早春三月

□　韩力耕

早春三月，冬眠的大地开始苏醒，生机勃勃，一片盎然。

早春三月是温暖的，春风唤醒了万物，山河披上了新绿。

早春三月是催人奋进的，催促人们规划好新的一年，再上新征程，跃马再扬鞭。

习近平同志曾在莫斯科国际关系学院发表重要演讲时，用一句“早春三月”做开场白，意味着一个新的万物复苏的季节的到来，一个新的播种时刻的到来，也寓意着“一年之计在于春”，预祝中俄两国人民辛勤耕耘，必将收获新的成果。

习近平同志非常热爱生活，并具有革命者的浪漫情怀，他对温暖的春天情有独钟，在许多场合，他用赞美春天表达对和平，对美好，对前景的向往和追求。

历年春节团拜会上的致辞，习近平同志多次运用春天之美，形容热烈的氛围、美好的今天以及和平友谊。2015年团拜会，习近平同志引用了“东风随春归，发我枝上花”的诗句；2017年，他引用“草木蔓发，春山可望”两句诗；2018年，他又引用“阳和启蛰，品物皆春”的咏春诗句，为团拜会增添了一抹温暖气息。

2018年3月20日，习近平同志在第十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话中引用了朱子的诗句：“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”这句诗蕴含了清新、欣悦、蓬勃的无限生机。

2019年4月26日，在欢迎出席第二届“一带一路”国际合作高峰论坛的外方领导人夫妇及嘉宾宴会上，致辞开篇习近平同志引用“时在中春，阳和方起”，描绘出一派春意融融、到处孕育着希望的新气象。

在国际论坛上，习近平同志也多次运用“春”的元素表达主题思想。谈到多边合作，习近平同志将“共建开放型世界经济，让开放的春风温暖世界”作为大会演讲的主题。2021年“第四届中国国际进口博览会”开幕式上，习近平同志以“激活中国发展澎湃春潮，荡起世界经济一池春水”为主题发表演讲。这富有诗意的表达，充分显示了中国人民的自信和对多边合作的决心。

是的，春天很美。这种美，积极向上，温暖浪漫，深深住进了从国家领导人到每位国人的心中。

上海老干部工作 题字 江泽民 （月刊）

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷 首 语

早春三月…… 韩力耕（1）

本期专稿

上海市老干部迎春茶话会举行陈吉宁致以节日的美好祝福…… （4）

全国老干部局长会议对2024年工作作出部署安排 姜信治出席并讲话 …… （5）

一图读懂：关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见…… （6）

市委老干部局召开2023年度工作总结表彰暨2024年工作动员会 …… （12）

工作集锦

徐汇区举行离退休干部区情通报会 …… 徐委老（14）

长宁区领导向四套班子老领导通报工作 …… 长 宣（14）

普陀区离退休干部服务管理平台正式上线运行…… 刘 庆（14）

崇明区启动服务离休干部实事项目 …… 顾卓胤（15）

市国资委召开2024年系统老干部情况通报会…… 董 敏（15）

学习新思想 奋进新征程

在新征程中实现自我价值 …… 乔布文（16）

学习之窗

多措并举发挥离退休干部党建引领的作用…… 汤啸天（17）

“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 薏 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
2024年第3期 总第438期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

金秋风采

彩色连环画：奉献着　快乐着 …… 李荣光（19）

彩版漫画：奋进的精神播种机 …… 吴艳萍（21）

访散文大家赵丽宏…… 祝天泽（23）

用短视频记录社区故事 …… 青浦区委老干部局（25）

华阳老雷锋 …… 长宁区委老干部局（27）

他的红色“史记”…… 郁永芳（28）

他是雷锋式的摄影师…… 李　敏（29）

激情岁月

学雷锋61年 …… 金永发（31）

站在雷锋塑像前…… 范永祥（33）

情满人间

我家的百岁老太太…… 李承昌（34）

春天，我们一起播种…… 沈原梓（35）

又见玉兰花开…… 华　敏（35）

我爱米兰…… 张福生（36）

和小鸟结缘…… 冯菊英（37）

上海阳台

绿如翡翠有春江…… 金洪远（38）

大箕山的荷…… 贺寿昌（39）

婺源春日行…… 郁建民（40）

溪口晚霞…… 章云华（40）

桥乡锦溪…… 王家年（41）

健康养生

百岁老人做三件事…… （42）

做家务可延寿…… （42）

春季“护肾”有四招…… （43）

春季温差大　注意避风防寒…… （44）

春季七措施预防传染病…… （45）

常做7件事　血管不添堵 …… （46）

生活服务

本市首家城区级认知障碍赋能中心启用 …… （47）

想把财产给指定的继承人该怎么做？ …… （47）

艺林漫步…… 王令之等（48）

封面：春暖花开　　陆根伟　摄

封二：2024上海市老干部迎春茶话会

封三：2024上海市老干部迎春茶话会

封底：蓝色圆舞曲　　董永平　摄

“上海老干部”微信公众号　　“上海老干部”APP

上海市老干部迎春茶话会举行
陈吉宁致以节日的美好祝福

2月6日，上海市老干部迎春茶话会在上海展览中心举行。市委书记陈吉宁代表市委、市人大常委会、市政府、市政协，向老领导、老同志和全市广大离退休干部致以节日的美好祝福。

茶话会现场暖意融融、温馨祥和。市领导陈吉宁、龚正、黄莉新、胡文容、吴清等，与老同志叶公琦、陈铁迪、龚学平、蒋以任、刘云耕、冯国勤、殷一璀等欢聚一堂、喜迎新春。

> 坚持以国家重大战略为牵引，在更高起点上深化高水平改革开放，倾情办好民心工程、民生实事，人民城市的生活品质越来越高

陈吉宁在致辞时说，2023年是意义非凡的一年。习近平总书记亲临上海考察指导，为新征程上上海发展作出新的战略擘画。一年来，我们坚持把学思践悟习近平新时代中国特色社会主义思想作为全部工作的主题主线，埋头苦干、负重前行，全力推动经济回稳向好，高质量的步子越走越稳。坚持以国家重大战略为牵引，在更高起点上深化高水平改革开放。倾情办好民心工程、民生实事，人民城市的生活品质越来越高。

> 锚定重要使命，当好“施工队长”，加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市

陈吉宁说，今年是中华人民共和国成立75周年。我们将坚定沿着习近平总书记指引的方向，牢记“四个放在”，锚定重要使命，当好“施工队长”，加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，更好向世界展示中国式现代化的光明前景。我们将更加用心用情做好老干部工作，让大家共享发展成果、安享幸福生活。

全国老干部局长会议对2024年工作作出部署安排
姜信治出席并讲话

全国老干部局长会议2月28日在京召开。会议强调，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大和二十届二中全会精神，认真落实全国组织工作会议、全国组织部长会议部署要求，加强离退休干部党的建设工作，用心用情、满腔热忱地做好老干部工作。全国政协副主席、中央组织部分管日常工作的副部长姜信治出席会议并讲话。

会议充分肯定2023年老干部工作取得的新进展新成效，强调要深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想和关于老干部工作的重要论述，扎实做好2024年老干部工作。要始终坚持以党的政治建设为统领，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；全面贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，持续加强离退休干部党组织建设；聚焦中国式现代化这个新时代最大的政治，激励广大老同志贡献智慧和力量；细致入微做好服务保障工作，让老同志共享改革发展成果、安享幸福晚年；巩固拓展信息化精准化规范化建设成果，不断增强老干部工作的时代性针对性实效性。会议要求，要切实加强老干部工作部门自身建设，努力打造让党放心、让老干部满意的模范部门和政治坚定、业务精通、作风优良的过硬队伍。

党的建设工作的实施意见

一图读懂

2023年12月，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》，明确了本市离退休干部党建工作六个方面18项任务要求，对做好上海市新时代离退休干部党的建设工作作出部署。

《实施意见》深入贯彻落实习近平总书记关于老干部工作重要论述和考察上海重要讲话精神，全面落实中共中央办公厅印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》各项任务，为做好全市离退休干部党的建设工作提供了根本遵循，是做好当前和今后全市离退休干部党的建设工作的基本依据，具有十分重要的指导意义。

一 加强政治引领

确保离退休干部党员永远听党话、一心跟党走

（一）强化党的政治建设

- 深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”。
- 严明党的政治纪律和政治规矩，严肃党内政治生活。
- 坚持党的全面领导，继续做全面从严治党的坚定支持者和模范践行者，做坚持中国特色社会主义制度的坚定拥护者和忠实捍卫者。
- 担任过领导职务的离退休干部党员要积极发挥好表率作用。

（二）强化理论武装

深入学习新时代党的创新理论和习近平总书记考察上海重要讲话精神以及对上海工作重要指示要求，及时跟进学习习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神，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。

充分发挥离退休干部党支部教育党员的作用，引导离退休干部党员读原著、学原文、悟原理，坚定理想信念。

充分发挥各级老干部（老年）大学、老干部活动中心（室）等主阵地作用，用好“离退休干部工作”“上海老干部”等微信公众号和“上海老干部”App等在线学习平台。

定期举办形势报告会，将离退休干部培训班、读书班纳入各级党校培训班次。

完善和落实离退休干部按规定阅读文件、参加重要会议和重大活动、通报情况、参观学习等制度。

二 加强组织建设

进一步提升离退休干部党组织凝聚力向心力

（三）优化组织设置

党员组织关系在原单位的，一般应单独建立党支部，党支部人数一般不超过50人。

党员人数较多的党支部，可按照便于开展活动原则划分若干党小组。

探索规范在离退休干部党员集中居住地、活动学习场所、志愿服务组织、社团组织中建立基层党组织或临时党组织。

以“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”为标准，持续开展离退休干部党支部组织力提升行动，每三年组织一轮示范党支部创建活动。

国有企业党组织要**努力提高**国有企业退休干部社会化管理移交后的归属感。

改进和创新移交政府安置的军队离退休干部党组织建设工作。

（四）强化班子建设

选优配强党组织书记，退休干部党组织书记任职年龄一般不超过75周岁。

建立离退休干部党组织骨干队伍培训制度，确保党组织班子成员每年参加培训不少于1次。

按期做好离退休干部党支部换届工作，党组织班子成员不能正常履职或出现空缺的，应及时调整补充，梯次储备党组织班子后备力量。

可选派在职党员担任离退休干部党支部联络员，协助开展工作。

（五）严格组织生活

- 结合实际抓好“**三会一课**”、组织生活会、民主评议党员等制度落实。
- **每月相对固定1天开展主题党日。**
- 对年老体弱、行动不便、身患重病的离退休干部党员参加支部活动、学习教育等不作硬性要求，可通过送学上门等方式，向他们**传达情况、听取意见建议**。

离退休干部党员要**按规定自觉交纳党费**，对有特殊情况的，经党支部研究同意，可采取适当方式交纳。

对无正当理由长期不参加组织生活的，党组织应当采取适当方式**进行批评教育**。

对不重视开展组织生活的离退休干部党组织，要**严肃批评、督促整改**。

（六）积极融入城市基层党建

加强市区**联合推动**、条块**协同联动**，持续推进城市社区离退休干部党建工作。

组织引导离退休干部党员到居住地党组织联系报到，**支持鼓励**离退休干部党员就近就便参加学习活动、发挥优势作用。

依托各类党群服务中心（站、点）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**。

探索规范多方力量参与机制，推动党建引领老干部工作向基层延伸。

三 加强管理监督

持续增强离退休干部党员的党性观念和党纪意识

（七）开展党性教育

发挥上海作为党的诞生地、初心始发地和伟大建党精神孕育地的优势，结合党内集中教育和**“看改革成果、看经济发展、看社会进步”**活动等，组织离退休干部党员参观红色遗迹遗址和纪念场馆等。

