

永远的时代领跑者

□ 袁芳荣

习总书记始终将伟大的劳模精神
作为新时代新征程的引领、标杆
与示范

“劳动模范是最美劳动者
劳动模范是最美奋斗者”

“劳模精神是中国工人阶级崇高品
德的生动体现

劳模精神是伟大时代精神的生动
体现”

“崇敬劳动模范，弘扬劳模精神”

劳模，是鎔金铿玉的名字

劳模，是永远的时代领跑者

新中国的缔造者毛泽东同志
是劳动模范的精心培育者大力扶
持者

1933年春耕期间

毛主席在苏区大力推广武阳经验
亲手将锦旗颁给“春耕模范”

1942年9月

毛主席亲自批示

将延安第一兵工厂的工人赵占魁
树为“新劳动者”的典范

1950年9月

新中国召开第一次全国劳模代表
会议

毛主席亲自致祝贺词

并将劳模代表时传祥请到中南海
赴家宴

人民领袖都将最高的褒奖赠给了
劳动模范

爱岗敬业，争创一流

艰苦奋斗，勇于创新

淡泊名利，敢于奉献

劳模精神和长征精神、延安精
神、建党精神一起

镌刻在共产党人的精神谱系

劳动模范是闪亮的群星

让人民共和国的星空更加璀璨

劳动模范是奋进的潮头

让华夏母亲河的水势更加浩瀚

劳动模范是社会发展的主力军

劳动模范是时代前进的领跑员

他们在筚路蓝缕的征途上

用生命点亮了砥砺前行的灯塔

用奋斗树起了一往无前的标杆



“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
 樊忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 左冰 孙红马
 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6期 总第441期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

永远的时代领跑者…… 袁芳荣 (1)

党政之声

全面深化改革开放,为中国式现代化持续注入强劲动力…… (4)

本期专稿

市委老干部局多措并举深入学习《中国共产党纪律处分条例》…… (5)

市委老干部局参观学习上海市国家安全宣传教育展…… (6)

市委老干部局召开全市老干部工作系统2023年度调研成果发布暨2024年调研工作会议…… (7)

精心组织 扎实推进 全面深入学习宣传贯彻《实施意见》…… (8)

工作集锦

长宁区举办学习贯彻《实施意见》培训班…… 长 宣 (11)

普陀区通过“五五工作法”精准落实离休干部“一人一策”服务工作…… 徐雯洁 (11)

虹口区深化校地合作共谱党建联建新篇…… 虹 宣 (11)

金山区积极推进“人民的城市”早讲述活动…… 徐 燕 (12)

“青吴嘉”三地举行老干部工作交流活动…… 青 宣 (12)

学习新思想 奋进新征程
加强党规党纪建设是从严治党的治本之策…… 施振华 (13)

学习之窗
我是怎样当好支部书记的…… 经根宝 (14)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

党建园地

聚焦“三学三抓”，闵行区多措并举学习贯彻《实施意见》精神
…………… 闵行区委老干部局（15）

庆七十五华诞 续新时代征程

接管上海前，陈毅这番话对干部们教育很深
…………… 周程祎 邬林桦（17）

一名海军老战士的人生坐标
…………… 迟焕章口述 宓正明整理（20）

激情岁月

75年前的日记 …………… 马红南（22）

金秋风采

彩色连环画：护航青少年成长
…………… 李荣光（25）

苍穹写着她的名字…………… 殷佩红（27）

戏里戏外都是贤妻良母
…………… 祝天泽（29）

书画：他生命中不可缺少的钟爱
…………… 陈祝义（31）

为汽车人才和嘉定汽车产业“加油”
…………… 嘉定区委老干部局（33）

永远在路上的劳模…………… 沈 玲（35）

金色晚霞…………… 桑 榆（36）

情满人间

老实做人的好父亲…………… 彭小华（38）

我参加了四个网宣团队
…………… 杨克元（39）

说老伴…………… 张福生（40）

端午情愫…………… 郁建民（41）

上海阳台

老来喜听讲座…………… 金洪远（42）

人老别当“三好”生…………… 耿 勇（43）

沧桑西津渡…………… 周云海（44）

健康养生

世界最长寿女性……………（45）

初夏吃好三鲜四果……………（46）

生活服务

“骗老族”退！退！退！这是一份最新防骗指南……………（47）

“悬空老人”不再难，预约方式看这里
……………（47）

艺林漫步…………… 王令之等（48）

封面：徐汇滨江 陆根伟 摄

封二：图文传真

封三：市老干部大学摄影选

封底：晨曦的火烈鸟 崔恩萍 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP



全面深化改革开放， 为中国式现代化持续注入强劲动力

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《全面深化改革开放，为中国式现代化持续注入强劲动力》。文章强调，改革开放是当代中国大踏步赶上时代的重要法宝，是决定中国式现代化成败的关键一招。党的十八届三中全会以来，全面深化改革取得历史性伟大成就。回顾这些年改革工作，我们提出的一系列创新理论、采取的一系列重大举措、取得的一系列重大突破，都是革命性的，开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。

文章指出，坚持和发展中国特色社会主义，必须不断适应社会生产力发展调整生产关系，不断适应经济基础发展完善上层建筑。我们提出进行全面深化改革，就是要适应我国社会基本矛盾运动的变化来推进社会发展。改革开放只有进行时、没有完成时。改革开放也是有方向、有立场、有原则的。我们的方向就是不断推动社会主义制度自我完善和发展。实现新时代新征程的目标任务，要把全面深化改革作为推进中国式现代化的根本动力，作为稳大局、应变局、开新局的重要抓手，把准方向、守正创新、真抓实干，在新征程上谱写改革开放新篇章。

文章指出，推进中国式现代化，必须进一步全面深化改革开放，不断解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力。党的二十大提出了一系列重大改革举措，这是党中央对新时代新征程全面深化改革作出的重大战略部署。要紧紧围绕全面建设社会主义现代化国家的目标，推出一批战略性、创造性、引领性改革，加强改革系统集成、协同高效，在重要领域和关键环节取得新突破。要谋划进一步全面深化改革重大举措，为推动高质量发展、推进中国式现代化持续注入强劲动力。要突出问题导向，着力解决制约构建新发展格局和推动高质量发展的卡点堵点问题、发展环境和民生领域的痛点难点问题、有悖社会公平正义的焦点热点问题，有效防范化解重大风险，不断为经济社会发展增动力、添活力。



市委老干部局多措并举深入学习 《中国共产党纪律处分条例》

党纪学习教育开展以来，市委老干部局按照原原本本学、逐章逐条学、联系实际学的要求，采取集中学习、个人自学、授课辅导等方式开展《中国共产党纪律处分条例》（以下简称《条例》）学习研讨，在深化认识、学懂弄通、贯彻执行上学在前、做在前，做到学纪知纪、明纪守纪，以学习教育的高质量推动工作新成效。

5月15日，邀请市纪委原常委、秘书长赵增辉作《条例》专题辅导讲座。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持会议并强调，全体党员要在持续学懂弄通《条例》上下功夫，学出规矩意识、清正廉洁，学出担当作为、过硬作风，始终保持共产党人的蓬勃朝气、昂扬锐气和浩然正气，把精力和功夫用在创新发展、强化落实上，奋力推动各项工作创先争优。

5月24日，局召开理论学习中心组（扩大）会议，围绕“政治纪律、组织纪律、廉洁自律”开展学习研讨。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲主持会议，理论学习中心组（扩大）成员参加会议。

会议对深入开展党纪学习教育进一步明确了要求。要深入学习领悟习近平总书记关于加强党的纪律教育的重要论述，进一步加强对党的纪律建设重要性的认识，从忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的高度，从保持党的先进性、纯洁性和维

护事业长治久安的高度，从保护个人前途、爱护干部成长的角度去深化理解，切实把遵规守纪刻印在心、践履于行。

坚持目标导向，教育引导局系统党员干部准确把握党纪学习教育的目标要求，准确把握《条例》的精髓要义；积极研究探索规范离退休干部党员管理的有效方法，用好线上平台、线下主阵地，强化党纪教育资源供给，教育引导老同志离岗不离党、退休不褪色。坚持问题导向，对标党风找差距、对标党性查根源、对照党纪明举措，及时开展警示教育和经常性的思想工作，有针对性地解决突出问题，以严明的党纪抓实工作管理、队伍建设。坚持结果导向，把开展党纪学习教育与巩固拓展主题教育成果结合起来，与纵深推进全面从严治党结合起来，与贯彻落实本市《关于加强新时代离退休干部党的建设的实施意见》结合起来，与完成年度重点工作结合起来。持续加强离退休干部党的建设工作，发挥好身边的老同志讲党纪、上党课的“活教材”优势，充分发掘好运用好红色文化研学基地等红色资源，使党纪学习教育成果体现为老干部工作高质量发展的实际成效。

会上，局领导班子成员带头领读《条例》、交流学习心得。驻市委组织部纪检监察组胡霞菁组长出席会议并讲话。

市委老干部局参观学习 上海市国家安全宣传教育展



今年是习近平总书记提出总体国家安全观10周年。为进一步学习领会习近平总书记关于总体国家安全观的重大战略思想，贯彻“总体国家安全观·创新引领10周年”全民国家安全教育日活动主题，4月28日下午，市委老干部局组织全体机关干部、局属事业单位领导班子成员参观学习“总体国家安全观 创新引领10周年——上海市国家安全宣传教育展”。

主题宣传教育展以习近平总书记总体国家安全观作为贯穿始终的

思想中枢，分“大国安全、思想引领”“高质量发展、高水平安全”“居安思危、未雨绸缪”“国家安全、人人有责”四个篇章，通过文字、图片、影像等多种形式，深入浅出、以案说理，充分展示上海以高水平安全保障高质量发展的生动实践，积极宣介国家安全领域各类知识。

通过参观学习大家深刻感受到，国家安全是国家生存和发展的基本前提，是人民安居乐业的根本保障。总体国家安全观是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，是

马克思主义国家安全理论中国化时代化的最新成果，蕴含着坚定的人民立场、深厚的文化底蕴、丰富的理论观点和科学的思维方法。在当前的国际形势下，国家安全问题日益复杂多样，各种风险挑战更是层出不穷，维护国家安全人人有责，人人可为。

之后，大家还参观了上海图书馆东馆，深入体验上海图书馆在“全力打造文化自信自强的上海样本，建设习近平文化思想最佳实践地”方面的建设成果。



市委老干部局召开全市老干部工作系统 2023年度调研成果发布暨2024年调研工作会议

5月14日下午，市委老干部局召开全市老干部工作系统2023年度调研成果发布暨2024年调研工作会议，总结2023年调研工作成果，明确2024年调研工作要求。市委组织部副部长、市委老干部局局长王庆洲出席会议并讲话。市委老干部局副局长窦忠秋主持会议。市委老干部局机关各处室、局属事业单位负责人，各区、大口、部分中央在沪单位党委（党组）老干部工作部门负责人以及获奖课题组同志等参加会议。

会议指出，2023年全市老干部工作系统深入学习贯彻习近平总书记关于调查研究的重要论述，按照中央、市委关于大兴调查研究的工作要求，紧密结合学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，形成了一批质量较高的调研成果和具有示范意义的成果转化案例。

会议要求，2024年全市老干部工作系统要进一步加强分析研判，提高思想站位，找准研究落位，推动调研工作开好局起好步。要聚焦重点，紧紧围绕中心大局锚定调研工作主方向。深刻把握老干部工作的光荣使命、政治属性、价值取向，通过调查研究找准老干部工作与中央、市委中心任务相契合的着力点，夯实同频共振、同向发力的结合点。要疏通堵点，精准对接老同志急难愁盼问题。

敏锐捕捉服务对象各方面的新变化，积极探索与之适应的工作方式；主动换位思考，努力破解供需不匹配等问题，提供更有针对性的优质服务。要抓住热点，以改革创新精神推动工作效能增效。深入思考通过智能化方式、大数据思维，提升老干部工作质效的问题，不断优化思路理念、方式方法、制度机制。

会议强调，要加强调研工作全过程管理。坚持“眼睛向下”开展调研，落实“四下基层”要求，把调查研究与常态化走访慰问结合起来，与帮助解决急难愁盼问题结合起来；“科学高效”组织调研，拓宽信息途经，做好抽样调查，加强联组调研；“务求实效”彰显调研价值，边开展调查研究边推动成果落地、边解决实际问题，构建调查研究工作闭环。

会上表彰了课题调研最佳组织奖、优秀调研成果奖和优秀调研成果转化案例获奖代表。普陀区委老干部局、市级机关工委老干部工作部、金山区委老干部局和长宁区委老干部局分别就强化干部退休后服务管理工作、推动离退休干部党建更好融入城市基层党建大格局、落实老干部大学区域联动机制以及开展调研工作经验做法进行了交流发言。市委组织部研究室负责同志围绕如何写好调查报告进行了专题授课。



精心组织 扎实推进 全面深入学习贯彻《实施意见》



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》)以来,全市各级老干部工作部门和离退休干部党组织迅速行动,持续加强学习宣传贯彻,做到思想上高度重视、行动上抓紧抓实、举措上有力有效,全面深入推动《实施意见》落地见效,走深走实。

提高政治站位 统筹谋划“强部署”

始终站在贯彻落实好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的高度来思考、谋划学习宣传贯彻《实施意见》。高站位统筹部署。市委召开2024年上海市老干部工作会议,对标落实全国老干部局长会议精神,以更高的政治站位对全市学习宣传贯彻工作进行统筹部署。高标准谋划推动。市委老干部局制定下发《关于认真学习宣传贯彻〈关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见〉的通知》和《一图读懂丨关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》等,以更高的标准对全市老干部

