

工作资料妥善保存

东大老干部信息

2012年第2期（总第47期）

主办：东南大学党委老干部处 网址：<http://lgbc.seu.edu.cn> 2012年6月12

目

- 工作简讯 东南大学建校 110 周年庆祝大会隆重举行
东南大学建校 110 周年专场演出圆满成功
关于开展向宋英同志学习活动的通知
丹心贺华诞 霜枫映晚霞
东南大学举办庆祝建校 110 年暨迎接中国共产党
第十八次全国代表大会胜利召开老同志书画展
中大医院教学医疗大楼落成典礼隆重举行
2012 年老同志体检工作已顺利完成
老干部处举办保健讲座
- 真我风采 毕生积蓄设基金 一生行善报党恩——记通州区离
休干部宋英
- 诗林漫步 满江红 贺东南大学建校 110 周年
- 生命园地 软化血管的小窍门
可以软化血管的食物

东南大学建校 110 周年庆祝大会隆重举行

6月2日，东南大学四牌楼校区青春涌动，六朝松下笑意盈盈。海内外嘉宾和校友、兄弟院校代表、东南大学师生代表齐聚四牌楼，共庆东南大学110周年华诞。



中共中央政治局常委、国务院总理温家宝为校庆题词“以科学名世、以人才报国”，中共中央政治局常委、全国政协主席贾庆林发来贺信。回良玉、刘延东、李源潮、陈至立、李金华等党和国家领导人分别题词或致贺信。

上午9点，东南大学建校110周年庆祝大会在大礼堂内隆重举行。大会在庄严的国歌声中开始，校党委书记郭广银主持大会。全国人大常委会副委员长、全国妇联主席陈至立，全国政协副主席、全国工商联主席黄孟复，中共江苏省委副书记罗志军，全国人大财政与经济委员会副主任委员、原中共江苏省委副书记梁保华，江苏省政协主席张

连珍，教育部副部长杜玉波，中国作家协会主席铁凝，诺贝尔奖获得者、麻省理工学院教授丁肇中，中国工程院院士丁衡高校友，原中共江苏省委副书记陈焕友等领导 and 来宾，以及校党委书记郭广银、校长易红等在主席台前排就坐。

出席今天大会的还有：中组部、教育部、卫生部、交通部有关部门领导，江苏省直有关部门领导，国内兄弟高校领导，海外友好大学校长，江苏省省辖市和部分县市区领导，南京市直有关部门、有关区、街道和区辖部门、单位领导，各有关合作企事业单位领导，新闻媒体的朋友，张之洞、郭秉文、顾毓琇的亲属，东南大学各地校友会



负责人、校友及校董代表，东南大学历任老领导、离退休老同志和在校师生员工代表等1300多人出席了大会，其中有丁肇中等五位诺贝尔奖得主、境内外二十多位院士。

为了永远铭记那些为学校事业发展筚路蓝缕、艰苦创业的前辈先贤，郭广银书记首先介绍了来到



大会现场的三江师范学堂的奠基人张之洞先生的孙女张厚粲教授；国立东南大学首任校长郭秉文先生的曾外孙女徐芝韵女士；国立中央大学校长顾毓琇先生的孙子顾宜凡先生等嘉宾，学生向他们敬献了鲜花。

东南大学校长易红在大会上作了题为《荣耀与传承、使命与行动》的报告。易红校长说：110年来，我校历代先贤殚精竭虑，辛勤耕耘，取得了卓越的办学成就，也形成了丰厚隽永的办学传统。新中国成立后，东南大学继承优良的育人传统，矢志不渝地为祖国培养了一大批优秀的建设者和接班人。进入新世纪以来，我校结合时代需要和学校实际，不断丰富和深化人才培养的认识和实践，形成了“四个协调发展”的育人理念和“重基础、重实践、重素质”的育人传统。“桃之夭夭，灼灼其华”。110年来，东南大学共为祖国培养了25万人才，

成为我国高层次人才培养的重要基地。

易红校长说：十余年来，尤其是近几年来，在国家“985工程”、“211工程”等强力资助下，学校坚定不移地走以创新为主导的研究型大学发展道路，坚定不移地走与国家和区域经济建设和社会发展相结合的建设道路，坚定不移地走国际化办学的强校道路，开拓创新，争先进位，各项事业均取得了飞速的发展和长足的进步。高等教育承担着人才培养、科技创新、社会服务和文化传承创新的重要任务，是国家强盛和民族振兴的重要



推动力。易红校长从大学之道，育人为本；大学之道，学术为基；大学之道，大师为要；大学之道，文化为魂等四个方面，阐述了我校的办学理念与治校方略。最后易红校长说，光彩和荣耀永不落幕，新的征程孕育着新的希望。让我们站在新的历史起点上，迎着盛世中华的光辉，乘着科学发展的东风，团结拼搏，奋发有为，以我们的赤诚、奉献、创新、进取为东南大学的美

