

老年文苑

难忘那年“八一”夜

□曹中义

人是感情的俘虏。只要动了感情，一句格言可以使人受益一生，一件小事可以让人永志不忘。这件事已经整整过去52年了，可每到“八一”，我都会不由自主地想起那令人终生难忘的一幕……

那是1971年的“八一”前夜，我们永济中学文艺宣传队，到30公里外的董村劳改农场，进行慰问演出。一进农场，指战员对我们非常热情，用当时的语言形容，那真是：鲜红的番茄脆甜的瓜，打来了洗脸水沏好了茶。说不尽的心里话啊，道不完的鱼水情……

操场上临时搭建的舞台，两边贴着“军民团结如一人，试看天下谁能敌”的红色标语，为晚会增添了庄严而热烈的气氛。周围村庄的群众和解放军欢聚一堂，认真观看并报以一阵阵热烈的掌声。

说来真是凑巧，当我们刚表演完样板戏选段《要学那泰山顶上一青松》，正在舞台上叠起造型亮相时，突然一道刺目的闪电，把操场映得贼亮，接着一声震耳欲聋的炸雷在头顶爆响，紧接着一阵飓风挟裹着瓢泼大雨兜头浇下，恰在此时，全场的电灯突然熄灭，整个农场一片黑暗……

突如其来的惊雷闪电，疾风暴雨，惊散了观看的群众，也惊呆了我们这些小演员。这一切来得这样突然、这样猛烈，仅仅在几秒钟之内就发生了翻天覆地的变化。就在我们被吓得呆若木鸡，僵立舞台，定格在“青松”造型的时候，隐隐约约看见一名指挥员跃上舞台，转

身向连队果断下达命令，只见得令的战士们一跃而起，飞奔而去，有的列队跑步检查犯人宿舍，有的扶老携幼护送群众转移，有的跳上舞台，拿起道具，把受惊的同学拉进小礼堂。他们在那一瞬间变成雨幕泽国的操场上，脚踩泥泞，来来回回地转移乐器道具，也保护着我们，不让我们再受风雨的侵袭。

我怎么能够忍心躲在屋檐下面呢，硬从他们手中挣脱而出，跳上舞台和一名解放军抬起一个条椅。暴雨如豆打在脸上使人睁不开双眼，黑暗中只能借助一闪一闪的电光，凭着直觉摸索前进，不料脚下一滑，一个趔趄几乎使我滑倒，幸好从礼堂飞奔出两个战士扶住了我。

搬完东西，我站在玻璃窗前，望着黑暗发呆，蜿蜒曲折的闪电，犹如银蛇狂舞。闪光中，我看到了岗楼上的哨兵和大门口的警卫战士，在暴雨中紧握钢枪、巍然屹立。后退一步就可以避免暴风雨的袭击，可他们敏锐的眼光紧盯着前方，百倍警惕地守卫在神圣的岗位上。和我一起目睹的同学们无不为之肃然起敬，被他们的精神深深感动。

不知过了多长时间，电来了，场外恢复了一片光明。雷声小了，闪电弱了，风还在肆虐地刮着，雨下得更猛了。战士们执行任务完毕，列队走进礼堂，席地而坐，浑身上下的雨水在水泥地板上流淌着，很快汇成了水洼子把战士们泡在了水里，可他们全然不在意，而是用热情的目光鼓励着我们，等待着晚会重新开始。

我们早已湿透了衣衫，冻得瑟瑟发抖。但热情的目光给了我们莫大的鼓舞，使我和同学们精神为之一振，迅速振作起来，演出重新从头开始。说实话，那时的舞台虽然很简陋，可同学们却以最大的努力热情地认真地表演着，就连下午出发前临时赶排的、毫无把握的《金珠玛米亚古都》都获得了意外的成功。

