

# LAOYAOYAO

# 老小孩

7  
2025

让你年轻 让你行





封面题字：邵洛羊

## 2025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）

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：一庆、小乔

# 目录

2025年7月刊

## 卷首语 责编 罗克平

01 卷首语 .....吴含章

## 新闻 责编 罗克平

03 松江区举办离退休干部 .....松江老干部  
“四个讲”活动启动仪式

05 上海银行银发消费发布会： .....徐磐石  
银发力量共筑美好晚年

07 第二十一期沪疆 .....上海民政  
“银龄行动”志愿者赴疆

## 老小孩园地 责编 罗克平

09 沉痛悼念冷艳老师 .....黄新

11 银发筑梦老小孩 .....徐大海  
砥砺前行十年路

13 赞誉几位优秀网友 .....任华龙

15 时光长河中的缘分 .....田华

17 自画像 .....施宗灿

## 特写 责编 罗克平

19 “银发先锋”杨华明 多维赋能谱写“社  
区协理”生动图景 .....金山老干部

21 参观上海老博会 .....陆桂林

## 人物专访 责编 吴佩珍

23 崇敬黄老！学习黄老！ .....庄关通

26 投身美丽乡村建设：  
人民日报退休干部傅振国  
.....杨学聪

28 “一庆”与“庆一” .....吴佩珍

31 点亮江湾的人民城市之魂  
记五老宣讲团王志远 .....赵丽霞

37 红楼新地标 .....朱怀兴

## 时尚风采 责编 吴佩珍

33 走进上海毛泽东旧居 .....杨克元

35 参会之悦 志愿新城 .....同泰

40 探秘之旅 .....周正曙

## 老有所为 责编 王承勤

- 42 读着读着，哽咽了 ……………范先生  
43 记老党员王修林的 ……………浦江思源  
赤子情怀与银发担当  
44 老博会上的重逢 ……………花瓣雨  
46 老干部大学教会了我前行 ……姜济平  
48 引领我加入老小孩家园的人 ……人民卫士

## 过往足迹 责编 王承勤

- 50 记古村保护往事 ……………焦 溪  
52 今昔浦东 ……………青于蓝  
54 劳动，铸就人生底色 ……………唐德华  
57 岁月回忆录 ……………畅 游

## 生活点滴 责编 杨克元

- 59 钟情“牛踏扁” ……………邵嘉民  
61 菜场里的烟火气 ……………张福生  
63 差点成了“独眼龙” ……………薛鲁光  
65 蛇年腰部酸痛就医记与感悟 ……每 文  
66 当遗存成为珍贵物 ……………顾仲源

## 旅游 责编 罗克平

- 69 石家庄的城市精神坐标 ……………同 泰  
72 在枫泾古镇偶遇战斗机 ……………四 维  
75 走进世界最佳旅游乡村：余村 ……黄旭祥

## 美食分享 责编 吴佩珍

- 79 潮州的食品美食有特色 ……………罗克平  
81 买葱 ……………黄 新  
84 难忘东山枇杷香 ……………徐凤平  
86 我的“一碗面” ……………周公正  
88 “五一”亲情美食传 ……………严黎明

## 艺术天地 责编 杨克元

- 89 情有独“粽” ……………朱 岭  
91 滔滔甬江向东流 ……………文从菲来  
93 帝王蝶 ……………大笑之余  
94 春夏之交之诗词八首 ……………李江涛  
96 油画《别离》 ……………沙 金

- 封面：花海中的“老小孩” ……屈 红  
封底：“金光大道” ……………沙沙雨林  
封三：摄影作品选 ……………摄影组



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

# 卷首语

## 在时光长河里点亮路灯

□ 吴含章

时光是一条奔涌的长河，我们皆是溯流而上的旅人。当银发映照夕阳，岁月沉淀为智慧，生命便展现出另一种磅礴的力量——这恰是本期《老小孩》杂志试图为您勾勒的画卷。

翻开七月刊，您会遇见一群“永不退休”的追光者：

松江老干部“青耀”宣讲团的步履铿锵，将红色历史与时代新声播撒街巷；二十一期“银龄行动”的志愿者穿越山海，用专业余热点亮边疆；金山卫镇的杨华明以法治思维深耕社区治理，让“银发先锋”成为人民城市的坚实基石。他们以行动证明：生命的价值从不因年岁而褪色，反因奉献愈发璀璨。

您也会触摸到文字的温度：

黄新老师笔下沉痛悼念的冷艳，以博文温暖无数网友；施宗灿幽默自画像里“头顶未开垦的处女

地”下，藏着一颗滚烫的赤子心；田华在旅途中结缘的姐妹，用三观契合的情谊酿出岁月醇酒。这些故事无声诉说：创作是灵魂的呼吸，提笔的刹那，我们便与时光达成了和解。

科技助老更赋予晚年以轻盈翅膀：

上海银行“银发消费联盟”打通服务“最后一公里”，让智能生活触手可及；老博会上适老器具与健康检测设备，正悄然改写养老的定义；而老小孩网站二十余万网友的活跃身影，更昭示着银发群体拥抱数字时代的从容姿态——原来衰老的边界，永远可以被重新定义。

美食氤氲烟火，艺术滋养性灵：

罗克平笔下的潮州牌坊街小吃，是舌尖上的文化密码；严黎明记录的“五一”亲情美食，让风味成为传递温情的信使；沙金油画《别离》中流淌的肖邦旋律，则提醒我们：美与创

造力，永远是灵魂年轻的密钥。

亲爱的老小孩们，当您读到这些文字时，不妨问问自己：

我是否也有故事要讲述？有感悟要分享？有风景要定格？《老小孩》杂志的每一页，都在等待您的书写。因为真正的“年轻”，从来不是年龄的倒计时，而是灵魂对世界永不停息的热望。

愿我们以文字为桨，以热爱为帆，在时光长河中互为灯塔——

提笔的此刻，您就是最可爱的老小孩。

吴含章  
2025年7月



# 松江区举办离退休干部 “四个讲”活动启动仪式

□文、图 / 松江老干部



为深入学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表和“老杨树宣讲汇”全体同志回信精神，充分发挥离退休干部在人民城市建设中的优势作用，今年以来，松江区委老干部局在市委老干部局的关心指导下，在区委的正确领导下，以“茸耀”宣讲团成员为骨干，以社区老同志中的“能者”“达人”为基础，围绕组织引导离退休干部面向基层群众讲活党的红色历史、讲透党的创新理论、讲实城市可喜变化、讲好身边生动故事等方面内容，认真调查研究，积极探索创新，扎实推进松江区离退休干部“四个讲”活动和“茸耀”宣讲团走基层主题活动落地落实、取得成效。

6月5日下午，2025年松江区离退休干部“四个讲”活动启动仪式暨“茸耀”宣讲团走基层主题活动在岳

阳街道社区党群服务中心举办。市委老干部局副局长龚怡，区委副书记、组织部部长时建英，市委老干部局发挥作用处副处长孙晓红，区委组织部副部长、老干部局局长顾彬，区委宣传部副部长曹雷军出席活动，会议由区委老干部局副局长王晶主持。

市委老干部局副局长龚怡对松江区离退休干部“四个讲”活动启动仪式暨“茸耀”宣讲团走基层主题活动给予了充分肯定，她指出，这是松江区深入学习宣传和全面贯彻落实习近平总书记给“老杨树宣讲汇”全体同志回信精神的实际行动，也是积极探索“四个讲”活动长效机制与创新路径的务实举措，必将激励和引领全区党员、干部和群众以更强的信心和底气讲好人民城市故事、积极投身人民城市实践。就如何做好下一步工作，她提出了三点要求：

### 一、强化基层基础，持续夯实宣讲“主阵地”。

在宣讲内容上，要结合纪念抗战胜利80周年，讲好党的故事、革命的故事、根据地的故事以及英烈的故事；结合中华全国总工会成立100周年，大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神；结合深入践行习近平生态文明思想和“绿水青山就是金山银山”理念，生动讲述“红色松江”“人文松江”“绿色松江”的故事。在宣讲对象上，要根据不同年龄、群体的特点，因材施教、有的放矢，增强宣讲活动的实效性。在宣讲方式上，要积极适应新变化和新需求，努力探索宣讲新形式新方法，推动线下深入宣讲与线上生动阐释有机结合，不断增强宣讲活动的感染力。

### 二、强化融入融合，持续提升宣讲“新质效”。

要在“融入”上用心。进一步强化顶层设计和系统思维，推动主题活动与“银龄值守岗”、“我是社区协理员”活动互相融入、一体推进，以“破圈跨界”撬动“赋能增效”。要在“融合”上用情。以“宣讲工作共同体”为平台，加强共建单位之间的沟通协调，为开展好“四个讲”活动打造更好载体、营造更好氛围、创造更好条件。

### 三、强化引导引领，持续激发宣讲“动力源”。

要充分发挥离退休干部党组织的政治功能和组织功能，支持鼓励更多老同志讲述“好故事”、传播“好声音”、发挥“好作用”。要注重发挥典型示范引领作用，努力为全市打造“四个讲”活动的“松江方案”贡献老同志的智慧和力量。

自2020年松江区“茸耀”宣讲团组建以来，宣讲团全体成员积极开展志愿宣讲2300余场，成为松江基层理论宣讲战线上的重要力量。为宣传“茸耀”宣讲工作中的老同志优秀事迹，区委老干部局遴选出11位累计授课超过100场的老同志代表，发放“松江区离退休干部‘百课’优秀宣讲员”证书。

会上，区委副书记、组织部部长时建英为9位到场的获奖老同志代表颁发荣誉证书。

# 上海银行银发消费发布会： 银发力量共筑美好晚年

□ 徐磐石



6月11日，上海新国际博览中心W2馆中心舞台上，一场聚焦银发群体、助力美好晚年的盛会——上海银行“促进银发消费行动方案”发布会圆满举行，上海科技助老服务中心主任吴含章带领老小孩上海银行导银志愿服务区块长代表出席。活动现场，政策解读、合作签约、大使授牌等环节有序开展，“银发促消费”的温暖篇章正式启幕。

## 政策驱动，构建银发消费新生态

发布会响应上海市促进银发消费政策，上海银行围绕老年群体高频生活需求，重磅发布“促进银发消费行动方案”。推出覆盖“食、游、住、娱、康、行、卡、付”八大场景的惠民举措。从出行、用餐到文旅消费一系列专项举措精准覆盖老年生活场景，旨在打通银发消费服务“最后一公里”，让政策红利真正惠及老年



群体，助力构建老年友好型消费环境。

## 联盟共建，凝聚服务合力

活动现场，上海银行与百联好美家、太平洋人寿、上汽集团享道出行等机构签署协议，共建“银发促消费联盟”。这一合作模式打破行业边界，通过“金融+文旅+医疗+交通”资源整合，为老年群体编织全生态服务网络。未来，联盟将以权益互通、场景共享为抓手，让老年朋友享受到更便捷、更实惠的消费体验，真正实现“一站式”品质养老。

## 推广大使，银发力量传递温度

活动现场，20家“美好生活工作室”同步授牌，一批老同志获聘“推广大使”，他们将以“银发力量”传递政策温度，成为老年消费权益的“守护者”。

## 促进银发消费 老年志愿者推广大使



徐磐石作为“促进银发消费”宣传推广大使代表登台发言。他激动地表示，退休后仍渴望为社会贡献余热，而“推广大使”的身份让这份心愿落地：“从社区食堂支付优惠到适老旅游专线，政策与服务让晚年更有活力。接过证书，既是荣誉，更是责任！”

### 场景落地，让实惠触手可及

发布会同步解锁多项惠老消费场景：联手老字号推出“沪上老味道”美食地图，让老年群体吃得安心、吃得实惠；联合文旅平台打造“适老旅游专线”，定制专属行程，让银发族“看遍大好河山”；“乐龄卡”绑定支付优惠、享道出行打车券发放，更让日常出行“轻负担、更便捷”。这些举措不仅是经济实惠，更是社会对老年群体的关怀体现，让晚年生活更具“烟火气”与“幸福感”。

此次发布会，是上海银行深耕银发金融服务的新起点。从政策响应到生态构建，从场景落地到“银发力量”激活，每一步都紧扣“让老年生活更美好”的初心。未来，随着“促进银发消费行动方案”持续推进，“金融赋能+社会协同”的银发服务模式将不断完善，为更多老年朋友点亮“幸福晚年”的生活图景，让银发消费真正成为拉动经济、温暖社会的“新引擎”。

# 第二十一期沪疆“银龄行动”志愿者赴疆

□ 文、图 / 上海民政



经上海市老龄办、市民政局部署，来自上海各行业领域的20位老专家志愿者，6月22日启程前往新疆喀什地区和克拉玛依市，满怀激情地开启为期52天的志愿服务之旅。这也标志着第二十一期沪疆“银龄行动”正式拉开帷幕。市民政局党组成员、副局长高骥率护送团全程护送志愿者进疆。

据介绍，参加此次沪疆“银龄行动”的志愿者中，包括医疗卫生专家7名，养老服务管理专家4名，教育、心理专家6名，社会组

织、社会救助、社团管理领域专家3名。平均年龄64岁，最年长者69岁。其中，10位志愿者曾参加过往届援疆、援滇等志愿服务活动。

抵疆后，20位银龄志愿者将分别赶赴喀什地区的喀什市、莎车县、泽普县、巴楚县、叶城县和克拉玛依市等六个援助地，在当地的相关医院、民政社会福利、教育等机构发挥各自特长，开展医疗、养老、教育、心理咨询等服务，同时开展“传、帮、带、教”工作。

较之往届，此次沪疆银龄行动的组

织方，更加注重志愿者工作专长与需求匹配的精准度，以及援助内容的丰富度、服务方式的多样化，事先作了积极沟通调配。同时，根据新疆受援地方面的实际需求和志愿者招募情况，还专门在此次志愿者队伍中组建了养老服务管理、社会组织管理专业组，并首次以“团组巡回”的方式在受援地区开展志愿服务工作。

自2003年起，在全国老龄办统筹部署下，上海持续开展沪疆“银龄行动”，组织医疗卫生、文化教育、农业科技等系统老专家赴疆开展智力援助。他们紧扣新疆当地需求，着重夯实基础，不仅授人以“鱼”，更授人以“渔”，培养了一批“带不走的人才”队伍。

截至目前，上海民政部门已组织了20期、共计443人次老年志愿者赴新疆喀什、克拉玛依等地。这些经验丰富的老专家发挥专业特长，在医疗、教育、心理咨询、社会工作、农业、畜牧等十余个领域，用先进理念与实用技术助力边疆地区振兴发展。





## 沉痛悼念冷艳老师

□ 黄新

6月24日傍晚时分，突然收到占峰老师的微信，告知冷艳老师离世的消息，深感悲痛。

与很多老师一样，总觉得某些预感。我每次上老小孩网站浏览好友的博客都保持着一个习惯，也就是一定要看到冷艳老师的最新博文才会歇手。但是我已经将近两个月没有看到冷艳老师更新的网页了。然而，总是期望着她只是小恙，她那精神卓越的文字不久就会出现在我们的面前。可是，这次却不同以往。

冷艳老师走了，回想与冷艳老师的网上交往，点点滴滴都在心头。从我2012年登录老小孩网站，冷艳老师就加了我为好友。就像她对所有的网友的热情一样，她将她大姐般的温情暖意倾洒在我的博客留言中。每当我遇到问题、困难、迷惑时，她都会

循循善诱，为我排忧解难。冷艳老师身子羸弱，但是她总是坚持每天大量地看博，我想几乎老小孩所有的博主网页里都有她那涓涓细语的痕迹，以至于每天很晚才能入睡，真可谓对老小孩网站的事业呕心沥血，作出了常人难以坚持的奉献。

正是冷艳老师的人品高贵，所以她拥有很好的人缘。记得辛宁吾心老师离开老小孩，我很是想念，冷艳老师主动为我向辛宁吾心老师传达我的心声。可惜的是，曾经几次邀请冷艳老师能否线下见面的，冷艳老师都以病体难以承受婉拒了。以至于我们网上相识十多年却从未谋面，终成遗憾。

最让我感动的一件事，就是我向网站推荐发表李智美娜老师的回忆录，那可是上百篇的三十万字的文稿呀。从第一篇开始，冷艳老师都仔细看过，并且每篇都有长长的留言，这对一个柔弱的她来说，是何等的艰辛与难能可贵呀。这也是鼓励着我，一

个从来没有编辑经历和经验的小白，坚持完成了对李智美娜老师《明朗人生》回忆录的修改编辑和最终在新加坡出版。这不但让我积累了编辑经验，同时也告慰了李智美娜老师，完成了她一生最后的心愿。

冷艳老师不仅仅是一位热心的大姐，她更是一位文字出彩、才华横溢、音画书法、多才多艺的才女。她对音乐的热爱，对生活的审美，为老小孩网友提供了创作的范本和路标，这也是冷艳老师深受网友追捧和热爱的原由吧。

记得还是2020年的三八妇女节吧，老小孩网站组织写手撰写老小孩网上的“巾帼女神”，赞美新时代妇女的光辉形象。那年我写了五篇文章，其中一篇就是写冷艳老师的。今日，在我们悼念冷艳老师之时，再一次将这篇文稿发送上来，以寄托哀思。但愿冷艳老师在天国没有病痛，安宁美好！

#### 附：2020年老小孩女神节文章《写给冷艳》

你是春意料峭冷风里一支艳艳的梅  
 博客小屋后花园里你留下的帖子  
 是你心血绽开的花蕊  
 重重叠叠，芳香四溢  
 弥漫在那涓涓流淌的字里行间

你是万紫千红花丛中一只忙忙的蜂  
 忙碌在博主辛劳耕耘丰收在望的田地  
 留下你精心酿制的蜜  
 浓浓稠稠，甜甜蜜蜜  
 褒奖前行者，提携后来人

虽然我们从未谋面  
 然，你就是一直关注小弟我成长的大姐  
 是我迎春的一支梅  
 是我成长的一罐蜜  
 是我奋进的路标  
 是我向上的尊师  
 我要给你女神节的敬礼！



# 银发筑梦老小孩 砥砺前行十年路

□ 徐大海



在老小孩网站迎来 25 周年庆典之际，我站在 2025 年的时光长河畔深情回望。自 2016 年春暖花开之际，我轻叩这片网络家园的大门，至今已走进第十个春秋。十年里，这里不仅是我退休生活的“数字驿站”，更成为我与时代对话、向社会传递热能的精神坐标。

### 一、初遇：数字荒原拓新途，笔耕初绽网宣花

2016 年初，我在老干部局组织的“学智能手机，做网宣达人”的活动中第一次接触到老小孩网站。那时我拿手机连发图都手生，好在六合院里大家互帮互学、交流分享，特别是向网站里老师学习，终于有所收获。2017 年 2 月，当第一次走进上海普育西路的老小孩网站，从吴含章主任手里接过“2016 年度十大人气博主”奖状时，内心的激动难以言表。这天撰写的《令人难忘的第一次》博文，获得老小孩网友热情洋溢的赞评，让我像孩童般欣喜——原来退休后的声音，能通过网络传向更广阔的天地。

老小孩网站的“博客空间”像一本打开的笔记本，记录着我从“数字小白”到

“网宣老兵”的转型。我将退休前在“农民增收办”工作的创新实践写成《农民增收天地宽》的博文，有幸入选上海改革开放 40 年口述系列丛书；《魂牵梦萦在三农》被收录进上海《浦江之畔话改革》，让三农故事从泥土“走”进了铅字的墨香里。这，让我逐渐懂得如何用生动鲜活的网络语言讲述新时代的故事。

### 二、深耕：银发智库汇星河，云端宣讲架心桥

在老小孩网站的滋养下，我的网宣之路越走越宽。2018 年，我接受上海教育电视台《常青树》专题采访，在镜头前讲述“我与农业的不解之缘”；2019 年，上海电视台《我与共和国同龄》栏目播出我的专题《城郊巨变，田园奏响新乐章》，让松江农村的变迁通过屏幕被更多人看见；最让我振奋的是 2021 年，《老徐讲三农》系列短视频登上《学习强国》平台；2024 年又推出了五集微视频，当“家庭农场”“美丽乡村”“农民增收”的画面在全国观众面前展开时，我真切感受到老小孩网站搭建的平台，正让退休群体的智慧成为社会的“银发智库”。





作为松江“茸耀”五老宣讲团长，我把线下的宣讲课堂搬到了老小孩社区的“云端”，开辟了“美丽乡村”“红色之旅”等栏目，开启了“互联网+宣讲”新模式。今年春节前后，我把团队在寒托班上的宣讲，写成各具特色的20多篇文章。每一篇在社区点击量破万，更被全国关工委网站刊发。这样的上下联动让我明白，老小孩网站不仅是分享生活的空间，更是代际沟通的桥梁——我们这群“老小孩”用岁月沉淀的阅历，在网络空间播撒着正能量的种子。

### 三、传承：薪火相传织锦梦，精神家园永青春

如今，每日清晨点开老小孩网页会会老友、写写日常，深夜梦里也总念着社区，这已成为我生活不可或缺的一部分。十年里，我见证了网站从几千用户发展到30万“精神养老”群体；见证了“科技助老”从线下课堂延伸为线上线下融合的志愿服务体系。这里的每一个板块都藏着温暖：“奋进新征程”以党建引领银发力量，“老小孩家园”记录着退休生活的点滴故事，“旅游畅想”分享着行万里路上的见闻感悟……老小孩网站用科技的温度，将几十万退休老人的生活智慧编织成了一张充满活力的精神网络。

十年一路走来，我在老小孩网站笔耕不

辍，发表原创博文2150多篇，主页访问量超95万，成为讲三农的“网红”。先后荣获“上海市基层理论宣讲先进个人”“上海市科技助老优秀志愿者”“松江区网络好榜样”等荣誉称号。在市科技助老服务中心的倡导下，近年我加入了“新闻晨报早上海老记团”“数字生活智囊团”和“离退休干部讲师团”等市级示范志愿服务团队，砥砺前行，笃行不怠，用行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。2025年我有幸在“早上海·创新为老服务大赛”和“老博会”的现场发言，心中满是感谢、感动与感恩。感谢老小孩社区——我们的精神家园、人生舞台；感谢一路相伴的老小孩网友，正如“让你年轻让你行”的理念，老小孩网站用25年时间证明：银发群体不仅是数字时代的参与者，更可以是引领者。

在新时代新的赶考路上，我愿继续做老小孩社区的“志愿者”，继续把乡村全面振兴的三农故事写进博文，把银发智慧汇入网络洪流。愿这片精神家园永远温暖如春，让更多老小孩在这里找到青春不老的密码——因为在这里，我们永远是怀揣梦想、逐光而行的“银发少年”。



# 赞誉几位优秀网友

□ 任华龙

经常是老小孩网站发文的人，都是喜欢写作、制作音画的朋友；大凡经过自己努力完成的作品，总是希望读者喜欢阅读、点赞与评议。这是人之常情。

目前在老小孩网站发布的作品中，点击、点赞以及评议有这样的情况：有的作品很好，点击与点赞人数不多；有的作品很好，点击率很高，但是点赞人数却不多。

笔者想对此情况作一点分析，供朋友们思考与分析。

## 一、阅读作品以“好友”分享方式。

笔者目前发布的作品，获得朋友们喜欢、点击、点赞比较多，点赞数一般都是40个上下，点击人数超万是常有的事。这是笔者已进驻老小孩网站11年之久，结交众多好友，是朋友给我的回访礼仪。

