

●今读老照片

往昔岁月已入回忆中

今日生活更惜进行时

上世纪七十年代的冀县县委大院



1971年9月20日,16岁的我进入中共冀县县委、冀县革命委员会的机关大院儿,人生开启新的一页。

县委、县革委机关,或因同设一个办公室、同在一个院子、同用一个伙房,好像就是一个大单位,被人们称为“县委大院儿”,或者“县革委大院儿”,多数人都简称“大院儿”。这个院子,坐落在106国道(现在的冀新路)北侧,国道的南边是大片的农田。机关办公地点原来在老城里,上洪水后发现这里的地势较高,1969年才迁往现址的。院子形状类似于平行四边形,西北角偏北、东南角向南突出。院子东南角,围墙内是一片比较平整的洼地(后来的政府办公楼东半部及院落

所在地),铁锹掘翻过的痕迹清晰可见,当时说是等着秋后种麦子。

与我同一天报到的,还有周庆玉和张泽丰两位同志,过了半个月又来了一位孙录岭。我们新来的四个人,是机关大院儿里最年轻的,互相之间都只相差一岁,我年龄最小。被分配的工作是通信员(不是老师讲的警卫员)兼打字员,报到当天安置好住宿,负责分管我们的班长刘占辉给介绍基本情况,并带我们熟悉了院落和机关环境。

走进院内,一片开阔平整的空地上有个篮球场,黄土的地面上刚刚用石灰水画好的一道道白线显得格外醒目。球场北边,即是院内最大的建筑物、红砖砌

筑成一间大屋子的“小礼堂”,与后边的房子隔开了一排房距离,显得十分气派和突兀。院内其他的房子,都是清一色的砖瓦起脊平房。三条南北通道将房子隔开了四趟,从东往西第一趟的几排,由南往北布设了伙房、锅炉房、机井房、高高矗立的一座水塔,还有防疫站和冀县人民广播电台。第二趟,除最前排有两间办公用品仓库外,其他的用房都是生产指挥部及所属部门。第三趟、第四趟,主要是县委的职能部门,常委会议室、打字室、车库、档案馆、杂物库,还有多数县领导的办公用房,也在这个区域。

当时,还处在“文革”中后期,许多机构尚不健全,在干部配备上也有年代特色。1971年时,县委与县革委合署办公,建有“两部一室”,即:政治部,下辖组织组、宣传组、文教组、群团组等;生产指挥部,下辖农工组、民卫组、工交组、商贸组、机井指挥部(还有一块牌子叫抗旱指挥部);县委、县革委办公室。办公室,是两块牌子一套人马。政治部,好像只是空架子,职能上不管所辖的几个组,仅管一个“斗批改”办公室。而生产指挥部则有专门的办公室(应是政府办公室前身),生产指挥部是县革委的办事机构,统领下辖的各个部门。上述机构中,包括司机、炊事员,全体干部职工才八九十人,听说1969年底在册上班的才七十六人。

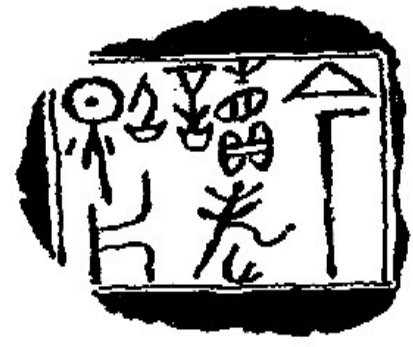
县县委革委有辆小轿车,就是电影《南征北战》中的那种美式吉普车,两开门,帆布篷。据说,这是全县唯一的高级交通工具,该车经过战场的洗礼,最高时速能达四五十公里,只是比较老旧了,跑起来像刮大风叫的一样“嗡嗡儿”直响,还经常趴窝“闹脾气”。

