



中国老年文化

2018年4月

总第22期

(内部刊物)

主管单位：文化和旅游部

主办单位：文化和旅游部离退休
干部局

文化部离退休人员服
务中心

地 址：北京市朝阳区东土城
路15号

邮 编：100013

联系电话：(010) 64296488-8551

传 真：(010) 64292490

杂志邮箱：zglhwh666@163.com

中心网址：www.whbhtzx.com



目 录

人物春秋

- 戴森和她的毛绒画……………赖祖金 (3)
幸福的回忆——周总理在电话中与我聊天……………李昌连 (8)
我与北大老师学友的情谊……………刘卓英 (10)

大家谈

- 我所知道的北京人民艺术剧院……………舒铁民 (12)
两会之声……………李 飞 (18)
加强离退休干部党建工作
构筑中直艺术表演院团稳定后盾……………李泽林 (22)

散文随笔

- 流变的年俗……………海 涛 (26)
我常常赞美诵读的马克思的三句话
——为纪念马克思诞辰200周年而作……………蔡兴文 (28)
宝岛台湾见闻录……………颜翠英 (31)

多彩夕阳

- 坚持学习 伴我一生……………倪毓英 (33)
奶奶教我做一个有情有义的人……………耿秀刚 (36)
惊游海洋世界……………邱玉璞 (38)
猫舍……………祁改平 (41)

诗 园

- 三月里的北京……………任志萍 (37)
发往春天的微信……………武兆强 (44)

中国老年文化

拥抱红五月.....涂武生 (45)

陈律师说法

勿为他人担保 谨防担保之祸.....陈 旭 (46)

信息窗

文化部离退中心开展为高龄老干部祝寿活动..... (9)

文化部离退中心举办“老艺术家口述历史”培训..... (21)

2018年老干部春游活动圆满成功..... (27)

不忘初心，坚守信念——文化部离退中心各离退休干部
党支部召开专题组织生活会..... (35)

健康养生

春季养生吃什么好? (25)

养生篇..... (40)

养生篇..... (43)

封面：戴森

封底：戴森布贴画作品《鸟语花香》

刊名题字：孙家正

全国政协原副主席

中国文联原主席

顾 问：王 蒙 贺敬之

高占祥 仲秋元

刘德有 徐文伯

陈昌本 艾青春

潘震宙 张华林

周和平 赵维綏

郑欣淼 常克仁

赵少华 王文章

主 任：陈向红 李泽林

副 主 任：张国彬 唐晓刚

白爱国 史云海

姚 涵 王炳义

刘清朗

主 编：史自文

副 主 编：贾宗娜 杨 宁

特邀编委：赖祖金 任志萍

刘俊岩

编 辑：张 军 耿恒杰

姜 诚 陈春锋

李 飞 孙 璐

郑 旭

戴森和她的毛绒画

□ 赖祖金

桌面上一本题为《泥土里的小花——戴森作品集》的画册，深深地吸引了我，忍不住翻阅了几遍。册内共彩印58幅作品，其中45幅毛绒画，余为布贴画和纸贴画。内容大多是花鸟虫鱼，也有山景、房舍和人物，栩栩如生，构图精巧，动静相宜，形神兼备，一股浓郁的生活气息扑面而来。更令人难忘的是那一招一式、一针一线，人物的眼神、枝叶的脉纹、动物的细发、花瓣的色泽，无不透露出一位离休老干部对艺术的热爱和追求以及不断进取、孜孜以求的精神境界。诚然，作为为党、为国家工作了一辈子的老同志，在离开工作岗位，回归家庭后又可以有各种选择。有的发挥自身的特长，继续在新的岗位上续写篇章；有的不畏艰辛，发挥自己的聪明才智，去探索新的知识领域，掌握新的本领，开拓人生又一春；有的在家颐养天年，含饴弄孙，自由自在；有的热学习和追求新的技艺，或学戏习琴或痴迷书画等等。应该说，无论是选择哪一种，都是有益于社会，有利于自己身心健康的，达到了要与时俱进，适应时代发展潮流的目的。因为他们心中都有一把标尺，那就是退休不褪色，离岗不离党，不忘初心，继续前行，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。这也让我萌生了要去了解一位老同志心路历程的念头，于是我前去拜访了戴森同志。

访谈地点在她居住的两居室南屋，窗明几净，深秋的阳光照射进来，暖和温馨。我环顾了挂在墙上两幅装裱好的毛绒画：《冰魄劲骨》和《猫趣》。每幅高约70至80公分，宽约50公分，色彩艳丽，引人注目。靠墙面还立着同样尺寸、装裱精美的毛绒画。书架上挂着几帧小幅的画，其中包括她在76岁高龄精心粘贴的第一幅毛绒画《萱花》。看得出来，她对自己倾注心血和时间，饱含对艺术追求和解读，一针一线、一枝一叶，用心制作而成的艺术成果十分珍惜。言谈中，她介绍说，自己没有上几年学，参加革命后又长期工作于人事部门。她又如何在离休多年，已安度晚年的时光里，学起毛绒画，游曳于艺术海洋中，获得优异的成绩呢？话题就此展开。

抗日烽火中参加革命

戴森同志，今年90岁，河北省深县人。家在北周堡村，世代务农。她从小就跟爷爷下地干活，铸就和培养了勤劳刻苦，不怕困难的品质和精神。她的童年和少年是在日出而作、日落而息、春种秋收的农耕日子和抗日烽火中度过的，同时也在时断时续、边劳动边学习中念完了小学。抗日战争爆发后，她叔叔和大她六岁的哥哥参加了游击队，投身抗日的洪流。这期间，作为游击区的家乡，不时地遭受日寇的清剿扫荡和推行“三光”的打击，

生活环境变得十分困难和危险。日本侵略者的罪行，激起了她无比的愤怒，16岁的她毅然参加了革命队伍，走上抗日前线。在当地政府安排下，她参加冀中行署的财经训练班学习，结业后即在当地工作，直到日本鬼子投降，抗日战争胜利。随后便是解放战争，我人民解放军取得节节胜利，全国解放在即，戴森于1949年上半年参加南京工作团，从冀中出发，随大军行军，一路风餐露宿、顶风冒雨、日夜兼程，穿农田、过小镇、越溪流、奔大道，整整走了三个多月到了南京。这时南京已经被我解放军占领，她被安排去接收电影部门，在新成立的南京电影办事处工作，开启了自己的文化工作生涯。

行军打仗，对于一支军队、一位战士是家常便饭，但对于未走出家乡的一位女同志来说却是一次意志和体力的考验，要面临诸多的困难。她在回忆这段经历时用深沉和缓慢的语气说，走着走着，真想停下来休息。有时到了极其疲劳、实在走不动时，也会反问自己，能坚持到底吗？但她想到部队首长和许多老同志教导和鼓励自己时所说的红军二万五千里艰难历程，又看到行军队伍中，同志们依然意气风发、信心百倍地勇敢前行的精神和步伐，她油然而生出勇气，不时地鼓励自己，决不能掉队，也绝不进收容队，一定要坚持到底。正是靠这股不服输、勇敢前进的决心和意志，她战胜了水土不适、道路泥泞、长途跋涉、疾病疲劳所带来的种种困难，终于跟着大部队走进了南京城。她说这次长途行军是一段刻骨铭心、终生难忘的记忆，也是她革命生涯的一份宝贵精神财富。不但使她在此后几十年的工作经历中，有了强大的精神力量，同时也是离休后在涉猎艺术领域，能勇于克服困难、遇

难而上，终获成功，取得优异成绩的内在动力。

一绒一线总是情

在南京电影办事处工作两年后，一纸调令，立即北上，那是1951年7月间的事。到北京后，戴森进入刚成立的中央电影局，后划入文化部，她也就辗转于文化部电影局、北京电影制片厂、中国艺术研究院等单位，直到离休。说话间，她不无调侃地说：“我这一辈子的活动，离不开：一、文化；二、人事。”原来她自随军南下进城后，就一直在文化部门从事党务和人事工作，先后任过人事股股长、党支部书记、办公室主任等。几十年如一日，勤勤恳恳、任劳任怨、默默无闻、无私奉献，始终保持一个老党员的本色。直到离休多年，开始制作毛绒画时才有了一点懊悔，悔当初在文化艺术部门，没有向专家、技术人员学习诸如美术、化妆、布景、照明、摄影、剪辑等技艺，哪怕学点基础知识、初级技巧、基本要领也好。但是她十分明白，时光不可能倒流，走过战火纷飞征程的人，是不畏惧任何困难的，还可以从头学起。

1986年，她从最后的工作单位中国艺术研究院办理了离休手续。此时，与她相濡以沫一辈子的老伴已病逝两年了。回到冷清的家中，虽难免有些许的寂寞，但因为子女在身边，日子还过得和顺、温馨。时光飞逝，一晃又是十载，在悠闲度日时浮起一个念头，要寻找一点兴趣和爱好来排遣生活的平淡，让自己离休的生活充实和丰富起来，加上困扰多年的眼疾，也因大夫的手术高明，得以顺利解除，这也激发了她要大胆探索的信心和热情。正处于思考自己能做什么，如何做时，一位同院的老同志建议她学习纸贴画。她觉得可

行，于是就开启了手工画的探索历程。正如人们所说，艺术的道路是艰辛漫长的，需要付出辛勤的代价，一步一步前行。她在做了充分思考和准备后，便开始制作，把不同颜色的纸剪成大小不同，形状各异的纸片，然后按画样粘贴，竟然成画。她的处女作是一幅少女像，身着红衣蓝裙，头系花头巾，手拿一束鲜花，寄托了她对青春时代的回忆。纸贴画做成后，虽说受到一些同志的赞赏，但她认为自己缺乏人体解剖学的基本知识，在认识和掌握人体结构和骨骼比例上是一个明显的短处，加上人物的表情细部，纸贴画不易表现。经过反复考虑，她下决心另辟蹊径，心想自己对颜色的搭配、尺寸的安排还有点心得，于是改学布贴画。同时她还考虑到，这和画手工画创作，在技艺上也有不少共通之处，学起来容易入门。主意已定，说干就干，她还专门去听专业老师讲课，回到家中按画样反复比较，不断调配，终于做成。现在挂在她家客厅的《冰清玉洁》便是她精心粘贴的第一幅布贴画作品。浅蓝色的画面，洁白的玉兰花迎空绽放，枝干横空而出，寓意作者对生活的热爱和迎难而上的坚毅精神。两只燕子如同报春的使者轻盈飞翔，构图精巧，充满了情趣，自己也比较满意。《冰清玉洁》的成功受到同事、亲友和业内专家的赞赏和认可，更增添了她要在艺术道路上继续钻研，不断前行的勇气和信心。经过一段时间的努力，她陆续创作了20多幅花鸟、人物的布贴画。其中收入画册的就有《鸟语花香》《花瓶百合》《穿和服女孩》《蜻蜓荷花》《兰天竹》《深秋》《寿桃》《百合花》等。这些布贴画，形象逼真，构图惟妙，清新明快，动静疏密，恰到好处，是她在手工画制作不断求索的印记和成果。



冰清玉洁 布贴画 65cm × 79cm

戴森的手工画作品中最为人们称道、创作数量最多的是她的自创毛绒画。她为此花费了大部分离休时间和精力，共创作了近百幅不同尺寸、内容丰富、题材多样的毛绒画。她是如何从粘贴布贴画转向创作毛绒画呢？这要缘于她的艺术灵感和追求，也可视为一个艺术探索者在前行道路上的必然。她清楚地记得在粘贴第一幅布贴画《冰清玉洁》时，当劲挺的枝干和绽放的玉兰生动地成画后，左上角仍是空白。按最初的构思，此处安排两只飞翔的燕子，她用不同的布料反复地粘贴，总不如意，觉得呆板，正陷苦苦思索中时，自幼就善于手工织毛衣的她，突然想到何不试用毛线来粘贴飞燕呢？有了灵感，立即动手。不料一举成功，飞翔的燕子，动感强劲，栩栩如生，骤然增色。一条新的艺术坦途，从此铺开，给了她极大的鼓舞。此时，她已年届76岁高龄，时不我待。她还深知毛绒品种繁多，色彩斑斓，更有利于制作人物花鸟的细部，而画的细腻正是一幅作品成败的关键，思路清晰，便毫不犹豫，专心一意地转到制作毛绒画上。一星期后，她的第一幅毛绒画《萱花》诞生了。这幅24公分×10公分的毛绒画，构图朴素、彩色鲜艳、蝶飞花间、流香溢彩、

趣味盎然，令人惊叹不已。

几年间，她精心制作的近百幅毛绒画，件件精品，幅幅佳作，无不渗透着作者艺术灵感、解读和刻苦求索的精神。她家会客厅桌上，摆着一个直径约一尺的瓷盘，盘面上用黑色毛绒粘贴“宁静致远”四字行草，笔锋流畅，苍劲有力，犹如书法家一气呵成，彰显了一位离休干部的精神境界。另一幅《猫》，她说是在无意中发现了一幅双猫画，立刻意识到这是一个好题材，便以此为蓝本精心制作起来，一绒一姿，一丝一态，丝绒相间，环环相扣。当她完成这幅画所有色彩的绚丽和其他饰物的合理烘托时，如何把猫的眼睛绘声绘色地粘贴出来，就成为画的成功关键。她反复地调试，不停地制作，甚至违背了多年夜间12点前必须就寝的生活规律，连续工作到深夜，最后终于完成。两只猫的眼睛炯炯有神，生动逼真，似乎欲与人言，又怯与人言。还有《俄罗斯油画》，52公分×38公分，显然这是以常见的俄罗斯油画作品为蓝本制作的。画面上远山逶迤，蓝天白云，远处是高耸的桦树林，一条小溪从林中穿过，向远方流去。这种景致，对于从那个时代走过来并到过俄罗斯的人来说，十分熟悉，会立即唤起对上一世纪五六十年代难忘的岁月和文化交流的回忆，极富艺术感染力。《松龄鹤寿》（86公分×50公分）则是表达了她对所有老同志殷切的祝福。画面的正上方是红日高照，一侧是青松的枝干，横空出世，花红叶茂。6只仙鹤，或翩翩起舞，或亭亭玉立，或引吭高歌，或低吟浅唱，似在祝福，又在祈盼，赏心悦目。另一幅79公分×65公分的《梅》，红为主色，梅花怒放，艳丽夺目，表现了红梅不畏风霜、雪中挺立的风骨和品格，使人情不自



禁地吟诵起毛主席的《咏梅》诗句：“待到山花烂漫时，她在丛中笑。”在中华民族的文明发展史上，对梅花的赞美和歌颂都是聚焦在它不畏严寒、傲然挺立的特质上，是我们中华民族不屈不挠、战胜一切困难，争取独立、自由和胜利的象征。戴森的毛绒画《梅》诚然也赋予了同样的寓意。另外，她还有许多充满情趣、寄托人们美好的愿望、清新雅致、线条细腻的作品。题材有花鸟鱼虫、四季景色、田野风光、少女老人、少数民族风情等等，构筑成多姿多彩、情趣别具的艺术天地。

受到广泛的赞许和好评

近年来，已年届90岁、进入耄耋之年的戴森同志已难以再进行繁重的艺术创作了，但人们更加看重的是她孜孜不倦和刻苦求索的精神和意志。诚然，艺术道路是艰辛而又漫长的，而她成功了，洒下的是汗水，显现的是老干部的情怀和风采，留给人们的是耐人寻味的宝贵启示。同样，她也赢得了人们的赞誉和好评。

2006年6月，她的毛绒画作品参加“文化部系统离退休干部纪念建党85周年书画邀请赛”荣获三等奖。2008年她的家庭被北京市文化局评为艺术家庭，荣获“北京市文化艺术家庭”奖牌。

2011年8月，文化部民族民间文艺发展中心收藏了她的毛绒画《过年》。这是一幅描绘北京民俗的作品，由于地域特色

鲜明，生活气息浓郁，受到青睐。同年，身为全国妇联老年工艺美术研究会会员和文化部老年书画学会会员的她，编印出版了题为《泥土里的小花——戴森作品集》。这本画册随即被国家图书馆收藏，《中华文化画报》还发表了介绍她探索和创作手工贴画、图文并茂的文章。她本人还认真细致地把自己10多年制作毛绒画的方法、过程、心得体会写成近万字的讲义。从选料、制绒、画样、步骤、难点、色彩、搭配、修补到成画，十分详尽，对于想学这门技艺的人来说，很有示范和参考价值。

近年来，她还经常应邀到社区介绍她创作毛绒画的技艺和经验。另有许多爱好者慕名到她家中求教、交流，她都热情接



待，并倾心交谈。绘画领域是否有毛绒画这一品种，笔者未去考证，现实的情况是戴森同志以自己的艺术实践创作出来了，并受到广泛重视和欢迎，许多业内人士也给予充分的认可，这种客观存在是实实在在和富有说服力的，而她致力于求索的精神和丰硕的成果带给我们的启示更是十分宝贵和有益的。

