

灯下漫笔

行之巨变赞盛世

范永祥

今年是新中国成立70周年,我是新中国成立的第三年出生的,那时候人民生活还比较困难。随着我国特别是改革开放四十年经济突飞猛进的发展,我国变得越来越富裕,我们老百姓的生活也发生了翻天覆地的变化。

就拿出行来说,我出生在三面环沟的关中农村,只有北面一条路走出村外。儿时正月,有一次祖母领我走十里外的亲戚,她是小脚,走路脚痛,就借来一匹毛驴,俩人一前一后,骑毛驴走亲戚。我一辈子就骑过一次,至今难以忘怀。

8岁上小学,在离家不到一华里的本村关帝庙里。每天沿沟边来回走三趟,要是下雨那就得在泥泞的路上艰难行走。那时候买不起雨鞋,雨大就得赤着脚,踩着泥水到学校。这时,有的小孩穿着泥履(木头做的鞋),我还很眼红,这样一直到四年级。

我11岁那年,到离家三华里的董城村上五年级,每天要走三个来回,经常都是晴天一身灰,雨天一身泥。遇到雨下的时间长了,干脆带些粗粮馒头中午将就一下。

那个年代,村里一个邻居140元买了一辆“双喜”自行车,许多人围着一边看一边议论,都羡慕不已。会骑车的还会“遛一把”,那时我幼小的脑海里梦想着,我们什么时候有一辆自行车该多好啊?

后来父亲花了90元买了一辆旧的“飞鸽”自行车,我爱不释手,怕别人借,把车子藏在楼上,用被单盖起来。上初中后,我到十里外的临平中学上学,每三天来回背一次馍。家里虽然有一辆自行车,一家人用,偶尔我也骑一次到学校,大部分时间还是走路。

记得祖母60年代年初到过一次西安我叔父工作的地方,返回村里时搭乘卡车,那是她第一次坐汽车,回来后几次讲述汽车就是快,坐在上面,感觉两边的树不停地向后倒。

随着改革开放的深入,人民生活发生很大的变化。我在2003年花了三十多万买了刚出厂的“别克君威”轿车,从此加入有车一族的行列。

两年前,老“君威”跑了十几万公里,但按新规定不能走市区了。我又购置一辆“奥迪Q5”越野车,专门供我和夫人自驾游。这两年,我们每年几乎自驾游近两个月,每年跑一万多公里,到过一百多个旅游点。虽然年龄大了,但开着车子,走在宽阔漂亮的高速公路上,到不同的旅游景点观赏美丽的风景,欣赏不同城市的林立高楼和宜人绿化,心里不知有多么愉悦。

看到祖国日新月异的变化,想想今天幸福美好的生活,真是有说不出的高兴。过去人们常形容好日子像“天堂”、“神仙”。我们现在的日子,胜过“天堂”、“赛过神仙”。

没有新中国,我们不可能站起来。没有70年的艰苦奋斗,我们不可能富起来。没有40年的改革开放,特别是十八大以来全面深化改革,稳中求进,迎难而上,开拓进取,我们国家就不可能强起来。

回忆小时候下雨时别人有“泥履”、“高帮雨鞋”,想起上学时羡慕有自行车的人,眼前闪出祖父到北京念叨这么多小车都是谁坐的一幕。看看当下自己大家庭里有几部小车围在身边,走到任何地方不再为行的事情发愁。反过来,城市现在堵车厉害停车难,到上海市区乘地铁更方便,况且老人有公交补贴,一般都不用自己开车。

为接送孙女上学及到附近办事,买东西方便,前年我和夫人各买了一辆灵巧、重量较轻的铝合金“捷安特”自行车,既锻炼了身体,又免除停车难的矛盾。现在出行完全根据自己的兴趣爱好及需要选择方式,这样的生活环境完全源自于新中国成立70年,源自于改革开放40年。

行路变奏曲从一个点奏响祖国光明与美好,是一种艰苦与幸福的协奏,是文明社会与梦想生活的交响曲,在奋进“两个一百年”的新时代,我们将不忘初心,继续奋斗,奏出更加和谐昂扬的时代强音,我们为自己出生生长在这样一个国家而自豪,为我们赶上这样一个好时代而骄傲!

