



爷爷是个好社员

赵建新

“社员”一词，40岁以下的人是相比较陌生的。

“社”本是古词，“燕子来时新社，梨花落后清明”。但此“社”是古代祭日，非“社员”之“社”。

“社员”之“社”是集体的意思。只此一“社”，便概括了上世纪中叶中国农村20多年合作化的进程。“社”，是初级社，是高级社，是人民公社。那个时候，“社员”一词可比“农民”要光荣得多。

“我是公社小社员，手拿小镰刀，身背小竹筐。放学以后去劳动，割草积肥拾麦穗，越干越喜欢……”小时候摇头晃脑唱起这首歌，颇能感到当一名“社员”的自豪。

但我只是“小社员”，只是课余时间多少干些力所能及的农活儿。真正的社员是大人。当时的中国农村，正是靠千千万万的社员在支撑、在建设。

爷爷就是这众多社员中的一个。

我出生的时候，爷爷已经60岁了。记得爷爷中等个头，花白头发，黄色面庞，身体结实，两手厚实，稍微有些驼背。爷爷讲着一口不同于本地地方的普通话，证明他老人家并非这里的土著。村里也还有些老人操着河南、山东、山西口音，那都是早年为了生计漂泊到此谋生的。

听奶奶说，爷爷是跟随我大爷由县城固安搬到这儿的，再往前推，我们的祖上来自关外东北。年轻的时候，爷爷曾手持土枪参加自卫队抵御土匪守护村镇。抗战时期，爷爷曾被日本鬼子抓去

修炮楼。解放初期，勤劳的爷爷除种地外，还省吃俭用买下一架马车“拉脚”——跑运输。合作化运动中，爷爷就把这家里最重要的谋生工具交给集体，早早入了社。这“社”后来就成了生产大队。

上小学时看电影《青松岭》，老车把式张万山给我留下很深的印象，我想爷爷给生产队赶车大概就是这个样子。不过由于年纪大了，爷爷这“驾驶员”的工作没干几年就转入“后勤”，当起了伺候牲口的饲养员。

那个年代，养牛马驴骡可不是为了吃肉，而是为了种地。耕耩锄刨、运粮运肥料都少不了这些不会说话的“社员”。饲养员的工作也就显得非常重要。

在我最初的记忆里，爷爷好像一直待在牲口棚，晚上也住在饲养员那窄小阴暗的小屋里。家离生产队的场院并不远，可爷爷只有吃饭时才回家，有时还得我去给爷爷送饭。

白天，社员们下地早，爷爷常常天没亮就起床，照顾牲口吃完“早餐”，做好下地干活儿前的准备。等社员们套上牲口走了，爷爷就牵着剩下的骡马到村边地头去遛。只那一会儿，牲口是悠闲的，爷爷是清闲的。点上一袋烟，坐在树荫里眯上一会儿，享受那片刻的安逸。黄昏，社员们收工送回牲口，爷爷就忙着刷洗、饮水，让它们解渴解乏。“马不吃夜草不肥”，每天半夜爷爷都要披衣起床，提着马灯在棚里转上一圈，给它们添些草料。

起早贪黑，夜以继日，爷爷的辛苦

还远不止于此。饲养员这活儿又脏又累，整天跟牲口在一起，喂、洗、饮、遛，除粪垫土，内外清扫，四周满是臊臭的气味儿和飞来飞去的蚊虫。天天如是，可比干什么庄稼活儿都脏，爷爷从未说过什么。

“兵未动，粮草先行”，饲养员主要累在准备草料。“食不厌精脍不厌细”，人是如此，牲口亦然。干草和玉米秸都要用铡刀铡得很碎。为增加营养，饲草里还要掺上玉米面和炒豆。铡草是两个人的活儿，一个递草一个铡，而炒豆则是爷爷一个人干。十几二十斤黄豆黑豆倒在大锅里，爷爷一边烧火，一边手持大铁铲不停地翻炒，直到炒出豆香。饲草要细，更要干净。成堆铡好的饲草，爷爷要给它过筛子，筛出砖头土块，筛去长大坚硬的秸秆和草根，只留下好嚼好咽的碎末。那粗筛子直径三四尺，细筛子也有两尺多。爷爷每天端着筛子不要摇晃多长时间，筛出多少合用的饲草。天天累得两臂发麻，腰酸腿疼。最坑人的还是那飞尘草末，就是戴上口罩也会弄得满脸是土，头发胡子都染成了灰色。

爷爷干饲养员十多年，高强度的劳动和粉尘的侵袭，使爷爷患上了严重的腰肌劳损和哮喘病。他实在无法胜任饲养员工作了，队里才答应他辞去这一“职务”。他也告别了朝夕相处的牛马驴骡，换了一个较为清闲的差事——看场，只值半天白班，晚上便可回家休息。这样又干了三四年才算“退休”。

