



张岗极近照

在历史的长河中，总有一些人物以自身经历为笔墨，书写时代的壮丽篇章。百岁抗战老兵张岗极，便是这样一位用一生诠释忠诚、坚韧与担当的传奇人物。

1925年1月，张岗极生于临汾市尧都区苏寨村——这是一座抗战遗址遍布、红色故事流传、英雄人物辈出的革命老区山村。这里的每一寸土地都浸染着红色印记，山间的一草一木，都见证着先辈们为民族解放牺牲奉献的热血豪情。成长在这样的环境中，张岗极自幼便心怀家国大义。1938年3月，日寇铁蹄踏进临汾城，烧杀抢掠，无恶不作。村里随即成立儿童救国会，13岁的张岗极担任团长，与小伙伴们一同投身抗日救亡活动；他们每日贴标语、做宣传、送信件、站岗哨，用稚嫩却坚定的行动，为抵御敌寇贡献力量。

1942年初，八路军在临汾河东地区开展抗日活动，依托黄河天堑与山地高原，与日寇展开游击战。次年7月，张岗极的母亲——一位孤苦的母亲，毅然将家中唯一的儿子送到八路军部队，张岗极随后进入太岳军区陆军中学学习。在那里，他与战友们一同经历了日寇“铁壁合围”“三光政策”“梳篦清剿”的残暴，参与了多次惨烈的突围战，最终取得反“扫荡”胜利。

1944年3月，太岳军区陆军中学师生冲破敌人多道封锁线，抵达革命圣地延安。在延安稍作休整后，队伍向甘肃陇东庆阳县进发，张岗极也由此踏入抗大七分校的大门，成为一名光荣的抗大学员。抗大是革命的大熔炉，张岗极在那里如饥似渴地学习文化知识 with 军事政治理论，这为他一生坚守家国情怀、秉持矢志不渝的理想信念、奠定了坚实基础。

新中国成立后，张岗极脱下军装回到山西，投身汾

西矿务局教育系统，一干就是30余年。他先后担任汾西煤校、矿务局一中、技工学校校长，1986年在汾西矿务局教育局党委副书记任上离休。

离休后的张老依旧保持着学习的热情：每日看书看报，通过网络浏览天下事，始终保持对新信息、新事物的接纳，坚持独立思考。他常说“人不学习就会变老，活到老要学到老”，这也是他长寿的一个重要原因。此外，他还坚持自学中医，演算中小学数学题；先后撰写20余篇纪念抗战、回忆家乡与煤矿工作的文章，发表于《山西日报》《太原日报》《太原晚报》《汾西矿报》等报刊；编写的《小学数学智力思维300题》由山西希望出版社出版，还被一些学校用作辅导教材。

张老十分关心下一代的教育：他为家乡小学捐款1.5万元，用于改善办学条件；走进康大学校，为小学生讲授爱国主义课程，鼓励孩子们树立理想、立志成才。2008年，他被授予“太原市首届健康老人”称号，这是对他乐观人生态度与健康生活方式的实至名归的肯定。在他的言传身教下，家庭成员中有6人从事教师职业，且各自取得不俗成绩，2021年教师节前夕，其家庭被山西省教育厅、省总工会评选为“山西省首批教育世家”。

2005年，正值抗日战争胜利60周年，80岁的张老仍保持着积极向上的心态与生命活力，他开始学习电脑操作、练习打字。对于一位年届八旬的老人而言，掌握电脑并非易事，但张老凭借顽强毅力，每天坚持学习八九个小时，查阅资料、录入文字，历时近一年完成15万字回忆录《秋帆忆远》。回忆录不仅记述了抗日战争时期，八路军与日寇艰苦卓绝的斗争、反“扫荡”岁月里与战友风餐露宿、斗智斗勇的经历，还记录了在抗大七分校学习的宝贵时光，以及新中国成立初期在华北局的工作经历、回山西后投身煤炭系统教育工作的的心路历程。

