

毛炳泉:退休不褪色 奉献夕阳红

每天清晨,在苏州工业园区白塘公园广场上,人们总能看到一个熟悉的身影:一位老人,满头银发,常带30余名身穿红马甲的中老年太极拳爱好者打拳。他就是家住苏州工业园区东沙湖九华社区的82岁退休干部毛炳泉。

毛炳泉是苏州创元投资集团退休干部服务中心退休干部。他16岁参军当过兵,18岁奔赴抗美援朝前线,40岁转业到工业战线。光荣退休后,他积极发挥余热,成为一个敢于担当、受人尊敬的人,一个与时俱进、永葆先进

的人。

2009年,毛炳泉了解到社区的老人大部分是来自自建的“老年队”,这些队伍不免觉得松散,他鼓励他们走出家门,融入社区大家庭。他开始教大家学习太极拳,手把手指导示范,且百问不厌,慢慢地,学习太极拳的人越来越多,毛炳泉开始组建“心灵美大团队”。太极拳队从无到有,从小到大,大家如指诸掌,以老带新,以勤保学。多年来教学学员1000人次以上,现在经常参加晨练活动的“老年队”在60人左右,不仅可以公开表演多家拳法,而且成

为了社区各项活动的骨干。在此基础上,社区组织老人根据各自的爱好组建了舞蹈队、合唱队、军乐队等10多个文体队伍,使能干啥的“老年队”融入了社区,居民自建的队伍因此红火了起来。比如举办广场舞培训和专题培训班,开展学习雷锋精神主题晚会、“勿忘国耻、振兴中华”主题分享会等。

毛炳泉还给孩子们留下自己在部队获得的军衔、奖章以及部队合影照片等,孩子们非常好奇,纷纷围在他爷爷身边,看每一张照片珍贵的老照片,听爷爷爷爷讲述背后一段段鲜

珍青的故事。

多年的无声耕耘,获得了群众的信任。毛炳泉2015年8月被评为“苏州好人”,2016年9月被江苏省文明办评为“江苏省精神文明建设先进个人”,2017年1月他被中央文明办评为“为人守礼”中国好人,2018年12月苏州市委老干部局授予“薪火相传本色美——最美老干部”荣誉称号,2019年6月登上《炎黄》杂志封面人物。

(苏文 吴民)

侯楷炜编纂方志传佳话



今年72岁的苏州市相城区黄埭镇地方志编纂委员会办公室主任侯楷炜是一位老三星和老党员。1988年就随队落户到当时的吴县东桥人民公社,长期耕耘在东桥这片土地上,与人民群众打成一片,迎风雨见血汗,宵衣旰食,在前赴后继的培育下,逐步成长为一名为市民服务的公务员,历任东桥人民公社文化站站长、经济发展公司总经、大队党支部书记、东桥镇人大副主任、黄埭镇地方志办公室主任等职,2018年退休。

他是土生土长的东桥人,深深热爱这片生他养他的热土和人民。退休后,继续发挥余热,利用自己熟悉东桥历史的有利条件,从事地方志编纂工作,他同同事夜以继日,不厌其烦地查阅老志、老照片、老干部、老人了解情况,翻遍各种文件、档案和资料,经过不懈努力,在掌握大量资料的情况下,殚精竭虑成功《东桥镇志》,其后,由于区划调整,东桥镇并入黄埭镇,侯楷炜担任黄埭镇《黄埭镇志》的主任又继续交到了他的肩上,他毫无怨言地接受了,并且正在保质保量编纂《黄埭镇志》中。

侯楷炜在编纂方志的同时,还注重充分发挥方志的档案作用。1949年7月参军入伍的韩顺珍老人由于档案丢失,身份一直没有得到确认。2019年,上海市嘉定区设立了退役军人事务局,得知韩顺珍的情况后,派专人多次来东桥韩顺珍的出生地调查取证,但始终没有音信。

当时,曾负责黄埭《东桥镇志》的侯楷炜得知了这个消息,第一次接待他们的时候就拿出了十七年前由他主编的《东桥镇志》,里面有一份1950年的“家属属宣宣登记表”,并在上面找到了韩顺珍的名字。

