

责任编辑 隋春波 编辑 邵澜澜  
版式设计 裴育卓 校对 陈清

## 大石桥市老干部大学歌舞团

## 自编自演《长征组歌》



近日,由大石桥市老科协所属老干部大学歌舞团自编、自拍、自演的音乐电视艺术片《长征组歌》,历经4个月的拍摄,终于在国庆节与观众见面。

该市老科协所属老干部大学歌舞团分会2017年3月成立,现有团员70余名。至今,已演出并拍摄了《十送红军》《天下乡亲》《地道战》等音乐节目,与老科协合作,举办庆祝建国70周年、纪念老科技工作者节、迎接全国第一个丰收节、全国科普日宣传活动、抗击疫情诗朗诵会等文艺演出近20场。

今年春节期间,全团利用网络微信群,创作抗疫诗词33首,主动捐款1.12万元。

纪念红军长征胜利84周年之际,他们决定,利用网络线上开课,学习系列歌曲,制作系列音乐电视艺术片《长征组歌》。团长李善一印好歌单,开车送至分发点,再传送到每位团员手中。“线上课堂”发布范唱音频和教学

视频,在群里进行试唱点评,远在北京、沈阳、大连等地的团友也一起学习。

6月,长征组歌进入实拍阶段。拍摄反映长征整体进程的10首歌曲,需要众多场景和画面镜头。全体团员齐上阵,自导自演,自组队伍,自购服装,自制道具,利用现有设备进行拍摄。他们以家乡知名景色为背景,融文化艺术与自然景观于一体,东征黄丫口三道岭,西赴辽河口西炮台,北上石棚峪,南下望儿山,中至蟠龙山前砬山……全体老同志不怕高温酷暑,早7点出发,晚7点到家,连续奔波拍摄,从不叫苦。

经过1个多月的连续工作,终于完成制作任务,在国庆节将《长征组歌》音乐电视艺术片上传优酷网,并在该和谐广场进行了演出,充分表达了全团老科技工作者、老干部、老党员的初心和情怀。

班允华 霍名贵 本报记者 邵澜澜



## 慰问百岁老者

日前,站前区公共文化与卫生健康服务中心文化老龄科的工作人员和志愿者来到百岁老人张桂英家里,表达重阳节的问候。张桂英生活能够自理,思路清晰,很健谈,每天坚持读书看报,三儿三女轮流照顾老人。大家与老人亲切交谈,送给她社会大家庭的关爱。

本报记者 邵澜澜



## 提升健康意识

近日,站前区跃进街道办事处万有社区开展老年健康宣传周活动,工作人员向辖区老年人发放《健康素养手册》《老年常见慢性疾病宣传手册》《老年“一法一条例”宣传册》等,提升老年人健康意识,切实保障其合法权益。

本报记者 邵澜澜



## 志愿服务老人

重阳节到来之际,站前区八田地街道办事处五大门社区设立“礼敬尊长服务岗”,为老年人提供及时、便捷的养老服务,联系交流零距离,搭建关爱老年人志愿服务平台。同时为有需要的老年人打印健康码,讲解使用方法,方便其出行。

本报记者 邵澜澜

## 耄耋老人的“特殊护理”

连日来,89岁的尹波心中始终被温暖包围着,感激的泪水落了一次又一次。她告诉记者,给予她关爱的,是市中医医院的医护人员们。

10月12日,尹波因患心脏病、哮喘病、胸椎增生等,住进市中医医院8号病房。她的老伴去世多年,儿子也不在了,女儿远住外地而且身体很不好,老人住院,谁来护理?医护人员们知道了她的困境后,纷纷伸出友爱之手。

首先,医生安排她住进带有坐便的病

房中。王鹏主任早上天天来看望,了解病情及康复情况;主治医生乔岩密切关注她的身体,及时给予治疗。其次,她有“三高”,病友为她送来焯水野菜;她想蘸点儿酱油,乔岩从家里为她带来一小瓶。第三,这些天来,十余个护士轮班给她打水、打饭、叠被子……