工作系统学习宣传贯彻作出具体安排,提出明确要求。高质量组织实施。各地区各系统各单位迅速行动、细化措施,以更高的质量精心组织实施,并采取多种形式扎实推进。普陀区委、市市级机关工作委员会等召开常委会和党委会,专题听取老干部工作部门的情况汇报,明确将贯彻落实《实施意见》作为2024年度本地区本系统离退休干部党建工作重中之重,与其他领域党建工作同部署、同推进、同落实、同考核。徐汇区、黄浦区、闵行区、青浦区等区委组织部专门召开部务会,对贯彻落实《实施意见》进行具体研究,作出详细部署。长宁区、奉贤区、市城乡建设和交通工作党委、市科技工作党委、市金融工作党委等各级老干部工作部门在认真研学文件的基础上,研究制定学习宣传贯彻的具体举措。

注重分层分类 到边到底“抓学习”

《实施意见》印发以来,全市各级老干部工作部门和离退休干部党组织认真学习文件精神,针对不同群体抓好学



习培训。集中培训专题学。市老干部工作会议召开后，市委老干部局第一时间举办全市离退休干部党建培训班，详细解读《实施意见》，帮助大家准确领会文件精神。结合实际分类学。各级老干部工作部门通过举办专题培训班、季度工作例会等多种形式，分层分类组织工作者和支部书记全面学习《实施意见》主要内容和精神实质。支部党员普遍学。各级离退休干部党组织注重发挥离退休干部党支部教育党员的作用，普遍利用组织生活会，以线上线下相结合的方式，组织引导老同志原原本本学原文、悟原理，确保学习对象全覆盖、学习周期全时段，形成横向到边、纵向到底的学习宣传贯彻格局。浦东新区、宝山区、松江区、市委宣传部、市委统战部、市教育卫生工作党委、市经济和信息化工作党委等在《实施意见》下发后，及时举办老干部工作者或者离退休干部党支部书记（骨干）培训班，对《实施意见》作专题解读辅导，帮助各离退休干部党组织和党务工作者深刻领会文件精神实质，准确把握文件核心要义。截至目前，全市各区、大口党委层面共开展各类培训近百次。静安区在“支部书记带头学、支部党员集中学、在线平台推送学、走访慰问共同学”的基础上，进一步采取“进

微信群”“进社区离退休干部之家”“进老同志家门”等形式，及时将相关学习材料推送给支部每位同志，帮助老同志学懂、学深、学透《实施意见》。

聚焦重点难点 务求实效“促落实”

始终坚持问题导向和效果导向，找准发力方向，集中精力抓重点、攻难点、通堵点，全力以赴抓好《实施意见》的贯彻落实。围绕重点任务，抓出实效。对照《实施意见》的六方面18项任务，找出贯彻落实的重点任

务和关键环节，列出任务清单，并细化分解成施工图和时间表，全力推动贯彻落实工作落实落细、见行见效。聚焦探索创新，攻坚克难。坚持创新引领，把《实施意见》中



提出的“6个探索创新”作为贯彻落实工作的着力点和突破口，在开展调查研究、加强分析研判的基础上，结合实际和自身特色，大胆探索、勇于创新，积极开展先行先试。虹口区对照《实施意见》、结合自身实际，实施“老书记工作室联盟”计划，推进“银发会客厅”高质量建设，着力打造一个可供多元主体共同参与的区域性、经常性沟通协调平台，健全完善“原单位、党委老干部工作部门、乡镇、涉老部门和社会组织等多方力量参



与”的机制，推动离退休干部学习教育、作用发挥、服务管理和文化生活向社区延伸。杨浦区在贯彻落实《实施意见》过程中，持续链接区民政局、区党史研究室、区委党校、区教育局等多方资源，为老同志在理论宣讲、家风弘扬、口述党史、关心下一代等领域搭建平台，激励引导离退休干部党员为提升城市软实力作出新贡献。崇明区聚焦解决“离退休干部流动党员教育管理”这一重点难点问题，启动“银漂族”计划，建立健全离退休干部党员管理服务相关工作机制，帮助“银发沪漂一族”（帮助子女照顾“第三代”而临时迁徙到本市外区的退休干部党员）在居住地加入临时党组织，重新找到“朋友圈”，推动离退休干部流动党员服务管理全覆盖。

围绕中心大局 因地制宜“创品牌”

立足党的诞生地的特殊责任，把学习宣传贯彻《实施意见》主动融入到改革发展大局中，结合实际，着力打造各具特色的工作品牌，在全市范围内形成了贯彻落实《实施意见》的生动局面。在服务中心大局中找准“共振点”。坚持把贯彻落实《实施意

见》与助力经济社会发展结合起来，组织引导老同志始终与中心任务保持“同频共振”，在中国式现代化全局中，为加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市贡献智慧和力量。在打造特色品牌中提升“影响力”。坚持立足区域特色和自身特点，在贯彻落实《实施意见》过程中，注重因地制宜打造特色品牌，努力擦亮离退休干部党建工作“金字招牌”，不断提升知名度和影响力。金山区以“强引领、夯基础，建机制、搭平台，抓整合、重成效”的工作思路，建立党建联席会，健全“区一街镇一村居”三级工作网络，持续打造“银鑫之光”工作团队，通过党建引领，有效地把全区老同志组织动员起来，充分发挥老同志的独特优势作用，推动“银鑫湾”党建品牌提档升级，助力金山经济社会发展。嘉定区立足助力重大任务落实、基层治理、新城建设发展等功能定位，进一步丰富老大人、老管家、老艺家等特色工作内涵，持续深化“荣耀·汇嘉365”专项行动，不断擦亮“乐龄申城·多彩我嘉”离退休干部党建工作品牌，为嘉定现代化新型城市建设献智出力。市国资委通过创建银发人才工作室、创设企业党建指导员队伍、成立宣讲团、组建才艺群等方式，依托“互联网+离退休干部服务管理”系统，着力打造“银耀国资”离退休干部党建工作品牌，组织引导离退休干部深入学习贯彻《实施意见》，为做强做优做大国有资本和国有企业贡献余热。



长宁区举办学习贯彻《实施意见》培训班

近日，长宁区委老干部局举办学习贯彻《实施意见》培训班。区委组织部副部长、老干部局局长、二级巡视员王友晓作开班动员。

培训班传达了全国老干部局长会议、全市老干部工作会议精神。各科室负责同志围绕学习贯彻《实施意见》部署重点工作。培训班邀请市委老干部局政治待遇处、宣传处领导，对《实施意见》精神进行解读，对如何做好老干部宣传工作

进行辅导。同时邀请上海外国语大学全球治理与区域国别研究院执行院长杨成和市委党校马克思主义学院讲师何莹作专题讲座，帮助退休干部和老干部工作者了解国际政治形势，学习领会习近平总书记考察上海重要讲话精神。

各退休干部党支部书记围绕如何学习贯彻《实施意见》，结合培训班所学所获进行了分组讨论。区直属机关退管会党总支书记马国蓉分享了工作经验。（长宣）

长宁区

普陀区通过“五五工作法”精准落实离休干部“一人一策”服务工作

为切实贯彻好“用心用情、精准服务”的要求，普陀区老干部工作系统通过“五五工作法”，扎实推进离休干部“一人一策”精准服务工作，不断提升老干部的满意度和幸福感。

强化“五方联络”。构建起单位、家庭、社区、职能部门、老干部工作部门“五方联动”工作机制。

运用“五色管理”。动态更新离休干部个人信息，根据居住情况、身体情况等综合因素，按照“五色管

理”，有针对性地定制服务保障举措。

落实“五项制度”。建立完善联络服务、走访慰问、定期例会、项目管理、诉求回应等五项“一人一策”工作制度。

完善“五张清单”。“五张清单”构建起“一人一策”精准服务链，回应好老同志的个性需求。

拓展“五大守护”。加强市一区一街镇（单位）三级“为老同志办实事”项目的统筹，形成有机互补的项目体系，扩大项目的聚合效应。（徐雯洁）

普陀区

虹口区深化校地合作共谱党建联建新篇

为深入学习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》，虹口区委老干部局积极探索规范老同志原单位、

党委老干部工作部门、街道、涉老部门等多方力量参与的机制，近日，虹口区离退休干部党工委与复旦大学老干部党委、凉城新村街道党工委在复旦居民区举行党建联建签约仪式。

虹口区



三方党建联建协议的签署，将进一步凝聚三方合力，实现资源共享、优势互补，共同推动新时代离退休干部党的建设工作取得新成效。一方面，围绕“共学党的理论、共建美好家园、共推志愿服务、共促老年教育、共谱治理新篇、共育人才队伍”

等方面内容，通过多领域的交流互动，服务区域高质量发展。另一方面，积极搭建校地联合推动、条块协同联动平台，探索高校、部门、街道等多方力量参与机制，进一步提升党建联建工作实效，持续深化校地合作。（虹宣）

金山区

金山区积极推进“人民的城市”早讲述活动

近日，金山区举行“人民的城市”早讲述活动暨“汇聚银鑫之光 助力乡村振兴”“银鑫之光·湾区四季行”亭林站主题活动启动仪式。

据悉，金山区将通过“人民的城市”早讲述这一创新平台，持续深化“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，充分发挥离退休干部的优势作用，生动讲述那年那月那日参与和推动金山人民城市建设的故事，致敬青

春岁月，彰显情怀担当。

为配合早讲述活动，区委老干部局发布了《关于组织开展金山区“人民的城市”早讲述活动的方案》，提出了短视频征集、图文故事征集、线下宣讲三项活动，组织离退休干部以多种形式讲述亲身参与金山改革开放和城市建设的奋斗故事，推动“人民的城市”早讲述活动深入开展。同时，区委老干部局和市拥军优属基金会金山区工作委员联合策划并出版了《红色征途——上海金山离休干部革命故事》一书。（徐燕）

青浦区

“青吴嘉”三地举行老干部工作交流活动

为深化老干部工作共同体合作协同机制，商讨2024年共建项目，近日，“青吴嘉”三地老干部工作交流活动在吴江举行，青浦、吴江、嘉善三地老干部局领导出席会议。

会上，三地老干部局介绍了各地2023年工作亮点和特色，简要回顾了近年来三地合作成果：共同开展了系列主题书画摄影作品联展、文艺汇演

巡演、老少植树活动、门球联谊赛等，建设了“6+6+6”党建合作项目、精品课程库和银发志愿队等。会议围绕离退休干部党的建设、作用发挥、服务管理及部门自身建设等方面，就如何进一步深化合作进行了交流探讨，三地将聚焦学习教育，推进党建共建；聚焦作用发挥，推进活动共办；聚焦质量提升，推进队伍共育；聚焦“吴越同舟”，推进品牌建设，合力推动示范区老干部工作高质量发展再上新台阶。（青宣）



加强党规党纪建设是从严治党的治本之策

□ 施振华

日前，党中央决定，2024年4月至7月在全体党员中开展党纪学习教育。对广大党员干部来说，党的纪律、规矩，是全体党员的行为规范和行为准则，也是党的凝聚力、战斗力的重要体现和可靠保证。

讲规矩、守纪律是坚持和发展中国特色社会主义的迫切需要。坚持和发展中国特色社会主义是一篇大文章，我们要在以习近平同志为首的党中央带领下，在这篇大文章上书写精彩的篇章。我们广大党员干部一定要咬定青山不放松，不为任何风险所惧，不为任何干扰所惑。我们要凝心聚力、团结奋斗，要识大体、顾大局，讲规矩、守纪律。

讲规矩、守纪律是实现党执政使命的迫切需要。我们党的最终目标和最高理想是实现共产主义，但也要踏踏实实走好每一步。当前，就是要为国家建设、民族振兴伟业努力奋斗。为2050年建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家，实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力。党的二十大为我们党确定的第二个百年奋斗目标吹响了冲锋号。没有严格的纪律规矩和全党的统一意志，要完成党的

执政使命是不可想象的。

讲规矩、守纪律是巩固党执政地位的迫切需要。当前，党面临的执政环境和条件错综复杂，对于讲规矩、守纪律的要求更为迫切，如果党组织和党员不自觉接受党的规矩和纪律的约束，却按照自己的意愿和主张行事，党就会成为一盘散沙，就会丧失创造力、凝聚力、战斗力，甚至土崩瓦解。

讲规矩、守纪律是全面从严治党的迫切需要。全面从严治党，必须坚持制度治党、依规治党，要把纪律和规矩立起来、严起来、执行起来。只有把纪律挺在前面，坚持纪严于法，纪在法前，才能克服“违纪只是小节，违法才去处理”的错误观念，真正用纪律约束党员、干部的一言一行，这样才是对党员、干部政治上的爱护。

讲规矩、守纪律是对党员、干部党性的重要考验，严格遵守党的纪律，严格按党内规矩办事，就能贯彻落实好党的方针政策，成为党组织和人民都满意的党员、干部，我们要自觉接受约束，主动接受监督，一以贯之的贯彻执行，切实用党章党规党纪约束自己的一言一行。



我任支部书记近四年时间，从工作实践中感悟出四句话十六个字，那就是：立足自我，注重服务，坚守履职，总结提高。

一、立足自我。我深深地体会到，一名党员，特别是当上支部书记，如果不坚持政治学习，不改造世界观，理想信念就会动摇，党性意识就会淡薄，党员的模范作用就难以发挥，就谈不上支部书记怎样发挥作用了。只有坚持勤奋学习，关心时事政治，才能站得高，看得远，理想信念就会更加坚定，精神上也有了寄托，做好支部工作就更有力量了。

