

10 YIAO YIAI

老小孩

让你年轻 让你行



- ◆ 初心闪烁湾区 银发助力发展 ——上海市金山区“银鑫之光”老干部团队先进事迹
- ◆ 初心依旧 绽放精彩 ——访黄浦区退休干部张载养
- ◆ 退而不休献余热 古稀之年干事业 ——访闵行区退休干部唐德华

- ◆ 我在“人民的城市”主题展当市民讲解
- ◆ 想做事为基 能做事为翼 做成事是光.
- ◆ 只为弘扬“老小孩”精神
- ◆ 我的退休生活



卷首语

新岁启航：时光之河的温柔邀约

当岁末的钟声悠悠响起，我们仿佛站在时光之河的岸边，波光粼粼的水面带走了旧岁的疲惫与尘埃，也温柔地向我们发出了新年的邀约。回望过去的一年，每一滴汗水都凝聚成了成长的印记，每一次挑战都铸就了内心的坚强。

“过往是镜，未来是梦。”在这一年中，我们不仅收获了岁月的馈赠，更在风雨中磨砺了意志，学会了在困境中寻找希望。每一次跌倒后的爬起，每一次困惑后的顿悟，都如同时光之河中的璀璨明珠，照亮了我们前行的道路。新的一年，如同一幅待绘的画卷，正等待着我们用勇气、智慧与热爱去描绘，去创造属于自己的精彩篇章。

愿新的一年，我们都能怀揣着对生活的热爱与对梦想的执着，扬帆起航，驶向未知而充满希望的彼岸。让我们以更加开放的心态去拥抱变化，为社会贡献一份温暖与力量。在时光的见证下，愿我们都能保持一颗初心，勇敢地追寻内心的呼唤，让生活因我们的存在而更加绚烂多彩。

新岁启航，让我们携手共赴时光之河的温柔邀约，迎接每一个黎明与黄昏，共同书写属于我们的美好未来。

吴含章





封面题字：邵洛羊

2025年1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）

王承勤、田 华、任华龙、

杨克元、吴佩珍、罗克平、

戚瑞芳、薛国林、徐建国

主 编：罗克平

编 辑：王承勤、杨克元、

吴佩珍、薛国林、

徐建国

美术编辑：顾 宏

目 录

CONTENTS

2025年1月刊

卷首语 责编 罗克平

01 卷首语.....吴含章

新闻 责编 罗克平

04 初心闪烁湾区 银发助力发展——上海市金山区
“银鑫之光”老干部团队先进事迹.....金山老干部

08 初心依旧 绽放精彩——访黄浦区退休干部张载
养.....黄浦老干部

11 退而不休献余热 古稀之年干事业——访闵行区
退休干部唐德华.....闵行老干部

14 盛世华章 银龄逐梦——上海市老干部大学教学
成果汇报演出.....文/尔马 图/尔马 卢永良

17 上海首个人民建议征集工作室——罗克平工作室
成立.....宋江任

早上海 责编 罗克平

19 我在“人民的城市”主题展当市民讲解
员.....罗克平

21 上海数智体验馆：见证数字赋能城市的磅礴力量
.....徐磐石

老小孩园地 责编 罗克平

23 克服倦怠心理 增强写博情趣.....任华龙

27 行驶在美好的日子里.....赵同泰

30 退休“四做”.....郑鼎文

32 思念母亲.....田 华

34 想做事为基 能做事为翼 做成事是光.....
冯莲花 李君健

人物专访 责编 吴佩珍

38 聚爱成炬 光照希望.....沈启华

42 无私奉献，点亮“新图景”.....周雪芳

45 只为弘扬“老小孩”精神——访原文传委副主
任、《老小孩》杂志编辑陈渭明.....吴佩珍

时尚风采 责编 吴佩珍

49 莘梅秋赏别样情.....杨克元

51 初冬深秋的诗意与宁静.....大海

52 旅游美食嘉年华.....阿木林

53 眼睛+大脑_镜头.....心旷神怡的小木屋

老有所为 责编 王承勤

55. 我的孤残朋友..... 翁蓓华
 57 八十虽达，努力生活依然精彩！..... 快乐奉献
 58 我的退休生活 王经文

过往足迹 责编 王承勤

- 60 唐家宅：心底的悠悠旧时光..... 唐德华
 62 绿皮火车随想 春的韵律
 65. 儿时冬天的回忆 徐凤平
 67 继承光荣传统，传承红色文化..... 蓝天
 69 父亲，五十年代居委主任 张国文

生活点滴 责编 杨克元

- 72 可触摸的城市..... 王青
 74 我的退休生活..... 董国强
 76. 少一个按钮 王胜扬
 78 书店的功能..... 徐建国
 80 封号电话..... 蓝天白云

美食分享 责编 吴佩珍

- 82 舌尖上的美食——金秋蟹..... 金宗林
 84 市场新宠 太湖菜心 纪延卓
 85 嘉定老盛昌——温馨驿站..... 阿颯萌
 87 包汤圆传承中华美食文化 七彩虹桥

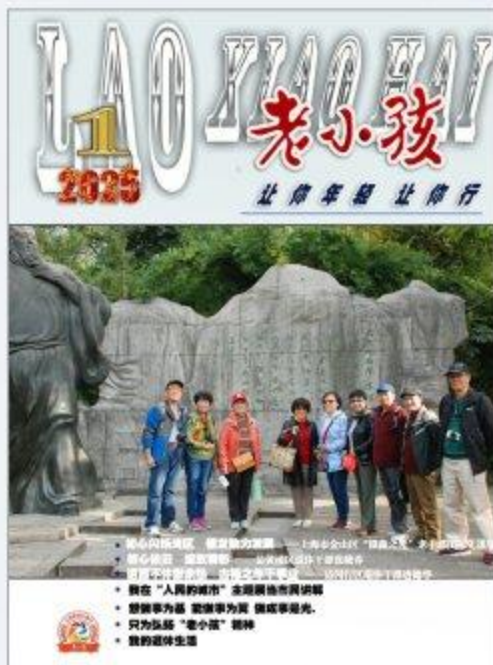
艺术天地 责编 杨克元

- 88 乡下老灶头 邵嘉敏
 90 结缘网宣是我退休生活新的开始 张福生
 93 新江川的十月金秋..... 俞文达
 94 寻一处幽静，觅一份清欢..... 冷艳
 95 落叶缤纷..... 朱岭

旅游 责编 罗克平

- 98 魅力云南之丽江夜景 童心

- 封面：晚秋抒情..... 晨兰之珠
 封二：时尚的上海老人..... 珊妹
 封三：摄影作品选..... 摄影组
 封底：江南的冬晨..... 高国勇



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.cn/sso/login.php

初心闪烁湾区 银发助力发展

——上海市金山区“银鑫之光”老干部团队先进事迹

□ 金山老干部

2024年12月30日，全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会在北京举行，大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人。上海市有4个集体和13位个人获得表彰，其中金山区“银鑫之光”老干部团队荣获“全国离退休干部先进集体”称号。

上海市金山区“银鑫之光”老干部团队成立于2020年5月，现有“区—街镇—居村”各级团队143个，成员1526名。近年来，团队深入践行习近平总书记人民城市理念，在助力金山“三个湾区”（活力湾区、美丽湾区和幸福湾区）建设中积极发挥老同志优势作用，持续擦亮“银鑫湾”离退休干部党建品牌，取得了良好的社会反响。2024年12月，团队荣获“全国离退休干部先进集体”荣誉称号。



“鑫”光汇聚：伟大事业源于梦想

团队由一群政治素养高、作用发挥好、示范引领强、奉献意愿浓的离退休干部组成，以凡人微光凝聚非凡力量，照亮奋进之路。

区委原书记李金生挂帅团长，四处出征；他兼任“银鑫顾问团”团长，积极建言献策；结对青年干部，精准实施“传帮带”；心系家乡，组建爱心基金会，帮困助学；重视家风建设，带着夫人和孙辈为





村里弱势群体送爱心。他说：“任何时候我们都不能忘了自己是党员。”

区政协原副主席蒋永华一直活跃在各类讲台。他受聘上海市委党校青干班辅导员，与学员同吃住三个多月，一一谈心，还拖着未痊愈的伤腿为学员作党性点评。他将社会治理方面的经验，全盘讲授给青年干部，还受邀前往山东临淄、河南信阳等地传经送宝。正如他所说：“我把忠诚献给党！”

上海市离退休干部先进个人林乃华，成功助推全区首个多层住宅加装电梯项目实施；全国关心下一代工作先进个人高新，将毕生积蓄60多万元捐助给贫困学生；全国青少年普法教育优秀辅导员凌云，累计调处各类民事纠纷170余件，开设普法课堂37场，惠及学生1400余人次；全国三八红旗手彭亚芳，帮扶16名失足青年、资助11名学生、无偿献血156次……正是这点点星光，不断汇聚成了助力“三个湾区”建设的璀璨星河。



“鑫”光如炬：星星之火点亮未来

余光抱团、微光成炬。团队坚持广纳贤才、扩容聚力，整合资源、助力赋能，拓展作用发挥领域。

党建指导团——助力企业解锁高质量发展“红色密码”。区委党校原常务副校长张汉为，助力上海永太服装公司获评全国文明单位、全国纺织系统党建示范单位等。原区社工委书记薛木良助推上海新跃物流公司打造物流人的网络“云支部”，为企业加入“一带一路”、参与东西部协作出谋划策……团队10名成员，每人每月至少前往结对企业2次，累计服务时长6000多小时，开展专题调研60余次，谈心交





流 180 余次，上党课 46 次，解决难题 42 个，自编党史资料 1 套，惠及党员 3000 余人次。

网络巡访团——助力网络空间更加风清气正。他们立足“金山鑫老网宣工作室”，在网络空间宣传、监督、引领。徐建国坚持每天发表博文，积极参与《老小孩》杂志的编辑、投稿；赵同泰在老小孩社区、新闻晨报“周到”APP 等平台累计发表文章 1000 余篇，阅读量达 500 万人次……“金山鑫老网宣工作室”多次被授予老小孩社区年度网宣优秀团队。

思政宣讲类团队——走进更广袤的视野，讲述被更多人看见的传



承。“银鑫五老团”集体备课，进社区、学校、暑（寒）托班开展“听爷爷奶奶讲那过去的故事”活动 228 场；“老少携手，寻迹金山”共走五色研学之路，丰富学生学习经历等。银鑫思政辅导员、初心导师团等将金山本土化的思政课程送进学校、青干班、社区、企业。“银鑫侨”以“侨”为桥，凝聚团结海外亲友，讲好中国故事、传播中国声音……



基层各类团队——老干部“再上岗”成为新风尚。G320 三镇“银鑫连廊”老干部顾问团致力于乡村振兴联动发展；石化街道啄木鸟巡访队走遍街道每个角落“找茬”，累计志愿服务 8000 多小时；亭林镇老战士“马扎课堂”将红色基因送到楼组村埭；“荟萃文苑”老干部坚持讲授国学经典，弘扬传统文化；全国工艺大师程美华工作室指导学生了解丝毯编织创意，体验手工丝毯编织工艺……

“银鑫之光”成员在金山“三



个湾区”建设的各条战线、各个领域各尽其能、各展所长。他们如夜空繁星，微光汇聚，照亮前行之路。

“鑫”光绵绵：全方位构建运行体系

团队坚持“为您而建，在您身边”工作理念，以“六有”为目标作顶层设计，支撑起四梁八柱和运行体系。

工作有品牌，“银鑫湾”党建品牌如“灯塔”般引领老干部老党员发挥先锋作用。组织有架构，区、街镇、居村“1+11+N”三级组织架构，分别对应10支区级骨干团队、12支街镇团队和121支村居特色团队，上下贯通，一体推进。活动有阵地，区、街镇、社区“2+11+N”三级阵地体系，践行着“四个就近”便利原则。运行有机制，《团队议事章程》让老干部能当家作主；“双联双促”（领导班子联系街镇、机关干部联系团队）强化了双向沟通联系；“银鑫之光·湾区四季行”街镇轮值制度，推动

了基层活动常态化，扩大作用发挥影响力。关怀有保障，走访慰问、经费支持、宣传激励等温暖着人心，学习交流、信息宣传等可以互通，感受进步。工作有成效，区级带动、自主活动、上下联动、左右互动，作用发挥在参政议政、理论宣讲、基层党建、文明创建、舆论引导、社区治理、普法调解、关心下一代等众多领域开花结果。

“鑫”星之火，已经燎原。星光灿烂的“银鑫湾”里，“银鑫之光”老干部团队的成员们不忘初心，凝心聚力，老当益壮，持续为“三个湾区”和人民城市建设夯实行稳致远的根基。



初心依旧 绽放精彩

——访黄浦区退休干部张载养

□ 黄浦老干部

2024年12月30日，全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会在北京举行，大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人。上海市有4个集体和13位个人获得表彰，其中黄浦区退休干部、原卢湾区区长张载养荣获全国离退休干部先进个人。

张载养，原卢湾区区长，曾任上海地铁工程建设指挥部副总指挥，市建委副主任，洋山保税港区管委会党组书记等。2013年，张载养从工作岗位上退下来后，分别担任上海市人大老干部合唱团团长、上海市老干部大学东方艺术院副院长、黄浦区关心下一代工作委员会名誉主任，他不忘初心，永葆本色，用奉献演绎红色初心，用行动书写忠诚担当，用大爱诠释使命责任。曾荣获2021年度上海市优秀志愿者称号。

· 退而不休，筑梦新时代 ·

“萧瑟秋风今又是，换了人间。”面对新中国成立以来发生的翻天覆地的变化，他经常如此感慨。因此他在退休后，自感身体不错，利用自己曾参与建设过全市多个重大工程项目的经验，记录历



史，宣传城市文化。

思南情缘“剪不断”。思南公馆是他任卢湾区区长时启动的保留保护项目。退休后，他提议创办一个以思南历史文化为主题的杂志，梳理思南的过去，记录思南的现在，展望思南的未来。《海上思南》创刊11年来，他作为杂志主编，亲自负责选题、约稿，阅改近280万字文稿，并撰写每期的卷首语。目

前，该杂志已编辑出版44期，成为推介思南品牌、宣传城市文化的重要窗口。

惠民故事“理不完”。在改革开放40周年时，他认真梳理、核对史料，以上海地铁一号线建设和上海地铁发展为例，撰写了《改革开放与上海地铁》，获市老干部大学“见证——我与改革开放40年”征文一等奖。在浦东开发开放30周年时，他受邀参与由市社会科学界联合会和浦东新区宣传部联合制作的《而立之歌》12集视频片，在第七集“洋山港是如何诞生的”中出任采访嘉宾，介绍洋山深水港和洋山保税港区的前世今生，播出后受到一致好评。

此外，他还撰写了《我与思南的20年情缘》《上海是如何从小绿化变成大绿化的》《苏州河治理是如何艰难起步的》等文，详尽记述思南公馆、上海绿化发展和苏州河治理的变迁，留下城市发展的珍贵史料。



·老少情深，关爱下一代·

“青少年是祖国的未来，我们要关爱好他们，做些我们力所能及的事！”作为黄浦区关工委名誉主任的他常把这句话挂在嘴边。2021年中国共产党成立100周年之际，在黄浦区委老干部局“浦江红”党建品牌引领下，他主动加入“浦江红”离退休干部志愿服务队，以一名离退休干部志愿者的新身份延续对青少年的关爱。

“浦江情怀”话初心。张载养将自己的党史学习感悟和亲身经历与上海、黄浦的历史文化紧密结合，为上海市五爱高级中学师生代表70余人讲述《从上海地铁发展看社会发展变化》的红色故事，为黄浦滨江党建的社区白领50余人讲述《中国式现代化的特色和意义》，引导他们践行社会主义核心价值观，弘扬社会正能量。他的课程宣讲还以微视频的形式在上海黄浦融媒体平台上播放，点击量近1000次。

“浦江引航”聚伟力。他还加入



黄浦区委老干部局的“浦江引航”思政导师志愿队，同全区思政教师团队结对，担任学校青年思政老师的导师。主动参加“以青春之名 赴未来之约”黄浦区教育学院附属中山学校“中山汇”青年教师“迎五四”成长分享会，参加“助力双减 聚民心 青春教苑竞风流”——黄浦区青年教师助力“双减”工作交流研讨会，为中小学思政老师解忧答疑。他用老干部特有的政治优势、经验优势、威望优势，为青年教师讲好思政课提供了智慧资源。

• 文艺创作，唱响主旋律 •

张载养多才多艺，退休后仍不断创作优秀的文艺作品，用歌声讲述故事，用照片记录历史，用文字传播美好，弘扬社会正能量。

歌以咏志赞生活。市人大老干部合唱团成立15周年时，他创作了反映新时代、赞美新生活的《青春依然激荡》歌词，“驻团”作曲家屠巴海倾情谱曲，在上海市老干部迎春团拜会上演唱，受到广泛好

评，并被指定为全市老年合唱比赛的必唱歌曲。此外，他还创作了《致敬，百年辉煌！》五个篇章的长篇朗诵词，配上各个时期的优秀革命歌曲，以音乐党课的形式，致敬建党百年。

笔墨光影颂美好。张载养作为一名摄影爱好者，退休后用双脚走遍上海的公园绿地、大街小巷，用双眼发现上海的城市之美、人文之美，用相机镜头捕捉一个个精彩的瞬间，定格上海的发展变化，凭借着自己的努力付出，张载养也被吸收为中国和上海摄影家协会会员。此外，作为“浦江思源”网络宣传志愿队的成员，他以笔为剑、以墨为锋，积极撰写博文，至今已发表各类文章30余篇，点评文稿近1000篇，并投稿上海“老小孩”网站，结合自身经历谈理想、话人生，展阳光心态、谈美好生活。



退而不休献余热 古稀之年干事业

——访闵行区退休干部唐德华

□ 闵行老干部

2024年12月30日，全国离退休干部先进集体和先进个人表彰大会在北京举行，大会表彰了150个离退休干部先进集体和450位先进个人。上海市有4个集体和13位个人获得表彰，其中闵行区人大常委会人事代表工委原常务副主任、研究室原主任唐德华荣获全国离退休干部先进个人。

“退而不休献余热”是很多人对闵行区人大常委会退休干部唐德华同志的评价。他退休多年从未选择安逸清闲的生活，始终心系党和群众，干一行、爱一行、干好一行，长期热情投入党的建设、社会公益和网宣事业，用实际行动展示着“退休不褪色”的老党员风采。

桑榆不改初心志 当好支部带头人

岁月如歌心依旧，退休不褪志更坚。唐德华是有着50多年党龄的老党员，他常说，“党和人民已给予我很多，只要组织还需要我，老同志们还认可我，我就一如既往地努力践行‘离岗不离党’‘退休不褪色’的党员初心本色”。他这么说，也是这么做的。自2014年起，他已连续4届担任区人大常委会退休干部党支部书记。他坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想



想为指导，在支部工作、学习、生活中带头示范，是一位政治意识强、工作责任心强、关心服务同志能力强的好书记。在他的带领下，区人大常委会退休干部党支部是退休干部心中的一支组织建设强有力、政治学习有成效、团结友爱如一家的队伍。

唐德华始终坚持把政治建设摆在首位，坚持从实际出发，在认真制定年度工作计划的基础上细化阶段学习活动安排。严格落实“第一议题”制度，及时跟进学习贯彻习近平总书记重要讲话、指示、批示

精神和上级重要文件、重要会议精神，组织支部党员听取区情报告、时政讲座，紧贴老同志关心的闵行发展、健康养生等话题组织讲座学习，在不断提高退休干部党员政治素养的同时引导大家健康阳光生活。

支部还采取“走出去”方式，组织党员前往中共一大、二大会址等地开展现场教学，回顾党的历史，重温入党誓言，增强党员意识。在支部党员的心中，他抓支部学习是雷打不动的，他严格落实“三会一课”等党内组织生活制度，坚持每月一次支部活动；坚持民主集中制，遇重大问题召开支委会统一思想，集体决策；定期向党员通报工作情况，听取意见建议。2020年新冠疫情期间，线下支部活动受阻，唐德华就用手机微信和支部班子商讨工作，用腾讯会议软件召开党员大会、开展政治学习。他还逐一电话慰问高龄、患病党员，暖心送上农副产品，帮助解决生活困难。在闵行区区级机关退休干部党支部中率先发出倡议，动员退休干部党员捐款捐物支援战疫。支部全体党员克服年龄大、部分同志不会使用智能手机等困难慷慨解囊，短短5天就筹集36500元（人均约1000元）支援抗疫一线。

在唐德华的带领下，2021年区人大常委会退休干部党支部成功创

建为闵行区离退休干部“示范党支部”，2024年成功创建上海市离退休干部“示范党支部”。

笔墨抒写春申情 传递晚霞正能量

老骥伏枥志千里，不用扬鞭自奋蹄。已古稀之年的唐德华本应尽享天伦之乐，但他始终揣着一颗火热的心，总想着要为社会、为群众做点什么。自2018年起，他担任了闵行区“春申晚霞”网宣团功能型党支部书记，他积极投身到网宣工作，带领广大团员发出“发出春申好声音，传递晚霞正能量”，于2019年荣获中组部颁发的全国离退休干部先进集体荣誉称号，他个人也于2020年被光荣授予上海市和闵行区离退休干部先进个人荣誉称号。

站在新起点上，唐德华从未停下过学习的脚步，“活到老，学到老”是他的人生信条。为写好每一篇博文，理工科出身原本不擅写作的他自费订阅《散文》《人民文学》等文学刊物，每日伏案研读、写作。由于年龄增长、工作操劳，他身体并不好，做过左侧甲状腺切除手术，患心脏房颤后每次发作都痛苦难当，但他克服种种困难，坚持笔耕不辍。甚至疝气手术后，在病床上利用手机语音转文字功能进行博文创作。5年来，他在“上海离退休干部博客空间”（老小孩社区）

发表博文 233 篇，共计 30 多万字，其中超过 90% 阅读量破万。

唐德华坚持从生活中挖掘素材，讲述新时代老年人的幸福生活、讲述身边好人好事、讲述家乡发展变化、讲述良好家教家风，努力讲好国家变迁、上海发展、闵行变化的故事。他时时留心观察，写下《闵行绿道我的爱》《一个知青的搬家记》等博文，通过桩桩小事反映家乡发展变化和百姓幸福生活。他还注重发掘身边的先进事例。区法院退休干部党支部书记老凌是位军转干部，退休后不忘初心，热情为小区居民服务。他深入采访后，写下《当任务下达时》被《学习强国》录用刊载。

2022 年 4 月上海新冠疫情防控进入最严峻的阶段，唐德华提笔写下《宅在家里的春天》《疫情封控下的邻里情》等普通市民真实感人的战疫故事以正视听，助力抗疫。《宅在家里的春天》一文，被《人民日报》客户端刊载，广受好评。

创新宣讲多赛道 争做宣讲领航员

勇于探索求新意，自我驱动向前航。唐德华不仅寄情于写作，通过讲述身边事，传递晚霞正能量，他还热心公益，将余热奉献于宣讲事业。“宣讲到老，创新到老”是他对宣讲工作的孜孜追求，他以新形势下加强理论武装工作的客观要

求为准则，不断创新宣讲形式，增强宣讲工作的吸引力和感召力。在闵行区离退休干部党工委和区委老干部局的领导下，他带领网宣团员们充分发挥老同志的政治优势、经验优势和威望优势，围绕区委中心工作，深入基层开展调研，为乡村振兴出点子、提建议；赴社区党群服务中心（站）开展研学，讲好闵行党建故事。

