

LAOYIAO HAI

老小孩

让你年轻 让你行

2026

时光的礼物



- 上海科技助老服务中心荣获“全国敬老文明号”称号
- 时光的礼物，“老小孩”创办廿五载礼赞活动圆满举行
- 老小孩罗克平入选全国“银龄行动”老年志愿者典型事迹
- 我与“老小孩”共成长
- “要做就做最好的！”
- 银发映初心 事迹上荧屏
- 退休后的繁花生活



廿五载·功勋获得者任华龙老师

老小孩 25 周年庆典音画作品





卷首语

□ 吴含章

《老小孩》杂志 2026 年 1 月刊，如期而至。本期正值“老小孩”网站创办二十五周年，我们以“时光的礼物”为主题，回望一段陪伴三代老年人的温暖旅程，也展望一个更包容、更智慧的老年生活未来。

二十五年，从“扶老上网”到“智享晚年”，从“数字鸿沟”到“精神家园”，“老小孩”始终与时代同频，与长者同心。本刊中，您将看到：上海市科技助老服务中心荣获“全国敬老文明号”背后的坚守与创新；二十五位功勋者用奉献写就的温暖故事；银发志愿者在社区、讲堂、边疆播撒的光与热。还有那些平凡日常里的闪光点滴——一篇博客、一首诗歌、一次旅行、一碗馄饨、一朵花开，都是岁月馈赠的礼物。

我们记录，不仅为留念，更为启迪。老年不是生命的余韵，而是另一段青春的启程。在这里，学习从未停止，分享从未间断，价值从未褪色。科技赋能生活，文化滋养心灵，志愿服务他人，每一份参与都在重新定义“老年”的意义。

感谢每一位作者、读者、志愿者，是你们让《老小孩》充满温度与力量。愿这本杂志成为一扇窗，照见银发岁月的灿烂风景；愿它成为一座桥，连接更多渴望精彩晚年的心灵。

时光不老，青春常在。愿我们继续相伴，在数字时代里，共同书写更温暖、更丰盈的晚年篇章。





封面题字：邵洛羊

2026年1月刊

主管：上海科技助老服务中心

主办：《老小孩》编辑部

编委会主任：吴含章

编委会委员：（以姓氏笔画为序）

王承勤、田 华、任华龙、

杨克元、吴佩珍、罗克平、

戚瑞芳、薛国林、徐建国

主 编：罗克平

编 辑：王承勤、杨克元、

吴佩珍、薛国林、

徐建国

美术编辑：小 乔 顾 宏

卷首语 责编 罗克平

01. 卷首语吴含章

新闻 责编 罗克平

04. 上海科技助老服务中心荣获“全国敬老文明号”称号老小孩

06. 时光的礼物——“老小孩”创办25载礼赞活动圆满举行罗克平、徐磐石

08. 摄影照片：“老小孩”创办25载礼赞活动圆满举行摄影组

09. 坚持25年，中国首个银发网站终于等来了“风口”李一能

11. 2025“上海银行杯”早上海·金榆歌会圆满落幕老小孩网站

老小孩园地 责编 罗克平

13. 为老龄事业增添浓浓的正能量——访老小孩网站“功勋者”获得者任华龙罗克平

18. 老小孩罗克平入选全国“银龄行动”老年志愿者典型事迹四 维

22. “被需要”的感觉真好霜 木

24. 银发筑梦老小孩，砥砺前行十年路徐磐石

27. 老小孩，点亮我退休生活出彩张福生

29. 一庆老师是我的良师益友任华龙

32. 我的“早锻炼”张载养

34. 老小孩是一首诗王雅萍

35. 我与“老小孩”共成长杨克元

37. 我在老小孩网站收获多多胡 民

40. 我的“老小孩”自留地——18载耕耘乐在其中王修林

43. 老小孩，让我快乐让我行！陆桂林

46. 13载相伴如初——我与老小孩网站的温暖情缘谢国良

48. “老小孩”陪伴我战胜病痛陈良保

51. 第一专心，第二勤笔范仁佐

53. 融入老小孩 青春再出发周雪芳

55. 老小孩，我来迟了！黑土恋

57. 上海63岁儿子与94岁父亲一起居家养老红星新闻

人物专访 责编 吴佩珍

62. “学、干、创”三部曲
……“上海老干部”微信公众号
64. 余热为霞尚满天
……“上海老干部”微信公众号
67. 要做就做最好的！
……吴佩珍

时尚风采 责编 吴佩珍

71. 彼岸花盛开，观赏正当时
……杨克元
73. 此山风日，恰似旧时
……阿华田
74. 稻浪旗袍舞金秋
……赵丽霞
77. 银发映初心 事迹上荧屏
……大海
79. 重阳相伴 老小共享
……茸城夕阳红

老有所为 责编 王勤

81. 脚下的路 心中的道
……严志文
83. 退休后的繁花生活
……阮绍武
85. 辛勤耕耘数月 荣升老小孩新身份
……黑土恋

86. 星光为证 歌声为伴
……花瓣雨

过往足迹 责编 王勤

87. 半世纪的船票
……唐德华
90. 从战鹰羽翼到故土书香
……人民卫士
92. 那机，那场，那些年
……邵嘉敏
94. 一汪热水里的岁月
……盛华平
96. 重阳家几日 日寇血债欠
……焦溪

生活点滴 责编 杨克元

98. 浦江“左岸”漫步记
……沈德才
101. 陪唱
……顶呱呱
103. 《菜肉馄饨》里的汤
……张福生
105. 退休生活里的新风景
……阿华田
106. 我种了三十年的太阳花
……zzkhzfw

美食天地 责编 吴佩珍

108. 福州传承的美食燕皮
……禾子
109. 藕粉芝麻糊是绝配
……纪延卓
111. 秋季三蝶菜
……阿慧子
112. 扬州早茶“永春园”
……岁月无情

艺术天地 责编 杨克元

114. 一桨碧波入画来
……国强
117. 深切怀念劳仁老师
……朱怀兴
120. 诗言“志”
……焦溪
122. 父女同沐歌咏赛
……朱岭
124. 落英湾赋
……朱龙铭

封二：老小孩25周年庆典音画作品

封三：时光流影

封底：二十年后再相会 作者：秋思梦景



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

上海科技助老服务中心荣获 “全国敬老文明号”称号

全国“敬老文明号”名单

上海市（36个）

上海科技助老服务中心

上海市经济和信息化委员会无线和电子信息产业处

上海市反电信网络诈骗中心

上海市养老服务发展中心

篮桥爱心互助工作室

上海市社会保险事业管理中心宝山分中心

2025年10月29日，全国老龄工作委员会办公室公布关于表彰全国“敬老文明号”和全国“敬老爱老助老模范人物”的决定，上海科技助老服务中心（老小孩社区）荣获全国“敬老文明号”称号。这一国家级荣誉的背后，是该中心25年如一日的坚守与创新，是老年人们的信任与参与，更是科技与享老深度融合的生动实践。

深耕科技助老，跨越数字鸿沟

作为“扶老上网”与“科技助老”理念的首倡者和实践者，中心累计帮助10余万老年人掌握电脑和智

能手机使用技能，助力3万余空巢老人融入数字生活，指导近万名视障老人运用读屏软件操作智能手机。

中心组织编写的《中老年人学电脑》《中老年人学网络》《老小孩智能生活》3套共15本系列丛书，荣获“上海市优秀科普读物”称号。创新研发的“步骤教学法”“一根筋学习法”有效破解了老年人“学了就忘”的学习困境。

此外，中心精心拍摄制作的智能手机视频课程，开发的“乐龄升G”教学游戏，开设的“智能手机学习训练营”“科技研学”等线上线下融合课程，极大丰富了老年人学习智能应用的场景，显著提升了学习成效。

中心运营的“老小孩”网站作为国内首家老年人生活服务网，已成为数十万老年人的精神家园，多次获评上海市优秀网站和特色网站。

搭建赋能平台，实现人生价值

中心连续3年成功承办“乐龄申城·早上海”志愿服务活动。以志愿服务为纽带，充分发挥老同志示范引领作用，积极倡导社会各界捐赠闲置资源，为老年人学习、健身、文旅、科普、社交、消费等活动的开展创造有利条件。

“早讲述”活动：组织和引导老同志深入基层，生动讲述党的红色历史，深入阐释党的创新理论，真实展现城市发展成就，深情讲述身边感人故事。2024年开展线上线下“早讲述”2200余场，受益群众超18万人次；组织开展“人民的城市”主题短视频征集展映活动，创作短视频50余部，作品不仅在学习强国等主流平台展播，更入选上海人民城市实践展示馆。

“早助力”活动：广泛招募培训老同志志愿者，为城市建设贡献银发力

量。其中，“乐龄申城·G生活”组织600余位老同志，帮助5万余名老年人学习使用智能手机，项目入选本市“我为群众办实事”重点民生项目；“乐龄申城·E行动”组织老同志在提升信息辨别能力的基础上积极参与网络文明建设，净化网络空间，项目入选“2022年上海市文明实践百项重点项目”；

“乐龄申城·我是社区协理员”组织老同志参与社区治理，开展社区体育设施、早餐工程示范点、老年活动室等巡查工作。

“早引领”活动：组织老同志深度体验创新为老服务项目，成功举办“创新为老服务大赛”；开展“金榆奖”时尚老人才艺大赛，不断丰富老同志精神文化生活。

上海科技助老服务中心将以此荣获“全国敬老文明号”为契机，继续深化科技助老服务，完善为老服务平台，为推动老龄事业高质量发展作出新的更大贡献。

时光的礼物

“老小孩”创办25载礼赞活动圆满举行

□ 罗克平、徐磐石



1月13日下午，时光的礼物——“老小孩”网站（社区）创办25载礼赞的大型活动在上海长宁文化艺术中心圆满举行。“老小孩”网站（社区）创始人、上海科技助老服务中心主任吴含章主持了活动。200多位老小孩会员兴致勃勃地参加了活动。

“老小孩”网站（社区）创办于2000年。吴含章在讲话中深情地回顾了25年来老小孩网站成立的宗旨和发展历程，现场播放的跨度25年的回顾视频片中有：中央电视台当年对老小孩网站采访报道的历史纪录片，有2026年1月12日举行的“老小孩”25周年庆典“乒乒响”派对的录像，有各界人士的老小孩会员谈感受、谈成长、谈

收获、谈幸福、谈感恩，充满了对老小孩网站的深情浓意……

吴含章在深情的回溯中娓娓道来“老小孩”25载的动人征程。从筚路蓝缕的初创，到一步步的发展壮大，每一个里程碑都凝结着无数的心血与智慧。那些鲜活的会员故事，犹如岁月长河中的璀璨星辰：有长者在这里找到知己，重燃生活热情；有学员在此掌握新技能，实现了晚年价值。这段讲述，让在场所有人仿佛亲历了那段相伴同行的温暖岁月。

吴含章描绘了“老小孩”崭新的发展蓝图。他强调，平台将始终坚守“让老年人的生活更精彩”的初心，并宣布将通过模式创新与服务升级，全面赋能未来——从“精神养老”到社会创新，未来的“老小孩”将是老年人圆梦的舞台；从“金榆学府”的赋能到“早上海”的创新实践，再到“创新为老服务大赛”的老青共创，广泛汇聚社会智慧，让所有人清晰感受到平台蓬勃的活力与广阔的前景。

礼赞活动现场为“老小孩”成立25周年来做出突出贡献的25位功勋者颁奖。他们之中，有的年逾古稀依然活跃在社区一线，有的默默奉献十

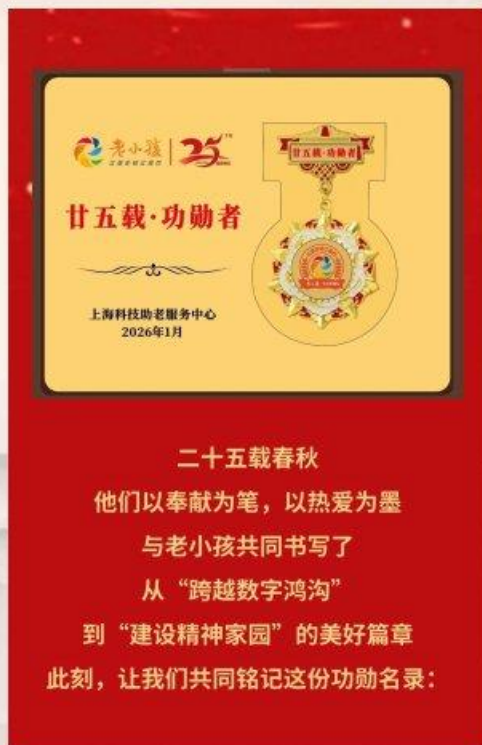


几年如一日，有的用专业技能为社区注入活力，有的用乐观精神感染着每一位成员。他们所获得的勋章铭刻着他们从数字世界的探索者到精神家园共建者、智慧助老领路人的动人轨迹。吴含章宣读了表彰名单，并为在现场的11位功勋者颁奖。

随后，一场高雅的艺术盛宴将氛围推向新的高度。中国当代著名作曲家、指挥家，国家一级演奏员、85岁高龄的屠巴海在现场弹奏了钢琴。我国著名的女中音歌唱家温牧雅以及第一届金榆奖的金奖舞蹈队，2025年金榆歌会的金奖小合唱等演员的精彩演出，为“老小孩”成立25周年的礼赞进一步增添了欢乐的氛围。最后，《祝你生日快乐》歌曲响起，全场齐声合唱，掌声与祝福交织，共同祝愿“老小孩”25周岁华诞，期盼这个温暖家园的未来更加美好。

“我们的精彩，就是老小孩的未来。”吴含章在庆典结束时说道。这场盛典，不仅是对25年辉煌旅程的深情回眸，更是面向未来的嘹亮号角。我们坚信，“老小孩”将继续承载着无数人的

信任与期待，携手每一位同行者，共同书写更加温暖、更加精彩的明天，让更多的银发年华绽放出绚烂的生命之光。



功勋者表彰名单

高声伊 杨立华 陈雪璘 戚瑞芳 茅建平
苏贞媚 山泉(网名) 叶安甫 风景画台(网名) 应树农
林大理 陈健 任华龙 薛国林 叶新新
罗克平 徐磐石 张福生 杨克元 陈伟如
於秀芳 徐林东 陈渭明 汪根宝 李佩凤

"老小孩"创办25载 礼赞活动圆满举行



艺术盛宴
摄影:宁志超



送上祝福
摄影:胡民



生日快乐
摄影:贾厚坚



金奖组合
摄影:柯桦



开心的老小孩们
摄影:小木屋



流淌的美妙
摄影:罗克平

坚持25年 中国首个银发网站 终于等来了“风口”

□ 新民晚报记者 李一能



会员们为“老小孩”庆生

1月13日下午，上海长宁文化艺术中心，数百位头发花白的老人正在庆祝中国首个银发网站的25岁生日。

2000年，互联网创业浪潮席卷中国，3位复旦大学毕业生却选择了一个在当时看来颇为冷门的方向——创建一个专门服务老年人的网站。上海科技助老服务中心主任、“老小孩”网站创始人吴含章告诉记者，最初他们设想建立一个类似搜狐、新浪的信息门户。但很快发现，老年人对被动接收信息兴趣寥寥，他们真正渴望的是一个能够自由交流、分享生活的空间。于是“老小孩”网站和论坛上线后，迅速聚集了近10万用户，成为国内第一个专为老年人设计的社交平台。

早期“老小孩”的口号是“扶老上网”，帮助刚刚接触互联网的老人掌握“网上冲浪”的能力。在老科技工作者协会的支持下，吴含章在复旦大学开设了首个老年网络培训班，40

位老人成为首批学员。“年轻人教老人上网”在当时还非常稀奇，经媒体报道后轰动一时。“那时我们的第一批学员刚刚退休，现在都已经80多岁了，他们可能是中国第一批银发网民。”吴含章告诉记者，通过运营“老小孩”网，他看到了中国老人真正的需求，以及互联网对银发群体的价值所在。

吴含章说，老人们上网的首要需求是记录生活，在虚拟世界里找到属于自己的“树洞”。例如“老小孩”会员范先生创造了一个记录，至今已经坚持写了18年网络日记，累计超过6000篇、三百万字。他在接受采访时曾坦言：“心里有些话，不方便讲的、别人不愿意听的，我在这里讲出来，情感都释放了。”

此外，老人们还渴望通过互联网建立“不是亲人，胜似亲人”的情感联结，找到可以抱团取暖、排

解寂寞的精神家园。有的老人就通过“老小孩”网的分享交流相识相恋，最终走到了一起；还有一位“活跃网友”突然沉默，连续几天不更新动态，对此最敏感的正是他的老年网友们。当网友们设法联系到他后发现原来是生病了，于是纷纷前去看望。“就和这几天很火的那个APP功能一样，让孤独者不被遗忘、时时被关注，这也是我们一直在做的事情。”吴含章说。

随着时代的变迁，老人上网已经不再是新闻，而是生活的常态。移动互联网的普及极大降低了老年人群触网的门槛，但也带来了新问题，出现了两种极端现象：重度使用手机的“网瘾老年”，和因对网络一窍不通而寸步难行的“技术难民”。

面对新需求，“老小孩”网站的定位也在随之变化。一方面成为帮助老年群体突破数字鸿沟的“破壁者”，开展志愿者服务，帮助老年人掌握智能手机的使用方法，并开发了一款老年人的数字素养自测小程序，可以自测还缺什么，然后根据测试结果或兴趣爱好，开展线上结对教学，或是请志愿者线下辅导。

另一方面，为老人们设计量身定制的公益项目或线下活动，鼓励他们放下手机，走出家门参与社会事务，特别是和年轻人多多接触，实现“老青结对”。有着丰富人生经验的老年人，可以成为“主理人”开展项目，

帮助年轻人实现梦想，或是携手促进银龄友好社会的建设。

“坚持25年，如今终于等来了风口，能做的事情还很多。”吴含章表示，老小孩网站正在计划把“老小孩”们的作品沉淀成数字资产中心，成为一个承载生命故事的数字档案馆；开展“金榆学府”赋能计划，探索为老人提供AI、直播等与时代接轨的新技能培训等，继续成为一个发光发热，被老年人深深需要的“精神家园”。



2025 “上海银行杯” 早上海·金榆歌会圆满落幕

□ 老小孩网站

2025年11月11日，上海。初冬的暖阳洒在近千张神采奕奕的脸庞上。在上音歌剧院举行的不仅是2025“上海银行杯”早上海·金榆歌会的决赛展演，更是一场关于年龄新定义、生命新可能的生动诠释。

银发新舞台：从136支歌队到千万个梦想。本届歌会以“不忘初心，逐梦前行”为主题，创下历届歌会参赛规模之最——136支合唱团，超过5000名中老年歌者参与其中。在这个舞台上，年龄不是界限，而是阅历的沉淀；白发不是沧桑，而是智慧的徽章。

决赛现场，从《娄山关》的雄浑壮阔到《微山湖》的温婉柔情，从经典红歌的全新演绎到现代作品的创新表达，16支大合唱队与12支小合唱队用精湛的技艺和饱满的情感，展现了当代乐龄长者丰富的精神世界和卓越的艺术追求。

特别的致敬：88岁歌者与时代的对话。88岁高龄的何添发先生站在舞台中央，用依然浑厚的嗓音唱响《我和你》《哎呦妈妈》时，全场沸腾了。这

不仅是一次演唱，更是一次跨越时空的对话，生动诠释了“老年是仍然可以有所作为、有所进步、有所快乐的重要阶段”的深刻内涵。

著名音乐家屠巴海老师在现场感慨：“今天，我看到的不是年迈的歌者，而是永远年轻的艺术灵魂。”

创新与传承：银发艺术的当代表达。本次歌会在艺术呈现上实现多重突破：上海市住建委老干部合唱团的《娄山关》大气磅礴，“无名草”男声重唱组合的《珊瑚颂》令人陶醉……每支团队特色各异，让银发艺术焕发出全新的生命力。

歌会负责人表示：“金榆歌会已经超越了单纯的赛事，成为展示新时代老年人精神风貌的重要窗口。”

金融温度：美好生活的同行者。作为连续多届的冠名支持方，上海银行零售业务部副总经理贺毅在致辞中表示：“我们坚信，金融服务不仅要守护财富，更要滋养心灵。通过‘美好生活工作室’，我们致力于为长者构建展示才华、实现梦想的平台。”



都可以绽放的精彩。

中共上海市委老干部局副局长、一级巡视员龚怡，上海市志愿服务公益基金会理事长蔡伟民，上海市老干部大学校长周鸿刚，上海市老年教育协会会长庄俭，上海音乐家协会合唱专业委员会主任王燕等领导，出席了本届金榆歌会颁奖礼和展演。

据悉，歌会将启动“金榆艺术进社区”计划，组织优秀歌队深入社区、敬老院开展巡演，让更多老年人共享艺术之美。

未来展望：从舞台到生活的艺术延伸。在纪念抗战胜利80周年、新中国成立76周年的特殊年份里，金榆歌会用歌声串联起几代人的记忆与情怀。活动尾声，全场近千名观众点亮手机灯光，共同唱响《让世界充满爱》。点点星光摇曳成海，照见的不仅是今晚的感动，更是对未来的期待。

主办方透露，2026年的金榆歌会将进一步扩大影响范围，同时构建“金榆学府”培育体系，让更多长者通过系统学习，从音乐爱好者成长为文化传播者。

歌声暂歇，梦想不息。在上海银行与社会各界的共同守护下，金榆歌会正成为申城文化建设中一道温暖而亮丽的风景线，见证着每一个生命在任何年龄



为老龄事业增添浓浓的正能量

——访老小孩网站“功勋者”获得者任华龙

□ 罗克平



众多“老小孩”网友公认道：任华龙耄耋之年依然活跃在老小孩网站，热心支持网站工作，心系网友，热爱网友、热情温馨、和谐友善，是老小孩网站的“提灯人”。他的“功勋者”获得者榜样力量始终鼓舞和激励我们不断进步和追求！

一、大力宣传和弘扬“老小孩”优秀企业文化

任华龙同志退休前担任上海市虹口教育学院附中校长。他在教学管理、教学研究方面卓有成效，出版了《教坛心语录》著作，收录了其在《解放日报》《文汇报》《新民晚报》《上海教育》和上海人民广播电台等媒体上发表的多篇教育科研文章。

2026年1月13日，“老小孩”网站举办的“时光的礼物——老小孩网站创办25载礼赞”大型活动取得圆满成功。“老小孩”网站创始人、上海科技助老服务中心主任吴含章主持了活动。200多位老小孩会员兴致勃勃地参加了活动。整场活动精彩纷呈、高潮迭起。活动的重要环节之一：为“老小孩”成立25周年来做出突出贡献的25位功勋者颁奖，吴含章宣读了表彰名单。任华龙等25人受到了表彰。

精神矍铄的任华龙先生是“老小孩”网站内德高望重的资深网友，他既是教育家，也是作家、心理学家；他是网站优秀的“学习员、观察员、宣传员、评论员”；他更是企业文化等公益活动的热诚倡导者、组织者、奉献者……





管理、总结和宣传工作是任华龙的职业本能，他把这“金钥匙”运用到宣传和弘扬老小孩网站的企业文化中，充分发挥特长，并取得了明显的效果。

2025年是老小孩网站成立25周年，任华龙率先倡导和组织音画群组成员举办了为期半个月的音画作品征集活动，先后发布《老小孩站庆25周年举行盛大庆典》、《为“老小孩”25周年站庆制作宣传画》、《庆祝“老小孩社区”25周年站庆——欢迎你常回家看看》、《浅议学院派与现代派——站庆25周年举行活动》等作品。小组里有15位网友积极参加征集音画活动，递交了音画94幅作品，被老小孩网站编辑推荐优秀作品31幅。在征集活动中还发现了一批优秀音画爱好者，成为了老小孩网站音画骨干。这场音画作品征集活动拉开了庆祝老小孩25周年庆典的序幕。

2025年1月，上海科技助老服务中心文化传播委员会副主任、《老小孩》杂志主编罗克平获聘《中国老年》杂志社公益形象代言人。这不仅是罗克平的荣誉和职责，也是老小孩网站的一件大事、一件喜事，提升了老小孩网站在社会上的声誉和社会形象。任华龙主动热情地撰写了多篇博文宣传，并特地设计制作了宣传海报，收到了很好的社会反响。

据不完全统计，任华龙多年来设计制作了100多幅宣传海报，其中“老小孩让你年轻让你行”、“老小孩是一所老龄大学”、“建设一个温馨和谐友善



家园”、“日子过的是心情，生活要的是感恩”、“老人写作是一种享受”等宣传海报的内容已经脍炙人口。



《老小孩》杂志和“时光流影”摄影群组是老小孩网站的两个优秀群组。任华龙担任《老小孩》杂志的编委，“时光流影”摄影群组的指导员。他承担了这两个群组的“四员”（学习员、观察员、宣传员、评论员）的重任。“四员”的核心是“自我建设、自我革命”，保持与网友的联系，经常听取网友呼声与建议，促进杂志和摄影群组办得更好。

《老小孩》杂志是季刊，2023年起出版纸质杂志或电子杂志，每期84页。杂志内容丰富，开设有新闻、老小孩园地、人物专访、时尚风采、老

有所为、过往足迹、生活点滴、美食分享、艺术天地、旅游、摄影作品等10多个栏目。编辑部成员大都具有专业高级职称，都是志愿者在默默奉献。

“时光流影”老小孩摄影群组，在国强、童心两位领导努力下，每题有选题，3年来发布了大量优秀摄影作品。摄影作品已进入社会的“小红书”网站，是老小孩的艺术品牌。

任华龙每期调查、制作《老小孩》杂志内容的文章预告和评析，这些文章的阅读量每篇都超过1万人次，受到读者欢迎。他先后为“时光流影”摄影组专题发布了《“时光流影”前景与展望》《“时光流影”是老小孩品牌》、《进取、尽职、善美是“时光流影”精神》等文章和视频制作，宣传和弘扬老小孩的艺术文化。

任华龙一直支持老小孩群组建设，“北大荒小屋”“夕阳快乐”等群组都是具有凝聚力、有特色的群组，任华龙老师都发文极力扶植与支持。

二、提出“老小孩是一所老龄大学”，成为老小孩网站的精神内涵之一

任华龙是一位善于不断学习、不断追求新生事物的老人。他退休后与时俱进地开展学习，进入上海老年大学纪实写作班学习。

任华龙2014年8月27日注册进入老小孩，至今网龄11年8个月。他当年是音画制作的“白丁”，背着电脑到

合肥路网站学习电脑知识、学习音画技术操作，参加音画小组活动。

任华龙回忆道：自己目前在音画制作中有些成绩，这与当年网友们给予的起步辅导是分不开的。网友一庆主动提出与任华龙结为好友，并给他邮箱发了一份“大礼包”。“大礼包”内有音画制作系列教材、音画制作各类软件，以及一庆自己制作的源文件和作品等。任华龙收到“大礼包”后高兴了好几天，这真是天上掉下馅饼！一庆两次到任华龙的家里“一对一”进行辅导，帮助解答和处理电脑使用过程中的一些问题。他还坚持每星期一次通过QQ对任华龙进行学习辅导，教学课程持续了半年时间。

任华龙先后学会了代码知识、flash制作传统歌词同步音画等专业技术。他还不断向行家里手学习，进入虎子（网名）音画群组，获取了《为你等待》等素材制作。小小（网名）在三次重要学习阶段给了任华龙关键的帮助。网友加法、茯苓、月仙女、竹韵等都给了任华龙帮助辅导。

任华龙在学习和实践过程中有很多第一次：第一次发布了素材颇有特色的音画作品《当今，主播们的家庭》，第一次在网络里发文看到自己作品，第一次听到博文中有了声音，第一次看到图片能够在电脑中移动，第一次制作幻灯能够在网上播放……直至成为音画制作高手、写作高手等

多面手。他发布的作品有文字讲述，有思想，有观点，有事例；也有音画制作、音乐文件研制等，多门学科交叉发布，赢得读者的关注和兴趣。

任华龙通过自己的亲身经历，通过与众多网友的共同进步，通过学习和享受体验创作的过程，感受到老小孩的晚霞生活更精彩。他率先提出了“老小孩网站是一所老龄大学”的口号，并制作了宣传海报广泛宣传，深入人心，这成为了老小孩网站的精神内涵之一。

三、提出并实践“建设一个温馨、和谐、友善家园”的宗旨

任华龙在 11 年前加入老小孩网站时，提出的格言是：建设一个温馨、和谐、友善家园，他始终在实践中，并且取得了成果。

任华龙认为：建设具有特色老年网站，是由一个个特色人物所构成，老小孩网站应该创造宽松、和谐、友善环境，支持先进人物，扶植优秀网友。

2024 年 9 月，中国老龄协会决定开展全国“银龄行动”公益形象代言人活动。任华龙感到网友罗克平完全符合“银龄行动”公益形象代言人条件，积极支持与推荐他参加竞选全国“银龄行动”公益形象代言人。结果正如任华龙预期的一样，罗克平进入了全国预选人物前 10 位，获得赞成票数 18 万多张。

任华龙热情助人，他写的《八十一梦是老小孩文化智慧养老典范》很感人。文章写道：

网友八十一梦是老小孩网站朋友熟悉的一位长者，他离开我们已有几年了。他对老小孩网站是真情实意地热爱，晚年沉浸在老小孩家园之中。八十一梦对网友一直以传统情谊对待，他几次公开地说，朋友不要多，而是少而精。一旦他认可的朋友，他是全身心地投入，我就是其中一个。

当年八十一梦 87 岁的时候，向我透露有一个梦想，意向编辑一本自己的博客文集，留作纪念。他把自己的所有信息、18 万字的博客资料都寄给了我，包括他本人的隐私，这样一位老人怎么不引起我对他尊敬。于是我倾力相助，帮他完成了《金色梦——八十一梦文稿》这本书。他很高兴很激动，我也很高兴很激动。



