



九旬挥笔不服老 “朝晖夕映”忆往昔

“经过半年多的时间,我写的文稿和早年发表过的文章,终于集结成书了。”近日,青岛市读者、90岁的马钦周拿到了他期盼已久的回忆录——《朝晖夕映》,翻看着崭新的书籍,马钦周满是喜悦和激动,“非常感谢报社的帮助,也感谢子女们对我一如既往的支持。”

九旬不服老提笔忆往昔

马钦周的这本书是今年初才动笔写的。为何要在90岁高龄提笔写书?原来是孩子们的建议。“我的人生经历比较丰富,我经常和孩子们聊聊往事。女儿建议我,不要光说,要把这些写下来。”女儿的话对马钦周触动很大,他开始思考、动笔,把自己一生经历的有意义的事情写下来,并给书取名为“朝晖夕映”。

在《朝晖夕映》一书中,马钦周着重描写了关于自己工作和生活的经历。他作为当时青岛市建筑安装工程总公司的副经理,在上世纪90年代初,曾带队到非洲南部多个国家进行学校、住宅等公共设施建设。“在国外工作期间,不怕工作累,最怕当地发生动乱。南部非洲某个小国家,我们中建山东分公司在那里设立经理部,经理是我们建安总公司的高祚民同志。就在我们承包的工程全面开工时,当地发生了动乱。我日夜守在电话旁,与他商量,必须千方百计地保护我们

所有员工的人身安全,保护我们国家的财产安全不受或少受损失。几十天的暴乱平息了,我们的员工全部安然无恙,我们的财产也没受损失。这是值得铭记的一件事”。

另外,20世纪50年代中期,马钦周因公到荣成、牟平、平阴、莱州等地出差时,遇到了许多朴实可亲的乡亲们,比如给他烧了一碗红糖水的农村大姐,给他腾房间休息的村干部……他都记得清清楚楚。马钦周说,自己把这些朴实的乡亲和故事写出来,也是对他们的一种怀念和感恩。在生活章节中,马钦周描写了平度老家祖父、曾祖父等人的故事,还有一些有趣的童年记忆,马钦周希望写出来让现在的孩子们知道。

子女“新孝道”助圆出书梦

从手写稿录入到样书校对修改,除了报社编辑记者们的帮助,马钦周最感谢的还是子女们的支持,“孩子们非常孝顺,不仅在生活上照顾我,也非常关注我的精神生活。从我有写书的想法开

始,孩子们都非常支持我。这也是我能坚持写作的动力。”拿到父亲的样书后,他的子女们细心地进行了校对和修改,并跟设计排版人员认真对接,力求将书稿从内容到版式做好做精。

看着一本本精装版本的书籍,马钦周说,一部分要送给自己的老同学、老朋友们,“从他们知道我要写书开始,就非常关注这件事,他们也期盼着看到这本书”。另外,他要留给子女和家中亲友,“通过这本书,我想让晚辈们知道,我们年轻时是如何工作和奋斗的。希望他们更加热爱祖国,为我们国家的发展作出自己的贡献。”

记者 崔佳佳

您有困难,我们来帮; 您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动,如果您有“出书”计划,欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

名人家风

刘伯承:言传身教 俭以养德

刘伯承是新中国开国元勋和中国人民解放军的缔造者之一,他身居高位却以普通人自居,与人民群众同甘共苦,几十年如一日率先垂范,培育优良家风,为我们树立了光辉的榜样。

坚持言传身教

在刘伯承的一生中,忘我地工作和学习是常态。这样优良的习惯也在其子女的身上得到了充分的传承。

刘伯承曾为翻译校对苏军《合同战术》一书而夜以继日、伏案不眠;也曾为将军事学院打造成“东方的伏龙芝”而不辞劳苦,亲自组织并动手翻译教材、编写教学大纲……这样的例子不胜枚举。次子刘蒙对父亲的学习习惯印象深刻:“我感到爸爸生活很有规律,做事特别认真,读书译著孜孜不倦。不管春夏秋冬,他早上5点就起床,大声朗读俄文、写字。早饭后,他就开始紧张地工作;晚间,他总是一个人静静地在书房里度过。”

