八千干部云集西乡搞社教

郭日新

编者按：离休干部郭日新同志长期在西乡县工作，是西乡县历史发展和时代变迁的见证者。他离休后，曾把他的工作经历一一记录下来。去年7月辞世后，其子女整理遗物时，发现了他写下的回忆录。这里，我们将陆续刊载郭日新同志的回忆文章。

1964年，共和国刚刚度过三年自然灾害，各行各业开始了复苏好转的趋势。是年9月，中共陕西省委根据党中央的指示精神，决定在陕南、关中、陕北各选一个县为试点，进行系统的“社会主义教育运动”，又称“四清运动”（最初是“清工分、清账目，清财物，清仓库”，叫“小四清”。后来扩大为“大四清”，即“清政治，清经济，清组织，清思想”）。西乡县被定为陕南试点县，关中是长安县，陕北是延安。

为了搞好西乡县的社教运动，陕西省委大规模抽调干部，组建了8444人的庞大社教工作团。社教工作团组成人员中，有各省和中央及国家机关部委在中央党校学习的省部级领导，有西北局刘刚副书记为首的西北局干部，有陕西省委副书记舒同为首的省委干部，汉中地委书记张军和副书记刘平西也带队参加社教工作团，汉中、安康各县都由主要领导带队。这次西乡社教试点，抽调干部人数之多是空前的；高级干部之多是破天荒的；声势之大、来势之凶猛也是史无前例的；社教工作团的纪律之严明也是少有的。这8000多人分别经过短暂的集训后，于同年11月10日至20日先后进入西乡县，除进驻县级各部门单位外，主要还是农村的公社、大队和生产队。一个生产队少则四五人，多则七八人，轰轰烈烈地开展起声势浩大的社会主义教育运动。

社教工作队还未到岗，就将一些有这样那样问题的基层干部吓得要命，屁股上稍有不干净的干部，当时就坐立不安，有不少干部想寻短见，虽然看管防范较严，跳堰塘的、吃老鼠药的、寻死上吊的还是有好几十个。县供销社一名副主任不知道有多大问题，头一天还和我参加李明副专员主持召开的加强对社教队组后勤供应工作会议，第二天就上吊自杀了。地委书记张军是从中央农业部下派的领导，口才好、声音大、煽动性强，他一场报告下来，县委一个副书记就吓得用剃头刀摸了脖子，抢救及时未死。其实他也没有啥问题，主要是人人“洗手洗澡”的高压态势把他吓坏了。

当时，县粮食局、商业局、财政局、税务局的局长们组成一个组，进行“洗手洗澡”。有的三四次还过不了关，得不到“解放”。当时负责县政府社教工作组负责人是省政法系统一个部门的负责人，姓李，是个陕北人。这个人比较激进。当时，堰口一个要求吃商品粮的人因为不符合条件，粮食部门没有给发购粮证，这个人借运动就向他告了一状。我当时担任县粮食局长，他不问青红皂白将我叫去训斥。我就解释争辩了几句。他抓住这一点，给我扣了几顶大帽子，说我顶撞他就是对省委的立场问题、对社教的态度问题。还让负责财贸系统社教工作组的老叶（兰空部队干部）查我的问题。企图把我整倒。我根红苗正，经济上也没有问题，群众中有威信。老叶了解我的情况，他处事稳重，懂政策，也会做思想工作，对李领导交办的事采取拖的办法，这事也就不了了之了。

社教运动虽然对于纠正农村干部工作作风和基层经营管理方面的问题起了一定的作用，但是由于把揭发出来的大量人民内部矛盾上纲上线，认为是阶级斗争，使西乡县不少基层干部受到了不应有的打击处理。继而又错误的提出社教运动的重点是整“党内那些走资本主义道路的当权派”，一时打击面太宽，气氛紧张，人人自危。据《西乡县志》载：社教批斗干部群众万余人，其中领导干部349人，受处分干部98人，“畏罪”自杀180余起。在运动高潮时，西乡县的大多数干部都被打倒批臭，不少工作骨干心灰意冷，农村工作几近瘫痪，各界群众怨声载道。

在这紧要关头，西乡县盼来了胡青天。1965年2月，刚来陕西工作不久的中共西北局第二书记、陕西省委第一书记的胡耀邦，陪同中共中央办公厅主任杨尚昆来西乡视察社教工作。他们听了有关领导的情况汇报，去了农村几个地方后，决定在县人民礼堂（西乡剧团剧场）召集社教工作组长以上会议，还通知了一些机关单位甄别无问题的负责人参加，也让我去了，礼堂座无虚席。我第一次见到胡耀邦同志，他个子不高，人很精神，讲话脱稿，手舞足蹈，富有激情，大伙儿听得入神，整个会场静悄悄地。

胡耀邦提高嗓门说，从现在起，我宣布暂停“洗手洗澡”，暂停捕人，暂停开除党籍。少数错误严重，非处理不可，查实材料，报有关部门按党纪国法的程序办理。他没有批评责难直接造成这些问题的社教工作队，但是他巧妙地讲道：你们办任何事情都要实事求是，敢说真话，要有胆有识，明辩是非，对的就干，错的就顶，不要自卑，不要认为自己是个“芝麻官”，不敢顶。我在任团中央书记的时候，领导青年代表团到阿尔巴尼亚参加世界青年联欢节时，那些洋人笑我是个矮个子，不懂英文，我不吃他那一套，我笑他们大鼻子、蓝眼睛、黄头发，像个妖怪，说我不懂英文，我问他们懂中文吗？他们两手一摊，傻了眼。

他还讲道：社教要把生产搞上去，教会干部一手抓粮，一手抓钱，（他把双手举起来，又往两边衣兜一插），这个包里有粮了，那个包里有钱了，问题就少了，社教就完成任务了。他的形象比喻，把与会同志都逗笑了。讲话结束时，他饶有风趣的讲道：“希望你们把工作搞好，保重身体，社教结束了，不管谁到西安来找我，我请你们吃羊肉泡馍，不吃羊肉的，就吃油泼辣子biangbiang面。”这时笑声满堂，掌声经久不息。

