

尊敬的广大市民:

“天南地北涟水人”微信公众号是涟水日报社推出的融媒体平台之一,目的是广泛介绍涟水籍杰出人士,将他们不平凡的创业故事和奋斗历程记录下来,展示他们的精神风貌,以此激励和鼓舞全县人民。热切希望广大市民积极推荐

## 关于推荐“天南地北涟水人”线索的公告

或提供相关线索,提供线索时请注明姓名及通讯方式。线索一经采纳,将给予一定的酬金。

广大市民可通过以下方式推荐:

1.发电子邮件、电话联系等方式提供线索。电子邮箱:634442600@qq.com;联系电话:13852262021、15052638262;地址:涟水县知梁梅大道150号新闻大楼五楼涟

水日报社。

2.“扫一扫”:用微信扫右侧二维码加关注(“天南地北涟水人”微信公众号)后,点击“人物推荐”即可开始推荐。



涟水日报社  
2019年2月12日

\*扫一扫\*加关注

# 家乡成就了我的人生

□ 杨海林

编者按:本报2月21日“夕阳红”版《珍藏一个记忆 传承一个信念》(作者李梦琪)刊发后,得到了读者的一致好评,有人还打来电话,想了解何平先生更多的经历。为此,本报记者再一次对何平先生进行了采访。

何平原名何忠良,1937年生于我县高沟镇(原麻垛南徐圩),那个小学是在附近的黄庄念的。那个时候,何忠良在数学学科就表现出特别的天赋,得到了老师闵坦明的青睐。

1952年考初中时,试卷上有几道比较复杂的列式计算题,何忠良只是随便“用嘴码码”就写出了答案。

9月份闵坦明老师调到麻垛小学任教,他估计班上的何忠良认识何忠良,便问:“何忠良是你的什么人?”

“是我堂弟呀。”

“哦,他现在考到哪个中学了呀?”

“嘻嘻,”何忠良答,“他报考的是涟西中学,可落榜了。”

当天下午,闵老师来到何忠良家,拉住他的手说:“你的毕业证书黄庄小学已经发了,不如改个名字再到麻垛小学来上——你这么聪明,不继续往下念,太可惜了。”

闵老师给何忠良改名“何平”,可何忠良不同意,只接受使用“何

忠平”。他后来拿到麻垛小学发的毕业证书,发现还是被老师填上了“何平”。

何忠良只好改叫何平,准备报考涟水中学。

“涟水中学离家有约五十里路,来回跑不容易——你不如还报涟西中学吧。”何平的父亲劝他。

可何平就是不愿意,奶奶只好烙了些饼,让他到涟水中学参加考试。

来到涟水中学后,何平四下里打量,嗨,想不到这里还有清江中学设的考点。

何平心里一动,于是改报了清江中学,第二天就参加了招生考试。一下子考上了。

清江中学离家约八十里,何平倒觉得有什么不方便。那个时候他的每月生活费需要八元,学校的助学金是四元。何平的家庭比较贫困,为了给他凑齐生活费,母亲甚至将陪嫁的一个木柜卖掉了。

何平无意中听说了这件事,他跑回家,坚决不肯再去读书。

后来,何平的父亲去学校反映

情况,校领导班子经过研究,将何平每月的助学金调整为六元。

1957年,何平从清江中学毕业,准备报考淮阴师范学校。

志愿刚填好,何平的父亲从老家匆匆赶来,他要何平报考高中,将来好考大学。

于是何平改报了淮阴中学。

“那时在淮中有一大批涟水学生,老师们都喜欢我们,认为我们聪明又肯吃苦。我们也时常聚在一起,大家互相帮助,彼此鼓励。”

填高考志愿时,班主任老师建议何平报清华大学——这位老师曾去北京参加过文教卫系统召开的群英会,会议期间参观过清华大学,他很羡慕那里的教学环境,一心想让自己的学生也考到那里。

这位老师后来又找到何平的父亲,对他讲:“你的孩子有这个实力,我们应该支持他,让他以后有一个更好的人生。”

听说自己的儿子能考上那么好的学校,何平的父亲很高兴,坚决要求何平接受老师的建议。

清华大学毕业后,何平先是被

分配到国营404厂从事核物理研究,后来体检查出谷丙转氨酶较高后,404厂不再让他上班,但是每月的工资仍然按时发放,并且还送他去青岛疗养了10个月。

何平算一算,自己进厂5年,只上过3个月的班。他觉得党好不容易把自己培养成才,现在光拿钱不干事,他对不起党。于是,他找领导要求调回涟水,好为家乡人民做点贡献。

磨了一年多后,领导才同意他调回到家乡。从1973年初起,他先后在双河中学、麻垛中学、涟西中学等校任教。1984年3月他调到县文教局任副局长,1985年又调到县委组织部任副部长,1990年调到县人大任副主任。

