

7

2023



老小孩

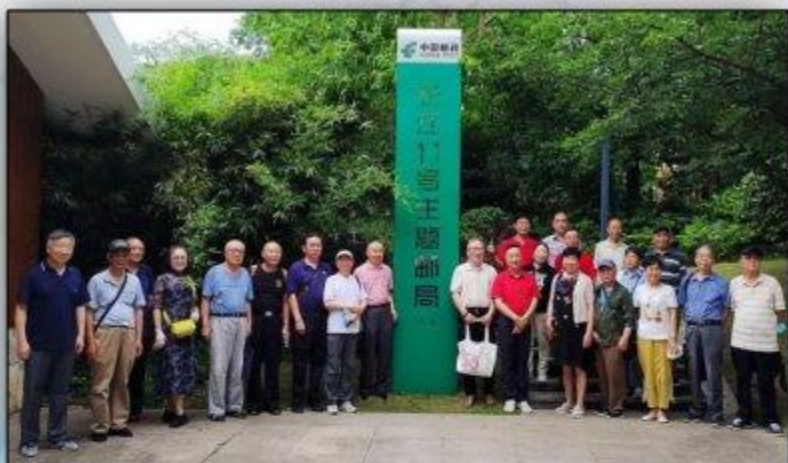
让你年轻让你行



2023年“中国好人榜”、全国道德模范苑志强



科技助老服务中心主任吴含章同志



老小孩和网宣团成员在长江11号主题邮局前合影



青岛1919 宝山纺织工业文明展示馆合影

□ 快乐不老翁供稿



宝山网宣团E网青山队学习交流互动



“2011年全国年会在武汉召开”老小孩欢聚一堂

□ 丽莎供稿

# 卷首语

## 老小孩们，请积极参与到“早上海”系列活动中来

□吴含章

新的一期杂志与老小孩们见面了。本期杂志的内容更加丰富，新增了科技助老四支志愿服务团队工作成果的展现，让老小孩们能全方位了解老小孩社区正在发生的那些事。本期杂志还新增了人物专访专题，杂志封面也相应展现了老小孩的人物特写，这也体现了老小孩社区崇尚“人人出彩”的理念。

特别想跟大家说的是由上海科技助老服务中心（老小孩社区）创意的“早上海”项目得到了众多部门的支持，近日由上海市委老干部局、上海市文明办、上海市文旅局、上海市体育局、上海市科委、上海市老年基金会、上海市志愿服务公益基金会和上海科技助老服务中心联合发文启动了“乐

龄申城·早上海”志愿服务活动。首批参与单位包括肯德基、支付宝、小杨生煎、上海银行、上海电信等23家。在启动仪式上，“早上海”发布了“十百千万”的首张蓝图，成立了“早上海”专项基金，聘请了“早上海”专家团队，建立了“老记团”、“巡访团”、“助力团”等志愿服务团队。“早上海”活动的启动是老小孩社区的一件大事，不仅整合社会资源为老小孩们提供优惠、优待、优先的服务场景，更为老小孩们创造了发挥作用、参与城市建设的平台。特别期待老小孩们能积极投身到“早上海”活动中来，共创我们的美好明天。





封面题字：邵洛羊

2023年7月刊

主管：上海科技助老服务中心

主办：《老小孩》编辑部

编委会主任：吴含章

编委会委员：（以姓氏笔画为序）

编委会委员：王承勤、田华、

任华龙、吴佩珍、余群一、

罗克平、杨克元、戚瑞芳、

顾宏、薛国林

主编：罗克平

编辑：王承勤、吴佩珍、杨克元、

薛国林、余群一

美术编辑：顾宏

# 目录

## CONTENTS

2023年7月刊

### 卷首语

老小孩们，请积极参与到“早上海”系列活动中来  
.....吴含章 /1

### 新闻

老小孩活动精彩纷呈 ...../04  
“乐龄申城·早上海”志愿服务活动正式启动...../07

### 老小孩家园

重访国旗教育展示厅 .....徐磐石 /12  
“三自”出游手记.....张福生 /14  
老小孩欢迎两位博导——贵民、李智老师

.....任华龙 /16

交流促进网宣.....快乐不老翁 /18

名副其实的老师.....无忧女 /19

### 人物专访

为祖国、为人民写作著名作曲家吕其明...../21

快乐奉献老师.....郑鼎文 /24

最可爱的人.....吴佩珍 /26

### 过往足迹

坦然面对生与死.....司一良 /28

七十年前长津湖.....金国范 /29

怀念我的父亲.....老猫 /31

在连队看电影.....勤学苦练 /33

插队知青的“母女”情

.....余嘉芬 口述 翟彩琴整理 /34

【母亲节感恩】我的母亲.....容锅 /36

### 老有所为

歌声伴我六十载.....唐德华 /37

难忘2019年.....尔东 /39

怀念与张庙至爱的八年间.....叶子 /40

晒晒65年前的劳动节日记.....小老王 /42

## 时尚风采

- 九旬老人荣登“中国好人榜” … 金山区文明办 /43  
我演“林妹妹” ……张青 /44

## 互助养老

- 邻里中心 …… 莘梅老倪 /45

## 生活点滴

- 这辈子活得值了 …… 王晓霞 /46  
活着 …… 李智美娜 /47  
家近七莘路 …… 李江涛 /49  
弟弟回家 …… 占峰 /51

## 美食分享

- 滇红虾仁 …… 邹忠清 /52  
怀念“缩头面” …… 邵国良 /53

## 读书沙龙

- 那一月书店 …… 童心 /55

## 艺术天地

- 歌声里的感悟 …… 顶呱呱 /56  
一抹古色 …… 阿敏 /58  
有鸭子的池塘 …… 徐凤平 /59  
鹧鸪天·江南六月，荷花颂共六首 …… 武军 /60  
睡莲 …… 冷艳 /61  
参禅悟道的小诗 …… 九九红叶 /62  
书法、漫画 …… /63  
老小孩网上的作曲家 …… /64

## 旅游旅居

- 从滕王阁到八一大桥 …… 同泰 /65  
崑山岛的神奇 …… 国强 /67  
秦淮河游记 …… 杨克元 /69

- 封面：2023年“中国好人榜”全国道德模范苑志强  
封二： …… 快乐不老翁、丽莎供稿  
封三：摄影作品 …… 网宣团摄影组  
封底：长白山天池 …… 水青摄

7

2023



老小孩

江原年轻江原行



地址：上海市黄浦区普育西路  
105号5号楼101室

邮政编码：200020

编辑部电话：021-64323922

投稿邮箱：lxhbjb@126.com

网 址：www.oldkids.cnm

## 老小孩活动精彩纷呈

——抓好团队建设 活跃文化生活

### 文传委

老小孩文传委下设：网宣团，讲述推荐组，电子杂志编委会。团队抓紧基础工作，不断与时俱进。2023年上半年，文传委先后参与了汤晓丹导演百年诞辰纪念、蓝天下至爱等相关活动，并同黄浦区浦江思源网宣团签约结对共建，赴宝山与宝山网宣团开展学习交流，增进团队间的友谊，起到了经验共享、取长补短的作用。

**网宣团摄影组开辟《时光流影》栏目**自5月14日推出以来至今已举办了5期线上摄影展。老小孩摄影作品不断出新，精彩连连。同时视频组、好声音均有作品发表在《老小孩社区公众号》。好声音栏目“美文妙律”上线5期，得到老年朋友的赏识。

**写作者的讲述有质量有品味，树立老小孩的形象与品牌**目前共有十五位老师，每位老师三天轮值推荐，全年无休，没有节假日，这种奉献的精神令人敬佩。成员认真学习“推荐工作的九项原则”，并在实践中切实贯彻落实。推荐工作坚持数年，在讲述园地首页，每天均有优秀讲述推出，各个栏目不断创新推进。

**《老小孩电子杂志》的出版开创老小孩网站的新天地**2023年第一期《老小孩电子杂志》于4月30日出版。杂志系全彩色版，68页，设有新闻、老小孩家园、网宣空间、科技前沿、人物专访、过往足迹、老有所为、生活点滴、法律咨询、互助养老、美食分享、艺术天地、旅游旅居等十

多个栏目。电子杂志内的文章、照片、书画作品均都来自老小孩。杂志出版后在老小孩网站形成了一个热点，得到网友们的喜爱。电子杂志充分调动了老小孩的积极性，在讲述、摄影等现有作品的基础上，多渠道地增强图文传播的力量，共同为繁荣网站开创了新天地。

下阶段，文传委将进一步巩固队伍建设，完善基础工作，整合资源，抓好培训，配合网站积极开展“早上海”的各项活动，推出有质量的作品。网宣团摄影组，将对《时光流影》展示的作品进行讲评，与老小孩作者商讨如何提高创作水平。讲述推荐组根据网站形势的发展，配合网站对讲述形式的改革，继续志愿为大家服务，为网站的繁荣昌盛贡献力量。《老小孩电子杂志》编辑部继续做好稿件来源，图片挑选，排版设计等各项工作，在适当的时机举办通讯员培训会，组织采访交流等活动。

### 讲师团

2023年上半年，讲师团制定了《长者智能技术应用提升行动项目培训方案》，主要课程讲解随申办市民云+网上预约挂号、智能出行、上海综合为老年服务平台、叮当买药、京东/淘宝购物、微信使用防诈骗等内容。在控江街道组织学习班16次，接受培训人数为330人，在彭浦镇组织智能手机学习班60次，接受培训人数为1200人。在此基础上，讲师团承接了老

干部智能手机讲授的任务，共开设学习班9次，培训人数为290人，覆盖了包括统战部、农委、绿化委、电视台等单位 and 部门。

讲师团参加讲课的老师共有12位：郁长发、陈和平、顾金城、萧智强、周学珠、张林洪、丁懿敏、吕刘根、沈晴、钟德礼、尹复生、茅建平。老师们在夏日炎炎的天气走进社区，教会老年朋友们如何掌握全新的知识。

## 聚乐部

聚乐部工作分为志愿者服务、群组管理、九九会员服务三大块，团队协调配合，活动精彩不断，得到老年朋友的赞许。

新年伊始，聚乐部举办线上除夕年夜饭，展示并编辑视频分享。同时群组代表开展交流座谈会。今年3月至6月，聚乐部先后组织或参与了“学雷锋树新风，文明实践志愿服务”、五里桥街道“党建引领聚合力，七心七助颁证及志愿服务活动”、好美家与老小孩聚乐部联谊活动、代表老小孩参加“2023天乐杯-上海市首届花季俏夕阳茶艺大赛”、波克公益“早上海”宣传片拍摄、老小孩大师养生

讲座等活动。

在聚乐部的引领下，各群组活动精彩连连。

劳仁电脑学习沙龙开展端午联谊活动，制作香囊，唱歌跳舞；

快乐夕阳多次开展活动，群主容锅老师在社区交流视频制作技巧；

戏曲苑群组参加静安戏曲谷和周周演迎七一唱红戏演出；

北大荒小屋开展网上迎新活动和线下赏梅活动；

温馨港湾群组每月15日开展当月群友生日会，为每位寿星送祝福贺卡和礼物；

金石沙龙群相聚房车基地；

老小孩时装队睦邻开茶话会，参演好美家活动，共比邻参演活动等丰富多彩的活动；

老来青沙龙成员相聚，召开忘年会，为沙龙三月生日的老师过生日；

愚公天地沙龙学员手机网上学习制作巧影，剪映，AVU，3D魔秀等APP软件动画视频。四月份组织部分人员去昆山一日游等相关有益活动。

曹杨沙龙于3月15日开学，至6月21日结束，共上课14次，参加人数302人/次。学习内容为绘声绘影X9，PS cc



版及智能手机操作（剪映等），并在6月21日举行了上半年学习的结束典礼。

新天地沙龙，1-4月黄浦区畅享数字时代，拥抱智慧生活，志愿者有20多位参加。

## 公益游

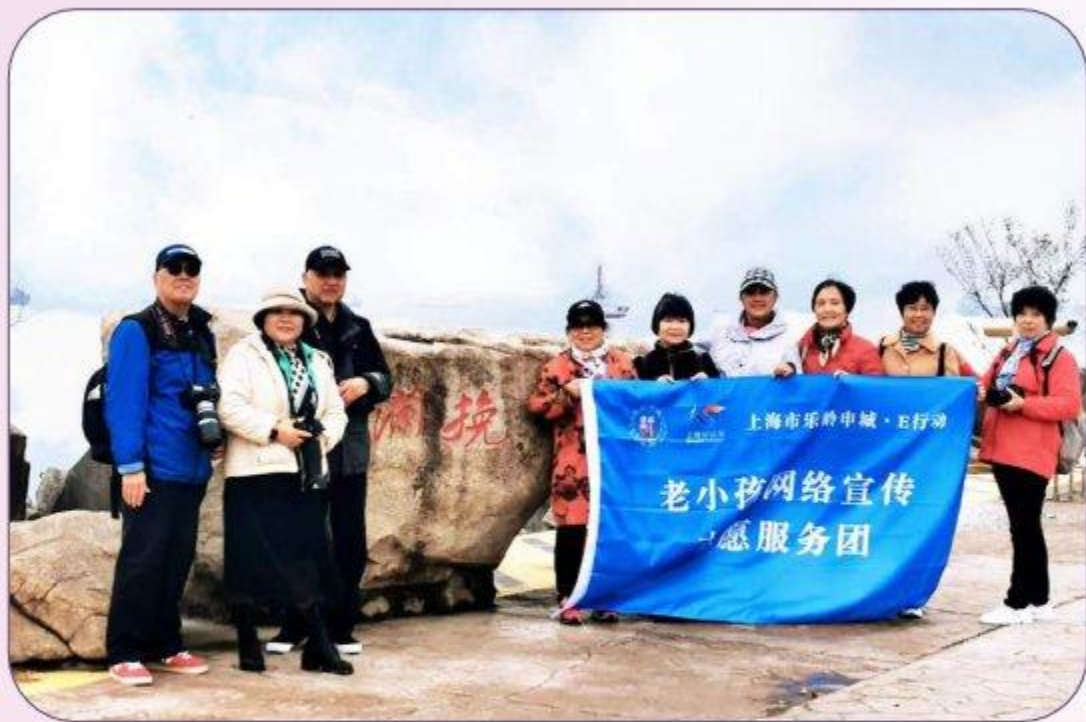
今年春节刚过，为了增强公益游的活力，同时考虑许多老年人刚刚阳过，都在恢复期中，第一团的游程，我们安排了千岛湖养生休闲5日游，这次安排的酒店在群山环绕的山中，住在环境优美的度假酒店里的小木屋，负氧离子浓郁，茶山清幽，洗涤心扉。一经推出立刻报满，经历了封控的束缚，老年人出游的愿望非常高涨，随后根据情况，我们推出了网红打卡，应景季节，徒步健身，摄影爱好等主题游。

之后公益游又先后推出千岛湖度假村

5日游；兴化千垛摄影3日游；拈花湾夜景2日游；上渚山景区莫干山3日游；泉州5日游；穿越呼伦贝尔大草原6日游，以及山西全境10日游；张家界凤凰古城6日游等。

6月公益游团队招新，共有10多位经过面试的公益游志愿者加入了我们的团队，给团队带来了新鲜血液。

我们秉承错峰出行的理念，暂时减少旅游项目推出，积极练好内功，为下一波的游程做准备。



# “乐龄申城·早上海”志愿服务活动正式启动



“要将‘早上海’志愿服务活动打造成离退休干部志愿服务的新品牌、社会老年人乐龄生活的新家园、汇聚多元化为老服务的新平台，最终形成助力经济社会全面发展的新支点。”7月31日下午，在周信芳戏剧空间剧场举行的上海市“乐龄申城·早上海”志愿服务活动启动仪式上，市委老干部局副局长包龙根，深入浅出地阐述了此次活动的“初心”，引起了与会单位代表特别是离退休干部志愿者们的共鸣。

量发展的创新举措。“早上海”也是对近年来“乐龄申城”志愿服务系列活动的全面性梳理、系统性升级、开拓性创新。



市委老干部局副局长包龙根同志讲话

这既是新时代弘扬尊老敬老传统美德的内在需求，也是助力提升城市文化软实力和城市文化影响力的具体行动，更是践行以人民为中心发展思想、助力经济高质



徐汇区委组织部部长刘琪致辞

此次活动由中共上海市委老干部局、市文明办、市文化和旅游局、市体育局、市科委、上海报业集团、上海市老年基金会、上海市志愿服务公益基金会、上海科技助老服务中心主办。徐汇区委老干部局承办。

面对信息化与老龄化交汇背景下的社会治理“大考”，以及第二个百年奋斗目标，如何更好地满足包括离退休干部在内的老年人多方面需求，让他们能有一个幸福美满的晚年？如何充分用好离退休干部

这一党执政兴国的宝贵资源和重要力量？在深入调研基础上，市委老干部局联合相关单位印发《关于组织开展“乐龄申城·早上海”志愿服务活动的通知》，启动旨在鼓励老年人社会参与、推动多元化为老服务的“乐龄申城·早上海”志愿服务活动。

什么是“早上海”？《通知》作了初步阐述：一是希望全社会老年人“从早出发、尽早行动”，参与、融入并享受乐龄生活；二是倡导社会各行各业将早间时段的闲置资源捐赠出来，以志愿服务为牵引，充分发挥离退休干部示范引领作用，共同打造老年群体学习、健身、文旅、科普、社交、消费等服务场景，在全市营造“以老助老、全民助老”社会氛围，以“早上海”的温度提升老年人的幸福感和获得感。

据介绍，近年来，为充分发挥好离退休干部优势作用，全市各级老干部工作部门坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实习近平总书记考察上海系列重要讲话精神，以及关于老干部工作和志愿服务工作重要论述，成立了组织健全、领导有力、活动多元的各级离退休干部志愿服务组织，深入开展了以帮助老年人跨越“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”和传播网上正能量的“乐龄申城·E行动”的志愿服务活动，取得了良好的社会效果。去年，“乐龄申城·G生活”志愿服务活动入选本市“终身学习品牌项目”名单，“乐龄申城·E行动”志愿服务活动被评为上海文明实践百项“实事惠民”的重点项目，涌现出了一批先进集体和个人。

“‘早上海’是相对‘夜上海’而提出的，是系统工程，还处于开发、探索阶段，但它同时也是一项开放式工程，就像

我们的空间站‘天宫一号’那样，预留着许多‘接口’和无限可能。”对此，会议指出，各主办单位和支单位，要按照职责分工和任务清单，发挥自身优势，主动作为、密切协同，坚持“把最好的资源留给人民，用优质的供给服务人民”的理念，通过平台共建、资源共享、活动共推，进一步推动“早上海”志愿服务活动健康有序开展。会议要求，全市各级老干部工作部门，要加强组织领导，周密部署安排，推动项目落实，为开展有区域、条线和行业特色的“早上海”志愿服务活动创造条件、提供保障。会议希望，广大离退休干部志愿者，要继续发挥自身优势和示范引领作用，积极投身“早上海”志愿服务活动，做红色基因的传播者、乐龄生活的引领者、文明实践的探索者，在助力人民城市建设的伟大实践中砥砺初心和使命。

此外，会议呼吁，更多的社会力量和离退休干部加入进来，参与到“早上海”志愿服务活动中来，因“业”制宜，集思广益，发挥优势，资源共享，协调联动，把“早上海”打造成与“夜上海”相媲美、有温度、活跃度和影响力的城市新名片。



按照“先行先试、逐步推开”原则，启动仪式上发布了“早上海”首批文明实践志愿服务项目，为创造多元化的志愿服务岗位探索方法、提供路径。其中，“**早讲述**”活动，即聚焦“红色寻访”“海派寻踪”“江南寻根”，组织和引导生动讲述党史国史、上海故事、江南文化，强化下一代家国情怀，传承红色基因；“**早巡访**”活动，即聚焦健全公共体育服务体系，由离退休干部志愿者利用早锻炼时段，巡查社区体育设施使用情况，及时发现并报告存在的问题隐患，助推提升城市服务能级；“**早助力**”活动，即聚焦终身学习型社会建设，组建以离退休干部为骨干力量的“新闻晨报早上海老记团”和“金色学堂”智囊团，开展正面舆论引导、科普宣讲宣传、帮助老年人融入数字生活等志愿服务项目。

活动还以微信小程序的形式，整合搭建专属离退休干部志愿者和老年群体的“早上海”综合信息平台，陆续发布和扩容早健身、早消费、早文娱、早课堂等志愿服务项目，进一步畅通为老志愿服务渠道。一方面发布“早上海”服务信息资讯，可以帮助老年人及时了解和按需选择身边多元化的“早上海”志愿服务“福利”，比如，此次活动近千个服务点位、支持单位提供的十万张优惠券；另一方面引导离退休干部志愿者依托信息平台，自由选择和便捷参与陆续推出的“早上海”志愿服务活动。此外，信息平台可为社会各界捐赠资源、参与为老服务提供全时段服务。

启动仪式上表扬了离退休干部志愿服务先进典型；全国离退休干部先进个人、志愿者代表娄运昌分享了参与志愿服务活动的收获与体会，以及转战新“战场”的

信心和决心；举行了“乐龄申城·早上海”志愿服务专项基金揭牌仪式，并向首批23家“乐龄申城·早上海”志愿服务活动支持单位授牌；介绍了“乐龄申城·早上海”微信小程序及相关标识，并为“乐龄申城·早上海”智囊团专家组成员和“早上海”离退休干部志愿者颁发了证书。



各主（承）办单位领导，上海市老干部大学、上海市老年教育协会、新闻报社、上海文广互动电视有限公司、上海银行、百视通网络电视技术发展有限责任公司、中国电信股份有限公司上海分公司、中欧校友爱心联盟、上海奥美广告有限公司、上海循商文化传播有限公司、支付宝

(中国)网络技术有限公司、上海波克公益基金会、北京百度网讯科技有限公司、上海小度技术有限公司、滴滴出行科技有限公司、上海市中华老字号企业协会、上海肯德基有限公司、小杨生煎企业管理发展(上海)有限公司、上海洛合体育发展有限公司、好美家装饰工程有限公司、上海植物园、上海农商银行、上海婴宝营销策划

有限公司等企事业单位负责人，全市老干部工作系统、各区文明办、体育局的领导，以及离退休干部志愿者代表等共 220 多人参加了活动。



# 松江区承办浦东区域老干部工作共同体参观活动

□ 茸城夕阳红

为进一步增强“共建共治共享”联动机制，提升老同志的获得感和幸福感，6月21日，松江区委老干部局承办“从头越·启征程”浦东区域老干部工作共同体“520”系列主题活动——参观G60科创云廊和寻访泗泾古镇活动。上海市老干部活动室副主任左冰，浦东区域老干部工作共同体八家成员单位分管领导、工作人员、老干部代表近50人参加活动。

