

往事
追忆

一个女护士的风采

■王天瑞

轰隆隆的炮声震得隐蔽部直呼扇。我焦急地等待着，等待着安全顺利归来。和我一样心情的还有所长、医生、护士长、卫生员。

隐蔽部门前的一个大罐头盒里，生长着一株玫瑰花，绽蕾初放。那花姿，婷婷婀娜。那花色，鲜艳娇柔。那花香，温馨馥郁。那叶子，葱绿滴翠。那枝杈上尖尖的刺，令人自然想到它的勇敢和坚强。

突然，一阵风吹进隐蔽部。来人头戴钢盔，身背冲锋枪，腰里别一把匕首和四枚手榴弹，高挽的裤管上沾满了泥巴。好一派军人气魄！“她就是方玫！”方玫愣住了，不知大家为什么争先恐后介绍她。当她明白我的来意后，赶紧卸下戎装。啊，男子汉的气势变成了姑娘家的温柔。她，细高条儿，齐耳短发，两眼的笑意里泛着羞涩和扭捏。

方玫说，千万别写我。我说，我在指挥部听到不少你的故事哩！方玫说，都是丑闻吧！周围的同事说，讲讲你钻桌子的故事吧。方玫说，谁钻桌子啦，都是你们这些大胡子老兵编的。

方玫的父母，都是参加过抗日战争的老同志。方玫离家那天，彩蝶般的花裙子换成了青山般的绿军衣。患病的母亲从身下抽出一条狼皮褥子，嘱咐说，孩子，带上它吧，到了部队，不要给打过仗的爸妈丢脸。医院刚随部队开赴边疆，表哥来电话告诉方玫，母亲因患癌

症去世了，父亲怕她分心，不让透露噩耗。方玫抚摸着狼皮褥子，泪流满面。不过，革命前辈啊老将军，您的女儿不是温室里吐蕾的玫瑰，不是绕梁的乳燕，女儿身上流淌着您的热血，也当然满怀您的理想、信念和追求。方玫说，妈妈，我没有在家亲自侍候您，我一定在前线护理好伤员；我没有在病床前为您尽孝，我要在战场上为祖国尽忠。

前沿救护所要增派医护人员，方玫和女护士长登上了急驰的军车。天黑时，方玫刚走进救护所的一个隐蔽部，轰——轰——轰——像江河翻滚，像霹雳爆炸，像悬崖崩塌，方玫下意识地慌忙钻到桌子底下，扑通碰倒了污桶。哈哈，同事们笑了。所长说，方玫，别怕，这是我们的发炮言啦。方玫从桌子底下钻出来，白皙的脸蛋儿涨得通红，说，我不是害怕，我是“防炮”哩。哈哈，同事们都笑了。方玫望着我忿忿不平说，我钻桌子了，不假，可并没有钻污桶啊，也没有吓得嗷嗷地直叫唤，还有什么两天没吃饭，你们谁不知道，晚饭时，我一口气吃了三个大包子。原来，离隐蔽部不远，有我们一个炮阵地，十九管火炮，真响啊！方玫说，炮声就是我们胜利的礼炮，如今半天听不到炮声，心里怪想得慌哩！

战士的心情像一炉火，姑娘的理想似一团雾。多年的夙愿实现了，何时能有此时激动

呢？那三天，救护所接连五次遭到敌军炮击，方玫没事似的，继续抢救伤员。那三天，方玫昼夜连轴转，每天只能吃一顿饭，还是温水泡方便面。五月三十日深夜，方玫协助医生做完截肢手术，肚子里咕噜噜直叫唤，伸手就去抓饼干，女护士长“啊哟”一声，方玫才恍然大悟，手上衣服上都是血。女护士长舔了两块饼干，塞进她的嘴里……

说着，女护士长递给我一打子信，有一半是感谢方玫的，从信的字里行间，可以看到伤员激动的面孔、激动的心情、激动的眼泪。在前线阵地的日日夜夜里，方玫既要配合医生做手术，给伤员送药、换药、输液，又要端水、喂饭、擦洗身子，还要到阵地上抢救伤员。我们的方玫护士，哪像个青春妙龄的大姑娘，男子汉一样勇敢和坚强啊！

