

朝花夕拾

“无人区”遭遇战

■刘国运

朋友，电视里看过西班牙斗牛吗？现实中见过数百头野牛与人对阵的奇观吗？我在“羌塘无人区”见过。那阵势，比西班牙斗牛刺激多了！虽已30多年，想来仍叫人心惊肉跳，毛骨悚然。

那是1980年8月中旬，我们29人乘五辆汽车，从拉萨出发，去“羌塘无人区”执行测量任务。在“无人区”边沿最后一个居民点——“双湖”短暂休整后，就正式进入了“无人区”。

我们本想一踏入“无人区”，就是“天上绝飞鸟，地上不长草，白毛风怒吼，石头满地跑”的荒凉世界，岂料，跋涉数百公里，绕过牦牛坡一带雪山后，眼前竟神话般出现一片小平原似的绿草地。草地里，斑马跑，野驴

叫，狐狸蹿，羚羊跳……一派生机，煞是热闹。在“无人区”里真可谓“世外桃源”“沙漠绿洲”。于是，我们决定当晚在此安营扎寨。

正当大伙跳下汽车准备搭帐篷，就见西北方一个山坡下，一片黑压压的东西潮水般涌来。“不好，快上车，野牛群袭击我们来啦！”有着丰富高原工作经验的中队长大声吆喊着。由于毫无心里准备，同志们都被突如其来的情况惊呆了，急忙爬上车，纷纷端起冲锋枪。

野牦牛俗称“高原大力士”，是这里的动物之王和“护疆卫士”，每头体重一两千斤，墙垛般的身躯能撞翻汽车，锋利的犄角能刺穿铁皮。特别其领地和生命受到威胁时，它会瞪圆双眼和

你拼命。1978年在青海作业时，一个战士开枪打伤了一头到帐篷饮水的野牛，野牛发疯似的扑过来，把他高高顶起，抛出老远，然后，掀翻帐篷，愤愤而去。多么凶猛狂野的家伙！

野牛群越来越近。伴随凄厉的惨叫和翻江倒海的牛蹄声，尘烟里数不清的钢刀在闪动。

“中队长，开枪吧，不然就来不及啦！”新战士小郑恳求着。其他人都趴在车上紧扣板机，瞄准牛群，随时准备进行一场生死大搏斗。

中队长边打手势让大伙镇定，边喊：“野牛是国家重点保护动物，不到万不得已，决不能开枪！”不知野牛群是被中队长威严的喊话震住了，还是慑于汽车这个庞然大物，当距离我们20

来米时，气势汹汹的牛群慢慢停了下来。

乖乖！黑压压一片，少说也有一百多头。一头毛发棕黄、犄角弯曲、个头特大的牦牛，司令官似的立在队前，拧头翘尾，四蹄有力踏着着地面，仿佛向我们发出“疆土神圣不可侵犯”的抗议和警告。

就这样，野牛群戒备地盯着我们，我们警惕地盯着野牛群，一场牛牛大战如箭在弦，一触即发，令人窒息的局面僵持足足十几分钟。最后，野牛群似乎发觉我们并没挑衅的意思，随着头牛的转身，威严的牛阵才慢慢后退。我们也见好就收，趁机悄悄离开草地。怵目惊心，不期而遇的遭遇战这才避免了。

养生参谋

老人吃烤土豆有益身体健康

美国斯克兰顿大学一项新研究发现，只要烹饪方法得当，土豆其实有益心脏健康，还可降低高血压，而且不会导致肥胖。

专家指出，从营养学角度看，土豆具有低脂肪、低热量、营养丰富特点，富含多种抗氧化剂。土豆还是微量元素钾的绝佳食物来源，所以常吃土豆有助于控制血压，进而有益心脏健康。连皮煮熟或烤制最佳，这种方法不增加脂肪或热量，也不会破坏土豆中有益健康的营养物质。因此，老人要多吃些这类食品。

深层睡眠差可导致高血压

研究发现，老年男性缺深层睡眠会导致高血压危险大幅增加。

有784名老年男性参加了试验，其平均年龄为75岁。其中，深层睡眠时的慢波期时间最短的老年男性罹患高血压的几率比时间最长的老年男性高出80%。研究人员表示，深层睡眠时间随着年龄增加而呈下降趋势，儿童慢波期时间占总睡眠时间的40%，而健康成年人的慢波期时间只占总睡眠时间的25%左右。研究发现，那些慢波期时间占总睡眠时间不足4%的老年人更容易罹患高血压。这些老年人夜间睡眠过程中惊醒次数更多，也更容易出现睡眠呼吸暂停等睡眠问题。

