

安神健脑杯

北京晚报《陶然亭》
老年人专刊丛书之一

1507/205

我离退休之后

征文选

苏文洋主编

春秋出版社

我离退休之后

征 文 选

苏 文 洋 主 编

春 秋 出 版

1988年·第



我离退休之后

征文选

苏文洋主编

春秋出版社出版发行

顺义牛山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 11.5印张 256千字

1988年8月北京第1版 1988年8月第1次印刷

印数 20520册

ISBN 7-5069-0073-1/G·22

定价：2.80元

《我离退休之后》征文活动

北京晚报《陶然亭》老年人专刊、北京市药材公司、
北京同仁堂中药提炼厂邀请

国家机械委老干部局、国家教委老干部局、国家科
委老干部处、国家经委老干部局、国家民委老干部
处、电子工业部老干部局、轻工业部老干部局、铁
道部老干部局、公安部老干部局、民政部老干部
处、卫生部老干部局、国家安全部老干部局、北京
市老龄问题委员会、北京市老干部局、解放军总政
治部全军老干部办公室、空军老干部办公室、海军
航空兵老干部办公室

联合举办

目 录

- 五乐堂.....魏莲一 (1)
- 入党.....李德海 (3)
- 夙愿得偿.....徐 莹 (5)
- 传播中国传统文化.....黎明 (7)
- 余力不尽，战斗不止.....李耕祥 (9)
- 为首都绿化作贡献.....李 华 (12)
- 为了列车乘客的安全.....刘爽真 (13)
- 群众乐，我也乐.....饶春瑞 (15)
- 启示和希望.....苗乃天 (18)
- 我走上为人治病的新岗位.....张兴旺 (19)
- 实现自己存在的价值.....陈 平 (21)
- 我的收获.....王博书 (22)
- 另一种“红娘”.....吴凡吾 (24)
- 给生命以时间 给时间以生命.....朱凤熙 (26)
- 一次采访的启示.....方 连 (27)
- 人离休，琴声不停.....王彭年 (30)
- 闲里偷忙的岁月.....杨之槐 (32)
- 瞧，我们这群人.....黄 铎 (34)
- 让余热为屏幕添辉.....冯 楠 (36)
- 老树绽新花.....刘 琦 (38)
- 义务行医.....杨德馨 (40)

小小的服务	杜 惠	(11)
传呼电话	陈 魁 团	(44)
喜多忘年交	周 孝 铨	(46)
个体租赁的小书店	信 化 南	(47)
老有所乐鱼雁情	于 占 江	(49)
为同龄人服务	张 培 钰	(51)
扬鞭乐自生	徐 柄 春	(53)
有“所为”才能有“所乐”	王 智 海	(55)
生活大舞台	谢 晚 华	(58)
劲头不减写新篇	刘 文 基	(60)
编外记者	官 洁 民	(61)
为了亚运村工程	李 连 生	(63)
保持旺盛的势头	黄 宗 汉	(65)
这样的人生才有乐趣	吴 淑 珍	(67)
我找到了“合理的事”来做	董 炳 琨	(69)
无法替代的乐趣	祝 彤	(72)
金秋	张 志 山	(73)
象蜜蜂那样生活	赵 晶	(76)
置身于社会群体中	卢 经 钰	(77)
“老马头”又回来了	马 友 成	(79)
万里传“鸡”乐	王 振 铎	(81)
“我们的中国”	张 沁	(83)
我的“晓林烫发店”	曹 寿 生	(84)
永不凋谢的鲜花	陈 中 宣	(86)
爱管“闲事”	贾 汉 民	(88)
非管不可的“闲事”	金 根 华	(90)
我是个闲不住的人	徐 永 春	(92)

