上海老干部工作

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

2024 8

内部资料　免费交流　　上海市连续性内部资料准印证（K）第 0081 号

图文传真

▲ 日前，市委常委、宣传部部长赵嘉鸣向系统离退休干部通报上海宣传思想文化工作情况，并为机关“光荣在党50年”纪念章获得者颁章。

（宣传　供稿）

▲ 7月26日，2024年度“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动仪式在杨浦区青少年宫举行。

▲ 7月17日，市委老干部局召开上海市离退休干部党支部建设推进会。

（徐辰　摄）

▲ 7月10日，市经信工作党委书记程鹏、市经济信息化委主任张英向机关离退休干部通报工作。

（经信　供稿）

▼ 7月10日，普陀区委书记姜冬冬向老同志通报区情。

（普陀　供稿）

▼ 7月16日，杨浦区委书记薛侃走访慰问老干部。

（杨浦　供稿）

我永远是革命军人

□　徐念奎

我永远是革命军人
万里长城一块砖
尽管脱下军装近70载
但我心中
仍然是中国人民解放军炮兵第七师38集团军炮兵旅的一员
我的军官证、军大衣、军毯、立功奖状等
收藏在六五五八三部队军史馆
我永远爱我的部队
我永远是一名人民子弟兵

我永远是革命军人
万里长城一块砖
我是中国人民志愿军老战士
曾负伤立功，曾流血奉献
弘扬英雄精神的可歌可泣
揭露美国佬的气焰嚣张
敢于侵犯我土疆，
我老迈之躯也要扛起枪、上战场
消灭敢犯我中华的豺狼

我是光荣的退伍军人
“光荣之家”挂门上
肩头责任永不忘
“一切行动听指挥”
“三大纪律八项注意”常哼唱
曾获区“先进复员军人”奖状
我自豪我骄傲
军人素质光芒放

我永远是中国人民解放军的一员
团结、紧张、严肃、活泼的军队生活
使我的青春赢得永恒
即使我从万里长城上拆除下来
我还是一块坚固的砖
祖国哪里需要哪里搬——

（作者系普陀区离休干部）

上海老干部工作 题字 江泽民 （月刊）

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

“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 孙红马
刘虾冠 查正和
徐 雯 蒋新跃
潘 薏 薛晓东
总 编 王 玲
副 总 编 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐 辰
主 办/中共上海市委老干部局
编 辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊 期/月刊
发送对象：离退休干部
印 数/28000
地 址/上海市岳阳路265号
邮 编/200031
传 真/（021）64334955
编辑部电话/（021）64312232
64371946×102、237、238
印 刷/中共上海市委办公厅文印中心
2024年第8期 总第443期

卷首语
我永远是革命军人…… 徐念奎（1）
党政之声
党的二十届三中全会公报一图读懂
…… （4）
本期专稿
永远跟党走，实干建新功！
——市委老干部局召开庆祝中国共产党成立103周年座谈会 …… （7）
市委老干部局召开理论学习中心组（扩大）会 推动党纪学习教育走深走实
…… （8）
上海举行2024年度“从石库门再出发”主题活动启动仪式…… （10）
工作集锦
闵嘉青区域老干部工作共同体召开理事会…… 青 宣（12）
市国资委举办喜迎新中国成立75周年暨市国资委“银耀国资”老干部工作品牌启动仪式…… 朱育青（12）
徐汇区用三“心”促三“力”提升离休干部服务保障水平…… 徐委老（12）
嘉定区以“三个注重”推动老干部党员党纪教育深入开展…… 嘉老宣（13）
奉贤区举办学习贯彻《实施意见》暨离退休干部党组织书记培训班
…… 胡志政（13）
学习新思想 奋进新征程
党员干部守纪执纪贵在强化自觉
…… 牛传忠（14）
党纪学习教育要常抓不懈
…… 何建中等（16）

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习之窗

人民军队是英雄军队…… 张凤奎（17）

党建园地

让党的创新理论“唤燃亿心”
…… 嘉定区委老干部局发挥作用科（18）

庆七十五华诞　续新时代征程

难忘我的战斗生涯
…… 徐庆　口述　宓正明　整理（20）

伴我军旅生涯的急救包
…… 陆伟群　口述　殷萼　整理（22）

金秋风采

彩色连环画：老战士　新奉献
…… 李荣光（24）

魏松：让每一个角色都鲜活起来
…… 祝天泽（26）

退役不褪色　老兵建新功
…… 施振华（28）

一双布鞋走出的朴素家风
…… 金若薇（30）

老兵讲故事　一年超百场
…… 松江区委老干部局（32）

激情岁月

军号伴我好时光…… 盛华平（33）

情满人间

老首长的家风家教…… 张明远（34）

军人的习惯…… 胡德明（35）

大锅汤的味道…… 钱红春（36）

一盆吊兰…… 徐建东（37）

上海阳台

梅花山麓访古田…… 邬时民（38）

夏读古诗词…… 彭小华（39）

夏日晨景图…… 任炽越（40）

鹭儿归…… 祁民龙（41）

只懂栀子花…… 钟　芳（42）

娄塘散记…… 周家翼（43）

健康养生

杭州百岁奶奶透露长寿秘诀……（44）

睡得好可延年益寿……（44）

常吃绿叶菜，大脑年轻19岁 ……（45）

夏季“清补”如何补……（45）

夏季饮食防“菌”从口入……（46）

生活服务

“金字塔之巅：古埃及文明大展”已向市民开放……（47）

夏日荷花芬芳开，沪上这些公园可观赏
……（47）

艺林漫步…… 萧毅等（48）

封面：守护　陆根伟　摄

封二：图文传真

封三：普陀区老干部摄影选

封底：美丽家园　周文静　摄

“上海老干部”微信公众号　“上海老干部”APP

党的二十届三中全会公报一图读懂

会议时间

中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，于2024年7月15日至18日在北京举行。

参会人员

出席这次全会的有，中央委员199人，候补中央委员165人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席会议。党的二十大代表中部分基层同志和专家学者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。
中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

★★★★★

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。习近平就《决定（讨论稿）》向全会作了说明。

全会充分肯定党的二十届二中全会以来中央政治局的工作。一致认为，面对严峻复杂的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，中央政治局认真落实党的二十大和二十届一中、二中全会精神，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，统筹国内国际两个大局，统筹发展和安全，着力推动高质量发展，进一步推动和谋划全面深化改革，扎实推进社会主义民主法治建设，不断加强宣传思想文化工作，切实抓好民生保障和生态环境保护，坚决维护国家安全和社会稳定，有力推进国防和军队建设，继续推进港澳工作和对台工作，深入推进中国特色大国外交，一以贯之推进全面从严治党，实现经济回升向好，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。

全会高度评价新时代以来全面深化改革的成功实践和伟大成就，研究了进一步全面深化改革、推进中国式现代化问题，认为当前和今后一个时期是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期。中国式现代化是在改革开放中不断推进的，也必将在改革开放中开辟广阔前景。面对纷繁复杂的国际国内形势，面对新一轮科技革命和产业变革，面对人民群众新期待，必须自觉把改革摆在更加突出位置，紧紧围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革。

全会强调，进一步全面深化改革，必须坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，进一步解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力，统筹国内国际两个大局，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，以经济体制改革为牵引，以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点，更加注重系统集成，更加注重突出重点，更加注重改革实效，推动生产关系和生产力、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展更好相适应，为中国式现代化提供强大动力和制度保障。

进一步全面深化改革的总目标

继续完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化。到二〇三五年，全面建成高水平社会

主义市场经济体制，中国特色社会主义制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化，基本实现社会主义现代化，为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。

七个聚焦

要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制，聚焦发展全过程人民民主，聚焦建设社会主义文化强国，聚焦提高人民生活品质，聚焦建设美丽中国，聚焦建设更高水平平安中国，聚焦提高党的领导水平和长期执政能力，继续把改革推向前进。

到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务。

贯彻的原则

- 坚持党的全面领导
- 坚持以人民为中心
- 坚持守正创新
- 坚持以制度建设为主线
- 坚持全面依法治国
- 坚持系统观念

全会对进一步全面深化改革做出系统部署

- 构建高水平社会主义市场经济体制
- 健全推动经济高质量发展体制机制
- 构建支持全面创新体制机制
- 健全宏观经济治理体系
- 完善城乡融合发展体制机制
- 完善高水平对外开放体制机制
- 健全全过程人民民主制度体系
- 完善中国特色社会主义法治体系
- 深化文化体制机制改革
- 健全保障和改善民生制度体系
- 深化生态文明体制改革
- 推进国家安全体系和能力现代化
- 持续深化国防和军队改革
- 提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的领导水平

全会提出

高水平社会主义市场经济体制是中国式现代化的重要保障。

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。

教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑。

科学的宏观调控、有效的政府治理是发挥社会主义市场经济体制优势的内在要求。

城乡融合发展是中国式现代化的必然要求。

开放是中国式现代化的鲜明标识。

发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求。

法治是中国式现代化的重要保障。

中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。

在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。

中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。

国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。

国防和军队现代化是中国式现代化的重要组成部分。

全会强调，党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。

全会强调，中国式现代化是走和平发展道路的现代化。

全会指出，学习好贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务。要深入学习领会全会精神，深刻领会和把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证。全党上下要齐心协力抓好《决定》贯彻落实，把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

全会分析了当前形势和任务，强调坚定不移实现全年经济社会发展目标。要按照党中央关于经济工作的决策部署，落实好宏观政策，积极扩大国内需求，因地制宜发展新质生产力，加快培育外贸新动能，扎实推进绿色低碳发展，切实保障和改善民生，巩固拓展脱贫攻坚成果。要总结评估“十四五”规划落实情况，切实搞好“十五五”规划前期谋划工作。

全会指出，要统筹好发展和安全，落实好防范化解房地产、地方政府债务、中小金融机构等重点领域风险的各项举措，严格落实安全生产责任，完善自然灾害特别是洪涝灾害监测、防控措施，织密社会安全风险防控网，切实维护社会稳定。要加强舆论引导，有效防范化解意识形态风险。要有效应对外部风险挑战，引领全球治理，主动塑造有利外部环境。

全会强调，要结合学习宣传贯彻全会精神，抓好党的创新理论武装，提高全党马克思主义水平和现代化建设能力。要健全全面从严治党体系，切实改进作风，克服形式主义、官僚主义顽疾，持续为基层减负，深入推进党风廉政建设和反腐败斗争，扎实做好巡视工作。要巩固拓展主题教育成果，深化党纪学习教育，维护党的团结统一，不断增强党的创造力、凝聚力、战斗力。

全会号召

全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴而努力奋斗！

永远跟党走，实干建新功！

市委老干部局召开庆祝中国共产党成立103周年座谈会

6月27日上午，市委老干部局召开庆祝中国共产党成立103周年座谈会，共同庆祝党的生日，回顾党的光辉历程，传承红色基因，赓续红色血脉。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席座谈会并作“从党纪学习教育中汲取奋进力量　推动新时代老干部工作高质量发展”党纪学习教育专题党课。

王庆洲指出，习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，为我们加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展指明了方向、提供了根本遵循。回望党的百年奋斗史，要深刻领会加强纪律建设是由党的性质和任务决定的，是无产阶级政党属性和初心使命的应有之义；深刻领会加强纪律建设是我们党领导革命、建设、改革事业不断从胜利走向胜利的重要原因；深刻领会加强纪律建设是党的自我革命的重要内容、破解大党独有难题的重要途径；深刻领会加强纪律建设是实现强国建设、民族复兴的重要保障。

王庆洲强调，要以党章为根本遵循，以党章党规党纪为标尺正身立行，进一步养成在受监督和约束的环境中工作生活的习惯。要时刻紧绷政治纪律这根弦，把政治纪律摆在首位，坚持以党的旗帜为旗帜、以党的方向为方向、以党的意志为意志，始终做到在党爱党、在党言党、在党忧党、在党为党，带动各项纪律全面从严、一严到底。要坚持党性党风党纪一起抓，一体推进锤炼党性、纯洁党风、严明党纪，不断加强党员干部的党性修养、作风养成和纪律意识，永葆先进性和纯洁性，确保不变质、不变色、不变味。要将党规党纪融入生活的方方面面，认真学纪、准确知纪，自觉明纪、严格守纪，明晰公与

市委老干部局召开理论学习中心组(扩大)会 推动党纪学习教育走深走实

7月9日，市委老干部局召开理论学习中心组（扩大）会，学习领会习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，交流对“群众纪律、工作纪律、生活纪律”有关条文的学习感悟，查不足、明举措。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，要把学习领会习近平总书记重要讲话精神和重要论述与党纪学习教育贯通起来。做到反复学，真正让纪律规矩在心里扎下根，达到

私的“警戒线”、是与非的“高压线”、情与纪的“分界线”，不搞变通、不讲条件、不打折扣、不走过场，切实把党的纪律转化为生活习惯和行动自觉。

王庆洲要求，要紧扣新时代要求，切实将党纪学习教育成果转化为推动老干部工作的强大动力和具体实践。注重将《中国共产党纪律处分条例》和《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》贯通起来深学细悟笃行，自觉肩负起加强离退休干部党的建设工作的重要政治任务，全面加强离退休干部党员党组织的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，确保把坚持和加强党的全面领导贯穿到老干部工作的全过程各方面。注重从党的光荣传统和优良作风中汲取纪律滋养，从传承党的优良作风、弘扬中华民族传统美德的高度，认识和把握好老干部工作，坚持与中心工作同向同行、同频共振，在服务大局大势中彰显应有的使命价值、责任担当。注重以工作实效、发展实绩检验党纪学习教育成效，面对时代发展带来的新情况新挑战，要通过学习教育淬炼党性修养、强化担当作为、锤炼过硬作风，起而行之、干在当下，以昂扬的精气神干事创业、建功立业，努力在新征程上更好展现新气象、新作为，奋力创造新时代上海老干部工作的新业绩。

会上，为“两优一先”获奖人员授颁荣誉证书，3名“两优一先”获奖代表作交流发言。局领导班子成员、驻市委组织部纪检监察组胡霞菁组长、局系统全体在职党员、局机关退休党支部党员代表参加会议。

“日用而不觉”的实际效果；做到跟进学，引导党员干部学习理解习近平总书记重要讲话精神和重要论述的丰富内涵、高远立意，及时跟进学习习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的最新论述要求，形成政治自觉、思想自觉、行动自觉；做到带动学，各级领导干部和党组织书记带好头，以自身良好的学风作风，营造出浓厚的学习氛围，带动全体党员干部一起学习、共同进步。