松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬对大家的到来表示热烈欢迎。

参观长三角G60科创走廊规划展示馆。展馆位于G60科创云廊内，重点展示长三角G60科创走廊从1.0到3.0版、从秉持新发展理念的基层生动实践上升为长三角一体化发展国家战略重要平台的发展历程。规划馆分为序厅、时光长廊、发展历程、数字沙盘、科技创新、制度创新、党建引领等展区，主要展示长三角G60科创走廊聚焦集成电路、生物医药、人工智能、高端装备、新能源、新材料、新能源汽车七大先进制造业产业链一体化发展情况。

老同志们通过边听讲解边现场体验，直观了解了松江未来发展的功能定位和布局规划，也加深了对推进长三角一体化国家战略重要意义的认识，实实在在感受到在新发展格局下，不断强化国家战略科技力量引领高水平科技自立自强，聚力建设中国制造迈向中国创造，坚信祖国科技进步必将飞速发展。

寻访泗泾马相伯故居。马相伯故居是开展民族精神教育和爱国主义教育的重要阵地，以独特的江南元素、多样的展陈形式“还原”了马相伯的一生，多方面展示

马相伯的爱国之心、强国之志、报国之行。

老同志们跟随着讲解员的脚步，走进马相伯故居，切身感受和体会马相伯的教育热情和爱国热忱。这种红色精神激发了我们对老一辈革命家的尊敬与向往，激励我们在国家日益繁荣强大的今日能够不忘初心，时刻牢记肩上使命。

寻访泗泾史量才故居。史量才是近代中国杰出的教育家和报业巨子、知名爱国人士。史量才故居是一座两层马蹄形走马楼，采用中西合璧的建筑风格，故居中除历史照片和介绍外，还展示了多位名人对史量才的评价，反映了他在新闻家、实业家、社会活动家等多重身份下做出的贡献。

通过参观，老同志们身临其境感悟史量才崇高的爱国情怀，了解先生在国家、民族危亡时刻为中国作出的重要贡献。史量才的“生不做亡国奴，死不做亡国鬼”这句誓言深深撼动着老同志们的心。

这次参观活动是一次非常有意义的红色记忆追寻，也是对国家科创发展的深切体验，激发了老同志们强烈的爱国主义情怀。老同志们纷纷表示，将继续保持老骥伏枥的健康心态和积极向上的进取精神，做到退休不褪色、离岗不离党，继续发挥余热，传承红色精神，为国家建设和社会发展贡献“银发”力量。

附：浦东区域老干部工作共同体成员单位：浦东新区、金山区、奉贤区、崇明区、松江区委老干部局，上海高桥石油化工公司、上海海事大学、沪东中华造船集团

## 重访国旗教育展示厅

□ 徐磐石

最近，我们松江区农业农村委退休党支部一行，参观了位于虹口区四川北路绿地公园内的中共“四大”纪念馆，重访上海首个国旗教育展示厅。上海与国旗有着特殊渊源，虹口与国旗有很深的缘分，国旗设计者曾联松曾长期居住于虹口。国旗教育展示厅于2021年6月1日正式对外开放后，我们松江网宣队曾经组织参观过，这次重访，更加深刻地了解国旗产生的历史，寻访红色印记，传承红色文化，让党员群众更加深刻理解中国共产党建党的艰辛历程和新中国的来之不易。

步入国旗教育展示厅，感受红色文化的经典与传承。国旗教育展示厅，分为“国旗诞生”“国旗飘扬”“国旗和我”三大展区。展览通过沉浸造景、互动体验等方式，展现国旗创作诞生的伟大历程和人民群众爱国旗的动人故事。

1949年7月，新政协筹备会在《人民日报》《解放日报》等刊登了征求国旗图案的通知，筹委会收到合格的国旗候选设计图就多达2992幅，经过数轮的评定和筛选，曾联松设计的“五星红旗”成为最后入选的三十八幅候选图之一。

曾联松积极响应全国政协筹备会号召，精心设计国旗图案。他运用文学、美术的综合知识，构思出适合中国国情的国

旗图案，被全国政协第一届会议采用，光荣成为中华人民共和国国旗设计者。

展示厅展出了曾联松国旗设计手稿，上海海军基地、兵器军工厂等征集的国旗原件等近100件展品。展示国旗在历史脉络上的伟大瞬间，打造新时代爱国主义教育的传播高地。

国旗教育展示厅通过讲述国旗故事、传播国旗文化、普及国旗法规、展现人民力量，弘扬社会主义核心价值观，助力培育民族复兴的时代新人。

在这里，我们不仅可以看到含有国旗、国徽元素的各类纪念典藏。在这其中，不乏罕见的国旗原件。“神舟十二号”飞船搭载的五星红旗就入藏展厅，成为弘扬航天精神，展示中国风采的重要展品。还有建国50周年上海人民广场升旗仪式使用国旗、白公馆革命志士在狱中缝制的五星红旗、中国最南端三沙市升旗仪式使用国旗、海军军舰执行任务时使用国旗等，每一件都十分珍贵。

展示厅里图像识别、雷达互动捕捉和数字投影等创新先进技术的运用，更加全景化、沉浸式地向观众展现国旗创作诞生的伟大历程，感受国旗文化，回溯历史事迹，增强党员意识，提升爱国情怀。

国旗教育展示厅有不少供游客互动的

装置。比如国庆阅兵互动书，通过翻阅书页，大屏幕上会随之切换1984年、1999年、2009年和2019年的国庆大阅兵影片。整齐划一、英姿飒爽的方队在飘扬的国旗下迈步走来，一定会让你热血沸腾、自豪骄傲。

模型展示区展示了我国自主研发的各领域最先进、最具代表性的国之重器，如辽宁号航空母舰、玉兔号月球车、C919空中客机、长征系列运载火箭等，向观众全景化、沉浸式展现国旗创作诞生的伟大历程和中华儿女与国旗的动人故事，激发观众热爱祖国、热爱国家的深厚情感。

五星红旗是中国国家主权的象征，承载着中国的国家尊严，凝聚着民族精神。我们凝视着鲜艳的五星红旗，热血沸腾，心潮澎湃。在党的领导下，经过百年奋斗，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，迎来了实现伟大复兴的光明前景。奋斗百年路，启航新征程，祝福我们伟大的祖国更加繁荣昌盛！



## “三自”出游手记

□ 张福生

浦江思源网宣团九人去昆山两日游回来已有数日，但其中一幕幕仍在我脑海里回放。

这是一次“三自”游，即自发、自费、自愿的融学习、交流、娱乐、旅游为一体的一次网宣团队集体活动。可能有人以为单位组织活动完全可有公费埋单，何必“三自”。其实不然，党、政机关明确规定，组织学习参观活动不能出省市，不能过夜。制度是必须遵守的，可随着学习交流的不断加深，一般的学习讨论和线上互动已不能满足网宣团成员的需求，大家渐渐萌发了在宽松、休闲的环境下，有足够的时间尽兴聊聊，痛快畅游的想法。于是“三自”活动成了水到渠成，众望所归之事。

网宣团队“三自”出游在群里发出报名通知后，得到了积极的响应。为与本次活动的要求相匹配，组织者小草进行了多方联系，最后选择了昆山镇政府附近的维纳斯酒店。事后证明这一点很重要，即组织设计好一个活动，首先要正确定位，然后再考虑酒店的选择、日程安排、具体内容等。

当天上午，我们集中在延安东路普安路出发。其中特别醒目的是大部分成员都背着统一的深黄色双肩包，在站台上、车上形成了一道亮丽的风景线。那天，听曹伟民老师说，他昨天已来这里打过样。可

见大家对本次活动的期盼。大家相聚在集合点，兴致勃勃，精神焕发，仿佛重温了学生时代学校组织春游、秋游的旧梦，可谓“老夫聊发少年狂”。

维纳斯皇家酒店（位于江苏省昆山市周市镇）是一座集商务、度假、会议、休闲为一体的准四星级豪华酒店。2020年刚开业。酒店采用欧陆风情设计，以欧洲新古典主义为主体建筑风格，配以欧洲艺术佳作装饰。走进酒店，有一种魅力无穷的视觉享受，心情为之愉悦。

入住酒店，放下行李，即刻付费。无意中成了一次很好的学习交流智能手机的活动，有几位老师学会了如何在微信群指定专人转账。缪教授的微信中朋友太多，有两位小草同名，结果造成误转。对方收到红包后，不知为何？未料，此事成了一个话题，大家你一句，我一句，引得捧腹大笑。看得出，这是一种发自内心的欢声笑语。在笑声中，我们感受到了一个团队的温暖。

随后大家去酒店附近闲逛。附近没有名胜古迹，也没有诱人的景点。但是，志趣相投者走在一起，边走边聊胜似于观景怡情。一路上三人一组，五人一群各自聊着彼此感兴趣的话题，一切都是那么的轻松、闲适。

吃中饭了，菜肴的色香味还不错。与我前几天去过的农家乐相比不知要好多

少。这里虽没有山珍海味，却也有点吃筵席的味了。我带来了一瓶红酒，又买了四罐啤酒，一桌九人还未能一饮而尽，看来人到老年，不胜酒力，廉颇老矣！

下午，我们集中在酒店的底楼咖啡吧。没人喝咖啡，也没营业员，偌大一个优美、舒适的空间似锦上添花，更烘托了团队学习讨论的氛围。大家在一起回顾了网宣团成立至今的经历，畅谈了以后的努力方向；围绕创作的立意、技巧，以及对与老小孩网宣团结对共建等等谈了很认真，且颇有见地的看法。

有人提议拍集体照，在酒店大厅左侧，随着手机“嚓嚓”声，昆山之行定格在美好的瞬间。集体合影每人脸上都绽放出真诚的笑容，似山水清音，又似春风化雨滋润着每个人的心田。

晚上在歌舞厅娱乐，屏幕就似影屏，音响设备有点档次，房间豪华高雅。随着歌声、口琴声、朗诵声响起，本次活动的气氛推向了高潮。在优美的旋律中，两对舞伴翩翩起舞。此时此景，令人感怀；此

时此情，暖人心怀。

第二天早餐是自助菜，食品很丰富。中式、西式点心，这样、那样尝一点，远比平时家里吃得多。一边吃，一边想，这个地方还真有点腔调。上午，我们集中在一个房间，又是一场即兴发挥。大家畅谈着人生趣事、工作经历等。话题驰宇宙，笑侃多少事。

这是一次难忘的团队活动。我们享受了酒店的品位，在感官上有了愉悦。但是，我们更感受到了团队的深情，那是滋润到心田的快感。事后，毕文杰老师赋诗：“九友携手共芬芳，文坛友情用步量。茶香话语添诗意，夕阳红遍黄浦江。”此言此语正表达了我们的共同心声！



## 老小孩欢迎两位博导——贵民、李智老师

□任华龙

贵民、李智老师是老小孩喜爱、熟悉的朋友，他俩都是高校著名教授、博导，享受国务院特殊津贴，他俩都是耄耋老人，在老小孩以普通网友与朋友相处，低调、亲切、和蔼，朋友们喜欢这两位朋友。

贵民老师进入老小孩即将9年。老小孩是一个大家庭，我与贵民老师相识较晚，是他去年偶然给我一次短信，询问老小孩网站设置标志颜色区分，他敬畏网站制定的各项制度。

然后我在相互交流中获悉贵民老师是

二级教授，享受国务院特殊津贴。他在老小孩八年多时间里一直默默耕耘——发布幻灯片制作与图片。

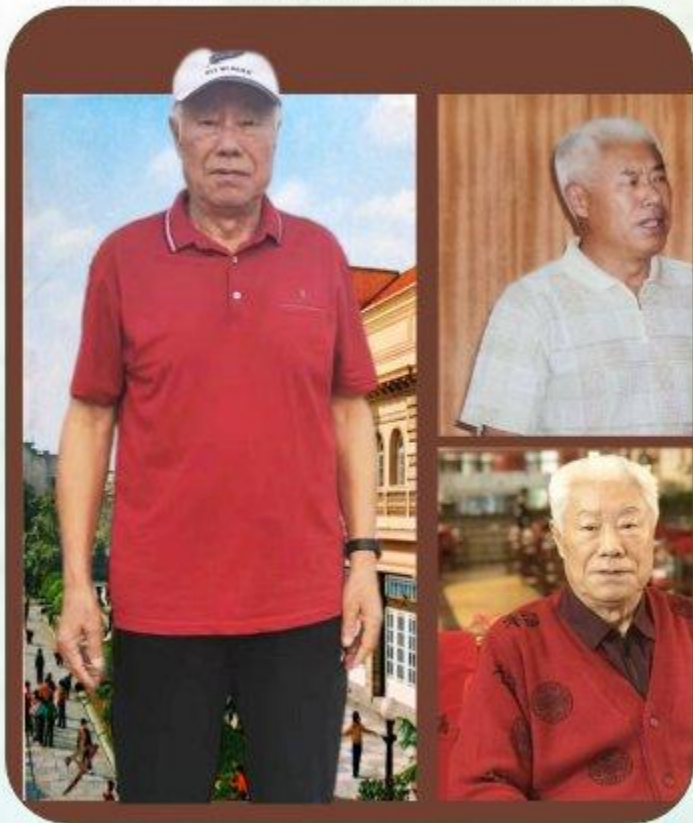
贵民老师温和亲善、为人低调、使我感动，我先后撰写了《老教授敬畏“老小孩”网站公告——贵民老师热爱“老小孩”》、《“人物特写”会有特殊收获——感谢贵民老师再次捐赠》。我在所写的事迹中，贵民老师没有提供任何素材，是我在百度里查询，获取他的认可后再发表。这样一位老教授必然会获得朋友尊敬！

李智老师进入老小孩才一年，她善于表述自己情感，介绍自己家庭以及健康状况，她是一位医学专家，在医学研究上卓有成效。

最近李智老师连续发了两篇精彩讲述：《连衣裙》、《帽子》，充分表达了一位老人个性开朗、热爱生活、欣赏自我的丰富情感，表现得淋漓尽致，使朋友们连连称赞。

一天她在家，在保姆配合下先后穿了八套连衣裙，其中有印度制的，有日本制的，还有在国内买的，价钱高低不等，就数那件蓝色连衣裙价格最贵是1800元，每件穿了以后，都拍了一张照片。

李智老师豁达对待自己已经老了的现状，理解非常透彻，她说：“人老了，阅历丰富了，身姿是否应该更加优



雅，更加沉稳，少了年轻时的莽撞？人老了，思想更成熟了，样貌是否应该更加睿智，更加内敛，多了一份老者的端庄！”

李智老师面对镜子，开始左一套、右一套，穿上连衣裙拍照片。

穿了拍，拍了脱，脱了换，好一顿折腾。虽说比外出散步还累，但心里却是美滋滋的。

李智老师具有良好的心态，她看着照片总觉得人是老了，衣服架子还在呀！

李智老师在黄新老师鼓动下，又拍摄戴各种帽子不少照片，她是一位热爱生活，自尊、自爱的老人；是一位具有良好心态的朋友！

李智老师看了自己拍的照片笑得多么可爱！

耄耋之年，拍上一张喜欢的照片确实高兴！

光阴如箭、岁月如梭，青春易逝、容颜易老。老人嘛，学会自尊、自爱、自我欣赏，对经历的岁月深深怀念！

人在岁月长河中不可能两次出现在同一瞬间，过了这个时期就再也找不到失落的临界点，再也不能呈现相同情景。拍摄一张自己喜欢的照片珍藏一辈子，以便适时又能深深怀念！



## 交流促进网宣

——老小孩宝山学习交流活动的

□ 快乐不老翁

6月27日，老小孩文传委网宣团与宝山区委老干部局E网青山队学习交流活动在宝山区吴淞街道党群服务中心五楼会议室举行。

参加会议的老小孩网友从四面八方汇聚到3号线水产路地铁站，宝山区网宣团E网青山队盛华平和朱群华热情迎候远道而来的老小孩们。

老小孩网宣团负责人张福生和宝山网宣团E网青山队盛华平老师的精心策划促成了学习交流活动的顺利举办。宝山区委老干部局给予大力支持，老干部局王科长全程陪同大家参观半岛1919园区和长江11号邮局。

交流座谈由宝山网宣团E网青山队盛华平和朱群华主持，老小孩文传委老师对网宣团队工作积极献言献策。

松江网宣团大海老师提出资源共享、功能出彩、携手共进的三点建议，得到大家赞同。要尽可能把各区网宣团有特长的老同志吸引进来，通过挖掘、聚集精兵强将，扩大老小孩的队伍和影响力。

上海科技助老服务中心吴主任预告了近期即将启动的早上海项目和老小孩网站的功能性建设。

吴主任介绍：“乐龄申城·早上海”志愿服务活动定义为充分利用上海早上的空闲资源为老服务，打造一张能与夜上海媲美的上海新名片。

老小孩网站要做强老同志们在网上创作的功能，如日记、传记、摄影、音画、视频等，帮助老同志在平台上创作更好的

作品。也要强化社交功能，让兴趣圈子成为志同道合的老年人相识、相聚、相知的地方。

吴主任要求老同志们共同探讨，多出点子。

大家兴致勃勃地参观了半岛1919园区宝山纺织工业文明展示馆。曾经的上海第八棉纺厂2008年转型成为“半岛1919文化创意产业园”，开启了以“时尚+文创”产业经营之路。展馆通过大量图片、实物介绍了八棉前身大中华纱厂创业史和聂云台先生经历。《火种绵延》介绍了新四军吴淞情报组在产业园旧址与日军艰苦战斗出色完成上级党组织交办的任务。展馆介绍了董朗、徐克强烈士生平。展馆还生动讲述了1992年起10年间上海纺织产业大调整中壮士断腕、人员平稳大转移，至1995年末成功将17万富余职工安全大转岗。

在吴淞炮台湾湿地森林公园，大家参观了长江11号主题邮局，了解到长江主题邮局的来历：从青海长江1号到上海长江11号，长江流经的11个省市自治区各设1个长江主题邮局，旨在宣传、推广、保护长江的公益事业。



# 名副其实的老师

□ 无忧女



任华龙老师长期在中学任教并担任校长，是名副其实的老师。他走进老小孩家园后，依然是为人师表。

华龙老师说：老小孩是一所大学校，老有所学，老有所乐，老有所为。他是这么说的，也是这样做的。

一、老有所学。退休老人喜欢做什么事，只要有利于身心健康、无碍公序良俗，则无可非议。华龙老师曾经参加写作学习班，同时学习制作音画作品，老骥伏枥、一丝不苟。其作品数量、质量和品位，有目共睹、交口称赞。像华龙老师这样老有所学，我们能够跟上新时代，丰富新生活。

二、老有所乐。退休老人的晚年生活，有很多老有所乐的事儿：如唱歌跳舞，如琴棋书画，如各地旅游，如写博制作音画等等。没有好坏对错之分，只要适合自己就好，只要每天快乐就好。像华龙

老师从严肃、严谨的教学和领导岗位上退下来，选择了轻松愉快的老有所乐，学习制作音画作品和精美图绘，既快乐了自己，也愉悦了他人，寓教于乐之中。

三、老有所为。退休老人还该做些什么，还能够做些什么，因人而异、量力而行就好。总之，既不要“饱食终日、无所事事”，也不要“彼此攀比、争强好胜”，老了就是老了，老有所为就好。华龙老师坚持做的三件事：①学习写作，坚持写作，用文字记载往事，讴歌时代和传播情感。②学习制作音画和绘制美图，精心精致、精益求精，播种真善美、传播正能量。③关爱老小孩，维护老小孩，为老小孩家园的建设与发展上下沟通、费心尽力。三件平凡的事，坚持着就不平凡了。

华龙老师还有几件事让我感动、让我尊敬。

1、华龙老师的很多篇文章，与一些历史回顾、实时报道、诗词歌赋、家长里短等等不一样，传递的是老人之间的情感与关爱，传递的是老小孩家园的温馨、温暖和温情。华龙老师像当年爱学生一样关爱着我们这些相识的或不相识的老小孩朋友，我就是其中的一个。我在最忙碌最艰难最悲痛的日子里还坚持着发帖子，坚持着给好友们点赞，就是源于华龙老师这些好友们的情与爱的感动、感恩。

2、华龙老师是有资历、有故事的老人，受到爱戴与尊重。为什么呢？就是他

多年为人师表修养的谦和。换句话说，就是退休之后他依然低调做人。比如说，华龙老师结识的好友广泛，浏览的帖子广泛，点赞的内容宽松，这不是没有标准，更不是没有原则，而是德高望重老人对曾经受不同教育、从事不同工作和有着不同基础的退休老人的支持、关爱与尊重。像语文老师一样对学生咬文嚼字，像政论家一样对他人讲述评头品足，不适宜于普众老人。普众老人的不同形式的不同层次的不同雅趣的老有所乐，不也很好吗？

3、华龙老师八十多岁了，身体还有点儿欠佳，这是大家知道的。如此老人，还如此关心着老小孩家园的生存与发展，鞠躬尽瘁地维护老小孩家园的和谐与安宁。比如说，华龙老师经过深思熟虑撰写的有

关老小孩建设与发展的调查研究、分析论述和意见建议，以及精心设计的导向性的音画宣传，起到了承上启下、凝聚人心的积极作用和效果。我在想，作为老小孩，我们不能只关心自己，还要珍惜和爱护这个集体。

4、华龙老师是上海的资深老小孩，对我们来自天南地北的域外老小孩，一视同仁，一样的情、一样的爱，让我们有家一样的亲情感觉。因为线上线下，华龙老师与我们域外老人联系最多最广最为暖心。比如他近日发表的《老小孩欢迎您——贵民、李智老师》文章等，这是上海老人海纳百川的胸怀，也是上海老人宾至如归的情怀，更是上海老人的一片暖心。





# 为祖国、为人民写作

——著名作曲家吕其明



“西边的太阳快要落山了，微山湖上静悄悄，弹起我心爱的土琵琶……”这首耳熟能详、让一代人都喜欢传唱的歌，创作者：吕其明。《红旗颂》，一曲让人震撼、让人热血沸腾、也是流传很广的交响乐，创作者：吕其明。而吕其明这个名字已经走进千家万户。

吕其明 男，生于1930年5月，祖籍：安徽无为，1940年5月参加新四军，1945年9月加入中国共产党。他是烈士子女，父亲吕惠生在革命斗争中光荣牺牲，1955年中华人民共和国中央人民政府主席毛泽东签署“革命牺牲工作人员家属光荣纪念证”。他是新中国培养的第一批交响乐作曲家。七十年来，先后为《铁道游击队》《焦裕禄》《雷锋》等200多部（集）影视剧作曲，创作《红旗颂》《使命》等十余部大中型交响乐曲，为纪念为国捐躯的英烈，创作了交响乐《雨花祭》《龙华祭》。吕其明是中国杰出的交响乐曲作家、国家一级作曲家、著名电影音乐作曲家，曾任上海市文联副主席、上海电影制片厂艺术委员会副主任等职。至今已为200多部影视剧作曲，创作声乐作品300余首，是



