

用一生兑现一个承诺

——记诚信老人陈德柱

“谢谢你们，老是惦记着我这个老头子，还经常来看望我，让我感觉非常温暖。这辈子，我只有还完债，我才能过得安心”。近日，沙田镇塱村村民陈德柱看到区委宣传部、文明办、区志愿者协会的志愿者们又一次来看望他时，感动得连忙握手道谢。在他家里，我们又一次聆听了这位老人的感人故事，汲取近在咫尺的精神力量。

出生于1933年的陈德柱，当年因帮助村民担保借款而欠下30万元的债务，日复一日，年复一年，坚持20多年将拾荒还债进行到底，用铁的事实去见证“人未死债不烂”的古话，传递了社会的正能量，被誉为“诚信老人”。

“陈德柱讲信誉，我们相信他！”

上个世纪80年代初，赶上改革开放的陈德柱，凭借祖传的酿酒手艺，在本地开了一家酿酒铺子。虽然只上了两年学，但他却深知“诚信为本，生意才能做得长久”的道理。他卖的酒不掺假，也不短斤缺两。因为讲信誉，村民们都乐意上门，他家的酒铺也渐渐变得远近闻名，多的时候，一年要酿十几回酒。

尝到甜头的陈德柱，眼光变得更活络了。每年到了酒铺生意的淡季，他拿着酿酒攒下的本钱，开始经营斗笠和农副产品的小生意。他把福建的斗笠、农特产品批发过来，转卖到广丰、铅山、弋阳等地。高峰时期，一批就要卖出万个，一趟就能赚上1000多元。就这样，陈德柱的小本生意越做越大，几年下来，他成为了全镇首批万元户。

1987年6月，村民陈振红因为房屋老旧、严重漏水要翻新，但资金不够，于是找到陈德柱帮忙，他二话没说借出一笔钱。由于他为人诚实，有一定的经济实力，村里的乡亲们，有困难的时候都来找他帮忙，村民之间相互借钱都喜欢找他做担保，“陈德柱讲信誉，我们相信他。有他担保，钱就像放在银行一样，稳稳当当。”村民鲁礼财在陈德柱担保下也借出了钱。

“只要有一口气，担保的钱我一定还！”

好日子还在继续，可是陈德柱并没有意识到风险的来临。

接下来的几年里，上门找陈德柱担保的人越来越多。到1996年，由他经手担保的借款总额超过30万元。

合理膳食 秋季天高气爽、气候干燥，秋燥之气易伤肺。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜水果，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳；肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等；多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂等。适当多饮水，多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物；尽量少吃或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、油腻之物。

体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等，可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品，以健身祛病，延年益寿，但不能猛吃大鱼大肉，瓜果也不能过食，以免伤及肠胃。另外，要特别注意饮食清洁卫生，保护脾胃，多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。

体育锻炼 秋季天高气爽，是户外活动的黄金季节。在此季节老年人必须加强体育锻炼，是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起，晨起后要积极参加活动健身锻炼，可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

秋季气候干燥，早、晚温差较大，是一

然而，市场是无情的，到了90年代，由于他经手担保的好几户人家都没能准时还款，债主便找到作为中间担保人的他要求还债。陆续帮别人还了几笔债务之后，陈德柱自己的手头也开始捉襟见肘。这时，陈德柱的年纪已经过了六十，精力体力每况愈下，家里的酿酒生意不如以前景气，其他生意也日渐下滑，最终生意倒闭。

更为糟糕的是，经陈德柱担保的几个生意人也因为生意倒闭而不能还债，还有不少借款人干脆东躲西藏，常年呆在外地，逢年过节也不回家。眼见情况越来越不妙，好多债主怕他还不起钱，便争相找上门来，要求“保人”陈德柱还钱。

有个村民叫鲁礼水，他家做房子还差些钱，找到陈德柱作担保借了14000元。起初，他还了9000元，不料后来因病去世了，还剩下5000元没还上。即便是这样，陈德柱还是将这5000元债务扛了下来。实际上，不少村民心里也清楚，这样的债务与陈德柱关联并不大，但陈德柱说，“如果不是我在中间担保，别人也不会将钱借给鲁礼水，尽管他不在人世了，但这钱我要还。”

面对几十户村民30多万元的借款，陈德柱没有逃避，更没有推诿，而是一笔一笔都记在账上。他拍着胸脯向大伙承诺：“只要我还有一口气，我担保的钱，如果借款人还不了，我一定还给你们。”

“我一定要在死之前还清所有债务！”

