

## ■我的故事

# 退居二线发余热

□丁国铨

1998年邮电分营，我从宁海电信局调到象山电信局担任主要领导。一年后，因年龄和健康原因，调离家山到宁波市电信局法规处任职，于是感到工作压力减轻了。而我的妻子仍在宁海电信局，大儿子在杭州工作，小儿子在北京工作，一家四口分居四地，一年之中相处时间极少。况且我独自一人在宁波工作，日常生活也有诸多不便。为此，我主动向领导要求退居二线，到宁海或奉化电信局任调研员。

2002年，市局同意我到奉化电信局当调研员，妻子退休后也到奉化定居。虽然我退居二线，但组织上对我的生活和工作给予不少照顾，在庄山小区给我安排了住房，在工作上协助领导班子分担电信通信服务质量督导工作，日常事务由职能部门负责处理。每当遇到高温或寒冬来临时，局领导主动叫我在家避暑避寒，抗台也不叫我上班，内心为之感动。

有人说，有些领导干部退居二线后感到空虚，思想上有些失落感，起初感到不适应。说实在，我对个人的名利地位看得比较淡薄，在任职时就意识到领导就是责任，职位越重责任越重。况且当今社会发展很快，电信市场竞争激烈，理应让那些德才兼备、年富力强的年轻干部任领导职务，使电信事业发展得更快更好。想当初，我才34岁就担任副局长，38岁担任局长、书记，也不是那些德高望重

## ■生活七彩

# 感受“小温暖”

□郭烈成

已是耄耋之年的我，尚出门活动，但毕竟人老会感到力不从心，好在现实和谐文明社会中，常会遇到诸多“小温暖”，不时使我生发赞美和谢意。

多次乘公交车，常有年轻小伙子或中年人主动把座位让给我，乐得我面露笑容连发谢声。一次车上挤满了人，有位壮年乘客却从人缝中伸出手，拉我坐到他的座位上。还有数次当我上车时在后排尚有空位，他们却主动站起，把前面坐位让给我，使我不致站立不稳地走到后面落坐。如此多次让座举动，真令我感到“小温暖”。在下车时，不仅有驾驶员提醒下车要当心，还有诸多乘客会提醒老人要缓步而下，注意安全着地，到终点站时还会提醒不要忘带上随身物品。这虽是几句温馨之言，却暖了我和众多乘客的心。

生活中，给我方便和帮助的事例数不胜数。一次登锦屏山下山途中，无意中我的一只跑鞋带散了一段，有位陌生人见到，便提醒我把鞋带系好，以免踏脚行走时跌倒，这小小的提醒，顿使我心怀感激，如沐春风。有次乘公交车下车后步行，由于想当然地走错了方向，离目的地一家大超市越来越远，正当我徬徨着不知如何走时，有位路人却主动问我，及时为我指明路径，使我感受到迷途知返的高兴，于是说声谢谢后大踏步回程。

多次感受到的“小温暖”，即使我内心感恩于曾经帮助过我的人，也使我不忘用自己的真心好心和力所能及的举动，去温暖需要我帮助的人。如当途中发现有绊脚石块、香蕉皮、西瓜皮等会致人滑跌之物时，我会主动尽己微小之力，不嫌脏和烦，用脚或手使之靠边或就近丢入垃圾桶里。如路遇站立不稳的老人或病残之人，我常会自觉地伸手帮扶或提醒缓慢当心。

这些“小温暖”是善心和爱心之举，它会使社会和谐文明的正能量得以发扬光大。

## 区纪委给退休干部 订阅三报三刊

□通讯员 董荣华

本报讯 区纪委十分重视机关退休干部的政治理论时事学习，从今年开始，为退休干部订阅的报刊，从过去的一报一刊增加到三报三刊，即《奉化日报》《宁波日报》《中国纪检监察报》和《反腐败导刊》《中国纪检监察》《党风廉政建设》，受到退休干部的欢迎和好评。

的老领导主动让贤，退居二线吗？我觉得人到了一定年龄后，精力衰退，退居二线减少工作压力这是件好事。因此，我对退居二线感到很自然，不但没有消极情绪，而且从内心感到高兴。

退居二线后，角色变了。因此，我对自己约法四章，一是要支持领导班子开展各项工作；二是要摆正位置决不倚老卖老，不提过去的政绩和荣誉；三是力所能及的做好班子分配的工作；四是一般性会议不上主席台，与其他干部员工一起认真听取领导的报告。