点赞与回访过程，是作者与读者需要相互熟悉的过程。

笔者是2014年8月27日进入老小孩网站的，当日发布《当今，主播们家庭》的音画作品。此作品只有9个点赞数，有的还是最近点赞。因为那时还没有建立朋友圈，只有几个读者阅读是正常情况。但我并不气馁，仍笔耕不辍。

2017年10月9日，我发布了《小议“七上八下”年龄浅规则——浅析博文减少缘故》一文。这是在我发布的作品中，点击人数最多的一篇，高达3.7万余人次。说明这篇文章写得好，读者喜欢这个议题。

老小孩网站建立了“好友”互动阅读方式。你发布了作品没有建立“好友”群，别人无法获悉你的信息，可能就无法阅读与点赞。

二、建立“好友”，朋友间互动需要有一个过程。

网络里的朋友，他并不认可你是专家与学者，唯一的是相互信赖与交流产生情感。

我们熟悉的八十一梦（网名）老师，他是一位受人尊敬的长辈，发布了不少有意义的文章，但是阅读、点赞数不多。八十一梦老师与我说过几次，把传统的朋友与网络里“好友”一样看待。他的好友不多，这样访问与点赞人数必然不多。

笔者最近与一位好友友善交流，建议他：你的作品很好，朋友们也喜欢，但不少人看了以后就走路。你是否建立几位“好友”，你也常常去看望朋友，形成了朋友圈。这需要坚持一段时间，慢慢地相互熟悉，你的作品家园必然会热闹，作品点赞必



八十一梦老师

然会多了！

我在“九九”网时，结识一位好友叫吴贻弓。他是中共上海市委委员，上海市电影局局长、上海广播电影电视局艺术总监，文艺一级著名导演。

吴贻弓是“九九”网刘站长精心设计邀请进入网站的，我与吴贻弓也结为好友。我

阅读了吴贻弓好多篇作品，他不是撰写电影方面内容，而是介绍怎么养花、种植花草经验等生活闲趣，还发布了很多摄影作品。我必然会阅读、点赞与赞誉。

吴贻弓平易近人、和蔼可亲，对朋友点评栏留言都热情回复，没有一点名人的架子，也经常在网站内阅读朋友的作品。

我当年在新浪网站也注册了。我在新浪网



吴贻弓

站里看到吴贻弓有更多好友，发文更勤勉。

最后，我要赞誉两位优秀网友。他们身处重要地位，一直默默无闻、平易近人，善于与网友互动，受到朋友们的欢迎。

一位是贵民老师，他是高校二级教授、博士生导师、国务院特殊津贴享受者，按行政职级是副部级。

他已在老小孩网站近11年，一次与笔者交流而后结为好友。他以老小孩网站为家园一直融入在网友之中，关心着网站建设与发展。他在网站困难期间，捐赠了最多份额。

贵民老师以往喜欢发布幻灯片，现在提供音画彩色图片素材。你去他的作品家园可以获取很多有价值素材。

有时候他去外地休假也带着电脑，把老小

孩网站作为自己精神家园。



贵民老师（中）与助手，后排为博士生

大笑之余（网名）老师进入老小孩刚满周岁。他曾担任区委领导，是一名局级干部。

大笑之余老师是《浦江思源》网宣队成员。他平易近人、喜欢融入老小孩网友之中，主动提出与网友结交好友，善于与朋友互动。笔者习作经常受到大笑之余老师的指导。

刚开始朋友们对他不熟悉，文章发布后没有人点赞的情况时有发生。现在他经常发布国际新闻，大家喜欢阅读，他的作品家园逐渐热闹起来，大笑之余老师受到了朋友们的喜欢。

我们应向贵民、大笑之余老师学习！



大笑之余老师（右二）在读书会讲话

## 时光长河中的缘份

□ 田华

在老小孩旅游平台的时光长河里，三个三观契合的灵魂悄然相遇，谱写出一段跨越岁月的姐妹情谊。

### 与安娜姐缘起文传委的筹备：初遇的默契微光

2013年接到网站通知，由瑞雪也芬芳、安娜和我3位网友与老小孩网站的工作人员张咏娟一起，筹备组建“老小孩文化传播委员会”，我与安娜姐初次相见。那时的我们，怀揣着对文化传播的热忱，在会议室里畅所欲言。她眼中闪烁的智慧光芒，与我心底对老小孩平台的期待不谋而合。后来，我们又一同与“老小孩好声音”团队合作，在一次次活动策划、节目编排中，这份默契逐渐沉淀为深厚的情谊。我们见证着彼此在老小孩平台上的成长，从陌生到熟悉，从工作伙伴到知心姐妹。

### 与蔚云姐旅途中的温暖：收留背后的贴心情谊

和蔚云姐的相识，一面之缘是在滕王阁上的合影，加深友情则源于一次葛仙山旅游。作为全陪志愿者，第

一天下午入住衢州宾馆，安排好了客人的入住后，我与司机要去不远处的旅馆住宿。当我拖着行李箱与司机前往附近旅馆时，被蔚云姐看在眼里。这位善良的姐姐不忍我独自奔波，热情地收留我与她同住一屋。旅途中，我们分享着生活的点滴，她的贴心关怀如春风化雨，让异乡的夜晚充满温暖。因为那次葛仙山旅游是在疫情期间，回到上海后被告知是“密接者”，整个团队成员需要在宾馆隔离14天。虽然不是在一个宾馆，因为突发情况，为旅游而建的群保留了下来，旅友变成了“难友”。我母亲因为我的原因成为次密接者，巧的是与蔚云姐同在一个宾馆隔离。得知我80多岁的母亲与她在同一个隔离群里，她每天都关注着我母亲在群里的动静，及时向我通报，令我动容。从旅游中的偶然相伴，到后来常常相约参加老小孩旅游活动，我们的话题越来越多，友谊也越来越浓。

### 蔚云姐与安娜姐相伴同行：三观一致的岁月长歌

因为生活上的习惯，蔚云姐旅游，

基本上都是独住一屋付单房差的。去年的大别山旅居游，安娜姐也报名参加。因为是一个人，她问我怎么办？我得知蔚云姐亦报名，根据我对她俩的了解，就想掺合她俩同住，这样各自可以省下几百元的单房差。于是征得她们的同意，让她们结为旅程的伙伴。没想到她俩在旅途中三观一致，一拍即合，同频共振，分别在微信里感谢我给她俩穿针引线，彼此结识了新朋友，我也非常开心。

如今，我们三个姐妹因老小孩平台结缘，已成为彼此生命中不可或缺的存在。我们会一起探讨老小孩平台的新活动，为平台的发展出谋划策；也会在闲暇时光相聚，聊聊生活中的喜怒哀乐。我们总能在彼此的分享中找到共鸣，在困难时刻给予对方支持与鼓励。

正如蔚云姐在微信朋友圈上所说：何时交友？何时结缘？自有定数。

与花花，是老小孩旅游跟了几次她领队的团。影响最深刻的是葛仙山回沪被冠以“密接者”而成为“难友”，虽然隔离在不同的酒店。

与安娜，去年大别山旅游我们两个不认识的“单女”被安排为“室友”。短短几天因三观一致、行事契合而微信往来成为朋友。

从去年约到今年，终于在大宝口福餐馆大饱口福了。当然，她们说吃非主流，聊才是首要。

喜欢花花的爽，欣赏安娜的才。

感谢老小孩旅游平台，让我们在茫茫人海中相遇、相知、相伴。这段因平台而起的姐妹缘，如同陈年美酒，在时光的酝酿中愈发醇香，成为我们人生中最珍贵的记忆。



# 自画像

□ 施宗灿

时间的洪流把我冲进了耄耋之年。生命已开始进入倒计时。虽然自觉不老，仍是个老小孩，但是不是该对自己做个小结、作个自我鉴定的时候了？想想也是。就用文字为自己实事求是地画幅像吧，叫做自画像。

## 外貌

相貌平平。五官布局基本合理。微塌的鼻梁上架着一副近视眼镜。岁月的刻痕虽未在额头留下太深的“车道沟”，但头顶已是一大片“未开垦的处女地”。身高1米63。以个头划线，属于“半残废”等级。合唱团上台演出，按中间高两边低的顺序排列，常是靠边站。总之，走在街上，虽不致于影响市容、有碍观瞻，却也吸引不了谁的眼球，回头率绝对是零。但这一切，并不怪自己不争气，实乃基因设计失当之故也。



2011年庆祝建党九十周年在国家体育馆演出

## 习性

自认为老实本份，在别人眼中却是傻冒无能。好较真，认死理。我上世纪五十年代在河南工作，出差上海三个月，回来报销。会计按规定伙食补助一天

六角钱。我急忙说，我在饭店一天才吃六角，按六角算就不是补助而是全包了。我吃饭不花自己一分钱，这不合适。会计说，那么给你按三角钱补吧。我说：这还差不多。

本人所学专业为分析化学，对物质成分能作透彻分析。而对人的社会心态却疏于揣摩。上了几十年的“社会大学”，“圆滑世故”学科始终不及格。为人处世只凭堂·吉诃德式的主观愿望。见错就说，对丑恶现象更是义愤填膺。不讲究方式方法，不善迂回战术，因此不免得罪领导和同事。与同志相处，本着“等距离外交”原则，从未与谁“结盟”，因此从未有能帮自己说话的“铁哥们”。所以在某些问题上，尽管合理却得不到解决，只能吃哑巴亏。

心肠软，对弱势群体的困苦境遇常怀恻隐之心。在 20 世纪和 21 世纪，曾分别用相当于两个月工资的捐款，资助失学儿童和贫困大学生，为希望工程贡献一点微薄之力。2005 年，看到报上《冒死也要救俺妹妹》一文后，这对先后患白血病的外地兄妹互相推让，把钱留给对方治病的感人故事，激荡着我的心。于是，第二天一大早就跑到北京 307 医院，为这对不认识的兄妹送去一篮水果和 500 元钱，略表心意。鼓励他们顽强斗争，从死神的魔爪中夺回生命。

常以“国家兴亡，匹夫有责”自勉。工作中兢兢业业，尽力而为。曾获劳动模范、先进标兵等荣誉称号。爱提意见。开明的领导认为是关心集体，自负的领导则视为多管闲事。针对社会风气写过一些意见书，以尽到自己的一份责任而自慰。喜欢独立思考，从不迷信权威。曾对一些大师的学术观点发表过不同意见，且至今不悔。

### 爱好

喜爱文学、音乐、舞蹈、旅游等精神美餐，不重鸡鸭鱼肉等物质佳肴。买书啊，音响啊，磁带、光碟、相机等，不怕花钱；在外吃饭却常是几元钱吃碗面条、盒饭的，把肚子打发了事，反正它也不会提意见。上世纪六十年代在河南工作时，食堂吃饺子，大师傅把馅和皮发给每个人自包自煮。我想，一个个包起来还得一个个嚼碎，找这麻烦干啥？干脆把皮和馅一起下锅吃面片。物质不灭，还是这些东西，营养没有丢，味道也不错，又省事又快，节约的时间还可看看书，何乐而不为？同事对我此举讥讽有加，我却为自己的创新而自豪。活着不是为了给别人看的，只要自我感觉良好就行。

# “银发先锋”杨华明

多维赋能 谱写“社区协理”生动图景

□ 金山老干部

在人民城市建设过程中，有这样一群特殊的“先锋力量”——他们虽已退休，却依然活跃在服务群众的第一线。金山区金山卫镇“党建指导员”“智汇参谋员”“矛盾调解员”“思政辅导员”老干部杨华明就是其中一员。他退休后积极担任区银鑫法律顾问团团团长、金山卫镇东门居民区离退休干部党支部书记等职务，以“组织建设”激励银发生辉，以“法治思维”引领社区治理，以“初心教育”关心下一代，继续书写着为民服务的动人篇章。

**组织建设“领航雁”，凝聚“银发”力量**

杨华明作为东门居民区离退休干部党支部书记，积极发挥“党建指导员”作用，助力基层党建提质增效。强化政治引领作用，定期组织退休党员座谈会，带头严格开展党的组织生活，以理论学习为引领，坚持把学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务贯穿始终。带领党员增强思想自觉，坚定政治信念，不断提升离退休党组织凝聚力。积极发挥“头雁”作用，在以“微格治理 智慧社区”为机制打造人文社区过程中，杨华明等老干部积极发挥余热，为社区各年龄段居民开设红色讲座、普法宣传等各类公益课堂，共同打造多元文化融合发展的平台，引领更多老同志投身到人民城市建设中来。



## 民主法治“带头人”，助力基层治理

杨华明深知，民主与法治是基层长治久安的基石。他充分发挥政法系统退休干部的政治优势和专业特长，参与基层治理，开展普法宣传。作为“智汇参谋员”，杨华明积极担任东门居民区“法治带头人”，在“东门·御景里”规划设计过程中，以“法治”思维为指引，对“普法苑”的布局设计和内容策划都亲力亲为，让“普法苑”成为了社区一道亮丽的法治风景线；在制订“居民公约”过程中，广泛听取社区群众的意见建议，从社区环境卫生、邻里关系、公共设施使用等多方面入手，精心指导和严格把关公约的每一条内容，《居民公约》定稿得到全体居民的认可和支持。作为“矛盾调解员”，杨华明积极以区银鑫法律顾问团团长的身份开展法律志愿服务。如为青少年开展“对校园欺凌行为说No”的法治讲座，强化青少年安全意识和法治观念；结合学雷锋活动，为社区居民开展法律咨询，发放法律法规宣传册，营造良好法治氛围，促进社会和谐稳定。



## 思政教育“指导员”，护航“新苗”成长

2021年，杨华明被聘为金山卫镇“红领巾党史学习班”指导员。这一身份让他深感责任重大，认真为青少年量身打造丰富多彩的红色课程。通过讲述生动有趣的党史故事，让青少年深入了解党的光辉历程和伟大成就；通过互动交流的方式，引导青少年明白“少年强则国强”的深刻含义，鼓励青少年参与社区活动，用行动践行“自治、共治、德治、法治”的家园情怀。在“薪火相传”的教育实践中，杨华明作为“思政辅导员”还积极发挥老干部的独特优势，为年轻干部点亮理想信念的明灯，依托青年干部培训班等平台，为年轻干部讲述自己鲜活的初心故事，激励年轻干部勇于担当、砥砺前行，生动诠释“传帮带”的时代内涵。

# 参观上海老博会

□ 陆桂林

6月11日下午，我参加了由松江区委老干部局组织的参观上海老博会活动。这次参观，不仅让我大开眼界，更在心灵深处激起了层层涟漪，对晚年生活的美好愿景也随之愈发清晰。

走进老博会的会场，首先映入眼帘的是那熙熙攘攘的人群和琳琅满目的展品。这里汇聚了来自四面八方的参展商，他们带来了各式各样的老年用品和服务。从日常的生活辅助器具到先进的健康检测设备，从丰富的文化娱乐产品到贴心的家政养老服务，应有尽有，仿佛是一个专为老年人打造的“智慧乐园”。

我漫步在展厅之间，每一步都充满了新奇与惊喜。在一个生活辅助器具的展位前，我被一款智能轮椅深深吸引。这款轮椅不仅设计时尚，功能更是全面，能够根据用户的指令自动

行驶、升降、旋转，甚至还能通过语音控制家中的智能设备，真正实现了“智慧养老”。工作人员耐心地为我演示了操作过程，我亲眼见证了科技如何为老年人的生活带来便捷与安全，心中不禁感慨万千。

继续前行，我来到了健康检测区域。这里，各种先进的医疗设备一字排开，从血压计、血糖仪到心电图机，每一台设备都散发着现代科技的光芒。我体验了一次全面的健康检测，只需几分钟，一份详细的健康报告便呈现在眼前。这让我深刻感受到了科技进步对于老年人健康管理的巨大帮助，也让我对自己的身体状况有了更加清晰的认识。

除了生活辅助和健康检测，老博会还展示了丰富的文化娱乐产品。在书画艺术展区，一幅幅精美



的书画作品令人目不暇接，它们不仅展现了老年人的艺术才华，更传递出他们对生活的热爱与追求。而在手工艺品展区，那些精致的手工艺品更是让人叹为观止。它们凝聚着老年人的智慧与心血，是晚年生活的一份美好寄托。

当然，老博会不仅仅是一个展示的平台，更是一个交流的空间。在这里，我遇到了许多志同道合的老同志，我们互相分享着参观的感受与体会，交流着晚年生活的点滴与乐趣。这份来自同龄人的理解与共鸣，让我倍感温暖与亲切。

这次老博会不仅让我见识到了科技的神奇与魅力，更让我深刻体会到了社会对老年人的关怀与尊重。在这里，我看到了老年生活的无限可能，也感受到了作为老年人的价值与尊严。

回顾自己的晚年生活，我深感幸运与满足。生活在这个充满爱与关怀的时代，我们老年人不再是被边缘化的群

体，而是被社会所重视、所关爱。老博会就是一个生动的例子，它用实际行动践行着“老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐”的理念，让我们老年人的晚年生活更加便利、安全、舒适。

展望未来，我满怀期待。我相信，随着科技的不断发展和社会的不断进步，老年人的生活将会变得更加丰富多彩、更加美好幸福。而我，也将继续怀揣着对生活的热爱与追求，享受每一个充实而快乐的日子。





## 崇敬黄老！学习黄老！

——怀念中国工程院院士、  
“共和国勋章”获得者黄旭华

□ 庄关通

2025年2月9日，我在电脑上看到了2025年2月7日的央视新闻《痛别！中国工程院院士、“共和国勋章”获得者黄旭华逝世》：“2月7日，黄旭华同志治丧工作委员会发布讣告，中国共产党优秀党员，中国工程院院士，共和国勋章、国家最高科学技术奖获得者，全国道德模范，中国第一代核潜艇工程总设计师，中国船舶集团有限公司第七一九研究所原所长、党委书记（代理）、名誉所长黄旭华同志，因病医治无效，于2025年2月6日20时30分在湖北武汉逝世，享年99岁。”

听了看了这消息，又一次触发了我对黄旭华同志的崇敬，让我联想到十年前那回学习黄旭华同志的精神。

2014年6月28日，长宁区新泾镇定威居民区党支部组织一次老少互动学习活动，意在激励青少年修德勤学，邀我发言。我立主题为“弘扬中国精神，修德勤学，努力成才”，讲三方面：学学三位英雄模范的事迹；讲讲什么是

“中国精神”；想想我们青少年怎样弘扬中国精神。

### 我叙述了英雄模范黄旭华

黄旭华，1926年生，广东海丰人。1958年，我国批准核潜艇工程立项。那时中苏关系尚好，依靠苏联提供部分技术资料，是当初考虑的措施之一。1959年，苏联提出中断对中国若干重要项目的援助，对中国施加压力。从此，我国下决心自己搞核潜艇。

曾有过几年仿制苏式常规潜艇经历、毕业于上海交大造船系的黄旭华被选中参研。核潜艇是集核电站、导弹发射场和海底城市于一体的尖端工程。中国的核潜艇研制工作是从一个核潜艇玩具模型一步一步开始的。

为研制核潜艇，新婚不久的黄旭华告别妻子来到试验基地。后来他把家安在了小岛上。为了艇上千万台设备，上百公里长的电缆、管道，他要联络全国24个省市的2000多家科研

单位，工程复杂。那时没有计算机，他和同事用算盘和计算尺演算出成千上万个数据。

1964年，黄旭华终于带领团队研制出我国第一艘核潜艇，使中国成为世界上第五个拥有核潜艇的国家。黄旭华成了中国第一代核动力潜艇研制创始人之一。

1988年，核潜艇按设计极限在南海作深潜试验。黄旭华亲自下潜300米，是世界上核潜艇总设计师亲自下水做深潜试验的第一人。所以，黄旭华被誉为“中国核潜艇之父”。

现在，我要再次学习他。我应该学习黄老身上体现的优秀共产党员的品质：全心全意为人民服务，随时准备为党和人民牺牲一切。我应该学习黄老身上体现的科学家精神：胸怀祖国、服务人民的爱国精神，勇攀高峰、敢为人先的创新精神，追求真理、严谨治学的求实精神，淡泊名利、潜心研究的奉献精神，集智攻关、团结协作的协同精神，甘为人梯、奖掖后学的育人精神。

在新中国成立70周年之际，2019年9月29日，黄旭华被授予“共和国勋章”。在颁授仪式上，黄旭华说：共和国勋章的光荣属于核潜艇战线的每一员。

黄旭华：“核潜艇事业是国防事业发展的缩影，我为祖国取得的历史性成就、实现的历史性变革而骄傲，为自己是一名国防建设的老兵而自

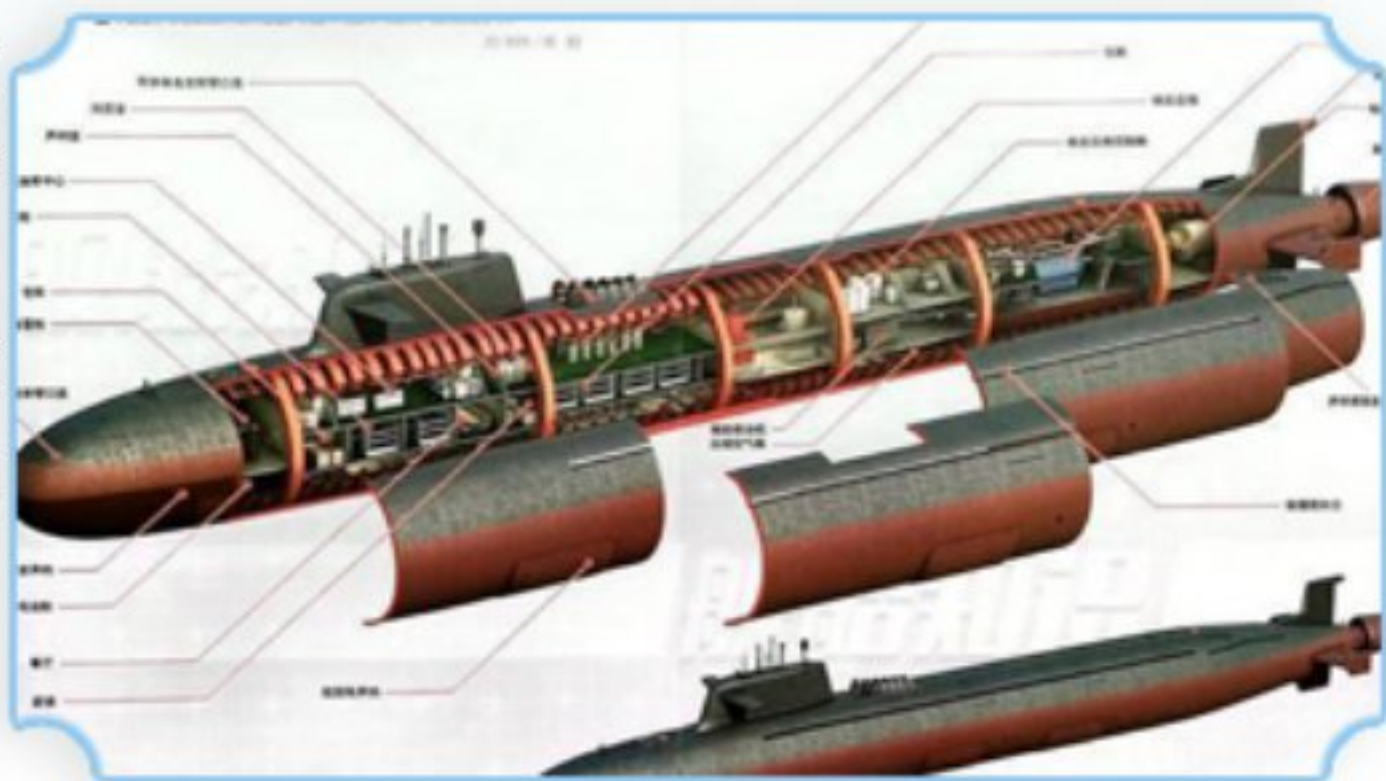
豪。‘誓干惊天动地事，甘做隐姓埋名人。’我和我的同事们，此生属于祖国，此生无怨无悔。”