侯楷炜为了得到档案部门的确认,他与黄埭镇退役军人服务中心的毛建兴去档案馆,还不断地进行查询,终于找到了确凿的原始资料。他们还向黄埭区退役军人事务局和东桥镇的工作人员老村等询问当地的老年人了解情况,经过半年多时间的多次合作与配合,韩顺珍退役军人身份得到最终确认。韩顺珍老人的家人激动地拉着侯楷炜的手连连道谢,感谢他做了一件功德无量的好事。一本地方志,一份历史档案,圆了一位九十四岁退伍老兵66年的梦,被颂为传为佳话。

(吴文峰)

老年人如何选择安全旅游

老年人如何选择旅游产品?老年人出游有哪些注意事项?记者采访了苏州文旅、夕阳红、文化宫等几家以敬老服务的旅行社,他们认为,老年人应当树立正确的旅游消费观念,理性地追求性价比旅游的想法,倡导安全健康、社会文明、享受型、提升品质的旅游消费原则,把旅游活动视作一种生活方式。

首先,要选择合适的旅游产品。老年旅游产品主要有休闲观光、度假、康养旅游、乡村旅游、定制旅游等类型。休闲观光类旅游产品多关注自然风光、古城古镇、民俗民风、宗教文化等内容,适合很多多老多爱老的老年人。度假类产品分为“候鸟式”旅居和景区旅居等,可以在旅居地居住较长时间,同时安排周边的旅游活动,适合康养、避暑和对居住环境有较高要求的老年人。康养旅游包括中医养生旅游、西

医保健旅游、美容养生旅游等类型,注重对老年人身心的恢复和疗养。乡村旅游以农家乐、田园景观、农事娱乐体验、特色乡村风情为依托,满足老年人的乡村休闲和休闲需求。

老年人在选择旅游产品时,要根据自身身体状况、心理需求、季节时间、假期价值等因素,选择适合自己的出游方式,追求高品质和性价比,避免陷入低价陷阱。比如,过去出游较少,不想费心费力的老年人可以选择跟团游;身体好、老年技术好的老年人可以选择自驾游;善于上网的老年人可以选择在网上预订;时间自由的老年人可以选择旅居或乡村度假;需要调理身体的老年人可以选择康养旅游;追求高端服务和经济状况较好的老年人可以选择定制旅游。

其次,要强化防护和自我保护意识,以团

队游为例,老年人确定出游方式和旅游类型时,要特别注意自己的身体状况,请子女或亲朋好友陪同出游;选择合法合规、信誉好的旅行社报名;确定符合自己需求的旅游产品;签订旅游合同时,要特别注意条款中承诺的饭店等级、“准三星”“准四星”均属于虚称说法;对自己有需求,条款中却没有的内容,应与旅行社沟通增加补充条款。

老年人遇到侵权行为时,应先避免自身受到伤害,同时注意收集和保留相关证据。若要维权,可通过旅行社和旅游投诉,当地文化和旅游局管理部门,当地消费者协会,当地工商行政管理局投诉,或拨打全国统一旅游服务热线12301;若发生丢失事件可拨打110报警,最后也可向法院提起诉讼。

(陈鹤鸣 陈东兵)

用音乐抗疫的离休干部张景坤

今年下半年,疫情突发,新疆乌鲁木齐再次被按下暂停键,备受瞩目的苏州市文联离休干部张景坤,回忆起年轻时在新疆的生活,平复写下了《石佛寺儿》这首歌。

《石佛寺儿》歌词中写道:新疆是个好地方,新疆是个好地方,石佛寺儿好地方,石佛寺儿好地方。它比草原还绿,它比花儿还红,它比花儿还红,它比花儿还红。

五十六个民族心连心,好像那石佛寺儿抱一团,像那那伊草那水,又像那那那天山。

张景坤写的《石佛寺儿》谱了曲,得到了好评。他创作的动机和灵感来自苏州和益国的抗疫事迹。今年春节假期,武汉爆发新冠肺炎疫情,从中央到地方,全国党政军民学

都投入到抗疫斗争中,人民至上,生命至上,全国各地医疗队纷纷驰援武汉,一方有难,八方支援,许多白衣天使,不顾个人安危,抢救患者,有的付出了宝贵生命。他说,“我从电视上看到新疆各族儿女组成的医疗队,在武汉冒着生命危险救患者,体现了56个民族的团结和团队精神。一位维吾尔族护士,在病房为患者做副乳手术,她像战士般顽强的勇气和信心,此时此刻,我十分感动,这不是像石佛寺儿抱一团的精神吗?于是我就写下了这首抗疫的歌和曲。当晚连夜把词谱写出来了。第二天我通过北京的女儿将它发到湖北,武汉各个媒体,网上,让它在抗疫前线发挥作用”。

