

●今读老照片

往昔岁月已入回忆中

今日生活更惜进行时



毕业前夕,刘振奇(左一)和石志生(右)、杨志新在衡水师专大门前留影

1984年夏天,冀县县委来了三个脱产学习指标,得知是衡水地委委托衡水师范专科学校举办的一期“干部班”,脱产学习两年,可获大专学历。三个月后来到了通知,冀县县委的刘振奇、石志生、杨志新三人,要按时到学校报到。

当时,冀县至学校没有直通公交车,9月21日开学那天,我们三人骑自行车前往。那时的衡水师范专科学校,坐落在深县前磨头镇铁路南边,衡保公路的西侧。据说这里以前是一座国家棉库的院子,我们入学时还有残留的铁路道岔通往院内。院子很大,有几座红砖到顶砖混结构的三四层楼房,办公、教室和学生宿舍都在楼房内。院子东南角有一片比较老旧的平房,是老师们的宿舍。

这就是当时衡水地区最高学府,唯一的专科学校,在校生不足千人。我们“干部班”被编入中文系。可能校领导担心这些已经走上工作岗位的“国家干部”不好管理,教室和宿舍都被安排得与小班同学隔开了一定距离。我们班的同学,来源于地直、六个县的行政单位和军分区,入学时40人,景县的余志坤为了离家近一些,没几天就转学了,剩下的39人,在这里度过了同吃同住同学习的两年时光。

报到后,我们先来到一幢楼墙面的大黑板前,看公布的同学姓名、来自单位、宿舍安排。然后,安顿住宿,熟悉学校环境,买课本,买饭票,同学相识。

衡水师专“干部班”记事

刘振奇/口述 杨万宁/整理

晚上,学校为我们举行欢迎晚会,主持人首先一一介绍学校和中文系的领导,然后,即将为“干部班”任课的老师逐人登场自我介绍,表达信心,并送上与同学共勉的话语。有班主任老师赵秋锦,省知名作家、写作课老师李儒林,古代汉语老师张海宽,古典文学老师贺旭志,现代汉语老师田悦云,等等。尔后,宣布“干部班”学生干部,来自衡水军分区的宣传科长侯炳寅任班长,某县武装部政委王文聪任党支部书记,景县交通局副局长王海顺任学习委员。

“干部班”同学:地直的常文启、刘玉顺、张铮、高锦彩、李广善、王金荣、张清泉、郑怡、韩万海、高亚彬、乜来会、史以丰等十二人,军分区的王文聪、侯炳寅、赵大宽、朱振德等四人,安平县的袁庆学、高建良、张志军、徐占斌、张建国、安绍武、边万岭、苟连科、肖建贞等九人,深县的孙俊学、张恩涛、杜艳娥等三人,饶阳县的冀英俊、胡志远二人,景县的王海顺、张春池二人,武邑县的郭书坤、张振华、王俊普、孙建国四人,以及石志生、杨志新冀县我们仨。

在师专,老师上课、讲话、闲谈,都是心平气和,和风细雨,是师生,更像兄弟姐妹。也难怪,有的老师才二十来岁,年龄跟几个同学的孩子差不多。但同学们对老师都很尊重,毕竟都老大不小啦,清楚自己的

学生身份。因此,在校期间,我们班的同学和老师们都相处得特别融洽,有一种现象足以证明,课间、班后,操场旁,树荫下,校园里只要有师生交流闲谈的,十有八九是“干部班”的。

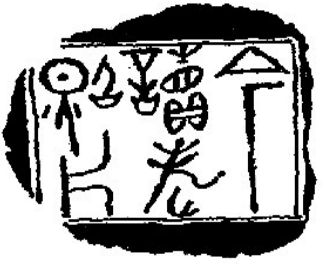
同学们很快熟悉了,大家相处都非常好。时间一长,男同学都个个有了雅号。比如,张清泉,简称为张清,还取其音引申为“菜园子”(《水浒传》中人物)。因为长相高大帅气,冀英俊被叫做“河北美人”。在我们班,高建良、张志军两人写的钢笔字,相当工整规矩,堪比印刷体,别人越夸,这两人练得越欢,写得更棒,真是令人羡慕嫉妒恨。王俊普,磕巴着个嘴儿,则常给我们讲个典故,闹个笑话儿。杨志新,冷幽默,时不时地接话帮腔逗个眼。嗓音如磬的安绍武,经常参加学校文娱活动,走着路兴致一来即高歌一曲。年龄稍大点儿的孙俊学、郭书坤、常文启等人,也常凑凑热闹,弄出个道听途说的段子,信不信由你,讲起来倒跟真事似的。袁庆学,打小习武,功夫了得,还带了几个小班同学的徒弟,早起晚睡地舒展拳脚。还有,藏而不露大器早成的徐占斌、张铮,本分用功的张振华,气度不凡的刘玉顺,矜持沉稳的王文聪,人们背后戏称“猴子”的侯炳寅,规矩敦厚的朱振德,聪明漂亮的高锦彩等等。在师专美丽的校园里,没有了“官场”气息,我们“干部班”的同学们都真情流露,才