由于我在退居二线期间坚持做到了上述四条，得到了员工的好评。但我对协助班子负责通信服务质量督导工作还是很认真的。因为随着改革的深入，电信行业也进入了市场经济，原来独家经营的时代一去不复返。现有的中国电信、中国移动、中国联通等三家电信运营商的业务竞争相当激烈，无论是通信网络、资费价格，还是服务质量，用户可以货比三家，任意选择。加之通信行业涉及千家万户，在服务质量方面难免会发生这样那样的问题。为了提高奉化电信的服务质量，我与职能部门同志一起经常下乡镇电信机构明查暗访现场调研指导。遇到用户申告，一般性问题由职能部门负责及时解答处理，遇到情况复杂疑难的，我与部门负责人一起到用户家里，上门了解并给予满意的解决。如，一次有位家住山村的农民用户来电反映，他

家3个人平时很少打电话，即使打个电话也是三言两语，一般每月电话费只要三四十元，为何上个月电话费要近200元？是否是电信局出差错了，要求查清答复，否则不愿付费。为此，我与职能部门负责人到营业窗口索要该用户的该月话费清单，结果确需这么多话费。于是我们专程上门找到该用户，老夫夫妻俩都说没打过几次电话，要等未婚的儿子回来问问他，约莫等了一个多小时，他儿子回家了。于是我们向其说明情况，同时问他有否打过电话。小伙子红着脸，不好意思地点头说：“利用晚上时间，多次给在异地的女朋友打电话，而且每次通话时间比较长，最多一次通话2个多小时。”小伙子看了电话费清单后点头认可。最后用户表示愿意全额支付话费，还夸电信局服务工作周到。

为了支持新农村建设，上级要求尽快村村通光缆，户户可入网，但有的地方必须把光缆挂靠有部分村民的外墙，多数村民经过解释都给予配合支持，也有少数村民对此不理解，不支持，从而影响工程进展。为此，我与职能部门负责人一起到实地做耐心说服工作，实在无奈就找村干部一起说服，经过反复做思想工作，个别村民的思想也通了，从而促进了此项工作的顺利推进。

总之，在4年时间的调研员岗位上，我觉得很愉快，也很充实，为电信事业发展发挥了余热。2008年9月，我光荣退休，组织上为我开了个简单而热闹的欢送会，40年的邮电生涯圆满结束，我高高兴兴地回家安度晚年。



嘉峪关远瞻 张照旷/画

## ■奉人纪事

# 老船匠的船模情

□林崇成

只要你经过居敬社区33幢楼西首1层的第1个小间，就会看到一个忙碌的身影，他就是年届70的老船匠陈利华师傅。陈师傅老家在中国第一渔村桐照，曾是当年桐照渔业大队的造船师傅。他参过军，复员后安排在大队造船厂，虽然对造船完全是外行，但他的个性是善于钻研，凡事都要琢磨，不出几年就成了本地的造船当家师傅。1974年在陈师傅的主持下，桐照渔业大队船厂开始打造全奉化首对机帆船，1979年在省海洋水产研究所的协助下，建造成全省首对83吨、250马力的木质艇滑道渔轮，陈师傅也成了名声显赫的老船匠。

年纪大了住到城区后，陈师傅也不闲着，

他参加了老年大学，还是黑板报的通讯员和抄写员。他见音乐班有人拉二胡，就灵机一动做起二胡来，做了近20把，把把式样好，音色好，不几月都卖光了。做船模起因于偶然，报上登过有人做船模的事迹，陈师傅心想自己是老本行应该不难，再说用实物来展示非物质文化遗产的东西也很有意义，于是买来材料，按1：150的比例做起最具代表性的木帆船船模来。常言道“麻雀虽小五脏俱全”，木帆船上的一切配置工具缺一不可，如桅杆、篷帆、桅、舵、大旋、车筒、船舱必须惟妙惟肖，严格按比例做出来，否则无人问津。工夫不负有心人，陈师傅花20天做出了一只船模，大受老渔民和收藏者的欢迎，至目前已做了10余只。

方宗逸 蓬岛，是尚田镇排溪行政村的一个自然村，离奉城南14公里，尚田至场上村的公路，把排溪与蓬岛分为两个自然村。蓬岛已有千年历史，奉化及周边各市、县的胡氏，就是从蓬岛发祥繁衍的。