任华龙这样热情助人的事例还有很多。他于2023年7月在老小孩网站组建了音画群组。一天，他收到网友华梦的短信：“华龙老师早上好！我不会做音乐和歌词同步，请您赐教。谢谢！”华梦是一位九旬老人，他每天在老小孩网站发布多篇视频，现在他又想学习一点新的音画技能，这种精神非常可佳。于是，任华龙特地就歌词同步剪映制作的专题，专门写了一篇关于“学习与作品两者关系”的文章进行了交流和解答，给音画爱好者提供思路，鼓励老年朋友学会深度思考，学习掌握新知识。

我国已进入了老龄社会，任华龙积极在老年群体中开展调研活动，他撰写的《提高退休教师休闲质量的研究与思考》论文在“上海市退休职工论文比赛”中获奖，并被推荐编入《“中国调查”学术研讨会论文集》，在大会上作书面交流。他撰写的《魅力老人心理素质之探究》论文，荣获上海市虹口区教育系统论文一等奖。

网友冷艳留言道：任华龙老师之所以能写出那么多篇好的文章，首先他是把老小孩作为老人的精神家园，老年人学习的大学校，深入细致研读网友讲述，进行互动。真诚感谢华龙老师不顾自己年迈身体有恙，全心全意为建设一个和谐的友谊的具有高度文化精神的老年人网站呕心沥血而操劳，献计献策写出几百篇有指导性的议论文。华龙老师的精神感人至深！

网友、语文高级教师王继玲说：任

华龙校长耄耋之年依然活跃老小孩网站，心系网友，他的榜样力量永远鼓舞和激励我们不断进步和追求！任校长是老教师，文笔好精神佳，对议论文的写作谈得很具体。论点确立后，以强有力的论证能力去说服人。感谢任先生为我们营造了一个温馨和谐的家园！

网友无忧女留言道：读了任华龙老师全面对老小孩家园建设与发展的志愿服务和很有远见的建议，我很感动，很敬佩。所以，我也在努力学习这一点。

网友海特行者说：华龙老师闪光的文字、无声的歌，字里行间渗透着对老小孩网站的爱，对广大网友的情！



老小孩罗克平入选全国“银龄行动” 老年志愿者典型事迹



□ 四维

好氛围,由中国老龄协会主办、《中国老年》杂志社承办的全国“银龄行动”老年志愿者和老年志愿服务组织典型事迹征集活动,经过社会报名、组织推荐、初评、复评等环节,经专家评议组认真评议和公示,2025年10月11日,中国老龄协会发布公告:最终确定了20名志愿者和10个志愿服务组织的事迹为典型事迹,并公布了典型事迹材料。

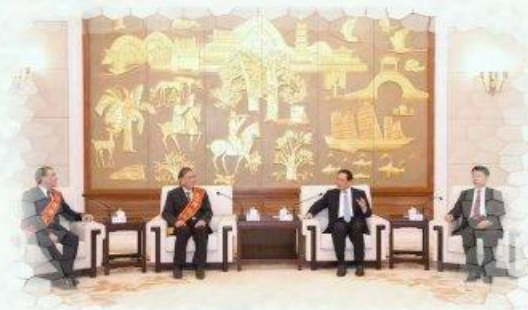
该活动是我国首次举办的全国“银龄行动”老年志愿者典型事迹征集活动。

上海市优秀志愿者、《老小孩》杂志主编罗克平光荣入选全国“银龄行动”老年志愿者典型事迹。上海仅一人入选,荣获此国家级荣誉。罗克平为上海、为“老小孩”争得了荣誉。

罗克平以“银发力量”活跃于社会服务一线,诠释“老有所为”。他积极建言献策,围绕“人民城市”理念,提出100多条建议。很多建议被政府采纳,多篇人民建议获评“上海市优秀人民建议”。其中,他提出的

2025年12月4日,上海市优秀志愿者罗克平收到中国老龄协会颁发的荣誉证书,上面写道“罗克平同志:在全国“银龄行动”老年志愿者和老年志愿服务组织典型事迹征集活动中,您的志愿服务事迹被推选为典型事迹。特发此证,以资鼓励。中国老龄协会,二〇二五年十月。”

为深入学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的重要回信精神,大力宣传老年志愿者、老年志愿服务组织的典型事迹,鼓励动员更多老年人参与志愿活动,营造全社会理解支持老年志愿服务工作的良



《关于建立上海“老专家智库”建议》，被直接吸纳写进了《上海市“十四五”规划纲要》。

作为上海市优秀人民建议获奖者代表，2021年12月29日，罗克平受到了时任上海市委书记李强的会见。他向李强等市领导作了《提人民建议的“两个暖心”“三个没想到”“四个通道”》的工作汇报。

“人民的城市——上海打造人民城市最佳实践地”主题展于2024年11月6日开幕，上海市委书记陈吉宁，市委副书记、市长龚正，市人大常委会主任黄莉新，市政协主席胡文容，市委副书记朱忠明等市领导集体参观。在“践行全过程人民民主，让人人都能有序参与治理”展区，罗克平作为上海市优秀人民建议获奖者代表、市民讲解员，向市领导作汇报和讲解。

2024年11月12日，罗克平在向中共中央政治局委员、中央宣传部部长李书磊汇报讲解时，领导对他提出的“老专家智库”建议充分肯定。老百姓的一条建议，不仅在上海被很快落实，而且

还受到了中央部门领导的重视。

罗克平荣获了2021年上海市基层理论宣讲先进个人的称号。他退休后开展理论宣讲250多场，听众4万多人。他的宣讲联系实际，引经据典，深入浅出中活化传承历史文脉，努力文化创新，凸现红色文化底色。他宣讲的《人文上海的精彩华章》《把人民对美好生活的向往作为党的奋斗目标》《实现中华民族伟大复兴——上海走在全国前列》《上海民航“红船精神”》等课程，被不少听讲者誉为“入耳、入脑和入心”。这些他精心做足功课的讲演，受到了听众的青睐和肯定。

罗克平依托互联网，创新宣讲方式，其主播“老罗说党史”已成为系列宣讲品牌，先后被“学习强国”平台、上海党员干部现代远程教育互联网平台等政府微信平台播发。“老罗说党史”荣获松江区基层理论宣讲十佳优秀微视频，《上海民航发展与新中国史》课题被评为松江区百堂精品微党课。他还独辟蹊径，从“派单、选单”式宣讲，



扩展到“您点题，我讲课”“我宣讲，我服务”等有的放矢定制式讲课的新亮点。

罗克平主讲的党课《来源现实 服务实践——从人民建议到“金果子”》，作为2025年3月精品特色党课入选上海市“系列党课矩阵”课程，纳入2025年上海市党课资源库，供全市各单位选题点单。这门课程在2025年开展了20场宣讲，授课单位分别包括上海市级机关（上海市人民建议征集办公室）、浙江省杭州市级机关（杭州市信访局、杭州市委党校和复旦大学科技园联合主办）组织的人民建议征集工作培训班，以及松江区、长宁区、宝山区和徐汇区的机关、人大、企事业、学校和社区等单位，收到了很好的反响。

罗克平两次参加沪疆“‘银龄行动’上海老专家志愿者赴新疆喀什地区扶贫攻坚”，担任了沪疆“银龄行动”志愿者临时党支部书记。他把自费购买的价值一万多元的书籍赠送给了当地民政局、图书馆和受援单位。他积极开展上海援疆的宣传报道工作，在全国老龄办网站、《解放日报》《喀什日报》等刊发了100多篇文章。出版了“沪疆银龄行动”报纸，沟通了沪疆“两地情”，强化了沪疆两地互动。当罗克平得知喀什市图书馆需要文化讲座授课人才时，他主动请缨为当地群众开办讲座，成为了上海志愿者在援疆开办文化讲座的第一



人。

罗克平参加“老小孩”网站4年2个月来，他的讲述（博客）访问量突破了130多万人次，共计发布讲述（博客）1310篇，平均每年发表文章300多篇。

罗克平于2023年初应邀担任了《老小孩》杂志主编。他与编辑部同仁一起，同心协力顺利出版了每季度一期《老小孩》电子杂志彩色画刊，至今已经出版了11期。

2023年7月，罗克平参加了“新闻晨报·早上海老记团志愿者”活动。2025年7月，他收到了中共上海市委社会工作部和市委老干部局颁发的荣誉证书，对其在“乐龄申城·早上海”志愿服务活动中作出的特殊贡献，表示衷心的感谢并予以表扬。

2025年10月17日，《中国老年》杂志刊登文章《聚银发之力 献老龄事业——记退休干部罗克平的奉献之路》。该篇文章通过：建言献策，为城市发展注入“银发智慧”；

理论宣讲，让红色基因代代传；银龄行动，用奉献诠释不老初心等三个主要方面介绍了罗克平在发挥“银发力量”工作中的事迹。在推动我国老龄事业高质量发展的进程中，73岁的中共党员罗克平以“银发力量”书写着不老传奇。这位退休前担任上海机场集团宣传部副部长、《航空港》杂志主编，拥有高级政工师和新闻出版专业高级职称的老党员，退休十余年来始终活跃在社会服务一线，用实际行动诠释着“老有所为、老有所乐”的时代内涵，其事迹被收录于“百度百科”，成为新时代老年人奉献社会的典范。

现在，罗克平担任上海市退休职工宣讲团讲师、松江区“云间理堂”理论宣讲联盟理事长、松江区和长宁区学习贯彻党的二十届四中全会精神宣讲团成员、松江区“茸耀”宣讲团成员等10多项社会职务，忙碌的身影穿梭于理论宣讲、公益服务等多个领域。

《人民日报》、《光明日报》《解放日报》《文汇报》《新民晚报》、上海电视台和中央电视台等主流媒体先后150多次报道其事迹，让这位“银发先锋”的故事广为人知，在社会上形成了强大的影响力与感召力。

近年来，罗克平先后荣获2023年全国归侨侨眷先进个人，3次荣获“上海市优秀人民建议”证书，以及上海市基层理论宣讲先进个人、上海

市优秀志愿者、上海市金点子奖、上海市“百姓学习之星”、《中国老年》杂志公益形象代言人、“感动松江”道德模范、松江区“最美老干部”、松江区“茸耀之星”、长宁区归侨侨眷先进个人、上海科技助老优秀志愿者等150多项荣誉称号。获奖范围包括公益事业、理论宣讲、人民建议、统战工作、教育事业、文学、摄影等多方面，成为了上海普通市民中的一位“获奖专业户”。

“发挥银发力量，弘扬五老精神，推动老龄事业高质量发展”，这是罗克平的心声，更是他十余载退休生活的真实写照。从建言献策的“智多星”到理论宣讲的“传播者”，从援疆路上的“奉献者”到公益事业的“践行者”，他用不懈追求证明：老龄不是终点，而是人生下半场精彩的起点。



“被需要”的感觉真好

□ 霜木

“被需要”三字，于我这耄耋之人而言，是晚年生活里最温暖的馈赠。人生漫漫，最大的渴求莫过于“被需要”。

奔九翁，能成为“有用之人”吗？答案在十载春秋的坚守里寻找：那些在旁人看来细微寻常的付出，于我心中，皆是沉甸甸的幸福。

76岁那年，一个偶然的机，为我的退休生活开启了一段新的历程。青松城的老小孩网站年会上，文传委的两位领导热忱相邀，希望我加入团队，担任博文推荐员。那时的我，刚学会电脑发文。面对这份信任，心中不免忐忑，却终究不忍辜负这份热忱，便应承了下来。培训会上，老师的讲解条理清晰，我却听得云里雾里。幸得推荐老师登门手把手点拨，我用笔记下每一个细节，生怕遗漏半分。之后，我天天反复揣摩，不敢有半分懈怠；不懂便虚心问，遇难题便向网站请教。一周的勤学苦练，终于摸清了

推荐的要领与步骤。

不久，老小孩网站通知新手上岗，我成了首个“接棒人”。那份紧张，恰似年少时奔赴一场重要的考试。我暗下决心，绝不能首战失利，辜负众人期望。前一夜，我反复演练数遍；次日清晨五点便起身，六点准时上岗。逐篇品读当日原创博文，将佳作分类记录，待到夜幕降临，精选数篇分类推荐，再细致整理推荐报表备查。忙完这一切，已是近夜里十点。万幸，首战告捷！那份欣喜，好比读书时摘得桂冠，多日的辛劳，消散在成功的喜悦中。

十载寒来暑往，无双休之闲，无节假日之休，亦无分文报酬与津贴，我与同伴们日日坚守，甘之如饴。这份“被网站需要、被写博人需要”的归属感，让暮年时光的我，充满着幸福与暖意。

在推荐员之外，我也愿做网友们需要的“评论员”。博文因评论而添生气，作者与读者因互动而结情谊，“讲述园地”栏目方能生气勃勃。



我的评述虽浅白，却也是与写博者的心灵对话，更让我收获了无数学习的成果。当看到网友对我的评论点赞认可时，当发现自己的点评被用作首页导语时，那份“被需要”的幸福感，便如清泉般在心底汩汩流淌。

天天遨游网络，我是汲取新知识的“学习员”；偶见不和谐言语便及时劝阻，我又成了网络空间的“监督员”；网站改版时，陪不熟悉操作的网友到网站求助，是热心的“引导员”；遇网友发布讲述受阻，我即向管理员反映，是网友与网站的“联络员”；见网友因观点分歧起争执，便从中调解、平息矛盾，又成了众人信赖的“老娘舅”。这多重身份，皆因“被需要”而量身定制，让我的晚年生活愈发充实。

最令我动容的是，这点微薄付出，竟收获了领导与网友们的赞许。领导撰文赞我，网友巧用我的网名“霜木”赋诗勉励：“咏雪傲霜老小孩，参天树木传递爱。霜降犹闻蛩吟

唱，木落还望南雁飞。”夸我。这字字句句，既是鼓励、鞭策，更是化作我前行的无穷动力。

我常想，如今趁我尚能践行这份“被需要”，便多为他人搭把手，待到明日我需要帮扶时，定然也会有一群心怀热忱的“被需要者”向我伸出援手。

“被需要”本就是老年生活中最真挚的心理诉求，恰如花开有时、水到渠成，自然而纯粹。如今我虽已耄耋之年，步履蹒跚、听力渐衰，旁人劝我“享清福、安度晚年”，我却始终愿在“被需要”的路上坚定前行。

这份坚守，于我而言，“老小孩”是我最温馨的“精神养老”家园，它让我的暮年岁月，依旧绽放着炽热的光，温暖自己，也照亮他人。我爱“老小孩”到永远！



银发筑梦老小孩 砥砺前行十年路

□ 徐磐石

自2016年春暖花开之际，我轻叩老小孩网站家园的大门，至今已走进第10个春秋。10年里，这里不仅是我退休生活的“数字驿站”，更成为我与时代对话、向社会传递热能的精神坐标。

一、初遇：数字荒原拓新途，笔耕初绽网宣花

2016年初，我在老干部局组织的“学智能手机，做网宣达人”的活动中第一次接触到老小孩网站。那时我连拿手机发图都手生，好在六合院里大家互帮互学、交流分享，特别是向网站里几百位老师学习，终于有所收获。2017年2月，当第一次走进上海市普育西路的老小孩网站，从吴主任手里接过“2016年度十大人气博主”奖状时，内心的激动难以言表。这天撰写的《令人难忘的第一次》博文，获得老小孩网友的热情洋溢的赞评，让我像孩童般欣喜——原来退休后的声音，能通过网络传向更广阔的天地。

老小孩网站的“博客空间”像



一本打开的笔记本，记录着我从“数字小白”到“网宣老兵”的转型。我将退休前“农民增收办”的创新实践写成《农民增收天地宽》的博文，有幸入选“上海改革开放40年口述系列”丛书；《魂牵梦萦在三农》被收录进上海《浦江之畔话改革》，让三农故事从泥土“走”进了铅字的墨香里。让我逐渐懂得如何用生动鲜活的网络语言讲述新时代的故事。

二、深耕：银发智库汇星河，云端宣讲架心桥

在老小孩网站的滋养下，我的网宣之路越走越宽。2018年，我接受上

海教育电视台《常青树》专题采访，在镜头前讲述“我与农业的不解之缘”；2019年，上海电视台《我与共和国同龄》栏目播出我的专题《城郊巨变，田园奏响新乐章》，让松江农村的变迁通过屏幕被更多人看见。最让我振奋的是2021年，《老徐讲三农》系列短视频登上《学习强国》平台；2024年又推出了5集微视频，当“家庭农场”“美丽乡村”“农民增收”的画面在全国观众面前展开时，我真切感受到老小孩网站搭建的平台，正让退休群体的智慧成为社会的“银发智库”。

作为松江“茸耀”五老宣讲团长，我把线下的宣讲课堂搬到了老小孩社区的“云端”，开辟了“美丽乡村”“红色之旅”等栏目，开启了“互联网+宣讲”新模式。2025年我把团队在寒（暑）托班上的宣讲，写成各具特色的60多篇文章上传网站，每一篇的点击量破万，更被全国关工

委网站刊发。这样的上下联动让我明白，老小孩网站不仅是分享生活的空间，更是代际沟通的桥梁——我们这群“老小孩”用岁月沉淀的阅历，在网络空间播撒着正能量的种子。

三、传承：薪火相传织锦梦，精神家园永青春

如今，每日清晨点开老小孩网页会会老友、写写日常，深夜梦里也总念着社区，这已成为我生活不可或缺的一部分。10年里，我见证了网站从几千用户发展到30万“精神养老”群体，见证了“科技助老”从线下课堂延伸为线上线下融合的志愿服务体系。这里的每一个板块都藏着温暖：“奋进新征程”以党建引领银发力量，“老小孩家园”记录着退休生活的点滴故事，“旅游畅想”分享着行万里路上的见闻感悟……老小孩网站用科技的温度，将几十万退休老人的生活智慧编织成了一张充满活力的精神网络。

10年一路走来，我在老小孩网站笔耕不辍。发表原创博文2250多篇，主页访问量超125万，成为讲三农的“网红”。先后荣获“全国文化科技卫生三下乡服务标兵”“上海市基层理论宣讲先进个人”“上海市科技助老优秀志愿者”“松江区网络好榜样”等荣誉称号。在上海科技助老服务中心的倡导下，近年我加入了“新闻晨报早上海老记团”“数字生活智



囊团”和“离退休干部讲师团”等市级示范志愿服务团队，砥砺前行，笃行不怠，用行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

2025年我有幸在“早上海·创新为老服务大赛”和“老博会”的现场发言，心中满是感谢、感动与感恩。感谢老小孩社区——我们的精神家园、人生舞台。感谢一路相伴的老小孩网友，正如“让你年轻让你行”的理念，老小孩网站用25年证明：银发群体不仅是数字时代的参与者，更可以是引领者。

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



老小孩 点亮我退休生活出彩

□ 张福生



出彩有本义和引申义，其引申义是褒义的努力、精彩、亮相和赞扬等意思。我退休后居然还能出彩，那皆是因参加“浦江思源”网宣团，与老小孩相伴而生。

在老小孩，我第一次“出彩”是去上海展览馆参加老小孩编的《“老小孩”的智能生活》系列丛书发布会。我以老年人的身份上台，接受上海人民广播电台著名播音员蔚兰老师的访谈，真

是又惊又喜。

我老伴曾是蔚兰老师的粉丝，以前常听她的播音节目。回家后，我拿了一张蔚兰老师亲笔签名的本子，十分神秘地告诉老伴，我见到了你的偶像。老伴很羡慕地说，你赞格，不仅跑到上展馆台上，而且还当面与蔚兰老师对话交流。

以前，我很少有这种机会。就是有，我在台下，他们在台上，离得远远的。未曾想，在“老小孩”还有这样的好事。

更意外的出彩，藏在一场春节的征文投票里。我写的《父亲的一件大衣》一文有幸入围评选。以前，都是我在网络上帮人投票，这次轮到我被人投票，感到很新奇。忙着在微信上求助，朋友托朋友帮忙。一时间，只看到我的票数往上窜。后来，我听到了不同声音，自我掂量，作品不够第一，于是赶紧叫停。谁知踩了刹车，票数还“蹭蹭”往上，反而感到了不安。我只能去求助网站，请不要再计票。尽管如此，我还是得了第三名。

这次投票，解锁了我退休生活的新体验，让我读懂网络人气里的温暖情谊。

最难忘的出彩，是跨越时空的声音传递。一天，网站吴含章主任打电话给我，说是上海人民广播电台要做一档直播节目，请我参加。我起先没搞明白，很紧张，生怕在大庭广众之下说错话。后来建立了一个临时微信群，主持人、播音员、记者、吴含章等都在群内。他们在群里告诉我，当天让我在家里候时等着，用手机接受采访，周围不要有干扰声，并大致提了一些要求，这才消除了我的顾虑。节目播出后，亲友来电告知“听到你的声音了”，老友打趣我退休后“出境”不断，我心底满是感激——这份出彩，是“老小孩”为普通老人搭建的桥梁，让平凡晚年也能被更多人看见。

如今，在老小孩网站写讲述早已成了我的精神依托。虽然比不上有的网友一天写一篇，甚至多篇，但我兴致来时，随心顺手而写。发在网上后，看到认识和不认识网友的点赞和点评，心里美美的。老伴见我一副开心得意的样子便说，别人哄哄你的，你就当真。可我深知，这份认可无关客套，是灵魂共鸣的慰藉，更是晚年生活充实快乐的源泉，让我在笔墨间找到热爱与价值。

“老小孩”于我，早已不止是一个网络平台。它像知心挚友，倾听我



的心声、慰藉我的心灵；更像坚实后盾，创造无数机会，让每个平凡老人都能绽放光彩。7年相伴，它已融入我的日常，成为不可或缺的精神家园，践行着“让你年轻，让你行”的初心。走过25年风雨的“老小孩”，如鲁迅先生笔下默默奉献的牛，吃的是草，挤的是奶，以坚守与担当，为万千老人筑牢温暖的港湾。

值此老小孩网站成立25周年之际，这份陪伴与馈赠早已刻入岁月。未来，我愿继续与“老小孩”同行，在这片精神沃土上坚守热爱，共筑属于我们老年人的美好家园，让晚年的出彩与快乐，绵延不绝。

一庆老师是我的良师益友

□ 任华龙

老小孩网站在迎接 25 周年站庆之际，我对熟悉的好友都会宣传动员他们参加网站征集活动。一庆（网名）是我音画指导老师，必然会邀请他参加音画征集活动。

一庆老师给我回复：“任老师！老伴身体不好，没时间、没精力参加网站活动，感谢您的邀请。”

我与一庆常有交流，收到这样的信息，是一阵难以述说的难受，只能给他发几句劝慰的话。

我与一庆已有 13 年交往友情，他是一位令人尊敬的良师益友。

一、天上掉下一块馅饼

人们嘴里经常有一句俗语：天上不会掉下馅饼。在 2013 年，老天爷却给我掉下一块馅饼。

笔者 2011 年进入“九九网”。这是刚建立的一个老年网站，网站管理员慈道老师为了吸引老年朋友，开展学习音画制作，给老年朋友音画扫盲。

当年进入“九九网”，个个老人都在学习音画。老小孩网站的不少朋友前

来指导，“九九网”每星期一次开展面对面的辅导。



当年学习氛围很好，此时一庆老师主动提出与我结为好友，接着他给我邮箱发了一份“大礼包”。

“大礼包”内有音画制作系列教材、音画制作各类软件、一庆制作的源文件、以及以庆自己制作的作品等等。我收到“大礼包”后高兴了好几天，这真是天上掉下馅饼！

当年我发了一篇博文：《谁说天上不会掉下馅饼》。

一庆老师两次上我家辅导，赠送自己编著的音画教材，以及不少小文件，并且面对面给我辅导。

我知道他是复员军人，又与我同行，但见面还是第一次，看见他来我家格外亲热。一庆是上海本地人，个性开朗、为人淳朴、厚道，帮助我处理电脑一些问题。一庆告诉我，以后他对我QQ辅导，完全像坐在一起一样。

一庆老师第二次来我家，是赠送他编著的教材，拿着教材可以自学。

接着我与一庆老师每星期一次QQ辅导，持续半年时间。

今天透露一件事，当年我们没有手机与微信，完全是拿着电话，边交流、边指导。每次使用电话1小时左右，我打过去是应该的，若他打过来还需要不少电话费。

今天我最喜欢与欣赏的是一庆老师教材中，flash制作传统歌词同步音画。这项制作费时间、有难度，目前老小孩可能仅我一个人还在使用。此作品已成为了一庆老师的专利。

今天我发布模仿一庆老师的制作的《夕阳红》，此作品我学习了一年时间，模仿程度达到90%以上。



二、进入编辑部就是责任与奉献

2023年初，吴含章主任筹备建立《老小孩》杂志。他委托我寻找杂志美编，我知道虎子、一庆老师都有这项专业能力，原想让两位老师一起出任杂志美编。

与一庆老师虽有联系，但是没有微信。与虎子老师有微信，我首先邀请虎子老师出任美编。虎子老师眼疾严重，不能长时间用眼，网上发文也不多。那么只能通过一庆老师家庭电话联系了。

与一庆老师多年没联系，不知道家庭电话有否变化？很高兴一下子联系上了。我告诉一庆老师，吴含章主任邀请他出任杂志美编。一庆老师当场答应，并与我建立了微信。

好友几年没有联系，相互信任与支持，杂志美编的人选终于解决了。

一庆老师对我信任，在杂志编辑过程中遇上问题总会告诉我，我坦率告诉一庆老师，虽然我也在编辑部，但是对杂志美编工作不熟悉。

进入编辑部就是责任与奉献。

三、一庆老师心系老小孩，多次承担整本杂志美编

我与一庆老师原有联系有十多年了。当年他从宝山区来我家虹口区辅导音画，离开家时他告诉我：老妈身体不好，还要去学校接孙子回家。我常常把一庆老师送到地铁口。

十多年过去了，我们都老了！

现在一庆老师家务繁重，夫人身体

不好，他寸步不离。我年长一庆3岁，身体虚弱、腰疾严重，近年足不出户。

这是两位离八奔九的老人，留下岁月痕迹回忆，心里有点难受！

吴含章主任获悉一庆老师的家庭状况，组织一次前往他家的集体慰问。网站配备了一位美编小乔，年轻人很努力，但总需要带领一个时期，有一个实习、成熟、胜任的过程。

一庆老师虽然家务忙碌，他心系老小孩，情系《老小孩》杂志编辑，一直关心杂志的建设。

一庆老师做事低调。即使小乔在编辑部，每期杂志美编任务，一庆总要主动承担一部分，有时他还完成整本杂志的美编。例如，2025年第4期出版的时候，他知道小乔很忙，主动承担70%的美编工作量。出版即将尾声，他看小乔事务繁忙，难以脱身，他又主动把整本杂志的美编工作完成。

我把此事报告吴含章主任。他获悉后深为感动，并表示感谢。

任何杂志建设对封面设计极为重视。为了制作出彩的封面，往往要事先制作多幅草图，让领导选择与确定。例如2025年7月刊，小乔已经设置了两张封面，主编感到仍有提升余地。一庆老师获悉罗主编的意向后，他默默地制作了3幅封面，让领导参考与选择。最后选择了其中的一幅摄影作品。

从2025年第4期开始，按罗克平主编的建议，杂志封面选用老小孩群体中优秀人物风采照片。这一期决定采用吴含章主任的人物照片，为了提高封面的效果和风采，一庆老师预先制作了3张封面设计稿，请编委选择。

一庆老师对《老小孩》杂志的精益求精精神，深深感染了编辑部同仁。

编辑部每位成员，都有可歌可泣的故事！

进入编辑部，每人就是一份责任与奉献。

我的“早锻炼”



□ 张载养

老小孩网站建立 25 年了，这是一个已经成年、正可奉献、又多挑战的年龄。老小孩网站发起的“早上海”活动，颇有创意、已结硕果，我较早参与其间，尤感亲切。

很多老小孩的“早”，都与“早忙碌”有关。每天早早醒来，起身买菜；为一家老小，包括第三代，准备早餐；看着孙女、外孙进了校园，才给自己留出时间。

我的早晨多了一个“早锻炼”。说起来有点夸张，起源还是 60 年之前：正在读初二的我，遇上了学校的一次运动会，因为没有自己的强项，便找了一个少人问津的“偏门”——中长距离 3000 米跑。有勇气，没实力，总得尝试、加练。于是每天早起，沿着老城厢中华路、人民路，来个环城跑，路程将近 5000 米。两个星期的苦练，功夫没白费，居然上了榜，获得男子组第六名。从此一发而不可收，每天跑步，风雨无阻，未曾间断，坚持了 60 年。只是随着年龄的增长，逐步做了减法，路程缩短，强

度降低，如今已由慢跑 3000 米改为快走一小时，依旧是刮风不歇，下雨打伞，天天如此。

在“老小孩”网站，我是个后来者、新成员。5 年前，由同年代朋友引见加入后，仿佛进入了一个新天地，另开了一扇大窗户，视野豁然开朗。那么多新鲜事、新知识、新玩法、新才艺，让我也跃跃欲试，急着参与。先是学着“师兄师姐”的样子，发挥自己的“特长”，写点与经历相关的往事。我有幸参与过不少重大工程和重点项目的开发建设，于是就努力唤醒记忆、寻找资料、思考梳





理，先后撰写了《上海地铁是怎样从无到有，领先世界的》《苏州河治理是如何艰难起步的》《上海城市是怎样从“小绿化”变成“大绿化”的》《上海创意产业是如何悄然兴起的》《洋山深水港是怎样建成的》《我与思南的20年情缘》《我从三牌楼路走来》等十来篇回忆文章，在“老小孩”网站发表。此外，还有零星的散文、随笔和由我主编的《海上思南》杂志卷首语。

