

# 志愿军老战士张培岭 难忘烽火岁月 珍惜幸福生活



志愿军老战士张培岭

■文/图 本报记者 谭艺君  
10月25日是抗美援朝纪念日。近日,记者采访了志愿军老战士张培岭,听他讲述在枪林弹雨的朝鲜战场上经历的那些峥嵘往事。

十村一个普通的农家小院里,蔬菜青青,空气中弥漫着草木清香。这就是张培岭的家。张培岭今年89岁,他精神矍铄、步伐矫健、耳聪目明、思路清晰。  
70年前,年仅19岁的张培岭远赴异国他乡,成为抗美援朝战场上的铁血后勤兵。“抗美援朝、保家卫国”的故事,三天三夜也说不完。”随着老人缓缓的讲述,战火纷飞的往事历历在目。  
张培岭出生于1932年。“我小时候家里很穷,也没上过学,14岁就到国民党的部队当兵,驻守在新乡市。”张培岭告诉记者,1949年1月,新乡市和平解放,他随起义部队加入中国人民解放军,张培岭加入中国共产党,成为一名光荣的共产党员。随后,他被调到位于河北省石家庄市的华北军械库。

友被分配到志愿军某部军械库,负责保管枪支弹药。  
在抗美援朝战争中,后勤补给线是敌军的重点轰炸目标。张培岭驻守的军械库建在山洞里,山洞很大,能容纳50个车皮的炮弹。军械库的枪支弹药每天进出量很大。敌军轰炸机在头顶呼啸,他在艰苦的环境下每天检查、装卸枪支弹药,多次冒着生命危险完成任务。  
张培岭回忆说,铁路线、铁路桥、火车站等后勤补给通道,敌军就没有停止过轰炸。“一次,从国内运来三个车皮的炮弹,正在火车站装卸时遭到敌机轰炸,引发炮弹爆炸,当时正在装卸炮弹的一个连的战士都牺牲了。”讲到这里,老人声音哽咽,眼里泛起泪光。  
“在朝鲜的生活条件相当艰苦,食物运送不过来,吃不上饭,每天吃的都是土豆。”张培岭和两名战友住在附近朝鲜老百姓家里。“他们家有四口人,大爷、大妈60岁左右,他们的儿子在前线作战,家里还有一个女儿。”在朝夕相处中,三名战士和朝鲜家庭结下了深厚情谊,大妈看他们吃不上饭,就经常做饭给他们吃。  
讲述中,张培岭拿出了几枚珍藏的抗美援朝纪念章。老人说,这些纪念章保留至今已经70年,每看一次就会想起那段光辉岁月,会倍加珍惜今天来之不易的幸福生活。  
1955年春,张培岭老人从朝鲜归来,同年复员回到家乡十村。他曾担任村干部多年,还在郟县钢铁厂运输队和向十面粉厂工作过。不论做什么工作,他都时刻牢记自己是一名共产党员,兢兢业业、勤

勤恳恩,时时处处发挥模范带头作用。  
“和那些牺牲的战士们比起来,我已经很幸运了。我是一名共产党员,不怕苦不怕累是本质,必须时刻冲锋在前!”张培岭总是这样说。  
如今,尽管已经年近九旬,但作为一名有71年党龄的老党员,他依然以一名共产党员的标准严格要求自己——热心参与村里的各项事务,积极参加村党支部的党员会议,经常为村子的发展建言献策,在整治农村人居环境、实施乡村振兴方面提出了整修道路、修建公厕和文化广场等大量具有可操作性的意见和建议,竭尽所能为村庄建设发挥余热。“他做事只讲原则不讲情面,看到村庄建设中出现一些问题就会向村干部当面提出来。”村民张松耀告诉记者,老人性格开朗、德高望重,是个热心肠,经常为邻里调解纠纷、排忧解难。  
1956年,张培岭和同村的葛秀枝结婚。二人相濡以沫,勤俭持家,携手走过了半个多世纪,养育了六个子女。在家庭中,他要求子女做人要诚、做事要实。“我父亲从小就对我们要求很严格。”张培岭的儿子张会鹏告诉记者。如今孩子们都已成家立业,对两位老人非常孝顺。张培岭经常给自己的孙子和村里的孩子们讲述抗美援朝的故事,传承抗美援朝精神和红色基因,重温历史,让他们努力学习,长大报效祖国。  
“在战场上经历了九死一生,更是深刻感受到中国共产党的伟大。祝福我们的祖国越来越强大!”张培岭老人抚摸着前不久颁发的“光荣在党50年”纪念章,激动地说。

