导，各级党委（党组）要切实履行离退休干部党建工作主体责任，党委组织部门要牵头抓总、统筹协调，党委老干部工作部门要加强宏观指导、督促落实，部门单位机关党委要履行本部门、本单位离退休干部党建工作的直接领导责任，切实把服务离退休干部与加强离退休干部党建工作有机结合起来，抓好具体组织落实。



市委老干部局召开2024年学习讨论会

1月9日上午，市委老干部局召开2024年学习讨论会，围绕学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神和十二届市委四次全会精神，认真思考谋划2024年全市老干部工作的总体思路和重点任务，全力推动新一年各项工作开好局、起好步。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持会议并讲话。局领导班子成员结合各自分管领域进行点评发言，局机关处室及局属事业单位负责人作交流发言。市纪委监委驻市委组织部纪检监察组相关负责同志列席会议。

会议强调，要站在贯彻落实好习近平总书记关

于老干部工作重要论述和重要指示批示的高度来思考新时代老干部工作。老干部工作是一项政治性很强的工作，要进一步提高政治站位，深刻认识做好老干部工作的特殊重要意义，带着敬重、带着感情、带着责任，更好肩负起使命任务。要站在服务上海改革开放中心工作的新格局下来谋划老干部工作。2024年是新中国成立75周年，是对习近平总书记考察上海重要讲话精神全面落实的第一年，是需要“奋力一跳”实现目标任务的一年。要围绕改革开放、围绕“十四五”时期的目标任务，助力机构改革的顺利推进实



施，做好凝心聚力、献计献策等工作。要站在顺应上海城市老龄化的大趋势中看待全市老干部工作发展。把握老干部工作服务对象结构正在发生的深刻变化，提前预判、提前研究、提前储备，建立“政策储备箱”。要站在适应数智化发展的大浪潮前研判老干部工作未来发展。探索怎样能够利用智能化方式、大数据思维更好地为老干部服务，让老同志过上更加美好的生活。

会议要求，把学习宣传贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神作为全市老干部工作的鲜明主题和突出主线。要原原本本学，结合工作深刻悟，从中找到工作着力点和发力点。把《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》贯彻落实好。要全员动员，加强宣传，做好解读，确保第一时间认真学习、逐条领会。要开展全市老干部工作系统的专题培训，指导全市离退休干部党组织深入学习宣传贯彻，推动文件落地生根、开花结果。推动“乐龄申城”品牌有新集成、新进展。要用好

“乐龄申城·早上海”活动，持续拓展“早讲述”“早巡访”“早助力”的内涵和外延。老干部工作部门要加强与其他各兄弟部门和各区大口的协同配合。进一步密切与人社、民政、卫健、财政、干保、党史、档案以及各区委、大口党委等相关部门的沟通联系、交流合作。做好离退休干部先进集体和先进个人的评选工作，以及示范党支部每三年一轮的评选工作。

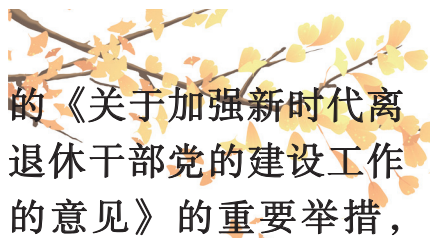
会议强调，要加强队伍建设，责任落实到位。政治路线确定之后，干部就是决定因素。老干部工作者要练就政治过硬的“铁肩膀”，能力过硬的“真本事”，作风过硬的“硬脊梁”。服务老同志，要在精细中见真情。处理急难事，要在化解中显担当。深入第一线，要在调研中找办法。

会议要求，做好岁末年初各项工作。用心用情做好走访慰问工作，保质保量做好值班值守工作，不折不扣做好安全运行工作，谋深谋实起草好新一年工作要点。

对认真学习宣传贯彻市委办公厅印发的《实施意见》作出部署 市委老干部局下发通知

近日，中共上海市委老干部局专门下发通知，对认真学习宣传贯彻中共上海市委办公厅印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》（沪委办发〔2023〕26号，以下简称《实施意见》）作出部署。

《通知》指出，印发《实施意见》是深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作的重要论述和考察上海重要讲话精神的具体体现，也是落实中共中央办公厅印发



的《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》的重要举措，对新形势下做好全市离退休干部党的建设工

作，具有重要指导意义。

《通知》强调，要加强学习培训，把握核心要义。把学习宣传贯彻《实施意见》作为当前和今后一段时期全市老干部工作一项重要任务，摆在突出位置，以强烈的责任感和使命感，认真抓好落实。通过组织集中宣讲会、老干部工作者专题培训会、离退休干部党组织骨干培训班、季度工作例会等多种形式，全面学习领会《实施意见》主要内容和精神实质，准确把握核心要义以及各项任务要求，做到老干部工作者和离退休干部党组织骨干学习全覆盖。充分发挥离退休干部党支部教育党员的作用，把学习宣传贯彻《实施意见》

列为今年支部学习的重要内容，通过个人自学与集体讨论、线上与线下相结合等方式，全面系统深入学习文件精神，不断增强学习宣传贯彻的效果。

《通知》强调，要注重分析研判，找准弱项短板。巩固开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育成果，坚持“四下基层”，对本地区本系统本单位的离退休干部党建工作，开展深入的调查研究。在此基础上，加强工作研判，梳理在贯彻落实《实施意见》过程中发现的弱项短板，遇到的根节堵点，并列出问题清单，对标对表，逐一销号解决。

《通知》强调，要明确重点任务，确保落实到位。对照《实施意见》的六个方面十八项任务，结合本地区本系统本单位实际，明确重

点任务，列出具体落实措施，并细化分解成施工图和时间表，确保各项任务落地见效。坚持创新引领，对文件提出的探索性工作，可结合实际开展先行先试，努力打造符合自身特色的亮点和品牌。

《通知》强调，要强化组织领导，务求工作实效。加大对基层的指导和督促检查力度，把贯彻落实情况纳入年度党建工作考核体系和党组织书记抓基层党建工作述职评议考核。要结合实际，及时总结经验做法，不断加大宣传力度，持续营造学习宣传贯彻《实施意见》的良好氛围。

《通知》要求，各地区各系统各单位学习宣传贯彻《实施意见》中遇到的问题及有关情况，请及时汇总报市委老干部局政治待遇处。

长宁区领导调研区老干部工作和关心下一代工作

近日，长宁区委书记张伟结合主题教育，到长宁区委老干部局和区关工委开展调研。长宁区委原书记、“全国最美五老”李仁杰，区委原常委、区武装部原政委、区关工委常务副主任马发明，区委组织部副部长、老干部局局长、区关工委常务副主任、二级巡视员王友晓等

参加调研。

张伟向关工委老领导致 **长宁区** 以诚挚问候，听取了区关工委近年来在制度建设、主题教育等领域的特色工作开展情况，对“五老”志愿者、离退休干部做出的卓有成效的工作表示充分肯定。

他强调，要充分发挥好离退休干部的政治优势、经验优势和威望优势，为长宁建设贡献力量。（长宣）

黄浦区领导向离退休干部通报区情

近日，黄浦区举行离退休干部区情通报会，区委副书记、区长沈山州向老领导、老同志们通报黄浦区经济社会发展情况。区委常委、组织部部长李铭主持通报会。

沈山州指出，2023年区政府在市委、市政府和区委坚强领导下，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会

主义思想和党的二十大精神，扎实开展主题教育，认真践行“人民城市”重要理念，全力以赴推动高质量发展、创造高品质生活、追求高效能治理。

沈山州强调，希望老领导、老同志继续关心支持黄浦的经济社会发展，多提宝贵意见、多出务实之策，继续投身“浦江红”离退休干部志愿服务工作。（范沁毅）

静安区通过多项措施助力老同志安全过冬

今冬申城遭遇严寒天气，静安区委老干部局及时启动“静老·安居家”“静老·安心养”等实项目，积极助力老同志健康居家、安全过冬。

精细排除隐患，守护银发无忧。与区应急维修中心联手，持续12年深入空巢、独居社区离休干部家中，开

展用电、用气、居家环境安全检查。

精准匹配需求，享受多元服务。携手福寿康公司，针对辖区内的社区孤老离休干部和区属离休干部，推出可自主选择的居家照护服务包。

精心周密安排，体检全程护航。与静安区中心医院和闸北中心医院周密规划，根据老同志身心特点优化体检项目。（陈泓晓）



嘉定区 “沪苏同城” 离退休干部书画摄影作品展在昆山市举办

近日，“奋进新征程、一起向未来”——“沪苏同城”离退休干部书画摄影作品展在昆山旅游度假区举办。苏州市老领导周福元、冯瑞渡等与苏州市、昆山市、闵行区、嘉定区、青浦区老干部工作部门负责人，沪苏两地老干部书画爱好者代表参加

活动。

本次作品展，共展出书画摄影作品189件，其中书画作品90件，摄影作品99件。

近年来，沪苏两地老干部工作部门持续加强交流互动，通过工作队伍联建、业务学习互动、文化交流融合等工作机制，有力推动了两地老干部工作融入沪苏同城一体化发展大格局。（嘉老宣）

崇明区 崇明区召开离退休干部党建工作推进会

近日，崇明区召开离退休干部党建工作推进会，传达了全市离退休干部党建工作推进会精神，总结了2023年工作，并对2024年离退休干部党建工作作出部署。

会议强调，要充分认识加强离退休干部党建工作是推进新时代党的建设新的伟大工程的重要内容，是做好

老干部工作的重要保证，要深入贯彻落实市委办公厅《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》精神，全面推进新时代离退休干部党建工作高质量发展。要始终把党的政治建设摆在首位，坚持凝心铸魂，加强老干部思想政治引领。要牢固基层队伍根基，发挥示范引领，加强离退休干部党组织建设。把握效能导向，打响党建特色品牌。（顾卓胤）

市国资委举办系统老干部国资委 部工作业务培训班

近日，市国资委举办系统老干部工作业务培训班。市国资委党委副书记、直属机关党委书记黄斌兵出席开班仪式并讲话。

黄斌兵肯定了2023年市国资委系统老干部工作取得的新进展、新成效，并就系统离退休干部党建“抓什么、谁来抓、怎么抓”提出要求：聚

焦政治铸魂，进一步筑牢思想根基；聚焦体系塑形，进一步夯实组织基础；聚焦效能导向，进一步提升党建质量。

培训班上，市委老干部局政治待遇处负责人对《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》的核心要义和如何从“六个方面”抓好离退休干部党建工作作了专业解读和详细辅导。（董敏）



不辜负总书记对上海建设和发展的殷切嘱托



1

在全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，在我国改革开放45周年之际，习近平总书记亲临上海考察指导，擘画上海的新发展蓝图，充分体现了党中央对上海发展的高度重视和关怀，为推动上海高质量发展和中国特色社会主义现代化建设提供了强大动力、增添了信心和决心。习近平总书记重要讲话高瞻远瞩、思想深邃、内涵丰富、语重心长，既充分肯定了上海经济社会发展和

各项工作取得的成绩，又从党和国家事业全局的高度出发，对上海改革开放发展作出新的战略指引，对上海各方面工作提出新的更高要求，是做好当前各项工作的根本遵循和行动指南，对于高标准推进崇明世界级生态岛建设具有重大指导意义。我们必须按照市委、区委的部署要求，认真学习领会、全面贯彻落实，确保总书记重要讲话精神落地生根、开花结果。

