

八旬老兵笔耕不辍 传承雷锋精神



18岁参军入伍 坚持读书写作

今年82岁的王德明虽已耄耋之年，但精神矍铄、口齿清晰，说起自己的写作经历，滔滔不绝。

王德明是山东烟台人，自幼便对文字有着深厚的感情。18岁时，他选择参军入伍，成为原海军某部文工团一名战士。因工作认真负责，助人为乐，还被评为文工团的“学习雷锋标兵”。这段经历对他影响深远，使他坚定了传承雷锋精神的决心。

“在部队期间，我经常利用训练工作间隙读书看报。”王德明告诉记者，除了阅读，他还坚持每天写日记，在记录生活的同时，不断提升自己的文学功底。“部队里一些文字材料，很多都交给我写，为了不辜负大家的信任，我经常加班加点，翻阅各种资料。”对文

在青岛市市南区一个宁静的社区，住着一位82岁的老兵王德明。他的一生充满了对文学的热爱和对雷锋精神的传承。近日，他带着自己编写的《雷锋精神代代传》的书稿，来到本报编辑部，希望在本报的支持帮助下，将这本8万字的手写稿印刷成册，将这份珍贵的记忆和精神传播给更多的人。

字的追求与热爱，让王德明的内心充实而丰满。

1971年转业后，王德明在青岛安家落户，但他对文学的热爱从未减退。工作期间，他曾干过电工、加热炉工等，无论干哪种工作，他都干一行，爱一行，认认真真做好一颗螺丝钉。

2 用文字记录生活 传承雷锋精神

1983年，心怀文学梦的王德明到山东大学进修。毕业后，他如愿被分配到机关单位文秘岗位，从事材料撰写工作。在工作之余，他始终坚持写作，用文字记录生活的点滴。

60岁退休后，为了更深入地研究和传承雷锋精神，王德

明从2010年开始，踏上了寻找雷锋生前战友、学生的旅程。他跑遍了全国10多个省市，亲自上门拜访，听取他们的回忆和故事。这些珍贵的经历不仅让他更加深入地了解了雷锋的生平和精神，也坚定了他传承雷锋精神的信念。

经过多年的积累和整理，王德明完成了这本8万字的《雷锋精神代代传》书稿。书中详细记录了雷锋的生平事迹、雷锋精神的内涵以及王德明自己对雷锋精神的理解和感悟。“希望通过这本书，让更多的人了解雷锋、学习雷锋精神，让雷锋精神在新时代继续发扬光大。”王德明说。

记者 尚美玉

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，再推出家风、家史、村风、村史、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。

父亲的笑容与泪水 □李功涛

上世纪60年代初，我出生在河南伏牛山脚下的贫困山村，仅靠父亲在乡上工作的微薄收入和母亲常年脸朝黄土背朝天辛勤劳作的粮食，维持着家庭生活。父亲虽然文化程度不高，但很注重学习和读书看报，在乡里也算是个“文化人”。虽然家境不算富裕，但父亲从小就对我说，生活再难再苦，也会保证我上学的开支。

上世纪80年代的农村年轻人，要想跳出“农门”，一般只有考大学和当兵两条出路。当时，我们村的一位堂兄当兵不久就考上军校的消息传回村里后，父亲就鼓励我去参军当兵，在部队报考军校。因此，在1980年底，我来到了祖国的南海前哨，成为一名水兵。

来到部队后，我在完成军事训练任务的基础上，惜时如金，刻苦攻读文化知识。功夫不负有心人，1982年8月我以优异成绩考入海军大连舰艇学院。在去军校报到途中我顺路回了一趟老家，当

我将红彤彤的军校录取通知书递给父亲，父亲用颤动的双手接过后，热泪盈眶，脸上露出了灿烂的笑容，并动情地对我说：涛啊，你有出息了。要好好的建功军营、报效祖国。

上世纪90年代末父亲因病去世后，我接过了传承家风家训的接力棒，对女儿的培养教育从小抓起，引导她要热爱祖国、勤奋学习。辛勤的汗水换来了甜美的果实，目前，女儿已保送至复旦大学读研一年半多，且提前被上海某著名企业录用。今年7月份将参加工作，开启她人生新的赛道。

去年我退休后回老家探亲，到家后办的第一件事，就是前去父亲墓地祭奠。当我将准备好的6件祭品轻缓放到父亲墓前并跪拜三次时，已是泣不成声。我默默地告诉父亲，在他老人家留下的勤奋好学、拼搏进取的优良家风家训指引下，我的事业小有所成、家庭幸福美满，子女出息出彩，退休生活充实而快乐。

