

LAOXIAOHAI

老小孩

70
2025

让你年轻 让你行

- 上海市级志愿者团队：
品楚风古韵，学网络安全
- 老小孩社区网站的升级新功能
- 老小孩网站的优秀姐妹
- 坚守法治信仰 续写温暖篇章
- 探寻红色遗址，感悟革命初心
- 电影《南京照相馆》观后感

上海市科技助老服务中心主任吴含章

《老小孩：二十载数字守望，

编织老年人的温暖家园》



纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会9月3日在北京隆重举行



习近平检阅受阅部队



习近平同抗战老战士老同志亲切握手



国旗护卫队在行进中



礼炮在天安门广场鸣响



火箭军方队接受检阅



民兵方队接受检阅



卷首语

亲爱的老小孩朋友们：

P6

时光如水，岁月如歌，老小孩已经走过 25 载春秋。当我们回望走过的路，每一段经历都是一篇值得记录的故事，每一次分享都是一次心灵的相遇。在这个数字化的时代，我们不曾缺席，反而以更加从容的姿态，走进了一个属于我们的“金色舞台”——老小孩网站。

P19

老小孩网站的讲述功能改版了。增加了 AI 功能，创新了所见即所得的编辑功能，更优化了以图片为媒的首页呈现。老小孩网站的改版是为了适应新时代的发展，老小孩永不改变的是为老服务的初心。我们庆幸有那么多优秀的老小孩活跃在网站上。正如本期杂志中所呈现的，我们中有许多人，如胡民老师，用八年的时间写下近三千篇博文，编撰《人在旅途》三卷，以文字丈量山河；如崔鸿生老师，从五笔输入到人工智能，始终与时代共舞，用键盘敲出晚年生活的华彩乐章；又如木青、梅子、李兰、在水一方、曾遇、茯苓等优秀姐妹，用画笔、音乐、诗词，点亮了岁月的每一个角落。

老小孩网站，不仅是一个平台，更是一座桥、一个家、一片精神田园。它让我们在退休后依然能发光发热，在数字世界中找到归属与价值。无论是记录抗战记忆的深情笔触，还是分享日常美食的生活智慧；无论是探讨法治精神的深刻思考，还是传递红色基因的铿锵宣讲，每一份创作，都是我们对生命的热爱与对时代的回应。

P21

在这里，我们不是被技术遗忘的群体，而是积极的学习者、勇敢的创作者、温暖的分享者。我们教彼此用手机打车、防诈骗，我们一同在线上朗诵、在线下相聚，我们用镜头记录美好，用文字温暖彼此。

让我们继续：P15

多创作。不论长短，不论形式，把你的故事、你的感悟、你的技艺，写成文章、绘成图画、谱成乐曲；

多分享。把你的快乐、你的经验、你的思考，传递给更多需要温暖与启发的人；

多参与。在老小孩的课堂、旅游、社区活动中，找到志同道合的伙伴，共同成长，共同年轻。

金色年代是新的起点。愿我们以笔为舟，以心为灯，在这片属于我们的网络家园中，继续书写不老的传奇。

感谢每一位陪伴老小孩走过的你。未来的路，我们依然携手同行。

吴含章

2025 年秋

P60





封面题字：邵洛羊

2025 年 10 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：乔瑞瑞 顾宏

目 录 CONTENTS

2025年 10 月刊

卷首语 责编 罗克平

01 卷首语.....吴含章

新闻 责编 罗克平

04.上海市级志愿者团队：品楚风古韵，学网络安全.....赵观明

06 老小孩社区网站的升级新功能.....网站供稿

老小孩园地 责编 罗克平

13 老小孩：二十载数字守望，编织老年人的温暖家园.....梁宸瑜 王闷博

19.老小孩网站的优秀姐妹任华龙

22 法治建设道路上的“提灯照路”者.....晓 鹿

27 我当“总编”这几年.....张福生

人物专访 责编 吴佩珍

30 坚守法治信仰 续写温暖篇章

中共上海市委老干部局

32 扎根基层传播红色火种.....赵丽霞

34 病床上的军魂.....田 华

36.戎马担使命 护苗显初心.....长宁区关工委

时尚风采 责编 吴佩珍

38 点亮青少年成长灯塔.....大 海

41 快乐的 2025 年谷 梁

43 老少牵手诵经典 红色基因永传承.....孙献明

45 探寻红色遗址，感悟革命初心俞善进

47 家书搬上舞台金山银鑫

老有所为 责编 王承勤

48 感谢信及奖旗.....元 齐

49 结业典礼上的感想.....花瓣雨

51 我与时代共舞崔鸿生

53 我与老小孩网站.....胡 民

过往足迹 责编 王承勤

- 56 碗里的故事朱勇平
58 忆随父抗日keji9
61 老公房里的苏北人范仁佐
63 不厌露天看“三战”邵嘉敏

生活点滴 责编 杨克元

- 65 电影《南京照相馆》观后感.....潘雪玲
68 可爱的甜味王 勤
69 《雨打芭蕉》的畅想花瓣雨
71 瞧，我种的球兰.....顾仲源
74 晨练太极健身心.....张福生

美食分享 责编 吴佩珍

- 76 隔夜馄饨成美食.....纪延卓
78 万寿斋，小时候的味道维克多·一诺
79 蟹粉豆腐.....黄 新
81 每日早餐吴佩珍

艺术天地 责编 杨克元

- 83 抗战之歌（组诗）.....王雅萍
85 重温上海抗战民谣周曙明
87 热情似火的夏姑娘，再见了.....青于蓝
89 喜欢秋天.....何秋生
91 七律·处暑（外六阙）.....徐凤平

旅游 责编 罗克平

- 93 敢为天下先的平遥票号俞富章
96 快乐越南行.....青于蓝

封面：上海市科技助老服务中心主任吴含章
封二： ..纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争
胜利 80 周年大会 9 月 3 日在北京隆重举行
封三： 摄影作品选.....时光流影
封底：“谁持彩练当空舞”沙沙雨林



地址：上海市黄浦区普育西路

105 号 5 号楼 101 室

邮政编码： 200020

编辑部电话： 021-64323922

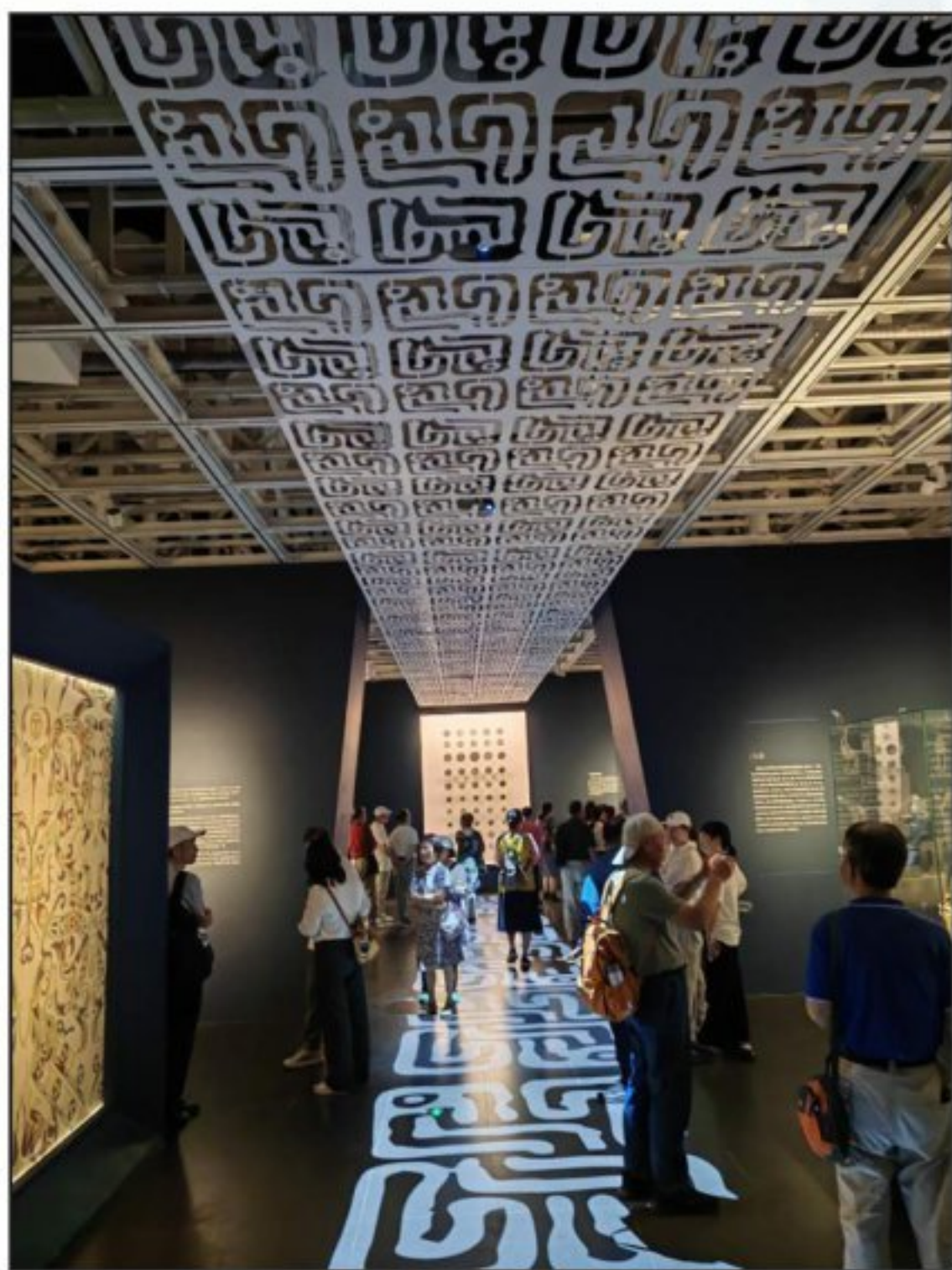
投稿邮箱： lxhbjb@126.com

网址： www.oldkids.cn/sso/login.php

上海市级志愿者团队：品楚风古韵，学网络安全

□ 赵观明

9月17日，在上海市老干局、上海科技助老中心及“老小孩”的精心统筹下，新闻晨报老记团、离退休干部网宣团、智能手机辅导团、网络空间监督团四支市级志愿者团队40余人，开启了一场融文化深度与科技活力于一体的“一日游”活动，全天行程充实且收获满满。



活动首站聚焦传统文化传承。我们走进闵行博物馆，沉浸式参观《楚风烈》文物展。这场展览跨越800年楚地历史，集中展出了安徽省博物馆、楚文化博物馆的多件镇馆之宝，其中不少珍品为上海市民首次近距离接触，如附盖三足羊形铜尊、越王者旨于赐剑、楚国兵器等。每一件文物都承载着楚文化的璀璨印记，让在场志愿者直观感受到中华文化的深厚底



蕴与历史渊源。

午餐过后，四路志愿者围绕志愿服务工作展开专题交流座谈。大家结合近年实践经历，分享了在服务群众、传递温暖过程中的心得感悟，也坦诚探讨了志愿服务中遇到的难点问题。市委老干部局工作人员全程认真聆听，对志愿者们的付出给予充分肯定。同时就后续志愿服务的规划与安排进行信息通报，为团队接下来的工作指明了方向。

下午的行程转向现代科技领域。志愿者们乘车前往闵行区大零号湾科创大厦，参观“市民身边的网络安全展”。展览以“贴近生活、实用为先”为核心，通过图文讲解、现场演示等形式，生动呈现了网络安全在日常应用、风险检测等方面的实操要点。讲解员逐一对各展位特色进行细致介绍，工作人员则针对迭代升级后的网络产品进行专业解读；不少老同志主动参与互动，或提出疑问、或参与现场答

题，在沉浸式体验中深入了解网络安全知识，也切实感受到科技产品为生活带来的便捷。

展览现场，各网络公司带来的文创产品与宣传资料也吸引了老同志们的驻足，大家纷纷拍照分享，交流着对网络安全与科技发展的新认知。随着人工智能、AI 赋能等技术的快速迭代，网络安全既关乎国家安全，更与民生福祉紧密相连，此次展览也让大家深刻意识到，加强网络安全宣传教育已是势在必行。

回望全天行程，从触摸千年楚文化的厚重，到感受现代网络科技的魅力，每一位志愿者都表示获益匪浅。这场“一日游”不仅丰富了志愿者们的精神文化生活，更让大家在传统与现代的碰撞中，收获了知识与视野的双重提升。



老小孩社区网站的升级新功能

□ 网站供稿

还记得那些年在信纸上写下第一行日记的悸动吗？还记得把照片一张张插入相册、在旁边工整标注日期的认真吗？时光会走远，但故事可以永远鲜活。这一次，我们带着更贴心、更智能、也更美的“讲述”功能，缓缓走来——只为了让您的每一次回忆，都被温柔安放。

标题

0/40

40字以内

内容

字体调整：大|中|小

发表于阅读 0评论0点赞0

亲爱的老小孩朋友们：

还记得那些年在信纸上写下第一行日记的悸动吗？还记得把照片一张张插入相册、在旁边工整标注日期的认真吗？时光会走远，但故事可以永远鲜活。这一次，我们带着更贴心、更智能、也更美的「讲述」功能，缓缓走来——只为了让您的每一次回忆，都被温柔安放。

一、功能焕新，创作从此更轻松

请上传封面图片：

选择文件

未选择任何文件

源代码 | X | 撤销 | 重做 | 链接 | 插入 | 删除 | 格式 | 背景 | 字体 | 24px | A- A+ | 行距 | 一键排版 | ? | AI创作 | AI润色 | AI校对

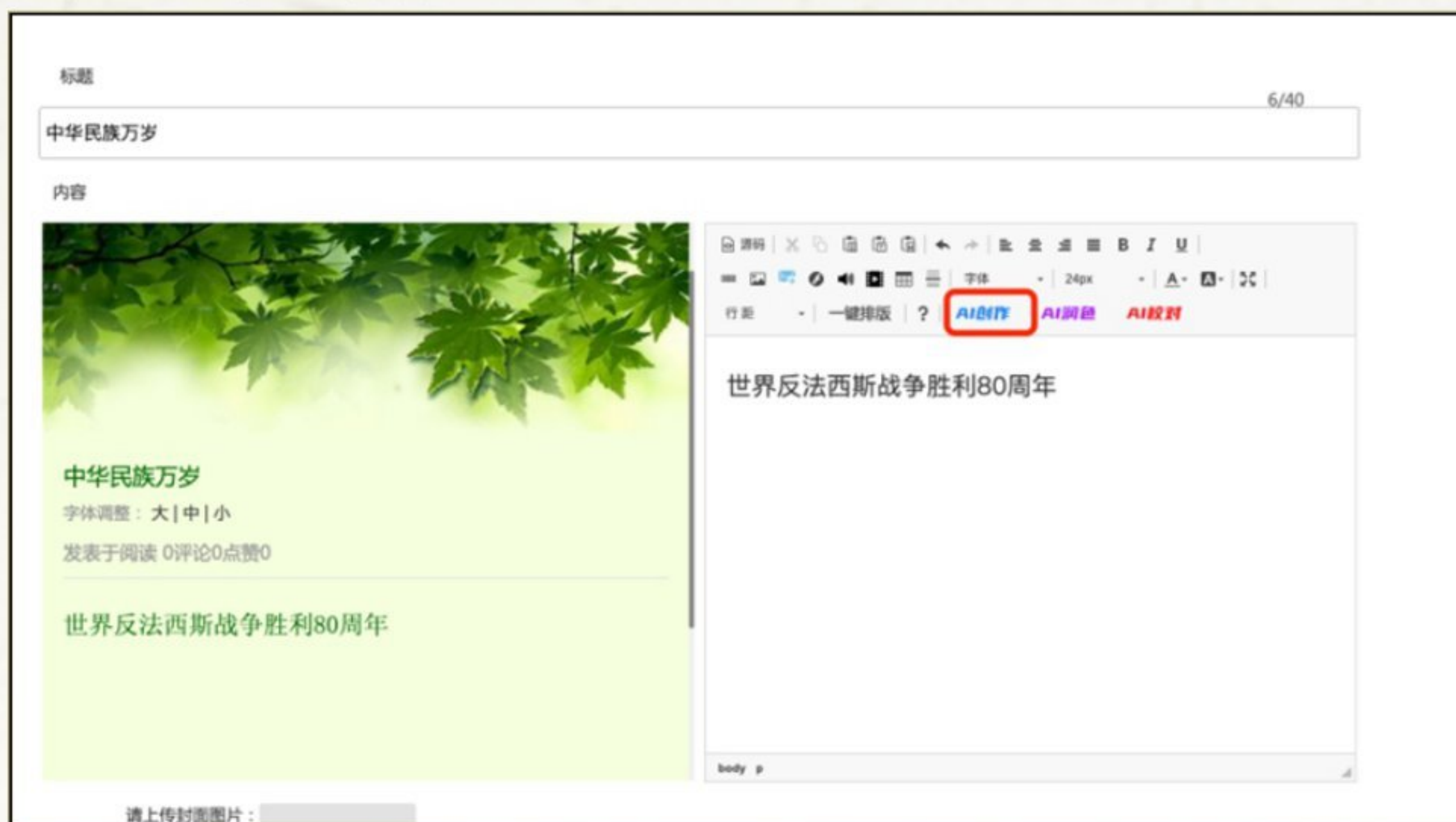
亲爱的老小孩朋友们：

还记得那些年在信纸上写下第一行日记的悸动吗？还记得把照片一张张插入相册、在旁边工整标注日期的认真吗？时光会走远，但故事可以永远鲜活。这一次，我们带着更贴心、更智能、也更美的「讲述」功能，缓缓走来——只为了让您的每一次回忆，都被温柔安放。

body p

一、功能焕新，创作从此更轻松

这一次，我们让“写故事”这件事，变得简单却不简单。所见即所得编辑：右边打字，左边即刻呈现效果。您无需反复预览，字句与排版同步而生，就像在纸上书写一样自然。



AI 智能助手伴您行：我们为您配备了四位“小秘书”——「AI 创作」帮您开启灵感，「AI 润色」让文字更动人，「AI 校对」细心排查错漏，「AI 摘要」一键提炼重点。从此，写作不仅是记录，更是一次畅快的表达。

互动即刻发生，感动随时留存：在文章右侧随时点赞、留言，与作者心心相映。您还可将讲述页面连同温暖留言一键生成图片，保存、分享——让感动穿越屏幕，抵达更多人的心里。

二、版面设计，简约与雅致皆由您定

我们相信，每一段讲述，都值得一个更美的“家”。

双模式首页：爱简洁？请切换「列表模式」，清爽干净、一目了然。爱图文？请选择「图文模式」，沉浸阅读、丰盈动人。

信纸与文字的对话：每个人的讲述页面，信纸背景与文字风格和谐相融，仿佛旧日书信般优雅亲切。

整理与回顾更轻松：支持按时间、按分类排序，往日故事清晰陈列。那些散落在时光中的片段，如今轻易便可拾起。

三、手机自适应，随时随地，想写就写

无论是在晨光微露的阳台，还是午后安静的客厅，只要您想记录——打开手机，就能流畅书写、轻松浏览。字的大小刚刚好，按钮的位置正顺手。我们愿做您口袋中的随行笔记本，陪伴每一个灵感萌发的瞬间。

我们始终相信，人生的每一段经历都值得被记住，每一次诉说都应当被听见。这一次升级，不仅仅是一次功能的焕新，更是我们对“用心记录生活”这份初衷的再次致敬。

您，准备好了吗？点击进入老小孩网站——讲述功能，写下您的新故事——这一次，让我们与记忆温柔相拥，与美好不期而遇。期待您的第一次全新体验。

老小孩讲述

老版讲述

最新 精选 热榜 专栏 只看原创 撰写讲述

图文 列表



岐山周公庙的睡莲【原创】
郑鼎文 阅读15



图说天下【610】【原创】
阿木林 阅读143



卡朋特《昨日重现》制作怀旧唱片村【改编】
华梦 阅读264



冬色 - 李谷一//Lrc同步歌词音乐【原创】
梅竹 阅读221



上海工业展览中心【原创】
阿Z 阅读364



请您欣赏MTV视频《人生就是一出戏》歌曲...
大铁康宁 阅读405



世界向何处去？徐宪民2025年9月6日【原创】
徐宪民 阅读2892



抗战盛典观摩后的就医小记与感悟【原创】
每文 阅读650



遥寄思念【原创】
阿敏 阅读535



手机AI摄影，科技赋能下的日常之美【原创】
心旷神怡的... 阅读182



ai绘画 #视觉震撼C:赛博苍川瀑影城【原创】
旭.东方 阅读484



老子辩证第十一章当其无【原创】
两为老人 阅读143



【北京行】6.抗战胜利日莫忘卢沟桥【原创】
尔东 阅读1443



美国用稳定币重新洗牌中国如何应对（云石）...
航天老李 阅读182



想起我们厂的残疾人【原创】
范先生（范... 阅读641

- 8 -

新版讲述实用攻略

1. 首页浏览，清晰又省心

最新内容区：位于首页最上方，实时更新，您无需多次点击即可快速了解站内新鲜事。

精选推荐区：由系统智能筛选出高质量、高互动的讲述内容，节省您的查找时间。

热门榜单栏：展示近期最受关注的话题和内容，一点就能看，轻松参与讨论。

专栏入口：分类明确、主题突出，无论您爱好文学、健康还是历史，都能迅速找到感兴趣的内容。

老小孩讲述

老版讲述

最新

精选

热榜

专栏

只看原创

撰写讲述

图文

列表

 喜见空军战友担任阅兵总指挥 大笑之余 阅读13598	 9.3阅兵 ~ 钢铁方阵里的中国力量与精神 心旷神怡的... 阅读12061	 礼赞阅兵盛景，勇担传承使命——老同志观纪... 春申晚霞 阅读10615	 跨越八十载的生命回响 童心 阅读10599	 前程锦绣如彩虹 占峰 阅读10447
 周游上海——程十发美术馆：艺术的殿堂，心灵... 茸城夕阳红 阅读10455	 周游上海——太清宫：陆家嘴的千年道韵 茸城夕阳红 阅读10355	 隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年！ 抗战胜利日 天涯共此时 尔东 阅读10315	 以艺术之笔，探丝路之魂 杨克元 阅读10232	 烽火中的精神回响——【游览随记】之四十七 浦江思源 阅读10210
 我与老小孩网站——写在站庆25周年之际 胡民 阅读10185	 难忘郑律成的名字 同泰 阅读10125	 交响合唱铸魂，红色旋律传情——《伟大的胜... 绿梅吟萃 阅读9198	 阅兵式后感想 春申晚霞 阅读8221	 琉森湖畔：宁静与美好的诗意之旅 大海 阅读7753

