

往事
追忆

夜色,像浩浩苍穹泼下的浓墨,漆黑漆黑……细雨,淅淅沥沥地湿润着漆黑漆黑的高山、深谷、密林、花草……

山环里,集结着千名整装待发的将士,集结着千双警惕的眼睛,集结着千杆愤怒的钢枪和千把愤怒的刺刀……

金队长在做动员:敌人抢占了我国 6 个高地,敌人霸占了我国神圣领土;人不犯我,我不犯人,人若犯我,我必犯人;今天,我们肩负神圣使命,要让我们神圣领土重新回到祖国怀抱。

杜政委在做动员:共产党员、共青团员们,要不怕流血,不怕牺牲,勇敢作战,冲锋在前;各级领导干部,要时时处处起到先锋模范作用,为夺取战斗胜利做出贡

献。

这时,政治部王主任赶来向部队长和政委报告:刚刚来到前线的河南省慰问团要将为将士们敬上出征酒。原来,河南省慰问团在省顾问委员会副主任张赤侠的率领下,满载 7600 万河南人民对子弟兵的关怀,来到前线慰问指战员。代表团中,有爱国拥军模范赵趁妮、模范妻子段兰英、战斗英雄李海欣的父亲李大爷,还有省剧协副主席张新芳、著名豫剧演员谷秀荣和韩玉生、著名女高音歌唱家黄丽。

虽然夜色漆黑得看不见亲人,但亲人们的话语却激荡人心:英雄的人民解放军将士们,河南人民相信你们攻无不克、战无不胜,河南人民祝福你们再立新功、胜利凯旋。此时此刻,你们即将出征,我们代表河南人民向你们每人敬

上 3 杯出征酒。这酒是河南美酒杜康酒、宋河酒、宝丰酒。这酒是河南人民的深情厚谊。

酒箱子打开了,酒瓶子拧开了。陡然,酒香弥漫开来。慰问团的同志借助手电筒的微光,一杯一杯地斟上美酒。我立即组织宣传科的 50 多名干部战士,接过一杯一杯美酒,迅速传送到出征将士手中。将士们喝下这 3 杯美酒,也品味着这 3 杯美酒。将士们觉得,这 3 杯美酒格外香甜绵净;将士们觉得,肩头的责任就像十万大山一样沉重;将士们觉得,心潮澎湃,壮怀激烈。

七连连长张荣先发言说:我们绝不辜负家乡亲人的嘱托,绝不辜负祖国人民的期望,我们要用青春热血浇灌绚丽多彩的胜利之花,要用血肉之躯在祖国边陲筑起坚不可摧的钢铁长城。

新战士童培友说:“我今喝下 3 杯酒,浑身是胆雄赳赳;我是尖刀班的惟一新兵呀,刚满 18 岁,真正的好钢用在了刀口;我在想,怎样才能冲在最前面,第一个把红旗插

上山头;祖国人民,请一百个放心吧,我的钢枪和刺刀将一齐怒吼。

“出发!”金队长发出了庄严命令。出发!步兵出发了、工兵出发了、侦察兵出发了、防化兵出发了、喷火兵出发了、通信兵出发了……敌军组织多次反扑,均被我部击退……我部打出了军威,打出了国威,打出了新一代革命军人的英雄气概……

“开炮!”黎明时分,大炮一齐怒吼、钢枪一齐怒吼、刺刀一齐怒吼、手雷一齐怒吼、喷火枪一齐怒吼……

我以最快的速度起草《捷报》,经审批后,迅速传遍前线阵地:……经过 3 小时 25 分钟激战,我部全歼 6 个高地之敌……敌军组织多次反扑,均被我部击退……我部打出了军威,打出了国威,打出了新一代革命军人的英雄气概……

转眼,几十年过去,我尤其记住了那 3 杯酒。也许,那 3 杯酒,我还要记忆终生。

(王天瑞)

怡情
乐园

我当“小院总理”

