

上海老干部工作

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO



2024 5

图 文 传 真



▲ 4月23日，市委书记陈吉宁向市老领导、老同志通报今年全市重点工作。市委副书记、市长龚正出席会议并通报市委市政府年度重点工作安排以及一季度经济社会发展情况。

(陈正宝 摄)



▲ 4月2日，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长胡霞菁出席市委老干部局2024年度全面从严治党会议暨警示教育大会并讲话。

(孙岳 摄)



▲ 4月1日，黄浦区委书记杲云，区委副书记、区长沈山州等区四套班子领导和有关部门同志前往龙华烈士陵园开展第34次清明祭扫活动。

(黄浦 供稿)



▲ 近日，市委统战部以“学习新质生产力 维护国家安全”为主题组织离退休干部开展“三看”参观学习活动。

(统战 供稿)



▼ 4月29日，2024年“乐龄申城·早上海”志愿服务活动“早集市”“早上海 共享空间”体验活动在66梧桐院举行。

(徐汇 供稿)



▼ 4月25日，“赓续血脉‘真火’相传——闵行区‘红色故事我来讲’”主题活动发布仪式举行。

(闵行 供稿)

五月的黎明

——纪念上海解放 75 周年

□ 李文荣

晨风从硝烟中漫过
吹拂着一张张青春的脸庞
解放大军静静地沿街而卧
鼾声洋溢着不灭的理想
晨风拨动着江河
讴歌远东第一城的解放
永安公司绮云阁上
大上海第一面红旗高高飘扬

7785 个牺牲的英魂
融入了大上海年轻炽热的土壤
每每想起湿了眼眶
让人感慨万千心潮激荡
上海啊
您人杰地灵中外互融功勋卓著
您江河交汇海纳百川包容开放
当马克思主义神圣燧火
从石库门燃烧至广袤的中华大地
汇聚起无数仁人志士
洪流滚滚向前锐不可当
这是翻天覆地的巨大变化
这是感天动地的改弦更张

五月的惠风为您欢唱
五月的鲜花为您竞放
您 75 载的璀璨年华
精彩不断弦歌不绝篇篇华章
抗美援朝捐飞机
公私合营树榜样
各行各业争上游
浦东开发见远景
自贸区域成果丰
年年十大科学榜
从未缺少您原创

在这新时代的五月里
新征程上东风浩荡
我们老同志衷心祝愿
“施工图”万千锦绣
“实景图”青史流芳
光荣之城 创新之城
开放之城 梦想之城
人民城市建设再创辉煌





“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
(以姓氏笔划为序)
编委会委员 王欢平 王 玲
左 冰 孙红马
刘虾冠 查正和
徐 雯 蒋新跃
潘 蕙 薛晓东
王 玲
黄泽晖
陈丹凤 徐 辰
办/中共上海市委老干部局
主 编/《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
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2024年第5期 总第440期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

五月的黎明 李文荣 (1)

党政之声

时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定 把党的伟大自我革命进行到底 (4)

把施工图高质量转化为实景画!

陈吉宁龚正向市老领导老同志通报全市重点工作 (5)

本期专稿

市委老干部局召开2024年度全面从严治党暨党风廉政建设工作会议暨警示教育大会 (6)

市委老干部局召开局务会(扩大)会议暨党纪学习教育动员部署会 (7)

市委老干部局召开数字化赋能离退休干部党建工作重点课题开题会 (8)

市委老干部局赴金山区调研 (8)
2023年度上海市老干部工作统计报告 (10)

“半马苏河”红色文化研学 打造新时代的“行走思政课” 普陀区委老干部局 (12)

加强条块协同 助力城市社区离退休干部党建 市市级机关工委老干部工作部 (14)
加强平台建设 丰富老同志精神文化生活 中国铁路上海局集团有限公司党委老干部部 (16)

工作集锦

徐汇区举行红色文化研学系列工作发布会 徐委老 (18)

浦东新区多措并举强化老干部学习活动阵地建设 杨增燕 (18)

虹口区以“三全”工作法宣传推广“离退休干部工作”等微信公众号 王彩蓉 (18)

青浦区召开离退休干部党建工作推进会 青 宣 (19)

沪苏两省三地老干部局举行结对共建项目启动仪式 奚元君 (19)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习新思想 奋进新征程

积极推动与支持发展新质生产力
..... 姚 鸣 (20)

学习之窗

深入理解经济社会发展的总基调和政策取向..... 陆春炎 (21)
高度重视，迅速行动！虹口区认真学习宣传贯彻《实施意见》
..... 虹口区委老干部局 (23)

庆七十五华诞 续新时代征程

亲历解放大上海
..... 咸德锋口述 毅正明整理 (24)

激情岁月

我教解放军捉蟛蜞..... 严志清 (26)
战上海的堂兄..... 顾大白 (27)
一条经历战火的军被..... 耿 勇 (28)
大上海的珍贵记忆..... 钱克健 (29)

金秋风采

彩色连环画：革命者永远是年轻
..... 李荣光 (30)

游本昌：九旬获终身成就奖
..... 祝天泽 (32)

黄宝妹看沪剧《黄宝妹》
..... 哲 俊 (34)

“一带一路”上的劳模..... 高元兴 (36)

周亚英与她的调解工作室
..... 李 敏 (38)

情满人间

母子同住福利院..... 侯宝良 (40)
我与土豆的故事..... 李承昌 (41)
把自己活成一首诗..... 唐德华 (42)

上海阳台

爱听老伴唠叨..... 朱永其 (43)
又见红花草..... 汪卫平 (43)
古猗园里看牡丹..... 孙开标 (44)

健康养生

“社牛”老人更长寿 (45)
百岁长寿经 (45)
防癌抗癌，多吃抗炎食物 (46)

生活服务

中国古代雕塑馆向公众试开放
..... (47)
老人就近入住养老院有更多选择
..... (47)
艺林漫步 陈进修等 (48)

封面：新城天穹

卢伟明 摄

封二：图文传真

封三：嘉定区老干部摄影选

封底：森林公园

徐 平 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定

把党的伟大自我革命进行到底



《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，把党的伟大自我革命进行到底》。文章强调，治国必先治党，党兴才能国强。党的二十大深刻总结全面从严治党十年磨一剑的历史性成就，进一步要求全党时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。这是我们党从所处的历史方位、肩负的使命任务、面临的复杂环境出发，深刻把握党的根本性质和党情发展变化，对新时代新征程全面从严治党提出的新的重大命题。

文章指出，我们党是在马克思主义建党学说指导下、按照民主集中制原则建立起来的世界最大政党，在世界上人口最多的国家长期执政，历史久、人数多、规模大，既有办大事、建伟业的巨大优势，也面临治党治国的特殊难题。至少有以下几大难题需要进一步研究解决：如何始终不忘初心、牢记使命，如何始终统一思想、统一意志、统一行动，如何始终具备强大的执政能力和领导水平，如何始终保持干事创业精神状态，如何始终能够及时发现和解决自身存在的问题，如何始终保持风清气正的政治生态。解决好上述难题，是实现新时代新征程党的使命任务必须迈过的一道坎，是全面从严治党适应新形势新要

求必须啃下的硬骨头。解决大党独有难题必然是一个长期而艰巨的过程，这就决定了全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上。我们一定要站在事关党长期执政、国家长治久安、人民幸福安康的高度，把全面从严治党作为党的长期战略、永恒课题，始终坚持问题导向，保持战略定力，发扬彻底的自我革命精神，永远吹冲锋号，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，把党的伟大自我革命进行到底。

文章强调，必须把促进全党牢记“三个务必”、践行党的宗旨作为根本指向，把从严管理监督和鼓励担当作为高度统一起来，从而锻造更为坚强的领导力量，凝聚更为广泛的奋斗力量。全面从严治党的目的不是要把人管死，让人瞻前顾后、畏首畏尾，搞成暮气沉沉、无所作为的一潭死水，而是要通过明方向、立规矩、正风气、强免疫，营造积极健康、干事创业的政治生态和良好环境。要不断探索完善全面从严治党的有效举措，坚持“三个区分开来”，坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，更好激发广大党员、干部的积极性、主动性、创造性，形成奋进新征程、建功新时代的浓厚氛围和生动局面。

把施工图高质量转化为实景画！

陈吉宁龚正向市老领导老同志通报全市重点工作

4月23日，市委书记陈吉宁在向市老领导、老同志通报今年全市重点工作时指出，要把学习贯彻习近平总书记考察上海重要讲话精神和对上海工作的重要指示要求作为鲜明主题和突出主线，保持战略定力，抓牢战略机遇，一以贯之、久久为功，把“施工图”高质量转化为“实景画”，全力推动习近平新时代中国特色社会主义思想在浦江两岸落地生根、开花结果。

市委副书记、市长龚正出席会议并通报市委市政府年度重点工作安排以及一季度经济社会发展情况。

陈吉宁说，习近平总书记去年考察上海期间，发表重要讲话、作出重要指示，对上海发展作出新的战略擘画，提出一系列新定位新论断新要求新任务，是我们奋进新征程的重要遵循、建功新时代的必然要求。要学深悟透、融会贯通，进一步深化思想认识，增强行动自觉，抓好贯彻落实。在改革开放、科技创新、培育新质生产力等方面下更大功夫，坚持不懈转型升级，着力推动高质量发展。聚焦“五个中心”建设，把服务国家战略作为出发点，自觉从落实国家战略、维护国家利益、保障国家安全来考量，更好为国家试制度、探新路、补短板。把提升全球视野和战略思维作为着眼点，对标最高标准、最好水平，跟踪前沿趋势，提升战略把握和运作能力。把强化城市功能作为着力点，

把做强“四大功能”作为建设“五个中心”的质量导向和集成效应，加快推动从“有没有”向“强不强”突破跃升。把强化全球资源配置能力和培育世界一流企业作为落脚点，增强对各类高端要素的吸引力，打造一批具有国际竞争力的优秀企业。

陈吉宁指出，要践行人民城市理念，切实保障和改善民生。树牢造福人民的政绩观，把“为人民”和“人民建”更好结合起来，把立足“大格局”和绘好“工笔画”更好结合起来，把顺应多元化需求和推进普惠化覆盖结合起来，以实施民心工程和民生实事为抓手，全面做好宜居安居、公共服务、城市治理、生态环境等各项工作，让群众更好共享现代化建设成果。加快提升文化软实力，全力建设习近平文化思想最佳实践地。守牢城市安全底线，加快韧性安全城市建设。

陈吉宁强调，要深化全面从严治党，提高党的建设质量水平。扎实开展党纪学习教育，引导党员、干部增强政治定力、纪律定力、道德定力、抵腐定力。持之以恒正风肃纪反腐，营造风清气正的政治生态。打造高素质专业化干部队伍，不断提升干部国际化视野、战略性思维、专业化素养。加强基层党建，夯实基层基础，持续做好为基层减负工作。希望各位老领导、老同志继续关心支持上海发展，为全市各方面工作多提宝贵意见建议。

市委常委张为、李政出席会议。



市委老干部局召开2024年度全面从严治党 和党风廉政建设工作会议暨警示教育大会

4月2日，市委老干部局召开2024年度全面从严治党党风廉政建设工作会议暨警示教育大会。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲，市纪委监委驻市委组织部纪检监察组组长胡霞菁出席会议并讲话。副局长、机关党委书记、一级巡视员包龙根主持会议，并传达全市全面从严治党警示教育大会精神，部署2024年度局全面从严治党党风廉政建设工作要点。

会议指出，2023年，市委老干部局扎实开展主题教育，有力推动中办《意见》落地见效，坚决落实管党治党责任，持续深化“四责协同”机制，不断加强新时代廉洁文化建设，驰而不息纠治“四风”树立新风，积极营造风清气正的良好政治生态，为圆满完成全年各项目标任务提供了坚强保障。

会议要求，要始终牢记党的自我革命永远在路上，深刻领悟习近平总书记关于党的自我革命的重要思想的科学内涵、精髓要义和实践要求，要从“为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命”三个维度加深理解，保持全面从严治党永远在路上的清醒坚定和坚韧执着，将全面从严治党要求融入日常、抓在经常，在向纵深发展上持续用力。要持续巩固拓展主题教育成果，持续健全完善“四个以学”长效机制，坚持不懈以优良学风抓学习，使党的创新理

论真正熔铸于心，不断转化为坚定理想、锤炼党性和指导实践、推动工作的强大力量。紧盯目标以过硬作风抓落实，聚焦新时代离退休干部党的建设工作《实施意见》目标任务，以起而行之、干在当下的行动力，以等不起、慢不得、坐不住的紧迫感，用心用情、积极作为，推动老干部工作主动融入和服务新发展格局，实现高质量发展。要坚持从严管理监督和鼓励担当作为相统一，按照中央、市委的部署要求，扎实开展集中性纪律教育。做到严于律己，始终保持如临如履的谨慎，始终自重自省自警自励；突出严的基调、坚持严在日常、落实严的责任，深化“四责协同”，强化“一岗双责”，敢抓敢管、守好底线。坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，切实落实“三个区分开来”，推动形成勇于创新、真抓实干、开拓奋进的生动局面。要永葆忠诚干净担当的政治本色，大力弘扬新风正气，建立起清清爽爽的同志关系、规规矩矩的上下级关系和亲清统一的新型政商关系；扎实开展“净风行动”，深入纠治违规吃喝问题；持续打好作风建设持久战，以钉钉子精神深化整治形式主义、官僚主义，坚持“四下基层”，切实为老同志排忧解难、为基层工作部门减负增能，大力营造风清气正的良好政治生态。

市委老干部局召开局务会（扩大）会议暨

党纪学习教育动员部署会

4月12日下午，市委老干部局召开局务会（扩大）会议暨党纪学习教育动员部署会，传达学习中央、市委关于开展党纪学习教育的指示要求，部署局党纪学习教育工作方案，启动党纪学习教育工作。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持会议并讲话。

会议指出，在全党开展党纪学习教育，是党中央作出的重大决策，是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。要以习近平总书记关于党纪学习教育、加强党的纪律建设的重要讲话和重要指示精神为根本遵循，把党纪学习教育作为忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治检验，作为巩固拓展主题教育成果的现实考验，作为模范机关和党员干部队伍建设的成色查验。全体党员、干部要在党纪学习教育中坚持更高标准、更严要求，从严抓好党的纪律建设，以严明的纪律确保广大离退休干部和老干部工作者自觉同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，形成强大的工作合力。

