

往事追忆

攻击分队已经潜伏在猫耳洞里5天5夜了，既要准备发起进攻，又要提防敌人袭扰，无论白天或黑夜，战士们只能坐那轮换着打个盹儿，谁也没有正儿八经地躺下睡过觉。

很长很长时间没有理过发的战士们，从前面看像阿哥，从后面看像阿嫂。老战士曹阳秋实在又困又乏，他为了防止打瞌睡，找来一根绳子，一头拴住长发，一头绑在猫耳洞顶的尖石上，如果真的打瞌睡，头一低，就拽得头皮生疼，会马上惊醒过来。古人读书“头悬梁”是为了荣华富贵，今天战士“头悬梁”是为了保卫祖国神圣领土。朦胧中，天黑透了，妈妈匆匆走进院子，放下铁锹，从鸡窝里摸出两个冷冷的鸡蛋，放在玉米粥锅里，煮熟，分给曹阳秋和弟弟、妹妹吃，这是妈妈为刚上小学的曹阳秋过生日。朦胧中，那天中午，曹阳秋从学校回到家，看见油漆明亮的大圆桌上摆着满满的红烧肉、白斩鸡、糖醋鱼、荷包蛋……那是妈妈为即将初中毕业的曹阳秋过生日。曹阳秋

一个老战士的赤诚

笑了，战友们都笑了。这一笑，却把曹阳秋笑醒了。

上午，五班收到一批慰问品，有大白毛巾，有背心。那大白毛巾洁白、柔软、漂亮，中间印有“当代最可爱的人”。大家都想要大白毛巾，想着保存起来做纪念。曹阳秋觉得自己一没有入党，二没有立功，三还没有为祖国做出什么大贡献，还不够“当代最可爱的人”，就向班长邢涛请求，发给我个背心吧。邢涛问他为什么要背心？他说，背心上印有五星红旗，我要冲上高地，把五星红旗插上高地。这时，副指导员邢国忠走进猫耳洞来，看到曹阳秋满面春风，问：“有什么喜事？看把你乐的！”曹阳秋说：“今天是我的生日。”邢国忠说：“好哇，向你表示祝贺，我昨天分的那3个苹果还没有吃哩，一会儿给你送过来，中午你们班改善改善生活。”

不过，五班没有顾上为曹阳秋改善生活，邢国忠也没有顾上送来那3个苹果，因为，上级下达了紧急命令，明天凌晨向敌占高地发起

进攻！

战斗越来越激烈。曹阳秋和汪海洋交替掩护着向A高地主峰冲去。曹阳秋突然发现左前方一个山洞里向外喷火，断定那是敌人的两挺机枪。曹阳秋说：“我去干掉它！”汪海洋说：“我去干掉它！”曹阳秋说：“别争了，你掩护，还是我去干掉它！”曹阳秋连续几个跃进，冲到洞口右侧的一块巨石下，迅速向洞里投去两颗手榴弹和一个炸药包。敌人的机枪哑巴了。曹阳秋腾地跳起，又向洞里塞进一个爆破筒，轰隆一声巨响，敌人的隐蔽洞被彻底炸塌了。

离A高地主峰越来越近。曹阳秋负了重伤。军工战士急匆匆抬来一副担架，抬起曹阳秋就走，途中遇到班长邢涛。听说班长左胸中弹，伤势严重，曹阳秋挣扎着要下担架，说：“先抬班长。”邢涛说：“我是班长……听我安排……”曹阳秋说：“班长啊，你的伤严重，救迟了危险。”两位伤员，一副担架，先抬谁？曹阳秋说：“求求你们，快放下我，先抬班长。”

战地医院里。我随几位领导代表我部全体指战员看望曹阳秋。曹阳秋让我看一封班长邢涛的来信。信上写着这样几行歪歪斜斜的字——阳秋：好战友！你用忍受极大痛苦的行动挽救了我的生命！我现在不知道应该怎样感谢你！阳秋，我终生难忘的好战友！

军区总医院里。我随几位领导代表我部全体指战员看望邢涛。邢涛让我看一封老战士曹阳秋的来信。字迹虽然失去了主人手笔的刚劲与美丽，话语却像主人的性格一样纯朴与无华——班长：话，不能那样说。你的战士应该感谢你啊！我入伍后，是你，教我学政治、学军事、学文化。应该这样说，我每前进一步，都是你扶着我走过来的。今后，你还要多来信帮助我。班长，你知道吗？今天，我仍然穿着你发给我的那个印有五星红旗的背心。伤残，算个啥！身残志不残。五星红旗，将激励我永远不停步地向前走。

