

退休生活大家谈



# 重拾书画

徐幼成

退休头两年，没了工作的羁绊，我彻底放飞自我，经常与好友们小酒喝喝，KTV 唱唱，后来血脂升高，心脏被装了支架，医生严嘱，戒烟戒酒，清淡饮食，我认识到该和撑肠拄腹，欢歌曼舞的生活断舍离了。

有次参加朋友女儿的婚宴，男方嘉宾中有人送了一幅牡丹国画，司仪正在台上大赞国色天香，妙语连珠，朋友突然来到我身边，悄悄对我说：这个你也会画的。一语点醒梦中人，朋友也许本来是希望我也能送幅画的。朋友含蓄，我不能含糊。回家后从床底的玄泥角落拉出尘封已久的画箱，备齐画具，补画了一幅风景油画送给朋友。

我也借此机会重拾年轻时的爱好，写写画画，充实退休生活。遇到朋友乔迁装修，子女结婚，不用再为送什么礼物苦思冥想，送一幅画聊表心意。收到画的朋友们往往不吝赞美之词，什么蓬荪生，辉啦，柴门增光啦，高端大气啦。听到过最文化的夸奖是：这就是敬亭山，挂在墙上相看两不厌，真使我受宠若惊。

有次一位从小一起长大的剃头换颈的赤膊兄弟索画得急，我又没有备货，现画到晾干完工起码要半个月，我随口客套说了句：“要我墙上挂的这幅你拿走？”不料赤膊兄弟也不客气，直接上手把画从墙上取走了，真让人哭笑不得。

还有件趣事，有段时间我在美国儿子家，附近有个很大的周末露天集市，看到其中也有卖画的，我闲着无聊也画几幅来试水。回国时，带回一幅没卖掉也是

两友，依啥个意思？50 块，还是美金。原来朋友发现画框背面有黑记号笔写的 \$50 标记，怪我粗心，本应用白颜料涂掉的。其实我每画一幅画，也是对自己一次技艺的提高，审美的升华。屏蔽杂念，隔绝喧嚣，灵魂完全沉浸在画中美景，不断完善。

随着体力衰减，眼力不济，我油画画得少了，更多时间是写毛笔字。练字日久，越来越觉得中国书法高深莫测，奥妙无穷，我不刻意要求自己每天写多久，写多少字，三天打渔，两天晒网，七十而从心所欲。

退休生活也不能一味蜗居书房，趁身体还行，我也时常与老妻或三五好友结伴外出旅游，看千里江山，行万里旅程。大自然中的远山近水，茅屋小亭，芳草古树，海浪拍礁等反哺成我画中美景。

老年人也必须要有适度社交，各类好友聚会，我一般一年参加一次，距离产生美，久别重逢更珍惜。朋友圈我基本一个月更新一次，内容都是个人所感所想，或旅途随记……其实每个人都有属于自己的退休生活方式，身心愉悦就是最好的退休生活状态。

光阴荏苒，转瞬我已退休十年有余，消费掉了退休后的所谓黄金十年，但我感觉有喜欢的事忙碌，生活很充实，每一天都是繁花满枝的黄金岁月。



油画：层林尽染——徐幼成



▲鱼拓 作者：郭乾林

鱼拓是一种类似拓碑，将鱼的形状拓在宣纸上的技术。与拓碑不同的是，鱼拓大部分采用直接拓，就是在鱼身上涂色或墨，未干时用宣纸覆盖之，揭下即成。



▲鱼悦——千里 作者：余晔耀



春早向晖 作者：高永丰

▲大醉无须酒 作者：王玺

纪念邓公诞辰一百周年 诗一首 陈嘉鹏

邓公学识世无双 云里雾里难识君 乡土情结挂心里 身陷红楼乐无穷

“鱼悦”与愉悦谐音，“千里”指身边的任何地方。寓意是，处处愉悦，快乐，开心，开心是长寿的秘诀。祝老教师、老同事在新的一年里，开心长长久久！

音乐茶座

列宁格勒交响曲简介

严德礼

肖斯塔科维奇 (1906—1975) 是 20 世纪苏联最杰出的作曲家之一。他是一位多产作曲家，共创作了十五部交响曲，和各种题材的音乐作品，总数达 150 多部。他的许多作品显露出自己的创作风格。旋律铿锵有力，节奏多变，情绪强烈，创造大胆，富有哲理性。这里着重介绍他的 C 大调第七交响曲，又名列宁格勒交响曲。第七交响曲堪称是世界音乐史上一大传奇。

