



家长里短

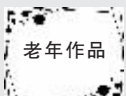


父母的年纪越来越大,身体也大不如前。
如何“抢先抓早”,给晚辈留下一份父母的“活档案”呢?
我和姐姐坐下来进行商量。大家都认为,二老一生经历坎坷,80年的风风雨雨,冶炼了他们的人生,磨砺了他们的智慧。
所有这些对于后人来说,都是一份无价的瑰宝,极具“收藏价值”和“传承价值”,我们必须抢在父母“百年”之前,将这份瑰宝以妥帖的方式留存下来,传之永久。

经过一番探讨,最后达成共识:
由我这个新闻老兵牵头,分别给二老制作一部电视专题片,然后刻成光盘,分发晚辈留存。
父亲是位参加过解放战争、抗美援朝的老兵,历经大小战役70多次。
我充分发挥电视专题片容量大、文字画面并重、利于情节铺展和故事延伸的特点,根据父亲的叙述和保留下来的当年实物、资料,撰写出了反映父亲一生经历的专

题片《家在北国》。
这部长达52分11秒的专题片共分“苦难童年”、“南下追歼”、“异国烽烟”、“建设洪流”、“田园散曲”五部分。
全片以抗美援朝的战斗场面开头,配以雄壮的《中国人民志愿军军歌》旋律,以倒叙的手法,讲述了父亲一生的故事。
为弄到父亲的出生地——河南太康的资料,我特地委托当地新闻界同行,搞来了翔实的电视资料,使得画面更加丰满、真实。
全片均是实景拍摄,其间还保留了父亲的“同期声”(生活原声)。
同时,在片中,我还让父亲讲了3分钟话,对晚辈提出了殷切希望,为后人留下了父亲珍贵的语音资料。
整部片子画面精良,配乐得当,内容翔实,叙述连贯,音质清晰,父亲看后大为满意。
给父亲做完光碟后,我又着手为母亲制作专题片。
我是策划、撰稿、摄像、编辑、制作一人兼,经过三周的忙碌,一部长达51分18秒的电视专题片《平凡与伟大》隆重“出炉”了!
首映那天,邻居挤满了屋子,

都想一睹为快。
全片依旧采用倒叙的手法,解说则采用王刚“讲述老百姓自己的故事”的那种表现形式,追求平淡、自然。
画面在融入推拉摇移拍摄手法的同时,又选用了“淡入淡出”、“叠画”等时尚拍摄技巧,更具观赏性。
尤其是母亲的生活特写镜头,更是增加了全片的凝重、沧桑与厚重感。
片尾的解说词是:风云变幻,母爱拳拳;山高水长,母爱泱泱。
也许,在他人眼中,母亲是平凡的。但我始终认为:一个人只要活出了自己的人生价值,那他就是伟大的!
真诚地祝福我平凡而伟大的母亲——晚年快乐,福寿安康!身心俱健,地老天荒!
配的画面是母亲站在金黄的玉米垛前,沐浴着灿烂的阳光甜甜地笑着……
两部片子刻成光盘后,分发给晚辈。
一时间,这两部片子在社会上引起了强烈反响。

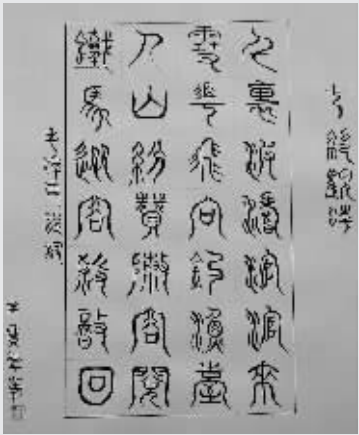


老年作品

祭母文

■张金波

唔呼吾母,圣德高誉。
享年九三,驾鹤归西。
生养七子,三男四女。
育吾兄妹,艰辛备历。
风雨岁月,积劳成疾。
公婆早逝,独撑门庭。
养育子女,苦历秋冬。
含辛茹苦,呵护爱疼。
呜呼我母,生不逢时。
封建礼道,裹脚致残。
足下不稳,跌倒连连。
防不胜防,股骨折断。
年衰卧床,魂归九天。
儿女哭喊,默不应言。
痛失娘亲,时近大寒。
转眼又逢,迎春过年。
儿心悲痛,怎度年关。
思娘心切,如在眼前。
除夕之夜,万家同欢。
娘去屋空,儿心悲酸。
母爱恩德,大海高山。
欲报不能,思之怅然。
母亲教诲,儿记心中。
圣洁德操,晚辈继承。
兄妹团结,互爱互敬。
骨肉相亲,祸福与共。
母德高风,世代相传。
生辰忌日,永世不忘。
年节清明,供酒敬香。
风范高格,万古流芳。



