

■岁月风铃

朋友陈康法

江哲民

宁波日报原农村部主任陈康法是我相处较久、接触较多的新闻界朋友。他退休后与老伴一起去上海定居,已有两年多没见面了。今年清明节,他自沪来甬扫墓,节前抽出一天时间特地跑来奉化看我。

那天上午,我去河头路口公交车站接他,看他穿着红灰相间的冲锋衣,脚上一双棕色的旧皮鞋,还是当年跑乡间、走田头,当农村记者时的一副模样。

我与陈康法相识于1988年。那一年,早先借调到浙江交通报社当记者的我,因该报新开设记者站而调至宁波。陈康法那时是宁波日报跑交通的记者,他对我这位新来的同行非常关照,在两个月时间里带我跑了宁波港务局、长运公司、海运公司等交通大单位和各县市交通局。走到哪里,就把我介绍给哪里的相关领导和相关部室的同志,对我日后开展采访,带来了很大的便利。

陈康法是宁波日报社有名的

“快枪手”和高产记者。1989年3月,我和他参加宁波市交通工作会议,会议下午5点结束时,他1200字的报道就写好了,送给即将离去的主管全市交通工作的市委常委、副市长叶信虎审阅后,随即赶去报社发稿。当天采访,当天脱稿,这是陈康法对自己的要求。有一次他在余姚采访,傍晚他急于乘车返回宁波,当时,余姚火车站站台停靠着两列开往南北方向的列车,他竟上了去杭州方向的车,待列车开动后,才知道乘错了方向。在前方站慈城下车后,乘晚班车赶回宁波时已是晚上8点多了,他仍饿着肚子赶回报社写稿、发稿……陈康法对新闻工作的敬业、专一,在宁波日报社有很好的口碑。1990年,他被全国记协授予“优秀新闻工作者”称号。

在宁波记者站工作4年时间里,我与陈康法平时一起出去采访,同一题材、同一活动,常常是他写他的,我写我的,偶尔也会合作写稿。1989年12月,我和他去宁海深矸参加宁波市南片长运公司经理工作会议,临行前,他打电话给我,说他曾

跟过航行于奉化西坞至宁波的西坞客轮一趟船,想在会议间隙,写一篇西坞客轮船员20年坚持学雷锋、为旅客和奉化江两岸群众做好事的稿件,要我带上我从前写的有关西坞客轮的稿子和材料。当晚,我与他在房间里就稿子的结构探讨一阵后,他就动笔了。凌晨2点,我一觉醒来,见他嘴里啃着苹果,一篇标题为《奉化江上的雷锋船》的3000多字的通讯已经收尾。我起来看过稿子后,他没让我再睡,两人一起修改,一直忙到凌晨4点。这篇稿件在宁波日报《大视野》专版以半个版面的篇幅刊发后,宁波市总工会向全国总工会推荐“五一”劳模集体的天平,向西坞客轮倾斜。次年5月,西坞客轮荣获全国总工会颁发的“五一”劳动奖状。

1992年8月,我离开宁波,入职奉化日报社,陈康法与我联系一直没有中断。每年杨梅上市时,他带朋友去慈溪采摘杨梅,总要把我叫上。在宁波时,我与他说过啥时一起去武夷山旅游一趟,此事他记在心上。2004年夏天,宁波市一家

旅行社有一趟旅游专列从宁波直达武夷山,他约我同行,并再三关照,他们是两口子出行,要我也把老伴带上。

陈康法无论在要闻部,还是以后在农村部,来奉化采访,常常会把 我拉上。1998年3月,他与要闻部记者唐慧卿来采访原奉化市城建委副主任吴雷廷。得知我多次采访过吴雷廷,情况比较熟悉,要我在采访中予以协助,并特地向我们报社老总打招呼。在他们采访的一个星期里,我帮他们联系了城建委、环卫处等多位采访对象。一个星期后,一篇长达7000字的记述好公仆吴雷廷的人物通讯《我是人民之牛》在宁波日报头版以整版篇幅刊出。当天上午,陈康法给我打来电话的头一句话是:“老阿哥,谢谢依!”