(作者：原文化部外联局退休干部)





幸福的回忆

——周总理在电话中与我聊天

□ 李昌连

1964年初夏的一天，我在国务院外办值班室值夜班。

外办值班室，面积不大，约十五平方米，百年古建，灰砖铺地，陈设简单。文件柜、办公桌椅等都显陈旧，可谓陋室。但它却是国务院外事口的一个枢纽。外交、外贸、外经、外文、对外文委等单位上报的重要文件都要送到这里，经工作人员逐一登记后，送领导审批。多数文件还要送总理办公室，请总理审批。总理审批后，绝大多数还得呈毛主席及其他中央领导同志核阅。不少批文当晚即可返回外办值班室，由值班室负责退回原单位。岗位特殊，事情较多，责任重大。像往常一样，我小心翼翼地处理每一件文件，认真接听和处理每一个电话。忙着忙着，不知不觉，时针指向了晚上十一点。

我离开座位，站在窗前，晚风拂面，倍感清爽；放眼窗外，月光如水，把古建照得分外素洁，黑色的倒影与白色的地面界线分明。院内一片寂静。

“叮铃铃”！突然电话机响了，我快走两步，拿起电话，刚说了一声“喂”，就听电话那边传来声音：“你是外办吗？我是周恩来”。可能是第一次接听总理电话，我刚刚放松的神经马上紧张起来。心想说一声“总理好”，可嘴巴不听使唤，刚说

“总……总……”，就听电话中传来声音，“你是刚来的吧？”“是的。我，我来外办时间不，不长”。“你不是北京人吧？”“我是湖北人”。“哦，还是董老、李先念同志的小老乡哩！”“你是湖北什么地方？”我答：“武昌县金口镇的”。“哦，金口镇？是武汉顺长江而上位于江边的金口小镇吗？”我忙说：“是的。”心想总理怎么连这么个小地方都知道？这时电话那边又传来话语：“你知道1938年10月武汉保卫战时，日本飞机将我一艘军舰炸沉于长江金口段这件事吗？”我忙说“知道一点点。是小时候听大人们说的。当时军舰被炸，火光冲天，非常惨烈。一些水兵纷纷跳入水中逃命。镇上几位渔民，冒险划船，先后救起了七位水兵。”“你们金口老百姓干得很好！国家落后，就会挨打呀！”我连说“是，是。”这时，总理已觉出我不再那么紧张了，便用非常亲切的口气说：“欢迎你来外办工作。外事无小事，一定要认真，及时、准确地办好每一件事。”“是，总理，我一定牢记您的教诲，好好工作。”接着，总理放慢语速说，“请你帮我找到小廖，哦，就是你们外办副主任廖承志同志，我有事找他。”我坚定回答：“保证完成任务”。

根据老同志传授的经验，我很快把总理交办的事情办妥了，非常高兴。

深夜一点多钟，接到总理办公室电话，说总理准备休息了。让我们下班，回去睡觉。由于兴奋，我先失眠了一会儿，后来睡着了。在梦中把总理在电话中与我聊天的事像过电影一样过了一遍，真是记忆深刻。

1966年底，总理秘书马列同志调外办工作，任副秘书长。我跟他谈起总理在电话中与我聊天的事，他高兴地说，在总理身边工作多年，总理关心同志，平易近人，我们都感同身受。总理对下属、对身边工作人员，特别是对新来的同志都会主动握手，问你姓什么，叫什么，哪里人，今年多少岁了，在这里工作习惯不习惯等等，让人倍感亲切和温暖。总理知识渊博，记忆超群。你一提到地名“金口”，他马上想到一代名舰中山舰的遭遇。因为它被日机就炸沉在长江金口水域！“你很幸运，总理日理万机，在电话中跟你聊了这么多，真是难得，够你记一辈子，用一辈子的。”

是啊，如今半个世纪过去了，总理在

电话中与我聊天的情景和他老人家的谆谆教诲，依然铭刻在我心中。

告慰总理的是：历经“护国运动”“护法运动”“孙中山广州蒙难”事件，“中山舰事件”和“武汉保卫战”等五大历史事件的一代名舰，已于1997年1月28日打捞出水。1999年，“中山舰博物馆”在金口地域建成并对外开放，成为国家首批“国防教育示范基地”和“爱国主义教育基地”。在以习近平总书记为核心的党中央领导下，我们国家已经从站起来、富起来到强起来，成为世界和平与发展的中坚力量。党的十九大以后，新时代中国特色社会主义的号角已经吹响，全国人民不忘初心，牢记使命，团结一心，正在为实现两个一百年的伟大目标，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。我们的祖国一定会变得越来越美好。

敬爱的周总理，我们永远怀念您。

（作者：中国对外文化集团公司退休

干部）

信息窗

文化部离退中心开展为高龄老干部祝寿活动

古语说“人生七十古来稀”，而离退中心现服务的2700名老同志中，今年满90岁及90岁以上的耄耋老人共96人之多。为转达部党组对老干部的关心和慰问，离退中心与院团老干办通力合作，由离退中心领导带队，分成四个小组，对居住生活在北京及周边的89名高龄老干部逐一到家里、医院、养老院登门看望，送上生日贺卡及蛋糕卡。

国家京剧院的牛玉海老人已经102岁，现居住在养老院，百岁老人得知是中心领导来看望自己，非常高兴，拿着贺卡一直认真阅读，感谢党、感谢组织一直惦记着他。中国东方演艺集团的孟于老师，与中心领导热情交谈，介绍自己的生活情况，还托年轻同志为“老伙伴”解冰老师带去纪念品。而96岁的解冰老师，神采不减当年，在养老院还经常参加唱歌、书法等活动，晚年生活丰富多彩。中国儿童艺术剧院的梁燕生老师，正月刚过完99岁大寿，虽然略有耳背，但思路清晰，看到离退中心同志年年来看自己，感动得流下眼泪。

我与北大老师学友的情谊

□ 刘卓英

(一)

具有百余年历史的北京大学，确实是一个值得留恋和怀念的地方。它有五四运动的辉煌和太多的北大故事，也是李大钊、毛泽东、鲁迅等人曾经工作的地方。它有湖光塔影、古香古色的教学楼，在周边红花绿树的陪衬辉映下，构成了一处富有诗情画意、书香浓厚的校区。它有完善、先进、高端的教学设备。更有一支国家一流、学识博大精深、思想开放睿智、淡泊名利又真诚培育天下桃李的师资队伍。

天道酬勤。通过刻苦学习，我于1960年9月有缘跨入向往已久的北京大学，并与来自全国各地的佼佼学子二十余人走进了最理想的中文系古典文献专业班。从此我们食宿学习在美丽的校园中，开始了五年的大学生活。除了全校、全系或班里的集体活动，我们每天起床洗漱完毕，就背着书包、提着装有饭碗餐勺的布袋到大食堂吃早饭。而后就按照系里安排的课程时间表，到不同的教室听老师讲解相关的基础课。给古文献班讲课的就有不少闻名遐迩的教授、专家、学者：如讲古代汉语的王力、讲文字音韵训诂的魏建功、讲中国古代小说的吴组缃、讲目录版本学的王重民、讲《诗经》的阴法鲁、讲中国通史的汪篔等等。在汲取知识的同时，更有一种享受的感觉。老师们学识的渊博、治学的

严谨、清正谦和、不为金钱物欲所诱、不为名利虚荣所惑的精神风貌，都潜移默化地熏陶着我们。

没课时，同学们都各自找合适的地方去复习预习功课。我最爱去的地方就是文史楼内那排紧对墙壁的桌椅。面墙而坐、神志专注，学习效果极好，但必须提前去占座位。校园的清幽之处，都有读书或研讨问题的身影。人人都很珍惜宝贵的时间和难得的学习机会。因宿舍区、教学区、大食堂三者相距较远，大家提着饭碗布袋上下课，就是为了节约时间。

日复一日，年复一年。学有专攻的老师们勤勤恳恳地“传道、授业、解惑”，同学们刻苦学习、认真领悟。五年的寒来暑往，学友们在相互帮扶守望，又唯恐自己落后的竞争中共同成长着。随着毕业证书的颁发，静美宜学的校园、辛勤育人的老师、结伴互学的学友，只能在依依不舍中挥手相别了。这是人生转折的必然，但浓浓的留恋真情却久久不能忘怀。

(二)

北大中文系的毕业生，不少人已成为名师教授、专家学者、或各个领域的精英人杰。但个个如此，也不可能，我就属于不可能者。

1965年夏季，我由北大学生宿舍搬入了国家图书馆的集体宿舍。不久我和他人一道，先到甘肃宁夏参加社会主义教育活

动。继而又到湖北咸宁文化部“五七”干校接受教育，经受锻炼。直至1972年间才回到单位搞业务工作。凭借着年轻人的朝气和扎实的专业知识，我很快就适应了方方面面的要求。不求名利，认真工作，力争年年全勤是我自觉自愿的工作常态。那时总有一个错误想法：唯恐自己离开，所负责的小摊业务就会受到影响。突出的工作成绩和无偿的付出，得到了各级领导与同事们的认可赞许。1996年，大家荐举我为国家图书馆的党代表，参加了“中国共产党文化部直属机关第六次代表大会”。工作中我还获得过一个小红本，是由文化部制发的“编审”职称证书。

静静想来，在祖国的社会主义建设中，我无能成为栋梁之才，却能竭尽添砖加瓦之力；在平凡的本职工作中，我无能做到出类拔萃，却不曾给北大抹黑。因此一种无怨无悔的满足心态，常常使我欣然自慰。毛主席曾说：“一个人的能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”

人在日转星移的岁月中定任务、忙工作、争创好业绩，也在年复一年的春夏秋冬中渐渐老去。2000年我又拿到一个小红本，是记有我在国家图书馆工作“三十五年”的《中华人民共和国干部退休证》。这也是人生转折的必然，但夕阳红的生活会更灿烂。

(三)

1998年5月4日，我们同年入学的古典文献班的学友在北大百年校庆活动结束后，就欢聚在“全国高等院校古籍整理研究工作文员会”的办公室里。大家惊喜地相互凝视着，寻觅着对方往昔的音容举止

特点。昨日风华正茂、朝气蓬勃的未婚男女，今日却成了头生花发、脸有皱纹的老翁妪。彼此握手言欢、嘘寒问暖、叙旧道今，愉悦之情难以言表。

日后退休的北京学友依照约定，有了年年欢聚的惯例。2017年11月的一天，除了去世和远在外省市者，大家又相会在北京东城王府井大街的一个大酒店。个个如同回到自家一般，毫无顾忌地叙说着烦心事、快乐事、儿孙事，事事有内容；谈论着百姓事、社会事、国内事、国外事，事事都关心。每次吃喝畅谈的同时，人人尚可获得丰盛的精神食粮：有北京大学出版社、中华书局、作家出版社等出版的图书精品，如《中国历史文选》《国学教程》《儒家典籍与思想研究》（第九辑）《演进与代价》《感觉中的思维》和《咖啡的味道》等。书的作者就在我们中间。还有几位学友至今天天坐班在返聘单位，奉献聪明才智，是名符其实的老当益壮。年逾古稀的学友皆以不同的方式，老有所为地各尽其能、各献其才，继续展示着北大人特有的精气神儿。真是：夕阳无限好，红霞尚满天。

大学的培养教育，使我终生受益。我真的常常怀念使我健康成长的北京大学，深深感恩曾经教导过自己的教授老师，更加珍惜学友间血脉相连、历久弥深的情谊。这些不了的缘分和真情，已成为我相随相伴的精神动力。

能在祖国的阳光雨露中成长生活，我是幸福的。饮水就要思源。我定要不忘初心，牢记使命，在中华民族伟大复兴圆梦的新征程中，和学友们携手并肩、扬鞭奋进，做一名不愧于新时代的老北大人。

(作者：国家图书馆退休干部)

我所知道的北京人民艺术剧院

□ 舒铁民

2015年，在《晚晴》第6期（北京市内部刊物）的一篇文章中，曾有一段对北京人民艺术剧院建立的描述：“早在63年以前，新中国刚刚建立，百废待兴，然而周恩来总理迅即提议：‘我们要成立一个专业的话剧院’，并且推荐由曹禺同志来担任院长。由于当时大家都以苏联的‘莫斯科艺术剧院’为样板，便取名叫做‘北京艺术剧院’。这件事传到了时任北京市市长彭真同志那里，他主动请命要求由北京市来经办和管理。同时，他还建议剧院的名称上，‘要有人民二字为好’。为此，经过政务院同意批准，剧院归属于北京市来建立，来管理，并且最后定名为‘北京人民艺术剧院’”。今年初，该作者在《北京青年报》上的一篇纪念周总理的文章中，将上述内容又演义为：“新中国建立不久，周总理立即想到并提出‘建立一个全国性的专业话团体，很有必要。’他问北京市委书记彭真这个团体你们要不要？”彭真立即表示北京市肯定要，又表示：‘这个话剧团可以叫做北京艺术剧院，但是全国已经解放了，我们认为再加上人民两个字为好。’于是在和周总理商量以后，正式确定‘北京人民艺术剧院’的名称。彭真进一步请示由谁来当院长。周总理胸有成竹地摆着手说：‘就让曹禺同志来当院长好了，他很合适。’”（此文即经《作家文摘》转载）。如此绘声绘色的描述，似乎作者身



图片一：北京人民艺术剧院院徽

临其境，对于不了解历史的年轻人来说，北京人民艺术剧院，就是这样诞生的了。

而真实的历史是：新中国建立前夕，由北平市文委书记、华北人民文工团团长李伯钊率领的中国青年文工团70余人，随肖华将军带领的中国民主青年代表团，在参加1949年8月于匈牙利布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节后，回国的途中，按预定计划在莫斯科停留半月，参观和学习苏联“老大哥”社会主义建设的成就，特别是剧场艺术建设的经验。文工团先后观摩了莫斯科大剧院、小剧院和艺术剧院的10余部经典歌剧、舞剧和话剧的演出，欣赏了乌兰诺娃（时年39岁）、列米谢夫、米哈依洛夫等著名艺术家精湛的表演。访问了大剧院的附属芭蕾舞学校和柴可夫斯基音乐学院等艺术单位。人们大开眼界，深受触动，它们被视为新中国建立后应该学习和借鉴的榜样。

新中国成立后，在周总理等中央领导的关怀和支持下，李伯钊、贺绿汀、马思聪、金紫光等华北人民文工团（主要成员来自延安中央管弦乐团和中央党校文工



图片二：1950年元旦北京人民艺术剧院成立典礼合影照

室)等领导人,即着手筹划本团的转型,借鉴莫斯科大剧院的模式,将其改建为北京人民艺术剧院,隶属于北京市。1950年元旦在中山公园中山纪念堂举行了隆重的建院典礼(见下图二),朱德、彭真、周扬、邓拓等中央和北京市领导,以及文艺界名人欧阳予倩、洪深、肖三、张庚等出席并讲话。它是新中国第一个含戏剧(歌剧、话剧、秧歌剧)、音乐(声乐、交响乐、民乐、军乐)、舞蹈(民族、民间、外国)和北方昆曲,拥有专业剧场(以5000匹五幅布购买了私营真光电影院,改建为北京剧场,现在的儿童剧场)和戏剧、美术、乐器工厂,以及艺术训练部的综合性剧院。建院时有近300余人,后迅速扩展至429人。院长李伯钊,副院长欧阳山尊、金紫光,党委书记卢肃(贺绿汀、马思聪已先后调任上海和中央两音乐学院院长)。1951年3月,剧院又增补时任北师大文学院院长的焦菊隐为副院长兼总导演。此前,他曾受李伯钊邀请,为初建的剧院指导排练苏联翻译话剧《莫斯科性格》,又参与执导了根据塞克、冼星海的《生产大合唱》改编的歌舞剧《生产大歌舞》和老舍先生的原创话剧《龙须沟》;其后,他又执导了李伯钊编剧、贺绿汀、梁寒光等作曲的、首现毛主席舞台形象(于是之饰)的歌剧《长征》。

1951年底至52年春,为适应新中国艺术事业的发展,中央文化部决定北京人民艺术剧院与中央戏剧学院(1950年4月建立)所属艺术演出部门合并改组:其一、

新建中央戏剧学院附属歌舞剧院(现中国、中央两歌剧院的前身),李伯钊调中央戏剧学院任副院长,兼任附属歌舞剧院院长和分党总支部书记,金紫光任副院长兼秘书长。隶属于中央文化部;其二、北京人民艺术剧院改建为话剧艺术剧院(借鉴莫斯科艺术剧院模式),由原戏剧部话剧队叶子、于是之、黎频、董行佶、郑榕、金犁、英若诚等,与中央戏剧学院话剧团刁光覃、夏淳、方瑄德、蓝天野、田冲、赵韞如、胡宗温等合并组成。原中央戏剧学院副院长、著名戏剧家曹禺接任院长,副院长焦菊隐(兼总导演)、欧阳山尊,秘书长赵起扬。根据彭真同志的意见,仍留在北京市。正式建院日期为1952年6月。

