

老年文苑

最美的礼物给祖国

□徐信安

今年是中华人民共和国成立75周年。祖国，亲爱的母亲，在这个光辉而伟大的日子里，我要把最美的礼物敬献给您！

最美的礼物是什么？我思来想去，是2008年11月退休以来的奋斗成果。

出书存史利后人

15年来，出了三部书，共13册，522.3万字。其中：《求索之声》分上、下册，是2009年9月出版的，创作历时8个多月，是一部献礼书，是献给中华人民共和国成立60周年的，主要内容是从反映自己工作和主政之地的新闻报道、上级通报等中精选的；《改革之声》共6册，是2016年6月出版的，历时6年多，是献给改革开放新时期的，主要内容是从自己工作以来的文章、讲话、批示、信件等中精选的；《奋斗之声》分5册，是2019年8月出版的，历时8年多，是献给共同奋斗的老乡、战友和亲朋的，主要内容是总结几十年来自己在工作、学习、生活等方面的经验，以启迪后人。

这三部书，我称之为人生“三部曲”。

这三部书是浓浓的感恩之书，感恩党的教育培养，感恩祖国的哺育呵护，感恩人民的厚爱支持，感恩战友的鼎力相助，感恩亲人的理解关心；是实实在在的资料之书，为曾工作之地提供了丰富的、翔实的党史资料。每部书出版后，我都亲自上门将此书捐赠给有关单位、母校和故乡，礼送给风雨同舟的战友和亲朋，从而兑现了自己“甘当一个义务资料员”的承诺。

人常说：“板凳甘坐十年冷。”对于一个六七十岁的人来说，要出这么多书是有很多困难的，酸甜苦辣是难以想象的。比如，从搜集材料到正式出版，要经过十几道工序。仅校正就要十来次，一次500多万字，十次就是5000多万字。这是多么大的工作量！然而“心中有党，浑身有力量”，我没有被困难吓倒，而是以排除万难的决心、宁静致远的静心、持之以恒的恒心，战胜了酷暑炎热、汗流浹背，战胜了眼干眼涩、眼肿眼疼，战胜了腰酸腿硬、手腕困疼……如期完成了出书的任务。

而今，每当我看到厚厚的13本书时，心里总是甜滋滋的，眼里总噙

含着胜利的泪花。

而今，每当我看到那一摞摞20多本捐赠收藏证书和荣誉证书时，心里总是自豪的、幸福的。

笔耕不辍颂时代

15年来，我不仅著书立说、“存史资政育人”，而且紧扣时代脉搏，在党和国家的重要历史节点写一些文章在新闻媒体上发表。迄今，已发表49篇，达205320字。

比如，在纪念马克思诞辰200周年之际，发表《瞻仰马克思故居》；改革开放40周年，发表《春天的故事》《春风又绿汾汾畔》等5篇文章；在庆祝中华人民共和国成立70周年之际，发表《向祖国母亲的汇报》（上、下）《徐宽福在坦赞铁路的日日夜夜》（连载10期）两篇文章；建党100周年，发表《红岩精神代代传》《光辉文献照征程》等4篇文章；为学习宣传贯彻落实党的二十大精神，发表《听二十大报告的感言》《学〈报告〉心亮堂》两篇文章；为传承红色基因、赓续红色血脉，发表《难忘与柴老的三次交往》《叔父的南下路》两篇文章等。与此同时，对发生在身边的、感人的典型人、典型事，也写了一点文字，发表了《弘扬主旋律 传播正能量的楷模——赞书法家张有道的艺术奉献精神》《于细微处见精神》《推荐一本好书》等5篇文章。

编修家谱传家风

我们家是一个大家庭，党员多、干部多、在外工作人员多。为了恪守家训、传承家风，我曾两次编修家谱。

从2016年6月开始，经三年半的苦战，于2019年12月出版了《开张南庄徐氏家谱》。此家谱，图文并茂、古香古色、大气厚重，共15.1万字。同时围绕家风建设，我还发表了《祖孙情深》《父德如山》《恩深似海》《叔父的叮咛》《慈爱的告诫》等7篇文章。

热爱家乡寄深情

随着年龄的增长，总想为家乡多做点事。15年来，我向村里捐赠《谈治国理政》《摆脱贫困》等书70册；参加了《东开张村志》的编纂工作并担任“顾问”，承担了20多万字的村志校正和修改工作；出席研究重要活动5次；提意见建议25条；提供老照片11张、报刊文章4篇、资料12份；应邀为

村志题词。在此期间不计回报，得到了村民的认可，还被写进了村志《后记》之中。2022年村志出版后，我发表了《我为〈村志〉添斤两》一文。

为宣传家乡，我还发表了《在老家的日子》一文，描写了改革开放以来家乡的新变化、新面貌、新景色；《腊月恰是乡村的岁首》和《童年四季之趣》介绍了家乡的民风民俗和优秀的传统美德；《打胡基》和《碾麦场的记忆》讲述了家乡农耕文明的故事和村民的家国情怀。