相聚是短暂的。在河头路口公交车站送别时,我邀这位结识30年的老朋友在7月水蜜桃上市时再来奉化,品品奉化的水蜜桃,会会奉化的老朋友。

■奉邑风情

桃花吟

阮显平

阳春三月,春意盎然,桃红柳绿,轻烟渗柳色,树梢盘缥缈。此刻十里桃乡,姹紫嫣红,满树的桃花,开得红红火火,像一片片胭脂,染红了春的山河,娇艳欲滴,又像一团团云霞,映照充满生机的大地,一朵朵,一簇簇,堆在一起,似天上霞光,淡香扑鼻,沁人心脾,迎春怒放,让人心旷神怡。

此刻艳阳高升,风和日丽,彩霞灿烂,远山近峦,全被照得晶莹透亮,仿佛是一大片水晶玛瑙,格外娇艳,影影绰绰的桃林山岗,景色如黛,流光溢彩,像睡意未醒的仙女,披着蝉翼般的薄雾,凝眸不语。

春色尽染的桃园,那先花后叶的桃树,花繁蕾密,像姑娘的笑脸一样盛开,含情脉脉,娇芳妩媚,国色天香,菡萏飘香,那粉红的桃花,连成一片花的海洋。此时蜂飞蝶舞,桃园内姹紫千红,旖旎风光,春燕剪绿柳,桃李同争春,残红水面飘,绿水人家绕。

春色满园的桃林,天空红霞满天,地上花影摇曳,花团锦簇,满树娇烂漫红,万枝丹彩灼春融。桃林中穿过一群穿着旗袍的美女们,像天上仙女婀娜多姿,有似在天宫瑶池,手托玉盘,盛放琼浆玉露献于蟠桃会,一幅群仙献桃图,醉美人间。百叶双桃晚更红,窠窗映竹见玲珑,此刻来到桃园心旷神怡,魂牵梦绕,神迷意醉,啊!美丽的桃花,笑靥迎人,有如虫声袭耳豁然风,青阁楼栏绿叶红。

和煦的阳光照耀下,广阔无垠的晴空,春风微吹,吹绿了山,吹皱了水,吹得万树千枝叠锦披翠,此刻春光明媚,紫燕南回,小鸟儿一展歌喉,在树上悦耳鸣叫,一阵和风拂来,树上朵朵桃花,像一只只花蝴蝶翩翩起舞,那些凋落的花瓣纷纷落下,像仙女散花,地上成了粉妆玉砌的世界,使人赏心悦目,神迷欲醉。

啊!桃花,报春的第一花,却如人面桃花相映红,桃花依旧笑春风。

■生活七彩

做一个合格的大学生

江爱芳

退休后的生活难免有点无趣,幸得进入奉化老年大学,也算圆了我和许多其他老同学一个当大学生的梦。

如今两鬓花白的我们早已褪去青年学生时代的血气方刚,在老年大学里当一名合格的大学生,最要紧的是安守本分、沉心静气和尊师重教。

我原本是个知青,下乡来到奉化,本身就有着未完成的学习梦。来到老年大学,想多学习一点知识来充实心灵,而我的同学们有的想学一门技能,有的纯粹为打发无聊的养老时光。不论抱

着何种目的,我们聚在一起上课、学习、交流,恪守校规是我们必须做到且认真践行的一件事,这也是成为一名合格大学生的第一步。良好的校园环境靠在校的每一位老年学员共同维护。虽然我们不像中小學生那样背负学业压力,但“有纪律才能出成绩”,这话放在老年人身上还是一样适用。