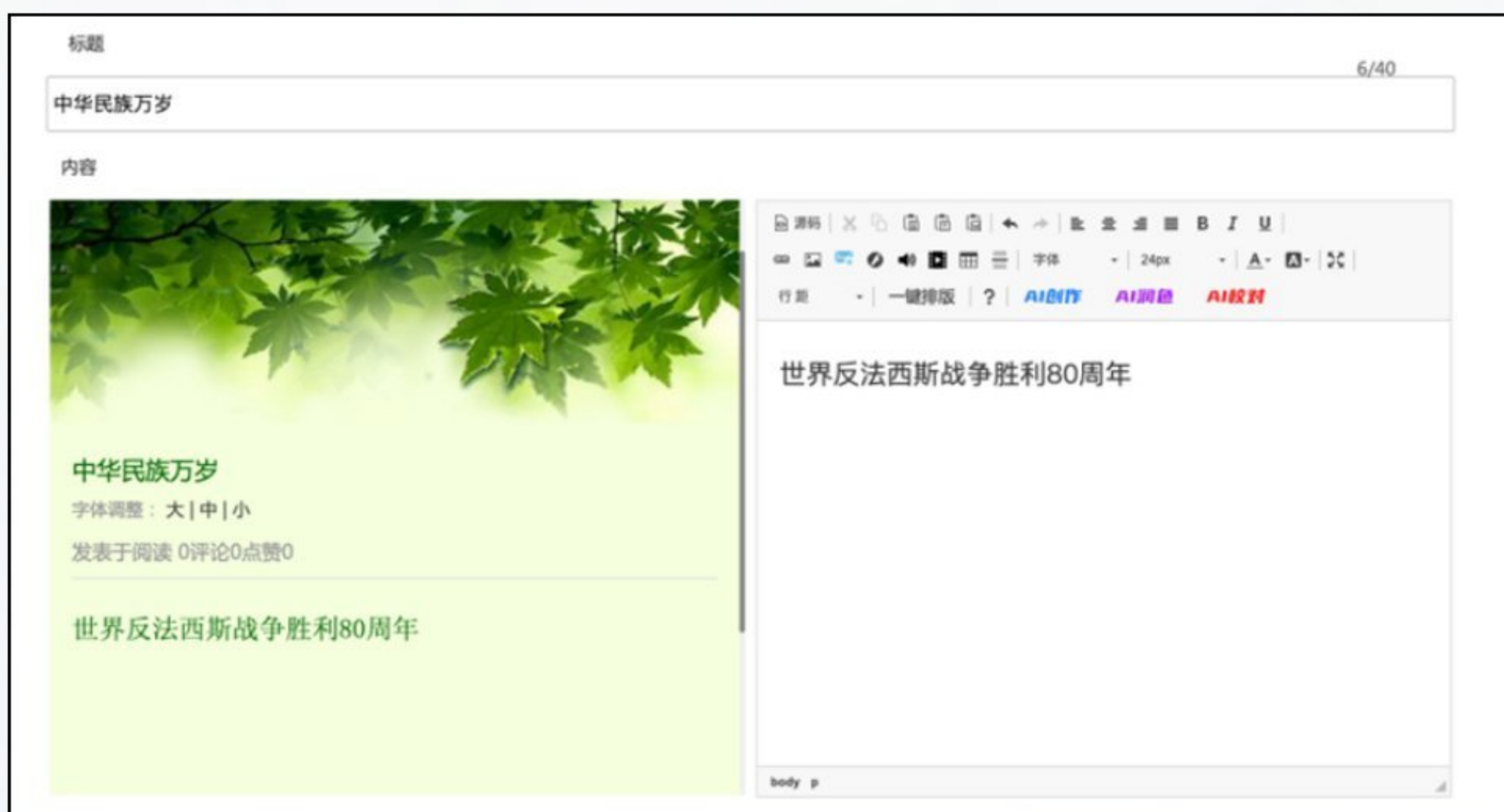
2. 发表功能，操作更轻松

页面升级：撰写和发布讲述变得更加直观。



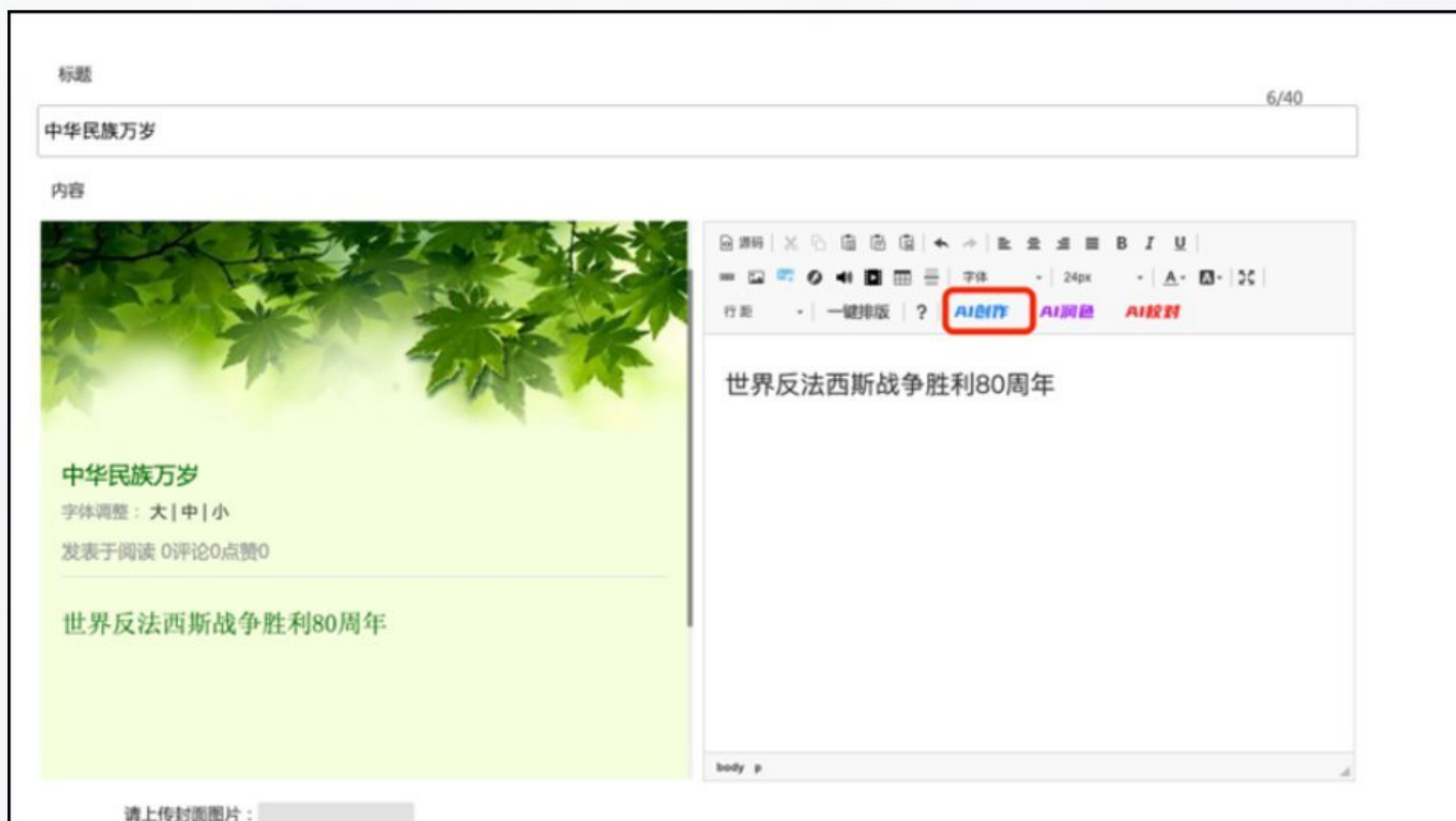
实时预览：您在编辑过程中，左侧同步显示效果，真正实现“所见即所得”，排版不再烦恼。

一键发布：完成编写后，只需点击一个按钮，内容即刻发布，简单不繁琐。



3. 智能辅助功能，您的贴心“小帮手”

我们引入 AI 辅助技术，帮您降低写作门槛，提升内容质量。



智能创作：

输入主题或关键词（例如“我的退休生活”）。系统自动生成相应段落，您可复制使用，也支持重新生成。

语句润色：

选中待优化的句子，点击“AI 润色”。

研

系统输出更流畅、口语化的表达，您可选择“复制”或“一键替换”。

文本校对：

选中文字，点击“AI 校对”，自动识别错别字与语病。处理结果清晰标注，可复制或直接替换，省去反复检查的麻烦。

摘要生成：发布前系统自动提取内容重点，生成阅读摘要。您仍可自行修改，更贴合个人表达习惯。

AI 摘要生成，也可以自定义修改摘要内容，让文章内容一目了然。

4. 互动与分享，更方便快捷

强化用户交互设计，让您与老友的沟通更顺畅

评论 / 点赞 / 分享：按钮更大、位置更明显，点击即可快速完成对应操作。

导出为图片：支持将讲述内容生成长图片，方便您保存至相册，或分享到微信、朋友圈等平台。

5. 手机端操作，让创作更便捷

1. 如果您还不习惯用新版本，可以在讲述首页右上角切换到老版本，用熟悉的页面来继续您的创作。

2. 如果您在使用中遇到问题或者有建议和意见，请在文末留言，或者发邮件至 oldkids@163.com，我们有问必答。



老小孩：二十载数字守望，编织老年人的温暖家园

正观新闻记者 梁宸瑜 实习生 王宏博

导语：二十五年，他将自己的感情深植于老年事业，编织老年人的温暖家园，他就是老小孩网站的掌门人吴含章主任。此文由新闻记者撰写，真实地还原了老小孩网站二十五年来走过的历程，点点滴滴，浸透了吴主任对岁月的坚守，在时光里结出动人的果实。而吴含章主任深情地说：“人人都会老，让老年人有尊严，有质量地生活，是我们这代人的责任”。

“人人都会老，让老年人有尊严、有质量地生活，是我们这代人的责任”，吴含章说。

晚上十点半，小区的灯光渐次熄灭，吴含章拖着疲惫的身躯打开家门。玄关处的鞋柜上，还摆着白天会议剩下的半瓶矿泉水，西装外套随手搭在椅背上。他径直走向书房——那里的电脑屏幕亮着，“老小孩”社区的登录界面像盏等待归人的灯。

指尖划过鼠标，他熟练地点开用户动态。60岁的张阿姨刚发了孙女的绘画作品，年近70岁的李伯伯在讨论明早锻炼的地点，还有人在发帖求助询问如何把手机照片传到电脑上……“每天不管多晚，都得打开网站看看，不然心里不踏实。”吴含章笑了笑，键盘敲击声在寂静的夜里格外清晰。





“要做一件不一样的事”

20多年前的上海夏夜，吴含章攥着计算机专业的毕业证书在宿舍楼下徘徊。那会儿互联网浪潮正卷着泡沫拍上岸，身边同学纷纷投身互联网行业，刚走出大学校门的吴含章心中也燃起了创业的火花。“当时的网站几乎都盯着年轻人，社交、游戏、资讯……唯独没有人关注老年群体。”他与同样对互联网充满热情的合伙人一拍即合——要做一件不一样的事。

“我们想让老年人也能跟上时代发展的步伐，不被数字浪潮甩在身后”，吴含章回忆说。于是专注服务老年人的网站“老小孩社区”就此宣告上线。“老小孩”三个字是吴含章和朋友琢磨了整整三晚才定下来的。这个名字凝结着他们对老年生活的独特理解：人至暮年，年龄的增长未必伴随心态的衰老，反而可能如孩童般保持对生活的热爱，这正是他们倡导的

“乐龄”生活。

“有人觉得‘老小孩’带贬义，但我们并不这样认为。”吴含章解释说。老年人与孩童在情感需求上有诸多共通之处，都渴望陪伴与认同，而“老”与“小孩”的组合，也暗含着家庭中“隔代亲”的温馨。如今，越来越多老人自豪地以“老小孩”自称。吴含章认为这个名字早已跳出字面意思，成了积极生活的写照。

“做老年人接入互联网的桥梁”

头上的电扇吱吱响，一位90多岁的老人把放大镜贴在电脑屏幕上，手在键盘上摸索着，嘴里还念念有词：“那几个老伙计都学得会，我肯定也行。”这是发生在社区活动室的一幕。老人倔强的低语，隐没在“老小孩”团队教导老师的键盘敲击声中。

老人李斯，是最早的一批学员。退休后，突然空闲的生活让他很不适应，恰逢之前一起上班的同事介绍他学电脑。这一学便来了兴致，不学会不罢休。在电脑初兴的年代，像李斯这样没有机会学电脑的老人还有很多。而吴含章和伙伴们提出的“扶老上网”，在社区开班，从开机、打字教起，弥补了这些老人们“未接入互联网世界”的遗憾。看着老人们从对着屏幕手足无措，到能发邮件、看新闻，吴含章的成就感油然而生。

没人想到技术发展如此之快，智能手机也彻底改变了老年人的生活。

吴含章认为，科技的进步让“助老”有了更丰富的内涵，健康监测实时追踪老年人健康数据，让健康管理从被动转为主动；智能家居方便老年人语音操控，增强了独居的安全感。“以前他们想儿女了只能打电话，现在可以借助视频面对面交流，就连交水电费也可以足不出户。”

“老小孩社区更像是老年人接入互联网的桥梁。我们的工作就是让更多的老年人能够接触、了解并使用新技术、新产品，让他们也能享受到智慧生活带来的便利和红利，真正跟上时代的步伐，让生命焕发出新的春天。”吴含章的眼里满含热切。

“老人也有表达欲，需要归属感”



老人们聚在一起学电脑

20多年来，老年人群的上网故事，像一卷慢慢展开的生活长卷，画里的人换了一群又一群，做的事添了一笔又一笔，唯独不变的是那颗“想和大伙儿凑一块儿”的初心。

最早希望打开互联网大门的，多是退休工程师这类“技术迷”。他们戴着老花镜，手指在键盘上磕磕绊绊地试，眼里闪烁着好奇。随着智能手机揣进了更多老人的口袋，或是为了跟外地的孩子视频电话，或是为了联系几十年前的老朋友，不少老人对着触屏犯怵也咬牙学：“闺女教我三回了，这次记在小本子上，准忘不了！”曾经陌生的网络，逐渐变成了牵住亲情、系着友情的线。

时代在变，老年人的上网需求也在变。开始像“学手艺”的学徒：开机和打字都使用“一指禅”，逛网页时轻轻地挪动鼠标，生怕点错了地方。后来熟悉操作后就迷上了“线上唠嗑”，社区论坛里，张阿姨晒的饺子图底下总堆着几十条评论，摄影小组的老伙计们隔着屏幕评片，比在公园长椅上聊得还开心。如今这些老人早把网络揉进了生活里，医院挂号再也不用天没亮就去排队，连买菜、缴燃气费，都能在微信群里搞定……

这些变化底下，藏着老人对“热闹、人气儿”的憧憬。

“早年想过做成资讯类网站，但我发现老人们不爱看那些干巴巴的文字，他们也有表达欲，需要的是归属感。”吴含章说，所以他将老小孩网做成社区，在网络里搭建成更宽敞的“老院子”。这里有笑声，有人情味

儿，是老人们网络上精神的归宿。

“这从来不是生意，是被托举的牵挂”

3年前的危机让吴含章印象深刻。“那段时间业务没法开展，资金出了问题，想尽了一切办法，仍然补不上空缺。”就在吴含章一筹莫展之际，不知道老人们从哪里听到了消息，主动提出为网站捐款。

“有的老人行动不便仍然选择出门到线下捐款，还有很多外地老人线上捐款。一百、五十，就这样硬是凑了7万多块钱。”吴含章回忆说。这7万多块钱不仅解了燃眉之急，更让吴含章明白了一件事——这从来不是生意，是被老人们托举的牵挂。

度过危机之后，吴含章一直在寻找一个更合适的运营模式。“我希望让‘为老服务’能够规模化、精细化、专业化，同时也能有一定的收入来支撑我们的发展，做更多有意义的事”，吴含章解释说。一次偶然的机会，他受朋友邀请参加社会企业家技能培训会。在那里他接触到了“社会企业”这个概念，社会企业强调以企业的方式来解决社会问题。社会企业不是不营利，而是更好地用营利发展组织，为更多人服务。

“目前，我们已经摸索出了自己的发展模式，主要靠‘三驾马车’拉

着‘老小孩’往前跑”，吴含章骄傲地说。他们将老年教育作为切入口，除了开展基础课，还提供一些精品课程，涵盖人文、音乐、书画、健康、政经等多个领域，有时也会邀请一些大师进行讲座，比如《春晓医生谈癌症》。这些课程满足了老年人的求知欲，在老年群体里取得了良好的口碑。

还有老年旅游和旅居业务，十几年来运营获得了许多老年人的认可。

“很多旅行社不允许70岁以上老人报名。但‘老小孩’没有这个限制，



我们想让每个老人都平等地拥有看世界的机会。”吴含章他们为老人们量身定制旅游路线。因老人节奏慢，他们计划细致到以分钟为单位，同时配备专业医护人员。

“老小孩”网站开设的部分课程

除此之外，近些年开展的“技术服务业务”备受欢迎，“我们还会为老年人开发小程序、搭建个人网站和主页，满足他们在数字时代展示自我、记录生活的需求。”吴含章说。如今，越来越多的年轻人开始关注老年群体，并加入到为老服务中来。吴含章很乐于看到这样的局面，但在这个过程中，他也担心有些人或机构急于求成。

“先别急着做什么，先学着懂他们。”吴含章说，他认为年轻人没有经历过老年阶段，很难真正站在他们的角度思考问题，很容易想当然地用自己的思维去设计服务或活动，结果往往事与愿违。所以解决问题的关键

是走进他们的生活，多和他们聊天沟通，了解他们平时喜欢做什么、觉得哪些事情不方便。只有真正懂他们的需求和习惯，服务才能落到实处。

同时，老年人学习新事物可能比较慢，“教他们用手机支付，可能需要反复讲解步骤，甚至手把手教很多次。”吴含章举例说。有些年轻人一开始热情很高，但教了几次没效果就会不耐烦，甚至敷衍了事。这样不仅帮不到老人，还会让老人们产生挫败感。“俯下身，慢下来。”这是吴含章给年轻人总结出来的诀窍。

“让老人有尊严、有质量的生活”

自我价值的实现对于老人来说比任何服务都重要。“当老人发现自己



还能给年轻人提供帮助时，他们会特别有成就感。”吴含章解释说。年轻人可以用自己的活力感染老人，让老人感受到年轻的气息；但同时，年轻人也要学会从老人身上汲取养分。不仅是“给予者”，要成为“同行者”，在双向互动中实现共同成长。从25岁到50岁，人生最丰茂的25年，吴含章将自己的感情深植于这份事业，那份“被需要”的踏实幸福感是他最珍贵的收获。吴含章还记得一位老人的话，“每天打开网站，看大伙聊家常、发动态，就像身边围了群老朋友，心里熨帖。”这话他始终铭记于心，所有的奔波与付出都有了落处。

从最初“帮老人上网”的朴素念头，到如今涵盖教育、旅游、技术服务的综合平台；从第一次组织20人的老年旅游团，到如今次次满团，连外地用户都专程赶来参与；从曾被质疑“做老年人网站没前途”，到如今成为老年群体心中的“精神家园”。回望来时路，这份扎根于岁月的坚守，早已在时光里结出了最动人的果实。

“人人都会老，让老年人有尊严、有质量地生活，是我们这代人的责任。”吴含章望向窗外，阳光正暖，恰如他对“老小孩”的期待：永远温暖，永远生长。



老小孩网站的几位优秀姐妹

□ 任华龙

今年是老小孩社区网站建立 25 周年，网站内有许多德才兼备、艺有专攻的优秀、热心网友，他们为网站增添了活力，增添了正能量。我在今年 7 月刊《老小孩》电子杂志上刊登了《赞誉几位优秀网友》，阅读量高达 1.2 万人次，50 多位朋友点赞，还有 10 多位朋友评议。这期，我再介绍老小孩网站的几位优秀姐妹。

木青（网名）老师（1941 年出生），今年 85 岁，在老小孩网站的网龄长达 19 年。她是一位才艺全面的转业军人。她是一位军医，14 岁进入

军区卫校，毕业后留校当教员，1978 年转业为医务工作者，副主任医生。她酷爱音乐、美术，是中国音乐文学学会会员、中国音乐著作权协会会员、中国原创音乐基地音乐人。

木青退休后作曲 300 多首，2016 年她谱曲的《沂蒙山高呦沂蒙水长》在中国大众音乐协会获二等奖，并由二炮文工团歌唱家王喆演唱，她赴北京参加了颁奖典礼。木青创作的歌曲《雷锋之歌》，被编入《学习雷锋歌曲新编》，新华书店发行。木青在老小孩“讲述分类”里，有“老妪学画”118 篇、“创作歌曲”406 篇，是一位老小孩网站具有名人效应的女士。

木青向我介绍了不少作曲作品，其中有一首《中国雄鹰》，气氛热烈、歌手嘹亮，唱出了军人的雄伟气势。我把此歌曲向朋友们作了介绍。

公主耳环（网名）获悉木青酷爱音乐创作，她立即发布一幅音画创作……



《众荷喧哗》

作者：洛夫

朗诵：梅子



我熟悉的大姐梅子（网名）老师（1946 年出生），她也是一位退伍军人，才艺全面，一个人组建一个群组，包含音画制作各种素材，我常去学习。

在水一方（网名）老师（1944 年出生），她很长时间已经形成了传统——每个星期必会发布一篇 PS 作品。虎子（网名）老师曾经与她合作，在水一方撰写诗词、虎子发布音画，作品真是美极了。

我是看着他们的作品后，熟悉了在水一方，然后我也模仿制作，获取了她的认可。她每星期进入老小孩网站发文，必然会进入我的家园告知。我获悉在水一方有新作发布后，也必去她的家园看望。

上述几位深受朋友欢迎的网友，



由于年龄（视力）等缘故目前较少发文了，但我们都仍然期待着她们的新作。

今天我介绍原九九网站的一位大姐——李兰老师（1940 年出生），她是我进入九九网最早熟悉的一位网友。我进入九九网的时候，当时正在开展“推荐上海魅力老人”活动。

“魅力老人”引起我写作兴趣与研究，在网友介绍下李兰得知是一位与病魔作顽强斗争的女士。笔者访问了李兰，获悉了“魅力老人”的基本素养，撰写了《魅力老人心理素养之探究》。该文章获取 2011 年虹口区论文比赛一等奖。李兰随着九九网的朋友进入了老小孩网站，并加入了音画小群。



我还介绍一位年长大姐——曾遇老师（1939 年出生），她在老小孩网站的网名叫“我爱蓝天”。她是一位技艺全面的画家，喜欢与网友聊天，经常发布漫画作品受到朋友喜欢，她 78 岁时因健康缘故离开了老小网站。



她给我送上一幅手机（画），我很喜欢。在九九网即将关闭前，网友举行一次活动，曾遇大姐来了，我俩是第一次相见，她可热情挽着笔者与连生老师。

有一位受到朋友欢迎的大姐——茯苓老师，她已进入八旬老人的行列。茯苓技艺全面，现在仍在电台播音，在小朋友中进行“筷子文化”教育，她一直活跃在老小孩网站和社会群体中。

我也已经80多岁了，仍坚持每二三天在老小孩网站发布一篇作品，这成为了我的精神寄托。因为我加入老小孩网站活动很长时间了，对网站产生了真挚、深厚的感情。

我认为：老年人只要健康允许，可以坚持经常登录老小孩网站，阅读文章，发发作品，尽量不要搁置。如果一旦搁置时间长了，离开了这样的氛围与环境，再提起笔来似乎有点难度。

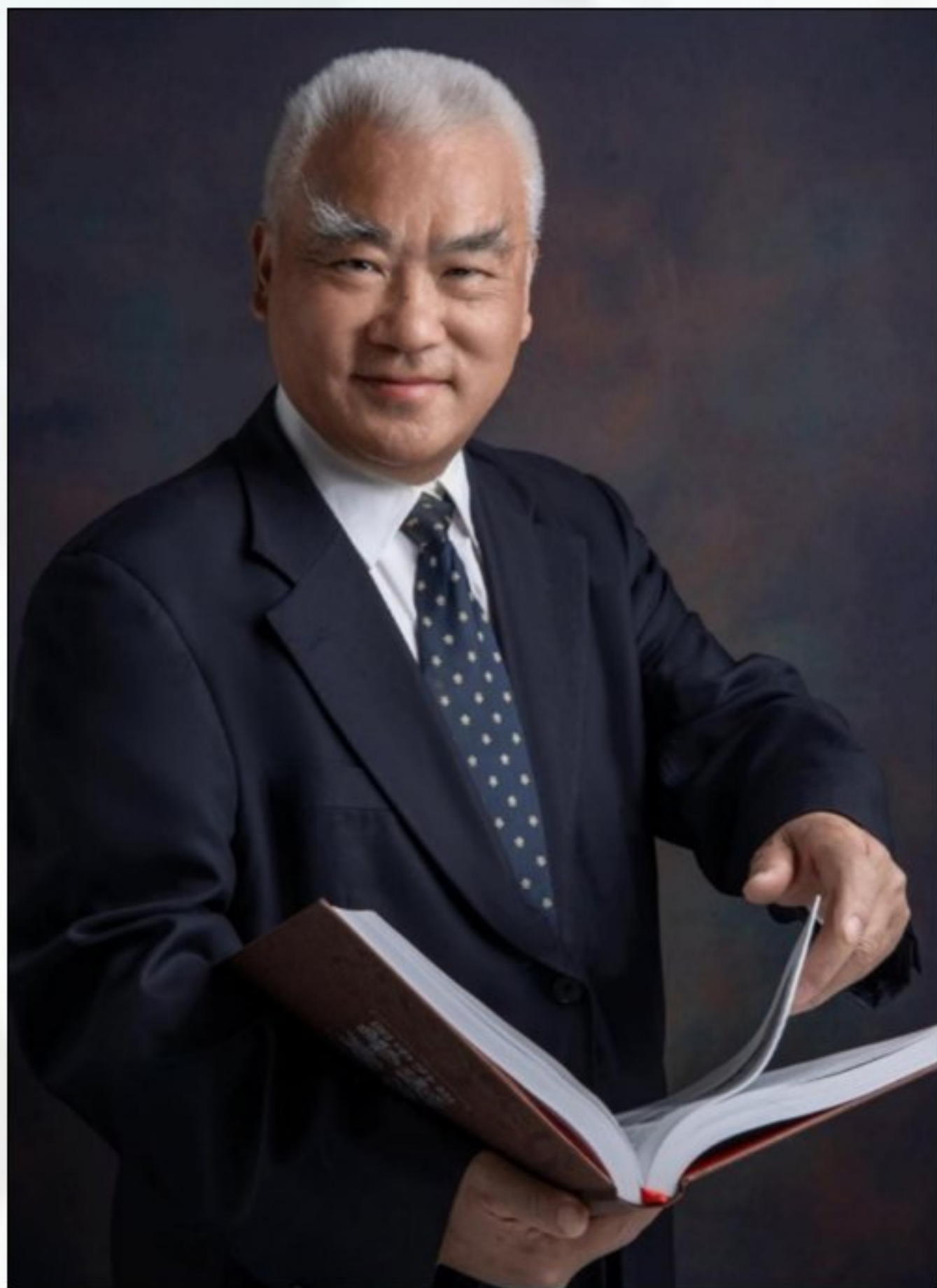
我建议：老小孩网站是否可以设置一个“高龄老人”特殊圈，让老年朋友随时随地发一点不成熟小作。我想人人都会老去，那里一定是夕阳红！