会议强调，要准确把握目标要求，抓住学习教育重点，在深学细悟笃行上下功夫见实效。把党章作为长期坚持的必修课，深入学习贯彻

《中国共产党纪律处分条例》，坚持原原本本学、逐条逐章学、把握重点学。从严从实组织推进党纪学习教育，警示教育要强化震慑，榜样教育要引起共鸣，党性教育和廉洁文化教育要触及灵魂，典型案例剖析要见人见事见思想，加强对党员干部经常性的监督提醒和对学习教育的全过程督导检查，从严要求、严格把关、一严到底。要切实担负起推动指导各地区各部门开展好离退休干部党员的党纪学习教育的政治责任，与学习宣传贯彻《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》、与推进离退休干部党建工作深入融合起来，教育引导全市离退休干部党员离岗不离党、退休不褪色。

会议要求，局领导班子要切实扛起主体责任，领导班子成员要切实履行好“一岗双责”，各级党组织书记要担负起所在党组织的第一责任人责任，带头深学细悟、带头开展调研、带头整改问题，以良好的学风党风带动所属党员、干部。把党纪学习教育与巩固拓展主题教育成果、全面从严治党建设和党风廉政建设、正在开展的日常工作结合起来，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去，将学习成果转化成为新时代上海老干部工作的高质量发展。



市委老干部局召开数字化赋能 离退休干部党建工作重点课题开题会

4月19日上午，市委老干部局召开“加强数字化赋能，助推离退休干部党建工作优能增效”课题开题会。市委组织部副部长、老干部局局长、课题组组长王庆洲出席会议并讲话，市委老干部局副局长、课题组副组长包龙根、龚怡、张家科就课题调研发表意见建议，副局长、课题组副组长窦忠秋主持会议并作具体部署。局机关、市委组织部相关处室同志参加会议。

会议强调，习近平总书记多次就建设网络强国、数字中国、数字政府、智慧社会作出重要论述、提出明确要求。党的二十大作出加快建设网络强国、数字中国的重大部署。全国组织工作会议明确积极推进数字化赋能，确保运行高效。市委把推进数字化转型作为事关全局的战略任务。因此，要充分认识“数字化赋能离退休干部党建工作”课题研究，是贯彻落实中央、市委部署要求，主动适应数字化、网络化、智能化融合发展大趋势，更好运用互联网、大数据等现代信息技术手段，以高质量党建引领老干部工作高质量发展的客观需要、现实需求。

会议指出，课题调研要紧扣数字时代和数字化发展趋势，紧扣上海全面推进城市数字化转型实际，紧扣离退休干部党的建设工作《实施意见》落地见效，紧扣离退休干部队伍结构性变化，聚焦离退休干部思想政治建设、党组织建设、党员教育管理、发挥作用、服务保障、精神文化以及老干部工作队伍自身建设等方面，认真总结老干部工作信息化建设的经验做法，了解掌握离退休干部相关应用需求，分析梳理问题清单、需求清单，努力将数字化优势特点与老干部工作充分融合，着力提升老干部工作的质量和水平。

会议要求，通过科学有效的课题调研，凝聚各方智慧和力量，提高调研工作实效。坚持“四下基层”，借鉴“四百”大走访的经验，更多问需问计于老同志和基层工作部门，注重边调研边解决问题，边研究边改进工作，边思考边形成成果转化，切实通过高质量的调研工作，为数字化赋能离退休干部党的建设工作提供有力支撑，齐心协力推动课题调研成果转化落地。

市委老干部局赴金山区调研

近日，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲一行赴金山区调研老干部工作。金山区委常委、组织部部长吉维参加调研。

王庆洲对金山老干部工作给予充分肯定。他指出，金山老干部工作思路明晰、服务真诚、成效显著。主要表现在三个方面：一是在“擦亮品牌”上做文



章，工作影响力不断彰显；二是在“联动融合”上想办法，发展合力不断凝聚；三是在“精准服务”上下功夫，老同志满意度不断提升。

王庆洲强调，下一步要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，学习领会陈吉宁书记乡村振兴专题调研的指示精神，找准找实老干部工作与市委、区委重点工作结合点，进一步把工作干出实效、做出成效。他强调：

一要注重深入领会、精准对标，抓好全市老干部工作要点和老干部工作会议精神的贯彻落实。一方面要做好做实保基础的常态化工作。逐一对照全市老干部工作要点进行任务部署分工，结合金山特点找准发力点，一体推进离退休干部党的建设、作用发挥、服务管理及老干部工作部门自身建设，推动各项工作落实落地。另一方面要做优做精有特色的亮点工作。深入挖掘金山优势资源，继续擦亮“银鑫湾”党建工作品牌，持续探索富有金山特色的创新实践，推出更多务求实效的新项目、新举措。

二要注重系统谋划、深耕细作，推动《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。要落实好教育管理监督职责。持续跟进学习新时代党的创新理论，结合在全党开展的党史学习教育，引导离退休干部党员增强党性观念和党纪意识。要突出抓好党支部建设这个重点。围绕“六好”支部建设标准，坚持抓重点、补短板，着力加强离退休干部党支部标准化规范化建设，提升政治功能和组织功能。要深化融入金山大党建格局。抓

实城市社区离退休干部党建工作，进一步把社区离退休干部之家和各级党建工作阵地建好、用足。

三要注重典型选树、榜样带动，严谨细致做好全国离退休干部先进集体和先进个人推荐工作。充分利用中组部开展“双先”评选表彰的契机，广泛凝聚思想共识，放大带动效应，全周期宣传离退休干部先进事迹、典型案例，为大众树立标杆，实现示范引领的效果。

四要注重与时俱进、数智赋能，以信息化建设助力新时代老干部工作高质量发展。一方面要加强信息技术应用培训。帮助老同志跨越数字鸿沟，共享数智化信息化带来的便利；另一方面要加强智慧养老项目、智慧助老平台的对接。推出更多智守护行动的实践项目。同时，要继续做好“离退休干部工作”微信公众号的宣传推广和普及应用，进一步提升关注数量、增强用户粘性，帮助老同志通过云端平台知政知情。

吉维对市委老干部局长期以来的关心和指导表示衷心感谢。他表示，金山老干部工作将继续向中心聚焦、朝大局聚力，找准出发点和落脚点，实现老干部工作“奋力一跳、争先进位”。

金山区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟汇报了去年以来重点工作开展情况和今年工作思路。

会前，王庆洲一行出席了“银鑫之光·湾区四季行”亭林站主题活动暨金山区“人民的城市”早讲述启动仪式，参观了新天鸿居民区社区离退休干部之家。



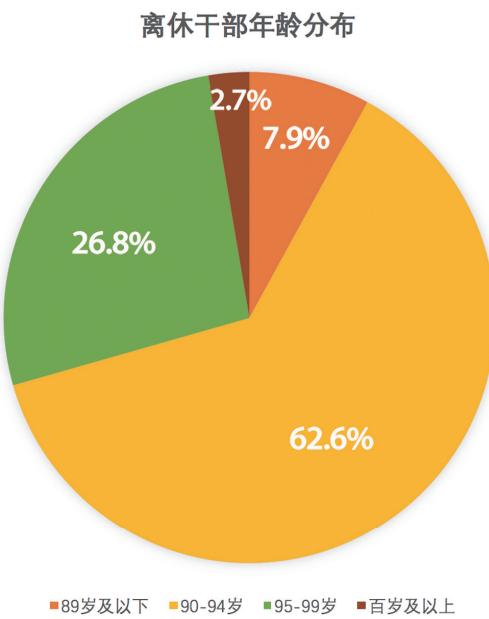


2023年度上海市老干部工作统计报告

一、离休干部基本情况

截至2023年年底，本市（含中央及外省市驻沪单位，不包括来沪易地安置离休干部）离休干部人数5452人。其中，抗战前期参加革命179人，抗战后期参加革命657人，解放战争时期参加革命4616人。机关行政单位1065人，占总数19.53%；事业单位1488人，占总数27.29%；企业单位2899人，占总数53.18%。市属单位（含区属单位）的离休干部有4073人，占总数74.7%；中央部属单位及外省市驻沪单位的离休干部有1379人，占总数25.3%。男性3654人，占总数67.02%；女性1798人，占总数32.98%。外省市来沪易地安置的离休干部175人；本市易地安置在外省市离休干部22人。本市离休干部平均年龄93.1岁，89岁及以下的离休干部有435人，占总数7.9%，90岁—94岁的离休干部有3413人，占总数62.6%，95岁—99岁的离休干部有1458人，占总数26.8%，百岁老人146人，占总数2.7%，最大年龄112岁。生活不能自理的有3771人，占总数69.1%。

另外，具有本市户籍、常住在本市行政区域内的离休干部共有6362人（含本市离休干部、外省市来沪易地安



置的离休干部、异地居住在沪的离休干部和市民政局管理的离休干部，不含本市易地安置在外省市和在境外定居的离休干部）。

二、离退休干部党建工作

本市离休干部中，中共党员4537人，占总数83.2%；60年及以上党龄的3965人，占党员总数87.4%；70年及以上党龄的3016人，占党员总数66.5%；党龄最长为87年。现有离退休干部党（工）委83个，离退休干部党总支219个，离退休干部党支部4131个。其中，各单位建立的离退休干部党支部418个，离退休干部党员与在职干部党员合建的党支部358个。目前，共有9007位离退休干部任支部（总支）委员，其中担任正副书记的有5054人。在职干部任离退休干部党支部（总支）正副书记有463人。

全市共举办各类读书班374个、报告会4091场（线下1004场、线上3087场）、支部书记（支委）学习培训1527次；共组织市内参观学习48442人次。

三、离退休干部发挥作用情况

2023年，全市线上线下开展“从石库门再出发—学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题活动共1.38万场次，参加约216万人次。



全市共有各级关工委组织3.6万个。全市共有离退休干部志愿服务团队2482个，离退休干部共30852人参加志愿服务，其中理论宣讲志愿团队288个、

2559人，科普宣传志愿团队262个、1937人，基层党建志愿团队290个、2470人，社区治理志愿团队1096个、13713人，乡村振兴志愿团队117个、3432人，其他志愿团队429个、6741人。全市共有“五老”讲师团、报告团1368个，举办各类宣讲9528场次。2146个单位聘请离退休干部参与党建工作，为青年上党课、担任青年人党联系人。全市共有“五老”关爱工作团1.38万个，7160位“五老”参加关爱帮扶志愿者活动，被帮扶对象约6.6万人次。建立校外辅导阵地2121个，辅导青少年52万人次；开展4696次普法教育，参加活动的“五老”共8408人次，参加活动的青少年约84万人次。

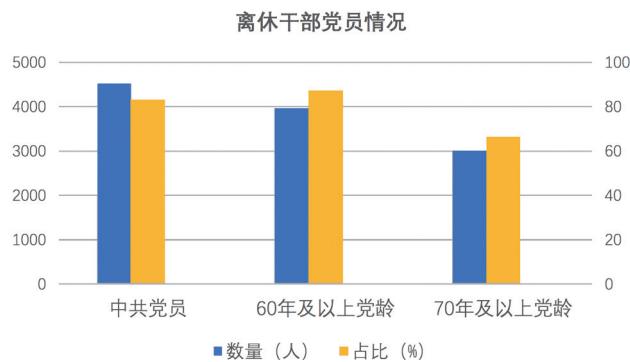
四、离休干部特殊对象情况

本市离休干部中，孤老12人，独居433人，无配偶1387人，配偶无工作105人，家庭负担沉重67人，家庭中有无劳动能力子女的35人。

五、社区高龄养老工作

本市离休干部中，居住在城镇的有5334人，占总数97.8%；居住在农村81人，占总数1.5%；另有37人在境外定居。

本市离休干部居住人数较多的区依次为：徐汇区、杨浦区、虹口区、长宁区。



目前，已经开展社区老干部工作的街道（镇）185个，206个社区卫生服务中心开设了离休干部一条龙服务，179个社区卫生服务中心开展了分级诊疗。

离休干部（指具有本市户籍、常住在本市行政区域内的离休干部）中享受居家养老服务的共6251人，其中接受服务机构提供服务的离休干部2661人，委托养老机构服务的离休干部826人。与社区保健医生签约的离休干部5550人，接受社区提供助餐服务的离休干部3995人，接受长护险服务的离休干部3567人。社区与特困离休干部结对1943对，为离休干部服务的社区援助人员有3434人。

六、老干部工作机构、活动场所及老干部大学情况

全市共有1150个老干部工作机构，其中，机关单位399个，事业单位334个，企业单位417个。目前，共有专职老干部工作人员1605人。

全市有老干部活动中心（室）559个，建筑面积总计约22万平方米。全市共有各类老干部兴趣小组793个。各单位开放就近活动场地230个。

全市现有老干部大学26所，专用场地建筑面积约5.4万平方米，合用场地建筑面积约5.1万平方米；就近教学点91个，场地建筑面积共约6.4万平方米。全市老干部大学系统各校及教学点全年共开设810个教学班，其中线上班级184个，线下班级626个，在读学员约4万人次。

「半马苏河」红色文化研学 打造新时代的「行走思政课」

□ 普陀区委老干部局



为深入学习贯彻党的二十大精神，依托上海丰富红色资源和改革发展鲜活实践，引导离退休干部增强党性修养，普陀区委老干部局积极探索，用心设计“半马苏河”红色文化研学线路，为普陀离退休干部倾力打造感怀红色基因、体悟城市温度、提升思政素养的“社会课堂”，使离退休干部在“行走思政课”中接受红色传统教育、铭记革命历史、汲取信仰力量。

一、突出思政属性，高站位谋划红色文化研学主题

依托区域禀赋和资源，做好选题、切题和答题。精准选定“半马苏河”红色文化研学主题。蜿蜒的苏州河在普陀区流经约21公里，呈现出“一河两岸三段十八湾”的空间结构，

恰好相当于半程马拉松的长度，因此被形象地称作“半马苏河”，见证了百年民族工业的发展历程，蕴含着丰富的红色文化资源。离退休干部是“半马苏河”建设的亲历者、参与者、见证者，在传承弘扬“半马苏河”的红色精神上具有独特优势。以“半马苏河”作为红色文化研学主题，既能够充分发挥苏河沿岸工运地标和红色场馆等红色资源在提升离退休干部思政素养上的独特作用，也能够充分激发离退休干部与“半马苏河”之间的深厚情感，从而为老干部在红色文化研学过程中发挥作用打下基础。精心策划“半马苏河”红色文化研学线路。参考既有的“半马苏河工运记忆”地图、“半马苏河亲子游”线路、“半马



