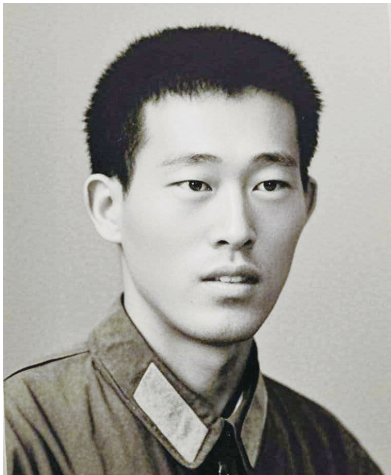


峥嵘岁月忆军旅

田野



作者旧照

又到八一建军节,在这个庄严伟大的日子里,凡当过兵的人都会勾起对那段激情燃烧的军旅岁月的点点回忆。记得那年在青岛城阳某团直炮连当新战士时,全排三个班加上侦察班统一住在苏式大营房里,四张床对在一起,被子一叠结合在一块,宛如一张八仙桌子。谁的被子叠得不认真一目了然。有的战士为了叠出标准的豆腐块,不惜用手沾上水叠。记得那时候新战士刚下到连队后都要积极表现自己。有的战士为了早起打扫卫生,头一天晚上就会把工具藏到自

己床下。如果谁被子叠得好,又能早起打扫卫生,到了晚上班务会上就会受表扬。

最使我难忘的是1980年部队扩编后,我在某迫击炮连当文书,那一年总政治部为提高党员质量,控制发展新党员数量,当年我成为全连唯一入党的新党员。入党介绍人是我们可亲可敬的孙毅副连长。我入党后不久就奔赴济宁农场割水稻。当时水稻都已倒伏,必须蹲着割,在开割的第一天,连长王远成就操着浓厚的四川口音对我说,你是全连发展的新党员,全连都在看着你,你必须割到最前头。

听着连长的战前动员,我鼓足了勇气往前割,一天下来累得腰直不起来,但连长那句“你是全连唯一的新党员,必须割到前头去”这句话,激励着我战胜了困难,更鞭策着我在部队期间忠于职守不断成长。

时光不语自清浅,岁月无言亦安然。八一军旗红,八一忆犹新。

儿时的放羊时光

谭竹文

如今我已退休,日子清闲恬淡,闲来无事坐在窗前晒着暖阳,总爱回望慢悠悠的童年岁月。其中最让我念念不忘的,便是爷爷为我养的两只山羊,和那段放学后放羊的温柔时光。

在我读小学的那年,村里大多人家条件普通,没有太多新奇的玩具,孩子们的快乐,都藏在山野田间、草木清风里。爷爷看着我放学后总在家门口闲逛,无所事事,便琢磨着给我找点有趣的事做。他特意托村里的熟人,买回了两只温顺的小山羊。一只通体雪白,毛发蓬松柔软,另一只带着浅浅的黄褐色斑纹,模样格外乖巧。

自从家里养了山羊,每天放学铃声一响,我总是第一个收拾好书包,快步往家里跑。别的小伙伴忙着追逐打闹、结伴玩耍,我却心心念念着家里的两只小羊。一到家,我放下书包,拿着小小的羊鞭,牵着两只山羊,慢悠悠走向村外的草地。

田野和山坡,是我和小羊

的专属乐园。春夏时节,遍地长满鲜嫩的青草,绿油油、软绵绵的,空气里都是青草和泥土的清香。两只小羊格外贪吃,一到草地上就低下头大口啃食青草,嘴巴不停咀嚼,模样憨态可掬。微风轻轻拂过脸颊,树叶沙沙作响,小羊一声声温柔的“咩咩”叫声,清脆悦耳。小羊十分通人性,格外黏我。每次我放慢脚步走走停停,或是蹲在地上看花草、追蝴蝶,它们就会抬起头,伸长脖子对着我“咩咩”叫唤,声音软软糯糯,仿佛在轻声催促我:快走呀,前面还有更嫩的青草!

放羊的时光清闲又自在,没有作业的压力,没有生活的烦恼。我就静静坐在草地上,看着小羊安心吃草,看天上云朵缓缓飘荡,整个人都无比轻松惬意。一只羊鞭、两只小羊、一片草地,就填满了我整个童年的温柔与欢喜。这份简单纯粹的快乐,质朴治愈的时光,是岁月赠予我最珍贵的礼物。这份儿时的美好回忆,始终温暖着我。

养生健康

少吃两成
老得更慢

有越来越多的人意识到,相比于运动和保健品,禁食对抗衰老的影响可能更显著。如今,《Aging Cell》刊发小鼠研究证实,分级热量限制存在明确抗衰老效应,饮食克制程度直接决定细胞衰老节奏。

