

随笔

我家四代军旅缘

刘明礼

18岁那年,我高中毕业投笔参军。换上军装那天,父亲抑制不住内心的激动,连声说“咱家又出了个军人,咱家三辈都有当兵的,是真正的军人之家!”再三嘱咐我到部队后好好干,一定要续写家族的光荣。

是的,到我这辈,我家三代都有军人。第一代是我二爷,他参加的是八路军。抗战期间,二爷随大将陈庚的第4纵队转战晋南一带,在“百团大战”中,已是连长的他立下赫赫战功。1947年,二爷随刘、邓大军南渡黄河,千里挺进大别山,战争艰辛,但他们勇往直前,从未退缩。战场上,逼潼关、攻洛阳,参加了生擒国民党第19军军长、歼灭“天下第一旅”、打垮整三师“李铁军”等著名战斗,一路打到西西南。由于作战勇敢,机智灵活,二爷打一仗进一步,成为团参谋长。新中国成立后,二爷生活在昆明,在昆明警备区副司令员的位置上离休,享年84岁。我参军前,家里还保留着刘伯承、邓小平当年写给地方政府,指示照顾好我二爷刘仕才家人的亲笔信。

我家第二代军人,是我二伯,解放战争后期加入中国人民解放军,是开国元帅彭德怀麾下炮兵部队的一名汽车兵。1951年,二伯作为中国人民志愿军中的一员,赴朝参战,九死一生。抗美援朝结束后他回到西安,1978年从副团长转业回到老家的县城,光荣离休。

我这一代,我们堂兄弟4个,除了大伯家的哥哥因体检不合格外,二伯家的哥哥和我家哥哥儿俩都当了兵。哥哥服役6年退役,堂兄干到副营转业,我入伍满30年正团退

休。代代有军人,辈辈出军官,“光荣之家”的牌匾让整个家族无比风光,在村子里走路腰杆都显得比别人直,令乡亲们羡慕不已。

到我们的下一代,更是延续了家族的光荣,一个侄子、两个外甥兵一直干到三级士官;小外甥军校毕业,硕士学位,如今已是副团职干部。最令全家高兴的是,这代人中还出了位女军官——也就是我女儿。女儿从小在部队大院长大,喝得最多的是军营的水,听得最多的是军旅的歌,见得最多的是绿色的军装和飘扬的军旗,绿色军营是她最深的情结和追求的理想。

高中毕业后,她第一志愿选择的是军校。遗憾的是虽然高考成绩超过本科一批控制线40多分,最终还是名落孙山。大学毕业,她放弃保研和考公务员的机会,毅然报名参加了军队干部招录考试,在400余名应征者中脱颖而出,成为一名边防武警,终于实现了自己的人生理想,也弥补了我“阿爷无大儿”的遗憾!后来,女儿还嫁给了一位部队干部,为家庭再“贡献”了一名军人。

最多的时候,我们家有5位成员同时穿着军服。有一年回老家过春节,包括我在内的5名军人同时出现在家庭聚餐的餐桌上,上到上校下到士官,全部戎装在身,成为一道难得一见的靓丽风景。

在我们家的房间内,挂得最多的是军装照。有时候我问3岁的小外孙长大以后想做什么,小家伙总是毫不犹豫地回答:“当军人!”听到这样的回答,我打心眼里无比高兴。因为军人的基因、浓浓的军旅情结,在我们家代代相传,已融入每一代人的血液之中!



记事本

原载涪口区《涪湘》

株洲的绿皮火车

张盘龙

高铁、动车是时代高速发展的必然产物,也是当今主要的、现代化的交通工具。像儿子那样的年轻人,或者比儿子再大一些的人,很少有人坐过绿皮车的慢火车。我这个比较怀旧,或者说成是多情吧,对三十多年前的株洲火车站,对那个全身上下漆成墨绿色的车皮仍然情有独钟。

株洲火车站,墨绿色的车皮,有我难以忘怀的青葱岁月。

上世纪60年代,我出生在北方的一个小镇上。父亲去世早,加上家里兄弟多,所以年少时代的日子过得比较清苦,可以说是捉襟见肘。1980年,为了谋生,大哥就到湖南爸妈那里去做事了。那一年,我才十多岁,到县城火车站去送大哥,我才生平第一次见到墨绿色车皮的火车。那时,我就产生个梦想:一定要坐上这墨绿色的火车到湖南去!1989年我师范学校毕业参加工作。年底,我第一次坐上墨绿色的火车,车票才11.5元。

