

往事  
追忆

## 小弟帮我当兵



当兵离家前和小弟刘国明合影



新兵训练营结束时留影

打开《周口晚报》，头版上《我市今冬征兵报名开始了》的消息赫然跃入眼帘。消息犹如一双温暖的大手拉我穿越时空，瞬间把我带回47年前我报名当兵时的美好回忆里。

1965年也是这个时候，征兵工作开始了。刚刚初中毕业，在生产队当政治队长的我积极报名要求参军。可是，父母却说我刚下学，年龄还小，舍不得让我走，非让我等一年再当兵不可。血气方刚、对当兵扛枪充满憧憬的我哪能等啊！于是，就年轻气盛地和父母较真。看我又倔又犟不听话，母亲气得一下病倒了。

这下我可没了主意。邻居小弟弟刘国明是我的忘年交好友，他下午放

学后到俺家找我玩，看我眼泪汪汪的，问明情况后安慰我说：“二哥，甭急！大叔、大娘是通情达理的人，你不要和他们较着劲儿来。你放心好了，这事儿包给我了，等会儿我去劝他们。”晚饭后，他真的又来到俺家，搬个板凳，小大人似的坐到我父母身边，热热和和地跟我父母拉起家长来。讲“一人当兵，全家光荣”的道理；讲国家对军人家庭的优待政策；讲我有文化和上进心，到部队一定会有出息……”特别是最后几句话：“大叔、大娘，我和二哥亲如兄弟。今后我会像亲儿子一样孝顺您，您二老放心让他去当兵好了！家中的事有我呢。”情真意切，动人心扉。他那八哥似的情

嘴说得俺爹俺娘开心地笑了，竟同意了让我去当兵。

那年到俺那里接兵的有两个部队，一个是北京总参部队接特种兵，一个是东北部队接普通兵。为让我能当上政治和文化要求严格、招收数量不多的特种兵，小弟刘国明可是费尽了心机。当我体检合格、开始政审后，他就拿着我的“毕业证”和“团员证”到大队、公社武装部和部队四处游说，多次找接特种兵的袁连长推荐，说我“刚中学毕业，文化程度高，家里是贫农，担任村里生产队政治队长，政治思想好，完全符合当特种兵的条件和要求……”他还跑到我的母校——项城二中开了证明信，证明我是品学兼优的学生干部的材料，交给接特种兵的袁连长和南顿公社征兵办公室。在他的帮助和不懈努力下，最后我真的成了俺公社百里挑一的4个特种兵之一。

1965年12月22日，是我换上军装即将离家的前一天。一向爱说爱笑、活泼可爱的小弟刘国明却像霜打的茄子——蔫了。他拉着我的手，眼里含着泪水，依依不舍地跟我说：“二哥，我真不想让你走。你走了，以后我想你了可咋办？”他的话一下提醒了我。我说：“走，咱兄弟俩照相去，你把相片放在身边，这样不就天天和二哥在一起啦。”于是当即便领着，跑到十里外的县城水寨镇高高高兴兴照了这张合影。

(刘国运)

## 老人适当“发火”有益于延年益寿

闲话  
茶馆

很多人觉得年龄大了老“发火”不好，会让人觉得缺少涵养。大部分老人遇到不愉快的事情不愿意和子女或者周围人说，有情绪也自己压抑下来，自己依然觉得烦闷、吃不好饭、睡不好觉。瑞典斯德哥尔摩大学最新的一项研究发现，适当发怒比压抑怒火更有益于解除压力、保护心脏。

专家指出，情绪过分压抑，容易引发神经性头痛、精神紧张、焦虑症、抑郁症等一些身心问题，因为压抑下来的情绪不会消失，有些会积累起来等机会加倍爆发，有一部分会进入潜意识层面，通过别的方式寻求暂时满足。其实，管理好情绪，学会有效沟



通，许多疾病是可以避免的。

老年人和外界沟通相对较少，身体和情绪多处于比较平抑的状态，如果遇到事情再往心里装，无异于在把情绪垃圾背到自己身上，越背越多，更加憋屈而难以消化。适当“发火”，把情绪表达出去，反而是在及时清理

情绪垃圾。

另外，在冲突中，通过“发火”表达出自己的意见，更容易引起对方的重视，说明你在意这件事情才会这么做，有利于冲突的解决。尤其是在和子女有不同意见时，不理不睬是切断了沟通的渠道，无益于事情的解决和冲突的化解。而发个小脾气，大声把想法、意见说出来，说明你在意他，你很着急，想要他重视这件事情。

当然，发火不是无原则地发脾气、大吵大闹，而是适当地表达、发泄自己的情绪。发泄情绪的方式有多种，可以找信任的朋友倾诉，喝茶聊天、煲电话粥，把烦心的事情都说出来，一来可以从朋友处得到些安慰和支持，二来倾诉的过程还可以帮自己梳理思路，寻找解决的方式。发泄情绪，还可以去运动健身场所，去公园唱首大合唱，把不开心的事情打出去、吼出去，还可以找机会大笑一下。(辛华)

老年  
健康

## 老人秋冬多搓脚促消化

俗话说“树枯根先竭，人老足先衰”，腿脚毛病是困扰老年人的常见问题。双足离心脏较远，在人体最低部位，血液循环相对较差，而足底分布了全身器官的反射区，多做足部保养能强身健体。在寒冷的秋冬季节，除多用温水泡脚外，按摩搓脚也是简单方便的好方法。

搓脚有三大好处。第一，能舒筋活络，改善局部组织代谢，

促进下肢和全身的血液循环，减轻腿脚疼痛，缓解脚凉的症状。第二，足部神经非常敏感，反射区多，按摩双足能增强神经反射作用，激活和调整全身神经的感传功能。第三，能调节胃肠的消化功能，增强肠管蠕动，减少毒素的吸收，促进胆汁排泄，帮助消化。