华尽显,各有千秋。

同学间最默契的,当属冀县我们三人。在校两年,我们仨始终搭伙吃饭,由杨志新全权管理。一到买饭,我和石志生总想多点个荤菜,时常遭杨志新否决,“不行,不行,没钱了。”可是改日,不等我俩开口,杨志新却主动点了价钱高的肉菜,“不是没有钱了吗?”他笑而不答,原来自有安排。我和石志生都生活粗放不拘小节,两年共餐,谁交给了杨志新多少饭费,够不够,从不提及,一塌糊涂,估计杨志新没少垫付。

结束了最后一科的毕业考试,学校组织我们“干部班”同学集体赴京,参观名胜古迹、博物馆等,畅游了一个星期。

两年学业期满,同学们恋恋不舍,依依惜别,尔后,便各奔东西。毕业后,我们回到了各自工作岗位。同学们的深情厚谊和骄人履历,是我引以为豪的资本,是发自内心的骄傲,更是我精神世界的财富。多年间,每每与他人谈起我那些“干部班”的同学,眼前都仿佛浮现那一一张张青春的脸庞。



对弈

吕同瑞 摄

“老年大学是我第二个家”

清晨7时,云南昆明62岁的退休老人刘树杰简单吃过早饭之后来到书房,小心翼翼地整理起一沓宣纸。两个小时后,她要到社区参加老年大学的书法课。

宣纸上写的是“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”。上周书法课上,老师布置学员回去用草书练习这句诗。为了写好这些字,刘树杰练习了二三十遍。尤其是繁体的“跃”字,弯来绕去甚是复杂。“尽管难写,但写的时候心能彻底静下来,写完后浑身舒畅!”昨晚睡觉前,她挑出了自己最满意的一幅作品。

8时45分,刘树杰背上装着作业和文具的背包,下楼拐了两个弯就到了社区老年大学。昆明市西山区老年大学和广福小区社区合办的这所老年大学就开在小区社区活动中心里,附近共有超500名老人在这上课。

9时上课时间还未到,书法班教室里便坐满了人。书法班老师陈忠亮早早地来到教室,一检查学员们的作业完成情况。刘树杰拿出了自己的作业,心怀忐忑。“总体写得很好,你写的这个‘海’字有些细节还要注意,我们练草书和楷书写法不一样,你看这个‘每’,就要写些变化出来。一定要一气呵成,才能写出草书的洒脱劲来。”老师讲的时候,刘树杰拿出笔记本仔细记下要点。

课程正式开始,学员们拿出

教材《草书入门字谱》,老师按着单体字偏旁部首,仔细讲解。刘树杰拿出笔墨,在纸上尝试着练习。两小时后,书法课结束,这周老师指定了教材中的单体字让学员回去练习。通过老年大学,刘树杰认识了不少知心朋友,她和几个同学聚在一起约定:“回去我们找时间一起练字!”

回家午休后,下午悦读班开课,大家在老师的带领下,读一些散文和诗歌。刘树杰爱阅读,平时看报刊书籍时喜欢将上面看到的好文章和诗歌裁剪下来装订起来,偶尔还会自己写上两首小诗。下课后,刘树杰回到家中。吃完晚饭后,她按着老师上午的指导,重新练起上周的书法作业。

刘树杰说,以后自己还想在老年大学学绘画,画点花草草,再配上自己的书法,多好!“有这个平台就想多尝试,老年大学是我第二个家。”

(沈靖然)



夕阳多灿烂

老人减少噎食正确知识

老人若发生噎食时,旁边无人,可以迅速利用前两分钟左右神志尚清醒的时间自救。此时自己取立位姿势,下巴抬起,头后仰而使气道变直,然后将上腹部靠在一张椅子靠背上,桌子边缘或阳台栏杆转角,对腹腔上方施加压力,也可以让阻塞物吐出。

进行以上急救操作的同时,尽快拨打急救中心120或999电话。若效果不佳,及时转运至医院,进行环甲膜穿刺,气管插管或急诊支气管镜下治

疗,抢救患者生命。

预防噎食的方式,我们可以从以下几方面多加注意:

保持进餐环境整洁、安静、舒适、安全。进食时不要看电视或与人交谈;进餐时保持合适的体位,尽量坐位或半卧位,下巴不要抬高而导致食物容易呛入气管;注意细嚼慢咽。应当小口饮水并适度抬高头部,严重吞咽困难老人,应进行鼻饲饮食;适当喝水,缓解因唾液分泌不足而产生的咀嚼或吞咽困难。

(莫韵)

过了50岁,做这3件事比运动还重要

养生的方式多种多样,而大部分中老年人养生的方式还是通过日常走路达到锻炼的目的。其实除了日常走路以外,以下这三件事如果做好了,起到的作用或许比运动效果更明显,对长寿更有益。

1. 坚持泡脚

脚底拥有很多穴位,这些经络会连接着身体各处,晚上睡前泡脚时可以刺激脚的穴位,能够加速人体的血液循环能力,帮助身体排出更多毒素,还可以帮助老年人起到提高身体免疫力,达到养护器官健康的效果,同时坚持泡脚还具有延缓衰老的作用,包括体内的各项器官与外表,通过长时间泡脚都能放慢衰老速度。

