

上海老干部工作

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO



2024 4

图文传真



▲ 3月20日，市委常委、组织部部长，市委老干部工作领导小组组长张为出席上海市老干部工作会议并讲话。市委常委、副市长，市委老干部工作领导小组副组长华源主持会议。（孙岳 摄）



▲ 3月22日，浦东区域老干部工作共同体在泥城镇开展“赓续红色血脉 矢志奋勇前行”红色建党文化主题党日活动。（浦东 供稿）



▲ 3月5日，杨浦区离退休干部开展学雷锋志愿服务活动，用实际行动引领文明风尚。（杨浦 供稿）



▲ 近日，金山区“银鑫之光”团队在助力文明城市创建、助推基层党建和建设和谐社区中贡献力量，发挥余热。（金山 供稿）

▼ 3月12日，长三角生态绿色一体化发展示范区离退休干部工作共同体在青浦区开展“倾情护航成长 共建绿色家园”关心下一代植树活动。（青浦 供稿）



▼ 3月12日，“常青之树靓晚晴 毗邻花开银邻汇”——“银耀‘崇启海’协奏四季歌”结对共建项目启动仪式暨2024年度离退休干部植树活动举行。（崇明 供稿）



春意上海

□ 李文荣

春意上海，春色满园。春天舒展着惺忪的身姿，一扫冬日的迟缓与懵懂，春天的盎然气息顿时弥漫在魔都的每一个角落，滋润着每一寸绿野。生命的种子、事业的希望、工作的收获、人生的美好顿时蓬勃起来。

春水醒了。外白渡桥近北外滩处，浦江春潮汇合交融了苏河母亲之水，早已告别两岸流光溢彩和五光十色的景致。晨曦下翻滚着粼粼波光，带着新的信息静静地向北涌动。向大海、向世界传递上海高速发展和海纳百川的博大胸怀。

大地醒了。春风轻轻将晨曦拂去，天边的苍穹顿时明亮起来。在大海之东，扶桑之远，极目远眺，一轮朝阳跃然而出，如盘的红日瞬间泻下满目的金色，慷慨地播洒在天地人间。真可谓朝阳出而天下醒矣！

春意上海。从满院微景的小家，

到万物复苏的大地。处处昂扬着勃勃生机：无论是悬铃与梧桐，无论是白玉兰和郁金香，乃至更远的鲜花港，植物园。散漫的枝头，绽放出丝丝缕缕的新绿嫩芽，树与树之间，枝与枝之间，竞相沐浴着春意。真所谓“东风归来，见碧草而知春。”

上海是有光荣革命传统和鲜明文化品格的城市。上海整体发展建设的大局与细节，彰显了上海建设者和上海城市管理者的奋斗与坚韧。彰显了上海老干部一以贯之的如磐初心与奉献精神。他们科学地处理国与家，传统与现代，伦理与科学，初心与使命等关系，积极作为，勇于奉献，为这座城市作出了正能量的表率。

真可谓：上海老干部，初心如磐固；潇洒大道行，革命不停步。家国情怀深，不忘党恩哺；居家育儿孙，在外肝胆抒。退休不退人，忠贞两全谱；彩霞今作笔，再绘复兴图。



“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
2024年第4期 总第439期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

春意上海…………… 李文荣 (1)

党政之声

习近平总书记关于“新质生产力”论述
摘编…………… (4)

本期专稿

上海市老干部工作会议召开
…………… (6)

奋楫扬帆谋新篇,奋力创造新业绩
——市老干部大学举行2024年开学典礼
…………… (7)

强化政治引领 积极探索实践 创新推
进奉贤区离退休干部党的建设
…………… 中共奉贤区委 (9)

讲好人民城市故事 凝聚创新发展新力
…………… 杨浦区委老干部局 (11)

因为光明 所以温暖
…… 光明食品集团党委老干部工作部 (13)

工作集锦

杨浦区高标准推进“乐龄申城五守护”
…………… 云涛 (15)

金山区以党建联建激发老干部工作活力
…………… 徐燕 (15)

奉贤区聚焦“三力”激发离退休干部作
用发挥新动能…………… 胡志政 (15)

嘉定区加强微信公众号建设提升信息化
工作水平…………… 嘉老宣 (16)

青浦区离退休干部关爱特殊对象未成年
子女…………… 青宣 (16)

学习新思想 奋进新征程

贯彻两会提信心 互学共进促发展
…………… 崔伟民 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

党建园地

学精神 抓落实 促提升 宝山区扎实推进学习宣传贯彻《实施意见》精神

…………… 宝山区委老干部局 (18)

快速! 深入! 广泛! 长宁区这样学习贯彻这份最新《实施意见》

…………… 长宁区委老干部局 (20)

金秋风采

彩色连环画: 甘当绿叶护小花

…………… 李荣光 (22)

让文物活起来…………… 宓正明 (24)

八旬老戏骨的执着追求…………… 祝天泽 (26)

燃烧自己 点亮别人…………… 李 敏 (28)

100岁再开一场音乐会…………… 金洪远 (30)

乡村公益的热心人…………… 施振华 (31)

激情岁月

思念池顺福…………… 徐念奎 (32)

一次大难不死的经历…………… 缪新亚 (33)

苏州河的早晨…………… 金永发 (35)

54年前的“嫁妆” …… 谈永敏 (36)

情满人间

天上的母亲…………… 范照云 (37)

黄鱼水饺…………… 徐建东 (38)

上海泡饭…………… 卢忠雁 (39)

吃食堂…………… 唐德华 (40)

上海阳台

攸县香干…………… 张晓雷 (41)

红杏枝头春意闹…………… 邬时民 (42)

人间至味是青菜…………… 徐廷华 (43)

健康养生

养生要诀…………… 俞克明 (43)

“200岁夫妻”庆祝“橡树婚”

…………… (44)

硬核寿星常年冷水洗澡…………… (44)

且将新火试新茶…………… (45)

春天多吃三种鲜豆…………… (46)

生活服务

老年人居家安全,防患于未“燃”

…………… (47)

高层建筑失火如何逃生? …… (47)

艺林漫步…………… 李树人等 (48)

封面: 映山红

张大林 摄

封二: 图文传真

封三: 市级机关苍松摄影社作品选

封底: 茶园之春

张永生 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

习近平总书记关于“新质生产力”论述摘编



“高质量发展需要新的生产力理论来指导”

历次产业革命都有一些共同特点：一是有新的科学理论作基础，二是有相应的新生产工具出现，三是形成大量新的投资热点和就业岗位，四是经济结构和发展方式发生重大调整并形成新的规模化经济效益，五是社会生产生活方式有新的重要变革。这些要素，目前都在加快积累和成熟中。即将出现的新一轮科技革命和产业变革与我国加快转变经济发展方式形成历史性交汇，为我们实施创新驱动发展战略提供了难得的重大机遇。

——2013年9月30日，习近平在十八届中央政治局第九次集体学习时的讲话

概括地说，新质生产力是创新起主导作用，摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径，具有高科技、高效

能、高质量特征，符合新发展理念的先进生产力质态。它由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生，以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵，以全要素生产率大幅提升为核心标志，特点是创新，关键在质优，本质是先进生产力。

——2024年1月31日，习近平在二十届中央政治局第十一次集体学习时的讲话

“科技创新是发展新质生产力的核心要素”

科技创新能够催生新产业、新模式、新动能，是发展新质生产力的核心要素。必须加强科技创新特别是原创性、颠覆性科技创新，加快实现高水平科技自立自强，打好关键核心技术攻坚战，使原创性、颠覆性科技创新成果竞相涌现，培育发展新质生产

力的新动能。

——2024年1月31日，习近平在二十届中央政治局第十一次集体学习时的讲话

发展新质生产力要大力发展数字经济

数据作为新型生产要素，对传统生产方式变革具有重大影响。数字经济具有高创新性、强渗透性、广覆盖性，不仅是新的经济增长点，而且是改造提升传统产业的支点，可以成为构建现代化经济体系的重要引擎。

——2021年10月18日，习近平在十九届中央政治局第三十四次集体学习时的讲话

绿色发展是高质量发展的底色，新质生产力本身就是绿色生产力

保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力，这是朴素的真理。我们要摒弃损害甚至破坏生态环境的发展模式，摒弃以牺牲环境换取一时发展的短视做法。要顺应当代科技革命和产业变革大方向，抓住绿色转型带来的巨大发展机遇，以创新为驱动，大力推进经济、能源、产业结构转型升级，让良好生态环境成为全球经济社会可持续发展的支撑。

——2021年4月22日，习近平在“领导人气候峰会”上的讲话

发展新质生产力，必须进一步全面深化改革

发展新质生产力，必须进一步全

面深化改革，形成与之相适应的新型生产关系。要深化经济体制、科技体制等改革，着力打通束缚新质生产力发展的堵点卡点，建立高标准市场体系，创新生产要素配置方式，让各类先进优质生产要素向发展新质生产力顺畅流动。同时，要扩大高水平对外开放，为发展新质生产力营造良好国际环境。

——2024年1月31日，习近平在二十届中央政治局第十一次集体学习时的讲话

为发展新质生产力、推动高质量发展培养急需人才

希望全国广大工程技术人员坚定科技报国、为民造福理想，勇于突破关键核心技术，锻造精品工程，推动发展新质生产力，加快实现高水平科技自立自强，服务高质量发展，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出更大贡献。

——2024年1月19日，习近平在“国家工程师奖”首次评选表彰之际作出的重要指示

要按照发展新质生产力要求，畅通教育、科技、人才的良性循环，完善人才培养、引进、使用、合理流动的工作机制。要根据科技发展新趋势，优化高等学校学科设置、人才培养模式，为发展新质生产力、推动高质量发展培养急需人才。

——2024年1月31日，习近平在二十届中央政治局第十一次集体学习时的讲话



上海市老干部工作会议召开

3月20日，上海市老干部工作会议在青松城召开。市委常委、组织部部长、市委老干部工作领导小组组长张为出席会议并讲话。市委常委、副市长、市委老干部工作领导小组副组长华源主持会议。会议传达了全国老干部局长会议精神，并部署2024年全市老干部工作。

会议指出，要深入学习贯彻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，按照中央和市委要求，用心用情、满腔热忱，不断开创新时代上海老干部工作新局面。要把握老干部工作本质上是政治工作这一根本属性，把旗帜鲜明讲政治贯穿始终；立足老干部工作是党的建设一大特色这一基本定位，积极引导激励老同志为现代化建设贡献智慧力量；坚持老干部工

作服务关爱老同志这一基本属性，细致入微、无微不至地做好服务保障工作；注重老干部工作与时俱进、常抓常新这一鲜明特点，以工作方式的创新、队伍素养的提升不断提高工作质效。

会议对做好2024年全市老干部工作进行了部署。新的一年，将一以贯之推进“乐龄申城·五心行动”协同发力、与时俱进。要立足党的诞生地的特殊责任，持续提高离退休干部党的建设工作的质量，全力推动本市《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》落地见效；要围绕加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市的重要使命，有效发挥离退休干部优势作用；要强化精细化思维和“绣花”功夫，更好提升离退休干部服

务管理水平；要着眼高品质文化服务供给，更好满足离退休干部精神文化需求；要着力打造高素质、专业化干部队伍，奋力创造无愧于新时代的老干部工作新业绩。

奉贤区委、杨浦区委老干部局和光明食品集团党委老干部工作部等作大会交流发言。

市委老干部工作领导小组成员单位领导，市委各部委、市政府各委办局及部分市级机关、人民团体党组（党委）分管领导，各区党委分管领导，部分在沪央企党委（党组）分管领导及相关老干部工作部门负责人出席会议。



奋楫扬帆谋新篇，奋力创造新业绩

——市老干部大学举行2024年开学典礼



3月4日上午，市老干部大学在青松城举行2024年开学典礼。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，市老干部大学校长周鸿刚，副校长李世平、查正和、王霞，市老年学校素质教育指导中心主任王向群，校东方艺术学院院长洪纽一等出席。李世平主持会议。

王庆洲首先代表市委老干部局向参加新学期学习的老领导、离退休干部学员表示热烈欢迎，向辛勤耕耘的教师和办学人员致以新学期问候，向荣获各项荣誉的师生员工表示衷心祝贺。他强调，要深入学习领会全国老干部局长会议精神，认真贯彻落实习近平总书记的一系列重要讲话，特别是关于党的建设的重要思想和关于老干部工作的重要论述，始终坚持以党的政治建设为统领，持续加强离退休干部组织建设，激励广大老同志贡献智慧和力量，深入细致做好保障工作，拓展巩固信息化、精准化、规范化建设成果，不断开创新时代老干部工作的新局面。

他指出，今年是新中国成立75周年，老干部大学要全面贯彻落实党的二十大精神，切实将深入学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神

作为鲜明主题和突出主线，按照十二届市委四次全会部

署，坚定秉持老年素质教育理念，践行“八字校训”，强化“四个基地”办学目标，全面落实“党建引领、数智赋能、科研提质、治理增效”发展策略，凭借敢于站在时代前沿的勇气、不断追求卓越的奋斗精神，携手共绘老干部大学高质量发展的崭新画卷。

一要恪守“政治建校”初心，构筑传承红色基因、锤炼坚强信仰的精神家园。将旗帜鲜明讲政治贯穿办学治校全过程，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想固本培元、凝心铸魂。要巩固拓展主题教育成果，继续办好音乐党课、改革开放口述史、红色文化研学等课程，实现思想政治教育与知识体系教育的有机统一，引导广大离退休干部坚定拥护“两个确立”，坚决做到“两个维护”；要推动构建老干部大学大思政教育体系，将学习贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》纳入到思政教育课程体系和学员党建之中，推进课程思政探索更加深入、具体、有效，要通过线上线下、校内校外相结合的方式，加强理论武装和



