

秋水长天

陈祖宽 著

南方出版社

《秋水长天》序

邱玉清

党的十一届三中全会以来，全国各族人民高举邓小平理论伟大旗帜，认真学习、实践江泽民“三个代表”重要思想，在党的基本路线指引下，坚持改革开放和社会主义现代化建设，祖国大地起了翻天覆地的变化，各行各业勃发生机，一片欣欣向荣的景象。《秋水长天》是作者近十年来乘着改革开放的航船，深入实际，笔耕不辍，才写了无数新闻作品的结集。作品集中的每一篇文章，都倾注了作者的心血和汗水。

作者不是专业的作家，而是从学校退下来的教育工作者，凭着对教育事业的执着和追求，目前兼任多种职务，社会活动频繁，工作兢兢业业，为老年人的身心健康、为青少年的茁壮成长呕心沥血、辛勤工作、奉献余热。近十年来，他跑遍了祖国大江南北，不论是数九寒天，还是盛夏酷暑，经常翻山越岭，进城下村，走家串巷，自付车费，自买胶卷，采写了几千篇报道文章，拍摄了几万幅照片，并写了大量的诗词作品，不少作品曾被海内外有关报刊采用发表。

这本作品集，作者用朴素无华的文字，客观真实地反映了各地认真贯彻落实党的老龄工作方针政策的累累硕果。有坚持体育锻炼、祛病强身、开创人生第二个春天的范例；有宣扬

序

敬老尊老、关心下一代的典型；有缅怀先烈、歌颂伟人的；有褒贬忠臣权奸；有赞美江山多娇；有节日抒怀等等，颂集体、赞个人，涉及面广，政治、思想、经济、文化、教育、体育，多侧面地反映当今社会富有意义的人和事。细细研读，不难发现其中有不少篇章，立意较高，寓意深刻，有一定的可读性和教育性。

这本作品集，也是作者心声的反映，字里行间，衬托出作者晚年的人生追求，有一定的社会价值和社会意义。

际此《秋水长天》即将出版之际，寥寥数语，聊以为序。

2001年6月21日

目 录

《秋水长天》序..... 邱玉清(1)

第一辑 老骥伏枥

夕阳无限好 晚霞增光辉..... (1)
——记全国老年体育先进集体融城老年体协

年老爱锻炼 但求作奉献..... (7)

音西村老年体育事业蓬勃发展 (10)

深受信赖的老年协会 (13)

能人发展种养业 (16)
——记福清县离休干部陈能

且喜人间好时节 一片赤心报桑梓 (18)
——记福清市镜洋镇离休干部何开铨积极引进侨资建设
家乡的先进事迹

得益于拳功锻炼,献身于老龄事业..... (23)
——记全国老年体育先进工作者陈训清

劝导尊老爱少,促进家庭和睦..... (26)

晚霞焕彩红满天 (29)
——从融城老年体协的成绩看离退休干部在老年体育工
作中的地位

老农艺师的心愿 (33)

第二辑 金秋情韵

我在晚年中的享受	(35)
多彩风貌	(36)
学法与用法	(37)
高风亮节 拾金不昧	(38)
晚霞争辉更绚丽	(39)
——记福建省老年人拳功操千队万人大汇演福清市专场演出	
《人生百岁不是梦》出版,福清田吉宋书上有名	(41)
向世俗宣战的老干部——张超然	(43)
小小照相机 伴我度晚年	(44)
好啊,“献给母亲的爱”!	(47)
“三会一体”发展老年体育事业	(48)
写作也是健身活动	(52)
侨胞资助老人体育现代化	(56)
人间自有真情在	(57)
——洪宽教育基金会和洪宽医院联合下乡 巡回为老人义诊	
退休办竭诚相助 林来妹喜获新居	(59)
“明星村”的敬老情	(60)
尊老爱老的校长	(61)
病榻床前未了情	(62)
百岁老人感谢共产党	(64)

集资建校,方便学童·····	(66)
引导社会青年 投入经济建设·····	(68)
前进中的泽水关心下一代基金会·····	(71)

第三辑 文史春秋

陈伯谅及其在阳下的遗迹·····	(74)
百年老校展新姿·····	(77)
——北亭中心小学历史沿革	
洪宽小学的六十年历程·····	(83)
先祖科甲众,后裔英烈多·····	(86)
两京文衡旌忠迹,三代廉政扬家风·····	(89)
谎言掩盖不了事实·····	(91)
——访“南京大屠杀”幸存者陈德贵	

第四辑 诗海泛舟

学诗自嘲·····	(95)
中国共产党诞生 80 周年喜赋·····	(96)
庆祝中国共产党成立 75 周年·····	(97)
双喜临门·····	(97)
欢庆党的十五大胜利召开·····	(97)
赋江泽民主席成功访问美国·····	(98)
欢庆香港回归祖国·····	(98)
纪念十一届三中全会召开二十周年·····	(100)
澳门回归喜赋·····	(100)