1941 年希特勒的法西斯军队以闪电般速度入侵苏联。在短短五个月时间里便包围了列宁格勒，直逼莫斯科。德军每天用大量炮弹轰炸列宁格勒。苏联人民与法西斯展开殊死拼搏的浴血奋战。在那极端困苦 的时期，伟大作曲家为了将这一时期用音乐表达出来，在非常艰难的状态下创作了这部不朽的音乐诗篇。

作品完成后，苏军派人到前线，逐个寻找当年乐团的乐手，秘密进行排练。1942 年 3 月 5 日音乐会演出之前，苏军最高指挥部下达重創敌人的命令。用所有炮火对敌军进行猛烈轰击。就在强大炮火换来短暂宁静中音乐开始了！人民走出掩体，走上大街，聆听现场直播的音乐会。这部凝聚了人民必胜信念和反法西斯战争的交响曲在世界上获得极大的反响。1942 年 8 月 9 日，第七交响曲由列宁格勒广播乐团在被德军围困的列宁格勒完成首演，极大地鼓舞了苏联军民的士气，最终赢得了反法西斯战争的胜利。肖斯塔科维奇不愧是苏联现代音乐史上的大师。

斯里兰卡旧称锡兰，是镶嵌在广阔的印度洋上的一滴眼泪。这里盛产红茶、宝石，属热带季风气候，终年如夏，无四季之分，只有雨季和旱季。旅游团经过六个多小时的航程，降落在科伦坡机场。接机导游给每个人献上鲜花花环，异国气氛扑面而来。大巴把我们送到濒临大海的宾馆，面对大海，阵阵浪花，顿时忘却了城市的喧嚣。草坪上小松鼠在觅食，乌鸦在低空飞翔，乌鸦在这里被称为神鸟，吉祥鸟。热带海风透过高大摇曳的棕榈树徐徐吹来，这一刻仿佛觉得自己融化在这童话般的国度里。

导游教我们第一句斯里兰卡语是“阿伊博温”，说话时双手合十，表示“你好”的意思。导游嘱咐，斯里兰卡宗教意识浓，地位高，游客必须尊重。当地人有着清澈的眼睛，咖啡色皮肤，雪白的牙齿，总是面带微笑。

我们的行程是从科伦坡向东，然后往南，再回科伦坡。我们参观了“大象孤儿院”，这里专门收养无家可归，掉入深坑或陷阱，受伤身患疾病的幼象。“丹布勒石窟”是世界文化遗产，已有二千年左右历史，保存了最完整的洞

## 旅游杂记

## 印度洋上一滴眼泪

——记斯里兰卡之行 杭孜

的皮肤映衬着洁白的墙壁，缭绕的香烟，庄严的钟鼓声，肃穆的气氛，让你的心也慢慢变得沉静平和。另一处景点是皇家植物园，始建于公元 1371 年，曾经是康提国王的御花园，园内有一些非常稀有珍贵的热带植物。

在回国前一天，我们观看了十分奇特的“高跷渔夫”。渔民们爬上浸泡在海水中的木桩，坐在简陋的木架上，架开鱼竿钓鱼，目标是大量游弋在浅海区的沙丁鱼。要知道他们的鱼竿可是没有鱼饵的，令人啧啧惊奇。