他是中国第一代核潜艇人，靠算盘打出核心数据。1958年，中国核潜艇工程正式立项。34岁的黄旭华参加了核潜艇总设计组工作，成为最早参与核潜艇研制的29人之一。核潜艇是个复杂庞大的系统工程，项目启动之初，包括黄旭华在内的所有科研人员，都没有见过核潜艇长什么样。为加快研制进度，第一艘核潜艇采用的是边研究、边设计、边生产的特殊方式。

第一代核潜艇人用自创的“笨办法”，靠着一把算盘，闯过了一道又一道难关。1970年12月26日，我国第一艘鱼雷攻击核潜艇下水。

中国核潜艇立项3年后开工建设，2年完工下水，4年后正式入列，速度之快，震惊世界。中国成为世界上第5个拥有核潜艇的国家，黄旭华是世界首位参与深潜试验的核潜艇总设计师

1988年初，我国核潜艇研制工作迎来了一个关键的日子，按设计极限在南海进行深潜试验。尽管试验前整整做



了三个月的建造复查，黄旭华和所有参试人员依然要面对巨大压力。看到这个情况，年过花甲的黄旭华决定亲自参与深潜。核潜艇的总设计师亲自参与深潜，这在世界上尚无先例。

单位领导得知后劝黄旭华不要亲自深潜，但他却坚持参加。“深潜不是冒险，我对它有信心。而且万一还有哪个环节疏漏了，我在下面可以及时协助艇长判断和处置”。事实证明，一代核潜艇的设计、建造都达到了预期，中国人民海军潜艇史上首个深潜纪录由此诞生，中国核潜艇的总设计师随同首艇一起深潜也成为佳话。

### 深潜三十年 为国铸重器

由于核潜艇研制是国家最高机密。从1958年到1988年求索的30年，也是黄旭华隐姓埋名的30年。父母多次写信来问他在哪个单位做什么工作，他总是避而不答。直至父亲去世，黄旭华都没有给出答案，也没能见到父亲最后一面。他曾说“对国家的忠，就是对父母最大的孝”。

如今，我国核潜艇发展正在大步向前，黄旭华最牵挂的是核潜艇研制事业的人才培养。当时已年逾九旬的黄旭华说，“虽然我现在年龄大了，已经退出一线，但我感觉我的责任并没有完。我现在的责任是给新一代当啦啦队长，给他们鼓劲儿。”

2020年1月，《新闻联播》报道了2019年度国家最高科学技术奖获得者黄旭华的事迹。他为核潜艇隐姓埋名

30年，主持设计了中国第一代攻击型核潜艇和战略导弹核潜艇，为中国核潜艇事业的发展作出了卓越贡献。

### 1100万元！黄旭华用这笔奖金做了一件大事

2021年10月28日，“共和国勋章”获得者中国工程院院士黄旭华，向中国船舶七一九所捐赠1100万元个人所获奖金，作为科技创新奖励基金，激励更多优秀人才脱颖而出。

中国船舶七一九所遵照黄旭华本人意愿，设立“黄旭华科技创新奖励基金”。该奖励基金每两年评选一次，用于奖励为推动装备研制事业创新发展作出重要贡献的科研人员。

黄旭华表示：“自主创新是我们攀登世界科技高峰的必由之路，希望通过我的捐赠，让更多人关注、关心、支持科研、教育和科普事业。”

黄老是把毕生精力完全献给国家的英雄！送别黄老，深切缅怀！



## 投身美丽乡村建设

——人民日报社退休干部傅振国

□ 杨学聪

受到习近平总书记亲切接见的第二天，湖北省黄冈市白莲镇长岭岗村傅家湾党支部书记傅振国，就带着全国离退休干部先进个人的荣誉证书，赶回傅家湾。

傅振国退休前是人民日报高级记者，对他来说，退休是人生的新起点。从17岁参军入伍离开家乡，他心头一直萦绕着为家乡做实事的愿望。2017年3月，侄女傅秀丽邀他回乡共建美丽乡村，瞬间点燃了他的热情。当年4月5日，傅振国重返位于鄂东的小自然村，毅然投身美丽乡村建设。

傅家湾有50多户人家，250多口人。他回乡第一件事，就是踏遍傅家湾每一寸土地，考察周边的乡村建设示范村。从此，他每年平均11个月蹲在这里，“观察、摸索、试验、失败、又试验，时而欢欣，时而头痛，经常失眠”。

为拓宽村中一条狭窄的土路，他

在村里第一次发动村民捐款，筹集了近11万元。之后，他和乡亲们一起清理了水渠、平整了道路，修建了凉亭、建起了公园，装上健身器材，围墙也焕然一新。

曾在北京生活多年的老傅，每到深秋，都会徜徉在遍植银杏的街巷。回到家乡，他萌生了在傅家湾建一条银杏大道的想法。说干就干，他发动亲朋好友，每人捐500元植一棵树。一呼百应，乡亲们很快汇集捐款，在外打拼的乡贤、热衷乡建事业的企业家也纷纷伸出援手，凑够了种植银杏树的资金，这条大道也被命名为乡音大道。

村容村貌提升了，但真正让农民富起来，还需要产业的支撑。于是，傅振国和乡亲们一起办起傅家湾农业专业合作社，成立了理事会，改变过去一家一户的小农经济，有计划地引入试种经济作物，帮助农民增收。

最近，老傅又在筹划着村里的土壤改良。在专家指导下，他在傅家湾附近的山上找到了富含微量元素的海底沉积岩。今年开春以后，就要动员各家各户在菜地里改良土壤种上菜。通过引种有机菜等经济作物，慢慢打开销路，帮村民增收。

“最开始，我计划回乡3年，现在已是第三个3年。”傅振国说，“我对未来又有了详细的筹划，会踏踏实实干下去。”





## “一庆”与“庆一”

□ 吴佩珍

《老小孩》网站上线有二十多年了，约有三十余万网民活跃在网上，有的在网民中相当有影响力，“一庆”就是其中一位。打开《老小孩》网站，搜索“一庆”关键词，就能进入他的主页，注册时间2011年1月15号，孩龄13周岁两个月，主页访问次数213277次。

不经意间步入老年。退休以后从事知青文学，留下了许多文字。2023年，我又成了《老小孩》杂志编辑，工作也就更忙碌了。愉快着、开心着、忙碌着，最开心的莫过于认识了新朋友：《老小孩》杂志编辑部美术编辑一庆老师。近两年来，从不认识到认识到朋友，无论是杂志社开会还是老小孩搞活动，他从来都不参加，没见到过他的真面目，聊天中才知道：他现住长兴岛，年龄大了外出不方便。

去年，公司年会选址长兴岛，我窃喜。会议间隙，借车抽空去了一庆老师家，老远，就看到与我通

话的人了，他就是一庆，在高楼“渔港家园”的二房二厅里，我们面对面聊了起来。

“一庆”是他的网名，身份证上的真实姓名：顾宏，1945年6月生于长兴岛，祖籍上海宝山，正宗本地人。1963年2月应征入伍，成了一名光荣的解放军战士，

一庆喜欢画画，平时除了在部队化验室，再就是常常借到政治部搞宣传，六年多的军人生涯让他得到了锻炼，增长了才干。退伍后回到原籍，经地方政府推荐又进了上师大进修，分配在园沙中学任教，因有绘画特长，即任专职美术教师。

11年前，顾宏偶尔在《上海老年报》上看到一则《老小孩》网站的报道，立刻注册成为会员，踏进《老小孩》网站，网名“一庆”。

一庆一开始写博常带讽刺性地写一些小杂文，先后写了《格式人生》《春梦鬼话》《鼠猫同道》《狗

命》等多篇杂文，他还用幽默风趣的手法，发表了《为人民币服务》《艳》《官不倒》《拍马屁》等多幅漫画习作，每幅漫画都配上一首打油诗与网友互动。网站改版后博客上的杂文与漫画都没保存下来，仅存一幅《升官发财图，图财发官升》钢笔漫画在电脑里。

2011年4月上旬，他的“一庆”网号发现登录不上，疑是被封号，没办法，他又以“庆一”的网名重新注册，继续在老小孩网站发博客，这一下老小孩网上有了“一庆”“庆一”两个网名。

自一庆网页恢复后，改变了写博习惯，在原有掌握ps基础上学习简单的代码应用、U5小动画、各种格式信纸、博客多层边框、Cool Edit Pro录音软件、flash动画软件、绘音绘影视频软件等应用，写了多篇学习体会与网友交流学习，自编写了

《flash入门》《老年人学电脑》《中老年人学智能手机》，根据老年人易忘难掌握的特点，用详细文字和图解的方法打印材料发给老年朋友，并附电脑录屏MP4视频格式，取得较好学习效果。

前不久，一庆老师刚刚为我编了两本书，让我心存感激，那是他知道我采访了五十余位人物，建议我把好文章编辑成书。提议很好，可我没有能力啊！是一庆老师一口承诺：“我来帮你编辑！”这样的好事，我求之不得，马上把原始资料发给了他。十多天以后，两本封面漂亮的《我的朋友》新鲜出炉了，每本二百多页的新型电子书，很受知青们的欢迎。他又把两本书做成了视频作品，发到网上，网友们纷纷点赞留言：

网友迷你园说：“一庆，有人说，知青一代，是做出伟大贡献的一代！习主席就是代表！”

网友阿Z留言：“非常欣赏，看了耳目一新的视频介绍。又用手机看了吴老师的报道作品，老有兴趣，了解许多知青生活，没这方面经历，都值得学习阅读。”

网友徐建国留言：“知青，共和国的脊梁，值得大书特书。”

网友霜木留言：“一个热心肠，不辞辛劳，采访知青，留下一个个动人故事，可歌可颂。一个乐他人做嫁衣，珍贵视频留下永恒纪念，可敬可佩！赞《我的朋友》！”



网友无忧女留言：“看完了，听完了，心里五味杂陈。尤其是沧桑的歌声，又引出酸楚的回忆，因为我也是知青。这些人都是古稀老人了，都照顾好自己，晚年幸福安康。”

……

一庆老师已八十出头，平日要做家务、要照顾患病的妻子，又住在远离市区的长兴岛，可作为杂志美术编辑，他十分敬业，每期收到文稿后精准编排设计，版面新颖美观，图文并茂，效率相当高。

只要杂志社有活动，大家都会想到一庆。约了又约，商量了又商量，4月19日，商量了许久的“去长兴

岛看一庆”终于成行。驾车一路顺风到达长兴岛，看到一庆老师精神矍铄、身板硬朗、面相端庄、豪情满怀，十分高兴。大家互相畅所欲言，并为《老小孩》杂志的建设发展建言献策。上海科技助老服务中心主任、杂志编委会主任吴含章向一庆老师敬献了鲜花，我和杂志主编罗克平代表大家送上了礼物，还一起前往“长江第一滩”采风，拍照留影……

我的老师、我的同仁、我的朋友：一庆、庆一、顾宏。



## 点亮江湾的人民城市之魂

——记五老宣讲团王志远

□ 赵丽霞



在上海虹口区的江湾镇街道，有一位退休老干部，用77场宣讲，把江湾的前世今生讲得活灵活现。他就是我们虹口区“虹彩绽放”五老宣讲团的骨干队员之一王志远。王志远五十多年扎根江湾，他不仅用脚步丈量这片土地，更用故事为笔，把江湾的历史、文化和变迁，化作人民城市最接地气的注脚，温暖着每一位听众

的心。

### 扎根江湾：用脚步丈量历史

王志远和江湾的缘分，超过半个世纪。这里的每一条街巷、每一块砖瓦，都刻着他生活的印记。2011年，从虹口区委党校副校长岗位退休后，他没有选择安享晚年，而是凭着扎实的理论功底和对文字的热爱，主动接下了《江湾镇续志1994-2006年》的撰稿重任。为了写好这部续志，他整整八年泡在历史的长河里，埋头研读《江湾里志》等三本旧志，翻遍了半米厚的档案文件。

更让人佩服的是，他不满足于纸面上的资料，干脆带上笔记本，走遍了江湾4.17平方公里的每一个角落。走访中，他结识了不少老居民，其中一位87岁老人的回忆，成了他研究中的“点睛之笔”。老人提到的“忠烈桥”“油车桥”“镇边小石桥”等遗迹，勾起了王志远的好奇。他顺着线索查资料、访故人，最终挖掘出这些地名背后的故事。这些带着

泥土味儿的民间史料，不仅让江湾的历史更加鲜活，也在他心里种下了一颗种子——要把江湾的故事讲给更多人听。

### 故事为笔：用宣讲温暖人心

2019年，新中国成立70周年之际，虹口区老干局邀请王志远讲述新中国历史。他二话不说，想到了自己多年钻研的江湾史料。经过精心梳理和打磨，他推出了讲座课件《岁月留痕 恒美江湾》，从江湾镇的起源，到淞沪抗战的烽火岁月，再到如今城市化的华丽转身。这堂课就像一幅缓缓展开的画卷，把江湾的过往与现在讲得深入浅出，引人入胜。

王志远还紧跟时代步伐，不断丰富宣讲内容。他不仅完善了主课件，还开发了7个分课件：有讲中国革命的“保卫家园”，有聊垃圾分类的“城市治理”，还有聚焦彩虹湾建设和江湾医院变迁的“民生故事”。他还参与了“新江湾十景”的选定和撰写，用一个个真实的变化，让居民感受到“人民城市”不是空话，而是看得见、摸得着的幸福。

在虹口区关工委的“虹传学堂”课程中，王志远还给青少年讲起了“一·二八”抗战期间发生在江湾的感人故事，用历史点燃他们的爱国热情。每一次宣讲，他都带着真情，讲得既生动又实在，总能让人听完有所触动。

### 人民城市：藏在寻常巷陌里

“人民城市不是抽象的理念，它就藏在社区的寻常巷陌里。”这是王志远常说的一句话，也是他宣讲的初心。他认为，人民城市是小区里每一处细小的改善，是居民生活里每一次舒心的体验，是邻里间的守望相助，是大家脸上真切的笑容，是平凡日子里稳稳的幸福。我作为“虹彩绽放”五老宣讲团的一员，特别认同他的这句话。

77场宣讲，王志远用退休后的时光，书写了一段不褪色的本色故事。他让我看到，一个普通人如何用热爱和坚持，把社区的历史讲活，把人民城市的理念讲进人心。或许，我们每个人都能从他身上学到点什么——无论是退休与否，只要心系一方土地，就能为它增添光彩。

让我们一起努力，把人民城市的温暖，传递到更多角落！



## 走进上海毛泽东旧居

□ 杨克元



我怀着崇敬的心情，走进静安区茂名北路上的毛泽东旧居。这座始建于1915年的石库门建筑，历经岁月淘洗，如一位矍铄智者，于繁华都市间，静静散发着古朴而庄重的气息。岁月的刻痕，为其披上了一袭独特的历史锦袍；时光的笔触，为其勾勒出万般往昔的跌宕起伏。

步入旧居，幽静与肃穆的氛围扑面而来。峥嵘岁月于耳畔轻声诉说，历史跫音在空中悠然回荡。轻推那扇陈旧的门扉，屋内陈设依旧保留着当年模样。书案、台灯、座椅，还有那

张古朴的青花蓝床，皆静静伫立，守望着历史的沧桑变迁。窗帘微微低垂，几缕光线挣扎着从缝隙间透入，在地面洒下斑驳光影，描绘出岁月的厚重轮廓。

旧居内，以“1924年毛泽东在上海”为主题的展览，依循“探寻真理”“初露锋芒”“长风破浪”三大板块的独特脉络徐徐铺展，引领观众、参观者走进那段风云激荡的岁月。

彼时的中国，深陷黑暗泥淖，黎明前的夜幕格外深沉。毛泽东等一众革命先驱，恰似在黑暗中摸索前行的无畏勇者，凭借敏锐洞察力与坚定信念，执着探寻拯救国家与民族的真理之路。他们深知，唯有探寻正确方向，方能为这片饱经苦难的大地带来曙光。于是，他们积极播撒红色火种，传播先进革命思想，恰似点点星火，渐成燎原之势，汇聚起更多正义力量，共同对抗反动势力。毛泽东深刻洞悉合作之重要性，凭借卓越智慧

与不懈努力，为促成合作奠定坚实基础，奋力吹响合作号角，为实现国共合作而奔走呼号。

在国共合作进程中，毛泽东展现出非凡领导才能与坚毅革命意志。他全身心投入，致力于推动国共携手，积极促进两党在各个领域的合作。他勇挑党的重任，于复杂政治环境中，以敏锐政治眼光与果敢决策力，为党的事业出谋划策，同时应对各方挑战与压力，确保党的正确发展方向。面对合作过程中出现的重重困难，尤其是国民党右派的干扰与破坏，毛泽东坚守合作底线，毫不退缩，坚决捍卫革命统一战线的稳定与发展。其坚定立场与智慧应对，为革命事业的持续推进，提供了有力保障。

随着革命形势推进，毛泽东深知工农群众蕴含的磅礴伟力。他如激昂鼓手，以振聋发聩之声唤起工农群众，使其明晰自身力量与使命。他深入工农群体，了解他们的疾苦与诉求，以通俗易懂话语传播革命理念，激发他们参与革命的热情。在风起云涌的革命浪潮中，上海作为重要经济与政治中心，其一举一动皆关乎革命走向。毛泽东密切关注上海动向，敏锐捕捉这座城市中蕴含的革命契机与潜在危机，依据实际情况，灵活调整革命策略，为推动全国革命形势发展，作出重要贡献。

其间，杨开慧亦以独特方式，为革命事业贡献不可或缺之力。她走进

沪西小沙渡工人夜校，以亲切上海话授课。杨开慧的努力，不仅为革命培育了坚实群众基础，更从侧面有力支持了毛泽东的工作，为党的事业添砖加瓦。

伫立旧居内，凝视着这些承载历史记忆的展品，我依然能看见毛泽东当年在此忙碌的身影。他于书案前奋笔疾书，思索革命战略布局；他与同志们热烈研讨，谋划未来发展方向。那张古朴的青花蓝床，见证了他与家人短暂却珍贵的相聚时刻。在这一方狭小空间里，既有革命的激情与热血，亦有家庭的温暖与牵挂。

自1977年被列为上海市文物保护单位起，毛泽东旧居便成为传承红色精神的重要地标，吸引无数人前来追寻红色记忆，汲取奋进力量。此次参观，如同一束强光，照进我内心深处，让我深切体会到今日幸福生活之来之不易，乃无数革命先辈以热血与生命铸就。我将携此红色力量，笃定前行，以实际行动传承与弘扬革命先辈的伟大精神，在中华民族伟大复兴的征程中，勇担使命，以实际行动贡献自己微薄的力量。



## 参会之悦 志愿新程

□ 同 泰

前不久，我们金山区委老干部局召开了银鑫网络志愿服务队全体队员工作会议。

当我走进会议室，迎面见到满面笑容的徐燕科长。她对我说，在我座位桌子上的这本书，是送给我的，里面有我写的文章。我一看，这本书的封面上印着《畅谈新成就 助力新发展》，是上海市离退休干部喜迎党的二十大优秀征文选。

打开目录，我看到了非常熟悉的黄浦区退休干部张福生写的《一本“好书”》和周雪芳写的《一次难忘的演出》。还有松江区退休干部陈良保写的《幸福新时代》和陆桂林写的《美丽乡村在车墩》等等。

我们金山区退休干部有三篇征文入选。其中有陆大奎写的《这里的乡村胜“蓬莱”》，沈永昌写的《从自行车派上新用场说起》，以及我写的《平凡人生的记忆》。

这本书给我带来喜悦。这些文字宛如时光的碎片，拼凑出我们一路走来的历程。看到自己的文字与众多优秀同仁的作品一同结集成册，一种难以言喻的喜悦涌上心头。回顾往昔，虽人生之路波澜不惊，却未曾荒废曾



经的岁月。我深刻地感受到，自己的命运始终与祖国紧紧相连。能在暮年之际，置身于社会主义新时代，享受着高科技带来的便捷与幸福，实乃人生一大幸事，也让我由衷地祈愿祖国未来更加繁荣昌盛。

想不到在这次会议上，我们区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟为我颁发了“金山区优秀志愿者”荣誉证书。它给我带来了喜悦，更是一种鞭策。我思考着怎样才能继续更好地做好志愿者的工作，发挥志愿者更大的作用。