当前，崇明世界级生态岛建设也进入了高质量发展新阶段，如何

正确贯彻中央和市委精神，贯彻好以人民为中心的思想，将崇明的生态优势切实转化为满足崇明人民对高品质生活的追求和向往的实际成果，是崇明各级党委、政府以及社会各界需要高度关注和协同发力的重点。作为一名退休干部，决不辜负总书记对上海的期望和嘱托，认真学习领会习近平总书记的重要讲话精神，牢牢把握高质量发展首要任务，深入践行“绿水青山就是金山银山”理念，坚持人民至上，坚持问题导向，坚持系统



观念，在更高层面思考崇高的发展问题、谋划崇高的未来；将坚定信心、鼓足干劲、撸起袖子加油干，坚持“一张蓝图绘到底”，为加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市作出重大贡献！为强国建设、民族复兴伟业作出自己应有的努力！为打造人与自然和谐共生的崇明样板作出新的贡献！

施振华



习近平总书记亲临上海考察指导，从党和国家的高度进一步明确了新征程“建设什么样的上海，怎样建设上海”的战略指向，体现了对上海发展的信任重托。给全市上下以强大的思想指引、精神鼓舞和前进动力。

新时代上海建设和发展的蓝图已经绘就，号角已经吹响，奋斗正当其时。作为初心始发地的干部群众，一定要深刻领会习近平总书记考察上海时重要讲话精

神，聚焦上海“五个中心”建设，牢固树立人民城市建设理念，围绕人民群众对美好生活的向往，起而行之，奋发有为，以更强烈的行动，把宏伟蓝图化为施工图，转化为实景图，为加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市不懈奋斗，不辜负总书记对上海建设和发展的谆谆教导和殷切嘱托。

沈顺南



习近平总书记考察上海时明确要求，上海要加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，在推进中国式现代化中充分发挥龙头带动和示范引领作用。

从过去常提的“加快建设”到如今的“加快建成”，一字之变，这是习近平总书记对上海寄予的更高期望、更大期许、更重责任，要求我们展现更高的站位、更大的担当、更有力的行动，更增强了我们的使命感、责任

感和紧迫感。

我是松江区委老干部局“茸耀”五老宣讲团成员，2021年度上海市基层理论宣讲先进个人。我在最近开展的“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题教育宣讲活动中，以“学习文化思想 坚定文化自信 宣讲人文上海”为主题，已经开展了10多场《人文上海的精彩华章》主题宣讲。其中结合松江取得的建设成就，宣讲好松江的三张“新名片”（G60科创走廊、松江新城、松江南站），以满足人民群众对美好生活的新期待。我要全力以赴宣讲好文化自信自强的“上海样本”“松江样本”。

我要更深入开展社会调研，结合民生领域，积极为城市建设和管理建言献策，努力为政府提供更多的高质量“金点子”，争取转化为城市治理的“金钥匙”、结出惠民利民的“金果子”，形成共建人民城市的生动局面。

罗克平

银雁安新家 蓄能再出发

——杨浦区积极探索离退休干部流动党员双向共管工作

 □ 杨浦区委老干部局

杨浦区委老干部局认真贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，在市委老干部局、区委组织部的指导下，在新江湾城街道试点探索离退休干部流动党员双向共管工作，团结引领离退休干部流动党员不忘初心、牢记使命，在社区建设发展中发光发热。

一、三步发力，打造“银雁湾”，确保老党员“流动不流失”

一是全面排摸动员。采取广泛动员和社区排摸相结合的方式。广泛动员，在离退休干部流动党员较多的居民区设立“银雁湾”报到点，开展“组织找党员、党员找组织”活动，每年正月十五、暑假前夕向居民区发放《红色家书》，引导在辖区内居住6个月以上的离退休干部流动党员报到“归队”。

二是健全组织覆盖。在人数满足3人及以上的居民区，建立“银雁湾”离退休干部流动党员党支部；对不满3人的居民区，将离退休干部党员划入就近的流动党员党支部。

三是强化双向共管。加强与流出地党组织的沟通联系，创新流动党员“双向共管”模式。街道、居民区党组织及时主动对接流动党员的流出地党组织，了解老同志原来的工作、学习、特长等。

二、三维保障，织密“制度网”，激励老党员

“离乡不离党”

一是顶层设计，夯实基础保障。街道党工委坚持创新管理、精准服务理念，结合街情实际，构建了“1+8+X”的制度体系。“1”是制定了《关于加强杨浦区新江湾城街道社区离退休干部流动党员教育管理的实施方



案》，“8”是“规定动作”，即建立“开展走访”“流入地与流出地双向对接”“个人信息动态管理”“银雁湾”学习园地建设等“八个一”工作机制。“X”是“自选动作”，流动党员党支部可以根据实际增加工作菜单或内容，确保双向共管工作有序推进。

二是制定标准，纳入社区统筹。制订《社区离退休干部流动党员居住地社区工作制度》《居民区建立离退休干部流动党员党支部流程》《社区离退休干部流动党员党支部标准化建设清单》等，为居民区党组织规范合理、务实高效地指导流动党员党支部开展工作提供标准，明确目标。

三是配套保障，落实精准服务。通过建立“结对一位‘老伙伴’”“加入一个社区志愿团队”的制度，从离退休干部流动党员的实际需求出发，完善了共管工作的“软装配套”，体现了组织关心和人文关怀。

三、三个平台，把准“航向标”，引领老党员“流入变融入”

一是以党建引领为“切入点”，完善政治学习平台。依托党建阵地资源，通过集中组织、配送赋能、远程在线等形式，组织离退休干部流动党员深入学习贯彻党的二十大精神 and 习

近平新时代中国特色社会主义思想，收听收看在线报告会、参与“初心课堂”、赋能行动、远程教育等，引导老同志始终听党话、跟党走。

二是以组织凝聚为“着眼点”，完善教育管理平台。对标“示范党支部”标准，不断加强离退休干部流动党员党支部建设。建立“银雁湾”党支部学习活动台账，每年开展党支部书记培训班，提高支部书记的工作能力。积极探索符合离退休干部流动党员特点和需求的

学习内容形式。设立“银雁湾”学习驿站，积极组织联组学习、参观交流、政治生日、艺术党课等主题党日活动，开展“阅”分享、“剧”乐部等赋能行动，引导流动党员扎实开展学习贯彻

习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育。

三是以志愿服务为“落脚点”，完善作用发挥平台。注重引导离退休干部流动党员走出小家、走进大家，在参与社区建设中实现自身价值。如，聚焦基层治理，当好社区网格“协管员”。将离退休干部流动党员纳入网格管理骨干，11名责任心强、政治觉悟高、居民认可的老同志担任楼组长、党小组组长，引领社区治理。

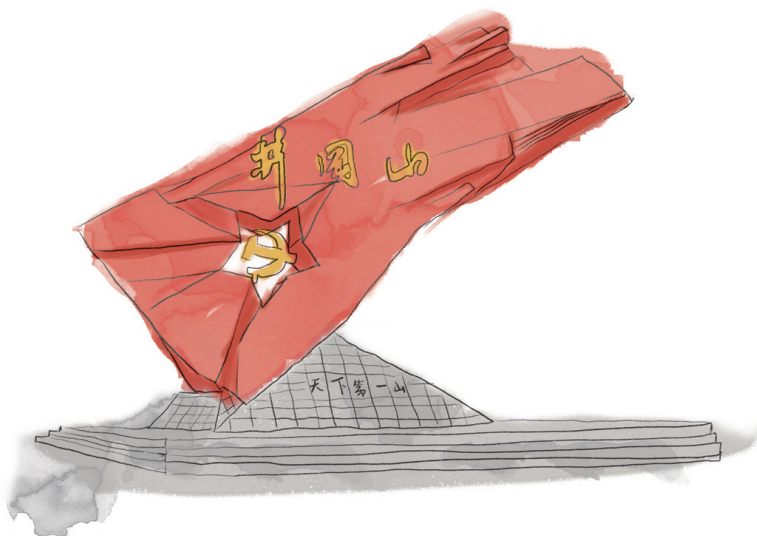


习近平总书记深刻指出：“井冈山精神，最重要的方面就是坚定信念、艰苦奋斗，实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利。”他强调：井冈山时期留给我们最为宝贵的财富，就是跨越时空的“井冈山精神”。今天，我们更要坚定执着追理想、实事求是闯新路、艰苦奋斗攻难关、依靠群众求胜利，让“井冈山精神”放射出新的时代光芒。

井冈山精神的形成和内涵

井冈山是中国革命的摇篮。1927年9月，以毛泽东为书记的中共湖南省委前敌委员会，领导工农革命军第一师发动湘赣边界秋收起义，10月，起义军到达井冈山，开始创建农村革命根据地。1928年2月，毛泽东率部打破江西国民党军队对井冈山地区的进攻，至此，井冈山革命根据地初步建立。回首井冈山时期，近5万名革命烈士，他们坚定信仰，不惧牺牲，为坚定执着的理想信念献出了宝贵生命。

巍巍井冈印证了，把马克思主义普遍真理同中国革命具体实践紧密结合，是战无不胜的思想武器，是中国革命成功最宝贵的经验。从此，



中国共产党人用马克思主义理论，与不同时期背景和党的任务紧密结合，形成正确的方针政策和路线，指引中国革命不断从胜利走向新的胜利！

井冈山精神在新时代的深远意义

习近平总书记指出：“井冈山精神和苏区精神，承载着中国共产党人的初心和使命，铸就了中国共产党的伟大革命精神。这些伟大革命精神跨越时空、永不过时，是砥砺我们不忘初心、牢记使命的不竭精神动力。”必须深刻认识到，对马克思主义的坚定信仰，对社会主义和共产主义的坚定信念，是“井冈山精神”的灵魂，也是共产党人立身、处世、干事的精神支柱；实事求是、敢闯新路，则是“井冈山精神”的硬核。革命如此，建设和改革也如此，都必须从实际出发，敢于开辟前人没有走过的路。

习近平总书记强调：我们要建设的社会主义现代化强国，不仅要在物质上强，更要在精神上强。精神上强，才是更持久、更深沉、更有力量的。“井冈山精神”过去是、现在是、将来仍然是我们的宝贵精神财富、看家法宝。

