



赵老是个老八路,今年已经91岁高龄。念着时日无多,总想着为后人留下点什么的他,开起了家庭论坛,如今,集结成册的已有6期。

23日上午,在希望桥附近的老房子里,记者见到刚吸完氧的赵老。“老咯,身子不中用了。”拄着拐杖的赵老,引记者进房间后,指着《家庭论坛(六)》告诉记者,这也许是最后一本册子了。

## 活到老学到老

○ 甘青

有句俗话说“活到老,学到老。”其意指学习是一辈子的事,没有年龄的界限。

其实这句俗语,我们都很熟悉:我们在读小学时就有接触,在中学时老师就频繁灌输,到了大学就开始力行实践,可是参加工作后,我们就开始只顾着开心的“活”,而忘了努力的“学”。

但现实中,有了这么一个学习的榜样。91岁的赵克艰是我们咸宁地区的老领导,他采取“家庭论坛”的形式贯彻着“活到老,学到老”的理念。

家庭论坛学什么?学的是世界观、人生观、价值观。这“三观”看上去有些飘渺,但赵老家的“三观”学习有办法:从各自工作、平时感悟、社会热点、党的政策……都能探讨交流,智力碰撞。

家庭论坛怎么学?在赵老家,可已就某一个话题形成文字发表观点,也可以大伙抽时间聚一起交流。并且,讨论的话题将全部刊印成册发到参与人的手中,以此激发参与者的学习兴趣。

这真是有方向,有措施,有保障!已有旗帜在引领,已有标杆在参照,我们再不能为不思学习找借口了。如果你还不思进取,不妨想想我们活到老学到老的赵老。

# 瞧这一家子

——赵克艰和他的家庭论坛

记者 张敏

## 身患重病,他办起家庭论坛

赵老名叫赵克艰,原名袁兰亭,今年已经91岁,是河北人。

他是老八路,抗日战争时期,他改名袁五四,在河北某区当区长,领导当地的抗日行动。在抗日战争最艰苦的那两年,他改名赵克艰。咸宁地区成立后,赵老任地区副书记。他做了一辈子党的干部,不断学习党的思想方针政策,并运用到自己的工作中来。

退休之前,赵老就设想过退休后的生活怎么过,那时他就想着结合这些年学习的想法,写些东西。

真正促使他下定决心开始写的,还是9年前。那时,他生了场大病,被诊断为癌症晚期。医生说只能活3个月,不料经过治疗,3个月后病情竟然好多了,医生又说可以活3年。

只有面临死亡时,人才会真正的意识到时间紧迫。用赵老的话说就是“越说‘活得短’,越觉得‘时间紧’”,治疗期间,他把原来的记录稿,学习体会等清出来,整理了一番。这还不够,他还抓紧时间学习新的理论思想,写了些文稿。

看着自己的文稿,赵老还是很满意

的。可他一想:学习可不是我一个人的事呀,儿子女儿,包括媳妇女婿,都可都在工作,那都离不开学习,他们也得上交学习体会啊,这样大家还能互相交流学习。

“得想个法子让他们参与进来。”2008年春节,趁一家子人都在,赵老开始实行他的计划。他在吃年夜饭的时候做了一首诗,还给每个子女写了封关于三观(世界观、人生观、价值观)的信,并“勒令”子女们每人上交一份学习体会。