苏河定向赛”方案等，通过线上查阅资料、线下实地走访，对区域内红色文化研学资源进行全面排摸与梳理，形成了“半马苏河”红色文化研学资源库。在此基础上，结合大兴调查研究工作，广泛听取离退休干部和上海旅专老教授协会专家的意见建议，经与区文旅局、区总工会、相关街道及区内部分央企、国企进行对接沟通，达成区域协同开发具有时代特色、苏河特征、普陀特点红色文化项目的共识，并最终确定了以“岸上走读+水上游学”为形式，以“半马苏河·七彩秀带”为核心的红色文化研学线路图。

二、强化示范引领，高规格企划红色文化研学方式

率先启用“半马苏河”红色文化研学线路，高质量组织研学活动。注重发挥引领示范作用。2023年5月先行启动老干部大学系统红色文化研学活动，区委相关领导亲临现场为“追忆半马苏河红色足迹”研学活动启航。通过参观苏州河工业文明展示馆、乘“靠谱老字号”游船、行走苏河步道，让老干部学员零距离感受苏河之变、苏河之美，在红色文化浸润和红色人文行走中追寻红色印记，感悟红色精神。全面延展红色文化研学。在首航带动下，区老干部大学多个班级陆续开展以“半马苏河”红色文化研学为载体的创新党课：“圆梦”合唱艺术团学员在苏州河畔戴着红领巾放声高歌，“晚晴诗社”学员争相吟诵赞美苏河的原创诗词，“沪剧沙龙”学员在游船上进行沪剧曲目联唱。红色文化研学在区老干部大学各类课程中全面延展。认真做好后勤服务保障。精心策划每次研学活动，研学过程中医护人员全程照护、摄影摄像全程纪实，并代为购买保险。细节处体现心意，全

流程的守护，让老同志感觉暖心、安心、放心。

三、聚焦方式创新，高标准推进红色文化研学活动

不断创新教学方式，高标准推进红色文化研学活动，彰显政治性、注重创新性、提升开放性。创新红色文化研学的内容和方式。通过组织开展情境化教学，结合志愿服务开展项目化学习，由学员志愿者担任讲师，在沪西工人半日学校教室里教授“微党课”，在苏州河工业文明展示馆讲述苏州河工业文化遗产背后的故事，进一步释放研学成果，引导离退休干部学员于历史褶皱中发掘震撼心灵的人物事迹，成为有温度、有情怀的红色文化传播者。持续打磨入情人理的研学精品课程。与上海旅专老教授协会合作，围绕研学线路，加强党建思政融合，制定“丰富思政课程建设，打造普老特色品牌”共学共建共享活动计划。与区文旅局等部门以及苏河沿线街镇深度合作，在普老“云课堂”开设相关专栏，按照大思政、大科目、大架构的教学理念，持续推出研学精品课程。线路开辟以来，已接待多批次市级条线和部分兄弟区老干部大学学员，成为具有全市影响力的红色文化研学新载体和区域老干部工作的主打品牌。

下一步，普陀区委老干部局将认真贯彻落实市委办公厅印发的《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》的精神，持续深挖红色资源和城市文脉，不断延伸研学内涵，做深做优“半马苏河·七彩秀带”等文化品牌项目，继续组织和开展好研学活动，推动广大离退休干部在高品质的精神文化活动中展示新风采。



加强条块协同

助力城市社区离退休干部党建

□ 市市级机关工委老干部工作部

近年来，市委老干部局在全市范围内持续推动城市社区离退休干部党建工作，市市级机关工委老干部部，按照相关要求，加强条块协同联动，开展党建共建联建，积极发挥市级机关离退休干部基层党组织战斗堡垒作用，引导市级机关老同志积极参与城市社区离退休干部党建和社区治理，取得良好成效。

一、突出政治机关本色，强化组织引领

市级机关系统单位把组织动员老同志参与社区党建和社区治理作为政治责任，开展形式多样的组织引导工作。

一是加强组织动员。市市级机关工委老干部部明确将系统单位老干部工作部门组织老同志参与城市社区离退休干部党建工作纳入年度老干部工作绩效考核，通过召开系统老干部工作会议、举办老干部工作者培训、离退休干部基层党组织书记示范培训等，进行层层动员，提出工作要求。持续动员引导老同志到居住地党组织报到亮身份，支持鼓励老同志就近就便参加学习活动、发挥优势作用的积极性。

二是加强示范引领。近年来，市级机关系统单位老干部工作部门先后选树了一批在社区“五老”宣讲团、社区治理智囊团等领域发挥作用突出的离退休干部先进典型。如，市纪委监委退休干部党员黄月珍担任小区业委会主任近20年，市一中院退休干部

吴政权为社区居民义务法律咨询服务二十余载，等等。他们在服务社区建设和服务社区群众中表现突出，受到社区干部和周围群众的普遍称赞，示范带动着越来越多市级机关老同志为社区建设添砖加瓦。

三是加强宣传引导。利用网、报、刊等媒体，及时宣传市级机关老同志在社区发挥作用的先进事迹，营造“学有先进，赶有榜样”的良好氛围，正向引导市级机关老同志逐步由“被动参加”向“主动参与”转变。定期组织市级机关系统单位老干部工作部门召开交流会，邀请老同志们谈体会、传经验，持续激发老同志参与社区治理的热情。

二、对接区域化资源，强化条块联手

市级机关工委老干部部和系统单位老干部工作部门主动对接区域化资源，以集中报到、结对共建、多方联建等方式，持续推动市级机关老同志切实融入社区，服务社区建设。

一是强化组团式报到推进。去年，市级机关工委老干部部先后组织市纪委监委组织部（老干部室）、市委办公厅老同志工作处、上海海关离退休办等系统单位千余名离退休干部党员，组团式到徐汇、黄浦、虹口、静安、闵行、崇明等区和街道镇社区党组织进行集中报到，人数多，力度大，产生了较好的社会反响。



二是强化共同体联学联建推进。持续倡导市级机关系统单位离退休干部基层党组织与区、街道镇基层党组织积极开展结对共建活动，先后组织市级机关系统单位老同志代表参与虹口、杨浦、崇明等区老干部学习二十大精神知识竞赛、行走的党课等活动，与虹口、静安等区建立联学互学制度，与徐汇区开展离退休干部示范党支部工作经验交流等，在联学联建中推动市级机关老同志进一步熟悉了解社区，激发参与社区建设的热情。

三是强化项目化管理推进。市级机关工委老干部部精准打造既符合机关离退休干部特长、又对接社区需求的项目。如，成立市民巡访团市级机关分团，吸纳市级机关系统单位老同志当好城市啄木鸟，助力上海城市建设。又如，推荐老同志加入区、街道镇“五老”宣讲团等，组织引导有经济、金融、贸易、航运、科技、法律和党建等专长的机关老同志在上海聚焦建设“五个中心”重要使命中献智献力、发光发热。

三、助力人民城市建设，强化作用发挥

坚持发挥市级机关老同志在基层建设中的积极作用，引导老同志为上海人民城市建设增添正能量。

一是讲好中国故事。建立健全市



级机关离退休干部宣传骨干网络，每个离退休干部党组织都有宣传骨干。积极引导老同志深入社区为周围群众讲好中国故事，宣讲党的光荣传统和优良作风。近年来，先后有860余人次深入社区、深入群众宣讲改革开放四十周年、新中国成立70周年、中国共产党成立100周年、新时代10年党和国家事业发展取得的巨大成就，受到社区群众赞誉。

二是参与社区治理。据统计，在近年来开展的疫情防控、垃圾分类、文明城区创建等活动中，1500余名市级机关老同志担任小区志愿者，1700余名老同志担任楼组长；760余名老同志挑起居委会委员、业委会主任的担子；近3000余人次老同志，参与小区“五违四必”整治等各类突击性任务。

三是弘扬家风建设。近年来，先后在市级机关系统单位开展新老结对“讲家庭美德故事，传优良党风家风”主题教育活动、“颂党恩、传家风——寻找传家宝”活动、“滋养心灵的家书”诵读活动、“倡导勤俭节约好风尚”等家风家教家训系列活动，组织老同志通过支部倡议、社区宣传、家庭教育等方式，把爱党爱国践行到家庭生活和邻里日常，以实际行动传承党的优良作风，带动形成良好家风和社会风气。





加强平台建设 丰富老同志精神文化生活

□ 中国铁路上海局集团有限公司党委老干部部

中国铁路上海局集团公司认真贯彻市委老干部局要求，在全面落实老干部政策待遇的同时，着重做好离休和处级以上退休干部组织学习、活动开展和作用发挥等工作。针对这支“一多三高”（人数多、级别高、水平高、觉悟高）的离退休干部队伍实际，通过建强兴趣组队，依托老干部大学，与地方联建共建，精心策划组织，搭建老有所学、老有所乐、老有所为平台，着力打造文化养老品牌，不断满足老同志精神文化需求，受到老同志欢迎。

一、积极引导，搭建老有所学平台

一是充分发挥直属机关离退休第一党支部在老同志学习上的主导作用，通过参观考察、集中学习、送学上门等方式，增强学习的针对性和有效性。2023年结合学习贯彻党的二十大精神和学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育组织专题学习研讨。先后分3批次组织局级离退休老同志赴杭州西站和沪宁沿江高铁

等铁路站场参观考察，过程中还到浙江革命烈士纪念馆和茅山新四军纪念馆开展红色研学。张春新、李庆鸿等4名老党员参加“在党的二十大精神指引下”征文活动

分别获得青松奖、白玉兰奖和百花奖。二是依托老干部大学开设时事政治、医疗保健、舞蹈、唱歌、电钢琴、书法、绘画等7门课程，每年春秋两个学期均有200余名老同志参加学习，满足疫情后老同志的

学习需求。同时，各班学员积极展示学习成果，书法绘画班的学员每逢重要节点和重大节庆积极开展作品创作，每年选送三十幅书画作品参加路内和地方的联展；唱歌和舞蹈班学员通过练唱《红旗颂》、《沂蒙山》、《天路》等歌曲和自编舞蹈，积极参加路内和地方的展演和汇演，广受好评。三是拓展网络教育，建立老同志学习群，实现“自助”学习，有效解决“集中学习”难的问题。我们及时把上海市老干部大学网上课堂、专题讲座等链接转发到学习群，为老同志





在线学习提供便利，2023年共有1100余人次老同志在线上参加上海市老干部大学网络学习教育。

二、精心组织，搭建老有所乐平台

一是持续推进老干部兴趣组队建设。根据老同志兴趣爱好，成立老干部书画、棋牌、摄影、钓鱼、花卉、台球、收藏等十大文体协会，吸纳会员500余人。2023年重新修订完善了《铁路上海地区老干部文体协会章程》，配齐配强各协会负责人和正、副秘书长。在加强协会组织建设的基础上，各协会按照年度活动计划，安全、有序地组织开展各类活动，上海地区全年参加活动的老同志近3000人次。二是升级更新老干部活动中心硬件设施。投入20余万元添置棋牌无线计分系统和移动投影等设备，更新礼堂舞台音响和学习室无线扩音系统，活动中心的硬件装备日趋完善，老同志日常活动的趣味性和便利性得到有效提升。三是加强与地方联办共建。我们是静安区老干部工作共同体成员单位，通过铁路老同志开展活动与区、街道实现资源共享、活动共办、项目联建、场所共用，切实提高了退休干部社会化管理后的获得感和归属感。老干部棋牌协会先后参加上海市建交委系统桥牌沙龙比赛、全路老年桥牌比赛、全国老年桥牌邀请赛等活动，均取得较好成绩。四是组织参观体验，不断提升聚合力。以“我与中国铁路现代化”主题系列活动和“话传统、谈复兴、聚力量”调研活动为载体，组织老同志到铁路单位参观考察，通过“交互式”、“沉浸式”模式，让老同志亲身体验、实地感受到中国铁路发展变化和巨大成就，进一步增进他们对铁路的关心和热爱。2023年全局共组织离退休干部参加各

种参观体验活动2000余人次。

三、发挥优势，搭建老有所为平台

一是不断壮大志愿者服务队伍，让老同志尽其才、展其智、显其能。通过参加乐龄申城志愿者服务等团队，组织引导老年志愿者利用专长送服务、送书画、送歌舞、送师资进社区、进学校，在弘扬优良传统、助力城市治理、促进社会和谐等方面发挥积极作用。二是积极参与关心下一代工作，助力铁路发展。携手集团公司团委，利用“五老”宣讲团、与老劳模座谈交流、经验分享等方式，发挥传帮带作用，为新职工系好职业生涯“第一粒扣子”，引导广大青工坚定政治信念，提高业务技能。2023年“五老”宣讲团共宣讲60余场，覆盖1万余人。三是提升社会影响力，讲好铁路故事、弘扬铁路传统、培育铁路文化。引导老同志坚守初心，鼓励他们发挥专长，多方位、多途径宣扬铁路文化。退休干部陈慈林自2004年以来，潜心收集上海局铁路发展史，先后撰写80多个生动有趣的铁路建设历史小故事在路内外媒体上刊登。老同志谢卫东退休以来，经常受邀到地方、社区授课，讲述《亲身经历的中国铁路发展》49场次，受众近6000人次，广受社会好评。



徐汇区举行红色文化研 学系列工作发布会

为推进“大思政课”体系建设，丰富老同志精神文化生活。在徐汇区老干部大学春季学期开学典礼暨红色文化研学系列工作发布会上，市委老干部局副局长龚怡，徐汇区委常委、组织部部长刘琪共同按下启动键，向徐汇区域离退休干部首次发布《汇研学—徐汇区域红色文化研学手册》，并为离退休支部代表赠研学手册。

活动中，市老干部大学校长周鸿

浦东 新区

浦东新区多措并举强化 老干部学习活动阵地建设

为更加精准满足离退休干部精神文化需求，浦东新区从老干部活动室兴趣组队、硬件设施优化升级入手，不断强化老干部学习和活动阵地建设。

丰富兴趣组队。在前期调研座谈的基础上，新增开设书画社、掼蛋队、古筝队等老同志呼声高、需求大的兴趣组队。

优化活动场所。对合唱厅、摄影室、书画社、古筝房、排练厅等活动场所进行优化改进、重新布局，新增

刚为“汇地图”小程序上线按下启动按钮。“汇地图”小程序是由徐汇区业余大学（老年大学）自主开发的数字学习平台，规划有历史记忆、艺术宝藏、先锋立志、人文故居等9条线路，还可以量身定制路线进行打卡学习，让学习成为一种生活方式。区老年大学与区老干部大学合作，将“汇地图”小程序上线“光启晚晴”微信公众号的“汇研学”版块，为离退休干部开展红色文化研学提供全新的数字路径。（徐委老）