会议强调，要紧密结合老干部工作实际，争做学纪明纪的表率、遵纪守纪的标杆。在严守群众纪律上，要把老同志放在心里最重要的位置。坚持老同志至上的工作理念，把老同志的需求作为思考问题、谋划政策、推动工作的出发点和落脚点；虚心接受老同志的监督和批评，习惯在受监督和约束的环境中工作生活；切实提升服务水平，加强对老干部工作全局性的把握、对老干部工作政策制度的掌握和处理复杂问题、创新发展的能力本领，以“时时放心不下”的责任感、“只争朝夕”的紧迫感，解决好老同志的急难愁盼问题。在严守工作纪律上，要严格依法依规依纪办事。树牢正确政绩观，干实事、谋实招、求实效。做到守土负责、担当尽责，事不避难破难题解难事；做到敢于斗争、善于斗争，在困难面前敢于迎难而上、化解危险；做到求真务实、真抓实干，不能层层加码、搞形式主义；做到依法用权、秉公用权，要在规则允许的情况下想问题、办事情，严之又严、慎之又慎。在严守生活纪律上，要慎小事守小节。无论八小时内外，还是网络内外，大家都要时刻严格约束自己，谨言慎行，做到在岗不在岗一个样、线上线下一个样。日常生活中，要注重培养健康的生活情趣，严格家风家教，崇尚俭朴之风、崇廉尚洁的家庭氛围，以德为先、以德修身、以德养心。

会议要求，要持续开展好党纪学习教育，推动成果常态长效。坚决克服松劲懈怠、敷衍应付的思想，坚决防止前紧后松、上热下冷的问题。要将学习教育的成果转化为加强全面从严治党、加强党的纪律建设的压力，转化为贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施意见》、推动工作创新发展的动力，转化为抓好党员、干部队伍建设的推力，充分发挥先进典型的正向促进作用和问题案例的反面警示作用，加强对年轻干部的教育培养和监督管理，见贤思齐、比学赶超，营造良好的政治生态和工作氛围。

活化运用红色资源 传承弘扬红色文化

上海举行2024年度“从石库门再出发”主题活动启动仪式

在七号桥碉堡迹址追寻75年前人民解放军不畏艰险、英勇战斗的革命精神，在廉政文化馆感受廉洁自律、诚实守信、清正守德的廉文化内涵，在闵行区博物馆体验三千年马桥文化的历史发展脉络和改革开放新时代闵行日新月异建设历程……

6月30日下午，来自全市16个区和9家成员单位的近两百名青少年代表、老同志代表以及相关单位人员，齐聚闵行区七宝镇，参加由上海市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教卫工作党委、市教委、市总工会、团市委主办，闵行区关工委、区委老干部局、区精神文明办、区教育局、区绿化市容局、七宝镇人民政府承办的上海市2024年度“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”主题活动启动仪式。

市委组织部副部长、老干部局局长、市关工委常务副主任王庆洲出席活动并讲话。闵行区委副书记、区长陈华文致辞。市教卫工作党委副书记、市教委副主任顾红亮，市总工会副主席、女工委主任桂晓燕，市少工委主任、市少先队总辅导员赵国强，市委老干部局副局长、市关工委副主任龚怡，市委老干部局副局长张家科，闵行区委副书记唐劲松，闵行区委常委、组织部部长胡芳，市委宣传部文明培育处处长吕玉新，百视通上海事业部总经理王志云以及全国关心下一代工作先进个人、“五老”代表赵妙娟共同为主题活动点亮启动灯。

全国关心下一代工作先进工作者、上海市劳动模范、闵行区教育系统关工委常务副主任赵妙娟，分享了她退休后17年如一日传承红色基因、开展关爱帮扶的心路历程，展示了一名老教师、老党员的责任、担当与情怀。来自七宝镇明强小学的原创诗歌朗诵和沪语课堂情景剧，抒发了孩子们爱党爱国爱社会主义的热切心声和真挚情感，充满了浓浓的“童真”趣味，令人倍感亲切和感动。

活动强调，全市各级关工委要深入学习贯彻习总书记的重要讲话和重要指示批示精神，坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，全面贯彻落实中办国办印发的《意见》、新颁布的《爱国主义教育法》、《党史学习教育工作条例》等法规文件，充分发挥“五老”优势作用，深度挖掘和活化运用区域红色资源，加强革命传统和爱国主义教育，引导广大青少年发扬优良传统、赓续红色血脉，践行社会主义核心价值观，培育时代新风新貌。

活动希望，全市“五老”要始终牢记习总书记的谆谆嘱托，着重围绕理想信念、思想道德、传统文化等方面，以富含时代特征、让青少年听得进听得懂的方式讲好党的故事、传播上海精彩，让红色文化基因和城市精

神品格在代际传承中不断焕发时代光芒；广大青少年要在关工委老同志们的带领下，用心读好党史国史这本“最好的教科书”，立下高远之志，脚踏坚实大地，德智体美劳全面发展，努力成长为堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之材。

启动仪式上，与会领导向“青言青语·话传承”双人主题演讲比赛获奖代表颁发了证书和奖杯；向青少年代表赠送了《上海红色遗迹里的故事》辅导读本。

该书共收录发生在上海“红色遗迹”里的共产党人和革命先辈的“红色故事”52个，地方性、史料性、故事性都非常强，既能讲给青少年听，又能开展实地寻访，是今年全市开展“老少共同一本书”活动的“必选”书。

启动仪式结束后，“相见75年·一路同行”寻访红色印迹定向赛，在闵行文化公园开赛。由市关工委各成员单位组建的30支队伍以老同志、青年干部、青少年学生结对重走红色之路的形式，从海派艺术馆出发，打卡七号桥碉堡、廉政文化馆、万马奔腾雕塑、民防科普馆、闵行博物馆等红色遗址和文化场馆，感悟当地的人文历史和红色印迹，重温前辈们的苦难与辉煌，让红色基因融入血脉，让革命薪火和城市精神代代相传。

据介绍，为了深入贯彻落实习总书记关于关心下一代工作的重要指示批示精神，助力建设习近平文化思想最佳实践地，近六年来，全市各级关工委以“从石库门再出发”主题活动为平台，充分发挥“五老”作用和红色资源优势，扎实开展以立德树人为根本任务的青少年思想道德建设，守正创新、善作善成，推动了青少年党史学习教育工作深入开展，传承弘扬了红色文化，取得了良好社会效益。

今年，市关工委等7部门围绕庆祝新中国成立75周年、上海解放75周年主题，联合印发了《关于组织开展2024年度“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”主题活动的通知》，明确提出在全市青少年中开展六项系列活动：一是“读书”活动。以《上海红色遗迹里的故事》为主教材，依托学校第二课堂、寒（暑）托班、社区大讲堂等阵地，广泛开展“老少共读一本书”等活动。二是“宣讲”活动。组织“五老”宣讲团、报告团成员走进学校、社区、企业、园区和网络空间，着重宣讲新中国成立75周年和上海解放75周年取得的辉煌成就，帮助青少年增强“四个自信”。三是“寻访”活动。举办“相见75年·一路同行”寻访红色印迹定向赛，并结合“孝老敬贤月”活动，组织青少年寻访“共和国同龄人”，听爷爷奶奶们讲与祖国共成长的故事。四是“观影”活动。依托百视通IPTV“乐龄申城”栏目，推出“芳华75·红色观影”专区，展播红色经典和主旋律电影；同时继续开展送优秀影片进学校、进社区、进企业、进寒（暑）托班，丰富青少年文化生活。五是“实践”活动。鼓励青少年参加志愿服务、社会公益、“15分钟社区少先队幸福圈”等实践活动，争当“新时代好少年”“环保小卫士”“社区小公民”和“最美孝心少年”。六是“征文”活动。以“我眼中的城市温度”为主题，用青少年的视角发现和记录人民城市建设进程中发生在身边的欣喜与感动，展现中国式现代化上海篇章新气象。

青浦区

闵嘉青区域老干部工作共同体召开理事会

近日，闵嘉青区域老干部工作共同体理事会在青浦举行，市委老干部局副局长、一级巡视员包龙根出席会议并讲话。

包龙根指出，闵嘉青区域老干部工作共同体目前由10家成员单位组成，与“嘉昆太”“青吴嘉”联盟，形成了三个相互交叉、叠加的“朋友圈”，有着天然的优势和特点。他对闵嘉青共同体今后工作开展建设发展提出三点希望：

凝聚共识，聚合优势。在共同体这一平台上一体推进党的建设、作用发挥、服务管理和自身建设。

完善机制，做强平台。进一步细化完善成员单位间的沟通联系机制、资源对接机制和服务联动机制，确保共同体各项工作常态化推进。

探索创新，打造特色。坚持党建引领，文化赋能，使共同体工作不断深入开展，让活动效益最大化，让老同志们有更强的获得感。（青宣）

市国资委

市国资委举办喜迎新中国成立75周年暨市国资委“银耀国资”老干部工作品牌启动仪式

日前，市国资委举办喜迎新中国成立75周年暨市国资委“银耀国资”老干部工作品牌启动仪式。市委老干部局副局长龚怡，市国资委党委副书记、直属机关党委书记黄斌兵，百联集团党委副书记夏柱道出席活动，并与老干部工作区域共同体代表共同为“银耀国资”老干部工作品牌启动仪式揭幕。

龚怡高度评价近年来市国资委老干部工作取得的成效，并对“银耀国资”老干部工作品牌的创建及其意义给予了充分肯定。她强调，市国资委系统老干部工作要在打造专业化队伍、加强制度化保障和开展常态化活动上下功夫，不断探索新经验，形成国资委系统“一企一特色”的志愿服务品牌矩阵。

黄斌兵充分肯定了市国资委系统广大老干部为中国的革命事业、社会主义建设事业和上海国资国企改革发展做出的积极贡献。

发布会上，举行了“银耀国资”老干部工作品牌队伍授旗仪式，黄宝妹、颜怀俭、张建明等12名代表受聘成为“银耀国资”宣讲团成员。（朱育青）

徐汇区

徐汇区用三“心”促三“力”提升离休干部服务保障水平

面对离休干部“双高期”实际，徐汇区委老干部局认真落实市委老干部局工作部署，以坐不住的紧迫感、慢不得的危机感、等不起的责任感，用心用情、精准精细、着力提升离休干部服务保障工作水平，不断提高离休干部的满意度和幸福感。

精心组织，增强领导力。徐汇区

委老干部局制定了《徐汇区老干部工作绩效评价体系》，将文件要求化为工作项目及任务。

用心服务，增强保障力。全面落实市委老干部局生活待遇工作会议精神和“乐龄申城·五守护”行动计划。加强数据赋能、加强交流互助、加强质量提升。

暖心慰藉，增强关爱力。提升离休干部“一人一册（策）”的精准服务水平，优化区委老干部局机关干部结对联络离退休党支部工作网格，提升慰问标准，条块包干、点面结合。（徐委老）

嘉定区

嘉定区以“三个注重”推动老干部党员党纪教育深入开展

自党纪学习教育开展以来，嘉定区委老干部局闻令而动，全员覆盖，狠抓落实，积极贯彻落实中央、市委、区委关于开展党纪学习教育的决策部署，教育引导全区广大离退休干部党员学纪、知纪、明纪、守纪，切实引导老同志离岗不离党、退休不褪色。

注重对标对表，确保党纪教育全面推进。根据《嘉定区党纪学习教育实施方案》，立足老同志实际，开展“六个一”行动。将组织离退休干部党员开展党纪学习教育作为老干部工作考核的重要内容。

注重关键环节，确保党纪教育层层递进。聚焦原原本本学，推动《条例》入脑入心的基础上，提升离退休干部党员参与主动性。及时挖掘总结提炼各单位离退休干部党员参加党纪学习教育的经验典型，加强宣传引导。

注重系统推进，确保党纪教育走深走实。将开展离退休干部党员党纪学习教育同学习贯彻落实市委《关于加强新时代离退休干部党的建设实施意见》紧密结合，加强思想政治引领，提高系统谋划和整体推进质量。（嘉老宣）

奉贤区

奉贤区举办学习贯彻《实施意见》暨离退休干部党组织书记培训班

日前，奉贤区离退休干部工作党委、区委党校联合举办“深学笃行新思想　奋力谱写新篇章”离退休干部党组织书记培训班。奉贤区委组织部副部长、老干部局局长，区离退休干部工作党委书记黄蕾作动员部署。

培训班强调，此次培训班意义重大，要“学以铸魂”，坚持政治统领，强化政治定力；要“学以明志”，坚持示范引领，强化组织覆盖；要“学以聚力”，围绕服务中心，强化奉献担当；要“学以守纪”，绷紧纪律之弦，强化规矩意识。开展党纪学习教育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。

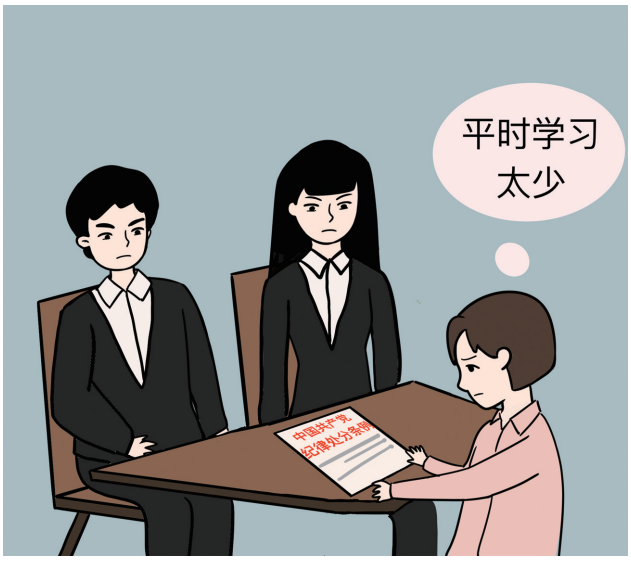
培训班上，市委老干部局政治待遇处负责人围绕《实施意见》的重要意义、鲜明特点、核心要义、学习贯彻及如何做好2024年度离退休干部党建工作等五个方面作了详细解读。（胡志政）

党员干部守纪执纪贵在强化自觉

□　牛传忠

全党深入开展的党纪学习教育，是加强党的纪律建设，把从严治党推向纵深的重要举措，也是党员干部强化自我修养、自我锤炼、自我提升的客观需要，每一名党员干部都要通过扎实的学习教育，切实做到学纪、知纪、明纪、守纪。