综合子女们的学习体会,以及自己的文稿,第一份《家庭论坛》出炉了。

## 书面交流,装订成册配点评

开始时的家庭论坛,还只是一份份或手写或打印的纸张。赵老不时地会拿出来瞅瞅,可时间长了,他发现了一个问题:分散的纸张不利于保存。赵老就想,何不干脆印成一本小册子。

说干就干,赵老自掏腰包,将第一本《家庭论坛》印了30册。然后,如过节般,他准备了一桌丰盛的饭菜,将一大家子人都叫到一起,像颁发奖章一样,将册子发到每一个人手里。

家人惊讶于老爷子如此重视的同时,

认真翻看后,认为这是种极好的沟通交流方式,也感觉得到老爷子希望晚辈们不断学习,加强学习的殷切希望。

“父亲年纪这么大了,仍不断学习,我们更不能落后。”小儿子袁亚飞和老赵住在一起,对父亲学习的刻苦,他是感受最深的人。

不大的书房里,桌子上,放着赵老的放大镜,堆放着《参考消息》、《半月谈》等报纸杂志,两个大书柜里,满满的都是书:《中国共产党历史》、《毛泽东选集》、《近代中国历程》等。“他们有时会到我这来拿书看。”赵

老很得意。

印发了第一期后,赵老的热情更高了。家人的积极性也很高,每年至少会上交一篇学习体会。而每一期《家庭论坛》印发之前,赵老都会认真看看,并配上点评。

如今,赵老的《家庭论坛》办得越来越好,名气也越来越大了。这不,连赵家以外的人,都参与了进来。“这是小媳妇的一个哥哥看了我们的《家庭论坛》后写的。”自家的学习精神受到“外人”的肯定,赵老很高兴。

## 留给后人,精神财富胜千金

重任,余英宏把更多的时间放到了学习上。

赵老说,身子不行了,第六本估计是自己最后一次参与《家庭论坛》了。但无论他继续参与与否,他留给后人的,不仅仅是这几本册子,更是一种“活到老学到老,干一辈子学一辈子”的学习精神,是一笔宝贵的精神财富。

正如余英宏在第六本《家庭论坛》编后所说:父亲一生在同敌人战斗、同疾病抗争中,从不放弃学习,他不断耕耘,身体力行建设学习型和谐家庭,为我们晚辈树立学

习的榜样。

余英宏说,通过这种活动,不仅能激励子女积极向上,不断学习,有利于家庭和谐,而且形成了一种不断学习的家庭文化。“就算父亲以后不参与了,我们也一定会坚持办下去。”

如今,赵老已是四世同堂。他这种“活到老学到老”的精神,不仅影响着儿孙们,连曾孙也受他影响,特别爱看书,而且自觉阅读书体会。说起这些,赵老老大慰,笑得很舒心,他更告诉记者,要不断学习,才能跟得上时代的步伐。

## 取下戒指的小窍门

**本报讯** 记者刘濛报道:不合手指大小的戒指,会让我们的手,肿胀的跟香肠一样大。戒指取不下来怎么办?热心市民陈婉给大家介绍了几种移除戒指的方式。

如果肥皂水都不能把戒指褪下来,说明戒指确实够紧。在这种情况下,首先要特别注意,千万不要强褪,戒指变了形就更难褪掉了。

在手指不肿胀的前提下(否则必须先消除肿胀),用些冰迅速将手指冷却,以使手指遇冷缩小一些,再用植物油充分润滑,旋转着慢慢把戒指褪下。

还有另一种方法,花10元左右去药店买支人体润滑剂,润滑效果比一

般东西要好得多,应该能使戒指顺利褪下。

另外,可试试能否用牙签穿过戒指,如果可以的话,先用冰水泡泡手,然后用牙签穿过戒指,在牙签的空隙穿过一条线,然后用线绕手指(目的让手指的肉扎实),绕一两毫米的宽度以后,把戒指退出一点点,然后继续再绕一两毫米……如此类推。

