

# 为老年人点亮“精神灯塔”

## ——报人沙洪与《老人天地》杂志

记者 尚美玉 整理

“朝阳和夕阳,同是一个太阳。”1991年,沙洪在纪录片《同是一个太阳》的主题歌词中写下这样的句子。这朴素的诗句,恰如他人生旅程的生动写照。

沙洪(1920年4月12日—2004年1月21日),曾担任青岛日报社首任总编辑。在“朝阳”升起之时,青年的沙洪追寻理想,参加革命,为共产主义事业奋斗。他于1937年负笈赴延安,1940年,沙洪随抗大一分校到达鲁中抗日民主根据地,驻扎在沂南县孙祖镇东高庄村。在这里,沙洪留下了十分钟左右写成《跟着共产党走》(又名《你是灯塔》)歌词的佳话。此后数十载,他深耕新闻宣传领域,辗转多地报社与宣传部门履职。后进入中

央机关工作,在平反冤假错案等历史进程中,留下了浓墨重彩的一笔。

当“夕阳”余晖洒落,晚年的沙洪不愿就此停歇,以另一种方式燃烧自己,为无数老年人点亮精神的灯塔。离休后的沙洪,并未因岁月迟暮而驻足。他与夫人姚明等人携手创办老年刊物,以名誉社长、编委主任的身份,在简陋的条件下倾注心血,让刊物赢得广泛认可。

2026年,在沙洪诞辰106周年之际,让我们走近这位革命者、新闻工作者、老年事业的开拓者,回顾他与《老人天地》的不解之缘,感悟他那颗“有一分热就发一分热,有一分光就发一分光”的赤子之心,读懂他如夕阳般厚重、如朝阳般炽热的一生。

### 沙洪:青岛是人生一个崭新的起点



“永恒的灯塔”青岛日报社沙洪纪念馆

沙洪,1949年12月—1952年10月,担任青岛日报社副社长兼第一总编辑;1952年10月—1954年11月,担任青岛日报社社长。1949年6月2日青岛解放后不久,青岛市委决定创办《青岛日报》。当时,沙洪正在徐州从事《新徐日报》紧张的出版工作。1949年夏天,沙洪突然接到了调令,内容就是让他到青岛参与创办《青岛日报》。

沙老回忆:“我当时的感受就是,青岛真是中国的大城市,因为战争年代一直是跟随军队在山沟里转,所以对大城市有一种新鲜感。调来这座城市工作的第一天我就为能够成为这个城市的建设者感到非常自豪,并产生了一种强烈的愿望——一定要为她的美丽加倍工作!”

后来,沙老给夫人姚明寄赠了一首诗:“彭城自古多英雄,唱罢垓下歌大风,千言万语留不住,只恨今朝未同行。”他们的革命精神当时令许多人都感慨不已,沙老也正是带着这样的英雄气概来到了新的岗位。不久,姚明同志也被沙老的这一精神所感动,也来到了青岛日报社,成为了青岛日报社早期的初创者之一。姚明同志回忆当年青岛日报社初创时的情景,笑着告诉记者,当时紧张忙碌到什么程度,沙老有时都来不及穿衣穿鞋,甚至还把她的皮鞋和衬衣给穿错了。

“当时我们住在湖北路,沙洪每天都是晚上12点以后才能回家,回家还不能休息,常常深夜两点多钟还有人送报纸大样让沙洪审,所以,我们家的楼梯几乎每天晚上都是咚咚直响。”姚明回忆道。姚明同志当时是青岛日报社的编委,主要负责青岛市的工业报道,并成功地报道了郝建秀的事迹。忆往昔,沙老兴致盎然:“当时青岛四方机厂成功制造出了中国第一辆火车机车‘毛泽东号’,我的印象很深,我当时还专门写了社论。”1953年,朝鲜战争结束时,中宣部点名调沙老到北京负责中宣部的部分工作,至此,沙老完成了在青岛日报社的工作,沙老感慨地说:“在青岛的工作虽然不长,但青岛给我留下了深刻的印象,因为她是我人生的一个崭新的起点。”

