

第一次见柳青

那是上世纪的1956年11月份。我当时在临潼空军机场当兵,一天在《陕西日报》11月18日和22日报上,看到了一个“文学报告会通知”,通知说:共青团西安市委、作协西安分会等单位联合举办的文学知识讲座定于11月25日(星期日)上午11时,在青年路青年堂举办,由柳青同志主讲“人物和故事”,除领到听讲证的同志凭听讲证入场外,愿听讲者可持介绍信或工作人员证,前往省图书馆(马坊门)或团委宣传部(青年路)领取入场券。

看到通知后,我极为高兴。我当时是一个热爱文学正在做文学梦的热血青年,大作家柳青的《铜墙铁壁》等书和报上发表的文章我也读过不少,对他很敬仰,一心想见他本人,当面领教学习,可总是没有机会和条件,这次终于有了个当面求教的大好机会,说什么也不能错过。

11月25日这天,我早早起床,带上部队开的介绍信,从营房步行赶到几里路外的窑村火车站,坐火车赶到西安。那时也没有直达公交车,又急三火四地快步赶到青年路团市委,凭介绍信领了一张听讲证。这时已接近讲课时间,我便直奔青年堂。进礼堂一看,听讲座的人很多,人们早早占据了理想的位置,不巧的礼堂已经座无虚席,大作家的演讲谁不想听呢,我找了一个位置坐下。会场人虽很多但很安静,人们以急切的心情等待柳青老师的到来。

不一会儿,门口响起一阵热烈的掌声,不知道是谁喊了一声:“柳青老师来了!”我回头向门口一望,柳青不高的个子,身穿一身褪了色的中山装,戴一副大圆陀白色眼镜,一边向欢迎的人招手,一边微笑着向主席台走去。会场人全站了起来,热烈的掌声不断,可见大伙对大作家柳青的尊重。柳青在主席台上招手示意让大家坐下,等大家坐下后他才坐下,并开始讲课。他就文学创作和生活、人物和故事,作了理论联系实际通俗易懂的讲座。长达几个小时的讲课,使大家深受教育和启发,给当时二十多岁的我留下了深刻印象。见到著名作家柳青后,我心里非常激动,这是我第一次见到全国有名的大作家、大名人,我以激动的心情,在当天的日记中写下了自己的感受。我在日记中写道:“今天我坐火车到西安青年堂,听了一个文学通俗讲座,正好是中国作家协会西安分会主席柳青同志作报告,除他生动感人的报告给我留下深刻的印象外,他那朴素的装扮,和群众打成一片的平民作风,也给我留下了深刻印象。我原先总认为大作家生活一定很风光,穿得很讲究有派头、有风度,但柳青给了我真实的回答:他戴一副大圆陀白色眼镜,一身



已经褪色的蓝色普通中山装干部服,好像已经穿了好多年了。在做完报告后,他不像别的作家一样,一出会场就坐车马上离去,而是和大家一起,一边交谈一边走出会场,并和我们一同走到大街上,一起等公交车。最后坐同一辆公交车,上车时我们让他先上,他让大家先上,让来去,他这种艰苦朴素和群众打成一片的延安作风,是值得我们年轻人好好学习的。”

这一天的所见所闻,让我见识了柳青的生活艰苦、为人和善,产生了新的认识和感受。后来,我还读了他的名著《创业史》,从而使我对其文学创作有了更进一步的认识和理解,特别是他那句关于文学创作的名言“文学是愚人的事业,作家要把60年当一个单元,把全部的心血献出来还不够”的话,使我牢记于心,永不忘,从而对他的人品、文品,有了更进一步的认识和理解,对我一生追求文学、热爱文学产生了深远的影响。

(刘俊华)

■人物春秋

们放声来歌唱,来歌唱……”