我家家属院有两栋小楼, 36 户人家,百十口人。小院虽不大,却因住着多个单位的人而变得大而杂了。由于小院无物业管理,办事难、不安全、环境差、意见大,成了一块烫手的山芋,影响着文明建设、和谐氛围。

位卑未敢忘忧国。2007 年 2 月退休后,我想:小院是我家,这不就是我发挥余热、服务社会的好地方吗?于是,我毛遂自荐当起“小院总理”,义务管起小院事务来。说实话,不管不知道,一管头大了。小院是社会的一个细胞,内政外交,吃、喝、拉、撒哪样少得了?由于住户杂、收费难,欠有关单位费款多,院内一会儿停水了、断电了、清理垃圾中断了;一会儿社区、派出所来人事调查了……都要跑腿疏通、接待应酬,一天到晚那个忙、累就甭提了。小院像一个家庭和单位一样,需要认真管理,没人操心咋行!

人人都希望有一个安定、整洁、温馨、和谐的生活环境。我想,只有让每个业主树立起“小院是我家,文明建设靠大家”的责任感才行。为达此目的,我从抓主要矛盾入手,结合小院实际做了 3 件事:一是做工作,找帮手。我找院内不同单位、年岁大的同志聊天,请他们出山一起管理小院的事情。二是做好家庭工作,让他们支持、理解我。我一天到晚跑跑颠颠管闲事,既顾不了家,有时又出力不讨好。有了家庭的理解和支持,我就无忧无虑了。我想:咱是尽义务的,一不图名,二不图利,怕个啥?所以,看到该说的就说、该做的就做。几年来,我接待外来人员,沟通处理水、电、气、暖等方面的问题,管理门卫,收取、保管、缴纳垃圾清理费和公用水电费,调解家庭纠纷、邻里矛盾,为门卫发放工资……被称为小院“八大员”(管理、调解、收费、缴费、接待、联络、财会、书记员)。三是当好“我爱我家”带头人。由于缺乏经费,院内路面坏了,我就用自家的钱买来沙石、水泥修补路面;楼顶漏雨了,我就买来建材和女婿一块爬上楼顶修理;院里灯泡坏了,我就从家中拿灯泡装上……常言说“事在人为”,如今关心小院的人越来越多,当看到小院变美了、和谐了,我心里真高兴。

“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已。”我是一个老党员,我奉献,我快乐。在有生之年能多做点事情,为党分担点忧愁,是我最大的幸福和心愿。

(刘国运)



犹记三杯酒

老人“独乐乐”不如“众乐乐”

看书看报看电视成老人娱乐主流

日前,广州市老年人生活状态的调查结果显示,广州市老人经常参与的娱乐活动分别是“看电视”、“看书刊报纸”和“听广播”,分别占被调查人数的 77.2%、39.2%和 15.7%,其次是参与“养鸟、养鱼、种花、钓鱼”,“下棋、玩扑克、打麻将”和“学习”,分别占 9.9%、4.3%和 3.3%。

此外,高科技的娱乐活动如“上网或打游戏”仅占 1.5%,健身性的娱乐活动如“运动或舞蹈”所占的比例是 0.8%。

“以上这些都是不错的娱乐方式,有的老人爱静,有的老人爱动,有的喜欢独居家中,有的偏好户外活动。这与老人的性格、爱好以及身体状况等有关。”专家表示,从医学角度而言,还是建议老人摒弃闭门不出的生活习惯,尽量多外出、多交际。

专家表示,如果坐太久、宅太深,非但人的情绪容易低落,而且容易引发青光眼、心肌梗塞、高血压、冠心病和癌症等疾病。“老人一看电视就跟小孩似的,容易忘记时间,一晃就半天过去了。长期如此,或引起眼压增高、头痛、头晕、身体倦怠和流泪等症状。”专家指出,老人连续

