



银发执笔忆芳华 笔墨流转润亲情

七旬老人以回忆录架起代际沟通新桥梁

4月23日,记者接到一位七旬女士的电话,咨询本报回忆录公益讲座的事宜。原来,她想陪老伴一起去听课。细聊之后,记者发觉,“写回忆录”已成了他们全家近期的一项“时光打捞计划”。

五代家谱勾勒岁月长河

“先别管写得好坏,先把过去的事情回忆起来。”73岁的吴霞告诉记者,76岁丈夫陈德生开始写回忆录有一个多月了,这句话是丈夫最初动笔时的简单想法。

吴霞把视频镜头转向陈德生的案头,指着丈夫刚完成的部分回忆录初稿,向记者介绍。自从去年他们夫妇在《老年生活报》读到同龄人撰写的家族故事后,平日沉默寡言的陈德生突然焕发创作热情,决定用钢笔记录百年家族的沉浮轨迹。

在陈德生的回忆录里,家族脉络如古树枝丫般清晰可辨。他特意绘制了五世同堂的家族树状图,每位成员旁都标注着性格特质与人生节点。“祖父是清末秀才,父亲既是

八级工人又读过书,母亲是罕见的旧式闺秀……”老人如数家珍。当记者问及如何记住这些细碎往事时,他笑着翻开泛黄的笔记本:“三十年前就开始有意识地记录家族轶事,没想到今天派上了大用场。”

吴霞向记者介绍说,她的婆婆是家庭中举足轻重的人物。这位在重男轻女年代破格接受私塾教育的女性,既将诗书气韵化作相夫教子的智慧,也将反抗精神注入子女血脉。“母亲常说‘女子识字方能自立’,我们兄妹六人皆传承了她的倔强。”在陈德生的笔触里,虽然母亲性格强悍,少了几许温柔,但正是这种“强者性格”铸造了他们兄弟姐妹们的奋发精神。

笔墨消融婚姻褶皱

这场私人历史书写带

来的改变,远超出两位老人的最初预期。当妻子吴霞作为“第一读者”读到关于婆婆的章节时,突然解开萦绕心头多年的困惑。

“过去总嫌他固执,现在才明白这是家族基因的延续。”电话里,吴霞笑着回忆那些曾引发争执的生活细节。她告诉记者,在读了丈夫的这部分回忆录后,她完全理解了过去家庭矛盾的根源,也更加接纳、原谅了之前无法原谅的事。这种特殊的情感互动,让回忆录成为夫妻俩的“婚姻解码器”。如今,书房里常出现这样的场景:陈德生奋笔疾书时,老伴默默续上热茶,偶尔插话补充某个被遗忘的细节。

银发写作让爱意涌动

令人欣喜的是,这场记忆打捞正在产生连锁反

应。在丈夫的鼓励下,妻子吴霞也将撰写回忆录列在了生活日程表里。

“‘先别管写得好不好,先动起来再说。’他对我这样说。他认为,先不必把写回忆录想得多么复杂,只要一回忆起过去几十年的生活工作,家庭婚姻,一定有许多许多的难忘的事情可写。这都是自己亲历的,无需杜撰,无需润色,只需要打开记忆的闸门,就像写记叙文一样写下来,就成功了第一步。听他这样一说,我觉得有道理,于是也想试着开始写。”吴霞说。

看着案头丈夫刚刚动笔的回忆录,吴霞认为,“回忆录岂止是留给下一代的人看?夫妻之间彼此阅读对方的‘回忆录’,能够对彼此再一次地深入认识、了解,进而让家庭更和谐、幸福。”“回忆录不仅要留给子孙,更要让同龄人看见,我们这一代人不是时代的旁观者,而是活生生的历史参与者。”夫妇二人互相鼓励,在写回忆录的路上,再一次感受到了彼此的爱意与扶助。

记者 王丽洁

为您“出书”， 我们更专业更实惠

每一位老年朋友心中都藏着丰富的故事与深厚的情感,无论是珍贵的回忆录,还是精美的书画集,都是时间的见证,是人生智慧的总结。

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特别推出优惠价格:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元,具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持,我们还将

在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。

此外,本报近日推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐,本报承诺将以专业服务代写书稿,保证让每一部回忆录都成为一次精准的私人订制。

如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料;或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求,请抓紧时间拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

写回忆录， 让我内心高兴

马钦周



这本回忆录,经过一段时间的思考、酝酿,总算印出来了,我如释重负,打心里感到高兴。遗憾是有的也感到写得有点少了。因为,我没有能力去写大部头的文章和著作。有些话,我在自序里谈过,不再重复。我只能把我经历的事情,值得写的,也值得人们看的一些事情写出来。坚持说实话、不虚构、不夸大,也是作为一个党员应有的品格。其中有少部分五六十年代在报纸副刊上发表的杂文和通讯,都或多或少带有那个年代的印记。这是历史,也不能改动。同志们作何评论,我都乐于倾听。至于经历的一些大的历史事件,那是历史学家的事情。我作为个人,既无必要,也没有能力去全面评论。能在力所能及的情况下,能把自己亲身经历的事和人写出来,就够了。

