

■我的故事

王瑞唐： 60年前强台风中救人

□陈宗曙
前不久，笔者碰到上世纪70年代莪湖区委干部、84岁的裘村镇陶坑村王瑞唐。他拉着笔者的手动情地说：“看了8月30日《奉化日报》雪窦山上的一篇《1956年那次强台风》文章后，深有感触。”然后，王瑞唐向笔者口述了在那次强台风中，他救人的惊险一幕。

1956年农历六月廿五这天，20出头的我正在田里忙着收割早稻。当时杨村乡乡长（陶坑人）陈贤唐迫不及待地对我说：“接上级通知，晚上有叫‘天鹅’的12级以上强台风要在象山港登陆，来势极猛，你提早收工，把稻桶等工具背到家里，做好抗台准备。”

果不其然，到下半夜，狂风呼啸，暴雨倾盆。一个小时后，我家平房屋脊“哗啦”一声被掀翻，大门和泥墙轰然倒塌。立时，屋内风雨交加，即将临产的

妻子吓得面如土色。这时，只见邻里瓦匠师傅阿方叔，像落汤鸡似地窜进我家，上气不接下气，结结巴巴地说：“瑞唐老小，不好了！我家的砖瓦厂可能刮倒了，老伴和儿子估计被压在里面。我身单力薄，请你行行好，帮我一起去救救他们吧！”我一听，心想：我是共产党员，又是村干部，还是基干民兵，人命关天，责无旁贷。因此，顾不得妻子和家里的安危，随即穿上长棉袄，戴上民兵帽，带上柴刀，立马冲出家门。

砖瓦厂在千米之外。刚出门，一阵狂风，帽子飞上了天，人重重地仰面一跤。爬起来，没走几步，双脚踹进齐腰深的水沟，又是一个嘴啃泥，浑身湿透，手心流血，疼痛难忍，阿方叔一把将我拉起。只见路里、田里、溪里，四处汪洋一片，难辨东南西北。我们只好凭记忆顺着大路，时走时爬，时歇时停。不多久，天崩地裂般一声响，强台风以排山倒海之势

刮来，前面路边的陶斯君庙和一棵大香樟树，刹那间倾倒在大道和桥梁之间，成了“拦路虎”。我用柴刀在黑暗中竭尽全力，把横在路上和桥上的一部分、碗口粗的树枝一根根砍断搬掉。然后，我们小心翼翼地爬过断砖残瓦，钻过树枝的缝隙，摸过晃动的桥梁，淌过浸水的番薯地，总算来到砖瓦厂。

黑暗中，听见两人微弱的“痛死了痛死了”和“救命啊救命”的叫声。我心头一酸，顾不得浑身发冷，赶紧和阿方叔一起把压在他们身上横七竖八的栋梁、椽子等统统搬掉。我背起他的儿子在前，他背起自己的老婆在后，按原路拔脚就走。一路上，狂风似刀，暴雨像弹，无情地落在头上和身上，我们睁不开双眼，深一脚浅一汪洋一片，难辨东南西北。我们只好凭记忆顺着大路，时走时爬，时歇时停。不多久，天崩地裂般一声响，强台风以排山倒海之势

抱住栏杆，才安然无恙，否则，后果不堪设想。

从砖瓦厂到阿方叔家里，我俩费尽九牛二虎之力，足足走了3个多小时。到达其家里时，天已拂晓，我累得精疲力竭，双腿肿胀，无法站立。待安顿好他们后，我急忙回到自己家里，只见桌椅、面盆等家杂浮在水面上，一片狼藉，老婆坐在床边发抖，神情慌张。我安慰她：“放心吧，天不会塌下来！灾难总是暂时的，台风过后，我们再重建家园吧！”

时过半月，阿方嫂和儿子因抢救及时，经治疗恢复健康，我感到十分欣慰。之后，阿方叔一家对我千恩万谢，我总是笑着对他们说：“台风无情人有情，应该，应该，不足挂齿！”