“七一勋章”获得者，2011年荣获第八届中国音乐金钟奖终身成就奖，荣获“上海音乐出版社终身创作成就奖”。

在颁奖大会上，吕其明的语言很朴实：“我不求我的作品笼罩什么耀眼的光环，关键是：能被广大听众所接受，所喜爱，所钟情，这就是我的希望和追求。他们的认可与赞许是我最大的欣慰，也是对我最高的褒奖。正因为如此，为祖国，为人民而写作，对我来说，绝不是一句过时的口号，而是终生的崇高天职和神圣使命。”

讲起电影“铁道游击队”插曲“弹起我心爱的土琵琶”的创作源泉，吕其明说：当初创作时只是作为一般歌曲写。没有想到，这个歌曲在四五十年以后，人民



还没有忘记它，人们还在传唱，甚至有些理论家把他说成是他的所谓的成名作！在当时是绝对不会想到的。他说：“越是扎根民族土壤的作品，越有艺术的生命力，吸收我们民族的传统的优秀文化遗产，是非常非常重要的基本课程，是要做一辈子的，要积累，在我这个宝库里面，我要经常地每天往里面装东西。为什么现在强调这一点，我后来的这些东西，没有前面的这些积蓄，没有前面的这些学习，不可能有后面的这些东西。”

每每听到《红旗颂》的音乐，每当三军仪仗队演奏《红旗颂》这首曲子时，吕其明都会激动不已，战争年代那段历史使他终身难忘，那是他九年的生活基础。再有就是解放后，他调到北京，在北京待了五年，在这五年中，每一个“五一”节和“十一”节，他都要到天安门去参加游行，都要经过天安门仰望城楼，每当高呼“中国共产党万岁！”“毛主席万岁！”时，总是热泪盈眶，这又是一种非常宝贵的生活体验。特别是每次天安门升起五星红旗，军乐队高奏国歌时，吕其明会很感慨：“这是一种自豪感，这是一种激动，我确实是无法用语言来形容。是眼泪伴我写

完了《红旗颂》啊！为什么？因为我感动，没有红旗，没有伟大的祖国，没有伟大的党，就没有我，也没有现在！所以我要用最满腔的热情来歌颂他！”

1965年春，吕其明创作的《红旗颂》作为第六届“上海之春”开幕曲大获成功，这是中国第一部以歌颂红旗为主题的管弦乐作品；1979年，《红旗颂》首版乐谱由上海音乐出版社出版；此后40年间，吕其明对作品精心打磨、反复修改，建党90周年又配上了合唱，终于在2019年中华人民共和国成立70周年之际正式出版定稿版《红旗颂》总谱；2021年又推出了管乐队版《红旗颂》，把广为流传的《红旗颂》改编成钢琴与乐队版。

“红色作品五部曲”便是吕其明的最新艺术创作，是近十年来精心修改的系列作品的集中展示。2012年，吕其明与作曲家陈新光倾力打造交响组曲《使命》；2018年与陈新光再度携手创作管弦乐曲《手拉手——中华大家园》，吸收凝练西南地区少数民族音乐素材；2020年新春伊始，吕其明从新闻中看到白衣战士们不顾个人安危奋战在抗疫第一线，抑制不住发自内心的创作激情，完成了单乐章随想曲《白求恩在晋察冀》；2022年1月又在电影配乐的基础上完成了交响诗《铁道游击队》的创作。

如今，作曲家吕其明93岁了，依然笔耕不辍，始终保持学习习惯，有时灵感来了，早上四、五点从床上爬起来记录下来，尽可能地去完善自己的作品。他说：“这些年我虽然不常出门，但一直在关心国家大事，关心社会发展，每天会浏览十多种报纸上的重要新闻，每天必看电视新闻。时代在发展，文艺工作者的创作观念、思维方式都应该不断改变，在继承优秀传统文化的同时，与时俱进，承担新时代使



命。”

从《红旗颂》面世，到“红色作品五部曲”集结首演，半个世纪一晃而过，老艺术家手中的笔从未停止过创作。吕其明深有感触：是“为祖国、为人民写作”的信念指引着自己静下心来，坚持一丝不苟谱写新作、精益求精打磨作品。“我一生所追求的是要写标题性、普及性、接地气、雅俗共赏的音乐作品。这些作品可能没有高超的技巧，但有淳朴的情感，这是由我的人生道路和红色基因决定的。”在吕其明看来，艺术创作从来不是单纯的个人表达，不是用来“孤芳自赏”，而是要赢得人民群众的喜爱。“作为创作者，我们应该去表达人民的思想情感、去关心祖国的命运和未来，只有这样才能写出接

地气、有筋骨、有道德、有温度的文艺作品。”

他的作品95%以上都是主旋律的，歌颂祖国、歌颂党、歌颂人民、歌颂人民军队的作品，他觉得：“这是我的义务，我应该这么做！只要作品伴随时代的脉搏跳动，融入社会的和谐，并被广大听众所接受、所喜爱、所钟情，这就是我的希望和追求。

（部分素材源于“老小孩”网）

吕其明部分作品：《红旗颂》《弹起我心爱的土琵琶》《钢铁洪流永向前》《微山湖》《啊，故乡》《你应当留下什么》《谁不说俺家乡好》《飞向远方的故乡》《舟中琵琶》。



## 快乐奉献老师

□ 郑鼎文

有位朋友叫“快乐奉献”，她的美德和精神闪光发亮，熠熠生辉，让人为之动容，值得我们大家学习。

虽然年过八十，且因故失聪，却坚持每天写博：写日记，写旅游，写读后感，写学习笔记，写自由诗歌，写征文，写故事……每天笔耕不辍，当做生活的一个部分，当做养生保健的功课，当做祛除孤独、寂寞的法宝。她写着，也快乐着、充实着。

她有一个和谐幸福的家庭。

她与夫君均到耄耋之年，相互敬重，相互照顾，相依为命，相濡以沫。能做的事尽量自己做，不给子女添麻烦。她的儿女很孝顺，她说：“儿女基本天天来电、或发短信问候，需要什么：他（她）们都会利用现代通讯方式为我们解决！而更多的是儿女自己上门送达；前两天，女儿送来不少半成品年货美食：清炒虾仁、鱼、浇汁猪排……冰箱爆满，只能把平时一些小食品包装去掉，节约空间。今年大年夜，一早，儿子、儿媳上门探望，送来了白斩鸡、红包！女儿出差刚回到家，就让快递送来了年夜饭的各色菜。”幸福洋溢在她的脸上。孙子也很乖，很懂道理。知道她喜欢喝咖啡，喜欢边喝咖啡边学习，边写老小孩博文，外孙大学毕业工作后，几乎每个月都给她买来咖啡。她和夫君不常去女儿家，但女儿每次来看她们，总会带来一大包咖啡，说是：“外孙送的！”

让她非常感动！

这样的好家庭，儿孙知书达理，孝敬有加。能不让人羡慕吗？

她喜欢参加老小孩家园组织的旅游活动。

她说：“自从2016年5月注册‘老小孩’以来：我就从不参加外面旅行社的旅游了！全都参加‘老小孩公益游’，理由是：我是‘老小孩’大家庭中的一员，非常信任‘老小孩！’有安全感！！有动力！”她曾参加过观赏周浦桃花和钱塘江海潮，还与夫君参加杭州G20峰会和游览浙江兰溪诸葛八卦村。

她写了一首《旅游亦是养生》的顺口溜，让人感同身受。

我爱旅游爱自然：如今得知是养生！  
无论远近都欣赏！大好河山伴终生！  
赞旅游养生说法：迈腿动脑练五官！  
观看美景冶情操！赏花吸氧助嗅肺！  
品味美食增食欲！跋山涉水强身健！  
游山玩水优休闲！喜爱旅游心情美！  
旅游养心即养神！放飞心情悦身心！  
拥抱自然乘东风：爱大自然心神怡！  
游山玩水积休闲！饱览祖国好河山！  
开阔胸怀忘抑郁：身心健康长寿望！  
她的生活情调很健康，很高雅。

她陪同夫君，一起就诊，一起锻炼。在阳台上养仙人掌、吊兰。她说：“无意间种在花盆里的仙人掌和吊兰：我从不打理，任凭风吹雨打、日晒，然而：它们却



顽强地生活在阳台仅有的空间里；而且，四季常绿、生气勃勃……”“每当我遇到身体上还是精神上略有不适时，当我走向阳台晒衣、被时，好像这两个盆景总是在鼓励我：“要勇敢、坚强……”

她有一颗大爱之心，乐于捐款。为老小孩渡过难关捐款，也踊跃参加“蓝天下的挚爱”募捐活动。她接到“党员居民群”号召大家捐款的通知后，她和先生都住过医院，花费不少，手头并不宽裕，但她认为：“我和先生都是老党员了，每年‘蓝天下的挚爱’我们都积极参与！今年，也不能因疫情等而不履行党员应尽的义务！于是：我清理了自己的财务，由于疫情，很久没有上银行取工资，身边仅剩疫情前领取的数字，而且数量在逐渐减少，又反复寻找，终于找到了“新钞一千元人民币，立刻拿出五百元作为捐款。”她有浓浓的感恩之心。

她说：“我来到殷行街道国一（3）社

区：近三十年了！刚来社区时：我还未退休，但常常利用寒暑假为社区出黑板报等；后来，在殷行国一（3）社区，做了二十多年的“党员志愿者”，每周参加“创全”活动，捡拾垃圾，做小区的保洁工作，及时报道社区的好人好事……”“遗憾的是：去年：我又得了腿部膝盖骨退行性病变，于是，再难参加“创全”活动，只能多报道社区的好人好事！让我非常感动的是：社区党组织、居委会对我家非常关心、关爱，今年三季度：为我家卫生间进行了适老化改造”

她与先生商量，精制了一面锦旗，上书“关爱居民、抚老暖心”，表达对社区党总支、居委会、残联的关爱之情。

她就是这样一位平凡的人，也是一位伟大的人。



## 最可爱的人

——写在抗美援朝胜利 70 周年之际

□ 吴佩珍



原密山虎林地区 854 农场十连连长刘明勤是一位了不起的志愿军坦克兵，今年是中国人民志愿军抗美援朝胜利 70 周年，为此，我特意走进刘明勤女儿刘崇玲的家进行采访……

一提起父亲，刘崇玲立马眼睛湿润了，缓缓地说起了她父亲：

刘明勤，生于 1927 年 10 月，祖籍：山东日照，祖上是较为殷实的家庭，从小就读于私塾，高小文化，正是因为读书有了文化，对他的一生起到了极其重要的影

响。刘明勤长大成人，在地下党的影响下，成了进步青年，1947 年 1 月，年仅 19 岁就投身革命，先后参加了淮海战役、渡江战役、上海解放战役、抗美援朝战役，跟随王震将军开垦北大荒。多次荣立二等功和三等功，两次受到毛泽东主席的检阅……

那年刘明勤才 19 岁，要去当兵，父亲舍不得，因为，当兵随时会丢掉性命。追到部队不让他去，可刘明勤就是要当兵、就是想参军，初生牛犊不怕虎，儿子如愿成了一名中国人民解放军军人，当军人就要上战场，要有随时献出生命的心理准备。

中国需要这样的血性好男儿，穿上军装，奔赴战场。第一场战斗就是淮海战役，是解放战争中具有决定意义的三大战役的第二个战役。刘明勤跟着部队，冲锋陷阵攻打徐州城，常常看到身边的战友挂彩了，亲眼目睹战友一分钟前还在用机枪射击敌人，一分钟后中弹牺牲，激起了他强烈的复仇情绪，为了祖国、为了战友，他不顾生死，义无反顾，在战场奋力拼杀。当冲锋号响起，淮海战役结束，解放军共伤亡 13.4 万人。是三大战役中解放军牺牲最重，歼敌数量最多，政治影响最大、战争样式最复杂的战役。所幸，刘明勤死里逃生，毫发无损，胜利凯旋。



经过三大战役，各解放区已连成一片，紧接着迎来了渡江战役。刘明勤经历了第一次淮海战役，面对即将到来的渡江战役，他胸有成竹，似老兵严阵以待。长江，是中国的第一大河，自西向东横贯大陆中部，历来被兵家视为天堑。国民党军以70万兵力组织长江防御，企图阻止人民解放军渡江。美、英等国也各有军舰停泊于上海吴淞口外海面，威胁或伺机阻挠人民解放军渡江。当时，解放军总兵力已发展到400万人，士气高昂，中共中央军委决定以百万大军发起渡江战役，夺取国民党的政治经济中心。部队接到命令后，来自山东的战士刘明勤和他的战友们，克服南方阴雨连绵、道路泥泞、疲惫辛劳等困难，向指定地区疾进，渡江战役历时42天，刘明勤和解放军战士们以木帆船为主要航渡工具，一举突破国民党军的长江防线，渡江战役胜利了。

接着，按照毛主席的指示解放大上海，那年刘明勤刚满21岁，是人民解放军第三野战军第九兵团一名机枪手，他随部队马上投入到解放上海的战役中。战斗是从外围吴淞口开始的，战斗异常惨烈，可谓“血战外围”，刘明勤和他的战友们在硝烟弥漫的战场上浴血奋战，班长带领全班攻打敌人碉堡，猛烈的枪炮打得他们抬不起头，与他并肩作战的班长光荣牺牲，刘明勤头部被打伤，依然坚守在阵地，眼看着敌人的碉堡就是攻不下来，他作好了最后拚死与敌人同归于尽的准备。想不到冲锋号响起，援军赶到，敌人举白旗投降，战斗胜利了，刘明勤荣立二等功，部队送他去医院治疗，康复后送他去坦克兵学校培训，他由陆军转为坦克兵。

全国解放了，再也不用打仗了，终于能过上和平幸福的生活。谁能想到：抗美援朝战役开始了，刘明勤来不及脱下军

装，又报名当上了志愿军。当时，需要坦克兵配合陆军作战，毛主席亲自向斯大林要坦克，苏联斯大林批拨了100辆坦克，并指派教官来中国为战士培训三个月。真要感谢小时候在私塾读过书，这点文化充其量也就相当于初中文化，被挑选去参加学习，一起去的战友有的连这点文化都没有。在短短三个月时间里接受苏联军事专家培训，理论和实际操作都要考试合格，难度该有多大。刘明勤学习非常认真。一起参加培训的人不少，并不是都能顺利通过考试，有文化就是不一样，靠着努力认真的学习态度，刘明勤通过考试，毕业了，坦克兵是新中国刚成立的新兵种，他自豪地成为新中国培养的第一代坦克兵。

1951年，由苏联专家培训的刘明勤驾驶着苏联制造、当时最先进的T-34型坦克，越过鸭绿江，投入到激烈的战斗中。这是新中国成立的第一支装甲兵部队，刘明勤所在部队编入坦克一师，在朝鲜战场上配合陆军作战，其中有第39军。战争残酷艰苦，在朝鲜战场上常常是一把炒面就一把雪解决吃饭问题，土豆冻的都咬不动，只能放在胸口捂热再吃，有时连水也喝不上。许多电影、文献资料都记录了志愿军在朝鲜战场的真实场景。战争结束，刘明勤荣立三等功，圆满胜利回到祖国。

这回该脱下军装了吧！可王震将军一声令下：开发北大荒！又一次来不及脱下军装，刘明勤和许许多多志愿军一起奔赴北大荒，新的战役又开始了！

这就是中国一代最可爱的人！



在照片后面的亲笔题字

## 坦然面对生与死

□ 司一良

2023年6月19日下午，松江老兵讲故事宣讲团参加过援越抗美战争的老兵王一杰、金彬应邀给老党员们宣讲党史红色故事《坦然面对生与死》。

习近平总书记曾经说过：“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家，不能没有先锋。包括抗战英雄在内的一切民族英雄，都是中华民族的脊梁，他们的事迹和精神，都是激励我们前行的强大力量。”总书记这段话，是对经历过战争考验的革命前辈们最大的褒奖。建国以来，我国同凶残的美国侵略者进行过两次重大较量。上世纪五十年代的抗美援朝战争，我英雄的志愿军以小米加步枪，战胜了武装到牙齿的所谓联合国军，彻底揭穿了美军纸老虎真面目。今年是抗美援朝胜利70周年，对这场立国之战，值得我们隆重庆祝、深深怀念。抗美援朝胜利十年后，在越南战场，同美国侵略者又打了一仗，面对敌机的狂轰滥炸，我军以“一不怕苦二不怕死的革命精神，再一次打败美军，取得了援越抗美战争的伟大胜利。王一杰、金彬是这场战争的亲历者，他们在异国他乡的战斗经历，对和平环境中生活的人们，具有重要的现实教育意义。

人民渴望和平，不希望发生战争，但“战争与和平”是人类历史上永恒的主题。今天，听亲历过战争的老兵讲打仗的故事，有些人会觉得新鲜，好奇，而更多人会联系到当今世界的风云变幻，既感觉到和平的可

贵，又感觉到敌人在霍霍磨刀，战争离我们并不遥远。我们要居安思危，从革命前辈身上吸取精神力量，时刻准备着为国而战、为保卫和平而战。尤其是在当今百年未遇的大变局中，美国为了维护它的世界霸权，正在竭尽全力地压制阻挠中国的和平崛起，已到了丧心病狂的地步。它纠集北约集团在乌克兰拱火，妄图把俄乌之战复制到东亚，利用台独势力打一场代理人战争。它接连不断地在台海、南海挑事，还鼓动韩日印澳等仆从国家拼凑亚洲版北约集团围堵中国，美帝的狼子野心昭然若揭，战争的阴影已威胁到我国的安全。在这种情况下，倾听老兵的故事，看中国军人面对强敌敢于亮剑的英雄气概，能起到鼓舞人心、激励斗志的作用。

台上，王老师讲得精气神十足，台下，老党员们听得十分认真，他们中，有许多人也曾经历过炮火连天的战争场面，知道打仗就会有流血牺牲。但中国军人不怕死，他们的血性，来自党的教导、来自对祖国、对人民的无比热爱。自己是为国而战、那怕光荣牺牲，也死得其所。所以，王老师讲述的一个个战斗故事，在老党员们心中产生了共鸣，都觉得，祖国强大、人民安康需要有一支“听党指挥、作风过硬、能打胜仗”的人民军队作后盾，需要有强大的国防力量作依靠。

## 七十年前长津湖，一个小知识分子的日日夜夜

□ 金国范 □ 陈党耀整理

长津湖战役自1950年11月27日至12月24日，战役过半我所在的医院才踏上朝鲜土地，那天恰是毛主席长子毛岸英的牺牲日，他白天去世，我们夜间入境。

### 温水洗脸被教育

由于这几天累得精疲力尽，吃完早餐，解开背包立即倒头呼呼大睡，直至别人叫醒已开晚饭。食毕值日者打来一盆热开水让大家尽情喝，那时没保温杯，如果倒入水壶，马上就冰凉了。

这个搪瓷盆每个班都配备，此外还有镀锌铁皮铅桶、大勺等。此盆、桶可盛饭、菜、汤和开水等，洗脸泡脚也用它。洗完脚必须用刷子清洗干净。对我这个大城市来的小知识分子一开始难以接受。可是行军不可能拿很多东西，只得改变观念和习惯去适应。

最后盆内剩下少许有余温的水，我的洁癖毛病开始发作。向在座各位询问是否再要喝水获否定后，我毫不犹豫地把毛巾放进去，清洁一下三天未洗之脸。当时就有人“咦”了一声，大家眼光有点异样。

不久，班长通知开班务会，党小组组长王长林首先发言，今天主题是批评小知识分子小金。他作为新兵，未进行过拉练训

练，从辑安坚持走到了江界，还算不赖，但今天居然用喝的热水洗脸，需进行帮助；应表扬的是老兵们，帮助体弱的小金背包，搀扶他没掉队。我委屈地申辩，洗脸前问了大家都说不要了，感觉凉了可惜才洗的呀。可是好几位战友都讲，你觉得三天没洗脸脏了，其他人就不脏了？别人说不用了是不喝，不知道其它用途。即使洗脸，你应让帮助过你的人先洗，作为一个集体，要相互帮助，心目中不要只有自己。班长最后总结，你要认真改造自己的小资产阶级思想，虚心地听取其他同志的意见。

这一堂教育课，虽受了批评，但明白了产生自私的思想根源。今后做事应考虑集体，不要只想到自己，真使我心服口服至今难忘。

### 零下30度睡牛棚

我们按路线翻山越岭，向上爬坡又走了两天，我脚底逐渐长出老茧且疼痛缓解，步履开始轻快起来。

这天到了宿营地被告知，因周围崇山峻岭人烟稀少，暂未找到合适收容伤病员地点，故先休整一天待命。副排长说，那你就回班跟大家一起走吧。次日晚又走了

大半夜，多数是上坡路，终于到了宿营地。这是一条长长的山沟，房屋甚分散，每户最近距离也近百米。我们男生班分到一间四面透风的牛棚。牛已牵出，地上铺些玉米秸秆，气温估计低于零下30℃，众人皆面露难色，不知咋办？

好在不久班长开会回来说，炊事班已准备了热粥馒头，大家先吃饱喝暖身温胃，把被子当褥子铺开，大家错开挨个仰面躺下，一个隔一个将脱了鞋的脚，伸到对方的腋窝里，不脱棉衣棉裤，多余的被子统统盖在上面，棉帽戴在头上锁好纽扣，棉手套也戴上放进被窝。最后用棉大衣蒙脸，绝对保持此姿势直入梦乡，这样才能避免手脚冻伤。真亏了有这种酷寒野外生存经验指导，加上行军劳累，无人夜间起来小便，严格遵守抱团取暖的要求，次日清晨醒来除棉大衣对着呼吸处结了一坨冰块外，每人都经受了考验完好无损。只是正副班长分别睡在最外侧，醒来手脚发痒，疑为轻度冻伤，涂了些药膏包扎保

暖，不几天就好了。

作者简介：金国范，1935年生，1950年参加解放军，同年作为一名志愿军卫生兵入朝，1954年回国，1957年考入北京钢铁学院（现北京科技大学），1962年分配到鞍钢，1979年调入宝钢，1995年退休，高级工程师。喜爱阅读、写作、旅游、游泳等。