卡拉OK练歌房，升级乒乓房、棋牌室等场所设施设备。

升级配套服务。为保障老同志身心健康，源深、惠南、川沙等活动室与三甲医院、社区卫生服务中心签订合作协议，定期安排保健医生值班，为老同志活动保驾护航。

畅通建言渠道。进一步明确和落实听取老干部意见制度。在各活动室醒目处设立意见箱、意见簿等，便于老干部提出意见建议；采取集中座谈、个别访谈、电话征询等形式，畅通建言渠道。（杨增燕）

虹口区 法宣传推广“离退休干部工 作”等微信公众号

为大力宣传推广“离退休干部工作”“上海老干部”等微信公众号，虹口区委老干部局建立“全人群、全时段、全场所”覆盖推广体系，切实

提高微信公众号关注度，扎实推进老干部工作信息化建设。

全人群辐射。通过工作部署、走访慰问、线上线下宣传等方式，动员全区离退休干部、老干部工作者、虹口区域老干部工作共同体成员单位老干部关注使用微信公众号。

全时段推广。在日常推广的基础上，依托“元旦”“元宵”“学雷锋”“三八妇女节”等全区大型主题活动，局领导班子成员带队，组织老干部志愿者在全区主会场和各街道分会场设摊，开展宣传推介活动。

青浦区召开离退休干部党建工作推进会

为深入贯彻市委办公厅印发的《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》，全面落实全市老干部工作会议精神，近日，青浦区召开2024年离退休干部党建工作推进会。区委组织部副部长、老干部局局长孙鸿根出席会议并讲话。

会议传达了全市老干部工作会议精神，下发了《青浦区贯彻落实〈关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见〉任务清单》，围绕《实

沪苏两省三地老干部局举行结对共建项目启动仪式

近日，由崇明、启东、海门三地老干部局主办的“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在崇明区举行。

崇明区委组织部副部长、老干部局局长陈汇辉介绍了“银耀‘崇启海’协奏四季歌”2024年崇启海老干部工作共同体结对共建项目有关情况。她表示，“银邻汇”崇启海老干部工作共同体，围绕“党建共建、机制共创、资源共享”的总体目标，按照“春夏秋冬”四季时序开展，即

全场所覆盖。进一步梳理虹口区人流密集和老同志聚集场所，在街道社区事务受理中心、社区长者食堂、社区卫生服务中心等场所设置易拉宝，指派工作人员加强引导和宣传。(王彩蓉)

施意见》的重要意义、鲜明特点、主要内容及如何贯彻落实等方面，进行了详细解

青浦区

读和剖析，并就如何做好2024年度离退休干部党建工作提出要求：强化组织领导，对标对表贯彻落实《实施意见》；科学安排部署，有力有序开展正能量主题活动；创树特色品牌，开创老干部工作高质量发展新局面。

会议对照《关于在全区离退休干部中开展“学思想、当先进、树新风、助发展”主题活动的通知》，部署了2024年全区正能量主题活动。(青宣)

“春季之约——种下常青之树”“夏季之旅——开展红色研学”“秋季之获——展示金色成果”“冬季之光——共享银色之乐”，主动将离退休干部工作融入世界级生态岛建设和长三角一体化发展大局，共同探索毗邻区域老干部工作协同发展新路径，共同绘就三地离退休干部美好生活同心圆。

崇明区

崇启海三地老干部局领导共同为崇启海老干部研学实践基地揭牌，与三地老同志们开展植树活动，并实地调研了崇启海老干部研学实践基地、漫屿户外运动营地水上项目以及国家5A级西沙明珠湖景区。(奚元君)



积极推动与支持发展新质生产力

□ 姚 鸣

2024年政府工作报告将“新质生产力”正式写入其中，习总书记在参加江苏代表团审议时也再次强调要因地制宜发展新质生产力，这标志着“新质生产力”由最早的理念层面上升为一种国家意志、全民的行动纲领，成为习近平新时代中国特色社会主义思想的崭新内容。

我理解，“新质生产力”，“新”在发展、完善、变革中，着眼点、归宿点是创新；“新”在把握新一轮科技革命的机遇，形成完整的持续发展的现代化生产力体系；不仅“新”在产业规模效益上，也要“新”在产业结构品质上，更要“新”在生产力能效的转化优势上；“新”在你无我有、你有我优、你优我新的品质规格上。

“新质生产力”以智能、数控、精细、精致的生产工具为载体，以大数

据、云计算、人工智能、区块链等领域为技术支撑，以天宫、天眼、蛟龙、墨子、悟空、大飞机等重大科技成果为牵引，这对每一个老同志而言，看似高不可攀、可望而不可及，其实稍微想想，它就活跃在我们生活中间：相隔千里视频通话、智慧生活手机遥控、实时公交一目了然、足不出户随申办一网通办、网上购物送货到家、电子证件随身携带、按键就能网上配药挂号……

作为一名老同志，处在大力发展“新质生产力”的伟大时代，虽不能直接成为“新质生产力”革新创造者，但都应该成为“新质生产力”积极推动者和支持者，跟上时代发展步伐，在认知、理解“新质生产力”基础上，有一分热、发一分光。这是老同志对大力发展“新质生产力”责无旁贷的责任。

“新质生产力”，是对先进生产力的高度概括、浓缩和提炼，是中国民族复兴路上的必然要求，是实现中国式现代化的坚强基石。





深入理解经济社会发展的总基调和政策取向

□ 陆春炎

国务院总理李强在讲到今年经济社会发展总体要求和政策取向时分别指出，“要坚持稳中求进的总基调”，“我们要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破。稳是大局和基础，各地区各部门要多出有利于稳预期、稳增长、稳就业的政策，谨慎出台收缩性抑制性举措，清理和废止有悖于高质量发展的政策规定”。这些论述，贯穿了习近平新时代中国特色社会主义思想和二十大精神，体现了对“稳”与“进”、“立”与“破”辩证关系的深刻把握，旨在巩固和增强经济回升的向好态势，持续推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。笔者认为，可以从以下三个方面来理解：

一、稳中求进，就是要把“稳”作为大局和基础，不断推动经济建设的高质量发展

坚持稳中求进，从总体上讲就是大方向要稳，方针政策要稳，战略部署要稳，在守根基、稳阵脚上稳扎稳打、积极作为、开拓进取，争取最好的结果。行稳方能致远，没有“稳”，就不可能实现真正的“进”。把握稳中求进，要反对忽视稳定、一味冒进、急于求成，这样的结果往往是欲速不达。我的理解是，关于稳预期，这是三者关系链中的重中之重，只有居民和企业的信心增强了，预期稳定了，消费需求与投资需求不足的矛盾和问题才

能随之减轻，巩固和增强经济回升向好态势才会有坚实的基础和保障。

二、以进促稳，就是把“进”作为方向和动力，以开拓进取改革创新的成效促进大局稳定

以进促稳，特别要在转方式、调结构、提质量、增效益上积极进取，掌握战略主动、增强发展韧性，为经济社会平稳健康运行、实现高质量发展创造良好条件。宏观政策的重心不仅要“求稳”，更要“求进”。“稳”与“进”是事物两种状态的辩证统一，两者相辅相成、相互促进，体现事物在动态平衡中渐进式发展的规律。“稳”是基础、是大局，而“进”则是方向、是目标，没有“进”，就不会有真正的“稳”。我们既要反对忽视稳定、一味冒进，也要防止求稳怕进、不思进取。如果遇到问题绕道走、碰到矛盾就缩手，就会积重难返，矛盾越积越多。所以，既要坚持解放思想、与时俱进、开拓创新，善于运用新理念、新思路、新方法推进各项建设，又

要正确处理改革发展与稳定运行的关系，掌握好改革节奏、控制好改革风险，有力有序推进改革，确保不发生影响和干扰大局的问题，真正做到稳中求进、以进固稳。

三、先立后破，强调的是要用正确的思路、方法和顺序来部署谋划经济建设

这里说的“立”，就是要加快培育新增长点、推动新动能见实效，让新因素在发展中撑起一片天。这里说的“破”，就是要做好新旧模式之间的衔接和切换，以转型升级稳住经济增长的引擎，撑稳我国经济发展的四梁八柱。

“先立后破”强调把立放在首位，强调要把完善既有的体制机制放在首位，在此基础上破除不适宜的体制机制，确保政策的稳定性和连续性，稳步推进改革。新的制度建设好了，新的政策完善了，旧的制度、旧的政策就可以适时退出。在新制度还没有建设好、新政策没有完善的情况下，

不轻易改变原有的制度和政策，做到不立不破，立是破的条件，也是破的目的。

坚持先立后破、稳扎稳打的关键是要把握好调整政策和推动改革“时度效”。要准确分析“时势”，根据形势的变化调整相应的政策；要注意推进改革必须“适度”，体制机制改革的力度必须与经济运行相适应，宏观政策调整要有利于高质量发展；同时要强调推进改革开放必须把政策效果放在至关重要的位置，事先要对改革的可行性作出科学评估，同时要以客观效果作为检验政策科学性、合理性的标准。

高度重视，迅速行动！

虹口区认真学习宣传贯彻《实施意见》

□ 虹口区委老干部局

日前，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》（以下简称《实施意见》）。虹口区离退休干部党工委高度重视、迅速行动，切实抓好《实施意见》的贯彻落实。

虹口区文旅局机关退休干部党支部结合春节团拜会，传达了《实施意见》精神，并就文件内容展开了讨论。大家纷纷表示，《实施意见》是深入学习贯彻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的具体体现，要认真落实文件对离退休干部党员的要求，坚持学习，对党忠诚，严守党纪，在大是大非面前旗帜鲜明，做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定拥护者和忠实捍卫者。

虹口区市场监管局退休干部第一党支部把学习宣传贯彻《实施意见》作为支部新年度首月学习的重要内容，系统、全面学习《实施意见》具体要求，明确了支部年度工作主要任务。支部一班人感到，做好支部工作要充分发挥党支部的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，加强思想政治引领，强化理论武装。

公安局虹口分局离退休干部第十

六党支部及时组织支委成员学习《实施意见》。大家一致认为，加强新时代离退休干部党的建设工作要强化政治引领，引导离退休干部党员深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”；要严明纪律规矩，不得妄议党中央大政方针，不得传播政治性的负面言论，不得参与非法社会组织活动，不得利用原职权或职务影响为自己和他人谋取利益，积极为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

欧阳路街道退休干部党支部在组织学习《实施意见》精神基础上，围绕贯彻落实《实施意见》，抓好2024年度党支部工作，作出具体安排。一是要巩固拓展习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育成果。二是以“六个好”为标准，结合自身特点，突出重点，增强补弱，努力争创示范党支部。三是发挥党支部教育管理党员的优势，做好支部党员日常教育管理工作，严明纪律规矩，加强党员经常性监督。四是积极引导退休干部党员发挥“三大优势”，发挥好退休干部党员应有的作用。





值此上海解放 75 周年之际，作为一名革命老战士，不由得心潮激荡、思绪万千，仿佛回到了那个硝烟弥漫的战争年代。

1949 年 4 月，我们 25 军打过长江后，原本是在安徽剿匪的。5 月 12 日，解放大上海的战役正式打响。中央命令我们 25 军就地集结，增援解放上海。5 月 20 日、21 日两天时间里，我们从镇江坐火车到昆山，发现昆山铁桥已被国民党军炸坏。我军于是避开铁路，走太仓。我们从太仓街上走过，一路向上海进发。挺进到上海后，我部立刻与国民党军交火，并一路打到罗店。

月浦、刘行、杨行均位于吴淞口西侧，北濒长江，东临黄浦江，是屏障吴淞、宝山的重要阵地。汤恩伯下令将用钢筋水泥筑就的地堡群构成防御体系。经过仔细研究，我们 74 师找到了克敌制胜的方法，即同时展开多点进攻，让敌人各座地堡左右不能相顾。由于敌人无法互相策应，我军就将敌人的碉堡一一炸掉。

随着苏州河以南的国民党军开始向北撤退，他们从不同的方位向吴淞口收缩、聚拢。25 日夜，我 74 师先把吴淞与宝山守敌切成两块，而后进攻吴淞的战斗便打响了。

至 26 日上午，战斗有了很大的进展，我 74 师迅速推进到黄浦江边。只见架在吴淞口要塞的炮筒有人头那么粗，其威力可想而知，也已成为我军的战利品。5 月 27 日，上海战役胜利结束。

此时，我 25 军已经接到关于歼灭崇明岛国民党守军的命令。5 月 30 日，第一梯队 75 师开始渡海攻击

崇明岛；74 师作为第二梯队配合第 75 师行动，于 6 月 1 日也登陆崇明岛。

渡江攻打崇明岛时乘坐的船只比较少，况且都是小船。奉命参加解放崇明岛的战士们大多是北方人，他们不习水性，因此乘坐小木船过江时晕吐得厉害，战斗异常的艰苦。虽然我坚决要求参加解放崇明岛的战斗，但是由于我作为团里的军医，治疗、护理伤员的重任在肩，团长、政委执意

亲历解放大上海

□ 咸德锋口述 宓正明整理



1948 年 7 月于兖州南九里路倪家村。

咸德锋（后排左一）摄影：战地记者



让我留守吴淞口，因此，我与解放崇明岛的战斗失之交臂。

我是上海市疾控中心的离休干部。当年许多难以忘怀的情景一一涌现在我的脑海里。

1926年6月我出生于江苏建湖县，曾读过5年私塾。1944年9月，我参加了新四军，成为第三师第七旅的一名战士；同年还参加该旅建阳休养所卫生班的集训。1945年8月，我光荣地加入了中国共产党。

在整个解放战争时期，我经历了莱芜战役、孟良崮战役、南麻临朐战役、诸城战役、莱阳战役、兖州战役、淮海战役、渡江战役等大小战役，最终，参加了解放大上海的战斗。

1948年12月，淮海战役第二阶段，7纵奉命参加攻打黄维兵团，7纵20师是主攻。20师攻击大王庄，全歼敌18军的所谓“老虎团”。这时，我和徐锡林医生在前线包扎所接收伤员，驻地离战场很近。徐锡林领导两个组，他把我分配在头、胸、腹部伤员的重伤组并担任组长；另一个是四肢伤的轻伤组。此时打仗都在夜里打，白天是挖战壕。我在重伤员组，平均一晚上收治几百个伤员，最多一仗下来，我收治了500多名重伤

员。

淮海战役时，我被任命为25军74师221团团司令部卫生所所长。

作为先遣部队，我们1949年4月20日过长江后，221团在芜湖湾沚驻扎。第二天，芜湖的敌人一出动，221团便给他们以迎头痛击。团长让通信员通知：“前面打起来了，有伤员。”我们马上跑步进入战场。

