

# 邱光宽:退休不褪色 活到老学到老

本报记者 周涛

“南昌起义打响了武装反抗国民党反动派的第一枪,揭开了中国共产党独立领导武装斗争和创建革命军队的序幕……”5月25日上午,信阳市军队离休退休第二干休所会议室内,一位老人正在为该所干部职工讲课。讲述者深入浅出,听课人严肃认真,该所所长王芳告诉记者,老人名叫邱光宽,今年90岁,是一名有着65年党龄的老党员。

据介绍,邱光宽出生在罗山县周党镇的一个普通农民家庭。自小有着军人梦想的他于1953年9月入伍,在连队时有空就看书,热爱学习,被战友视为学习的榜样。在对越自卫反击战中,邱光宽任高炮十三师参谋,从事气象探测工作,对放飞气球、探测气象、提供数据等任务认真负责。1966年,邱光宽荣立个人三等功。

“在对越自卫反击战中,我们的战士与敌人血战到底,无论多么艰难困苦,也保证完成任务。”这是邱光宽对军人的理解。在他奉命调到青海工作阶段,他和战友们鼓足干劲,不仅重视理论学习,更主动学习业务知识。他说,最遗憾的事情就是,他在调任工作时经常搬家,有些书和笔记没有带走。

“老爷子留给人最深的印象就是爱学习,在所里,大家都叫他‘书迷’。”王芳告诉记者,在离退休后,邱光宽老人每天早上9点到信阳军休二所的阅览室读书看报,几乎一日不可无书读、一日不可无报看,风雨无阻。翻看老人的笔记本,可以看



邱光宽在认真记录笔记 本报记者 周涛 摄

到他记录的军休二所前后10任所长的主要工作、所里发生的大事,以及他对所里建设的意见建议。“邱光宽对所里的事非常上心。还记得在4年前,一位附近的居民准备在军休二所后墙处违规建房,他得知情况后连忙向所里反映,我们及时制止。”王芳告诉记者,邱光宽老人还是一个特别有原则的人,由于年轻时在枪林弹雨中摸爬滚打,听力受到影响,所里要给他买个助听器,他却说“我不能搞特殊”,拒绝了所里领导的好意。

在邱光宽老人的数十个笔记本中,记者注意到,有他从报纸上剪切下来的英雄模范人物头像,旁边标注着他们的英雄事迹,还摘抄有中央领导人最新的指示和重要讲话。老人还将诸多摘抄本分门别类地标注好,归类为政治、国防军事、文化、保健知识等,每一本都有黑色和红色的标注。

据邱光宽老人的小儿媳赵

志秀介绍,老人作息习惯非常规律,每天早上五六点起床,洗漱后喝水、喝药、量血压,然后出门锻炼半个小时,回来吃完早餐就开始看电视上播出的新闻、看书读报。“每年两会期间,老爷子都是全程看下来,电视上每一帧画面都不会放过。”赵志秀说。

“阅览摘抄天天练,求知健脑是内涵。眼手齐动开心乐,福中增寿比南山。”在一个摘抄本的扉页,邱光宽老人写了这样一首诗。“时代在进步,国家在发展,我们退休老人在思想方面决不能停滞不前。坚持读书看报,不但能增长知识,还能跟上时代发展的步伐。”邱光宽老人告诉记者。采访结束时,老人面对记者的镜头深情地说:“今年是中国共产党建党100周年,作为一名老党员,我祝愿伟大的中国共产党越来越壮大,祖国越来越繁荣,人民越来越幸福!”

## 老年人运动中的小意外

(接上期)

### 运动适度

要根据自身状况选择适当的运动时间、频率和强度。一般认为每天户外锻炼1~2次,每次1小时左右,以轻微出汗为宜;或每天至少6000步。

### 切勿空腹

不要空腹锻炼,避免因低血糖而造成心悸、昏迷甚至更严重的意外情况发生。

### 注意着装

运动装备也很重要。老年人在早晚外出锻炼时一定要注意保暖,选择舒适的鞋,减少运动时对足部和膝关节的冲击。可以佩戴护膝护踝以保护运动中容易受伤的关节。

### 结伴而行

出门运动,别忘了结伴而行,不仅增加了运动的乐趣,而且如有不适也可及时寻求帮助。(完)

(张丽)

预防疾病 共享健康  
信阳市疾病预防控制中心

## 金鼎安邦业主大会公告

始定于2021年5月29日-31日在小区院内召开业主大会。本次业主大会分为现场投票、委托投票、邮寄投票三种参与方式。具体安排如下:

- 1.现场投票:业主凭身份证或户口本。
- 2.委托投票:业主出具委托书、不动产权证复印件,同一委托人最多可接受三位业主的委托。
- 3.邮寄投票:业主本人需先向业委会提出申请,确认身份后将电子档选票发给业主,截止投票前统一拆入入档。公寓和商业部分一并纳入表决范围。

金鼎安邦业主委员会

2021年5月15日

## 声明

●兹有信阳市浉河区邱娟服装经营店行政公章壹枚(编号:4115060049107),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有浉河区柳林乡好再来蛋糕房营业执照副本(证号:411502615362575),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘鑫芳豫SA6876号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

## 爱满校园 关注成长

我市爱心人士陪伴留守儿童庆祝“六一”儿童节



志愿者为徐洼小学的孩子分发蛋糕 本报记者 张方志 摄

本报讯(记者 张方志)5月25日,来自我市爱心团队“能量传递”的志愿者走进多所学校,开展“爱满校园 关注成长”爱心活动,提前为留守儿童庆祝“六

一”儿童节。

当天上午,志愿者早早地从市区出发,他们的第一站是浉河区东双河镇徐洼小学。上午7时50分,志愿者抵达徐洼小学,此

时该校师生已陆续到校。据了解,徐洼小学现有教师3名,学生9名,学生均为留守儿童。与学校老师进行简短交流后,志愿者将带来的书包、玩具和零食发给了学生,并将蛋糕分给他们,提前祝他们“六一”儿童节快乐。随后,志愿者还和孩子们做起了游戏,并教他们跳了一段简单的舞蹈。

结束了对徐洼小学的慰问后,志愿者分别来到浉河区游河乡出山店小学、平桥区平昌关镇陈店小学,以及浉河区龙井乡南雷小学,为几所学校的留守儿童送去节日的祝福。

据了解,“能量传递”是我市一批爱心人士自愿组建的微信群,群友来自各行各业。自2013年以来,“能量传递”爱心团队连续多年深入敬老院、中小学校,开展送爱心活动,传递正能量。