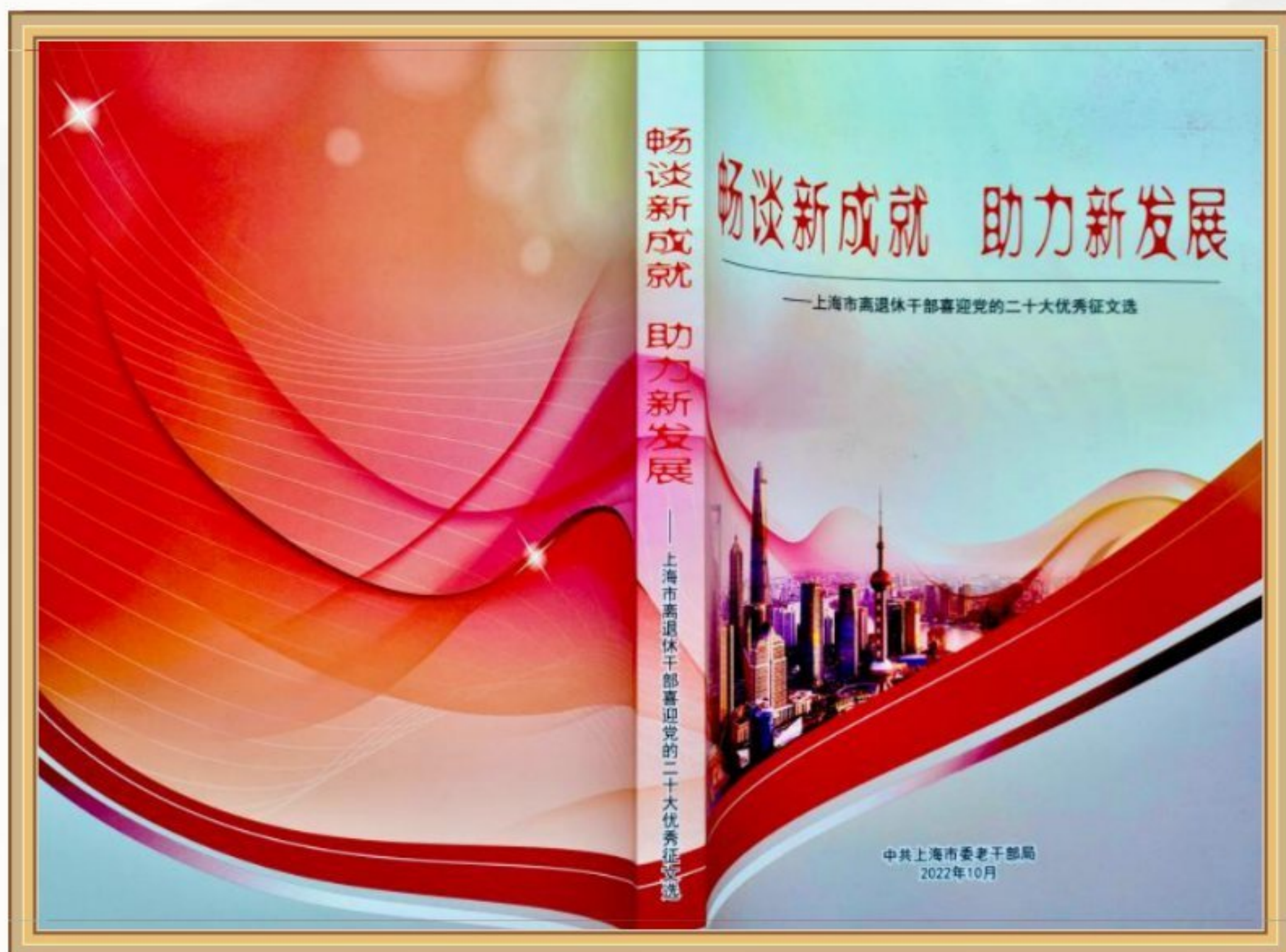
我们这次会议，全面总结2024年度网络志愿服务工作成果，谋篇布局2025年工作。区委组织部副部长、老干部局局长韩亚弟充分肯定

了我们银鑫网络志愿服务队一年来在推进“乐龄申城·E行动”方面工作成绩，感谢队员们的辛勤付出与无私奉献。

他强调，一要强化政治引领，做一个正确舆论的引导者。要用老同志的光荣事迹和崇高精神汇聚起现代化建设的磅礴之力，当信念传承的灯塔，做党的声音的传播者、优秀文化的宣传者。二要提高履职能力，做一个优秀的志愿者。要坚持与时俱进，积极适应新形势，以开放的心态迎接每一个新事物，以勤奋的学习掌握每一项新技术，做好网络志愿服务队工作。三要加强队伍建设，打造一支有为的团队。要从工作计划、活动机制和激励机制等方面入手，打造一支高效、团结、充满活力的队伍。

区财政局原局长、银鑫网络志愿服务队队长金小毛，对2024年度银鑫网络志愿服务队工作进行了总结。从加强理论学习、持续优化“E引领”“E宣传”“E监督”三项行动和加强沟通交流等方面提出工作要求，希望团队在2025年再接再厉作出新成绩。

这次工作会议，于我而言，是一次收获满满的喜悦之旅，更是开启志愿服务新征程的激昂号角。它让我对未来的志愿服务工作充满信心与期待。我将带着这份喜悦与责任，在志愿服务的道路上坚定前行，为我们金山区银鑫网络志愿服务队的发展添砖加瓦，为社会传递更多的正能量。



# 红楼新地标

□ 朱怀兴

根据古代名著《红楼梦》故事演绎的旅游景区，目前有“南园”“北府”“西朱家”三个知名度最高的重要地标。上海大观园、河北正定荣国府，都建于20世纪80年代，面向民众开放，是优质旅游资源。云南建水县的朱家花园，建成于清末，被认为是朱姓主人按照《红楼梦》的描述摹画的私家宅院。经过整饬改建，也在上世纪80年代末对公众开放。除了西部的朱家花园，我游历过一南一北两个红楼场景。

上海大观园，我游览过4次。首游在1990年代，大观园建成不久，我携妻女同游。那时园内人头攒动，连演出人员、服务人员也都满员到位。到本世纪初，关注度好像有点下降。第二次是2017年10月，我参加嘉定镇街道工会摄影培训，到此写生采风。感觉已是陋室空堂、衰草枯杨。2021年11月，我参加区老干部局口述实录工作“三看”活动，好像更清冷，但知道园林已经在复苏振兴中。

这次是第四次，参加《又一春》刊物的采风活动。4月16日，多云天气，气温适宜。从“福利事业中心”启程，经70分钟到达大观园景区。入园需门票：分成人、学生、老人、高



龄老人四档价位。我出示退役军人证件，免票放行。

在大观园景区大门外，就有五六百名中学生有组织的在等候。进入大观园，还有更多穿不同校服的学生群，以及三三两两的散客。学生们是带着课题来的，我看到有几位拿着大开本《红楼梦》，依照情节找潇湘馆、蘅芜苑、栊翠庵，对着景点看曹公如何描述。年轻人活力强，精力充沛，走得快，穿梭其间，却很少摆姿拍照的。显示当代的青少年更加朝气蓬勃，前程灿烂。

大观园总体布局以大观楼为主体，由“省亲别墅”石牌坊、石灯笼、沁芳湖、体仁沐德、曲径通幽、宫门、“太虚幻境”浮雕照壁、木牌坊等形成全园中轴线。西

侧设置怡红院、栊翠庵、梨香院、石舫。东侧设置潇湘馆、蘅芜院、蓼风轩、稻香村等 20 多组建筑景点。矗立于大观园正前的牌坊，无疑是“省亲别墅”石牌坊。硕大高耸，既颂扬、感激皇恩浩荡，更高调炫耀家族的根基，有点威震四方的意味。作为现代旅游区，是游客打卡照相必选的背景。

因为选址于青浦，必定凸显、利用烟雨水乡的特点。除了原有河流纵横，还大面积开凿人工湖泊。挖湖取土，堆垒一座高 16 米的小山，作为大观楼的背景，构成大观楼背山面水的壮丽气势。全园以大湖为中心，以池塘、沁芳溪沟通各景点，构成有主有支、有动有静的水系，湖边设亭、榭，湖中设曲桥、石舫、石灯，溪上设桥亭，形成山重水复、流水人家的江南园林风光。

我以前喜欢对着导游图行走，但现在眼睛老花视力减退，不便看地图。因为来过几次，就信步而行。进入大门，穿过曲径通幽假山、红香圃，继续顺时针方向向前，就看到贾宝玉的宅子“怡红院”。屋子里摆满了各种古玩字画，墙上还挂着一幅幅精美的刺绣。想象着贾宝玉当年就在这里读书、生活，和姐妹们一起咏诗、玩耍。这位自嘲“无材可去补苍天，枉入红尘若许年”的大家公子，寄身此宅，锦衣玉食，虽是神瑛通灵，毕竟远离了尘世风霜。

在大观楼的右前方，高丘围着一座戏台。戏台面积有几十平方米，下面有二三百平方米的观众场院。这里既是对



原著的场景实录，也安排专业演出，为游客助兴。我记忆中，四次游园，在此看到演出两次。一次没有演出（演出按时段的，有可能我错过了演出时段），但喇叭里播放着红楼唱段。场院有坐凳，我稍坐一会，从保温杯倒出滚烫的普洱茶。与七八子分享自带的巧克力，补充一下能量，继续行程。

当代人们的情感世界，迥异于半个世纪前。可以读读红楼，同情其中一两个人物，但真诚崇拜、愿意效仿的极少。到大观园中，多为探访古迹、重温曹文，感受四季、放飞心情，不大会有人在此悼红祭诔、失魂落魄。这几年，大观园所在的整个淀山湖风景区，建设管理升级配套，成为热门的国内外来客旅游目的地。

2018 年 10 月，我参加区文联的采风活动，参观了西柏坡、白洋淀文化苑、白洋淀荷花大观园（主要是荷花生态，无关红楼）、正定荣国府。1983 年，中央电视台为筹拍大型电视连续

剧《红楼梦》寻找临时外景场地。正定县委领导立即指示有关部门联系洽谈，正定县无偿提供场地，中视把临时拍摄地改为永久性建筑，建造实景荣国府。正定县还成立了筹建荣国府专门机构。1986年竣工后，就成为影视剧的热门取景地，先后拍摄了《红楼梦》《康熙王朝》《谁主沉浮》《海棠依旧》等200部影视剧。

荣国府景区由一府一街（荣国府与宁荣街）两部分构成。宁荣街参照乾隆南巡图设计，总长200米、数十家仿古店铺，我们轻轻飘过。荣国府本部是处于烈火烹油鲜花着锦势头官吏府邸的古建筑。分为东、中、西三路，各轴线均有院落数进。每进院落中，以主要建筑为中心，左右对称分布次要建筑，构成四合院式的布局。体现了中国天人合一的传统宇宙观，还显示了官府家属中严格的等级制度。

踏入荣国府的第一重门，就感慨“荣禧堂”的气势。紫檀雕花的屏风上，赤金九龙盘绕着“寿”字，珊瑚笔架搁着湖笔，案头青瓷瓶里斜插着孔雀翎羽，连地上的方砖都磨得能照见人影。行走在抄手游廊，游移于斋园亭馆，恍惚间与宝二爷的诸位姐妹对语。怡红院的美人榻，湘妃竹帘半卷，案头《南华经》摊开在“花气袭人知昼暖”的签筒旁。秋爽斋的书桌，端砚里

余墨未干，宣纸角被风掀起一角。恍惚间能看见探春握着狼毫，在绢上写下“短鬓冷沾三径露，葛巾香染九秋霜”。

参观了一南一北两个红楼景区，感觉建筑的主创人员正把《红楼梦》的文字掰碎、揉烂，又一寸寸砌进砖石里，让后人闻到幽香，却又看不真切，把文学巨著具象化了。

正定荣国府前门联云：“正定府荣国府府中修府，真红楼假红楼楼外建楼”，一看便知是当代作品。甄士隐去也好，贾雨村言也罢，经过后人的研读、戏说、演绎，落地成建筑、景区。读过红楼，揣摩曹公的苦心孤诣，再来浏览被二次元的红楼景区，领略到神采矣。

# 探秘之旅

□ 周正曙



4月24日上午，我应邀踏入“上海市人形机器人创新孵化器”，开启了一场充满科技感与未来感的探秘之旅。

在汪总秘书的陪同下，我首先参观了正在筹建的“人形机器人展馆”。踏入展馆，仿佛置身于科幻电影中的未来世界。尚未完全搭建完毕的展区内，各类人形机器人模型与研发中的原型机已经初露锋芒。其中，一款能制作图像的机器人咖啡机吸引了我的目光。通过工作人员的讲解，我用微信扫了二维码，并输入照片。一分半钟左右，一杯精美的咖啡就制作完成，图像逼真，口感也很好。

我了解到这些机器人背后凝聚着无数科研人员的心血。从机械结构的优化到人工智能算法的创新，每一个细节都经过反复打磨。在展馆内，还将设置互

动体验区，让参观者切实感受人形机器人在交互能力上的进步。这场充满期待与惊喜的参观，让我对人形机器人的发展现状有了直观且深刻的认识。

中午，我与汪总在其办公室共进工作午餐，我们俩是多年好友。在轻松的氛围中，围绕上海市人形机器人产业未来发展展开了深入交流，汪总对当前产业的发展趋势有着深刻的见解。他指出，随着技术的不断突破，人形机器人正逐渐从实验室走向实际应用领域，市场需求也在不断增长。同时，汪总还透露了准备设立“人形机器人展示交易中心”的设想。希望通过这个平台，整合产业链上下游资源，促进技术交流与商业合作，推动上海市人形机器人产业的快速发展。我们还共同探讨了产业发展过程中面临的挑战，如技术瓶颈、成本控制、市场推广等问题，并对未来发展愿景进行了展望。

基于此次参观学习和交流，我对上海市人形机器人乃至全国、全球人形机器人产业的发展提出发展方向、产业生态环境、展示交易中心的设立等九点建议，供汪总及关注人形机器人产业发展的政府机构及相关部门参考。

在“上海市人形机器人创新孵化器”的参观学习和与汪总的交流，让我对人形机器人产业的发展充满信心。相信在各方的共同努力下，上海市人形机器人产业必将迎来更加辉煌的未来，为全国乃至全球人形机器人产业的发展提供示范和引领。



## 读着读着，哽咽了

□ 范先生

看到腾讯记者于去年采访我以及守中等老师的文章，过后读给老伴听。读着读着，我又回忆起逝去的岁月，像幻灯片一样，一个镜头过渡到另一个镜头。文中说起那天我到市中心为老伴配药后赶车，从应该下车的“中门”上车，正准备走到前门刷卡付费，被驾驶员训斥：“看你歪歪叽叽，算了不要付费了”的时候，影像又一次浮起，哽咽了，好一段时间空白，呆呆地，一动不动……

二十余年的网站，为老年人提供了一个相互学习交流的平台，满足了老年人的精神需求。曾经几次搜索当今有关老年人的网站，很遗憾啊，很是失望。真的，要不是这个平台，我的老年生活真不知道该怎么过，我每天来，每天几次来看看熟悉的网站，看看熟悉的网友，看看每天好几十篇文章，视频等，这里就是我的家园！有属于我的一亩三分地，每天耕耘，每天播种，倾吐自己的情感生活。

在这个网站，我写了十八年有余。累积起来，这就是我人生的一本厚重的书。很庆幸自己，尽管两手抖得厉害，无法书写，但可以马马虎虎在键盘上敲字。虽然我八十虚岁，但我只要能够看得见，我会继续写下

去。

《老小孩网站》是我另一个家，是我梦寐以求的地方。

精选点评跟帖：

快乐奉献：与范先生有很多同感，借此一角：感谢霜木老师让我加入“老小孩社区”。我做到了天天发文，家务多，挺忙的，但我每天必须学习网友文，并自己也发一文，之后再休息。将此看成是我晚年的精神食粮和动力，我要坚持。

霜木：我读着读着热泪盈眶了。我们这一批老人有记者在关心我们，有这么一个温暖的网站，让我们精神养老，一起抱团取暖，真是幸福无比。网站是我们的“家”，爱你到永远！



## 记老党员王修林 的赤子情怀与银发担当

□ 浦江思源

在黄浦这片浸染红色基因的土地上，93岁的离休干部王修林，以76年党龄的赤诚，诠释着“离休不离党”的使命担当。这位老党员用持续奉献的身影，书写着新时代银发先锋的华彩篇章。

**深耕党建：做理论学习的领路人：**自担任区卫健委机关离休干部党支部书记以来，王修林以创新思路强基固本。他每年订阅大量报刊，坚持每日读报学习，还将时政热点与支部实际结合，精心设计学习方案。看到有价值的内容，他会剪贴收藏或线上分享，为支部积累了丰富的学习素材。党的二十大召开后，他带头撰写学习笔记，组织线上线下专题学习，并动员支部党员捐款2.5万元，人均捐款达4000元，用行动彰显先锋模范作用。在他带领下，支部老党员始终保持政治坚定，以“离岗不离党”的信念续写忠诚。

**情系群众：做社区服务的践行者：**在半淞园街道，王修林是活跃的社区志愿者。作为小区自治议事成员，他积极参与国庆升旗仪式、家园志愿服务等活动。爱好摄影的他，用镜头记录小区动态，撰写诗文传播正能量，还将巡查中发现的问题及时反

馈给物业和居委会。“人不能没有精神，就像花草需要灌溉修剪”，他常以此鼓励自己和他人，以积极心态为社会贡献力量。

**薪火相传：做红色文化的传播者：**为弘扬红色精神，王修林在“老小孩”网站开设账号，化身“小老王”分享故事。他累计撰写博文130余篇，发布摄影作品200余张，阅读量超20万次，获评“网宣积极分子”等称号。2024年，其作品《回忆1949年10月3日解放金塘岛》在“庆祝新中国成立75周年征文”活动中斩获“百花奖”。

从战火纷飞的年代到和平建设时期，他始终以“离而不休献余热”的姿态，诠释着“为祖国繁荣富强永不停息”的誓言。这位银发老人用行动证明：岁月可以染白头发，却从未褪色共产党人的初心。他以“铁血军魂”的底色，在新时代征程中继续书写着属于老党员的担当与荣光。

# 老博会上的重逢

□ 花瓣雨

我站在上海国际会展中心老博会的展台前，喉咙已经有些嘶哑了。七个小时不间断地向来往的参观者讲解“早上海”项目，虽然疲惫，但看着老人们恍然大悟的神情，心里便又涌起一股热流。

“这个‘早上海’啊，是我们科技助老服务中心的品牌项目。”我又一次重复着已经说了无数遍的开场白。面前是一位头发花白的老先生，戴着老花镜，正眯着眼睛看着我们的宣传册。

“科技助老？”他忽然抬起头，镜片后的眼睛亮了一下，“你们是不是跟老小孩网站有关系？”

我愣了一下，随即指向展板角落那个不太显眼的 logo：“是的，我们就是老小孩网站的。你们很久没有上网站看了吧？我们经历过改版，现在是老小孩社区，还有上海科技助老服务中心，还有上海期颐国际旅游公司。”

老先生的手突然颤抖起来，宣传册在他指间簌簌作响。“真的是你们！”他的声音陡然提高，引得周围几个老人也凑了过来，“我找了你们好久！十几年前，我天天泡在论坛里，跟天南海北的老伙计们下棋、写诗……”

他的眼眶有点红了。这时又有几位老人路过，听着我们说到“老小孩”三个字，围拢过来问道：你们是老小孩网站的？我说是的，现在叫老小孩社区。哦，怪不得找不到了最初的网站，今天有找到组织的感觉，回娘家的感觉真好！说完大家一起笑了起来，引来周围展台工作人员羡慕的眼神。



上面那位老师一看就脸熟，只是一下子叫不出网名了。问后得知是网站《老兵情怀》群组的冬青老师，几年不见80多岁的人依然精神矍铄，军人的气质如当初。还有位老人说是“闲闲”是他的网名，一看就知道当时是有空有闲之人。2003年就已经在老小孩网站冲浪了，真的是很多网友的前辈。这些老人曾经在一个虚拟的空间里建立起真实的情谊，又因为各种原因——子女搬家、自己生病、网站改版——而失散。如今在这个展台前，他们像离散多年的亲人般重逢。

“我孙子帮我装了微信，但我总用不惯。”一位老太太拉着我的手说，“现在知道你们有公众号，我得让我孙女再教教我。”

我帮她扫描二维码关注。突然想起包里还有几份上海期颐国际旅游公司的宣传单，“我们还有个专门为老年朋友服务的旅游公司，”我递给她一份，“下次组织活动时，您们这些老网友可以一起报名。”

“那敢情好！”老人拍着大腿说，“咱们这帮老骨头也该聚聚了。当年论坛里的‘老船长’‘山间明月’，不知道他们还健在不……”

有两个一直活跃在网站的网友，晓张老师是一个博物馆控，经常在朋友圈看见打卡各个博物馆·展览馆，以及最新的网红打卡地，现在是《温馨港湾》群的群主。右边那个“快乐

星”，人如其名，一直是快快乐乐地，各种娱乐活动少不了她。她看见我发的朋友圈，一路找寻过来，一定要与娘家的展台留个影。

短暂的夕阳透过展馆的玻璃幕墙斜斜地洒落下来，为这些白发镀上一层金边。我望着他们热烈交谈的样子，忽然明白了科技真正的温度——不在于那些炫目的功能，而在于它能否让失落的联系重新接续，让中断的对话继续流淌。

我们要结束这七小时的服务时，老人们依依不舍地交换着联系方式。老人临走时拍了拍我的肩膀：“谢谢你们还在做这件事。我们这些老人啊，最怕的不是病痛，而是被遗忘。”

我站在渐渐空荡的展台前，看着他们的背影融入人群。七个小时的解说不曾让我记住所有咨询者的面孔，但这些重逢的喜悦，注定会在我记忆中停留很久很久。



# 老干部大学 教会了我继续前行

□ 姜济平

我从事老干部工作二十余年，退休后有幸与黄浦区老干部大学结缘，参加了思政课、书法班、声乐班学习，曾担任过书法班班长。这段经历和历练，使我学到新的知识和本领。老干部大学如同一座灯塔，照亮了我的退休生活，教会了我如何继续前行。

在这里，离退休老同志继续发挥余热，心系党和国家的建设和社会经济发展。在思政课教室里，座无虚席，大家认真听课做笔记。通过对党和国家的路线方针政策的学习和讨论，进一步提升理论水平。学员们积极参与各种团队活动，关心下一代，为青少年讲述光荣的革命传统，为贫困地区捐款捐物。

参加过革命战争的区委书记，他笔耕不辍，写出近万字的读书笔记，留给后人学习和借鉴；教育局党委老书记，即便身患重病，仍坚持参加政治理论学习，直至生命的最后一刻。他立下遗嘱不开追悼会，把遗体捐献给医疗事业，他的高风亮节令人敬佩；书法班老班长，年事已高，但每次上课为学员做好服务工作。她在家属举办的百岁生日宴上，告诫新四军后裔，不要忘记今天的幸福生活来之不易。

有离退休干部参加的书法班，则是老干部大学中一道独特的风景线。这里，是老干部们学习书法的摇篮，是汲取传统文化和丰富历史知识的窗口。他们有互帮、互学的传统，有的学员从零开始，从楷书、隶书入手，逐渐掌握了行书、草书、篆书等书体。有的学员还自学章草和金文，展现了非凡的学习热情和创造力。在书法班里，他们不仅学会了书法技艺，更学会了如何传递正能量，促进身心健康。每逢重大节庆活动，他们都要举办书法作品展示活动。



他们还接待了来自海外的青年。海外青年在我们书法班学员的家中体验上海生活，学习书法艺术。在书法

课上，部分学员创作作品，并现场传授握笔方法和写字笔法。老学员们还把自己写的字画赠送给海外青年，勉励他们继承和发扬中华文化的艺术精髓。这一幕，被“哔哩哔哩”网站拍摄成《屋檐之夏》，并在东方卫视播出，赢得了广泛赞誉。书法班学员不但书法精通，还用国画形式，描绘祖国大好河山，传承中华文化，讲述亲身经历和故事，关心教育下一代。

原南市区老区长参加了摄影班，学会了摄影和电脑技能。他不顾年老体弱和病痛，在城隍庙豫园拍摄五千多张照片。从历史的传承，园林建筑，精美楼台亭阁设计，经修改后制作相册，赠送给同济大学师生。

在声乐班里，有刚退休的年轻干部和年迈的老革命、老同志组成的老干部合唱队。他们把革命历史的老歌和唱响新时代战歌融合在一起，成为一支传播新时代精神的宣传队、播种机、传唱者。每年重大节庆和纪念活动，都有老干部领衔，军歌嘹亮、气势磅礴，唱响新时代的最强音。

展望未来，老干部大学将继续为推进学习型社会建设，提高全民的文化素质和文明素养，为新时代老年人的安度晚年，幸福安康，为创造一个良好的社会氛围和学习环境而努力。老干部大学，这座传播精神文明的摇篮和窗口，像灯塔一样将继续照亮我们的晚年生活。