敌人一发炮弹炸伤了一名战士，他的腹部受了重伤，我见状立刻跑过去，用7个圆形急救包堵住他的骨盆止血，并用两个三角巾包裹住他的两条腿，让担架兵马上把他抬下战场。

之后，敌我双方互扔手榴弹。我的右边是陈参谋，左边是政委舒少，再过去就是陈团长，警卫员和通信班都在我们后边。突然，敌人一个炮弹打在负责侦察的陈参谋和我中间，爆炸了，陈参谋当场牺牲。我立马起来，背起陈参谋就往后跑，我们与敌人仅仅一路之隔，政委舒少命令我：“放下！”我不听，继续往后跑，政委说：“死了一个还不够吗？我命令你

放下！”我只得含泪放下了陈参谋的遗体。

作为一名解放军战士，我上了战场就不准备下战场。每每想起在战争中牺牲的战友，心中就十分沉痛，我只是一名幸存者。



我教解放军捉蟛蜞

□ 严志清



1949年，我14岁。5月的一天，有一支解放军部队来到了我们村上，他们的任务是攻下月浦镇，直插吴淞口，切断国民党军队从海上逃跑的退路。我家在宝山区月浦镇盛桥西北面一个叫严家宅的村子里，离盛桥约3里路，离月浦镇有12里。有一个班的士兵住在我家的客堂里。

在我家门前有一条很宽的河，有一位战士发现河滩上密密麻麻有许多蟛蜞洞，蟛蜞爬来爬去多得不计其数。他高兴得如同发现了新大陆一般，立刻叫了几位战士去捉蟛蜞，准备让炊事员烧了当菜吃。战士们大多是北方人，他们打仗个个英勇善战，但捉蟛蜞却是外行。

我见他们不懂窍门，就告诉他们说：“不能几个人集中在一起行动，而且不能说话。因为蟛蜞很机灵，稍有风吹草动就逃进洞里。必须拉开距离，分散开来，静悄悄地进行。”于是，我向他们介绍了捕捉方法：我找了根竹子，

斩成一尺多长，劈开，削成一头尖的竹片做工具，轻轻走到蟛蜞洞旁边蹲下身，将竹片抵住洞口上方，静静等候。只要蟛蜞一钻出洞口，就迅速将竹片用力往下一插，切断蟛蜞的退路。这样，蟛蜞的一半身子露在洞外，于是手到擒来。战士们听了我的介绍，看了我的示范，如法炮制。此法果然灵验，因为人多，不多时间，就捉到了一大桶。他们高高兴兴地拎回驻地，交给炊事员。炊事员如获至宝，立刻清洗干净，烹调起来，有用清水煮的，有面拖的，烧了好几面盆，分送到各班让大家共享。战士们一尝，觉得鲜美无比，大家吃得津津有味。

解放军在我家住了近一星期，他们和蔼可亲，对我像亲兄弟一样。有空时，给我讲战斗故事，我则教他们捉蟛蜞、找野菜。毛主席说：“军民团结如一人，试看天下谁能敌。”军爱民，民拥军，这样的军队，必定是所向披靡，无往而不胜。

1949年5月的一天，身居浦东南汇新港的11岁的我，趴在自家客堂的北窗边，侧耳细听那隆隆的炮声，阵阵频传……

1962年秋的某一天，岳母的堂侄子时任解放军某师副参谋长陆佩，来南汇探亲。见到我岳母握住手说：“婶娘，感谢儿时照顾，17岁参加新四军时你送我的口琴，一直陪我在打仗。赶走了小日本，又打老蒋，又赴朝打美佬，1958年又炮打金门……今才有空来看您！”我当时在坦直中学工作，住在岳母家。见到这位威武的战斗英雄、炮兵司令，顿时心生敬佩。在攀谈中知道他也参加了解放上海的战斗。

1978年，我调入周浦中学任教。了解到堂兄口中的“小菜一碟”是军人的豪迈，实际这一仗也很激烈。1949年5月15日下午，我军开始进攻俗称“小上海”的周浦镇。大炮开路，摧毁地堡、暗堡，以火眼金睛识破了镇西伪装车站办公楼的碉堡。枪炮战、街巷战不断，16日下午取胜。行军北上又遇带电铁丝网阻挡公

路。解放军便租用居民门板，铺在铁丝网上向高桥进发。我军歼敌2200余人，牺牲100余人。受堂兄感染，我在周浦任教10年，每年清明节，总会带上年级代表，去祭扫周浦烈士陵园。

1949年5月18日，我军占领了高桥镇外围，三路兵马联合进攻。神炮

手邓成德以两发炮弹摧毁了红楼制高点，又以全部命中的三发炮弹，摧毁了镇南头一座大楼，为进军开辟了突破

口……敌人借助于长期构筑的坚固的防御工事顽抗。我军经一周炮战、枪战、巷战、夜战，于25日晚在街上胜利会师。歼敌4000余人，牺牲1300余人。烈士们安葬于高桥烈士陵园。

2010年，陆佩堂兄病逝，这位战上海的英雄享年84岁，留下了“台湾还未解放”的遗憾，结束了他战斗的一生。

回想战上海的激烈，英雄们的遗憾，我感慨万千！今日我国国防事业迅猛发展，已拥有远程的导弹、核弹。我多么盼望，早日解放台湾，完成祖国统一大业，以圆我堂兄这样的无数先辈、先烈的遗梦！

战上海的堂兄

□ 顾大白



我对军被的情感，来自家父的那条经历。战火，曾与家父生死与共的老旧泛黄的军被。它压在衣箱底，是父亲下乡时专用的。

家父是从山东农村入伍，随部队南下，参加过解放上海，其高射机枪连驻扎在国际饭店的楼顶。解放后，抹去战火尘埃，转业进城工作。

10多年后，南方硝烟再起，火热青春正是报效祖国时。好男儿背起行囊，唱着“再见吧，妈妈”，参军南下。当兵后，我对军被的感觉，远不止御寒。它给我带来温暖。新兵到部队，放下背包，要学整理内务的第一件“绝活”，就是跟自己

的“军被”较上劲，叠被子。我们先把被子在地铺上摊平，学着老兵班长的示范，嘴里含口清水，向不服，不听话，翘起或拱起的被子喷吐，再压平、捋顺、掂角……直到把被子叠成棱角分明，标准的“豆腐块”为止。

叠军被过关后，也没让军被歇着，下一个课目就是反复练习打背包。我们10人一组，把军被散开摆乱，班长下令后，便开始读秒，我们恨不得手脚并用。打背包过关，便进入“实战”阶段。那时，白天队列训练辛苦，加上又都是年轻人，晚上，熄灯号一吹，大伙酣然入睡。可每当此时，紧急集

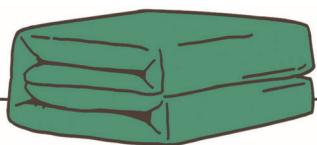
合哨一响，大家一骨碌爬起来，黑灯瞎火的，马上摸出早已有心按顺序摆放到位的背包带，手脚利索的打好背包，插上布鞋，挎上水壶，扎好武装腰带，列队向黑黝黝的岭南山里跑去。

也不知跑多久，也不知跑多远，反正大汗淋漓时，一阵哨响过后，传来指令，打开背包，原地就寝。荒郊野外，一身大汗钻到被子里，那滋味确实不好受。新兵们还有些磨蹭犹豫，连长的电筒光束，仿佛是利剑闪过，谁也不敢多想，赶紧边用手抹去脸上的汗水，边掀被钻入。

家里的那条军被从当初的草绿色，早已洗成发白的淡黄色。老伴几次想把它处理掉，我不舍。情感物化，这条军被，经历了战火，见证了岁月，它是如此珍贵！

一条经历战火的军被

□ 耿勇



大上海的珍贵记忆

□ 钱克健

我一直珍藏着一份画报，那是庆祝上海解放一周年的专刊。在纪念上海解放75周年之际，重新翻阅，体味当年的斗争精神和上海人民迎接解放的喜悦，心中油然而生敬意。

那时，我们家住在新闸路凤阳路一栋石库门的一楼。当时，解放军已大军压境，远处不时传来炮声，街上不时会跑过一些溃败的国民党散兵。当天晚上，街上不时传来零星的枪声和急促的脚步声，全家人一夜无眠。

天慢慢亮了，枪声也渐渐停歇了，外面显得格外宁静。这时，大家小心地打开门，隔着门缝，向外看去。于是，令人终生难忘的一幕出现了。

母亲说，当时她看到马路对面的街边躺满了解放军战士，有的倚着墙闭着眼，有的靠着店铺门板坐着，还有的则干脆睡在马路上。这时，不知从何处飞来一颗流弹，正好打在一位年轻战士倚靠着的门板上，离战士头



部很近。只见他十分惊讶，吐吐舌头，看看前方和身后门板上的子弹，和边上的战士低语了几句。

不久，街上渐渐有了人，先是有学生、工人给解放军送水和食物。接着，胆大的市民纷纷走上了马路。人们好奇地打量着解放军战士，解放军战士接受了水，而拒绝了食物。这一幕幕情景，给母亲及邻居们留下了极深的印象。

画刊展示了上海解放一年来的重大事件，其中包括“攻无不克，战无不胜”解放上海的战斗过程，“把人民劳动的成果归还给人民”的接收、管制经过，“南下追击反动派”、“反银元斗争”、“肃清匪特”、“粉碎敌人封锁，恢复生产”等重大活动。这些珍贵的历史照片，记载了城市获得新生、上海人民当家作主的完整过程，记录了战士的英勇、人民的力量、解放的欢欣……每幅照片的背后就是一个生动的故事。

这是大上海永不褪色的珍贵记忆！

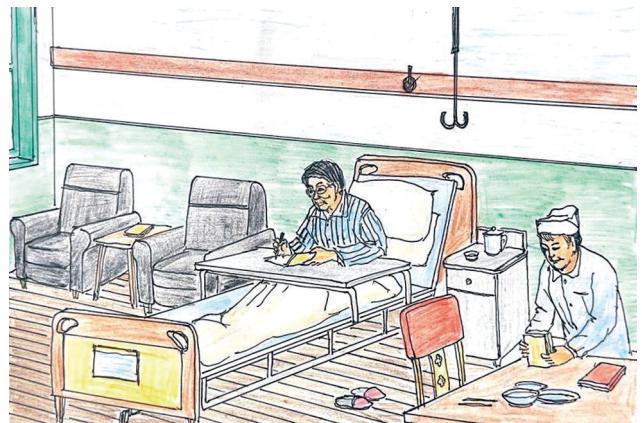


革命者永远是年轻

□ 李荣光 画



1.今年94岁的于志锦，1946年8月加入中国共产党。这位穿越烽火岁月的革命者，从不服老，始终保持积极阳光的心态，浑身充满了正能量。



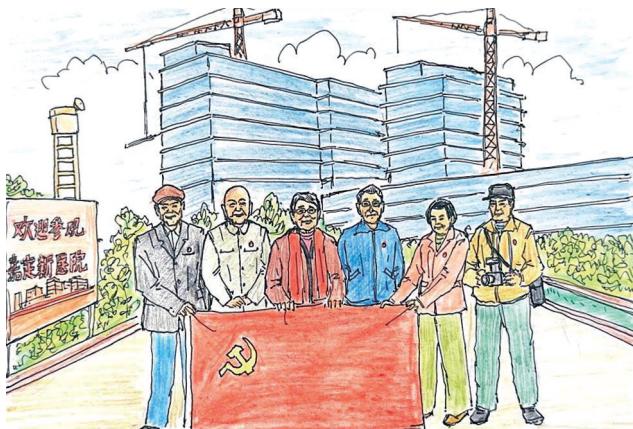
2.“老而好学如炳烛之明”——这是于志锦学习的座右铭。即使在她生病住院期间，病房的床头、沙发、餐桌上随处摆放着各类书籍。



3.她用起智能手机，关注“离退休干部工作”“上海老干部”微信公众号，带领身边的老同志积极参与网上学习讨论。



4.在担任离休党支部书记一职期间，她尽心尽职，逐步健全各项支部工作制度、完善工作网络，做到年初有计划，年中有检查，年底有总结。



5. 支部工作开展得有序有律，忙而不乱。通过不定期组织开展“三看”活动，让老同志们开拓视野、与时俱进。



7. 她建议社区党总支按楼组设立数名联络员，建立联络员制度实行自我管理，此后，社区活动和学习变得井然有序。



9. 小区下岗工人小李因妻子身患癌症而意志消沉时，她主动上门谈心并慷慨解囊，鼓励其振作精神，勇敢战胜困难。



6. 她热心为离休的老同志们奔波忙碌，常与大家沟通思想，帮助他们解决实际问题。



8. 于志锦热心公益事业，多次号召老同志们向灾区人民捐款献爱心，自己带头捐。



10. 在她的提议下，离休党支部与团委开展“忘年交”结对活动，她常常以自己的革命经历鼓励大家珍惜青春多做贡献。

“鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破……”每当人们听到这欢快而熟悉的旋律时，就会想起著名影视演员游本昌在电视剧《济公》中诙谐自如、妙趣横生的表演。近期，电视剧《繁花》的爆火，又让“爷叔”的扮演者游本昌火了起来。在中央广播电视台举办的2024年中国电视剧盛典晚会上，91高龄的游本昌被授予终身成就奖。在获奖感言中，游本昌说：我们赶上了好时代。我虽已高龄，但愿与中青年演员一起努力，为中国电视剧的发展加油。

悉心照料患病妻子，积极引导女儿成才

游本昌有个幸福的家庭，爱人叫杨慧华，是一名中医妇科主任医师。他们刚结婚时就分居两地生活，游本昌在北京，妻子分

配到山西，一隔就是11年。除了盼着每一次探亲，只有盼着一周一封信了。他们说：写信、看信的过程也很幸福。那时，游本昌忙于广播、教学等多项工作，杨慧华则忙于向老中医学习技艺。青春年华就在学习和工作中度过。11年后，妻子才被调到北京郊区，年探亲变成了周探亲。周六晚上，游本昌去车站接爱人下班；周一早晨天不亮再送她到车站。生活虽然

游本昌： 九旬获终身成就奖

□ 祝天泽

辛苦、疲劳，可他俩一个劲地说：好多了，好多了。因为他们总想着“我得到了什么”，很少想“我缺少什么，我还要什么”。

天有不测风云。1991年，杨慧华突然被查出患了癌症晚期，这对游本昌来说仿佛是晴天霹雳。他立刻放下正在筹拍《济公游记》的准备工作，全身心投入到照顾爱人的工作中。杨慧华经过手术，奇迹般地恢复了健



