

往事  
追忆

## 亲如兄弟战友情



1981 年项城籍战友合影。(战友姓名:左至右,前排:张洪科、王三喜、王学成;中排:周相民、刘国运、郑学同、王永康;后排:谷灵堂、李云志、王志修)

亲爱的战友,您是否还珍藏着这张 31 年前我们“一颗红星头上戴,革命红旗挂两边”的珍贵合影?您是否还能从这张合影上读到定格着我们当年军旅生涯里亲如兄弟、情同手足的战友情谊?

战友情是人间最为珍贵的。所以,每当看到这张合影,我就会情不自禁地哼起“战友,战友,亲如兄弟……”的《战友之歌》;就会回到军号悠扬、步伐铿锵的绿色军营;就会想起合影里战友们熟悉的身影、亲切的脸庞和那一件件见证我们兄弟

情缘的往事。

看,在我的书橱里,摆放着当年战友们外出测量时从天南地北给我带回的小礼品:这是 1974 年李志云从西沙、南沙带回的海螺和珊瑚;那是 1975 年郑学同从西藏带回的野牦牛尾巴工艺品;这是 1981 年谷灵堂从新疆为我儿子买的维吾尔族巴郎帽……“千里送鹅毛,礼轻情意重”,这些看来微不足道的礼品,却饱含着心心相通、割舍不断的战友情怀,展示着战友们相互关爱的亲密关系。也正是这种纯真的友谊把

大家的心牢牢凝聚在一起,写下了一段段叫人难忘的真情故事——

种金成,还记得吗? 1982 年冬,张洪科外出开会。在一个滴水成冰、积雪过膝的夜里,张洪科儿子“三儿”得了急病。当听到与我们一墙之隔的张洪科的爱人急促的哭喊声时,你我顾不得穿袜子,披上衣服,光着脚跑到他家,抱起“三儿”急忙送到部队卫生队,守着他直到病情好转才离开。

王学成、张洪科,您俩还记得吗? 1976 年 7 月 28 日夜,唐山大地

震,我们军营也出现了营房倒塌、战友伤亡的场面。当时种金成的父亲恰巧在部队探亲。当地震发生后,跑出房屋惊魂未定的我们,首先想到战友亲人的安危,大家不约而同跑到老人住处寻找、看望。真是患难见真情啊!当看到老人平安无事时,我们揪着的心才平复下来。受到惊吓的老人看到我们,顿时得到很大安慰,紧紧拉着我们的手说:“有你们这些亲如一奶同胞的兄弟在,我什么都不怕!”

我清楚地记得,1982 年春节,我回家接家属时,期间是战友们帮我收拾好住房,搭好床铺,买好锅、碗、瓢、盆和米、面,还提前烧好热炕,当我一家到达部队后,当即就住进了温暖、舒适的家。

尤其令我难忘的是,1980 年秋,我父亲病重,急需一种“安茶碱”的药。当时我正在西藏,家里一时联系不上。于是,家人试着往部队写了一封“刘国运项城战友收”的求助信。不料,很快家中就收到了寄的药品。遗憾的是,这药是谁寄的,至今我还不得而知。事后当我询问当时在营房的几位战友时,他们都安慰我说:“都是亲兄弟,这点儿小事何必论真?无论是谁,都是应该的。”听,不是亲兄弟能说出这样铁的话吗!类似这样的事,在我们战友间,真是灿若星河、枚不胜收。

岁月如歌,时光如水,47 年过去了。当年一同迈入军营的风华少年,如今都两鬓飞霜、天各一方。任沧桑变迁、时空转换,但,时空和经纬是阻隔不断、分割不开我们结下的战友情的。战友们,人生短暂,情谊无价。在以后有限的时光里,我真诚祝福我们的友谊不老,也真诚祝福战友们与时俱进、老有所为、健康长寿、阖家幸福!

(刘国运)

60 岁后  
女练游泳  
男打太极

老人锻炼不言迟。据英国《每日邮报》9 月 11 日报道,最新研究发现,年过六旬的老人积极锻炼特别有益健康。

对老年女性而言,游泳有助于保护关节及改善关节炎状况,因为置身泳池,可以更好地保护关节及髌骨。《欧洲应用生理学杂志》刊登一项新研究发现,绝经妇女每周游泳两次,连续游泳 24 周后,可以平均多做 28 个仰卧起坐。另外,其身体脂肪减少 15%,血压下降 8%。

对老年男性而言,更适合选择太极拳这项集深呼吸和缓慢动作放松于一体的古老健身方式。2011 年,英国利兹大学科学家分析发现,老年男性练习太极,好处多多。比如,可减轻压力、改善平衡能力、提高身体活动协调能力,增强肌肉(特别是腿部肌肉)力量。

(金也)

