



父亲就是一面旗

●张超

我的父亲今年已67岁了,年近古稀,可在农村居住的他仍然耕种着6亩土地,农闲时天天跟着别人去打工,我们弟兄4人都不让他再去打工,可他说人不能老是闲着,闲着容易出毛病。仍然坚持去打工。

我7岁那年,父亲是村里的民兵排长,经常去大队(今村委会)参加军事训练,我天天跟在他身后。乡武装部给父亲发了一支半自动步枪,那时候民兵发的枪可以带回家,我常要求替父亲背着步枪,当时我还没有枪身高,背在身上枪托常擦着地面,只好扛在肩上,可又感到压得肩膀疼,尽管这样还是不舍得让父亲扛着。这支枪是我们全村唯一的一支真家伙,村里的小伙伴们羡慕得要死,天天缠着我要摸摸枪。晚上睡觉时我就把步枪放在床头,天明一睁开眼就要拉几下枪栓,扳几下扳机。父亲只要不去大队训练,我就要在家“训练”,练瞄准,练击发,举枪时还举不稳,晃晃荡荡的。

那时我的大伯父是一个公社的武装部长,农闲时他便组织村上的民兵在村东头的坑塘里比赛枪法。

我记得那一年初冬,伯父从乡里回来又召集父亲及村上的几名民兵到村东头的坑塘里比赛,父亲拿上村里那支唯一的半自动步枪,整个村里的大人小孩都出来看热闹。村东头的坑塘是南北长东西宽,坑塘四周长满了柳树,坑塘里没有积水,已干涸多时。伯父用脚步量出约100米的距离,然后把一个酒瓶放在坑北头,几个民兵开始实弹射击,我们则一个个捂紧耳朵,大气不出地看着射击者和酒瓶。几声枪响过后酒瓶依然完好地站在那里。轮到父亲上场时,只见他眯起左眼瞄了瞄,然后扳动扳机。紧跟着枪响是酒瓶的破碎声,小伙伴高喊“打中啦,打中啦”,那一刻我觉得父亲是天下最伟大的人。父亲曾多次告诫我,摸枪一定要谨慎,

千万不可大意,更不能枪口对人。他说有一次他的步枪里有一颗哑子,扳了几十回都没打响,谁都认为肯定是一颗打不响的臭子,一天晚上他们几个民兵在东地麦场值勤,随便又扣了一下扳机,不想那颗哑子却“啪”一声响了,幸亏那时是枪口朝上,吓得他出了一身汗。

也许是受父亲的影响,我们弟兄4个都非常热爱军营,先后有3人参军入伍,并且通过当兵改变了自己的命运,有两人转业到了省会城市工作。我的儿子和一名侄子也先后走上了从军之路。

在我幼小的时候,家里非常贫穷,很少能吃到细粮,为了给正长身体的我增加营养,爹娘就想方设法让我多吃点好的。当时我们村里有做白面馍的作坊,每天我一睁开眼睛,父亲就会把一个热气腾腾的白面馍放在我的手中,那香甜的气息、那绵软的口感让人一辈子都忘不了。后来村里又有了一家杀狗的,爹娘就隔一段时间为我炖些狗肉汤来让我泡馍吃,可他们却不舍得吃一口。有一年我在一个叫吴庄的村里上小学二年级,下午放学时,西北忽然黑了半天,那时叫刮黑风,还没有沙尘暴一说。我正担心不能回家,父亲突然出现在我面前,我紧紧抓住父亲粗糙的大手,父亲向前倾着身子和大风斗争着,为我遮挡着风沙,我像一只受惊的羔羊躲藏在他的身后,依靠着他的拉力向前走动,虽然狂风在吼,可有父亲的保护我不再害怕……从那时起,我感到默默无闻、只会土里刨食的父亲是那样的伟大,那样令人可亲可敬!

闲话茶馆

进入老年需要“柔”

人到老年,身体生理机能逐渐衰退,脏腑功能逐渐虚弱。因此,应该逐步从激进转向从容,从豪放转向宁静,从阳刚转向阴柔。从养生角度来讲,人到老年应一切从“柔”。

第一,性情要柔顺。老年人应仁慈随和,凡事不强求,切莫大喜、大悲、大怒,切莫过于激动、冲动,要温和、豁达、开明。保持良好的心态,才有利于老年人生理和心理的健康。

第二,饮食要柔软。由于老年人牙齿松动、津液亏损、肠胃功能逐渐虚弱,应少吃生、冷、硬等不宜消化和刺激性的食物,食宜早些、食宜缓些、食宜淡些、食宜暖些。

第三,着装要柔美。老年人皮肤干燥,缺乏弹性,应当穿着柔软、宽松、透气性好的衣裤、鞋帽、袜子等,避免穿紧身衣裤、高跟鞋及化纤衣物,以免皮肤血液循环不畅,出现擦伤或造成过敏等不良反应。老年人的衣着也不要只满足于“穿得暖”,而应“穿得美”,把自己打扮得漂亮些,给亲友、邻里一个好形象,也给自己一个好心情。