思想引领。一以贯之提升老干部大学的政治属性和政治功能。

二要秉持“务实立校”理念，打造充实精神生活、助力自我实现的能量驿站。要将积极老龄观、健康老龄化理念融入办学的全过程，用心用情营造尊老敬老的校园氛围，精细精准服务老同志的精神文化需求；要兼收并蓄拓展师资来源，多措并举提升教学质量，持续做好示范课评比、全员参与教学科研等工作；要深化拓展老年素质教育理念，开设与时代发展趋势相契合、与上海发展实际相结合、与老同志生活日常相贴合的课程，力求兼具思想性与实用性、趣味性与知识性；要健全优化老干部大学系统志愿服务工作体系，聚焦中国式现代化这个新时代最大的政治，围绕上海“五个中心”建设、人民城市建设、国际文化大都市建设等中心大局工作，组织引导老干部学员建言献策、献计出力，一以贯之增强老同志的获得感、幸福感和价值感。

三要践行“创新强校”使命，探索数智技术赋能、教学迭代升级的发展路径。要主动顺应老年教育数智化发展趋势，不断拿出识变、应变、求变的智慧和办法，让老同志更好享受科技进步带来的便利；要自觉加强自身信息化理念的培养、数字化技术的学习和智能化素养的提升，积极把握科技进步带来的机遇；要着力构建数字赋能的信息化校园，搭建便捷高效的数字化教学平台，创建泛在

可选的线上课程菜单；要多措并举助力老同志适应科技创新的时代环境，助力老同志跨越数字鸿沟，让老同志一以贯之地体验美好生活、展现阳光心态。

周鸿刚在讲话中回顾了去年学校联合市人大老干部合唱团共同开展音乐党课、成功创建中国老年大学示范校、创新课程体系建设、推进落实全员科研发展策略等特色工作，并对新学期工作作了重点部署：一是认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，加强党建引领，构建大思政课程体系，继续办好思政课，拓展课程思政建设，推进红色文化研学系列化、课程化、数字化；二是以成功创建标准示范校为契机，以评促建、以评促管、以评促改，完善制度建设、治理体系，进一步发挥学员在学校管理中的作用；三是要从学校发展高度，超前思考谋划明年建校四十周年活动，圆满完成学校五年发展规划各项任务。

开学典礼上，与会领导为获得市级及以上奖项的师生员工转授荣誉证书。

市老干部大学东方艺术院常务副院长潘小娇、副院长傅海鹏，各系系主任代表和教师代表，各班级、社团代表及全体办学工作者近200人参加开学典礼。

开学典礼前，王庆洲、龚怡在市老干部大学领导陪同下视察了校园环境。

据悉，今年春季学期市老干部大学共开班110个，新开课程26门，全校注册学员逾3300人次。



强化政治引领 积极探索实践 创新推进奉贤区离退休干部党的建设

□ 中共奉贤区委

近年来，奉贤区委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对老龄工作的重要指示精神，围绕党中央、市委关于加强新时代离退休干部党的建设总体要求，创新开展“贤城乐龄”五大行动，推动老干部工作不断取得新成效。

一是坚持政治引领，开展“乐龄清朗”行动。始终把政治建设摆在首位，认真组织开展离退休干部党员主题教育，举办政治理论读书班、“百名书记”讲党课，“线下”全覆盖、“线上”全时空，用习近平

新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。带头向老同志通报情况、听取意见建议、走访慰问，把党中央、市委的关心关爱落到实处，更好激发和保护老干部继续为党和人民奉献的政治热情。将离退休干部党建工作纳入全区党的建设总体布局，纳入区级机关和街镇绩效考核。出台关于加强新时代离退休干部党的建设系列文件，持续推进党组织规范化建设。

二是突出创新实践，开展“乐龄守护”行动。始终坚持将服务管理与党建工

作紧密结合，率先在海南省、江西省等老同志集中居住地探索建立流动党支部，真正做到离退休干部党员在哪里、组织覆盖到哪里、服务管理跟进到哪里。发放助“养”服务券，在南桥等街镇设立社区服务站，打造社区“十五分钟”离休养老服务圈，实现差异化、个性化服务。完成老干部智慧养老三期平台建设，2023年累计处理500余次心率告急、烟雾报警等紧急呼叫事项，全力守护离休干部的安全。

三是着力资源整合，开展“乐龄乐



尚”行动。牵头临港新片区、金山区，共同设立老干部工作“湾区联盟”，促进党建和服务共建共享。依托党群服务中心（站点），打造323个“社区离退休干部之家”和1054个离退休干部服务点，发挥云端课堂、老干部大学等各类阵地作用，更好满足老同志多样化政治学习、精神文化需求。

四是强化思政传承，开展“乐龄育才”行动。区“夕阳红”讲师团进学校、进社区、进家庭、进企业、进网络，每年开展宣讲活动600余场，受众6万余人，助力党的创新理论飞入寻常百姓家。聚焦困境儿童、留守儿童，与安徽、云南等来奉务工人员集中的地区携手，开展“百企助百苗”“跨越山海”等

系列关爱活动，三年累计资助近500万元，惠

及儿童超千名。实现14家国企、12个街镇（开发区）、11家商会关工委全覆盖。

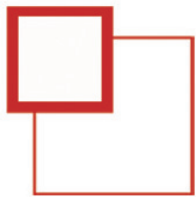
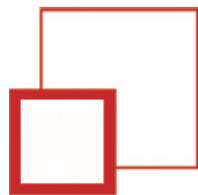
五是注重作用发挥，开展“乐龄赋能”行动。奉贤区委高度重视发挥老领导、老专家在重大决策工作中的作用，深入挖掘离退休干部这一“时代富矿”，引导离退休干部在各领域、各行业建言献策、发光发热，助力奉贤高质量发展。选聘26名经验丰富的离退休干部担任“两新”组织党建指导员，让老同志到城市发展最活跃的经络上“把脉问诊”。引导1000余名老同志担任业委会主任、楼组长、乡贤顾问、“党群微家”掌门人，为基层治理、民生实事、乡村振兴等工作贡献宝贵经验和智慧。先后涌现出全国离退休干部先进个人叶连均、“全国文明家庭”李伯才等一批优势作用发挥突出的老同志。

正是得益于老领

导、老同志的接续奋斗、关心指导和真知灼

见，近年来奉贤经济社会发展不断取得新进步。2023年，全区实现地区生产总值1415亿元，较2020年增长18.9%；财政总收入670亿元，增长36.4%；区级财政收入231亿元，增长43.1%；规上工业产值2808亿元，增长42.4%；农民人均可支配收入达4.4万元，增长25.7%；区级财政收入、规上工业产值等指标提前超额完成“十四五”规划目标。

下一步，奉贤将深入贯彻落实党中央、市委关于老干部工作的各项决策部署，认真落实今天会议精神，以满腔热情做好老干部工作，继续引导离退休干部弘扬优良作风、永葆政治本色、发挥优势作用，为奋力谱写中国式现代化奉贤新篇章作出新贡献。





讲好人民城市故事 凝聚创新发展新力

□

杨浦区委老干部局

2019年11月2日，习近平总书记在杨浦滨江提出“人民城市”重要理念。讲好人民城市故事，坚定“四个自信”，传承红色基因，是总书记对上海和杨浦的政治嘱托，也是广大老同志的政治责任。5年来，杨浦充分发挥区域“四个百年”历史文化优势和离退休干部示范引领作用，打造旨在讲好党的故事、传承红色基因、弘扬城市精神的“老杨树宣讲汇”品牌，取得了良好的社会反响。截至目前，全区共开展宣讲活动2500场，听众达25万人次。“老杨树宣讲汇”先后被评为“上海市优秀志愿服务项目”“上海市基层理论宣讲先进集体”。主要做法是：

一、凝聚宣讲队伍，投身人民城市新实践

以“金色夕阳”老干部正能量工作室为载体，集结老干部宣讲能人达人，依托“老杨树宣讲汇”平台，发挥优势和余热。

一是榜样示范引领。邀请“七一勋章”获得者黄宝妹、“人民教育家”于漪为代表的先锋楷模，担任新平台的“头雁”宣讲导师，用亲身经历和所见所闻，教育引导广大干群特别是青少年牢记“国之大者”、践行伟大建党精神，同时吸引更多理论功底强、擅长宣讲、乐于志愿的老干部加入宣讲队伍，目前已成为杨浦区理论宣讲的重要力量。

二是志愿服务牵引。积极推动“老杨树宣讲汇”与“早讲述”志愿服务活动融合发展，形成区、街道、居民区三级离退休干部宣讲网络，以及“众鑫有话”宣讲团、区教育系统老干



部宣讲团等宣讲团队。

三是科学规范运维。围绕中心大局和形势任务，运用项目化管理和现代技术手段，全力打造“现场辅导+网络直播+视频回看”宣讲主模式，建立健全“备课+点单+对接+反馈”保障新机制，探索形成“宣讲导师+宣讲员”互助新团队。

二、弘扬红色文化，展现发光发热新风貌

立足党的初心启航地，深度挖掘富有上海特色、杨浦元素的党的故事，弘扬伟大建党精神，用红色文化凝心铸魂。

一是传承初心使命。以建党百年、党的二十大和主题教育为契机，组织老同志打造精品党课。如，老劳模黄宝妹入驻B站，与“Z世代”分享自己“让全国人民穿好衣”的奋斗故事，引导下一代们坚定“四个自信”，投身强国建设和复兴伟业。全国离退休干部先进个人李自力，围绕百年工运，撰写《讲杨浦故事 传红色基因——革命先烈在杨浦滨江留下的红色印迹》，成为团课“必选”课。

二是传播为民情怀。在滨江设置“老杨树·开放思政屋”，以红色地标打卡、“滨江故事”展播、“红色线路”寻访等形式，引导人们深刻感悟“工业锈带”到“生活秀带”的蜕变。如，把228街坊这一上海现存唯一成片“二万户”工人新村变迁，摄制成主题短视频，展现了“城市，让生活更美好”的生动图景。

三是传递家风家教。推荐老同志

参评“海上最美家庭”，组织老同志担任结婚登记特邀颁证员，传播婚姻家庭“正能量”。成立“老杨树·社区教育智库”，与全区12所社区学校结对。

三、紧跟时代步伐，助力创新发展新跃升

聚力城市数字化转型需求，组织“老杨树”们紧贴“两新”组织党组织和互联网企业需求，让“主流声音”牢牢占领新型阵地。

一是思想引领凝聚发展共识。组织杨浦创新发展的亲历者解读杨浦转型之路，如，区委原书记、区人大常委会原主任陈安杰的《创新是城市变革发展之源——从杨浦百年老工业城区成功转型说起》，区委办原一级调研员刘伦峰的《杨浦转型：起点历程和实践价值》，生动展现了新时代杨浦锐意创新、奋楫争先的那股劲和全区“一张蓝图绘到底”的决心与信心。

二是党建引领护航企业发展。组织退休干部党员担任党建和党建指导员，开展“学党史、知企情、当先锋”等宣讲活动，引导企业制作主题小视频、英语红色故事、党史知识游戏等红色产品，拓展党史学习教育方法和途径。

三是关爱陪伴新时代建设者成长。发挥“老杨树”经验优势，帮助新时代建设者纾困解难、提振信心，凝聚了发展合力。如，解读政府工作报告，宣讲相关法规和通报，助力创业者依“策”运维，合法生产经营；积极开展“微关爱、微咨询、微助力”等关怀活动，帮助白领员工和新就业群体解开思想“梗阻”，增强了凝聚力向心力。



因为光明 所以温暖

□ 光明食品集团

党委老干部工作部

光明食品集团是上海国资委系统一家市属国有企业，现有离休干部150名，平均年龄94.3岁。近年来，我们深怀崇敬之心，践行“因为光明 所以温暖”的理念，整合集团系统独有的资源，精心为集团、国资系统及全市离退休干部提供特色化、专业化服务，为增强老干部的幸福感和满意度作出了力所能及的贡献。

一、做知心人，着力点亮老干部“医”“食”“助”“乐”微心愿

我们坚持以精准服务的微火花，燃爆老干部幸福的大感受，形成有光明特色的为老服务模式。

“医”，即医养结合。对入住医院、养老院的老干部，落实“第一时间工作法”，实行动态管理，做到情况了如指掌、工作者随叫随到。特别是对入住重症监护室、患有重大疾病的老同志，每天了解病情，加强与医院或养老院的联系，争取给予最好的医疗服务，让老同志感受到组织的温度。

“食”，即食在光明。对居家养老的离休高龄老同志“买菜难”问题，试行“光明二十四节气”为老办实事服务项

目：每月向集团下属企业采购价值300元的当季新鲜主副食品送到离休干部家中，发挥优质食材的强身助医作用，让老同志感受“医”“食”无忧的温度。

“助”，即助老护老。贯彻“全天候时刻准备着”的理念，与家属、社区共织“三维”关爱网，提供老干部工作者电话“一键服务热线”，确保老同志哪里有困难、哪里就有我们。坚持“一人一策”，扎实做好日常“五必访”，在春节“保姆荒”时，利用下属东海老年护理医院的资源，为老同志调配护工服务。