坚持以正面教育为主，**有针对性地开展**党性教育活动，**引导**离退休干部党员增强党性修养。

党委（党组）或有关方面负责同志每年为离退休干部党员**讲1次党课**。

（八）严明纪律规矩

离退休干部党员特别是担任过领导职务的干部党员要严守有关纪律规矩，做到**“四个不得”**。

坚决反对和抵制各种错误思潮，**坚决反对**享乐主义和奢靡之风。

严格党员不得信仰宗教的政治纪律。

发挥党组织管理监督作用，**引导**离退休干部严格遵守党中央有关纪律规定。

发现有苗头性倾向性问题的，以及群众对其有不良反映的，所在部门单位机关党委或老干部工作机构、所在党组织负责人要**及时谈话提醒**。对违反纪律规矩的，**依规依纪严肃处理**。

（九）规范日常管理

坚持并完善谈心谈话制度，及时了解离退休干部党员思想状况、化解思想难题。

做好干部荣誉退休工作，把开展谈心谈话作为干部退休的**重要环节**。

探索建立离退休干部流动党员流出地、流入地党组织**双向共管机制**。

对**具备转移组织关系条件**的离退休干部流动党员，及时做好组织关系转接工作。

离退休干部党员出国（境）要**严格按照有关规定**办理手续。

加强离退休干部党组织微信群管理，发现问题及时**妥善处置**。

四 加强作用发挥

组织引导离退休干部党员为党和人民事业增添正能量

（十）助力推动上海高质量发展

持续开展**“弘扬正能量，助力新发展”**活动。

聚焦建设“五个中心”重要使命，组织引导有相关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，**积极践行**全过程人民民主，为构建城市治理共同体赋能助力。

各级党组织要**统筹安排、有序有效组织**离退休干部党员发挥好作用，防止发生影响干预原单位或其他基层单位工作的情况。

（十一）践行社会主义核心价值观

组织引导离退休干部党员积极宣传党的路线方针政策，讲好初心故事、上海精彩。

组织引导离退休干部党员在家庭和社会教育中发挥言传身教作用。

组织引导离退休干部党员赓续中华文脉、弘扬城市文化、丰富精神生活、展示阳光心态。

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。

（十二）做好关心下一代工作

积极打造“沪航成长”关爱工作品牌。

持续开展“从石库门再出发”主题活动。

以“党建带关建”深入推进关心下一代工作委员会建设。

发挥好各级关工委和广大“五老”在教育、引导、关爱、保护青少年方面的独特优势。

五 加强激励关怀

不断提升离退休干部的获得感幸福感

（十三）做好服务保障工作

健全服务管理长效机制，用心用情、精准服务，让离退休干部共享改革发展成果、安享幸福晚年。

注重实行“一人一策”，开展“乐龄申城·五守护”行动。

建立健全离退休干部困难帮扶机制。

落实走访慰问制度，在重要纪念日、重大庆典和老年节、元旦春节期间集中走访慰问，在离退休干部生病住院、家庭出现重大变故时及时关心看望。

提倡党内开展互助关爱、传递温暖活动。

（十四）注重宣传表彰

注重发现新时代涌现出的离退休干部党员先进典型，加大党内表彰工作力度。

开展党内集中表彰，表彰对象一般应有离退休干部党组织、党员和党务工作者代表。

鼓励引导离退休干部党员参与志愿服务，对表现突出的予以表彰奖励。

按照有关规定做好“光荣在党50年”纪念章颁发工作。

六 加强组织领导

为离退休干部党的建设工作高质量发展提供支持和保障

（十五）落实工作责任

各级党委（党组）要切实履行离退休干部党建工作主体责任，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。

党委（党组）书记要**履行第一责任人职责**，每年**听取汇报、提出要求**。

健全离退休干部党建工作有效运行机制。党委组织部门要**牵头抓总、统筹协调**，有关部门要**密切配合，增强工作合力**。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**履行直接领导责任**。部门单位离退休干部工作机构要抓好**具体组织落实**，其主要负责同志符合条件的一般可兼任本部门、本单位机关党委副书记或组织人事部门副职。

各级领导每年向离退休干部党员**通报情况不少于2次**。

各区委、市委各工作党委可结合实际探索完善离退休干部**党建工作制度机制**。

（十六）建强工作队伍

要**高度重视**离退休干部党建工作队伍建设，各级机关党委要有专人负责离退休干部党建工作，配齐配强工作力量。

加强学习培训和实践锻炼，将党务工作者等培训列入组织人事部门培训计划。

坚持严管和厚爱结合，关心爱护党务工作者，为他们成长进步创造条件。

（十七）完善基础保障

- **鼓励引导**离退休干部党员参与志愿服务，对表现突出的**予以表彰奖励**。
- **落实**好离退休干部党建专项工作经费、党组织工作经费，以及党组织书记、副书记和委员工作补贴等。
- **加大**党费对离退休干部党组织活动的支持力度，可全额返还离退休干部党组织收缴的党费。
- 街镇要**落实**离退休干部党建工作经费。
- 根据**《上海市志愿服务条例》**有关规定，合理落实离退休干部志愿服务所需保障。

（十八）积极开拓创新

推进数字技术在离退休干部思想政治教育、发挥作用、服务管理、宣传引导等方面的广泛应用。

提高老干部工作者运用信息化手段开展工作的能力，引导和帮助广大离退休干部学习使用信息化终端。

积极探索信息化条件下离退休干部党建工作新模式，不断提升党建工作质量和成效。

市委老干部局召开2023年度工作总结表彰暨2024年工作动员会

2月22日，市委老干部局召开2023年度工作总结表彰暨2024年工作动员会，总结回顾2023年各项工作，表彰先进，选树典型；对今年各项工作进行动员部署，鼓舞士气、凝心聚力。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席会议并讲话。市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长胡霞菁，副局长龚怡、窦忠秋、张家科，二级巡视员王欢平、王玲以及全体机关干部、局属事业单位领导班子成员等参加会议。会议由副局长、机关党委书记、一级巡视员包龙根主持。

王庆洲首先对过去一年为老干部工作付出心血、做出奉献的全体干部职工表示感谢，向受到表彰的先进集体和个人表示祝贺。他指出，2023年，全局党员干部深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神和关于老干部工作重要指示批示精神，认真学习宣传贯彻党的二十大精神。始终牢记嘱托、勇毅前行，紧扣中央、市委大局大势和老同志所需所盼，用心用情、履职尽责，不断展现出上海老干部工作者的担当作为与精神风貌。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，深切感悟思想的伟力，凝聚奋进的力量，把习近平总书记的关心关怀和殷切希望转化为干事创业的实际行动。紧紧抓牢老干部工作高质量发展这个首要任务，持续深化“乐龄申城·五心行动”，用心用情用力做好离退休干部服务管理工作，彰显坚定的政治自信和政治担当，展现勇于开拓、敢于创新的拼搏精神，厚植尊老爱老情怀，呈现务实耕耘、奋勇争先的姿态。

王庆洲强调，2024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。全体干部职工要牢牢把握推进中国式现代化这一最大政治，紧紧围绕学习贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神这一主题主线，持续在学习贯彻党的创新理论上“深学深悟”，在旗帜鲜明讲政治上“站高站稳”，在扎实推进业务工作上“用心用情”，立足“当先锋、树标杆”的工作目标，继续保持快马加鞭、奋力一跳的工作热情，拿出闻鸡起舞、闻鼓而进的工作干劲，努力创造与上海排头兵、先行者的定位相匹配的工作业绩，以实干实绩推进新时代老干部工作高质量发展。一要加强团结协作。各处室、局属事业单位要树立“一盘棋”思维，心往一处想、劲往一处使，携手同行、齐心协力，将老干部工作的各个板块互相衔接、统筹推进，通过融合发展推动效能升级，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，在“大合作”中收获“大成效”。二要注重创新奋进。敏锐感知变化，紧贴时代要求，把握发展趋势。把准老干部工作的职责使命、时代价值，把握离退休干部的结构特点、群体特征，围绕“工作的难点在哪里，着力点是什么，创新点如何破”开展工作研商和讨论，进一步回答好老干部工作的“时代命题”，以创新驱动、奋进前行推动工作高质量发展，主动顺应老同志对美好生活的新期待。三要弘扬严实作风。坚持更高标准，自觉以组工干部要求从严加强自身建设，持续深化模范部门建设，始终做到最讲政治、最讲大局、最讲公道、最讲担当、最讲奉献、最讲规矩。大力弘扬新风正气，将廉洁从政作为日常习惯和行动准绳，以优良的党风局风营造良好生态，努力构建清清爽爽的同志关系，规规矩矩的上下级关系，亲清统一的政商关系。

会上，包龙根宣读了《关于表彰2023年度先进集体和个人的决定》。

局领导为受表彰的先进集体和个人颁奖，为市老干部活动中心转授“上海市市级机关党支部建设示范点”奖牌。

局先进集体和优秀个人代表——发挥作用指导处处长、市关工办主任薛晓东，市老干部大学副校长查正和，宣传处干部孙岳作交流发言。

徐汇区

徐汇区举行离退休干部区情通报会

近日，徐汇区举行离退休干部区情通报会。区委书记曹立强为区四套班子离退休老领导及离退休党支部书记通报全区重点工作情况。区委常委、组织部部长刘琪主持会议。

曹立强传达了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，并向老同志介绍了2023年全区经济社会发展情况和2024年重点工作安排。曹立强对老同志们长期以来关心、支持和指导徐汇经济社会发展各项工作表示感谢，并指出，徐汇的每一点进步，都离不开老同志的关心支持，希望老同志们继续发挥政治优势、经验优势、威望优势，为徐汇发展建设献智出力。（徐委老）

长宁区

长宁区领导向四套班子老领导通报工作

近日，长宁区召开工作通报会，区主要领导向区四套班子老领导通报重点工作。

区委书记张伟指出，要深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神，按照中央和市委决策部署，深刻认识长宁发展面对的机遇和挑战，在外部环境复杂严峻的局面下，积极担当作为，勇于迎难而上，推动长宁高质量发展再上新台阶。

张伟对老领导们为长宁发展付出的艰辛努力和重要贡献表示诚挚敬意和由衷感谢，希望老领导们继续发挥经验优势、资源优势，为长宁各项工作多提宝贵意见和建议，为开创长宁现代化建设新实践持续贡献智慧和力量。

区委副书记、区长侯继军通报了去年全区经济社会发展情况和今年工作主要安排。区委常委、组织部部长白雪茹主持会议。区四套班子老领导对去年以来长宁经济社会发展所取得的成绩表示充分肯定，并就相关工作提出宝贵意见和建议。（长宣）

普陀区

普陀区离退休干部服务管理平台正式上线运行

近日，普陀区委老干部局开发建设的“普陀区离退休干部服务管理平台”正式上线运行。

“普陀区离退休干部服务管理平台”以离退休干部“一人一册（策）”精细化服务管理为重点，归集全区老干部信息及核心业务流程，实现离退休干部基本信息、服务对策、诉求办理的“一键尽览”，离退休干部管理服务工作的“全程纪实”，以及服务项目、诉求办理的“跟踪问效”，通过系统集成，提升精准服务综合水平。同时，平台具备一定的开放和延展性，便于根据新形势

新任务，不断充实平台内容、开发扩展新的功能。

平台汇集了30余类核心工作信息，实现工作的“一口”布置，使区委老干部局和全区各级老干部工作部门形成良好的工作互动。服务项目有机互补、走访联络两级联动、各类活动统合开展，有效增强了项目化、信息化工作意识，提升了工作的整体性。（刘庆）

