

任弼时之女任远芳：

父亲似一座巍峨的精神坐标伴我一生

家庭小传

任弼时，1904年出生，湖南省汨罗唐家桥人。伟大的马克思主义者，杰出的无产阶级革命家、政治家、组织家，中国共产党和中国人民解放军的卓越领导人，以毛泽东同志为核心的中国共产党第一代领导集体的重要成员。

任远芳，任弼时的女儿，1938年在莫斯科出生，1950年回国后，从事科研工作。

“与父亲相处的时间只有短暂的一年零七个月，却成为我一生中永不磨灭的记忆，令我回味一生。”在一个微风吹拂的下午，身着琉璃青色衬衣、胸前佩戴着一枚在党五十年勋章的任远芳，谈起自己的父亲，她感慨道，父亲虽然离世多年，但似一座巍峨的精神坐标，陪伴自己一生。

打开记忆的大门，那些与父亲一起生活的故事就像明镜一样清晰地印在任远芳的脑海。她轻翻着手中的《任弼时画册》，这是纪念任弼时一百周年诞辰出版的书籍，书中那一张张熟悉亲切的面孔跃入眼前。在写有“任弼时1950年春拍摄于苏联黑河”的那一页，她停顿下来，轻轻地抚摸着照片，思绪回到了她在苏联生活的时光。“1950年是一个特殊的年份，我见到了我的父亲……”任远芳说。

与父亲的相处让我爱上了祖国

“在我一岁两个月的时候，父母因革命工作需要回国，考虑到国内革命形势严峻，就把我留在离莫斯科300多公里的伊万诺沃国际儿童医院，之后我就在这里长大。”

在伊万诺沃国际儿童医院长大的任远芳，在没有与父亲

重逢之前，从来没有想过要离开伊万诺沃。父亲的到来，很快就让她改变了这一想法。

1949年底，任弼时因身体原因奔赴莫斯科治疗，1950年元旦，正值儿童医院放寒假，任远芳就有了一次与父亲相见的机会。

“我永远记得我见到父亲的那一刻，他戴着一副眼镜，留着胡须，用俄语和我交流，那时候我都不会用汉语称呼爸爸，在与父亲相处的8天里，父亲对我的细心关爱，让我体会到一种温暖与感动。”任远芳说，印象最深的是父亲在纸上写下中俄单词对照表，教我学汉字，父亲的字写得很漂亮。后来才知道父亲多才多艺，他会弹钢琴，会拉小提琴，还会画画、摄影。

“这是我最喜欢的一张与父亲的合影，在苏联巴拉维赫疗养院拍的。父亲坐在床沿上，我站在父亲身后，我和父亲一起看着镜子，父亲拿着相机对着镜子拍下了这张照片。”一张黑白照片闪烁出任远芳色彩斑斓的记忆，照片中的任远芳目光柔和，双手搭在父亲的肩上，如今80多岁的任远芳，回想起这些情景，依然露出了孩童般天真的笑容。

“快乐的时光总是短暂的，与父亲在疗养院只待了8天，我就回到国际儿童医院，在这里我把对父亲的思念化成了文字，本来父亲规定两天给他写一封信，但我有时候一天给他写一封。”任远芳说，父亲用俄文写给她的信至今她还珍藏着。“中国人民今后的任务是恢复和发展工农业，为此需要各种各样的专家和干部，望你更加努力学习，并在苏联完成学业之后，成为一名优秀的专家。”父亲的信鼓舞着任远芳，她学习越来越努力。

“从一开始我拒绝回国到期待父亲带我回国，我从父亲的



▲任远芳和父亲在一起。

(受访者/提供)

眼神里领悟到一种如大海般深沉的爱，体会到似阳光雨露般可贵的亲情。”任远芳说，1950年5月17日，是她一生都不会忘记的日子。这一天，父亲带着她踏上了回国的列车。

回国后的任远芳，一开始并不知道父亲从事什么工作。“我根本没有想过父亲的职业，只知道，当时我回国后，他担任我的汉语老师，教我说中文，多亏有父亲，我很快适应了国内的生活。”任远芳说，但是美好的生活止于意外，在她回国不到半年时间，父亲就因病与世长辞。在她眼里，父亲是平凡的也是伟大的，平凡得和天下所有的父亲疼爱自己的子女一样，伟大的是在父亲有限的生命里，他把30年的光阴奉献给伟大的共产主义事业，献给了中国共产党和中国人民。

父亲去世的时候，她还是一个不谙世事的少年，但是心中那个可敬可亲的父亲一直活在她心中。随着时间的流逝，任远芳开始走进父亲的革命人生，对父亲的追忆是从那一首慷慨激昂的诗开始的。