唐德华坚持用实际行动践行“立足网宣，拓展网宣，走进社区，发挥作用”的网宣团宗旨，带领团员们积极参与各类公益活动。庆祝建党 100 周年的日子里，他们和市 SMG 影视中心的党员、青年同志分享入党初心故事；走进“春申德道”课堂，给社区居民、青年学生讲述党史故事；清明节与区启德学校学生同赴烈士陵园祭扫，开展革命传统教育；“创全”活动中赴社区宣传和指导居民做好垃圾分类；老年人防诈骗宣传中，到公园、社区为老年朋友安装反诈手机软件，传授防骗技巧等。哪里有需要，哪里就有老唐和团员们的身影。

今年已 76 岁高龄的唐德华仍满腔热情做好组织交给他的每一项工作。凭着他的热情和执着贡献余热，干出不一般的事业，真是“莫道桑榆晚，为霞尚满天”！

盛世华章 银龄逐梦

——上海市老干部大学教学成果汇报演出

□文/尔马 图/尔马 卢永良



桑榆余晖暖，暮霞绮梦长。2024年12月17日，上海市老干部大学举行2024年教学成果汇报演出。市老领导、市老干部大学名誉校长陈铁迪，市委组织部副部长、市委老干部局局长王庆洲，市委老干部局副局长龚怡，市老干部大学校长周鸿刚等出席活动。市老干部大学合作办学单位领导、师生代表、演职人员及办学工作者等600余人欢聚一堂。青松城百花厅隆重举行的这场以“盛世华章 银龄筑梦”为主题的教学汇报，不仅仅是一场演出，更是一幅幅由银发学子们用才艺和热情绘制的绚丽画卷，展现着他们丰富多彩的学习生活和

对艺术的执着追求。

教学汇报演出现场处处萦绕着激情，传递着温馨。红色的节目单在灯光下熠熠生辉，仿佛在宣告即将上演的精彩。主持人用他们富有感染力的声音引领观众们走进每一个节目。

演出在大气磅礴的合唱《祝福祖国》中开场，由声乐提高2班带来的歌声如同洪钟大吕，敲响了对祖国深深的热爱与祝福。每一个音符都像是饱含深情的使者，在空气中传递着对国家繁荣昌盛的美好祈愿。

紧接着，书法创作班和钢琴中外名曲班合作的《墨音雅和》带来了视觉与听觉的双重享受。钢琴的音符如流水般潺潺而出，而书法表演则在纸上挥洒出刚劲有力的笔触，仿佛在诉说着中华文化的博大精深，音乐与书法在这一刻完美交融。

《又见江南雨》中国古典舞蹈班的学员们用轻盈的舞姿，带观众

走进了江南水乡那如烟如雾的美景之中。她们的一颦一笑、举手投足间，仿佛都带着江南的温婉与柔情，观众仿佛能看到雨滴从青瓦上滑落，打在古老的石板路上，溅起一朵又一朵小小的水花。

《武术表演》由上海体育大学武术学院呈现。他们的武术表演刚健迅猛，每一个动作都充满了力量与技巧。拳风呼啸，身姿矫健，如同古代的侠客在舞台上重现江湖的豪情。

《东方红》的古琴演奏来自养生古琴班，悠扬的琴音如同穿越时空的诉说，将人们带回了那个充满希望和奋斗的年代。每一根琴弦的振动都像是在讲述着一段历史，一段属于人民的奋斗史。

《呼伦贝尔大草原》的合唱由96合唱班演唱，歌声中充满了对辽阔草原的向往和赞美。他们用歌声描绘出蓝天白云下，风吹草低见牛羊的壮美景色，让观众们仿佛置身于广袤无垠的草原之上，呼吸着带着青草香的空气。

京剧班带来的表演是《京剧风



彩》，演员们精致的妆容、华丽的戏服和精湛的唱功、身法，展现了京剧这一国粹的独特魅力。每一个唱腔、每一个手势都严格遵循着京剧的传统，将人物的喜怒哀乐演绎得淋漓尽致，让观众沉浸在京剧的艺术世界中。

钢琴班（人大教学点）演奏了《映山红 & 红星歌》，清脆的琴音如同革命年代的红色火种，在人们心中点燃了对英雄的敬仰和对革命岁月的缅怀。每一个音符都是对革命先烈的致敬，对红色精神的传承。

朗诵基础班带来的《家书》朗诵，用饱含深情的声音读出了一封封家书背后的故事。那是亲情的呼唤，是对远方亲人的思念，每一个字词都像是从心底流出的泪水，触动观众内心最柔软的地方。

舞蹈《芦花》中，健康养生班舞者们用优美的舞姿诠释着芦花的轻盈与坚韧。她们的动作如同芦花在风中摇曳，展现出一种独特的生命之美，传递着健康与活力的理念。

会声会影提高班带来的情景剧



《有为》，讲述了在视频创作中紧跟时代步伐。学员们用镜头捕捉国家发展的脉搏，从城市建设到红色传承，从生态变化到人民幸福。他们不忘初心，深知今日幸福生活的来之不易，在光影交错中，以影会友，以技传情，让有为之心炽热燃烧。

42式太极拳班表演的《八法五步太极拳》，动作如行云流水，刚柔相济。他们以太极拳特有的沉稳和内敛，展现出一种东方哲学的韵味，体现了老年人对传统健身文化的传承与实践。

声乐表演班的《清晨我们踏上小道》的合唱，用清新明快的歌声描绘了美好。歌声中充满了对新一天的期待和对生活的热爱，如同清晨的阳光洒在人们的心上。

英语地道说班的《观看王维〈鹿柴〉的多重方式》，以一种独特的方式将中国古诗词与英语诵读相结合。他们用流利的英语诠释王维的千古名句，在跨文化的交流中展现了对中国传统文化的别样解读。

《新时代风尚秀》是模特走秀乙班带来的节目，老年模特们迈着自信的步伐走上舞台。他们用自己的风采诠释新时代老年人的时尚与魅力，打破了人们对老年人的传统刻板印象。

最后，东方艺术院带来的《上海市老干部大学校歌》合唱、演奏，将整个演出推向了高潮。校歌在他们的演绎下，充满了自豪与荣耀，那是老干部大学学子们对母校的深情厚谊，也是他们在这片学习乐土上收获知识与快乐的见证。

一场精彩的艺术盛典，验证着上海市老干部大学这个充满活力的校园，老年学子们用他们的热情和才艺，书写着属于自己的华丽篇章，他们用行动证明了年龄只是一个数字，只要心中有梦，就能在艺术的舞台上绽放出属于自己的光芒，这是一场属于银龄人的逐梦之旅，是盛世最动人的华章。



上海首个人民建议征集工作室 ——罗克平工作室成立

□ 宋江仁



2024年11月5日，上海市松江区人民建议征集办公室举生了“松江区人民建议征集 智慧新闵融合管理服务中心联系点”和“罗克平工作室”的揭牌仪式。松江区信访办公室副主任黄延波和新桥镇党委副书记薛培华共同揭牌。

松江区卫生健康委分管领导何学军，各街镇(园区)信访办主任、市民群众、商圈物业工作人员、医务工作者代表等30多人参加了揭牌仪式活动。

据悉，罗克平工作室是上海第一个人民建议工作室。上海市优秀人民建议获奖者代表、松江区“金牌建议人”罗克平激动地表示：感谢各级领导高度重视和大力支持人

民建议征集工作，不断创新！把普通老百姓的建议吸纳进政府文件，而且还成立了以自己名字命名的工作室，感到暖心又激动，深深地体会到作为人民城市主人公的荣誉感和自豪感。自己将进一步努力工作和创新发展，通过工作室这个平台，配合区、镇做好人民建议的征集、宣讲和建议工作，在共建和谐美丽城市、共创幸福美好生活，真正践行“人民城市人民建，人民城市为人民”中进一步献智出力！

2024年12月17日上午，市政府参事王剑华赴松江区新桥镇，调研





本市首个人民建议征集工作室——罗克平工作室。市政府参事室党组成员、副主任才华陪同。

王剑华参事充分肯定了“罗克平工作室”在践行人民城市理念、推进人民城市建设，特别是做好理论宣传工作方面做出的成绩。他讲到，2024年是人民城市重要理念提出的五周年。松江区人民建议征集办公室成立了以上海市优秀人民建议获奖者代表、松江区“金牌建议人”罗克平名字命名的“罗克平工作室”，既让人民建议征集工作进一步融入市民的“15分钟生活圈”，更加接地气，更是牢记习总书记重要嘱托，让更多的市民加入为区域建设和城市规划提“金点子”的行列中来，更有正能量。

王剑华参事还就工作室下一步建设发展提出具体要求：一是充分运用好建议平台，在实践中不断探索和打造品牌，带动线上线下、域内域外更多市民践行人民城市理念；二是努力提升建议质量，进一

步把人民建议的“金点子”汇聚结成真正为上海经济社会建设所需的“金果子”；三是注重方式方法，使人民建议真正起到市民群众与政府沟通的桥梁纽带作用，进一步增强人民群众的获得感、满足感和幸福感。

市政府参事室党组成员、副主任才华对“罗克平工作室”相关工作表示充分肯定，希望和勉励工作室全体工作人员，继续以人民智慧助力服务人民群众，为共建美好家园积极献计献策。

2024年12月25日上午，松江区委宣传部副部长、二级调研员陈新华到“罗克平工作室”开展调研，松江区新桥镇党委委员盛蕾等参加调研。

罗克平工作室成立至今，已经多次开展了以人民城市理念、人民建议征集工作为主题的理论宣讲党课，接待了江西等地前来的学习团队。

（罗克平是老小孩网友，上海科技助老服务总队文传委副主任。）



我在“人民的城市”主题展当市民讲解员

□ 罗克平

“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展于2024年11月6日开幕，上海市委书记陈吉宁，市委副书记、市长龚正，市人大常委会主任黄莉新，市政协主席胡文容，市委副书记朱忠明等市领导集体参观。

该展览通过900幅图片、353个案例、51部专题视频，以及多媒体、实物、互动展项、情景短剧等多种方式，通过一个个鲜活生动的案例和丰富的表现手法，系统展现五年来上海推进人民城市建设的阶段性成果和创新实践探索。

展览现场，重大科技创新团队成员代表、优秀人民建议获奖者代表、社区医生代表、小学生志愿者代表在相关展区与参观者互动，讲述将个人奋斗融入国家战略、以人民智慧助力城市发展、服务人民群众、传承红色基因的动人故事。陈吉宁等市领导上前交流互动，勉励他们继续为上海高质量发展增光添彩、为共建美好家园献计出力。



在“践行全过程人民民主，让人人都能有序参与治理”展区，我作为上海市优秀人民建议获奖者代表、市民讲解员，向市领导汇报了退休后两次援疆，提出的建立上海“老专家智库”的建议，被吸纳写进了上海市“十四五”规划纲要的经历和体会，以及不少人民建议的“金点子”成为了“金果子”的事例。我介绍了由许多优秀建议人组成的照片墙，表示将继续为更美好的上海城市努力建言献策，奉献自己的智慧和力量。市领导与我进行了热情互动。还走到照片墙前，认真查看大家提了哪些建议。在交流中，我感受到了政府部门拜人民为师、向人民求教的实际行动。



市领导向杨浦区“老杨树宣讲汇”代表等集体参观“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展
陈吉宁：为群众谋幸福永远在路上 建设人民城市永远在路上



2024年11月12日，我在向中共中央政治局委员、中央宣传部部长李书磊汇报讲解时，领导充分肯定我提出的“老专家智库”建议。我感到非常自豪和骄傲，老百姓的一条建议，不仅在上海被很快落实了，而且还受到了中央部门领导的重视。

上月2日下午，松江区委书记王华杰，区委副书记、区长王靖，区人大常委会主任赵汝青，区政协主席刘其龙等区领导赴上海展览中心开展“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展览观展活动暨区委中心组学习会，深入学习领会习近平总书记重要回信精神，把人民城市理念落实到城市发展全过程各方面，加快建设“科创、人文、生态”现代化新松江。区领导一行步入展厅，认真听取讲解，并与我交流互动，深入了解五年来上海人民城市建设取得的进步、形成的经验。

上月16日上午，上海市侨联组织全体机关干部、邀请部分侨界代

表人士赴上海展览中心参观“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展。市侨联党组书记、主席齐全胜，市侨联副主席陈银儿，市侨联兼职副主席高尚书等参加活动。我作了人民建议征集工作的宣讲。

在“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展开展期间，我作为上海市优秀人民建议获奖者代表、市民讲解员，共进行了12场宣讲，为深入践行人民城市理念，带动鼓励更多市民群众为城市发展建言献策起到了较好的传播作用。



上海数智体验馆：见证数字赋能城市的磅礴力量

□ 徐磐石



上海城市数字化转型体验馆是一个展示上海城市数字化转型实践和成果的重要窗口，该馆位于杨浦区景星路465号，总面积达7100平方米。体验馆围绕“经济、生活、治理”三大领域，系统展示了上海城市数字化转型的规划布局、重大项目、标杆场景，以及各行业企业、相关单位、各区、示范园区的特色实践。

上月9日，我们早上海志愿者一起参观数智体验馆。首先被其“全”所震撼，这里覆盖了上海各行各业的数字化转型典型场景，

共展示了390家单位的610项展品，涉及116个综合场景。“新”则体现在展示了数字化赋能上海“五个中心”建设的最新进展，如全球首艘大型智能集装箱船“中远海运荷花”轮、全球最大的单体全自动化码头上海洋山深水港四期自动化码头等。“特”则围绕数据新要素的特色领域，展示了上海数据交易所的模拟场景和以之为核心构建的庞大“数商”生态。

“精”体现在围绕“3+6”新型产业体系，数字化赋能上海制造的各类新型“国之重器”重磅展出，



如中国商飞C919、工业元宇宙、中国航发商发CJ1000A数字发动机、高桥造船H1508数字邮轮等。而“用”则是指市民可感、可及的数字化应用，通过数字化转变、赋能、重塑上海市民生活，提升市民生活品质。如上海市交通委MaaS系统、市教委教育数字基座、上海第九人民医院生物3D打印机、基于数字孪生的未来医院、美团无人配送机器人等。

体验馆以“整体性转变、全方位赋能、革命性重塑”的转型理念，重点展现“全、新、特、精、用”五大特色，并融入AR、VR、MR、全息投影、人工智能、数字孪生等先

进展陈技术，充分表达各展项核心理念，打造全感官、沉浸式的体验空间。参观者可以在这里感受到经济数字化赋能千行百业、生活数字化温暖千家万户、治理数字化管好千头万绪的实践成效。

通过参观，深刻理解上海在数字化转型方面的深度和广度，以及数字化如何改变城市和居民的生活。大家纷纷表示，要积极发挥早上海志愿者的独特优势，进一步提升数字素养和数字技能，积极参与国际数字之都建设，共同谱写新时代人民城市建设新篇章。



克服倦怠心理 增强写博情趣



□ 任华龙

2006年6月，一位高校老师来我家玩，他告诉我在新浪网撰写了博客。在他的启示帮助下，我以“一条龙”网名进驻新浪网，断断续续发布一些教育文章，以后就搁置了……

2011年2月起，我亲历九九网开办、组建、兴旺、火热、振荡，直到降温、缺乏人气、网站关闭……

现在能够发布博客的网站不多，即使可以发博，网友进进出出频繁，似乎对写博存在倦怠心理。

一、什么是倦怠心理

由于长期、单调、高压工作，引起人们在工作中体验情绪耗竭、动机丧失、身体疲惫等一系列负性症状，也称为工作倦怠或职业倦怠。

倦怠心理在不同年龄时期都会出现，此时身心疲惫、失去动力和兴趣，表现为情绪和体力耗尽感，对工作成就感下降。

这种情况，在学生中时有出现，临近毕业压力大，学业上某项环节薄弱，不仅产生倦怠心理，严重时还有心理危机。

倦怠心理不仅在学生中会出现，在职人员中也有，对领导安排工作表示不满，出现懈怠现象。

二、写博也会产生倦怠心理

写博是一种文化娱乐活动，是一种兴趣爱好！

为了引起写博兴趣，网站设置一些简单激励措施，例如网友之间建立好友关系，对喜欢作品点赞、对有兴趣博文评议、有推广价值作品榜上有名等等。网站不存在竞争，没有淘汰现象，完全是娱乐。写博时间长了，也会产生倦怠心理。

三、撰写博客产生倦怠心理缘故

1、兴趣爱好有一定流行性

有的朋友把写博，单纯作为一种兴趣，作为一种时髦。社会在发展，兴趣会随着社会发展而变化。



一种兴趣形成、发展、流行有它一定规律，我们回忆一下从小到老，随着年龄、文化、环境的变化，兴趣逐渐发生变化，兴趣存在流行。

流行是一种群众性的社会心理现象，是指社会上许多人都去追求某种生活方式，使这种生活方式在短时期内到处可见，从而导致人们发生连锁性感染，即所谓“一窝蜂”现象。

这种情况从衣、食、住、行等方面可见，也会从精神文化生活，兴趣爱好发生变化。十多年前采用网络写日记，撰写博客在那时开始流行。

2010年上海老年大学开设“纪实写作班”，就是为创建九九网作准备。笔者2011年2月进入九九网，正是博客流行时期。写博是有文化、高雅的一种休闲活动，九九网开办时期，领导决心大、管理阵容强、线上交流活跃、线下活动频繁，组织制度严密，激励措施有

效，把老人的兴趣调动起来，那时正是九九网的春天！

2、兴趣爱好有一定时期性

写博是一种休闲兴趣活动，写博也是一种脑力劳动。我们把写博单纯作为兴趣，那么只能流行一时，兴趣会随着人们年龄、文化、健康等缘故而变化。一种兴趣流行以后，会向新的兴趣转移而变化，这是正常的事，符合社会心理现象。

老人若把写博仅作为一种兴趣，那么玩三五年时间也不算短，老年博友在网上逐渐减少也是正常的，兴趣转移到其它方面也不足为奇。

3、发文频率，对博文发布不要设置过高

老年朋友对自己发文频率，需根据自己健康、年龄、技能而定，需根据科学、合理发布，作品类型需多样，切勿“天天老面孔”，结果自己没有兴趣，网友产生视觉疲劳。若是这样，时间长了达不到原有设置标准，你的作品阅读量与点赞数会逐渐减少，产生倦怠心理，有的人就会离开网络。

笔者在老小孩网站“好友栏”有220多个好友，现在经常发文的不到一半，另有一半离开了网站。部分网友与笔者曾有很好交往，对我写作与音画制作给予了极大帮

助，现在我仍是经常怀念他们。

这些好友在老小孩网站发布了许多优秀作品，留下了宝贵资源与财富，为老小孩网站的繁荣与发展做出了奉献。

4、对自己作品评价过高，会影响发博情趣

如何评价自己作品，不能简单从网友阅读量、点赞量来评价，更不能以网站编辑是否推荐为标准。

把发博作为一种竞赛，作为个人文化素养唯一评价，那是错误认知。一旦不能满足自己愿望，就会影响发博情趣和动力，倦怠心理伴随产生。

四、克服写博倦怠心理的几点思考

1、从单纯兴趣出发转向“老龄学校”

笔者一直认为，老小孩网站是一所大学校，进入网站是“学习文化、掌握技艺、会晤朋友、叙述友情”。

写博是一项长期学习与娱乐活动。以笔者为例，2011年2月进入九九网，2019年迁移入老小孩网，先后14年时间学会写博、制作音画，发布2300多篇文章（含音画），这项兴趣爱好始终陪伴着我。

我在老龄学校学习文化、掌握技艺、会晤朋友、叙述感情，基本不存在倦怠现象。

网站作为“老龄学校”，我感

到有学不完内容。以近几年我在老小孩网站为例，学习音乐文件制作，掌握歌词LRC制作，研制视频开发，能够flash制作转发视频发布，现在又研究剪映制作……

我为“网站建设研究”撰写了50多篇文章，为“人间友情”撰写了150篇人物特写，制作了上百幅单幅音画宣传标语，目前仍有新的项目在学习之中。

总之，在“老龄学校”系统学习，其乐无穷！

2、写博是文化智慧养老的好方式

现在老年人常说：培养好习惯，天天讲养生、健康、长寿。老年人最好的习惯，就是愿意接受新事物、爱学习。我们把上网写作，作为文化智慧养老的一种好形式。

例如，老小孩网站的“八十一梦”老师，他在87岁的时候梦想编辑自己的博客文集，先后出版了五本文集，坚持发文至98岁。他是老小孩文化智慧养老榜样。2022年4



本文集，坚持发文至98岁。他是老小孩文化智慧养老榜样。2022年4月20日，“八十一梦”老师发布最后一篇博文《告别老小孩》，很感人。众多老小孩朋友表示欢送，吴含章主任也特地点赞欢送八十一梦老师。

3、撰写博客 寻找快乐

上网写作是学习“技艺”，会晤“好友”，最终是寻找“开心”。开心地寻找写作素材、开心地撰写每篇博文、开心地发布作品、开心地欣赏朋友作品。笔者的开心就是撰写、修改每篇博文，这是最好的养生方式！

网站里有众多网友，网友中有

人会喜欢你，你也可以选择好友。一旦情感投入、情趣相似，共度晚霞，将会延年益寿！跟喜欢自己、自己也喜欢的人一起玩，这是最好养生方式！

笔者极为欣赏的是，各区组建网宣队，大家都是一个系统的朋友。浦江思源网宣队中有原区委副书记、原区长等领导干部与网友共度好时光。原区委书记主动与网友结为好友，天天相见，真情实感，用心体察网友心声，网站呈现新气象。

我认为：最大的滋养是和正确的人共度好时光！



行驶在美好的日子里

□ 赵同泰

《行驶在美好的日子里》荣获上海市老干部大学“庆祝新中国成立75周年”征文“百花奖”。



1966年12月，我毕业于上海商业会计学校，被分配到金山工作。记得去金山县商业局报到的那天，我是一早从市区乘船的，这是因为我家住在靠近外马路关桥码头客运站附近。当年，我乘坐的“平湖”班小客轮，就像电影《林家铺子》里的小客轮那样。从矮矮的船舱里朝窗外看，船舷两边窄窄的走道，距离黄浦江的水面很近，仿佛江水会随时漫进来似的。

小客轮在行驶中，经停港口、闸港、吴泾、闵行、米市渡等码头，船工套索收索、乘客上上下下

很费时间。当小客轮驶过闵行，江面上的船只就开始少了。两岸一片原生态的景色，让我倍感空旷和宁静。再往上就是江豚出没的水域了。在这里，我第一次看到不远处，有几群江豚，不时露出黑乎乎的背脊，忽上忽下地腾跃着奋进，感到非常惊讶。

当我乘坐的小客轮到达朱泾“大洋桥”码头的时候，正好是中午十二点钟，途中足足用了五个小时。我在金山县商业局人事股报到



后，被分配在县药材公司的直属单位。张堰药店中心店做财会工作。这是因为店里原来的会计长期病假。

那时，从市区到金山只有两条公交线路，一条是从米市渡、塘口走，另一条是从西渡、南桥走。我住在张堰，基本上也就是走这两条公交线路。一条是从常熟路长途汽车站乘“沪松米线”，经松江汽车站到米市渡，再摆渡到塘口，转乘至金山卫的“塘卫线”到张堰。另一条是从徐家汇乘“沪闵线”到闵行，再摆渡到西渡，转乘至朱泾的“西金线”，经过南桥到亭林西街下车，最后换乘“塘卫线”到张堰。从市区家里到张堰，乘公交车至少要将近四个小时的路程。这也因为是郊县公交车班次间隔的时间比较长。