二、注重服务。从实情出发，着力三个紧跟，紧跟党中央的大政方针与形势要求，紧跟市委的部署精神与具体要求，紧跟上级党委和离退休干部党委抓党建的 implementation 计划与工作安排。支部书记要结合实情，谋划载体，组织好，开展好支部集中活动日，坚持组织活动形式，丰富组织活动内容，提高组织活动质量，让老同志通过组织活动及时了解党的各项方针、政策和重要文件精神，和党中央保持一致，引导老同志一以贯之保持讲学习、讲政治、讲正气的氛围。定期召开支委会分析研究

老同志所思、所想、所盼，实施人性化对策，遵循热心、细心、用心、诚心、尽心“五心”服务方法，增强支部凝聚力，努力营造“我有支部，支部有我”的集体良好氛围。

三、坚守履职。作为支部书记，就意味着重大责任和辛勤付出，意味着不断奉献和不懈努力。没有担当，你怎能当好支部书记和一丝不苟做好工作；没有担当，你怎能对得起组织信任和老同志重托。岗位就是责任，书记就是担当。

我体会到，担当才能体现出你的党性和觉悟，才能体现出你的胸襟和勇气。我们支部始终以“创先争优”为目标，助推党建工作稳中求进，每项活动我都能亲力亲为，每一件事我

都能尽心做好，促使了支部策划的“创先争优”活动的各项内容扎根落地，开花结果。

四、总结提高。我们支部建立后，就建立了一些制度，例如，定期召开支委例会，定期组织民主生活会，定期家访交流互动，定期座谈征求意见等等。对于一年一度的总结，支部是相当重视的。总结才能进步，反思才能提高。通过总结来正确认识自我，评价自我，通过反思改进自我，提升自我。学会总结，就是学会进步。

我是怎样当好 支部书记的

□ 经根宝

聚焦“三学三抓”， 闵行区多措并举学习贯彻《实施意见》精神

□ 闵行区委老干部局

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》后，闵行区积极响应，认真组织各级离退休干部党组织及老干部工作者展开广泛学习，确保《实施意见》精神深入人心，落地生根。

领导干部带头学 及时部署抓好谋划

闵行区委组织部召开专题会议，专题传达学习《实施意见》。区委常委、组织部部长胡芳强调，老干部工作者

要深入领会文件精神，对照《实施意见》的六个方面十八项任务，结合闵行实际，明确工作重点，制定具体落实措施，创新工作思路和方法，将《实施意见》精神贯穿到当前和今后的老干部工作中去。前期，区委老干部局召集相关部门和单位召开学习讨论会，围绕《实施意见》的贯彻落实，谋划全年工作思路。

离退休干部专题学 建章立制抓实举措

闵行区结合实际，

制定了《闵行区关于加强新时代离退休干部党的建设工作的若干措施》，明确工作任务，推动党建引领、作用发挥、服务管理、自身建设等方面协调发展。引导老党员老干部积极参与党建工作，以党建为引领推动老干部工作高质量发展。区委老干部局召集春申晚霞网宣团和离退休干部党支部书记骨干进行专题学习，今年正不定期下发《闵行区离退休干部党建工作提示单》，紧贴中心工作和创新工作动态，提高党建工作的针对性

和实效性。同时，各离退休干部党支部也积极行动，利用“三会一课”、主题党日等形式多样的活动，深入学习研讨《实施意见》精神，凝聚思想共识，提升贯彻落实的质量效益。江川街道制定了离退休党支部《关于贯彻落实〈实施意见〉的工作计划》，通过召开老干部社情通报会，专题学习并详细解读《实施意见》。马桥镇以贯彻落实《实施意见》为契机，围绕“五个一”+“三个常态化”制定了《马桥镇干部荣誉退休制度实施方案（试行）》，不断夯实离退休干部党建工作基础。

凝聚银发力量广泛学 形式多样抓好落实

各级老干部工作部门在元旦春节走访慰问期间，进一步将《实施意见》精神转化为做实做细离退休干

部服务保障工作的实际举措，将走访慰问与“四下基层”相结合、与主题教育相结合、与老干部工作相结合、与解决老同志实际困难相结合，全面贯彻落实党的老干部工作方针政策，让老同志切身感受到党和政府的关怀和温暖。为实现学习全覆盖，基层老干部工作部门结合实际，广泛组织动员老年人积极学习。颛桥镇组织社区老龄条线工作者以小课堂集中学习的形式向社区退休老干部推荐学习《实施意见》，将《实施意见》张贴在老同志学习活动场所，进一步方便广大老同志自主学习，在社区广泛营造浓厚的学习氛围。古美街道以各功能型支部为单位，要求在每月组织生活中落实对《实施意见》的解读，依托离退休干部志愿者团

队，以送学上门、个别宣讲等方式，让支部内每一位党员先知晓、先行动，注重作用发挥，并带动社区内的老党员、老同志从旁观者变成参与者。

为充分利用信息化手段提升学习效果，区委老干部局利用各类会议和活动引导老同志关注“离退休干部工作”“上海老干部”等微信公众号。日前，结合“乐龄申城·早上海”工作，联合区公安分局反诈中心、区消保委等单位开展“我为群众办实事，志愿服务学雷锋”主题活动。通过配送服务项目、宣传反诈骗、防消费陷阱等，让老年人充分享受到人民城市建设过程中的人文关怀和人与人之间的温情，让更多的志愿者在践行习近平总书记考察上海重要讲话精神、参与人民城市建设、助力基层治理和乡村振兴中发挥积极作用。



编者按：今年是中华人民共和国成立75周年，也是上海解放75周年。在上海，有这样一群人：他们在青少年时代便见证风云激荡、参加革命工作，他们既参与“战上海”，又投身“建上海”……在中国共产党领导下，他们和千千万万人共同努力，红旗漫卷大上海，历史翻开了崭新的篇章。

接管上海前，陈毅这番话对干部们教育很深

□ 周程祎 邬林桦



讲述人：李仁杰，男，1932年生，全国关心下一代“最美五老”，曾任长宁区委书记

为革命锯铁链离家出走

我老家在无锡，小时候正逢抗战全面爆发，日军打到无锡，我们家一路逃难到了上海。我父亲在一家纱厂当总务主任，把机器运到上海后重新建厂，我们也就定居下来。

1946年10月，我在上海南洋模范中学加入中国共产党，时年14岁。1948年2月，我担任南洋模范中学党支部委员，并被选为全校学生自治会主席。

由于参加地下党的活动，我遭到学校多次警告，最后被父亲锁在了家里。我们家有两层楼，我被关在二楼一个10平方米的小房间里。父亲上了两把锁，一把锁在门上，一把锁在我

的脚上。我悄悄用小工具锯断了脚上的链条，又跟母亲说想下楼吃饭。趁母亲在后厨，我翻过铁门离开了家。再次回家，已经是上海解放后的事了。

1948年9月，因我的地下党工作暴露，组织安排撤退到苏北解放区。我们一行6人先从上海乘火车到镇江，再乘汽车到扬州，接着到了高邮，然后坐船渡过京杭运河。路上为了掩护身份，我们三男三女扮作未婚夫妻，中间还发生过一些插曲。那天晚上，国民党警察来旅店巡查，问话时发现两个同志关于订婚的说法不一样，就产生了怀疑，准备把我们都带到警察局。好在护送我们的交通同志穿得很像国民党政府官员，警察以为我们家长是国民党政府里的，怕“大水冲了龙王庙”，再加上我急中生智，把同志的话圆过去了，他们也就放过了我们。

接管好上海意义重大

经过两个多月的跋涉，我们终于

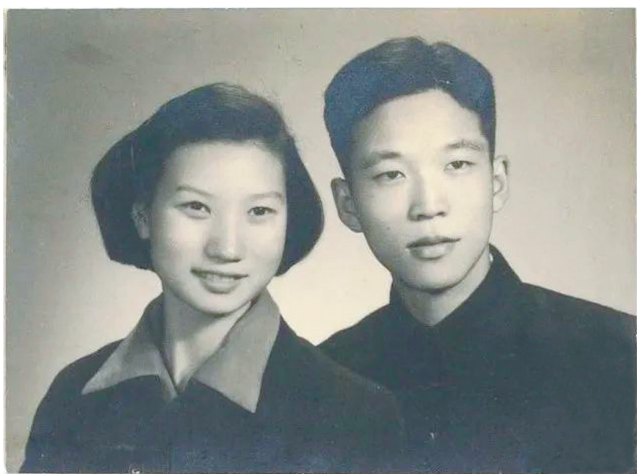


来到了苏北的合德（今射阳）。当时合德是华中党校所在地，校长由苏北区党委书记陈丕显同志兼任。我在党校接受了短暂的学习，就被派任蒋管区的地下交通员。在进解放区时，应组织要求，我改原名谢绍申为李仁杰。

1949年1月1日，我和另一名交通员从益林乘船出发，经仙女庙到无锡，找到组织，接上关系，接送从上海撤退到解放区的技术人员及家属。其时已是3月，国民党封锁长江，我们从丹阳转赴镇江，白天侦察地形，半夜偷渡，返回华中党校。

说起来，国民党那时候真是腐败得不得了。他们控制了沿江几十里长的地带。我们上岸后，一个国民党军官来接洽，说只要交钱就能放行。我们给了钱，由另一个军官押着船，一路跟各岗哨打招呼，就这样把我们送到了解放区。

5月1日，我们渡江赴丹阳。为了准备解放上海，党中央要求凡是从上海

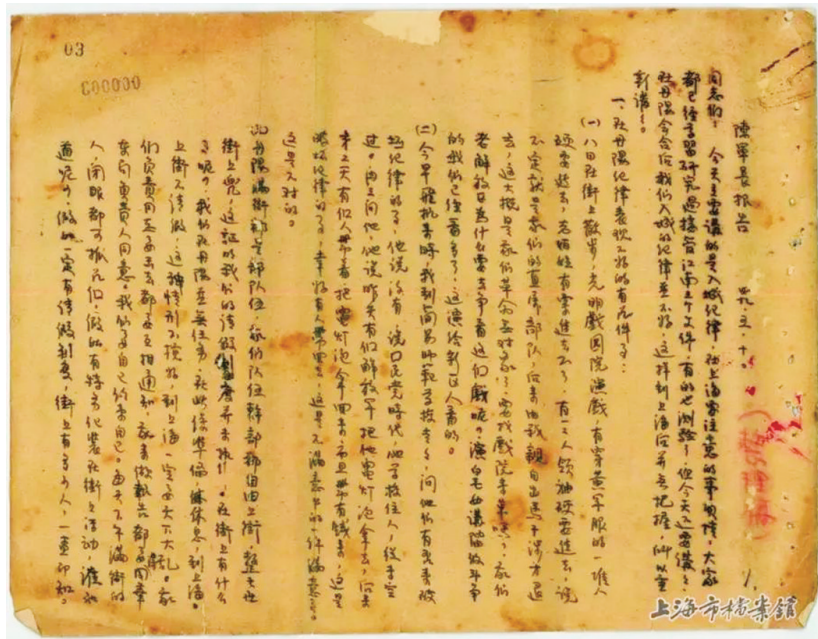


李仁杰夫妇

到解放区的地下党，一律回去接管上海，加上由解放区抽调的干部，组成“南下干部纵队”。我们是南下干部第2纵队独立支队第5大队。大家学习了城市政策和入城纪律，认识到接收好、管理好、建设好上海这样一座城市意义十分重大。当时对我们教育很深的是一次陈毅同志的报告。他针对极少数人进丹阳城时军风纪不整齐的情况作了严肃的批评，指出我们的军队是人民的军队，一定要有铁的纪律。当时还专门成立了军风纪检查队。

5月25日凌晨，一个激动人心的消息传来：人民解放军已经在上海从西郊攻入市区！26日，我们从丹阳乘火车到南翔，地下党的同志组织了车辆来接我们。27日清晨，我们来到上海交通大学，住在新文治堂。当时这个礼堂还没建成，桌椅等都没有，我们都睡在水泥地上。

根据部署，南下干部按照党、政、军、群众团体等系统开展接收工作。我们分在青年





团系统，先接管陕西南路三青团的一处房子，又到余庆路接管汉奸任援道的房子，也就是在这里开始建立中国新民主主义青年团南一区工作队。之后，我也被分配到区里，队长是钱其琛同志。钱其琛是地下党区委的领导同志，他以身作则，平时写材料、作报告都是亲自动手，也很注重深入群众。在他领导下工作的经历让我受益终身。

与广大青年打成一片

那时我们的工作主要是发动广大青年积极投身党的中心工作。比如1949年6月，上海已经解放了，人民币也成为法定的流通货币，但银元仍在流通，贩子很活跃，破坏市场秩序，价格持续攀升。为此，全市组织打击银元贩子，我们也发动团员、积极分子到街头进行宣传，形成强大的政治攻势，一场“银元之战”以我们的胜利告终。此外，我们还组织团员、青年参加庆祝上海解放的大游行和参加军干校等等。

组织工作方面，解放前交通大学等学校都有地下党组织，我们公开这些组织，并开始建立青年团组织，发展团员。没有地下党组织的学校，我们通过发动群众，发展培养积极分子，建立团组织。1950年，又到工厂等单位开展建

团工作。我们还发动党员和积极分子参加南下服务团和西南服务团。我负责组织和秘书工作，通过各个渠道，输送了数百人参加革命工作。

做好青年工作，其实也没什么诀窍，关键就是用心。我们当时花了不少力气向青年作报告，这些报告往往紧跟时事形势，能够启发青年思考，引导他们进步。另一方面就是关心青年的切身利益。比如他们当时缺少学习机会，我们就组织他们进夜校学习，以便他们在工作之余增长知识，还关心他们的婚恋问题等等，总之就是跟青年打成一片。这些工作得到了党委的肯定。截至1956年，我们长宁区建立了2个团委、46个总支、602个支部，共有13824名团员。