其实，我最在意、数量最多的，则是我每天为老小孩朋友们的佳作所做的点评。先是偶尔为之，多为打油诗类型；以后经常关注，择优多说几句；直至每天不缺，甚至一日多篇，热情、尽力地为老小孩们的创作叫好、鼓劲。很像是综艺节目、“村超”赛场的亲友团和啦啦队，虽然不是主角，表现也未必得体，但有了增加气氛、滋味的意味。这每天两三百字的“小作文”，对我倒成了每天体

力活动之外的又一项脑力“早锻炼”。而且像是打开“盲盒”，快速思维，即兴选题，遣词造句，大致限时45分钟（一节课），文体靠近散文诗，完成即上传。三年多来，累计已发送1200多篇。这是我自己新创的一项脑力“早锻炼”，为时不长，无法与体力“早锻炼”同日而语，但收获已见：思路广了，落笔快了，“妙语”多了。更重要的是对脑部保健有利，脑力衰退可能放慢，与老小孩文友的交流广了、深了，自己的快乐也多了。

长期坚持的“早锻炼”，已让我获益匪浅；如今，体力与脑力“两驾马车”，并驾齐驱，一定会让晚年生活更加丰富、充实。老年人常会想到怎么养生，我已把这种体脑结合的“早锻炼”，看作一种富有意义、十分健康、充满情趣的养生新模式。

老小孩是一首诗

□ 王雅萍

老小孩是一首诗
夕阳是她最美的意象
入海那一刻亦气吞山河
燃烧着炽烈的辉煌

老小孩是一幅画
庄重是她天然的容光
每一笔都是那么精致
勾勒出碎银般沧桑

老小孩是一棵树
不老松是她的模样
风霜雨雪是背景音乐
年轮在她内心深藏

老小孩是一座山
崇高是她追求的理想
身在悬崖峡谷之间
总将巅峰久久仰望

老小孩是一条河
在天地间自由徜徉
水滴跳跃着蹦入怀里
引得岁月源远流长

老小孩是一个网
披着 25 年的时光
从 G 生活到 E 时代
追逐着一代人的梦想

老小孩是一本书
每天依然在成长
今天跨过数字鸿沟
明天与 AI 一起飞翔

老小孩是一声雷
震撼出满园春光
姹紫嫣红的百花园
弥漫着沁心的芳香

老小孩是一栋房
欢声笑语济济一堂
家长里短的絮叨声
悠悠飘逸在耳旁

老小孩是一团火
热忱热烈热心肠
借着太阳喷薄的光焰
点燃自己将未来照亮

老小孩是一坛酒
年头越久越醇香
节日里才捧出她来
一醉方休的真情豪爽

老小孩是一架琴
五线谱腾起波浪
当指尖划过溪流
只听得泉水叮咚响

老小孩是一首歌
在历史的长河里回荡
我们从四面八方赶来
汇合成磅礴的交响



我与“老小孩”共成长

□ 杨克元



二十五载，光阴流转。老小孩网站从一株幼苗长成枝繁叶茂的大树，而我与它的故事，便始于9年前那个春暖花开的季节。我曾担任学校文艺老师和媒体特约记者，常年与诗文创作、稿件撰写为伴，同时也一直坚持钢琴弹奏。本以为这些爱好会随着退休而尘封，不料，退休后的我却与老小孩网站不期而遇。“让老年人有尊严、有质量地生活”，这句贯穿网站25年发展的理念，像一盏明灯照亮了我的退休生活，也让我毅然加入这个温暖的集体。

9年来，我从一名普通网友一步步成长为老小孩“文传委核心组”成员。我在老小孩讲述园地积极写稿并担任推荐老师，在老小孩电子杂志担任组稿编辑，在老小孩“时光流影”热心拍摄投稿。在多重身份的切换与历练中，我寻得了退休生活的新价值，也收获了满满的成就感。

在老小孩网站，我的职责范围不断拓展，点滴付出也让我收获了诸多认可。而每一份认可，都深深镌刻着老小孩网站的印记。

退休后，我先后加入市、区级7个志愿者团体，在文化传播与志愿服务的赛道上稳步前行。2020年起，我挑起了老小孩网站博文推荐老师的担子。为了做好这项工作，我每天都会逐篇审阅网友的博文。轮到我值班时，我会筛选出兼具思想性与可读性的作品，推荐到专栏和首页。5年来累计推荐文章1500多篇，为其中700多篇撰写了导语。坚持用真诚的点评挖掘文章亮点，努力用精准的文字提炼核心价值，使不少被推荐的博文阅读量翻倍，美誉度大幅提升。有网友说：“导语升华了作品主题，让作品有了更强的生命力”。

2023年，我又多了《老小孩》电子杂志编辑的新身份。每期我都会挑选并编发10余篇高质量文章，从选题策划到文字润色都精益求精，至今已参与编发9期杂志。2023年9月起，我又加入了老小孩“时光流影”摄影组，积极为栏目拍摄投稿。至今，已有150多幅作品被采用。

与此同时，我会在社区文艺汇演时，弹奏钢琴为演唱伴奏；在赴养老机构慰问中，撰写串词做幕后英雄。尤为欣喜的是，我参加老小孩组织的征文、书法比赛，均收获了奖项。印象最深的，是参与了老小孩网站“二十周年庆典文艺演出”的筹备工作，并撰写了主持词，那些凝聚着“老小孩”心声的语句，引发了观众的共鸣，赢得了热烈的掌声与一致的好评。

2023年起，我又积极投身“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，成为“《新闻晨报》老记团早上海志愿者”。能够成为老记团的一员，正是得益于网站多年的培养。博文推荐工作练就了我精准的内容判断力，杂志编辑经历提升了我的文字把控力，而社区实践则让我总能贴近老年群体的真实需求。作为“老记者”，我会深入采访，用心记录。截至2025年12月中旬，已在新闻晨报“早上海”栏目发布视频及图文稿件近2400篇，在每月综合排行榜上，多次跻身前十，还因成绩突出受邀参加老记团纪念沙龙交流会和年度培训班，与同行交流

创作心得。

我深知，每一篇稿件的出炉、每一次成绩的取得，背后都有老小孩网站这个“后方基地”的坚实支撑，是这个平台让我的退休生活绽放出别样光彩。

如今，我的志愿服务时长已逾5000小时。荣誉也接踵而至，包括：市科技助老志愿者总队授予的“优秀志愿者”、老小孩网站颁发的“网宣积极分子”、区委宣传部表彰的“最美创全人”、区委老干部局评选的“老干部先进个人”，以及市老干部大学评定的优秀志愿者、市老干部局和市文明办、市志愿者协会授予的“乐龄申城·E行动”优秀志愿者。分量最重的，莫过于2023年度由市文明办与市志愿者协会联合授予的“上海市优秀志愿者”。而我参加的“春申晚霞”网宣队也获评全国离退休老干部先进集体。从扶老上网项目中，我学得了数字技能；在推荐与编辑岗位上，我锤炼了工作能力。正是这些宝贵经历，支撑我在志愿服务的道路上稳步前行。

在老小孩网站二十五周年庆典到来之际，这个荣获“上海市终身学习新品牌项目”“全国敬老文明号”等荣誉的老年乐园，依旧焕发着蓬勃生机，我也仍保持着每天登录网站的习惯。为博客空间筛选优质博文，给电子杂志打磨精彩稿件，和摄影伙伴一起采风拍摄，这些早已融入我的日常生活。从当年在职的伏案工作者，到深入一线的银发志愿者；从初识智能手机的网络小白，到身兼数职的网宣骨干；从爱好文艺的键盘乐手，到备受欢迎的老年记者。我在老

小孩网站完成了人生的“二次成长”，也结识了一群志同道合的伙伴。我们因网站相聚，为传递生活温暖奔走，为发掘老年价值努力，这份纯粹的情谊与共同的追求，让我们的夕阳岁月格外充实而有意义，也让我对网站的生日充满祝福。

站在二十五周年的新起点，回望与老小孩相伴的三千多个日夜，心中满是感恩。感谢充满活力的网络平台，为我们搭建起连接世界的桥梁；感谢并肩工作的网友老师，用真诚照亮了夕阳前行的道路。作为文传委核心组成员和老小孩网宣团成员，未来

我会继续以笔为媒、以镜为眼，继续在网站的推荐编辑的岗位上发光发热。

最后，我想把最深的敬意与感谢，送给上海科技助老服务中心主任暨老小孩网站负责人吴含章先生，是他二十五年的初心坚守，让“老小孩”成为无数老年人的精神家园。正如他所说：“让每一位老年人都能共享数字时代的阳光”。我愿以这句话为指引，和所有“老小孩”一起，让这份温暖与活力，延续至下一个二十五年，让这抹灿烂的夕阳红，成为时光长河里最动人的风景。

我在老小孩网站收获多多

□ 胡民

25年，在历史的长河中不过弹指一瞬，但对于一个网站而言，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，都成为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。8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。

在这个不可多得的平台，我8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》，叙说了上个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。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》也是在老小孩网站首发。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，50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。退休了，空闲了，我突发奇想，要把上海走遍，把那些或耳熟能详、或鲜为人知的过往现今发掘出来。

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，也曾驾车走全上海的母亲河黄浦江的首尾，也会赶时髦坐游船游览40多公里长的景观河苏州河，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，6000年前的“崧泽人”；许多次去“上海之根”广富林遗址寻找5000年前的上海人。我每年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，我都想一个一个的去

揭秘。

上海的最高点、最低点、原点、零点，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5000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地走走看看，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364篇、50余万字，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。

25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25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”。

25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。

我的“老小孩”自留地

——18载耕耘乐在其中

□ 王修林



在老小孩网站成立 25 年之际，我的“老小孩龄”也有 18 岁零 5 个月了。看上去应是“成年”了，但我实则在网络世界里还像个一年级小学生。虽然我写的讲述不多，可“老小孩”带给我的快乐却多多。

2007 年 7 月，经老青结对培训，我建了个人网页，从此我在网络世界里有了一个新“家”。我戏称它为“自留地”，自己昵称为“小老王”，从此在这块专属空间里精耕细作。种下的“小苗”虽不算茁壮，也

难经风雨，却也结出了些许干瘪的“小果果”。正所谓“痢痢头的儿子自己的好”，我在这儿自我欣赏、自得其乐，写博客、发照片、画配话、做视频，悠然自在，乐在其中，还有点小小的成就感。

据我的“老小孩”网页记录，至今已发表博文 130 篇，上传照片 206 张，累计阅读次数达 222389 次。2008 年 5 月在建网页的第二年我就获得了“十佳博客奖”，这份鼓励让我更有动力坚持写博客。

2009 年 12 月，我曾给老战友、老朋友们发过这样一段邀请：

老战友、老朋友：
你们好！

这几年，在老小孩网站老师们的教导下，帮我推开了电脑的大门，走进了缤纷多彩的网络世界，真是大开眼界。

我虽然年龄不算小了，人也渐渐老了，但我也想学着年轻人赶赶时尚。在老小孩网站建了一个“家”，开辟了一小块“自留地”，在这儿不断“浇水、施肥”，寻觅生活乐趣！

能拥有这样一个可自我慰藉的家，有块自留地耕作，我已心满意足。

闲暇时在家里坐坐，开门迎接来访的朋友，到自留地里忙活忙活，可谓悠哉！悠哉！我“家”的网址：<http://blog.OLDKIDS.CN/KEJIL4>。

欢迎你来我“家”看看、坐坐，喝杯茶。另外，也请你先睹为快网上世博——点击链接即可前往参观！

2010年“老小孩”的王勇老师，组织大家来卢湾区采访门球健身活动，后来还成立了老小孩门球队。王老师特意联系了电视台，由dobby老师带领卢湾区门协主任卞月娥老师和我前往上海电视台，小窗老师为我们录制了门球健身宣传节目。我还念了自己写的顺口溜，也算是上镜出彩了一回。

2024年，我荣获了“网宣积极分子”奖状。

18年的“老小孩”相伴时光，让我心态年轻，给我的离休生活增添了明确目标，也拓展了我的兴趣爱好。在网上走家串户，学习他人的长处来弥补自己的不足，不仅提高了生活质量，更让我活得愈发有劲头！

感谢“老小孩”的老师，你们对我图文作品的点赞、点评、鼓励，给了我源源不断的力量，让我这个95岁的“老小孩”能紧跟时代步伐，共享祖国的大好时光！

以下是网友的点评、留言：

书虫 2025-12-21 09:33:45

转发浦江思源缪教授的点评：小王书记真厉害！在数字浪潮席卷的今天，一位95岁的离休干部“小老王”，用18年光阴在老小孩网站耕耘出一片姹紫嫣红的“自留地”。这片土地没有田埂与篱笆，只有键盘敲击的清脆声响和屏幕闪烁的斑斓光影。他自称“老小孩”，却以孩童般的好奇心，在虚拟世界里种下文字、图片与视频的种子，让晚年生活绽放出了别样的光彩。向小王书记致敬，为小王书记的博文点赞！

王勤 2025-12-21 09:17:19

曾读过“小老王”老师几则讲述，内容很好。想不到他已九十多岁高龄，是资深老小孩了，很敬佩！

霜木 2025-12-21 08:55:43

奔百翁可称王老，可他却自称小老王。老王前面还要加个“小”，心态真好。18年辛勤耕耘家园，硕果累累，荣誉多多：那“十佳博客奖”，那上台录制节目，那“网宣积极分子”奖状，让人深感来之不易。由衷赞叹：王老不老，老小孩让您年轻让您行！

张载养 2025-12-21 08:25:39

学他，这么“养生”，18载，不是一瞬间；长度，在很多时候，就意味着难度；不然，前人不会留下“持之以恒”，别“半途而非”的古训；最熟悉莫过于伟人的名言：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好

事”。老小孩网站建立 25 年，“小老王”的“网龄”已超过 18 载；一个让人抬头仰望的高个“大男孩”，自谦还是“小学生”。2007 年，我还离网很远，他已在网络世界安家，且有了“自留地”：哪怕只是种点小葱，栽些小花，也乐在其中；他的“编年史”洋洋大观，博文 130 篇、照片 200 余张，阅读次数逾 22 万；2008 年，当很多人还在“网前”茫然，他已获“十佳博客奖”；去年又获“网宣积极分子”奖状，成为老小孩中的“优等生”“老先进”。95 岁高龄，精神矍铄，思维敏捷；养生有妙法高招，他有“秘而不宣”的“膏方”和独一无二的经历。为老王书记的征文佳作《我的“老小孩”自留地》点赞！

136517303702025-12-21 08:12:

35

九五至尊笑声朗，思路敏捷身体棒。寿比南山小老王，人民功臣好榜样！95 岁高龄的老王书记亲自撰写的《我的“老小孩”自留地——18 载耕耘，乐在其中》写得太好啦！是老小孩征文中最好的一篇范文！作品读来亲切，感人至深，大度谦和，虚怀若谷，阳光灿烂。为老王书记的佳作点赞！向老王书记学习！致敬！

书虫 2025-12-21 07:48:24

赞老王书记佳作：95 岁老小孩 / 进入网站 18 年 / 走走逛逛都稀奇 / 博客发过数百篇 / 他把这里当作家 /

自留地种着新鲜 / 配图视频样样行 / 姹紫嫣红的斑斓 / 17 年前获博客奖 / 16 年前发邀请函 / 请网友前来坐坐 / 云上喝茶风也甜 / 15 年前上电视台 / 作品上镜更出彩 / 去年又获网宣奖 / 上不封顶勇登攀。

石腊红 2025-12-21 07:45:17

老王书记老当益壮，95 岁高龄写征文，可敬可亲。征文行笔流畅，清新自然，言简意赅，情感真挚。老王书记是老革命，也是浦江思源的优秀成员，每天阅文点赞，还常在自己的一亩三分“自留地”辛勤耕耘。点赞佳作！



老小孩， 让我快乐让我行！

□ 陆桂林

退休前，我总以为人生的精彩会随着工作的落幕而褪色，以后就是围着家庭琐事而打转。直到遇见“老小孩网站”，这份专为老年人打造的精神家园，不仅为我的退休生活注入了澎湃活力，更让我在幸福、友情、知识与价值中，重新找到了生活的坐标，让我真正体会到“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的美好。

一、老小孩让我幸福新体验

退休后的第一个春天，我曾一度陷入迷茫：习惯了朝九晚五的规律作息，突然闲下来竟不知如何度过时光。为了过好后半生，我买了3样东西：一是新买了一台联想牌台式电脑，为我学习提供方便；二是买了一部佳能照相机，为我退休业余生活提供便利；三是买了一辆折叠式自行车，为我锻炼身体提供服务。

2019年底，我经松江区委老干部局网宣队长谢国良推荐，在老领导陈良保的鼓励下，加入了“老小孩网站”，从此改变了我的生活。在老小孩网站，我接触到了许多德高望重的老领导，技术高超的老专家，以及文

学艺术方面的知名学者、教授等，他们用丰富的人生经历在老小孩网站上发表文章，使我受益匪浅。

我成了“老小孩”活动的常客。春日里，我走进郊野公园踏青赏樱，用手机记录下枝头的嫩芽与绽放的繁花；夏日里，参加网宣团摄影组摄影交流活动，看着自己的拙作与老友们的精品一同展出，成就感油然而生；秋日里，参与“红色足迹寻访”活动，参观红色教育基地，在回望历史中坚定信念；冬日里，老小孩们围坐在一起，总结一年来活动的收获，感受浓浓的年味儿。这些丰富多彩的活动，打破了我退休生活的单调与沉闷，让我在亲近自然、陶冶情操中，收获了前所未有的幸福感。原来，退休生活可以如此精彩，幸福也能有这般新鲜多样。

二、老小孩让我广交新朋友

“在家靠亲人，出门靠朋友”，这句话在退休后愈发让我深有体会。在加入老小孩网站之前，我的社交圈大多是昔日的同事和邻

里，交流的话题也多围绕着过往的工作和家庭琐事。而“老小孩”就像一座桥梁，让我结识了一群志同道合、志趣相投的新朋友。

记得在一次摄影爱好者聚会上，我认识了同样喜欢拍照的徐磐石、屈红。我们都热衷于记录生活中的美好瞬间，却苦于不懂专业的拍摄技巧和图片编辑方法。于是，我们相互交流拍摄心得，分享遇到的难题，还一起报名了平台开设的手机摄影课程。课后，我们相约去公园采风，互相充当模特，探讨构图、光影的运用，再用学到的编辑技巧美化照片，将平淡的天空换成蓝天白云，让每一张作品都焕发别样光彩。

除了摄影爱好者朋友，我还在“老小孩”活动中认识了，热爱文学的国强、杨克元、同泰、张福生、俞富章，热心公益的霜木、王勤、罗克平、耿丽娜、汤飞龙等。我们经常一起交流、畅谈体会。每逢社区活动，我们还一起参与公益志愿服务，走进养老院慰问孤寡老人，为社区孩子们讲述革命故事，在奉献中加深友谊。这些新朋友，如同冬日里的暖阳，照亮了我的退休生活，让我不再孤单，感受到了集体的温暖与力量。

三、老小孩让我学到新知识

都说“活到老，学到老”。但退休后，我曾一度觉得自己年纪大了，



学不会新东西，对智能手机、网络科技等新鲜事物敬而远之。直到加入“老小孩网站”，我才发现，学习可以不分年龄，只要有一颗愿意接受新事物的心，就能不断进步。

针对老年人的需求，老小孩网站联合老干部大学，专门开设了一系列实用又有趣的课程：智能手机使用、网络安全知识、短视频拍摄与剪辑、健康养生讲座、书法绘画入门等。这些课程内容丰富、通俗易懂。授课老师耐心细致，还会手把手地指导我们操作。

起初，我连微信聊天、视频通话都不太熟练。在“智能手机应用”课程上，老师从最基础的功能教起，一步步指导我们如何发语音、传图片、视频通话；如何网上购物、预约挂号、查询信息。如今，我不仅能熟练使用智能手机，还学会了用短视频记录生活点滴，用图片编辑软件美化照片，用线上工具查阅资料、学习新知识。

此外，网站还经常邀请专家、学

者，开展健康养生、法律知识等讲座，让我们了解最新的健康理念，学会用法律武器保护自己的合法权益。这些新知识、新技能，不仅丰富了我的精神世界，也让我的生活更加便捷、充实，让我重新找回了学习的乐趣和自信。

四、老小孩让我实现新价值

退休前，我在工作岗位上兢兢业业、尽职尽责，为国家和社会贡献了自己的一份力量。退休后，我总想着还能为社会做些什么，实现自己的人生价值。“老小孩”平台，为我提供了一个发挥余热、奉献社会的广阔舞台。

凭借我多年的工作经验和文字功底，我加入了区老干部局组织的“葺耀”五老宣讲团，成为一名宣讲员。在团长徐磐石的带领和精心指导下，我结合自己的人生经历，围绕红色故事、家风传承、老年生活感悟等主题，为社区居民、学校师生开展宣讲活动。在准备宣讲稿的过程中，我查阅了大量资料，精心打磨内容，用通俗易懂的语言、生动鲜活的案例，传递正能量，引导晚辈树立正确的世界观、人生观、价值观。每当看到台下听众专注的眼神，听到热烈的掌声，我就觉得无比欣慰，感受到了自己的价值。

我还利用自己学到的摄影和编辑技能，为单位、社区的活动拍摄照

片、制作短视频，记录下老同志们的精彩瞬间，宣传平台的特色活动，让更多老年人了解“老小孩”，加入到这个温暖的大家庭。

这些看似平凡的小事，让我在发挥余热中感受到了满满的成就感和归属感。我深知，退休不是人生的终点，而是新的起点。在“老小孩网站”的帮助下，我不仅实现了自我价值，还为社会贡献了自己的一份力量，让我的退休生活更有意义、更有分量。我为单位争得了荣誉，我所在的支部荣获了“上海市离退休干部示范党支部”“松江区茸城最佳老干部集体”等荣誉，我本人也被评为“茸城最美老干部”“上海市科技助老优秀志愿者”“网宣积极分子”。

“老小孩”就像一颗璀璨的明珠，照亮了我的退休生活；又如一座温暖的港湾，让我感受到了幸福与快乐。在这里，我体验到了前所未有的幸福，结识了志同道合的朋友，学到了实用的新知识，实现了人生的新价值。往后余生，我将继续与“老小孩”相伴，在快乐中学习，在奉献中成长，用积极乐观的心态拥抱生活，让退休生活绽放出更加绚丽的光彩。也希望更多的老年朋友能够加入“老小孩”这个大家庭，一起快乐同行，活出精彩晚年！

13载相伴如初

——我与老小孩网站的温暖情缘

□ 谢国良



时光荏苒，岁月如梭，上海老小孩网站已然走过了25载春秋。25载风雨兼程，它从一株稚嫩的幼苗长成了枝繁叶茂的大树，为无数中老年朋友撑起了一片数字天空；25载初心不改，它始终以“让老年人乐享数字生活”为使命，搭建起跨越代际的沟通桥梁。

而我，有幸与这个温暖的平台相伴了近13载，在这片沃土上耕耘收获，在与“老小孩”们的相知相伴中，重拾青春活力，书写着属于自己的精彩晚年。

犹记13年前，我还是个对互联网一知半解的“门外汉”。彼时，退休后的生活仿佛被按下了慢放键，曾

经忙碌的节奏骤然停歇，一种无所适从的空虚感悄然袭来。一次偶然的机会，我听战友说起“老小孩”网站，说那里有一群志同道合的朋友，大家一起学电脑、聊兴趣、分享生活点滴。抱着试试看的心态，我点开了那个充满亲切感的网页，从此便与老小孩结下了不解之缘。

初入网站时，我连最基础的发帖、上传照片都摸不着门道。是网站的志愿者老师们不厌其烦地远程指导，是素未谋面的网友们在论坛里耐心解答我的疑问。从注册账号到编辑图文，从加入兴趣群组到参与线上活动，我一点点解锁着数字生活的新技能。渐渐地，我不再是那个对着屏幕手足无措的“新手”，而是能在论坛里分享旅行见闻、烹饪心得，甚至能制作简单视频的“老小孩达人”。

在老小孩的13年，是我重拾热爱、焕发活力的13年。网站就像一个包罗万象的“兴趣集市”，摄影、书法、舞蹈、朗诵、智能手机应用……各类线上线下活动层出不穷。我报名参加了网站组织的摄影培训班，跟着专业老师学习构图、光影技

巧，从此，相机成了我形影不离的伙伴。春日里的樱花烂漫，夏日里的荷塘月色，秋日里的银杏金黄，冬日里的腊梅傲雪，都被我定格在镜头里，分享到老小孩的摄影板块。每当看到网友们在帖子下点赞、评论，分享着彼此的感悟，我心中的成就感便油然而生。

我还加入了网站的其他团队，每周和朋友们在线上相聚，诵读经典诗文，在抑扬顿挫的语调中，感受文字的力量，也结识了一群热爱文学的挚友。

这些兴趣爱好，不仅丰富了我的退休生活，更让我变得开朗自信，仿佛回到了朝气蓬勃的青年时代。老小孩网站，早已成为我每天生活中不可或缺期待。每天清晨醒来，我做的第一件事就是打开电脑，登录老小孩。看看论坛里有没有新的话题，瞧瞧兴趣群组里有没有新的活动通知，和老友们道一声早安，分享几句日常的琐碎。这里没有年龄的界限，没有身份的隔阂，大家都以“老小孩”相称，互相陪伴，互相温暖。遇到烦心事时，在论坛里发个帖子，总有热心的网友来安慰开导；取得小成就时，分享出来，收获的是满满的祝福与喝彩。这种跨越屏幕的情谊，像一缕暖阳，照亮了我的晚年时光。

而这一切的美好，离不开老小孩网站的缔造者与领航人——吴含章主任。25年前，正是他怀揣着“让老年

人跟上时代步伐，享受数字红利”的初心，创办了老小孩网站。他深知中老年群体在数字化浪潮中的困惑与需求，始终致力于为老年人打造一个安全、温馨、便捷的网络家园。从网站的功能优化到活动策划，从志愿者团队的建设到服务模式的创新，他倾注了无数心血。正是因为有他的坚守与付出，才有了老小孩网站的蓬勃发展，才有了我们这群“老小孩”的快乐天地。在此，我想由衷地说一声：感谢吴含章主任，感谢您为我们搭建了这样一个充满爱与温暖的平台！

25载风华正茂，13载温情相伴。老小孩网站就像一位老友，见证着我的成长与蜕变；更像一座灯塔，为我的晚年生活指引着快乐的方向。它让我告别了退休后的迷茫与孤寂，让我在数字世界里找到了新的价值，让我真切地感受到：老去的只是岁月，不老的是心态。

如今，老小孩网站迎来了25岁的生日，这是一个值得铭记与庆祝的时刻。我愿化作一颗小小的铺路石，继续在这片沃土上耕耘；我愿与所有“老小孩”们携手同行，在未来的日子里，共同书写更多温暖的故事。祝福老小孩网站生日快乐，未来可期！愿这份温暖与热爱，岁岁年年，永不褪色！

“老小孩”陪伴我战胜病痛

□ 陈良保

1月13日，老小孩网友从四面八方聚集在长宁文化艺术中心，一起庆祝自己的节日。老小孩网站创始人吴含章在“时光的礼物”庆典会台上，以温情轻松的方式与台下的老小孩们回顾老小孩网站的昨天、今天和展望未来，一帧帧珍贵的视频、一幅幅精彩的图片、一个个动人的故事，娓娓道来，激起台下的我们满满的回忆、强烈的共鸣。

我2013年6月参加区委老干部局老青结对“博客秀”活动走进了老小孩，当时我和区卫生局团委结对，起了网名“老青话医梦”，一年后因卫生局团委另有安排就成了我的个人网址。我觉得老干部和青年人能在网上共话一个梦，那就是中国梦。“老青话医梦”很有意义，所以网名一直不想更改。至今网龄12.5岁，在老小孩家园里，网上网下都亲切称呼我“老青话医梦”老师，它成了我的第二个姓名。

我在老小孩网站近13年的时间里写博文、讲红色故事，讲上海、松江故事，传播正能量；发图片、发微

博，共同分享生活乐趣；参与志愿服务，乐龄申城、银发奉献添光彩；广交朋友、相互学习各种知识，丰富晚年生活……。我深深感受到，老小孩是我们老年朋友学习的园地，传播正能量的阵地，交友联谊的平台，志愿服务的载体，安度晚年的乐园。老小孩是我们老年朋友“让你年轻让你行”的家园。

在老小孩家园，我感受最深的是在我身患大病的三年里，是老小孩网站陪伴着我战胜病痛，成了精神上的“良师益友”、贴心的“护理员”。

记得2023年7月的一天傍晚，我突然小便出现大量似酸梅汤样的颜色，我还以为是喝了有色饮料引起。结果，第三天早晨又出现同样情况，即去医院，开始长达一个月的各种检查，确诊为左侧输尿管良性肿瘤。接着住院进行机器人手术5个小时，最后病理切片确诊为恶性肿瘤早期。紧接着往返4家医院开始了每周一次的膀胱灌注、每3周一次的小化疗、每天两袋中药的治疗……在近三年的时间里，2次全麻手术、18次膀胱灌

注、12次细胞免疫治疗，以及CT、核磁共振、膀胱镜、全血、尿等各种检查……这段时间对我身心带来了不小伤害，甚至比较痛苦。但并没有把我压跨，能始终以乐观的心态、积极的行动配合治疗。终于在2025年11月经过又一次全面检查后，医生对我说：“你可以别担心了！”

