

情系“三农” 退而不休

□ 别纯仁 潘寿军

现年 81 岁的薛律云自 1996 年从县科协主席岗位退休以来,先后担任县老年科技工作者协会常务副主席和秘书长至今。他在晚年生活中,情系“三农”,退而不休,义务奉献,广受赞誉。

薛律云 1963 年毕业于南京农业大学汽车、拖拉机运用工程专业,1987 年晋升为高级工程师。他从工作岗位退休后,乐于奉献、发挥余热,先后应县人事局、劳动局、交通局、公安局等相关部门邀请,义务为乡镇和机关、企事业单位的汽车、拖拉

机驾驶人员培训班授课 200 多次,总课时达 400 多小时。

为了使听课的学员尽快地掌握相关知识,提高驾驶技术,他每次授课之前,都要针对不同的培训对象,认真查阅大量的相关资料,并结合自己多年的理论和实践,尽可能地把课讲得通俗易懂。许多听他授课的培训班学员都说:“薛主席讲的课,由浅入深,由易到难,听得懂、记得牢、印象深、掌握快。”

薛律云退休后的第二年,他用半年多的时间,在深入全县相关单位走访调研的基础上,几易其稿,

撰写了《涟水县人才资源二次开发可行性研究》一文,获得了 1999 年度江苏省老年科技工作者优秀论文奖。

2003 年 10 月,他撰写的《关于涟水县农业高产的几点建议》和《涟水县农业产业化调查研究》两篇论文,获得了时任县委书记蒋洪亮的批示并转发全县。事后,蒋书记还主动登门看望他,并当场为县老年科协解决了一万元的调研经费。去年以来,他参与起草和定稿的《强化服务意识、提高工作成效》、《涟水县老年科协聚焦服务三农》等文章,先后

被《江苏老科协》和《淮安老科协》杂志刊登。他还多次带领有关人员深入全县乡镇了解“三农”情况,积极配合县老年科协的同事们一道,先后编写了《水稻病虫害防治》《小麦高产栽培及其病虫害防治》《高产养鱼技术》《农村猪病防治》等科普宣传手册,目前已出版发行 2 万余册。

这些内容丰富、图文并茂、通俗易懂的科普知识,对促进全县“三农”工作的开展,起到了积极有效的促进作用。薛律云作为一名退休多年的老干部,以自己乐于奉献的崇高思想境界和服务“三农”的满腔热忱,赢得了社会各界的一致好评,多次被所在的县交通运输局党委评为先进个人和优秀共产党员,并先后受到省、市老年科技工作者协会的表彰奖励。

夕照山漫笔

傍晚散步,一阵猛烈的叫喊声让我停住脚步,原来是一个年轻的妈妈在当街教训自己五六岁大的儿子。孩子在超市看中了一款新型的遥控赛车,便嚷嚷着要买,妈妈不买,孩子便坐在地上耍赖,并以哭示威。妈妈显然是火暴脾气,边高声地冲孩子喊叫,边向围观的人解释情况:家里玩具太多,类似的赛车就有三四辆。围观的人越来越多,这个妈妈忽然意识到什么,猛地从地上拉起孩子,连推带搡地把他带出人群……

现实生活中,常常看到有些父母当着众人的面,对孩子指指点点,骂骂咧咧,甚至拳脚相加,孩子往往垂头丧气,哭哭啼啼,恨不得找个地缝钻进去,逃离现场,可只能无奈站着,任泪水飞扬,任心灵受伤,战战栗栗,无助可怜,而怒气冲天的父母哪管孩子的感受呢?

其实,孩子再小也有自尊心,作为父母不管在任何情况下应尊重和培养孩子的自尊心,维护孩子的脸面,设身处地地为孩子着想,换位思考,感同身受。如果孩子一有过失,家长或老师就当着别人

的面对孩子进行责备呵斥打骂,那么孩子就会感到在众人面前抬不起头来,或产生逆反心理,依然我行我素。教育家陈伯吹早就提倡:家长对孩子说话时,要蹲下来,和孩子的个头保持一致,告诉孩子“我们是平等的”,说话的语气要和风细雨,少用命令式……如此一来,孩子既明白了自己的错误,又能快乐友好地接受,并加以改正,家长何乐而不为呢?孩子如果在被尊重的环境中成长,必能成为彬彬有礼,热情大方,懂得尊重的有德之才。

尊重是人的第一需要,无论是大人还是孩子。老师和家长应谨记人前莫教子!