2023年，98岁的张老心中又萌生一个念头——修改增补回忆录。他想将这20年间耳闻目睹的国家发展变化，以及自己的所思所想、感悟体会都留给后人。他说：“我虽年近百岁，仍有许多话想告诉年轻人，想向这个世界倾诉。”张老希望通过修订后的回忆录，让家人与读者铭记抗战历史、珍惜当下生活、立志成才报国，为中华民族伟大复兴贡献力量。

此后，张老每日上午坐在电脑桌前，专注工作近两

个小时：上网查资料、打字输入、整理照片、修改书稿。又历经一年多的辛苦付出，终于在纪念抗战胜利80周年前夕，完成回忆录的再版付梓——这是张老百岁人生中值得庆贺的大事。新版回忆录里，张老记录了进入新世纪这20多年来值得记述的所见所闻，写下了对社会进步、科技发展的感想。当张老手捧时隔20年再版的《秋帆忆远》时，脸上洋溢着喜悦。那是一种对过往历史的总结、对现实生活的欢喜、对未来发展的寄望，更是一名百岁抗战老兵对抗战胜利80周年的郑重献礼。

张岗极老人的故事，如同一座不朽的丰碑，激励着后来人传承家国情怀与民族精神，在时代的洪流中搏风击浪、奋勇前行。

（本文图片由作者提供）



张岗极获得的纪念章和他的题字

绵密，每一口都饱含着浓浓的中秋氛围和家的温暖。还有低脂的鳕鱼肠、一罐牛奶、一盒燕窝粥、一瓶杏仁露等，这些美食既能在比赛前后为我们补充能量，又能在赛后放松时刻，与跑友们一起分享，畅谈比赛的感受与经历。大红袍火锅底料则为赛后的聚餐增添了一份热闹与欢乐，想象着比赛结束后，和朋友们围坐在一起，煮上一顿热气腾腾的火锅，分享着比赛中的趣事，那种快乐和满足感是无法言喻的。

除了这些实实在在的物品，太马还给所有报名选手包括未中签人员准备了一份超级暖心的文旅大礼包。9月18日至24日期间，我们可以凭报名信息和本人生身份证件预约免费游览晋祠博物馆、天龙山博物馆、双塔博物馆、龙山石窟博物馆、太原动物园等八大景区。这让我们在比赛之余，有机会深入了解太原的历史文化和自然风光，感受这座城市的独特魅力。

回想上一次来太原看演唱会，那时感受到的是太原对歌迷的宠爱，大街小巷都充满了热情的氛围。而这次参加太马，又深深体会到了太原对跑友们的关怀与用心。同样的城市，不同的场景，始终不变的是那份温暖人心的情谊。

太马礼包里的每一样东西，不仅仅是一份物品，更是太原这座城市对跑友们的满满诚意和祝福。它让我在异乡参赛也能感受到家的温暖，让这场马拉松比赛变得更加意义非凡。我带着这份温暖与期待，尽情奔跑在太原的赛道上，用脚步丈量这座城市的美丽，用汗水书写属于自己的太马故事。

外婆做月饼的情景：“那时候，家里条件不好，但每到中秋，你外婆总会想尽办法做上几个月饼，一家人围坐在一起，吃得可香了……”听着妈妈的讲述，我仿佛穿越时空，看到了那个温馨的画面。

馅料的调制也不简单，红糖、花生碎、核桃碎、白芝麻、熟面粉，各种食材在碗中混合，散发出浓郁的香甜气息。我用手将它们抓匀，感受着这些食材在指尖交融，心中满是期待。妈妈在一旁看着，不时指点几句：“再加点芝麻，味道会更香。”