党纪是一条红线，也是一根高压线，任何人触碰不得；党纪也是一个“护身符”，不论是谁，只要不越红线，不触碰高压线，你就始终置身于安全范围，反之，必将受到党纪的惩罚。我们从一些党员干部违反党纪的案例中看到，不知不觉触碰党纪高压线的有之，抱着侥幸心理触碰高压线的有之，明知故犯触碰党纪的有之，这些党员干部逐步走向歧途，甚至滑向深渊，都有一个由渐进到渐变的过程，必须做到自觉守纪，自觉知止。

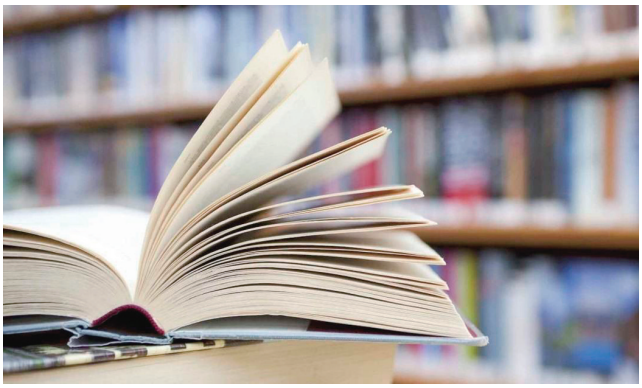


要强化党纪学习的自觉。学纪是知纪、明纪、守纪的前提。我们党在百年风雨历程中，关于党纪建设形成了庞大的内容体系，这也是我们党区别于其他任何政党而最有战斗力的显著标志。作为一名党员，从入党的那一刻起，强化党纪的学习教育是起码的要求，是一件经常性、基础性的工作。而现实中，一部分党员干部对于党纪学习并不那么“上心”。要么浅尝辄止，了解了一点点党纪的知识就满足了；要么采取选择性的学习态度，仅凭个人的兴趣爱好，跳跃式的学习；要么被动性参加学习教育，党组织推一推自己动一动，领导抓一抓自己读一读，人到心不到，人在心不在

等等，把党纪学习当作额外的任务，这些都是十分要不得的。必须在增强学习的主动性上下功夫，把党纪学习作为自己的客观需要；必须按照学习教育的部署要求系统地学，在扎实性上下功夫；必须解决好党纪学习教育身心投入问题，确保聚精会神，解决问题，学出成效。

要强化始终践行的自觉。党纪学习教育的成效在落实、在执行。自觉模范践行党纪者，无论是我们的先辈，无论在我们的身边，无论是我们没见过面的典型，无论是我们熟悉的身边榜样，都时时刻刻在激励着我们，成为我们守纪执纪的楷模和路标。其实，他们当中有许多人并无惊天业绩和壮举，但在有人去触碰党纪高压线时，他们却能够自觉地远离，保持清醒，区别在于他们对党纪的敬畏与长期默默坚守，已经形成了习惯，紧要关头党纪高压线保护了他们。我们每一名党员干部要始终增强践行党纪的自觉意识。要形成一种自觉，自觉按照习近平总书记关于党纪重要论述和党员标准去锻造提升自己；要养成一种习惯，习惯于按照党纪的要求去规范自己的言行；要确立一个目标，对标先进典型，善于用模范执纪的先进典型作为自己的“尺子”，在工作、学习、生活的点点滴滴中，自觉践行党的纪律规定，在紧要关头才能够不含糊。

要强化接受他律的自觉。监督是党内执纪的一种有效形式，也是确保党员干部少违纪，或是不违纪的有力举措。党员干部执纪需要自律，更需要执纪中的相互监督，即他律。党员干部的有些违纪行为，往往自己意识不到，或者自己不认为是违纪行为，这种情况下，十分需要党组织及同志之间“拉拉袖子”，乃至“泼一盆冷水”，甚至“大喝一声”。不可否认，一些党员干部接受他律是不够的，有的自以为是，认为自己党纪党规学习的很好了，掌握的比别人多，用不着他律；有的在他律面前“半遮半掩”，有了问题，检讨时避重就轻，别人指出或批评时，口头上答应改正，行动上“涛声依旧”；有的拒绝他律，对自己存在的违纪问题，不接受组织和同志间的帮助，固执己见，甚至认为别人总与自己过不去，结果越走越偏。他律是对党员干部政治觉悟与政治姿态的检验，他律带有强制性，更多地需要党员干部接受他律的行动自觉。每一名党员干部，要自觉地把他律当作“照镜子”，照一照脸上有无灰尘；当作“政治体检”，查一查自己的言行有无偏离党纪要求；当作“看门诊”，请他人帮助自己“恢复健康”，以自觉自律形成习惯自然。



党纪学习教育要常抓不懈

在全党开展的党纪学习教育中，我认真学习了《中国共产党纪律处分条例》，参加了上海理工大学局级退休干部党支部组织的学习研讨会和主题党日活动，感触最深的就是要以党纪学习教育为契机加强党史学习，并将党纪学习教育抓在日常，不断提升党性修养。

党中央颁布新修订的《中国共产党纪律处分条例》并印发《关于在全党开展党纪学习教育的通知》，有其重要的现实意义，就是要我们全体党员始终牢记党的纪律，继承优良传统，奋力夺取建设中国特色社会主义现代化强国的最后胜利。

“加强纪律性，革命无不胜”，这句话没有过时。

——何建中

前不久，我们一群离退休党员干部，有幸观看了区里组织的配合党纪学习教育活动的警示片《警钟长鸣》，在这部短短四十五分钟的镜头中，一个个发生在我们身边触目惊心的真实案例，一件件发人深思，又让人心痛的不堪往事，一份份印象深刻又催人自省的惨痛教训，让我们一群老同志看后内心震撼，颇受启发。

现实生活中，我们常说没有规矩，不成方圆，或者又常说，国有国法，家有家规。在此，我想加上一句话，那就是党有党纪，党的纪律重要性也是不言而喻的。中国共产党在上世纪二十年代建党初期，就把制定和执行党的相关纪律，列入了党章之中，并且严格要求全体党员、干部必须不折不扣的遵守执行。同时遵守党的纪律，保守党的秘密，也列入了我们熟知的入党誓言中。

在全党组织开展党纪学习教育活动，是很有必要又非常重要的。在奋进新征程，建功新时代的大背景下，我们的一些党员干部党纪意识淡薄了、松懈了，有极少数党员干部甚至为了一己私利，置党纪国法于不顾，最终陷入犯罪的深渊。因此，对于党纪学习教育，我们每位党员要认认真真学，原原本本学，仅仅简单地学习还不够，还要在日常生活中持之以恒学，结合自身实际情况，严格遵守并且执行党的纪律。

——彭小华

人民军队是英雄军队

□ 张凤奎

8月1日中国人民解放军建军节，我作为一名军旅生涯43年的老兵，心情格外激动。

习近平总书记在二十大报告中指出："人民军队始终是党和人民完全可以信赖的英雄军队，有信心、有能力维护国家主权、统一和领土完整，有信心、有能力为实现中华民族伟大复兴提供战略支撑，有信心、有能力为世界和平与发展作出更大贡献"。这"六有"是对人民军队全体官兵的极大鼓舞激励，凝结着党和人民对我军的厚望重托，为新时代人民军队指明了使命任务和前行方向。

在实现中华民族伟大复兴的征程中，不同的历史时期，人民军队肩负历史使命是不同的。在新民主主义革命时期，中国共产党创建和领导的人民军队，胜利完成夺取政权的使命任务；在社会主义革命和建设时期，中国共产党领导的人民军队胜利完成巩固国家政权的使命任务；改革开放和社会主义现代化建设新时期，中国共产党领导的人民军队完成保障国家改革发展和社会稳定的使命任务；在进入新时代的历史时期，党领导的人民军队履行新时代使命任务。

党的十八大以来，中国军队全面贯彻落实习近平总书记出席联合国维和峰会时宣布的承诺，以服务构建人类命运共同体为目标，加大对联合国维和行动的支持和参与力度，为冲突地区实现和平发展带去更多信心和希望。维护世界和平和地区稳定，是中国军队的神圣使命。把聚焦点和着力点放在确保如期实现建军一百年奋斗目标上来，全面加强练兵备战，增强打赢未来战争能力，加快把人民军队建成世界一流军队，切实提高捍卫国家主权、安全、发展利益和实现祖国完全统一的战略能力，为维护世界和平和地区稳定奠定坚实基础。

让党的创新理论“唤燃亿心”

□ 嘉定区委老干部局发挥作用科

近日，嘉定区老干部讲师团“嘹城嘉音·早讲述”项目品牌作为2024年嘉定区“幸福650”党群服务阵地融合项目之一正式发布。20位讲师的50堂鲜活课程将被配送到基层一线和百姓心头，润物细无声地将党的好声音、嘉定好故事播撒到基层的每一寸热土上，为嘉定更加奋发有为书写中国式现代化建设的嘉定篇章贡献银晖力量。

一、添几捆“多元化干柴”，紧扣主线提“鲜度”，解决“讲什么”的问题。

紧握时代脉搏，打造理论时政课程。讲师团成员们牢牢把握正确的政治导向、舆论导向、价值取向，始终把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为学习教育的首课、主课、必修课，广泛深入宣传解读党的二十大精神，宣传阐释党的路线方针，形成《中国共产党人的初心与使命》《习近平总书记的人民立场》《聚焦“五个中心”建设重要使命加快建成社会主义现代化国际大都市》等一批经典示范理论课程。

聚焦中心大局，定制本土实践课程。紧紧围绕市委、区委重大决策部署和嘉定现代化新型城市化建设的新定位、新要求、新任务，结合党的理论和路线方针政策，立足经济社会发展实际，用好地方特色资源，聚焦民生诉求关切，坚持“从群众中来、到群众中去”，量身定制一批如《龙腾“沪”跃看嘉定》《我所经历的改革开放——现实版的繁花故事》等精品本土课程，让基层理论宣讲既高屋建瓴又紧接地气，既有理论价值又有实践意义。

结合自身所长，研发个性特色课程。通过广泛挖掘、精心打磨，陆续开发了一批《茶艺党课——秋收起义系列宣讲·“壮士之乡”通城》《戏曲党课信念永恒》等个性化课程，切实增强了基层理论宣讲的吸引力、传播力和影响力，广受大众好评。

二、燃几把“氛围感旺火”，深挖渠道拓“广度”，解决“在哪讲”的问题。

激活“融合型党建”课堂。今年起，区委老干部局根据讲师团成员们

报送的课程，形成符合向全区各级党群服务站点、村居、企业、学校配送的课程菜单，联合区党群服务中心统一向基层进行配送，促进老干部宣讲资源与基层党建学习需求构建服务闭环，激发“融合型党建”融出宣讲教育新实效。

巩固“嘉门口阵地”学堂。充分利用全区“1+12+N”三级离退休干部之家网络体系，巩固“嘉门口”学习活动平台。优先向示范“之家”阵地全覆盖配送老干部宣讲资源，切实发挥好家门口阵地的党建引领作用、发挥好示范“之家”阵地的模范引领作用，推动老干部宣讲资源服务下沉与“之家”有名有实、有能有效建设互促共进。全区2311个社区离退休干部之家阵地都可按需点单，把宣讲学堂搬到小微网格上。

尝试“云端式互动”讲堂。录制“嘉声影响——二十大报告老干部带你e起学”音频节目，在阿基米德等广播电台上线；如自编、自导、自录15分钟“微宣讲”系列视频在“嘉定老干部”微信公众号等新媒体平台展映。老同志根据听众、观众的反馈，有针对性地优化教学，提升宣讲课程品质。

三、送几场“个性化东风”，分众互动重“温度”，解决“怎么讲”的问题。

督学互评“有力有效”。宣讲课程邀请其他讲师团成员旁听，课程结束后，设立交流讨论环节，成员们就宣讲的主题和内容进行交流和探讨，互相提出建议和修改意见，通过互听互评，实现互学互鉴，从而更有效地促进课程质量提升，力求宣讲取得更佳效果。

情景研学“有滋有味”。一方面，精选以“红色足迹”为基础、以区域规划发展等内容为拓展的24个研学点位，采取“现场讲解+微党课+互动教学”的方式，开展红色研学宣讲。另一方面，鼓励讲师团成员们“晒”出个人收藏的红色“宝藏”，邀请老同志分享红色物件里的历史故事、讲述珍贵藏品背后的百年党史。

定制服务“有质有量”。设置问需于民的“点单式”宣讲举措，通过“群众点单、志愿者接单、群众评单”的工作模式把主动权交给宣讲服务对象，精准对接不同群体学习需求。

难忘我的战斗生涯

□ 徐　庆　口述　宓正明　整理

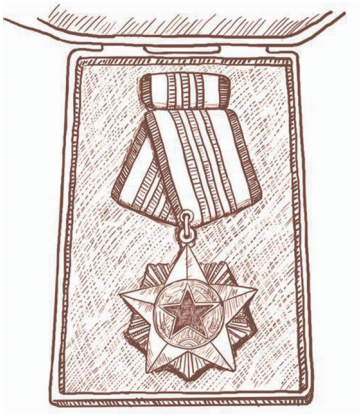
我是静安区第三干休所的离休干部，辽宁锦州市人。我于1928年7月出生。父亲务农，上了五年小学。1948年，我在家乡参了军，属东北人民解放军第11纵队。当部队领导得知我读过5年书时，便对我说：你有点儿文化，那就到团卫生队去工作吧。不久，我下到营部，后来又到重机枪连当卫生员，那是真正地到了第一线。我参加了解放锦州的战斗，我军千炮齐鸣，仅一天一夜就拿下了锦州城。接着，我部又准备攻打来犯葫芦岛的国民党军队，可是当我军炮轰了一阵之后，敌人见势不妙，认为这下登不了岛，便灰溜溜地撤退了。

东北解放之后，我部又进关参加平津战役。天津攻克了，我们便攻打密云、景山和丰台，以扫清北平的外围，并参与对北平实施的包围。1948年11月我部改称为东北野战军第48军，由贺晋年任司令员。我们一路打到江西，并且一举消灭了江西国民党军残部并活捉了“靖卫团”匪首肖家璧。早在1949年5月，毛主席就对时任江西省委书记陈正人说：“一定要活捉此人（肖家璧）。”1929年，肖家璧率领土匪“靖卫团”在井冈山周围杀害革命干部和革命群众多达二千余人。1949年，肖家璧依然担任井冈山反共第一纵队司令部少将司令之职。他见大势已去，便躲进遂川深山。我部一营二连的搜索部队在当地老百姓的指引下，终于在遂川西山头一个草丛里抓到了匪首肖家璧。11月11日，举行了公审大会，宣判肖家璧死刑，并立即执行，真是大快人心。