我能有今天这样的结果，有着多种因素，其中就有“老小孩”。记得手术后需要恢复的一段时间，“两点一线”，除了医院只能宅家，各项应参加的活动按下了暂停键，却给我浏览老小孩网站腾出了充裕的时间。每天我会碎片化多次登陆网站，看老小孩网友讲述老小孩自己的故事、社区活动报道的《老小孩家园》《社区通讯》，线上会面、其乐融融；看日常生活中趣闻逸事的《生活点滴》，把每一件小事干好，把每一个日子擦亮；看过往岁月回忆和感悟的《过往足迹》，酸甜苦辣尝遍，衰颜依旧笑夕阳；看旅途所见所闻所思所感的《旅游畅想》，跟着网友游绿水青山、会历史人文；在《音视频》中记录美好生活，充满向往；在《镜头世界》展示美、镜头故事多，乐趣多，带我飞向远方；打开《文艺之窗》书画音乐展示交流，陶冶情操、愉悦心情；打开《话题热议》你议我论、各抒己见，探讨共同关心的问

题；走进读书交流、好书推荐的《学习园地》，岁月映初心、余热更滚烫，携手党建引领发挥作用《奋进新征程》。

老小孩网站好似一部微型的《百科全书》，新老朋友相聚，差不多的年龄、经历、阅历，有着许多共同感受、共同语言。《讲述》中那些热爱党和人民、热爱工作和事业、热爱生活关爱他人的人和事，深深感动了我，给我思考与启迪。一则，充实了我每天的生活，分散了疾病痛苦的注意力，有效减轻了痛苦。二则，给我战胜疾病树立了榜样，增添信心和力量。

我看到，在老小孩网站的老小孩们面对各种基础病、老年病甚至大病的那种乐观、积极的态度。有的因病瘫痪在床，在床上拉着绳子还坚持锻炼、坚持学习，坚持每天发讲述；有的需要每天吸氧，还活跃在老小孩家园；有的已经肝癌晚期手术、甚至换了全肝，还坚持写讲述、坚持参加志



愿服务；有的白天细心照料患大病的丈夫，深夜安顿好还不忘看书写博文……王雅萍的记实讲述《田螺姑娘》，李智美娜回忆录讲述《明朗人生》，以及春申晚霞、浦江思源、茸城夕阳红团队的博文等，一个个生动的故事，引人入胜，引发深思与共鸣，激励我也要坦然面对、积极应对。养病需要一个好心态，总觉得是老小孩们在无形中助了我“一臂之力”。



在生病养病的日子里，我始终没有离开老小孩网站。除了浏览阅读外，量力而行的书写博文也陪伴着我。只是因治病需要时间和精力，养

病不能久坐而减少了发布数量，从每月二三篇到现在五六篇。初步统计，从2023年8月至今的29个月里，我发布了博文151篇，被推荐103篇，阅读人次超过139万。期间担任推荐志愿者我仅请假了两个月，现在与战友（网名：甲天下）合作每月值班三天，书写了400多条“推荐导言”。写作的过程是一个学习、思考的过程，丰富了我的精神生活，整天头脑中思考、网上搜索、键盘上打字，有效减轻了病痛。当完成一篇博文发布，心情愉悦的成就感、幸福感油然而生。我深切体会，我的晚年生活已经离不开“老小孩”啦！

“老小孩”，让你年轻，让你行。我还要补充一句：“老小孩”，让你健康，让你行！



第一专心 第二勤笔

□ 范仁佐

近20年写帖近7000篇，我写作的最大的体会是“专心”和“勤笔”。

2006年我退休了。为了实践自己当初的打算，我特地来到位于打虎山路上的一家邮电局，申请“老人上网优惠”。在儿子的帮助下首先注册登录了“老小孩网站”，并让他教会我使用汉语拼音的方法打字。很快，在老小孩网站“小兔”等网友的帮助下，我开始了写作。那种第一次成功的愉悦，激励了我一下子站立起来，精神振奋，至今都印在脑子里，从而为自己的写作发博奠定了基础。

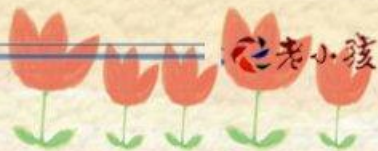
我自小喜欢写作，曾经写过日记，担任班级的宣传委员。进入印刷厂工作，从事统计和宣传，加上爱看书报，为写作提供了丰富的材料。朋友建议我写作的内容就是生活，因为每天的生活丰富多彩，那里有快乐，也有宝藏，取之不尽，用之不竭。

确定了目标，我发挥了自己的写作特长，开始了每天的写作。除非遇到特别情况，每天雷打不动地坐在电脑旁静下心来，很有点仪式感地打开

电脑，抛开一切纷繁干扰，在属于我的“一亩三分地”耕耘。为了能够沉下心来，我一般都会选择做完家务以后。然后考虑写作的内容，回顾搜索写作题材的所见所闻，确认没有虚假内容后，在WORD开始打草稿。然后进行内容、语句、文字等方面的修改。如果遇到吃不准的地方，就翻阅请教我身边的工具书和参考书，有时候也在百度、豆包等处寻找答案。尤其是一些知识性问题更是如此，尽可能避免出现差错。自我感觉还可以了后，复制粘贴到平台上发布。

我的这块自留地里，有工作经历，有生活琐事，有耳闻目睹，有阅读欣赏。大多是一气呵成，然后复核一遍存档，最后发到网站，与大家一起分享，关注各位的点评留言。

在我的触网生涯中，有一段经历至今记忆犹新。曾经有两个多月时间，我在海南偏僻县城里，因为是租借的房子，里面没有电脑，也没有网络，而周边零落的店家包括走到县城里，都没有看到电脑房。那时真像是丢了魂一样不知所措，于是我只能把



所见所思用笔记录在本子里。从此，在我的包里都会放上一本本子和笔备用。回到上海后，将本子里的记叙加上回忆，一股脑儿地发在帖子里，了却了一桩心事。我也特别害怕家里电脑或者网站出现故障，一旦出现便心急如焚，又毫无办法；一旦恢复正常，我又会兴高采烈，全身心地投入，弥补。

一开始的写作，有很多话要倾吐。于是一天来个两篇，三篇甚至更多。每篇博客写完，心情舒畅，对我来说是完成了一件大事。或许是责任心，我每次外出都会十分关注周边有什么变化，有什么值得我写作的材料，然后就记在脑子里，写在本子里以丰富我的写作内容，所以我的博文多有新鲜感。此外，我喜欢看书报，也时不时在其他网站看到有值得参考的文章，就启发了我写作。就这样，日积月累，至今已经达到6900余篇。按照每篇500字计算，共计有350多万字，真可谓有点洋洋大观。

因为一篇帖子引起居住在同一个新村里的记者注意，不久便采访了我并刊登在《解放日报》，用了整整一个版面。紧接着《现代家庭》和腾讯平台记者也先后采访了我，分别刊登在《现代家庭》《人物》杂志和腾讯平台。这下，用孩儿们的话来说，我一时成了“公众人物”。

想不到《上海老年报》也关注了我。起源也是在网站上说的一篇征

文，受了启发写了一篇发在博客里。其实，我并没有投到报社里，想不到4个多月后，编辑竟然从老小孩网站里选中被刊登了出来。那天我在华山医院看病，回家坐公交途中，见同泰老师发来消息并附有照片。我一下子心跳加快，激动得几乎手舞足蹈，我马上告诉了我的亲朋好友。接着不久，记者在我的公众号里发消息约定时间采访我。在采访过程中，两位记者让我打开“老小孩网站”我的页面，拍摄了照片，叙说我的故事，并鼓励我继续努力。

老小孩网站是一个大学校，“凡是有生活的地方就有快乐和宝藏”。除了自己写作外，我还浏览网友们的博客文章，时不时受到启发拿过来再次发挥。此外也学习新知识，如AI，豆包，视频等，用来提高自己。当然在这些方面，我还做得远远不够，需要多多学习。

非常感谢老小孩这个网站，也非常幸运自己的当今生活是那么多姿多彩。近20年，我不离不弃，“把笔日不休，忽忽有所得”，每天在坚持，努力到最后。

融入老小孩青春再出发

□ 周雪芳

曾经的我，是一名光荣的老干部工作者，身兼着党和政府交予的责任和担当，每天与老同志朝夕相处，忙碌而充实。老同志经常与我讲那过去的“事情”，听着、听着，我便热泪盈眶；老同志经常与我掏掏心窝子、唠唠家常事，唠着唠着我便会融入其中劝慰和调停。久而久之，我与老同志成为了无话不说的好朋友、“忘年交”，我的工作和生活也因此变得充实而有意义。

后来我退休了，骤然卸下了忙碌显得轻松了许多，但我的心却是空落落地一下子找不着北，没了方向。生活没了重心，剩下的仿佛全是迷茫和失落，我仿佛从每天的忙碌中一下子跌入了无所事事的空寂里，我俨然成为了街坊邻居眼中的退休小老人。

往日习以为常的忙碌骤然谢幕，退休后的失落和寂寞接二连三地困扰着我。离开了我深爱的老干部工作、离开了朝夕相处的老同志，心里总感觉缺了一大块，老干部局支部组织生活便成了我每月的期盼。一次，我与“老小孩”偶遇，在老干部局政治待遇科的指导安

排下，年轻同志手把手地“扶着”我们上网，教会我们发讲述等一系列的操作流程，细致暖心，收获满满。虽未曾知晓“老小孩”长得啥样，但我还是“懵懵懂懂”地走进了“老小孩”，并抱着试试看的心态，去主动地拥抱了“老小孩”。

不试不知道，一试还真的离不



了。因为这里有温暖相伴，有乐趣相随。它不仅让我的退休生活焕发青春，还让我变得愉悦和充实。还记得我在老小孩网上发布的第一篇讲述是《我的婆婆》。之所以要写我的婆婆，因为婆婆在我的心中，不仅是一位慈祥的老人，有善心、有爱心的老人，更是一位饱经风霜的老人。我爱我的婆婆，我更尊敬我的婆婆。

《我的婆婆》一文发表后，值班老师把它推荐到了首页，并引来了广大网友的热切关注和精彩点评。网友一条条发自肺腑的留言让我始料未及甚是感动，并在我的内心世界掀起了小小波澜。于是我一头扎进了写作中，每天与电脑为伍，以文寄情，先后发表了《我的婆婆》系列文章和诸多宣传正能量的体会文章。

从那一刻起，我找到了自我，找到了继续学习、发挥作用的平台，更让我找到了退休生活的新起点。“浦江思源”老干部网宣团在老干部局的关心支持下已经走过了7年多。我们每天不间断地在老小孩网站发表高质量的讲述，老小孩网站俨然成为了我们共同学习、共同进步的载体。我身边的老领导和老师个个“身怀绝技”，写出的文章、诗词不仅文笔流畅、逻辑清晰，而且会让你欲罢不能、回味无穷，深受广大读者、网友的追捧和

喜爱。

我融入“老小孩”已有7年多，至今还记得第一次参加“跨越数字鸿沟培训班”的情景。那次的领队是吴含章主任，他亲自挂帅，带领“老小孩”去老年大学体验高科技和上网学习新技能。面对众多高科技的模拟器，老小孩们虽然都是一脸的茫然，但每个人的眼中却都隐藏着求知的欲望。吴含章主任的一句名言至今还记忆犹新：“聚是一团火，散是满天星”，我们要把学到的新技能辐射全社会，去帮助更多的老年人一起跨越“数字鸿沟”。那次培训我有点紧张，还记得授课老师提问时我内心的惊恐，就怕老师点到我的名字。真是怕啥来啥，老师还真是点到了我。所幸我的回答基本正确，悬着的心总算“安全着落”，但我还是被吓出了一身冷汗。

自从参加了“乐龄申城·G生活”志愿者培训后，我成为了黄浦区老干部局和长宁区的社区志愿者。其实手机我玩得并不溜，但笨鸟先飞、不耻下问是我的捷径，向朋友学习、向书本讨教是我学习的方法。在不懈努力下，我终于逐步“跨越了数字鸿沟”，成为了一名“乐龄申城·G生活”的辅导员和志愿者。

年龄不封顶，幸福不衰老。与“老小孩”结伴同行，我每天都会进步！每天都在成长！

老小孩,我来迟了

□ 黑土恋



此前,我一直在其他网络平台活动,经常听人提起“老小孩”——这里人气旺盛,格调高雅,管理规范,作品质量上乘,汇聚了众多优秀人才。每每听闻,我都心生向往。直到2024年年末,我经历了一场大病,手术出院后立即辞去了原网站的工作,这才终于有机会来到“老小孩”一探究竟。

在这里,我真正认识了“老小孩”,并坚信:这就是我期盼已久的精神家园!于是,我毫不犹豫地注册,成为了一名光荣的“老小孩”。

一、老小孩是我喜欢的平台

退休后,我曾辗转多家网站,而老小孩的管理理念最为先进。它倡导“科

技助老”,让你年轻,让你行。通过线上线下丰富多彩的活动,带领老年朋友融入数字时代,让我们焕发活力,展现价值。这一理念高瞻远瞩,体现了管理团队的智慧与格局。在这一理念引领下,老小孩成为老有所学的课堂、温馨交友的港湾、展示才华的舞台。在这里,我过得充实而快乐,每天做着自己热爱的事,与大家互相学习、彼此交流。我的动画创作受到许多朋友的喜爱,大家给予我莫大的鼓励,让我倍感温暖。老小孩,已成为我安度晚年的理想精神家园。

老小孩的网页设计也深深吸引了我。每位成员都拥有个性化的个人主页,大气、精致,可尽情展示才情。同样的作品,发表在这里,显得格外醒目、精美!我对此情有独钟。入驻后,我先后发表了《我喜欢老小孩的个人主页》《老小孩科技助老显神威》等文,表达对网站设计的赞赏。至今,我已制作了近50张信纸,并连续推出《黑土恋原创老小孩信纸欣赏》系列。如今,这些信纸已被许多老小孩朋友使用。

老小孩网站凭借出色的管理,赢得了社会的广泛认可,先后被评为上海特色网站和国家级“敬老文明号”,吴含章主任也屡获殊荣。作为其中一员,生活在这样一个先进的集体中,我倍感光荣。我庆幸自己的选择,并为成为老小孩的一员而自豪。



二、奋力追赶，全速前进

面对如此优秀的平台，黑土恋深感“为时已晚”。我必须加快步伐，迎头赶上，才能不落后于大家。怀着这样的信念，尽管仍处于大病恢复期，且年已80，我仍坚持每日发布一篇原创作品。迄今为止，已经发布讲述352篇。终于，用11个月的时间，我光荣晋升至老小孩4级。这一“黑土恋速度”，凝聚着我对“老小孩”的热爱与付出的汗水。如今，我已拥有110余位好友，《黑土恋动画》系列拥有稳定的阅读量，每篇作品点赞数保持在40个左右，部分作品被网站推荐，阅读量逾万。我为自己取得的成绩感到欣慰！

我积极融入“老小孩”大家庭，主动发挥主人翁作用。当网站推进“讲述”栏目改版，引发热议时，我发表了《我对老小孩讲述改版的几点看法》，旗帜鲜明地支持

改版，吴含章主任亲自为本文点赞。我还开设了《“时光流影”后期制作》专栏，已发表7篇作品，以实际行动支持“老小孩”打造优质文化品牌。此外，基于个人兴趣，我启动了《老小孩相册》制作项目，受到了大家的欢迎。

为庆祝老小孩建站25周年，网站举办了为期半月的“音画征集”活动，这是我首次参与老小孩的大型活动。荣幸的是，我受邀担任活动观察员，这是网站对我的信任与鼓励。活动期间，我共发表14篇作品，主动承担统计工作，积极做好活动宣传。活动结束后，我还撰写了参与心得，获得了领导的肯定。

如今，我已成为一名满一周岁“孩龄”的老小孩。在这一年里，我熟悉了老小孩，爱上了老小孩，心与老小孩贴得更近。这里已成为我离不开的温馨之家——它带给我快乐，让我尽情挥洒才情。这个家很大，朋友很多，我逐渐熟悉了大家，并建立了深厚友谊。老小孩，已成为我生活中不可或缺的一部分。我将与老小孩相伴到老。

上海63岁儿子与94岁父亲 一起居家养老

□ 红星新闻

在上海徐汇的一栋老房子里，63岁的廖占峰与94岁的父亲居住在这。两居室面积不到60平方米，被收拾得十分整洁干净，也见证了一家人40余年的光阴。13年前母亲去世后，这栋房子便只剩父子俩一起生活。廖占峰没有子女，在父亲眼中依旧是需要照顾的孩子。在专注老年人的网站上，廖占峰也记录着他他和父亲的日常琐事。

去年10月29日重阳佳节，“极目新闻”记者短暂参与了父子俩的相处。傍晚时分，耀眼的夕阳穿过树叶漏在阳台，廖占峰缓缓述说生活日常，话语时而停顿，目光则透过门框望向正在做饭的父亲。这一幕，是这10余年来父子俩彼此陪伴中最平常不过的点滴。

94岁的父亲负责买菜做饭。凌晨4点，廖占峰在小房间内醒来。过了一刻钟，他步子轻轻地走到客厅，烧上两壶水倒进暖瓶，接着烧一壶晾凉，这是一天父子俩要喝的水。洗漱完毕后，他开始在房间里做伸展运动。父亲则在5点半左右起床，洗漱好了开始做早饭，伴着朝阳开启新的一天。

廖家的一日三餐一直由父亲承包，不让其他家庭成员干涉。他是福建福州人，为了做好当地特色菜鱼丸，会自己买鱼后剁碎捏成型再做好，要花几小时。老先生做的鱼丸没有肉馅，他觉得肉馅的油太过油腻，对身体不好。厨房的碗碟、油盐酱醋的瓶子，都被摆放得很是整齐，表面也没有油渍。

吃过早饭后，父亲独自出门买菜。小区有菜场，有时他也会多走10多分钟到马路对面的菜场。那儿的菜更多，也更划算。买好菜了也会在小区附近遛遛弯，遇到年纪相仿的邻居就打招呼聊上一会。不同于有些老人会聚在一起下棋、摄影、跳舞，老先生的生活非常简单，买好菜散步完就回家休息，准



廖占峰（右）和父亲

备做午饭。

“这么大年纪一个人出门买菜不担心吗？”“他不让我陪。”廖占峰语气中透露着平静。父亲有点倔，自己能做的绝不会让他帮忙，他选择尊重父亲。



廖占峰和父亲的住处

午觉醒来后，廖占峰不出门时会在家写书法或看看电脑，和好友线上聊天。老先生则会看看书，最近正在看《中国现代小说史》，以及女作家王小鹰签名的《长街行》。到了晚上，廖占峰会在房间里打开智能屏或者电脑听听音乐，父亲则看电视。父子俩的作息是固定的，晚上9点半准时上床睡觉。他们各自拥有自己的世界。“除了吃饭，我们各做各的”，廖占峰说，“相对独立。”

“独立”并非“疏离”。他们

有时会一起散步，父亲看书和电视有了新的感想也会找廖占峰交流。因为网购退款的问题，节俭的父亲还会和他争吵。

同一屋檐下，时间在循环的日子里流动，情感在相处中持续。吃饭时的交谈，买菜回家的脚步声，关于穿衣冷暖的絮语……无言的爱藏在最琐碎的细节里，父子俩在彼此的陪伴下度过一年又一年。



廖占峰的父母婚后到杭州旅游留影

生命中大部分时间的陪伴。廖占峰居住的这栋老房子建于20世纪80年代。父母退休前都是上海一家飞机制造厂的管理人员，工厂只有周日一天休息。母亲曾因工作累到胃出血被送往医院，后来因为母亲在岗位上的贡献，一家人住进了如今这处房子。当时廖占峰和弟弟还年轻，弟弟成绩好，不久后到美国一所大学任职，之后定居。



据廖占峰回忆，他年轻时曾生过一次严重的病。好在父母没有放弃他，10多年间悉心照料，最终他的病情得以好转。住院的那段时间，父母在繁忙的工作之余，每周都会前往看望。

父母的用心换来了他的陪伴和守护，持续至今。母亲去世后，父亲和他遵从遗愿，将骨灰撒进了大海。



廖占峰和父亲

秋天的傍晚已有些凉意。老先生只穿了一件薄外套，部分胸口还袒露在外。老先生一直是这个家里拿主意的，虽然已年逾九旬，但家里的事情还是要听他的，廖占峰负责执行。在他眼里，63岁的儿子仿佛仍是孩子。廖占峰去医院的次数多了，老先生还会责问他。

“我去医院的次数比他多。”廖占峰说。父亲的身体一直很好，很少去医院治疗。他们家住四楼，没有电

梯，父亲爬楼梯上下楼也没有问题。父亲佩戴的运动手表，一天记录的步数有6000多步。如果到公园散步，步数会超过一万。

不过，老人家有高血压，就医时不会用机器操作，廖占峰会陪着他去。前一年父亲还乘高铁到北方走亲戚，也是由他同行。除了买菜做饭，家中打扫卫生、领取物资等体力活，都是廖占峰来完成。这种相互守护，构成了父子俩命运的闭环。曾被父母拯救的儿子，如今成了年迈父亲的依靠。

“我生命中的大部分时间是和老爸一起度过的，当然也有分离的时候。老爸去福州我很有感触，在月台前，汽笛长鸣，火车缓缓启动，车厢里的老爸连忙起身向月台上的我频频挥手……”在老年社群网站上，廖占峰有些感慨。



廖占峰的父亲在看书

若住养老院是无奈之举。父亲的老去是肉眼可见的。今年6月，廖占峰在美国工作的弟弟休假期间回到上海小住，回家看望他们，依旧是父亲做饭。灶台下有一大瓶自酿的米酒，父亲要搬到台面上有些吃力。一旁的廖占峰和弟弟都很紧张，不过父亲坚持自己将特大的酒瓶搬上了台面。老爷子说，这瓶酒完了后不会再做了，他曾说过做饭有时也会感觉到累。如今，他爬楼的速度也变得慢了。

廖占峰提起，父亲有个很要好的朋友，长居在加拿大，有女儿陪伴。原本父亲和老友经常视频通话，一个月里能联系一两次。但近来老友的身体变得不太好，两人已经有半年左右没有视频聊天。

“走一步算一步吧”，当被问及更久之后的打算时，廖占峰表示自己还没有太多想过以后的事。他不曾结婚，没有子女。弟弟在北京有住所，即便以后退休回国，也不会和他们一起住在一起。父亲曾对他说过，如果几年后自己生活无法自理，希望和他一起住进养老院。

没有恐惧，只是陈述事实。对于养老院，父子俩态度谨慎，如果可以，他们都希望能在家居住，住进养老院是无奈之举。廖占峰认为，条件好的养老院收费高，便宜的养老院则难以保障舒适。如果自己和父亲都要住进养老院，自己应该会卖掉房子。他期待看到社会上的养老条件越来越

好，养老院的居住环境、医疗条件都能更好。

时间到了傍晚，上海夕阳正好。阳光从窗台透进老先生的房间，洒满白墙面，摆放在木桌上的父子俩的合影反射着光芒。“旧苑荒台杨柳新，菱歌清唱不胜春。只今惟有西江月，曾照吴王宫里人。”电视机上方挂着廖占峰的七言绝句书法作品，一旁是母亲的遗像。厨房里传来微波炉加热的声音，以及老先生等待时活动身体的动静。廖占峰的目光不时望去，而后继续讲述着他和父亲的故事。



“学、干、创”三部曲

——记虹口区祥德新苑业委会副主任顾嘉祯

□ “上海老干部”微信公众号

走进虹口区祥德路整洁干净的祥德新苑小区，常能看到一位头发花白却精神矍铄的老同志在忙碌，他就是2014年从虹口区人大机关退休的顾嘉祯。2014年业委会改选，这位老党员毫不犹豫地挑起重担。在他的带领下，小区面貌焕然一新，居民满意度显著提升，形成了老同志参与社区治理的鲜明特色。

学以致用

从“门外汉”到“政策通”的蜕变。业委会工作对一位多年从事人大工作的老同志，是一个新领域。此项工作涉及居民切身利益，法律法规多、办事程序规范多。老顾不仅按时参加各类物业知识培训班，还从线上、线下收集了关于物业管理的法律法规书籍、文件，反复学习掌握要点，并向专业人士请教。经过多年学习和实践，如今老顾在业委会工作中用法自如，得心应手，深受居民认可。

实干为民

用“钉钉子精神”破解治理难

题。业委会工作十分繁琐，百人百条心，工作难度大。老顾以无私奉献的精神，用好小区每一分钱，规范小区每一分收益，办好小区每一件事。

“美丽家园”建设齐民心。小区建于1990年代，设施陈旧，需要改善项目多。而小区面积有限，“美丽家园”施工难度高，可谓螺丝壳里做道场。为了确保施工中的安全和质量，老顾每天在小区内巡视，发现隐患及时与施工单位沟通解决。一年多时间30多次例会从不缺席，在会上他将巡视中发现的问题、拍摄的视频和照片进行展示，提出建议，共同研究解决。老小区下水道老化，而管道又从室内通过，实施改造难。居民意见不一，有的希望更换，有的刚装修后不愿更换。老顾与业委会成员、物业、施工队三方，一起上门家家了解情况，根据每家情况，不搞“一刀切”，使下水道工程改造得以顺利完工。

“小小区”合并成效明

老顾所在小区只有300多户，体量小，资金有限。一墙之隔小区

1000 多户，体量大。两个小区仅一墙之隔，分属两个业委会，两个物业公司管理，资源无法共享。按照街道部署，有条件小区可以合并，共同管理，实现一加一大于二的效果。两业委会经过协商，制定详细合并方案，老顾与其他同志积极做好群众解释工作，2023 年两个小区平稳过渡，合并为一个小区管理。新小区建立了统一的业委会，由 7 位从公安、教育系统退休的同志和专门从事工程管理的同志组成。他们都是共产党员，热心公益事业，新建后整个业委会力量更强大，结构更合理。同聘一个物业公司，实现保安、保洁一体化，节约了管理费用，实现了资源共享，老百姓从中得益。

物业费调整攻坚战

通过“美丽家园”的建设，小区环境得到质的变化，居民有了获得感。保持这种良好环境需要资金支撑，而老旧小区物业收费低难以为

继。居委会与业委会在街道房办的指导下，拿出调价后物业管理标准，老顾与业委会成员一家一户上门征询，做好思想工作。最，10 年未调整的物业收费标准得以通过，真正做到“尊重民意、办好民事”。

创新突破

啃下电梯加装“硬骨头”。这几年小区居民老龄化程度越来越高，多层住宅安装电梯需求日益高涨。但安装电梯在老旧小区带来了，影响停车面积、小区道路通行、垃圾箱房设置等诸多问题。小区第一台电梯安装就碰到不少困难，甚至有个别居民上诉到法院。为了解决这一难题，在坚持居民电梯建设自治的原则下，老顾及业委会成员会同物业在停车问题、道路通行等方面给予指导和协调，逐一加以解决。经过各方努力，如今诸多老大难问题得以解决，居民乘坐电梯上楼的需求有望实现。



余热为霞尚满天

——市教委原副巡视员、先进个人陈步君

□ “上海老干部” 微信公众号



在上海苏州河畔，一抹夕阳映出满天红霞——担任上海市教育关工委常务副会长兼秘书长、顾问近30年，积极投身关心下一代工作，创建一批上海市中小学德育品牌，推动成立一批全市关心下一代工作团队，用银发余热守护青苗成长；曾任市教委机关局级退休党支部书记12年，发挥“头雁”作用，助力夯实发挥正能量的战斗堡垒；现任上海市普陀区宜川路街道中远四委314号楼党小组组长，发挥模范作用，带动党员和群众践行“人民城市”理念。

他就是来自上海市教委原副巡视员陈步君。今年85岁的他退休不褪色，积极在原单位和社区发挥作用，

用初心、爱心和热心诠释了一位共产党员的政治本色和一名老教师的育人情怀。

两年不到，在上海教育系统遍地开花

陈步君跟青年人打了一辈子交道，也干了一辈子教育。1995年，他参与创建上海市教育关工委并担任常务副会长兼秘书长，自此与关心下一代工作结下了不解之缘。1999年底退休后，他并没有让自己闲下来，继续担任上海市中小学德育研究协会会长。他以“凝聚队伍、课题研究、专业引领、服务基层”为宗旨，积极推动协会改革发展，让协会从原本不到100个单位发展成为拥有510余个团体会员单位和9个专委会的规模，形成了德育课题研究、骨干班主任短期培训、“创新实践”德育先进表彰等多个具有全市影响力的品牌项目。协会荣膺上海市青少年思想道德教育先进集体、4A级社会学术团体。

在他不遗余力的推动下，关工委在上海教育系统遍地开花。建立健

全了高校、区、中小学教育关工委(组), 组建有 100 位著名“五老”参加的“上海教育系统关心下一代报告团”, 近百位老艺术家参加的“上海老艺术家关心下一代指导团”, 并组织“院士科教兴国系列报告”等。陈步君还积极投身职业教育, 在兼任市教育关工委中职分会主任期间, 推出“中职业余党校”等多个有影响力的工作品牌, 使中职分会成为全国职业院校关工委工作的排头兵, 先后被教育部和市教育关工委评为“先进集体”。陈步君本人也多次被评为全国和上海教育系统关心下一代先进个人, 荣获关心下一代工作荣誉奖和终身荣誉奖。

“党的需要是我的第一志愿”

1959 年 6 月, 陈步君光荣加入中国共产党。从加入组织的第一天起, 陈步君就常常对自己说“党的需要是我的第一志愿”。他常常提醒自己要牢记党员身份, 始终听党话、跟党走, 永葆对党的忠诚。退休后, 面对组织的需要, 他义不容辞地担任机关局级退休干部党支部书记, 无私地奉献着自己的余热。他带领支部成员坚持理论学习, 订阅各类党报党刊, 及时学习党的创新理论, 坚定拥护“两个确立”, 坚决做到“两个维护”。他严格执行党内政治生活制度, 常态化开展“三会一课”、主题党日活动等。每次, 他都会将学习内容、活动主题等提前告知老同志, 并事先约请