刘伯承对学习工作的虔诚态度让子女们甚为感动,在父亲的影响与感召下,他们都坚守着对学习的执着和对求知的热情,并将这种执着与热情融入到祖国建设和为人民服务中,成为国家建设的有用之才。

倡导俭以养德

刘伯承经常教育子女,做革命干部的后代,首先要历练艰苦朴素的优良作风。同时,他也告诉妻子汪荣华,大孩子穿过的衣服,要留给小孩子穿。他终生保持艰苦奋斗的作风,给子女们带来了深刻而积极的影响。

一贯简朴的穿着是刘伯承艰苦朴素作风最充分的体现。在南京时,警卫员张福旺一直想给刘伯承做一套便服,但担心刘伯承不同意,便提出了“穿军装目标太大,给警卫工作带来很多困难”的理由,刘伯承只好被迫接受。然而刘伯承却拒绝了张福旺用毛料做衣服的想法,他坚持要用普通的卡其布,这使张福旺十分不理解:“首长,人家下面的干部都是做毛料的,动员您大半天,就买块卡其布,您这个大首长,应该……”还没等张福旺把话说完,刘伯承就语重心长地对他说:“小鬼,我们要做的事情多着哩!要把精力放在学习和工作上,不要和人家比吃、比穿、比住。”

不仅穿衣节俭,刘伯承还拒绝了车管部门为他配备新式吉姆轿车的计划,坚持乘坐旧轿车上下班。

海

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

电话:66988553 55715169

加德满都、杜巴广场、博达哈大佛塔、奇特旺森林公园、博卡拉大卫瀑布、费娃湖泛舟、女神庙、班迪布尔双飞8日

青島直飞加德满都 全景游览

★舒适航空：喜马拉雅航空五个半小时直飞加德满都 不经停

★舒适住宿：五晚网评四钻住宿、两晚奇特旺森林度假酒店

★行程亮点：丛林探秘、独木舟探寻鳄鱼踪迹、丛林骑大象探险寻踪

★美食品尝：品尝古城手工老酸奶、马萨拉奶茶

★玩乐体验：特别体验塔努民族歌舞

全程0购物 0自费

5980元

12月24/31日

报名并缴费者即享现金？优惠，6人以上团队报名优惠更丰厚

尼泊尔风景分享

此生必去系列，尼泊尔一定榜上有名，它静默纯粹，犹如瑞士风光的博卡拉，有怀旧复古的“寺庙之城”加德满都，又可以骑大象游猎野生动物的奇特旺，它是独一无二被诸神眷顾的雪山之国。分享会时间：12月18日下午13:30，地址：市北区南昌路96号301教室，报名电话：66988553

●湖北、湖南、重庆、贵州-长江三峡、四渡河大桥、恩施地心大峡谷、女儿城、凤凰古城、贵州苗王城、重庆洪安边城、袁家界、金鞭溪、宝峰湖、湘西土司王府、西部土家风情老街双卧8日 特色美食:苗家长板凳宴、土家菌王宴、土家十大碗、土家三下锅;精选住宿:五晚当地准四商务酒店或夜色客栈;特别赠送:恩施地心谷空中魔毯、黔东北万亩茶海.....12月18/25日699元
●河南-少林寺、龙门石窟、老君山、黄河三峡、印象太极、云台山、红石峡、潭瀑峡双卧6日 12月15/22/25/29日999元
●江西-望仙谷、九牛大峡谷、玉帘瀑布、雷迪森·岭头山、畲族篝火晚会、十里瑶湾、竹筏漂流、汪口观景台、漳村板凳桥双动4日...12月22日1980元