法治建设道路上的“提灯照路”者

——访汤啸天教授

□ 晓 鹿

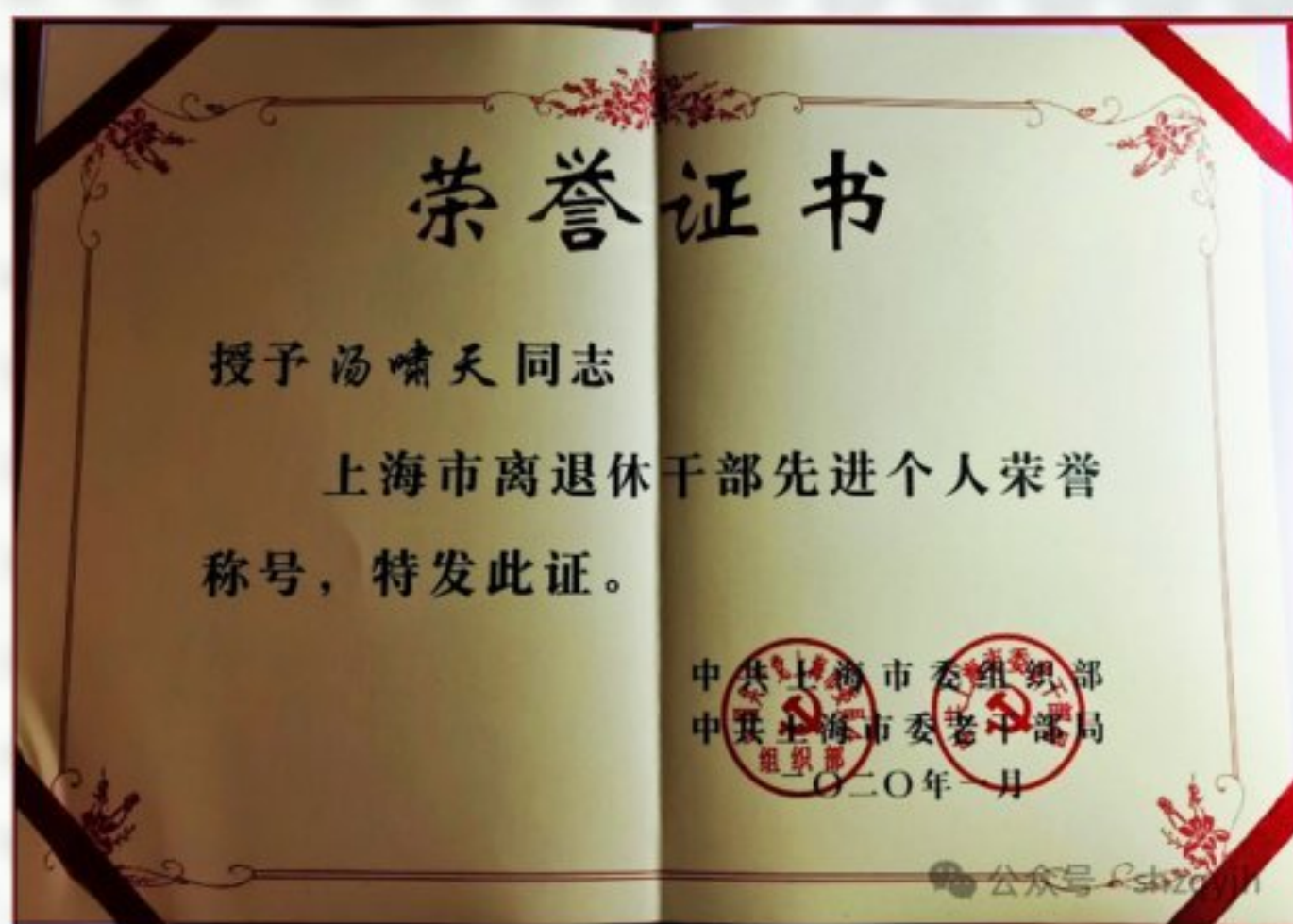


一、为法治建设而“提灯照路”

汤啸天教授是2010年在上海政法学院退休的正高职称编审。曾任上

海市社会建设研究会副会长等职，现为上海交通大学中国城市治理研究院特约研究员。退休15年来，汤教授一直处于“退而不休”的状态，他时刻关注着中国法治建设的前沿动态，不断发现社会发展中的新动向、新情况、新问题，殚精竭虑地为优化政策设计而上下求索，为维护人民群众的根本利益献计献策。

2016年12月13日，上海市委、市政府信访办隆重表彰优秀人民建议。其中，汤教授的建议连续5年获评“上海市优秀人民建议”，媒体称之为“上海第一人”。2017年，上海进行第三届“社会建设十大创新项目”评选活动，汤教授又是连续三届的评委成员。在上海乃至全国的媒体中，汤教授时常出现在广播电视之中，他的观点经常是网络热议的话题。写文章、讲课、摄影、参加学术研讨、接受媒体采访，几乎是汤教授日常生活的常态。



围绕法治建设的主题，就著名导演张艺谋执导的电影《第二十条》，我请教了汤啸天教授。观影之前，听人说这是一部喜剧电影。也有人说，这是一部悲情电影。为明了这部电影的内容，我观看了影片，原来这是一部围绕正当防卫的法律题材影片。

汤教授认为，电影《第二十条》的名称就起得很好，能吸引观众去观看。他结合电影进行普法教育。《中华人民共和国刑法》第二十条是正当防卫条款，共三款。第一款：为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任；第二款：正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者免除处罚；第三款：对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴

力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任。

汤教授赞赏电影《第二十条》以艺术的形式、扣人心弦的故事，向老百姓进行生动的普法教育。解析了正当防卫是怎么构成的，传达了正义不能向不法低头的重要思想。作为守法的公民，当侵犯来临时，只要你是站在正义的方面，就不能忍气吞声，就有权利进行防卫。司法机关对公民行使正当防卫的权利要及时准确地予以保护，不能简单地说被打以后一还手就成了“互殴”。

总之，法不能向不法让步；法律是让坏人犯罪的成本更高，而不是让好人出手的代价更大；不能让见义勇为的英雄流血又流泪。

通过汤教授的讲解，我们认识到，尊法学法、知法守法、懂法用法具有重要意义。

汤教授原先主攻法学专业。在不断保持学习状态的实践中，学术研究已经涉足政治学、公共管理学、社会学、传播学，甚至医学等领域。并在学科交叉的边缘，提出了不少既有新意又具操作性的见解。

退休后，汤教授仍学习不止、笔耕不辍，在《人民日报》内部参阅等高层次“内参”和报刊发表论文 90 多篇。作为一名法学学者，在退休以后还出版了三本法学专著。更为可贵的是，汤教授特别肯于、敢于、善于

向年轻人学习，在跨学科的领域攻坚克难。刊于《医学与法学》2015年第6期的《3D打印技术与骨科植入物研发现状及其瓶颈突破思路》，就是汤教授与上海市第九人民医院骨科主任医师王燎博士合作攻关的成果。

说到人民建议征集制度，汤教授自豪地说：“我为上海市的人民建议征集制度建设和完善出了力，我很欣慰。”

早在十多年前，汤教授就向市领导提出，要加强人民建议征集制度的建设。如今，上海市的人民建议征集制度已有很好的运行。汤教授认为，他既是人民建议征集制度的获益者，也是人民建议征集制度的贡献者。在共建、共治、共享的过程中，实现自己作为一名法学学者的价值，也收获了一份为社会贡献力量的喜悦。汤教授深感，自己的建议能转化为政府的决策，被社会接受，这就是为老百姓发声。老百姓需要有学者把分散在群众中的意愿归纳起来，通过适当的渠道向决策者传输。

汤啸天教授在退休以后完成的三部法学专著也堪称奇迹。2023年11月出版的专著《在路上》，书名意为中国的法治建设在路上，人民建议征集制度建设在路上。该书汇集了汤教授参加人民建议征集制度，参加智库建设的诸多成果，时间跨度大，涉及面广。有些建议已经转化为政府的决策。《石缝中的成长》一书是汤教授

参加工作以后所发表的主要论文，全书达七十多万字。出版前整理论文时共有一百多万字，编辑认为成书后实在太厚，只能将部分论文仅列出每篇一页纸的摘要，与《石缝中的成长》书名似乎不谋而合。实际上该书名与汤教授的网名“籽落石缝”有关，是一个关乎生存和成长的主题。汤教授认为，《石缝中的成长》对“籽落石缝”网名作了解释，他自己就是在石缝中萌芽、生根、成长起来的。《人民建议征集制度探索》一书，汇集了汤教授对人民建议征集制度的探索和研究及其提出的真知灼见。

这就是汤啸天教授的“退而不休”。离开了教书育人的岗位，却继续为法治建设出力，不断地贡献自己的力量。这得益于汤教授的学识积淀和甘于奉献社会的热情，而这一切正源于他的“籽落石缝”精神。

二、为激励年轻人而“提灯照路”

要探究“籽落石缝”网名的由来，就得从汤啸天教授当年赴黑龙江生产建设兵团上山下乡说起。1969年4月28日，汤啸天等一群知识青年从上海出发，5月2日到达黑龙江省虎林县（今虎林市）迎春镇。他把自己视作一粒种子，落到祖国边陲迎春山上的石缝里。环境是艰苦的，关键就看这粒种子是否能在石缝中生根、发芽、成长。他告诫自己：“我并不祈求成为参天大树，但一定要战胜贫瘠的环境，让自己生根、发芽、

成长。”

汤教授说：我通过自己的努力，顽强地生根、发芽、成长，如今已是收获满满。然而，即使七十开外，我仍要像一棵种子一样，主动地吸收水分，赢得阳光。所以我给自己起了“籽落石缝”的网名，提醒自己永远保持昂扬向上的姿态。

拥有这种姿态，就能主动地汲取养分，走在时代的前列。互联网兴起之时，上世纪90年代，汤教授就提出一个观点，互联网信息不断地输出输入，每一个主权国家都要牢牢掌握信息的控制权。相关文章在《光明日报》发表后，得到了学术界的热烈反响。

汤啸天教授“籽落石缝”的网名，体现了自强不息、砥砺奋进的精

神，对年轻人和中老年朋友都是极好的激励和启发。有识之士曾说：“苦难是一种财富，是一所大学。”汤教授在黑龙江生产建设兵团自学成才，从一名知识青年成为大学教授，他把所有精力都投入到自学中。

汤教授的成功法宝是，人一定要有自我激励机制。落到了石缝里的种子，如果不自我激励，面临风吹日晒，就没有了生命力。只有自我激励，拼命吮吸养分，才能生根、发芽，长成有用之材。

三、为与一代人共勉而“提灯照路”

随着年龄的增长，生活方式要有改变。汤教授希望老同志们能根据年龄的变化，恰当地安排自己的生活，根据身体状况培养兴趣爱好，保持

“活到老学到老”的劲头。

社会在飞速前进，科学技术迭代更新。我们要保持退而不休的状态。人一旦和社会疏离，很快就会掉队，与社会的距离越来越远。



人的头脑也是用进废退的。

汤啸天教授提出一个独特的观点，当今社会是一个“后喻”的社会。人的健康最重要的标志是，保持持续的学习和再学习的能力。人类正在从前喻社会向后喻社会转变。在前喻社会，宝贵的是经验，老人因而备受尊重。而在后喻社会，有价值的是接受新知识的能力，世界属于敢闯敢干的年轻人。年轻人是时代进步的象征。在互联网时代，年轻人的学习能力一定最强。年长者要努力追赶年轻人，向年轻人学习。“后喻”的社会，就是前人向后人学习，拜年轻人为师。老年人必须对人工智能等新时尚、新潮流、新观念、新见解抱着强烈的兴趣，努力地在年轻人后面追赶，跟上时代的步伐。汤教授以“后喻”的情怀追赶年轻人，所以能走在时代前列，担当起中国法治建设“提灯照路”者的重任。

关于“提灯照路”，汤教授谦虚地说：“我们年长者，当法治建设的开拓者不现实，挑大梁的应该是年轻人。但我们可用积累的经验为社会贡献余力，我把做力所能及的事情概括为‘提灯照路’。把灯提起来，照亮前行的路，需要我们有眼力和智慧，这眼力和智慧来自于学习。人总是学而知之的，所以，要保持学习的状态，这是人生最好的状态。”

汤啸天教授以他喜爱的照相机，向我们展现了退休生活保持与时俱进

的状态。他坦言，照相机是中老年人健康的促进器。旅游中端着照相机的人，为了寻找好的角度，拍摄好的风景，肯定要比别人付出更多体力。拍摄的时候是一个发现美的过程，累并快乐着。拍摄完成以后，拍摄者依然会沉浸在大自然的美好场景之中，感叹自己抓到了“决定性的瞬间”。即便到了高龄以后，体力不能支持野外拍摄的时候，摄影人依然可以通过摄影的图像重温美好的时光。

在全民摄影的时代，汤教授希望拍出与众不同、独辟蹊径的照片，要从飞机上拍出大片的质感。汤教授是这样精心准备的，他乘飞机办理登机牌时就提出，要坐靠窗的位置，通过飞机舷窗捕捉各种各样的场景，让稍纵即逝的风景成为永恒。一次旅游时，他在飞机上既拍到了层层叠叠的山峦，又拍到了另一架飞机进入照相机的画面，他给这张天作之合的照片取名为“共揽大好河山”。这就是上海市摄影家协会会员汤啸天教授法学研究以外的摄影世界。

汤教授是上海广播电视台新闻综合频道特约嘉宾。大家可以在“市民与社会”“新闻透视”“记者调查”“观众中来”等栏目中看见他所发表的真知灼见。比如2024年2月22日，爱意满满之日，很多年轻人在这一天举行了婚姻登记，要祝愿自己和爱人一生相亲相爱、幸福美满。对这一火爆的场面，汤教授进行了非常正

面的肯定，在祝福年轻人的同时，也看到了上海宜居程度越来越高的魅力。年轻的电视台编导们说，汤教授的评论很接地气，具有较强的问题意识和对策意识，既能发现问题所在，也能提出解决问题的思路。

最后，汤教授真切嘱咐：法律就在我们身边。法律并非是打官司才有用的工具，不打官司也要学习法律。法律是富民强国的指引，富民既包括物质上的富，也包括精神上的富。强国一定是物质文明和精神文明两手抓、两手都要硬。所以，每个人都要

学习和思考法律。

与汤啸天教授一席谈后，令我想起读过的塞缪尔·厄尔曼的散文《青春》中那些激励人心的句子：“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想象，炙热的情感；青春是生命的深泉在涌流”。这不正是为法治建设“提灯照路”的汤啸天教授的精神境界吗？



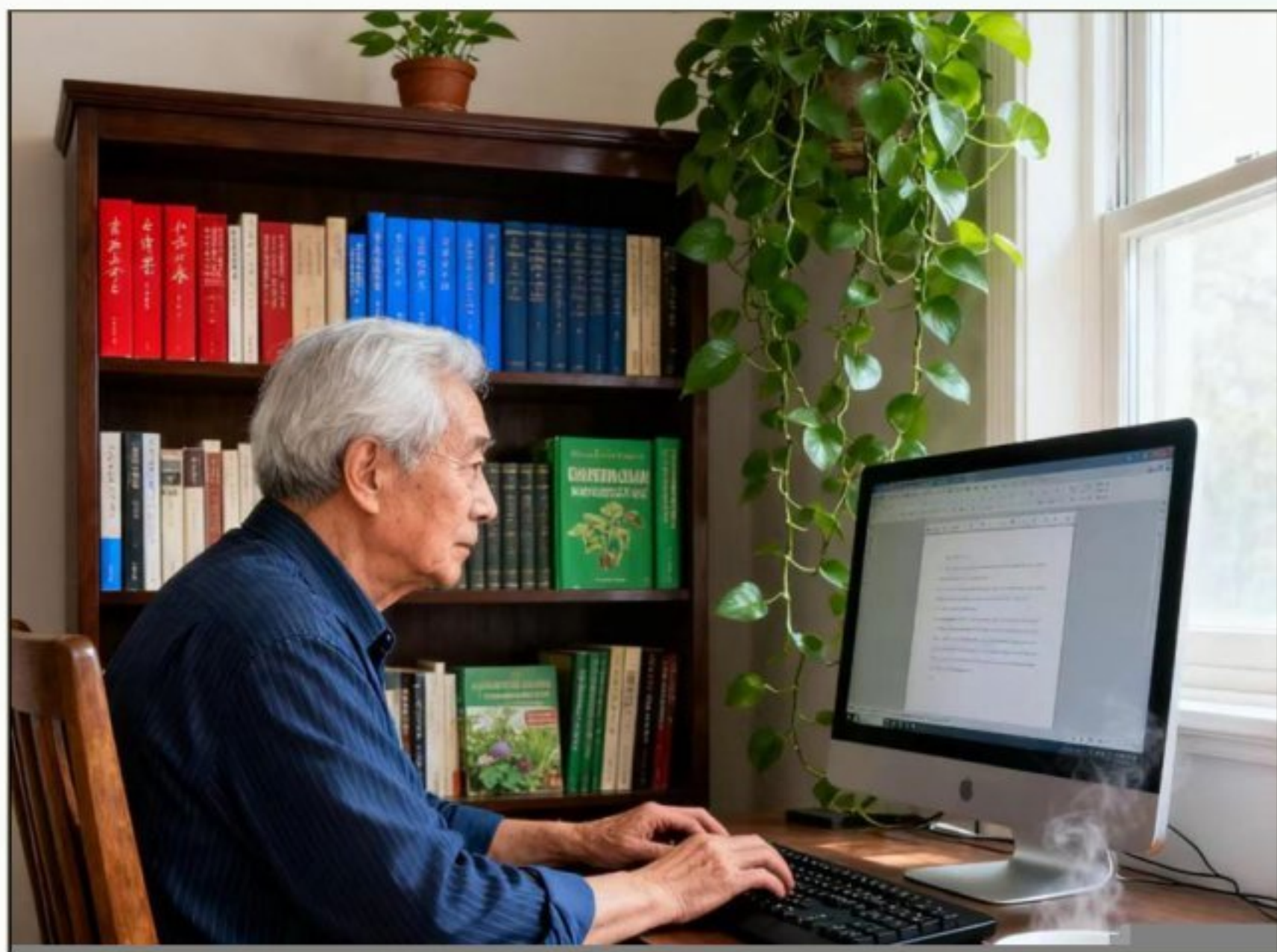
我当“总编”这几年

□ 张福生

浦江思源是一个集体博客的网名。这个博客由黄浦区浦江思源离退休干部志愿服务队负责撰稿、发稿。刚开始时，实行各自发稿的办法。后来改为专人统筹发稿、审稿。我是这个团队的召集人，这个任务自然落在我身上。从此，我就有了“总编”这个戏称。屈指一数，退休后在这个任

上干了已有六年之余。

人贵有自知之明。我自己很清楚，力不能逮。论资历和才华，远不及网宣团的其他成员。这里群英荟萃、高手林立。说实话，我曾深感惶恐不安。好在他们虽学富五车，才高八斗，但都虚怀若谷，谦逊和蔼，并给予了我很大的支持和帮助！浦江思



源一路过来，至今仍然那么兴旺，正是众人拾柴火焰高的结果。

博客是进入互联网时代才有的，这是一个新的宣传学习阵地。自2016年8月上海市委老干部局门户网站“上海市离退休干部博客空间”（这个博客空间链接在老小孩网站）开通以后，一批离退休干部网宣团队和网宣个人陆续进驻“博客空间”。其作用是发挥离退休干部各自的政治智慧、工作经验、人生阅历等优势，紧紧围绕“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”的主题，在网上撰写、推送博文，讲好上海故事、中国故事，传递社会正能量。

浦江思源网宣团于2018年7月成立。目前有16人，其中年龄最大的是一位离休干部，94岁高龄，有四位退休的局级老领导。现在的运作方式是，个人撰稿后发浦江思源草稿

箱，或把文稿发我个人微信。我的任务是审、编、发、评。审，即把发上来的稿子看一遍。网宣团成员的政治素养、文字功底都很好的，一般不会有太大的问题，只是偶尔有需要商榷之处。工作量较大的是编、发。每一周之内，我需化一定的时间编辑稿子，如配图、设置字体和页面等。每天一早，我还在床上，睡眠惺忪地拿起手机发出博文，同时转发到网宣团微信群，就像广播电台每天播送早新闻，365天，一年四季，从不间断，日日如此。然后，群里新的一天又开始了，一条条点评，一个个点赞出现在手机屏上，十分活跃和亮眼。

我老伴调侃我，退休后弄得像上班一样。确实，有时弄得有点忙，电脑前一坐就是半天。但是，这个忙使得我和网宣团同仁的退休生活变得更充实而有意义。至今，浦江思源共发文2965篇，阅读量总计有153万人次之多。发在网上的不少文章，单篇阅读量超万，并获得了不少点赞，受到了广大网友的喜爱。其中一些优秀的文章发表在报纸、杂志上，产生了很好的宣传辐射效应。浦江思源网宣团曾在黄浦区老干部工作会议上作一次交流发言，一次书面交流，得到了

我老伴调侃我，退休后弄得像上班一样。确实，有时弄得有点忙，电脑前一坐就是半天。但是，这个忙使得我和网宣团同仁的退休生活变得更充实而有意义。至今，浦江思源共发文2965篇，阅读量总计有153万人次之多。发在网上的不少文章，单篇阅读量超万，并获得了不少点赞，受到了广大网友的喜爱。其中一些优秀的文章发表在报纸、杂志上，产生了很好的宣传辐射效应。浦江思源网宣团曾在黄浦区老干部工作会议上作一次交流发言，一次书面交流，得到了

区委领导和老干部局的肯定。

这几年，与其说我是“总编”，还不如说是“学徒”更为恰当。我原来对网络、智能等不是很懂，由于编辑的需要，促使我去学习这方面许多新的知识。现在，我不仅能熟练操作在老小孩网发文，而且在美篇、小红书、抖音、视频号、头条上都会发文。我还学会了使用剪映编辑短视频，学会了使用豆包、DeepSeek等人工智能为文章配图、润色等。因为要审核博文，我就要仔细阅读，从中便潜移默化地学到了不少写作新知识。当读到一篇好文，内心感到十分的滋润和舒适，我慢慢细品，获益匪浅。我也欢喜写稿，这几年，我写了一些博文，其中，发表在《上海老年报》《城市导报》《上海老干部工作》《黄浦报》等报刊上共有60多篇。有的还获奖，有一篇获《上海老年报》征文优秀奖，有一篇获上海市第二届“我心目中的最美老年学员”主题征文二等奖。当“总编”，压力变成了动力，成了我退休生活新的开始。夕阳之年有了新的成长和进步。

当“总编”，我收获了更多的感动，催化了精神升华。我耳濡目染，看到了网宣团的每位成员不图名利，辛勤地在网络上耕耘的使命感。他们为了写稿获取素材，有耄耋之年登上豫园湖心亭顶楼去调研的；有不顾劳顿，冒着严寒，顶着烈日上门采访当事人的；有不顾眼疾，忍着酸痛把写

稿当成任务去完成的等等。几年来，他们中有的撰稿已有数百篇，这是丰硕的精神成果，是汗水和心血的结晶，是交出的一份满意的答卷。我还看到了网宣团的每位成员认真负责，用心地在网络上把关的责任感。我一个人的能力、水平毕竟有限，有时还会出错。一旦发现问题，他们就会及时个别发微信提醒我，这篇文章哪里不妥，什么地方有错别字。其中有一位已是鲐背之年的离休干部，他已把浦江思源当作了晚年生命的精神支柱。当我对有些问题吃不准时，去请教群里的老领导，他们会十分热心、耐心地给予指导和帮助。这一件件、一桩桩本身就是最好的正能量。正是实践和体现了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神。

我们曾在线下活动时，白发老人戴上红领巾，唱起了“少年先锋队队歌”，不忘初心使命；近三年，每年一次自发、自费、自愿组团去旅游畅想，拥抱青春岁月。

一个网宣团凝聚着合力，成了老有所为、老有所学、老有所乐的始发地、集合点。这里充满着童心和活力，可谓“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。

“总编”是戏语，以上我所经历和感受的却是真实的。



坚守法治信仰 续写温暖篇章

——记最高人民检察院机关退休干部王开洞

□ 中共上海市委老干部局



无论参加什么活动，今年82岁的最高人民检察院机关退休干部王开洞都要穿着印有“北京睦邻法律服务中心”标识的马甲。

“他们都说我应该颐养天年，但是‘睦邻’的工作需要我，我还干得动，就要继续干下去。”王开洞说。

回顾“睦邻”的点点滴滴，王开洞很有成就感。从他和一些退休老同事一起筹划，到2018年12月正式成立，再到如今拥有15个公益服务站点、440多名志愿者，“睦邻”的

每一步成长，都离不开王开洞无私无悔的奉献。

“我们干了一辈子政法工作，就想为群众继续做点事儿。”谈起倡议成立“睦邻”的初衷，王开洞说。当时他和一些最高检退休老同事都怀揣着继续发挥余热、为群众答疑解惑的梦想，在最高检相关部门、北京市法学会、北京市民政局等方面的支持下，“睦邻法律服务中心”从无到有，逐步发展壮大。