第四,行动要柔缓。老年人体弱,神经、肌肉、骨骼的功能均大打折扣,协调性、灵活性已今非昔比,用力过急、过猛、过累,容易受伤,甚至产生严重后果。平日里,老年人凡事要悠着点儿,不要风风火火,要从容不迫,放慢节奏。

总之,“柔”字应当贯穿老年人日常生活的各个方面,以“柔”娱乐、以“柔”旅游、以“柔”消费等,从而提高生活质量,让老年人心情舒畅,活得更健康、更幸福、更长寿。(人民)

健康提示

老人要长寿

牢记五个『不能等』

老人想要保持身体健康、长寿,日常生活中有许多细节需注意,下面就告诉你老人健康保健的“五不能”。

不能等渴了才喝水

水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。水摄入不足,不但精神不振,口干舌燥,浑身无力,而且肝肾功能下降,毒性物质积蓄,病魔就会乘虚而入。口渴,提示体内缺水已颇严重。

不能等病了才体检

每年定期到医院做一次全面体检对老年人来说是预防保健的重要措施之一。不少不易觉察到疼痛的病,如肺结核、肝炎、高血压、心脏病、癌症等早期阶段在体检时就能及早发现,及时治疗,效果也好。

不能等急了再如厕

大小便是人体排泄废物、净化体内环境的重要方

式。便秘之所以有害,是因为粪便中的毒素留在肠道内时间过长,易重新吸收进入机体而产生毒害。要养成每天定时如厕的好习惯。至于小便,最好每小时排一次,以减少尿液中有害物质对膀胱的刺激,从而防止膀胱癌的发生。

不能等困了才睡觉

不少人困不睡觉,说什么困倦是应该睡觉的信号。事实上困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到困时再去睡觉。养成按时就寝的好习惯,不仅可以保护大脑,容易入睡,还能提高睡眠质量,减少失眠。

不能等饿了才吃饭

生活中有一些人不是按时就餐,而是不饿不吃饭,这种做法容易损伤胃。因为食物在胃内仅停留4—5小时,人感到饥饿时,胃早已排空,胃黏膜此时会对胃液进行“自我消化”,容易引起胃炎和消化性溃疡。(新华)

拍卖公告

受人民法院委托,我行定于2011年8月30日上午10时在河南省产权交易中心(郑州市铭功路83号豫港大厦27楼)公开拍卖位于商丘市商平路南侧商丘市银泰棉业有限公司院内成套棉花加工设备及厂房、配电设备等(土地为租赁)。

有意者,请于2011年8月26日16时前向人民法院指定账户汇保证金6万元(保证金以实际到账为准,不成交者保证金全额无息退还),并持有效证件到河南省产权交易中心办理竞买手续。标的展示时间:自公告之日起至8

月26日

标的展示地点:标的物所在地
产权中心咨询报名电话:

0371-66285715 66285716

拍卖公司咨询电话:

0370-3225510 13937042678

拍卖公司地址:商丘市张巡路睢阳

区财政局5楼

拍卖机构网址:<http://www.sypmh.com>

工商监督电话:0371-68852699

法院监督电话:0370-2209622

商丘市睢阳区拍卖行

2011年8月12日

长安马自达——追逐汽车梦想, 驾驭无限渴望

马自达3是一款紧凑型高性能轿车,其优异的主、被动安全表现,舒适与运动间的完美平衡,强大的实测动力表现、优异的底盘调教,曾获得加拿大年度最佳运动及高性能车型,DCOTY年度最佳小型车,福布斯城市最佳选择奖,最保值车型奖等百余奖项。马自达3的前包围和进气格栅更具动感,可提高散热性能;与车身同色的门把手(1.6L车型)看起来更为和谐;双五辐车毂的战斧式设计(2.0L车型)和熏黑尾灯(1.6L全系),引领了这一级别车型的时尚运动风潮;后保险杠造型更加流畅,后备厢凹槽设计更人性化。马自达3

(高亚华)