夕陽颂

《夕阳颂》（总第 126 期） 2026 年 10 月 30 日 刊号：scun03-019

中共四川师范大学离退休教职工委员会
四川师范大学离退休工作处 主办

编委：蔡纪忠 向富国 李晓斌 祁 雪 陈 薇 陈 悦



学校举行 2026 年“敬老月”系列活动启动仪式

10 月 22 日，学校在狮子山校区举行 2026 年“敬老月”系列活动启动仪式。学校党委常委、副校长蒋文涛出席并致辞，学校相关职能部门负责人参加。会议由离退休工作处处长蔡纪忠主持。



蒋文涛代表学校向全校离退休老同志致以节日问候和崇高敬意。他指出，尊老敬老是中华民族的传统美德，也是师大一脉相承的精神品格。学校事业发展的历程中，铭刻着一代代老同志的奋斗足迹。蒋文涛强调，离退休工作处及相关部门要把服务做细、把关怀做实，让敬老不止在重阳、不止在十月，更见于日常、化为常态，围绕“六个老有”目标，让老同志共享学校发展成果。

仪式结束后，狮子山校区校园健步走从老年活动中心起步，在第二运动场结束。老同志们三五结伴、步履从容，一边看秋色、一边叙情谊。在领取健步走纪念品现场，还有校医院医生义诊、养老机构居家宣传、学生社团风采展示及留学生文化体验等活动，教工、学生志愿者热情服务，老同志深感幸福无比。

今年学校“敬老月”以“弘扬孝亲敬老美德 共建老年友好社会”为主题，还开展了集体祝寿、“五老”宣讲、主题征文、银龄竞技、走访慰问等系列活动。

学校举行退休教职工 80 周岁集体庆祝活动



10 月 16 日，学校在狮子山校区为年满 80 周岁的退休教职工举行集体祝寿活动。校党委常委、副校长康胜出席并致辞，学校相关职能部门负责人，本年度年满 80 周岁的离退休老同志 30 余人参加活动。活动由离退休工作处处长蔡纪忠主持。

康胜代表学校向老同志们致以生日祝福，衷心感谢他们对学校建设发展作出的努力和贡献。他介绍了学校近期发展成就，表示学校始终高度重视离退休工作，用心落实“六个老有”，让老同志共享发展成果。他希望老同志继续发挥政治优势、经验优势、威望优势，当好校史文脉讲述人、优良师风传承者，多为学校发展建言献策；同时发挥言传身教作用，引领青年教师、青年学子赓续师大精神，激励师大人勇担师范使命，在教书育人、服务地方发展的道路上勇毅前行。他要求，离退休工作部门要不断加强自身建设，着力提升队伍素质和服务能力，努力打造让党委放心、让老同志满意的暖心服务窗口，持续提升离退休工作专业化水平。

蔡纪忠通报了 2026 年“敬老月”系列活动安排。老同志们踊跃发言，纷纷表示离退休工作细致暖心，“敬老月”活动丰富多彩，退休生活幸福充实，感谢学校的关爱。会上，学校为老同志颁赠了纪念品。

离退休党委第三、第八支部联合开展纪念红军长征胜利 90 周年主题党日活动

10 月 21 日，在中国工农红军长征胜利 90 周年来临之际，离退休教职工党委第三、第八支部联合开展“弘扬长征精神 永葆银龄初心”主题党日活动。老党员齐聚一堂，通过诵读经典、传唱红歌、观看影片、聆听党课、交流体会等方式，缅怀革命先辈，传承长征精神，汲取奋进力量。活动由退休第八支部书记颜其礼主持。

活动现场红色氛围浓厚，老党员精神饱满，齐声诵读《七律·长征》《忆秦娥·娄山关》，以铿锵诵读重温长征壮阔征程，抒发赓续红色血脉、坚守理想信念的赤诚之心。全体同志合唱《十送红军》，以深情歌声致敬革命先辈。随后观看大型音乐舞蹈史诗《东方红》第三场《万水千山》，重温红军爬雪山、过草地的艰苦历程，沉浸式感悟伟大长征精神，厚植爱党爱国情怀。

