

# 岁岁重阳不老情

退休后,为石油石化事业奋斗忙碌了大半生的石化人放松下来,迎来了人生的另一个阶段。他们中有人重返岗位继续贡献光和热,有人在琴棋书画中徜徉人生,也有人用脚步丈量大好河山、用镜头记录美好瞬间。他们用充实的脚步告诉我们,退休后的生活,是美丽人生的全新开始。

## 知心大姐“向上而生”

退休后的这几年,她不仅把自己的生活过得丰富多彩,还帮助了许多身边的人。



赵春国 丁静 刘跃兴

李宏志(右)与其他学员一起讨论剪纸技巧。  
赵春国 摄

“这次又分享了什么好作品?”10月13日下午2点,探望完患病的80岁老大爷,李宏志刚走进老年活动中心剪纸班教室,几个喜欢剪纸的老大姐就亲热地围上来,迫不及待地翻看她新完成的剪纸作品。

性格开朗、爱好广泛的李宏志退休前在经纬公司胜利测井公司解释研究中心工作,多次获得公司优秀共产党员、三八红旗手等荣誉称号。2018年退休后,一次,李宏志去老人大学剪纸班参观,看到在老师巧手灵动挥舞之下,顷刻间兔子、公鸡等动物惟妙惟肖地呈现在眼前,简直像变魔术。她羡慕极了,很快迷上了剪纸。

剪纸看似容易剪好难。纸张选取、图案打印、刀具技法,处处都透着学问。李宏志学了一个多月,迟迟进入不了状态。正发愁时,老师告诉她一个秘诀,慢就是快,学习剪纸也是修身养性,欲速则不达。遇到不太好剪的图案,或者没看清剪错的时候,一定要克服急躁心理。她调整心态,动作慢下来,效果反而好多了。

这之后,看到喜欢的图案,李宏志就反复练习把它剪出来。这是一个熟能生巧的过程,她的手法越来越纯熟。她又开始自己开动脑筋尝试创作,在传统经典的元素图案之中加上自己的创意构思。一次,朋友家的孩子结婚,她应邀剪了《喜鹊报喜》图,受到大家一致好评。后来,她创作的《石化员工跟党走》《油城之春》等剪纸作品多次参加胜利油田和东营市大型展出。这些年,她还积极参加爱心志愿服务。

2020年,李宏志和其他退休职工一起联合创办了东营市首个“老年志愿者服务队”,帮助孤寡老人到医院体检,探望慰问患病离退休职工及80岁以上的退休党员,组织节假日志愿服务大集等爱心公益活动。李宏志先后参加志愿服务活动200余次,累计服务时长600余小时。

2020年3月,经东营区妇联和民政局严格选拔,李宏志每周三到区民政局值班,正式从事婚姻调解工作。她自学考取全国认证的家庭教育指导师,现已独立带领两个团队活跃在婚姻调解第一线。不少夫妻评价,李宏志真诚细腻、循循善诱的工作风格让人如沐春风,不知不觉就被她的观点折服。3年多时间,李宏志先后帮助近90对夫妻重归于好。作为远近闻名的金牌调解员,李宏志去年底被评为东营市优秀婚姻家庭辅导志愿者。她说:“每次看到夫妻经调解后破涕为笑、相拥离开的背影,我就感到特别有成就感。”

退休后的这几年,李宏志不仅把自己的生活过得丰富多彩,还帮助了许多身边的人,成为众多离退休职工交口称赞的“知心大姐”,前段时间还获得“老有所为先进个人”称号。李宏志说:“我希望自己一直做一个向上而生、向善而为、向美而行的人。”

(作者来自经纬公司)

## 一个又一个新身份

“退休是开始不是结束,身份多样、生活多彩,这才是退休的本色!”

柯思恩

“巧姝姐,还写字吗?”这是我们对在宣传岗位干到退休的巧姝姐最大的好奇。巧姝姐听了笑了笑,摇了摇头又点了点头。我突然想起退休后不久的巧姝姐,曾协助关工委编辑了一本企业文化文集。

翁巧姝,茂名石化热电分部宣传干事,去年夏天正式退休。自巧姝姐退休后,我们在不舍之余纷纷好奇:文字出彩、爱好多样、有着一手好厨艺的巧姝姐,会拥有怎样精彩的退休生活?