王开洞退休前曾担任最高检机关

党委常务副书记、正厅级检察员，丰富的实践经验、扎实的法律功底、细致的工作态度，是他和老同事们开展法律志愿服务的优势。

组织志愿者到街道社区定期值班，为有需求、有困难的群众提供法律支持；走进企业、学校，开展多种形式的法律宣讲普及活动；定期开展课题研讨，推动解决群众急难愁盼问题……

这些年来，王开洞不顾年事已高，每天都早早来到办公室，每一项工作都要盯到底。

虽然工作忙碌，但他依然坚持自己起草、核对一些重要材料；各个公益服务站点距离远，他驾车往返奔波；在经费最紧张的时候，他毅然自掏腰包支撑“睦邻”运行。

2018年冬天，王开洞急性尿道炎发作。在送医治疗稍有缓解后，他没有回家休息，带着尿袋坚持到办公室参加会议讨论，参会人员无不为之动容。

在王开洞的带动下，“睦邻”志愿者团队的力量越来越充实。不仅有最高检等机关单位的退休干部加入，还有不少律师、街道干部等投身

其中，服务辐射范围也越来越大。

“有的老同事比我还大一两岁。他们为了节省经费，坐‘红眼航班’出去考察理事单位，都在为‘睦邻’的成长壮大奉献力量。”谈起大家为“睦邻”的付出，王开洞十分感动。在大家的共同努力下，“睦邻”被授予“首都最佳志愿者服务组织”等荣誉。

“去年12月，我们开展法律咨询26场，组织普法讲座9场，参与矛盾调解3场……”盘点、梳理、展望，“睦邻”的发展态势越来越好，王开洞对新一年的工作信心满满。

老骥伏枥甘奉献，志在千里再建功。近日，中共中央组织部授予王开洞“全国离退休干部先进个人”称号。“我要继续为大家服务，用人生余晖映照心中毕生坚持的法治信仰。”王开洞说。



扎根基层传播红色火种

——记“虹彩绽放”五老宣讲团成员陈献安

□ 赵丽霞



在虹口区的社区，活跃着一位执着而热忱的老党员。他以15年的坚守，将党的声音送进寻常百姓家。他就是虹口区“虹彩绽放”五老宣讲团的陈献安。这位曾经的党务工作者，如今活跃在社区的“小舞台”上，用生动的宣讲点亮了无数人的思想天空。

勤学笃行悟理论：坚持不懈的学者之心

退休后的陈献安，将学习党的理论当作生活的一部分。他的书桌上永远堆满了理论书籍和学习笔记，电脑里存满了精心打磨的宣讲稿。每日清晨，他雷打不动地翻阅书报，汲取最新的思想养分。他常说：“理论只有真正读懂悟透，才能讲得清楚明白。”

每一次宣讲准备，他都从听众的

实际需求出发，细细揣摩内容。他不仅用丰富的案例吸引听众，还注重语言的亲和力和通俗性。一个通俗易懂的标题，他可能反复推敲半天。他的课堂不仅是理论传播的阵地，更是群众心灵沟通的桥梁。

小故事讲大道理：把党的理论“飞入寻常百姓家”

社区是社会治理的起点，也是群众最关注的地方。陈献安深知，只有从百姓关心的话题入手，才能让党的理论生根发芽。他经常深入社区，和居民聊家常、听诉求，从中寻找宣讲的灵感。

他把虹口区创建全国文明城区、老旧小区加装电梯等群众关注的热点问题融入宣讲内容，用小切口解读大主题，以真实的案例阐释党的理论。他用通俗的语言和形象的图文，将党

的创新理论化繁为简、润物无声。

在江湾镇街道加装电梯的典型案例中，他用“老百姓的幸福感”这个生动的故事主题，将政策背后的理念娓娓道来，不仅收获了热烈掌声，也让居民对党的方针政策有了更深的理解。

协作共进强团队：让宣讲走得更远更深

作为曲阳路街道市民讲师团团团长，陈献安不仅以身作则宣讲，还肩负起团队的管理和提升。他定期组织集体备课，将最新的理论成果融入学习计划。他带领团队每年完成280多场宣讲，成为全区宣讲活动的佼佼者。

他还积极搭建平台，让曲阳路和江湾镇两个讲师团定期交流，共同分

享经验、提升能力。这样的协作让社区宣讲持续焕发活力，也让更多基层群众从中受益。

一腔赤诚映初心：传播红色火种的执着信念

陈献安常说：“讲好党的理论是我的责任。能让更多人听懂、记住、用好理论，就是我的最大满足。”他的坚守和努力，使他成为社区治理中不可或缺的一股力量，也让党的声音在基层焕发出了无限生机。

扎根基层，点燃思想。他用15年的赤诚和行动，用千余场党课教育活动，诠释了一位老党员的初心。他的小故事，大道理，在虹口的每一个社区，化作红色的火种，照亮了无数人的心灵。



病床上的军魂

——记原好八连指导员王经文

□ 田 华

八一建军节那天，在朋友圈看到有好友去医院，探望令人敬重的老小孩网站老朋友老前辈王经文，并发了几张照片，我当时就一阵心酸、泪眼迷蒙，97岁的坚强威武的老革命，这一次被病魔困在了病床上。

8月3日，雨过天晴的午后，我沿着阳光透过同仁医院的玻璃窗，在地板上投下光影的过道，走进静悄悄的病房，我看见王经文老前辈时，他微睁着眼睛仔细地辨认着是谁来探望他，我说了我是谁，与他在老小孩网站交往的过程，他还是一脸的迷茫，后来我说出了：刘裕民三个字的时候，看见了他眼里放出来了光亮。那双手曾握过钢枪、挥过令旗，此刻在微微颤抖，我知道他想起了什么。这位南京路上好八连的第二任指导员，岁月与疾病在他脸上刻满沟壑，只是当“刘裕民”三个字从他的唇边轻轻滑出时，那双浑浊的眼睛里，会倏地闪过一星微光，像暗夜中不灭的火种。



认识王老前辈，源于一段特殊的缘分。刘裕民是我父亲的表哥，那位在解放上海时率领八连进驻南京路的连长，是王老前辈口中“过命的兄弟”。多年前，当我第一次见到他时，老人腰杆笔挺，说起当年进驻南京路的日子，声音洪亮得像在喊口令：“那时我们睡马路，不拿群众一

针一线，皮鞋擦亮了，是为了让老百姓看看，解放军的精气神！”他总爱摩挲着一张泛黄的黑白照片，照片上的年轻士兵们站在南京路上，军容严整，眼神里有对和平的憧憬，也有对使命的坚定。我向他提起刘裕民是我的伯伯时，他突然对我特别地亲切，就像自己的孩子，关爱有加，有着说不完的话，我也把老前辈当做自己的父亲一样，感受到了久违的父爱。

可如今，记忆像被潮水漫过的沙滩，许多印记都已模糊。他或许记不清我是谁，记不清南京路换了新颜的模样，但“刘裕民”这三个字，始终是他记忆里最清晰的坐标。八连的兵，要像钉子一样扎在南京路上……断断续续的念叨里，藏着硝烟弥漫的战场，藏着寒夜街头的值守，藏着战友间分食一块干粮的温暖。那些我们只能在史料里读到的故事，却是他生命里真实燃烧过的岁月。老前辈的女儿也说过，他有时会忘记自己的孩子，但是与好八连有关的那些话题，他永远铭记于心。离开病房时，老前辈的手紧紧攥着我的手指，力道不大，却带着一种难以言喻的执拗。我知道，他或许又将陷入模糊的沉睡，但那些关于战友、关于连队、关于信仰的记忆，早

已化作他骨血里的军魂，从未真正褪色。灯光落在他的白发上，泛起一层柔和的银光，像给他披上了一件无形的铠甲。

走出医院，街上人来人往，车水马龙。南京路上的霓虹早已取代了当年的路灯，可八连的故事，那些“拒腐蚀、永不沾”的誓言，那些战友间生死与共的情谊，正通过这样一位老人的记忆碎片，一点点渗透进我的心里。一路上我也不由自主地回想起那部电影《霓虹灯下的哨兵》，里面的桥段是真实存在的，因为有几个故事的原型我听伯伯说过的。或许，这就是岁月的温柔——无论时光如何流转，总有些东西会被郑重珍藏：在病床前的微光里、在颤抖的念叨中、在后人的惦念里，永远鲜活……



戎马担使命 护苗显初心

——记百岁离休干部李明东

□ 长宁区关工委

“我们向李老表示崇高的敬意和衷心的感谢！”近日，长宁区关工委携手上海市教育发展基金会、程家桥街道向长期心系下一代、无私奉献的离休干部李明东颁发捐款荣誉证书并赠送锦旗，街道青少年代表为李明东佩戴红领巾，表达崇高敬意。不久前，已步入期颐之年的李明东亲自到银行，拿出自己的日常积蓄，向

长宁区关工委爱心育苗基金捐出 25 万元，用以帮助品学兼优、需要关爱的学生。这位百岁老人一生戎马，离休后依然初心如磐、使命在肩，他以“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的豪情，全身心倾注于关心下一代工作，以实际行动诠释“离休不离党”的铮铮誓言。这是一名老共产党员不忘初心的生动实践，更是他用自己的方式对党的深情告白。

戎马一生永担使命

李明东，生于 1925 年，山东临沂人。15 岁那年，正值抗战危急之时，他毅然从戎，跟随老师参加革命。之后，他接连参加了抗日战争和解放战争。即使是七十余年后，李明东始终无法忘记和战友并



肩作战的峥嵘岁月，无法忘却炮火硝烟中战友们一个个不屈的身影。有八十多年党龄，是中华人民共和国三级解放勋章、独立自由勋章等殊荣获得者，前半生一直在为中华民族的解放伟业而奋斗。2019年，参加完国庆70周年阅兵后，李明东特意又去了一次天安门广场，向毛主席像和人民英雄纪念碑深深地鞠躬，缅怀那些在战争中牺牲的战友和烈士们。

红色精神薪火相传

20世纪80年代，李明东从部队离休后，仍想发挥余热，他积极关心帮助社区青少年，参与关心下一代工作。1987年，李明东参加程家桥街道关心下一代协会组建筹备小组，他先后担任了关协副组长、关协副会长及思想道德教育报告宣讲员等职务。每逢重大节日，部队、社区和学校里都有李明东的身影，他用自己的亲身经历，为学生、居民和部队战士进行爱国主义教育。为了让青少年传承红色精神，他一次次走上讲台做报告，感染和激励着社区一代又一代的青少年。三十多年来，他累计作了530余次报告，受教育人员达35000余人次。

护苗成长赤子之心

最让李明东难忘的，是和少教所里几个孩子的交集。当时，李明东和关工委的同志们一直关心那群孩子，隔三岔五送书，希望书本帮他们打开看世界的另一扇窗；每逢节日，还特

意带着蛋糕去看望他们，陪他们聊聊天、说说心里话，或是听他们讲自己的故事和困惑……慢慢地，孩子们有了肉眼可见的进步，纪律意识、责任感都强了不少，许多孩子因为表现突出还提前回归社会，这让李明东着实为他们高兴。

然而，重回社会的孩子们不得不面临就业难题。于是，李明东又和关工委的同志们四处奔走，帮他们联系合适的工厂。找好工厂后，放心不下的李明东还反复和工厂师傅叮嘱，“要多给孩子们鼓励，多引导他们。”孩子们也十分争气，后来在工厂里的表现都很不错。

如今，李老已百岁高龄，已很难像以前一样，到基层亲自讲解。但是，他仍通过别的方式支持青少年教育工作：自2019年起，李老两次捐款给长宁区关心下一代工作委员会，累计捐款41万元，其中，包括他的二等残疾抚养老和多年省吃俭用存下来的离休金。

多年过去，这些经历让李明东更加坚信：教育的力量从不是说教，而是用真心换真心，用温暖点亮希望，哪怕是一点点光，也能照亮孩子前行的路。“青少年代表着国家的未来，国家富强寄托在他们身上，教育好青少年，也是为国家社会主义现代化建设而努力。”李明东说，“只要我还有口气，我都会始终如一地坚持为党的事业作出贡献！”

点亮青少年成长灯塔

□大海

在2025年暑期，松江区关工委、区委老干部局积极响应习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示和给“老杨树宣讲汇”全体同志回信精神，“从石库门再出发，茸耀护成长”，一场意义非凡的“茸耀”宣讲进暑托班活动在全区范围内热烈展开。此次活动充分发挥“五老”在教育关爱青少年上的独特优势，为34个暑托班的青少年带来了一场场知识与思想的盛宴，共计28堂宣讲课程，派单和点单总数达51课，涵盖党史国史、红色故事、家风家教、法治教育、文化传承等多个重要领域，引导青少年胸怀“国之大者”，坚定“四个自信”，扣好人生第一粒扣子。

一、传承红色基因：革命精神代代相传

“茸耀”宣讲团的老同志们怀着对青少年的殷切期望，精心筹划每一

堂课。凭借丰富的人生阅历和深厚的专业知识，将党史国史知识转化为生动有趣、易于理解的故事和语言。

徐磐石在方松街道和车墩镇讲述《“七一勋章”获得者马毛姐的故事》，让孩子们感受到英雄模范的崇高精神；陆桂林在叶榭镇和新浜镇带来《地下党员奚天然的故事》；王政在小昆山镇和新桥镇以《新桥地区第一位地下党支部书记奚天然爷爷》为题展开宣讲，引领孩子们回到那段峥嵘岁月；朱渭民在永丰街道讲述《铁道兵在抗美援朝战场》，再现志愿军战士英勇奋战的事迹；彭加萍在佘山镇介绍《李一鄂烈士的事迹》；谢国良在石湖荡镇宣讲《红色经典 革命故事》；凌卫民在永丰街道讲述《红军二万五千里长征路上的故事》；沈世娟在泖港镇带来了《顾桂龙烈士，您激励我们向前进！》；吴志才在广富林街道宣讲了《一面特殊的五星红旗》。这些课程如同火种，点燃了青少年心中的爱国热情，让红色基因在

他们身上代代相传。

二、弘扬家风家教：传统美德润泽心田

家风家教类课程同样深受孩子们的喜爱。方红在余山镇讲授《传承好家风 争做好少年》；张桂珍走进叶榭镇、岳阳街道、方松街道及阳光居民区，带来《传承家风家训 弘扬社会美德》；高京生在方松街道宣讲《国学经典 做君子少年》。她们用一个个鲜活的家风故事，深入浅出地向孩子们传递着中华民族传统美德。

孩子们在课堂上积极分享自己家中的温馨故事与长辈教诲，在交流中体会到良好家风对个人成长与家庭幸福的重要意义，懂得了在家做好孩子、在社会做好公民的道理。

三、普及法治教育：护航青春健康成长

在法治教育方面，张洪飞在洞泾镇和九里亭街道讲授《嗨，我是民法

典——法伴成长·护航青春》，通过贴近生活的案例，为孩子们讲解民法典中与青少年相关的法律知识，让孩子们明白法律是保护自己的有力武器，要自觉遵守法律法规，增强自我保护意识。

成长指导类课程同样内容丰富：王吉梅在新浜镇讲授《写好一个“人”字 扣好人生第一粒扣子》；冯韬在石湖荡镇分享《神奇的汉字，奇妙的对联》；朱端端在岳阳街道宣讲《五育全面发展 成就美好未来》；罗克平在九亭镇和洞泾镇带来《青春年华正当时 宏伟蓝图必实现》；王勇在中山街道和泗泾镇开展《交通安全小课堂》。这些课程为青少年健康成长提供了切实引导。

四、传播优秀文化：家国情怀植根少年

文化传承类课程形式多样、内涵丰富：盛济民在广富林街道讲授《学习松江方言 传承松江文化》；马伟民在泖港镇宣讲《千岛要塞战旗飘》；武仁华在小昆山镇讲述《陈毅在赣南与“梅岭三章”》；施品金在岳阳街道带来《钱学森爷爷的故事》；万小云在九里亭街道介绍《中华传统节日文化》；李道明在中山街道宣讲《李霁烈士：一朵开放在异国的光荣



花》；翁蓓华在九亭镇讲述《〈大象与小孩〉童话故事》；李学武在车墩镇分享《亲历唐山大地震抗震救灾》。

这些特色课程让孩子们直观地感受到中华优秀传统文化的魅力，增强了他们对家乡的认同感和归属感，激励他们努力学习，为家乡的发展贡献力量。

在整个活动过程中，“茸耀”宣讲团的老同志们不辞辛劳，深入全区17个街镇。他们用耐心和爱心，与孩子们亲切互动，解答孩子们的各种问题。而孩子们也表现出了极高的热情和积极性，在课堂上认真听讲、踊跃发言，课后还与老同志们交流心得。这样的良性互动，让宣讲活动的效果得到了极大提升。

“松江老干部”公众号及时跟进，开设“茸耀”护成长——“五老宣讲进暑托班”系列报道专栏。通过

这个专栏，更多人得以了解到这些精彩的课程和可亲可敬的“茸耀”讲师。系列报道不仅记录了课程的精彩瞬间，还深入挖掘了老同志们背后的感人故事，让全社会共同感受“五老”守护青少年健康成长的火热初心和拳拳爱心。

此次“茸耀”宣讲进暑托班活动是一次成功的教育实践。依托“五老”的力量，赓续红色血脉，在青少年心中种下了爱国、守法、传承美德等诸多美好品质的种子。在未来，这些种子必将生根发芽，陪伴青少年茁壮成长，成为担当民族复兴大任的时代新人。相信在“五老”的持续关爱和引导下，松江区的青少年们定能胸怀远大理想，坚定“四个自信”，在实现中华民族伟大复兴的征程中书写属于自己的精彩篇章。



快乐的2025年

□ 谷 梁

当一本崭新的台历摆上书桌，意味着历史翻开了新的一页。我的人生，也进入了有特殊意义的一年。说有特殊意义，一是2025年是我80岁的耄耋之年，二是能感悟到入党60年荣光的一年。

早在去年10月，一家人就坐在一起商量，人生80岁的春节去哪里过？反复思量，最后选择到人生中有特殊意义的云南，到为了保卫边疆奉献青春年华的地方，会老战友，叙战友情。

我不会忘记，1961年7月，16岁的我光荣入伍，成了一名解放军战士。而24年的军旅生涯中，有17年是在祖国边疆云南。

那里，有我在偏远的大山脚下十多年艰苦生活的时光，有与情深义重的战友并肩战斗的岁月，有每年雨季上山采蘑菇时的欢乐，更有团结拼搏出色完成中越边界自卫反击战等重大战备任务后的骄傲。

从部队转业回到家乡浦东，一晃



又过了40年。春节安排到留下深深记忆的云南，在昆明与战友重聚，再次走进军营，感受军人的神圣义务，自然是一次引起激情燃烧的难得机遇。

到达昆明的第二天，就与热情好客的老战友相聚在一起，场面格外激动。当翻看一张张精心保存的老照片，当年美好的记忆再次展现在大家面前。忆往昔，这是凝聚战友情谊的历史见证，是老兵们溢于言表的喜悦。尤其是再次走进老部队焕然一新的军营，走进当年工作过的地方，听部队首长的介绍，就像回到了离别多年的家一样，感到格外亲切。

对我来说，多年的愿望得以实现。重返军旅故地，过一个不同寻常的春节，享受军人的荣耀，留下了难以磨灭的记忆。对老部队来说，能为部队的传统教育留下“老兵回军营”的一个个镜头，留下一份有价值的老同志口述史料，也是一件有意义的事

情。

快乐的2025年中，钟情的文史研究也将迎来一个难得的丰收年。浦东新区文史学会努力多年参与研究的“新四军历史研究”“抗美援朝中的浦东人”等多个课题即将开花结果，“浦东文史”公众号取得开门红的佳绩，“老小孩”互联网平台也将推出一组组有价值的新文章。同时，站好浦东新区老干部大学文史班的最后一班岗，用好用活珍贵的文史资料，也是一位退伍军人夕阳余晖的体现。

快乐的2025年，从重走军旅路，到好事连连的文史研究，一个个期待成为现实，催人奋进，令人兴奋。



老少牵手诵经典 红色基因永传承

——嘉定区举办抗战胜利 80 周年朗诵比赛

□ 孙献明

今年是中国人民抗日战争胜利 80 周年，为深切缅怀革命先辈的英勇事迹，深化青少年爱国主义教育，引导广大未成年人在学思践悟中传承红色基因、坚定理想信念，7 月 24 日下午，嘉定工业区社发办联合工业区关心下一代工作委员会（以下简称“关工委”），精心策划并举办了以“学习党史国史 传承红色基因 争做时代新人”为主题的老少牵手诗歌朗诵比赛。活动现场氛围庄重而热烈，共有 16 组由“五老”同志与青少年学生组成的搭档同台演绎，以诗歌为情感纽带，以声音为传承载体，共同抒发炽热的爱国情怀。菊园新区关工委负责人、工业区“五老”召集人等嘉宾受邀出席，与现场师生共同见证这场跨越代际的红色对话。

比赛在悠扬的红色旋律中拉开帷幕。活动前期经过精心筛选，确定了《请党放心 强国有我》《读中国》《红脉相传》等一批兼具思想深度与艺术感染力的经典诗篇。舞台上，“五

老”同志们身着整洁服装，虽已两鬓染霜，但眼神中满是对革命岁月的深情与敬意。他们以沧桑而厚重的声线，缓缓讲述着抗日战争时期无数先烈抛头颅、洒热血的峥嵘岁月，将听众的思绪带回那个烽火连天的年代，让大家深刻感悟到今日和平生活的来之不易。

与之形成鲜明呼应的，是青少年们朝气蓬勃的表现。孩子们身着校服，身姿挺拔，以清亮悦耳的童声，生动诠释着新时代青少年对祖国的热爱、对理想的追求。在《请党放心 强国有我》的朗诵声中，孩子们铿锵有力的誓言响彻全场，“强国有我”的信念在字里行间熠熠生辉，展现出新时代少年奋发向上的精神风貌；在《读中国》的演绎里，他们用真挚的情感，带领大家在文字中重温祖国的悠久历史与辉煌成就，传递出对祖国母亲深深的眷恋与自豪。老少搭档们配合默契，时而交替诵读，时而齐声高歌，革命精神与青春力量在声情并

茂的演绎中实现了深情对话，让红色基因在代际传承中焕发新的活力。

爱国，是中华民族生生不息的精神血脉，是融入每个中华儿女骨血中的坚定信仰。此次“老少牵手”诗歌朗诵比赛，不仅是“五老”同志发挥自身政治优势、经验优势、威望优势，传承优秀传统文化的生动实践，更为广大青少年的暑期生活增添了浓墨重彩的一笔。活动为园区学生搭建了一个展现自我、提升自我的优质平台，让孩子们在参与过程中提升了语言表达能力与艺术鉴赏能力，更在潜移默化中接受了一次深刻的爱国主义教育。

通过聆听革命先辈的故事、诵读

红色经典诗篇，园区未成年人进一步了解了中华民族在抗日战争中走过的坎坷寻梦历程，深刻认识到革命先辈们为国家独立、民族解放所作出的巨大牺牲。孩子们在朗诵中抒发对祖国的热爱，在思考中铭记历史，在感悟中坚定理想，将“爱党、爱国、爱社会主义”的种子深深植入心中。此次活动的举办，不仅丰富了未成年人思想道德建设的形式与内容，更激励着广大青少年以革命先辈为榜样，将个人理想融入国家发展大局，努力学习知识、锤炼过硬本领，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量，真正成长为担当民族复兴大任的时代新人。



探寻红色遗址，感悟革命初心

□ 俞善进

在人民广场的一隅，全国苏维埃区域代表大会遗址静静伫立，诉说着往昔的峥嵘岁月。今天早上，在申城人民广场，当我驻足于遗址前，凝视着石碑上的文字，那段烽火连天、热血激昂的历史，如同一幅波澜壮阔的画卷，在眼前徐徐展开。

该遗址让我感受到一次生动的教育。1930年5月20日至23日，全国苏维埃区域代表大会在此召开。这是一次承载着希望与使命的会议，大会确定的中华苏维埃十大政治纲领，宛如熠熠生辉的灯塔，为革命道路指明方向。它聚焦于人民的解放与幸福，涵盖土地革命、工农权益、国家独立等关键诉求，反映出中国共产党对建立公平正义社会的深刻探索，更彰显出为广大劳苦大众谋福祉的坚定决心。而作出召开第一次全国苏维埃代表大会、成立中华苏维埃共和国临时政府的决议，更是在革命进程中迈出具有标志性意义的一步，是将革命理想向政权建设实践推进的重要尝

试，为后续红色政权的发展奠定基石。

该遗址让我感受到今天的幸福生活来之不易。站在这片承载着厚重历史的土地上，我深切感受到革命先辈们的不易与执着。在艰苦的环境中，他们怀揣着对信仰的绝对忠诚，不惧艰难险阻，为了实现社会变革、人民翻身解放，集聚于此共商大计。他们的勇气，源于对理想社会的憧憬，哪怕前路荆棘满布，也未曾有过丝毫动摇；他们的智慧，体现在复杂局势中精准把握方向，以政治纲领凝聚力量，为革命团结奋斗提供清晰指引。该遗址既是历史的见证者，更是传承红色精神的载体。它让我明白，今日的和平与繁荣，是无数革命先辈披荆斩棘、舍生取义换来的。每一寸土地下，都可能掩埋着先辈们的热血与汗水；每一段过往，都值得我们用心铭记与传承。

该遗址让我感受到学习先辈们的无畏勇气，砥砺前行。从历史中走

来，这份红色精神更应融入当下。在时代浪潮中，我们或许无需像先辈那般直面枪林弹雨，但同样需要坚守初心，将个人奋斗与国家发展、人民幸福相连。面对困难，要学习先辈们的无畏勇气，砥砺前行；规划未来，要秉持先辈们的理想信念，以服务社会、推动进步为己任。

全国苏维埃区域代表大会遗址，

于我而言，不只是一处地理标识，更是一场精神洗礼。它让我触摸到历史的温度，汲取到前行的力量。愿我们都能铭记这段历史，传承红色基因，在新时代的征程中，续写属于我们这代人的奋斗华章，让革命先辈们的理想之光，在现实中愈发璀璨夺目，照亮中华民族伟大复兴的漫漫征途。