## 一颗公益心 精彩“夕阳红”

■文/图 本报记者 王培  
她年过六旬依然活跃在舞台上,带领一群文艺爱好者组成公益演出团队,来到广场、社区,把精彩的文艺节目带给大家,传播正能量,丰富群众的精神文化生活,受到大家的喜爱。她就是我市爱心艺术团团长连英。  
10月19日,记者来到位于市区舟山路的连英家中时,她正忙着筹备演出事宜。“刚过去的国庆节和重阳节,我们参加了十几场演出。”连英告诉记者,除了参与社区组织的国庆演出活动,他们还去敬老院为老人们演出。这几天,他们则忙着为接下来的演出活动排练节目。  
“我从小就爱唱爱跳,在学校是宣传队的文艺骨干,参加工作后则成为单位的宣传骨干。”连英说,虽然她只接受过一年的专业学习,但凭借着天赋和勤奋,她在自己热爱的文艺之路上不断前行,获得诸多荣誉:河南电视台“守望之星”杯明星才艺大赛最佳人气冠军、河南电视台《移动戏曲》栏目周冠军、漯河市老干部艺术团2019年度先进个人……这些荣誉的背后是她对文艺的热爱、执着和付出。同时,她结识了很多文艺爱好者,大家常在一起练习、表演。于是,她便联合这些文艺爱好者组成了一支舞蹈队。2015年退休后,她

又组建了漯河市爱心艺术团,担任艺术团总导演、团长。  
连英主持、表演、朗诵、唱歌、跳舞样样精通。每次演出,艺术团最忙的就是她。从组织管理、活动策划、节目编排,到演出的舞台设计、服装道具等,她都尽心尽力完成,将全部热情投入其中。一次,在给队员租借服装的时候,因为急着去参加排练,她不小心摔倒,导致小腿骨折。队员们心疼不已,都劝她安心养伤,可一心牵挂艺术团的连英根本没有心思在家静养,坐着轮椅参与节目的编排制作中,帮助队员们圆满完成了演出。  
在沙北街道昆仑社区小广场上,连英和艺术团成员们的身影经常在这里出现。社区联合爱心艺术团举办的周末文化广场活动深受居民们的欢迎。他们在为群众送去文化大餐的同时,也得到了大家的喜爱和肯定。同时,吸引了越来越多志同道合的文艺爱好者参与进来。艺术团不断壮大,已经发展到四五十人。“现在我们团里有专门的创作团队和专业的词曲作者、演员等各类人才。大家不讲条件不讲报酬,怀着共同的信念,为活跃群众业余文化生活而努力着。”连英说。《圆梦路上》《红船远航》……团队创作的一个个紧扣时代主旋律、传播正能量的节目深受群众欢迎。如今,艺术团每年受邀参加演出几十场,甚至达到100多场。虽然很忙



连英(中)在演出中

碌,但是大家没有丝毫怨言,用心演好每一个节目。  
去年抗击新冠肺炎疫情期间,宅在家的连英通过微信群组织艺术团成员行动起来,创作了合唱、诗歌朗诵、三句半、广播剧等形式的抗疫文艺作品20多个,并利用网络传播出去。  
今年7月,我省多地遭遇强降雨。灾情牵动着连英和队友们的心。他们不仅积极捐款捐物,还组织大家前去帮助搬运救灾物资,为抢险救灾贡献力量。

每天不是在排练、创作新的节目,就是在处理团队事务、安排演出活动——连英的生活忙碌而充实。而这样忙碌的生活,她早就习以为常,全身心地投入艺术团的工作。同时,她也得到了家人的全力支持。“正是因为有他们在背后默默付出,我才能站在舞台上,把快乐带给更多的人。”连英感慨地说。  
连英表示,希望能用自己的行动影响和带动更多的老年人,为社会做点有意义的事情,让晚年生活更加丰富多彩。



