



编者按：2019 年是中华人民共和国成立 70 周年，为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻习近平总书记关于文艺工作的重要论述和指示精神，《长寿社区晨报》特别开启“我和我的祖国”栏目，社区文魁以“个人”与“国家”的关系为视角，用文艺的形式生动展现在中国共产党领导下国家取得的辉煌成就，生动展现中国人民追求幸福生活努力奋斗的精神风貌。用文艺表达人民群众对祖国的赤子之情，激励和鼓舞全国各族人民更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为决胜全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

我出生在 1949 年 10 月 1 日

今年，我和共和国同庆 70 岁生日

□文 沈大雨(秋水云庐居民)

我是中国人之中有着特殊感受和特殊经历的一批人——共和国同龄人。1949 年 10 月 1 日，毛泽东主席在北京天安门城楼向全世界庄严宣布：“中华人民共和国成立了！”伴随着开国大典的礼炮声，一个小生命也呱呱诞生。

因为我是沈氏家族孙辈中的第一个男孩，应由家族老一辈给起名。由于老人们文化低，未念过书，最后由老太太给话说：“孩子是雨天出生的，就叫大雨吧。”这个名字从小学、中学、工作、退休直至今，伴随我 70 年。有人曾问我：“你是国庆节出生的，为什么不叫国庆啊？”我笑而答复：“名字是家中老人给起的，叫了顺口就行。”

我与共和国同一天诞生，从小受革命英雄主义和爱国主义的教育与熏陶，对党和国家有深厚的感情并具有强烈的责任感和使命感。我父亲 18 岁来到上海，靠在码头、车站打短工维持生计，他亲眼目睹上海的解放，新旧社会翻天覆地的变化，这让老实忠厚的父亲深深感到共产党的伟大，新中国的幸福。

当我刚懂事的时候，父亲就不断教育我和妹妹：一定要知恩图报，要听党和毛主席的话，要报答国家，热爱祖国。父亲至纯至朴的话语令我至今还牢记未忘，并在我心里深深种下一颗种子。这颗种子随着年龄的增长，随着祖国建设事业的突飞猛进，在我心里不断扎根生长。如今我已迈入“古稀”之年，两鬓斑白，回顾 70 年走过的人生经历，我永生不会忘怀。

在我的记忆中，真诚、奉献、无私、勤恳等美好的字眼，在我父辈身上无所不在，也让我们传承发扬。抗美援朝战争时，我国刚解放不久，百废待兴。我父母的工资收入虽然微薄，但是为了保家卫国，毅然从自己本不宽裕的收入中捐出一部分给可爱的“亲人”——志愿军购买药品、御寒棉衣，尽一份绵薄之力。

上世纪 60 年代初，我们家的人口较多，六个子女，口粮是按人分配本就不够



多。我父亲为了响应上级号召，主动将自己的口粮指标从特级降为一级，支援国家暂渡难关，全家人都坚持吃杂粮，挖野菜补充粮食的不足，毫无怨言地咬牙挺了过来。

上世纪 70 年代，在父母的启示下，我经常会去学校的图书室里，认真阅读书籍，从中吸取文化养分；改革开放后的上世纪 80 年代，在那些“万般皆下品，唯有经商高”的下海潮中，我们家子女也是听从父母的话，安心在国有企业当普通的劳动者并且学有所长，自己的青春岁月无怨无悔地献给共和国建设，生活再艰苦，工作再劳累都毫无杂念。

我从 18 岁进场当工人，期间从学徒工做起，在党组织和老师傅的帮助下干过班

组长、车间办事员、工会工作、党支部书记，一千就是 42 年。期间有好几次调动的机会（其中一次是局组织处要我当干事），均因我对工厂的眷恋和深厚的感情被我婉言谢绝。我和几个妹妹及妹夫基本上都是在工厂做到退休。

我的个人经历也是我们祖国鲜活历史的篇章。我出生在新中国的诞生时刻，亲眼目睹中国经济建设的日新月异；印证了我国国防科技的突飞猛进；品尝了改革开放后的丰硕成果；迎来了人民的小康生活时代。

