



# 史留记：笔耕不辍乐其中

□本报记者 孙书贤 文图

郑县一高退休教师史留记退而不休，笔耕不辍，先后出版三本著作。今年“七一”，84岁的史留记带着200多册书籍先后来到郑县一高、长桥镇兴店村开展捐书活动，为学校师生和乡亲们送上了一笔宝贵的精神财富。

史留记展示他的著作▶



## 退而不休 奉献余热

史留记1938年4月18日出生于郑县长桥镇兴店村。

7月6日，郑县教育局党委书记、局长李刚介绍，史留记1998年从郑县一高退休，后又返聘任教于2006年才休息。

史留记退休后，每天坚持收看《新闻联播》《今日关注》《海峡两岸》等节目，遇到重要事件还认真记笔记，至今已记录了20多

本。被郑县县委老干部局老年大学聘请为讲师后，史留记把记下来的重要事件加工整理成《漫谈国际热点问题》《杜特尔特与特朗普》《广岛长崎的历史教训》等10多篇讲稿，在老年大学的课堂上进行宣讲，取得了良好的效果。

史留记时刻关注学校的发展，2013年10月，他应邀给郑县一高青年教师讲课，以自己的亲身经历和今

昔对比激励青年教师爱岗敬业，树立终身从教志向。

长桥镇兴店村党支部原书记史全民介绍，2014年春，史留记回到兴店村，联合本村的有志之士成立了兴店村捐资助学基金，亲自负责资金管理。在史留记的倡导下，很快筹集善款7万多元，当年考取大学的学生每人收到2000元至3000元不等的奖励。2014年至今，兴店村有30

多名准大学生受到奖励。

郑县一高副校长王兴举说，担任该校老干部组长和党支部书记的史留记经常组织离退休教师开展丰富多彩的趣味运动会、歌颂新时代诗词大赛等文体活动，把老干部工作开展得有声有色。

2017年8月，因在全市离退休干部“双争双创”活动中成绩突出，史留记被评为平顶山市离退休“时代老人”。

## 追昔抚今 笔耕不辍

“退休后，我想着如果把自己一生的坎坷经历写下来，还挺有意义的。加之时间充裕，就开始酝酿写回忆录的事了。”史留记说。

为教育后人，了解过去，史留记在2006年开始创作回忆录《往事历历》。“由于视力差，我每写30分钟就要休息，每天写两三个小时。”史留记以大事记的形式把自己的生活按年代立下“户头”，通过回忆、走访、查阅资料，写成提纲后再进行深度创作。

经过4个多月的努力，终于完成了《往事历历》的初稿。

为了方便写作，史留记让外孙女丁诗雨教他学习用电脑打字。他很快掌握了拼音输入法。2009年10月，史留记通过3个多月的努力，终于在电脑上打完了6万多字的回忆录。女儿史娟芬说：“老爸的精神让我们非常感动，作品打出来后，我们姊妹几个成为第一批读者，并提出了中肯的意见，老爸也虚心接受了我们的建议。”

2012年，史留记的自传体回忆录《往事历历》定稿成册。2015年，史留记又着手创作了诗文集《余热点点》。

近年来，史留记担心跟不上迅速发展的社会形势，就制订了学习计划，把看电视、读报纸、上网作为学习的大课堂。遇到重大的国内外新闻报道和专家评论就记录下来，对于影响性大的事件，他就认真构思，以诗歌形式表达自己的感受和

见解。

“文章合为时而著，歌诗合为事而作。”经5年的努力，史留记的第三部著作、诗集《初心依依》已于日前出版。谈起三部作品，史留记谦逊地笑着说：“我的思想写作水平有限，你们多提宝贵意见啊！”

耄耋之年的史留记时常保持乐观的态度，他说：“现在与以前相比，真是太幸福了。如今我都84岁了，吃穿不愁，逢年过节大家还来看望我，我很知足。”

## 养生吧

### 夏季血压降低 不等于 高血压被“治愈”

据新华社北京7月3日电(记者林苗苗)夏季天气炎热，很多高血压患者都会发现自己的血压降低，甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”，可以停药？专家提示，擅自停药降压药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍，夏季气温较高，人体的血管扩张，外周血管阻力下降，从而导致血压下降。此外，高温环境下人体出汗较多，容易导致血容量减少，心输出量下降，也会造成血压下降。

“不过，即使患者的血压在夏季看起来正常了，也并不等于高血压被‘治愈’，不应擅自停药。”汪宇鹏说，测量血压的时间通常是在白天，而夏季的夜间很多人都有睡眠质量下降的情况，从而影响神经内分泌系统的调节，使夜间血压升高，导致夏季昼夜血压变化大，发生心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低，患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示，高血压本身不可怕，可怕的是由于血压未得到及时有效控制，可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损，甚至危及生命。

专家提示，判断血压情况，不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常，要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药，应在医生的指导下规范用药，酌情减量。

第3407期

# 分类广告

广告热线：13183330295  
地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

本栏目在微信公众平台同步刊登  
微信公众号：  
ycqueqiaohui  
相亲报名热线：4940520

### 出售出租

**出售** 出租西体育场原市体育局高层住宅楼下面房上下二层305m²。电话：13903759918

### 回收维修名表

●名表免费换电子 18637539586

### 老年公寓

- 康乐居老年公寓 13937585159
- 弘福祥老年公寓 15937568881
- 幸福苑老年公寓 15139505887
- 晚晴老年公寓 15516017081

### 助听器

●耳聋请配助听器 13087062226

### 特色美食

●鹰城名吃——四不腻猪蹄 3413983

### 殡葬服务

### 搬家服务

●喜庆搬家公司 13803750375

### 回收老酒礼品

●回收银元黄金 13137762626

### 龙山公墓

龙门大道 电话：2078631

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。