## 引领我加入老小孩家园的人

□ 人民卫士

2022年11月，在金山区老干部局成立“乐龄申城·E行动”志愿者服务队的会议上，我有幸结识了赵同泰老师。后来我得知，他还是我们金山区“银鑫之光”网络宣传志愿服务队的副队长。同泰老师曾经骑着电瓶车专门到金山卫镇，找到我在发挥余热的单位，手把手地帮我注册老小孩网，让我加入到了老小孩家园。他十分关心网宣队的活动，总是不厌其烦地指导队友编辑网络博文。在他耐心且专业的指导下，我的写作能力逐渐提升，行文也慢慢成熟起来。这份帮助，对我来说无比珍贵，让我在退休后的生活里，找到了新的成长方向。

在这两年多的交往中，同泰老师为人和气谦逊，行事低调，对待每一件事都认真求实；对待学习，他充满热情，不断探索创新，紧跟时代步伐，在写作上不断突破自我；对待工作，他认真负责，哪怕退休后参与志愿服务，也秉持着专业与专注，将每一项任务都想完成得尽善尽美。对待他人，热情周到，那



种温暖的情谊，就像兄弟之间血浓于水的关怀。

从同泰老师的博文中，我走进了他的人生历程。他自幼好学，动手能力比较强。他出生在上海市区，毕业于上海商业会计学校，随后被分配在远离市区的金山供销社商业系统。先后做过会计、统计工作。他荣获“上海市统计工作先进工作者”的称号，这无疑是对他工作能力和敬业精神的高度认可。他担任过张堰供销社副主任、金山城镇商业公司张堰分公司支部书记。在金山审计局工作时，担任过金山审计事务所党支部书记、所长，是主任会计师、注册会计师。退休以后，他当选为金山审计局退休支部书记，积极参加区委老干部局的银鑫网宣工作。2017年被授予“上海市离退休干部博客空间优秀博客”称号，2020年获得“上海市离退休干部先进个人”荣誉证书。

同泰老师虽年事已高，却有着一颗年轻的心。他宽厚身板依旧挺拔有力，思维敏捷，言语清晰，文采细腻。闲暇之余，他喜欢自由行，领略祖国各地的人文历史景观。近十年间，他在《老小孩网》《新闻晨报·早上海》和《金山报》《新张堰报》等报刊上，发表了千余篇博文。他的博文点阅量大多在万次以上，起到很好的宣传效果。他的征文《平凡人生的记忆》被“长三角老干部工作联盟”评选为“百年追梦”一等奖。他的《行驶在美好的日子里》一文，荣获上海市老干部大学颁发的“庆祝新中国成立75周年”征文百花奖。他曾经被金山区机关党工委评为优秀党员，还被评为金山区优秀志愿者。这些荣誉是他文学造诣与奉献精神的见证。

与同泰老师相处的日子里，我深深被他对人的真诚态度所打动。无论面对谁，他总是面带微笑，给予温暖的回应；他对我的情谊，如兄弟般深厚。在我迷茫时给予指引，在我失落时给予鼓励。从他身上，我学会了坚韧不拔、求真务实，懂得了奉献的快乐与意义。我将永远珍视这份情谊，努力将从他身上汲取的精神与作风，融入到自己的生活中，不断激励自己前行。

精选点评：

蓝天：同泰老师也是我参加“老小孩”团队的引路人，每次市区有活动都帮我们吧乘车线路图弄好，方便我们出行。

刚柔：赞！本人也是同泰老师所推荐，并多次不厌其烦到家中来手把手指导操作。

范先生：同泰老师与我仅仅见面两三次，但他留给我的印象却是在网站里最深的，热忱、善良、平易近人。我为认识他而荣幸。

童心：一直敬佩同泰老师为人处事风格和人格魅力，他一直是我学习的榜样。

## 记古村保护往事

□ 焦溪

静思之际，二十年前习近平总书记的一则批示常萦绕于心，那桩往事如陈酿般在记忆中愈发清晰。

2005年4月，我率领新文艺创作中心的20位上海作家、诗人赴浙江仙华山采风，山后有处名为登高山的古村落。这个有着近千年历史的文化遗存，散落着数十幢明清建筑，粉墙黛瓦间依稀可见往昔风华。其中赵氏宗祠尤为瞩目，三厅六进的砖木结构建筑群，据考是北宋太宗赵光义后裔南下为官退休后隐居所建。祠内一幢三层木质楼阁更是全省独有的形制，厅堂廊柱上“大宋皇裔 嫡派门楣”的楹联，仍在诉说着家族的显赫渊源。然而触目所及，诸多古建筑已现颓势，部分院落甚至濒临塌毁，残垣断壁间尽显岁月沧桑。

身为中国民间文艺家，目睹此景心潮难平。当夜奋笔疾书《登高山的悲凉》，以恳切笔触呼吁对文化遗存施以保护善举。同行的诗人白鸥怀着热忱，将文章辗转呈送时任浙江省委书记的习近平同志。令人振奋的是，这篇饱含忧思的文字很快得到重要批示。

2005年7月8日，浙江省文化厅公函送达手中，字里行间尽显对古村保护的重视：“习近平书记的批示与来文已由省委、省政府信访办转至我厅。杨建新厅长高度关注，要求即刻开展浦江县登高山古村落及赵氏宗祠的保护调研工作。”

公函详细记录了工作推进轨迹：5月26日上午通过上海民间文艺家协会与我取得联系。当日中午即收到文章传真，下午便将习书记批示、厅长意见及原文传真至浦江县文化局，严令对古村损毁情况展开调查并制定保护方案。随后浦江县文化局发来《关于将登高山村列入省级历史文化保护的回复》，红头文件中清晰记载着实地勘察历程：工作专班数次深入古村调研，明确以“抢救性维修”为首要原则，对全县文物按轻重缓急制定分期保护计划，

并特别注明“将根据建议在财政许可范围内优先考虑登高山村维修规划”。

从习总书记批示到基层落实，整个流程雷厉风行。短短三个月间，保护工作全面启动。值得一提的是，2006年底，一条崭新的盘山公路从全国重点文物保护单位“江南第一家”直通登高山村，为这座千年古村打开了连接外界的文化通道。当年浙江省的文物保护工作更因此位列全国前列，著名的“上山文化遗址”也在浦江境内完成发掘，成为中华文明探源工程的重要坐标。

亲历这桩往事，深感中央领导深入基层的务实作风与亲民情怀。二十载光阴流转，那纸批示所蕴含的文化保护远见，早已化作推动中华民族伟大复兴的精神力量。当我们凝视古村修复后的飞檐斗拱，触摸文明传承的脉络，更坚信在这样的治理智慧引领下，中国强国梦的实现指日可待。

注：此文经 AI 润色



# 今昔浦东

□ 青于蓝

在我六岁半前，我们家住浦东的崂山新村。那是父亲单位分的房子，三层楼的红色砖木结构、尖顶，两户人家共用厨房和卫生间，有抽水马桶，烧煤球炉子。

房子的外面有很大一块空地，依稀能见一垄垄地的模样，一块块略微凸出于地面。我经常从这一垄地快乐地跳到那一垄，这样的运动，于那个年纪的我，觉得很有趣。可见没有民居前，这里是一片农田。不远处就是文登路（现在叫东方路），文登路向东有坟地和农田，再无大楼房子。也就我们这块区域像城里，有医院、菜场、商店、电影院、学校。出行交通还算比较方便，往北走一点就是浦东大道，那时候就有81路了。

上世纪六十年代的浦东，大多是农田，有城市模样的地方不多。我们要到浦西的城隍庙、南京路，都要乘摆渡船。在我还小的时候，曾为“乘一样的船，怎么到的地方会不一样”而困惑。南京路是柏油马路，十六铺是弹格路，这区别对幼小的我来说，记忆深刻。

后来浦西有了煤气，1964年底，

我们举家搬到了浦西的水电路。也是父亲单位的房子，五层楼有木质地板。水电路东面隶属于虹口区，西面是农田，属于宝山县。



在1990年代前，上海人还秉持“宁要浦西一张床，不要浦东一间房”的择房理念，我们从浦东搬到浦西，绝对明智。孩子们渐渐长大了，那年我哥在国外工作，父亲想把房子置换得大一点，辟出一间给儿子作婚房，就曾想跟浦东的一户人家换房。浦东那房子我去看过，矮平房，实在是没有我们住的小高层房子好，唯一的长处就是面积比我们大出五平米。父亲当时有点心动，被我表姐制止了。表姐“宁要浦西一张床，不要浦东一间房”，我哥知道后也反对。幸

亏父亲听了他们的话，最终没换。

1990年，国务院正式同意加快浦东开发的决定，吹响了建设浦东的号角。随着四座跨江大桥相继飞架东西以及十八条越江隧道的贯通，浦东发生了翻天覆地的变化。矮房子、农田，渐渐被现代化的高楼大厦蚕食，环球金融中心、金茂大厦附近的高楼大厦鳞次栉比，高耸入云，看起来比纽约还繁华。

除了高楼的拔地而起，浦东的公路也多了起来。过去靠近陆家嘴有一条路叫烂泥渡路，听名字就知是条什么光景的路。我在船上工作时，有好几位同事住那里，都是矮平房。上世纪末，这条烂泥渡路以及周边的矮房子被摧枯拉朽地夷为平地，新建了一条宽绰的世纪大道，那条破旧的烂泥渡路现在已是具有现代化气息的银城中路。陆家嘴那一带过去的光景，已永恒为历史的一帧黑白片，静静地躺在了博物馆。

现在浦东的交通纵横交错，跨越浦东浦西的有隧道线、大桥线，轨道交通，摆渡船早就不再是浦东到浦西的唯一交通工具了。浦东的商业网点也星罗棋布，大型超市、如“八佰伴”那样的高档购物店，越来越多。于是本世纪初，我从浦西又搬到了浦东，我儿子的家也在浦东。

去年我去看我六岁半前住的老

房子。房子还在，三层楼已加盖成六层楼，周边的环境与以前完全不一样。那一垄一垄的地，已被大楼覆盖，要不是新邨名字和门牌号码不变，我根本认不出那是1964年前我住的地方。走进老屋，轻轻推开虚掩的总门，但见走道上黑黢黢的，遂退身。不由得感慨，希望不久的未来，这些老房子会被现代化的楼房所取代。

浦东的开发开放已过三十年，我们亲眼目睹，从原来的矮平房崛起了东方明珠和金融城；从原来只能靠摆渡船到浦西，到现在浦东浦西变通途；从原来的农田到具有现代化格局的高楼大厦，这些都是开发开放的巨大成果。相信未来，大上海更绘新蓝图，浦东老百姓会有更美好的日子。

# 劳动，铸就人生底色

□ 唐德华

回首往昔，我与劳动的羁绊贯穿了大半生。从年幼时操持家务，到下乡时的辛勤务农，再到机关工作时的伏案忙碌；哪怕是退休之后，也在莳弄花草、笔耕不辍中度过。每一段劳动经历，都如同一次雕琢，塑造着我的体魄，磨砺着我的思想，最终成就了如今的我。

## 灶台旁的童年

上世纪五十年代末，父母每日早出晚归，作为家中的长子，年仅八岁的我便挑起了操持家务的重担，其中，掌灶做饭成了我生活中的重要任务。那时的三餐十分简单，多是清炒时蔬，主食也不过是白粥米饭，但这些看似平常的饭菜，背后却藏着不少学问。

生煤球炉堪称一项“技术活”。夜晚调节风门缝隙时，必须拿捏得恰到好处。留大了，煤饼会在夜间燃尽成灰；留小了，炉火又容易熄灭，难以接续。在寒冬的清晨，若是炉火熄灭，重新起灶做饭，就会耽误全家的早饭。经历了多次失败后，我才终于掌握了诀窍：将风门缝隙控制在指甲盖般宽窄，这样炉火便能安稳地煨足一整夜。清晨，只需轻轻一拨，蓝色的火焰便会欢快地跳跃起来。

年前的大扫除，是全家都要参与的“硬仗”。宅院里的公用给水站围绕着一口水井，每到腊月，天还未亮，大家就纷纷赶来排队。我和妹妹把小桌搬到井台边，将床单被套浸泡在刺骨的冰水中，用刷子用力地反复搓洗被头的污渍。看到有人踩着衣物漂洗，我们也有样学样，深一脚浅一脚地踩在衣物上，冻得脚趾都失去了知觉，双手也肿得像馒头一般。拧干时，两人各攥住一角，用力拉

扯，水珠砸落在石板上，溅起细碎的冰花。

### 车轮上的觉悟

初中时，父亲带着我拉车送菜。七八百斤重的菜车，从生产队出发，途经斜土路、漕溪北路，到批发市场检验、过称、调配，最后送达市中心菜场，单程就有十多里路。每次路过街巷，我总是害怕撞见同学，便低头弓背，试图将自己隐藏起来。父亲察觉到我的心思后，神情严肃地对我说：“新社会劳动最光荣！咱们送菜到城里，让千家万户都能吃上新鲜蔬菜。这是多么体面的事情，有什么好害羞的！”

父亲的这番话，如同一盏明灯，瞬间点亮了我心中的困惑。从那以后，再路过街巷时，我挺直了腰杆，昂首前行。看着夕阳将我们的影子拉得长长的，听着车轮碾过石板发出的清脆声响，我的心中竟涌起一股踏实的感觉。即便后来考上了寄宿制高中，每逢周末，我仍会主动跟着父亲随车送菜。那些沾着晨露的菜叶，承载着我们父子的辛勤汗水，更饱含着我们对生活的热切期望。

### 林海中的淬火

“文革”的浪潮汹涌袭来，高中毕业的我和妹妹一度陷入迷茫。父亲心急如焚，跺脚说道：“哪怕没有工钱，也要去学门手艺，不能这样无所事事！”第二天，我们在虹桥路上的一家化工机械厂找到了零工。虽然没有报酬，只有中班和夜班能拿到一点补贴，但父亲却感到十分欣慰，他说：“走出去，就会有活路，总比待在家里荒废时光强。”在那几个月里，我们跟着师傅学会了操作钻床和铣床。油污浸透了衣衫，双手也磨出了厚厚的老茧。但正是这段经历，让我们触摸到了工业时代的脉搏。

1968年8月，我响应号召，奔赴黑龙江生产建设兵团。基建班的砖石、拖拉机的轰鸣、伐木场的霜雪，都成为了锤炼我筋骨的力量。1972年冬，我带领三十多人进山烧炭。在原始森林里，我们既要搭建帐篷、挖掘灶坑，又要摸索烧炭的门道，一次次的失败并没有让我们气馁。经过不断尝试，我们终于发现：烧炭时，窑温要像煨茶一样，慢慢熬制；火候的掌握则需像守岁那般，充满耐心。当第一窑青黑发亮的木炭出炉时，整个林海雪原似乎都被我们的喜悦

所感染，映照着我们激动的热泪。也就是在那片温暖的炭火旁，我庄严地举起了右拳，心中满是对未来的坚定信念。

### 泥土里的初心

劳动教会我的，远远不止是谋生的技能，更是一种对生活的态度和对人生的理解。灶台前的烟熏火燎，让我真切地体会到“一粥一饭，当思来之不易”；拉车时的汗流浹背，使我深刻地懂得了“粒粒皆辛苦”的分量；林海中的摸爬滚打，更让我领悟到“艰苦奋斗”这四个字背后沉甸甸的意义。

这份与泥土、与工具、与汗水亲密接触的经历，早已深深融入我的血脉之中。即便后来走上领导岗位，我仍时常想起父亲推车时那坚毅的背影，想起窑洞里那跳动的火苗。正是这些朴素而又珍贵的劳动记忆，时刻提醒着我：作为一名党员干部，初心就藏在那沾着泥土的脚印里，体现在为人民服务的担当之中。

正如高尔基所说：“劳动是世界上一切欢乐和一切美好事情的源泉。”对我而言，劳动不仅仅是半生的修行，更是一生的信仰。它贯穿了我的过去、现在和未来，让我在人生的道路上，始终保持着坚定的信念和积极向上的力量。



# 岁月回忆录

□ 畅游

时光匆匆，回首往昔，那些经历如同一幅幅生动的画面在我脑海中徐徐展开。

1958年，那是个充满希望与朝气的年份。我初中毕业，幸运地考入了上海邮电学校二分部。在校园里，我如饥似渴地汲取着专业知识，满心期待着未来投身电话事业。1960年，带着青涩与憧憬，我从学校毕业，被分配到上海市内电话局中华路分局。

中华路分局负责上海东南角地区的电话通讯维护及112故障修理工作。这里是老城厢区，房屋结构陈旧，外线环境极为复杂。但幸运的是，我遇到了一位技术精湛且心地善良的师父。他耐心地教导我各种技能，从线路排查的要点到交换机故障的精准判断。我在他的指导下迅速成长，很快便掌握了工作所需的应知应会技能，成为一名电话线路和大型单位人工交换机的维修员。

1975年3月，一项光荣的任务落在了我的肩头——援助阿尔巴尼亚建设。我和团队在那里指导阿方人员安装100门人工交换机一台以及15台生产调度台。异国他乡的工作环境充满挑战，但我们凭借着的过硬的技术和顽强的毅力，克服了重重困难，经过近一年的努力，终于在1976年1月圆满完成任务，回到了中华路分局。

此时的我，已然有了更丰富的经验，开始担任线路技术管理员，负责分局线路图纸保管、线路迁移工程的设计编制、施工监督以及完工结算等工作。随着时间的推移，1992年我被聘任为中国电信上海分公司中区局中华分局分局长，这意味着更大的责任和更重的担子。我一心扑在工作上，努力提升分局的

工作效率和服务质量，见证了电信事业的飞速发展与变革。

2003年1月，年满60岁的我告别了奋斗40多年的中华路分局，开启了退休生活。彼时恰逢网络发展高峰期，2007年我顺应潮流购买了一台台式电脑，注册了上海老小孩网站。在这个面向全国开放、上网人员层次颇高，大多是教师、科研人员、医生、公务员、财务人员等知识分子的平台上，我仿佛打开了一扇通往新世界的大门。我发表了近百篇音画博客文章，结识了众多志同道合的朋友，从他们身上学到了丰富的社会知识，度过了愉快又充实的退休时光。如今我年事已高，虽很少再发表作品，但每天仍会习惯性地登上老小孩网站，欣赏网友们的优秀作品，关注网站的发展情况。老小孩网站于我而言，是退休生活中不可或缺的一抹亮色，让我深切感受到老小孩网的口号“让你年轻，让你行”的精神力量。真心祝愿老小孩网站未来发展越来越好，继续为更多老年人带来温暖与欢乐。



## 钟情“牛踏扁”

□ 邵嘉敏

从小辰光起，直到如今步入花甲之年，我对毛豆的偏爱从未消减，哪怕尿酸偏高不宜多食，仍是馋这一口。若问芸芸毛豆品种里谁最得我心？不假思索，必定是“牛踏扁”。光是念起这名字，舌尖便泛起熟悉的软糯香甜。

记得八九岁时，节交“芒种”，天气晴好。奶奶抬头望望天，低头看看地，笃定不会落暴雨，泥头干湿也正合适，便唤我一同去自留地种豆。她握着小面刀斜插进泥土，轻轻晃了晃刀柄，地皮便被拨开条细缝。她随即从腰里束着的花袋里捏出四五粒豆种撒进去，覆上土后用脚轻轻踩实。动作看着简单，我便有样学样地跟着做。奶奶时不时扭头瞥我一眼，叮嘱道：“深浅要留意，太浅保不住潮；太深了，天热一闷，豆种就憋坏咯。”望着那扁塌塌的豆种，我满心疑惑。那时我知道圆滚滚、黄澄澄的“五月黄”，也见过青皮花斑绿肉的“茨菰青”，更晓得“种豆得豆，豆种要好”的道理，可这其貌不扬扁塌塌的豆种，真能长出好豆来？奶奶像是看穿了我的心思，笑着说：“这是新寻来的好种，叫‘牛踏扁’。不要看它卖相普通，等尝过味道，保管你忘不了！”果不其然，自那以后，我便对它上了瘾，百吃不厌。

种“牛踏扁”算得上是“懒仆生活”。地皮不干不湿点豆下种，到出苗都不用浇水。幼苗时除一两次草、松松土。等长到齐膝高，便不用多操心，也很少打药水。它不挑精拣肥，哪怕土地贫瘠也能长。自带的根瘤菌就是天然肥料，只要排水畅快、通风敞亮就行。说来也怪，田埂边、河滩头、小路旁，这些犄角旮旯的地方，它反而比大田里长得更精神。老农说，大田里肥料太足，豆苗疯长枝叶，反倒结不住荚，到头来还得掐顶控旺。如今想来，这种豆的门道里，倒藏着几分人生禅意。

头茬收的毛豆，种田人大多舍不得自家吃，都拿到“自由市场”去卖，以换回点油盐酱醋铜钿。起初，那瘪塌塌的豆荚看似不够饱满，鲜有人问津。可“懂经”的人一见，就跟寻着宝贝似的，二话不说往竹篮里装。这就是老吃客的举动了。

中秋前后，正是毛豆荚成熟的时节。寻常人家，毛豆荚与毛芋茏必吃，青滋滋的毛豆子与白糯糯的去皮毛芋茏同炒也是绝配。那年中秋前几天，生产队

里安排我等摇船到浦东装钢渣，临行随手在浜滩上拔了几把毛豆姆。那些毛豆或豆荚或豆粒，通过船上行灶灶火和江河水的“洗礼”，让风餐露宿、出门在外的人，在中秋节平添了些许慰藉。

新采的豆荚，最简便的做法便是丢进开水里焯熟，撒把盐就能吃；讲究些的，会把豆荚两头剪去，加水煮。我尝过无数次毛豆子炒“六月黄”，苏北话形容这道菜“红滴绿滴”，那味直教人“鲜掉眉毛”“呱呱叫”。丝瓜炒毛豆普通家常却百吃不厌，翠绿鲜嫩；落苏与牛踏扁同炒，酥软与柔糯交织，口感层次丰富；将豆粒剁碎，混着鸡蛋一炒，黄绿相间，光看着就馋人。不过最对我胃口的，还属咸菜煨毛豆。不管配早饭、中饭、晚饭，还是就着茶淘饭，都是鲜香爽口，滋味妙极。

“寒露”时节收干豆，最盼着土灶头煨出的美味。奶奶总会把新收的干豆放进瓦罐，配上咸猪爪，埋进灶膛的余烬里慢慢煨。暮色渐浓时，豆香混着柴火烟从灶眼悠悠飘出，勾得人喉咙发痒。揭开罐盖的瞬间，琥珀色的豆汤咕嘟冒泡，吸饱油脂的豆粒，一入口便化作一团温软，直暖到心坎里，也让枯透的筋骨添上润滑剂。晒上几个太阳的干豆，也可以等爆米花者串乡来时，放入爆米花机爆，应“砰”声而出炉的爆豆膨松香甜。当然，盐津干炒豆是看“露天电影”时的极好零食。

后来，家乡的田地陆续被征用，“牛踏扁”也种得少了。每次逛朱家角、枫泾这些江南古镇，我总要买上几袋熏毛豆，配粥下饭、当零食解馋都相宜。只是如今的熏豆多是“茨菰青”，到底吃不出“牛踏扁”的醇厚滋味。

