

# 百岁老人谷宾

□沈百峰



如城街道的谷宾老人 1918 年 5 月 1 日出生，今年 101 岁。

走进谷宾家，门口放着沙发和茶几，茶几上整齐堆放着报纸，有《报刊文摘》《中国剪报》和《中国老年报》，他每天必读。他看报纸不用戴眼镜，和你交谈他能讲许多国内外的事情。他说：“我一天不吃饭可以，绝对不能不看报纸，人不学习思想就会落后，头脑就要老化。”

进到里面，客厅的一角是他的书法天地。写字台桌面的笔架上挂满大小毛笔十来支；桌面上吸墨毡毡铺得平整整齐，砚台、墨汁一应俱全，旁边条台上宣纸一叠一叠摆放得很整齐；墙壁上一幅幅书法作品令人赏心悦目。见我来访，他兴致勃勃地泼墨挥毫，瞬间，遒劲有力的“福寿”二字一气呵成。

我向老人表明来意后，谷宾老人连忙拎出一个小塑料袋，从里面一件一件地取出他的“珍宝”。有他一生中最重要的革命军人证，各个时期的

工作证、资格证、荣誉证书以及退休证，一件件、一本本都记录着老人一生的历程和他为中华人民共和国奉献的业绩。一位 101 岁的老人，把自己的人生档案收藏得这么完好，而且每一件物品他都会有一段佳话，如此清晰的思维，让人赞叹。

谷宾老人记忆超群，能滔滔不绝地跟你谈他的人生。他家世代从商，唯独他从小上学读书，17 岁就参军入伍，先后于南通保安团、苏北抗日游击队当战士，参加过通如海泰、东台、兴化、高邮等大小战役数十次。当过排长、连长、分队指挥官，多次立功。1951 年 12 月，他从川东津江军分区招待所管理岗位转业到地方，一直从事文职工作，后到如皋酒厂任会计师。他先后获如皋县、南通市及国家财政部颁发的会计师资格证书，多次受到嘉奖。他在五十多年的会计工作中分文不贪、丝毫不沾。两袖清风，一生清白是他此生最大的自豪。

老人是一位明星，跟你交谈总是

笑容满面，边说边笑。我问他什么事总是让他笑口常开？他说：“笑对人生这就是我长寿的秘诀。”他侃侃地向我介绍：“我们夫妇俩生了一个儿子两个女儿。妻子小我 11 岁，我们夫妻恩爱，相濡以沫，几十年来从未红过脸。2012 年，我俩在中国长寿村参加了‘同植长寿树，爱心连五洲’万寿林活动，与 25 国驻华使节及夫人、如皋其他长寿老人、50 名学生代表、市领导一同栽植长寿树。2014 年 8 月，我俩还参加了市政府举办的钻石婚庆大典。”老人边说边向我展示了两张崭新的大照片。他接着对我说：“我的子辈 6 个人个个都待我好，很孝顺，一直到孙辈、曾孙女曾外孙四代人都家庭和睦，亲密无间，其乐融融，这样的家庭，我怎么会不开心呢？”

据世界卫生组织曾做过的调查统计，人的寿命 15% 取决于遗传；10% 取决于社会因素；8% 取决于医疗条件；7% 取决于气候环境；而 60% 取决于人自己。人与自己内心的调和，

也就是自我健康意识，越来越显得重要。老人告诉我，他一辈子热爱劳动，在工作岗位一直工作到 87 岁才退休，这在国内恐怕为数不多。他出行骑自行车到 97 岁，要不是子女不让骑，他恐怕骑到现在也无妨。如今，他不仅全部生活都自理，还坚持每天读书看报写毛笔字，尤其是坚持每天在小区的运动场所锻炼身体一小时，从不间断。说着，老人家向我亮出了他在 2017 年亚洲老将田径运动会上百米跑获得的金牌。

最后，谷宾老人告诉我，去年他过 100 岁生日，干民营企业的儿子为他办了 65 桌人的生日宴，但所有的人情钱都没收。他们父子俩的共同心愿就是过百岁生日，庆祝改革开放 40 年，感谢共产党的好领导让父老乡亲共享美好幸福生活。

“夕阳红”专版征文

## 市老年大学文学班

### 举行“纪念毛主席诞辰 125 周年”主题活动

2018 年 12 月 26 日，为了缅怀毛主席的丰功伟绩，市老年大学文学班举行了主题活动，纪念伟大领袖毛主席诞辰 125 周年，深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，不忘初心，牢记使命，为实现中国梦而努力奋斗。