9次奔赴朝鲜 编撰10余万字回忆录 90岁的他,还在与时间赛跑

位于上海市浦东新区祝桥镇的志愿军文献馆,有一面照片墙,上面挂满了志愿军战士的照片。抗美援朝老兵朱俊贤的照片,就在战友们中间。闲暇时,朱俊贤会来到这里,凝视那些照片,回忆往事。

朱俊贤曾是中国人民志愿军第23军69师207团的一名卫生员。抗美援朝战争爆发后,在中学读书的朱俊贤毅然投笔从戎,踏上保家卫国战场。

复员后,朱俊贤回到松江,在松江法院工作。勋章、信件……这些战场的印记,他小心翼翼地收藏在柜子里。

1990年,朱俊贤参与撰写松江县志时,在松江县抗美援朝烈士名单上,看到了一串熟悉的部队番号。

“李自勤,23军69师207团政治处干事,牺牲在马转里水在里,时间1952

年11月……”“这不是我们部队吗?”经过多方了解,朱俊贤才将李自勤的名字和他在抗美援朝战场上安葬的战友对上。彼时,朱俊贤只知道牺牲的是李干事,经过这次整理,终于知道烈士名字。

“我一定要把烈士的事迹写入松江史志。”面对烈属的泪眼,朱俊贤郑重承诺。

为了查阅资料、查证史实、寻找整理战友的遗物,他先后9次奔赴朝鲜。看到抗美援朝战争相关的老物件,他千方百计买下收藏,再捐给纪念馆。丹东抗美援朝纪念馆特聘他为研究员,还颁发了“特约研究员”证书,感谢他捐献抗美援朝相关史料文物。

收集战友照片,朱俊贤可下了大功夫。他先是发动志愿军老兵提供照片,再请专业人士进行数字化处理,而后将集体照片中

的人一个个“抠”出来,扩印后放在统一规格的相框里。如今,他已经收集1000多位志愿军老兵的照片。

这些年,他四处奔走,收集了翔实的资料,整理出《上海抗美援朝战争烈士英名录》,牵头编撰10余万字的《松江儿女在朝鲜》回忆录,并绘制出作战地图,对牺牲战友的地点进行标注。

2013年,朱俊贤得知要修建上海志愿军文献馆的消息,兴奋不已,主动要求去当志愿者,并将自己珍藏的相关物品无偿捐出。

文献馆所在地离松江约70公里,乘坐公交需要好几个小时。为了方便工作,他索性住在文献馆内。即便偶尔回一趟松江,他也总是来去匆匆。

“如果有一天我的记忆也模糊了,还会有人记住我的战友们吗?”朱俊贤

说,和在战场上一样,他必须分秒必争。

在文献馆里,朱俊贤每天忙碌而充实。他翻阅大量的历史资料,从浩如烟海的文献中寻找与志愿军相关的线索;当义务讲解员,穿着老式军装向参观群众讲述战斗故事;辗转联系到2000多位上海籍志愿军老兵,搜集他们的照片和史料,丰富文献馆的馆藏;动手制作沙盘,生动呈现中国人民志愿军第九兵团在朝鲜东线长津湖战役中敌我设阵布兵的态势。目前,文献馆很多展品介绍上,都有朱老的字迹:“金如黄烈士留下的血渍手帕”“彩色纸字已脱落的战旗”……

朱俊贤说,这些志愿军的名字不应该被忘记,自己虽然年纪大了,但还想再为志愿军做点事,让他们的故事被更多人看见,被更多人铭记。 何雅君 樊晨

家中常备3 种药,关键 时刻可救命

随着年龄的增长,各组织器官都会发生不同程度的老化,生理功能也会相应减退,容易患多种疾病。所以老年人的床头要常备三种“救命药”。

1. 速效救心丸

能抗心肌缺血、保护心脏、降低血液黏度、祛瘀止痛,也可防治心脑血管疾病,但需要在专业医生或药师指导下服用。

2. 硝酸甘油片

是冠心病病人常备的一种药,它能迅速缓解心绞痛,但一定要注意,是确诊冠心病的人才需要准备。

3. 复方丹参滴丸

冠心病治疗的常用药物之一,起效快,可用于心血管疾病的预防、治疗。

注意:

身体出现不适时,建议及时去正规医院就诊,在专业医生或药师指导下根据自身病情进行诊治,遵循医嘱正确使用药物,切勿盲目用药。 吴淳