方玫喜笑颜开，拿出一盘录音带。这是她的战地录音，并配有简单的现场解说——爸爸，你听！这声音多脆！多响！我们的大炮开始还击啦！这是火箭炮！这是迫击炮！这是加农炮！这是榴弹炮！辽沈战役有这些大炮吗？百万雄师过大江有这么激烈吗？上甘岭有这样痛快吗……

残酷的战争！激烈的战斗！多情的战士！玫瑰花，绽蕾初放的玫瑰花，装点着祖国的边疆，也打扮着战士的理想、信念和追求！

怡乐
情园七旬退休教师
自办书法展庆元旦

□晚报记者 张劲松 文/图

本报讯 “我要用我的书法作品宣传十八大精神，献礼元旦，以此影响青少年一代不忘中国传统文化，把中国传统书法艺术发扬光大。”1月1日，商水一高退休教师康朗奎在自己举办的个人书法展上满怀希望地说。

1日上午，商水县阳城书画苑人头攒动，热闹非凡，现年75岁的康朗奎个人书法展在这里举办。在书画苑宽敞的展厅和长长的过道里，一幅幅飘逸俊美的书法作品挂满墙壁，散发着浓浓墨香。现场，不少市民驻足观看，尽情享受这份艺术“大餐”。

“元旦之际举办这样的书法展很有意义，不但可以活跃市民文化生活，还能熏陶青少年一代爱好书法艺术，传承中华文明。”阳城书画苑院长袁文伦对记者说。

当天展出的近200幅作品，多以宣传十八大精神、反映祖国飞速发展、讴歌祖国大好河山为主题。“如今，我们处在如此美好的黄金时代，应更加珍惜生活。虽已退休多年，我还想为我市文化事业的繁荣发展发挥余热，做出自己的一点贡献。”康朗奎老师兴致勃勃地说，通过书法展览，也能让更多的人爱好书法，让中国传统文化艺术更好地发扬光大。

现年75岁的康朗奎老师，自幼酷爱书法，虽从教育岗位上退休多年，仍心系党的教育事业，笔耕不辍，为弘扬我市文化艺术的发展做着不懈努力。

老年
养生《红楼梦》里的
养生之道

近日稍闲，再翻翻《红楼梦》，觉得曹雪芹在中医与养生方面非常内行。《红楼梦》里讲的一些处方和用药很有章法，现代中医也可以从中借鉴。在饮食调养方面，《红楼梦》中有高档的补品，也有普通的食物。高档补品方面要数牛乳蒸羊羔了，这道菜的主料是羊胎盘，但是小孩是吃不得的，贾母对宝玉说：“这是我们上年纪人的药，没见天日的东西。可惜你们小孩子们吃不得。”

从“刘姥姥进大观园”里吃茄子那一段看，中医古书记载茄子可活血，现代检测含维生素E较多。当然，烧茄子也不能多吃，刘姥姥暴饮暴食就拉肚子了。芋艿头少量食用有助于消化，长久食用可以补肝肾。而扁豆可以健脾渗湿。这些普通的食物在平时的养生保健中也有较好的功效。在陪同刘姥姥游完大观园后，荣国府的人基本都染了风寒，而刘姥姥和她的孙子却没什么事。这个故事情节也对我们有启示，现在许多“白领”整天待在办公室里，缺少锻炼。许多人还是过敏体质，对外界环境的抵抗力很差。而像刘姥姥这样从小在农村长大，饮食起居顺其自然，不去刻意讲究，反倒抵抗力很好，也很少生病。