那时，金山只有两个公交车始发站，一个在朱泾，另一个在张堰。公路都是砂石路，每当车子开过，后面就会扬起一阵尘土。整个金山县的道路上，没有一个红绿灯。除了靠近朱泾、张堰等几个城镇，公路上也没有一盏路灯。八十年代期间，我在钱圩工作，偶尔在夜里骑自行车回张堰，如果没有月

光，四周一片漆黑，伸手不见五指，总是提心吊胆，唯恐在路上撞到什么东西。

我有一位同学被分配在山阳工作。那时从山阳经河缺口到海边沪杭公路的砂石公路刚刚筑成。公交车班次很少。我的同学从山阳乘“朱山线”，经张堰到朱泾开会办事，要一早动身，乘上两个多小时的公交车。他说到县里开会、学习、办事的时间非常紧张。从朱泾回山阳的末班车，下午三点多钟以后就没有了。

有一次，我抱着儿子从张堰汽车站挤上“沪卫线”公交车，一直站立到徐家汇西区汽车站。事后，儿子还问我等他长大了，人更多了，会不会还要挤，怎么办啊？

光阴似箭。改革开放四十多年以来，我们金山与时俱进，发生了翻天覆地的变化。高速公路纵横交



错；农村的水泥、沥青路几乎铺到了每家每户门口；村村都通了公交车，老年人还享受到乘车等的综合补贴。

2012年9月28日，新建的金山卫站火车站正式启用。从金山卫站到上海南站，直达的城际列车只要32分钟就可以了。大大方便了早晚上下班的人群。

在朱泾的西面，还新建了金山北站火车站。高铁动车可以四通八达，到杭州只要一个多小时。

现在，从金山各地到上海，有了很多条直达市区的公交车线路，

大大方便了乘客。舒适的新能源公交车，再也不会人挤人。

最近，来我们金山区委老干部局参加座谈交流会的老同志告诉我，他们从莲花路枢纽站乘坐公交车直达朱泾汽车站，只要一个小时就到了，而且车次多，公交车开得很平稳。

我的两个儿子，他们家里都已更换了几次新车子。正在上大学的小孙子也开上了自己的车子。

如果，时光可以倒流，我一定会买一辆新能源智能型的小轿车，带着妻子行驶在美好的日子里。



退休“四做”

□ 郑鼎文

20多年来我的退休生活，也可以用“四做”来概括。

其一 做生活

每一天怎么度过，每个人都有自己的安排。我的每一天，大致是这样度过的。早晨起床后，先喝一碗温开水，再做各种穴位按摩动作。这些穴位大体有：神阙穴、命门穴、涌泉穴、劳宫穴等等。我按摩的时间较长，整个按摩动作全部完成，大约得一个多钟头。接着用早餐，早餐后出外散步。返回家中，即打开电脑，看看自己的博客，阅读来访老师的博文，点赞，对自己感兴趣的博文，也做些简要评论。再看看百度中的新闻和有关文章。午饭后，先出去散步，返回后再在电脑上玩。累了，就来个午休，大约一个钟头。睡醒后再上电脑，看看写写。初夜，外出散步，大约70分钟。回家后上电脑写讲述。一般晚上10时半就寝。

上面这些，大多数时间都是如此。有时也参加各种会议，也与同

学、朋友聚会，也潇洒潇洒。参加一些旅游活动。

其二 做兴趣

我一直喜欢读书、写作。但近年来看书少了，一般是围绕写作有选择地读书。我总共写了11本书，其中有9本书是退下来后写的。写这些书以前，总要阅读有关的书籍，或在网上搜集、阅读相关资料。我还喜欢参加全国各地的征文活动，这20多年来撰写了上百篇论文，也应邀参加了不少研讨会，其中获奖的论文超过30多篇。我也喜欢写博文，先后在网易博客、新浪博客、老小孩博客、二三里博客开



博客、写博文。我基本上每天都写。这是我的兴趣爱好，所以写博文对我来说是一种乐趣，是一种享受。从2009年5月在网易博客写博以来，16年中我大约写了5000多篇博文，字数在260万以上。积极主动地去写，乐在其中，其乐融融。

其三 做运动

生命在于运动，这是颠扑不破的真理。退下来后，可以自由支配的时间多了，所以在这方面践行得不错。如何践行，这在“做生活”中已经谈到了。我的特点是坚持得好。我是一个有毅力的人，刮风下雨下雪也坚持。下雨，我撑起雨伞去锻炼；下雪，我踏雪而行，踏在雪上发出的响声，给我奏乐，让我觉得饶有风趣。由于坚持锻炼，体质较好，抵抗力、免疫力和耐挫折力较强。我很少生病，很少去医院。跌过几次跤，什么事儿也没有，爬起来就走。严冬之际，锻炼的人越来越少，但我坚持始终，从未松懈。

其四 做心态

众所周知，好心态非常重要。问题在于如何保持良好的心态。我觉得关键在于学会调节心态，并养成随时调节心态的习惯，把不好的心态及时赶走，及时化解掉。我赞赏国民党元老于右任的方法：不想八九，只想一二。人生不如意之事十有八九，要控制自己不去想“十

之八九”的不如意之事，而多想、经常想那“一二”的称心如意的事。这样你就“如意”，就高兴，就愉快。我也赞赏“记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的”这样的名言警句。这确实是调节心态的好方法。试想一下，记住别人的恩情，有知恩、感恩、报恩之心；忘记那些苦闷的、忧伤的、烦恼的等等不愉快的事情；通过努力改变能改变的事情，比如通过奋斗改变命运，通过努力实现理想，通过勤劳肯干过上幸福的生活；对无法改变的坦然接受，绝不耿耿于怀。如此等等，你的心态能不好吗？

我想对于退休老人来说，这“四做”是过得充实、快乐的选项，也是健康幸福的必由之路。



思念母亲

□田 华



亲爱的老妈离开我们四个多月了，我经常会在脑海里回忆起母亲在世的情景，泪眼婆娑。

母亲离世的那天，我回家寻找她的照片，想做遗像。我发现了母亲已经准备妈留作遗像的照片，一辈子要强的母亲把自己身后事都已经安排得明明白白，不愿再麻烦子女。我心里一紧鼻子一酸，泪水喷涌而出。

母亲的要强性格完全继承了姥

姥的基因。她的童年很艰辛，命运多舛。本来是可以过个舒舒服服的生活，因为姥爷家是地主成份，又是村长，姥姥当时也是村里的妇救会长，只因姥爷不愿做鬼子的维持会长，丢下妻子儿女，独自一人闯关东，最后客死他乡。姥爷一走，家里失去了顶梁柱，家里又被几个佃户趁机抄了，最可恨的是锅也被砸了。姥姥的官也被撸了，日子只能靠7岁的舅舅带着3岁的妹子，在田里挖野菜充饥。幸亏姥姥手巧能干，帮别人缝缝补补，好心人给点粮食碎银。姥姥虽然大字不识几个，但非常有主见，为了儿女的未来，改嫁了一个贫农，成份一变舅舅和母亲就少遭罪了。这个后爹对母亲很好，让她读书识字，所以母亲的学生时代非常快乐，她聪明好学，又能歌善舞，青春萌动期自然而然地吸引了异性的目光。

我姥姥是个有远见，有主意的小脚妇人，也是说一不二的狠人，她可以让十几岁的舅舅入赘做童养

女婿，她怎么可能让女儿留在农村吃苦呢。当听说我父亲回家相亲，如果对象成功，可以马上随军时，就托人让母亲相亲去，虽然母亲不愿意，但是最后姥姥还是如愿以偿。

作为军嫂是很辛苦的，尤其是有职业的女性。母亲对我是百般宠爱，我2岁时掉到河里，危险时刻母亲奋不顾身跳进河里救我，倒拎着猛拍后背吐水，直到有了哭声才瘫坐地上，吓得不轻。后来我身体不好，患肝炎，肺炎，肺结核，腮腺炎，麻疹等等，两年里有一年是住在医院里的。她白天上班，晚上医院陪夜，这里的辛苦她一人挺着。到我4岁时，才有了老二，6岁时有了老三。打那以后，姥姥为了母亲来到了上海，照顾我们的家，解除了母亲的后顾之忧。

母亲做什么事情都是追求完美，处处是争强好胜的，要么不做要做就做最好的，无论是在部队保育院当保育员，还是后来去到工厂里，提起她的名字，都是交口称赞。她就像一块砖，哪里需要哪里搬，不出3个月，必定交出优秀答卷来。她上世纪60年代光荣入党，建党百年之际领到在党50周年纪念章，这是她引以为傲的。

我退休后能够加入老小孩网站，完全是靠母亲的推力。她是上海人民广播电台《为您服务》节目

的忠实听众，主持人小窗老师的粉丝。那时候在这档节目里，经常有老小孩网友被作访谈对象，介绍退休后参加网站后的丰富多彩的生活，她非常羡慕也想加入，就一直在我耳边唠叨着老小孩……。当我推开老小孩网站之门时，真的吸引了我再也离不开了，用自己的精力，奉献自己的爱心，也经常带着老妈参加网站的大型活动和旅游。她也与时俱进地学上网，学习智能手机应用，网上购物买买买，周围很多人都羡慕她，耄耋老人手机玩得这么溜。



（此照曾作为老小孩形象大使，感谢云石老师的拍摄。）

都是那该死的疫情，两次新冠后，母亲得了新冠后遗症，大白肺很厉害，加上心衰，在医院苦苦挣扎了一个月，最终还是没能挺住这个百年一遇的酷暑。愿天堂没有病痛，愿老妈在那里能够与您的亲人相聚继续陪伴……

想做事为基 能做事为翼 做成事是光

□ 冯莲花 李君健

近年来，上海市老干部大学充分发挥离休干部学员政治优势、经验优势、威望优势，强化政治引领，拓宽平台载体，2023年11月起，在离休干部学员中进行《光荣在党五十年》短视频制作。期间，每完成一部就在老干部大学视频号发表。2024年11月6日，正式举行10部短视频发布会，老年教育视频号上每天一期持续推送。11月22日，《光荣在党五十年》短视频在“学习强国”上报道，紧接着10部视频相继播出。

市老干部大学名誉校长陈铁迪说：“离休干部学员在不同人生阶段尽显共产党员的坚定信念与无私奉献精神。年轻时，他们为国家独立、建设和发展奋勇向前；离休后，对生活的热爱和对社会的责任感丝毫不减，在老干部大学不断学习充实自己，积极参与社会活动，关心下一代，传承红色基因，为社会发展持续发力。他们的故事就是一部生动的历史，激励后人不忘初



心砥砺前行。”

在筹建摄制队伍时，上海市老干部大学校长周鸿刚果断决定：“老干部更懂老干部，拍摄视频艺术表达重要，可理解党员身份与信念、把握离休干部的政治灵魂才是根本。”因此，“一场想做事为基，能做事为翼”的行动迅速展开，由老干部学员组成的《光荣在党五十年》项目组诞生。项目组成员，有的数十年在公安部门从事老干部工作，有的长期做着对外宣传，有的从事行政条线富有经验，在突出视频政治性上有着天然优势。而且在与离休干部学员沟通拍摄事宜时，他们更是能够换位思

考。被拍摄的离休干部学员平均年龄93.8岁，每一次拍摄启动，无论是老同志在家整理老照片、荣誉证书、奖章等物件，还是因拍摄需要外出，往返途中，都由专人陪伴，项目组都如守护珍宝般全程陪同。

期间，在剧本创作环节，结合人物经历为离休干部学员定制个性化主题。拍摄时，摄制组和老同志一起酝酿台词，寻找合适的情绪表达，帮助他们克服情绪紧张、视力模糊等困难。后期制作中，在保证严肃性的同时，加入小巧思，追求最佳视听效果。

高品质视频团队的力量势不可挡。由校长统筹确认主题，编研室策划素材搜集，编剧撰写剧本，摄影摄像，后勤保障，剪辑制片，《光荣在党五十年》项目组分工明确，一环扣一环，相互协作，缺一不可。

访谈的十位离休干部学员，岁月在他们脸上刻下深深的痕迹，但他们的思想却如璀璨星辰，深邃而闪耀，信仰坚定如磐。他们中，有的在解放战争的硝烟中冲锋陷阵，在渡江战役的波涛里奋勇向前，在抗美援朝的冰天雪地中捍卫尊严。那是战火的考验，每一次战役都是生与死的较量，他们带着坚定的信念和无畏的勇气，为新中国的成立与和平稳定付出了青春

热血。还有的在少年时期就投身革命浪潮，成为学生运动的先锋，以稚嫩的肩膀扛起民族复兴的希望。更有从事地下党工作者，他们在黑暗中潜行，机智勇敢地与敌人周旋，为解放上海立下了不朽的功劳。他们是智慧的宝藏，每一段经历都是一部生动的历史教材。

半个多世纪，在党的旗帜引领下，他们从青春年少到白发苍苍。这是一段漫长而辉煌的征程，其间风雨交加，却始终砥砺前行。无论是新中国建设时期，还是时代变革的各个阶段，他们都未曾有过一丝动摇。他们中有人为新中国建设鞠躬尽瘁，做出突出贡献；有人坚守党务工作数十年，如同一颗永不生锈的螺丝钉；有人参与撰写党史，为后人留下宝贵资料，那是历史的尊重与传承；有人紧跟时代步伐“向科技进军”，展现出与时俱进的精神；有人编撰专业教材，赢得行业内的赞赏，为知识的传播贡献



力量；还有人长期捐助困难学生，关心下一代成长，成为青少年心中温暖的“知心奶奶”。

离休后的他们，在市老干部大学继续绽放光芒。他们是笃志者，心怀坚定信念，犹如灯塔指引方向。其中最早的一批志愿者，无论风雨，一直坚守在志愿服务的岗位上，用行动诠释奉献的意义。也有人加入慈善行列，以诗歌为体裁，书写与时俱进的华章，用文字传递温暖与力量。他们积极学习时事政治、诗词绘画，还成功举办画展，展示了丰富的内心世界和高雅的艺术素养。有的应邀在电视台宣讲党史，坚持红色传承，将革命故事讲给更多人听。他们笔酣墨饱，写下的不仅是书法作品，更是对青少年的殷切期望，这些作品还作为文化瑰宝送给外国友人，展现了中国共产党人的风采。

他们是厚德之人，有担当、有责任感。在社会发展的进程中，他

们以自己的方式持续贡献力量。他们乐学，对知识的渴望如春风般轻盈灵动，不受年龄限制。他们怀揣着热忱与好奇，不断地探索未知的领域，无论是新的学术理论，还是现代科技知识，都成为他们追求的目标。他们把尚为当成一种行动，一种对卓越的追求与践行。老干部大学对于他们而言，早已超越了普通学习场所的意义，这里是他们展现自我、实现梦想的一个舞台。视频拍摄中，每一部作品都生动展现了他们的风采。正如《光荣在党五十年》视频拍摄成果验收审核的专家所讲：《耄耋之年的共产党员志愿者黎泽民》，将黎老兢兢业业为党的事业奉献终身的境界刻画得淋漓尽致，感染力十足。《无愧使命》深入描绘了老党员的坚韧成长，同时展现了一位在文艺创作方面颇有才情的离休干部形象。《百岁党员的多彩人生钟在雍》结构生动有力，细节触动人心，全方位展现了一位集忠诚的共产主义战士、人民教师、妻子、母亲、文艺爱好者于一身的励志人生。《齿轮》以沈老编纂上海地区党史为线索，串联起历史与当下，把党史宣讲工作的个人体验与党史宣教的厚重分量有机结合，特色鲜明。《同龄》风格独特，舒缓中见惊涛骇浪，



将地下革命斗争的惊心动魄和新中国建设的历程完美平衡结合，片头和片尾导语凸显“党龄与新中国同龄”这一核心构思，提升了全片格局。《薪火》富有时代气息，与关心下一代的主题紧密匹配，体现出梁老积极进取的品格。全片结构详略得当，重点展现了梁老对青少年党员精神引领的重要作用。《戎马传奇红色伉俪》构思精巧，情感真挚浓郁，从党员和军人的理想信念以及老年大学所学在党的工作中发挥国际影响两个共通点，讲述红色伉俪相互扶持的故事。《学习改变人生》有条不紊地展现了平凡岗位上老党员的自律与奉献，夹叙夹议的散文风格充满亲切感，片尾“螺丝钉精神”实现情感升华。《关爱是温柔的力量》风格朴素真切，通过讲述和资料展示，带我们回到新中国艰苦创业的岁月，令人动容。《把一切献给党》道出了离休学员初衷：如今你还拉着我的手继续跟你走 / 我迈着那坚定的脚步走在你身后 / 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。

这些离休学员，用一生书写对党的忠诚。他们是老有所学的典范，激励着无数后辈珍惜学习机会；是老有所乐的偶像，向人们展示积极向上的生活态度；是老有所为的楷模，为社会发展持续发光发热。他们就像重阳中最闪耀的光

芒，照亮我们前行的道路，他们的精神将永远在历史长河中熠熠生辉，成为中华民族伟大复兴征程中不朽的精神财富。他们用行动证明，年龄只是数字，信仰和追求才是永恒的主题，他们是我们永远敬仰和学习的榜样。

想做事为基，能做事为翼，做成事是光。讲历史，讲党的创新理论，讲新时代城市可喜变化。《光荣在党五十年》视频在不同媒体播出，喜爱和关爱离休干部学员的人们将在手机上随时可以浏览。



聚爱成炬 光照希望

——记“五老”优秀沈启华工作室

□ 中共上海市委老干部局

现年81岁的沈启华，是上海市嘉定区嘉定镇街道花园弄社区的一位退休教师，也是一位退伍军人。而更让大家熟悉的，是以他名字命名的工作室——沈启华工作室（以下简称：工作室），因为这里承载着一段30年来跨越上海至江西700余公里的爱心传递。

从一个人的“希望事业”到一群人的“希望工程”

1994年，沈启华带领一批大学生到江西省浮梁县经公桥镇进行社会实践。当他看到在四面漏风的教室里、破旧不堪的课桌前，孩子们渴求知识、满怀希望的眼神时，被深深触动了，也萌发了捐资助学的心愿。他当即资助了小计和小施两名品学兼优的孩子，仅仅留下回家的路费后，将自己带去的所剩钱款全都捐给了学校。

回嘉定后，沈启华陆续收到了两名受助女孩小计、小施的来信，信中诉说着八岁孩子

本不该有的心事和负担。一声声情真意切的“谢谢爷爷”，让沈启华的心沉甸甸的。

他提笔写下了寄往山区的第一封信。从此，他与江西的孩子们结下了跨越山海、寄予希望的不解之缘。读信、回信。寒来暑往，一晃便是九千多个日日夜夜，他和每个受助孩子的信件往来都从未间断过。五百多封回信，每一封都被细心地压平、分类、装订、收藏。

每个孩子的生日他都一一记在心头，过生日，他给孩子们买礼物、送惊喜；过新年，他给孩子们发



压岁钱、做新衣裳；节日里，他给孩子们寄糖果、寄祝福；寒暑假，他亲自去江西到孩子家中关心看望，并在自己做的表格上详细记录孩子的成长变化。沈爷爷的贴心善举给了孩子们莫大的鼓励和动力。

随着沈启华扶贫助学的事迹逐渐被传开，他一个人的“希望事业”也变成了更多人的“希望工程”。2016年，在嘉定镇关工委的关心支持下，以沈启华名字命名的“五老”工作室正式成立，为社会各界搭建了参与爱心助学活动的平台。目前已有15家爱心单位加入到工作室的帮困助学行列，“爱心雪球”也越滚越大。

“党建带关建”搭起沪赣“爱心桥”

工作室成立后，在区、镇关工委的关心指导下，运行机制不断完善，全流程覆盖值班、登记、分类、转介、跟踪、监督、反馈等环节。工作室现有“五老”核心成员18名，每双月召开一次工作例会，每月举行两次学习会，成员们在会上分享结对助学孩子们的生活学习情况。每周三上午9时至10时，安排老同志值班进行接待、记录等工作。不久前，一位江西的孩子因患白血病急需手术。例会上沈启华刚一说情况，参会成员们立刻为孩子捐款捐物，第2天就将爱心善款转



到了孩子父母的手上，为陷入困境的家庭送去曙光和温暖。

为了进一步加强工作室全面建设，2018年4月，工作室建立了党支部。在嘉定镇党工委领导下，以党建为引领，紧盯青少年需求导向，创新工作形式、活动载体，积极发挥基层关工组织在教育、引导、关爱和保护青少年方面的作用。目前，工作室已与10多家单位签订党建共建协议，共同为关心下一代工作聚力赋能。

在“室邻”共建中，发挥嘉定镇街道睦邻党建成员单位嘉定区委党校、嘉定区公证处等单位的教学资源优势，举办爱心宣讲、捐书助学等公益活动，引导青少年扣好人生第一粒扣子。

在“室校”共建中，与上海大学悉尼工商学院成立“启华爱心基金”，重点资助江西景德镇希望小学、上海大学贫困学生以及其他爱

心公益事业，帮助受助学生完成学业，逐梦未来。同时，为嘉定区启良中学与江西省景德镇市昌江区丽阳镇希望小学牵线搭桥，协助两校开展“希望漂流瓶”爱心帮困助学活动。工作室成员还深入中小学校、高等院校，开展红色宣讲，传承红色基因。

在“室企”共建中，动员和凝聚爱心企业和爱心人士，以“沪赣两地学生暑期红色研学活动”为载体，以两地互换优秀学生为主要形式，开展了“初心漫步”红色教育基地参观、足球培训和足球友谊赛等主题活动12场。

在“室社”共建中，结合寒暑假“假期学堂”，工作室发布红色宣讲菜单，成员们深入社区、居委和寒暑托班，开展宣讲活动逾210余场次，受众12000余人次。

受助——感恩——回馈，驱动爱的正循环

三十年过去了，沈启华资助的



首批受助者小计、小施早已长大成人，但她们依然和沈爷爷保持着通信联系，信的开头，依然亲切地唤着“爷爷”。“爷爷，山里的女孩很少能读到中学，一般都早早地嫁人，帮家里做做农活，一辈子就在山里。很幸运我能遇到爷爷，因为您，让我开阔了眼界，有了不同的生活、不同的未来，真的感谢爷爷！”在孩子们的心中，受助者得到的不仅是金钱的资助，更是人生的改变，以及亲人般的惦记与温暖。

沈启华曾资助过的一位学生感动地说：“孩子们真正需要的是关怀，而不是爱心活动过后的忘却。很少有人能像沈爷爷一样，这么多年来坚持给予孩子们呵护、引导和关爱。”

“之前听说沈老师的事迹，我被深深感动了，我也立刻选择了加入。”爱心捐助者王静娟说。在沈启华的带领下，越来越多的爱心人士加入进来，王静娟就是其中一员。她从2017年开始资助江西困难学生小章，目前小章已成功考取当地的重点中学。“小章爸爸经常在微信上给我讲孩子的情况。他告诉我孩子考上重点中学的消息时，我真的很开心。”

在工作室全体成员的

共同努力下，截至目前，他们已帮助江西山区援建了2所希望小学，先后为1300余名贫困学生牵线搭桥找到结对帮扶者，其中大部分孩子已顺利完成从小学到高中的学业。

早期受助者小庄在工作室的爱心资助下，已顺利完成大学学业。从英语系毕业的她接过爱心接力棒，放弃了去沿海地区高薪企业就业的机会，毅然回到了家乡的丽阳中心小学任教，成为了爱与希望的传承者。在希望工程雨露下成长的小施，也同样成为了当地希望小学的一名教师，正用自己的爱心浇灌着新的希望之苗。