离退休教职工党委书记蔡纪忠围绕长征精神的内涵要义与时代价值讲授专题党课，梳理长征历史脉络、阐释长征精神内涵，并结合离退休教职工党员实际，引导老同志传承红色基因、发挥银龄余热，勉励大家离岗不离党、退休不褪色，持续为学校立德树人、文化传承贡献银发力量。

老党员结合个人经历和学校发展畅谈体会，大家谈到，在学校发展历程中，曾有多名参加过长征的老红军扎根从教、潜心育人，将长征精神融入办学治校、立德树人全过程。一代代师大人薪火相传，铸就爱国兴教、笃行实干的优良传统。大家表示，将持续弘扬长征精神，发挥银龄优势，积极参与立德树人工作，传承师大红色血脉。

此次主题党日活动主题鲜明、内容充实，进一步凝聚了老党员的思想共识，激发了银龄奋进活力。



送：四川省委老干部局 四川省教育厅离退休人员工作处 省内有关高校 学校领导 各部门 学院

我处组织退休老同志开展 2026 年秋季学习考察活动

9 月底至 10 月中旬，我处组织退休老同志开展 2026 年秋季学习考察活动，先后赴七里坪、新都、广汉三地参观学习。

七里坪森林覆盖率超九成，枞椤峡谷溪流潺潺。老同志漫步栈道、叙旧，感慨祖国河山处处如画，晚年得见是福。新都桂湖金桂盛开，明代古城墙下暗香浮动；大家赏桂品茗，吟“桂子月中落，天香云外飘”，笑言在杨升庵读书处才懂“景是祖国景、文是中国文”。广汉金雁湖碧波荡漾，亭台水榭间尽享闲适；有人自发前往三星堆，伫立青铜大立人像前感叹：“一铲下去就是半部中华文明史，教了一辈子书，今天才掂出‘源远流长’的分量。”

一路秋光，一路赞叹。老同志们在行走中饱览山河、抒发家国情怀，这本身就是一堂“行走的思政课”。此次考察是我处落实“六个老有”的具体举措。下一步，我处将继续围绕老同志需求精心组织活动，让老同志在外出考察学习的同时，继续为师大精神代言、为家国情怀发声。

活动分 6 个批次开展，累计服务老同志约 400 人次。在学校医院、后勤保障部接待服务中心配合下，我处圆满完成 2026 年秋季外出考察任务。


峨眉山七里坪


广汉金雁湖


新都桂湖

我处开展中秋、国庆走访慰问活动

中秋、国庆双节将至，为弘扬尊老敬老传统，传递学校对老同志的关心关怀，近日，离退休工作处处长蔡纪忠、副处长李晓斌分别带队，走访看望离休干部徐谋伟、伍承昭及原草堂校区老领导吴扬力，向他们致以节日问候。

蔡纪忠一行先后前往医院看望住院治疗的徐谋伟同志，并到伍承昭同志家中走访慰问；李晓斌一行走访看望正在住院的吴扬力同志。每到一处，处领导都与老同志及家属促膝交谈，细致询问身体状况、治疗进展和生活起居，介绍学校近期发展变化和离退休服务重点工作，认真倾听老同志的心声与建议，并送上中秋祝福、国庆问候。

蔡纪忠表示，离休干部和老领导是学校事业发展的奠基者，为学校建设倾注心血，作出贡献。离退休工作处将始终坚持“尊老、敬老、爱老、助老”，以敬重之心履职尽责，做好各项保障工作，落实好各项政策待遇，主动回应老同志所需所盼，让老同志安享幸福晚年。