光荣退休

集团总部

黄玉林 伍国斌 严小明 陈加伟

宝钢股份

郑建雄 黄江宁 王晓敏 蔡进兴 陈国荣 陆鑫 王幸福 谢报生 张宜林 姚俊 倪生财 徐云宝 张建伟 王金发 王爱国 丁和发 沈国伟 苏珊 贺自力 黄智勇 杨怀成 蒋文祥 黄春燕 胡耀辉 包灶根 胡文良 唐根芳 徐建忠 宋化勤 贺建华 蔡国忠 周忠惠 王俊国 陈永和 刁伟平 田荣生 张上忠 何培新 张恒尧 陈利平 陈利明 吴家伟 李声捷 王杰 蔡敏 申洪德 杨新梅 苏万全 陈继钧 徐建国 周国华 孙巍 张建萍 陶国林 刘仓 李志凤 孙玄 朱永根 潘峰 周永群 刘永年 刘利华 许建林 刘金凤 许康生

宝钢股份梅山基地

周昊 苏长青 徐金花 蔡冬梅 李容根 黄建国 王仕梅 倪富宏 唐有宝 单雪梅 周志红 成小玉 刘建平 张晓玉 刘荣贵 张杰 邓金强 蔡春荣 魏明霞 李有宝 祁康萍 夏清秀 夏彦 季力群 李群智 孔伟 高福云 张丽 徐太琴 郭学英 周兴花 郭顺祥 林其芳 张建明 谭国卫 郭友平 陈书凤 姚峻 刘素芳 刘春兰 李平 赵长林 陈焕晓 美国芳 郑鑫 朱加勤 张瑛 何小静 胡腊云 杨金年 马骏 李小林 刘剪香

浦五联合党委

徐建明 徐慧 刘荣生 徐惠德 王跃光 韩海潮 崔勇生 吴忠 邓薇 戴虹

宝钢发展

查明生 周明生 孔樊平 杨展跃 骆来晴 吴国兴 陈红兵 陈笔洪 张帼英 马麟 蒋国平 殷明亮 孙元康 龚华 叶学海 陶琴 魏永久 王耀兴 杨卫中 叶敬宽 刘学才 孙耀 李惠光 朱义祥 王建国 冯金来 宋乃科 徐洪良 王龙兴 徐建强 章荣德 陈炳高 胡维能 李云来 李建斌 朱征宇 凌玉美 龚海钢 刘光宇 施炳高 张琴芬 孙寒菊 应凤萍 陈宏 赵永福 潘建良 潘明生 潘利娟 朱卫林 江惠君 徐洪福 顾浩生 潘建珍 陈冬梅 张明 薛成生 黄玉萍 苏志良 滕冰 李林兴 郑淑珍 滕鑫 滕志娟 黄依德 邓平 杨红芝 周卫琴 蒋阿弟 徐以群 汤治龙 顾学群

宝钢工程

华勇 黄文德 蒋陈广 虞勤俭 陈锡奎 杜伟平 傅章根 王亮

宝钢特钢

张忠民

宝武特冶

单树强 王敏

宝钢不锈钢

曹炯 王江涛 陈玲 周达静 陆红霞

韶关钢铁

景越华 刘意 甄东明 张新定 叶意强 黄光锋 张远辉 王广生 吴坤云 李东 叶伟群 黄发强 何宪利 周昭烈 赵利雷 刘发明 余朝晖 温立荣 王菊生 叶玉峰 曾珊 郑颖 黄萍 赵志雄 梁国燊 徐清枝 王忠 李亚芳 薛亚平 王文忠 罗文川 廖艳红 唐振荣 陈惠芳

诗词咏怀

庆元宵

郑振国

众人怀揣一把火,点亮元宵万家灯。 各族团圆明月夜,改革开放光明行。 红灯笼高高挂,祖国华诞七十春。 如日中天耀世界,国强民富齐欢庆!

人生风景诗

秦慧文

有有无且耐烦,劳劳碌碌几时闲。 来来去去全不停,上上下下心能定。 风风雨雨花正茂,霜霜雪雪季常青。 事事微微落光明,处处察察期可信。 世事重重叠叠山,人生曲曲弯弯水。 古古今今多变革,贫贫富富有循环。 将将就就随时过,苦苦甜甜一瞬间。