老年作品

诗三首

■曾宪程

领奖台上随想

探索万里新疆行
天山麓下霍县城
经科开发政绩大
物阜民丰赛华中
书法一幅致敬意
边陲万众增光荣
喜庆民族大团结
共勉更建双文明

天上眺

天山顶峰眺
江河数千条
万山难点尽
祖国举世骄

八旬翁乘飞机有感

大圣遨游乃传闻
我腾凌空却是真
一个时辰数千里
仙神纵有亦后尘

银发生活

为老伴治病

■德禄

20多年前我在部队工作，老伴一人在家带三个孩子，还要下地干活、忙家务，落了一身毛病，花了不少钱，效果总是不理想。

1979年5月被批准随军来到部队，老伴总算是轻松了许多。经过多方治疗，她的各种疾病基本治愈，但顽固的椎间盘突出、椎管狭窄、风湿性腿疼依旧不见好转。我先后陪她去外地治疗，但效果时好时差。由于患这些毛病，老伴走一两里路就腰腿疼，站立一二十分钟也疼。东西掉在地板上，老伴弯不下腰，无法去捡。夏天躺在长条椅上看电视，老伴还要用护膝或小被盖上腰、护上腿。

因她无法弯腰，我天天给她烧水泡脚，饭舀到碗里。买菜、烧饭、洗洗涮涮、推磨玉米等鸡毛蒜皮的事儿都由我来承担。可是，就这样老伴也时常不满意，一天不知要唠叨多少遍，在家里我成了她的撒气包、出气筒。我认了，她身患慢性病，花了不少钱，受了不少罪，吃了不少苦。她心情不好，是可想而知的。每当我想发火时，想起她的疼痛、遭的罪，我的气就消了。

老伴性格倔犟，医生曾对她说锻炼要适度，凡事要量力而行，不能太累了。老伴开始了练习舞剑，可是大夫的话她不听，动作挺大，每天早上一两个小时，每次下来都汗流浹背，一年四季，哪怕是雨雪天地也不间断。锻炼，她缺乏科学性，适度是可以的，但不能超量。我劝她，但一张口，她就火冒三丈。不过，经过我再三启发、疏导、治疗，老伴现在疼痛减轻了许多，也在束缚、制约自己任性、争强好胜的脾气，不断地为自己降温、下火。

在这里我要奉劝那些患有同样毛病的兄弟姐妹们，锻炼要讲究科学性，有些事儿不能强求，悠着点，这样有利于心理、生理健康，身体健壮。看到老伴的病情有些缓解，心态平和，我乐了，再苦再累我也乐意。



老年风采

焦闻 摄

生活提醒

像孩子那样快速忘记烦恼

晚饭后，我和年幼的孙子外出散步。一到广场，孙子就快速奔向了几个伙伴，我则自在地漫步。孩子们的的笑声不时传来，那般清脆透彻。

走了两圈儿，我在一处草坪上坐下来，抬头望着浩瀚的夜空出神。突然，孙子双手抹泪跑到我跟前，后面还跟着两个玩伴。原来，他们刚才一起玩时，小伙伴没注意，一脚踩坏了孙子的四驱车。这辆车是因为孙子单元测试考了班里第

一名，我特意奖励给他的，他一直很爱惜。听孩子们说明事情的经过，我抚摸着孙子的头说：“没关系，你的朋友也不是故意的，回头咱们再去买一辆。”孙子挂满泪痕的小脸立即浮现出笑意，欢呼着跑开了。他们又聚在一起做游戏，有说有笑，好像刚才的事情根本不曾发生过。

都说孩子的快乐很简单，其实快乐的根源是幼小的心灵能快速

地忘记烦恼。这些恩恩怨怨，眨眼

之间就被抛到了九霄云外，没在纯洁的心灵留下任何痕迹，他们依旧能快乐地在一起，我们大人能做到吗？

不论是夫妻间，还是朋友间、亲人间，少不了会有分歧、误会，每想起来便会伤心、难过。其实，事情已经发生，并且不可挽回，我们不妨也像孩子一样，快速地将烦恼忘掉，开始新的生活，这才是最明智的选择。

(克秀)

老人登山五注意

准备一些特殊的急救用药。

2.预防摔伤、滑倒。建议您出游时莫忘携带手杖。手杖是老年人的“第三条腿”，能够极大地降低滑倒几率，建议高龄老人外出旅游时携带手杖。

3.防止意外。出游时，老人应尽量避免走陡峭的小道，不要独自攀登山林石壁，以免发生意外。行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山均需精心安排，最好有人照料、随行。

4.预防过敏症状。在重阳节，登

高赏菊是自古就有的习俗。提醒有过敏史的老年人，要尽量回避有花之处，也可事先口服扑尔敏等抗过敏药，以防花粉过敏。

5.不要过度疲劳。美好的景色常使人流连忘返，马不停蹄地连续观赏，这样极易出现过度疲劳。如果出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应尽早休息，不可勉强坚持，患有心血管病的老年人，更应加强自我监护。

(小 新)