耀邦同志的讲话，好似和煦的春风，吹散了笼罩在西乡县广大干部心中的雾霾，左的一套做法迅速得以纠正，不少有这样那样问题的干部得以解脱，政治生态得以正常化，疾风暴雨变得和风细雨。这期规模宏大的社教到1965年上半年结束了。就这，8000多人的社教大军还没有把全县的社教搞完，还剩下白龙、贯山、大河三个区。地委决定，这三个区的社教，抽调西乡、镇巴两个县的干部组成工作团继续进行。团长是西乡县长曹玉玺，副团长是镇巴县委副书记张志文。白龙分团团长由曹玉玺兼任，贯山分团团长由西乡县委副书记王国良担任，大河分团团长由镇巴县委副书记张志文兼任。我被安排到贯山分团麻柳社教工作队队长，解放军驻城固791部队教导员李玉堂担任副队长。这三个区的社教到1966年的春节前基本结束，过年后进行扫尾，配备各级新的领导班子，建立健全各种规章制度。至此，历时一年零五个月的西乡县两期社教运动宣告结束。

回顾这段历史，西乡县社教运动试点由于指导思想上的偏差，工作方法上的激进，使“左”的错误得到了进一步的发展，严重挫伤了西乡县基层干部的积极性，给西乡县的政治生态带来损害。要不是胡耀邦同志力挽狂澜的气魄和高瞻远瞩的讲话，还不知道会对西乡县干群造成多大伤害。

初夏养生要注意的六件事

夏季有的人喜欢喝大口大口大喝绿茶解渴。虽然绿茶是没有经过发酵的茶，较多地保留了鲜叶内的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱能保留鲜叶的85%以上，但是，也正是这些天然成分，如果在空腹状态下饮用，会对人体产生不利影响。

空腹饮茶：刺激肠胃

空腹时，茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。还会使消化液被冲淡，影响消化。同时，空腹时，茶里的一些物质容易被过量吸收，比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状，医学上称之为“茶醉”现象。

冷水洗浴：伤血管伤颈椎

酷暑季节，汗流浃背地回到家，总想痛痛快快洗个冷水澡。但体质不佳的人有可能因此而出现颈部活动受限、手脚麻木等症状。尤其是刚刚回到家时，最好不要马上对着空调猛吹或立即冲凉水澡。

冷水浇头易爆血管。人运动后，血液流动快，血管舒张，冷水一浇，血管随即收缩，而血液仍在快速流动，血管压力就立即上升，当血管收缩过快血管支持不了压力自然会破裂，甚至会有生命危险。

提醒，当人运动身体热腾腾时，千万不要用整盆冷水冲凉，即使喜欢冲冷水澡，最好先用湿毛巾擦一擦，让身体凉下来，血液流速减慢。

睡觉贪凉：易得阴暑症

纳凉时不要在房檐下、过道里，应远门窗的缝隙，以防贼风侵犯而得阴暑症。锻炼最好在清晨或傍晚，不宜做过分剧烈运动，汗泄太多，不仅伤阴，也伤损阳气。

如果嫌天热睡不着，早上起床后可以开窗通风，上班前再将窗帘拉好。晚上下班后再打开空调（27度左右），房间门打开互相通风，以保持各房间温差平衡，营造凉爽环境自然利于入睡。

生冷食物：器官受不了

冷饮是解暑的必备神器，不过要是长期冷饮不离嘴，胃肠就受不了了。大量的冷饮进入胃肠道后，会干扰肠胃的正常蠕动，导致消化功能失调，造成功能性消化不良，影响胃肠血液供应，削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力，严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。患有冠心病和高血压的患者更不宜喝冷饮，因大量冷饮会导致血管收缩，使血压升高，冠状动脉收缩会诱发心绞痛。

夏天解渴最好还是选择温水或凉白开水为宜。如果真想尝尝冷饮，每次不要超过150ml（约普通矿泉水瓶的三分之一），每次吃雪糕、冰棒不超过一根为宜。

大量出汗：脱水肌肉酸

运动过程中，体温升高，排汗量增加，如果不及时补水很容易造成运动脱水。不仅会引起肌肉疲劳，还会导致协调性下降，影响正常的运动。

出汗要适度，如果汗出得太多，人体阳气随之流散，阳气不足则会内寒伏于体内，一到秋天引动寒湿，易发生腹泻、腹痛等不适。所以要适当运动，晨跑与游泳都是不错的选择，每次只要锻炼到微微出汗、气喘吁吁就可以了。

只吃清淡素食：营养不良

夏季因为高温，人们喜欢吃清淡的食物，认为这样解暑，防上火。但是在夏季因为热量消耗大，更应该让营养补充全面。中暑患者应以清淡饮食为主，但可适当佐以鱼，肉，蛋，奶等，以保证人体所必需的营养成分还是相当有必要的。

（摘自《健康时报》）

要长寿的7个小动作

适宜老人的运动，强度不能太大，对时间地点的要求不能太高，还要真正达到保健效果。从以上角度来说，下面这几个小动作符合中国传统医学的养生原理，且简单易做，随时随地可以进行。老年朋友如果能长期坚持，有延年益寿的功效。

远眺。远眺有助于眼肌放松，等同于给眼睛做养生操。具体方法是：在自家阳台或登上山峰，有规律地转动眼球和平视远处的楼顶、塔尖等景物。可以在远眺时转动眼球，眼动头不动，旋转运目10圈。

哈气。早晨起床后到空气新鲜的地方，将嘴巴最大限度地张开，向外哈一口气再闭合起来，合嘴时轻轻叩击牙齿。这个动作，可通过面部神经的反射刺激大脑，使大脑尽快清醒。张大嘴巴与闭合嘴巴，能使面部40多块肌肉有节奏地运动，防止中老年人面肌萎缩。此外，张合嘴巴可使咽喉部得到活动，保持耳咽管的通畅，使中耳内外的压力维持平衡，防止老年人耳聋。

