

“羌塘无人区”遇险记



为消灭军事测绘史上的“无图区”，1980年8月，我们29名部队官兵深入“羌塘无人区”测量。该区平均海拔4500米以上。雪山遍布，高寒缺氧，气候恶劣，被称为“生命禁区”。当我们历尽艰险完成任务撤至昆仑山下时，五辆汽车相互救援中全陷进了冰河里。一辆能自救的绞盘车因无依托也不能自拔了。

要脱险，须先救出绞盘车。可是，白天昆仑山融化的雪水波涛汹涌；晚上零下30多摄氏度的气温

又把汽车和冰河冻在一起。救车谈何容易！为救绞盘车，我们忍着强烈的高山反应，白天一步一喘从山脚搬来石块，晚上就破冰下河，往车轮下塞石块、杂物施救。锋利的冰块似刀子划破皮肉，冰冷的河水似锥子刺穿骨髓，那个苦实在难以忍受。如果救车仅仅为了活命，我真愿躺下与巍巍昆仑永远作伴。可是，我们是革命战士，肩负着党的重托。为不辱使命，大家咬牙坚持着。一天、两天……6个昼夜过去了，尽管使尽浑身解数，绞盘车却

像在冰河扎了根。连日拼搏，大家体力越来越差，鼻子流血，手脚伤口溃烂，有的高烧不止躺倒了，战斗力日益减弱……食品、燃料已不多。大雪封山的季节快到了，方圆数千里杳无人烟，无法与外界联系……这时，个别新同志思想出现波动。中队长陈正喜深知，此时最需要的是坚定的信念和斗志，由于操劳过度，他曾多次晕倒，醒来后却满怀信心地鼓励大家：“我们战斗在祖国怀抱里，党和人民时刻关注着我

们。即使救不出汽车，部队和战友也会千方百计来救援的。”关键时刻，党小组会、团委会、全体官兵会相继召开。大家决心众志成城，接受考验。排长公茂平为救车双脚被严重冻伤，仍爬着坚持战斗，他坚定表示：“此时，我们一定要喊响‘我是共产党员’的口号。只要党员像昆仑山一样岿然挺立，我们这支队伍就战无不胜。”红星头顶闪烁，军旗心中飘扬。党员、干部的模范作用和有力的思想工作大大鼓舞了士气。战士中很快出现了火线申请入党、入团的感人场面，不少人写下“青山处处埋忠骨，何须马革裹尸还”、“人民重托记在心，位卑未敢忘忧国”的豪迈誓言。同志们用鹅卵石在河岸镶嵌出了天安门图案，五星红旗在岸边升起。大家举手宣誓：“活着奋战‘无人区’，死而陪伴昆仑山”。由于有了坚定的信念，所以，当死亡逼近时，大家抛开自我，积极投入应付各项工作；把成果资料和仪器密封保存；向首长写情况汇报，为后续部队作业提供参考……最后仍不放弃，拼尽全力抢救汽车——拔下所有帐篷杆捆在一起，挂到绞盘车钢索上，而后放入河岸开挖的深沟里。填石、封土、浇水，让它和千古荒原冻结成一体。

第二天，大伙抡起铁镐砸碎冰层，跳下冰河用肩扛、用手推、用钢钎撬，绞盘车终于凭借构筑的坚实依托上了岸，并拖出全部汽车。在大家团结奋战、顽强拼搏下，一场全军覆没的危机终于化解了。

(刘国运)

妗子是我在乡下的位一远房亲戚，今年75岁了。

舅舅在我单位做门卫已有10年了，妗子不断地来看他。自从去年正月妗子的小女儿因意外去世后，妗子因思念女儿，吃不下饭睡不着觉，身体状况每况愈下，干农活时显得力不从心了。加上和儿媳之间常常因一些琐事生气，生性要强的妗子无法在家里呆下去了，只好找老伴来了。

舅舅并不知道女儿去世的事，因他患有严重的肺心病，亲人们都严严实实地瞒着他。还好，他不经常回家，所以至今还不知道。这可苦了妗子，她独自一人承担着失去女儿的痛苦，我常常看到她蹲在墙角里无声地哭泣，我也找不到合适的话

来安慰她，只是默默地陪着她流泪。

妗子这次来明显瘦多了，本来不高的个子显得更加佝偻。尽管天气刚入秋，但她头上已围着一个头巾，明显地看得出她身心的憔悴。早断烟了，可是因为这事，她又抽上了烟，节俭的舅舅没少责备她。因为没有什么收入，所以，妗子都是买最便宜的烟来抽。

有一天，她到办公室来找我，手在兜里摸索了半天才摸出一支烟点上，深深地吸上一口，木然地蹲在地

上。忽然，她凑近我跟前，很认真地问我：“你说云儿会不会生活在天堂里呢？”看着妗子那双虔诚的眼睛，我强忍着泪水说：“云儿活着时心就好，死后一定生活在天堂里。”“真的吗？”妗子反反复复问我，我不断地肯定着、重复着来安慰她。妗子细小的眼睛里终于有明亮的光在闪烁，她满是皱纹的脸上露出了久违的笑容，尽管这笑容是那样的惨淡和无力，可我分明在她的眼里看到了一丝生活下去的希望。

