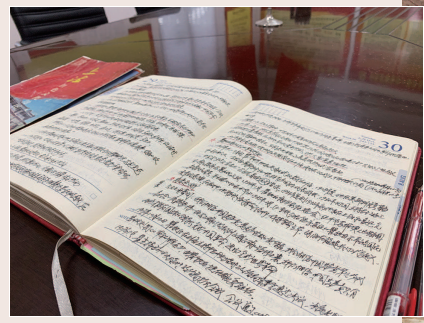


关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 277 期 | 2019 年 9 月 21 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

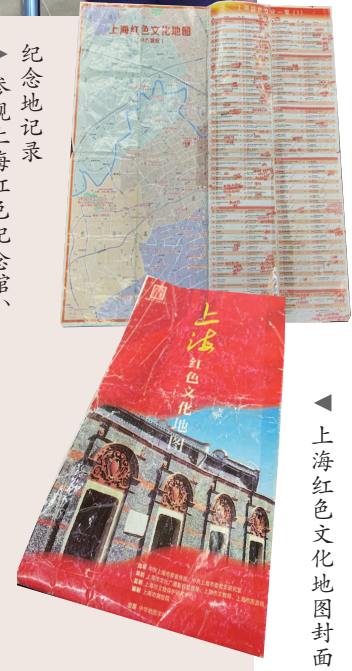


▲ 张维汉平时学习党史的笔记和体会

▶ 张维汉参观新四军皖南纪念馆



▶ 纪念地记录
▶ 参观上海红色纪念馆、



▶ 上海红色文化地图封面

参观近四百个沪上红色景点

五个月

立 70 周年，我准备带上我的夫人，再走一下红军长征出发地和长征最后会师地，以及西路军纪念馆，来一次红色‘家庭之旅’。”张维汉挠头笑着，接着又补充：“明年想去参观‘六大会址’莫斯科，我们不仅要走出上海，还要走向世界！”

一份红色情怀永驻

采访中，张维汉多次提到李雪舟烈士。他曾四次参观了李雪舟故居。“李雪舟经常免费给病人看病开药，药房抓药的账都记在他的名下。他的家人耳濡目染，李雪舟牺牲后，尽管家里穷困潦倒，仍主动偿还药房的欠款。”那次，张维汉站在李雪舟烈士后人的现居住宅前，瞧着破烂的窗户，希望能尽自己的力量，为烈士后人献上一点心意。经过协调沟通，今年重阳节，张维汉将为李雪舟后人的家重整门窗。

以前，张维汉总是独自一人参观红色景点，今年初，他把目光聚焦到了公司的党支部。他倡导公司上下学习红色文化，休息时间参观红色景点。

作为党支部书记，张维汉带领支部党员一起规划参观路线，坚持每三周至少带领大家参观一次红色景点。久而久之，公司上下形成了良好的学习氛围，更有同事主动申请带上子女一起参加，让他们也听听党史故事，传承优良文化。

平时一有空闲时间，张维汉还喜欢“泡”在图书馆和电子阅览室翻阅史料，求教各大展馆馆长，整理故事，并将整理的笔记分享在党支部群里。今年 5 月，张维汉准备组织支部党员重温五卅运动历史，搜集资料过程中，他来到当年关押抗议学生、工人的地方——老闸捕房旧址（暂未对外开放，现上海市商业职业技术学校），他在门口徘徊许久，该校校办主任瞧他在门口多时，便上前询问。张维汉把事情经过告诉了他。校办主任非常感动，主动提议带领张维汉参观展馆。

谈及红色文化传承的时候，张维汉特别激动，他给我们展示了自己的笔记本，密密麻麻又有条理地记满了自己去各地寻访的“红色笔记”，最引人注目的是他准备的讲解词，重点部分都用红笔勾出，还标上了五角星。他说，自己的那份红色情怀永远不会变。

文/张留洋 子歌

一张红色文化地图

今年 1 月 19 日上午 8 时，愚园路常德路的中共上海地下组织斗争史陈列馆暨刘长胜故居里，一名男子正为展馆前的路人讲述着刘长胜跌宕起伏的革命故事。他小麦色的脸上眉毛微皱，冻得通红双手揪起衣角又放下。他正是张维汉，这已是他第五次来到刘长胜故居了。

“东起刘长胜故居，西至《布尔塞维克》编辑部旧址，愚园路上短短两公里的路程，仿佛走了一生！”说着，张维汉双手抹了把脸沉默了一会儿，拿起了那本用透明胶粘了无数道的红色文化地图，“可别看就两公里哦，中共机关上海局机关旧址、路易艾黎故居、李济深寓所、沈钧儒旧居、钱学森故居……大大小小不下 14 个点啊，还有像杜重远旧居等一些地图上没有的。”每提到一个景点，他都能娓娓道来。

去年 7 月 1 日，张维汉在中国共产党第一次全国代表大会会址领到一张红色文化景点地图。如今，打开这张已经用得挺旧的地图，内页的纪念地目录上都打上了记号，有的还标注着日期。张维汉就是带着这张红色文化地图满上海地参观的。五个月下来，他参观完了 387 个红色景点，他的共享单车骑行记录已达到 1200 公里。

