



守正创新 注重实效 市人大老干部支部着力提高党建工作水平

近年来，市人大机关老干部党支部认真贯彻落实中央和省、市委关于加强离退休干部党建工作的要求，以开展“六有一提升”达标创优为抓手，积极探索做好党建工作的新方法、新机制，支部规范化建设水平有了新提升，离退休干部党员先锋模范作用得到充分发挥。2017年被中共南通市委组织部、老干部局评为南通市“增添正能量，共建新南通”主题实践活动“十佳”集体；2020年被江苏省委老干部局、省委离退休干部工作委员会评为“全省离退休干部‘六有一提升’示范党支部”。

强基固本，夯实党建工作“主阵地”。一是完善支部组织体系。在市人大党组的领导下，市人大老干部支部及时完成了换届选举工作。新一届支部委员会由5人组成，支部建立了4个党小组，明确分工，相互支持，推举热心为老同志服务、有较强协调能力的同志担任召集人和联络员，加强对党员的联系和服务。二是规范开展支部活动。认真做好党员“积分制”管理、“星级化”考评工作，按照要求做好党组织和党员基本信息采集工作，按时交纳党费，定期召开支委会、支部会、党小组会，平均每月安排一次支部活动，保证离退休党员能正常便捷地参加党的组织生活，做到组织上有归属、活动有人管、遇到困难有人帮助。三是建立“离退休党员之家”。根据上级要求，经市人大党组同意，安排专门办公用房建立“离退休党员之家”，配备必要学习、办公用品，订阅报刊杂志，制作党建工作宣传海报，公示支部学习和活动制度。支委会、党小组会议一般在“活动之家”开展活动，

支部大会人数较多，市人大常委会办公室帮助安排其他场所。

加强学习，筑牢理想信念“压舱石”。按照中央的统一部署和省、市委要求，认真开展“两学一做”学习教育和“不忘初心、牢记使命”主题教育等系列活动，坚持集中学习和个人自学相结合，注重新理论、新知识、新信息的综合学习。市委宣讲团成员、全国基层理论宣讲先进个人、市人大常委会党组成员、专职委员姚呈明同志定期为全体离退休老党员上专题党课，听取党的十九大及二中、三中、四中、五中全会精神辅导报告，使老同志跟上时代发展的步伐。组织观看了相关的历史纪录片，实地参观了苏中七战七捷纪念馆、盐城新四军纪念馆，深入开展集中学习党章、重温入党誓词、座谈交流等活动，增强思想政治工作的吸引力、感染力和说服力。充分发挥网络平台作用，建立老干部党员微信群，及时传达最新的政策理论、时政新闻等学习资料，供老干部自学。对因身体等原因不能正常参加集体学习的党员，采取送学上门、电话联系、网络沟通等方式，及时传达和通报组织生活情况，老干部支部成为了凝聚老同志的精神家园。

勇于担当，参与防控疫情作贡献。支部全体党员积极响应党和政府的号召，除自身带头严格居家隔离外，很多老干部积极协助所在社区督促居民做好居家隔离工作。同时，包括94岁高龄在内的全体党员踊跃为防控疫情自愿捐款，共计11100元。支部党员老领导主持的市慈善基金会募

捐151.5万元资金，全部用于疫情防控；并与相关单位和个人联系捐赠防护服、N95口罩或医用口罩、消毒液等防疫物资，有力地支持了疫情防控；与民政部门配合，安排53万元慰问在抗疫一线的城乡社区工作者。支部党员老领导主持的市老区建设促进会、扶贫开发协会，6名驻会老同志率先捐款3900元，并动员各镇（区、街道）分会和各产业项目扶贫党员参与捐款，共计捐款57700元，分别用于疫情防控和市援鄂医护人员家属慰问。支部党员老领导主持的市老年文体协会，独辟“科学健身”蹊径，组织广大老年人通过“线上与线下”“居家与户外”“分散与集中”三结合的形式，让8万老年人运动起来，居家健身；积极参加中国老年人体协“居家健身抗击疫情”作品征集展示活动，获得“优秀组织奖”和“征文优胜奖”。