退休后读《诗经》，“采菽采菽，筐之筥之”的句子，总能勾起我对种豆、收豆、吃豆的回忆。《嘉庆直隶太仓州志》里记载，“牛踏扁”因形似牛蹄印得名。豆粒虽扁，却质地紧实，极耐储存。清代上海县人秦荣光在《竹枝词》里写“最宜嫩荚作蔬烹”，短短一句，道尽了江南人对时令美味的痴恋。去年国庆节去太仓逛了菜市场，见好几个摊位都摆着碧绿鲜嫩的“牛踏扁”，我如获至宝，恍惚间仿佛又回到了儿时的种豆得豆、卖豆吃豆……

从初次种豆到如今，六十多载匆匆而过，教我种豆的奶奶已故去五十年。可每当想起“牛踏扁”，往昔的点点滴滴便涌上心头。如今市面上，“牛踏扁”似乎并不多见。眼下正是晚茬“牛踏扁”的播种时节，可惜我已无地可种。只盼着还在种田的人能多种一点，让这份承载着岁月记忆的美味，继续在江南的烟火里飘香。

# 菜市场里的烟火气

□ 张福生

我不常去菜市场。有一次，去买鸽子，问几铤一斤？摊主笑了，一听就知道是位不买菜的主。

从我住的小区出来，马路两侧有好几处买菜的。有的只能说是店，因为地方很小，还够不上“场”的级别。有的有店名，什么“清美”“钱大妈”；有的没有。于是，老伴叫我去买菜时，就说，那个小夫妻店、那个崇明店、那个新开的店。我粗数数有10多片卖菜的店。再往前，还有一片真正叫菜场的，在室内，很大。菜市场多，方便了买菜人，可货比三家，东挑西拣。苦的却是商家，过段时间这个关了，那个没了。弄得我不常去买菜的人吃闭门羹。一回，去室内大菜市场，大门紧闭，我甚疑惑，那么大的菜市场怎么说关就关了呢？我老伴说，外面开了那么多菜市场，价格便宜，菜又新鲜，谁还舍近就远去那里，不关才怪呢！

想当初，这个室内大菜市场只此一

家。雄居一方，人丁兴旺，生意火红，每只摊位前都是买菜的人。如是去得晚，只能买点“落脚货”。后来，马路两侧有了卖菜的店，门面不大，菜品不少。有一次，我去买黄鳝，两个地方兜了一圈，发觉大菜场的贵。我问摊主何故？他说，我卖的是什么黄鳝，外面卖的是什么黄鳝？我看来去看看不懂。心里嘀咕，不都是在游的黄鳝吗？一样的黄鳝，谁还会去买贵的呢？

我印象中的菜市场就是斤斤计较、讨价还价的市侩之地。那时几分钱一斤的菜还要讨价还价，秤杆要平不能低，最好是翘了还要翘。如今，卖菜的都是电子秤，谁也不会去关心低了、翘了；谁也不会去讨价还价，反而是摊主显得大气，除分进角，有的甚至去角进元。为什么？一是币值不一样，老百姓的收入增加，眼界也高了；二是摊主的经营之道，图个口碑，请你下次再来。



如今有了微信，买菜也有了许多“花头”。建个群，叫会员制，可享受优惠。同样买一袋米可便宜一点，买一盒鲜牛奶可便宜2元。这样弄得手机忙煞，几十，几百个人的群，一天到晚信息不断，内存小一点的手机招架不住了，于是转啊、转啊，直呼：内存不够。个别摊主还大方地在群里发红包，手气好，还有惊喜。一次，我老伴拿着手机，“哇”地叫起来，说拿到了红包。我也为之一喜，忙问多少？我一听，喔哟，现在这个钱丢在马路上恐也没人拾。谁知老伴不以为然，得意洋洋地说，这叫运气好！

有了这样的群，卖菜新招频出。什么蛋、肉、鱼等，今夜订，明早取，实行“预购”。奇怪了，有时去了晚，还过时不候。我不明白了，这些东西现在还会供不应求？可我老伴说，依不懂了

吧，这个店预购的东西好，卖得快。我估摸着，这个说法还讲得过去。好的东西，谁不想要呢？这叫优胜劣汰。

我去菜场不多，感动却不少。去了水产摊，摊主笑脸相迎，忙递烟，还亲热地叫我老爷叔，可惜我早戒烟了。我养了一只蝈蝈，每天要去菜场拿一粒毛豆。我去买菜，以葱换豆，避免贪小。摊主却很大方，说，没关系的，葱给你，毛豆你拿。有几回，亲戚送的一大块羊肉、一大块猪肉要分割，只能拿去肉摊头，请摊主加工。摊主手起刀落，生活清爽。我忙说，多少钱？岂料摊主笑着说，不用！这一切，真正地感动了我。都说菜场是商品卖买之地，唯利是图，哪知烟火气里不乏人间真情！



# 差点成了“独眼龙”

□ 薛鲁光

眼睛是人体的重要器官。上海人戏谑瞎了一只眼睛的人为“独眼龙”。没成想，步入古稀的我差点就变成了“独眼龙”。

那天，我去“活动中心”打乒乓球。平时我挥拍的幅度不大，可对桌来了一位狠角色，一上场，就大板扣杀，三板斧抽得我金星乱冒，倏忽，左眼什么也看不见了。这可把我吓坏了，当我踉踉跄跄地回到家里，开口就对老伴说，我的一只眼睛什么看不见了。老伴着急说了一句，不要是视网膜脱落？翌日，我便急急忙忙去五官科挂门诊，年轻的韩医生接待了我。一圈检查下来，确诊是视网膜脱落，真让老伴一语成谶。我问有没有复明的希望？她说，希望渺茫，手术也只能恢复一点光亮，要我做好一只眼失明的准备。

当时我就懵了。没了眼睛，余生如何度过？韩医生问我缘由，我说，导火索是抽球过度，平时写文章，下围棋，用眼也不少。韩医生说，这就对了，视网膜脱落不是偶然的，是你平时不注意用眼卫生累积的结果。她安排我专家门诊。周一，老伴携我去看专家。专家姓罗，看上去五十来岁，年富力强。他仔细地看了我的眼球，又看了我星期五拍的片子。见我焦急的眼神，宽慰我说：“有希望”！短短三个字，让我枯木逢春。当时我就奇怪，两位医生的意见为何南辕北辙？当然我更愿听专家的。

住院后，来了位医生。她先画了幅眼眶示意图，然后指着图，为我们普及医学知识。她说：“能看见外界，就靠晶体。晶体外是一些像果冻一样的液体，润滑着我们的眼球。而视网膜就是搭在液体与晶体上面的一层膜。一旦这层膜脱落，液体就会很快流出眼球，晶体得不到液体与视网膜的保护，就会失明。视网膜脱落的治疗过程，就是先在角膜中打三个孔，让剩余的液体流光。

然后打入硅油，再将脱离的视网膜重新复位，恢复其正常的生理功能，以挽救视力。”

听了医生的讲解，我增添了复明的希望。在视网膜脱落一周后，我被推进了手术室。等我醒来的时候，左眼被纱布包住了。再过一天，护士解开了敷在我眼上的纱布。一瞬间，罩在我左眼八天的黑暗突然不见了。我又看见了这让我留恋、欢喜的大千世界。尽管手术后眼睛有这样那样的不适，但让我的心情大大变好。此刻，我想起了电影《创业》周挺山在炼出石油时大声喊的一幕，“我总的感觉——是解放了！”我要说，是共产党的医生让我除去眼翳的苦恼，重现光明的世界。我重生了！

差点成了独眼龙，很后怕。如今，我正在康复中。三个月后，再做硅油取出手术。总之，我现在的心情异常亢奋。你想呀，被困黑暗八天之久，一旦重获光明，我的心情是多么地难以抑制的激动！于是，我敲下一首《七律·除翳记》

抽空娱乐回球猛，顷刻天旋雾锁眸。  
银发悲歌何用诉，白衣苦战未曾休。  
劝君处事悠闲慢，愧我行偏飘渺留。  
若许从今明似镜，愿呈清澈一溪流。



## 蛇年腰部酸痛就医记与感悟

□ 每文

蛇年春节过后，我左下侧腰部不时会隐隐出现莫名的酸痛感，随后又消失得毫无踪迹。

直至4月30日晚，我洗完澡从浴缸起身，抬脚跨出时，一股强烈的酸痛感袭来，仿佛整个腰部被紧紧吊起一般。我将此症状告知老伴，睡觉时老伴用“麝香追风止痛膏”贴在我左下侧腰部。然而早晨起床瞬间，我依旧有急剧的酸痛感，不过走几步后症状就消失了，用手按压或敲打腰部也并无酸痛之感。因正值端午假期，如此连续贴了三天，可症状却愈发严重，站着、走路时并无酸痛感，但只要坐着或睡着后起身，就会有直不起腰的情况，且疼痛从原来的左下侧腰部扩散至整个腰部。

端午节结束，周二医院开诊。在老伴的陪同下，我前往医院检查。经CT检查，诊断意见为：“生理曲度存在，腰椎退行性病变。腰5左侧椎弓崩裂。附见：腰3-4、腰4-5椎间盘膨出。”医生表示这是轻度症状，吃点药便可消除症状。服用“美洛替康片”与“痛血康胶囊”三天后，症状果然有所缓解，如今感觉好多了。

此次就医经历，我有几点体会，供老朋友们参考：

其一，上了年纪的老人，身体出现小痛小痒时，应及时就医，切勿拖延。试想若春节后我察觉到那无名的酸痛便去就医，治疗起来想必会更容易。

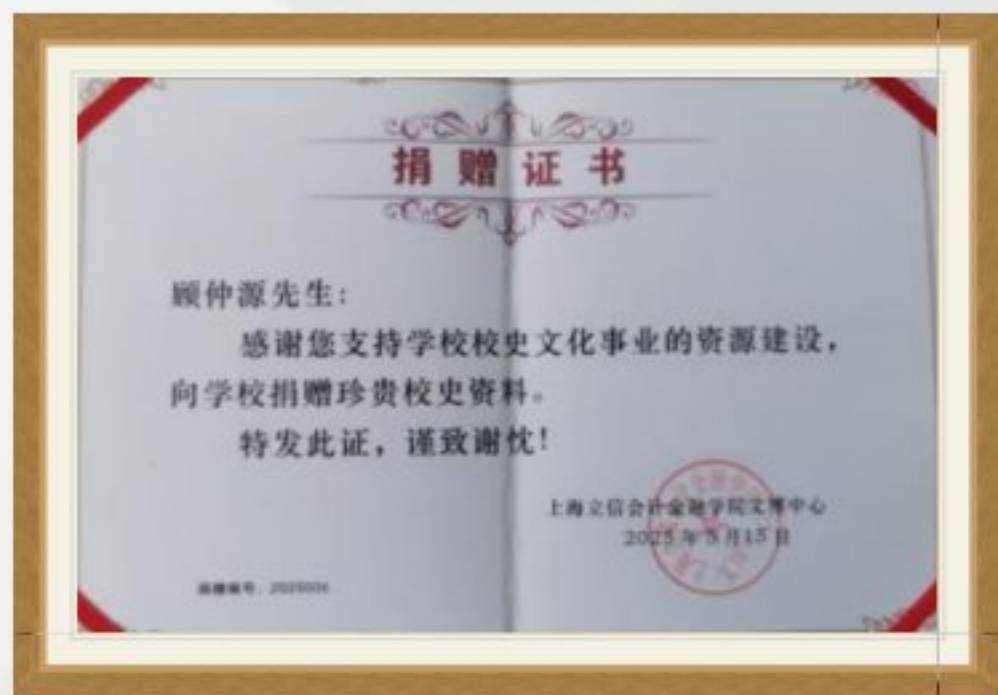
其二，不可长时间坐在电脑旁。要给自己定下规矩，每隔半小时务必起身活动活动，走一走。

其三，坐着或睡着后起身时，动作要缓慢，幅度要小，先站一会儿再起步。

其四，要将正确用药与坚持锻炼相结合。多做腰部、腿部的徒手操，以加强康复训练。

# 当遗存成为珍贵物

□ 顾仲源



1928年出生的父亲安详地和我们永别了（母亲已在数年前病故）。悲痛之余，我们兄弟姐妹四人着手清理处置父母的遗物。

在衣柜的抽屉内，一个印着父亲工作单位“上海第十牧场”字样的牛皮纸信封映入眼帘，信封内有一叠纸件。

“这些是啥？以前没看到过。”我好奇又小心翼翼地逐张打开来看。原来，这是已经在上海梅林牧场（后改名为第十牧场）工作了五年的父亲，于1952年开始在立信会计学校补习有关会计业务选科的证明文件、学习成绩单等。“这些没什么用处了。”兄妹如是说。由于几年前我有将自己的一些老资料、老物件，捐赠给上海档案馆等单位的经历，直觉告诉我：“这些老资料、老物件对有关单位可能有重要作用。”我提出与有关单位联系再作决定的建议，兄妹都同意。

4月上旬的一天，我查到了“立信会计学校”的电话号码。经过一个多小时的辗转通话，终于联系上了现名为“上海立信会计金融学院”的文博中心李益副主任，她负责档案馆接收捐赠工作，并让我称她李老师即可。我在电话中简要叙述了父亲遗存的已有七十年上下的几份有关立信会计补校的学习证明书、学科成绩表等老物件。我问李老师这些对学院是否有用？当时李老师正在开会，不宜详细交谈。不过她十分肯定地告诉我：“这些老物件挺珍贵的，千万不要毁弃！”我和她商定互加微信再做沟通。

下午，我把父亲的八份老资料图片通过微信发给了李老师。

我请李老师过目审阅图片中的老物件。稍后李老师回我：“非常感谢顾老先生替学校留存这么多校史记忆，件件珍贵！”她也感谢我及时联系学校档案馆，得以有机会抢救保护校史档案。因我和李老师未曾谋面，为有所了解，我

简单做了自我介绍，并把前几年所作“捐赠”后撰写的几篇博文发给了她。

次日，李老师回复我：“昨晚拜读了您的文章。作为20年档案人，非常敬佩您的档案意识和对档案史料的爱护珍惜，不是档案人却有兰台心。”李老师一番话，让我受宠若惊。我表达了将父亲这几件老物件无偿捐赠的意愿，并向李老师请教对这些老物件“珍贵”“抢救”等说辞的缘由。李老师表示对这些老物件的具体“价值鉴定”，还需要一些时间进行考证。

一周以后，李老师在微信中回复我：“您提供的关于父亲顾祖德在立信高级会计补习学校学习期间的学籍材料，时间跨度是1952年至1956年，内容包括选科学习证明书、成绩单、选科成绩报告单等珍贵史料。这些史料见证了我校在1952年院系调整后至1956年立信补校全面结束这一时期的发展历程。因我校现存馆藏档案中反映这段历史的文献材料不全面、欠丰富，而顾祖德老校友遗存的学籍档案，是解放后立信补校顺应国民经济恢复和发展需要而大规模扩招、1952年进入全盛时期的有力佐证。根据文献上的印章显示，顾祖德先生所在的学校是立信补校总校西部（淡水路46号，负责人是金文鳌）。关于约翰·英文·簿记·会计专修的材料，经过多处考证，成绩报告单上的主任教员与立信补校教导主任有介绍人关系。对于校史研究来说，无疑是提供了一条新的线索，我们后续也会继续关注。上述材料，如能捐赠进馆，将丰富和完善我校馆藏，有助于梳理1952年院系调整后学校校史发展的脉络，对传承校史文化具有重要价值。”

李老师对我父亲遗存的有关“立信高级会计补习学校”的学籍材料的价值评论，是学校“档案专家”的客观评鉴，是“珍贵文献”的切实依据，是遗存成为珍贵物的当然结论。这让我十分欣喜，更坚定了捐赠的意愿——这也是父亲遗存的最佳归宿！我把李老师的评价告诉了兄妹，再次表明了捐赠给学校的想法。我的想法得到了兄妹的一致赞同。我也向李老师再次反馈了我们兄妹四人的捐赠意愿。

经约定，5月15日上午，我驾车前往松江大学城的上海立信会计金融学院序伦大楼的档案馆办理捐赠交接手续。

在档案馆，我与李老师虽初次见面，却有一种亲切感。档案馆的综合档案科长王老师、负责档案利用的陈老师和负责学生档案的王老师都来到接待室。座谈中李老师对我主动联系学院并上门来捐赠交接表示感谢。我听她自我介绍从上海师范大学档案专业毕业后到学院档案馆工作已经21年，谈吐中流露出对档案工作的热爱和驾轻就熟。我赞叹她已是“专家级”了。我也简要介绍了自己的主要经历和退休后参加“春申晚霞”的相关情况。

虽然李老师已在微信中看过“老物件”的图片，但当我从包中取出八份平夹在透明夹页中的原件让李老师鉴赏时，她还是情不自禁、惊叹这些七十多年前的文件资料居然保存得如此完好无损！尽管纸张已经发黄，但字迹和印章清晰如初！李老师的欣喜之情溢于言表，亦让我倍感欣慰。

“文博中心”另一位负责博物馆工作的副主任李政老师也来到接待室。两位副主任对八份老物件一一鉴赏，再次肯定这些史料承载了鲜为人知的校史故事，对丰富完善馆藏资源、赓续校史文脉具有极高的价值，每一份都是不可多得的珍贵物！其中一份邮寄的成绩报告单上面的“100圆”邮票、《选科学习证明书》上的“上海市私立立信高级会计职业补习学校铃印”宽边方形印章，从特定角度彰显了当年的时代特征。更绝的还有一份1956年7月的《选科学习证明书》，文字落款是“上海市建信补习学校”，而盖的公章是“上海市第五十五职工业余中学”和“上海市教育局”、照片上的骑缝钢印也是“上海市教育局”。初看这种页面真有些“丈二和尚摸不着头脑”，怎么回事？可细看左下角盖着一枚长方形的蓝色文字章，章印清晰：“原上海市建信补习学校于1956年8月改变为上海市第五十五职工业余中学原校铃已注销今盖用业余中学校铃”，一方蓝印解疑惑！

李益老师还认为，这八份文献，其中五份是有关立信补习学校的。尽管在《立信会计学院80周年校志》中有关于立信补习学校的文字记载，但是在档案馆的藏品中，却没有这方面的实物文献。从这个角度来讲，顾老师捐赠的老物件填补了这个空白，实属珍贵不易！还有三份有关“约翰”学校的文献，经考证，显示其主任教员周敏之是经立信补校教导主任甘允寿介绍加入了民主党派（民进）。这层关系，对于校史研究来说，也是提供了一条新的线索。

李益副主任代表院方接收我的捐赠并给我颁发了《捐赠证书》。

我为父亲的遗存成为了珍贵物且找到一个极好的归宿而感到庆幸，也为能给学院的校史研究和档案事业作一份贡献感到荣幸，还感到能为国家、为社会作出一次微薄有益之举而高兴！我也期望学院文博中心档案馆利用我的捐赠进行深入研究考证，取得不凡学术成果！

这晚，我做了一个梦。梦见老父亲含笑九泉，他翘指称赞我的捐赠作为呢！

## 石家庄的城市精神坐标

□ 同泰

位于石家庄中山东路河北博物院的西面，有人民广场和解放广场。它们之间相隔地铁一站路的距离。我从人民广场乘坐地铁到达解放广场，已是傍晚时分了。

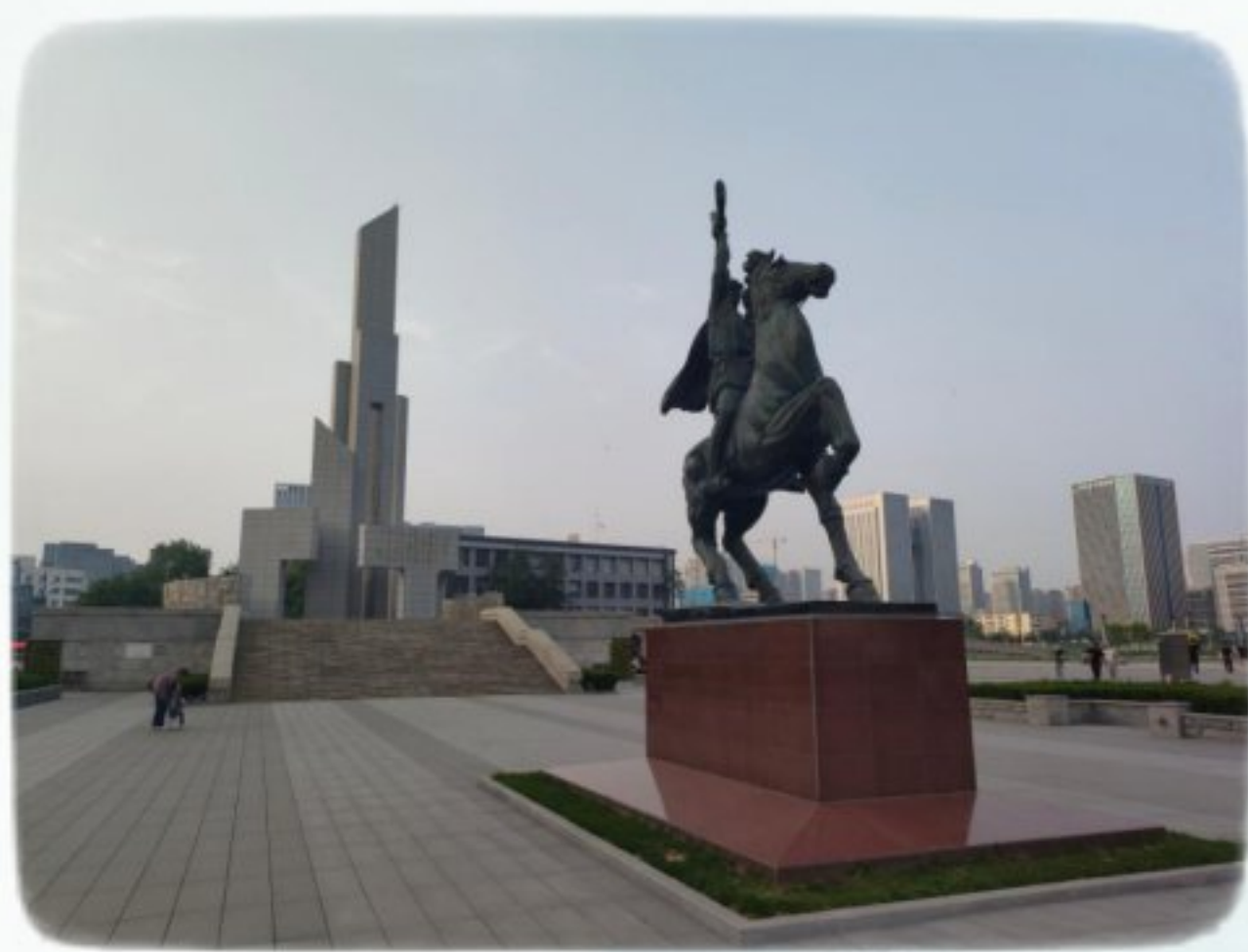
夕阳映照下的石家庄解放纪念碑巍峨挺拔。纪念碑由数块高低错落的石板构成，好似在无声诉说着岁月的峥嵘。其中一帧碑石上镌刻着朱德的诗作《攻克石门》：石门封锁太行山，勇士掀开指顾间。尽灭全师收重镇，不教胡马返秦关。攻坚战术开新面，久困人民动笑颜。我党英雄真辈出，从兹不虑鬓毛斑。