好明天，为中华民族和伟大祖国创造出新的、更大的辉煌！

兄弟院校代表、清华大学校长陈吉宁教授发表了热情洋溢的致辞。陈吉宁教授说，东南大学与清华大学虽然分处南北，却有着深厚的历史渊源和学术友谊。两校从早期至今一直有着特殊的联系，东南大学先后有四位校长曾在清华工作或学习过。我们两校的关系并不仅仅停留在校长层面，教师之间的交互往来更是十分密切。我们要学习继承两校前辈们追求真理的学术精神和倾心育人的大师情怀，自觉弘扬境界高尚、底蕴深厚的大学精神，积极发挥大学对社会的引领作用。这是我们两校共同的责任和使命。

澳大利亚蒙纳士大学校长爱德华·拜恩教授说，东南大学和蒙纳士大学均秉承国际化办学理念。数十年来，蒙纳士大学一直把国际化办学作为自己的核心任务，蒙纳士也因此被公认为全球最国际化的大学之一。我们的友好合作将融合东南大学和蒙纳士大学的学术特长，让学生接受到真正的国际化教育，因为贵我两校在工科、理科、卫生、技术等学科领域具有举世公认的教研实力。东南大学蒙纳士大学联合研究生院将为各学科 1400 多名学生提供高品质的研究生教育。此外，我们还将共建联合研究

院，通过开展优势领域的跨学科合作，为中澳两国政府和产业界开发具有重要意义的创新性科研成果。蒙纳士大学非常高兴能置身于世界发展最快的主要经济体中，并将在此留下令人瞩目的创新成果。

校友代表、2003 届毕业生、途牛网总裁于敦德，教师代表、信息科学与工程学院院长、2011 年度国家技术发明一等奖获得者尤肖虎，学生代表、电气工程学院苏玮同学等也在大会上发言。

分别毕业于国立中央大学、南京工学院、东南大学三个不同发展时期的校友——刘昌图、章婉兴，刘章，刘昱、郑翔等一家祖孙三代重返母校，共同庆祝和见证母校大家庭的喜庆时刻。

会上，来自 106 个国家的 1200 名留学生饱含对母校的深厚情谊，用本国语言写下了自己由衷的祝福。留学生代表在会场展示了写满祝福语的长卷。

教育部党组副书记、副部长杜玉波同志发表重要讲话，他说，教育部将一如既往地关心和支持东南大学的建设与发展。面对新形势、新发展和新要求，希望东南大学以建校 110 周年为契机，深入贯彻落实胡锦涛总书记在清华大学百年校庆大会上的重要讲话精神和教育规划纲要，紧紧围绕提高质量这一核心任务，科学谋划，加快

发展，全面推进学校各项事业科学发展。最后，杜玉波副部长衷心祝愿东南大学在新的历史时期继承和弘扬优良办学传统，求真务实，开拓创新，为早日建成世界一流大学而努力奋斗，为建设创新型国家和实现中华民族的伟大复兴作出新的更大贡献！祝东南大学庆祝建校110周年活动圆满成功！

中共江苏省委书记罗志军同志发表重要讲话。他说，东南大学在江苏创办和发展壮大，见证和推动了江苏大地百余年的发展变迁。尤其是进入新世纪以来，东南大学主动适应地方经济社会发展需要，积极融入区域创新体系建设，大力开展产学研合作和科研成果转化，为我省改革开放和现代化建设提供了人才智力支持、作出了突出贡献。特别令人振奋的是，东南大学尤肖虎教授及其团队攻克移动通信技术领域的世界级难题，荣获国

家技术发明奖一等奖，实现了我省这一奖项零的突破，为江苏赢得了荣誉。罗志军书记在讲话中表示，东南大学在国内外有重要影响，支持东南大学高水平发展，是江苏义不容辞的责任。我们将继续为东南大学创建世界一流大学提供服务、创造条件，共同把东南大学打造成为江苏在国际上重要的文化名片和教育品牌。最后，罗志军书记希望大家牢记光荣使命，珍惜青春时光，把个人追求与国家命运和人民幸福结合起来，把个人成长进步与改革开放和现代化建设实践结合起来，坚定理想信念，更加刻苦学习，勇于开拓创新，砥砺高尚品行，努力成长为可堪大用、能负重任的栋梁之材。

大会在雄壮激越的东南大学校歌结束。

（转自东大新闻 郑立琪）

东南大学建校110周年专场演出圆满成功

6月2日晚，由东南大学主办，校艺术指导中心、大学生艺术团承办的“东南风雅颂”——庆祝东南大学建校110周年专场演出在九龙湖校区焦廷标馆剧场成功举行。校党委书记郭广银、校长易红、副校长沈炯、总会计师丁辉、兄弟院校领导、省市有关领导、校党政部门和



110年校庆演出

院系领导及部分校友、师生代表观看了演出。

演出以“风雅颂东南”为主题，分为“六朝松”、“百载文枢”、“海涵地负”、“再展宏韬”四个篇章，节目内容丰富多彩，全体演员以大学生艺术团为主体，并邀请了校友、退休教师合唱团、教工合唱团、海外教育学院及相关院系学生参演，节目包括舞蹈、民乐、合唱、朗诵、情景剧、器乐齐奏、荧光舞、建筑时装表演、校园民谣等。清华大学学生艺术团国标队为本场演出奉