2023年，工作室成员与上海爱心家庭一同前往江西景德镇开展助学活动。活动中，他们再次见到了曾经的资助对象小刘。小刘的交流发言令在场所有人动容：“亲爱的沈爷爷和各位好心人：你们十八年

前在我心中种下希望的种子，现在已经长大了！我也会努力像你们一样去帮助社会上有需要的人，担起我们新一代人的责任与担当，做到知恩、感恩、报恩，做个对社会有用的人！”

三十载悠悠助学路，上千里深深关爱情。30年来，沈启华带领身边的爱心人士聚爱成炬，为贫困地区寒门学子点燃了一束束希望之光。工作室也从一间小小的办公室，逐渐演化为弘扬助学正能量的关心下一代红色阵地。夕阳最美，晚照情浓。从“上海爷爷”到“上海爷爷奶奶们”，工作室用爱与温暖，照亮了受助学生的未来之路。在新的征程上，沈启华工作室仍然用爱与责任，书写着更多关于成长、关于希望、关于传承的感人故事。



无私奉献，点亮“新图景”

默默耕耘的老干部——周雪芳

□ 浦江思源



近期，黄浦区委老干部局深入学习贯彻习近平总书记给上海“老杨树宣讲汇”全体同志的重要回信精神，积极践行“人民城市”重要理念，以人民群众最关心的一件件“小事”着手，深情讲述人民城市故事。今天故事的主人公是黄浦区委老干部局的一位退休干部，她叫周雪芳。

周雪芳同志是新泾一村第二居民区的居民，也是该居民区业委会主任。业余时间，她经常参与社区志愿服务，默默耕耘在基层治理中；她心系社区、无私奉献，用实际行动诠释了对社区的热爱与责任，在平凡中绽放出“不平凡”的精彩。她常常说：“既然得到了居委会和社区居民的信任，那我就一

定要尽全力做好社区工作，管好自己的‘一亩三分地’。看着这个‘大家庭’越来越好，自己也很开心，工作更有动力了。”

聊家常，让社区居民“聚”在一起

退休前，周雪芳同志是一名老干部工作者，善于和老同志打交道，帮助他们解决急难愁盼问题。退休后，她将一片热心投入到社区，把原来工作中好的经验、方法融入到社区工作中，为小区建设贡献着坚定的力量。周雪芳表示，基层社区治理工作纷繁复杂，要以真心换民心，站在社区居民的角度，做通社区居民的工作。面对社区里的“老毛病”和“新问题”，她积极搭建起居民群众与居委会沟通的桥梁；面对居民群众身边的大事小情，她牢牢放在心上，抓紧时间协调解决。

周雪芳同志深谙社区的“难与解”，对于有效调动社区居民参与的积极性，她有一套自己的办法。她认为，居民的事，居民最有发言权，要想干成社区的事，不能只有社区干部的“一头热”，而是要让社区居民真正地参与进来。只要居民们愿意坐下来聊一聊，再大的事情都能解决。

随着电动自行车的普及，社区居民对于充电桩的需求日益增加。如何做好电动自行车安全管理工作，已经成为当下迫在眉睫的民生大事。为了解决这个问题，周雪芳同志主动担当、积极作为，深入践行“三驾马车”并驾齐驱、“四位一体”协同作战的工作理念，串联起居委会、业委会、物业等多方力量，形成治理合力。在她的引导带动下，业委会还多次组织召开专题讨论会，集体研究“电动自行车停放难”“增加的充电桩安装在哪儿才合适”等问题，积极推动小区内充电桩的建设。讨论会现场，居民代表们踊跃发言，大家抛问题、提建议、出谋划策，“聊”出了满满的安全感。最终，通过多方的共同努力，小区基本实现电动自行车安全停放、充电，缓解了居民充电的急难愁问题，居民安全意识大幅度提升，真正让每位居民都能充电无忧。

技巧，让社区治理“活”起来

新泾一村第二居民区在居民自治方面有着坚实的基础。目前，居民区的自治团队涵盖了文化、平安和民生等多种类型，而居民群众在参与美好家园建设时也是毫不含糊，“精品小区”建设的每一个环节，都完全由居民民主商议、共议共决。

2021年10月，在街道党工委的关心支持下，剑河小区被纳入到“精品小区”改造之列。居民们欢欣鼓舞，周雪芳同志更是翘首以盼。在街道管理办召开的工作例会上，她主动提出了剑河小区存在高层居民屋顶漏水现象严重、小区停车位严重不足等一系列民生问题。最终，原定于2022年年初实施的“精品小区”改造计划，提前至2021年10月正式动工。

周雪芳同志把“全心全意服务好广大业主”作为业委会工作的宗旨，把“剑河小区打造成温馨和谐的美丽家园”作为工作的目标。在居民区党总支的支持鼓励下，她积极探索居民自治，社区的大事小事都带领居民们一起参与解决，从解决居民电动自行车充电问题，到老旧电梯更换，再到居民区“精品小区”改造……她与居民们一步步攻坚克难，用一个个实际行动，为共筑美好家园作出贡献。随着“精品小区”工程的不断推进，小区面貌焕然一新，小区居民的幸福指数不

断地攀升。

“周主任工作认真尽责，是社区的‘热心肠’”“在居民区，大家都知道，有事就找周主任”……这些夸赞都是居委会和社区居民对周雪芳同志的肯定和信任，这又为她的社区工作注入了满满热情和正能量。周雪芳同志表示，在接下来的

工作中，她将挑好重担，继续引导社区达人、能人参与到社区治理中，让更多的居民成为社区治理中的先锋力量，用实际行动践行总书记提出的“人民城市人民建 人民城市为人民”的重要理念，建设好小区幸福家园，点亮社区治理新图景。



只为弘扬“老小孩”精神

——访原文传委副主任、《老小孩》杂志编辑陈渭明

□ 吴佩珍



杂志社田华老师向我推荐了陈渭明老师，当天前往，他和爱人已在门口恭候。踏进三房二厅的居室：宽敞、明亮、整洁……让我看到了主人的心态、风格、品德、精神面貌……

说明来意，陈渭明连连摆手说：“勿要写我！勿要写我！我只是个再普通不过的老小孩，今天你能来，我是希望你写的文章能弘扬“老小孩”精神！”“那就随便聊

聊！”一聊，才知道陈渭明是首届“老小孩”文化传播委员会副主任、《老小孩》杂志创刊任编辑，而我是现任编辑，距离一下子近了，他曾为“老小孩”网站付出了许许多多……

陈渭明生于1947年，毕业于上海第二科技学校，毕业后分配到无线电二十一厂工作，从基层工人做起一科长一副厂长，再后来，资产重组，成立了上海新建仪器设备有限公司，他当上了副总经理，为公司培养企业骨干。这一路走来，陈渭明很感慨：“我明明学的是无线电测量专业，是专门搞技术的，人生路不由我选择啊！”

企业是搞军工的，到了退休年龄，陈渭明所从事的工作有一定的保密性，被单位返聘，多工作了五年。2013年正式退休，在单位时天天忙得分身乏术，一下子退下来，他突然感觉自己无所事事，很不习惯。偶遇同学老小孩网友宝玉，一眼就看透了，告诉他：有个“老小

孩’网站，那里能人云集，不如去关注一下。就这一句话，为陈渭明打开了一扇门，让他踏进了一个新的天地。

陈渭明开始关注“老小孩”网站，一看网上博文，不得了，真的是藏龙卧虎、能人如云啊！各行各业的都有。2013年3月1号他正式成功注册“老小孩”网站，网名：奔驰，3月7号发了第一篇博文。让他没有想到的是：马上就有很多人关注、留言：欢迎新网友！博文写得很风趣！又多了一位博主……许许多多的赞美，许许多多的鼓励，让他一下子感觉到网站大家庭的温暖，非常开心。3月9号发出了第二篇博文，让他没有想到的是：文章被网站推荐到了首页醒目位置，阅读量直线上升，让他兴奋不已。

随着时间的推移，陈渭明在“老小孩”网站不断发博文、不断结识新网友，他也成为网站志愿者，默默为网站付出。2014年“老小孩”网站成立了文化传播委员会，陈渭明出任副主任，经常写博客，进行网站管理，推荐好的博文。推文需要把关，严格把控“三不”：“一不议论时政，二不谈论宗教，三不互相攻击。”

2015年，《老小孩》杂志创刊，陈渭明成了杂志社首任编辑，杂志搞得风生水起，但是，效果并不理想，关注度也没有网上的博文高。

他却更忙了，当编辑，就是当志愿者，没有分文报酬，却忙得不亦乐乎：每天要看许许多多博文，那时的博文要比现在多，每天都有数以百篇，看也看不过来。要采访、要组稿、要编辑……设立“今日博主”栏目，把首次发博文的新博主推出去，他就成了“今日博主”。

说到当编辑，陈渭明说：“当初我也像你一样采访过许多人物，也写了许多专访，至今还印在我的脑海里，挥之不去。他们那种乐观向上、不屈不挠，顽强坚毅、勇于面对现实的精神影响了我的余生。”

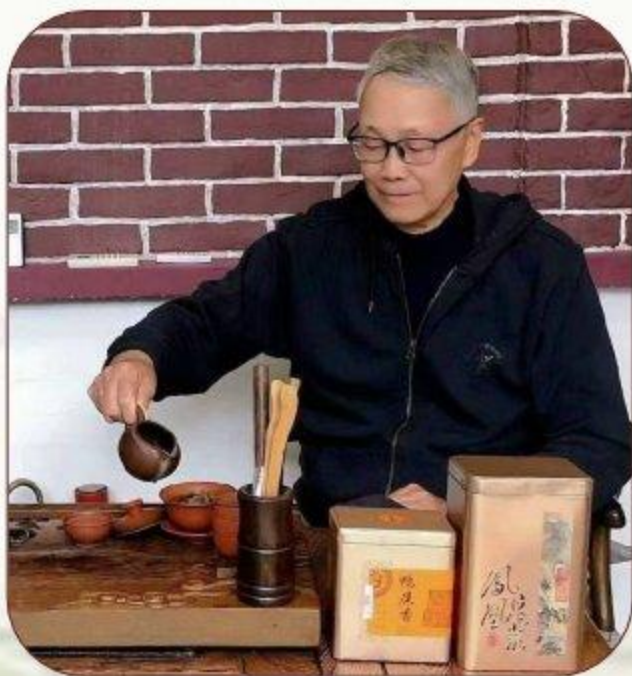
他向我谈起采访薛义斌，写下了《带头骑游 堪为表率》的文章：当时薛义斌已60岁，因胃痛住院，被诊断为腹膜后恶性淋巴瘤，无法手术，只能化疗。和许多癌症患者一样，绝望、恐惧的情绪占据着内心。曾经是人民空军歼击机飞行员的薛义斌没有轻言放弃，他制定了康复方案，打坐、练气功、自学心理学，积极调整心态。开始骑自行车锻炼，创建了“癌症康复俱乐部生命阳光骑游队”，带领大家绿色出行，宣传低碳世博；从上海骑车到珠海迎接澳门回归；从上海骑车到北京……癌龄5岁时，薛老去医院检查，奇迹发生——癌瘤体彻底消失了！薛义斌还甘当义工，兼善他人，薛老说得好：“在帮助别

人的同时，自己也受益了，我就感到由衷地开心，满足！”

有一天，在“为您服务圆梦行动”的留言板上，网民az122333实名刘世钊留言：“我的梦想是将我独创的具有世界最新最先进的二维和三维的数学造型理论和计算机造型技术——数学编织，最终取代分段函数最新理论和CAD等的造型技术。因我是单枪匹马，独自一个人在开发，我年岁已高，最近又尾椎骨折，急需接班人和助手。急需合作伙伴，希望得到支持！”看到留言，陈渭明和瑞雪老师、田华老师约了懂专业的谢博士一起去了他的家：陈旧的家具、拥挤的环境、老式CRT电视机、一台老型号的IBM手提电脑、墙面已多处驳落、甚至连地板还是涂着红漆的水泥地，这样的条件，单枪匹马独创了最先

进的计算机造型技术——数学编织，并荣获了2014年全国“星火杯”创造发明一等奖。清贫、执着、耐得住寂寞是通往成功的崎岖之路，超人的定力，在陋室中孕育出“编织数学”这只金凤凰。陈渭明写下了《陋室中的金凤凰》。

以越洋长途电话的采访形式，陈渭明对旅居加拿大卡尔加里的资深网友杨华老师进行“超越时空”的访谈，写下了《大洋彼岸跳动着一颗赤诚之心》，传播杨老师在海外正式成立了海外“老小孩”第一个社区沙龙——“卡尔加里江浙上海联谊会老小孩电脑班”沙龙，以满腔的爱国热忱，以自己电脑特长，积极参加社会活动，弘扬中华文化，为广大华人、华侨服务，扩大老小孩网站的海外影响，受到华人社区和当地政府的肯定和赞誉。去年国庆前夕，杨华老师在卡尔加里华人网的直接指导下，成功制作“中华人民共和国65周年图片音乐专辑”，为庆祝祖国65华诞献上海外华人的一份厚礼。截至2011年，就有600多人参加学习，授课1000多小时，7年来这个冠以老小孩网站的电脑沙龙已在远离祖国的加拿大结出累累硕果，累计授课达2000多小时。正如杨华老师所说：“旅居海外每时每刻都关心祖国的发展，强大的祖国是我们的坚强后盾。我们很自豪Im Chinese！每当



老外提起中国竖起大拇指时，我总感觉到一股暖流涌上心头！”

一个偶然的的机会，陈渭明认识了因医疗事故，成年后双目失明的黄鸣老师，采访她，写下了《黄鸣和她的导盲犬》一文，让人们看到了一位后天失去光明、健康、阳光年过六十的优雅女士。

采访网号206号的资深网友，原聚乐部主任跳跳老师。

与君子兰老师聊，题为《老小孩聚乐部及其掌门人》跃然纸上。

采访瑞雪也芬芳老师，写下了《最美的拥有是陪伴》。

和陈老师很聊得来，我们聊得很开心。他告诉我：因为健康原因，辞去了老小孩的职务，渐渐淡出了“老小孩”。与爱人常常去旅游，先跑远的海外，除了南非没有去过，走了三十个国家，且尝试过自助游，护照用了三本，现在的重点转到了国内休闲游。

临分别时陈渭明再三说：只有一个心愿，弘扬“老小孩”精神，做老小孩中淡泊励志、无私奉献、正能量的老小孩。



莘梅秋赏别样情

□ 杨克元

莘庄，因莘庄公园、莘庄梅园早春梅花的盛放而声名远扬。梅花怒放，这里便上演一场繁花似雪的视觉狂欢；暗香浮动，这里便摆开一桌轻烟萦绕的嗅觉盛宴。这里的每一寸土地，引得无数探梅者纷至沓来，只为沉醉于梅花那冰清玉洁、娇艳欲滴的绝世芳容和芬芳馥郁、沁人心脾的倾国幽香。

然而，当秋风渐起，霜华悄降，莘庄梅花恰似一位深藏韵味的雅士，虽然褪去了春日的热烈与豪华，却在肃杀静谧中展露另一番动人心魄的景致。原本葱翠的梅树悄然披上了一身华丽的金衣，那金黄的梅叶在枝头悠然摇曳，恰如粉墙披上了黄绢，又似佛像贴覆了金箔，在秋风里闪烁着独属于自己的迷人光辉。

这些天，如果你走进这两座公园，那透着骄人的深秋初冬风景已经向你迎面扑来。

飘飘扬扬的梅叶金黄璀璨。这金黄，不同于银杏那样纯粹明亮，它带着几分含蓄与温润，恰似夕阳

余晖洒落在线装古书上的色泽，给人一种宁静而悠远的感觉。阳光透过枝叶的缝隙倾洒下来，星星点点的光斑在地上跳跃，每一片叶子脉络清晰，纹理细腻，若一位经年的长者，诉说着春天的繁盛和岁月的故事。

曲曲弯弯的梅枝婀娜多姿。这婀娜，不同于红枫那样挺拔夺目，它透着十倍的苍劲蜿蜒。有的如蛟龙腾空，有的似舞者展袖，以一种肆意而又优雅的姿态伸向天空，似乎在与秋风对话，与秋阳共舞。金黄的叶片疏密有致地分布在枝干上，或成团成簇，或独立寒秋。远眺，梅树林是一片金色的海洋，令人心醉神迷；近观，梅树林如龙袍加身，让人驻足仰视。

在历史的长河中，梅花一直是文人墨客笔下的宠儿，它在诗词歌赋里与春寒相伴，象征着坚韧和高洁的品格。然而，关于梅树秋赏的记载甚少。或许有那么一些文人雅士，在秋意渐浓的日子里，漫步于庭院之中，偶然瞥见梅树那金黄的

叶片在秋风中摇曳，心中便涌起一丝别样的情愫。虽未着墨不多，却也在泛黄的古籍书页间留下了些许痕迹。

民间传说中，梅叶金黄却有着神秘的寓意。据说，梅树是天上花神的化身。当第一片梅叶染上金黄，就意味着秋天的正式来临。花神用这种方式，提醒世间万物做好过冬的准备。还有一说，秋夜，会有仙女提着金篮，悄悄为梅树洒下金黄颜料，让人间在秋季也能欣赏到梅树的美丽。这些传说，如同梦幻轻纱，笼罩梅秋，更具魅力与神秘。

站在梅树下，闭上双眼，常常回味文人墨客关于梅叶秋赏的片言只语，咀嚼民间传说关于花神花仙的奇妙故事；静静聆听金黄的叶片相互摩挲，发出沙沙的声响；凑近梅树，轻轻吮吸一股淡淡的草木清香，禁不住触摸梅树的叶片，那微微粗糙却又光滑的质感在指尖流淌。季节变迁，生命轮回所带来的震撼，让心中腾起崇敬和敬畏的火焰。

梅树春开花，秋落叶，这一生命历程恰似人生的写照。梅树秋赏，是一场视觉与心灵的盛宴。它让我们看到了梅树在不同季节里的多样魅力，也让我们在欣赏自然美景的同时，感悟到了生命的哲理与人生的真谛。让我

们在这秋意浓浓的日子里，走进莘庄公园和莘庄梅园，走进那一片金黄的梅树林，去聆听梅树的秋语，去感受那别样的梅树风情。

猛然突发奇想。莘庄能够在早春举办梅花展，那是因为梅花的暗香疏影，傲雪凌霜和冰肌玉骨、不屈不挠。那么，我们何不可以在这深秋时节，在莘庄举办一场别开生面的梅叶展，那又将是怎样一番盛景呢？

此时的莘庄公园和莘庄梅园，梅叶金黄，银杏灿烂，红枫似火，水杉静美。这幅七彩争艳的油画，每一笔都饱含着大自然的深情与诗意，它值得每一个曾为梅花在早春而来到此地的人，再次踏入这片熟悉而又陌生的江南园林，以一颗全新的、充满期待的心，去领略莘梅秋赏别样情，去探寻莘庄在不同季节里所散发的独特魅力，去感受时光在这片土地上留下的深刻印记。展望莘庄，这座上海城市副中心城区的金色前程。



初冬深秋的诗意与宁静

□大海

初冬与深秋，这两个季节的交界，总是带着一种难以言喻的韵味，仿佛是自然界的诗人，在悄然间挥毫泼墨，绘就了一幅幅令人心旷神怡的画卷。而在这幅画卷之中，世纪公园以其独有的诗意与宁静，成为了城市中一抹不可多得的风光。

走进公园，一幅绚丽多彩的画卷便在眼前徐徐展开。映入眼帘的是那一片片落叶铺就的金黄色地毯，或轻盈地飘落在小径上，或层层叠叠地堆积在草坪间，每一步都踏出了沙沙的声响，那是深秋留给初冬的低语。阳光透过稀疏的树梢，洒在这些落叶上，金黄与斑驳交织，仿佛给大地披上了一层温暖的光辉。

沿着蜿蜒的小径前行，步入了一片森林。高大的树木枝繁叶茂，在头顶交织成一片金色的穹顶。阳光透过枝叶的缝隙洒下，形成一道道金色的光线，如同舞台上的追光灯，将这片树林装点得如梦如幻。枫叶在枝头燃烧得正旺，红得鲜艳夺目，仿佛是一团团跳动的火焰。

一阵秋风拂过，枫叶纷纷扬扬地飘落，宛如一只只红蝴蝶在空中翩翩起舞，最终轻轻地落在地上，铺就了一层厚厚的红毯。银杏也毫不逊色，金黄的扇形叶片挂满了枝头，在风中摇曳生姿，像是一把把小扇子，扇走了夏日的炎热，扇来了秋日的凉爽。

湖泊宛如一颗璀璨的明珠镶嵌在公园中央。湖面仿佛是一面巨大的镜子，记录着季节更迭的每一个瞬间。微风吹过，湖面泛起层层涟漪，波光粼粼，美得让人心醉。一群群野鸭在湖中嬉戏玩耍，时而潜入水中觅食，时而浮出水面梳理羽毛，为这宁静的湖泊增添了几分生机与活力。湖边的垂柳依依，细长的柳枝随风轻摆，仿佛是一位位婀娜多姿的少女，在湖边梳妆打扮。

初冬深秋的世纪公园，是一首无声的诗，是一幅流动的画。这里不仅有大自然赋予的斑斓色彩，还有那份宁静与祥和，成为了都市人心中的一片净土，让人在繁忙的生活中分享这宁静与美好。

旅游美食嘉年华

□ 阿木林



赶集了！赶集了！旅游美食嘉年华。金秋时节，上海旅游节，让我们一起走进美好与欢乐。

南京路最中心的兴业太古汇。这里是上海旅游节活动的特色场地，走进太古汇的中心广场，彩旗飘飘，各种小铺，五花八门，五彩缤纷，熙熙攘攘。好看，好玩，好优惠，足不出沪，享各地文旅特色，热门景点，时尚潮流，乡村风貌，有各式各样的美食品尝。还有各种各样的限时优惠，异域风情的舞蹈演出，给我们带来奇葩的国际范的沉浸式创意的文化享受，霓裳锦绣翩翩起舞，上演盛世辉煌！

首艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”2024年元旦正式首航，是中国的！上海设计，上海制造，我们是全球第五个有能力建造大型邮轮的国家，我骄傲！上海人一定要坐一次魔都号，照片模型看了十分兴奋，这是最适合我们老年人旅游的品牌。没有年龄限制，没有旅游劳

顿，而且价格优惠，三千元左右的费用，真的有一点迫不及待，拿了名片，加了微信，期待参加首航！

吉祥航空也有大动作。许许多多的线路，便宜到白菜价，令人惊讶。这是旅游节的特色，要加速促进城市消费，开启都市潮奢的文旅需要，打造高品质消费的盛宴，品味上海文化，体验魔都速度。飞天，游海，祖国大好河山，出去走走看看，向往诗和远方，如果还有梦就去追，紧跟旅游节非凡的足迹，一起欣赏万千世界。





“眼睛+大脑=镜头”

□ 心旷神怡的小木屋

这些天打开电脑，浏览往年旅游时拍摄的照片，追溯10多年前乃至20多年前，不论是在国外的旅游片还是国内著名旅游风景片，现在看来充其量只是打卡记录，仅仅是到此一游而已，连一张稍稍好看的糖水片都没有，更别谈什么有点光影效果的艺术片了。