“大家给予的关心汇聚一起,形成大爱,伴我渡过了难关。”尹波掩饰不住对大家的感激之情。

本报记者 邵澜澜



## 秋行

肖留铁

秋雨洒窗北风劲,滨城一夜枫叶红。  
辽河西街开花处,健身人士显身形。

## 九旬老人的“最美夕阳红”

本报记者 邵澜澜



90岁的卢治平是抗美援朝时期参军的退伍军人。在他的生命中,出板报、讲党课、关心下一代……是最重要的事,值得他倾注满腔热血。

1990年退休后,卢治平加入当时的站前区跃进办事处太和居委会,被选为支部委员,负责宣传工作,一干就是29年。一开始,他负责在辖区居民楼大山墙的4块

水泥黑板上每月出两期板报,2004年被选为振华社区党委委员,继续担任宣传工作。2005年成为关心下一代工作者,并担任社区关工委常务副主任和网吧义务监督员队长。

他带领12名网吧监督员,时常走进辖区内的6处网吧,采取“遛弯”查、重点查等方式,向业主宣传党的方针政策,

不让未成年人上网,使辖区内未成年人上网率为零。社区关工委被省关工委评为先进单位。

他走进校园,传播党中央的声音。开展学习习近平在中国关工委成立25周年庆祝大会上的讲话,永远跟党走、跟党走,“三热爱”教育。创新“星火工作法”节假日,把辖区分散的青少年聚合到一起,组织他们学习《弟子规》,讲文天祥的《过零丁洋》等,进行优秀传统文化《国学》教育。

2006年,卢治平被聘为振华社区党建指导员。他热心当好社区人员的参谋,给社区党员讲党课。他建议成立“社区党校”,对辖区全体党员进行十八大精神和十八大修定的党章的学习与培训。他主动担当,结合十八大精神,撰写了10个党课提纲,并以《认真学习党章,严格执行党章》为题,为社区党员上了党课。

党的十九大以来,他用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,写了约10万字的学习笔记。他改进学习方法,把新修订的《中国共产党纪律处分条例》《中共中央关于加强党的政治建设的意见》《中国共产党支部工作条例》等写成大字纲目,推动大家动眼看、动耳听、动脑想、动手写,基本每月给大家讲一次政治学习课。

卢治平退休不退色,一肩多职,做好各项工作。他多次被站前区评为优秀共产党员,多次被市关工委评为先进个人。

## 难咽的“苇子叶”

我吃过苇子叶不是一次两次,而是一年之久。

年轻时,我的职业是建筑工程师。基建业和农业一样,夏忙冬闲。一到冬天,职工们没有活儿干,就拿起镰刀,穿上靴子,背上绳子,踏冰过河到河北割大苇子。芦苇是造纸的原料,编炕席草帽不可缺少,营口郊外随处可见,辽滨苇场驰名中外。夏天,苇絮满天,景色迷人。隆冬,北风刺骨,雪花满地,苇绒遮天。职工们冻得手脚麻木,累得全身冒汗,一刀刀把大苇子割下,捆成大捆,运回工程队院内,堆成垛储存。

那时,正值粮荒低标准年月,粮食稀少,吃糠咽菜,人人都在寻找充饥的食物。有人出了“馊主意”:吃苇子叶吧。城里不比农村,只有苇子叶唾手可得。就这样,把苇子叶摘下来晾干、晒干,送进粉碎机搅成细粉,和苞米面拌在一起,各自一半儿,进行发酵。蒸出来的带眼窝窝头看起来很漂亮,有人送美名叫“黄金塔”,但吃起来发涩难咽,在嘴里直打转儿。不吃吧,饿得人直打晃儿;吃吧,肚子涨得大便不通畅,憋得乱叫。

后来,不知谁在二道沟盐滩的坝

埂上和路旁发现了成片的黄花菜。秧子不高,菜籽儿可以直接食用,把它割下来运回晒干搅成面代替苇子叶,做出的窝窝头好吃多了。

1962年,我来到盖州山村。没想到,农村也粮食短缺,不过这里的代替食品花样繁多,把去粒的苞米棒搅成面,或者把地瓜秧晒干搅成面,掺到苞米面或者是高粱面里,做出的窝窝头可比苇子叶窝窝头好吃。后来,把南瓜籽熟合在面里做成南瓜馒头,地瓜籽熟揣在面里做成地瓜饼……我家曾把土豆、豆角、茄子炒上一大锅当主食,这些比苇子叶有营养,好吃多了。

那天,孙女听了我的这段经历,问:“爷爷,你说的是真的吗?”

我说:“千真万确。”

孙女说:“我要告诉爸爸妈妈,到饭店不要吃半桌剩半桌,要珍惜粮食、节约粮食,粮食是咱们的生命。”

马云良



注意悠悠