我的一生中见证了：我国第一辆国产“解放牌”卡车在长春的一汽下线；中国第一艘万吨轮在上海的船厂下水；第一台万吨水压机在上海投资；第一颗原子弹试验

成功；第一颗人造卫星上天，让“东方红”乐曲传播到世界宇宙大地；第一艘国产航空母舰下水试航；那么多的第一让人眼花缭乱、兴奋不已、激动万分。

我们的国家在 70 年的时间里，将一个经多欺凌、积贫积弱的旧中国，改变成为国防军事力量位列世界先进；经济建设跻身于最大的发展中国家及快速增长的世界经济第二大经济体。所有的中华民族子孙都为之感到自豪和骄傲。而这一切一切的成就都归功于党的领导，国家的稳定，人民的团结。

在我的人生之路上并非总是一帆风顺的。有阳光灿烂的日子，也有疑虑重重的时光，更有风雨变幻的时刻，但不管人生的道路多么曲折、多么艰辛，我一如既往、无怨无悔，怀着一颗赤诚的心，迈着坚定的步伐，永远跟在党和祖国后面永不回头，患难与共。

陶行知先生说过：“国家是大家的，爱国是每一个人的本分……凡是脚踏中国之地，嘴吃中国五谷，身穿中国衣服的，不分男女老少，都应当爱中国。”爱国不仅仅是美好理想、标语口号，也不是一时兴起慷慨激昂的抒发，更不是高谈阔论吟诵唱和。爱国必须是脚踏实地地工作，是胼手胝足、摩顶放踵的努力，是前赴后继勇于牺牲的奉献。

今年恰逢共和国 70 周年大庆，古语说：“人生七十古来稀”，而我的祖国却像一棵参天大树傲然屹立在中华大地、世界之林，生气勃勃、枝繁叶茂、充满生机。我有满腹的话儿要对祖国讲，满腔热情的歌儿要对祖国唱。纸短情长，我只能用歌声赞美你。

儿时父母就告诉我“没有共产党就没有新中国”；学生时代，我的脑海中一直回荡着“东方红”、“红星照我去战斗”的旋律；我永远不能忘怀的是中华儿女经历过的“血染的风采”；改革开放中听不尽的“春天的故事”；新时代，我们一道携手行走在“希望的田野上”，齐心协力，奋发励志地“走进新时代”。

【望远近】

三伏天里汗淋漓 清凉慰问沁人心

□记者 周晶 整理报道

近一段时间，今年以来全国范围最大、强度最强、持续时间最长的高温闷热天气“上线”。

在这出门五分钟，汗水湿满身的酷暑高温天里，贴心的长寿路街道为辖区内仍奋战在一线工作者、社会关爱群体送上了一份沁人心脾的清凉。

●唯敬业与专业不可辜负

7 月 24 日下午，长寿路街道办事处主任赵永尊携班子成员政法书记张峰、武装部长胡建民前往宜昌消防救援站、武警印钞厂部队走访慰问，并为指战员送上高温慰问品。

●向最可爱的人致以敬意

7 月 25 日上午，普陀区妇联主席陈静、区总工会副调研员莫荣良、长寿路街道副主



居民区志愿者领到消暑小礼包

任季洪雷等领导来到绿洲社区对退役士兵徐欣慰进行高温走访慰问，并送上“八一”节日祝福。领导们提醒他天气炎热注意防暑降温，同时感谢他曾经为国家和人民做出的贡献，退休后对社区的无私奉献。7 月 26 日上午，长寿路街道党工委书记赵平带队前往区武装



街道干部向部队官兵送上夏季清凉慰问品

部慰问。慰问过程中，主要对目前正在开展的征兵工作难点和武装工作存在的问题进行研讨，充分体现了部队与地方的鱼水情。

●深入社区送清凉

7 月下旬，长寿路街道对多个居民区楼

组长、志愿者、独居老人、重病老人等群体进行了高温慰问，对长期坚持一线工作、为社区垃圾分类“新时尚”付出辛勤汗水的居民们表示感谢。

同时提醒大家天气炎热注意防暑、防晒和用水用电安全，及时消除安全隐患。