发挥余热，争当建设长江以北最强县市“助推器”。党支部围绕经济社会发展民生保障等内容多次组织调研活动，在参观和走访中发现亮点，分析问题，提出建议。支部党员老领导积极参与市委、市人大、市政府组织的座谈会和市老干部局组织的各类调研活动，积极建言献策，其中“大力发展实体经济，促进结构调整”“合理利用长江岸线资源，提高沿江开发水平”“加强环境保护，建设生态文明”“重视政府债务化解，维护社会和谐稳定”等建议受到了党委、政府的重视和采纳。支部党员老领导在其负责的各社团踊跃争先，亮点纷呈，成绩喜人。支部书记石耀同志主

持市慈善基金会工作，多渠道募捐资金，帮助社会弱势群体，既“做大蛋糕”，更“分好蛋糕”。我市连续四届蝉联“全国慈善公益百强城市”。支部党员在人大研究方面，深入基层考察调研，适时组织专题研讨，形成了《关于市、镇两级人大换届选举相关问题的分析、探讨及建议》等理论研究成果。支部党员在老龄工作方面，围绕“五个老有”工作目标，开展了形式多样的老龄工作普法宣传，举办重阳敬老系列活动。支部党员在市老建会、扶贫开发协会组织编撰出版发行了《如皋市革命老区发展史》，老区宣传、产业扶贫、助学扶贫、健康扶贫等工作扎实有效，多次受到中国老促会、省和南通市老区扶贫两会表彰。支部党员在老年文体工作方面，组建了72支文体团队，老年体育人口率保持在80%以上，普及率名列江苏省前列。在长寿研究方面，支部党员创新思路，探索以长寿现象为生产力服务。长寿研究会编著18万字的《银色如皋》，已付梓印刷。《江苏如皋“三三三养老”新模式驱动农村社会养老服务水平高质量提升》获省老龄委第五届青年学者论坛特等奖。支部党员在市历史文化研究会，做好《如皋戏曲》发行、《如皋诗词》编撰、《如皋文史》稿件征集、《如皋家谱摘要》收集和整理工作；完成了中国杰出青年赵小亭塑像的设计制作。支部党员在关心下一代工作中，开展“爱党爱国、立德立行”主题教育，推进校外教育，促进尊法守法等方面取得了显著效果。支部党员在见义勇为、商会建设等方面也发挥了积极作用。

□郭海波 沈寿友

长江镇

赵海堂，女，100岁，出生于1921年11月11日，现居住在春江花苑533栋，育有三男四女，四世同堂，全家共有65人。目前与大儿子一家同住，大儿子照料她的日常。

老人身体健康，性格温和，平时喜欢在家里走走，活动筋骨。饮食比较清淡，早上一碗稀饭、一个鸡蛋，中午半碗米饭、半碗汤，晚上一碗稀饭、一点小菜。老人说：“每年我过生日，一家老小都会赶回来陪我，看着人越来越多，我就很高兴。”



幽默者寿

中国当代著名教育家、书法家、诗人、北京师范大学原教授启功，是一个笑嘻嘻充满幽默感的胖老头。有一次他外出讲学时，主持人请他作指示，启功接下去却说：“指示不敢当，本人是满族人，历史上被称为胡人，因此在下所讲的全是不折不扣的‘胡’言了。”全场一哄，气氛顿时活跃了起来。还有一次，画家周昌昌在北京办画展，邀他参加。他说：“浙江的画家很多，原来有一个周昌昌，现在又出了一个周昌昌，以后说不定还会出来一个周昌昌呢！”一席话，引得大家哈哈大笑。启功在66岁生日时，为自己写的“墓志铭”中自己是“中学生，副教授。博不精，专不透。名虽扬，实不够。高不成，低不就。”虽是戏言，却反映出他幽默诙谐的人生。

