
鹤发情怀

目 录

在被隔离审查的日子里·····	韩祥林/01
浅话武则天——读史札记之八·····	吴世常/03
再做一次“盘点”·····	邵伯周/05
拳拳学子 大爱情怀·····	危建贤/07
滇缅公路·····	赵兴华/12
家事琐记·····	管继英/13
春之歌·····	张 辉/15
老年人春季养生知识介绍·····	/16

上海师大老干部处编

2016年第1期 总第33期

在被隔离审查的日子里

韩祥林

历史上我从未被俘被捕，但在文化大革命中却经受了历时一年半的三次隔离审查。

第一次系于1967年12月至1968年3月，我被“华纺”（华东纺织工学院）学生造反派隔离在第三学生宿舍3310室。

第二次系于1968年3月26日至同年10月，我被隔离在华纺的机械工场内。

第三次系与1968年10月28日至1969年5月26日，我被工宣队关押审查了7个月。

回顾我在隔离室内被关的日子，是很不好受的，被关押、批斗、写思想汇报、交代材料、办学习班。生理上受到痛苦，心理上更加痛苦。当时我们夫妻同时在不同学校隔离审查，家里仅靠一个老保姆带着四个孩子艰难生活，孩子们去崇明农场、黑龙江农场劳动都未能送行。当时一直在想为什么要把我隔离审查？我曾问工宣队，他们说“这是保护性的。”事后，我也问过一位造反积极的工场师傅，他说：“当时对你有点怀疑”。我也不好再问下去，但从要我一再交代的问题中，我似乎觉得因我是上海学生时期地下入党的，是否怀疑我是混入党内的“假党员”，又因我在抗战时期江南“反清乡”斗争中，我是分组突围出“清乡区”后回到部队的，有可能怀疑我是“逃兵”？再因为我在杨帆领导下工作，很可能怀疑我是“杨帆分子”？是否如此，我

至今不明，也不必再去弄清。

慢慢长夜的隔离生活，那时我思想十分苦闷，自思出身贫寒，学生时期入党，即要求去参加敌后抗日游击战争，一直在党和军队的机要部门认真工作，向党贡献了青春。中年却身陷囹圄，无所事事，不能为党工作，唯有叹息，但是那时我很自信，我无历史问题，亦无品质性的劣迹，可以经得起任何审查。

我还想过，我所经历的 1944 年整风运动，1948 年的“三查三整”运动以及 1952 年的“三反”运动等等，这些运动都取得了重大胜利，但是哪次运动没有错斗过人，只是我们党有“实事求是”的优良传统，凡在运动中被错斗错批的好人，最后总会甄别平反，没有再被冤枉。我当时虽处逆境，但是我想只要坚决相信党和群众，一切强加给我的不实之词，或迟或早终会平反吹掉。有了这些想法，使我通达，排除悲观，看见希望。当时在隔离室中，有时我会唱京剧《沙家浜》中英雄人物郭建光的一段唱词，“…….. 战斗负伤离战场，养伤来在沙家浜…… 思念战友与首长，也不知转移在何方？…….”。以此怀念过去的战斗岁月，寄托我对亲人和同志们的思念之情。

文化大革命中，我被隔离的生活是苦涩的，但这种遭遇在革命生涯中，也可看作经受了一次难得的“磨练”。变铁成钢，几经锤炼，磨练我身处逆境能否坚定地依旧相信党、相信群众。

往事已矣，“古今多少事，都付笑谈中”。

浅话武则天——读史札记之八

吴世常

武则天（公元624—705年），姓武名曩，山西并州文水人，高祖时工部尚书武士彟之女。曩年十四选为太宗才人，赐名武媚（娘）。太宗死，入感业寺为尼。高宗为太子时与她相知，乃面召她进宫，拜昭仪女官。永徽六年（公元655年），立为皇后。她比高宗年长近十五岁，且机智过人，加之高宗后期体弱多病，遂代决政事，掌握国家最高权力。高宗一死，她便废黜中宗睿宗。天授元年（公元690年）自称圣神皇帝，改国号为周，成为我国历史上唯一的女皇帝。