咽唾。中医认为，唾液充盈，缓缓咽之，能润五脏，养肌肤，使人长寿。具体方法是，嘴唇微合，全身放松，用舌搅动口齿，一般是围绕上下牙齿运转，先左后右，先上后下，依次轻轻搅动各36次，用力要柔和自然，然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟，促使腮腺、舌下腺分泌唾液，待口中唾液满时，鼓腮含漱36次。　漱津后，将口中津液分3小口咽下。

摩耳。耳为肾之外窍，通于脑，是全身经络汇集之处。经常摩耳，可以疏通经络、流通气血、平衡阴阳、增强听力，祛病养生。摩耳的动作包括：拎耳屏，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。扫外耳，双手把耳朵由后向前扫，听到“擦擦”声。

转颈。长期的不正确姿势易导致相关组织增生、损伤并最终导致颈椎病，老年朋友没事可以多做转颈操。动作很简单，完成颈部前屈、后伸、左旋、右旋等动作，速度尽可能慢，幅度尽可能大。同时配合耸肩，努力让肩部靠近耳朵，然后再放下。

握拳。《诸病源候论》讲，“握固两手，如婴儿握，不令气出”，意思是指握拳能保护体内正气、抵御外邪。五禽戏的“猿摘”及八段锦的“攒拳怒目”等招式中均有握拳的动作。具体做法是：把大拇指向内横在手心，其余四指包裹大拇指而紧握拳头。同时全身稍稍用力，然后放开，重复进行50~80次。拇指与中指接触的地方是劳宫穴，握拳时正好按压此穴，能起到清心火、安心神的作用。

踮脚。老年朋友长时间久坐后，最好做一次“踮脚”运动，使下肢血液回流顺畅，不仅可避免下肢酸胀和麻木，也可以消除突然站立而发生眼前发黑、头脑发晕的现象。方法是两脚并拢，双脚跟提起，动作稍停，双脚跟下落，轻震地面。一起一落为一遍，注意保持平衡，反复做7遍。

（摘自《生命时报》）

汉中老年报
HANZHONG LAONIAN BAO
● 中共汉中市委老干局
● 市老龄办　● 市老干部活动中心
● 市老年大学　● 市老科协
● 市老体协　● 市老年学学会
● 主编：甄培基　● 副主编：牛耿　唐孟杰
联办·总第151期
● 陕新内出刊字第S0602号
● 2015年6月25日出刊

市委老干局局长讲“三严三实”专题教育党课

5月25日上午，市委老干局召开全体党员干部大会，部署安排“三严三实”专题教育工作，市委组织部副部长、老干局局长王萃红作了题为《落实新精神、重塑新形象》的专题党课辅导。

王萃红全面阐述了“三严三实”专题教育的总体安排和要求、“三严三实”的深刻内涵和重大意义、按照“三严三实”要求，重塑党员干部新形象等三个方面的内容。王萃红指出，“三严三实”就是一把标尺，市直老干系统的党员干部都要按照这把标尺，努力做到严以修身、追求高尚情操；严以用权、按照规则办事；严以律己、规范言行举止；谋事要实、不脱离实际；创业要实、敢于担当；做人要实、做堂堂正正的人，才能在纷繁复杂的环境中，保持政治定力，守住法纪底线，使自己的思想、工作、作风更好地符合党的要求和群众的期盼。（汉中市委老干局　王挺）

市上表彰离退休干部先进集体先进个人

魏增军等会见受表彰代表

5月20日上午，全市离退休干部先进集体和先进个人表彰大会召开。

会前，市委书记魏增军亲切会见受到中省市表彰的离退休干部先进集体和先进个人代表。市委副书记、市纪委书记贺书田，市委常委、市委组织部部长王晓林等一同会见。

魏增军首先代表市委、市政府对受表彰的先进集体和个人表示祝贺，向全市老干部表示问候。他指出，老干部是党和国家的宝贵财富，为全市改革发展稳定作出了重要贡献，是汉中事业发展的奠基者、建设者、开拓者。当前，全市上下正在按照中央“四个全面”战略布局，认真贯彻落实习近平总书记来陕视察重要讲话精神，大力实施“六大战略”，培育壮大“五大产业”，持续推进“十大工程”，倾力打造“两汉三国·真美汉中”城市品牌，为“三市”建设、同步小康而努力奋斗。希望全市广大老干部继续发挥自身优势，一如既往地支持党委、政府工作，为“三市”建设增添正能量。

魏增军强调，老干部工作是我们党的一项重要工作。各级党委及老干部工作部门要认真落实中央和省委关于离退休干部的各项政策，进一步重视和加强老干部工作，在全社会营造尊老、爱老、为老、助老的良好氛围。要不断提升管理服务老干部的能力水平，政治上多关心、生活上多照顾，让老同志安享晚年、颐养天年。

王晓林出席会议并讲话。他指出，要铭记历史，进一步传承和发扬老干部的崇高精神风范，始终把握正确的前进方向。要紧扣时代脉搏，引导老同志积极发挥正能量，为推进“三市”建设贡献智慧和力量。要坚持以人为本，更加用心用情做好老干部工作，努力让老同志更好地安享晚年。要强化责任担当，找准定位、夯实责任、加强队伍，不断提升老干部工作整体水平，奋力开创全市老干部工作新局面。

会上，29个离退休干部先进集体和54名先进个人受到表彰，张林业等4位受表彰代表作了发言。

（摘自《汉中日报》）

市级离退休干部赴铜川渭南咸阳参观考察

4月21日至25日，汉中市委组织部、市委老干局组织市直副市级以上离退休干部20余人赴铜川、渭南、咸阳三市参观考察。

考察团一行在铜川先后到照金革命纪念馆、薛家寨革命旧址、耀州瓷博物馆等参观，感受长眠于此为国捐躯的革命先烈们的奋斗历程，领略铜川千年古瓷文化；在渭南，老同志们参观了渭南城市建设，并赴富平习仲勋同志陵园和故居进行拜谒，深切缅怀了这位伟大的无产阶级革命家；在咸阳，大家先后深入昭陵博物馆、礼泉袁家关中民俗文化村、统一广场、咸阳湖、清渭楼美术博物馆，实地察看美丽乡村建设和市政建设情况，真切感受到了咸阳抓城市建设、古城开发保护、美丽乡村建设的发展成效。

