



蔡升培有个小小的心愿,就是等到2025年的时候和老伴于丽娟一起再回一次老连队。那一年,他就90岁了,老伴80岁了,那一年,也将是他在老连队发起“讲不完的故事会”的第六十年。可谓三喜临门了。

今年86岁的蔡升培对老两口的身体健康是相当自信的,随身带着毽球走哪就和老伴踢到哪儿的他说,“我要踢到100岁!”他说要想健康长寿,日常锻炼、生活规律很重要,而和老伴“同心永康”的幸福感更重要。

军营故事讲不完 80岁荣立三等功

如今86岁的蔡升培,还坚持打球、踢毽、写日记,与老伴于丽娟相濡以沫,尽享花样夕阳

16岁入伍 从写板报到写报道

老家在长春的蔡升培父母双亡后一直寄养在舅舅家里,在他13岁的时候,大他11岁的哥哥突然来接他了。原来,他的哥哥蔡毅作为流亡学生入关之后,参加了新四军并且随部队打回了东北。

蔡升培被哥哥接到身边后,又开始读书,但是他一直想着的是向哥哥学习,参军报国。15岁的时候,他第一次报名参军,却因为年纪小、个子小而被拒。

70年前,刚刚年满16岁的蔡升培再一次报名参军,在“抗美援朝、保家卫国”全民动员的大背景下,他终于如愿以偿成了一名坦克兵。

哥哥蔡毅是出差回来后才知道弟弟当了兵,于是送给蔡升培一个笔记本,并在本子的第一页写了一句话勉励他:学习、学习、再学习。

因为蔡升培念过初中,所以到部队后就成了连队文书,给连里写板报的工作就交给了他。结果这一习惯他保持了70年,现在家里每个屋子的墙上还有他贴上去的板报。

蔡升培一门心思想把连队宣传工作做好,于是开始琢磨着给报社写稿,他给自己起了个笔名——毅力。不过,一开始局限于水平,投出去的上百篇稿件都石沉大海。

但在他的学习、钻研之下,1953年,他的第一篇作品见报了。蔡升培记得很清楚,“登在了《东北战士》上。”

厚积薄发之下,蔡升培见报稿件数量就越来越多,1959年,仅在《解放军报》上就刊登了10篇,还包括头题。为此,他第一次荣立了三等功。

他还在全军、军区的报道会上介绍了《我是怎样给〈解放军报〉写稿的》。

他总结的六勤采访经验“眼勤、耳勤、嘴勤、腿勤、手勤、脑勤”被广泛推广,又一次被记三等功。因为宣传报道做得出色,他在1964年被调入了《前进报》。

“讲不完的故事会”讲了五十多年

1965年,蔡升培探亲期间恰巧到了某部三连,与官兵座谈中了解到许多好人好事,但是都不详细,于是,他就组织了一个故事会,发动连队干部战士讲自己的故事。

“两把大锁”“一副鞋垫”“小行长”“输球受表扬”……蔡升培将这些部队里的感人故事原汁原味地记录下来,随后整理成长篇通讯《讲不完的故事会》,并在《解放军报》全文刊发,随后由著名播音员林茹在中央人民广播电台播出。

从那以后,蔡升培几乎每年都要去三连,听官兵们讲新的故事。即便转业了,即便退休了,他在这个连队的“终身荣誉指导员”的担子仍然没放下,一晃就是五十多年。

哪怕是80多岁,他下部队仍是只肯住军营,与战士们同吃同住同娱乐,“不同的就是,我以前被称为‘小蔡’,现在都叫我‘蔡老’了。”

蔡升培家里珍藏着一张特殊的申请书——一张红纸写满三连官兵为蔡升培申请表彰的全体签名,还有三连党支部和营党委的报告:今年正值“讲不完的故事会”开展50周年,80岁高龄的蔡升培再一次回到连队与官兵一起组织开展“讲不完的故事会”50周年纪念活动,为全旅官兵做了示范,产生了较大影响,起到了介绍先进事迹、宣传身边典型、激发官兵动力、促进单位建设的良好作用。鉴于蔡升培老人十年来对三连建设的关心与付出,对部队官兵的教育与帮助,三连官兵为蔡升培老人申请三等功一次,恳请上级领导酌情批复。