## 校园简讯

●7 月 24 日，我校牵头完成的《面向能源革命，能源电力行业特色高校研究生教育产教融合双赢模式创新与实践》获评教育部 2022 年国家级教学成果奖二等奖。

●8 月 31 日，由全国优秀教师、国务院特殊津贴专家符杨教授领衔的电气工程学科教师团队入选教育部第三批“全国高校黄大年式教师团队”。

●9 月 19 日至 23 日，我校“新能源+微电网”综合智慧能源助力临港新片区低碳发展示范区建设项目荣获第 23 届中国国际工业博览会创新引领奖。

●10 月 13—15 日，第二届“深化产教融合，促进电力发展”主题研讨会在我校召开，为促进电力行业高质量发展探索新路径。

●11 月，我校举办“培育光明使者，促进绿色发展——上海电力大学服务‘一带一路’这十年”主题活动，引导上电学子深入了解上海电力大学在服务国家战略中的积极作为，进一步强化能源情怀，树立行业自信。

●11 月，我校获批新设电气工程博士后科研流动站。博士后科研流动站申报成功，将进一步优化学校学科布局，对加强学科建设、培养高层次人才、打造高水平科研团队等具有重要意义。

●11 月 20 日，我校首个海外“校友之家”在肯尼亚盛集团公司揭牌。11 月 25 日，尼日利亚“校友之家”成立，搭建平台助力海外校友积极参与中非友好合作和“一带一路”建设。

●11 月底，临港校区三期工程项目顺利开工。该项目总建筑面积 7785 平方米，总投资 6.25 亿元，主要建设内容为电力科技大楼及学生公寓，预计 2026 年秋季投入使用。

●2023 年上海市人民政府教育督导室公布上海高校分类评价结果：我校在 17 所应用技术型高校中效益评价排名第一，增值评价为 1，综合评价蝉联第三。

●2023 年，学校科研整体能力提升成效明显，其中，科研项目合同额和到账经费再创新高，合同额达到 1.91 亿元，较 2022 年增长 16.4%；到账经费 1.72 亿元，较 2022 年增长 26.5%。国家级重大重点项目再获突破，大额经费项目数不断增长，合同额百万以上项目达到 41 项。

# 上电退管信息

SHANG DIAN TUIGUAN XINXI  
上海电力大学退管会编  
2023 年第 2 期(总第 41 期)  
主 编：刘洁荣 庄民生

## 岁月不老 情暖重阳

### 我校举行敬老节大会暨第六届金婚庆典



本报讯 10 月 19 日上午，2023 年离退休教职工敬老节大会暨第六届金婚庆典在杨浦校区大礼堂举行。300 余位退休教职工喜气洋洋重返校园共度重阳，共叙深情。

校党委副书记、校长李和兴，校党委副书记翁培培，退休老领导周光耀、陈大森、曹家麟、陆楚龙、石奇光、李国荣、张一尘，校党委常委、组织部部长赵建明，校党委常委、统战部部长陈凌以及来自各二级学院、部门的相关领导出席了活动。

李和兴校长首先代表全校师生向老领导、老同志致以节日的问候和美好的祝福，向始终关注学校事业发展的老同志们表示崇高的敬意和由衷的感谢。他围绕人才培

养、学科建设、产学研融合、校园基建等各个方面，向老同志们汇报了近三年来学校取得的成绩。他强调，上电的蓬勃发展，蕴含着老前辈“上电人”的智慧和激情，是老同志们铺就了上电不断跨越式发展的道路，期望老同志们继续关心支持学校发展和建设，充分发挥自身优势，成为学校深化综合改革、加速内涵发展的宝贵经验源，成为推进高水平地方大学建设的坚强后盾。他表示学校将一如既往地重视和落实离退休工作，关心关爱老同志，注重老、助老、惠老的工作举措，千方百计提升离退休老同志的获得感、幸福感和安全感。

