

寻找散落的“红色记忆”

青岛市档案馆、青岛市退役军人事务局联合青岛日报报业集团征集老物件

本报讯 一张泛黄的革命照片、一枚尘封的军功章、一本手写的战斗日记……这些珍藏在您家中的老物件，不仅是家庭的传家宝，更是青岛这座城市的红色记忆。即日起，青岛市档案馆、青岛市退役军人事务局联合青岛日报报业集团发起，老年生活报承办的“红色记忆”专题征集活动，面向全社会寻找散存在民间的珍贵红色档案。

本次征集范围主要包括：反映中国共产党领导下青岛地区党组织建设及发展、重要武装斗争、重要活动、重大事件等的文件、文献、报刊、杂志、日记、手稿、信函、笔记、回忆录、纪念册、照片、图片、录音、录像等；青岛地区重要党史人物、革命先烈、老战士、劳动模范的奖章、证件、证书、纪念品、生活用品等具有历史价值的实物；当事人、见证人、老战士及其亲属的口述档案、采访记录等，其他有保存价值的红色档案资料也可参与。

征集采取捐献、复制留存、口述采集等方式，方便大家参与。捐献者需提供资料简要说明，确保资料来源合法、内容完整清晰。主办单位将邀请专家评审，有收藏价值的档案资料将由市档案馆永久收藏，并为捐献者颁发收藏证书，同时用于公益宣传，让更多人聆听红色故事。

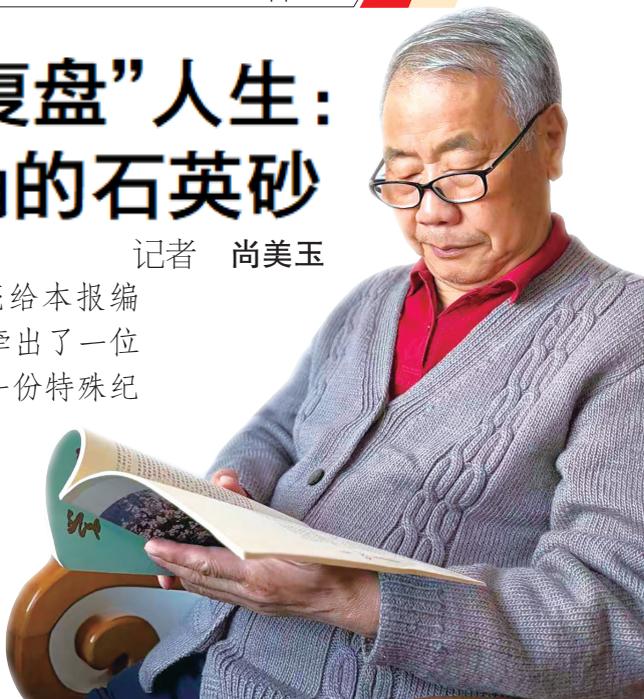
本次征集活动从即日起持续到2026年12月31日，后续将常态化接受捐献与线索报送。如果您身边有相关红色档案，请联系我们，让这些珍贵记忆得到专业守护，让青岛的红色故事长久流传。征集电话：66988698、66610000。

(本报记者)

老兵撰写回忆录“复盘”人生：我愿做一粒有棱角的石英砂

记者 尚美玉

近日，家住青岛市北区、79岁的读者赵书亮给本报编辑部打来电话，咨询助老出书事宜。这通电话，牵出了一位古稀老人耗时一年、数易其稿，只为给亲朋留下一份特殊纪念的故事。从北京城里的懵懂少年，到北海舰队的上校军官，再到转业地方后的沉浮，赵书亮将近八十载人生阅历凝练成10余万字的回忆录——《我是一粒石英砂》。他说：“我就像一粒石英砂，虽经磨砺，依然硬度如常，棱角分明。”



1 从随笔到专著 数万字文稿推倒重写

赵书亮出生于1947年10月，转眼已近耄耋之年。2025年年初，他萌生了一个念头：把自己的经历写下来。“一开始没想出书，就是想给自己的往事经历留个文字材料。”起初，他按时间顺序，从上学、当兵写到转业、退休，笔触所至，往事如烟，不知不觉就写了五六万字。

然而写到2025年4月，赵书亮却停笔了。看着文稿里不断增加的字数，他总觉得有些俗套。“如果按照这个路子写下去，写到现在的日子，估计能写四五十万字，那不成了‘流水账’吗？”生性要强、凡事爱琢磨的赵书亮做了一个大胆的决定：推翻重来。