献了精彩的国标舞《为祖国干杯》。整场演出配以精心制作并极具深刻主题的视频，使观众们在享受到视听与感官盛宴的同时也受到了思想和心灵的撞击和震撼。晚会主题曲《东南风雅颂》更是将现场氛围推向高潮。晚会最后，校领导登台与在场师生共唱了《东南大学校歌》，现场充满着浓厚的爱校情怀和强烈的东大人的自豪感。

(转自东大新闻 何晶)

关于开展向宋英同志学习活动的通知

各市、县(市、区)委组织部、创先争优活动领导小组办公室、老干部局，省委各部委，省各委办厅局党组(党委)，省各直属单位党委(党组)：

宋英同志是南通市通州区离休干部，1946年参加革命工作，1947年10月加入中国共产党，1979年离休。宋英同志牢记党的宗旨，先后3次将加薪机会让给家庭困难的同事，对生活艰苦的边疆地区老百姓经常倾囊相助。她保持优良传统，生活俭朴，家中使用的还是四十年前的旧家具。她热心慈善事业，先后数次向汶川和玉树地震灾区捐款，交纳“特殊党费”，资助贫困孤儿上学。2012年1月，

宋英同志根据与丈夫生前的共同



可敬可爱的老人 宋英

夙愿，毅然捐出毕生积蓄100万元，设立慈善基金。她还立下遗嘱，将所住100多平方米的房子纳入慈善基金。宋英同志始终坚定共产主义信仰，把毕生无私奉献给党和人民，以实际行动生动诠释了共产党

人的高尚品质，是永葆共产党员先进性的楷模。宋英同志的先进事迹得到中组部领导和省委书记罗志军的充分肯定。为大力弘扬宋英同志的先进事迹和崇高精神，激励广大党员干部坚定信念、牢记宗旨，无私奉献、创先争优，经研究决定，在全省党员干部中广泛开展向宋英同志学习的活动。

学习宋英同志高尚无私、克己奉公的思想境界。宋英同志始终把共产党人的理想信念深深扎根于心灵深处，时刻牢记党组织的殷殷重托，解放初期即随军南下云南边疆，支援边疆建设，离休后不要组织特殊照顾，把毕生节省下来的钱捐给社会。学习宋英同志，就是要牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，带头讲党性、重品行、作表率，自觉践行共产党人的崇高理想和精神追求，不忘做人之本，不移公仆之心，永远不辜负党的信任和群众的期盼。

学习宋英同志艰苦朴素、淡泊名利的革命本色。宋英同志始终坚持共产党人的人生价值和精神追求，勤俭节约、艰苦奋斗，离休后，家中没有添置过一件像样的家具，也没有购买过一件值钱的衣服。学习宋英同志，就是要始终保持艰苦奋斗的优良传统，永葆共产党人的政治本色，自觉做到淡泊名利、甘

于清贫，始终保持奋发有为、乐观向上的精神状态。

学习宋英同志心系群众、扶贫济困的大爱情怀。宋英同志始终牢记全心全意为人民服务的根本宗旨，真心为群众做好事、解难事，充分体现了一个共产党人心系群众、造福人民的高尚情操。学习宋英同志，就是要始终坚持以人为本、执政为民，自觉把人民放在心中最高位置，把群众当亲人，诚心诚意为群众谋利益，把对亲人的爱洒向广大人民群众，为推动科学发展、促进社会和谐增光添彩。

全省各级党组织要把开展向宋英同志学习的活动，作为深化创先争优的一项重要内容，加强领导，精心组织，通过新闻媒体报道、事迹报告会、学习座谈会等多种方式，广泛深入地宣传宋英同志的先进事迹，引导党员干部对照先进、查找差距，见贤思齐、奋发进取，努力营造学习先进、争当先进、赶超先进的浓厚氛围。广大党员干部要自觉向宋英同志学习，坚守共产党人的精神家园，时刻铭记人民公仆的神圣职责，始终保持为民务实清廉的政治本色，全心全意服务人民群众，为奋力开启基本实现现代化新征程作出新的更大贡献，以优异成绩迎接党的十八大胜利召开中共江苏省委组织部中共江苏省



丹心贺华诞 霜枫映晚霞

——霜枫林：离休干部献给学校 110 周岁生日的贺礼

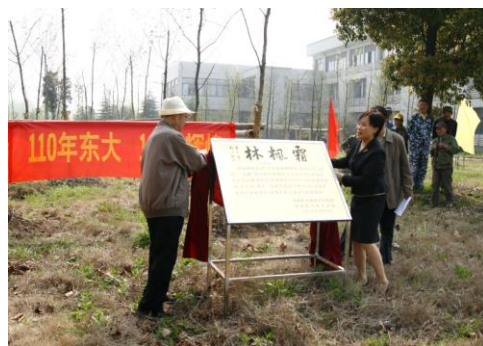
2012年6月，东南大学即将迎来110周年华诞。110年来，东南大学经过了一个多世纪的风雨



