

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，等待出现一个大雾弥漫的天或风狂雨骤的天。

下一个轮着王刚了。班长路翼飚说：“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。”战士汪泽彬说：“班长，王刚要是编不出来，惩罚的条件和咱一样吧？”路翼飚说：“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象最近来的三封信。”大家笑逐颜开。

为驱散寂寞和焦急，路翼飚就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：今有雨明有雨天天有雨天下；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。王泽彬说：“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，汪泽彬的大眼珠子瞪成了乒乓球。

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：“天鹅！天鹅！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，我是天鹅，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，天鹅向你报告，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，那部电台在后面的石缝间。”彭鲜华急忙取来电台。王刚继续报告情况：“泰山，泰山，张副连长受伤，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入党申请书——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  
越破越觉珍贵  
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

闲话馆

## 话多的老人

等公交车的时候，一个70多岁的老婆婆过来问我不要票（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！

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

## 先吃主食 饭后弯腰 帮老人促消化

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，患有胃食管反流病、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，以免纽扣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，或分两三秒咽下。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体分泌，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)



**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