下一步，离退休工作处将持续开展常态化走访慰问，做实做细“一人一策”精准服务，切实把组织关怀送到老同志心坎上，不断增强老同志的归属感、获得感和幸福感。



离退休教职工党委召开支部书记工作会议

9 月 11 日上午，离退休教职工党委召开支部书记工作会议。离退休教职工党委班子成员、各党支部书记参加会议。

会议深入学习贯彻习近平党建思想和习近平总书记树立和践行正确政绩观的重要论述，传达中央、省委、学校党建领导小组会议精神。通报离退休教职工党委政绩观学习教育开展情况，梳理总结理论学习、检视整改、成果转化等方面成效，客观指出学习教育存在的短板弱项，并就持续抓好后续工作提出要求。

党委书记蔡纪忠作本学期工作部署。他强调，各党支部要紧扣学校党委工作总体部署，立足本学期离退休党建重点任务，持续树牢正确政绩观，坚持以老同志为中心，统筹抓实思想建设、阵地建设、意识形态和服务保障等各项工作。一要抓实理论武装全覆盖，持续深化政绩观学习教育，确保党员思想学习常态长效、入脑入心。二要严守意识形态工作底线，常态化关注老同志思想动态、网络言行和舆论动向，牢牢守住离退休领域意识形态安全阵地。三要积极搭建平台、发挥“五老”优势，扎实推进红军长征胜利 90 周年系列活动，助力校园思政育人工作。四要深耕实干为老服务，常态化走访慰问，扩大走访范围，全面提升为老服务质效。


9 月 11 日，离退休党委召开树立和践行正确政绩观学习教育总结会。


9 月 17 日，湖南文理学院离退休工作处党委书记、处长余明带队来我校就新时代离退休工作开展专题调研交流。



9 月 18 日，离退休教职工党委组织部分退休党员和工作人员观看电影《突进夹金山》开展爱国主义教育活动。

校园新闻速览



▲ 9 月 10 日上午，中国工程院院士李言荣应邀为我校 2026 年人才发展大会作题为《对当前我国大学科技创新与“双一流”建设的思考》的专题报告。


▲ 9 月 18 日上午，英国爱丁堡龙比亚大学副校长 Naomi Graham 一行到访我校。校党委常委、副校长蒋文涛在狮子山校区七教 A 区五楼会议室会见来宾，双方围绕深化校际国际合作举行座谈。



▲ 9 月 17 日，学校召开 2026 年下半年党建工作部署会，深入学习贯彻习近平党建思想，全面落实党中央决策部署和省委工作要求，对学校下半年党建工作进行统筹安排。



▲ 9 月 29 日，四川省首届新时代全景资源创意展示大赛总结交流会在我校狮子山校区学术厅举行。



▲ 10 月 9 日下午，2026—2030 年四川省本科高等学校食品科学与工程类专业教学指导委员会（以下简称“教指委”）成立大会暨第一次全体委员会议在我校成龙校区学院办公楼 123 会议室召开。


▲ 10 月 20 日，“长征精神与四川教育强省建设”学术研讨会在我校狮子山校区举行。

“五老”长征精神宣讲走进新生军训场地

为纪念中国工农红军长征胜利 90 周年，赓续红色血脉，9 月 24 日至 27 日，校关工委联合党委学生工作部（处）·武装部，先后在狮子山、成龙、遂宁三个校区，为 2026 级 1400 多名军训学生开展“赓续长征精神 砺练青春担当”主题宣讲活动。讲座由我校“五老”宣讲团成员、历史文化与旅游学院教授田利军主讲。

从"什么是红军长征"到"红军为什么要长征"，田利军围绕长征重要史实考证、长征的历史特点、长征精神的内涵及新时代如何弘扬传承四个层面条分缕析。数十年史学积淀落在讲台之上，是道路的复原、选择的还原、信仰的重温。艰苦卓绝的征程在详实史料中展开，新生端坐台下，目光里有迷彩的刚毅，也有被历史击中的震动。

