



# 任改英：言传身教 余热生辉

□ 施国祥

中阳县80岁的当代吕梁英雄任改英，退而不休，继续发挥余热，再做贡献，成绩显著，同时从严教导子女，成为国家有用之才，她和她的和谐、美满、幸福的家庭也广受人们称赞。

## 工作期间 屡创佳绩

1960年，21岁的任改英成为中阳县邮电局的接线员，她在这个岗位上一直工作了32年，并且十年完成了14年的工作量，接线准确率达到98.9%无差错事故。她的文化程度不高，就凭她为党的事业无私奉献的精神和勤劳朴实的工作作风，使她在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩。

1965年，她切除了一个肾脏，仍是身残志不残，从1979年以后，连续45次受到

各级党委、政府的表彰奖励，1990年获得全国“五一劳动奖章”，并被授予“当代吕梁英雄”的光荣称号。

## 退休以后 余热生辉

1992年任改英虽然办了退休，但又被返聘为邮政储蓄员工作了10年。她克服种种困难，走家串户，上门服务，一个人收储七千多万元，完成了全局任务总量的70%。她的英雄事迹被省电视台制作了专访，省总工会出版了《活雷锋任改英》的图书，并且参加省、市劳模报告团，到临汾、运城等地作报告32场，受到各界干部群众的一致好评。

任改英认为：人退休了思想不能退，虽然年过古稀，仍然决心活得平凡而有价值，做一个受人尊敬的共产党员，做自己能力所能及的工作，因而她不仅积极参加“夕阳红”秧歌队及老年大学的各项活动，而且担任了“夕阳红”及老年大学的服装、物资、器材的保管，被大家誉为“好后勤”。

任改英认为这还不足以实现做一个优秀共产党员的愿望，她主动承担了为县敬老院的孤寡老人服务的重任。每逢星期日她便上午乘上公交车到敬老院。并且自带肥皂和洗衣

粉以及中午吃的干粮，到敬老院后，便把老人们换下来的脏衣服和床单集中起来，全部清洗干净。到吃晚饭时才拖着疲惫的身子回到家中。就这样她一直坚持了三年。

## 言传身教 儿女成才

无论是工作期间还是退休以后，任改英对三个子女的教育都非常严格。她经常对子女讲述自己从贫困的童年，跟着共产党、毛主席才有了今天的富裕生活，要求子女们一定要听党的话，为社会多做贡献，树立吃苦耐劳的优秀品质，成为国家有用之才。在她谆谆不倦的教诲之下，她三代的20个成员之中，有共产党员5人，高中毕业生3人、大学毕业生4人、研究生7人，其中有6人出国深造。他(她)们从事的职业涉及财经、医学、教育等多个行业。三子龙平、儿媳闫朝华都在美国从事医疗工作。他们在各自的岗位上都是兢兢业业、任劳任怨、吃苦耐劳，都取得了一定的业绩，受到了领导和群众的好评。

## 邻里和睦 相亲相助

任改英和邻里相处的关系非常融洽。大家互助互爱，亲如一家。比如82岁的邻居

王永发，邻里相处47年，从未红过脸。有次王永发的老伴骨折了以后，任改英精心照料她。王永发发病时，任改英专程把县医院的周大夫请到家为其看病，他老伴去世以后，又帮助他处理后事。现在他孤身一人还要经常照顾他的日常生活，定期给他量血压等护理。

任改英和另一个邻居王云生的关系也非常好。有什么事情都是互相帮助，王云生的父母、岳父母在上班期间和逝世以后，都得到了任改英的帮助。

## 子女孝顺 家庭幸福

任改英的老伴龙月泰，前几年就工作中脊椎受伤行动不便。去年又长了一个肿瘤。高额的治病费用每月就需要3万元，都由儿女们分别负担，大家都没有怨言，特别是长子龙利平，更是辛苦有加，照顾倍致。除了上班工作的外，都在父亲身边照料，子女们对父亲的病都是有钱出钱，有力出力，从无争执。

任改英就是这样一个人，工作时吃苦耐劳，退休后无私奉献，对子女言传身教，与邻里互帮互助的优秀共产党员，而且有一个和睦美满幸福的家庭。



常听到有人逗趣称靳新民走了好运，2007年退休后头上的官衔却多起来。曾任县老年人才开发理事会副秘书长，如今又被推选为县老年体协副主席兼秘书长。肩上的担子这么重，老年体协的工作却在市、县同行中叫得响，为此笔者抱有一种兴致实地采访。刚踏进县老年体协办公室，就瞧见老靳办公桌玻璃板下面写的一首歌词：“有一根弦我们紧绷着，有一种使命我们肩扛着，有一片风浪我们紧盯，有一种号令我们等待着……”听同志们讲这是她最欣赏的一句话，也由此印证了他竭诚倾注发挥老干部正能量的真情写照。

对于读书学习，老靳始终有着一腔激情。正如他说的：“学习是立身之本、增能之经、修身之道、成功之基。”人们见到靳副会长经常到老体协，很长时间不是看书报，就是在电脑上查资料，要不就是写调研材料。那些空闲打牌、搓麻将、闲聊度时光的，也纷纷钟情于知识充电，往昔冷静的老体协现在门庭若市，甚至连几位80多岁的理事也拄着拐杖不愿错过一次。

