

往事
追忆

这个猫耳洞，平时只隐蔽两个人，现在却隐蔽着攻击分队的六个人，并且已经隐蔽五天五夜了。谁不寂寞难耐！谁不焦急如焚！谁不盼望早一刻看到腾空而起的信号弹！既然上级还没有下达进攻命令，那就继续耐心等待吧，等待出现一个大雾迷漫的天或风狂雨骤的天。

下一个轮着王刚了。班长路翼说：“王刚吹过牛，要是有人能编出三副对联，他就编四副、五副，现在让他兑现。”战士汪洋彬说：“班长，王刚要是编不出来，惩罚的条件和咱一样吧？”路翼说：“那当然，待胜利回到二线，罚他喝三杯酒、唱三支歌、跳三种舞，在大家面前读读他对最近来的三封信。”大家笑逐颜开。

为驱散寂寞和焦急，路翼组织大家开展趣味小活动——猜谜语、讲故事、背古诗、读书信、比誓言、赞家乡……今天进行的是编对联。不过，对大家编出的对联不强调格律齐整，只要求内容积极向上、催人奋进。

王刚似乎胸有成竹地说：“咱们阵地上真是怪，旱季水贵如油，有时靠采露珠生活，雨季雨水横溢，猫耳洞变成了水帘洞，我编的第一副对联：今有雨明有雨天有雨天天下；战备盆洗脸盆锅碗瓢盆样样上，横批是‘天赐甘露’。第二副对联：你也苦我也苦咱不吃苦谁吃苦；你有家我有家没有国家哪

一个报话员的刚强



有家，横批是‘精忠报国’。第三副对联：后方青春伴侣花前月下话正甜；前线热血男儿血与火中战犹酣，横批是‘自我牺牲’。”

说到这里，王刚突然顿住了。汪洋彬说：“你小子不是说能编四副、五副对联吗？编呀，你要能再编三副，我才服你哩！”王刚说：“第四副对联：枪声炮声喊杀声声震撼敌胆；大洞小洞猫耳洞洞洞藏龙卧虎，横批是‘保卫祖国’。第五副对联：苦苦苦苦了我一个；乐乐乐乐了十亿人，横批是‘苦中有乐’。第六副对联：害怕艰苦别走这条路；贪生怕死莫进这个门，横批是‘为国尽忠’。”听着听着，战友们惊得张口结舌，汪洋彬的大眼睛瞪成了乒乓球。

夜半，大雾茫茫，细雨蒙蒙，攻击分队在悬崖石缝间悄悄摸进。黎明，指挥所里，主台急促呼叫：“天鹤！天鹤！泰山呼叫，请回答！”“……”攻击马上就要开始了，断敌退路的七班是否穿插到位？突然，主台里传来回答：“泰山，泰山，我是天鹤，七班已穿插到位！”叭叭叭，三颗红色信号弹腾空而起。

D高地上。王刚冒着敌人的子弹，跟随打主攻的二排向前冲锋。猛然间，王刚只觉右腿一阵剧痛，低头一看，血已渗透裤角，一个弹片打进了右小腿，他一咬牙，把弹片拔出来，摔在了地上。王刚背着报话机，边跑边向上级报告情况：“泰山，泰山，天鹤向你报告，二

排正向A高地冲击！”

轰——敌人的一发炮弹在王刚身边爆炸。王刚的右手掌、双腿、双眼都受了重伤。卫生员彭鲜华急忙为他包扎，并说：“王刚，我背你下去吧！”王刚从嘴里吐出四颗牙齿说：“我还没有完成任务。”彭鲜华说：“电台被打坏了。”王刚说：“我来时背两部电台，那部电台在后方的石缝间。”彭鲜华急忙取来电台。王刚继续报告情况：“泰山，泰山，张副连长负伤，二排长和通信员牺牲了。”泰山传来命令：“三排长接替张副连长指挥！”枪声阵阵，战斗激烈。王刚艰难呼叫：“火眼（注：炮火），火眼，压制P……压制P……”话刚说完，王刚昏了过去。在我军猛烈炮火掩护下，二排冲上了A高地主峰。彭鲜华哭着说：“王刚同志，你看看吧，我们胜利啦！”

连首长从王刚上衣兜里掏出一份鲜血染红的人党申请书——敬爱的党支部：明天，我就要背着电台奔向血与火的前沿阵地，我要用鲜血和生命实践誓言“我就是钢铁，我就是王成”。只要我的心脏还在跳动，我就保证联络畅通。如果我在战斗中牺牲了，我唯一的希望是，请求党支部批准我为共产党员……