当然，那时才刚刚开始学习摄影，严格意义上是学习拍照，只不过把景物或人物留在画面上。仔细回忆自己的拍照历程，到了一个景点，拿出相机急急忙忙地抓紧拍摄，生怕遗漏任何漂亮的景点与人物。只要曝光大体上过得去，画面不要太黑或太亮即可，似乎根本没有什么要求。记得以前曾看到国外一个著名的摄影大师曾说过，大意是：别人都追求摄影者要花时间拍摄大量的照片，达到一定的数量，摄影技艺就会自然提高了。而我却不这么认为，在外采风，他人都用光了携带的十卷胶卷，而我一卷都还没有拍摄完，还不能马上去冲印。但一旦照片分享，我拍摄的照片竟然有好几张分别刊登在世界著名杂志的封面上。还是那句话，摄

影是门学问，要动脑子的，在取景按动快门时，一定是经过多重反复思考的。

大师如是说，但对于我们谈何容易。我们既需要花时间和多拍摄，当然更亟需多审视拍摄环境和在开动脑筋上下功夫，冰冻三尺非一日之寒啊！今日正巧在网上欣赏到一篇帖子，感觉对我等久久入不了门的摄影爱好者，有很大的帮助和启迪。可拍可不拍的相片坚决不拍或少拍，摄影要具备镜头感，也就是“眼睛+大脑=镜头”。

如何培养你的镜头感，确实是一个较为复杂的问题，而且因人而异，每个人有不同的观察方式，不同的审美情趣。首先，什么是镜头感？简单说就是“眼睛+大脑=镜头”。我们拍摄的时候总是用眼睛先观察被拍摄物，这是第一步。然而这第一步好多朋友就没有注意到，我们的眼睛其实是有缺点的。它是立体三维的感知，所以我们想当然的就认为镜头也应该知道。其实镜头只能给你一个平面的东西。

其次，我们的眼睛是选择性的观察事物的，这是非常重要的一

点。一排站在一起观察一个方向的人，像场里的客观世界是一模一样的，但是每个人的视觉记忆是不一样的。这就是我们的大脑在“作怪”，每个人的视觉兴趣点是不一样的。所以我们必须牢记这一点，镜头和我们的眼睛有这两点差异。这不是镜头的错，镜头只是忠实的还原了画面。我们应该尽量以镜头的方式观察，思考。这里有5个诀窍分享给大家。

一、为你的视平面加个框 这是一个无形的框，在你的大脑里，选择你希望拍摄的画面，同时也可以不断的调整它。不要总是依赖你的取景器，习惯了之后，你会发现它比取景器快得多，方便许多倍。

二、关注整个画面 许多人拿起相机拍摄的时候死盯着MT的眼睛，不停地拍。运气好，看着相片就高兴；运气不好，唉！问题在于自己忽略了拍摄的是一个画面，而不仅仅是一个单纯的MT。你无论如何也应该习惯按下快门之前飞快地用眼扫一下整个画面。

三、选择适合的焦段 有许多朋友喜欢用中长焦，因为它的画面效果和我们的眼睛所观察到的十分有别，所以，非常的讨巧，毕竟我们不能用眼睛看到这样的效果。然而它把空间感给压缩了，成为彻底平面化的平面。

广角有这方面嫌疑。真正难拍

的应该是标头，因为它有类似我们眼睛的视觉效果和透视，要想拍好就需要拍摄者有极好的观察能力，这促使你需要在自己的眼力上不断地提高。片子拍得不好很容易看出来，有助于我们反醒提高。所以，尽量用标头拍，该走的时候多走走。如果有兴趣，我们翻开世界有名的时装杂志，人物类杂志，会发现90%的片子都是用35~85mm（相对于35毫米相机）的焦段拍摄完成的。

四、多走走，前后左右都无妨移动的时候不要忘记观察主体的前后。切不要因为我们的镜头好，把它虚化了事。这样原本非常有意义的前后景，让你给扔了，这不仅仅是浪费钱的问题。

五、培养视觉透视感这一点对于拍摄静物，建筑，以及希望拍产品广告的朋友非常有用。人眼的视角非常宽，大约有135度左右，然而我们视觉重点却非常的小。同时我们的大脑已经对透视做了适度的校正，所以，有时我们往往忽略了透视的影响。当我们希望取得一个画面的时候，应该多观察拍摄主体前后的范围，需要什么，不需要什么，需要它到什么程度。直至通过锻炼，可以直接做出判断“我要用××镜头”。



我的孤残朋友

□ 翁蓓华

去年11月份的一个下午，我又一次走进地处松江老城区的上海市第四福利院，在社工部周丽娟陪同下来到一号楼5楼，与住在那里的九位孤残朋友聊天（陪聊服务）。我们有一段时间没见面，每次见面如同亲人，忙不迭地一个个拥抱。他们个个笑容满面，喜悦感溢于言表。

这九名孤残住养人员，是2016年从崇明岛的市第二福利院转移到这里的，至今已第八个年头，我的陪聊服务也进入第八年。记得八年前的春天，我愉快地接受了四福院领导的聘请，每周和院里的十多位孤残住养人聊天、唱歌。尽管其他志愿者经常轮换，我始终坚持着。我们成立了“阳光灿烂歌咏队”，由大学生志愿者（目前是复旦视觉艺术学院的）来教歌，我们大家学唱。期间我和大家聊聊党和国家的大事，祖国的发展变化、上海的、松江的发展变化，其乐融融。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，坚持“以人民为中心”的发展思想，要求“完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系”“优化孤寡老人服务”。我想，在福利院的住养人员是社会的弱势群体，理应得到全社会的关心爱护。于是，我退休后加入了志愿者队伍，首先把服务重点放到了社会福利院，主动和福利院领导联系，开展陪聊服务，让他们同正常人一样分享改革开放的成果，开开心心安度新时代晚年生活。

我喜爱唱歌，退休后参加了清华大学上海校友艺术团。我利用这个特长在院领导支持下成立了“阳光灿烂歌咏队”，由来院的大学生志愿者教唱，大家一起学唱。即使在抗疫期间，也由老师在线上教，大家在屏幕前学，歌咏队的活动始终没有放弃。这次我们在一起唱响了《微山湖》，表达了对美好生活的向往。他们说这是志愿者盛红老师教的，很想念她。我们就一边唱一

边录音，发给了盛红老师。我们一起唱响了《感恩》歌，表达了她们对党、对福利院、对志愿者的感恩。我也教唱了一首简单的草原歌曲《乌兰巴托的夜》，边教边详细讲解歌词的含义，希望大家的心胸要像草原一样辽阔。大家快乐互动，学习总是那样给力，唱歌总是那样开心，引来了许多住养老人、服务员加入……

八年，我和福利院的孤残老人

成了好朋友。我看到他们在福利院受到各方关爱，吃好穿暖、无忧无虑。歌唱等活动使精神生活丰富，心情舒畅。我看到了自己努力参与的价值，一直心系着这些孤残朋友，逢年过节总会去看望，和他们聊天、唱歌。我自己虽然也跨进了七十的门槛，身体也并不太好，但只要我还能走，一定要把陪聊服务一直坚持下去，这是一名志愿者的责任。



八十虽达，努力生活依然精彩！

□ 快乐奉献

光阴如箭，一晃已达八旬，但我仍然要努力精彩地过好每一天！回忆人生，遗憾进入八旬失聪，但我不能因失聪而倒下。耳虽失聪，还有眼、鼻，还有大脑可以思维。努力过好每一天，使每一天有意义，过得精彩，仍然是我的目标。

学习了今天晚报“夜光杯”童自荣文《八十而已：依然有梦！》我眼睛一亮，是啊！“梦”不应随着年龄的增长而消失！耳虽失聪，还有眼、鼻，还有大脑可以思维，仍然可以努力过好每一天！

他是作家，可以发新书。我是退休教师，目前是社区党员志愿者，虽然与他不一样，但同是八旬，应该有共同语言！

我很简单：坚持每天学习，至少发一篇“老小孩”文；每天学习并完成“学习强国”、每天阅读《新民晚报》《老年报》《杨浦时报》等；参加社区活动；每天学

习“老小孩”文章，努力使每一天过得有意义！

每天都很忙，感到时间不够用。特别是学习“老小孩”们的优秀作品，深受感动并受到启发，让我产生创作的冲动，并写出更多的“老小孩”文章。

因此，我每天的生活依然充实！我的目标是：年龄上去了，但思想要新！身体努力保持基本健康！学习要坚持，认真过好每一天，努力、尽力发挥晚霞的灿烂光辉！



我的退休生活

□ 王经文



我退休以后，根据组织要求融入社会，主要参加长宁区“五老”报告团，关心下一代，教育青少年。讲述几个主要事例。

事例之一，和区组织部开展十对老青干部结对带教。我和青年干部黄铮结成一对，通过互送书籍，互相交流，活动很火热。带教一年总结会上，黄铮代表我们一对在大会上谈体会，题为《带教一年终身受益》。受到时任区委书记薛潮在总

结讲话中的肯定，并在聚餐时带领十位青年干部，向十位老同志敬酒作祝酒词。

事例之二，我和沈晓冬结对上了《铁军杂志》。我和江苏街道机关青年干部沈晓冬结对近十年，开展了共同参观好八连，共访日寇进攻上海突破口金山卫，共读一

本书《金秋忆碧华》。由我提供小故事、照片，由晓冬策划编辑，共同绘制一份小报。这份小报图文并茂，获得街道的奖励。从优秀大学生到先进指导员，我寄一份军报资料给他。晓冬阅读后写了篇体会《奋斗三年迈了三大步》，讲述自己考上公务员，加入共产党，评上先进干部。这份体会很生动，我寄给了新四军历史研究会，研究会会刊刊登了这篇体会。

事例之三，我和江苏街道歧山

居委“愚一小”学生冠华敏结对。老少共写主题征文，冠华敏小朋友写学习、参观、实践后的体会，由我给她修改，然后参加演讲比赛。我和冠华敏小朋友，连续三年被长宁区评为“老少结对学主题征文”第一名。

事例之四，我与长宁华阳卫生服务中心书记沈红梅结对。互相交流学习，结下深厚友情。我年高多病后，退出老青结对。但互相交流学习不停，特别是她改任院长后，我每次住医院她都要去看望我。每年春节、重阳节，她都要提上大包小包营养品上门慰问。给我看病，成了我家庭医生，指导我治病，指导我治疗。我深刻体会：八年结对互相交流学习，她成了敬老爱老模范，我们双方终身受益。

事例之五，我与市三女中高二班六批十三名学生结对带教。结对为期一年，采取共读一本书，共学英模事迹，共学电脑，微信交流等，每月交流一次。有两位学生参加全国中学生主题征文比赛获得第一名。市三女中党总支王书记对我说：王政委你带教的十三名高中毕业生大多入了党，全都考上复旦、交大等名牌大学。我说这是学校老师教育有方的成果，我们老同志只是在思想教育上助了一点微薄之力。

我退休后关心下一代，教育青少年，助推青年成长，受到党组织肯定。多次被评为市、区关工委“五老”先进，建区二十周年特殊贡献奖，上海市志愿先进奖，上海市最美志愿者，被评为上海市首批最美退役军人，多次被评为全市干休所系统先进退休干部，区双拥先进等。

（原南京路上好八连指导员）



唐家宅：心底的悠悠旧时光

□ 唐德华

生于上海，长于徐汇区宛平南路179弄的唐家宅，那是我心底最眷恋的角落，是承载童年与少年时光的温馨港湾。岁月悠悠，它仿若一盒被岁月尘封的旧磁带，一经触动，往昔的欢声笑语、青涩懵懂便咿咿呀呀地在耳畔回响起来。

沿着那五六十米狭长且蜿蜒的石子路走进弄堂，身旁的景致宛如一幅流动的市井长卷。和平新村飘来阵阵烟火气，饭菜的香气裹挟着邻里的家常寒暄；耶稣福音堂静静伫立，庄重与静谧的气息悄然弥漫，安抚着周遭的喧嚣；正言小学的朗朗书声，似跳动的音符，活力满满地钻进耳朵。这一路的声色光影，护送着你走向弄堂尽头的唐家宅——那位默默见证家族兴衰、静静承载往昔荣光的“沧桑老者”。

听老一辈讲起家族渊源，先祖怀揣学识与抱负，从山西跋涉至沪上，凭满腹经纶叩开功名大门，就此扎下根来。家族代代传承，开枝散叶，渐成这村落雏形。家中祠堂

那块林则徐亲题的“怀远堂”匾额，仿若一颗明珠，熠熠生辉。自小在课本里领略林公虎门销烟的豪迈英姿，知晓他是抵御外侮的民族英雄、“中国睁眼看世界第一人”，故而每次踏入祠堂，目光触及匾额，崇敬之情便如热浪翻滚，涌上心头。那苍劲有力的字迹，不仅是家族引以为傲的稀世墨宝，更是唐家宅深厚文化底蕴的有力见证。

因校长与唐家沾亲带故，不满七岁的我顺理成章迈进正言小学。班里唐家宅的伙伴不少，周国富、张洁清、包淑芳、唐慧玲等，大伙整日厮守在一起，情谊质朴纯粹。放学后，书本往桌上一摊，几个小脑袋立马凑作一堆写作业，碰上难题各执己见，争得脸红脖子粗；作业一撂下，转身就如脱缰野马，在弄堂里肆意撒欢。

戴上红领巾后，我当上中队长，正巧赶上“大跃进”热潮席卷全国。校园里大炼钢铁，同学们热

情高涨，纷纷抱出自家“存货”，铁锅、铁罐一股脑儿往学校搬。我也不甘人后，瞅准家里的窗户铁栅栏、暖手“汤婆子”，甚至铜帐钩，一股脑拆了，揣上，捐给学校助力“炼钢大业”。学校养兔子贴补校用，饲料得学生自个儿解决。放学后，大伙人手一个篮子，冲向河边割草。近处的青草没几天就被割得精光，大伙也不嫌远，转战漕溪北路、漕宝路一带，为兔子的“口粮”奔波不停，虽累得气喘吁吁，脸上却洋溢着开怀笑意。

彼时学校实行半日制。下午大把空闲时光，我家房子宽敞亮堂，自然而然成了课外小组“大本营”。12号门前空地、唐家祠堂，处处都填满了我们的嬉闹声。我们找来门板当台子，砖头当网，你推我挡打起乒乓球；我们一起玩“官兵捉强盗”的游戏，惊呼声、欢笑声此起彼伏。男生滚铁圈、打弹子，你追我赶，劲头十足；女生跳绳、踢毽子，身姿轻盈，彩绳翻飞。那纯粹无忧的快乐，至今想来都暖彻心扉。

端午时节的一件小事，至今刻骨铭心。家中包了粽子，余下的挂在房梁饭篮里保鲜。午后同学嚷着肚子饿，我一拍胸脯，搬来凳子叠罗汉般垒高，踮着脚尖取下篮子，大伙人手一只，风卷残云般吃掉七八个。傍晚父母下班，母亲瞧见粽

子少了大半，脸色瞬间阴沉如墨，操起竹竿朝我腿上抽来。我疼得哇哇直叫，边躲边掉眼泪。多亏父亲眼疾手快阻拦、好言相劝，母亲才扔了竹竿，心疼地把我搂进怀里。那个物资匮乏的年代，一篮粽子是全家人好几天的口粮。挨过这顿打，我也瞬间懂了母亲的难处，暗暗发誓绝不再背着大人贪吃。

唐家宅的岁月，并非只有甜蜜，苦涩亦如影随形。自来水还没通到家家户户，全靠13号门口井台上那两个公用水龙头，维系周边住户的日常所需。井水清澈凛冽，夏日炎炎时，冰镇西瓜、消暑解渴，堪称一绝；可寒冬腊月，北风呼啸，站在井台上搓洗衣物，冷水似钢针，扎得小手通红生疼。宅里道路多是土路，一遇下雨天，泥泞不堪，一脚下去，泥点子直溅到膝盖，回家一趟，屋里屋外被踩得脏乱无比。以至于每年春节前大扫除，我们兄妹俩用铲子清理外屋地的千层泥，累得腰酸背痛，望着那满满一篮子泥，相视苦笑，这也算是唐家宅独有的“新年馈赠”了。

1968年8月，我怀揣不舍与眷恋，响应号召上山下乡，挥手作别唐家宅；1979年旧城改造，老宅大多在轰鸣声中消逝，仅余44号隐匿于上海建科院内，倔强地守着往昔余韵。地理版图上，唐家宅渐渐隐去踪迹。但在我心间，它早已

化作一座巍峨丰碑，那些欢笑与泪水、成长与挫折，以及熟悉的故人面容，统统沉淀心底，化为最柔软、最坚韧的部分，永不磨灭。岁

月长河滔滔向前，唐家宅的故事，必将永远熠熠生辉，温暖一代又一代人的记忆。



绿皮火车随想

□ 春的韵律

2024年6月我们一行18人，老朋友新朋友，汇聚上海火车站，向甘南出发。

我原以为坐高铁，进站才知道是绿皮火车，硬卧，大站小站都停，上海到天水，25个小时，于是聊天、打牌、睡觉、吃东西……最丰富的就是吃的，各式水果、糕点、小吃、面包、饮料、茶叶蛋、巧克力、方便面，竟然还有梅干菜煲肉、五香牛肉、爆鱼、鸭翅……比在家里还要丰富多彩！

这不禁让我想起第一次坐绿皮火车。1965年，姐姐高中毕业，自愿报名去新疆建设兵团。父母万般不舍，决定做两件事：拍一张全家福，全家去杭州旅游一次，给远离家乡的姐姐留下一段美好的记忆。最后因经济拮据，母亲留下，父亲带我们姐妹仨去。我初中刚毕业，妹妹将要上小学。天不亮就出发，那时公交车约一小时一班，人很多，挤上公交车，到南桥换乘公交到西渡，一路奔跑去坐轮渡过黄浦

江，上岸再奔跑去排队。乘徐闵线到徐家汇，换乘15路电车到北火车站。下午终于坐上了只在图片上看到过的草绿色的火车。新奇、兴奋，一点不感觉累。父亲、小妹累了，开始打瞌睡。我和姐在窗前，看树木房屋依次后退。第一次出远门旅游，第一次坐绿皮火车，第一次看见山……不想错过窗外的美景。

到了杭州，住最便宜的小旅馆，吃最简单的面点饭菜，近的景点就步行，远的坐公交车。第一次看见西湖，苏堤、白堤，六和塔、雷峰塔……出门前，父亲借了一架照相机，买了一卷黑白胶卷，每个景点拍一二张留念。第一次坐绿皮火车的旅游，我年轻的心里满是幸福。

绿皮火车坐的时间最长的一次是1976年底。还在新疆建设兵团的姐姐暑期回沪生了个女儿，是剖腹产。年底母女准备回新疆，家里不放心。我当时插队落户在海边，秋收结束，农活就不忙了，生产队里同意我请假，就让我护送。文革后期，经济不景气，大家生活比较拮据，不管怎样，上海总比新疆要好，听说我姐要回新疆，亲朋好友都想表点心意，有的还坚持要送行。父母再三道谢劝阻，效果甚微，于是送行的人就有十余人，大小行李好多。

为抢占行李架，早早赶赴老北站排队，设法与行李少的乘客商量代购站台票，商定只让年轻力壮的送进站。开始检票了，我从我母亲怀里接过孩子，我姐与父母及亲友告别，纵有万般不舍，终有一别。（写到此，我忍不住又热泪盈眶）找到车厢座位，行李妥善安放好了，于是告别。

绿皮火车渐渐启动，我让姐姐坐下，照顾女儿。我拿出预先准备的草席，铺在座位下面，占好地方，安放尿布等小孩用品，方便取用。想去打点开水，这才发现，车上很挤，还有站着的人。当时买不起卧铺票，样样只能将就。将就着吃点面包点心，将就着轮流坐着打瞌睡，轮流上厕所……喂孩子、换尿布，那时还没有一次性尿布，脏尿布又舍不得丢掉，洗了又没法晾晒，这是当时最大的难题。哐当哐当，噪音不断，摇晃不停，到大站有人下车上车，还要看管好行李……我和姐姐拿出早就准备好的小零食分给周围邻座的人，主动打招呼，带着五个月的婴儿出远门，给大家添麻烦，恳请多谅解。好在世上还是好人多，邻座都会适当照顾我们。一来二去，大家熟了，相互照顾，真正的出门靠朋友，连乘务员也关心照顾我们。婴儿也“懂事”，很少啼哭。吃饱了，有时还会甜甜地一笑，我姐和我都会忘了

疲倦，跟着微笑。

三天四夜，以绿皮火车为家。火车的哐当声与天南海北的方言交响着，汗味、厕所的骚味、饭菜小吃的香味、烟味、脚臭味纠缠着。没有大事，但小事不断，忙碌着，疲惫着，最不容易的自然是我姐。现在回想起来，我是依仗着当时的年轻，我姐一定是初当母亲的责任和喜悦支撑着她，总算撑到了乌鲁木齐。姐夫全家几乎都到了火车站接我们，只留下几个在家张罗吃住。我忘了我是怎么到的姐夫的家，吃的什么，只记得睡在舒服的床上，我感觉耳边还在哐当哐当的响，床还在摇晃，感觉自己还在绿皮火车上！

好像第三天才彻底恢复。在新疆过了一个热闹喜庆的春节，回沪的行程当然还是绿皮火车。以为自己会讨厌坐绿皮火车，哪知道我好了疮疤就忘了疼。一个人，没有任

何负担，高高兴兴地上了绿皮火车。先到北京看大舅一家，又到兰州看三舅和三舅妈，再到南京逛了逛，最后回上海。把自己积攒的，爸妈给的，姐姐姐夫给的钱花掉了大一半。吃最简单的，喝白开水，不挨饿就行，一路上游览了北京、兰州、南京，我挺满足的，一点不感觉寒碜。到了舅舅家自然就吃好的。这是我第一次一个人转悠了七八天的旅游。当时真的感觉绿皮火车也挺好的。

改革开放后，生活水平逐渐提高，也有机会多次坐绿皮火车外出旅游。后来改乘高铁，舒适快速，再后来又改坐飞机出游了。绿皮火车就渐渐淡出视线了。想不到这次无意中参加甘南游，又乘坐了绿皮火车。反正退休老人不赶时间，慢悠悠，笃悠悠，就牵引出了绿皮火车的往事，于是记下。





儿时冬天的回忆

□ 徐凤平

节气到了“小雪”，早晨和晚上已觉着丝丝寒气。斑斓的秋色渐行渐远，秋天真的走了。然而晴朗的白天还是暖阳普照，路边的草还青翠着，花朵上依旧蜂飞蝶舞，真正的寒冬似乎还在路上。

我喜欢冬天的雪，漫天飞舞的雪花里有浪漫，有诗意，有回忆，有故事。地球变暖后，上海的冬天越来越矜持了，雪花难得一见，白雪皑皑的景象成了遥远的梦境，令人不免生出些许惆怅。

青少年时代，我在乡下度过。上世纪五六十年代的冬天寒冷刺骨，下雪天比现在多得多。鹅毛大雪纷纷扬扬时，田野、村庄变成了银装素裹的童话世界，给年少的我带来许许多多的欢乐。每次下过雪后的清晨，我总是起得特别早，跟着哥哥姐姐到场地上去堆雪人，暗地里还与邻家孩子较劲，比谁堆得漂亮精致，那时候家家户户的场地上几乎都有一个或几个形态各异的雪娃娃。我家堆的雪人与那时的我

