

姜厚存：一辈子的火车司机 一辈子的追梦人



“这个锅炉发生的高压、高温进入汽室后，通过阀动装置的配气作用，进入汽缸，在汽缸内膨胀做功，推动活塞，机械能经活塞杆、十字头、摇杆等机械部件传递给主动轮，再经连杆传递给其他动轮，通过轮轨接触，牵引列车。”姜厚存指着沿江风光带火车站广场的那辆蒸汽机车头，向记者讲解蒸汽机车的原理。

眼前这位70岁的老人，戴着铁路工帽，身穿蓝色铁路工服，少了几分老人的暮色，多了些许作为火车司机的豪气。他一辈子都和火车打交道，从司炉到司机，从蒸汽机车到内燃机车，两条铁轨上承载的是姜厚存“追梦”的历程，他的青春岁月都奉献在火车轰鸣声中，见证着株洲这座火车拉出来的城市的沧桑变化。



2 一锹煤，一身汗 书写蒸汽机车的辉煌时代

安全驾驶蒸汽机车需要司机、副司机、司炉三个人协同合作。司炉负责铲一半的煤、副司机负责铲另一半煤和检查设备运行，司机负责驾驶和瞭望信号。每一个职位的晋升需要好几年扎实的实践经历，姜厚存从司炉到司机花了8年时间。“每一个岗位都不轻松。”姜厚存说，“光司炉就需要脑力、体力、耐力一起上。当年跑一趟株洲到衡阳，花费6个小时，至少消耗6.7吨煤。司炉必须一锹一锹地填煤，少一锹就可能供不上气儿，火车头就跑不起来。”

蒸汽机车运行起来晃动大，刚开始，姜厚存铲煤不熟练，要么踩不到炉门脚踏阀，炉门打不开，煤全撒

在炉门外；要么端着铁锹找不到炉门在哪。平时练投煤时的“簸箕型”火床也投不出来了，炉床七高八低，煤撒落得满地都是，晃悠悠一个班下来，两手全是血泡。

姜厚存回忆，开蒸汽机车最怕过的就是夏天和冬天。夏天的蒸汽机车内40多摄氏度，人在里面犹如“蒸桑拿”，热浪滚滚扑面而来，一个班下来工作服湿了又干了又湿。冬天虽然守着一个大锅炉，但司机室四面透风，与室外温度相比也好不到哪去。

虽然蒸汽机车工作环境、条件极差，但姜厚存觉得并不辛苦，蒸汽时代的辉煌有着他的一份汗水是值得骄傲的。

3 驾驶366，处理险情 在驾驶火车的峥嵘岁月里追梦

1985年，株洲机务段终于有了三台内燃机车，249号、250号和366号。已经当了2年蒸汽机车司机的姜厚存被分到驾驶366号内燃机车。姜厚存说，第一次爬上366号，他稀罕得不得了，生怕不小心磕坏哪个地方，新领的汗巾专门拿来擦车身。

依旧是从株洲到衡阳的距离，依旧是92公里，但总时间缩短至4个小时，工作环境也大为改善。夏天有空调、冬天有暖气，累了还可以泡上一杯热茶，饿了可以煮个面条。在这以前，姜厚存想都不敢想。

火车司机最需要突发应变能力。姜厚存记得有一次，内燃机车366号拉着3200多吨货物从株洲到衡阳。366号在出淦田车站不远处一处斜坡时，以每小时45公里的速度爬坡，爬到一半，柴油机突然速度下降，眼见着就慢下来。姜厚存心里一紧，他想一辆火车出事故，就会导致很多车辆延误。拥有多年驾驶

经验的姜厚存立马叫副司机紧盯机车前方情况，他到机车内部仔细查看。内燃机车内部温度很高，声音轰鸣，姜厚存循着机车运行原理排查原因，终于在机油感应器处发现问题：断电了。经过及时处理，在内燃机车速度将至基本转速之前，姜厚存顺利排除故障，及时恢复内燃机车动力。

1986年，铁道部决定扩建株洲北站，将单向纵列式三级七场扩建为双向纵列式三级七场，导致内燃机车的需求量越来越大，到1996年株洲机务段的内燃机车已经有80多台。姜厚存在内燃机车的辉煌时代也添上了厚重的一笔。

2010年，姜厚存退休，他时常感慨那些在火车上峥嵘的岁月：“如今，复兴号的速度已经达到了每小时300多公里，铁路的发展速度超过了我们追梦的速度。虽然没能有机会驾驶，但我庆幸我生活在这个年代。”

(刘白 文/图)