余斌

## 1 八平方米的坚守:从地下室起步的银发事业

1983年,改革开放的春风吹拂神州大地。这一年,一本特殊的杂志在北京悄然诞生,它的名字叫《老人天地》。这是国内第一本专门面向老年读者的综合性期刊,它的创办,填补了当时中国老年新闻出版物的空白。而这一切,与沙洪、姚明这对革命伉俪的晚年奋斗密不可分。

时间回溯到1982年,党的十一届三中全会以后,中央决定废除干部终身制,实行离退休制度。一批从事组织、宣传、新闻出版工作的老同志退下来后,许多人都有一个共同的愿望:办一个老年刊物,作为交流思想的工具,了解社会的窗口,服务老同志的园地。经过一段时间的酝酿,这个想法逐步成熟了。

当时,沙洪还在中央组织部工作,尚未离休,但他完全支持这件事情。作为一名老新闻工作者,沙洪早在抗大工作时就参与了办校刊,后来在《大众日报》《徐州日报》《青岛日报》都做过领导工作,在中央组织部也是同新闻出版界打交道。这些经历,为他日后投身老年期刊事业埋下了伏笔。

1983年,在出版家阮波的倡议下,《老人天地》的筹备工作紧锣密鼓地展开。10月3日,创刊号正式出版,小16开、

48页,彩色四封,定价0.45元。这本薄薄的刊物,凭借真挚的内容、温暖的笔触,迅速在全国老干部、老同志中传播开来,成为无数老年人的“知心朋友”。

创刊初期,条件之艰苦,今天的人们难以想象。沙洪的夫人姚明是《老人天地》的创办人之一,担任主编。沙洪离休后,担任杂志社的名誉社长、编委会主任。夫妇二人与四五名老干部挤在8平方米的一间地下室办公,不要工资,午饭自备,费用靠社会支援,也靠从家里拿。

就在这间狭小逼仄的地下室里,沙洪将自己一生沉淀的办刊经验化作动力,倾注了数不清的精力与心血。他亲自审阅每一期稿件,严格把关刊物的内容质量,细心关切读者反映。每一篇稿件,他都要逐字逐句推敲;每一个栏目,他都要反复斟

酌。在他看来,这本杂志不仅是老年人的读物,更是党联系老年群众的桥梁。

沙洪在组织部多年务实的工作作风,赢得了许多干部的信任和支持,大家都愿意为《老人天地》出一份力。在艰苦的条件下,刊物不仅站稳了脚跟,还赢得了社会尤其是老年读者的广泛认可和赞许。

1993年9月22日,时任中共中央总书记江泽民同志为《老人天地》杂志创刊十周年题词“祝全国老年人健好”。这份沉甸甸的关怀,是对沙洪夫妇及全体办刊人员二十年如一日默默耕耘的最好褒奖。

在沙洪和姚明的共同经营下,《老人天地》的发行量一增再增,最高曾超过十三万册。在他们共同奋斗的21年间,《老人天地》没有向国家要过一分钱,平均每月利润19万元,累计为国家上缴利税600多万元。



老人天地合订本

“老人关心社会,社会关心老人”——这是《老人天地》创刊之初就明确的办刊宗旨。沙洪认为,老年人从工作岗位退下来了,但不能脱离社会,还要关心并参与社会的发展进步。《老人天地》不是一个自我封闭的老人世界,而要多方面地报道老人生活的多彩画面,并报道全社会对老年人的关爱。

这一理念,在当时具有极强的开创性。沙洪提出“老年刊物老人办”的观念,为全国老年刊物办刊走出了一条创新之路。老年人办老年刊物,其优势在于办刊人员同广大老年人的思想认识容易交流和沟通,刊物容易贴近老年人的思想实际、生活实际,贴近老年人