终身学习志不辍

15年来，我始终践行着“活到老，学到老，奋斗到老”的座右铭。学习，已成为我的生活习惯。

一是坚持天天学习，看书、看报、看电视、上网，从2020年5月1日起在“学习强国”学习，4年多来，一天不空、一题不短，白天有事晚上补，任务不完不睡觉，还获得了“学习强国”颁发的证书；二是坚持天天记日记，目前已记19本；三是坚持写总结，即月月写小结、半年写中结、全年写总结，每月小结之后，都要写一首诗，至今已写189首；四是坚持年年做剪贴，至今已剪贴11本；五是坚持年年旅游，旅游是一种很好的学习，既能受到中华优秀传统文化和红色文化的熏陶，又能领略祖国的大好河山、各具特色的风土人情，还能品尝各种各样的美味佳肴。每次旅游归来，我都要写一篇游记，现已发表《重游杜甫草堂》《我爱三角梅》等5篇文章。

有耕耘，就有收获。2021年，我荣获中共中央颁发的“光荣在党50年”纪念章；2019年至2024年，连续6年获得运城市委党校党委颁发的“优秀共产党员”证书；2024年5月，获“2024年山西省新时代‘百姓学习之星’”光荣称号。

这就是我退休15年来所走过的路、所做的事、所奋斗的成果。但我深知，自己做得还不够，离祖国母亲的要求还有很大的差距。而今，党的二十届三中全会已经召开，全面深化改革的浪潮席卷着神州大地，其势如滚滚长江奔腾向前。作为您的儿女，我绝不会掉队、歇脚，绝不会辜负您的期望，定会高举改革开放旗帜，牢记初心使命，斗霜雪、战风浪，永远跟党走；定要在新时代、新征程的路上，立新功、开新局；定要为运城的现代化建设和高质量发展，奉献力量、增光添彩！



百岁老人

长寿秘诀是少为晚辈操心

□毛蜜娜

家住陕西西安市长安区的刘志新前不久刚过完百岁生日，除了听力下降之外，他的视力和记忆力都很好。87岁的老伴王会贤介绍，即使听力很好时，丈夫对身边发生的事情也不太走心，“这也许是他长寿的秘诀吧”。

前不久，我登门拜访了寿星。老人家满面红光，看上去跟80岁的人差不多。“我年轻时在部队当兵，退伍后去了铜川工作，最开始是给人理发。”回忆往事时，刘志新展现出超强的记忆力。我问他：“怎么做才能和您一样长寿？”老人笑着说：“心情好，不操心。”拜访当天，刘志新的大儿子正好从铜川回来探亲。他说，父亲很少打听晚辈们的私事，“但他对我们的爱并不少”。

虽已年过百岁，但刘志新却不愿在家宅着。“他喜欢到处转悠，经常一个人走很远的路去大街上闲逛。前年不小心摔了脚，但他仍旧闲不住，把上下台阶当成日常锻炼。”王会贤这样说。（《快乐老人报》）

家庭镜头

别不好意思和儿女“谈钱”



□俞雪芽

老人在儿女家轮流住，退休金却一直交给女儿代管，这可让儿媳感觉不平衡了……轮流养老，“钱规则”说头里。

大斌妈过世后，大斌爸一直独居。老爷子腿脚不利索，为了省事，就把社保卡给了大斌姐姐，每月取钱送过来。天长日久的，老爷子的社保卡就默认放到大斌姐姐那里了。

后来，大斌爸病重住院，出院后，姐弟俩轮流伺候。有一天，大斌媳妇娜娜忽然想到公公的社保卡，就问大斌。大斌正在看手机，头也不抬地说：“当然还在我姐那儿。”不知怎么的，娜娜心里一下子不舒服起来。过了些日子，娜娜又问起社保卡的事，大斌索性说自己开不了口，不知道怎么跟姐姐提。娜娜一听就来气了，她是全职太太，平日里都是她照顾公公的饮食起居，应该把社保卡的事情说清楚。

案例中的家庭风波虽发生在大姑姑和弟媳之间，但究其原因，是老人没有提前把退休金及存款的用途明确告知孩子们导致的。其实老人入住儿女家之前，可以先召开一次家庭会议，把跟钱相关的事说清道明，让大家心中有数。这样做既确保老人的晚年生活得到妥善安排，又能促进家庭关系的和谐与稳定。

不少老人可能有种担心：家人之间谈钱容易伤感情。实际上，如果老人对钱的问题含糊不清，反而会引起孩子们之间的猜忌与误会；老人清晰地交代退休金规划，如定期给每位孩子多少生活费、如何管理剩余资金等，有利于增强家庭成员之间的信任和联系。（《今晚报》）

答疑解惑

富硒食品值得买吗

很多老人热衷买一些高价带“富硒”标签的食品，认为其营养价值高，甚至坚信部分商家宣传的“防癌功效”。到底是不是智商税？

正常人群只要不偏食挑食，注意均衡营养，就可以摄取充足的硒，无需特别补充。

富硒食品本身并无不妥之处，但若定价过高，性价比就较低。并且，只有在人体缺乏硒元素的情况下，适

当补充才有作用。

武汉市中心医院药剂科主管药师杨科曾在接受采访时表示，只有以下4类特殊人群才需要额外补充硒。

使用化疗药物者 硒元素可减少化疗药物（如顺铂等）所引发的肾、骨髓损害。

碘缺乏者 缺硒会恶化碘缺乏的症状，适当补充硒可保护甲状腺。

以全静脉营养为唯一营养来源

者 适当补硒可以缓解全静脉营养者硒缺乏导致的关节僵硬、肌肉痛、指甲白化等症状。

有严重胃肠道疾病者 需额外补充硒元素。

此外，老人、小孩、素食人群、血液透析的肾病患者等，都是缺硒的高风险人群。膳食摄入是最主要、最安全的补硒方法，可在医生的指导下，适当吃富硒食物。（《生活晚报》）