

【美好虹桥】

老人话养生之夏

文 曹荣新 (伊犁居民区)

时值盛夏，热浪滚滚，酷暑难耐。现在夏天的这个热，连北方城市也是高温预警频发。尽管我们南方魔都不时有台风光顾，但是，三伏天的闷热，大家都是切身体会的。

报纸和视听媒体接连报道，有老人骑自行车或行走，结果中暑在路上，幸好有热心市民和公安民警救助，否则后果不堪设想。老年人啊，特别要注意防暑降温，你不能跟年轻时代比呀，况且如今的高温酷暑天气，一年比一年热。虽然，我们的生活条件是“芝麻开花节节高”，为老服务也是越来越好。但是，大热

天的，我们老年人不要自作孽。据报道，有多位老年人外出，因没有做好防暑降温，得了“热射病”被120及时抢救。还有我们邻里小区有些老年人舍不得开空调，结果热得晕过去，还是居委社工和邻友发现及时并相助才得救……

要知道，人体的正常温度是37℃，超过正常体温，人体就会受到不同程度的伤害，特别是老年人，即使再强壮的身体，也不能在高温下逞能。炎炎盛夏，老年人的衣食住行要特别当心。每天既要保持出汗，但又不能出太多汗，更不能出汗时着凉。既要运动锻炼，又不能过量运动。要多喝水，防止脱

水，但又不能喝太多的水，特别是患有心脏病、高血压、糖尿病、关节炎等慢性病的老年人，不能喝冰镇水或喝得太急太激，哪怕侥幸没有造成三长两短的后果，这些行为对自己的健康都是不利的。

衣服要穿得宽松透气，不要让皮肤在太阳下暴晒。即使居家也尽量不要赤膊上阵，可以有全棉的衣服来吸吸汗。现在提倡吃得清淡一些，可是我和周围的老友们都深刻地体会到：夏天更要吃得营养。夏天对人体的消耗非常厉害，必须要保证足够的营养，鸡鸭鱼肉，浓油赤酱，盐分增加，少食多餐，满足味蕾和肠胃，唯有吃饱了，喝足了，浑

身才有劲。当然，生熟分开，烧熟煮透，少吃隔夜，不吃过夜的饭菜，讲究卫生，改变不良习惯，这些都是必须的。

居家时，要保证早晚多开门窗通风。高温天气，空调电扇应开还得开，决不能为了省钱就不舍得开。可是，空调温度不能开得太低，尤其是午休和晚上睡觉时，更不能太贪凉。同时，也不能对着空调电扇吹，特别是有颈椎、腰椎、肩周炎、关节炎等疾病的老年人，这些部位都要注意“保暖”。老年人最好早睡早起加午睡，炎热夏天要多休息。非必要不外出，太阳底下或风雨交加，那不是老年人的天地。

即使必须要外出，我们老年人一定要注意做好防暑降温，除了备好遮阳帽、遮阳伞、太阳镜、小毛巾、瓶水、扇子等，风油精、清凉油、保心丸等也要随身携带，如有低血糖患者，还要备些巧克力或小零食，防患于未然，确保万无一失。遇到雷电和暴风雨，不能倚老卖老硬逞强，必须及时躲避或寻求帮助。

总而言之，夕阳无限好，毕竟近黄昏。老年人在大热天的“烤”验面前，必须头脑清醒。生命是很脆弱的，凡事是难预料的，结果是不确定的，唯有“晴带雨伞饱带粮”，自我防护在先，才能安然度夏。祝各位老年读者今夏安康！

【大爱虹桥】

话剧《英雄儿女》再现舞台 抗美援朝精神代代相传

文 张美华 (虹储居民区)

今年是抗美援朝战争胜利70周年。1953年7月27日朝鲜停战协定签订，抗美援朝战争胜利结束。中国人民志愿军以劣势装备打败了具有现代技术装备的美国为首的“联合国军”，支援了朝鲜人民的反侵略战争，保卫了新中国的安全，维护了亚洲及世界的和平，极大地提高了中华人民共和国的国际地位。

电影《英雄儿女》讲述的就是这样一段故事。1964年电影上映的时候，我还是一名14岁的中学生，电影中王成叔叔和志愿军不怕流血

牺牲的壮举深深地感动了我。特别是王成在牺牲前那一声“为了胜利，向我开炮”的怒吼，我和同学们都被震撼了。大家在讨论电影观后感时都非常激动。有的同学说，英雄们不顾个人安危英勇抗敌，视祖国和人民的利益高于一切，是伟大的爱国主义精神。我也在想，志愿军战士赴朝参战时都在20岁左右，能够在复杂艰苦的战场上英勇顽强、舍生忘死，真的太伟大了。我们能够在和平的环境中上学读书，都是他们用鲜血换来的，所以要加倍努力学习，长大为建设祖国出力。在课余时间我与同学们经常一起唱《英雄赞歌》，歌词“烽烟滚滚唱英

雄……为什么战旗美如画，英雄的鲜血染红了它……”也深深地感染着我们。唱着唱着，常常泪流满面，深感我们的幸福生活来之不易。

7月20日，大型话剧《英雄儿女》再次在上海大剧院上演，带领观众重温抗美援朝这一重大历史和时代记忆。话剧《英雄儿女》取材于巴金小说《团圆》和同名电影，讲述上海籍战士王成、王芳兄妹相继奔赴抗美援朝战场英勇战斗、保家卫国的故事。当台上王成在牺牲前喊出了中国军人的最强音“为了胜利，向我开炮！”的时候，台下群情激昂，志愿军老战士们热泪盈眶，戴红领巾的青少年起立向英雄敬礼。