老同志们普遍反映，这次参观考察让我们重温了党的历史，再次缅怀了老一辈革命家的丰功伟绩，开阔了眼界，领略了中华文化的博大精深，又增进了交流，亲身感受到了十八大以来陕西特别是关中地区的发展变化，也看到了汉中与兄弟市县存在的差距。大家纷纷表示，要积极为汉中经济社会发展建言献策，为“三市”建设多做贡献。（汉中市委老干局　王挺）

汉中老年大学召开校园安全工作会议

为进一步做好校园安全稳定工作，推进平安和谐校园建设。近日，市老年大学召开了校园安全工作会议，安排部署近期学校安全稳定工作。会上，市老干中心主任、常务副校长甄培基通报了近期校园安全工作情况，市老干中心副主任、教务处主任王明礼作了老年人突发疾病急救常识讲座，各工作人员进行了交流发言。会议要求全体工作人员要高度重视安全稳定工作，建立突发事件应急机制，及时排查安全隐患，有效防范、遏制各类事故，不断增强工作责任感和紧迫感，切实做好学校安全稳定工作。（汉中老年大学　孙政）

省委老干局局长程怀岗到汉中调研

6月4日至5日，省委组织部部务委员、老干局局长程怀岗一行来汉中调研离退休党组织建设等工作。汉中市委常委、组织部长王晓林，市委组织部副部长、老干局局长王萃红等陪同。

程怀岗召开了由市、部分县区老干部门主要负责同志和离退休党支部书记代表参加的座谈会，详细了解了近年来汉中市离退休党组织建设情况。到汉中老年大学，实地查看办学情况，走进教室与老年学员交流学习感受，到汉台区人民路社区、西乡城关镇东关社区，了解利用和依托社区资源服务老干部和开展离退休党支部活动情况。

程怀岗对近年来汉中市老干部工作所取得的成绩给予充分肯定。他要求，要进一步贯彻落实全国、全省离退休干部“双先”表彰大会精神，树立一批离退休干部党组织和个人先进典型，做好示范引领；加大领导重视力度，以有力的措施推动解决离退休党组织建设中遇到的重点、难点问题；加强制度建设，把离退休党组织建设中好的经验、做法形成制度，用制度管人、管事，切实推动老干部工作转型发展。

（汉中市委老干局　王挺）

市老龄办老年学学会疾控中心举办义诊活动

2015年5月13日上午8时，由汉中市老龄办、市老年学学会、市疾控中心联合举办，汉中佳福乐居家养老服务中心、阳光眼科医院协办的“汉中市老年病防治知识宣传、咨询、义诊活动”在市拜将坛南门广场拉开了帷幕。来自市疾控中心医务人员、市老年学学会医药分会医疗专家、健康养生分会会员20人为会场服务，近500名老人参加了活动。

活动中，共发放《陕西省实施＜中华人民共和国老年人权益保障法＞办法》、《健康与养生》、《心脑血管健康手册》等10余种宣传资料近千余册；市疾控中心发放传染病、地方病等预防宣传资料，并展出了老年常见病、多发病防治展板。现场为老年人测量血压、做眼部检查300人次。活动受到老年人的赞扬和欢迎。（市老龄办　李莉）

市老干部活动中心汉中老年大学2015年下半年主要工作安排

七月：1、编辑出刊第152期《汉中老年报》（专刊）；2、组织老干部麻将比赛（拟定于7月9日至7月10日报名，7月13日开赛）。

八月：1、编辑出刊第153期《汉中老年报》；

2、做好老年大学第十三届第一学期开学前各项准备工作。

九月：1、做好老年大学开学报名工作（拟定于8月26日至8月28日报名，9月7日开课）；2、慰问教师。

十月：1、编辑出刊第154期《汉中老年报》；

2、组织老干部象棋比赛（拟定于10月8日至10月9日报名，10月13日开赛）；3、开展庆祝老年节大型游艺活动（拟定于10月21日举行）。

十一月：1、组织老干部台球比赛（拟定于11月5日至11月6日报名，11月10日开赛）；2、组织老干部乒乓球比赛（拟定于11月19日至11月20日报名，11月24日开赛）。

十二月：1、编辑出刊第155期《汉中老年报》；

2、做好老年大学放假前各项工作；3、全面总结单位2015年度工作，迎接上级考核。

其他工作：1、开展好“三严三实”专题教育活动；2、完成市委老干局交付的各项工作任务。

汉台区组织老干部参观考察重点项目

近日，汉台区组织30多名离退休县级老干部参观考察汉中兴元新区、汉江产业园铺镇工业园区等市区重点项目建设。区委常委、组织部长柏海成，区委老干局局长王锐等陪同。

在兴元新区规划展览馆，看到“一轴一带三组团，两湖六区多中心”的新区规划沙盘时，老干部被以“大汉大绿大水”为总基调的大手笔设计所震撼，听到新区建设围绕拆迁补偿、居住、收入、养老、教育、医疗、培训、就业、环境形成九大保障体系，看到新区建设推进顺利，老干部们纷纷表示支持重大项目建设，带头做市区重大决策的拥护者、宣传者、践行者，为建设经济强市、文化名市、宜居城市贡献力量。

在铺镇工业园，看到不断拉大的园区框架，日益完善的园区功能，亚特高压电器配套生产线、大秦机械标准件生产线紧罗密布地生产、运转正常，老干部们十分高兴，对园区的科学选址、功能定位和集聚效应给予肯定，对汉台干部敢在荒滩建园区的魄力表示认可，对园区逐年攀升的经济效益表示赞赏，一致相信在区委区政府的坚强领导下，一定能够更好地发挥汉台的区位优势，汉台的明天更美好。（汉台区委老干局　肖平）

关于人生话题的思考

杨吉荣

编者按：2015年第4期《陕西老年体育》编者指出，杨吉荣同志今年80有余，曾担任省老体协副主席和汉中市老体协主席。离任后省老体协还给他戴了一顶“终身荣誉委员称号”的桂冠。他的事迹曾在《夕阳璀璨》一书中作过报道，受到了社会各界的广泛好评。关于人生问题的思考一文，是他为汉中市《最美夕阳红》一书的作序。作者用简洁明快、幽默而富有哲理性的语言，回答了“人来到人间为什么？活在世上干什么？离开人间留什么？”这样一个大家颇为关切的问题。为此本报特将此文转登如下，供大家鉴赏。