一阵阵热烈的掌声使台上台下共同陶醉在艺术的享受之中，军民共同沉浸在幸福的联欢会上，全然忘记了室外的夜雨狂澜……

演出持续到凌晨两点多才结束，我们男同学就打地铺睡在舞台上。那天晚上，我生平第一次失眠了，外面仍然风雨交加，我的心也如雨夜一样久久不能平静。我默默地念叨着：解放军啊解放军！你们是人民的军队，你们才是真正的英雄，你们有钢铁般的意志，你们就是那“泰山顶上一青松”……我暗暗下定决心，向解放军学习，争当一名光荣的人民子弟兵。

经历就是一种财富。这件事虽然已经过去52年了，当兵的愿望虽未实现（1997年儿子替我圆了当兵的梦），可解放军战士的光辉形象一直激励着我认真学习、努力工作、坚守岗位、尽职尽责。

50多年来，我由“三好学生”到“先进工作者”，到“优秀公务员”，到“优秀政协委员”，到“全国婚育新风进万家先进个人”，到“永济市十大新乡贤”等。我坚强的信念、坚定的意志、力量的源泉，无疑是那令人难以忘怀的“八一”夜在我身上留下了深深的烙印，令我终生难忘。

百岁老人

兴趣爱好是最好的保健品

家住江苏扬州梅岭街道的吴桂英前不久刚过完100岁生日，她精神矍铄，看上去容光焕发。

“兴趣爱好是最好的保健品。”吴桂英的女儿毛庭兰介绍，母亲尤其喜欢唱歌，还经常上台表演。除了唱歌，平常闲来无事时，吴桂英还会让女儿把手机短视频调好，一边刷短视频，一边开心地笑。

吴桂英还有一颗童心。“老太太会玩呢，她经常偷拿我的水枪玩。有时候，她会把手枪装满水，不断地朝家里种植的花草射击，既娱乐了自己，又给花草浇了水。”吴桂英的重外孙笑着说。

在家人看来，老太太之所以身体硬朗，跟她长期坚持运动有很大关系。毛庭兰介绍，母亲70多岁时，每天都坚持打太极；80多岁时，经常一个人跑到附近的漕河风光带，做各种拉伸动作。去年开始，老太太又多了一项运动，每天用吸管在瓶中吹泡泡，锻炼肺活量。（《大众卫生报》）

温馨提示

四招买到新鲜食材

近日，国家市场监督管理总局公布《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》，自2023年12月1日起施行。明确销售生鲜农产品不得使用“生鲜灯”误导消费者。目前，有四招可避开“生鲜灯”的影响。1. 买生鲜猪肉查看当天的“两证”，即动物产品检疫合格证、肉品品质检验合格证；买牛羊肉查看当天的动物检疫合格证明和检疫标识。2. 买果蔬肉类时，最好到自然光或日光灯下辨别新鲜度。新鲜的猪肉应呈红色或淡红色，并有较鲜艳的光泽，其脂肪洁白；牛羊肉呈鲜红色，其脂肪为淡黄色。如果叶菜颜色发黄打蔫、果菜干瘪无光泽，说明不新鲜。3. 摸肉质时，如感到粘手，说明不新鲜。4. 如闻到腐臭味，不要买。（《成都商报》）

医生提醒

肚子总是咕咕叫或因寒气太重

问：一到夏天，我的肚子总会咕咕叫，且常有腹胀的不适，有朋友说可能是受凉了。请问是这个原因吗？该怎么调理呢？（河北石家庄 蔡女士）

答：您这种情况应该是肠鸣。中医认为，如果肠鸣比较厉害，可能与寒气太重有关。比如，长时间待在空调房、穿衣较少，寒气就容易侵入体内。此外，部分人还喜食生冷瓜果，容易损伤脾胃阳气。想要改善不适，可以自制姜茶喝。做法是：取生姜3片，红糖20克，紫苏叶10克，一起煮茶喝即可。此外，还可艾灸神阙穴（肚脐正中心）、天枢穴（肚脐旁三指处，左右各一个）等。（《快乐老人报》）