一切准备就绪，终于到了打月饼的环节。我拿起一块面团，试图将它擀成薄片，可面团却总是不听使唤，不是这里破了个洞，就是那里不够圆。妈妈耐心地教我：“力度要均匀，从中间往四周擀。”在妈妈的指导下，我逐渐掌握了技巧，终于擀出了几张还算满意的面皮。

包馅料的时候，我小心翼翼地将一勺馅料放在面皮中央，然后学着包包子的样子，将面皮慢慢收口。这可并不容易，馅料总是调皮地从缝隙中钻出来。妈妈在一旁看着我的窘态，忍不住笑出声来：“别着急，慢慢来。”在妈妈的鼓励下，我逐渐熟练起来，一个又一个月饼坯子在我们手中诞生。

最后是烤制，我们将月饼坯子放入预热好的烤箱，看着它们在烤箱中逐渐变得金黄，香味也越来越浓郁。妈妈的眼睛一直盯着烤箱，脸上洋溢着幸福的笑容。我知道，这不仅仅是几块月饼，更是我们对过去时光的怀念、对未来生活的期许。

当烤箱“叮”的一声响起，我们迫不及待地打开烤箱，取出月饼。金黄色的外皮，散发着诱人的光泽，轻轻咬一口，酥脆的外皮包裹着香甜的馅料，那熟悉的味道瞬间在口中散开。妈妈吃着月饼，眼中闪烁着泪光：“就是这个味道，和小时候一模一样……”

这个中秋，我们不打算购买那些包装精美的月饼，而是亲手制作空心月饼。在这个过程中，我感受到了妈妈对家乡味道的执着、对亲人的思念，也体会到了传承一份传统美食的意义。

人对祖国的认知，是像老槐树的年轮一样，一圈圈慢慢长出来的。我生在上世纪70年代末，记忆的起点是奶奶坐在炕沿上哼的歌——“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸”。那时我刚刚到奶奶腰那么高，攥着她的衣角问：“奶奶，这条河在哪儿呀？比咱们的汾河还宽吗？”奶奶就笑，皱纹里盛着光，说：“等你长大了，就知道啦！”

祖国最早的模样就是奶奶歌声描绘出的。奶奶的精力渐渐跟不上时，我就回去和爸妈住了，新家在太原机床厂家属院，红砖墙，小平房，门口种着几棵白杨树。妈妈是厂子里的文艺骨干，下班回家总爱哼歌，不像奶奶唱得那么慢悠悠，她的声音亮，唱《大海呀 我的故乡》时，尾音能绕着房梁转：“大海啊，大海，是我生长的地方，海风吹，海浪涌，随我漂流四方。”

我又问妈妈：“大海是什么样的？比汾河大多少呀？”妈妈放下手中的活儿，轻轻摸着我的头说：“等你长大了，有本事了，去海边看看就知道啦。”

那时候祖国的模样，多了些具体的画面：是机床厂车间里轰隆隆的机器声，是妈妈歌声里那片挂历上的蓝，是我第一次戴上红领巾时，辅导员说“红领巾是国旗的一角”，我摸着那片鲜红，忽然觉得心里沉甸甸的。

后来我在太原读完了小学、初中、高中，这座城市像一块温润的玉石，慢慢焐热了我对祖国的认知。小学时，学校组织去晋祠春游，老师指着周柏说：“这棵树活了三千多年，见证过好多朝代，现在他陪着咱们长大。”我仰着头看树枝上的新叶，觉得“祖国”是有历史的，是能把几千年的故事藏在一棵树里的。初中时，班里装了电视机，我们集体看北京亚运会的开幕式，当圣火点燃时，全班同学都站起来鼓掌，窗外的白杨树被风吹得哗哗响，像是在跟着喝彩。那时候我知道，祖国不只是太原的小巷和机床厂，还是中国人一起为同一个目标努力的模样。