经过十多个小时的运行,我终于在凌晨4点30来到了株洲。那时的火车站候车厅没有现在的空调设施,加上是冬天,又在下大雪,湿冷得很。

由于自己第一次坐火车出远门,我十分激动,不知道什么时候把钱包丢了。我急得眼泪都掉下来了。在出站口,我向着制服正在验票的一位大约40岁左右的大姐诉说情况。大姐听我是外地口音,二话没说,就从口袋里掏出5元钱塞给我,并叮嘱我今后出门一定要小心。那时的5元钱,不是小数目!株洲到涪口的公交车才2角5分钱。我对大姐是千恩万谢!在出站口,我第一次望见高高耸立的庆云大厦,第一次吃了一碗株洲米粉。在走亲戚的这十多天,我的人生轨迹发生了改变。那一年,株洲的雪真大,许多车次的火车停运或者改点,我到正月十三还没有买到返程的票,以至于我守在株洲火车站排了几天的队买票。

那一年,因为火车改点的缘故,

在等待买票的同时,我和我的妻子相识了。在送我返程的时候,在株洲火车站的站台内,在墨绿色的火车旁,我看见妻子掉泪了。第二年,我顺利地调到了株洲,来时,同样坐的是墨绿色的火车,从此,在株洲成家立业。此后三十多年,我多次寻找那位大姐未果。出差、回乡探亲,不知多少次从株洲火车站经过。一年又一年,株洲火车站的服务水平在不断的提高。随着24小时售票窗口、母婴候车室、军人窗口、便民服务中心、志愿者服务队等优质服务措施、服务队伍的出现,让千千万万从株洲火车站经过的旅客享受到了家的温暖。同时,也有许许多多像大姐一样的铁路人,在株洲火车站默默地奉献自己的青春!

每当听到有人表扬株洲火车站服务态度好时,我为自己是一个株洲人感到自豪和骄傲!我来株洲工作的第一个单位,就在京广线旁边。站在办公室窗口,就能看到来来往往飞奔的火车。每当我看到这墨绿色车皮,都会不由自主地发呆。心随着“咣当、咣当”的火车声响,早已飞回故乡。

后来,我的岳父母、我的母亲都先后多次从株洲火车站往返。我9岁高龄仍然健在的老母亲曾经感慨:“株洲火车站收拾得真干净,服务员讲话真暖人心啊!”这是一位北方农村老太太由衷的感慨!

现在,虽然回乡坐高铁的次数比较多,但我仍然时不时特意到株洲火车站买票,重温 and 享受那段过去的时光。在站前广场徜徉,望着熙熙攘攘的人群,望着那墨绿色车皮,我心想:无论时代怎么发展,无论科学技术怎么发达,只要山在、石在、泥土在,这人世间的亲情就像株洲火车站的那位大姐,像火车站内优质服务,像这墨绿色的车皮一样,会永远给人以念想,给人以温暖。株洲火车站那暖暖的墨绿色,会永远矗立在我的心中,永远、永远!

株洲影视

株洲潇湘国际影城

影院简介

潇湘国际影城株洲店(株洲潇湘影电影城有限公司),是潇湘集团在株洲市投资的第一家超豪华影城。影城位于株洲市天元区泰山西路康桥美郡,毗邻风景优美的神农城,与湖南工业大学河西校区遥遥相望,交通出行非常便利。

该影城投资近千万,共设6个影厅。影厅全部采用国际标准化影厅的专业设计,拥有豪华座椅、超宽银幕、SDR/DTS多声道环音立体声等先进设备,可同时容纳800多名观众同时观影。影城配有贵宾休息室、书吧、小卖部等,为观影的观众提供贴心的配套服务。除此之外影城还能为周边社会各单位提供会议、演讲等展示平台,给周边学校举行活动带来便捷,还可以为个人聚会生日提供包场服务。

影城周边大型地下停车场、美食城、KTV、商铺以及株洲超市工店环绕,是集观影、购物、餐饮、休闲娱乐为一体的绝佳去处。



电影推荐

《急先锋》剧情介绍:

中国商人秦国立在英国惨遭雇佣兵组织“北极狼”绑架,秦的女儿Fareeda(徐若晗饰)也卷入其中,遭到追杀。千钧一发之际,急先锋国际安保团队成为他们唯一的希望,由总指挥唐焕庭(成龙饰)带领雷震宇(杨洋饰)、张凯旋(艾伦饰)、弥雅(母其弥雅饰)、神雕(朱正廷饰)等组成的急先锋行动小组,上天入地,辗转全球各地施展惊险营救。解救人质的过程中,竟发现“北极狼”背后的犯罪集团还策划了一场惊天密谋。急先锋团队全体奋勇对抗,最后救出人质也同时粉碎了“北极狼”背后的恐怖组织的袭击计划。

科技

22823906

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:王玺 校对:马晴春

趣科普

天天锻炼身体,为啥还老生病?

