

晚霞专刊

武钢退休老人好幸福

刘佳蓬文

今年是新中国70华诞,也是我们的共和国长子武钢投产61周年。参与初建武钢的老武钢人,如今已经进入了颐养天年的幸福时光,他们生活得怎样?武钢退管工作年报中的数据,反映了他们的生活现状。这一组数据,也是他们幸福生活的指数,个个数据鲜明地“指”出了他们心中的幸福快乐。

老有所养,他们的幸福指数如同退休金年年长。民以食为天,养老靠钱养。退休金的钱数,也是老人们的幸福指数。全国企业退休人员的退休金,2005年人均714元,到去年2678元,长了1964元,增长了3.75倍。

据首份《国人工资报告》,2004—2015年国人工资上涨2.95倍,退休人员的退休金上涨的幅度高于在职人员工资上涨的幅度0.8倍。情深意长的0.8,多么珍贵的0.8!我们为政府对退休人员的特别关爱深感幸福。

生活在幸福时代的武钢老人幸福多。由于各地、各企业的情况不同,退休金上涨的幅度也不同。在全国,在武

汉,武钢退休人员的退休金虽然不算最高,但老武钢人都很满足。2017年退休的武钢人的退休金已经破“六”攀“七”(即6000或7000元)。退休早的虽然以前较低,经过了14连涨,绝大多数已经超“四”近“五”近“六”了。近十几年,国企退休人员退休金的增长数,数据温暖着武钢老人的心,不断提升了武钢退休老人的幸福指数。

老有所医,医保保障了老人的健康和长寿。幸福不幸福,关键身体要舒服,健康是最大的福。为了保障武钢老人健康长寿这个最大的福,政府和企业投入了大量资金,从多方面不断促进了老人的健康;有社会医保,保障老人健康长寿;有武钢的补充医保,保障老人的健康长寿;有武钢每二三年为老人免费健康体检,保障了老人健康长寿;有重大疾病特保,保障老人的健康长寿。

国际权威医学期刊《柳叶刀》发布了全球医疗质量报告,我国从全球195个国家的排名第60位,到2016年提高

到48位,排名位次取决于可适宜治疗的疾病的治愈率。正是由于有了多层次的医疗保障,保障了可适宜治疗的疾病的及时发现和治愈,才有了武钢老人的健康长寿。

武钢92000多名老人,60岁-70岁的有51242人,71-80岁的有21228人,81岁以上的有8023人,他们当中有不少老寿星,仍然健康快乐地享受着幸福生活,老弟老妹们都在后面大步地追赶着老寿星,并不断刷新着长寿纪录。

老有所护,多级照护增强了老人生活的归属感、舒适感、尊严感。武钢老人在多个照护的温暖网络中,有家庭照护,有政府的照护,有武钢党组织的照护,有二级退管组织的照护,有日益完善的2300多个退休自管小组的相互照护,600个困难建档户5742人,得到了特困补助190余万元的,住院的老人得到了二级退管组织的及时慰问,老人们每年接受退管部门的生日祝福,1700名病故老人得到了组织送最后一

程,两级退管组织全年用880余万元进行了走访慰问。多级照护,让他们生活在温暖的集体中。

老有所乐,甜蜜生活快乐享。武钢老人生活在幸福时代,幸福武钢,武钢为他们创建了颐养天年的幸福乐园。114个数千平米的文化活动园地,文体活动设施齐全;各单位280多个文体活动骨干团队,近2万人经常活跃在文化园地,把快乐歌舞送到各个社区,送到老人们集聚地。

武钢搭台,文体骨干唱戏,不仅经常有文体活动活跃老人的文化生活,还形成了每年五一、金秋、春节大联欢的盛大庆典传统。大联欢的节日,天天好戏连台,好戏唱出了武钢老人的心声,好戏唱响在舞台,唱响在钢城,唱响了老人们安居的武钢大后方,唱响了大武汉,这是他们唱给祖国母亲的祝福。

幸福时代,幸福武钢,幸福的武钢老人,他们的幸福心声是献给新中国70华诞的祝福,祝福祖国更强大,明天更美好。

老有所乐

腊味飘香

韩建刚

嫌商店里的腊肉咸鱼太咸,或味道不够香,我家年年冬季自己腌制腊味。

三九严寒时节,妻子又忙起来,买肉买鱼买鸡,腌制晾晒,没多久,南窗边已挂满了腊肉、咸鱼、咸鸡、咸门腔、酱油肉、浅白深红,琳琅满目。

剩骨头自己好。妻子喜欢自己腌制腊肉,以为自己腌的腊肉咸淡适中,烧菜饭吃特别香,远远超过店里买的腊味。

问她腌腊肉有什么讲究,她说:买一条上好的精点的五花肉,将盐和花椒、茴香倒进锅里翻炒,花椒和茴香散发出香味,蓝色微黄时离火放置到不烫手,取出盐均匀地抹在肉上,摩擦摩擦,将盐在肉上擦遍,一般为一斤肉18克左右盐。找个搪瓷脸盆,将肉放在其中,淋上1勺高度白酒并压上重物,放置在阴凉处,隔天翻一翻,6天后完成腌制,将咸肉用绳串起,吊在通风处阴干,阴凉15天,晾到肉质稍硬即可。