听到这里，笔者对他的敬意油然而生。一个人在灾难面前，不顾自家的得失，妻子的安危，急别人所急，挺身而出，临危不惧，真是一个名副其实的共产党员啊！

■心语心得

活着就是胜利

□董荣华
每次遇到80多岁高龄的朋友或同事时，我总是鼓励他们要好好活，活着就是胜利。当然，我所说的活着，是健康快乐地活着。

大家知道，自然有序，生命有律。正如有四时，春生冬伐一样，人的一生也是有序可循，有着不可违背的自然规律。每个人的生活大致差不多，幼童期无忧无虑，青少年期奋发学习，中壮期努力工作，步入老年阶段后就该休兵息战，含饴弄孙，享受余下的醇香美好晚霞岁月。

从人体的生理机能来说，一旦到了老年阶段就会逐渐衰退和老化。我们必须明白，人生是一次单程旅行，一去就不会复返了。生如物浮，死若物化，与世间万物相比，人不过是一种高级动物罢了。一般的动植物死后化尘变土，而我们死后有人把你的骨灰放进一个方盒子里，供后人祭拜。我认为，在你的骨灰还未进入盒子之前，能平安怡然地享受余生，乃是人生之一大快乐和幸福。

人们常说，老年人是“十节尾巴九节黄”，我想这句话说得也不为过。虽然有人对此有不同的看法，说有的80岁高龄老人仍很“疯狂”，还在潇洒地开着汽车，还在创业赚钱；甚至说有个别的90岁老人还在竞选总统呢。我认为这些“个例”，在这个偌大的世界里也不难找到，但终究是“个例”啊！任何人都都不可能左右人生的自然规律。

纵观人生的这条长河，在50岁之前，其生命力是最旺盛的，犹如一匹脱缰的野马，驰骋大地，血气方刚，逞能显勇。殊不知，人生的路程实在是太短暂了，50岁一到就“知天命”了，也就是说你能粗算出在世的时日了。拿我自己来说，四十七八岁时在市文广

■心香一瓣

怀念林老先生

□夏传德
近日，94岁的林辰先生走了，安详地离开他的家人，离开了这片他所钟情的热土。这是我事后从微信群里得知的消息。

尽管我明白生老病死是自然规律，然而对于林老先生的去世，还是哀思绵绵伤感不已。更何况我得到消息迟了两天，没能送他最后一程，这成了我终生的遗憾。

林老先生是老年大学语文班年龄最大的一位学员，他是南下离休干部，无论是对党对人民的贡献，还是他的学识和才能，都是我引以为荣的尊敬的前辈，也是我值得学习的德高望重师长。

我清楚地记得，认识林老先生是2010年3月19日的下午。那天，是我来老年大学语文班上的第一堂课。坐在讲台最前排的林老先生已87岁，但他精神矍铄，面带笑容，一眼就知道是一位和善的长者。此后5年多时间里，我们愉快相聚在每一周的语文班课堂里。

