

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，要让我国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；我是尖刀班的唯一新兵呀，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……将士们悄悄地隐蔽进夜色里、隐蔽进大山里、隐蔽进密林里、隐蔽进敌人的阵地前沿……

“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)

老年健康

看书看报看电视成老人娱乐主流

目前，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

看电视最好不要超过一小时，到时间了就应起身厕所、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，还可能因下肢血液循环不畅而导致下肢静脉血栓形成。

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。

看电视最好不要超过一小时，到时间了就应起身厕所、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，还可能因下肢血液循环不畅而导致下肢静脉血栓形成。

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

体舞蹈给予了高度肯定。“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，即使是慢步舞，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

见邻里好友，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。

“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)

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。

### “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

体舞蹈给予了高度肯定。“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

是慢步舞，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

见邻里好友，大家一起边跳舞边闲

聊，是一种金钱都买不到的精神食

粮。”

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。

“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)

怡情乐园

### 我当“小院总理”

我们家属院有两栋小楼，36户人家，百口人。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、派出所来人问事调查了……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，请他门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。我一天到晚跑腿管闲事，既顾不了家，有时又出力不落好。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、