●哈尔滨-雪乡、漠河、北极村、冰凌谷、雾凇长廊、棒槌山栈道、雪乡博物馆、纳葛里村落、中俄风情步行街、神州北极碑、斯大林公园、北疆第一哨所、中国最北一家双飞6日.....12月15日2960元
●厦门-南普陀寺、沙坡尾、望金台、集美学村、云水谣土楼、鼓浪屿双飞5日.....12月15/20/29日3060元
●海南-分界洲岛、槟榔谷、椰海青春旅游区、水稻国家公园、南山文化旅游区、天涯海角、三亚海旅免税城、东方文化苑、海口骑楼老街、云洞图书馆、天空之山双飞6日.....12月15/26日3180元
●桂林-漓江游船、银子岩、遇龙河多人漂、阳朔西街、世外桃源、古东瀑布、象鼻山、刘三姐大观园、日月双塔、叠彩山双飞5日青島独立成团含全陪.....12月18/25日3080元

●泰国-大皇宫+玉佛寺、长尾船游湄南河、郑王庙、火车夜市、爽泰庄园、格兰岛、珊瑚岛、东方公主号游船、神殿寺双飞6日 青島直飞 青島独立成团 泰国免签; 舒心住宿: 全程五钻度假酒店; 美食打卡: 泰式风味餐、帝王宴、珊瑚岛海鲜餐; 经典必玩: 双夜市 看大佛 穿泰服 玩海岛 12月17/22/27日 2799元
●新马-鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、甘榜格南哈芝巷、马六甲河游船、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、KL城市画廊、马来美食街、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、莎罗马行人天桥、马来西亚国家皇宫、水上清真寺、太子城广场双飞6日 12月19日 3599元 青島直飞新加坡 省时省力无中转无经停
●土耳其-达达尼尔海峡、特洛伊遗址、白加孟古城、以弗所、棉花堡、希拉波里斯古城、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、古罗密露天博物馆、精灵烟囱、安纳托利亚文明博物馆、鸽子谷、土耳其国父陵、阿拜特湖、蓝色清真寺、杜博琪老皇宫12日 精选酒店: 卡帕多奇亚‘洞穴酒店’、升级海滨城市度假酒店、五星温泉酒店; 特色美食: 风味烤羊肉、伊斯坦布尔特色烤鱼; 船游博斯普鲁斯海峡 亚欧之间穿梭 12月18日 8900元

扫码进群,加入会员,即享会员价,欢迎您的加入!

地址:青島市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

养生健康

不能与感冒药同服的药物

北京协和医院儿科主任医师鲍秀兰提醒,感冒药不能与这些药物同服,严重可导致不可逆的肝损伤。

1.感冒药+感冒药

大多数复方感冒药的成分都很相似,主要分为以下几类:

解热镇痛药:退热,最常见的就是对乙酰氨基酚、布洛芬,少见的还有阿司匹林、非那西丁、氨基比林。

缓解鼻塞药:主要是伪麻黄碱,鼻黏膜血管收缩剂,收缩鼻腔血管,减少鼻涕的分泌。

镇咳止咳药:大多是右美沙芬,一种中枢性镇咳药物。

抗组胺药物:消除或减轻打喷嚏、流鼻涕症状,常用的有马来酸氯苯那敏、氯雷他定、苯海拉明、西替利嗪。

也就是说,不同的复方感冒药大多含有以上成分中的一种或者几种。如果同时吃两三种感冒药,就会造成药物成分重叠、过量,增加对肝肾功能的损害。

2.感冒药+抗生素

无论是普通感冒还是流感,大部分是由病毒引起的。而抗生素针对的是细菌感染,只有当感冒合并了细菌性感染,才有抗生素的用武之地。至于是否存在细菌感染,需要医生通过相应的检查结果来综合判断。没有明确是细菌感染之前,不能私自服用抗生素。王鸣