真正的快慰.....	李殿胜	(94)
街道工作乐呵呵.....	王化民	(96)
多彩在黄昏.....	沈颖	(98)
蓓蕾初放.....	吴国本	(101)
年龄七十 精神十七.....	颜一烟	(103)
“查漏补缺”的乐趣.....	王莹	(105)
为了孩子.....	杨书梅	(107)
幼教工作六十年.....	许庆艾	(103)
桃李满门送夕阳.....	张文昇	(111)
为了下一代的健康成长.....	张瑞芝	(112)
紧张而有意义的生活.....	李淑敬	(114)
这样的生活充实而有兴味.....	田勇	(115)
我不是“劳忙”.....	李隆刚	(118)
组织起来，大有好处.....	张祖焕	(120)
“群众之家”.....	徐世强	(121)
我是昔日消防见证人.....	李福春	(122)
永葆青春的奥秘.....	冯柄中	(124)
第二个黄金时代的开始.....	张黎群	(126)
夕阳犹胜早霞时.....	宋时代	(128)
我教太极拳.....	张耀忠	(131)
我笑了.....	程国明	(132)
十六字经验.....	任守珠	(133)
写下记忆中的往事.....	刘世雄	(135)
我爱上老年大学.....	惠健	(137)
“不知老之已至”.....	董耀星	(139)
讲学的乐趣.....	邢修武	(140)

- “退千教員”……………徐作权 (141)
- “披沙拣金”乐无穷……………蔡春 (144)
- 从“知晚”到“求索”……………黄毅民 (147)
- 人说苦，我说甜……………胡嘉良 (149)
- 当我走上领奖台时……………王振芳 (151)
- 我的大实话……………栾登 (153)
- “离退休”的“千金方”……………李法祥 (155)
- 我办《领导者文摘》……………张宝金 (157)
- “站长”、“老师”、“教头”……………林竹君 (158)
- 回家干我的老行当……………诸燮高 (160)
- 我发明了“盒式阅书架”……………傅惠 (162)
- 访烈属……………李庆寿 (163)
- 故乡行……………石淑琴 (166)
- 送信……………方彦 (168)
- 新的生活，新的乐趣……………孟醒 (170)
- 我们俩要忙起来了……………秦汉 (172)
- 有点爱好才好……………张荣庭 (174)
- 老年读书乐……………熊继英 (176)
- 生活处处有乐趣……………文林 (178)
- 摄影……………张冠群 (180)
- 学书法……………刘少华 (183)
- 书画给我带来了乐趣……………李珠 (185)
- 学无止境……………战永年 (187)
- 我最喜爱书法……………郭荣昌 (189)
- 一生梦想老来真……………卢静一 (192)
- 无手抱笔书晚景……………陈尔升 (193)
- 翰墨丹青伴晚年……………张荫荃 (196)

写完最后一个皇帝	邹元初	(198)
聚会	方 昉	(200)
学日语	刘景峰	(202)
美的追求	张湘龄	(204)
半育人的苦与乐	王 敏	(206)
一个老球迷的心愿	武 英	(207)
此我一乐也	侯廷勋	(210)
“永志”	李 欣	(211)
张张照片慰晚情	苏寿真	(212)
注易书屋	陈开运	(215)
我的小小“资料库”	张福民	(217)
集报	孙宗玉	(219)
看“闲书”	李鸿书	(220)
“大布头”奇遇记	徐志伦	(222)
碎布头给我的乐趣	周 琦	(225)
戏迷	马占魁	(227)
唱戏	韩淑英	(228)
乐在根雕中	秦兆阳	(230)
根雕艺术乐无穷	杜贞元	(231)
养花	邓社杰	(233)
移天缩地 盆纳大千	荆振基	(235)
童年的梦	茅纫芷	(238)
旋律伴我度晚年	任一飞	(240)
“老来乐合唱团”	徐 菁	(241)
找点活儿干	彭或彬	(242)
捡破烂	路世昇	(244)
种蘑菇	苗玉春	(246)