家书搬上舞台

□ 金山银鑫

宁儿：

母亲对于你没有能尽到教育的责任，实在是遗憾的事情。

母亲因为坚决地做了反满抗日的斗争，今天已经到了牺牲的前夕了。

母亲和你在生前是永久没有再见的机会了。希望你，宁儿啊！赶快成人，来安慰你地下的母亲！我最亲爱的孩子啊！母亲不用千言万语来教育你，就用实行来教育你。

在你长大成人之后，希望你不要忘记你的母亲是为国而牺牲的！

一九三六年八月二日

你的母亲赵一曼于丰中

这封家书，习近平总书记逐字逐句地诵读，饱含了对革命烈士的无限崇敬。

这些年，总书记不止一次提到“家书”。他强调，党员、干部要经常“重温革命烈士的家书”。用鲜血与生命写就的家书，是传承红色基因的宝贵精神财富，更是回望那段历史的窗口。

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际，金山区老干部大学诗歌朗诵班精心创作，以情景剧的形式，把赵一曼烈士的家书搬上了舞台。

“在你长大成人之后，希望不要忘记你的母亲是为国而牺牲的！”舞

台上，老同志们生动地再现了赵一曼与敌人顽强抗争的场景。那一封感人至深的家书让现场观众感受到了赵一曼作为一位母亲的柔情和作为一位革命者的坚定。

硝烟虽已远去，但那些用鲜血写就的家书依然震撼人心。“一字一句皆忠魂”，情景剧让观众在历史回响中感受信仰的力量。

把思政课“演”出来，让思政课“活”起来，这场红色情景剧是金山区老干部大学构建大思政体系的积极探索。今年金山区老干部大学还开展了“红色轻骑兵”志愿服务项目。他们通过红色歌曲唱响经典，通过红色舞蹈演绎峥嵘，通过红色故事述说信仰，把行走的思政课送到学校、村居、敬老院、企业等单位，让大家在重温红色经典中，弘扬伟大抗战精神，汲取精神力量。

感谢信及奖旗

□元 齐

由北京百全毫米波有限公司组织的网上唱歌、跳舞和才艺大赛已于8月27日下午圆满落幕。在这半个月的时间内博友霜木老师、迷里园周云冲老师都有始有终地投票。他们把投票作为每天的第一件事来办，投票的劲头和我们跳舞一样卖力。老小孩的领头雁吴含章看了我们跳舞比赛的视频后说：“你们目前是第一名，我请同事们再转发下。”他的热情和支持，让我们很感动。老小孩音画小群的



的博友李兰、罗贵民、秋思梦景、连生、彩云归和蓝天等也参加了投票。华龙、茯苓等都给予我们热情的赞扬和鼓励。这次参加大

赛，是对老小孩“让我年轻 让我行”的实践，加深了友谊，收获了快乐。一封感谢信和三面奖旗，是友情的抒发和答谢，是友谊的记录和纪念！

感谢信

尊敬的各位亲朋好友、同事、同学及学生们：

由北京百全毫米波有限公司举办的“激情八月，放飞自我”的网上唱歌、跳舞和才艺大赛已圆满结束。此次大赛吸引了1476名参与者，我和老伴带着舞蹈《我是一条小河》站上“赛场”，最终以30563票的成绩，以领先第二名2884票的优势荣获第一名——终于实现了我们俩的获奖梦想！

大赛秉持“精神鼓励为主，物质奖励为辅”的原则，第一名可获得2000毫米粒（约几十元的礼品），而每位参与者也将得到200毫米粒的鼓励。虽然奖品并不丰厚，但这半个月里，我们最初只是抱着“试一试”的

心态，没想到随着投入的增加，积极性越来越高，最终我们决定全力以赴。这份为目标全力以赴的专注、在催票时的小小纠结，以及“累并快乐着”的成就感，比任何物质奖励都要珍贵。

退休多年，我们一直隐隐担心：随着时间的流逝，与大家的联系可能会逐渐淡化。但这次大赛彻底消除了我们的顾虑——亲朋好友每天不忘帮我们投票，同事、同学主动转发并为我们加油，学生们更是隔着屏幕为我们鼓劲。学生们充满活力，冲在投票的最前线，还帮助我们拉票；更让我们感动的是，一位大学的老同学即便躺在病床上，也坚持为我们投票和拉票，这份心意让我

们深受感动。我们还要特别感谢珠海仁恒毫米波体验店的店长、老师和波友们的支持与投票。我们深知，每一张选票都是真挚友情的体现和友谊的象征。这份温暖，我们将铭记在心，暖入骨髓。坦白说，这种网上唱歌、跳舞和才艺比赛对我们而言是“大姑娘上花轿——头一回”，也将是最后一次。为了帮助我们实现梦想，大家一同紧张、一同冲刺，甚至有些兴师动众，这份热情让我们既感动又感到些许不安。

最后，我们俩衷心感谢所有人的真诚付出，也祝愿大家工作顺利，闲暇时多找乐子，身体永远健康！



结业典礼上的感想

□ 花瓣雨

8月27日，又是一个酷暑难耐的下午，应邀去参加《溢彩星光——社区老人关爱服务》主题活动的结业典礼。因为6月份我代表上海科技助老志愿者，去那里上了两节关于智能手机的滴滴打车和防诈骗的课。

做什么事都要有仪式感。当3个月的智能手机学习落下帷幕，凉城街道市民驿站的结业典礼，为这场“银发数字攻坚”画上了圆满句号。

回溯开班之初的课堂上，老年学员们的专注令人动容：他们紧盯屏幕记录操作步骤，遇到不懂的问题便主动举手，在互动环节里你一言我一语，只为把“数字难题”彻底弄懂。从不知如何下单叫车，到能自主规划出行路线；从对诈骗短信毫无防备，到学会识别虚假链接。每一点进步，都是他们向5G时代迈出的坚实步伐。

整个暑假，尽管热浪

滚滚，学员群里却始终洋溢着活力。大家纷纷晒出按时抵达学习驿站的照片，分享在操作智能手机时的新发现，没有人因为高温而退缩。这种“不服老”的精神，打破了“科技仅属于年轻人”的传统偏见。智能手机已经成为他们晚年生活中的得力助手，帮助他们查找实用的小程序、与远方的子女视频通话、在线挂号和缴费。曾经的“数字鸿沟”，正在被他们一步步地缩小。

结业典礼上，驿站负责人邀我讲几句话。我一开口就问：老伙伴们，还记得我吗？两个半月75天，时间过



得真快。还记得我辅导是什么内容？听见她们的回答，我感到欣慰，她们还记得我，纷纷表示已经多次使用打车软件叫车了，也教给身边的好朋友如何使用滴滴打车；看见陌生的电话尽量不接不听，捂牢自己的钱袋子。他们还表示要继续学习，跟上时代的步伐，解锁更多的手机新技能，不被淘汰。

典礼最后，驿站和活动的主办方

精心筹备的环节温暖又贴心，为坚持学习的学员颁发奖品时，现场掌声不断。但这不是结束，而是新的开始。当老年学员们握着学会操作的手机，脸上洋溢着自信的笑容。我们知道，他们的“智能生活新篇章”才刚刚翻开。

加油，老伙伴们！未来的数字世界里，还有更多精彩等着你们探索！



我与时代共舞

□ 崔鸿生

我喜欢写作，爱收集词语，抄写的资料堆得像小山，便想买台电脑。当时电脑价格不菲，更新很快，从286、386、486一路升到586。1997年，儿子要上电脑课了，我终于下决心在兰坪路上，花一万元组装了一台最时髦的586电脑。不少人说我“疯了”，我却乐在其中。

用电脑写文章首先要学五笔输入法。我找来纸片画了个小键盘，没事

就拿在手里空练。一个星期后，当指尖在键盘上敲出第一行字时，我兴奋得像拿了大奖。

那会儿寄稿件的邮费涨了，和普通书信一个价。有了电脑后，我开始用小磁盘寄稿子；后来学会用电子邮箱，点下“发送”按钮的瞬间，稿件就像插上了翅膀，比跑邮局还快，还省钱。

2010年，我退休了，加入了文学

社，大家都用电子邮箱传稿子。后来我当上社长，邮箱成了我的“办公桌”。每天打开收件箱，社员们的新作像熟透的果子般滚进来。编辑、回复，忙得连茶都忘了喝，心里却比任何时候都踏实。

早在2008年，我就在儿子指导下开了博客。建起自己的文学小天地，把年轻时没说够的话、没发表的长篇小说《河东草棚》，一章章敲上去。这里没有金钱限制，也没有出版界的框架，能尽情把自己的文字与心声展露给世界。看到陌生网友留言“大爷写得真好，你真行”，隔着屏幕我都能笑出声。后来流行微博，我又成了“冲浪高手”，记录下老闵行的过往与当下，三言两语写写自己的感受，聊聊当前的热门话题，偶尔也和年轻人争论几句时事——谁说老人就该闭目养神？

2018年，我加入街道“老小孩”网宣组。在微博上一篇篇发老闵行的故事，没想到被多个平台争相转载。2020年我七十岁，公众号正火，便让儿子手把手教我开通，学排版、学插图。第一篇文章发出去，看着阅读量从1涨到100，比当年收到第一笔稿费还激动。之后，我把一篇篇老闵行故事陆续发在公众号上，想

给后人留下一段地方记忆，也留下自己走过的岁月。

新冠疫情期间，我写了不少小区抗疫的文章，被各个平台争相转发；我还通过邮箱投了两篇抗疫征文，都意外获奖。去年，我报了闵行老年大学，学手机摄影、学短视频剪辑，给公众号文章配上美图，就像给秋天的阳台缀满繁花，点击率也更高了。

今年人工智能迅速普及，我又下载了豆包等软件，写好文章，打开豆包，让它帮忙看看文字哪里不通顺，让文字表达更优美、故事更生动。上个月，上海老年大学人工智能表彰会上，我拿了区二等奖、市优胜奖。

常有人说“你都这把年纪了，折腾啥”？可我总觉得，时代在往前走，咱老年人不能站在原地。不是说要学会所有新东西，而是别让“老了”成为偷懒的借口。就像当年摸着



五笔字根表琢磨“横撇竖捺”一样，现在对着手机研究“剪映”“滤镜”，这份从头学起的新鲜劲儿，本身就是晚年最好的滋养。

电子化从不是年轻人的专利。它更像一座桥，让我们这些走过大半辈子的人，能继续和这个鲜活的世界热热闹闹打交道。敲得动键盘、发得出

邮件、剪得了视频，日子就不会沉闷。毕竟，最好的晚年不是安安静静等时光流逝，而是带着好奇心，一步一步跟着时代走，把每一天都过得有滋有味。让我们与时代共舞，让我们的晚年生活过得更加充实，更加丰富多彩。

我与老小孩网站

□ 胡 民

二十五年在历史的长河中不过弹指一瞬，但对于一个互联网网站而言，却是一段不短的岁月。老小孩网站，这个承载了无数中老年人数字梦想的平台，不知不觉间已经陪伴我们走过了四分之一个世纪。回望与它相伴的时光，那些在键盘上敲击的指尖，那些在屏幕前绽放的笑容，那些平台释放的字符音画，都成了我生命中不可磨灭的印记。

由于喜爱，也由于个人的经历，走过许许多多地方，都要把它记录下来。退休之后有时间放飞自己了，更是一发不可收。人在旅途的同时，先后找了新浪、网易、九九网……，但都是好景不长，这些网站停的停、关的关，难以为继，后来终于找到老小孩网站。八年了，这个平台给了我一个温馨的家园。我可以在这里安安稳稳地记录自己的脚印，书写人在旅途

的篇章。八年来发博近三千篇，编辑了《人在旅途》三卷160余万字。因为有了老小孩网站，我的退休生活溢满快乐，精神世界富足有余。

我用“老小孩”这个平台发布博文，填补了一个个空白。中篇小说《沉湖炼狱》，叙说了二十世纪六十年代末至七十年代初参加军垦的亲身经历。南泥湾、北大荒、上山下乡有过许多作品，但是“深挖洞、广积粮、不称霸”的年代却鲜有文学作品来描述这些地方的状况。我用老小孩网站发布《沉湖炼狱》，弥补这个缺憾。这篇作品有幸被《人民文学》作为当代优秀作品收编出版。

《利比亚贸易二三事》也是在老小孩网站发布的。当年我们冲破美国和欧洲国家对利比亚的封锁，是唯一多次进入利比亚的贸易小组。我们把一批批茶叶、白糖、西红柿酱、白芸豆运往利比亚。这些物资对于利比亚人民来说都是政府配给的生活必需品。那时因为空中封锁没有飞机航班，我们是借道地中海岛国马耳他乘船去的黎波里；或者从突尼斯陆上坐车进入利比亚。

走遍了祖国的山山水水，走过了一百来个国家，我的背包里装着笔记本电脑，每到一处都会是老小孩网站即时发布游记。境内外飞机场、火车上、大巴里、酒店中，只要有WIFI就能找到老小孩网站发博。我最中意的《人在旅途》第三卷《走遍上海看

沧桑》，也是通过老小孩网站，把走过看过的上海犄角旮旯记录下来，五十多万字填补上海文旅条线的空白。上海是我的故乡，我对她既熟悉又陌生。熟悉的是这座世界大都市的气息，陌生的是她隐藏了太多太多的秘密。退休空闲了，我突发奇想，要把上海走个遍，把那些或耳熟能详，或鲜为人知的过往尽可能发掘出来。

十多年里，我曾站在上海最早看到太阳升起的南汇嘴迎接东海日出，也曾驾车走遍上海的母亲河黄浦江的首尾，也会赶时髦坐游船游览景观河苏州河，见证黑臭已成为历史。记不清有多少次了，我阅读那一幢幢百年古屋老建筑，它们的故事让我神往。我好奇地去拜访最早的上海人，六千年前的“崧泽人”。许多次去“上海之根”广富林遗址寻找五千年前的上海人。每年，我都会把上海的春夏秋冬渐次观赏……

更多的是把中共一大会址，以及二大、四大会址，还有数不清的红色遗址，以至父辈当年隐蔽战线的足迹，一一去探寻、踏访。那么多名人故居，留下了数不清的传奇故事。上海在“睁眼看世界第一人徐光启”之后创造了无数个第一，创造了无数个奇迹，我都想一个一个去揭秘。

上海的最高点、最低点、原点、零点，我都曾去看过。上海的纪念地、打卡地、网红地，有机会都不会错过。上海的江河湖海、上海的“山

脉”、上海的湿地、岛屿；上海的五千多条马路；上海的弄堂、石库门；上海的万国建筑；上海的正传、野史、传奇、轶事；上海的伟人名流；上海崛起腾飞的足迹……我都想在有生之年更多更多的走走看看。把一路走来的见闻记录下来，通过老小孩网站发布，留下一本书载入史册。这本《人在旅途（三）——走遍上海看沧桑》，目前编写收录了三百六十多篇、五十余万余字，是我的故乡上海真真实实的写照。上海的大百科全书自有专家们编写，我只是给文旅条线增添一本不起眼的小册子。

在这个平台上，我结识了一群志同道合的朋友。我们来自五湖四海，有着不同的人生经历，却因为对数字生活的热爱而相聚。当看到自己的文字变成铅字，那种成就感让我找回了久违的青春激情。老小孩网站不仅教会我们使用技术，更搭建了一个让老年人重新发现自我、实现价值的舞台。

二十五年来，我们见证了老小孩网站的成长与蜕变。从最初的简单网页，到如今功能丰富的综合性平台；从单一的电脑教学，到涵盖智能手机应用、网络防诈骗、数字摄影等全方位的数字生活指导。网站始终与时俱进，却又不忘初心——那份对老年群体的关怀与尊重从未改变。特别是在疫情期间，老小孩网站推出的“乐龄数字助老”系列活动，帮助许多老人

跨越了“数字鸿沟”，这种及时雨般的帮助，让我们倍感温暖。

作为老小孩网站的热忱用户，我深知这个平台对于我们老年群体的特殊意义。在这里我们不是被技术抛弃的群体，而是被温柔以待的学习者；我们不是数字时代的旁观者，而是积极的参与者。网站上的每一份教程，每一次在线答疑，每一场线上活动，都在无声地告诉我们：年龄从不是追求新知的障碍，保持学习的热情，任何时候开始都不晚。

站在老小孩网站二十五周年的节点回望，我看到的不仅是一个网站的成长史，更是一部中国老年人拥抱数字时代的生动记录。感谢吴含章主任，感谢老小孩网站的所有工作人员，感谢志愿者老师，是你们的坚持与付出，让无数老年人得以在数字时代找到属于自己的位置。未来的路还很长，愿老小孩网站继续做我们数字生活中的良师益友，陪伴更多老年人书写属于他们的“不老传说”。

二十五载春华秋实，初心不改；未来征程，我们携手同行。在数字时代的星辰大海中，愿老小孩网站这盏明灯，继续照亮更多银发族探索未知的勇气与信心。



碗里的故事

□ 朱勇平



我们每天都少不了与碗有亲密接触，新的一天也往往就从这色彩各异、款式多样的碗碟开始。去年父亲没能迈过九十关口而驾鹤西去，在清理厨房间的时候，发现了两只我小时候用过的饭碗，睹物思情，舍不得丢弃而把它们带回自己的家收藏起来留个纪念。

其实，这些年我心里一直有个念想，思想着为“碗”说点事，感恩它默默地陪我长大、渐渐地伴我变老。但也一直不知从何说起而提笔静待，对于碗的默默奉献和我默不作声的失礼，一直心存歉意。前几天，看到

“美篇”平台关于畅谈“老物件”的话题而思绪顿开，感觉到为“碗”说点事，落笔恰逢时的契机来了。

这两只陶瓷青花碗，虽说不是古董，但也已有五十多年了。而且还有一个特殊的时代印记，那就是碗里凿字。时光如梭，将岁月盛入碗里，留给我们许多酸甜苦辣的故事。

记得上世纪六十年代末，母亲看着我们兄弟姐妹4人渐渐长大，春节前夕，母亲从镇上碗罐铺里买回来4只新碗。在那个年代，人们买了新碗都要在碗里凿一个字，以此作为记号，证明物权所有人。

现代年轻人对在碗里凿字可能感到有点好奇。其实在以前相当普遍，原因也很简单，因为那个年代都不富裕，每个家庭碗的数量一般都按家庭人口数配置。因此，一旦村庄上有人家办红白事，就得向左邻右舍临时借用八仙桌、长凳、盘子和碗筷等用具，而碗里凿字有利于辨认，便于有借有还。

那年母亲挑选好了4只青花瓷饭碗后，营业员问：“要凿字吗？”我妈说：“要凿的。”营业员又问：“凿啥字？”我妈答：“家里当家人名字当中有个‘ji’字，就凿个‘ji’字吧！”营业员再问：“是建设的‘建’伐？”因为我妈不识字，就用“嗯嗯”作答。于是，营业员就随手在4只碗底里凿了个“建”字。其实户口本上我父亲名字中间是个纪

念的“纪”字。

大半年过后，有一次我洗碗时不当心打碎了两只碗。于是，母亲又一次买回来了4只碗，而这次碗里凿了个“适”字。这个“适”字也是当年流行的“建”字的简写字。凿在碗里浅浅的一个“适”字，刻下的却是一个时代深深的烙印。

岁月匆匆，我们长大后各持家业。而父母亲健在的时候，生活中一直在使用这几只饭碗。我们兄弟姐妹陪护他俩的时候，也经常用来盛饭。如今，碗里凿字这种做法早已销声匿迹，而留给我们的只有强烈的时代感。

小碗里能看见大变化。我小时候，家境贫寒，二代人六张嘴，一日三餐以粥为生，难得吃上一顿米饭也经常是拌有其他杂粮的菜饭。鱼肉荤菜只有在过年的时候桌上见，但也只是眼福多，口福少，因为这些荤菜要招待亲戚的。改革开放加速社会发展，人民生活水平发生了翻天覆地的变化，生活一年更比一年强。如今，碗里装着山珍海味白米饭，鱼肉荤菜天天见，一日三餐像过大年。碗的款式和色彩也漂亮无比，秀色可餐。

我们每个人，真的要好好感谢碗的无私奉献。感谢它与主人朝夕相处，同甘共苦，相依为命的忠诚，更应赞美它那种粉身碎骨，在所不惜的

奉献精神。我们每个人，一生中都有过失手摔破碗的悲惨经历，据此也应理所当然要对碗说一句：“对不起”，道一声：“碗安”！

我家这两只碗，在别人眼里不值钱，但在我心里面胜过黄金万两。它倾注着父母的爱，伴随着我慢慢长大。也使我懂得“做人不贪，方得心宽；做事有度，始能致远”的道理。据此借用一段网红“千言‘碗’语，人生如碗”与大家共勉：

“人生如碗，要懂得知足。别贪，要懂得珍惜。别摔，小心翼翼，才能完好无缺。摆正位置，才能创造价值。”



忆随父抗日



今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利八十周年。回望那段山河破碎、民族受辱、生灵涂炭的岁月，我就心头大恨。1937年7月7日，日本军国主义悍然发动全面侵华战争，战火迅速蔓延神州大地。同年12月，南京、上海相继沦陷。1938年9月，日军向长江中游地区进犯；10月25日，武汉失守。此前不久的10月11日，日军在广东大亚湾登陆，惠州、博罗、广州也相继陷落。日寇铁蹄所至，烧杀抢掠，无恶不作。百姓流离失所，家破人亡，惨不忍睹，东江人民陷入水深火热之中。面对侵略者，当地民众奋起反击，与之展开反侵略救亡斗争。10月14日，日军侵占博罗县时，出动80余架次飞机狂轰滥炸，县城当日即告沦陷。

博罗沦陷后，日军很快占领柏塘、公庄，并逼近达利山一带。消息传来，从公庄到达利山沿途十多里的村民已纷纷避入深山。达利山区域各

村也迅速组建了自卫组织。我父亲何金胜拥有一支猎枪，自然成为自卫队的一员。保甲长们挨家挨户动员：

“日本鬼子来了要杀人放火，赶快上山躲藏！”话虽简单，但很见效。周围几个村的村民立刻宰猪杀鸡，备足食物，卷铺裹被，肩挑背扛，牵牛赶羊，扶老携幼，涌向墨石坑山沟的密林深处。全村除老人病弱者外，基本都进山了。我祖父当时重病卧床，祖母既要照顾祖父，又舍不得家里的几斗谷子，坚决不肯离家，无论怎么劝说也无济于事。父亲只好留下照应，推迟进山。我和母亲、妹妹则与伯父母、堂弟一家互相照应，先行入山。父亲是在半夜进山的。村民们进山后，吃的是预先做好带去的食物，喝的是就地的山泉水，整夜是小孩哭叫“我要回家”，大人焦急无奈，有人感冒了咳不停，有人肚子痛拉不尽，有人胃不舒服吐不断，很多人是彻夜未眠。山野间，人们横七竖八地和衣而卧……

拂晓时分，日本兵闯进了河对岸的陆明光家。天亮后，我和父亲担心祖父母安危，冒险回家探望。途中，我们特意绕到村头的龙眼树下，钻进香蕉林和草丛中，窥察对岸陆明光的情况。只见密密麻麻如乌鸦般的日本兵在村中肆虐，刺耳的狂叫声、百姓凄厉的哭喊声、鸡飞狗跳的嘈杂声，夹杂着不时枪响，极为凄惨恐怖。我们心知不妙，迅速返回山中，告知乡亲们：鬼子还在，万万不可下山！或许因为陆明光的地形对日军不利，他们未敢深入山林搜捕避难的群众，不久便撤回公庄据点。这时，躲在山里的村民才得以安全返家。

在风起云涌的抗日救亡浪潮感召下，我父亲何金胜于1944年夏秋之际，毅然参加了广东人民抗日游击队东江纵队（简称“东江纵队”），担任交通员。1945年4月，父亲回到家中，将我带往罗浮山东江纵队驻地。经吴超明副官介绍，年仅十二岁的我被安排在后勤部军需处当了一名“红小鬼”。当年父子二人一同投身游击队抗击日寇，这在博罗县乃至整个东江地区都堪称首

例，我们心中充满了自豪。为了早日驱逐侵略者，父亲将我安顿好后，立刻返回交通站，肩负起侦察敌情和传递各联络站（点）信息的重任。在传递“鸡毛信”（紧急情报）的日子里，他常常顶酷暑、冒风雨、闯险关。20世纪70年代，父亲曾对我讲起一次惊险经历：“有次送‘鸡毛信’在山沟里被日本兵发现追赶。情急之下，我见路边有头大水牛，立刻骑了上去。鬼子追上来叽里咕噜盘问，我沉着地指向另一条山沟岔路。鬼子误以为那是目标逃跑的方向，便追了过去。”父亲脱身后，立即爬山绕道，最终按时将“鸡毛信”送达东纵第三支队。不久，三支队彭沃队长根据情报设下埋伏，在柏塘、公庄一带打了一场漂亮的胜仗。