"实现伟大的理想，没有平坦的大道可走。"临近尾声，田利军带着全场重温习近平总书记的告诫："我们还有许多'雪山"草地'需要跨越，还有许多'娄山关"腊子口'需要征服。"他说，军训是大学的第一课，长征精神是人生的必修课。把长征精神装进青春行囊，军训场上磨意志，大学四年练本领，往后人生考担当。

在本次宣讲前，校关工委专门组织“五老”宣讲团成员实地考察泸定桥、参观长征精神教育馆和集体备课，为不同受众对象准备不同讲稿。接下来，其他宣讲团成员陆续加入其中，继续将长征精神延伸至校内教职工、研究生和中小学生。弘扬伟大长征精神，我们在行动！



桑榆绽芳华　银发映初心

——2026 年“敬老月”我校退休教师银发风采录

莫道桑榆晚，为霞尚满天。退休不是事业的终点，而是奉献的新起点。我校一大批离退休“五老”同志离岗不褪色、退休不退志，怀揣教育初心，立足自身专长，深耕非遗传承、红色宣讲、育人支教等领域，以暮年之躯续写担当，用银发余热浇灌后学成长，在新时代的沃土上绽放别样光彩，生动诠释老教育工作者的家国情怀与使命担当。



黄尚军教授 深耕民间非遗文化研究，他坚持把非遗文化搬进课堂，扎根田野开展方言民俗调研，挖掘整理巴蜀民俗珍贵史料。践行“贯通式教育”理念，走进校园开展数百场公益宣讲，将民俗故事转化为鲜活育人素材，推动优秀传统文化浸润青少年心灵。相关事迹刊载于四川省关工委刊物《关爱明天》，让非遗在育人实践中焕发时代新生。



唐志成副教授 作为学校原副校长、“五老”前辈，数十载躬耕杏坛，秉持愚公般精神执着坚守育人一线，常怀仁心厚待后辈。矢志立德树人，深耕关心下一代工作，以深厚阅历与人格魅力感召青年学子，赓续教育薪火。其事迹被四川省教育厅官网专题报道，被称作“巴蜀愚公”，书写老教育工作者的奉献传奇。



张晓黎教授 投身创意设计人才培育，积极探索产学研协同育人新模式。作为“五老”宣讲员，受邀参与联合国教科文组织东亚地区办事处“非遗即时尚”专题工作坊，分享非遗文创设计研发经验。事迹登上教育部关工委刊物《心系下一代》，立足专业搭建交流平台，推动传统非遗与现代设计交融共生。



刘永康教授 八十一载岁月沉淀，五十余载坚守三尺讲台。一生潜心教育，躬耕语文教学研究，坚守育人初心不改，把毕生心血倾注教育事业。四川省关工委刊物《关爱明天》登载《从教赋》记录其从教生涯，以笔墨致敬讲台，以毕生实践诠释为师者的使命追求，为后辈教育工作者树立精神标杆。



蔡方鹿教授 十七年步履不停，带领近 300 人次重走成昆线，追寻铁道兵奋斗足迹。踏遍山河实地踏勘，挖掘成昆铁路背后的红色精神，把行走现场化为鲜活思政课堂。相关事迹刊载于教育部关工委《心系下一代》，以脚步赓续长征精神，把铁道兵的奋斗故事讲给青年，厚植青少年的家国情怀。



韩万斋教授 三十载初心不渝，开展两千余场国歌主题宣讲。自 1996 年开启首场讲座以来，深耕爱国主义教育，足迹遍布全国多地校园、企事业单位。四川日报报业集团《川观新闻》专题记录其宣讲历程，以旋律为媒介，传播国歌背后的精神力量，用一场场报告点燃青年爱国热忱。



毛娟副教授 放弃成都安逸退休生活，奔赴凉山西昌幼专投身支教。原本为期三月的帮扶，化作三载坚守，被学生亲切唤作“毛妈”。扎根民族地区，潜心建设学校音乐专业，夯实学科发展根基。四川日报报业集团《川观新闻》报道其支教故事，以师者温情温暖大山学子，把教育微光播撒在凉山大地。