# 怀念我的父亲

□老 猫

一年一度的父亲节，此时此刻，我更加深切地怀念我的父亲。2003年，父亲远去了，永远辞别了他真情溺爱的儿女，也永远终结了他劳顿艰辛了82年的人生。有人说，天堂没有眼泪，没有痛苦。但我每次梦见他老人家，他不是在大雨里无助地凝望漫天的乌云，就是在泥泞的稻田中艰难的劳作，他用苍老困倦的眼神看着我说，我好冷、好累！我哭醒后，知道我再也不能帮他，我只能用泪水洗刷我痛苦的魂灵。

我父亲一辈子都在用勤劳、奋争大写着他的生活。听我姥姥说，我父亲13岁那年，我伯父就闹着分家，迫使我父亲和我奶奶母子俩单另生活，自谋生计。自那年起，我幼年的父亲就一犁一耙地挑起了母子二人的生活重担。父亲年幼体弱，犁田时巅不动农具，不得不弓着身子肩扛，经常磨得血流满身。尽管如此艰难，但15年后，我父亲还是以自己不分昼夜的幸劳，成了家，有了自己的居所、土地、农具，顽强的活了下来！

我长大懂事后，每个寒暑假都会回到父母身边，帮助干家事农活。那些年的那几个月，我几乎每天都看见父亲清晨已在田间劳作，黄昏后还在地头耕耘！我的老父亲的一生，每滴汗水都渗进了那片他用以养育自己儿女的黄土地！

据说我爷爷在时，让我父亲念过两年私塾，因此父亲文化水平不高。但他却勤于算计，精明过人，在那每家只有一点点自留地的年月里，父亲总能起早贪黑，在田边地头，在野山荒坡，利用每一点可种植作物的地方，生产一点属于自己家的农作物，而且种类繁多。我记得五谷类有籼稻糯稻再生稻以及小麦大麦高粱玉米，豆类有黄豆绿豆豌豆蚕豆。油料作物有芝麻菜籽，瓜类更多，冬瓜南瓜西瓜北瓜金瓜菜瓜……等等等等；家禽类也是许多农家少见，除了养猪养鸡养狗，还养过水鸭大鹅白兔；水果也不稀缺，除了大片蜜桃白桃洋桃，还有枣树梨树李子树桑葚树！我是真的佩服我的老父亲！按时兴话说，我父亲不愧为有文化有知识的新农人！

我父亲虽然一辈子勤奋精明，却也是一辈子的远近闻名的厚道人。他坚守的人生座右铭，从来都是与世无争，安分守己，委曲求全，忍辱负重。建国前有个地方混混无理无由地欺负过他，还动手打过他，我几个弟弟成人后要找此人“算账”，我父亲坚决阻拦；父亲70多岁时被一部小车撞成重伤，住院两个多月，责任全在司机，兄弟们据理索赔，父亲总是说，人家不是有意，也有困难，过得去就行了，别太难为人家；父亲当生产队长十多年，来家里断理闹事的不在少数，父亲

每次都是耐心解释、细心调解，从来不给别人发火抖狠，让人心服口服。

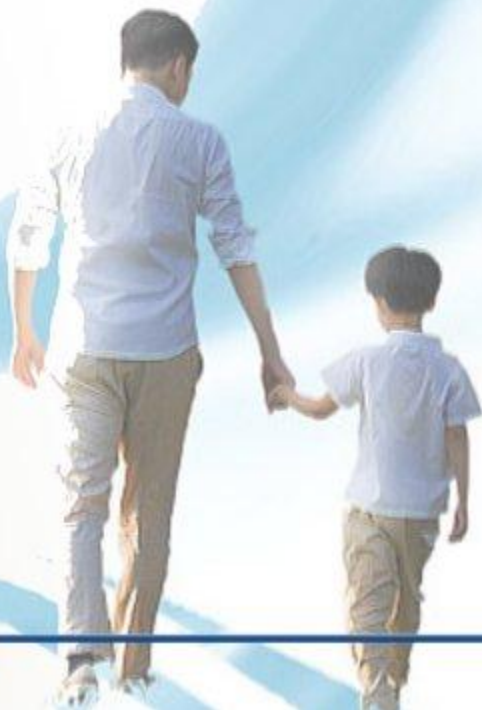
我父亲还是出了名的孝子。我姥姥27岁守寡，一位三寸小脚的贫苦女人，要同社会抗争，养活我母亲我大姨两个女儿，艰辛可想而知，因此也养成了脾气火爆的刚烈性格。我大姨远嫁异地，姥姥田里地里的农活、生活中的大事难事以及生灾害病，都是我父亲办理照料。但出的力多，受的气更多，而我父亲从来没有半句怨言，挨了骂，还反倒安慰老人。我姥姥暮年后，父亲把她接回我们家里供养，使老人安然活到99岁。我父亲的那片孝道，永远是我们儿女的道德榜样和精神财富。

父亲生育7个儿女，老大不到周岁夭折，余下我和弟妹6人，个个都是他的心头肉。我说父亲溺爱我们，没有半点虚言。尽管家境困难，儿女到了上学年龄，父亲必定送我们念书求学。我初中毕业时，因为上高中必须住校，家里实在无力支付学费住校费，父亲也因此托人为我找了一份城里当工人的工作，但看到我渴望继续读书的眼神，最后还是咬咬牙，在姥姥的帮助下，送我读了高中，上了大学。父亲一辈子再忙再累再难，也从来没有打骂过我们，即使是批评的话，也说得非常婉转。父亲不抽烟不喝酒，辛辛苦苦挣来的每分钱都用在儿女身上，所有的艰辛困苦都由自己独自承担。记得三年困难间的一个年夜饭，父亲用攒了一年的一点大米，加上胡萝卜和野菜，煮了一锅“干饭”。吃饭时，他把米饭盛给我们，说“吃吧，敞开肚子吃”，而他自己却只吃萝卜野菜。我每次想起这情景。实在忍不住泪流满面！

父亲劳累一生，晚年身体虚弱，但他从来没有向我们提出什么生活要求。我要把他和母亲接来与我们同住，他们坚决不

肯，说影响我们的工作；我带他到城里治了几次病，他嫌费用太高，不是万不得已，都坚持只看村医；我曾带他到外地转转，他嫌太贵，说花了冤枉钱，此后再也不愿出门；我给他的生活费零花钱，他都给了孙女。

现在我也即将进入耄耋，没有多少前路。只是我还在为他们守望这美好的人生。我知道不久后也会随他们而去，那时，一家人又能团聚。不论相逢在何时，相聚在何地。那也是生命苍穹里的美好时光！





## 在连队看电影

□ 勤学苦练

记得在连队的那些日子里，辛苦的农田生产劳动，打理自己简单的日常生活，就是我们知青的生活常态。晚上大家常常坐在炕头上想家聊天、嬉笑打闹、捧书拜读、提笔写信、娱乐打牌。勤快的女知青，互相学习交流编织毛衣，钩织桌布等小物件，改棉衣棉裤（兵团发的尺寸大了）。或去老乡家解馋，吃吃饺子，尝尝烙饼，唠唠嗑，和老乡打成一片。后期男女知青一对对，还有的与当地青年谈起了恋爱，闹出许多“八卦”，也成了大家空闲的谈资笑料。

连队除了开些大会、班会、团员组织生活、大会战前的动员会……很少有娱乐活动。但在我的记忆中，看露天电影的场景，至今还历历在目。

每当传出晚上在连队放映电影的消息后，大家就会沸腾起来，干活的心事没了，都想赶紧干完手头的活，一般情况下也都会比往常早一点收工。加快脚步回到寝室，急急忙忙拾掇一番，赶紧吃饭。女同胞更忙，又洗又打扮，都整的干干净

净，穿的漂漂亮亮。夏天还要抹上驱蚊剂，带好防护用品。

电影就在我住的小土坯屋房山头放映，老乡早早地拿着家中的长凳占地儿，一排排放好，坐在前几排。我们知青多数站在后面，谈恋爱的一对对，站在一角。观影时，手也没闲着，大家不停地拍打捣乱嗡嗡作响的蚊子。一边看一边喧嚣，嬉闹哈哈，嘴里不停地嗑着瓜子，都是这个老乡送你一把，那个家属抓一把地放进了我们的兜里，看电影只听到嗑瓜子的扑扑吐壳声。等第二天早上再去看放电影的场地，一片狼藉。走过那里，脚踩上去会发出咔嚓咔嚓的响声。

后来我们不满足在连队等着放映队来看电影，而是经常收工后，成群结队到离连队十五里地的团部影院观影，尽管影院不能和城市相比，但毕竟是在室内，还有简易的座位。去时需要在道口拦车，要爬车，男同胞脚一蹬蹭一下就上去了，而我们女同胞连推带拉才能上去。有时索性走着去，一个半小时。看完电影后，拦不着车，还的走回连队。月亮星星就是我们的指路灯，一路互相壮胆、打闹、疯疯癫癫……现在想起来，胆子够大的，年轻嘛想一出是一出。我回忆起来，仿佛就在昨天，写着写着逗乐了自己。

左图：2008年我们上海、北京、天津、哈尔滨部分知青战友重返建三江六师，和当地老乡在我们曾经生活的11连大道旁留影



## 插队知青的“母女”情



□ 余嘉芬口述 □ 翟彩琴整理

1968年，我和千千万万的知识青年一样，响应毛主席的号召，从城市插队到嘉定县朱桥公社白墙大队第五生产队接受贫下中农再教育。王彩珍当时任生产队的妇女队长，那时她三十多岁正年富力强，在群众中的威望特别高，农活经验丰富，有点说一不二的感觉，我很崇拜敬仰她。

那时我们年龄都在十六七岁，初来乍到什么都不会，都要独立的面对生活，感到十分的茫然。首先要解决的是吃饭问题，记得第一次烧饭，我们几个手忙脚乱，烟火熏得满脸乌黑，一把眼泪一把鼻涕，狼狈不堪，折腾了半天还没把火烧起来。这时妇女队长来了，手把手地教我们如何点火、扎柴把、如何掏空添柴火。非常幸运的是，队长就住在我们知青点的旁边，我们有什么困难就去叫她，她也把我

们当做了自己的孩子，她教会了我们种地、洗衣、烧饭，教会了我们生活自理的本领。不到一年功夫，我们觉得进步了，长大了

我们劳动挣工分，一年下来分不到多少钱，只能勉强地自己养活自己吧。很多时候我们用酱油泡饭吃，渴了喝井水。王彩珍只要家里有什么好吃的，或者端过来，或者让我们去她家，一大家吃着热菜热饭其乐融融，这使得我们这些远离父母的孩子有一种回到家的感觉。记得我们经常是今天破了裤子露出了膝盖，明天鞋子坏了露出了脚趾。她看在眼里疼在心里，晚上在灯光下为我们补衣纳鞋，当我们拿到那带着温度的补好的衣物，总是激动得热泪盈眶，而她只淡淡的一声“傻孩子”一笑而过。

记得还有一次农忙时节，我突发肠胃炎，上吐下泻，脸色苍白地蹲在地上。她闻讯赶来，立即和大家一起用自行车把我送往公社卫生院。她排队挂号忙前忙后，病人住院挂点滴，她主动留下来陪夜一直到天亮。卫生院的医生护士还以为是我的母亲呢。第二天早上看到我转危为安，她才赶



回生产队去下地干活。慢慢地她成为我心中的好妈妈了，我也为有这样的妈妈感到骄傲。

干妈是一家的顶梁柱，她天天起早贪黑地操持家务，忙碌农活。丈夫的离去使她悲伤过度，繁重的家庭负担使她落下了隔气病，每到春季她会流口水，吐白沫，甚至不省人事。我们这些知青到村后，与她日夜相伴共同生活，给她带来了快乐，逐步缓解了病情，有时她开玩笑地说我们治好了她的“疑难杂症”，同时结下了深厚母女情谊。

当我被选送上大学时，她既高兴又依依不舍。我由衷地向她表白，我要认她这个妈妈，而她也愉快地认了我这个干女儿。那天我们“母女”俩相拥而泣，久久不能平静。我离开生产队后，她仍然不放心，专程赶去我家，嘱咐我远离家乡要自己照顾好自己，要认真学习，还拿出了积蓄多年的几十元钱相送。

1977年我大学毕业后分配到南京一家军工企业工作，每年春节我都会回家乡看望干妈，给她带些营养品，给些零花钱。看到她爽朗的笑容和健康的身体，心里别说有多高兴。当有机会把干妈接来南京时，我就带着干妈游玄武湖、登中山陵、逛商场、上饭店，让她享受了应有的快乐。那阵子，是我们母女俩最休闲最快乐的日子。

天有不测风云，干妈突然患了疝气引起的肠坏死，生命危险，需要马上做手术。那天正好是星期天，外科主任休息，我赶紧托关系找来外科主任为干妈做手术。那些天我不分昼夜守候在病床旁，为她喂水端尿，能进食后，我尽量多地给她做营养餐，希望她尽快好起来。出院那天是大年三十，我将她接回家休养。那年我

放弃了回上海与父母团聚的机会，全身心照顾干妈。经过三个多月的调理，干妈终于恢复了健康回到了上海。

时间过得飞快，后来干妈由于肝硬化导致肝癌，经过一个多月的治疗，干妈病情基本稳定，她坚持要出院。半年后我又将干妈接到南京给她更好的治疗。我自费购买血清蛋白给她注射以增强抵抗力，每天的菜肴也考虑补充高蛋白给她滋补。干妈心情愉悦，饭量也有所增加，我开心极了，希望干妈能一天天好起来。

但干妈的病情发展很快，1997年9月30日是我永生难忘的日子，由于干妈的病情恶化抗不过病魔永远的离开了我。我哭天天不应哭地地不灵，无时无刻不在想念她，夜间常常把枕头哭湿了一大片，我伤心了好多年才慢慢缓过神来。

我的干妈王彩珍离开我已经有26个年头了，我十分地想念她，经常会梦见她，她的音容笑貌不断地在我的脑海中浮现。她是我生命中的贵人，也是我成长道路上的引路人，她让我学会了生活、学会了坚强、改变了人生。干妈只有62岁就离我而去，实在太年轻了。失去了一位平凡而伟大的母亲是我终身的遗憾和痛心。同时也为有这样的母亲而感到自豪，干妈永远活在我的心中！

导语：一篇感人至深的好文章。不是亲母女，胜似亲母女，人间自有真情在！



## 【母亲节感恩】我的母亲

□ 容 锅

贝多芬曾说过：“我很幸运有爱我的母亲”。我也是这样深深地体会着。当我不到二岁时，父母就离异了。母亲是个家庭妇女，不会手艺，不会挣钱。但她为了我这个怀中男婴的生存，不再另立家庭，毅然决然地带上我。因生活所迫，她自学裁缝，加入了朱家角镇服务站缝纫互助组，以一针一线、省吃俭用专注哺育我从婴儿、幼儿、少年，直至成人……记得，每天我上学、放学，妈妈总习惯站在家门口默默迎送着我，盼我平安、盼我快快成长。这爱心迎送从幼儿园到高一文化大革命停课大约有十一年吧！妈妈看着我戴上红领巾；当上小队长；进中学又佩戴了共青团员徽章……总是笑眯眯地看着我成长着。

每逢天下雨了，妈妈总会出现在教室外走廊里等着我下课，进教室给我送伞。但每次见妈妈的衣裤总是侧边湿透，我眼泪都会流出来。因为妈妈为我送伞，总把家里最好的油布伞给我留用。自己撑着一把坏了骨子的纸伞。记得有一次，妈妈送伞路上遭遇大风雨。我接伞时低头瞥见妈妈裤脚管上雨水不停地往下滴，我一下子掀起了心。这一幕至今还深深地印在我脑海里。我上中学长身体时，妈妈自己节衣缩食，买了只当时比较昂贵的人参给我吃。我甜滋滋地喝着汤吃着参，领悟着妈妈的心意。妈妈在旁看着我吃，我连忙把参汤送到妈妈嘴边，想让妈妈也喝一口，但妈妈微笑着催我喝完。我明白，妈妈盼我强身健体，长大为她争气。

后来，我插队落户到五公里外的农村，生活比较艰苦，也没交通工具。五十多岁的老母亲不分酷暑寒冬，不管乡间泥

路步履维艰，经常徒步赶到乡下，送来我最喜欢吃的红烧肉、油爆鲳鱼。妈妈对我问寒问暖、无微不至。然而自己怎么一路坎坷到村一字不提。倒是村头的雪珍大妈告诉我：你妈妈为了走过村里的坏了栏杆没修好的小木桥，几乎是爬着过桥的。村里的幸林妈妈也告诉我，你妈妈跨不过一条深沟，结果绕了好多冤枉路。每每听到村民真实诉说妈妈的母爱举止，我总是涕泪交集。

我心中的“大树”妈妈到七十九岁那年，突然脑梗，后发展到脑栓血，失智失能。当时我已在青浦公安局当警察，急得像热锅中的蚂蚁。我找到老邻居、当时朱家角第一名医俞建侯。在他指导下，我四五天必去金陵东路“群力草药店”一次，这里配药续药，店堂有医生，草药剂量大，见效也快，让我特别信任。为了妈妈有个静养的好地方，我在青浦西门租了一套房，请了个非常敬业的包吃包住大妈日夜守候。我更是时时看望病危的妈妈。后来我发现妈妈每天最快乐的时刻，就是抓住我的手抚摸着，带着微笑。从这举动我仿佛看到了妈妈康复的曙光，又请过几个医生出诊到访。但好容易熬过十九个月，限于当年的医疗条件，妈妈还是撒手人寰。我悲痛欲绝。因为妈妈颠沛流离，吃尽苦头，在残缺家庭中她全身心地投入母爱。然而，该让孩子回报享受清福时，她却走了……

母爱是大树，为我遮风避雨！母爱是港湾，让我温馨停靠！但是，现在母爱无声，我也老了，而妈妈对我的恩情永远难忘。我爱妈妈，慈颜永存！



## 歌声伴我六十载

□ 唐德华

5月25日，闵行区区级机关党工委举办“高举光辉旗帜，唱响时代强音”合唱比赛，来自全区27支队伍参加。我所在的区人大办合唱队和区老干部合唱队双双以前十名成绩挺进决赛。一片欢呼雀跃声中，我不由回忆起歌声伴我一路走来的风风雨雨60年。

我从小喜欢唱歌，进入高中后便参加了学校合唱队。为庆祝新中国成立15周年，学校合唱队排练合唱《祖国颂》。我当时正值高二，学业异常紧张。为展示新一代青少年热爱祖国、热爱社会主义的精神风貌，我全身心投入合唱排练。因排练占用读书学习时间，甚至耽误写作业。宿舍熄灯后，我只能借着宿舍公用洗漱室里昏暗灯光，把水槽当书桌伏案疾书，有时忙到半夜才能完成当天学习任务。我毫无怨言，因为唱好《祖国颂》是重要的政治任务，我为自己能参与其中感到非常自豪。在学校的庆国庆文艺汇演中，当《祖国颂》的音乐响起，男声齐唱“太阳跳出了东海……”顿时引来阵阵掌声。同学们个个饱含深情，以嘹亮的歌声，歌唱祖国、歌唱社会主义新时代。

下乡后尽管生活条件艰苦、劳动强度大，但无论劳作还是放工后，我都会哼唱歌曲来舒缓情绪，愉悦心情。那时流行毛主席语录歌，每当遇到困难时唱起那首最受欢迎的“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”，都会神奇地拥有更多勇气和力量，鼓舞我们攻坚克难向前进。

来到机炮连后，营里开大会前，各连互相拉歌印象最深也最为有劲。起头拉歌的连队都是有备而来，带头先唱一首，然后点名邀请其他连队唱。被点名的连稍微慢一点开唱，便会被催促：“一二三四五六七，我们实在等不及！”“一二三！快！快！快！”一曲唱罢还没歇口气，马上又有其他连队应和，“唱得好不好？”“好！”“再来一个要不要？”“要！”无奈只能接着再唱一首。会场里歌声嘹亮，此起彼伏，好不热闹。那时唱得最多的是抗日救亡歌曲和军旅歌曲，有《大刀进行曲》《游击队之歌》《毕业歌》《打靶归来》《我为伟大祖国站岗》等，气势雄壮、铿锵有力，表达了兵团战士誓死保卫祖国、保卫边疆的坚定意志和坚强决心。

我调回上海工作后。市人事局举办全市人事系统合唱比赛，闵行区人事局由我负责此事。我把干部中会唱歌的同志都集中起来，组建合唱队，再请来区内最好的音乐老师教授指导。经过两个多月的刻苦排练，我们在强手如云的全市众多合唱队中脱颖而出，取得第二名的好成绩。

我退休后报名参加了区老干部大学合唱班，每星期和同学们一起练练声、唱唱歌成了退休生活中最开心的时刻。唱了几十年的歌，我终于在合唱班老师的指导下，开始真正理解和掌握唱歌的要领，人声最令人动情，令人动情的声音才是最好听的声音。合唱是一门高度和谐的音乐艺术，几个声部完美契合，才能共同创造最

美妙的声音，把人们带到音乐世界沉醉流连，

合唱队是一个整体，每名队员都要有团队协作精神。队员要看着指挥唱、跟着指挥走，要倾听各声部的声音，同时唱好自己的声部，把个性声音融入合唱队的共性中。在合唱班，我懂得作为一名合唱队员，不仅要会唱歌、还要懂唱歌；不仅要唱得齐、唱得准，还要收着唱、控着唱，强弱有序、声情并茂，用科学的发声方法，做到团队音色统一、音量平衡、音准协和。

本次区级机关党工委组织的合唱比赛中，我们参赛的区老干部大学合唱队的成员来自全区机关和事业单位的退休人员。共同的爱好让我们走到一起。我们选唱的《把一切献给党》原是首独唱歌曲，Q老师把它改成合唱曲子，一边教我们唱，一边修改完善，花了很大功夫。

著名作曲家冼星海说：“音乐，是人生最大的快乐。音乐，是生活中的一股清泉。音乐，是陶冶性情的熔炉。”在一次次练唱中，我感觉到合唱排练就是不断学习、能力提高的过程，也是自我陶醉、自

我欣赏的过程。一边聆听悦耳动听的旋律，一边品味诗词般优美的诗句，犹如品尝一杯清淡醇香的绿茶，令人心旷神怡；宛如品味一杯浓郁热烈的咖啡，让人精神振奋。一曲《祖国颂》倾注对祖国的满腔热爱，一曲《把一切献给党》表达对党的无限忠诚，尤其唱到“为你捧出火红的青春，一路去追求。为你抛洒滚烫的热血，奉献我所有”时，热血沸腾，歌声也高昂起来。回想几十年来自己下过乡、种过地，上过大学、进过机关，从基层做起，一步一个脚印成长为党员干部，全靠党的教育培养。