疫情平复,新疆乌鲁木齐疫情反弹,同样,全国各地医疗队又纷纷驰援新疆,去社

会被最温暖的各族兄弟姊妹,又印证了五十六个民族抱一团,心连心的民族团结精神。这时,作曲家张景坤先生看到张景坤的词,灵感迸发产生了共鸣,一拍而合,一气呵成,为词谱上了音乐,他和演唱者几易其稿,精益求精,尽可能做到完美舞台。

张景坤说,有一点必须强调,如果没有新疆三十年来近三十年的生活积累和对边疆各民族音乐的真懂,我是写不出这首歌的。同样,我的合作者假如没有新疆民族音乐的积累,学习与借鉴,也是写不出这首具有浓厚民族风格,地方特色的音乐作品的,感谢新疆,用音乐抗疫正是我的心愿。

(苏州老干部局 吴民)

一个五旬女洗碗工的文学之梦

一生风雨泪哗哗,苦辣酸甜苦哈哈。余生如诗如画,不图信于未来说。这首《人生如诗如画》纯粹抒写清幽的诗出自一个来自苏北农村的五十岁女子严燕平。在她不大的租住的房间里,有几百首这样的诗!让人想不到的是,作者只是一位初中文化程度,51岁的餐厅洗碗工。

说起生活经历,她吐了爽朗的笑声,介绍起两三年前回国的昨天。“我有两段婚姻,第一段,老公大男子主义,脾气暴躁,想打就打手,后来经济条件好了,仗着自己会做饭,竟然在外找婆,为了孩子,我想委屈求全,可是后来才明白,委屈求全,委屈是求不了全的,这样更累。在我明白后,带了两件衣服就离开了……”

“第二段婚姻,他爱喝酒,为了爱,我选择了做他老公,当时想,男人有花,他没花会死。可是万万没想到,他为了金钱去和别的女人睡了,整夜不回家,以前睡在

手里,现在扔下我,什么都不管我,我觉得再没有必要留下来了,于是留下一封信就离婚的信,言明自愿,盖上开过两层的窗,去寻找我新的人生。”

来到苏州后,严燕平一无所有,在某两国的一家餐厅找到了一份洗碗的工作。去年秋天,一个同事拉我进了一个群,里面有一两个会写诗的,他们发七绝诗,我觉得好玩,就去对,对诗对诗,我迷上了写诗,中国的文字好奇妙,跟你组合,就有优美的诗句,开始都是写七绝五言的,慢慢期间,无意中我发现,我写的诗音韵好听,又迷上了写诗,源于自己的兴趣,就试着写一些小散文,写写写就写到女工上来了,散文诗更有颜色色彩,像诗写得好好好!爱上了散文诗,无法自拔!”

“我在上班洗碗的时候,有时候一边唱歌,一边勤于在构思,利用上厕所的时间把构思写出来,利用吃饭的时间写,晚上十

一二十点下班,静下心来再写一篇文章,写一篇诗,找点灵感写作品,每天都是,已经习惯了。”

我没有多大的梦想,只想让更多的人,普通的老百姓也喜欢优美的散文诗,陶冶情操,让更多的人有诗德国家,更有品味地活着,能为人去奉献自己,是一件快乐的事!

为了生活,她做了两份工,早上上午12点上班,一直做到晚上12点下班,下班后坚持写作到一二点钟,对文学的爱好让她感到了成功和别人的喜悦,如今,她加入了30多个写作群,都是群主或主编或编辑的,现在,严燕平掌握女工诗人的后头在各个写作群里慢慢叫响了,她不断的努力学习技巧,体会中华文学博大精深,多写诗好。

(全明)

ZARA 全场冬装新款上市

原久泰商厦一楼至三楼

天文眼镜城:超轻时尚架+非球抗辐射镜片 98元,老花眼镜 36元,暴龙眼镜 398元,欢迎选购!

地点:观前街久泰商厦四楼

欢迎新老客户光临

苏州乾泰祥



——创始于1863年的丝绸中华老字号

地址:苏州市观前街138号