庆典现场表彰了近三年来，荣获教工工作党委系统、高校退管会系统等各类表彰和先进以及校优秀共产党员、精神文明十佳好人好事、第

三届“阳光老人”等称号的离退休老同志。他们多年来坚守初心，老有所为，彰显了老前辈“上电人”向上向善的精神风貌和时代风采。

敬老节大会后举办了我校第六届金婚庆典。在播放了退管会精心制作的第六届金婚纪念视频后，7 对金婚夫妇在礼炮和鲜花的烘托下，携手踏上红地毯，穿过象征爱情的幸福拱门，在众人的注视和掌声中登上舞台。

校领导上台为他们送上特制的 24 寸金婚照片，祝福他们在今后的生活中更加甜蜜美满。

集中活动后，老同志们回到曾经工作的部门，参加“欢乐回娘家”活动，受到了各二级学院和部门的热情接待。

热烈欢迎

2023 年荣休教职工

(按退休时间排序)

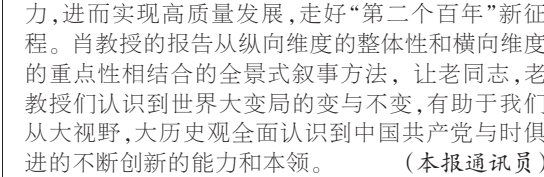
|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 邹乾林 | 黄国胜 | 王黎敏 | 沈坤全 |
| 杨云青 | 李丽伟 | 王禾兴 | 黄建雄 |
| 朱 萍 | 马雁群 | 王鲁杨 | 叶传良 |
| 熊伟生 | 杨太华 | 刘 胜 | 丁红蕾 |
| 姜东宁 | 王国华 | 苏少华 | 陆 钧 |
| 陆剑峰 | 徐 晨 | 胡小萍 | 曹 炜 |
| 徐忠胜 | 沈 挺 | 魏金平 | 宁志敏 |

『大变局』看中国与世界

离退休党委、老教授协会联合举办主题教育专题讲座

本报讯 为持续深化习近平新时代中国特色社会主义思想学习宣传，把思想讲生动，把理论讲彻底，11 月 22 日上午，我校离退休党委、老教授协会在杨浦校区行政中心 9 楼一号会议室举办了主题教育专题讲座，特邀复旦大学马克思主义学院教授、博士生导师肖巍教授作《“大变局”看中国与世界》报告。离退休各党支部书记、委员，老科协部分会员及研究生党员代表 60 余人聆听了讲座。

深化习近平新时代中国特色社会主义思想学习和理解，最重要的是要以马克思主义历史唯物主义和辩证唯物主义的世界观和方法论把道理讲“浅”，把典籍讲“薄”。肖巍教授以两个百年为主线，围绕世界之变、时代之变对国际形势与全球问题进行了分析与解读。他指出，百年未有之大变局仍在加码，跨入第二个百年高质量发展是打开“命门”的关键。要更加注重中国感，更加注重人民性，更加注重安全感。在中国与世界的变与“不变”中要进一步激励市场活力、改革动力、创新能力和全社会创造力，进而实现高质量发展，走好“第二个百年”新征程。肖教授的报告从纵向维度的整体性和横向维度的重点性相结合的全景式叙事方法，让老同志、老教授们认识到世界大变局的变与不变，有助于我们从大视野、大历史观全面认识到中国共产党与时俱进的不断创新的能力和本领。（本报通讯员）









主题教育学习心得

## 建设教育强国,为党育人,为国育才

曹家麟



今年通过学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,对进一步提高自己的思想觉悟帮助很大!特别是在今年 10 月下旬参加了市委老干部局和市委党校举办的老干部读书班活动,深受其益。这次主题活动是为全面贯彻党的二十大精神完成党的中心任务,团结奋斗所作的重大部署,是深入推进新时代党的建设新的伟大工程的重要举措。我认识到:

1. 作为党员更要加强理论学习,自觉地在思想上、政治上同党中央保持一致,始终把党的事业放在最重要的位置。

2.始终要坚持学思用贯通、

知信行统一,把习近平新时代中国特色社会主义思想转化为坚定理想、锤炼党性和推动工作的强大力量,始终保持统一思想、坚定的意志、协调的行动、以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干方面取得实实在在的成效。

