

## 居家养老服务新模式在汉中运行成功

“我要买一袋米。”“好的大爷，马上给你送货上门。”2月25日，春节长假后第一天，独自一人居住在市长青家园一号家属楼的73岁老人张大爷想买一袋米，他给2512349居家养老服务信息平台打来电话后，不到半小时放心粮油店就把一袋20斤重的大米送到了他的家门口，乐得老人直道谢。这是新型居家养老服务模式在汉中市成功运行的一个生动实例。

随着人口老龄化的加剧，养老已成为一个普遍存在的社会重大问题。近年来，汉中市积极探索养老服务新模式，加大投入、优化服务，努力为老年人创造幸福晚年。但由于受老人及子女意愿、养老院规模限制等因素影响，许多居住在城市和农村的老人在子女外出就业的情况下只能一人独自生活，“空巢老人”普遍存在。为破解这居家养老难题，去年以来在汉市民政局的大力支持和领导下引进2512349居家养老服务信息平台，成立了幸福家园养老信息化服务中心，在陕率先推出了居家养老服务新模式。2512349居家养老服务信息一头连接老人，一头连接社会各类服务机构。幸福家园居家养老服务运用信息化服务平台为老人提供24小时全方位服务。老人在家中需要服务时，只需要一键拨打2512349告知话务员服务需求，服务平台会自动联系本地区承担各类服务的企业上门为老人提供服务。信息中心对各企业的服务质量进行全程监管，按服务质量给服务企业评星定级、结算薪酬，保证老人利益。功能强大的2512349居家养老服务信息平台可为老人提供家政、生活用品配送、健康体检、医疗救护、紧急救助、文化娱乐、定位寻踪等全方位、多层次的优质养老服务，让老人在自己家中就能享受到全社会最优质的养老服务，为破解居家养老难题找到了一条新途径。（汉中市幸福家园居家养老服务信息中心 石言）

## 叶甲文结集《夫妻有缘到百年》出刊

近日，由城固县老年学会、老年体育协会叶甲文快板选段《夫妻有缘到百年》结集出版。

退休干部叶甲文同志工作期间，长期从事组织宣传工作，创作积累了大量的快板作品，已有五辑刊出。他的快板具有浓郁的地域特色，简捷明快的时代气息，弘扬了主旋律，歌颂了真善美，鞭挞了假恶丑，阅后能给人一种积极向上的心态，基于这些特点，两老学会、协会组织从他的作品中选辑了几十段适合中老年人阅读的内容刊出，深受广大老年朋友喜爱。（城固县老年学会）

## 坚持“五要”健康长寿养天年

我作为生长在旧社会、生活在新社会的老者，经过半个多世纪的风风雨雨、坎坎坷坷，从酸甜苦辣中领悟到人生健康的真谛，那就是坚持“五要”，健康长寿，颐养天年。

**一、膳食要合理。**《黄帝内经》曰：“饮食有节，谨和五味，气血以流，腠理以密。”就是说：荤素要搭配，以素为主，粗细粮要兼顾，主食要合理，水果蔬菜不可少。要扩大菜篮子，管住油瓶子，控制盐罐子，放开醋坛子。做到食谱多样化，色彩化，五味调和，保持清淡不偏食。气血流畅不堵塞，降低血脂和血糖。同时生活要有规律，定时进餐，不以饱饿而进食。定时入睡和起床，形成规律，养成习惯，戒烟限酒，健康过好每一天。

**二、锻炼要适度。**生命在于运动，动则有益，适度量力，多动更好，贵在坚持，人的身体各有不同，要根据自己的体质和爱好进行各种形式的活动和锻炼，如唱歌、跳舞、打拳、练剑、打羽毛球和乒乓球等。百炼走为先，最好的运动是步行。每天坚持步行五公里，它可以愉悦心情，改善睡眠，调脂降压，健心健脑，疏通血管，活动筋骨，全身舒展，精神爽朗，提高健康指数。总之，不要去炼那些超越身体承受能力的剧烈运动。此外每天晚上洗泡一次脚，对健康大有好处。

**三、学习要坚持。**大脑是人的司令部，是全身的总开关，一秒也不能停滞，也要不停的运动着，才能保持老年人思维不衰退，神经不猥琐，大脑不痴呆。那么怎样才能保持呢？我的实践感受是坚持学习。人老了还需不需要坚持学习？古云：“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学，成功之路也。”如今是知识经济时代，社会变化日新月异，只有坚持学习，才能不断适应新形势。人进入老年后，知识老化，思想僵化，功能退化，只有坚持学习才能更新知识，适应变化了的新形势，才能转变旧观念。所以，宁可食无肉，不可日无书。每天坚持两小时看书、看报学习。思想得到启迪、情操得到陶冶、难题得到解决。书是健身健脑的良药。老年人应抱着“不知老之将至”的积极心态，与书同行，学而不厌。活到老，学到老，做个终身学习型老人。

