

为传承异乡文化笔耕不辍的耄耋老人

——记如皋市政协原副主席徐建平

肖芝宁

他，身材瘦削，须发皆白，但精神矍铄，两眼放射出智慧的光芒。他是东台人，但早把他乡作故乡，自1963年来如皋农林局工作，就一直在如皋这块土地上耕耘，奉献了青春；他是水稻专家，为研究棉花高产也倾注了大量心血，是如皋第一位高级农艺师；他退休后，老当益壮，为传承如皋历史文化奋斗不息，近二十年来，先后主编了《南通市农村文化遗产名录》（如皋卷）上中下三卷，《胡瓊》三本，还有《古邑如皋一片金》《如皋历史文化》等1300多万字重9.6公斤的书籍，其中亲笔写了四百多万字的文章。他是如皋市政协原副主席、如皋市长寿研究会副会长、如皋市红楼梦研究会副会长徐建平，现已81岁高龄，仍然笔耕不辍。

徐老博览群书，学贯古今。为研究如皋历史文化，他阅读《资治通鉴》《中国历史文化》《中国古代文化史》《中国人名大辞典》等书籍，认真研究《如皋县志》110余卷。他从历史文献中发现如皋具有源远流长的长寿历史，灿烂迷人的长寿文化，丰富多彩的长寿风

情，撰写了《延年益寿的养生福地》，编入《如皋历史文化》的第六章。他从《如皋县志》中了解到如皋花卉苗木盆景源于北宋，盛于明清，于是结合现今如皋盆景的成就和在国内外的美誉撰写了《驰名中外的花木盆景》，编入《如皋历史文化》的第七章。为了弘扬如皋长寿文化，他还写了《如皋长寿现象的历史渊源》《读王观红芍药·人生百岁随笔》《青春垦“春泥” 笔囊献“百寿”》载于《长寿研究文选》；为了继承革命传统，彰显艰苦创业奋发图强的精神，他写了13位古今长寿名流的业绩和他们的长寿经验，载于《长寿名流精萃》。从他的这些著作中，不难看出徐老阅读面广，知识面之宽，学习之勤奋。

徐老善于探寻，总结规律。他在阅读《如皋县志·嘉庆志》《如皋县志·道光志》《如皋县志·同治志》《如皋县志·民国志》时，不仅注意长寿老人的年龄、姓名，而且研究长寿者的个性特点、家庭情况等，将县志中的长寿者按其品德、性格、家庭、爱好、职业等特点归类，总结出：孝者寿、善者寿、淳者寿、

睦者寿、勤者寿、乐者寿六种类型，这既是如皋长寿经验的总结，又充分展示了如皋长寿文化的丰富内涵。

徐老治学严谨，考证翔实。为了研究《红楼梦》的作者是徐老花费大量时间精读《红楼梦》，细读《胡适红楼梦研究论全编》、朱一玄编《红楼梦资料汇编》以及相关研究《红楼梦》作者的文章，并两次赴南京拜访南京师范大学教授“红楼梦研究”的教授沈新林。在充分了解研究胡适关于曹雪芹著作《红楼梦》的论点的基础上，他用翔实的历史资料逐一驳胡适考证的证据，写出了《研究红楼梦作者必须跳出胡适红楼梦考证的死胡同》这篇14000多字的论文。在红学研究中，脂砚斋的评语有着至关重要的作用。为弄清脂砚斋是谁，徐老阅读研究了《红楼梦大词典》中48部著作的概述，写出《脂砚斋新解》一文。

“登山不以艰险而止，则必臻乎峻岭矣。”2005年底，国际文化出版公司出版了徐老构思和主编的《如皋历史文化》一书。这本书凝聚了徐老的心血

和汗水。从2005年4月开始，徐老率该书编写人员，先后进入市档案局、党史办、图书馆、博物馆，还奔赴苏州、南京、北京、南通等地的图书馆、博物馆，广泛群书，搜集了数百万字的珍贵史料，然后分工撰写。初稿完成后，经集体多次研究，反复修改，最后由徐老负责定稿。为一个史料核实，为一章一节的撰写修改，为一字一句的推敲核对，徐老和编写人员不知奋战了多少个白天黑夜，保证了史料的真实性、完整性和观点的正确性、鲜明性。