1950年夏，当我们正在江西井冈山驻防，并准备伐木修建部队营房时，中央下达了命令。让我们48军撤回锦州，全军接受爱国主义与国际主义精神的教育。那时，美军与所谓的联合国军正在侵犯北朝鲜，大伙儿心知肚明，我们很快就会赴朝作战了。不久以后，苏联给我们的高炮部队送来了高射炮，足足武装了6个高炮营。苏联教官为我高炮部队培训了四个月。1951年4月，我部作为中央军委直属的6个营之一——独立41营，开赴朝鲜清川江地区。我独立营辖三个高射炮连和一个高射机枪连，共有12门高射炮，加上6门高射机枪，守卫着清川江大桥。

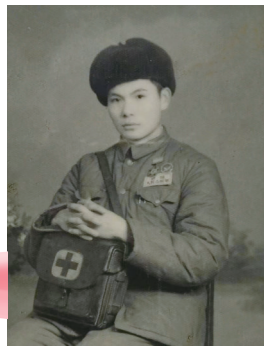
清川江大桥，是我志愿军部队运输生命线中的重要一环，美军当然要对它狂轰滥炸，而敌机要炸桥，也往往要俯冲到一定的高度来投弹。1952年8月的一天，一群敌机前来轰炸清川江大桥，我们的高射炮群炮齐鸣，在高射机枪的配合下，在空中形成了一面墙一般的火力网，一连打下了好几架美式轻型轰炸机。敌机群见势不妙，仓皇掷下炸弹，掉头逃命。我高炮不失战机、穷追猛打，炮弹在敌机周围不断爆炸，火花四溅。多数敌机在爆炸圈内被击中，在空中起火爆炸送命，其余几架敌机狼狈逃窜。

1953年1月，朝美停战谈判破裂，美国侵略者便变本加厉地对清川江大桥实施轰炸，一时间，我军高炮阵地周围成了火海。我那时已经担任独立营卫生所的军医，便率领卫生员同志们白天黑夜连续奋战，抢救伤员。此时，周边的朝鲜老乡受伤无数，也纷纷被送来我营部卫生所，这一来，我们的抢救任务更为繁重了。但是，为了遵循国际主义的伟大使命，我们工作再累再苦也毫无怨言。1953年4月，我在朝鲜战场上光荣地加入了中国共产党，并两次荣立了三等功。



1953年11月，从朝鲜战场撤回国内之后，我经过多次军医培训班和中医培训班的学习深造，医技也日益精进。我是典型的先做医生后学习，在干中学，边干边学。1983年，我担任了驻沪部队高炮九团的卫生队队长。

离休后，我始终不忘自己曾是一名革命军人，也从不忘记自己是一名老共产党员。我一直努力地学习以习近平同志为核心的党中央所制定的一系列方针政策，我关心国家大事，并经常向干休所捐款，用以资助困难的社会群体。我还喜爱书法，不时挥毫泼墨，以提高自己的艺术修养为乐事。



伴我军旅生涯的急救包

□ 陆伟群　口述　殷　萼　整理

1993年，我从上海嘉定区安亭医院放射科的工作岗位上离休了。从1947年开始，伴随我整个军旅生涯的那个医用急救包也被我捐赠给嘉定区博物馆了。如今，我不禁思绪万千，回忆起那难忘的岁月。

提起我的少年时代，是十分辛酸的。我是上海人，出生于1933年7月。七岁丧父，家中一贫如洗，母亲无奈，卖儿葬夫，以50块大洋把我卖给上海一家开当铺的翁家做养子，翁家仅有一个女儿。到了翁家，我便得以在佛教协会主办的新蒙小学免费就读。小学毕业时，翁家又先后生了两个儿子，便开始虐待我。我不堪忍受，便逃离了翁家，流落在街头做小贩，靠卖报纸、擦皮鞋艰难地谋生。

1947年，我15岁那年，国民党青年军的上海兵站招兵，为了果腹，我只得报名从军，因我读过几年书，便当了一名卫生兵。先是调防台湾，后又回到北平香山。此时正逢平津战役期间，我不愿替国民党打内战，也不愿送死。在1948年8月的一个黄昏，我背着那个医用急救包，悄悄地溜出国民党的部队。人生地不熟的，我也不知自己糊里糊涂地走了多久。晚上，我竟然来到解放军四野的部队，事后才知道这是48军143师429团的卫生队。团卫生队指导员郭玉璞、队长任秀川见我是个娃娃兵，背着医用急救包，便收留了我，还让我留下那个急救包，我从此就走上了革命的道路。

我参战的头一仗便是解放隆化的战斗。当时我在三营，在消灭隆化中学敌人火力点时，二营的董存瑞同志高举炸药包英勇献身，那气壮山河的事迹使我的心灵深受震撼。

1950年4月5日，我随四野部队南下，行军七天七夜，部队抵达江西赣州。作为卫生队的一名卫生员，每逢战斗打响，往往要下到连队去执行救护任务。这次，我下到429团三营九连任卫生员。抓住这些机会，我在战斗中不断锤炼自己，尽管自己的文化程度不高，但我这个人的特点就是比较好学，非常注重在实践中学习，边学边干。有时，就向乡里的郎中请教。

那次正逢一起南下的兄弟连队因误食了桐油所炒的菜，出现战士边行军边拉肚子的非战斗减员的状况。那位连长便到九连来问我怎么办。我说，只能用土办法了。到肉店买一点猪骨头将它烧成炭，然后到中药店用碾子，把它碾成细粉，分发给腹泻的战士每人一勺，连服两次，果然奏效

了。这一剂药在中药方里称之为“骨炭末”。

在部队南下剿匪的过程中，最恼人的就是患疟疾，俗称打摆子。连队里因此病倒了不少人。那时缺少奎宁，如何面对部队里这么多病员？我还是从老乡那里得到了启发——用针刺激大椎穴。卫生队没有针灸用的针，我便土法上马，用缝被子的大针先进行消毒，然后让病员坐成一排，在他们发病的时段提前一小时在大椎穴下针，随即用胶布埋上，等过了疟疾发病的这个时段再拔针，连续数天埋针，终于治愈了患疟疾的病员。

在赣州，部队剿匪的战绩十分骄人。我亲身经历的是活捉赣州的匪首李楚瀛。当时有人举报，说一位老乡每天提着一个瓦罐，为山里某人送饭。我们便定点守候，及时拦截住送饭的老乡。经过询问，老乡说出了实情。原来，有人躲在深山中的一个洞穴里，有枪械，并答应给送饭的人20块大洋。我们立即向老乡申明，那位躲藏者很可能就是土匪，便向老乡宣传党的剿匪政策，并答应解放军也可以给他一些报酬。老乡领着我们走向山洞，终于一举抓获了如丧家之犬的匪首李楚瀛。

1950年，我们部队作为炮兵21师205团在辽宁阜新受训，装备了苏联援助的“喀秋莎”火箭炮十余门。当地老乡见了很是好奇，便问我们是什么部队，为了保密，我们就回答：是架桥部队。接着，我们就过了鸭绿江，来到了朝鲜。在行军途中，有一次敌机来袭，我和九连连部通信员赵鹏如当即一起趴在路边的一个水沟里。只见敌机一梭子机关枪弹打下来，打中了赵鹏如的下体，他光荣地牺牲了，我与他可是近在咫尺啊！赵鹏如同志新婚三个月便入伍了，每当想起他的牺牲，总是让我泪目，我想，自己只是个战争的幸存者而已。我们在朝鲜西线沙里院建立了炮兵阵地，我部还参加过上甘岭战役。在我们205团，战斗英雄杨思南一根扁担抓获了8个美军士兵的故事脍炙人口。停战协定签订之后，1954年底，我部悄然从新义州出发乘火车回到阜新。1955年我因双膝盖患疾住院，正逢部队命令伤病员复员转业，我便复员回上海。先被分配至市卫生局，随后到市结核病防治所放射科工作。

我从未接触过X光技术，但是，只要意志坚，“铁杵磨成针”。于是，我从头学起，还考出了X光技术资格证书，当上了X光技师。

离休之后，我也不断地学习，在市老干部大学里我学习英语，还学习摄影的图像处理技术。

习近平总书记强调：“党的十八大以来，我们统筹推进战略性新兴产业和新型作战力量发展，取得一系列重大成果。党的二十大后，党中央从推动高质量发展全局出发，明确提出加快发展新质生产力。这为新兴领域战略能力建设提供了难得机遇。”

真是身逢盛世啊!年已耄耋的我，一样有加入新时代新征程，为城市高质量发展出力使劲的责任心和紧迫感。

老战士　新奉献

□　李荣光　画

1.颜怀俭1948年11月参军，1952年赴朝参战。上甘岭战斗中，他身负重伤，弹片至今还嵌在左肺内，他说，我永远是一名光荣的老军人。

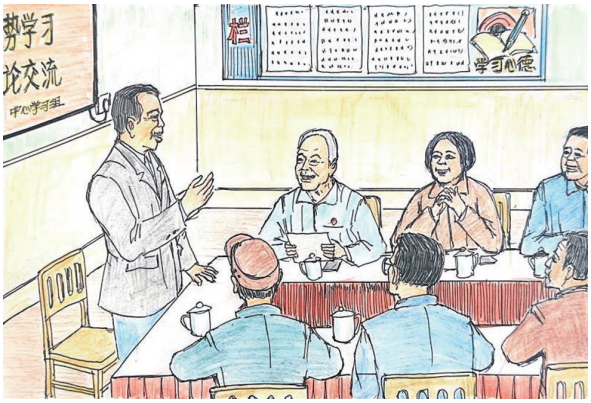
2.离休的当年，他担任了离休支部书记。所在的离休支部和他本人曾被评为上海市和轻工系统的“离休干部先进集体”和“优秀党务工作者”。

3.他还被推选为社区的老干部学习活动组组长、镇老干部学习活动中心组组长、区委老干部局学习活动领导小组成员。

4.颜怀俭发挥老干部独特优势，为部队和学生进行革命传统教育。他深入军营，以自身抗美援朝的军旅生涯，为武警官兵宣讲革命英雄的故事。

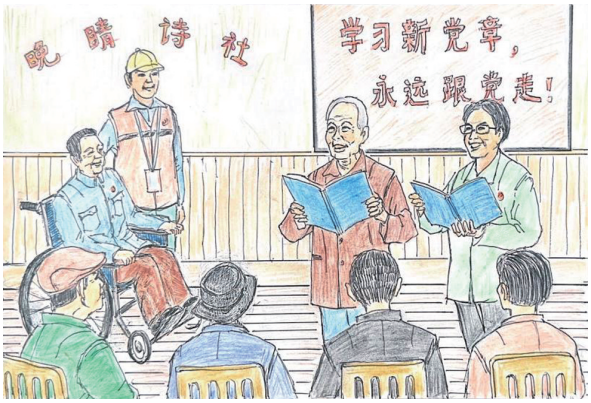
5.他积极支持和配合居民区党组织、居委会工作，时刻把社区青少年的教育放在心上。每年暑假，为学生进行革命传统教育。

6.他带领社区学习中心组一班人健全学习制度，组织老干部采取灵活多样的方式，系统学习习近平新时代中国特色社会主义思想。



7.在学习活动中，他始终围绕党的创新理论，结合当前形势，认真、细致地准备学习资料。中心组在他的带领下，学习内容丰富，讨论气氛热烈。

8.他自发建立帮困基金，组织老干部捐款2万元，先后资助6位贫困学生求学。他自己却生活节俭。



9.他组织社区离退休干部积极开展“学新时期特色理论，圆中华民族伟大复兴梦”“学习新党章，永远跟党走”“学习身边优秀党员”等活动。

10.颜怀俭在社区大力宣传社会主义核心价值观，特别是针对上海市推出的垃圾分类工作，他带领社区离退休干部组成志愿者队伍，带动了周围居民。

魏松：让每一个角色都鲜活起来

□ 祝天泽

高高的个子，黑黑的卷发，浓密的络腮胡子，不化妆魏松也活脱脱像歌剧《奥赛罗》中自己主演的奥赛罗。在春晚舞台等各种大型文艺晚会上，观众常可见到他的身影，听到他那金属般富有穿透力的歌声。近日，笔者采访了这位当今中国最负盛名的戏剧男高音歌唱家。

1954年，魏松出生在辽宁营口一个军人家庭，父亲在部队文工团工作。在中小学时，魏松是体育运动的尖子，喜欢田径、体操、举重等运动，跳高成绩还打破了锦州市的纪录。一次骨龄测试，医生认为他不太适合搞体育，于是他只得忍痛割爱。人生的道路今后怎样走？舅舅佟笑梦是位声乐教育家，认为魏松的嗓音不错，在歌唱发展上有一定前途，于是对他进行了严格的声乐训练。中学毕业后魏松进部队当了文艺兵，常活跃在歌唱的舞台上。1973年魏松作为军队中第一批学员进上海音乐学院学习声乐，唱的是男中音，周小燕教授让他试唱后认为他更适合唱男高音，这一准确的定位，为魏松今后歌唱事业的顺利发展与成功奠定了基础。采访中，魏松感慨地说：大师毕竟是大师，周教授的眼光真准！

在周小燕、王维德、李维渤等教授热情指导下，经过刻苦的学习与磨炼，魏松在歌唱事业上渐趋成熟。毕业后他分在上海歌剧院工作，从演员、艺术总监一直做到院长。他最突出成绩是唱歌剧，曾在《图兰朵》《茶花女》《奥涅金》《卡门》《雷雨》《奥赛罗》《托斯卡》《仰天长啸》《乡村骑士》《巴黎的火炬》《楚霸王》《蝴蝶夫人》《苍原》等歌剧中饰演男主角。他说：演唱对成功塑造角色至关重要，我要让每个角色都鲜活起来。每次演出观众常报以长时间热烈的掌声，就是对他歌剧表演的充分肯定与赞誉。

2003年4月19日，魏松在美国马里兰表演艺术中心音乐厅举行独唱音乐会，随后，在马里兰大学音乐学院举行大师班声乐讲座。世界声乐大师谢里尔赞扬他“具有世界级的演唱水平”。2012年，他应邀参加《英国皇家综艺晚会百年庆典》暨英国女王登基60周年庆典活动，并作为压轴出场的表演嘉宾。外国领导人访问北京时，习近平总书记举行文艺招待晚会，魏松也曾受邀登台表演。