高中时，我第一次坐火车去外地，是和同学去西安看兵马俑。导游说：“这是咱们祖先的智慧，是中国的奇迹。”那时候我才明白，祖国的模样里，有厚重的过去，有能让全世界都惊叹的历史，也有我们这些年轻人要接过来的责任。高考填志愿时，我毫不犹豫地选了厦门大学，只因为妈妈当年指着挂历上的大海，对我说的那句：“去海边看看。”也因为我想亲眼看看，妈妈歌声里的大海，到底是什么样的。

1996年的秋天，我背着行李踏上厦门的土地，走出火车站的那一刻，海风扑面而来。我直奔鼓浪屿，站在海边，大海蓝得像一块没有边际的绸子。那一刻，妈妈歌声里的那句“海风吹，海浪涌”忽然有了声音，有了形状，有了温度。我坐在礁石上，给家里写了封信，我说：“妈，我见到大海了，比挂历上还美，比你唱的还好听。”在厦门的4年，我不仅见到了大海，还见到了更多：是环岛路上骑着自行车的游人，是大学里来自全国各地的同学，是实验室里老师说“我们要做中国人自己的研究”，是新闻里说香港即将回归，学校组织我们去街头宣传，举着“热烈庆祝香港回归祖国”的牌子，看着路人投来的笑容，我忽然觉得，祖国是每个人心里的牵挂，是不管走多远，都想为之奋斗的地方。

大学毕业后，我去了英国读研究生和博士。初到异国，语言不通，文化差异大，心里总觉得空落落的。有一次，在实验室里，一个外国同学问我：“中国是不是没有高楼大厦？”我当时很生气，却也忽然意识到，很多外国人对中国的认知，还停留在过去。从那以后，我开始主动和他们聊中国：聊太原的晋祠，聊厦门的鼓浪屿，聊中国的高铁，聊中国的航天，聊我小时候奶奶和妈妈唱的歌。有一次，我带他们去英国的中国超市，给他们尝饺子，看他们吃得狼吞虎咽，说“中国食物太好吃了”，我心里特别骄傲。

2008年北京奥运会开幕式那天，我和几名中国留学生在宿舍里熬夜看直播，当李宁点燃主火炬时，我们都哭了，互相拥抱。那一刻，我忽然明白，祖国的模样，不只是家乡的小巷、海边的浪花、历史的古迹，更是在异国他乡时，心里那份沉甸甸的归属感；是看到祖国越来越强大，外国人投来敬佩目光时，那份油然而生的自豪；是不管走多远，都想把祖国故事讲给全世界听的冲动。在英国的那些年，我看着中国的GDP一步步增长，看着中国的高铁速度不断提升，看着中国的手机支付越来越普及，看着外国媒体开始频繁报道中国的发展，我身边的外国同学也渐渐改变了对中国的看法，他们会问我：“中国的高铁真的能每小时跑300公里吗？”“我想去中国旅游，你能推荐几个地方吗？”每当这时，我都会想起奶奶坐在炕沿上哼的歌，想起妈妈指着挂历说的话，想起我第一次见到大海时的激动——原来，祖国的模样，是在一代代人的努力中，慢慢变得清晰、变得强大，变得让全世界都瞩目的。

如今我早已回到祖国，在一所大学里教书，偶尔也会给学生们讲我小时候的故事，讲我在英国的经历。有一次，一个学生问我：“老师，你觉得祖国到底是什么模样？”我想了想，笑着说：“祖国是奶奶歌声里的那条大河，是妈妈指着挂历上的那片大海，是太原的晋祠，是厦门的鼓浪屿，是北京奥运圣火，是高铁划过硬硬的那条银线，是实验室里我们为了科技突破而付出的努力，是每个中国人心里那份‘我是中国人’的骄傲。”