徐老身体瘦弱，眼压特高，医生嘱咐他不能看书写作，然而徐老常年以灯作伴，夜以继日地苦读著述；为了对作者和读者负责，徐老主编的书稿必亲自一字字校对；为了弘扬博大精深的如皋历史文化，徐老呕心沥血，其治学之严谨、精神之高尚令人由衷敬佩！

“夕阳红”专版征文



做老人的另一个子女 陪医服务

老年人生病到医院就诊，如果没有亲人陪护，面对预诊、挂号、约检、拿药等一系列流程，身体虚弱之余简直难以完成。前段时间，家住如城街道健康西村的叶爷爷就遇到了这个问题。叶爷爷一直有高血压等问题，最近需要去医院进行检查，他独自一人着实不方便。无奈之下，叶爷爷拨通了如皋市居家智慧养老服务中心68812349服务热线。

叶爷爷表达清楚自己诉求后，询问公司能否帮忙安排人陪同他一起去医院进行复查。一直为叶爷爷服务的如皋市居家智慧养老服务中心工作人员杨惠与爷爷约好时间后，立刻驱车赶往叶爷爷家中，带着他到医院检查。

孤身一人的叶爷爷以往只能自己前往医院，或者遇到老同事得空陪他一起去，“到哪都要排队，老让他们陪着来我也不好意思，都是上了年纪的人啦！”用叶爷爷的话来说，每次看完病下来，就像又得了一场病。“现在好了，有了杨惠这个孩子专门陪着我，很多事都能放心交给她了。”提起杨惠，叶爷爷难忍笑意，忙不迭地竖起大拇指，预约、挂号、排队候诊、检查、拿药、付款等，这些要排队的事情，都由杨惠一人完成，叶爷爷只需在座位上等候。“医生说的嘱咐事项，她听得比我还认真，还时常打电话提醒我吃药啊，监督我有没有听医生的话注意饮食。你说说，这孩子啊，简直比亲女儿还亲！”

“其实此前我就已经尝试了这一服务。”叶爷爷对床的病友说道，对于他们这些独自在家里的老人，除了看病外还有很多正常小事是他们难以完成的，“上个月，我社保卡要换了，我自己又摸不着头绪，也是麻烦他们带着我去市行政中心，陪着办好卡的。我现在都习惯一有事就找居家智慧养老服务中心！”

对于老龄化日渐严重的现状，如皋很多老人需要就诊陪伴的情况更加突出。而如何做到精准陪伴，则是非常重要的。如皋市居家智慧养老服务中心将通过就诊陪伴服务，给有所需求的老人提供一条龙的就医“绿色通道”，满足老人看病陪护需求！（彭卫斌 毛计功）

母亲的孝

我家是村里有名的“五好家庭”，皆是缘于我母亲的孝。

十余年前，我的奶奶不幸脑出血，住院期间一度不醒人事，母亲一直伺候床前，两天两夜未曾合眼，配合医生治疗，奶奶奇迹般地醒了，只是遗留有行走不利、言语不利的问题。出院后经过母亲的细心照料和督促康复，奶奶渐渐也能生活自理了，就连医生也夸奶奶恢复得好。母亲每次做饭前都要去问问奶奶“今天想吃什么”，按照奶奶的喜好来做，每天变着花样做菜，希望奶奶多吃点，身体才能够更好点。奶奶自从中风后双脚血液循环差，每年冬天都容易生冻疮，因为担心老人使用电热毯不安全，用热水袋又怕烫着，母亲就每晚跟奶奶一起睡，总是把奶奶的脚抱在怀里捂着，这么一抱就抱了10年。大约4年前，奶奶开始出现肠痉挛的毛病，经常半夜发生，治疗效果一直不好，母亲每次都是坐在床边帮奶奶揉肚子，一直揉到奶奶不疼了，有时直接把奶奶给揉睡着了。