咸鱼腊肉香味浓郁,常引来嗅觉灵敏的猫,在底下“喵喵”地叫,抬头望着鱼。咸鱼腊肉不肯离去,所以腌晒咸鱼咸鱼时要挂得高一点,防止被馋猫叼走。有一次我

家腌咸鱼,挂在二楼的窗口,不太高,结果被猫儿跳起来咬住,叼去了半条咸鱼。精心腌制的腊味,瞬间变成了人猫共享。

有的人喜欢吃酱油肉。其实腌酱油肉也不难:将生抽和老抽一比一配制,加入花椒、茴香和糖少许,烧开后冷却,放一勺白酒,撒点味精。五花肉切条,放进容器,酱油倒进容器,将肉浸没,浸四天,将酱油肉用绳子穿起,吊在通风处阴干,15天后肉质稍硬即可烹煮食用。

腌酱油肉也要小心。有一次我们用生肉腌酱油肉,酱油肉刚浸好拿出来晾时,湿淋淋的肉很嫩,引来了麻雀品尝,它呆在上面吃得津津有味。轰走麻雀取下肉一看,肉条上留下一个个小洞。所以湿的酱油肉刚取出风干时,要注意防止麻雀,避免人鸟共享佳肴。

我家制作的腊肉主要有这几种吃法:一是蒸熟后切成肉片,吃面时排在上面;二是生肉切片做菜饭;三是切成块状烧鸭。有人说,腌鸭鲜是时鲜,只能春天吃,因为春天有竹笋。其实不然,腌鸭鲜冬天也能吃,冬笋切片伴腊肉肉味道也很鲜。

夕阳之声

莫为儿女过度操心

郁建民

新年伊始,我走进上海人民公园的“相亲角”,目睹许多老人带足水和食物,从上午九点半,一直呆到下午六点公园关门。同样在北京的玉渊潭公园、天坛公园、中山公园里,由未婚男女父母自发组成的“相亲角”,场面不亚于“春运”。在四川成都市也有“相亲角”,各个地方老人们的目的均是儿女相亲。

凭心而论,老人关心子女的学习、工作、婚姻、生活,可以理解为尽父母职责。如若老人过度牵挂和操心儿女的事情,会长期使自己处于紧张、焦虑的状态,不仅心烦气躁,还可能诱发心脑血管等疾病。一个人处于不同的年龄阶段,焦虑的事儿不一样,年轻的时候可能焦虑事业的发展;人到老年退休后,空虚无聊,总想找点寄托,儿女的婚事就成了最好的寄托点。

殊不知,老人为儿女操心过度,有时往往事与愿违,吃力不讨好。既然如此,老人们为何还一如既往“向前冲”呢?

一方面,在中国人的传统观念中,“含饴弄孙,共享天伦”才是晚年的美好写照。有些老人思想观念依然陈旧,总认为孩子没有长大,独立性不够,会吃亏等,做不到“放手”。许多孩子对父母操心感到心烦,久而久之,可能还会影响家庭的和睦。很多家庭的父母为了孩子而活;等到孩子长大后,孩子又为了父母而活。频频催儿女结婚的家庭,就是父母模糊了与儿女的边界,这是不足取的。

清朝周希陶在他的《增广贤文》中说:有心栽花花不开,无心插柳柳成阴,子孙自有子孙福,莫为儿孙做牛马。为人父母者,应多让儿女自己处理经济上或生活上的事,该放手时就放手,给儿女创造锻炼的机会,他们终究要归于自己的生活。这样既锻炼孩子,自己也能过得轻松一些。其实作为儿女更应理解老人的这种心情,较多地关心和陪伴父母克服焦虑心理。

健康生活

关爱生活中的点点滴滴

让生活充满“氧气”。氧气是我们每个人的必需品,空气中21%的气体是氧气,在地球上还有许许多多的绿色植物会制造氧气,所以你不必担心氧气不够使用。但是,你是否知道,我们有些特殊人群,是对氧气有些要求的,例如睡眠品质不佳、高原地区登山旅游、学习工作压力大等人群,我们称之为“氧疗”。氧疗有及时缓解缺氧所带来的不适。当然,健康群体通过氧疗还有预防和改善人体机能的作用,你是不是也想过一下呢?