### 诗风词韵

### 人间真情

#### 颂故乡

■侯守功  
故乡周村在晋城,泽州西部一古镇。太行山麓风景美,皇城相府是近邻。昔日交通不方便,如今高速进村兴。盛世国强民安康,经济文化百业兴。

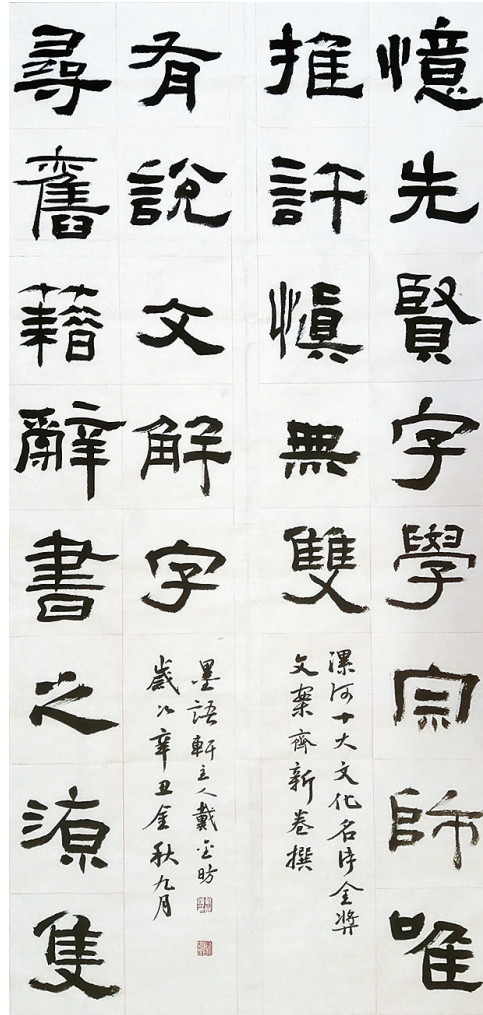


■詹永平

我20世纪70年代高中毕业,几年后有了稳定的工作并结婚生子。那个年代通信落后,工作繁忙,家务活儿又多,我既要上班又要带孩子,洗衣做饭、缝补浆洗,终日忙碌,和同学们再没有见过面。后来,随着年龄增长和生活的日渐闲适,思念同学之情常常萦绕心头。  
一天,我接到一个电话,是高中同学胡英打过来的。她说,已联系上了十来个同学,约好第二天上午在一家酒店举办同学会……我喜出望外、激动万分,晚上更是夜不能寐。  
第二天,我们这群阔别多年的高中同学如约在酒店见面。大家很兴奋,没想到在有生之年还能再相见!每个人都与学生时代判若两人,当年的青涩模样已荡然无存,只剩下斑白的两鬓和沧桑的

容颜……

人到齐后,胡英一番热情洋溢的话语表达了对同学们的思念之情以及见到大家的惊喜、激动。同学们也感谢她费心劳神把大家召集在一起,并建立了微信群,让大家能相互交流、重拾当年情谊。范春生拿着泛黄的日记本,分享了他曾在对越自卫反击战战场上经历的感人故事。在武汉定居的刘海山专程赶回来,现场为大家歌唱助兴。他的歌声悠扬动听,不愧是社区合唱团的带头人。王新美为大家跳了一曲婀娜多姿、韵味十足的古典舞蹈。杨玉曾给大家展示了一套陈氏太极拳,一招一式,刚柔并济。黄金花一曲《深深的思念》唱出了同学们的心声,让大家心潮澎湃、浮想联翩。我也怀着激动的心情给大家表演了太极拳。同学们还合唱了《没有共产党就没有新中国》。虽然多年都没有唱歌了,但大家声音洪亮,铿锵有力的歌声在房间里久久回荡。  
吃饭时,大家畅谈过去,讲述现在的幸福生活。毕业后同学们在各自的岗位上兢兢业业,并都有了幸福的家庭,现在很多人都在照顾孙辈。虽然退休多年,但同学们仍然阳光热情,对现在的生活感到很满足。大家越聊越开心,觉得还像从前那样情趣相投,最后共同举杯:祝友谊地久天长!



▲书法 戴近芳(57岁)作

### 征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936



欢迎提供新闻线索!