爷爷是勤劳的，又非常本分。当饲养员，他一人干两三个人的活儿，把牲

口侍弄得膘肥体壮，棚圈打扫得干干净净。看场，把场院归置得整整齐齐。无论是有人偷东西，还是鸟雀猪狗糟践粮食，他都要喊、要追、要管。有人说他：“看场算啥官儿？这老头认死理儿，睁一只眼闭一只眼呗，又省心又落好儿。”爷爷却说：“我干的是队里的事儿，挣的是工分。啥都不管，还不如在家睡觉呢。”

诚然，“饲养员”只是“员”，不是“长”，看场就更算不上啥了。不过如有私心，还是能够“靠山吃山”，捞点油水的，可爷爷不这么做。手头有喂牲口的玉米面，身边有成垛的饲草，家里缺粮又缺柴，天天捎回去没人知道。但他宁可两手空空，回家吃糠咽菜，喝稀粥睡凉炕，也不肯动一点队里的东西。我和妹妹闻着炒豆的香味儿馋得不行，爷爷就是不理我们。我俩只好到牲口槽边，捡骡马吃剩下的料豆。爷爷看着实在可怜，就从大锅里抓两小把豆子递给我们，说：“赶紧回家吧，下次可别来了。”爷爷看场的时候，我和妹妹背着小筐，央求爷爷给装些棒子轱辘（玉米轴）和麦秸回家做饭烧炕，爷爷严厉地训斥了我们一顿。后来我们就到别处去拾柴不撘树叶，再不去爷爷那儿招惹他了。

上小学时有一篇课文叫《饲养员赵大叔》，描写了一个爱劳动爱牲口的老人。爷爷也是这样一个人。虽然我和爷爷只生活了十几年，但他老人家的品格却深深影响了我，也在我身上留下了难以磨灭的印记。

往事四则

滕中新



地革委主任宋健的就餐规矩

1972年初，我从地革委业务班子调到地革委办公室档案处工作。一日三餐均在食堂餐厅就餐。餐厅里共有6张餐桌。开饭时无论何人均拿着碗筷一同排队买饭。如果去晚了，餐桌上就没有座位了。有一次，时任天津地区革委会主任、天津地区革委会党的核心领导小组组长、天津地区军分区政委身兼三职的宋健同志（原为天津军分区第二政委）因工作太忙吃饭时来晚了，因为他比我们年岁都大，所以我们都站起来给他让座，他非常和蔼地说：“你们不要这样，咱们官兵一致、人人平等，只是工作分工不同，我坐下，你们不就得站着吗？我年岁还不算大、身体还行，咱们都是兄弟姐妹，得有个先来后到，以后你们就不用这么客气了，越随便越好。”大家边吃边聊，谈笑风生，特别随便，一点也不拘束。真是做到了官兵一致，受到了众人的敬佩。

坐砖头吃饭的地革委副主任黄忠

时任天津地革委副主任黄忠同志（原为天津地委副书记），吃饭时为了给同志们让座，他干脆就在食堂里吃，在院子里找个凉快地方，坐在砖

头上，吃饱了饭，刷净了碗，把碗筷放在碗架子的固定地方，和同志们热情地打个招呼就走了。一点儿官架子都没有，也不搞特殊，受到众人的称赞。

不打扰炊事人员休息的肖光

当时的天津地革委副主任肖光同志（原天津地委副书记、专署副专员），有一次，他去固安县调研，先在永清县办完了事，到了固安招待所后，就过了吃午饭的时间，食堂里的工作人员都关门下班了。肖光同志为了不干扰伙房师傅们休息，就没吃午饭，下午接着工作。他处处为别人着想，全心全意地为党工作，无私奉献的精神，被人们传为佳话。

大年初一领导干部到一般工作人员家中拜年

春节到了，连着好几年的大年初一早晨，时任地革委办公室主任曹洗和副主任黄浦泉、赵立信、孙希华等领导同志到我家来拜年慰问，嘘寒问暖。当时我和老伴儿都不知道说什么好了，对一般干部职工这么关心、平易近人、和蔼可亲，真可谓不是亲人，胜似亲人，我们被感动得热泪盈眶。当时的情景至今我还记忆犹新、难以忘怀。

这些事看起来都是小事，可是做起来就不那么容易了。这些人都是老干部、老八路，他们的举动，展现了老一代革命家的风姿和崇高品格。他们永远是我们学习的榜样，我们要踏着他们的足迹走，学习他们风清气正的精神，巩固和提高广大人民群众对我们党、对广大干部队伍的信任与威望。