井冈山精神的时代光芒

□

韩力耕



敢于担当的好书记

□ 李荣光 画



1. 马国蓉是1986年入党的老党员，退休后，她担任长宁区直属机关退管会党总支书记，管理带领着600多名离退休干部，一干就是13年。



2. 原本设想退休后可以享受娱乐休闲的轻松生活，令她没想到的是，组织让她来当“救火队长”。



3. 她毫不犹豫地担起了“救火队长”的重任，接过“接力棒”，撸起袖子干了起来，立规矩定制度，开创新班子新气象。



4. 在总支党建工作中，马国蓉大胆创新，实施“一主多辅”的运作模式，“一主”是退管会党总支，“多辅”是拓展视野、发掘资源、借力发力。



5. 她积极利用现代化手段，组织线上理论学习、收看线上形势报告会、开展线上学习交流。



7. 作为党总支的班长，马国蓉坚持原则、执行制度、清正廉洁、积极奉献，为各支部的书记委员作出了榜样。



9. 马国蓉每年组织党员参观学习、观影等活动，定期组织7个兴趣小组开展活动。老同志们陶冶了情操、丰富了生活。



6. 在党员抗疫捐款工作中，党员参与率达到100%，受到了区级机关工作党委和区委老干部局的表扬。



8. 每逢政治生日时，老党员们还会收到精心准备的水晶纪念牌，更加激励退休干部不忘初心，继续奉献。



10. 她组织支部为高龄老同志提供特殊关爱，包括上门送理论学习书籍、上门收缴党费、上门看望慰问等。

王瑛：我选择了自己的人生

□ 宓正明

喜迎新春之际，笔者采访了离休干部王瑛。今年93岁高寿的王瑛虽然坐在轮椅上，却精神矍铄，思路十分敏捷。

王瑛祖籍浙江镇海，1931年10月出生于上海。她的父亲是报关行的一名小职员。年少时，她在河南路桥桥堍下、地处天妃宫的树基小学里就读。1946年家庭发生变故，父亲与兄长相继失业，无法供养她继续上学，年仅十六的王瑛便失学了。经人介绍，她来到南国酒家当了一名服务员。

人生的转折点是从王瑛在南国酒家结识了比她大10岁的厨师朱刚开始的。数年后王瑛才知道，朱刚早在1946年就成为一名中共地下党员。他竭尽全力，筹备成立了广帮餐饮业工会组织，并担任了该工会

的理事长。在朱刚的影响下，王瑛经常参加工会组织的活动，她逐渐明白了一个道理，工人们一定要团结起来，才能拧成一股绳，反对社会的恶势力。

由于受世俗的影响，母亲催着王瑛与一个她并不认识的男子结婚，王瑛当然不乐意，再说，她与朱刚在工会的活动中不断接触，渐生感情。虽然，当时她还不知道朱刚是中共地下党员，但她执着地认为，朱刚有担当，热情地为工人们谋利益。于是便与朱刚商定之后，两人毅然宣布订婚。这桩婚事最终也取得了王瑛母亲的赞许。光阴如梭，1948年8月，上级党组织突然通知朱刚：由于情况紧急，必须立即撤离上海，前往苏北革命根据地，而此时王瑛已与朱刚公开订婚，

因此也必须偕同一起撤离。

他俩被安排乘船去苏北，朱刚前往淮安，参加中共党校的短期培训，然后奔赴扬州。朱刚受命装扮成一位商人，为配合淮海战役，他义无反顾地前去执行对国民党军队某部的策反工作。王瑛则来到盐城的华中大学报到。

华中大学是中共华中工委于1948年在盐城创办的一所大学，它是一所“抗大”式的新型学校，主要为渡江南下培养干部。这所大学内设有14个大队，有学员2000多人，学员来自“国统区”和新解放区的青年学生和少数社会青年。在这里，学员们要接受革命理论和城市政策的学习。王瑛开始了在华中大学的学习生涯，她穿了解放军军装。她告诉笔者：“我当



初选择了自己的婚姻，意想不到的，我就此也选择了自己的人生，从此走上了革命道路。”

王瑛在华中大学的生活很艰苦，享受供给制，每月零花钱4元，当然比不了上海南国酒家的工薪收入，但她感觉心里很踏实。生活在革命的大家庭，日新月异的学习，使她的觉悟大为提高。

1949年1月，在指导员的介绍下，王瑛加入了中国共产党。1949年3月，王瑛与同学们一起被编入两淮总队（当时的南下干部总队）。4月21日至23日，华中大学的学员们随着三野十兵团横渡长江。他们一路南下，先是在丹阳集中培训，接着，大家都接受了在各级人民政府工作的神圣使命。1950年初，王瑛在上海市总工会担任科员，她有机会和领导一起深入企业，了解工厂与工人们的情况。王瑛说：由于总工会领导深入基层，发现、发掘并培养了不少模范工会组织与优秀的工会会员，其中有像上海市棉纺二厂的裔式娟那样的优秀

工人。裔式娟担任了以自己名字命名的“裔式娟小组”组长，总结了她以身作则、依靠群众、深入细致做好小组思想政治工作的经验，并在全市推广。

后来，朱刚也来到上海市总工会任职，他担任了市财贸工会主席，王瑛则担任了总工会主席室的机要秘书。她兢兢业业、任劳任怨地做好自己的本职工作。后来，她担任了黄浦区新世界集团下属一家分公司的党委书记工作，直至离休。离休之后，王瑛不忘自己是一名老党员，她经常参加社区的募捐活动，帮助困难弱势群体。她持之以恒，参加市老干部大学的课程学习。她说，



活到老要学到老。数年前，她不幸摔跤，造成右部髌关节骨折，年近九十的高龄，确实碰到了难题，幸亏她的小儿子是一名骨科医生，他亲自操刀为母亲手术，解决了这个难题。不料，祸不单行，去年，王瑛又摔倒了，这次是左髌关节骨折，还是小儿子帮她解决了病痛。如今，坐在轮椅上的王瑛，意志依然十分顽强，她几乎天天去市老干部活动中心参加活动。她告诉笔者，年事已高，老眼昏花，就每天收看电视新闻，收听电台的新闻广播，关注国际形势与国家经济的发展和人民生活水平的提高。她还坚持阅读《上海老干部工作》杂志。她说：中共中央办公厅发文《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，《意见》强调，离退休干部是党和国家的宝贵财富，是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。作为一名离休干部，要努力发挥作用，践行社会主义核心价值观，为党和国家的事业继续作出应有的贡献。



“我们是听着他的声音长大的，他是位雕刻声音大师，创造了无数经典作品，深深印刻在我们的脑海里。”

“只要乔老师一说话，那银幕上一个外国人都活了起来，走进了我们的生活，走进了我们的心灵。”

“即便疾病丛生，还是想着观众，撑着那黑色的拐杖，围着红围巾，微笑着登上舞台，向人们奉献最美的声音。”

……

这是广大观众对配音大师乔榛的高度评价与赞誉。

在“乔榛从艺60周年”庆典上，年已80的乔榛，再次用天籁般的声音，朗诵了诗歌和一些经典作品的片段，倾倒了广大观众，热烈的掌声几乎要把屋顶掀翻。

“我感觉必须先把人做好，才能创作出真正的艺术作品来。”这句话道出了乔榛艺术创造的真谛。正因为老艺术家将“澄怀观道，魂的再塑”视作个人的人生态度与艺术创作经验的高度浓缩。

对于“魂的再塑”，老艺术家强

乔榛： 让角色活起来

□

祝天泽

调，无论什么艺术创作，都要把“魂”找到。在乔榛的从艺观念里，他主张要去掉浮躁、去掉华丽外衣，用朴实的方式来表达。在他看来，演员、配音演员都需要“抛开自己”，“要爱你的角色，而不是你自己。表演中如果你爱的是你自己，你表现自己，炫耀自己，那就完了。”

乔榛1942年出生于上海，从小热爱文艺，1970年到上海电影译制厂从事配音工作，后长期担任上海电影译制片厂厂长，成为我国电影译制行业的领军人物。他参与了《白求恩》《斯巴达克斯》《叶塞妮娅》《战争与和平》《廊桥遗梦》《魂断蓝桥》《亡命之徒》《斗角士》《哈利·波特》等近千部外国影视剧主角的配音或译制导演工作，荣获政

府奖、华表奖、金鸡奖等15项大奖。上个世纪九十年代起，乔榛又发挥他的语言天赋，参加唐宋名篇朗诵会、多媒体情景朗诵剧《红色箴言》等各项重大文化活

动，名震四海。

乔榛成功的秘诀是什么？有人说是“腹有诗书气自华”。在乔榛儿子





的记忆中，父亲身边总是围绕着很多书籍。而且，他不是浮光掠影地简单阅读，而是徜徉在俄罗斯、法国等文学名著中，反复揣摩书中角色的内心情感，时常在家中一遍遍地为角色配音，直到满意。家人们评价他：“太执着，在家里随时随地会进入状态。”

也有人把乔榛的成功归结为他精神上的坚韧以及内心对艺术的热爱。就像上海电影家协会主席任仲伦所言，“老先生是一位儒雅君子，内心却充盈着英雄之气。”

这位译制系统的“乔老爷”以坚强意志和不屈精神战胜病魔的事迹更是令广大观众感动。正当乔榛为译制事业奋发努力之时，45岁的他患上泌尿系统癌症。在以后的20多年时间里，他又4次患癌症，8次与死亡狭路相逢。最危险的一次是2009年3月，乔榛出现身体不适，在夫人唐国妹异常坚决的“勒令”下，去医院做了体检。一查，居然已经三度心梗。当时脉搏只有30次/分，血压60/30mmHg，被立刻推送进重症监护室。要是晚去几个小时，人就走掉了。乔榛被及时装了两个支架，捡回了一条命。在患病期间，乔榛没有停止过他的工作与表演活动，往往是一边治病一边工作。他始终信奉：工作着是美丽的。

谈及他与病魔作斗争的体会，乔榛谈了三条：

一、精神不能垮。乔榛认为，精

神是一个人的支柱，生理上的“统帅”，健康的“总开关”。特别是肿瘤患者，一旦精神垮了，那么生理上的生命随时可能终结。在患病过程中，乔榛始终保持着乐观、开朗的心态，积极配合医生，以昂扬的斗志与病魔抗争。他认为自己应该活下去，应该留下更多的作品，为社会做更多的工作。正是在这种理想、抱负的鼓舞下，他坚持走了过来，一直走到了今天。乔榛人很豁达。他在化疗之后索性剃光了头发。有一次与著名京剧大家尚长荣碰面，他指着对方的头说：“现在，我也可以入你这个行了。”引得大家哈哈大笑。

二、坚持长期服药，饮食上科学控制。乔榛很听医生的话，医生怎么说他就怎么做。根据医嘱，他坚持每天服药，从不间断。即使出差在外，也把药带在身边。同时，还服一些提高抗病免疫力的营养保健品，如冬虫夏草、铁皮枫斗等。在饮食上他则严加控制，凡是中医上认为会“发”的食物如海鲜、鸡等，他是不吃的。他坚持定期到医院复查。他深深感谢一些名医专家对他的科学治疗，一次次把他从死亡线上拉了回来。

三、防止过分劳累。乔榛认为，他有几次癌症复发，甚至造成中风，是由于过度劳累引起的。因此，他希望癌症病人，对生活做到有劳有逸，一张一弛，较好地把控好生活节奏，一切量力而行。



走进幸福里

传播好『厢音』

——记盈浦故事宣讲团

□ 青浦区委老干部局



地处青浦新城主城区的盈浦街道，早在二十世纪六十年代，已是闻名全国的故事之乡。2016年，街道成立故事宣讲团，以故事为载体，进一步加强群众思想政治工作。这是一支以退休干部党员为骨干的文艺团队，立足于老城厢，活跃于老城厢，以事明理、以文化人，让新时代中国特色社会主义思想走进寻常百姓。

把握正确导向 汇聚盈浦“正能量”