妹妹王芳得知哥哥牺牲的消息，化悲痛为力量，用歌曲《英雄赞歌》唱出了中国人民对于英雄的褒扬和深情。全场观众与演员一起唱响这首赞歌，表达对先烈深深地缅怀。这首《英雄赞歌》传唱了50多年，感染和鼓舞着一代又一代中华儿女。演员们在塑造英雄形象的过程中都被英雄的精神深深地感动着。他们说，新时代我们年轻的文艺工作者要接过前辈的使命，尽己所能为观众展现可敬、可爱的中国军人形象。让更多的人学习英雄，发扬抗美援朝的伟大精神，把我们的国家建设得更强大。

毛泽东主席说：“打得一拳开，

免得百拳来”，抗美援朝战争的胜利，赢得了社会主义建设的和平环境。70年来国家面貌发生翻天覆地的变化，人民生活水平显著提高。习近平总书记在纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年时的讲话中指出，伟大抗美援朝精神跨越时空、历久弥新，必须永续传承、世代发扬。国家的安宁，离不开强大的中国人民解放军守卫。我已退休二十多年，享受幸福晚年生活，我深知今天的一切都是无数抗美援朝战士用鲜血和生命换来的，要永远缅怀他们，不忘历史，珍惜当下。

【诗意栖居】

【生活感悟】

渔家傲

建军节赞
百面英雄战旗

文 沈方 (伊犁居民区)

猎猎战旗迎风起，百年征战显青史，
天下纵横几万里，
胜砥砺，山呼海啸钱江水。

华夏守邦为利器，英魂铸造成身义。
服务为民忠精髓，
强国势，一流军队传承伟。

驻马听

夏日荷塘

文 马聪颖 (伊犁居民区)

风动波颺，袅袅婷婷妖细柳。
簇蝶窥窥，蒂并双蕾赌风流。
漫听蝉鸣啾声啾，
翠鸾惊飞疏烟漏。
云逸揉，一池斑彩胜天秀。

我与足球

文 高汉良 (荣华居民区)

我的一生和足球有着不解之缘。如今，我虽已年逾古稀，还一直对它念念不忘。

因为有了足球，我的中学生活开心难忘。上世纪60年代的大同中学，除了是市重点中学外，还是足球重点学校，那时，校队教练是赫赫有名的刘光标，来自当年的东华队。校队又分为校一队、二队、三队、四队和红领中队。每个班还有班足球队，我虽没进班队，但绝对是铁杆球迷，每天放学就奔向当时设在大操场西南边的体育室领小足球。那时大同中学的球场倒是蛮正规的，踢球的同学多了，球门前同时站了六七个“守门员”，十几支小足球队一齐在同一场地上混合“献技”；有时去得稍晚，球门前站不下，“跑道”两端放两个书包照样踢。足球让我们痴迷，每天和小伙伴踢球踢到天黑才回家，有一次竟然连书包都忘在了操场上。

在上海，大同中学校队曾在中学生球队中“天下无敌”。那时校队主力队员都是大家的“偶像”，有的还是二级运动员。记得有一次大同中学校一队代表上海中学生参加全国中学生联赛，在北京先农坛体育场和广东梅县东山中学足



球队相遇。那天中央人民广播电台实况转播，我和伙伴们早早聚在收音机旁，激情难已！后来校队的不少主力毕业去了同济大学和华东纺织工学院（现东华大学），我们便追星到那两所高校。当时学校附近有个沪南体育场，我后来还和其他15名同学被培训成小足球裁判，成为全市最小的三级裁判。

1962年，上海电影制片厂要拍摄故事片《小足球队员》，摄制组来校“体验生活”，梁波罗等演员

来到我们中一(3)班，大家嚷着要他表演节目，他即兴表演一个“诗朗诵”，老师说《小足球队员》导演这些日子一直在观察大家，有的要选上银幕。我们听了，在操场走路也开始端起架子。

转眼到了第二年秋季，国家足球队专门来大同中学，和大同校一队进行一场友谊赛。就是在这片青春的校园里，在我们熟悉的绿茵场边，看台和司令台上同学们围成黑压压一片，大家笑着、呼喊着、交流

着，度过难忘的下午。我清楚记得那场比赛上半场竟打成1:1平，国家队3:1取胜。此后我离开大同中学，可这场和国家级运动员的碰撞，却一直让我骄傲大半辈子！

在那些难忘岁月里，我还写过一首校园足球歌：“青少年们，风华正茂，曙光初照，时光大好，足球场上健儿显身手，团结友爱，锻炼身体好！小小足球……”当然，那是和我的几个小伙伴自我陶醉而已。不过，我的中学生活，是实实在在在地因为有了足球变得丰富多彩。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如蒙惠函请寄：《社区晨报》刊发现任总编辑，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言留言，将您发现的问题发给我们（注明报纸名称、所在版位、文章名称、纠错细节，本期截止日期为2023年8月1日）。本月纠错数量最高的一篇文章，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错数量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2023年7月优秀“啄木鸟”：

陆毓、叶玲珠、严志引、顾哲民、王晋瑞、小翠如水、万晓辉、薛金虎、袁文宣、徐斌（以上部分为昵称）

2023年7月最佳“啄木鸟”：朱宝龙



扫码二维码
上海社区发布