

让你年轻 让你行

4
2024

老小孩
LAO XIAO HAI



★ 一枝一叶总关情

——访中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长韩亚弟

- ★ 浅议撰写议论性互动文章
- ★ 中国当代陶瓷艺术展开幕
- ★ 四十年前的元宵灯会
- ★ 又看一眼蒲汇塘桥
- ★ 人物画习作



音画征集作品选

"老小孩"社区音画征集活动圆满完成，共收到156件作品，现将部分作品与作者介绍如下：



老小孩走进春天 作者：秋思梦景



相遇老小孩 最美夕阳红 作者：虎子



祝酒歌 作者：梦在夕阳



我们是老小孩 作者：任华龙



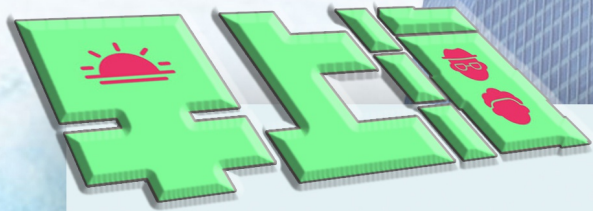
感恩老小孩 作者：无忧女



我的朋友 作者：一庆



老小孩歌星演唱歌曲选 作者：彩云归



卷首语

春天的旋律

春天，是万物复苏的季节，也是希望的象征。在这个充满生机与活力的时刻，老小孩的新一期电子杂志上线呈现给大家了。

在这期杂志中有了一个新的内容——局长专访，首期我们非常荣幸地专访了中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长韩亚弟。

本期杂志还收录了老小孩们的精彩作品，这些感人至深、意蕴悠长的作品，充满了对生活的热爱和对未来的憧憬。阅读这些作品，仿佛能听到春天的旋律在耳边响起，感受到春天的气息在心头荡漾。它们如同一股清泉，滋润着我们的的心灵，让我们在忙碌的生活中找到了片刻的宁静与安详。

老小孩们的作品，不仅是对自身生活经历的记录，更是对年轻一代的启示和鼓舞。老小孩们用自己的人生经历告诉我们，无论年龄多大，都应该保持一颗年轻的心，勇敢地追求自己的梦想和理想。

在这个春天里，让我们一起欣赏电子杂志，感受老小孩们的智慧与魅力。愿这些作品能够给我们带来启发和力量。

最后，感谢《老小孩》编辑部的各位志愿者，感谢你们对老小孩的热爱和奉献。也感谢广大读者的支持和关注，让我们共同期待下一期的精彩内容。

吴含章





封面题字：邵洛羊

2024年4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、

顾 宏、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

2024年4月刊

卷首语 责编 罗克平

01 春天的旋律 吴含章

局长访谈 责编 罗克平

04 一枝一叶总关情 ——访中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长韩亚弟 徐建国

新闻 责编 罗克平

07 上海科技助老服务中心举办理论学习和新闻业务培训活动 四 维
09 音画征集活动圆满结束 霜 木

早上海 责编 罗克平

10 早上海 张载养
12 中国当代陶瓷艺术展开幕 仪靖远
14 探访藏在气象台里的博物馆 徐磐石
16 日月光华，旦复旦兮 国 强

网宣空间 责编 罗克平

19 传播新思想增添正能量 徐 燕
22 一生献给祖国结核病防治事业的“国之大家”何穆 金 山

老小孩园地 责编 罗克平

25 浅议撰写议论性互动文章 任华龙
29 苏州雨中漫步赏梅花 夏伟明
30 参观上博东馆 邂逅三星堆特展 胡 民

人物专访 责编 吴佩珍

32 留住美丽瞬间 吴佩珍
35 从“五四青年”到“古稀青年” 守 中
37 退休不褪色 平淡不平凡 秋霞圃

时尚风采 责编 吴佩珍

40 想起第一次 10 公里健康跑 谷 梁

老有所为 责编 王承勤

42 我 20 年《退休日记》是怎样续写的 赵 猴

过往足迹 责编 王承勤

43 集体照“刻录”我的人生 顾仲源
46 四十年前的元宵灯会 每 文

生活点滴 责编 杨克元

48 我们家的年夜饭 陆桂林
49 把自己活成一首诗 唐德华
51 我拍老伴拍梅花 张福生

美食分享 责编 吴佩珍

52 在澳门尝美食 草原蓝天白云
55 宁波汤圆 阿慧子

艺术天地 责编 杨克元

56 又看一眼蒲汇塘桥 徐凤平
58 人物画习作 虎 子
60 龙年元宵舞团圆 王雅萍

彩版 责编 顾 宏

封面：老小孩摄影组 摄影组
封二：音画征集选 任华龙
封三：摄影作品 摄影组
封底：春江水暖鸭先知 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

一枝一叶总关情

——访中共金山区委组织部副部长、
金山区委老干部局局长韩亚弟

□ 徐建国



金山区，位于上海市西南部，西与浙江省交界远离市中心。金山是个农业大区，经济社会发展底子薄。

但金山区委老干部局的工作，在上海市老干部局、金山区委的正确领导下，搞得有声有色。2023年，金山区“银鑫之光”离退休干部志愿服务大队，被上海市文明办评为“上海市志愿服务先进集体”。为此，《老小孩》编辑部派专人采访了中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长韩亚弟。

一种感情

韩亚弟，1995年参加工作。历任上海市金山中学高中语文教师、团委书记，金山区教育局团委书记，中共金山区委组织部科长，金山区教育局党委副书记，金山区朱泾镇党委副书记。2021年8月，任中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长。回忆自己的成长历程，他感受最

深的是：“家”有一老，赛过一宝。

刚参加工作，作为一名新教师，他得到了金山中学老教师、老干部的悉心关怀，他们手把手地教他写教案，到课堂听课、点评。这种润物细无声的关爱，让他深受教益，给他树立了良好的榜样。至今他还怀着感激之情回忆起语文组里的蒋家芳老师，时任金山中学副校长、上海市语文特级教师李玉琴当年对他的关爱。

到教育局工作后，又受到了时任金山区教育局党办主任王玉兰的悉心指点，让他在工作中如鱼得水、一路顺风。一年半后就被选调到中共金山区委组织部工作锻炼。后来回教育局担任党委副书记，再调朱泾镇任党委副书记。在每一个岗位上，他都得到了老同志的悉心指点和帮助。2021年8月，韩亚弟被任命为中共金山区委组织部副部长、金山区委老干部局局长，他觉得这是回馈组织、回报老同志的一个极好的机会。

他是如何回报老同志的呢？采访中，韩亚弟局长讲了“一碗红烧肉”的故事。有一次，一位离休老同志把

电话打到了局里，说想吃红烧肉，可老伴、孩子不让他吃。韩亚弟想起当年毛主席每次打了胜仗，都要吩咐炊事班给他烧一碗红烧肉，说是要补补脑子的事。于是，他就让人协调小区居委会干部，买了一碗红烧肉给这位老同志送去，满足了他的这个小小的愿望。韩亚弟说，做这件事的时候，“我好像就在为我的父亲，为我的爷爷做一样的自然。”

一根旗杆

金山区委老干部局工作人员不多，但需要管理服务的离休干部有33人，正处正职以上退休干部435人，其中原四套班子退休老领导37人。怎样做好金山区的老干部工作，到任后的几个月中，韩亚弟认真调研、悉心听取各方面的意见。有老干部好奇地问：“韩局，新官上任三把火，你准备怎么烧？”韩亚弟说：老干部工作，还是强调一个“稳”字，不宜“烧火”搞政绩。

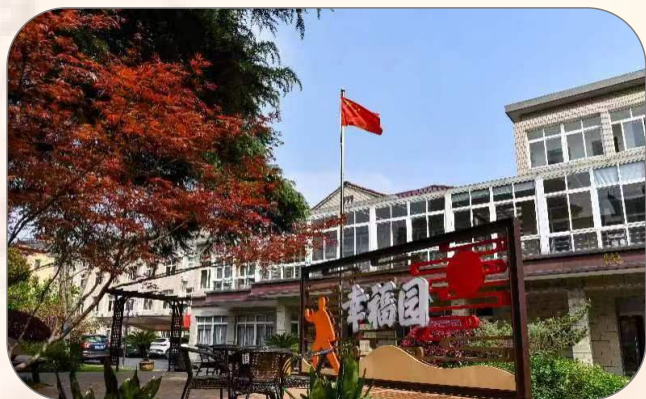
他先在老干部局大院子里竖了一根金属的旗杆。以前，逢年过节的时候需要升国旗，会临时竖一根竹

竿。韩亚弟觉得国旗代表国家形象，要庄严庄重。同时，国旗飘扬在老干部局院子里，也可以让老干部们时刻不忘这是党和国家对他们的关心关怀。一根不锈钢的旗杆，没花多少钱，却改变了老干部局的格局。一根旗杆，就成了韩亚弟到任后做的第一件“大”事。

接着，他发现局里的大楼的几扇门都是双开弹簧门。这种门，对耄耋之年的离退休干部来说，推开它要费上很大的力气；弄得不好，一个手滑，可能会反弹伤人。韩亚弟决定，老干部局的这种门，一律改成向两边的拉门。这样，不仅方便了开门、扩大了空间，更从安全上保障了老干部们的进出。

后来，他觉得老干部局建筑设施陈旧，活动空间太小，但老干部局有一个不大不小的院子，这相对于上海中心城区的其他老干部局来说，是个小小的优势。于是，就把这个院子改造成一个适合离退休干部活动的露天平台。现在的金山区老干部局大院子里，有花有树有平台，有井有桥有溪流。一年四季，老同志在这里喝茶、聊天，练拳、弹琴，甚至搞个小型的聚会，其乐融融。因为建得小巧玲珑、美丽非凡，还成了老干部局周边居民的网红打卡地。

韩亚弟，就像一个身怀绝技的“巧妇”，花小钱却为全区的离退休干部办了实事。



一个品牌

任何工作，既要办实事，又要会务虚，或者说是建设无形资产，金山区老干部局的无形资产就是“银鑫湾”工作品牌。

说起“银鑫湾”这个名字，韩亚弟局长娓娓道来。之前，金山区老干部局有个“银鑫”工作品牌。韩亚弟到任后，经过调研、思考，觉得应该把老干部工作更紧密地与区委中心工作结合起来，进一步充实提升品牌内涵。取什么名字好呢？高中语文教师出身的他，决定在“银鑫”后面加一个“湾”字。其原因有二：一是因为“湾”即“湾区”，正好可以与金山区正在建设的“上海湾区”相呼应，喻示老干部工作始终与区委、区政府中心工作保持一致，并要为“上海湾区”建设尽老干部的绵薄之力；二是因为“湾”是“港湾”的意思，暗示这是离退休干部的生活乐园、精神家园，是晚年生活的幸福港湾。

现在，在“银鑫湾”品牌下，建立了“银鑫之光”老干部人才库，成立了“银鑫之光”老干部团队，构建了“1+11+N”三级组织管理体系（1个大队、11个街镇分队、N个村居特色团队），实行“湾区四季行”活动轮值制度。共有下级志愿服务团队21个，志愿者334人，发布志愿服务项目26个。

目前，“银鑫之光”区级骨干团队有10支，分别是：银鑫顾问团、

银鑫宣讲团、银鑫五老团、银鑫初心导师团、银鑫新兴领域党建指导团、银鑫法律顾问团、银鑫社区志愿服务队、银鑫网络志愿服务队、银鑫啄木鸟队、银鑫侨。他们发挥作用和志愿服务的内容涵盖参政议政、理论宣讲、文明创建、关心下一代、网络舆论引领、基层党建、社区治理等领域，服务时长已超过1万小时。

也许有人要问：一个只有十几个人的老干部局，是怎样做好这么多工作的？金山区委老干部局的方法是：通过抓实区级先锋团队引领、激活提升基层团队活力、培育选树特色团队，形成“头雁领航”“群雁起飞”的生动局面。

老干部局的工作，没有轰轰烈烈、经天纬地的大事，却都是家长里短、其乐融融的小情。“一枝一叶总关情”，只要带着对老干部事业的感情、怀着对老干部的真情，于平凡中着力，在细微处用心，才能做好一个具有家国情怀的“勤务员”“店小二”。



上海科技助老服务中心举办理论学习和新闻业务培训活动

□ 四 维



传业务能力提高》宣讲活动，邀请上海市基层理论宣讲先进个人、高级

政工师、《老小孩》主编罗克平主讲。

上海科技助老服务中心主任吴含章主持会议。老小孩网宣团通讯员、《老小孩》编辑部编委编辑、各区老干部局网宣团队成员和《新闻晨报·周到上海》老记团成员等参加了会

议。

会上，上海市委老干部局发挥作用指导处副处长孙晓红就开展的“乐龄申城·早上海”活动作了工作总结，并对今年继续做好做大做强“乐龄申城·早上海”活动做了部署。

罗克平就深入学习贯彻习近平文化思想、开展新闻业务工作培训和提高宣传业务能力、人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标三个方面做了深入浅出的宣讲。并就结合打造文化自信自强的“上海样

为认真学习贯彻全国宣传思想文化工作会议精神和习近平总书记考察上海重要讲话精神，更好地为“乐龄申城·早上海”活动做好宣传工作，2月4日上午，上海科技助老服务中心举办《学习贯彻习近平文化思想 加强宣



本”、全力打响“上海文化”品牌，提出努力打响“老小孩”文化品牌，包括打响上海科技助老服务中心品牌、打响“领头羊”吴含章主任的品牌和打响《老小孩》杂志的文化品牌。

在新闻业务工作培训中，罗克平就文章如何避免差错、如何写好稿选好稿、如何扩大宣传力度通过实例展开讲解。

当天，是罗克平自2021年3月迎接建党

100周年至今的近三年来，积极开展党史、“四史”、“强国复兴有我”、党的二十大精神宣讲和学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的第100场讲座，受众人数高达3万多人次。他宣讲的“老罗说党史”被授予了品牌项目，他宣讲的课题多次获奖。罗克平先后荣获了上海市基层理论宣讲先进个人、上海市优秀志愿者、上海市“百姓