武则天做皇帝虽然不满十五个春秋，而她实际上掌握唐朝的国政有四十多年。在长达近半个世纪中，她既有贬逐元老、重用酷吏、滥设铜匭（告密匣子）、沉迷豪奢等弊政，也有创立殿试、增设武举、邀集北门学士议政、提倡官民推荐人才等善举。以往应举者，只有笔试，没有面试，创立了殿试，就可以全面地考察应举者的资质。增设了武举，使习武者中真有本领的，有了进身之路和当官的机会。至于北门学士会议，更是立异标新，前无古人。武则天把各地有才之士集中到京城长安，让他们对朝廷中发生的事情发表看法，提出意见；甚至让他们协助宰相工作，处理各种文书、奏章；并且有时还召他们入宫，当面听取意见，因为他们入宫时出入北门，就被称之为北门学士，先后出任宰相的李昭德、狄仁杰、姚崇、宋璟等，就是武则天经过多样考查而选拔任用的。所有这些，对巩固初唐、繁荣盛唐，都曾有过

重大影响。

武则天在选用人才时，难能可贵的是跨越亲与仇的界限（线），做到了唯才是用。武则天刚当皇帝时，起用她的侄子武承嗣做宰相，后来了解到他的才德有问题，就立即下诏撤去其职务，提拔李昭德当宰相。武承嗣心怀不满，并向武则天谗述：“李昭德上任后纠集党羽，别有用心，应予罢免。”武则天随即严肃地对他说：“他昭德做宰相，我才能睡上安稳觉，你的能力比他差远了！”武承嗣落得个没趣而回家。宰相上官仪因替高宗起草废武则天的诏书被武则天所杀，并连累其全族获罪，其儿媳郑氏带着刚出生的上官婉儿配入内廷为婢。上官婉儿长大后，凭借其文才获得了武则天的垂青，并逐步成为最信任的人，掌管宫中诏命，有“巾帼宰相”之名，后又嫁给中宗李显，封为昭容，以皇妃身份掌管内廷与外朝的政令、文官，代朝廷品评天下诗文。

武则天非常爱才，十分赞赏有才之人。唐朝四杰之一的骆宾王在《代徐（赐姓李）敬业传檄天下文》中揭挑大量事实，采用苛酷语言，嗤诋武则天既是作恶多端的为皇帝，又是丧尽伦常的歹妇人，真是“事昭而理辨，气盛而辞断”，檄文中的“极品”。檄文传到长安，武则天令人读给她听，当听到“一抔之土未干，六尺之孤何托”两句时，她顾视左右道：“好笔仗！”再听到“请看今日之域中，竟是谁家之天下”两句时，更是击节赞赏，反复吟诵，并问“此文出自何人手笔？”知道是骆宾王所作后，她颇为惋惜地说：“由有此文才者，不能为我所

用，反令他投身反叛，这岂非宰相之错啊！”听完全文之后，她只叹道：“奇才，奇才，但有文事，还要有武备，宾王原是能文，敬业未必能武哩。”于是调集大军，向扬州进发，征讨徐敬业去了。

武则天不仅爱才重才，她自己也是颇有才气的诗人。唐文学家沈既济（约公元750-797年）就曾称她“颇涉元史，好雕虫之艺”。现存武则天的四十多首诗中，既有威风凛凛的帝王之歌，也有情意绵绵的爱恋之曲。据说天授二年腊月，武则天要去上苑赏花，下令百花届时齐放，违抗者将予以重罚。此时她曾写了一首题为《腊日宣诏幸上苑》的诗：“明朝游上苑，火急报春知。花须连夜发，莫待晓风吹。”到时众花果然绽放，独有牡丹违命不发，武则天狂怒，立即便把牡丹发配到东部洛阳去了。又相传武则天有次跟高宗拌嘴闹矛盾，较长时间两人互不理睬搭话。武则天就作了一首《如意娘》暗传给高宗：“看朱成碧思纷纷，憔悴支离为忆君。不信比来长下泪，开箱验取石榴裙。”高宗读后深受感动，很快地就主动和她和好了。