魏松与戴玉强、莫华伦曾组成了“中国男高音三人组合”，到世界上数十个国家大城市进行巡回演出，他们不仅演唱外国歌曲、歌剧片段，还演唱中国歌曲，每到一处就刮起了一股中国风，掌声如雷，好评如潮。有的外国媒体赞扬：他们的演唱水平不输帕瓦罗蒂等一些世界级的歌唱家。他们是中国

的骄傲与荣光，为中国赢得了崇高的声誉。

对健康问题，魏松是较为重视的。他认为：一场歌剧唱下来，一位演员要消耗很大精力与体力，没有好的身体支撑确实不行。

年轻时的魏松是位美食爱好者，他甜酸苦辣皆行，海鲜肉食、中餐西餐都爱吃。常年的体育锻炼加上摄入丰富的营养，造就了他发达的肌肉，魁梧的身材。

魏松也坦言："我的有些生活方式不太健康，比如饮食上无节制，喜欢大碗大碗地喝酒，大口大口地吃肉，按照现代健康的理念，这些都不利于身体健康。"随着年龄的增长，他已逐渐意识到这一问题的危害，开始对自己的饮食习惯逐步作了调整。他说：爱好美食是人之常情，但饮食一定要讲合理、讲科学，过量饮食对自己身体是有害的。有些富贵病就是这么来的。

自从成名以后，由于工作繁忙，魏松放松了原先的体育锻炼。不久前他总结了少年时重视锻炼给自身健康带来的好处，决定重新启动新一轮的健身计划。

在访谈中，魏松还谈到了心理健康的重要性，"快乐是健康之源。人生的道路难免会有挫折，会遇到不顺心的事。一个人要善于把握人生，找到心理上的平衡点。在浪尖上时要戒骄戒躁，继续前进。低谷时莫悲伤泄气，低沉消极。心态要始终保持平和，身体才能健健康康。所谓'宠辱不惊'也就是这个道理。一个人长时间忧郁悲伤，必然成疾，这是无数事实所证明的。因此，现代人要正视这一问题。"

魏松有个幸福的家庭。爱人王培玲是女高音歌唱家，儿子魏子乔爱好流行音乐，颇有建树，在数年前曾获"东方新人王"。一家子聚在一起时，音乐、歌剧是他们绕不开的话题。平时互相切磋，互相帮助，其乐融融。魏松说："幸福、快乐的家庭生活，也为我个人健康加了分。"

今年70岁的魏松十分关心青少年一代的成长，他认为中国的歌唱事业的希望与未来在少年一代身上。一次，他观看了一家少年儿童合唱团的表演，大加赞赏：年纪轻轻就有这么好的基础，将来一定能出几位歌唱家，对这些少年乐迷们要好好培养。他是这么说也这么做的。

谈起对中央文艺方针的贯彻执行，魏松颇为激动，他说，习总书记在文艺座谈会上的一系列指示，犹如灯塔一般为我们文艺工作者指明了方向。文艺要扎根于人民群众，人民至上，这是坚定不移的。只有人民群众深厚的土壤，才能培育出璀璨的文艺之花，常开不败！

退役不褪色 老兵建新功

□ 施振华

近年来，在崇明大地涌现了一批“退役不褪色”的老兵。脱下军装，他们永葆军人本色。在新的人生路上砥砺奋发、勇往直前；走出军营，他们牢记使命担当，在崇明这块土地上扎根坚守，无私奉献。

他们中有深入贯彻习近平生态文明思想榜样，投身乡村振兴，守护绿色生态；有扎根基层一线的先锋，真心实意地为群众办实事，解难题；有积极参加社区公益活动，为社区老年人建立“家门口”养老服务站，让空巢老人感受到家的温暖；有拾金不昧、温暖人心的雷锋式退役军人……不同的面孔，一样的精神;不同的岗位，一样的冲锋。

带领乡村发展的老兵

崇明区竖新镇竖新村村支书杜红兵，高中毕业后参军入伍，退役后成为一名带动了乡村发展的领跑人。近年来，他积极发展“家门口产业”，培育食用菌赤松茸，并在发展经济的同时不忘反哺村民，建立了全镇首家“家门口”养老服务站，获得了全村干部群众的好评。

习近平总书记“绿水青山就是金山银山”理念深深影响着杜红兵，他付诸自己的行动中。在多次调研考察之后，充分利用丰富的林下资源，挑选生长周期快、营养价值高、市场需求大的食用菌品种种植。他积极对接农科院食用菌菇所专家进行现场指导，带动村民学习种植菌菇技术，借力结对共建单位打开销售渠道，种植的15亩赤松茸已产出超过1吨，预计每亩产值超5万元。变资源优势为经济优势，促进生态价值向经济价值转换，增加了村集体经济收入，带动了村民致富。

为积极应对人口老龄化现状，让竖河镇竖河村的老年人得到更优质、更便捷、更近距离的养老服务体验，杜红兵及时了解到在“家门口”建立养老服务站的有关政策，多次邀请相关职能部门工作人员上门参与实地选址、氛围布置、功能布局等讨论，最终申请打造崇明区竖新镇第一家“家门口养老服务站”，并于去年下半年正式投入使用。如今，竖河村“家门口”养老服务站里每天都能看到不少老人看电视、聊天、看书或洗头理发，参与烘焙活动。养老服务站受到了乡村老年群体的欢迎。

温暖着左邻右舍的老兵

陈士良今年75岁，是一位退役军

人，也是一位有着53年党龄的老党员。他坚持为港西镇静南小区菜场义务扫地已有3年，这里的摊主都认识他，小区公认他是雷锋式义务清洁工。

前一段时间，港西镇静南村村委会收到一封表扬信。感谢的拾金不昧者正是大家所熟悉的老兵陈士良。

盛阿姨一直在小区菜场卖自家种的蔬菜。前些日子，她丢了钱包，急坏了，可任她怎么回忆，也想不起来钱包究竟是什么时候丢失的。思来想去，她突然浮现出一个熟悉的身影——陈老伯天天在菜场义务扫地，说不定他有线索。果然，不出所料，此刻陈士良也在焦急地寻找失主。当盛阿姨说清遗失之物，陈士良赶紧拿出钱包，高兴地说："终于等到了失主。"

陈士良拾金不昧的故事在静南小区很快传开了，邻居们却对此毫不意外，因为陈士良本是小区公认的热心人，就连平时遛弯看到小区地面有垃圾，不论多少、远近，他都要一一捡起来扔进垃圾箱。邻居们哪里需要帮助，他也总是看在眼里，乐呵呵的出手相助。说起陈士良的热心肠，邻居们更是如数家珍。他看到小区腿脚不方便的老人，二话不说把买来的米帮着扛到了五楼；谁家里水龙头坏了，他知道后立即从家里拿了一个新的龙头帮忙换上。说起来都是一桩桩小事，但陈士良的行动温暖着左邻右舍。

红色宣讲的老兵

在崇明区横沙乡社区党群服务中心，一堂党课正在进行中，授课老师是退休民警杨菊生，他结合自身经历，为群众讲解解放军的优良传统、讲述自己当兵的经历，讲述自己当民警时发生的故事……台上讲的起劲，台下听得入神，不时响起阵阵掌声。

杨菊生从部队转业后，曾在横沙乡派出所当了十五年的民警，后调入宝山公安分局，退休后又回到横沙乡当社区志愿者。

杨菊生表示："自己是一名老党员，应该为家乡发展贡献力量。"于是退休回到横沙乡后，除了开展红色宣讲之外，他还参加各类文化志愿服务，经常组织横沙乡的老年人一起练习葫芦丝，拉二胡，拉近彼此距离的同时，充实和丰富了大家的老年生活。

杨菊生发现，横沙乡的老龄化程度比较高，为丰富老年人的精神文化生活，他在"横沙乡老年学校"开办了书法讲习班，不仅吸引了一大批老年人踊跃参加，也吸引了年轻人参与进来。

杨菊生始终保持卸任不谢幕的热情，他说："警察不仅仅是一身警服和一枚警徽，更是一种精神、一份信仰。"脱下警服，永葆民警本色，在新时代砥砺奋发，勇往直前，发挥余热，服务群众。

擦亮军人底色，彰显使命担当。在一个个全新"战位"上，他们以"最美退役军人"为榜样，自觉秉持人民军队光荣传统、担当作为、奋斗奉献，书写出无愧于时代的答卷。

一双布鞋走出的朴素家风

□ 金若薇

在我们小区住着一位离休干部，她个子矮小，面容慈祥，却患有严重的拇指外翻，总是穿着一双标志性的黑色布鞋，走起路来如脚下有风。她就是程向建同志，一位参加过解放战争的老干部。这双布鞋不仅是她的鞋子，更是她人生的见证者，承载着革命岁月的记忆和家风的坚守。

穿上布鞋去革命

年轻的程向建肩负着对国家的责任和对民族的使命，怀着对革命的信仰，义无反顾地投身于革命的洪流之中。那是一个充满激情和挑战的时代，她才17岁，却已经意识到了自己应该为国家和民族的解放事业贡献自己的力量。

放弃了在上海安稳的生活，程向建穿着一双布鞋，踏着革命的步伐，跟随部队从上海出发，步行南下，奔赴福建。在这段漫长而艰苦的征程中，脚上的布鞋成了她最忠实的伴侣，踏出了坚韧与勇气。无论是崎岖的山路还是泥泞的乡间小道，她都坚定地迈着步伐，心怀着对祖国的无限热爱和对革命事业的不懈追求。

在福建的战斗中，程向建结识了她人生中的另一半金能权。他们在革命的烽火中相遇，相知相守，共同肩负起民族复兴的使命。他们相互扶持，共同书写着革命的壮丽篇章，脚上的一双布鞋，见证了他们为国家的解放事业献出了自己的青春和汗水。

穿着布鞋建设新中国

革命胜利后，程向建和金能权一起回到了上海。在程向建的支持下，金能权考上了大学，成为一名农业技术人员。程向建则进入第一钢铁厂工作。他们的家庭始终保持着艰苦朴素的家风，这既是对革命岁月的怀念，也是对艰苦奋斗精神的传承。

无论是在工作中还是家庭生活中，程向建都保持着朴实无华的态度，延续着革命先辈的家风。脚上那双布鞋始终是她的标志，她从不奢求华丽的生活，而是把勤俭节约作为生活的准则。在她的家中，从不浪费一粒粮食，从不多花一分钱，用实际行动践行着勤俭节约的美德。

这双布鞋早已不仅仅是一件普通的鞋子，而是承载了她青春岁月的记

忆，是她不懈追求革命理想的见证者。每当她穿上这双布鞋，脚步间似乎流淌着一股革命的气息，勾勒出一幅幅铿锵有力的画面，让她深刻地感受到曾经的革命岁月。

守着布鞋象征的朴素家风

如今，程向建早已离休多年，岁月的痕迹在她的脸上留下了深深的印记，但她依然保持着昔日的朴素与坚韧。尽管离休待遇颇为优厚，但她仍然坚持着“能用就用，能不浪费就不浪费”的信条。对于她来说，勤俭节约已经成为了一种习惯，是对革命岁月的铭记，也是对自己一生的态度。

他们的家风，如同那布鞋一般，朴素而坚实。在他们的家中，勤俭节约、诚实守信、团结互助的传统美德代代相传，成为了他们生活的底色。无论是在日常生活中还是面对困难和挑战时，这些传统美德都是他们坚强的支撑，让他们在风雨中保持着不倒的姿态。

程向建一直以身作则，教育子女和孙辈要牢记革命者的牺牲与付出，珍惜现在所拥有的一切。她用自己的言行影响着家人，激励着他们不忘初心，继续传承和弘扬革命先辈的家风。如今，孙辈们已经踏上了工作岗位，他们在各自的领域努力奋斗，用自己的实际行动传承和践行着革命先辈的家风。

在社会主义建设的征程中，他们不仅传承着革命先辈的家风，更以自己的实际行动为社会主义事业献出了一份力量。他们深知，只有将革命的理想和家风代代相传，才能让祖国繁荣昌盛，让人民幸福安康。正是在这样的家风熏陶下，他们不断进取，努力奋斗，为建设美好的新时代贡献着自己的力量，继续书写着革命先辈留下的光辉篇章。

岁月如梭，时光荏苒，但程向建的家风却历久弥新。他们用自己的一生，诠释了革命者的初心和家风的力量，在岁月的长河中留下了永恒的光辉。这双布鞋，见证了一个时代的风云变幻，也承载着一个家庭的朴素与坚守。

老兵讲故事 一年超百场

□ 松江区委老干部局

八一前夕，松江老兵讲故事宣讲团又应邀来到社区，给暑托班的孩子们宣讲红色故事《我的父亲是红军》。这支老兵志愿服务团队每年宣讲超过一百场，他们以“不怕苦和累，宣讲满百场”的好成绩，迎接新中国75周年华诞。

回首走过的历程，老兵们人人背后有段不凡的故事。为了把党的二十大精神讲深讲透，让党的创新理论飞入寻常百姓家，老兵们认真学习党的二十大报告原文，通过学习、交流、集体备课，努力把二十大精神融入红色故事中，使每一个故事既有历史的厚重感，又有时代新气息。使“老兵讲故事”这个特色品牌更具张力、活力和吸引力，得到广大听众的欢迎和点赞。

最令人难忘的宣讲有很多：去年2月15日，是全市中小学校新学期开学第一天，老兵讲故事宣讲团朱渭民团长应邀到黄浦区海华小学参加学校开学典礼，并作国旗下讲话。那一天，中央电视台教育频道记者在现场拍摄录像。并在当天晚上的新闻节目里向全国播报。

为纪念上海解放，谢鲁淮应邀到上海中共四大纪念馆报告厅宣讲《人民解放军解放大上海》的故事，能站在“四大纪念馆”庄严神圣的讲台上宣讲红色故事，老兵们感到光荣和骄傲。

最有意思的一场宣讲是去年六一，朱渭民、褚康龄两位老兵应邀到石湖荡镇给上百位平均年龄70多岁的退伍军人宣讲红色故事。主办方事先给老师打招呼：“这些退伍老兵都是平时难得相聚的老战友，见面后话语特别多，可能会影响课堂纪律。”但出人意料的是，当80高龄的褚康龄走上讲台，响亮地喊出“战友们，儿童节快乐”，台下听众目光齐刷刷聚焦到他身上。只见这位老英雄身穿短袖军衬衣，胸前挂满了军功章、纪念章，分量最重的是一块“在党五十年”纪念章，见证了褚康龄戎马一生的精彩人生：参加过大西北核基地保卫战；参加过援越抗美战争；参加过淮河抗洪抢险战斗任敢死队长，率领一百多位勇士，在波涛汹涌的洪水中奋战三天三夜不上岸……