2. 保持情绪稳定

一个人的情绪对身体内部的影响还是比较大的,无论一个人在哪个年龄阶段,如果天

天都能拥有一个好的心情,那么内分泌情况以及血压、血管,相对来说会更加容易稳定。

所以老年人养生的前提为保持情绪稳定,这样可以从很大程度上,帮助身体变得更加健康,有益于长寿。

3. 养护血管

年龄渐老,由于血管退化就容易导致三高问题出现,如果三高问题没有得到及时控制,那么就容易出现疾病。

因此老年人养生需要养血管,要及时想办法延缓血管的衰老速度,这样就能降低各部分疾病出现的几率,通过血管的血液流动正常,能够把身体里的毒素排出,对身体健康同样有好处。

养护血管的时候,建议大家食,适当多吃帮助清理血管的食物,同时也不要忘了补气补血的食材。(吉文)

起床晕眩血压高,究竟是什么病?

黄阿姨来电平时身体很好,血压不算太高,没有糖尿病等慢性病,可是最近一年多老是容易眩晕,有时在起床或躺下时会突然感觉天旋地转,歇一会儿就感觉好多了,但是有时起身头晕会比较厉害,一测血压也高。针对这种情况,广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科何伟平医生作了解读。

眩晕疾病中,外周性眩晕多于中枢性眩晕,有的属于耳鼻喉科,有的属于神经内科。由于眩晕症的复杂性,为了尽快地得到满意的诊断,建议患者应该首先到医院的眩晕门诊或者眩晕诊疗中心就诊。从黄阿姨的症状来看,比较可能是耳石症。

改变头的位置就头晕

广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师何伟平解释,耳石症是引起严重头晕最常见的疾病,是大部分头晕的罪魁祸首。耳石症的头晕是阵发性的,最严重的状态一般仅持续数秒至数十秒而

已,头晕的发作与身体位置改变相关,不活动还好,一活动就出现头晕或头晕加重。

“耳石症最大的特点就是随着头位的变动而出现剧烈眩晕,比如低头、抬头、弯腰、躺下、坐起及在床上躺着的时候左右翻身,这些动作都可能诱发头晕,但时间短暂,一般不会超过1分钟,而直立位活动却不怎么受影响。同时因为前庭迷走反射的原因,头晕会引起血压升高、恶心呕吐、出汗心悸等继发的表现,并不是这些内脏器官同时得病了。”何伟平提醒,由于耳石症常发生在中老年人群,这些人群常常有高血压病、糖尿病、颈椎病等基础疾病,因此,有些医生可能会误认为是这些基础疾病引起的眩晕,而没有考虑到耳石症才是引起眩晕的原因,使患者不能在第一时间得到准确治疗,从而延误了病情。

良性病变,但要防复发

何伟平表示,耳石症其实是一种良

性的疾病,换句话说就是该病并不严重,没有多大危险。不过头晕症状对老年人来说是一种很大的困扰,那么日常最重要的事情就是防止耳石症的复发。

“在失眠、感冒、外伤、骨折或手术卧床等情况下耳石症会复发。此外,平时起床或躺下、翻身动作不宜太快,洗头也尽量不要低头洗。理发店躺着洗头也容易诱发耳石症,比如有人习惯去理发店洗头,这种情况应尽量避免。患者在在家做家务的时候,低头抬头动作幅度不宜过大。如果上网,看手机时间、看书、看报纸超过40分钟,最好站起来活动一下四肢,平时应保持充足的睡眠和适当的运动,以尽量避免耳石症的发生。一旦发生眩晕,首先停止动作,并尽快到医院就诊,减轻症状。”何伟平说。

耳石症一般不需要药物治疗

那么,耳石症该如何治疗呢?何伟平表示,耳石症一般会通过“手法复位治疗”,该方法不需服药。具体就是医生

根据患者受累部位的不同,给予不同复位治疗,通过改变患者头部位置,让脱落的耳石重新回到原来的地方,使它不能再刺激神经末梢,自然也就不会头晕了。大部分患者经过1至2次复位即可恢复,少数患者则需多次复位才能恢复。

“一般患者复位时会诱发眩晕,偶尔会发生呕吐,但持续时间短暂,无明显不良后果,老年人最好有家属陪同就诊。复位后三天内避免平卧,建议睡硬板床,用高枕头。”何伟平提醒,需要注意的是,虽然耳石症手法复位看似简单,但是必须由经验丰富的医生操作,患者不宜自行复位,以免发生危险。耳石症进行药物治疗不能阻止眩晕发作,但是有的老年患者合并脑血管病可能需要同时给予输液治疗;有的患者合并焦虑、抑郁、失眠或者植物神经功能紊乱,需要给予相应药物治疗,防止耳石症复发。

(蔡卫杨 刘庆钧)

欢迎订阅衡水晚报

《衡水日报》530元/年
《衡水晚报》180元/年

河西站电话: 2034450

开发区站电话: 13323185505

河东站电话: 18803288788