故北京人民艺术剧院为前后两个,熟悉者称之为“老人艺”和“新人艺”;不熟悉者,如上文作者则只知其一,或将二者混淆了。之所以出现这种现象,是由于“老人艺”(及其前身华北人民文工团)——曾拥有贺绿汀、马思聪、安娥、金紫光、黎国荃、梁寒光、郑律成、杜矢甲、卢肃、李波、刘郁民、于村、李德伦、陈田鹤、姚锦新、张权、邹德华、欧阳山尊、焦菊隐、叶子,以及北方昆曲的韩世昌、白云生、侯玉山、侯永奎、马祥麟等著名艺术家,被彭真等领导同志称之为“北京市文艺运动的领导核心”和“主力军”的艺术剧院,至今尚无一份完整的史料。在网络信息如此发达的年代,也少能查到相关的信息。特别是半个世纪以

来，以曹禺、焦菊隐为代表的“新人艺”的成就与社会影响，似乎已淹没了“老人艺”在建国初期的一段创业史。

有感于此，去年几位“老人艺”同事：李曼宜、刘诗嵘、路奇、黄晓葵、舒铁民、李滨、罗昌遐、丛肇桓、蓝荫海等，在耄耋之年，为弥补这段历史的缺失，通过座谈回忆，提供个人日记，再经笔者参考相关资料，并征集到中国、中央两歌剧院所封存的历史档案后，编撰成一份9万余字的图文史料：《新中国第一个艺术剧院—北京人民艺术剧院（1950.1—1951.12）及其前身华北人民文工团（1948.8—1951.12）》，奉献于后人。

“老人艺”虽然存续时间较短，却是新中国剧场艺术的开拓者，也是我国各艺术剧院的领头羊，它对新中国艺术事业的探索与创建，有过重要的贡献，大多鲜为人知。仅举数例于后：

一、首演前苏联现实题材翻译话剧《莫斯科性格》，创本市话剧演出历史的最高记录

此剧为李伯钊在莫斯科访问期间，经前苏联作家协会主席、著名作家法捷耶夫推荐。剧情表现苏联卫国战争胜利后，工人阶级在恢复战争创伤，加速经济建设的过程中，征服困难克服矛盾的顽强精神。此内容适合新中国初建时的国情，李伯钊回国后，即派人翻译，进行排练。由于参与此剧的主要演员大多来自解放区，他（她）们熟悉我国农村生活和农民群众，对苏联工人的生活很生疏，且不说人物的思想感情，即便外形的塑造，如穿高跟鞋等也不习惯。从事话剧艺术多年、被誉为“话剧皇后”的叶子饰演剧中的女主角工会主席格丽诺娃，她从演《日出》中的陈

白露，到饰演一个苏联共产党的干部，其难度也可想而知。在当时相关资料极为匮乏的情况下，叶子为准确地塑造这一形象，曾找来一本《论共产党员的修养》学习。李伯钊曾先后请苏联专家和戏剧家洪琛、焦菊隐等前来现场指导；又请戏剧家欧阳予倩、田汉前来观看排练，听取意见。1950年2月2日，为纪念北京解放一周年，“老人艺”的第一个剧目《莫斯科性格》在北京剧场首演，一连演出65场，从而改写原抗敌演剧二队1947年在京连续演出话剧《孔雀胆》50余场的最高记录。功夫不负有心人，叶子的表演倍受称赞，洪琛说：“叶子的确是一位好演员，能把这样的人物演得有感情，还有说服力，真是不容易。”适逢中苏两国首脑于2月14日在莫斯科签订《中苏友好同盟互助条约》，全国各行各业掀起一股学习苏联“老大哥”的热潮，此剧随之传遍全国。

二、首演新中国城市建设题材话剧《龙须沟》，为“新人艺”的艺术风格打下基础

话剧《龙须沟》是老舍先生与焦菊隐导演珠联璧合之作，其艺术成就已载诸史册。人们都知道它是“新人艺”的保留剧目之一，但此剧的诞生则始于“老人艺”，是由该院戏剧部话剧队的老演员叶子、黎频、韩冰和年轻演员于是之、郑榕、英若诚、杨宝琮等，在1951年1月26日为庆祝北京解放两周年（建院一周年）首演于北京剧场。据李伯钊在《龙须沟》一文中记载：1950年（春）市委书记彭真在讨论首都建设计划时，曾指示“要替生产者和劳动人民着想。要明显地区别于反动政权的都市建设方针。让我们首先消灭掉历来统治阶级从来不去、从来不管的肮脏臭沟——龙须沟。”“作家老舍先生抓

住了这个主题，深刻地刻画了龙须沟的穷苦勤劳的老百姓，描写他们怎么从不自觉到自觉地认识自己人民政府的过程。”当时，老舍先生为北京市文联主席，李伯钊是副主席，又是主管北京市艺术单位的文化局副局长，她当即决定由本剧院排练此剧，并派人去协助老舍先生，又再次请焦菊隐前来执导。以歌剧和音乐艺术为主的“老人艺”，正紧锣密鼓地排练于村根据李季叙事长诗改编，由梁寒光作曲的新歌剧《王贵与李香香》，拟在国庆两周年期间演出，李伯钊决定歌剧和话剧分别在不同的场地进行排练。1950年夏，《龙》剧的排练刚刚开始，朝鲜战争爆发了，剧院必须全力投入“抗美援朝 保家卫国”的宣传活动中，《龙须沟》下马之声不绝于耳。李伯钊以其惯有的魄力，力排众议，坚持在完成政治任务的大前提下，调配少数人力资源，按照导演的预定计划，继续排练。如此，《龙须沟》才能如期上演。参加此剧演出的李滨说：《龙须沟》是在“雄赳赳，气昂昂”的战歌声中走上舞台的，李伯钊同志保住了《龙须沟》。原北京市委宣传部副部长、著名作家廖沫沙1984年在《〈龙须沟〉舞台艺术》序言中写道：“这部作品的诞生，是同当时人艺的院长李伯钊同志的具体领导分不开的。”还需提及的是，在此期间，李伯钊院长曾力主焦菊隐调来剧院任副院长兼总导演。《龙须沟》上演一月之后，焦先生便走马上任。由此，他与北京人民艺术剧院结下不解之缘。

三、建成新中国最早的交响乐队，首演纯音乐会

北平解放前，本市仅有清华和燕京两大学的业余管弦乐队。新中国成立后，最早活跃于首都舞台的专业管弦乐队，是

华北人民文工团音乐部（后称管弦乐队，源于延安中央管弦乐团）。1949年周总理曾对李德伦说：“你们的乐队我不敢说是第一流的，但一个乐队，几千里地用毛驴驮着乐器，从延安徒步到了北京，这可能就是第一个了！”音乐部进城后的首次录音，是在六部口原国民党时期的北平电台（后为北京市文化局），为中央人民广播电台（时称“北平新华广播电台”）录制对外广播的开始曲——《新民主主义进行曲》，由作者贺绿汀亲自指挥。由于录音条件太差，一首半分钟的乐曲，从晚上录制到次日的凌晨才结束。

“老人艺”建立后，管弦乐队迅速发展，特别是原中华交响乐团音乐家的加入，使乐队不断更新而走向健全。在黎国荃、李德伦的指挥下，除为歌剧伴奏外，也经常参与音乐舞蹈晚会的演出。1949年冬，为庆祝新中国第一个国际会议——亚太地区工会和妇女代表会议在京召开，曾在北京饭店首次演出大型音乐会，曲目含合唱、独唱、小提琴独奏（黎国荃）和中外管弦乐，最后，金紫光指挥由著名歌唱家喻宜萱、沈湘独唱，以及贝满、育英、汇文等学生合唱团参加演出的300人《黄河大合唱》（光未然词、冼星海曲），开创北京专业大型纯音乐会之先河。此后，“老人艺”经常在台基厂国际俱乐部、北京饭店、青年宫、怀仁堂等地为中外贵宾演出音乐会（含军乐、民乐）。据原剧院办公室负责人、作家海啸记载：“曾演出音乐会三十五场。”当年音乐部的一些青少年成员，后来成为我国知名的音乐家。

四、建立昆曲队，传承昆曲艺术，为北方昆曲剧院的建立奠定基础

北平解放初期金紫光受周恩来副主席的嘱咐，为拯救北方昆曲艺术，派人寻

找回解放前已散落各地，处于困境中的北昆艺术家韩世昌、白云生、侯玉山、侯永奎、马祥麟、白玉珍等，及其班底数十人，将他（她）们全部招聘于“老人艺”，于剧院训练部组成昆曲队，恢复昆曲的部分经典剧目，在文艺界内部进行观摩演出，使这一古老艺术得以传承，也为贯彻“整理和吸收古典歌舞剧的传统，试作丰富人民新歌舞剧的实验”的方针，探索以这一古典艺术来培养我国未来的民族舞剧和歌舞剧人才。昆曲队曾在舞剧队学员的参与下，在前门外广和戏院为北京市领导彭真、刘仁、薛子正、崔月犁等汇报演出《春香闹学》（韩世昌）、《拾画叫画》（白云生）、《夜奔》（侯永奎）和《思凡》（马祥麟）等经典折子戏，也曾在怀仁堂为毛主席和中央领导举办的联合晚会中演出《游园惊梦》（韩世昌、白云生）。“老人艺”的昆曲队曾为剧院民族舞剧演员的培训和话剧演员的形体训练做出重要贡献，开新中国表演艺术学习民族戏曲之风。昆曲队也为1957年6月北方昆曲剧院的建立打下了基础。

五、为探索我国民族舞剧，白手起家创建舞剧队

新中国建立前，我国民族舞剧还是空白。1949年中国青年文工团在莫斯科大剧院欣赏了源于西方的俄罗斯芭蕾舞，参观了其附属的芭蕾舞学校。这一艺术形式给大家留下了深刻的印象。李伯钊、金紫光等领导决定借鉴这一外来形式，探索我国的民族舞剧艺术，使其成为未来剧院的艺术品种之一。为实现这一设想，从京沪两地招收三、四十余名热爱舞蹈的青年学生，在培养后备人才的训练部创建舞剧队，在专业上除学习中国各民族民间舞蹈和外国民间舞

蹈外，由于我国古典舞的空白，决定借鉴于昆曲艺术，以北昆艺术家为启蒙老师，探索我国民族舞剧和歌舞剧演员的培训之路。昆曲是我国传承至今最为古老的剧种，它载歌载舞的表演风格，程式化的舞蹈身段，规范化的基本功训练，便成为白手起家的舞剧演员训练的基本内容。在北昆艺术家的言传身教之下，学员们从踢腿、下腰、拿顶、跑圆场等基本功学起。在教学实践中，马祥麟、韩世昌等老师又根据戏曲的“五法”（手、眼、身、法、步），为男女学员编创了古典舞身段训练的教材，又分别为他们排练《夜奔》《思凡》《琴挑》《游园惊梦》等折子戏，参与演出。后来，这批学员大都成为我国民族舞剧事业的开拓者。

六、为实现张贞黻遗愿，白手起家创建乐器工厂

我国第一代大提琴家、音乐教育家、延安中央管弦乐团副团长张贞黻，在延安期间有感于中国不能生产西洋乐器，他在工作之余，便潜心于研究和制作大、小提琴，即使在行军的途中，也不忘携带着制作的工具。北平解放前夕，张贞黻因病去世，临终前他留下遗愿：“解放后一定要办起我们自己的乐器工厂”。北平解放初期，李伯钊、金紫光即调拨资金，派遣他的弟子陈艾生等，于1949年6月在本市东安门19号，以“人民艺术服务社”为名建厂，后更名为“新中国乐器工厂”。从初期的承办小型乐器修理、乐谱印制与出版业务，到后来的乐器制作。1950年底，曾试制出一台立式钢琴，以“星海”命名，开创西洋乐器在中国制造的新时代。这个工厂即“北京星海乐器有限责任公司”的前身。

此外，“老人艺”（含华北人民文工团）在建国前后所聚集和培养的大量艺术人才，除主要分流于前述各剧院外，随着新中国文化艺术事业的不断发展，他们（她）们又先后走向全国各艺术院校、院团，以及中央和地方的文化部门，大多成为各单位的领导与骨干。如：

1、走向艺术院校的：有中央、上海、中国、沈阳、四川等音乐学院的马思聪、严金萱、杜鸣心、黄晓和、黄晓棻、李珣、贺绿汀、孟波、姚锦新、郑兴丽、黄晓同、杜利、任群、卢肃、管林、汪玮等；有北京、上海舞蹈学校的曲皓、唐满成、孙天路、袁水海等；有北京师范大学艺术系、武汉艺术学校的徐光汉、郝立仁等；以及文学研究所、舞蹈研究所的王燎荧、傅兆先等。

2、走向艺术院团的：有上海、哈尔滨、青岛歌剧院及歌舞剧院的梁寒光、张权、卓明理、田庄等；有总政文工团（总政话剧团、歌舞团前身）、中央乐团、中央广播乐团、北京电影乐团、中央歌舞团、中央民族歌舞团、中央芭蕾舞团的李吟谱、田耘、陆原、李德伦、郑律成、田宝生、周恩清、曹炳范、金正平、杜矢甲、周崧、杨琨、梁远荣、葛光锐等；有中国青年艺术剧院、中国评剧团、中国杂技团、北京京剧团的于村、高琛、李振华、李倩影等；以及中国儿童艺术剧院、



图片三：上照局部：前排自左至右张庚、肖三、欧阳予倩、朱德、李伯钊、洪琛

中国木偶剧团、中国杂技团、煤矿文工团、全总文工团、贵州花灯剧团、新疆歌舞团、宁夏歌舞团、黑龙江歌舞团、山东吕剧团、安徽合肥杂技团的若干艺术工作者。

3、走向中央文化部、中央和北京市其他文化部门的有许翰如、刘子先、李非、周加洛、李刚、党允武、路奇、肖甲、曹菲亚、张艾丁、辛大明、林斤澜、邓友梅、李曼宜等。此外，还有人民音乐出版社的陈平，北京电影制片厂的石一夫，北京中山公园音乐堂、北京剧场、天桥剧场、北京工人俱乐部的陈奇、黄山、郭松林、石刚、肖良玉，以及香港的林阿梅、陈华等。

（作者：中国歌剧舞剧院离休干部）

两会之声

□ 李飞整理

编者按：十九大后的首次全国两会3月20日落下帷幕，在这个万千气象的初春，在这个一年中蕴含期待最多的3月，在全体中国人对美好未来的向往中，我们这场“与春天的约定”，才刚刚开始。两会期间，代表委员们忠实履职，全力建言献策，共商发展大计，其中老龄事业成为一大热点。本刊对“两会”涉老提案和新闻媒体关注的热点进行了整理，看看哪些与您有关？

一、加强涉老政策支持

耿学梅：建议制定国家养老服务政策清单

全国人大代表、安徽省民政厅副厅长耿学梅建议，要加大核心政策的创制力度，比如制定基本养老公共服务发展指导性意见或规划，明确基本养老服务公共服务概念内涵、目标对象、服务内容、支出责任等；加大社区居家和农村养老服务发展相关政策制定，推广成熟的发展模式、明确扶持政策。建议中央有关部委根据职责分工，对照规划文件开展对养老服务现行政策的清理、修订和整合工作。重点针对政策互为前置、互相矛盾、无法落地的问题进行清理修改，形成国家养老服务政策清单。

何学彬：推行子女“带薪陪床假”，给“常回家看看”创造条件

全国人大代表、四川省眉山市东坡区文广旅新局文艺创作办公室副主任何学彬建议，在全国范围内推广子女“带薪陪床假”，满足老龄化社会的“精神刚需”。到2017年底，全国已有8个省份通过地方立法建立了独生子女家庭老年人护理假制度。何学彬建议，在取得成功经验后，有必要在全国范围推广，让更多的人享受到这一制度红利。

李楠楠：将养老护理人才培养纳入卫生人才发展规划

全国人大代表、江苏省南通市佰仁堂常青乐龄护理院护理员李楠楠建议，将养老护理人才培养纳入卫生人才发展规划，引导和支持高等院校、中等职业学校和职业培训机构，加快培养老年服务管理、医疗保健、护理康复、营养调配、心理咨询等专业人才，制定鼓励大中专院校相关专业毕业生从事养老护理的政策，吸收一批学历层次高的年轻优秀人才加入到养老服务队伍中来。