**四、心态要平衡。**《黄帝内经》曰：“恬淡虚无、真气从之，精神内守、病安何来。”这就是说：在思想上，情绪上要保持安定平静。中医上讲：喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，可见心态连着“五脏六腑”。养老莫如静心，心平气和是人生之道，是健康长寿的金钥匙。古人云：“流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书绎理可以养心，”不攀比不要自己气自己，遇事拿得起放得下，经常保持不烦不燥、无忧无虑的心理状态，做到洁身自爱，避免浊气扰心、邪气缠身、利益熏心，快乐潇洒度晚年。

**五、家庭要和谐。**家庭是社会的细胞，家庭和谐是社会和谐的前提和基础，夫妻爱、子女孝、家庭和睦都重要。只有家庭男女老少和和美美，其乐融融，才能给老人营造一个喜悦的氛围，温馨的环境，养老的天地，长寿的阶梯。

俗话说得好，高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。高兴就是快乐，快乐就是幸福。霞披夕阳情无限，霜染秋枫叶正红。我们老年人虽然失去了春天的艳丽，但仍有金秋的丰盈，更拥有内心的平静、舒坦和美好的社会生活。让我们回到自己的心灵世界，将尘埃打扫干净，珍惜晚年这段美好时光，活得更有意义，活得更加快乐、幸福、安详。（南郑县老年学会 王培德）

## 城固县委老干局组织老干部到老年公寓联欢

日前，城固县委老干局组织县老年艺术合唱团的老干部演职人员40余人，来到汉台区秦巴民俗村的汉中东方老年公寓，与该公寓的20余位老人举办了联欢活动。合唱团演员们向老人表演了歌曲《我爱桃花我爱家》、快板《赞汉中》和新疆舞等节目。东方老年公寓的老人们演唱了《婆婆就是妈》等歌曲。从台湾回归汉中定居、在东方公寓入住的95岁高龄的周先生，引吭高歌一曲岳飞的《满江红》，把两地老干联欢活动推向了高潮，在阵阵笑声、歌声和掌声中老人们享受着幸福晚年的欢乐。（城固县委老干局 王长江、何叶）

## 李杰著《老年学研究文集》问世

洋县老年学学会常务理事、学术部副主任李杰先生近年来调研老年问题的结晶——《老年学研究文集》，最近由中国文化出版社出版，公开发行。文集汇集了先生退休后撰写的文稿，包括在国家老年问题高层论坛的获奖论文、涉老调研报告、老人读书、老人养生、老人“有为”、健身经验，以及教子育孙的理念和咏物抒怀的诗词。

李杰先生大学毕业后，长期从事教育工作，中学高级教师职称。曾出任《洋县志》主编，已出版专著《古镇华阳》等。

（汉中市老年学会 李树森）

## 镇巴老年大学向革命烈士敬献花篮

4月2日，镇巴县老年大学学员来到革命烈士纪念塔缅怀革命先烈。学员们在镌刻着“革命烈士永垂不朽”的纪念碑前，肃立默哀，高唱着《国际歌》，向纪念塔敬献花篮，学员们还绕纪念塔一周，深切缅怀把热血洒在镇巴大地上的383名革命先烈。随后，学员们怀着崇敬的心情参观了革命烈士纪念馆。

在纪念馆，一件件实物，一幅幅图片，让学员们共同回忆起那战火纷飞的年代。大家对革命先烈为了民族的独立、人民幸福和中国解放事业作出的彪炳千秋的历史功绩给予了高度赞誉。学员们表示，要继承和发扬革命传统，永远铭记革命先烈的英雄事迹，坚定理想信念，珍惜美好生活，为实现“两个一百年目标”和中华民族伟大复兴的中国梦作出新贡献。

（镇巴县委老干局 陈贤毅）

## 大摆酒宴真讨厌（快板）

打竹板，走上前，说个快板同消遣。改革开放大发展，人民生活节节甜。不愁吃来不愁穿，男女老少笑开颜。生活困难有低保，城乡医保保安全。楼房几层早实现，电灯电话已普遍。吹拉弹唱广场舞，红男绿女舞翩跹。不过我还有意见，有人富裕忘节俭。铺张浪费随处可见，大吃大喝摆酒宴。

儿女订亲落话宴，商定婚期过礼宴。洞房花烛结婚宴，打发女儿出嫁宴。婚后生子满月宴，金婚银婚宝石宴。六十七祝寿宴，小孩也办生日宴。榜榜题名谢师宴，参军工作庆贺宴。新官上任接风宴，旧官离职告辞宴。动员调动迎送宴，逢年过节团圆宴。修房造屋落成宴，购置新房乔迁宴。开业大吉恭贺宴，多亏倒闹不摆宴。老友相访友谊宴，升官发财拍马宴。上级来了不待宴，先住宾馆后设宴。工程验收更待宴，一饱二醉说好言。去世大办丧葬宴，一至三载周年宴。

各种酒宴真嫌尽，最后还有谢客宴。说个宴，道个宴，谁人听了都讨厌。今天我要进一言，红白喜事要从简。不该办的就不办，何必给人添麻烦。养成勤俭好习惯，辈辈不得受饥寒。牢记党的好教导，延安精神代代传。老人心强力气软，牙不关风气又短。一段快板没说好，还望众位多包涵。