“乐”，即身心愉悦。我们千方百计创造条件让老同志们老有所娱、老有所乐。面积1234平方米的集团老干部活动中心获评为上海市示范老干部活动中心。创设“名师大咖回娘家”系列活动，让在农场工作过的艺术家回到光明，追忆奋斗过的火热年代，展望光明的发展前景。活动以其贴近光明人的生活而深受欢迎，让老同志们充分展示艺术风采的同时更好地传播银发正能量。

二、做贴心人，着力为独居老干部纾困解困

2023年，在市委老干部局和市国资



委的指导和支持下，我们依托全国最大的点对点送奶上门平台光明随心订，探索形成了光明“随心订”预警机制，将送奶服务网格升级为关爱独居老人的网络，并率先在全市国资系统离休干部群体中试点。该机制的创新之处在于充分发挥送奶员的“动态探头”和“安全卫士”作用，在原有“日查即报”做法上进行技术迭代和受众扩大，通过送奶员观察老同志家奶箱的牛奶是否滞留，跟踪监测独居离休干部居家养老动态，加强突发情况的及时应对，避免意外发生。运行4个月来，已有57位独居离休干部得到了光明送奶员的上门服务。大家都说，多个“近邻”关心，安全感进一步提升。事实证明这个服务模式是有效的。

三、做有心人，着力协助老干部乐享“e”生活

让老同志搭上信息技术的时代列车，是新形势下提升为老服务质量、落实“一化带两化”要求的重要抓手。2020年12月，“光明放心购”网上商城在“上海老干部”APP正式上线。商城整合了光明集团旗下部分品牌产品，通过专属链接，为全市离退休老同志带来优质新鲜、价格优惠、配送高效的主副食品，让老同志享受到网购的便捷和优惠。截至2023年底，“光明放心购”通过线上线下结合的方式，完成线上订单3400多单、优惠17万多元，线下销

售老干部工作条线慰问品700多万元、优惠200多万元，产品质量及服务受到老同志的充分肯定。

四、做暖心人，着力彰显国企担当、放大服务半径

光明集团始终把履行社会责任摆在突出位置，深度汇聚在食品供应和城市服务领域的优质资源，找准资源供给与服务需求的结合点，努力让企业发展成果更多惠及全市老同志。我们发挥

集团旗下康养集团、城市厨房的资源和平台优势，为全市老干部提供专业化的养老服务；推动华山263老字号品牌馆与上海老年大学联动，深化研学结合，打造为老服务品牌。特别是大上海保卫战期间，按照市委老干部局和市国资委要求，主动承担

全市高龄离休干部日常生活需求保供任务，组织开展“‘感党恩·上海情’——上海市离休干部”专项活动，免费向全市6600多名离休干部提供“光明直通车”民生食品保障物资，为广大离休干部送去市委、市政府的关心关怀，彰显了特殊时期的国企担当。

下一步，光明食品集团将深入贯彻落实沪委办发〔2023〕26号文精神和市老干部工作会议的部署要求，依托国资委系统“银耀国资”老干部工作品牌，深化资源整合，不断提高为老服务的质量和水平，努力“让市民离不开光明”，为上海人民城市建设贡献主副食品供应底板的力量。





杨浦区高标准推进“乐龄申城五守护”

近年来，杨浦区委老干部局根据市委老干部局“乐龄申城五守护”行动要求，聚焦离休干部需求，创新方法，不断为离休干部提供精细化、个性化服务，受到老同志欢迎。

精准化切入，提升服务质效。从生活细节入手，为离休干部提供免费擦窗、“焕新家”菜单式居家保洁等各项服务，提高老同志的生活品质。

多部门联手，提升服务能级。积极与区卫健委、医保局、民政局、房管局等部门联手，尽心解决老同志就医、养老、应急维修等困难。

全社会参与，提升服务内涵。积极引入社会资源，打造“脑力健身房”，在各街道开设“银龄体育课堂”，配送老年体育项目进社区，满足老干部体育健身需求。与区域内10家律师事务所合作，切实帮助老干部维护合法权益。（云涛）

杨浦区

金山区以党建联建激发老干部工作活力

金山区委老干部局积极与区内机关、企事业单位及相关村居开展党建联建活动，建立理论联学、党建联建、活动联办等工作机制，以党建引领不断激发老干部工作生机与活力。

理论联学。充分发挥“银鑫讲坛”理论宣讲阵地优势，邀请共建单位与机关干部共同学习习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神。定期与毗邻地区，工作共同体

单位，开展理论学习中心组联组学习。

党建联建。与老干部工作湾区联盟、金山老干部工作共同体联合开展党建活动，与平湖市老年大学联合召开毗邻党建座谈会，推动区域党建工作融合共享。

活动联办。每年元宵、端午、重阳等节庆时，联合共建单位共同开展“我们的节日”系列主题活动，文旅集团、桑园村还为老同志提供优质农产品并展示金山特色文创产品。（徐燕）

金山区

奉贤区聚焦“三力”激发离退休干部作用发挥新动能

奉贤区委老干部局坚持围绕中心、服务大局，聚焦“三力”引导离退休老同志积极发挥作用，为党的事业增添正能量。

传播党的声音，彰显初心使命担当力。深入挖掘新一批“五老”，进

一步充实区“夕阳红”讲师团宣讲力量。以学习贯彻党的二十大精神为主线，推出涵盖100余个宣讲内容的宣讲菜单，为基层提供预约讲课服务。

参与基层治理，激活城市建设源动力。引导离退休干部围绕“贤城贤治”党建引领基层治理中心工作，开

奉贤区



展“贤城贤治·乐龄乐治”行动。建立区、镇、居（村）“乐龄乐治”三级网络工作室、站、点35个，为有党建、教育、司法、医疗等特长的老同志搭建平台。

深化志愿服务，迸发乐龄先锋新活力。精心制定“乐龄智库”志愿服务队活动方案，为离退休干部在党建

关建、产业发展、社区治理、乡村振兴、关心下一代等领域发挥作用搭建广阔舞台。深入打造“早上海”志愿服务品牌，启动“曙光精神”早讲述、早助力、早巡访三大项目，引导离退休干部在讲好城市故事、助推城市建设、传播城市声音等方面发挥正能量作用。（胡志政）

嘉定区加强微信公众号 嘉定区 建设提升信息化工作水平

为提升离退休干部思想政治工作的针对性和有效性，嘉定区持续引导全区离退休干部和老干部工作者积极关注并使用“离退休干部工作”“上海老干部”“嘉定老干部”微信公众号。

强化学用结合，增强宣传实效。在注重推广关注的同时，强调学以致用、以学促用，切实发挥好信息化平

台的政治引领和工作指导作用。

丰富实用信息，突出服务导向。及时推送离退休干部工作的好经验、好做法，展示老干部工作特色亮点，展现老干部精神风貌。

动态调整栏目，注重使用体验。基于老同志使用感受反馈，公众号动态调整菜单栏、合集标签等，优化老同志检索信息的路径，始终关注老同志使用体验。（嘉老宣）

青浦区离退休干部关爱 青浦区 特殊对象未成年子女

近日，青浦区“上善银辉”离退休干部关爱帮扶志愿服务队联合区司法局，开展特殊对象未成年子女走访慰问活动。

在走访慰问中，志愿服务队老同志为特殊对象未成年子女送上助学帮困慰问金、慰问信。在了解他们的家庭、学习和生活情况后，深入浅出地宣传党和政府在关注特殊

群体的好政策，鼓励他们勇于面对困难和挑战，学会坚强、懂得感恩、努力学习，争取以优异的成绩回报党和国家，不辜负长辈老师的殷切期望。

此次活动给特殊人员未成年子女提供了精准帮扶，使他们感受到了党和政府的温暖，努力架起了特殊人员与社会之间的“爱心桥梁”，为促进特殊对象未成年子女健康成长贡献了银辉力量。（青宣）



贯彻两会提信心 互学共进促发展

□ 崔伟民



日前，上海市委老干部局特邀全国人大代表、上海社会科学院党委书记权衡作《解读全国两会精神》专题报告。

今年的全国两会是在国际形势错综复杂、国内发展挑战严峻的时刻召开的，全国两会明确了当前和未来一段时间我国经济社会运行面临的困难和问题，部署了今年发展主要目标和下一阶段工作任务。报告从总结成绩客观全面，分析问题实事求是，谋划发展思路清晰，部署工作重点突出，回应了各方关切，是一份突出民生导向的务实报告。

全国两会所提供的事实与数据，都在围绕物价、养老、环保、就业、医保等民生话题，让老百姓看到了一个真心实意为人民服务的彰显浓浓民生情的“人民政府”，两会里的民生情怀，让全国人民触摸到可以期许的美好生活。浓浓的民生情怀体现在对过去一年工作的总结里。每一项关乎于

群众衣食住行的“民生成绩单”，都是政府给群众交上的时代答卷，给人民更强的发展信心，让群众的获得感、幸福感和安全感不断提升。

浓浓的民生情怀更是体现在对未来一年工作的规划中。在迎接新中国成立75周年，政府将始终围绕民生做好“加减法”，把民生融入发展，以高质量发展促进民生问题解决，民生蓝图已经绘就，唯有脚踏实地、实干苦干，以咬定青山不放松的定力，持之以恒为群众办实事、解难事，一事情接着办，一年接着一年干，人民的日子必将越过越好。

民生连着民心，民心凝聚民力，民之所望，施政所向。让人民群众更多分享改革发展成果，获得感、幸福感、安全感不断增强。老同志在学习全国两会精神中要密切联系实际，从政治和大局上向核心看齐。在学思践悟中融会贯通。在考验和磨砺中提高觉悟，做到内化于心，外化于行。



编者按：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》）以来，全市各级老干部工作部门和离退休干部党组织采取多种形式，认真组织，迅速掀起学习宣传贯彻《实施意见》的热潮，收到了较好的工作成效。为更好地推动《实施意见》的学习宣传贯彻，《上海老干部工作》自本期开始将陆续刊登全市各单位和各级离退休干部党组织学习宣传贯彻《实施意见》的有关经验做法，供相互学习借鉴。

学精神 抓落实 促提升

宝山区扎实推进学习宣传贯彻《实施意见》精神

□ 宝山区委老干部局

近日，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》（以下简称《实施意见》），宝山区高度重视《实施意见》的学习宣传贯彻，在学精神、抓落实、促提升上下功夫，切实把离退休干部党员组织凝聚起来，把离退休干部的优势作用发挥出来，不断规范提升离退休干部党的建设工作的质量水平，全力推动《实施意见》在宝山落地生根、开花结果。

一、立足“学精

神”，学出思想共识

把学习宣传贯彻《实施意见》精神，作为当前和今后一段时期宝山老干部工作的重要任务，摆在突出位置，从讲政治、讲大局的高度，抓好学习宣传贯彻。

组织引领“带头学”。区委第一时间明确由区委组织部牵头抓好《实施意见》的学习宣传贯彻；区委组织部利用部务会等形式对文件精神进行学习传达，提出具体要求；区委老干部局召开局长办公会专题组织学习，详细解读六

个方面18项任务，准确把握核心要义，在局中心组学习会上就如何更好地学习宣传贯彻《实施意见》开展学习研讨，切实做到“把思想摆进去”、“把工作摆进去”、“把职责摆进去”，增强做好学习宣传贯彻

《实施意见》的政治自觉、思想自觉和行动自觉。全面覆盖“广泛学”。通过“宝山老干部”微信公众号、离退休干部党支部书记联络群和老干部工作者工作群等开展学习宣传，对年老体弱、不便使用互联网的老同志，通过送学上门、个别宣讲等方式，传达《实施意见》精神。开设学习专栏，持续报道老同志、老干部工作者学习动态、学习心得，营造浓厚学习氛围，以上下贯通的矩阵式宣传确保全面覆盖、到边到底。把握关键“深入学”。下发工作提示，明确全区116个离退休干部党（总）支部要把学习贯彻《实施意见》作为支部年度学习的重要内容，依托“三会一课”、主题党日等开展学习，并结合实际不断扩充学习内容，丰富学习形式，深化学习效果，做到深学细悟、勤学善思，吃透精神实质。

二、聚力“抓落实”，抓出实际成效

结合实际谋划2024年度工作、策划新中国成立75周年纪念活动、巩固拓展主题教育成果等，加强系统研判，明确重点任务，列出贯彻落实《实施意见》的任务清单和具体项目，从高位推动抓落实。

抓牢政治引领。把学习宣传贯彻《实施意见》与学习贯彻习近平



新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记考察上海重要讲话精神等结合起来，依托“1+13+116”三级管理体系，建立离退休干部经常性学习教育制度，持续推动《实施意见》精神入脑入心见行。抓实调查研究。巩固拓展主题教育成果，传承弘扬“四下基层”优良作风，

将走访慰问离退休干部与调查研究结合起来，坚持边调研边分析，找准工作根节难点，列出问题清单，针对落实“一人一策”不够精准、整合离退休干部活动阵地不够到位等问题，到现场、去实地进行调研，寻求解决办法。抓细工作落实。对标对表《实施意见》要求，研究制定宝山区贯彻落实的有关文件、党建工作要点以及出台《关于建立干部荣誉退休工作机制的实施方案》等配套文件，明确各街镇、园区、委办局党委（党工委、党组）的党建工作责任，将老干部工作列入区委组织部年度重点任务督查清单，指导督促各离退休干部党建工作责任主体聚焦主责主业、明责履责尽责，确保责任落细落实。