既然已经选择了将一小部分时间交给课堂,那么静心学习也是身为学生的重要任务。读书看报、曲艺学习等课程无不需要静心和耐心,浮躁的心态是不可取的,否则就是浪费时间。从走进老年大学校门的那一刻起,我就牢记着自己学生

的身份,以完成学习任务为己任。毕竟,遵守校规是本分,认真学习是目标与追求。

人的岁数上去了,会有更多自主的想法,不避免出现与老师意见相左的情况,执拗的老年人或许还会和同学、老师起争执。但要做合格的大学生,尤其是作为历经岁月淘洗沉淀的成年大学生,我们要时刻谨记来老年大学的目的是什么,要学习什么,是谁在帮助我们增长知识、提高能力?那便是我们的老师。尊师重教是每一位学生务必做到的,因为老师必有其过人之处,才能担起传授知识的重任。在学习的过程中与老师平等沟通、交流、

切磋,才是学生的良好榜样。

许多老同学和我一样,年轻时是知青,大家在一起上课,学习氛围浓厚。我们为的不仅是从课堂上获取精神财富,也想为老年生活带来一缕新鲜的空气,使心灵更饱满、充实。为时不长的大学生时光是丰富多彩,每一分每一秒都值得珍惜和回味的。我认为,做一名合格的“大学生”并不难。只要将学习当成享受和放松,并且认真学习,做到“一切行动听指挥”,以高标准要求自己,便可如一朵白莲,在老年大学这潭清水里悠然盛开。



爱尔讲堂

新一代中老年人的三大“光明杀手”

糖尿病视网膜病变、老年黄斑变性、高度近视引发的眼底病变等眼底病已成为新一代中老年人的“光明杀手”。奉化爱尔光明眼科医院眼底专家石海军呼吁:糖尿病患者、高度近视人群以及老年眼病患者要定期进行眼健康检查,早发现、早治疗,及时摆脱失明威胁。

糖尿病患者失明率超常人25倍

早筛查为防盲之本

石海军指出,糖尿病患者之所以是眼底病专家关注的对象,是其会引发多种并发症。糖尿病患者失明的概率是正常人的25倍,是名副其实的“光明杀手”。

“糖尿病引起视网膜病变的病程发展较为缓慢,患上糖尿病以后较长一段时间内,患者可能并无眼部相关症状,视力也不受影响。”石海军表示,由于该类人群多是老年人,当眼睛有一些细微变化时,常被当做是生理衰退而被忽视。但当病情发展到一定阶段,就可能引起眼内出血及其他并发症,出现视力减退、视野缩小等症状,视网膜病变发展到最后,会出现视网膜脱落、青光眼等问题,甚至导致失明。

老年黄斑变性

高度近视致盲不可逆

老年黄斑变性是一种衰老性疾病,它的发生主要与年龄相关。石海军指出,老年黄斑变性如不加以控制,多会引起严重的视力障碍甚至失明,且黄斑变性致盲是不可逆转的,一旦致盲,就无法复明。

除糖尿病视网膜病变、老年黄斑变性这两类高危致盲眼底病外,高度近视引发的眼底病变也被视为新时代高危致盲眼底病种。高度近视是指近视度数大于600度(儿童>400度)的屈光不正。石海军介绍,因高度近视患者眼轴变长,导致眼球结构变形,视网膜变薄,视网膜供血不足等,进而引发多种严重并发症,如玻璃体病变、白内障、青光眼、黄斑病变、视网膜脱落、后巩膜葡萄肿等,如未及时治疗,其中大部分并发症会导致盲。

挽救视力的法宝

早发现早治疗

针对糖尿病视网膜病变、老年黄斑变性、高度近视引发的眼底病变等眼底病,石海军表示,关键是早预防、早发现、早治疗。他呼吁,糖尿病患者、50岁以上人群以及高度近视人群每年要在正规医院进行至少一次眼底检查,尽早关注,及早预防。