（一）

人生只有三间：空间、时间、人间。空间是浩瀚的。现在的天文学家主要探索的对象好象还只是在银河系，常打交道的70多亿人居住的地球、每15天圆一次的月球、每天发光照耀的日球，按照哲学家的说法，认识是无限的，银河系这个大家庭里有多少大大中中小小微微的星球，尚无定论；时间是长长的，最长的叫光年，最短的是分秒，现在的年、月、日，时、分、秒，是按地球的自转和月球、日球“三兄弟”之公转规律计算出来的，人们又按寒暑之分划分春夏秋冬四季来进行活动；人间是什么？人类居住的地方，人有男女、智愚、强弱、穷富、苦乐之分，但总体构成人际关系 只有我、你、他三个元素形成几代人的家庭，多民族的国家，上中下的各类层次。空间是阔度，时间是长度，人间是限度。人的生命再长也只是昨天、今天、明天这“三天”。严格地说，人生只有“今天”，把每一个“今天”该做的事情办好，就不会哀叹！在市社科联会议上，我作过一个“人生应上三层楼”的发言，一层是解决吃、穿、住、行、医这五件事，是赖以维持生命的物质楼；二层是通过刻苦学习，掌握一定专业，创造物质和知识的文化楼；三层是物我两忘、乐作奉献，全心全意为人民大众服务的精神楼。“花开花落春不管，水冷水暖鸭自知。”妙在这个“自”字！人生，自己编演、社会筑台、观众点评，在空间、时间、人间，鸟飞有多美、鱼跃有多姿，全在自己“悟”之深浅！不“悟”则“误”。仅此而已！

（二）

人生就像一幅水墨画。中国的水墨画和西洋画有一目可以了然的明显不同点：西洋画，满；中国画，空。画得满满的，不留一点空白的，是西洋油彩画；在一张白宣纸上，寥寥数笔，妙手丹青，让物体生龙活现的，是中国画。我就最爱欣赏齐白石老先辈那几刷子，他的最高境界就是水墨留白。画白留三分，话音也是留三分。画的太满术不美，说话太多明友少。爱换衣服的人，多为掩饰心虚；爱涂脂抹粉的人，相当一部分人是面貌欠佳。衣着素雅、突显脸庞之廓；妆态素淡，映现气质内涵；人生留白，更增生活情趣。我曾到安康任职将近四年，奉调回汉时开了一个小型座谈告别会，大家说我“来得迟了，走得早了。”我当然明白，这是情感的挽留，其中八分是真情、二分算恭维。我很珍惜朝夕相处、共闯难关、开展工作、心心相托的战友们。但相逢总是缘，离别总难免，我说：“人生留下几分遗憾好啊，可以成为故事；留下几处空白，任凭历史评说；相处有限，友谊长青。”几十年过去了，有些撒手人寰，有些仕途拐弯，有些返回江办，有些上调西安。写到这里，把缕缕思绪牵回来，用以下几句话刹住：山因风雨而朗润，梅因霜雪而傲然，荷因出污泥而高洁，画因留白而耐看，人生因遗憾而多彩，月因有圆有而养眼。这是讲：人生需留白。过则错，满则损。

（三）

人的一生，有所为，有所不为。差不多每一位老年人都有自己可歌可颂、可圈可点、可笑可哭、可忆可说的历史。当然，像豪气能吹飞檐上之瓦的楚霸王，恨天无把、恨地无环的李元霸，高唱《大风歌》回老家沛县去夸耀霸业的刘邦等等，那毕竟只是历史长河中的几束浪花。我们这些凡夫俗子，在所处社会环境中，尽可能为国家、为社会、为家庭做些有益的事，或大有作为，或中有作为，或小有作为，也就心安理得了。甘苦自知、付出一生辛劳，问心无愧，静观云卷云舒。

“老有所为”和“壮有所为”，二者有很大的区别。当年富力强的时候，应该惜寸阴、惜分阴，竭尽全力，为国为社会为家为己多多做事，做有益于人民的事，打好手中的学业、事业、婚姻、家庭、健康这五张牌。做善事不做坏事，争当干家子、不做混家子、更不能成败家子。要用实际的行动和事迹准确回答：“来到人间为什么？活在世上干什么？离开人间留下什么？”这是一道人生必答题，而不是选择题，要交出一份卓越、优秀至少及格的答卷。不然，就是一个酒袋饭囊、行尸走肉、浪费资源、对不住自己人生的人。

人进入老年，“老有所为”不是竭力而为、而是量力而为。要看自己的条件和能“为”的内容，量力而定做，量时而动。退休前，要有思想准备；刚退下来，精力还比较旺盛，可根据自己之专长和经验，或用补偿学习“充电”，或从事一些有益于社会发展的事业，或参加一些公益活动，既可淡化“失落感”，又会受到尊重，更有利于愉悦身心、延年益寿。不宜提倡“忘我的拼博”。而且随着年龄增长，逐步转入以“养”为主要内容的阶段，防止发生意外。这是“有为”。“有所不为”指的是哪些呢？一是不量力不量时，超负荷活动；二是暴饮暴食，晚睡晚起；三是通宵达旦，玩牌取乐；四是烟酒不离，慢性自杀；五是投机钻营，“下海”捞钱；六是放纵情绪，喜怒无常；七是玩物丧志，倚老卖老；八是气量狭小，鸡肠鼠肚；九是疑神疑鬼，家庭不和；十是不运动，不锻炼，筋懒骨松。当然，还能列举一些“不可为而为之”的劣行。总之，要把握好：当为之事，量力而行；不当为之事，坚持不为；慢慢的老，好好的活。

