

【“我与改革开放 40 周年”征文】

从衣食住行看改革开放 40 年的巨变

文/白蕙民(大华一村七居)

在晨曦的凉风中，我漫步在小区花似锦、绿成荫的小路上，耳边传来悦耳的歌声，这首歌是我最喜欢的歌曲“走进新时代”。我沿着歌声走去，是小区老年合唱队的朋友们，他们和我同龄，看到老朋友们脸上洋溢着幸福的笑容，此时我自问是谁给了我们安定的生活？是谁给了我们和谐的环境？是“改革开放”。改革开放给我们带来了浩荡春风，改革开放释放的强大活力。

2018 年，中国迎来了改革开放 40 周年，40 年风雷激荡，40 年岁月峥嵘，40 年来中国人民在伟大、光荣、正确的中国共产党领导下顽强拼搏崛起；40 年梦幻，改革开放是坚持和发展中国特色的社会主义必由之路，40 年美好时光勾起了多少难忘回忆。

改革开放前，人民生活非常艰苦，连最基本的生活都不能保障。

改革开放之“衣”变

那时，买衣料和买服装需要凭“布票”供应，每人每年一丈二尺，每个家庭都要调剂安排使用，一般情况下大人都不给小孩添新衣服，大人总是把衣服洗干净就当是新衣服。小孩长高了裤腿接接长，衣服坏了补一补，那时的口号是“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”。如家中有人办喜事那就麻烦了，因为被里，被面都要布票，买棉花胎也要棉花票。新郎官和新娘子穿着的衬衫都是“节约领”可以省钱省布票。

进入新时代，取消了“布票”“棉花票”，服装店里衣服琳琅满目，随着季节的变化人们可以适时

的更换时装。老人们穿着庄重，神气；孩子们穿着活泼，可爱；姑娘们穿着像花似的衣服漂亮极了。

改革开放之“食”变

那时，粮食是定量供应的，一般每人每月 27—31 斤（脑力劳动者每月 27 斤，体力劳动者 31 斤），每月定量供应的粮食大米与粳米是有比例的。家里人多，男孩多，粮食不够，家庭主妇就会把大米与人少的家庭换，1 斤大米换 1 斤半粳米，1 斤粮票可买 7 斤山芋。吃点心也要粮票，大饼 1 两，油条半两。吃糕饼要糕饼票，买肉要肉票，买蛋，买鱼，买蔬菜要分大户，小户（5 人以上是大户，5 人以下是小户），买糖，买肥皂都要凭票。夏天吃西瓜要凭医院开的高烧证明。

进入新时代，粮食敞开供应，大型超市、农贸市场货源充足。按照各自的需要随时随地可以采购到各种食品，不再为一日三餐犯愁。

改革开放之前“住”

那时，三代人住一个 12 平方米的房间是很正常的，吃、喝、拉、撒都在一起，没有卫生间都是用“马桶”。那时最大的特点就是每天一大早，家家拎着“马桶”去倒。天冷三代人蜗居在一间房里还可以混混，一到天热那就遭殃了。就拿洗澡来说吧，那时洗澡是用木桶盛水来洗的，洗好了还要把水倒了，第二个人才能洗，如人多洗澡也要用很长时间。厨房是公用的，那时邻里纠纷频频发生，为了一盏灯，为了一个水斗都可能发生矛盾。

进入新时代，新建的居民大楼

拔地而起，像一朵朵含苞待放的花蕾吐露芳香，人们住上了崭新的高楼，居住面积增大，居住条件更舒适，煤卫独用，老人有老人的卧室，孩子有孩子的卧室和书房，一家人过着其乐融融的生活。小区环境和谐安宁。

改革开放之“行”变

那时，交通工具只有公共汽车、有轨电车、无轨电车，公共汽车 5 分钱起，无轨电车 4 分钱起，有轨电车 3 分钱起。那时人们经济都比较困难，青年工人月工资一般都在 40 元左右，老工人工资也只有 60 元左右，为了省钱，大多人上下班都是步行的。骑自行车的人很少，因为买自行车要凭票的，而且买一辆自行车的价格是青年工人四五个月的工资。

进入新时代，国家经济繁荣了，工人工资增加了，退休老年人福利也提高了，交通在原有的基础上增加了多条线路，架起了高架，挖通了隧道，开通地铁，公共设施越来越便利。出租车随叫随到，大大方便了人们的出行。老百姓钱袋子鼓起来了，私家车到处可见，仿佛演奏着“城市欢乐曲”。

如今，中国正在焕发出强大的生机活力。习近平总书记正带领中国人民决胜全面建成小康社会，奔向幸福生活，追寻着每一个人心目中的“中国梦”。我由衷感到自豪、骄傲，情不自禁唱起来“我们唱着东方红，当家作主站起来，我们讲着春天的故事，改革开放富起来，继往开来的领路人，带领我们走向新时代，高举旗帜开创未来。”