崇明区

崇明区启动服务离休干部实事项目

近日，崇明区举行离休干部“七色管理·五辆专车”实事项目启动仪式。区委老干部局与崇明心连心助老服务社进行了工作合作签约。

区委组织部副部长、老干部局局长陈汇辉介绍了崇明区离休干部“七色分类管理”“五辆服务专车”以及“一人一策”工作机制，并为七彩心连心助老志愿服务队授旗。

据悉，“七色管理·五辆专车”实事项目将借助“一人一册”的相关信息支撑，将离休干部分为“七色——百岁红、易（异）地橙、活力黄、暖心粉、康护绿、帮扶青、居家蓝”管理，统筹单位、家庭、社区、社会、老干部工作部门等各方资源力量，在征求离休干部及家属意见建议的基础上，全面开通“五辆服务专车”：一是健康直通车、二是快乐直达车、三是红色记忆车、四是便民服务车、五是智慧养老车。“五辆服务专车”为离休干部提供一人一策的个性化专属服务。（顾卓胤）

市国资委

市国资委召开2024年系统老干部情况通报会

近日，市国资委召开2024年系统老干部情况通报会。市国资委党委书记、主任贺青通报2023年上海国资国企改革发展和系统老干部工作情况及2024年总体要求、重点任务安排。市国资委党委副书记、直属机关党委书记黄斌兵主持会议。

贺青强调，市国资委系统老领导、老同志是上海国资事业的奠基者，是国企改革的开拓者，更是上海国资国企创新发展的见证者，希望大家多出主意、多想办法、多谋思路，继续关心支持国资国企改革发展。市国资委党委将坚持精准精细、用心用情，一如既往地做好老干部服务工作，切实做到思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，让广大老干部共享上海国资国企改革发展成果。

通报会后召开了市国资委机关退休老领导座谈会。（董敏）

在新征程中实现自我价值

□　乔布文

近期，通过阅读报纸，收看电视，我认真学习了习近平总书记考察上海时的重要讲话精神，心情激动，倍感温暖，备受鼓舞。

在奋力开启中国式现代化新征程的关键时刻，习近平总书记亲临上海，深入考察上海工作、亲切看望上海干部群众，并主持召开深入推进长三角一体化发展座谈会，对新征程上上海工作提出新的更高要求，对上海发展作出新的战略擘画，为推动长三角一体化发展取得新的重大突破指明前进方向，为我们做好上海工作提供了根本遵循和行动指南。习近平总书记的重要讲话激荡人心，催人奋进。

习近平总书记重要讲话，对上海的发展提出了新要求、新任务。新的蓝图已经擘画，接下来就是我们要撸起袖子加油干，当好施工员、实干家，把宏伟蓝图细化为施工图、转化为实景图，以新的作为创造新的业绩、交出新的答卷，把上海加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市。

在新的形势下，在新的征程中，我们退休老同志要加强学习，要认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想，要认真学习习近平总书记在考察上海时的重要讲话精神，使我们的思想和观念紧跟形势的变化与发展，在思想上政治上始终与以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，永远听党话，永远跟党走。我们退休老同志要保持健康向上的生活方式，平平淡淡生活，干干净净做事，踏踏实实做人，传承良好家风，保持家庭和睦，全家生活安定。我们要力所能及地为社区、为居住小区、为居民群众做公益事情，做好服务工作，贡献微薄之力，为社会发展与社会安定添砖加瓦。通过我们大家踔厉奋发，砥砺前行，撸起袖子加油干，就一定能把习近平总书记擘画的蓝图转化为美好、壮丽的实景图。

多措并举发挥离退休干部党建引领的作用

□ 汤啸天

2022年，中共中央办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》。当前，党正在团结带领全国各族人民前进在新的赶考之路上，基层治理更是需要团结一切可以团结的力量，调动一切可以调动的积极因素。进一步发挥离退休党员的优势和先锋模范作用，聚力中心，服务大局，鼓励引导他们继续为党、为国家、为社会、为人民作出新贡献，具有十分重要的意义。

充分调动老党员先锋模范作用

加强离退休党建工作，是继续推进新时代党的建设新的伟大工程的客观需要，也需要进一步把离退休党员凝聚起来，组织他们继续为党和国家事业发展贡献智慧和力量。

对基层社区的党员，是应当作就业年龄段与非就业年龄段区分的。在岗工作的党员必须同人民想在一起、干在一起、风雨同舟、同甘共苦（简称“两在两同”）；已经离退休的党员也应当不忘党恩、尽己所能、率先争先、发挥余热（简称“率先争先”）。当然，发挥在岗党员和离退休党员的先锋模范作用需要探索不同路径、不同标准、不同方式的“施工图”，但是理论研究必须先行。只有在理论层面找到正确而又明确的“线路图”，才能够把离退休党员的先锋模范作用调动起来。

助力老同志实现自我价值

组织引导已经离退休的老党员发挥先锋模范作用，是新时代基层社会治理中的重要一环。就居民区的“微治理”而言，首先需要牵头的力量。离退休老党员具有丰富的人生经历，积累了大量的经验，是有能力牵头的。关键的问题是离退休党员愿意不愿意出面牵头，愿不愿意牺牲自己的休息时间和自己早就有规划的精力安排。

就离退休老党员而言，生活衣食无忧、福利保障完善、不同类别的朋友时有交往，在得到尊重方面往往处于既满足而又不满足的状态，自我实现的需要有可能是被主观压抑的。为此，调动离退休老党

员的先锋模范作用必须紧紧抓住激励这个阀门，知其所长、尊其所长、用其所长、奖其所长。对于有特长的老党员委派其适宜完成的任务，让老党员体会到发挥先锋模范作用的获得感、愉悦感、幸福感，其先锋模范作用的发挥也能够持久化。显然，调动离退休党员的先锋模范作用不能“空对空”，必须强化激励关怀，着重从发挥优势作用、加强宣传表彰、做好服务工作、提供有力保障等四个方面着力。

激励措施的应用需要精细化、个性化

基层社会治理的成效越显著，参与社会治理的老党员的获得感就会越强烈。为此在组织、引导老党员参与基层治理的时候，一定不能“为尊老而尊老”，要特别注意老党员的特长所在，允许其以自己的方式发挥自己的作用，有针对性地赋予其适当的参与活动事项，提供发挥其聪明才智的空间。社会治理当然是要讲成效的，老党员参与社会治理也有一个学习和积累经验的过程。一方面，作为社会治理的组织者应当充分相信历经磨练的老党员，对于工作成效的追求是有经验的；另一方面即便是在领导岗位上离退休的老干部老党员，也不一定熟悉基层社会治理，组织者给予老党员充分的尊重、充分的沟通、充分的协商就显得格外重要。

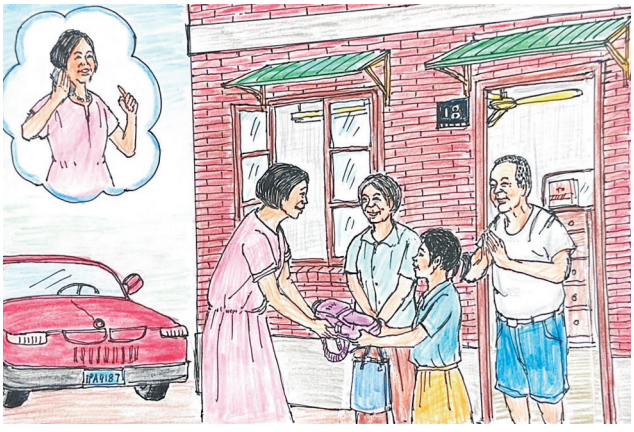
引导广大离退休干部党员充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，加强基层治理，推动高质量发展是一项系统工程。各地已经做出了初步的摸索，应当进一步探索。激励就是适时适度地掌控阀门，需要精细化、个性化地操作。例如，有的老同志喜欢低调生活，对于披红戴花、登台领奖的做法会感到不适；有的老同志愿意传播自己的理念和心得，给予其演讲、座谈的机会可能更为恰当；有的老同志喜好出谋划策，充当“幕僚”，倾听其见解并及时予以反馈，就能取得事半功倍的效果。总之，运用激励原理，调动离退休党员的积极性是一项需要认真探索的调控艺术。必须坚持问题导向，发现真问题，探寻真对策，甚至需要“一人一策”。

奉献着 快乐着

□ 李荣光 画

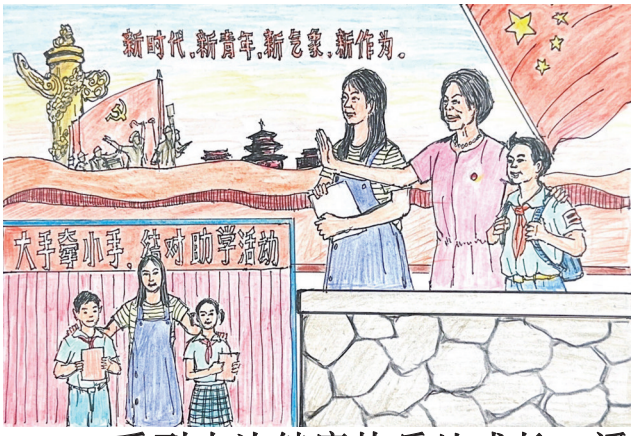
1.潘雪玲是区三八红旗手，曾获得过区优秀共产党员、市优秀纪检干部、市信访工作先进个人等荣誉称号。退休后，她依然忙碌着，奉献并快乐着。

2.2009年4月，潘雪玲与一位特殊家庭的女孩小沈结对。从此，潘雪玲和小沈就成了没有血缘的亲人。当时小沈是小学二年级的学生，父母离异的小沈与爷爷奶奶一起生活。



3.潘雪玲花了很多的时间和精力在心理上和思想品德方面给予关心疏导，帮助孩子健康成长。

4.十年里，潘雪玲对小沈就像自己的孩子一样牵肠挂肚，两人从不认识到熟悉、信任和“依赖”。



5. 看到小沈健康快乐地成长，潘雪玲很开心，觉得自己的付出是值得的。潘雪玲把关心下一代成长，当作自己义不容辞的责任。

6. 潘雪玲曾长期在区纪委工作，在党建、党纪党规方面积累了丰富的知识。退休后，她到社区、工业区、学校等宣讲党员群众关心的热点课题。

7. 在宣讲中，潘雪玲坚持四不原则：一是不分单位大小；二是不论听讲人员多少；三是不管路近路远；四是不计较工作日还是双休日。

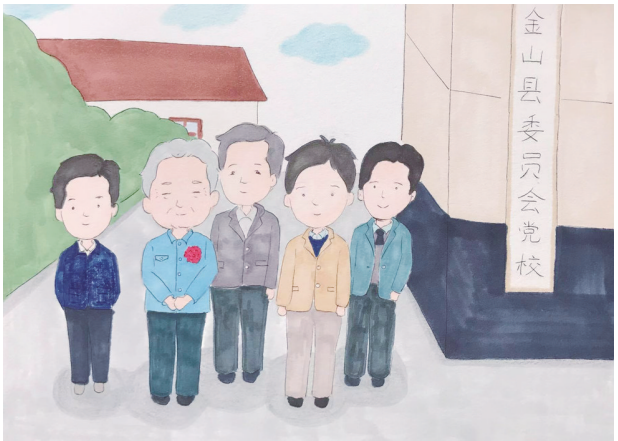
8. 她坚持每天花3小时左右的时间看报或上网浏览，学习了解知识，做到案例及时更新，数字及时调整。