褚康龄登上讲台，首先指挥战友们高唱《我是一个兵》。他说，这首歌，咱当兵的人都会唱，但退伍几十年了，歌词、曲调还能记得全吗？台下的情绪被带动起来，一百多位老兵的放声高歌，仿佛又回到了火热的军营、回到了激情燃烧的岁月……

军号伴我好时光

□ 盛华平

我家有一个用红布包裹着的“传家宝”，珍藏着的是一把残缺的军号。父亲只在每年的“八一”建军节这天才会拿出来展示，但对这把军号的来历秘而不宣。我曾多次求父亲把军号送给我，父亲总是说等你长大后再说。父亲越是不给，我就越觉得这把军号的特别和神秘，埋藏在心底深处想揭秘、想得到这把军号的心愿就越迫切，未得到这把军号便成了我儿时的一块“心病”。

我高中毕业，参加了中国人民解放军。临行前，父亲拿出了珍藏的军号，带我来到刘行老碉堡前，讲述了军号的故事。那是1949年5月14日，解放军28军83师总攻刘行的战斗打响了，当时，刘行是中国大陆最大功率的电台所在地，电台周围的电网成了部队进攻路上的拦路虎。在宝山地下党的帮助下，部队紧急从罗店装运门板，“英雄泰安连”吹响了冲锋号奋勇杀敌，连克10余座碉堡，终于突破防线，为解放大上海扫清了障碍。

上海解放后，父亲时任中共宝山县刘行区委书记，他邀请英雄的连长作报告，连长把残缺的军号送给我父亲作为纪念。父亲如获至宝，倍加珍惜。父亲说，“参军是你人生的新起点。我把军号传赠给你，望你向革命先烈学习，做一名优秀的解放军战士。”

新兵首训识别军号，这是我印象最深刻、记忆最清晰的一件事。至今记得指导员张红申说：“中国人民解放军有17种标准军号声，其中最常用的是冲锋号、紧急集合号、起床号、出操号、开饭号、熄灯号等。总之，军号就是命令，不听军号就是不服从命令。部队最引人注目的就是司号员手中高高举起的飘动着红穗带的军号。最催人奋进，最气势磅礴的就是军号声。”

每次遇到困难时，总是想起父亲的嘱托，以英雄为榜样，激励我认真学习，刻苦训练。1978年春天，组织批准我入党。入党后，我接受组织的第一个考验是带领坦克修理班参加保障训练。修理坦克与修汽车根本是两回事，坦克既笨重，又油脏，光一个负重轮要100公斤，修理发动机时要钻到里面，等出来时从头到脚整个人都揩了机油。在野外修车，35摄氏度以上高温，坦克车里面的温度更高了，太阳晒在钢板上发烫。一天下来不知要出多少汗。后来因为负伤，我依依不舍离开熟悉的军营，转业到宝钢工作。

退休后，我带着军号，来到市老干部大学继续学习，看到朝气蓬勃的老同学，心情舒畅。我感到这样的日子，很充实、很幸福，人也变得年轻了，仿佛回到了学生时代。

老首长的家风家教

□ 张明远

我老首长周参谋长是位十分优秀的军队干部，他是1964年从东北入伍的兵，身材魁梧，浓眉大眼，目光炯炯有神，具有典型的军人气质。

我在部队服役期间，在通信团无线连担任连队文书，我老首长当时是我们连副指导员，我们共同战备值勤，共同学习生活，结下了深厚的友谊。他凭着出色的军事素养，过硬的思想作风和指挥带兵的能力，经过部队25年军旅生涯的锤炼，出类拔萃，成为我们济南空军通信团参谋长。战士们都亲切地叫他周参谋长。他在部队一直干到光荣退休，把毕生的精力无私奉献给了绿色军营。周参谋长最让人敬佩的不仅是他非常关心、关爱战士们，热心帮助战士们解决各种疑难问题，他还以其独特的家风家教，被人称道，成为战士们心中十分敬佩的楷模。

周参谋长是一位优秀的军人，他的家庭里充满了浓郁的军人气息，每当提及军旅生涯，他的眼中总是闪烁着自豪和坚毅的光芒。他常对儿女们说："国家的强盛离不开我们军队的强盛，军人光荣之家是种荣誉，也是基石。"这种家国情怀和责任感，深深烙印在他的儿女们心中。

在周参谋长的家中，家教严格而温馨。他要求儿女们在日常生活中，要尊重长辈，关心他人，勤奋学习，更要拥有一颗爱国爱民的心。他常说："人不能虚度年华，要把自己的精力献给国家。"抱着这样的信念传承家风，儿女们也一心为国，忠心爱党，把自己的青春及人生献给党和国家，无怨无悔。

在老首长言传身教和爱党、爱国、爱家的思想熏陶下，他的两个儿女已成为社会和国家的有用人才。儿子继承父业，从军报国，用青春和热血保卫国家的安全，现已担任新时代的一名军官；女儿投身于航天科技领域，为国家科技进步和航天事业的发展，作出了杰出贡献。他们用自己的实际行动，践行着老首长的谆谆教诲，传承着优良的家风家教，抚育着新一代的成长。

光阴似箭，日月如梭。如今，老首长年逾古稀，但他依然思路清晰、精神抖擞。每当谈起儿女们的成就，他总是格外高兴，脸上满是欣慰与自豪。他说："我与爱人最大的财富，就是培育了两个优秀的儿女，他们不仅为家庭争光，更为国家作出了贡献。"

透过老首长的家风家教，使人深刻认识到一个充满爱和责任的家庭，不仅能够培养出优秀人才，还能够为社会和国家弘扬和传播正能量。老首长的那份坚定的信念和无私的奉献，激励着他的儿女们在人生的道路上阔步向前。

军人的习惯

□ 胡德明

年轻时的多年部队生活，让我养成了吃饭快、走路快、说话快的习惯，退伍后，这却成了我的坏习惯。

军人吃饭是分餐制的。饭和汤，要吃多少就打多少；而菜，是分好的，每人一份，没挑没选。在部队，聚餐吃桌菜的机会不多，只有建军节、春节等重要节日偶尔吃桌菜，但菜不多也不贵，一般8–10个菜，只管吃饱，因为餐费标准有限，不能管吃好。

部队实行分餐制，既卫生有利于健康，也省去了吃桌菜时不必要的客套。军人平时吃饭，无特殊情况和紧要情况，是不准说话的，就静静地一门心思吃自己的饭。军人绝大多数是年轻人，吃饭个个狼吞虎咽似的，所以，军人吃饭个个很快。我虽然早已退伍回到了地方，但多年的军人生涯，已养成了吃饭特别快的习惯。

我到部队头三个月的新兵训练，最基础的内容，是队列与步伐。之后的部队生涯，我主要在团部的直属步兵连，所以，齐步、正步、跑步和原地踏步等，仍然是经常性的训练项目。训练时，一个班为一个纵队，一个连队形成一个方队。队列训练时，不管高个子，还是矮个子，不管是腿长的，还是腿短的，步幅都要求为75厘米，行进速度为5千米/小时，即每秒一个滴答走2步。而跑步的速度为10千米/小时，即每秒4步。

军人的齐步速度和跑步速度，对于大多数没有经过长期、正规军训的人来说，是快走、慢跑的速度。军人保持快走和慢跑的速度，有利于增强军人体能，也更能适应军人长途行军和作战的需要。军人在作战的时候，是负重行进，跑步太快则体能消耗太大，后续会跟不上，而若走路太慢，则不适应作战的要求。

军人在作战时，在训练中，下达命令，传达指示，都是干脆利索、不啰唆、不废话。生活中，军人实事求是，一是一、二是二，说话干脆利索。多年的部队生活，让我养成了说话快、有啥说啥、说话不拐弯抹角的习惯。

可是，老伴对我说，说话快是低情商的表现。一个高情商的人，说话总是不急不躁，三思而后言；走路快，吃饭快，也都是低情商的表现。与人一起走路时，大多是边走边聊，你却独自一人走到了前面，把别人落在了后面，人家会是什么感觉？与人一起吃饭时，现在的人大多是边吃边聊，你却自顾自埋头吃饭，不理不睬一起吃饭的人，能说你是高情商的表现吗？

为此，老伴下命令，我的吃饭快、走路快、说话快，必须改掉！吃饭一定要细嚼慢咽，有利于消化健肠胃。走路慢一点，更有利于身体健康。说话更是一门艺术，有话慢慢说、好好说，让人听了舒服才是高情商的人！

大锅汤的味道

□ 钱红春

上个世纪60年代初，我从学校走进军营。全连每次开饭，大家都是蹲在伙房前的空地，围着一盆饭和一盆菜用餐，空地中间有只用行军锅装的大锅汤。如今，看到社区食堂的大锅汤，就让我想起我当兵的岁月。

我参军后，部队每年冬天要离开营区到山沟里开展野营训练。那时，部队掀起了争当“夜老虎”的热潮，常常要开展夜间训练，不是睡梦中响起哨声进入阵地，就是夜间冒着风雪上山搜索目标。有天晚上，我下岗刚回到村里，突然遇到全连紧急集合。连长说，十多里外的一座山头发现敌情，上级命令我连赶赴那里执行任务。等完成任务回到村里已是半夜，大家累得汗流浃背，经冷风一吹，浑身直打哆嗦。正在这时，炊事班抬来了热气腾腾的大锅汤，一勺一勺舀到大家的碗里。这汤里加了点面粉，有些许粘稠，尤为醒目的是那汤面上飘着一层切碎了的红辣椒。此刻，我们这些平常怕辣的上海兵已全然不顾，捧着热腾腾的面糊辣汤就喝起来。一口下肚，辣得嗓子眼像火烧一般，一边倒抽冷气还一边嚷嚷“好喝好喝”。一碗很快喝完，刚才的寒冷顿时烟消云散，浑身暖烘烘，钻进被窝很快就进入梦乡。

退役后，我分配到一家工厂工作，每次用餐，职工食堂的中央也都有一大桶免费的大锅汤。有天中午，我到食堂用餐，可能是晚了点，这天的冬瓜汤只剩见到底的清汤了。当我买好饭菜在餐桌前坐下，见邻桌一位正在用餐的女工有碗满是冬瓜的汤，就跟她开玩笑说：“原来冬瓜全被你捞光了呀?”她听了赶紧解释道：“哪里喔，这是给杨大姐舀的，今天生产忙，她下不了生产线。”她接着说：“等会帮她买点饭，连汤一起送去。”退休多年了，我告别了单位，也告别了大锅汤。

如今社区食堂的大锅汤，一样免费，但无论是食材还是调料，都要比以往丰富，味道也格外鲜美，还有专人帮你舀好。不用像以前工厂工作时那样，听到用餐铃声就一路飞奔拥进食堂；不用拿着勺子在汤里一遍遍捣腾；也不用为汤里那几片冬瓜或菜叶争先恐后。是的，喝着这汤，感觉城市越来越美好，日子也越来越有味。

一盆吊兰

□ 徐建东

书房书桌上垂伏着一盆青翠的吊兰。它虽没有蝴蝶兰的妖艳、米兰的清香、君子兰的尊贵，却默默无闻陪伴了我十几年，深受我的喜爱。

也许如专家所言，百分之五基因和百分之六十习俗，我从小爱上莳花弄草。因我从小在外婆家长大。外婆是莳花高手，十几平米露天晒台上，从春天的茶花到秋冬的紫菊、蜡梅，一年四季鲜花不断。

孩提时，我会用牙签连接几瓣蒜头，让它在浅浅的烟灰缸水中发芽，升起一拨郁郁葱葱、生机勃勃的青翠。还会用外婆丢弃的黄芽菜根，修出假山的形状，水培复活植物的生命。

我从中学校门直接跨进了军营大门。多年军营的特殊生活，一度限制和静默了我的这种爱好。转业后老干部工作的忙碌，也不能使我过多投入时间来迎合我的喜爱。即使复燃了我的念想，有限的盆栽，更多的还是摆弄些无根的水培鲜花和绿植，过过欲念、饱饱眼福。

终于到了光荣退休的岁月。天时地利俱佳，心想，该爱我所爱了吧。谁想，刚摆开架势，购置器具，种下各类名贵的奇花异草不久，就被一拨拨的战友和朋友洗了脑：刚退休的十年是黄金的十年，先远后近、先动后静地世界各地、山南海北逛逛，有益身心，无悔终身。可每次旅游归来，不是这批植物焦黄，就是那批植物夭折。令我心疼不已。

老伴和孩子多次劝慰，既然这么喜欢植物，干脆摆一些塑料花吧。我说，假花再美，终究是假，花以淳朴的真为首要。于是，只好种起水植“东瀛洒金榕”、“绿萝”等等。有几次，与老伴20多天在外，回来后，只见水培花瓶里还是飘起了几朵灰白色的霉，瓶水恶臭。

但一次次的实践却让我深深地见识和敬佩了一种植物，它就是数百属、数千种之一、平日我并不待见、如普通小草般的吊兰。只见吊兰仅是枯黄了几片条叶、稍有萎靡而已。拔掉枯叶，恢复灌溉，它很快还原了青葱、焕发了勃勃生机。原来它是如此忍饥耐渴、忍辱负重。真可谓“路遥知马力，患难显真情”！久久的沉思、联想、反省和内疚，让我深感它朴实无华外表下蕴藏的一颗冰清玉洁之心。

百度搜索：吊兰具有极强的空气净化效能。它自信、淡定、无私、无争、利他的品格，也一次次净化着我的灵魂！

梅花山麓访古田

□ 邬时民

到达阳光明媚的古田镇，眺望远处的梅花山心旷神怡。多美啊，古田！不像想象中红色圣地只有刚强的一面，还有其柔美的内涵。这座处于闽西梅花山南麓的小镇，不但是历史伟人毛泽东点燃革命火种之地，还是一座天然氧吧。参观时我在想，如果没有当年老一辈无产阶级革命家的激情燃烧，就不会有生生不息的五龙溪水，交织出四季轮换的美丽田园。这里聚焦着光辉的岁月，可以聆听历史的回声。

虽然从历史教科书上早就知道古田会议这一神圣的名词，但是实地拜访古田会议旧址却是第一次。相传，古田的得名是因境内五龙村有一丘田为古代最早开辟而得名，是梅花山AAAA级自然保护区所在地，古田镇还入选了2003年建设部和国家文物局评选的中国历史文化名镇（第一批）名单。可是，最出名的不是它的自然景色，而是毛泽东等老一辈革命家写下的一笔浓墨重彩的革命篇章。

