



中山书林
远东图书策划

倦鸟也飞翔

杨满沧 著



中国文史出版社

倦鳥也飞翔

○ 杨满沧 著

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

倦鸟也飞翔/杨满沧著. —北京: 中国文史出版社,
2006. 8

(中山书林/陈德民主编)

ISBN 7-5034-1838-9

I. 倦… II. 杨… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第087023号

倦 鸟 也 飞 翔

著 者: 杨满沧

责任编辑: 于保政

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京太平桥大街23号 100811

经 销: 新华书店北京发行所

印 刷: 江苏如东县文华彩印厂有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 数: 1000 插页: 2

印 张: 8 字数: 200千字

版 次: 2006年8月第一版

印 次: 2006年9月第一次印刷

书 号: ISBN 7-5034-1838-9/G·0393

总 定 价: 200.00元(全套)

文史版图书如有印、装错误, 由承印厂负责退换。

目 录

离 休 篇

离休以后.....	2
晚年的体育锻炼.....	10
旅游谈.....	12

纪 念 篇

纪念毛泽东 110 周年诞辰.....	26
学习周总理为全面建设小康社会添砖加瓦.....	30
——纪念周恩来总理 105 周年诞辰	
纪念邓小平 100 周年诞辰.....	37
纪念谭震林 100 周年诞辰.....	44
纪念龙跃同志 90 周年诞辰	48
关怀 教诲 自律	55
——怀念曾绍文同志	
忆廖义融同志二三事	61
纪念陈竑同志遇难 36 周年	64
建军节与会感想	68
温中百年校庆感言	75

榜 样 篇

值得回忆的一位人民公仆	79
——记八路军转业干部、原瑞安县委书记 季殿凯的优秀品质	
一个新四军转业干部的优秀品质	98

一个老共产党员、老游击队员的最后奉献	105
——写在中国人民解放军浙南游击纵队 成立 56 周年	
记一个全国先进军休干部的战斗历程	116
我走向革命的引路人	131
——厉冲芳	
郑前梅的雷锋精神	152

杂 记 篇

赞老干部局党校	165
谈瑞安文化名城的商业经济价值	172
《生之痕》读后	175
从迷信看两个文明一起抓的重要性	181
“喝盐 卤”的滋味	184
谈“三友”晨练	187
记拜访黄质中老师	189
我对家的感悟	191
鹿龟酒治“瘤”	194
解放温州情景一斑	196
——为温州中学 46 届校友五十周年联谊 活动“简报”特约而作	
初遇扒手	200
老水牛求救	204
晨练小故事	206
亲家不打不相识	210
一只鞋的故事	212
七十年才理解的一件事	214
“拔牌”害人	217
排队购物	219
后记	221

离 休 篇

离休以后

面不奇，只以村离而。目耳会并的如党并，她又同的面式如飘风党脉策如，特式，趁福关育庭音匠训。会时该个呈友，她又如党式出向要需出想。为两育平一，并批不并市对市委以市市市工更友。意示批的号彪市更如，如我，得长，武静商交以会俱宝。卷升的固共更实，需如更谷式双，呈

1985年3月，我在瑞安计经委离休。根据自然规律，年龄大起来，精力逐渐衰退，不能胜任繁重的第一线工作，要退下来，退至二线，以至最后离休。一个共产党员、革命干部，虽从第一线下来，但不是一切了结。政治思想不能离，还得学习，跟上时代的步伐；还可做二线、三线的工作，发挥自己的优势和余热，我自觉接受了些量力而行的工作。

党风党纪监督员聘请书

聘请 郑 华 同志为瑞安市党风

党纪监督员。

中国共产党瑞安市委

1989年7月1日

党风廉政监督员聘请书

聘请 郑 华 同志为瑞安市党风

廉政监督员。

中国共产党瑞安市委
瑞安市人民政府

首先是，接受市委、市府的两次聘任党风廉政监督员(1989.7.1—1998.7.1)的工作。监督员共16人，应该说被聘者是党和人民对你的信任，是一件光荣的事。这件事拿党来说是需要，也是我们自己的需要。市委、市府，对党的路线、方针、政策贯彻得如何？党风廉政方面有何问题？需要更多的人监督

反映,以作党政的社会耳目。而我们离休以后,在下面听到看到有关路线、方针、政策和党风廉政方面的问题也需要向地方党政反映,这是个好机会。

这项工作在市纪委直接主持下进行,一年有两次定期会议交流情况,分析、建议,听取市领导的指示意见,双方各取所需,实现共同的任务。

我们监督员,说话很负责。为了弄清实际情况,深夜访问,不惜辛劳和自己掏钱付往返车费。1998年,我年满70岁,再加自己的写作任务未完成而报告辞职。纪委新任领导和将调离的领导登门告准,并致谢。我深感组织上的关怀和重视。

