

四秩铁轨情 一纸传家风

八旬老铁路圆梦出书

记者 尚美玉



“无论文字内容,还是纸张质量、排版样式,我都非常满意。”日前,工作人员将刚刚印刷完成的回忆录《铁路生涯40年》,送到青岛福彩养老院87岁的李永彬老人手中。捧着墨香四溢的新书,老人眼眶湿润,连声道谢:“谢谢你们帮我圆了写书梦!”从萌生想法到口述录音,从文字整理到正式付梓,八个多月的用心打磨,让一位老铁路人的芳华岁月,化作温暖厚重的文字,留给家人,也留给时代。

1 口述留声 跨越障碍圆成书之愿

今年87岁的李永彬,喜欢看书写作,但前段时间因意外摔倒导致难以长时间握笔书写。在报纸上看到同住养老院的老友写回忆录的消息,深深触动了他。“隋大姐能写,我也想试试。”李永彬一生经历丰富,四十年铁路生涯刻骨铭心,他迫切想把这些珍贵记忆整理成书,留给子孙后代。

无法手写,便改用口述。李永彬在病床上坚持每天对着设备录音,将童年求学、铁路工作、家庭生活、助人往事……娓娓道来。收到文件后,本报工作人员逐字逐句核对、耐心梳理脉络,把碎片化的记忆串联成完整故事,从章节结构到语言表达反复打磨,历时八个多月,一部真实质朴、情真意切的回忆录终于成型。

拿到成品后,李永彬反复翻看,对内容、纸张、排版都赞不绝口。他说,要把书分给老同学、老同事、养老院的老友,更要留给儿孙,让后辈读懂父辈的奋斗,传承优良家风。

2 四秩坚守 铁轨上践行初心使命

李永彬的人生,与中国铁路发展紧紧相连。1939年,他出生在河北南宫一个贫苦农家,自幼刻苦求学,凭借优异成绩考入石家庄铁路运输学校。1960年毕业分配至青岛车站,从此扎根海滨车站,一干就是近40年。他从扳道员、售票员、广播员,干到客运计划室主任、工程师,岗位几经变换,初心始终不改。改革开放后,他重回技术核心岗位,从零开始

整章建制,规范客运计划流程;创新推出大中专院校集体订票、送票上门服务,助力青岛车站获评“全国文明车站”。

为论证青岛至广州特快列车开行可行性,他冒着严寒孤身沿线调研,撰写的报告获评省级优秀论文,推动列车顺利开通。工作之余,他笔耕不辍,300余篇新闻稿件见诸各级媒体,用文字讲述铁路故事,弘扬行业正气。

3 情系家国 好家风传承润养后人

在李永彬看来,这本回忆录不仅是自己的人生回顾,更是家风传承的生动教材。他一生善良热忱、乐于助人:求学时背患病同学就医,结下生死之交;工作中深夜帮助军人赶车,结识挚友;退休后仍热心帮助

身边有困难的人,用行动诠释善良与担当。

他常告诫后辈,今天的幸福生活来之不易,艰苦奋斗、踏实做事、诚恳待人的家风绝不能丢。因常年忙于工作,他对老伴多有亏欠,退休后便带着老伴遍游山河,用心弥补;儿子勤学肯干成技术能手,儿媳孝老爱亲自学成才,家庭和睦、家风醇厚。

如今,李永彬在养老院安享晚年,养花看报、学习养生,生活充实而舒心。他说,“写下这本书,就是想让子孙知道,祖辈曾在平凡岗位上全力以赴,曾以赤诚之心对待工作与生活。”

最好的寿礼! 他把父亲一生写成书



春光明媚,高朋满座。前不久,在江西上饶清水乡墩底村,一场九十大寿寿宴在亲友们的祝福声中热闹开场。我应寿星大儿子潘建华的邀请,专程从杭州奔赴这场寿宴。席间掌声阵阵,欢声笑语连连。这场寿筵最感人的时刻,是儿子献给父亲的一份特殊寿礼。

寿筵进行到一半,建华走上台,双手捧着一本新书递到父亲面前——这本名为《守护》的家族传记,是他花了整整两年心血、一字一句写成的,共23万字(如图)。

书里写的是父亲当年当警察的平凡却坚韧的一生。母亲早逝,父亲独自一人扛起整个家,起早贪黑拉扯五个孩子长大。那些藏在岁月里的生活经历和沉甸甸的父爱,都被建华一一写入书中。

“写这本书的日子,也是我重新认识父亲的过程。”建华说,写作过程中很多次他都忍不住落泪,他把对父亲的感恩、对家风的理解,全都融进了字里行间。在他看来,这份寿礼装着父亲的一生,也装着家庭的根。

接过书的那一刻,90岁的老寿星轻轻抚摸着封面,把书紧紧揣在怀里,像是抱着自己一生的骄傲。全场掌声雷动,久久不息。

我参加过很多场寿宴、喜宴,却唯有这一次,作为现场亲历者,心中涌起别样的温暖与感动。我有幸获赠《守护》一书,它不仅是一份寿礼,更是一次珍贵的家风传承。

楼时伟

饿一天延寿40%,关键不在燃脂

美国得克萨斯大学等机构在Nature Communications发文:秀丽隐杆线虫成年早期禁食24小时,寿命延长40.8%。但延寿关键不是“燃脂”。研究发现,真正决定寿命的是进食后能否及时“关掉”脂肪分解开关。一种叫KIN-19的激酶负责在吃饱后关闭脂肪代谢,一旦它失灵,饥饿带来的长寿好处几乎全部消失。

不仅如此,曼彻斯特大学在Science Immunology的研究还发现,禁食超20小时后,大脑会主动把容易“误伤自身”的免疫细胞暂扣在骨髓里,减少慢性炎症风险。而且,只要大脑“觉得饿——哪怕身体并不缺能量,免疫系统就会跟着调整。所以,适度饿一饿确实能调动身体的有益变化,但好处建立在可控基础上。饿过了头或“关不上开关”,反而得不偿失。扛不住时,该吃就吃。

为您“出书”

我们更专业



更多详情 扫码咨询



时光沉淀智慧,笔墨记录永恒!无论您是想出版个人回忆录、书画集,还是文学摄影合集,我们以专业、优质、实惠的服务,助您实现出书梦想!为家人留存温情记忆,为时代增添珍贵史料,我们用心成就每一本书的独特价值。即刻行动,留下属于您的传奇!

一站式服务:编辑校对、设计排版、印刷出品
代写回忆录:量身定制,让您的故事跃然纸上
超起起步价3500元,价格透明,按需调整

拨打热线 (0532)66988698
报社专业编辑记者团队,品质保证,让文字与时光永驻