三、聚焦“提质增效”，提升质量水平

以推动“宝山荟”离退休干部党建品牌高质量发展为目标，坚持守正创新，求真务实，

策划具有示范引领性的创新项目，不断推动离退休干部党建工作提质增效。

深化共同体建设。立足宝山发展实际，进一步盘活区域资源，以“资源共享、优势互补、项目共办、合作共赢”为理念，持续深化“宝山老干部工作共同体”建设。不断扩大宝山老干部工作“朋友圈”，为老同志们发挥作用、服务科创宝山“北转型”建设提供更多有内涵、高质量的服务项目和高水平、有层次的平台。打造示范精品。立足《实施意见》提出的“六好”标准，持续开展离退休干部党支部组织力提升行动，上下联动开展示范党支部创建，通过理论教学、经验交流、实地观摩等方式，不断提升党建工作水平。积极组织引导区域内各层面离退休干部党支部开展结对共建活动，以“加法思维”不断释放出离退休干部党建的“乘数效应”。优化志愿服务品牌。锚定把志愿服务“做专业”目标，不断丰富宝山区离退休干部发挥作用专业人才资源库，畅通老干部人才交互交流渠道，形成离退休干部发挥作用的专业优势与合力。推进“达人+团队”工作室规模化、规范化、品牌化建设，进一步把宝山老干部“服务科创宝山、助力北转型”的优良传统和奉献精神传承下去。



快速！深入！广泛！ 长宁区这样学习贯彻这份最新《实施意见》

□ 长宁区委老干部局

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的实施意见》后，长宁区委老干部局积极落实市委老干部局通知要求，广泛动员，持续加大学习宣传力度和广度，引领广大离退休干部和老干部工作者深入把握新时代离退休干部党建工作的新部署新要求，统一思想、凝心聚力、同频共振，确保各项措施落到实处。



学习会+培训会 领导重视带头学

召开局务会和老干部工作者专题学习部署会第一时间传达并深入学习《实施意见》，详细解读和剖析六个方面十八项任务，帮助大家准确把握核心要义以及各项任务要求。迅速下发通知，要求全区离退休干部党组织把学习贯彻《实施意见》作为当前和今后一个时期的重要任务，依托“三会一课”、主题党日等开展学习，不断丰富学习形式，营造学习氛围。

组织生活会+知识竞赛 离退休干部、老干部 工作者全面学

坚持创新形式，结

合工作实际和离退休干部党员的年龄身体情况，用好线上线下各类学习载体，确保学习对象全覆盖。开展知识竞答活动，围绕《实施意见》重点内容，精心设计题目，以赛促学，邀请离退休干部和老干部工作者在“长宁老干部”公众号参与竞答，通过灵活方式激发学习热情，充分展现比学赶超的良好精神风貌。同时，将《实施意见》纳入离退休干部和老干部工作者年度学习培训计划，作为老干部理论学习班、工作者和支部书记培训班必学内容，通过专题培训和专题讲座，不断提升离退休党支部书记和老干部工作者党建工作业务水平。

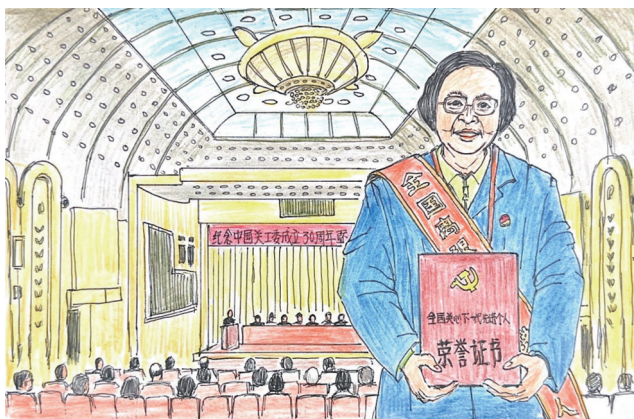
工作讨论会+工作项目 推动文件精神落地见效

将《实施意见》作为谋划全年工作的重要依据，积极研究落实措施，找准离退休干部党的建设工作的着力点。对标对表制定工作要点，形成工作项目和工作路线图，群策群力、精准施策，将《实施意见》精神贯彻到全年工作始终。召开长宁区离退休干部支部书记迎春座谈会，邀请支部书记们结合工作实际和经验，为加强离退休干部党建工作积极出谋划策。结合走访调研，收集离退休干部对离退休干部党建工作的意见建议，找准工作根节难点，不断推动工作发展。



甘当绿叶护小花

□ 李荣光 画



1. 2008年9月，叶红从普陀区政协领导岗位退休不久，区委老干部局就邀请她参与关工委工作。虽然家里有很多困难，但她仍义无反顾地投身到关心下一代工作中。



2. 叶红受聘担任家事审判调解员和社会观护员，多年来，在案件调查调解中发挥善做思想工作的优势，为当事人化解矛盾，最大限度减少家庭破裂对孩子的负面影响。



3. 每次离婚案调解后，她都要与孩子父母作一次对话，叮嘱他们给这些孩子更多一点关注与关爱。



4. 每年寒暑假，叶红与“普老伴成长”工作室的老同志会同区矫正中心、新航普陀工作站等共同举办活动。



5. 叶红积极参与中学生青年马克思主义教育工程建设，讲述初心故事，交流人生感悟。



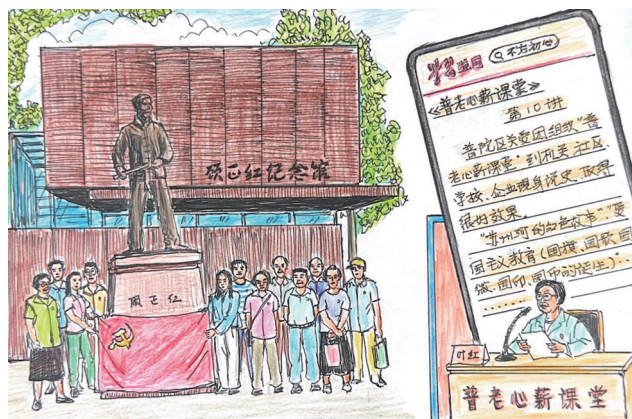
7. 叶红带领关爱团成员组织参与“普老心薪课堂”，到机关、社区、学校、企业现身说史，取得很好效果。



9. 叶红也年已古稀，患有慢性病，但在会场、课堂，人们看到的仍是一个精神抖擞、豁达乐观的老共产党员。



6. 自2016年3月以来，通过“老青结对、薪火传承育新人”活动，与长征镇青年入党积极分子结对共建。



8. 经过多年努力，关爱团活跃在党团建设、“四史”宣讲、网吧监督、社会帮教、帮困助学等多个领域。



10. 叶红先后被评为市离退休干部先进个人、最美申城老干部、全国关工先进个人。她激动地表示：此身有涯，关爱无涯。



让文物活起来

□ 宓正明



王毅是上海历史博物馆的研究员，也是市新四军历史研究会理事。不久前，在青浦福寿园新四军广场举行的新四军建军纪念活动中，王毅激动地告诉笔者：“我们今天欢享着静好岁月，但永远不能忘记为我们负重前行的人们。”

与新四军研究会结缘

王毅出身于革命家庭，父亲是一位离休干部。他自小受到家庭的红色熏陶，热爱祖国，热爱中华优秀传统文化。

2018年初夏，他专程前往江苏盐城新四军纪念馆，把自己珍藏多年的新四军文物悉数捐赠，从此便与新四军历史研究会结下了不解之缘。

在他所捐赠的新四军珍贵文物中，有新四军政治部颁发的“抗日军人家属、新四军优待证”。这是1940年10月9日由军长叶挺、副军长项英、政治部主任袁国平签发的，编号为第253号；一册《新四军战歌》集，由叶飞同志封面题词。

另有一份新四军纵队政治部于1941年1月28日发布的文告。这份文告的题目为：“为抗议皖南事变，对政府当局军民各阶同胞十大要求”，当年这份文告是以传单的形式散发的。

这份文告有着不寻常的来历。2003年，在上海一次文献拍卖会上，王毅发现在一本不起眼的、很破旧的

民国版本书中夹带着一张纸。真所谓“慧眼识宝”，他在翻阅时，顿觉眼睛一亮，原来这张纸是一份十分稀有的新四军历史文献。他判断，这份文献具有重要的史料价值，堪称历史遗珍。王毅十分欣喜，但他不露声色，静静地等待开拍。拍卖会终于如期举行，场上竞拍的气氛很紧张胶着，都是内行人，竞争相当激烈。工夫不负苦心人，王毅最终以不菲的价格拍下了这部书，当然，书中所夹带的这份传单也归于他的囊中。回家之后，他又反复查找、比对有关资料，终于厘清了这份新四军文献的重要性。

捐赠革命历史文物八百余件

王毅长期从事文物的收藏研究，接触了大量的革命历史文物。2018年退休之后，更是全身心地投身于对革命文物的收集、珍藏、展出与捐赠。他现任市文物鉴定委员会委员、市历史博物馆学术委员会委员、研究馆员，曾向全国文博机构、革命纪念馆、名人故居等单位捐赠革命历史文物800余件。如向中共一大会址纪念馆捐赠了上世纪30年代版本、马克思的《资本论》三卷；1948年解放社出版的



《共产党宣言》；向上海毛泽东旧居捐赠了建国初期出版的《毛泽东选集》；向龙华烈士陵园捐赠了1948年版《中国共产党烈士传》，以及向中国国家图书馆、国家博物馆、上海图书馆、上海档案馆捐赠多件历史文献与档案资料。他还向四川广安邓小平故居、上海思南路周公馆、陈云纪念馆、宋庆龄故居纪念馆、鲁迅纪念馆、邹韬奋纪念馆、钱学森图书馆、沈阳抗美援朝纪念馆、哈尔滨抗战纪念馆等捐赠了许多革命文物。与此同时，他还与有关文博机构合作，把个人所收藏的革命文物予以展出。如2023年7月27日，抗美援朝胜利70周年，他与新四军历史研究会合作，把珍藏多年的抗美援朝文物、文献进行展出。他说：“收藏革命文物使我有强烈的使命感，也在日复一日的收藏文物的过程中享受到莫大的乐趣。正如古人所云‘独乐乐，不如众乐乐。’更何况，让广大受众一起来观摩所展出的革命历史文物，起到了广泛的传播作用，也让更多的参观者受到了红色文化的教育与熏陶。习近平总书记说过：‘要让文物活起来，发挥教育作用……’我一定要践行总书记的教诲，不断砥砺前行。”

勿忘国耻，警钟长鸣

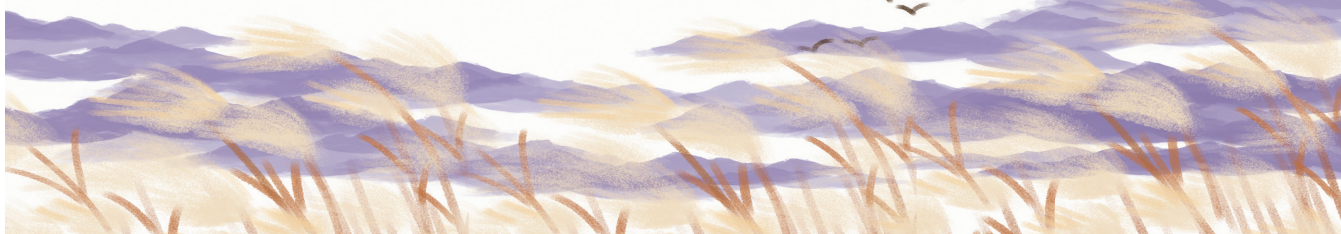
多年来，王毅在收集抗战史料与文献方面有着深厚的积累。他向中国

抗战博物馆、上海八一三抗战纪念馆、上海四行仓库抗战纪念馆等捐献了自己很多的藏品。

王毅将其珍藏的一批“八一三”淞沪抗战史料文献捐赠给上海四行仓库抗战纪念馆，以充实那里的馆藏。他所捐赠的这批史料文物中有1937年8月23日大阪朝日新闻印刷的上海战局全图、战线写真特辑等，是日寇侵华罪行的铁证。

王毅向侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆捐赠了6张历史照片。这些照片反映了侵华日军制造的灭绝人寰的大屠杀的部分场景。据悉，这6张照片是王毅多年前在国内的一次拍卖中购得。当时，拍卖品是一本相册，其中就有这6张照片。他最终拍得这本相册时所费资金不菲。这些照片对研究侵华日军南京大屠杀历史，提供了新的佐证，是重要的历史文献影像。

值得一提的是，多年来王毅还十分关注慈善事业，并付诸于行动。他结对资助来自新疆、西藏、青海和云南的少数民族贫困大学生。不仅从经济上给予帮助，而且从多方面关心这些少数民族大学生的健康成长，用实际行动促进民族大家庭的团结互助和共同进步，他因此获评“2022年度上海市社会主义精神文明好事”荣誉称号，被赞誉为少数民族大学生的“上海爷爷”。





八旬老戏骨的

执着追求

□ 祝天泽

百年中国故事多，
影视园地勤耕耘。
老牛拖车犹奋力，
夕阳余辉映山红。

这是年逾八旬的老艺术家孙渝烽晚年的真实写照。笔者去拜访这位老戏骨时，他正在撰写回忆他老师孙道临的文章。他放下手中的笔，动情地说：晚年孙先生患带状疱疹和胆囊炎，脸上肌肉抖动时生疼，记忆力严重减退。我去病房看望他，孙先生说，我病好了还要去朗诵。你帮我找几首小诗来，我在病房里练习练习。

