流金岁月

老百姓传

中华慈善总会长期照护专业委员会 编



流金岁月

老百姓传

中华慈善总会长期照护专业委员会◎编

华龄出版社

编辑委员会

主　　任：李本公

执行主任：方嘉珂　邵家炎　王　颖

主　　编：孙桂龙

编　　委：

宁小霞（京）　李　伟（冀）　杨喜风（晋）　秦玺林（蒙）

武仁玺（蒙）　朱丽艳（辽）　马　荣（吉）　李传福（沪）

江龙仙（浙）　柯武恩（浙）　谢　琼（皖）　周志强（赣）

吕伟晶（鲁）　相珊妮（鲁）　杨乃发（鲁）　赵　滢（豫）

陈敦明（鄂）　杨　玲（湘）　汪世灏（粤）　邓丽娟（桂）

李　海（琼）　朱　霞（川）　李兰萍（黔）　段玲英（滇）

黄秀娟（陕）　何宁红（宁）　张文华（新）　王林生（津）

绽放的晚霞

孙桂龙

受中华慈善总会长期照护专业委员会主任委员方嘉珂先生暨中华慈善总会、汇丰银行诸领导的委派，我非常荣幸主编这“长照”出版的首部书籍。在全国各地长照联盟单位作者的辛劳耕耘支持下和各方几个月以来的共同努力，百余篇文稿得以圆满封笔，入册成书。最值得敬重的是，这部书今朝得以出版的动力在于，中华慈善总会和汇丰银行多年以来坚持尊老敬老、倾心为老服务，以“儿女情怀”将自己的事业与养老事业紧密融合在一起，为养老事业和长期照护事业倾注了数不胜数的心血，演绎出一曲曲可歌可泣、催人奋进的华夏篇章！

掩卷回眸，彻思感悟，伴随着华夏民族发展历程一路走来的银发花甲与耄耋，他们用平凡的一生承载着民族优秀的光荣传统，艰苦创业、执着守望弥存下宝贵的人生财富，这财富饱含着善良、恩情、质朴、淳厚和慈爱，凝结着血脉、孝道、忠诚、奉献和真挚。这是一部展示长者辉煌人生历程的传记，也是一部世代传承中华民族尽优传统的教科书，更是一部向世界弘扬人间无疆大爱的“经典”

启示录。透过一段段驿动人心的百姓故事，映视一位位老人感天动地的不凡经历，诠释出：老人正是冉冉升起的夕阳，确是怒放的生命中绚丽绽放的晚霞！

花开花落，春去秋来；年轮斗移，岁月更迭。洒进窗台的阳光，吹进发间的晚风；故事中所倾述的那些生活中蕴藏着的每一桩小小美好，都是生命中最动人的细节和回忆。倘若是稍纵即逝的瞬间，也会给人留下深刻的启迪；即使是大千世界的粗戾，也在努力去接受生活的馈赠与生命的感动。

本部书集录的故事基本上讲述的都是平凡的老人不平凡的人生经历，他们大多少小时经风沥雨，在苦难的岁月中磨砺出坚强的品性；青年时历经过亲情的生死离别；工作时尽职尽责、无怨无悔；退休后，根据各自的不同爱好和兴趣，选择适合自己的晚年生活，颐养天年，其乐融融。一位豁达乐观的长者曾写道："退休了，心境没有落差，不必再领导别人，也不被别人领导，从此可以轻松过好每一天。时间不再是共有财产，生命全部属于了自己！最欣慰的是，不必再为生活奔波，不必考虑工作的繁忙，不必再顶着酷暑寒风，接送子女上下学，为老人送菜送饭。而今，可惬意地坐在家中，看子女意气风发，听孙辈豪言壮语。在夕阳的余晖映照下，抬望眼看远方，竟是一片璀璨蓝天！"

不乏有的老人默念着"三不斗"："勿与君子斗名，勿与小人斗利，勿与天地斗巧！"有的老人常吟："德，能守护一个人的一生；德，亦能帮天生坎坷的人化险为夷。积德可以延寿，损德则减寿，亦有食禄尽则命尽之说。"有的长者重复自己的人生哲理："人应该时常想到自己的所作所为，合不合天道。福未到，祸远离。宅心仁厚，求祸求福，全在自己。"一位和善一生的老者常向后生传授："生

命本是一场奇异的旅行，遇见谁都是一个美丽的意外。要心存美好的愿望，善待每一份相遇。有愿才会有缘，如果无愿，即使有缘的人，也会擦身而过。缘是天意，分在人为。无论缘深缘浅，缘长缘短，得到即是造化。永不奢望，永不假设，永不强求。顺其自然，感恩一切！心是一棵树，在缄默中伫立，既能接受阳光，也能包容风雨。”这些老人们常讲的话，正是他们用双脚走出的经验典藏！常念可以宽心，常读能够驱散孤寂，常看尽享温馨，铭记必将励志！