读《武后纪》，思见其人；一代女皇，杳然逝矣。

再做一次“盘点”

邵伯周

2012年岁末，曾就几年来的生活作了一次“盘点”。不料又活了几年。现就这几年的生活，再做一次“盘点”吧。

2009年，上海作家协会给予我全额资助，出版了一本《平凡的旅程》，由于种种原因，这本书却一直拖到2012年才正式出版。2009年新中国成立60周年大庆，我也幸运地得三件喜事，都来不及编到这本书中去。现在就补叙在这里吧，可谓“三喜临门”：

获得中国作家协会“为褒扬老一辈作家为新中国文学事业建立的功绩”颁发的“从事文学创作60年”荣誉证章、证书，一喜也。

获得上海市委组织部、老干部局颁发给离休干部的“荣誉纪念章”，二喜也。

获得上海市教卫工作党委、上海市教委颁发给离休干部老师、镌刻有姓名的“荣誉纪念牌”，三喜也。

不虞之誉，是党和相关领导的嘉勉，铭感五中。《平凡的旅程》是我这大半辈子笔耕生涯的“总结”，也是这辈子人生旅程的“总结”。这“三喜”正好给这份“总结”画上一个完美的句号。

这几年来，健康状况越来越差，每年要住两次医院。生活不能自理，要依靠保姆照料。不过还做了几件有意义的事：

一是给江山邵氏宗谱作序。

江山邵氏宗谱已经80多年没有修了。这次作彬族弟发起续修，

到舍下要我写一篇序文。于情于理，都不能推辞的。在医院病床上写了初稿，回家后整理成篇。该宗谱已于 2013 年编成正式出版，我据此摘录，复印成一本家谱，从我的曾祖父起，到三弟佑周的孙子为止。

二是为《中华邵氏统谱》作序。山东邵泽源为主修《中华全国邵氏统谱》，已经做了几年准备工作。作彬族弟陪同他来舍下，要我写一篇序。这也无可推辞，草就了一篇。此统谱第一阶段四卷五册已于 2014 年 3 月正式出版。

三是出版《邵伯周文集》。上海作协和上海文学发展基金会要给我出一部文集。好在都是现已出著作，汇总起来编排一下就成了。该《文集》为数字出版，同时出版了少数传统的纸质版。已经于 2014 年全部完成。“文集”四卷 220 多万字。

四是台湾花木兰出版社拟出“茅盾研究八十年书系”征求我的意见是否同意将我的已出版的两部茅盾研究著作收录进去，我无理由拒绝；该“书系”已于 2014 年以繁体字在台湾出版。

五是获得中国作家协会为纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年出的铸铜塑像一座（高约 33 厘米），上刻有我的姓名。据《文艺报》（2015 年 8 月 3 日）报道，上海获此殊荣的有 7 位老作家。（我在抗战时期、初中毕业后在一所小学任教，发表过几篇散文）。

六是我的全部藏书捐赠给我的母校江山中学。该校已于 2014 年 11 月派了一位副校长带了三个教师前来接收并运回了江山中学。

七是 2015 年春节前五天我在中午饭后突然昏厥，送医院抢救脱

险，三月中又吐血、黑便，幸无大碍。初三老伴又突然跌倒昏迷，幸女儿及时发现送医院抢救，据检查是脑梗。已住院治疗 10 个月，女儿天天去看她，小儿子每周陪我去看她一次，她无法进食，只靠鼻饲，说话也含糊不清，不久前写了一篇“绿杨芳草永不朽”以示想念。