30多万，在上个世纪90年代，这是一笔天文数字。高额的债务就像一座大山，重重压在陈德柱夫妻的身上。

为了还债，夫妻俩先后三次贱卖了他们的三处房产，凑得10余万元还给了债主，但是仍欠债20余万元。家里能卖的都卖了，大部分酒坛子贱卖了，祖上传下来的十六口酿酒大缸，一咬牙也贱卖了十四口。

到最后，陈德柱夫妻把全家人最后容身的老宅都卖了。因为还债卖掉了房子，陈德柱的儿女们无家可归，只好常年漂泊在外，四处打工。

陈德柱心里最对不住的是小儿子，今年40岁了，还没有成家。家境殷实的时候，他给小儿子定好了一门亲；但就在姑娘要嫁过来的时候，家道中落，亲事不了

了之，小儿子也远走他乡打工，这一去就是十几年。

为了早日还清债款，陈德柱一开始也曾到处寻找躲债的人，他去过浙江、去过上海，去过广州……“有时候，听到他们的下落，不去找一找，不甘心。光是上海，我就前前后后跑了13次。”陈德柱说。但是路费搭进去不少，钱却没有要回来几分。

最后一次到上海，他身上就带了点路费，由于到处找人，四处奔波，兜里的钱很快花光了。没得吃没得喝，陈德柱只好在路边捡易拉罐换点钱买水喝、买饭吃。有一天，一个好心人给了他一口废弃的电饭锅，好不容易换了点钱才买到一些吃的，陈德柱特别特别感动。从那时候起，他萌生了回家收废品赚钱还债的念头。

老宅卖了以后，陈德柱一直一个人租住在废品收购站，老伴祝美娟搬到了庙里。没有电视、没有家具，只有一张床和堆满了收购回来的废品，这是陈德柱的家。

每天早上，陈德柱五六点钟就出门，拉着一辆人力平板车，走街串巷收废品、捡破烂。在沙田镇，人们经常可以看到这样一个场景：一位80多岁的耄耋老人，吃力地拉着一辆人力平板车，风雨无阻，行走在周边乡村……

为了早日还债，老两口省吃俭用。“他每天在外至少十二个小时，有时候去的远一点的地方，有人好心叫他吃饭，他中午就会在别人家吃，不然，就饿着肚子，晚上回来吃。”为了早日还债，夫妻俩每天开支的每一分钱都精打细算，大多时候，老伴祝美娟都选择烧柴火做饭，熏得眼睛都糊了；最艰难的时候，祝美娟曾经三年除夕夜都不舍得买半块豆腐，但是一想到省点可以早日还清债务，哪怕生活再苦，也觉得值。

因为常年收破烂，陈德柱的手皴裂、粗糙，有层厚厚的老茧，看着让人心疼。卷起陈德柱的裤腿，双膝上手术留下的疤痕清晰可见。那一年冬天，他79岁，外面寒风刺骨。走了一整天的陈德柱手脚麻木，一不留神踩到了烟花筒打滑摔了一跤，左脚的膝盖骨摔裂了，光是动手术就花了6000元，用的全是子女们筹的钱。没想到，第二年他80岁的时候，同样也是为了收废品，他再次滑倒，右脚的膝盖骨也摔裂了。

虽然治好了，但膝盖大不如前，走路

就更加吃力了，再加上压着废品的沉重平板车，稍微多走些路，陈德柱的膝盖就酸痛不已，每走一步都艰难。尽管如此，陈德柱无论是烈日炎炎，还是阴雨连绵，他都一天不落，依然早出晚归。

每年年前，陈德柱老两口都会取出发皱发黄的账单，按照留下的地址，把从前忙到年尾积攒起来的一点钱，挨家挨户去还钱，一家多则一千，少则几百，每年都会去还一次。凡是未还上的钱，他都再上一次承诺，欠的钱一定会还，在死之前一定会还清所有债务，并恳请乡亲们谅解，给他们时间。

2012年除夕前，陈德柱来到鲁礼财家里，把欠款交到鲁礼财的手中。因为时间太长了，鲁礼财的欠条早就找不到了，于是对他说，你年纪这么大了，我们现在也不缺这点钱，所以一再地劝说他，这钱不用还了。但是陈德柱坚持分3笔还清了担保的1000元。

寒来暑往，从1996年到现在，这还债之路一走就是二十多年。“总共30多万的债务，目前就还剩下16300多元了，我一定要在死之前还清所有的债务！”如今陈德柱老人已然进入耄耋之年，但是老人目光如炬，对于即将还清债务充满信心和动力。

“我欠下的债，我要自己还！”