东南大学党委副书记兼副校长刘波同志为揭牌仪式致辞

历程，从两江师范学堂的创建到现今东南大学的发展，一代代东大人为之奋斗、为之牵挂，演绎出许多动人的故事，造就出数十万建设祖国的精英良才。离休老干部作为学校建设与发展的重要力量，亲历过学校发展各个阶段的风风雨雨，他们的青春和热血、他们的喜怒哀乐，早已融入学校的各项事业，与学校建立起休戚与共、血肉相连的深重情怀。学校110岁生日即将到

来，以怎样的形式为学校母亲庆寿、略表满腔深情，魂牵梦绕着离休干部党委的每一位老同志。联想到大学教书育人的基本职能，再想想十年树木百年树人的不易，老同志欣然决定：在九龙湖校区建一片林子作为贺礼献给母亲，既可表达对母亲110年华诞的祝福之意，又可抒发自己对党的事业的无比忠诚之情、对学校这片热土的无比挚爱之情、对东大莘莘学子的殷殷期盼之情。于是，就有了位于九龙湖校区北大门附近的这片“霜枫林”。“霜枫”既寓植此枫者皆为须发



刘波同志与离休党委书记钱炳昌同志为“霜枫林”揭牌

部党委钱炳昌书记为“霜枫林”揭牌。学生代表葛贝畅同学现场发言，他表示东大学子们一定会发扬“止于至善”的东大精神，传承老一辈追求卓越的作风，像树苗一样扎根东大这片沃土，汲取养分，向着

阳光，茁壮成长。整个揭牌仪式在欢乐、祥和的气氛中圆满结束。

“霜枫林”揭牌仪式后，老干部处组织老同志参观了无限谷，同时，也欣赏了沿途的美好春光。

东南大学举办庆祝建校 110 年暨迎接中国共产党第十八次全国代表大会胜利召开老同志书画展

5月18日上午，庆祝东南大学建校110周年暨迎接中国共产党第十八次全国代表大会胜利召开老同志书画展开幕式在校友会堂举行。

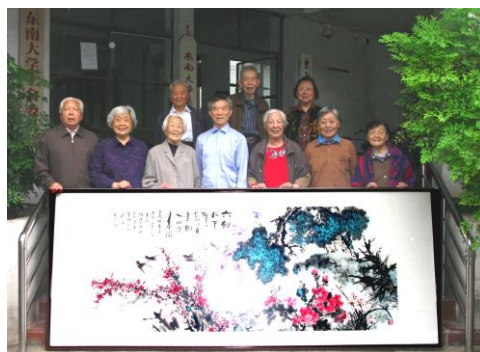


东南大学党委副书记、纪委书记刘京南同志在老干部处处长许映秋和老同志的陪同下观赏画展

开幕式由党委老干部处处长许映秋主持，东南大学党委副书记、纪委书记刘京南同志、江苏省



梁重言同志代表老同志向档案馆赠送书画长卷



绘画班的师生们在集体创作的巨幅画作前合影

老年书画研究会会长张秉铎同志以及江苏省老年书画研究会东南分会会长赵瑞林同志出席了开幕式并致辞，东南大学机关党委书记姚建楠同志、东南大学档案馆馆长苏卫平同志也出席了开幕式。



老同志在欣赏书画长卷

开幕式上，江苏省老年书画研究会东南分会副会长梁重言同志代表老同志向档案馆赠送了由他们集体创作的一幅长达 50 米的书画长卷。领导和嘉宾们一一观看了书画展上的 50 余幅作品，高度评价了老同志老有所乐、老有所为的思想境界以及感恩东大、爱党爱国的赤子情怀。

中大医院教学医疗大楼落成典礼隆重举行

易红校长发表重要讲话；校党政主要领导等为“春之歌”

文化墙揭幕

广受备注、期盼已久的中大医院教学医疗大楼落成典礼于我校建校 110 周年校庆前夕、2012 年 6 月 1 日上午 9 点隆重举行，校党委书记郭广银、校长易红、副校长浦跃朴、原副校长孙载阳、原副校长赵启满、党委常委组织部长刘鸿健、校长助理吴应宇，对口支援的西藏民族学院附属医院院长赵锋仓一行，学校有关职能部门和院（系）负责人，中大医院历任领导



丁家桥离休离休党委书记方明宇和老干部处处长许映秋在落成典礼现场

代表、老专家代表、离退休职工代表以及部分医务人员等 200 余人出

席了庆典大会，老干部处和丁家桥离休干部党委应邀派出代表专程前往祝贺。

庆典大会结束后又举办了“春之歌”浮雕文化墙揭幕仪式。学校党委书记郭广银、校长易红与附属中大医院院长刘乃丰、党委书记管平共同为文化墙揭幕。随后，与会领导和嘉宾在院领导的陪同下，兴致

勃勃地参观了新落成的现代化教学医疗大楼。

据了解，这座 20 层、总建筑面积 7.6 万平方米的教学医疗大楼，将提供近 1100 张病床，正式启用后，可望有效改善患者就医条件，为患者提供温馨舒适的就医环境。