(作者现居湖南省临湘市)

莫在人前教子

□ 鲁庸兴

参观雷锋纪念馆

□ 潘寿军



雷锋纪念馆坐落在湖南省长沙市望城区雷锋镇,1968 年 10 月开馆,为省级文物保护单位。现使用的馆名题字,是由时任中共中央总书记江泽民 1991 年 3 月 16 日来此参观时亲笔题写的。

当我们来到纪念馆门前时,首先看到的是一个宽敞而又整洁的雷锋塑像广场。广场中央,由我国著名雕塑家朱维精先生设计制作的雷锋塑像容光焕发。雷锋纪念馆按功能划分为六个区,即:凭吊区、展览区、碑苑区、雕塑区、传统教育区和综合服务区。馆中收藏着雷锋生前亲友、战友、同事、领导提供的有价值的实物 200 多件,还有许多不同时期雷锋学习、工作和生活的历史照片。站在这些实物和照片前,听着纪念馆讲解员声情并茂的讲述,触景生情,我的心灵又一次受到了震撼和洗礼。我们走出雷锋纪念馆,老战友领我们来到他事先为我们安排住宿的宾馆餐厅内,点了几个我们各自爱吃的菜,征得老战友的同意,我拿出随身带去的“今世缘”酒,我们边吃边喝边聊起来。

老战友与我同龄,加之又是同年参军分在一个连队,因此我们越聊越

投入,越聊兴致越高。我们不约而同地聊起第一次听连队指导员讲课的情景:那天,指导员为我们讲的第一堂课就是“向雷锋同志学习,做毛主席的好战士”。如今,虽然 46 年过去了,但对课堂上发生的事情我们仍记忆犹新。记得当指导员在台上动情地讲述着雷锋从小被恶霸地主欺压而受苦受难时,禁不住泪流满面,哽咽得说不出话来。这时,台下听课的战士中,不知是谁高声呼起口号来:“不忘阶级苦,牢记血泪仇!”“紧握手中枪,永远干革命!”群情激昂的 100 多号干部战士不约而同地高举着粗壮有力的胳膊跟着呼喊起来。随着此起彼伏的口号声,不少战士激动得流下了滚滚的热泪。

第二天,干部战士写的决心书、挑战书贴满了连队的宣传栏。那段时间,在连队黑板报上抄写的,在连队操场上高音喇叭里听到的,都是连队干部战士学雷锋的感想和先进事迹。后来,学习雷锋,做毛主席的好战士,始终伴随着我十几年的军旅生涯。从那时起,我就期盼有一天,亲身到雷锋的家乡走一走,看一看,直观地感受雷锋的事迹,接受雷锋精神的熏陶。如今,当自己多年的夙愿变成现实时,禁不住感慨万千。我时常在想,雷锋精神就好比一面明镜,能照出我们在思想上和生活上的差距。

雷锋离开我们已经 50 多年了,但他那种热爱党、热爱祖国、热爱人民的崇高思想品质和在工作中干一行、爱一行、钻一行的工作态度,永远值得我们崇敬和学习。我们向雷锋同志学习,绝不能只放在口头上,而应该结合自身的实际,从一言一行做起,从一点一滴做起,像他那样——把有限的生命,投入到无限的为人民服务之中去。

痕迹

顾大姐的艺术团

□ 吴善然

戏、淮海戏和淮剧等经典选段,尤其淮剧,一度成了她们必修课。排练时,顾大姐天天不忘背台词和练习表演,其余人也刻苦认真,曲谱和歌词来不及记录,就把原件拿到打字社复印。想听名家原声唱法,就找来碟片下载,每段唱词全凭头脑硬记。