林老先生是一位有文化的离休老干部，可他那种活到老学到老的勤奋好学精神真的令人感动不已。

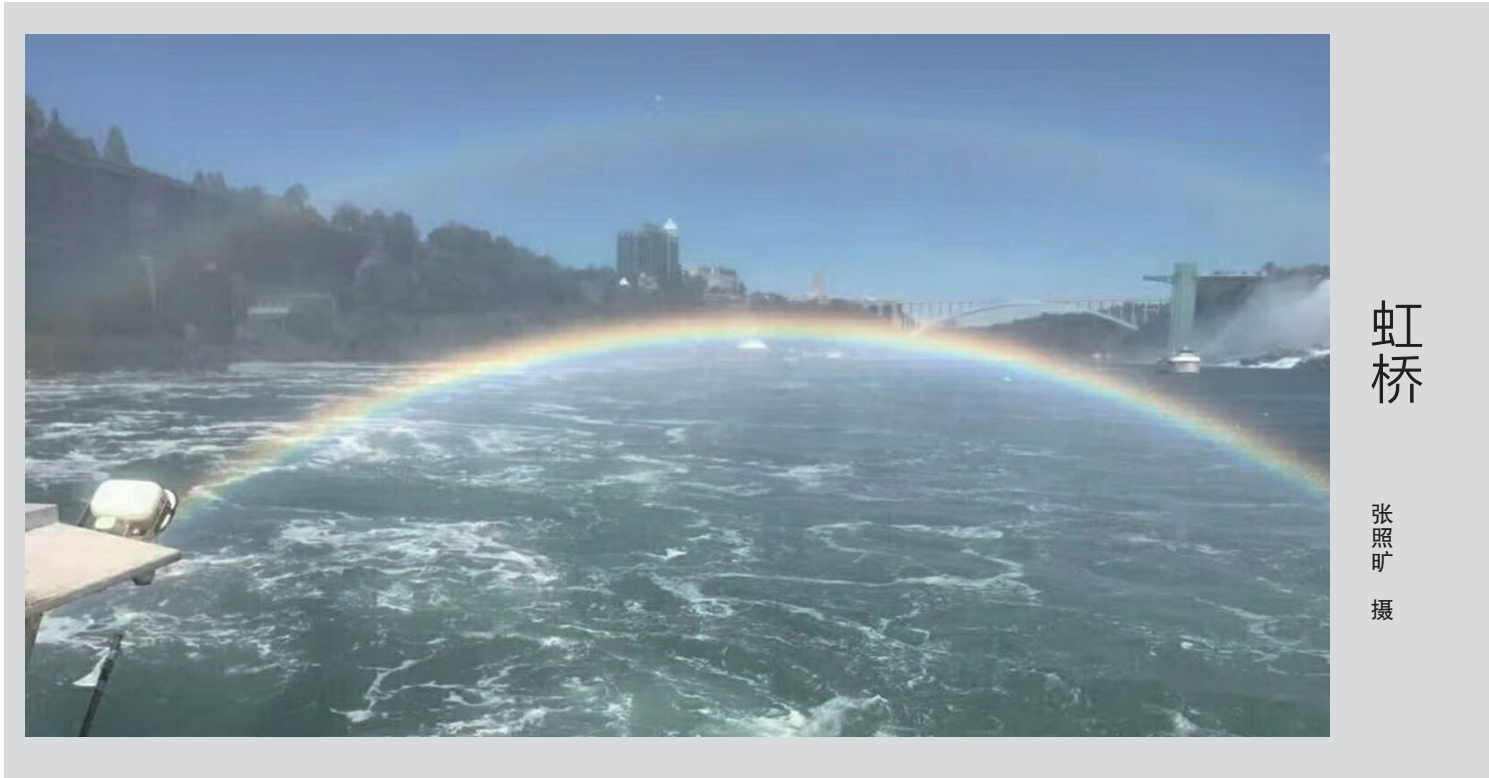
林老先生尽管年岁已高，但具有强烈的好学精神，上课从来没有迟到过，每个学期几乎没缺过课，每学期都被评为优秀学员。记得有一次，林老先生感冒引起肺炎住院了，老干部局领导去医院看望时劝他说：“病好出院后，好好在家里休息休息，年岁大了，课就不要再去上了。”林老先生连忙接话，说：“上课是一种享受，我还是要去的。”果真，第二星期二语文课，他在女儿陪同下早早来到教室。

林老先生的好学，还表现在作业上。其实，语文课是没有硬性作业的，但不少学员都喜欢动动笔，写些诗文，林老先生就是其中积极的一位。课堂里经常有林老的诗词联赋和大家见面。他用诗文讴歌党、讴歌新时代、点赞好人好事，传递着社会正能量。他的写作态度还是极为严谨的，记得他的一篇《老年赋》，一次次修改，竟先后改了9次，直到满意为止。

局工作，由于从小家境贫困，没有机会上大学，中专毕业后就参加了工作。那时候，我还想弄到一本宁波广播电视大学大专毕业证书。我非常刻苦努力，利用星期天休息时间，到中山公园树底下，一句一句地背诵电大教材内容。在职读了两年后，总算取得了这个蓝色的硬本本。但是，没过几天，我突然醒悟到，距80岁这个高龄也只不过是几万个日子了，这在搞什么名堂啊？这就叫“知天命”！但我自己想管想，做还是在做的，在退休前的10余年时间里，在纪检工作岗位上还是挺努力的，在退休时划上了一个比较满意的句号。