孙渝烽从电影专科学校毕业，先在上影厂工作，后上海译制片厂缺人手，他就转至该厂工作。他曾担任过上海译制片演员室主任，与人合作导演过《简爱》《春闺泪痕》《砂器》《望乡》《冰峰抢险队》《悲惨世界》等，多达300部。还为一些外国影视剧配过音。

认真、仔细是孙渝烽一贯的工作

作风。在译制《国家利益》的时候，他特地去阅读了法国原国外情报和国家利益反间谍局处长勒鲁瓦的回忆录。他说：“虽然汤加共和国是虚构的，但是影片中所揭露的类似勒鲁瓦的那帮人却是真实的。”并进一步体会到了为什么影片要采取新闻纪录片那样的纪实风格。在译制《拿破仑在奥斯特里兹战役》时，他不仅阅读了

拿破仑几本传记，还阅读了反映法国大革命的一些主要文学作品，较为完整地掌握与了解了这位法军统帅的政治、军事生涯。孙渝烽是个很细心的人，在导演《哑女》时，有人认为哑女反正不会说话，怎么配都一样。可他认为，哑女的“哦哦啊啊”都代表了她丰富的内心感情。所以他在剧本上把哑女的每一声“哦哦啊啊”都注上了潜台词。正是这些明确的导演提示，帮助演员赋予了这些没有语言的声音以丰富的内涵。

孙渝烽多才多艺，他参与拍摄一些国产影视剧，饰演过刘伯承、大学校长、区委书记、企业家、银行管理人员等角色。退休后，他仍在影视田野里耕耘。虽然年龄关系，只能演一些老年角色和配角，但他每次都认真准备、全身心投入。

无论角色大小，无论戏多戏少，孙渝烽都倾力为之。他每演出一部戏



都要事先做好功课，了解时代背景、人物所处的环境，以及饰演的人物的性格特征与周围人物的关系等，然后再登场表演。在《一江春水向东流》中他扮演柯将军，只一场吃螃蟹的戏，把在重庆高官名媛上流社会的宴会交际表演得活灵活现。在著名导演宋崇拍的电视剧中，他演账房先生，身穿长袍马褂，把一个大管家的精明干练演得很出彩。在一部香港导演拍的电视剧中饰黑社会老大，这个人外表不动声色而内心阴险残忍，老孙用低语气表演，语言节奏不快，一个字一个字蹦出来，观众看了都说“太像了”。

孙渝烽觉得

退休后自己可以有更大的施展空间，他应东海学院之邀，参与影视表演系筹建工作并出任主任，挑起了培养青年演员的重任。他聘请一批老艺术家担任表演系顾问与客座教授，并把“先做人、后演戏”六字方针，贯穿于整个教学中。还亲自上讲台授课，讲述台词、声乐知识，由于联系自己的艺术经历与实践，内容生动，颇受学子们的欢迎。8年中，他送走了四届毕业生。

“公益活动这是电影人所必需的，也是对社会的一项感恩与回报。”孙渝烽走进敬老院给大爷大妈们讲述他们

当年在高温近40摄氏度的简易录音棚里录音，日夜奋战完成了一部部经典外国电影时，全场掌声四起，有的感动得落泪。孙渝烽所在街道有个朗诵沙龙，他常给予热情指导。从朗诵的基本原理与要点说起，谈到如何准确咬字、把握语调，整篇诗与散文的掌控等。经他指导，社区沙龙的朗诵水平有了显著提高。他们多次在社区内外的舞台上登台表演，受到观众的欢迎。他指导过的浦东新区青少年队，还曾获得全国朗诵比赛一等奖。

为了回顾与展现老艺术家精彩的艺术生涯，孙渝烽还与电台编辑创办了一档老

艺术家访谈节目，用5年时间采访了105位老艺术家，行业涉及影视、配音、话剧、戏曲、评弹、歌剧、主持人等领域。老艺术家精湛的技艺与高尚的人格，深深打动了收音机旁的听众。一些听众赞扬这档节目办得好，使他们受益匪浅。孙渝烽通过回忆、采访与写作，出版了《他们用声音造梦》《银幕内外的记忆》两本书。

采访尾声，孙渝烽动情地说：人生在世，走一遭不容易，每个人都应该为社会尽一份力。如果国家需要你，社会需要你，那你的人生就是圆满幸福的！



王仁华是位常年活跃在沪上的慈善工作者。20多年前，王仁华因爱管闲事，被评为1997年度市精神文明“十佳”好人好事。此后她没有停步，而是带动更多人参与扶贫帮困工作。20多年来，经她牵线的社会各界人士300多人，给600多位上海海事大学品学兼优的贫困学生予以资助。2023年就资助了25位学校推荐的贫困生，累计资金达600多万元。

在已毕业的学生中，有留校做教师

燃烧自己 点亮别人

□ 李 敏

的，有上天驾驶飞机的，有当领航员的。有的学生还走出国门，代表祖国在“一带一路”上支援其他国家的建设。他们中有百余名学生保研、考研，完成硕士学位；100多位优秀学生入党，200多名学生毕业后在各行各业的重要岗位工作。许多人说：王仁华与一批社会捐助人士功不可没。

小李是连云港人，高考后进入上海海事大学。由于家庭经济困难，王仁华每年资助其2000元。毕业后，小李到远洋货轮工作。一天，他从美国洛杉矶港口

打电话给王仁华：家里厨房的屋顶被台风吹走，船不能靠岸无法寄钱。王仁华放下电话，马上去邮局汇钱给小李爸爸，解了燃眉之急。小李结婚时，王仁华和丈夫专门从上海赶到连云港，参加他的婚礼。小李感动地说：王妈妈比我父母还亲啊！这些年王仁华和儿子、外甥女等亲戚一起出资10多万元，帮助了近20名贫困学子。

搞财务工作的企业女职工徐女士在王仁华牵线下也走上了慈善捐助的道路。她与上海海事大学品学兼优的贫困生小常结对。小常毕业后保研，研究生毕业后留校当老师。接着，徐女士又资助了学生小





何、小忻、小明和小张。期间，徐女士还介绍亲朋好友加入爱心助学的队伍。那一年是徐女士人生最艰难的一年：先生病故，儿子失业，60万元的房贷压在她的肩膀上。王仁华说要替她资助学生。徐女士不答应。她说：世界上哪有母亲遇到困难时就遗弃自己的孩子？她化压力为动力，同时兼职5家企业的财务，努力赚钱养家、还贷，先后资助了7名学生。学生经常发短信给她：“阿姨，我考进上海同济大学的研究生了。”“阿姨，我考上公务员了……”“阿姨，我有女朋友了，等下了船到上海，带来看您！”每当收到这些温馨的信息，徐女士心里感到暖洋洋的。

经王仁华牵线，好心人龚先生联系资助了上海海事大学贫困生小余。读大三时，小余在瑞典仿古帆船哥德堡号上担任志愿者工作，圆满完成各项任务。小余大



学毕业后从事远洋海运工作。她虚心好学，踏实敬业，从一名实习生、见习三副一直干到海轮三副，团支部书记等。她所带领的团支部先后被评为“全国五四红旗团支部”“中央企业青年文明号”和“中远集团五四红旗团支部”。小余本人也获得“天津市五一劳动奖章”“天津市最美杰出青工”“天津市新长征突击手”等荣誉称号。现为中远海运船员管理有限公司天津分公司资源开发部副经理。懂得感恩的小余接过爱心接力棒，资助了两名海事大学的学弟。当王仁华和龚先生听到此消息，高兴地说：我们的慈善事业后继有人了！

王仁华为何对慈善事业如此执着，乐此不疲？这是有缘由的。年轻的时候，王仁华患有多种疾病，多次住院治疗，医生一次次把她从生死线上抢救过来。为了感恩，她决心在身体恢复后，从事“燃烧自己、点亮别人”的慈善工作。她的第一笔捐款是帮助一位患肝癌的青年演员。她还联系东方肝胆外科医院专家为他做了手术。王仁华主动认领一对孤儿姐弟为儿女，每月资助他们一笔生活费。逢年过节双休日，还接他们到家里来，让他们感受到家庭的温馨……

王仁华认为：一支花开不是春，只有百花齐放才能春色满园。从此她走上了一条动员更多的人来参与捐款的慈善道路。她燃烧自己，点亮别人，在这条道路上越走越宽广。她表示：这项工作我要继续做下去，直至自己生命的终结。



100岁再开一场音乐会

□ 金洪远

2023年12月23日，指挥家曹鹏99岁生日的第二天上午，老艺术家又一次站上东方艺术中心的舞台。从侧幕到指挥台，一身黑色西装，身躯依然挺拔，左手被大女儿曹小夏搀扶着，右手拄着一根细细的银色拐杖前行。台下“曹爷爷生日快乐”的祝福声和掌声一直未停，令人感佩和动容。



《红旗颂》的作曲家吕其明和《梁祝》的作曲之一陈钢来了。99岁的老艺术家站在高高的舞台上，激情洋溢地举起指挥棒时，全场观众用经久不息的掌声，向老艺术家致敬。俄罗斯作曲家、圣彼得堡音乐学院教授亚历山大·拉德维洛维奇提前发来祝福，他说：“在这个年纪指挥，真是

一个世界奇迹！”当他指挥小女儿、小提琴家夏小曹演奏《梁祝》时，那如泣如诉的琴声又将观众拽回到60年前那个难忘的夜晚，与他和观众一起沉浸、感怀。

《梁祝》演毕，夏小曹又演绎了一首《亲爱的爸爸》，还为父亲献上一吻，让观众再次感动不已。捧着鲜花的曹鹏对着台下的观众激动地说：“我现在99岁了，还有一年就到100岁了，我希望100岁时，再开一场音乐会！”

热烈感人的现场让我回忆起3年前拜访他

和夫人的场景：老友尹明华和我同去曹老府上拜访，当曹老听说我受天津《中老年时报》委托，带来读者的殷切问候，坐在沙发上的他扳起手指回忆起上世纪60

年代他和天津歌舞团演员亲切会面的情况，言语里对天津这座美丽的滨海城市充满了浓浓的感怀之情，看得出曹老是一个有情有义的指挥家。

今年100岁的曹老壮心不已，笔者和他的“粉丝”们在黄浦江畔翘盼，期待今年下半年，在灯火璀璨的东方艺术中心的舞台，再次看到他激情满怀地挥舞起指挥棒，满场再次回响“曹爷爷生日快乐”的祝福声和掌声。曹老，我和热爱您的观众深深期待着。



乡村公益的热心人

□ 施振华

每周星期三下午，随着耳边响起的“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么嘹亮……”的乐曲声，你会看到一群中老年人随着优美的旋律来到黄士英家中参加睦邻活动。现场热热闹闹，呈现出一幅和谐美好的乡村振兴图。

说起这个崇明岛上的“三益邻”党群服务点，新村乡新浜村村民啧啧称赞。创办人老年志愿者黄士英更是赢得村民的尊重，她不仅是村里党群服务点的领头人，更是乡村公益事业的热心人。

黄士英年已古稀，退休后积极投身于党员志愿公益事业，策划运营党群服务点、庭院学堂和睦邻点，热心于文化传播、垃圾分类、市民巡访等各类志愿服务，用实际行动诠释共产党员的本色，曾获评2018年度最美崇明人、2018-2019年度市优秀志愿者、2021年崇明区道德模范等荣誉称号。

2015年，新村乡正在打造“三益邻”党群服务点，作为一名退休党员，黄士英主动要求将村里的党群服务点建在自己家里，解决村里公用房紧缺的问题。她专门腾出了一间屋子作为党员活动场所，并配置了桌椅、

投影仪等设施，把“课堂”搬进了自己家里。她每周三组织大家开展各类文化活动，还积极向村里的党员群众宣传各类政策。在黄士英的倾情打造下，党群服务点成为党员群众喜欢的活动场所，丰富了周边群众的文化生活。

黄士英还是乡里的市民巡访员，她每天走村串户巡访村居、窗口服务以及市民的文明素养等情况，是乡村精神文明建设的“啄木鸟”。在巡访中，70多岁的黄士英以电瓶车加步行的方式，完成了一个个点位的明察暗访。多年来，她舍小家、顾大家，一心扑在党的事业上，乡亲们称赞她是乡村振兴的“拼命三郎”。

目前，新村乡在打造乡村治理体系建设的“新享工程”。黄士英以身作则，率先做好庭院美化工作，为新浜村环境整治当领头羊。在她的带动下，新浜村环境发生了可喜变化，家家户户环境面貌焕然一新，好像走进了美丽的大花园。

一名党员就是一面旗帜，作为党群服务点的领头羊，黄士英满腔热情感召了广大村民参与到乡村振兴示范村建设上来，为家园的和谐与美好贡献自己的力量。



每年清明，我都深深思念他。他比我年长5岁，如不牺牲今年95周岁，正是安享晚年的好时光，可是为了祖国和人民，22周岁就献出宝贵的生命。他是我的好战友好兄弟池顺福。

那时，他是抗美援朝战场上的一名上海籍观测员。1951年10月抗美援朝入朝时，我是炮兵21团6连指挥排长。进入城山观测所，天寒地冻，最困难的是水，只有山脚下才有淙淙清泉。

天蒙蒙亮，讨厌的敌炮兵侦察机就“嗡嗡嗡嗡”盘旋头顶，白天无法下山取水。天黑了，敌炮不规则地封锁山道，我们派两

位同志摸黑冒险下山，轮换着背一桶水。由于路滑难走，摔一跤，一桶水要泼去三分之一至二分之一。我们七八个人在观测所里，一天只能用这点水，烧一顿晚饭和饮用。不刷牙、不洗脸、不洗衣。每天和衣而睡，身上都有虱子，我们趣称“坦克车”，每人内衣里少说也有十几辆“坦克车”。