2015年8月,部队派人来到蔡升培家中,向他颁发一枚特殊的三等功纪念奖章。蔡升培笑着说,80岁老人获三等功的应该不多吧。



老伴的健康就是我的福

现在每天早上五点钟,蔡升培就自然醒了,他的第一件事就是写日记,已经坚持写了70年。

翻开他的日记,就是记下了生活中的点点滴滴,比如今天陪老伴买东西了,今天接到孩子们的电话了。“一是留存自己的记忆,主要也是锻炼一下大脑。”蔡升培说,坚持是世界上最简单同时也是最困难的事,但是付出必有回报。

写完日记,老伴也起床了,两个人就开始做健身操,这操最开始是老伴学会后教给蔡升培的,他改良了一下后,称之为“三十六节操”,就是活动全身关节,按摩全身穴道,“一天不做,身体都会有生锈的感觉。”

早饭通常都是蔡升培准备,也是一天之中最丰富的一顿饭,他掰着手指说:牛肉馅包子和豆沙包各一个;地瓜、南瓜、土豆、胡萝卜各一小块;鸡蛋一个,牛奶一袋。

午饭是于丽娟做,就是一荤一素。晚饭的话,就是羊肉汤面,“不是图简单,而是有营养。”

运动是两人一天中最重要的事,退休前,因为当老师,所以于丽娟没时间活动,“我的游泳、乒乓球、毽球都是他教会的。”两个人经常一起去锻炼,尤其是毽球,因为场地限制小,所以走到哪踢到哪儿,就是去国外看孩子,也是没事就踢。

蔡升培总结了“健身十二字经”:会吃(吃要讲科学)、能睡(夜睡7小时、午睡1小时)、爱玩(旅游、摄影、打乒乓球、踢毽子)、善学(买书读、订报看、做卡片、记日记、常写稿、常剪报)、静心(小事不计较,大事别糊涂;知足常乐,别操心,要养心)、贵恒(知易行难,难就难在坚持、坚持、再坚持)。

有时候于丽娟不爱动,蔡升培就逼着她运动。

“我们老人身体健康对一个家庭来说才是最大的帮助。”蔡升培说,“老伴的健康就是我的福!”



两人出门必带毽球随时健身



响应国家防疫号召 踢毽也要戴口罩



两人旅游也不忘健身

老夫妻形影不离 每天都会幸福

蔡升培在连队写板报的习惯一直保留到了现在,书房里,贴了一墙的是蔡升培尊敬的各行各业的模范人物。他在墙报最上面写着:见贤思齐、学有榜样、学无止境。

蔡升培每天都要读书看报,然后把觉得有意义的就做成简报,整理好了之后,就拿给老伴看,等于丽娟看完了,两人就根据感兴趣的问题相互讨论,他说,老年夫妇最怕的就是在一起无话可说,或者一个人在那自己说,两人在一起能够相濡以沫、倾心交流,善莫大焉。

餐厅的墙上,是两人在全国各地旅行的照片,蔡升培在边上配了“形影不离”几个字。

“他呀,从来不愿意自己一个人出门,散个步也得陪着。”于丽娟表现出很无奈的样子。

“当然是老伴陪着才有意思!”蔡升培笑着反问,“你上街逛商场买东西,哪天不是我陪着!”他说老夫老妻相互陪伴,生活才有滋味。

两人每次出去玩都是随机的。晚上觉得第二天没啥事,蔡升培就征求老伴意见,明儿咱俩上哪儿溜达溜达?于丽娟于是有了选择权,“但是最后去哪还是我拍板!”蔡升培眉开眼笑地说。说起最幸福的时刻,于丽娟说是在她60岁生日的时候,蔡升培给了她一个惊喜,用她的60幅照片精心布置了一个心形图案,而且居然放在了饭店门口。虽然她嘴上说,“他呀,就会整景!”但是眉眼间满满的幸福已然溢出。

“幸福当然要展示啊,因为我们确实幸福!”蔡升培说,“就是要告诉孩子们,我们很幸福,让他们也向我们学习,把自家的日子过得越来越幸福!”

辽沈晚报主任记者 李振村
图片由受访者提供