学习之星”和“感动松江”道德模范等多项荣誉称号。

为此，吴含章代表上海科技助老服务中心向罗克平同志致以祝贺，并向他颁发祝贺证书和送上鲜花！

当天下午的研讨会上，《老小孩》编辑部编委薛国林（霜木）作了主题发言。与会人员就如何进一步做好老小孩的宣传和发展工作展开热烈讨论，纷纷献计献策。





音画征集活动圆满结束

□ 薛国林

为了更好地宣传老小孩在“早上海”多彩生活，繁荣老小孩音画园地，贯彻老小孩音画工作研讨会精神，老小孩音画组从2月20日至3月19日，开展为期一个月音画征集活动，共收到征集作品156件，每天有两幅作品被推荐到网站首页。

上海科技助老服务中心主任吴含章对本次

活动十分关注，提出音画作品制作需有主题，能够呈现。网站文传委顾问霜木老师全程陪同指导，华龙老师精心策划，广大网友积极参与。出现了《在心里从此永远有个你》《老小孩网站389位博友大聚会》《相遇老小孩最美夕阳红》等许多打动人心好作品，勾起了网友们对老小孩发展历程

的回味，和音画制作的不断创新。

这次音画征集活动为老小孩的音画繁荣与发展，起到了很好的引领作用。





□ 张载养



上海是个有着鲜明辨识度和较高美誉度的城市。说到上海，总会有不少让人印象深刻的赞誉。“大上海”，也许是提及最多的；还会说到上海的时尚、新潮、洋气；“夜上海”，似乎更富韵味和魅力。近期又冒出了“早上海”，算是新晋很值得寻思和探秘。挺

喜欢和欣赏“早上海”这个新称。上海濒临海洋，是最早迎接日出的地方；上海是海上丝路的起点之一，也是较先开埠的口岸，很早就连接五洲，对外开放。上海人习惯早起，喜好赶早，早市、早点、早茶、早班、早操，已然成为“老上海”的口头禅。上海人不甘落后，敢于先行、创新、尝

鲜、探寻，既是弄潮儿，又是实干家，闯出过不少新路，赢得了好多第一。上海是中国共产党的诞生地，被亲昵地称作红色襁褓的“产房”；上海又在国家工业化进程和现代化建设中居于C位，享有“共和国长子”的美称。上海空间不大，海拔不高，站位却不低，算得上全天候、全方位，拥有多维度、多视角。上海人颇有一些大智慧、小灵巧，会不经意地错峰填谷，各行其道。比如，年轻人钟情于夜晚，辛苦忙碌了一天，夜间正是放松心情、享受闲暇的好时光；三五知己，一杯咖啡，可以

海阔天空，聊上一晚；现在又时兴前脚上班、后脚上课，各类晚间培训常常座无虚席。年长者却正好相反，多半天黑了就不再出门，早早用餐，静静刷屏，然后缓缓上床；而清晨时分，天刚蒙蒙亮，则已精神焕发，元气满满。除了早锻炼或赶早市，更多的是在为第三代忙碌，备早餐，送学校，不觉辛苦，还挺自豪。

年轻人多少有点得宠，社会各方面对他们的关爱不少，他们自己也有本事觅食寻乐。老人们则难免木讷迟钝，不过都很知足，没有闲着，有点小忙，还自得其乐；看着孙辈走进学校，并在慢慢长高，不乏幸福感和成就感，似乎自己的人生有了延续的方向。也许是生活不愁、心态特好，

现在的老年人都不怎么显老，党和政府、社会各界对他们也是关照有加，养老渐渐地从将就走向享受。

去年以来，有关部门和社区、企业、团体，正联合开展面向老年群体的“早上海”志愿服务，弘扬为老、助老、益老的传统美德，腾出早间相对多余、空闲的社会资源，动员各方力量挖潜增能，从身边事做起，在细微处入手，既为老人服务，又

让老人参与，以无数抬头可见、触手可及的小美好、微幸福，聚沙成塔，汇流成河，使城市更有温度，生活更添滋味，未来更可期盼。

是啊，一个城市若有从早到晚的“满格”正能量，就能让广大市民拥有从冬到春的持续好心情，也会赋予这个地方从有形到无形的更多活力、动力和魅力。





□ 仪靖远

3月12日起，上海静安雕塑公园艺术中心迎来全新展览——《瓷·赋》中国当代陶瓷艺术展。7位国内著名艺术家的81件（组）作品正式亮相艺术中心展厅。

策展人黄彩娣女士说：中国传统陶瓷，不管是在技术上，还是艺术上，都取得了辉煌的成就，成为了世界陶瓷的经典，瓷器（china）也成为了中国的符号。在新时代下，陶瓷

也迎来了新的发展。当代有这样一群艺术家，对陶瓷展开了一系列探索与创新，形成了独具时代特征的当代陶瓷艺术，赋予了陶瓷新的审美与生命力，它也代表着东方当代艺术在陶瓷艺术领域达到了一个新的高度。

此次，国内当代陶瓷艺术著名艺术家孙良、张国君、白磊、刘正、白明、熊开波、赵淋7位艺术家的81件（组）顶级作品全面呈现，有瓶、



美人尖瓶、文君瓶、碗口瓶、箭筒、瓷板、卷缸、瓷盘、圆盘、锥管、雕塑等多种形式。其中部分作品曾在大英博物馆、中国故宫博物院、法国赛努奇博物馆、西班牙普拉多博物馆、美国大都会博物馆等博物馆展出，属于馆藏级别的艺术品首次在上海展出，还有部分作品是艺术家近两年最新创作的，也是第一次在“美术新空间”与公众见面。



漫步走进展厅B1层，丰富的色彩给人留下了第一印象。深邃而神秘的蓝色瓷板上，金光闪烁着祥瑞图腾的金龙和翩翩起舞的金凤，艺术家把浩瀚的星空、自由的蝴蝶、灵动的羽翼都融入到他多彩的瓷板画中，每一幅瓷板画都独自成景，连起来看又相得益彰。

展台上陈列的青铜系列作品让人眼前一亮，陶瓷作品很少呈现出青铜的色泽，对于工艺和烧制的要求都非常高。这一层展厅还有一个特色便是分布在回字形两边的陶瓷雕塑作品，这群小泥人，有的头顶麒麟、有的镜像白熊、有的胸有猛虎、有的亲亲小鱼，还有的小泥人手指上涂着当下流行的金指甲，艺术家用童趣的方式映射着社会现象。

拾阶而下，来到展厅B2层，通透的视觉效果带来了不小的冲击力。展厅中庭的“镜园”和陶瓷作品的融

合又是视觉上的一个亮点，特殊材质的玻璃既有反射也有折射，观众的视野被打开，陶瓷作品被无限延伸，仿佛在镜园里，又仿佛在镜园外，虚实相间，美不胜收，这个观展体验在上海美术新空间独树一帜。

一面墙上整齐地摆放着16根管锥篇，这种陶瓷艺术形式，别具一格，不同的画、不同的表面，看似不同的风格，又呈现出完整的作品，可见艺术的创作既有规则，也可以突破规则。“传承与创新”下的展览，更高级更好看。

本次展览将在艺术中心持续展出55天，至5月5日（周一闭馆）。本次展览免费对公众开放，现场预约即可。

静安雕塑公园地址：上海市静安区石门二路128号(近北京西路)



斑驳的墙壁、木质的顶梁、古典的宝瓶状栏杆，一栋古朴的欧式建筑坐落在上海市中心地区徐家汇源，这座有着“远东气象第一台”之称的徐家汇观象台旧址（上海气象博物馆），其前身是中国最早的气象观象台。上海气象博物馆集上海气象发展历史、气象文献藏品展示、气象科普互动、爱国主义教育等于一体的科普场馆。

3月1日上午，我和老伴参观好徐家汇书院以后，来到隔壁的徐家汇观象台，准备去预约参观上海气象博物馆，想不到这几天竟然预约满了。还好有一位年轻的工作人员看了我们的身份证说，请稍等，每场可以有三位六七十岁以上的长者不用预约。10点整，我俩幸运进入参观，在现场专业的讲解员的带领下，探访藏在气象台里的博物馆。

上海徐家汇观象台（气象站）被世界气象组织认证为百年气象站，是

全球第一批从事气象工作的机构之一，徐家汇观象台的连续观测为我国和全球气象预报及气候变化研究提供了宝贵的气象资料。

来到这里，首先进入视线的是一片绿草坪和位于草坪的徐家汇国家气象观测站，一个个低矮伫立的白箱，虽然看上去并不起眼，但它们“责任重大”，时刻监测记录着徐家汇的天气数据。

随后，我们在讲解员的带领下进入上海气象博物馆。外观红砖褐瓦、欧式风格的建筑墙壁上，有1930、1950、1980年徐家汇观象台历史痕迹展示。进门处的32方位罗盘已经成为“网红”打卡点。由于气象服务最早运用于航海，所以馆方邀请专家进行测量，依照实际的东南西北方位制作了这件展品。

徐家汇观象台始建于1872年，最早是小教堂旁边的矮房子，从1900年开始建造砖塔，从1908年开始变成铁塔，并安装了风速风向仪，功能在于观测城市的风速风向情况。当年地图上标注用的是上海方言，如徐家汇“ZIKAWEI”。

博物馆内每一个展品都有生动的



探访藏在气象台里的博物馆

□ 徐磐石



故事。从专业的气象图标识、到天气测量的专业仪器、气象学人的有趣故事……在这里，不仅能看到满目琳琅的“天气藏品”，更能够通过一本本保存至今的笔记、笔迹、绘画，感受到152年来代代气象学人对气象学的热衷与坚守。

1872年12月1日，徐家汇观象台开始了气象观测。1879年，观象台首次较准确地做出台风预报，揭开了天气预报的序幕。1915年，《申报》首先刊登徐家汇观象台天气预报，开始对公众提供天气预报服务。

“1872年12月1日，徐家汇最低气温为4.8℃，最高气温为16.9℃。”这一年，法国传教士高龙鞏创建了徐家汇观象台，并在观测日志上记下了上述内容，从此开启了上海地区连续150余年气象观测记录的篇章。从1872年至今，对上海气象进行不间断观测，在战争的炮火中也从未中断。

徐家汇观象台的第一任台长是能恩斯先生，他建立并完善了预报体

系，使上海第一次拥有了气象服务。而他个人对台风研究的贡献则“首次给了观象台以科学声望”。他利用简单的观测资料在1879年发布了一次袭击上海的台风报告，绘制出第一张手绘台风眼图，与现代技术卫星云图画面相比，可以发现：两者差别已经不大。

150多岁的博物馆，建筑有着百年历史，里面珍藏的物件个个年岁都不小了，1900年的自记气压计、全世界可能只有5个的“镇馆之宝”——1850年的垂直气压计，这一类型气压计存世不多，异常珍贵。“菲茨罗伊气压计/温度计/风暴瓶”，它将气压计、时钟、温度计集于一体，是19世纪来自英国的产品……每一个藏品都宝贵且精妙，故事感满满。

沧桑岁月，徐家汇气象观象台已经走过了150多年的风雨历程，这里的每个细节都镌刻着历史的痕迹、见证了上海近现代气象科学的漫长历程。上海气象博物馆浩瀚的天文气象知识，在讲解员的既生动又有趣的讲述中娓娓道来，还有现场互动提问，增加了不少趣味性。参观的游客们听得津津有味、兴趣盎然，原来藏在气象台里的博物馆这么精彩。



日月光华，旦复旦兮

——复旦大学参观记

□ 国 强

从地铁 18 号线“复旦大学站”的电梯上来便是邯郸路校门口，我伫立着，凝视着毛泽东主席书写的“复旦大学”的校名，苍劲有力。这里曾是我的向往之地，还是蛮熟悉的。我青少年时期就读复兴中学，她是复旦二附中，那时经常有机会去复旦校园。以后上山下乡离开了上海，一晃五十多年过去了，如今我又一次来到了复旦校门前。

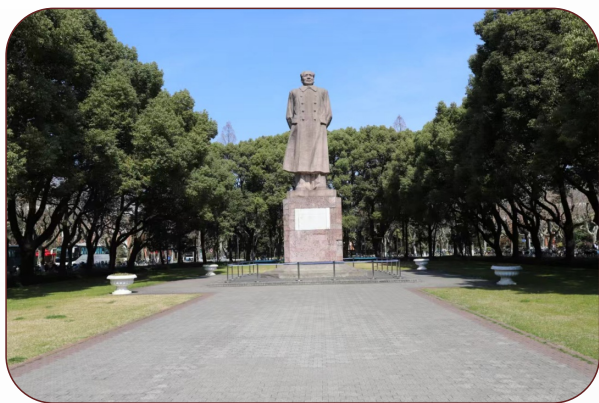
刷码进入校园，在苍翠树木中毛主席雕像依然耸立着，背着手亲切地微笑，似乎在欢迎着每一位来复旦大学的人。这时，见到一个外国学生团队前来参观访问，聆听着讲解员用英语叙述复旦的往日今生。

我顺着大道左拐，来到了燕园。一片草坪的四周围满了四季植物，还有假山、凉亭、小型人工瀑布、木制小桥错落其间，一派江南园林景象。燕园的名字源于刘禹锡的一句诗：“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓

家。”若是在夏天，燕园池塘内的荷花从粉色渐变至淡桔色。

此时见有学子在燕园内安静地看书，复旦学子对知识的渴求，养成了学习的主动性以及自主独立性，感受着这所全国知名高等学府自由开放的学习氛围。

在燕园的西侧，1918 年老校门的庄严风采被重新复制，这个重修的复旦老校门，曾引发了多少复旦的往事。在草地旁，见苏步青的雕塑。苏老先生 1978 年后任复旦大学校长、数学研究所所长，数学家，教授。我六十年代就读复兴中学时的数学教材



就是苏步青编著，印象深刻。苏步青喜欢复旦的美景，以诗为证：“超然此地一亭台，漫漫卿云复旦来。园里漫步成乐趣，柳荫勤读出人才。”