机关常用的通讯工具,就是手摇电话机。每一部电话机都有专用的电话线与邮电局的总机相连,打电话必须经过总机电话员手动接转。电话机每个部门单位都装有一部,包括县委书记在内的干部职工,个人一概不能享受单独配置。

县委、县革委办公室,在第三排中间南北道的西侧。办公室共占了四间房,中间是两间通间,西里间为“机要重地”,存有枪支和机密文件。两大间内,摆放着两个长条大座椅,椅子的靠背和座面用多根长条板子隔开缝钉制,还有两个文件橱,几张三屉桌大小的“一头儿沉”办公桌。所有的办公家具,都是褪色、掉漆、开裂的木制品。最上档次的办公设备,就是一部电话机。

可能是年龄偏小,学东西稍微快一点,上班后时间时间不长便让我侧重打字了。1972年年底,跟我同去的周庆玉应征入伍。1973年初,焦魁海同志接任县委书记,打字任务一下子多了起来,我就几乎成了专职打字员,一直干到了1976年年底。

(刘振奇口述 杨万宁整理)



幸福院里的幸福生活

地处沂蒙革命老区的山东省莒县有60周岁以上的老年人23.8万余人。为解决农村“老有所养”问题,该县按照“一村一策”、因地制宜原则,已建成农村幸福院555处。幸福院充分尊重群众意愿,将自我保障、子女赡养、社会资助和政府补助相结合,解决了老人的就餐和精神呵护需求。这是日前,老人在莒县店子集街道城口村幸福院休闲娱乐。

新华社记者 郭绪雷 摄



“云上”养老院 一键可求助

新华社记者 苏晓洲 谭畅

服务需求,享受“云上”养老院提供的服务。

家住湘潭县牛头岭社区瓷厂宿舍的79岁独居老人张洪英加入“云上”养老院后,前不久用电视机遥控器就联系上了燃气公司师傅,帮她弄好了因为油污问题一直不好用的燃气灶。生活中遇到困难通过电话、视频随时能找人帮忙,张洪英对此很满意。

“湘莲之乡”湘潭县是个百万人口大县,60岁以上的老人已占总人口数的24.33%,人口老龄化呈急剧上升趋势。为了满足不断攀升的养老公共服务需求,当地推出了很多敬老、养老、惠老举措。被老人们频频点赞的“云上”养老院,是当地积极应对人口老龄化、加快建设养老服务体系创新探索之一。

记者在湘潭县城乡采访了解到,当地近年来通过整合财政资金、盘活闲置资源、撬动社会资源等方式,推动农村养老服务

软硬件设施建设。围绕“党建+莲湘颐老”农村养老服务体系,湘潭县正建设养老服务、特困供养人员一般疾病医养结合、精神疾病康复养老、全失能集中照护、养老服务信息平台等5个为老人服务的中心。在湘潭县城乡,集中照护养老场所、守望之家、邻里互助点、爱心食堂等养老服务阵地初具规模,“不离乡土、不离乡邻”的养老模式渐成气候,还开始形成各方力量特别是志愿者积极参与的社会氛围。

湘潭县中路铺镇柳桥村通过打造村级“长者之家”“邻里互助点”等养老服务阵地,探索以村为单位、互助养老不出村的居家养老新路子。

80岁的肖海桃是入住柳桥村“莲湘颐老·长者之家”的首批特困老人之一。他有一室一厅、一厨一卫的住房,平日有人探视,帮助照料日常生活,有看病需求时还有专门的就医对接人。“经常有志愿者

来看我,还和我们一起种菜,我在这里住着很舒服。”他说。

住在湘潭县凤凰山庄小区的96岁老人马玉昭,说话中气十足。见到记者,她还放下竹杖,展示了一把上踢腿、双手下压的“拳脚功夫”。

凤凰山庄小区23名独居、患病、高龄的老人,是小区“守望之家”重点服务对象。有18名志愿者为他们提供联络、巡防、就医联系等服务。“我每个月有退休工资,有高龄老人津贴,还有这么多邻居、志愿者关心我,他们是我的‘贴心人’!”马玉昭乐呵呵地说。