2012 年老同志体检工作已顺利完成

2012 年春季体检工作已顺利完成，现将体检结果通告如下：

常见症状

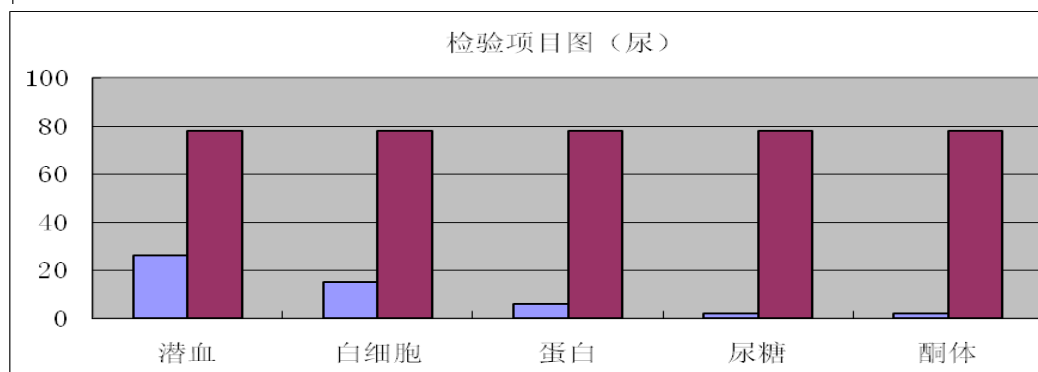
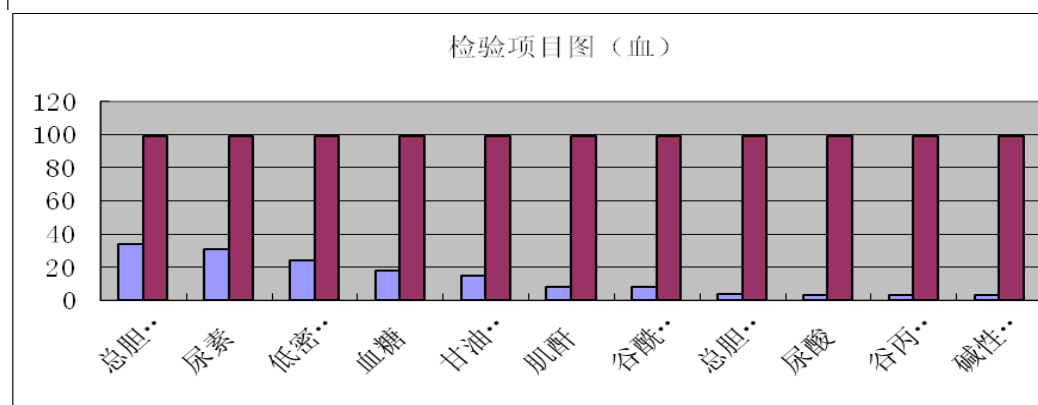
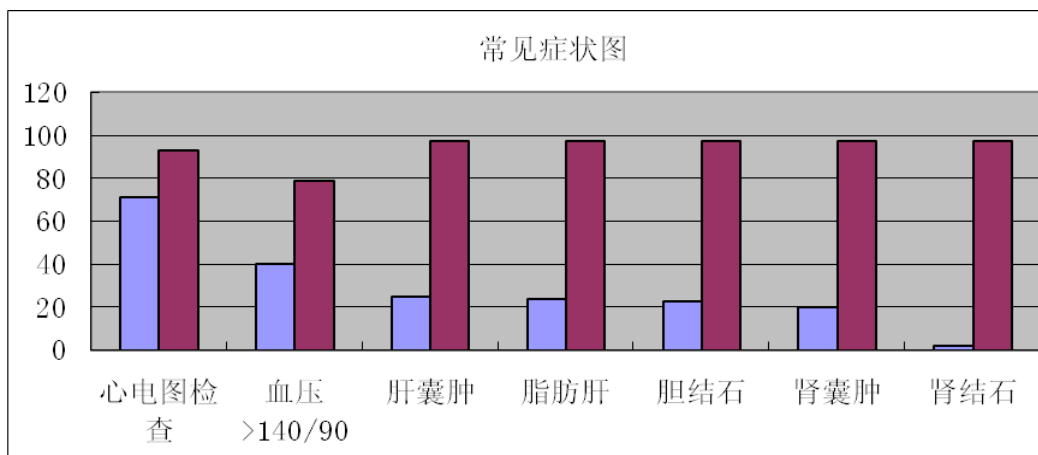
常见症状	异常人数	总人数	%
心电图检查	71	93	76
血	40	79	50
肝囊肿	25	97	26
脂肪肝	24	97	25
胆结石	23	97	24
肾囊肿	20	97	21
肾结石	2	97	2