走进古田会议纪念馆，首先映入眼帘的是挂在墙上的一排黑白照片，照片上全是当年参加古田会议的老红军。其中，有毛泽东、朱德，也不乏不为人知的革命战士。每幅照片的下方还配有革命者的生平介绍，让参观者进一步了解了每一位当年为中国革命作出巨大贡献的先辈。

缅怀伟人和先烈，我的思绪被带回到遥远的90多年前。

1929年12月28日，就是在这个静谧的四合院里，共产党人举行了一次重要的会议，在这次会议上，毛泽东、朱德等领导者作了重要报告，共产党内部一致通过了《古田会议决议》《政治决议案》《士兵决议案》等一系列决议案，还选举产生了新的前委，毛泽东任前委书记，从而确立了“党指挥枪”的中国共产党建军纲领，这无疑是“我党和军队建设史上的一个重要里程碑”。

随后，我参观了松荫堂。这座建于清嘉庆十二年（1807年）的围拢式建筑，悬山式屋顶，砖木结构，飞檐翘角，雕梁画栋，融合了客家建筑的特色。也就是在这里，红四军前委机关和政治部于1929年安营扎寨。在这里，毛泽东运筹帷幄，把革命的火种撒向全国。伫立在后厅二楼毛泽东的卧室，我的眼前不禁浮现出毛泽东当年临窗工作伟岸的身躯。松荫堂的印记，协成店的遗迹，穿越了历史隧道，虽说历时90多年，但仍是人们心中一盏不熄的明灯。

离开古田时，已是午后。回望梅花山，山峰披上金甲，呈现在我眼前的是另一幅画面：村落、田园、溪流、山林荟萃成生态古田的美景。

夏读古诗词

□ 彭小华

炎炎夏日，酷暑难当，于是许多人选择用一场午睡来聊度夏日。我没有午睡的习惯，每到午间，便随手拿本书，将里面的唐诗宋词重读一遍，发现古诗里的夏日也是别有味道。

“连雨不知春去，一晴方觉夏深。”晴与雨之间，天际偶尔会出现彩虹，那是夏天独特的味道。“且喜未聋耳，年年闻此声。”树上的知了，树下的黄狗，一个斗志昂扬，一个偃旗息鼓，一番对比，把暑意渲染得更加浓烈。“一听知何处，高树但侵云。”年年都是如此。一说起夏天，人们最先想到的三样事物是蛙鸣、蝉噪与荷塘，这一点倒是古今偕同。从“青草池塘处处蛙”到“流响出疏桐”再到“照水红渠细细香”。整个夏天，我们都在这些景致和物语里度过。夏日的蛙鸣和蝉噪极是烦人，白日里不必多说，到了后半夜，它们仍不肯闭嘴，有词为证，“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉，稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”蛙鸣和蝉噪落入人耳中，让炎热的夏天变得愈发热了。

夏日的荷花开起来却很美丽，且南北方各有不同。“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。“一朵芙蕖，开过尚盈盈”，说的是杭州西湖的荷花，与之相比，北方的荷花则要清瘦许多。“乱蝉衰草小池塘”，“微雨过，小荷翻，榴花开欲然。”古时候没有空调，也没有电扇，夏日的风又不给力，避暑自然不是一件容易的事。除了帝王家，平民百姓只能因地制宜，有选择登楼的，也有选择进山的。唐代裴度有一首《夏日对雨》诗云：“登楼逃盛夏，万象正埃尘。对面雷嗔树，当街雨趁人。檐疏蛛网重，地湿燕泥新。吟罢清风起，荷香满四邻。”若按现在的科学常识来讲，雷雨来时躲在亭子里纳凉，是很危险的。但古人也许不知。诗人高骈则选了一个避暑的佳处，提到夏天，他的《山亭夏日》被今人引用的次数最多：“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。”有树荫，有池水，有缓风，有花香，在此处避暑当可令人心旷神怡。不过最洒脱的非李白莫属。他在《夏日山中》着实有些魏晋风流的意思：“懒摇白羽扇，裸袒青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。”盛夏难挡，也顾不得诗人形象了，反正在山中，也索性无拘无束些了。

夏日晨景图

□ 任炽越

天瓦蓝瓦蓝的，被昨夜的阵雨洗得干净透亮，太阳淡然地笑着，温和地俯视着大地；高高天际，几片白得诱人的云朵，被夏日的风吹拂着，缓缓移动着慵懒的身子；公园尽头，越过波光粼粼的湖水，一片绿色的树墙，映入眼帘，青翠欲滴。

夏日的早晨，似一幅缤纷的画卷，在宁静中慢慢展开。

小径旁的竹林深处，身着练功服的晨练者，合着轻缓的乐曲，正在打太极拳。白胡子导师，在队列中来回走动，不时纠正着练者的姿势。不一会，他又走到队列前，顺势拉开了架势，边示范边讲道，这个手臂要伸直，那个腿一定要抬到位……

不远处的小河边，一位老年人正在舞剑。她穿红色条纹T恤，下着黑色灯笼裤，手中的剑被她舞动得出神入化，一招一式透出一股英气。路过的欣赏者，纷纷用目光为她喝彩。

丛林间的龙牛石雕旁，一男一女两位晨练者，手持羽毛球拍正在对打，白色的球儿像一道道弧光，在两人之间来回穿梭，让人眼花缭乱，旁边的同练者，不禁为两人的球艺叫好。在羽毛球的飞舞间，边上的老黄牛不免露出钦佩的神色，而对面的神龙则跃跃欲试，恨不得也上场与他们决一胜负。

长廊内，一位女子正在吹奏萨克斯。她身穿浅绿色短袖上衣，下配一条淡咖啡长裙，黑黑的头发盘在脑后，目光里闪动着一份娴然。我驻足在廊柱旁，聆听着悠扬的乐曲，仿佛置身于森林音乐会现场。

公园环道边，一丛丛鲜花中，一只蝴蝶正在花间飞舞，一只花猫也跳入花圃，与蝴蝶追逐嬉戏。在蝴蝶跳舞般的上下飞跃中，小猫的手掌屡屡扑空。只见它蹲下身子正欲向上扑去，突然一个男童闯了进来，伸出小手就要去抓蝴蝶，蝴蝶一个旋转，向空中飞去，花猫见状也一个转身，逃之夭夭。

男童追着蝴蝶，向环道的另一边而去。我顺着男童的身影看去，哇！瞬间，一大片五彩缤纷的花儿扑面而来。

环顾四周，晨光就在花丛林间，在晨练者的身边，在飞舞的羽毛球里，在吹奏着的萨克斯上，穿梭跳跃，弥漫在每一个空间，织就了一幅安祥美好的夏日晨景图。

离开公园前，我行走在绿荫掩映下的小径上，清风轻轻地拂过。倏地，一曲萨克斯演奏曲：《我的祖国》的动人旋律，随风从远处传来，掠过前方灯杆上的五星红旗，在园内无垠的绿色间流淌，给安静的早晨，增添了些许生动。

我不禁感慨，人民城市建设，让我们退休老同志感觉城市生活真的越来越美好……

鹭儿归

□ 祁民龙

闲暇时分，在阳台上观鸟，看它们水中觅食，看它们沿河飞翔，是我退休生活的一大乐趣。

家住虹口区，一条名叫俞泾浦的小河由北向南蜿蜒而来，紧邻我居住的小区西侧缓缓前行，至南端转折向东，形成对小区的半环抱之势。河水清清，浮萍葳蕤，时常可见鱼儿穿梭游弋、鸟儿临水低翔的场景。

20多年前刚搬来时，俞泾浦还是一条浑浊的小河。后来经过多年的治理，河水逐渐变清，水里也出现鱼儿的身影，觅食的鸟儿随即寻踪而至，原本寂寥的俞泾浦始现勃勃生机。

经过一段时间观察后发现，来此觅食的鸟儿主要有两种：羽毛洁白、身姿婀娜的一定就是白鹭；褐色羽毛、身形强壮，比白鹭稍大的那种鸟，我用度娘查询得知，它也属于鹭类，学名夜鹭。这两种鹭都喜欢捕食河塘里的鱼虾，白鹭和夜鹭的捕食方式可谓各有千秋，却又各显其能。白鹭一般是在飞行中捕食，时常可以看见它们栖息在河岸边、浮萍上紧盯着河水，或者沿着河面低徊，一旦发现鱼儿，就立刻如一道闪电劈将下来，电光火石之间，一条扑腾挣扎的小鱼已含在嘴上。动作之迅捷、目标之准确、几乎百发百中，令人叹为观止。与白鹭闪电出击的方式不同，夜鹭似乎更喜欢采用“守株待兔”的方法捕食，一动不动，很有耐心，看上去很呆萌。当它察觉到周边有目标时，便一头刺进水中，尖而有力的喙瞬间就夹住猎物。

观察鹭儿捕食令我兴致盎然，寓目鹭儿飞翔尤觉赏心悦目，且乐此不疲。鹭儿都喜爱沿河飞翔，白鹭飞翔时，前面伸直细长的脖子，后面挺直细长的双腿，中间纤细的身段也绷得紧紧的，整个身体呈一字流线型，一对硕大的翅膀翩然舞动着，优美的姿态宛如空中芭蕾。而夜鹭飞行时，看上去更像矫健的雄鹰。长着与雄鹰一样灰褐色的羽毛，舒展双翅轻轻扇动，频率很低，却飞得很快。有时会撑足两翼沿着河道低空翱翔，仿佛在巡视自己的领地，霸气十足。这样的场面，几乎每一个晨昏时刻都能看见。

观赏鹭儿，助我怡情养性；察看河面，让我亲近自然。在这钢筋水泥构成的都市森林里，能站在自家阳台上悠然陶醉在这般美景之中，是我夕阳人生之幸。

只懂栀子花

□ 钟 芳

朋友送我一束栀子花，养在盛水的玻璃瓶里，朵朵绿萼白瓣，娉娉婷婷，宛如小家碧玉般清秀隽永，幽幽的清香就这样四处弥漫，沁入肺腑，令人怡然陶醉，全天都有了好心情。

“栀子比众木，人间诚未多。于身色有用，与道气伤和。红取风霜实，青看雨露柯。无情移得汝，贵在映江波。”杜甫的这首《江头四咏·栀子》抒发了他对栀子花的喜爱之情。栀子又名越桃、木丹、詹卜、鲜支等，是中国南方地区常见的植物，花叶翠绿光亮，花色素白高洁、清雅可人。

小时候，我家的院子里栽种了两株栀子花树，长得枝繁叶茂，形如伞盖。每到夏日雨季来临，便到了栀子花开放的时节。这时，密密匝匝的绿叶间开始冒出嫩芽，缀成小花苞，渐渐结成花骨朵，和叶子一样翠绿欲滴，花尖上透着月牙色的白，酷似翠玉所雕。不多久，皎洁纯净的花蕊一瓣一瓣地展开，满树的绿白相间，幽幽地吐露着芬芳。远远看去，就像蹁跹着的白蝴蝶飘落在枝头，煞是好看。

栀子花不娇不媚，特别好养，它不择环境，不需什么养分，只要剪下一段枝条，往土里一插，它就能生根、长叶、开花。不记得从什么时候起，每当我家院子里的栀子花溢满了栀子花香味时，总有认识或不认识的邻人前来要花，母亲是个热心人，这个时候，她总会剪下那些枝条和花骨朵，送给大家。因这一袭花香，邻人无不欣喜感激，留下了一串串欢声笑语，脸上洋溢着栀子花般的笑容。

念小学时，母亲总要在我的书包里放几朵栀子花，用纸包好，以免损坏雪白的花瓣。然后再三叮咛，送给老师和同学。看着他们沐浴在栀子花的芬芳香味里接花时那满眼的喜悦，我觉得自己是世界上最幸福、最快乐的人。栀子花弥漫的是一种暖香，浓郁而又持久。赠人栀子，手留余香，母亲无形中给我的这种生活启示让我受用一辈子。

栀子花怒放时，花瓣全摊开，把生命的辉煌渲染得淋漓尽致，这时的花美得令人羡慕而又浓郁醇香。母亲常在这样的早晨带我去园子里采摘，回家后一部分洗干净，用开水焯去花的涩味，或做汤，或清炒，或蒸蛋，或放上榨菜、肉片，都一样味鲜诱人，齿颊留香。另一部分用针线穿成一串一串的，挂在蚊帐内，说是可以驱除蚊子，净化空气。

对栀子花，我有一种特别的情愫。栀子花盛开的季节是迷人的，每到栀子飘香时，温暖而馨香的记忆便淡淡地氤氲开来，遍地芬芳，在季节里袅袅娜娜地舞动，饱含诗情和美好。

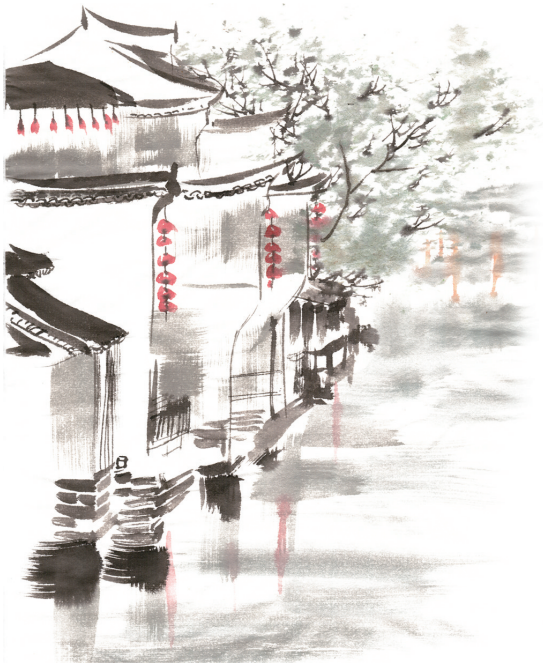
娄塘散记

□ 周家翼

古老的娄塘早就引起了笔者想去一探的欲望。这一天，好不容易有一点时间，就与爱人相伴而行。

娄塘是值得让人怀旧的地方。它位于嘉定区的北部。东与唐行镇和徐行镇相邻，南与嘉定镇、西与朱家桥镇为邻，北与江苏省太仓市接壤。

在娄塘，据说有“娄塘街条条歪，十七八个大井塘”这样一句老话。老街的格局基本上没有变，房屋一般都依水而筑，形成了一条条随河而弯的老街。



在小巷里穿行很有味道，脚下踩着的是采用不规则的卵石、块石铺筑的弹格路，弹格路是和上海老城厢石库门连在一起的风景。后来由于城市的发展，这种老式的弹格路就逐渐淡出人们的视线。只有在东方明珠下的城市陈列馆里还能得到这一惊喜。娄塘正出于变化不大的缘故，能较好地保持了上海古镇的原汁原味。