教我们唱歌的工宣队师傅一脸神秘地告诉我们,别看这首歌唱的是“迎九大”,到时候只要换一个字,把“迎”变成“庆”,就永远不会过时,还可以派上大用场,大唱特唱。

就这样我们满怀激情地翘首以待,日夜排练,伸长耳朵准备聆听从遥远北京传来的好消息,然后就一显身手。可一等再等,那个好消

夜色里,准备到县城集中,参加声势浩大的庆祝游行。

江南四月,暴风雨说来就来,也许是老天爷也等得太久,此刻也有心要来一起庆祝庆祝,队伍刚刚出发,一场急风暴雨就突然而至,劈头盖脸地向我们砸了过来。大家开始全都被砸懵了,但队伍前头,立刻传来工宣队领导高亢的号召声:“同志们,考验我们的时候到了,就是刀山火海,我们也要准时赶到县城去庆九大!”一霎时,我们这些少男少女全都热血沸腾,高呼着响亮的口号,奋不顾身冲进了伸手不见五指的夜幕。

几十年后,我已经难以回忆夜色中的每个细节,只记得那是我此生里走得最艰难的一段路。不,其实那并没有路,许多时候,我们只是在漆黑一团中摸索,向着自己心目当中判定的县城方向前进。雨越下越大,风越刮越猛,手中的油纸伞早已被刮得七零八落,于是就干脆抛了雨伞前进。也不知道走了多久,好不容易才摸上去往县城的公路,凌晨二、三点钟赶到县邮电局集合。不过这时,大家全都变成了一只只瑟瑟发抖的“落汤鸡”,干净的白衬衫早已变得辨不出颜色,加上仍然雨骤风急,领导只得升起几盆炭火,让大伙先烘干衣服再说了。

从第二天开始连续七个昼夜,整个县城都成为欢乐的海洋,大街小巷载歌载舞,欢声动地,我们终于如愿以偿,带着自己排练了好几个月的节目,融入到这规模空前的庆典之中。

又过了些日子,工宣队领导向我们详细介绍了这次大会所取得的“伟大胜利”,其中我至今仍记忆犹新的,是说这次大会事先的保密工作做得非常非常好,无论是美帝苏修,还是各国反动派,甚至台湾的国民党,事先都没能打探到有关这次会议召开的日期,所以“九大”召开的消息一经宣布,他们无不吓得一个个胆战心惊,呆若木鸡……

所以你可以想见,当广播里终于传来那个“特大喜讯”的时候,我们的心情是多么欢快。大家立刻换上游行时规定穿着的白衬衫蓝裤子,顾不得山路崎岖,一头就钻入浓重的

息却迟迟不来。问领导,他们说这可是目前全中国最大的秘密,必须由老人家自己亲自决定,绝不可随意泄漏的,不然,国内外的阶级敌人就会想尽办法来破坏。

有一首歌立刻传唱开来,歌名就叫《满怀激情迎“九大”》,已经40多年过去,我却还十分清晰地记得那些歌词:“长江滚滚向东方,葵花朵朵向太阳,满怀激情迎‘九大’,我

■记忆

SHENGHUOFUWU

生活服务



洗澡也能养生祛病

浑身酸痛、眼睛疲劳、手脚冰冷……这些“小毛病”没必要吃药,但也不能“放任不管”。其实,通过洗澡就能解决这些难题,这里向大家介绍了几个洗澡法,助你洗出健康。

手脚冰冷:洗澡后冲下冷水。温热的水能刺激血管扩张,改善血液循环,可以从里到外暖身活血。具体做法是在睡前2小时用38℃—39℃(夏天用37℃—38℃)的水泡脚20—30分钟。泡脚时,水漫到肩头即可,如果条件不允许,可以在洗澡后将脚放在冷水中冲一下后拿出,使扩张的血管受冷水刺激收缩,从而把热量“封闭”在体内,令升高的体温保持更长时间。

需要提醒的是,洗完澡后要穿上袜子,以免热量从脚底散失。

身体水肿:洗澡时屈伸脚。水肿就是本应排出体外的水分蓄积在体内导致的。可以在39℃—40℃的水中泡15—20分钟,水漫到肩头即可,利用水压来消除水肿;若嫌麻烦可以在洗澡时做一些脚部屈伸活动,如转动脚腕、弯曲脚趾等,还可以对足底和膝盖做一些按摩,都能促进血液循环,改善水肿。