后来，奶奶的身体状况越来越差，每天都是母亲帮她穿衣服，抱她起床，用轮椅推她出去晒太阳，找老朋友聊天……直到去年，奶奶的状况更差了，大概就是灯枯油尽，最后连大便的力气都没有，就连用药都没有效果，母亲就每次用手指帮她掏出粪便。每次这个时候，奶奶就说：“孩子，实在对不住你，这辈子怎么让你受这种苦！”母亲总是安慰道：“没事的，养儿防老，生孩子不就是为了老了能有人伺候嘛。谁没有老的一天。”去年年底，奶奶去世了，母亲哭得死去活来，亲戚朋友们都安慰她，“奶奶已经是91岁高龄了，你也已经尽心伺候这么多年，这对于你们而言都是一种解脱。”母亲说道：“这么多年，我无怨无悔，如果她能活过来，就算是要我再伺候她十年二十年也行啊！”这就是我的母亲，她总是用自己的言行影响着我，教育着我们晚辈。

“百善孝为先”，在所有的美德中孝在第一位。古人云：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”我们不仅要孝敬自己的父母，还应该尊敬所有的老人，爱护年幼的孩子，在全社会形成尊老爱幼的浓厚民风，这是我们所有人的责任！（张丽娟）



百岁寿星陆维光的幸福生活

长江镇永丰村12组的百岁老人陆维光，出生于1919年10月20日。老人育有四个女儿两个儿子，都已成家立业，家庭美满幸福，如今五代同堂，全家一共57人。

老人现在和小儿子住在一起，两个女儿经常陪伴，90多岁时还能挑

粪种菜，日子过得悠闲自在。每天早上喜欢晨练；看新闻是老人多年来的习惯；还喜欢听收音机，有时躺在床上也会开着收音机；喜爱看书，比如《三国演义》《水浒传》等，有的看了好几遍，一看完孙子就会买来新书。

老人生活有规律，平时饭后喜欢

午睡一小会儿，睡醒了出去散散步，回来泡泡脚，看看戏剧，晚上睡得早。

老人性情开朗，与世无争，心态平和。两个女儿是老人的暖棉袄和开心果，他的日子过得有滋有味，享受着晚年的幸福生活。

（陈进）



退休生活乐趣多 演讲比赛展风采

潘煜明

读书、看报、写作和演讲，是我退休生活中的主旋律。其中的演讲比赛，我先后参加了三次。

第一次是2013年市退教协举办的“共筑中国梦，再展夕阳红”演讲比赛。我演讲的题目是《将“三爱”进行到底》，演讲的内容是：人们把年老比作夕阳，因为夕阳仍有光、有热、有能量。然而，夕阳的美，是与“中国梦”紧紧相连的；夕阳的红，是与“我的梦”息息相通的。什么是“中国梦”呢？习近平总书记说：“实现中华民族伟大复兴，是近代以来中华民族最伟大的梦想。”习近平总书记还说：“中国梦，归根到底是人民的梦。”由此可见，一个人的梦、两个人的梦、十三亿人的梦，汇集在一起就是“中国梦”。什么是“我的梦”呢？“中国梦”就是“我的梦”。“中国梦”是参天大树，“我的梦”就是一片树叶；“中国梦”是摩天大厦，“我的梦”就是一片砖瓦。记得小时候，妈妈问：“你长大了，想做什么呀？”我爽快地回答：“做老师呀！”做老师，便是我儿时的梦。21岁时的我，终于梦想成真，成了一名光荣的人民教师。光阴似箭，日月如梭，眼下，我退休了。退休了干什么呢？我要为“中国梦、我的梦”发挥余热。说直白一点，我要将“三爱”进行到

底。一是爱自己。我要把延年益寿放在第一位，什么房子、车子、票子，不如有个好身子。我的退休工资并不低，除了行善积德，其他的，就是吃自己想吃的，玩自己想玩的，花自己想花的，决不做“人已到天堂，钱还在银行”的傻事。二是爱后来人。我不愿虚度光阴享清福，我要把宝贵的余热献给后来人。我想为左邻右舍的孩子们义务做家教，我要让他们知道：“我和他们心连心，他们出错我指正，他们泄气我鼓励，我和他们向前进！”三是爱学校。我要一如既往地热爱、关注、宣传学校。譬如实验小学的教育理念“合而不独，和而不同”，社会上很多人不知所云，我要做一名义务宣讲员，用通俗易懂的话语在社会上宣讲：合而不独就是合作，心中有集体，心中有他人；和而不同就是和谐，学校发展创特色，师生成长显个性。”有一位哲学家说过：“人的一生只有三个日子，昨天、今天和明天。”昨天，我在三尺讲台上，不断地进行教学改革，但改革不改行；今天，我在人生的前台退到后台，但退休不退心；明天，我将一天一天变老，但人老心不老，我要将“三爱”进行到底，一步一个脚印地为“中国梦”出力流汗，为“中国梦”发光发热，为“中国梦”添砖加瓦！这次演讲比赛，我荣获二等奖。