健康养生专栏

冬季血压“过山车”？做好这几点 健康稳当当

数据显示，冬季是心脑血管急症的高发期，血压波动正是背后的“隐形推手”。

为什么冬天血压这么难管？冬季成为血压管理关键期，主要是 3 个“叠加因素”在起作用：

首先是气温的直接影响。过低的温度就像冬天冻硬的橡皮筋，让血管慢慢收紧、变窄，血液在变窄的血管里流动，血压自然就升高了。这也是为什么很多人一出门吹冷风，就会感觉头晕脑涨——血压正在快速波动。更关键的是，血管长期处于“高压紧绷”状态，会让血管壁上的斑块更容易破裂，形成血栓，这也是冬季心梗、脑梗高发的核心原因。

其次是生活方式的改变。天冷了，大家偏爱肥厚食物（比如肥肉、火锅、炖菜），脂肪、热量摄入超标，导致血脂升高、血黏度增加，进一步加重血管负担；户外活动大幅减少，久坐不动让血液循环变慢；情绪紧张焦虑，再加上冬季感冒高发，这些因素都会间接推高血压，让降压药的效果大打折扣。

最后，中老年人群更易感。除了气温和饮食，中老年人血管弹性本身较差，对环境变化的适应能力弱，加上换季时可能调整作息、减少活动，血压波动会更明显，风险也更高。

血压波动到底要不要就医？

很多人发现血压升高就紧张，让北京大学人民医院高血压科主任、主任医师刘靖跟大家支招儿，帮大家避开“过度焦虑”和“忽视风险”两个极端：

正常血压的收缩压（高压）范围是 120 至 139mmHg，舒张压（低压）80 至 89mmHg。冬季血压出现轻微波动是正常的，但如果满足以下情况，就需要及时就医：血压连续 3 天以上超出安全范围（比如原来 130mmHg 以下，突然升到 140 至 150mmHg）；伴随头晕、头痛、胸闷、心慌等不适症状；波动原因不明，排除了保暖不当、饮食过咸等明显因素。

医生会通过问诊和血脂、血糖等检查，寻找潜在原因并调整降压方案，千万别自己加药或换药。因为擅自调整药物可能导致血压骤升骤降，反而增加心脑血管风险。

清晨锻炼“养生”？高血压患者要避开

早晨空气好，早起锻炼降血压——这是很多人的认知，其实清晨 6 至 10 点是血压的“峰值时段”，也是心肌梗死、脑中风的高发期。这是因为经过一夜睡眠，身体处于缺水状态，血液黏稠，加上交感神经兴奋，血压会自然升高，这就是“清晨高血压”。如果再加上剧烈运动，血管会进一步收缩，斑块破裂的风险骤增；此外，清晨空气质量较差（夜间颗粒物沉积），也会刺激呼吸道，间接影响血压稳定。

针对清晨高血压风险，专家推荐“起床三分钟”原则，尤其适合老年高血压患者：

醒后躺 1 分钟：在床上活动手脚，为起身做准备；

坐起停 1 分钟：在床沿坐直，避免突然站起导致头晕，保证大脑供血；

站立等 1 分钟：起身后人站立不动，适应血压变化，再开始活动。

专家提醒做好这三步，能大幅降低清晨血压波动带来的风险。若清晨经常头晕，建议在家监测血压，及时告知医生调整方案。如有户外锻炼的习惯，建议选择上午 10 点后或下午 2 至 4 点，气温较高时锻炼。

用药误区漏服、混服和夜服

冬季感冒高发、假期作息打乱，用药问题成为血压管理的“重灾区”。以下是 3 个最常见的用药误区：

误区 1 漏服降压药。第二天双倍补服这样做绝对不可以！长效降压药是首选，每天一次。发现漏服后，若距离下次服药时间超过 8 小时，可立即补服 1 次；若不足 8 小时（比如晚上才发现早上漏服），直接跳过，第二天按正常剂量吃即可。这是因为长效降压药的药效可持续 24 小时，偶尔漏服 1 次，血压不会大幅波动，不必过度焦虑。如果双倍补服，可能导致血压骤降，引发头晕、脑供血不足。

