往事追忆

# 我参与了尼克松访华通信保障工作

今年2月21日，是中美两国关系史上一个重大事件的40周年纪念日。40年前的这一天，美国总统尼克松率团访华，中美关系正常化的大门正式开启。这也是我人生路上永远铭记的事件。

当时，我是北京长途电信局控制室负责人，管理北京11、12两个微波站和国际、国内长途通信。1970年4月初，因电信总局开展全国微波大会战，把我从军队调来，让我加入大会战领导小组。

当时，我国没有卫星通信，微波黑白电视节目也只能发送到20多个省会城市，用的是电子管微波600路和一部晶体管960路。这些设备能否和美方先进的卫星地面站实现信号对接呢？这是我方人员最担心的。

根据中央指示，我方在北京和上海分别租用了美国通信卫星地面站。

1972年2月1日，美方把地面站设备运抵北京首都机场。我方派出技术人员配合美方专家工作，同时学习安装、调测、操作和维护设备，并忙着把刚淘汰不久的微波60路运到北京民族文化宫去安装测试。不久，周总理指示：“无线为主，有线备用。”随后又接到通知：尼克松访华的新闻中心也设在民族宫。于是，我们连忙在民族宫安装了5部无线专用设备、长机设备、微波载波60路等。北京市电信局也到民族宫安装了一系列设备。有关工作人员都在分秒必争地备战。

2月21日上午，美国总统尼克松的专机抵达首都机场。我方通信人员的心都悬了起来。11时30分，尼克松总统和夫人一行陆续走下飞机，周总理率相关人员上前迎接。周总理陪同尼克松总统检阅仪仗队。这时，我方值守在通信设备旁进行电视监测的所有人员，看到设备运行正常，图像清晰，音质、音量都较好时，才把悬着的心放了下来。

此次尼克松及其随行人员共391人来华访问。按照美方要求，当天要在机场临时安装7部电话并进行卫星实况广播，我方全部实现，效果也不错。

尼克松一行在北京地区参观游览了长城、十三陵等8个地方。为了保障通信畅通，北京市电信局共调通专线243条，使用电缆专线电路达700公里、明线专线电路650公里、安装电话机87部，确保了他们所到之处都通信畅通。美方相关人员比较满意。

2月25日晚，尼克松总统离京前在答谢宴会上讲到：“你们已使全世界空前之多的人们得以读到、看到、听到这一历史性访问的情景。”有些新闻记者也在离京前特意到营业台表示感谢。

之后，尼克松一行前往杭州和上海访问，28日结束访问回国。整个过程，我方的通信保障工作使客人十分满意。

如今，中美两国人民的友好往来接连不断。每当回忆起40年前的那场“会战”和自己付出的汗水，作为我国通信战线的一名老兵，我总是备感欣慰。 (东新)

## 愿为您记录 晚年的幸福时光

“健康·晚情”版与您相约在每个周五。

版面栏目设置：

1. 桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。

2.怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露上一手，展示绝活。

3. 戏迷擂台——展现周口戏迷的风采，爱好唱一嗓子的老人可以亮亮相，与同道之人切磋技艺。

4. 寿星相册——以图说的形式展现长寿老人的生活及精神风貌。

5. 往事追忆——听老人讲述过去的故事，最好配上老照片。

6.咱爸咱妈——子女讲述爸爸妈妈的乐事、趣事以及生活点滴，感恩父母，传承美德。

**欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿，或者为记者提供线索。**

**投稿邮箱：zkwbfz@163.com**

**投稿地址：周口东新区报业大厦11楼周口晚报专副刊中心“健康·晚情”收 邮编：466099（请注明您的地址和电话、邮编）**

**提供线索请拨打电话：13592208529**

咱爸咱妈

# 婆婆戒酒

婆婆今年82岁，酒龄也有几十年了，今年却把酒戒了，奇怪吧？且听我慢慢道来。

公公在解放前被国民党抓壮丁，在山西中条山当兵3年，受尽了苦难。后来在文化大革命中，因为当壮丁的这段历史，他受尽折磨，早早就去世了。婆婆一个人挑起家里的重担，那时她才40多岁。

后来儿女们一个个都到城里安家落户了，婆婆住惯了农村，不愿随我们到城里生活。婆婆一个人吃穿不愁，但生活很孤独，慢慢地就借酒消愁，一来二去喝酒就上瘾了。不过，她也不多喝，每天只喝二两多。当然，老年人喝酒只要适量，对身体也是有好处的。别看婆婆年过八旬，可是耳不聋眼不花，生活仍能自理。每当别人问起她的长寿秘诀，她总是得意地说：“喝酒好呀！喝酒可以活血，又开心，把烦恼都忘了，多好！”