为了个人卫生，我们三星期轮换下来，至阵地附近隐蔽处，洗澡、换衣、休息。浴缸是凿去一头铁盖的大汽油桶，架起“浴缸”，放好水，下面用柴草烧，水热了就可进去洗了。1952年2月8日，我和战友们洗好澡，洗好衣服把衣服晾在外面。不幸的是，敌人的一发炮弹突然在池顺福身旁爆炸，他当场牺牲。我们悲痛万

分，在高坡上掩埋了战友的遗体。池顺福是上海人，1929年生，1949年11月15日参加革命，经过短期炮兵观测学习，当了志愿军观测员。他微胖，敦厚老实，少言语，工作十分认真，是战友眼里的好同志。

2000年，抗美援朝出国作战50周年时，我特别思念他，就想找他家属。于是，写一封信给市民政局说明缘由。市民政局及时告诉了我池家地

址，我喜出望外。立即前往寻找，无此门号。此处属静安区，又赶到静安区民政局。经管烈

士材料的郎同志告诉我，池顺福烈士的父亲池金根原是上海第一妇婴保健院花匠，已于1991年病故；母亲徐阿金也于80年代后期就去世了。池顺福是独生子，他们家已断根，没有直系亲属在世了。我听后更觉悲痛，解放初期能将独生子送到部队，参加革命，再前往前线，真了不起，思想觉悟之高，令人敬佩。郎同志说：“池顺福烈士已编入《上海市烈士英名录》”。我才稍感宽慰。郎同志取出一张烈士在朝鲜拍的二寸黑白遗照给我看，烈士当年威武形象与我脑海中的记忆完全一样，我顿时热泪盈眶，无论如何也抑制不了悲痛的心情。

年年清明，这份思念就会穿越时空，仿佛年轻的他还在我身边。

思念池顺福

□ 徐念奎



一次大难不死的经历 □ 廖新亚

上世纪70年代，我在塔克拉玛干大漠深处，遭遇了一次大难不死。那年8月，我被光荣地安排到大漠深处原始胡杨林中去打碱。那时，我们最担心的是迷路。一旦迷路，在茫茫沙海中匍匐寻找，凶多吉少。好在事先有交代，每人拖一根木杆，木杆用处：在沙地划出痕迹，傍晚顺拖痕，原路返回，它还是打碱的工具。

有一次例外，我和临时组合的同伴，迷了路，不仅当夜没回到营地，而且，在沙漠里，迷路2天2夜，差一点就此抛尸荒漠，葬身沙海。

那天白天，我们运气特别好，连

续碰到几片树碱很多的胡杨林，不知不觉中走得很远，等到想起要寻“路”回家时，太阳已经西沉。于是，我们用木杆抬着两麻袋鼓鼓囊囊的树碱，循着来时在沙地上拽出的木棍拖痕往回走。

不知什么时候开始，沙漠里起风了，很快，狂风裹着黄沙扑面而来，把人呛得连气都喘不过来。狂风一阵紧一阵地肆虐呼啸，一座座沙丘一阵紧一阵地顺着风势腾挪疾奔。再也找不到

木棍拽出的拖痕了。

可能是我们走得太远的缘故，更可能是天气的缘故，四下里一片漆黑，一片混沌，不见一点光亮。

各自的两壶水，喝了一天，早就壶底朝天了，我们及时将自己的尿液收集起来，以便在万般无奈的情况下备用急救。好不容易熬到了天亮，狂风依旧肆虐，沙尘依旧铺天盖地，没有任何停息的征兆。中午，随着气温升高，沙漠里变得燥热起来。我们爬到一棵大树下，已处于半昏迷状态，意识宛如游丝般地颤动，终于什么感觉都消失了……

也许是临近死亡前的心境复归宁静，我一下子想得很多，想得很

远。首先想到了我的另一半——她，一个淳朴的工人的女儿，她不顾政治压力、家庭反对，不合时宜地和我这个社会与家庭的双重“弃儿”相爱了，在那样艰难困苦中，她以百般的柔情抚慰着我这倍受创伤的心灵……我还想到了上海年迈而孤苦的祖母，是她含辛茹苦将我哺育成人，她一定天天坐在石库门后门，等着邮递员的铃声，盼着孙儿的来信，我仿佛看到了她痛苦、失望的神情……

沙漠中清风微起，在强烈的求生欲念的驱使下，我们开始了生命的最后一次冲刺。

也许是命不该绝，那天傍晚，我们竟然顺着一堆堆的毛驴粪，爬到一个维吾尔老乡的羊圈旁，也许是看到了生的希望，紧绷的心，立刻松弛，一口气舒缓了下来，意识一下子飘散而去——昏了过去。

不知过了多久，一股潮热的湿气，带着草腥气，在我的脸部慢慢弥散开来，意识仿佛重新回到了体内，我勉强将眼睛翕开一条缝，迷

糊中只见一双充满温顺的眼睛——那

是头母羊！正用怜爱的眼神注视着我，嘴唇吐着绿色的草沫，朝我脸上喷着带着青草味的潮气，见我动了一下，伸脖发出“咩”的一声，接着羊羔们也发出“咩咩”的叫声，奶声奶气，此起彼伏——充满生命的呼唤！

恍惚中，我感到——我们得救了！

接着我感到，我的头被扶起，我看到了一双布满皱纹，慈祥而急切的眼睛——那是一位维吾尔族牧羊人。

获救后，我俩在羊圈的干草堆里静养了几天，喝着维族阿爹为我们熬制的带有浓浓苞谷醇香和羊奶膻味的稀饭，倾听着那温情的羊咩声声。

事过之后，我们又去找过那位维族阿爹，只知道他是一名牧工，但无奈我们提供的线索有限，再加上他们的放牧是流动的，很难找到这位可敬的老人。我们只能无功而返，但那位给我们第二次生命的维族老爹够我们感恩一辈子！





苏州河的早晨

□ 金永发



一直想看看治理好的苏州河新貌，这个春天，我们支部的老同志一起游览了苏州河。

春光明媚，我早早来到游程始发站——中山公园码头，和老同志们一起登上游艇。苏州河的早晨真美，我的思绪不由回到了上世纪50年代，我第一次见到苏州河的模样……

1958年的夏天，我从嘉定县的一个农家考入大上海的一所专业学校，就读“给水排水”专业。开课后的第一个周日，同学相约去领教一下上海的三处有名地：外白渡桥、国际饭店、大世界。这天早晨，我们直奔大白渡桥，看着宏大的钢铁桥梁，十分惊叹。但一阵恶臭袭来，原来这是苏州河送来的味道。临近码头，停靠着不少民船，船上的女主人有的在洗菜做饭，洗过菜的污水往河中一倒，更有一位女主人将刷马桶的水也往河中倒去……转身往东望去，苏州河和黄浦江交汇处，一条明显的分界线，黄浦江正无奈地接受苏州河的黑水。

一年后，我们开始专业课的学习，学校为了激励学生，组织我们到

城建设计院参观。一位高级工程师向我们展示未来上海的城建规划，他针对我们给水排水专业，介绍了将新建的自来水厂和污水处理厂的布局，还特地讲到苏州河，将来上海发展了，一定会解决这个大问题。

这年是新中国建立十周年大庆，节前学校举办歌颂新中国诗歌比赛晚会，我当场写了一首《苏州河畅想曲》，畅想50年后的苏州河：碧绿的河水，嬉戏的游鱼，两岸柳枝垂向河面，游人在岸边漫步，游艇来回穿梭，这时，我们已进入暮年，坐在游艇上，迎面送来凉爽的风……我的诗，经老师的评审获得一等奖。

一晃60多年，畅想成真。河面的春风拂过，各式住宅小区、高校园区、商贸区、历史风貌区，如一幅幅巨画，一座又一座的各色横桥如彩带飘在苏州河上，外白渡桥身影出现在前方，渐渐地越来越清晰，东方明珠的尖顶在阳光下闪亮，这是桥、河与明珠的完美对接。今日苏州河远比我畅想的“明天的苏州河”美丽百倍。

这几年父母相继去世后，我忍痛整理两老的遗物。昨天忽然在父亲的记事簿里发现一张54年前的购物清单，尽管那张纸已泛黄，但字迹依旧清晰，上面密密麻麻地记录着我去安徽插队落户时携带的生活用品。捧读这张跨世纪的购物清单，不，其实是那个特定时代的“嫁妆”，我瞬间泪目，往事犹如电影一幕幕地在我脑海中浮现。

54年前，我意气风发，满怀对未来的憧憬和梦想，报名去安徽怀远县。随后，我擅自从家里取出户口簿，去派出所迁出了户口。

不料，母亲闻讯后一把拉住我的手嚎啕大哭，舍不得我小小年纪就要离乡背井。父亲则心情沉重，伏案为我草拟了一张购物清单，一番预算后快速“调头寸”，化解了购物缺钱的难题。

知我者，父母也。父母终于理解了我“好儿女志在四方”的青春壮举，冒着凛冽的寒风，带我按图索骥地外出采购，从御寒棉被到线毯蚊帐，从锅碗瓢勺到油盐酱醋，从内衣外套到针头线脑，从常用药片到白糖

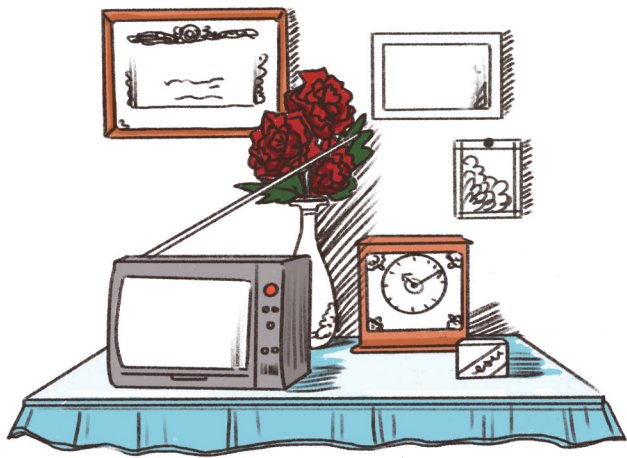
54年前的“嫁妆”

□ 谈永敏

饼干，从钢笔墨水到信封邮票，还有热水瓶、热水袋、茶杯和牙刷牙膏等杂七杂八的生活用品，林林总总一大堆，有的是“挪用”了家庭成员的票证而购买，当然还有我自装的一台“戏匣子”——袖珍三管半导体收音机。所有这些用品，把偌大的行李箱和两个手提帆布袋等塞得满满当当。邻居蔡阿婆见状，当着我父母的面戏言：“你们掏出了家底，买那么多‘嫁妆’，要把儿子‘陪嫁’出去啦。”

对照购物清单的内容，该买的东西都买回来了，该带的打着补丁的旧衣旧裤也悉数压在了行李箱底。然而，母亲好像还是心神不定，再次走出了门外。原来，母亲担心我适应不了北方的气候，怕我受凉挨冻，拿出从牙缝里挤出来的钱，外出买回了一包藏青色中粗毛线，执意为我编织一件毛衣。母亲心灵手巧，白天上班，晚上忙完家务就坐在台灯下十指飞舞，终于赶在我离沪之前把这件厚厚的毛衣套在了我的身上，左看右看，露出了满意的笑容。

如今，我已跨入古稀之年。回望54年前这份厚重的“嫁妆”，我百感交集，因为它折射出一个时代的缩影，彰显了父母的大爱，传递了家庭的温暖。





又到清明节，每年的这个时候，我都会刻骨铭心地思念母亲。我会不自觉把这一年的事跟天上的母亲讲，或到母亲的坟前说，又或在我心里与母亲诉。

想起母亲，往事历历在目，记忆犹新。在我小时候，听母亲讲，我刚出生的时候，因我是个女孩，奶奶为了想要个传宗接代的男孩，坚决要将刚出生的我送给别人家。那时妈妈刚出了产房，用虚弱的身子与奶奶抗争，整夜整夜不闭眼，守着我，生怕一睁眼，奶奶把我弄走了，就再也见不到我了。上初中的我，开始叛逆了。因为幼稚和叛逆，每每与母亲发生争吵时，我总是以绝食的方法来对付母亲，惹母亲生气。而母亲却又怕饿着我，总会一次次热好饭菜放在我的房门口，哄着我甚至有些央求，终于答应了吃饭，这一招“降服”了母亲，还让我沾沾自喜，我“赢”了母亲。当我上高中的时候，开始住校了，周末才回家。母亲知道我爱吃

鸡爪，每顿饭都煮鸡爪。有一次，我冲着母亲嚷嚷：“顿顿吃鸡爪，再喜欢吃都要吃吐了，你就不能做点其它的菜吗？”

母亲不知所措地望着我，小心翼翼地说：“宝贝，你想吃什么？妈妈重新给你做。”那时的我怎么会知道，母亲这辈子只想把我觉得好的给我，拼了命地给我。

大学毕业了，我有去上海闯荡的想法，可父亲反对，一个女孩家在老家找个好工作就好了，父亲很早就托人给我找好了一份工作。而母亲却不一样，她支持我的梦想。我决心已定，那天我买好凌晨五点的车票，母亲三点起床包好饺子，并叫我起床。在去车站的路上，当时下着很大的雨，我的行李箱装的东西很多亦很重，身子瘦小的母亲帮我拖着行李箱，把我送到了车站。