八是两套宗谱原来想托人文学院党委组织委员找一个江山籍的同学放假时顺便带回去送给母校的。不料人文学院党委书记戴冰同志和组织委员陈重来在暑假期间亲自送去，并拍了很多照片，真是感激不尽。

这篇“盘点”暂时就到此为止吧。

2016 年元旦

拳拳学子 大爱情怀

危建贤

我一直珍藏着我们班级的“通讯”，“通讯”令人回忆起少年同窗年代的岁月，历历在目，令人无限感慨。在“通讯”字里行间，还看到同学们在各行各业中做出的贡献！我心中特别高兴，祝贺他们的成就！好多失去联系的同学，在通讯中都得到了联系，通讯给了我们很多温暖的回忆。

前月我向之湘借来一本“纪念册”，思绪让我又回到了我的青年时代。第一页就有老校长留言：他是这样说的：“你们都是在抗战的炮火中生长起来的，都是在躲避轰炸和迁徙中完成了中等阶段的学业。……抗战越艰苦，也是你们求学越艰苦的时代。本省教育最艰苦的时期是在最近数年，也正好是你们由初中步入高中的阶段。现在抗战胜利了，复兴建国开始了，你们也毕业了。像你们在这样艰苦环境中，刻苦完成了中等学业；则你们能得到的也必定有较切实的学问和心得；那么，今后加入建国队伍中从事建国工作，或升入大学去，准备建国工作，本人深信，也切望你们必定有较大的贡献和较佳的成就。你们好像亲手拨开云雾，亲眼见到了青天；坦荡的前途就伸展在你们脚前，只等着你们迈步前进！”

这一席话，当时对我们是多么好的鞭策和教导啊！

现在看看我们的同学，大都践行了校长、老师的谆谆教导！我们没有忘记也不会忘记。

回想起那个年代，我们在学校师长的教导下，不仅学到了各种的基础知识，同时学到了爱国爱民的思想，学到了要求清清白白做人，

踏踏实实做事的思想，都以历史学中许许多多民族英雄为榜样！都深深感受到，一定要振兴我们的国家，要让国家和人民受侵害、压迫受宰割的年代，永远不能再发生！

中学里同学的友谊、纯洁、没有杂质，是人世间最真诚的感情！也是可以珍藏一生的财富。多几个志同道合的朋友，多几位心怀坦荡的知心同学，确实是人生道路上，走向正路的可靠保证。毕业后我随同班几位同学到上海考学校。我进了同济大学土木系，心想毕业后可为祖国建设效力，想不到内战爆发，祖国人民陷于水深火热之中，在学校根本无法安心学习，当时我在同济的地下党的教育和领导下，参加了 46、47 年的上海学生反内战、反迫害、争民主、争自由、反饥饿的历次学生运动。后来中共浙南党支部书记告诉我，“你已上了黑名单，要求马上离开上海到温州、浙南三五支队继续参加革命斗争。这件事我没有告诉家里，而我告诉了上海的两位同学，并征求他俩的意见，记得还请同学代卖了一把心爱的进口计算尺，作为上路的路费，可见同学的友情是何等珍贵！

请允许我表扬我们同学中优秀的代表，他们用行动践行了校长和老师的教导。我高中最后一学期是从沙县迁回福州三牧坊，毕业以后，全体毕业班同学，都劳燕分飞，各奔前程，有的考上大学，继续学习，有的回农村，有的投笔从戎，参了军，参加了南方游击队，扛起枪，跟共产党走为穷人翻身闹革命。我们中间，最幸运的是陈嘉光同学，他进了清华大学电机系，卢兆叙同学进了上海交通大学机电系，罗永楨考取了北大先修班，郑明祺考取了江苏医学院后分配到四川工作。陈加生考取了南京政治大学，戴熙畴考取了水利大学……，解放后，国家需要大建设、需要人才，我们的同学在学习中专业知识基础好，