二、促进养老产业发展

王传霖：加快养老服务业供给侧改革

全国人大代表、中国中铁四局集团有限公司总经理王传霖建议，进一步优化养老

用地政策，明确取得方式、定价原则等内容，适量增加土地供应面积。鼓励金融机构开发与养老产业相匹配的保险、理财、基金等新型产品。同时，完善医养结合的政策渠道，明确医养结合服务机构的服务性质、对象、机构设置和从业人员标准，建立共同参与养老的保障协同工作机制。

章晓联：提高养老服务从业人员福利待遇

全国政协委员、致公党湖北省委会副主委，武汉大学医学院免疫系主任章晓联建议，加快助推医养、康养融合养老新模式，提高养老服务从业人员福利待遇。她表示，“按每千人口中至少有2名健康服务专业人员的标准计算，我国至少还缺口230万健康护理人员。市场需求与供给脱节，服务设施不足，全科医生不足。”

姚卫海：建议医养结合推广长期护理保险制度

全国政协委员、首都医科大学附属北京中医医院急诊科主任姚卫海综合分析国内外医养结合的经验 and 现状，建议将医养结合保险纳入社会保障体系，积极推广长期护理保险制度。长期护理保险是指在未老期交纳一定资金，老年失能后由长期护理保险支付相应的专业养老护理费用，是对城镇职工医疗保险、城镇居民医疗保险、新型农村合作医疗保险以及社会医疗救助的有益补充。

三、满足老年人精神需求

郭晓燕：增加老年大学数量 让老人“老有所学”

全国人大代表、中国工商银行陕西省铜川市长虹路支行主任柜员郭晓燕建议，逐渐增加老年大学数量，实现规范化、标准化办学，为老年人创造不断提升文化水平的条件，使其老有所学、老有所长、老有所用、老有所为。

倪闽景：将老年教育纳入基本公共教育范畴

全国政协委员、上海市教育委员会副主任倪闽景建议政府加大投入力度，切实落实国家此前颁布的老年教育发展规划。

我国老年教育经历了30多年的发展历程，目前各级各类老年大学和老年学校已达5.97万所，在校学员超过700万人，入学率约为3%左右。“但这远远不能满足老年人对学习的需要，‘一座难求’的现象比较突出。”倪闽景呼吁建立健全老年教育管理体制和工作机制。建议在国家层面成立由教育、民政、文化、老龄部门牵头的老年教育领导机构，定期以联席会议等形式研究解决老年教育发展中的重点、难点、热点问题；指导各地方政府建立相应的老年教育统筹协调部门，明确相关职能部门的工作职责，从顶层设计上强化老年教育工作的领导体制，加强老年教育的组织实施。

俞金尧：加强对进入老年阶段的独生子女父母的关爱

全国政协委员、中国社会科学院世界历史研究所研究员俞金尧建议，应着力从国家层面制定专门的独生子女父母的养老政策，将与计划生育相关的养老规定和政策系统化、具体化。比如，把各地实践中的行之有效的独生子女养老办法上升为国家政

策，例如“独生子女护理假”，或适当延长独生子女探亲假的时间。

四、注重智慧养老

朱国萍：别让智能时代把老年人落下

全国人大代表、上海市长宁区虹桥街道虹储居民区党总支书记朱国萍建议，社会要帮助老年人拥抱智能时代，让他们也能享受到信息化带来的便捷。朱国萍道出了老年人“迷失”智能时代的烦恼：打开手机应用市场，面向老人的APP寥寥无几；外出打车，由于不会用打车软件，站在路边打不着车干着急；看病就医的时候不会网上预约，挂不上专家号……朱国萍指出，当年轻一代正享受智能时代带来的便捷时，老年人却觉得生活越来越不方便，心里生出越来越多的“迷失感”。

孙丕恕：老有所养，需要大数据帮帮忙

戴上手环，贴上贴片，绑上袖带，架上眼镜，在智能可穿戴设备的帮助下，老人不出家门便可得到体重、血压、血糖、心率、睡眠等各项生理指标，即时的数据分析还可通过云服务迅速反馈给家属或医生。这一连串动作不再是想象，而是不断刷新的技术呈献给老年人的晚年生活图景，也是国内大数据“巨头”、浪潮集团董事长孙丕恕看好的技术。孙丕恕建议，以政府主导、因地制宜的建设基于大数据分析技术的新型养老社区，通过线上平台、远程医疗和物联网，通过人工智能、大数据分析模型等手段，为老年人提供全方位的安全防护和智能的健康监测。

黄改荣：加快建设智慧养老平台步伐

全国政协委员、河南省人民医院老年医学科主任黄改荣建议加快建设智慧养老平台的步伐，实现七八成老人可以在社区养老的目标，其余约占两三成的失能老人则可以住在养老院得到全面护理。在软硬件建设方面，可以以社区管理为基础，联合住建、规划、通信、医疗等部门，对现有社区进行改造升级，对新建社区按照标配要求做出规划，建立综合服务场所和多功能服务互联网平台，使其具有家政预约、智慧购物购药、健康管理、就医预约、看护预约、绿色转诊等多项网络服务功能。

五、“涉老”文化建设

老年消费市场存“文化短板”。3月19日，无锡日报刊文关注老年文化消费市场存在的“文化短板”。一是文化服务场所不足，部分广受欢迎的机构由于采用有偿公益的模式，运营捉襟见肘，急需政府对公益性文化产业给予大力支持。二是老年文化产品供给匮乏。许多类型的文化产品多以年轻人为消费主体进行设计，忽略了老年人的需求和承受能力。三是文化活动信息错位。现有文化消费在宣传时多采用互联网渠道，在一定程度上降低了与互联网接触相对较少的老年人的参与度。

马慧娟：对有传统技艺在身的老艺人建档案卡

全国人大代表、宁夏自治区吴忠市红寺堡镇文化站站长马慧娟建议，对区域流传

的民间技艺进行深度挖掘，对有传统技艺在身的老艺人建档立卡、提供支持，利用现代先进技术整理民间老艺人、老技艺，做好保护和传承。

(作者：文化部离退休中心在职干部)

信息窗

文化部离退休中心举办 “老艺术家口述历史”培训

4月下旬，离退休中心在天津宝坻云杉镇宜老社区举办“老艺术家口述历史”培训班。本次培训打破以往“一人讲、多人听”的授课方式，通过“情景+互动”式教学，注重延伸和拓展，切实提升工作人员的能力素养。中心领导班子成员和各部门工作人员共20多人参加了培训。

中心主任李泽林在培训时指出，“老艺术家口述历史”是一项很有意义的工作，通过采访可以倾听老同志的心声，增进与老同志的感情。对于接下来的工作，李泽林提出四点要求：一是工作定位要准。“老艺术家口述历史”是为老同志服务工作的一种延伸，只有了解认识老同志服务才能做到位。不坚持这一定位，就有失离退休中心的工作职责；二是工作要标准高。虽然现在是由部门牵头，中心全员参与，但要按专业标准来要求，逐渐走向专业化、规范化，设备要专业，人员更要专业，要加强培训掌握专业的采访知识。三是成果转化要慎重。口述历史带有很强的个人主观色彩，在成果转化特别是出版文章时要严把政治关、艺术关。严格按照中央两个“关于党的若干历史问题的决议”统一口径。四是要有前瞻性。口述历史会涉及很多历史资料图片，要注重积累，加强和规范后期整理、归档管理工作。“老

艺术家口述历史”是一项长期工程，要想得长远安排得严密，要有“功成不必在我”的精神，一代代往下推进。

结合“老艺术家口述历史”开展情况，培训班组织参观了有机融合候鸟式老年公寓与居家式养老公寓的云杉镇养老社区，对项目的设计理念、运营状况、收费标准等进行了了解。具体负责此项工作的综合服务部做了5年来工作总结，并就大家普遍反应的“因历史知识掌握不足造成与老艺术家沟通存在困难”的问题，梳理了自抗日战争以来各个历史阶段的大事件，部直属艺术表演团体发展沿革和著名艺术家、经典剧目等，为大家全面的普及了艺术史和相关历史背景知识。参加培训的每名工作人员都谈了自己的采访经历和工作体会，并对老艺术家口述历史工作提出了意见和建议。

培训班邀请了北大历史系王元周教授就口述历史学的发展、研究方法以及口述晚资料的运用等进行了课堂讲解。

大家一致认为，此次培训班时机把握得好，内容安排得好，是业务培训，又是政治培训，有耳目一新的感觉。大家表示，回去后要对这次培训的内容深入学习，为进一步做好“老艺术家口述历史”以及离退休干部服务工作“撸起袖子加油干”。

加强离退休干部党建工作 构筑中直艺术表演院团稳定后盾

□ 李泽林

长期以来，文化部艺术表演院团广大离退休干部为我国的文化艺术事业的繁荣发展和艺术表演院团改革建设做出了巨大贡献，他们是党和国家的宝贵财富。离退休干部工作是党的组织工作、艺术人才工作的重要组成部分，是社会主义和谐社会建设的一个重要方面。如何以党的十九大精神为指引，用习近平新时代中国特色社会主义思想统领离退休干部工作，做好新形势下艺术表演院团离退休干部党建工作，对艺术表演院团离退休干部队伍稳定和院团艺术事业的建设发展，有着十分重要的意义。

一、艺术表演院团离退休干部特点

文化部艺术表演院团的离退休干部自上世纪90年代中，为配合中直院团改革实行了集中管理和服务中心。文化部离退休人员服务中心（以下简称中心）1996年成立以后累计接收接转艺术表演院团的离退休干部达到3600多人，目前还有2700多人并且随退随转。其中不乏全国知名的抗战时期离休老干部、老艺术家，仅文艺二级以上专业离退休人员就有1670多名，中共党员近千人，离休干部300多人，归侨侨眷、民主党派60多人，还有100多名从事多年院团行政工作的司局级老领导。艺术表演院团离退休干部的构成，决定了文化部离退中心老同志其特点。

1、政治意识强，与时俱进。中心离

退休干部绝大多数都是院团的编剧、导演、演员等文化艺术专业人员，他们在长期的革命和建设讴歌党讴歌社会主义事业，把自己一生的演艺生涯献给了人民，久经考验和锻炼，政治觉悟高，理想信念坚定，为社会主义革命和建设，为国家文化艺术事业的发展做出了重大贡献。离退休以后，他们不甘寂寞时刻关心原院团演艺事业发展，关心文化艺术表演团体改革进程，关心国家大事。在习近平总书记文艺座谈会讲话和十九大精神学习会上，离休老艺术家还回忆延安时期战斗经历，赞扬总书记讲得好讲的到位。许多老同志拿出自己精心准备的讲稿结合自身从艺生涯痛批时弊，畅谈十八大以来院团发展变化，展望院团美好未来。虽然他们已退休，但他们的精神感人至深。

2、社会活动多，影响力强。中心离退休干部中有许多著名的老艺术家，他们在台上塑造了许多家喻户晓的光辉形象，社会知名度高，影响力强。他们离退休以后仍在发挥余热，大多在社会团体、民办演艺企业兼职，仍然活跃在他们熟悉的演艺行业，成为促进社会主义文艺事业发展不可或缺的夕阳力量。在中心有许多老艺术家、院团老领导在文化部所属的各类文化协会、学会、研究会从事兼职或专职工作，有的协会在社会上影响很大，为文化艺术事业大发展大繁荣做出有益补充。

3、知识层次高，阅历丰富。中心离退休干部都具有较高文化知识水平，大多经过艺术院校培训、或海外留学艺术进修，离休老同志参加革命之时也都是那个年代有知识的文艺进步青年。他们在长期的革命艺术旅途中，抱定艺术为人民服务的信念走南闯北，给人民群众带去了喜闻乐见的精神食粮，功绩显赫。得到过人民群众的褒奖、党和国家领导人的表扬与肯定。她们是众多艺术表演院团广大离退休干部的代表，他们不仅知识层次高、阅历丰富，而且他们文化艺术造诣也高，见多识广。

4、有一技之长，施教传授。文化部艺术表演院团的离退休干部在职时，都是各个院团的业务骨干，无论是声乐、表演，还是舞台美术、编剧、指挥，都堪称是国家的艺术人才。离退休以后，“莫道桑榆晚，红霞尚满天”，他们通过带学生、办书画展、著书立传，传承艺术精髓。不仅使老同志离退休以后的生活更加充实，才艺得以脉脉相传，更重要的是党和国家培养他们艺术永远为人民服务的理念、德艺双馨的艺人品德代代相传。

二、艺术表演院团离退休干部党建工作的重要性

文化部离退中心老同志有中共党员990多人，28个党支部。离退休老党员是党的坚强政治力量，老干部党支部是党的基层组织重要组成部分，承载着党联系、宣传、组织、团结广大老干部进行自我教育、自我管理、自我服务和发挥作用的桥梁和纽带作用，是离退休干部们的主心骨。加强离退休干部党建工作，首先要从思想上认识到位，明确老干部党建工作的重要性，只有这样才能与时俱进增强实践的自觉性，以高度的政治责任感和饱满的热情来做好老干部党建工作，适应新形势

下全面从严治党的需要。

1、加强老干部党建工作是搞好离退休党员管理教育的需要。老干部老党员革命了几十年，在工作岗位上退下来以后，对党有着很深的感情，非常珍爱自己的政治生命，迫切需要在离退休以后继续作为党组织的一员，履行自己的政治责任，他们仍然按党员的标准严格要求自己，积极参加党的组织生活，自觉接受党组织的教育和管理，履行党员的权利和义务。做到离岗不离党。然而从多年的工作实际看，绝大多数党员能够正确对待和处理好这个问题，但是也有少数党员不同程度地存在淡化倾向。对自己的要求不严，学习和世界观改造放松了，组织观念淡薄了，不愿参加党的组织生活，还有个别党员心态发生了变化，产生了失落和孤独感，对现实社会的某种现象不理解，看不惯，出现了不满情绪。这些新情况、新问题的不断出现，对社会对年轻同志都产生不良影响，迫切需要老干部党员仍然要在党组织的不断教育、监督之下用党员标准严格要求自己，永远保持共产党人的优秀品格和革命气节。

2、加强老干部党建工作是继承和发展党的优良传统的需要。中心离退休干部是党的文艺事业的宝贵财富，革命战争年代，他们出生入死唤起民众鼓舞士气，为新中国的建立立下了不可磨灭的功勋；社会主义建设时期，他们立足本职，把握文艺为人民服务的大方向，为社会主义文艺的繁荣做出了应有的贡献；改革开放时期，他们唱响主旋律，为促进我国文化事业的大发展大繁荣做出了无私的奉献；在退下来后，他们发扬传统，保持本色，继续为党的事业奋斗不息。没有广大老干部的长期奋斗，就没有今天我们党的文艺事业蓬勃发展的大好局面。尊重老干部就是尊重党的光荣历史，尊重中国革命和建设

的历史，爱护老干都就是爱护党的宝贵财富。广大老干部在中国革命和建设的各个历史时期，每个人都有青春岁月和辉煌的历史。他们虽然离开了工作岗位，仍然关心着院团文艺事业发展，关心着党和国家事业的改革和发展，是我们改革发展稳定不可忽视的力量。没有老同志，就没有今天各个院团的基础和事业。忘记过去就意味着背叛，不尊重老同志，就是不尊重发展的历史，不做好老干部工作，就无法向现在、将来交代，党的事业就失去了继续前进的力量源泉。在这个意义上，做好老干部工作不仅是党内尊老敬老传统美德，更是中华民族尊老敬老传统美德的延续和升华，被不同的阶级和社会所推崇。在进入中国特色社会主义新时代，这一传统美德只能得到发扬光大。

3、加强老干部党建工作既是全面从严治党的需要，也是实现中华民族伟大复兴伟大梦想的必然要求。中心党委有党员近千人，分别在28个支部组织活动，是离退中心老同志中的重要政治力量和组织阵地。广大老同志过去为中国革命和建设贡献了毕生的精力。今天，他们仍然是推进伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想实践的重要力量，在全面建设小康社会中仍然发挥着积极影响和重要作用。把老干部党建工作做好，充分调动老党员的积极性，带领和引导身边的离退休老同志，利用自身的政治优势和经验优势发挥正能量，在各个年龄层次的干部当中，家庭亲属中，社会上产生良好的政治影响。是提升党的凝聚力和战斗力，维护改革、发展、稳定大局的重要因素。

三、艺术表演院团离退休干部党建工作主要措施

离退中心老干部党建工作既要考虑到

“现在”，又要兼顾到“过去”，充分理解老同志“身在曹营心在汉”的情结。把离退中心落实老同志的政治待遇和生活待遇工作与老同志原来所在院团艺术事业发展结合起来，让老同志既感受离退休后组织上的关怀，又有离退休后没有脱离院团艺术事业发展的存在感。中心离退休干部党建工作落到实处需要从以下几个方面着手：