湘潭县委常委、常务副县长张清平说,养老服务是创新城乡治理体系和治理能力现代化建设的重要内容之一。湘潭县力争用3年至5年时间着力打造受惠面更广、服务更可及、发展更可持续的城乡养老服务体系,让莲乡大地老人“床边有照护、身边有驿站、周边有服务”。

我在故乡张秀屯修谱书

高世良

我的原籍是河北省枣强县张秀屯村,属冀南平原,是抗日战争时期“平原枪声”故事发生的地方。本人虽在北京工作定居,但对故乡的事非常关注。前段时间,老家修高氏谱书,本人也参与其中。

谱书是一部家族史,对传承家族文化发挥着重要作用。为了修好谱书,家乡成立了高氏谱书编辑室,高世继为主编。通过这次谱书的修订,我也了解了更多家乡的历史。

枣强县约80%的村民是由山西洪洞县大槐树老鸱窝村迁移来的。枣强县也是山西移民的中转站,山西移民先迁枣强,而后迁往山东西北部地区,山东西北部地区人都说:若问祖先哪里来?直隶冀州枣强县。

张秀屯高氏二世祖德成、志成兄弟俩于永乐二年(1404年)一同由山西洪洞迁到枣强县张秀屯。从永乐二年至今已有一百六十多年,根据谱书,我是高氏十八世孙。

这篇序言提到,德成迁到枣强后,志成迁到山东章丘磁窑头村(今章丘普集镇池子头)。多年前,张秀屯高氏先人曾到章丘寻亲,遗憾的是没有找到线索。这次修谱书前,张秀屯的高嗣会通过网络,联系了山东章丘池子头、绣惠镇大夫庄、刁镇曹庄等地的高氏家族,后来池子头村的高兆修在网上告知,他们的族谱上记载,他们是从枣强迁徙过来的。

张秀屯高氏与大夫庄、池子头高氏互相走访并且核对谱书后确认,张秀屯高氏是二世祖德成的后代,章丘池子头、大夫庄、曹庄高氏为二世祖志成的后代。两地高氏“认亲”成功这件事,在当地引为美谈。山东的媒体还报道了枣强县张秀屯高氏赴山东章丘“寻亲”的故事,在枣强县移民文化园的展览上,也陈列了这次“寻亲”的经历。

如今张秀屯村有456户,1562人,其中约一半为高姓。张秀屯村原有高氏祠堂(俗称家庙)和香火地几十亩,张秀屯高氏为纪念祖先恩泽并供奉祖先,约于明朝中期建了高氏祠堂,家庙位于南街路东,坐北朝南,有大门、院墙和三间北房、两间西房,大门上挂着“高氏家祠”匾。每次祭祀都要烧香上供,子孙们要作揖磕头。我在童年时随大伯父参加过家庙的祭祀活动。如今只存家庙的祭祀家谱。

张秀屯高氏从山西迁来共进行六次修订谱书,这次是将原来谱书的序言都影印出来,并将文言文翻译成白话文,供更多的高氏后人了解历史情况。原来后人的高氏谱书都是各支系小范围手写的方式装订的,这次改为全族统一编辑,改为印刷体,横排版式,并列了世系图、世略表60张,阅读方便,一目了然。张秀屯高氏谱书经过几年的努力,近日已经刊印。