时代的车轮一直向前 我们奔跑的脚步从未停止

人物名片

姜厚存 70岁 株洲机务段司机 驾驶过蒸汽机、内燃机，见证株洲火车发展的历史

糖尿病患者当心六大并发症



▲资料图

3月5日，原云南红塔集团和玉溪红塔烟草(集团)董事长、褚橙创始人褚时健去世，享年91岁。据媒体报道，褚时健患糖尿病多年，出现了严重并发症，医治无效后去世。

糖尿病可引发100多种并发症，是目前已知的并发症最多的一种疾病；在发病后10年左右，它会让约30%~40%的患者逃不脱至少发生一种并发症的厄运。

六大并发症最凶猛

1. **眼病** 在糖尿病患病过程中，如控制不当就会导致眼睛受伤，如视网膜病变、白内障以及青光眼等等。

2. **呼吸道感染** 糖尿病患者因抵抗力较低，容易出现呼吸道感染症状，对于年龄较大的糖尿病患者，还会同时伴随心脑血管疾病，随之出现呼吸道感染后症状更加明显。

3. **心脏病** 糖尿病还会导致糖尿病性心脏病出现，主要是冠心病与糖尿病心肌病，主要症状是心慌、胸闷及胸部剧烈疼痛，还会出现呼吸急促、脚踝肿胀现象。

4. **糖尿病足** 糖尿病足是糖尿病的常见并发症之一，这类患者易并发周围神经及微血

管的病变，会影响到痛觉纤维，导致身体对损伤出现感觉迟钝现象，尤其是针对机械损伤以及温度损伤。

5. **糖尿病肾病** 糖尿病患者会导致其血液中含糖量较高，而肾脏负责代谢保持内环境稳定，长时间下去就会引起肾病出现，这也是导致死亡的最大因素。

6. **酮症酸中毒** 对于胰岛素依赖性糖尿病，如果患者没有积极治疗或在治疗中突然中断，就会生成大量脂肪酸，当这种物质进入肝脏氧化之后就增加这个代谢的产物酮体，导致高酮体血症以及尿酸体，会引发酸中毒。

九大信号别不当回事

咽干口渴：提示血糖升高，血液粘稠度增大。有些由于口渴中枢不敏感，尽管血糖增高，但无口渴症状。

疲乏无力：由于糖尿病患者机体细胞内代谢产物堆积，易出现全身无力的情况。

腹胀便秘：糖尿病患者易出现胃肠蠕动减慢，可能与胃肠平滑肌无力、自主神经受损有关。

双足麻木：双足刺痛，之后处于麻木状态，如穿袜子都没有知觉，提示糖友可能发生了糖尿病末梢神经炎。

皮肤变色：双足苍白、发凉，不久变为暗紫色，提示足部缺血。糖友如果出现严重足部

缺血，是足部发生肢端坏疽的信号。

视物不清：出现近视物体不清，远视物体能看清，提示可能出现眼部调节功能降低，有可能轻度白内障。

视野变红：如果出现视野变红，可能有眼底出血发生。

尿蛋白阳性：提示糖友肾小球功能受损。尿蛋白持续阳性表明肾小球滤过功能受到了破坏，预示已经发生糖尿病肾病。

脑血管意外：患者突然感到头晕头痛，面部一侧发紧，对侧麻木，周身难以支持，这是脑血管意外先兆或脑梗塞指征。(摘自青岛晚报)

晨起搓面不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法，有一定的养生保健作用，可防治一些身体疾患。清代医学家吴尚先在《理渝(yu è)骈文》中就说：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”

操作方法：每天清晨，搓热双手，用中指沿鼻部两侧自下而上，到额部时两手向两侧分开，经颊而下，反复搓面10余次，至面部轻轻发热为好。

此法有改善面部血液循环的作用，可使面部红润光泽，消除疲劳，治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓颜面衰老，推迟老年斑产生。气候干燥时，可先用热水洗脸，擦干后涂上护肤膏，然后再搓面，可滋润皮肤，防止皲裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人，不宜用此法。(摘自生命时报)

民间小偏方

舌抵上腭补脾胃

早在唐代，伟大的医学家孙思邈就对“吞津练精养生法”进行过概括。明代龚居中在《吞津练精养生法》也有新的见解，他指出，“津即咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生津，自然百骸调畅，诸病不生。”中医认为，津液主要有滋润、濡养的作用。吞食自己分泌的津液，有滋补脾胃“后天之本”，以固护肾之“先天之本”的功效。(摘自中医秘方网)

现代医学研究也证明，唾液中90%是水，此外，还含有球蛋白、黏液蛋白、氨基酸、淀粉酶、溶菌酶和各种免疫球蛋白等。一次吞入一定量较洁净的唾液，能够起到促进消化的作用。具体做法为，每日晨起，微闭口唇，舌抵上腭，当嘴里的唾液增加到一定量时，随意将其缓慢吞下，反复3-4次。长期坚持，必有益处。(摘自中医秘方网)

周一穴位

合谷穴

取穴方法：拇、食两指张开，以另一手的拇指指间横纹正对虎口指蹼缘上，屈指，拇指尖所指之处，按压有明显酸胀感，即为此穴。**禁忌**：怀孕忌按此穴，以防子宫强力收缩流产。



保健养生：**止痛大穴**：合谷经气旺盛，止痛效果好，是我们身体上的“止痛片”，几乎一切痛症都可以找合谷穴来解决，艾灸或者用大拇指掐按这个穴位来止痛。

预防中风、高血压：中风的的发生与肝的关系十分密切，如果经常用艾灸或者按摩合谷穴，使肺和大肠的气机保持顺畅，一旦因情志或

饮食等原因产生肝火，顺畅的肺和大肠的气机就会使肝火平复下来。**急救大穴**：合谷穴还是一个急救穴。如果因中暑、中风、虚脱等导致晕厥时，可用拇指掐捏患者的合谷穴，持续二三十分钟，晕厥一般可缓解。如果同时用指尖按压人中穴，醒脑回苏的效果更好。(摘自百度百科)