肩颈酸痛:洗澡时耸耸肩。上网、打字时间久了容易肩颈酸痛,此时可以用40℃—41℃的水泡10—15分钟,水位要到脖子,能促进人体排出积蓄在血液里

的乳酸等物质,缓解酸痛;还可以在洗澡时做一些耸肩活动,缓解肌肉紧张,如果眼睛肿胀,还可以用温热的湿毛巾敷眼睛,有缓解视疲劳的效果。

身体疲劳:水温别太高。有时累得一动也不想动,洗个澡会让你睡得更香,隔天神采奕奕。具体做法很简单,用39℃—40℃的水洗澡10—15分钟后,感觉体温稍有下降时再上床睡觉,会使人很快进入深度睡眠。需要注意的是,水温不能过高,否则会令心跳加速,反而导致身体更加疲劳。

心情郁闷:给水加点香味。洗澡可以放松身体,心情也会随之变好。具体做法是将味道清



新的浴液倒入水中,水温控制在39℃—40℃,浸泡全身或冲洗15—20分钟,水会让人有种飘飘欲仙感,有放松身心的效果。需

要提醒的是,不要在大吃一通之后进行,饭后半小时内洗澡会令血液难以集中到胃肠,影响消化。(姚力杰)

女性冬季必喝的4种汤

多喝汤有利健康。尤其在秋冬季节,各种汤成了不可缺少的美味。汤的种类不同,作用也各异。以下介绍几种冬季常喝的汤。

排骨汤抗衰老

排骨除了含蛋白质、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,可为幼儿和老人提供钙质。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,尤其是50—59岁的人,骨骼老化速度快,多喝骨头汤可强壮

骨骼,减缓身体老化速度。在排骨汤中加入冬瓜、海带或者莲藕,还能起到清热、补气的作用。

鸡汤抗感冒

鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效,它能缓解感冒的症状以及改善人体的免疫机能。秋冬季多喝些鸡汤有助于提高人体免疫力,将流感病毒拒之门外。但鸡汤有温补作用,有炎症的人要少喝。

鱼汤健脾开胃

鱼有健脾开胃、止咳平喘等作用,将它和冬瓜、葱白煮汤服食,可以减轻水肿。鱼汤含有全面而优质的蛋白质,还能缓解因压力、睡眠不足等精神因素导致的皱纹。

猪蹄汤养气血

猪蹄性平味甘,入脾、胃、肾经,能强腰腿、补血润燥、填精益髓。加入一些花生和猪蹄煲汤,尤其适合女性,民间还将此汤用于改善妇女产后阴血不足、乳汁缺少。(宗合)

心血管疾病患者泡温泉应“三控三忌”

冬天泡温泉是一项可改善心血管功能的良好休闲娱乐活动,但若不注意泡温泉方式,心血管疾病患者易引发身体不适。专家提醒,此类患者应在规律服药且血压控制达标时享受温泉,并谨记“三控三忌”。

今年元旦三天小长假,56岁的张先生本想和家人一起“泡温泉”迎新年,岂料泡温泉过程中,他突然感到心慌胸闷、透不过气来。医生检查发现,他患有

高血压和冠心病,长时间泡温泉导致心脏负担过重,引发心悸。武汉亚洲心脏病医院专家说,心血管疾病患者泡温泉要注意“控时间”:初次入浴最好不要超过10分钟,适应后再慢慢延长。“控温度”:过高水温会造成心悸憋气,38摄氏度至40摄氏度之间的水温比较适宜。“控深度”:不让水面高于胸部,以免加重心脏负担。

同时还要注意,“忌按摩”:

泡温泉时身体血液循环加速,同时按摩会进一步加大心脏负担。“忌快速站起”:快速站起容易导致脑供血不足,特别是老年人,轻则出现头晕头疼,重则易摔倒。“忌空腹”:避免空腹泡温泉,饭后应隔一小时再泡。

专家还提醒,心血管疾病患者要常备常用药、急救药,不要独自泡温泉。遇紧急情况应给患者服下急救药后快速通知120。(黎昌政)