活动开始，学会主席、班长苗延华带领大家共唱红歌《东方红》。接着，年近八旬、精神矍铄的文学班老师马长明详细解了黑板上一副长长的歌颂毛主席的对联。活

动中，学员们纷纷走上讲台，背诵、朗诵和歌唱毛主席诗词。热情澎湃的诗句，动听悠扬的歌声，把活动推向了高潮。整个活动，大家深情追思了毛泽东同志的历史功绩和崇高风范，表达了对伟人的无限敬仰和深切怀念之情。

最后，班主任谢万明做了总结发言。一个多小时的活动在热情洋溢的颂扬毛主席的歌声中结束。

□通讯员 张志忠 张伯林 苗延华



薛如生/摄

## 八十老翁忙教书

□石征祥



盆景》等报纸杂志，每篇必读，一有空就到新华书店看书买书，并摘抄写心得，还不断向报社投稿，已发表 300 多篇原创文章，其中国家级报刊达 40 余篇。他还经常自费到全国知名的花卉市场参观学习，识别新品种，学习新技术，只要看到市场上有从未见过的新品种，他都要买两盆试养，得出经验便于教学。

在教学过程中，他不断总结、整理教材，让它更适合学员的“口味”，他编写的教材已被省老年大学采用，并评为优秀教材。他从学员的实际出发，尽量用实物教学，让学员不仅知道花卉长什么样，还要知道花卉的学名、别名、商品名，如“燕子掌”是学名，别名“玉树”，卖花的为了让商品好销售，取了商品名“摇钱树”，让大家看得见、摸得着、听得懂、学得会，从而提高了大家的学习兴趣。

目前花卉市场鱼目混珠，有好多不法商家售卖假货，由于顾老不断在市场上走动，他一眼就能识破各种伪劣产品。为了让学员不上当受骗，他还故意购买伪劣产品，把它带到课堂，用实物和大家一起识别。例如：有不法商贩用名贵花木的枝条插在棉花根上，用泥包好冒充嫁接新品种卖高价；再如有人用

麦冬冒充兰花出售，他就仔细讲两者的区别，让大家避免上当。

在平时，只要他发现哪个学员家庭养花比较好，就会将其请上台讲成功的经验，哪个学员家庭养花失败了，也会让他讲失败的教训，并和大家一起找失败的原因。为了让学员学的知识更活更巩固，他费尽心力开辟第二课堂，有时直接把学员带到花店、养花基地参观学习，请专家现场讲课，让学员写心得并在课上交流；有时到养花养得好的学员家中进行现场讲课，然后让大家点评收获，取得了比较好的效果。

顾老知道，他教学的对象不是纯朴的小学生，而是阅历十分广泛、历经沧桑的知识老人，要让大家在快乐中求知，于是他创造了课前“一歌”“一操”，这一歌就是老年大学的校歌，这一操就是中央人民广播电台播放的健身操，你别小看了这“一歌”“一操”，它既活跃了气氛，又锻炼了大家的身体，还让大家去除了各种思想杂念，拉回思绪，全身心投入到学习中来，真正让大家振奋起来，从而更有效地提高了学习效果。目前这“一歌”“一操”已在全校推广。

81 岁的顾老，不论是严寒酷暑还是下雨下雪，他都不辞劳苦骑着电瓶车

往返于相距 20 多公里的如皋、海安两地教学，从不迟到，从不缺课。有时雨雪下得太大，他的子女劝他不要去，他坚决回答：“就是落刀子我也要，哪怕只有一个学员，我都要认真讲课。”有一次，他从海安回如皋的途中，拐弯时为避免让人导致小腿骨折，他仅休养了一个月，开学时忍着疼痛坚持到校上课。还有一次，学校领导要到花卉班听课，课前 3 天，他的爱妻突发急病去世，他一边强忍悲痛料理丧事，一边准备课件，按计划接受了学校领导的听课检查，大家知道这件事后，无不为之感动。

顾老绚丽多彩的晚年人生，创造了许多奇迹：他是国内知名的根雕制作和收藏家，有 100 多件作品参赛并多次获大奖；他还是旅游门票收藏家，藏有 4 万多张门票在国内首屈一指；他坚持冬泳数十年如一日，从不间断，在有限的生命长度中，不断拓展生命的宽度，实践着他为人生价值追求。他最欣赏高尔基的一句话：“如果能享受工作的乐趣，那就是天堂。”顾老说：“学员的追求和满意度，是我服务的目的，实现的方向。我要把我有限的生命投入到老年教育的事业中去，我要把我人生中的这把‘盐’撒在老年大学的校园里。”