欢庆三峡工程胜利截流·····	(101)
纪念毛泽东同志逝世 20 周年 ·····	(102)
纪念周恩来总理逝世 20 周年 ·····	(102)
纪念朱德同志逝世 20 周年 ·····	(103)
哀悼邓小平同志逝世·····	(104)
彭德怀同志诞辰一百周年纪念·····	(104)
纪念刘少奇同志诞辰一百周年·····	(105)
悼程老·····	(105)
风范长存励后来·····	(106)
——悼念程序同志逝世一周年	
悼南京大屠杀遇难同胞·····	(107)
骨灰撒江河·····	(107)
——沉痛悼念张超然同志逝世	
音容已杳泪常弹·····	(108)
——沉痛悼念徐超墀老师逝世一周年	
怀念福清市委老干部局林民潭局长·····	(108)
天安门颂·····	(109)
人民英雄纪念碑颂·····	(109)
红井颂·····	(110)
瑞金颂·····	(110)
汀州颂·····	(111)
平津战役颂·····	(112)
——参观平津战役纪念馆	
缅怀鲁迅先生·····	(113)

——瞻仰鲁迅故居有感	
崇高友谊奏强音·····	(113)
——瞻仰周恩来、邓颖超纪念馆有感	
精忠报国·····	(114)
——谒岳坟有感	
谒牛皋陵墓感怀·····	(115)
访黄叶村曹雪芹故居·····	(115)
天津食品街赞·····	(117)
逛天津文化街有感·····	(117)
天津水上公园赞·····	(118)
赞天津滨江道步行街·····	(118)
赞天津老年时报社劲松晨练队·····	(119)
游天津人民公园·····	(119)
游大观园感怀·····	(120)
万艳同悲离恨天·····	(120)
——大观园立体电影《太虚幻境》观后	
游北海公园·····	(121)
游北京植物园·····	(121)
北京动物园·····	(122)
游景山公园感怀·····	(122)
重游颐和园抒怀·····	(123)
首都文化街·····	(123)
西湖美景·····	(124)
登六和塔抒怀·····	(124)

目录

吴山广场夜景·····	(125)
游杭州花圃感怀·····	(125)
保俶山老人晨练·····	(126)
桂林民族风情园拾趣·····	(126)
桂林山水·····	(128)
漓江游·····	(128)
福州西湖菊展感赋·····	(129)
游豆区园有怀·····	(129)
欢度国庆·····	(130)
庆祝“五一”国际劳动节·····	(130)
纪念“八一”建军节·····	(131)
纪念“五四”运动八十周年·····	(132)
欢度 1999 年国际老人节·····	(133)
庆祝老年节·····	(134)
庆祝 1997 年教师节·····	(134)
迎新年·····	(135)
2000 年新春述怀·····	(135)
新年抒怀·····	(136)
锦章丽句颂中华·····	(136)
——贺政协福清融光诗社 20 周年社庆	
贺西亭老年体协成立十周年·····	(138)
贺英德诗社成立十五周年·····	(138)
抛砖引玉二春来·····	(138)
——贺 2000 年福建老年体育工作会议胜利召开	

老人书画耀侨乡	(139)
——贺福清市新千年重阳节老年人书画展览开幕	
贺《新融情》诞生	(139)
福清置县一千三百周年颂	(140)
福清撤县建市十周年喜赋	(141)
庆祝融侨开发区建区十周年	(141)
老年大学颂	(143)
——贺福清市老年大学七周年校庆	
欢庆融城老年体协成立十五周年	(143)
言传身教最堪珍	(144)
——贺郑梦周恩来师八秩大寿	
年登八秩夕阳红	(145)
——贺倪政美老诗翁八秩大寿	
发挥余热为人民	(145)
——贺夏昌炽老师八十华诞	
问心无愧写春秋	(146)
——贺倪鉴章老吟长九秩寿辰	
献身教育沐春风	(146)
——贺林学杜副社长八秩寿辰	
百花争艳满堂红	(147)
——贺林长贤老诗翁八秩寿辰	
妙笔生花创作丰	(147)
——贺杨伯卿老诗翁八秩寿辰	
为民服务沐春风	(148)

目录

——贺黄敦辉老诗翁八秩寿辰	
举案齐眉福寿长·····	(148)
——贺陈齐钧恩师 余惠忠师母九秩双寿大庆	
余热生辉众所崇·····	(149)
——贺何本魁同志八秩寿辰	
“三讲”颂·····	(149)
看电视剧《朱德上井冈》感咏·····	(150)
铁骨铮铮报国心·····	(150)
——看闽剧《告老尚书》感吟	
喜赋诗词进校园·····	(151)
抗洪救灾见深情·····	(151)
绿化造林赞·····	(152)
老人歌舞表演登东瀛·····	(153)
空中喜得奖·····	(153)
象棋乐·····	(154)
摄影乐·····	(154)
天天向上赋新篇·····	(154)
——贺融儿诞生百天纪念	
喜咏环境保护·····	(155)
跋·····	林秋明(156)
后记·····	(158)