复旦大学校名取自《尚书大传》之“日月光华，旦复旦兮”，意在自强不息，寄托当时中国知识分子自主办学、教育强国的希望。复旦大学始创于1905年，创始人为中国近代知名教育家马相伯，首任校董为国父孙中山。原名复旦公学，1917年定名为复旦大学，是中国人自主创办的第一所高等院校。作为百年名校，复旦大学无不彰显着风雨过后的积淀和光辉。她的历史如同自然的阳光雨露，日积月累，亘古绵长。

走在复旦大学校道上，只见道路两旁树木的树枝交叉在一起，形成天然的树伞。这里的植物不曾高耸参天，却总是摇曳生姿；顺着林荫大道，只见建筑风格各异的教学楼一座连着一座，这里的建筑不曾雄伟壮阔，却总是端庄得体。

经过相辉堂，这是一幢青瓦白砖、红色窗格的两层楼建筑，既不雄伟，也不雍容，更有着几分历史的风霜感。相辉堂建于1905年，该建筑为二层平瓦坡屋面，砖木结构，校园中现存三幢当年老建筑之一，以纪念马相伯、李登辉两位前校长。

在相辉堂左前方的绿树掩映之下，有一栋被称为“小白宫”的楼，它就是著名的数学楼。这座罗马建筑



风格的楼宇总共有四层，门前有四根石柱撑起二楼的圆形阳台，显得雍容不凡，这里也是数学英才的摇篮，苏步青、谷超豪、李大潜……这些名字都与这座典雅的建筑紧紧相连，使得她的气质由内而外地散发着。

来到“小白宫”楼前，见到一个外国学生访问团在草坪一边听讲解，一边询问，互动交流。

走到了光华大道上，复旦校园里的光华大道在上海高校中久负盛名。香樟、水杉、银杏、法国梧桐……秋风起时，满地金黄的落叶，踩踏上去沙沙作响，引起无限遐思。不远处的光华楼，30层的双子楼，有“中国高校第一楼”的美誉，西楼以文科学科为主，东楼以理科学科为主。光华楼高达142米，有凌空出世之奇，再加上双子楼相依，两厢裙楼相辅，越发显得傲然挺拔。

我在复旦“校史馆”停留了很长时间，校史馆展示了复旦百年的沧桑历史和历年来的发展成就。其中很多



文物颇具历史价值，有中国最“老”的毕业文凭，有孙中山先后题下的“天下为公”的条幅等等。

我驻足观赏，不觉勾起一种遥远的回忆，一幕幕往事浮现在脑海中……

当年坐着3路有轨电车从四川北路底出发，在“哐当哐当”声中，经过一片片农田抵达复旦大学。当年，一只脚踏进复兴，另一只脚便可跨入复旦了，生气与自信满满。复旦大学曾是我青少年时代的梦，“文革”爆发，期望破灭。有些事会一直刻在记忆里，每当想起，那种感受，是不可磨灭的。时光似水，遥忆往昔岁月峥嵘。

“日月光华，旦复旦兮。”她的博学，文化底蕴是悠久，源远流长的；虽然在复旦大学只是短暂的一刻，但见证了100多年风雨兼程，饱经沧桑，永不停留，收获是沉甸甸的。走进复旦，真正体会到了“博学而笃志，切问而近思”校训的含义，学习是一辈子的事情。

阳春三月，校园逸夫楼旁的玉兰花盛开。洁白如雪，鸟语花香，春天的气息扑面而来。走在花卉盛开的小路上，校园里真是“春色满园关不

住”。

见许多学生和家长来到复旦，在绿色校园里徜徉，手握春光烂漫的年华，编织着人生的七彩之梦。本世纪初我女儿考上了复旦大学经济学院，圆了我的梦。现在的青少年是幸运的，遇到了好时光，走进了新时代……

在上海这座厚重历史感与现代高科技完美共存的城市中，复旦如同这座城市的明珠，汇古往今来学术，融四面八方精英。

“爱国奉献、学术独立、海纳百川、追求卓越”的复旦精神永恒。



传播新思想，增添正能量

——金山区“银鑫宣讲团”先进事迹

□ 徐 燕

金山区委老干部局为打造“银鑫湾”党建品牌，成立了“银鑫之光”老干部团队。“银鑫宣讲团”是其中一支队伍，主要职责是：组织老同志深入机关、社区、学校及企事业单位讲述中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音，积极引导党员群众和青少年努力学习和践行社会主义核心价值观。“银鑫宣讲团”是对2016年成立的“金山老干部宣讲团”的提档升级，不仅充实了队员，而且形成了区镇两级“银鑫宣讲团”的工作网络，在金山“上海湾区”建设中发挥着巨大的作用。据不完全统计，2016年至今，宣讲团各类专题宣讲近2000余场次，受众达10万余人次。宣讲团成员凌云荣获全国关心下一代法律宣讲先进个人；林乃华两度获得全国教育系统关心下一代工作先进工作者；张汉为先后被评为“上海市基层理论宣讲先进个人”等称号。

一是突出政治引领，树立宣传导

向。宣讲团以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻落实中办发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，牢牢把握正确的宣传导向。探索建立“党建+团队”的工作模式，在团队中成立离退休干部功能型党组织，突出党的政治功能和组织功能，进一步加强思想政治引领。“打铁还得自身硬”，为使宣讲工作能够紧贴社会热点，倡导主旋律，发出社会和谐音，“银鑫宣讲团”积极组织全体成员及时收听中组部和市委老干部局推送的在线报告会，坚持参加区委老干部局组织的每月一次“银鑫讲坛”，全体成员坚持常态化学习党的二十大精神以及历次市委、区委全会精神，潜心研究习近平新时代中国特色社会主义思想，准确把握马克思主义中国化、时代化的精髓和要领，把习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观、方法论和贯穿其中的立场观点方法转化为思

想武器，确保宣讲工作政治鲜明，思想常新，方向正确。

二是抓好团队建设，提高宣传水平。“银鑫宣讲团”前身为2016年成立的金山老干部宣讲团，2022年区离退休干部党工委把老干部宣讲团升级为银鑫宣讲团，并采取个人自荐和组织遴选等办法，选拔一批政治素质高、基础理论扎实、宣讲能力强、群众基础好、热心于金山未来发展事业的老劳模、老教师、老专家以及具有较强奉献精神的老同志重新组建团队。宣讲团坚持服务基层、服务群众、服务社会的工作理念，注重宣讲的社会效应，老同志们下农村、进学校、进社区进行面对面宣讲。在农村，宣讲团为农村党员干部送去党课，宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想及二十大精神；在社区，宣讲团深入浅出地解读习近平新时代中国特色社会主义思想及二十大报告；在区中学生共产主义学校，林乃华、王联耕、王秉衡等老同志每期都认真备课，向接受培训的中学生和团干部讲述习近平新时代中国特色社会主义思想、中国共产党的诞生、新党章的修改、中国的改革开放、青年马克思的成长、习近平的家国情怀、上海“五个中心”建设和共和国的历史等故事；在红色教育基地，宣讲团成员以自己的亲身经历向小朋友介绍中国“一带一路”发展战略的内涵和意义，讲述金山第一位共产党员李一鄂

的革命故事以及金山离休干部的红色革命故事。宣讲团成立以来，秉承“传播新思想，增添正能量”的宗旨，广泛深入开展各类主题宣讲活动，因为宣讲平台立足基层、扎根社区，宣讲内容紧跟中央、紧贴民心，宣讲工作获得一致好评，产生了良好的社会效应。

三是丰富工作内涵，增强宣讲效应。坚持以深化“从石库门再出发——学习党史国史，传承红色基因，争做时代新人”主题教育活动为主线，以“四史”、党史学习教育为契机，以群众乐于接受的方式将党的路线方针政策、惠民的实事、利民的举措传递给群众。一是贴近形势任务。宣讲团与时俱进，不断根据形势发展的需要，紧紧结合国情、市情、区情，积极宣讲党的路线、方针、政策等党性教育课程，张汉为、赵关根老同志等开设《学习新党章——践行新要求》《高举伟大旗帜 推进民族复兴——党的“二十大”精神解读》《为什么要高举新时代中国特色社会主义思想大旗》等10多门课程，深入基层开展宣讲。他们还被邀请到浙江平湖工业区、街镇，松江区、青浦区、上海市区的央企、多家上市公司去宣讲党课，在听众中引起了强烈反响。在防疫抗疫期间，为了让党课教育不间断，宣讲团及时制定并开授线上党课教育。二是开展结对共建。为进一步帮助年轻干部的成长，宣讲团

坚持以“党团共建”为抓手，推进老青共建活动，宣讲团团长蒋永华等老同志还与青年干部们结对共建，他们充分利用自身的人生阅历和参加革命工作的宝贵经验，开展传帮带，激励和帮助青年干部提高政治站位，提高能力水平。同时，市委党校、区委党校聘请宣讲团老同志为青年干部在中青班、小青班开班培训期间为青年干部辅导党史、国史以及习近平新时代中国特色社会主义思想，帮助青年干部成长成才。三是简化宣讲形式。宣讲员团成员往往是接到一个基层需求电话，近的就骑着车前往开展宣讲，一个课件、一杯茶、一堂课，为群众及时送上精神食粮。黄昏时，宣讲员经常到小区、广场等村居民聚集地，主动与村居民聊天，将党的惠民政策、乡村振兴的发展前景等以家长里短的语言形式进行沟通交流。酷暑天，宣讲员则根据村居民白天工作、晚上休息的作息规律，开设夜间课堂，方便村居民学习。“四史”、党史学习教育期间，他们更是认真备课，到村居、学校进行理论宣讲，老同志还把学到的电脑技能充分运用到课堂上，制作了精美的PPT课件，帮助居民们加深印象，受到群众的普遍欢迎，被亲切地称为“社区党建理论的宣传员”

四是坚持制度建设，完善工作机制。为进一步提升宣讲工作实效性和针对性，宣讲团一方面是建立学习交

流、业务培训工作制度，每年召开一次工作座谈会，交流经验和做法，听取意见和建议。借鉴毗邻党建工作模式，组织宣讲团成员到毗邻的嘉兴平湖地区开展交流互动，分享宣讲收获，提升宣讲质量。建立“双联双促”工作制度，专门安排一名工作人员负责做好宣讲团日常工作的沟通联络。建立“银鑫宣讲团”微信群，加强成员之间互动交流。定期组织宣讲团成员参加市委老干部局、老干部大学举办的各类培训、讲座，拓宽视野，提升能力。同时，邀请他们一起聆听“金山老干部月坛”，为他们提供便捷的学习平台，为了让银鑫宣讲团有课讲、有平台上，每年出台宣讲工作计划，明确宣传主线，布置年度课题和任务，同时让宣传团成员结合自身优势和专长自选课题，并及时制成菜单通过金山厚德讲堂、《金山老干部工作》杂志、金山老干部微信公众号等及时发布，为社区、学校、企业等自主选课提供方便。

“老骥伏枥志千里，不用扬鞭自奋蹄。”“银鑫宣讲团”是一群退休党员干部组成的，他们本可以在花甲之年尽享天伦之乐，但他们却不辞辛劳，以宣传党的创新理论为己任，深受全区广大社区老党员和群众的普遍认可，为构建和谐社区、和谐社会做出了积极贡献，为党和人民事业凝聚了强大的群众基础。

一生献给祖国结核病防治事业的 “国之大家”何穆

□金山



何穆先生（1905-1990）

在3月24日第29个“世界防治结核病日”，作为新中国结核病防治工作的奠基人，何穆先生的感人故事再度被提及。这位“国之大家”是上海金山区人。

1990年4月11日，一位85岁老人的心脏停止了跳动。生前他曾经留下遗言：“恳求卫生部批准，当我痛到不治之时，不进行无意义的抢救或延长生命，不给国家徒增浪费，不给医务人员徒增劳动。丧事简办，不化

妆，不穿新衣，不举行告别仪式，把遗体献给北京医科大学供科研或解剖实习之用，作为我革命50年来最后一次为人民服务……”

写下这封看哭众人遗言的长者有诸多头衔：为毛主席和周总理看过病的著名医学家、国家副部级领导、留法医学博士、新中国结核病防治工作的奠基人、中央结核病研究所首任所长。他是上海金山区廊下镇人。

从金山走来的“国之大家”

1905年4月22日，何穆出生于金山县廊下镇庞家村五区头（今勇敢村）的何家大院里。6岁那年，他开始在堂叔办的家塾中接受启蒙教育，不久后进入廊下国民中心校读书，其后入廊下景阳高等小学。据何穆的妹妹回忆，哥哥从小就关心他人，有一次，他看到屋后的河浜里水草漫生，就脱了鞋袜卷起裤腿，下河捞水草。水草长得很密，有的缠在一起，捞完后满头大汗，浑身上下都湿透了，可他却高兴地对妹妹说：“这条河供着村里好几家人用水，水草多了就会腐

烂，河水就不干净了。捞完水草大家用水就更安心了。”

小学毕业后，何穆离开金山外出求学，先后在上海中法通惠工商学校和上海震旦大学附中（现上海向明中学）就读。1924年，考入震旦大学医学预科，开启了他的医学之路。

1929年，在外求学的何穆身患肺结核。这段经历对他今后从事结核病防治工作影响巨大。1932年，他将自己对结核病的认识写成文字并发表在《现代学生》。1935年，他从法国图卢兹大学医学院毕业并获医学博士学位。同年，他放弃国外优越安逸的工作和生活条件，毅然返回风雨飘摇的祖国行医济世。1938年，何穆经周恩来介绍到延安参加革命，并于1945年加入中国共产党。

一生献给祖国结核病防治事业

1938年，正是战火纷飞的年代。当年8月怀着抗日救国的信念，何穆历经艰辛，带着X线机和医疗器械来到延安。作为较早进入延安参加革命的知识分子，他得到了中央领导的高度重视。朱德和李富春同志亲自迎接表示欢迎。周总理曾冒着敌机轰炸的危险去看望他。令何穆深受感动。毛主席与何穆交谈时曾说道：“延安需要你！欢迎你回来工作，把中央医院办好。”