回过头去看75年前的上海，变化真是天翻地覆！刚解放时，老百姓对新政权还是将信将疑的态度，之后通过一件件大事小事，他们看到中国共产党是真正为百姓做事的，民心也就稳了。后来我在市、区工作，始终不忘的正是当时那份一切为了人民的初心。

对于当今的青年，我想说：首先要有志向，为国为民、胸怀天下，做一个“大写的人”；其次要有知识，有本领，这样才能为国家作出贡献；最后要有强健的体魄，真正担负起时代重任。



一名海军老战士的人生坐标

□ 迟焕章 口述 宓正明 整理

在庆祝上海解放 75 周年的日子里，也是我们海军老战士庆祝中国人民海军建军 75 周年的时候。作为我国第一批人民海军的一员，那段时间，我不由心潮澎湃、激动不已。我的人生坐标如果用一句话来概括的话，那就是：坚信马克思主义，保持共产党员的本色，为祖国的现代化建设事业贡献自己的绵薄之力。

我出生于 1929 年 12 月，山东昌邑县大章村人。父亲迟德芬曾在八路军鲁苏战区抗日游击第四纵队一支队当文书。父亲担任过崇德屯村的小学教员，曾被日本鬼子抓去过，幸亏村里李大爷用一头牛把他救了回来。1945 年 2 月，父亲从部队回大章村，母亲煮了一锅地瓜叶过年，父亲便把我也带去参加了抗日游击队。我在医务室里当勤务兵。后来也到过崇德屯、西岭村当小学教员，我参加过反扫荡、保麦收的斗争。因此，我是在抗日战争后期参加的革命。

1945 年 8 月，日本宣布投降之后，我受命到胶东西海中学教员训练班学习，学习抗日战争胜利后的局势和任务等。当时胶东正进行土改工作，我们学员也参加了斗地主和分田地的工作。



第二年的春节前，我回到了大章区政府，担任民政助理员。那时，经两任区长毛子厚和黄肇仁介绍，我已经成为一名中共预备党员，我参加了土改、支前、救灾和党组织的一些活动。我明白了一个道理：共产党员必须有理想、有信仰，要有为革命理想而奋斗的目标。1947 年我 18 岁时，成为中国共产党正式党员。

当年国民党军队重点进攻山东胶东解放区，昌明县受到还乡团的血洗，许多村干部、军属被杀害。大章区委书记李志明和宣传委员、区中队长、区公所交通员都牺牲了。我跟着区长组织群众转移，躲避到胶莱河中，还曾在别人预先修好的坟墓中躲藏，我们是死里逃生。后来，当时的胶东军区司令员许世友回到昌南县，县委书记柳林曾向许司令汇报当时的惨状，许司令说：“我们就是来为乡亲们报仇的。”

1948 年 1 月，我改任大章区中队副指导员，由地方转为参军入伍。先是带领一支区中队，后来升级为县大队，隶属于胶东军区部队。我还曾分配至西海军分区教导营学习，接着参加打潍县的战斗。当年，许世友司令指挥解放济南



时，我在胶东军区俘虏管理处任职。我们负责甄别处理俘虏，我曾任俘虏队排长，与俘虏同吃同住，原先持有的手枪也暂时不佩戴了。1948年年底，我部改编为华东野战军后备兵团四师十三团，参加了淮海战役与渡江战役，我那时在团政治处任组织干事，也分管统计部队伤亡及俘虏人数。在淮海战役中，华野部队的伤亡很大，我只不过是个幸存者。当然俘虏也很多，连很多抬担架的民夫也帮着部队看管俘虏，真所谓边打、边俘、边补，多个部队都有“解放”战士。

南京解放后，我后备兵团于1949年4月24日渡江后占领江阴要塞，接收国民党起义部队。我们团的团长，就是起义部队的李团长。1949年4月23日，中国人民解放军成立，我们是第一批海军特种兵。解放上海后，我们从吴淞口直接到了舟山，组建了海岸炮兵团，接着解放东南沿海岛屿，保卫新生的人民共和国。那时，我始终在团政治处，在海军舟山基地岸防部担任组织助理员。

1955年上半年，我奉调回上海，在华东海军（后改为东海舰队）担任政治部组织干事，当年第一次授军衔，我初评为大尉。舰队机关开大会宣布军衔时，我作为最年轻的干事，代表尉官发言。我说：这是党和国家对我们的奖励，想想过去为革命牺牲的同志，他们什么军衔也没有看到，如今为了建设现代化军队，我们不管被授予什么军衔，都是一种荣誉。

在舰队组织部工作期间，我曾参

与研究制定舰艇党支部工作条例，还曾跟随舰队司令员陶勇下放到登陆艇当兵。1961年，我被调到护卫舰昆明号上担任少校政委。1963年，我参与了“跃进号”失事的调查。周恩来总理亲自来我舰视察。我和张韵舰长在舰梯口迎接。周总理握着我的手说：“年轻的海军军官，由陶司令员带你们去。”我对总理说保证完成任务，并向总理报告：“海上美日飞机常围着我们军舰转，我们一定要加快建设强大的海军舰队。”我从此在思想上立志为发展海军舰队努力奋斗。

1978年，我转业到上海师范学院，曾任物理系、历史系的党总支书记。1984年，我奉调上海市市级机关党校任副校长，直至1990年离休。去年，我有幸去南海参观我军舰队，我国强大的海军已与当年不可同日而语。我们的新“昆明”护卫舰吨位更大了，它已经出海执行任务，可惜我与之失之交臂。

我们要牢记毛主席的教导：“为了反对帝国主义的侵略，我们一定要建立强大的海军。”我们要始终把马克思主义这一科学理论作为行动指南，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践，要始终坚持共产主义远大理想，坚持全心全意为人民服务的根本宗旨。

我很欣慰，耄耋之年，能看到盛世繁华。看到在以习近平同志为核心的党中央领导下，全军上下、全国人民正在为加快中国式现代化进程而努力拼搏。



75 年前的 日记

马
红
南

今年是解放战争胜利75周年。75年前，我敬爱的父亲参加了伟大的解放上海战役，并用日记记录了解放上海前后的一些经历，我节选了几篇日记。从这些日记里可以看到人民军队为人民，人民军队人民爱；可以看见为了解放上海战役的胜利，从团、营、连直到

班、排长都亲自到第一线详细了解敌情，从而为上海的解放奠定了坚实的基础；可以看到胜利之师的指战员到上海后为了遵守军纪，连续几餐饿着肚子硬是不买东西吃，并且铺麻包、盖麻包、睡地板；借老百姓五加仑汽油，派出团级干部带通讯员一起扛着去送还。这种为解放战争的胜利，不怕艰难困苦，不怕流血牺牲，胜利后依然保持艰苦朴素、严守纪律，心中时刻装着人民，为人民幸福忘我奋斗的精神，在实现中国梦的今天，尤其需要继承、发扬和光大——

1949年5月24日

于横石桥

为了完成这次解放大上海的光荣任务，个人为了便于执行和完成自己

的工作任务和对作战的战术上能提出些意见或打法，作为首长之参考，于午饭后，与陈钊同志去柳行镇看敌人工事构筑。我们俩沿着平原上的水网地区，到达了柳行镇以北地区。这一带地区沿公路两侧约十里路的房屋、村居全被敌人拆得干干净净，茅屋都不准留下一间。这些群众对我们热情友爱，但我们也了解人民的痛苦，我们在内心中愿以英勇的作战精神，歼灭上海守敌，为他们报仇。

看见沿公路两侧，镇的周围都密布着棋盘式水泥地堡群，而且有密的像森林河流一样复杂的障碍物的设备……这是所谓国民党的国防工事。但事实证明了解放军的伟大坚强，没有用很大的代价，就被我兄弟部队解放了这个市镇。这时，敌人炮兵仍不断向该镇东南排放的很紧，烟雾漫天，但上海被解放的命运是注定了的。

1949年5月29日

于上海市闵行路

奉命移驻罗店镇东北的孙家宅待机，午饭后即沿罗店吴淞分路前进，于黄昏前到达宿营地。

虽然解放上海的任务已顺利完成，现又接受了新的任务……去解放长江门户崇明岛。因此我奉命去吴淞前方指挥所，刚到指挥所，正下大雨，下了汽车，就被首长分配去接轮船的任务。当即去吴淞沿海关码头乘渔船于下午五时许到上海外滩，虽然是刚解放后的第二天，但电车、公共汽车都照常营业行

驶，这是一个好现象。

由于我们来时的仓促，没有带粮票，又正是两餐没有吃饭了，真是有点饿急了，我们很想拿钱买点东西吃，但岸上警备部队为了维持城市纪律，我军严肃之军容而不许我买，我也就劝大家遵守了警备部队的规定没有买。

首长去广东路招商大楼三楼接洽船只问题，我们这些人是在等候他们回来。哪知他们到十二时许还无音信，又亲自去招商三楼用电话到处探询，均答不明。过了一时许又去了一次仍未回来，真是把我们急死了，吃无吃睡无睡，怎么办呢？那只有站在这里等吧，又等了很久，林正同志开来一辆美式大卡车把我们接到刚成立的人民海军司令部去。暂住闵行路库房楼上，铺麻包盖麻包，还睡在地板上，这些我们都克服了，发扬我们的艰苦奋斗精神。

1949年5月30日

于上海市闵行路海军司令部

今日早饭后，师长因交涉船只事宜返吴淞有要事商洽，我在此等候，



我即当面要求了一天的假，准备去看别了十几年的同胞大姐。经允许后，季正同志跟我同去。首先整齐了服装，乘电车到外滩，又转乘2路电车，直达静安寺下车。即与季正同志在内心中这样打算着，如人仍在这里，我们则吃过中餐就回来，如不在或搬往他处，我们则不再去找，而到上海各重要热闹地点看看，因季正同志未来过大城市。

我虽然隔了12年之久，但仍如从前一样，一直走到了愚园路88弄31号门牌，先在弄口内，大门外问了一个青年，×××还在这里住否？我的问话完全是用上海口语，他告诉我还住前楼。我很高兴地闯进大门，一直跑到客堂里去，看见了我亲爱的姐姐正在水池上洗菜。这时，房客们都在兴奋地喊着……小何妈，舅舅回来了。这时，姐姐很惊奇地看见了我，表现了无限快慰，笑咪咪地陪我到了前楼。我进楼刚刚坐下，前楼的陈阿嫂、小妹妹，后楼大妈妈、客堂的马大妈、房东家的小弟弟等，前后邻居挤满了这间小屋子。尤其前楼陈阿嫂更显得亲热关怀，问长问短，你们怎样过了长江，怎样打进了上海，上海蒋匪对人民的压迫怎样厉害，如何残忍地杀害了许多善良的学生和市民工人。你们来了我们好了。尤其问着我们的政策，我一一给予解释，说明我们的各种政策和我解放军的严明纪律。把过去对我们污蔑的宣传揭发了。因我们都是老熟人，更相信我的解说，大家都异口同声地赞扬着人民

解放军的光荣伟大。

1949年5月31日

于闵行路口

上午去招商大楼三楼交涉船只（共给我们八只），在该局吃中饭，回来后又去海军司令部交涉船只（三只），但有两只船的船员不能开出，同时还有些毛病，这些情况已告首长处理了。

回来后没有什么事情，在休息的时候，我忽然想起了我们为革命为党而共甘苦同患难的老战友王铁夫（为革命牺牲于江西），他的家庭住址我是时刻地记在心中——上海宁波路70号福源钱庄。我为了革命之爱，战友之情，写了一信，花了50元人民币请三轮车夫代为送去。果然下午晚饭前，王铁夫同志的哥哥王光耀来到我这里，我如实将王铁夫同志光荣为党为人民牺牲的经过情况告知了他。悉知铁夫同志的妻子、儿女三人、父亲都还在，我表达了对战友为人民而奋斗牺牲的敬意。

1949年6月19日

于昆山城南关

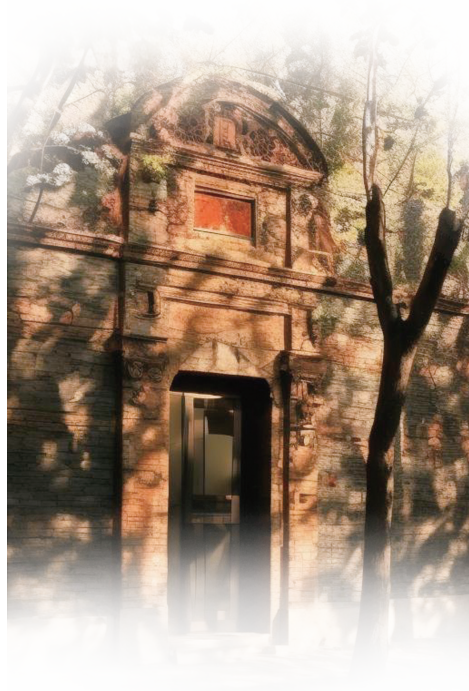
两点多钟就吹号起床了，四点吃早饭完毕，但天还未有发亮，东方发白时部队才开始集合，经双凤镇至午时到达

了昆山城南关。还未及休息，邓政委要我去上海还冠中公司汽油。吃过中饭，带了一个通讯员，扛上五加仑汽油至火车站，乘军用车，直开上海北站，于下午二时许到达上海麦根路火车站下车。自己与通讯员二人推了五加仑汽油，沿马路左边走了约四里路，才到了电车站，登上车，乘到先施公司下车，再乘法商电车至外滩金利源码头下车，下车后即去找冠中公司，经再三询问，该公司不在本处，而移至苏州河北、天后宫桥一带，结果又乘电车到外白渡桥，下车后沿苏州河北岸一直抬着五加仑油走到冠中公司，将油归还。公司负责人有点惊奇，十分钦佩的态度，表示很佩服解放军的纪律严明，是真正爱护人民的军队。因此，对我们很热爱和照顾。

