

个人相册

我的父亲母亲



这是一幅老照片，拍摄于上世纪七十年代末，照片上有父母和我们姊妹三人。

父亲兄妹七人，爷爷早逝，奶奶独自把他们抚养成人，父亲从小过惯了苦日子。

他不愿意再像父辈那样过着“面朝黄土背朝天”的生活，勤奋学习，以优异的成绩考入郓城县一中，后来又考入了山东商业学校，毕业后分到郓城副食品公司。1984年副食品公司烟酒行业分家，父亲受命组建郓城烟草公司。那些年，在乡镇都有烟草批发部，搞批发很挣钱，父亲作为烟草部门的领导干部，却没有一个亲戚搞烟草批发的，就连开零售门市的也没有。

娘勤俭持家，吃苦耐劳。那年头，父亲在城里上班，娘一个人在农村操持家务，上有老，下有小，拼命干活也只能在记工簿上记上0.7分，其艰难可想而知。实行家庭联产承包责任制，我们家也分了责任田，娘更辛苦了，每天下地干活，喂牛养猪，闲下来的时候很少。

娘总说，吃亏是福。记得耕地的时候，娘总会扶着犁头往我们家地里翻，从不翻到地埂上。分地的时候都愿意与娘分的地挨着。娘没做过大事情，没讲过大道理，娘用她的一言一行赢得了街坊邻居的尊敬。

随着时间的流逝，很多东西都消失在岁月的长河里，唯有这张照片，一直珍藏在娘的相册里，也深深地镌刻在我心里……王晓惠



周恩来的家乡淮安是一座著名的“水城”。由于当年城区水面几乎占到了一半，因此无论城乡，淮安人男男女女几乎都会游泳。然而鲜为人知的是，出生于淮安的周恩来一生都不会游泳，是名副其实的“旱鸭子”。

新中国成立后，国家在北戴河辟有海滨浴场，庐山上也专门有游泳的地方，后来中南海里也有游泳池。毛泽东多次畅游长江，许多

人就建议周恩来也要学学游泳。

1958年夏天，国家体委派黄莲华作为教练，在北戴河专门教党和国家领导人学习游泳。然而，周恩来因事情太多，只学了一次便因有事要返京而搁下了。

1961年8月23日到9月16日，中共中央在庐山召开工作会议。这次会议时间比较长，日程安排不是很紧，基本上是半天开会，半天休息。大约是8月初的一天，周恩来的保健护士郑淑芸在庐山上碰到黄莲华。黄莲华对郑淑芸说，游泳不仅是一个体育项目，更是非常好的健身项目。并说，毛主席喜欢游泳。这次上庐

山后，毛主席已几次到芦林湖游泳了，希望总理也能去游游泳。那天郑淑芸回到住地，就向邓颖超建议让周恩来再去学游泳。

等周恩来到餐厅吃饭时，郑淑芸和邓颖超便一起动员他去芦林湖学游泳，又告诉他，芦林湖那儿有国家体委派去教游泳的教练。还告诉他，毛主席已经去游过三四次了。周恩来终于被说动了。

午饭后，周恩来没有休息，下午又没有会，他们就乘车来到芦林湖。据曾任周恩来卫士长的成元功生前回忆，那天天气晴朗，湖水清澈见底，黄莲华早已等候在那里。周恩来下到芦林湖，黄莲华、成元功他们马上一左一右，既教他泳

技，也护卫他的安全。黄莲华教得很认真，周恩来学得也很认真。然而，由于周恩来1939年在延安时右臂受过伤，致使手臂无法伸直，划水时，左右力量无法平衡，特别是右臂基本上使不上劲。结果虽然教、学都很认真，但进展不大。周恩来最后只能在水上漂起来，要想游着前进却始终不可能。

当时，许多人听说周恩来来学游泳，都跑到芦林湖岸上看，杨尚昆的儿子杨绍明用背在身上的照相机拍下一张照片。

两次学游泳没有学会，周恩来的空闲本来就很少，以后再也没能有机会学。所以，他终生都只能是一只“旱鸭子”了。秦九凤

那年，我们横渡黄河

1966年7月16日，73岁的毛泽东在武汉再一次畅游长江。此后，每年7月16日，全国各地都会举办毛主席畅游长江纪念活动，长江沿岸游长江，黄河沿岸渡黄河，不临江不靠河的城市就游湖泊，游水库。