思想进步快，有的出国深造，成了我们国家建设的功臣！

在女同学中，如王之湘同学，先前是在上海音专学习后又考上上海音乐学院，拜师周小燕及曾老师。因专业基础较好，毕业后，一直在上海舞蹈学校工作到退休，王之湘同学在表演艺术上，音乐专业造诣上都有骄人的成绩，在《红岩》一剧中，她扮演双枪老太婆都受到观众的赞赏。特别是在退休后又工作在上海老年大学，授业音乐连续廿年。第二次退休，还特为她举办一次隆重的汇报演出，她为上海老年人圆了艺术人生梦想，得到极高的评价。直到今天，还有很多老年男女同志上门求教她，她都热心帮助，是位德高望重的老师，实在难得。

还有连昇祥同学，从军队复员后又到医科大学学医，毕业后，在上海第七人民医院工作直到退休，还继续为上海江湾和上海汾阳路街道社区居民免费医疗服务，他看病不要病家分文报酬，真是位大家公认的好医生啊！我还要说一说范其慎同学，他是我们的班长，他是一位品学兼优的同学，毕业考试班级第一名，他因各种原因未能进大学深造，但他有志气，在福建浦城县做出了卓越贡献，他不仅自己是一个好干部、好老师，他还是好丈夫、好父亲。他的爱人是儿科接生医生，浦城民众万口赞美她是“送子观音”，不但医术好，还有仁心、耐心、细心，万人称赞。其慎同学子女，个个都是国家栋梁，都在国家重要岗位发挥作用，都为国家作出贡献。他像一颗种子在土壤中发芽，是我们的一面旗帜，每次介绍情况时，他总是充满自信、享受着幸福人生，我为他高兴，也为他赞美！

还要说一说卓宝銮（陈新），他在铁道部党校工作，担任党校副校长，一直勤勤恳恳工作…….

我还要表扬我们班的老大姐杨美华，她到我们班级时间不长，但对同学们感情特深，每个同学喜怒哀乐，她感同身受，她对年轻的同学呵护有加，她像我们亲大姐，每次同学聚会总是热情张罗，付出心血。她曾托人带来一份报刊刊载她女儿夺取女子乒乓球世界冠军的报导，非常激动人心的，为国争了光，为民争了气！她女儿为中国女子乒乓球夺取了世界冠军，还为中美建交起到了破冰作用。她女儿取得的成绩和她教育分不开的。

最后，让我夸一夸我们班级的俞基硕同学，他对“通讯”付出了最多的劳动，对失联的同学，做到千方百计的寻找，只要有一点线索，一点希望，总不轻言放弃，如广东汪开亨同学、陕西黄越同学，如台湾钱宁义、刘克明、高功壁等同学，都是经过无数次失败，信件辗转多次才找到的，真是天不负有心人，同学情之深让人感动！在编写“通讯”稿件时，更是绞尽脑筋，尽量保留原件本来精神，甚至对错别字也不放过。有时将同学来文来稿专程带到福州，与其它同学一起进行审稿、编导、整理、校对、复印、投寄全过程都一丝不苟的完成任务。可见他对同学感情是非常真情的、难能可贵的！

最后，我把老红军干部、老首长、老领导龙跃同志告诉我的三句话转告老同学，以共勉之：

1. 永远听党的话，永远跟党走。
2. 永远不要脱离群众，群众是真正英雄。
3. 永远不忘改造非无产阶级思想，树立正确世界观、人生观。

三牧坊省福高 46 级 危建贤敬书

2015 年 10 月 20 日

滇缅公路

——纪念抗日战争胜利七十周年

抗日战争时期，日本鬼子将中国的对外港口全部占领了，中国无法接受美国的援助，蒋介石十分心焦！这时云南省政府主席龙云提了一条建议：建一条滇缅公路，外援物资可以从缅甸的仰光运到昆明。蒋介石很高兴地接受了这一建议。由于云南山多地少，决定建工路不占一分农田，全部劈山开岭而建。