1949年6月20日

于上海南市、北站、昆山城

早饭后即乘吉普车直到北站下车，于十二时到达了昆山南站下车，又将汽油桶送还南关商家，并将借条要回。下午又乘车随同部队到达了丹阳车站下车，天已十时许了，宿营于城南大街一家蜡烛店号内。店主从别处借了两床被单给我们盖，我们即付给租费人民币100元，店主再三不收，我们硬叫他收下，因为我们盖了被应该给钱。



护航青少年成长

□ 李荣光 画



1. 王品祺退休后，毅然投身社会公益事业，现担任嘉定区关心下一代工作委员会副主任、区社会帮教志愿者协会首席志愿者。



2. 作为一名局级退休干部，他充分发挥自己的政治优势、经验优势、威望优势，全身心地投入关心下一代工作，得到了社会各界的好评。



3. 王品祺不断探索适合形势发展和嘉定实际情况的关心下一代工作的新方法、新途径。他经常深入街镇、社区和学校等，开展工作。



4. 从2008年底开始，他参与发起成立区社会帮教志愿者协会。组织社会志愿者开展对服刑和刑释人员、社区矫正人员的帮教安置工作。



5. 2011年以来，在他的牵线搭桥下，区社会帮教志愿者协会又和区关工委联手，先后组织老同志志愿者与24名在社区服刑的青少年结对，开展帮教工作。



7. 组织发动志愿者与特殊对象的未成年子女结对，进行学业辅导。通过关爱帮扶，使孩子的家长对社会的关心产生感激之情，从而感化教育在刑人员，取得了良好的社会效益。



9. 为了备好课，他先后到十多个部门和单位，找人了解情况；为了使讲课更具吸引力，他认真学习电脑知识，制作PPT课件；为提高讲课的针对性和实效性，他多方请教。



6. 其间还先后组织19位老同志对在刑人员的未成年子女情况开展调查研究，了解每个被调查对象的情况，形成个案调查报告，提出帮扶建议。给予这些青少年更多的帮助和关爱。



8. 他参加讲师团，先后到过23所学校，讲课28次。为帮教志愿者培训讲课16次，给社区矫正对象讲课24次，与服刑人员开展直接帮教22人次。



10. 他先后以《我们身边的共产党员》《我和我的祖国——中华人民共和国成立70周年来的亲历》等主题，深入学校、社区，对青少年开展思想道德教育。听讲青少年6000多人次。



苍穹写着她的名字

□ 殷佩红

当我们抬头向夜空仰望，在土星和火星之间，有一颗小行星叫“叶叔华星”。这颗以中国女性名字命名的小行星，正在宇宙苍穹间遨游。她将与天地共存，与日月同辉，一如她在天文学领域所作出的贡献。

她追求浪漫，
将生命融进天文事业

叶叔华自喻，她这辈子似乎与生俱来就是为天文事业而活着的。

叶叔华1927年6月21日出生于广州，她从小就聪明过人，学习成绩样样出色。然而，在选择考大学专业时，由于当时家境贫寒，家庭产生了不同的意见。叶叔华说，我当时特别对文学感兴趣，而我父亲却叫我学医学，最后定了一个折中的选择，考进

了广州中山大学数学天文系。1949年6月，叶叔华毕业，父亲在香港为叶叔华找了一份教书的工作。

全国解放了，揣着对天文事业的热爱和报效祖国炽热的情怀，1951年，年轻的叶叔华放弃了比较优越的条件，从海外归来，她的兄弟姐妹6人中，唯独叶叔华来到祖国大陆。

叶叔华选择了上海，她敲响了上海徐家汇观象台（今上海天文台）的大门，虽然，当时大陆的条件非常艰苦。对此，叶叔华平静而又和缓地说：“只有体会过什么是亡国奴滋味的人，才知道什么是青年科学工作者的爱国热忱，才会明白科学没有国界，但科学家有祖国。”

从此，她将自己生命融进了天文事业。

她笃志“世界时”科研，
6年确立了“北京时间”

叶叔华一到上海天文台便投入了大量的天体测量工作，全身心地进行“世界时”精确测定及地球自转与地极移动的研究。当时全世界十几个天文台合作制定标准“世界时”，中国的精确度总是排在最后。叶叔华从中感到了自己肩负的重担，于是发奋工作。

叶叔华进观象台的第一份工作就是看星星。

刚开始，叶叔华在一个半地下室里工作，每天要面对无数的阿拉伯数字，用收报机收全各国天文台的讯号，再和台里的天文钟做比较，为世界时间组织提供重要的数据。每每晴



天的晚上，叶叔华和她的同事们还要观测天空，要把屋顶拆掉，使得外面温度，跟里面的温度一样。冬天要抵挡寒冷，夏天要经受蚊子的袭击，诸如此类，都要观测到半夜三更。长年累月地测试、观察、记录数据，她在艰苦和枯燥的记录中慢慢理解了“世界时”工作的意义。

叶叔华说，正是这些没有生命的数字，使得我发现了天文科学的真谛。也正是在这种细致、平常、重复的工作中，让我感受着事业的乐趣。

因此，很多人都不知道，精确的时间标准，是通过天文台的观测，再经过一系列复杂的计算处理后才获得的。更少有人知道，我国自1965年起一直使用的地方标准时间，也就是北京时间，就是在叶叔华的主持下，用6年的时间确立起来的。在承担这项工作时，叶叔华刚刚32岁。

1965年，我国“世界时”测定精度跃居世界第二位，该项目通过国家鉴定；作为我国的时间基准向全国发布，为国防建设和国民经济提供时间保障；先后荣获中科院重大成果一等奖、国家自然科学基金二等奖。

她胸中藏着宇宙，
筑起我国走向世界的桥梁

宇宙造化了叶叔华，叶叔华胸中藏着宇宙。

为了探索宇宙的奥妙，她参加了大量的天文观测、理论研究和科研组织的领导工作，推动了我国天文事业

的发展和走向世界。半个多世纪的历程，她从担任室主任、副台长、学术委员会主任，到上海天文台台长，她为祖国的天文事业倾注了所有的爱。

她是掌握“时间”的人，然而，时间对于她却显得那样的吝啬，从不轻易浪费。每天一早到台里上班，就不知道几时下班，她似乎没有节假日。上海天文台，记述了叶叔华半个多世纪以来呕心沥血的奋斗历程——

作为一名女性，叶叔华不光涉足了以男性为主体的天文研究领域，而且成为中国天文史上唯一的女天文台长；上世纪五六十年代叶叔华主持我国综合“世界时”服务工作，其精度达到国际先进水平。

叶叔华在天文科研领域的建树，为国内外专家所瞩目。

七八十年代，她致力于观测新技术的建立，组织我国天文台参加“国际地球自转联测”，推动天文地球动力学研究——

九十年代叶叔华组织国内有关学科与各部门承担国际攀登项目“现代地壳运动与地球动力学研究”，并出任该项目的首席科学家——

叶叔华家没有太多的家产、豪华的摆设，用一句话总结她几十年的生活：和谐、简单、丰富。她有一个幸福的家庭，她是丈夫“手心里的宝”，但她的丈夫前几年去世了。目前，98岁高龄的叶叔华，虽在颐养天年，但她还是关心着祖国的天文事业。星汉灿烂夜未央，心系天文情未央。她的名字永远在苍穹闪耀！



戏里戏外都是贤妻良母

□ 祝天泽



张芝华今年66岁，从上影演员剧团退休后她接了不少热播剧，虽是出演母亲类配角，但每个配角她都当主角演，演出彩，演出众。退休后，不拍戏时，张芝华喜欢在家里做做家务，看看电视，听听音乐。平时她特爱看书，逛街第一个要去的地方便是书店。在她家阳台上，她种了十多种花卉，姹紫嫣红，十分好看。她说：人要懂得生活，要合理地安排，使自己有个快乐、幸福的晚年。

张芝华从小爱好文艺，初中时考入上海儿童艺术剧院。上海电影制片厂因拍片借张芝华在其中饰演角色，由于具有演员的基本素养，拍完戏后便留在剧团当了一名演员。老艺术家张瑞芳很看好她，认为她很有潜力与才华，决定予以重点培养。她亲自手把手地教她台词，老艺术家程之则教她唱京剧，这样使她进步很快。特别是张瑞芳“清清白白做人、认认真真演戏”的教诲深深地印刻在她的脑海里。

短短两年时间，张芝华主演《曝

光》《万水千山》《甜蜜的事业》《送货路上》等四部话剧，获得了成功。后来在老演员的带领下，她到工厂、农村、煤矿、部队深入生活，更加拓展了她的视野，打下了扎实的生活基础。为了培养她，上影演员剧团又将张芝华送到上海戏剧学院学习深造，经过系统的理论与知识学习，张芝华如虎添翼，更加有信心地在舞台上与荧屏上纵横驰骋。

为了塑造好每个角色，张芝华十分努力与刻苦。为了演好电影《沂蒙山人》的女主角，张芝华深入当地生活，体验那里的民俗风情；她苦练摊烙饼，摊掉了50斤面粉，直到“一摊上面，一两分钟，一张完整的烙饼就出来了”为止。这成为张芝华从影以来塑造得最为成功的一个角色，获得了山东电影节最佳电影奖。

她先后在《有情人》、《烛光里的微笑》、《梦酒家之夜》中饰演泼辣大胆的中年女性。三部戏中的中年女性无一雷同，每个人物都演得很丰满、实在。从



影40年来，她演过《阳光警察》、《新风歌》、《好事多磨》、《流亡大学》、《女主角》、《赵先生》、《我的美丽人生》、《女大当婚》、《忘不了你》、《滴水观音》、《宝贝》、《孩奴》、《杜拉拉之似水年华》等数十部影视剧，荣获布拉格国际电视节最佳女主角奖、瑞士洛加诺最高奖金豹奖和金鹰奖。

张芝华不仅很会演戏，而且还善于与导演沟通。在《儿女情长》中，她饰演一位热情泼辣的中年女性童建梅。她向导演提出童建梅属上海底层百姓，经济基础差，无钱购买香水来用，是否做一朵绢布的白兰花，插在纽洞上，手拎草编包或布的花袋子较为适宜。导演很快采纳了她的建议。这一细节真实地反映了上海平民生活和他们的时尚，使影片增色不少。

张芝华经历过一次失败的婚姻，与郭凯敏分手后，上海戏剧学院客座教授、著名画家查国钧走进了她的生活。查老师虽年逾7旬，但心理很年轻，穿着打扮也很时尚。他很爱张芝华所生的儿子，视同己出，这一点张

芝华很欣赏。由于同处于艺术圈，他们有许多共同语言，很谈得来。组建新的家庭以来，他们互相扶持，相敬如宾。查国钧办画展，她忙东忙西，积极帮助布展。画展很成功，受到了不少美术爱好者的欢迎。由于家庭和谐幸福，夫妇俩还应邀到电视台家庭演播室做了一档节目，侃侃而谈，畅谈了再婚家庭成功的秘诀。

张芝华很重视健康。她认为健康是人生最大的财富，没有健康，一事无成。作为一名演员，经常拍戏要连轴转，有时还要在暴风骤雨中前行，没有好的身体决计不行。有一段时间她把骑自行车作为锻炼的一种形式，出外往往骑上自行车就走。平时常到小区和附近的绿化地带慢走半个小时。她很喜欢旅游，国内外去过很多景点。买菜总是选购最新鲜的，油与酱油则选择品质最好的。张芝华说：“电视剧《儿女情更长》中有一段话：人不能没有梦想，但为了梦想而去超越实际能力，那就会得病。这是一句至理名言，值得我与大家记取。”





提到画家薛遽，行内人赞誉他：“绘画、书法、诗词都有很高的造诣，在目前画家中是很为少见的。”“薛老的画，要进博物馆的。”擅长山水兼工花鸟、人物，又能写一手好诗词的薛遽，是位上海书画院广受尊敬的老画家。

我初识薛遽还是在1985年上海商报创刊时，那时我担任报社的副刊

编辑，而他则是美术编辑，我俩面对面办公，无话不谈。于是我知道生于1931年的薛遽，祖籍江苏昆山。他幼承家学，在私塾当老师的父亲教他读书、写字、画画。1949年以后来上海谋生，做过很多职业，但他对画画的爱好，始终没有放弃，专攻国画山水，初学董北苑、黄大痴等。后撷取明清诸家多变之法，能自出机杼，寝馈于斯，乐而忘倦，取得令人瞩目的成就。

就在他年登耄耋时分，薛遽打通了中国画的所有经脉，步入自由王国。他不再只是一位笔墨老到、法度森严的传统山水画家。他的画，已经无法将其归类。他自由游走于山水、人物、花鸟画之间，胜似闲庭信步，潇洒自在。他画中的人、鸟、兽、



树、花、草、石、亭，那么古意盎然，又那么新意迭出；他的画总能让我们惊喜地叫出声来，他从来不会重复以前，不管是别人，还是自己。几乎每一幅，都

在出新，几乎每一笔，都有妙思。

在我印象中，薛遽绘画以山水为主，但在他的山水画中，人物往往占

有很大比重，这是他对中国画传统的

书画：他生命中不可缺少的钟爱

□ 陈祝义

继承，如宋之李公麟，元之赵孟頫等山水画都有人物的明显位置。薛遽创作的大幅山水《太行绝壁》，更得元人黄公望笔意，从整体上予人以遒劲苍辣，浑厚华滋之感，其笔墨点线疏松空灵，气度恢宏，儒雅大方。他的小品中国画，灵秀文雅，别开生面，其中《月出惊飞鸟》、《长松多逸姿》等，并以“虚”求“理”画面意象必先，幽淡简逸，笔墨十分精妙，构图及树石造型新奇生动，画面中正平和，醇厚典雅，得元明人之遗韵，如今习古法写意者虽众，能通者、知者甚寡。薛遽不只是通古法，同时还吸收现代的变形和构成，师古创新，使画面产生时代气息。