康，后她出现在杭州开拍《济公游记》的现场，并担任监制。

游本昌和杨慧华的女儿游思涵，在游本昌积极引导下，逐步从稚嫩走向成熟，在影视圈渐露才华。她为《济公游记》创作了歌词《缘》，创作的小品《济公办学》入选1998年元旦相声小品晚会。她还参与《了凡》剧本的修改工作，并担任过《弘一大师》的编剧。看到女儿的成长，作为

父亲的游本昌比吃了蜜还甜。

重新出山演《济公》续剧

游本昌生于1933年，1956年毕业于上海戏剧学院表演系，后分在中央实验话剧团当演员，演了70多个配角。上个世纪80年代初，他登上央视春晚舞台演哑剧，一举成名。真正使他大红大紫的则是在电视连续剧《济公》中饰演济公一角。

当时，电视剧《济公》在仅有不到五百万人口的新加坡收视率就突破百万，超过了《西游记》与《红楼梦》。因此，1987年游本昌应邀去新加坡演出引起了轰动。游本昌的演艺事业并非一帆风顺。他演《济公》大获成功后，便投资百万元拍摄了52集哑剧《尤先生哑然失笑》，结果无人问津，血本无归。游老当时也很悲伤，但事过境迁，心态很快恢复了平静。在朋友与同事的鼓励下，他重整旗鼓再出手，拍了20集的电视连续剧《了凡》，参加上海电视节获得了成功。2009年游本昌主演《弘一大师》，也获得了观众的好评。近期，《繁花》的播出，更是让观众走近了游本昌。

注重养生，坚持“游氏按摩”

游本昌小时候身体不好，父母在他6岁时，把他送到上海的法藏寺拜兴慈法师为师，经常打坐和练拳术。这样多病的身体渐渐有了好转。后来在学校和工作单位，他一直坚持形体锻炼。游本昌还有个游泳的好习惯，蛙泳、自由泳、仰泳他都会。他说：游泳让身体各个关节、肌肉都得到了锻炼，能增强内脏各器官功能，有效提

高人的抗病能力，延缓人体衰老进程。

游本昌老伴是位中医，按摩这一招就是她教的。游本昌边做动作边介绍起他的“游氏按摩术”来：手心手背摩擦生热后，在全身上下按摩，犹如干洗澡，这样可以改善皮肤质量，促进全身血液循环；按摩鼻子处的迎香穴，有利于预防感冒和治疗慢性鼻炎；按摩足三里，犹如吃老母鸡，有减肥、改善脾胃功能、缓解精神压力、增强体质等多重效果；按摩脚底的涌泉穴也很重要。游本昌说：“《黄帝内经》中说：‘肾出于涌泉，涌泉者足心也。’意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面显示出它的独有的作用。”

除了按摩，游本昌还自创一套健身操，犹如太极拳和八段锦。最主要的就是两个动作，双手向上推和向下压，其重点在于动作放松，尽量舒展，活动关节和筋骨。游本昌说：人的身体由206块骨头所组成，骨头之间由筋连接着，人有骨才立，有筋才能行动。人要是上了年纪，筋骨就会慢慢硬化，而游本昌就是在这一“推”一“压”之间，促进了关节周围的血液循环，起到了强筋健骨的作用。



今年年初的一个晚上，坐在逸夫舞台剧场中的“七一勋章”获得者黄宝妹，看着台上沪剧《黄宝妹》正在演出的“自己”，感慨不已，情不

自禁地落下眼泪。剧终时，92岁高龄的她走上舞台，和剧中的“黄宝妹”激情握手，和演职人员一起合影。热烈的气氛，感染了全场观众，称之为沪剧舞台上新绽放的一朵白玉兰。

受邀观看的全国劳模和上海市劳模，称赞这是一部歌颂上海纺织工人的好剧，更是歌颂中国工人阶级的一部好剧。全国劳模赵兰英说：“全剧没有什么豪言壮语，却用一个个细节打动了我们，黄宝妹干一行精一行的精神，是我们学习的榜样。”原十九棉的任银花说，没想到演出效果这么好，我的眼泪都止不住，因为这些故事不是编造出来的，而是真实的表达。黄宝妹也说，剧中演我丈夫吴华芳的演员十分到位，表情很真切，我的勋章里有吴华芳的一半功劳。

黄宝妹是上海55万纺织工人的代



表。1955年12月，毛主席在上海召开的一次座谈会上对她说：“让全国人民穿好衣。”黄宝妹将毛主席的话牢记在心，她遵照毛主席的嘱托，一辈

子扎根车间，活跃在生产第一线，不断改革生产方法，让机器24小时不停运转，实行了三班工作制，提高了生产效率。她是纺织工人的杰出代表，曾先后7次评为上海市、纺织部和全国劳动模范，出席了党的八大，1954年赴苏联参加五一国际劳动节观礼，还出席了世界青年联欢会。

1958年，周恩来总理来上海视察工作时说，上海的劳模、英雄很多，电影系统应该拍一部反映劳模题材的电影，以真人真事纪录片的形式，表现我们伟大的时代，伟大的人民。上海市委经过认真讨论，决定将黄宝妹的经历拍成电影。

电影厂接到任务后，就让刚刚完成名作《女篮五号》的谢晋来执导。恰巧天马电影制片厂的齐厂长和黄宝妹熟悉，知道她性格开放，平时很活跃，能唱歌会唱戏，便大胆

黄宝妹看沪剧 《黄宝妹》

□ 哲俊

推荐黄宝妹在电影中“自己演自己”，但黄宝妹能否胜任，最终由谢晋来决定。

谢晋导演在黄宝妹的家里，和她仅仅聊了20分钟，就闪电式地当场决定让黄宝妹出演自己，黄宝妹听后连连摇头，谢晋鼓励她不要怕，还告诉她，把纺织女工生产和生活拍成电影，是党和国家对纺织女工和棉纺行业的关怀和重视，拍成电影放映后，会对人民群众有更大的教育作用。剧本写好后，剧组从各车间挑选了十多位文娱活动的积极分子，还从黄宝妹班组挑选了三四个人，而脱产出来拍电影的就有十六七人，全部都是自己演自己。他们在导演的耐心指导和启发下，渐渐融入角色。

拍摄过程中，周恩来总理不仅关心，还派来文化部领导亲临现场看望大家。经过2个多月的努力，50分钟的电影《黄宝妹》顺利完成，大获成功，受到毛泽东、周恩来、宋庆龄等党和国家领导人以及基层干部群众的好评，并成为向新中国成立十周年的献礼片。有关领导看到黄宝妹出色的

表演，便建议她改行当演员，但黄宝妹牢记毛主席的教导，不为所动，依然坚持工作在纺织生产第一线，直到退休。

沪剧《黄宝妹》是上海文慧沪剧团和上海东方宣教中心合作出品，以全国劳模黄宝妹为原型原创的。去年试演后又作了反复修改，日趋成熟并受到好评，目前已安排演出100场，其中在崇明的演出就有20场。剧团日前已接到邀请，还将去北京演出。

今年春节前夕，饰演黄宝妹的国家二级演员、文慧沪剧团副团长缪佩红在奉贤演出后，立即赶到黄宝妹家拜年。畅谈演出感受时说，没想到这次演出效果出奇的好，广受欢迎。她对黄宝妹说，你们是这个伟大时代的参与者、见证者、奉献者，是我们这座城市真正的“繁花”。黄宝妹看着演员演自己，又想起60多年前，在《黄宝妹》电影中自己演自己的情景。而电影和沪剧的名字都叫《黄宝妹》，三个黄宝妹的名字能这样有机地重叠在一起，真是一桩奇事。我对她说，一个人的一生，能有此幸，无憾也。



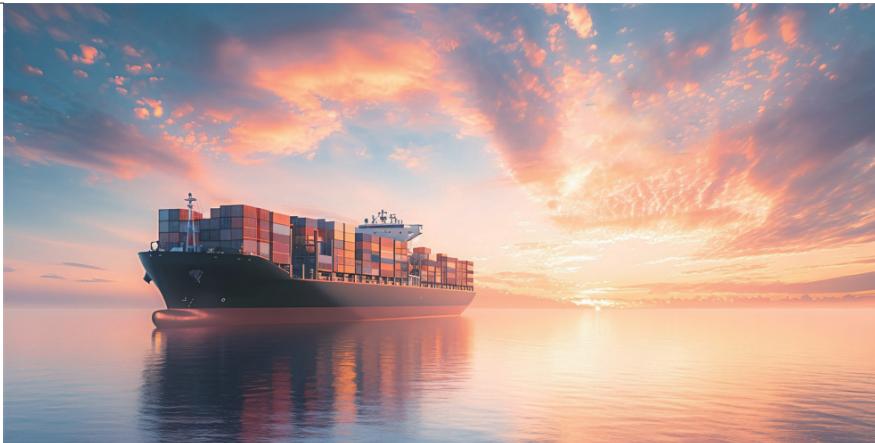
沪剧《黄宝妹》剧照



『一带一路』上的劳模

□

高元兴



吴文峰是中远海运的一名远洋船长，人称“一带一路”上的劳模。他获得过中远海运集团劳模和“航海风云人物之十佳海员”等荣誉。2020年，他还荣获过上海市劳动模范称号。

作为驾驭万箱船的船长，吴文峰好学多思，注重实干，作风朴实凝重。他的始终如一的敬业精神、扎实的工作态度和精益求精的操船技艺，在安全、管理、服务等方面都取得很好的成绩，获得各方好评。

吴文峰大学毕业后进入上海远洋运输有限公司工作。从2012年6月起，先后在“中远海运玫瑰”轮、“中远太平洋”轮、“中远亚洲”轮等7艘船舶任职船长。2022年9月，调入机关，在中远海运集运船管一中心任职，主管12条万箱集装箱船的海务工作，其中包括6条二万箱位的集装箱船。这些年来，他始终怀着这样一种信念在工作，要以安全航行作为自己的初心，以一流船舶管理作为自己的使命，不断向更高的目标努力追求，把个人的命运与远洋海运事业紧密联系起来，为国家“一带一路”倡议，为上海“国际航运中心”建设，为打造卓越中远海运奉献智慧与汗水。

最让吴文峰难忘和激动的是那特殊的一天。

2018年12月3日，在世界闻名的巴拿马运河新船闸，在“中远海运玫瑰”轮驾驶台上，吴文峰船长手持对讲机与习近平总书记通话。彼时，在巴拿马进行国事访问的习近平总书记，专门参观巴拿马运河COCOLI船闸，并慰问远航中的“中远海运玫瑰”轮船员。

当天下午17时10分，总书记来到船闸参观，并向在甲板上列队迎接的船员们挥手致意。随着电波的传输，吴文峰船长的耳边传来习主席熟悉而浑厚的声音：“是玫瑰轮船长吗？”声音很舒缓、平和。顿时，吴文峰紧张的心平静下来，回答道：“总书记好！我是‘中远海运玫瑰’轮船长吴文峰，非常激动，听到您的声音。”

在随后的通话中，总书记亲切地询问船舶和船员情况，请吴船长转达他对船员们的问候。总书记说：“很高兴在巴拿马运河同‘中远海运玫瑰’轮的船长和船员们通话。希望你们善用巴拿马运河，不断优化物流运输，为促进国家航运事业和全球贸易繁荣作出更大贡献。”总书记还告诉吴船长和船员们，他送给巴拿马总统的礼物，是一艘郑和下西洋的帆船，上面刻有“一帆风顺”四个字。总书记真切地说：“我很关心在外远航的船员

们，希望大家工作生活顺利，高高兴兴起航，平平安安回家。祝愿大家一帆风顺！”听了习总书记的祝愿，船员们激动之情难于言表。大家在心中下决心：要为祖国的远洋事业做出自己的贡献，让这朵巨大的“玫瑰”盛开在“一带一路”的海运之路上。

吴文峰的座右铭是：工作中未雨绸缪。防范于未然固然重要，但前行的航程中不可能不遇到风浪。不退缩，少抱怨，直面困难才能抵达胜利彼岸。通过长期的船舶工作实践，他认为：没有同事们不折不扣地执行，也就谈不上任何行之有效地指挥；没有全体船员的步调一致，就不可能圆满完成任务。常怀感恩之心，常念同舟共济人。在新的征程上，立足岗位，奋进有我。

2018年8月，吴文峰成为“中远海运玫瑰”轮首任船长。“中远海运玫瑰”轮是2018年9月由上海江南长兴船厂自主设计并建造的大型集装箱船。可装载13800个标准集装箱，是当代最先进的集装箱船舶之一，真正的海上巨无霸。随之而来的是繁重的接船工作。八月的上海，酷暑难耐。但是在江南长兴造船厂，吴文峰带领全船23名船员忙得不可开交、累得汗流浃背。他们争分夺秒地抢时间，提示重点风险、落实各项工作。中秋节放假期间仍然抢班抢点，经过短短一个月时间，圆满地完成了接船任务。

在长期的航海生涯中，吴文峰始终坚持将“真抓实干、干出实效”作为自己的工作理念，脚踏实地，一步

一个脚印地奋斗着、忙碌着。为了确保安全准班营运，对船舶的任何工作都做到早部署、早准备、早落实。当面临台风威胁时，他每天早上都穿着工作服与甲板部人员一起检查加固货物绑扎，增加实战意识，激励大家同心协力，共战台风。“中远海运玫瑰”轮首航美国时，在纽约港接受6名USCG官员近3小时的严格检查，交出了PSC检查无缺陷的满意成绩。这也是他任职船长以来，所在船舶连续9次PSC检查无缺陷。

2020年年初，面对疫情防控严峻复杂局势，作为一名船长，要有船长的担当。吴文峰迅速成立海上疫情防控突击队，并亲自担任突击队队长，将所有细节都防控到位。2020年1月，航行途中，吴文峰突然收到父亲不幸去世的噩耗，心中万分悲伤。可是此时，他还肩负着船舶航行安全和防疫的重任。“自古忠孝难两全”。他强忍失去父亲的悲痛，主动请缨，坚守岗位，带头延期休假。他还以身说法，配合公司做好其他不能如期休假船员的思想工作，稳定军心，义无反顾地履行“疫情就是命令，防控就是责任”的神圣职责。

生命之重是思想，而思想的重量，在真理的光芒里沉淀；生命之重是情感，而情感的重量，在爱情的神圣中璀璨；生命之重是灵魂，而灵魂的重量，在理想的伟大处升华。而仰望星空的人，终会成为星空；追逐着光的人，也终会光芒万丈。吴文峰正是这样的人。