夕阳无限好 晚霞增光辉

——记全国老年体育工作先进集体融城老年体协

融城老年体协自 1985 年创建以来,坚持“面向群众,扎根基层”的方针,积极组织老年人参加文体活动,并想方设法开办方便群众和照顾老人的服务性经济实体,从而成为街道中最有影响、能起作用的老年群体,曾多次评为福建省福州市和福清市的先进集体,去年初又被评为 1993 年全国老年人体育工作先进单位。

“百剑千功”传佳话

“千队万人”振雄风

坚持拳、功、操、剑、舞活动,是融城老年体协的基本要求。十年来,晨练成为会员生活中的第一需要,辅导点成为他们的第二家庭。每天清晨,会员们根据自己的身体条件与兴趣爱好,参加一项或几项锻炼。现在已开辟了街心公园、体育场、瑞云塔下等 9 个辅导点,有千余人经常参加活动。《太极气功十八式》已普及了;1993 年,福州市五区八县(市)村居级建协经验交流会,福建省 11 个县级市老年体协工作会议,先后在著名的侨乡、美丽如画的福清市融城举行。融城老年体协为这两个会议做了两次“百剑千功”表演(112 人表演《42 式太极剑》,1105 人表演《太极气功十八式》),一千多位老人服装统

一,精神饱满,动作整齐,蔚为壮观。

“人活百岁靠自己,何不潇洒度晚年。”去年,金秋10月,“福建省老年人拳功操千队万人大汇演福清市专场”在融城举行。在欢快的歌声中,老人们更加雀跃欢欣。融城老年体协10支表演队表演了第二套《太极气功十八式》、《葆青春迪斯科》、《筋骨保健操》、《二十四式太极拳》、《四十二式太极剑》、《导引养生功》、《四十二式太极拳》、《中老年迪斯科》、《中国鹤翔庄气功》、《木兰花架拳》等10个精彩节目。老同志精神抖擞,功底扎实,动作标准、娴熟,服装整齐,博得全场观众阵阵掌声。特别是全国老年体育先进工作者、融城老年体协常务副主席张全顺同志也参加表演,给这场汇演增添了光彩。

体育锻炼创奇迹 祛病延年第二春

老人们参加了体育锻炼,增强了体质。每年重阳节都举行千人登山活动,古稀老人占1/4,90岁以上高龄的郭圣霖、江鑫辉等老人也能跟上队伍,攀上顶峰,千人登山,无一人落伍。这雄辩地说明经常锻炼,必定增强体质。还有不少人通过锻炼治好长期未能治愈的顽疾,连医生都感到不可思议。一位离休干部离休前集多种疾病于一身,医生给他“判处死刑”,家人都为他准备后事,可他通过《鹤翔庄气功》的锻炼,奇迹出现了,把病魔赶跑了,现在,他成为融城老年体协和福清市老年大学的积极分子。一位退休干部原来浑身是病,几年前突然驼了背,怎么治也治不好,前年参加了气功锻炼,后来背竟直了起来,一切又跟常人一样。一位退休护士1983年患乳腺癌,经两次大面积切除手术,左臂不能上举,连梳头、洗澡都非常困

难。她退休后每天清晨坚持一小时锻炼，如今左臂能高举，生活也能自理，还能做些轻微的家务活。前年经医院再次检查，发现已基本脱离了危险期。通过锻炼，给许多病人解除了痛苦。还有许多会员通过锻炼，也取得不同程度的疗效。

1989年，融城老年体协成立了老人俱乐部。几年来老人俱乐部挖掘了一些古老的民间传统剧目，通过加工整理演出，受到观众的欢迎；同时还排练一些短小精悍的节目，在闹街僻巷和许多乡镇演出40多场，既自娱自乐，又做宣传工作。经过老年体协挖掘、整理、加工的小闽剧《打补缸》和舞蹈《蚌舞》，被指定为赴新演出节目，今年三月在新加坡演出，场场暴满，受到侨胞的称赞。1993年他们先后为福州市五区八县（市）村居级建协经验交流会、福建省11个县级市老年体协工作会议，组织了文艺演出，深得与会同志的赞扬。在福州市首届老年人文艺汇演中，他们的《敦煌舞》和《民乐小合奏》，技压群芳，荣获演出一二等奖。老人俱乐部还排练了《木兰花架、敦煌健美操一路表演式》，这是一套溶少林拳、芭蕾舞、太极拳于一体的舞蹈功法，动作优美、文雅，虽然难度较大，但他们在福州市第三届老年人运动会上表演，仍然独占鳌头。老人俱乐部还表演腰鼓、大头娃娃、闽曲清唱等节目，都受到群众的欢迎。她们的表演，生动地说明了老年人拳功操锻炼所取得的效益。老同志在舞台上表演，手脚灵活，舞姿轻盈，动作优美，俨然少女，可有谁知道，有许多人过去都是重病在身，而且都是年过半百，当上了奶奶的老大娘呢！通过拳功操锻炼，几乎是脱胎换骨，成为身体健壮的人了。