第二,1995年2月至2000年12月,在原市计经委离退休支部,连续三任被推选为支部书记。离退支部不同于在职支部,主要抓支部的学习和组织生活,使离退休党员跟上形势,支持在职的工作,保持晚节。退离休了,会议活动不能太多或太少,坚持一月一次的学习和组织生活会议。本支部遵照“认真”二字抓支部生活,在有限的时间内,也抓出成效来,曾两次被评为市“先进离退支部”。在1997年12月的“先进基层党组织登记表”里写着:“本次民主评议情况:党员人数23,合格23,基本不合格无,不合格无,纪律处分无。主要事迹:一、六个坚持,二、十点提高,三、七项行动。”

一、六个坚持。一是坚持每月一次的党日活动,雷打不动。二是坚持党日活动与政治学习结合,每次党

日活动都进行学习。三是坚持自学为主,每人每日坚持看中央台新闻半小时,看黄金时间电视节目、看报、看“十五大”学习资料。特别对“十五大”的学习,看直播,支部搞摘登剪报,复印成册以供学习。四是坚持住院慰问制度,同志之间互相关心,支部慰问。五是坚持体育锻炼。六是坚持就近参观旅游活动。97年老人节,在经委支持下,我们参观了瑞安华瑞电厂,观感很深。该厂设备先进,建设速度快,装机容量大,对瑞安今后的发展将起到很大作用,我们大受鼓舞,大开眼界。

二、十点提高。经过个人自学和党日学习交流活
动,97年在认识上大有提高。

通过对香港回归的学习与活动,我们在认识上有三点提高。一是认识到清政府的腐败无能,导致鸦片战争的失败,割地赔款。二是认识到现在在党的领导下,国家强大起来,国际地位提高,香港得以和平回归。三是认识到邓小平“一国两制”决策的英明伟大。

通过对“十五大”的学习活动,有七点提高。一是进一步认识到“十五大”的伟大贡献在于高举邓小平理论伟大旗帜。二是进一步认识到邓小平理论的精髓是解放思想、实事求是,是实践、是从实际出发。三是进一步认识到中国当前最大的实际还是处在一个社会主义初级阶段。四是进一步认识到这个阶段的中心任务是发展社会生产力。五是进一步认识到要发展生产力,一定要坚持改革开放。六是进一步认识到“三个有利于”是社会主义的本质,是扫除改革开放中各种

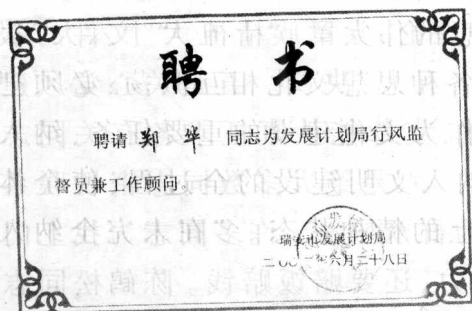
思想障碍的有力武器。七是进一步认识到必须坚持以党的领导为核心的四项基本原则，保证改革开放顺利、快速、有效地发展。

由于认识有提高，信心受到鼓舞。特别是看到“十五大”提出跨世纪的政治宣言和行动纲领，看到我国、我市经济社会迅速发展，看到我国外交活跃，国际地位不断提高，从此消除了某些忧虑，加深了对邓小平理论的理解，坚定了对社会主义事业的信心。

三、七项行动。一是按规定交纳党费。二是积极准时参加党日、党课活动，不无故缺席。三是遵纪守法，没有同志违法犯错。四是关心国家大事，坚持政治学习，特别要坚持邓小平理论、党章、“十五大”文件的学习，拥护党的纲领和“十五大”决议。五是关心党风建设，党委自律征求意见，支部能认真征求各有关同志意见，综合向党委直言。六是绝大多数同志密切联系群众，宣传党的主张，为群众服务。许多同志为找上门的群众解困，既劳心劳力，还要赔饭赔钱。陈鹤松同志自己身体也不好，还经常探望别的有病同志，并向别的同志推荐“刮痧排毒”治疗法。七是扶贫济困，积极捐献。97年响应党中央号召，支援四川贫困地区，共捐献衣物等290件，且质量都很好。朱岩柱同志卧病在床，叫家人捐献大小衣物66件。蔡余协同志住院中，也叫家人捐献13件，夫人洗净折齐，拐着病腿从楼上一步一拐拿下来捐献。陈鹤松夫人病愈不久，听说是支援四川三峡地区贫困户，特地赶洗一些衣物，赶钉

纽扣,共捐 33 件。朱锦琪同志,腿有病,走百米路,腿胀难开步,也从南岸骑车送来 15 件。还有贾成虎、黄桂楷、胡美英、陈数芳、董云山、林朝鳌、陈时清、刘德松等人都很热心。