回看自己的履历,何平感叹不已,他觉得涟水有着浓厚的崇文重教传统,一直以读书求学为人生正道,如果不是一次次被亲人、师友督促,他的人生也不会这么精彩。

特  
别  
报  
道

## 夕照山漫笔

现在人们的生活条件好了,三高、心脑血管疾病、糖尿病、痛风等“富贵病”也接踵而来,来自网上的和医生开出的防“富贵病”的方法,大多是建议清淡饮食。注重养生的老人对这些建议往往奉为至宝,他们十分讲究自己的饮食,有的老人甚至一天三顿吃素,结果不仅没有吃出健康,反而吃出了一身病。这种现象,值得老人们思考。

老人注重养生,这本是一件好事,一者是为了让自己晚年生活更有质量,二者也是为减轻孩子的负担。怕就怕老人养生走极端,将原本不错的身体折腾得很差。笔者的邻居张老先生退休后,身体原本不错。有一次体检后,医生对他说,你要控制体重,要减少荤食。张老先生很听话,回来就不吃大鱼大肉了,改吃青菜豆腐,还说青菜豆腐保平安。尽管每次很想吃点肉什么的,但他还是克制住,就这样米面当家吃了一年后,再去体检,却查出了血糖值偏高,还带有营养不良症状。张老先生郁闷死了,千小心万注意,还是出了问题。医生解释说因他长期摄入大量的米和面等精致主食,又没有及时消耗掉,对代谢产生不小的负担,以至于血糖升高了——极端的饮食还导致他营养不良,身体出现了问题。

养生是一个科学的话题,但如何养生却又众说纷纭,很多伪养生的文章充斥于当下的媒体,搞得老人们无所适从。同一养生话题,陈“专家”这样说,而李“专家”又那样

讲,貌似个个讲得都有道理,但是要跟着“专家”的嘴跑,往往又将自己折腾成营养不良,身体出了问题。其实,如何养生不需要讲得云山雾罩的,只要遵从身体的需要,就是再喜欢的东西,吃到七分饱就够了。上了年纪的,更应克制自己,毕竟岁数大了,人体消耗少了,能量消耗大了,但营养还是要跟上的。只要没有什么需要忌嘴的,都不妨吃一点,这样可提升自身免疫力。

写到这里,笔者想起一位亲戚,老人家活了整整一百岁,她不吃什么保健品,九十岁时每天还要吃肥肉,亲手做的饭菜是荤素搭配,粗细混合。她每天要晒一会儿太阳,生活很有规律。笔者曾问她养生秘诀,她笑着说:“人这一生啊,不要太讲究,心态好一点,吃得杂一点,负担少一点,才不会出大毛病。”老人的经验告诉我们,只要是适合自己的,养生的效果就不会差。

□ 海 蓝

## 老人养生谨防营养不良

## 他想让人记住“大飞精神”

□ 杨海燕



解宗举退休后,返回出生地黄营镇大飞村居住。

解宗举在老家安享晚年时,不禁想起了曾经激荡人心的“大飞精

神”,考虑很久,他决定采写当年大飞大队英雄们的事迹,汇编成书,为大飞村提供一份翔实的史料。

面对记者的采访,解宗举娓娓道来:“大飞精神”是上世纪六十年代后期到七十年代初提出来的,指的是大飞大队的苦干精神。“大飞精神”影响深远,当年《人民日报》曾刊发长篇通讯《大飞真的飞起来了》予以报道……

在解宗举看来,虽然时过境迁,但“大飞精神”没有过时,仍然有着积极意义,他要把这种精神记录下来,传承给后人。

为了写好这本书,解宗举通过各种渠道去采访亲历者——有些亲历者已经离开涟水,解宗举不死心,想方设法找到他们的联系方式,通过电话或信件和他们取得联系,有时甚至坐火车或长途汽车登

门拜访。

与此同时,解宗举不忘收集报道过“大飞精神”的报纸,只要听说哪里出售旧书报,他总是想方设法去打听。有一次,他的亲戚在某网站发现有一个专门卖旧报纸的人,试着问有没有刊登“大飞精神”的报纸,结果,人家找出了好几份。