1939年7月，受中央委托，何穆开始筹备延安中央医院，被任命为首任院长。在当时极为艰苦的条件下，



他带领同志们仅用了2个月的时间，在荒山上挖凿了40眼窑洞作为病房，建立起延安第一个大型正规医院。

在此期间，何穆用自己的身体试验药品的性能与用量；检查病房时不嫌脏，在情急之下双手接过病人的大便；对战乱中的伤病员周密护理、精心治疗、妥善安排，身为医者又高于医者的何穆在战火硝烟中出色地完成了各项任务，为医疗机构的建设和卫生技术人员的培养，倾注了大量的心血，为抗日战争的胜利、为中国人民解放事业、为中华人民共和国的建立作出了不可磨灭的贡献。

同时，何穆也是中国防治结核病的奠基人。作为肺科医生，他诊治了大量结核病患者。为了调查延安地区结核病的发病情况，何穆亲自进行胸

部透视，为成千上万人进行结核病筛查。1943年6月29日，何穆在《解放日报》发表《肺癆病的疗养法》，向延安人民介绍结核病的防治方法。

1951年7月，何穆奉命调到北京，担任北京医学院附属医院（现北大医院）院长。1955年受卫生部委托，何穆负责筹建国家结核病研究所。1955年5月，中央结核病研究所（现北京胸科医院）正式运行，50岁的何穆成为首任所长。从此，何穆将自己的全部才华和精力贡献给了中央结核病研究所，献给了新中国的结核病防治事业。

直到1978年担任卫生部顾问，何穆在结核病研究所工作达23年。他在一砖一瓦开始，建设了一个国家级的结核病防治所和医院。这种防、治、研三结合的模式时至今日仍然具有巨大的作用和影响。

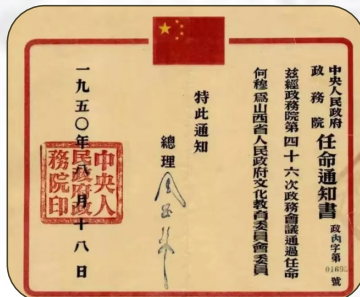
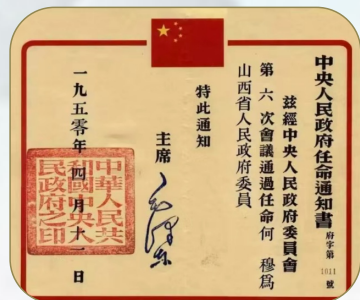
1990年4月11日，何穆因病在北京逝世。国家卫生部发布何穆同志讣告并发出通知号召全国卫生系统向何穆同志学习：我们要学习他把党和人民的利益放在高于一切的位置，而不谋取私利的革命精神；学习他勤奋工作，精益求精，拼搏进取，艰苦奋斗的坚强毅力；学习他襟怀坦白，诚恳待人，诲人不倦的高尚风格；学习他公私分明，廉洁自律，两袖清风的高贵品质。中央电视台和上海电影制片厂1991年6月联合拍摄了电影《何穆医生》，使得何穆一生在大银幕

上重现。

少年时，离开金山求学后的何穆，因为常年在外辛勤工作，回家的次数并不多，但他内心却一直牵挂着家乡。上世纪30年代，何穆法国留学归国后曾回来过一次。1984年，廊下小学80周年校庆时，何穆应邀题词，并关切询问家里人情况。

据何穆的儿子透露，1975年，他曾陪同已年迈的父亲一起回过一次金山。2021年6月，年过七旬的何帆专程来到金山廊下，将父亲上世纪40年代在中央医院给毛主席、周总理等中央领导看病的出诊包、一块50年代的手表、三张任命书以及何穆先生生前的影集捐赠给了何穆的母校——金山廊下小学。

家乡人民从来没有忘记过这位杰出的乡贤，金山区廊下小学为何穆在杰出校友馆内建立了“何穆厅”，缅怀先人，激励后人。



浅议撰写议论性互动文章

□ 任华龙



一、网友作品互动形式设计与要求

对网友作品的互动方式有多种多样，不能

千篇一律，有最简单的介绍点赞，也可以报道式的介绍，也可以在文章下面写上几句评议性话语，话语有长有短。

我感到具有特殊意义的文章和活动，互动可以撰写一篇文章，能够比较完整、系统表达对网友作品的认可、赞美与喜欢。

笔者曾经给 68 位网友撰写“人物特写”，我不可能对每位网友全面熟悉，也不可能全面评议，只能阅读网友的某篇文章以后，在某个方面产生共鸣，撰写自己的体验与感受，表达自己的感情，基本采用议论性文章，获得被写网友认可与喜欢。

议论性文章的撰写，需要你认真

反复研读朋友作品，提炼作者文章中核心内容，阐明你对作者文章的呼应、肯定与赞美。

我们不需要对文章面面俱到的议论，应找到文章的本质部分。你在分析撰写时，应该学会“去粗取精、去伪存真”的技能，抓住文章最核心的内容，逐渐展开分析、议论，从而阐明你的态度与观点。

“议论”，在文章中是极为重要环节，需根据你的才华与知识范畴进行补充、充实、加工，不仅仅是赞美，而是充实、丰富原有作品，从而进一步提升原有作品的内涵，达到一个新的高度。

二、我撰写互动性文章《打响老小孩文化品牌》的经过

2月4日，《老小孩》主编罗克平为网宣团队和编辑部成员进行思想理论和新闻业务培训，宣讲课题是《学习贯彻习近平文化思想 加强宣传业务能力提高》。他预先把PPT讲稿发给我，我认真研读了几遍感到收获很大，意向对这次宣讲作一次互动。

此时，我很关心网友对这次宣讲

效果与反应。当天晚上看见每文老师发布了一个简单视频和几张照片，介绍当天学习情况，没有文字评议；接着福生、同泰等老师发文用文字介绍报道会议情况，也有网友对宣讲文字业务作了一些评议。



我想真实了解这次宣讲效果，以确定是否作一次互动。我询问长期在人民法院从事宣教工作，也曾担任过杂志主编杨克元老师。克元老师对讲课情况作了一个评价，他说：

华龙老师，您好！

罗克平老师的上课很好，主题突出，内容翔实，举例充分，逻辑清晰。他的上课主要围绕《老小孩》杂志展开，对这本杂志的定位、效果和功能作了充分的阐述，对宣传老小孩、服务早上海起到了很好的作用。

我收到杨克元老师的评议后，立即认真撰写互动性文章《打响老小孩文化品牌——学习罗克平主编在老小孩网宣团队的新闻业务培训讲稿》。

笔者感到这次宣讲是老小孩一次

重要活动，需从罗克平讲稿中吸取精华内容，作一次深层次互动交流。

我与罗克平关于网友互动的话题，在微信里有这样一次对话。

我说：克平老师好！你的演讲稿我已看了几遍，这次会议的发布文章基本是报道，没有呼应议论！

罗克平回复：议论文章只有您写得出来。其他人（包括我）难以达到这个水平。

我回答：有技能问题，更重要是情感与认同！

笔者为什么这样重视这次宣讲活动，其原因有几个：

这是老小孩举行的一次重要宣讲活动。

最近上海市委通过《上海市建设习近平文化思想最佳实践地行动方案》，把打造具有世界影响力的上海文化品牌作为主攻方向。

这次罗克平开展的主题宣讲，贯彻上海市委提出打造上海文化品牌的同时，明确提出打响老小孩文化品牌、打响老小孩编辑部文化品牌，是一次极为重要宣讲活动。

参加会议对象是全体网宣队成员。我现在稍微熟悉网宣团队，以前也曾看到网宣团队举行会议，一般都是少数几位人。这次参加对象是全体网宣团队成员，我是第一次看到这样场面。

这是老小孩编辑部一次正规业务培训。老小孩编辑部成立后，由一位

编审专业人士讲课培训，是一次难得的机会，也是第一次。



宣讲人罗克平荣获上海市基层理论宣讲先进个人、上海市金点子奖、上海市优秀志愿者等多项荣誉称号，具有较强的宣传水平和建言献策的能力。

当天是罗克平近三年来开展主题教育活动的第100场讲座，为此，上海科技助老服务中心主任吴含章特地向他颁发祝贺证书和送上鲜花。这样的荣誉和仪式我也是第一次看到。

笔者反复研读罗克平的讲稿，归纳从三个方面内容议论，这是罗老师宣讲的重点：

1、老小孩的建设融入总书记的文化思想领域

老小孩的建设融入总书记的文化思想领域，这是一项重大课题，是网站几年来建设经验与成果，也是网站生命线，网站特别宝贵的是：有一支离退休干部组建的网宣团队，在学习

习近平文化思想方面，起着领航示范作用。

2、打响老小孩文化品牌

如何打响老小孩文化品牌，是笔者一直思考与实践问题，此问题展开必须联系笔者多年的实践。笔者结合自己近几年里，撰写“网站建设与研究”57篇文章，为68位网友点亮一盏灯，撰写“人间友情”146篇讲述，其目的是呼应罗克平打响老小孩文化品牌。

这也是贯彻上海市委提出的：打造具有世界影响力的上海文化品牌作为主攻方向。

3、为《老小孩》树立新目标

此问题给罗克平主编提出一项要求与目标，依托罗克平的名人效应，打响《老小孩》品牌，然后扩大影响产生连锁反应，从而打响老小孩品牌。

以上三个问题的阐述，又回到议论的主题：打响老小孩文化品牌。

三、写好议论文既有技能问题，更重要的是情感与认同

这句话是笔者回复罗克平能否写好议论文的所在，这里包含两层意思：会不会写是技能问题，写得好不好是情感与认同。

如何写好议论文是要有写作技能，不是三天两天就能说清楚，需要经常练习掌握写作技能。笔者已经在上面详尽作了说明，这方面可以学习、练习、听取朋友指导，才会有不

断提高。

写得好不好有它身临其境的感情问题，不是简单地就能学会。

会写的人不一定能写好文章，这里就有情感与认可的问题。



我再列举两个例子，老小孩有的群组开展“过年活动”，活动完成以后撰写一篇讲述，采用什么题目为好需要思考。

“北大荒小屋”群组24人，在今年春节前组织一次相聚，他们在网上发布一篇讲述，采用《回家过年——记小屋线下活动》。

回家过年这是一个多有意义的标题。他们把老小孩作为家、把小屋作为家，“有家的孩子多可爱！”

这样的题目产生必然是小屋的成员，曾经在特殊年代在北大荒呆过；小屋成员对老小孩又怀有特殊情感，才会创意写出回家过年题目。

另一个是容锅老师组建“快乐夕



阳群组”最近他发布一个视频作品，题目是《常让我怀念的群友笑脸》。

“快乐夕阳群组”组织一次线下活动，所有与会老人欢声笑语、其乐无穷，作者容锅老师完全融入在群组之中，出自内心喜悦，才能写出这样的题目。

从以上两个事例中，看到作者的情愫，作为互动的朋友，也只有在情感一致的基础上，才能写出情投意合互动的好文章。

2月28日我和夫人刘素芳一起，兴致勃勃地参加了老小孩2024龙年首个旅游活动：苏州一日游。上午去了苏州西园寺敬香拜佛，下午来到“香雪海梅园”观赏梅花。

游兴颇浓，气象难测。从早晨6点我们走出家门，到人民广场集合7点半准时发车，直至上午10点抵达苏州西园寺，一路上天色灰蒙、阴雨连绵。然而正当我们40位旅友在老小孩志愿者邵老师与王老师陪护下，走下旅游大巴的一刹那，雨水竟然嘎然而止！怪不得在老小孩旅游群里，有一句经典语录：老小孩出游自带光环。

我们来到行程的第一站：戒幢律寺，因为地处苏州城西阊门外，别名：西园寺。该寺院前些年主动退出4A景区，还原佛教清净之地。步入寺庙，在“四大天王殿”外场手执棒香、鞠躬致敬、默默祈愿、心静如水。接着先后跨入“四大天王殿”、

“大雄宝殿”及“五百罗汉堂”，叩拜众佛、心中祈福。

敬香拜佛完毕，走到寺庙内的景色区域。只见小桥流水、树木繁茂、景色怡人！而后我们来到网红“素面馆”用餐。此处果然名不虚传，最便宜的一碗素面只需10元，我俩叫了2碗15元的素交面，味道还真不错呢！

中午12点团队集合出发至苏州城西的“香雪海梅园”。这里的梅花与杭州的超山、南京的梅花山以及无锡的梅园并称为全国的四大探梅胜地。而香雪海则以其宽广的地域及品种繁多而独占鳌头！尽管天空始终下着毛毛细雨，梅花的花瓣也被雨水打落在地，略显稀疏，但旅友们兴致昂扬、拍照连连、谈笑风生、欲罢不能！

下午3点，全体旅友准时集合返程，不到5点大巴已安全抵达人民广场。大家挥手告别、依依难舍，相约下次再见！

苏州雨中漫步赏梅花

夏伟勤



参观上博东馆，邂逅三星堆特展

□ 胡 民

我3月25日参加老小孩组织的参观上博东馆，乘坐地铁来到浦东世纪广场，远远地就看到赵老师等志愿者在那里迎候。今天一起参观的老小孩有四十来个，挺热闹的。

远观，上海博物馆东馆整体呈矩形，造型简洁大气，局部外立面用大理石蜿蜒包裹宛如大海波涛起伏，既暗合上海这座城市“通江达海”的特殊性，也象征着上海“海纳百川”“勇立潮头”的精气神，上博东馆的矩形外观，就像一个蕴藏中华文脉的时光宝盒。

走进馆内，第一感受就是“透气”：因为强调开放性与共享性的建

筑理念，中庭极高耸的挑高，与每个楼层都有落地玻璃、平台或户外区域，让建筑“呼吸”，也让博物馆内部的展览和上海这座城市的最美景观“内外”无间、融为一体、互相辉映，充分体现出了建筑可阅读的理念。