第三,1985 年至 2004 年,任原离休干部学习组长。这个职务干部开始离休时,县委组织部为组织离休干部学习而设的。政府人事局为组织退休干部学习,也设有退休干部学习组长。后来计经委把离退休干部合并,干部基本上是党员组建党支部,以后就由党支部出面统一抓。离退休的学习组长仍然存在,上同老干部局、人事局对口管理,便于上下传达、联络。



第四,2002 年 9 月至现在,市计划发展局聘我为行风监督员兼顾问,一年一度定期开会,交流情况,印发通报,人手一份,以利情况掌握,

方便工作。

第五,2002 年 12 月被“新四军研究会”推选为理事。这是众人之重托,工作很有意义。它对宣传党史、军史,对发掘党史、军史,特别对发掘鲜为人知的地方党史、军史资料有特殊作用,是完善整体党史、军史之所需。我因患病住院和自己的写作任务缠身,没时间完成要求理事完成的任务,已于 2005 年 7 月正式提



湖南长沙第二届中华经典文化导读交流会
左起：郑秀妹、郑华（2003年）

出辞职（未准）。我继续参加会员大会、座谈会，为会刊投稿。

第六，2003年被“瑞安市瓯越中外优秀文化导读中心”推为副主任，分工主持优秀导

读领导的具体工作。中华文化光辉灿烂，博大精深，是弘扬和培育民族精神的源头活水。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。中华民族在五千年的发展中形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。“十六大”报告说：“面对世界范围各种思想文化相互激荡，必须把弘扬和培育民族精神作为文化建设的重要任务，纳入国民教育的全过程，纳入文明建设的全过程，使全体人民始终保持积极向上的精神状态。”在未完全纳入国民教育全过程

前，如能开展群众性活动把这项工作有声有色地推动起来，那将是功德无量。乐清市就比我们先行，做得有声有色。去年2004年在香港“首

编号 4

培训证书

郑华参加中华孔子学会、湖南中文学院、武汉大方文教中西文化导读中心共同举办的中华经典文化导读教师培训，考核合格，特发此证。



中华经典文化导读教师培训班 培训证书

第二屆中華經典文化導讀經驗交流會
全體專家及代表合影

2003年8月18日

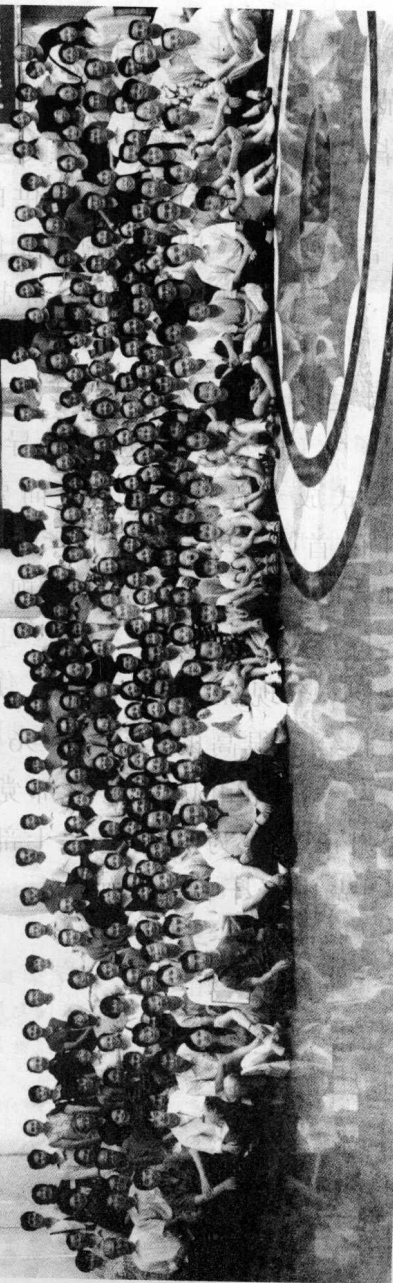
COFFEE CHARTERU

COFFEE CHARTERU

咖啡堡

COFFEE CHARTERU

今時大酒



湖南长沙：第二屆中華經典文化導讀經驗交流會全體專家及代表和中華經典文化導讀教師培訓班合影

届全球中华文化经典诵读大会”上,他们选送的《中庸》节目获最高奖——孔子奖。2004年10月,乐清的“中华古诗文经典诵读工程”入围中国精神文明网评活动。近日,由导读中心提供的“市文明用语——《经典名言100句》”即将出版,他们的中华优秀传统文化导读工作,对乐清的各项工作将起到引人瞩目的推动作用。

可是我能力、精力有限,仅作了些起始性的工作,参加了“二届中华优秀传统文化导读交流会”,共同把“中心”正式成立起来,搞了个简要的活动计划。2004年12月份首次“中风”以后,就没有参加活动,影响了“中心”的活动,甚感遗憾。现在仅停留在“三院两校”试点上。