“游山玩水这是必不可少的退休项目。”这是巧姝姐退休前对我们发出的宣言。于是,我们在微信朋友圈中看见了她和一帮退休的姐妹,开开心心地开车自驾游,朝气蓬勃地游览历史古迹。最喜欢巧姝姐躺在金黄稻田旁的那张照片,脸上充满了光泽。

当我们以为这就是巧姝姐退休后的全部生活了,她却又给了我们一个大大的惊喜,摇身一变,成了羽毛球比赛的裁判。看她分享的照片——身穿蓝色裁判服坐在裁判席专注打分的样子,震惊了我们。我们一直都知道她擅长打羽毛球,退休前是单位羽毛球比赛的种子选手。但是,裁判这个身份我们还是第一次见到。“太优秀了!”通讯员小燕子发出了感慨。而我,只想说,有梦想就了不起!这也是巧姝姐退休前的梦想,她曾经调侃,退休后在球赛上捡捡球也是好的。

前段时间,巧姝姐还对关工委编的一本企业文化文集进行审校。她说:“干了一辈子的文字工作,还是忘不了!”听说她现在是关工委成员之一。

想着巧姝姐的一个又一个新身份,我好奇地问道:“姐,姐,你还有什么特殊的身份?”

巧姝姐自信满满地说:“退休是开始不是结束,身份多样、生活多彩这才是退休的本色!”

(作者来自茂名石化)

施琦

在昆仑山脉与天山山脉交会处,雪峰群立,耸入云天。这里有翱翔于雪山之巅的老鹰,有呈现多种托帕石蓝的湖水,雪山和湖水在太阳的照射下,散发出耀眼的光芒。徒步在新疆塔什库尔干县的帕米尔高原,当翻过山丘看到眼前的壮丽美景时,任申江一时间竟忘记拿起相机定格眼前的美好。

已经不记得这是自己第几次远行了。2020年,任申江从浙江温州石油乐清党支部副书记岗位上退休后,便拿起相机开始记录生活。退休前从事多年党务工作,使用相机拍照对他来说不在话下。

刚退休,任申江便报名了老年大学的摄影班。在摄影老师的指导下,任申江的

拍摄对象从家里的静物开始,花花草草、茶具摆件……那段时间,大家时常能在微信朋友圈欣赏到他的作品。再后来,他的朋友圈渐渐发生了变化,春天到清江看梨花开满山,夏天到霞浦追绝美日落,秋天驱车到尼村感受金色麦浪,冬天到山区去寻九曲十八弯。他用镜头捕捉生活中的美好瞬间。他说,每当拍摄到满意的照片时,满足感和喜悦感便涌上心头。

任申江说喜欢背起相机走世界的感觉。为了提高摄影技巧,他在手机上下载了各类视频、修图软件,自学修图技巧。随着摄影技术的不断提高,他在摄影圈子里渐渐成了一名“网红”。

“老任,街道后天有一个‘好家风好家训’主题文艺汇演,想邀请你来当汇演的摄影师。”“老任,今年中秋节我们小区里

举办邻里活动,你上次活动就拍得不错,一起来参加吧!”“老任,我们研学中心想聘请你为我们中心的特约摄影师。”一拨拨的邀约蜂拥而至,任申江不得不打开备忘录,翻看自己的行程日历,常感叹退休了,却也依然忙碌。连他自己也风趣地说:“从来没想到,退休后,我搞摄影也能成‘网红’。”

看得出来,他是一个喜欢记录生活的人。他追日出、看日落,登高山、观海潮,摄影带给他无限动力,带他寻找诗和远方,记录每时每刻。

任申江说,像许许多多摄影爱好者一样,按下快门的一刻就是他最快乐的时候。他笑说,要把自己的退休生活拍成“大片”,逐梦金色年华。

(作者来自浙江石油)

任申江正在拍摄美景。

## 陪伴青工继续创新

和徒弟们聊聊攻关项目,给青年员工讲讲创新经历,成了全国劳模、胜利油田技能大师代旭升退休后的重要工作。

巴丽蒙 赵静

10月15日一早,接到徒弟、集团公司技能大师李志明的电话后,胜利油田退休职工代旭升收拾收拾就出门了。从家骑车出发,先把自行车停到公交站牌,再乘坐8路车到达位于胜利油田东辛采油厂辛三采油管理区的创新工作室,这是代旭升再熟悉不过的路线。

李志明打电话来为了两件事。一是有个技术问题想向师傅请教,二是想请师傅给辛三管理区新入职的几名大学毕业生讲讲课。代旭升退休前是胜利油田技能大师,被评为全国劳模,获得全国“五一劳动奖章”,技术革新成果无数。尽管已经退休8个年头,代旭升仍经常到以他名字命名的“代旭升创新工作室”转一转、看一看。和徒弟们聊聊攻关项目,给青年员工讲讲创新经历,成了他退休后的重要工作。

“不要觉得创新离你们很遥远,解决问题的过程,就是创新的过程。”一上午,一边介绍革新工具,一边同年轻人聊着创新经历的代旭升滔滔不绝。在很多年轻人自称想“躺平”的今天,年近古稀的代旭升谈起自己的“创新梦”时,眼睛里依然闪着光。他想用自己的创新成果和亲身经历让晚辈们懂得,“创新并不难,只要肯用心”。