母亲虽走远了，但母亲的音容笑貌已刻画在脑海里。如今，当我偶尔脆弱难过的时候，想到了母亲，我就有了温暖和动力勇敢面对。

天上的母亲

□

范照云



时下，普通海鲜并不贵。那金光闪烁的大黄鱼，散发着诱人的魅力，萌发了我包顿黄鱼水饺的意念。

两条大黄鱼，刮鳞、破肚、剪鳍。贴着鱼骨将鱼剖成两片。用刀贴着鱼片刮下一层层雪花霜似的凝脂，拌上切碎的韭菜，适当提鲜。现购水饺皮，经过轻松忙碌，小巧玲珑的水饺立时玉成。配上头、尾、皮、骨熬出的鲜美鱼汤。

荤素搭配，主副食一体，汤水相伴，一餐简约的美食魔术般呈现。

好酒觅知音，美食忆故人。上世纪五六十年代，外婆偶

尔会包几回黄鱼水饺。那精美绝伦的手艺，那鲜美无比的记忆，深深烙在了我心里。成年后，我行走于山南海北时，有意遍尝各地的特色水饺，却吃不出儿时的感觉和滋味。即使享誉天下的某地百饺宴也未改变我的初思之念。外婆的手艺如祖传的非遗，亲传给了我母亲，母亲又传给了我。每当我包起水饺时，自然会想起外婆和母亲慈祥的笑容。一阵阵温馨在内心荡漾，并引起我无限美好的遐想。

上世纪50年代初，我在部队服役。一次，我们连队赴舟山群岛演练，正值大黄鱼汛季。演练圆满成功，我提议，包一顿黄鱼水饺，以示

庆贺。我身体力行并带领大家一起操作。当热气腾腾的黄鱼水饺端上桌，战友们品尝着无比鲜美的水饺时，纷纷称赞，欢声笑语像春雷般在食堂里滚动。现在，每当我包着水饺时，50多年前战友们的音容笑貌又会像电影般生动地展现在眼前。多年后战友们相聚时，还会提起当年军营的黄鱼水饺，实打实地报出各自吃了几大碗。

多年来，我把水饺连同我的手艺一同奉献给我的家人，还有亲友们，大家都赞不绝口。在外卖盛行的今天，女儿还提出拜我为师，说要精益

求精。原来孩提时，她像玩捏橡皮泥似的跟我学过几次。现在，她自己也感到不满意。说不但要学包，更要学会如何选材、配料、调鲜。还说，师成之后由她来为家人、亲戚、同事、朋友们服务。

我对女儿说起我包水饺时的联想。问她，如果以后我不在了，你吃水饺时会想念我吗？她说，当然啰。我说，如果你不想我，我肯定会伤心。但如果你非常伤心地想我，我会更加伤心，大可不必。我们似乎阴阳两隔的对话，引得家人们哈哈大笑。

原来我包的黄鱼水饺，不但是生活习俗和技艺的传承，更是情感的传承和放送。



黄鱼水饺

□ 徐建东



上海泡饭

□ 卢忠雁



上海人，喜欢吃泡饭的人较多。有人喜欢将昨天的隔夜饭，一早起来，烧泡饭吃，盛一点饭，放冷水，烧开，滚一会儿；我喜欢滚时间稍微长一点，最好是滚得米粒化开，吃起来有糯糯的感觉。有人吃泡饭，不喜欢烧，喜欢用烧开滚烫的水，直接泡隔夜饭，这样的泡饭，一粒粒，白净饱满，吃起来有劲道。

写到这里，忆起了母亲大人，她是纺织厂的挡车工，过去三班倒：早、中、夜班。我们兄弟姐妹4人，特别喜欢母亲做夜班，一旦夜班后，早上在厂里的食堂里，母亲总是会买上一大包的早点：条头糕、粢饭糕、油炸年糕、各种包子等等，带回家。

尽管我们早上都吃过了泡饭，但都会左顾右盼地等母亲回家，从而可以选择自己想吃的糕点。选择了自己喜欢的糕点，拿着，一边吃，一边高高兴兴地去上学了。

而母亲呢？喜欢吃泡饭，她将烧好滚烫的开水，倒入盛好的冷饭碗里，一泡即吃。但过泡饭的菜，从来不变：2根小笋干。母亲家乡在绍兴，唱越剧的地方，亲戚总会带上小笋干来上海的；如果没有人到上海，那么，有时就从邮局寄来。

过去吃泡饭，过泡饭的菜非常丰

富：油氽花生米、皮蛋、咸蛋、腐乳、咸菜烧毛豆、毛豆萝卜干、酱菜、油条等。提起油条，更有特色：一般会把油条，剪成一小段、一小段，并配有酱油。吃油条时，蘸酱油吃，味道好极了。

小时候，吃泡饭，尽管有这么丰盛的过泡饭菜。但，毕竟受当时的经济条件所致。当时，买油条，许多人家是舍不得的。因为买油条，一根要4分钱呢。困难的家庭，会省下买油条的4分钱，再添上1分钱，用5分钱去买一篮子的青菜，烧青菜时，再放一点红辣椒，这样吃起来，有辣味，饭能吃得更快（多）一点，当时“过人家”的生活，是因为不节约不行啊，是受当时的经济条件所限制，不得不如此。

对早上吃泡饭，是我们中老年人钟情的“事业”；而如今的年青人，大约喜欢面包加咖啡吧。一个时代，就有一个时代的生活方式，一辈人有一辈人习惯成自然的生活方式。哈哈，青菜萝卜各有所爱，过自己喜欢的生活，过好每一天的幸福时光。不愁穿、不愁吃喝的年月哟，更要精神爽歪歪地过！



我所在的社区有了食堂，一日三餐方便不少，特别是对老年人。

有了这个食堂，我省力省心不少。以前总是为每天买点啥吃吃烦煞。隔夜头和一清早，我与老伴就要讲这件事。如今可好，翻不出花头时，就去食堂兜一圈，看到适合的荤菜，如狮子头、咕咾肉、排条、鱼、肉等买两盆，自己家里再炒个素菜，烧个汤，荤素搭配，一天的伙食搞定。有时实在懒得烧，我与老伴就去吃食堂了，胃口好多买点多吃点，反之少买点少吃点。

吃好，碗筷一扔回家了。走在路上，我与老伴笑着说，碗也不用洗了。不仅如此，我们是70岁以上老人还享受8.5折优惠，还可省钱。

当然，我们还没到天天去吃食堂的时候。但是，天天去吃食堂的老人还是有的。买和烧这些事在年轻时根本不成问题的事情，但对上了年纪的老人来讲就是一种负担。吃得下，烧不动，子女上班，家里无助。我的一位亲戚，夫妻俩年届八十，每天为吃而烦愁，自有了食堂解决了后顾之忧。从此，他们天天吃食堂，家里来亲戚也一道去吃食堂。食堂成了他们养老的好帮手。

食堂里的服务员满面春风，和蔼可亲。在售菜台前举勺

比我拿盘还快，去了几次彼此有了点熟悉，说话也随便了。一次收银员用开玩笑的口气与我说，你很喜欢买狮子头。真是买者无意，卖者有心，我自己还不觉得。经她一说，我倒感到，这个食堂的狮子头中间有蛋黄的，一口咬下去，有肉味，还有蛋味，真是一口二吃，味道好极。

人多时，食堂还会排队买菜结账。排队虽费时，但对老人来讲，排队可以打发时间。大家站着，前面、后面的人自然会东一句、西一句聊了起来。有一次聊

的是年轻时在单位里吃食堂。一位老人说，那时吃得下，想吃，可为了省钱不舍得吃。现在老了，身上的毛病也多了，又不能多吃。我上班时也吃过食堂，听着他们的对话，甚是感叹：那时上班吃食堂为工作，如今在家吃食堂为养老。真是岁月不居，时光如流啊！

每当我走进食堂，或入座就餐，举目四望，都是与我年龄上下相差不多的老人。从老人们祥和、淡定、从容的举止和脸上荡漾的幸福笑容中可以看出，他们对吃食堂很满意，大家切切实实地感受到了党和政府为社区老人办的这桩好事、实事带来的方便。

吃食堂

□ 唐德华





每当进入湘菜馆用餐，拿起菜单甄选的第一道菜就是攸县香干。想起攸县香干，馋涎欲滴；咀嚼攸县香干，齿颊生津。

我的故乡是攸县，而攸县香干又是湖南著名的土特产。攸县香干口感香浓滑嫩、韧性足、营养丰富，有“植物肉”之称。攸县香干高蛋白、低脂肪，是典型的养生食品，生熟皆可，老幼皆宜。离开故乡30余载，仍喜欢这个味道，百吃不厌。故乡的味道，是游子不变的情愫。

我从小对故乡的豆腐情有独钟。故乡的豆腐，可以做成活豆腐、油豆腐、香干、豆腐乳等品种。上世纪80年代的攸县乡村，有专门做豆腐卖的，他们肩挑箩筐，筐上架着装豆腐的木制框，框内装的豆腐用白纱布覆盖，走村串户一路吆喝，声音由远渐近，此起彼伏。那时豆腐买卖有两种形式：一是以黄豆换豆腐，一斤黄豆换一斤豆腐；二是用钱买豆腐，这种形式的交易不多。谚语说，天下行业有三苦：撑船、打铁和磨豆腐。卖豆腐的人家，往往凌晨2点左右从被窝里爬起来，不管严寒还是酷暑，而豆腐做好天也亮了，继而又要肩挑豆腐走村串户去卖。

每到春节前，农户家都得磨豆

腐，要把豆腐做成豆腐乳、油豆腐、香干等等，过年对豆腐的需求量大。而做豆腐一般只能到专门做豆腐人家去磨，所以春节前专门做豆腐的人家生意兴隆，从早晨要忙到半夜。小时候，自己屁颠屁颠跟在父母身后，父亲肩挑浸泡好的黄豆和柴火，按照事前约定好的时间，赶早一点到达。

说起做豆腐，虽原料黄豆是自家地里收成来的，而将黄豆变成豆腐，

还得经过12道工序：选豆、淘洗、浸泡、磨浆、烫浆、筛浆、煮浆、点膏、搅拌、撇水、上厢、压制成型。其中，豆腐做得好不好吃，也有门道，完全取决于黄豆

原料、水质、煮浆火候、点膏用量和布包力度的控制。刚刚做好的豆腐，白嫩嫩的，水汽像白雾弥漫整间柴屋，香气四溢，带有木柴的柴香味和黄豆的清香味融合在一起，形成独有的山乡美味。

记忆犹新的是，每当跟随父母去做豆腐，做豆腐的师傅总要把刚刚做成的豆腐，铲出一小块热腾腾的豆腐送我嘴边，年少的我也顾不上便迫不及待往嘴里塞。没想到那豆腐烫得我在舌尖上打滚，烫得咽又咽不下，吐又不想吐，猴急得两脚发跳，大人们看我这狼狈样，哈哈大笑。

攸县香干

□ 张晓雷



庭院里的杏花开了。那杏花，恰似朵朵红云，点点胭脂，犹如婀娜多姿的少女。站在这艳态娇姿的杏花面前，我联想起古代诗词描写杏花的佳句，脑海中不禁浮现出古人爱杏花、赏杏花的情景。

杏花备受古人欣赏，特别是文学家和皇家对杏的“钟情”还成为脍炙人口的美谈。而唐宋文人墨客对杏花的吟咏更是撩人心扉。

姚合《杏园》诗云：“江头数顷杏花开，车马争先尽此来。欲待无人连夜看，黄昏树树满尘埃。”写出了数顷杏花开放，花团锦簇，游人纷至沓来，车水马龙，争先恐后，好不热闹的情景，从一个侧面，描写了唐代长安城万人争观杏花的盛况。同时，又写诗人因白天游人的车马拥路塞途不便观赏，晚上去时却只见树树尘埃、花时已过的懊恼心情。

同是唐人的吴融《途中见杏花》诗谓：“一枝红杏出墙头，墙外行人正独愁。长得看

红杏枝头春意闹

□ 郭时民

来犹有恨，可堪逢处更难留！林空色暝莺先到，春浅香寒蝶未游。更忆帝乡千万树，澹烟笼日暗神州。”诗人漂泊在外，偶然见到一枝杏花，触动他满怀愁绪和联翩浮想，写下这首动人的诗。宋人也多有咏杏佳作。北宋人宋祁曾官工部尚书，其留传下来的诗词佳作并不多，但他一首《玉楼春》词中的

“绿杨烟外晓寒轻，红杏枝头春意闹”，被世人所大为褒奖。只因这一“闹”字，写活了杏花，将春光的明媚灿烂描绘得生动活泼，淋漓尽致，为时人所争咏，赢得“红杏枝头春意闹尚书”的美称。“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”，则是陆游的神来之笔。夜深听春雨，朝来买杏花，春雨、杏花、小楼、深巷，浑然一体，好不叫人陶醉。

由此可见，爱杏花、赏杏花自古就是人们的一种情怀和时尚。





是青菜 人间至味

□

徐廷华



老话说，三天不吃青，肚里冒火星。青菜品种众多，有扬州青、上海青等。在我生活的南京，“矮脚黄”和“瓢儿菜”最受欢迎。“矮脚黄”是南京特产，菜心黄，吃在嘴里软糯香甜。那“瓢儿菜”，菜叶如瓢，远看像一朵盛开的花。