“从兹不虑鬓毛斑”的意思是从此以后，不再担忧鬓角的头发斑白，即不再忧虑岁月流逝，年华老

去。朱德的这首诗充满了乐观和浪漫的革命精神。

我缓步走上纪念碑的基座，环绕一周。碑身周围的浮雕墙上，生动地再现了解放石家庄的壮烈场景。战士们冲锋的身姿、百姓支援的热忱，通过细腻雕刻，鲜活呈现在我的眼前。每一道刻痕，都是热血与信念的凝固，仿佛能听见当年枪炮轰鸣、呐喊震天。



纪念碑前面的那尊解放者雕像尤为震撼。7.5米高的古铜色的雕塑，展现着解放军战士勒马欢呼的瞬间。胜利的激昂透过雕塑传递，让我真切触摸到那段胜利的喜悦与不易。

最前面是由聂荣臻书写的“石家庄解放纪念碑”几个金色大字。笔力苍劲的题词，在傍晚的余晖中，熠熠生辉，

这是历史的庄重铭刻。

纪念碑上的碑文写着：

石家庄是华北军事重镇、战略要地，素有“燕晋咽喉，南北通衢”之称。日本投降后，被国民党军队抢占，作为进犯解放区的基地。

一九四七年十月，清风店战役后，中国人民解放军晋察冀野战军，在聂荣臻司令员指挥下，由杨得志、罗瑞卿、杨成武、耿飏、潘自力率领，晋冀、晋中军区等部队配合，挥师南下，兵临石城。于十一月六日凌晨，对凭坚固守之敌发起总攻。激战六昼夜，全歼守敌二万四千余人，生俘敌城防司令刘英，至十二日午全城宣告解放。



石家庄解放，使晋察冀、晋冀鲁豫两大解放区连成一片，具有重要的战略意义。一九四八年五月，党中央、毛主席、中央军委由陕北迁至我市附近的平山县西柏坡，在此指挥了举世闻名的辽沈、淮海、平津三大战

役，赢得了解放战争的决定性胜利。

石家庄解放后，全市各族人民在中国共产党领导下，建立政权，医治创伤，艰苦创业，发展生产，繁荣经济。历经四十春秋，把一个仅十七万人口的破旧城市，建成拥有二百五十余万人口的新兴工业城市。一九六八年成为河北省省会，是全省政治、经济、科技和文化中心。

值此解放四十周年之际，为缅怀先烈，激励今人，教育来者，特立此碑，以永志纪念。

英勇献身的烈士永垂不朽！参战军民的功绩永载史册！

中国共产党石家庄市委  
石家庄市人民政府立  
一九八七年十一月十二日

在纪念碑的后面是石家庄著名的历史建筑大石桥。我看到有人正在认真阅读镶嵌在桥体上的“大石桥简介”。

大石桥原为横跨铁路桥，建于1907年。长一百五十米，高七米，宽十米，二十三孔。

时因经常发生火车轧撞人畜事故，铁路员工与各界代表联名上书铁路当局，强力要求建桥。建桥经费中有铁路员工捐献的工资。

辛亥革命时期，燕晋联军大将军吴禄贞曾在石家庄从事推翻清王朝秘密活动。于一九一一年十一月七日凌晨，在石家庄火车站被袁世凯谋杀。吴公之墓原建在大石桥南侧，孙中山曾派人向吴禄贞致祭。

一九二二年后，中共地下党组经常在大石桥周围进行革命活动。一九二五年九月，高克谦烈士惨遭反动派军阀杀害。翌年，彭真等在大石桥场地主持召开群众大会，隆重追悼高克谦烈士。一九四七年十一月解放石家庄时，在桥下生俘国民党军队三十二师师长刘英。

大石桥是一座历史纪念建筑，为市重点文物保护单位。

我踏上桥面轻抚石栏，历史的画面仿佛就在眼前晃动。桥头石狮子虽历经风雨，依旧威风凛凛，守护着城市记忆。

桥下空间，曾是商业与公共活动场所。石家庄最早的图书馆、博物馆在此建立，见证了城市文化发展的初始。如今，桥孔桥栏的弹痕，是战争的印记，更是城市坚韧不屈的见证。



石家庄解放纪念碑与大石桥，是城市的精神坐标，承载着热血、奋斗与希望。石家庄解放广场必将是石家庄人民永远的辉煌。

# 在枫泾古镇偶遇战斗机

□ 四维

江南水乡的古镇有小桥流水，有名人故居，有历史遗迹，有粉墙黛瓦。我日前在上海市金山区枫泾镇旅游的时候，竟然看到了新中国人民空军第一代战鹰——米格-15战斗机。这是我之前未曾想到过的。

枫泾镇为典型的江南水乡古镇，建镇已有1500多年历史，是上海地区现有规模较大、保存完好的水乡古镇之一。古镇景区水网密布、河道纵横，素有“三步两座桥，一望十条巷”之称。枫泾镇现有朱学范故居、程十发祖居、顾水如故居、丁聪漫画馆、枫泾三桥、枫溪长廊、吴越界韵、三元及第、中国农民画村等古今人文景观30多处，是上海首个“中国历史文化名镇”。

我在枫泾镇旅游时看到一个景点指引牌，上面用汉语、英语和日语标明了附近的9处景点，我立即对其中的“人民公社旧址”产生了很大兴趣。沿着标识循址经过一条老街、游船码头和古戏台后，我顺

利地找到了它。



米格 15 战斗机

枫泾镇的人民公社旧址是上海地区保存最为完整的人民公社旧址，被列为上海市文物保护单位。1958年-1984年，这里一直是枫围人民公社的办公地点。如今，按当年原貌，恢复了公社主任室、办公室、贫协会、知青办、妇联、武装部、公安部以及会议室等。办公室里的办公用品、手摇电话机、各种生产计划的统计报表、宣传画等都保持着当年原貌，具有浓厚的历史气息。

参观完人民公社旧址，我漫步到后

院，没想到这里竟然摆放着一架米格-15战斗机和一门85高射炮。这里还有一段革命历史故事。

新中国成立后不久，朝鲜战争爆发。战火烧到鸭绿江畔，敌机多次侵犯我国领空。当时新中国百废待兴，处于一穷二白的境地。为增强国防力量，具有革命传统的枫泾人民积极响应党的号召，同仇敌忾，节衣缩食，捐钱捐物，用于购买飞机、大炮，支援国防事业。

新中国第一代战鹰——米格-15战斗机，是高亚音速喷气式歼击机。在抗美援朝战争中，中国人民志愿军空军装备了大量米格-15战斗机，与美国空军进行了激烈的空战。

米格-15战斗机具有出色的性能。其最大航程（在1万米高度）为1782千米，在低空中最大平均速度可达17.5千米/分钟，可持续飞行3小时。飞机头部安装了一门H-37型机炮、两门HC-23型机炮，并携带200枚炮弹，具有较强的空中作战能力。在抗美援朝战争中，中国人民志愿军空军驾驶着它共击落敌机330架。

在现场展出的这架3581号米格-15战斗机曾击落3架敌机，被列为功勋战斗机。我围着这架战斗机绕了两圈，想看看舱门在哪里，结果没找到。我这才想起曾经在电影中看到过：该型号战斗机仅由一名飞行员操纵，飞行员是从舷梯直接进入飞行舱

的。米格-15战斗机于20世纪70年代退役，某部将3581号战斗机赠送给枫泾镇。作为那个时代的国际风云和枫泾人民爱国主义的实证，也是对那段历史的铭记和传承。



85高射炮

后院还有一门85高射炮。它是中国在20世纪50年代根据苏联C-60式85毫米高射炮仿制的，代表了我国防空力量发展的一个阶段。85高射炮是中口径高射炮，具有较高射速和较远射程。有效射程可达9000米，主要用于对付中低空飞行的敌机。当年，它是我国防空部队的重要装备之一。在保卫城市、重要军事设施和工业基地等方面发挥了重要作用，为国家安全提供了重要保障。

米格-15战斗机和85高射炮在枫泾镇一起展示，构成了生动的历史场景，让人们可以更加全面地了解我国防空体系的发展历程，以及在维护国家安全方面所付出的努力。它们不仅是军事装备的实物展示，是新中国国防力量发

展的实物见证，更是历史的见证者，提醒着人们要珍爱和平，铭记历史。

后记：我把在金山区枫泾镇参观战斗机和高射炮的感受与一些朋友交流。他们中有人多次来过枫泾镇，有的甚至曾在枫泾镇工作过两三个月，但都不知道这里有战斗机和高射炮的陈列。他们表示一定要特地再去一趟看看，接受红色文化的洗礼。



# 走进世界最佳旅游乡村 ——余村

□ 黄旭祥

2021年12月2日，在西班牙马德里举办的联合国世界旅游组织第24届全体大会上，浙江安吉余村从75个国家170个申请的乡村中脱颖而出，成功入选首届联合国世界旅游组织最佳旅游乡村，中国仅2家。

余村为什么能够获得这项世界级荣誉？这背后就是靠“绿水青山就是金山银山”理念的有力指导。

我们于日前的湖州游中，冒着地表44摄氏度的高温，往返驱车近300公里，来到安吉余村，实地学习考察。

余村现有人口1050人，面积4.86平方千米。全村森林和植被覆盖率均达到90%以上，地表水质常年一类以上，空气质量一级，全年优良天数360天左右，自然景观和文物古迹被完整保护，是名副其实的气净、水净、土净的“三净”之地，可谓山青水绿、天蓝气净，宛若桃源。

很难想象，20年多前这里曾因开采石矿，造成山体满目疮痍，长年烟尘漫天，溪水污浊不堪。从“卖石头”为生的“污染村”，到“卖风景”为业的美丽家园，余村充沛的转型活力，离不开发展的引路人。2005年8月15日，时任浙江省委书记习近平在余村调研时，首次提出：“下决心停掉一些矿山，这个就是高明之举。绿水青山就是金山银山。我们过去讲既要绿水青山，也要金山银山，其实绿水青山就是金山银山。”





于是，曾被运输车碾得坑坑洼洼的村道修整一新；因挖矿被破坏的山体得到生态修复；曾经枯黄的竹林长出新笋，成了林业观光园区……眼下，余村大道旁，三四栋普通农房经设计、装修，已摇身一变成为高端民宿、农产品展销馆。甚至，深山之间，闲置多年的酒店房屋也成功盘活。“年年有余”“旅游综合体”“拾壹璟”等文旅项目，助力产业结构不断更新。村里还开设了数十家农家乐、咖啡室、茶楼、KTV娱乐厅等，吸引城里人来“吃农家饭、摘农家果、捞农家鱼、戏农家水”，体验一把“采菊东篱下，悠然见南山”的生活。绿水青山回来了，人来人往多了，金山银山也有眉目了。仅2020年，余村就接待游客90余万人次，村集体经济收入724万元，绿水青山源源不断转化为金山银山。

余村没有止步于此，而是对绿色发展水平提出了更高的要求。2014年，根据安吉县“五水共治”行动计划，余村狠抓治污水、防洪水、排涝水、保供水、抓节水等五项治水工程，保护水资源环境，尽量减少旅游对水资源的负面影响。2016年，安吉县在余村开展了“垃圾不落地”试点，实行“定点投放、定时收集”，在收集过程中实现村容更整洁。2021年，湖州持续推进乡村旅游“微改造、精提升”，余村实现了精彩蝶变……我们亲眼所见，余村现有大小银杏树数百棵，百年以上达62棵，其中3棵树龄超过千年，最大的一棵周长达8.2米，树龄已有1800年，堪称一绝；而且都枝繁叶茂，生气勃勃，可见余村的生态环境足够优良！

2016年，余村成功创建成“山清水秀、天蓝地净的美丽乡村——国家3A级景区”。可游可赏、亦耕亦采的美丽业态，让客流突破每月15万人次；村集体经济收入和村民人均收入，分别从2005年的91万元、8732



元增长到 380 万元、35895 元。村民们豪情满怀地把一块镌刻着“绿水青山就是金山银山”的石碑，屹立在了余村水塘，而这里过去曾是村里最后一批工厂所在地。

新建的环山绿道，蜿蜒迂回，连起了余村、银坑、山河、横路，满眼皆是绿水青山。踏绿前行，让人真切感受到余村就像一颗“绿核”，向着四周散发能量；他们围绕研学教育、乡村旅游、文化创意、农林产业、数字经济、绿色金融、零碳科技、健康医疗等 8 个类型，不断进取；旅游已成为余村乡村振兴和经济可持续发展的动力源。2018 年，余村创建成国家 4A 景区，拥有专业导游（讲解员）32 名，现在正在创建国家 5A 景区。2020 年，余村实现 GDP 近 1 亿元，其中七成来自旅游业，景区、度假村、民宿（农家乐）、漂流、旅游产品成为乡村收入的重要来源。从发展生态旅游以来，游客数量也逐年快速增长，余村的日均游客数量已经接近 5000 人。

我们欣喜并惊讶地看到，尽管酷暑高温，但前来余村参观取经的游客依然络绎不绝。他们在余村各个角落走动，咨询取经，拍照打样，在“绿水青山就是金山银山”石碑下，齐声呼喊口号：“不忘初心，牢记使命”，并庄严地整理列队、手提书写决心和单位横幅，摄

影留念，永远激励。亲眼目睹此情此景，笔者被感染得激情满怀，情不自禁地一次次按下了相机的“快门”！





# 潮州的商品美食有特色

□ 罗克平



位于潮州古城中心的牌坊街是集非物质文化遗产、传统工艺、商品、特色小吃等为一体的文化古街。

牌坊街骑楼的店铺主要围绕潮州非物质文化遗产：潮绣、手拉壶、陶瓷、工夫茶等，以及潮式美食：潮州三宝、牛肉火锅、粿条、甘草水果……古城内的余时牛奶冰、甘草世家西马路总店、阿茶小店等网红店，

总是人头济济；特色的甘草水果，酸甜可口的水果裹上秘制的甘草汁，口感丰富，让人回味无穷；老味鹅肉的鹅肉鲜嫩多汁，卤味浓郁；海龙王粿条面的粿条爽滑劲道，汤汁鲜美……牌坊街的商场鳞次栉比，不少商品的广告语幽默、夸张，令人忍俊不禁。“一家不知道卖什么东东的店”出售的是文创纪念品，广告横幅上写的是“带着你的10元巨款慢慢挑”。我进去浏览了一番，果真不少商品每件都是一二元、五六元的。

这些小巧精致的文创纪念品，将潮州的文化元素巧妙融入其中。有印着潮州牌坊图案的明信片，有小巧可爱的小手拉壶造型钥匙扣，还有绣着潮绣纹样的手帕。每一样都让人爱不释手，忍不住多买几件，将潮州的记忆带回家。

除了文创小店，还有许多专注传统工艺的店铺。走进一家潮绣工坊，绣娘们飞针走线，将丝线在绸缎上勾勒出花鸟鱼虫、人物故事。那细腻的

针法、艳丽的色彩，让一幅幅绣品栩栩如生。工坊里还展示着一些精美的潮绣成品，从屏风到旗袍，从摆件到装饰品。每一件都凝聚着匠人们的心血，散发着浓厚的艺术气息。

在一家手拉壶店门口，老师傅正专注地制作手拉壶。他的双手灵巧地在陶泥上旋转、塑形，不一会儿，一个初具雏形的壶身便呈现在眼前。店内陈列着各种造型古朴、工艺精湛的手拉壶。壶身线条流畅，壶盖与壶身契合紧密，让人不禁感叹潮州手工艺人的高超技艺。

夜幕降临，牌坊街街道两旁的灯笼纷纷亮起。暖黄色的灯光洒在古老的牌坊和骑楼上，为整条街增添了一份浪漫与温馨。此时，街边的小吃摊也热闹起来，此起彼伏的吆喝声，勾得人挪不开脚步。



份浪漫与温馨。此时，街边的小吃摊也热闹起来，此起彼伏的吆喝声，勾得人挪不开脚步。





# 买葱

□ 黄 新

说葱姜葱姜，这葱姜是肯定分不了家的了。节前我就担心，因为节前无论是从超市，大超市如盒马，连锁超市如联华，或者菜场，路边摊，你买菜时的“送你葱”，到你花钱买的葱，几乎清一色的都是源于冷藏库出来的喷洒了一种叫蓝矾的保鲜液体的葱。

记得去年年底，很多短视频都在说这个事。我也觉得看似绿油油，肥硕青翠的葱花怎么就是一点儿不香呢？就是拿在手里，总有一种湿漉漉，但没有水滴的样貌。葱儿满枝碧绿，但葱茎圆圆肥肥的，还带着几根似烂未烂的半截叶片，一种怪怪的似蔫未蔫的感觉，区别于我们习惯买的干干的、略带几分泥土的，茎叶细细挺拔的上海本地小香葱。然而，到处只有这种葱，“菜花甜妈”早就不知道哪儿去了，找人也问不到哪儿有卖小香葱呀！

我这儿有个苏北摊位，女主也摆了二十年了。隔天就会带来苏北天地

里的各家自留地上吃不完的农家菜。所以她菜摊上的青菜、菠菜、芹菜因为不是批发来的，所以它们都不是整齐划一，而是各等模样的。我总是在她那儿买野芹菜，那是各家各户到田埂上去挑来的，一年四季不断，只是每家因为挑的地盘、时间的不同而品相不一样。我将这种野芹菜剁细了加肉馅，用烧卖皮子做煎饺吃，那可是香气四溢，别具风味。每次买芹菜，摊主总会送上几根苏北的“蒜头葱”。倒不是葱蒜混合弄错了，而是这苏北香葱的根部特别发达，有时甚至像有个小小的大蒜头，她称它们为“蒜头葱”。因为来得少，女摊主送起来也不大方，总是一根两根的，还没有见她送出去超过三根的。靠这点“送你葱”，这个春节也不要过了。

为了避免春节用“蓝矾”葱的困惑，我直接找到一对来上海包地，并在周边摆菜摊的安徽夫妇，问是否有上海本地的小葱。夫妻回答，有。只是还在地里，农家要在春节回家前夕

才收割呢。不过，这小香葱贵着那。那批来的蓝矾葱卖八九元一斤，这本地小葱可就要翻个倍了。我说，不管，我就是这本地葱了，哪怕是50元一斤。想想，卖一斤用一个月，每天不也就一元多点么？那至少可以隔绝蓝矾，还可以菜式增香呀，何乐不为呢？摊主说，已经有好几个客户预定了，估计大约在1月23号左右。为此，我也是执着的每天一早就去菜摊询问，到了没有？到了没有？以至于好几天没有去公司报到。直至25号，终于等到了。我赌气的真的一口气买了50元。不过不是50元一斤，而是50元两斤。真正的干货，有泥没水，用保鲜膜裹了，搁保鲜袋，再放零度冷藏。据说可保鲜一个月不烂。上面的是超市买菜送的蓝矾葱，下面是当天买的本地香葱。可见浸泡蓝矾葱的茎叶很是肥厚，外表还总有些半截糜烂的叶片。

很是弄不懂，这小葱上的蓝矾到底是一种什么东西，又是谁喷洒上去的呢？查了资料，说小葱上喷洒的蓝矾是一种叫做波尔多液的液体。这一名字源自法国有个出葡萄的波尔多地区。那里的人们为了抵御葡萄的病害，创造性地调配出这种无机铜制剂——硫酸铜与石灰的巧妙结合，它如同一位英勇的骑士，身披蓝色战袍，在蔬菜的叶片上织就了一张隐形的保护网，以铜离子的力量，有效阻挡真菌的侵袭，守护着植物的健康与繁

茂。

然而，这位蓝色的守护者虽功勋卓著，却也可能在售卖前留下些许痕迹。按照规定，蔬菜在上市前应经过精心处理，确保波尔多液的残留量符合食品安全标准。但倘若肉眼仍能捕捉到那抹蓝色，那便如同战场上未褪的硝烟，提醒着我们需更加谨慎地审视与挑选。

随着改革开放，这类蔬菜保鲜技术也落户了中国。特别是波尔多液因其价格低廉，农民也学会了用它作为保鲜剂，而直接在农田里喷洒。如蒜苗、蒜苔等等。当然，这偶尔吃吃是没有问题的，但长期服用，那是否会有问题呢？可没人告诉我。

记得有两件事情可以说说。一是以往每年过年，我最后一个上的菜一定会是炒蒜苗（苔），或者是豆干炒蒜苗。但是，早几年就发现，这个蒜苗没有一丁点儿的蒜的味道。过去吧，这蒜苗，你炒生了，清脆爽口，满嘴生香；你炒熟了，则软糯酥香，去腻润肠。可现在不但没有，你还真的吃不出这蒜苗是什么东西。后来有





卖菜的摊主告知我，这蒜苗都是冷库里拿出来，都是喷了药水的。当初，他们说喷了含甲醛的药水，我说，怎么就有一股子的尿素味道。现在知道，是喷洒了蓝矾了，而且一定是过量喷洒了。不然，为什么连那么冲的大蒜味儿都没有了。以前，如果坐地铁，十步之外，我就闻得出有几个“三六九”了，因此，我家已经再也不进蒜苗了。

至于超市里面的蒜苔喷没喷蓝矾，包括其他的蔬菜，特别是芸豆、长刀豆这类的？你用一张湿巾纸在它们的表面抹擦，只要纸巾上带上蓝色的痕迹，那就是喷洒过蓝矾了。市面上都是这样的菜蔬，很明显，那一定是在大田里，或者在储存的时候集中喷洒的了。所以，谁喷洒的，也就是光头上的虱子，明摆着的了。大凡这类蔬菜，买回家一定要好好的浸泡、清洗。少量吃食不要紧，但健康第一还是要放在首位，最好就是杜绝进家门。

还有一件事说说。我原单位有一

位同事，家住金山枫泾。她母亲总是盼着儿子孙女回家。掐指计算着孙女放寒暑假的时间，提前种了绿叶菜蔬，就等着孩子们回来尝个鲜。可是人算不如天算呀，探家总是被这被那耽搁了。眼看着地里青青的菜叶被虫子啃咬，老娘是急得没有办法，又不能用农药喷洒，因为这口鲜就是要让孩子们吃的呀。无法，也是急中生智，买了米醋，兑了清水，一遍一遍地往绿叶菜蔬上喷洒，上午一回，傍晚一次。开头见效，几次一弄，虫子有了抵抗能力，任凭你用上山西醋大王，它们照样啃嚼绿叶欢。呵呵，终究，我同事还是没有吃上母亲种的绿叶菜。可见，农家才不会给自己吃的菜蔬喷洒农药呢！当然，蓝矾，他们也是不会用的。用，也是喷洒在大田里，因为那里的菜蔬是进城换钞票的，需要健康的颜值！





## 难忘东山枇杷香

掌柜有话要说

1. 质量安全绿色健康

2. 正宗品种白玉枇杷

3. 我们专注质量

4. 选择最优质的快递

□ 徐凤平

5. 以最优质的服务

天然种植 绿色健康 安全放心

杨基在《天平山中》吟道：“细雨茸茸湿楝花，南风树树熟枇杷。徐行不记山深浅，一路莺啼送到家”。短短数语，便勾勒出一幅烟雨朦胧、枇杷盈树的江南初夏画卷，其细腻柔美的意境令我心生无限向往。未曾想，近日苏州东山一游，竟让我邂逅了恰如这诗意般的现实图景。