老同志作重点发言, 提高学习效果。他带领支委从实际出发, 结合老同志感兴趣的社会和教育热点, 每年组织 2-3 次考察活动, 感受时代巨变, 体验美好生活。他积极落实党内帮扶慰问, 平时加强与老同志电话沟通, 做好日常走访慰问; 有老同志生病了, 他及时到医院或家中探望。他的工作受到了上级党组织和支部党员的一致好评, 多次被市教委工作党委评为“离退休干部先进个人”“优秀党务工作者”和“好党员”。

社区是我家 治理靠大家

陈步君居所所在的中远两湾城 314 号楼共有居民 99 户。在楼组团队成立前, 该楼组的“双报到”党员仅 6 名。2016 年陈步君到社区报到后, 他起草《告楼组共产党员书》, 逐个登门拜访党员, 42 位党员在楼组亮明身份。陈步君牵头建立楼宇党小组, 成立居民自治管理组织“楼管委”, 组织开展丰富的楼组互助活动。在实践中, 他探索出了楼组党建“找党员”“建组织”“强自治”“搞活动”“重服务”的“五步工作法”, 为社区“微网格”治理提供了蓝本。

在陈步君的带领下, 如今的 314 号楼组, 春有“三八”妇女联谊, 夏有“六一”儿童联欢, 秋有庆国庆贺重阳, 冬有迎新茶话会等, 居民团结友爱如一家, 成为中远两湾城小区的楼组“模范”, 被《新民晚报》等多家媒体报道, 更是周边楼栋开展自治

共治的榜样。

2020年底，在上海市“一江一河”战略部署推进苏州河中远两湾城段岸线步道贯通工作中，社区居民对于共享开放存在较大争议。陈步君带领楼组成员发布《倡议书》，力陈苏州河岸线贯通对城市发展和居民生活的意义，扭转了一度被动的舆论氛围，为打通苏州河“断点”做出积极贡献。

如今，该楼组成为普陀区睦邻家园建设的典型样板，也是中国浦东干部学院、上海市委党校和普陀区委党校的现场教学点。陈步君本人也

获评“阳光普陀人”称号，并被上海市委授予“优秀共产党员”称号。

“十八岁从教，风华正茂，丹心为国，唯我少年多壮志；六十载育人，身为世范，立德树人，虽至耄耋总关情。”陈步君永远保持入党时的那一股热情和干劲，满腔热忱地为群众做力所能及的事，用实际行动诠释着一位共产党人和模范长者无畏岁月磨砺、献身伟大事业的人生智慧。正所谓：其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。



2023年《老小孩》杂志复刊，我应邀成为《老小孩》杂志栏目编辑。走近《老小孩》，认识了杂志社的各位工作人员，其中就有“花瓣雨”。

花瓣雨是网名，她的真实姓名叫田华。她是老小孩网站文传委创始组成员，曾任电台《为您服务》节目信息分享负责人、讲师团副团长、旅游部核心成员，负责培训旅游志愿者，陪伴老小孩一直走到今天。

尽管见面的机会不多，但每次碰面，我们都有讲不完的话，感觉很投缘。走近田华，让我感觉她是一位为老小孩付出许许多多的志愿者。

田华出身于抗战老兵家庭。父亲15岁投身八路军，历经抗日战争和解放战争，从北方一路征战至南京、上海。在此期间，他几度负伤，成为三等残废军人，进入荣军医院休养。疗养期间，偶然参加了医训班，从而由扛枪作战士兵转变为手持听诊器的军医。母亲作为随军家属，1957年跟随丈夫来到上海。第二年，田华出生了。从小住在部队大院里，深受军人作风的影响，她的性格中有着军人那种坚定的特质和正直的人品。

八年农场 改变人生

在虹口区度过了小学和中学时光，生活相对平稳。1976年，田华中学毕业，按政策，她完全可以留在城市，留在上海。毛主席“知识青年到农村去是大有作为的！”话，在她心里扎下了根，老三届一片红，全部下

“要做就做最好的！”

——原文传委创始组成员、讲师团副团长田华

□ 吴佩珍

乡。以后年年有毕业生奔赴农村，性格如军人的田华，强烈要求去农村。

5月15日，她踏上了去远郊崇明新海农场的车。一路上，看着同龄伙伴抹着眼泪，哭哭啼啼，她觉得可笑，觉得她们太娇气了。她告诉我：

“当时根本就没有想到农场有多艰苦。上中学时去过崇明新河公社学农，觉得很休闲，很好玩。我要用自己劳动的血汗换取人民币，养活自己。”

然而，生活是无情的，现实给了她当头一棒。第一次分配的农活是插秧。那时的五月没现在这么热，赤脚下田感觉很冷。一天下来，腰酸背



痛，手脚在水里泡得发涨。当时正是“双抢”农忙季节，耽误不起，再痛再累也要咬紧牙关干下去。

当农民没有轻松的活。夏天插秧割稻，太阳晒，蚊蝇叮，蚂蟥顺脚爬；冬天的农活更不轻松，去崇明岛东滩开河，单说挑岸、抢河底就够受的。吃住都在外面，住过新造的猪圈，也住过浴室。早晨5点吃了早饭去工地，两人抬一副300斤以上的担子，一直做到半夜12点多。常常连水都喝不上，只能喝河底里渗出来的水。

再苦再难也有开心时候。那就是回市里探亲了，带着水果，带着野生的崇明蟹、黄鳝、田鸡、甲鱼……所有的辛苦都抛到了脑后。

在大田班苦干2年半，人生的路有了转折。突然接到通知：去医院培训班学习。这让田华喜出望外，想想全家：父亲是老军医，母亲是厂医，小弟是部队军医，她是家里最后一个学医的。机会来之不易，田华格外珍惜。她学习特别认真，是班里学习成绩最好的，学成后回连队当上赤脚医生。不久，发展为场部战伤救护教员，去崇明县武装部参加县级教员培训。结业典礼上，她得到县武装部长的表扬。田华对自己是有要求的：“不管做什么？要么不做，要做就做最好的！”

顶替回沪 重塑人生

在农场的最后一年，当上了小学代课老师。她负责四五年级英语课，连队战友都说她会误人子弟。可田华偏偏不信邪，她相信自己，事在人为，“要做就做最好的”！她边学边教，加上自身功底比较好，公开课反响不差，学期考试的平均分数也不错。教导主任提拔她，不再是代课老师，而是正班主任。8年农场生活中，她从事过多项工作，这丰富了她的知识和阅历。

正当田华为自己转为正式教师而欢心时，接到母亲的电话：顶替调令下来了，7月4日去公司报到。这消息让学校老师意外，教导主任说：“知道这样，就不重点培养你了。希望你值好最后一班岗，期末考试不能掉以轻心！”自小多难的经历，革命

家庭的熏陶，善始善终“要做就做最好的！”一直是田华的信念。期末考试成绩出来了：场部学校第一，她所在的学校名列第二。这让她感受到了当老师的艰辛与获得成功的喜悦。

回到上海，田华开始了新的生活。一切从头做起，从农场职工变成国企员工，她非常珍惜这份工作。有了8年艰苦的农场生活打底，再苦再难她都能承受。从最基本的学徒做起，第三年就评上了厂里的先进个人，并当上了班组长，作为职工代表进入了职代会。在政治上，她积极向上，2次提交了入党申请书。由于体制的转型，国企变成中外合资公司，加上众所周知的原因，单位党组织发展工作停滞不前。田华还是幸运的，在众多要求入党的员工中，唯一从基层班组长位置上入党。

以后便是成家立业，结婚生子，直到退休。退休后，她不甘寂寞，去饭店打工，当跑堂服务员，当帐房收银员，做棋牌室管理员。工农商学兵的经历，她一一体验。不管干哪一行，她都做得很好。“要么不做，要做就做最好的！”这是她的口头语，她是这样说的，也是这样做的。结果也应验了她自己说的这句话：“要做就做最好的！”

母亲指引走进老小孩

退休后的田华偶尔在网上溜达，突然想起母亲一直对她说的老小孩网站的事，一直唠叨“为您服务”节

目。她怀着好奇打开老小孩网站，这一看，彻底改变了她的退休生活。她看到了：个人主页绚丽多彩，群组分类琳琅满目，10大版块包罗万象，网友交流精彩纷呈。如久旱的禾苗遇见了雨水，如迷路的孩子找到了家，田华一下子觉得晚年生活有了新的天地和新的目标。

在网站，她结识了许多志同道合的网友，找到了有相同经历的伙伴，认识了为老年人服务的年轻人。这让她懂得了老年人的晚年生活可以如此丰富多彩，她成了“365为您服务”志愿者团队中的一员。再后来，她不断付出，成了老小孩网站文传委创始组成员；她任电台《为您服务》节目信息分享负责人；拿起话筒，她成了讲师团副团长；带着老小孩们游览祖国大好河山，她是旅游部核心成员，负责培训旅游志愿者……这让她忙得不亦乐乎，也让她深深感到：生活是如此美好！她常常从心里深情地说：“谢谢妈妈，把我引进老小孩网站！”

服务老小孩 奉献老小孩

田华自2012年进入老小孩网站，在这个虚拟的世界里，网友们却有最真实的感受。网友们在线上聊天，分享每个人的快乐，参加网站大型线下活动，结识志同道合的朋友。大家呼朋唤友，唱歌跳舞，切磋新学的网络技巧与知识，真是如鱼得水，游刃有余。

田华先后参加网站组织的很多有意义的重要活动：与上海人民广播电台《为您服务》节目合作的信息分享，一直坚持了近10年；创建老小孩网站文化传播委员会，提升博文写作的高度与宽度；上海老年基金会组织的“百叟融沪”项目，与百位外地来沪老人学习沪语，让他们积极融入到社区活动中去。上海作为一个提前进入老年社会的超大型城市，如何解决养老生活中的痛点，苦点，于是她又连续5年参与市级的创新为老服务大赛做观察员，每年从百多个项目中，发现老年人迫切需要的好产品，如：干扰老年痴呆症的早发生，爬楼机，智能药盒，适老化改造，智能穿戴；参加老小孩讲师团，作为“乐龄申城·G生活”辅导员，下社区为2G

老人进入5G时代，献出自己的绵薄之力；作为老年记者团一员，用发现的眼光去观察上海的变化，去体验社区老年食堂，是否满足周围老年人的需求，然后写出报道。通过这些活动的参与，田华说：“我的眼界更加宽阔，提升了自己多方面的认知水平，以换位思考的方式，设身处地想着更多人的需要。”

我常常与田华一起去旅游，一路观景一路聊。和她在一起，听到她讲得最多的一句话还是：“不管做什么，要么不做，要做就做最好的！”这句话让我深深感受到了她的智慧、敏捷、能力、善良、宽容……



彼岸花盛开，观赏正当时

□ 杨克元

初秋的梅陇生态公园“听翠园”，藏着一处让人驻足的惊喜——山坡小道旁，彼岸花正迎来盛放季。红艳艳的花丛一簇簇缀在绿草丛间，远远望去，好像天边飘来的一片片红云；又似高坡成熟的一片片高粱，浓烈的色彩在晨光里格外夺目，让人忍不住放慢脚步，沉醉在这份独属于秋日的热烈里。

清晨，我来到这里，弯腰观赏盛开的彼岸花。竟发现今日的它们比往日更显美艳。每一朵“大花”实则由数朵小花凝聚而成，花瓣向后反卷，紧紧簇拥在一起，透着一股团结向上的劲儿。最引人注目的是花茎顶端那娟细的花蕊，一朵花约莫三四十根，高高扬起，像出鞘的红针，如风吹的红缨。

柔和的清晨，在阳光的照射下，闪烁着十分耀眼的光芒；

明媚的夜晚，在月光的播撒下，增添了几分朦胧的魅力。

这条山坡小道上的彼岸花，并非零散分布，而是成丛生长。每丛植株

估计有数百棵，覆盖面积约莫15平方米，相隔5米左右便有一丛。我试着数了一数，从近到远，1、2、3、4……极目10多丛后，远处的花丛渐渐模糊，只看得清一片绯红。这隐隐约约的绯红，平添了几分“花海无边”的意境。周围绿草高树的映衬，让这片红色愈发鲜亮，仿佛是谁特意用朱砂笔在绿纸上点点画出的色块，鲜活又灵动。

彼岸花的别称很多，“曼珠沙华”“石蒜”“龙爪花”，每一个名字都藏着几分诗意。而它最特别的，莫过于“花叶永不相见”的生长特征。

它的叶子枯萎后，花朵才会悄然绽放；

它的花朵凋谢后，叶子才会再度萌发。

叶与花像是被时光隔开，始终无法相遇。虽说这是“生死相隔”的遗憾，但在我看来，这更像一场无声的传承。叶子以自己的“退场”，为花朵积蓄养分，用短暂的枯萎换来了花

开的灿烂，像默默无闻的英雄，将希望寄托在花朵的绽放里。形似大蒜叶的叶片，以其朴素无华的姿态，在消失前拼尽全力积蓄能量，滋养花茎，才有了如今我们所见的热烈与明艳。晨光穿过树丛，洒在彼岸花上，花瓣边缘泛着金边；

微风拂过草地，吹在花茎枝上，花蕊顶端闪着银光。

像舞台上起舞的演员，裙摆翻飞，每一次旋转都投来迷人的感染力；似广场上打拳的健儿，姿态舒展，每一个动作都透着蓬勃的生命力。这几日正是彼岸花的最佳观赏期，颜色浓艳绚丽，姿态婀娜多姿，既没有初开时的青涩，也没有凋谢时的萎靡，每一朵都在尽情释放着秋日的活力。

站在花丛旁，我忽然明白彼岸花的美不止于外表，它用花叶相离的独特生长方式，诉说着奉献与传承的意义；用浓烈的色彩，打破了秋日常有的萧瑟，传递出热烈向上的力量。叶褪绿时花燃赤，花辞枝后叶抽新，它以轮回的姿态诠释着生命的循环；不争春日百花艳，独抱秋光一抹红，它用独有的倔强点亮了微凉的季节。微风拂过，花茎轻摇，仿佛在轻声鼓励每一个驻足者：不必畏惧暂时的告别，不必遗憾当下的退让，那些默默的付出与沉淀，终会以另一种绚烂姿态回馈生活。

这份美，既有自然的灵动，更有

生命的深意，让人在欣赏之余，更添几分对生活的思考：或许就像彼岸花的叶子与花，有时的“退让”与“付出”，正是为了让美好以另一种形式绽放。带着这份感悟转身，连秋日的风都似染上了暖意，让人对往后的日子，多了几分期待与向上的勇气。



此山风日，恰似旧时

□ 阿华田

重阳节，我登上了小昆山。

重阳节登高望远是我家乡小昆山地区延续千年的习俗。我于1965年2月出生在小昆山西麓的周家浜村，我的童年是在小昆山地区度过的，直至1980年7月初中毕业考取上海市第六师范学校，我才离开家乡外出求学。

小时候我经常与小伙伴们结伴登上小昆山游玩，每逢重阳节，都要跟随长辈登山祭祖。可离开家乡后我已许多年没有登上小昆山了。今年重阳节，我回小昆山镇老家探望老母亲后，一个人独自登上了久违的小昆山。

我沿着青石台阶向上走。山道两旁的银杏正黄得灿烂，偶尔有叶子旋落肩头，带着江南秋日特有的温润。这座被古人誉为“云间九峰”之一的山峦，在重阳节的晨雾里显得格外清幽。

行至半山，可见“华亭”仿古建筑，突然让历史变得具体了。这里曾是陆机、陆云兄弟眺望的故土，

“华亭鹤唳”的慨叹仿佛仍在林间回荡。西晋的风云早已散尽，但这片土地依然记得那个才华横溢的年轻人，在洛阳刑场上最后回望的南方。

九峰寺的钟声从高处飘来。这座始建于宋代的古刹藏着时间的秘密，殿前的香炉青烟袅袅，与山间的雾霭交融。几位老人正虔诚祈福，重阳登高拜佛的传统在这座山上延续了千年。站在寺前眺望，九峰如屏展现在眼前，稻田、村落、河流构成一幅淡彩水墨——原来松江的秋色可以这般辽阔。

继续向上，竹林中隐现的正是二陆读书台。巨石平坦如镜，石缝里青苔深重。相传陆氏兄弟曾在此闭门苦读10年，方才出山名动洛阳。用手轻触冰凉的岩面，仿佛能听见1700年前的朗朗书声。他们不会想到，那些在竹影下吟诵的辞章，最终会化作《文赋》里的惊世之句：“遵四时以叹逝，瞻万物而思纷。”

不远处的“二陆草堂”，是后世为纪念他们而建。茅檐竹篱，素朴得

让人心安。堂前桂树正值花期，细碎的金黄落满石阶，暗香浮动。墙上挂着《平复帖》拓本。这是陆机留下的墨宝，被誉为“法帖之祖”。透过那些苍劲的笔画，我似乎看见一个文人如何在乱世中坚守着笔墨的尊严。

登顶时刻，阳光正将云层染成彩色。长江三角洲在脚下绵延，佘山、天马山等峰峦如五彩的棋子散布平原。几位登山老人笑着说：“重阳登高，一年顺利。”他们带着菊花酒，在山顶互相祝福。这种延续千年的仪式感，让现代都市人依然能在特定时刻与祖先共享一种情怀。

下山时已近黄昏。回望山影，忽然懂得重阳节的意义不仅是登高避灾，更是为了获得一种高度：当我们站在先贤站立过的地方，看他们看过的风景，那些关于文化传承、生命思索的脉络便会清晰起来。小昆山不高，却因承载着二陆的文脉而显得巍峨；重阳节古老，却因每一次真实的登临而永远年轻。

这座山记得所有登高者的足迹，如同历史记得每一个人认真活过的灵魂。在重阳节的阳光里，我带走的不是疲惫，而是整个江南秋天的澄明。



稻浪旗袍舞金秋

□ 赵丽霞

金色稻浪翻涌成海，旗袍翩跹如画入诗！当田埂化作T台，当“非遗”邂逅丰收，一场融田园野趣与时尚

雅韵于一体的视觉盛宴，在沪上乡村悄然上演。

去年11月1日，由上海派旗袍文化促进会闵行联络

处主办的“沪滇小串·旗创未来”丰收节，在闵行区颛桥镇“羊鑫农业”400亩稻田中惊艳启幕。清晨的阳光穿透薄雾，洒在沉甸甸的稻穗上，折射出粼粼金光。这里没有华丽的场馆，没有精致的舞台，飘香稻田便是天然布景，开镰时的镰影闪烁、田埂上的旗袍倩影、新米出锅的袅袅香气、烤串摊位的烟火缭绕，共同勾勒出最鲜活的丰收图景。数百位企业白领、本地农户、摄影达人从四面八方汇聚而来，沉浸式邂逅这场“田园+时尚”的跨界盛宴，在稻花香里感受沪滇协作的深厚情谊，见证乡村振兴的绚烂画卷徐徐展开。

活动伊始，领导嘉宾、农户代表与“康师傅”员工代表共同手持镰刀，挥下丰收的“第一镰”。田地里，传统农具与现代农机交织辉映，既有农户们手工收割的娴熟身影，也有大型收割机穿梭田间的高效作业。机器轰鸣与欢声笑语交织在一起，奏响了科技兴农的交响曲。弯腰、挥镰、捆扎、搬运，汗水顺着脸颊滑落，滴入脚下的泥土。大家在亲身劳作中重温“粒粒皆辛苦”的深意，也在硕果累累的收获中，体会科技赋能农业的喜悦。如今的羊鑫农业，凭借科学种植技术与精细化管理，让每一寸土地都焕发勃勃生机。这份丰收的甘甜，如稻香般弥漫在每个人的心间。真是：晨光镰舞添秋色，科技丰收耀金浪！

最令人惊艳的莫过于田埂上的旗袍秀！平日里仅供农人通行的田埂，此刻摇身一变成为时尚秀场，泥土的芬芳与旗袍的雅韵碰撞出奇妙的火花。30位“花样姐姐”身着土布青花定制旗袍，衣袂上的蓝白纹样与田间的金黄稻浪相映成趣，裙摆上的刺绣暗纹暗藏丰收元素，每一处细节都尽显巧思。她们手捧饱满的金黄稻穗，踩着从容的步伐，从稻浪深处缓缓走来。身姿优雅、神态温婉，裙摆轻扬间，宛如从稻田里走出的仙子。“旗创未来”的主题在她们的步履间悄然绽放，非遗旗袍的古典韵味与丰收时节的田园气息完美融合，宛如一场绽放在土地上的高定时装周。田埂两侧，38位摄影达人早已架好“长枪短炮”，无人机在空中盘旋俯冲，生怕错过任何一个唯美瞬间。镜头下，旗袍的柔美、稻穗的饱满、笑容的真挚相互交织，每一帧画面都如诗如画，定格下丰收与时尚的最美邂逅。

炊烟袅袅升起，舌尖盛宴开席！田埂旁的灶台早已燃起熊熊火焰。大铁锅中，羊鑫农业自产的新米正与沪上咸肉、云南昭通火腿、当季新鲜时蔬一同焖煮。柴火慢炖间，米香、肉香、菜香相互渗透，揭开锅盖的瞬间，热气裹挟着鲜香扑面而来，晶莹剔透的新米菜饭颗粒分明、油光锃亮，刚端上桌便被排队等候的市民“秒杀”一空，有人连吃两碗仍意犹未尽，直呼“这是小时候的味道，是

丰收的味道”！旁侧的昭通烤串摊位前更是排起了长队，炭火熊熊燃烧，肥瘦相间的牛肉串、小羊串在烤架上滋滋冒油。油脂滴落炭火，溅起阵阵烟火气，摊主娴熟地翻面、刷酱，再撒上秘制辣椒面与孜然粉，“鲜香辣”三重滋味瞬间在舌尖炸开，让挑剔的“上海胃”也瞬间爱上这份地道的“昭通魂”。美食摊位前人头攒动，大家一边品尝着沪滇两地的特色美食美味，一边畅谈丰收的喜悦，烟火气中满是幸福感。真是：烟火升腾添暖意，沪滇味蕾庆丰年！

镜头狂欢不停，定格金色瞬间！“镜看丰收”即时摄影大赛同步火热开赛。摄影达人们穿梭在稻田、灶台、秀场、烤炉之间，用镜头捕捉丰收的点滴美好：农人间传递稻穗时的默契一笑，旗袍姐姐裙摆飞扬的灵动剪影，孩童捧着烤串大快朵颐的满足神情……每一个瞬间都充满生命力。

“即拍即评”展示区前，大家踊跃上传作品，短短几小时便收到2000余幅摄影佳作，线上话题“旗创未来丰收闵行”更是迅速发酵，阅读量轻松突破10万，一张张充满田园气息与时尚感的照片刷屏朋友圈，让更多人隔着屏幕感受到这份丰收的喜悦与美好。

巾帼同心聚力，沪滇协作绽放“她”力量！闵行区妇联副主席杨玉娟女

士在活动现场感慨道：“这场丰收节就像一幅流动的田园画卷，行走其间，既能闻到稻花香里的乡愁，也能感受到乡村振兴的强劲脉动。旗袍的优雅与农耕的质朴相融，沪滇的美味与文化相撞，让每一个参与者都能共享发展成果。”她表示，未来闵行区将继续深耕“羊鑫”农业品牌，做强“海派旗袍+农耕文化”特色IP，不仅会举办摄影佳作巡展，让丰收之美走进更多人的视野，还将推出新米烤串联名礼盒，让闵行金秋的地道美味与沪滇协作的深厚情谊，跨越山海、直达千家万户。

稻浪翻滚间，是丰收的喜悦；旗袍翩跹处，是文化的传承。这场金秋里的丰收盛宴，不仅让人们在田园中重拾乡愁、品味美味，更以创新的形式搭建起沪滇协作的桥梁，让传统与现代共生、文化与产业共兴，在乡村振兴的道路上，书写下属于闵行的精彩篇章。



银发映初心 事迹上荧屏

□ 大 海

在全国第16个敬老月之际，上海正以多元实践诠释“弘扬孝亲敬老美德，共建老年友好社会”的时代主题。去年10月26日19:00，由上海电视台都市生活频道《老好的生活》栏目组精心打造的专题纪录片《老前辈们的“新岗位”》第一期如期播出。松江区“茸耀”宣讲团老同志退而不休、奉献社会的动人风采正式与观众见面。

故事的缘起，始于10月10日上海银行在宛平剧院启动的“敬老月”活动。这场以“上银养老‘惠’相伴·美好生活‘益’起行”为主题的公益行动，聚焦老年群体实际需求，推出涵盖“消费、公益、数字、精神需求”的四大板块服务，让老年市民感受“看得见、摸得着、用得上”的暖心福利。活动现场，乐龄申城·早上海志愿者、松江区“茸耀”宣讲团团长徐磐石作为老年志愿者代表登台发言，真挚分享志愿服务的初心与坚守，道出了老年群体从“养老”向“享老”转变的热忱心声。

这份银发担当深深打动了在场的《老好的生活》栏目主编陈驰。活动刚落幕，陈驰便对徐磐石进行现场采访。当听闻“茸耀”宣讲团老同志积极参与人民城市建设、助力社区治理的鲜活故事后，他当即表示：“你们的事迹充满正能量，值得被更多人看见。”双方互加微信后，栏目组迅速敲定采访计划。

10月11日，陈驰主编通过微信主动联系徐磐石，进一步沟通采访细节。徐磐石马上向松江区委老干部局汇报，分管局长王晶高度重视，迅速协调职能科室与宣讲团核心成员，敲定徐磐石、陆桂林、方红、王勇、张桂珍、汤飞龙6位老同志作为采访对象，并明确以“宣讲赋能治理、银发续写担当”为核心内容。

10月13日上午9时，专题座谈会在松江区委老干部局召开。王晶副局长详细介绍了“茸耀”宣讲团的组建背景与特色品牌，6位采访对象分别介绍了各具特色的活动情况。

10月16日至17日，栏目组深入

松江社区、校园、田间地头、文化场馆等活动现场，进行为期两天的专题拍摄。镜头下，老同志们或开展理论宣讲，或宣传反诈和交通安全，或弘扬红色基因，或参与社区治理，或助力文明创建，用实际行动诠释“退休不褪色、离岗不离党”的初心使命。经过栏目组精心剪辑，纪录片最终成片为两集，全景式展现了老同志们“新岗位”上发光发热的生动实践。

作为上海“敬老月”期间的特色文化成果，该片的播出既是对“茸耀”宣讲团事迹的肯定，更是对全市老年志愿者的致敬。近年来，上海持续深化老年友好型城市建设，从《上海市老年人权益保障条例》的修订实

施，到“银龄守护”公益热线的开通，再到各类适老服务的精准落地，为老年人参与社会、实现价值搭建了广阔平台。

而松江区“茸耀”宣讲团正是这一时代背景下的生动缩影。他们用声音传递正能量，用行动书写责任担当，让“享老”成为晚年生活的新风尚。市民们可通过上海电视台都市频道收看纪录片，也可扫描宣传海报上的二维码便捷观看。这场跨越现实与荧屏的“银发分享”，不仅能让更多人感受到老年群体的活力与担当，更将凝聚起全社会敬老爱老、共建共享的强大合力。



重阳相伴 老小共享

——叶榭镇蜗牛文化节里的温情时光

□ 茸城夕阳红

金秋送爽，重阳安康。去年10月25日，“2025叶榭镇第七届蜗牛文化节暨重阳节”主题活动，在堰泾村幸福老人村乡村文化营温馨启幕。衣物市集的烟火气、剥毛豆大赛的欢笑声、文艺汇演的暖场曲交织在一起，“老小孩”与“小小孩”齐聚一堂，在陪伴中传递关爱，在互动中定格重阳佳节的温馨瞬间。

下午1时，随着一声清脆的“三、二、一！开始！”备受期待的剥毛豆大赛正式拉开帷幕。参赛的老人们精神矍铄，个个全神贯注，指尖翻飞间尽显娴熟功底——抽出毛豆茎，指尖用力扒开翠绿外壳，一颗颗饱满圆润的毛豆便滚落盘中。转眼间，面前就堆起了一座座新鲜欲滴的“毛豆小山”。赛场内外，老人们脸上洋溢着孩童般的笑容。邻里间的加油声、打趣声此起彼伏，热闹的氛围感染着在场的每一个人，简单的农活竞技化作了最接地气的欢乐盛宴。

欢声笑语中，以“爱在重阳”为主题的“村天里音悦会”接续登场。

乡村乐队带来的一曲《有风无风皆自由》，旋律轻快、节奏昂扬，瞬间点燃了全场气氛，台下观众跟着节拍轻轻哼唱。舞台中央，老人们身着由叶榭非遗箱布精心缝制的传统服饰，手持素雅蒲扇，迈着轻柔稳健的步伐翩翩起舞。一曲《弄堂谣》舞姿舒展、韵味悠长，将老上海的市井风情演绎得淋漓尽致，赢得台下满堂喝彩。当欢快的鼓点声响起，来自“蜗牛宝贝成长中心”的蜗牛宝贝们牵着老人的手缓缓走上台前，共同带来歌舞表演《玛尼情歌》。稚嫩的歌声与苍老的嗓音相互呼应，灵动的舞步与从容的姿态相映成趣，将整场活动的气氛推向高潮。台下掌声、欢呼声久久不息。

活动尾声，工作人员推着定制的巨型生日蛋糕缓缓走入会场。烛光摇曳中，大家共同为11位“90后”高龄老人庆生。志愿者们小心翼翼地切分蛋糕，将甜蜜的滋味送到每位老人手中，同时送上最诚挚的问候与祝福。97岁的杨秀云老人眼眶微红，脸上满是感动：“活了这么大岁数，头