上海博物馆东馆于在新春佳节之际正式启用，推出“星耀中国：三星堆·金沙古蜀文明展”特展、“邂逅三星堆12K数字艺术展”及“青铜器”展。建馆70多年的上海博物馆是海内外闻名的中国古代艺术博物馆和收藏重镇。全新建成的上博东馆，内共设20个展厅和互动体验空间，

以独特设计构建完整的中国古代艺术通史陈列体系。此次展览利用全新启用的东馆一楼和二楼两个特展厅约2000平方米的空间，共展出363件文物，分“天行乾道”“地势坤物”





竖披发青铜人像引人入胜：两个戴有金面具的青铜人头像在星空般深邃的深蓝色背景墙前熠熠生辉。

最后来到一楼的青铜馆，在文博界上海博物馆素来以丰富的青铜器馆藏著称，如今有了更加宽敞的场地，馆方也把家底好好地秀了一把。青铜器分门别类，好多件同器型的藏品一字排

“人和明德”三大主题，向公众全面揭示古蜀文明的面貌、内涵、特点以及来龙去脉。虽然不少展品是复制的，但我还是看得兴味很浓。

转了一大圈之后我看了邂逅三星堆——12k 微距看国宝全球巡展。展览通过“触梦、邂逅、灵动”三个部分，展示12k超高清文物数字影像、三星堆考古发掘历程以及国内外艺术家创作的三星堆主题的当代艺术作品，综合运用科技、音乐、绘画、艺术等多种表达方式和传播手段，提供视、听、感多角度互动式、体验式、沉浸式全新文化体验。四川广汉三星堆遗址出土的珍贵文物——金面具和

开，而且每一件都做工精美……整个展厅简直就像一个礼品商店，绝对大饱眼福。上博东馆的参观之旅是集视觉、听觉、触觉的自然科学的一次盛宴，让我重温三星堆获得了不少新的知识，经历了一次不同的体验。



留住美丽瞬间

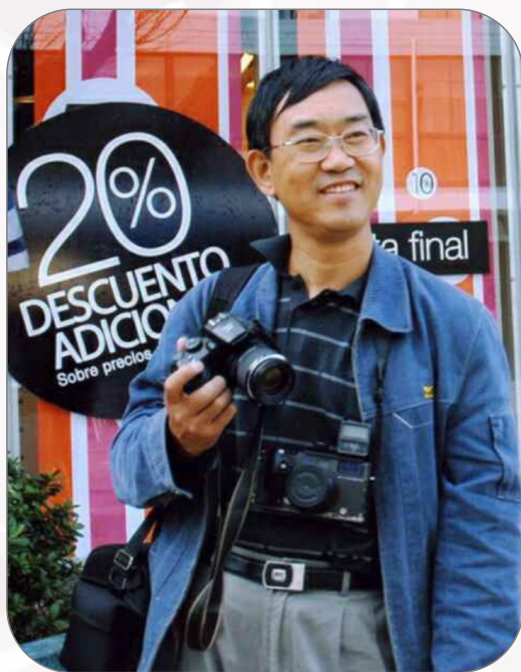
——记摄影师宁志超

□ 吴佩珍

认识上海市摄影家协会会员宁志超，因为我们同是知青，一起在《知青》编辑部工作，他是摄影组组长，我是栏目编辑，各做各的工作。

《知青》杂志每一期如期而至，每期彩页令人期待、让人耳目一新，宁志超和他的团队成员功不可没。他还习惯从自己当年拍摄的照片选出几个专题，做成年历分送给大家，至今我已经收藏了许多：风景、动物、玉龙雪山、六国峰会、草原牛群……画面清晰、精美、栩栩如生，让人爱不释手。他说：每年都会制作1000份年历，赠送亲朋好友。时间久了，与他熟悉起来，有一天，我走进他的家，一眼看到了工作室：宽敞、明亮、电脑、书稿……落坐长聊。

宁志超，男，生于1949年2月，浙江绍兴人，68届高中毕业生。因为属牛，又曾下乡内蒙古，故起网名为“草原红牛”，在上海知青圈内



和老小孩网站、上海老干部大学都颇有影响。他是家里的独苗，却从小勤劳务实。长大了，更显现出他的能干，他告诉我：“结婚时，家具都是我做的，木工、油漆、电工……”从内蒙古回到上海的宁志超，先后在南市区和黄浦区的街道和党政机关工作，退休前任黄浦区市政管理委员会

党工委书记和调研员。2009年，他终于全身心地退休了，可以放手做自己想做、喜爱做的事情，摄影成了他退休后的主要事业。

上海市老干部大学有个东方艺术学院摄影社，宁志超长期从事党务工作，经常与老干部们打交道，从应邀为他们上摄影课，帮助编印创作者的影集，到后来接任社长。多年来，摄影社得到了发展：创作者队伍扩大了，人员相对年轻化，水平提高，活力大增。能者为师，以交流为主，不断学习提高。他们的作品在中华艺术宫、上海市群众艺术馆、市老年教育艺术作品展示馆等处展出。积极参与学校和社会活动，不断积累影像资料，多次到亲和源、众仁苑、金惠医院等养老机构、幼儿园、街道文化站……进行交流、拍摄和讲课。2018年底摄影社被评为上海市老年教育五星级学习团队。

宁志超作为社长，除了牵头组织、做好计划安排外，还花费大量时间和精力做背后的基础性、技术性工作，忙得不亦乐乎。付出的同收获多多：从老同志身上学到了难能可贵的精神，图片编辑和操作技术水平不断提高，积累了更多经验。

当拥有值得相伴一生的兴趣、爱好乃至事业时，会“如痴如梦”。都说玩摄

影是在烧钱，宁志超说：“我喜欢摄影，不会去烧钱、去追求高档摄影器材，我是用心在拍摄！”他起早摸黑、废寝忘食、长途奔袭、快速动作、静候长时……在拍摄过程中享受摄影人的乐趣。

外出他总是背着相机，为大家留下愉快欢乐的笑脸靓影。南浦大桥建设期间，从安装第一根横梁起，到主桥面钢结构合龙、到大桥建成通车，他拍了近千张照片。在“南浦大桥专题影展”中，宁志超选送的作品《心弦》，荣获一等奖，首次参赛一举成功。

2000年，南市区与黄浦区“撤二建一”，宁志超任黄浦区市政管理委员会领导。工作管辖包括外滩、南京路步行街、人民广场和豫园等上海的重要窗口、有名景点，这为他提供了丰富的题材和有利条件。用相机真实记录中心城区建设和管理的重要事件，留存了包括多位中央领导人在内



的大量纪实资料，为市、区两级新闻媒体和档案部门提供了大量稿源，百余幅照片刊登于《上海画报》《解放日报》《上海市容》……150余幅照片收录于《上海黄浦》年鉴和《话说黄浦》等书，一百多幅作品展出。他很少参加摄影比赛，却先后获奖20余次。

他拍摄的两件大型组照《百年老桥大修记》、《“亚洲第一湾”拆除记》，入选上海市摄影家协会主办的《向祖国致敬——共和国同龄摄影家大型摄影展》。2010年的上海世博会，他四十多次入园拍摄，为区政府编辑《光荣与梦想》纪实影集，得到领导好评，让他很自豪！他拍摄的变焦成像作品《金茂幻影》，入选中华艺术宫展出。

宁志超热爱摄影，拍摄题材很广泛。为了真实反映历史事件，他背着相机，起早贪黑、忍饥挨饿、走街串巷、风里雪里……付出激情和劳苦，记录具有历史意义的重大事件，逐步形成自己的实战套路，作为摄影人、“老知青”“老小孩”的责任和义务、快乐和收获。他无偿参与市、区机关退休干部摄影沙龙、知青研究会等多处组织的活动。为了减轻兼职负担，他果断辞掉唯一有不少报酬的定期教学任务。

采访接近尾声，宁志超归纳三十多年的摄影体会：“想拍，多拍，激情加审美，勤劳加智慧。重要的是：

用手中的相机和美好的心灵去发现美、留住美、创造美、传播美，体会到群众性的摄影活动可以培育审美意识、提高艺术修养、丰富文化生活、陶冶思想情操、增加宣传手段、扩大正面影响、增进同志情谊、扩大社会交往、增强身体素质、促进心理健康……”每次外出采风，摄影器材占据了行装总重量的八成以上，从孩童到老人、从国人到外宾、从体育到舞台、从动物到花木、从天象到静物……都是入镜对象。他常常带着朋友登上金陵东路外滩的“光明顶”，纵观浦江两岸，拍摄上海美景，许多好照片都是在这里取景的。

宁志超——一位摄影师，他坚毅、努力、执着、顽强……



宁志超摄影作品

从“五四青年”到“古稀青年”

——黄玉峰老师二三事

□守中

还是写一点黄玉峰老师的事。

一次，在天津召开全国中学语文教学研讨会，非专家也非“中语会”会员的黄老师被邀参加，一切费用由会议承担。与会者都是重量级人物，对一位普通的中学老师，这就是莫大的荣誉了。一个接一个发言，都是为当今语文教学唱赞歌。没有发言资格的黄老师递条子给主持人，要求给三分钟发言时间，主持人没理会；他又给主席递条子，仍没有回音。眼看到散会的时间了，黄老师突然在主持人将要宣布大会结束的一瞬间，冲上讲台拿起话筒慷慨陈词。他说，语文教学的现状诸位不是没有看见，“可是今天的大会，不但没有把问题提出来，大家共同来商量对策，反而一味地自吹自擂。一个比一个吹得起劲、吹得响，这是多么可悲的事！”可以想见，这话会激起全场多大的波澜，主持人、主席、发言者乃至所有的与会者是何等尴尬！黄老师的这一“冲”也把我给雷倒了。人家请你是看得起你，是让你也来捧捧场的，可

你怎么如此不识抬举！大家可能会猜想黄老师当时大概也是一个“愣头青”吧？不，那一年，黄老师已经54岁，是半个“老头儿”了。别人戏称他为“五四青年”。好一位可敬佩的“五四青年”呀！

我看过他语文教学的专著《教学生活得像个“人”——我的大语文教学》。他教了一辈子语文，最大的体会就是我国的语文教学里不见了“人”：功利主义的驱动，专制主义（“标准答案”）的坐镇，训练主义的猖獗，科学主义（一次次“教改”的折腾）的横行，技术主义（技术化、规范化，一刀切）的助阵，从而使我们的孩子不但丧失了灵性，而且牺牲了健全的人格、健康的心态、健美的身体以及对社会的责任感和对他人的爱。留学的低龄化，就是国民对我们教育方针的“用足投票”；而“惹不起”也“躲不开”的广大家长只能看着自己家里的花朵日渐枯萎，而倍受心灵的煎熬。

黄老师在教学上的有效探索暂且

放在一边，对我触动最大的倒是他的“五四精神”。他说几十年最大的感悟就是要保持一颗童心。老师有童心，学生才会有童心，才会有无可替代的快乐的童年、少年和青年。他概括了几点：要有爱好，会玩，而且要玩得认真，玩出点名堂来，有时也不妨“老夫聊发少年狂”一下；要爱美，热爱生命的人往往对美有执着的追求；要有好奇心，要找回求知欲和对事物的新鲜感；别老惦着“自己老了”，你不自认为老了，别人就不把你当成老翁；跟上时代，比如“信息时代”“网络时代”“电子时代”；不要摆老资格，什么都看不惯，喜欢教训人；要善于交朋友，多点真诚，少点心计，“乐莫乐兮心相知”。还有最重要的一点就是“求真”。黄老师有句名言：“我可以不说真话，但我绝不说假话”。说真话的代价，不是每个人都能承受得了的；但是不说假话，坚守良心的底线，也应该是做人的底线吧。黄老师在天津会议上的举止就是他“童心”未泯的突出表现。其实那一次发言，虽然全场惊愕，可是紧接着响起了雷鸣般的掌声。原来“求真”本来就是人的天性，“求真”的勇士最后还是会得到大家和历史的认同；人们缺少的就是那么一点“戳破窗户纸”的勇气和精神。

“五四青年”黄老师现在该是位

“古稀青年”了，最近又开创新的事业，把学校办到了郊区。从“五四青年”到“古稀青年”，黄老师的人生不易复制，但是我们在自己心灵里拾掇出一片“青草地”，“革命人永远是年轻，他好比大松树冬夏常青……”，努力一下，如何？



退休不褪色 平淡不平凡

——嘉定区最美老干部、社区教育优秀志愿者瞿宗亚

□ 秋霞圃



监委原主任瞿宗亚。

对许多人而言，七十多岁或许意味着乐享生活的静好之年。可瞿宗亚一点也闲不住，学习党的创新理论，关注时事热点，乐于建言献策，热心志愿服务，处处都有他的身影。2020年和2021年，瞿宗亚分别获得了上海社

区教育优秀志愿者、上海社区教育最美志愿者荣誉称号。

思政课堂上的“大班长”

善于思考，是不少相识者对于瞿宗亚的直观印象。2017年，嘉定离休干部政治理论班的老班长因年纪关系，想找一名“接班人”。他找到了

嘉定南大街，古色古香的“百姓书画廊”的橱窗里，陈列着由嘉定老干部大学离退休干部志愿服务中队志愿者原创的书画作品。一旁的负责人，是个衣着朴素的老人，眼看着书画廊越来越受群众的喜爱，内心的喜悦洋溢于表。他就是区纪委原书记、



瞿宗亚，“大家都推荐你，你就不要拒绝啦。”瞿宗亚盛情难却，从“旁听生”一下子变成了负责人。上任之后，瞿宗亚感受到离休干部们虽然经验丰富、看问题也深入，但无奈年纪越来越大，发言写稿都不便，有些人还病痛缠身。于是，他邀请多名年轻退休干部加入队伍，让不同年龄段的老同志互学互助。在他的努力下，

政治理论班目前保持30多人的规模，每月都围绕时事热点开展1-2次专题学习。学员们共同营造出热烈的课堂气氛，开展深入的研学分享，政治理论班逐渐成为区老干部大学的一块“招牌”。