(王天瑞)

闲话茶馆

做自己的太阳

今年重阳节，央视专题节目采访一位80岁的老人，问她现在最在乎什么，老人称，年纪大了，不想活了，恨不得快死！原因是孩子们都很忙，有话没地方说去！由此我想起了毕加索的一句名言：“你就是自己的太阳。”毕加索活了92岁高龄，既创造了辉煌的事业，又获得了晚年的幸福。每个老人都有自己的天空，只靠儿女或别人给你送来阳光，那是不现实的想法，只有做自己的太阳，晚年的天空才会充满霞光，生活才能充满快乐。那么，怎样做自己的太阳呢？

寄情兴趣，取悦自己。老年人余下的时光已不多，要过得舒心快乐，只能靠自己去发掘、创造、寻找和体验。每个老人都有自己的兴趣爱好，实践证明，老年人一旦进入自己为之神往的兴趣爱好之中，晚年的天空就有了灿烂的阳光，退休生活就能丰富多彩。

奉献余热，快乐自己。卢梭说得好：“老年是运用才智的时期。”退休后，仍有二三十年的光阴，就

自力更生，相信自己。人到老年，要有自信自强的精神，要相信自己的活力和潜力。因为信心和信念往往会产生意想不到的支持力量。缺乏自信、依赖别人就会在内心产生诸多不安全感和忧虑情绪。在自信基础上力争尽可能长时间地保持自立，克服或减少依赖心理，努力发挥潜能，做最好的自己。这样不仅少给社会和家庭添负担，而且还能让自己获得更多的快乐。

身患疾病，劝慰自己。老年人身体机能退化，许多疾病就会不请自来，应学习苏东坡“安心是药更无方”的经验。通过安心以调动自身的抗病能力，从而战胜疾病。

遭遇不幸，劝导自己。人生不如意事十之八九，老年的天空更会常现乌云。在这种情况下，老年人一定要有“猝然临之而不惊”的心理准备，要学会劝慰、开导自己。人生遇到的不幸，别人说什么都没用，关键还是要学会用安慰别人的话来劝导自己，这样你的天空才会散去乌云、露出阳光。

(林来生)

应做自己的太阳，在奉献余热中去寻找并享受晚年的快乐。比如，奉献专长，享受老有所为的快乐；奉献爱心，享受参加社会公益活动的快乐；奉献家庭，享受含饴弄孙的快乐；奉献热心，享受被人需要的快乐……

自力更生，相信自己。人到老年，要有自信自强的精神，要相信自己的活力和潜力。因为信心和信念往往会产生意想不到的支持力量。缺乏自信、依赖别人就会在内心产生诸多不安全感和忧虑情绪。在自信基础上力争尽可能长时间地保持自立，克服或减少依赖心理，努力发挥潜能，做最好的自己。这样不仅少给社会和家庭添负担，而且还能让自己获得更多的快乐。

身患疾病，劝慰自己。老年人身体机能退化，许多疾病就会不请自来，应学习苏东坡“安心是药更无方”的经验。通过安心以调动自身的抗病能力，从而战胜疾病。

遭遇不幸，劝导自己。人生不如意事十之八九，老年的天空更会常现乌云。在这种情况下，老年人一定要有“猝然临之而不惊”的心理准备，要学会劝慰、开导自己。人生遇到的不幸，别人说什么都没用，关键还是要学会用安慰别人的话来劝导自己，这样你的天空才会散去乌云、露出阳光。

(林来生)

老年健康

脆骨“袭击”老人身体 “老将”要“御敌有策”

部位也容易遭受骨质疏松的“袭击”呢？对于骨质疏松，老人应该如何“御敌有策”？

老年人骨折的好发部位

老年骨折的常见部位包括脊椎压迫性骨折、肱骨近端骨折、桡骨远端骨折及股骨近端骨折(包括股骨颈骨折和股骨转子间骨折等)。

(一)脊椎压迫性骨折：骨质酥松后造成的脊椎压迫性骨折好发在胸椎及腰椎交界处，多发时会造成严重的驼背变形。脊椎压迫性骨折的发生引发的后续后果包括将来其他部位骨折的机会增加，慢性背痛，生活品质变差，甚至死亡等。严重或多节的脊椎压迫性骨折则视其脊椎压迫症状而要手术治疗。