一般高，胡萝卜为鼻，黑色小石子作眼，再戴上一顶破帽子，围上用稻草编织的围巾，雪娃娃似乎有了生命，在雪地里静静伫立，陪伴我一起守望着童年的欢乐。

小时候的冬天比现在冷许多。记忆里每到寒冬腊月，屋后的小河就会结实地冰冻起来，潺潺的流水不见了，泛着银色光芒的冰面宛如一块巨大而坚硬的玻璃铺满小河。胆大的孩子在冰面上走来走去，变着花样玩得不亦乐乎，脸上洋溢着快乐与兴奋。尽管我生性胆小，但按捺不住冒险一试的冲动，于是鼓足勇气走上冰面，一步一步小心翼翼地朝着对岸移动。忽然间，隐约听见脚下的冰块发出轻微的咯吱声，吓得我冷汗直冒，腿一软坐在冰面上，引得伙伴们哈哈大笑。

那时候的雪要连着下几天，大地铺上了一层厚厚的白色毯子。这对鸟儿们无疑是一场灾难，而我和小伙伴们却找到了乐趣，玩起了用筛子捕捉麻雀的游戏。这记忆深深

烙在脑海中，至今想来还十分有趣。我们在雪后的院子里扫出一片空地，撒下一点谷物，支起筛子，系上细绳，躲在角落静静等待。那些小生灵在饥饿的驱使下慢慢地走近筛子，开始还左顾右盼，小心翼翼的。但挡不住食物的诱惑，争先恐后地钻到筛子底下。我瞅准时机一拉绳子，筛子落下。看到麻雀在筛子里扑腾，伙伴们欢呼着围拢过去，满心欢喜地收获这份冬日的“馈赠”。后来知晓这些小生命的可贵，不再捕捉鸟儿，但那份童真与野趣，却永远镶嵌在记忆的深处。

小时候，冬天的青菜也特别好吃。经过霜雪的洗礼，菜的叶片厚实，口感软糯，吃上去甜津津的。菜好吃，但到雪地里摘菜却一点也不浪漫。有一次阿妈忙不过来，叫我去自留地里摘青菜。一路上，那刺骨的寒风吹得我难以忍受；到了菜园子，小手刚伸出去便觉得像无数的针在扎，一忽儿就被冻得通红。为了完成阿妈交给的任务，我只好咬牙坚持着摘好青菜。如今，蔬菜大多种植在大棚里，得不到天地之灵气和日月之精华，很难吃到小时候青菜的那种味道了。

小时候的冬天乐趣也不少。没有钱买零食吃，就自己想办法。在柴堆里拣些谷粒、豆粒和玉米粒，埋入暖烘烘的脚炉灰里。不多时，

便会听到噼里啪啦的响声，像是小小的精灵在炉灰里欢腾跳跃。紧接着，丝丝缕缕诱人的香味就悠悠地钻了出来，弥漫在整个屋内。那是一种质朴而纯粹的香气，带着阳光与收获的味道，瞬间就能勾起肚子里的馋虫。

有时，我和小伙伴到大人们翻耕过的地里捡漏，若能幸运地拣到一些小山芋，心中便满是欢喜。烧饭时将山芋塞进灶膛，耐心地等待一会。听着山芋在灶膛里慢慢受热，发出细微的滋滋声。当带着焦香的烘山芋被小心地扒拉出来，顾不得烫，轻轻撕开外皮，露出金黄色的瓢，热气腾腾地往嘴里送去。一口咬下，软糯香甜瞬间在舌尖散开。那是寒冷冬日里最温暖、最美味的慰藉。

记忆里的冬日，虽寒冷却满是生机与欢乐。如今想起那些简单质朴的美好，依然如冬日暖阳，照进心底最柔软之处。愿这个冬天，能有几场纷纷扬扬的大雪，让我赴一场与冬的约会，重拾往昔的美好，让记忆里的温暖，在雪花的轻抚下，静静流淌，慰藉着在时光中匆匆奔跑的灵魂。



继承光荣传统，传承红色文化

□ 蓝天

为深入贯彻习近平文化思想和习近平总书记考察上海重要讲话精神，结合人民城市理念提出5周年重要节点，推动形成人人争做红色文化传承者、传播者的良好风尚，在全社会营造传承光荣传统、延续红色血脉的浓厚氛围，根据市委宣传部安排，日前在全市开展“晒晒传家宝·我家的红色记忆”系列活动。我的家中虽然没啥“传家宝”，但是有几件纪念品是值得传承的。

革命军人证明书 家中珍藏着一张极具历史意义的“革命军人证明书”。纸张虽已泛黄，但上面的



字迹依然清晰可辨。那是1949年4月，父亲参加了中国人民解放军12兵团46军，从此为新中国的诞生贡献了自己的力量。

证明书上，四野司令林彪、政治部主任陶铸、政治委员罗荣桓、邓子辉、谭政等人的名字赫然在目。他们是那个时代的英雄，是引领革命走向胜利的关键人物。这张证明书不仅是父亲生命轨迹的记录，更是红色记忆和红色文化传承的见证。



每当看到这张证明书，我都会想起先辈们在战火纷飞的年代里，为了民族独立和人民幸福所付出的艰辛努力。

荣誉奖章。奖章是在抗美援朝战争中获得的。其中，有中国人民解放军颁发的奖章，也有朝鲜民主主义共和国最高人民会议颁发的奖牌。每一枚奖章都记录着父亲在战场上的英勇表现，也凝聚着他对祖国的忠诚。

淡咖啡色皮挎包。这个挎包已有70多年的历史了，但它除了挎包带断损外，其他依然完好无损非常坚硬，只是颜色略带陈旧。它的形状是长方形的，和解放战争电影中带“长”的或通讯员背着的那种挎包一模一样。每当看到这个包，我就会想起父亲年轻时的模样。他背着这个包，走南闯北为革命事业奔波。

老照片。这些照片是父亲在战场上或休闲时拍摄的。照片中，他们身穿军装，佩戴标志有中国人民

解放军，也有中国人民志愿军；有手持武器，也有徒手坐立；有在国内拍的，也有在朝鲜开城拍的；有长枪，也有短枪、手枪。他们都眼神坚定而果敢。这些照片让人感受到那个时代的艰辛与伟大，也让我更加珍惜今天的幸福生活。

在这个充满红色文化氛围的时代，晒晒这些先辈们留下的值得追忆的纪念品，非常有意义。虽然它们不是价值连城的珍宝，但它们承载着家庭的红色记忆，是我心中宝贵的财富。我会将它们好好珍藏，传承给下一代，让红色精神永远发扬光大，红色记忆，代代相传；红色文化，生生不息。



父亲，五十年代居委主任

□ 张国文

1951年，我5岁，父亲27岁。我家住在虹口区虹镇老街，那是有名的穷街，居住着大批来自苏北的贫民。

解放初上海500万人，失业人口300万，无业游民60万，其中注册登记的妓院518家，妓女7000人，暗娼几万人。为了不让穷人饿肚子，政府建立了居民委员会，父亲被任命为第一届居委主任。从此，父亲鞠躬尽瘁，忘我工作。

那时的居民区绝大多数是茅草房：一种是泥巴糊的篱笆墙，一种是用竹席围起来的竹席墙。竹席墙挡不住风雨，常常外面下大雨屋里下小雨，台风来了掀屋顶。这种房子夏天像火炉，冬天成冰库。

我家的房子就是竹席墙。房子里面有两个竹床，一只破木箱，一只大水缸，还有一个灶头。我们经常饿肚子。冬天，母亲把两件旧单衣缝起来，里面铺上旧棉花算是棉袄；到了春天，再从棉袄里抽出棉花，棉衣成了夹衣。

居委会没有办公房，我们家的茅草屋就是居委会。居委干部没有工资，父亲白天做居委会工作，晚上带着母亲和叔叔在马路边放只桌子做阳春面卖。到了冬天，母亲在路边烤红薯卖，有时我帮她收钱，就是肚子饿了也不敢跟母亲要吃的，因为这钱是要还债的。

棚户区封煤炉过夜常常引起煤气中毒。晚上，父亲拿着喇叭摇着铃，走街串巷提醒居民。一个冬天的清晨，有居民来敲门：“张主任，不好了，刘三妈家不见开门！”父亲说声：“不好！”放下饭碗飞奔出去。破了刘三妈家的门，一股刺鼻的煤味冲出，一家五口都中毒瘫在床上。经过开窗通风、呼唤，除了刘三妈，他的儿子、儿媳、孙儿、孙女都苏醒了，刘三妈被送到医院。

一个星期后，刘三妈带着孙儿、孙女，一进我家门，就一起跪在地上对我父亲说：“谢谢张主任！救了我们一家的命！”父亲赶

忙扶起刘三妈：“起来，起来！现在不兴磕头了，要谢就谢毛主席、共产党！”

有一天早饭后，父亲往我怀里塞了一小罐咸菜，自己扛起政府救济的一袋米，带我去了王奶奶家。瞎眼王奶奶是个五保户，她满头白发就剩门前两颗牙。父亲放下米袋大声说：“王奶奶，给您老人家送米来啦！那罐咸菜是林子（我的小名）妈给您的！”王奶奶大声说：“谢谢啊！”父亲说：“不要谢我，是毛主席、共产党让我给你送的！”

我童年的记忆中最可怕的是台风。解放初期台风特别频繁，给贫民区带来无穷灾难。那年夏天，强台风登陆上海。早上，暴风雨把我家的房顶掀翻，倾盆大雨从天而降。父亲和已经担任居委妇女主任的母亲把一块大油布铺在床上后，便一头冲入大雨中。下午妈妈回来了，但爸爸一天一夜没有回家。听妈妈说，有好多家房子倒塌了，压伤了人，爸爸带着人正在现场抢救。

第二天早上，父亲终于回到家里。他一进门就拿起水瓢在水缸舀了一瓢凉水咕咚咕咚地喝了，说：“还好，没有死人！伤了几个，送医院了；倒了房的人家已被安置好了。”此时，我见父亲双眼布满血丝，双手和肩膀上是道道血痕。

父亲还有一个职位：失业工人安置小组组长。根据政策，我家三人，父亲、母亲和叔叔都待业，应该有一个名额去工厂。母亲想进纺织厂做工，失业工人安置小组其他成员都提议让母亲去，父亲就是不同意。母亲很恼火，父亲说：“谁让我是组长？组长家里的人就得吃亏。”

后来动员失业工人支援大西北建设。没人愿意去，父亲做了叔叔的工作。叔叔很小没了父母，由父亲带大。那年叔叔刚满18岁，虽然不想去，但还是听了哥哥的话。此后父亲总惦念着在大西北做建筑工人、生活很苦的叔叔，觉得亏了他，经常瞒着母亲给叔叔寄些旧衣服和钱。

1956年，有一个去军工单位的名额，要求“政治条件”，街道办决定父亲去。从此父亲做了工人，有了固定收入。父亲进工厂后，因为没有合适人选，依旧担任居委会主任。他白天在工厂干活，晚上做居委会的工作。1958年，父亲加入共产党，后来母亲在街道也入了党。

父亲进厂后负责后勤工作。那时，副食品供应困难，他开动脑筋与虹镇菜场合作，将猪骨头回收，熬成膏汤，给工人提供营养。他深受工人爱戴，大家都亲切地叫他“大老张”。父亲两次被评为“上

海市五好工人”，他的事迹还上了《解放日报》。

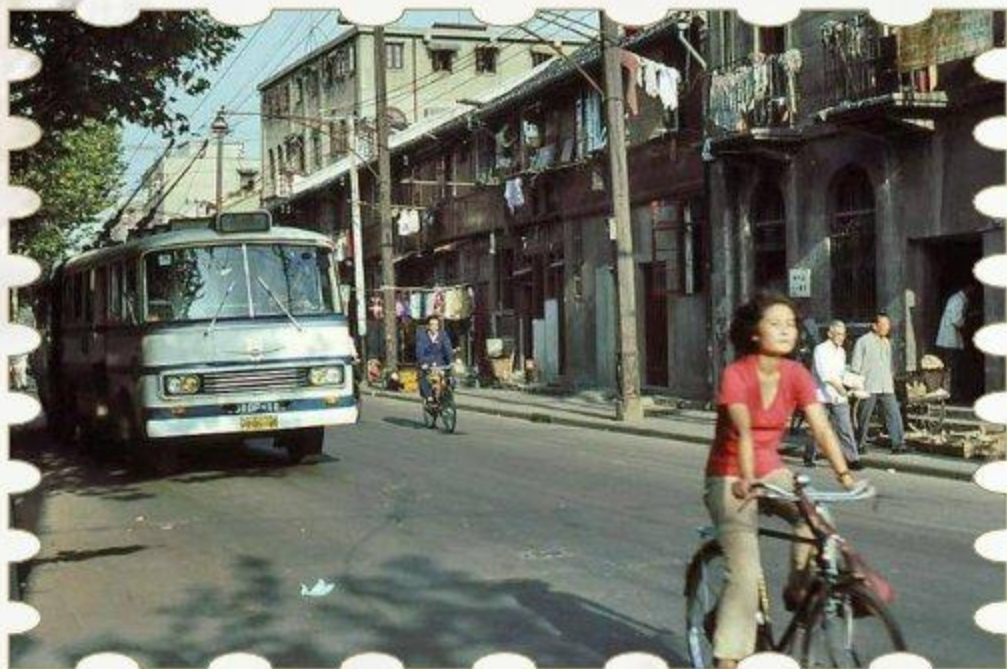
1958年大跃进，为了办里弄食堂，父亲突然把家里的房子捐给了街道，还委托人把乡下老屋拆了，把木料运到上海，捐给居委会。从此，我们没有了自家的房子，只能租房住。我晚上睡到附近一居民家，高中住学校，进工厂睡工人宿舍，一直到成家。

父亲退休后，惦念苏北老家困难的亲戚，常常去老家，用微薄的退休金资助他们。

我退休前生过一场大病。父亲每次来看我都十分难过，他说，他一生中没有什么后悔的事，后悔的

就是没有照顾好我，我常常饿着肚子上学，从小身体很差。1964年夏，我收到复旦附中录取通知单时，突然看不见东西了，眼前尽是令人恐怖的蜘蛛网。眼科医生说，这是极度缺乏营养造成的眼玻璃体出血，当时无药可治，只能靠自己吸收。我只得休学在家。

2008年父亲去世，他的遗物中，我找不到一件像样的衣服，不禁潸然泪下。父亲去世两年后，我向原单位市科协组织部递交了一份报告，要求将我的组织关系转到街道。我有一个心愿，追寻父亲的足迹，把自己最后的一点余热贡献给社区。



可触摸的城市温度

□王清

在繁华的上海，城市的发展不仅体现在摩天大楼的高度不断向上攀升，更体现在城市为民的温度不断深化。“人民城市为人民”的理念在这里得到了生动的诠释，让每一个生活在这座城市的人都能感受到温馨与美好。

退休闲赋在家以后，时间愈发充裕，享受公共空间的机会多了，出行依赖公共交通也频繁了，因而更深切感受到这座城市在为民、便民、亲民方面的温度。在日常的出行中，处处可以看到城市书房，那是知识的港湾，让人们在闲暇时光能够沉浸于书海；党群服务中心，传递着党的关怀与温暖；红色驿站，为奔波的人们提供片刻的休憩与补给；街角体育场、咖啡厅，弥漫着生活的惬意与悠闲。

城市的高度可见，而城市的温度需要感受。在上海，人们能随时随地方便地获得所需，这种贴心的关怀让城市的温度变得真实可触。

当烈日炎炎，人们能在街边轻

易找到一处清凉的休憩之地；当突然遇雨，分布各处的雨棚能为行人遮风挡雨；当口渴难耐，便捷的饮水设施提供及时的滋润。每一个看似细微的需求，都能被城市建设者敏锐地察觉并付诸实施，让人心中充满欣慰与感动。还有许许多多老百姓切实需要的场所，满足着人们多样化的需求……

随处可遇的城市公共空间，成为了人们交流互动的舞台。宽敞的广场、绿意盎然的公园，无论是老人晨练，还是年轻人的聚会，亦或是孩子们的嬉戏，都能在这里找到属于自己的快乐角落。开放的街心公园，如同一颗颗绿色的明珠，镶嵌在城市的脉络中。人们在这里呼吸新鲜空气，享受阳光的拥抱，忘却生活的疲惫。

越来越多的清水平台，成为了人们亲近自然的好去处。清澈的水流旁，人们可以悠然地驻足，欣赏水面的波光粼粼，感受微风的轻抚，城市的喧嚣仿佛在此刻被隔

离，只剩下内心的宁静与平和。

城市步道，宛如一条条彩带，串联起城市的各个角落。人们可以沿着步道漫步或骑行，感受着城市的节奏，欣赏沿途的风景。而专门设置的遛狗设施，让宠物主人们能够安心地带着爱犬散步，增进人与宠物之间的情感。方便的休憩设施随处可见，为行人们提供了片刻的放松之所，体现出城市对每一个人的关怀。

便捷的公共交通网络，更是城市温度的有力体现。地铁、公交、共享单车等多种交通方式无缝衔

接，让人们的出行更加轻松高效。无论是上班族的通勤，还是市民的日常出行，都能享受到便捷、舒适的交通服务。

在这座城市里，爱民、亲民、为民已经成为鲜明的主题。城市的规划者和建设者们深知，城市的发展不仅仅是经济的增长和建筑的更新，更是要让每一个居民都能在城市中找到归属感和幸福感。所以，这座城市在追求高度的同时，始终没有忘记温度。它用每一处精心打造的设施，每一个贴心的设计，温暖着每一个上海人民的心。



我的退休生活

□ 董国强

退休生活应该是丰富多彩、充满乐趣和有意义的。

退休后我有了大把的时间。曾每年规划去旅行，去了那些一直梦想去的地方。也去了国外，感受不同的文化和风景，选择自由行，深入了解当地的风土人情；也参加过旅行团，结交新朋友、驴友。

退休后，面对生活，保持了良好的心态，积极参加公益活动，加入老小孩团队，做老小孩社区的志愿者，推荐优秀博文，以持久的好学习习惯和一定的辞章修养，“推荐导语”力争准确而精彩，使更多的老年人有出彩的机会。

退休后，参与老小孩网站“文传委”团队的建设。当我拿到文传委聘任证书时，心潮涌动。几年来，我以正确的政治立场、识别能力，自觉的奉献精神与良好的交往情商，做好网站的文化传播工作。

退休后，愉悦心情，静下心来阅读一些书籍。在家里打造了一个阅读角落，时而打开温暖的灯光，倒上一杯香浓的咖啡，享受宁静的

阅读时光，这些年下来，受益匪浅。

退休后，还须不断学习，拓宽视野，增长见识，如学习高科技与新技能，经常写作和摄影创作，发挥创造力。在老小孩家园里，主编《时光流影》摄影专栏65期，活跃摄影氛围，增加审美能力与艺术修养，表达情感，与老小孩摄友一起，为晚年生活增添色彩。

退休后，保持适量的运动，增强体质，提高免疫力，对身体健康至关重要。退休后的前些年，习惯打乒乓球；后来买了游泳卡，每周去泳池游泳2-3次，每次游一千米左右。

退休后，更多的回归家庭。2019年，外孙出生。这几年帮着照看外孙，享家庭的天伦之乐。如今，外孙已六周岁了，正在快乐地成长。

退休生活是人生的一个新起点，须根据自己的兴趣爱好和身体状况，选择适合自己的生活方式，让自己的退休生活充实、快乐、有

意义。

我退休已经13年了，最大的收获，就是由环球出版社出版了我的专著《五洲之旅》，全书20多万字，1000多幅照片。

2011年退休之后，背起相机走天下，胸中不时涌动着一股创作的热情。随着旅行的拓展，所见所闻，若不能把人生的体验尽情表达，便于心不安。当我把文稿与原图照片交付给出版社时，不禁长长地呼出了一口气，感到轻松了许多，终于了却了心事。

我认为，旅行的快乐是面对自然，忘其身之所在。人生中的各种体验与感受，都能在自然里找到遥远的寄托。于是，我的一篇篇游记散文“出笼”，时常获得旅友们的喝彩。我曾想将其编纂成书出版，献给热爱旅行，热爱知识，热爱生活的朋友和广大读者。去年八月，我的书《五洲之旅》由环球出版社正式出版了，给我的精神与心灵带来了极大的慰藉。

我走过很多地方，带着相机、脚架和细腻的心思，跋山涉水，实地观察，记录美景的同时，也不忘领会其中的人文深度；我翻阅文献，去伪辨真，努力用易读的文字和美丽的照片串联起一方水土的古往今来；我觉得，一个人的一生很短暂，经历的事情也非常有限，可是，看得多了，见得多了，丰富的

程度可能增长好几倍。

旅行就是去经历更大的世界，是对生命的又一次丰富，让你在有限的时间里感受更大的世界。

我的新书《五洲之旅》，16开本，742页，比较厚。书中的作品从照片到文字都充满着鲜活的生命，文稿至2023年底。它是我人生尤其是退休之后13年经历的回眸，它真实地记录了旅途生活的美好及对大千世界的思考。在照片与字里行间，可看到美妙的风景和风土人情，以及真实的情感和感悟。我从四百多篇文稿中，挑选了151篇，重新撰写，以《中国篇》《海外篇》《散文篇》的编辑顺序，并配以适当的原图照片，以展现中国风，世界足迹；展现我的旅途历程及感悟。

几经深思求索，几经多少个伏案耕耘的不眠之夜，书稿终于完成，喜悦之情，油然而生。

在《五洲之旅》出版之际，我要感谢知名学者、诗人、书法家87岁的张澄寰老先生，如此高龄，精心为我查阅资料、写序操劳，使我感动不已。还要特别感谢资深作家杨克元老师放弃休息，繁忙之中为我写序。

我虽已过了“古来稀”之年，在往后的退休生活岁月里，当更珍爱生命，不虚度光阴，做出更多有意义的事。

少一个按钮

□ 王胜扬

第一次住进希腊首都雅典的宾馆。说是一家五星级的，却感觉其档次、规模与国内连锁经营的维也纳、全季、锦江之星等大众型酒店差不多。踏进狭小的电梯，选好要去的楼层时，却发现少了一个关上电梯门的按钮。第二天导游解释，不光是这家宾馆，希腊的电梯都不设关门的按钮。他说与国人相比，希腊人的生活节奏比较慢，进了电梯不会急着关门——因为电梯门会慢悠悠自动关上。

电梯不设关门的按钮，也算是让来自上海的游客开了眼界，见识了希腊人的闲散。记得翻书时了解到，在欧洲论闲散，遇上假日全城空巢而出的意大利还只能排第三，西班牙第二，而希腊排第一。之所以闲散，可能是在古希腊黄金时期，人们崇尚智慧与艺术，逐渐演变为对安逸和享乐的追求，逐渐丧失了勤劳精神，养成了闲散的生活习惯。

此次来希腊，在手机上“百度”了一下，知道希腊全国有一千

多万人口，人均国民生产总值约两万欧元。这远远比不上欧洲北部的芬兰、挪威等国，在欧洲处中下水平，这似乎与其作为欧洲文明乃至人类文明发源地的身份不太相称。在雅典市内的现代奥林匹克运动场，看到历经一百多年还洁白如新的大理石观众席，我想起了希腊申办奥运会的故事。1996年，奥林匹克运动正好100周年，希腊就申请举办这一年的奥运会。他们一厢情愿地以为在奥林匹克运动100周年的时候，只有希腊作为发源地国家才具备资格举办。宣布举办权结果的那天晚上，马蹄形的大理石运动场座无虚席，人们信心满满。结果，他们最终听到的是那届奥运会的主办权归美国的亚特兰大。消息公布，全场愣住片刻，接着是一片哭声……