达人

都说生命在于运动,老年人经常爬山、打太极、跳广场舞等,按理说身体应该很健康,但还是有疾病找上门。有的人就发现一个现象:刚开始运动时,确实身体变健康,体质更好了,感冒等疾病也少了。可再往后,医院却没少跑。

【为什么会出现这种现象】

这很可能是重运动轻食疗而导致的。有一部分中老年人每天花几小时运动,可饮食上却随随便便,偏食、多食、爱吃剩菜剩饭等等现象比较严重。

其实,合理的营养与膳食是增进老年人身体健康、防治疾病、延年益寿的重要手段之一。营养不当会影响人体的各项生理功能,降低人体对外界环境变化的适应能力和抵抗力。

诚然,运动很重要,但其实对于大部分老年人来说营养更重要得多!为什么呢?

1. 器官功能下降

随着年龄的增长,即便没有出现过器质性病变,脏器功能或多或少都会发生衰退,功能也大不如前。就好比开久了的车,零件会发生磨损,其性能、速度都不及刚买时好。

2. 消化吸收能力减弱

老年人饭量减少,胃肠黏膜已发生了退行性变化,胃酸及各种消化酶的分泌逐步减少,消化吸收功能下降。

3. 新陈代谢变慢

随着年龄增长,尤其是中年后期,分解代谢多大于合成代谢,导致体重逐渐下降,精力逐渐衰退。新陈代谢能力降低,排泄功能日益降低,废物停留体内时间延长,势必造成气血阻滞,影响身体健康,且人体的“自愈”功能也会降低,疾病的恢复时间相对更长。

4. 供血不足

老年人相对怕冷,穿的衣服也较多。随着年龄增大,气血会逐渐亏损,血容量减少,出现四肢供血不足的症状。

【要运动,更要注重营养摄入】

对于中老年人来说,有时候营养比运动更重要!老年人除适度运动外,重点应放在用食疗调补身体上。合理、丰富的饮食能增强体质、补足气血,使全身各个脏器随时都能有充足的供血,这样才能减少心脑血管病的发生,延年益寿。

根据自身体质,食疗上应注意以下几条:

1. 吃些易嚼消化的食物

日常饮食尽量吃些软的、烂的、易消化的食物。年龄增大,牙齿大多数已动摇或脱落,咀嚼困难,因此食物切细、煮烂、做软,以利消化吸收,不宜吃坚韧的食物。

2. 营养均衡,不可偏食

有些老年人一日三餐只吃素,或者长期单一的只吃某种粗粮,其实也是不好的。

蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的营养素,这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养,保持身体健康,各种食物都要吃一点。医生建议,每天的主副食品应保持10种左右,每周吃到25种食物。

饮食多样化,才能保证营养平衡。一旦长期偏食就会造成某种营养缺乏而导致疾病。

3. 摄入有节,细嚼慢咽

由于生菜上有较多的细菌和寄生虫卵,因此,菜板不可避免要受到污染,如果再用这样的菜板切熟食,就会使熟食污染。最好备两块菜板。生食和熟食分开用不同的菜板,这样能有效防止细菌交叉感染。

4. 注意餐后养生

《千金方》中提到“食饱令行百步,常以手摩腹数百遍,叩齿三十六,津令满口,则食易消,益人无百病。饱食则卧,食不消积,乃生百病”。

饭后缓行,可促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。但在这时,心脏、大脑等这些对血液供应需求大的脏器,就会相对缺血。运动并没使血容量增多,而是使血液重新分布,长时间的过度运动,老人就会出现头昏、心慌、气短、虚汗……这些心脑血管缺血的症状。

日常的锻炼是必须的,但营养上也要跟上去,希望大家都能拥有健康的体魄。



生活常识

菜板的6种消毒方法

菜板即砧板,是垫放在桌上以便切菜时防止破坏桌子的木板。口语叫菜板,书面语谓之砧板。以前菜板以木块为主,但因容易耗损,近来大多以塑料为材料浇铸。

由于生菜上有较多的细菌和寄生虫卵,因此,菜板不可避免要受到污染,如果再用这样的菜板切熟食,就会使熟食污染。最好备两块菜板。生食和熟食分开用不同的菜板,这样能有效防止细菌交叉感染。

传统菜板用过后,用硬板刷和清水刷洗,将污物连同木屑一起洗掉。如果留有鱼、肉等腥味,可用溶有食盐的洗米水或洗涤剂洗擦,然后再用温水洗净。不要用开水烫,因为肉里的蛋白质残留在菜板上,遇热就凝固起来,不易洗净。洗过后竖起晾干。接下来告诉大家几个消毒方法。