同年六月，父亲与一名东纵战士奉命将一批战利品——包括一匹缴获的洋马（实为骡子）和一挺损坏的



“歪把子”轻机枪（日军大正十一式轻机枪的俗称），以及十来支“三八大盖”步枪（日军三八式步枪的俗称）——护送到后勤部。任务完成后，父亲与我在冲虚观前的大榕树下见面。这是分别后的首次重逢，我用力抱住他，放声大哭，眼泪直往下流。我也看到父亲眼眶发红。他一边从口袋里掏出几块路上充饥的饼干递给我，一边轻声安慰，嘱咐我要安心工作，好好听领导的话，做好工作……短暂的相聚后，离别时刻又至。走了一段路，我又追上去抱住父亲不放并大哭，他又是耐心劝说和安慰。为了抗击日寇、保家卫国，我们父子又一次在依依惜别中各自奔赴岗位。后来，在东江纵队向惠阳坪山转移途中，那匹缴获的大洋马被宰杀分食。我记得是用“三八大盖”开了6

枪才将它打死。之后我们就把它煮熟吃了，我记得我吃了一搪瓷缸，得到战利品的口福享受，很开心。

全面抗战八年，中国人民浴血奋战，付出了巨大的牺牲，终于赢得了抗日战争的伟大胜利，日本军国主义无条件投降。抚今追昔，青年朋友们，我们必须铭记日本侵略者带给中华民族的深重苦难，牢记“落后就要挨打”的历史教训。我们要继承和发扬伟大抗战精神，弘扬爱国敬业光荣传统，在各自的岗位上勤勉工作，将我们的祖国建设得更加繁荣富强。在实现民族复兴的伟大征程中，更要不断增强国防意识，时刻保持警惕。若有任何敌人胆敢再次发动侵略战争，我们必将同当年一样，万众一心，坚决彻底地将其消灭！



老公房里的苏北人

□ 花瓣雨

外面风狂雨吼，只能宅在家里休息。打开手机，看到一篇关于上海的苏北人历史变迁文章，这篇文章引起我的注意。我的父亲是镇江丹徒县谷阳镇人，母亲是扬州人，当年居住在淮海路上的“黄家花园”。镇江虽处长江以南，但口音，生活和风俗习惯同位于江北的扬州基本并无二致。也不知道哪位牵线搭桥，他们结婚组成家庭，生儿育女。经历战乱，经历灾害，背上失明且裹着小脚的老太太逃到农村避难，几经磨难最后来到上海。最初在闸北荒僻的青云路落脚，后来见当年的日本纱厂招工，便一起来到杨浦区。因父亲写字很好，读过私塾有些文化，有别于他人，被老板安排到劳资科当实习生。在当时由日本人设计刚建造好位于周家牌路的职工宿舍落户，叫同心公房。我作为家中排行第六的孩子，就生在这个家中并居住了四十余年。

这个地方居住的人，都是当年日本纱厂的职工以及家属，几乎都来自

苏北地区逃难的人。这个联体并有围墙隔离的公房一共有十四排，每排有十幢房子。同周边的顺成里，普爱坊，依仁里，润玉里，华欣坊等比较，是最为简陋的住所。我们家是第一批搬进去居住的，为了生活、工作方便选择了第一排最中间的位置，且门前天井边有约两米高的围墙，上面还有铁丝网。生活用水靠着每条弄堂里安装的公用水池；用电更是每一排有一个电表控制。至于结算费用，都是由小组长抄表按人头分摊。因为第一批搬进来，“老资格”，所以后来的人都非常尊重我们家。

老公房里，住的绝大多数都是纱厂职工，且又是来自苏北，家乡的口音把大家连在一起。上班和下班时间里，进进出出同一个方向的职工工人络绎不绝，成了一道风景线。因为我们是第一批，加上人口多，独居一幢，这在整个公房里极少，大多数是两户，三户同居一幢楼。根据我所知道的，我们家的房租是4.14元，面

积四十多平米，有上下两层，分前客堂，后客堂，灶间，前楼，后楼，晒台，自然都有仅能容一人通过的走道。两户以上同居的因为厨房或者晒台共用部位的使用偶尔会引起争吵，这在我们家绝对不会发生。

弄堂里有夫妻老婆店卖针头线脑小糖果，理发店。开水灶都是苏北人，有自己的传达室，电话，广播站，信箱，有托儿所，有颇大一张水泥黑板报，亲戚朋友等外人进来必须登记在册，成了一个独立的小世界。弄堂里的人除了必需的上班上学，也很少外出。像我的母亲每天忙碌着家里的三餐，缝补衣服，还要照料双目失明卧床的老太太，哪有机会走出去？反正也有好几位搭子经常一起说说话，解闷。

因为都是来自苏北，且同一个工厂，大人们讲苏北口音自然而然地影响到后代，到处都是“这块”“那块”的苏北语音。在这里，也没有谁高人一等，低人一等之分，大家倒也和睦相处。每家每户的大门大多敞开，大人们上班后，熟悉的邻居相互串门嘘寒问暖。弄堂里的好几位邻居都会到我家，关心问候老太太的身体，说些家务事。

随着子女的快速增多，很多都是同一所学校成为校友，同学，在房间条件相对宽敞的家里一起做作业，温功课，我们家就是其中的一个。在学习文化知识的同时也接触并交流外

面的世界。总感觉居住在周边的人和我们公房里的人一样，无论是卖东西吆喝还是平时的交流也在说苏北话，穿着的衣服也是打补丁，几乎没有看到打扮时髦的人。家附近的楚城戏院，胜利大戏院都在苏北人的聚集地，演出剧种大多是淮扬戏。据说楚城是民国著名大人物杜月笙创办，梅兰芳是股东之一，淮剧著名演员何叫天在此演出过剧目。

时光荏苒，公房跟随社会环境的变化而变化：传达室没有了，弄堂围墙拆除了，单独安装电表、水表。有个别的老邻居搬出去，包括我的同学。也有不是苏北人的不知道为了什么也住了进来，成了极少数。他们几乎有一个共同的特点，就是不与苏北人家庭为伍，独立生活，我家对面的宁波人就是这样。然而当我家有一晚揭不开锅的时候，他们主动送来了“臭冬瓜”，令我母亲当场泪目。此外，斜对面有一对刚结婚的小夫妻，竟然学起了苏北话，尽量融入这个集体中，让人诧异。外来人多了等于掺了沙子，工作不再全是纱厂职工，最后反倒是苏北人逐渐减少，成为各地人混杂的居民区的主体。

现在的公房早就被列入拆迁计划，人去楼空，连同那条门前的周家牌路都已经封闭。已有五年多一直荒着，最近有部分开始动工开建，往日熙熙攘攘景象只能留在我的记忆中了。



不厌露天看“二战”

□ 邵嘉敏

时光流淌，有些记忆非但未曾褪色，反而愈发清晰透亮。

今夏，闵行区放映了百余场公益（露天）电影。我们这些生于1950年代、如今已届花甲的人，当年可是露天电影的“铁杆粉丝”。

伏季农忙，收罢早稻，抢种晚稻的辛劳告一段落，生产队总要破费二十来块钱，请公社放映队到仓库场放一场露天电影。这是对体力精神皆已透支的社员们最熨帖的犒赏。

放电影的消息，总是带着几分神秘。除了本队社员和沾亲带故的，大家并不愿大张旗鼓、广而告之。这份“稀罕”，恰恰是生产队的“面子”。一场“扎劲”的好电影，足以在四邻八乡赢得艳羡。

放映日那天，再累的农活也压不住社员们眉梢眼角的兴奋。队长“瞎子吃馄饨”——心里有数，便提早一个钟头收工。人们纷纷为这期盼已久的夜晚做准备：炒些香瓜子、饭瓜子、硬寒豆，斩几根清甜的芦粟；早早搬了竹椅板凳去抢占仓库场的“C

位”；“毛脚”们趁机登门拜访；姑娘小伙更是要仔细“汰把浴”，洒点花露水，抹些百雀羚，空气里都浮动着的淡淡的香味。

夕阳西沉，两位放映员踏着载着银幕、放映机和音箱的脚踏车来了。队里指派的人赶忙迎上，七手八脚地竖竹竿、张银幕、挂喇叭、接通电源。仓库场上渐渐人头攒动，天色也一层层暗下来。

正片之前，照例是幻灯片。莫要小觑这“加映”，它集政策宣讲、知识普及、社会动员、信息传播于一身。接着是“新闻简报”：领袖接见外宾、工农业战线捷报频传……方寸银幕，映照着时代的脉搏。

终于，翘首以盼的正片开场了。少不更事的年月，我们最痴迷的莫过于“打仗片”。《地道战》《地雷战》《南征北战》，不知反复看了多少遍。前两者是抗战的经典传奇，讲述了冀中平原、胶东军民如何以地道为奇兵、以地雷为利器，与日寇展开不屈不挠的斗争。《南征北战》则铺展了

解放战争时期，解放军战士转战南北的壮阔画卷。跃动的光影里，战士们浴血的身影和机敏的战术，如同点点星火，在观众心中燃起灼热的敬意。当铁牛饰演的壮墩战士酣畅淋漓地喊出“又喝到家乡的水了！”时，场下口渴的我们也忍不住咽下口水。

间或也有异域光影闯入生活。苏联《列宁在十月》《列宁在1918》，南斯拉夫《瓦尔特保卫萨拉热窝》，阿尔巴尼亚的《宁死不屈》……这些来自欧洲的反法西斯影片，构筑了我们最初的世界认知框架。“面包会有的，牛奶也会有的”；“消灭法西斯，自由属于人民”；“空气在颤抖，仿佛天空在燃烧”……这些铿锵的台词，成了我们最熟悉的口头禅。心绪随情节跌宕起伏，时而开怀大笑，时而屏息凝神；时而欣慰颌首，时而忧心忡忡；时而怒火中烧，时而泪湿眼眶……

那时节，为追一场露天电影，人们乐此不疲。听闻消息，三里之内必定呼朋引伴，蹬“11路（双腿）”欣然前往。一次，风闻隔河梅陇许家木桥有场新片，且为双机双片连放，我们兴冲冲结伴而去。到了仓库场头，却只见一片寂静，杳无片影。垂头丧气归家，人问：“看了啥好片子？”便悻悻答曰：“《英雄发火跳》！”——英雄者，吾辈也；发火跳者，白跑一趟，火冒三丈也！

放映途中也常有窘境：断片跳档、电力跳闸、“跑片未到”，或是突降暴雨淋成落汤鸡……然而种种狼狈，在当时的狂热面前皆不足道。

时光流转到1980年代初，露天电影仍是乡村文化生活的主角。一次，已成为宣传文化同事的两位放映员到莘北庙泾放电影，那是我丈母娘家所在队。老人家感念他们辛苦，特意烧了几个家常小菜招待。这两位复退军人出身的放映员，谈笑风生间豪气干云，对当年放映量高达三百余场，观众逾三十万人次的骄人业绩溢于言表。然而，时代车轮滚滚向前，随着电视机的日益普及，那个曾点亮无数夜晚的莘庄放映队，在走过了十一载春秋后，画上了句点，于1985年正式撤销。

今年，是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利八十周年。提笔记下这些露天光影的旧事，那些喧闹拥挤的夏夜场景，那些银幕背后的时代印记与青春心跳，它们不仅不会在岁月中湮灭，更应被我们时时拂拭，铭记于心。



电影《南京照相馆》自7月25日在全国上映后，引起了全国人民的关注和海外观众的共鸣。在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际，这部电影的公映具有特殊的意义。

2025年8月22日下午，我冒着酷暑，怀着期待的心情走进了万达影院。虽然之前已经对影片内容基本有了大概的了解，但我还是被这部影片中侵华日军对南京人民实施泯灭人性的大屠杀罪行所愤慨。

电影《南京照相馆》，取材于1937年12月13日南京沦陷，侵华日军对南京人民实施野蛮残暴、毫无人性的大屠杀期间的真实罪证影像。

电影聚焦于一家名为“吉祥照相馆”的避难所这个细微切口，以小见大，呈现了那段惨痛历史中鲜为人知的坚韧与抗争。讲述了照相馆内七位普通老百姓，起初只想在大屠杀中保命，而被迫帮助日军摄影师冲洗底片。然而在照相馆狭小的红色暗房里，当一张张记录着日军屠戮暴行的照片在显影液中逐渐浮现时，触目惊心的日军屠城真相深深刺痛了他们的心。最终，这些从最初只求自保生存的普通人，成为了冒



□ 潘雪玲

死加印、保存、传递这些证明日军罪证照片的勇士。

看完电影回家的路上，天气依然很热38度。我走在热气扑面的马路上，脑海中反复出现影片中那一幕幕血腥的场面，心情久久不能平静。

不由从心底涌出了三点启示：

其一，任何情况下，我们对日本

侵略者绝不能有丝毫幻想。

影片中那个带着眼镜，看上去满脸真诚、微笑、斯文的日军摄影师伊藤，在向其他日军讲述其爷爷是参加过“甲午海战”的老兵时，却一脸自豪，得意洋洋。为了能够让照相馆阿泰帮自己冲洗底片，假惺惺与阿泰交朋友，并许诺事成之后会送他离城的通行证。当他拍摄的大量屠杀中国人的照片给自己带来荣耀后，伊藤也在生活和安全方面给与阿泰一些关照。但当阿泰不再被需要时，伊藤露出了

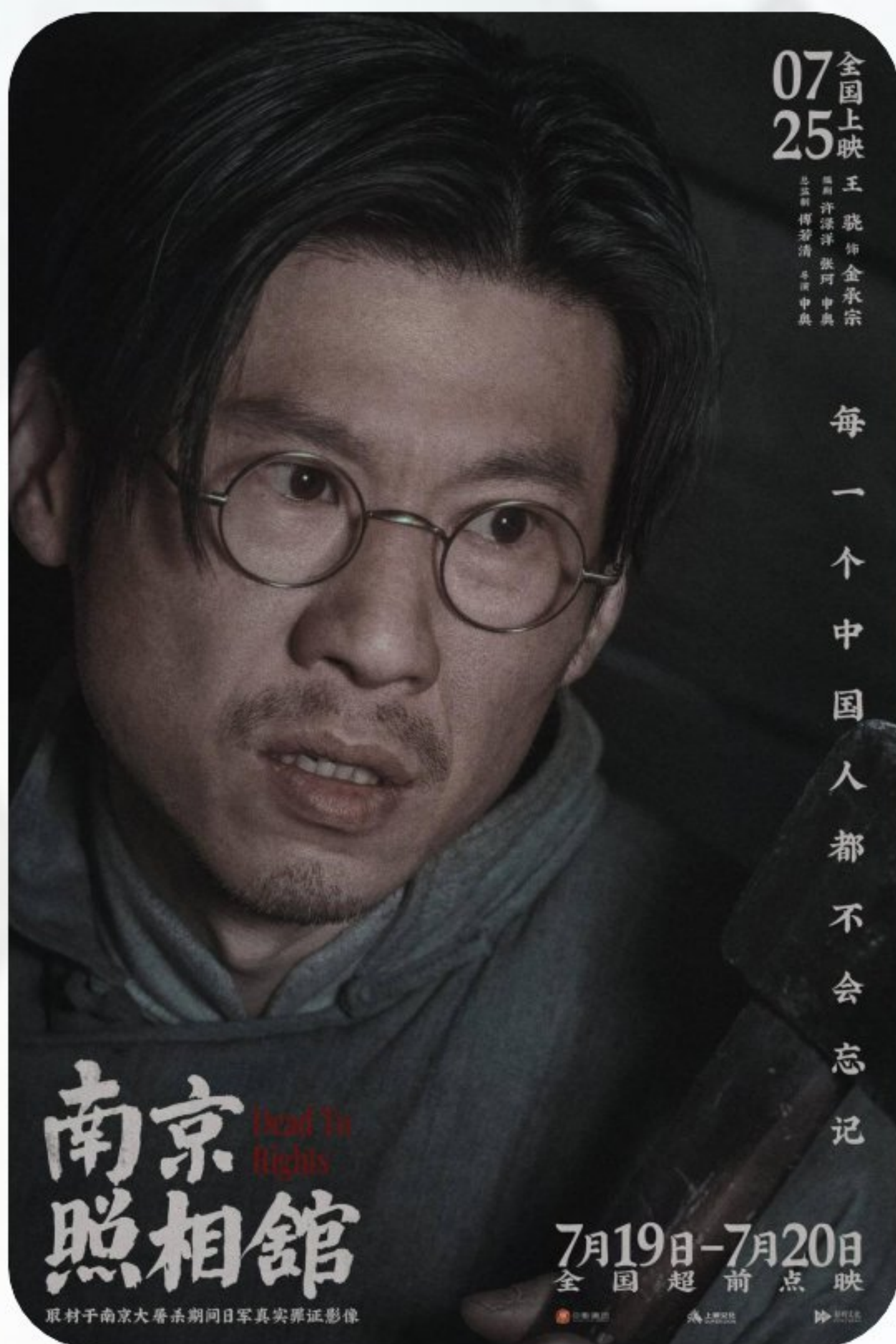
阴险恶毒的真面目。他以兑现承诺为由，不露声色地在送给阿泰离城的通行证上作了手脚，让站岗查证的日军对持有该通行证的阿泰杀人灭口，以保证大屠杀的秘密不会泄露。真是坏到了骨子里。

翻译王广海，为了自己和老婆、儿子能在乱世中活命，甘愿卑躬屈膝给日本人当翻译讨好日本人，却眼睁睁看着自己的老婆儿子被枪杀也不敢反抗。直到最后一刻，他才意识到自己在日本人眼里根本就是条狗。这最后的觉醒，使他长期压抑的情绪终于爆发，走上了反抗之路，最终倒在了日军的枪弹下。

电影警示我们：日本侵略者从来没有把中国人当人，这是刻进他们骨子里的，我们从来不是朋友。对日本人乞求讨好，只能死的更惨。

其二，面对侵略者，中国人民只有团结起来共同反击，才有活路。

影片中翻译王广海的台词让人警醒。当女演员问他：如果日本人败了，你怎么办？他说：“中国人就是一盘散沙，当兵的彼此之间说话都听不懂，怎么赢？”当他看到日军在江边大肆屠杀百姓之后又说“人都快杀光了，拿什么打赢日本。”这就是当年抗战期间那些当汉奸走狗的借口或理由。是的，当年日本侵



略者从东北到华北，从北京到上海，一路烧杀掠夺，中华民族到了最危险的时刻。如果没有中国共产党的统一战线，团结了大多数，把一盘散沙凝聚成铜墙铁壁，全民皆兵，中国人可能真就当亡国奴了。那样的话，日本人又可以如“甲午海战”中的战胜国那样，享受着逼迫中国割地赔款带来的财富快乐。

今天我们以史为鉴，在侵略者面前，国家兴亡，匹夫有责。团结就是力量，团结才有希望，唯有斗争才有出路。

其三，中国军人面对侵略者要血战到底，绝不言放弃。

影片中中国军队在与攻城日军连续几天的奋战后，不敌日军而撤退。其中有上千中国军人放下武器投降，以求保住性命。然而，放下了武器的军人在日寇面前犹如任人宰割的羔羊。他们一个个或被日军新兵当作了训练场上练刺刀的活靶子，或被成批枪杀，或被砍下头颅、或被捆绑着赶下长江……最后无人能够幸存。这样的死太窝囊、太憋屈、太没有价值。

血的教训警示我们，面对残暴的日军，作为军人决不能放下手中的武器。与其一死，宁可与日寇拼个你死我活，哪怕剩下一个人也要战斗到底，不言放弃。

南京大屠杀是侵华日军公然违反



《日内瓦公约》国际法，和人类基本道德准则的罪恶行径，是日军在侵华战争期间无数暴行中最突出、最典型例子。其暴行曾被《纽约时报》《中央日报》《新华日报》等中外媒体广泛揭露。但日本至今没有认罪悔改，并且还蠢蠢欲动。

中国人民在14年的抗日战争中浴血奋战，付出了伤亡3500万的沉重代价。我们要永远铭记历史，奋发图强，时刻警惕日本亡我之心不死的侵略野心。



□ 王 勤

父亲过世后，我在整理遗物时，发现有几页写着密密麻麻小字的纸。仔细阅读后，才了解到父亲小时候的生活状态，让我唏嘘不已。他讲到日本鬼子侵略上海时，被迫逃难失去了父母亲人，成为无家可归的孤儿，很凄凉悲伤。

但他也写到一段很温馨的场景，生活中一点点可爱的甜味。我把它抄写出来：“父母在闸北地区租了一间破旧的小房，烧饭拉尿都在一间里。家的外墙是砖泥砌成的，日子久了砖头间有缝隙了。有一年的春天，一只只小蜜蜂来筑巢里面了。每天在外墙飞进飞出的，也造成蜂蜜流在小洞里。我很好奇用小棒往里触动，突然看到一点点蜂蜜，就点点触触粘了点出来，放到嘴里顺便吃点甜蜜。我那时五六岁，家里从来没有吃过甜糖味道。我时常去看看玩玩，触点蜂蜜糖尝尝，那可爱的甜味！”

那可爱的甜味，会让老父亲耄耋之年还回味无穷！哦，我也有这样的

回味：大约也是五六岁的年龄吧，奶奶带我到乡下的老房子去住几天。那里有一个小院子，种着一些花草。那株爬上墙的喇叭花吸引了我，花朵还没盛开，粉红带点紫色，我踮起脚摘下一朵喇叭花，闻闻有股清甜的香味，摸摸悠长的花托柔柔白白的，里面包着什么呢？我试着从底部去吮吸，一丝甜甜的滋味流入口。这美妙的一刻，久久地留在我记忆体验中了。

我父亲那个年代生活贫困，能填饱肚子已经够好了。没有见到尝到过糖果蛋糕为何物，突然惊奇地发现，有那么一滴蜜甜舔入舌尖，可以如此地美妙幸福！在物质贫乏的生活中久了，对一点点的改善提高，其感受度是十分灵敏的。我们小时候过年时，能分到几粒小糖果是那么珍惜，剥开糖纸舔几下也是开心的。如今还有这样的体验感吗？不说我们老人对甜的已经腻了，就是小孩天天被甜味包围着，想必也没有那么敏感开心了吧？

童年是那么美好，像一张纯洁的白纸，一滴花蜜落在纸上，就晕开了一朵美丽的花。小小的眼眸看到的外面世界，都是那么好奇。看不到宏大纷繁的大世界，只关注身边能感知的小事物，可触摸、可品尝，甚至可与之对话。纯洁天真最是可爱！可是人总要成长，生活磨炼到日薄西山时，还有能力深情体会到，在晨曦中那顶着

露珠破土而出的嫩芽，被它感动欣喜吗？

老了常回忆童年的天真，多看看孩子活泼的样子，保持有颗童心，以老小孩的心态去观察周围的人和事，发现美、感受可爱的甜味！那么晚年生活的幸福指数一定会高点。



《雨打芭蕉》的畅想

□ 花瓣雨

楼道门口长着一棵芭蕉树，原是楼上某位业主迁离时顺手栽下的。其旧主临行匆匆，树无处可去，便随手插在楼下这片空白地上，仿佛一件被遗忘的行李，安置于一个陌生的角

落。如此随意的一掷，倒像是把生命的种籽投进了坚硬的现实之土。

起初无人留意，可它竟顽强地活下来了。年复一年，根在水泥地的缝隙里挣扎，地面之上的杆叶也枯了又

生，生了又枯。那看似死亡了的枯黄躯干，每每在立春时分被修剪清理干净之后，不久地下根便又执拗地钻出许多新芽来——先是三棵，继而五棵，又至七棵，如悄然伸出的无数只手掌，硬生生地举起一片片碧绿生青郁郁葱葱的芭蕉叶子来。生命一旦触到泥土，便如灵魂寻着了肉身，纵使践踏，亦要昂起头来，向着光，向着天，向着所有遗忘之外的方向。

每年开春绿化工都会把枯死的杆叶清理干净。不过月余，地缝里就钻出三三两两的绿。起初是怯生生的嫩芽，裹着浅褐的外衣，像刚睡醒的孩童揉着眼睛。没过多久，它们便舒展成巴掌大的叶片，风过时簌簌作响，倒比从前的独株更热闹些。夏日午后，阳光穿过层叠的叶隙，在地上织出晃动的光斑。偶尔有蝉鸣从叶间漏下来，和着楼道里的脚步声，倒成了最日常的背景音。

台风“竹节草”过境那天傍晚，我拎着垃圾袋准备出门，忽然一阵疾风暴雨让我停在屋檐下，犹豫不决时被一阵细碎的声响留住了脚步。雨点斜斜地打在芭蕉叶上，先是重重一吻，随即滚成透亮的水珠，顺着叶脉的纹路往下滑，在叶尖稍作停留，便纵身跃入泥土。叶片被打得噼里啪啦，却始终保持着向上的弧度，像一群撑着绿伞的舞者，在风雨里默契地摇晃，我顺手按下了手机的拍照键。

这时我突然想起《雨打芭蕉》的

调子。风急雨骤之中，雨点如密集的鼓点敲打在宽大的芭蕉叶上，噼啪作响，犹如音符在叶片上跳跃、弹开、汇流、坠下，破裂于地面，风雨的宏大喧嚣又似民乐合奏。我呆立着，竟舍不得走开。那清冷的声音，汇成一片湿润的绿意，流入了我耳中，也沁入心中。

浮想联翩的忆起从前只在琵琶弦上听过那番意境，弦音里的雨是急促的，带着岭南的湿热与明快，仿佛能看见穿蓝布衫的女子倚着窗，看雨丝斜织如帘。可眼前的雨是温柔的，芭蕉也是安静的，没有乐曲里的急切，只有一种默默的呼应——雨有雨的去向，叶有叶的承接，万物各有节奏，不必追赶，不必慌张。