如今已是鲐背之年的薛遽，画风独特，有着完全与众不同的艺术形



态。很多人诧异地认为一位93岁的老画家竟然会画出如此具有现代意蕴的中国画，都说他是“创新派”。但仔细揣摩后觉得他在很大程度上是一个“复古者”。剖析他的绘画元素，在形式的内核中透露出宋元以来的传统格局和笔墨语境。而且他更上溯到汉唐以前的古拙天趣。其间还有着石窟壁画乃至民间艺术的未雕之璞，只是经他的融合渗化，很难分辨出所演化的“冰水之迹”。因此往往觉得他的画“既面熟，又陌生”，很难循摸出其规模所自。

为了外师造化，作为一个画家，薛邃十分崇尚自然。他曾游历了中国的许多名山大川，自2005年始，先后七次赴中原豫、晋、冀诸地觅胜探幽，攀高岭、涉险径，收集素材。以八十岁的高龄，先后四次登观太行山，犹攀高涉险，积写生稿无数。他



主张不仅看山势山脉，更要细看岩石结体“一石而孕千山”。面对千姿百态的造化，收集了大量素材，但他依然融化在心，以己意出之，诚如他所说，“物当为我所用，不当为其所役”，他对现实物象理性判断的感性把握，把握的结果是作品呈现出一种美的意境。

但生活中的薛邃，他不喜欢抛头露面，更不喜欢宣传炒作。他一门心思，就在家里画画。如果硬要说他有什么爱好，那就是访山问水，师法自然。对名利，薛邃始终看得很淡。他说，名利固然是个好东西，但如果看得太重了，太“贪”了，那就会被名缰利索套住，画画就不自由了。然而，在画艺本身的追求上，外表文弱的薛邃，不但不让人，他还敢与古人争“一席”甚至“几席”之地。他曾说：“我不如古人，然古人亦有不如我者。我师古人，然古人亦有当师我者，苦不得见面一磋耳。”

在经过了近80年的中国诗书画求索历程，在立足深厚文脉与传统的基础，仍以开阔的胸襟不断求变，求得艺术上的突破。薛邃的主体精神坚定于中华民族文脉的指向，牢牢植根于传统土壤。但他也并不排斥外来文化。

我与薛邃共事多年，从未见他张扬自己，他性格温和，为人厚道，淡于名利，却视书画为他生命中不可缺少的一种钟爱，把全部的身心沉潜于真正的中国传统与笔墨，以他在传统绘画上独特造诣和从心所欲之境，居然把中国山水画写意往前推进难得的一步！



为汽车人才和嘉定汽车产业“加油”

——记嘉定区“最美老干部”朱明荣

□ 嘉定区委老干部局

依托全球汽车精英组织，会同海外华人组织，将全球华人汽车精英联合年会暨“中国拥抱世界”汽车产业创新论坛永久落户上海国际汽车城；连续八年举办“嘉定之夜”中外华人汽车精英交流晚会，搭建嘉定政府与高端汽车人才面对面交流平台；促成了数鼎科技、路特斯科技等一批海外人才项目落户汽车城……

这些项目的背后，有一位老同志默默地奔波着。他就是嘉定区委组织部原副部长、原区人事局局长、原区编办主任，政工师朱明荣。他退休之后从事中国汽车人才研究会工作，在服务汽车人才和嘉定汽车产业方面深耕细作，贡献出银辉力量。

为汽车产业人才发展与理论研究 献计献策

2016年，刚退休的朱明荣开始全面参与汽车人才研究会工作，并于2018年起担任理事长，致力于汽车人才的研究、培训、交流与服务等工

作，持续推进全球汽车精英组织和汽车行业人力资源经理人组织等行业人才发展公共服务平台建设，为中国汽车人才培养作出积极贡献。

朱明荣主持参与了十多项汽车人才类课题，主编了汽车人才理论专著《中国汽车人才管理改革试验区探索》《中国大学生方程式汽车大赛与汽车大学生培养研究》；参与编著《汽车与人才》《中国汽车科技人才发展报告》《中国汽车产业中长期人才发展研究》等书籍。在报纸刊物上发表具有影响力的汽车人才相关文章30多篇，得到汽车行业和人才理论界的高度好评，多次获奖。其中“中国汽车行业高层次创新型人才成长规律”报告荣获国家级一等奖。

因在汽车人才工作领域的贡献，朱明荣先后获得“中国人才学研究实践工作者贡献奖”“中国汽车行业改革开放三十年杰出人物”等荣誉称号，他所带领的汽车人才研究会也被评为“上海市人才理论研究基地”。



为上海国际汽车城建设与 嘉定汽车产业发展添砖加瓦

朱明荣在中国汽车人才研究会工作期间，全程参与国家战略性新兴产业项目、产业扶持政策在嘉定落地生根，积极为嘉定汽车产业发展招商引才、招才引智。

这期间，朱明荣积极协调行业组织，争取科技部、工信部支持，助推中国唯一电动汽车示范城市和国家智能网联汽车试点示范区落户嘉定，有力推动了地区产业的转型升级。

牵引五大汽车行业组织整体融入，利用行业资源协调科技部，争取中组部支持，助推“上海国际汽车城海外高层次人才创新创业基地”顺利获批，并在建设发展中互动支持，提升和拓展国家级海外人才基地的内涵和外延。

引进行业高端智库，为地区世界级汽车产业中心建设提供智力支持，荟萃行业高端智力资源，如付于武、赵福全、李庆文等行业领袖，为嘉定汽车产业的发展方向建言献策、把脉指导。尤其是引荐赵福全教授参与地区世界级汽车产业中心建设课题研究，为新汽车时代嘉定建设“世界级汽车产业中心”出谋划策。

为服务嘉定汽车产业人才 搭建专业平台

为了更好地将行业优质资源导入

嘉定，服务好嘉定汽车人才，朱明荣根据区领导要求，积极筹建“嘉定汽车人才研究会”专业服务平台，重点汇聚行业资源，开展嘉定汽车人才地图、嘉定汽车全产业链人才专题调研等重点课题研究，为嘉定人才工作提供参考；为产业基地度身打造汽车产业培训，组织开展新能源汽车、智能网联汽车高端人才培养等，配合、支持上海·嘉定人才港建设。

为了帮助行业更好地了解嘉定，朱明荣向全行业总结推广《上海国际汽车可持续发展的实践之路》，在中国汽车报、汽车专家述评等多家行业重磅平台发表，引发了行业和地区的广泛关注，提升了嘉定在中国汽车行业的影响力。

朱明荣多次受邀担任专题讲师，先后在上海国际汽车城集团有限公司、嘉定区建设和管理委员会、嘉定区交通委、嘉定区税务局等10余家单位开展专题宣讲，讲述上海国际汽车可持续发展的经验与启示，帮助青年干部了解嘉定汽车产业的历史。

不忘初心，牢记使命，朱明荣表示，作为一名汽车人才的专职“服务员”，将继续努力，尽己所能，从人才角度，为我国从汽车大国迈向汽车强国尽一份力量，把余生精力献给汽车人才工作和汽车强国梦。





永远在路上的劳模

□ 沈玲

的坯布万米疵点是多少了，只记得当年干活的热火朝天，两班倒的劳动，力求保质保量把工作做好。6年的汗水浇灌出幸福花，她所在的小组被评为“上海市先进集体”。1977年，她被评为“上海市工业学大庆、农业学大寨先进个人”，成为那个年代名副其实的劳模，当选为第七届上海市人大代表；1978年被评为上海市三八红旗手；1979年被评为上海市优秀团干

部，并光荣地加入了共产党，更好地践行她的初心使命。当她在一个青年女工的岗位上游刃有余后，1979年，她成为了上海市针织工业公司的团委书记、袜厂的副厂长，她深知更高的平台需要更大的能力，唯有学习，唯有不断地进步才能适应形势，不负期待。她暗暗下决心在成长的路上不能松劲、要追赶，她利用业余时间去上海电视大学读书，学习行政管理知识，获得了本科学位。机缘巧合，张悦在1988年进入当时的上海对外贸易学院工作，成为了经济系办公室主任。在高校的环境中，她又开始了新的快学快用，她当过校产办的副主任，管理着学校的资产，当过工会办公室主任，做好教职工的保障工作。那时候举行了首届的“京津沪三地教学竞赛”，组织工作落在工会，她虚心求教，边学边用，非常圆满地完成了

我是一名老干部工作者，平时喜欢运动，常常关注“微信运动”功能，让我害羞又好奇的是，一位70岁的老同志常常占领我的微信运动封面。

她是谁？每天为什么走这么多路？对于我的好奇，同事直言“张悦老师一直这样！”我深挖开来，竟然发现她是“宝藏女孩”，23岁就被评为劳模啦！

张悦，1954年出生，上海对外经贸大学的一名退休党员。1971年，不满17岁的她在上海市针织十四厂参加工作，成为一名成衣车间的挡车工。在工作中她腿勤、眼勤、手勤，很快跟老师傅学习掌握了挡车操作技术，努力提高产品质量，并成为30人的生产小组的组长、厂团委副书记，她发挥不服输的精神，在劳动技能竞赛中脱颖而出，成为40万纺织女工的优秀代表。时间久远，已经记不清她所织



任务。她常说“没有现成的，摸着石头过河，多学习，抓紧学，就会好的”。

如果说劳模张悦在工作岗位上“紧走快赶”是生动写照，那么这样的行为惯性在2009年延续到了她退休之后的生活。2010年上海世博会，她马上投身其中做了世博志愿者，成为身穿绿白色相间的志愿者马甲的56岁“小白菜”。世博会是上海迎接世界检测的窗口，也是张悦第一次“走路”上岗，在阳光烈日下，她走街串巷，站岗守责，认真地记录、耐心回复，在服务和奉献中实现了退休后的社会价值。从此，她就一直坚持，从未停止。2020年疫情肆虐，看到新闻上的各种消息，她心里特别着急。在得知社区防控力量告急后，她觉得“自己力所能及地就近在社区里帮助做点事情还是可以的”，于是马上报名参加了社区党员志愿者团，成为防疫志愿者，从事体温测量、核验车辆和人员信息、检查卫生消毒工作、协助快递物品摆放等等。张悦平凡细致的工作，赢得了社区组织的肯定，街道给学校发来了表扬信。疫情过后，张悦加入了徐家汇街道市民巡访团，和其他来自社区的退休“阿姨爷叔”一起，投身到文明城区建设的角角落落。做“文明啄木鸟”，监督巡查街道的不文明现象，用脚丈量分担区的每一个楼栋，及时做好管理和服务的短板。做“文明守护者”，身着蓝马甲、手持小火钳、提上垃圾袋，穿梭在社区的每一条小路。这也就是她每天步行万步，占领年轻人微信运动封面的原因。

有形的路，有微信步数记载，无形的路，有她从不停歇的人生轨迹标注。我问过张悦，做志愿者不累吗？她说：“我志愿，我快乐！”我又问，“您70岁了，什么时候退出志愿者团队呢？”她坚定地回答：“听组织安排，做到不能做为止，我不会主动提出退的。”然后伴随的是一串爽朗的笑声。

作为一名劳模，张悦织好布，不断线，努力学习，适应各种岗位，在职业的路上走得很稳健。作为一名党员，她尽好责，守本分，为党做事没有退休日期。在志愿者的工作中，她一直在路上。



乔建忠退休后以退而不休的精神，乐为百姓鼓与呼，热心帮困助学，初心不变，笔耕不辍，受到广泛赞誉。

乐为百姓鼓与呼

2015年10月初，国家统计局浦东调查队决定增加社情民意信息工作，乔建忠被聘为社情民意信息员队伍的联络员，被大家誉为“啄木鸟”中的“啄木鸟”。多年



来，乔建忠不辱使命，勤奋工作，组织信息员撰写社情民意信息1300多篇，其中被浦东新区区委、区府办录用了100多篇，被区领导批示70多篇，使许多百姓的老大难问题得到了解决。

杨高路、民生路地铁施工交通封路影响居民出行，老百姓很有意见。乔建忠组织信息员写了《好事要办好，缓解百姓出行难》的信息，受到三位区领导的批示，有关部门召开现场会，采取措施，很快解决了问题。有着900多年历史的浦东龚路老街被当作违章建筑拆除，只剩下二百多米，老百姓看了很心疼。乔建忠组织信息员写了《在拆迁中要重视保护古建筑》的信息，受到时任区委书记的高度重视，批示立即停止拆迁、恢复老街原貌、重新规划设计，使这条老街得以保存和延续。今年春节前，市民反映浦东滨江建设存在不少问题，乔建忠组织信息员开展现场问卷调查，撰写了相

关信息，得到市委区委领导的批示，责成有关部门采取措施，“用好宝贵的公共空间”。

为“天之骄子”插上翅膀

乔建忠在了解到云南楚雄州姚安县的贫困情况后，主动认领了四位学习成绩优良、家境贫困的学生，给每人寄去了200元，解决了他们一年的学费问题。并积极发动其他老干部一起加入帮困助学行列，通过多渠道筹措到十多万元助学资金。台胞孙女士家住高桥镇，手中有一笔钱想用于慈善事业，乔建忠得知后，多次上门拜访，向她介绍姚安县的情况，请她观看当地学生学习生活的录像，使她受到很大触