(二)肱骨近端骨折：据统计学研究，77%的肱骨近端骨折发生在女性，而肱骨近端骨折的发生率在

50岁以后也以倍数增加，显示此骨折与骨质疏松有密切的关系。

(三)桡骨远端骨折：平衡的失调加上骨质疏松使得年老女性有很高的桡骨远端骨折的机会。桡骨远端骨折中最典型发生在以外展的手腕撑住跌倒时产生，造成手腕部位银匙状畸形。

(四)髋部骨折：髋部骨折约占所有骨折住院病人的30%，每年花费在髋部骨折的医疗费用与资源非常可观。而用现代的医疗照顾水准，与髋部骨折直接相关的一年死亡率也高达20%。髋部骨折主要包括股骨颈骨折、股骨转子间骨折、和股骨转子下骨折三种，前两种骨折在老年人中较常见。

老年人如何预防骨质疏松

防止跌倒

老年人骨骼因疏松而变得脆弱，但只要保护得好，就像一个玻璃

杯那样，不坠地、不碰撞也不会碎，因而防止跌倒是预防骨质疏松引起骨折的重要措施。

合理营养

钙是骨骼维持强度所必需的要素，老年人饮食中钙量常常不足，这与食量减少、食欲差、消化功能减退等因素有关，因此要注意富钙食品的摄入，如牛奶、鸡蛋既能提供优质蛋白，又含有丰富的钙、磷。

多多运动

适度的运动有益于肌肉和骨骼的健康，老人参加运动要注意掌握好运动量，运动要适量，太多、太少都不适宜，并且要注意安全，运动的时间应该选择在光线充足的时段。

药物治疗

如饮食钙量不足者，可服用钙片补充。目前常用的钙片剂型很多，用药应遵医嘱，病情较重的不能单

用钙剂，应配合其他药物治疗。维生素D有利于钙质吸收，也可选用活化维生素D，对老年人有更佳的效果。

温馨提示：患骨质疏松后会给患者带来很大的精神痛苦和生活压力，所以大家要积极预防老年骨质疏松。

(家医)



人老了一定会有
一些体态的改变，或许
是弯腰驼背，大家觉得这
是一个很正常的现象吗？以
前我们认为这是正常的，老
年人就是这样，实际上，
是骨头有了变化。

一般来说像驼背，首先要考虑是骨质疏松，骨质疏松是老年人最常见的一种骨骼疾病，在慢性病里面它排第四位，排在它前面的是什么？肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病。骨骼疾病仅次于它们，也是一个高发疾病。另外，骨质疏松还是一个全身性的疾病。

骨质疏松不一定让老人摔跤，却让老人弯了腰。那么，老人的哪些

家长里短

人老心别老

跟朋友们闲聊，总有人问起我的年龄。我五指捏拢，如实相告：“本人已到古稀之年。”对方往往说：“您看上去一点儿也不像那么大年岁的老人。”接着又问我：“您老有何养生之道？”我的回答也简单干脆：“古人说‘不知老之将至’，我却是‘不知老之已至’。”换句话说，我至今还没有意识到自己跟年轻时有什么不同。

都70多岁的人了，始终没有淡化对读书、对写作、对新闻业务研究的浓厚兴趣，每年在全国各地报刊发表稿五六十篇，而且年年获奖，并应邀担任几家报纸的阅评员。换言之，我至今享受着“工作着是幸福的”乐趣。

我琢磨，我的“不知老之已至”就是“忘年”心态，就是忘记自己已经老了。这或许就是人们常说的“人老心不老”吧？有这种心态和没有这种心态是大不一样的。我体会，这种“忘年”，正是延缓心理衰老的良方，恐怕也是推迟机体衰老的捷径。

我思谋，为什么自己的身体至今好得出奇，精力旺盛得惊人，甚至在通讯员培训班讲课一天，回家后还能写点什么？这可能沾了“不让大脑偷懒”的光。脑筋多转动，经常思考问题，大脑就不容易“生锈”。因此，勤于动脑可以延年益寿，这是有科学根据的。“流水不腐，户枢不蠹”。大脑这个“司令部”经常转悠，老来仍保持活跃，自然就能推迟和延缓细胞的老化过程。从这个意义上说，“生命在于运动”，首先在于脑运动。有了健康的大脑，再伴之骑车步行、爬山越野、泼墨挥毫、哼唱京剧的习惯，还用担心达不到养生和益寿的目的！

时下，有的老年朋友对年龄大存在某种恐惧心理。他们认为“人过六十万事休”，更有的对“七十三、八十四”甚为害怕。总担心哪天去“冒烟”。这种心态只会徒增烦恼，乃至形成沉重的心理负担。建议他们趁早换种心态，确立“忘年”的心理养生健康理念，争取在这个好时代多扑腾几年。

(天庆)