宣讲课堂上的“网红讲师”

2018年6月，嘉定老干部大学成立了志愿者服务中队，瞿宗亚被大家选为领队。他们与嘉定镇街道社区党群服务中心合作，由团队成员发挥所

长，常态化为街道居民提供政策宣讲、文体艺术等志愿服务。

作为中队长的瞿宗亚，他发挥自身政治优势、经验优势，结合自己对党的创新理论的学习体会，对时政热点的感悟心得，对党史的再学习再体会，为社区居民解读党的最新精神、最新理论，讲述身边的

的正气故事。他以深入浅出、通俗易懂的宣讲风格，赢得百姓赞誉，收获不少“粉丝”，成为宣讲课堂上的一名“网红老师”。

几年来，瞿宗亚精心准备《中国共产党从这里走来》《艰难的选择》《民心是最大的政治》《人民利益高于一切》《反腐败是彻底的自我革命》《革命的种子——我所知的外冈游击队》等多个精品宣讲课程，讲述共产党员的初心使命，告诉大家如何做一名合格的共产党员。

出谋划策的“智囊军师”

由于地块动迁等客观原因，嘉定镇街道南大街上的百姓书画廊渐渐被废弃，不少老同志感到十分可惜，瞿宗亚听在耳里，装进心里。他找到街道和居委了解情况，又和老干部大学志愿服务中队的骨干商量，决定协助社区把画廊恢复起来。他带领团队定

期创作、收集、布展，通过大家的努力，书画廊“复活”了。在老瞿的带头组织下，这块古色古香的“耆乐书画廊”已成为州桥社区的文化阵地，为广大居民带来阵阵文韵墨香。

琴韵天使团的“引导乐师”

在丰富退休人员精神文化生活的同时，又引导老同志在服务社会中发挥优势作用，一直以来是老干部大学的工作方向，也是瞿宗亚遵循的工作原则。在瞿宗亚看来，不少老同志有书法、绘画、钢琴、朗诵等特长优势，找好舞台肯定能发光发彩，既然“供给侧”不缺内容，那么关键点就是找准“需求侧”。百姓书画廊、春节送福、敬老院送演，除了这些已经成熟的项目活动，钢琴班的老同志怎样结合特长，为社会做点有意义的事情。瞿宗亚和老干部大学钢琴班商量后觉得，如果能让优雅的琴声飘扬在摩肩接踵的医院里，会不会能让大家舒心一点，放松一点。

经过多方打听和几次调研，2021年5月中旬，在瞿宗亚的带领下，嘉定老干部大学与嘉定区妇幼保健院共同推出“琴韵天使”钢琴演奏志愿服务项目。以老干部大学钢琴班的骨干学员为主，16名老同志志愿者定期轮流在嘉定区妇幼保健院进行钢琴演奏。随着优美的旋律、悠扬的琴声响起，很多步履匆匆的人们放缓脚步，静静聆听，感受着温馨一刻。虽然不会钢琴演奏，但能为大家做好“勤务

员”“啦啦队”，能看到钢琴志愿演奏为大家带来一些慰藉，营造一个放松舒适的就医氛围，瞿宗亚心里很高兴。

认真负责的党支部书记

2019年，嘉定区纪委监委成立了机关党总支。当时，瞿宗亚虽已身兼多“职”，十分忙碌，但他还是毫不犹豫地承担起退休干部党支部书记的责任。他积极开展党支部活动，不怕辛劳，主动联系活动地点，落实安排好各项事宜。为避免老同志往返辛苦，他根据老同志居住地划分为2个党小组开展活动。几年下来，老同志们都对瞿宗亚的工作由衷地佩服。

疫情期间，瞿宗亚经常与支部的党员打电话拉家常，及时了解情况、送去问候。同时将支部生活从“线下”转到“线上”，通过微信群及时学习疫情防控最新精神和要求。号召大家发挥党员的先锋模范作用，带头弘扬社会正气，坚决抵制谣言散布，释放抗疫正能量。

社区里开展“两代表一委员”接待活动，瞿宗亚经常以普通群众身份参加，结合日常生活经历见闻，提出了不少可操作性的意见建议，让代表委员和街道干部频频点头。



想起第一次10公里健康跑

□ 谷 梁

2024年元旦佳节清晨，“忘年交”小崔在微信上告诉我：“我们正在搞活动呢，迎接新年第一缕阳光。”同时，发来多张活动的照片：活动主题是“2024年浦东新区元旦迎新健康走”。

这让我不由自主地想起浦东地区的第一次10公里健康跑，那还是20多年前的事了。清楚地记得，2002年5月下旬，浦东新区政协委员廖瑛对我讲，她所在的单位安利中国日用品公司计划在浦东搞一次10公里健康跑活动。她还说，健康跑在国外是一项很流行的体育锻炼活动，各大城市每年都要组织多次，参加的人也很多。廖瑛委员想在浦东这块热土上搞首创，一方面可以促进浦东公益事业的发展，另一方面也可以扩大企业的影响力，为企业做点贡献。

倡议一经提出，立即得到各界人士的广泛响应。我想：委员的这一倡议，政协理所当然应予以支持。为了让广大政协委员及时了解活动，我们在《政协简报》上特意发了消息，并决定以新区政协的名义，单独组成一个团队报名参加。团队里有政协领

导，有其他单位的政协委员，还有政协机关的干部，并特地为这次活动制作了一面新区政协团队的旗帜，挑选了年轻力壮的办公室干部周爱清当旗手。

2002年6月8日上午，阳光明媚，天气格外晴朗。我们政协参加跑步的同志都准时到浦东大道141号集合。大家穿着安利公司提供的黄色T恤，显得格外精神，好像年轻了很多。谈笑间，青春的活力又回到了身边。

长跑的出发点选在上海标志性建筑——东方明珠电视塔西北角。我们乘车到达那里时，来参加活动的长跑爱好者早已摩肩接踵挤成一大片。廖瑛委员特意为我们开了小小的“后门”，将政协的队伍放在整个队伍的最前面，政协团队的红旗也就成了领队的红旗。

正当大家做着热身运动，等待起跑时，意外发现奥运会冠军王军霞也来参加了，而且排在我们队伍的旁边。近水楼台先得月，抓紧时间抢着她合影留念。当健康跑总指挥长手中的信号枪一响，长跑的队伍如潮水

般涌了出去。出发时，我还跟着王军霞一起跑了大约2公里，从东方明珠一直跟到东方路，也算留下一段“与世界冠军同行”的美好回忆。

没想到首次组织的10公里健康跑会有这么多人参加，取得了这么大的成功。事后廖瑛委员告诉我，参加活动的人数超过3万人。这也从一个侧面说明：人们生活水平和生活意趣提高了，群众性体育事业得到了蓬勃发展。长跑队伍中既有各区和各大单位组织的团队，也有不少老年长跑队，如“长青长跑队”来参加活动。他们大多数是七八十岁的老人，高举着他们的队旗，边跑边聊，一派乐在其中的景象。队伍中还有很多十几岁的青少年和外国朋友，尤其是活动中的外国朋友，兴致颇高，在人群中显得格外醒目。这蓬勃发展的景象恰恰反映了我们国家改革开放后国泰民安、人民群众健康长寿的理念已越来越深入人心。

我还记得，第二届10公里健康跑的起点是在世纪公园1号门外广场，时间是2003年的9月6日。从世纪公园1号门出发，围绕公园跑一圈，再沿着规划的路线跑到源深体育场。

之后，我多次参加10公里健康跑，每次都是坚持跑到终点。其中印象最深的一次，是2011年在世博会中国馆广场出发的一次，边跑边回忆参加世博会的往事，也是一种享受。

政协团队多次参加健康跑活动，对丰富机关的文化体育活动起到了推动作用。之后机关的羽毛球队、桥牌队等也积极参加有关机构组织的比赛，尤其是以政协副秘书长刘瑛为领队的机关干部广播体操队，在大赛中以整齐规范的动作，获得了组织单位的好评。

参加第一次健康跑活动至今，一晃20多年过去了。当年一起参加健康跑的同志，大多已经光荣退休。让人高兴的是，当年政协团队最年轻的旗手周爱清，经过多年的锻炼成长，勇挑重任，担任了金桥开发区管理局的副局长，在领导岗位上努力作出新的贡献。





我20年《退休日记》是怎样续写的？

□ 赵猴

好多人有写日记的好习惯，如成长日记、求学日记、知青日记、工作日记、军中日记、家教日记等等，我则已经坚持了二十年续写《退休日记》。

退休前，忙于工作，未曾写过日记，许多事情只能记忆在脑海中。退休后，有了较充足的时间，不能白白浪费掉，于是下决心续写日记。

为了尽快进入写日记状态，退休前夕我无师自通，抓紧学会了五笔字型输入法。这种输入法虽然复杂难学，但学成之后，不论是否认识，字都能打出来。对于五笔输入法打不出来且认识的字，用拼音也可以打出来。这样，在电脑上五笔输入与汉语拼音结合使用，完全实现了无纸化，便于保存文档，输入汉字的优势与效率就明显了。如果不会操作电脑，不会两种输入法，就只能写纸质的日记了，修改困难，费时费力，不易保存。

我2004年2月20日退休，从这天起就写日记，取名《退休日记》，坚持至今，从不间断。现已八十高

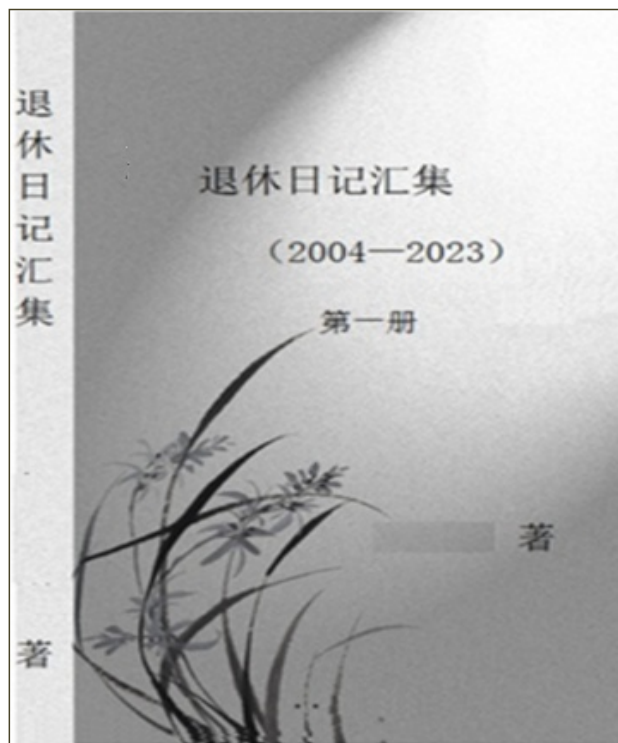
龄，仍将继续写日记。

从日记内容看，虽然有相应的格式要求，但是可以根据个人书写需要，确定内容范围、篇幅长短、写作手法等，比较随主而便，想写就写，各得其所，每日写三五百字。我写的日记水平有限，不谈政论，不议别人，不制造矛盾，着重记载本人或家庭生活中当日出现的主要情况。其中，占比较多的是：记录我读史书、写博客、忆往事、续家谱、编宅志及编辑《家庭相册》的过程与体会，记载家人和谐相处、幸福快乐、呻吟病痛、事业状况、孙辈教育成长、亲戚往来等等。另外，有时还记些国内时事，写一点对所见所闻的感想。我的文笔粗糙，没有华丽的词藻，依事写实，有一说一，不会添油加。总的来看，我的日记显得枯燥，实属草根之作。能够日耕不辍，自感不易。

从常人来看，日记承载着个人私情，具有私密成份，不可对外公开，而我则不然，光明正大，堂堂公开。现在又有了新的想法，把电脑上写的仅能自己一个人阅读的日记，复

制下来，从无纸化转为纸质化，编辑成《退休日记汇集》，分四册付印。并且从中摘录了相对重要的事情，配套编辑了《退休日记大事纪》，分发给两个儿子家人阅读。这种纪事性档案式的日记，是一种历史记载，便于保存与查阅，如遇某年某月发生的事情，先从大事纪中找到出处，再根据出处到《退休日记汇集》中阅读细节内容，问题就迎刃而解了。

此举的意义还在于，通过电脑上写日记，达到手脑并用，天天练，减缓脑力退化，防止老年痴呆。同时，也让子女们从《退休日记》中品味情理、维护团结、认识治家的重要性，明白长辈在关键问题上的初心用意。我想，这是对子女教育的好形式！



集体照“刻录”我的人生

□ 顾仲源

在我珍藏的照相簿的老照片中，在我电脑或U盘中保存的近二十多年来的数码照片里，时而间夹着各个时期的集体照。看着这些集体照，犹如人生长卷中的目录和索引，历历往事禁不住涌出脑海，让我感怀个人的成

长、时光的飞逝，让我感叹人生的短暂，感慨社会的巨变！

张张集体照，它“刻录”了我的人生轨迹，虽一条条深浅不一、长短不同，却如磁铁般将我一次次吸引，让我回眸、魂牵梦萦。

插队落户之片段 五十五年前的1969年2月，是我下乡插队落户的开始。作为“老三届”中的1968届初中生，正规上初中近一年就遇到了“文革”。在学校陷入“动乱”两年后，面临着“毕业”后的去向问题。



1968年12月毛主席发出了“知识青年到农村去，接受贫下中农的再教育”的号召。按照当年上海县的政策，家里属于农村散居民户的，原则上分配到家所在地的公社插队落户。

因此，1969年2月，一份盖有“上海县革命委员会下乡上山办公室”和“上海县新泾人民公社革命委员会”两个鲜红大印的《下乡插队落户通知书》，把我分配到上海县新泾人民公社插队落户，新泾人民公社又把我分配到程桥大队张泾生产队。刚满16周岁的我，压根儿都没想到自己“随波逐流”在家门口插队落户了。这一“插”，就到了1979年9月。