原来植物从不是静止的风景。它们以自己的方式记录时光：春天的抽



芽是对冰雪的应答，秋日的枯败是给大地的回信，而那些在风雨里摇曳的叶片，不过是生命在寻常日子里的低语。就像这株被遗弃的芭蕉，未曾有人刻意浇灌，却在墙根下活出了自己的四季，碧绿生青郁郁葱葱！她用枯荣告诉我们：所谓永恒，从来不是一成不变的模样，而是在循环往复里，始终保有重新生长的勇气。

雨停时，水珠还挂在叶尖。我望着那片被洗得发亮的绿，忽然懂得，有些相遇不必刻意。就像这棵芭蕉，它只是恰好长在这里，却在某个台风天，用一场雨，教会我聆听自然的絮语；也让我明白：最动人的风景，往往藏在不经意的日常里，在叶与雨的相遇中，在人与岁月的相守里。



□ 顾仲源

喜欢种花，可是公寓房条件受限。一位热心花友告诉我，球兰可以种在花盆里像吊兰一样悬挂起来，且种植不难。我来了兴趣。

去年春日的一天上午，阳光透过纱窗在阳台上投下温柔的光影。我小心翼翼地拆开包裹，里面是花友送来的几段裹着湿润纸巾的球兰枝条。我选了个陶瓷盆，填上疏松的自配营养土，将枝条稍斜扦插入土中。浇透定

根水时，水珠顺着叶片滚落，像给这株新生命挂上了细碎的水晶。

最初的日子，几根枝条似乎总带着点矜持。茎蔓是嫩绿色的，细细弱弱，像怕惊扰了谁似的，贴着盆沿悄悄伸展出嫩芽尖。成活了，叶片生得扎实，卵状长圆形的叶子厚实得像打蜡的皮革。叶片上分布着大大小小的不规则白点，让我不禁忆起童年夏天乘凉时眺望的那点点繁星，它给墨绿

的底色增加了些许活泼感。阳光照在上面，能隐约看到叶肉里细密的纹路，仿佛藏着无数个春天的秘密。

不久，感到这陶瓷盆略显小了点，我给换了个稍大一圈的陶土盆。过了月余，茎蔓突然像醒了似的，开始朝着盆外生长攀援、可又“无依无靠”，它们像几条好奇的触角，探索着可以依附的方向。我找来一个圈箍，围在花盆沿口下方，又用四只夹子固定在圈箍上当做“耳朵”。再用铅丝弯成两个约40厘米高的倒“V”形，下面缠接在“耳朵”上，上面交叉形成“十”字形的顶部，以便于可悬挂在阳台高处的晾衣杆上。另外，在四根竖向铅丝上还横向绑了两圈铅丝，形成了“笼”形支架。它们便顺着支架蜿蜒而上，几个月后就织出一片蓬勃的绿。

每个星期，我见到盆土干了，就给浇上水；每过一段时间，给它施点薄肥。看到萌发的枝丫多了，影响通风，就及时修剪。冬天遇有特别低温的几天，我把它搬到客厅里，防止阳台上因气温过低而受伤。

一年过去。今年5月的一天，我在给球兰浇水时，忽然发现球兰的叶腋间冒出了有如火柴梗似的细杆，头部有米粒大的毛茸茸的东西，这是啥？请教了花友，说这是花苞的初萌。这令我十分期待。果然，

半个多月后，那花苞慢慢长成形了，像一串缀在藤蔓上的粉色珍珠。

接下来的日子，这些小珍珠一天天膨胀，慢慢显露出圆润的五边形模样。小巧精致的花苞，如凝脂细密雕琢的白玉纽扣，散透着蜡样的光彩。它们一颗颗紧密相挨，浅粉与乳白交融的外皮，像蒙着层轻柔薄纱。它们似乎是封闭着自己又显示着含蓄的韵致，把即将舒展的星芒悄悄藏起；它们又仿佛在积攒力量，是一串等待开启的神秘宝盒，满是蕴隐的期待。

终于在一个雨后的傍晚，这一簇花开了。凑过去看时，心一下子被那精致的美攫住——几十朵小花聚成一个直径约7厘米左右的半球形的花



团，每一朵都像个玲珑的五角星，花瓣是温润的白玉色，仿佛是上好的羊脂玉被巧手雕琢而成，质感如细腻绒面。花心是绛红色的，藏在五角星的中心，像给这玉饰嵌了颗碎钻，又如精巧的星芒徽章。花瓣边缘有时微微翻卷，花蕊藏于中心，若隐若现，让花朵多了灵动润泽。微风拂过，花球轻颤，散发出淡雅甜香，精致又迷人。凑近了闻，这香气，不浓不烈，像含在舌尖的蜂蜜水，丝丝缕缕漫进心里。

再仔细观察，单朵花恰似大小五角星嵌套。外层大五角星呈圆角状，花瓣有天鹅绒般的质感，如细雪轻覆；小五角星叠在大五角星上，内芯绛红如同星芒般耀目。花蕊隐匿其中，还分泌出晶莹花蜜挂在花瓣上，如细碎露珠点缀。而每朵花的背面，花托亦是一个个五角星，令人称奇。这几天的连续高温，让人汗流浹背，尤其是吾等古稀之人大多待在家里开着空调避暑。阳台上，阳光明晃晃火辣辣地泼洒下来，热浪阵阵。然酷暑高温却挡不住球兰的蓬勃生机，它仿佛自成一方清凉小世界，在阳台上花盆里悠悠过日子，茎蔓攀着支架蜿蜒，叶片厚实如翡翠，在高温里倔强地绿着，更惊叹它在伏天炙热中居然还花开二度。想当初扦插时，不过是几根纤细枝条，埋进“吉祥如意”陶盆的土里，谁能料到如今叶茂花艳会有这般惊喜？！



花盆挂在阳台，微风拂过，球兰轻晃，花叶摩挲似私语。看着油亮叶片衬着粉白小花球合花苞，悬在半空，像把舒心柔意全收进这方小天地。暑气似乎被花香稀释，纵有烦心事也会被花香撵跑，球兰给我带来一阵阵清凉惬意。拥有这份心旷神怡，成就感油然而生。

忽然悟得，美好从不是一蹴而就的。就像这球兰，在默默生长的日子里积蓄力量，终会用最惊艳的姿态，回报每一个耐心等待清晨与黄昏之养花人！

晨练太极健身心

□ 张福生

自退休至今的十余年里，每天晨练太极拳成了我的生活习惯，颇感有益身心。

我练太极拳的起因是退休后的一场病，而且患得不轻。被疾病所困之际，朋友劝我打太极拳。并说其运动量不大，对身体好处却不少，特别适合老年人。常说退休是新的生活开始，但前提一定要有好的身体。于是，我不仅下决心戒掉抽了20多年的香烟，而且开始学练太极拳。

太极拳的招式较多，我选择了24式简化太极拳。虽是简化，但学会还是要下功夫的。好在上班时，单位组织过学打太极拳，虽没学会，印象还是有的。我从百度中搜索到教学版的24式简化太极拳视频，天天打开，跟着学练。原来上班时要我学，不用心，记不牢；现在退休后我要学，用了心，印象深。没多久，我就走出家门去公园、去绿地，在舒展、轻柔的音乐口令声中，跟着打起了太极拳。

住在我家对面的邻居丁老伯是打太极拳的高手。得知我在学打太极拳，很热心地把他的教学笔记送



给我。有了高人的指点，我结合实练，从中明白，打好太极拳要在“轻、柔、慢”三个字上下功夫。

“轻”并非无力，而是放松用意，其有利于气血畅通，减轻心脏负担，消除疲劳；“柔”并非软弱，而是以柔克刚，其能延缓衰老，使关节灵活，筋膜舒展，富有弹性；“慢”是太极拳最显著的外在特征。慢节奏与深长的腹式呼吸自然配合，调节植物神经，使心态平和，降低消耗，是极佳的身心减压方式。可以说，这三个特点是太极拳智慧的体现，也是老年人打太极拳的好处所在。

打太极拳贵在坚持。切忌三天打鱼，二天晒网，更不能急来抱佛脚。我基本上是每天上午去公园或绿地打太极拳。有时下雨，我就去离家不远

的桥洞下，或去旁边的亭子里打拳。身在树木丛中，周边是河，放眼绿色，心旷神怡。随着音乐响起，我从起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅……到收势，一遍下来，再练一遍，连打三遍。天长日久，慢慢感悟到打太极拳是一项非常好的身心运动，是一种流行的健康养生方式。其好处涵盖了身体、心理和社交等多个层面。

如今，我的身体状况比刚退休时好了许多。朋友们说我，那时脸色灰蒙，无精打采，现在脸色红润，神清气爽。我已是古稀之人，经常与老友外出旅游，饱览祖国大好河山。还担任志愿者，参加单位和社会的公益活动，编写博文，老有所为，乐在其中。其中，得益于晨练太极拳是一个重要方面。



隔夜馄饨成美食

□ 纪延卓

在日常生活中，我们总免不了要吃隔夜饭、隔夜菜。虽然知道剩菜剩饭对人的身体有害，但是若全变成湿垃圾，这该有多浪费，那是于心不忍呀。

申城人士有个良好的节约习惯，就是在酒店就餐时，点餐是少而精，一般所剩菜肴不多。在酒足饭饱之后，餐桌上剩下的菜肴会打包带走。

这个习惯被有些内地人看不惯，认为上海人小气，剩下就剩下了，这是豪气是派头，为何要带回家呢？

这是小气的事吗？本地人士历来反对奢侈浪费，对粮食绝不会轻易糟蹋，这是申城人的传统，最明显的例子就是上海人吃“泡饭”。我过去的单位是上海制笔贸易中心，是专门销售文化用品的。我们在与内地商家接触时，常被他们调侃精明不聪明，小气不大气，把“泡饭”贬低得一塌糊涂，说我国有三大泡，泡菜、泡馍、泡饭。

泡饭一直被有些内地人诟病，我们也不多争辩，客户之间不必过于认真，对方也就是开个玩笑。有关泡饭还是过去物资匮乏年代的老古董，这也是勤俭节约的象征。泡饭是过去式，就像是“节约领”一样，但勤俭节约的传统是一直被上海人延续了下来。

我身上也有这个习惯，就是隔夜



剩菜剩饭不会轻易扔掉，主要还是看剩下品质如何。如果是多夜的、有异味的，当然不能吃。我在自己家下厨，最多是两荤两素，数量也不会多，所以基本没什么剩菜。

但去女儿家帮厨，就要四荤两素一汤。每周我去女儿家帮厨三餐，周一到周三，为了防止营养过剩，现在周一晚上是吃馄饨或者水饺，再买两到三个熟菜。人的胃口现在总是很挑剔，所以食材要经常换新，荠菜猪肉馅为主，其他还有白茶馅、韭菜馅、芹菜馅、马蹄馅等，种类上有馄饨和水饺。周边十多个售货地点，我几乎全跑遍，目的就是常换常新。

每次吃馄饨总会多几个，甚至十多个，这也没个定数。对剩下的馄饨要沥干水分打包带回家，吃饱了感觉多余馄饨是个累赘，但肚子唱“空城计”时，就成了美味，这比过去的泡饭要奢侈多了。

剩下馄饨次日中午拿出，放在油锅里炸一下，那就是香喷喷、美滋滋的上好佳肴。但光吃油煎馄饨太油，最好是配碗稀饭，一碟酱菜、一碟花生米，或者是咸菜、腐乳、咸蛋都行，这样的混搭是最好的。

油煎馄饨要开温火，大火会焦黑，里面馅料还没热，所以要慢慢放在油中煎，不需要太多油，不然就变成油炸了，煎、煸、炸虽然都是将食物放在油中烹调，但还是有差别的。

油煎馄饨煎到两面金黄最好，时

间不宜过久。不然太老会嚼不动，太嫩的话，两面还是白花花的，馅料也不热。吃油煎只能当点心吃，如果蘸点醋更佳，吃个半饱是最好，如果过饱反而不美。

油煎馄饨其实是不得已为之，就好像电饭煲饭煮多了怎么办？我有个好办法，就是将这些剩饭加适量的水熬成粥。电饭煲熬粥很粘稠，是养胃的良方。我过去胃溃疡久治不愈，就是喝了多年的电饭煲粥才痊愈的。

生活中变废为宝的生活常识很多，其中油煎馄饨就是一例。吃这道剩饭，比其他的剩菜味道都要好很多，不信你试试。



万寿斋， 小时候的味道

□ 维克多·一诺



冒着高温，来到位于山阴路 123 号的万寿斋小吃店，总算满足了近段时间的念想。

与万寿斋结缘，要追溯到上世纪八十年代。当年在几位老战友推荐下，第一次吃到地道到顶的上海小吃。店面不大，座位少、食客多，每次去都挤得满满当当，连转个身都有点困难。后来总结出经验：吃万寿斋得“错峰”，避开“饭点”。这不，今天特意挑个午后时段到店，估摸着应该不用排队，没想到还是座无虚

席。好在只几分钟就等到了空位，与其他食客拼在了一桌。

鲜肉小笼是店里的招牌。一上桌，伴着袅袅飘转的热气，小笼诱人的烟火气已扑面而来。咬上一小口薄薄、晶晶亮的皮，紧致的肉馅鲜甜适中，汤汁恰到好处的鲜美，蘸上一点点醋，别有一番风味。老食客晓得，吃小笼是很讲究的，这里暂且不表。在上海吃过豫园、南翔等不少老字号小笼，感觉还是万寿斋的“妙”些。当然萝卜白菜各有所爱，大家可以择时实地“亲测”下。除了要排队、店内拥挤外，其他包侬满意。这是个“内容为王”的时代，美食也不例外。其核心就是它的味道品质，小吃不就是冲着这份念想去的吗？！

沉浸在小笼的美味体验中，这家顶有特色、“重量级”的另一款美食——麻酱面上得桌来。面条入口有弹性，黏糯、鲜香，麻酱浓醇却香而不腻，吃起来香鲜润口，芝麻香加上恰好的咸淡，回味隽永。

到这家店，菜肉馄饨也是老食客必点的。这馄饨真是“一口鲜”，兼具老上海街角诸多小馄饨的优点，几乎挑不出刺来。

今天品尝的几款小吃，款款惊艳，味儿倍纯正。前些年到该店有一款小吃，盐放得稍多了点。今几个，几款小吃无可挑剔，满足了味蕾期待，也让我觉得顶着酷暑前来不虚此行。蟹粉小笼、三鲜馄饨、葱油拌

面，还有搭配各式浇头的冷面，各有风味，食客的点单率也是倍儿高。万寿斋传承南翔小笼 70 余年经典制作工艺，让食客近悦远来。

尽管店面小，又十分拥挤，但超高的性价比，深得“老上海”和南来北往食客的喜爱。尤其在炎热夏日，这简单清爽的小吃既能消暑解腻，又能抚慰一颗颗有着美食渴望的心灵。

万寿斋，是“唯美食不可辜负”的最佳去处。若你也想一品正宗的上海味道，不妨找个闲暇时光走进万寿斋，相信定会有惊喜和惊艳等着你！你也一定和我一样，当再次光顾万寿斋时，她也会像老朋友一样在老地方等着你。

中华美食魅力无限，璀璨的中华

美食文化，正是靠千千万万如万寿斋背后匠人的守护、坚持、传承和发扬。

中华美食文化，感谢一路有你！



□ 黄 新

年年吃蟹，今又吃蟹，又到一年一度吃蟹时。

也许男人都懒，吃鱼，怕刺；吃虾，怕剥；吃蟹了，又怕烦。儿子就是如此，所以家里很少买虾，买蟹。



买了，也是挑大的，以图方便。每每烹制了，都要去壳，剔肉，儿子才肯下肚。有时，儿子去饭店，也会罔顾左右地叫上一盆炒蟹粉，解馋。可儿媳进门了，喜欢蟹虾鱼之类，每天家里的饭桌上就再也少不了河鲜，海鲜了。

儿媳喜欢吃河虾。原本家里买虾以海虾为主。儿子喜欢吃海里的斑节虾，最近肉价上去了，海斑节虾也要60元一斤了。然儿媳不喜欢海虾，她以为虾蟹都必须是活的，吃河鲜为主，但养殖的大草虾她也是不吃的，以为肉质比较松。儿媳喜欢吃小鱼小虾，说是有骨头，啃起来有劲，最喜欢吃的就是养殖的斑节虾，以为其肉特别Q弹。养殖斑节虾最便宜的时候在六七月份，大约可以低到55元一斤。最近在110元左右一斤，过年的时候160元左右吧。好在儿媳喜欢，所以每次买个3-4两，也就可以解决问题了。

儿媳也喜欢吃蟹。前几年家里总有几张蟹券，没人吃，今年放到明年，明年放到后年，最终送给亲家。亲家提了吃不掉，结果又送几只回来。今年六月就开始吃油酱毛蟹，面拖蟹。这几个月也是每周蒸个二三次大闸蟹吃。只是每次总是掀了蟹

盖，挑出蟹黄蟹膏蟹肉，拢在蟹壳里，撒上米醋姜末。看着儿子扒进嘴里，满满慈祥的目光，引得儿媳直指儿子，这么大了，还懒得不会自己吃。

上周，空了，看到卖蟹的桶里有一堆二两不到点的小螃蟹，不禁心血来潮。想儿子喜欢吃炒蟹粉，何不自己学着弄弄，反正没事。于是就买下这堆七只小螃蟹，才25元。配料，买了一盒内酯豆腐5元，买了鱼摊上现做的十只鱼丸子10元。

一、食材准备：

(1) 洗净螃蟹，上锅蒸熟后，用工具剔出蟹肉、蟹膏和蟹黄。绝对不可加咸蛋黄，或者用胡萝卜末子替代增色。

(2) 豆腐切成小块，开水中氽过，去豆腥味。

(3) 鱼丸子清水漂洗后切成丁。

(4) 姜末、葱末备用。

二、烹饪：

(1) 炒锅洗净、精制油少许，油温七分，放入姜末葱末，爆出香味。再入蟹粉煸炒片刻，喷黄酒，以去腥味。出锅备用。

(2) 精制油少许，油温七分。滑入豆腐块，略煎。入鱼丸丁，加入高汤或水两大勺（小碗大半碗）。待水沸锅开，将炒制好的蟹粉铺在豆腐鱼丸丁的面上。盐、糖适量，可加胡椒粉、味精。但我不提倡，因为盖住了蟹味，中火勾薄芡。出锅装盆。

此菜，鱼丸软糯，豆腐似玉，

蟹白膏黄，和醇鲜香。最关键的，就是不用自己用手剥蟹，省却好多事情啦。



约了快一个月，终于约定与老领导一起聚餐，在“和记小菜”落座。好多日子没见，突然发现陆经理好像变了：原来印象中他脸黑黑的，总是带着点疲惫，可这次看到他，感觉他变了许多：整个人精神焕发、容光满面，看着好像年轻了好几



岁，惊得我瞪大了眼！

实在忍不住，我问：“陆经理，吃什么灵丹妙药了？用了啥办法，您这变化也太大了！”他哈哈一笑：“早餐可太重要啦！”接着，他毫无保留地把自己的早餐秘籍告诉了我。

男人要年轻，女人爱美啊！听了他的话，第二天，我就用他说的办法为自己做

早餐。其实，很简单：煲一锅汤啊！这汤和我们平时喝的汤不一样，关键是食材不一样！

他说的汤，食材搭配很简单：一个苹果、一个香蕉、一个鸡蛋、三颗红枣、三个桂圆、一小把枸杞，一小段胡萝卜、再加上三片姜。如果家里正好有红薯，也可以放个小红薯。

这些食材各有功效：苹果能清理肠道，香蕉补充钾元素，鸡蛋、红枣、桂圆补血，枸杞养肝明目，姜片则可以驱寒，胡萝卜、红薯有丰富的胡萝卜素、粗纤维，对缓解便秘有功效。

做法也很简单：把所有食材切成小块，一股脑放进砂锅里。加适量的水，开大火烧开。然后转小火再煮一

下，苹果和香蕉变得软烂即可，汤变得浓稠香甜就好。最后，一定要记得放上一把枸杞。关火，大功告成。

重点来了，煮这个汤，必须得用砂锅！记住！一定要用砂锅来煲汤！之前，我也偷懒用普通锅煮，味道和效果差远了。砂锅受热均匀，能慢慢把食材的营养熬出来，还能最大程度保留食材的原汁原味和营养成分，别的锅可做不到。

喝了一段时间，整个人状态都不一样了：一上午都神清气爽，精神头十足，做事情效率都提高了。最有体会的是：大便特别通畅，感觉很好。这早餐砂锅汤成了我的养生秘籍汤。





抗战之歌(组诗)

□ 王雅萍

一、文学的呐喊

题记：有感于骆宾基的报告文学集《大上海的一日》。

繁华的上海
遭受八·一三战火
文学的呐喊
震撼人们的心窝

全景式描摹
战争中市民的生活
用电影镜头
将一个个细节捕捉

急救车开足马力
红十字旗激忿地抖着
车子劈开人群的波
对伤员艰难取舍

伤员从担架跳下
“我还有右胳膊
我要上前线去
让鬼子还我山河！”

每字每句都在燃烧
是血与火凝成的大作
睡狮惊醒的吼声
终将日寇的野心打破

二、血写的战歌

题记：有感于浙东革命根据地纪念馆的抗战史记。

一串串的数字
在滴着血
那是抗战的将士
用音符谱写的歌

一年年的光阴
在烽烟中走过
这是持久战
跳动的脉搏

一株株的红枫
像一团团的火
这是英雄的情怀
在不息的闪烁

一缕缕的阳光
一群群的和平鸽
一张张的笑脸
一代代的蓬勃

三、鲜红的达子香

题记：有感于第二故乡的抗战故事。

八十年前的小村庄
照进了第一缕阳光
凯旋而归的儿女们
捧着鲜红的达子香

那是我的第二故乡
曾打响抗战第一枪
英雄名字响彻山河
让日寇闻风而胆丧

逶迤广阔的兴安岭
摆开声东击西战场
关东军运送的列车
腾起了冲天的火光

老村长曾在山沟里
将抗联的战士隐藏
在与鬼子的周旋中
赢得一次次的胜仗

炊烟袅袅谱写乐章
泉水叮咚凯歌奏响
岁月依然传说当年
让岭上的鲜花怒放



重温上海抗战民谣

□ 周曙明

在那艰苦卓绝的抗战中，中国军民前赴后继，英勇战斗的事迹可歌可泣。在那烽火连天的战争岁月里，作家、音乐家创作了大量抗战题材的优秀文艺作品，包括许多脍炙人口的抗战革命歌曲。上海的工人、市民和农民也创作出了许多“土特产”——抗战民谣，也起着宣传群众、发动群众、教育群众，鼓舞斗志的作用。于是，我从早年搜集整理的，以及流传在上海各区的众多“抗战民谣”中，甄选出了80首，编辑了《上海抗战民谣80首》，来纪念中国人民伟大的抗日战争胜利80周年。

在《日军登陆金山卫》中道：“……开大炮，攒炸弹，日军登陆金山卫。老百姓，吓得来，背起包裹就逃难。三光政策烧、杀、抢，害得百姓苦难捱。东洋乌龟小瘪三，看见妇女就强奸……”《东洋乌龟攒炸弹》则反映了受苦受难的儿童形象：“八一三，八一三，东洋乌龟攒炸弹，上海人民遭大难。阿三正在吃晚饭，轰

隆一声房屋塌，炸煞阿三娘和爷，炸煞哥哥和姐姐……东洋乌龟攒炸弹，炸死多少娘和爷……”。

这是在日本侵略者的铁蹄下，中国人民受尽苦难的缩影。

上海人民团结抗战的民谣《枪口朝外》：“枪口朝外，齐心抗战。打小日本，决不胆颤。国军飞机，扔下炸弹，炸死日本王八蛋”。歌颂了中国人民一致抗日的决心。《小妹捐枪上战场》：“姐姐去当看护娘，小妹捐枪上战场。风头勿比男儿差，一队女兵奔前方”。则表现了“巾帼不让须眉”英姿飒爽的抗日女战士形象。《支前歌》则云：“拿起线来穿起针，想起侬前方作战人。勿绣那鸳鸯搭蝴蝶，侬要做几件棉背心。一件件个棉背心，送到前线代表我的爱。我愿化作棉与絮，与我将士同寒温”。弄堂小娃娃也认识到：“弄堂小娃娃，天天打相打。大家都是苦孩子，为啥依打我来我打他？小娃娃，要听话……国家已经不像样，我侬要爱

国，我侬要爱家，我侬要爱爸和妈。要做好孩子，快快长大打东洋！”唱出了少年儿童在抗日战争中的成长，懂得要爱国、爱家、爱爸妈，长大了也要参加抗日打鬼子的理想。

在那艰苦卓绝的抗战时期，上海出现了父母送儿子、妻子送丈夫、祖辈送孙辈，未婚妻送未婚夫参军抗战的动人故事。在《送哥当兵去》中，妹妹送哥哥奔赴前线的千叮咛万嘱咐：“妹妹我坐窗前，穿针又引线。不为嫁妆不绣花，做双鞋子给哥穿。哥哥当兵去呀，妹妹送村口。难分难舍情意长，别把家里挂心上，消灭鬼子保国保家乡，胜利把家还”。表现出了老百姓诚挚的爱，对亲人上战场打鬼子的坚决支持。正是有了老百姓对抗日战争的支持，才有了将士们前赴后继……