（宁强县老龄办 丁世敏 宋文富 赵雪梅）

## 打工方言（快板）

农民朋友听我言，我说段小快板。今天不把别的谈，专把打工表一番。改革开放这些年，党的好处说不完。有的住进移民点，有的还把家具添。科学种田夺高产，经济社会促发展。农忙回家抓生产，农闲外出挣块钱。外出打工不简单，一年拿回十几万。这些好处说不完，党的恩泽大无边。农民朋友再细听，这里给你建一言。新春出省去打工，法律知识记心间。村级领导不简单，党群团结人人赞。两委会的领导班，把咱村民当宝看。这样安全有保证，依法打工道路宽。说一千来道一万，诚实做人是关键。遵纪守法理当然，不给政府添麻烦。有的成了大老板，有的在做房地产。有的进厂当工人，有的车间当主管。有的运输跑的欢，有的城里开商店。我的快板已说完，敬请大家提意见。（城固县原公镇老年协会 尚志龙）

# 汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市委老干局  
●市老龄办  
●市老年大学  
●市老体协  
●市老体协  
●市老年学学会  
●主编：甄培基  
●市老干部活动中心  
●市老科协  
●市老年学学会  
●副主编：牛耿 唐孟杰  
●联办·总第150期  
●陕新内刊字第S0602号  
●2015年4月25日出刊

## 汉中市委老干局召开全市老干部工作会议



安排部署，城固、宁强两县县委老干局局长作了表态发言。

王萃红在讲话中指出，2015年是全面深化改革的关键之年，是全面推进依法治国的开局之年，是全面建成“十二五”规划的收官之年，也是全面从严治党的重要一年，全市县区两级老干部工作部门要迅速行动起来，认真学习贯彻全国全省离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神，按照“党要管党、从严治党”的要求，不断加强离退休干部“两项建设”，扎实开展好“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题内容的为党和人民事业增添正能量活动，切实加强老干部工作部门自身建设，为做好新形势下的离退休干部工作提供坚强组织保障。

王萃红强调，做好新形势下的老干部工作，责任重大，使命光荣，各县区、各部门要认真落实省领导有关老干部工作讲话精神，不断增强政治意识、大局意识、责任意识、创新意识和服务意识，为全市老干部工作提供坚强组织保障。

会上，市委老干局副调研员杨永祥传达了全国、全省离退休干部“双先”表彰会议暨老干部局长（工作）会议精神，王萃红就2014年工作情况进行了简要回顾，并就做好2015年工作进行了

（汉中市委老干局 王挺）

## 市上举办宣传《陕西省实施<中华人民共和国老年人权益保障法>办法》启动仪式

3月10日上午，由汉中市民政局主办，汉中市老龄委副主任、市民政局长就我市近年来老龄工作发展现状、如何宣传贯彻《办法》进行了安排部署。东方老年公寓、家福乐居家养老服务公司、汉中馨馨老年福利服务中心等为老服务机构进行了现场宣传。市老年学学会组织医药养生分会进行现场会诊，免费为老年人测量血压、血糖等。市老龄办为老年人发放了《中华人民共和国老年人权益保障法》、《陕西省实施<中华人民共和国老年人权益保障法>办法》等宣传册，活动得到老年朋友的热烈欢迎，现场接受咨询200多人次，义诊150余人次，发放宣传资料900余册。

启动仪式在广场舞及百名太极拳表演之后拉开帷幕，市人大法工委主任梁贵松就《办法》修订的背景、意义及如何贯彻落实《办法》作了讲话，为老服务志愿者代表、巾帼养

（汉中市老龄办 李莉）

## 我市举办老龄工作管理信息系统培训班

为了加快老龄工作管理信息系统电子政务建设，实现老年人高龄补贴和优待服务动态监管目标，准确及时做好老年人生活保健补贴发放和优待工作，帮助解决系统操作中的疑难问题，3月18日至20日，汉中市老龄办举办了老龄工作管理信息系统培训班，特邀省上信息系统开发的总工程师来汉授课，对全市县、镇（街道办）和部分社区的225名系统管理工作人员进行了培训。

会上，市老龄办主任任育红作了讲话，要求各级老龄办组织力量、克服困难，务必在规定的时间内完成信息核对和录入工作，确保工作按期完成。

今年元月，省上启动了新的老龄工作管理信息系统，新信息系统依托互联网平台，实现了高龄补贴发放工作网上办公、网上监督、网上查

（汉中市老龄办）

为了加快老龄工作管理信息系统电子政务建设，实现老年人高龄补贴和优待服务动态监管目标，准确及时做好老年人生活保健补贴发放和优待工作，帮助解决系统操作中的疑难问题，3月18日至20日，汉中市老龄办举办了老龄工作管理信息系统培训班，特邀省上信息系统开发的总工程师来汉授课，对全市县、镇（街道办）和部分社区的225名系统管理工作人员进行了培训。