1、提高思想认识，加强组织领导。

离退中心老干部党建工作不仅仅是离退中心党组织和领导的分内工作，而且老党员原所在院团领导和党组织也要重视。兼顾离退休党员特点，向抓在任干部党建工作一样，共同把离退休干部党建工作列入党组织工作议事日程，在离退休党员关系接转、党支部建设和支部班子换届等工作上互通信息、携手共建，对离退休老干部党建工作有着非常重要意义。

2、培养支部骨干，广泛联系党员。

离退休干部党员能否正常参加组织生活、坚持集体政治理论学习，使党员在党言党，党支部是基础，支委一班人是关键。从艺术院团离退休党员特点出发，注重打基础抓关键。院团党员干部退休以后，中心组织部门及时接转组织关系，并向院团老干办了解该党员在职时党内任职表现、家庭状况住址等情况，及时编入人员熟悉、距家较近的原单位离退休党支部参加活动，保证组织关系的无缝衔接。支委一班人建设坚持常抓常新，选配党性强、威信高、经验丰富、乐于奉献的离退休党员担任支部书记，帮助支部书记选好合得来、好配合的支部委员。遇到生病老党员支委，及时看望、商量替补人选，保证支委会健全，支部工作不断。

3、注重阵地建设，丰富活动内容。

在部党组的关心下，各个院团都拿出

了一定房屋作为老干部活动站，分布在北京城区东南西北。离退休党支部以活动站为基本场所进行党支部阵地建设，通过宣传栏、板报、座谈会等多种形式开展党的组织活动，及大地丰富了支部党建内容。

4、创新服务方式，突出层次服务。

每位老艺术家的人生都记载着我国文艺事业发展的历程，她们是艺术院团发展的活的档案。老艺术家口述历史，将亲身经历转换成文字、影像，形成不可多得的历史财富。目前，中心已完成《我的抗战》、《我是文艺兵》、《正能量》等书籍的出版，充分展示了老艺术家、老党员阳光心态和夕阳风采，取得了较好的社会影响。

5、加大经费支持，管好用好党费。

2016年3月部党组下发了《中共文化部党组关于进一步加强离退休干部工作的意见》，明确要求各单位要将离退休干部党组织工作经费纳入本单位年度预算予以保障。中心根据离退休党支部工作特点制定了《离退休干部党支部经费保障办法（暂行）》，对支部公用活动经费、党员慰问经费、支部书记和支委工作补贴，以及各项经费的使用都作出了明确规定。《经费保障办法》不仅大幅提高了支部活动经费标准，而且在使用上给党支部了更多自主权，为正常开展支部工作提供支持和保障。

（作者：文化部离退休中心主任）

健康养生

春季养生吃什么好？

一、春季养生小常识

- 1、坚持多喝水。水是生命之源，多喝水可以增强身体系统的循环速度，提升预警能力和能量消耗。
- 2、慢慢增减衣服。春天的天气都是乍暖还寒，不适合一下子穿的太少，以免患病。
- 3、早睡早起。每天晚上最好在11点前睡觉，太晚睡容易有肝火。
- 4、早上起床伸懒腰。早上起床伸懒腰可以让肌肉得到伸展，行气活血、经络关节通畅。

二、春季养生吃什么好？

- 1、苦瓜。苦瓜作用非常大，功效有清凉解渴、清热解毒、清心明目、益气解乏、益肾利尿的作用。
- 2、绿豆。绿豆是清热、解毒良品，还有降脂和保肝的作用，很适合春季食用。
- 3、薏仁。春季人体需要祛湿，去水肿，薏仁是首选的清热祛湿食品。
- 4、冬瓜。冬瓜对湿热体质的人非常适合，还有去水肿、胀满、痰多、暑热烦闷、消渴、湿疹、疖肿等功效。

春季适合清补，饮食清淡，是属于养肝的季节，不适宜温补，烈性调味料。那么春季养肝可以吃什么呢？

春节新鲜蔬菜很适合养肝，比如马兰头、枸杞头、芹菜、菠菜等，都可以起到清热、利湿、治疗水肿等作用。

流变的年俗

□ 海涛

春节是中华民族最隆重的传统佳节，春节的种种习俗是人们情感的大展示，几千年流传下来，其内容及表现形式都相对稳定，但也不是一成不变，特别是在改革开放年代，年俗的流变犹显。

“炮竹一声辞旧岁，春风送暖入屠苏。”过年放鞭炮，释放一种信号，播放一曲高歌，高分贝地宣布：春节到了！同胞们，狂欢吧！但其负面效果也很明显，特别是在人口密集的城区，燃放鞭炮伤人甚至酿成火灾的事时有发生。近年来，不少地方都发布了禁放令。但古老的民俗岂能一禁了之？于是，“禁放”改为“限放”，只对不同的时段、地段有所限制，如此各方都能接受。

春联，是一种红色载体，喜庆的内容贴于门上，表达的是心声，有欢喜有期盼也有祝愿。这项年俗的变化主要表现在内容上，比如早年间的老春联“新年纳余庆，佳节号长春”已变成如今的“放飞中国梦，恭喜神州强”。春联贴到门上，不仅自我欣赏，更要对外展示，因此就有了社会意义，所以不仅内容要好，字也要写得漂亮。因此，春节也成了书家和准书家们的展示平台。

吃年夜饭是春节最重要的仪式。以前年夜饭一般都在家里吃，边做边吃，边吃边说，叙说离别的思念，感受团聚的幸福，分享成功的喜悦，展望美好的未来，满屋欢声，满室春意。如今随着人们的腰

包渐鼓，余钱剩米多了起来，不少城里人把年夜饭都“移师”饭店酒楼。两者相比，各有长短：在家吃，难免做饭的辛劳，但家的感觉特别强，累点也高兴；在外吃，可轻松享受美味，但总有点做“客”的感觉，在享受轻松方便的同时也难免有些许遗憾。

过年送礼也是人之常情。早年间，农村贫穷，人们访亲多送红糖、白糖之类。这些高糖分的食物现在很少有人送了，礼品换成了鸡蛋、酒、牛奶等，变得更高档了，因为生活水平提高了。在城里，除这些礼品之外，还有送茶叶、保健品之类，显然又高出一档。但近年来过年送礼出现了一个十分显著的变化：以习近平同志为核心的党中央紧紧抓住全面从严治党的“牛鼻子”，反腐力度不断加大，“权钱交易”之礼大为减少，清廉之风也吹进了年俗里。

从前过年，长辈总要给晚辈发个小红包作压岁钱。如今，发压岁钱已不论辈份，平辈之间无论同事、朋友还是亲戚关系，相互祈福都时兴发个红包，且红包已经与网络联系在一起，微信红包已成为一种全新的拜年方式。手持手机，不管是摇一摇，还是咻一咻，抑或是点一点，都可以让红包的发放更加便捷、更加灵活。

如今，人们已不再为传统的习俗所束缚，欢度春节的形式更加开放和自由，更加丰富多彩，不必再像文化贫瘠时代守

在电视前集体看“春晚”，或者邀上三五好友一起喝茶聊天，或者举家出游，利用难得的假日去欣赏祖国的大好河山。近年来，方兴未艾的同学会、战友会等又给春节增添了新的内容。过年，除陪家人、访亲友外，人们把多数时间都用于给自己的心灵放假了。

年俗流变，折射时代变迁。从中，我们享受到了改革开放的成果，听到了历史前进的脚步声。过去是“年年难过年年过”，“王小二过年一年不如一年”，现在是“年年好过年年过”，“一年更比一年强”！

(作者：重庆市作协会员)



信息窗

2018年老干部春游活动圆满成功

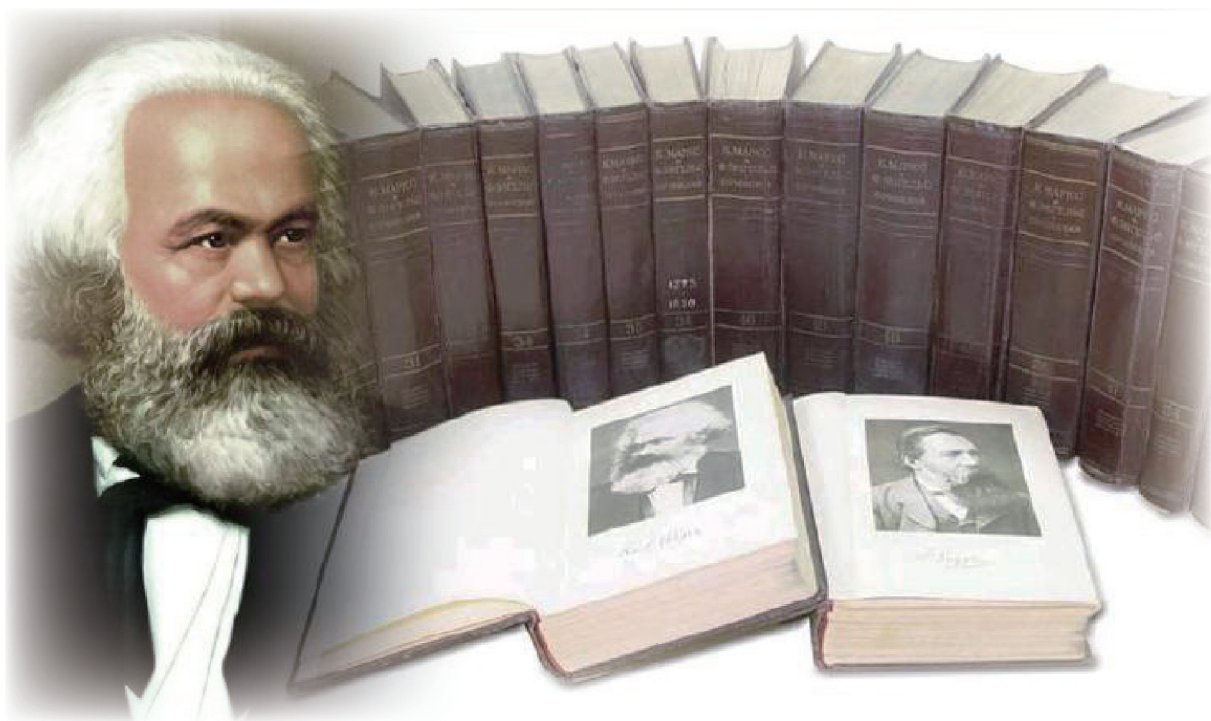


四月，阳光明媚，春意盎然。为丰富离退休老同志的精神生活，搭建交流平台，促进身心健康，4月24日至5月4日，离退中心组织中央芭蕾舞团、中国歌剧舞剧院、中国国家京剧院、中国国家话剧院、中国东方演艺集团、中国交响乐团、中国儿童艺术剧院、中央歌剧院、中央民族乐团、文化部艺术发展中心等9个艺术院团和4个中心的离退休老同志，分七批

次前往昌平新城滨湖公园和稻香湖、凤凰岭景区开展赏春踏青游览，有960余人参加了活动。

景区内道路平坦，绿树成荫，鲜花簇簇，非常适合老年人观赏游览。在景区内老同志一路谈笑风生，兴高采烈，他们边走边聊着家常叙着旧情，有的三五结伴欣赏着盛开的鲜花，在美景前照特写、拍合影。沉浸在秀美的大自然里放飞心情，尽情享受山水风光带来的惬意和幸福。沐着和煦的春风，老同志呼吸着新鲜的空气，赞叹着北京的变化，感慨的说十八大以来，国家在变北京在变，我们的生活越来越美好。

在游览过程中，中心的工作人员推着坐在轮椅上的老同志，年轻的老同志搀扶着年长的老同志，大家相扶相伴其乐融融，处处洋溢着欢声笑语。离退中心主任李泽林，副主任刘清朗、王炳义、史自文以及中国歌剧舞剧院党委书记魏银久，中央民族乐团党委书记魏军等领导同志参加了春游活动。他们与工作人员一起与老同志结伴而行，并不时为老同志拍照留恋，在休息间隙向老同志通报了单位的近期主要工作，倾听老同志的意见和建议。许多老同志表示，能出来走走真是太好了，感谢部党组、离退中心和院团领导的关怀，感谢工作人员细心周到热情的服务。



我常常赞美诵读的马克思的三句话

——为纪念马克思诞辰200周年而作

□ 蔡兴文

今年，是马克思主义创始人、无产阶级革命导师、令人致敬的伟大学者马克思诞辰200周年，世界人民，尤其是中国人民不会忘记这个值得隆重纪念的日子。曾记得，为了纪念全世界无产阶级革命导师马克思逝世一百周年，我们在中国青年出版社出版了《马克思的自白》，在黑龙江人民出版社出版了《马克思青年时代》，在2011年又在中央编译出版社出版了《马克思的自白》增订版。在增订版的译后一席话中，我曾这样写道：“再有几年，就是马克思诞辰二百周年了，为了让后人对伟大的马克思更加敬仰，在领悟和研究他的伟大学说之外，抽暇去探讨和品味另一个马克思，即：‘我是人，人所具有的我都具有’的马克思，所以这次将再版的《马克思的自白》奉献给广大读者，就有其不凡的意义了，它既可以作为有研究价值的史料来读，又可以作为一个休闲之书去欣赏。”^①

^①蔡兴文等译的《马克思的自白》，中央编译出版社2011年版

光阴荏苒，转瞬已是7年。有几家出版社曾邀我并商谈出版之事，心中甚感欣慰。不过，现在我年岁已高，思路木讷，眼力不佳，再议出书事，业已心有余而力不足了。尽管如此，我还是想到要给自己喜欢的刊物《中国老年文化》写点东西，与文化界老年朋友“以文会友”。在我思忖写点什么之时，立刻浮现在我脑海中的是马克思那三句话，我把它视为马克思的三句妙语箴言。

第一句，马克思说：“我是人，人所具有的我都具有”

马克思的这句话，源于19世纪60年代，大致写于1865年。当时马克思的二女儿劳拉·马克思，利用马克思完成他天才的著作《资本论》第一卷少有的片刻休息之时，让父亲填写一份举世闻名的“调查表”即“自白”。劳拉在“调查表”中问及父亲：“您喜爱的格言是什么？”马克思回答：“人所具有的我都具有。”

原来这句话是马克思沉思良久，更改他人一句诳语而写成的。原话源于古代戏台上古罗马戏剧家普卜利乌斯·泰伦斯的戏《自我折磨者》，戏中一位无尽无休的贪婪者口中一句台词：“人所拥有的我都要有。”贪得无厌者贪心包天，只要说是别人有的，他发誓“我都要有。”其结果呢？自我折磨者落个自己折磨自己而死的下场。而这句话到了马克思的嘴里，只改了几个字，意思截然不同，却成了千古绝唱的格言。

当时，正值人们用尽美词歌颂马克思为革命导师、马克思主义创始人、博学多识的学者、众多伟大头衔的时候，而马克思却谦逊地、朴实无华地道出自己的心里话：“我是人。”言外之意我不是“神”。当有人问马克思：“如果您犯了错误，您会轻易地承认吗？”马克思回答：“我随时都在准备着承认自己的错误。人所具有的我都具有。”人们可能都知道，马克思爱吸烟、吐痰、爱发脾气，甚至因自己的《资本论》所得稿费不够偿付写作时吸烟用去的费用，再看到当时的英国诗人马丁·塔波尔，因一本空洞乏味、庸俗不堪的集子而名声显赫，掉进了钱堆，引起马克思不仅愤愤不平，还大肆痛斥。这就是真实的马克思，瑕不掩瑜，至今他在人们心中仍是位伟大的马克思主义创始人。是人们敬仰的无产阶级革命导师，学识渊博的大学问家。

第二句，马克思说：“需要最大的财富即别人”

笔者认为马克思的这句话，应是我们以及子孙后代最应铭记的一句至理箴言。话虽短，言简意赅，寓意深邃，其哲理能让人终生受益。

这句话源于马克思所著《1844年经济学哲学手稿》。书中指出：“不仅人的富有，而且人的贫困，——在社会主义的前提下，——同样具有人的因而是社会的意义。贫困是被动的纽带，它使人感到需要巨大的财富即别人。”^②

我之所以看重马克思这句箴言，是因为我在主编《苏霍姆林斯基选集》（五卷本）时，书中多次提到马克思这句话。苏霍姆林斯基是前苏联闻名于世的伟大教育家，他的著作在中国，尤其在教育界影响至深。几本书中都提到“人是需要人”这一

