

一个炮弹壳的力量

往事
追忆

我看着他年轻时的照片：红帽徽，红领章，翠绿色的新军装，青春焕发的圆脸蛋，炯炯有神的大眼睛。

他和我侃侃而谈。虽然他精神矍铄、声音洪亮，但却皱纹满面、华发染鬓。

在我俩对面的写字台上，威风凛凛地站立一个已与他相随相守几十年的炮弹壳。

原来，万德昌所在团有个老传统，战士复员或干部转业时，团里都要赠送一件纪念品。当他走下前线阵地转业回乡时，他什么珍贵值钱的纪念品也不要，只想要一个炮弹壳做纪念。团首长满足了他的要求，把这个特殊的炮弹壳赠送给了他。

这个炮弹壳是 130 加农炮的炮弹壳，纯铜制造，高 84 厘米，底部直径 18.5 厘米，重 25 公斤。这个炮弹壳有点扭曲变形，清晰地印染着浓浓的硝烟痕迹。

这个炮弹壳，曾在保卫

祖国边疆的一次战斗中，炮弹头穿过弥漫硝烟，钻进敌人山洞，骤然爆炸，炸得敌人死伤惨重，为保卫祖国边疆立下了大功。

万德昌曾戎马生涯 22 载，走过北国南疆，纵横数万里，曾任团后勤处军械股股长，在保卫祖国边疆的战斗中荣立三等功。在我的再三追问下，万德昌讲了战斗二三事。

那年 5 月，万德昌所在团刚刚开赴前线，敌人就发动了大规模进攻，战斗异常激烈。很快，前沿阵地物资消耗过大，弹药出现紧张。万德昌主动请战，带领 16 辆汽车，冒着枪林弹雨，对前沿阵地补充弹药。经过 20 多个小时的连续奋战，将上万吨弹药送到了前沿阵地，送到了战士手中，为战斗胜利提供了物资保障。

在著名的 23 号高地上，隐藏着我们的一个炮阵地。由于这个炮阵地居高临下，对敌人炮击频繁，几次超量发射炮弹。万德昌向团长建议，前去检查火炮情况。团长担心，万德昌是军械股股长，万一牺牲了会影响全团的弹药供应。万德昌说，就是因为危险，我才应该亲自去检查。团长同意后，万德昌带一个技术保障小组，前去执行任务。从出发点到达 23 号高地，是开阔地带，乱石嶙峋，杂草丛

生，葛藤缠绕，行走十分困难。23 号高地上，林深草密，坡陡崖峭，谷沟纵横，攀爬更是困难。万德昌他们经过 4 个小时奋战，终于登上了 23 号高地，并立即展开了工作。一是对阵地弹药基数的储备、存放条件、工事牢固程度细致地进行了检查，发现问题立即进行调整。二是对火炮进行检修，更换发射装置，排除隐患，使这门火炮处于良好状态。恰巧，当夜，上级命令对敌人进行炮击，这门火炮发挥了重要作用。

几十年来，万德昌多次调动、搬家，每到新的住址，他都要把这个炮弹壳放在宽敞明亮的地方，以便每天都能看到它。

这个炮弹壳，有着无穷的力量。每年“八一”建军节，万德昌都要把老战友们集合起来，围着炮弹壳追忆往昔，畅谈未来，发扬革命传统，争取更大光荣。

万德昌说，看到这个炮弹壳，就想起了万里边疆，就想起了牺牲的战友，而自己还活着，怎能不倍觉生活的幸福。

万德昌还说，看到这个炮弹壳，工作起来就不怕苦、不怕累、不为名、不为利，心里牢牢树立一个信念：生命不息，奋斗不止！

(王天瑞)

闲话
茶馆

生活中，我们经常会拥抱子女、拥抱爱人甚至拥抱久别重逢的朋友，但却有更重要的人被我们常忽略，那就是父母。小时候，我们常被他们抱在怀里、托在肩头，背着抱着总也不累；长大后，我们的怀里却鲜有他们的位置。

父母退休后，一方面失去了工作中的成就感和激励，另一方面身体逐渐衰弱，心理上就会由此产生各种失落，害怕孤独，渴望亲情。这时候，他们心理非常脆弱，渴望更多的安抚与支持，更希望得到被认可

的感觉。尤其很多老人退休后，帮儿女们操持各种家务，做饭、洗衣、看孩子，在做这些的同时，老人心底更需要被认可和鼓励。

作为儿女的一方，常常因粗心忽略了这些细节，或者因为含蓄的表达情感，尽管对父母的付出心存感动，却往往把对父母的感激深深埋在心底，从不让他们知道，有些甚至还会造成沟通不畅和误解。

因此，应该经常表达对父母的感谢和认可。有的时候，不一定非得用语言，说不出口的话可以用一些肢体的亲密来替代。比如，父母正在

厨房准备饭菜的时候，可以从背后拥抱父母，让父母感觉到你的依赖和感激；有高兴的事情，看到好玩的笑话，给父母讲一讲、表演一下；和父母出去逛街时，挽着他们的手臂，他们心里一定会美滋滋地享受被路人羡慕的感受；过马路、或者爬楼梯，可以牵着父母的手，即便他们不需要，也会让他们觉得温暖和贴心。