要做到长寿，我想也不是一件容易的事情，而最根本的一条就是要有一个健康的身体。我们在一起的几个牌友常说，身体勿健康，样样都泡汤，身体一健康，幸福享勿光。通俗地道出了有健康就有一切的这句至理名言。

生命是父母亲给的，而且只有一次。不管你有多少钱财，也不管你做多大的官，都是过眼烟云一回事，只不过是到生命结束时，留下一点街头巷尾的传说罢了。趁现在还活着的时候，必须要有清醒的头脑，记住这句“管住你的嘴，迈开你的腿，常想身边美，活到一百岁”的经典之句，好好地颐养天年。我们有许多退休干部，夫妻俩每月退休工资加起来已经超万，房子也很宽裕，不愁吃，不愁用，不愁住，实际上已经达到了“中康”“大康”之水平。但他们还是过分地“节俭”过日子，确实叫人不可理解。我想你这么“结结巴巴”的，这么“吝啬”地过日子，究竟为的是啥？你算过吗？人生的“尾巴”还有多长？辛苦了一辈子，不要再亏待自己了，该是到了花钱买快乐、花钱买健康的时候了啊！我们老年朋友们要努力演好这出人生的“压台戏”，奏好这曲人生的“尾声歌”，千万要记住活着就是胜利的这句大实话。



彩虹桥

张照旷 摄

■生活七彩

美肴鸭子芋艿正当时

□何崇校
奉化农村有句民谚：“鸭煮芋艿水榻糕，灶头菩萨会馋唠。”现在是奉化芋艿头上市季节，也是农村家鸭最肥嫩的时候，当然也是阿拉奉化名菜——鸭子芋艿尝鲜正当时。

鸭子芋艿与水榻糕，不知吸引过多少农家孩童的口水，那时都等不到中秋时节来尝鲜。小时候母亲烧煮的芋艿和制作的热喷喷水榻糕、灰汁团的味道，至今70年过去了仍然不会忘怀。现在住在城里，过着城里人生活，要想吃到铁锅

烧煮出来鸭子芋艿已很难了。鸭子芋艿，顾名思义，就是家养鸭和刚从田头掘来的奉化芋艿搭配烧煮，不添其他料理，原汁原味。烧煮这道农家名菜虽简单，但选材也很讲究。芋艿一定要选用奉化本地产的大红芋艿头或香江芋或乌脚尖芋艿。红芋艿专吃芋艿头，因为芋艿子不多，香江芋和乌脚尖的芋艿子个头均匀，大小适中，这些芋艿较圆顺、皮薄、毛稀，皮色微粉红，肉质粉糯。烧煮开锅时有嫩黄胶汁，吃起来滑嫩爽口。鸭子以农村家养一年的芝麻斑鸭为最佳。这种鸭子肉质嫩，

不肥油，易煮。

洗净鸭子，切成块状与芋艿一同入铁锅，加清水、生姜片用柴火猛烧。鸭子芋艿汁浓，略黄乳胶状，芋艿食之粉糯，鸭肉白嫩香气扑鼻。一家人或亲朋好友欢聚一起，圆桌放一大盆刚出笼的冒着热气的水榻糕，配上细盐、花椒和葱蒜便可开食。吃鸭子芋艿最好用炖滚的绍兴加饭黄酒。热黄酒下肚嚼一口鸭肉或芋艿，用水榻糕蘸点黄糖，那正宗原汁，滑顺似银耳，糯如汤圆，脆嫩清香，连灶神爷也会垂涎三尺啊！

“跑过三关六码头，吃过奉化

养生各有方法。

大家知道，倒挂可以改善大脑供血供氧。胡海说，可减少些皱纹，甚至减少脱发。但对有高血压、高血脂、高血糖及血管内粥样硬化、血液黏稠的中老年人，倒挂易发生脑血管栓与血管破裂，引起脑出血。

仰泳冠军傅园慧说：“多吃肉。”这对大量消耗体能的运动员是应该的，但能量消耗不大，运动、劳动又比较少的中老年人就不应多吃肉，尤其肥胖、血脂高的，更应该控制脂肪肉类。

