

资格最老常委： 以周恩来为楷模 从不许别人祝寿

在北京西城区一座毫不显眼的四合院里，宋平已经度过了25年的退休时光。他深居简出，平日里看书读报看电视，品茗散步，写书法，一个心愿是在不兴师动众的情况下上街吃一次小馆。

1917年出生的宋平是十三届中央政治局常委（十三届四中全会增选），在1920年前出生的中共元老中硕果仅存，是目前中共党内资格最老、退休时间最长的常委。

2017年4月是宋平的百岁诞辰，但没有人知道具体是哪一天。宋平以周恩来为楷模，从不许别人祝寿。

■ 据《中国新闻周刊》



98岁时的宋平

自我严格要求成习惯

社科院当代中国研究所经济研究室主任陈东林很早就认识宋平了。

1953年9月，刚36岁的宋平被任命为劳动部副部长，1956年又出任国家计划委员会副主任，成为当时最年轻的部级干部之一。陈东林的父亲也在国家计委工作，陈东林和宋平的儿子宋宜昌也是同学。

几年前，陈东林和宋宜昌聊起学校生活：“那时候觉得你像个穷人家的孩子，身上没钱，衣服也挺旧。”宋宜昌说：“那是我父亲管着我们啊，太严了。每个月饭钱就只给将将够吃的，有时还忘给，就得跟同学借饭票。”陈东林问：“你父亲的钱干吗去了？”他笑着说：“呵呵，可能他都交党费了吧。”

陈东林听领导说，宋平退休以后从未为其他公事批过条子，唯独为当代中国研究所盖办公楼一事破了例。

宋平的家人曾告诉陈东林，宋平是处处以周恩来为楷模。上世纪40年代，宋平曾担任新华社重庆总分社负责人，受周恩来直接指挥。周恩来在重庆红岩村常听取宋平汇报，审阅他写的文章和报道，还曾派他专门去延安向毛泽东当面汇报工作。

“有些人会说，宋老这样严于律己，是不是太在乎名声了？我觉得不是，他的位置已经做到了中央常委，一生廉洁奉公，没有任何腐败和其他问题，在党内和老百姓中名声很好，没有必要再刻意要求自己。大概就是他年轻时一直自我严格要求，已经成为习惯了。”陈东林告诉《中国新闻周刊》。

三访宋平

2014年是三线建设50周年。2012年，当代中国研究所想采访一些当年参加三线建设的老同志。为此，陈东林与宋平秘书联系，宋平同意接受采访。

1964年，宋平担任了中央西北局三线建设委员会副主任，以后在国家计委主任任上又负责三线企业的调整改造。48年过去，他已是唯一健在的参与三线建设决策的重要领导人，是对这段历史最清楚的人。

2012年5月25日，陈东林和当代中国研究所副所长武力、研究室主任郑有贵来到宋平家。他们担心95岁的宋平回忆吃力，影响身体，但宋平说：“没关系，你们问，我想得起来的尽我能力一定说。”

采访进行了约一小时，宋平丝毫不显疲态。回答问题前他会思索片刻，回答以后还会温和地问：是不是这样的？

2014年，人民日报社旗下的《国家人文历史》刊登了这篇访谈文章，并按照规定付给3000块钱稿费。陈东林上门去送稿费，宋平秘书说：“不能收，宋老说了，接受采访是他的工作，工作怎么能收稿费呢？”

2015年12月，陈东林第三次采访宋平。

陈东林发现，宋平几次接受采访穿的是同一件白衬衣，他问宋平：“宋老怎么总穿同一件衣服啊？”秘书解释，他只有这件比较齐整的衬衫。陈东林问宋平在天安门观看大阅兵时穿的是不是这件，他回答说是的。

宋平家中的客厅里有一个大地球仪，每次看到新闻事件，他就去转动地球仪查找地点。“但他不评论现在的中央决策。他很守纪律，退休了就只谈退休老人该关心的事。”陈东林说。

“红色学霸”

出生于山东莒县农民家庭的宋平，自己就是教育改变命运的典型。

有“红色学霸”之称的他9岁入学，连续跳级，很快念完了小学、中学。1934年，17岁的宋平进入北平大学农业学院学习，在“一二·九”运动中因与校长发生对立离开了学校。一年后，他考入清华大学化学系，1937年抗战爆发后进入西南联大。1938年，他去了延安，后来成为周恩来的政治秘书。