党的恩情比海深

——一名老共产党员的心声

曹联华

1956年5月16日，在我的一生中是一个特殊的日子，因为那天我光荣地加入了中国共产党，迄今已有62个年头。我今年89岁了，回顾一生的经历实属平常，但对于个人来讲，有些往事难以忘怀。

我出生在山西太谷（曹家大院）一个没落的晋商家庭，1946年到了北京，我的学生时代就读于北平艺术中学。在读高中时，由于接近进步同学，在他们的帮助影响下，我参加了中共地下党领导的“反饥饿、反内战”示威大游行以及“平津学生大联欢”等学生运动。平时在校我也参加了一些进步活动，曾受到校内反动势力的迫害。我们与其进行坚决斗争。

1948年秋，我参加了党的外围组织“民联”。解放后由民联集体转“青年团”。1950年9月，由于工作需要上级组织送我到市委党校学习（享受供给制），学习马列主义、毛主席著作，改造世界观。1951年3月，结业分配到南苑区委工作。1956年5月入党，1958年南苑区撤销合并到丰台区，分配在区委统战部。1961年调到黄土岗公社工作了8

年，得到了很好的锻炼。文化大革命时被下放到“五七”干校，干校撤销后调到了区委党校。1983年建立区政协，将我调到政协工作，1985年10月离休。

离休后，在区政协机关担任离退休干部党支部副书记11年。在此期间，我在区老年大学学习了多门课程，共学了14年之久。同时还参加了区老干部局组织的各种文娱活动，曾参加过市老干部局组织的城区离休干部文艺演出。80岁以后我就在家休养了，可我并不寂寞，每天在家阅读报刊、看电视、写日记。我还和一些良师益友打电话，交流内容广泛，谈国家大事，聊家庭趣闻。

总之，我的晚年生活丰富多彩。我享受离休待遇，衣食无忧，医疗保障，这些得益于党的关怀。我要不忘初心忠于党，按党的原则办事，发挥余热，做一名合格的共产党员。

入党迄今62年，党的恩情比海深。爱党爱国爱家园，幸福晚年享太平。

永清县城区康宁居委会 社会保障宣传进社区



本报讯（通讯员 常福平 郑菲 孙越）为加大社会保障政策宣传力度，推动社会保障政策全面深入地贯彻落实并更好地服务民生，使社会保障政策知识更深入群众、深入基层，切实解决群众最关心的问题。近日，永清县城区康宁居委会联合永清县人事局在金地天一城小区开展了形式多样的“社会保障宣传进社区”活动。

活动中，工作人员耐心地向社区居民讲解了城乡居民基本医疗保险的报销政策和工作流程、工伤保险及劳动保障监察依法维权的相关内容，并向社区居民发放了通俗易懂、实用性强的口袋书、宣传折页、宣传册等宣传资料，宣传社会保障的重要性和意义。工作人员还现场解答了

社区居民提出的关于社保方面的问题，同时也收集了居民的意见、建议，有效地解决了居民的困难，使居民对国家的社会保障政策理解得更加深入、透彻。本次宣传活动切实体现了社区为群众办好事、办实事的服务宗旨，受到了社区居民的热烈欢迎，真正做到了“社区服务进社区，服务群众零距离”。

江南水郡社区举办 “共建和谐·戏曲大家唱”活动

本报讯（通讯员 薛菲）为了丰富社区居民的业余文化生活，同时为社区内喜爱戏曲的老年朋友提供一个交流切磋的平台，安次区光明西道江南水郡社区在社区广场上开展了“共建和谐·戏曲大家唱”戏曲表演活动，来自社区的20多名戏曲爱好者开

嗓亮声，为社区居民带来了一场精彩的戏曲演出。活动当天，鼓乐声一响起，就吸引了众多居民前来观看。《三春杨柳》《去年今日》《劝驸马》等传统评剧曲目一一上演，演员们韵味十足的唱腔赢得在场居民热烈的掌声。表演者们唱得精彩，

观众们听得过瘾，现场气氛热烈。戏迷们表示，这些表演者的出色表演，给大家带来一场精彩的视听享受。此次戏曲演出得到了大家的喜爱，不仅给热爱戏曲的朋友们带来了欢乐，也丰富了社区老年朋友的精神文化生活，营造了和谐的社区大家庭氛围。

馨语社区开展养生知识讲座

本报讯（通讯员 孙胜楠）为了提高社区居民身心健康，近日，安次区永华道馨语社区联合安次区图书馆开展了养生知识讲座，为辖区居民讲解夏季养生之道，预防夏季疾病。

讲座中，老师告诉大家要保持良好的生活理念和健康的生活方式，预防疾病感染，并倡导大家多参加积极向上的活动和进行适当的体育运动，养成良好的生活习惯，保持健康的心理状态。居民们听得津津有味，更有细心的老年人认真做了笔记。讲座结束后，辖区居民宋阿姨开心地讲：“今天的养生讲座真是太好了，听后很