故事团成员、退休干部高雪原说，作为服务街道的一支文艺团队，加强党的领导、坚持正确方向尤为重要，我们的品牌才能经久不

衰。2021—2023年，故事团分别以“红色记忆”“盈浦记忆”“厢音传党音”为主题，每年作品不少于30篇，宣讲不少于100场。近年来，团队成员先后推出《周秀英杀贼》《陈云红船》《情报十万火急》《当家人》等本土优秀历史故事，通过丰富的情节传递党的声音，让红色文化筑起老城厢文化软实力的坚实基础。配合区域重点工作，故事团创作拆违整治、河道治理、城区规划等各类题材故事20余篇，通过形象的人和事，让百姓了解相关政策，为各项工作助力加油。据故事团牵头人、退休干部江

玲介绍，七年来，团队成员累计创作作品两百余篇，曾获上海市红十字会故事创作一等奖、讲演二等奖，长三角红色故事创作一等奖、讲演一等奖，长三角一体化示范区志愿服务创新项目大赛银奖等。

创新艺术形式 打造宣讲“全媒体”

故事团坚持线上线下同频共振，以面对面、网络化方式多渠道进行宣讲，让故事在流量中火起来，让思想在点击中亮起来。每年，团队成员以“三巡六进”即巡展巡讲巡演，进社区、进学校、进商圈、进企业、进驻区、进公园，常态化开展宣

传教育，七年超过1000场，服务居民群众6万多人次。除了传统故事之外，主创人员拓宽表现形式，将故事改编成情景剧演绎，有老年人紧跟新时代步伐的《追赶》，有创建文明城区为主题的《幸福一家人》，更有反映疫情防控题材的《让爱回家》。2021-2022年疫情期间，团队新创的《巧遇》《家有大白》《暖心邻里情》等30余部故事、情景剧，在各疫苗接种点投入宣讲，助力接种工作顺利开展。特别是新冠疫情暴发以后，故事团第一时间以线上平台为媒介，充分发挥音视频

“短、平、快”特点，以每个故事10-15分钟的短音频、短视频，发布在“美丽盈浦”公众号、喜马拉雅APP、学习强国等新媒体平台，网络点击量超10万+。

坚持以老带新 建立人才“蓄水池”

盈浦故事团骨干成员中，有今年68岁的原上海铜管厂宣传干部沈文伟，去年曾参加区委宣传部、区文明办组织的“感动青浦人物”全区巡回宣讲，也有今年51岁、刚退休不久的叶庆妹，一部反映加装电梯题材的作品《金丝鸟出笼》已历经5次修改等。他们笔耕不辍、潜

心表演，更为年轻同志的成长倾注了诸多心血，成为整个团队的“领头雁”。近年来，故事团也注重从基层党组织、企事业单位、村居文体干部、群众文化团队负责人中选拔培育“鸿雁”宣讲队伍，目前已有近50名的年轻同志加入这支团队。同时，结合关心下一代工作，故事团的老同志老党员深入校园、社区文化活动中心等地，开设“小小故事员”训练营，丰富青少年社会实践形式，培育青少年儿童“群雁”宣讲员90名，引导青少年“扣好人生第一粒扣子”。





永不停歇的脚步

□ 市建交委

经根宝退休已有16年了，他先后担任市建设交通工作党委、市住建委机关第一离退休干部党委第三党支部宣传委员和支部书记，他倾力探索党建工作新方法，支部实施的“五定、五心”工作法喜结硕果，得到老同志们认可。在建交系统召开的“推进支部党建工作经验交流”会上，作了《践行“五定、五心”工作法，推进党支部建设》专题交流发言。在纪念建党95周年大会上，以《笃实“两个先进”理念，增强凝聚力弘扬正能量》为题交流发言，并先后被选入《市建设交通系统离退休干部党建工作交流材料汇编》。他撰写的《守正新时代、创新抓党建》作为支部参加市“示范党支部”评选上报事迹材料，被收录于市委老干部局编印的《战斗堡垒是怎样建成的》。

每年“七一”建党生日前，经根宝为“逢五遇十”的党员过特殊组织生活，召开座谈会，重温入党誓词的仪式，引领党员不忘初心、坚定革命理想、永葆革命本色。组织党员细读《中国共产党章程》，把体会心得整理汇编《夕阳心声》小册子，发给党员共勉。采访汇编12位优秀党员事迹材料，编入《光荣册》发放。在党委开



展的“蕴育好家风，涵养道德心”主题活动中，他对每位老同志都登门采访，认真收集素材，撰写出《倾注身心的爱，彰显传统的美》等6篇先进事迹材料，被市级宣传平台全部录用。

他走上城校的讲台，先后作《中国共产党创立与新中国诞生》《上海市政工程建设发展史》等专题报告，深受广大师生欢迎。与此同时，他与另外两位老同志和三名学生签约结对，通过电话、微信、写信、座谈进行思想交流，促进青年学生茁壮成长。为此，他被城校党委授予“优秀辅导员”称号。

别样年夜饭

□ 唐德华

岁末除夕的年夜饭是中国人一年中最重要的一顿晚餐。在外打拼的人们会在除夕来临前赶回家乡，和家人吃一顿团团圆圆的年夜饭。

记忆中，1992年那顿和同事一起吃的年夜饭最为难忘。彼时，我刚从黑龙江调回上海工作不久。临近春节，局里要组织迎春茶话会。有同事提出，我们自己来“买汰烧”。提议得到同事们的赞同。

局里同志来自五湖四海，说干就干。大家齐动手，摘菜的摘菜，洗菜的洗菜，切菜的切菜，配菜的配菜。军转干部小D和小W在部队当过司务长，义不容辞担起掌勺炒菜的重任。

小D收拾鲫鱼的利索劲，吸引了大家的眼球。只见他一手按着鱼身，一手握刀从尾部向头部用力“嚓”地一刮，一面的鱼鳞所剩无几。小W切土豆丝的功夫也让人叫绝。他先将土豆切成片，再把土豆片叠铺在砧板上，左手按住土豆片，右手握刀上下快速切动，细细的土豆丝就源源不断从左手指间流淌出来。

女同胞们忙着做血糯米八宝饭。她们提前把米洗净浸泡一夜，豆沙也熬了一夜。这样的八宝饭又糯又香。大家边做边谈，人人脸上露出笑容。

摘菜洗菜切菜虽然很费功夫，但众人拾柴火焰高。准备工作就绪后，大厨开始炒菜。小D一手掌勺，一手握铲，双手熟练操弄着，马勺上下翻滚，锅铲叮当着响。一番操作后，一盘盘美味佳肴呈现在大家面前：葱烤鲫鱼、红烧肉百叶结、小鸡炖蘑菇、四喜烤麸、香菇菜心、酸辣土豆丝……还有俗称“全家福”的肉丸蛋饺白菜粉丝汤。

中午时分，大家围坐在一起开始吃年夜饭。大家互祝新年快乐，窗外北风呼啸，屋内欢声笑语。这别样的年夜饭，使我这个刚从外省市返沪工作“外来户”深切感受到上海政府机关干部的高素质，这里人事关系和谐，单位风清气正，定是能让心情愉悦干事创业的好单位。我暗下决心，一定要尽快适应新岗位，勤奋工作做出更好成绩。





小时候，我心里总有个不解的疑惑：为什么别人家都在年三十晚上全家团聚在一起吃年夜饭，而我家却是在中午吃年夜饭的。后来随着年岁的增长，才知道是由于父亲在公交车上工作，晚饭不能赶回家来吃的缘故。父亲是一家之主，全家人的生活全靠他一人工作赚钱来维持，因此，我家的年夜饭每年都是放在中午吃的。

过年，在我们小孩子心目中是一个日盼夜盼的盛大节日。因为过年，我们能吃到好些平时吃不起、吃不到的美味佳肴。那时，各类物资供应十分紧张，各种食品、蔬菜和副食品都是要凭证或凭票按家中人口数分大、小户来配给供应的。

为了这顿年夜饭，母亲大半个月前就在处心积虑地早早筹划和安排、准备了。凛冽寒冷的冬夜，我和弟妹凌晨四点多就被喊起，睡意朦胧地到菜场去排队买菜。开秤前，排队的人你挤我拥、争先恐后，像打仗一样。

一些耐放的蔬菜，如黄芽菜、慈菇、浸泡在水中的笋干，母亲早就准备停当了。家中每年还都凭紧张的肉票买回小半个猪头和一般人家不喜欢吃的槽头肉，母亲在肉

上抹上盐，吊挂在室内木梁上。我们每天看着，内心默默地计算着离过年还有几天，恨不得过年早一点来到。

年三十这天，是我们家最热闹的一天。这天，母亲一早就起床忙着剁肉，然后拌上糯米饭、葱姜、切碎的荸荠，做成肉圆放入油锅里炸成半成品。那香味弥漫在五户人家一起的公共厨房内，常引得周围邻居们羡慕不已。

中午时分，母亲就麻利地收拾做成了一桌美味的“年夜饭”。所谓一桌，也就是俗称的“八大碗”。父亲中午回家后，我们就开始吃“年夜饭”了。小孩子最喜欢吃红烧肉圆和母亲用各种什锦菜、豆腐干、肉丁做成的羹，那味道几十年后想起，都会令人馋涎欲滴、满怀思念。

这顿“年夜饭”，我们可以敞开肚子吃的，我常常吃到吃不下才停筷。到了晚上人家吃“年夜饭”的时候，我们已吃不下什么了，一般就喝两碗菜粥后，等母亲分发给我们的花生、柿饼、云片糕、糖果等零食后，就上床躲在被窝里慢慢开始细细品尝起来了。第二天起床，我们还可以在枕头下找到父母塞给孩子们几角压岁钱。

多少年过去了，对我来说过年已不再是一种憧憬。儿时的“年夜饭”虽然今天看来很平常，但它充满年味，在我的记忆中还是印象深刻、令人十分难忘的。

中午吃年夜饭



孙宏彝





排队忆当年

□ 章云华

再过几天就要过年了，不禁想起多年前，自己作为一个单薄少年排队采购年货的经过。

清晰记得，那时只有到过年了，按照大户、小户的规定，领取肉票、家禽票、鱼票……一大叠花花绿绿的票据，写清了指定购买地点、标明了截止时间。每家每户小心翼翼地收藏着，因为只有靠这些“花纸头”，才可以买到平时难得一见的食品，否则不要说招待客人，连自己都无法解馋。

因为没有冰箱，买早了怕不新鲜，所以我基本上都是挨到年三十前的一周才开始去买。或许大家的想法一样，因此临到了这几天，大街小巷上的马路菜场可热闹了，真可以用人山人海来形容。需要排队的摊位太多，大冷天又不想每天都起早，不知是哪个聪明人想出来的好办法，用一块碎砖头、一个破篮

子、一方歪凳子，加上自己一个人，可以同时排好几个队。

我和大家也学样，事先看好了相邻的几个摊位——太远了不行，轮到了叫不应，一一留下没名没姓的“实物凭证”——砖啊篮啊什么的，然后就在几个摊位间来回“巡视”，看看哪个到了，立即用人替换实物，买好后欣然又去“赶场子”。