幽默产生最直接的效果就是一个“笑”字。许多幽默风趣的语言，有的让人会心一笑，有的让人捧腹大笑，还有的让人想想又笑。笑可疗疾，已不是笑话，古今中外早已有之。医学上早就把笑作为一种康复治疗，使患者在欢声笑语中享受健康的实惠。笑，相当于一剂健身运动，既可防病，又可治病。之所以如此，是因为人们在笑声中，呼吸运动加深，肺功能能把废气排出体外。人在笑时，消化液分泌旺盛，消化功能得以增强。笑声中，心跳和血液循环加快，使人面颊红润，眼睛明亮。更重要的是，笑能使人人的烦恼顿时消除，忧郁的心情得到缓解，紧张的神经也随之松弛。

每个人一生中，都会遇到这样或那样的疾病，确实会给人带来极大的痛苦和挫折。但是，一个具有幽默潇洒生活态度的人，却不会因此失去生活的希望，常常会以轻松的态度面对自己，以严肃的态度面对人生。有一位老教授身患多种疾病，但他仍然乐观地面对自己的病情。胆囊切除后，他逢人便说：“现在我做事没胆了，什么都不怕。”胃部手术后，他又说：“现在我有大无畏（胃）的精神。”他的一只眼睛视力不佳，逢人就讲：“现在我看问题很透彻，能一目了然。”就凭着这种幽默感和乐观劲，这位老教授又奇迹般地多活了几年。这个事例生动地印证了这样一个谚语：开心是根草，不必到处找，来点幽默好，长寿跟你跑。

固然，幽默不会帮你干活，但它能让你从内心深处感受到轻松快乐。当你希望成为一个健康长寿之人时，千万别忽视这股神奇的力量。一个人有了健康的心理，才会有健康的体魄。幽默常在，精神开朗，就容易长寿。反之，疾病就会乘虚而入，必然会导致生活一片灰暗。幽默的本质是对生活的自信，我们追求长寿时，不妨换一种心态，多一点幽默，让自己变成乐观豁达之人，生活将充满阳光和希望。

□姚迪生

怀念葛老师



“咱老年大学新学期要增设一门传统文化课，老师叫葛剑南，精通《易经》……”这一消息在校园中传开。我也特别高兴，《易经》我只知其有但不知其所以，所以非常想学。于是，开学报名时注册的第一天，我就慕名选报了《易经》学科。

我知道《易经》博大精深，是一部华夏五千年智慧和文化的经典之作，难度程度可想而知。葛老师深知我们老年人的基础，第一堂课仅大体介绍了《易经》的出品年代、章节、篇幅、内涵及学习对人生的意义，他没有把《易经》说得多么高深，我们听得津津有味，也产生了兴趣。

尽管难学，但每节课的内容对于我们来说都有新鲜感。葛老师用图文并茂的教学方法，结合人生中的实例，让学员们慢慢听懂、渐渐领会。

遇到生僻的内容，有些学员理解不了，葛老师都会一遍遍、不厌其烦地认真解答。为了把更多有效学习时间留给学员，葛老师会把讲课内容在课前和课后发给大家，上课铃声一响，直接进入教学主题。

大家欣赏葛老师的才华，更敬佩他的人品。任教期间，葛老师的爱人多次生病住院直至病逝，他都没影响到教学。刚开始，我还特别喜欢葛老师一手漂亮的粉笔字。但过了一段时间，我发现葛老师的握笔姿势有些变化，写的字也显得软弱无力，有些“东倒西歪”，后来才知道他得了小中风，并未痊愈，但仍坚持为

退休后要闯『四道关』

人退休后都会碰到四道关，能否顺利“闯过”不但关系身心健康，更关系退休后的生活质量和幸福。

第一道关，适应社会角色变化。退休后的主要变化是由工作时的紧张有序变为退休后的松弛清闲。为避免产生失落感，这时培养个人爱好不可或缺，还能多交老年朋友，否则生活没有意义，难免空虚。

第二道关，学会“空巢”生活。子女“离巢”是生活中不可抗拒的现实，老人不能依赖于子女而应支持他们闯世界。所以要早有“空巢”的心理预期，自己要有意识地培养锻炼独立生活能力，这样子子女“离巢”后才有足够的准备和能力，不会束手无策甚至连正常生活都发生困难。

