



## 1 结缘

74岁学写作 困难面前不退缩

“写一本书，说起来容易，做起来难。”金玉莹告诉记者，出生于辽宁铁岭的她，不到13岁便穿上军装，走进南京军区政治部文工团，成为了一名舞蹈演员。“因为辍学早，没有什么文化底子。后来在工作中，边学边干，才打下了一些基础。”说起与文学结缘，金玉莹坦言，自己心底一直埋藏着文学梦，74岁时她报名参加了老年大学写作班，“老师告诉我们，要多思多想多琢磨，同学们也跟我说，你的经历那么丰富，写出来都是好文章。”受到启发后，金玉莹便开始练习写作，徜徉在文字海洋里，享受书写的美好时光，她感到很快乐。

《毛主席接见》《我经历的炮击金门战斗》《海岛演出之旅》等文章相继获奖，这给了金玉莹莫大的鼓励。“去年

# 离休女兵爱写作 《飞雪》面世终梦圆

“它就像我辛勤培育出来的孩子，我那么热爱它、喜欢它，我努力了、欣慰了、满足了。”9月12日，青岛市88岁的离休干部金玉莹，收到了印刷成册的《飞雪文集》。翻开带着油墨香的书籍，作者金玉莹难掩内心的喜悦，“我的出书梦，终于圆了，心里充满幸福、感激，没有遗憾了！”



扫码观看精彩视频



金玉莹与她的两个女儿

4月份，我看到老年生活报‘公益助老出书’的活动，和孩子商量后，便立刻报了名。”金玉莹说，自从决定写书，她放弃了娱乐和休息，时时都在想如何多写稿、写好稿。

“写作过程中，遇到很多困难。”金玉莹告诉记者，因为长时间伏案写作，她的身体每况愈下，“孩子劝我不要写了，但是我是一名军人，遇到任何困难都不能退缩，不能放弃。”就这样，历时一年，一部长达10万字的回忆录终于成稿。

## 2 圆梦 众人齐助力 终圆“出书梦”

本报编辑部收到文稿后，将稿件按散文、小说、戏剧等分为五个章节排列，“这下就有了体系，有了脉络。”金玉莹感慨道。接着，编辑部进行了明确分工，文字编辑校对书稿、摄影记者翻拍照片、设计人员编排版式……各个环节紧锣密鼓地进行着。为了精益求精，也为了达到老人满意，在稿件编校与版式设计的过程中，工作人员与金老前前后后见面十余次，商议各项细节事宜。“不分节假日、不分上

下班，只要我发信息，或是打电话，工作人员总能第一时间回复我，并按着我的要求不厌其烦地修改，这让我很感动。”金玉莹说，这世上没有完美的事，只要努力了、尽心了就满足了。

拿到新书的这天，金玉莹的两个女儿也赶来为母亲祝贺。“母亲这本书拿在手里，感觉沉甸甸的。真的为母亲感到高兴，更为有这样一位勇敢追梦的母亲感到自豪、骄傲。妈妈88岁算是高龄了，她通过自己的努力，勤耕不辍，终于完成了自己的梦想，这是给我们晚辈，树立的最好的榜样。”小女儿郑霆拉着金玉莹的手，激动地说。“妈妈这么长时间的付出，今天终于有了成果，祝贺妈妈。”大女儿郑维附和着。

## 3 未来 心中有希望 眼里有光芒

“这本书里的内容，很多是记录我在部队生活中发生

的事，我要把它分发给老战友、老朋友们，一起回忆当年的青春往事。”金玉莹告诉记者，她的战友如今分布在祖国的大江南北，“我从小当兵进军营，战友就像我的家人，我要与大家一起分享自己的‘胜利果实’。”

“接下来，我会继续在老年大学学习，现在我又报名学钢笔画，虽然很难，但我一定会坚持下来。”谈及未来，金玉莹笑言，“我74岁学写作，88岁出文集，如果身体硬朗、思维活跃，等到90多岁时，我希望自己还能出画册、办画展。”金玉莹憧憬着未来，眼里满是光芒。记者 尚美玉

“您有困难，我们来帮；您有故事，我们来写。本着最

大程度为读者服务的宗旨，本报‘公益助老出书’活动在补贴1万元的基础上，再推出家风、家史、村风、村史、乡贤故事等‘出书’福利活动，如果您有‘出书’计划，欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。



## 鲁迅教子： 用报纸打屁股

鲁迅和许广平仅有一子，即周海婴。儿子出生时，许广平出现难产迹象，当医生向鲁迅征求意见是留大人还是留孩子时，他果断回答：“留大人。”结果母子平安。

在儿子成长过程中，鲁迅基本按照《我们现在怎样做父亲》的思想来实行，让他“完全的解放”，其中又说：“我现在心以为然的，便只是爱。”据周海婴所著《鲁迅与我七十年》介绍，鲁迅的教育方式是“顺其自然，极力不多给他打击，除非在极不能容忍，极不合理的某程度之内”。有一天，周海婴不肯去上学，鲁迅用报纸打他屁股。后来，鲁迅向母亲写信解释道：“打起来，声音虽然响，却并不痛的。”这足以显示出父爱来了。

1936年10月19日，鲁迅去世，次日，天津《大公报》发表了他的遗嘱，其中第五条写道：“孩子长大，倘无才能，可寻点小事情过活，万不可去做空头文学家或美术家。”周海婴正是这样做的，他毕业于北京大学核物理系，成为无线电专家，一生“做一个实实在在的普通人”。王薇

# 老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中，我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物，比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜，因为这些食物中含有大量的叶黄素，可以保护人体的眼睛，防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充，能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关，及时补充叶黄素，能保护眼睛不受到破坏，同时滋润双眼，

呵护眼睛健康，因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人，老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元，由于此次优惠产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大朋友抓紧时间报名申购，售完为止，谢谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

**0532-80632815 400-6179-028**

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

本品不能代替药物 鲁食健广审(