融城老年体协十分重视宣传和发展组织的工作，为了让老人们认识体育锻炼的好处，他们积极开展宣传工作，一方面

通过闲谈、现身说法、文艺表演等形式进行宣传；另一方面及时出简报，还把会员介绍锻炼收获的文章汇编成小册子《生命在于运动》，供人阅读。融城老年体协 1985 年成立时，会员只有 300 多人，由于组织健全和宣传得力，现在会员已增加到 2400 多人，是 1985 年会员数的 8 倍。

服务群众筹经费 照顾老人树新风

融城老年体协还办起服务行业，经营的项目大体上可分为两类：一是为了筹措经费，二是为了照顾老人。老年体协开展活动需要经费，而政府拨款、外来赞助合起来只够 1/3，还有 2/3 经费，必需自行筹措。为筹措经费而办的服务部门主要是两种：一是设立寄车处，并组织维持交通秩序劝导队。1991 年 1 月，经街道办事处批准，老年体协在几条主要街道都设立寄车处，聘用十几位身体健康、责任心强的会员为工作人员；还组织了维持交通秩序劝导队，管理来往车辆。他们不论寒冬酷暑，不管刮风下雨，都坚守岗位，秉公办事，敢于处理棘手问题，使市容街貌和交通秩序大为好转。同时，每年还为老年体协创收 2 万多元人民币，许多同志把这项工作誉为“不用本钱的商店”和“无烟囱的工厂”。二是开设游乐场所。1988 年 1 月，在叶向高花园开设老人游艺室，出租麻将、象棋、扑克等游乐工具，供应茶水，并办小卖部，该室管理有方，禁止赌博，深受老人的欢迎，每年也可盈利两万余元。又在街心公园开办碰碰车游乐场，每年也有几千元的收入。为照顾老人而开办的服务部门也有几个：1、融城老年体协服装服务部。现今，商店里中老年服装少而且价格昂贵，成衣店对裁剪

老人服装不感兴趣,而且工钱高。针对这种状况,1990年10月,老年体协开办服装服务部,为老人裁剪制作衣服,质量高,速度快,工钱低。会员裁剪制作服装,一律八折优待。自成立以来,为会员缝制服装2000多套,节省工钱1万多元。2、融城老年体协医疗所,于1992年2月开业,医疗所规定,会员就诊,免收挂号费,按平价收取药费,并减半收取注射费和手术费;危重病人医生上门治病,不计出诊费。三年多来,为会员医疗达5200多人次,为危重病20多人送药、输液,使他们转危为安;还为11个五保老人免费治疗;共减免挂号费、手术费、出诊费和药费近5000元,还抢救4位危急病人。3、融城老年体协招待所。以前各乡镇老人来融办事或参加活动,住不起高档宾馆,往往为食宿问题伤脑筋。1993年5月,融城老年体协办起招待所,凡离退休人员和老年体协会员住宿,一律八折优待。招待所还兼营食杂,风味小吃,方便老年旅客。以上3个服务部门,属福利型的,虽赚钱不多,但社会效益良好,弘扬了中华民族尊老敬老美德,树立了尊老敬老新风尚。

互相支持搞协作 领导班子树常青

融城老年体协办得兴旺发达,除了各级党委、政府的支持外,就是因为有了一个坚强的领导班子。这个班子能坚持民主集中制的原则,大事均由全委会议讨论决定,有时对某些问题看法分歧,但只要形成决议就坚决执行。领导成员具有廉洁奉公、无私奉献、全心全意为人民服务的“俯首甘为孺子牛”精神。他们分工明确、任劳任怨、不计报酬、互相尊重、团结共事,一心扑在老人体育事业上,有条不紊地开展工作。

老年体协领导成员的新旧交替,节奏较快,因此,领导成员在平时活动和组织发展中,经常注意物色后继人员。去年换届选举,新增选的7位委员,都成为老年体协的台柱。由于注意领导班子的建设,又善于发挥小组长、辅导员的作用,老年体协的工作能够保持向前推前的好势头。

融城老年体协正以邓小平同志建设有中国特色社会主义理论指导老年体育工作,在社会主义市场经济大潮中,昂首阔步前进!

(原载1994年第7期《福建老年》和1995年《融城晚晴》)