9. 十几年来，潘雪玲共宣讲了300多场，受众达2.5万余人次。仅2020年就宣讲了43场。

10. 2016年下半年，潘雪玲又参加了闵行区委老干部局的春申晚霞网宣团。在网上发出好声音，传播正能量。

奋进的精神播种机

□ 吴艳萍 画



1. 颜华，1930年出生在中国山东，1948年在山东济南参加革命，1950年在华东革命大学入党，1965年、1984年两次担任原中共金山县委员会党校副校长，1990年光荣离休。

2. 他退休后主动参与到关心下一代工作中。先后到学校、农村、机关、社区等讲课，并拿出自己的退休工资资助困难学生。他曾被评为“全国关心下一代工作先进工作者”。

3. 在“四史”学习教育中，他将自己的革命故事以通俗易懂的语言讲给同学们听，激励他们树立远大理想。

4. 在区委老干部局开展的活动中，全体党员前往颜老家的“红色讲堂”，听他讲述学生时代的红色故事。

5.他积极响应全区开展“结对共建忘年交　革命精神代代传”号召，先后与多位青年干部结为“忘年交”。

6.他热心参与募捐、扶贫帮困等公益事业，把获评先进的奖金捐献给贫困户。

7.抗击疫情期间，他主动交纳“特殊党费”。爱心善款是他爱国爱党爱人民的真情流露。

8.他参加社会帮教工作，与服刑人员签订15年帮教合同，每年两次去监狱面对面帮教，平时写信帮教。

9.金山区委党校60周年校庆之际，他接受采访，畅谈当年在党校的一些故事，传承革命精神。

10.他拿出上世纪五十年代由时任上海市市长陈毅颁发的珍贵委任状展出，激励更多青年贡献自己的力量。（金山区委老干部局供稿）

访散文大家赵丽宏

□ 祝天泽

著名作家赵丽宏，投身文学事业以来作品累累，出版了几十本书籍，他很多精彩的华章被编入我国各类大中小学教材，有一家出版社还专门出了一本《赵丽宏课本书》。

赵丽宏是典型的文人，具有温文尔雅的气质，这种温文尔雅是由内而外的，是从血管里流出来的。他很健谈，知识面很广，一个话题可以聊得很深很透。赵丽宏没有架子，平易近人。不管外地人还是上海人，不管有无地位与背景，他都谦逊以待。他曾为200多位文学爱好者的书写过序与跋，不管认识的还是托人转来的书。他说：正像当年文学前辈给我的书作序一样，是一种看重与提携，让我备受鼓舞，我要继承这种好传统。青年同志是文学的希望与未来，应多多鼓励他们，看到他们的成长，我感到欣喜。

散文是赵丽宏文学作品中的一朵奇葩，也是他的强项。他的散文感悟人生，描绘世界，探寻历史，沉醉天籁，品味艺术，形形色色的意象与故事，在他笔下都化成意味悠长的咏叹。他散文中表现出来丰富的美，既有《雨中》、《晚香玉》这类明朗单纯的美，也有《酒畔》《合欢树》《秋风》那种深沉忧伤的美，《灯下，往事的升华》《炭火，燃烧在雪地里》那种朦胧的美。《诗魂》获得新时期全国优秀散文奖，《日晷之影》获首届冰心散文奖。

赵丽宏是位杰出的报告文学作家，我案头有本《心画》的书，汇集了他创作的13篇报告文学，是他赠送的，书法大家周慧珺、跳高名将朱建华、动物驯育明星陆星奇、音乐家杨鸿年、树根大师姚元老、太阳能科学工作者郗德、医务护理工作者何其姹……一个个鲜活的人物，通过他生动的刻画、精到的叙述，凸现在人们面前。《新的高度，属于中国》，获得国际青年报告文学奖，《有一个中国音乐家》获得广州文艺奖和上海报告文学奖。赵丽宏在总结报告文学写作时说，要写活报告，关键要抓住一些生动的细节，这样才能打动人感染人。

除了文学，对音乐美术舞蹈，他

也懂得很多。有一段时间，他精神苦闷，搁笔停止了写作，然后艺术的追求与冲动不肯停歇，于是他就到古玩市场玩古陶古瓷和字画，沉浸一段时间后，竟然练就了一副鉴别古陶古瓷和字画的好眼力。他还写过一篇以明盘、宋杯、画碟、异兽为内容的《古瓷四品》的文章。

回首过往，他一路的经历也颇为坎坷。那年夏天，赵丽宏刚中学毕业，命运的齿轮让他来到了崇明岛的农村。白天，面朝黄土背朝天，汗水涔涔地在农田里干活；晚上，住在四面无窗的黑屋里，闷热异常。他一度彷徨过、消极过，叹息人生何时是个尽头。此时一束光在他人生道路上闪现，那就是文学之光，使他看到了希望与远方。他四处搜罗来了几十本书，其中就有泰戈尔《飞鸟集》等一批中外名著。在如饥似渴的阅读中，他看到了世界文学的博大精深，看到了中华文化的源远流长，看到了文字与文学给人类带来的睿智与力量，他深深地痴迷了，陶醉了。机遇终于来了。恢复高考后，他以扎实的文学功底、广博的知识考入了华东师大中文系。名校名系，是培养中国作家的摇篮。在学校里，赵丽宏十分活跃，组建文学社团，出版文学墙报，频频向外投稿，出版了第一本诗集，开始蜚声文坛。他十分赞赏和敬重中文系一批文学前辈与大师，他们对他的热情指导让他终生难忘。中文系名誉主任徐中玉撰写、编著的教学用书1000多万字，仅《大学语文》就累计发行1700余万册，在百岁时，他还捐出百万元积蓄设立教学基金，奖励品学兼优的困难学生。赵丽宏在一篇回忆徐中玉教授的文章中深情地说：他是一座大山，不仅学识宏富，著作等身，在道德与品行上也堪为楷模，值得我们永远敬仰与学习！

赵丽宏爱父母，爱子女，与邻居和睦相处。在他的散文与随笔中，赵丽宏多次写到孝顺父母的情况，以及父母对他的关爱。他父亲对他的文学作品很关注，有时为了买到一张刊登他作品的报纸可以跑遍全市的邮局。母亲是位妙手回春的医生。退休后，赵丽宏多次带着母亲与妻子赴国内外旅游，一路上写了众多的旅游文章，与家人尽享天伦之乐。儿子“呱呱”坠地后，他十分欣喜，专门写了一篇儿子蹒跚学步的随笔。他曾与新民晚报副总编朱大建为邻，共同的爱好让两家友谊深厚。

笔者最难忘的是10多年前，与王开照相馆著名摄影师屠铭慈，一起赴上海市作协办公室，采访已是市作协副主席的赵丽宏。他放下手中的工作接待了我们。当谈到养生时，赵丽宏说：我很喜欢游泳，能增强心肺功能，放飞心情，促进新陈代谢，有益健康。最后我们还与赵丽宏合了影，那张照片一直压在我书桌的玻璃板下，在阅读与写作时，每每目光触碰到，我都会受到激励与鼓舞。

用短视频记录社区故事

□ 青浦区委老干部局

5年多时间，拍摄2个TB的素材，制作编辑150多部短视频，涵盖社区疫情防控、创文创卫、社区文化活动、志愿服务、扶贫帮困、党建共建、社区实事等内容；无论疫情肆虐，还是风雨交加，无论骄阳似火，还是星月当空；在徐泾镇北大型居住区、在尚泰路社区，总能看到他的忙碌的身影，他就是被誉为尚泰路社区“金牌摄影师”的六旬退休教师厉顺华。

骑行三月做“精品”

2013年，厉顺华“退而不休”进入老年大学“深造”，潜心研究视频拍摄和制作技巧。可能是退休前做过历史老师又做过企业管理的缘故，厉顺华很快就学以致用，在社区中经常“开课”，既有手机摄影这类容易上手的培训课程，又有自己拍摄的题材背后故事，用百姓听得懂的语言、看得懂的视频内容，收获了一大批社区“粉丝”。

说起他这些年拍摄的视频作品，最“得意”莫过于他与上师大学生一同完成的《话说上海碉堡》的专题，并且被《学习强国》上海平台推送。厉顺华历时三个月，骑行在沪郊的各个街镇，足迹遍布顾村镇、杨行镇、蕴川河、罗店镇、浦东云台路……找到了16个碉堡遗址并拍摄成相关视频。这还不算，他身上那股“钻”劲儿和使命感，也不断激发他去找寻碉堡背后的历史故事。为了让更多居民知晓碉堡的故事，他沉下心来“深居简出”完成视频剪辑和文字整理，并在社区开设了一堂以“一座碉堡话历史”为主题的红色党课，整个讲堂座无虚席，百余名社区居民在佩服厉顺华丰富的历史知识、严谨的治学态度、精湛的拍摄编辑技艺的同时，对上海曾经的一段历史从侧面有了更详实的了解。

相机镜头记“温暖”

2017年，厉顺华搬到徐泾居住后，在机缘巧合之下，作为幸福社区的“合伙人、参与人、受益人”，被居委会“请出来”，从此他开始用镜头记录居委干部的一心一意付出，用视频展现社区居民的热情参与，

用画面“定格”变化中的民意社情。

厉顺华利用自己所学的知识，主动帮助社区做好宣传工作，社区大大小小的活动现场总能看见他忙碌的身影；不论是夏天还是冬天，就算汗水浸湿了衣服，寒风冻红了手指，他都照常“营业”，扛着摄像机穿梭在人群中，认真捕捉每一段精彩画面，记录着社区里动人的点点滴滴故事。5年多来，一辆电动车、一套摄像设备，让他的业余生活“成就感满满、幸福感常伴”。用他的话来说：“最大的幸福，就是把点点滴滴的社区幸福生活素材，化作温暖人心的一帧帧画面。”

2019年9月，居委会在策划新中国成立70周年主题活动时，厉顺华找到了党支部书记李海英，表示要为共和国同龄的人做一件有纪念意义的事情，筹划《我与共和国同行》展示主题活动，此举得到了居委会的全力支持。在征集了20户人家的老照片之后，他又不辞辛劳、挨家挨户上门为大家拍摄专题照，在拍摄过程中他也是力求完美，背包里总要拿上几块备用电池，“来来，看镜头把

肩打开些，头低一点，笑得再自然点……”一张张一遍遍地拍摄，一块电池很快就消耗完了。活动当天，《我与共和国同行》展示版面“吸睛”无数。

老有所为获“满分”

打开厉顺华的电脑，一个个视频作品都被细致地注上了标题，“元宵节和谐邻里情、社区消防安全宣传、美丽如你　志愿同行……”都是这几年来他为社区积累拍摄的杰作，每一个作品背后都离不开他的构思和点子。尤其是在疫情期间，作为志愿者的他，每天在社区中全程进行跟拍，尚泰路58弄小区内的电子大屏幕在防疫工作的关键阶段，每隔三天都会有新的内容播放，为社区防疫发挥了良好的宣传作用。

有一次，居民区党支部开展“传承好家风　节俭扬美德”的主题党日活动。活动之前，他向居委负责人诚恳地建议，在展示老物件的同时，由当事人介绍物件背后的故事更有意义，讲好时代的故事，让年轻一代更好地去感悟历史。活动结束后，许多居民纷纷表示，这样的活动很有教育意义，也是很有必要的，如果要给活动效果打分，那肯定是100分。

华阳老雷锋

□ 长宁区委老干部局

在长宁区华阳路街道，有一个由一群平均年龄70岁、最高年龄90岁的老年人组成的高工谈心会。成立16年来，这些“身怀绝技”的老人用实际行动践行了全心全意为人民服务的雷锋精神。

