



刘爱宗(左)和战友张世杰

“嗜烟如命”的日子过了39年

我是一名残疾军人。1984年7月,我从一所地方大学毕业后考入济南陆军学校,同年入伍。1985年7月,毕业分配至某步兵团一营一连,担任排长,并跟随部队参加了云南老山前线的对敌作战。也正是在这次作战中,我染上了烟瘾。

从前线回来,吸烟就成了我的生活习惯。那时大概是一天一包烟。遇到战友朋友聚会,抽的还要多。算下来,有39年的烟龄了。回顾我以前的生活,早晨醒了第一件事就是抽烟,晚上睡觉前最后一件事也是抽烟,就像必须完成的任务一样。我一方面喜欢抽烟,另一方面还喜欢分烟。和朋友见面,总会给人分几支烟。烟,对我而言就像是“粮食”。不夸张地说,我就是“嗜烟如命”。

健康“撞了南墙”才思考戒烟

2024年1月23日中午,突然间,我说话说不清楚了。紧接着,右胳膊也抬不起来了。由于右腿是假肢,我起初并未察觉出异常,但

“戒烟大捷”:老战士的新“战斗”

刚刚过去的5月31日是世界无烟日。曾参加过老山前线作战的青岛老兵,61岁的刘爱宗(左图),正是这场“无烟革命”中的坚定战士。五个月前,他还是一名有着39年烟龄的“老烟枪”。每当他想要抱抱可爱的外孙时,自己周身那呛鼻的烟味儿总会让他羞于伸手。与此同时,五个月前突发脑梗,成为他健康理念的转折点,他痛下决心——戒烟。经过五个月的坚持与努力,他成功摆脱了烟草的束缚。6月4日,他向记者讲述了自己的戒烟故事。

当我试图去开门时,却发现右侧身体也如同被冻僵一般,动弹不得。在亲朋的紧急协助下,我被迅速送往医院。这次住院住了6天,康复得还算不错,虽然没有落下后遗症,但每天都要吃药。

这6天我想明白了很多事。身边人都反对我抽烟,但出于对我的尊重,他们也不好说什么,如今想来,我深感愧疚。再想想家里可爱的外孙,想抱抱,却又担心身上的烟味会让孩子感到不适。这份愧疚和担忧,让我更加坚定了戒烟的决心。

只要下决心,没有戒不了的烟

下定决心要戒烟了,也会面对烟瘾发作如何抵抗的问题。我的办法是和成功戒烟的人请教学习,同时我总结了六个要点。首先,公开宣布自己已戒烟,将“自我监督”与“他人监督”相结合。其次,我设立了“奖惩制度”。一旦周围的人发现我吸烟,就主动缴纳100元罚款。第三,坚持不买烟,也不分烟,更不收烟。每当烟瘾发作时,我用吃瓜子、喝蛇草

水等方式来替代抽烟。第四是尽量远离二手烟。第五是多宣传自己戒烟的好处和体会,劝朋友尽快戒烟。第六是,走出去,到禁止吸烟的场所和景区内活动,让自己置身于一个无烟的环境中。

现在,我的衣兜儿里装满了瓜子花生,每当遇到朋友,我不再分烟,而是分享这些健康的零食。我以身作则,不仅自己戒烟,还积极劝诫他人。张世杰是我在老山前线生死之交的战友,也是经常帮助我的志愿者(上图)。之前我表达感谢的方式就是给他送烟,但我现在意识到这是对他的一种伤害。现在我不再送烟给他,并鼓励他戒烟。在我的带动下,他也开始戒烟了。

6月3日,我们几位战友庆祝凯旋38周年聚会,饭桌上大家几乎都不再抽烟了。这股戒烟的风潮逐渐蔓延开来,不仅影响了我的战友们,还影响到了我的外甥们。他们虽然都是四五十岁的中年人,但也在我的影响下开始戒烟了。希望戒烟成为生活中的一种新风尚。

记者 王丽洁

不为孝顺而纠结

老妈学会使用智能型手机后,每天都在家庭群转发“长辈图”,以及带有政治风向的假新闻截图。弟妹们都不作声,唯有我这个长子沉不住气直话直说,传给她正确信息。于是母子俩攻防不断,几乎天天实弹试射。我心知肚明,她和我都不太可能改变对方。但有时真的难以接受。

我是个感性的人,常为母子感情生疏而黯然,非常纠结。我看她的“愚昧”不顺眼,为了“正义”而跟她唱反调,是否不够孝顺?某天,灵光一闪,我想到“权宜之计”——想突破亲情困局,需要改变的并不是老妈,而是我看待她的视角。大家不是都说,子女进入青春期后,父母应该把他们当朋友,不要板起家长脸孔吗?于是,我借用这种做法,先把老妈视为“长辈朋友”。平日遇到邻居或亲友圈中的公婆,我会保持适当的社交距离,嘘寒问暖而不挑剔他们的缺