四季物语

远方

春柳媚

丽日和风水满溪,新枝细叶绿盈堤。 身姿曼妙轻摇曳,遍地生机老少迷。

夏莲洁

生来无惧骄阳赫,不染纤尘展赤心。 嫩蕊凝珠羞酷暑,玉仙子冠古今。

秋菊浓

九月登高寿客开,满城金甲为谁来? 霜浓露重生思念,更记初心昼夜陪。

冬梅傲

眼前银粟千姿态,身后行踪几无痕。 惟有暗香幽径逸,倾城一笑为新元。

山居(二首)

静心

轻烟袅袅含云远,霞绕峰峦入彩门。 天外翩翩金鹤舞,夕阳西下染黄昏。

雪掩寒山寺,幽篁隐玉魂。 踏峰追远外,天际显阳微。



剪纸 乔宪玲

梅花香自苦寒来

马永建 摄



老有所乐

杭城品尝东坡肉

郭烈豪

新年伊始,京城来沪的六位大学新闻学院同学在沪浏览了豫园、南京东路步行街、东方明珠后,由我陪同前往杭城。到达杭城后,再由生活在杭州的同学陪同浏览了杭州的名胜古迹。第二天,我等八人在一家著名饭店进餐。席间,杭城东道主向我们介绍了杭城名菜——东坡肉,真是大开眼界。

传说有一年夏天,大文豪苏东坡正好路过杭城,天气炎热,就在一棵大树下略作休息。他看见一对农民夫妻急急忙忙从他面前经过,男人环抱着一个得了急病的孩子,女的在后头哭哭啼啼,痛苦万分。苏东坡见后就叫住了他们,并

说道:“让我帮这孩子看看吧,我略懂一点医术。”苏东坡接过男孩一看,显然是中暑了。他随即顺手摘了一片树叶,将它搓一搓,再凑近孩子鼻孔,接着在孩子的穴道按一按,掐一掐。过了一会,那孩子“哇”的一声,醒过来了。那对夫妇十分感激,特地邀请苏东坡到他们家小住,让他们好生款待几天。

一天早上,农夫从市场上买了两斤猪肉回来,却不知客人口味如何,于是便进屋去轻声地问苏东坡:“恩公,你看,这肉要如何烹煮才好吃呢?”

正巧苏东坡在屋里写诗。他见晨光曦微,田野的稻草还挂着串串露珠,景色

煞是迷人,正陷入深思之中,没有留意农夫的问话,兀自看着窗外的景色,随口吟了一句:“禾草珍珠透心香。”“哦,禾草珍珠透心香?那还不简单。”

谁知,这个农夫领会错了,下厨房就将肉切成几大块,用洗净的禾草一块块绑着,下锅去炖煮,一会儿,肉煮得透烂。真没想到,这位农夫歪打正着,用禾草煮着的猪肉,竟然十分清甜可口,去掉了猪肉的油腻,又增添了几分禾草的清香。

苏东坡在农夫家住了几天,不好意思再住,主人还是热情挽留,眼看拗不过,只好留下一点银子和一张纸条,不辞而别。主人看了银子和纸条以后,才知道恩公是大名鼎鼎的苏东坡。这件事流传开来,大家也跟着把猪肉和稻草一起煮着,并且把这道菜取名为“东坡肉”。如今,杭城饭店都把它列为一道名菜。

了去。一唤,那鸭子竟然应了,我赶紧扒拉芦苇扑过去,一下子逮个正着,就仿佛得了金元宝似的喜泣号啕!

我像个胜利者,一下子忘了疼痛,拎着失而复得的鸭子,走在回家的路上。突然,一骑车人在身后戛然而止,急不可待地问道:“鸭子卖吗?”我嗒巴着说道:“卖……卖的……”骑车人:“多少钱?”我红着脸说:“两块五!”骑车人收了钱,拎着鸭子一蹦一跳,飞驰而去……好事接踵而来,一下子都缓不过神来了。

一阵阵兴奋过后,肚子咕咕叫,屁股揪心的疼。我边走边想,打也打了,疼也疼了,缴了钱,不是白挨了一顿揍吗?我翻转身衣领口袋,琢磨着这钱儿往哪里藏……

少年不知愁滋味,这红肿的屁股,换来的“第一桶金”,用到了何处?几十年了,怎么也想不起来了!