华阳高工谈心会成员都是“三高”（高学历、高职称、高技能）的离退休老同志，不少人拥有高级政工师、高级工程师、高级讲师、高级经济师、主任医师等职称。退休后，他们活跃在社区里积极参与社区活动，为社区建设添砖加瓦。

2007年，由华阳街道社区党建服务中心牵头，高工谈心会正式成立，同时还孵化了高工志愿者工作室。年过八旬的退休干部王者梁是“高工学雷锋团队”的发起人。早在20世纪60年代，他在原“沙家浜”部队服役时就被评为全师的学雷锋标兵，后转业到地方。从领导岗位退休后，他学习雷锋精神的情怀不变，带领一群“银发老人”续写“雷锋精神夕阳红”。高工谈心会成立16年来，每月20日，王者梁都会带领谈心会成员到南京路参加学雷锋活动，酷暑寒冬从未停歇。

高工谈心会可谓“藏龙卧虎”，个个“身怀绝技”。葛文樵原是军队的主任医师，退休后他多次婉拒高薪聘请，而是加入谈心会，坚持做一名社区卫生健康志愿服务者，目前担任健康管理小组的召集人。

团员田亚、宋贵珍、俞鸿虎、王元松、叶兰英、傅学敏等，都是法律咨询、中医推拿、垃圾分类和健康宣传等方面的高手，他们发挥自身专业所长，起到了积极带头作用，受到社区居民的交口称赞。

在街道的支持培育下，高工谈心会还孵化衍生了幸福家园网俱乐部、老年协会理论学习组、华四乐邻下午茶、潘东振兴中华读书会及居民区健康自我管理小组等十多个学习型团队项目，辐射和影响了整个华阳社区和居民。

如今，高工谈心会的成员已经从最初的26人发展到了60多人，他们退休不褪色，自发践行雷锋精神，利用自身专业和资源优势，服务社区居民。上至老人，下至孩子，都是他们的服务对象；从政策宣讲到垃圾分类，都是他们的服务主题。

他的红色『史记』

□ 郁永芳

“发虽衰，志仍坚，把红色传统、红色故事传给年轻一代，是我们老一代人的责任，革命精神与传统代代相传，才能确保红色江山永不变色。”年近8旬的浦东新区退休干部唐国良在家接受采访时说了这番话。

唐国良1945年出生于浦东，1961年参军，转业后，曾担任过川沙县委组织部长、浦东新区政协秘书长等职。2005年退休后，他未停人生的脚步，参与创建浦东新区文史学会，传播红色文化。同时，他在关工方面，也做了大量工作，曾被评为全国关心下一代工作先进个人。

写文章编书是唐国良退休生活的一项重要内容。他先后主编了《浦东党史知识读本》《浦东抗战史料图展》《淞沪支队战旗飘》《百年浦东的红色记忆》《浦东热土上的红色印迹》等书籍。

唐国良在编书撰稿的同时，还深入浦东地区的机关、街镇、学校、图书馆等单位作宣讲报告，内容有《抗战中的浦东》《南渡浙东第一船》《辛亥革命中的浦东人》《浦东，一个梦想成真的地方》等。这些有声有色、紧跟时代贴近实际、贴近生活的宣讲活动，增强了青少年一代对党的热爱与认同感。

近年来，唐国良发现青少年喜欢用手机了解时事信息以拓展视野。面对新情况，他与时俱进，牵头开设了“浦东文史”微信公众号，把浦东的红色记忆、革命故事通过新媒体迅速传递给广大读者。多个单位的公众号也经常转发，年均阅读量近60万人次。2019年4月，他又在“上海市离退休干部博客空间”，开设了“谷梁闻史”博客。4年来除节假日外，基本上每周发一篇文章，并配以大量有价值的照片。

唐国良还担任互联网党建指导员。他以党建为突破口，组织开展讲授党课、入党培训等多种活动。他与结对企业的年轻人成了忘年交，一起研究与探索企业的发展之路。

他是雷锋式的摄影师

□ 李 敏

年初一上午9时，浦东新场镇摄影师陆德福背着摄影包，骑着“老坦克”来到石笋社区，86岁的张洪祥与老伴以及四代子孙，共计32人已经等在家门前的院子里。“四代同堂今天都到齐了，机会难得。”老陆兴奋地指挥张洪祥全家排队、站位、摆造型，一切就绪，按下快门，拍下了张家第一张全家福。当天下午，老陆又骑着自行车赶到8公里之外的一个村庄，为82岁的沈老伯一家四代22人拍摄了全家福。要知道这些照片都是老陆自己掏钱义务为村民们拍摄的。

社区居民口中雷锋式的摄影师陆德福，今年已78岁，至今已义务为500多位老人拍照。他免费为老人拍照的故事，在新场镇已传为美谈。

陆德福原是新场镇广播站站长。退休后，他买了一架性能较好的佳能牌照相机，钟情于业余摄影，作品多次刊登于报刊。他给老年人照相纯属偶然。一次老陆应邀去帮助拍摄婚宴照。在外候场时，遇到了几位在花坛边聊天的老太太，于是与她们攀谈起来：“你们拍过照吗？”“很长时间没有拍了。”“拍照是很麻烦的，要上照相馆，能上门来拍就好了。”“你们想拍照吗？”“想！”“那我给你们拍吧。”这样陆德福给几位老太太拍了照，几天后把照片送到她们手中。几位老太太看着照片喜形于色，一再说谢谢。事后老陆了解到，老年人没有拍过彩照的情况较为普遍，有的甚至一生中只拍过两次身份证照，从未进过照相馆。“这是社会活动上的缺失，老年人也爱美，也需要拍照留影，和儿童、青少年一样，最好也有一本老年照相册。我是个摄影爱好者，要在敬老助老上扬新风，上门义务为老年人拍照。”于是老陆背起了照相包，骑上自行车，走村串户，开始了他的助老摄影之旅。

一次过中秋节，老

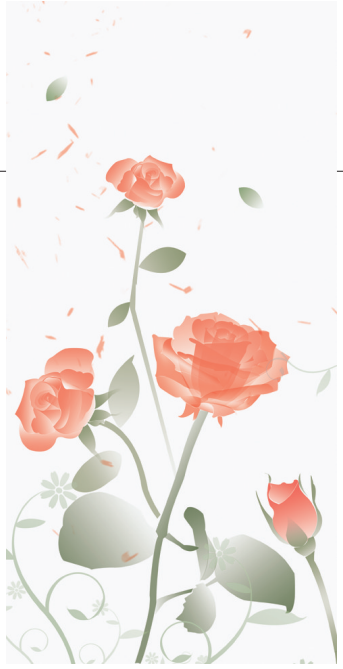
爱人准备了一桌的菜，未想到老陆带着照相机和一盒月饼想出门，她赶忙制止：中秋节上哪儿去？不在家过佳节到人家家里去，这是哪门子的哲学？老陆说：“前几天上人家家里拍照，结果发现照片有缺陷。中秋节正好全家人都在场，机会难得，我一定要去补拍。这是为群众办好事，是积善积德的。”说完，他就匆匆出了门。等他拍完照回来，桌上的饭菜都凉了。过了几天，当这户人家拿到老陆送来的全家福照片时，感激地说：太感谢了，老陆过节还在学“雷锋”！

陆德福为高龄老人炎文仙拍照时，炎文仙因病卧床多时，尽管身体虚弱，仍坚持半坐起来，用手理了理头发与领口，对着镜头露出了久违的笑容。她说：这是我晚年第一次拍照，好开心呵。陆德福听了又欣慰又感慨。

有一次，陆德福替四代同堂的黄明仙老人拍照，跟着村里老龄干部从家里一直找到田头。正是7月份的大热天，黄明仙老人在地里干活，抱着曾孙找来的孙媳妇，嗔怪地把老人农具收走让他赶快回家休息，这温馨的一幕，被老陆记录在了镜头里……退休17年来，老陆已义务为镇上500多位老人拍了照，人们称他为“雷锋式的摄影师”。

为了展示老年人的风采，陆德福在镇老年协会的支持下，利用老街上约30米长的镇办画廊，办起了反映老年人生活的主题摄影展，通过大量照片展示了老人们老有所乐、老有所学、老有所为的精神风貌。有一年重阳节，“高龄老人的笑脸”摄影展在画廊举办，共展出陆德福拍摄的88幅老年生活照，有的憨厚地笑，有的哈哈大笑，有的矜持地笑，千姿百态，煞是好看！不少居民都前来观看，有人发出由衷赞叹：生活在新时代，这些老年人多幸福啊！在陆德福的主导下，还办过“新场镇十大寿星展”“晚年风采还看今朝”展等。

为了在摄影技术上更好地为老年人服务，陆德福参加了函授的摄影训练班，自费订阅了摄影报刊，并向有经验的同行学习与请教。他还注意收集报刊杂志上优秀的摄影作品，制作了四本剪贴本。他边拍边总结经验，归纳了要拍好人物照的三要素：要思维敏捷，捕捉最美妙的一瞬间；要用好光，让人物有立体感；老年人的动作、神态要自然，防止动作忸怩。由于不懈地努力，老陆摄影水平不断提高，作品多次被报社所采用，有的还参加了全国摄影展。他本人也加入了上海市摄影家协会。



学雷锋61年

□ 金永发

回想起我学习雷锋61年的经历，至今历历在目。

1963年，是我入伍的第二年，毛泽东的题词褒奖了雷锋精神，为我军将士指明了当好和平年代军人的方向。我和全军将士一样，学习雷锋事迹，阅读雷锋日记，以雷锋为榜样，开始了实际行动。业余休息时间，我也尽可能让自己忙碌起来。大礼堂里的长条靠背椅坏了很多，我发现后马上购买木工工具，利用星期天自己动手修复；战士、干部的脸盆茶缸漏了，我及时收集修补后送回；干部收音机坏了，我又拿过来调试修复。我俨然成为了师部机关的万能修理工。

刚开始时，有人私下议论说我是“出风头”；时间长一点，有人说我是“傻子”；直到坚持一年、二年、三年五年……才开始说能坚持下来真不容易，得到了绝大多数干部战士的认可和肯定。我被单位评为学习雷锋先进个人，树为学习雷锋标兵，作为代表，出席全军学习雷锋先进个人代表会议。会议期间，1968年1月28日晚8点，受到毛泽东主席、周恩来总理等党和国家领导人的集体接见，并合影留念。

在学习雷锋的过程中，我的身份也发生了一些变化，1966年3月，我加入了中国共产党，1968年10月又提升为军队基层干部。但是我学习雷锋的决心和行为没有变。1969年春节过后，我在基层连队任指导员，当时部队在云南思茅执行修建机场任务，连队营房建在原始森林边的山脚下，一个星期天下午，周边生产队派人到连部求援，说是森林失火了，希望部队支援灭火。火警就是命令，我第一时间向上级报告后，紧急集合全连人员带上灭火工具直奔起火点。在火场，我冒着烈火浓烟，泼水灭火，用树枝条、铁锹扑打火苗，突然间一阵热浪扑来，滚烫的空气一下把我掀倒在地，好在战友把我救出，大火最终被我们扑灭了，生产队给部队送来了感谢表扬信，我则因肺部烫伤昏迷一天一夜。事后连队得到了上级部门的嘉奖。1970年，连队作为全国英模单位，我作为英模单位代表出席了周恩来总理在人民大会