紫外线消毒:把菜板放在阳光下暴晒30分钟以上,这样

不仅可以杀死细菌,而且可使菜板干燥,减少病菌繁殖。

洗烫消毒:先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净,再用100℃的开水冲洗一遍。

撒盐消毒:每次使用菜板后,都要用刀将表面的残渣刮净,每隔6—7天在板上撒一层盐,这样既可杀菌,又可防止菜板干裂。

葱姜消毒:菜板用久了,会产生怪味。用生葱或生姜将案板擦遍,然后一边用热水冲,一边用刷子刷洗,怪味就会消失了。

醋消毒:切过鱼、肉的菜板,只要洒上点醋,放在阳光下晒干,然后用清水冲刷,就不会有腥味。

化学消毒:一公斤水加入新洁尔灭50毫升浸泡菜板15分钟左右,然后用清水冲洗干净。

以上几种菜板清洗的方法,选择你喜欢的试试吧。(原载“食品科技网”)

沸点

科学掌握急救小知识

时间就是生命,在生活中,意外无处不在。面对难以预料的突发事件时,如果没有及时医治或操作不当的话,很可能会造成更大的伤害。人命关天,所以我们应该认真学习一些日常必备的急救知识,掌握常见意外发生时的科学处理方法。

【蜂蜇伤】

蜂蜇伤并不可怕,可怕的是蜇伤后出现过敏反应,如果不能正确处理,短时间内可能会导致死亡。国庆期间户外活动一定切记!

第一:立即用针头或者注射器挑出毒刺,或用卡片刮出毒刺。

第二:蜜蜂蜇伤,因其毒液为酸性,可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠液涂敷患处。黄蜂毒与蜜蜂毒不一样,为弱碱性,所以局部可用食醋或1%醋酸擦洗患处。如果都没有可以直接用凉水冲,也可以缓解疼痛。

蜇伤后蜜蜂的毒刺和其消化道会一起留在人体的皮肤上。而马蜂大多不会有残留,我们只能看到一根细小的蜂刺。

第三:局部红肿发痒可用药膏观察。

第四:若全身出现皮疹、恶心、呕吐、心慌憋气、大小便失禁等不适症状时,一定要立刻就近就医。

【烧烫伤】

烧烫伤,牢记五个字:冲、脱、泡、盖、送。

冲:将烫伤部位用清洁流动的冷水冲洗,可散去热量,减轻疼痛,减少水泡的产生。

脱:小心地脱去衣物。可用剪刀剪开衣服。避免暴力造成水泡的撕开。

泡:疼痛明显者可将患处持续浸泡在冷水中15—30分钟,有助于缓解疼痛,减轻烫伤程度。

盖:使用干净无菌的纱布或棉质布类覆盖于伤口,减少外界污染刺激,保持创口清洁。

送:程度较重的烧烫伤要及时就医,就医途中在冰袋下方垫一块纱布冷敷,注意不要直接接触皮肤,避免冻伤。

【猫、狗抓咬伤】

受伤后,应立即自行在家用流动

的肥皂水反复冲洗至少15分钟,然后去医院就诊。医生会根据伤口的深浅建议注射的疫苗。

如果伤口深,血流不止,应该直接用毛巾或棉布压迫伤口,立刻去医院就诊。

【口唇麻木、四肢抽筋】

吵架时候因为说话和呼吸急促,大量二氧化碳从口中呼出,引起血液酸碱平衡失调,造成呼吸性碱中毒,从而出现口唇麻木、四肢抽筋的症状。

所以治疗的方法就是增加二氧化碳的浓度:

1.戴口罩  
2.纸袋呼吸:5-10L纸袋或塑料袋,放于口鼻并密闭,进行呼吸严重或者症状不缓解者,还是应该到医院及时就诊。

【急性酒精中毒】

短时间摄入过量酒精或含酒精饮料,语无伦次,行为粗鲁,恶心、呕吐,感觉迟钝,步态不稳等。

急救措施:1.如果发生呕吐,要改变患者体位,使头偏向一侧,清除口腔内容物,避免窒息。2.如果患者是清醒的,可以用催吐的方法排出患者胃里还没有吸收的酒,适量饮糖水以促进酒精代谢。预防低血糖。3.如果神志不清,发生心跳呼吸骤停,则应保持患者呼吸道通畅,进行心肺复苏。4.尽快到医院就诊,以免延误救治时机。

【扭伤】

踝关节是最容易扭伤的部位,扭伤后,受伤部位周围的肌肉会感觉疼痛难以活动,关节处可能会肿胀,皮肤表面产生淤血,不能负重行走。

急救措施:1.立即停止运动,以防加重。2.用毛巾包裹冰袋或用冰袋敷于患处,减轻炎症肿胀和疼痛。注意不要热敷。3.如果是不太严重的外侧踝关节扭伤,平卧休息的时候在受伤的脚下垫一个枕头,缓解充血和肿胀。4.如果非常疼痛,可咨询医生使用止痛药。5.严重的扭伤可能导致骨折,尽快就医,请医生进行处理。

(转自科普中国)