广州七成退休老人娱乐生活首选看电视。日前,广州市老年人生活状态的调查显示,96%的老年人日常习惯“看电视”,而且看得很频繁;77%的老人几乎天天看电视。其实不光是广州老人,记者了解发现,几乎全国的老年人在生活中都属于不折不扣的“电视儿童”,即使很多时候没有正儿八经看进去,也还是稳坐摇椅、沙发上,面对电视发呆,或边听边打瞌睡。中国已经步入了老龄化社会,晚年如果过得无聊、不开心,非但自己日子难熬、生活质量不高,还会导致子孙内疚、无法安心工作。“问题还不仅仅在于此,其实坐久了、宅深了,人很容易抑郁,进而诱发心肌梗塞、高血压、冠心病和癌症等疾病。”专家表示,“独乐乐”不如“众乐乐”,老人不要独守家中当“电视儿童”,最好多参与社区集体活动,才更有益身心健康。

看电视最好不要超过一小时,到时间了就应起身上厕所、喝水、活动,紧盯电视机时间过长会造成视觉疲劳,并可诱发青光眼,还可能因下肢血液流动不畅而导致下肢静脉曲张形成。

此外,孤独感会随着“大门不迈、二门不出”时间的增加而越来越深。专家指出,好的行为可以成为一剂良药,只要坚持下去,就能不知不觉间让人精神振奋、心情愉快起来。“快乐是可以人为制造的,不能一味等靠要。”专家说。

“独乐乐”不如“众乐乐”愉悦身心

专家指出,任何人都生活在一个特定社会群体之中,不可能脱离社会或群体而离群索居。对于中国很多在岗位上兢兢业业了一辈子的老人来说,从退休那一刻开始,就会产生不同程度的失落感。而积极投身到小区或某个领域的兴趣小组中,重新开展社交,可以帮助其及时走出低潮,在获取信息、交流感情的同时,不断丰富自己的晚年生活。

“如果仔细观察就会发现,精神焕发的老人大多是开朗幽默、爱游玩的长者。”实际上,即使是内向腼腆的老人,内心也渴望热闹和玩耍,只是行动上比较被动、迟疑而已。

专家对于社区里常见的老人集体舞蹈给予了肯定。“这样的锻炼有几大好处。首先,一曲节奏明快、悦耳动听的乐曲,会拂去心中不快;其次,活动筋骨能起到促进血液循环、强身健体的良好作用,即使是慢舞步,所消耗的能量也比人在安静状态下要多出三四倍;而下楼会会邻里好友,大家一起边跳舞边闲

聊,是一种金钱都买不到的精神食粮。”

但凡腿脚灵便的老人,都建议每年出门旅游一两次,短途、长途都行,可根据个人爱好、身体情况自行定夺。“出门实地游览可以在洗眼的同时洗脑,让人体会到人生的乐趣,旅行本身也是对机体能耐的一次检阅,认识到自身‘老当益壮’,越发能鼓舞老人生活的信心。”专家说。

家人可帮老人制订生活计划

专家表示,老年抑郁症是常见的老人心理疾病,终日无所事事、每天听之任之的老人,会较自娱自乐、生活日程满满当当的老人患抑郁症几率高出很多。

“对于自己不擅规划的老人来说,家人应该多花心思帮助他们制订一些灵活多样的生活计划,比如今天做什么、明天干什么。当然,计划要合理,保证老人每天既需要花费精力,又能顺利完成。同时,伴侣、子女应经常对老人取得的进步给予肯定,并鼓励其记到日记上。”专家说。

生活中还应让老人多发挥余热,不要事事为其代劳。很多子女认为,父母辛苦一辈子,晚年应少做事、享清福。其实这种想法是错误的。对于老人能自己完成的事情要尽量少插手,让他们独立完成。“如果事事代劳,不仅会让老人有种老而无用感,还会限制他们的兴趣爱好。”专家说,“老人和孩子一样,心理可能远较成年人敏感、脆弱。所以,多哄哄老人是非常有必要的。”

专家指出,人老之后,由于生理功能衰退以及社会地位下降,心中会有很多苦闷需要发泄。所以,当老人在家里唠叨甚至发脾气时,为人子女者要耐心倾听老人感受,尊重老人情感。“此时,既不要置之不理,也不要针锋相对,就把老人当孩子来哄,多点理解和耐心。”专家说。

(阿广)