宋平对母校感情很深。1992年以来，他三次回到中国农业大学。2005年是其中第二次。

2005年9月27日是中国农业大学百年诞辰，上午9时，宋平准时到达西校区主楼后的甬道。

2016年是清华大学化学系建立90周年，10月14日，宋平手拄拐杖回到了母校。

高龄站台

中共十八大以来，高龄的宋平频繁出现在重大活动现场。

2012年11月8日，宋平身穿灰色中山装，戴着黑色半框眼镜，以十八大主席团常委的身份出席了十八大开幕式。

2014年9月30日晚，国务院举办国庆65周年招待会，宋平作为“从党和国家领导职务上退下来的老同志”，跟中共中央七常委同坐在主桌上。

2015年9月3日，纪念抗战胜利70周年阅兵式在天安门广场举行。宋平戴着墨镜，登上天安门城楼观礼检阅。

“我成为行动迟缓的老人”

近几年，宋平很少送花圈，97岁的老红军、马克思主义哲学家艾思奇的夫人王丹一是少有的几个他送花圈的人之一。

宋平曾说，他走上革命道路，最早就是受了艾思奇所著《大众哲学》的影响。“这本书将深刻的哲理寓于生动的事例之中，通俗易懂，使我从中受到了马克思主义的启蒙教育。”

近年来，宋平还为两位老战友的回忆录作序，一位是改革先锋谷牧，一位是被国外视为保守派的邓力群。

此前的2013年，宋平还为中央文献出版社出版的《共和国日记》作序。这是一套以编年体和记事体相结合的手法逐日记录新中国发展之路的大型历史文献，一年一部。

宋平说，翻阅日记1949年卷清样本，按月、周、日依序写来，仿佛又回到那些激情澎湃的日子。当时自己30岁出头，在东北做工会工作。

“从那时起，60多年过去了，我成为行动迟缓的老人，而我们的党和共和国却永远年轻，每天都有新事物、新创造，真正是日新月异。”宋平写道。

康美来 养生大讲堂

灵芝——美容养颜年轻态

当前女性在美容方面的问题：皱纹出现过多、过早；面部色素斑、黄褐斑；面部痤疮、青春痘；肥胖。这些问题最根本、最普遍的原因在于女性的内分泌紊乱，因此调节内分泌的紊乱状况，是解决这些问题的根本措施。

灵芝——美容养颜之圣品：《本草纲目》中提出：灵芝有“增智慧，好颜色”的功用。中医认为：有其内，必形之于外。健康的肤色反映的是机体五脏六腑“精、气、神”。灵芝是“以内养外”的圣品。现代医学证明灵芝具有抗皱、消炎、清除色斑、保护皮肤、并使头发增加光泽的美容佳品，对于皮肤长久保持年轻态有着惊人的效果

更年期女性更要吃灵芝

更年期是女性成长的一个阶段，就像青春期一样是人生的一段过程。但是两者却截然相反，某种意义上，一个代表花开，一个代表花落。很现实很残酷，为什么这么说，女人经历更年期前后，由于女性荷尔蒙的下降，出现内分泌失调、月经紊乱、失眠、衰老、烦躁、抑郁、易怒等各种生理、心理上的问题。

虽然更年期躲不过，但是更年期脾气暴躁我们可以选择拒绝。除了适当的放松心情，保持乐观、开朗的心态之外，还可以通过适当养生来缓解。

我们都知道其有增强免疫等功效，殊不知其对于更年期的一些症状的缓解也是大有裨益！

灵芝除了可以延缓衰老让卵巢慢点老，还能从调节“神经-内分泌-免疫”三大系统改善女性更年期相关症状。另外，灵芝的镇静安神作用和免疫调节作用，也有助于改善女性更年期患者的睡眠和情绪，并增强其抵抗力。

女性提前停经，荷尔蒙（雌激素）骤降就无法保护血管、血脂，总胆固醇也随之变多，罹患三高（高血压、高血糖、高血脂）疾病的比例就会增加。灵芝有两千多年的护心经验，科学证实，灵芝不仅可调节血压、血脂和血糖，还能保护血管畅通与心脏功能，修护受损之心血管与脑血管，并通过由调节交感神经与副交感神经来缓解压力。灵芝孢子粉为灵芝精华，功效高于灵芝。

当然，除了灵芝养生外，适度的运动和健康的饮食也是必不可少。

灵芝对女性的作用有哪些

1. 灵芝对血液循环促进作用。
2. 灵芝中丰富的人体必需氨基酸，是皮肤新陈代谢必不可少的原材料。
3. 增强血液中SOD的活性与数量，使皱纹的消除成为可能。
4. 灵芝延缓皮肤胶原蛋白流失。