往事追忆

一个炮连长的奉献

出发！侦察班长带两名战士在前面开路，通信员在后面警戒，我们5个人全副武装向M高地走去。

啊，好密的树、好险的路、好高的山哪！与其说我们在走，不如说我们在爬。崖——悬，壁——峭，60度的、70度的、80度的，我们手脚并用，爬爬、停停，停停、爬爬，一步比一步难，一步比一步险，我这才真正体会到什么叫“爬山”。终于，我们爬到了山顶。

李学季迎上来，急忙把我们拉进隐蔽部。李学季是120炮连连长。连队干部分工，高指导员在后边炮阵地上指挥打炮，李学季带领“炮前观”（炮兵阵地的前沿观察所）前出炮阵地几公里，登上M高地，观察敌情，指挥作战。我擦着汗水，不由笑了。李学季，1米85的个头，184斤的体重，说话像打炮，是著名的“炮连长”，还有人叫他“大胡子连长”。他的胡子必须天天刮，如果3天不刮，就能遮住嘴巴。他那满脸胡子的形象，像张飞，又像李逵。我问：“多长时间没有刮胡子了？”李学季说：“刚50天。”又说：“日他娘，小个子兵打炮，把我的刮胡子刀震飞了。”我说：“我回去后，让军工队送粮时给你带几个来。”

李学季介绍说，M高地有3个特点，一是前出——位于步兵防守阵地之前，二是孤立——三面受敌包围，三是突兀——海拔1000多米。险峻而又重要的M高地，若从山脚仰视，宛若拔地而起的一把剑；若从山顶俯瞰，恰似踏在敌人头上的英雄汉。石壁上写有一副对联：钢铁炮观屹立前沿，火眼金睛洞察秋毫。我连声称赞“写得好，有气魄”。

虽然李学季不愿讲他自己的“好”，当我打开他们的《战地纪事》簿，却清清楚楚地看到，李学季带领“炮前观”的战士们，在血火交织的日日夜夜里，机灵的耳朵倾听着风吹草动，犀利的眼睛清点着一石一木，警惕的罗网过滤着密云浓雾——

一天上午，李学季从高倍望远镜里发现，敌占山头上有5个敌兵不知是打扑克还是下棋，玩得十分得意。李学季立即用电话向连队炮阵地报告了敌情和方位，仅1分20秒，一发炮弹就打了过来，像长了眼睛似的，恰巧落在敌兵中间，那敌兵随着崩起的弹片、碎石、烂木飞向空中。

还有一天中午，漫山遍野的大雾突然散去，正向M高地摸进的敌军特工暴露在光天化日之下，就赶紧躲进路两边的破房子内。李学季立即呼唤炮火，炮弹应声而落，煞时浓烟滚滚。直到傍晚，敌军才来抢运尸体，但又被我军的炮火一顿猛揍。

天天有敌情，日日有战斗。李学季带领“炮前观”的战士们，把勇敢和忠诚写满阵地前沿。

猫耳洞里怎么有条狗？我不解。李学季说：“如果能给狗记功，我们就请求给它记次三等功。”这狗叫黑虎。一天夜晚，李学季刚刚躺下休息，黑虎突然咬住他的被子，又撕又扯，李学季警觉起来。黑虎耳朵高竖，尾巴猛甩，一个劲地向外扑。李学季立即通知大家，准备战斗。友邻单位的殷排长、王排长问：“‘地长’，怎么打？”李学季说：“把敌人放近打。”说起“地长”，这里还有一段小插曲。M高地上驻守4个友邻单位，为应对敌人袭扰，要选一名组长指挥作战。李学季说：“年龄数我大，入伍数我早，身板子数我结实，就选我当组长吧。”这话，正合大家心意。时间一长，大家都风趣地叫他M高地的“地长”。听响声，敌人越来越近了，李学季高喊一声：“打！”顿时枪声、手榴弹的爆炸声响成一片。很快，敌人死的死、逃的逃。团首长来电话鼓励大家，准备迎接新的战斗。李学季说：“请首长放心，只要有我李学季在，就有M高地在，我是共产党员，我是‘地长’。”李学季带领战友们，连续打退敌人的3次反扑。