会上，市老龄办主任任育红作了讲话，要求各级老龄办组织力量、克服困难，务必在规定的时间内完成信息核对和录入工作，确保工作按期完成。

（汉中市老龄办 李莉）

为了加快老龄工作管理信息系统电子政务建设，实现老年人高龄补贴和优待服务动态监管目标，准确及时做好老年人生活保健补贴发放和优待工作，帮助解决系统操作中的疑难问题，3月18日至20日，汉中市老龄办举办了老龄工作管理信息系统培训班，特邀省上信息系统开发的总工程师来汉授课，对全市县、镇（街道办）和部分社区的225名系统管理工作人员进行了培训。

会上，市老龄办主任任育红作了讲话，要求各级老龄办组织力量、克服困难，务必在规定的时间内完成信息核对和录入工作，确保工作按期完成。

（汉中市老龄办 李莉）

为了加快老龄工作管理信息系统电子政务建设，实现老年人高龄补贴和优待服务动态监管目标，准确及时做好老年人生活保健补贴发放和优待工作，帮助解决系统操作中的疑难问题，3月18日至20日，汉中市老龄办举办了老龄工作管理信息系统培训班，特邀省上信息系统开发的总工程师来汉授课，对全市县、镇（街道办）和部分社区的225名系统管理工作人员进行了培训。

会上，市老龄办主任任育红作了讲话，要求各级老龄办组织力量、克服困难，务必在规定的时间内完成信息核对和录入工作，确保工作按期完成。

（汉中市老龄办 李莉）

## 市委老干局认真学习贯彻全国两会精神

3月25日，汉中市委老干局召开局机关和市老干部活动中心全体干部职工会议，深入学习贯彻十二届全国人大三次会议和全国政协十二届三次会议精神，以及市委书记魏增军同志在3月23日全市领导干部大会上的重要讲话精神。

会议强调，全体干部职工要切实把全国两会精神学深悟透落实好。要紧紧围绕“四个全面”的战略布局，谋划开展好老干部工作。同时，要巩固教育实践活动成果，结合全市深化作风建设活动，推进作风建设，在求实务实、真抓实干上下功夫，从自身工作中查找问题、解决问题，不断增强政治意识、大局意识、责任意识、创新意识和服务意识，努力把老干部工作部门打造成敬老、爱老、为老、助老的品牌部门，把老干部工作队伍建设成为一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的过硬队伍，努力开创全市老干部工作新局面。

（汉中市委老干局 张卫敏）

## “汉中市健康老人”评选活动启动

由市老龄办、市老年学会组织，以“关爱老人健康，构建和谐社会”为主题的首届“汉中市健康老人”评选活动，本月起在全市展开。凡具有汉中市常住户口、65周岁及以上的老人（1950年4月1日前出生），符合健康老人标准，均可自愿或相关组织推荐参加评选。评选活动不收取任何费用，截止时间为9月30日。被评选为“汉中市健康老人”的，将于今年老年节前荣获“汉中市健康老人”荣誉证书。

（市老年学会 李树森）

## 汉台区委老干局召开自管组长会

3月27日下午，汉中市汉台区委老干局召开老干部自管组长会议，传达学习全国、全省离退休干部“双先”表彰大会精神和省、市老干部工作会议精神和汉中市委常委、汉台区委书记杨记明到区委老干局调研时的讲话精神。

会议研究制定了2015年老干部重点工作，对认真开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题的老同志为党和人民事业增添正能量系列活动进行了安排部署。审议通过了全区2014年度老干部特需经费使用报告。老干部自管组长表示，将发挥好自管组长的作用，及时向所联系的老干部通报会议精神，共同做好今年的老干部工作，为构建和谐汉台再做新贡献。

（汉台区委老干局 李建春）

## 四项举措力促老干工作再上新台阶

近日，南郑县老干局以“强基础、突主题、抓活动、优服务、上水平”为总的工作思路，实施四项新举措，力促全年工作再上新台阶。**一、强化老干部思想政治工作。**以老干部自管组为依托，加强三个老干支部班子建设，规范学习活动场所；在学习资料上力求针对性和实效性；采取灵活多样、内容丰富的活动，陶冶老干部情操，使老干部紧跟时代步伐，永葆政治上的先进性。**二、狠抓老干部服务工作。**建好组织、人社、财政、老干工作部门、老干部原单位、老干部家庭的综合服务体系；搭建老干部“学习、活动、服务、发挥作用”四个平台，不断满足老干部文化娱乐需求，实现社会发展成果与老干部共享。**三、加强活动中心和老年大学的功能。**利用活动中心和老年大学联系老同志感情的桥梁和纽带作用，增设电脑、钢琴富有时代气息的学习项目，开设时政、养生讲座，抓好老年大学成果展示，让教学成果得到社会的认可，激发老干部参加学习和活动的热情。**四、强化党员干部社会主义核心价值观教育。**使党员干部带头践行和培育社会主义核心价值观，乐于奉献、乐于苦干、乐于为老干部工作做贡献。

（南郑县老干局 沈寒平）

## 留坝县老科协助推县域经济发展

2014年以来，留坝县老科协围绕县域经济建设，服务社会事业发展大局，大力开展科普宣传、科技培训及科技服务工作，会员们发挥余热，做出了积极贡献。一是办好科普宣传栏。全年紧紧围绕“科技之春”、“科技之夏”、“科技之秋”、“科技之冬”等主题，通过悬挂横幅、张贴海报、发放宣传资料、播放