### 市老干部党校举办专题培训班

本报讯(记者 王培) 10月19日下午,在市老干部活动中心政治讲堂,市老干部党校举办了2021年专题培训班。  
培训课上,市委宣讲团成员、市委党校科研管理办公室主任、副教授吕为华以《伟业彪炳史册 经验启迪未来》为题,紧紧围绕“一个鲜明主题、一个清晰主线、九个必须”,全面解读习近平总书记“七一”重要讲话的丰富内涵和核心要义,并辅以生动鲜

活的事例,回顾党的百年光辉历程,引领大家切实把思想和行动统一到学习贯彻“七一”重要讲话精神上来。此次讲课主题鲜明、脉络清晰、论述深刻、通俗易懂,为现场老干部深入学习“七一”重要讲话精神理清了思路、明确了重点。  
当天共有近百名市老干部大学学员参加培训,还有一些无法到场的老人通过“漯河老干部”抖音直播平台同步观看学习。

### 养生保健

#### 捂好重点部位应对降温

寒潮到来,我国大部分地区开始断崖式降温。寒冷天气里应重点保护好身体哪些部位?

寒潮来袭,冷风一吹,全身肌肉会紧绷起来。当冷空气进入鼻腔,毛细血管收缩,容易流清鼻涕。当外界温度过低时,更多血液会流向身体中心,手指、脚趾、耳朵等部位就会因为血流减少而感觉寒冷。此外,低温刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。值得一提的是,突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,容易引发急性心肌梗死、心绞痛等。

总的来说,寒气喜欢从头部、背部、腰部和腿部这4个地方侵袭。因此,这些重点部位一定要捂好。在寒冷天气里,如果只穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去。因此,即使戴一顶很薄的帽子也有助于防寒。平时,家里可以备个温度计,当寒潮来临时可以通过使用空调、电暖风等设备,将室温维持在18℃以上、25℃以下。容易手脚冰凉的人,可在睡前用花椒水泡泡脚。

此外,有太阳的时候,建议最好出门晒晒后背,时间以20分钟为宜。  
据《快乐老人报》

### 心理讲堂

#### 老人怎样摆脱悲秋情绪

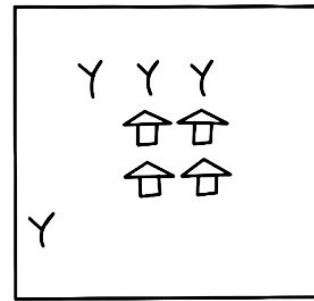
深秋,景象萧条,天气寒凉,人的心情也难免受影响。尤其是老年人,更容易受天气影响而情绪低落。  
为摆脱这种“情绪疲软”状态,医生建议,最好能保持充足睡眠,尽量争取在晚上10点前入睡。有条件的最好午睡一会儿,以化解悲凉情绪。  
在饮食上要吃清淡些。油腻食物会在体内产生酸性物质。可以多吃银耳、百合、川贝、冬瓜、蜂蜜等滋阴润燥的食物,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,多进食如石榴、柚子、葡萄、山楂等水果。有些老人喜欢喝茶,不建议喝太浓的茶;可以喝绿茶,提神效果更好。此外,因乏状态和人体缺氧也有关。因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡

皮树、文竹等植物,能释放氧气,调节室内空气。  
秋季尽量保持心态平和,可以打打太极拳、练练气功或八段锦等,达到调节身心的目的。另外,对于老年人来说,很多都与儿女没有太多的交流,这也一定程度上加深了悲秋情绪。如果老人产生了悲秋情绪,有亲朋好友进行开导,能达到“四两拨千斤”的效果;也可以和亲友一起逛街、旅游,让心情愉悦起来。  
秋天的美景值得去用心观赏。晴朗的日子里,老人应多外出活动,多亲近大自然,如郊游、登高等,既可心旷神怡,还可接受阳光的沐浴,对神经系统起到调节作用。  
据《银川晚报》

### 健脑游戏

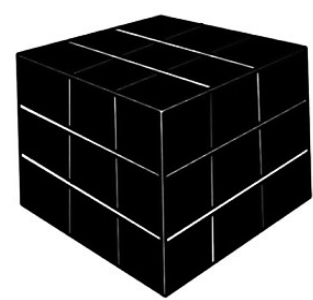
#### 等分方框

请将右图中的图形分为大小和形状均相同的四份(每份有一棵树、一幢房子)。



#### 数立方体

如右图,有一个全部涂成黑色的立方体,将其纵横切割成27个小的立方体,满足以下条件的立方体各有几个?



1.三面都涂成黑色的立方体; 2.两面都涂成黑色的立方体; 3.一面涂成黑色的立方体; 4.完全没有涂过颜色的立方体。