点。如果我做得到善待其他长者,当然也能做到善待老妈。

距离产生美,假设在心里将彼此关系降为“朋友”,让视角从仰望变成平视,就不会因期望过高而失望。对待朋友,我总是保持客气,懂得避免讨论政治、宗教和情爱这些敏感话题。对于友谊起伏,也懂得保持平常心。所以,跟老妈话不投机,那就不要对她传过来的讯息太认真,我开始试着用“立刻删除”这一招,眼不见为净,避免情绪受到干扰。家人之间没有隔夜仇,风头火势过后,顺其自然重新对话就好。若说做人要随遇而安,这应该也包括学习接受“家家有本难念的经”,只是版本不同,自己家里的这本只是刚好,不用小题大做。

如今,老妈仍然“保持真我”。不同的是,我学会视她为一个“长辈朋友”。我也正面临中年危机,决定先照料好自己,不再为“孝顺”两个字纠结。王森

您有心事,我们来倾听

人这一辈子,无论是在家庭中还是在社会上,总会遇到各种各样的难事愁事。如果您长时间无法释怀,又无处诉说,欢迎拨打

电话0532-66988903,或发邮件924225169@qq.com,留下您的联系方式。我们会倾听您的心声,或为您寻求专业人士的帮助。

青島報業傳媒集團
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社 電話:66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉遼蒙冀五省空調旅遊專列 13日游

關東

北極村漠河、呼倫貝爾大草原、滿洲里國門、長白山、沈陽故宮、丹東鴨綠江、山海關

★空調臥鋪專列全程不更換,無需每天提大件行李上下車
★不進購物店,絕不強制增加自費景點
★草原娛樂項目:下馬酒、獻哈達、草原歌舞、摔跤表演
★東北鐵鍋炖菜、東北餃子宴、滿洲里俄羅斯西餐、長白山山珍宴、草原炸馬宴、秦皇宮筵宴

7月6日 3580元起/人

前五十名報名并繳費者即享現金?元優惠,4人以上團隊報名優惠更豐厚

內蒙大草原 赤峰 純玩5日游

赤峰博物館、貢格爾草原、越野車穿越、玉龍沙湖、阿斯哈圖石林、達里湖、親子牧場、西拉木倫河漂流 純玩雙飛5日

★特色住宿:1晚溫泉小鎮,1晚赤峰當地准五酒店,1晚草原蒙古包
★舌尖享受:烤全羊/羊腿,涮羊肉,草原野珍宴

6月22/25/27/28日 7月6日

成人4680元起 兒童4080元起

純淨貴州研學行 0購物0自費0加點

中國天眼、黃果樹瀑布、坝陵橋大橋、西江千戶苗寨、荔波小七孔、下司古鎮 純玩雙飛6日

超值贈送:贈送打糍粑、制作蜡染T恤、捉魚體驗;坝陵河含研學證書

6月22/29日 7月6日

成人5380元起 兒童4280元起

港澳純玩 雙飛深度5日游

旧水警總部、星光大道、尖沙咀、太平山往返纜車、中環、文武廟、大三牌坊、大炮台、戀愛港瘋人斜道、媽祖廟、觀音像金蓮花廣場、漁人碼頭、威尼斯人、官也街 純玩雙飛深度5日

獨家贈送:香港維港紫荊游船自助餐

6月14/21/25/28日

成人4680元起 兒童3880元起

《跟我一起去旅行》旅遊分享會邀請您6月12日(周三)上午10:00前往山東省老年國旅延安三路門店,到場均有好禮相送,電話預約。 扫码加客服,即享會員价

新加坡馬來西亞-魚尾獅雕像、濱海灣花園擎天大樹、贊美廣場、三寶廟、三寶井、荷蘭紅屋、聖保羅教堂、彩虹打卡牆、國家皇宮、西明寺、雙峰塔、莎羅馬行人天橋、默迪卡118、黑風洞彩虹階梯、雲頂高原、首相府未來太子城、粉紅水上清真寺、DIY錫器或DIY巧克力雙飛7日 青島出港 全程入住網評四星酒店 6月12/14/19日 3380元起

日本-奈良神鹿公園、富士山五合目、茶道體驗、忍野八海、鎌倉大佛、鎌倉高校站前、伏見稻荷大社、金閣寺、大阪城公園、心齋橋雙飛6日 日本當地四星酒店 升級一晚溫泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

俄羅斯-莫斯科、紅場、俄羅斯國家歷史博物館、聖瓦西里大教堂、克里姆林宮、莫斯旦金諾電視台、十二月黨人廣場、青銅騎士像、夏宮、彼得堡要塞、冬宮、聖三一大修道院、皇家麗笙全景游船、察里津諾皇家庄園、二戰勝利廣場、凱旋門雙飛9日 6月11/25/27日 7999元

德法意瑞-凱旋門、協和廣場、埃菲爾鐵塔、盧浮宮、香榭麗舍大道、塞納河游船、花宮娜香水博物館、凡爾賽宮、何維克街、琉森湖、八角水塔、卡貝爾橋、鐵力士雪山、新天鵝堡、高天鵝堡、豪華快艇遊覽威尼斯、聖母百花大教堂、市政厅廣場、比薩斜塔、少女許愿泉12日 山東獨立成團上海直飛 鐵力士雪山冰川川體驗酒店 6月21日 18800元

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (爱心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話咨詢