动，当即决定向姚安县政府捐款28万元，资助了107名学生。在老干部们的热心资助下，许多贫困学生重新背起书包进了学校。其中贫困学生小张，考上了清华大学，并获得博士学位。楚雄州人民没有忘记乔建忠这位热心人。《楚雄日报》用专版介绍他帮困助学的事迹，姚安县县长专门到浦东给他送锦旗。乔建忠被中国关心下一代工作委员会、中央精神文明建设委员会办公室授予“全国关心下一代工作先进个人”。

2022年春节，乔建忠得知：在进才中学就读、成绩优秀的陆家嘴街道崂山四村双胞胎兄弟，因家庭贫困学业受影响的消息后，千方百计找到了兄弟俩，当即送上1000元，并通过老干部桑榆工作室又资助了2000元，缓解了兄弟俩的学业之忧。

乔建忠退休后依然干劲不减，热情不降，甘当绿叶，继续为浦东的发展忙碌着，他的晚霞是金色的。





老实做人的好父亲

□ 彭小华

我的父亲是迎着解放战争隆隆的炮声参加中国人民解放军的。父亲在部队入党提干。1955年授衔时，父亲是他所在部队战士中唯一被授衔的。

父亲把自己的青春奉献给了军营，一干就是30多年。他永恒不变的初心，就是做老实人，永远忠于党。父亲的工作经常调动，我们也经常跟着父亲从农村到城市，再从城市到农村来回搬迁。我们有时候会埋怨父亲，说他从来不关心我们，对我们极少过问。比如当年我弟弟参军在野战部队，他想让父亲通过关系把他调到离家近的部队。可父亲不同意，且严厉告诉我弟弟：“依老实在那里干吧，

别动什么歪脑筋。”

上世纪80年代初，父亲转业到了地方，依然保持着一个军人的本色和初心。记得父亲单位有位李姓员工，与我家是前后楼，他和我说过一件亲身经历的感人事。那时，我父亲刚到工厂分管后勤工作。他家原来住在苏州河边的一个棚户区，那里的房子一下雨就会漏。一次恰逢下大雨，他在房顶上堵漏点时，看见我父亲挽起裤腿，自行车上驮着几卷油毡纸。到他家后，帮他把房子盖上，然后详细询问他家情况。随后，又去其他员工家帮助堵漏。不久，单位就分给李姓员工一间一室户的楼房。为此，他感激地说：“我工作了20多年，你父亲是唯一到过我家的厂领导，我在这单位是最没能耐的，做梦也没想到我会分到新工房。”从他动情话语中，我感受到了他对我父亲的感谢之情。当我向父亲提起此事时，他却说不记得了。

父亲常教育我说：“作为一名党员，无论什么时候都要关心国家大事。”而他对自己事很少过问。国家有政策，凡是在高寒地区服役者皆有补贴。他当年部队驻地就属高寒地区。我让父亲去查询一下，他淡然一笑说：“阿拉现在工资不少了，把那些钱留给最需要的人吧！”3年前，80多岁的父亲永远离开了我们，一位与父亲共事多年的老领导听说后，给了父亲八个字的实在评价，那就是：“老实、忠诚、善良、热心。”我想，这是父亲传承给我们的优良家风，而在改革开放的新时代需要我们永远传承下去。



今年召开的上海市科技助老志愿者表彰会，虽然已经过去一段时间，但一想那次会议的场面之大，气氛之热烈，特别是我参加的四个网宣团队都获得了优秀，心中的那份激动仍久久不能平静下来。受表彰的老小孩社区网宣优秀团队……我是一位参加老小孩志愿工作多年的成员，在上述获奖的团队中，我参加的团队有春申晚霞和老小孩讲述推荐组、老小孩电子杂志编辑部和老小孩网宣团摄影组等四个团队，全部列入表彰的名单之中。一沓子鲜红的证书，上面虽然没有我的名字，但却有我努力工作的汗水和一路前行的足印，为此，感到十分的荣幸和欣慰，感到光荣和自豪。

我参加闵行区春申晚霞网宣团已经7年。在2023年，我共发表各类文章55篇，其中有53篇获得推荐，占96.3%；有49篇被推荐到首页，占89%。三项数据在所在团队名列前茅。闵行区春申晚霞网宣团是全国离退休老干部先进集体，在荣誉面前，团员们自我加压，再接再厉，不断取得优异成绩。是的，春申晚霞获得荣誉，我感到光荣和自豪。

我参加老小孩讲述推

荐组已有4年。在2023年，我轮到推荐值班有8次，每次3天，共24天。依每天5小时计算，我所投入的时间120小时。共推荐优秀文章240多篇，其中，有120多篇文章还撰写了导语，推荐到首页，起到了发现优秀文章，鼓舞老小孩士气的作用。我参加老小孩网宣团摄影组已有半年多时间，在老小孩社区公众号和《时光流影》上，被录用刊出图片共50多幅。虽然我从事新闻摄影数十年，但在这个以艺术摄影为主体的团队中，我还是个新手。通过团队的培训鼓励，自觉在艺术摄影上有了一点小小的进步。

我还获聘新闻晨报老记团志愿者。在晨报记者的帮助指导下，我们通过培训实战，投入“助力早上海”的热情日益高涨。虽然不能和许多优秀的老记们相比，但自我感觉还是付出了很大的努力。我作出的努力，有关部门对我作出了充分肯定。去年，我被市委老干部局、市文明办和市志愿者协会评为“乐龄申城·E行动”志愿服务优秀志愿者。这次，也获得了上海市科技助老优秀志愿者的光荣称号。新的任务已经在向我招手。我要成绩面前不停步，努力进取创佳绩。

我参加了四个网宣团队

□

杨克元





说老伴

□ 张福生



什么叫老伴？夫妻到老了，都还在。你伴我，我伴你，就叫老伴。

老伴是生活的沉淀。从年轻时开始，在漫漫的人生路上，两个人走啊，走……有的掉了队，不幸离去。有的分手了，说没有爱情的婚姻是痛苦的。有的拆开了，躲不过七年之痒，出现了鸠占鹊巢……金钱、地位、权力、美貌、脾性、荷尔蒙等等，有着太多的因素，击散了不少夫妻做不了老伴。

最后还在一起的，叫老伴！

老伴是生活的沉淀！不再有花容月貌，甜言蜜语；不再会卿卿我我，意乱情迷。唯剩的一身沧桑，眼花耳聩；每一天形影相吊，吃饭吃药，互相照料！

老伴是生活中的另一半。你伴着我，我伴着你；你需要我，我需要你；你靠着我，我靠着你！

成为老伴，除了平淡，还是平淡。过日子嘛，本来就那么多诗情画

意、情趣相投。开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。为生计而奔波，为三餐而忙碌。

成为老伴，你好我好，我好你好。你有事，我便有事；我若无事，你亦无事。笑时一起笑，哭时一起哭。你有话与我说，我有话对你诉。“少年夫妻老来伴”，伴在一起就是好。

老伴，老伴，伴着、伴着变得衰老。带病生存是正常的，吃药变得比吃饭重要。说起话来听不清，拿起报纸看不清。转个身就忘记去房间做什么，过去的事却总是喋喋不休。睡在床上起不来了，唯有老伴天天在陪伴，唯有老伴不离不弃。

老伴，老伴，伴着、伴着需要养老。年轻时，买菜、烧饭、洗衣服，擦地板、出门走路等本是轻而易举的事，到年老了都成了困难。一个很现实又沉重的话题很快付诸实践：养老！居家养老、社区养老、机构养老、嵌入式养老、淘宝养老、文化养老、金融养老、抱团养老等等，五花八门、林林总总，这个养老，那个养老，比不上老伴养老。我觉得，老伴中只要一人能动，居家养老才是最好！

说老伴，相互顾；说老伴，相互让；说老伴，相互疼。人生到老有老伴，生在福中要知福。金山银山何须有，家有老伴就是宝。你伴我来我伴你，夕阳路上能走好！



踏进六月的门槛，门楣上，早已插了几枝新鲜的艾草，那艾香味特别好闻。扑面而来的就是浓浓粽香，剥开青青的粽叶，品着清香的糯米，特别温馨而幸福。

记忆中每到端午节的前两天，母亲就会去集市上买来粽叶，回家清洗、浸泡，拿着购粮本去粮店买回特供的几斤糯米，再去副食品商店买一斤红枣或蜜枣，这些都是包粽子要准备的原材料。

到端午节的头天晚上，母亲把盛包粽子原材料的锅和碗，一一摆在糯米盆前，搬来小板凳开始包粽子。话说包粽子可是一门手工活，待到母亲扎上围裙，坐在小板凳上，我也坐在一旁的小凳上，看着母亲包，给她做帮手，递递粽叶。她接过我手中的两张粽叶，依次叠在手上，往中间靠右的位

钟后，母亲便拿起一个给我先尝，剥开粽叶，咬一口，静静咀嚼，枣香、米香、粽叶香一起交融在嘴里直透肺腑，味道好极了！

吃了粽子后，母亲要用事先准备好的雄黄酒，手指蘸着我们的额头，借以驱除虫害、避邪毒。这与汪曾祺先生在《端午的鸭蛋》一文中描述：“喝雄黄酒。用酒和雄黄在孩子的额头画一个王字，这是很多地方都有的。”大致相似。剩下来的雄黄酒，被母亲拿去泼洒在房屋的各个角落、衣柜底下……

端午节是我国重要的传统节日之一。在端午来临之际，我们了解屈原的生平、端午的来历，吃粽子、挂艾草、做香囊，是为了让大家更好地传承优秀传统文化，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实基础。

端午情愫

□ 郁建民

置一旋就转成了漏斗状。用勺子舀一勺糯米，抓一颗红枣放入，再舀一勺糯米盖在前面，拉过叶尾覆盖粽身。一包一折，四角分明，用牙咬着一头棕榈细线，腾出一只手，绕着粽子扎起来，再打个结头，嘴和手同时用力一抽就拴牢了。母亲包好的粽子有棱有角，放射着绿色的光，玲珑剔透，晶莹闪亮，惹人喜爱。

当粽子煮熟后，整个厨房立刻充满了淡雅氤氲的清香。好不容易等到母亲从热锅里捞出煮好的粽子，凉了几分



周末在老同事的聚会上，不少知根知底的老伙伴爆料：过去你聊天聊的是“书”，什么去书展购书啦，又有那位作家赠你签名售书啦，这几年发现你和“讲座”不离不弃，经常奔波在各个公益讲座现场，晚年生活好丰富啊。

这是随着年龄的增长，人老眼花的我，看书吃力，效果较之过去大打折扣，特别是报纸，字体小看得是头昏脑涨，吃力。老同事告诉我，现在市里、区里、甚至街道里各类讲座层出不穷，有音乐的有文学的有旅游的，还有美食的，五花八门应有尽有。这些专家学者将自个学习体会，在一个半小时左右的有限时间里奉献给热爱他们的听众，不就是人们常挂在嘴边的“精华版”“浓缩版”吗？对我辈晚年还想充电丰富晚年生活的人，聆听讲座是一种不错的学习方式。

我最喜欢听文史旅游类和作家的新作推介讲座。前年，我去上海报业集团听《解放战争》《朝鲜战争》的作者王树增的演讲，那天恰逢大雨，我撑着伞，冒着风迎着雨换乘三部车子去聆听。作家王树增看着台下冒雨前来听讲的众多书迷，动情地说，你们这些听众，特别是不少白发苍苍的听众也来捧场，我给你们“三鞠躬”。这

天王作家为书迷的热情所感动，还额外加了许多“新料”，现场互动热烈，让我们听众大呼：过瘾！

最远一次是离市区最远的金山区。演讲者是资深的旅游达人曹先生，出过多本国内和国外的旅游散记，听他讲祖国名山大川和历史名人的掌故，讲述在异国他乡的趣闻轶事娓娓道来，不时激起台下听讲者会心的笑声和掌声。在讲座的“互动”时间，我对他讲的异国趣闻作了些许补充，想不到他大为赞赏。讲座结束后，我欲打道回府，曹先生唤住我，从包里取出印有其退休前报社的钢笔相赠，令现场听讲者为之动容。有听讲者问我，你和曹先生是朋友？不敢掠美，只能如实坦白，我是他讲座的爱好者。

自打黏上讲座，开启了晚年文化生活的

新模式，尝到了甜头，只要有空闲时间，我还会唤上老同事老同学一起去聆听讲座。每听一次，都感觉十分受益，深受启迪。听讲座，使我增加了知识，开阔了视野，愉悦了心灵。读一本好书将使我们受益终生，而有专家学者领衔的公益性讲座是读好书的助跑器，是我们老年人的文化生活的学习“指引”。最开心的是周遭老友表扬说，士别三日刮目相看，你比过去懂多了。

老来喜听讲座

□ 金洪远





人老别当“三好”生

□ 耿 勇



人老了，上了年纪，性格脾气等都在悄然发生些变化。

变好了居多。如脾气急躁甚至暴躁，变得温和；过去对人对事要求高，甚至有些苛刻的，也变得通融和宽容；有些过去常纠结，郁闷的事，随岁月流逝，也看开，想明白了等等。不过，也会新增些白玉微瑕的小遗憾。像人老了后，总是情不自禁要当“三好”生，就是其中之一。