堂宴会厅举办的国庆招待会，第二天作为英模代表嘉宾，在天安门观礼台国庆观礼，并再次见到了毛泽东主席、周恩来总理等党和国家领导人。

1970年底后，我的工作发生了根本性变化，组织上安排我开始从事部队的宣传工作。我先后担任起文化干事、新闻干事、宣传干事工作，这对我来说是极大的挑战。入伍前我学的是建筑工程专业，对思想理论的宣传教育接触不多。我设想，如果雷锋处在我目前这个境地会怎样想，怎样做？答案只有一个，就是迎着困难上！在雷锋精神的激励下，我开始了理论上的“脱盲”。我利用几乎所有的业余时间，开始攻读马列主义原著，阅读《毛泽东选集》、中共党史、近代中国革命史……通过大量知识的获得和积累，我终于充满信心地走上了理论教学的讲台，受到了部队干部战士的好评，转业到大学工作后，也受到了广大师生们的肯定。

从小事做起，从身边事做起，持之以恒，成了我一辈子的座右铭。每逢遇到天灾人祸，我在党支部总是带头捐款。为了把关工委的工作有效延伸，2022年11月，我给西藏日喀则市仲巴县琼果乡小学捐赠了8种30多本红色小故事的书籍和鞋，每本书都写了寄语。25日中午，我通过网络和该小学二年级、五年级的小学生举办了红色班会，我讲了习近平总书记插队下乡到梁家河参加农业劳动和认真看书的故事；讲了我党历史上红色少共师为掩护中央总队转移参加血战湘江的故事；讲了我学习雷锋见到毛主席的故事，小朋友们听了我讲的故事后纷纷表示要听党话，跟党走。班主任老师普布卓玛事后还写了长篇感谢信。

2002年，我退休后，学校领导希望我能发挥余热，我主动参加了退休党支部、校关工委、校老教授协会的工作。由于工作认真，两次被学校评为优秀共产党员，先后被市教卫党委、市委老干部局、教育部评为老干部工作先进个人，关工委先进个人等荣誉称号。

学习雷锋61年，以雷锋为榜样，听党话，跟党走，是我61年来践行对党的承诺，雷锋精神既为我打下了坚实的思想基础，又成为我持之以恒付之实践的行动指南。

站在雷锋塑像前

□ 范永祥

春风十里，去学雷锋。近日，专程去了长风公园，瞻仰雷锋雕塑。站在雷锋同志像前，我思绪万千。

1963年3月4日，毛泽东为雷锋题词，号召向雷锋学习。这一年我12岁，上小学五年级，学校召开了“向雷锋学习誓师动员大会”，我代表班级宣誓：学雷锋，做好事，当好共产主义接班人。那时候，雷锋的事迹在我的脑海里打下深深烙印。我学雷锋，从日常小事做起，见老人问候，引路帮扶，捡东西及时还掉或上交，生活上节约一粒米，一滴水，从不浪费。到初中一年级，我买了《雷锋的故事》和《雷锋日记》，经常学习对照。主动做好事。

退休后，我始终把雷锋事迹惦记在心，有所学、有所为，有所乐。交善友、读善书、听善言、从善行。每年的党员“一日捐”我都力争多捐一些。前些年，老家农村修路，我两次捐款3万元，在当地引起轰动。

我今年已74岁了，在雷锋精神的感召下，依然带头遵守“七不”规范，在电梯里、楼梯旁或大街上看到的垃圾，随时捡起放到垃圾桶里。见到不遵守“七不规范”的，善意提醒。现在我是宝钢老干部大学学委主席、读书社社长、关工委宣教组组长，200多人老干部联络员，社区支部宣传委员，业委会委员，上海老干部大学微课堂讲师，宝山区“E网青山队”队员。我深深感到：学雷锋，多做事，做好事，身体好，心情好。

我家的百岁老太太

□ 李承昌

我的母亲周佩珍老太太，今年已达103岁高龄，她养生的经验是“勤动脑和手，学习不松劲”，她的勤，除了尽力自理生活，协助保姆小关做些家务外，主要表现是爱读书报，这是她每天要做的快乐之事，是当小学校长时养成的好习惯。

《论语》讲：“学而时习之，不亦乐乎？”高尔基说：“学习永远不晚。”退休后，她订阅各种书报杂志，主要有党报党刊，有老年类健康类报刊。她坚持天天阅读半小时左右，老眼昏花了，就用放大镜照着看。有时患病躺在床上休息了几天，一旦病体痊愈，就会恢复阅读报刊的习惯。

去年一月初，老母也受到新冠病毒感染，体温时高时低，胸闷气急呕吐，送医院又十分困难，大弟和保姆就根据报刊上介绍的防治知识，给她添置和使用了血氧仪及吸氧机，并根据社区家庭医师涂医生的医嘱加强护理和用好药物，终于挺过了难关，恢复健康。

她阅读报纸非常及时仔细，有一天，吃过晚饭，她嬉笑着打电话告诉我：“今日报上刊登了你写的回忆中学校长的文章，我看了很高兴，你看到了否？”我在她影响下，虽然也订阅了六份报刊，还常为报刊写稿件，但没有及时开信箱去取报，所以信息迟到了。在她提醒下，才马上下楼去门厅信箱取报阅读。报刊上刊登的各种信息，如：什么地方病毒严重，大家要多防范；什么时候高温严寒，需有防暑保暖措施……她都会打电话或当面向子孙们积极宣传。自己还会以身作则，叫保姆推着轮椅车送她去投票站参加区里的人民代表选举。

的确，党报党刊等纸媒，是我们老年人尤其高龄老人的好朋友好老师和养生宝典。有了它，我们老年人在同舟共济、人寿年丰的道路上，就能多增添一份前进的力量。

春天，我们一起播种

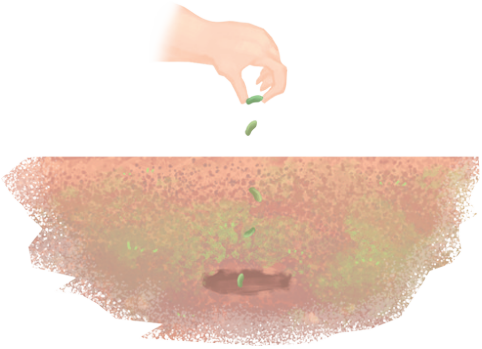
□ 沈原梓

春光明媚，春潮汹涌，
芳草吐秀，花卉灵动。
布谷鸟又叫了，
春天，我们一起播种。

春天播下真理的种子，
喜沐东风。
坚定信念晚霞美，
学思践悟夕阳红。

春天播下发展的种子，
昌盛繁荣。
耳闻目睹接地气，
建言献策立新功。

春天播下友谊的种子，
休戚与共。



四海之内皆兄弟，
一带一路显神通。

春天播下文化的种子，
其乐融融。
琴棋书画有传承，
儒雅织锦展新容。

春天播下希望的种子，
道远任重。
浇水施肥除害虫，
萌芽育苗社区中。

春天，我们一起播种，
秋天，我们携丰收相逢。
春华秋实，岁月峥嵘，
心态年轻，满目葱茏。

又见玉兰花开

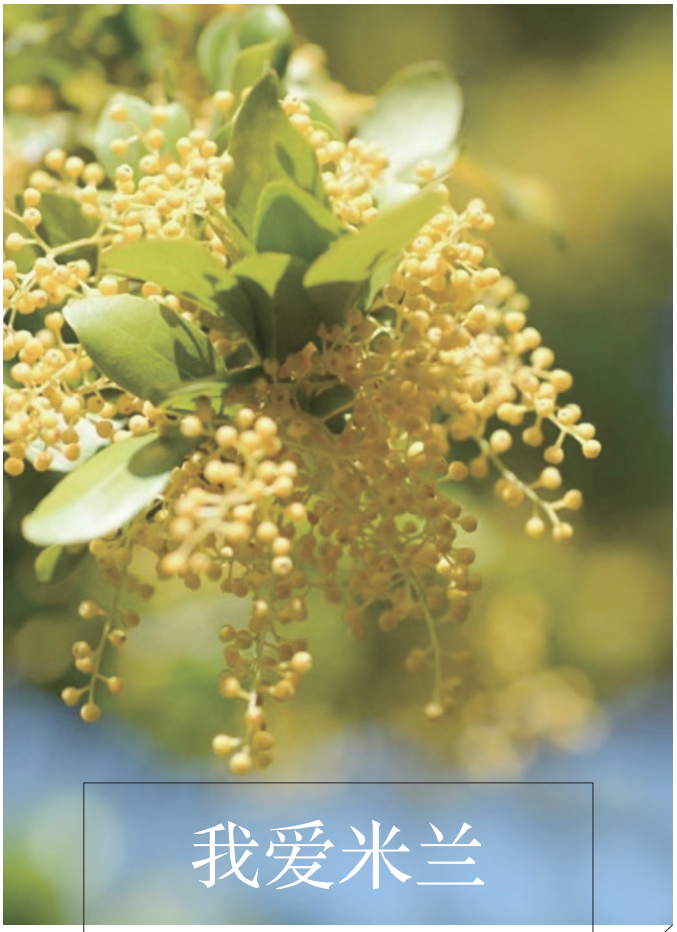
□ 华敏

初春的三月，春寒料峭，乍暖还寒，居家对面的公园已见柳丝依依。徜徉在湖畔，突然发现，那几株玉兰在光秃秃的枝条上挂满了星星点点的花苞，远远地看像是挂在枝头还未消融的积雪，又像是朵朵盛开洁白的棉絮。那向阳处的玉兰，在阳光的映射下，那朵朵花儿在枝头尽情绽放开了，犹如一只只蝴蝶嬉闹于枝头，又像一群白鸽在树干上栖息。

也许是被它清丽容颜所吸引，也许是微风送来带有玉兰香甜气息，游园的那些长枪短炮者，纷纷将映衬瓦蓝瓦蓝的天际那洁白无瑕的玉兰花做了背景板，“咔嚓咔嚓”摄入镜框。有位和我年龄相仿者赞道，这美得出尘，美得脱俗的玉兰花，随手“咔嚓”，就是一张张美篇。我有同感，这俏立在错落的枝头，虽无半点绿叶的点缀，但她冰清玉洁的高冷，先人早已有诗为证：芳容含泪枝头立，素面朝天自然雅，不须绿叶来呵护，昂首娉婷发春华。

我爱米兰

□ 张福生



我爱养米兰。最早是在上世纪90年代，那时，住的房子没有朝南阳台，只有朝北的窗口有一个平台。养的米兰天热尚可，天冷多是冻死，可我养米兰依然如故，热情不减。

自搬了新家，有了朝南的阳台，冬暖夏凉，米兰养得比以前好多了。如今，我退休已10年，养的一盆米兰将近9年。这盆米兰根壮枝粗，满盆绿叶，且年年数次开花。每逢花开时，在瓜子般的叶片中，镶嵌着似小米般金黄的花苞，一团团簇拥着，绿黄相间，似金星璀璨，甚是好看。

植物分赏叶、赏花、赏形、赏香等几类，米兰多属于赏香一类。米兰开花散发的香味有点像兰花，一味恼人香，袭人心怀，沁人肺腑，在芳香中带有一丝甜意，使人久闻不厌。我有时会凑近米兰，用力一吸，悠悠一股清香顿时在胸间荡漾，令人心旷神怡。

这盆米兰几次遭险，但都安然度过。一次不知何因，叶片全部掉落光秃秃的，只剩粗细不等，横七竖八的枝干，看上去就像死了般，但我一时没舍得扔掉，剪了几段枝杆看上去发青的，说明还有救，便心存侥幸，给它松松土，土干了再浇点水。真是功夫不负有心人，一天，我惊奇地发现在一处枝杆上萌发出了点点嫩芽，慢慢地越长越多，没多久又是满盆绿叶，郁郁葱葱。此时甭提多兴奋！