不建议老人用挂脖“降温神器”

眼下，各种“降温神器”走俏。然而，有人使用后“翻车”：有的用清凉喷雾后导致脸被冻伤，有的老人用了挂脖风扇后脖子酸痛。

挂脖式“降温神器”加重颈椎病 东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新说，脖子上挂着小风扇或是冰凉圈，其实都属于局部降温。“如果不是因为外伤导致的肿胀，并不建议健康人采用冰敷或吹风的物理局部降温，以免引发头昏、头晕、诱发、加重颈椎病。”

用清凉喷雾要远离火源 一位50岁的女士因使用清凉喷雾，不慎脸被冻伤。“清凉喷雾会快速造成局部低温，有的甚至可能降至0℃以下，长时间使用会造成皮肤的慢性冻伤。且因其多含酒精，婴幼儿和皮肤敏感者不要用。”东南大学附属中大医院皮肤科副主任董正邦说，有些喷雾成分包含丙烷等可燃气体，如果周围有酒精或明火，可能会引燃。

慎用防晒喷雾 提醒：防晒霜、防晒喷雾易导致过敏，老人、儿童以物理防晒为主。（《扬子晚报》）

时尚老者

时髦退休夫妇爆改“老破小”

如果住在“老破小”，为了住得舒心一点，怎么改造得好看又实用呢？上海市浦东新区一对时髦的退休夫妻——施女士和金先生花了13.4万元爆改58㎡的“老破小”：开放式厨房、隐藏卫生间、海洋风客厅、智能家电……他们称这是“住过最小却最满意的房子”。

开放式厨房也挺香

“以前的厨房是个半封闭式，本来就不大的门口还摆了个大冰箱，两个人做饭都没法转身。”金先生负责一日三餐，他对厨房的改造特别上心，第一时间跟设计师说，做成开放式厨房。在原本放冰箱的位置，做了个从厨房台面延伸出来的小吧台，“平时只有我俩时，就直接在吧台上吃饭”。

“以前总觉得开放式厨房有油烟的问题。现在年纪大了，烧的菜

清淡，很少有爆炒，开放式厨房完全不存在油烟大的问题。”金先生说，现在的厨房，洗菜、切菜、炒菜、出菜的动线很短，炒好了，走两步就能上菜。

施女士还设计了一个咖啡吧台。边喝咖啡边看窗外风景，这是新家带给她的治愈时刻。施女士家的南阳台则做成了金先生喝茶的地方。“这里做的榻榻米，中午能躺着休息，桌子拉上来能作茶台，冬天在这里晒太阳、喝茶，很舒服！”

卫生间隐藏在橱柜里

施女士家的客餐厅空间通透，“58㎡却能住出90㎡的感觉”。她家的卫生间藏在客厅整排橱柜的背后。打开电视机旁的橱柜门就能进入卫生间。“之前我一直不满意一开门就见到卫生间，把卫生间的门改成旁边橱柜一样的隐形门，能让空间有统一性。现在门一关就看不见卫生间的影子，坐在沙发上看电视，心情好很多。”

老房子的下水不容忽视，为保证卫生间好排水，淋浴区做了四周下沉的处理。

智能家电适合老年人

金先生家的智能油烟机是语音控制的。“智能油烟机真好用，灵敏的语音操作可免去因视力不好误按按钮的情况。以前和儿子住，他们买的智能电视我们都不会用，常常我们还在看，他们就从手机上控制换台了。我们当时认为，智能家电不适合老年人。”在这次装修中，施女士和金先生买了自己会操作的智能家电，发现智能的东西的确能改变生活。

在厨房，金先生装上了洗碗机，若吃饭的人多，他可以解放双手；在北阳台的家政区，施女士装上了洗烘一体机，解决了梅雨季衣服干不了、发霉、变臭的问题；在大门上，施女士装上了智能门锁，录入了指纹和人脸，再也不担心因忘带钥匙而等师傅上门开锁了。（《新闻晨报》）