如果上述三种方法都不行,那么你的戒指对你非常危险,长时间不褪下有可能导致手指坏死,应该赶快去医院解决。



教你一招

## 如何软化硬毛巾

**本报讯** 记者刘濛报道:毛巾没用几次就变硬了,使用起来极不舒服,如何让变硬了的毛巾变软?家住渝河大道的市民李大妈给大家支了几招。

毛巾发硬板结的原因是水垢在毛巾中积淀所致,因为我们洗毛巾只能洗去上面的污渍,水垢是洗不下去的,这样越积累越多,我们就感觉到毛巾变硬了。

解决这个问题的办法有一个,就是用食用的白醋来软化毛巾。可能有人有疑问,用柔软剂不就行了吗?当然,柔软剂是可以解决这个问题

的。但从环保的角度来考虑,柔软剂毕竟是化学产品,食用醋不会污染环境,算经济账也很便宜,而且软化毛巾的效果比柔软剂还要好。

醋能软化毛巾,这是因为毛巾上的水垢是碱性物质,醋里的醋酸能够中和它,所以毛巾就变得柔软了。

可用浓盐水搓洗(一条毛巾可放一小勺细盐),然后用温水烫一下再搓洗,最后用清水洗净。这样,毛巾就没有怪味,也不发粘。

还有,擦脸毛巾用久想恢复到柔软的样子,最好的办法是用水加洗衣粉用锅煮三十分钟即可。

刘丽达来自宝岛台湾,曾当过国家队教练、拿过亚洲冠军的她,如今最大的心愿就是——

# “将每个女孩培养成小公主”

记者 张敏



**公主气质是目标**

每一个妈妈,都希望女儿能有公主般的气质。也许不是每个女孩都能如公主般甜美可人,但端庄优雅、娴静高贵的公主气质,却能通过后天培养养成。而跳舞,就是培养气质的首选方式。

22日,在位于温泉幸福路的北京体达艺星咸宁舞蹈培训中心舞蹈教室里,看着正在认真地做动作的孩子们,来自台湾的

舞蹈教练刘丽达说起自己的心愿:“要将每个女孩培养成小公主。”

刘丽达动作优雅、气质娴静,从她身上,能感受到曾经的亚洲杯艺术体操冠军的从容。她说起话来慢声细语,一点也看不出她曾是中国国家艺术体操队教练。因为朋友间的交流,刘丽达来到咸宁,当起了舞蹈教练。

既然做了,就要做得最好,这是刘丽达

的信念,对于舞蹈班的每一个孩子,刘丽达都想将她们培养成小公主。每一个来参加舞蹈班的孩子,都是由家长陪着来试过课。看到刘老师优雅的气质,家长们就像吃了一颗定心丸。

“舞蹈能塑造形体,提升气质,陶冶情操,对孩子特别是女孩,有很大的好处。”刘丽达说,有舞蹈基础的女孩,不仅形体更匀称、站姿、走姿以及举手投足间,和没学过舞蹈的人相比,更优雅,更有魅力,也就更有气质。

**趣味分解好接受**

“伸手、低头、吸气……”标准的舞蹈训练室里,两名青春靓丽的女孩正在做着示范,7个稚纯可爱的孩子,正认真地有样学样。刘丽达默默地坐在一旁,关注着每个孩子的举手投足,不时地走到孩子中间悉心指导一番。

虽曾拥有国字号教练的头衔,刘丽达言谈间更多是对少儿舞蹈教学的感悟,“孩子学动作很重要,错误动作一旦成型,纠正起来难度更甚于教会正确动作。”如今担任舞蹈培训总监,每日与孩子打交道,刘丽达却一点也不感觉比当年面对国家队队员轻松。

对于孩子的舞蹈启蒙,刘丽达有一套自己的方法:分解教学,趣味学习。她将每一个动作分解开来,通过基本功加音乐加简单舞蹈的方法,让刚接触舞蹈的孩子们在快乐中学习,“这个年龄段的孩子,培养兴趣是关键。分解后的动作,简单易掌握,再通过趣味教学,孩子就能不知不觉进

步。”对于自己的方法,刘丽达很有信心。

8岁的孙方宁很喜欢这种教学方法,她告诉记者:“我学得很开心,一点都不累,而且很容易。”孙方宁以前参加过舞蹈班,那时只觉得学跳舞是一件很痛苦的事,特别羡慕不用学跳舞的伙伴。如今,上舞蹈课成了她最喜欢的事情。