济南也举办了多次横渡活动。比如1966年8月7日，济南市2500多人横渡黄河。5000多名中小学生横渡大明湖(图①)。1967年7月16日，毛主席横渡长江一周年的时候，同样举办了横渡黄河活动(图②)。

渡河地点选在历城县华山姬家庄。一路向东的黄河在这里上游处转了一个弯，减缓了河水流速，河道宽约三四百米，最适宜横渡。我们7点半到达，岸边已经是人山人海了，到处张着横幅插着红旗。接近9点的时候，随着一颗信号弹升上天空，横渡活动开始了。

首先下水的是解放军方队，几百名战士背着枪械武装泅渡，他们在水里显得很沉重，游得很慢，看上去很替他们着急。接下来是工人方队，他们推着铁架机械模型浮筒下水。然

后是机关干部方队，他们打着红旗、扛着标语牌在水里排列成队，场面颇为壮观。

我们学生方队排在最后出场，相比解放军、工人、机关干部的方队，我们

更像是参加横渡的散客，在水中既不成队，也没有旗帜标语，自由渡河。

照片就是横渡黄河成功到达对岸后留下的，拍摄者是时任《大众日报》摄影记者王广均。从这张照片上，可以感受到一群少年的阳光灿烂和成功后的兴奋喜悦。孙建亮



图①



图②



图③

艾草膝盖贴 15盒只要198元

专为膝盖设计 晚上贴早上揭 膝盖舒服了 走路也轻松了 1贴只要8毛钱



艾灸理气血，逐寒湿，自古有佳话：“家有三年艾，郎中不用来”。艾草膝盖贴产自艾草之都——伏牛山张仲景故里，精选三年陈艾，配以薄荷脑，制川乌，干姜等多种草本植物萃取而成，贴上湿润有力，穿透力强。

俗话说家有孝敬的儿女，不如自己有个好身体。蝶形设计找准膝盖穴位精准发力，只需要贴在膝盖不舒适处，贴上就热乎乎的、暖暖的很舒服。不用点火、熏烟、

不用跑艾灸馆，连续贴上几小时，相当于给膝盖做了一次明火艾灸。

限时特惠购活动通知

为了帮助膝盖不舒服的中老年朋友们减轻经济负担，今明后这3天厂家在我地区开展限时特惠购推广活动：艾草膝盖贴(12贴/盒)工厂价优惠只卖19.8元/盒。

【特惠装】40盒，买20盒送20盒(480贴)，40盒396元，每贴只需8毛钱，免费包邮；

【周期装】25盒，买15盒送10盒(300贴)，25盒297元，免费包邮；

【体验装】15盒，买10盒送5盒，15盒198元，需加19元快递费。

订购电话:400-966-0557 快递送货上门 支持开箱验货

疝气疼痛 坠胀 鼓包有妙招

告诉你一个外用冷敷理疗的妙招

疝气在腹股沟部位最为常见，多由于咳嗽、喷嚏、用力过度等原因引起内压增高而形成，常出现鼓包、坠胀、疼痛等现象。如果您有疝气，要防止嵌顿、肠梗阻等后果的出现，不能忽视。

如果您有疝气疼痛坠胀、鼓包的烦恼，这里有一个外用冷敷理疗的妙招，用“汕立康”牌冷敷敷料外敷(腹股沟型)。它运用传统外敷的方法，结合现代医学技术，通过贴敷神阙穴(肚脐)，涂抹疝气部位两个位置，皮下吸收，针对病灶部位靶向渗透，持久作用，改善微循环。

费用低、无异味，简单方便。建议使用三个月为一个周期用于稳定与巩固。平时注意尽量避免过度劳累，避免用力便溺，避免久坐久站，有助于疝气的康复。妙招妙不妙，试试才知道，有需要的朋友不妨一试。

“汕立康”牌冷敷敷料(腹股沟型)适用于适用于人体特定部位如腹股沟部位疝气引起的发热、肿胀、疼痛、下坠等症状的物理降温与冷敷理疗。

备案号:皖械备20200298号禁用内容和注意事项详见说明书。忠告:请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用。广告批准文号:皖械广审(文)第220719-00426号。合肥硕德堂医药科技有限公司 广告

订购电话:400-000-1916