周亚英

与她的调解工作室

□ 李 敏



巧手解开千千结，热情温暖万家情。
在老街坊眼里，你是一位热心肠；
在后生们的心中，你是一位好老师。
为民解忧的路很长很远，
你仿佛像一部工作的永动机，
稳稳当当地前行了整整30年。

这是一位居民对亚英调解工作室掌门人周亚英的赞语。几十载寒暑春秋，她调解了大量发生在浦东居民中的矛盾与纠纷，为群众排忧解难。她大名远扬，以致黄浦、杨浦等外区的居民也慕名找到她，解决各种纠纷问题。

周亚英原是潍坊新村街道办事处竹园新村居委会党总支书记，她积极发挥党员的先锋模范作用，热心为群众办实事好事，特别是她耐心细致地做好调解工作，缓解了社会的各种矛盾与纠纷，赢得了广大群众信赖，曾被评为上海市劳动模范、上海市优秀党员。2006年退休后，她在浦东新区成立亚英调解工作室，倾心致力于居民调解事业。对其中9年半的统计，调

解各类纠纷6400起，调解重大纠纷126起，制止并化解群体性纠纷156起，避免由民转刑案件209起，为受害当事人挽回经济损失1050万元，让4000个家庭握手言和。周亚英调解成功的纠纷真不少：

——2018年春节的前几天，110余名农民工为讨要700万元工资上访浦东新区政府。周亚英接受此案后，找到农民工代表，与他们一起去欠款公司，上门进行调解。公司领导一开始推诿，只同意支付一半工资。周亚英以国家政策为武器，每天舌战10多个小时，有时还做思想工作至深夜，苦口婆心最后说服了公司领导，支付了农民工全部工钱，他们高高兴兴拿着钱回家乡过年了。

——2022年1月5日清晨，潍坊四村小区204室房客王某所住房屋突发火灾，室内的家用电器、家具、衣服全部被烧毁，大火还殃及附近13户人家不同程度受损，直接经济损失约55

万元。经公安与消防技术人员现场取证，火灾是居民电器老化引燃可燃物引起的。一开始王某与13户人家很对立，强调客观原因，坚持不肯赔偿。周亚英根据《中华人民共和国民法典》有关条例，以及火灾发生主要原因与责任，提出了自己解决问题的看法。204室王某在法律与事实面前承认自己错误以及应承担责任，对殃及的13户人家进行了不同程度赔偿，并与邻居们达成了调解协议。

——居民老张与妻子离婚后，孩子又不幸死亡，孤苦伶仃的他没有房子，无处安身。街道干部同情他，让他住在一个单位的门卫室，一住就是十多年。可是当门卫室需要挪作他用时，老张却赖着不走。在周亚英耐心劝慰下，老张搬了出来。为了彻底解决老张的住房问题，周亚英帮助他办理了廉租房。为了让老张能承担起廉租房的房租，周亚英还给老张找了份保安活。最终老张自食其力，住进了自己的廉租房。老张感激地说：周阿姨人真好，帮人帮到底，我的心暖暖的。

针对潍坊区域内楼宇纠纷日益增多的情况，周亚英带领工作室人员参与疑难、复杂矛盾与纠纷的调解，探索出“五步工作法”——即配合协调法：一旦发生纠纷，请楼宇各方共同参与；宣传引导法：调处纠纷时，积极宣传法律法规政策；明晰责任法：调处矛盾不和稀泥，谁的责任谁负责、谁承担；利益兼顾法：既解决纠纷又能促使共同发展；约定协议法：对达成的一致意见，用书面形式予以

确认。

有一段时间，周亚英每周两天在新区法院做诉前调解，其余时间则守在潍坊社区亚英工作室，除了开展调解外，还接受各类咨询，帮助解决各种困难。

在亚英工作室的大柜子里，有厚厚的一摞记录纸，记录着各种例子：原本一天要打几十次110的兄妹停止了家庭大战；为户口奔波了11年的老夫妻终于落户了；几十名两劳释放人员找到了工作；一度的“老上访户”兴致勃勃地来请周亚英喝他儿子的喜酒……周亚英说：我退休了，尚能发挥余热，为居民与群众办点实事，这是我最大的快乐与幸福。

谈到调解工作，年逾7旬的周亚英总结了历年来的经验说：莫看此事不大，但它关系到人民群众的福祉与安危，只有缓解和解决好社会的各种矛盾与问题，维稳才能落到实处，才能增强党和人民政府的凝聚力！而依靠法规，公平公正地处理，才能使矛盾与纠纷迎刃而解。



母子同住福利院

□ 侯宝良

近些年，高龄母亲住院是常事。老人家平时住在福利院的健康区域，往常出院后，我都是将母亲接回家休养后，再回福利院。随着母子年龄同增，回家上楼梯越发困难。

这次，她出院前我向福利院要了包房，准备陪老妈住些时间。有儿子陪着，犹如在家一样使她安心休养。当我用轮椅推着老妈来到福利院包房楼层，不太熟悉的护工疑惑问：“阿婆有保姆陪吗？”我打趣说：“我就是。”

进房后，我让老妈熟悉一下环境，指着床头边给她安置的简易坐便器，告诉她起夜用，待康复后再自己上卫生间。我又指指她的邻床说，您放心，有事我在旁边。

稍许，老妈回院住包房消息不胫而走。原楼层一些老人，陆续来探望。素日姐妹相称的唐阿姨对我妈感慨说：“大阿姐好福气啊，我多见夫妻包房、姐妹包房，没见过母子包房，

尤其是古稀儿子侍奉近百岁的老娘啊。”包房好在自由，来访者无忧会影响邻床，所以天天有人来看老妈，连久别20多年的老邻居也特意赶来探访。欢声笑语的氛围比我陪伴在家还热闹。

在医院时，老妈穿着纸尿裤躺久了，尿意感觉迟钝。回福利院后，头天半夜就把护工给她洗澡后刚换的内裤尿湿了，还好我给她垫着护理垫，裤子没湿，但被子湿了一大滩。老妈

像犯错似地一脸内疚，我安慰她没事的，让她脱下湿裤换干净后，把被子翻过来给她盖上继续睡。

这么折腾，我的睡意全没了，想到长辈们同样照顾我们长大成人的辛劳，我自责自己的粗心大意。又想起近日老妈吃饭吞咽功能退化的厌食，由此造成营养不良的贫血，已危及到恢复行走功能的焦虑。还想起我不厌其烦给母亲做工作，想方设法让她鼓起生活的勇气。熟悉我的护工和唐阿姨等见我日渐消瘦，不无担忧：“你也是古稀老人，离开相互照顾的老伴，女儿又不在身旁，往后咋办呢？”我是乐观去思考的，能天天和近百岁的老妈一起吃住、畅聊，岂不是享受天伦之乐？



我是个八旬老人，毕生对土豆情有独钟，故事不少。

我对土豆深厚的情结是有根源的。我读初小是在鄞县的乡村里，那时家乡正值解放前期，兵匪横行霸道，社会动乱不堪，人民生活困苦。全家十余口人，靠父亲小学教书的微薄工资和祖母变卖家产过日子，十分艰难。于是全家省吃俭用，常以“土豆、芋艿、南瓜、红薯”等杂粮瓜果替代米饭，我从小吃惯了土豆加籼米煮的饭，盐水煮土豆的菜，感到亲切、知足、可口。

鄞县解放前夕，土匪常常劫掠村庄，父母去上海谋生了，祖母和姑姑一听到“风声”，就会带着我和弟妹躲在堆积柴草的简屋里，白

天黑夜靠随身带的竹篮里的土豆、红薯解决饥饿问题。1949年春夏，鄞县解放了，但台湾国民党的飞机常到宁波、鄞县等地轰炸扰民，祖母就叫表兄贤林阿哥带着我和弟妹到村外的坟地、桥洞、草料场、树林里去避难。整整一天，我们就靠祖母用土蓝布包的一堆盐水土豆充饥度日。渴了，就喝点河水解渴。天上，飞机轰鸣、机枪扫射、炸弹袭击；地上，我们吃着盐水土豆，东躲西藏。直到太阳落山了，才敢回家。土豆，可称得上是我的患难之交。

时光流逝，岁月沧

桑，我喜欢土豆的心意却一直未改变，可谓“一往情深”。童年时，参加二姑在宁波市内大酒店举办的婚宴，无视桌上的山珍海味、鸡鸭鱼肉，吵着要吃“土豆咸菜汤”，引来哄堂大笑。成年了，参加各种场合的宴请和活动，我也会情不自禁地点吃与土豆相关的菜肴和土豆条、土豆片、土豆泥、土豆饼等等点心，朋友和家人们笑话我是个“土豆佬”。

在国家有关部门的推动下，土豆正在从副食消费向主食消费转变，它将继大米、小麦、玉米之后，成为我国第四大主食。各种适合人民大众口味的用土豆制作的馒头、面条、油条、月糕、饼、披萨、蛋挞、饮料等已经上市，它让我这个“土豆佬”大饱口福，给公众带来更多的欢乐，更多有益身心健康的美食。

我与土豆的故事

□ 李承昌





“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”是我们退休老同志应有的生活态度。心若向阳，无谓悲伤，目之所及皆为光；怨天尤地，牢骚满腹，最受伤害的是自己。退休了，没有工作压力，闲暇做做自己喜欢的事，岂不悠哉快哉。

老年人要阳光

自信，从容应对坎坷。俗话说，家家有本难念的经。与家人、朋友的相处中发生小摩擦、不愉快，要及时沟通，不钻牛角尖，相互包容不计较小得失。生活中遇到困难变故坎坷，要泰然处之不惊慌。尤其生病千万不能拖、不能硬扛，及时就医。

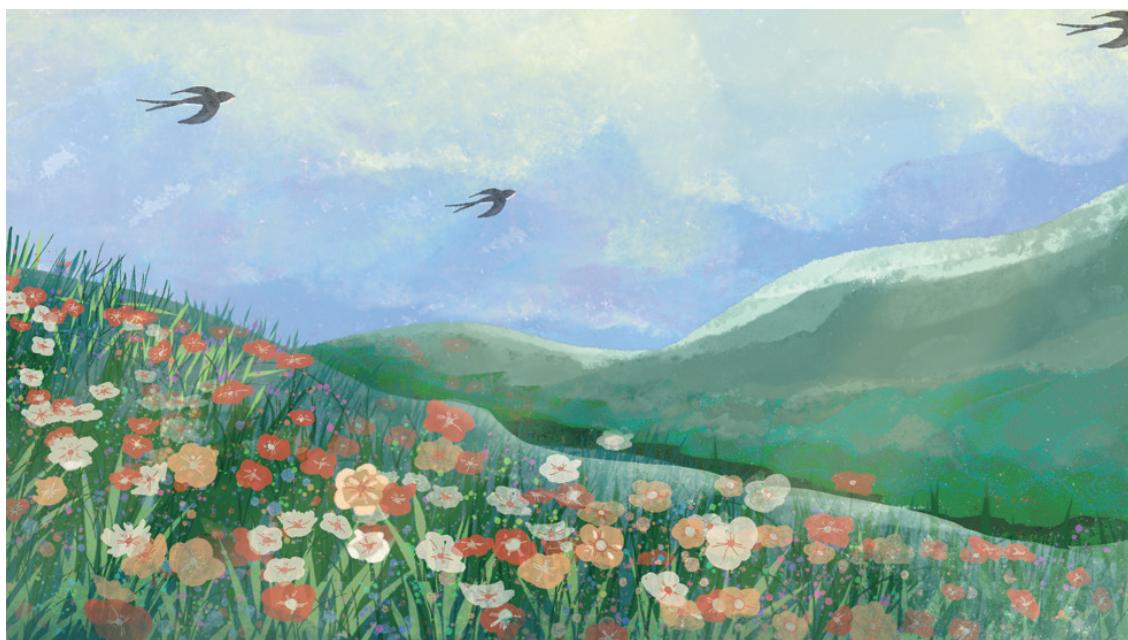
老年人要珍惜身边人，与亲朋常联络常相聚。我们的下一代多是独生子女，平时分开住有各自的生活空间，逢年过节和休息日一家人围坐团聚，聊聊天，品品美食，其乐融融；

一起外出旅游，爬爬山，坐坐船，尽享天伦。亲戚也要多走动联络。高兴时，有朋友分享快乐；失意时，有朋友开解指点；坎坷时，有朋友雪中送炭。

当然，作为一名老同志、老党员，我们也不能忘却身上的责任，要努力发挥政治优势

、经验优势和威望优势，热心公益，奉献余热。2017年初，我加入了闵行区“春申晚霞”网宣团，至今发表博文250多篇。用文字分享自己的经历、故事和体会，每当收到读者热情洋溢的回复和点评，得到他们的共鸣，便觉得幸福感获得感满满的。

活成一首诗，老有老的风骨，老有老的优雅。保持一颗平常心，知足常乐，随遇而安，在夕阳路上从容地老去。





爱听老伴唠叨

□

朱永其



上了年纪的老伴成天在我耳旁唠叨个不停，今天唠叨过的明天再重复。我虽烦她唠叨，但常从她的唠叨中，享受到捧腹大笑的乐趣和受益匪浅的妙语佳句。

现在我若听不到老伴唠叨，就感到失落。甚至，感到孤独，乃至不安，整个屋子也似乎空荡起来。最让我难受的一次是她跟朋友去崇明一日游，说是下午四点就可以回家。虽只是几小时的失伴，我却坐立难安，心神不定，感到无比的孤独与冷静。那天，我从房间里走到阳台上、又从阳台上回到房间里……到了说好回家的时间仍不见回来时，那焦虑的心情无可言状，人像热锅上的蚂蚁在家乱转，频频去开窗翘首盼望。回到电视机前刚坐下来，忽听到门外似乎老伴在喊：“我回来了，开门。”我三步并作两步地去开门，结果根本没人！原来这是我想事太心切而引发的“耳朵作反”。那天后，我说，老伴，你唠叨吧，我愿你的唠叨永远不绝我耳。

又见红花草

□ 汪卫平

听说嘉定区北新村有百亩花海，我便慕名驾车前去观赏。从高石路刚转弯进入徐星路，田间的一片鲜花便扑入眼帘。当那粉紫色的鲜花和青翠的绿叶在我的眼中由模糊变为清晰后，我不禁惊呼一声：“红花草！”