在“黛玉进府”这一段，贾母初见黛玉便问她吃什么药。黛玉答：“人养荣丸”。众所周知，林黛玉身子骨弱，可能还患有肺病，吃“人养荣丸”可以健脾、养血、宁神。中医讲培土（脾）、生金（肺）。《红楼梦》中提到好几位太医，太医经常开一些中医的处方。比如王太医就为林黛玉治病，认为要用逍遥丸以开其先，复用归肺固金以继其后。因为黛玉有抑郁倾向，逍遥丸可以疏肝解郁，现代女性也有许多人在服用它。《红楼梦》中还有许多细节体现养生的理念，值得现代人借鉴。比如喝茶，从喝茶用的茶具，到喝茶用的茶水都非常讲究。另外，喝茶也讲究时间。许多人都知道刚吃完饭不能马上喝茶，否则就冲淡了胃液，不易于消化。《红楼梦》中就提到饭后“过一时再吃茶，方不伤脾胃”。另外，绿茶中的新茶性偏凉，如果脾胃虚寒就不能多喝。我认为《红楼梦》是一部养生大百科，现代人养生不妨借鉴其中的一些养生说法。

(新晚)



看书(资料图片)

拄着拐杖买书

我喜欢看书，也喜欢买书。如果一天不看书，几天不买书，我就心烦手痒，若有所失。

我去的是平房区一家较大的书店，地下一层，地上两层，成人书籍在地上一层。我是这家书店的常客，如果几天不去书店，收银员小崔与小股就会问我怎么没来。时间长了，去书店的次数多了，书买的也多了，不仅可享受八折优惠，而且可以赊购、出门免检。

可惜好景不长。自从收银员小股和小崔先后离开这家书店，我可就惨了。新来的女收银员不是说“一律九折”，就是说“找老板去”，往往弄得我很尴尬。那天，我舍着老脸，艰难地爬上二楼，去找书店的老板。我向女老板说明来意后，她笑道：“师傅那么大年纪，又那么爱读书，书也没少买，是应该照顾照顾。”于是，她找了块硬纸片，在上面写了“8折购书卡”几个字，并签了名。她还亲自搀扶我到楼下，嘱咐女收银员以

后买书不要难为我。有了老板的“通行证”，我到这家店买书又不用愁了。

我家离书店较远，交通不便，每次去书店只能徒步往返。虽然我家附近修了条步行街，离书店近了，但近年来由于病情加重，走路像没有脚跟似的。有一次，我从书店回来横过马路，从人行道下来时不慎脚踩空，跌了一个仰面朝天，把眼镜和帽子都摔掉了，半天才爬起来。后来，我索性拄着老伴当年登黄山时曾用过的龙头拐杖去书店买书。多了这第三条腿，不仅走得快了，途中不用休息了，也不那么累了，因而去书店的次数多了，书买的也多了，有时甚至一天去两趟书店。

俗话说：“活到老，学到老。”我今年虽已75岁，但读书买书的兴致不减当年。而龙头拐杖不仅是我买书的桥梁，更是我晚年生活的一个支点。有了它，我就可以买更多的书，读更多的书啦！

(王杨)

老年
健康

咋让自己变年轻

岁月催人老，人们都不希望自己老去，那么怎样才能让衰老不那么快来临呢？老年朋友要做好以下几方面的保健：

适当的体育锻炼

在进行体育锻炼时，每天坚持一刻钟，主要进行屈膝、伸直的动作，并且坚持每天到户外散步，做做广播体操等。此时最重要的是保持乐观的心情和健康的体魄，不让外表的变化影响情绪，要保持平静心态，情绪乐观。

均衡饮食预防癌症

为防止各种癌症的发生，应多食用具有防癌作用的食物，例如新鲜蔬果，尤其是番茄、芹菜、苹果、大枣、胡萝卜，以及各种菌类及海产品。

虽然上述食物皆有防癌、抗癌之效，但天天食用，反而会摄取过量，须全面均衡饮食不偏食，如此才能达到防癌效果。要尽量少吃些油腻和油炸食物，多吃植物油，少吃动物油，平时多吃些蒜和鱼类，适量喝点红葡萄酒，这些做法能降低胆固醇含量。

(刘兵)