^②马克思：《1844年经济学哲学手稿》，人民出版社2000年版第98页

真谛。他写道：“人最主要的一个需求就是需要人。”用马克思的话说：“需要最大的财富即别人。”^③

人是不能离开人的，有人存在，你才能生存，无时无刻不生活在人当中。那种“万事不求人”、“我自尊大”的想法，不啻是无知，而且有悖于“人需要人”这一真谛。须知，需要别人则是一个人和谐发展的重要前提。你心中有他人，他人心中就会有你，你需要他人，他人自然也会需要你。这一点，自然是那些心只有自己，傲视一切，目空一切而愚昧无知的人，不能理解的。

需要别人吧！它比一切财富都更重要。

第三句，马克思对“您喜欢做的事”的回答“啃书本”

我最早接触这句话，是在40年前发表《马克思如何利用图书馆》一文中。我把这句话写成“钻进书堆里”。后来，在翻译《马克思的自白》一书时，我根据《马克思、恩格斯全集》中的译法改成“您喜欢做的事——啃书本。”

马克思的这句话，也是源于劳拉·马克思所提的“调查表”中。那时的马克思正在忙于写《资本论》，为了收集资料，整天就读于大英博物馆图书室，其刻苦攻读、呕心沥血地钻研感动了马克思最亲密的战友恩格斯，他发自内心地盛赞马克思是“天才和造诣极深的人。”^④马克思的天才、马克思的造诣，皆由于他在孜孜不倦的读书台阶上一步一步攀登出来的。斗胆认为，如果没有40多年来不倦地利用图书馆，就不可能出现闻名于世的马克思了。同时我也大胆地推测，能像马克思那样去读书，那样去利用图书馆，世界上再也找不出第二个人了。筑就他的事业，他的人格的伟大就在于此。

最近我又读了有关习近平总书记的书：《习近平用典》《习近平讲故事》，给我留下印象至深。除了崇敬他成了中国人民心中的伟大领袖、伟大政治家、理论家、人们深感亲切之人，我还敬佩他是位爱书家，他读的书极为广博，从诸子百家到唐诗宋词，从孔子到毛泽东，不但读，还精于旁征博引、画龙点睛，总是给人以思想启迪、精神激荡。^⑤

习近平总书记指出：“幸福是奋斗出来的。”说得好！我认为奋斗中也蕴含着刻苦读书，也就是像马克思那样去“啃书本”，如果您也能像马克思那样，像习近平总书记那样去苦读，一定会成为一位造诣极深的人。

(作者：国家图书馆退休干部)

^③《苏霍姆林斯基选集》第三卷第432页，教育科学出版社2011年版

^④《马克思、恩格斯全集》第一版第35卷第460页

^⑤见《习近平用典》。人民日报评论部编，人民日报出版社2017年版



宝岛台湾见闻录

□ 颜翠英

思之既久，魂牵梦绕，春节前夕赴台旅游的夙愿终于成行。说起宝岛台湾，据考在远古的时候它和祖国大陆是连接在一起的，后来由于地壳的运动，直到5000年前相连部分下沉，成为海峡，于是台湾便成了祖国东海中的一个环海的大陆岛屿。

旅台第一站首先到达了阿里山游乐区，它位于台湾省嘉义市东方75公里，地处海拔2200米以上，东临玉山山脉，北界云林，南接台南与高雄，四周高山环列，气候凉爽宜人。阿里山铺有森林铁道，它的主线从嘉义北门至沼平车站70余公里处，沿线途径热、暖、温三个林带，以巨大的桧木林著称，尤其是樱花，放眼望去一片火红，煞是好看。站在高山之巅看日出，观云海，赏晚霞当然很惬意；为了不虚此行，即使登上火车将五景的奇观也能看个大概，可谓美不胜收。

说到奋起湖它是阿里山森林铁路的最大中继站，列车行驶平稳，上下有序，车到奋起湖时，临近午餐时刻，这里奋起湖的“便当”便成为当地饮食业的一大特色。听人介绍，四百年前的奋起湖，早年盛产樟木，吸引大批伐木工人和商贾而繁荣崛起，阿里山森林铁路通车后，更成为铁路沿线最繁荣的山货产地与伐木重镇，是台湾闻名遐迩的重要山城。

告别奋起湖我们径直来到日月潭。日

月潭旧称水沙连，它位于阿里山以北，平均水深约30米，水域面积达900多公顷，堪称台湾最大的天然淡水湖泊。日月潭之美，在于它环湖皆山，重峦叠嶂，郁郁葱葱。满眼望去，湖面辽阔，水平如镜，潭水湛蓝，真是令人心旷神怡。所以，自古以来它即以“双潭秋月”的美景而列入“台湾八景”之首。

那天，我们为了尽快到达日月潭，就包了一个“越野”车，走山道捷径。司机是台湾的本地人，他年龄不大，阅历丰富，一路上奔驰在郁郁苍苍的山道上，路旁长满了浓密的槟榔树，空气沁人肺腑。沿途司机边开车边讲解，他说台湾的司机最喜欢吃槟榔，因为它可以提神醒脑，工作时间放长，能增加收入。车到一个著名景点，司机停下来，给我们介绍一个地名叫做“天长地久”的地方，它是一个济公庙，有“龙隐寺”，还有那个带亭子的桥



名为“北斗七星平安桥”……司机侃侃而谈的话语，如数家珍，使我们感到很亲切。在寺庙周边我们买了一种叫做“野生馒头”的水果，外表像个大芒果，里面像是鸡蛋黄，吃起来真像个馒头。转眼间到了日月潭，这山水相间、美仑美奂的景色，简直就是人间仙境！

接着我们乘坐豪华游轮，船上乘务员的热情，扶老携幼的精神，充分体现了中华民族的传统美德，让我们为之动容。尤其是船在碧波中荡漾，微风过处，音乐袅袅，乘务员用温和幽默风趣的语言讲述着动听的故事，娓娓道来，实在让人有宾至如归的感觉。

其实，台湾跟大陆的风俗是一样的。我们在好客的主人悉心安排下，大年三十晚上共吃团圆饭。主人是我家表哥，他是台湾元智大学教授，家住桃园，一家人久别重逢，畅叙，敬酒，合影，欢声笑语，其乐融融。

大年初一开始了下一站，一路上伴随着新春的炮竹声，我们奔驰在开往台北的路上。途中，表哥都在不停歇地讲述着台湾的风土人情。

车至野柳地质公园，此乃基隆以西15公里处，是一个狭长的海岬。野柳奇岩是世界奇观之一，极具观赏研究价值。据出租汽车司机介绍，当年日寇占领时期曾开采并掠走了大量的金矿、煤矿和翡翠，令人发指。而野柳也是当今尚好的渔港之一。

台北的夜晚，过年的气氛很浓，满街的灯火映衬着欢快的歌舞。夜幕初临，与台湾朋友相聚于台北的顶级餐厅（大厦的44层），席间居高临下，环视夜景，并仰视高达101层的冲天奇景——“微风大厦”，登高望远，仿佛看到了全世界。



初次在台湾过年，感觉很温馨，它不仅是祝福，而且这简直就是在走亲戚。此刻少了埋怨，多了理解；少了生疏，多了温情。炎黄子孙，神州大地，两岸血浓于水。

台北故宫博物院，是中国著名的历史与文化艺术博物馆。其建筑设计充分吸收了中国传统的皇宫建筑形式，风格清丽典雅。台北故宫博物院的藏品，包括清代、北京故宫、沈阳故宫、原热河行宫之精华，林林总总，琳琅满目。从整体环境看，它依山傍水，气势宏伟，碧瓦黄墙，充满了传统的中国特色。他与北京故宫遥遥相望，这两个故宫可谓孪生兄弟，永远骄傲地屹立在世界的东方。

台湾之行，让我们迈开了脚步，大开了眼界，增加了游历，也体验了台湾骨肉同胞的习俗。他们那种纯朴、善良、好客的美德，来自中华的传统，必将永远激励着我们前行。

有个台湾同胞说：“我们两岸是同祖同宗，希望大家永远过好日子。”我们也说：“大陆的优势很多，地大物博，资源丰富，两岸同胞是友好的，我们共同企盼祖国早日统一，共同去创造赤县神州那无限美好的未来。”

（作者：故宫博物院退休干部）

坚持学习 伴我一生

□ 倪毓英

学习是我一生的追求。我体会到，学习就像是一位朋友，陪伴着自己一起走过快乐与忧愁；又像一位老师，教自己做人做事情。学习与工作的关系，是“理论”与“实践”的辩证关系，就是学习是工作的前提和基础，工作是学习效果的体现，二者是相辅相成的有机统一体。我在工作岗位上始终努力学习，勤奋工作，做出显著效果，1992年，享受国务院颁发“特殊津贴”荣誉。

退休后我牢记党的宗旨，离岗不离党，无论在什么环境中，都保持着共产党员的先进性，积极热情发挥余热，为党的工作添砖加瓦。退休20多年来，我坚持学习，不断充实自己，做我喜欢的事情。

一、继续为博物馆社会教育工作贡献余热

1996年，协助故宫博物院社教部与首都师范大学合作，组建了用英语为外国游客介绍故宫的服务机构，深层次地向外国游客宣传中华民族悠久历史和文化。我主持该项工作，积极提建议，每月写简报，年终写总结。收到了很好的社会效益，借助社会力量为博物馆的群众教育工作走出了一条新路。

二、为老革命干部撰写“自传”

2000年，我自愿承担起为老革命干部徐彬如撰写自传的工作。徐彬如同志是革命博物馆的老馆长。1950年筹建革命博物馆时，由周恩来总理亲自指定徐彬如任筹备处主任。徐老是位1925年入党的老革

命，他经历曲折、传奇，在白色恐怖的环境下奋斗多年，坐过牢，绝过食，坐老虎凳时压断了一条腿。我为被人民敬重的老革命、老馆长做点有意义的事，是一位党史工作者的责任。通过学习、查阅、搜集大量资料，克服了许多困难，经过三年的努力，完成了八万字的稿子，2005年刊登在《中共党史人物》上，我的辛苦和努力见到了结果。通过写作，丰富了更多的党史知识，对一些历史事件有了新的认知。要学习老革命无私奉献的革命精神和胸怀，永葆革命青春。

三、学习书画，走文化养生之路

2005年，我开始在社区老年书画社学习国画—花鸟画，后又学书法至今，这是我十年来割舍不下的情怀。不求成名，只求心灵深处的宁静，丰富生活厚度和智慧。书画是国粹，是中国传统文化，是一门高雅艺术。学习书画可以净化心灵，缓解压力，调节情绪，还可以提高审美素养。每年都有多幅作品在文化部、市、区、社区展出。多年来，懂得了绘画中关于对立统一的理论；技法上对墨法、笔法、水法、笔墨关系的运用有了一定的提高。在绘画中，通过一枝一叶、一花一鸟来传达人的情怀，寄托人的感情，体现了花鸟与人、与自然的关系；表达出鸟语花香的大自然与人的关系；达到了心画合一、情景交融、意境深远的景象。我把十多年的人生留在了书画中。我坚持学习书画，将动与静有机的结合，以书画为伴，

放松心态，以一颗童心走文化养生的路。

近几年来，我自愿、主动地为社区书画社做些文字工作，如帮助撰写展览会的通讯报导、书画社的教学和工作小结、年终总结，甚至书画社成立十二年的教学和工作总结。为社区做文档资料工作，虽然忙碌而辛苦，但心里踏实而高兴，同时动手、动脑有益于身体健康。

四、学习电脑，接触和体验高科技产品

2010年，我决心开始自学电脑，拜儿孙为师。从敲鼠标和汉语拼音学起。人老了，记忆力差，再加练习少，学了就忘。为此常常遭到儿孙的白眼，大声呵斥。我生气、痛苦。慢慢的，我调整心态，排除干扰，静心自慰，鼓励自己有毅力坚持下去。我终于学会了能为我所用的一些基本程序，能做到自己的事情自己做，这是多么快乐的事情啊！实现了我的梦想。

通过学习电脑，进一步开发了我的学习潜能，学到了一些高科技的名词和知识；能增长各种知识，与社会有了沟通，使生活更充实；以电脑为伴，减少了孤独感；手脑并用，越用越熟练，是健身强智的正确途径。当我坐在电脑桌前，有时有一种我还年轻的感觉，这说明，老年人也要赶上高科技时代的步伐，不应被时代忽略和抛弃。

五、学习摄影，留下美好的瞬间

2012年，我拥有了一台数码照相机。如何使用，必须学习。我在老年大学摄影初级班学了两年，学习摄影理论、实际操作、采风等，初步了解了摄影最初步的基础知识和操作方法。学会了拍照，却成了我学习书画的好帮手，为我留下了丰富的书画资料。

我体会到摄影能提高老年人的文化与艺术修养及审美观，培养热爱生活的情趣

和锻炼思维能力。

六、撰写征文，回忆见到邓大姐的难忘时刻

2011年，建党90周年前夕，我参加中共中央组织部老干部局在全国离退休干部“与党同呼吸、共命运、心连心”征文活动，撰写了《难以忘怀的时刻》，回忆在上世纪七十年代参加接待邓颖超大姐来我单位检查工作的场景；上世纪90年代，我单位领导带领部分干部到中南海西花厅看望邓大姐的幸福时刻。邓颖超是受全国人民敬重和爱戴的大姐，她那亲切、热情、豪放、谦虚的高尚品质，永远教育着我们，激励着我们。

征文被评为二等奖，活动结束后，由中组部老干部局与《银潮》杂志社颁发了获奖证书及奖金。我用对邓大姐的敬重和热情，做了一件有意义的事。

七、学教广场舞、柔力球，活跃社区居民文化生活

我对舞蹈和音乐情有独钟。为锻炼身体2003年我开始加入了广场舞队伍，是集体中的骨干力量。从学电脑后，下载舞蹈、学舞蹈、教舞蹈，制作音乐；为队友们复制舞蹈视频、音乐等等事情，都是自觉自愿、无怨无悔的去完成，方便别人，快乐自己。

2013年，我主持组建了一支柔力球队，开始有老师教过我们几次，后由我在电脑上下载一些柔力球资料，学会后教大家。

广场舞是养身心的舞蹈，健美、健心、健脑、健体。在美好悦耳的音乐旋律中，舞动身体的各个部位，塑以各种舞姿，精神得到放松，缓解压力，抛下烦恼。还可以通过听力记忆舞姿，缓解老年人记忆力减退的问题。总之，舞蹈可以增强体质，陶冶心灵，使自己拥有优良的心

理状况和体魄。

八、学习微信，开辟学习新天地

2015年，孩子们为我祝贺生日，送我一台平板电脑，如获至宝。我一点一滴地从头学起，遇到问题就记录下来，等孙子回来帮助解决，记笔记，慢慢消化，勤练习，现在生活中已离不开微信了。

两年来，朋友多了，关系更密切了；用脑观察、思考问题更灵活了，知识更丰富了；减缓大脑老化过程；看文章、看视频、听音乐，开阔眼界，生活更有乐趣了；语言交流、视频交流，千里之外手一点就缩短了情感的距离；信息、资料随时查，锻炼了身心。总之，好处多多。

人老了，精力差了，但坚定信念、与党同心不能有差错。在家中，在社区要

尽自己所能发挥积极作用。作为一个老党员，要一如既往的热爱党、拥护党的各项政策，做到退休不褪色，继续发挥余热，不忘初心，继续前行。

人生没有回头路，年轮无法阻挡。我体会到善于利用时间，就是无限延长自己的生命。用自己喜欢做的事情占有自己，用时间充实自己，我现在有电脑，微信，书法，绘画，舞蹈，音乐伴我左右，使我思维敏捷，记忆力好，行动自如，这是人生中最大的乐事，也是我基本上做到了“炼心则静，炼脑则灵”的人生道理。

夕阳无限好，何惧近黄昏。

人在学习中奋进。活到老、学到老，这是我的誓言。

（作者：国家博物馆退休干部）

信息窗

不忘初心，坚守信念

——文化部离退中心各离退休干部党支部召开专题组织生活会

按照上级党委要求离退中心组织离退休干部党支部召开了专题组织生活会。4月12日到25日，已有14个离退休干部党支部、200多名老党员参加专题组织生活会。离退中心领导班子成员李泽林、王炳义、史自文等分别参加组织生活会，向离退休的干部党员传达文化和旅游部的指示精神，通报近期老干部工作。

老党员从京城四面八方赶到中国歌剧舞剧院南华东街老干部活动站、中央芭蕾舞团老干部活动站、国家话剧院东架松和帽儿胡同老干部活动站、东方演艺集团和平里和六里屯老干部活动站、艺术中心老干部活动站、中国儿童艺术剧院老干部活动站、离退中心会议室等



参加支部组织生活会。

老党员们虽年高体弱，行动不甚方便，但大家热爱党，热爱党的文化艺术事业，对党有深厚感情。老党员们表示坚决与党中央保持一致，坚决维护党中央权威和集中统一领导，他们说“拥有习近平总书记这样的英明领袖，是人民之福，是国家之福”。