回头看，插队落户是国家在半个

世纪前特定时期的一种特殊政策。作为亲历者，个人不可能也不必要对此作出功过是非的判断，但是它在我的人生中却是一段难忘的历程，期间留下不多的几张集体照让我回忆起片段往事。



插队落户期间，我与队里勤劳朴实的青年们一起干活，互相帮助、团结友爱。为了丰富业余生活、开展健康有益的活动，大家提出了土法上马打造一个篮球场的想法，这个想法得到了队长的支持。大家丈量队里仓库场地的尺寸，将两端加以清理，使场地基本达到标准篮球场的长度和宽度；大家又群策群力，找来旧钢筋扎绑成骨架，用水泥、黄沙、石子搅拌成混凝土，浇筑了四根水泥桩，竖立在仓库场地的两头；由队里的木工制作了两块篮板，继而用白漆刷白；在废品站淘来了两个篮球框；再请大队修配站的师傅拉来电焊机，用旧钢管加工、焊接从水泥桩到篮板的伸出连接部位。

一个简个易的篮球场完工了。队里组建了篮球队，在非农忙阶段的早上和傍晚，队里青年们在篮球场奔波跳跃；还曾与本公社其他篮球队相互来往举行友谊赛呢。

插队落户期间，各类农活和其他活计使自己得到了艰苦磨练。潜移默化中，农民的勤劳、敬业、爱集体的风格，善良、淳朴的品德，互相帮助、甘于奉献等精神，深深感染和影响着自己。自己在政治上要求上进，向团支部递交了入团申请书；在行动上积极参加青年突击队的义务劳动；当农电工期间不管早晚一呼即应，经常义务为社员家中修理电路电灯；当拖拉机驾驶员期间我开的“3号车”多装勤跑为集体多挣收入，曾被评为“先进车”。1973年10月我加入了共青团。

20岁左右，自己已成为了壮劳力。后来担任手扶拖拉机驾驶员，外出跑运输有误餐补贴、傍晚送农产品到蔬菜购销公司也有加班补贴，加上新泾公社是蔬菜区，总体上收入比粮棉区要高一些，所以当时到年终分配算下来的月收入也有六十元左右。因此，我也有了扎根农村一辈子的思想准备。党的十一届三中全会以后，国家调整了知青政策，对插队落户知青有逐步安排返城的方案。1979年下半年，经大队和公社推荐，经派出所的简单面试、政审和医院的体

检，上海县公安局初步确定了招收我的意向。有一位大队干部出于善意，他劝我慎重考虑并建议我留下来，理由是如果到公安局工作，县属机关收入“赤膊工资”每月33元，仅是我在大队农机站开拖拉机收入的一半。除了收入以外，个人的发展和前途就难说了。我感谢这位大队干部对我的关心劝导，也把自己的想法与他作了沟通：只要来了正式通知，我就去报到。通知如期而至。我离开了新泾公社程桥大队，迎来了人生的重要转折点。

当然，我忘不了当年滚打了十多年的农村伙伴们。三十多年过去，退休前，我邀请他们欢聚一堂、共叙友情。退休后，遇到他们还是那样的友好如初、情深意切。他们都夸我当年走得对，出去三十多年“混”（将在外工作俗称“混”，带有褒义调侃的意味）得好！

啊！珍贵的6张黑白、彩色集体照，难忘的插队落户岁月！



四十年前的元宵灯会

□ 每 文

1984年在嘉定县城举行的元宵灯会，那种新奇感、规模和影响力，至今仍深深地留在我的脑海里。

那年正月十五，上海市文化局和嘉定县人民政府在嘉定镇联合举办了上海市农村暨嘉定县元宵灯会。嘉定镇周围的市、县、镇属企事业单位是这次灯会的主力军，各乡、镇及金山、奉贤、上海等县共27000余人组成了一支浩浩荡荡的游演队伍，算得上是嘉定历史上一次规模最大的民间文艺游演盛会。

2月16日上午，从未独自上县城的母亲，带着她的三姐，走了七八里的泥泞小路，乘车来到了县城。我提前等候在清河路终点站，将二老接到了我春节前刚向同事暂借的，吃喝拉撒全在一起的，地处州桥塔西的十平方米大小的家中。

稍作休息，中饭、晚饭两顿合为一顿。我陪着二老各自带了一只方凳，早早地守候在嘉定镇张马弄西侧

路口，等候着游演队伍的到来。



约下午四点，远处传来了一浪高过一浪的咚咚锵、咚咚锵的锣鼓声，大家不约而同地侧身向声音方向望去。

只见以高大耸立的“上海市农村暨嘉定县元宵灯会”会标为开导，由嘉丰纺织厂30人组成的大型锣鼓队与两雄两雌的4条龙灯紧随其后，后面跟着的是20盏大型彩灯、18辆彩

车以及台阁、龙船、龙灯、狮子、丝竹队、锣鼓队、舞蹈队等游演队伍正缓缓地向这里走来，前后足足有 2.7 公里之长。挤在我后面的小女孩，一个劲地说看不见、看不见。我随即将方凳让了出来，让孩子的父亲站在上面，又将小孩高高举起。只听小孩说：“真好看、真好看”。



巨大的龙灯

晚上的灯展更为精彩，由嘉定镇周围的市、县、镇属单位中的 57 个单位的 1800 余人担纲，分成三路纵

队进行游演：有龙舞腾飞云霄、狮子舞惊险逗趣、蚌舞嬉戏渔翁、荡湖船水波荡漾、挑花篮舞提携姻缘等。五彩缤纷的彩灯，与高层建筑群和道路两旁彩灯遥相呼应，将城中路两边映现得如同白昼，此时的嘉定镇犹如一座美丽的水晶城。

至晚上八点多，母亲和三姨才依依不舍地被我接了回来。她俩一边简单地吃点东西，一边还滔滔不绝地诉说着灯展的所见所闻。那种激动的心情，像个孩子似的。洗漱洗脚之后，我将能折叠的三人沙发翻打开来，临时搭了个铺。一会儿二老已发出鼾声，梦乡中的二老还一个劲儿说着观灯的趣闻。

尽管嘉定以后也曾在汇龙潭、秋霞圃，举行过多次科技含量更高的元宵灯会，但给我留下深刻印象的，就数 1984 年的这一回了。





我们家的年夜饭

□ 陆桂林

每年的年夜饭，总是家人团聚的日子，我们家也不例外。由于过去三年疫情的影响，使家人有家不能回，只能在自己家里度过每一个春节。今年我们与儿子女儿商量，年夜饭到我们家里来吃，大家团团圆圆聚在一起，还叫儿子的岳父岳母也过来，两家人一起吃年夜饭闹猛点，他们也很高兴地接受下邀请。

为了烧好年夜饭，让子女们吃得开心，我们俩也动足了脑筋。首先列出了菜单，有冷盆，也有热菜；有荤菜，也有蔬菜；同时也安排好点心；尤其把孩子们平时喜欢吃的菜优先考虑，尽量让他们吃得多点，吃得开心点。开始子女们担心我们年纪大了怕吃不消，提出到酒店吃年夜饭。我们认为酒店一是价格贵，二是人多不安全。今年流感人比较多，年纪大的人容易感染，还是自己烧菜比较安全，再说我们人不多，烧一桌菜问题不大。

虽然我们说问题不大，但我们也进行了精心准备。在过年前一周就到菜市场、超市选购物品。有的菜还需要提前几天烧好才好吃，如笋干烧

肉，烧得次数越多越好吃。当然，为了在年三十夜饭准时有餐，我们在年三十上午就开始准备备菜、烧菜，主要是冷盆。烧菜是个辛苦活，众口难调，好在我爱人喜欢烧菜，她专门看电视里的大师烧菜，研究了色香味的烧法，因此烧出来的菜深受孩子们的欢迎。我只能当配角，洗菜洗碗的事我来做，俩人配合也算默契。爱人忙得不亦乐乎，又是切菜又是烧菜，手里的铲刀像跳舞动个不停，烟火气非常浓厚。为了让亲家和孩子们吃好，她忙得满头大汗也不叫苦、不叫累。看着桌子上五颜六色的菜肴，她很有成就感。她盼望的就是让一家人团聚，让一家人开开心心在一起，吃上一桌团圆饭，所以再苦再累她也认为值得。

开始用餐前，我先用香蕉加酸奶打汁后作为饮料给孩子们吃；又拿出一瓶法国红酒，与亲家及孩子们一起品尝。大家举杯共饮，共同祝愿新年快乐，龙年吉祥。我们也祝愿孩子们工作顺利、身体安康！祝小辈们学习进步，健康成长！用餐期间，我们两家大人还给小辈们发了红包，女儿、

儿子也给对方外甥、妹妹发了红包，又给我们父母送红包、送礼物。子女们非常开心，他们说有爸妈在就有家在，有家在就有幸福！家是我们子女的港湾，是我们的依靠和希望！只要爸妈在，我们没有翻不过的山，没有

了却不了的情！大家边吃边聊，边吃边谈家常，边吃边谈国家变化，边吃边谈家乡发展。一家人充满快乐，充满幸福，共同祝愿祖国繁荣昌盛，国泰民安！祝愿我们伟大祖国一年更比一年好，一年更比一年强！



把自己活成一首诗

□唐德华

步入古稀之年，明显感觉身体大不如前，腿脚不那么灵活，眼睛模糊，耳朵也听不清，经常不是这儿疼，就是那儿不舒服。还时常听说某某患重疾、某某脑梗后生活不能自理之类的坏消息，尤其疫情三年中数位昔日朝夕相处的同事朋友染病离世，无不让人伤心沮丧。

如何正视年老体衰，安享晚年幸福生活？我选择保持良好心态，把自己活成一首诗。

“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”是我们退休老同志应有的生活态度。心若向阳，无谓悲伤，目之所及皆为光；怨天尤地，

牢骚满腹，最受伤害的是自己。有一首《宽心谣》唱得好：“遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙”。退休了，没有了工作压力，闲暇做做自己喜欢的事，岂不悠哉快哉？

老年人要阳光自信，从容应对坎坷。俗话说，家家有本难念的经。与家人、朋友的相处中发生小摩擦、不愉快，要及时沟通不钻牛角尖，相互包容不计较小得失。生活中遇到困

难变故坎坷，要泰然处之不惊慌。尤其生病千万不能拖、不能硬扛，及时就医。该吃药吃药、该住院住院、该手术手术。老年人多有基础性疾病，我们要有带病延年、健康生活的自信。

老年人要珍惜身边人，与亲朋常联络常相聚。我们的下一代多是独生子女，平时分开住有各自的生活空间，逢年过节和休息日一家人围坐团聚，聊聊天，品品美食，其乐融融；一起外出旅游，爬爬山，坐坐船，尽享天伦。亲戚也要多走动联络。因父母兄弟姊妹多，我得幸拥有30多位堂表兄妹。我时常找机会组织大家聚餐、旅游，一起回忆幼时美好时光，说笑走亲戚的乐趣事，放飞心情，非常开怀。好友常伴更是人间乐事。学习和工作中结识的朋友尤为珍贵，大家互相了解，因为共同理想、理念和爱好走到一起。高兴时，有朋友分享快乐；失意时，有朋友开解指点；坎坷时，有朋友雪中送炭。退休后我们经常吃吃饭、唱唱歌、叙叙旧。捧起清茶一杯，共话如烟往事，交流生活经验，互诉日常烦恼，不亦乐乎？

老年人要有自己的爱好，愉悦心情、充实生活。英国哲学家、数学家罗素说：“一个人的兴趣越广泛，他的幸福就越多”。健身、唱歌、跳舞、写作、书法、养花、养宠、旅游、打牌……无拘雅俗，找到真心喜

欢的爱好，做自己喜欢的事，不就是快乐和幸福吗？我退休后搬进有院子的新家，种花养鱼忙得不亦乐乎。这些室外劳动既锻炼身体又愉悦心情。看着鱼儿一点点长大，看着花儿一朵朵绽放，满心欢喜。发自内心的热爱和孜孜不倦的钻研，真的会让我们的生活变得熠熠生辉。

作为一名老同志老党员，我们也不能忘却身上责任，要努力发挥政治优势、经验优势和威望优势，热心公益奉献余热。2017年初，我加入了闵行区“春申晚霞”网宣团，至今发表博文250多篇。其实我并不擅长写作，写多了就有提高，也慢慢喜欢上写作，用文字分享自己的经历、故事和体会。每当收到读者热情洋溢的回复和点评，得知自己的博文得到读者共鸣，给他们一些启发，便觉幸福感获得感满满。

我们要正确面对人生步入老年、身体机能逐步退化的现实。虽然不再像年轻人那样体态灵敏活力四射，但依然量力而行自得其乐。老有老的风骨，老有老的优雅。要保持一颗平常心，努力把自己活成一首诗。知足常乐，随遇而安。闲看山水，静守日落。享受自由的生命姿态，在夕阳路上从容地老去。





□ 张福生

自从有了智能手机，更多人成了摄影师；自从有了微信朋友圈，更多人成了媒体人。昨天，我老伴说，她要去拍梅花，要发朋友圈。她兴致勃勃，俨然成了摄影师、媒体人。我在旁忙说，好啊！我陪你一起去。随后，我们两个老人时而并肩、时而前后，迈着老腿，欢快地往附近的合川路绿地走去。

这块绿地在10多年前还是一片庄稼地。这里的发展变化真快，盖起了一幢又一幢住宅楼。以前住人的地方叫弄堂、叫邨，现在新式叫法是花园、港湾、什么城，听上去美美的。沿着新泾港、横新港的一边建起了一块纵贯南北的绿地，有树，有花，有亭，有水，犹如花园一般。前几年，又重新规划改造，绿地变得集约化了，一处以梅花为主，一处以樱花为主，一处以白玉兰为主。每年总是梅花盛开报春来，樱花、白玉兰怒放春烂漫。