在抗日战争中，人们最痛恨的是卖国求荣的汉奸。民谣《风向标》写得十分形象：“滚珠脑袋，轴承的腰，头上插个风向标……鬼子嘴里放个屁，他说香得不得了，这是汉奸真面貌”。“翻译官，损德行，见你老爹也把眼睛瞪。见鬼子，会奉承，点

头哈腰鞠个躬。像只癞皮狗，拿着鬼子当祖宗。”描绘出了汉奸的丑恶嘴脸。

不少民谣反映了中国军民的英勇战斗场景。“长枪乒乒声、要打东洋人。我侬地下新四军，打起仗来有名声。不管你飞机飞拉九霄云，打得鬼子呜哩哇啦喊救命”。《就怕中国大刀队》中说：“手心手背，狼心狗肺。日本王八蛋，独怕中国大刀队。”“平型关大捷”消息传到上海后，人民欢天喜地，唱起了《大胜利，第一战》：“一二三，孙中山。四五六，毛泽东。七八九，平型关。八九十，林彪罗荣桓。打日本，不留情。大胜利，第一战”。“平型关上来英雄，英雄就是八路军；好象平地春雷响，抗战史上第一功”。

这一首首上海抗战民谣，再现了上海人民抗战的情景。它们也是“非物质文化遗产”的一部分，同样值得保护与传承。抗战民谣，是对青少年进行革命传统教育的好教材。“勿忘国耻，以史为鉴”，抗战民谣永远不会过时。



热情似火的夏姑娘，再见了

□ 青于蓝

立秋了，节气上更替的那天，与申城似乎没多大关系，那几天炎热盘踞着。但对北方有关系，看一大连人的文章，说立秋这天早上，身上就有干爽的感觉；立秋第三天的清晨，丝丝凉意沁润肌肤，大连下雨了。一场秋雨一场寒的谚语在北方是精准的；于申城，因闰六月、脱衣秋（立秋时间是下午两点不到点，正是热的时候）、还有十八只秋老虎肆虐，真要感觉秋凉，还有待时日呢。申城同志们还需熬着，期盼着凉爽的秋姑娘的到来。

夏天，太热，大多数人不喜欢。8日下午，外出办事，一走到外面，热浪扑面而来，地面的热气直往身上窜，仿佛人被热气环流包裹着。还好有点小风，还好车上有空调，办事处也是凉爽惬意。尽管真正的秋天还没到来，酷热还当头，反过来公正评判夏天，它也有其独到之处。微观上，它对高血压的人友好，可以隔天吃药；出门换衣服比冬天方便简单；宏

观上，夏季高温促进喜温作物如水稻、玉米进入快速生长期；高温和充足光照使作物籽粒饱满，如小麦在立夏后需高温促进灌浆。夏季，就是洪涝灾害多，对国家财产和人民生命安全构成威胁，是其最大的麻烦。

若说我喜欢夏季，那就是可以赏荷。

屈指数来，今夏我在各公园赏荷次数加起来，不少于十五次。荷展的一个月中，主办的古漪园就去了三次；黄兴公园去了三四次；醉白池去了一次；闸北公园去了一次。本来还想去世博公园的申园赏荷，圆满完成每个荷展公园的赏荷任务。我不在乎去申园要走不少路，也不在乎花15元买门票，当电话咨询得知申园要上午9点开门，就只能望园兴叹了——夏天的9点，已经很热，阳光也烈了，荷花还拍得好吗？那几天正好又逢旅游，申园终究放弃了。

有事干，特别是干有意义的事，生活才是丰富有趣的。因着赏荷，我

完成了好几篇博文，很有满足感。照片的拍摄、整理、调节和发出，都愉悦了身心。于忙忙碌碌中，淡化了对14岁的孙女宝贝自己在家煮方便面吃的怜惜和操心。很爱孙女宝贝，在她还是童年时代，我付出了太多，想起她，手臂上似乎仍有肉乎乎的温度，还有乳香味在鼻息中若隐若现。随着孩子的渐渐长大，小时候离不开我、粘我的情状也渐渐有了改变。直到跟我在一起，闲话寥寥，我也就从些许的失落到完全接受。小孩子的成长过程，大抵是这样，只能适应。爱的端口是向下的，我必须学会把向下的端口大部分时间掰向自己。

暑期，一个比较炎热的那天，我经历了一个小时的车程去过儿子家，孙女的一声“奶奶”就把我爱的端口毫不设防地掰向了她。中午的一顿好吃，孙女吃得满嘴流油。好几次，我痴痴看着她，看得孙女问我，你想对我说啥？我当然是爱要说出口，就说，没事，奶奶就是喜欢你，多看看。我想，等孙女到了中老年的年纪，想到她奶奶爱的表白，是会有感慨的。对老辈的情感，往往在失去后，才会泉涌，我们不也这样么？

八月上旬就要过去，热情似火的夏姑娘会渐行渐远。荷花凋谢了桂花会开，届时，吴刚又会捧出桂花酒；菊花会紧随其后，与皓月隔空轻语……每个季节都有不同的花花装点我们的生活，有不同的风景滋养我们

的心田，有不同的经历让我们成长。

可喜的是，夏姑娘，再见了；还有二十天，中小学开学了。



喜欢秋天

□ 何秋生

我喜欢秋天，这不仅仅因为母亲是在这个季节给了我生命，还因为秋天就像藏在我心底通透我周身的一首浓浓厚厚的情诗，就像含在我喉管温润我心田的一杯清香甘甜的美酒。

走进秋天，当那幅层林尽染的画面扑面而来时，你即刻会被那股黄澄澄金灿灿的气场与蓝天如洗、山峦如画的神韵所震撼。尤其当微微秋风带

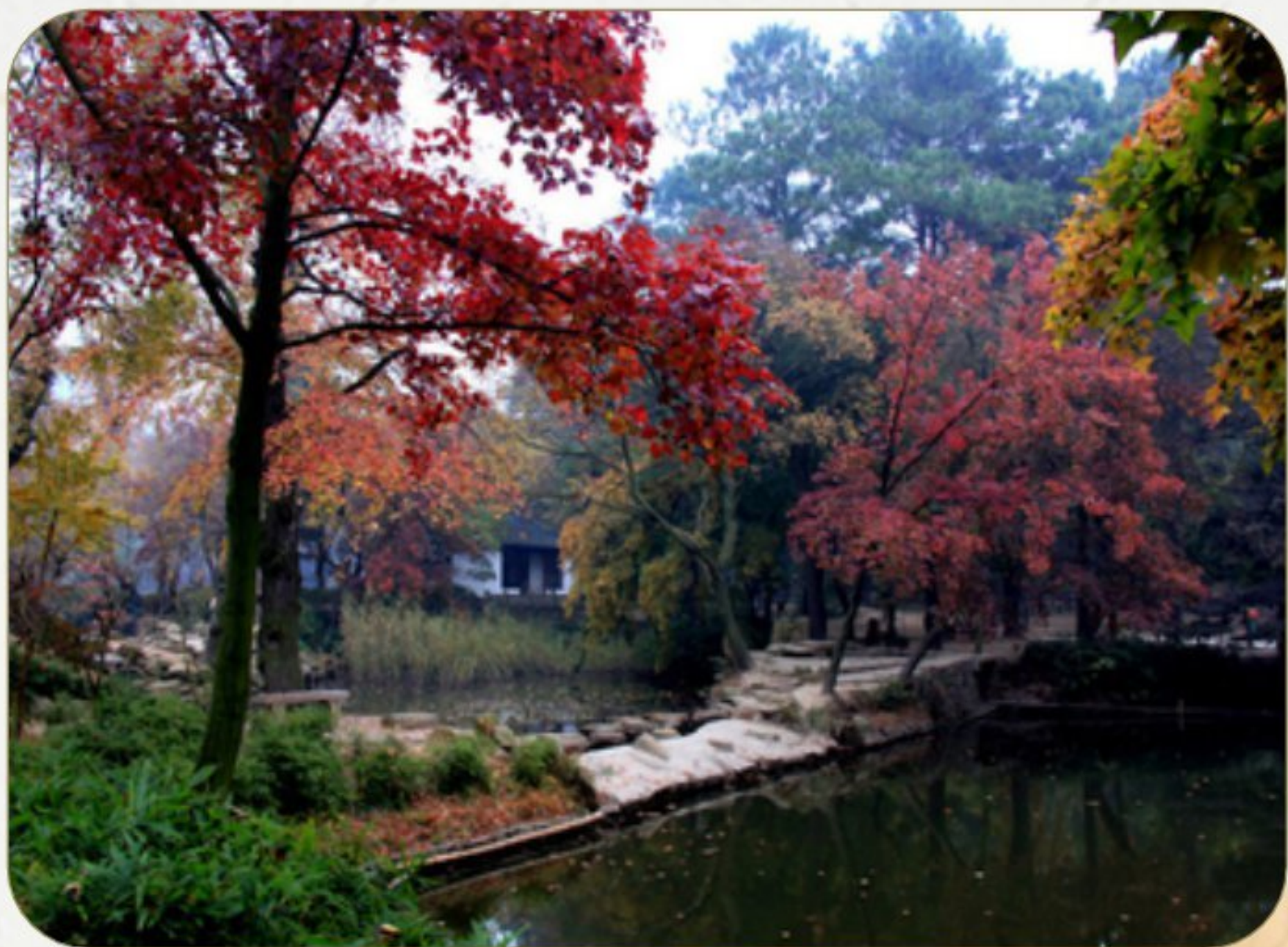
着蔬果芳香，将一片金色的枫叶吹上你的掌心，亦如一只彩蝶停靠在你的肩头时，你的身心顷刻间如一朵红云飞翔起来……

人在秋天里的这种心灵感觉，其他季节是无可比拟的。这是大自然打造的一个极致的艺术画廊……

喜欢秋天的理由有很多。而我对秋天的感知，是从骨子里生成的。母亲在那个秋天把我

带到这个人世间，于是，“母亲”与“秋天”就深深地融进了我的血液里。每年的秋天，故乡的山梁溪涧红成一片的时候，我就想那是母亲把大地当作画布，用热血泼墨成画的。

“秋”是言之不尽的，历代文人墨客有关秋诗秋词



无数。宋人欧阳修更是对“秋”道出一番深味，有《秋声赋》为证。或许是一种宿命，每年的秋天也是我收获的季节。前年入秋后，我便开始筹备自己的书法作品，试着以“秋诗秋词”为主线，以“秋之墨韵”为主题，以我的“春秋之声”公众号为平台，开了一次线上书法作品展。我以刘禹锡的《秋词》作开篇：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”没想到引起了很大的反响，书风书格得到同道中许多褒奖不说，单以“秋”为题的点子，即赢得不少同道的赞许……

历代秋诗秋词很多，但我不喜欢那些把“秋”写成悲悲切切的婉约句。即便深秋，又何止秋菊佳色。我道“露叶翻风，秋光竹影中。深秋明月银河静，万山红遍溪淙淙”，我说这是秋的境界。

“喜看稻菽千重浪，遍地英雄下夕烟”，我还记得儿时农村的秋日图和背诵伟人诗词时的喜悦。这会儿想起，脱口而出：“镰起镰落田间舞，农间一片秋收图。乐闻知了声声唱，喜看秋风翻稻书。”

又一个秋天来了。因为碰上闰六月，据说今年是一个暖秋。既如此，也不该埋怨“秋老虎”，日为赤轮，必有其最热烈的展示。当许多物种力不可支的时候，雪松，龙柏，无患子，苦楝，银杏，香樟木……依旧高

耸挺拔郁郁葱葱，纤纤几叶的秋兰此时开始静静地吐出沁人心脾的芬芳，一蓬蓬紫薇花更是骄傲地举起了红艳艳的火把……



《七律·处暑（外六阙）》

□ 徐凤平

七律·处暑

亭边坠叶酿秋声，屋角寒虫动甲兵。
庭树蝉嘶千古韵，平沙荻曳一新晴。
临风不觉衣衫薄，对景悠然向暮程。
且忘鬓霜凝似雪，诗田半亩当勤耕。

七律·出伏吟

炎消伏尽动秋声，犹有寒蝉曳晚鸣。
草地虫歌携月影，苍穹鸟字画云程。
风摇浅渚芦花白，雨歇残塘荷叶倾。
忽觉流光如箭逝，平添霜发莫心惊。

七律·秋声

陶篱草暗透虫声，断籁疏音诉月明。
露滴残莲凝旧韵，风梳玉岫引流嚶。
亭前竹影溪涵翠，阶上苔痕石泛清。
万里烟霞皴画意，诗心一点共秋生。

七律·七夕感怀

每逢七夕动情时，霜鬓偏惊岁序移。
织就云裳归切切，耕残星汉鹊迟迟。
柴门守得心安乐，薄地犁开意自怡。
对月临窗携子手，粗茶淡饭亦成诗。

秋夜雨·雨夜诗情

梧桐一叶随风掠。雷声惊起栖雀。
黑云携雨骤，柳岸外、池波翻浊。
檐头滴沥声声碎，独对灯、清夜寥寞。
且把平仄酌。觅韵久、今宵何度。

眼儿媚·秋云

秋气初凝素云浮。信步又闲游。
一排雁字，半塘残藕，遍览平畴。
天波应是留仙处，却见月如钩。
无根有绪，卷舒开合，聚散悠悠。

冉冉云·七夕

织女牛星问何处。千里寻、可知归路。
离恨久、多少情丝谁诉。又七夕、银河鹊渡。
夜听秋虫呢喃语。竹篱前、菊花初妩。
争忍对、爱意浓时伤暮。莫把良宵辜负。



敢为天下先的平遥票号

□ 俞富章

到山西平遥古城，一定要去中国票号博物馆看看。从一定意义上说，到平遥古城，如果不去中国票号博物馆，那就不能真正理解平遥古城曾经的辉煌，更不能真正理解平遥古城的价值和地位！

25年前，我第一次到平遥古城时，陪同参观的临汾朋友直接带我们

一行来到了中国票号博物馆。虽然那次只是走马观花般匆匆一瞥，却依然令我留下了深刻印象，并记住了它在中国金融史上的地位。

这回再进中国票号博物馆，我是把它作为重温中国金融史的机会，看得比第一次用时多了，也用心多了，收获也多了。

中国票号博物馆位于平遥古城西大街日昇昌票号旧址。博物馆的牌子为木质竖型，看上去油漆脱落，有点斑驳陆离，陈旧了。看其名称，前缀“中国”二字便可肯定这个博物馆的地位与品质了，它应该是有关票号方面最高等级的博物馆了。

将中国票号博物馆设置在日昇昌票号旧址是有道理的。中国票号始于清代道光三年，即1823年。当年，平遥西裕成颜料庄财东、平遥达蒲村李大全兄弟，听取经理雷履泰的建议，为避京晋货款调拨中现银镖运之险，首创汇兑办法，将颜料庄改营票号，定名“日昇昌”。他们或许当时



还不知道，正是他们的这一创举，揭开了中国金融票号史上崭新的一页；而他们更不知道，他们的日昇昌旧址，如今成了中国票号博物馆，成为研究中国金融史的重要基地。

日昇昌的创举，也是一举成名。它不仅作为中国经济史金融史上第一家专营存款、放款、汇兑业务的私人金融机构而载入史册，而且也以“汇通天下”而著称于世。

日昇昌的诞生，是因为当年平遥的颜料业，经明代到清嘉庆年间 250 余年的发展，已从平遥一地发展到多地，遍布全国重要商埠码头。再加上乾隆后半期到嘉庆年间国际国内贸易的发展，使得不同城市间货币流通量大大增多。依靠传统运送现银的结算方式，耗时、费资且极不安全，急需一种新型的资金结算方式，于是，票号便诞生了。日昇昌票号的诞生，既是平遥商业发展的必然产物，也是平遥人聪明智慧的结晶，更是平遥人敢做敢为、勇为天下先的重要证明！

日昇昌票号的诞生与发展，有力地促进了全国金融流通。其时，全国各地票号也发展起来，多达 51 家。各总号又有六百余个分号遍布全国各大中城市和商埠码头，有的还在朝鲜、日本等国设立分号。票号的发展，加速了资本周转，对近现代民族工商业

的发展作出了杰出的贡献，掀起了中国金融史的光辉一页。

所以，这是一座具有辉煌历史的院落，正是在这里，开了中国民族银行业之先河，并一度操纵十九世纪整个清王朝的经济命脉。

日昇昌票号旧址，至今保存完好。坐南朝北，并列两院，南北进深 65 米，建筑面积 1300 平方米。主院三进院落。临街面宽 5 间，厚木排门。檐下彩画，悬挂“日昇昌记”横匾。院内第一进东西两边各为 2 间柜房。二进东西各有 3 间设账房、信房，正面为中厅，面阔 3 间，其上建





有阁楼，用以存放物品。紧靠中厅南檐建掌柜房带通道3间。

穿过通道，来到后院，后院有厅5间，东西配房各3间，为厨房、客房。东南有券门，可通马车，东偏院设有马厩和马夫住处。整个院落墙高宅深，布局紧凑，设计精巧。上空架设有铁丝天网，网上系有响铃，极为安全。

馆内文物以反映票号内容的帐本、信稿、印章等为特色收藏品，此外还收藏有字画、瓷器等。这些文物承载着厚重的历史信息，是研究中国早期金融史的重要实物资料。

馆内采用实物、资料、图板、蜡像模型、小场景复原相结合的陈展方式，重点展示日昇昌票号

从兴起、辉煌到衰落的发展历程以及完整的经营业务，让人能直观地了解中国早期金融史。

馆内还介绍了日昇昌票号首任大掌柜雷履泰；首任二掌柜毛鸿翔；首任三掌柜程大培的事迹。这三位首任三大掌柜的眼光、魄力、能力都令人敬佩。

票号在今天的平遥古城依然是一个品牌，已经成为票号文化。2009年4月“平遥票号文化”被公布为山西省第二批民俗类非物质文化遗产。

平遥票号敢为天下先，开中国金融先河，其创举与精神将永载史册。今天，银行业已发展到了数字阶段，但人们不能忘记它的初始阶段——票号的历史！



快乐越南行

——记导游阿立

□ 青于蓝

芽庄，有着东方马尔代夫之称，是越南的五大旅游城市之一。

我每次旅游，都会忖度导游会是啥人。导游很重要，能决定旅游行程的一半质量。这次的导游阿立，是中国大连男，比我儿子大两岁，长得比我儿子着急多了。我儿子，偶尔我还会抱抱他，这位阿立导游，完全是中年男人的模样了。

导游在越南工作五年了，他曾被评为越南的优秀导游，奖金五百万。当我为这么高的奖金惊呼时，驴友某人说，是五百万盾（折合人民币1500元左右），车上顿时笑声一片。导游一路上的解

说像说单口相声似的，好笑程度不亚于方清平。

我这人，笑点难论高低，能引我发笑的，不是滑稽的动作，也不是黄段子，而是一种搞笑思路——能让我联想到一些好玩的画面。比如，在去洗泥浆浴的路上，导游告诫我们，泥浆水不过到膝盖，你们不要见了水就扎猛子啊。这话其实没啥好笑，他也



是一本正经地告诫。但我笑得嘎嘎嘎，因为我的脑海里顿时浮现某傻叉男摆了个好看的姿势，然后认真地扎入泥浆水中，然后……

导游说越南可以一夫多妻。随同的翻译阿文，这么小的身板也娶了两房妻子。他叔叔更厉害，娶四房。当导游说，妻子们都各有自己的屋，任丈夫去哪个妻子屋子就寝时，驴友中一位三十来岁的小伙子幽幽地说了一句：两个老婆一左一右那才好。导游严肃地看着他怼了一句，你真骚，这家伙。此话顿时引得哄堂大笑，我也笑得嘎嘎嘎的，是北方人不把自己当外人的风格惹得我笑。

因为导游和游客素昧平生的，才第一天接触，在互不熟悉的情况下，说话一般都客客气气。这句“你真骚，这家伙”一下子拉近了游客与导游之间的距离，以后，导游干脆直呼年轻人“王小骚，王骚”，以后的几天，大家也跟着喊年轻人王小骚。红酒晚会结束后，导游问，这次谁表演的节目最给力。我立即脱口而出，王



小骚，又是引起了哄堂大笑。导游却说，他还没骚到位……

如此嘎嘎嘎地笑，在这次行程中，我不知有过多少回了，惹得我右前座的美女（我说她像温碧霞）频频回头对我笑。后来她对人说，我老喜欢看这位阿姨笑的，她笑得好可爱哦，是发自内心的那种。也许，我的笑，真的能逗人。以前我哥看到我笑，即便不知道我为啥笑，也会忍俊不禁；我同学的哥哥好多年前对我说，你小时候给我印象最深的就是灿烂的笑容。

在旅游最后一天的吃饭途中，闲聊中我说，没有一次旅游像这次这么开心，大家素昧平生的，很快就认识了……这句话被我们身后的导游听到了，他说，你们开心就是我的目的。

快到机场了，告别的时候到了。导游说北方人感性，你们今天就回国了，而我还要在越南工作一年半，以后，我们恐怕不会再遇见了。此刻我说不出是啥滋味。第一天接我们的路上，导游还有点调侃上海人不爽气什么的。临别了，他表扬上海人了，说车上没有一张纸屑垃圾，也没听你们议论这个不好玩，啥东西不好吃，那地方脏。他带队多了，这样的情况，不多见，到底是大城市出来的。走下车，他还频频给车上的我们挥手，搞

得我心里也有一丝酸酸的感觉。

人生何处不相逢，又何处不分离呢？祝阿立导游回国后，日子过得红红火火，和和美美。这次旅游，我意外收获就是遇见一位超会说笑的大连老男孩，他那北方人的语言风格和思维方式，让我乐不可支，我好几年都没有过如此接二连三又肆无忌惮地笑了。那几天，我的快乐指数，高得爆棚。





古城魅影

摄影 屈红



古镇高桥的早晨

摄影：胡民



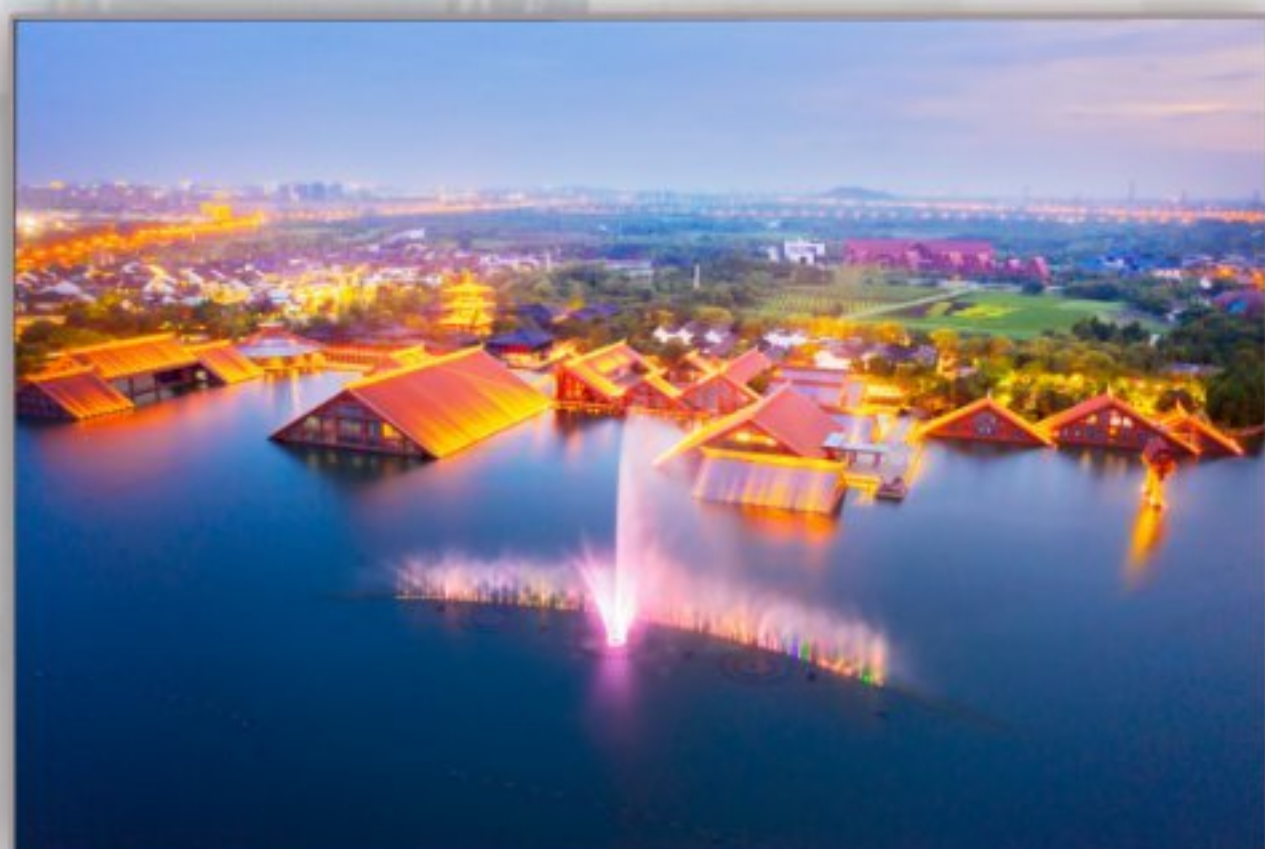
大地的指纹

摄影：钟雷敏



走向图书馆

摄影：徐磐石



傍晚的富林湖

摄影 胡卫国



魔都的璀璨

摄影：董国强