尽管现在退休了，但我们仍不忘初心，不忘党员责任和义务，努力为党和人民的事业奉献自己全部余热。我们这些参加合唱的老同志有着丰富人生经历和深厚文化底蕴、真挚的情感积淀，全情投入合唱展现自身的人生价值，演唱结束后总会感到全身心的释怀，幸福感，获得感满满。唱歌是我的爱好，也是陪伴我一生的好朋友。我会继续放声歌唱，努力绽放光与热，生命不息，歌声不止。



## 难忘 2019 年

□ 尔 东

三年疫情，虽出游了几次，远未过瘾。现又因身体原因，被困家中，憋的够呛。不由地想起疫情的前一年，2019年，我75岁，在我的旅游经历中，这是难忘的一年。

2004年底，我退休后，时间充裕了，便有个想法，多出去走走看看，要在祖国的所有行政区，包括港澳台留下足迹。更因为2002年赴美探亲，开了眼界，想法更大，还要多走一些国家呢。也算我的一个旅游梦吧。

2014年，我想去西藏，几个旅行社因为我将近七十岁（没过生日呢），不带我玩。无奈，我只好自己到拉萨，在拉萨再找旅行社。又在网上得到信息，75岁以上的老人，必须有年轻人陪同，旅行社才接受。这给我敲了警钟，年纪不饶人，得抓紧圆梦了！

于是，我给自己的圆梦订了个时限：75岁之前实现，这就是2019年！

其实，到了2019年，祖国大地我已走了32个行政区（包括港澳台），只有吉林和内蒙我没留下足迹；国外也已走了17个国家，涉及北美、澳新、欧亚大陆，反正没定目标。圆梦的任务很轻松了。

出乎意料，我这一年的出游，竟忙的不亦乐乎，有点疯！

老伴的支持，孩子们的鼓励，还有亲人或老友们的陪伴，远处的逛晋陕、上关外（东三省和内蒙）、赴承德、观坝上、游北京、去香港，并出国远赴柬埔寨和埃及；近处的威海、日照、连云港、龙口、烟台、长岛、莱西，转一圈。又有高中同学青岛聚会、哈尔滨外甥来青、大女儿陪洋女婿回国，逛青岛是必须的。累计出游近三个月是我出游次数和天数最多的一年！

这一疯，收获大大的。首先，补上了吉林和内蒙，按时完成了我的夙愿——75岁前在全国各行政区留下足迹，包括港澳台。新浪博客的中国地图全是绿色了。其次，超额完成“任务”，又去了过去想去而没去过的地方。最后，国外共走了20个国家，凑了个整数，而且踏上了非洲的大地。

这一疯，又是行万里路，更加丰富了知识，长了见识，得以熏陶和升华。也给我的游记增加了丰富的素材。

从柬埔寨回来，趁着游兴，整理了一下几年来的旅游专辑，按时间顺序，接着以前做的，在《乐龄网》又做成了九个《旅游作品集》：《陪老伴游晋陕》（2014年）、《宝岛台湾半月自由行》（2015年）、《芙蓉国里尽朝晖》（2015年）、《风景这边独好》（2016年）、《西南边陲的魅力诱我独行》（2017年）、《香港之旅享亲情》（2018、19年两次）、《黄河神韵□晋陕奇观》（2019年）、《广袤的黑土地》（2019年）、《柬埔寨行》（2019年）。

于是，2019年成了我难忘的一年！随后的三年疫情，出游受限，更令我难忘2019年！庆幸我的“先行”之明！



## 怀念与张庙至爱的八年间

□叶 子

接触电脑已有三十多年了，主要是向报社、刊物编辑部发稿件，很少上网，只是看些新闻，但从没有进入网站，搬到张庙街道后我才加入了《上海党建》网发帖。八年前，正当我因脑梗和其他疾病袭身，不得不走下文坛，是我跌落文学创作的最低谷之时，也是我深感失落的时期。张庙街道关工委办公室常务副主任罗老师和《张庙至爱》博主朱老师，来到我的身边，热情邀请我加入街道关工委《张庙至爱》博客，当一名通讯员和供稿人，同时我又用自己在散文学会注册的笔名“叶子”，以“叶惠麟笔名叶子”为网名注册在《老小孩社区网》，结合自己曾经的经历——西双版纳傣乡十年工作生活和进入中医药行业，参加中医药历史文化工作，用小说、散文、药名诗、中医药知识等以博文形式在网络上发帖。

在张庙街道关工委的安排下，《张庙至爱》博主朱老师的努力组织稿源，积极统筹编排，从而《张庙至爱》获得上海市关工委颁发的十佳博客秀荣誉，让我感到十分欣慰，因为其中有我这片“叶子”的作用。重在参与，贵在坚持，八年来我也取得了不少成绩，连续八年获得宝山区关工委优秀老年志愿者荣誉证书。

我始终鞭策自己要做一片默默奉献的绿叶。罗老师和朱老师犹如伯乐，让我重

获文学创作的新春，朱老师与我是在《张庙至爱》同一战壕中的战友，更是相互支持的好朋友。作为博主，朱老师的工作量很大，也十分辛苦，她眼睛开白内障后，没有好好休息；腰椎受伤，脊椎骨裂，伤没有好就投入了她所热爱《张庙至爱》工作中，她的行动也激励了我，在老伤旧病复发又添新症时，我以她们为榜样，坚持写好正能量的博文，写好有哲理性、启迪性的博文。我不在乎自己能有多少荣誉，而在乎《张庙至爱》的荣誉才是重要的，个人再好只是个人，集体好才是真正的好。不管是红花，还是绿叶，拥有一个共同的目标，就是要把《张庙至爱》办得更好，成为展示张庙街道发展的一个窗口，成为张庙人心中的一片乐土。

同时我也多次取得了市、区关工委的各种荣誉，如获得上海市关工委“我的梦，中国梦”老青结对博客秀优秀奖；宝山区关工委“我的梦，中国梦”老青结对最佳博客优秀奖；还有宝山区“关心下一代工作优秀老年志愿者”等，还获得“美丽张庙”参与公益有爱心十佳“五心”家庭、张庙街道“优秀党员志愿者”、老小孩社区网络十佳人气博主奖等荣誉等。此期间我接受过宝山区电视台采访，先后两次在宝山电视台播放采访纪录片；《上海老年报》老干部专刊中刊登了我参加老青结

对博客秀的感言，和我叶子的有关介绍及散文《七月的月季》。

同时，让已走下文坛的我再次在有关报刊上刊登文章，如参加征文比赛并获奖，如2015年征文《一份让我心仪六十年的报纸》，获得《每周广播电视》创刊六十年征文二等奖；2016年建党九十五周年，征文《党旗下的誓言激励我一生》、《党旗下，我的人生追求》等文章分别获得《上海组织人事报》、《党史信息报》的入围奖；征文《入党那年二十三岁》，获得宝山区委组织部二等奖；2017年散文《生与死——活着为了什么？》获得《亲和源报》“人究竟应该活多久——说出你的生命故事”征文二等奖。

此外，还有文章“联谊会进社区进行‘隔代教育’的好形式”编入宝山区关工委《春华秋实》一书，散文“第一次走进直播室”编入老小孩社区网《走过十五年

》一书，此外还有八篇散文、一篇小说分别编入《西双版纳报》建报六十周年《绿宝石》丛书第二部、第三部。另外《上海市宝山区张庙街道志》，把我“叶惠麟”编入第十一篇《人物 社会生活 遗址》中第一章“人物”第五节“专长人物”中，“二、作家类”的首位。

生活就是一条小溪，任你忙任你闲，随着时光奔流向前，我就是一片“叶子”，从萌芽、茁壮、成熟到枯黄飘流。年愈古稀奔耄耋的我，就是生活溪水中随波逐流，顺着涓涓溪流漂向远方的落叶，从而更要抓住人生岁月，让自己的退休生活更有味道、情趣，不断学习，提升自我，努力写好网博，宣传正能量，宣传中医药文化，宣传和谐生活，老有所为进一步发挥自己的作用，体现人生的价值。



## 晒晒 65 年前的劳动节日记

□ 小老王

1958年六十五年前的五一节前后，我是解放军总后勤部军医学校的学员，驻在齐齐哈尔市。4月29日接到学校安排两周的劳动锻炼，为支援新成立的国营农场建设，到雅尔赛挖水渠的光荣任务。当天30里负重行军到了雅尔赛达呼尔族居住区，在接受民族政策和风俗习惯的教育后，4月30日上午根据现场水渠宽深及坡度划线，分段给各排班下达了具体任务。全年级劳动热情高涨，决心保质保量完成任务，展开了劳动竞赛活动。

四月的齐齐哈尔，天气还是很冷。挖土的任务并不轻松，干起来方知是个啃骨头的硬仗。铲除浮土就是冻土层，一镐下去就是一个白点，还震得手疼。就一点一点的刨穿了冻土层，才稍感轻松些。第二天一上工又碰到了冻土层，就这样一天一天的啃骨头，还提前完成了任务。在竞赛中对我们班完成质量进行了表彰。我还受到表扬说我干活好、多、踏实。在整个劳动过程中，确实得到了新的锻炼，虽然累得腿疼腰酸手腕肿（腱鞘炎）拿筷子都困难，但更有完成光荣任务的欣悦感。就写了以下劳动感受的日记：

雅尔赛

妳给我留下的是两手水泡，  
妳给我留下的是腿疼腰酸。  
妳给我留下了身身大汗，  
妳还给我留下了黝黑的脸。

这对我来人说并不算什么，而最重要的是我在妳这儿得到了锻炼！

我给你留下的铤铤土都伴随着我的滴滴汗

让那些汗暂时滋润着这肥沃土地，  
在不久的几天却变成了水源。

那时妳要用大丰收治好的两手水泡  
妳要用大丰收治好我的腿疼腰酸。

我要在妳清镜水渠里洗去我身上的汗

我的脸就让它黝黑吧因为——这是象征着健康和锻炼。

回头看图片记述有感

字迹潦草无章法，  
不识错别乱涂鸭。  
劳动锻炼收获大，  
日记话从心里发。





## 九旬老人荣登“中国好人榜”



金山区文明办

近日，2023年第一季度“中国好人榜”发布仪式暨全国道德模范与身边好人现场交流活动，在河南省洛阳市举办，金山区的苑志强光荣上榜。

苑志强，男，1927年12月生，上海市金山区石化街道滨海三村居民。他将自己所有的房产和其它财产，共计一百多万元，全数捐献给金山区滨海学校作为助学基金，又签订了遗体捐献协议，展现了人间大爱。苑志强曾荣获上海市社会主义精神文明好人好事提名等荣誉。

### 捐献全部财产弥补年少遗憾

苑志强出生在河北唐山一个普通家庭，因为家境贫困，身为长子的他早早出去打工挣钱，补贴家用开支。没有在学校进行系统学习，一直是他心中最大的遗憾。2020年，苑志强的老伴先他而去。膝下无儿无女的苑志强，做了一个重要决定，决定在百年后将所有财产捐献给社会。在日常的电视新闻中，苑志强经常能看到许多品学兼优的孩子因家庭贫困不得不放弃学业的报道。“我无儿无女，弟弟妹妹又有出息。人这辈子总该为自己、为社会做一点事。”于是，他决定将自己所有的遗产捐给一所学校，帮助那些贫困但

品学兼优的孩子们。

经过亲自考察了解，慎重选择，苑志强决定将自己的财产全部捐献给金山区滨海学校，这是一所有着一百多名残障学生的特殊儿童教育学校。2021年10月底，在居委会、街道司法所、金山公证处等的帮助下，苑老伯立下遗嘱，表明在百年后将自己价值百万的存款以及房产等遗产，作为助学基金捐献给金山区滨海学校，他希望通过自己的捐赠，能帮助学校里那些特殊孩子们圆梦。

### 遗体捐献将爱心进行到底

遗产捐赠的心愿完成后，苑志强又着手忙起来，2021年12月，在石化街道红十字会的帮助下，苑志强完成了上海市遗体（角膜）捐献登记。他说：“我的器官如果未受到年纪影响还能用的话，一来可以帮助急需的病人，二来可以为医学研究作贡献。把我的眼睛留给社会，继续看国家繁盛。”

苑志强用自己的善举诠释着人间大爱，赢得了无数人的尊敬。

## 我演“林妹妹”

□张青



我出生在奉贤胡桥，小时候家里有一台很小的黑白电视机，看电视里的越剧只能凭空猜想演员的戏服如何美，化妆如何好看……第一次在彩色电视机里看的是由徐玉兰、王文娟表演的越剧《红楼梦》，她们唱得那么委婉动听，服装、扮相与表演都令人陶醉！从此我喜欢上了越剧，电视里的越剧节目我一个也不错过。

从喜爱越剧至今已近四十年，每次看戏总是想：我要是能像两位老师一样，穿着漂亮的戏服，穿好古装，站在舞台上唱越剧该有多开心！没想到我的梦想实现了！退休后我参加了老年大学的戏曲班，学唱越剧。本以为学戏很简单，没想到这么难。学动作难，走台步难，甩水袖更难，甩出去收不回来……于是，我白天上课，晚上回家自己练，记笔记，慢慢领悟。

我几乎把退休工资都用在买戏服、头套、道具上。在学习班我认识了好多姐妹，也认识了我现在的搭档——我演“林妹妹”，她演“宝哥哥”。

从学越剧至今，我老公不管我碰到什么困难，总为我想办法解决。第一次上舞台，要置办一些戏服，哪里去买？老公说，这“小事一桩”，第二天我们一早就去浙江嵊州，到了戏服厂看到好多戏服，我兴奋不已，买了好几套，回家已是半夜，可我忍不住又把每件戏服穿在身上，在镜子里照啊照。

一次有位朋友打电话给我，请我们帮

帮忙，到养老院慰问演出。但朋友说，养老院音响不好，最好你们自己解决。这事我跟老公一说，他说：那就把家里的音响带过去吧。那天演出，老公开车送我们去，他负责调音响，还帮我们拍照。这天，我们演了折子戏“梅陇镇初遇”。

去年我们去内蒙古乌兰布统大草原，那里的风景太美啦，我们情不自禁地唱起越剧，这引来好多北方游客的驻足观看，他们纷纷拿出相机拍摄，并报以热烈掌声。我和搭档出去旅游，只要驴友知道我们会唱越剧，都要求我们唱几段，每当我俩唱起“天上掉下个林妹妹”，都会得到大家喝彩叫好，团队气氛马上活跃起来。

去年有位学姐推荐我俩一起到“梅陇花园越艺社”，我们很高兴。越艺社83岁的张洁老师，唱起戏来声音洪亮，对我们唱戏要求非常严格。在她的耐心辅导下，我对越剧曲目有了更深的了解。

梅陇花园越艺社是老中青相结合的团队，最近在梅陇晶城邻里中心演出“红楼梦”的折子戏“读西厢”，我在戏中演的还是多愁善感的“林妹妹”，得到了观众不断的掌声，结束后好多观众不愿离去，问我们下次什么时候再来？演出后，我为自己梦想的实现而流出激动的泪水。

梅陇花园越艺社得到了著名越剧演员金静的关注，为此她拍电影《白蛇传》时，请越艺社姐妹们参加拍摄……我想，我要更加努力地学习，争取以后金老师拍电影也带我哦！



## 邻里中心

□ 莘梅老倪

邻里中心又称街坊中心，集居民议事、休闲、娱乐、学习、交流等多功能于一体的活动中心，大多数设有居民议事厅、舞蹈室、乒乓室、文化室、健身房、影视厅、炫彩小屋、老年课堂、书画室等居民实用的活动场所。然而，笔者到过十多个邻里中心发现一个鲜明的对比：有的邻里中心人气火爆，是社区居民休闲的好去处；有的邻里中心则冷冷清清，有的邻里中心把社区医院搬入邻里中心，占据了三分之一的活动场所，有的甚至沦为仅供参观的“面子工程”。

邻里中心本质是为社区居民提供集休闲娱乐、沟通交流、化解矛盾、参与社区事务等功能于一体的平台，是居民参与社区共建共治共享的一个渠道。受到居民点赞欢迎的邻里中心，有一个共同的特点，即根据辖区特色和居民需求，做细做优后续配套服务，让邻里中心成为居民的幸福港湾。

硬件设施到位是邻里中心必不可少的一环，到位与否的标准并非装修豪华或陈设华丽，而是是否依据居民的需求进行功能分区。比如，有的社区老年居民多，邻里中心就要围绕老年人的需求，打造理疗小屋、居家养老中心、文娱活动室和健康食堂等；有的社区上班一族多，邻里中心

就要更多地留出学生自习室、亲子娱乐室、阅读书吧等地。如果不事先进行研判，盲目地“套公式”，就会出现居民不买账、邻里中心空荡荡的尴尬局面。

社区是提供基本公共服务的关键载体，加快推进智慧养老服务体系建设的，要把更多资源、服务、管理放到社区，扩大智慧养老服务覆盖范围。依托社区，可以让更多智慧养老应用落地。比如，如果老年人想休闲，可以通过相关服务系统告知他们当天的电视节目、社区邻里中心开展的活动等内容；老年人在社区食堂就餐，可提供就餐刷卡、刷脸支付等服务，自动完成就餐结算及补贴减免。在发展居家智慧养老服务的同时，通过社区提供可以集中实现的公共服务，能够实现效益最大化。

“人民城市人民建，人民城市为人民”。社区治理关系群众切身利益，以邻里中心建设提升社区治理现代化水平，用暖心服务凝聚邻里温情，以切实有效的为社区老人解决愉悦的休闲活动场所就能在不断提高城市管理水平的同时，提高人民群众的获得感和幸福感，努力做出叫好又叫座的邻里中心。

## 社区居家养老服务中心



老有所养

老有所依

老有所乐

老有所安

老有所居

## 这辈子活得值了

□ 王晓霞

徐淑民阿姨给我的第一印象是瘦，但这么瘦小的身体，却散发光与热，做着看似以平凡却有意义的事。

徐淑民退休前是厂医。厂医是全科医生，配药、看诊、消毒、外科样样都要会做，还要负责全厂妇女的计生妇联工作。她所在的大理石厂是个粉尘严重的地方，她要维护全厂九百名职工的劳动权利。按理说，退休后这日子该闲下来了吧，可我发现，徐医生现在比退休前还忙。

走进蔷薇一居社区服务站，徐淑民正坐在桌前，为老人量血压，并且一一嘱咐。唐红珍老奶奶拉着徐医生的手，说：“我就要你帮我量血压，其他人量的我不放心心。”

位于梅陇镇南方商城广场上的献血室里，有一位志愿者阿姨在为前来献血的年轻人倒水，随后又向一些路过的年轻人介绍献血的好处，这位志愿者也是徐淑民。

徐阿姨说：“这志愿工作我熟悉，也拿手，这份工作我一做就做了七年多。”徐阿姨还是个优秀的楼组长。蔷薇一居是个老小区，老小区的通病是物业费低导致物业管理不到位。楼道一星期打扫一次，楼道干净只能维持一两天，徐阿姨常常呼吁楼里的居民从自身做起。有户新搬来的居民，乱丢烟蒂，徐阿姨蹬蹬地跑去找那户居民，起初人家不睬她，徐阿姨几次耐着性子去做工作，希望还大家的楼道一片整洁。

徐淑民热爱生活，你看排舞队里有她，太极拳队伍里有她，卡拉OK班也有

她。徐阿姨说，她每天要提早到锻炼地点，为太极拳队伍准备好音乐、录音机等设备。

她说：“生老病死是生命必经的一个过程，每天过得开开心心的，走出户外，享受阳光，多与人沟通交流。有些老人一个人闷在屋里，成天钻牛角尖。居委会成立的时候，正好我退休了，我就开始做志愿者，已经做了十几年了。我兴趣爱好多呀，你看，我上午打太极拳、跳舞、唱歌，下午弹钢琴，弹完钢琴就开始准备晚饭了，这一天过得可快了。”

讲起弹钢琴，她说：“一开始一点也不会，是跟着老师一点点学的，现在会弹几首曲子，可有成就感了。另外，我还喜欢旅游，足迹遍布世界各地。和老伴一起，乘着大邮轮，去迪拜、希腊、美国……从2004年开始，我们每年去旅游一次。所以啊，我这辈子活得值了。”

离开蔷薇一居，我脑海里浮现出这么一句话：“做一件好事并不难，难的是养成一种做好事的习惯。”徐医生为居民量血压，看诊，做了十几年；献血小屋里做志愿者也做了七、八年。看似不起眼，却有着温暖人心的力量。徐医生没有轰轰烈烈的大事让人印象深刻，但我相信蔷薇一居的老人们会觉得，身边有徐淑民医生，是小区居民的福气。





# 活着

□ 李智美娜

人老了才知道老是什么滋味，不老哪知道老年人的痛苦呢？可是老人也大不相同，有的老人并不痛苦，生活的有滋有味的。我就不同了，有时候我觉得生不如死。

我阳了后还犯了眩晕症，天旋地转，又吐又拉，每天生不如死，活得不是滋味儿啊。请来大夫一看，说是前庭功能低下，大夫又不忍心说出这是衰老的表现，没有特效药能治好，只是让我吃银杏叶。

吃了银杏叶，停止了天旋地转，但是那种滋味没有感受过的人是不会知道的。看着挂在墙上镜框里的照片，还有那个电视没有打开的时候，它们都是一晃一晃的，让人不适应，又害怕。甚至还幻觉着本来没有人的地方有人影在晃动，亏得我是信佛的，我不怕鬼神，自觉心中无愧。但是这些意外的晃动和幻影对我的精神造成了很大的刺激，我真的难受啊！

后来心绞痛又犯了，到医院一查，一根血管堵了99%。是老天爷的眷顾，还是奶奶、父母和在天的亲人怜悯，给我留下了1%的生的希望。可这根血管堵塞的部分太长了，竟然要一连装下了三根支架，才血液畅通。

装完支架回来以后，没有了那些痛彻心扉的心绞痛了，可是日子并不好过。晚上还是有说不出的非常难受的感觉。就连我这个药理学的老师也无法描述这种难受。所以，我才觉得这也许就是人们常常

说的生不如死吧。但是，从自己的内心深处来说，尽管怎么难受，可也舍不得离开这个世界呀！因为我舍不得我的孩子啊！

我的二儿子董理鸣跟我抒发感情，他说：“妈，你知道别人都羡慕我什么吗？别人的父母都不在了，有的不是没有妈就是没有了爸。可是我，爸爸妈妈都健在。所以呀，别人都非常非常地羡慕我。老妈，你就为我多活几年吧！”这母子情深的话语，听得我老泪纵横。我心里暗暗下决心：“孩子，我一定为你多活几年，不管我多难受多痛苦，我也要为了我的儿子坚强地活着。”