检验项目（尿）

检验项目	异常人数	总人数	%
潜血	26	78	33
白细胞	15	78	19
蛋白	6	78	8
尿糖	2	78	3
酮体	2	78	3

检验项目（血）

检验项目	异常人数	总人数	%
总胆固醇	34	99	34
尿素	31	99	31
低密度脂蛋	24	99	24
血糖	18	99	18
甘油三酯	15	99	15
肌酐	8	99	8
谷酰转肽酶	8	99	8
总胆红素	4	99	4
尿酸	3	99	3
谷丙转氨酶	3	99	3
碱性磷酸酶	3	99	3



老干部处举办保健讲座

6月8日上午，老干部邀请中大医院中医科丁洪明医生为老同志做了名为《软化血管我们做些

啥》的保健讲座。丁医生从饮食习惯、生活习惯上为老同志讲解了一些保持血管年轻化的小窍门，内容



丁洪明医生在为老同志做保健讲座

通俗易懂，可操作性强。他还教会了大家做一套可以活血化瘀、协调身体机能的手操，受到老同志的热烈欢迎。为便于大家学习这套手操，我们已将手操的视频发送到老干部处的网页，欢迎点击。

●真我风采

毕生积蓄设基金 一生行善报党恩

——记通州区离休干部宋英

2012年1月8日，南通市通州区离休干部宋英同志拿出夫妇俩一辈子省吃俭用共同积蓄的100万元，与该区慈善基金会、区委老干部局、金沙镇人民政府签订协议，设立“姜美善、宋英”慈善基金，用于帮助贫困老党员以及困难家庭的学生。在捐赠仪式上，宋英还表示已立下遗嘱，等到自己百年之后，将现在居住的100多平方米的房子变现后纳入慈善基金。

宋英今年94岁，党龄66年。“为人民谋幸福”这盏共产主义信仰的明灯一直在心中闪亮，她用善良的爱心为社会付出了无私奉献，用纯朴的行动生动诠释了一名老干部、老党员的光辉形象。

一辈子坚定理想信念，矢志不渝跟党走

1918年1月，宋英出生在南通市通州区一个叫湾子头的地方，她是家里的独生女，父母的掌上明珠，是一个比较富裕人家的小姐。到了上学年龄，与宋英同龄的男孩都上学去了，她吵着也要去读书，但当时的学校不收女孩，父亲只好为她请了一个私塾先生，读了一年半，能背诵《论语》的宋英在当时也算一个有文化的人了。

23岁那年，宋英经人介绍，与在南通县碧堂小学任教员的姜美善结婚。姜美善比宋英大一岁，1917年4月出生于南通市通州区金沙镇一个贫民家庭，1941年7

月参加党的地下工作，1942年2月，秘密加入中国共产党。婚后不久，姜美善就调到双林庵小学担任校长，后来调到南通县警卫团担任文教助理，然后又调到苏中四分区专署交通处任秘书。

1947年1月，宋英跟随丈夫走上了革命道路。姜美善一直在新四军部队的后方工作，先后担任华东军区供给部利华烟草公司人秘科科长、卫生部白求恩医学院政治指导员等职务。宋英被安排在被服厂工作，由于她有文化，表现出色，得到组织的信任和表扬。1947年10月，她光荣地加入中国共产党。

宋英说：“作为一名共产党员，越在困难的时候，坚守的信仰越不能动摇。”1949年11月，正当宋英和丈夫沉浸在新中国成立的喜悦之中，姜美善所在部队接到命令，急需抽调一批干部，支持南方地区工作。当时的南方，有的刚刚解放，有的正在解放，敌我的斗争形势很复杂，作为一个长期在后方工作的干部来说，是一个严峻的考验。姜美善被编入云南支队六大队一中队准备南下，他回家与宋英商量后，宋英再次支持丈夫，跟随丈夫一起南下。南下后，宋英与丈夫扎根当地。宋英先后任云南省百货公司人事科科长、墨江县财政局副局长、思茅地区财政干校教科室科长等职，1972年离休。1979年5

月，宋英与姜美善从云南离休后，回到通州区金沙镇老家安度晚年。供养和服务管理由通州区金沙镇党委、政府负责。

宋英夫妇俩离休后，注重加强政治学习，每天坚持看新闻、读党报，积极参加支部学习活动，坚持过组织生活，参与家乡的各项社会事业，受到广大干部群众的高度赞誉。宋英说：“活到老、学到老，不学习脑子要生锈，会跟不上形势”。在她的家里，最引人注目的是一排书橱，里边都是些马恩列斯，毛泽东、周恩来等老一辈革命家的著作。还有《世界通史》《中国通史》等历史书籍。宋英介绍说，这些书有些是组织上发的，有些是自己买的，她与老伴大多看过。近年来，由于年事已高，身体不便，她不能参加活动了，但坚持以党员的标准严格要求自己，请支部的同志将学习材料送到家里，及时了解支部的活动情况，以自己的实际行动践行共产党员的义务和责任。

一辈子心系群众，永葆共产党员先进性

宋英刚到云南曲靖粮食局工作时，衣服是单位发的，吃饭在单位食堂，都不用花钱。每月发的4块零花钱也够用了，但那个地方很穷，一年收上的粮食不多，麦穗一寸长也没有，土豆放在火上烤烤就是主食了。晚上，当地人点灯用的