王刚同志，刚强的战斗英雄！我至今还珍藏着一张我在猫耳洞里送行王刚同志出征的彩色照片。（王天瑞）



一本书

王伟

这是一本书
不薄也不厚
封面虽不华美
却设计得耐人寻味

年轻时
读它的序言
像诗歌
情意绵绵
充满浪漫色彩
中年时
读它的内容
似小说
跌宕曲折
富有矛盾情节
老年时
读它的尾声
如散文
朴实无华
散发温馨味道

一页页翻阅
一页页破旧
超越越觉珍贵
越旧越是难舍
阅读这本书要谨慎
不可随意打乱章节
这本书的名字叫《婚姻》
夫妻俩是它共同的作者

闲话
茶馆

等公交车的时候，一个70多岁的老婆婆过来问我要不要票（她是在站点卖零售公交车票的）。见我手里已拿着票，她就开始和我攀谈起来。话题从吃到穿、从古到今，再从大人聊到孩子……无所不谈。老婆婆话多得像竹筒倒豆子，我都没有插嘴的机会，大多都是听。

车来了，她一边热情地招呼我赶快上车，一边还余话未尽地说：“咱娘俩一说就对劲儿。”不知道的还以为我们是老邻居呢！

话多的老人

车走了，看着车后老婆婆微曲的背影被太阳的余晖拉得老长老长，由此让我想起了如今社会上越来越多的孤寡老人。

如今的儿女大都离家外出打工，家里就剩下孤寡双亲，因为他们年迈体弱、行走不便，整天面对着空荡荡的屋子很少出门。有老伴的还有个说话的，没老伴的甚至一天都不说一句话。由于长期孤独，他们见了年轻人就会像孩子一样追着你、缠着你，说个没完没了，或者想听你讲讲外面的

世界和新鲜事。因为即使他们老年人在一起唠嗑，也都是老话重谈。所以，他们很想和年轻人在一起，听年轻人讲讲外面的世界，以更新他们的话题。而有的年轻人却总嫌他们话多、唠叨，也嫌他们听不懂，等于浪费口舌。

如果你遇到了一个话多的老人，请你耐心地听他们唠叨一会儿，或和他们说说也许他们真的听不懂的话，因为，人都有老的时候！

（马艳丽）

老年
健康

老人消化功能
逐渐变弱，有时吃几
口饭就堵得慌，肚子胀
得老高，几天也不排便。
要怎么做才能帮助肠
胃消化呢？

先吃主食。主食是种“天然消化药”。据营养师解释，米饭、面条等主食属于碳水化合物，易被消化，而且容易让人有饱腹感，先吃可以避免吃得太多，还有利于刺激唾液分泌淀粉酶，对食物进行消化，进而刺激胃酸分泌，增强胃的消化能力。粗粮是主食

首选，它富含纤维，可以促进胃肠蠕动，还能让多余的脂肪排出体外。

弯腰三次。饭后适度做一些弯腰的动作，能使胃部前倾，让食物进入胃窦，促进排空，加速消化。每天饭后缓慢90度弯腰三次，每次1~2分钟。需要提醒的是，患有食管反流病、反流性食管炎的人，不宜使用这种方法。

边散步边揉肚子。“饭后百步走，活到九十九。”每天饭后半小时，散步20~30分钟，边散步边揉肚子，能促进胃肠血液循环和胃液分泌，增强胃肠消化功能。揉肚子时五指并拢，以肚脐为中心，两手掌旋转按摩腹部，每走一步按摩一圈，正反方向交替进行，每次15~20分钟，以肚皮发红有热感为宜。揉肚子时力



度要适中，尽量穿着棉质无扣的上衣，以免阻碍按摩或产生静电。

用唾液漱口。老年人脾胃功能变弱，跟唾液分泌量减少有关。医生说，唾液含淀粉酶，可以起到湿润口腔、杀菌等作用。而且唾液还是滋润脾胃的一种重要物质，与消化系统功能的正常发挥有着很大的关系。医生建议，老年人可以做一些口腔运动，促进唾液分泌。首先，平心静气，闭上嘴，用舌头舔上颌，然后把舌头伸到上牙外，上下左右搅动数次。这种方式可以刺激口腔神经，从而产生大量唾液。唾液产生后，先保留在口中不要咽下。待量足够多了，便可鼓腮漱口，然后慢慢咽下，或分两三次咽下。如此，每日早晚各做3~4次。

饭后不立即吃水果、喝茶。饭后马上吃水果会被先吃下的食物阻滞，致使水果不能正常消化。而饭后立即饮茶，茶水中含有的单宁酸会影响蛋白质吸收，增加胃的负担。餐后喝茶应在胃排空后，大约餐后两小时左右。

听听音乐。古籍《寿世保元》中有句话叫：“脾好音乐，闻声即动而磨食。”意思是说，音乐能够帮助消化。美妙的音乐会刺激中枢神经系统，从而对呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌系统起到调节作用。音乐不仅能够促进血液循环，还能增加胃肠蠕动和消化腺分泌，有利于新陈代谢。老人如果能在晚餐后休息时，适当听些节奏舒缓、音色优美、悦耳动听的音乐，有助于更好地消化。

（阿生）