是受益，看来以后还是要保持好的心态，多锻炼，养成良好的生活习惯，这样才能更健康。”此次讲座，通过讲座的方式将健康的生活理念和积极的生活态度传递给了居民，在社区营造了健康和谐的良好氛围。

瓜农寄情山水 画出艺术人生



图为徐贺强作品。

本报讯（通讯员 郭政辉 洪磊）来自永清南奕镇韩各庄村的徐贺强今年53岁，现在以种植大棚西瓜为主业，农闲之余喜欢国画，尤其喜欢山水画。

徐贺强从小就喜欢画画，当时也没有专门的老师，看见喜欢的就临摹，刚开始也没有固定的风格，喜欢什么就画什么。初中毕业后，同学们都琢磨着找个班上，可徐贺强还是喜欢画画。一次偶然的机会，他到霸州看到了当地人家影壁墙上的山水画，一下子就被吸引了，从此他喜欢上了山水国画。然而家中的一些变

故，使徐贺强放下了画笔，一头扎进庄稼地，种地、卖菜、养殖、搞屠宰……直到近些年徐贺强开始种大棚西瓜，日子才越过越好。

随着生活条件好转，不必再为生计发愁，徐贺强就想将画画的爱好坚持下去，甚至有意愿开一家画廊或者装裱店，干点跟画画沾边的事儿。徐贺强所画的山水画具有鲜明的艺术风格，想象丰富、色彩鲜明、构图饱满、富有地方特色。真实地再现当地的乡土民情、民风民俗，画面构图饱满，线条简洁有力，极具民俗价值。

市检察院 组织离退休干部 开展参观考察活动

本报讯（通讯员 赵瑞华）为认真落实离退休干部政治待遇，让老干部进一步开阔视野，更好地参与新时期中国特色社会主义建设，近日，市检察院组织40余名离退休干部赴雄安新区、冉庄地道战遗址、廊坊法治宣教中心等地进行参观考察。

活动中既有对党的抗战历史的重新回顾，又有对雄安新区经济社会发展的亲身感受，还有对廊坊法治教育成果的深入了解。每到一处，老同志们都情绪高涨，边听介绍边热情谈论，很受教育。

参观结束后，老干部们纷纷表示，要不忘初心、牢记中国共产党领导下的解放战争历史，珍惜现在的幸福生活，坚决同心同德，发挥余热，积极为检察事业的发展建言献策、鼓劲出力，为京津冀的协同发展和构建和谐廊坊做出自己的新贡献。

养生之道

老年人饮食的禁忌

老年人在饮食上要特别注意，否则对老人的身体健康有害，那么，在饮食上老年人有哪些禁忌呢？

1.忌冷食、冷饮

炎热的夏季，适量喝些冷饮，吃些冷食有助于防暑降温和改善食欲，可是老年人胃肠粘膜已发生退行性变化，胃酸及各种消化酶的分泌逐步减少，使消化功能下降。如经常吃冷饮、冷食，可引起胃粘膜血管收缩，胃液分泌减少，导致食欲下降和消化不良。低温还可引起心脏冠状动脉痉挛，导致心肌缺血缺氧，可诱发心绞痛、心律不齐。因此夏季宜少量多次喝些淡盐水或含盐饮料，以防中暑。老年人要根据自己情况，少吃或不吃冷饮冷食。

2.食品忌不新鲜

老年人抵抗能力低，消化腺分泌功能减弱，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化不良和肠道感染。

3.忌口味太重

老年人舌部的味蕾部分萎缩退化，味觉神经也比较迟钝，胃口欠佳，喜欢吃些浓汤厚味来刺激食欲。这对患有慢性疾病的老年人不利，食物宜清谈忌咸忌腻。

4.饮食忌硬

老年人牙齿大多数已动摇或脱落，咀嚼困难，因此食物宜煮烂、做软，以利消化吸收，不宜吃坚韧的食物。

5.忌过食

一般老年人，如果吃得太多，摄入的热量超过人体的需要，就易肥胖。老年人过于肥胖容易得病。因为食物在胃中停留的时间太长，会引起不舒服感觉，造成消化不良。同时，还会使横膈的活动受阻，引起呼吸困难，增加心脏负担，可能出现心绞痛之类的症状。还会加重肝脏和胰脏的负担，影响健康长寿，因此老年人一定要节制饮食。（本报综合）