（四）

哲人有言：有梦+奋斗=成功。无梦的有，大凡都是傻子。人的一生，就是思梦、追梦、圆梦，让好梦成真的一生。人们度过了天真烂漫的童年，度过了拼博奋斗的青壮年，进入了雪霜染头的老年，这是规律。如春的萌发，夏的昂扬，秋的丰硕，冬的宁静。当静下来的时候，就忽然会明白了许多，懂得了许多，醒悟了许多。从人生一串串“？”号解析中，会发出“啊，原来应该这样！”这个“！”价值万金啦！

第一，明白了到底为谁活着。你，为谁忙，为谁累，为谁牵挂？自己给自己放几天由自己支配的“假”！

第二，明白了什么是福。健康是福，快乐是福，如何健健康康、快快乐乐活过每一天？

第三，明白了如何获得健康快乐。解这把锁的钥匙就是：喜欢的就争取，得到了就珍惜，错过了就忘记，放弃了不悔恨。就这么简单！

第四，明白了最好的养生方法是“放得下”。什么恩怨、什么名利、什么焦虑、什么忧愁，全可放下，落得一身轻松、洒脱、踏实、快乐。

第五，明白了人生只是个过程。成功失败都是收获，甜酸苦辣都有营养。有个老伴、有点老本、有个老窝，有几位谈得来的朋友，就是一路的风景。

第六，明白了忍让为高。让三分风也平、浪也静，争一时人要翻、马要倒。忍耐不是软弱，让人不是怕人，而是用气度、爱心、尊重，培育一种最好的人际关系。

第七，明白了静是一种境界，躁是一种无知。平抑虚火，可以留住节操、减少病源、减少多少麻烦！

第八，明白了有家的感觉才是真正的温暖。家的音乐是锅盆碗筷交响曲，家的风味是油盐柴米酱醋茶，家的唠唠叨叨、吵吵嚷嚷是最挚爱的人一起弹奏的琴弦。甜酸苦辣咸、五味都俱全，才是有滋有味有生命力的家。

第九，明白了自己的晚年，要靠自己来设计。要努力争取欢度晚年，至少也要做到安度晚年，千万防止苦度晚年。人的生命65%的主动权在自己手中，要尽可能高质量设计。洪昭光讲的“四大基石”是科学的，每块基石都要结结实实。生理健康、心理健康、环境健康，三者合一，才是真正的健康。老年体育协会，当然要抓好项目设，制度设计，骨干培训设计，送健康，送欢乐、送和谐，让老年人这个特殊群体权益有保障，健身有地方，活的尊严、健康、幸福、长寿、充满阳光。

老科协的领头燕

——记全省离退休干部先进个人刘赵勤

刘赵勤同志原任汉台区人大常委会主任，2009年5月退休，现任汉台区老科协会长。近年来，在区委、区政府和区委老干局的领导与支持下，他团结和带领老科协会员积极开展调查研究、建言献策，科普宣传、科技服务，为汉台的发展与稳定做出了贡献。

大胆探索，不断创新老科协工作的新路子。

一是抓好组织建设。在他的提议与协调下，区老科协由原来的3个分会，新增加了教育、文化、经济、商贸等6个分会，形成了完善合理的组织网络。发展相对年轻、身体健康，有业务技术专长的高中级科技人员和副科级以上领导干部为新会员。目前，汉台区老科协会员发展到420名，其中高级职称63人，科级以上领导干部60人，共产党员205名。组建了精干的工作班子，形成了协调运转的工作机制。2014年5月，区老科协召开了第五次会员代表大会，选举产生了新一届领导班子，顺利进行了换届工作。

二是参与和谐社区建设。他提出把老科协工作延伸和扩大到社区的工作思路。2009年9月在东大街街道办事处成立了全市第一个街道办事处老科协分会，2011年6月在北关街道办事处成立第二个老科协分会，为社区建设了一支知识型、技术型、服务型生力军，先后开展志愿者活动191人次，服务群众700多人次。2012年5月中旬，市老科协在汉台区召开“和谐社区建设经验交流会”，总结推广了汉台区老科协的经验。

三是搞好调查研究。他亲自带队深入到农村、社区、企业、学校等基层单位调查研究，2008年以来，区老科协共撰写有价值的调研报告31份，其中7篇被区委政府内部刊物转载，1篇在汉中日报发表。为区委政府科学决策发挥了积极作用。

四是创新活动方式。2008年以来，组织会员先后在7个镇、4个街道办事处开展“科技、医疗、文艺三下乡”和“科普进社区”活动。每年“七一”和重阳节，区老科协都要组织小型多样的纪念活动，如文艺演唱会、书画摄影作品展等。在他的倡导下，区老科协创办了内部刊物《老科技工作者的心声》。2008年以来共编印六期，发表老科协会员撰写的各类文章197篇，约33万字，反映了老科协及各分会的活动情况，展示了老科技工作者的精神风貌。经他提议，区老科协将市人民医院等5个单位确定为“活动基地”，协会活动大多在此举行。

关心会员，调动了广大老科技工作者的积极性。

他努力把老科协办成“会员之家”。在他的带动和促进下，老科协形成了相互关心、相互爱护的氛围，会员因病住院，到医院看望；会员遇到困难、设法帮助解决；凡遇重大节日，各分会开展座谈会、联谊会等形式交流思想，增加友谊。

带头营造尊老敬老、关爱会员的和谐气氛，坚持“七一”慰问老党员，酷暑慰问老会员，教师节慰问退休老教师。2011年重阳节，经他提议，区老科协评选出12名75岁以上资深会员为“科技老寿星”，隆重予以表彰。2013年又评选表彰了11名“科技老寿星”，使老科协会员深受鼓舞。

协调各方，争取社会各界对老科协的大力支持。

他积极主动地加强与区上领导和有关部门、单位的联系，争取对老科协活动的支持，使区老科协的工作条件有了很大的改善。从2011年起，区政府已将老科协活动经费正式列入财政预算（每年5万元）。区老科协的重要会议和活动，区委、区政府领导和区委老干局、科协等部门领导都积极参加，解决了许多实际问题。