现在老年人的饮食同样存在

分清淡、素净、量过少。应知道：适当脂肪对老年人的脑神经、肝、肾细胞是必要的，尤其在冬季，脂肪起着抵御寒冷作用。

老年人运动健身同样也存在误区。如：每天锻炼一小时多，要走一万步以上。其实每周锻炼5天可以了，每次半小时也行，关键是要坚持。每次运动时间不要间隔过长，运动不要以出汗来衡量，爱运动的人要挑选适合自己的运动项目，如健步、太极拳、街舞、瑜伽、游泳等等，出现疲劳不适可在家休息。

一般老年人不适合快跑，也不要走太多。天冷早晨外出健身不要太早，最好见阳光出门锻

炼。天气不好可在家里做肌肉抗阻力运动，如慢慢俯卧撑、仰卧起坐、哑铃操等等。有时间、有体力的，每天做5组，每组12次左右，能延缓全身肌力的退化。气排球、羽毛球能促使全身肌肉协调、灵活，促使肌肉有力量。但骨质疏松的老年人就不适宜做那些跳跃、两膝弯曲半蹲、脚跟提起、重心靠前等抢球动作，需防止骨折、闪腰。

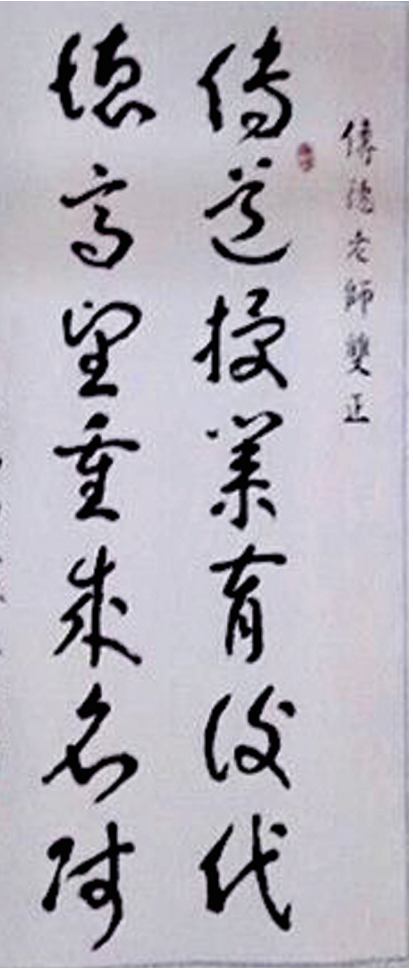
总之，锻炼一定要根据自己年龄、体质、基因、生活习惯以及季节的不同，因人而异。同样，饮食也要有度，荤素、粗细，尤其是美酒佳肴，要学会节制。

■保健传递

养生锻炼因人而宜

□汪武首
上央视3台《越战越勇》栏目中的上海胡海先生，头戴花色鸭舌帽，身穿黑色运动衣，脚穿白色运动鞋，一副十足的“潮男”。谁也想不到其实际年龄已67岁，大家都羡慕他年轻，询问养生秘诀。他说：午餐吃得少，一般吃一个苹果、一个鸡蛋，喝自制饮品，晚餐不吃主食，正常饮食蔬菜、汤、早餐吃得多而杂。胡海每天做的运动是倒挂与瑜伽。他的养生秘诀：就是少吃多动。

在天津全运会上，女子100米仰泳得冠军傅园慧却告诉粉丝：“要多吃肉，对身体好。”总之，



林老先生为人真诚友善，他写一笔好字，是省书法家协会会员。他常书写条幅，布置教室或赠送学员。我有幸收到他用草书写的一条幅，上书“传道授业育后代，德高望重成名师”。我知道这是林老对我的勉励和希望，我把它挂在客厅，时时鞭策自己。

2015年6月下旬，我结束了老年大学的授课。在告别的最后一堂语文课，林老先生和我合影留念。此后虽没再见面，但见到他的夫人和女儿时，互道思念之情和祝福之意，每年春节前，常互通电话致新春祝福……

如今条幅仍挂客厅，合影也时时见到，而人面难留，林老先生已驾鹤西归，空留下绵绵思绪和无尽怀念……唯愿林老九泉安详含笑！