

朝
夕
拾



天鹅湖，实名班公湖，地处西藏日土县和克什米尔交界处，面积 600 平方公里，是一个国际性湖泊。藏语称其为错木昂拉仁波，意为“长脖子天鹅”。1975 年 7 月初，我们测绘队从天津出发，到班公湖执行测绘任务。刚来乍到，同志们都被那里独特神奇的自然风光吸引住了。

难忘天鹅湖

■刘国运



高耸云端的雪山，浅黄淡绿的草滩，成群结队的藏野驴、藏羚羊；清澈见底，蓝得醉人的海子湖泊，处处给人以视觉冲击和心灵震撼。特别是烟波浩淼的班公湖，上有蓝天白云，下有雪山倒影，周围群山巍峨，湖边红柳簇拥。加上空中遮天蔽日翻飞盘旋的鸥鸟；水面数不清追逐嬉戏、击水搏浪的雁鸭……

对于生活在内地的人来说，谁见过如此多天鹅和天鹅蛋？谁不知晓“做梦想吃天鹅蛋——妄想”的歇后语？为使梦想尽快变成现实，大伙顾不得疲劳，纷纷跳上橡皮舟，奋力向鸟岛划去。“乖乖，奇迹！真是人间奇迹！”登上鸟岛，大伙都惊呆了，只见上万平方米的小岛上，沙滩、石缝和岸边稀疏的灌木、矮草丛中，到处是一窝窝、一堆堆拳头般大小的天鹅蛋，多得让人无处下脚。我们的登临，引起鸟儿们的警觉和躁动，它们如临大敌，“咔哇、咔哇”地呼叫着，用力拍打着翅膀，朝我们头顶俯冲，似乎向我们这些“天外来客”发出抗议和警告。

为了圆梦，谁还顾这些，纷纷脱下衬衫和裤子，扎住袖口、裤管，小心翼翼地装起鸟蛋来。看到大伙动起了真格，教导员连忙劝阻：“同志们，爱鸟护鸟，保护生态平衡，这是国家和政府的号召，咱军人可要带头响应噢！”为了不使大家失去良好的圆梦机会，他特批炊事班长带回一个，晚上给大家炖汤喝。这谁还能不满足呢？在这神秘的高原上，我们用事实颠覆了流行千年的歇后语。因为我们是吃过天鹅蛋的人呀！

银
发
生
活

开报刊亭的老人

■王伟

县城里有多家报刊亭，但大多数卖的是时尚杂志，并且有几家报刊亭，开张不久就改成了彩票销售处，据说这比卖杂志赚钱。一次我在朋友那儿看到一本《中国校园文学》杂志，我问他是自己订的吗？他说是在县一高对门的报刊亭买的。像这样高品位的杂志，一般报刊亭很难看到。于是，我抽空去了这家报刊亭，没想到不足 15 平方米的报刊亭，竟摆满上百种报刊，其中居然还有《人民文学》《诗刊》这些纯文学名牌刊物。开报刊亭的是一位 60 多岁的老人，我那天去的时候，他正在看一本《老人春秋》杂志，老人虽戴着老花镜，但精神矍铄。询问后得知老人是一位退休的语文教师。我问他，像《人民文学》《诗刊》这样的杂志好卖吗？他说这些杂志他订得不多，每期只订 5 份，但从来没有剩下过，这让他十分欣慰。我知道《人民文学》《诗刊》这样高品位杂志，像我这样喜欢文学的青年现在也读得少了，没想到，文学还会有这么虔诚的爱好者。我今年没有订上的《岁月》杂志，没想到在这儿能够买到，我感到十分惊喜。老人说他非常喜欢《岁月》这个杂志名称，所以今年就订了它。攀谈中得知老人每月的退休金有 2000 多元，三个孩子都有收入不错的工作，老人并不缺钱花。老人开这个报刊亭的目的不是为了赚钱，一是方便自己读书看报，二是也算为传播文化尽点微薄之力。对像我这样喜爱读书的人，老人是分文不赚，我每次买他的书，他总是打折后再卖给我，这令我十分感动。



老摄影迷

吴铭 摄

老
年
作
品

湘鄂游记

■彭君

半月连阴雨，日渐秋风凉。坐看霜叶醉，房前菊正黄。出游好时节，相约赴鄂湘。莫道君行迟，飞车过南阳。届午到十堰，冒雨游武当。登上太子坡，景点排成行。一里四道门，一柱十二梁。黄河墙九曲，桂花十里香。太玄紫霄宫，依山建庙堂。两厢龙戏珠，翠瓦佩红墙。行看南岩宫，绵延七里长。悬空建楼阁，绝壁深千丈。极目怅寥廓，踌躇志满腔。下山天已晚，早早入梦乡。翌日登金顶，老天不帮忙。夜雨山道滑，索道不开张。驱车东南行，侧目望汉江。山回路途险，峰峦起苍茫。凌空十道弯，荡气九回肠。巍峨神农架，域名天下扬。东西连巴楚，江汉分两厢。方圆三百里，景观起洪荒。