王葆存，城固县人，现年66岁。1970年3月加入中国共产党，同年7月参加工作。由于他勤于学习，扎实工作，成绩突出，深受群众爱戴和好评。因此，从一个基层乡政府（公社）行政干部，被组织一步一步地提拔至乡党委书记、区委副书记、区委书记、县委副书记、县人大常委会主任、党组书记。与此同时，先后选为汉中市第一届人民代表、第九届全国人大代表、省市优秀共产党员、全国优秀乡镇党委书记等。

2007年，在城固县人大换届中，王葆存由县人大常委会主任的职务退居二线，但是他仍然坚持关注家乡经济社会和各项事业的发展。2008年，四川汶川地震波及城固，灾情拨动他博爱之情，他毅然站出来配合县党政领导的工作，呼吁各界人士积极投身抗震救灾。恰在这时，县委县政府领导为了发挥他的余热，决定让他负责县慈善协会的工作，经过换届选举，他光荣当选为会长。接着，又受邀担任县老科协咨询员。从此，他就一心扑在县慈善事业和老科协事业上。

几年来，在县委县政府重视领导下，他坚持“携手慈善，共创和谐”的理念，带领慈善协会一班人，开创了全县慈善事业新局面。一是采取多种形式和方法宣传慈善事业的重要性、必要性。宣传慈善事业是中华民族的传统美德，是国家福利的必要补充，是为弱势

群众解困难、谋福祉，动员社会各方面

的力量参加慈善事业。二是发挥理事会集体和理事会成员的人脉关系作用，争取省市慈善协会的扶持和社会各界的捐助，为开展慈善事业筹集资金。三是组织慈善志愿者队伍，自觉自愿服务。使全县重视慈善，支持慈善、参与慈善活动的气氛日益浓厚起来。

功夫不负有心人，一分耕耘一分收获。5年多来，共募集社会资金1870多万元，捐赠物品折价500多万元，其中有纯毛毯500件、奶粉720件、电脑36台、拖拉机12台和10万元的粮食、3.6万元的衣物等。用这些钱物，先后资助419户贫困户建房；修建慈安桥66座；救治心脏病、白血病、重疾病等60人；扶助贫困大学生127人；慰问贫困老人2130人；贫困儿童2460人；妇女免费体检1120人。组织500名慈善志愿者，划分为10个小分队，常年活动在13所敬老院和18个乡镇、社区。王葆存同志亲自联系美国嘉德宝公司捐助51万元，为五堵镇中心医院建成了门诊楼。为了资助特困学生方方，他冒着酷暑步

行10多里山路，到二里镇调查情况，为方方申请慈善资助1万元，感动得家人热泪盈眶。他还组织医疗宣传、科技讲座、文艺演出，为贫困群众服务，受到群众的赞誉。他在做好慈善工作的同时，每周还腾出一天时间，到县老科协帮助工作。在他的带动下，36名退休老干部积极开展调查研究、科普宣传和服务“三农”活动。先后写出调研报告27篇，其中7篇荣获省市奖励。从台湾引进牛樟，从墨西哥引进柏和杨梅，受到城乡专业户欢迎，特别是退休高级农技师郭克明等人一举攻克猕猴桃溃疡防治技术，填补了国内外的空白，赢得专家们的好评。

在我国，人们的慈善理念还不强，慈善制度还不够健全完善，慈善公信力更是受到挑战，直接影响到善款的募集。为此，王葆存同志亲自制定工作制度，创立两种监督模式，坚持推行“阳光操作”。即：在内部管理上推出了“小额捐款反馈制”，将对应受助者信息直接提供给捐赠者；“大额捐款现场制”，由捐赠者直接实地察看，验收善款使用落实情况。他坚持勤俭节约，公务从简。2012年7月，澳门市民吴仕民通过网络信息为县慈善捐款24万元，修建了8座慈安桥。王葆存邀请他和老伴到城固实地验收，接待中，仅仅带他们吃了一顿农家小吃。5年多来，县慈协接受现金捐赠近2000万，按慈善条例规定，应提取5%的费用自用，但他一直没有这样做，坚持把每一分钱用于慈善事业。2013年，他协调帮助本县一位农民企业家解决了企业发展中的困难，这位企业家拿出2万元表示感谢，王葆存当即予以拒绝，并引导这位企业家拿出10万元修建了3座慈安桥，5万元用于当地敬老院的修缮。

这些年，县内外许多私营企业多次以高薪聘请王葆存去任职，都被他婉言谢绝了。年初，中铁九局某工程指挥部以8000元的月薪极力聘请他担任副总经理、指挥长，也被他坚持拒绝。他说：“再高的待遇，再好的环境，我也不回去打工挣钱。在有生之年，能参与慈善，广行济困之举，发挥余热，为社会贡献自己的一点微薄力量，就感到心满意足了。”质朴的话语道出了一个有44年党龄的退休老干部的心声和追求。由于王葆存在城固慈善事业上做出优异成绩，因此荣获全省优秀慈善工作者殊荣，最近又被评为全省离退休干部先进个人。