是一种树脂，燃烧时会冒出很多黑烟，把眼睛薰得红红的。宋英看不下去，就从4元的零花钱中，拿出一部分来购买眼药膏，送给邻居，当是眼药膏的价格是每支1角4分。

1953年后，宋英调到云南省百货公司做人事工作，她坚持原则，接政策办事，受到了领导和同事们的一致好评。有一位同事，家中孩子多，有次发工资推迟了两天，这户人家就揭不开锅了，宋英知道后，就先将钱垫付给他。1958年，宋英跟丈夫一起调到墨江时，公司的同事都舍不得她走，并热情地欢送她。那时，加工资每个单位都有名额，论资历，宋英每次都排在前面，但她看到同事工资低，家庭负担重，就主动提出先将机会给人家。她离休前，先后3次放弃加工资的待遇。目前，宋英的工资已经增加到每月7000元，随着存款的增多，宋英和老伴没有将存款拿出来改善生活，而是想到了比他们困难的群众。

四川汶川大地震发生后，为帮助灾区群众重建家园，宋英、姜美善夫妇在捐款500元后，又交纳“特殊党费”2000元。青海省玉树大地震也牵动着他俩的心，从媒体上看到地震灾情后，他俩立即通过金沙镇关工委向灾区捐款1000元。此外，他俩还在2009年、2010年分

别捐款1000元，通过通州区扶贫协会，资助贫困孤儿上学。

面对一生积攒下来的100万元，姜美善生前曾跟宋英商量，钱存在那里都是“死”钱，如果把钱用“活”救助需要帮助的人，可以做很多有利于国家和社会的事情。2010年1月18日，夫妇俩共同立下《关于我们的财产遗嘱》：“财产是我们二人共同节俭的，不是祖传遗产，不予分配，应该回报国家、回馈社会”。

2011年2月7日，姜美善因突发老年性心脑血管疾病去世。宋英为了却丈夫的心愿和表达自己的愿望，多次找到通州区老干部局、民政局和金沙镇人民政府商议如何处置他俩的积蓄财产，最终形成一致的意见，设立冠以他俩名字的慈善基金，用于帮助金沙镇的贫困老党员以及困难家庭的学生。2012年1月5日，宋英捧着16张累计金额99.96万元的存折来到通州区委老干部局，说这些钱取出后加上利息，作为首批慈善基金。想到自己所做的事，能为群众带去福音，宋英的脸上扬起了灿烂的笑容，她说，现在心态比以前更放松了，身体也比以前更好了。那天，她对着丈夫姜美善的遗像说：“我把所有的钱捐出去后，你的心愿了了。我现在心情特别好，以前一顿

只能吃半个馒头，现在一下子能吃一个馒头了。”

一辈子艰苦朴素，始终保持革命本色

宋英与姜美善夫妇没有子女，一生过着俭朴的生活。宋英至今仍然居住在 1979 年政府帮助解决的山房里。推开宋英的家门，给人的感觉走进了上世纪七十年代的世界。每个房间内都摆放着早已脱去光彩的家具，尽管陈旧，但老人家很爱惜，坚持用着。抬头看看电灯，还是原来的长管日光灯，开关是拉线的；卫生间内，一根小绳子上挂着毛巾，马桶的表层已经大部分脱落。卧室里，有点现代气息的就是一台已经用了 10 多年的电视机，床、桌子、椅子和衣柜都有点“古典”了。老人指着一只破旧的箱子说：“这只箱子还是上世纪五十年代买的，用到今天，一直舍不得丢掉。至于床、藤椅、八仙桌……这些家具大多是从云南运回来的。”

赵丽芳是宋英的侄媳，常来照顾老人的起居，帮助做些家务活。作为亲属，她见证了这 100 万元都是老人一天天积攒下来的。赵丽芳说：“她平时舍不得吃，舍不得用，衣服穿旧的，说只要干净不破还能穿，一般做饭都不要人家帮她，她平常也不花钱，一个月买 10 块钱的肉都吃不掉。我算了一下，老人

家一个月的吃饭开销不到 100 块钱。”

当记者问她：“你没有子女，但还有其他亲人，为什么毫不犹豫地把钱全部捐献出来呢？”宋英说：“我们夫妇俩没有子女，当初的想法积蓄钱是为了防老，但后来形势发生了变化，党和政府对我们很关心，照顾的很好，这么多的工资都用不完啊，还担心什么呢？钱用得适当，是好事，用得不适当就会害人。我有侄子、侄孙，他们的生活条件比较好，这笔钱就不给他们了。再说，比起他们来，贫困的老党员和学生更加需要啊！”

宋英经常对人说：“我现在享受那么高的待遇，都是党和人民给的，党和政府还给予我们离休干部无微不至的关怀，我没有一点后顾之忧，滴水之恩当涌泉相报，把积蓄捐出来，为贫困老党员做点事，是完全应该的，他们当年和我们同样冒着生命危险闹革命，我是党员，应该尽点党员的义务啊。”

