

坚持写作 爱好朗诵

85岁江正德:生活还有诗和远方

今年85岁的江正德是一名退休教师，自幼家境贫寒，在艰苦的条件下坚持学习考上大学，成为一名老师。在讲台上辛勤耕耘40多年，退休后发挥余热，创作弘扬主旋律的诗词歌颂党和祖国，并时常到学校、老年公寓、沙澧河风景区朗诵，传播正能量。

□文/图 本报记者 尹晓玉



江正德老人向记者展示他所写的《我这一辈子》。

1 成为老师 三尺讲台上耕耘46年

1933年，江正德出生于商丘农村，父辈是地地道道的农民，他从小热爱学习，成绩一直非常优异。1952年，江正德考入商丘一中，开始了每周步行3个多小时回家“背馍”的求学生活。

当时，由于家境贫寒，每周家里只能供应他15个馒头。所以，他每顿饭不能吃完一个馒头，就从一个馒头上掰下来一小块攒着，这样，到最后三顿饭不至于没有吃的。每顿饭不到一个馒头，对他来说，连5分饱都达不到。即便整日处于饥饿的状态，江正德也从来有没有过弃学的念头。

就这样，在饥饿中坚持努力学习的江正德高中毕业后，考入一所师范学校。

大学毕业后，江正德被分配到漯河二中，从此来到漯河，成为一名语文教师。1993年，江正德调入漯河职业技术学院任教，1996年退休后，又被该校返聘，直到73岁，江正德才彻底离开了教学岗位。

“老师这个职业，在我心里始终是神圣的。”江正德说，自从走上讲台，他毕生的信念就是忠诚于党的教育事业。在他46年教书生涯中，当了30多年班主任，视学生如自己的孩子。至今，仍不时有在北京、四川、山东等地的学生专程来漯河看望他。“你现在坐的这个凳子就是学生送给我的，他们还要给我换客厅的沙发，我坚决制止了。我已经老了，茶余饭后有个坐着休息的地方就非常满足了。”江正德指着餐厅的一套桌椅说。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210

2 出版书籍 传授教学经验

在46年教学生涯中，只要有时间，喜欢写作的江正德就会写一些诗词、散文。退休之后，他更是坚持学习，不忘创作。

“我当了30多年班主任，在打造优秀班集体、挽救后进生等方面有很多经验和感悟，一直想把自己的经验写出来。同时，对于我的大多数学生来说，我仅教过他们两三年，我想让他们更多地了解我。所以，我决定写一本书，赠予我的学生。”江正德说，在他80岁时，他着手写了《我这一辈子》这本书。记者看到，在这本书里，有他对教书生涯的经

验总结，还收录了一些他自己创作的诗词。

采访中，江正德说得最多的就是，他一生忠于党的教育事业，要永远为社会正能量的传播而努力。这一点，在他创作的诗词中体现得淋漓尽致。“双龙拥抱，豫南明珠，灿烂光芒。贾湖骨笛，历史绝唱，说文解字许慎之光……”“勤劳的祖先留下骄傲，至今还激励着炎黄子孙。啊，这岁月，铸成不屈不挠的中华魂……”基本都是慷慨激昂，充满正能量的文字。提起这些诗词，江正德神采飞扬，当场声情并茂地给记者朗诵了两首。

3 坚持写作 传播社会正能量

如今，已经85岁的江正德依然不忘学习，不忘创作。大概是有爱好，心中有所寄托的缘故，5月19日，记者初见江正德老师时，完全看不出他已经85岁高龄。他看起来要比同龄人显得年轻，很爱笑，很健谈，思路清晰，也很有活力。

“每天起床后看早间新闻，吃完晚饭看新闻联播。一边看一边做记录，记录下党在不同时期的主要精神，然后去学习。不学习思想就要落后，我只要没事，就到漯河职业技术学院的图书馆看书，那里有各种报纸杂志，我一看就是大半天。”江正德告诉记者，学习是创作的源泉，有灵

感的时候，他就写一些诗词，不仅写，他还经常到学校、老年公寓朗诵自己创作的诗词。

面前这位赤诚、朴素、又不失童真老人，一谈到自己创作的诗词，仿佛小孩子一般略带羞涩，但神采奕奕。采访过程中，他给记者朗诵了几首自己创作的诗词，有的是多年前写的，但他朗诵起来完全脱稿，激情飞扬，没有丝毫停顿。

“85岁了想干啥，还能干啥？”江正德说，他经常这样询问自己，答案就是，他要坚持学习，继续写弘扬主旋律的诗词，继续朗诵，向社会传播正能量。

养生保健

喝姜枣茶祛湿排寒

天气炎热时适合喝姜枣茶，它能帮助补充体内阳气，驱逐体内病气，祛湿寒健脾胃。

做法很简单：取带皮生姜4片、红枣（去核、切碎）6颗、枸杞一小把，加适量水煮成淡红色，当茶饮即可。以上原料为两杯的量，也可按比例多加原料，煮成浓汤，冷却后放入冰箱冷藏，需要时取适量用开水冲泡即可。体寒怕冷的人，还



可以加几粒花椒。要注意的是，脾胃虚弱、敏感的人要谨慎食用。 晚综

挑血糖仪注意五点

挑选血糖仪，有五个方面需要注意。

1.准确性：市场上的血糖仪只要是正规品牌的合格产品，准确度都是很高的，但使用过程中要注意定期维护和校准。

2.简便性：尽量选择操作步骤少、使用简便的产品。

3.测试时间：不同血糖仪测试时间有别，有的要几十秒，有的仅需几秒，可尽量

选择耗时更少的。

4.记忆功能：建议选择记忆容量大的产品，以便查阅以往的血糖情况。

5.试纸条价格：血糖仪不是一次性消费，还需要考虑血糖试纸的价格，如果血糖仪便宜但试纸偏贵，也不够经济实惠。注意买正规厂家生产的试纸条，价格合理且不影响检测结果。

晚综

祖孙乐事

两面三刀

□王喜林

一天，我在看孙女写的日记《我的爷爷》，看着看着我不由得皱起了眉头。我不高兴地问孙女：“你怎么能说爷爷是一个两面三刀的人呢？”

孙女说：“爷爷，你背地里说奶奶爱唠叨，不爱听，当着奶奶的面又说奶奶唠叨的好，喜欢听，这难道不是两面三刀吗？”



听了孙女的辩解，我哭笑不得。

“架”友

□马云龙

退休后，我没事就去找邻居老赵玩。老赵的孙子不解，我说：“因为我们俩是干啥都在一起的好朋友呀，我们是一起钓鱼的钓友，一起下棋的棋友……”

老赵的孙子抢过去说：“哦，我知道了，你们俩还是驾友！”

我纳闷，我俩都不会开车呀。老赵的孙子说：“那回



你俩不是一起去医院给心脏做支架吗？”

哦，还真是，我俩还是“架”友。