希腊终于争取到了2004年雅典奥运会的主办权。可是主办方居然在筹备工作尤其是场馆建设方面“掉链子”了。慢吞吞的工作节奏无法实现新建场馆的按时竣工，最

后希腊政府急得双脚跳，只能央请包括中国在内许多国家的专家工人加班加点帮助施工。一大帮子人紧赶慢赶，总算没有耽误奥运会的如期举行，希腊政府却为此增加了一大笔开销。

时间过去了二十多年，现在的情况如何呢？我和旅友们还切身体验了一把。此次来还真凑巧，碰上了希腊全国运输行业罢工。由于罢工，我们从雅典前往米克诺斯岛由渡轮改为坐30分钟的飞机。游完米克诺斯岛后，需要再坐渡轮去圣托里尼岛。出发那天的早晨得知，由于劳资双方未达成协议，原定的罢工期限延期，我们的渡轮班次可能被取消。团友们一下子傻眼懵了：去不了圣托里尼，后面的游程岂不是要全泡在爱琴海里了？！好在上帝保佑，一个小时后得到准信，我们乘的那班船，因为涉及爱琴海上多个岛屿的游客，所以在罢工期间还继续开航。嗨嗨，那个一惊一乍的早上，也真让我领教了——罢工会给你什么样的感觉。

谢天谢地，接下来的游程还算顺利。在圣托里尼岛的第二天，我在爱琴海游艇上向团友们提了个没头没脑的问题：古希腊早在几千年前就有了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等伟大的思想家、哲学家，还出现过亚历山大那样征服世界的无敌帝王，为什么现代希腊的发展

却远远不及没有出现过伟大人物的北欧国家？其实我知道，这个问题在场的没有人能够回答，我也没有能力回答。余秋雨先生曾在他的《千年一叹》一书中论述，希腊人把对物质的追慕、对他人的防范都看得比较轻，“闲散之间埋藏着一种无须攀比他人的自重——当然这种生活方式也包含着诸多弊病。有很大一部分闲散走向了疲惫、慵懒和木然，很容易造成精神上的贫血和失重，结果被现代文明所遗落。”

秋雨先生毕竟是文化大师，二十五年前就把宏大深奥的文化问题说得如此简明透彻。我这样想，中华文明与古希腊文明具有历史的可比性，古希腊文明的光芒已经奉献给了全人类，而同是文明古国的中国，四十多年前开启、至今仍在继续的改革开放，从一开始就注意释放亿万中国人的劳动热情，激发人民对幸福生活的向往，才有了今天现代化建设的崭新局面。一位退休之前很少出国的团友游览希腊后感慨地说：“啊呀，看了希腊才晓得，我们国家的基础设施、硬件设施比他们大大超越，要攒出伊拉好几条横马路了！”

听着他的话，我微微一笑：这是不是和电梯少一个按钮有关？我真不知道，又好像知道了。



书店的功能

□ 徐建国

随着网购的普及，实体书店正逐渐萎缩，仅存的书店也以卖教辅读物为主，文学书籍不是渺无踪迹，就是龟缩在一个角落。如何让盛极一时的新华书店重新走进居民的心中，成为孩子们游逛的首选？近日，金山区委老干部局组织三位网宣队员参观的金山新华书店，给人眼前一亮的感觉。

一、新华书店姓书

书店自然应该以卖书为主。记得我年少时期，无论在家乡的附近闲逛，还是到外地旅游，首先找的就是书店。工作以后，有了自己的收入，买的书就更多了。举凡语文教学的专著，古今中外思想、文学的名著，往往是手到擒来；有了自己的孩子后买了许多育儿书，如木村久一的《早期教育》，让我培养出了一个出色的儿子，因而书店的衰落让我痛心。

新开设在金山区朱泾镇万安街570号的新华书店，上下两层，建筑

面积有828平方米。进门专柜，陈列的是关于习近平总书记的书籍。总书记从插队知青，成长为党和国家的领导人，对青年一代的成长，对年轻干部的成熟，都是有指导意义的。

楼上有古今中外的各类名著，从孔子的《论语》到日本的《源氏物语》，甚至还有颇负争议的贾平凹的文学名著《暂坐》，与刚获得诺贝尔文学奖的韩国女作家韩江的《素食者》。在二楼一个角落里，也有教辅读物。总之，这家书店姓书，无论你属于什么阶层，无论你有多么独特的阅读要求，都能在这里找到你想要的书籍。

二、打造一个小厨房

金山新华书店最有特色的地方，是在店里打造了一个小厨房。据说，犹太人在孩子稍稍懂事的时候，就会选一本书，在上面涂满蜂蜜，孩子尝到了“甜头”之后，自然而然就爱上了书。中国的家长也喜欢把孩子往书店里领，也希望逛

它一整天。可是肚子饿了，总得吃饭。于是不得不在中午时分，带孩子去肯德基，去麦当劳，吃饭填饱肚子。吃完饭，自然就不会再去书店了。

金山新华书店，考虑到读者的这个需求，在一层营业厅，专门设立了一个小厨房，咖啡、意面、卤肉饭、贝果，应有尽有。饿了，你可以随心所欲，点份面食或米饭，细嚼慢咽，餐后继续在店里游逛。

我们一行五人，就点了五份咖啡、小点心、意面，不仅吃得饱，价钱也便宜，总计200余元，每人连50元都不到。要是在饭店吃，哪怕是小饭店，每人肯定要超过100元。

三、周边居民的会客厅

虽说现在中国居民的人均居住面积在不断提高，家里已经有会客的地方了。但总有些人不便往家里带，总有些话不便在家里说。人们需要有一个公共的客厅，在那里可以细斟慢饮，可以悄悄耳语。新开设的金山新华书店，就是这样一个不花钱的客厅。

我们刚走近书店的时候，就看到在新华书店的店招下，一楼营业厅里，有几个客人在大玻璃后面的圆桌旁，边吸吮着咖啡，边在悄悄细语。在冬日暖阳下，那一幕是多么温馨、甜蜜。

走上二楼，在东南角，有一个

长条桌，四个知性的女子正在吃着意面、卤肉饭，喝着咖啡。我问她们是店里的工作人员还是读者？她们说是小姐妹来这里聚聚。后来，我们请出高店长介绍的时候，她把我们带到了二楼南边小阅读室。阅读室有两间，各有四五个座位。有网线，有插座，是学生自习、成人办公的好地方。据她介绍，双休日必须提早来占座，否则不能保证有一席之地。

位于金山区朱泾镇万安街570号的金山新华书店，舍得花钱为周边居民打造一个满意的书店，一个温馨的厨房，一个雅致的会客厅，让我们无论是读书，还是吃饭、会客，都可以自由选择。人民城市，就要靠人民来建设。金山新华书店的创举，希望能推广到各个条线，各个地方，大家一起努力为人民打造一个温馨的家园。





封号电话

□ 蓝天白云下的小草

早上，八点半左右，老太太的手机铃声响了。她没有去接，因为本来电话就不多，不多的电话里还有一半是骚扰电话，不是要你听养生课，就是请你去旅游……接电话的积极性一直不高。

哪知道过了五分钟，手机铃声又响了。她拿起手机接听，对方是个女声，很严肃地问：你是XXX吗？xxxxxx的身份证号码是你吗？老太太老老实实地回答：是的。对方接着说：你的手机号在最近几天里发了几百条集资信息，过两个小时要把号码封掉……

老太太一听紧张了，大声把在隔壁房间的我叫了过去。我一听是手机号码封号的事，就知道遇上骗子了。一般如“封号”之类大一些的业务，无论政府或企业，不会在电话的通话中办理，而是用书面形式或线下办理。如果是在通话中说，那基本上是有猫腻的。

我拿过手机，就大声说“你是诈骗电话，想来诈骗啦！”对方回

答“我诈骗啥啦？”我质问：“手机号码是中国电信的，你有什么权力来封号？”对方说中国电信是他们下面的部门……。

这完全是胡说八道，我清楚，说我家老太太发几百条集资信息是“莫须有”的捏造。我告诉她，你敢封这个手机号我马上去投诉。我挂掉了电话，不想纠缠下去浪费时间。

电话没有再打来。过了两个小时，过了二十个小时，老太太的手机都很正常，什么情况都没有，哪有封号的事？

骗子搞到了我家老太太的身份证号码，发现年龄快八十岁，估计是容易情绪激动又胆小怕事，经不起惊吓的对象，就被选中成为电话诈骗的对象了。可是，家里不仅是老太太一个人，还有一个老头子，进来插了一竿子，被断篇了。

诈骗电话都在事先编好了剧本。电话里通知你要封号，你如果对“封号”这件事觉得接受不了，

或是害怕与恐慌；再对封号的理由认为被冤枉急于辩白和澄清，这些情绪就和他们的剧本对上了号，就能带着你按剧本里的情节一幕一幕演下去，直到落入陷阱，受到伤害。

可是，我不怕封号；就是封号了，可以去找中国电信；至于捏造的封号理由不去理他，骗子的剧本就对不上号，就没有办法演下去了。





□ 金宗林改编

俗话说金秋风起，蟹脚痒！意为西北风吹起，天气变冷，气温在10度左右，是大闸蟹最好吃的时

间！记得2011年10月，张庙残联组织我跟大家前往江苏盐城旅游。我们在培友大酒店聚餐会品八鲜美宴，并在螃蟹肥厚的秋天让我们尽情体验阳澄湖大闸蟹的鲜美滋味。游览结束后，返回上海之时，最后返程途中还在苏州国际蟹城停下休息，到大闸蟹市场去参观又感悟到：食蟹有明显的季节性，俗称“九月圆脐十月尖，持螯饮酒菊花

天”。说的是阴历九月，雌蟹饱满，到得十月，雄蟹有膏，故阴历九、十两月，是一年中食蟹最好的季节。

雌蟹的蟹黄多，农历十月雄蟹的蟹膏最为厚实，眼下正是品蟹的好机会。听说阳澄湖的大闸蟹是蟹中上品，这里出产的螃蟹，历来最负盛名。橘红色的蟹黄，白玉似的脂膏，洁白细嫩的蟹肉，色、味、香三者俱佳，享誉海内外。描述蟹分为六个等级，即湖蟹、江蟹、河蟹、溪蟹、沟蟹和海蟹，其中一等的就是湖蟹；吃蟹，江蟹胜于海蟹，湖蟹又胜于江蟹。煮熟后蟹壳红得透亮，里头膏黄丰满，肉质细嫩。清人李斗在《扬州画舫录》中记：“蟹自湖至者为湖蟹，自淮至者为淮蟹。淮蟹大而味淡，湖蟹小而味厚，故品蟹者以湖蟹为胜。”湖蟹有多种，味佳者多在苏州，如太湖之“太湖蟹”，阳澄湖之“大闸蟹”，吴江汾湖之“紫须蟹”，昆山蔚洲之“蔚迟蟹”，常熟潭塘之“金爪蟹”。而汾湖蟹之紫脐，最为有名，与松江四鳃鲈并列为江南佳品。

每年蟹肥时，阳澄湖清水大闸蟹必然是大家必争之蟹。青背、白肚、金爪、黄毛、体壮，肉质细嫩鲜美，享有“蟹中之王”的美称。正宗大闸蟹的传统做法是清蒸，主要突出螃蟹的原形原味，色泽橙

黄，蟹肉鲜美，故又有“蟹肉上席百味淡”的说法。

一到了秋冬，就有源源不断的新鲜大闸蟹供应，蟹宴可以从九月吃到过年时候；而广州离蟹产区较远，通常只在十月能够吃到。而上海人还爱在九月底、十月头的时候，把螃蟹组成夫妻档，成对地享用。将大闸蟹用草绳捆扎好，并配有特制调料，可自行蒸食。

上海人吃蟹，最传统的工具有八件。现在有工具把其中几种功能合在了一块，用起来比较方便。吃的时候讲究醋汁的调配——通常用醋、糖、姜汁按比例来烹制而成。据说，同时吃大闸蟹，上海人挑馆子挑的就是这个醋汁的味道。

北方人吃蟹不像上海人那般精细，往往看不惯南方人一只螃蟹要吃半个小时以上的工夫，也没有那种耐心。吃蟹时，多了份豪气，烫上一壶生姜黄酒，谈笑间“右手持杯，左手持蟹”，怡然自乐。

蟹的营养十分丰富，蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。秋蟹虽味美营养高，但性寒且带湿毒，属“发物”，皮肤病患者或容易皮肤敏感的人都不宜吃；吃蟹时，有些人喜欢喝一点酒，其实也是借酒的温辛来解蟹的寒。吃蟹后如感到肠胃不适，可用姜数片煮水，趁热饮下，有暖胃功效。





市场新宠 太湖菜心

□ 纪延卓

近日我在菜市场购了一斤太湖菜心，回家乘着新鲜就马上下锅，烧出来的青菜味道不错。家人问我这是什么青菜，我告诉她们，这是市场新宠——太湖菜心。

本来申城市场上，青菜一直是本地人最心仪的蔬菜。好多人一天不吃青菜，就浑身不舒服，这是从我们的祖辈那边就遗传过来的传统。青菜虽然便宜，但身价地位蛮高，历来是本地人最重视的蔬菜。

早先，上海市场上青菜品种有大白菜。这是一款大块头的青菜，一斤才三四棵。这种青菜吃口一般，但将其腌制咸白菜，那味道就嗲了，甚至味道要超越雪里蕻咸菜。

还有一种本地青菜，俗称叫矮脚菜。这种青菜绿叶相对多些，一般人都喜欢吃青菜叶，所以矮脚菜受到欢迎；另一种叫小塘菜，这是冬季青菜品种，一斤有二三十棵，小巧玲珑，味道甜香。

冬季时，申城市场青菜紧张，

尤其是寒潮来袭时。客菜就上市了。“客菜”，就是外地供应上海的青菜。这种青菜个头大，但烧不糯，甚至还有点苦涩，本地人都不怎么喜欢。可是本地菜买不到，只好买客菜，是吃一半倒一半。

这些年，沪上又增添了两个品种：一个是太湖菜，属于青菜一种，个子很大，重的一斤一棵，小的有三四棵，感觉比较糯，但本地人不是最喜欢，觉得比上海青要逊色些。

还有个品种就是宁夏青。这个青菜在前几年时一枝独秀，价格明显高端，但是市民依旧心仪。宁夏青甜糯、香醇，也比较有嚼劲，时间烧长点不会泛黄，这些都是优点。早些年每斤要卖到十元以上，这几年价格有所回落。

最近，菜农精心培育，上市了一款“太湖菜心”，这个价格比宁夏青还高一些。很多市民感到好奇，都觉得贵了一点，但也有人买。我最近就买了一斤，单价是8

元。

目前，太湖菜心在上海市场上比较受欢迎。我昨天尝过后，感觉太湖菜心是一种口感糯、粗壮、杆短叶长的青菜。与上海青相比，它具有独特的风味和质地。在市场上，太湖菜心通常供应新鲜，其质量和口感都得到了消费者的认可。

太湖菜心的产地主要是太湖周边地区，这些地区的气候和土壤条件非常适合太湖菜心的生长。因此，太湖菜心在品质和口感上都有很好的表现。

总的来说，如果您喜欢口感糯、质地细腻的青菜，那么太湖菜心是一个不错的选择。您可以在上海的各大超市和农贸市场找到太湖菜心。

我感觉，在青菜竞争的过程中，上海人“一点也不排外”，只要是青菜质量好，不管是哪方神圣，我们全都一视同仁。市民欢迎青菜继续打擂台，要想拓展销量，唯有不断开发新品种，才能笑傲市场。



嘉定老盛昌——温馨驿站

□ 阿颀萌

从中心医院门诊步行回家，自城中路进入温宿路，有一家“老盛昌”门店。我曾经在这家点心店，这里与常熟战友用过点心。前几年疫情期间，多次在这个窗口买过包

子。平时我步行经过这里，也喜欢带一点点心回家。上月6日，我随便进去看看。

一推开店门，就看到两块宣示版。一块上显示：爱心商户——骑

乐融融——xing 光驿站；另外一块是：嘉定区总工会开启“爱新餐”专项工作——12元爱心套餐，暖心又暖胃。告诉顾客，嘉定区总工会携手爱心企业开展“餐食无忧”行动，推出对新就业形态劳动者的爱心套餐，以优惠的价格和可口的饭菜，为在大街小巷间奔走的劳动者送上一份温暖。

新就业形态劳动者们通过“随申办”出示工会身份，就可以在嘉定全区18家老盛昌门店，支付12元，享受荤素搭配的四菜一汤，主食不限量。

我进去的时候，是上午9点，不是吃饭时间，仅有四五位食客。我看到门店内部整齐清洁，空气清

新。

听工作人员说，总工会的这项活动从上月2日开始推出，前来用餐的新业态劳动者数量逐日增加。每天的套餐菜单不固定，根据季节等情况适时调整，每份的原价大约在20元左右。他们说，有些用餐者利用吃饭时间，在他们店里为手机充电、泡开水，有的还稍稍休息一会儿。配合政府、工会的爱心工程，为这些新业态劳动者提供方便，是企业的光荣义务。

老盛昌门口，还有熟食、点心窗口。他们的风味别具一格，与周边同行形成良性互补，生意一直不错。





包汤圆传承中华美食文化

□ 七彩虹桥

红松东路综合为老服务中心迎来了一场别开生面的包汤圆活动。这次活动特别邀请了周边的老年居民们参与，旨在通过这个传统的手工制作活动，不仅让大家感受到浓厚的节日氛围，还能促进邻里间的交流与互动。

活动当天，“综合为老服务中心”的工作人员，提前准备好了糯米粉、各种馅料等制作汤圆的必备材料，并邀请了经验丰富的老师现场指导。老年居民们兴致勃勃地围坐在一起，边听老师讲解汤圆的制作技巧，边亲自动手实践。大家互相交流着包汤圆的经验，现场气氛温馨而和谐。

通过一番努力，一个个圆滚滚、寓意团圆的汤圆在大家手中逐渐成形。在煮汤圆的过程中，大家还分享了自己对于传统节日的记忆和感受，感叹时光流逝中不变的对

美好生活的热爱和追求。

此次活动不仅让老年居民们体验到了包汤圆的乐趣，更是传承和弘扬了中华传统美食文化。红松东路综合为老服务中心表示，今后将继续举办类似的文化活动，加强社区文化建设，为居民们提供更多丰富多彩的文化生活体验。



乡下老灶头

□ 邵嘉敏

老屋拆迁后住进商品房，很多年不烧乡下土灶了。这次到“农家乐”，烧柴于改良的土灶，勾起食欲，也勾起了回忆。

灶头，家家户户必备。一年四季、从早到晚，一家人的生活是万万离不开灶头的。从孩童到老叟，哪个不烧过火、上过灶？！

农家老屋的灶头，功能多，设置精巧。通常为“两眼灶”，灶台上置两口镬子。里边一口稍大些，称“大镬”或“里镬”；外边一口稍小点，称“小镬”或“外镬”。两口镬子中间，纵向排列三口小锅。靠灶沿的是“豁镬”，往内侧中间，大口尖底、盛水量最大的称“裹子”，最里面橄榄型的叫“汤罐”。

大镬用来烧煮量大的食物，比如逢年过节糍糕上蒸笼、焗猪食。用场最多的是小镬，日常炒菜、烧饭就用它。豁镬、裹子、汤罐，则是利用任一灶膛内燃烧时的余火，将里面的冷水加热，平常喝水、揩

面汰脚、刷锅洗碗都用那里面的水。

不少人家，还在灶前与灶后的转角处，斜置一口“脚灶髹”，火柴、种子、糕饼都可置入，它可是那个年代最佳的防潮干燥贮藏处。

当然，灶台还以灶壁隔离灶前与灶后，内置烟道。灶壁前后中部开一方孔，称灶眼，用于烧火者观察烹饪情况，与上灶者沟通火头要求。许多人家把油盐酱醋置于灶壁墙上的“灶山堂”，方便取用。早些年，灶墙上层还供有灶神爷（灶君公公）。考究的人家，沿灶边设“木灶围”，美观且防碗盏掉落。

乡下土灶是充满老祖宗留下的智慧的。就讲镬盖，有平盖、气盖之分，各有千秋。平盖是平面的，炒菜用之，它让热量压缩于极小空间，快速加热。气盖则高出沿口“一虎口”左右，它能充分利用蒸汽渗透食物。饭镬上放个竹制的“蛋架”，炖个蛋，蒸个落苏，蒸咸肉、咸鱼，蒸山芋、饭瓜，剩菜

加热，均可“一气呵成”。烧好饭菜后，灶膛（灶肚）余灰尚可发挥余热。煨山芋是常态，烧完火，以火钳把山芋置入灶肚，刈一篮羊草去，回来扒出那个焦炭似的山芋，揭去皮，香、甜、糯，直烫嘴。把蚕豆、黄豆、赤豆之类置入瓦罐，再埋入灶肚热灰。几个时辰数豆尽酥，纯朴豆香直扑鼻息。大冷天，此灰烬还可“抄脚镬”，烘手、温脚、暖被窝。老农还把奔波劳累一天后微湿的鞋子置于灶肚口，到明朝干燥如常。家中的猫往往也来灶脚根凑热闹借温暖，“煨灶猫”一名由此而得。顺带一提，这稻柴灰杀菌、保温、透水、吸水，富含高磷钾，是育秧肥田好物事。故此，这农家土灶容纳消化了大量柴草秸秆枯枝残叶，乃为循环利用之大工器。

砌灶头可是个技术活，一般泥水匠把握不好。火头对镬子的集中度、烟道烟囱的拔风、省柴都要考量，故有专门的“灶头师傅”。

记得四十年前，我在县建筑公司做钢筋工时有一位要好同事，平时衣着山青水绿，人长得挺拔高大，头发微卷，人称“小灶头”，对此雅号我百思不得其解。后来才晓得，他原先拜过师傅专门砌灶头，且手艺不错，故得此名号。我姨父泥水匠一把好手，且是竹木生活、杀猪宰羊等手艺的多面手。那

年我家因住房紧张，拆除原本在正屋里的老灶头，在新搭的“披”屋里置新灶。姨父亲自动手，才十三四岁的我帮着做下手。伊眼观六路、凝心聚神、手起砖落；我屁颠屁颠、团团转转、手忙脚乱，帮着拎泥桶、填土、搬砖、拣选。各类砖块大的小的、长的方的、歪的正的，他将其各置其位、各尽所用。大功告成，引火点柴。奶奶即起油镬煨起塌饼，炊烟随烟道达烟囱袅袅升起，灶间里喷香四溢。姨父点上香烟，在石灰未干的灶壁上画上灶花。末了，嘱我在留白处写上“节约粮食”“用火小心”等警句。

农家土灶头烧出来的食物就是不一样。烧的饭香，尤其是咸酸饭（菜饭），镬底那张焦黄松脆的饭糍，如今电饭煲是无论如何做不出来的。烧的粥凝头足，这里面有个窍槛叫“煎粥镬”，也就是粥烧开后过一歇再添一把柴火。稍等会揭开镬盖，上面一层粥油粥衣是产妇、病人的上好营养品。烧菜亦是，因着火头旺，炒出来的青菜碧绿生青。烧鱼烧肉，氤氲之中，腥味逼尽，香气四溢。记得那年初次到丈母家去，灶间里满是朦胧温馨的烟火气息，应了俗语“丈母娘见女婿，铜勺铲刀像做戏”。