见证——老年人退休生活的变迁

文/顾佳文(大场成中)

“1979 年，那是一个春天，有一位老人在中国的南海边画了一个圈……”对我而言，董文华的《春天的故事》这首歌是具有一定隔代感的。改革开放那会，我还没有出生，很遗憾没能看到改革的起点，但 1988 年出生我，却实实在在经历和见证了改革至今的种种成果。尤其是在我从事工作，在社区教育岗位上服务后，更深切感受到了这 40 年来我们国家老年人的生活变化，不禁让我这个年轻人感慨和羡慕。

中国是一个人口大国，而每年离退休的老年人口就是一个巨大的数字。如何妥善安排和处理老年人的退休生活，这个看似简单的问题，做起来却也不是那么容易。还记得小时候，每次下楼玩耍总能见到一些老奶奶聚集在一块东家长西家短的聊着，老爷爷们的娱乐活动就是一副象棋，大家聚在一起可以看好久。当时的我，总也想不明白，有这

么多事情可聊吗？这象棋这么好玩吗？现在想想，那时的老年人的退休生活太匮乏，除了三五成群聚在一起聊天下棋似乎也没地方可去。

这样的情况在我印象中似乎维持了很久。随着时代的发展，原本的老公房、弄堂等等都在拆迁和城镇化的进程中成为历史的记忆。原本聚在一起的老年人也四散开来，这时新建起的公园成了老年人活动的新场所。不过活动内容似乎还是老样子，侃大山，下象棋，打牌，除此无它。

也不知道是谁起的头，犹如平地惊起一声“雷”，一个小小的音箱，将原本松散老年群体聚集到了一起——广场舞，以迅雷不及掩耳之势迅速在中老年群体中蔓延开来，甚至走出了国门，当真是风头无二。老年人们似乎也走出了侃大山、下象棋的“低级”活动，步入到以健身、交友为主的更高一级的

退休生活。

作为一所成人学校社区专职教师，我有幸踏上了社区教育的工作岗位，接触到了更多的老年群体，也更关注老年人的生活状况。这几年，广场舞在吵闹、抢占地方等负面报道中渐渐“低调”了起来，更多的老年人选择了一种更优雅的生活——老年学习。也多亏了国家的发展和重视，给予了老年人们越来越多的选择和条件支持，社区学校、体验基地、居村委学习点，老年人们可以根据自己的需要，选择学习的内容和学习的方式，在文化修养上得到了进一步的提高，也让他们的晚年生活变得更充实和优雅。

“继往开来的领路人，带领我们走进新时代，高举旗帜开创未来。”这是一个继往开来的新时代，我相信老年人的生活在我们的努力下，可以变得更加美好，也让我们看到了自己的明天会是多么美好！



中国改革开放的总设计师（瓷画）

张其光(大华三村一居)

美丽的大华 我可爱的家

文吏元芬(嘉苑)

1997 年的 8 月，由于我父亲患病，而且常年住在我家，当时我一家住在延长路上我先生单位分配的一套 40 多平方米的二居室内，无奈，只能将父亲和女儿安排在那间稍大的居室内。父亲和女儿分别在居室的南、北面各搭了一张床。由于父亲已是卧病在床的人，而且经常会大小便失禁。实在和 17 周岁的孩子同居一室不方便。不得已，我必须找一套三居室

的房子。我看中了大华一路的一套三居室

的房子，虽然它并不奢华。但满足了我有三间房的基本要求，而且离同济医院也比较近。但当时大华的交通极不方便，112 路公交车只到管弄新村，68 路公交车只到平利路西乡路。女儿当时在浦东的进才中学读书，每个周六回家，坐车到管弄新村后，只能由他的父亲用自行车带她回家。我当时在复兴中路上班，每天只能骑自行车到新村路沪太路口乘 128 路，下班回家再乘 128 路到新村路沪太路口再骑自行车回家。为此，几年间我共丢失了 5 辆自行车，真是苦不堪言……

当时的大华地区，没有大商场和大卖场。买生活用品都要去比较成熟的地区去买，菜场也很少，经常只能在上班的午休时间买好后带回家。

20 年过去了，大华地区面貌发生了翻天覆地的变化。大华路上的大华虎城和大卖场已经具有了相当的规模，每天人流络绎不绝，各种档次的商品应有尽有；各种风味的饭店、小吃店星罗棋布；交通出行也越来越方便了，地铁七号线开进了大华，公交 112、78、923、159、766、547 路也都在大华穿行，方便的公交线路把大华人送向了上海各个地方。为了方便大华人看病，同济医院特地在大华地区设立了门诊部，大华人不出大华就能享受三级医院的医疗服务。大华地区越来越繁荣，已经成为一个生活方便舒适，越来越适合居住的成熟社区了。

晚上，我站在我家的窗口举目眺望，只见窗外灯火辉煌、霓虹闪烁、光彩夺目，感觉如同置身在繁华的南京路一样。

美丽的大华，是我们可爱的家！