**用心与孩子沟通**

“孩子们们的父母能够放心地把他们的宝贝交给我们,我们要让孩子度过一个有益的假期,用人性化、科学化、趣味化的教学,让孩子在快乐中学习,在快乐中成长。”对于许多家长趁暑期让孩子参加种类繁多的培训,刘丽达说,孩子的天性是最重要的,把心交给孩子们,让他们懂得热爱,才是对他们最好的关怀。

刘丽达的用心,在于了解每个孩子的需要,走进她们的内心世界。有一个小女孩,因为妈妈要求严格,舞蹈动作一点都不能错,造成了她对学舞一点信心也没有。刘丽达知道情况后,以鼓励为主,重新唤起她的兴趣,如今,她进步很快,而且肯学。

钟莹和姚瑶是刘丽达的助手,刚刚毕业于音乐学院舞蹈系的她们,在刘丽达的带领下,她们用心和孩子沟通,耐心和爱心,让她们和孩子们打成一片。

刘丽达坦言,来这里之后,就很快爱上这座美丽的城市。教学之余,刘丽达更愿意在城区走走看看,“我爱这座城市,我希望人生的这一站能在这里停留得更久一些。”



## 送奶工的圆梦之路

见习记者 赵晓丽

7月11日,小伙子吴运龙在市中心医院完成了颅骨补修手术,术后右前额凹陷处恢复正常。2008年,他因脑外伤导致前额损伤,5年来不断相亲均告失败。此后他自力更生,拼命卖牛奶,终于攒齐手术钱,圆了他完好额头的梦想。

**5年前车祸留下后遗症**

吴运龙今年30岁,是一名送奶工。“我送牛奶送了13年,在温泉干这一行比谁时间都长。”他神情里满是自豪。因为服务质量好,很多顾客都记住了这个小伙子。

2008年,他家的天塌了一角,父亲去世,他因此精神恍惚,在一次送牛奶的路上与别人的车相撞,脑袋撞进一块,血直往外流。术后,吴运龙的平静的生活突然热闹起来。车祸的第二天,7个老顾客陆续来到医院看望他,并送来1100块钱。

吴运龙现在仍然留着那张捐款的条子,因为经常被他从荷包里拿出来看看,条子已经满是褶皱了。

这次手术很成功,但吴运龙的右前额却保留了车祸时的凹痕。主治医生戴国栋建议他准备3万块钱进行修补,他却由于经济拮据拒绝了医生的建议。

**4次相亲接连被拒**

不料,觉得理所当然的拒绝却让吴运龙在随后五年屡屡受挫。“这5年,我相亲了4次,没有一次成功的。”吴运龙嘴角泛起苦笑。

第一次相亲,吴运龙很紧张,将自己拾掇得干净整洁,对着镜子照了又照后,来到约定好的地方。与女孩子的见面很顺利,约好以后再联系。

让吴运龙惊讶的是,女孩子随后几天完全没有动静,他主动发短信给对方也是爱理不理。他百思不得其解,明明见面时气氛挺融洽的,怎么一转眼态度就180度大转弯?

随后的三次相亲让吴运龙隐隐在心里有了答案:女孩们估计被他的额头吓退了。

**5年奋斗圆了一个梦**

连续4次相亲失败都是额头惹的祸。这可把年近30岁,算得上大龄青年的吴运龙急坏了。他下定决心,一定得把自己的额头补好。

钱从哪里来?吴运龙用行动回答了这个问题:靠自己的双手,稳稳当当的挣钱。

吴运龙一心扑到了工作上。每天凌晨4点起床开始送牛奶,每天工作将近10小时,风雨不误。“我一瓶牛奶有3毛钱的利润。”一天送300瓶,就能有90块的进账,一个月能有2700块,除掉跟母亲的日常开销,一个月能存1000块钱,吴运龙算起了帐。

