

勤动脑、不贪吃，勤动手、有担当 他在奉献与学习中安享晚年

□记者 李晓旭 通讯员 翁盈昌 文/摄

“

走进退休老校长黄廷禹的家，一种书香门第的气息扑面而来，电视上播放着中央电视台的新闻，书桌上放着的是《人民日报》，很难想象眼前正在做报纸摘要的老爷子竟然有86岁了。

他的家庭曾被评为“浙江省文明家庭”。黄廷禹作为一位健康长寿的老人，还拥有白头偕老的老伴和孝顺的子女，可以说这些年是尽享晚年安康。

“我认为退休后做3件事就够了，第一是奉献，第二是学习，第三就是享受人生。”黄老说，健康长寿的秘诀，就藏在这三件事里面。

”



享受人生，培养爱好

喝茶是黄老持续了60多年的爱好，他曾在《普教晚情》上写过一篇文章，说的就是他喝茶这件事，他能够回想起人生中在普陀山上的第一口佛茶，还告诉大家喝茶的各种好处，不同的茶叶有哪些不同的口感和功效。

除了喝茶以外，黄老家的小院子里，摆满了各种盆栽，还养了一缸鱼。“我养的这些盆栽，一年四季轮换着开花，不同的季节有不同的风景。”黄老说。

退休后，他带着老伴到处去旅游，想要转遍祖国的大好河山。他把珍藏的相册拿出来看，有好多和老伴一起旅游时拍下的照片。

“除了学习以外，人一定要有生活情趣，要有自己的爱好，这些美好的事情会让你觉得生活也很美好。”黄老说，他虽然很爱美食，但能做到节制。

早餐他会吃得很好，牛奶、鸡蛋、全麦面包这类都是早餐桌上最常见的食物，中午有时候老两口不想做饭了，就去幸福食堂吃饭。“我能打7折，一份卤牛肉价格比自己在家烧的还要便宜，口味又好。”到了晚上，两人的晚餐就特别简单，吃点饺子或是面条，在黄老看来，老年人的饮食一定不能过量，尤其是晚上，不饿就好了，吃多了，睡觉的时候会加重身体的负担。晚饭后，他还会和老伴在家附近散步半小时。

三年前，他们从沈家门船厂路8号这幢房子的5楼搬至1楼，屋内进行了全方位的装修，家具家电都是崭新的，虽然是1楼，但是黄老坚持不装防盗窗。“现在大家都用手机支付，哪里还有小偷会到家里来偷东西。”黄老在这方面，思想也非常与时俱进。

家庭和睦，幸福美满

每个人都想拥有一位能够“执子之手，与子偕老”的爱人，问黄老家庭幸福有没有秘诀可以分享？黄老举了个例子。“这么多年，我和老伴生活在一起，都是我买菜、炒菜，她洗菜、切菜、洗碗，家务的部分我们共同承担。”奉献得多，计较得少，两个人的争吵就会少。

“我比爱自己还要爱她，她肯定能感受得到。”采访时，黄老一直叫老伴和他一起坐下聊天。

几十年来，夫妻俩育有两个女儿，现在也都居住在黄老家附近，周末两天，其中一天去大女儿家吃饭，另外一天去小女儿家吃饭，碰上节假日或是女儿生日，黄老说：“我就请女儿们出去吃。”其乐融融的一家人看着实在是令人羡慕。

2016年，他们被浙江省精神文明建设委员会办公室评为“浙江省文明家庭”。

退休24年，只谈奉献

在普陀区，拥有3000多名会员的离退休教师协会，是普陀教育系统的一个重要机构。黄老在协会担任秘书长长达10年之久。20多年前，协会创办《普教晚情》，需要一名编辑人员，黄老得知消息，义不容辞地担下了这个任务，《普教晚情》至今共刊出124期，每一张报纸上都有一篇他的文章。

“前些年100期的时候，我们做了一个特刊，我写了篇文章。《晚情100期，我有100篇》，每一篇文章都是我近期想分享给大家的事，分享的都是向上向善的精神。”黄老说。

有44年教龄的黄老，在职时曾荣获舟山市“海岛园丁奖”、普陀区“优秀共产党员”、普陀区“育才奖”。退休24年来，他先后在9个部门受聘或者选举担任十多个职务，尽自己所能做好有利于未成年人健康成长的事。也由此获评“全国关心下一代工作先进工作者”奖章奖状以及“浙江省关心下一代先进工作者”“舟山市最美离退休党支部书记”“舟山市第三届慈善奖——志愿服务奖”“普陀区十佳热心公益老年人”“普陀区先进老年协会会长”等奖项。

黄老这些年还与3名贫困未成年人结成帮扶对子，先后出资万余元，接力帮助他们长达15年之久。同时，他还资助两名残障未成年人，一直读完本地小学和初中。

式当天现场直播，我开始摘笔记。以后，每天必看中央新闻联播，从《人民日报》里摘抄金句，积累资料，武装自己头脑。”黄老说。

不断学习，跟上时代

黄老每天必读《人民日报》《浙江日报》《舟山日报》《今日普陀》，每期必看《共产党员》《离退休党建》《党员文摘》《党课参考》《学习参考》《中国火炬》，每年在购买报刊书籍上花费千元，每天看书读报、做笔记、剪报四五小时。“不可一日不读书”是黄老的座右铭。

今年全国两会胜利闭幕之后，3月20日，黄老绘声绘色地给中洲社区40多名党员宣讲《奋进新征程 同心向未来》，贯彻全国两会精神。他用共同的心愿、闪光的数字、三年的抗疫、最新的金句等通俗易懂的事例、数据，让在座党员听得津津有味。

作为沈家门街道“渔港宣讲员”，黄老去年写了7个宣讲专题，宣讲14场，受众800多人。每次宣讲现场秩序井然，无人讲空话、无人玩手机、无人早退，有的还做笔记。

“去年10月16日，党的二十大开幕