还有一次米兰有了虫子，好好的叶片给虫啃得残缺不全，整盆花看上去病恹恹，一副萎靡不振的样子。我赶紧去花鸟市场买了“灭菌灵”，小心为它喷药治病。总算药到病除，米兰再度焕发生机，病愈后的米兰再度开花，而且花香味特别浓厚，像是在回报我对它的一片痴情。

米兰不像其它大红大紫的花卉，其貌平平，花朵只有米粒般的大小，但它有一种隐约之美。初放时，还要靠近，拨开枝叶才能看到它的花朵，尽管如此，它依然能散发出香气。慢慢地，当它花朵绽满枝头时，又是一番美景。它似乎在告诉人们，美好的事物常常隐藏在一些不明显的地方，需要我们用心去观察和体验。

和小鸟结缘

□ 冯菊英

前不久，我先生从楼下散步回来，手里握着一团毛茸茸的东西，喜滋滋地告诉我刚刚在马路边绿化地里捡到的一只小鸟。我马上说，快去放生吧。当我先生把手掌在我面前张开时，我不觉眼前一亮，哇，这只小鸟好漂亮，灰白色的羽毛、淡蓝色的肚皮、黄色的小嘴巴两边还各有一撮白色的绒毛，甚是可爱。此时的它大概是惊魂未定，竟一动不动地在我先生的手掌上缩成一团。

我先生说，当时他正在马路边散步，突然看到一只小鸟在绿化地里扑腾，大概受伤了，飞不起来，见它可怜，就把它带回来了。我抓了把小米喂它，看它吃得很开心，我们老两口也高兴地笑了。既然这小鸟和我们有缘，那就收养它吧。

经过几天的相处，小鸟对我们有了信任感。每天给它喂食、清理的时候，把它从纸篓里拿出来放在地上，它也不会飞走，只是跳来跳去地在我们的周围活动。女儿知道了这只小鸟的故事，在网上购买了一只鸟笼。从此，我们老两口开启了饲养宠物鸟的人生体验。

每天清晨，我起床后的第一件事就是清理鸟屎，为了清理方便，我在鸟笼下面垫了一张废纸，每天早晚换一张，让它有一个干净的环境。每天帮它换水、添粮。为了增加小鸟的营养、能量，我每天把青菜切碎并加了一点点的细盐拌一下喂给它吃，它也很喜欢。几天下来，小鸟已经认识我了，每次我到鸟笼边一站，它就上蹿下跳做一些动作来表示它的开心，“啾啾”地叫个不停。当我把手放在鸟笼边上，它就过来用嘴巴亲我的手指，表示友好，让我切切实实地体会到了“小鸟依人”的温馨。为了小鸟不寂寞，我们在鸟笼里挂了一个红色的小秋千，由于有点摇晃，一开始小鸟需要费点力气才能爬上去，现在它已经能十分熟练地跳上跳下了，当我们去看它和它说话，让它表演时，它就会在秋千上翻跟头给我们看，逗得我们老两口哈哈大笑，给我们的晚年生活增添了不少乐趣。

通过养鸟，我深切地体会到万物皆有灵性和爱。人和动物，人和人，都可以和谐相处，关键是我们都要有一颗爱心、善心和耐心，正如一首歌里唱的那样：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”

绿如翡翠有春江

□ 金洪远

心中一直挂念这如情似梦富春江的水。在一个春风沉醉的日子里，我和老同事又去了桐庐。富春江当地人习惯叫春江，我觉得省略了一个富字，叫起来更亲切上口。春天象征绿色，叫春江意味着这条江是绿色的江，而她流淌的翡翠般江水实至名归。

登上游船巡江，身上烟火气尽散，换来的是赏心悦目的烟水气。早晨的江面上笼罩着一层若隐若现的雾气，船头轻轻剪开了“翡翠绸”，船尾拖着一串晶莹透亮的“白珍珠”，二三白鹭伴着游船飞翔嬉戏，春光、春色、春水组成了一幅美丽画卷，不由得想起苏东坡的“三吴行尽千山水，犹道桐庐景情美”的诗句。记得李白游览富春江也写过“清溪清我心，水色异诸水，借问新安江，见底何如此，人行明镜中，鸟度屏风里”。富春江的胜景，来自大自然的恩赐。天人合一的沉浸感也是最佳旅游感。

怪不得元代大画家黄公望干脆在富阳结庐隐居，历时七年，绘就了传世名作《富春山居图》。画家以高超的水墨技法，勾勒出富春江边人与自然和谐共生之美，诗情画意山林交融，雄秀与苍茫相映，水天一色，端的是气象万千的山水长卷。但传世名画藏身博物馆，难得一饱眼福，画作毕竟是画作，纸上得来终觉浅，岂是身临其境所可比拟的。

绿水环绕江边小岛的严子陵钓台百看不厌，一双双老腿老脚攀登而上不知累，与李白、白居易、陆游、范仲淹、李清照等大文豪又一次相会。他们的石像错落在山麓、竹林中，也有微笑地立在路边的，对于我们的到访表示欢迎。千年足迹今安在，你我同行喜相逢。其实古代文豪的诗词早已叩开了千家万户百姓的门。

在山顶茶室品茗歇息，我们一干人俯瞰眼底下的富春江闪动翡翠的光泽，有一种春光化水的意境，一种难以言状的美。现在春天来了，富春江苏醒了。

大箕山的荷

□ 贺寿昌

十几年了，我每年都到这小岛住上几日。小岛偎在太湖边，冬眠一样寂静。没有花的喧闹，没有草的撕扯，也没有文人墨客的惊诧，如果不是偶尔有野鸭飞起，这里便真的是一幅画了。

我在堤上走过，走在孤寂的小路上，走进夕阳里。

夕阳下看太湖，天水一色，波光粼粼，看得人好生眼疼。大自然涂抹这样一幅燃烧了整个苍穹的晚霞，怕是用尽了天地间的朱红绛紫。大千世界，大块文章！

我再一次为这晚霞战栗。

再往前走就可以看到湖边的荷了。

是的，这里曾“四顾山光接水光，凭栏十里芰荷香。”而此时走在荷塘的人，大多走在温馨的记忆里。春天的太湖边，最张扬的要算这荷的叶，成群结队地舒展开大片大片的绿叶，无所顾忌地覆盖了荷塘的水面，于是，你便看到了生机勃勃，春意盎然。到了夏天，那是最美的时节，荷花开了！无边无际，白的、红的、黄的、紫的，还有白里透红的、黄白相间的……那荷开花的气势最让人叹服，她不会辜负每一片绿叶！她赢来了人世间最绚丽的赞美诗。待到秋水共长天一色时，便会有采莲姑娘的歌声、笑声在湖面上漂荡，大朵的莲蓬和湖底的莲藕装满了姑娘的小舟，“金桨木兰船，戏采江南莲。莲香隔浦渡，荷叶满江鲜。”这美人美景也让多少水墨工笔千古留香。

寒来暑已往，风流总被雨打风吹去。知道没有了花叶，也没有了莲蓬，我还是心心念念地要来看这大箕山的荷。

走近荷。枯黄的叶片上，叶脉一根根裸露着，像一根根干枯的血管。我看荷，看荷的枯叶，像在凝望老祖母那沧桑的脸。

有大风刮过！风过之后，湖面干干净净，荷沉到了湖底。

荷是不会死的。你知道的，在荷倒下的地方，春来了，又是一片接天莲叶、映日荷花。

婺源春日行

□ 郁建民

阳春三月，草长莺飞，行走在春日里的婺源，怒放的油菜花海涤荡人心，一种前所未有的震撼和惊喜扑面而来。

走进古村篁岭，踏级而上，拾趣乡风民俗，置身江岭万亩梯田时，你便会领略到天人合一的美景。这里山势起伏，从山脚远远望去，黄灿灿的油菜花一直从平地的农田“泛滥”到了山上的梯田，使一座座山变成了金黄的丘陵。而走到半山腰时，人就会淹没在那一片金黄海洋里。数万亩油菜花次第绽放，错落有致。那一大片明亮的金黄肆意渲染开来，形成一幅最美的山水泼墨画。

向上看是满山的黄，向下看又有着梯田特有的弧形造型作为间隔。层层叠叠，迂回飘逸，像是一朵朵黄色的云。待到山顶再向下看时，那种豪迈的气势就更开阔了，只见一条条溪水从黄色的海洋里流过，一个个粉墙黛瓦的徽派村落被黄色的海洋包围着，间或炊烟袅袅，配以农人拉犁耕作……这种美，只有到了那里才能真正感受得到。

溪口晚霞

□ 章云华

一道绚丽的彩虹挂在南方的碧洗天空中。在溪口，在我们刚刚为错失一个景点而抱憾时，一个更加美妙的、无与伦比的、可遇而不可求的天象奇观，给了我们更大的惊喜和收获。

而彩虹的右面，竟然又出现了一道彩虹。我不想去寻找或者解释什么科学道理，脑海中翻滚的念头，只有享受这突如其来的天赐佳作。

这是怎样的美景呢？脚底下，是潺潺流动的剡溪以及戏水的顽童；对岸，是暮霭中隐隐约约的农庄；远处，是郁郁葱葱、连绵起伏的山峦。山的尽头，是两道连接天地的彩虹。

这是一幅名家精心绘制的山水国画吗？是的。但，不同的是，此刻又增添了一抹罕有亮丽的色彩，是那么的惊心、夺目，叫人难以割舍。天地间固有的几个元素，此时此地，完美地融合在一起。于是意念中的遐想，竟然在现实中完美地展现了。

桥乡锦溪

□ 王家年

三十六座桥，七十二只窑，有着两千多年历史的江南昆山古镇锦溪的诱人之处，还有民间博物馆和陈妃水冢。

锦溪的桥是很美的，普庆桥、众安桥、太平桥、隆福桥、节寿桥、溥济桥……哪一座都值得你细细观赏，认真揣摩后再由衷地赞叹一番，江南的桥最具特色的是一座古莲桥，在古莲池上那高高的长廊中央，桥头、桥尾和中间，分别立了三个小巧精致的亭子，远观恰似一灵燕飞在桥上，诗情画意，巧夺天工。站在桥上，随意一抬头，映入眼帘的是一浮于五保湖中的小小绿岛，岛上花木葱茏，有亭有墓有牌坊，这就是号称神州第一水冢的陈妃墓。

到了锦溪乘上乌篷船，摇入湖中，绕水冢一周，再缓缓摇进锦溪，领略古镇的别样风情。小小的乌篷船咿咿呀呀地摇，我止不住将手撩入清泠泠的水中，摇橹的船娘一亮嗓门，就是一段甜糯的吴歌，清亮而又悠扬。绕近水冢，但见美人石雕蛾眉微蹙，一派雍容，墓上却是芳草萋萋，倍感寥落，而人们到这里，又有多少是在凭吊这异地香魂，不过凑个热闹而已。

踏上两岸的石板老街，两边是粉墙黛瓦，花窗隔扇，店铺拥挤，商号林立，水面却清澈无尘，溪上架有若干形态各异的古雅小石桥，香樟树吐出的清芬气息及驳岸石缝里开出的明黄的迎春花，真让人流连忘返。

歇歇走走，又走进了古砖瓦博物馆，想起了“七十二只窑”的说法，又想起镇口巨石上刻着的“中国民间博物馆之乡”的题字，仔细一数，锦溪镇上有根雕、篆刻、紫砂、奇石、古钱币、书法艺术、明清家具等14家博物馆。有一家博物馆，大门上的一副对联实在让我难忘：“数百年旧家无非积德，第一等好事还是读书”。