一回和这么多老伙伴一起过生日。真热闹！心里头比吃了蜜还暖和！”简单的话语，道出了老人们内心最纯粹的喜悦。

与此同时，一旁的“农夫好物市集”也热闹开市。20余个摊位沿道路一字排开，当季新鲜的蔬菜瓜果、香气扑鼻的特色小吃、琳琅满目的手作零售物品整齐陈列，琳琅满目。市民游客穿梭其间，或挑选农货，或品尝美食，或驻足闲谈，在逛吃游玩中感受乡村的淳朴风情与浓厚文化底蕴。市集里人声鼎沸，烟火气十足。

作为活动策划者之一，“诚至信律师事务所”主任薛敏向记者介绍，“幸福老人村”项目与“蜗牛宝贝成长中心”项目分别于2015年、2017年设立，均承载着公益向善的初心。本次活动以重阳佳节为契机，深度融合叶榭镇当地特色民俗，将两个公益项目有机联结。薛敏表示，希望通过这样的活动，让孩子们在陪伴中学会敬老爱老，让老人们在互动中感受童真温暖，让尊老爱幼的传统美德在双向奔赴的温情中代代相传。



这是2024年1月7日上午8时：我站在厦门马拉松赛的起跑线上，四周是涌动的人潮和震耳的呐喊。发令枪响后，万千长跑者如开闸洪水般奔涌向前，个个你争我先。虽然我的步伐已不如年轻人那么矫健，呼吸也不如他们匀称，但仍紧紧跟随在人流中。这场42公里的全程马拉松赛程，虽然是我第一次尝试，但对我而言这不是在与其他人竞速，而是在与自己对话：一场意志与体能的较量。

我今年已经63岁了，由于长期从事办公室工作，患上了高血压等慢性疾病。一个偶然的机会我接触到了马拉松运动，那时的马拉松与我，就是一个遥不可及的梦想符号。谁曾想，这一跑就是十年，从上班一直到退休，把人生中最成熟的年华都贡献给了马拉松跑。从2015年7月我开始练马拉松跑至今已有10年的历史了，虽然不能和那些专业的、年轻的长跑运动员相比，但我确信：参与马拉松跑后，我的精神状态、我的生活理念都有了质的提升，真正焕发出了自己人生的第二春。

回想起自己第一次练长跑那会儿，跑了还不到2公里就气喘吁吁，觉得大脑供血跟不上。于是我一边笨拙地调整呼吸，一边在心里默念着坚持再坚持。

尽管膝盖在隐隐作痛，呼吸也

变得粗重，但我还是拖着沉重的双腿艰难地冲过了极限，跑完了3公里。从这以后，我就一点一点加码：5公里、8公里、10公里…当正式进入角色之后，真正的挑战才开始。10公里以后，体能急剧下降，每向前一步都需要意志力的驱动。这时，脑海中会出现两个声音：一个劝你放弃，列举无数合理的理由；一个催你坚持，提醒你为何开始。这种内心的拉锯战，我在人生中经历过多次——当事业遇到瓶颈，当家人患病需要照顾，当年



脚下的路心中的道

□ 严志文

龄成为别人眼中的限制条件等等。但马拉松告诉我：最难战胜的从来不是道路，而是自己内心的那个放弃者。

练习马拉松跑是一个艰苦的过程，有时候会感到很孤独，没有人陪伴，没有鲜花，没有掌声，全凭着自己的意念和执着在坚持。我认为：这是练习马拉松跑必须要过的一个坎，也是人生旅途中必然会遇到的瓶颈。只有学会了与疼痛共处、与寂寞相伴，才能在生活中与不如意和解。马拉松教给我最深刻的启示是：痛苦和磨难不会自动消失，但你可以选择如何面对它。2019年1月1日，我第一次参加了上海马桥国际半程马拉松赛；2024年1月7日，我第一次参加了厦门全程马拉松赛；今年我又参加了多次马拉松全程和半程赛…据统计，2015年至今，我参加全国各地马拉松赛事共达10次之多。如今，我依然坚持每周奔跑200公里，一有机会就去参加各地的马拉松赛事。我对自己设下的目标是：在70岁以前，要跑完2万5千公里，达到当年红军长征的里程数。不同的是，我已不再关注比赛的成绩，而是享受与跑友们交流的过程，享受不同城市的风景，享受奔跑本身的纯粹快乐。马拉松于我，已从一项体育运动演变为生活哲学——它教会我持久的力量远比爆发的速度重要，告诉我在看似无法坚持时再迈出一步的勇气，提醒我生命的意义在于不断前行而非停留原地。

冲过终点线的那一刻我没有想象中的那般狂喜，只有深沉的思考：这一刻的满足感不是来自于战胜了谁，而是来自于兑现了对自己的承诺。年龄从来不是停止前进的理由——尽管已过花甲之年仍依然可以奔跑，依然可以挑战，依然可以热爱。马拉松跑告诉了我：生命的价值不在于跑得多快，而在于跑得多远；不在于取得了多少成就，而在于克服了多少困难。人生犹如马拉松，不在乎起点有多耀眼，也不在乎速度有多快，而在乎能否按照自己的节奏坚持到终点。六十三年的人生经验在此刻凝聚成简单而深刻的领悟：快慢都是过程，坚持才是答案。

回望的走过的路，每一滴汗水都凝结成记忆的珍珠，每一次坚持都熔铸为生命的厚度。63岁，我在马拉松赛道上找到了青春的另一种定义——它不是年龄的倒计时，而是生命的第二春；不是体能的衰退期，而是智慧的丰收季。我现担任上海市公安局闵行分局离退休党总支书记，服务着1000多名老同志，其中800多位是离退休党员。练习马拉松跑给了我做好工作的充沛精力和强大动力，党总支在分局党委的正确领导和全体党员的共同努力下，取得了长足的进步，工作成绩在市、区的老干部工作中名列前茅。前方的路还很长，我的脚步不会停歇。因为我知道，我还要带领我们的退休党员在夕阳红的路上慢慢变

老。只要党的一声召唤，我将义无反顾地带领大家向前奔跑。

年龄只是一个数字，人生没有太晚的开始，只有过早的放弃。对于我而言，马拉松跑的每一步都是新生，

每一公里都是馈赠，直至生命的终点线。这就是我——一个用脚步书写生命诗篇的马拉松修行者，一个在漫长道路上矢志不忘的追梦人。

退休后的繁花生活

□ 阮绍武



一个甲子过去了，我回到了阔别40多年的

家乡——梅陇。这里是我土生土长的根，有我熟悉的乡音、难忘的乡情和少儿时代的记忆：小河浜里学游泳，油菜地里躲猫猫，踩着小牙盘自行车去中山西路菜场送菜，给生产队养猪场送咸汤……一幕幕往事历历在目。唐朝诗人贺知章的诗句：“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰”，便是我的真实写照。

退休10年，我见证了家乡发展的新篇章。前几年，镇政府组织“梅陇人民看梅陇”活动，大巴车载着我从南到北把梅陇看个遍。我被眼前发生的巨大变化而吃惊：第一次走进永联村吴介巷，只见平坦的水泥路延伸到家家户户，洁净的河水鱼翔浅底。一位正在公用洗衣房洗衣的“新村民”告诉我，“村里为我们考虑很周到，各种设施一应俱全，省去了我们不少时间”。短短数语，道出了这位“新村民”对永联村的赞许。

登上中庚大厦35层顶楼，俯瞰

梅陇全貌，用“心旷神怡”来形容不为过。虹梅路、莲花路、莘朱路、金都路纵横交错；一幢幢高楼拔地而起，绿树环抱着楼宇；潺潺不息的淀浦河水潮起潮落，宛如一条银色丝带穿镇而过。仿佛是一幅锦绣山河的水墨画，把梅陇装扮得如此多娇。

昔日的城乡结合部，老上海人眼中的“下只角”，如今成了“宜居、宜业、宜商”的“上只角”。“栽下梧桐树，引得凤凰来”，这里成了创业者的热土，各路商家、跨国公司纷至沓来。为此，我将所见所闻写下了《家乡礼赞》《我的家乡美如画》《幸福的话儿说不完》《梅陇迈向新时代》等10多篇文章。其中《家门口的那条河》一文，去年参加全市老年大学庆祝国庆75周年征文比赛还获了奖。

退休10年，开启了我人生的第二乐章。银发心向党，余热亦生辉。学习是我最大的爱好，书桌上除了报纸外，常常摆放着医学、文学、法学等专业书刊。每天，坚持不少于两小时学习，我就像一块海绵，吸附着各种知识，做到温故而知新。

这些年，我先后担任“闵行区春申·道德课堂”讲师团、闵行区禁毒宣传讲师团、梅陇镇“五老”讲师团成员和梅陇镇新闻志愿者。去年，习近平总书记给上海“老杨树汇”全体同志的重要回信，给了我巨大的鼓舞与鞭策。我作为一名基层讲师团成

员，要主动有所作为，当好党的理论宣讲员、精神文明引导员、法律知识宣传员、改革发展助推员。我经常深入社区、学校开展宣讲，为讲好每一堂课，要收集各种素材，选好案例，根据不同听众，采用不同的讲课方法，受到听众的广泛好评。

我还积极报名参加老年大学、益梅小院、“初心驿·陇上行”党群服务站活动，学声乐、学手工制作、学英语、学摄影等。我家周围的几个公园便是我学摄影的实训基地。春拍梅、夏拍樱、秋拍荷、冬拍菊，乐此不疲。快乐的事还真不少，前些年，举办全镇中小学生“五星红旗，我为你自豪”、“少年强，中国强”主题征文活动，我受邀给优秀征文作点评，既点评了学生的作品，同时也检验了自己的文学水平。丰富的退休生活，使我乐在其中。

退休10年，我的人生感悟：几十年的积淀，心中藏着一本厚重的历史书，翻开它的每一页，都记录着祖国发生的变化和自己成长的经历。与我有相同经历的人，一定会感同身受。我出生在上世纪50年代，见证了新中国从站起来、富起来到强起来的发展变化。我坚信，下一个10年，新时代的中国一定会越来越好，我的退休生活也一定会越来越好。

在老小孩网站耕耘 11 个月后，我于去年 11 月 14 日荣幸晋升至第 4 级。这份喜悦值得庆贺，我为自己点个大大的赞！

11 个月前，刚经历大手术出院的我，以 80 高龄踏入“老小孩”这个大家庭。在身体尚处恢复期的状况下，凭着对这片园地的热爱，我坚持每日创作。如今交出了一份令人欣慰的成绩单：累计发表 345 篇讲述，作品获得稳定阅读量，赢得了大家的认可与喜爱。部分作品获网站推荐，阅读量突破万人次。在好友们的支持下，每篇作品平均收获点赞约 40 个上下。这份成果来之不易，对仍在康复期的我而言，这不仅是创作上的收获，更是与疾病抗争的一次胜利。

这 11 个月，老小孩网站成为了我温暖的家。作为全国顶尖的中老年交流平台，这里科技助老实力雄厚，管理规范有序，氛围温馨和谐，汇聚了众多优秀人才与精彩作品，是老年人智慧养老的理想家园。退休后我曾尝试过多家老年网站，老小孩网站无疑是最出色的！我为自己的选择感到

庆幸，为成为这个大家庭的一员而自豪。

11 个月来，我在“老小孩”结识了 110 余位挚友，他们是最坚实的后盾。我坚持每日品读好友作品，虚心学习，为每一份精彩点赞。时光流转中，我们彼此了解，情谊日深。好友们始终恪守承诺，每日清晨如约而至。正是这份鼎力支持，让初来乍到的我信心倍增。在此，我要向每一位好友致以诚挚谢意！

近期有幸参与网站建站 25 周年“音画征集”活动，这对我而言是宝贵的学习机会。作为活动观察员，我发布了 14 篇作品，并主动承担统计工作。通过这次经历，我对“老小孩”有了更深的理解与热爱，为平台的每一个成就感到骄傲，与这个大家庭的心贴得更近了。

感谢老小孩网站的接纳！感谢吴含章父子为老年群体打造的如此优秀的平台！感谢好友们给予的关爱！感谢所有喜爱“黑土恋动画”的朋友们！值此老小孩建站 25 周年庆典之际，我衷心祝愿这个家园越办越红火！祝福所有老小孩朋友幸福安康，快乐永驻！

站在新的起点上，我愿与所有“老小孩”朋友携手夕阳，共同谱写精彩的晚年生活篇章。

辛勤耕耘数月 荣升老小孩新身份

□ 黑土恋



星光为证 歌声为伴

□ 花瓣雨



当最后一束灯光掠过上音歌剧院的穹顶，《让世界充满爱》的旋律在全场久久回荡，一年一度的金榆歌会正式落下帷幕。连续参与3场复赛与决赛的志愿服务，从幕后的忙碌到台前的动容，这段时光不仅让我见证了歌会的成长，更在歌声与陪伴中收获了满满的温暖。

从第一季的参与者到后几届的志愿者，我亲眼看着金榆歌会一步步走向成熟，沉淀出独有的魅力。复赛的

小组唱赛场设在上海青松城黄山厅，30支海选胜出的队伍风格迥异，各展风采。最让我惊艳的是“无名草”男声小组唱带来的《珊瑚颂》，女歌男唱的新颖形式搭配默契和声，宛如一场听觉盛宴，让人为之沉醉。而浦东老干部活动中心的大合唱复赛更是热闹非凡，29支团队带着30至70人的饱满阵容登台。既有久经赛场的实力劲旅，也有各区老干部组成的温情队伍，歌声里满是热爱与坚守。

决赛的舞台搬到了兼具古典韵味

与现代质感的上音歌剧院，晋级团队在此展开终极比拼。我们志愿者各司其职，候场组掌控全场节奏，退场组引导有序离场，守门组严守入场规范，只允许团队领导与摄影师进入。我和几位伙伴的任务，是按序带领各团队从休息室前往候场区。看似简单的引导，却藏着不少细节。一天下来，脚步不停、喉咙微干，虽精疲力尽，却在忙碌中收获了别样的快乐。

作为曾经的宝山区罗泾镇合唱团成员，我深知每一次登台背后的反复打磨，也懂赛前的紧张与期待。因此在与团队沟通时，我总会多说几句宽慰的话，分享过往参赛的经验，帮大家放松心情。这份共情让沟通更顺畅，也让志愿服务多了一份温情。

歌会的尾声是获奖团队的汇报演出。市老干部局领导、上海银行嘉宾、导银志愿者与老小孩网站九九会员齐聚现场，共同见证荣耀时刻。而整场活动的高光，莫过于吴含章主任带领所有复赛团队代表与志愿者，在全场手机灯光组成的“繁星”中合唱《让世界充满爱》。摇曳的灯光如星光点点，驱散了夜色，也让爱与温暖在歌声中传递——愿世界和平，愿人间有爱。

这场金榆歌会，我不仅是志愿服务的参与者，更是爱与热爱的见证者。歌声会落幕，但那份在忙碌中收获的快乐，在共情中传递的温暖，将成为我心中最珍贵的印记。

半世纪的船票

□ 唐德华

五十载光阴是条河，我攥着三张印满岁月褶皱的船票回望：2018年的

“下乡五秩”票根沾着黑土地的霜；2022年的“入党半百”票角印着初心

的红；而去年十月，那张烫着“金婚”二字的船票，最沉，也最暖。它不是一张单薄的纸，是两个人用半生风浪，共同焐热的时光凭证。

1975年10月的黑龙江生产建设兵团某连队，是这趟航程的起点。28岁的我，带着7年知青生涯的尘泥，与她搭起了“家”这个小码头。没有华服宴饮，甚至没有像样的家具，却在第二年迎来女儿的啼哭——那是码头边第一声清脆的潮声，把“我们”的轮廓描得格外清晰。只是安稳像初春的薄冰，刚托起“家”的轮廓，就被时代的风划出裂痕。1977年10月广播里那句“恢复高考”，像一颗石子投进心湖，我这个1966届高中毕业生，攥着磨损的课本，把“上大学”的梦重新焐在掌心。

录取电报在上海探亲时抵达。欢喜刚漫上眉梢，就被“女儿怎么办？”的难题冻住。一岁半的小丫头，若随妻子回农场，风霜会刮红她的脸蛋；若我去读书，妻子独挑大梁，生活的重担会压弯她的肩膀。是母亲伸出的援手，像码头边的灯塔，接住了我们的两

难。年近花甲仍未退休的母亲，把孙女揽进怀里，“你们放心去，囡囡我来带。”后来听邻居说，女儿体质弱，经常感冒发烧。母亲常把女儿裹在棉袄里往儿童医院跑，自己后背的汗把棉絮浸得发沉，怀里的小身子却始终暖着。往往是上午打了针，傍晚烧一上来，便又得往医院跑。那些日子，上医院就像走马灯一样。母亲的臂弯成了女儿童年里最暖的岸，让我们得以各自奔赴前程——我揣着牵挂进校园，她扛着责任返农场。那条“分居”的河，我们各自蹚了两年。

1979年初的知青返城风，差点掀翻我们的船。我在大学当班长，却也被“回城”的念头缠得心慌，竟想过要退学。校长的一席话，像锚一样稳住了我：“半途而废，丢的不只是大



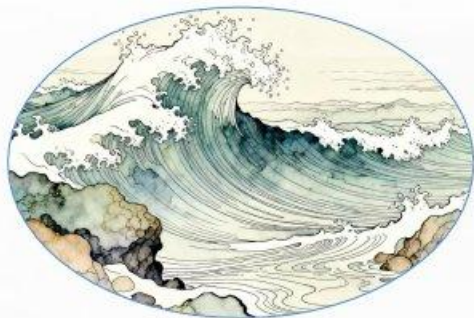
学文凭，是你对自己的承诺。”而妻子那边，返城手续在连珠山的农管局办妥后，已没了客运车辆。我只能连夜步行回裴德的校园。4个小时的黑路，鞋里灌满了土，踩在雪壳上咯吱响。第二天回农场的家，把返城通知书递给她时，只见她亲手撕碎——“她把碎纸片拢在掌心，像扔掉一张错站的船票”。“等你毕业，我们一起回上海”，她的话比星光还亮，把“分离”的雾吹散了。原来这船从不是我一个人掌舵，她总在我要偏航时，悄悄把舵扶正。

1982年1月毕业分配，北京农机研究院的橄榄枝递到眼前，专业对口，前途光明。可校领导的话戳中了软肋：“你去北京没问题，可她们娘俩没三五年是进不了北京的，你还得两地分居。”现实就是如此，而省农场总局组织部的邀约，成了最妥帖的选择——北京的橄榄枝再亮，也抵不过“一家人同乘一船”的踏实，那里能让我们一家人靠岸。果不其然，7月的佳木斯就送来惊喜：妻子调进总局机关幼儿园工作，一间集体宿舍成了新的码头，我们终于不用在信里数着日子盼团聚。

在佳木斯的10年，是航程里最稳的一段。福利分房的钥匙，从科员到处长的成长，女儿长高的个头，妻子电大毕业的文凭，都成了船舷上刻下的幸福刻度。直到1991年，女儿执意要回上海的心愿，又让我们扬起

了帆。曾因刚提拔便调走有负组织培养，婉拒过调回上海的机会。可看着女儿期待的眼睛，还是厚着脸皮给老同事写了信。没想到他把这事当成自己的事办，跑人事局，找接收单位。不到两个月，调转手续就齐了。11月26日踏上回上海列车的那天，梧桐叶正落，空气里飘着糖炒栗子的香。母亲在弄堂口等我们，笑着把女儿搂进怀里，“毛豆（我的小名）走的时候，一个人拎着一只破箱子，回来却是热热闹闹一家人了”。我们这船，终于驶回了最初心心念念的港湾。

如今退休十多年，在宽敞的联排别墅里，我常和妻子坐在阳台晒太阳。手里的茶冒着热气，像极了当年总局机关宿舍里的那杯热水，只是当年的青涩已酿成醇厚。金婚从不是“容易”二字能轻描的——是高考时的取舍，是返城时的等待，是分配时的让步，是无数次“我陪你”“等你”“我们一起”，把五十载的风浪，都变成了船下的浪花。





从战鹰羽翼到故土书香

□ 人民卫士

清晨的金山卫海风吹拂着胸前的老兵勋章，冰凉的金属触感里，藏着四年空军生涯最滚烫的记忆。18岁那年，我背着简单的行囊离开金山，踏上驶向军营的列车。那时的我还不不懂“家国”二字的千钧重量，只记得第一次见到战鹰时，阳光洒在银灰色的机身上，折射出的光芒让人心潮澎湃。新兵连的日子苦得纯粹，凌晨5点的紧急集合号，烈日下纹丝不动的队列训练，深夜煤油灯下的理论学习。第一次实弹演练时，战机升空后俯瞰大地的震撼——云层之下，河流如带，田野如织。那是我第一次如此真切地感受到，我们守护的，是这样一片辽阔而美丽的土地。

在军营的4年，是金山的水土赋予我的坚韧，支撑着我熬过无数艰难时刻。记得一次跨区拉练，途经一片荒无人烟的鼓山，补给车因故延误，我们靠着随身携带的干粮、背包和武器，熬过了三天三夜。夜里站岗时，望着满天繁星，我总会想起金山卫的海，想起小时候父亲指着海边的灯塔

说：“那是回家的方向，也是守护的坐标。”这句话，成了我军旅生涯的精神图腾。退伍那天，我抚摸着朝夕相处的战机，泪水忍不住滑落——这里有我最宝贵的青春，有并肩作战的战友，更有刻在骨血里的“保卫家园”的誓言。

回到金山的这些年，我亲眼见证了故土的变迁。曾经的小渔村，如今成了宜居宜业的滨海新城；记忆中坑坑洼洼的土路，变成了宽阔平坦的柏油大道；而那些深埋在金山土地下的红色记忆，始终未曾褪色。闲暇时，我总爱去金山卫抗战遗址纪念园走走。抚摸着斑驳的墙壁上刻着的烈士名录，仿佛能听见八十余年前，先辈们为了保卫家园浴血奋战的呐喊。作为网宣志愿者，我开始用笔和镜头记录这一切：写金山卫的红色历史，让更多人知道这片土地曾经历的苦难与荣光；拍社区里的幸福生活，展现新时代金山人的精神风貌；分享自己的军旅故事，把“爱国、奉献、坚守”的信念传递给更多的年轻人。

退休后的生活，没有了军营的紧张与忙碌，却多了一份沉淀与从容。我加入了区老干部局银鑫之光网宣队、康城文史研究协会，和志同道合的朋友们一起读书、写作、交流心得；参与网宣活动时，我会把金山的红色文化、民俗风情融入文章，让更多人了解这座海滨小城的魅力。有年轻人问我，退休了为什么还这么“折腾”？我总会笑着回答：“军装虽然脱了，但军魂不能丢；人虽然老了，但爱国的心不能凉。”在我看来，退休不是使命的终点，而是另一种形式

的坚守——就像当年守护战鹰一样，如今我要守护好这片故土的记忆，传承好那份永不磨灭的家国情怀。

从战鹰羽翼下的坚守，到故土书香中的传承，改变的是岁月的容颜，不变的是那颗滚烫的爱国心。我知道，只要我们这代人记得，下一代人传承，家国的记忆就会永远鲜活，红色的基因就会永远流淌在这片土地上。



那机，那场，那些年

□ 邵嘉敏

初冬的暖阳斜照进“虹桥源”这幢百年老宅，在暗黄木地板上投下斑驳的印记，随“霞友”在此参观“上海机场百年历史展陈馆”。窗外虹桥机场飞机忙碌起降的轰鸣阵阵传来，恍惚间，竟分不清是今时的回响，还是往日的余音。

我的童年，镌刻着聆听天空的记忆。老家离机场十多公里，在一天见不到几架飞机的年代，每有银翼掠过西侧天空，我总要仰头追寻那个渐行渐远的光点。若是乘坐91路公交车途经机场，车厢随着巨大的轰鸣微微震动，满车乘客都不约而同地扭头张望。那一刻，寻常百姓对蓝天的向往，在默契的寂静里无声流淌。心里满是憧憬，却从不敢想象，有朝一日自己能翱翔云霄。

1970年代初，我回乡务农。为给田地积肥，须四处寻觅杂草。经大队、公社层层出具证明，才得以走进神秘的龙华机场。穿过两道铁丝网，我们在停机坪附近的荒地上挥镰，第一次如此真切地看见飞机的模样——

银色的机翼在阳光下流淌光泽，起落架上还沾着清晨的露水。那些静止的航鹰，既熟悉又陌生，像是从童年梦境里飞出的影子。

后来参加民兵组织，“准备打仗”的口号响彻训练场。苦训数月后，我们开赴宝山月浦机场实施爆破，实弹投掷的手榴弹在旷野炸响。硝烟散去，我望着这片荒草、河浜、农田间杂的土地，浑然不知它曾见证过何等壮烈的往事。

许多年后，当我在泛黄的档案里穿行，才为当年那片略显荒芜之地，找到了血火交织的注脚。接触的家乡史料，渐渐拼凑出机场的另一种记忆。1932年1月28日，日本侵略者进攻上海。中国战机从虹桥机场起飞，在上海上空与日军英勇奋战——这是中国空军抵御外敌的第一次战斗。5年后的1937年8月9日，日军军车强闯虹桥机场，成为“八一三”淞沪会战的导火索。同年10月18日及随后几天，日机在家乡莘庄镇北栅口、中街、西街、南街掷弹轰炸，数

十名平民死伤，数十间房屋化为废墟。这惨状，“老莘庄”人每每说起，总指着莘建路上那两棵老银杏树：“它们也是见证者。”而1938年“八一三”事变周年纪念日，新四军游击队奇袭日寇盘踞的虹桥机场，炸毁四架敌机的壮举，又为这片天空增添了血性的光芒。

历史的转折，往往藏在日常的缝隙里。1972年2月21日，美国总统尼克松乘坐空军一号抵达虹桥机场前夕，我们这些少年，目睹了离家不远的“224工地”升起几个银色“大锅”——那是专为尼克松访华设立的卫星通信地面站。当时我们趴在篱笆墙上好奇张望，怎会知道这奇异的天线，正是东西方两个大国跨越时空“握手”的标记。

我人生的第一次飞行，是1980年代初从虹桥机场飞往广州。那是改革开放春风吹来，得机会去刚刚设立特区的深圳看看，乘飞机还需县团级以上单位的介绍信。当航班在晨光中腾空而起，舷窗外熟悉的虹桥渐渐变小，我突然意识到：那个趴在91路车窗、龙华机场铁丝网边张望的少年，终于走进了曾经的梦境。

随后的几年，乘飞机不再是奢望。多少次沐着朝阳起航，又在璀璨灯火中返回这座城市的港湾。或国内或境外，机场成了连接梦想与现实的驿站。

九十年代初，曾随在华东空管处

工作的师弟，登临虹桥机场的指挥塔台，浦东机场建成不久又直上高塔。屏幕上信号灯明灭闪烁，航线图纵横铺展，雷达滴答声与指令此起彼伏。看着这些地面守护者如何通过电波，为每一架银翼指引航向和归途，真切感受了这片天空秩序与温情的某些细节。

只是生活从来悲欣交集。1999年4月15日，我刚从广州飞回虹桥。回到镇政府办公室还未坐定，便传来了坠机的噩耗。大韩航空公司6316号货机从虹桥起飞三分钟后，坠毁在莘西南路沁春园新村旁的建筑工地。我们第一时间扎进应急救援——3名机组人员、5名地面人员遇难，42人受伤的悲剧，让那个春天蒙上深重的阴影。

这场悲剧让我真切感知，通往蓝天的道路既铺展着梦想，也镌刻着生命的重量。也正因此，这些年来，我更加珍视天空所展现的每一副面貌。曾有幸在武汉空军某基地，近距离感受现役战机的雄姿。尤让我生发感触的，是同村侄辈父子的故事——父亲曾是祖国“海空卫士”、英烈王伟的战友，如今驾驶空客飞机翱翔于欧美航线；他的儿子则在国内航线上，续写着家族的蓝天情缘。两代人的翅膀，划过不同的天空，却延续着同一个梦想。

午阳灿烂，老宅“展陈馆”外的停机坪上，数架公务机静静泊在日晖

中。机身上泛发着银色的光芒，一些企业甚而个人都拥有飞机了。斑驳树影下，那条早已废弃的机场铁路专线，钢轨依然静卧在草丛里，像时光写下的注脚。展陈馆的图文与实物，无声见证着烽火岁月，见证着历史转折，也见证着那机、那场、那些年。

夕阳余晖中，又一架飞机轰鸣着腾空而起。它掠过眼帘，也掠过百年的记忆，载着新的故事飞向远方。跑道边的野草在晚风中摇曳，岁岁枯荣，一如这片土地上关于起落的故事，永远在返程，也永远在启航。



一汪热水里的岁月

我的洗澡记忆

□ 盛华平

人生日常五件事，吃喝拉睡洗。洗澡，既是洁净身体的必需，更是藏着时代温度的生活切片——它曾是遥不可及的奢侈，如今成了触手可及的日常，一路串联起我人生的细碎温暖。

儿时：一张两角钱的“奢侈体验券”

小时候，“去混堂（上海人对澡堂的称呼）洗澡”是外公口中的稀罕事，而我却从未去过。直到有一年春节前，外婆从叠得整齐的手绢里摸出2元钱，一边塞给我一边叮嘱：“洗干净过年，剩下

的买点心吃。”午饭后，我拉着小伙伴平平沿江济路步行到吴淞淞兴路浴室。两角钱的浴资，是那时难得的“消费”。澡堂里没有储物柜，脱下来的衣服全靠服务员用叉杆挑到高处悬挂，防止丢失。第一次在陌生人面前赤身，我脸涨得通红，服务员却笑着打趣：“小阿弟，都是男子汉，有啥不好意思的！”

浴池里满是热气和人声：有人泡在水里哼着小调，有人蹲在龙头下冲澡，还有人趴在长凳上等着擦背。我刚把脚伸进

去，就被烫得跳出来。服务员凑过来劝：“坚持一下就习惯了！”果然，十来分钟后，浑身的毛孔都舒展开来。后来请人擦背，5分钱一次。擦背师傅边搓边笑：“小阿弟，你这‘老啃’（老泥）能搓出半斤，擦完体重都能轻一斤！”逗得我和平平直乐。洗完澡到休息室，暖气裹着暖意，我俩趴在长椅上一觉睡到天黑，梦里都是暖烘烘的。

