

图片故事

最可爱的人

□梁玉静文图



作家魏巍从朝鲜战场归来后写下了《谁是最可爱的人》，这篇文章入选中学语文课本，影响了一代又一代中国人。

之所以特别关注这篇文章，一遍遍复读，除了是对一部经典之作的敬仰和喜爱，也是缘于我的父亲。

父亲是一名老兵，16岁参军，跟随部队南征北战，打遍大半个中国，解放海南岛，抗美援朝，在枪林弹雨中出生入死，一次次出色地完成任任务。每读《谁是最可爱的人》，都能在里面寻找到父亲的影子，父亲或行进在冰天雪地，或穿梭在枪林炮火中，或匍匐在硝烟弥漫的山岗上。他的身影时而清晰，时而梦幻，像一部老电影回放并记录下曾经的激情岁月。

69年前，父亲作为中国人民解放军第四野战军40军118师的一名战士，刚参加完解放海南岛战斗，集结在丹东休整练兵。

辽宁省丹东市与朝鲜人民共和国一江之隔，站在江边，对岸的风景清晰可见，父亲在鸭绿江边集结练兵数月，从未想过有一天会跨过这条江奔赴朝鲜作战。

然而，美国侵略朝鲜，把战火烧到了鸭绿江边，应朝鲜政府的请求，中国决定“抗美援朝、保家卫国”，迅速组成中国人民志愿军入朝参战。

1950年10月的一个夜晚，奉中央军委命令，父亲所在部队的全体官兵紧急集结，踏着夜色跨过了鸭绿江，秘密进入朝鲜。

入朝以后条件十分艰苦，首先要克服冰天雪地带来的困难。从国内出发时是10月，天气温暖，大多数志愿军战士只穿了单衣单裤，到朝鲜后风餐露宿，夜晚就地宿营，经常躺在雪地上睡觉，眼看着很多战士都病倒了，还有的战士晚上睡觉时被冻僵，第二天再也未能醒来。

在克服寒冷的同时，还要忍受饥饿的困扰。由于是秘密入朝，轻装上阵，没有带太多的粮

食，一开始后勤补给没有跟上，部队开始闹粮荒。部队面临断粮，只能把每人身上从国内背去的一点点炒面集中起来，一把炒面一把雪渡过了难关。

10月25日那一天，父亲参加了志愿军入朝的第一场战斗，这场战斗打响了抗美援朝的第一枪，拉开了抗美援朝战争的序幕。

战斗是在一个叫“两水洞”的地方进行的。部队埋伏在公路两侧准备伏击敌人，利用口袋战术先把敌人的汽车、坦克、大炮放进来，等敌人全部进入伏击圈，我军口袋一扎，切断后路，集中火力猛追猛打，敌人被这突如其来打击弄蒙了，连大炮还没来得及架好就死的死、伤的伤，成了俘虏，战斗很快就结束了，敌人这才醒过闷来，原来是中国军队来了。这消息震惊了世界。

后来，1950年10月25日这一天被定为中国人民解放军抗美援朝纪念日。

抗美援朝历经两年零九个月，有19万志愿军在战争中为国

捐躯，他们永远地长眠在异国的土地。父亲是幸运的，安全回到了祖国。每当我问起父亲打仗害不害怕时，他总说不害怕。我想，其实是顾不上害怕。父亲参加过无数战斗，历经战火的洗礼，子弹绕开他飞，父亲真的是很幸运。

69年过去了，如今提及那段往事，年迈的父亲眼里仍闪烁着光芒，那是一段用生命和鲜血走过的路，刻骨铭心！69年前，伟大的中国人民志愿军抗美援朝保家卫国，打破了美军不可战胜的神话。

69年后，我们缅怀先烈，牢记伟大的抗美援朝精神，这是我们国家、民族和军队的宝贵精神财富。

再读《谁是最可爱的人》，铭记抗美援朝的伟大精神，记住那些为共和国牺牲的英烈和曾经出生入死的老兵，是他们为我们打下了江山，他们是我们这个时代最令人尊敬、最令人骄傲、最可爱的人。

书橱与书房

□周铁钧

我家书房里，有个老式木箱和一只旧木箱，曾是父亲和我装书用的，斑驳的褐迹似岁月印痕，见证了三代人从家有书箱、书橱到书房的变化历程。上世纪50年代，父亲考取省城师范，爷爷请人为他做了只木箱，用来装书本、衣物等。后来，木箱伴他读书3年，回到县中学做教师，成家立业……到我出生、长大记事，屋里也没有什么像样家具，唯这只光滑滑亮的木箱惹人注目。

父亲平日喜好读书，木箱也用来专门装书。他的书都要精心包上书皮，分门别类地摞在箱里。记得我小时候，想把“小人书”也放进去，却不得允许，大概怕我偷偷打开，箱上总是卡着铜锁。

上世纪60年代末，父亲开始让我看箱里的书，我惊奇地发现，里面既有线装典籍，也有科普读物，更多的是古今名著。在文化程度匮乏的年代，书，为我敞开了一个个缤纷世界：默读《唐诗宋词》，通晓了平仄格律、曲牌词韵；畅读《十万个为什么》，懂得了诸多科学道理、物事谜底；迷读古典名著，记住了《西游记》的玄妙奇幻、《水浒传》的忠勇侠义……从《烈火金钢》《红日》中领略到抗日、解放战争的英勇壮烈、艰苦卓绝；从《红旗谱》《暴风骤雨》里看到了反抗压迫、土地革命的酣畅淋漓、波澜壮阔……