## 七旬老人突然发病 如皋安康通及时救治

去年 12 月中旬的一天下午，如皋市居家智慧养老服务中心的棋牌室内像往常一样热闹，老人们吃完午饭后三五成群地来到这里打牌、交流。下午一点左右，一阵急促的呼喊声回响在活动室内，“快来人啊！有人发病了！”听到喊声的如皋安康通助老员与工作人员立即赶来，发现常来打牌的孙爷爷坐在椅子上流着鼻涕，一动不动，任谁喊都没有反应，情况十分紧急！一旁共同打牌的老人们也吓得不敢动，纷纷道：“刚才还好好的，突然就这个样子了！”

助老员王文华立刻拨打 120 急救中心的电话，因为孙爷爷常来中心活动室活动，助老员对老人的信息熟悉，立刻通知了孙爷爷老伴告知其情况；助老员朱爱美将对孙爷爷的门窗打开，保持周围空气流通；而一旁的工作人员也迅速从体检室内拿来随诊包，为孙爷爷测量血压、血氧等指标，并一直尝试与其对话，让其维持意识，所有人员紧密配合，救助工作井然有序。这时，孙爷爷缓缓地恢复了意

识，血氧饱和度、血压等指标也显示正常，大家悬着的心才放了下来。孙爷爷的老伴王奶奶也从附近的家中赶了过来，查看情况后松了口气，向众人解释起来。原来孙爷爷年轻时曾农药中毒，导致脑部神经受损，从此就落下了病根，时常头晕不醒，严重时会出现原地毫无反应，出现发抖、流鼻涕不自知等情况。“缓过这劲就好了，这次还真的是麻烦你们了。”王奶奶感谢道，“我中午就看着他不太对劲，不肯他来，他非得来，给你们添麻烦了！谢谢你们了。”

待 120 救护车赶到后，医护人员再次为孙爷爷检查，并查阅了孙爷爷以往在居家智慧养老服务中心的体检记录，向王奶奶了解了孙爷爷的病因，确定孙爷爷并无危险后才离开。而孙爷爷也在老伴和助老员的搀扶下回到家中静养了。

“看到你们这么有序的救助，我们真的是放心了。以后我们哪都不去，就来你们这活动。你们就是让我们安心放心的保障！”目睹了这次救助事件的其他老人们如是说道。



## 《如皋日报》“夕阳红”专版 征文启事

一、征文主题：立足“世界长寿乡”、“国际健康养生胜地”，认真学习习近平总书记在十九大报告中关于老龄事业的重要论述，紧紧围绕省、南通对老龄工作要求抓落实，持续彰显“全国老龄系统先进集体”和“全省老龄宣传工作先进单位”品牌效应，在市委、市政府的正确领导下，在上级业务部门的悉心指导下，紧紧围绕“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的老龄工作目标，把满足老年人对美好生活的需求与积极应对人口老龄化相结合，调动社会各方力量，用足、办活《如皋日报》“夕阳红”专版，大力营造全社会尊老敬老良好氛围。

二、版面栏目：《如皋日报》B2“夕阳红”版，每周一期。设栏目：百岁寿星风采，高龄老人风采，敬老孝老家，敬老孝老社区（村），法佑老人，老龄保健，长寿秘诀，长寿食谱，长寿（老龄）产业，爱老大使，居家（社区）养老，智慧养老，老龄生活摄影作品等。

三、稿件要求：1.对照版面栏目撰稿、投稿；2.除诗歌外，人物特写、典型报道、经验（做法）介绍、通讯等体裁均可，3000 字以内；3.摄影作品单幅、组合照均可，必须原创、非制作加工作品，单幅照片不低于 2MB；4.欢迎提供新闻线索，必要时可派出记者协同采访。

四、征文时间：征文活动期 1 年，2018 年 2 月开始。

五、征文协办：本年度《如皋日报》“夕阳红”专版由如皋市民政局、如皋市老龄委办公室、如皋市老龄协会、如皋市长寿研究会等协办。结合所刊文章，将在一年一度的重阳节，表彰“最佳风采百岁寿星”、“最佳风采高龄老人”、“十佳敬老孝老家”、“十佳敬老孝老社区”、“十佳爱老大使”、“十佳优秀征文作者”、“十佳老龄生活摄影作品”等（表彰细则另定）。

六、稿件寄送：1.所有稿件（照片）均需电子文档；2.电子邮箱：rglmb@126.com, rgrbk@163.com, bgp1963@163.com；3. 谢绝重复投稿，3 个电子邮箱发其一即可。

2018 年 9 月 20 日

## 爱·如影随行

儿时  
讨厌父母像影子一样跟我管我  
自己做了父母后才明白  
原来  
影子是父母形影不离的关爱  
今后我要做父母的影子

常回家看看 回报父母一个七彩夕阳