中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授说，搓脚可结合足浴同时进行。晚上就寝前，把双脚浸泡在40℃左右的水中，浸泡至双脚发红，擦干，将两手

掌握热，然后用两手掌沿脚心上下搓动两脚至发热。此法不仅能强身健体，还能促进睡眠。晨起时，可进行“干搓”，不加足浴。秋冬老人脚底发干，可加几滴甘油搓脚。脚酸痛、麻木的老人可手蘸少许白酒进行“酒搓”，可活血止痛。

李教授说，“搓脚”需长期坚持。搓脚时力度要适中，至足部发热即止。患有糖尿病足、足癣、重度骨质疏松、急性软组织损伤、有出血倾向等疾病的老人，不建议搓脚。(环球)

## 老伴的梦

焦银庭

老伴年轻时有个梦  
盼望孩子赶快长大  
骑着自行车带着她走趟娘家  
为了实现这个梦  
她竭尽全力支撑着这个家  
再苦再累不躺下  
再大困难也不怕  
踏平了一路坎坷  
尝尽了酸甜苦辣

老伴年轻时住在农村老家  
当时家境贫寒条件较差  
上有年迈多病的父母  
下有几个幼小的娃娃  
她要同男人一样劳动  
挣点儿工分养家糊口  
那时农村缺少机械，架子车

用处很大  
无论是送粪收获庄稼  
都要用它  
人家都是女人推车男人拉  
老伴却独自一人拉着重车  
车祥勒进肉里  
肩膀磨出血泡  
汗水湿透衣背  
好心的邻居劝她  
别把身体累坏了，歇歇吧  
她总是笑着回答：“不挣工分  
不分粮食，一家老小吃啥”

每年兴修水利挖河开渠  
她和男人一样  
迎着朝霞上工  
披着星光回家  
每天提前做好早饭  
再擀好中午的面条  
才扛起工具出工  
每到晚上，几个孩子守候在  
门口哭喊着等妈妈  
“妈呀！您在哪儿，天黑了，您  
咋还不回来呀”  
这声声撕心裂肺的哭喊  
怎能不痛坏妈妈  
在那个困难时期  
谁能有啥法  
我每次从工作岗位回家  
她总是笑着对我说：“家里有  
我，你放心地走吧”

老伴年轻时的梦未曾丢下  
记得一个麦收季节的夜晚  
她在打麦场上忙上忙下  
把几个幼小的孩子丢在家  
忽然天气发生变化  
乌云滚滚  
雷声交加  
雷声把孩子从睡梦中惊醒  
一岁的小儿子哭闹着要找妈

妈  
六岁的女儿背着弟弟：“弟弟  
别哭，咱去找妈”  
麦场离家较远  
天黑路滑  
闪电伴着雷声  
两个幼小的孩子怎能不害怕  
孩子哭着喊着：“妈呀！您在  
哪儿，俺害怕”  
一步一步跌跌撞撞向前爬  
闪电里两个蠕动的小黑影  
惊动了打麦场上的老伴——  
孩子的妈妈  
老伴心里一惊：一定是孩子  
来啦

她急忙放下手里的麦杈  
跑过去一看  
果然是两个幼小的娃娃  
她伸开双臂  
把两个孩子搂在怀里  
止不住眼中的泪水  
半天说不出一句话

“孩子，有妈在，别怕”  
孩子哭着哭着慢慢在她怀里  
睡着了  
她把两个孩子轻轻放下  
又拿起了麦杈

老伴年轻时的梦不曾丢下  
为了实现这个梦  
她既要抚养几个幼小的孩子  
又要照顾年老多病的老母亲  
后来母亲患老年痴呆  
不认识亲人  
也不知道哪儿是自己的家  
从此老伴若无特殊事情  
从不轻易出门、离家  
她每次收工回到家  
总是首先找母亲  
只要母亲应一声  
她才会把心放下  
记得那是一个冬天的深夜  
孩子们已经睡下  
刺骨的寒风夹杂着雪花  
老伴在煤油灯下缝补衣服  
她实在太累了  
不知不觉睡着了  
突然有响声把她从梦中惊醒  
她端起煤油灯细找  
竟然是老母亲小便后找不到  
床了

她忙把母亲抱上床  
用输液瓶装满热水  
放在母亲的胸前、背后、脚下  
又端着热茶一勺一勺喂母亲  
“娘啊！您醒醒吧”  
她依偎着母亲  
一声声含着眼泪叫母亲  
这一夜  
她两眼再也未曾合一下  
一直守候到天亮  
母亲才会说话  
这时她长叹一声  
“娘啊！您可把儿媳吓坏啦”  
后来母亲病情加重，卧床不  
起

自古忠孝不能两全  
作为儿子我没有多少时间在  
家，只有牵挂  
照顾母亲全靠她  
端屎、倒尿、喂饭、喂药、喂茶  
她从不嫌弃老母亲  
常言说得好  
有好儿子不如有好媳妇  
这话说得一点儿也不假  
儿子没有多少时间伺候母亲

日月轮回  
世事沧桑  
老伴老了——满头白发  
她的每一根白发  
都有讲不完的故事  
她脸上的每一道皱纹里  
都刻印着岁月里的酸甜苦辣  
老伴年轻时的梦已经不再是

梦  
儿女们都已成家立业  
个个孝敬她  
却不再用自行车带着她  
而是常开着小轿车陪她串亲  
戚走娘家  
亲戚邻居都夸她有福气  
老伴常说：“我们赶上了好时  
代”

是啊  
祖国正如旭日东升  
红光满地  
处处鲜花  
十三亿大手  
穿针引线  
编织着锦绣中华