（城固县委老干局）

## 城固二里镇仨农民深夜水塘救起八旬老人

“多亏了郑大明他们3人救我，否则我就没命了”。3月28日，当笔者在城固县二里镇苟家湾村见到郑老太时，她为救命恩人郑大明等人竖起了大拇指。

现年84岁的郑老太家住二里镇苟家湾村一组。3月26日凌晨2时许，她起床上厕所后，恍惚间走到了离家200米远的水塘边，跌进了约2亩大的池塘里，求生的本能让她大喊“救命”，一向警觉的村民陈统银听到呼救声后，立即起床出门查看，并叫起隔壁的郑大明、郑大安兄弟俩，一同打着手电筒奔向水塘。

赶到水塘边，三人发现距离池塘岸边10余米的地方，郑老太正在拼命地扑打着水面，水已经没过了她大半个身子，只露出了一个头，郑老太还在继续下沉，情势十分危急！郑大明赶紧让陈统银通知她的家人，自己则找来一根3米多长的木棍，与弟弟郑大安拉着木棍，一前一后下水救人。池塘里全是淤泥，一脚踩下去水冰得刺骨，身体迅速下沉，前行十分困难，随时都有可能陷进去、没入水中。但他们仍然咬牙坚持，郑大安拼尽力气向郑老太快速地移过去，终于够着了老太太的手，借助木棍的力量，把她连挪带抱救到了岸边。等郑老太上岸后，三位好心人顾不得湿淋淋的衣服和满腿泥浆，又和一起赶来的家人把郑老太背上岸、送回家，郑老太终于得救了。

（城固县委通迅组 单庆华 邬正鹏）

1937年“七七”事变日寇发动全面侵华后，当年11月8日山西太原失陷。1938年2月25日，日寇占领我的家乡离石县城。离石是通往陕甘的交通要道，在此驻防的是日寇谷口部队的一个团，下辖4个中队，1个炮队和机枪队，约1500余人。

日寇在离石县盘踞了7年半，直到1945年8月15日，日本天皇宣布无条件投降。这期间，日本鬼子采取铁滚战术篦梳式扫荡，用惨无人道的手段，杀害无辜的人民群众，欠下我国人民的血债，我们永远不能忘记！下面就我经见了解的几起暴行记述如下：

### （一）大武镇惨案

日本鬼子占领离石县城第7天，1938年农历二月初二拂晓，在离石县城北40华里的大武镇，看见人跑就用步枪打、机枪扫，见了小孩就用刺刀穿，有的躲在家里被搜出来，不是开膛破肚，就是绑在柱子上浇上汽油或扔在柴火堆里活活烧死。抓到妇女奸污后杀害，一个14岁的女孩也遭此杀害。更残忍的是将无辜贫民的头用竹板夹着使劲地拧。德和堂老中医张先生被鬼子残杀后，把头扔到房顶上滚下

## 追忆日寇在山西离石县的暴行

### （三）日寇血洗洞石门

1943年农历三月十五日凌晨，日寇包围了石洞门村。挨门逐户打劫后，又在村外四里搜查。挖到石洞口和气眼后，就用柴火浇上汽油点火熏。有几个妇女、儿童吓得支持不住了，爬出洞口，鬼子就用刺刀逼着一个妇女向洞里喊话，让她诱骗洞里的人。洞里的人听到喊话以为敌人走了，出洞后遭到鬼子的屠杀。有一个妇女气愤不过就大骂惨无人道的日寇，她骂一句，鬼子就刺她一刀，一直捅得她倒在血泊中。这次全村被杀害的群众达53人，其中，杀死44人，致残9人。全村31户人家，有23户遇害，有5户杀得只剩下一人，残忍极了。

### （四）石家峁惨案

1943年农历十月初八，日寇扫荡进驻离石三区的石家峁村，该村50多户群众藏进一个窑子，是古代挖开的一个山洞。敌人发现后，放柴草点燃又放些辣椒粉，用风车扇风熏，熏死73人。敌人走后，将洞里的人拉出来都已死亡，人都变成黑色

了，有7户全家老少全被杀死。1943年11月，敌人扫荡到离石三区石峪村，还是往一个洞子放毒气，熏死53人。

1943年秋季，日寇将我二区村庄村群众驱赶到石家庄一个大坑边进行大屠杀，一次就杀死100多人。敌人先用柴草浇上汽油，点着火后扔进大坑，然后把群众用刺刀捅死推进大坑10余人。如此反复数次，共107人全部遇害。日寇还在贺家湾村一次杀绝了17户。

1943年敌人在二区放毒气，在兴旺、后平两村藏在大水冲开的地洞内的群众就被日寇放毒熏死71人，枪杀11人。同时纵火烧毁了5个村庄。八路军参谋长叶剑英为此在延安发表声明，痛斥日寇使用毒气罪行。