那时候民风淳朴，你正在这个摊位上忙乎着，那个摊位队伍前进了，总会有人不声不响地把你在他们身前或身后的“身份证”依次向前挪动。看看快轮到你了，还会大声招呼你。甚至你赶不及，他们也会关照营业员或后面的人，让你来了可以“合法插队”。几个回合下来，大家彼此也熟悉了，那样你就可以更加放心地去多排几个队了。

想想也真的很奇怪，你放的那些破玩意儿，前后排队的人都非常默契地相互认可，基本上没有人会把它们踢开，也不会有人来冒充，大家都按照“规矩”在行事。尽管那时我看上去弱不禁风的样子，虽然来回走动脚酸点，但依然可以花个半天时间，将全部年货买好。

现在好了，商品供应非常丰富，不需要集中采购了，大卖场、超市、便利店到处都是，可以随用随买。即便临时来客人，没有什么准备，上个酒家聚餐也花费不多。

虽然物资丰富不用排队了，但我还是怀念当初排队的时光，怀念那时人与人之间单纯的信任、谦让、互助和友善的美好感觉。



春节团聚日 家风传承时



□ 任炽越

一年一度的春节，是千家万户团聚的日子，在年夜饭诱人的飘香中，在春晚的欢歌笑语中，一家人齐聚一堂，其乐融融，喜迎新年。新春佳节，阖家团聚，正是家风传承时，也是中华优秀传统文化的传承日。在这喜庆的日子里，我们老同志更应摒弃不良的节日习俗，带头弘扬优秀的传统文化，培植传承优良的家风。

在中华优秀传统文化中，敬老、抚幼、互敬是传统文化的核心精神，也是好家风的重要内容。在欢度新春佳节之时，我们要孝敬老人，抚育孩子，互敬兄妹，让好家风代代相传，成为和谐家庭的文化支撑。

敬老，就是要孝敬长辈，除了给老人送一些需要的节日礼品外，更要与他们聊聊天，汇报下一年工作的情况，讲一些社会趣事，陪伴老人欢度新春佳节，让老人在与子女的笑谈中，解平日的思念之情，得到心灵的慰藉。

抚幼，就是

要关心孩子的成长，可在大家庭中设置教育成长基金，根据孩子们各自的需要，购买一些学习用品（如文具、书籍、玩具等），在春节时统一发放，对他们一年的学习表示奖励。以表达长辈对下一辈的关心与期望，鼓励他们继续努力，不断进步。

互敬，就是平时或许不一定经常见面的兄弟姐妹，在节日相聚时，要互道祝福，互相交流，互相关怀，互敬互爱。对困难者悄悄伸出援手，表达手足之情的温暖，对成功者致以真诚的祝贺，表示亲人的关切。切莫不问不闻，相互间客套一番，高谈阔论一阵，笑而分手。

新春佳节，是一年中最重要的日子，是亲人们血浓于水最集中的体现，是传承良好家风最佳的平台，更是营造和谐家庭的最好时机。

家庭这个细胞健康了，日子就会更火红，社会就会更美好！





年味何味

□

孙葆元



每当岁末，春节的脚步逼近时，人们总有一种异样感，心骚动着，莫名的兴奋挥之不去。有生活经验的人说，年味越来越浓了。没有人能说清楚年味是个什么味，是舌尖上的甜、嗅觉中的香、耳朵里的悦、眼睛装下的彩，都是，又都不是！是休假计划、回家的行程、居家的闲适，抑或是岗位的坚守，都有，又不全有。到底，年味是种什么味？是人生的回顾、岁月的盘点、来年的打算。干脆，什么味不味的，年就是一个日子，与平时没有不同，人生就是在平平常常的日子里度过的，年是一个情感的附加，不去想它，它就是普通的一天。可是人人都念着它，单位在总结过去的得失，企业在规划来年的目标，打工的人查看着高铁的车次；热火朝天的工地安静下来，高速公路上的车挤成了长龙，城区里的车明显减少，车如流水般的马路空置出来。所

有的感官都告诉你，这就是年！

年味是心里的味，从每个人的心底生发、发酵，膨胀起来，浩荡成岁月的文化。每个人都不由自主地卷入其中，你必须随波逐流，容不得矫情，这个力量就是年。年又是宇宙的味，星汉如规，万木人仪，秋谢春发，挡不住，是因为我们都

置身规律中，无可违背，只应遵循，这就是“味”。

一转眼，我们退出了职场。退出职场后的日子混沌起来，似乎每天都一样，模糊了生活的仪式，所以每天都是年。我们已经不用再凭物资的储备积攒年味，不用期限衡量年的长度，时空中年的坐标没有了，只剩下概念中的年，这个年也就失去味道了。我常常想，一家为什么是这几个人凑到一起，是血缘，更是时空赐予的人生之缘，这个缘只有几十年，在岁月里稍纵即逝，我们说珍惜，最珍惜的就是这段岁月。一家一段岁月，不可交替，不可更迭，且做着减法。所以年让我们百感交集，既有奔向未来的冲动，也有失却往事的记忆，在得与失之间，我们渴望的是团聚，是朝夕共处。我说，人生百年不如团聚百年，盼着那些亲人们与时永在。

年味是时光的味。



大年三十，家人欢聚，儿子给我和我的老伴一个惊喜，送了一人一部新手机，特别是我的那个手机，功能更全，款式更新，价格不菲，这是我因“网宣工作”需要，久未付诸行动的所思所想。

除了惊喜，还有惊奇，12岁的孙女自告奋勇，非常熟练地给奶奶新手机克隆。我这个G生活的志愿者还是老人学手机的“老师”，却未曾玩过克隆，只能“俯首称臣”，拜孙女为师。祖孙三代，儿子送礼，孙女动手，我们享用。欢声笑语，喜迎新年，其乐融融。这样的年味乐不乐呵！

早些年，我们这一代人经历过的贺卡拜年、电话拜年、短信拜年等

都是传统作揖拜年的推陈出新，皆可谓之新式年味。时下，若要问还有哪些新式年味？那莫过于手机上的年味。

年前半个月，我手机上已看到各式年味飘然而至，令人眼花，令人感怀，令人动情。春节尚有时日，这里已笼罩着浓浓的节日气氛。其后，朋友圈、微信群、个人微信上的问好、祝愿犹如儿时年前弄堂里响起的零零星星的鞭炮声。一到年卅晚、大年初一，爆竹不响，手机乱响，叮叮当当不绝于耳。打开手机，精彩纷呈，美不胜收。图片、文字、短视频等送上了美好的祝福……

还说发红包吧！手机上发红包颠覆了传统红包的含义。发红包却成了一种娱乐，群里一发，不论多少，你拿我取，开心就好！我在群里拿红包，也在群里发红包。平时，见到路上掉落的几个小钱全不在眼里，从手机上拿到红包后，见到这些角、分的小钱却津津乐道，喜上眉梢。

有了手机，年味还可分享。朋友圈、微信群上吃的、穿的、玩的什么没有？你呆在家里，看着亲朋好友发上外出旅游的照片和视频，如亲临其境，秀才不出门，便知天下事，太古里、世博公园、豫园灯会、北外滩来福士广场、天安千树等网红打卡地，用时髦的话说，让你神游了一回。美味佳肴、时尚新潮皆可分享，更稀罕的是还能带你去穿越，儿时的弄堂、儿时的年味尽在你眼皮和鼻子底下。

手机上的年味

□ 张福生





小金

□ 金洪远

原化工局诗友这次春节聚会，诗友间仍以“小李”“小张”“小陈”相称。那邻座的一众年轻茶客听到我们相互间以“小”相称，眼中流露的是抑制不住羡慕的目光。我知道，他们在心里点赞我辈的年轻心态。

老同事来家小聚，一口一声“小金”，那亲热劲儿让孙女眨巴着大眼睛嗤嗤地笑。邻居都叫我爷爷叫“老金”，怎么这几个老爷爷都叫我爷爷叫“小金”呢？会不会他们唤错了呢？

这种低级错误，爷爷奶奶辈怎么会明知故犯。小孩子当然不知其所以然。当年在创业年代，我们是睡在上下铺的兄弟，被车间里好插科打诨者称之为“嫩面孔”。如果有人以“老”老戛戛相称，就得当心周遭快人快语师傅们当头棒喝：你们这些“嫩面孔”都相互称“老”，那我们这些年过四五十的人该怎么称呼？！

退休前几年，陪妻子去四川路买衣服。服装店那位小姑娘，看见妻选中了绛红色的套装，轻盈地移步过来，第一句话就是：阿婆您眼光好哇，这套装像您这年纪的人最般配啦。小姑娘哪里知晓，当时的妻徐娘半老，心里还有一个

青春情结的“我”哩。一句“阿婆”当然不受人待见，原本可以轻松成交的生意，就这样眼睁睁地在“阿婆”声中让煮熟的鸭子飞了。而对面街上服装店那位30出头的营业员，迎上来第一句称呼是“阿姐”，眉眼间荡漾满满的笑意，似乎是和多年未见的亲姐姐在店堂里喜相逢。同色同款的套装价格却升了百把元，一声“阿姐”让妻拎着服装袋喜滋滋出店，跟随其后的我也跟着沾光：阿哥，以后多来呀。

有人会说，称谓不过是年纪的一种符号，有啥这么斤斤计较的，其实称呼得当，也是人们常挂在嘴边的情商，让对方感到自然亲切随和。地铁上，都有年轻人给我让座，我道谢后开玩笑：我是不是有这么老啊。年轻人反应敏捷：老先生，你比我老啊？是的，我肯定比他“老”，早已是一脸沧桑，双鬓染霜。我又笑着打趣，年轻人，我想和你商量一下，能不能麻烦你将“老”去掉，称先生可以吗？小伙子笑了，老先生，依老幽默的。其实，我早已是“三花老人”：两鬓霜花，双眼老花，头上白花花。

岁月是把刻刀，在我们脸上刻下沟沟坎坎，过去年轻时总觉得时光像蜗牛太慢太慢，现在像飞箭，嗖的一声，你老了，头发白了，这40多年就一晃眼流逝了。最暖心的是无论与工友还是和诗友相聚，一声声“小金”热情的呼唤，总有一双双深情的目光对我凝视，总有一声声亲切的声音在对我叮咛，想起创业年代朝夕相处的工友情，回忆起诗友相亲相爱的情深意长……



最近，年过古稀的妻子，在家忙着拆毛线，打毛线衣。我说，现在家里羊毛衫、羊绒衫多的是，你还打什么毛线衣。妻子笑嘻嘻地说，这毛线可不一样，常翻翻新，我喜欢穿。望着妻子手中玫瑰红的毛线，我思绪万千。

上世纪70年代初，那年我与妻子确立了恋爱关系，按照家乡传统习俗，必须送彩礼。当时我在海军通信学院学习，在学院军人服务社我买了一斤半玫瑰红毛线。军人服务社阿姨热情地对我说，定亲毛线要买两斤，成双成对啊！当时一斤毛线18元，两斤就要36元。我身边钱只有30元，我问阿姨，打一件毛衣需要多少毛线。阿姨说，一般人一斤半够了，但人家都买两斤，这样留有余地。我说，我只能买一斤半。就这样我把一斤半毛线邮寄回家，作为定亲彩礼。

