

稍微加快速度可助老年人保持健康

芝加哥大学医学中心团队发表研究论文显示,老年人只需要在日常步行时稍微加快速度(每分钟增加约14步,达到每分钟约100步),就能显著改善身体机能,延缓或逆转虚弱表象。

虚弱是一种威胁老年人健康的疾病早期迹象,增加跌倒风险,影响个人生活质量。

研究人员通过在退休社区组织的步行项目发现,鼓励老年人“在安全范围内尽可能快”的速度行走,比只按平时习惯步伐行走(散步),更能提升下肢力量和耐力。参与者在标准化测试中的步行距离也明显增长、耐力增强。

研究人员强调,无论是哪种形式的步行都会带来健康益处,而适当提高速度不仅简单实用,更有助于老年人增强体质、延缓衰弱,提升生活质量和自理能力。**澎湃**

## 连队的文化生活

贾谦祥

在柴达木屯垦戍边十几年,物质生活匮乏,精神生活空虚。年复一年、日复一日,日出而作、日落而息,敲钟起床、吹哨出工。当时连队流传着这样一首诗:“彷徨复彷徨,前路向何方?多少儿女志,昼夜费思量……”我不知它的出处,但也反映了我们当时苦闷、彷徨的心情。

但是我们正年轻,正处在朝气蓬勃、精力旺盛的年纪,怎甘心就这样死气沉沉、萎靡不振?“少年不识愁滋味”,也许刚才还愁云惨淡,一会就云开雾散,心情也由阴转晴。繁重的劳动之余,我们渴求知识、看书学习;逢年过节开展文体活动、唱歌跳舞;平时休息时,也会打打扑克,调节一下精神生活。师团两级也不时有文艺宣传队下连演出,一个月团里也会来放场电影,正所谓“黄连树下弹琴——苦中作乐”。

每当连队接到团里来放电影的通知,连里都会派马车或者拖拉机,到团部把放映队拉来,而且连长也会让大家提前收工。战友们扛着铁锹、又说又笑从地里回来,感觉就像过节一样高兴。

回到宿舍洗漱完毕,各自换上干净时髦的衣裳。连里也会提前开饭,炊事班也会给放映队的同志准备丰盛的晚餐来招待他们。

饭后大家都拿着小板凳来到连里的小礼堂看电影。这个小礼堂,我们都叫它“俱乐部”。这是一座砖瓦结构的房屋,俱乐部能坐将近两百人。人到齐了有点挤。俱乐部前方有一个离地一米多高的台子,这时已经挂上了幕布。台子的后面是化妆间和放道具的房间,设施还挺齐全。

这个小俱乐部平时除了看电影、演节目,利用率最高的就是开全连大会。每年连队“三秋”大忙季节,都会在这里召开动员誓师大会;上级有了新任务,也会在这里布置和落实。农忙季节也会暂时用它当仓库放粮食和农用物资,可谓是一室多用。

# 军鞋的记忆

张凤英



新的第一双军用胶鞋时,我双手捧住了它,掌心感受到橡胶与帆布混合的质地,坚硬而粗粝。沉甸甸的,压手得很——这是真真切切属于我的军鞋了。这不再是少年虚荣的徽章,而是一份责任,一种身份的担当与确认。

待到部队生活久了,新鞋也慢慢穿旧,鞋底边缘的深绿被磨得黯淡下去,显出灰白的疲惫来。然而只有自己知道,这双脚下的鞋子踏过了多少坚硬的路面,又熬过了多少泥泞。那鞋底的磨损,如同无声的记功簿,每一道沟痕,每一处磨损,都是日子刻下的印记。鞋帮上沾染了洗不净的尘土,那已不是崭新的物件,却成了我身上最贴己、最忠实的部分,默默分担着脚下所有路途的重

量。它沉默地裹着我的双脚,从新兵连的操场到驻训的山岗,从晨霜覆盖的清晨到疲惫归来的薄暮——它知道每一寸跋涉的滋味。

那年考上大学回家探亲,弟弟好奇又怯怯地围着我的行囊转,目光总粘在我脚上那双部队里新发、还一次没上过脚的备用军鞋上。我想起当年三姑奶奶递给我那双旧军鞋时,我心头那份沉甸甸的熨帖。此刻,弟弟眼中闪烁的光芒,与我当年何其相似。

临别前夜,我把那双新鞋郑重地放在弟弟面前。他愣住了,眼睛睁得很大,亮闪闪的,先是小心翼翼地伸手摸了摸那硬朗的鞋帮,又像怕惊醒什么似的缩回手。

一双鞋,踏过烽火,踏过街巷,踏过营盘,最终踏在弟弟走向远方的起点上。它沉默地承载着,从一双脚传递到另一双脚,从一段岁月跋涉向另一段岁月;鞋的形骸终会破败,然而那深纳其中的足音,却持续在血脉里“噗嗒、噗嗒”地响,如同大地深处传来的鼓点,敲打着后来者前行的路。

## 走进军校

许维明

1963年8月25日上午,我从烟台乘坐绿皮慢列来到了青岛沧口海军第二航空学校。

这所学校是海军下辖的师级院校,专为海军航空兵各部队培养从事飞机的日常维护和技术修理的专业技术人员。我被分配到二大队七中队学习轰炸机的仪表理论。

刚进军校的大门,我很兴奋,感觉什么都新鲜。营房里的环境很好,绿树成荫。西边是海,东边是飞机场。操场也很大,可以进行各种体育训练和打靶练习。

刚入伍基础训练是少不了的,要学习各种条例条令,还要进行内务训练和队列训练。这些学习和训练都是要记成绩的,实行五分制,主

科目有一门是四分以下就不能评为“五好战士”。那时年轻,上进心很强,不甘落后,都想争当五好战士,所以,门门功课都是很认真很努力的。走队列时左胳膊总是打弯甩不直,影响整个队列的整齐划一和美观。为此,晚饭后我找了三块木板,用背包带捆在左胳膊肘处,连续练了几个回合,最终克服了这个毛病,还受到了表扬。

还有,夜间要轮流给实习的飞机站岗,也是对年轻人心理素质的考验。两个小时一班岗,深夜了,当一个人持枪站在飞机下面,宽阔的停机坪空无一人,心里着实紧张。有一次换岗轮到我,正好下大雨,我身穿雨衣站在飞机底下,瓢泼大雨砸在机

身上啪啪作响,我吓得浑身瑟瑟发抖,一动也不敢动。

基础训练完成后就进入了理科学习,先是基础理论电工的学习,后是专业理论仪表和自动驾驶仪的学习。经过努力,我总算过关,得了满分(5分)。理科学习的难度最大的还是自动驾驶仪,光是那张挂满墙的电路图,好多人“走”不下来。还好,我是那几个为数不多的能“走”下来的其中之一。

历经13个月的训练和学习,对刚入伍的我来说是人生再造。从学生到军人,是一个质的转变,也是长大成人的转变。我所担负的是建设一个强大的海军和保卫祖国的责任,我是为人民服务的子弟兵,是随时准备牺牲生命的坚强卫士。