神农尝百草，为民祛病殃。教民习稼穡，世代务农桑。晚宿木鱼镇，路灯已点亮。气候瞬间变，急雨自天降。雷声响不住，一夜风雨狂。天明雨暂歇，群山换绿装。秋风顺人意，雨后出太阳。镇南六公里，来到小当阳。参拜神农坛，千年杉树王。仰观天生桥，飞瀑涛声壮。栈道步难行，溅水湿衣裳。万里长江水，奔流过宜昌。截断巫山雨，大坝起高墙。高峡出平湖，神女仍无恙。坝区成新景，当今世无双。走近坛子岭，处处闻酒香。登上观景台，举目四下望。先登岳阳楼，复将君山上。范公留名记，烟云莽沧沧。湘西凤凰城，早前无印象。深藏人不知，偶然露锋芒。历史很悠久，风景亦别样。

沱江穿城过，两岸好风光。吊脚楼林立，河水翻细浪。远望塔倒影，扁舟摇双桨。老街石板路，盘桓古城墙。虹桥风雨楼，建在城中央。沿街多商铺，商品满琳琅。银饰花样多，旧法熬姜糖。大缸酿米酒，满街飘酒香。作家沈从文，凤凰是故乡。小学三年级，一手好文章。著作等身高，世界有影响。北城朝阳宫，陈氏祖祠堂。瑞鸟起蓬蒿，翼搏云天上。门首刻对联，自诩湘西王。离家已八天，似觉时日长。归途路程远，倦游经岳阳。洞庭八百里，水天同浩荡。先登岳阳楼，复将君山上。范公留名记，烟云莽沧沧。湘西凤凰城，早前无印象。深藏人不知，偶然露锋芒。历史很悠久，风景亦别样。

舜帝二妃墓，斑竹泪双行。柳毅传书井，丹桂风求凰。此次湘鄂游，都说心舒畅。一路同欢乐，笑语满车厢。一行十一人，中有四女将。年皆过花甲，身板还硬朗。开始不适应，随后转正常。最喜王政委，性格很开朗。人称老顽童，一点不夸张。年高八十二，身体还倍棒。走路健如飞，纵身能上房。



养
生
参
谋

老年人怎样预防脑出血

脑出血，简单地说，就是人脑内的血管破裂出血。只要注意生活调节，治疗潜在疾病，采取预防措施，可降低发病率和复发率。稳血压。必须早期发现并及时治疗高血压，定期检查，确诊后就应坚持服药治疗，以降低及稳定血压，防止反跳及过度波动。调情绪。保持乐观情绪，避免过于激动。做到心境平静，减少烦恼，悲喜勿过，淡泊名利，知足常乐。戒烟酒。酒和烟都能使血管收缩、心跳加快、血压上升、加速动脉硬化，有高血压病、冠心病、脑动脉硬化症的人，尤应戒烟酒。择饮食。饮食要注意低脂、低盐、低糖。少吃动物的脑、内脏，多吃蔬菜、水果、豆制品，配适量瘦肉、鱼、蛋品。避劳累。体力劳动和脑力劳动不要过于劳累，超负荷工作可诱发脑出血。防便秘。大便燥结，排便用力，不但腹压升高，血压和颅内压也同时上升，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血。要预防便秘，多吃一些富含纤维的食物，如青菜、芹菜、韭菜及水果等。适当运动及早晨起床前腹部自我保健按摩，或用适量的药物如麻仁丸、蜂蜜口服，开塞露、甘油外用，可有效防治便秘。不蹲便。蹲便时，下肢血管会发生严重屈曲。加上屏气排便，腹内压力增高，可使血压升高，就有可能发生脑血管意外。若坐便，股动脉虽弯曲，但弯曲角度在 90 度左右，血液可与平时一样保持畅通。同时全身的重量又为臀部所承受，虽时间稍长，下肢也不感吃力，使人情绪安然，不会引起血压升高，可减少脑中风发生的机会。动左手。日常生活中，尽多用左上肢及左下肢，尤其多用左手，可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球，以加强大脑右半球的协调机能。医学研究表明，脑溢血最容易发生在血管比较脆弱的右脑半球，所以防范脑溢血的发生，最好的办法是在早晚时分，用左手转动两个健身球，帮助右脑半球的发达。饮足水。要维持体内有充足的水液，使血液稀释，保持血容量。平时要养成多饮水的习惯，特别是晚睡前、晨起时，饮 1—2 杯温开水。适寒冷。寒天是脑中风好发季节，血管收缩，血压容易上升，要注意保暖，使身体适应气候变化。还要根据自己的健康状况，进行一些适宜的体育锻炼，如散步，做广播体操等，以促进血液循环。重先兆。中风会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥，有的突感体麻木、乏力或一时性失明，语言交流困难等，应及时就医检查治疗。

(浙文)