在老人的心理世界里，时常会有人说：“世间万事都宛如一场虚无缥缈的幻梦，人生到底经历了几度这凉意的秋？”苏轼先生曾用他流芳百年的诗句这样给人生定义：“细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”弘一法师的箴言为银发人解惑：“岂能尽如人意，但求无愧我心！”

更令人欣赏的乃是叶剑英元帅的《八十抒怀》：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”但愿这诗句能够激励全国更多的银发人沐浴在炫酷的晚霞中，共勉前行，转暮为朝，绽放光芒，成就百岁！以此也报答中华慈善总会和汇丰银行多年来的拳拳孝老之情！

是为序。

目录

织锦工匠激情燃烧的岁月 …… 001
与夕阳相辉映的老人…… 004
九旬老人忆战苦　戎马倥偬慰情甜 …… 009
用老来健忘还相思诠释的相濡以沫 …… 012
在悲泣的歌声中追寻生的希望 …… 017
扎根边疆奉献不服输…… 020
比家美养老院的金婚夫妇 …… 026
让红色基因代代相传的花甲使者 …… 031
养老院里的“保密”老人 …… 035
一位抗战老兵的传奇故事 …… 039
莫道近黄昏　晚霞更璀璨 …… 045
老伴儿，你是我今生手心里的“宝儿” …… 050
晚年的福分更甜蜜…… 053
执子之手　与子偕老…… 056
人生这杯酒…… 060
神仙奶奶董瑞霞…… 063
乐意行善心胸宽　轻松百岁不是梦 …… 068
姥姥的耄耋余晖…… 071
“孩子们开开心心上学，就是我最大的快乐” …… 076
一位老兵的快乐人生…… 082

古稀耄耋仍未晚　夕阳霞光映正红 …… 086
人生最好的状态是有事可做 …… 092
老寿星的生活秘籍…… 097
我是革命的一块砖　哪里需要哪里搬 …… 102
夕阳婚礼走进央视…… 108
用金婚的旅程见证新中国的民航发展 …… 112
百岁老兵石景云…… 120
莫道桑榆晚　为霞尚满天 …… 123
老有所学　颐养天年…… 128
锦素流年　国画添香…… 133
三生若梦　缱绻情深…… 137
掌心相对　陪你一起慢慢变老 …… 142
一路走来南下行…… 145
坐着轮椅逛商场　九旬老人笑开颜 …… 148
品若梅花香其骨　人如秋水玉其心 …… 151
老人当自强　自得百岁寿 …… 154
聆听初心的铿锵之声…… 158
陪伴是最长情的告白…… 163
“耄耋歌星”唱亮老人心 …… 168
谢爷爷的戎马风采…… 173
人生昧履　砥砺前行…… 175
历经挫折无畏惧　笑对生活乐无忧 …… 178
如画的人生…… 182
家是避风的港湾…… 185
爱美的老太最靓丽…… 189

夕阳映在朝霞中…… 195
“扶贫主席”的情怀…… 200
书香花甲底蕴深…… 207
新时代凯歌的“布道者” …… 211
无悔人生价更高…… 216
千锤百炼铸春秋…… 221
耄耋青春活力足…… 225
退休不离岗　肝胆永相照 …… 228
诗寓情中情更浓…… 232
硝烟战火洗礼的坚强…… 235
抗战老兵的炽热情怀…… 238
养老院里的“钻石”伉俪 …… 240
艾玉华老人的五个“家” …… 246
英雄儿女…… 250
笑对人生　金色晚年…… 252
“华佗志愿医生”老有所为 …… 256
雨后彩虹的生活伴终生 …… 259
火热爱心托起母子相依的自信 …… 263
无悔人生更炫丽…… 266
相携终生　奉献祖国…… 268
兢兢业业成大器　翰墨丹青绘晚景 …… 273
“快乐老爸”精神爽…… 277
返青的暮年更璀璨…… 280
浩然气概军人威…… 283
相拥几十载，难舍同事情 …… 286

温馨公寓不尽情…… 291
三尺讲台育桃李　一支粉笔写春秋 …… 294
“傻”张姨变成“小精灵” …… 297
沐浴夕阳度晚年…… 299
积善之家　必有余庆…… 302
一滴水折射关爱光芒…… 306
“园丁伉俪”的育人历程 …… 309
长情相伴迎彩虹…… 314
我的三舅不简单…… 317
善媳妇有好报…… 322
人生如歌唱情愫…… 326
母亲是树，我在树荫里 …… 330
佝偻的身躯撑起诚信的脊梁 …… 334
如烟往事叙说着革命奋斗史 …… 337
有你的地方就是家…… 343
照顾病妻 13 载　执着相守情不移…… 346
难忘淮海战役中的硝烟 …… 350
无怨无悔的相守挚爱…… 357
老当益壮　诠释人生精彩 …… 360
母亲白发间的逸事…… 364
外婆——我人生的航标 …… 368
把一生献给大漠的人…… 371
孤独医者古道热肠…… 377
38 载夫妻情谱写人生新乐章 …… 380
“昏睡”140 天复苏的“书法家” …… 384