（下转第48页）

奶奶教我做一个有情有义的人

□ 耿秀刚

腊月春节前，看到老伴做的棒子面豆馅团子，小时候过年的味道，一瞬间浮现眼前。记得在上个世纪六十年代，学生放寒假期间，我回河北乡下老家谢疃村时。每每见过年前，已是耄耋之年，驼背的奶奶用力仰起头，挪动着两只小脚，在大柴锅前忙活，蒸几锅带红点的白馒头、豆馅棒子面团子和大黄米面粘团子，在盖帘上放冷后，放到院子里的水缸里用大瓦盆扣上。因为按老理说，正月里人们是不开火做饭的，其实也为招待亲友，老少爷们儿拜年串门吃着方便。

那年月，大年三十守岁，乡下人格外虔诚。当晚要将芝麻秸秆从外面抱进来，铺在屋里地上，俗称“踩岁”，寓意来年日子，如同芝麻开花一样，节节高。屋内俨然冰窖，黑暗中守着一盏忽明忽暗的煤油灯，坑头烧得还算热乎，小猫依偎在奶奶身旁，似乎在想方设法抵御寒冷。奶奶偶尔才声音浑厚地说上一两句话。冻柿子、从院子里扒出来的瓜茬萝卜，是守岁熬夜的吃食。奶奶的槽牙基本上掉光了，吃萝卜时只能十分费劲的用仅剩下的几颗门牙，一点点的啃……奶奶就这样一身青色老棉袄、老棉裤，含着腰，揣着双手，盘着腿静静的，在漫漫长夜中等待黎明，雄鸡一唱天下白。

爷爷去世的早，奶奶很早就独自一人生活了，在不算大的谢疃村名气可大了，就是大队书记也十分敬重她的为人正直。由于辈分的关系，在村上官称耿老奶奶。

她的勤劳能干，吃苦耐劳，被村里人普遍交口称赞，没有人不翘大拇指，她的人缘极好，村上人不分老少，都十分尊重她。她的厉害也是人人皆知，但她是一个讲道理的老人，我记得她常说的一句话是“我嘴坏心不坏”。或许这跟她常年一个人生活有些关联。不能被人“欺负”，应该也是潜在的一个因素吧！

她最常说给我的一句话是跟吃紧密相关的，“家里人吃填坑，外面人吃传名”。这也是孔子，“民以食为天”的延续。内涵很直白易解，好的食品，好的吃食，要肯于给别人吃，自己家人吃了填坑，香嘴臭屁股。从小教育我们不能自私自利，要有爱心，要有奉献精神。

奶奶没有文化，可以说大字一个不识。但对非物质文化遗产的传承，让我从小学到了不少，印象深刻，受益终生。小小少年的我，跟奶奶学会了从水井中用小桶将水提上来，学会了栽红薯秧，学会了推碾子磨面，学会了搓棒子粒，学会了擀高粱叶子编蒲墩。懂得了每年开春时节，拖坯打炕抹房的意义……通过劳动潜移默化的培养了我热爱生活，挑战困难，吃苦耐劳，干活认真，善于学习，与人为善，知恩厚报，吃亏是福，凡事多为他人着想的品德。

少年记忆、乡愁。记得，小的时候腊月里最美的景象，就是看着窗外雪花飞舞，纷纷扬扬天地间，大地银装素裹。堆雪人，打雪仗那时是我的最爱，还有那清新无比，令人惬意的空气。如今大自然赐

予的这一冬日美景，已经难得一见了，叫人向往。今年居然一场像模像样的雪也没有落下。有人说如今不接地气了，天地之间有了隔断，这也是因果关系。众说纷纭，不一而足。

俗话说：“三岁看大七岁看老”。古人云，人之初，性本善。一晃，如今我也

步入了老年行列，慢慢老去，不由得感悟光阴荏苒，岁月之无情。想想当年奶奶对自己说过的话，“要从小立志，做一个有情有义的人”。犹如回响在耳畔，对我半个多世纪的人生经历之影响，应该讲也是不可小觑。

(作者：机关服务局退休干部)

诗园

三月里的北京

□ 任志萍

三月里的北京，
为什么热血这样沸腾？
三月里的北京，
为什么刮起暖人胸怀的春风？
三月里的北京，
为什么到处是欢声笑语？
三月里的北京，
为什么响起激情澎湃的歌声？
啊！
因为这是天南地北的聚会，
龙江和珠江在这里相拥，
海岛和边关紧握双手，
泰山和崑崙共话亲情。
听！
伽倻琴传来海兰江的丰收曲，
木卡姆演奏天山的欢乐颂。
葫芦丝吹响民族团结的新歌，
大琵琶弹起脱贫致富的春雨声。
这是一部实现四个全面的交响，
它必将引领中国让更富更强的战鼓轰鸣！
回望那五年！
曾创造了多少奇迹，

让世界为之震惊，
复兴号飞速奔跑，
蛟龙下海直抵龙宫，
中国的航母即将亮剑，
一带一路和朋友们互惠共赢，
习近平新时代中国特色社会主义思想，
指引着我们千帆竞发的胜利航程！
展望未来！
东西南北的群英们正在编织，
编织着大厦即将修建的浩繁工程。
一切为了百姓一切为了人民，
把人民生活的需求放在心中。
走过了风风雨雨的站起来富起来强起来，
即将走向中华民族的伟大复兴！
有中国共产党的正确领导，
有习近平新时代中国特色社会主义思想的指路明灯，
从二万五千里走来的后辈们，
正在进行一场新的长征。

三月里的北京，
为什么热血这样沸腾？
因为两场大会的群英们正在热议中！

(作者：原中国歌舞团退休干部)

惊游海洋世界

□ 邱玉璞



我在海洋世界展窗前留影

福建省宁德市别称闽东，素有“海上天湖，佛国仙都，百里画廊”以及“大黄鱼之乡”等美誉。小城东临东海，与台湾隔海相望，西邻南平，南接省会福州市，北接浙江，是福建离“长江三角”和日本、韩国最近的城市。也是中国东南沿海休闲度假和生态旅游的胜地。遗憾的是我来宁德儿子家养老四年了，由于年迈和患腿疾，很少离开过市区去较远的景区游览。



海底世界的观众们

宁德和其他地方一样，春节欢庆活动持续不断，亲友拜年团聚更是传统习俗里不可缺少的内容。元宵佳节时，大儿媳的外甥女邀我们去她的新家做客。她的新家离宁德二十多公里的罗源县，由她妹夫开车接送。我心想，终于有机会出外郊游，到乡下看看了，便欣然前往。

我在路上得知，罗源县原属宁德地区管辖，在20世纪80年代，福州市扩大管辖范围。原宁德地区的连江、罗源二县都划

归了福州市。有趣的是，罗源县虽然属于福州管辖，却离福州有一百多公里。如果开车走高速：宁德约20分钟、福州却需40分钟。如果坐动车：宁德只要9分钟、福州则需要27分钟。因此车在高速公路上走了不到半个小时就到了。我下车一看，眼前的景观并不是“乡下”，而是到处高楼林立，一片崭新的城市面貌。原来所到之处，既不是罗源的县城，更不是罗源的乡下，而是近些年罗源湾填海造地新建的滨海新城。

走进小区，那一排排二三十层高的楼房，每套都有140平米左右的宽敞空间。客厅里阳光灿烂，十分惬意。我站在落地的大玻璃窗前居高临下俯瞰，远望是弯曲的罗源湾，近看大街上，长长的游神队伍在烟花爆竹中经过，并伴有长长的街舞队伍。在罗源湾和大马路之间，有一处游乐场所。我望着那巍然挺立着的人工山崖，好奇地问道：“那是儿童公园吧？”主人说：“就算是吧，午饭后我们就去那里玩玩。”

饭后我们来到那游乐园，才发现此处非同小可。大墙前赫然竖着“罗源湾海洋世界”的巨大广告牌，大门口设有数个售票处，门前排满了购票的人群。票价不菲，每位游客要一百八十多元，但55岁以



海洋世界展窗前

上的游客只要出示身份证就可以进入了。

更出乎意料的是，“罗源湾海洋世界”之规模竟是我所见过的最庞大的海洋馆。由于此处是填海造地，故其占用土地面积不受限制，因而才建成了这座比亚洲超大的“鼓浪屿海洋世界”还大三倍的“罗源湾海洋世界”。而且此地不仅是有海洋世界，还有游艇俱乐部、5D飞行影院、尖峰马戏团以及冰雪世界等等游览去处。我们只有一个下午的时间，也只能在海洋世界馆中度过了。仅海洋世界馆内还分八大区域，均有不同主题，寓教于乐，并已荣获多项社会荣誉：包括福建省科普教育基地，福州市科普教育基地，水生野生动物救助站，水乡渔村等等。这真是此次出游所意想不到的。

我还清楚地记得90年代曾在新加坡海洋馆观赏“海底生物”的情景，仅仅是一个景区，我们已经感到惊奇，而眼前如此庞大的海底世界，更是让我目不暇接了。从馆墙一排排巨大玻璃窗后的海水中，有各类来回串游的大鲨鱼，各种大小类型的海鱼、海虾、海龟、海贝等等以及各类水母、水藻组成的不同海底奇景。在珊瑚礁原生态区，可以见到形态各异的海洋生物，有鲎、海星等。在热带雨林区，展现了亚马逊丛林风光和大型淡水鱼，据介

绍，共展示近70种热带淡水观赏鱼。水母官区展示了太平洋海刺水母、澳洲斑点水母、海月水母以及一些见所未见的海底生物。还有一座海底隧道，那是儿童们最为喜爱的去处，穿越隧道时可体验在海底游览的乐趣。虽不见巨大的鲸鱼，但一座庞大的海鲸鱼骨架，已使人叹为观止。

时间关系，我们无法久留，急忙赶到海豚表演剧场。这里是可容纳1500位观众的剧场，见到了海豚等海洋精灵们与真人共同表演的水舞、鸣叫、搞趣以及真人骑着大海豚在水面飞驰等精彩的演出。据有关方面介绍，罗源海洋世界不同于其他海洋馆的是，它的展示功能最为齐全：它拥有珊瑚礁原生态区、儿童互动区、海洋生物科普展区、梦幻水母官区、大洋区、热带雨林区、两栖动物区、海豚表演剧场等八大功能区域。其中像热带雨林区、两栖动物区是国内乃至亚洲地区许多海洋馆所没有的。



看海豚表演

走出展馆后，游客们便聚在大院里休息。这里有各种饮料和小吃，大家边吃边等待下一个观赏节目——海洋搏斗。表演地点就是我在高楼俯瞰时所见到的那座巍峨露天人工大山崖下。入场后又是一番我意想不到的场面，在人工大山谷中竟摆放着和真实坦克、飞机一样大小的道具。表演内容主要是军队和海盗的对决，表演者大约有数十人，他们或作激烈的徒手搏斗，



看海潮奔腾而下

或作机枪炮火的轰击，场面十分激烈。还有摩托穿越高空钢丝，坦克、大炮齐鸣等等真战的惊心场面。突然眼前又出现了一场意想不到的“大海啸”真景。三股庞大的洪水瀑布（据说是1500多吨海水），瞬间从20多米高的大山崖顶喷薄奔腾而下，气势极其恢宏，场面蔚为壮观，给人以无与伦比的震撼与视觉冲击。观众们无不立即惊喜地欢呼雀跃，掌声持续。这恐怕是我至今所看过的最为惊心动魄的游戏场面了。据说还可以前往游艇码头，自费乘坐游艇观光海湾湿地，感受白鹭伴行，鱼跃

船旁的乐趣。但已经是日落西山，该转回宁德了。

在回归的路上，我心中仍然充满了意想不到的惊讶和欢愉。也可能是我离开老艺术家合唱团，特别是离开北京，定居宁德后，宅在家的时间太久了，对当今国家建设的变化太缺少感性的体验。原来只知道罗源是宁德附近的一座小县城，却想不到有了如此惊人的变化。回来后一直久久激动不已，从而使我坚信，咱们的中国梦必将实现！



我的孙儿在海洋世界展窗前留影

（作者：中国歌剧舞剧院退休干部）

健康养生

核桃养生篇

核桃身上有，长寿路上走一走。核桃身上带，血液循环更加快。
核桃手中握，穴位不会弱。核桃手中转，多吃两碗饭。
核桃手中捏，驱风又散邪，核桃手中压，疾病回老家。

乒乓运动养生篇

乒乓好运动，去病又解痛。乒乓反应快，思维也不赖。
乒乓武器精，名牌看的清。乒乓业余手，大赛奖杯搂。
乒乓会球友，友谊更长久。乒乓贵坚持，长寿道路直。

（国家博物馆退休干部 曾光）

猫舍

□ 祁改平

黄昏，一丛翠绿前，立着一只雪白的猫。那猫，丰腴的面庞点着粉红的唇，一双蓝宝石样的眼睛炯炯放着光。我被它的美吸引，驻足望着它。白猫躬身坐下，两只前爪支撑着身，歪着头，斜倪着眼，望着我，一条雪白的长长尾巴，优雅地盘在身边，尾尖翘起，微微颤动着。

“陈奶奶，”我唤着坐在小区大门口的居委会主任，“这是谁家养的猫，真漂亮！”

其实论年龄，她只长我几岁，实在该称呼她“陈大姐”的，无奈当我以陈大姐称呼她的时候，引得陌生人向我投来谴责的目光，我知道那是他们搞错了辈分，于是我便借用了孩子们的称呼。

无怪乎。陈奶奶，年轻丧夫，无什么文化，一辈子拉扯大的儿子去了美国，在那里娶妻生子，极少回国探望。陈奶奶，里里外外，形影相吊，孑然一身。艰辛的岁月，在她的脸上布满了沧桑，思念的煎熬，让她的白发如雪如霜。陈奶奶便心无旁骛做起了居委会工作。

“那是一只流浪猫，没有家，”陈奶奶一脸慈祥笑着，“瞧它可怜，我喂它几口吃的，就不走了，整天价在这门口和我作伴儿。”

我望着那只雪白美丽的猫，喜爱又怜悯。我的心起了波澜：

——把这只可爱的猫抱回家吧。

——不行，不能收养它。

——你不是喜爱它吗？

——这毕竟是一条生命，我需要花费时间照顾它。

——那又怎样？

——当我读书写作的时候，它会分散我的精力。

我叫它“白雪”。以后，每逢走进大门，我的眼睛便会四处寻找白雪。白雪与我渐渐熟稔亲热起来。白雪总是围着我的两腿打转，不时用身子蹭着我的脚踝。它喜欢我。因为没有猫舍，雨天，白雪常常躲在我家汽车下避雨，晴天，车顶就是白雪午睡的好地方。沐浴着暖暖的阳光，白雪侧卧着身子，四爪平伸，恣肆地睡着，一副慵懒惬意的样子。见到我回来，便一咕噜爬起身，跳下车顶，用脑袋在我脚下拱顶撒娇。

那一天，我回来的很晚。打开大门，灯光下，唰，一道黑色的闪电疾驰而去。我一惊，低头仔细查看，只见白雪低鸣着怏怏不快地走出来。蓦然，我意识到，白雪已经长成大姑娘了，如此春宵月夜，那是在卿卿我我地恋爱啊！

“喵—喵—”白雪不快地叫着：你为什么把它吓跑啊！

我很内疚，俯身捋着它雪白的毛说：“对不起，我打搅了你的幸福。但是，你的男朋友胆子实在太小了，这个时候，它全不顾保护你，竟自一个逃跑了，你可不能嫁给它呀！”

白雪终于有了婚房。婚房坐落在大门墙角。几块装修剩下的木板搭成猫舍，里

面铺着一层土，那是陈奶奶搭建的。每天傍晚，陈奶奶都会把剩饭和清水放进猫舍里。

陈奶奶说：“这是执行上面的指示，爱护小动物，善待流浪猫。”

白雪的丈夫就是那道黑闪电。小伙子长得酷，黑白相间的皮毛，配着两只棕色的眼睛，冷峻而威严。我也开始时常往猫舍送吃食了，有时是一碗猫粮，有时是一听猫罐头，算是给白雪的新婚贺礼。

一段时期外出回京，我拖着行李箱走进大门。灿烂阳光下，站着一只孱弱的小猫。小猫巴掌大，颤抖着身子尚站不稳，毛发稀稀疏疏透着粉色的身子。它奶声奶气，有气无力地叫着，透着营养不良的样子。我正纳闷从没见过这只猫，白雪悄然进入我的视线。白雪用舌头舔着小猫，仰头望着我喵喵地叫。

“啊，白雪，你已经做母亲啦！”