红花草，草本植物，朴实无华。红花草有旺盛的生命力，稻子收割后，它整个身子裸露在稻茬周围，但无论风霜雨雪、冰冻严寒，都无碍它的生长。立春过后，它便不可抗拒地蓬勃吐翠。如果给它施一点肥田粉，它更是“投桃报李”。当年，农民时而还把它的嫩头作为食用。谷雨前后，它便吐出芬芳。那一朵朵、一簇簇的小花，团团相依，形成一片柔和的光彩。养蜂人可以不远万里，让蜜蜂前来一睹它的风采。红花草蜜洁澈清香、甘甜味纯。立夏过后，当红花草的生命力达到顶峰之时，农民便用它来塘草泥。草泥是最佳的有机肥料，用它做基肥的稻田，水稻大有得宠之感。

轻风吹过，花海涟漪般地荡漾开去。百亩花海拨动起我的思绪，朴实的花草给人带来春意，带来奋发向上之感，也陶冶了我们的性情。





古猗园里的牡丹园，是一个颇具江南特色的“园中园”。远远望去，牡丹园曲径回廊、潺潺流水、飞桥香榭、树林阴翳……仿佛都掩映在大红、大紫、洁白的牡丹花丛中。

沿九曲桥向南前行。途经之处，“太平红”、“凤丹”、“彤云”等品种的牡丹已然盛开。

进入牡丹园，一股浓郁的花香扑鼻而来，沁人肺腑，令人心旷神怡。眼前的朵朵牡丹在绿叶的簇拥中娇艳美丽，姹紫嫣红。天气格外晴朗，彩蝶翩翩起舞，展现了“群芳尽怯千般态”的美景。此时此刻，想起汉代李延年的歌词，“一顾倾人城，再顾倾人国。宁不知倾城与倾国”。

据同行的南翔朋友介绍，牡丹园的牡丹有九大色系，一百多个品种。花色以紫红色、粉蓝色、白色、绛红色为主。如“玉楼春”，呈粉蓝色，花开如碗口般大小。上世纪40年代，曾一度为上海名闻遐迩的“珍宝”。另如，绛红色的“雀好”，花头大时弯弯侧垂如羞涩少女的模样。花瓣质薄柔软，阳光下呈现透明条纹如沙曼飞舞的“轻罗”。

牡丹园中穿行，感受到牡丹美得

雍容华贵，美得端庄大方。

纯洁雪白的“白雪塔”、热情似火的“葛中紫”、粉红娇媚的“贵妃插翠”、艳而不俗的“凌花湛露”、金黄灿灿的“海黄”……

还有牡丹中的“姐妹花”——“花二乔”，与日本的“岛锦”颜色相近。每株可开不同颜色的几朵花，每朵花可开出不同颜色的花瓣。被称为“大家闺秀”的“赵粉”，因出自清代赵家花园而得名。初开时为粉红色，盛开或枯萎时为粉白色。还有形如细雕、质如软玉的“姚黄”……

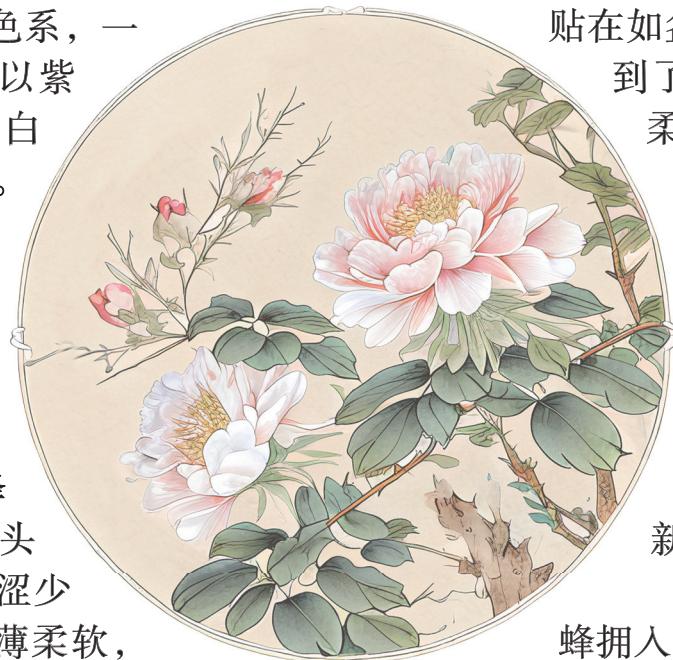
牡丹花开富贵。开，倾其所有；落，惊心动魄；不开，则安之若素。

捧一朵牡丹花，凝息、闭眼、回想、停韵，一顿狂闻狂嗅，把脸贴在如盆的花容里，鼻子触到了它的长萼。花瓣是柔软的，有点浓浓的清香。我真真切切地醉了。“春夏交替看牡丹，闻就能治百病”。似乎过于夸张，但表明牡丹花香不同寻常。闻之，确能吐浊纳新，心情舒畅。

一拨又一拨的游客蜂拥入园，只为一睹牡丹的芳容，真有“庭前芍药妖无格，池上芙蕖净少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城”的感觉。

古猗园里看牡丹

□ 孙开标





“社牛”老人更长寿

四川大学华西医院在权威期刊《流行病学与社区健康》发表的论文揭示，积极参与社会活动与中国老年人的总生存期延长相关，特别是几乎每天参与社会活动更有利于长期生存。

在分析社会活动频率与老年人中期生存之间的关系时，研究结果提示从基线到随访的第5年，参与社会活动越频繁，老年人活得越久的可能性越大：与不参加社会活动的老年人相比，偶尔、每月、每周及几乎每天都

参与社会活动的老年人生存时间得到了显著延长，分别延长了42%、48%、110%及87%。

但在分析社会活动频率与老年人长期生存之间的关系时，即社会活动频率与超过5年的长期生存之间的关系时，该研究团队观察到，与不参加社会活动相比，偶尔、每月及每周参加社会活动均不能有效延长长期生存时间。



在湖北钟祥市，102岁的鞠兰英老人坐在自家小院晒太阳、做针线活，麻利地穿针引线。

鞠兰英如今已五代同堂，大家族一共72人，最大的女儿81岁，最小的玄孙2岁。如今，老人与最小的儿子毛存付住在一起。在儿子眼中，母亲性格开朗，待人和善，很少为琐事恼怒生气，常教导子女要和气待人。他介绍说，母亲日常作息很规律，不挑食，身体硬朗，生活能自理，择菜、做饭不在话下。

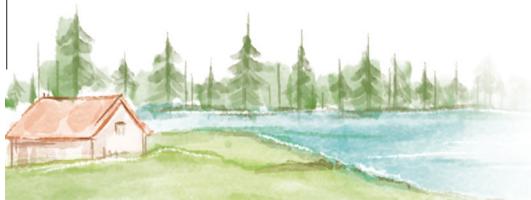
家人为老人购置了一辆电动轮

椅，老人靠“代步车”上街看戏，买爱吃的零食，或去菜园侍弄蔬菜。

“家有一老，如有一宝。”毛存付说，母亲不仅养育了自己，还带大了孙子和重孙。自己如今62岁，日常生活中仍受母亲照拂。老人不顾劝阻，每天早起为儿子做早饭。“我们一家很和睦，互相照应。”毛存付说，希望母亲健康长寿，一家人在一起，就是幸福。

数据显示，钟祥市常住人口达86.9万人，80周岁及以上高龄老人2.7万余人，100周岁以上长寿老人达118人。

研究发现，除得益于优美环境和保障条件外，心态平和、勤劳善良、粗茶淡饭、知足常乐、长寿基因等特征，是百岁寿星们共同的“长寿经”。





中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会、中国营养学会临床营养分会等联合发布《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》。该共识指出，身体慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一。因此，从抗炎饮食角度和我国居民膳食特点，提供防癌、抗癌的饮食策略。

1. 碳水化合物——全谷物

全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。全谷物碳水化合物可降低胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌的发病风险。

2. 脂肪——不饱和脂肪

脂肪摄入量一般不超过总能量的30%，宜选择不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，有利于形成机体抗炎内环境。

3. 蛋白质——优质蛋白质

蛋白质有轻微的促炎潜力，但由于肿瘤患者代谢紊乱，蛋白质消耗增加，建议肿瘤患者提高蛋白质的摄入，推荐其蛋白质摄入量为1~1.5克/千克体重/天。如果合并肾功能损害，蛋白质的摄入量不应超过1克/千克体重/天。蛋白质的最好来源为鱼、家禽、鸡蛋、瘦红肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等，尽量少食用加工肉类。

防癌抗癌， 多吃抗炎食物

4. 蔬菜和水果——占总食物重量2/3

水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，具有较好的抗炎活性。蔬菜水果中的胡萝卜素，维生素A、B6、C、D、E，锌，镁的膳食炎症指数较低。抗炎饮食中应含有2/3的蔬菜和水果。增加蔬菜水果的摄入可降低机体炎症标志物，对机体代谢产生积极影响。

5. 植物化合物——黄酮、花青素、丁苯甲酸酯

某些植物化合物具有较大的抗炎潜力，如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物。其广泛存在于人们的日常饮食中，研究证明其可调节由肠道菌群介导的代谢并对炎性肠病具有保护作用。

6. 酒精——最好不饮酒

酒精虽具有抗炎潜力，但在肿瘤防治中，应避免长期过量或大量饮酒，肿瘤患者应戒酒。

7. 茶——绿/红茶都有抗炎作用

绿/红茶具有抗炎生物活性，可依据个人健康状况和习惯，适量饮用。

8. 烹饪方式——少用煎、炸、烤

抗炎饮食的烹调方式应健康化，应以烩、炒、蒸、煮为主，少用煎、炸、烤等方式。

中国古代雕塑馆向公众试开放

目前，上海博物馆东馆的第二个常设展厅——中国古代雕塑馆（以下简称雕塑馆）经过全面升级、创新改陈，为观众呈现在海内外独树一帜、“教科书”式的中国古代雕塑艺术通史陈列。

上博东馆雕塑馆展出近三百件馆藏珍贵文物，其中不乏诸多代表性的珍品、孤品文物，比如大理国鎏金铜大日遍照佛像，是存世体量最大的大理国鎏金铜大日遍照佛像；还有一尊大都佛儿张造青田石佛像，是唯一考古出土的带有“大都”



铭文的标准元大都造像，均为孤品。同时，为丰富展览体系，我们也向文博界的兄弟单位借展了部分在雕塑史上非常重要的稀缺文物。

中国古代雕塑馆

地点：上海博物馆（东馆）

一楼

开放时间：

10:00-18:00 (17:00停止入场)

每周二闭馆（除国定假日外）

请在上海博物馆微信公众号菜单

栏【GO上博-参观预约】提前预约

老人就近入住养老院有更多选择

今年年初，市民政局出台了《上海市保基本养老床位统筹及轮候管理办法（试行）》，打通了全市以及16个区的养老院床位，通过统筹整合资源，让人户分离的老人可以就近申请入住。

保基本养老床位

保基本养老机构（床位）是指由政府主导建设或提供，主要为失能、认知障碍及其他特殊困难的老年人提供全日集中住宿和照料护理服务、满足老年人基本养老服务需求的机构或床位。

轮候规则

根据老年人户籍情况，分别设置常规轮候通道、区级统筹轮



候通道和市级统筹轮候通道。

轮候办理

老年人有入住需求，可登录上海市养老服务门户/一网通办平台，办理入住申请、登记轮候；也可前往保基本养老机构现场办理，现场办理时由老年人或家属，或由养老机构协助在一网通办平台登记。

迎春曲

□ 李树人

浦江两岸舞翩跹，
璀璨灯光不夜天。
国泰民安齐赞颂，
中华强盛乐黄炎。

红船赞

□ 李道明

曙光初现驱云烟，
万里征程只等闲。
斩浪劈波自此始，
红船奋进永争先。

有感

□ 徐念奎

凝心聚力为人民，
使命担当伟业兴。
勇毅笃行齐奋进，
蓝图鼓舞党英明。

读书

□ 瞿若

晨起整书架，
春天细读中。
夜寒诗境美，
似带一天风。

渔歌子·春光

□ 王振华

绿水青山共逐欢，
蜂蝶齐舞醉花间。
心旷逸，意悠闲。
春风作被枕云眠。

上海院士风采馆观后

□ 王联斌

莫道七十自古稀，
今多百岁不足奇。
悟得院长生义，
双庆犹能秀太极。

清平乐·乡村素描

□ 廖显辉

莺歌燕舞，白鹤鸣江渚。
独木成林黄葛树，遮风挡雨歇处。
烟波雾浪农家，小桥流水天涯。
四季春光常驻，竹丛芳草红花。

退休吟

□ 陈进修

岁月匆匆双鬓白，精神焕发乐欢寻。
敲诗习字栽花草，读报行文写古今。
不忘初衷征路远，重温使命话情深。
晚霞映照红如火，思想开明胜百金。

行香子·赏樱

□ 茅献鹏

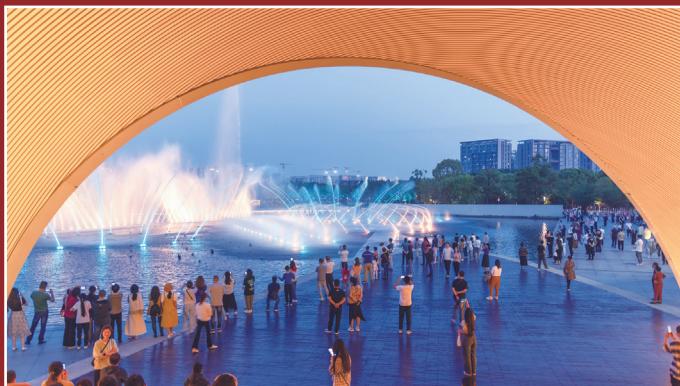
晨雾微微，暖日迟迟。艳阳下、烂漫生辉。红妆浅粉，绚丽多姿。似银河落，繁星闪，彩云飞。花开十里，香溢风随。客纷至、乐赏芳菲。满园春色，心旷神怡。更莺轻唱，蜂欢舞，蝶双追。

随感

□ 金嗣水

喜庆融融开酒缸，老翁耄耋吼秦腔。
精心布局容他阙，博弈棋盘兴我邦。
玉帐千门通四海，铜壶一把煮三江。
吟哦险韵藏诗味，自信情怀敞大窗。

嘉定区老干部摄影选



1	①	红	嫣	异
2	②	乐	秀	潘
3	③	日	升	玲
4	④	幽	径	险
5	⑤	彩	斑	峰

沈 潘 唐 陈 卢
异 玲 玲 陈 秀
红 嫣 秀 升 径
乐 日 东 曲 斑
日 东 曲 斑 异
幽 彩 斑 径 红
彩 斑 径 红 嫣
秀 秀 异 玲 玲
臻 秀 异 玲 玲