我不能告诉儿子，我现在的感觉是生不如死啊！我说的太严重了吗，我真生不如死吗？俗语说“人生在世，吃穿二字”，阳后，这两个字我都不具备了。如果一个人听不见，看不清，走不了，吃不香，那活着还有什么意义？对这个世界没有任何益处，活着还有劲吗？

然而，多年习惯了的奔波令我即使到了山穷水尽的地步，我还是闲不住，停不下来。人总得找点事情做做，哪怕是分散一些自己的对病情的注意力也是好的呀。于是，K歌就成了我的新工作。同时，偶尔地在手机或者电脑上写点文字，与网友分享自己的一些人生感悟，我还记着老小孩上朋友们对我的关切和鼓励呢。

有时，实在难过了，我想我活着也许还是有意义的。最起码，我的孩子有了

妈。不是人们都说，妈在，家就在么。此外，给我做肝移植的医生们，他们是多么地盼望我能长寿啊。因为肝移植患者的平均寿命是5年，而我已经是肝移植后活着的第18个年头了。他们盼我再活10年、20年，创造中国肝移植手术存活年份最长的新记录。以此证明，他们的这个手术是成功的，是登顶世界肝移植手术巅峰的里程碑。

我觉得，任何事情都不能绝望。因为人类社会是一个发展的社会，在这个大千世界里，随时都有新的认知和新的技术的发现，它们将帮助人类到达更好的生存境地。所以，我们不能一听医生说你老了，就以为自己的命就不长了，自己的病就不能治了。哪怕真的是病，也有可能与病和平相处，长期共存呀！如果，你一不舒服，一有病就绝望了，那么，等待你的那个最后一刻只会加速地到来。

就拿我来说吧。我这个眩晕症，中医的权威说是衰老，没有办法医治，只能忍受。而西医的医生更有意思，说只要脑子不长瘤子，就没有大事儿。呵呵，那就只好自己遭点罪吧。

我不听邪，难道中国几千年的文明史，就没有办法治我这个病吗？现代医学不行，我去挖老祖宗的医药宝库。终于，我找到了李时珍一个治疗耳鸣的药帖子，我买回家来试验了一段时间，发现从耳朵里流出的分泌物没了，而且我的耳垢不再是湿的，都变干的了，这大概就是帖子的作用吧。尽管我舍不得花钱，可我还是一下子就买了60多盒儿，1500块钱。因为买的多给了减价，我可以用上一年。

我自嘲地想，李时珍是咱们国家中医药学的神仙，是我们医学界的老前辈，更是我们老李五百年一家的药学专家，他不会欺骗我的。所以，我不管别人说什

么，每天晚上睡觉以前，洗完脚了，按摩以后就贴这个药贴子。今天，我发现我的手机在那充电，手机的铃声响了，我竟然能听见了，我自己都在怀疑，这是真的嘛？

大千世界无奇不有，不管人类如何进步，世界的未知因素太多了，我们既要遵循客观规律，又要在绝望中充满希望，去寻找新办法，开拓新知识。办法总会有有的，奇迹也时常会发生的。

正当我发出此文，晚上又传来噩耗。我的学生，主动要求为我做肝移植手术的我的救命恩人刘永锋院长与世长辞了。可他才70岁，还在年富力强之时呀，还能带学生，传授技艺呀。老天真正的不开眼，让我又一次地悲痛，又一次地受到刺激。我是多么地希望刘院长能够看到我活到100岁，120岁，看到我攀登上肝移植术后活得最长的老寿星之山巅呀！

由此，我更要坚强的活着。我要成为刘院长肝移植手术的经典之作，将这份荣耀奉献在刘院长的辉煌史册里，光彩夺目，激励后人，崇尚医德，勇攀高峰！





## 家近七莘路

□ 李江涛

七莘路是一条神奇的路，我与七莘路结缘已近二十个年头了。

2004年，在武警上海市总队工作的我，被确定转业到地方工作。当组织上告诉我，闵行区委同意接受安置我时，便在闵行区内寻找房源，落户闵行，方便工作和生活，改善居住条件。我的一位老部下已转业在阳光集团工作，便推荐了七莘路边的白雪公主小区。我和爱人来看房时，七莘路还是一条水泥混凝土公路，华林路还没有修建，不经意间，爱人说了一句家乡土话，“这里是鬼不生蛋的地方。”也就是说这里比较偏僻，是一个不成熟的小区。爱人当时在虹桥机场工作，我将要到闵行区工作，二者居其中，最终定下决心，东拼西凑付了首付，余贷款购买了一套小型顶楼复式房。女儿考上大学，我们便住了进去。

交房的时候，华林路修建好了，我才知道，小区一分为二，分为东区，西区。渐渐小区周边商业开始兴旺起来。大约2005年，七莘路进行了改造，所有管线埋入地下。这时，巴黎春天、家乐福、乐购，易初莲花、大润发、汇宝广场等大型商家陆续入住，七莘路的商业街雏形显现，爱人购买衣物等再也不用去市区了。渐渐交通也发达起来，目前七莘路上公交有八路之多，小区门口就有闵行33路，七莘路上的轨道交通东西线站就有9号线七宝站，12号线七莘路站，目前七莘路还在

修建地铁“贯穿南北”，在这里生活体验了与市区一样的便捷。

我到地方工作的第一站被分配到区体育局，主要分管场馆工作。闵行体育馆是七莘路边镶嵌的一颗蓝宝石。在这里举办过特奥会乒乓球赛，全国职工乒乓球赛，世界乒乓球冠军友谊赛，连续三年进行“群星耀东方”现场专题制作，连续六年是“东丽杯”上海马拉松终点站，在这里接待过新疆维吾尔族劳模，接待过德国一个市的体育工作负责人，他们对上海的发展由衷赞叹，对中国的体育走向大众化理念充分肯定。在这里丰富了我的人生阅历。彼邻体育馆的是体育公园，闵行区的领导十分睿智，市规划要求外环线500米内全部为绿化，便在这块土地上建起体育公园和体育馆，既达到了绿化要求，又满足了市民健身和休闲娱乐的需要。前两个星期天，女儿女婿带小外孙回来，我问小外孙怎么上个星期天没有回来，小外孙说去体育公园了，还没等我反应，女儿纠正说是文化公园。文化公园是七莘路旁的又一颗璀璨明珠，是市民休息娱乐的好去处，近些年来，一直为市民所青睐。

退休前白天要工作，晚上散步锻炼是必修课。走在七莘路上，两排浓密的香樟树散发出浓浓的香味，走在这条路上是十分开心的事。第一次走到漕宝路口，只见一方高大的墙体上有三行美术大字，“十年看浦东，百年看外滩，千年看七宝”，

仔细回味，我才体会到里面的含义。七宝在五代十国时得名，明初就形成七宝老街，今天古镇焕发了青春。家里来亲戚时，首先带他们逛七宝老街，吃七宝小吃，游观蒲汇塘两岸风光。我和爱人闲空之余，经常去七宝游玩，百看不厌。七宝人杰地灵，人才荟萃。古有文人东吴大将陆逊后裔陆机、陆云，近现代有著名爱国人士乡董杨光霖先生和牺牲在黎明前的赵瑞卿烈士。当代有家喻户晓的雕塑家张充仁和教育家仇忠海先生，等等数不胜数。今天的七宝不仅散发文化底蕴的芬芳，而且迈入教育重镇的行列。几年前我在秋游七宝之后兴奋地填写了一首“唐多令·七宝吟”：五百岁桥枕玉斧，一千年镇藏金莲。秋游七宝，填词吟念。古镇越千年，香源陆宝庵。俏江南，岸柳云烟。蒲汇塘河长水淌，永浇灌、好河山。枕玉斧文涵，人杰竟有源。赞时今，暮鼓钟延。秋景金莲浓绿水，吟七宝，壮观澜。并配七宝秋景照片，发在朋友圈。一位七宝的朋友为我点赞，并打电话告诉我这首词填得好，上半阙写了七宝起源和自然风光，下半阙写了七宝的文化遗产，融入深深的情感。我为七宝自豪，也为我能够工作和生活在这块土地上感到有幸。

走在七莘路上，常常感到七莘路就像一根扁担，厚重的七宝古镇焕发了青春，她一头挑起莘庄这个“大村落”。莘庄是上海第一个发展起来的魅力新城，她有上海第一个立体交通枢纽，她是第一个以己之力把轨道交通引入郊区，她有无数个第一，如今，她已成为上海的副中心。七莘路这根扁担是闵行社会经济发展的动脉，

它另一头连着虹桥商务中心，如今的商务中心建设如火如荼。今年初，国务院推出了长三角示范区建设的发展规划，这给上海的发展带来了新的机遇。两年前，我曾去华漕镇看望战友，闲谈之余，他兴奋地告诉我，目前正在开发华漕境内的前湾，前湾将是上海之湾，中国之湾，亚洲乃至世界之湾。想想这些，让我感到了中国崛起的自信和力量。

我家客厅不大，仅有20多平方米。但有一个朝南的落地窗。这窗口，就是我的画框。刚刚搬进来住时，眼眺远方，一片开阔，眼界开朗。到了晚上，远远看去，稀疏的灯光衬映闵浦大桥的二排灯火，就好像一条朝我们游来的巨龙。这窗口曾经翻过了一幅幅变化的图画，莘庄商务区开发，一幢幢高楼随之而起，如今是鳞次栉比。每到晚上，霓虹闪烁，闵浦大桥那条巨龙隐约在灯火之中，这是一幅优美的画卷。去年，区政府又在小区南边建了一所九年一贯制的文来中学分校和龙华中医院分院。从我家窗口望去，能看到学校的全貌。教育界的朋友告诉我，这个学校建设起点高标准高。学校建成后小区一下火了起来。

站在七莘路上，站在我家窗口，我看到的是希望。一次我与一位朋友闲谈，谈到闵行的进步与发展，谈到家庭的琐事，他称赞我说，你的眼光不错。我说，哪是我的眼光不错，是我赶上了改革开放的好时代，乘上了上海快速发展的这趟时代列车，得益于这个时代和上海的快速发展。



## 弟弟回家

□ 占 峰

五月下旬，弟弟休假，由纽约飞北京。数日后，赴四川南充仪陇做证婚人，旋回上海。因为疫情，弟弟三年没有回家了。他上次回家，正值年底疫情初起，要佩戴口罩了。我和他上街，他常常不戴口罩。

他是六月一日下午到家的。我腾出了小房间，并安置停顿。我和老爸睡大房间。天热，我家已铺上草席。

到家没几天，他因为吹电风扇，有些热伤风。在美国都是开空调，不用电风扇。月明星稀的晚上，我陪他去药店买了藿香正气口服液，服后症状有改善。

弟弟是纽约大学东亚语言文学系的教授，兼中国中心副主任。赴美已三十多年，快要退休了。他比我高，比我壮，虎虎生气，兼有中国人与美国人的气质。

弟弟回家，老爸忙烹饪，我忙清洗、卫生。弟弟晚睡晚起，我早晨五点不到起床，总要蹑手蹑脚。等到我和老爸吃完早餐以后，弟弟才会起床。

他一天叫外卖两次，早餐和午点，不外是咖啡、大饼、油条、粢饭糕、蛋糕等。

弟弟很健谈，天南海北，新鲜趣味。谈文化，比如孔子的“己所不欲，勿施于人”与《圣经》的“己所欲，施与人”有何区别？他说李白的诗百分之十是精华，百分之九十是糟粕。而杜甫的诗作可读的更多。弟弟来上海带的一本书就是《杜甫：中国最伟大的诗人》。

谈中学大学的同学，多有建树，子女也多有出息。

谈他认识的文化名人，如刘欢、四川、北岛等。

我说：“这个世界是相对均衡的，有所得，也有所失。”

弟弟和老爸都不太愿意拍照，遂成憾事。

弟弟这次回家，并不轻松，一直忙于给家里购置物件。买了小米43英寸彩电，由原来的台式改为挂式，摆放位置和观看体验大为改观，面目一新。决定将家里的阳台封闭窗及其它窗户全部换掉，我们三人还去了普陀区真北路上的红星美凯龙家具城看窗，签了合同。网购了欧普浴霸，安装人员说此款浴霸不适合我家浴室安装，让弟弟退货。介绍了新款，由我网购。

弟弟这次回家的一个重要任务，是看房租房，解决我家楼房无电梯的问题。他跑房产中介，看了多家住房。真正要落实，也非易事。而老爸呢，坚决反对搬家。因而租房一事无果。

老爸买鸽子、黄鳝、牛肉、大黄鱼、大闸蟹等款待弟弟，还有他自己酿的米酒。买黄鳝，拿回家里，发现有一条死黄鳝。老爸气呼呼地要回菜场理论。弟弟说死了一条又咋了？让老爸省心别再跑一次菜场了。老爸是倔巴头，还是立马去了菜场。

老爸已九十二了，母亲过世已近十一年，弟弟也非当年孩子气十足的顽童。弟弟于八日晚飞回北京，在上海家待了八天。正是：

音容阻隔秋水间，  
云追烟飞几重山？  
九天浩荡归彼岸，  
醇醪心痛酬君还。



# 滇红虾仁

邹忠清

不知道从什么时候开始，大家都称我是美食制作达人，连我自己也搞不懂，我怎么会喜欢上了制作美食？想来想去，应该是原于我本来是吃货，喜欢尝美食、吃美食、品美食、享美食、议美食……有时候，看得到美食，却吃不到美食，那种难受是让吃货无法忍受的。实在忍不住了，开始自己动手做美食，做着、做着，竟然做成了美食制作达人！实在是意外的收获啊！

今天和大家一起切磋厨艺，做一道美味虾仁。

说起虾，那可是海鲜啊！虾肉的鲜、美、好吃是众所周知的。虾的品种繁多：河虾、草虾、青虾、对虾、明虾、海虾、米虾、糠虾、白虾、梅虾、泥虾、基围虾、琵琶虾、小龙虾、大龙虾……最小的河虾，小到多少小虾才能凑足一两，大的要数海虾，大龙虾一只就是好几公斤重呵！所有的虾一般都有38只脚。

要把虾做成好吃的菜，那就另当别论了。今天就给大家讲一道菜：滇红虾仁。

主料：鲜活基围虾一斤；辅料：滇红茶叶数片、鲜鸡蛋一只；调料：胡椒粉、精盐、鸡精、干淀粉。

操作步骤：基围虾去头、壳、虾线，洗净后用干毛巾或纸控干水分，用胡椒粉、少许盐、鸡精腌制半小时（切忌用料酒，因鲜活虾基本没有腥味），取鸡蛋清、淀粉上浆后放入冰箱醒发2小时。取茶叶10片左右，用凉白开浸泡半小时，待茶叶泡开后倒掉水沥干备用。起锅烧热，倒入凉油，等油温升至八成热后放入浆制好的虾仁翻炒，等虾仁炒至八成熟时放入泡开的茶叶一起翻炒至虾仁全熟出锅装盘。

此菜茶香浓郁、虾仁鲜嫩Q弹，浓郁的滇红茶香渗入虾肉，入口清爽，层次感极强，各位爱好厨艺的朋友不妨一试。



## 怀念“缩头面”

□邵国良



每当我经过卢湾区的徐家汇路，蒙自路口一带，总会想起曾经名噪一时的美食“缩头面”。早在上世纪九十年代末，我从新民晚报美食专栏上一篇专门介绍面点的文章上知道“缩头面”的。心想：什么是缩头面，面怎么缩头？等到看完报纸介绍后才知道，面的名称是因老板而起，老板小时住在棚户区内，一不小心从搁楼上倒栽葱摔下，经医院抢救，性命无虞，但头颈却从此缩了进去，两个肩胛上面直接是头，人称“缩头”。因此免去了上山下乡，分到菜场卖菜。那时的副食品供应紧张，“缩头”近水楼台，经常开些后门，买些猪牛羊内脏下水，拾掇清爽佐酒下饭，也接济亲朋好友。久而久之，“缩头”烧得一手好下水。

改革开放，“缩头”下海，利用自己料理一手猪牛羊好下水的本领，开了一间面馆，店名“香葛丽”。“缩头”为人忠厚，下水处理得非常入味，面多料足，味浓色佳，引得四方食客纷至沓来，犹如招牌，时间久了，食客们把店名“香葛丽”忘得一干二净，直接就称“缩头面”。

按图索骥，在一片临街破旧铺面一开间门面简屋寻到了“缩头”，只见他临街而立，头颈缩进了脊柱里，模样就像是正常人故意耸着肩膀，肩胛上直接是头，但面容神肃，让人忍俊不禁。“缩头”中等身材，平头，略为发福，有点络腮胡子。

围着饭单，动作麻利，小铁锅在他手里上下翻腾，炉火足有一尺高，锅边上放着各种调料，“缩头”像变戏法似的以飞快的速度将其加入锅内，咸淡比例恰当。大热天，“缩头”满头大汗。每碗面的浇头都是“缩头”专门用小锅爆炒。边上一口大锅内热水沸腾，一把面放下去，在沸水里如游龙般沸腾三次捞出，浇上刚炒好的浇头，整个动作连贯准确，一气呵成。招牌面是“大肠面”和“腰花面”。来的客人十有八九就是奔“大肠腰花面”而来。肥厚甘味，为了一饱口福，食客全不顾什么胆固醇，油盐超标。浇头里还辅以五香干丝，黄芽菜，洋葱等素料，热气腾腾，香气扑鼻，不禁令人食指大动，迫不及待地撩起面，挟起颤颤巍巍的大肠送入口中，舌尖只感到大肠酥香肥腴但不油腻，面条软硬适度，红汤鲜美异常，溢香生津，回味无穷。果然名不虚传。从此，我再也放不下这一口，乐此不疲，三天两头到“缩头”那里报到。好在那时我在公司里面兼着车队队长职务，配备一辆“桑塔那”，想去就去。有时候，带着一家三口专程去吃“缩头面”，三碗面，点三个品种，价廉物美，非常实惠，实乃一大享受。

去的次数多了，和“缩头”熟了，见到我去，“缩头”会主动和我打招呼。偶尔抽空站在我身边看我吃面，听大家的赞扬声，这时，“缩头”的脸上会露出难得

的笑容，显得很自豪。他炫耀说：这里是明星来得最多的一个面馆。“缩头”此言不虚，面馆墙上确实贴着“缩头”或他家人以简陋面馆为背景和王志文等当红影视歌明星的合影。据说，明星们夜晚收工后，相约开着名车专门来吃“缩头面”，且吃上了瘾。明星我虽未见到，但每次到“缩头”那里去，在他门口停车确实成问题，从徐家汇路口，十多辆车沿蒙自路一字排开，要寻车位很难。所以，我每次去，都避开用餐高峰，以求一方面有车位，二方面不要为一碗面苦等许久。因为“缩头”店规，无论新老顾客，认识与否，是明星还是出租汽车司机，乃至贩夫走卒，一律平等对待，按先来后到，买好票后，依次按号等待，客人中很多都是远道而来。口口相传，老顾客没减少，新顾客不断增加。人气越来越旺，经常是等了半小时才吃到面。而客人端着面没座位，蹲着或站着在“缩头面”馆门前吃面，那是一道经常的风景。据说“缩头面”，私下里被一帮喜爱吃面的朋友誉为上海十大名面之一。

据“缩头”介绍：他每天天还没亮很

早就亲自去菜场，采购各类优质动物内脏，亲自或指导家人清洗，“缩头”有着独特的清洗方法，非常讲究，反复漂清，使原料不带一点异味。面条是专门订制的，比普通面条多轧两道，所以久煮不糊而筋道。“缩头”为人厚道。从不偷工减料，客人再多，生意再好，大多时间都是他亲自掌勺，且制定的标准不降。用现在的话说，拥护他的“粉丝”很多。后期他带了徒弟，在他指导下，大肠面的味道竟然和“缩头”做出的极其相似。

随着城市发展改造，蒙自路一带开始动拆迁，“缩头面”馆关闭。“缩头面”从开张到拆迁关门有近十年历史，并不是一开始就得到大家认可的，是靠“缩头”精心经营，把握质量，坚持标准，善待客人逐渐赢得大家肯定的。

“缩头面”消失在市面上近二十年了，我至今仍怀念“缩头面”。





## 那一月书店

□ 童 心

那条东临外滩北靠南京路的幽静马路上，有一月书店，吸引我前往。

门面不大，似乎只有一开间，而走进却别有洞天。环顾四周，不仅有满橱满柜的书，还有礼品出售，整个书店更是氤氲着醇厚浓郁咖啡香味。

而夺我眼球的是满橱满柜的《读者》杂志，橱柜里陈列的，桌面上展示的，楼道玻璃内镶嵌的，都是《读者》。这一月飘逸着书香、咖啡香的书店，就是“读者书店”。

爱屋及乌。喜欢“读者书店”，是因为对《读者》感情甚笃，她陪伴了我四十多年。

自《读者》一问世，我就是她的忠实拥趸，每期必买，爱不释手，孜孜不倦。那卷首语总让我一读再读，从感怀中得到思想的引领和智慧的提升；那精彩的故事总让我一阅再阅，从感动中得到人生的启迪和奋发向上的力量。

从《读者文摘》到改名为《读者》，从双月刊到月刊再到半月刊，从青春年少到黄昏暮年，半个世纪的眷恋，人生漫长岁月的陪伴。尽管家中书橱的一隅仍然保留着几十本《读者》，而今邂逅“读者书店”存量丰富的《读者》，仍激动不已，像久别重逢的老朋友令人感慨万千。

曾记得青年时期，在繁忙的财务工作间隙，把《读者》中的感人故事分享给同办公室的同事们。我声情并茂地讲，她们津津有味地听，随后一起讨论、一起唏嘘、一起沉浸。虽那时财务工作的忙碌和枯燥，环境和氛围的恶劣和不如意，常常

压得人喘不过气来。但《读者》如一缕春风滋润着我及我同事们的心田，沐浴在这春风里，被卷首语开导着、被向好向上的文章滋养着、被精心挑选的故事感动着，似乎工作也不那么忙碌和枯燥了，恶劣和不如意的环境氛围也弥散开去了。

就如一件心仪的衣服不舍得丢弃一样，喜欢的《读者》会一本本收集珍藏在书柜中，即使搬家也一摞摞打包装箱随之搬到新房。四次搬家，四次转运《读者》。每次搬家都会丢弃一些物品，却不会扔掉《读者》，乃至如今的书柜里仍有《读者》可随手翻阅，相识相伴相知四十年，物我难舍、物我相依，这是一件惬意的事。

有深厚文化积淀和品牌效应的《读者》在创刊37年后的2018年，在上海外滩九江路的原大生公司大楼开设了“读者书店”，这既吸引了像我这样有着浓浓“读者情怀”的人专门过来探访打卡，那复古的装饰、安静的读书氛围、弥漫的咖啡香，又得到了周围写字楼爱阅读的青年人的青睐，上网、阅读、喝咖啡，享受着一份悠然与宁静。