当地曾流传着“金罗店、银南翔，铜江湾，铁大场，教化嘉定，食娄塘，武举出在徐家行”之说，说明古镇娄塘是以“食”而闻名于世的。该镇每日从天蒙蒙亮开始，四面八方的人就向镇上汇集，八点钟左右则形成高峰，集市直至上午九、十点钟才陆续离散。

娄塘以食闻名当地。它有特色小吃，如小北街的蒋福泰、双福兴等糕饼店。休闲食品有：寸金糖、鸡蛋糕、油炸桧、糍饭团、豆腐花、鲜肉小馄饨、熏癞蛤蟆等，品种众多。

街旁的那些茶馆、饭馆通常不大，在简陋中显得有点别有风味。因为，有的还兼有茶馆和酒馆两大功能。店堂里就摆放了几只普普通通的八仙桌，围在桌四边的一般都是长凳。有意思的是酒客和茶客可以共坐一桌，来喝茶的顾客可以叫上一杯茶，自带些糕点；喝酒的也可以点上价廉物美的花生米、炒螺蛳、茴香豆等下酒菜。大家可以各吃各的，一起饮酒或喝茶、一起天南海北高谈阔论。这种古老的集市文化在别的地方可能已经没有一点点痕迹了。在当地家庭食文化中还有可口的重阳糕、猪油白糖糕等，农历腊月廿三日的送灶君节等风俗，形成了“食娄塘”文化内涵的又一亮点。

杭州百岁奶奶透露长寿秘诀

近日，杭州老人王文珍迎来了100岁生日。对着前来给自己祝寿的客人，王文珍弹起了钢琴。

“献丑了，献丑了。”王文珍说着按下琴弦，音符从依旧灵活的十指间流淌出来。她的眼睛患有白内障，看不了谱子，全凭记忆弹奏。“如果举行百岁老人钢琴比赛，您一定拿名次。”王文珍的女儿鼓励道。

王文珍的女儿说，在弹钢琴前，妈妈还打了麻将、搭了积木。“妈妈91岁时飞去加拿大看外孙女，92岁还能爬长城。95岁前，每天早上一个人坐公交车去逛西湖，回来自己做饭吃。”现在，因为腿脚不便，琴棋书画成了王文珍每天认真做的“功课”。

王文珍的胃口不错，早上吃鸡蛋，中午吃番薯，晚上吃糯米、小米粥，再喝半杯家酿葡萄酒。她还很爱吃零食，家里常备两三种夹心巧克力和砂糖橘。“我原来108斤，现在胖了3斤。”王文珍嘟囔着自己的体重。

“您的长寿秘诀是什么？”经常有人这样问王文珍。“子女好，心情好，心态好。”她一连说了三个“好”。

王文珍的女儿说，妈妈退休前是小学老师，性格温柔又坚强，不光带大了三个子女，还帮忙带大孙辈们。“妈妈自己能做的事从来不麻烦子女。无论是子女还是儿媳女婿的生日，她都记得牢牢的，准时送祝福。”

睡得好可延年益寿

据研究，健康睡眠要素包括以下5点：每晚睡眠7至8小时；每周入睡困难次数不超过两次；每周夜间醒来次数不超过两次；不用安眠药助眠；每周至少5天醒来后感觉精力充沛。

研究人员分析了17.2万余人睡眠问卷数据，这些人平均年龄为50岁，人均接受4年多随访。其间，8600余人死亡，其中2600余人死于心血管疾病，近2100人死于癌症。研究人员分析后认为，死亡病例中约8%可归咎于不良睡眠习惯。

健康睡眠要素与健康状况之间存在明显的量效关系，即一个人拥有的健康睡眠要素越多，其全因死亡和心血管疾病死亡风险“就会逐步降低”。依据研究结果，“仅保证睡眠时长并不够，还得确保睡眠质量高，并且入睡和保持睡眠方面无大碍”，这样才可能活得更长。

常吃绿叶菜，大脑年轻19岁

阿尔茨海默病的成因和有效治疗方法目前尚无定论，大脑中β淀粉样蛋白异常沉积是阿尔茨海默病早期表现之一。近日一项新研究发现，每周食用超过6份绿叶蔬菜，与大脑中β淀粉样蛋白减少存在关联。吃绿叶菜最多的人，大脑中β淀粉样蛋白沉积量相当于年轻近19岁的人的水平。

研究人员通过1997年的“记忆与衰老”研究项目，从2014年起共收集581名已故志愿者的数据，包括他们在世时平均六七年间的饮食习惯资料。这些志愿者去世后，均捐献遗体以供研究。研究人员解剖他们的大脑后发现，常吃绿叶菜的人，大脑中β淀粉样蛋白沉积较常吃油炸食品、甜食和快餐的人少很多。研究结果显示，吃绿叶菜最多的人，大脑中β淀粉样蛋白沉积量相当于年轻近19岁的人的水平。

夏季“清补”如何补

许多人都以为夏季不能进补，其实并不尽然，如果进补得当，同样可以起到养生健身的作用。专家认为，夏季可以适当进补，但不能盲目地补，必须是“清补”。

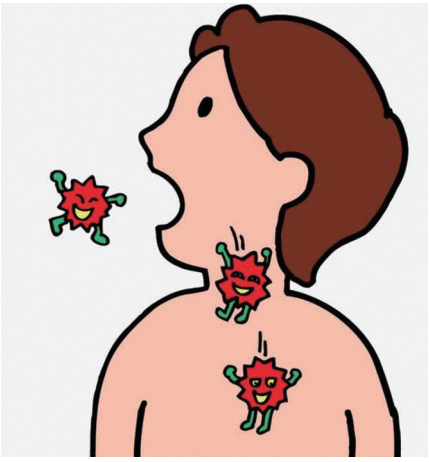
“清补”是指进补时讲究清淡，多针对虚热、干燥、容易“上火”的人群。

“清补”的饮食是指多食用偏凉性的食物，如梨、莲藕、荠菜、百合等。阴虚内热者进补这些食物可以消火，改善怕热的感觉，还可帮助平衡阴阳、增强体质。病中和病后康复的人应以清凉素净、味鲜可口、容易消化的食物为主，帮助恢复食欲，可选用大米粥、薏米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥、海蜇等食物，切勿食用太甜太油腻、油炸多脂、生冷粗糙的食物，以免阻塞肠胃，损伤胃肠功能。

正确的“清补”方法是在暑热季节里适当多吃点鸭肉、鱼、泥鳅等。鸭肉具有补虚清热、除湿解毒、滋阴养胃、利水消肿功效。鱼不仅味道鲜美，营养价值高，同时还含有丰富的蛋白质、核黄素、硫胺素、维生素D、钙、磷等。泥鳅肉质十分细嫩，肉鲜味美，营养也十分丰富。

另外，多吃些猪瘦肉、海产品、豆制品等，也可起到一定的“清补”作用。在中医师的指导下，取西洋参1~2克，泡开水代茶饮，可以起到一定的扶正气、清虚火、生津液、除烦躁等作用。也可将适量的党参、黄芪、当归、甘草、陈皮等中草药与一些食物搭配，炖汤食用，能够达到很好的“清补”目的。

夏季饮食防“菌”从口入



夏季温度高、湿度大，是食源性疾病的高发季节。引起食源性疾病发生的常见致病菌有副溶血性弧菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等。这些细菌是什么来头？怎样才能避免摄入被细菌污染的食品呢？

致病菌藏在这些食品中

副溶血性弧菌：主要污染海产品，包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。其表现的主要症状为恶心、呕吐（次数不多）、腹痛，主要特点是在脐周部呈阵发性绞痛。

沙门氏菌：主要污染肉蛋奶及其制品。其表现的主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

金黄色葡萄球菌：主要污染肉及肉制品、蛋及其制品、乳及乳制品、糕点、剩饭剩菜等。金黄色葡萄球菌产生的肠毒素，会让人出现恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等急性肠胃炎症状。

单增李斯特菌：主要污染未经巴氏消毒的牛奶和奶酪、熟肉制品、生食水产品、熏制海产品、生食瓜果蔬菜、烧烤食品、寿司、生鱼片、冰激凌以及冰箱内冷藏过的食品等。

五要点防止病从口入

1. 保持清洁：做饭时要注意洗手，尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。保持厨房的卫生清洁也很重要，餐具、刀具和砧板等要经常清洗和消毒。

2. 生熟分开：需要进行加热处理的原材料与直接入口的食品要分开，加工生、熟食品的用具也要分开。

3. 烧熟煮透：烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10~15分钟，如果是大块肉，时间还要更长一点。

4. 在安全温度下保存食物：夏季，熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时，最好将食物冷却后放入冰箱保存。但冰箱不是保险箱，从冰箱里取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

5. 使用安全的水和食品原料：要到正规超市或市场购买食品，购买时要注意看生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

“金字塔之巅：古埃及文明大展”已向市民开放

市文化旅游局介绍，“金字塔之巅：古埃及文明大展”为上博“对话世界”文物艺术大展系列第四展，作为有史以来全球最大规模、亚洲最高等级的古埃及文物出境展，展览汇集492组788件古埃及文明不同时期的珍贵文物，其中95%以上的文物为首次与埃及政府合作，展览将持续13个月，向观众全面揭秘古埃及文明面貌及其最新考古发现，推动中埃文明互鉴。

即日起至2025年8月17日均可购票。门票一经售出，概不退换。

本次门票通过上博官方微信小程序和现场售票处及携程旅行网进行销售。

小程序进入方法：微信搜索“上海博物馆参观预约”小程序点击进入。

参观人须实名预约，一人一票，每张身份证每日限约1次。购票成功的观众，参观当日无需额外预约常设展厅，可凭本人身份证原件同时参观常设展和特展。

优惠票观众购票后，当日须携带有效证件原件入馆，以便查验。

夏日荷花芬芳开，沪上这些公园可观赏

荷花花色丰富，有红、粉、白、黄、复色等。一般情况，6月中下旬为始花期；7月至8月进入盛花期；9月上旬为末花期;果熟期从7月下旬至9月中旬，同时也是地下茎膨大和充实期；9月下旬开始进入叶黄期；10月中旬后进入休眠期。

上海古猗园：上海市嘉定区沪宜公路218号

上海植物园：上海市徐汇区龙吴路1111号

上海辰山植物园：上海市松江区佘山镇辰花路3888号

塘桥公园：上海市浦东新区东方路1260号

大宁公园：上海市静安区广中西路288号

长风公园：上海市普陀区大渡河路189号

黄兴公园：上海市杨浦区营口路699号

莘庄公园：上海市闵行区莘庄镇莘浜路421号

滨海公园：上海市金山区石化街道新城路16号

八一军旗征程远

□ 萧 毅

枪响南昌铁军建，井冈师会火燎原。
长征万里跋山水，抗战多年历险艰。
马入关中灭精锐，兵临城下促和谈。
跨江半岛卫国土，军演海峡捍主权。

浪淘沙令·孟夏时节

□ 江日兴

河畔柳丝长。麦穗金黄。榴花似火映斜阳。
蛙叫蝉鸣传四野,万物争强。
日暖昼犹长。农事真忙。希望田野谱新章。
华夏粮仓根底固,国泰民康。

江城子·忆长征

□ 袁芳荣

征程坎坷路迢迢，雨潇潇，雪飘飘。浩气冲天，血染雁门潮。万水千山何所惧，忠骨硬，气节豪。

娄关鼓角震重霄，马长啸，帜云摇。壮士成仁，夺取泸定桥。北上抗倭匡赤县，缨在手，缚虬蛟。

满江红·庆贺中国共产党103周岁华诞

□ 李文荣

石库精灵，红船启、风云激烈。锤镰举、铁流奔涌，旧朝湮灭。岁月峥嵘天地伟，英雄浩气轩辕血。扭乾坤、华夏舞春风，欢歌悦。

金瓯固，赤帜猎。初心映，擒妖孽。聚八方才俊，报国殷切。改革开放人间惠，强军富国千秋哲。百岁三、跃马再扬鞭，江山惬。

满江红·庆祝建党103周年

□ 徐念奎

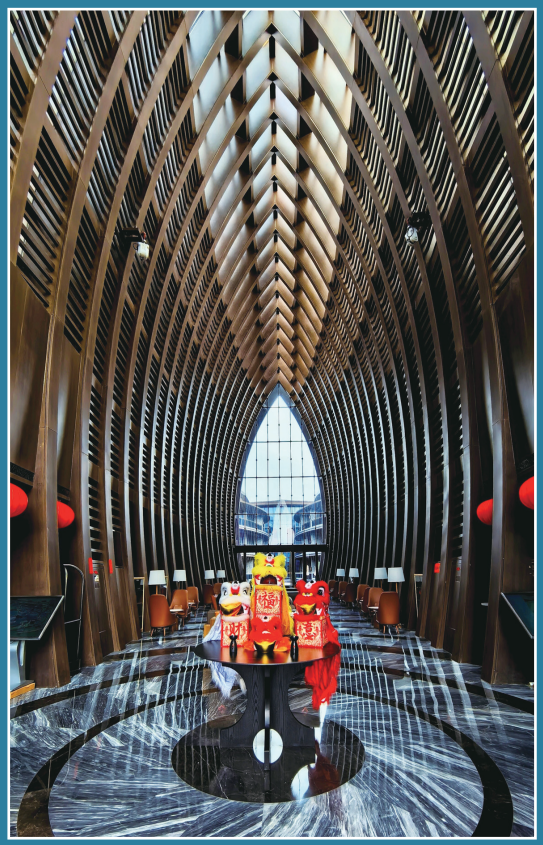
满目阴霾，天地暗，疮痍岁月。骁勇聚，众贤帷幄，举镰斧揭。船艇自南湖破浪，潮狂雨暴腥风血。至延安、浩荡燕京城，民欢悦。

东方赤，华夏杰。承马列，雄关越。看群芳争艳，万山红彻。千里扬帆航向正，一声霹雳沉渣绝。创宏业，走大道康庄，旌旗烈。

普陀区老干部摄影选

1

2 3

4 5

① S　　湾　顾立焱
② 富春江清晨　陈宝发
③ 龙腾盛世　张列奇
④ 打铁花　陈贵荣
⑤ 腾龙献福　杨新建