几年前，担心老人养老没地儿去，大儿子儿媳花钱赎回了陈德柱的老宅子，妻子祝美娟才从庙里搬回来了，陈德柱和老伴住回了老宅，两位老人泪水纵横。

“我们也不希望父亲这么辛苦，80岁生日的时候，我们几个兄弟姐妹聚在一起说帮父亲还债，但父亲坚持说要自己还债。”陈德柱的儿子陈振荣说。陈德柱80岁生日之时，儿女们纷纷提出，欠下的债都由子女们帮忙还，却遭到了陈德柱的拒绝，“儿女们各自都有生活，我欠下的债，我要自己还！”

2015年9月26日，中国江西网联合广丰区委宣传部、区文明办和广丰志愿者协会一起举办了为陈德柱老人义捐义卖活动，五天时间共捐到善款7324.65元。让人意想不到的是，此时，陈德柱夫妻提出，他们愿意将善款全部捐出。“债，我们可以自己还，钱可以捐给比我们更需要的人。”陈德柱斩钉截铁地说。

“欠债还钱，天经地义”，简简单单八个字，大写在了夫妻俩二十多年的漫漫还债路上，一个普通的耄耋老人身体力行铸就诚信，感人的事迹在当地引起强烈反响。陈德柱入围2015年12月中国好人榜“诚实守信”候选人，获得2015年第四期“江西好人”荣誉称号。

秋季养生保健知识(二)

些细菌、病毒繁殖与传播的有利条件，随着干燥的灰尘，一些细菌、病毒在空气中飞扬，常会引起呼吸道疾病的传播，是慢性支气管炎和哮喘病的高发时节，因此，老年人在参加体育锻炼的同时要加强保暖，做好预防工作。

静养心神 秋季万物成熟是收获的美好时节；但秋天也是万物逐渐凋谢、呈现衰败景象的季节。在此时节在老年人心中最易引起衰落、颓废等伤感情绪，因此，要注意调养情智，学会调适自己，要保持乐观情绪，保持内心的宁静，适当延长夜间睡眠时间；可经常和他人、家人谈心，或到公园散步，适当看看电影、电视，或养花、垂钓，这些都有益于修身养性，陶冶情操。

谨防着凉 秋季气温逐渐下降，早、晚温差较大；在此季节，老年人既要注意防寒保暖，又不能过早、过多添加衣物；在此季节只要不是过于寒冷，就要尽量让机体保持于凉爽状态，让身体得以锻炼，使

其具有抗御风寒的能力。但是金秋季节，气候变化无常，老年人要顺应气候变化，适当注意保暖，以防止感冒和引发呼吸等各种疾病，要根据天气情况，及时增减衣服，防寒保暖，防病保健。

秋燥伤肺少吃辛 秋季天高气爽，空气干燥，湿度小，人易出现咽干、干咳等症，这是由于燥邪伤肺所导致的现象。此时，应少吃辛、辣食物，如葱、姜、辣椒、胡椒，防止辛温助热，加重肺燥症状。

肺燥伤肝要吃酸 从中医五行生克来讲，肺属金，肝属木，金旺能克木，使肝木受损。因此应当适当吃点酸味食物，因为“酸入肝”，可以强盛肝木，防止肺气太过对肝造成损伤。酸味食物可以收敛肝气，有保肝护肝的作用，但也不可过量。因为许多酸性食物，如醋、乌梅等，其酸味能刺激胃，易发生胃溃疡、胃炎等病，对身体不利。

秋瓜坏肚少吃寒 许多人都有这种感觉，秋天吃水果，一不小心就坏肚子，这

与秋天的气候有关。秋季天凉了，气温下降，脾胃阳气不足，再吃多了阴寒性质的水果、蔬菜，自然是雪上加霜，导致阳气不振而腹泻、腹痛。因此，秋季不要吃太寒凉的食物，以保护胃肠，保护肺脏。

养阴益气是关键 对于中老年人来说，秋天最重要的是养阴益气。养阴就可以防止肺燥，益气就可以温养肺气，鼓舞阳气，所以秋天应多吃山药、百合、银耳、猪蹄、莲子、藕、梨、枸杞等食物，以安度秋天。

科学午睡 俗话说：“春乏、秋困、夏打盹。”进入秋季，人们很容易犯困，尽管睡觉时间不少，可白天还是哈欠连天、昏昏欲睡。专家建议，入秋也应适当午睡，午睡能使心血管系统舒缓，并使人体紧张度降低。了解秋季养生保健很重要。(内容由区健教所提供，下期刊登《秋分节气健康养生知多少?》)