我惊喜地俯身要去抱小猫，突然，黑闪电冲过来，身体横亘在中间，一双棕色眼睛虎视眈眈望着我，响亮地喵喵叫：“不许你欺负它们娘儿俩！”不容分说，黑闪电把娘儿俩赶进了猫舍。

我知道，猫舍，是白雪一家的生存所在；猫舍，是白雪一家的安全所在。

小区里，灌木草丛是白雪一家雀跃追逐的地方，树木藤架是白雪一家冲锋攀爬的战场。快乐中，小猫出落成一只更加美丽的猫。小猫撷取了父母形象的长处，通身的洁白，后背至尾部洇染着一道透迤的黑，那黑色像一片婀娜的柳叶，像一副抽象派的画。

时序已是隆冬。一个寒风呼啸的晚上，我正走进大门，忽然听到街上有猫叫的声音。那是白雪的叫声。那叫声，声嘶力竭，声声不断。一定是发生了什么！

我寻声找去，黑暗处，白雪见到我，仍是不停地叫着。我低头看去，大吃一惊，只见陈奶奶倒在地上，失去了知觉。我掏出手机，迅速拨打了120……

一个夕阳如血的下午，我从老年大学合唱团活动回来，嘴里哼着歌儿：

“幸福的花儿，心中开放，
爱情的歌儿，随风飘荡，
我们的生活充满阳光，”

……

我愣住了。我发现猫舍不见了。原来搭建猫舍的地方被打扫的干干净净。猫舍是陈奶奶拆除的。我大惑不解。

陈奶奶说：“这也是执行上面的指示，要清洁文明城市。”

“现在又不爱护小动物了吗？！”我不悦。

“知不道——”陈奶奶露出了唐山口音，“上面说啥咱就干啥呗！”

失去了家园的白雪一家，又回到了从前，朝夕露宿在墙根草丛。白雪对陈奶奶和我依然那样依恋，那样亲热。

红颜薄命。人类如此，猫也没躲过。那只美丽活泼的小猫被人偷走了。最初的几天，白雪终日悲鸣，深夜我常常被白雪的叫声惊醒。我也是母亲。我知道失去孩子的母亲该是怎样的痛彻心扉！我拿着猫粮和水，打着手电，去安慰露宿在草丛中的白雪。白雪与丈夫依偎着卧着，面前的食物与水原样未动。光亮下，白雪那蓝宝石般的眼里，晶莹莹，噙着泪。几天后，听不到白雪的叫声，也看不到白雪的身影。白雪出去寻找孩子，再也没有回来。

又是一个冬去春来。清洁工在草丛里发现了一只猫的尸体。尸体已经风干。那是黑闪电。黑闪电张着嘴，像是在呼唤，空洞洞的双眼望着远方，带着悲凉的期

盼。一小堆猫粮还摆着。黑闪电在无望的等待中，悄然死去了。

你是父亲吗？假若你失去了孩子，你会怎样？

你是母亲吗？你该知道失去孩子会怎样的痛不欲生！

这茫茫硕大的地球，并不是人类的独居地。那是人类与其他动物们友好相处共同的家。白雪一家虽然是猫，但它们与人类是平等的。为什么人类要依仗自己的强势，剥夺它们的居住权？！

“陈老太！你搭建了猫舍，却又拆掉了猫舍！”我心中怒吼，是你害死了白雪一家！

待头脑冷静下来，又在想，一个无什文化的孤寡老人，忠实执行上面的指示何错之有？

我想到了自己。如果我不顾及自己的私利，收养了白雪，给白雪一个安稳的家，白雪的命运会是这样的结局吗？

可是，没有，没有如果了……

（作者：国家图书馆退休干部）

健康养生

起居养生篇

时钟正敲六点半，穿衣洗漱不怠慢。带着爱犬遛一遛，腰腿活动不生锈。鸟叫晨曦做早操，附近公园走一遭。正午饭后睡小觉，醒后稍息看看报。晚餐清淡吃的早，邀友打牌精神好。娱乐时间不亦长，子午睡眠身体强。星期乒乓两三回，球友相聚谁让谁。退休生活有规律，养生长寿才有益。

饮食养生篇

养生饮食是关键，着重如下几方面。一是食物多样化。谷类为主不能差。其中一点勿忘记，粗细搭配要缜密。二是蔬菜和水果，薯类膳食也同伙。三是每天要喝奶，大豆制品也出彩。四是适量鱼禽蛋，瘦肉少量就米饭。五是减少烹调油，清淡少盐才不愁。六是一日三次餐，零食尽量要少沾。七是注意饮水量，多水保湿身体棒。合理选用饮料品，少甜清纯要多饮。八是饮酒要限量，少贪节制是方向。九是每天吃鲜品，陈腐剩食勿怜悯。十是饮食不过量，保持体重不能忘。以上朋友要牢记，长寿路上唱大戏。

温泉养生篇

温泉泡过十几载，一些疾病脚下踩。先谈身上关节病，去疼消炎保长命。二说全身血循环，加快流通不畏寒。三聊精神若紧张，温泉泡后绝不僵。四述水中大量钙，补充骨质不见怪。五指温泉矿物质，补充身体如天使。六及美容和养颜，温泉物美价又廉。假如冷热再交替，心脏锻炼更有利。

（国家博物馆退休干部 曾光）

发往春天的微信

□ 武兆强

一

白雪和细雨站在一起
枯枝和嫩叶站在一起
——春天，就要起跑了

二

一朵云，溜出冬天
它抚摸山坡毛茸茸的绿
又拧下一把亮晶晶的雨

三

脱掉鞋和袜的溪水
光着脚
跑遍山林不喊累

四

连最贪睡的小甲虫都醒了
谁还能躲在冰洞里
蒙头大睡呢

五

四月的油菜花，从脚下
拥向天涯，一路都在高歌
“哥哥你大胆地往前走”

六

小燕子弄丢了心爱的小花衣
风揩着它的眼泪说
昨天，被山川大地捡到了

七

一到三月就想要飞
不是蝴蝶的那种飞
而是一飞冲天的那种飞

八

春天本来就很美
它不需要多余的修辞
它万紫千红，它千言万语

九

一群鸭子踩着一大片泥泞
摇摇晃晃聊着天
仿佛闯进了黄金的殿堂

十

柔风
跟在一场细雨的后边
摇醒闭目养神的玉兰

十一

为了让寒风不再流浪
小草把它
栓牢在自己的脊梁

十二

春，断然是个女人的名字
她以满怀温顺
催生诸神，养育万物

(作者：中国艺术研究院退休干部)

拥抱红五月

□ 涂武生

一

五月的容颜是红色，
红彤彤，红艳艳，
红得火辣辣，
红在心窝间；
从早红到晚，
红透整片天！
拥抱红五月，
红色不蜕变！

二

五月的容颜是红色，
红火火，红妍妍，
迎来“五一”全球欢！
劳苦大众求解放，
五洲四海热浪翻。
红旗高高举，
革命永向前，
迎接新明天！

三

五月的容颜是红色，
红扑扑，红鲜鲜，
红日东方升，
未来属青年；
“早晨八九点钟的太阳”，
重担挑双肩；
华夏精神代代传，
冲锋陷阵永向前！

四

五月的容颜是红色，
红通通，红焰焰，
一位世纪哲人，
诞生在莱茵河畔。
谱写新的乐章，
发布《共产党宣言》；
从此唱响：“英特纳雄耐尔
就一定要实现！”

五

五月的容颜是红色，
红闪闪，红焱焱；
“游子身上衣”，
“慈母手中线”。
儿行千里心相随，
无时无刻不挂牵；
母亲最伟大，
祈愿身康健！

六

五月的容颜是红色，
夺目的红旗每天都升起，
通红的太阳每天都高悬。
红色的五月铭刻在心扉，
理想的光芒愈来愈耀眼；
紧紧拥抱红五月，
染红了地球，
照亮人类共同的家园！

(作者：中国艺术研究院研究员)

勿为他人担保 谨防担保之祸

□ 陈旭

谈了好几期老年朋友要看好老窝，看好老本，不要轻易将自己的房屋或财产赠与他人，其实这些都比较理解，也比较好防范。但在现实生活中，还有一种危险性不逊于赠与，但隐秘性却远远小于赠与的“陷阱”，在向老年朋友步步逼近——那就是“担保”。可能很多老年朋友都觉得担保看似好像风险不大呀，现在谁家买房子不办房贷，那不就是抵押担保么？没错，但自己贷款买房仅是担保的一种情况，而当你为他人担保时，事情就远没有你自己贷款买房那么简单了。下面两个案例，都是我这两年遇到的真实案例。

案例一：郝大妈的亲戚因为做生意向银行贷款120万，然后找郝大妈帮他做个担保，郝大妈觉得反正只是签一份保证书，也不用干别的，应该没什么风险，加上是挺近的亲戚抹不开情面，最后就答应了。六个月后，亲戚生意失败，逾期未能偿还贷款，结果银行不仅起诉亲戚要求归还贷款，同时还把身为保证人的郝大妈告上了法院，要求郝大妈承担保证责任，所有诉讼请求均获得了法院支持。随后银行向法院申请强制执行，将郝大妈名下唯一的一处房产进行了评估拍卖。郝大妈找到我时特别委屈和不解，反复强调钱不是她借的，她以为自己就仅仅是个见证人，120万她一分都没见过、没拿过，为什么最后却要执行她的房产。

案例二：张大爷的儿子大学毕业后自主创业，但因为启动资金不足向银行贷款

时，银行要求必须提供担保。于是儿子就找到张大爷商量，想用张大爷名下的房子做抵押担保，说只要把房本借给他再签几份文件就行，房屋名字还是张大爷，不会有什么风险，张大爷就被忽悠着拿出了房本，签了几份文件。过了两天儿子就把房本还回来了，张大爷一看户主还是自己，就把这事儿抛至脑后。结果九个月后，银行的人突然找到张大爷说他儿子贷款逾期未归还，所以要将张大爷的房子拿来拍卖抵债。张大爷对此不知所措，明明房本上的产权人还是他，为什么别人能拿他的房去拍卖？

看到这儿，相信不少老年朋友都跟郝大妈、张大爷有一样的疑问，明明就只是签了个字，钱又不是自己借的，最后对方还不上，关自己什么事儿。而且那些债务人通常都是亲朋好友，一开始说得好好的，担保就是走一个形式，将来绝不会连累自己。当时觉得对方话都说这份儿上了，再不签岂不是显得自己小气不仗义，所以才签的，怎么到最后把自己的房子、家底都赔上了？！事实上，担保远没有郝大妈们、张大爷们想得这么简单。

担保作为一种法律行为，法律规定了明确的法律后果和责任，通俗点讲就是担保人担保债务人一定能按时偿还债务，如果债务人还不上，担保人来还！而绝非大多数老年朋友以为的担保人只是见证人或者是对债务人人品、财力的证明人，不用承担任何后果。至于担保人需要拿什么偿还债务，则跟担保的分类有关。按照我国

现行《物权法》和《担保法》规定，担保具体又分为人保（案例一）和物保（案例二）两大类。

先说人保，用法律术语讲就是“保证人”保证当债务人不履行债务时，保证人按照约定履行债务或者承担责任，所以保证人是拿自己全部财产担保债务人会按时偿还债务。因此在案例一中，虽然郝大妈跟张大爷一样被拿走了房子，但如果郝大妈的房子不值120万，而郝大妈名下还有别的财产，如存款，那银行还可以继续执行郝大妈名下的存款等其他财产。

此外，人保这里还有另一个“陷阱”，即保证责任的承担顺序问题。具体而言，保证人又分为“连带保证人”和“一般保证人”。所谓连带保证人，就是说只要债务人没有按照约定偿还债务，无论债务人有没有能力还钱，债权人都可以直接要求保证人履行债务。也就意味着连带保证人相当于是另一个“债务人”。而对一般保证人而言，只有当债务人确实没有能力还钱，债权人才能找一般保证人承担保证责任。很多老年朋友肯定会问，很多保证文件里压根就没提是连带还是一般，那怎么算？很不幸的是，根据我国《担保法》的规定，如果没有写明是一般保证人的，保证人一律按照连带保证人承担保证责任。因此当老年朋友给别人当保证人时，这里面可谓是陷阱重重，一不留神，就可能搭上自己全部身家！

而对于物保，顾名思义，就是拿物等财产作为担保。所以即使担保人被要求承担担保责任，最多只是损失了担保物。比如在案例二中，如果张大爷除了做担保的房子外，还有车和存款，那即使房子的价值不够偿还儿子的贷款，银行也不能执行张大爷名下的存款和车。但不同于保证人

分连带保证人和一般保证人，物保中，只要债务人不按约定履行债务，债权人就有权以担保物清偿债务。

因此，鉴于现在老年朋友的主要财产就是房产，所以其实无论是物保还是人保，只要老年朋友为他人提供了担保，最后面临的重大危机都是失去房子。虽然理论上，担保人在以自己财产或担保物偿还了债务后，可以找债务人追偿，但是到那时，所谓的追偿更像是一张空头支票，而且无论如何原本属于自己的房子已经永远地失去了……

可能很多老年朋友还是会不解，为什么贷款买房时没觉得拿房子做抵押担保风险这么高，现在被你一说给他人担保风险原来这么大呢？其实关键区别就在于还款时限和债务人是谁。贷款买房中，一般一贷就是二三十年，而且是分摊到每个月还，所以虽然总数上百万，均下来每个月要还的数目一般家庭还是有能力承担。而且因为贷款买房中担保物是债务人自己的房子，所以想到一旦还不上贷款自己房子就没了，债务人定会更努力工作还贷，失去担保物的风险自然就很小。但是当你给别人的债务提供担保时，一般来说这种债务短则几个月，长则一年左右就必须还清，这时无无论是三五十万还是百八十万的债务对任何一个普通人来说都可能是压死骆驼的最后一根稻草。而身为担保人，你又无法跟鞭策自己一样时时鞭策债务人履行债务，所以但凡债务人出现任何财务危机，面对尚有资产的担保人，债权人肯定会优先选择连带保证人或担保物偿还债务，所以为他人提供担保时担保人的风险之大不言而喻。

正因为担保前期并不会像赠与一样直接把房屋等财产转移给第三人，加上缺

乏对于担保在法律层面上所需承担的法律后果的了解，所以很多老年朋友很难意识到为他人担保时的法律风险。事实上担保所涉及的法律问题非常复杂，本文也只是对于担保做了一个简单介绍，关于担保的其他问题我也会以后的文章中做进一步讲解。但希望看完本文的老年朋友，若再遇到亲朋好友请你为他们提供担保时，能牢记以下两点：

一、不要碍于面子就轻易答应为他人提供担保，更不要轻易在他人的借款合同或者担保合同等文件上签字，即使对方保证绝不连累你。

二、如果确实因为特殊原因需要为他人提供担保时，请务必提前咨询律师，尤其应就所签担保合同等文件进行审查。只有清楚了解自己的权利义务和法律风险，才能最大程度地降低风险、减少损失。

（上接第35页）老党员们亲切地把党支部称为“温暖的家”，他们说，共产党员的家就是党支部，参加支部的组织生活会就是回到温暖的家；“只要身体尚可，我就要参加组织生活会”。

86岁高龄的老党员余林同志向党支部汇报了他现在的主要“工作”：一是协助部分老同志的家人为老同志出书，二是为部分年轻人的成长助力，三是为老同志间的历史纠结“平平气”。他还说，老年人有责任不断修正自己，与时俱进，用晚辈听得懂的语言帮助他们。社会越是尊重老人，老人越要为老自尊，自爱自重。

97岁高龄的老党员孟于同志来到会场，她在发言时说，我自17岁到延安参加革命工作，至今已经80多年了。跟着共产党走，是我一生的信念。现在，中国人民不仅站起来了，富起来了，还要强起来。看到国家进步这么大，我们心里很欣慰。希望全体党员再埋头苦干100年，让我们的国家更强大，人民的生活更幸福。我也要争取活到100岁，看看第一个“一百年”！

单秀荣同志说，是党培养我学习了艺术，我要把艺术经验奉献给大家，传承给下一代，力所能及地为社会继续服务。

张二虎同志说，组建文化和旅游部是中央的要求是改革的需要，文化旅游是密不可分的，融合在一起会更有利于发展。老同志退休后，节奏慢了，时间充足了，要加强学习，在思想上跟上党中央，严格要求自己，不该说的不说，不该做的不做，在社区能做点工作就做点工作，积极贡献正能量。

李雅媛、阿依吐拉、王犁、孙继光等老党员纷纷在会上发言。离退中心主任李泽林鼓励离退休干部党支部继续做好工作，成为党旗高高飘扬的战斗堡垒，鼓励老党员不忘初心，继续前进，爱惜身体，愉快幸福地安度晚年。中心在职的党员干部、各院团老干部办公室，一起协助离退休干部党支部开好专题组织生活会，为老同志服务，同时向老党员学习。