看到宋英老人一个人居住，南通市通州区有关部门和老干部局的同志很不放心，打算让老人去福利院，或者派专人服侍，但是都被天性豁达的老人婉拒了。她说，自己身体很好，还能动动，还没有到麻烦政府的地步呢。

1 月 8 日捐赠仪式结束后，金沙镇一名叫吴锦英的志愿者走到

宋英老人的面前，紧紧握住老人的双手说：“宋奶奶，我想以后经常上门陪陪你，可以吗？”吴锦英是金沙镇政府工作人员、国家二级心理咨询师，今年 47 岁，中共党员。她被老人的高尚品德深深感染，决定抽时间帮助老人。宋英两眼眯成一线：“你有工作，怎好麻烦你啊。”过了一会儿，老人又说：“你想来就来吧，但只能上午来啊，下午我

要休息。”

宋英的感人事迹在当地传开后，在党内外、社会上引了巨大的反响，许多干部群众动情地说：“宋英是德高望重的老干部、老党员，她对党的事业无限忠诚，坚定的理想信念、艰苦朴素的革命本色让人无限敬重，值得大力宣传和弘扬，她的崇高精神一定会永远在人们心中传承。”

●诗林漫步

满江红

贺东南大学建校 110 周年

钮绳武

欣得人和，占地利，东南崛起。会当时，茫茫华夏，风雷荡激。不拘一格罗人才，拯国救民兴教育。勤耕耘，奋斗百十载，艳桃李。

唯今日，逢盛世，谋发展，更相宜。吸纳百川成大海，聚积跬步致千里。看东大正蒸蒸日上，国人喜。

●生命园地

软化血管的小窍门

1 宜多食用植物蛋白（如豆制品）及复合碳水化合物（如淀粉等），少吃单纯碳水化合物（如果糖、蔗糖、蜜糖及乳糖等）。

2 宜多吃富含维生素 C 的食物，因维生素 C 可促使胆固醇羟基化，从而减少胆固醇在血液和组织中的蓄积。

3 宜多吃高纤维素的食物，因食物纤维不易被人体胃肠道所消化，摄入高纤维食物后可改善大便习惯，增加排便量，使粪便中胆固醇及时排出，从而起到降低血清胆固醇含量的作用。

4 宜多吃些水产海味食物，如海带、海蜇、淡菜、紫菜、羊栖菜、海藻

之类,这些海产品都是优良蛋白质和不饱和脂肪酸,以及各种无机盐的良好来源,在人体内具有阻碍胆固醇在肠道内吸收的作用.中医认为这类食物具有软坚散结的功效,故经常食用,可以软化血管。

5 宜吃低盐饮食,食盐中的钠,能增加血浆渗透压,促使血压升高,而高血压对动脉粥样硬化及冠心病均可带来不利的影响。

6 宜常吃红辣椒,牛奶和鱼。尤其是高胆固醇者宜常吃红辣椒,牛奶和鱼。科学家们发现,红辣椒中含有一种番椒素的物质,它能有效地降低人体内胆固醇。牛奶中含有一种乳清酸物质,能抑制肝脏合成胆固醇,降低血液中胆固醇含量,而且牛奶营养丰富。鱼内含有鱼肝油具有降低胆固醇的作用。

7 宜吃植物油,如豆油,菜油,花生油,麻油等

可以软化血管的食物

燕麦：燕麦中富含两种重要的膳食纤维，可溶性纤维能大量吸纳体内胆固醇，并排出体外，从而降低血液中的胆固醇含量；非可溶性纤维有助于消化，能预防便秘的发生。

黑木耳：黑木耳加冰糖,能降血压和防止血管硬化.黑木耳经常和蒜,葱一起食用,可缓解冠状动脉粥样硬化。

香菇：含有一种核酸类物质,可抑制胆固醇的产生,并可防止动脉硬化和血管变脆,因而香菇对防治心血管疾病有积极作用。

蜂蜜：含有丰富的维生素C,K,B2,B6,胡萝卜素,能改善冠状血管的血液循环,防止血管硬化。

枣：含有相当丰富的维生素C和维生素P.维生素P能防止出血性疾病。

核桃：含有丰富的磷,可营养脑神经,还含有大量亚油酸,可防治动脉硬化。

茄子：含有维生素P,其中以紫茄子含量最高.维生素P能增强毛细血管弹性.因此,对防治高血压,动脉粥样硬化有较好作用。

番茄：含有维生素P,可保护血管,能防治高血压。

白薯：属于多糖与蛋白质的混合物,多吃可减少胆固醇的含量,对防治动脉硬化很有利。

玉米：含有大量亚油酸,维生素E等,能防止血管硬化。

软化血管常用食谱及药膳

玉米粥 燕麦粥 冬瓜汤
大蒜粥 清炒洋葱 清炒冬瓜
凉拌芹菜 陈皮炒兔肉 香菇蘑菇汤
山药薏仁汤 芹菜瘦肉粥
山药陈皮黑鱼汤