奉化爱尔光明眼科医院

宁波爱尔光明眼科奉化院区 // 原光明眼科医院·创建于1952年

■我的故事

主业与副业

舒志芳

在我的印象中,主业就是一个人的主要行当、本职工作,是谋生的主阵地;副业则是本人喜欢、勤于追求的本职工作以外的行当,是一种“赚外快”的代名词。可随着时代的变迁、观念的更新,“副业”的概念和含义有了新的内涵和解读。

在区中医医院甘草志愿队80多名志愿者的眼中,主业就是救死扶伤,一丝不苟全心全意为病人服务,副业就是立足农村开展中医特色义诊、传承、推广、发展中医药文化。因此从志愿队成立那天起,他们就利用节假日、双休日前往医疗资源薄弱的偏远山区“送医送药”;到南溪家苑小区、滕头颐乐园等地手把手教老人中医养生操;到方门小学、金钟社区为孩子们带去丰富多彩的中医药课,和孩子们一起探索神奇的中医药世界。甘草志愿队这种“让青春在奉献中飞扬”的副业注入了新时代的活力。

在奉化,还有许许多多小草、小水滴、博爱等志愿服务队的志愿者,在认真完成“主业”之余,从事着“爱心涌动、情暖老少”的副业,他们是新时代新奉化“主业”与“副业”的建设者、参与者、开拓者和奉献者,他们唱响了新时代新奉化“主副业交相辉映”的赞歌。

人的成就是由他每天所做的事情决定的,人这一生,最难的事情应该是“定位”。我们所有人都有一个如何作为和定位的问题,即便到了晚年,成了退休老人,也有一个作为和定位的问题,也有一个主业与副业如何取舍如何对待的问题。如老年大学在校生做好功课、完成学业是主业,参加歌舞、书法、绘画、撰文等社会活动是副业。还有很多退休老人凭着健康的体魄、丰富的阅历从事着各式各样颇有意义的主业与

副业,沉浸在老有所为、老有所学、老有所乐、老有所养的行列里,充实而幸福地欢度晚年生活。

虽然我退休只有十来年,但也有清晰的主业与副业:编写方志、党史是主业,撰写阅评、文稿是副业。我从银行内退那年开始,就把编纂党史与方志作为主业,作为一份光荣而骄傲的事业,对自己一直按在职工要求,天天按时上下班,在深入调研、搜集资料、提炼归类、精心编纂中尝到了检阅社会历史、探索传统文化的甜头。2018年元旦起,我的主业阵地转移到了宁波市奉化区党史办公室,从事《中共奉化党史三卷(1978—2002)》的编纂工作,在记述党的十一届三中全会以后25年奉化改革开放的滚滚春潮和璀璨历程中分享收获的喜悦、庆贺辉煌的成就。

“主业”有了收获和彩头,“副业”自然也会生机勃勃,我自感编纂党史、撰写“阅评”的主、副业应当有机融合,相得益彰。每天读奉化日报,每天看奉视新闻和民生1890已经成为我日常生活中必不可少的组成部分。为了更好地发现、挖掘媒体报道的亮点和不足,实事求是地提出更多更好的阅评意见,我要求自己看新闻报道必须在细、实、钻上下功夫,写阅评稿件必须在准、深、精字上做文章。尤其对新闻价值高、指导意义强的大稿、好稿、专题稿,坚持咬文嚼字反复阅读,一方面从中吸取“写作营养”,一方面为“评头论足”提炼和积累材料。每当看到我撰写的一篇篇阅评文章被刊登在《日报通讯》和《电视阅评》,一种充实感、自豪感、成就感油然而生。

我庆幸进入老年后有这样的主业和副业等待着自己去作为去奉献,我期待晚年生活中能呈现更加出彩的主业和副业。

4月13日、14日,区“银辉”志愿者们联合翰墨丹青分会部分银辉志愿者走进莼湖镇曲池村绘制墙头画,助力新农村建设。

王昌华 摄