第二次是2016年市老干部局和市退教协举办的“建党95周年·红军长征胜利80周年”演讲比赛。我演讲的题目是《我骄傲，我是中国人！》，演讲的内容是：在无数蓝色眼睛和棕色眼睛之中，我有宝石一样黑色的眼睛；在无数白色皮肤和黑色皮肤之中，我有大地一样黄色的皮肤。我骄傲，我是中国人！我是中国人——黄土高原是我的胸脯，黄河流水是我沸腾的血液，长城是我扬起的手臂，泰山是我站立脚。我是中国人——我的祖先最早走出森林，我的祖先最早开始耕耘，我是指南针、印刷术的后裔，我是圆周率、地动仪的子孙。我是中国人——在我的民族，有历史上万古不朽的孔夫子、司马迁、李自成、孙中山，还有那文学上万古不朽的花木兰、林黛玉、孙悟空、鲁智深。我骄傲，我是中国人！我是中国人——在我的祖国，有雷电轰不倒的白雪山、黄山劲松，还有那风雨不灭的井冈传统、延安精神！我是中国人——在我的祖国，有伟大、光荣、正确的中国共产党，是中国共产党，领导穷苦人丢掉饭碗，拿起刀和枪，翻身得解放。我是中国人——我那黄河一样豪放的声音，在联合国的大厦里，大声发表中国议论；也在那奥林匹克的赛场上，大声高喊“中国！得分！”当掌声把五

星红旗送上蓝天的时候，我骄傲，我是中国人！我是中国人——我那长城一样巨大的手臂，把采油机的钻杆钻进了地心，也把那通信卫星送上了白云，当五大洲倾听东方乐曲的时候，我骄傲，我是中国人！我是中国人——我是莫高窟壁画的传人，让那翩翩欲飞的壁画与我们同住。我就是飞天，飞天就是我们，我骄傲，我是中国人！这次演讲比赛，我荣获一等奖。

第三次是2018年市退教协和市老科协举办的“庆祝老科技工作者日”演讲比赛。我演讲的题目是《改革开放暖我心》，演讲的内容是：党的十一届三中全会，吹响了改革开放的号角，播起了改革开放的战鼓。改革开放的春风，吹遍大江南北；改革开放的阳光，洒满祖国大地，改革开放暖我心。改革开放40年，我有许多深刻的体会。40年风雨兼程，40年波澜壮阔。由贫穷到温饱，由温饱到小康，由起飞到腾飞，由跟跑到超越，由好起来到富起来，由富起来到强起来，改革开放暖我心。改革开放暖我心——我见证了改革开放。中国人！凭着逢山开路、遇水架桥的闯劲，发扬开天辟地、敢为人先的精神，创造了一个又一个奇迹，收获了一个又一个惊喜。科学发展，一日千里。太空有飞船，地面有高铁，水上有航母，水

下有潜艇，一带一路，大道共赢……中国人！昂首阔步走进世界舞台的中心。改革开放暖我心——我参与了改革开放。改革开放40年，我执教了四节公开课。1979年的县级公开课，辅助教学手段用的是自制教具；1989年的市级公开课，辅助教学手段变成了幻灯投影；1995年的市级公开课，辅助教学手段变成了多媒体课件；2002年的省级公开课，辅助教学手段变成了网络环境。小能见大，一点可以看到全貌，辅助教学手段的不断现代化，充分说明改革开放带来了科学发展的巨变、突变和巨变。改革开放暖我心——我享受了改革开放。改革开放40年，我从青年学生变成了人民教师，我从普通教师变成了教导主任，我从共青团员变成了共产党员。改革开放暖我心——千言万语，说不尽我对改革开放的深情；千歌万曲，唱不完我对改革开放的厚意。啊！科学发展，我要衷心祝愿：您，永远在路上；啊！改革开放，我要衷心祝愿：您，永远在辉煌走向更加辉煌！这次演讲比赛，我又荣获一等奖。