土灶已渐渐远去，但其生发出的烟火、食物气息，浸润的是浓郁

的乡味乡情。而在所有的感官记忆中，气味是最不容易被忘记的。由此，在“农家乐”，我情不自禁抄

起火钳添柴烧火……



结缘网宣是我退休生活新的开始

□ 张福生

我 2013 年退休，2018 年加入网宣团。也就是说，至今 11 年的退休生活中，有一半以上时间是与网宣结缘。网宣成了我退休生活新的开始。

记得，刚退休时一度不太适应，生了一场病，整天打不起精

神。后来，老干部局的领导找我，说要成立网宣团，并要我担任召集人。当时，我对网宣很陌生，身体状况又不太好，有点担心。但是，我还是欣然答应。没有想到，结缘网宣后彻底改变了我的退休生活，不仅精神状态、身体状况有了好

转，而且还有了上班没有的那份快乐和充实。它让我找到了退休以后的自信和人生的价值。

在网宣团里，我第一次给自己起了一个网名叫“石腊红”。这是爹妈给我起姓名后，我给自己起的一个名字。结果弄得到现在，在老小孩社区多数网友只知道我的网名，有的还误以为是女的，因为“石腊红”里有个“红”字。石腊红是一种植物，开花时红红的一片，我父亲生前非常喜欢种植。我用作网名，寄托着对父母亲的思念，其中有着内在特定的涵义。老年人给自己起网名，抒发情怀，既很时髦，又有意思。

在网宣团里，我第一次参加了网络投票。有一年，老小孩网开展“过年”征文活动。我劲头十足，几度哽咽，写下了《父亲的一件大衣》一文。征文使我有对儿时过年、对思念父母亲真情表露的机会。此稿入围进入“网络投票取前三名”环节。以前都是我投别人的票，现在轮到我请别人投我的票。看到不断上升的投票数，体会到人到老年还在网上“火”一把的感觉。

在网宣团里，我第一次与区里一些原来的老领导近距离接触，并一起成为网宣团成员。老领导们不仅政治觉悟高，而且文采相当好。他们平易近人、虚怀若谷、和蔼可

亲。他们的才华、品德令人折服。是共同的使命和爱好，让我们在退休以后走到了一起，使我人到老年仿佛走进了一个精致、和谐、欢快、优质的头部重点学校，遇上了那么多名人作家、良师益友。

在网宣团里我第一次投稿《上海老年报》成功发表。以后，每每在报刊杂志投稿发表，我就会转发到朋友圈分享。看到好友在微信上转发报刊杂志上刊登的我的文章，或者听到别人说又在报上看到你的文章了，心里总是美滋滋的，而且会开心好几天。常说，人要有兴奋点。有了兴奋点，就会感到生活有奔头。由于老年人的生活轨迹的变化，很少再有兴奋点，但我们要去播种、耕耘兴奋点。网宣团成了我老年生活中写稿、投稿播种兴奋点的良田。

在网宣团里，我第一次在人到老年后戴上红领巾，再次唱起了“我们是共产主义接班人”的少年先锋队队歌。我仿佛又回到了童年，找到了那份童真。我们相聚在网宣团，去卡拉OK、去“三自游”、去学习参观、去参加主题活动等等，就像学生时代去春游、秋游那么兴奋。丰富多彩的活动使我忘了年龄、忘了年老。值得一提的是，我和浦江思源网宣团做了一件很有意义的事。在2019年9月24日召开的由各区网宣团和老小孩网

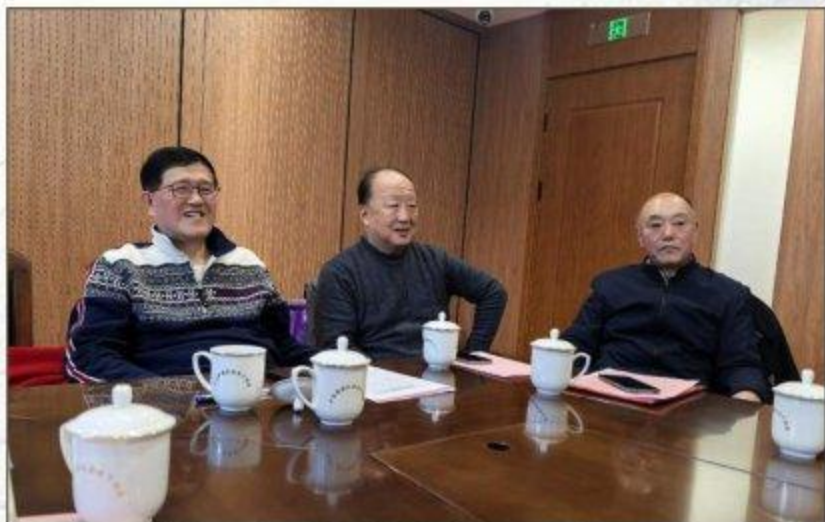
的网友代表参加的座谈会上，首次提出了“做好老小孩，共筑新家园”的倡议。从此，这一倡议成为老小孩社区的共识和奋斗的目标。

在网宣团里，我第一次认识那么多新朋友。不仅是本区网宣团，而且有外区网宣团和老小孩社区的。线上线下成了我们互相学习、互相交流的平台。我们每一次碰头都那么十分亲切、友好。为此，我还专门写了《重组老年朋友圈》一文，发表在《上海老年报》。文中讲：老朋友是过去的财富，弥足珍贵；新朋友是新生活的开始，使人朝气蓬勃。身为老人，要不忘老朋友，珍惜新朋友，周遭的世界才会变得更精彩。后来，我看到不认识的网友将此作为“清晨微语”在微信上转发。竟然成了“名言”，这使我颇有几分得意。

在网宣团里，我第一次成为黄浦区老干部局“浦江红”老年志愿者。作为一名志愿者，我既是奉献者，又是受益者，切身感受到了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神的真谛。在“乐龄申城G生活”“乐龄申城E行动”“乐龄申城早上海”活动中，经过学习培训，我掌握了使用智能手机等新知识、新技能，给自己的学习生活带来了很大方

便。我通过录制短视频、写讲述、授课、个别辅导，把这些技能传授给了更多的同龄人，让更多的人受益。我还负责浦江思源稿件的审核、编辑和发稿。至今，浦江思源基本每天发稿一篇。一周之内，我要花好几个小时编审，每天一清早要负责把稿子发出，这项工作已坚持了五年之久。我还是网站讲述推荐志愿者，一个半月轮一次，一次三天。有时，弄得很忙，我爱人说我：退休了还像在上上班一样。但我乐在其中，忙，体现了老年人的价值，让生命有了厚度。

结缘网宣后，太多的第一次发生在我的退休生活中。它使我体会到，退休是职场生活的终结，但又是人生的一个新的开始。退休以后的每个第一次会编织成一道道绚丽的晚霞！只要我们愿意去结缘，去作为，老年生活中一定会有更多的“第一次”。



新江川的十月金秋

□ 俞文达

十月的江川，是金色的诗篇，是收获的季节，更是我心中那片永远的热土上最美的季节。在这片充满活力的土地上，每一处景色都诉说着新的故事，每一缕秋风都携带着新的希望。

凌晨时分，黄浦江边的滨江公园是一幅静谧的画卷。我漫步在江边，看着天边渐渐泛起的鱼肚白，江水在晨光的照耀下泛着粼粼波光。江面上偶尔有早起的船只缓缓驶过，留下一道道水波，像是在为这座城市的苏醒做着温柔的序曲。滨江公园里的树木在秋风中轻轻摇曳，落叶如同金色的蝴蝶，在空中翩翩起舞，最终缓缓落在地面，铺就了一条金黄色的小径。

傍晚时分，下班的工人们成群结队地穿过香樟路。众多的车流，从工厂大门口流出，骑向各自的方向。他们的身影在夕阳的余晖中拉得很长。香樟树是江川街道的名树。它们如卫士般守护着路边的大机电工厂。它们静静地站立在一

号路两边，在路灯的后面，一直向前延伸到远方。岁月更迭，但这些香樟树与大工厂都依旧生机勃勃，充满活力。电机厂、汽轮机厂、重型机器厂，这些名字在我心中有着沉甸甸的分量，它们不仅是江川的骄傲，更是我童年记忆中不可磨灭的一部分。

在这片充满活力的土地上，上海交通大学与大零号湾科创园区的蓬勃建设与发展，更是让人心潮澎湃。剑川路东段，大规模的建设正在进行，旧貌换新颜。一栋栋新大楼拔地而起，如同雨后春笋，展示着新江川的活力与希望。以大零号湾命名的图书馆、养老院、科创公园、体育场等新建筑纷纷展露新姿，它们不仅是城市的新地标，更是江川人民智慧与汗水的结晶。

我走在这些新建筑之间，心中充满了自豪与激情。每一座建筑都像是一首赞美诗，歌颂着故乡的新变化，新事物。这些新景色，如同一幅幅精美的画卷，展现在我的眼

前，让我沉醉其中。

闵行江川街道，是我的故乡。在这日新月异的日子里，我想用最真挚的情感，表达我对这片土地的热爱。新江川的十月金秋，不仅仅是季节的更迭，更是时代的变迁。在这里，我看到了家乡的繁荣与发展，感受到了新事物带来的活力与

诗意。我为能见证这一切而感到自豪，更为能生活在这样的时代而感到幸福。

新江川，我的故乡，你的变化让我骄傲，你的未来让我期待。在这个金色的秋天，让我们一起迎接更多的新变化，一起创造更多的新故事。



寻一处幽静，觅一份清欢

——误入楠书房

□冷艳

星期日那天，秋高气爽，我乘地铁一号线来到“上海新天地”。漫步游荡中，不期而遇误入一处隐身其间的三层楼洋房——楠书房。太神秘了，这书房竟隐匿于繁华的商业区中，如同世外桃源般高冷静谧。

踏入楠书房的门，我仿佛踏入了一个远离尘嚣的世界。淡泊宁静的茶香扑面而来，伴随着金丝楠木家具的独特精致巧夺天工的匠心制作，令我心旷神怡。书房内布置得幽静而雅致，每一处细节都流露出中国传统文化的造物法度与融入风

骨的品味。

窗前的案头瓶花仿佛画册上的国画：“古瓶盛涧水，白玉镂名花。”古人常说：余闲居，案头瓶花不绝。

鲜花点缀在书房的每一个角落，为这宁静的空间增添了一抹生机。“胆瓶斜插一枝香，雨意风情帖处详。好和如兰共芬馥，长帘不捲静留芳”。

瓶花在我国有着悠久的历史，自宋代以来就点缀着人们的生活。陆游曾有“瓶花力尽无风堕，炉火灰深到晓温”的诗句。

楠书房的金丝楠木大橱和桌椅

家具独具匠心，令人叹为观止！大理石台面上的花瓶更点缀出“花是名园树上枝，折来袅袅媚春姿”。

人生最乐有书房。这里的情调，宛如一幅生动的画卷。花与茶，生活与艺术，完美地融合在一起。鲜花点缀在书房的每一个角落，为这宁静的空间增添了一抹生机。而茶，无论是品位还是品种形态，都散发着东方的智慧与古韵。

当代人越来越向往古人那番宁静淡泊的生活状态，尤其是古文人的生活，而文人生活尤以文化为甚。

落叶缤纷

□朱 岭

又到深秋季节。那天早晨我甫出门，一阵阵秋风拂面吹来，感到丝丝凉意。古人云：“一叶知秋”。天工化物。深秋，不少花木

业已到了“无边落木萧萧下”之际。一旦秋雨起，秋风裹着雨丝不紧不慢地洒落在田间地头，湿漉漉的有些凉，凉飕飕的有些寒。雨过

天晴，虽说秋高气爽毕竟时令向冬季迈进，一阵秋风一阵凉，多阵秋雨见白霜，“落花时节又逢君”，知秋莫如落叶飘。春天叶的飘落是风的缘故，且是一叶一叶飘零的；秋天叶的飘落是季节的缘故，是大片大片的。春的落叶是零星的偶发现象，秋的落叶是大片的必然结果。那些鹅掌楸、栾树、枫树、银杏、悬铃木的落叶，经历了春绽枝头的清新，夏枝繁茂的荣华，秋天却飘落了：有的舒展，有的斜倚，有的半卷，有的蜷缩……静静地躺在地上，缤纷的落叶给萧瑟的深秋增添上了一道靓丽的风景，那是叶高千尺也忘不了对根的眷恋啊！

“春风桃李花开日，秋雨梧桐叶落时”。梧桐树进入深秋后“未霜叶已肃，不风条自吟”，梧桐叶由春天时的嫩黄而浅绿，由浅绿而深绿，由深绿而半为枯黄苍老，像长了老年斑的脸，半为青黄半憔悴；秋风一吹，那“零落成泥碾作尘”树叶，上上下下地旋转起来，左左右右地飞舞起来，并发出沙沙的响声，似乎在低声地抽泣，不忍心离开“母体”一样。就像曾经兴旺发达的大家族，而今成了家破人亡的孤家寡人。它们曾经在一次次磨砺中升华，在一回回蒙难中成长，在一趟趟风雨中葳蕤，如今虽已垂垂老矣，在作准备睽离枝头的最后壮举。

每逢“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”之际，银杏身披金甲的黄叶簌簌辞柯，万千金蝶纷纷飞舞。我曾去过浙江一个“农家乐”，那里的几株千年银杏。那些黄叶，犹如一群翩翩起舞的黄蝴蝶，又似一只只离线的微型风筝，飘飘洒洒，浩浩荡荡地在地上登陆。没有一丝依恋，没有一缕忧伤，不是秋风扫落叶的无情，不是长亭送别时的悲情，不是折柳离别时的伤情。在阳光下的银杏林间穿行，身上落下了碎金般的斑点。黄叶与树根依偎，与大地亲吻。无数的银杏叶，在落日的余晖下，满树的金黄，满地的金黄。那条通往农庄的甬道，犹如一条熠熠闪光的“金光大道”。农人们不忍扫去，慢慢地积成堆，连成片，铺成金色地毯。

有一年深秋，我去北京香山观枫叶。枫树由深绿变成淡绿，从淡绿勾出浅黄，再变成鲜黄，最后在鲜黄基础上染成猩红点点、嫣红片片、鲜红翩翩，营造了“遥看一树凌霜叶，好似衰颜醉里红”的灿灿美景，令人有“似烧非烟火，如花不待春”的美感。此时，“莫嫌秋老山容淡，山到秋深红更多”。枫树好似一柄特大号的“大红伞”，又如穿着的“大红袍”的美女；一张张枫叶如同一只只红蝴蝶，迎风起舞，上下翻飞，赤叶灼灼，红潮

涌涌，若丹霞之艳，似火焰之红，如红酒之浓。可是，“好花不常开，好景不长在”，有些枫叶纷纷扬扬随风飘舞，飘飘拂拂飘零落地。枫叶将大地上单调的颜色，调染成五彩缤纷，大地有了七彩流韵的优美旋律。沉浸在这“枫”景如画、“枫”情万种的大自然之中，真乃一片好“枫”光，让我沉醉不已。

生如夏叶之绚烂，死如秋叶之静美。青春易逝，红颜易老，秋叶

易枯，生命不是“永固牌”的常青树！然而，残英落地，不也证明了一种新生命暗自孕育的曙光？它们在积蓄力量，孕育子嗣，“秋风无意叶有意，甘化腐泥供来春。”一个生命的消逝，正为了另一个生命的诞生；一个生命的枯萎，正为了另一个生命的丰盈。“落红不是无情物，化作春泥更护花”，今天的逝去正是为了明天更加锦绣灿烂的闪亮登场而吟咏啸傲。



魅力云南之丽江夜景

□ 童 心



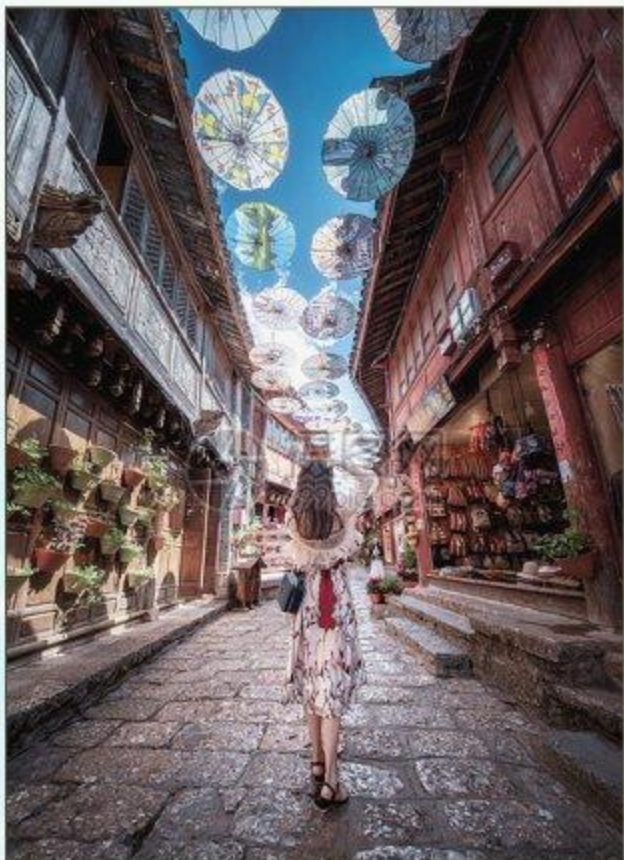
我们从北大门进入，赫然映入我们眼帘的就是刻有世界遗产标志的城堡，还有刻有散文《一滴水经过丽江》的大型石碑，这让我对丽江打造文化品牌刮目相看。

夜幕下的丽江古城灯火通明，五彩斑斓。亭台楼阁被霓虹灯照射得熠熠生辉，灯火盎然勾勒出建筑的美

去年末，我跟着摄友圈来到了丽江古城。丽江，这是一个充满魅力的旅游城市，很久以前就心向往之，终于在2024年的岁末，达成心愿。

丽江，是一座历史文化名城，始建于宋末明初，800年的风雨历程和打造，让丽江成为了中国少数民族地区唯一的世界文化遗产古城。





感；酒吧的欢歌笑语凸显古城的繁华、妖娆。

古城是宁静的，那是丽江的早晨七点，我独自一人从北门进入。诧异怎么天没亮，查询才知日出时间为八点，喧嚣了一晚的古城还在沉睡。那好，迎着微风，踏着碎步，慢慢欣赏和享受丽江的宁静、神秘和韵味，惬意。

古城也是热闹的，那是丽江的夜晚，团队在傍晚从北门进入。所到之处，熙熙攘攘的人群，灯火通明的街巷，彻夜狂欢的酒吧，浪漫和韵味十足，真是风情万种啊！

古城的热闹还体现在商铺一家挨着一家，琳琅满目的商品，各具

特色的布置，不同具象的品牌，这其中也不乏工匠辛勤劳作，撑起了丽江的热闹，也承载了丽江的感性和繁华。

丽江有着悠久的历史 and 神秘的东巴文化韵味。古城的一街一巷，一屋一院，一墙一檐，无不带着纳西民族的独特风俗色彩。这不，在古城有一整面的墙，刻上了纳西族的象形文字，形象而不难猜；街巷不时地有穿着民族服饰的姑娘，或拍照留念，或招摇过市。而这也成了丽江一道风景。

丽江古镇有座“狮子山”，在傍晚夜幕降临前，我们爬上了这座山。远眺，整个古城尽收眼底，隐

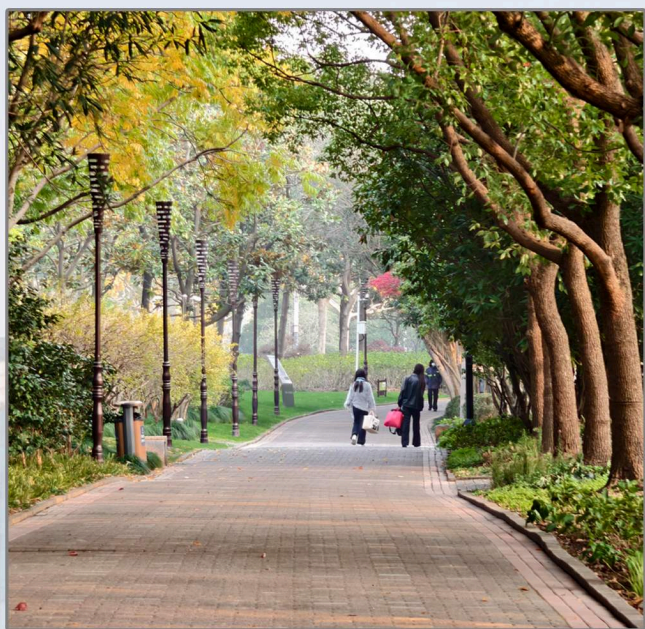


隐约约似乎还看到了玉龙雪山。惊叹丽江古城的硕大和保护完好，那小街小巷，那小溪小桥，与江南古镇有几分相似，却有太多的不同。漫步石板路，抬腿迈石阶，所见皆是美景皆是风韵，魅力无限。

其实，被列为世界文化遗产的“丽江古城”是由大研古城、白沙古城和束河古城组成，我们夜游的“丽江古城”只是大研古城，这在三个古城中属最大。窥一斑而知全貌，这次大研古城行，让我们看到了一个美丽的丽江，一个风韵的丽江，一个魅力的丽江，不虚此行。



摄影作品选



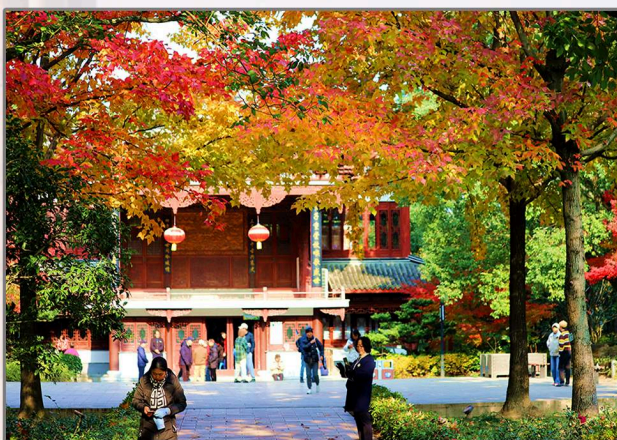
初冬的乡村大道， 摄影：陆桂林



冬日城区恋歌， 摄影：胡卫国.



初冬景象， 摄影：童心



江南冬景， 摄影：董国强



丰收的喜悦， 摄影：徐磐石



悠闲的老人 摄影：剑华





1月3日下午，上海市老干部大学在金惠康复医院举行新春志愿服务活动，为曾经在市老干部大学学习的离退休干部送上新年真挚的祝福。



1月2日，市委老干部局发挥作用处副处长孙晓红率队调研居民区党群服务站，围绕松江区“银龄值守岗”工作项目开展专题调研座谈。



黄浦区委老干部局联合打浦桥街道、南京东路街道、五里桥街道日前开展“早集市”活动。



松江区委老干部局联合上海科技助老服务中心，日前在方松街道月亮河社区和岳阳街道荣乐社区开展“早集市”活动。



嘉定区委老干部局日前在新成路街道沧海社区、嘉定镇街道桃园社区开展“早集市”活动。



宝山区委老干部局通过咨询、义诊、理发等志愿服务，及老字号产品和适老化产品的优惠活动。