1944年柳林日寇再次扫荡石家庄，竟惨无人道地在三个旱水井内投放慢性毒药。敌人刚走水即变色，又无臭味，人喝了以后全身疼痛爬不起来，全身发肿，两三天即死。死后身上起脓疮，七窍出血。该村29户人家，86人，中毒16户37人，几天内就死了11人。

（市检察院离休干部 温玉廷）

## 余热生辉

### ——记全省离退休干部先进个人王葆存

行10多里山路，到二里镇调查情况，为方方申请慈善资助1万元，感动得家人热泪盈眶。他还组织医疗宣传、科技讲座、文艺演出，为贫困群众服务，受到群众的赞誉。他在做好慈善工作的同时，每周还腾出一天时间，到县老科协帮助工作。在他的带动下，36名退休老干部积极开展调查研究、科普宣传和服务“三农”活动。先后写出调研报告27篇，其中7篇荣获省市奖励。从台湾引进牛樟，从墨西哥引进柏和杨梅，受到城乡专业户欢迎，特别是退休高级农技师郭克明等人一举攻克猕猴桃溃疡防治技术，填补了国内外的空白，赢得专家们的好评。

（城固县委老干局）

这些年，县内外许多私营企业多次以高薪聘请王葆存去任职，都被他婉言谢绝了。年初，中铁九局某工程指挥部以8000元的月薪极力聘请他担任副总经理、指挥长，也被他坚持拒绝。他说：“再高的待遇，再好的环境，我也不回去打工挣钱。在有生之年，能参与慈善，广行济困之举，发挥余热，为社会贡献自己的一点微薄力量，就感到心满意足了。”质朴的话语道出了一个有44年党龄的退休老干部的心声和追求。由于王葆存在城固慈善事业上做出优异成绩，因此荣获全省优秀慈善工作者殊荣，最近又被评为全省离退休干部先进个人。

（城固县委老干局）

### 学习全国两会精神感赋

李作兴

春风荡漾北京城，  
两会精神众人称。  
四个全面方针正，  
全党全民志成城。  
“一带一路”前程锦，  
惠及欧亚共同赢。  
合作共建新世界，  
和平和谐梦成真。

注：“四个全面”是：全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党。

### 汉江新景（七律）

李龙清

碧水一江融两岸，虹桥三座八方缘。  
长堤烟柳人熙攘，大道琼花车往来。  
观景高楼收绿野，喷泉音乐聚群欢。  
鱼庄商铺盈门客，广场公园不夜天。

### 梦圆老年大学

潘藩

春风送暖青松摇，校院花开映日娇。  
韵律动人飞室外，歌声悦耳入云霄。  
迟龄教授传才智，鹤发学生心志高。  
济济一堂同追梦，欢歌盛世颂今朝。

### 习近平主席回到梁家河

丁淑爱

数九寒天羊年到，梁家河村真热闹。  
主席回到插队地，全村老少齐欢笑。  
劳动锻炼七年整，梁河哺育阳光照。  
乡亲之情深似海，关心爱护记得牢。  
登门问寒又问暖，再问孩童上学校。  
喜看全村面貌变，乐观群众生活好。  
亲自出钱买年货，欢庆同吃羊肉泡。  
祝福大家羊年喜，鼓励小康早日到。