徜徉在那一月书店，让人留恋，让人忘怀。而手捧《读者》，一篇篇隽永的文字和回味无穷的文章，让我学会了思考和审视自己的人生，也让我体悟到了内心的淡定和从容的意义，更是让我认识了外面世界的辽阔和精彩。

有空我还会去坐坐，品味一杯咖啡，手捧一本《读者》。或择一隅，发呆，冥想、遐想……

## 歌声里的感悟

□顶呱呱



说来话长，机缘巧合我和先生一同加入上海铁路老干部大学合唱班，先生曾经是上海中学合唱班的成员，据他自己说曾在学校举办的《长征组歌》中担任过领唱（我至今不信）。我本人兴趣不大，因为一唱歌就跑调，这也是先生经常取笑我的一句话，另外，当时我还有点课要带，但很高兴夫妇俩能参加同一个兴趣班，所以也就答应了。记得我曾经为此写过几篇文章，嘲讽自己无法领悟音乐老师的讲解：声音要“竖”起来，要像罗马柱那样！老师用‘罗马柱’比喻声音的“竖”，应该是很形象的了，但我属于形象思维极差的人，没见过罗马柱，所以终也无法理解声音是可以“竖”起来的。几个学期后，知道自己根本不是那块料，所以中途辍学。先生一直坚持，从来不拉课，一直到疫情袭来而戛然而止！

疫情三年，所有的兴趣班都按下了暂停键，三年，艰难的三年，一言难尽的三年！没想到，2023年，雨过天晴，风光霁月，一切恢复了正常，上海铁路老干部大学合唱班开学啦，当先生在微信群中看到这条消息时，兴奋得无以言表，然而想到三年疫情，年纪一晃晃到了虚80。虚‘80’，还能不能参加？询问了合唱班的余班长，没想到余班长非常肯定地告知：能参加！于是先生又步入了合唱班的殿

堂，开始了每周一次的学习。每次上课回来，都要滔滔不绝地讲学习有多难，但又收获不小非常值得！他是唱男高二声部的，课后在家练习时常常让我嗤之以鼻：唱的什么呀？不好听！然而先生却说：如果六个声部放在一起，绝对好听！我连忙说：六个声部？！你们好厉害！！先生又告诉我，他们现在的老师是专业老师，要求极高，现在开始训练无伴奏合唱了。我是老教师，我可以很负责任地说：先生是一名循规蹈矩的好学生，如果再年轻二十年，一定学业有成也许还能成个小名（不过自身条件不太好，个子矮了点）。

一晃这学期结束了，以往学习班每学期结束都要开一个结业联欢会，一方面是为了展示一下这学期的学习成果，另一方面各组之间也可互相交流学习。这学期也如此，先生说，他们男高二声部要我写首诗，他们集体朗诵。听后我当即反对，理由很简单：我没参加学习，写什么？谚语：巧媳妇难为无米之炊！可是一想到自己也曾是这个班的学员，这个集体是个相当不错的集体，尤其是余班长，既认真负责又诚恳热情，为这个集体尽点微薄之力完全是应该的！于是同意了个建议！将这个班这学期的学习情况又仔细了解了一下，便写下此文《歌声里的感悟》：

三年，疫情肆虐，病毒横行，如今疫



过天晴，繁花似锦！上海铁路老干部大学合唱班如约开学啦！一切恢复了正常，我们又走进了歌声，重拾往日的风采！

新学期，我们这批老学员遇到了新课题：第一次学习无伴奏合唱。无伴奏合唱是合唱艺术中一种独特的表现形式，具有很强的艺术表现力。不用任何乐器伴奏，靠人声作为艺术表现的全部内容。

经过一遍又一遍无数遍的训练，我们懂得了音域的宽广和音声的丰满！同时也让我们享受到了和声的美妙、和谐的珍贵！

和声训练的教材是《沂蒙山歌》，那是我们年轻时喜欢的《沂蒙山小调》改编而成，如今在反复的吟唱中，我们既欣赏她旋律的优美，同时又一次感悟她经久不衰的生命力！

思想与艺术的高度融合，革命精神的传承，都在《沂蒙山歌》中完美体现！

爱国主义的思想情怀和朴实的歌词，在一遍又一遍的训练中吟唱、铭记和传颂！

趁我们还不够老，赶快去追逐歌声里的欢笑，这欢笑徜徉在每一首歌里，这欢笑刻进了我们的皱纹里！合唱班是我们老年生活里最靓丽的片花，又是年轮里最值

得记忆的那一轮！

在本学期结业联欢会上谨以此短文表达我们男高二声部的全体学员对学习班的领导和老师表示衷心感谢！

每一周的学习，每一首歌，每一声部都是我们今后永远怀念的故事！天籁之声不一定只属于名家，在我们这里，在老干部合唱班里！

短文写好，可惜已无时间集体排练了，先生急中生智：何不让女儿辛苦辛苦代为朗读，且她本又是喜马拉雅的A+播音员！与余班长一说，得到认可！女儿一向支持我俩的，很爽快地接下了任务。于是由我们一家三口的通力合作，结业典礼上有了这个特殊形式的节目。

今日将此节目的来龙去脉重又叙述一遍，你绝不能将它视作为记一次流水账，而是要从中有所感悟：真正让我们衰老的并不是年华逝去，而是激情消磨。岁月的流逝也许会在我们的脸上留下印记，激情的消失却会在我们心中刻下皱纹。养老的日子可以平平淡淡，波澜不惊，但是如果你用点心，主动一点，热情一点，那么相信日子绝对不会亏待你，她会给你点色彩，给你点惊喜，给你点笑声，我们一起努力吧！



## 一抹古色

□阿敏

喜欢那一抹古色：古词、古画、古韵、古建筑、古镇、古巷、古树、古寺……

总觉得古色里有一种远离喧嚣，怡然恬淡的感觉，就像古时候的女子，曼舞手中笔，轻抚怀中琴，叩一首榭红谣，谱一曲葬花吟，于院里院外，抒尽平生惆怅事，秋尽冬来梅花开。

尤其喜欢那些沧桑的古镇，那些诗意而淡然的地方。在那里，古老的气息、旧时的光影、时光在悄悄流淌，木柱青瓦杨柳依依，波光倒影中飘荡着宋词般的清丽，飘荡着若有若无的幽秘色彩。

每个古镇都会有不同的感受：

江南水乡那狭窄悠长的小巷深处，着一身碎花旗袍的丁香般的清秀女子，撑着油纸伞渐行渐远……

徽商、晋商、豫商……，曾经的五谷丰登、家财万贯、人丁兴旺，曾经的荣华富贵、声名显赫、熙熙攘攘，到如今，氤氲着清冷和落寂

色泽斑驳的古老庭院，雕梁画栋的木阁楼，精致唯美的栏杆窗棂，细腻繁复的木雕，摇曳着深远的古韵，漫长岁月中浸

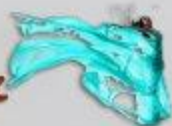
润着的厚重文化，弥漫着浓郁深邃的气息；就连那喝茶的青瓷杯、吃饭的陶瓷碗，也有着浓浓的怀旧色彩，能够看到历史的陈迹，感受柔夷抚摸过的温馨。

每每走在古镇里，总是会用心地感触每一座古建筑、古城垣、古关隘、古驿道、古桥梁、古码头、古巷道、古泉井、古民居、古树，它们仿佛是一支支舒缓的笔临摹出的一幅幅极具意境的画卷，是一段段婉约的音符演奏出首首古韵盎然的轻音乐。

走在古镇的小街上，仿佛穿行在时光隧道，所有的喧嚣被淡出，所有的浮华被退去，只有坚硬的青石板，默默倾听着不息的脚步，悠长的小巷，喃喃诉说昔日的繁华，高高的院墙，传达着悠悠的古韵。

红尘深处，总会有些美丽的遇见。淡淡笔墨，浅浅细语，挥不尽滴滴离人泪，诉不完许许苦寒愁；月银河，落叶纷飞，饮一杯浊酒，断尽愁人肠，此情此景此时休。

古意，古色，古风，让人迷醉，不忍放下。



## 有鸭子的池塘



□ 徐凤平



在绿地散步，见胖阿姨在亲水平台上逗一只小鸭子玩。这鸭子一身毛茸茸的黄色羽毛很是可爱，看样子孵化没几天，它和胖阿姨很亲热，一个劲地朝胖阿姨的脚边钻，我想它把胖阿姨当作妈妈了吧。

这些天，绿地的池塘因为几只鸭子而热闹起来，前来散步、遛狗或锻炼身体的人，经过池塘时就会停下脚步，多数人的目光中充满着好奇。确实，活生生的鸭子在眼前游来游去，这样的场面如今在城市中是难得一见的。

这块绿地建起来到现在二十多个年头，平时偶尔有白鹭、夜鹭和其他一些不知名的水鸟光顾。可能池塘实在太小，每次水鸟们都不会停留很久，更不要说安营扎寨了。

今年夏天，忽然发现池塘里有一只小鸭子，孤独地游来游去。小鸭长得很快，灰色的羽毛渐渐地褪去，长成了一只漂亮的小白鸭，有人给它起了个名字：小白。

“小白”成了绿地池塘的一道风景，作为风景点的“小白”也许知道人们对它的喜欢，有时候会上岸来，摇摇摆摆地走到人们跟前，看看有什么好吃的东西。

老伴也很喜欢“小白”，晚饭后去绿地散步时，总要看看“小白”在不在，活得好不好。她说很想去买几只小鸭来，让它们陪陪“小白”，但不知道哪里有卖雏鸭的。

没过几天，池塘里的小鸭子越来越

多，2只，4只，6只，加上“小白”有了13只鸭子，小小的池塘变得热闹起来。

今天胖阿姨放的6只小鸭子是绿头鸭。阿姨打开手机，把绿头鸭的图片给我看。从图片上看，绿头鸭真漂亮，尤其是雄鸭的头、颈处的羽毛呈绿色，具有辉亮的金属光泽。但是绿头鸭是会飞的，长大了会不会飞走呢？问阿姨，阿姨说这个她也不懂。

在聊天中得知，胖阿姨老家在湖北，现住在莘庄南街。看得出阿姨是有情趣之人，花钱从网上购买雏鸭，从早到晚在池塘边照看着，还给鸭子投食。

阿姨说放第一只鸭子的时候她担心被人抓了去，结果是大家都很喜欢，根本没人伤害鸭子。于是又分批买了鸭子放进池塘。阿姨的一句话让我感动，她说这些鸭子如今是公共财物，并非是她私产，只要大家喜欢，她花点钱和精力是值得的。

有了这些鸭子，绿地的小池塘变成了一个景点，但人们担心小鸭子们能否顺利长大，这么令人愉悦的景观是否得以长久。

我想，不是说人民城市人民建吗，居民出于公益心，在公共绿地的池塘里放几只鸭子应该不算违规吧？老百姓都很喜欢的事情，绿地管理者也不会生硬的取缔吧？如果真允许人们作为景观养几只鸭子，管理部门能否在池塘里搭个简易棚子，给鸭子们遮风挡雨呢？

鹧鸪天·江南六月 荷花颂共六首

□武 军

【一】

六月江南梅雨天，  
岭前新竹风催绿，  
蛙鼓闹，蝶缠绵。  
幽香几缕怡人悦，

小桥流水碧池田。  
湖面荷莲日日鲜。  
山川添色韵诗千。  
回看家园意境前。

【二】

菡萏飘香醉客千，  
倚轩繁叶笼葱处，  
池水碧，芰荷妍。  
江南六月风光美，

园林台榭入池田。  
花径寻芳并蒂莲。  
棹船观景乐翻天。  
蛙鼓蝉鸣蝶舞前。

【三】

绿柳轻飏映碧池，  
一帘荷影随风动，  
波荡漾，棹船移。  
花开半夏香清雅，

凌波仙子羽衣持。  
几缕朝阳染翠枝。  
睡莲萍叶展容姿。  
六月江南蝶恋期。

【四】

叶碧含香绿水扶。  
一池罗伞垂珠玉，  
心素洁，不沾污。  
谨廉秉德人崇敬，

凌波仙子遇花姑。  
千座莲台立镜湖。  
月明蛙鼓赞三苏。  
芬郁凡尘蝶梦趋。

【五】

翠盖繁阴璧玉身。  
意吟明月寻灵韵，  
蛙鼓闹，鲤相邻。  
凌风畅咏千秋岁，

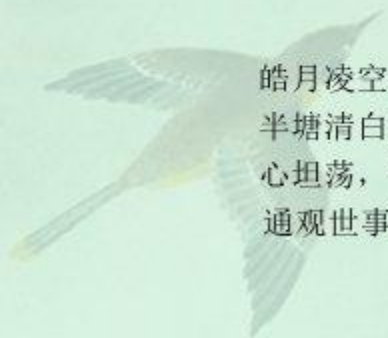
情含高雅展清纯。  
心思清风气定神。  
蝶飞蜻立勿贪银。  
功德何须颂语频。

【六】

皓月凌空水覆霜。  
半塘清白堪言镜，  
心坦荡，气方扬。  
通观世事行诚道，

波池荷馥暗浮香。  
多许尘污难染芳。  
列风淫雨又何妨。  
持守良知悟兆祥。

丁亥大暑  
武军





## 睡莲

□冷艳

睡莲，有着荷花一样出淤泥而不染的美貌。又因为它的花朵会在晚上闭合，第二天早上又重新开放，被称为花中的睡美人。但我更喜欢它的花语：“洁净、纯真、妖艳”，睡莲花有的浮在水面上，有的伸出水面不高，一阵风吹来涟漪微动，花儿和叶儿也跟着轻轻摇动，显得婀娜多姿、纯真可爱！

睡莲还是印度的国花，意寓生命可以轮回，而古埃及把它视作神圣之花，太阳神的象征。

五月初夏与睡美人邂逅，仿如解读了一段幽静的岁月，观赏了一幅流动的画卷。夜阑人静，天籁无声，潋潋的湖水，水光迷离，涟漪泛泛，月下荷塘，朦胧静谧，明月疏影。有淡淡馨香悠悠飘来，是你那朵沉寂千年的睡莲，兀自蓄满一湖的向往……

初夏，睡莲盛开抛去氤氲的暮气，在灿烂的朝霞中，含着露珠，静谧盛开。纯洁，肃穆，仿佛池中美丽的女神。“本是天庭粉红仙，倾心一恋动尘寰”。纵使来到人间，仍然不为俗世所沾染，自有沉静脱俗之美。

睡莲的美丽在于她的安静，她的安静使她拥有了从容的气度和大气的风范。她安静地守望着，守望着自己的盛开，守望着自己的岁月，一任阴晴，一任风雨。田田莲叶铺陈出，美轮美奂的花姿，楚楚动人，好似冰清玉洁的少女玉立在碧水中。满池的睡莲，或含苞待放，或灿烂吐艳，

却丝毫抹不去那淡淡的忧郁，浅浅的清泪，深深的情殇。月光下独倚的矜持，骄阳下怒放的骄傲，把世人所有好奇、羡慕或关心的目光，不经意地轻挡在世界之外。

开满的心事，托在如盘的碧叶上。风，吹皱了一池清寂，被搅乱的芳心，坠入幽幽碧水，虽历经风雨，仍然笑语芳华。叶脉楚楚的纹路间，平添无限遐思。精致是你，典雅是你，淡泊是你，清寡是你。盛放的睡莲，就那样静静的卧在湖面，不谙世事、纤尘不染。连花瓣都透明成琉璃

每朵都有自己独特的风情，纵有这般灵动之韵，却始终不改清丽脱俗之美！微风拂过水面，花儿莞尔，有着矜持超脱、芳华四溢的意境。“瑟瑟风中多风韵，潇潇雨里更出神”。清婉在空气里回旋，荡漾着邂逅的轻颤，摇晃着岁月深处的记忆……

现在，正是最美丽的时刻，重门却已深锁，在芬芳的笑靥之后，谁人知我莲的心事。一池的睡莲花簇簇相映，默然无语，在如水的月色下，悄悄地向天空绽放，片片娇艳的花瓣，若江南的伞花姑娘，含情脉脉，轻轻地合拢，又轻轻地再次绽放。

席慕容诗中道：我，是一朵盛开的夏莲，多希望，你能看见现在的我。风雨还不曾来侵蚀，秋雨还未滴落，青涩的季节又已离我远去，我已亭亭，不忧，不惧。

# 参禅悟道的小诗

□九九红叶

## 七绝·清欢

人生自是有清欢，  
静气平和参悟意，

事到无心变九仙。  
花开春暖水云宽。

## 七绝·古风·品茗

品茶悟道路悠长，  
生命之花静欣赏，

莫要负恩好时光。  
灵魂深处有馨香。

## 七绝·品茶

竹外桥旁纳涧声，  
煮茶赏月醉佳境，

潺潺溪水玉光莹。  
吟赋寻诗真兴情。

## 七绝·半盏时光

一壶烟火水云间，  
举目望山斜日影，

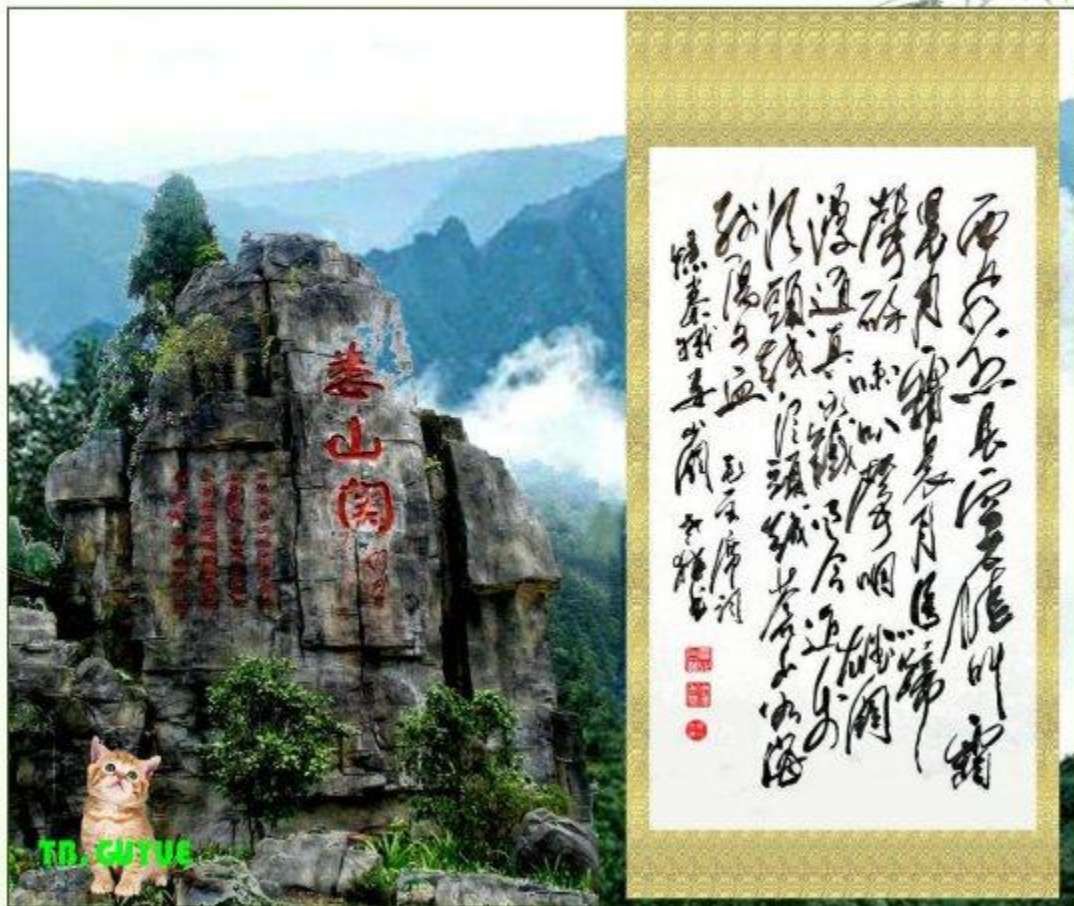
自若品茶心淡然。  
诗情画意好幽闲。

## 七绝·倚窗听雨

声声雨点落庭院，  
丹若花红麦浆罐，

恰似琴弦韵梦圆。  
时光荏苒不容闲。





书法 □老猫



漫画 □郑良

微信呀微信

# 老小孩网上的作曲家木青老师



作者简介：杨春先，网名木青，1941年生，退伍军医，中国音乐文学学会会员，中国音乐著作权协会会员，2007年5月注册老小孩网。

## 沂蒙山高啊沂蒙水长

胡贵春 词  
杨春先 曲

1 =  $\text{bB}$   
♩ = 68  $\frac{4}{4}$

(2.  $\dot{5}\dot{6}\dot{5}$ .  $\dot{3}\dot{2}$  |  $\dot{1}\dot{5}\dot{7}\dot{1}\dot{2}$  - |  $\dot{6}\dot{2}\dot{2}\dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{4}\dot{5}$  |  $\dot{7}\dot{2}\dot{6}\dot{1}\dot{7}\dot{6}\dot{5}$  - ) |  
 $\dot{5}\dot{2}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{2}$  |  $\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{1}\dot{7}\dot{6}\dot{5}\dot{6}$  - |  $\dot{2}\dot{5}\dot{6}\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{1}\dot{7}$  |  $\dot{6}\dot{2}\dot{4}\dot{5}\dot{1}\dot{6}\dot{5}$  - |  
 沂蒙山高哟 沂蒙水长， 沂蒙的山水 把我抚养。  
 沂蒙山高哟 高万丈， 顶天立地是 压不弯的脊梁。

$\dot{5}\dot{6}\dot{2}\dot{5}\dot{4}\dot{3}\dot{5}\dot{5}$  |  $\dot{6}$  |  $\dot{2}\dot{.}\dot{2}\dot{6}\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}$  - |  $\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{5}\dot{3}\dot{2}$  |  $\dot{1}\dot{.}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{2}$  - |  
 金银花开哟 十里香， 山楂果红了哟 遍山岗。  
 沂蒙水长哟 长又长， 潺潺细流是母亲 甜甜的乳浆。

$\dot{2}\dot{.}\dot{1}\dot{2}\dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{5}$  |  $\dot{3}\dot{2}$  |  $\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{7}\dot{5}\dot{7}\dot{6}$  - |  $\dot{6}\dot{2}\dot{2}\dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{4}\dot{5}$  |  $\dot{7}\dot{2}\dot{6}\dot{1}\dot{7}\dot{6}\dot{5}$  - |  
 沂蒙山高哟 沂蒙水长， 沂蒙的山水 伴我成长。  
 沂蒙的母亲啊 坚强善良， 沂蒙的儿女啊 英雄的故乡。