部队：喊着口令去洗澡的日子

上世纪70年代参军。坦克部队的训练总让我们浑身裹满灰土，平时只能用冷水洗脸洗脚，寒冬腊月也不例外；修理坦克时沾上的油污，得靠碱面才能搓掉。那时最盼的就是周三晚上和周日——每周两次的集体洗澡时间。

每次洗澡前，战士们拎着脸盆、

毛巾在营房前集合，喊着“一二一”的口令整队出发。澡堂的浴池里，大家互相帮忙擦背，搓下来的泥疙瘩能积满掌心。战友总开玩笑：“这一洗，起码轻两斤！”洗干净换上新衣服，浑身都透着清爽。

到了夏天，澡堂不开放，训练完就直接用井水冲凉。南京的夏天热得像蒸笼，我们图省事，接了井水就往头上浇。结果有一次我染上重感冒，高烧不退，被紧急送到部队医院。后来部队还专门请了院长来开讲座，教我们怎么科学解暑。

好在部队离汤山镇不远。那里的温泉出了名，含30多种矿物质，据说当年宋美龄都曾在此洗牛奶浴。逢年过节，我和战友会去镇上唯一的国营汤山浴室，还是1角钱一次的浴资，泡在温泉里，一身的疲惫都化



了。

工作后：从“澡堂票”到“家里的热水澡”

转业到单位后，我先是在机关工作。有时下现场，每天处理文件、跑流程也难免沾些灰尘、积些疲惫，所以下班洗个热水澡成了标配。冲一冲，浑身的倦意就散了，干干净净回家才踏实。可家里没这条件，单位便每月发几张浴室的洗澡票，妻子常带着孩子去那里洗。有时我在宾馆开会，也会特意叫上妻儿，让他们趁机会在宾馆洗个舒服澡。

上世纪90年代初，单位开始给

职工家庭装热水淋浴器，我家有幸第一批安装。当“申花”热水器装好的那天，我特意请了亲朋好友来家里吃饭。小妹一家还专门坐车过来，就是为了体验在家洗澡的方便。

如今日子越过越好，家里的热水器换了更高级的，还添了泡澡桶。每天在家泡在热水里，或是早上冲个澡提神，随时都能享受这份惬意。曾经像皇帝一样“在家泡澡”的梦想，早成了再平常不过的日常。

这一汪热水里，不只是洗澡的记忆在升腾，更是新时代的温暖与希望，伴着日子一步步好起来。



重 阳 家 祭 日 日 寇 血 债 欠

□ 焦 溪

我依稀记得祖父是个慈祥的老人。五十开外年纪，两撇翘松松的胡子，有点花白，笑起来脸上象开了朵秋菊。他是农民，念过五年私塾，后来又当了莲社乡惜字会会长。惜字会是个慈善公益机构，任务主要是将写过字的废纸收拢，送

到村西“万福庵”焚化炉烧掉，以此积德。

我是父亲的长子，父亲又是祖父的独子，所以祖父把我当成他的“小太阳”。我刚懂事，他就教我种种知识。有一次，买来了“荸荠”，为了考考我，硬说这是“田螺”。于是“田螺”“荸荠”；“荸荠”“田螺”，一老一幼争辩声此起彼伏，逗得周围人哄堂大笑。

重阳节凌晨，鸡叫头遍时，祖父就起身了。今天，他要送14岁的兰兰姑妈去常州大成厂当养成工。做好印糕，放进蒸笼后，祖父硬是把我从睡梦中拉醒。进灶膛烧火时，他将我搂在怀里，又放在膝盖上。边烧火边唠唠叨叨，象训练“八哥”那样，一遍又一遍地教我：武进县、莲社乡、社头桥……火苗一闪一闪，舔得我眼睛直发痛，急得我用小手乱抓他的胡子。但他还是呵呵地，笑得象朵秋菊。

天刚亮，祖父就领着泪汪汪的姑妈，上了开往常州的班船。祖母抱我送到河埠头。船开了，他还是一次又一次地从船舱里探出头来：啥个县、啥个乡、啥个村都记住了？我耳听咕噜咕噜的桨声，目送班船远去……

大约上午九点半钟光景，戚墅堰机车厂突然“呜——呜——”地拉起了“回声”，汽笛声好象在嚎哭。大人们说，杀千刀的日本飞机又来了，是拉的警报！转眼工夫，只见从无锡方

向窜来三架日本双翼飞机，象三只凶恶的饿鹰，直向机车俯冲下去，象下蛋似地丢下炸弹。下了一串又一串，先看到冒出股股浓烟，紧接着传来“轰隆隆”声声巨响。祖母慌了神，她把我往稻草堆上一甩，直往土岗上爬，登高向爆炸方向遥望。凭感觉，祖父乘坐的班船快摇到戚机厂门前的大运河上了。三架敌机，丢完炸弹，往上海方向回窜。

一个时辰后，从戚墅堰回来的菜贩说，飞机炸偏了，“龙头厂”倒没啥，运河里的几条船和沿河街上的民房遭了殃，炸死了许多人。祖母听了这一噩耗，急得大哭起来。我在旁拉她回家，不知咋的，我自己也伤心地跟着哭起来……

又过了半个时辰，兰姑妈逃回来了。一见她，大家都吓了一跳。只见她满身污血，脸上、脖子上涂满红药水，贴足了纱布胶皮带。说是由当



地红十字会给她包扎的。幸亏是外伤，她又会游泳，才幸免于难，但祖父失踪了。姑妈说，乘的这条班船，被一颗炸弹击中而炸沉了。船上二十余人，没几个生还。她还目睹其它船上百姓被炸死的惨状。祖母似发了疯，大骂日本鬼子惨无人道！

一天过去了，二天过去了，失踪的祖父还没有回来。直到第三天下午，才有知情者捎信来，说横林那边运河里还漂浮着一具无名尸体。父亲听了这一信息，就连忙叫了村上的几个年青人同去寻找。用门板抬回来时，已无从辨认，他们只是根据衣着，才确定是我祖父的尸体。

大殓时，村上一片哭声。隔壁婶婶将我抱起，要我在盖棺前向祖父遗体告别。我吓得不敢看，用小手捂住双眼，只从指缝里偷偷地看。真是惨不忍睹，除嘴边还剩下一撇胡子外，大半个头颅早已炸掉了。脸上血肉糊糊，一点也看不出慈祥祖父的半点模样来。我眼睛模糊了，“哇”的一声大哭了起来……

这一悲痛而难忘的日子，是1937年10月12日，阴历九月初九重阳节。日本侵略者欠下了又一笔血债！

浦江“左岸”漫步记

□ 沈德才

读罢友人的《淀浦河畔遇“左岸”》一文，我才恍然发觉，过往行走于水岸边，竟始终不知“左岸”“右岸”的划分依据，原是没找准坐标的起始点。自那以后，我便多了份

留意，总想在生活里寻到这一划分的实证。

近日秋高气爽，我重访黄浦江闵行（江川）滨江段，终于在滨江围栏下见到一块标注“左岸”的牌子，心

中疑云豁然散去。于我而言，这段“左岸”有着特殊的意义：它离我极近，无论是早年住在农村，还是后来搬至城区，步行半小时便能抵达岸边。它又与我极亲，作为母亲河的一段，我对黄浦江的认知是从这里开始的，我们村因为是紧临黄浦江的第二个村，被官方取名为“黄二村”（即黄浦二村）；黄浦江承载着我儿时无数难忘的记忆，那时没有围堤，我曾和伙伴在江边赤足戏水；滔滔黄浦江水通过横泾河注入我的村庄前后的小河，滋润土地、涵养家乡。

当日，我从横泾河“右岸”与黄浦江“左岸”的交汇处出发，沿闵行滨江向西，计划经沪闵路行至兰坪路。站在起点向东眺望，二三公里外的奉浦大桥如长虹卧波，横跨浦江两岸，南来北往的车辆在桥上穿梭，隐约可见；顺着大桥向东望去，岸边吊车林立，新的建设项目正在闵行的土地上如火如荼推进，让人对这片土地的未来满怀期待；目光移至江面，伴着海鸥翱翔，船只犁碎了江水，犁碎了映在江面上的云彩，载着物品东来西往呈现一片繁忙景象。即便如今陆上交通发达，黄浦江的运输重任仍未卸下，只是江上的船只早已不是旧时的舢板与木船，取而代之的是百吨、千吨级的机械大船，行驶平稳又安全。

赏罢江景，我正式向西行进。滨江大道的设计处处透着时尚与人性

化：路面宽敞平整，每隔一段便设有挑台，游人可倚栏观景；镂空座椅与凉棚错落排布，累了便能就近休憩；因滨江大道比旁侧的浦江路高出一截，无障碍通道随处可见，行走不便的老人与残障人士也能轻松往来。

途中想起一段往事：“左岸”北面从横泾河至沪闵路之间，曾有一条存在数百年的老街。30余年前，老街因旧城改造被拆除，原地建起了浦江花园与浦江高层。许多人至今仍为老街的逝去、老闵行历史的尘封感到可惜。但换个角度想，若没有当年的拆除，便不会有如今与浦江景致协调的现代化建筑，也不会有这般优美宜居的环境——这份取舍，终究是值得的。

继续前行，一幢铁锈红外墙、外形酷似老式收音机的建筑映入眼帘，这便是乔榛语言艺术馆。乔榛是著名配音演员，《追捕》中的石村警长、《叶塞尼亚》中的奥斯瓦尔多等经典角色，皆由他配音演绎。对此，我们这一代耳熟能详。乔榛曾在闵行老街居住，是土生土长的闵行人。艺术馆的落成，既是对老艺术家的尊重，也是对语言艺术的珍视，更是闵行精神文明建设的生动注脚。我忽然忆起，这里从前有座半在岸上、半在江里的茶楼，常有艺人在此说书。如今艺术馆虽换了模样，那份文化脉络却依旧延续着。

语言艺术馆对面，是几座浮在江

面的连体建筑。这里是海事局西渡执法大队的驻地，也是海事执法船和拖船等停靠的码头。我经过时，恰好看到“海丰一号”拖船起锚调转方向，快速向东行驶，想来是有新的任务要去执行。

在语言艺术馆旁的江边凭栏驻足。闵浦二桥的钢索如舒展的琴弦，上层桥面往奉贤、闵行两地的车辆川流不息，下层轨道五号线南延伸段的列车凌空越江，构成一道流动的城市风景线。此情此景，与儿时记忆形成鲜明对比：从前到奉贤需乘摆渡船，汽车有时要等两三个小时，还常能看到载重汽车上坡时，开足马力却轮胎打滑的险情。今昔对比，才更觉发展让出行变得愈发便捷。

桥下沪闵路终点处立着闵行滨江的雕塑，由菱形线条勾勒而成，酷似白色的巨浪，想来设计者是想借它表现黄浦江奔涌不息的姿态。走出桥下继续西行，视野豁然开朗。与此前走过的滨江大道不同，这段是前几年改造而成的滨江公园，大片绿植、花草与滨江大道融为一体，宽足有30多米，长近300米。滨江大道上，每隔一段便镶嵌着几十个数字，细数着老闵行形成以来的大事件，让过往行人能更直观地了解这片土地的历史。

公园里随处可见的是“帆型”的灯柱，寓意扬帆起航、一帆风顺。最让人动心的，还有形似白帆的露台，取名“南浦归帆”。这里既是游人休

息的场所，也可作天然舞台。我路过时，正见有人在露台上用萨克斯管深情演奏着《回家》。优美的旋律与江上的波涛、汽笛声交织，恰好契合“南浦归帆”的主题，也让人不禁想起“申江十景”“李媿”“敏园”等曾发生在这里的传说与故事。

再往前，经过“闵行渡口”的街沿，未到兰坪路便看到一幢五颜六色的箱式楼房，走近一看，牌匾上写着“初心驿——川上美集党群服务站”。有人坐在室外聊天，享受惬意时光；有人在室内喝咖啡，品味时尚精致；有人捧着书静读，沉浸在阅读的快乐里；还有人在放飞风筝，享受那份自在随性。

至此，黄浦江“左岸”闵行（江川）滨江段的漫步便结束了，我的思绪却未随之停歇。漫步途中，一处掩映在树丛中的碉堡让我感慨万千，不禁自问：当我们悠闲散步、牵绳遛狗、甩钩垂钓时，是否会想起今日岸边的变迁，是无数革命前辈用鲜血与生命换来的？是否会记得，这是解放后几代老闵行人接续奋斗的成果？这份幸福生活，理应被珍惜与守护。

虽然我穷尽美言，仍未像友人那样善写，未全部展现“左岸”美景，但我还是憧憬未来：黄浦江“左岸”闵行滨江会不断向东、向西延伸，不仅与浦江第一湾牵手，还会与松江、徐汇滨江跨区相连，让黄浦江滨江愈发优美，让人民生活更加宜居安居。

我想，这份憧憬用不了多久便会实现——因为浦江“左岸”的改造蓝图已绘就，正一步步从规划变为施工图、实景图。到时，无论年龄多大，我一

定步行走完全部滨江大道，阅尽黄浦江美景，当然我也会敲击键盘再次点赞喝彩。



先生的业余爱好是唱歌，女儿曾是上海铁路老干部大学合唱班的钢琴伴奏，所以先生有幸成了该合唱班的学员。一唱就唱了10多年，先生一晃也晃入了80高龄。

又是一年新学期。我对先生讲，你已80岁了，不要去了。但先生坚持要去，我说：你去试试看。如同意你继续上，你就上；如果谢绝，你就回来！没想到，上海铁路老干部大学让先生签了份“协议”后，让他继续“深造”。“协议”需家属签字！

先生继续“深造”了。我虽然很欣慰，但还是不放心的，毕竟是80高龄了。上海铁路老干部大学在西藏北

路虬江路，虽然78路一部车就到，但要坐8站。于是我提出陪唱！先生反对。我说，那，我不签字。先生拗不过我，只好“投降”。于是我开始

了“陪唱”生涯！



□ 顶呱呱

第一年陪唱，我是在78路站的中兴公园坐等一个半小时。不论刮风下雨，我都坚持陪唱。中兴公园座落在中兴路西藏路口，不像正正规规的公园但又比口袋公园像样，有一条主干道，绿树成荫。风和日丽日，我会在公园的长椅上坐坐，看看风景发发呆，有时还可打个盹。一个半小时，先生微信告知：下课了！我便起身去车站。一旦刮风下雨，我便在公园的咖啡屋里坐坐。喝咖啡的人多，我便不买咖啡，落座看看随身带的书；如喝咖啡的人少，我便很识相地买杯咖啡。因为我知道我会是这里的常客，给老板留个好印象！就这样，一年过去了，先生唱得蛮开心，我陪唱陪得蛮顺心！

新的一年又来了。先生81了，我也80了。我还是反对先生去老年大学唱歌，怕给人家添麻烦。先生还

是坚决要去上，又拿来了协议书要我签字。拗不过，那就继续陪吧！

去年陪唱，换了个地方，直接到教室，坐在先生“男高”后面！他们唱，我也跟着哼哼！先生唱会了，我基本上也学会了！有一次，老师在台上望着男高声部一块大声问：“男高”后面怎么有位女士？我知道是说我，我马上大声回答：“陪唱的！”老师笑着说：“好幸福！”

就这样，先生又唱了两年，我也陪唱了两年！我问先生，你何时不唱了？先生说：走一步看一步吧！

老妻陪着老夫唱了两年，步履蹒跚？没有！我们还走得蛮稳健的！但愿陪伴的日子长一点再长一点，不奢望“永远”，只愿每一次陪唱都“爱永在”！《爱永在》是先生在这次唱歌班里唱的歌！





《菜肉馄饨》里的汤

□ 张福生

上海人对馄饨不陌生，而且大多吃过。电影《菜肉馄饨》上映后，更是被这碗馄饨弄得又馋又热。我和老伴挡不住诱惑，也去“尝”了一回。当然，这是指去看电影。

电影演员阿清曾在影片《菜肉馄饨》路演时说，他是《菜肉馄饨》中的“汤”，这是阿清的自谦。我看了影片后，却对《菜肉馄饨》里的汤产生了兴趣，并有颇多感想。

平时，我们家偶尔也吃回馄饨。皮子是买现成的，馅是买料自己拌的。下馄饨的汤很简单，碗里放点白开水，充其量再放点盐、味精，从来没有在乎过汤的味道，而

吃的主要是馄饨馅和皮子。影片中老汪煮菜肉馄饨，不仅在乎肉糜要买夹心肉回家自剁，而且对汤特别讲究，要用肉骨头、黄鳝骨等，用小火慢慢地炖。这个馄饨吃的不仅是皮、馅，还有汤，“三管齐下”，可以想象其味极鲜、极美。这种汤，我没有亲口尝过，但曾在店里吃过一回鱼汤馄饨。至今余味犹存，用上海话讲，鲜得眉毛也要落脱了，从嘴巴经食道到胃，一个“爽”字。以此及彼，可以想象《菜肉馄饨》的味道，这碗汤必定为馄饨添味不少。

说到这里，其实已经谈了我对影片《菜肉馄饨》的感想。

影片《菜肉馄饨》，以做、吃馄饨为线索，串起了整个故事情节。这是一种叙事、抒情的写作手法，其主要意义在于聚焦老龄化社会议题，以上海37%的60岁以上人口为背景，首次以“轻老年人”

为主角，引发对老年情感需求的关注。观众评价其“如一碗落胃的馄饨”，在平凡中见深刻。

影片《菜肉馄饨》讲的是，丧偶独居的退休工人老汪（周野芒饰）为儿子物色婚恋对象，却意外卷入自身情感漩涡的温情故事。展现了两代人的情感牵绊与上海弄堂的烟火气息，最终在包馄饨的团圆场景中传递家庭温暖。用一碗馄饨作比方，老汪等影片中的老年人，就像馄饨里的馅，皮子就像正在逝去的岁月，他们正面临着丧偶、失友、病痛、无助、孤独等接踵而来的痛苦和困惑。馄饨要保鲜，老年人的生活也面临着如何去保鲜。这里就有汤的重要作用。

这里的汤，就是亲人、朋友、社会的合力。老汪丧偶后，思妻成疾得了幻想症，他操心儿子婚事去了人民广场“相亲角”，认识更多同命人，拓展了朋友圈。正是这个朋友圈演绎了他后来精彩的老年生活。我联想到，那么多老年人为何痴情于老小孩网，勤于撰写讲述；我所在的“浦江思源”至今已7年之久，天天有讲述，日日有点评，充满着向上欢乐的氛围，可以认为，这就是在“煮汤”。

据我知道，可以用作馄饨底汤的有鸡汤、鱼汤、骨头汤等，还有

我不知道的。这碗汤煮得越浓，添加的材料愈合适，味道就越好，老年生活就越丰富多彩。

所以，馄饨的馅、皮固然重要，但下好这碗汤也必不可少。作为老年人自身要融入到“汤”里去，而社会和有关方面则要动脑筋、下功夫做好这碗“汤”。

看了影片《菜肉馄饨》，不仅尝到了馄饨中亲情、友情、爱情、风情等特有的味道，而且感到很亲切、真切、关切。这样的味道，可能就是吸引许多老年人前去观影的原因吧！





退休生活的新风景

□ 阿华田

我于去年3月正式退休。我的退休生活，在经历了一段短暂的、近乎失重的闲适后，终于被一项甜蜜的“新任务”填满——接孙子放学。我孙子今年上小学一年级，就读于华东政法大学附属松江实验学校。我儿子、儿媳都要上班，下班时间较晚，赶不上孩子放学的时间；我妻子今年重新被单位返聘工作，也无法承担接孙子放学的任务。家中唯一退休“下岗”的我，便自然担负起了接孙子放学的重要任务。

当那个小小的、背着几乎比他半个人还大的书包的身影，在放学的人流中精准地扑向我，用清脆的嗓音喊着“爷爷”时，一种久违的、被需要的感觉瞬间涌上心头，将我心中那点关于“无所事事”的迷茫冲刷得一干二净。每天下午4时，成了我一天中最具有仪式感的时刻。我换上舒适的鞋子，不紧不慢地向学校走去。那段10分钟的路程，心境与上班时截然不同。不再

是步履匆匆，追赶时间，而是可以悠闲地看看路旁新开的花，听听树上的鸟鸣，感受着风和阳光的温度。

放学的铃声仿佛一声集结号，原本安静的校门口瞬间沸腾起来。家长们翘首以盼，构成一幅充满生活气息的画卷。我的目光则像雷达一样，在涌出校门的孩子群中仔细搜寻。终于，看到他了！那个熟悉的小家伙，有时会和同学勾肩搭背、嘻嘻哈哈；有时则会因为没有拿到老师的小奖励而有些低头沮丧。

“爷爷！”他看到我，眼睛一亮，飞快地跑过来，很自然地把书包递给我，然后便说开了：

“爷爷，我今天数学考了一百分！”

“爷爷，我和小胖成了好朋友。他借给我一本特别好看的漫画书！”

“爷爷，体育课我们踢球了，我进了一个球呢！”

.....

我接过沉甸甸的书包，也接过了他所有的快乐与烦恼。回家的路上，他会指着天上的云，问我像不像恐龙；会缠着我，用买一根烤肠或糖葫芦作为“顺利放学”的奖励；会把他从课本里学到的、还半懂不懂的知识，煞有介事地讲给我听。

在这条日复一日走过的路上，我仿佛也重新成长了一次。我学会了用孩子的逻辑去思考问题，耐心倾听他那些天马行空的想法。有时，我会想起几十年前，牵着儿子的小手走回家的情景，时光仿佛是一个奇妙的轮回，只是当年那个蹦蹦跳跳的小子，如今已成了为生活奔忙的父亲。

这项“新任务”，看似简单重复，却为我的退休生活注入了最鲜活的生命力。它让我贴近了土地的芬芳，感受到了生命成长的脉动。我不再只是一个旁观者，而是重新成为了

一个参与者，参与到一个新生命的童年里，用我沉淀的岁月，去守护和陪伴他最初的年华。

所以，如果说退休是人生的秋天，那么接孙子放学，就是秋日里最明媚、最温暖的一束阳光。它照亮了我回家的路，也照亮了我心中那片最柔软的田地。这项“新任务”，我很乐意执行，直到他羽翼丰满，不再需要我牵着手的那一天。



我种了三十年的太阳花

□zzkhzfw

我家连续种养太阳花已经有30年了。

开始几年到本地园林部门要花种子，用花盆种在自家可采光的窗台上，小部分种在小区绿化地上。后来



通过籽播养花采种，来年播种繁殖。退休时网上陆续可买种子和可扦插枝条了。当各色品种已经有很多种时，种得也就多了，改用泡沫塑料盒养种。

栽养太阳花不仅仅是喜欢某种植物，更是一种生活态度和情趣。看着它们一年又一年地生长、开花，心中小有成就感。在忙碌的生活中，养花成了一种放松的方式，它教会我慢下来，享受生活的宁静和美好。当然，养花对于退休老年人来说也是一种非常好的休闲方式。

太阳花，其学名叫半枝莲，又称大马齿苋，是一种喜欢阳光和温暖气候的草本植物。它的花朵不大，花期虽然只有一天，但一盆花每天都有花再开。花有单瓣花和重瓣花，花色鲜艳、亮丽，株型低矮、丰满，叶子翠绿。花期为每年的5月份到11月份，花色有白色、粉色、红色、黄色，还有一朵花中有双色或混合色等，我种养太阳花就见证了四十多种花色。

一、籽播太阳花。单瓣花和重瓣和半重瓣花，多花色，容易实现开花密集爆盆的效果。水多根部容易腐烂，只能有一年生长期，一年中旺花期较短。其枝条扦插土中也能生根成活，但没有无籽宿根太阳花枝条扦插成活率高。

二、宿根太阳花。无籽扦插枝条繁殖，花色鲜艳，多重瓣，花朵大，

相对不怕水多，但不容易达到开花密集爆盆的效果，南方冬天室内可过冬。

三、牡丹太阳花（重瓣太阳花）。玫红色为主，可养成老桩造型。其根系发达，可以多年保持生长活力。

各种太阳花，其共有特点是喜光。将太阳花放置在阳光充足的地方，每天能接受5到6小时的直射光照，它就能进行充分的光合作用。太阳花适宜生长温度在15℃到30℃之间。在这个温度范围内，太阳花各项生理活动能够正常进行，根系吸收养分、水分的能力较强，植株生长迅速且健壮。

当温度低于10℃时，太阳花的生长速度会明显放缓，进入半休眠状态；若温度持续过低，可能会遭受冻害，导致植株死亡。夏季高温超过35℃时，也需要适当遮荫降温，避免高温对老桩造成伤害。

土壤条件同样不容忽视。疏松透气、排水良好且肥沃的土壤是太阳花生长的理想基质。太阳花目前还没有绿、蓝、紫色品种，网店上的图片，一定是人为染色的，籽播品种也选择买小中苗为妥，防商家卖单瓣花种和退化种。





福州传承的美食燕皮

□ 禾 子

在福州琳琅满目的特色美食中，燕皮绝对是独树一帜的存在。这道纯手工制作的稀罕美味，薄如蝉翼、韧而不裂，承载着福州人数百年的饮食记忆。其独特工艺更是一度成为难以破解的行业密码——解放后，相关部门曾潜心钻研，却始终未能参透其中精髓。

谁也没想到，这份传承的难题，最终被一位深耕食品科技的研究者攻克。上世纪九十年代，我的孩子从物化专业博士毕业，又赴英国女王大学深造食品药品专业。学成归国后，他将目光投向了这道家乡传统美食。为探寻燕皮制作的核心奥秘，他多次走进福州老字号燕皮店，全程观摩老师傅的手工流程，记录下每一个细节。回到福州大学食品药品研究所后，他一头扎进实验室，日夜琢磨工艺逻辑，推演技术原理。连续三天三夜埋首钻研，终于破解了困扰行业30余年的技术瓶颈。

记得当时我问他：“破解了又能怎样？”孩子满脸喜悦地告诉我：

“妈妈，这下就能实现全国性机器批量生产了！让更多人不用远赴福州，也能尝到地道燕皮的滋味。”看着他眼中的光，我既为这份执着感动，更为他骄傲——他用现代科技，让传统美食走出了地域局限，走向了更广阔的市场。

这份对传承与创新的坚守，也让他科研道路上不断收获硕果。2024年，孩子的优秀论文《燕皮的医学应用研究》凭借突破性价值，荣获世界教科文组织颁发的世界科学二等奖。相关药品已成功在美国上市，让中国传统美食衍生的科技成果获得了国际认可。

2025年9月，在全国大学生论文与实践竞赛中，孩子指导的本校师生团队一路过关斩将，最终斩获全国第一名的佳绩。当喜讯传来，我由衷地为他高兴，更为他能将自己的学识传递给后辈，为学校为祖国争光而自豪。

更令人振奋的是，2025年伊始，一份沉甸甸的荣誉如期而至——孩子

凭借“基于食品伴生纳米颗粒的食品功能性开发关键技术与应用”这一成果，与福建技术师范学院饶平凡、周建武、高观祯三位教授，浙江工商大学章悦教授，杭州食品工商大学柯李晶教授，福州大学至诚学院郭精科教授共同荣获国家科技二等奖（证书编号：0123），并获颁发明创业奖。

从一道小小的燕皮，到世界级的科研认可，再到国家级的科技殊荣，孩子用数十年的坚守，诠释了“传承不守旧，创新不离根”的真谛。这份荣誉，既是对他个人科研付出的肯

定，更是传统美食与现代科技完美融合的见证。感恩岁月馈赠，让我有幸见证孩子成长为国家栋梁；更祝福祖国，愿有更多这样的研究者，用匠心守护传承，用科技照亮未来，让更多中华优秀传统文化在创新中焕发新生！



藕粉芝麻糊是绝配

□ 纪延卓

去年冬天，我和以往一样买了100元芝麻核桃粉，里面含有少量冰糖。既可当滋补品，又是开胃点心，还能用作早餐。

光吃芝麻核桃粉，感觉太薄，没粘性。于是，我就尝试数种食材搅拌在一起，包括面粉、生粉、小米粥等，感觉还是不太好。后来我就试用藕粉，结果这两种食材很搭，是一种比较粘稠的芝麻糊，这样是最好的吃法吧。

我对藕粉最早的印象，还是在念小学时。当时二哥正在处对象，其



女友就是现在的二嫂她是教师，寒假去杭州旅游了几日，来我家时，就送了两盒西湖藕粉。我当时很好奇，不知道什么叫藕粉。当二嫂告辞离开后，我就迫不及待地央求吃藕粉。

于是母亲就打开一盒，用调羹舀了三勺放碗里，再加点白砂糖。然后去烧开水，母亲和妹妹及我，一人冲上一碗。因从未吃过，所以那次的情景印象特别深，是种从未尝过的人间美味。藕粉为乳白色，像薄薄的浆糊一般，里面金黄色的小颗粒是桂花。加上冬天寒冷，一碗下肚整个人暖暖的，甬提有多舒服了。

杭州是个风景如画的地方。母亲原籍是苏州，她除了夸自己的家乡美，对杭州也是经常褒奖，说“上有天堂下有苏杭”。苏州、杭州是我国风景最美丽的地方，所以我大哥名字就叫纪延杭，这是母亲起的名。

杭州除了风景如画，还有不少地方特产，最著名的是杭州龙井茶，这个西湖藕粉同样也小有名气。在沪上，杭州藕粉的销量很大，市民一般都比较认可。

西湖藕粉是浙江省杭州市的一种名优特产，其风味独特，富含营养，旧时属为皇家提供的“贡粉”。藕是荷花在地下的茎，经特别加工制成的藕粉，呈薄片状，质地细滑，色泽白中透红。服用时只需先用少量冷水调和，再用开水冲调成糊状即可。冲泡后的藕粉晶莹透明，口味清醇，有生