不屈的意志 远大的理想

“‘近日吾国国势日弱，人民日艰……凡人之生宜有爱国之心……有战事以勇敢之心御

之，勿徒多以自谋口腹自得安居而已。’父亲的才学在他读小的时候就流露出来了，在当时那个动荡不安的年代，父亲用笔墨写出了自己的心声。”任远芳说，父亲的才华与当老师的爷爷有关，父亲从小勤奋刻苦，好思好学。

“从家乡唐桥村到长沙第一师范学校，从长郡中学到莫斯科东方劳动者共产主义大学，这一路，父亲都是在求学中寻找救国救民的道路。”特别是在莫斯科东方劳动者共产主义大学期间，父亲更加坚定了他从事革命的决心。

1922年12月7日，任弼时正式成为中国共产党党员。“父亲入党后，更坚定了为振兴中华民族奋斗的决心，在30年的革命生涯中，遭受过两次牢狱之灾，面对敌人的严刑拷打，父亲有着钢铁般的意志从不向敌人屈服。背部两处伤痕伴随了他一生。”父亲坚强的意志和革命信念深深地感染着任远芳。

任弼时有3个绰号：“骆驼”“被子”和“党内的妈妈”。任远芳笑着说，父亲这3个绰号很形象，他像骆驼一样身负重载、忍饥耐渴，埋头苦干为革命工作，坚信革命的光明一定会到来。他为人热情坦诚，像被子一样温暖身边的人，同时

有着妈妈般的细腻。

“父亲为了工作从来不把自己的身体当回事，1950年，从苏联治病回来后，医生规定他每天只能工作4个小时，他觉得自己剩下的时间不多了，更是一心扑在工作上。他把自己毕生的智慧与精力，毫无保留地奉献给了党和人民。”任远芳双眼湿润，声音微颤，“父亲离世那年才46岁。”

“将来一定要为人民做事”

榜样的力量是无穷的。任远芳淡泊名利、豁达乐观的生活态度，离不开父母的言传身教。“我的父母亲生活非常朴素，他们平常穿的衣服都打着补丁。”

有一件事让任远芳记忆深刻，“当时父亲住的房子紧靠马路，噪声很大。组织上建议他换一个安静的地方，有利于身体的恢复，但是父亲坚决不同意，组织上想将房子修缮一下，也遭到了父亲的拒绝。母亲也很支持父亲的做法，他们认为新中国刚成立，经济还很困难，希望国家的每一分钱都用在国家发展建设上。”这让她看到父母亲一心为民、艰苦朴素的崇高风范。

“吃了人民的小米，不能辜负人民对你们的希望，将来一定要为人民做事。”任家儿女都牢记父亲的嘱托，选择学习技术专业，因为他们知道建设国家，离不开先进的科学技术。后来，任远芳一直从事科研工作，孙辈们也都各有所长，成为对祖国有用的人。

“今日之盛世来之不易，我也会积极参与弘扬红色基因的活动，一代人有一代人的使命，不忘来时的千辛万苦，要珍惜这美好时光，希望年轻一代肩负使命，传承老一辈革命家的精神，把祖国建设得更加美好。”任远芳说。

(据《中国妇女报》)

经常运动的人往往更有韧性

有运动习惯的人，一般都比较自律。他们不会三天打鱼、两天晒网，即使偶尔工作忙碌，也会按照自己的长期计划坚持运动。他们骨子里都藏着一股坚韧，并且能把这股韧劲儿融入日常生活当中。

运动除了带给我们一个强健的体魄，更能教会我们如何在一次次挑战中突破自我。如果总是怕苦怕累，遇到一点挫折就打退堂鼓，就只会原地

徘徊。人生的成长，往往就藏在那坚持不懈的每一步里。

千万不要小看一个坚持运动的人。他们流下的每一滴汗水，都是在为更好的人生积蓄力量。

身体动起来精神也会更饱满

很多人觉得自己没时间运动是因为事情太多、精力不够，

可实际上，越是不运动的人，越是容易感到疲惫。

无论平时有多忙碌，也应该抽一点时间来运动。平日里在小区里跑跑步、跳跳绳，即便只是简单拉伸几下，疲惫感都会减轻很多。坚持一段时间，你会发现整个人变得精神焕发。

大多数时候，运动不会带

来立竿见影的效果。但每一次的挥汗如雨，都是对自己的塑造；每一次的突破与超越里，都藏着一个愈发从容自信的自己。

找个喜欢的项目运动起来

很多时候，工作太忙、健身房太远，都是托词。开始运动，最重要的是“开始”。不必追求多么专业的装备，不必设定多

么高远的目标，就从自己喜欢的项目开始。

当你跑步、骑行、徒步，你会发现生活中原来有这么多风景值得去探索；当你尝试拳击、网球等对抗性运动，你会发现看似有些困难的挑战，也有充满乐趣的一面。

从今天开始，试着把坚持运动变成一种生活方式吧，在汗水中释放压力，在呼吸间找回平静，在奔跑和跳跃间遇见更好的自己。(据《人民日报》)

不要小看一个经常运动的人