高氏谱书介绍了张秀屯高氏基本情况,张秀屯高氏历次谱书序言、张秀屯高氏世系表世略表以及章丘高氏家族情况、祭祀与习俗等内容,另外还有张秀屯高氏人物小传等。谱书里记载了三件重要文物:张秀屯小学捐资助学碑、“惠及梓里”匾以及高氏祠堂悬挂的明清两代祭祀家谱。三件文物也讲述了重要的历史:捐资助学碑是民国四年(1915年)立的,已有100多年的历史,碑文记述了高德峻(号崇山)、高兴泰两位先生捐巨资献宝地建张秀屯小学校的事迹;民国十年,张秀屯村民送给高德峻“惠及梓里”匾,表彰他在灾年救济灾民的事迹;高氏祠堂悬挂的明清两代祭祀家谱约有500多年的历史,上面有高氏始祖夫妇画像,另外还有“世事善为宝;百行孝居先”“欲光门第须善教;愿振家声在读书”等多副楹联,从上至下,一世一格,写着张秀屯高氏从一世到二十世先人的名字。

谱书也为高氏后人介绍了很多张秀屯高氏的优秀人物。比如民国时期的大学教授高殿森,他是张秀屯高氏第一位大学生,也是村里第一位大学教授;新中国成立后内蒙古地质局局长高洪森,抗日初期他在内蒙古参加八路军,英勇抗敌;抗日烈士高殿杰,与日军拼杀中英英勇牺牲……

不少高氏后人都参与了这次新谱书的撰写,谱书刊印后,受到高氏族人的欢迎。谱书里记载了高氏以及张秀屯村的文化历史,通过谱书,代代相传。



夕阳多灿烂

老年养生莫忽视健康细节

中医有言:老年养生,莫忽视健康细节。

晨起莫忘喝水。晨起喝杯温开水,可稀释血液,减少血液粘稠度,促进血液循环,还可缓解便秘,降低血栓和心梗发病率。喝水时,要小口喝,慢慢咽,勿急饮。

吃水果要讲究时间。据养生专家介绍,新鲜水果最佳食用时间是上午。上午吃水果对人体最具功效,更能发挥营养价值,产生有利于人体的健康物质。上午吃水果还可以帮助吸收,有助一日好心情。午餐前一小时吃水果最为适宜。

每天坚持握拳头。握拳不仅能提高腕部力量,还能增强体内脏器功能,使人体力倍增,保持旺盛活力。在做上,可将双手紧握成拳,全身同时助力,然后放开,每天早晚各做五十次。

转身要慢点。不少老年人,因心脏功能衰退和脑动脉硬化,血管弹性降低,体位改变时,常发生头晕、眼花等症状。有中重度颈椎问题的人突然转身,有晕倒的危险,所以转身回头不要快,幅度不要过大。

不要空腹喝酒。老年人空腹饮酒,对口腔、食道、胃都有害。空腹饮酒,只要过30分钟,

酒精对机体的毒性反应便能达到高峰。空腹饮酒会刺激胃粘膜,引起胃炎、胃溃疡,严重者会发生低血糖昏迷。老年人饮酒前,最好先喝一杯牛奶或喝些白开水,便于酒精代谢,防止意外发生。

不宜在吃饭时读书看报。人在进餐时,在大脑神经中枢一指控下,全身的血液会较多地集中在消化道,促进唾液腺和胃、肠、胰腺等分泌消化液,有利于食物的消化和吸收。如在进餐时读书看报,大脑皮层既要指挥吃饭,又要指挥看书,会出现中枢神经系统和消化系统争血的现象,使消化系统的血液供应减少,各种消化液的正常分泌受到影响,胃肠蠕动也会减弱,就会导致食欲下降,消化不良和其他胃肠道疾病,有损于身体健康。

晚上睡前按摩脚。脚上有对应身体各个部位的反射区,用手捏脚就相当于按摩一遍全身,晚上在泡脚之后,按摩脚掌前半部的涌泉穴,有助于补肾安神、促进睡眠、养肝明目,对强身健体大有裨益。

健康细节与养生关系密不可分,为呵护身心健康,老年养生切不可忽视健康细节。

(吕同瑞)

欢
迎
订
阅
衡水晚报《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话:

2034450

开发区站电话:

13323185505

河东站电话:

18803288788