不断学习，当好退休干部的排头兵。

他认真学习党的十八大和十八届三中全会精神，学习习总书记的重要讲话，在政治上始终和党中央保持一致。经他提议，并报经区直机关工委批准，区老科协正式成立了临时党支部。经常在会上宣传改革开放的大好形势，宣传党的惠民政策，要求广大会员保持优良传统，遵守党纪国法，顾全大局，维护稳定，为建设和谐社会贡献力量。发扬民主，善于听取各方面意见，对于重大活动，召集会议，广开言路，讨论方案，督促落实，亲自解决工作中遇到的问题。

刘赵勤同志在领导汉台区老科协工作中，始终保持谦虚谨慎，平易近人，真诚待人的人品风范，坚持严肃认真、勤奋扎实的工作作风。在他的带动下，区老科协形成了团结协作，友好相处的工作气氛，圆满完成了各项任务。

区老科协连续五年被区委、区政府评为“科普工作先进集体”，2012年获陕西省老科协“万名科技专家讲科普活动”二等奖。2012年8月，他被省委组织部和老干局评为“陕西省老干部发挥作用先进个人”。2013年10月被省老科协评为“科技创新先进个人”。（汉台区老科协）

洋县老干局调研离退休党组织建设

自5月下旬以来，洋县县委老干局根据《关于开展全市离退休干部党组织建设情况专项调研的通知》和全市离退休干部“双先”表彰会精神，采取三项措施开展离退休干部党组织建设调研工作。一是印发调研提纲和调查问卷，列11个问题，26项内容，开展百人填写问卷调查，全面征集情况；二是召开离休、副县级以上退休干部、涉老社团负责人会议，传达全市“双先”表彰会精神，对党建工作进行专题座谈调研；三是局班子成员与3名副县级退休干部共同走访了谢村、马畅、龙亭、槐树关4个镇及所辖部分村及机关、社区、单位。采取走访座谈、现场观摩、查阅资料、发放调查问卷等形式，对各单位离退休党组织的领导班子、工作机制、管理体制、活动开展、作用发挥等情况进行了调查研究。通过调查，充分掌握了全县离退休党组织建设的基本情况、工作特点以及存在的问题，为下一步更好地加强离退休党组织建设奠定了基础。

（路义勇 张景哲）

我为老年大学唱赞歌

（电脑班学员 王兰英）

今天
电脑班的同学们欢聚一堂
用美妙的歌舞 精彩的节目
答谢学校 答谢老师
相约重返校园
只待那金秋九月 秋风送爽
此时此刻
我也要把心中深深的敬意
谱成一曲最美的赞歌
献给汉中老年大学
我们老年人最向往的学堂。

回首那退休赋闲时光
我只有与世隔绝的失落和迷茫
虽然知道掌握电脑操作
是必备的技能
可是面对电脑
我只会叹息沮丧
两年前
我有幸走进老年大学
电脑班的课堂
我的余生
从此翻开了新的篇章。

从对电脑的一无所知
到如今能上网冲浪
最大的收获是让我重拾自信
我到了继续学习的动力和方向。

饮水思源
忘不了老师们的辛勤付出
忘不了老年大学为老年教育事业
所做的贡献和创造的辉煌！

在这学年结束之际
让我和同学们衷心祝愿
汉中老年大学越办越好
老师们工作顺利、身体健康！

江边漫步

程慧鹓

花红柳绿风中摇，五彩风筝天空飘。
满眼春色看不够，漫步江堤唱声嘹。

汉江印象

李龙清

发源蔡山岭，千里入长江。
沿岸风光秀，山川禾稻香。
蓄流修电站，引水灌田粮。
桥闸码头闹，船排车辆忙。
鲜鱼销旺市，玉液送京乡。
环保齐加力，母亲常健康。

访留坝老街

郭笠

躯车临古镇，景物炯非同。
门店佩虹彩，望旗荡轻风。
老街依旧廓，庶柱泛新红。
特色餐香溢，名师情盛融。
昔逢坊草履，今着羽棉绒。
一幅山城画，沧桑正道中。

收看中国仪仗队参加红场大阅兵感赋

李作兴

（一）

红场阅兵，世界震惊。
庆祝胜利，捍卫和平。
海陆空军，尽显本领。
新式武器，耳目一新。
回眸当年，欧洲战争。
艰苦卓绝，流血牺牲。
铭记历史，反对战争。
中俄携手，和平保证。

（二）

中国参阅，仪仗三军。
五星红旗，亮丽崭新。
新式礼服，帅气方阵。
英姿飒爽，铿锵柔情。
俄语高歌，喀秋莎韵。
战舰三艇，黑海威灵。
最佳诠释，刚毅气神。
中俄友谊，万古长青。

马昇 / 书

城固县退休干部罗志明诗作在京获金奖

日前，在由国家文化部、外交部、中国慈善总会、中国文化学会共同举办的首届“中国文化和平奖诗书画大展赛”中，城固县桔园镇退休会计、现年70岁的罗志明历经一年多创作完成的诗歌《祈福天下》荣获金奖，并被编入《和平颂》一书，已由北京文艺出版社出版。

诗歌《祈福天下》以全新的视角、简洁通俗的语言，热情讴歌了在党的领导下，祖国发生的翻天覆地的变化，彰显了中华儿女对实现“两个一百年目标”和中华民族伟大复兴中国梦的热情期待，赞美了平安盛世给我国各族人民所营造的安居乐业的生活环境，道出了和平、稳定压倒一切这个主题。

（城固县委老干局 王长江 张敏）

汉中老年大学举办老年人眼睛保健及疾病预防知识讲座

5月8日下午，汉中老年大学特邀汉中著名眼科专家、原汉中卫校医院副院长、主任医师黄佩林为离退休干部和老年大学学员作老年人眼睛保健及疾病预防知识讲座，现场发放保健知识资料200余份，共有100余人参加。

黄佩林详细讲解了老年人易患的十大眼病的成因、症状及治疗方法，提醒老年人在日常生活中注意眼部卫生，养成良好的用眼习惯，科学用眼、护眼。眼睛一旦出现早期症状，应尽早去医院治疗。随后现场解答了老同志们提出的问题，还对部分老同志进行了眼病检查。此次讲座受到老同志的广泛好评。（汉中老年大学 张继刚）