当然，拥抱也要注意方式和姿态。贸然拥抱父母可能会让他们惊愕，要有个循序渐进的过程。拥抱时，主要拥抱肩部，不能像爱人之间拥抱腰部，会让父母觉得不自然。(令雪)



每天给爸妈一个拥抱

老年
健康

消除疼痛是每个人的权力，然而当你在使用止痛药的时候有没有想过，它会对你的胃部带来什么风险吗？据了解，胃病的诱因错综复杂。但其中一点往往被人们忽略：服用对胃肠道有损害的药物，如非选择性非甾体类抗炎镇痛药(NSAIDs)。有统计显示，有胃肠道风险高危因素，例如高龄患者，服用非选择性非甾体抗炎镇痛药，发生上胃肠道出血、穿孔的风险会比普通人增加 13.2 倍。

滥用止痛药 止了痛伤了胃

工作压力、不健康饮食习惯、无规律生活方式等因素导致现代人消化道不良事件急剧上升。世界卫生组织 2005 年第四季度胃病情况统

计：胃病在人群中发病率高达 80%，并且正在以每年 17.43% 的速度增长。中国卫生部的数据则显示，中国有 1/5 的人口患有肠胃病，居世界首位。胃肠道疾病一旦发作，危害往往非常严重。研究发现，上消化道出血病死率约为 4.4%~11%，其中老年人病死率为 13%~15%，如发生再出血或因其他疾病住院的患者发生消化道出血，其病死率可高达 34%。

胃肠道疾病的诱因错综复杂。其中一点往往被人们忽略：服用对胃肠道有损害的药物，如非甾体类抗炎镇痛药(NSAIDs)，是引发胃肠道疾病的重要原因之一，其中又以非选择性非甾体抗炎镇痛药最为常见。

不少人在疼痛发生时习惯随便买点止痛药服用，以为快速达到镇痛效果最重要，且短期使用这些药

不会有什么副作用，却不知道已经为胃肠道埋下了安全隐患。

据专家介绍，非甾体抗炎镇痛药是抗炎镇痛的常用药，但同时也是重要的消化性溃疡致病因子之一。据统计，46%~75%使用非甾体抗炎镇痛药的患者曾发生出血性溃疡，29%因消化性溃疡入院治疗。美国每年因非甾体抗炎镇痛药引起消化道溃疡而住院的患者约 107000 人，其中死亡 16000 人。

止痛药有两类 使用前要分清

专家指出，非甾体抗炎镇痛药分为非选择性非甾体抗炎镇痛药和选择性环氧化酶-2 抑制剂两大类。

研究显示，由非选择性非甾体抗炎镇痛药导致的严重胃肠道并发症八成以上没有发病征兆，此类药

物无疑是胃肠道的隐形杀手。因此，专家建议，服用镇痛药时应选择对胃肠道相对安全的选择性环氧化酶-2 抑制剂，尽量避免“止痛伤胃”。

九大人药药物伤胃风险高

研究表明，胃肠道高危因素患者发生胃肠道风险的几率可高达正常人群的 13.5 倍。

专家指出，年龄大于 60 岁、酗酒、吸烟、有消化性溃疡史(包括上胃肠道出血及穿孔史、单纯消化性溃疡史)、使用抗凝剂、使用非甾体抗炎镇痛药、使用糖皮质激素、使用低剂量阿司匹林、幽门螺旋杆菌感染是具有胃肠道高危因素的九大人药。专家建议，患者在选择镇痛药时应先评估胃肠道风险。(广新)

怡情
乐园

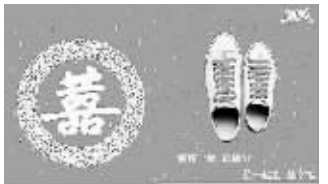
收藏那份爱

平素喜好收藏，涉及、字画、书籍、纪念钱币等，近日甚至将酒瓶也列入了搜罗对象，虽谈不上有何成就，却一直兴趣盎然，乐此不疲。

在我的诸多藏品中，有一类是显得较为独特的。虽然明知道它们不值钱，也不会有什么升值空间，但我依然把它们作为收藏精品，用心地呵护和珍藏着，那就是一对对晚辈们在缔结良缘前夕，面带如花笑靥亲手送来的结婚请柬。

在目前已经拥有的 20 余份此类请柬中，有三份为粉红色，其余都是大红色。这些请柬做工精良，在封面上，有的印着金色的大“囍”字，有的镶嵌着红色的同心结，有的贴上一对古装的娃娃，有的直接打印上新娘新郎的靓丽婚纱照……请柬内页的内容，少数是打印的，多数都是用手工抄写上去的，笔画认真，字迹工整，有的还透露出一定的书法功底，从中不难看出新人们的一片虔诚和敬意。在我的眼里，这每一份请柬，都是一件晚辈们“用心”的艺术品。

闲暇时翻看晚辈们的新婚请柬，他(她)们一个个婴幼时的憨态可掬、少小时的顽皮淘气、读书成才中的起早睡晚、工作创业中的奋力打拼，就像电影画面一样，一一呈现在眼前。我为孩子们的茁壮成长而高兴，为他们的日渐成熟而欣慰，同时也会在心里默默地为他们献上一份祝福——祝愿对新人幸福美满、白头偕老！(陈光新)



愿为您记录 晚年的幸福时光

“健康·晚晴”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：zkwbfbz@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·晚晴”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