对于老年体协工作，主持工作的老靳掷地

善提高，又增添了对养生保健、运动锻炼的渴求。但发现不少老年人参加体育活动忽冷忽热，这势必影响老体协工作效果和长远建设，使正能量发挥产生负效应。

这一情况引起靳新民的思想：便明确提出，要在策划活动内容、安排活动场所上做文章。尽管说近几年，县委、县政府给予了极

大的支持，但仍有缺口。于是，他和同事们一道，不怕人说“讨吃”，义无反顾又马不停蹄地奔波筹措缺口资金，争取关心和支

# 靳新民：坚守初心

□ 李乃全

有声地在班子会上说：“我们要珍惜工作缘分，学习掌握上级文件精神，主动转思想，趟路子，全力助推县老年体协建强老年健身乐园‘中心效应’目标的实现。”为避免工作出现“不挂挡”，着力把老年人健身建设作为一项政治任务，以有作为赢得地位，扫除躁气、暮气和庸气，营造昂扬之气成为常态氛围。采取了三种办法，一是利用微信新媒体，开展阅读、微课堂、微讨论等教育活动，见缝插针上党课，把过去照本宣读、承诺表态变成小演讲、小讨论，让大家在互品互论中实实在在看到自身的进步和不足。二是班子成员用“平光镜”看成绩，拿“放大镜”找问题，把问题担到具体人、具体事上，使学习教育过程称为反思检讨、加油鼓劲的过程。三是既抓好自身学习，又当好“播火者”。理事刘汝林深有感悟地说：“常补精神之钙，筑牢崇高精神追求，是我们老体协工作者的安身之节的‘主心骨’和‘压舱石’，淬火加钢，一次精神洗礼，只有进入灵魂深处，才能真正起到春风化雨的作用。”很快，大家统一思想意志，做到坚持一条心、拧成一股劲，形成一盘棋，按照各自分工，从发动宣传、协调关系等工作细节抓落实，合心合力合拍攥指成拳为建强健身乐园“中心效应”尽职尽责。

攀登者的目光，永远都盯着峰顶。伴随时代发展，老年人的幸福再不囿于儿孙满堂的天伦之乐，相当一部分老年人好学向上，培养良好兴趣爱好与日俱增，尤其是生活水平日益改

进，提升了自我价值的实现。

“德厚流光人敬仰，浓墨重彩写人生，寰宇尽驰香如技，老树春深更著花。”退休不是事业征程的句号，靳新民用自己一点一滴的行动展现了自我，也打动了周边的人，诠释了他坚守初心，不懈奋斗，书写了一名退休干部的事业华章。

## 编者按

夕阳用什  
么色彩描绘过才最美  
丽？晚年怎样度过才最无悔？

本版几位作者以及他们文  
中的主人公都是本该退休在家颐养天  
年的几位老人，然而，他们或笔耕  
不辍余热生辉，或坚守初心不  
懈奋斗，退休  
不是事业的  
句号，他们用  
自己一点一  
滴的行动展现  
了自我，也影  
响、带动、打  
动了身边的人。

莫道桑榆  
晚，为霞尚满  
天。向他们致  
敬！



10月14日，“九九重阳节”来临之际，文水县老干部局在活动中心举办主题为“践行新思想、唱响新时代、展示新风貌”的重阳节老干部文艺展演，文艺爱好者们演出了《前进吧，中国共产党》《祝福祖国》《老两口学党章》《扫黑除恶保平安》《为新时代歌唱》等24个歌舞、器乐、朗诵、晋剧、大合唱节目，受到近千名观众拍手叫好。冯增清 摄

# 老秦与一支晨练队伍

□ 韩长绵

我的老友秦善为在孝义市乐宜居小区里是个小有名气的晨练迷。老秦今年82岁，他的晨练开始得比较早，他给我们介绍说，是从三十九岁时受到一个邻居的影响见样学样的早起慢跑起来，最初是有一天没一天早一天晚一天的进行，直到1975年他就步入了正轨，从那时起他就一天不漏地坚持，无论春夏秋冬无论刮风下雨，还是节假日伤风感冒，都不给自己找理由轻易中断这个好习惯。

老秦不仅自己坚持晨练，更为难能可贵的是他还将晨练这个良好的习惯，通过他的宣传、引导，通过他的以身作则、身体力行，一步步地带动起小区里的老友们走进了晨练队伍的行列。老秦首先用他坚持晨练几

十年的体会，与大家进行推心置腹的交流，他交流的内容就是晨练给他带来的十大好处，听者无不受到感染，继而由羡慕到跃跃欲试到完全融入，队伍很快从最初的三五人，且你来他走人员不固定，到拥有二十余人的基本力量了；其次是集思广益发动群众制定晨练的内容与时间，改变锻炼形式单一的老套路，增强对老年朋友的吸引力与凝聚力，从而使晨练队伍如滚雪球一般扩大到现在的五六十人；

第三是及时总结经验教训，完善机制，因为人数越来越多了，放羊式的锻炼已不合时宜，在自由活动之后要有一个集体时间，每天半个小时，由老秦亲自带领大家做由他制定的二十四节健身操。这样，在每天的早上七点钟，大家就从四面八方来到公园集中，这时老秦的大嗓门便发挥了作用，“一二三四，五六七八”的节奏声就响彻了整个公园的上空，而老秦的晨练队伍也就随着整齐划一的操

动作而不断地扩大，在固有五六十人的基础上，临时加入的人越来越多，甚至连小年轻也加入了进来，有时总人数都超过了百人。老秦热心带领老友晨练的事迹很是让人感动，那些几乎每天都来凑热闹的自由兵就经常给老秦点赞，他

们说，这老爷子一不拿薪水，二不图表扬，天天这样准时准点的为大家操劳，真是老雷锋啊。可是每当有人当面夸奖老秦时，他总是哈哈一笑：“辽宁不有个郭傻子吗，他有个口头语说得好，‘送人玫瑰手留香’我这也是为了自己呀，没有什么与大家不一样的地方啊。”