眼下正是梅花盛开时。早几年，刚栽种的梅花还未适应环境，不成气候。如今可大不一样。远看，如彩云浮现，星光灿烂；近看，如串串糖葫

芦，绚丽多彩。身置其中，如同进入花的海洋。此时，我老伴拿着手机，神情专注，十分投入地“卡嚓、卡嚓”起来。看来，我老伴被梅花的艳丽所感染和倾倒了。

自古以来，世人爱梅。因为梅花不畏天寒地冻，敢于在雪中绽放，有着铮铮傲骨。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。人们将梅花与兰、竹、菊一起奉为“花中四君子”，又与松、竹一起称“岁寒三友”，因为它不与百花争艳，只是独自在寒风中绽放着属于自己的美丽。梅花有五瓣花朵，故又名五福花，分别代表了长寿、顺利、和平、快乐和幸运。我国自古以来就有将梅花看作吉祥象征，寓意大吉大利。

我在老伴身边，边欣赏梅花，边看她拍照。只见她时而凑近、时而远离；时而举起、时而放下；时而静止、时而移动；时而静思、时而动作，恰似一位摄影师在寻找、构思作品的主题和最佳的画面。如果把这一系列动作组合剪辑一下，又像是电影和视觉艺术中的蒙太奇。此时，一种愉悦感涌上我的心头。我赶紧拿出手

机，拍下老伴拍梅花的美好瞬间。此刻，我想到梅花是静态的，人赏梅花是动态的，唯动静结合才能勾勒赏梅、品梅的最佳效果。于是，我取名：我拍老伴拍梅花。

老伴如期完成摄影师、媒体人任务，并在朋友圈发布成功，就像新鲜出炉的报刊杂志，引人注目。她看着那么多的点赞和一条条留评，心里美美的。

开心是可以感染的，幸福是可以

分享的。看着老伴开心，我也开心。我把拍的老伴拍梅花图片也发上了朋友圈。我的朋友圈中有两条留言，一条是：花美，人更美；一条是：幸福的生活状态真的很好。老伴看了后，更是笑容绽放，犹如梅花！

我和老伴不约而同地说，人都要听好话的，听了开心。其实，只要是善意，而不是恶意的话，说说又何妨呢！



在澳门尝美食

□ 草原蓝天白云



旅游是什么？吃、住、行、玩、购。到一个没有去过的地方，尝尝当地美食。年轻时，“穷白相”，空着肚子饱眼福。记得在黑龙江兵团，三年给了个探亲假。路过北京，

一角门票，两个馍，就去玩颐和园。年纪大了，条件好了，在家天天过年，寻思到外面换个口味。只要腿脚好，满世界走走，看看异国风情，尝尝各国美食。

这次七天六晚去了澳门，期间品尝了澳门的一些美食。要尝美食，也不简单，先要收集信息做攻略，要知道澳门有什么好吃的，哪个店是最正宗的，在什么地方？比如澳门蛋挞好吃，最正宗的是“澳门安德鲁饼店”，这家店在官也街。猪扒包，到处有卖，最正宗的也在官也街，叫“澳门大利来记猪扒包”。

执着寻找，不怕找不到。俗话说：“酒香不怕巷子深”。美食每每藏在小街深巷，要想找到它并不容易。多问，多打听，勤走路，路在嘴上。邻居告诉夫人：“到澳门，要去喝双皮奶。”地点好像在大三巴附近，忘了具体什么街、门牌号。为了喝这种奶品，我们来到大三巴那片商业街，到处打听。在深巷小街寻觅，不知问了多少人，走了多少冤枉路，终于在女娲庙对角的拐弯处找到了。真气人，多次经过女娲庙，就是没看见这家店。这店叫“义顺鲜奶”，店里最有名的就是“姜汁撞奶”和“双皮嫩奶”。我们各点一份尝尝。两种奶品端上来，香气袭人，尝一口，满嘴香甜，果然不同凡响。夫人看到店里顾客不多，对我说，这种奶品名气这么响，店里生意怎么这样冷清？我

说，大概有三个原因：本地人不吃，外地人不知，店不好找。我解释道，毕竟不像上海的豆浆，价廉物美，天天吃，吃不厌。本地人难得来尝尝，尝过就不吃了。外地人来旅游，根本不知道这个好吃，不是邻居告诉，我们怎会知道？加上店处偏僻，有几个像你那么执着，找得那么辛苦。

在澳门尝葡国菜，要去木偶葡国餐厅；尝西班牙菜，要去唐吉诃德。这两家店也不好找，也是历经辛苦找到的。看品牌，老字号，最靠谱。一个品牌、一家老字号，能够经久不衰，必有存在的道理，岁月不会欺负人。所以当对某种美食缺少了解，最简单、最靠谱的就是看它有无品牌，是否老字号。我们在澳门尝过“莫义



记猫山王榴莲雪糕”，厂家为80多年的老字号。一盒200克，68澳元，价格不菲。但尝到了真品，还是感觉物有所值。

一次到十月初五街用早餐。究竟进哪家好，正在犹豫中。这时一家老字号进入视线，于是就毫不犹豫走了进去。“‘大龙凤茶楼’”已有超过七十年历史。店主陈女士，一直为保留澳门粤曲文化，尽心竭力。店内小点如莲蓉酥、鸡球大包等，制法亦几十年不变。因此，在‘大龙凤’你尝的不止是美点，更是澳门如烟消逝的一段历史。”店门口一块招牌这样写道。这顿早餐，我们点了店里的蜜汁叉烧包、蛋黄莲蓉酥、生蒸菜肉包、豆豉蒸排骨、龙凤鲜虾饺等招牌点心，吃得心满意足，啧啧称赞。

敢于尝试，在味觉中辨别美食。一次在小巷中转悠，看到小摊

扯横幅卖布拉肠。没吃过，就买碗尝一下。看到摊主做布拉肠的过程，才知道所谓“肠”，并非动物的下水，而是用米粉裹肉菜，形似肠而已。后来看到许多店里的菜谱，有各种各样的肠，其实都是米粉做的。又如，猪扒包是澳门的名小吃，买一个尝尝，才知道原来是面包夹猪排。同样是猪扒包，正宗的“澳门大利来记猪扒包”，才是真正好吃难忘的。

澳门历来是商业发达之地，中外文化交汇之区，各种美食如百花齐放，争奇斗艳，但牡丹之黄紫，梅花之绿朱，岂是俯身即拾？即如入玉山，遍地皆玉，但和玉之羊脂，翡翠之祖母，均为世间罕物，怎能够唾手可得？美食为世间珍馐，非人人皆可取，而必有一番沙里淘金，踏破铁鞋之功夫或可得之。呜呼，欲尝美食亦不易也！





宁波汤圆 乔迁新址

□ 阿慧子

汤圆，象征着新的一年阖家幸福、团团圆圆。

位于豫园商城内的宁波汤团店，是很多上海人过年买汤团的“必选”之地。

已有 80 年历史的宁波汤团店，1 月 18 日正式迎来了“乔迁新居”之喜，搬入豫春路 9-11 号。位于豫园商城内黄金广场的九狮楼一楼，与南翔馒头店的外卖部做起了邻居。

今年的汤团店非同往年。经过重新装修，店面增加了 50 平方米，外带窗口增加至两个。装修风格融进了时尚元素，更年轻、更精致、更有韵味。浓郁的中国红、龙元素，以及墙上书写的：“人间至味是团圆”等，让新老食客一进门就能感受到浓郁的中国新春氛围。



又看一眼蒲汇塘桥

金色天香

□ 徐凤平

每次到老街，都会在塘桥上停留憩息，看看四周的风景。塘桥地处老街中心，在桥上凭栏远眺，东西南北的街市面貌尽收眼底。至于深院曲巷里的人家是怎样的一番景象，任你天马行空地发挥想象。

年初四，天一擦黑，就与老伴从莘庄赶到七宝，为的是欣赏一下亮灯后的塘桥。

桥下是蒲汇塘，璀璨的灯光让静静的河水泛着粼粼波光。蒲汇塘呈东西走向，穿镇而过，是七宝古镇的市河。塘，有堤坝之意，古时候蒲汇塘的主要功能是泄洪，也是朱家角、泗泾等市镇通往上海的重要水路。因为有了蒲汇塘，才有了鳞次栉比的两岸人家。塘桥上有幅对联：杨柳披烟看帆影如画，鸪鹑唤雨听橹声似歌。这幅对联为我们呈现出古时候蒲汇塘帆影重重、橹声阵阵的繁荣画面。可以说，是蒲汇塘成就了七宝，也是七宝人让蒲汇塘在沉寂没落许久后，赋予了新的元素，再度容光焕发地展现出勃勃生机。

今晚，蒲汇塘两岸的老屋被灯火点亮，那灿若繁星的灯火诉说着古镇的沧桑旧梦；近处瞧，岸边的柳树已吐出鹅黄的嫩芽，带来了春天的气息；往东看，七宝古寺的宝塔近在眼前，真是“塘桥春来绿一川，孔影朱塔两依然”。

今晚的塘桥上挤满了人，连外国人也闹得厉害。从塘桥高处看南街北街，净是挨挨挤挤的人流。抬头看，一轮弯弯的月亮挂在天际，一架架民航客机从月亮旁擦身而过。此时此刻，想起了欧阳修的《生查子·元夕》：“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。”淡淡的月光下，闪烁的灯光里，我与老伴用手机将一幅幅古韵悠悠、诗情画意的场面定格，不时还交流着如何拍得更好看些。这情景让欧阳修看见，肯定会羡慕煞了，或许又信手填词一首，但不会再感叹“今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖”了吧？

站在塘桥上看风景，脑海中浮现

出小时候上塘桥的画面。或许是当年矮小，觉得老塘桥很高很高，台阶很陡很陡。清晰记得当时桥上有凉棚遮风挡雨，桥栏杆两边摆满了卖蔬菜和卖小商品的摊位。再看看眼前的新塘桥，好像平缓了些，棚子没有了，也不再允许摆摊了。

塘桥已经 500 多岁了，这座横跨两岸的三孔拱形石桥建于明正德十三年（1518 年），由徐寿、张勋筹资建成，数百年来饱经沧桑却巍然屹立，虽几经重修，但总体风格不变。最近一次修缮是 2000 年，同时还重修了“安平”“康乐”两桥。塘桥如今成了七宝的标志和旅游打卡点。

我虽不是七宝人，但与七宝有

缘。

丈母娘祖籍七宝，这里有她童年的许多记忆；母亲年轻时在七宝帮人贩米，胆颤心惊地冲过一道道封锁线；二十多年前，我到七宝谋生，下半辈子是交给七宝了。

夜色中的塘桥是那么的迷人，五百年风云五百年路。古朴的老桥看到过战火纷飞，看到过人民流离失所。她知道，今天的灯红酒绿，风光旖旎并非空穴来风，并非海市蜃楼，而是一代代人奋斗的结果。要让明天的塘桥更妖娆，那就继续奋斗吧！



人物速写

□ 虎子

鼠绘只要有足够的耐心便能自学速成。

鼠绘的绘制过程大到处分为三个阶段：

1、参考图片素材，使用钢笔工具绘制出路径。

也就是手绘线稿。

2、使用减淡与加深工具在底色上擦出明暗区域。

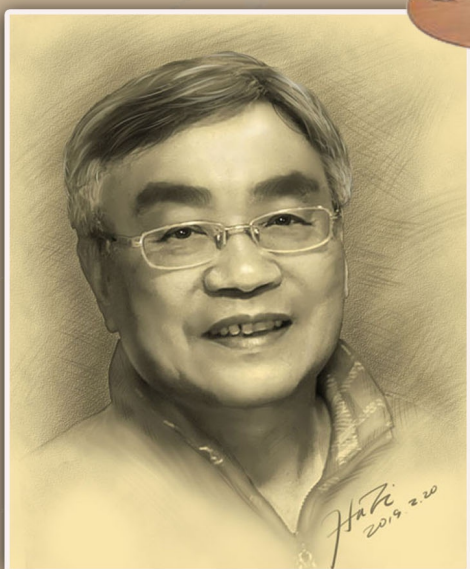
3、进行著色处理，从而创作出自己的作品。



背景制作：虎子



虎子人物肖像作品选



龙年元宵舞团圆

□ 王雅萍

(一)

也许是龙的气息
飘逸得太远太远
迎春的那场瑞雪
将南方隆重装点

漫山遍野皆染白
让人如临长城外
银装素裹胜霓裳
疑似琼楼下尘埃

满树的雾凇迷眼
满树的冰挂亮眼
水晶洞般的剔透
让整个世界惊艳

我只在心里赞叹
大作家黔岭放言
等的就是这场雪
寓意人生的美满

(二)

像龙的行云流水
让铁树冒出芽尖
穿越千载图腾梦
跃出真正的浪漫

年三十礼花璀璨
竞绽出灿烂笑脸
十五的灯笼炽燃
映着火红不夜天

月宫的玉宇仙阁
桂花酒香液溢满
千家万户的锅里
翻腾着滚滚汤圆

波光粼粼的银河
闪烁人间的欢快
龙的传人正尽兴
舞出吉祥与团圆





争把春来报 摄影：剑 华



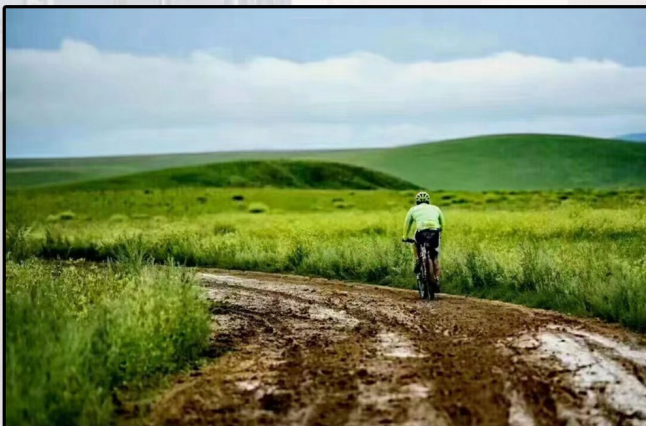
花香扑鼻 摄影：国 强



花 艳 摄影：杨克元



南靖土楼 摄影：童 心



骑行江南空中草原 摄影：胡 民



古园春色 摄影：胡卫国