3. 要进一步认识推动建设教育强国的重要性。党的十八大以来,党中央坚持把教育作为国之大计、党之大计,作出加快教育现代化、建设教育强国的重大决策,推动新时代教育事业取得历史性成就,我国已建成世界上规模最大的教育体系,教育现代化发展总体水平跨入世界中上国家行列。新中国成立以来,我国教育事业走过了由旧到新、由小到大的非凡历程,实现了从文盲大国向教育大国、从人口大国向人力资源大国的转变。我国已建成世界上规模最大的教育体系,教育现代化发展总体水平跨入世界中上国家行列。据中国教育科学研究院测算,我国目前的教育强国指数居全球第 23 位,比 2012 年上升 26 位,是进步最快的国家。这充分证明,中

国特色社会主义教育发展道路是完全正确的。改革开放以来,至 2021 年,全国高校 3012 所,在校大学生 4400 万,硕士生 300 万,博士生 50 万,毛入率达到 40%(高等教育在学人数/18-24 岁人口总数)

我校的本科生和研究生教育也取得了前所未有的发展。特别是研究生教育从 2006 年开始,目前已有 1 个一级学科博士点,7 个一级学科硕士点 5 个专业硕士点。学校已成为上海市市政府重点投入建入的高水平地方应用高校的行列。(电气工程学科,第五轮全国学科评价:B)学校为全国电力能源系统和上海经济和社会发展培养了大量高质量和广受欢迎和好评的人才。

这充分证明,中国特色社会主义教育发展道路是完全正确的。党的二十大报告把教育科技人才单独成章进行布局,吹响了加快建设教育强国的号角。

4. 当前我们要建设教育强国,必须以坚持党对教育事业的全面领导为根本保证,以立德树人树为根本任务,以为党育人、为国育才为根本目标,以服

务中华民族伟大复兴为重要使命,以教育理念、体系、制度、内容、方法、治理现代化为基本路径,以支撑引领中国式现代化为核心功能,最终是办好人民满意的教育。

5. 为培养担当民族复兴大任的时代新人,就是要培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,培养一代又一代在社会主义现代化建设中可堪大用、能担重任的栋梁之才,确保党的事业和社会主义现代化强国建设后继有人;加快建设高质量教育体系就是要坚持把高质量发展作为各级各类教育的生命线,加快建设高质

量教育体系,以教育高质量发展赋能经济社会可持续发展。

6. 建设教育强国、科技强国、人才强国具有内在一致性和相互支撑性,要把三者有机结合起来、一体统筹推进,形成推动高质量发展的倍增效应。其中对于高校来,培养高素质教师队伍至关重要。要把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作来抓,健全中国特色教师教育体系,大力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。(作者 是上海电力大学老教授协会会长、原校长)

### 图片新闻

10 月 23 日九九重阳节之际,协会副会长兼秘书长庄民生(中),副秘书长龙根勇和离退休党委书记刘洁荣(右)一起,探望正在住院治疗的沈兴良会员,代表曹家麟会长送上上海市老教授协会的爱心慰问金和组织温暖。



编者按 1953 年 7 月 27 日上午 10 时,中朝美三方代表正式签署关于朝鲜军事停战的协定。至此,经过两年零九个月的浴血奋战,抗美援朝战争以中国人民取得伟大胜利告终。为纪念抗美援朝战争胜利 70 周年,本报特推出我校经济管理学院退休老师、志愿军后代李丽提供的珍贵史料图片,回溯当年的艰苦卓绝,伟大光荣。

“雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿江”,70 多年前,一群风华正茂的年轻人,为保家卫国,捍卫和平,不畏牺牲,勇敢地迈进炮火连天的抗美援朝战场。我的父亲母亲就是其中的一员,他们在入朝前夕结了婚,抱着视死如归的心开赴疆场,谱写了一曲人生最壮丽的篇章。