第三道关，从容面对病患。再健康的老人也会生病，生病后要以积极心态面对治疗，即使重病也要保持良好的精神状态，这对于稳定和改善病情、延长生命是十分有益的。

第四道关，配偶走了不要悲伤过度。“少年夫妻老来伴”，老伴去世当然痛苦，但不能陷入孤独抑郁的情绪中，更应坚强地独立生活，或者考虑与子女同住，重新树立生活的勇气。

每个人必经的老年阶段，也应该是美的。退休后“闯过”以上四道关，说明老人树立了乐观豁达的人生观，晚年生活才充满朝气，幸福快乐。

颐乐简介

江苏颐乐健康产业集团有限公司是养老健康服务综合运营商，以颐乐养老综合体为资源载体，以综合养老护理服务中心为运营核心，通过多种形式连锁运营综合养老护理服务中心项目，将养老服务延伸到社区和家庭，形成“养老综合体、综合养老护理服务中心、日间照料中心、居家服务”四级养老服务体系。

江苏颐乐健康产业集团有限公司专注健康品质养老，其所属养老机构按长者的需求分为不同星级的养老护理服务中心，为入住的高龄健康、半护理、全护理、失智长者提供专业级养老护理服务。

江苏颐乐健康产业集团有限公司机构之二——如皋福康护理院

如皋市计划生育特殊家庭定点护理院
农村基层“护理型养老服务综合体”的创新者

如皋福康护理院，前身如皋福康老年康复护理中心，于2011年11月筹建，一期投入600余万元改造改建医院闲置房屋，建筑面积8000平方米，2017年二期投资1000余万元，新建康养中心大楼，增设居家养老服务中心、日间照护体检中心、康复健身体验馆、娱乐休闲体验馆等服务设施，是一家以康复护理为主，辅以医疗诊治、生活照护、精神关爱、临终关怀等服务，践行“仁爱、责任、诚信、感恩”理念的医养融合型养老服务机构；机构环境优美，基本设施齐全，医护人员医技精湛，护理员队伍经过专业培训，熟练掌握医疗、护理、生活照护、康复保健专业技能，能够为辖区长者提供全方位、全周期医养服务，现可开放床位100张，现入住率达95%以上。

多年来，护理院紧扣“医养结合”的初衷，根据基层养老、医养照护需求，不断探索实践，奋力打造“护理型养老服务综合体”的创新品牌，服务范围不断拓展，服务种类日趋完善，足以让周边地区的长者找到适合自己（机构、社区、居家）的养老需求。

如皋福康护理院与江苏经贸职业技术学院老年产业学院开展校企合作，积极打造“政府、行业、实体、学校、协会”五方联动的农村老年养老基地。凡符合评估要求入住护理院的长者（职工医保、居民医保均可），在享受照护、养老服务的同时，可享受

相关医疗保险待遇。福康护理院及护理院照护病区与吴窑镇卫生院（协作）、吴窑福康居家养老服务中心、吴窑福康日间照料中心构成了五重医养服务体系。校企联合，成为专业养老人才培养基地，为机构健康可持续发展提供有力保障，为周边地区长者、患者提供多种个性化医养服务，足以满足不同人群的养老需求！

如皋福康护理院秉承“以人为本，亲情服务”的理念，充分利用现有的软硬件设施，竭力打造基层养老与医疗康复护理相结合的示范基地。

颐养中心（活力长者、介助长者）
康复护理院（介助长者、介护长者）

连锁化机构养老
连锁化社区居家养老

老年生活能力综合评估
老年人健康养老服务咨询

健康养老产业行服务

颐乐健康养老综合运营商

居家长期照护（全失能长者全方位照护）
居家助老服务（助餐、助浴、助医、助洁、助急、助康……）

养老驿站（日间照料服务）
长者之家（日托喘息服务）

健康养老专业人才培养
失能失智预防与干预……