中年后要多吃「镁」食

很多人都知道中年之后要补钙,却很少有人清楚补钙的重要性。研究表明,中年之后多发的不少慢性病,如冠心病、高血压、糖尿病等,都与体内镁含量降低有一定关系。

镁几乎参与人体所有的新陈代谢过程。现代医学证实,镁可减少血液中胆固醇的含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,增加心肌供血,对心脏血管具有重要的保护作用,有“心血管卫士”之称。镁可以降低血压血脂;最近研究表明,缺镁还会造成偏头痛,诱发痛经、脑中风等。

不少食物都是镁很好的来源,谷类有荞麦面、小米、玉米、高粱面等;豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、红豆等;蔬菜及水果有苋菜、芥菜、干蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、柿子、香蕉、桂圆、花生、核桃仁、虾米、芝麻酱等。

需要注意的是,有些不好的习惯可使体内镁的排泄量增多:饮酒会使食物中的镁在肠道中吸收困难,并使镁排泄量增多;超负荷脑力劳动及高强度体力劳动或剧烈运动,会对镁的需求量急剧增加,如果没有得到及时补充,容易引起镁缺乏;过多食用肉、虾等富含磷的食物会阻碍镁的吸收;而主食、蔬菜摄入偏少,咖啡和茶喝得太浓太多,饮食中钠盐过多等都会引起镁缺乏。(昇师)



白领七大不良习惯很伤身

从起床到上下班再回家,白领们每天重复工作着,有一些习惯的生活方式也许正在危害你的健康,所以一定要记得每天检查自己的生活细节,在很多健康问题上,你的想法决定着你的寿命,当然,还有你最在乎的“生活质量”。

1、醒来:不要早上起床就光脚丫子。

脚每天要承受我们全部的体重,所以每天都会有部分组织受到一定程度的伤害,这些伤害都需要通过夜间的休息来加以恢复。如果早上起来光脚丫子的话,脚后跟会负担过重,夜间恢复的组织也会再次遭到严重伤害。

2、穿衣:不要长时间穿着过紧的衣服。

身上衣服穿多了容易出现压迫到内脏器官的情形,引起腹胀腹痛,加重心脏负荷,而令人产生明显的不适感。如果裤子太紧,会使胃酸倒流,同时,不利于体内气体的排放运作。

3、穿鞋:不要一双鞋天天穿着不换。

由于我们的脚和身体其它部位一样也会出汗,鞋在穿过一天之后都会变得潮湿,而且至少需要24小时才会完全干透。每天都穿同一双鞋,只会令自己的脚长期处于一种潮湿的状态下,病菌也更加容易滋生。

4、刷牙:牙刷也要经常清洗。

牙刷在清洗我们的口腔时,会沾染上各种各样的物质,包括细菌,再加上它长期处于卫生间这样一个潮湿的环境,细菌更容易滋生。有研究证明,使用15天后的牙刷,如果未经清洗会有细菌产生。

5、工作:不要长时间不眨眼睛。

这在天天与计算机打交道的办公室里最普遍,眼睛盯着计算机屏幕,可能会好几分钟也不眨一下。此将可能引发“计算机视觉综合症”,出现流眼泪、视力下降、戴隐形眼镜不适感等症状。

6、沟通:不要夹着电话筒讲话。

为了避免听筒的滑落,多数人总很自然地用力去夹住它,由此就会加重颈部和颈部肌肉的负担,且颈部之间的肌肉在保持长时间的紧张状态下,也会出现肌肉痉挛的现象。法国一名患者因长期在听电话时将听筒夹在下颌与肩膀之间,导致左眼失明,并且说话也出现困难。

7、睡觉:不要随处倒头就睡。

因为工作繁忙,或是其他一些条件的限制,很多人对睡觉的地方一点也不挑剔,椅子上、汽车里,随处都能倒头就睡。睡觉是一个恢复体力、消除疲劳的过程,如果不能让身体充分地自然放松,睡觉就无法发挥应该发挥的作用,而且还会引发肌肉疼痛甚至痉挛。(欣文)