我的父亲李和旺、母亲李光融,父亲先后任卫生队长、后勤处长等,负责后勤卫生工作,母亲任文艺教员及医士。

### 【离川北上参加抗美援朝】



父亲(前排左一)入朝前夕

1949 年底,参加过抗战和解放战争的父亲,跟随老部队中野 11 军 31 师 91 团,经历渡江战役及浙赣国追击国民党,转辗进军大西南,解放了重庆,并参加成都战役。在重庆期间,母亲作为高中毕业的学生也迈入滚滚参军的洪流中,来到了父亲的部队。

1950 年底,父亲的部队离川北上,到达河北晋县进行结集,编入志愿军序列,准备入朝参战。在河北晋县整编换装时,正值春节,父亲母亲由部队操办,临时借间民房,两人行李一拼就结婚了。婚后第三天,父母就从丹东宽甸跨过鸭绿江,进入战火纷飞的朝鲜战场!

### 【载入志愿军史册的五次战役 91 团绝地突围】



1951 年 3 月在抗美援朝五次战役中,12 军 31 师 91 团,深入敌后 100 多里,在断粮无供给,通信中断无法联络上级,又被敌层层封锁的危急关头,英雄团长李长林沉着冷静,勇敢机智,带领全团,从敌人三个师的包围圈中成功突围,创造了我军战争史上的奇迹!上图是团领导对官兵开会动员。

### 【残酷的上甘岭战役,91 团进入高地扭转了战局】

31 师九十一团,冒着敌人的炮火穿过封锁线,翻山越岭向上甘岭高地运送物质弹药等,下山背伤员,保障了战斗的胜利!共计运送物质 25 万公斤,行程 10 万公里,24 天不间断人均日负载 300 斤、日均行 60 里路,很多战士累到吐血,甚至倒下。91 团运输连是表现最好运输队,是被誉为打不垮炸不烂的“钢铁运输连”,荣立集体一等功,记个人一等二等等三等功共计 47 人!

上甘岭战役期间,零下 30 多度的低温,父亲带领的 91 团后勤运输战士。



### 【回到祖国的怀抱】



从 1951 年初入朝,父亲随部队历经五次战役穿插突围,一年多金城防御战,上甘岭战役,东海岸筑防战斗,历时三年多烽火硝烟的岁月,终于盼到 1954 年 4 月,父亲随老部队回到祖国怀抱。此时母亲转业到北京国家计委工作,父亲在李德生首长的关心和部队培养下,考入解放军后方勤务学院学习四年,1959 年毕业,图二排(右一)父亲李和旺。



在我的人生中,最难忘是父亲对我说过的话:“我从未想到自己还会活着,还有家”。父亲身经百战,是从死亡堆里爬出来的,他有坚定的信仰,永远知足感恩,积极乐观,遇事果断,淡薄名利,经历炮火硝烟的洗礼父辈,那种深入到骨子里的信念和精神,深深的激励我在遇到困难时能勇敢向前!图为 2005 年作者(左一)和父亲母亲在广州合影。

## 老教授康养·旅游

### 行遍江南清丽地 人生只合住湖州

记协会组织的大湖椿康养体验 张一尘

宋朝诗人戴表元写的诗句:行遍江南清丽地,人生只合住湖州,说的是湖州的宜居美誉自古有之。今年九月下旬,我校老教授协会组织 30 位会员赴浙江湖州临南太湖畔的鑫颐\*太湖椿养老社区举办两天的参观体验活动,旨在为老教授以后的老有所养、享受舒适、宜居、康乐的晚年生活提供选择。

由鑫颐集团公司开发建设的鑫颐·太湖椿养老社区坐落在浙江省湖州市太湖旅游度假区,置身鑫颐,太湖健康城之中,社区依托鑫颐、太湖健康城大城级醇熟配套,构建健康管理中心、护理院、浙江鑫达医院“三院一体”医养结合模式,具备适老化设计、营养膳食、丰富文娱、鑫颐学院等特色,更有生活管家、健康管家、活动管家三大管家服务体系,尽享老年幸福生活。