五年的时间,吴运龙勒紧裤腰带,好不容易凑齐了3万块钱。不想医生告诉他,他想头上不留疤,必须要使用电脑塑形技术,需花费5万块。

顿时,吴运龙整个人都泄了气。在他正绝望的时候,医院尽量为他减免了部分费用,还有些自称是他顾客的人为他捐了款。吴运龙几年的心酸化作满腔感动。

“我们社会就需要这样的正能量,不等不靠,只凭自己的努力实现愿望。”神经外科医生解释了医院减免费用的原因。

问及吴运龙今后的打算,他整张脸都笑开了花:“当然是娶个媳妇,生个娃。”朴实的语言里饱含着他5年来的梦想。

## 葛书爱的调解之旅

记者 王莉 特约记者 王辉铎 通讯员 雷永生

憨厚的外表,黝黑的皮肤,第一次见到通城县麦市镇麦市村书记葛书爱,他给人的感受,非常质朴。当地村民告诉记者,别看葛书记其貌不扬,却是他们心目中最佳的基层调解员。

今年53岁的葛书爱,自2002年10月开始从事基层工作,多次被评为县市优秀人民调解员。

**为党委政府解好难**

走在麦市河边,两座新桥横跨河面,说起这两座桥,还有一个故事。

麦市河的河西住着麦市村四个组共1500人,靠仅有的一座1米宽的桥过河。2011年“6·10”水灾把这座桥冲毁,数千人出行困难。

洪水退后,葛书爱第一时间,出资三万,带头下河,建起了一座临时应急桥。后来,镇政府经研究决定另外选址建一座桥,打破了原来的出行习惯,百姓不同意,要求原址重建。

那天早上,接到镇党委领导的电话,葛书爱立刻赶到政府,一看吓了一跳。黑压压的一片,原来百姓自发组织了近200余人,来到了麦市镇政府的院子诉求。葛书爱立马邀请党员代表和政府领导一起开会商议。最后葛书爱在群众面前拍板:一年内,保证建好两座桥!群众这才散了。

政府出资200多万,建了一座8米宽的麦市大桥,带动了河西市场的发展。砸下大桥建立需资金70多万,葛书爱通过募捐,找民营企业资助。如今,麦市大桥和砸下大桥,解决了两岸三个村1.5万人的出行难问题。

**为弱势群体撑好伞**

在葛书爱的心中,弱势群体更应该得到关爱,自己作为村支书,更应该为他们撑好伞。

60多岁的村民田宗锁到邻县当环卫工人,妻子胡荷香就过去帮忙扫大街。胡荷香被一辆摩托车撞倒死亡,司机逃逸。

胡荷香不属于签订合同的环卫工人,城建局、环保局都表示不赔偿。葛书爱冒着近40度的高温,到处找熟人。最后给家属争取到了5万元的赔偿。葛书爱却因为中暑病倒了。

2011年腊月29日的晚上,二组村民70多岁的葛先保被邻镇的王姓村民骑摩托车撞死。葛书爱从大年三十的早上一直调解到晚上才拖着疲惫的身体回到家。葛书爱说,“那时,我心情是舒畅的,因为矛盾最后得到解决了。”

**为服务经济排好忧**

2010年11月份,天瑞矿业入驻麦市村。为此,葛书爱召集涉及到的两个组的户主开了13个会,最终100%的农户在协议书上签字。从筹措到企业开业,仅仅用了半年时间。

天瑞矿业要建一个水塔,预算投资40多万。葛书爱建议用临近的水塘,这只需要花费1万多就可以达到同样的效果。

现在天瑞矿业一年完成工业产值7000多万元,缴纳税收200多万,成为全县税收第四的规模以上企业,安排近百人的工作岗位。

葛书爱说:“麦市村与向阳社区交织,是麦市镇的政治、经济、文化中心,12个村民小组,辖区人口2799人。能为百姓排忧解难,为党委政府分忧,就觉得十年前放弃厂长来为百姓服务是值得的。”