1988年8月,沙洪从中共中央组织部离休。可忙了一辈子的他,却依然闲不下来。他说:“在人生创业的征途上,如果说年轻时是三十而立的话,那么到了年老时第二次创业应该是六十而立,而这六十而立之年,又正是人生最为成熟、炉火正红时。”

宋庆龄基金会、《民主与法制》社、北京现代管理学院、《老人天地》杂志……一项项工作填满了沙洪的离休生活。他把自己晚年的光和热,毫无保留地奉献给了党和人民的事业。

在《老人天地》的工作中,

## 2 老年人不能脱离社会:办刊宗旨的时代回响

的心。当然,他也没有忘记那些为刊物辛勤劳动的年轻人和中年同志,他们的奉献同样值得铭记。

在办刊实践中,沙洪始终坚持开门办刊,决不闭门造车。《老人天地》的稿件大多来自老年作者,他们中不少人原来本是读者,后来拿起笔就成了作者,写自己,写身边事。刊物深深扎根于老年群众之中,读者、作者、编者形成了一个互动的整体。

尤其值得一提的是,沙洪对积极老龄化的倡导。他认为,随着社会文明的提高,社会人口平均寿命延长,是社会进步的表现。必须以积极的态度来对待这个问题。老年人是社会的宝贵财富,在身体条件

## 3 甘为耕作一老牛:永不熄灭的精神灯塔

是沙洪晚年投入精力最多的事业之一。即使在2002年患肺癌之后,他仍坚持担任杂志编审稿件的工作,并撰写重要文章。直到肺癌转移,手不能写字了,他还要在医院的病床上看重点稿件。

沙洪先是在中日友好医院住院治疗,2003年非典袭来时,为了隔离传染,根据上级的安排,他被转移到北京协和医院。在住院期间,他仍带病工作,直到病情加重,实在无力看稿了,才不得不停止工作。同事胥仕中回忆,即使病魔缠身,沙洪仍然躺在病床上同他交流

允许量力而行的前提下,继续为社会创造财富,贡献力量,是许多老年人的愿望。

这一思想,在20世纪八九十年代无疑是超前的。如今,“积极老龄化”已成为全社会共识,而沙洪当年在《老人天地》上的探索和实践,无疑为这一理念的传播奠定了基础。

沙洪的女儿沙红叶回忆道:“我爸经常跟我聊天,聊的都不是政治上、工作上的事,就聊他从报纸科技版看到的事,比如说哪儿有一个什么科技发明啦,哪儿破了一个什么纪录啦。我爸的科技知识非常前瞻。他肯关注世界各地的事,大千宇宙

了一个多小时,向他传授办好《老人天地》的经验。

2004年1月21日,因医治无效,沙洪在北京与世长辞,享年84岁。根据他的生前遗愿,2004年5月16日,沙洪的骨灰被隆重地安葬在他曾战斗过的地方——沂蒙沂南县东高庄《跟着共产党走》纪念碑旁。

“夕照秋色别样好,甘为耕作一老牛。”沙洪的这首诗,正是他在晚年辛勤办刊的真实写照。

“爸爸是一个纯粹的人,终生信守着一个理想,一个共产党人的理想。这个追求‘全人类解放’的



中的事儿他都关注。”正是这种永不枯竭的好奇心和学习热情,让沙洪能够在晚年依然保持思想的敏锐,从而办好一本贴近时代、贴近老人的刊物。

理想,在他身上丝毫不刻板,他深知过程的漫长,只是把实现这个理想,作为他终身的实践。”沙红叶对父亲一生事业的评价,或许最能概括沙洪的精神底色。

2006年,《老人天地》杂志正式更名为《新天地》。刊名的变更,寓意更积极、更符合当代中老年心理状态。但无论刊名如何变化,沙洪、姚明等老一辈办刊人留下的精神财富——那份对老年人的深情关怀,那份“老人关心社会,社会关心老人”的办刊宗旨,那份甘为耕作老牛的奉献精神,依然在新一代办刊人手中传承。