汪曾祺对烧青菜有讲究，他指出，炒青菜须用荤油，炒荤菜当用素油。很有道理。菜新鲜，油多，火爆。起锅时一般不烹水或烹水较少，不盖锅，或盖锅时间甚短。

在物资匮乏时期，我家常吃一种“菜饭”。那时母亲常把“矮脚黄”洗干净了，切成一片片和米混在一起，放进水后再放一点猪油、盐，在大灶里煮，煮出来的“菜饭”喷香，特别好吃。

到了春天，青菜就会起薹，刚开始青菜薹茎粗粉嫩，一折就断，下锅就熟，而且折了主茎，会长出许多侧茎。只是越到后来，茎就越细，且渐渐变老变苦，还空心，味道比先前差多了。这才明白，菜薹是吃青春饭的，过了这段日子，再疯长也没人搭理了。

养生要诀

□ 俞克明

唐代孙思邈是有名的医学家，史称“药王”，他还是一位养生专家，他的养生理论，归纳起来就是“四少”“三戒”。

“四少”一是口中言少，就是说，口中言语不能太多。言语过多，耗费津液，耗费精气；二是心中事少，不要牵挂闲事，思虑过甚，情绪不定，对身心都不利；三是腹中食少。每餐只能吃七分饱，有利人体对食物营养的消化吸收，保持人体正常运作，延缓身体衰老；四是自然睡少，这不是说可以随意熬夜不睡觉，而是要顺应自然，不要睡得过多，睡懒觉也不利于活动身体，锻炼脏腑。“四少”就是少说废话，少胡思乱想，少胡吃海喝，少睡懒觉。

还有“三戒”，一戒大怒，怒气是一种负面情绪，对心肝极为不利。大怒伤肝伤心，人不能多生气；二戒大欲，心中无欲，就能心平气和，修身养性，保持健康，延年益寿；三戒大醉，现代医学和无数生活实例都说明，小酒怡情，大醉伤身。





“200岁夫妻”庆祝“橡树婚”

近日，浙江温州瑞安市一对加起来200岁的老寿星夫妻，办宴席庆祝80周年“橡树婚”，亲友们特地从四面八方赶来，参加他们的结婚纪念日庆典。

阿公名叫赵洪来，今年104岁；阿婆名叫陈阿柳，今年96岁。结婚纪念日当天，阿公身着黑色西装，阿婆一身刺绣红喜袍，坐在厅堂。五世同堂的赵氏家族成员为老人唱起祝福

歌，在儿孙们的陪伴下，两位老人度过了“橡树婚”结婚纪念日。

赵洪来介绍，家中兄弟姐妹五人，他排行老三，老四93岁，老五90岁。他把长寿的一部分原因归于家族的长寿基因，另一部分则归功于生活习惯。赵洪来拿出手机，打开微信步数记录排行榜，他的排名都很靠前。只要不下雨，他就会出门散步，常常一走就是上万步。吃完早饭和晚饭，他还会陪老伴下楼走几圈。

“我爱吃水果，坚持喝奶粉。年轻时，我一顿要吃三碗饭，体重只有100斤，现在反倒有120斤了，身上的肌肉更结实了。”赵洪来自豪地说。

硬核寿星常年冷水洗澡

家住福建的唐万宝前不久刚过完百岁生日。宴席上，亲友们纷纷向唐万宝讨教养生秘诀，都想沾沾喜气。

“我父亲脾气好、性格温和，从不与人发生争吵，遇事拿得起放得下。”唐万宝的大儿子唐国珍介绍，父亲有一副热心肠，平时村里有人需要帮助一定会去，乡亲邻里发生矛盾，也会来找他出面调解。

至今，唐万宝已坚持吃素50余年，日常主食以

红薯等粗粮为主，同时每天定时吃水果、喝牛奶等补充营养。

家人透露，唐万宝还有一个“硬核”养生妙方——无论春夏秋冬，他都用水冷的井水洗脸、刷牙、洗澡。

在家人的印象中，唐万宝很少生病。去年11月，唐万宝不小心摔坏了股骨头，然而做完手术没多久，他便康复如常，可以生活自理。这样的康复速度，就连给他做手术的医护人员都感到惊讶。





且将新火试新茶



清明之前采制的统称明前茶。其受虫害侵扰少，芽叶细嫩，色翠香幽，味醇形美，是茶中极品。清明前，气温低，茶树生长速度缓慢，发芽数量有限，能达到采摘标准的产量很少，故又有“明前茶，贵如金”之说。经过一个冬天的滋养，明前茶饱蕴天地精华，滋味清纯，让人萌生“从来佳茗似佳人”的感叹。

刚炒制好的明前茶，不宜马上喝，放上一到两个星期，味道会更好，不仅可去掉茶中的“火”味，而且还能降低干茶的水分。茶农还将新炒的明前茶放在装有生石灰的缸中干燥，去火，经过一个星期左右的存放，泡出的明前茶就能达到色绿、汤

清、香高、味醇的品质要求了。

品尝炒制的明前茶，一撮碧绿新鲜、带着油光、白毫丰盈、形状扁直、尖端不弯曲的叶芽，聚集在木勺里，轻轻放入透明的玻璃壶内，注入适量的刚烧好的80度左右的山泉水。热气从壶口缓缓而出，茶香弥漫，芽叶在水中慢慢舒展，上下漂浮，成了一朵朵美丽的“花儿”。

茶汤，嫩绿明亮；滋味，清新鲜爽。静静看过去，一如看见自己的心灵由单薄到丰满，由粗糙到精致。端起茶杯，轻轻抿入一口，满口生津，齿颊留香。一颗心，在飘浮的热气里、在唇齿间的茶香四溢里，安定下来。

雨前茶，为清明后到谷雨前半个月左右采制的茶，又称“二春茶”。它虽不及明前茶那么细嫩，但因生长时气温较高，芽叶生长相对较快，积累的内含物也非常丰富。雨前茶滋味鲜浓且耐泡，有“明前茶耐看，雨前茶耐喝”的说法。相较于明前茶昂贵的价格，若只是单纯喜爱品茗，显然雨前茶的性价比更高。

立夏之际的茶叫“三春茶”。此时，茶芽发育较大，附叶两瓣，形似雀舌，所以又叫“雀舌”。“三春茶”采过后一个月再采叫“回春茶”，这时茶的叶子已成片，并附带茶梗，所以也叫“梗片”，其品质已大大不如前三种。

其实，不管什么茶，用心品都能品出味儿来。所谓一茶苦，二茶涩，三茶甜似蜜。



春天多吃三种鲜豆



豌豆。豌豆从种子到豆荚、豆苗都可食用。此时正是鲜豌豆上市的季节，其口感鲜嫩清甜，再过些时日，豌豆会变黄变老，不适合再作为蔬菜食用。虽然口感细腻，但鲜豌豆却是蔬菜中的“纤维高手”，含量高达3.0%，远高于一般蔬菜。除了直接煮熟吃，鲜豌豆还可以用来做菜、焖饭或者熬粥，比如豌豆炒牛肉粒、豌豆粥、豌豆焖饭等。

为大家介绍一道“豌豆炒虾仁”：虾仁加少量盐、料酒、玉米淀粉上浆；豌豆粒、胡萝卜粒、玉米粒焯烫后备用；虾仁入沸水滑至八成熟；锅中加少量油，葱姜入锅煸炒出香味；豌豆粒、胡萝卜粒、玉米粒入锅煸炒，加少量盐；放入虾仁煸炒，加少量淀粉勾芡；加入切好的菠萝粒煸炒出锅。



蚕豆。蚕豆被誉为春季“第一豆”，其膳食纤维含量略高于豌豆，为3.1%，并且高钾低钠，升糖指数也不高，很适合高血压和糖尿病患者食用。蚕豆还含有大量的胆碱，这是一种可以增强记忆力的营养物质，有助保护大脑。从中医角度来说，蚕

豆味甘、性平，入脾、胃经，可以补脾健胃、补中益气、清热利湿、利水消肿，非常适合体虚、倦怠少食等病症的人。

推荐一道“蚕豆腰果炒鸡丁”：蚕豆入沸水焯烫15秒断生；锅中加入适量油烧热，放入上浆的鸡丁炒至七成熟，然后加入葱姜末，炒出香味；锅中加入焯烫后的蚕豆煸炒片刻，再加入适量彩椒、盐煸炒；加少量水淀粉勾芡，出锅时加入腰果即可食用。



荷兰豆。荷兰豆其实是豌豆的一种，它属于软荚豌豆，主要以豆荚作为蔬菜食用。荷兰豆能量非常低，饱腹感很强，特别适合减肥者食用。从中医角度来说，荷兰豆有补益中气、健脾益胃、清热解毒、清肺润燥、润肠通便的作用。荷兰豆清脆爽口，很适合清炒。

为大家推荐一道“荷塘月色”：将木耳、藕片、胡萝卜片、荷兰豆等分次放入沸水焯烫10~20秒；焯烫后的蔬菜过下凉水，使其颜色迅速固定下来；锅中加少量油，煸香蒜片，投入焯烫后的各种蔬菜；简单翻炒断生后加入少量盐即可出锅。



老年人居家安全，

防患于未『燃』

老年人居家防火“四不要”

1.不要卧床吸烟

若不小心将未熄灭的烟头掉落下来，很容易点燃周边衣服、被褥等可燃物，火灾隐患极大。

2.不要忽视电器使用安全

不要违规使用大功率电器，不要使用假冒伪劣电器产品，记得人走断电。

3.不要堆放可燃物品

塑料瓶、纸箱、纸板等物品被点燃，后果不堪设想，更不能将这些物品堆放在楼道安全出口处。

4.不要盲目灭火

在发生火灾后，应第一时间拨打119报警电话请求救援。如果是一般固体物起火，可以用水来灭火；如果是油锅起火，可直接将锅盖盖在油锅上。

火灾发生在上方楼层

如确认火灾发生在上方楼层，应通过疏散楼梯间疾走下楼，逃生过程中可随身携带浸湿的毛巾或衣物捂好口鼻，减少烟气对呼吸道的侵害。

火灾来自同一楼层或下方，入户房门有烟气渗入

如确认火灾和烟气来自同一楼层或下方时，不要贸然开门就跑，应首先触碰入户房门把手，观察门底缝隙，如门把手发热，缝隙有烟气渗入，表明外部已被烟气封锁。

这种情况下，不要盲目开门逃生，因为门口有毒的浓烟就会让人昏厥，进而窒息身亡。

可用浸湿的毛巾或衣物堵住门缝，减少烟气进入，拨打119告知自己

高层建筑失火如何逃生？

被困房间的位置，等待救援。

同时不断用水淋湿入户门，防止外部高温烘烤，火势蔓延。

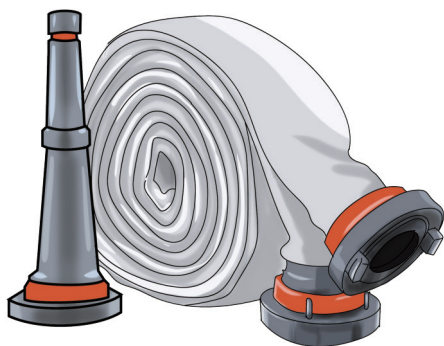
火灾来自同一楼层或下方，楼梯间无明显烟气

如果发现向下方向的疏散楼梯间无明显烟气，应尽快逃生。

火灾逃生时，要尽可能避开浓烟

火灾中，燃烧产生的有毒有害气体随着高温逐渐上升，所以水平面越低，空气质量就相对越好，发生窒息的概率越低。

火场逃生时，要弯腰低姿态前行，避开上方浓烟。前行时沿着墙壁边缘逃生，容易辨清方向。





新 春

□ 李树人

红梅傲雪报新春，
东海扬波飘彩云。
特色红旗永高举，
江山壮丽耀乾坤。



祈 福

□ 孙开标

龙腾瑞气迎春归，
风舞云飞喜气扬。
满地祥光展锦绣，
共祈华夏好时光。

寄 望

□ 王令之

岁尾时光舒紫瑞，
新符辞旧识阳生。
龙辰斗自东方转，
盼寄祥云聚宇晴。

上海风情街

□ 于锡南

石板数条街，
经年老店牌，
弄堂寻味道，
上海旧情怀。

老翁学诗

□ 金嗣水

鼓捣小诗当药丸，
延年益寿保平安。
祛除俗事心无挂，
龙井一壶天地宽。

吟新春

□ 张立挺

回眸吟兔岁，展望庆龙年。
庭院消鞭炮，门扉贴对联。
告辞寒雪日，迎接艳阳天。
绿染神州地，春风总有缘。

春潮澎湃

□ 廖显辉

岁序轮回又启航，山河表里共斟觞。
春潮澎湃千帆发，步伐铿锵万鼓昂。
擎炬擎旗襄壮举，同心同德谱华章。
九州共筑复兴梦，队伍高歌向太阳。

生日自题

□ 王振华

岁月匆匆催白发，光阴荏苒似昙花。
曾经壮志依然在，往昔豪情今倍加。
莫道桑榆无美景，应知老树有新芽。
诗书茶酒浮云去，且看斜阳映彩霞。

庆龙年共奋进

□ 江日兴

龙腾盛世兔回宫，崛起中华似大鸿。
华夏粮仓根底固，太空安宅地天通。
自研鹏鸟九州客，国产邮轮四海风。
特色红旗高举，同心戮力国兴隆。

市级机关苍松摄影社作品选



1	2	①	盼	王翠珍
		②	中	洪瑞霖
	3	③	画	薛剑霞
		④	非	杨永平
4	5	⑤	秋	王强鹰
			沉	
			画	
			遗	
			色	
			浸	