一次,有个成员把《梁祝》中小九妹的唱词背错了,引起广场上练太极的人非议,说顾大姐她们“得道鸡想飞天”。顾大姐听后,一时真想解散团体,放弃学艺。但转念一想,领头的顶不住风雨半途而废,会让更多人笑话。于是,她咬牙坚持了下来。

为使演唱水平得到提高,顾大姐特请县淮剧团导演及老年大学戏剧班教员、乐师现场指导,还向市获

奖歌手李军和禹成国请教唱法,交流心得。功夫不负有心人,她们很快掌握了 30 多个经典选段的歌唱技巧与表演要点,逐渐走上了舞台。

顾大姐严格担当,更觉得应该把身边的票友团结好。她慷慨解囊,率先投资一万二千多元购买了音响设备、道具和服装。每次练唱总是早到迟走,把场地打扫得干干净净。平素,她把成员都视作兄弟姐妹,热情关心,和谐相处。

人到晚年,有梦当圆。顾大姐一帮人取得成绩不骄傲,做到学会就用,不忘周围群众,经常深入到百姓中演唱,让更多的退休人员老有所乐,不再寂寞,既丰富了业余文化生活,也陶冶了思想情操。夏日的晚间,五岛湖南岸的亭榭中,高亢激昂的鼓乐、柔润婉转的歌声,为附近居

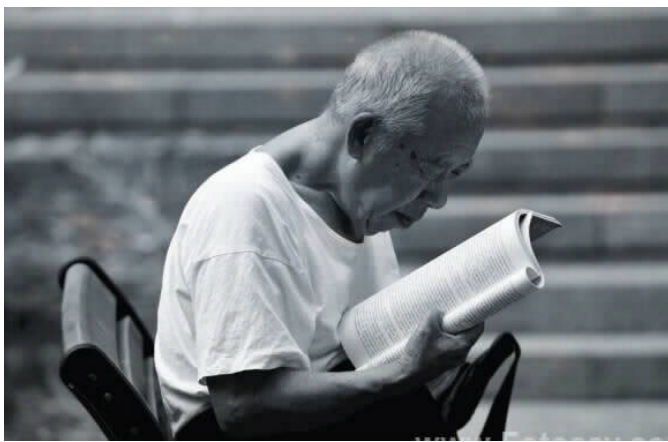
民送上一场场欢乐的文化快餐,不时博得乘凉人的掌声与喝彩。前年,她们在开元名都广场演出时,许多人观看后肯定地说:“这是惠民文化、群众文化、广场文化,应发扬光大。不但要唱响涟水,还要唱响淮安。”众人点赞,更使她们受到鼓舞激励,从而聚力凝心,不忘初心,多数成员还加入了县戏剧协会。

十年来,顾大姐的朝阳艺术团为城乡居民演出 128 场,观众达 14390 人次。其中,在涟城利用公园广场、单位社区献艺 80 多场。受邀到石湖、唐集、红窑、北集和淮安的软工、宋集等乡镇敬老院演出 40 多场,受到了干部群众的好评。



读书有味身忘老

□ 梁云祥



老人见我跟他搭话,就停下来,跟我聊起家常来。原来老人姓王,家住城东,是个退休工人。他说自己文化低,该读书的时候耽误了,退休之后就想着弥补一下。

图书馆是报刊图书汇聚的地方,老王就特意办了借书证,隔天下午坚持到图书馆看书做笔记,已经持续了五六年。笔记记了十多本,全是自己感兴趣的譬如健康类、历史类、家庭教育类,等等文章。

读书有味身忘老,老王对于读书是乐在其中,自己的晚年生活变得充实了。文化修养与健康有着密切的关系,汉代文学家刘向说:“书犹药也,善读之可以医愚。”所谓“医愚”,从养生保健方面来说,就是让人开朗、消怒和