四年后我们结婚，妻子在鞭炮声和乡亲们庆贺声中高高兴兴到了我家。新婚之夜，我看着妻子那件玫瑰红毛衣特别绚丽夺目，在柔和的灯光下红光满面，神采奕奕。我轻声地对妻子说，对不起啊，当时我没有钱，只买了一斤半毛线，我一直担心打一件毛衣不够用，写信又不好意思问你。今天看到你穿了很合身，很漂

亮，我很高兴！妻子调侃地说，我当时以为你知道我长得苗条，才买一斤半的呢！此时，新房满是幸福的笑声。

一年后，我们有了一个宝贝女儿。在那个物资匮乏的年代，毛线是贵重物品。妻子看着女儿一天天长大，她想起了那件毛衣。有一年，娘俩到部队探亲，我看到女儿身上穿一套玫瑰红的毛衣毛裤。我高兴地抱起女儿亲了亲说，妈妈给你打的毛衣毛裤好漂亮啊！我心里想，妻子在女儿身上舍得花钱。后来在与妻子交谈中，才知道她把自己的那件毛衣拆了，给女儿打了毛衣裤。

岁月如梭，本世纪初，妻子单位组织捐衣捐物，她在收拾家里衣物时，发现了女儿小时候那套毛衣裤，她惊喜万分。将其它多余毛衣、衣服全捐了，唯一将这套毛衣裤留下。几天后，将毛衣裤拆了，清洗晒干，又开始打毛线衣。她一边打一边念念地说，以前买的毛线质量就是好，不褪色不退绒。我在旁边听到后忙问，这次又给谁打毛衣了？妻子爽朗地回答，物归原主啊！

转眼间，我俩退休十多年了，妻子身体有点发福，以前的衣服都偏小了，那件毛衣当然也不例外。她将毛衣又拆了，改打了一件背心。

毛线情愫

□ 苏忠能





故乡的路

□

陈祝义

小年夜一清早，我侄女专程开着宝马轿车从余姚来上海，要接我们回故乡过年。我执意要留她吃过午饭再动身，侄女却一个劲地催促我们上车：“午饭我爸妈已经在准备了。”侄女说。

侄女的海口实在让我难以置信。

就在不知不觉中，杭州湾跨海大桥就在我们眼前了。

被设计成六车道的跨海大桥上，车来车往，川流不息。侄女满脸自豪地告诉我们说，它是中国内地的第一座跨海大桥。我忍不住探头朝车窗外张望，此刻，风平浪静中那烟波浩渺的杭州湾波动的海面，在太阳光的照射下，犹如鱼鳞状一般，闪耀着金色的光芒。而向前伸展的大桥好似一条卧躺在海面上的长龙。

“过了大桥就到慈溪了，走在路上两个小时不到，二伯伯你看看，现在从上海到乡下快不快！”侄女边开车，边不无得意地说。

我不由得睁大了双眼。宁波与上海，本来隔海相望，天气晴朗的时候，对岸的景色隐约可见，很近的，就因为被钱塘江入海口的杭州湾硬生生居中分隔，于是，从上海去宁波，

实实足足绕道要多走120公里。如今，“一桥飞架南北，天堑变通途。”没有想到就在我们说说笑笑之际，轿车已经到了慈溪地界，离故乡余姚近在咫尺了。

那是梦吗？我的眼前倏地涌上了50多年前离开故乡的情景。

1953年，在上海的父亲托我表舅在他返沪时，将我和大哥一起带去上海读书。那是初冬季节。一清早外婆就把我们叫醒，带着我和大哥，急匆匆赶到破败不堪的公路小站上，等候着每天唯一一班从宁波驶来的老旧木炭车。

公路是破旧的，汽车又是老爷的。这一路颠簸，颠得我胸口翻江倒海，特别地难受。还未开到余姚，我终于屏不住了。表舅忙起身打开车窗，让我把头伸向窗外。一阵呕吐，将早上吃的东西一股脑儿吐得净光。终于，车子停了下来。我满以为上海到了，精神为之一振，跳将起来，大声嚷嚷着“上海到了！上海到了！”“这里是上虞百官，”表舅一边起身取行李，一边淡淡地说：“上海还远着哩！”我顿时傻了眼。饥饿加疲乏，一起袭来，令人十分沮丧。谁想到一路上会历经那么多磨难。

从跨海大桥下来后，轿车沿着通往余姚的笔直宽阔的公路上行驶，此景与我少年时代所见的我们小镇上那条坑坑洼洼公路，真是判若云泥。我不禁感叹：“今天总算让我见识了故乡的路，故乡的变化！”



仙人走过的酒酿

□ 周云海



弟弟来电话了：李小妹（弟媳）讲，以前春节姆妈都会得酒酿。去年姆妈走了，姆妈的这个传统不能丢。她买来酒药、煮了糯米饭，学姆妈样子第一次自己做酒酿。不知道做得好不好？你们春节过来吃。

我们兄弟以前很少电话联系。一般是我每周去弟弟家看望姆妈时，我俩见面才有语言交流。现在姆妈走了，我们没有姆妈了！我与弟弟成了原生家里的长辈！都说“父母在尚有来处，父母去只剩归途。”这话是要我们儿女好好珍惜父母在的日子——但其悲凉含义是没有了父母，原生的家就散了，从此只剩下儿女们各自幽哀的回忆。

弟弟变了。一改以往粗放处世情状，有些婆婆妈妈，有事没事地老是给我打电话。他竭力企望延续血缘亲情的温热，维系我们这个没有父母，特别是刚失去了姆妈的家。弟弟说，我这里有爹爹姆妈的生活印痕，有他们昔日的景状可以追念，今年春节，大家还是要像往年姆妈在时的那样，一起到我家里来团聚。是啊，弟弟家有这个我与妹妹都没有的优势。没有了姆妈的第一个春节，我这个做大哥的只得先承让弟弟了。

大年三十，中午前，弟弟与弟媳忙着操办祭奠天上的双亲。谢谢弟弟考虑到我们住得远，执意不让我与妹

妹过去，由他俩代为祭奠。

新年初一，黎明前，天黑乎乎的，雨淅沥沥的，我一个人乘坐第一班地铁，赶去远在郊野航都南路上的华南公墓，给父母拜新年。泪无声地流。我是来扫墓，还是拜年？心痛得无法分辨。

年初二下午，我与妻儿来到浦东弟弟家。弟弟捧出一个钵斗给我们看，钵斗里的酒酿上层呈红颜色，成了红酒酿。这是制作环节欠当所致。弟弟说，姆妈的本事李小妹（弟媳）没有学会。

我在钵斗里掬出一勺酒酿尝尝：甜的，也有酒味。记得姆妈以前说过，仙人走过了酒酿，得出的酒酿就会有红颜色。

啊呀，那是爹爹姆妈他们来过家里了！

回忆姆妈生前说过的话，我们兄妹悲喜交集……

第一个没有姆妈的春节，我们兄妹依旧在父母生前的住屋团聚，高堂在天上悄无声息地看着我们。你看你看，那满钵斗红红的酒酿。

爹爹姆妈并没有绝辞远去，他们就在我们心里……

爹爹姆妈，没有你们二老在的未来日子，我们还会相亲相爱，我们的家不散！



春节，家家户户门上的春联，构成红红的、亮丽的一道风景线。春联都有浓浓的情意，表达一种喜庆、祥和、幸福、美好、歌颂、激励、向往等等的思想情感。写春联有固定的格式，讲究上下联字数相等，词性相对，平仄相谐，上联尾字仄声，下联尾字平声等等。但是，古人强调不能以辞害意，说明意是第一位的。我是个春联书写人，为单位、社区、亲戚朋友、自家亲人写。

去年，我送所住的通河二村居委的春联是三副，都贴在宣传栏的橱窗里。因窗洞小，只能写五言联，也未能写横批，中间写个“福”字代之。第一副是“虎啸千山过，兔跃万木春。”借鉴了台湾前领导人马英九先生的春联，少了“生威、引暖”四字。有人批评他上下联打头两字都是仄声，故不合律。我看重的是立意好，书写美，用它来赞颂千群日日夜夜，不知疲倦地奋战社区。第二副是我创作的“金虎进山秀，玉兔出月欢”。虎兔两字全仄声，不相谐了，但意是对仗的，取之。“秀和欢”都是为小区成绩而喜庆。第三副也是我创作的“虎去春风暖，兔来喜气浓”。“暖、浓”都是战胜困难后的喜悦。

为自家和子孙写的春联都是我

我

的

春

联

缘

□ 顾大白

创作的。我家是“兔来福地磨青竹，虎过山林护寿松。”横批是“四季安康”。这是对住在一起的儿和媳的期盼，也是对我和老伴长寿的自勉祝愿。安康是最大的福。给女儿、女婿家的春联是“玉兔下凡捣药济人世，虎彪辞岁进山护绿林。”横批是“春暖花开”。高兴的是这副对联在上海《每周广播电视》上发表，增强了它的鼓舞人心的力量。给孙子孙媳家的春联是“虎地流芳通万事，兔年创业献千金。”横批是“新春纳福”。表达老辈对子女们的浓浓亲情。

癸卯兔年已去，甲辰龙年来了，万象更新。在中国传统文化中，龙是高贵、尊荣的象征，又是吉祥、成功的标志。对应去年，改编和创作了新春联。一是给居委的三副：1. 室挂金龙画，身怀公仆心。2. 月圆思玉兔，世好舞神龙。3. 安居综艺艳，喜看巨龙腾。为自家子女写的沿用去年的横批。1. 我和儿家：龙飞福地赐康健，凤舞山林护寿松。2. 女儿家：玉兔回天取药济人世，海龙吸水巡山灌绿林。3. 孙子家：龙地流芳通世事，甲辰气宇露轩昂。

一年之计在于春。在新的龙年，让我们多多再书春联迎新春，张贴春联鼓干劲，共同去拥抱新的春天吧！



早春二月，阳光明媚，碧空如洗。

上午，与妻闲步于小区旁边的友谊公园。湛蓝的天空时有小鸟掠过，啾啾鸟鸣声不绝于耳，草坪上芳草吐绿，枝头上鲜花斗艳，处处弥漫着早春的气息。寒意稍退，心情愉悦，游人不多，觅一园桌座椅小憩，享受这美妙的早春气息。不远处有打麻将的游客，围观的人群亦众，但嘈杂声不高，丝毫没有惊扰四周树丛中黄鹂快乐的欢叫声，还称得上斯文。少顷，感到有一支甜美的旋律在心头涌起，我坠入到冥想之中——

一阵微风夹杂着些许笑声吹过，使我回过神来。这才发现对面桌子坐着一位妙龄女郎，在玩手机，时不时对着手机发出笑声，显然，也出神了。是的，我也带了手机，放在桌上，没有打开。我也知道今天上午我的朋友给我发来施特劳斯的“春之声”圆舞曲，但此刻，我宁愿在周围自然环境中享受这大自然赐予的“春之声”圆舞曲。待我回到家中，饭后，再打开手机从容地品味朋友的友情和维也纳“春之声”圆舞曲的优美旋律，这样，可能会更让春天的气息充盈我的心田。

早春二月

□ 曹智堂

前些日子，几位热爱音乐的朋友，在微信上组织了一个“音乐会聊吧”。用朋友们的话来说，我们的老年生活应该“很有情趣”。老年生活要有情趣。这是一个对老年人十分关切的命题，进入老年社会以后，也是一个