执着耕耘勤奋路…… 388
“琅琊闲客”的二次辉煌 …… 395
拥抱晚年的幸福…… 398
鹤童成长的见证者——孙纪申爷爷 …… 402
词贞思且逸　琼彩何辉映 …… 405
沙海“老兵”边城话幸福 …… 409
争做靓丽夕阳的代言人 …… 414
驾车奔向新时代…… 419
孝在心头　路在脚下…… 424
“华佗”妙灸除顽疾…… 427
久病床前有孝子…… 434
勤耕史志传遗宝…… 439
憨老头的不凡人生…… 443
与死神争夺生命的斗士 …… 448
用知识撑起爱党信念…… 450
奶奶的榜样力量催人奋进 …… 456
为银发内心注入欢乐…… 460
黄昏恋里充满温馨…… 464
爱心赢得长寿乐…… 469
老了，照样爱美爱生活 …… 473
铮铮傲骨　铿锵玫瑰…… 480
让欢乐持续人间…… 486



织锦工匠激情燃烧的岁月

——石克力老人的奋进经历

朱紫欣（安徽省九久夕阳红老年公寓）

石老是原合肥丝绸厂的技术骨干，历任车间主任、办公室主任、工会主席等职位。老人家虽已白发苍苍，但依旧精神矍铄、神采奕奕。

“我是 1950 年 5 月份参加工作的，那时我刚刚 21 岁。最早的时候在皖南工商处任秘书，后来毛主席号召大办工业，皖南和皖北合并在一起，我们就来到了合肥，投入到轰轰烈烈的运动中。当时，兴办了制药厂、粉丝厂、食品厂、钢铁厂和丝绸厂等好几个大工厂。”

“我被安排在安徽丝绸厂，当时这里是规模最大的集缫丝、织绸、印染、机械纺织为一体的联合厂，仅丝织机就有 500 台，印染生产能力在全国领先。为了实现机器的高速安全运转，国家立即抽调

了 300 多名干部，去上海、杭州等地学习机器的操作及维修技术。位于现在南门七里站那块地皮基础上进行房屋兴建。为了促进项目的推进，我提议工程处边设计、边动工、边盖厂房、边装设备的多边方案。那时，我们和工人们都在一线，很多的姑娘才十八九岁，一天都上 12 个小时的班，没有一个人叫苦叫累的，作为一名工人有满满的自豪感，每天都很兴奋，工人们的热情真是高涨呀！”

说到这里，石爷爷的目光看向远方，露出激动和向往的神情。他回忆道，当时厂里的工人有四面八方来合肥支援，也有部分工人是从上海、杭州请回来的技术骨干，更多的是从合肥、阜阳、蚌埠等地，总计招聘 1000 多人，大部分为女工人，也有少数转业军人。全厂人数最多的时候达到 3000 人。

1959 年初，党委就将石老安排到全厂最大的一个车间，担任织绸车间主任，同时还兼厂办公室主任和厂工会主席。这个车间一开始就安排 100 多名下放干部和 600 多名女职工，实行三班制生产运转。为了熟悉一流的丝绸技术，石老去上海华东纺织学院参观，学习了两个多月，购买了一些专业的纺织书籍，同时和老师手把手请教、交流、学习，他身上随时带上修理工具，边学边干，还经常跨两班制工作，一天只睡 2 到 3 个小时，几个月就初步掌握了生产知识。



1959 年国庆十周年的时候，石老和工人们认真钻研业务技能，在锦锻织出了佛子岭水库和毛主席肖像，还织出了



很多其他花纹的高级丝绸品和工艺品，向国庆十周年献礼，并赶制出当时国庆十周年大会游行彩车的锦锻。

“我们还为北京人民大会堂安徽厅生产了 3.6 米的素纱（具有薄、透、轻的特点，真正是薄如蝉翼），还有古色古香的窗帘锦织，这种宽幅的丝绸是全国首创的，只有我们厂才可以生产出来。”石爷爷的脸上洋溢出满满的自豪！