在东山的这几天，虽无淅淅沥沥的细雨轻抚，但漫山遍野的“树树熟枇杷”，将空气浸染得蜜意流淌。无处不在的枇杷清香，如同一缕缕温柔的丝线，萦绕鼻尖，沁入心扉，令人沉醉不已。

常听人说：“你可以错过苏州的春风，东山的秋雨，槎湾的冬霜，但切莫错过初夏的白玉枇杷。”回首往昔，已与这份甜蜜错过数十载春秋。如今，不愿再与白玉枇杷失之交臂，于是早早订好民宿，驱车奔赴东山，只为赴这场与白玉枇杷的浪漫之约。

民宿坐落于莫厘村的宋家湾。车子刚停稳在院子里的枇杷树下，满树

金灿灿的枇杷便热情地向我招手。忍不住伸手摘下一颗，轻轻剥去薄薄的果皮，放入口中。瞬间，香甜在舌尖绽放，清爽在喉头漫溢，既不酸涩，也不甜得发腻。这般绝妙的口感，记忆中难得一遇。

古代文人墨客中，不乏对枇杷钟情之人，陆游便是其中之一。他曾挥笔写下“呼僮乘露摘，任教半熟杂甘酸”。品读之，仿佛置身于晨光熹微的果园，清新的空气裹挟着枇杷的芬芳，晶莹的露珠在枝叶间闪烁。想来那时的枇杷酸甜交织，难怪读罢，齿间竟泛起丝丝酸意。我想，陆游所处的时代，或许还没有如今这般甘甜的枇杷品种。对于怕酸的我来说，若生在那时，怕是只能对枇杷望而却步了。而我何其幸运，虽没有遍植枇杷树的私家庭院，但此刻民宿里的枇杷树，仿佛就是特意为我栽种的，让我能享受几日随时采摘的乐趣。陆游有僮仆代劳，我却更爱这份亲自动手的欣喜，如此，枇杷的滋味似乎也愈发

一年一次且食且珍惜

香甜了。

莫厘村依山傍湖，素有“一年十八熟，四季花果香”的美誉。漫步村中，家家户户门前摆满了诱人的枇杷，快递公司也在村里设点，让东山的白玉枇杷乘着便捷的物流，飞向全国各地。

一方水土养一方人，水果亦是如此。在上海，小区花园、绿地、公园中，也不乏枇杷树的身影，每到果实成熟时，同样硕果累累。然而，品尝过后却令人失望，要么酸得让人龇牙咧嘴，要么淡而无味，这大概便是水土不服的缘故吧。东山独特的纬度、海拔、气候、水利和土质，为枇杷营造了独一无二的生长环境，才孕育出了别处无法比拟的风味。看来，这次到东山吃枇杷，应该是个不错的选择。

古人云：“果木中独备四时之气者惟枇杷。”枇杷历经秋萌、冬花、春实、夏熟，是大自然用时光之器精心酿制的珍馐。尤其是东山枇杷，将太湖洞庭山的四季精华尽数吸纳，其品质堪称上乘。

民宿附近的启园里，有座御码头，乃是席家为乾隆皇帝下江南所建。我不禁遐想，乾隆帝不远万里来到此处，是否也被东山枇杷的魅力所吸引呢？毕竟，这般诱人的美味，任谁都难以抗拒。

在交谈中得知，民宿老板家的产业颇丰，茶场、果园等经营得有声有

色，民宿是新开拓的业务。一家三代人，整日忙碌并快乐着。老板的母亲与我年龄相仿，十分健谈。她告诉我，东山枇杷声名远扬，素有“世界枇杷看中国，中国枇杷问东山”的美誉，其中“白玉”品种占全镇枇杷总量的85%。不过，她也提醒我，来东山买枇杷可得留个心眼，就像阳澄湖大闸蟹市场鱼龙混杂一样，东山枇杷市场也存在以次充好的现象，不良商人会用外地枇杷冒充本地特产。但只要认准正规摊位上摆放的“苏州东山农产品地理标志”铜牌，以及果农专属二维码，扫一扫，果园地址、采摘日期一目了然。这小小的二维码，就像是枇杷的“身份证”，为品质保驾护航。所以，买枇杷可不能只图便宜，否则难免后悔。

临行那日，天还未亮，民宿老板一家已上山为我们采摘枇杷。他们说，院子里的枇杷稍逊一筹，山上的枇杷汲取了日月精华、天地灵气，才是最上乘的佳品。

东山，因枇杷而化作甜蜜之乡；东山人，因枇杷而走上富足之路。此次东山之行，我不仅满载枇杷而归，更收获了满心的甜蜜与喜悦。这份心情，比那香甜的白玉枇杷更甜上几分。





## 我的“一碗面”

□ 周公正

小范的高中同学张建平出了本散文集《吃吃白相相》，为了让我们这些老头子也了解了解年轻人的生活，小范送了一本给我。

随手翻开目录，《姑苏桥畔一碗面》一文吸引了我。建平女士把“一碗面”写得如此出神入化，将苏州人的烟火气描绘得如此软糯而散发着江南袅袅丝丝的晨气，吃一碗面绝对是一种享受。情不自禁勾起了我们这一辈人对“一碗面”的记忆。

早在1966年，我在上海第六十中学就读。时值“文革”闹腾，我们这些高中生无书可读，整天就是学“毛著”，写大字报，弄到半夜饥肠辘辘，就在校门对面西宝兴路边的小食店。一碗阳春面八分钱，汤面飘浮着许些葱花，热腾腾的呼拉拉几口下肚抹抹嘴再回校睡觉。这个“美味”啊，现在寻遍上海滩已难觅踪影。

1968年后，我去了西双版纳垦植橡胶林。那个年代，我们知青要吃上“一碗面”，那是打“牙祭”待遇。

只有等哪一位知青探亲回农场，旅行袋中的卷面是上好的“珍馐”。那时生活单调，除了白天大干加苦干，晚上是没事的。几个人打牌到半夜，肚子饿了，谁有卷面是最得人心的。输者就到隔壁老工人家小伙房煮面条，撒上盐巴就狼吞虎咽下肚，也说不上什么味道，就是好吃！不过这样的“吃面”也发生过一桩糗事，叫人哭笑不得。一次工程连中传出笑料，老工人婆娘中传言：别看小青年嘴巴“狡”得很，还不是喝我们婆娘的尿尿。原来几个“捣蛋鬼”知青打牌到半夜还又嚷又叫，饿了煮面条用完水，第二天也不知道帮人家挑点水。时间长了，老工人婆娘讨厌得没办法，就往灶边水桶倒了尿尿，还有意传遍连队，刹刹这几个知青的威风。闹得打牌知青只能骂几句老婆娘“缺德”，但毕竟“规矩”老实了。

回沪后这些年也时常吃“面”。老正兴的爆鱼面，思南路上的宁波阿婆黄鱼面，南昌路上的腔调面很是有

名气。但最吊人胃口、常吃不厌的要数淮海中路雁荡路口的“味香斋”麻酱面。上班期间，午餐经常是一碗麻酱面加牛肉汤，胃口好时另加一块猪大排。味道可口，经济实惠。退休了逛淮海路也总是到“味香斋”来一碗麻酱面。美中不足的是店堂太小，中午吃面人挤得摩肩擦背，大多是附近写字楼里的年轻白领们。

这些年旅游也吃过北京炸酱面，武昌的热干面，兰州拉面，重庆小面和佛罗伦萨的意大利面等，虽各有特色，但仅尝鲜而已。印象深的还是苏州西园的一碗素斋面。

素斋面的浇头，金针、木耳、烤夫、干丝等绿叶菜蔬，清清爽爽，滋味不错，清香而可口。比外面的早餐实惠多啦，怪不得食客一批又一批人，络绎不绝。胡师傅说听人讲西园就是一碗素斋面，把寺园经营得红红火火。西园不收忽悠香火券，坚守佛义，广结善缘，薄利布施，一碗素面一片菩萨心。

建平女士在《姑苏桥畔一碗面》中说的“面”没吃过，但读了她这一番从面店匾额书法到面的“筋道”、佐料“炸紫盖”和汤的“灵魂说”徐徐道来，那种女性的细腻体验和满满情愫给“一碗面”平添了口水欲滴的味道，下次到苏州是一定要

到“姑苏桥面馆”去尝一口。

说到吃面，还是老伴下的那碗重庆小面，百吃不厌。她渝妹子的做事童子功还在，老来火候不减当年，简简单单的几根面条伴着几片绿叶就对付了我们一顿清淡营养餐。

建平女士能把吃一碗面写得我追忆起半个世纪前的“面”味道，并想要去苏州尝一口她吃过的“一碗面”，当年美食家陆文夫的“吃功”和文才也不过如此。吃吃、白相相已成了我们退休老人的常态，能受到“一碗面”的启示更是一种生活新境界，再写点随想何尝不是一种乐趣？这本《吃吃白相相》看来不是赶时髦的凑趣之作。目录中《只有香如故》《最是江南秋八月》《喝杯咖啡吧》《天台不是台》《白相人》《家宴》……看看篇名就想看下去。



## “五一”亲情美食传

□ 严黎明

消费触目皆是，消费无处不在。在我的眼里，既有出门旅游的消费，还有休闲在家的消费，相互牵连。一旦美食在你身边出现，不要轻易让它悄悄溜过。

此话怎讲？五一假期，家人外出旅游，相约几对亲朋好友好孩子。这段日子，手机里传来的美照美不胜收。我虽然没有外出，但美景美照也尽收眼底。看过不甘寂寞，提笔为孙女等孩子赋诗：

红花自有绿叶衬，  
每逢开春当出门。  
男孩女娃该出彩，  
留得年少青春痕。

没花一文钱，也图了个凑热闹。

亲情无限，家人游罢带回了当地特产，有一款是昆山锦溪古镇沈小毛糕饼店的袜底酥，看着它当场制作。当晚我们吃了一只，第二天早餐还惦记着再吃二只，这说明这款点心合口味。再看包装袋广告宣传“传统特产首屈一指，祖传糕点名扬四海”，这

个广告也做得实在，吃了还想吃应该是名不虚传，是食品的光荣。

再想吃也简单，不必百里遥遥重返原地，只需要微信扫一扫加好友，或去个订购电话，昆山市锦溪镇上塘街41号的袜底酥有请必到。

出门在外常会遇到美食，带回家也能吃到，扫微信更可以源源不断购买消费。只要你喜欢，美食无处不在。





## 情有独“粽”

□ 朱岭

两千多年来，一代代中国人不离不弃，一年一度吃粽子、划龙舟、悬钟馗、挂艾草、佩香囊来纪念屈原，将诗人永远铭记在记忆中。传说诗人是端午这一天去世的，诗人因此也在这一天复活。这充满人情味的纪念日，充满了鲜活的文化与诗意的芬芳，也充满了浪漫主义色彩，将诗歌与饮食联袂，将精神与世俗联系，将崇敬与纪念联谊，从而形成了独特而馨香远播的端午文化。由此，政府还专门僻出公共假期，让老百姓欢度端午节。

粽子，成了端午有几分神性的图腾了。裹粽子前，粽箬必须在开水锅里烫一下，再捞出来放在冷水里浸泡，一沓沓水汪汪的粽箬青翠欲滴。



因此粽子的外包装庶几趋同，即用翡翠般的箬叶包裹着；煮熟了的粽子一只只青青黄黄、棱棱角角、玲珑珑、秀秀气气，营造了“细箬轻轻裹，浓香粒粒融”的美味。它们或三角形，或四角形，或菱形，或枕头形，或元宝形，或圆棒形，或秤砣形，或小宝塔形，等等。而粽子里面的馅料更是五花八门：红红的枣子，灿灿的蛋黄，赭赭的赤豆，紫紫的薯泥，甜甜的蜜枣，黑黑的豆沙，鲜鲜的开洋，香香的松子，粉粉的板栗，酥酥的莲蓉，美美的香菇，杂杂的八宝粽，最多的是软绵绵、咸渍渍、鲜滋滋、油亮亮的猪肉。这些由糯米的饭香、什锦的馅料香、加上箬叶的清香裹成的相当诱人的粽子，可以说具有：形诱，色诱，味诱。纤纤缕缕的香味呵，就像一条灵动的小蛇，滑溜溜地到处游走，无孔不入。最漂亮的是白莹如玉的糯米粽镶嵌了鲜鲜红红的枣子，白里透红，有人美其名曰“白金镶玛瑙”。所以有一个谜语说：“远望南山节节高，拿起伊来做

蹊跷，珍珠玛瑙捏一把，拿根丝线束我腰。”当然最清清白白是“香里晶莹玉一团”的白米粽，可以蘸着糖吃，真乃“白白磁粽美，青青米果香”。最受人欢迎的自然也是黄橙橙、肥滋滋、香喷喷浓油赤酱的大肉粽，一口咬上去，糯糯的，酥酥的，暖暖的，香香的，因而销量始终名列前茅。

粽子的形状是受箬叶限制的。箬叶的大小、形状，便决定了做成的粽子既不是方方正正的，又不是圆圆嘟嘟的，也不是规规整整的，而是锥锥的三角粽，或尖尖的羊角粽，或长长的枪粽，以及锤形、菱形、枕头形等其它不规整形的。包粽子的材料，有菱叶、粽叶，也有芦叶、竹叶的。粽子的形成过程是：一拗，箬叶成锥形；一抓，两把糯米放好；一捏，辅料迅速填满；一盖，粽子雏形初现；一扎，条条绳线缠紧；一烧，粽子香喷喷就能上口。

鲜肉粽之所以香味浓郁而受人青睐，是由于箬叶所散发出丝丝缕缕的清香，再加上浓油赤酱的米饭与红亮红亮的鲜肉经蒸煮而互相氤氲着，浸润着，啜喋着，愈加形成“香味霏霏脍诱人”。品咂它一口，米饭香浓，糯滑不腻。赤豆粽的爽口，红枣粽的悦目，豆沙粽的甘甜，豆瓣粽的清香，栗子粽的粉香，松子粽的油香，火腿粽的咸香，蛋黄粽的浓香，大肉粽的喷香，满嘴芬芳流香，双唇油亮

爽滑，两颊熠熠泛光。品尝着各种馅料的粽子，逗引着味蕾汹汹生津，引诱着舌尖翩翩起舞，令人咀嚼再三，回味无穷。粽子既是美味佳肴，又是馈赠客人的礼品，因而，每逢端午节之际，正是粽子飘香之时。

人生如粽子，不怕你有棱有角，就怕你腹内空空如也；要经得起沸水煎熬，要耐得住冷藏冰冻；向米粒学融合，向粽叶学包容；不捆绑就是一锅粥，不蒸煮哪有美味飘香。

欧阳修有诗云：“绿杨带雨垂垂重，五色新丝缠角粽。”粽子之所以能够邈邈千年而绵延至今，不仅是因为其本身的无穷魅力：一吃就饱，一嘴满香，爽口爽心；还让吃粽人引发“每逢佳节倍思亲”之悠悠遐思玄想，引起对伟大诗人屈原的殷殷情、眷眷恋。“青粽黄雄称益智，菖蒲龙舟记岁华”。这样一种充满人文情怀的优良传统习俗，因而可以说，端午是我国每年节假日中一个诗意盎然的节日。粽子，让我情有独“粽”！



## 滔滔甬江向东流

□ 文从非来

宁波的姚江和奉化江汇合后形成了甬江，继续向东流入大海，这就是宁波的三江口，也是宁波市区最繁华最闹猛的地方。滔滔的甬江水伴随着我成长，我的老家就在这美丽宽阔的三江口附近。

尘封的记忆一经打开，就象这奔流不息的江水，一浪连着一浪，让思绪穿越时光隧道，

去江边寻访我昔日的梦。这里有我童年的稚嫩、少年的欢笑、青年的壮志和离别家乡后太多太多的魂牵梦绕。

沿着三江口向西而行，孩提时待过的幼儿园，我的母校宁波六中，还有战船街游泳池，都呈现在我的眼前，唤醒了昔日的记忆。三处旧址都在江边，特别是游泳池和甬江只隔了一堵竹篱笆，篱笆上长满了树藤，有时还开着美丽的喇叭花。

那一年那一天，我们一群贪玩的十二三岁市少年游泳队女队员，穿着泳衣，拨开游泳池边上的篱笆钻了出去，外面就是波涛滚滚的甬江。江面不算宽，最多只有二三百米。我们欢快地跃入了水中，似海豚在水上扑腾，象海燕在江面展翅。不一会儿功夫，我们就游到了对岸。大家用江泥涂抹在自己的身上、脸上玩耍。突然有人手捧一把带泥浆的贝壳小东东，兴奋地喊起来：“这是海瓜子吗？”

大家围上去争着看，的确是海瓜子，小小的淡淡的薄薄的壳。于是大家弯下腰，也去江泥中寻找海瓜子了。



这是一种生长在江滩海涂上的小水产品，长得像南瓜子，所以取名叫“海瓜子”。水产市场上“海瓜子”价格不菲，也是居民们爱吃的小海鲜。

我们是到江里游泳玩耍的，没带任何可以装海瓜子的东东。大家手捧着海瓜子，你看看我，我看看你，怎么把它带回去呢？小林姑娘总是特别聪明，遇到什么困难，只要她一动脑筋，问题就会迎刃而解。她把自己的海瓜子先试着放进海萍背脊后面的泳衣里，可是海瓜子却从海萍的泳衣下漏了出来。

只见小林抓起了自己胸前的泳衣，一伸手就把前胸里面的内衬白布拉了出来。用力一



扯，这白衬布就被小林扯下来了。一块衬布不够，小林要海萍也扯下胸前的衬布，然后再把两块衬布撕成条状，把数根布条连结在一起，再捆住海萍的腰。她让大家把摸来的海瓜子都放进海萍胸前背后的泳衣内。带着全身的泥浆，海萍的腰腹部鼓了起来，好象一个救生圈。鼓鼓囊囊的她，就这样和我们一起游回了

游泳池，背回来了一大包海瓜子。

走进游泳池更衣室，海萍把腰上的带子一解开，带着她体温的海瓜子顺着腹部、顺着屁屁一颗颗地都从海萍的身上滚了下来，全洒在地上了。大家连忙蹲下去抢，谁抢得多就归谁的，哈哈！

晚上，我家的餐桌上又多了一盆鲜美的油爆海瓜子，味道好极了！



□ 大笑之余

题记：帝王蝶，学名 *Danausplexippus*，有帝王般鲜艳美丽的色彩。每年从加拿大和美国北部地区出发，进行长达几千公里的迁徙，飞往墨西哥中部特定的森林过冬，次年春天又开始北归，飞回夏天的栖息地。这是自然界最为壮观的迁徙之一。奇异的是，每只蝶的生命周期很短，没有一只蝶可以完成一次来回迁徙的全程。但它们繁衍后继续飞行，还能够准确到达目的地。其导航的秘密至今还未被揭示。

将皇后彩妆绘上薄翼  
白云间一片纷飞的彩旗  
她们的名字叫帝王蝶  
一生只为了传播美丽

惊艳的时间实在短暂  
个体只能存活几个星期  
但谁都保持执着  
坚定地为了美而接力

一定将美丽传给后代  
女儿、孙女、重孙女  
她们的信念永远就是  
世间之美不会没有后裔

由南向北，由北向南  
子子孙孙，永远飞起  
每只蝶飞完自己的一程  
美就铺在蓝天盖满大地

她们随着季风而来  
却又不随乱风而去  
世代精准导航的秘密，  
永远只埋在自己的心底



## 春夏之交之诗词八首

□ 李江涛

### 七律 五月

头顶艳阳迎五月，  
百花零落承新果，  
关税钲铃惊宿鸟，  
老翁不问烦心事，  
欢歌漫踏日熹微。  
万木繁荣换旧衣。  
池塘蛙鼓醒春扉。  
麦浪河边钓夕晖。

### 阮郎归 立夏

春风还恋麦田黄，  
一时收拾伴春桑，  
梅蒂落，李桃降。  
残红无处望他乡。  
蛙声初夜长。  
人生晓暖凉。  
新茶韵断肠。  
年华付蜜房。

### 相见欢 虞美人

浦江岸绽芳丛。醉晨风。  
恰似乡山三月、杜鹃红。  
花摇曳，心飞继，梦浮重。  
谁解一怀乡绪、月明中。

相见欢 月季

一年四季春红。夏馨风。  
独对炎光榴火，笑从容。  
暗香度。诗情住。韵谁同。  
长在心田开作、不凋蓬。

七律 浅夏

夏浅犹将春色胜，	绿肥红瘦韵诗题。
新荷出水尖尖角，	乳燕来林恰恰啼。
雨润榴花燃欲烈，	风摇柳线舞还迷。
莫言四月芳菲尽，	请看青郊目满蹊。

鹧鸪天 小满抒怀

麦浪轻翻杏子肥，	孙儿晨起问蚕丝。
风摇翠竹声盈耳，	雨润青荷香满衣。
茶细品，酒长滋，	人生小满最相宜。
闲观云卷云舒意，	漫赏花开花落姿。

五律 夹竹桃

今又桃花续，	幽香丽色同。
影垂天竺露，	根植汉家宫。
雨润千竿翠，	晴烘万朵融。
芳菲怜渐暮，	依旧笑春风。

七绝 夏雨

昨日艳阳初夏热，	今晨风雨乍回春。
荷塘一夜明珠转，	伴得琴音格外新。



## 《别离》

□ 沙 金

这是一幅几年前绘成的油画，曾有幸得聊斋澄寰先生引用推荐本网站。如今它静默地悬挂在我画室的一隅，我每日从它身旁经过，目光总会不由自主地回旋其上，似乎是偏爱，又似乎是某种未尽之意。作画之时，我常常一边沾染色彩，一边聆听肖邦的《别离》练习曲。那旋律犹如旧梦里的夏雨，缓缓地渗入画布的每一寸肌理。因此画作完成之后，我毫不犹豫地将它命名为《别离》。同年，它被选入“当代美国第四届肖像大赛”，并荣获优异奖和荣誉证书，那时我以为，这幅画的意义已然圆满。然而近来，每当凝视它，我的心便渐渐沉重起来。它仿佛不再只是我眼中的艺术之作，而是化身为某种深沉的启示——它唤起了我对那些在战争炮火中挣扎灵魂的关切。在加沙，在俄乌，在以伊——儿童、妇女、老人，弱小与无辜，他们正在经历一场场撕裂命运的别离。在凝视中，我仿佛能听见他们心底的哀鸣——那是“别

离”故土的隐痛，是“别离”亲人的沉重，是“别离”昔日和平时光无法言尽的眷恋。这突如其来的情感，让我久久无法移开目光。不是因为我曾为这幅画倾注了多少时光与心血，而是它已然成为我内心惆怅的低语者，在无声中，将我的哀愁诉说——愿世界和平！愿天下无战！





截至2024年12月31日

**中国共产党党员总数**

**突破**

**1亿名**



# 摄影作品集



夏日街头掠影 摄影：童心



最美公路 摄影：中原



黑天鹅与双色睡莲 摄影：小木屋



湖畔情思 摄影：董国强



夏日的花径 摄影：同泰



傍晚的苏州河畔 摄影：徐建国