全社会都应关注的问题。我的体会是：正如有报刊所指导的，老年人应该多多感受美学。这里所说的美学，泛指艺术、文学门类的作品，如音乐、绘画、书法、雕

塑、诗词等等，也包括人文旅游。美学有一种引导人向善，使生活宁静、平和的作用和力量，是能使人道德纯洁，精力充沛，身心健全，也就是说提高老年人生活情趣最好的心灵食粮。

央视的《中国诗词大会》曾爆红了整个中华大地，这对于我们这些自幼就泡在李白、苏东坡等人的诗词中长大起来的人来说，是一件举手相庆的好事。但是，这仅仅是晨曦初现。让诗词真正深入人心，激发民族文化的繁荣兴盛，在我们民族的文化中感受到美，感受到精神的高尚、善良、真挚，并以此确立社会平安、和谐，才能迎来我们文化的春天。





锦鲤喜洋洋

□ 春华秋实

新春佳节，家里养的锦鲤花团锦簇，欢畅游动，平添几分喜气。

锦鲤是退休后乔迁新居开始养的，新家有院子，虽然不大，但儿时就喜欢养鱼的我仍十分欣喜地在院子东南角挖个池塘，养了20多条锦鲤。每天清晨，锦鲤浮上水面，宛如嗷嗷待哺的婴儿，小嘴一张一合吐着气泡。撒下鱼食，它们先是一愣，随即争先恐后围过来大快朵颐，水面荡起层层美丽涟漪。看着小锦鲤一天天长大，心情愉悦很有成就感。但天有不测风云，一年夏天，物业公司工人给小区绿化打农药，不留神把农药打进我家池塘，第二天一池锦鲤全都翻肚皮死了。我心疼极了，养了10年的锦鲤一夕间都没了，气愤地找物业公司理论。物业公司负责人说，谁闯祸谁负责，让绿化工人自己赔偿。这使我很为难，平时与这些工人相熟，知道他们生活并不宽裕。回家与妻子商量，都觉得绿化工讨生活也不容易，这事就

算了，权当买个教训。为防止意外再次发生，我处处小心。看到物业要给绿化打农药除虫害的通知，提前在池塘上撑起遮阳伞防止农药溅入；安装金属网，防止鱼儿被天敌偷袭叼走。

近年来，闵行生态环境越来越好，各种鸟类纷至沓来。我家离横沙河不足50米，常有白鹭等大型水鸟光顾。一天清晨5点不到，我打开房门，只见一只白鹭正蹲在池塘边，听见响声叼起一条慌不择路地飞走了。我大声呵斥，可白鹭死死咬住锦鲤不松口，拼命舞动双翅飞远了。除了大型水鸟，猫也是鱼类的天敌。小区流浪猫很多，闻到鱼腥常跑来守在池塘边，伺机抓鱼吃，锦鲤吓得都不敢浮出水面。

一分耕耘一分收获，如今新养的一池锦鲤已经长大，尽管损失几条，但物竞天择、适者生存，存活下来的个个生龙活虎，特别有朝气。新春佳节，家人们坐在池塘边，看着锦鲤时而抬头吐出水泡，时而潜底相互追逐，自由自在地舒展游动，心情也变得舒畅起来。

近期读到《环球人物》中“核弹老人”魏世杰的一句话，深有感触。他说，“一个人活着，即便没有幸福降临到身上，也要自己想办法创造幸福。写作、唱歌、养花、养猫，只要找个业余爱好，幸福就来了。”说得多么好啊！养鱼是一种爱好、一种乐趣，它不仅如此，还是一种人与自然和谐相处的方式，也是尊重和呵护其它生命的担当和责任，而这些组成一种幸福、一种充实。



古城乾州尽朝晖

□

范永祥



逢年过节，我总要回老家陕西乾县住些天。

徜徉在乾县的山水之间，看乾陵色彩斑斓，漠西河清秀潇洒，羊毛湾的渠水温婉灵动。这里的水，春天滋润勃发，夏天充盈丰满，秋天清澈甘冽，冬天雾气袅袅，一年四季都有着图画般的美感。因老鸦咀、乾陵水库而形成的水域，风光旖旎，碧波荡漾。跋涉于云雾高山，可以看云蒸霞蔚，暮霭烟岚。探幽峡谷，可以感受天地静谧，浓荫流泉。文章、照片、

视频，我用自己方式，默默记录着小城的美丽时光。

县城东大街，常年绿意葱茏。街道两侧铺上了彩色釉面地砖，新植了香樟和广玉兰。城市中心广场设计新颖，典雅大方，广场上春天樱花烂漫，四季绿草如茵，喷泉吐玉，是附近人们休闲娱乐的好去处。新建的中心广场则宽阔平坦，设施齐全，处处彰显着城市建设的超前和大气。

新建的乾唐小镇古朴、沧桑，逐渐成为县域旅游的一张名片。这里商铺林立，美食、书

画、民宿、茶楼应有尽有。地方特色小吃奇葩争艳，乾州四宝——锅盔、挂面、馥酥、豆腐脑被评为“中华名小吃”。每到周末或节假日，舞狮舞龙、旗袍走秀等文娱活动推陈出新。穿越古今的体验，独特的文化展示，吸引着八方客人到这里享受休闲时光。

夜晚降临，远看县城，好似一座不夜城。天上有星，城里有灯，岸边有树，河中有影，美轮美奂，仿佛璀璨明珠落玉盘。县城的美丽与灵秀，连同泉水唱响的欢歌，像一条小河，缓缓流进人们的心窝间……



百岁名中医陈彤云的养生秘诀



陈彤云，1921年生，北京中医医院主任医师、教授，全国500名老中医专家之一。初次见到陈彤云的人，从她矍铄的精神及细腻的皮肤上都不敢相信她已经是100岁高龄的老人了。陈彤云擅长中医美容治疗与养护，她将自己的养生心得总结为以下几点：

心态和善。陈彤云认为，养生先养心，平静颐和的心态是养生的根基。尽管求医的患者很多，但无论工作多么劳累，她总是耐心友善地对待每一位患者；喜欢养花侍草的她，总要在窗外定时摆放好猫粮，她喂养着许多无家可归的“野猫”，用善待生命的博爱胸怀来颐养身心。

平衡饮食。陈彤云养生很注意饮食营养的平衡，但从不吃补药。对于辛辣、味重的饮食她自己不吃，也劝患者不要吃。她常吃新鲜水果和蔬菜，这不仅有利于补充维生素和纤维素，还有助于皮肤的营养和肠胃的消化，西红柿就是她的最爱。

起居有常。陈彤云常说，倘若睡眠不足，就不可能有好看的面色；生活没有规律，气血就不会调顺，也就不会有健康的身体。陈彤云在日常生活中非常注意生活起居的规律，无论多忙从不熬夜。她常说，便秘和失眠，多半是生活没有规律造成的。

保持运动。陈彤云喜欢运动。年轻时她喜欢游泳、打球。为了保证运动量，她还专门买了计步器，每天检查是否达到了自己规定的运动量。她常说，运动的同时其实也是在锻炼毅力。

美容秘诀。陈彤云知道，皮肤的主要功能是屏蔽，所以不是你抹得越复杂就吸收得越多，这远没有吃进去的营养更能显效。陈彤云在吃上有她自己的标准，首先就是她吃得很清淡。她最喜欢吃的是杂粮粥，就是用各种豆类、粗粮在一起熬的粥，吃普通的蔬菜，肉类里面经常吃鱼。“吃在肚子里的要复杂，抹在脸上的要简单。”



笑着变老问题少

有研究表明，很多因素都会影响老年人参与促进健康活动的意愿，比如年龄、性别、心理和身体健康状况以及社会经济地位等。

值得注意的是，还有研究提到老化态度也会对老年人的健康行为意愿有影响，那么什么是老化态度呢？老化态度，是人们对变老过程以及年老的体验和评价。具体来讲，老化态度从内容性质分为积极和消极两个方面。

消极方面是指由于年龄增长而造成老年人生理、心理以及社会等方面的负面感受和体验，典型的体现就是我们常说的老化刻板印象。有些老年人会认为自己是社会的负担，对自身看法也存在偏见，比如功能衰退、学习能力下降等。

比改变生活条件更难的是改变老年人对自身的消极刻板印象，消极刻板印象对老年人自身的生理功能、认知功能和行为意愿都有负面影响。而积极方面是指有关变老的正向的体验和感受。比如通过积累阅历获得丰富的人生智慧、通过长久的锻炼获得健康的身体等等。

眉毛越长越长寿？

日常生活中，寿命长的老年人，有的看起来眉毛确实比较长。那么，是否眉毛越长越长寿呢？

医学专家表示，眉毛长短和寿命并没有相关性。其实，决定眉毛长短的主要是年龄因素和遗传因素所致。

虽然眉毛的长短与寿命的长短无关，但专家提醒，眉毛属于毛发的一类，其生长与雄激素、甲状腺素水平有关。

若体内雄性激素、甲状腺素水平下降，眉毛会变得稀疏，并且还伴有面部浮肿，这就是比较典型的甲减黏液性水肿样面容。此外，当患有心功能不全、呼吸衰竭、慢性肾功能不全时，由于血液循环变差，更替周期延长，眉毛也会变得稀疏，而且看上去缺乏光泽。如果眉毛突然变得很密、很长，常提示激素水平异常，特别是附近皮肤长痤疮，常提示雄性激素异常分泌增多，这时候需要警惕是不是有多囊卵巢综合症等问题。

健康的眉毛应该是密而润泽，长型固定，只要达到这两条标准，您的眉毛就是健康的。



春节民俗里的养生经



写春联：挥毫泼墨活关节

每逢春节，家家户户都要精选一副大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。

书法与中医养生有很大的渊源。练习书法时，需要指实、掌虚、腕平，体现了形神共养的统一性。此外，提笔时手指、腕关节等随着笔画顺序富有节律的运动，可调节手臂的肌肉和神经，并带动身体其他部位舒缓地活动起来，达到“摇筋骨、动肢节”的效果。

剪窗花：手脑并用防健忘

窗花将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。

手脑并用的剪纸不但养心还健脑。中医认为心主血脉和神志。人体十二经脉中有六条从手指通向全身，锻炼和活动手指的重要性不言而喻。十指连心，心灵手巧，都说明手与心的密切关系。从西医的角度看，手与大脑神经的关系十分紧密，手部肌肉群运动，对于大脑皮层也有重要的影响。

蒸年糕：补益驱寒福寿长

年糕因为谐音“年高”，成了过年期间必备的应景食品。北方的年糕以甜为主，加入大枣、小红豆及绿豆等一起蒸食。南方的年糕则甜咸兼具。甜味的年糕以糯米粉加白糖、玫瑰、桂花、薄荷等配料，做工精细，可以直接蒸食或是沾上蛋清油炸。