蓬岛胡氏，可追溯到千年之遥的五代时期。据《四明山志》记载：“五代时，雪川胡庆，度奉化童公岭，得石楼、蓬岛之胜，遂定家焉，庆，左丞进思子也”。奉化市志记载，蓬岛胡氏始祖胡进思公，天福十五年(950年)入奉。胡进思，为吴越国兵部尚书，战功赫赫。18子胡璟，吴越国工部尚书。次子胡庆，一生未及仕途。

蓬岛周边山川秀丽，面向东，有东山和庙前山及白溪，南有大山头高602米，山脚有猛虎山。背靠西，有龙潭山、白水洋底通天堰或天台。北有纱帽岭岗的岩岫斗滴水岩。当时山脚下的蓬岛，荆棘丛生，杂木横长，貌似一位懒婆娘，因此也叫蓬头岙、蓬否或蓬头岛。蓬岛有一传说：大山头有18条山脉，像18条黄罗伞飘带，再加上其余小脉，可出18个尚书。太白金星不信，于是就测试试试，他老在半夜三更街街弄弄大喊“做官去否，做大官去否”！这样连喊三夜无人应答，到了第四夜，他喊“卖柴去否，卖柴去否”。事有凑巧，有一樵夫明天真要去卖柴，于是大声答道“卖柴我去”！可惜樵夫这一应答，尚书之源就给断送了。后来村民中流传着“山生倒头田无夹，下代子孙永不发”的民谣，指的是蓬岛是一处贫脊地方，子孙生活、繁衍都要向外发展。

二世祖胡庆为人淳朴厚道，尊儒重道威严公正，是一位“躬耕纺稼稼穡”的先人，定居蓬岛后，一心勤业发家。据胡氏宗谱和胡氏后裔传承人记载，胡庆将父遗下的银粮，为家乡办了三件大事：一是公元979年，建造广厦百余间，给族人居住；二是公元981年，置田三千亩，并在白溪下游(今尚桥赵家村)岸边“筑碶堤防”，后称“胡芝碶”，给族人和当地耕者受益，至今还在发挥其防涝抗旱的水利作用；三是公元983年，在蓬山之下建义塾，取名松溪，学子不仅可以免费入学，还置良田40亩为常稔田，专供办学经费。后人有诗称赞松溪学堂“文风远播千万里，诗礼高贤邑外传”。松溪学堂在明末一度湮没，后在1841年后胡族众助赎回40亩松溪学田，恢复松溪学堂，1950年后改名为松溪小学。胡庆

## ■奉邑风情

# 蓬岛迷怀

□方宗逸

蓬岛，是尚田镇排溪行政村的一个自然村，离奉城南14公里，尚田至场上村的公路，把排溪与蓬岛分为两个自然村。蓬岛已有千年历史，奉化及周边各市、县的胡氏，就是从蓬岛发祥繁衍的。

蓬岛胡氏，可追溯到千年之遥的五代时期。据《四明山志》记载：“五代时，雪川胡庆，度奉化童公岭，得石楼、蓬岛之胜，遂定家焉，庆，左丞进思子也”。奉化市志记载，蓬岛胡氏始祖胡进思公，天福十五年(950年)入奉。胡进思，为吴越国兵部尚书，战功赫赫。18子胡璟，吴越国工部尚书。次子胡庆，一生未及仕途。

蓬岛周边山川秀丽，面向东，有东山和庙前山及白溪，南有大山头高602米，山脚有猛虎山。背靠西，有龙潭山、白水洋底通天堰或天台。北有纱帽岭岗的岩岫斗滴水岩。当时山脚下的蓬岛，荆棘丛生，杂木横长，貌似一位懒婆娘，因此也叫蓬头岙、蓬否或蓬头岛。蓬岛有一传说：大山头有18条山脉，像18条黄罗伞飘带，再加上其余小脉，可出18个尚书。太白金星不信，于是就测试试试，他老在半夜三更街街弄弄大喊“做官去否，做大官去否”！这样连喊三夜无人应答，到了第四夜，他喊“卖柴去否，卖柴去否”。事有凑巧，有一樵夫明天真要去卖柴，于是大声答道“卖柴我去”！可惜樵夫这一应答，尚书之源就给断送了。后来村民中流传着“山生倒头田无夹，下代子孙永不发”的民谣，指的是蓬岛是一处贫脊地方，子孙生活、繁衍都要向外发展。