化郁,提高对人生意义的认识,增强抗病的信心和勇气。“读书有味身忘老”“病需书卷作良医”是南宋大诗人陆游的体会。读书不但可以长知识、学技能,而且还是独树一帜的治病良药。读书是积极的思维,能使大脑产生一种高级化学物质,这种物质可增强细胞免疫力,有益身心健康,祛病延年。现代著名散文家秦牧总结读书的作用时说:“书中自有妙药。”

在西方国家,有人曾对 16 世纪以后欧美出现的 400 名杰出人物进行过寿命研究,结果发现,寿命最长的是那些大量用脑的科学家和发明家,他们的平均寿命为 79 岁。在 1940 年后故去的诺贝尔奖获得者,80 岁以上的有 33 人,90 岁以上的有 6 人。据世界卫生组织统计,文化程度越高的人,患结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病等常见病和多发病的死亡率就越低。另据美国人寿保险公司对年逾百岁的老人调查,发现其中多数有爱好读书的习惯。

提高文化修养何以能延年益寿?科学家认为,这主要是“脑运动”的结果。英国科学家柯蒂斯说,只有“脑运动”才能直接促进脑健康,通过脑协调控制全身功能,达到长寿之目的。读书、吟诗、赏画等文化活动,堪称无声的“心理疏导医生”和“无形的良药”,创造出一种通过心灵发挥作用并使肌体平衡的完美疗法。

对老年人而言,书的作用非保健品可比。志满时,书是心灵的净化器,认真读书能达到超凡脱俗的境界;烦闷时,书是安慰者,能让你处变不惊,宁静致远。许多疾病都来源于不良的情绪和品行,而读书正是最好的心理疗法和道德规范。勤于用脑的人,大脑血管常处于舒张状态,以输送充足的氧和营养物质,从而延缓中枢神经老化、带动血液循环,使全身各系统功能保持协调和统一。一般来说,文化修养高的人,也懂得更多的保健知识。

法国图卢兹老年大学的座右铭是:“停止学习之日,即是开始衰老之时”。所以,老年人为了延年益寿,除了注意补养和进行运动锻炼之外,还要坚持学习和勤于思考,不断提高自己的文化修养。

(作者现居南京市鼓楼区)

闲情逸致

我走过去,善意地说:“老哥,现在还用钢笔抄写报笔记,没这个必要吧!”

惠耳听力大型耳聋康复咨询服务

特约 杭州聋儿康复中心 赵松 主任
3月12日 莅临 涟水安东路惠耳听力中心 开展大型耳
(星期日) 聋、耳鸣康复咨询,指导验配助听器活动!

预约热线: 0517-82388832、13926858040

活动地点: 涟水县安东中路94号, 苏果超市往北200米路西



赵松 主任

仅此一天, 机会难得!

专业从事耳聋康复工作十三年, 致力于对听力生理学、临床听力学的研究, 国家四级助听器验配师。2013年受邀参加在加拿大举行的北美耳鼻喉科会议, 对听力学前沿学术进一步深入学习。擅长中老年耳聋患者的听力补偿及助听器选配与调试, 特别是对各类全数字助听器的程序编制经验丰富。



诗词鉴赏

缅怀刘老庄八十二烈士

□ 董士奎

一
八二青松耸碧空, 江滩沃野郁葱葱。
忠肝义胆高天艳, 赤血丹心大地红。
抗敌三千抒正气, 护民万众荡妖风。
捐躯卫国忘生死, 浩气长存世代崇。

二
八二青松耸碧空, 乱云飞渡仍从容。
舍生忘死世人敬, 慷慨高歌志气雄。
御敌三千丧敌胆, 斩倭二百扫倭风。
八年抗战终完胜, 除旧建新国盛隆。

(作者现居苏州市)

诗词二首

□ 徐春亚

七律 贺全国两会召开

两会代表聚都城, 喜见东亚风雨顺。
数千英豪抖精神, 笑看南海碧波腾。
满腹韬略议国是, 万众齐迎十九大。
一腔热血话征程, 协力同心筑梦成。

长相思 “三八节”

桃花开, 蜂徘徊, 翘首期盼恋人来, 掩帘倚窗台。
三八节, 踏春游, 姑娘少妇竞相走, 红豆玫瑰酒。