妗子不肯闲着，让我给她找了

一份环卫工人的临时活，她十分珍惜。尽管每天4点钟就要起床去打扫大街，尽管收入很低，可是她的生活毕竟充实起来，她不再沉浸在痛苦之中，看到她心情一天天明朗起来，我真的为她高兴。

生活如流水一般一天天过去，时光老人也在静静地看着世间的人情冷暖。尽管人们常说“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，可是人毕竟是靠亲情生活在世上的，没有了亲情的维系，人们总是那么孤单和无助。我常常在想，什么时候人间生死离别的悲剧尽可能少点发生呢？我常在内心默默祈祷：愿天下好人一生平安！

(听海)



暑伏时节，消暑降温成了养生越来越重要的内容。人们常认为“以冷制热”的办法更见效，例如洗冷水澡、喝冷饮等。其实，这些方式只能短暂起到降温效果，对养生反而有反效果，尤其是上了年纪的人，伤害会更大。比如冷饮会导致胃肠功能紊乱，低温空调则会导

老人消暑 以热除热

吃热食。这里的热食有两方面意思，一是食物在夏季最好经过加热，可起到消毒灭菌的作用，保护人们的身体不受细菌侵袭。二是可吃些热性食材，如羊肉可温补气血、开胃祛寒，脾胃虚寒或夏天长期待在空调房的老人，适宜吃些羊肉。炒菜时可适当用些大葱、蒜、生姜等调味，可以增加身体排汗，防暑降温。

热毛巾擦身。夏天，身体易出汗，及时擦汗可促使皮肤透气，但必须用热毛巾才能避免对毛细血管产生刺激，适应人体降温规律。

热水洗澡或热水泡脚。冷水洗澡会使毛细血管收缩，从而不能持续散热。洗热水澡才能使毛细血管扩张，有利于散热。烫脚更是能加快全身的血液循环，进一步起到散热的效果。

运动出热汗。适当的体育锻炼可加强人体的耐热能力，提高体温

调节功能，同时还可增强体质，防止中暑。为避免中暑，夏季老人锻炼时间可在傍晚六七点左右，健身项目可选择游泳、散步、太极拳。锻炼时穿纯棉材质、吸汗性好、透气性好的衣服，锻炼后需擦干身上的汗水，待体温恢复后再使用空调。

(跃华)



做明智的老人

我和几位战友不知不觉步入了花甲之年，起初，我们都不太适应，不是不愿服老，便是倚老卖老，致使人际关系紧张，尤其是家庭矛盾百出，而自己也过得不如意。后来经我们琢磨，终于悟出了一些道理。

一要服老。尽管现代老人从外表看都显得比较年轻，但体内的器官却在不可抗拒地老化，因此该服老时就要服老，不要逞强，尤其不要为表现自己不比年轻人差而不计后果地去做一些力所不能及的事情，如熬夜拼搏等，结果不但身心疲惫，还可能造成无法挽回的损害。

二不倚老卖老。不要总是仗着年纪大摆老资格，即使年轻时就过高位，甚至做出过较大的贡献，那都已时过境迁，没有什么可炫耀的，更不能以此来教训人。其实越是装腔作势，就越让人瞧不起，恰恰是低调做人，才能赢得别人的尊敬。

三要有长者的气度。老人的晚年生活，主要是与老伴和儿女相处，有时难免会出现这样那样的家庭矛盾。甚至老伴或儿女说些气话，也不要以错对错、针锋相对，而要宽人律己，多些真诚和谅解，学会自省和忍耐，心平气和地解决矛盾。同时对晚辈不要期望过高，毕竟我们抚养儿女是一种社会责任，不必要求他们作出相应的回报。儿女成家立业后，自有他们的事业和生活，老人不要干涉太多，顺其自然。对儿女某些做法有不同看法时，不要把自己的意志强加给他们，最好因势利导、点到为止，相信他们有处世的能力。

四要调整心态，享受晚年的幸福生活。老年并不意味着万事休，而应视作第二人生的开始。首先要与时俱进、虚心好学，消除被时代抛弃的感觉。平时除了常读书看报，常用脑防老化外，还要学会电脑、手机、刷卡等现代科技来增强自信。其次要培养诸如写作、绘画、唱歌、跳舞、打球、打牌、逛街、旅游等多种时尚生活方式，快乐做人。再就是要“老来俏”。心理学研究证明，老人讲究穿着打扮，对激发自身的精神情趣十分有益，可使老人充满活力，产生向上心理。因此老人不必忌别人的看法，敢于按照自己的意愿营造健康的新形象，让自己始终有个好心情，乐观度晚年。最后，希望老人们力争做一个既自尊又低调、既自信又自强、既聪明又厚道的明智老人。

(丽筠)