二世祖胡庆为人淳朴厚道，尊儒重道威严公正，是一位“躬耕纺稼稼穡”的先人，定居蓬岛后，一心勤业发家。据胡氏宗谱和胡氏后裔传承人记载，胡庆将父遗下的银粮，为家乡办了三件大事：一是公元979年，建造广厦百余间，给族人居住；二是公元981年，置田三千亩，并在白溪下游(今尚桥赵家村)岸边“筑碶堤防”，后称“胡芝碶”，给族人和当地耕者受益，至今还在发挥其防涝抗旱的水利作用；三是公元983年，在蓬山之下建义塾，取名松溪，学子不仅可以免费入学，还置良田40亩为常稔田，专供办学经费。后人有诗称赞松溪学堂“文风远播千万里，诗礼高贤邑外传”。松溪学堂在明末一度湮没，后在1841年后胡族众助赎回40亩松溪学田，恢复松溪学堂，1950年后改名为松溪小学。胡庆

## ■心香一瓣

# 哥哥与我有约定

□汪知羞

在这个约定的时刻，我仿佛又从电话里听到了哥哥的声音，但这声音不是来自上海，而是来自遥远的天边。

过去我因为在社会上事情多，常常忘了给哥哥打电话问候，惹得他为我牵挂与担心。哥哥比我大12岁，在我4岁时，母亲因病去世，我从小身体素质差，哥哥对我总是百般呵护。在我读奉化中学时，因为家里经济原因，曾经打算休学的，也是他大力支持了我。特别是我插队期间落下支扩咯血的病，他更是为我操心，1980年还接我去上海胸科医院诊治过。

3年前的春节，哥哥已是80高龄，突然患了很不好的病，自知在世的日子不会很长了。他就与我约定每个月的10号、20号晚上7点，他都会给我打电话，要我按时在家等候。他在电话里总是反复询问我们的近况，还再三嘱咐我支扩咯血时，千万不能喝冷开水，不然会有生命危险。他还多次吩咐我年纪大了，不要去做太

## ■保健拾偶

# 春季养生先养肝

□汪武首

中医认为春天是肝气发生的季节，肝属木，树木发芽，万物复苏，百花齐放，春季是充满生机的季节。

春季养肝是因为肝主疏泄，调畅气血，疏泄人的情志。如肝气郁积，经脉不畅通，郁久不解。特别是春季忽冷忽热，春雨绵绵，气候反复无常，这样的气候是心理、精神疾病的高发季节，尤其是抑郁症被精神心理学家称为人类的“精神感冒”，多见老人。抑郁症主要表现为初期情绪低落，悲观，失眠，起床后，反应迟钝，贬低自己，办事力不从心，对任何事都高兴不起来，或回避社交，疏远亲友，以消极的态度看待自己。严重时可出现自责、绝望、轻生的念头。世界卫生组织已把抑郁症成为世界第四大疾病。这种病症好发春季，与肝气郁结有密切关系，对本人、家庭、社会会造成严重后果。

如何做好春季疏肝解郁，调养心情呢？

首先要学会调整自己的情绪。碰到急事、难事，自己无法解决，心情郁闷时，可告诉亲人或有情感上可寄托的良师益友倾诉，或哭一场，尽情地流泪，适当地发泄对肝气郁积有缓解作用。提醒家庭亲人一定要对情绪低落老人，多观察关心，多体贴温暖。

还在白溪道旁造房，并置床帐器用以供商人和游人住宿。为纪念胡庆功德，建“观德祠”，该3字为宋相昌黎正所题，祠址在石楼山下西岙村，现无存。

蓬岛的“鲤鱼照壁”也颇有来历。照壁地处村口向西约200米处，坐东南朝西北。据传是千年前胡氏先祖胡庆建造居屋时所建，为当时胡氏民宅之门户。现在的古照壁据专家鉴定：“是一座砖石结构的四柱三开间仿牌坊三楼式建筑。照壁长5.8米，高0.55米，由须弥座、壁身、壁顶三部分组成。屏心中间为一圆形鲤鱼跃水图浮雕。出水的鲤鱼、翻动的波浪，与祥云、红日动静结合，构成了一幅美丽的画面。此照壁是宁波保存最完整的明代嘉靖至万历年间照壁”。在照壁两边各植有老槐树一棵，据村人所述，与鲤鱼照壁同龄。