实验将小鼠分为自由进食、10%-40%逐级减卡五组,从幼年持续干预19个月。结果显示控卡力度与抗衰老效果完全成正比:少吃10%热量仅能轻微放缓衰老,长期减卡40%的实验组,肝脏数千个衰老相关甲基化位点全面年轻化,生理年龄直接减半。研究强调该方法核心是“限卡不缺营养”,靠减轻细胞代谢负荷、激活自噬实现抗衰,目前结论仅基于动物实验,普通人无需极端减卡,日常每餐少吃两三成,搭配足量蛋白蔬果,温和制造小幅热量缺口,就能收获代谢与细胞层面的正向改变。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

特惠西欧(德国 法国 意大利 瑞士)

卢浮宫含讲解、凡尔赛宫含讲解、巴黎圣母院入内、凯旋门、莫奈花园、协和广场、狮子像纪念碑、斗兽场、雪朗峰、塞纳河游船、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、新天鹅堡、高天鹅堡、米兰大教堂13日

一价全含、含全餐
赠送:流量卡+转化插头+旅行三宝

9月4/18日(前10名立减1888元/人 仅此2班) 19800元/人

专列-新疆最美东西北疆空调旅游专列17日游-坎儿井、葡萄沟、天山天池、大巴扎、喀纳斯、禾木、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、那拉提大草原、罗布人村寨、N39沙漠、刀郎画乡、喀什古城、张骞纪念馆、艾提尔清真寺、张骞纪念馆、卡拉库勒湖、库车王府、天山神秘大峡谷、魔鬼城、回王府、十二木卡姆**打卡东西北疆精华景点! 全程保健医生+双导游24小时陪同.....9月19日5980元起**

专列-内蒙古金秋额济纳直达专列11日游-额济纳1-8道桥大漠胡杨林、居延海日出、黑水城遗址、大漠怪树林、阿拉善通湖草原、篝火晚会、中卫沙坡头、金沙岛、青铜峡黄河大峡谷、六盘山长征景区、须弥山石窟、双胡杨林.....**10月14日左右 3350元起**

哈尔滨 齐齐哈尔-扎龙自然保护区、呼伦贝尔大草原、中俄边境满洲里、额尔古纳、根河湿地、敖鲁古雅驯鹿部落、大兴安岭漠河北极村、五大连池、北饮泉夕阳红双卧11日.....**8月8/10日 2680元**

北京-升旗仪式、毛主席纪念馆(外观)、故宫博物院、什刹海、天坛、八达岭长城、颐和园、圆明园双高5日.....**8月10/12/13/15日 1780元起**

山西-阿勒泰芦芽山、汾河源头、马仑草原、应县木塔、雁门关、情人谷、万年冰洞、悬空村、山西省博物院 晋祠双飞5日**精品小团 独立成团**.....**8月4/11/18/25日 2980元**

江西-葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷白+黑、景德镇陶阳里、陶瓷DIY体验、婺女洲景区、雕塑瓷厂、篁岭双动纯玩6日.....**8月5/7/8/10/12日 3780元一价全含**

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-塔林+双峡湾+卑尔根松恩+哈当双峡湾(火车+游船)、卑尔根缆车、新蒙克博物馆、斯德市政厅入内、斯德皇宫、菲耶巴卡、小美人鱼雕像、新安徒生博物馆+故居、赫尔辛基大教堂、塔林老城12天**一价全含、赠欧洲流量卡**.....**8月22/26/30日 9月17/24/28日 26900元**

澳大利亚 新西兰-干帆海港、海港大桥、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、艾哥顿牧场、怀欧塔普地热公园、红树森林、市政府花园、罗托鲁阿湖、渡轮大厦、库克船长小屋、皇家植物园、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、有轨电车体验、网红涂鸦街、悉尼鱼市场、悉尼歌剧院、海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、海上巡游10日**20人精品小团 纯玩无购物**.....**8月25/26日 17999元**

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汉江公园、梨花女子大学、COEX水族馆、星空图书馆(烟台出发)双船5日.....**8月5/12/19/26日 2380元**

土耳其+希腊-古罗密露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶瓷小镇、精灵烟囱、格雷梅小镇、地毯展览馆、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希腊波里斯古堡、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、大巴扎、帕那辛纳克体育场、宙斯神殿、雅典卫城、米克诺斯岛、圣托里尼岛2国15日**国航北京直飞前10名立减1000元 增加土耳其内陆飞 升级圣托里尼到雅典轮渡为快船船班 减少旅途疲劳**.....**9月15日 33800元**

斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙塔、康提湖、宝石博物馆、加勒古堡、高跷渔夫、美瑞沙出海观鲸、豚、网红椰林、海上列车、国会大厦、总统府、科伦坡市政厅四飞8日**独家安排国家公园Safari追野象 体验干与干寻海边小火车**.**8月13/16/20日 6599元起**

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室

★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★