离休至现在,正好20年,尽自己所能,量力而行,组织上给予很高的奖评。1996年被中共温州市委组织部评为“温州市优秀老干部党员”、2004年12月被中共温州市委评为“先进老干部”,授予“优秀共产党员”、“先进老干部”证书。

授 予

郑华同志

温州市优秀老干部党员

中共温州市委组织部
一九九六年六月

荣誉证书

郑 华 同志被评为温州市

先进老干部,予以表彰。

中共温州市委
二〇〇四年二月

晚年的体育锻炼

在家里有劳动,没有体育锻炼;在学校里有早操、课间操、体育课,下午课后有课余活动。学校里有组织、有领导的体育活动,可以保持身心平衡,保证学习任务的完成。走向革命,游击活动昼伏夜行,爬山走路。解放后在乡区工作,到处奔波,体育含在其中,可以保持身体健康。但是在县委任职以后,政治上大起大落,特别是运动一个接一个,紧张有余,松弛不足,再加任务逐步加重,长此以往,影响身体健康,曾几度生病住院。医生都说:紧张过度,休息不足,脑力过度,体育缺乏,建议休息、运动。但由于工作问题,不可能劳逸结合、体脑平衡。也在几次病中学会气功、太极,以便灵活运动弥补,但由于时间紧,满脑子工作,气功、太极花时太多没有坚持而丢失,直拖至退休比较空闲,才能逐步加强起来,以挽身体残局。

我晚年的体育活动。地点:早晨,一般在隆山、西山、瑞中操场。晚上,略有变动,有时在屋边道路上或公园里。运动方式,主要是散步。早晨的运动方式主要是走路、自由操、自由拳三套。时间总共一小时左右,走路 30 分,自由操 10 多分,自由拳 10 来分,来往走

路 10 来分。晚上主要是走路,自由操,自由拳一般不作。除特殊事情以外,一般坚持雷打不动。所谓自由操、自由拳,就是广播体操和太极拳的变种。自由操,根据自身的需要,广播体操加自己需要的动作,如头部升仰下沉、左右转动和左右前后旋动等动作。太极,1955 年就学会老三路,它要有气功基础,太极一张一合,一伸一缩,内外刚柔相济的气功要求和姿势要求,练习时间长,要花 30 多分钟。当时工作忙,思想负担重,没有坚持下来。退休以后重新拿起,生疏了,也因退休后社会活动频繁和自己写回忆录,性子急,不愿重习老三套。由于人的老化,有些动作不能完成,如为完成单鞭下势动作,曾四次伤着腿部筋骨,等等。因此自己简化不规范的太极拳,叫它自由拳。

我体会,不管是什么样的运动,只要适合自己的需要,坚持下去,效果就好。如果有一段时间因故停练,病态就将出现,或肠胃消化不好,吃饭没口味;或颈椎铁硬,转动困难;或腰腿筋骨铁硬,行动龙钟;或呼吸不顺,上楼气喘厉害;或脑筋昏昏沉沉,等等。一旦恢复运动,就逐步正常起来,一些老疾病康复了,感到身体比前好起来。体育锻炼比吃饭重要,可以一天不吃饭,不可以一天没有运动。即使雨天,也可以打着伞子走长路,西方人叫“雨中行”,对身体颇有益处,是西方人的十大健身法之一。据说,雨天空气中负氧离子特别丰富。晚年坚持体育锻炼,能延年益寿。

旅游谈

旅游,在职时谈不上,外出出差开会,顺便跑过几处风景名胜,离休以后才有真正的旅游生活。

我的旅游组织者,基本上是三个单位,一是本单位(过去的经委、计经委,后来的经委、经贸局),二是老干部局,三是聘任单位。旅游的地点:本单位组织的一般只在瑞安或温州地区范围内旅游;老干部局一般在国内、省内旅游;聘任单位一般在国内,但带有考察学习性质。平均一年两次以上,总计40多次。东面到过上海、江苏、苏州、无锡、扬州、张家港、浙江、杭州、千岛湖、瑶琳仙境、山东曲阜等;西面到过大理、个旧、遵义、娄山关、重庆、成都、乐山、内江、自贡、丰都、长江三峡、武汉三镇等;南面到过厦门、福州、泉州、鼓浪屿、广州、汕头、深圳、珠海、沙头角、三亚、林则徐当年“虎门”焚烟旧址、南宁、桂林等;北面到过五台山、石家庄、西柏坡、长沙等。全国几十个地区的主要景点都去过了。通过旅游实践,体会良多:

一、旅游是体育活动的好项目。在各景点走走、爬爬,气血调和,有利健康,外国许多七八十岁的老人都到中国来旅游,体格非常健康,受到启发。旅游也陶冶