其实，祖国从来都不是一个抽象的词，它是具体的，是温暖的，是我们每个人生命里最珍贵的底色。从上世纪70年代末那个攥着奶奶衣角的小孩，到如今站在讲台上的教授，我走过了很多路，见过了很多风景，也慢慢读懂了祖国的模样——它是过去，是现在，也是未来；是我们每个人的根，也是我们每个人的梦。就像奶奶当年说的那样，等我长大了，真的看见了那条“大河”，看见了那片“大海”，更看见了一个越来越强大、越来越美好的中国。而我知道，这份美好，需要我们一代代人去守护，去创造，就像当年奶奶唱给我听的歌，妈妈唱给我听的歌，如今我也要唱给我的学生听，唱给我的孩子听，让祖国的模样，在更多人的心里，慢慢生长，慢慢清晰，慢慢变得更加璀璨。



太马礼包暖人心

王立龙

当我再次踏上太原这片土地，心中涌起的不仅是对马拉松赛事的期待，还有一份别样的熟悉与亲切。上一次来太原，是为了一场盛大的演唱会，这座城市的热情与活力给我留下了深刻的印象。而这一次，我是以一名马拉松参赛者的身份而来，同样的地方，不同的目的，却收获了同样温暖人心的体验，尤其是那一份精心准备的太马礼包。

领取参赛物资那天，现场很热闹，五湖四海的跑友们脸上都洋溢着兴奋与期待。当我拿到属于自己的参赛包和美食大礼包时，着实被惊艳到了。

先打开参赛包，一件红色的速干参赛T恤映入眼帘，它的材质柔软舒适，摸起来十分顺滑，领口的压胶处理细节满满，不仅能有效减少跑步时的摩擦，还让整件衣服看起来更加精致。而且这个红色非常亮眼，穿上它仿佛能瞬间点燃身体里的运动细胞，让人迫不及待地想要在赛道上一展风采。

包里还贴心地准备了50毫升的防晒霜，对于像我这样容易被晒伤的人来说，简直太实用了。两包湿巾纸，

一包普通湿巾用于日常清洁，一包湿厕纸满足特殊需求，细节之处尽显关怀。比赛前必备的雨衣也在其中，为应对可能出现的突发天气状况提供了保障。还有一个可爱的冰箱贴，小小的它承载着太原这座城市的特点，是一份充满纪念意义的小礼物，让我可以在赛后将这段美好的经历带回家，贴在冰箱上，随时回忆起这场难忘的太马之旅。

再看看美食大礼包，里面的内容丰富多样，满满的都是山西特色，每一样都让人垂涎欲滴。来自山西平遥古城的牛肉，肉质鲜嫩，纹理清晰，散发着诱人的香气，是补充能量的佳品。打开包装，咬上一口，那醇厚的肉香在口腔中散开，仿佛能让人感受到平遥古城的历史韵味。山西著名的紫林陈醋也在其中，醋香浓郁，酸而不涩。对于喜欢吃醋的人来说，这瓶陈醋就是一份宝藏，无论是用来蘸饺子、拌面，还是烹饪菜肴，都能为美食增添独特的风味，让人品尝到地道的山西味道。

双合成的月饼为跑友们提前送上了一份中秋节的节日祝福。月饼外皮酥脆，内馅软糯香甜，豆沙馅细腻

我和妈妈打月饼

范 雯



和妈妈打月饼 小 豆 作

中秋的脚步渐近，超市的货架上，琳琅满目的月饼陈列着，各种新奇口味令人眼花缭乱。可当我看到这些月饼时，脑海里浮现的却是妈妈的身影。60多岁的她，吃不惯如今市面上五花八门的月饼，在她心中，只有家乡山西晋中那一口空心月饼，才是最正宗、最美味中秋味道。

妈妈出生在山西晋中，那里的每一寸土地都藏着她童年的回忆，每一个节日都有着独特的仪式感。在她的记忆里，中秋是团圆，是一家人围坐在一起，分享着空心红糖月饼的温馨时刻。那些月饼，承载着她对家乡的眷恋，对往昔岁月的怀念。

近年来，妈妈的亲兄妹相继离世。每一次的离别，