我教孙子学英语	莫 非	(248)
义务英语辅导员	肖青芸	(249)
心中的红烛	郭 炜	(251)
知足常乐	耿介夫	(252)
任劳任怨伴病人	董秀英	(254)
握手言欢	郭凤池	(255)
我家的小院子	吴志信	(257)
和玛莎一家的友谊	林 琪	(259)
甘愿为“三代人”操劳	田淑珍	(261)
笑谈“孙子疗法”	季啸凤	(263)
我的歌诀	赵敦闲	(265)
发脾气	吴 洁	(266)
偿还感情债	胡 锋	(268)
幸福的晚年	陆济民	(270)
母女与婆媳	程远长	(272)
挑起家务担子	李万民	(274)
唠唠晚年的福气	李玉珍	(276)
说说我们的老干部活动站	黄秉山	(278)
我的三个“五年计划”	林 毓	(280)
有计划地安排生活	王毅珍	(282)
我希望打破世界纪录	陈 郁	(283)
归队的喜悦	康 捷	(286)
我的“维生素”	郑 梅	(288)
我的“三个不能停”	李 展	(290)
我越活越年轻了	王化文	(292)
含笑迎新的生活	戎德亮	(294)

战胜自己.....	安振东	(296)
我的作息表.....	刘靖邦	(298)
“大熊猫”出发记.....	李慎	(300)
一次难忘的老年人活动日.....	孟婧荣	(303)
踏遍青山人未老.....	李砚芳	(306)
离休之后走天下.....	冯一兵	(308)
休养·旅游·思考.....	鲁毅	(310)
用自己的双脚走路.....	郝爱如	(312)
我的养生三部曲.....	阎松如	(313)
用脑也是养生之道.....	欧阳采薇	(316)
静中有动，动静结合.....	陈十伟	(317)
门球续友谊.....	少义	(318)
钓鱼使我恢复了健康.....	胡一帆	(321)
渔翁乐陶然.....	陈思成	(323)
学剑.....	张印堂	(325)
跑步.....	汪林葆	(326)
走路好.....	李家琰	(328)
冬泳.....	王德琪	(329)
坚持锻炼，恢复健康.....	曹国贤	(331)
笑到最后.....	曹洪章	(332)
我的台球世界.....	刘尚坤	(334)
锻炼使人年轻.....	苏静	(336)
一举多得的好方法.....	尹占有	(338)
你好，冬之晨.....	许岚	(339)
我的养生座右铭.....	皇甫束玉	(341)
癌症不等于不治之症.....	张建德	(343)
不停地运动.....	杨洁华	(345)

我学迪斯科.....沈元珍 (347)

健身迪斯科的三个好处.....卢雪涛 (348)

不老的心，常青的树.....孙玉族 (350)

美好的祝愿.....田 润 (352)

后记..... (354)

原书缺页

跑去买，有时还到外地采购便宜货，挤火车、扛东西，一点一滴地节省我们有限的经费。

逐渐地学员从20多人变成100多人、200多人，现在已有450人。铁道部拨给我们1间课室，批给固定经费，买了设备。我们已成了深受铁道部老干部欢迎，在社会上也有点名气的学校。

老干部们感谢领导对他们的关怀，也感谢办学的几个老太太，但是，我认为老年大学给我的很多很多。

我夫死女亡，孤身一人。有一次，忽然关节痛瘫痪在床，家中又无电话，我就一个人静静地躺着。后来，老年大学的同志们来看我，我已不能起来开门。他们从楼下阳台爬了上来，把我抬进医院，病好以后，他们又接我回家。没有这些学员，我该怎么办？

我们老年大学，集思广益，确定了几种行之有效的老年保健法。如冷水擦身的“六合一功”，它能治好关节炎、气喘病，它不单治好了我的关节炎，而且使一位拄拐的学员，扔掉了拐杖。健康使老人们欢快地跳起老年迪斯科，组织起合唱团。我也和他们一起跳啊，唱啊，把我个人的不幸完全忘掉了。

老年大学逼着我又重新学习。我过去教过书，“文革”以后到铁道部当了干部，专业就丢开了，老年大学开中国通史课，没有教师，不得已我又上了讲台。老干部可不是中学生，他们知道的历史掌故丰富得很。要使他们听得满意，就得多使劲。我上午在老年大学办公，回家就钻在书堆中，典籍浩如烟海，我在其中游泳。现在谁要考考我《史记》，哈！不是吹牛，反正差不多了。再过几年我把通史教完，二十四史准保读得不少。我越干越高兴，这才真是自得其乐。

不单在学校里热热闹闹，我在家里也并不孤单。老伴前妻的孩子搬来与我同住。他们本来就对我很尊重，现在呢，觉得妈妈快70岁了，还在为老年教育忙碌，更感到自豪。连孙子孙女的同学们，也找我问这问那，去参观我们学校，还来给我拜年。