会员认真听取了太湖椿养老基地的

介绍并饶有兴趣地实地观看了养老社区的样板房、活动室、餐厅和医院等,大家特别对医院的设施和专家的情况作了详细的了解。大家看到太湖椿打造健康管理中心、椿怡护理院,与鑫达医院构建“三院一体”医养结合养老新模式,实现了“未病有养生,慢病不出门,小病不离院,大病直通车”目标,都认为这是康养基地成功的关键。大家还详细了解并参

观康养基地精神文化建设方面的设施和活动情况,看了养老社区对入住长者组织的多元文化活动,大家看到在社区的各类活动室内,开展的适宜长者活动并受长者欢迎的项目,例如有书画、琴棋、摄影、舞蹈、音乐等等,“让银龄生活充满阳光”是太湖椿的美好愿望,也是养老基地精神文化生活的宗旨。

这次体验康养活动,内容丰富多 彩。既参观了解鑫颐太湖椿养老社区的情况,也亲眼目睹了湖州地区改革开放后的巨大变化,南太湖新区的美丽建设,太湖健康城落子湖州太湖南岸,见证了湖州的蜕变,一个打造长三角养老产业新标杆正在成长。“人生只合住湖州”,湖州的星光一定会更加灿烂!



浙江鑫达医院(三甲医院)外景

### 梦中的“香巴拉”:走进甘南

2023 年 7 月 9 日至 7 月 20 日,我们学校六位老教授参加了市老教授协会组团的甘南川北 12 日游。甘南被誉为“中国的小西藏,甘肃的后花园”,也被联合国评为“中国最具民族特色旅游目的地”。说到甘肃,给人印象多是“大漠孤烟直,长河落日圆”的苍凉。但这次的甘南之行,则完全改变了我的认知。在这里:你能一览“梦中的香巴拉”;除了海拔,你能领略西藏的绝美风景;你能看到九曲黄河的第一湾,感悟人生长河奔腾的壮歌;你能目睹如诗如画般的湿地草原;你能攀登山势雄奇、阳刚峻伟、云雾缭绕的山巅;你能转山转水转佛塔,行走在佛国圣境,让身心受到涤荡。

在这里,你能找到自己的初心,灵魂的向往、人生的美好。甘南是革命的圣地,有著名



作者(右三)与我校老教授在刘家峡水电站参观

### 我们参加了苏州河-华东政法大学怀旧之旅

毛家俊



作者(右一)在苏州河游船上

11 月 21 日我和孟宪生老师参加了由上海市老教授协会组办的大门前集合,拍了集体照。进入学校后首先是一条梧桐树大道,沿大道前行,映入眼帘的是一幅幢青红砖相间的教堂式建筑,给人以时代的厚重感。导游小姐介绍,华政的前身为“圣约翰大学”旧址,1879 年由美国圣公会主教约瑟创办,是中国第一所教会学府,1905 年改为“圣约翰大学”,全英文教学,被称为“东方的哈佛”,有着 140 多年历史的校园建筑保留至今。

迎面一座牌坊,原先是“约大”的校门,扩建后位于校园内了,通过牌坊,来到当年的教学主楼,中间竖立着邹韬奋塑像,历史上曾经叫“怀施堂”,以纪念学校创始人施约瑟而命名,1951 年改为“韬奋楼”,以纪念校友邹韬奋先生。此楼是全校 27 幢楼中年代最悠久的,1895 年落成,以钟楼为外围墙,起翘式屋顶,四角飞檐,清水砖墙,涂以红色灰色为装饰,呈现中西合璧的建筑。它是个两进式合院布局,进入里面,四合院式的教室,教室门前是连续的圆廊通道,充分体现了建筑者独特的设计理念。这幢核心建筑的特征几乎贯穿校园内大部分校楼。格致楼也是幢中西合璧的美丽大气教学楼,是曾经的科学和实验楼,不禁让我想到从这里走出去的不少莘莘学子:荣毅仁、顾维钧、邹韬奋、林语堂,等