旅行的“健康伴侣”。子女孝顺,给父母报“放心团”旅游,然而中老年人出门旅游,还是有很多细节需要注意的。比如去西藏旅行,那就要携带一些登高保护装备,特别是高海拔地区,还需要携带氧气罐。还有,有些中老年人有高血压、糖尿病,那在旅行过程中为了不影晌旅游心情和质量,还需要为他们准备一些药品和检测仪器,以保证他们旅行安全。

减压“器”。现代生活节奏快,学习压力大,工作压力大,忙忙碌碌一天,往往会感到身心疲惫,精神萎靡,长期以往,容易造成疲劳失眠、睡眠质量差等状况。这时候,来一次“氧疗”能让你疲惫的身体得到很好的缓解,通过吸氧作用,能有效改善身体组织的供氧,提高新陈代谢效果,从而使身体迅速恢复。

把“健康”带回家。女儿给父母买了一个磨脚器,父亲用了以后对女儿说:“磨完有点痒,感觉没有磨掉什么,估计脚上老茧太厚了……”女儿回家帮父亲看了看使用的磨脚器,惊讶地发现,父亲用了那么久,连磨脚石上的一层保护膜都没有撕掉,难怪父亲说磨得光滑没有效果。

父母年纪大了,做子女的因为工作忙碌,不能时刻陪在老人身边,关爱父母,把健康带回家。(宝钢发展辅具及用品租售业务部提供)



国画 张心志

诗词咏怀

感恩母爱

习文

妈妈过节在那里——在孩子吮吸的奶水里,在洗刷干净的尿片里,在孩子学费的钱袋里,在晓星未落的雾露里,在血泡凝结的老茧里,在勤奋耕耘的田野里,在黄昏灯下的针线里……

过节妈妈在那里——深藏在女儿甜蜜的笑窝里,彰显在儿子英俊的帅气里,溶化在炎黄子孙的血液里,根植在中华民族的脊梁里,闪耀在伟大复兴的荣光里,淹没在无私奉献的大爱里,蕴涵在中国英雄的奖杯里……

踏春行

郑立华

一年一时节,春去春又回。和风乃信使,来报三春晖。花开香百里,鸟鸣声脆脆,香樟还古朴,依旧柳丝垂。邀友踏春行,人约三五对。迎风乡野去,满目青山翠。春色抹大地,今朝是为最。这般好光景,休想空手归。

春雨(四首)

静心

春雨吟

静静飘无语,柔柔洗尘埃。亲亲润碧草,燕剪满城春。

春雨颂

新年沐浴春雨时,农谚尊其贵似油。霾降尘清天霁暖,暖阳普照唤丰收。

春雨歌

玉露随风迷草色,润滋烟柳抱新楼。残冬已去青苗秀,万物萌苏漫野春。

听雨有怀

凭栏静享雨丝声,远眺江舟渡自横。翔翥何时寻往迹,初心未混向东征。



剪纸 徐季芳

弘扬雷锋精神 共创文明小区

雷锋精神是中华民族传统美德的一种积淀,是一种随着时代进步而不断发展的与时俱进的精神。

宝钢又一村党总支、居委会在这春意融融的阳春三月,开展了“学雷锋,进社区”活动,以实际行动弘扬雷锋精神,争创文明社区。

日前,社区的志愿者和具有服务技能者送温暖、作奉献,热心为居民服务,获得大家的点赞。

顾百英 摄影报道



灯下漫笔

喜看厂区新变化

苏忠能

退休多年了,时常想起曾经工作的地方,年前,宝钢关工委组织“五老”成员赴宝钢股份宝山基地厂区参观,让我们再次领略改革开放给宝钢建设、发展带来的变化。

我们在宝钢老干部处大院上车后,直奔宝钢股份宝山厂区1号门进入厂区。呈现在我们眼前的是:十里钢城冬意浓浓,马路两边绿树成荫。车道标识黑白分明,红绿灯交叉闪烁,道路经纬有序整洁,这段路是我以前上下班必经之路,多么熟悉又是多么了解。两边的树长高了,路面翻新了,前面的路口增加了红绿灯和两个摄像头,厂区的交通规则更加紧跟时代要求。

我们参观的第一站是宝钢高炉中央控制室。四座大高炉在蓝天白云下巍峨屹立,错综复杂的管道凌空整齐盘绕,显得恢弘大气,井井有条。进入高炉控制室参观平台,让人耳目一新。中央控制室大屏幕各种运行数据引人注目,几十台电脑直接控制着四座大高炉的运作。据现场工作人员介绍,近几年,宝钢炼铁厂注重科技创新,追求技术进步,将四座高炉中控室取消,创建中央控制室,对四座高炉进行集中控制,不仅提高了控制技术,而且提高了控制效率。同时利用视频网络遥控湛江东山、武汉青山、南京梅山高炉运行,让人感慨不已。这里原来是高炉大修办公室,变化如此之大,感到分外亲切。

我在炼焦、烧结工作多年,与一线员工朝夕相处,共渡难关,共创佳绩。我熟悉这里一草一木和厂区小道,今看到仍



是那样温馨与和谐,整洁与壮观。参观第二站是成品智能仓库。这里原来是长江边一个滩涂,近几年建造了一个成品智能仓库。仓库全部采用人工智能操作,实施自动装卸,自动搬运,自动输送,自动化作业率达99.7%,年进出成品500万吨,实现无差错,有效地提高了劳动生产率。让人驻足停留,目不暇接。

在返回的路上,“五老”们一致认为,宝钢建设发展得益于改革开放的政策。同时宝钢始终注重技术领先,注重创新发展,注重生态环保。宝钢不仅是中国冶金工业一朵奇葩,更是中国现代化企业的骄傲。我们为曾经在这里工作过感到无上荣幸。