父亲多年积存，木箱藏书数百册，虽保不散失、潮霉，但要找某本书却常压在底层，须一册册全拿出来，相当麻烦，这时父亲总自语：有个书橱就好了！

那时，全家靠父亲三十九元工资度日，20多平方米的屋子除去火炕，让两个旧木柜、一个饭桌占得满满当当，莫说买不起书橱，就是买了也无处摆放。

1980年我参加工作，也开始搜集箱里没有的书籍，如曹禺的《日出》、钱钟书的《围城》等，都是在旧书摊买到的。不到两年，书箱再也装不下日集月存的书。1982年，家

里建起三间平房，住所宽敞了，我花近一个月工资，请木匠打了个宽1.5米，高1.8米的书橱，气派地竖在屋里，引得左邻右舍都来观瞧。那时，家家生活水平日益提高，老旧的箱柜桌凳被逐渐淘汰，大衣橱、五斗橱、沙发茶几等新式家具开始进入寻常百姓家，但人们对眼前磨花玻璃推拉门、电镀把手、6层分隔的书橱还是称奇道誉。

父亲抚摸着漆光闪亮的书橱，高兴得像个孩子，把旧藏新存一册一册摆上书橱，自语道：这可好了，再也不用“翻箱倒柜”了。

这年家里还买了电视机，虽给生活增添了无穷乐趣，嘈杂的环境却影响读书，那时我常想：有一间书房该多好！

几年后，我的孩子渐渐长大，受崇尚文读的家风熏陶，他从小就对书兴趣浓厚，零花钱、压岁钱都积攒起来买书。大学毕业时，竟从同学手中搜集来两大捆书带回家。

2010年，孩子结婚住进三室一厅，装修出一间书房，布置得颇为气派：壁挂书柜、樟木字台、横框字画、落地窗帘、立式空调……让人倍感现代气息和文化氛围，我第一次进得书房，不由想起病故的父亲，对孩子说：“如果你爷爷活着，不知该多高兴！”

如今我已退休，和孩子一起生活，把老书箱和书橱也搬进书房，现在虽可以从电脑上读书，手机里也有“阅读软件”，点击想看的书，它就读给你听，但我仍不会离弃书房，丢掉老书箱和书橱，因为它饱蕴着三代人读书、藏书的甘苦和希望，见证了老百姓步步攀升的日子，折射出伟大祖国70年翻天覆地的巨变。



中华人民共和国成立70周年

我和我的祖国

抵御压力的完美策略

——读《零压人生》

□邓勤

人生不如意者十之八九。在单位挣钱无几、升职渺茫，回家妻子抱怨孩子不爱写作业、某人又换了新车，父母唠叨自己陪他们的时间越来越少、年度体检表上频频亮红灯的身体指数，诸如此类的问题让我们焦虑烦躁，吃不好饭睡不好觉，自然脾气也就越来越糟了。有人调侃说，有压力才会有动力，如果你把压力转化为动力，你的人生必将发生天翻地覆的变化。这话我信，想当初我面临的压力也不小，迫切需要增加收入来解决家庭困境。白天要上班，时间安排得满满的。我只好利用晚上尝试写作，最终走出了人生的艳阳天。

承受压力的重荷，喷水池才喷射出银花朵朵。作为个人来说，终其一生我们都会与压力相伴，关键是我们发现压力是如何产生的，同时找到应对这些压力的策略并科学执行。当我们化解掉生命中的一个个压力，你会发现自己正一步步地走向成熟。心理学家米修·斯托罗尼出于对压力问题的关注，总结了心理

学、医学、神经科学等多个学科的前沿研究成果，告诉人们什么样的心理、生理、环境因素会影响人们的压力水平。科学研究发现，压力激素、炎症水平、生物钟等八大身心路径会对人们的压力感知产生明显影响。只要从这八个方面入手，我们就能“操纵”自己的压力感受水平。

米修·斯托罗尼最新出版的《零压人生》包括“大脑和压力的关系”等九章，从一个独特的生理学视角，揭示了压力与我们身体、神经的联系，告诉我们压力可以通过医学的角度来获得解决。例如，通过减少食用油炸食物、增加益生菌的摄入，能够减少身体的炎症水平，从而增强人们自身的抗压力；通过规律的作息、增加睡眠质量，也能够帮助我们调节生物钟，降低压力水平等。除了缓解压力之外，本书还提到了压力与失眠、酗酒、肥胖等不良生活方式的关系，帮助我们调整饮食、行为模式，过上一种更健康的生活。通过阅读本书，你会获得许多操作性极强的

抗压建议，帮助你有的放矢地解决压力困扰，迅速实现“零压”的目的。

作者指出，慢性压力人群经常会有过多或过少的皮质醇、把控注意力的能力低下、变异的突触可塑性、失调的生物钟等七个方面的状态。抵御压力的方法则包括改善情感掌控能力、监控压力激素、促进理性大脑的健康活动、调整生物钟等。以调整生物钟为例，我们体内的每个系统、每个功能部门都受生物钟的指挥和限制。慢性压力破坏我们的生物钟，体内失调的生物规律会严重影响大脑的正常运行。因此，我

们可以通过改善饮食、改善生活方式、改善行为模式来确保生物钟的规律运行，这样我们就能够消除压力给我们带来的困扰。

谁要是害怕走崎岖的山路，谁就只好永远留在山脚下。蹚过压力的河流，我们能迎来崭新的自我。作者从神经生物学方面解释了压力的来源，为我们轻松抗压提供了明智而可行的建议。本书在提供技巧的同时，还解释了技巧的合理性，让我们能够轻松驾驭压力。

书海掠影