老年  
健康闲话  
茶馆

笔者小区里有位老大妈,逢熟人便拉住不放,絮絮叨叨地说个不停,有时还要到邻居家闲聊,一坐就是大半天。不知情的人都以为她是孤单一人,其实,这位大妈有 4 个儿子,孙子孙女也有好几个,按说并不孤独。表面上看,儿子、媳妇也是挺孝顺的,今天送补品,明天买衣服,可常常是东西放下就走人,很少能坐下来陪老人聊一会儿。时间久了,老人便患上了“精神饥渴症”,到处找人说话。

黄老先生今年 70 开外,身体还算硬朗,每月退休金近 3000 元,子女们经常给老人捎钱买东西,还为老人雇了保姆,老人吃穿不愁、生活安逸,但老人却经常闷闷不乐。他告诉笔者,除了逢年过节时能和儿女们一起吃顿饭外,平时几乎见不到他们的面,也难得听到他们的声音。

这也许是当今社会的一种普遍现象。许多年轻人片面地认为,孝敬老人就是给钱给物,每月给老人送点东西,算是完成任务。一位老人说:“我平时像个孤寡老人,只有逢年过节,儿子才会上门慰问一下。”诚然,多数老年人是通情达理的,他们知道在现代快节奏的生活中,儿女们都很忙,平时住在一起的也很少聊天,分开住的就更无

## 为老人送上精神“补品”



暇顾及了。但从内心而言,他们仍然渴望能经常和孩子们说说话、唠唠家常。

俗话说,金钱易得,亲情难求。从某种意义上讲,如今许多老人对精神的渴求已大大超过了对物质的追求。他们宁可不要孩子买这买那,只希望孩子能经常抽空去看看他们,更多地为老人提供宽松和谐的家庭氛围,多关心老人想什么、需要什么。有时候,老人自己不好说出自己的需

求,就需要儿女的细心观察,和老人多交流,才能知道他们的想法,才能找到能让他们开心、快乐的方法。有时儿女烦父母总打电话,但反过来,如果儿女总给父母打电话,他们不仅不烦,还会很高兴。所以,儿女经常有事没事打电话也是驱逐老人孤独的好方法。但愿儿女们都能细心些,多关注老人的精神需求,经常为老人送上精神“补品”。

(杨茹)

给老年人  
打电话  
有讲究

不久前,听说了一件给老人打电话的事,令我很感动。

几个老友周末相聚吃饭,快天黑的时候,其中一人说要往家里打个电话跟家人说一声,免得他们担心。他拿起电话先拨给他爱人,简单说两句就结束了。接着,又拨了一个号码,看样子是拨通了,但他马上又挂断了,过了一两分钟,他再次重拨并通话,听口气是和自己的妈妈在通话。大家奇怪地问他:“为什么拨通两次才和妈妈对话?”他笑着说:“妈妈年纪大了,听见电话响会着急接电话,走得太快容易摔倒。先响铃之后再挂断,她就不会那么慌张,等她走过来之后再拨通,她接电话比较从容了,时间长了就养成了拨两遍的习惯。”闻听此言,一桌人都陷入了短暂的沉默中。

一般老人听到电话响时,难免会急急忙忙地往电话机前紧走几步,甚至会小跑,有些老人因此而摔伤。曾经有一位 70 多岁的老人,因急着接电话,被电暖器绊倒,将胳膊摔成了骨折。还有位老人晚上接电话时因起床过猛,导致发生心肌梗塞。所以,给老人打电话还真应该有点儿讲究。夜里尽量不要给老年人打电话,白天打电话也要选合适的时间,比如老人一般都有午睡的习惯,中午前后就别轻易给老人打电话。

有的老人在做饭时接电话,对方不知道他正在炒菜,唠起来没完,等老人接完电话回来,厨房里全是烟,差点发生火灾。所以,在给老人打通电话时,最好先问一句,是不是在做饭,有没有开着火。老人家里的电话一定要接打方便,最好用子母机。这样,老人做饭的时候,就可以把移动话机放在厨房里,避免发生意外。

(雅丽)

涉老部门  
也得关怀  
“年轻老人”

如今,高龄老人成社会关注对象。刚跨进 60 岁的“年轻老人”,腰板还挺拔,说话中气十足,走路不比年轻人慢,其实也同样需要呵护。

就身体而言,年过 60,眼花了,血压高了,各种老年病也随之来了,而他们刚度过作为社会和家庭中坚的中年期,一些人还没养成健身习惯,面对突如其来的老病,往往不知所措。

就心理而言,他们刚刚离开工作岗位,忙碌惯了,一下子静下来,往往有迷失方向感。平时没兴趣爱好的人,更成重灾区,陷入孤独焦虑,不知下一步该怎么走。

我接触过的一些老年人,退休前在工作中都是挑大梁的角色,但年过 60 后没能适应退休生活,闷闷不乐,百病丛生,甚至刚退休没几个月就早早走了,也有人还在晕头晕脑地挣扎着。

为此,有关涉老部门应把这些刚退下的“年轻老人”作为重点关注对象,比如举办退休第一课讲座,或介绍健身与养生知识,或吸纳他们加入老年大学以及志愿者队伍,帮他们克服退休后的焦虑,顺顺当地走好晚年第一程。

(文玉)