### 逛钟楼

#### 步黄老师登大雁塔原韵诗一首

（李培基）

一群老友逛钟楼，  
绚丽风光眼底收。  
不是孙儿呼快走，  
忘却步行楼上头。

#### 附：黄老师原作《登大雁塔》

独上西安雁塔楼，  
风光秀美不知愁。  
若非群鸟低空过，  
忘却身居云上头。

### 绝句四首

王克昌

精挑细选出深山，  
锅炒炉烘若等闲。  
水煮身汤浑不顾，  
清香永驻在人间。

### 游老子山

霞蔚云蒸漫岑巅，  
银松秀竹舞云边。  
顶观山下银河景，  
顿幻牛郎逐织仙。

### 玉兰春晓

银树宫灯悬紫烟，  
瑶台玉盏舞天仙。  
霞光祥兆千家福，  
盛世和谐万代传。

### 油菜花海

春郊无处不开花，  
桃李缤纷遍峭崖。  
油菜花波金浪闪，  
秦巴起舞映光华。

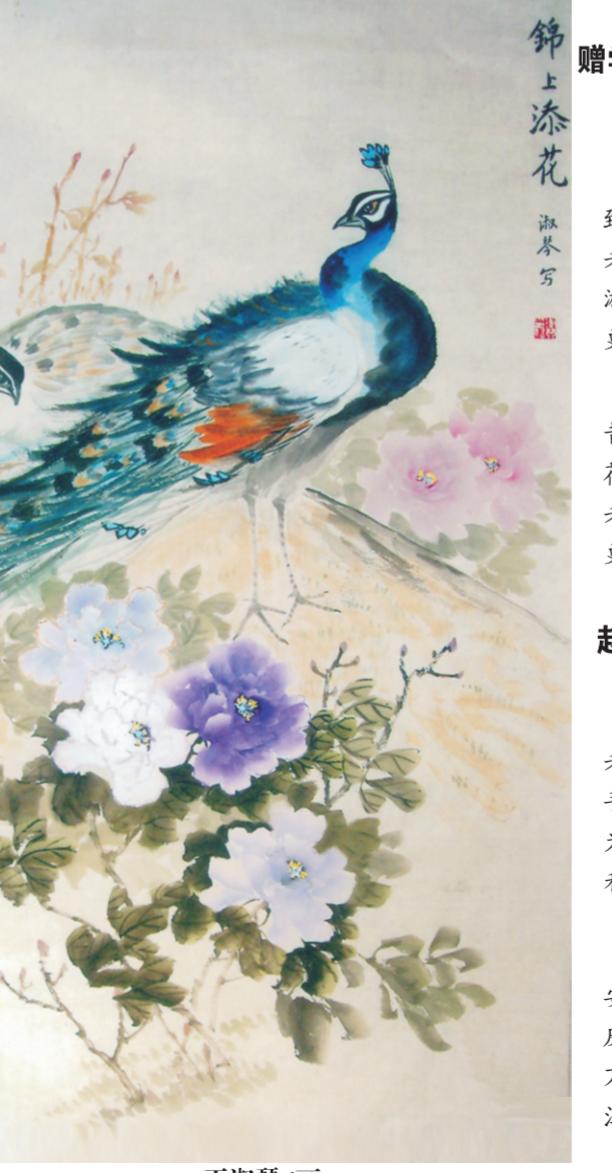
### 郭笠诗三首

#### 游牡丹园

#### 春游紫柏山

#### 观褒河漂流

柔姿华丽展雍容，  
紫柏岚清秀，柔风拂翠薇。  
抱蝶蜂蝶迷众公，  
青松凝碧瑞，嫩草吐芳菲。  
万紫千红看不尽，  
尽把花藏隐，不教香外飞。  
始知春色在园中，  
一山多彩画，留恋便忘归。



赠学友邱国藩先生

刘明哲

（一）  
致仕耆年未肯休，  
老年大学数风流。  
游龙妙笔书坛舞，  
更上西楼夙愿酬。

（二）

昔献青春杏坛，  
花开桃李一世缘。  
老来意气尤风发，  
更有丹青留续篇。

### 赵占林诗两首

#### 挥洒夕阳红

老来更觉夕阳红，  
手握狼毫情激浓。  
为国春秋浓墨写，  
利民重彩丹青宏。

#### 反腐倡廉

安邦治国方针正，  
反腐倡廉顺民心。  
万众同筑中国梦，  
江山永固九州春。

## 我爱汉中油菜花海

（汉中老年大学学员 程慧婉）

世上的美景，千千万万，各有千秋。它们都是大自然鬼斧神工般的杰作，也是大自然赏赐给人类丰硕厚重的礼物。然而，作为汉中人的我，最吸引人眼球、最令人心醉神迷的美景却是家乡汉中的油菜花海。

我们汉中地处秦巴之间，群山环抱，山水秀美，气候温润，适宜于各种瓜果、苗木和农作物的生长。每年春暖花开之际，120多万亩竞相怒放的油菜花犹如金色的海洋，把汉中盆地、秦巴山间装点成一个巨大的山水盆景。那阵容、那气势，令人神往、令人震撼、令人叫绝。因此，当中国大地评选最美油菜花海时，汉中的得票率最高，当之无愧摘取了“中国最美油菜花海”的桂冠。我市也把它作为一张打造汉中知名度的名片，近几年每年都要举办“中国最美油菜花海汉中旅游文化节”，吸引了千千万万的外地游客，争相来汉中观赏油菜花海。

今天，我和汉中老年大学的几位朋友，一大早相约来到了汉台区老君镇王道池村，据说这里是汉中观赏油菜花的最佳景点之一。沿途所见公路两边的油菜花早已竞相开放，一下铺满在我们眼里和心里，让我们激动不已、迫不及待地拿起相机，一阵狂拍。总想把这些美景一直珍藏在我们的大脑中，做为永久的记忆。看那一片片的油菜花随风摇摆，肥嫩的枝叶上，缀满着金色的花瓣，在阳光的照射下，金黄夺目，熠熠生辉，美丽极了！又见成群的蜜蜂在花丛中翩翩起舞，一阵阵油菜花香的香味扑鼻而来，真让人心旷神怡。油菜花海的周围充满了无限生机。走在王道池村的水库边，只见金色的花海倒映在碧水中，随风摇曳，煞是好看。忽然，耳畔响起一个小女孩惊呀地叫声：“妈妈，快看，鱼儿在吃花瓣呢？”循声望去，水库中一群群活泼可爱的小鱼儿张着嘴巴在吞食飘在水面上的油菜花瓣，时而吞进，时而吐出，精彩极了，平静的水面上即时荡起了阵阵涟漪，也荡起了游客的阵阵笑声。那碧水、那蓝天、那花海，那笑声，构成了一幅温馨而美丽的画卷。

正当我陶醉在这一美丽的花海中，朋友们欢快地叫着把我从痴迷中唤醒：“快走，还有下一处观赏的景点——大汉山呢！”于是，我恋恋不舍地和朋友们驱车直奔大汉