“当时领导把任务下到我们厂，对我们来说是信任，也是荣誉。为了完成这个神圣的任务，大家废寝忘食地加班加点。我们抽调最精干的技术人员，最熟练的操作女工，日夜不停地奋战在一线岗位上，不断磨合、修正各个工艺流程。经过了三个多月的日夜奋战，终于在 1959 年国庆节前织出了 3.6 米宽的丝绸，圆满完成了党交给我们的任务，也受到了省、市委的嘉奖。”

石老的情绪特别兴奋，他说，织锦工匠是全国人民在“大跃进”的岁月中奋斗拼搏出来的。人人都是有使不完的力气，每个人都有冲天干劲，真有一股子拼劲儿，涌现出了很多可歌可泣的奋进事迹。

这就是石爷爷那代工匠催人奋进的情怀和难以忘怀的时光，以及那段激情燃烧的岁月。共和国永远不会忘记，老一辈工匠为了祖国的繁荣富强，付出了无怨无悔的青春，才收获了我们今天的幸福生活。



与夕阳相辉映的老人

倪小华（新疆六师 105 团爱心养老院）

半生戎马鬓已秋，一片丹心赤诚留。
挥鞭跃马青山下，运笔驰骋任自由。
牺牲奉献何足道，韬略真理仍需求。
男儿壮志怀天下，何须回首论功酬。

早就听说新疆兵团农六师 105 团爱心养老院有一位喜欢作诗的老人，拜读老人的这首《自勉》诗作后，果然让笔者赞叹不止，更激起了想快点见到老人的欲望。

这位爱写作的老人就是刘金平，他个子不高，一口地道的天津话，20 世纪 50 年代支边来到新疆，不久后入党，不知不觉地，在新疆已经工作生活了 60 多个年头，从一位风华正茂的青年走到了耄耋

之年。正像老人在他的诗作《七十抒怀》里写的那样：

豆蔻年华志在边，从戎投笔效张骞。
寒窗津城破千卷，飞越秦山度玉关。
屯垦戎边六十载，如诗如画谱新篇。
垂桑不唱黄昏晚，壮笔再描塞外天。

刘金平老人退休后就住进了爱心养老院，入住近五年来，他依然与诗作结缘，笔耕不辍。老人热情地迎接我们，带我们走进他的房间，各种书籍笔记堆满了书桌和书架，床底下也放满了几大箱笔记和上百只用完的碳素笔。每天早上天色刚刚亮，他就开始伏案看书、学习、写作，除了养老院每天例行的文化活动和康复锻炼时间外，午休时间、晚上休息时间，他都没有放下过笔。老人告诉我们，做人就要勤学苦练，多学多做，才不枉费一生。正如在他的诗句中写道：“清晨，我迎着朝霞勤耕，走向与夕阳辉映的霞光中！”



老人年轻时期的照片

为了多积累素材，老人平时从电视上报纸上听到或看到好的语句，都会拿笔记下来或者收集剪贴后存起来，老人常讲“好记性不如烂笔头”，几年下来，老人记的笔记和收集

的剪贴本也有厚厚的几大本，就连突然来的一个灵感，他也赶紧拿出本子写上几句。长年累月的积累，使老人的作品形式多样，如散文、诗歌、小品、舞台剧、小说等；作品涉猎的范围也非常广，有描写大美新疆的，如诗歌《放歌，五月》《春到青湖》（五家渠市青格达湖）《冬雪》《母亲，准噶尔，我为你歌唱》《绿的遐想》《天山牧场》《湖畔的胡杨林》等；有描写各行各业工作者的，如诗歌《致书法家》《写给往 105 团爱心养老院的送菜车》《颂歌献给新老新闻工作者》《清洁工》《环卫工》《沁园春·教师颂》等；有描写心路历程的，如诗歌《七十自咏》《夕阳》《夕阳颂》《学习写作三十年》《满庭芳·退休宴》《起点、终点》《情恋书山万里程》，散文《保持年轻心态》《生活的坑都是自己挖的》《读书，似穿越黑夜的暗香》等；有描写爱党爱国爱生活的，如诗歌《沁园春·久旱逢甘雨》《满江红·颂党》《感悟中国梦》，散文《怎能忘啊，我家乡的热土》，河南豫剧剧本《划线让水》等。

老人在诗歌《庆贺建党九十五周年》里写道：

新届镰锤大纛擎，九旬又五赴征程。
复兴华夏抒宏愿，贡献寰球展壮情。
反腐倡廉昌国运，驱贫致富惠民生。
阳光普照神州地，万里河山耀眼明。

刘金平老人的诗作不时发表在《生活晚报》《准噶尔时报》等报刊上，对老人来说，这是对他常年来笔耕不缀的最大褒奖。探访刘金平老人临近结束时，他给我们又拿出两份稿子，一份是描写养老院生活的独幕剧《跟过去告别》，一份是赞美养老院生活、抒发