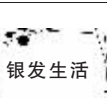
耿抗美 书



生活提醒

老人不宜久逛超市

大多数老人退休后在家闲不住,平日里最爱逛超市和菜市场,买特价点心、新鲜菜,不亦乐乎。其实,这些地方不适合久逛。
首先,超市或者菜市场客流量大,较拥挤,老人在拥挤的环境中容易产生紧张情绪。其次,空气质量差,尤其是人们打喷嚏、咳嗽,会加重空气污染。再次,超市里各种叫卖声和争吵声,加上超市的背景音乐远远超出了正常分贝。老人逛的时间过长,就会出现心烦、头痛、头晕、心跳加快、血压升高、恶心呕吐、疲劳困倦等不适感觉,有医生称之为“街市综合征”。所以,老人逛街前要提前喝足水,为避免遗忘所需购买物品,应在纸上记好购物清单。逛街时少凑热闹,特别是患有心血管疾病的老年人更应注意。(跃华)



银发生活

退休养鱼要有“五心”

■德安

小小金鱼,养起来还真是一件大事。很多人喜欢养金鱼,但买回家大都好景不长,金鱼很快就死掉了。退休后我也很喜欢养金鱼,若问我的养鱼经是什么,我说需要“五心”。
用心。想干好什么事,首要前提是用心。例如,上世纪90年代初,在咱们这里买不到养金鱼的书籍,我就邮购了《金鱼养殖》、《鱼病防治》等书籍。又如捞鱼虫,我跑遍了全县各个地方,对能捞到鱼虫的水塘了如指掌。
钻心。刻苦的钻研精神,我称之为“钻心”。例如,买来

书后,我如饥似渴地学习与钻研,书读了四五遍,笔记记了十几本。又如,在日常的饲养管理中,我坚持记饲养管理日记,也记了十几本,以备以后参考及总结经验教训。
细心。针能刺物在于尖,人能成功在于细。阅读养鱼书时要认真细致,每个小问题都要弄明白;买鱼时细心挑选,看是否带病;买回后,细心地配好一定浓度的消毒药水;消毒时一定要把准时间,还要注意冬夏消毒的时间差异;喂食时,细心观察鱼的吃食情况;换水时,注意水温差异。鱼的

生命力不强,对于鱼病必须早预防、早发现、早治疗。这些都需要细心观察、精心管理、细心照料。
信心。书看得再认真、再透彻,具体干起来总有很多问题要出现。这时就需要信心。刚开始,老是死鱼,我不灰心、不泄气,坚信自己一定能闯过这个难关,于是只买便宜的小鱼,边实验边养,最后终于掌握了秘诀。
恒心。有了上述“四心”还不够,还必须具有恒心。因为那“四心”必须恒久保持下去才行。

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低,出证快。诚招各县乡报名点。地址:周口市汉阳(大闸)路北段
电话 8695555 王主任:15994173988
周口联营职业中专开设有:计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。
成才热线:8680000

连载之六十六:

孙桂清率先全村尽孝道

山东省莱阳市西至泊村,一提起村党支部书记孙桂清,人们都会竖起大拇指,夸他是敬老助老的好书记。
孙桂清把敬老助老工作做得那么出色,其主要经验有以下三点:
一是言传身教,带头敬老。他想,一个基层组织带头人,只孝敬自己的父母是不够的,必须带头把敬老美德在全村树起来。他常在大小会上讲:人从小到大,父母有养育之恩,村里由穷变富,老人出力有功。人人应敬老,领导不敬老不是好领导,村民不敬老不是好村民。从此,村“两委”经常研究敬老,宣传敬老,落实敬老。10多年来全村出资800多万元用在养老事业上,他自己拿出6万元补助高龄老人。
二是成立组织,抓好敬老。孙桂清亲任村老龄工作领导小组组

长,又任村老年协会会长。他制订了老年工作规划,建立了老人档案,做到了老人的活动有人抓,老人的事情有人管。村里投资10多万元,修建老人活动室,配有健身器材、娱乐工具,报纸和图书3000余册(份),还有老年文艺队,每天有100多位老人来看书读报和健身娱乐。
三是健全制度,保障敬老。为把敬老工作落到实处,村建立5项养老制度:老人退休制度,男满60岁,女满55岁退休,每月按时领养老金;老人生日祝寿制度,登门送生日蛋糕,领导前来祝福;老人走访慰问制度,规定每年老人节,要开展慰问老人活动,并请尊老好儿女参加,领导亲自到会祝贺。此外,每年还举行一次老年运动会和组织老人外出旅游,使他们开阔眼界,老有所乐;老人医疗保健制度,确保老人病有所医。孤

寡老人进敬老院,村里每人每年补助不少于3000元;殡葬补助制度,老人去世补贴370元,加发一个月的养老金,是党员干部还要举行追悼会,村里修建骨灰纪念馆免费存放。同时修订村规民约,明确规定老人应享受的各项待遇,对不敬老不养老的村民要批评教育,不改者要在大会作检讨,不准参加星级家庭评比。
从此,在各项制度的监督执行下,村里的敬老敬老蔚然成风,好儿女、好媳妇也层出不穷。老人们高兴地

说:“全国奔小康,人民喜洋洋,党有好政策,村有好领导,俺越老越有福,越活越年轻。”

【感言】

孙桂清除率先垂范、当好孝老敬老的典型之外,更可贵的是他在村里建立了稳定的敬老组织,制定了完善的敬老制度,投入了专项的敬老资金,使敬老爱老工作真正落到了实处。如果每个村支书都能像他这样,全国的农村老人何愁没有幸福的晚年?