误区 2 降压药和感冒药随便同服。冬季呼吸道感染高发，很多人会自行吃解热镇痛药、止咳药，但这类药物与降压药相互作用，若长期或滥用，可能升高血压、损伤肾脏。专家建议：用药前看说明书，避免选择含“伪麻黄碱”的感冒药；最好咨询医生或药师，告知自己的降压药种类，避免药物相互作用。

误区 3 夜间血压高就睡前吃药。不推荐常规夜间服药！长效降压药每日一次，清晨服用即可覆盖夜间血压，睡前服药可能导致夜间血压降得过低，尤其中老年人，可能引发脑灌注不足、脑梗。再次提醒，只有经医生评估后，特殊患者才需要调整服药时间。

隐形盐是升血压隐患

高血压患者控盐，不仅是少放盐，日常饮食中“隐形盐”的危害更隐蔽，比如：调味品：酱油、蚝油、豆瓣酱、咸菜、腐乳；加工食品：火腿肠、方便面、薯片、饼干、面包；零食：话梅、蜜饯、咸味坚果。这些食物中，1 勺酱油（约 15 毫升）含钠量相当于 1 克盐，1 包方便面的调料包含钠量可能超标全天推荐量（高血压患者每日盐摄入不超过 5 克）。

专家给出控盐“3 技巧”：

烹饪用“无盐方式”：蒸、煮、炖、凉拌，少用红烧、卤制；

看营养成分表：选择低钠食品（每 100 克含钠 ≤120 毫克）；

多吃高钾食物：香蕉、橙子、菠菜、土豆、豆制品，钾能促进钠排出，帮助稳定血压。

冬季血压管理，核心是“稳”字当头——做好保暖、规律用药、科学饮食、适度运动，避开误区，就能有效降低风险。冬季要增加血压监测频率，每周至少测 2 至 3 次，若出现持续波动或不适，及时就医调整方案。

文章来源：人民网《健康·生活》专栏



在纪念红军长征胜利 90 周年的日子里，父亲的音容笑貌不断浮现在眼前，令我们深深缅怀！

父亲张金连，是一名老红军战士，经历过举世闻名的二万五千里长征。1910 年 8 月父亲出生在福建省宁化县安乐镇马家围村的贫苦农民家庭，在党的召唤下 1932 年参加宁化游击队，1933 年 2 月参加中国工农红军，任红一方面军特务连勤务员，从长征最早最远的地方——苏维埃红色根据地宁化出发，迈出了万里长征的第一步。跟随毛主席、跟随党，翻雪山过草地，历经千辛万苦，是从始至终走完二万五千里长征，并一直英勇参战，到达延安的老红军战士。

（一）

父亲身经百战，是铁骨铮铮的英雄汉。

他一生经历了红军二万五千里长征、抗日战争和解放战争，档案履历中参战次数一栏，记载着“无数次”参加战斗，曾四次荣立二等功，十次负伤，评为二等乙级伤残军人。

父亲的身躯留下多处战争时期的伤痕，也深深刻在了我们儿女记忆里：父亲左额头有一道子弹深深擦过的伤疤；他全口牙齿在战斗中摔掉，从小记事就见父亲全口上下假牙，他讲过是抗日战争中负伤摔掉的；父亲右臀部一块凹凸大伤疤，取出子弹后两条腿一长一短，致使走路有瘸拐的感觉；右胸部外面是一块枪弹大伤疤，更难以置信的是胸部里面留下一颗子弹头，直到父亲逝世，那颗弹头还在肺下部（后来病重在成都华西医院住院期间，医生指着胸部拍片给我们看，肺部下面有一个亮亮的被血肉包裹的弹头清晰可见）。矿山群众说，澡堂里看见你父亲身上好多伤疤哦！真是了不起的老红军英雄！