云南的青壮年全部参军去了前线，家中只有老人、妇女、儿童。就是由这支老人、妇女、童子军担当了建路任务。开山建路是有危险的，经常会有人牺牲，然而无人退却，云南省的好儿女更加出色的胜利地完成了建路任务。

路建成了，运输力量又成了问题，马上培养司机是不现实的。爱国华侨陈嘉庚先生从海外组织了数十名爱国侨胞，开着大卡车将作战物资源源不断地运到昆明，保证了抗日战争的物资供应！

后来，日本鬼子发现了这条公路，就将江上的大桥炸断了。修桥是无法进行的，中国的工程技术人员就在江面上架了一条浮桥。建浮桥是要有人将绳索送到对岸去，然后才能用绳索将一条条铁索拉过去。送绳索的人需将绳索的一端系在腰上游过去，然而江水湍急，系着绳子的战士游到一半即被江水冲走了，第二个，第三个……被冲走了，然而战士们毫无畏惧，一个接一个地游，最后终于游过去一名战

士，将浮桥建成了，浮桥不怕炸，保证了抗战物资的这条供应线。

小日本鬼子见炸不断这条运输线，于是将仰光占领了，再次切断了中国的供应线。在这危急时刻，美国的志愿者——“陈纳德飞行大队”来了！他们驾着满载美国援助的作战物资，从印度起飞，飞过“空中禁区”喜马拉雅山（后人称“驼峰航线”）到达昆明，继续供应作战物资，直到抗日战争胜利！

这条航线遇到强气流，即要机毁人亡，先后有 609 架飞机坠毁，其中中国 46 架，飞行员牺牲 1500 多名，其中中国 168 名，运输物资 85000 吨。几十年后，当地的群众还会发现飞机的残片和烈士们的遗骨。

中国抗日的将士们及美国友人的鲜血没有白流，我们胜利了，日本投降了！

抗战胜利七十多年了，我们永远、永远缅怀先烈！永远不忘国耻！

时至今日，日本还不肯承认他的侵略罪行！同胞们，警惕啊！！

家事琐记

管继英

（一）《优良家风代代传》

——纪念丈夫逝世 5 周年

少年耕读兼教员，告别慈母去抗战；

红十字会勤务员，贤人指点返校园。

1939 读《毛著》，1941 成党员；

保育院里救难童，抗战胜利进复旦。

学生运动当中坚，打入敌营做“内线”；

出生入死两百天，迎来解放再奉献。

工会系统忙十年，辗转企业又多年；

“文革”结合办中学，教书育人到暮年。

一生艰苦又清白，守住“主义”不懈怠；

优良家风代代传，感君品德难忘怀。

（二）

我生有二女一男，可怜她们的母亲长年累月疲于奔命顾不上照顾他们，一个个都是寄放在别人家中直到进入幼儿园。最苦的是儿子出生 13 天，就在 1966 年 9 月 11 日被“抄家”，半岁时被寄养人家不慎摔断一只大腿，住院时又被传染脑膜炎，九死一生，闯过一道道难关。儿子现任华尔街大摩投资公司高级专家。他的大姐是上海世外中学退休的高级教师，他的二姐在西雅图任大学教授兼动漫公司老板。

(三)

我有一个孙女、一个外孙、两个外孙女，都很疼爱我，这里选录美国外孙女 14 岁时写的作文。

《英雄》

“英雄是什么？是那些身后飞翔着红色斗篷、拯救世界的超人呢？还是那些每天默默无闻的为他人奉献着的普通人？在我看来，后者才是我心目中的英雄。我的外婆是我心中的英雄。她生于二战前夕的中国，14 岁就远离家乡，在外求学，选择了一条艰难的人生道路。为实现她认为平等、富裕的理想社会，不停地奉献着。尽管我外婆曾经经历过无数令人难以想象的困难，她都始终保持一颗高尚的爱心。外婆并不富有，但她却通过节衣缩食省下的钱来捐助灾民和贫困学子。这一切体现着一个英雄所具备的完美品质：宽厚、高尚、坚韧不拔和富有爱心，她是我的榜样……”（译者：吕春）