我采访李学季那天，正是李学季坚守“炮前观”300天的日子。300天，300个日日夜夜，每时每刻都在经受着生死考验。我问李学季：“其他干部、战士都是定期换岗，你何时换岗？”李学季抖动大胡子笑着说：“永不换岗，直到胜利。”

（王天瑞）

家长里短

潇洒老一回

小区老王的4个儿女都已经三四十岁了。老两口本来经济条件不好，可是近几年却隔三岔五地给这个孩子添件家具，给那个孩子买件新衣，听说还要把最近补发的两万元退休工资分给孩子们。我百思不得其解，就问这是为什么，老王说：“人家孩子结婚时都风风光光，咱那时生活困难，孩子结婚个个简单寒酸——当父母的没给孩子置办什么，愧对孩子啊！”

听了老王一席话，除了再次被我们中国人的父母心感动之外，我更想对老年朋友们说：“只要尽心尽力把孩子养育成人，父母就已经完成了抚养义务，我们又何必心生愧疚，为难自己？”

据我所知，像老王夫妇这样总觉得亏欠了儿女，并由此而生补偿心理的老人还真不在少数。其实，天下父母千千万，不同的只是地位有高低、能力有大小、条件有优劣，而疼爱儿女的父母心则是一样的。有良知的儿女自会理解父母心，也绝不会羡慕别人的父母而嫌弃自己的父母，我们大可不必与人相比较，自寻烦恼，徒增心理压力和负担。至于在行动上勉为其难去“补偿”儿女，那就更是得不偿失的做法了。人生不过几十年，到了本该乐享晚年的时候却不顾自身条件“补偿”儿女，不仅亏待了自己，也会让儿女心生不安，更不能因此而改变他们什么。儿孙自有儿孙福，一代更比一代强，这是社会发展规律，老人们不必再为儿女过分担心了。

现代的年轻人都要“潇洒走一回”，咱年轻时没那条件。好在我们晚年欣逢盛世，国家各项优惠老年人的政策也正在陆续出台和落实，咱也该卸掉包袱，借这东风“潇洒老一回”，老年朋友以为如何？

（常占国）

闲话茶馆

居家养老 重在自保

退休了，人慢慢地老去，是去养老院养老还是居家养老呢？我选择了后者。我今年75岁，居家养老已15年。对于退休后的养老生活，我的体会是：“居家养老，重在自保。”

坚定信念，目标自保。一个人的寿命长短是不以人的意志为转移的。但是，只要思想上坚定一个信念，锁定一个目标，保持豁达乐观的心态，终极寿命目标也是可能实现的。10年前，我自己设定的寿命目标是达到国人平均寿命74岁，我的第一个目标现在实现了。按照世界卫生组织的标准，86岁以上才算长寿老人，我的第二个目标就是争取做个长寿老人。

运动健身，形体自保。强健的体魄来自科学的健身。每天凌晨4点，我就开始锻炼身体。我编了一首顺口溜：卧床擦胸揉腹部，坐起（干）梳洗拍脚肚；下床按摩长寿穴（足三里、涌泉穴、风池穴等），庭院扭腰手足舞（做操）；扩胸拍手捶背腰，脚尖脚跟倒走路；练得微汗缓缓出，浑身上下热乎乎。这些缓慢、轻松的运动增强了我的免疫力，十多年来，我很少感冒，更没有住过院。

以静养心，心理自保。心理健康比形体健康更重要，而心理健康的关键是养心。古语道：“养心莫如静心，静心莫如读书。”我退休后，心态积极向上，知足常乐，心中装着快乐、脑袋想着快乐、眼睛盯着快乐，日子也就过得快乐。我还经常看书读报、勤写作、勤思考，一直保持着积极向上的心理状态。

防病治病，费用自保。俗话说：“树老根多，人老病多。”人老了，不可能不生病，一旦出现重大疾病，也要有豁达乐观的心态。正如著名医学家石天基的那首《祛病歌》所唱：“病一作，心要乐；心一乐，病都祛。心病还需心药医，心不快活空服药。”要在医生的指导下科学救治、合理用药，不可有病乱投医、滥用保健品。医药费用要立足自保，尽可能不增加儿女负担，要有自己的“老本”。