战争年代父亲身经百战，从战士到班长，从排长到连长、营长。在二十多年艰苦战争岁月里，用鲜血身躯实践着革命理想和崇高信念。全国解放后，因负伤身弱转业地方工作。

（二）

青山处处埋忠骨，魂归故里山水间！

父亲参加红军后与家人失去联系，解放初期，家乡的亲人认为他牺牲了，曾为他申报过烈士。全国解放后，生活安定下来，父亲才和家乡亲人取得联系，鸿雁传书，生活困难时期时常接济。但因为各种原因，工作繁忙、交通不便，后来年龄大身体差，一直没有回过家乡。

在新中国社会主义建设时期，父亲转业地方后，发扬红军革命传统，继续为党和人民勤勤恳恳工作。1952 年 8 月转业地方工作，先后任四川省南川县政府民政科长、四川省公安厅劳改局筑路第三支队政委、国营成都四二〇厂保卫科长、德阳航空第二技校主任、宝轮院煤矿工程处主任、保卫科长、党委委员等职，1981 年 5 月离休，享受“县处级政治生活待遇”，1993 年 11 月 4 日，因病在成都逝世，享年 84 岁。

父亲追悼会那天，大礼堂挤满了企业单位的干部职工和附近的农民群众，他们自发来参加父亲追悼会。追悼会结束后，送父亲骨灰到一座青山上（四川省广元市宝轮院）下葬时，天上下着蒙蒙细雨，自愿送葬群众成群结队跟着上山与父亲告别。

父亲生前没有回过家乡，是他的遗憾。2016 年 1 月父亲逝世 23 年后，子女几姊妹都已退休，一起专程回福建省宁化县老家，把父亲墓碑下的一抔土，用红色绸缎细心包裹好，送回宁化马家围村老家爷爷奶奶（父亲的爸爸妈妈）坟前。这抔土敬洒故乡，静静陪伴，仿佛了却父亲心愿，回到了他魂牵梦绕的家乡，回到了他朝思夜想亲人身边。

在老家马家围村，堂兄带领我们几姊妹到村头的一棵上百年的大榕树下，讲述道：这棵大榕树是当年红军报名参军的地方。又指着山峦田野间一条蜿蜒着通向远方的小路，说这是红军大部队开始长征，出发经过的地方。此刻，我们仿佛看到这片红色土地上，当年那一幅幅壮丽的历史画面，深深地留在了我们心里。

（三）

追思革命先辈，传承红军精神！

故乡人民没有忘记父亲，父亲的军人照片和生平事迹保存在福建省宁化县革命纪念馆内。第二故乡人民没有忘记父亲，父亲的档案和荣誉纪念章保存在四川省广元市档案馆。

我们要铭记，继承弘扬父辈身上的革命精神和优秀品质：一是父亲忠于党、忠于人民，有坚定的理想信念，在战争年代英勇无畏，不怕流血牺牲的革命精神；二是父亲坚韧不拔，勤勤恳恳的奋斗精神。社会主义建设中，在平凡的岗位上带着有残疾的身体，忍着胸部子弹头的伤痛，几十年如一日，无怨无悔地工作，这是常人难以想象的精神品质；三是父亲听党的话，服从组织安排，廉洁自律，一身正气的精神。他刚正不阿，坚持原则，不为名利，两袖清风。不论是战争年代还是和平时期，不论是在部队还是转业到地方，不论是在城市还是到矿山，一生听从党的召唤，服从组织分配，还时常教育子女“要听组织的话”；四是父亲艰苦朴素，勤俭节约，吃苦耐劳的奉献精神。他生活简朴，从不铺张浪费，无论干事业还是对家庭，有强烈的责任感，以身作则，起到模范带头作用；五是父亲联系群众，关心群众疾苦的作风，为群众着想，和群众打成一片，因此大家爱戴他。