这几份旧报纸的价格高得离谱,亲戚打电话给解宗举,问他要不要。解宗举不想失掉这个机会,咬咬牙全部买下来了。

创作阶段,不会打字的解宗举发扬“大飞精神”,一个字一个字地在稿纸上书写,因为心中有坚定的念头,他一写就不想搁笔,越写越想写。

书稿写成后,原淮安市广播电视台台长刘清湘热情地为该书书写了《前言》,称赞解宗举这种执着的精神。

## 平凡的晚年生活也多彩

□ 厉 芹

厉步华是我县一名普普通通的退休教师,日子平凡得毫不起眼,可是如果你深入他的生活,就会发现这平凡的生活其实也是丰富多彩有滋有味。

厉步华四方脸,平时见人总是笑眯眯的,因为没心思,所以身体有些发福,看上去像个弥勒佛。

厉步华退休工资不算很高,除去日常开销,剩下的就不多了。但是他很满足,经常和别人开玩笑:“如果得了病,我的退休工资用起来就不太够了一——所以,我一直坚持运动,把身体锻炼得好好的,不给自己和儿女增加负担。”

每天天蒙蒙亮,厉步华便早早来到体育馆广场,与同样喜欢锻炼身体

的十几个老伙伴摆好姿势,把太极拳打得有板有眼。

待到广场上的人越来越多,他们一整套的太极已经打完,身体开始微微发汗。

回家的时候,他取出了报箱里刚投进的《涟水日报》和其他几份

报纸——如果没有什么重要的事情,他会待在家认真地看一个上午。

没有退休前他就养成了看《涟水日报》(当时叫《涟水快报》)的习惯,这些年他看着这份报纸一天天成长壮大,感到由衷的欣慰。同时,从这份报纸上他总能及时地了解县委县政府的一些工作动态。所以,他一直坚持阅读这份报纸。

《涟水日报》一版的要闻、二版的综合新闻、三版的副刊,甚至是四版和中缝的广告,厉步华都会认真地看一遍。

厉步华说退休了,交往的圈子缩小很多,他订的几份报纸既能使他了解天下事,又能了解身边事,有了它们,自己感觉一点也不落伍,身边经常会围着一群听众。

厉步华年轻时就喜爱拉二胡,退休后,只要天气晴好,他必定在下午去公园拉上几曲尽兴。

在公园里散步的人经常会看到

这样的场景:厉步华挟着二胡来到公园后,首先将乐谱恭恭敬敬地摆在面前,然后戴着老花镜,跷着二郎腿,进入忘我的境界。

他手中的弓一抖,美妙的音乐便流淌而出。

厉步华拉的曲子大都欢快优美,这是他对晚年生活满足后心情的自然流露,同时,他的这种满足也感染到别人。大家都愿意在他身边找个地方坐下,听他把曲子拉完。

生活变得越来越美好,厉步华还爱上了养花养草,他觉得花草充满了勃勃生机,面对它们,自己的心情也会不一样。

一开始,厉步华是健康路上花鸟市场里的常客,他用来养花养草的地方不大,可是因为没有经验,花草经常会死去,所以,得不停地来淘换。

后来,他向一位花农求教,渐渐有了一定的经验:什么时候该浇水,什么时候该施肥,哪些花该松土,哪

些草该换盆……厉步华基本上都能心中有数。

厉步华对花草草很是上心,如果遇到花草生了“疑难杂症”,自己和身边的花友们都不知道怎么处理时,他就会上网搜索,有时同一个问题不同的网站会给出不同的答案,让人一头雾水。

为了稳妥,厉步华便去书店购买有关的书籍,然后对照这些书籍细细斟酌,用心配制药水、修剪病枝,生怕有任何闪失。

现在,厉步华已经成为了朋友圈中小有名气的植物“专家”,大家家里的花草生了病都喜欢向他请教。

从教师岗位退休后,厉步华发现了生活中另一个有趣的天地,开启了一个新的旅程,回归到生命最本真、最放松的状态。



有意见。

为了把伙食搞好,二哥将单位闲置的土地开垦出来种上菜,又养了一头猪。

单位的领导换了一茬又一茬,每一任领导都夸二哥这次事员干得好,给他签了用工合同,缴了保险。

好日子是苦出来的

到了上世纪80年代,二哥家的生活就像芝麻开花节节高,他们翻建了祖辈留下的草房——这草房有一百多年历史,已经老旧不堪,每年都得花人力物力去维修。

二哥买了砖瓦、水泥和黄沙,找来建筑工人,用一个月时间将房子翻建起来了。这一个月里,二哥二嫂没吃过一顿饱饭,没睡过一宿安稳觉。白天,他们给建筑工人当小工,晚上等建筑工人下班了,他们还要清理场地、准备第二天要用的材料。房子盖好后,他们变得又黑又瘦,可是心里却甜滋滋的。

2010年二哥退休了,但仍然种着十几亩地。一次我们坐在一起谈心,他说前些日子背了个喷雾器到稻田打农药,脚底一滑,摔倒半天爬不起来。

我说那就不要再种地了。他愣了半天说:“人活着就要苦呀。”

(未完待续)