我的“第一桶金”

东方笑纳

暑假还剩几天,三年级开学的学费还没着落,我在父母面前哼哼。母亲看着正下蛋的鸭子,对我说:“家里没钱,这只鸭子拿去卖了吧!”卖鸭子?同学看到,难为情死了!我蹙起眉头说:“我不去!”父亲冲我瞪了一眼,我不再吱声。

第二天吃了早饭,捉了鸭装进化肥袋里,扎紧口子放在柳筐里,拐在路膊肘上,不情愿地上了路。说是镇上,其实就只有百十步路的街市,路两旁也没什么货物可卖。我拎着筐遮遮掩掩地来回走着,闷声不敢吆喝。没人搭讪,也没熟人问我。

桑榆晚景

青山依然在 几度夕阳红

曹智堂

最近一段时期以来,我们老年群体里几位朋友健康情况的恢复和他们的人生态度,给了我很大的惊喜和启示。

这几位朋友,一位是我们宝钢老年游泳协会的朱伟杰老师,他几年前患了严重的肺栓塞疾病,很长时期躺在病床上不能自如活动。但是他积极请名医治疗,同时受到亲人悉心的照料和友人的关心,更重要的是自己建立起顽强康复的意识和信心,终于奇迹出现了,朱老师重新在游泳池里欢畅地游泳了,而且慢慢地成为游泳池中第一梯队的领军人物,很多泳友跟在他后面一起享受游泳的乐趣,这就成为了游泳池里的一道靓丽的风景。朱老师还有另一面的积极乐观的生活态度,一段时间来他在友人的协助下在微信上学习制作优美的《小年糕》视频,陶冶情操也娱乐他人,最近他制作的我们一起参观港珠澳大桥的视频,在网上疯转,幽默风趣的画面和解说,使人忍俊不禁。80高寿的朱老师正意气风发地向人生更高的境界悠闲地奋进。朱老师说老年人的健康保证,应

由三个因素构成,有责任心的医生治疗,我们老年人,是不是更应该该有一种淡泊对生活的信心。

另一位是我在宝山区网球协会的挚友蒋育才会长,他在任协会会长期间,任劳任怨将协会搞得有声有色,成为上海市的先进集体。可能是由于操劳过度,他的右腿患上了恶疾,致使不能自如行动,有影响生活之危。但是,他在动了手术以后,在亲人和好友的协助下,顽强地坚持走路等体育锻炼,经过近一年的努力,前些日子他又重返网球场,仍以不凡的身手与球友欢乐对抗。现在,他每周五天早晨在网球场打球三四十分钟,雷打不动,用他的话说来,有信心再打几年网球,这是享受人生。

第三位是我的好友石工,今年年初他在为游泳池更衣室防风避寒关闭大门时滑了一跤,造成脚部几处骨折,后果非常严重。医生手术后,石工回家休养,由老伴精心护理,在亲友的爱护和关心下病情得到了稳定,这让石工战胜病魔的信心也提升了很多。果然,现在石工不但出现在游泳池里,而且又在游泳池第一梯队中现身。确实,石工以其自身的行动意气风发地向人生更高的境界悠闲地奋进。朱老师说老年人的健康保证,应

由三个因素构成,有责任心的医生治疗,我们老年人,是不是更应该该有一种淡泊对生活的信心。

另一位是我在宝山区网球协会的挚友蒋育才会长,他在任协会会长期间,任劳任怨将协会搞得有声有色,成为上海市的先进集体。可能是由于操劳过度,他的右腿患上了恶疾,致使不能自如行动,有影响生活之危。但是,他在动了手术以后,在亲人和好友的协助下,顽强地坚持走路等体育锻炼,经过近一年的努力,前些日子他又重返网球场,仍以不凡的身手与球友欢乐对抗。现在,他每周五天早晨在网球场打球三四十分钟,雷打不动,用他的话说来,有信心再打几年网球,这是享受人生。

健康生活

降温要注意三个部位保暖

要注意颈部保暖。有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈,仔细观察一下,原来是因为穿开领服装暴露颈部,使寒冷的空气直接刺激气管所造成的,而改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。要注意背部保暖。背部是人的阳中之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病,注意背部保暖,宜穿棉背心,睡时也要保暖背部,避免寒邪侵袭,以免损伤阳气。要注意脚的保暖。足为人体之本,是三阴经之始,三阳经之终,与人体十二经脉、脏腑气血相联系。常言道“寒从脚下起”,因脚远离心脏,供血不足,热量较少,保温力差,所以脚的保暖很重要。坚持用热水洗脚可促进全身血液循环,有增强机体防御能力和消除疲劳、改善睡眠的作用。(宝钢发展辅具及用品销售业务部提供)