现在，占有全村人口80%以上的胡氏原住民，依旧居生活在鲤鱼照壁和老槐树周围，安居劳作，以先祖业迹为荣，并年复一年地日夜呵护着先祖遗迹。上世纪50年代以来，鲤鱼照壁因日复年久或台风的损坏整修过二次。在照壁西修建一座悬山顶穿斗式三开间平屋先祖纪念馆，内珍藏着上世纪60年代从安岩翠峰山取出的清道光戊子年四月制的二块陶器制神位，陶制神位极为少见。其中一块是胡公与二位夫人，另一块是胡公二世胡庆夫妇，堂中还挂有祖先的像图。

如今的蓬岛自然村，山水依旧，但面貌巨变。过去的荒山野林，已是翠竹青青，苗木果树成林。纱帽岭岗滴水岩下建成了水库。勤朴的村民在花果林或田间中劳作，畜牧场中不时传来牲畜的叫声。从龙潭山上往下俯瞰，只见绿色群山怀抱下的村庄，一缕阳光、冉冉翠烟，把山村绕连成蓬岛蜃楼。美丽、古朴的蓬岛小山村一切都在变。为了继承弘扬胡氏先祖业绩，2010年，村民在村口筑石牌楼一座。正面门额：“尚书第 蓬岛村。”右联：“天下太平蓬岛子孙世代贤 安居深山绿水蓬莱仙岛。”左联：“乐观人杰地灵和谐胜景 五谷丰登排溪界下千秋春。”背面门额：“功德无量 古槐绿阴。”右联：“复兴残唐存大志 太进思业绩传万代。”左联：“胡尚书功德继后人 蓬岛留名胜踪深。”这就是蓬岛人精神。

千年蓬岛，由于要建葛岙水库，将不复存在，但它的史迹将永载奉化地方史册。

多的事情，特别是担任村假日学校班主任。他知道这件事情辛苦，还有小学生的安全风险，一旦出了事，是担不起责任的。我知道，这一切他都是为我好。但我当时只是一只耳朵进，一只耳朵出。还认为这是老年人的一种唠叨。对假日学校，我当初是有承诺的，所以不肯食言，终于连续负责了5年。因为哥哥的担心，我在工作中特别认真负责，总算年年都平安无事。

那年的10月，哥哥的病愈加严重，已经住进了上海华山医院，但他仍牢记着与我的约定。在20号晚上7点，他在病床上叫大女儿用手机拨通了我的电话。此时此刻，他只对我说了两句话：“这是我们约定的通话时间，我如不打电话，是怕你们为我担心……”但是，他已经衰弱得没有力气再说下去了。

现在，在哥哥与我约定的时刻，我仍会习惯性地想来自上海的电话。哥哥，我现在是多么想再听听你的“唠叨”啊！这样的“唠叨”，就是一种无私的爱，只能来自我们最亲的人。

多亲近大自然。长时间待在家里，会使情绪更低落，在春季阳光明媚，春风拂面，应早起到郊外呼吸新鲜空气，见太阳，去参加各项运动，体育运动有助于缓解忧郁症。出点汗，洗个热水澡，有益于情绪改善。

主动参与社会公益活动，助人为乐，在付出中收获快乐。

充足的睡眠对护肝养肝很重要。而看书、听音乐，有助入睡。

调节营养。如：香蕉、香菇、花生、牛肉、金枪鱼、沙丁鱼、核桃、芝麻等，春季还可吃荠菜、香椿拌豆腐等改善人的情绪。

有抑郁病史的患者，一定要遵照医嘱，切不可擅自停药或者更换药品。如有症状，家人应及时找精神科医生。

今年是长春，早春期间冷暖气流交替频繁，尤其料峭寒春，对患有心脑血管疾病的老人，更要注意保暖，早出锻炼最好见阳光。平时要防止肝火上升，肝风内动，怒发中风。

春天养生还关系到下一个季节。春属肝，夏属心，中医五行，肝归属木，心归属火，木能生火，如果春季没有养好木，那么夏季的火就会减弱，老人到了夏天会体虚多疾。因此，春季养生不可忽视养肝。