这些年糕中加入了五谷杂粮和花瓣的点缀，不仅增加了视觉的美感，还丰富了年糕的营养食疗价值。

拜新年：以步代车身体棒

拜年一般是上午，而且大都是早饭之后，这样的步行活动很有养生价值。

明代医家龚居中著的养生专著《福寿丹书·安养篇·饮食》中有这样的记载：“食毕，当漱口数过，令人牙齿不败口香。每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕，当行步踌躇。”这里的踌躇意思是“从容自然”的意思。吃饭之后一般相隔30分钟左右比较适合漫步行走健身，有助于消化，促进新陈代谢，预防肥胖，改善睡眠质量。



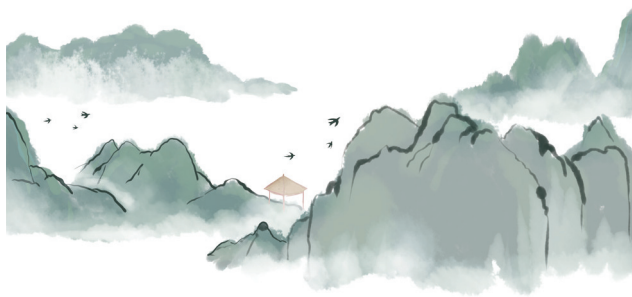
年节养生要节喜怒

佳节到来，家家欢庆；阖家团圆，其乐融融。然而每逢佳节，总会有些老人或因久未谋面的子孙绕膝笑涕而大喜开怀，以至于乐极生悲；或因子女在婚姻、工作等问题上的不听话而怒不可遏，以至于伤身，令人伤叹不已。

人的情绪既可致病又能治病，是传统中医理论的特色之一。所谓“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧、悲伤肺，恐、惊伤肾”，形成一个完整的体系。七情过甚为何会致病？中医认为，人体是一个阴阳平衡的生物体，七情过甚会使体内的阴阳失衡，导致疾病。例如，《庄子·在宥》说，大喜会使人偏于阳，大怒会使人偏于阴。人体的阴阳失去平衡，就会失去对四时的适应能力，丧失对寒暑的调节能力，于是就会伤及人的身体。这是说喜怒不节会影响人体对环境的适应、调节能力而致病。班固在《汉书·东方朔传》中记载东方朔劝导汉武帝的一段话，说：“乐太盛则阳溢，哀太盛则阴损。阴阳变则心气动，心气动则精神散，精神散而邪气及。”这是说喜怒不节会使人丧失对病邪的抵抗能力而生疾。现代医学则认为，喜怒不节会影响人的血压等，引起心脑血管意外。

预防七情过甚对身体的伤害，关键在于一个“节”字。《颜氏家训》中说：“大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，小忍即歇。”就是提醒人们要注意节制喜怒。而要想节制喜怒，一方面是老人平时要注意修身养性，力求淡泊中和，静心寡欲，不以物悲，不以己喜。另一方面，儿女虽不必如传统要求的晨昏定省，平时也要常回家看看；假如人在外地，则应时时电话问候。年节归家则要提前筹谋，不要给老人以“突然之喜”。此外，老人还要明白，儿女已经长大成人，他们在成长的过程和环境的熏陶下，已经形成了自己的人生观念，有自己的想法和见解。时代不同了，一切都在变，自己的老思想、老想法未必适合现在的年轻人。如果说这就是“代沟”，那么老人就要承认“代沟”的存在，不要把自己的想法强加于儿女。多听听儿女的见解，方能不落伍于时代。

父母和儿女佳节团圆，只抒亲情，莫涉权益，则如明代李渔所描述的家庭聚会之乐：“有饮宴之实事，无酬酢之虚文。睹儿女笑啼，认作斑斓之舞；听妻孥劝诫，若闻金缕之歌。”这才是传统的家庭新年气象。





春节的餐桌上都是美味佳肴，还有少不了的酒水饮料，稍不注意饮食调节，在春节期间，你的身体可能就不堪重负了。

1. 清淡少油腻 过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时要少，人们又常睡个“懒觉”，几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食，应该比平时更清淡些，以减少脂肪的堆积。

2. 蔬菜胜良药 节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。蔬菜可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘。

3. 水果不可少 节日饮食杂乱，更容易使人上火、便秘，多吃些水果，既可以起到很好的清热、解毒、润肠功效，还能调节改善人体的代谢机能，预防各种疾病，增进身体健康。

4. 主食不可忘 春节期间，人们大都习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食，这是不可取的。粮食是碳水化合物的主要来源，它参与脂肪、蛋

白质的代谢过程，使其完全氧化，减少有毒物的生成，还为人提供膳食纤维。因此在品尝美味的同时，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食。

5. 宁可少吃一口 聚餐家宴常常是很丰盛的，丰盛的菜肴和相互之间的布让往往使人食欲旺盛而“吃撑”了，造成胃肠的不适甚至消化系统疾病的发生。最好的预防方法就是自我节制。

6. 饮酒应限量 饮酒应限量，节假日饮酒也应该遵循这一原则。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤。

7. 讲究食品卫生 讲究食品卫生非常重要，这是避免食物中毒最重要的一点。最好是饭菜现做现吃，选择新鲜的食物原料制作，马上食用不放置。特别注意的是：不新鲜的熟肉制品和冷荤凉菜千万别食用；冰箱里存放的食品取出后要彻

底加热后食用；生吃的蔬菜一定要洗净；加工食品过程中一定要坚持生熟分开。

8. 按时就餐莫贪玩 春节饮食还要注意的就是按时按点，不要因为玩和睡打乱正常的饮食规律，使胃肠不适应而造成消化功能的紊乱。

春节饮食八大注意事项





腊月里吃腊味



腊肉

注意适量，搭配水果

腊月里，当然少不了吃腊肉。湖南、湖北、四川、贵州、广东等很多地方都有吃腊肉的习惯。

《易经》中提到“爇于阳而炆于火，曰腊肉”，也就是先用大量盐腌制猪肉，然后通过晾晒或烟熏使鲜肉风干，就制成了腊肉，可以长时间保存。

腊肉味道鲜美，而且营养丰富，所以深受人们的喜爱。

腊肉带来的主要健康问题就是盐含量比较高，而且肉类在腌制和烟熏过程中，还会产生亚硝酸盐等有害物。

因此，腊肉要适量吃，而且在吃的时候，可提前做一些恰当的处理：腊肉先用清水漂洗，去掉一些盐分，然后再用水煮一下，把水倒掉，这样还可以去掉其中的一些盐分。

在做法上，最好选择清蒸或者清炒，不要用油炸或者烧烤的办法，减少有害物质的产生。清炒腊肉的时候，多放一些蔬菜，这样就能进一步吸收盐分，而且蔬菜可以降低有害物对身体的影响。另外，在吃腊肉的时候，多吃一些富含维生素C的水果，可以减少亚硝酸盐的危害。

腊肠

风味各有千秋

家家户户过年都要吃香肠。广东的甜香肠、四川的辣香肠、山东莱芜的黑猪肉香肠最有代表性，做法不同，风味也各有千秋。

腊肠（也叫香肠）作为传统肉制品，看起来色泽鲜亮，闻起来腊香浓郁，尝一尝，鲜美可口。

腊肉、腊肠等腊味脂肪含量高，盐含量也比较高。因此，烹饪腊味时，多放一些水煮一下，让腊味中过多的盐等溶于水中。或直接选用蒸食的方法，蒸好后将碗中多余的油脂去除后再进食，都是比较健康的吃法。

腊八蒜

吃肉吃面好搭档

一般腊月初八的时候开始泡腊八蒜，经过几天的泡制，蒜就开始变绿，可以吃了，是腊月里的特色调味品。

具体做法是：把大蒜去皮，放入容器，倒入米醋，将容器密封，待其放一段时间，就可以取出来吃了。

用于泡腊八蒜的醋最好是米醋。腌制好的腊八蒜遍体翠绿、口感清脆、酸辣兼备，十分可口，配上鲜美无比的饺子，堪称完美组合。也可以在吃面条、吃排骨等的时候，配上腊八蒜，添味解腻。

列明财产清单很重要

随着社会生活水平不断提高，个人财富越来越多，财产形式也越来越多样化，既有房产、股权、银行存款、股票基金、理财产品、古玩字画等实体财产，也有Q币、游戏装备等虚拟财产，这些财产只要是合法财产都可以继承。

那如何让自己的继承人能精准获取自己的财产状况呢？最好在生前列出一个财产清单。以存款为例，若无财产清单，被继承人存款



有多少？存在哪个银行？自己的继承人将来找起来很麻烦，甚至找不到，找不到就变成了无人领取的休眠存款。财产清单能够使自身离世后的财产得到精准的定位和识别，家人能够顺利拿回手中，让一辈子积攒下来的财富能够有一个完美的着落。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第六编，第四章，第一千一百四十七条。

合同条款看仔细再签字

很多合同，特别是格式合同，条款多、字数多，密密麻麻好多页，老年人看起来会很吃力，签订合同时不仔细看合同条款，就草草签字了事。民法典规定，当事人采用合同书形式订立合同的，自当事人均签名、盖章或者按指印时合同成立。发生纠纷后，以“因为年纪大、眼睛花，合同没看清就签字了”作为抗辩理由，法官是不会认可这种说法的。

因此，在签订合同时要仔细阅读合同条款，对合同中“当事人的名称或者姓名和住所、标的、数量、质量、价款或者报酬、履行期限、地点和方式、免责条款、违约责任、解决争议的方式”等主要条款，要特别看仔细。

法条链接：

《中华人民共和国民法典》第三编，第二章，第四百九十条



豫园灯会

□ 王令之

高天紫气临城阙，
盛世华光浸苑墙。
岁在甲辰风采异，
千灯龙舞启新章。

桃园

□ 刘振华

碧水拱桥横，
桃花贵客迎。
献之桃叶渡，
贵在爱清贞。

伞

□ 曹祥开

远望彩云胜景开，
近看花伞美人来。
最怜此物高风骨，
挡雨遮阳乐作陪。

腊梅

□ 王联斌

新岁勿迎三九天，
朔风雪雨伴轻眠。
晨临窗觅疏枝影，
忽醉奇香一肺田。

品茶

□ 纪少华

紫壶春色溢，
斟若绿枝摇。
盏上呢喃语，
白云悠碧霄。

慈善捐款

□ 瞿 若

轮椅驾临淮海路，
春风至爱慰慈亲。
老兵捐款扶贫困，
温暖阳光普照人。

清平乐·开岁

□ 廖显辉

春风骀荡，红日收云帐。
雨涨江河船出港，寥廓万千气象。
田园芳草丛生，烟花雾浪流莺。
大好河山如画，前程无限光明。

元宵晚会即景新

□ 萧 毅

四海千家春不夜，五洲万里月连宵。
欢歌笑舞元宵闹，溢彩流光灯火烧。
晚会对联猜谜语，抖音微信发红包。
明星荟萃尽情秀，观众掌声逐浪高。

忆秦娥·莫负景色

□ 江日兴

申城悦，缤纷杏叶如飞蝶。如飞蝶。火红枫叶。木槿花洁。
江边芦苇飘如雪。高楼倒影湖中阙。湖中阙。风光万里，魔都超越。

教卫系统老干部摄影选



1	2	①	纳	木	措	宣	念	蜀
		②	红	旗	飘	张	健	
3		③	龙	鳞	坝	祝	连	根
		④	打	卡	地	金	星	明
4	5	⑤	闻	道	园	叶	翠	凤