我离开时，暮色中只听得莲池禅院里响起一声声洪亮的钟声：咚，咚，咚……

百岁老人做三件事

百岁寿星李巧娥，每天喜欢做三件事。

摆扑克牌 『早饭后，母亲往床上一坐，就开始摆扑克牌算数，从一算到百，花样多多。无论是加法，还是减法，乐在其中。』李巧娥的女儿透露。

爬楼梯 『我经常碰上李奶奶，从她家住的三楼下到一楼，又从一楼攀爬到她家住的三楼，要不老人家的腿脚怎么还那么有劲呢！』邻居小刘发现。

晒太阳 『每天下午三点，李婶就准时来到楼下晒半小时的太阳，一年四季从不间断。要不老人家怎么会长命百岁不缺钙呢！』一楼的老陈发现。

还有，心态好的李巧娥从不挑食，五谷杂粮和各种蔬菜她都爱吃，尤其是水果，她不喜欢榨成汁喝，而是直接吃。自己能做的事情，决不让孙辈们代办，但她也不逞强。

做家务可延寿

新研究发现，做家务有利于增强记忆力、注意力和腿部力量。与不做家务的人相比，从事轻量或繁重家务的人认知得分分别高出8%和5%；其中，繁重家务与注意力得分提高14%相关，轻量家务可使短期和延迟记忆提高12%和8%；做繁重家务的人腿部力量和协调力得分，分别比轻量家务组高8%和23%。

专家分析，做家务需要规划先做什么后做什么，思考哪些可以一起进行，同时还要注意细节，非常考验记忆力、注意力，有助提高认知能力，在一定程度上预防老年痴呆症。

做家务好处不止于此。一项涉及6000多名女性的研究显示，与基本不动的人相比，每天从事30分钟轻量家务可使死亡风险降低12%。研究发现，常做家务的女性，比其他女性多活3年，做家务的男性平均延寿1年，其中常做园艺的男性能多活2.7年。

做家务还能促进心理健康及人际关系。针对行动不便的慢病老人调查发现，收拾房间等家务会让他们感受到自身价值，有助形成积极心态。

春季“护肾”有四招

1.起居有时强体质

人们在春天往往容易感觉困倦，但千万不可凭感觉贪图睡懒觉，贪睡不运动非常不利于阳气升发。应该保持早睡早起，经常到室外散步，进行适当的活动，呼吸新鲜空气；保持环境和个人卫生；随气温的冷暖增减衣服，免受风寒潮湿，也不可过暖多汗；按时起床、按时睡眠、避免过度劳累；大小便要及时排泄，保持腑净肠清；感冒流行时，尽量避免去公共场所，防止交叉感染，必要时室内进行消毒。

2.乐观开朗戒动怒

人体受季节影响最大的时候是季节更替期间，尤其是冬春之交。有些人对春天气候的变化无法适应，甚至引发精神类疾病。研究表明，不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此，春天应注意情志养生，保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。

3.饮食调养忌生冷

春季饮食应避免吃油腻生冷之物，多吃富含B族维生素的食物尤其是新鲜蔬菜。慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾衰患者在饮食上更应注意，要少吃油腻肥肉，多吃新鲜蔬菜。有水肿、高血压症状者，轻者食盐要控制在每日3克左右，重者每日限于3克以下，甚则无盐饮食；严格控制蛋白质的摄入量，视尿中蛋白的多少酌情而定，但也要满足机体的最低需求量，一般以每日20~30克为宜，特殊情况者遵医生指导，并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等。

4.重视保暖防肾病

春天气候多变，时寒时暖，同时人体皮表疏松，对外界的抵抗能力减弱，所以春天到来之时不要一下子就脱去厚衣服，尤其是老年人和体质虚弱者。

如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。如出现感冒类症状如怕冷、发热、咽痛、咳嗽、出疹等及时就医；如尿中有血或泡沫、水肿等应尽早做尿化验，争取早期治疗。

春季温差大 注意避风防寒

气温突变 最该护咽喉

季节转换，温度容易骤降陡升，像坐过山车一样。这样的天气易导致自身免疫力下降，细菌病毒等会乘虚而入，咽喉、鼻腔往往是第一个被入侵的场所。

如果在这样的天气，出现嗓子不舒服、声音嘶哑等不适，可以喝点护嗓茶。取麦冬5~8粒，菊花5~6朵，胖大海1个，山楂5片，泡水当茶饮即可。如果出现嗓子不舒服时，要少说话，少吃辛辣刺激的食物，不要猛地清嗓子，可喝一小口水或咽口唾沫缓解不适。

风邪最伤身 避风如避剑

春季最易感染风邪。一旦被风邪侵犯，容易引发过敏、风寒湿痹痛等问题。

要特别提醒的是，很多中老年人喜欢早上或下班后在小区里绕楼散步健身。但是，这在多风的初春不值得提倡，因为不少楼房周边有风口。如果早晚绕楼，极易因风邪侵袭造成关节炎、血压波动等。因此，建议大家最好选择室外阳光明媚、少风的地方做健身运动。在做完运动后，一定要注意保暖，选择背风向阳的地方做整理运动。

着凉一次 身体要遭罪

天气突变时，要特别提防别着凉。不小心着凉一次，身体就要遭大罪。

春季温差大，一旦着凉，很容易感冒。每个人体质不同，着凉后的症状也不尽相同，有的人会嗓子疼、牙疼，有的人则会出现四肢无力、流清涕等。

对心脑血管状况不好的人来说，受凉还可能诱发心梗、脑梗等。因此，冷暖交替时节，心脑血管病患者要注意保暖，即便天气转暖也不要急着减衣。

春季七措施预防传染病

1.定时打开门窗自然通风。可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。

2.接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工主动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳手段。

3.养成良好的卫生习惯，是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、外出归来一定要按程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要乱扔。

4.加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

5.生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合。

6.衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，不吸烟、不喝酒，要多饮水，摄入足够的维生素。

7.切莫讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。

常做7件事　血管不添堵

1.喝够水　机体缺水时，血液黏稠度会升高，血流阻力加大、流速变慢，形成血栓的风险增加，会间接诱发心脑血管疾病。早上6~9点是心脑血管疾病的高发期，因此，心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补充100毫升左右的温白开水；晚上睡前老人最好在床边常备一杯水，半夜口渴时可以喝一小口；白天若是出汗，也应及时补水。心衰伴有肾功能减退或急性心衰发作的患者，每日饮水量应严格听从医生指导。喝水时要少量、多次、慢饮。

2.吃得佳　高油、高盐、高糖等重口味饮食，会使血液变得黏稠，加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡。烹调多用蒸煮方式。建议成人每日盐摄入量不超过6克，烹调用油以25~30克为宜，糖的每日摄入量最好不超过25克。吃肉首选鱼禽类，以瘦肉为主。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”，比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物，有助清理血管中的垃圾，降低血液黏稠度，避免血管腔狭窄，预防血栓形成。

3.血压稳　血压的变化，会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压，不要突然停药或擅自增减药量。

4.不熬夜　熬夜容易打乱生物钟，使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使血液黏稠度增加。建议规律作息，每晚11点前睡觉。

5.少烟酒　烟酒是血管的克星，研究发现，烟酒会使血液的黏稠度比正常高8倍以上。所以，远离烟酒是保证血管健康的关键。

6.心情好　笑能释放压力，保护血管内皮，让血液循环更顺畅。心情放松时，血压也会相对稳定。

7.多走路　运动能增强心功能，达到促进全身血液循环的目的，多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢，增强心肺功能，防止血脂在血管壁堆积，避免血栓形成。建议每天快走30分钟，以身体发热或微微出汗为度。

本市首家城区级认知障碍赋能中心启用

日前，长宁区老年认知障碍友好城区赋能支持中心在安化路123号揭牌。长宁区作为推进老年认知障碍友好城区建设目标的先行区，打造了全市首个城区级老年认知障碍赋能支持中心——“小蓝花市民中心”。

“小蓝花市民中心”地处江苏路街道，占地面积630平方米，是上海首家城区级认知障碍赋能中心，也是第一个以记忆健康为特色的市民中心。“小蓝花”的寓意是“勿忘我”，是国际“认知症好朋友”社会行动的公共倡导标识，象征着对于记忆的关注和守护。

赋能中心既包括周边居民需要的助餐、日托、健康、活动等基础功能，还将认知症照护专业服务嵌入空间细节。同时，赋能中心引入了跨界融合的各方力量，将辐射愚园路等街区，通过多元参与赋能认知障碍照护服务行业。

想把财产给指定的继承人该怎么做？

由于民法典规定，遗产继承的第一顺序是配偶、子女、父母。如果本人发生意外去世，父母可以继承遗产，父母继承遗产以后就变成父母的财产，当父母去世后，如若父母没有遗嘱，该部分财产则会由父母的法定继承人继承。如果父母还有除本人以外的其他子女，会导致自己一部分遗产由兄弟姐妹继承。另外，在子女夫妻关系存续期间，父母赠与子女房产或大额现金，往往变成了子女夫妻的共同财产，如子女离婚，其配偶可以主张分割上述财产，从而引发矛盾。如果只想把财产给指定的继承人（如父母、子女等），该怎么办？

1.订立遗嘱，明确财产只由本人的子女继承，且只归子女个人所有，不作为子女与其配偶的夫妻共有财产。2.赠与子女房产或大额财产时，赠与合同上明确只归子女个人所有，不作为子女与其配偶的夫妻共有财产。这样即使子女在婚姻关系存续期间接受了父母的赠与，所取得的财产也是子女的个人财产。

法条链接:《中华人民共和国民法典》第六编，第二章，第一千一百二十七条;《中华人民共和国民法典》第六编，第三章，第一千一百三十三条;《中华人民共和国民法典》第六编，第四章，第一千一百五十四条。

新年寄望

□ 王令之

岁首时光舒紫瑞，
新符辞旧识阳生。
龙辰斗自东方转，
盼寄祥云聚宇晴。

贺岁迎春

□ 萧 毅

火树银花照夜天，
欢歌笑舞贺新年。
张灯结彩迎龙到，
祝福春联映眼帘。

新岁忆往

□ 王联斌

载誉归营贺大年，
忽传急令赴雄关。
三更宣誓军威振，
敢创头功不让贤。

吟句

□ 张立挺

开岁风光喜气扬，
崭新月历挂南墙。
更教笔下书胸意，
添首诗文献吉祥。

感怀

□ 瞿 若

日历翻开新画页，
龙腾虎跃记初心。
喜逢盛世人同仰，
时代征程景更新。

感赋

□ 江日兴

病中词赋伴经年，
新旦匆匆在眼前。
添岁老夫何所愿？
春来挥笔写华篇。

卜算子·佳节抒怀

□ 金苗苓

旧岁去依依，新岁悄悄至。
来路匆匆已老年，筑梦初心记。
强大壮山河，奔富人民喜。
代代辛勤织锦图，无愧中华子。

迎新有作

□ 史济民

雨雨风风又一年，平平仄仄是清闲。
美西掀浪任千丈，华夏乘时破百关。
谈笑神游云梦泽，诗词景写烂柯山。
初阳新岁融融照，旧作些些有待删。

新年

□ 金嗣水

日历今朝又换新，一年旧事已成陈。
江淮羁客无忧虑，吴越村翁宜养身。
悟道参禅明世味，捣诗作药老天真。
释怀青眼生吟兴，肥瘦心安不比邻。

卜算子·2024年随想

□ 王振华

正月换桃符，二月飘花絮。
三月春风化不开，不让春归去。
天是彩云镶，地是鲜花驻。
我愿随春到天涯，不问春归处。