$\dot{2}\dot{.}\dot{5}\dot{.}\dot{6}\dot{5}\dot{4}\dot{5}$  |  $\dot{5}$  |  $\dot{5}\dot{1}\dot{7}\dot{1}\dot{7}\dot{6}\dot{6}$  - |  $\dot{4}\dot{4}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{7}\dot{2}$  |  $\dot{6}$  |  $\dot{2}\dot{.}\dot{1}\dot{2}\dot{6}\dot{5}\dot{5}$  - :|  
 红嫂的故事哟 美名扬， 战士守护了哟 青纱帐。  
 沂蒙的黄土哟 金灿灿地黄， 沂蒙的田野收获 富国强。

( $\dot{2}\dot{.}\dot{5}\dot{2}\dot{1}\dot{7}\dot{2}\dot{6}\dot{1}\dot{7}\dot{6}$  |  $\dot{5}$  - - - ) |  $\dot{5}\dot{2}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{2}$  |  $\dot{2}\dot{.}\dot{1}\dot{2}\dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{6}$  |  
 沂蒙山高哟 高万丈，

$\dot{2}\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{1}\dot{7}\dot{6}\dot{6}$  |  $\dot{6}$  |  $\dot{1}\dot{.}\dot{7}\dot{6}\dot{2}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{5}$  |  $\dot{5}\dot{.}\dot{5}\dot{4}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{6}\dot{6}$  |  $\dot{2}\dot{2}\dot{6}\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{1}$  - |  
 沂蒙水长哟 源远流长， 沂蒙山高哟 沂蒙水长，

$\dot{2}\dot{5}\dot{7}\dot{5}\dot{6}\dot{7}\dot{6}\dot{6}$  |  $\dot{6}$  |  $\dot{2}\dot{.}\dot{1}\dot{2}\dot{5}\dot{6}\dot{2}\dot{4}\dot{5}\dot{1}\dot{6}$  |  $\dot{5}$  - - - |  $\dot{6}\dot{5}\dot{6}\dot{7}\dot{6}\dot{5}$  |  
 一山一水哟 一山水情深意长， 情意

$\dot{1}$  - - - |  $\dot{1}$  - - - |  
 长。

《沂蒙山高哟沂蒙水长》作词 胡贵春，作曲 杨春先，入选《民歌民乐园地》中国著名歌唱家44首（风光歌曲合集）由著名军旅歌唱家王喆演唱。



著名军旅歌唱家王喆



## 从滕王阁到八一大桥

□ 同 泰



去江西南昌旅行，就会提起滕王阁，这也会让我联想到湖南岳阳市的岳阳楼和湖北武汉市的黄鹤楼。它们是江南三大名楼，其中滕王阁属于皇家园林。

然而，在我儿时最早知道的却是南昌八一大桥，因为小学语文有一篇关于南昌八一大桥的课文。长大以后，我才知道南昌最有名的景点是滕王阁，还有一篇王勃写的《滕王阁序》。

我这次去南昌自由行，第一天的上午，就是乘坐古香古色的2路公交车，到滕王阁参观游览。滕王阁自从唐高宗永徽四年，就是公元653年首建之后，经历了唐宋元明清数朝，至民国间毁于兵燹(xian)。期间一千三百多年，乱世则废，盛世则兴，迭废迭兴，据现有史料考证达二十八次之多。现在的滕王阁是1985年破土动工的，于1989年重阳节落成，为第二十九次重建。离唐代阁址约百余米。

滕王阁是我们中国古典建筑的巅峰代表之作。我眼前的滕王阁整个建筑风格是根据古建筑大师梁思成先生1942年所绘的《重建南昌滕王阁计划草图》并参照宋画《滕王阁》建造而成。

滕王阁分为九层，其中基座以下有三层，基座以上为六个参观层。我拾阶而上走进基座层。在这层大厅进门两侧的墙壁上，分别挂有古铜型的卷轴。上面说，江南名楼滕王阁，乃唐太宗李世民之弟李元婴任洪州（南昌）都督时所创建。因李元婴在贞观年间被封为“滕王”故名滕王阁。

卷轴上还介绍了王勃。他为著名诗人，与杨炯、卢照邻、骆宾王齐名，并称“唐初四杰”，著有《王子安集》。唐上元二年，即675年，神童王勃曾来南昌，时逢九月九日阁都督宴宾客于滕王阁。他即席而成千古名篇《滕王阁序》，文不加点，属文绮丽，满座皆惊。自此，文以阁名，阁以文传，滕王阁名扬天下，历经千载而盛誉不衰。

《滕王阁序》全称《秋日登洪府滕王阁饯别序》，为骈文名篇。其中“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，以落霞、孤鹜、秋水和长天，四个景象勾勒出一幅宁静致远的画面，历来被奉为写景之精妙之句，广为传唱。

不幸的是第二年即676年，王勃自交趾探望父亲返回时，渡海溺水而亡，年仅二十六岁。令人痛惜。

大唐以来，滕王阁作为中华文化地标

屹立于江之南、湖之滨。韩愈在其《新修滕王阁记》中赞道：江南多临观之美，而滕王阁独为第一，有“瑰伟绝特”之称，故此阁素享“江西第一楼”美誉。

在基座层，我乘电梯直达最高层。只见上方挂有一幅黑色匾额，写着“九重天”三个金色的篆字。我想这正好对应了滕王阁的九层楼。以后，我就下行楼梯，分层参观。每层都有不同的专题展，可以说是丰富多彩目不暇接。

我走出展厅凭栏远眺，赣江美景尽收眼底。只见滕王阁下绿树之中，一座座绿色琉璃瓦仿古建筑熠熠生辉；对岸的高楼大厦美轮美奂。

我请问正在擦拭栏杆的保洁大姐：“这左右两边的大桥，哪座是南昌八一大桥啊？”

大姐指着右边的大桥说：“那座就是八一大桥。”

她问我：“你看到了吗，在桥头上还有一个白猫和黑猫。”

我顺着她指示的方向看去。因为距离比较远，加上我的老花眼就是没有看到白猫和黑猫。

她非常耐心地说：“你看，就在那高楼下边有个白猫！”

我隐隐约约好像看到了说：“就是高楼旁边，桥上那个白点吧？”

她开心地说：“对啊，那就是白猫！”

我问道：“为什么要在桥上放白猫和黑猫呢？”

大姐说：“邓小平不是说过，不管白猫还是黑猫，只要抓住老鼠就是好猫，对吧？”

“对啊，我现在准备去八一大桥，一定要看看白猫和黑猫！”我接着说。

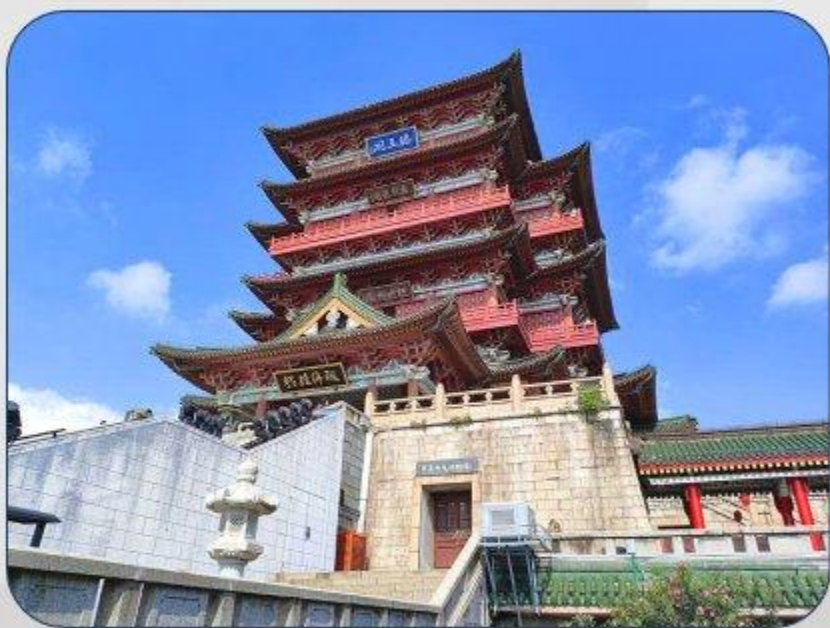
我走出滕王阁景区，又乘上2路公交车。经过两站的路

程，很快就到了八一桥终点站。在大桥附近就是公交车的停车场。让我感到这里有点像上海的南码头。现在的八一大桥也很像上海的南浦大桥。不同的是，它有专用的非机动车引桥，可以盘旋而上通过八一大桥，还有过桥人行道。

我儿时就知道的南昌八一大桥非常有名，连接着南昌市的东区和西部。它原建于1936年，名为中正桥。历经战火损毁，于1949年重建后改名为八一大桥。我眼前的八一大桥是在原桥上游五十米处，于1995年开始动工兴建的，是南昌市最长的一座斜拉索桥。

在西首桥头两侧各有一座雄狮雕塑，非常威武。而在桥的东面确实分别设有白猫和黑猫的雕塑。我从白猫一侧登上八一大桥。看到白猫翘起尾巴呈跳跃起伏状，正注视着对面的黑猫；而黑猫则牢牢地抓住了老鼠和金币。确实让我想起了“不管白猫还是黑猫，只要抓住老鼠就是好猫”这句话的意涵。

由衷地祝福南昌这个“军旗升起的地方”，牢牢地抓住改革开放、社会主义现代化建设的新机遇，让八一军旗在蔚蓝的空中高高飘扬。





# 嵛山岛的神奇

□ 国 强



一次偶然的机遇，见到嵛山岛被《中国国家地理》杂志评为中国最美的海岛之一，便有了较深的印象。今年的“闽之行”，嵛山岛在行程之列，便充满了期待。

那天，天气晴朗，在三沙码头乘坐海上游艇前往嵛山岛，约半个小时后抵达。岛上的客运码头坐落于马祖村，这里也成了嵛山岛的行政中心，但依然保留着原始渔村的淳朴。

美国作家梭罗曾在《瓦尔登湖》里说，湖是大地的眼睛。由此延伸，嵛山岛上有两个湖，称为天湖，名为大、小天湖。这天湖，天然的高山湖泊，应被誉为“嵛山岛的纯净眼睛”，眼睛是心灵的窗户，是嵛山岛风景最为生动的部分；嵛山岛风景一旦有了眼睛，一切生命与自然便鲜活了起来。

漫步在嵛山岛上，站在山脊向下瞭望，近处是形状似鱼的小天湖，一座茶山伸入湖中，像一座地貌层叠的半岛，远处是苍茫无际的大海；大天湖据说已建了水

库，湖水碧蓝，美不胜收，离小天湖约1000多米。这样一座面积不大的海岛上居然有两个湖泊，堪称神奇。海岛上的神奇不止于此，那分布着万亩草地，天然牧场，地处东南，却有西北高山草甸的风光，不觉得更为神奇了吗？

嵛山岛古称福瑶列岛，意即福地、美玉，素有海上明珠之称，风光旖旎。看岛上的树木，郁郁葱葱，周围的青山翠岭倒映湖中，构成了美丽的“天湖泛影”。湖畔多有野生乌龟出没，这是它们美丽的天堂。来到天湖草场，大人回归童真，孩童肆意放飞，似乎都被触发了奔跑的开关，要在平缓的山坡上尽情地撒欢一番。

嵛山岛还没被大规模开发，据统计：因车船不便利，平日每天上岛人数100人左右，节假日开足轮渡航班也只能达到300人的客流量。在嵛山岛四周的海岸，零星散布着相对原始的村落，这里的日子或许不似城里那般光鲜亮丽，却有着都市人羡慕不来的恬静祥和。

“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间”。嵛山岛有其独特的一面：万亩草原，永不枯竭的淡水湖泊，在世界上诸多海岛中算得上是难得一见。嵛山岛是大自然送给旅行者的宝藏，山、湖、草、海在此浓缩。在自然与人文交织的淳朴风光

中，留下深深的记忆！

嵛山岛位于福鼎东南海域，海域辽阔、渔船穿梭频繁，气候宜人、景色秀丽。

嵛山岛直径5公里，面积21.22平方公里，最高处纪洞山海拔541.3米，为闽东最大的列岛。

抵达嵛山岛的客运码头，见峭壁中雕刻着“传奇嵛山”。嵛山岛由大嵛山、小嵛山、鸳鸯岛、银屿等十一个大小岛屿组成，很适合拍摄风光大片。

上具有神秘色彩的大小天湖，风光旖旎，天湖泛彩。大小天湖是岛上的两个高山湖泊，位于天湖山顶上，于海拔200米处，各有泉眼，清澈见底，湖周围群峰环拱，其状似盂。

天湖，状似火山，翻过这座山，对面就是一望无际的东海。于山海间，听风声、草浪声、心声。一大一小天湖是嵛山岛之眼，守护着这片土地，也守护着这片土地上勤劳的人民。

湖四周山坡平缓，周围分布着万亩草地，是优良的天然牧场，被誉为“南国天

山”。意指在东南海域，有一片“天苍苍、野茫茫、风吹草低见牛羊”的风景。

顺着石子路，与同伴老高向山顶挺进，迎着海风，四周都是碧绿的湖水和茶山，草浪一层一层荡漾着。

登上了观景台，视野开阔，静默地吹着海风，在此领略了：一个海岛，拥有一半草原，身处海岛，更有天湖清澈如镜；这个季节嵛山岛的大小天湖水量充沛，牧草丰茂。站在山顶，观赏嵛山岛人文景观大使宫，妈祖宫。

从小天湖走到海边，近距离看到大海。如果不是蓝天蓝得不够清澈，湖色和海色将会浑然一体。这里礁石绕成一个狐圆形状，形如月牙，似为月亮湾。

嵛山岛地理位置特殊，扼闽浙海路之咽喉，是南来北往船只的必经之道，战略意义重大。

青山、碧水、礁石林立；翠绿的高山草场和蔚蓝的湖泊与大海，“岛国天山”，实乃东海之上的神奇小岛。





## 秦 淮 河 游 记

□ 杨克元

走过草书“古秦淮”三字的牌楼，就进入了夫子庙步行街，而秦淮河游船码头就在此地。每次来到这里，都会想起朱自清先生的散文《桨声灯影里的秦淮河》，也每次都会萌生夜游秦淮河的念头。可是，我多次参加的自发或组织的南京旅游，总是没有这个项目。前些天，儿子组织家庭端午南京游，因是休闲为主，旅游地点未定。于是，我便提出了夜游秦淮河的建议，得到了一致同意。

说游览秦淮河，倒也不是没有游过。退休后的第一次南京游，出于对朱自清先生的崇拜，在“攻略”中勾选了这个项目，又在网上付款购票。到了南京一看，上船地点却在远离闹市的石头城遗址公园，心里便疑狐起来。等到行驶了一段路后，方明白这条路线游的是外秦淮河。虽然流水激荡，秀桥卧波也有一番风味，但与《桨》文中的描写毫无关联。回家后反复揣摩，始觉朱自清先生笔下的人文风光来自内秦淮河，游船码头在夫子庙步行街上。

时值傍晚，来到步行街上，早已被穿梭的人群，刺耳的喧闹所包围。夸张点说，正常的步行，轻声的谈话已受到限制。两侧街面上，店招林立，喊声不绝。店家为招揽顾客，把各自的绝招放到门口，有击器者，举臂发力，吆喝频率极高；有献技者，手法纯熟，卖弄多般花

巧。我们一行或横穿，或直行，直奔游船码头而去。只见有人排队，足有数百米长。上前询问，果然是秦淮河夜游的购票队伍。进一步探明，晚上6时卖票，票价为100元。现在17:00还不到，有老有小，就这么等待以至排队感觉有点吃不消。商量中，萌生了放弃的念头，但我们仍在那里打转，分享游船外围的气氛。不知不觉间，又往前走了些路，却忽然发现购票窗前正在售票，却是门可罗雀。原来，游船的日场票还在发售之中。权衡之下，我们决定改夜游为日游。方知日场票价只要80元，老人孩子折优惠。

说游就游，船票到手。上得船来，瞬时告别步行街上的喧闹，让人进入到那种“晃荡着蔷薇色”的朱自清先生描写的那种意境之中。船当然已经不是100年前的“七板子”，而是那种各地游湖流行的画



梁雕栋的“画舫”。这种“画舫”，与西湖的游船相仿。船舱内，如同公共汽车，一排四座，布满了位子。我们上船在后，只能在船尾落坐。什么藤条的躺椅，什么晶莹的茶几，根本没有的。来自五湖四海的客人济济一堂，每个人的脸上均洋溢着兴奋的表情，我猜想，读过《桨》文的人，都在盼望秦淮河六朝金粉的重现。

不一会，船发动起来了，同时，喇叭也开始录播导游词。我往往顾此失彼，听还是看，看还是听，总是两难选择。水上的桥一座座地穿过，岸边的房一排排地后移。不知道这座桥是不是朱自清先生笔下的大中桥，也不知道这幢楼是不是名闻遐迩的乌衣巷。游船引擎的转动声，船中游客的议论声，岸边商场的音乐声，犬牙交错，互为补充，组成的各种和声，演奏着节日里快乐交响乐。红灯笼的穗尾悠悠地晃动着，闲坐的喝茶人谈笑着，姑娘们手捧一盏奶茶慢慢行走着。空气中的甜糯味，满载着疫情后浓浓烟火气。

前年，洋仔的一曲卖唱，把《可可托海的牧羊人》推到了流行歌曲的前台。他那前倾后倒的身姿，收获了大批“牧羊人”“养蜂女”的粉丝。今天在秦淮河的“画舫”上，我们也应在心中追念“歌舫”的出现，并兴致勃勃地点上一曲，而不像朱自清那样红着脸地拒绝。如果有我决不会点意境悲凉的《泊秦淮》，尽管它将秦淮河之名始盛于天下。凭着当时快乐的心情，最有可能点的是《灯火里的中国》。轻轻地哼唱“都市的街巷已灯影婆娑，社区暖暖流淌的欢乐；灯火漫卷的万里山

河，初心换回了百年承诺”。好一首秦淮新曲，好一曲九州佳音。

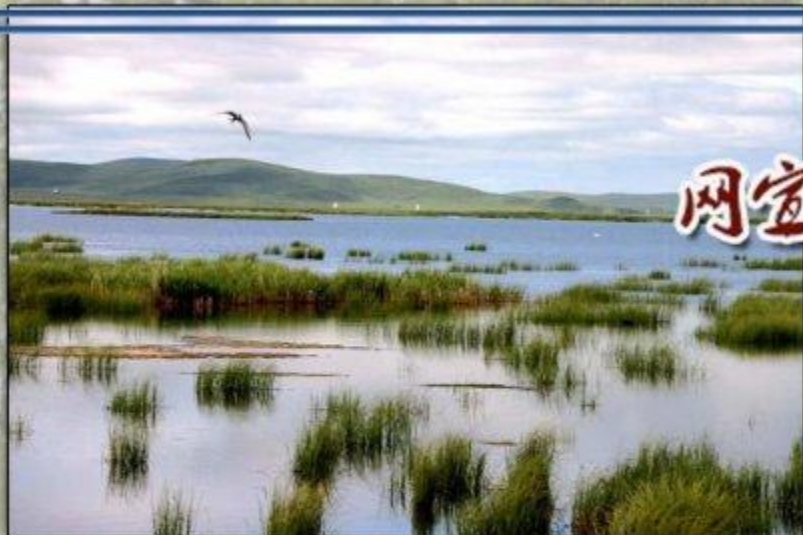
广播里正在介绍秦淮八艳的故事，河两岸下闪过乔装美女的塑像。董小宛、柳如是，陈圆圆、李香君……，这些历史上美人名妓的故事因其与重大历史事件相结合而被世人永记。想着想着，忽又联系到这条长江下游右岸的一条支流，为什么被称为秦淮河呢？是不是与始皇帝有关呢？想着想着，忽又联系到《红楼梦》中的“金陵十二钗”，林妙玉薛，贾秦李史，元迎探惜等裙钗何故冠以金陵？是不是与南京有关呢？相传，秦始皇扫灭六合、统一天下后路过金陵，身边术士说此地有天子气。为破“王气”。秦始皇下令让淮水改道，穿城而过，流入长江，以将南京的“天子气”顺着长江一泻千里。因此，后世人就让淮水改姓为秦。而身居京城的金陵十二钗们也因出生在金陵或籍贯是金陵而冠以金陵之名，如称之为京城十二钗那倒是错误的。林黛玉、妙玉出生地姑苏，当时也属金陵所辖。

秦淮河的两岸，景色如画，风光旖旎，处处美如仙境；游人如织，欢声笑语，皆现盛世风貌。眼前的所见所闻，胜过六朝时期的繁荣，胜过任何一个朝代的昌盛。人民的美好生活，这里是一个缩影。

“画舫”还在行进之中。天色渐暗，两岸的灯光，水下的泛彩开始点亮起来。乘上日游的晚班船，多多少少地享受了些许夜游的待遇。



网宣团摄影组作品选



花 湖

摄影：董国强



梦 幻

摄影：石 华



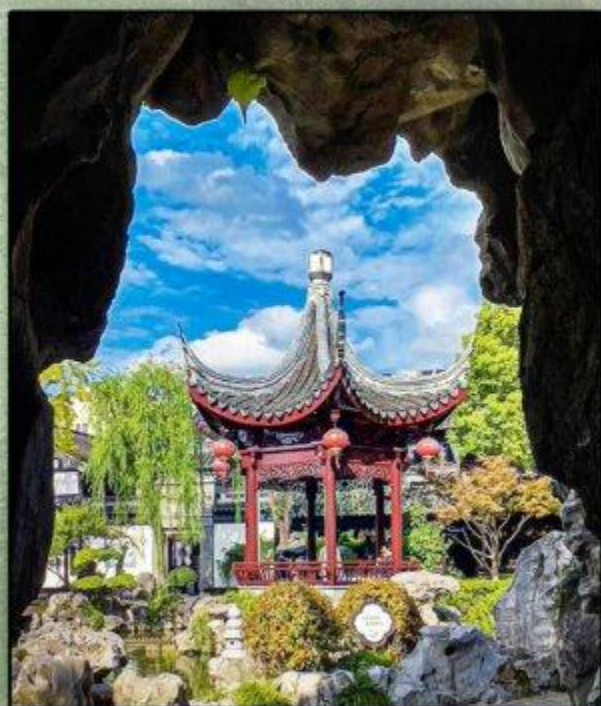
湖边私语

摄影：童 心



红蜻蜓

摄影：高国勇



别有洞天

摄影：欧阳鹤



长白山天池

摄影：水青