本文作者今年 23 岁，在纽约大学医学院读硕士研究生，前年暑假曾作为“国际志愿者”赴坦桑尼亚实习。曾以品学兼优获西雅图市长奖。

——本文写于西雅图 2015 年 9 月

春之歌

张 辉

啊！春来了，春来了。
你看！美丽的春姑娘。
头戴着多彩的花环。
身穿着淡绿的衣裙。
口唱着动听的小曲。
面带着幸福的微笑。
她冒着霜雪，顶着严寒，
正在姗姗地，一步步，一步步，
向着大地走来了。
她向人们大声的宣告，
她要把这世界重新改造。
让冰冻的山林重新披上绿装；
让枯萎的百花吐香开放；
让蜂蝶到处飞舞；
让百鸟婉转歌唱；
让沉睡的小昆虫们醒来；
在阳光下玩耍。
她唤醒大地的一切，
给它们以生命，给人们以力量。
她唤醒大地的一切，
把世界改造得，更美丽、更妖娆、更繁华、更精巧。
让山川河流同声歌唱。

古人曾秉烛夜游。

噢！是了，是了。

人们从来就热爱她。

曾经有多少诗人，赞美过她、热恋过她、寻觅过她、追随过她。

我们温柔典雅、宽厚、秀美的春姑娘。

啊！春来了，春来了。

2016年2月16日

张辉

老年人春季养生知识介绍

一宜调养情志，振奋精神。春天阳光明媚，风和日丽，老年人不要孤眠独坐，自生郁闷。凡事要心胸开阔，情绪乐观，戒郁怒以养性。改善不良情绪的最佳方法是培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀，可约上亲朋好友外出踏春赏花，散步等，以此陶冶性情，会使气血调畅，精神旺盛。

二宜起居有常，防风御寒。春天宜到室外多活动，舒展形体，使一天精力更加充沛。早晨空气清新，有利于排出夜间沉积在呼吸道内的有害物质，促进新陈代谢。但值得提醒的一点是，由于老年人各器官功能的退化，早晨醒来后不要马上起床，因为老年人韧带组织比较松弛，如果突然由卧位变为立位，不仅容易扭伤腰背部，还可能影响神经系统。有高血压、心脏病者如果突然改变体位，还可能发生意外。老年人醒来后，可在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，躺在床上休息一会儿再下床。另外，早春气温乍暖乍寒，如同孩儿脸，说变就变，常有寒潮来袭，因此在衣着方面也不可大意。

三宜饮食有节，补益阳气。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，饮食宜甘而温，富含营养，以健脾扶阳为食养原则，忌过于酸涩，宜清淡可口，忌油腻生冷，尤不宜多进大辛大热之品。应多选用既升发又富营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类；春天来了还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞、香椿等。

四宜强身健体，锻炼体质。可根据自己体质状况选择户外活动，运动量不宜过大，以运动后精力充沛、身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行的活动，如散步、踏青等。

五宜养生保健，预防疾病。春天除了注意饮食起居外，还要注意预防各类疾病。春天乍暖还寒，气候多变，细菌、病毒易于繁殖传播，易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以平时一定要讲卫生，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风，提高防御能力，传染病流行时少去公共场所，避免传染。

征稿启事

各位老同志：

2016年，适逢中国共产党成立95周年和红军长征胜利80周年，为了让老同志重温党的光辉历程、光辉岁月，深情回顾党的奋斗历史，热情颂扬建党95年来的伟大成就，抒发老同志爱党、爱国的真情实感，进一步激发老同志为党和人民事业增添正能量。《鹤发情怀》拟在下期以“党在我心中”为主题，开展征文活动，题材不限，期盼老同志踊跃投稿。