春节期间，由于天气太冷，婆婆感冒了。我带她去村卫生所看病，医生给开了感冒药。第二天，婆婆说话嘴唇僵硬、口齿不清，可把我们吓坏了，我们怀疑是中风的前兆，赶紧去找医生。医生问过情况后说，吃消炎药期间不能喝酒，否则有生命危险。我听后吓出一身冷汗，赶紧让婆婆把药停了，把酒也停了。两天后，婆婆恢复了健康，说话也利索了。我把医生的话跟她讲了，婆婆听后也很后怕。她说：“我以后再也不喝酒了，我一人在家万一喝酒出危险咋办，还让你们都跟着操心！”

婆婆说到做到，真的把酒戒了。一个月过去了，婆婆果然滴酒未沾。我开玩笑地问她：“妈，几十年的酒瘾你说戒真戒了？”婆婆说：“‘吃药不忌嘴，跑折大夫腿’，这个道理我还是懂的。我可不是‘宁叫疮流脓，不叫嘴受穷’的人。”

听了婆婆的话，我不禁感慨万千。我们年轻人坏习惯多，有很多人想戒烟、戒酒，可就是戒不掉，婆婆却说戒就戒了。为了家人更为了自己，让我们向老人家学习，把不良习惯都戒掉！ (玉梅)

老年生活

退休前忙碌的工作，退休后大把的空闲，巨大的落差下，如果没有相应的爱好、具体的安排，大多数老年人会觉得日子太过漫长，难以打发。闲下来后，有些老人白天睡觉，还有些老人一天到晚无所事事，作息紊乱、生活不规律的后果就是身体状况急剧恶化，高血压、高血脂、各类疼痛更加严重。所以，老年人不能闲着，太闲了一定出事情。

# 年纪大了最怕闲着

对老年人来讲，忙着反而比闲着好。我认识的常阿姨，原本有轻微的抑郁，自从抱了孙子，现在完全好了，忙着照顾孙子，虽然累点儿，但心里幸福，没空胡思乱想了，也吃得香睡得香了。老年人忙些事情，不仅身体会动起来，心里也会充实，内心的成就感等积极情绪也会增多。

老人可以根据自己的兴趣爱好，选择练习书法、学习新知识新技能、参加棋牌类的俱乐部、参加文艺表演活动、学习园艺盆栽培植室内景观、养鱼逗鸟等，都是老年人可以参与的活动，在这个过程中不仅满足内心需求，还可以结交朋友、丰富生活。 (令雪)

老人健康

## 早春 老人护好关节

初春时节，天气乍暖还寒，对于老人来说，不能放松大意，更要做好养生保健工作。初春首先要关注的是关节。骨关节炎是中老年人最常见的退行性疾病之一，也是最容易在春天复发的疾病。

首先要呵护的部位是肩膀，很多老人会在初春发作“冻结肩”，也叫“肩凝”、“肩关节周围炎”。要注意肩部保暖，早晚穿上护肩、棉马甲等，避免风寒湿气侵袭。晚上睡觉的时候，不要把肩膀裸露在外。

其次是膝关节。膝关节骨性关节炎是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络，使气血运行不畅所致。注意对膝部的保暖，春季早上凉，锻炼前，可以先活动膝关节两分钟，使膝关节得到放松。大风天气避免外出，以免寒气入侵。早春可以选择多在家里进行关节锻炼。仰卧躺在床上，两腿伸直，两手自然放置体侧，直腿上抬，慢慢地增加角度。

除了关节，老人还要重点呵护呼吸道。哮喘、气管炎都是初春时节的高发病。咽喉是人体与外界接触的门户，是预防外感疾病、气管炎、咳嗽要保护的地方。不要过早地穿低领衣服，如果没有领子，可系上围巾。

总之，“保暖”二字要贯穿老年人早春全程。饮食上，建议高龄老人应多吃富含蛋白质和维生素D的食物，或在医生指导下，适量服用一些补钙保健品，阳光好的天气，多做“日光浴”。每次锻炼前，充分的准备活动必不可少。在剧烈运动时，建议戴好护膝，穿长袜，保护好关节。

(《生命时报》)