这张红色文化地图上的大多景点都有具体地址，但约有 50 个点的地址并不十分详细。去年 11 月，张维汉按自己的参观计划，准备走访位于上海市崇明区的三勇士抗日寇殉难处。但他和司机左寻右寻找不到地图上标的“城桥镇东门路寒山寺东北处”，询问寒山寺的工作人员也不知道。此时下起了大雨，暮秋雨水打在身上凉飕飕的。他和司机回到车上，又找到村委会，远远瞧见一面鲜艳的党旗飘扬在门口，张维汉激动地走了进去。村党建办主任瞧了一眼窗外的大雨，拎起两把雨伞递给张维汉：“走，我知道在哪，我带你们去。不过天快黑了，又下着雨，小心脚滑。”张维汉笑道：“果然，找到国旗和党旗，就找到了方向！”

常有人问他：“你参观这么多点，印象最深的什么？”“汗水、雨水，更多的是感动的泪水。”张维汉自豪地说道。

“找到国旗和党旗，我就找到了方向！”这是 65 岁的张维汉常说的一句话。

相比山水美景、田园风光，张维汉更喜欢红色文化景点。去年，他利用空闲时间，5 个月参观了上海 387 个红色景点。今年是新中国成立 70 周年，他带领身边人走遍了全国大大小小 100 多个红色景点，他还想带上夫人一起重温红军长征之路，来一次红色“蜜月之旅”。张维汉一直用自己的方式，表达着对烈士的崇敬之情。

老年人“懒”和“勤”（之一） 文/ 剑箫

最近看到一篇文章《一个九十岁的老人告诉我：要想活得长，就要学会懒》。初看标题，吓了一跳，因为前不久看过不少“百岁老人访问记”，他们几乎都提到了之所以长寿的秘诀：年纪大了，要多动，“生命在于运动”嘛。

多动和懒惰，不是一对矛盾吗？“要想活得长，就要学会懒”和“生命在于运动”，究竟听谁的好？

说起老年人“要学会懒”，我就想起主张“懒”的人最喜欢引用乌龟的例

子——乌龟一动不动，却克享高寿，而那些鸟啊鱼啊猫啊狗啊，总不得闲，似乎始终在运动，但前者和后者的寿命之比，落差太大了！正是有乌龟的“榜样”，再加上确实有的百岁老人不喜动，懒懒的，就使得老年人在究竟选择“懒”还是“勤”上面，存在分歧，造成了很大的不确定性。

我觉得，对“懒”和“勤”，我们不能光看字面，简单地把生活中的某些经验或状态去“注释”，而应多做点具体分析研究，得出些带有普遍性、规律性的结论，给予老年朋友一个明确的参考和提示。

一次红色“家庭之旅”

今年是五四运动 100 周年，张维汉一直有个心愿，想重温一次五四运动的历史。5 月 6 日，他买了去北京的高铁，一路上都在回看自己之前整理的笔记。一下高铁，张维汉直奔北京大学红楼，砖红的大楼是他重走五四之路的起始站。“那个楼很旧，周边大多是举着手机拍照的游客。”张维汉沿着五四大街一路向前，到了当年五四运动的高潮之地——赵家楼。“一站在那楼脚，仿佛当年的情景再现，也让我想起了年轻时的自己。”

有了那次的重温历史，张维汉又开始计划起了下一次的“旅行”。

今年端午节前夕，张维汉早早定好

了动车票，这次他要去中国共产党第五次全国代表大会的召开地——武汉。三天里，他参观了所有开放的展馆。“唯独八七会议会址纪念馆因整修，暂时闭馆。”带着这一遗憾他回到了上海。但 8 月 6 日，在夫人的支持下，他又拿上笔记本和手提包连夜赶往火车站，7 日一早抵达武汉，赶往八七会议会址纪念馆。“那时候，大批共产党人和革命群众被屠杀。八七会议是我们党历史上的一次伟大转折，我无论如何都要重温一次。”

除了北京和武汉，张维汉还先后去了“一大”的南湖、“三大”的广州、“七大”的延安、革命摇篮井冈山等地。

“前一阵，看了《重走长征路》等两本书，深受鼓舞和教育，趁着今年新中国成

采访手记

张维汉朴实、实干，又带着一点小幽默。初见张维汉，他领着我们

来到了公司的会议室。会议室不大，正面墙上党旗，会议桌上有国旗、国旗，侧面是党建宣传文化墙，书柜里摆满了“先进党支部”“优秀党支部”等奖牌和奖状。一提到党史，张维汉仿佛换了一个人，无论什么，他都能用故事来解读。他说，大家都喜欢听故事，把这些历史故事串起来讲，听者就更有画面感。现在，张维汉最爱给大家讲红色故事，他讲故事通俗易懂，还会根据不同的听者，调整讲解的内容。所以他讲的故事最受欢迎。

他讲的故事最受欢迎