我要继续把我的“五乐堂”精神发扬光大，愉快地工作、生活，一直到马克思召唤我的时候。

（本文作者：女，68岁，离休前为铁道部教育局中专普教处处长）

入 党

李 德 海

我原是铁路部门的一个普通干部，1984年我64岁时退休。

退休后又搞起我以前的业余爱好：剪报、收集资料，打算把自己收集的一些铁路常识，编成一部辞典式的东西，贡献给社会。

我们的居委会委员，听说我退休了，就三趟两趟的登门动员，要我到居委会去工作。我早就听人说过，这工作很不好做，众口难调，麻烦事太多。但我想诸葛亮都经不起三顾茅庐，人家老来找，不去也太不够意思了。为群众办事，不会就学，任劳任怨，也许能干好。想到了这些，欣然地承担了青少年校外教育的工作。

居委会一共7个人，搞治保、调解、妇联、计划生育等工

作。我除分担青少年教育外，还有不少办公室业务也要求我承担起来。这样一来还真够呛。说是每天工作6小时，实际上比在原单位还忙得多，有时晚上和节假日还得加加班。但一起工作的同志和很多居民群众，对我都很尊重，我们关系很好。那些常来文化站参加校外活动的青少年们，不管在什么地方，看到我就高喊“李爷爷好！”使我享受到为群众服务的快乐。

1985年夏，原单位的老同志，推荐我到一家服务公司去工作，我的经济生活不宽裕，能多收入点也是好事。可是居委会不放我走，只得和双方协商，各参加半天工作。这样，收入虽多了，可精力顶不住了，常常闹病。经过反复思索，认为这样下去，身体一定要搞垮，到那时什么也就搞不了啦。最好是能辞掉一方，可推掉哪一方呢？服务公司高薪待遇，但干了一年多的居委会，特别是活泼可爱的青少年使人舍不得离开。因此下决心辞了服务公司，全力投入居委会工作中去。

在3年多的居委会工作中，我受到了居民群众的欢迎；1985年获得了海淀区优秀校外辅导员证书，1986年又获得了共青团北京市青少年教育先进工作者的荣誉证书、北京市公安局颁发的市级先进治保积极分子的荣誉证书。1987年被羊坊店街道党委批准，光荣地参加了中国共产党，实现了我多年的愿望。

退休之后这3年，我的路走对了，精神是充实的，生活是愉快的，身体也比以前健壮了。我忙里偷闲地把搁了很长时间的个人爱好——编辑“铁路知识橱窗”的活动又搞了起来，我想更多地发挥余热。

（本文作者：男，67岁，退休前为北京铁路局物资处主任材料员）

夙愿得偿

徐莹

我十几岁参军，转业后在法院工作。爱人是军人，征战南北。我克服了两地分居、独立生活的困难。为了坚持工作，追求理想，在50年代，我们就下决心只生一个孩子，集中精力干点事业。可惜事与愿违，当我才38岁时，就退出了工作岗位！1970年，我在湖北干校劳动时，得了较严重的乳癌，施行了扩大根治手术，右侧肋骨截断了三根，丧失了干体力劳动的能力，加上我家庭出身不好，组织上处理我辞职。长期以来追求入党的理想，没有了根儿，也不会开花结果了，我的灵魂和躯体遭受双重的创伤。弱者，总是在历史的拨弄下，承受命运的安排。我不是强者，许多年就这样碌碌无为，一事无成。

恩格斯说过：“没有那一次历史的灾难，不是以历史的进步作为补偿的。”党的十一届三中全会以后，拨乱反正，气象更新。我院停办了十多年的家属委员会，又要筹建了，领导上动员我参加这项工作。好心的朋友劝我说：“你身体不好，这事儿特麻烦，又容易得罪人，何必自找苦吃呢？”我想自己为党为人民实在是干得太少了，这正是我补偿的机会。

7位家属委员都是离退休女职工，多半是院内中高级干部的家属。开始时没有报酬。老太太们白手起家，先做调查摸