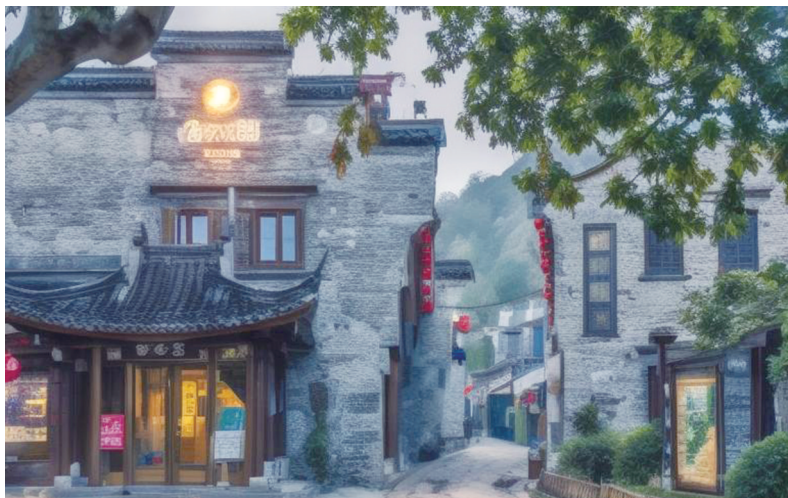
何谓“三好”？概言之：好为人师，好羡慕攀比，好不放心中叨。

好为人师。孟子说，人之患在好为人师。人老之后，喜欢为他人指点“江山”。在老同志之间是这样，与小字辈在一起更是这样。凡事不管自己知道多少，懂得多少，总是不等别人请教，便不谦虚地去反复告诫别人，应该这样或应该那样。大到孙辈们找工作或谈情说爱，小到老伙计们在一

起钓个鱼，打个乒乓球什么的。凡此种种，不管别人什么态度，是否需要，我是长者，先教他一番再说。老同学和老同事聚会，沉默寡言的少，侃侃而谈，不厌其烦地为他人“指点迷津”的多。

好羡慕攀比。人退休之后，情感是敏感复杂的。这其中，或许有对当初事业的发展，个人的情感等诸多缺憾而耿耿于怀。现在虽人已退出“江湖”，照理往事也被记忆遗落在时间的缝隙里。可一生好强，没事，总喜欢“回头看”，眼光总爱盯着过去，让其难得消停。与人比夫君的职位和待遇；比妻子的貌美贤惠，相夫教子；比居住条件和孩子的学业、收入和婚姻……比来比去，羡慕别人，羡慕别人家庭，不服气，不甘心，不满足的心态，时常让自己情绪低落，嫉妒心难免泛起，搅乱心情，干扰生活。

好不放心中叨。人老话多，易重复。究其唠叨的原因，大都因为老人遇事总是担心操心。日常生活琐事，原本不必上心，可因放心不下，顾及不到的，就把担心担忧挂在嘴上。老人爱唠叨是个普遍现象，晚辈要理解。可作为我们老人自己，可多言，但不要唠叨。高兴的事情，重复几次，不招人烦。不愉快的事情，说一遍即可，点到为止。否则，便成埋怨唠叨，讨人嫌。作家麦家说，年轻人容易心碎，老年人容易嘴碎。我们老人自己与其总强调让他人理解，不如自己注意减少和克服唠叨。



沧桑西津渡

□ 周云海

西津渡位于镇江市城西北，坐落在云台山南麓。它的历史最早可追溯到春秋战国时期，这里是吴楚通津的古渡。岁月悠悠，江河奔流。因江滩淤涨，江岸北移，清代以后，渡口已北移到玉山脚下的超岸寺旁。昔日的西津古渡，现在离长江江岸已有500多米距离。

今日西津渡，早已不是渡客载物往来的渡口。千年古渡积淀下的尘封岁月，化作了一条让人流连忘返的西津渡古街，供我们去穿越、感受唐宋元明清的时光隧道。西津渡是镇江文物古迹和文化胜迹保存最多最集中最完好的地区，是镇江历史文化名城“文脉”之所在。漫步在这青石板铺路、砖石砌筑的山道券门和木雕窗棂廊柱的屋宇，以及隐隐显显亭台楼阁的山体栈道上，似乎是在一座没有屋脊穹顶的天然古渡博物馆里观览散步。

这里有自唐宋以来的青石板街道、有山体凿洞始于宋朝的祈求观音护佑“共渡慈航”的观音洞、有建筑于元代的具有宗教文化的喇嘛塔式过街石塔，还有始建于康熙年间的专门

从事义务打捞沉船和救生事宜的救生会、有晚清时期的雕梁画栋楼阁和清末东印度式建筑风格的英国领事馆旧址，在小码头街西端的街市，还保持着千百年老街商肆的悠悠古韵。

西津渡街全长约1000米，其中历史遗存最多是从上书“西津渡街”字样的头道券门至待渡亭那段大约500米长的一段古街。从待渡亭继续北走，穿过一片老式民居到达蒜山石崖旁，我被一条新建的长江路阻挡了寻溯岁月长河的遐思幽情，曾几何时，这条宽阔的长江路还是滚滚奔流长江的一部分啊。沧桑如斯！

著名古建筑专家罗哲文先生说，西津渡是“中国古渡博物馆”。我说西津渡还是唐宋时期诗词歌赋荟萃之都。李白诗云：“丹阳北固是吴关，画出楼台云水间。千岩烽火连沧海，两岸旌旗绕碧山。”北固即是北固山，代指镇江。我最喜欢宋代王安石那首《泊船瓜洲》的诗：“京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。春风又绿江南岸，明月何时照我还。”

岁月悠悠，沧桑如梦！

世界最长寿女性

西班牙的玛丽亚·布兰亚斯目前是这个星球上最长寿的人。她在今年3月年满117岁。2020年5月，她因在113岁

高龄战胜新冠病毒而成为新闻人物。

布兰亚斯的女儿管理着母亲的推特账号，并在其中给出一些长寿建议：

从不忌口

布兰亚斯表示，她的一生中从未放弃过任何一种食物。她在推特上介绍了小时候在美国（她在那里出生）生活时常吃的一道菜：秋葵浓汤，里面包含了香肠（被认为是加工肉类，因

此致癌）、红薯和黄油。这个例子可能说明，没有什么食品是禁忌，只要适量食用，就没有违禁食品。

每天喝酸奶

她每天都要喝天然纯酸奶，“酸奶是一种应该终身摄入的食物，对身体有许多好处”。不过，在挑选酸奶时要注意，超市里最健康的酸奶是天然纯酸奶，其余酸奶通常含有过多的糖分。

平静的生活

布兰亚斯还指出，平静的生活是她到了这个年纪最看重的东西。平静的生活包括井井有条的日常起居、与家人和朋友的良好关系、与大自然的接触，以及情绪稳定。越来越多的专家也提出，降低压力水



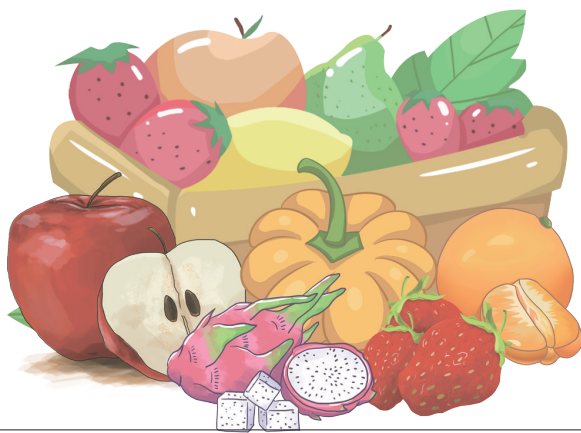
平对健康有积极影响，尤其是在心理健康方面。

远离“有毒的人”

最后，布兰亚斯强调了保持积极乐观心态的重要性。她建议远离那些“有毒的人”。不过，她也提醒，长寿也是一个运气和遗传的问题。她从未生过任何大病，也从未动过手术。“（她）连一根骨头都没有断过。”女儿强调说。



初夏吃好三鲜四果



民间有初夏尝“三鲜”的习俗。“三鲜”指的是正当季的黄瓜、蒜苔和苋菜。而初夏上市的樱桃、草莓、桑葚、青梅四种水果，形态可人、营养价值高，可谓初夏“四宝”。

黄瓜 除热利水

黄瓜水分大，口感清新脆爽，是初夏补水开胃的首选。黄瓜含有较多的果酸、果胶和丰富的纤维素，对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蒜苔 抑菌防癌

蒜苔中所含的大蒜素、大蒜辣素和大蒜新素，具有抑菌、防癌的功效。蒜苔主要用于炒食或者做配料，烹制时不宜过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。

苋菜 补气养血

苋菜身软滑而味浓，入口甘香。苋菜所含的胡萝卜素比茄果类蔬菜高2倍以上，优先选深色的苋菜，可为人体提供丰富的营养物质，有利于强身健体，提高机体免疫力，还有减肥排毒、补气养血的功效。

樱桃 滋养皮肤

樱桃的钾含量较高，对稳定血压很有帮助。同时，樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时，要选表皮完好无小孔、颜色饱满、手感硬挺、果梗翠绿的。

草莓 缓解便秘

草莓因含大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动、改善便秘。有研究表明，每天吃300克草莓（10颗左右），能有效降低血液中胆固醇的水平，并具有抗氧化与抗炎效果。

桑葚 美容养颜

桑葚果实中有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸等成分，常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力，还有延缓衰老、美容养颜的功效。不过，不太适合体质偏寒性的人食用。

青梅 促进代谢

青梅口感酸甜，能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素可以促进全身组织和血管趋于年轻化，保持新陈代谢的节律。初夏时节可以泡点爽口的青梅酒喝。

“骗老族”退！退！退！

这是一份最新防骗指南

本该安享晚年，可现实生活中却有人打着“关爱老年人”的幌子，设下骗局和陷阱。如何识别骗子招数，请看以下例子：

“灵丹妙药”是圈套

“专家义诊”送免费礼品，“患者”自述用药后“起死回生”的经历。所谓的高价“灵丹妙药”就是利用老年人希望健康长寿的心理设下的圈套。

扫码进群享“优惠”

超市“店员”以售卖低价蔬菜吸引老人扫码进群享“优惠”，随后以组织聚餐和外出旅游的方式推销“保健品”。看似无微不至的关怀，实际是

盯上了你的钱包。

免费抽奖有猫腻

有团伙专门在菜市场以免费抽奖的形式，诱骗老年人购买劣质产品。“免费抽奖”是假，“演戏钓鱼”是真！

“政策补贴”不轻信

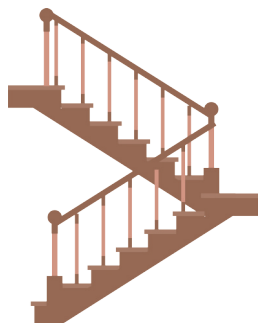
不法分子冒充公职人员，编造各种国家政策，欺骗老人能通过内部关系申请国家补贴，骗取钱财。

下楼看病、买菜、探亲访友、参加社会活动，这些老年人日常的基本生活需求，通过爬楼机一一实现。

自推行电动载人爬楼机服务以来，徐汇区民政局已累计为“悬空老人”提供了13万余次的爬楼机服务。

一、预约方式

徐汇辖区内的老人可通过预约服务热线 400-6623-996 或为老服务热线 962899（服务时间7:00-19:00）以及



微信小程序“汇治理”进行预约。

二、服务对象

居住在徐汇区，老式多层无电梯住宅内出行不便的老年人（年满60周岁）。

三、服务收费

徐汇区户籍老人每次服务费为补贴价2元。

四、爬楼机服务时间

每天7:00-19:00（节假日不休）爬楼机服务工作时间需提前3小时预约，其余时间需提前12小时预约；双休日及法定节假日需提前24小时预约。

『悬空老人』不再难，
预约方式看这里



醉太平·普天同庆共和国75华诞

□ 徐念奎

山河笑颜，神州壮观。
鸿猷四化仙丹，赤旗尧舜天。
红船舵璇，齐心万全。
辉煌伟业燎原，创新篇贺年。

西江月·端午

□ 廖显辉

蕲艾菖蒲景换，和谐喜气情浓。
家家户户笑谈中，快乐品尝香粽。
勤俭手牵幸福，硫黄酒助豪雄。
艳阳高照暖融融，再筑来年新梦。

端午节感赋

□ 萧毅

五月又逢端午纪，雄黄艾叶粽飘香。
汨罗江上龙舟荡，号子声中斗志昂。
天问多言咏悲壮，九歌一曲唱国殇。
爱国壮举千秋祭，忠烈精神万代扬。

本命年

□ 金嗣水

愧作图腾九五尊，七轮往复看乾坤。
但凭竹杖襟怀远，犹有芒鞋步履痕。
闻道忘忧沧海客，养生投老浦江村。
无须隔壁比肥瘦，渴饮饥餐尚不昏。

鹧鸪天·赴沪语诵读会

□ 王令之

客座流觞雅意融。吴侬软语抑扬中。
畅吟歇浦民谣趣，依和苏河韵律风。
凭求索，且推崇。更寻文脉与谁通。
儒音传世推新曲，田子坊间调正浓。

西江月·油菜花

□ 沈惠光

久雨不曾外出，今晨有意兜风。
忽焉油菜竟开工，争做金黄春梦。
一片浓香带湿，几声少女飘红。
欲将青眼采花丛，移入心田永种。

念奴娇·吊慰屈原

□ 王联斌

汨罗击浪，卷天阙，魂上悠悠星汉。满腹离骚、何处诉？遗愿千秋镜鉴。果粽飘香，龙舟竞渡，共把忠贞唤。屈平知否？爱国今古同赞！

极目华夏新天，慰君悉向望，标雄光灿。傲我神龙、腾广宇，疯鬼狂魔惊惮。笑对风云，鹏程路自阔，九天巡看。风清坤朗，梦圆时代华卷！