这一次，他不再单纯记事，而是先列提纲，再按专题填充内容。他给自己定下了规矩：真实是底线，但对于敏感的人和事，要么不提名字，要么婉转表达；重点不在家长里短，而在从难忘的经历中，总结出为人处世的道理。“比如我上中学时，靠着助学金完成学业，课余翻遍革命书籍听英雄故事，有幸见到领袖人物，后来又见证邢台地震灾区的重建与坚守，这些经历都在潜移默化中滋养我、激励我，这种向上的力量，才是我真正想留给后辈的。”赵书亮说，这种写法，既是对自己人生的复盘，也是对岁月的致敬。

2 军旅生涯铸根基 人生阶段藏力量

1968年2月，21岁的赵书亮从北京登上开往青岛的列车，成为北海舰队的一名新兵。那一年的经历，他至今历历在目：因为种种原因，他在一年之内竟参加了三次新兵训练。他笑称这可能是“空前绝后”的经历。在援越抗美作战老兵的讲述中，接受革命英雄主义精神的洗礼；他刻苦钻研新闻写作，在《青岛日报》发表第一篇作品，收获文字带来的成就感；从普通士兵成长为上校军官，部队磨砺了他的意志，锤炼了他的品格，也让他与青岛这座城市结下不解之缘。

而在赵书亮的军旅记忆里，最让他刻骨铭心、也最不寻常

的，是两次特殊的经历。1980年10月至11月间，作为海军军官的他，与北海舰队其他7名同志一起，和全军各单位共数百人一道远赴祖国大西北基地观摩学习。“茫茫戈壁滩，浩瀚大漠深处，看着军事科技工作者在极端艰苦的条件下坚守攻关，既自豪于祖国的强大，也深深体会到和平的来之不易。”赵书亮在回忆录中这样写道。除此之外，在服役期间，他还曾跑遍我国沿海诸多岛屿，踏遍海防一线，见证祖国海疆的辽阔与安宁，这些独特的经历，也成为他一生宝贵的精神财富，让他的军旅篇章更具厚度与吸引力。

3 半生风雨悟人生 甘做微尘守初心

退休后的赵书亮，依然保持着“石英砂”般的硬度与清醒。1990年就加入青岛市作家协会的他，将感悟付诸笔端，记录社会变迁，抒发生活感悟。对于养老，他有着与众不同的见解，称之为“反客为主”。

他认为，老有所养不能只等着被“养”，精神上的富足更重要。他给自己定下了“动着别闲着，忙着别累着”的规则，并身体力行：以劳动健体，以游玩开心，以读书健脑。看到身边亲友的不同境遇——有的因心态平和而长寿，有的因忽视健康而早逝——他更加坚定了自己的想法。

2021年，入党52年的赵书亮收到了党中央颁发的“光荣

在党50年”纪念章，这份荣誉让他倍感珍视。回顾自己的过往经历，他依然沿用书名的比喻：“我仍愿做一粒石英砂，通体透明，不掺杂质，即使被吹到空中，仍坚信会重返大地；被冲入水底，也不想混入污泥。”目前，赵书亮正在抓紧整理最后的书稿，他希望能赶在年内，将这粒“石英砂”折射出的微弱却清晰的光，分享给更多人，让后辈从自己的人生故事中，读懂坚守与担当。

让我们携手，用文字书写岁月，用书籍传承家风。

本报出书热线(0532) 66988698

皮肤像长癣一样是怎么回事

有人眼脸、脖子或手肘等部位突然出现淡红色斑片，瘙痒难耐，越抓越痒，皮肤逐渐增厚粗糙，纹理加深成苔藓样变，这可能是神经性皮炎。

这种皮肤病会带来诸多痛苦，长期搔痒抓破皮肤易继发感染；皮肤变成苔藓样、增厚粗糙且鳞屑多；剧烈搔痒让人工作、学习无法集中精力；夜间搔痒加重还会导致失眠、焦虑。

神经性皮炎很常见，患病率达11%—12%，是一种慢性苔藓样炎症，好发于颈部、肘部等部位，突出症状为搔痒和皮肤苔藓样变。其病因尚不明确，神经紧绷、烦躁易怒、工作过劳、失眠焦虑及局部刺激等都可能诱发加重。它分为局限型和播散型，局限型发病部位局限，皮损多为一块；播散型分布广泛，常发展到头部、四肢躯干等，夜间搔痒加重，搔抓易致皮肤破损、继发感染。