新人入职胜利油田东辛采油厂的年轻员工魏丽娜觉得代旭升跟自己想象中的不太一样:“本以为代大师会很严肃,没想到这么和蔼可亲。那些晦涩难懂的采油专业知识在他口中变得简单有趣,听完他的创新经历很受启发。”在代旭升的影响下,越来越多的青工走向革新的道路。“看到青年员工愿意研究这些,我很高兴。”代旭升说。

退休8年来,代旭升结合油田发展和生产实际需要,带领青年员工研发获奖技术成果170项。除了关心关注青年员工成长,代旭升最为关心的就是胜利油田“联合创新”的进展。

每年,代旭升都会组织他带出的大师级徒弟们集合到不同的创新工作室,聊聊遇到的问题,说说工作生活中的种种乐趣。聊得最多的,依然是他最钟爱的攻关项目。在他眼里,关注徒弟们的攻关项目,既是关注胜利油田的发展、关注徒弟的成长,也是关注自己执着追求的“联合创新”。2015年,为了避免各自为战、重复攻关,以及创新成果不能充分推广应用等问题,胜利油田“牵线搭桥”组成职工创新联盟,聚智聚力共同攻关。

眼下,代旭升依然忙忙碌碌,他的新成果——稠油井智能喷放装置正在井上试验。在他看来,只有研发出更方便、更



代旭升在创新工作室为青年员工介绍革新工具。  
赵静 摄

## 平生快意“菜菜鸟”

无论在单位上班,还是在退休之后,他健康快乐的态度一直都在感染着我们。

蒋如高

退休前,他开始玩户外。一个背包、一对手杖、一部相机,成为全部行囊。每逢周一上班,同事们老远就跟他打招呼:“周末您又上哪儿嗨去了?”

退休后,他又爱上自驾游。江山笑,烟雨遥,每到一处,必赋诗一首。他开了一个微信ID“菜菜鸟”,常搅动朋友圈起波澜:“这身板真是杠杠滴!”

他叫黄宝平,曾是华东石油工程技术分公司党委副书记。一年前,单位组织一场别开生面的欢送会,有人用他的大名制作了一幅藏头联:黄道吉日欢送黄老师,宝刀未老江湖再淘宝。横批:平生快意。

那一刻,伴随着黄雷的《沧海一声笑》,生性洒脱的他感慨道:“今天,真的要跟同志们说声再见了……”

说“再见”一点不假,主打的就是潇洒。以前是“抬头不见低头见”,如今为“单位不见云中见”。这不,才一年多的退休光景,他就把“自驾+户外”玩得溜溜的。

打开他的微信ID和朋友圈,一大波“行情”扑面而来。云游苏州木渎、黄山呈坎、济宁孔府,徒步恩施鹿院坪、清江古河床,穿越五台山、武功山、太白山。

“南武功、北太白”是户外的天堂,是驴友一生必去的目的地之一。出发之前,他每天跑步、游泳、暴走,连续锻炼一个多月,上强度,增体能。9月初,他会同13名驴友,徒步攀登秦岭之巅的太白山。

白天穿行山林,晚上躲进帐篷,反向穿越,挺进无人区。他们一路向上,既冷又险,直到顺利出山。此时,蓝天白云,格桑花开,他和队员们情不自禁引吭高歌:“迎来日出,送走晚霞,踏平坎坷成大道,斗罢艰险又出发……”

随后,他在微信ID中写道:“登山不光是为了沉迷于路途的美景,也不光是享受登顶后的喜悦,而是要翻越自己心中的那座山。”

说走就走,想飞就飞,他是一只不知疲倦的“菜菜鸟”。

(作者来自华东石油工程公司)

## “一直讲到讲不动为止”

许多当年听警卫员爷爷讲故事的孩子都长大了,中原油田76岁的侯文忠还在讲,且以此为荣。

张素军 张杨

十六年如一日,坚持宣讲红色故事,76岁的侯文忠在中原油田“五老”圈子里很有名气,2022年还被授予全国关心下一代“最美五老”荣誉称号。不过他一向低调:“那是人家抬举咱。”话虽这么说,心里也高兴,干劲也更足。前两天他又接了两个宣讲邀请,两个宣讲听众不同、内容不同,还要备课,所以“最近有点忙”。

年轻时的侯文忠当过毛主席的警卫员,后转业到石油战线,2007年在中原油田退休。平时他喜欢舞文弄墨,退休后就拿起了笔,不仅把在毛主席身边工作的日子写成了回忆录,还经常给报纸、杂志投稿,渐渐有了名气。当地单位、学校慕名而来,请他做宣讲,他也乐得把自己的经历和感悟讲给孩子们听。