等,都曾经在此接受教育,他们遵循着校训“光与真理”,“学而不思则罔,思而不学则殆”的理念,身负着使命感和责任感,毕业后为祖国作出了巨大贡献,成为不同领域的佼佼者 and 成功者。

“思颐堂”是纪念创办“约大”出力最多的颜永京牧师而命名,孙中山曾在此堂发表过演讲。当走到红色砖墙的体育馆,导游介绍它曾是奥运会的发源地。在交谊楼前,导游介绍了当年曾经是陈毅司令率领解放军进驻上海的宿营地。

午饭后我们漫步在校园内的华政步道上,校园三面环水,被苏州河以 U 型环绕。而今扩建的校区被苏州河一分为二,一座跨越苏州河的华政桥连起学校东西两部分,学生能方便的去学校两厢。

下午 1:30 分我们坐船游览苏州河,一船坐 20 人,整个游览一个半小时左右,从中山公园码头上船,终点外滩码头,由于船舱内不能开窗,故有些影响观看两岸风景,船载着我们穿过多座桥梁,两岸的建筑都记载着上海的历史,天安千树,四行仓库,上海造币博物馆,中远两湾城等,同时也见证了上海的发展和变迁,感受最深处是苏州河的水不再是浑浊而变得清澈了,河面上翩翩起舞各种鸟悠闲自在的飞翔,给人舒适快乐的画面感,有的河岸小区建造了景观道,这些均给两岸居民带来了福音。三点钟游船到外滩码头,结束了整个游程,也愉快的度过了美好有意义的一天。

今年 10 月 15 日由上海市老教授协会安排组织的赴江西宜春养生基地疗养,我们高校一行四人,去宜春(温汤)小住了半个月。温汤镇位于宜春南乡 35 公里处。这里的温泉已有 2000 年的历史,温泉水温常年在此 68.12 度,日出水量达万吨。据介绍温汤的温泉水中含富硒,有 27 种丰富的微量元素,其中偏硅酸含量达 75 毫克/升。硒和偏硅酸具有显著的防癌、抑癌等保健作用。同时对风湿性关节炎,原发性高血压,早期动脉硬化,腰肌劳损,坐骨神经痛,胃溃疡病,慢性肠炎等二十几种疾病有显著疗效。据说老教授协会中确实有人得了癌症,坚持每年去温汤泡温泉,四年时间癌症痊愈了。

我是耳闻温汤的“温泉”能治病,所以带着治病的目的赴温汤的。虽然我们在温汤住了半个月,每天可以在房间里泡温泉,原先的腰腿疼痛症状还是有所改善。因为泡的时间短,要将病治愈不可能。后来养生基地的老师组织我们参观了水厂,当地的温泉通过水厂加工包装成矿泉水出厂。听说长时间的服用富硒的矿泉水,也能治疗慢性病。为了能长时间的得到治疗和增强体质,我决定在基地购买矿泉水,他们会根据我所需时间,按时将水送到我家。

这次在温汤疗养了半个月,基地老师组织安排了我们七次去景点旅游,基本上隔天组织一次。我们去了明月山,天沐度假区、千年古樟、玉皇公园,仰山禅寺、南庵古村,参观润田翠水厂,宜春市历史博物馆,江西油茶博览园等。基地食堂的菜烧得非常可口,道地的上海菜,而且达到大厨师级的水平,众人齐夸,这菜烧得美味!在温汤镇养生的半个月时间,真是神仙过的日子,天天泡澡养生,吃着可口的菜肴,游览风景圣地。大家都说明年还要来!

### 在温汤镇养生的半个月时间

王梅萍



作者在温汤疗养