汉中老年大学与省商业学校举办联谊文艺汇演

6月3日下午，汉中老年大学枫叶艺术团到陕西省商业学校交流联谊，共同举办了一场以“青春加油”为主题的文艺汇演。两校领导和数百名师生共同观看了文艺汇演。

文艺汇演在枫叶艺术团器乐合奏《拔根芦柴花》的优美旋律中拉开帷幕，两校接着表演了相声《汉中方言》、舞蹈《茶香中国》、小品《都是亲人》、男女声二重唱《双脚踏上幸福路》、歌伴舞《锦绣年代》等15个节目，现场气氛热烈、节目精彩纷呈，引得师生们阵阵掌声，充分展示了汉中老年大学学员们积极乐观、健康向上的精神风貌。

（汉中老年大学 张继刚）

王淑琴/画

从父亲的乳名——“孝”说起

佛坪县老科协 李志杰

我父亲是婆婆的长子，父亲生下后，婆婆当时想：“要不孝儿十个，不如要孝儿一个。”婆婆为愿长子是一个孝儿，就给我父亲起名“孝”。父亲由于受婆婆的孝道教育，少小时言行都顺从婆婆，还学得了古代好多孝亲敬老的故事。父亲14岁去当学徒时，自己起了个大名——“李九龄”。

我上小学后，父亲给我讲了他乳名的含义和大名的来由。他讲乳名“孝”，就是要学习孝顺之道、掌握孝顺之法、来孝敬奉养老人。大名“九龄”是根据《三字经》中“香九龄，能温席”的故事起的。“香九龄，能温席”是讲：我国汉代江夏县幼童黄香，从小就很孝顺父母，九岁时其母去世，哀痛至极，为母守孝三年。其母逝后，其父悲痛，冬夏难眠。于是黄香冬天先用自身把席温暖、夏天把席扇凉，才让父亲入睡。黄香成古代“二十四孝”之一。父亲说他的乳名大名是一致的。

从我能记事起到我成人，深感父亲是个名副其实的孝子。父亲弟兄三人，祖父去世之后，父亲主动承担了赡养母亲的义务。祖父遗留下只有三间房，父亲一成家就在外租房住，不让婆婆为儿子们住房紧缺而发愁。婆婆有个吸水烟的嗜好，父亲常从汉中买回四川棉烟。婆婆一只眼力差，父亲常给买桂圆、菊花、大枣、枸杞泡水喝。婆婆生日，父亲专程回来为婆婆祝寿。1946年春，我母亲因病去世，我不足8岁，寄养在姐家，父亲在汉中，赡养婆婆失去条件，父亲给二姊家划拨一亩二分水田，让二姊赡养婆婆，解放后1950年，父亲回家，修了二间草房，根据婆婆意愿，父亲又担当起赡养婆婆的责任，我也回家复了孝。婆婆因有我父亲这个孝儿而高兴，心情愉快，寿龄也高，活了78岁。除此之外，我父亲不仅弟兄之间处得好，家门户族之间处得也好。那时他有四个长辈，每从汉中回来都去看望。

我小时，不知道什么是孝道，但知道一点，一定要听大人的话，让大人高兴。4岁时，父亲给买了《三字经》《百家姓》教我读，教我学珠算，他不在家时，让三叔父教。在入小学前，就熟读了两本书，学会了珠算加减法，九归除法和珠算“双梅花”“金香炉”“敬德一条鞭”游戏。在学校努力学习，1953年考初中时，洋县二中（智果中学）280多名考生，我考第一。初中毕业后，保送上了城固师范。上学期间，假期坚持劳动。1957年反“右”放长寒假70多天，我参加生产队劳动，挣800多工分。腊月临过年，家中无钱，我进南山草庙担柴四次，卖掉后赚了6元多钱，办了年货，我和婆婆、父亲才过了年。我父亲和婆婆经常看到我在家勤快，在校刻苦学习，一切能为大人着想而高兴。周围长辈和乡亲都说我也是个孝子。遗憾的是我将毕业先一年婆婆和父亲都去世了。此后，我成孤人。参加工作后，来往都吃住在二姊家，二姊对我特别关照，我把二姊当亲母一样孝敬，每上汉中都回家看望。乡亲们都说“不是亲儿，胜似亲儿。”当我年近花甲有倍思亲之感。在我56岁生日时，思亲中泪水直下，愧疚对双亲未尽到孝心，随手写下《五十六岁生日思亲》的诗句：“身入凡尘索拉质，少离双亲心酸痛。父母生养恩未报，在世之年不庆生。”至今，我未宴庆过生日。退休后，我写了《在母怀抱短，母留情义长》《父亲在我心中》《缅怀母亲》的文诗，收集有关书内后，让儿孙们阅读，此后思亲之心才慢慢平稳下来。我现在已是古稀有八的人了，儿女们在面前很孝顺，经常看望，回家帮干家务劳动。一个外孙已工作，今年春节看望我俩时给封了两个红包。孙女已上大学，寒假中专程来看望我们。我们虽晚年，但身体还好，感到晚年生活如意幸福、天伦之乐无穷。

通过一生对孝道的学习和践行，深感孝文化意义重大。正如《孝经》中讲的：孝是“至德要道”“德之本也”，孝是“天之经也，地之义也，民之行也”，“人之行莫大于孝”。孝是人类行为的准则，是自然规律的体现。鸦雀反哺，羔羊跪乳，动物都知晓感恩，人更应感父母生养之恩。人人皆行孝，对建立和谐家庭，构建和谐社会有着十分重要的意义。孝是传统美德，要言传身教，一代一代往下传承。有其孝父，必有孝子，如同血脉，代代相传。近两年来，各种媒体和社会上都注重了孝文化的宣传，开展“孝星”评选活动，孝行较前大有改观。如果各地在这一活动的开展中，对忤逆不孝的典型人物加以批评教育，有严重后果予以严处。是公务员的，要根据陕西省十二届人大常委会第十四次会议通过的《陕西省实施〈中华人民共和国老年人权益保障法〉办法》，拒不养老的，视其情节给予记过、降级处分，情节严重的可撤职或开除公职。这样，将更有力地推动孝道的传承，使孝道源源不断，流传千古。