他讲毛主席的拖鞋:“这双鞋陪伴毛主席走过了二十多年……”也讲毛主席的睡衣:“毛主席的睡衣补了72个补丁……”讲到毛主席的6位亲人相继为革命献出了生命,孩子们眼里噙满了泪花。那一刻觉得自己不是在讲故事,而是在“播种子”——播撒红色基因的种子。

虽然年纪大了,记性也差了,但侯文忠依然“干啥事都不糊弄”。为避免宣讲时忘词卡壳,他决定用电脑制作课件。

他讲毛主席的拖鞋:“这双鞋陪伴毛主席走过了二十多年……”也讲毛主席的睡衣:“毛主席的睡衣补了72个补丁……”讲到毛主席的6位亲人相继为革命献出了生命,孩子们眼里噙满了泪花。那一刻觉得自己不是在讲故事,而是在“播种子”——播撒红色基因的种子。

虽然年纪大了,记性也差了,但侯文忠依然“干啥事都不糊弄”。为避免宣讲时忘词卡壳,他决定用电脑制作课件。



靳国伟 摄

电脑打字需要拼音,自己早忘得差不多了。咋办?学呗!借用家里小孙子的课本,他硬是把丢掉的拼音又捡了回来。

打字关过了,还要配图,图文并茂才吸引人,于是他又开始学做PPT。如何下载图片、如何配图、如何粘贴,如何添加文字……不懂就学,不会就问。女儿是他身边的老师,茶余饭后就负责为老爸答疑解惑。

一次,他着急做一个课件,不巧那天女儿不在家,他又等不得,便拨通了社区

干部王红霞的电话。当时已是晚上10点,看老人如此求知心切,王红霞很感动。她一边耐心讲解,一边通过视频电话指导老人一步步操作。最后课件顺利完成,两人在电话两头笑得很开心。

“他呀,为了宣传啥都不顾!”老伴嗔怪他。那次侯文忠生病,还在住院,忽然接到宣讲任务,想都没想就答应下来。老伴又心疼又生气:“你就不能等身体好点,晚几天再去?”他不肯,还“强词夺理”:“这点小病,又不得事。”老伴不同意,他就做工作:“人家叫咱去是看得起咱,能为社会发挥作用是好事!”

一晃十几年过去,侯文忠早已成了中原油田“五老”讲师团的骨干成员。他的电脑上保存最多的就是各种宣讲课件,“不管讲啥,咱都有题材”;PPT也做得得心应手,且最近又长了新本事:在手机上做课件。“灵感一来马上抓住,方便又节约时间,可以见缝插针。”

因为常给孩子们讲故事,侯文忠赢得了一个“美称”:警卫员爷爷。许多当年听警卫员爷爷讲故事的孩子都长大了,侯文忠还在讲,且以此为荣。他说:“今天的幸福来之不易,前辈们的故事应该让孩子们知道。如果我们不讲,再过一些年,也许就被人忘了。所以我要讲,一直要讲到讲不动为止。”(作者来自中原油田)

## 把退休生活拍成“大片”

按下快门,就是他最快乐的时刻。

施琦

在昆仑山脉与天山山脉交会处,雪峰群立,耸入云天。这里有翱翔于雪山之巅的老鹰,有呈现多种托帕石蓝的湖水,雪山和湖水在太阳的照射下,散发出耀眼的光芒。徒步在新疆塔什库尔干县的帕米尔高原,当翻过山丘看到眼前的壮丽美景时,任申江一时间竟忘记拿起相机定格眼前的美好。

已经不记得这是自己第几次远行了。2020年,任申江从浙江温州石油乐清党支部副书记岗位上退休后,便拿起相机开始记录生活。退休前从事多年党务工作,使用相机拍照对他来说不在话下。

刚退休,任申江便报名了老年大学的摄影班。在摄影老师的指导下,任申江的

拍摄对象从家里的静物开始,花花草草、茶具摆件……那段时间,大家时常能在微信朋友圈欣赏到他的作品。再后来,他的朋友圈渐渐发生了变化,春天到清江看梨花开满山,夏天到霞浦追绝美日落,秋天驱车到尼村感受金色麦浪,冬天到山区去寻九曲十八弯。他用镜头捕捉生活中的美好瞬间。他说,每当拍摄到满意的照片时,满足感和喜悦感便涌上心头。

看得出来,他是一个喜欢记录生活的人。他追日出、看日落,登高山、观海潮,摄影带给他无限动力,带他寻找诗和远方,记录每时每刻。

任申江说,像许许多多摄影爱好者一样,按下快门的一刻就是他最快乐的时候。他笑说,要将自己的退休生活拍成“大片”,逐梦金色年华。

(作者来自浙江石油)

任申江正在拍摄美景。