保健品怎么用才合理？

“保健品的价格、质量、合理应用”半天学习班

新年第二期

◆你知道各类保健品的禁忌人群及副作用吗？

◆你知道各类保健品与西药同时服用时的注意事项吗？

◆你知道多种保健品同时服用时的禁忌与冲突吗？

◆保健品的成分及含量有高有低，你知道如何判断其成分及含量的高低吗？

◆红曲类保健品能够代替他汀吗？什么情况下不能服用红曲？

◆辅酶Q10有十几种原料，您购买的是哪一种？

◆欧米伽-3对哪些人群不易吸收？

◆何种情况下适合服用氨基糖？长期服用有何风险？

◆什么情况下不宜服用硒？

◆纳豆激酶与什么有相互作用？如何判断品质好坏？

◆什么情况下不能服用一氧化氮？

◆常年打胰岛素或服用降糖药会消耗体内哪种营养素？

◆哪些保健品容易诱导斑块破裂？

此次学习班内容对广大深受保健品应用乱象困扰的朋友们帮助巨大，欢迎积极报名参加学习。

(参加学习班请自带纸、笔、水杯、老花镜)

本次学习班将会给您很多答案

重点分析以下产品：

辅酶Q10(泛醌、泛醇)、牛初乳(免疫球蛋白)、一氧化氮、纳豆激酶、红曲、氨基糖、软骨素、欧米伽-3、硒、各类抗氧化剂、硫辛酸、灵芝孢子油等。

半天学习班时间：3月11日

报名电话：156-5015-3695

学习地址：香港中路68号—华普大厦

凡参加学习班的朋友，均免费赠送《失传的营养学》科普书籍，望积极报名参加学习。

150份新年定制台历免费送，电话预约到店领取。

疝气 坐胀鼓包别再拖

老年人疝气，在站立或走路时腹股沟部有包块出现，平卧休息或用手按压可消失，以后包块会越来越大，腹部坠胀、疼痛加剧，包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎，危害严重。

老年人年龄大，疝气包块越来越大，腹部坠胀、疼痛等不适，怎么办？

第四代“汕立康”，针对老年人疝气研发，精选40多味中药材精制而成，和凝胶巧妙搭配，通过贴敷神阙穴(肚脐)，抹疝气部位，双向治疗，使用后坠胀、疼痛减轻，疝包逐步变软变小，坚持使用一段时间，中气足，腹股沟韧性增强，不易坠出。

第四代“汕立康”既结合现代生物

科技，又传承经典古法工艺，对原料要求更高，经几十道复杂工序才能完成，丰富的经验火候和对熬制药境的严苛要求成就了“汕立康”的高品质。

第四代“汕立康”适用于腹股沟疝、脐疝、腹壁疝、切口疝等引起的肿胀、疼痛、下坠等症状。

网上不销售，仅限电话订购，谨防假冒。读者订购享受特别优惠，同时加赠新型汕立康疝气带一盒，数量有限，先订先得，建议按周期使用。

订购电话 400-635-0806

皖械广审(文)第240307-11979号

尿频 尿急 夜尿多

由于肝肾不足、肝肾亏虚，中年以后容易出现尿频、夜尿多、耳鸣重听、腰酸无力、须发早白等症。主要表现为耳鸣、夜尿多、尿频等状况。一旦出现尿频现象，应尽早治疗，尿频、夜尿多给老人带来的苦恼不可忽视。

同仁堂“延寿片”针对尿频有妙招

同仁堂历经300多年历史，始终坚持“同仁同心，同修同德”百年古训。同仁堂延寿片配方独特(国药准字号 z12020191)精选14味药材精心配制，可滋补肝肾、强筋壮骨，用于肝肾不足、头晕眼花、耳鸣重听、夜尿频多、须发早白等症。

同仁堂“延寿片”为国药准字

OTC产品。此方已被批量生产，经过浓缩提纯研制，方便服用。

【适合以下人群和症状】尿急、尿频、夜尿多人群；头晕、眼花人群；耳鸣重听耳聋、肝肾不足人群；四肢酸麻、须发早白、年老体弱人群。

【优惠活动今日开始】同仁堂延寿片为了答谢新老顾客，缓解尿频夜尿多老人的苦恼和痛苦，前50名打进电话者有惊喜。

健康热线 400-004-8288

津药广审(文)第250112-00408号 请在药师指导下购买和使用

邮局发行投诉热线：11185

印务中心电话：(0532)68688618