父亲的一生，是战斗的一生，勤恳工作的一生，光辉的一生！儿女为英雄父亲感到自豪！永远怀念敬爱的父亲！

观影《突进夹金山》随笔

退休第五党支部　范昌灼

这次观影，非同寻常。它是学校离退休教职工党委筹划、安排的观影活动，时间在红军长征胜利 90 周年之际，地点是狮子山校区以西不远的太平洋影院。

所观影片名为《突进夹金山》。突进，乃集中兵力，往一定方向或地区猛进。夹金山，即众所周知、位于雅安市宝兴县与阿坝州小金县交界，海拔四千多米、终年积雪不化、空气稀薄缺氧、人迹罕至的大雪山。如何突进它，观者会获得怎样的心灵启迪与精神震撼，令人期待。

9 月 18 日上午，我到了指定影院，见离退休党委的工作人员，对到来的老党员观影者，热情招呼、指点，心底顿感温馨。下 10 余级石梯后，左拐右弯，进入放映厅，已虚座无几，可见其热心、积极。

影片放映前，幕布是一面鲜红党旗，上着“中国工农红军”旗帜和一队红军战士，以及“致敬长征九十载 赓续血脉砺初心——《突进夹金山》观影活动”的醒目大字，正是非同寻常的观影显示，令人感动。

据知，此片是四川广播电视台等出品，首播于 2024 年 10 月 2 日，反响颇佳。观影中，知它是以红军飞夺泸定桥后，随即挺进、翻越夹金山为背景，讲述、展现一支探路的先遣小队，在队长老晏带领下，经过藏族地区，在森林、草丛、无路等极其恶劣的自然条件下，遭遇种种阻碍，不畏艰难困苦，成员们相互扶持、同心协力，突进夹金山的英勇、动人故事。以此热情讴歌了长征英雄的光辉信仰与不朽精神。

影片在人物形象的塑造上，既力写其独特外貌和战斗事迹，更专注剖示其内心活动。例如：着百姓衣装，显平民打扮；与藏民交往，尤其是与年轻男子多吉交谈并予以关照，之后他成了侦探向导；遭遇山匪 ，经过一番激烈对话后“化敌为友”；装扮买山货人，以掩护前行；探路任务将完成之时，在一个小村庄与着国民党军装、残害村民的“白狗子”激烈枪战，解救了遭难村民。其中，展示了众多的惊奇细节。概言之，先遣小队与众多身份各异的人物，在荒芜的高原相遇、命运碰撞，在历史洪流中求索，生动展现了人物的光辉与追求。如此，有效地表达了弘扬伟大的长征精神、革命英雄主义、赓续红色基因的主题，令人景仰。

最后， 影片以长长的红军队伍翻越巍峨、茫茫雪山的宏阔壮景而结束，令人震撼，亦引人想象：翻越夹金山后，前方即抵达阿坝州懋功（小金）地区，与从川陕根据地西进的红四方面军胜利会师；随后继续北上，走过无边的大草原。

总之，《突进夹金山》可谓一部镌刻崇高信仰、革命勇气、不畏牺牲的励志佳作。

恰好 90 分钟放完，走出影院，见前面所述的几位青、老同志，亦含笑招呼，颇带祝贺意味，其和蔼、温馨、负责，撩动人心。如此参加旨在赓续红色血脉的一次观影活动，实乃欣喜于怀，感动于心；亦自然地浮动着对筹划、安排这一活动者的谢意之情。

征　程

退休第七党支部　邱长沛

铁链高悬浪涛急，英雄飞夺得胜利。
长征精神激后人，洪流滚滚憾天地。

纪念红军长征胜利 90 周年而作

地址：成都市锦江区静安路 5 号四川师范大学离退休工作处　邮编：610068　电话：（028）84760681　排版、印刷：四川师范大学电子出版社印务中心