日常生活，尽量自保。衣、食、住、行、医等日常生活，要尽可能做到自理，儿孙们学习、工作压力大，尽量不拖累他们。要切实做到“4个学会”和“4个不可忘记”：即学会做饭、学会用洗衣机、学会用热水器和学会用手机；不可忘记家人和医院的电话号码，不可忘记外出锁门带钥匙，不可忘记关水、关电、关液化气，不可忘记按时服药。

出入行动，安全自保。为确保老年人行动的安全，必须做到“一慢”、“二要”、“三防”。“一慢”：节奏要慢，不要急急忙忙，以免忙中出事。“二要”：一要多走路，以步代车，上街购物要避开高峰期；二要防寒保暖，随气候变化添减衣服，避免感冒。“三防”：一是要防高攀，避免高处取物；二是要防滑；三是要防骗，不要有非分之想，以免上当受骗，带来损失。

（胡逢掖）

老年健康

冬季老人养生宜与忌

冬季养生，对人体有着良好的作用，对于老人来说，冬季养生尤其重要。冬季天气寒冷干燥，是易发生疾病的季节。所以对老年人应给予更多的关照，特别是应对他们采取保健措施，以使老年人平安度冬。老年人在冬天养生应该特别注意几个宜与忌：

宜

1. 生活规律，起居有常

《素问·四气调神大论》载：冬三月早卧晚起，必待日光。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而作，以避严寒、求温暖。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心100~200次，以补肾健脑。总之，冬季宜养藏为本、强肾助阴，以顺应自然、御寒健身。

2. 饮食调摄，科学合理

冬季饮食之味宜减咸增苦，因为肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦，故以补心气、固肾气。饮食宜温热，但不可过热。忌食生冷和黏硬食物，以防损伤脾胃。民谚云：冬朝勿空心，夏夜勿饱食。因此，早上可煨生姜服少许，以祛风御寒。还要注意维生素A、维生素B2、维生素C的摄取，适量食胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽、枣、核桃仁等，所谓“药补不如食补”。阴虚之人应适当多食些羊肉、鸡肉、鹅肉，以补虚益气、养胃生津。

3. 加强锻炼，增强体质

中医素有食补不如气补之说。冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。气补或动一动就是运动。冬季昼短夜长，阳光微弱，应多在室外锻炼，以补阳光照射不足。在冷空气中活动可增强神经调节机能，提高造血功能和抵抗力，但锻炼不宜出大汗，以防感冒。避免在大风、大雾、雨雪等恶劣天气中锻炼。

忌

一忌外出过早。冬季的早晨，室外是一天温度最低的时候，所以外出最易引起感冒，甚至诱发心脑血管病，因此，老人最好选择上午10点以后到室外锻炼。

二忌日晒过长。日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

三忌洗浴过长。冬季空气干燥寒冷，许多老年人皮肤干燥、脱屑、瘙痒，误以为是由于不清洁所致，于是每天洗浴一次，结果越洗皮肤越干燥，脱屑更多。其实老人冬季五六天洗浴一次最宜。

四忌活动过剧。适当的体育运动是强身健体、防病抗老的重要手段，但老人不宜做剧烈运动，要选择合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳等。若运动后头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦，那就说明运动量过大，要注意减少运动量，甚至暂时停止运动。

五忌取暖失度。冬季天寒地冻，老人怕冷，喜欢用热水袋贴身而卧，这样会引起皮肤红斑或烫伤，所以，只要室温达到18℃~25℃即可。

六忌蒙头睡觉。有些老人冬季喜欢捂头睡觉，以为这样可以暖和些，殊不知，这样一来被窝内的氧气含量会逐渐减少，而二氧化碳等废气逐渐增加，使正常的呼吸运动受到影响，甚至造成窒息，或因缺氧诱发心脑血管病。因此，正确的睡眠方法是：右侧卧位，低枕，头露被外，双腿屈伸。

七忌嗜烟好酒。冬季老人喜欢边吸烟边聊天边看电视，由于冬季关门闭户，烟雾不易外散，对人体十分有害，长期烟雾蓄积对人体影响更大。有的老年人喜欢喝酒御寒，往往贪杯成瘾，经常酩酊大醉。由于冬季室内外温差较大，酒后体虚，外寒之邪乘袭，寒热错杂，给心、脑、肺造成损害。

八忌“小疾”不治。老年人如遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。

（魏丹华）