津开胃，养血益气的功效，是极适用于婴孩、老人、病人的滋补品。西湖藕粉已成为招待宾客、馈赠亲友的珍品，畅销全国，出口东南亚各国和港澳地区。

藕有个特点，它既可当水果，又可作佳肴，生啖熟食两相宜。藕虽生长在污泥中，但一出污泥则洁白如玉。其肉质脆嫩，营养丰富，除了含有大量的碳水化合物外，蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。在物资匮乏的年代，家中冲泡一碗藕粉，就是奢侈的滋补品。而现在的人们已经很少吃，特别是年轻人。他们觉得吃藕粉比较麻烦，操作起来也有一定难度。

我现在用一包藕粉30克，加上50克芝麻核桃，在开水沸腾后马上冲泡。要不停搅拌，这样比较均匀，少有结块。这样一碗香喷喷的芝麻糊就完成了，再配一个馒头，这是冬季的自制早餐，美味极了。





秋季三碟菜

□ 阿慧子

白露是“二十四节气”中的第15个节气，秋季的第3个节气。时至白露，夏季风逐渐为冬季风所代替，冷空气转守为攻。白露基本结束了暑天的闷热，天气渐渐转凉，寒生露凝。古人以四时配五行，秋属金，金色白，以白形容秋露，故名“白露”。

民谚云：“白露身不露。”意在提醒人们此时白天尚热，但早晚天气已有凉意，如果打赤膊就容易着凉。在饮食方面，这个时节还需预防秋燥。白露节气推荐食用具有滋阴润燥、健脾益肺功效的时令食材，包括梨、莲藕、百合、银耳、山药、鸭肉等。

翻开手机上的老照片，出现3张10多年前，秋季食用的三碟菜，分别是：炒三样（山药、胡萝卜、烤麸）、水煮小白虾、豆豉拌茼蒿菜。也许是当年写美食博客时拍摄的。

从常规意义上讲，胡萝卜、山药、烤麸这三种菜是不搭配在一起炒的。因为天气炎热，懒得外出，便将

家里留存的这三种食材放在一起炒。没想到色、香、味俱佳，适合秋季食用，还有营养价值。

山药（又称淮山）是药食同源的常见食材，具有补脾养胃、益肺止咳、补肾固精、养阴生精等功效。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素、矿物质及膳食纤维。烤麸是以面筋为原料制成的传统食品，富含植物蛋白、膳食纤维及矿物质，具有辅助调节血糖、改善肠道功能等作用。红、白、黄三色很有色彩感，夺人眼球。上传到博客，受到众多网友们的赞许。

水煮小白虾，这是以前夏秋天常吃的一道菜。越是鲜美的食品，就要用最简单的烹饪方法，让它尽量保持食物的原味。沸水下锅，锅中加水至



浸没虾身，大火烧开后放入姜片、葱段、料酒和盐。水沸后倒入河虾，再次沸腾后煮 2-5 分钟即可。

酱豆豉拌茼蒿菜。这道凉菜很独特，大叶的茼蒿菜，加上酱豆豉，虽味咸却爽口下饭。记得是去金山海边，在一家饭店里吃的。味道不错，便拍照留存了。

如果你觉得这三碟菜还有点食欲，不妨也试着自己做做。



扬州早茶 “永春园”

□ 岁月无情

如今交通网络愈发密集，动车高铁穿梭南北，朝发夕至早已不是新鲜事。可即便出行如此便捷，要特意坐上几小时车程，只为奔赴扬州吃一顿早茶，对大多数人而言终究不切实际——毕竟生活裹挟着琐事，这般纯粹的口腹之欲，往往只能藏在心底。好在中山公园来福士广场里，新开了一家扬州早茶店“永春园”，古色古香



的招牌一挂，总算让这份念想有了落脚处，能解解馋虫。

这处地界，藏着上海半个多世纪的变迁。改革开放前，这里是上海纺织工业学校的中专校区；再往前追溯，更是赫赫有名的上海圣玛利亚女子学校旧址。每次途经，我总会下意识地多望几眼，想起年少时与这里的渊源。

岁月倏忽，一晃数十年过去。当年的青涩少年已步入暮年，鬓角染霜。不知从何时起，废弃的校园被纳入城市更新计划，来福士广场拔地而起，玻璃幕墙的现代建筑与保留下来的几幢老建筑相映成趣。更让人惊喜的是，其中一幢修缮一新的洋房，竟改建成了扬州早茶店“永春园”。老建筑的风骨未改，推门而入，木质楼梯的扶手温润光滑，墙上挂着旧时的老照片，昏黄的灯光映着雕花窗棂，恍惚间竟有种穿越时空的错觉——仿佛当年的书香气息，与如今的茶烟香气，在此刻温柔相拥。

重阳节那日，天朗气清，我约上儿子一家，专程来“永春园”尝尝鲜。入座后，先点上几样点心：一笼蟹黄汤包，皮薄如纸，轻轻咬开一个小口，鲜美的汤汁便喷涌而出，带着蟹肉的鲜甜与猪肉的醇香，暖意瞬间漫遍全身；翡翠烧卖的皮儿晶莹剔透，裹着翠绿的青菜碎，点缀着少许火腿丁，咬下去清甜爽口，毫无油腻感；还有千层油糕，层层叠叠，软糯

香甜，入口即化，甜而不腻。配一壶清香的龙井，茶香与点心的滋味相互交融，慢悠悠地吃着、聊着。窗外是现代商场的车水马龙，室内是老建筑的静谧雅致，这般古今交织的惬意，实在难得。

邻桌坐着几位白发老者，正用上海话闲聊着，说着从前的校园往事，说着如今能在家门口吃到扬州早茶的舒心。听着闲谈，看着茶点，忽然觉得，“永春园”不仅是一家早茶店，更像是一个时光的驿站。它让废弃的老建筑重获新生，也让我们这些念旧的人，既能循着味道追忆远方的扬州，也能回望那些逝去的岁月。

至于滋味究竟如何？阿拉不敢妄加评判——早茶的妙处，本就在于个人的心境与体验。有人偏爱蟹黄汤包的浓鲜，有人钟情翡翠烧卖的清爽，有人贪恋老建筑里的怀旧氛围。若你也藏着一份扬州早茶的念想，或是想在老建筑里寻一份静谧，不妨来“永春园”坐坐。一壶茶、几样点心，或许就能尝到属于你的那份惬意与满足……



一桨碧波入画来

□ 国 强

酒店离地铁站不远，坐地铁3号线去西溪，是奔着那片被称作“天堂绿肺”的水域去的。出地铁站时，天阴阴的，但没有雨，也没有太阳。风拂在脸上，有一种恰到好处的温润，这温润，是江南独有的。

地铁播报“西溪湿地南”到站时，心先一步飘出了车门。从周家村入口进去，刷身份证入园时，工作人员递来一张游览地图。

顺着指引走到码头，一位姑娘笑着说“先坐船吧，这会儿水巷里的光影最好”。

见水边泊着几艘摇橹船，船桨斜搭在船舷上，桨叶上还沾着未干的水珠。我与另外三人雇了一叶摇橹船，船家是个寡言的汉子，只微微一笑，便撑开了船。

小船向前驶去。两岸绿树成荫，树影倒映在水中，似有若无，给人一种朦胧的感觉，让人心旷神怡。

船身微微一荡，便滑入了那纵横交错的水巷里。将岸上的喧嚣，一丝不剩地还给了尘世。

这时，视野豁然地开阔：那绿是分着层次的，近处水畔的草是鲜嫩的翠，稍远些的树林是沉郁的苍，再望到那水天相接的迷蒙处，便化作了青黛的一片。

水巷不宽，两岸的芦苇长得比人高，风一吹就轻轻拂过船舷；偶有几株茭白立在水边，绿得透亮，根部泡在水里，映出模糊的倒影；水面还浮着零星的睡莲。

芦苇微微，舟行碧波，这座位于杭州城中的湿地公园，不仅有着“天堂绿肺”的美誉，更有着让人忘却都市喧嚣的力量。

船行得极缓。两岸的景致，便像一幅徐徐展开的青绿长卷，怎么也望不到头。水是活的，却又静得出奇，碧汪汪的。“万类霜天竞自由”、“一曲溪流一曲烟”的意境成为西溪湿地的真实写照。

船头只听得“欸乃”一声，便漾起层层波纹。那倒映水中的树影、云影、天光，都跟着颤巍地、迷离地晃动起来，碎成千万点光斑，旋即又无

声地聚拢。

我举起相机拍摄，寻着满意的构图，却总怕错过眼前的景色。无论从哪个角度看去，都被一片无边的绿给占满了。

索性便放下了，只将身子靠在船舷上，让眼睛和心神，贪婪地饱餐这一路的秀色。

船行中，水巷渐渐开阔。眼前出现一片浅滩，滩上立着几棵老樟树，树干上缠着青藤。树下有几只水鸟，我屏住呼吸想拍，它却“忽”地飞走了，惹得船家笑：“急不得，西溪的景要慢慢看。”

船忽然放慢橹速：“看左边，有小野鸭。”顺着船家指的方向望，果然见三四只灰褐色的小野鸭从芦苇丛里钻出来，贴着水面游得飞快，只留下一串细碎的波纹，引得相机快门“咔嚓”响。

秋风从芦苇丛里穿过来，带着水汽与植物根叶清甜的气息，直渗到肺腑里去，这便是杭州的“绿肺”了罢。

所谓人与自然的和谐，大约并非是谁征服了谁，而是这般物我两忘的相融。

如今的西溪，船家摇橹不扰水鸟，游人赏景不摘芦苇，连街边的老铺子，还守着“靠山吃山，靠水吃水”的本分，不贪多，不抢快，这不正是人与自然最妥帖的相处方式么！

“船行碧波中，人在画中游。”

这船，这水，这摇橹的人，连同我自己，都成了这画卷里不可或缺的一笔。

正在“画中游”之际，船家却悠悠地开口了，温和而厚重：“客人可晓得？一千多年前，那位逃难到杭州的宋高宗，见了这片水土，曾说‘西溪且留下’。”

我蓦然一惊。原来这片水域，早已被一句帝王的叹息注入了魂灵。

“西溪且留下”，这五个字，说得何等好！没有堂皇的敕令，没有繁复的辞藻，只是一个风尘仆仆的过客，在身心俱疲之时，对一片安宁水土发出的慨叹与留恋。这“留下”的，不独是西溪的景，更是那一份想要归隐的怅然心境。

说着船家把船停在浅滩的码头旁：“上岸逛逛吧！前面就是河渚街，有老铺子，也有戏台。”踏上青石板路，河渚街不长，却满是江南水乡的雅韵。

靠了岸，我便去探访那些隐藏在绿荫深处的村落。箭头指向河渚街与深潭口。



街边的老铺子挂着蓝布幌子，有的卖麦芽糖，裹着芝麻的香；有的卖竹编，小竹篮、竹筛子摆得满满当当，竹篾的清香混着水汽飘远。

还有一家卖芡实糕的，老板娘坐在门口的石磨旁，慢悠悠地推磨，石磨转动的“咯吱”声，竟与远处的橹声格外和谐。

时而见到游人穿行，老街的耐人寻味之处在于，它不仅有着江南水乡秀美的风景，更拥有一种无所不在的古味。

一水穿镇，石桥横卧，傍河筑屋，建筑别致。白墙，黛瓦，翘角的飞檐，静默的石桥，一切都像是被水汽氤氲过的旧梦。

“西溪之胜，独在于水”。水是西溪的灵魂，西溪湿地并非偶然形成的自然区域，而是经过千年人与自然共同塑造的独特生态系统。

漫步在老街，穿行在古镇里，古玩店、酒铺、布店鳞次栉比，一一映入眼帘，营造出浓浓的古镇氛围。

放缓脚步，边逛边赏，感受江南水乡的独特雅韵，深深为之沉醉。

这里的一切，似乎都慢了下来。连那蹲在自家门口晒太阳的老妪，她脸上纵横的皱纹里，也仿佛刻着一段段悠长而安宁的水乡故事。

“西溪且留下”的大气球飘在空中，闪烁着。1000多年前，这位帝王途经西溪，见此处水网密布、芦苇丛生，竟舍不得离去，留下这句感叹。

宋高宗一句“西溪且留下”，让人们记住，留下了古镇。我感觉到：高宗当年舍不得的，大抵不只是这片水域的美，更是这份与自然相融的静。

2008年，导演冯小刚的一部《非诚勿扰》的影片，主人公乘坐摇橹船穿梭在湿地中的场景让人记忆犹新，让养在深闺无人识的西溪湿地慢慢成为旅游者心驰神往的圣地。

这片湿地，已不仅是一个公园、一个景点，它悄然融入了居民的生活和城市的发展中，潋滟水光中倒映着人与自然和谐共生的文明新形态。如今，西溪湿地与西湖、西泠并称杭州“三西”。

逛着，赏着，不觉日影已西斜。暮色渐浓时，我回到了码头，回到了湿地的大门口。

踏上归途时，坐在地铁里，想起



刚才在河渚街买的芡实糕，咬一口，是清甜的，像西溪的水；又想起那一路的风光，几只小野鸭，想起船家的笑，想起石碑上的字……

忽然觉得，宋高宗的“且留下”：是给后人留下了一份关于自然、关于和谐、关于江南的礼物；“且留下”是被那千年的水汽悠悠余韵给浸染透了，回望那片愈发苍茫的绿，心中的一句，“西溪，确乎是值得留下的”。

世人须守护好这份人与自然相融的美好，让这份雅韵，能再留千年。



深切怀念劳仁老师

□ 朱怀兴

我在上个世纪中叶军旅从事，对王经文这个名字，太熟悉了。那个时候，经常在报上读到他以及他担任指导员的“南京路上好八连”的学习、军训情况。前几年，我加入上海市老

干部网宣团队，加入了几个微信群。在一个“老小孩讲述积极分子群”里，几乎每天都会读到两三篇、甚至四五篇昵称为“劳仁”的帖子。后来知道，他就是大名鼎鼎的王经文少

将！2021年下半年开始，我以老小孩网宣志愿者身份，参与“老小孩”平台的校阅推荐工作，每次轮值，都会读遍每天的全部博文，对劳仁的帖文当然如雷贯耳。

劳仁的帖文，有人间情长、生活随感，占比最多的是回忆当年连队里干部战士的生龙活虎形象。因为我也有军旅生涯，也担任过连队指导员，接触来自五湖四海的战士，对劳仁笔下的回忆感到非常具象。久闻其名，未识其人。2023年7月25日，我与王经文少将共同参加一个活动，一度座位相邻、同框留影，记忆很深。

那年春，上海市委老干部局与市军休中心联合举办老同志“红色宝物”征集活动。我翻出当年部队的红色教材、书籍、证书、奖章，报名参与活动，并有幸被选中，“军休天地”“上海老干部”两个公众号以《指导员的家庭藏书》发布了我的宝藏和故事。7月25日，市退役军人事务局、市委老干部局、上海市教委、少先队市工委联合指导，市军休活动中心主办的“闪光的红色宝藏——走进青少年的‘红色锦绣说’大思政课”在上海东方电视台直播。在近千件素材中，遴选出抗日战争、抗美援朝战争、新中国成立初期、社会主义现代化建设新时期为时代背景的6组“红色宝藏”故事进行全方位打造。周纯麟将军的女儿周善黎、彭雪枫将军的堂侄女彭群、徐炜将军之子徐鲁

海、好八连原指导员95岁的王经文、王必成将军的女儿王苏炎等，演绎了革命前辈浴血奋战的故事；一些科研功臣、维和战士回顾了各自的奋斗经历。

我作为“宝藏”贡献者，更作为观摩学习者参加活动，并被安排在嘉宾席。入座时，看到一名工作人员暂放我身边的会务工作手账，手账上我的位置紧紧挨着王经文少将，很高兴。但他没有落座。我看到他坐着轮椅、有人推着进场，我上前向他行个军礼，并说年轻的指导员向老一辈指导员致敬。他有演讲任务，还要坐着轮椅熟悉一下舞台，没有时间交谈。

那天他与王必成将军的女儿王苏炎以“霓虹灯下的相聚”为题，共同回忆了毛主席为好八连题词，好八连一直保持的优良传统故事，简明扼要，非常感人。

整个演播厅，高潮迭起。离退休老干部和少先队员们，都是豪情澎湃。赓续前行，弦歌不辍。我们党的事业，就是这样一代一代传承永远。尾声环节，少先队员为保藏展示者献花，照相。我是第一次进入东方电视台，向中小學生回忆军旅生涯，与如此多的功臣、英模，或者将军后人、少先队员同台、同框，非常开心。由于排序变化，照相时候没有与少将比肩。相片上，我在队列右侧，他与原兰州军区战斗文工团导演、本次活动主项的主持人吕志斌大校站在同排左

侧，可以说是C位两端吧。与仰慕已久的前辈同台、同框，相当荣幸。

第二天，他就在微信群里发送感言《一堂生动主题课》：市军休活动中心，紧跟形势与时俱进。这次思政课（红色宝藏），如此精彩，如此深刻，效果难忘。不仅教育青少年，也给老同志搭建了一座大平台，传播优良传统，弘扬民族精神谱系。我参与，我光荣，（我）高龄九十五，腿腰不灵，战高温汗水淋，背台词，是主题学习，传统再温！

2024年上半年，忽然感觉微信群里，劳仁久违了。翻看他的老小孩账号，停更于2023年12月7日。那一天，他连发多个帖子，内容有学习理论，有与战友文友文字交流的。想起他轮椅登台，近百高龄，揣测体力衰减，但从心底祝平安。

去年11月初，因为同一微信群有人事代谢，我想起了王经文少将，在群里打听。薛国林（网名霜木）老师也关注，11月5日他通过劳仁的亲友，知道将军在与死神抗争中。

仅仅过了几天，9日晚上，传来他已去世的消息。但是没有看到正式讣告，我还存有侥幸心理，但愿这是讹传。11日9点，文友廖占峰在群里发布王经文逝世的噩耗。但我当天忙碌，直到12日上午，才看到正式讣告。长星坠落，战友、文友、群友哀伤！

11月初，我浏览了老小孩空间里

劳仁账号的博文，洋洋洒洒，全部博文分150类，8400篇。劳仁去世后，可能是家人做了整理，这几天再打开，许多博文已经找不到。比如2023年7月宝藏活动上的演讲稿、2023年最后几首顺口溜。本来想把他的演讲稿原文摘录，以为网上可靠；可惜现在被删除了。我这里的几页目录截屏，是11月初翻阅博文时候做的。

斯人已去，留下光辉的形象，留下一篇篇红色的记录。

附王经文简介：

王经文(1929-2025)，舒城县南港镇人。曾就读于南港镇中心小学，1951年参军入伍，1954年加入中国共产党。是1963年“南京路上好八连”命名后的第一任连指导员。历任团政治处主任、上海警备区政治部宣传处长、南京军区某守备团政委、上海警备区后勤部副政委(副师)。1983年底退休。先后荣立二等功3次，三等功5次，多次被上级通令嘉奖。被命名为南京路上好八连的当年建军节，毛泽东主席写了《八连颂》诗篇，称赞八连。王经文先后受到毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德、陈毅、邓小平、贺龙、罗瑞卿等党和国家领导人的接见。他也是共青团第九次全国代表大会的代表，共青团第九届中央委员，第五次全国人大代表。



诗言“志”

□ 焦 溪

什么叫诗？文学形式除散文、小说、故事、评论等外表达出的文字，就叫诗。

诗怎么写？想怎么写就怎么写。诗言志，就是诗要表达自己的一种想法，叫主题。主题有歌颂赞美；有批评鞭挞。但角度一定要小，以小见大。

我这两首登山诗，是登山后的思考。每首八句模仿七律，但不叫七律；七律、七绝要严格平仄，没有如

此功夫去推敲。仙华山 500 米以上的峰峦峻险，风景也好。同去 20 人真正爬上顶端的只 5 人。回来后写了两首，分别表达两个主题。第一首为：“深山摘仙句、壮诗篇”；第二首：“在高山赏景、人不老”！

各位上老孩网的，都能写写、动动笔头的。要写好各类形式，最关键的是构思创作，要与众不同，别具一格。首先要有生活（原料、材料、素材……），有了生活，才能提炼加工。才能源于生活，高于生活（叫创作）。

那年，“六一”节，再到嘉定老街，看法华塔。车到博乐广场，远看 40 多米高的千年古塔，在建筑群中显得不高，联想与灵感来了：“一支历史长河沉船的桅杆”。这是“生活”，触景生情！

多写多看多读，将生活加工、提炼，构思创新，与众不同地搞怪，不管用什么形式表达，就能写出好作品来！



深山摘仙句

峻峭峰巅我留连，
脚踩群山壮大千。
万顷竹海孕幽谷，
千层云雾托蓝天；
晚来叠翠落日远，
晨起氤岚月色妍。
世无金丹换风骨，
能摘仙句壮诗篇！

赏景人不老

群峰咬日日衔山，
风吹修竹撼山岚。
杜鹃花红曲径斜，
春笋茁壮幽谷淡；
梦入翠微百态茫，
登极峭岭千姿灿。
赏景自豪我难老，
心虽夕阳志不残！





父女同沐歌咏赛

□ 朱 岭

本人寓居松江九亭已有 20 年矣！然而，在吾这个爱好文艺者的印象里，总感到九亭似乎缺了那么一点文化气息，缺少那么一些文娱活动。偌大一个九亭广场，除却早晨有伸伸腿弯弯腰的老伯、老阿姨们和双休日商家大搞商品促销活动外，鲜见有模有样的群众共同参与娱乐活动，更甭谈精彩纷呈的广场文艺演出了。遗憾了，可惜了！

盼星星，盼月亮，终于盼来了这一天。去年 8 月 3 日下午，由九亭文化站组织了一次“九亭市民歌咏比赛”的活动。

老实讲，此次比赛，之前我毫无知晓。忽一日，我们从明珠苑小区的大门步入时，但见门口大墙上张贴着此比赛通知。一瞧报名时间，还剩最后一天，于是抱着试试看的心里，打电话给文化站。还好，他们一口允诺。就这样，我报了名，了却愿望；

与此同时，还拉上我的女儿一起参赛。

比赛那天，适逢暑气蒸人热溽难熬，汗滴随时“叭叭”地掉。好在比赛地点遴选在九亭镇政府的圆形豪华会议室，那大空调马力十足，似乎吐出的都是冰块，驱散了恼人的闷热。

比赛共设三个组别，分别是老年组、中年组和青年组。评委由松江区文化馆行家和上海戏剧学院老师等组成。

那天由老年组先打头阵，继而中年组上场，青年组最后。我所在的中年组，人人都有不凡的才艺，个个皆有出众的靓嗓。乍一亮相，嗓子，一个比一个好；演唱，一个比一个棒；分数一个比一个高。既有清越中铿然玉立之声，又有高亢中拔地参天之音；男声中有“巍巍乎若泰山”者，女声里有“汤汤乎若流水”之人。真令人有高处不胜寒之感啊！他们似乎不在用口唱歌，而是以心灵来讴歌，吟唱出人生的美好、生活之树常青。鄙夫人亦在场下，鼓励不足，而泄气

话、风凉话、倒霉话嘀嘀咕咕似有有余。我朝她笑笑，不置一词。

也算是天助我也。当轮到我演唱时，以一曲日本民歌《邮递马车》亮相，那欢快热烈之旋律，似小河之流水，叮叮咚咚，欢快激越，像无垠之行云，轻盈飘洒。吾一心萦绕音乐，专注旋律，陶陶乎沉醉其间，有了一次心灵与歌声的激情与飞越，竟也拨动了在场观众的心弦并泛起微微涟漪而获得了观众掌声不断。评委打出了“9.17”的高分，排在中年组的前三甲。最后我的总成绩是季军并获得了前往参加“松江区市民歌咏比赛”的决赛权。

再说说我女儿所属的青年组。她克绍吾声乐之箕裘，有些歌咏的天分。她的演唱被安排在倒数第二个。她是通俗唱法。作为父亲，我还是初次见到女儿在正规场合的正式登台演唱比赛，心里如打翻的水桶——七上八下，心跳得似比自己上台演唱还厉害。终于轮到女儿了。只见她一袭白裤红衣，得体而大方；脸上略施粉黛；自然而随意的台风；她时而抬头微笑，时而蹙眉扭腰，时而蹦蹦跳跳，时而左晃右摇；亦歌亦舞、生动鲜活、声情并茂，虽有弦外之音，别有怀抱，但让我因赏心悦目而喜形于色赞不绝口。与此同时，鄙夫人也兴高采烈手舞足蹈，一边不停地说“唱得好，唱得好。分数不会低。”果不其然，当女儿一曲甫毕，赢得了

“9.07”的好分数，最后获得了青年组的第二名。这是女儿首次公开参加歌唱比赛，首次获得如此殊荣。真让她喜出望外！让全家兴高采烈！

在回家的路上，鄙夫人嬉戏我：“你做父亲的还唱不过女儿呢！女儿得了第二，而你仅得个小三子。”“是啊，”我接口道，“应该‘青出于蓝而胜于蓝’嘛。女儿这个成绩，还要归功于我替她的报名呢！”

这样，我们父女俩双双获得了参加“松江区市民歌咏比赛”决赛的入场券。



落英湾赋

□ 朱龙铭

东傍嘉罗路，三面皆环水。硕石为碑，古槐虬奇，红漆楷字，苍健遒劲，乃落英湾也。

落英湾，位于环城河外围，嚆东门吊桥南侧，呈南北长东西短形，总占地面积9500平米。始建于2002年，2022年提质改造。湾区整合，园植乔灌，滨河弧沿，遍种樱花百余株：江户大岛、垂枝寒绯、染中吉野，樱花步道，滨灯伴樱，暮昏开放，缤纷璀璨；石阶四级，蜿蜒幽长，紧连南北，临水台阶；练水潺潺，环河缓缓，潮涨潮落，航来笛往。噫嘻靓哉！

园域遍植，落英葳蕤，杉木参

天，杂树盘绕，冬青碧翠，金桂绽香。蔚然深秀，林木绚美，南北幽径，高低起伏，东西羊肠，逶迤旖旎；路面彩石，赭灰相映，图案堪美，雨后更艳。欧式廊亭，东西交错，灰白素美，利索雅朴；水杉耸立，镶嵌其间，增添生机，灵动盎然。廊亭四周，季嬗花焕，春桃烂漫，竞相争艳；夏兰繁茂，幽雅静美；秋菊金桂，满园灿灿；冬梅傲寒，凛凛铮铮……欧亭南侧，旱潭景石，卵石裸露，生态归璞；欧廊北侧，旱溪花镜，溪翠灿卉，郁郁葱茏。噫嘻丽哉！

园域东南，草坪大片。廊亭小憩，放眼绿野，联想翩翩，心旷神怡：远眺，隔河大楼矗然，参差错落；公租廉房，吸纳良才；近俯，路东树木葳蕤，青翠欲滴；晨练群群，清音回荡；东张，嘉罗公路，车水马龙，喇叭声声，白帜烁烁；西顾，环城航河，数百吨船，斩风劈



浪，鼓“帆”奋行……恰东南陋房，“秀野堂”是也。上世纪四五十年代，民族革命风起云涌：上海宋家，三姐妹叱咤风云，独领风骚，震撼寰球；古瞿浦家，三姐妹翰墨政坛，独树一帜，震惊中外。真是：“东壁图书西园翰墨，南华秋水北苑春山。”噫嘻盛哉！



迈进新世纪，余离岗退休，晨伴落英湾，风雨廿五载。感乎！日出而英霏散，云归而林木璨。明晦嬗幻，四季更替，落英之朝暮也；芬发而幽香，芳秀而繁艳，风霜高洁，雨雪清廉，学人之砥砺也。呜呼！朝霞而往，日高而返，潮涨而练水不澜，潮落而环河石出，落英之四时也。四时之景，迥异不同，恰春夏秋冬，朝朝又暮暮。准花甲，退岗位；逾八十，愈弥坚；踔厉奋发，笃实不怠。园域西北，有一杉木，齐胸周长，水桶粗细，树面平滑，挺立耸天；十余年间，余择背撞，操后晨练，四五百下，树身微摇，大汗淋漓；久年积痕，表层凹进，远远望斯，略显弯曲，撞

击致伤，余心愧疚，恰心伤也。忆乎，愉悦也；乐乎，无穷也。

健者行于途，操者练于亭，学者静于坐，游者泳于水，前者呼，后者应，络绎往来，游而不绝。嗟乎！草木无情，时有飘零，园者野蕨，杂然陈者：人为动物，惟物之灵，百忧感心，万事劳形。夫春，草木葱茏，绿缦争荣；夫夏，天高日晶，云敛清明；夫秋，木拂叶脱，摧败桐落；夫冬，肃杀凛冽，落英寂寥。叹乎！亦何恨乎？季变之奈何？！

夕阳斜照，湾园颓唐：环河粼粼，杉木索索，草叶飒飒，人影寥寥……耄翁垂垂矣，落英之忧乐，在乎练水环河廊亭草木之间也。

拙赋，落英湾；谓谁？然人也。

时光流影



交流、探索
摄影：董国强



七老八十并庆生
摄影：胡卫国



老小孩学习探索新技能
摄影：罗克平



姐妹情深
摄影：童心



开心时刻
摄影：胡民



老小孩们观看话剧《飞虹的海棠》
摄影：徐建国

丙午马年
／ 贰零贰陆

福
CHINESE
NEW YEAR
马
迎春

祝所有老小孩春节快乐

万事顺意阖家美满

GAO DING SHE JI ZHU NING
WANG SHI SHUN YI HE JIA MEI MAN

AI生成

2025年老小孩网庆

合唱：二十年后再相会

