人生光辉

马卫（重庆）

父亲的收音机

父亲喜欢收音机，甚至到了痴端的地步。在我那儿，专门给他买了个大彩电，放在他的房间，他不看，依旧只听收音机。

父亲听收音机，特别关注的是天气预报。

父亲听的是成都台，尽管我在重庆工作，父亲关心的却是川西的天气。父亲晚年在我那儿生活，一旦到了川西有暴雨、天旱，或自然灾害时，就长吁短叹，有时还要着急地给常哥那姐姐电话，问庄稼的情况。

父亲伤感还在乡间，还在那片他耕耘了一生的黄土地上。

父亲第一次听收音机，是在一九八一年，那年土地刚刚下户，从吃不饱到一下粮食过剩，心里乐开了花。这年，正好我考上了大学，父亲很高兴，要知道，当年的大学是绝对的精英教育，一年全国才招三千来万人，比现在全国一年招的研究生人数还少。何况，考上大学，就意味着成了国家干部，端上了铁饭碗。我是我们黑水沟第一个“跃龙门”的人。

父亲用鸡公车，把剩余的粮食推到市场上去卖。那时的粮价，一斤小麦才一角五分钱，多便宜啊。除了给我准备学费将费降，他给自己的劳动就是买不合式收音机，声音特别差的收音机。每天吃过晚饭，父亲就会坐在椅子上听收音机。

父亲听川剧，这是家里除他外没人再喜欢的节目，那个帮腔，那个唱腔，咚咚咚的，烦死了。可是父亲喜欢，我们帮歌它？

不过我假期在家，常是抱着书看，父亲便把收音机的声音开得小多了。

那年，父亲被评为“劳动先进”，第一次进了县城。

我工作后的第一年，到市委宣传部开会，发的纪念品，一台比拳头大不了多少的微型收音机。这时，城里流行黑白电视，彩电极少，农村的电视机还没有几个。我过年回到家，把这只小收音机送给父亲，他高兴得像小孩子似的差点跳起来。

父亲从收音机里了解政策。比如连续多年的中央一号文件，全是关于三农的。

那时，村里还没有几部电视机，收音机也极少。再天远是农闲，和父亲同辈的老人们就会来我家，父亲就给他们谈收音机里讲的东西。

父亲不是村长，不是社长，却又务宣传政策。

上地下户后，农村的宣传工作差不多了，父亲把他从收音机里了解到的，一知半解地冷给乡亲们讲述。

后来，我们家有了黑白电视机，可是父亲却也上了白内障。加上侄子们要看儿童节目，晚于要看爱情剧，哥哭弟武打片，父亲没有什么机会看了。因此父亲还是用他的收音机了解世界。

后来，我又给父亲买过好几个小收音机。

直到父亲躺在了病床上，在他生命的最后一段时间，每天仍然在听收音机。

每次我回父亲在那村住，他只是笑笑，从不回答。直到有一天，给父亲做了全身体检后，我才知道，父亲的双耳在他七十九岁那年就聋了。因此，父亲后来虽然手里拿着收音机，其实里面讲的什么，他一点也不知道。

父亲去世后，那只他用手摩挲了几年的收音机，我珍藏着。

那是父亲生命晚年的伴，我相信，上面有着父亲的灵魂。

成都一隅

罗德军（重庆）

挺过去就是阳光

有这样一个少年，13岁时的一天，在放学回家的路上，他不小心摔了一跤，当时只是擦破了一点皮，连疼痛的感觉都没有。可到了晚上，那条裂的膝盖突然痛了起来。他既默默忍受着，没有告诉任何人。

第二天早上，他的腿已经疼得非常厉害，但他仍然默默地起床，照例洗好起床，吃完早饭，喂好牲口，然后若无其事地去上学。

第三天早晨，他的腿疼得连走路都十分困难，更无法去挑已糊脱牲口了。他母亲发现，看到他那条肿胀得不能脱下鞋子和袜子的腿，伤心地哭了：“你怎么不早说呢？”母亲一边用刀把鞋子和袜子从他的脚上割下来，一边哭喊着：“快去叫医生来！”医生看了那条腿，连连摇头：“太晚，只能锯掉了。”“不！”那少年大叫起来，“我不让你锯，除非我死！”

医生无奈地离开房间。少年忍住剧痛，对他的哥哥说：“如果我神志不清的话，千万不要让他们锯掉我的腿。你要发誓，发誓！”哥哥答应了他的要求，两天两夜一直守护在他的身旁。他的体温越来越高，并且开始出现昏迷。但是他还是没有任何退让的迹象，嘴里咬着又子，不让自己终得叫出声来。全家都守在他身边，各都很着着他痛苦而顽强地挣扎着。

医生一次次过来，又一次次地回去。最后，出于一种无助而无奈的气馁，医生大喝一声：“你们都在看他死？”可是，奇迹偏偏在不久后发生了。当医生又一次过来时，他看到了一个惊人的变化：那条肿胀的腿消退了。三个星期后，少年终于战胜了腿残和死亡的危险，奇迹般地活了过来。

这位13岁就学会临危不惧、勇敢面对生活的少年，就是美国历史上政绩显赫、颇受民众欢迎的总统德怀特·艾森豪威尔！

自己家的月饼凭什么留给别人吃？我心里很不乐意。趁父母亲不注意，偷偷地掰到屋里象了一个月饼，刚塞到嘴里，父亲的巴掌就已经落到我的屁股上：“让你嘴馋，让你偷懒！”我委屈地大哭：“自己家的月饼，我为什么不能吃？”说完转身跑掉了，躲在一个草垛边，伏在地上揍使哭。

父亲罢罢过来，没有安慰我，常地而坐，切顺顺利利地吞咽着。我有些记异，带着一点期才挨打的惊气，好奇地问：“你在看什么？”父亲说：“在看月亮，中秋月圆，有很多人起远在他乡，不能和家人团聚。”我问道半懂地点了点头，隐约感觉那份月饼是应该留给别人的。看着父亲专注的神情，便不自觉地学着父亲的样子抬头看月，月光在微微的清风中波动起来，心情也跟着明快了很多……

二十年过去了，我因为工作的缘故远离了家乡，一个人过了几个中秋，一个人吃着月饼，感受着那份淡淡的离愁，尝过游子的滋味，才真正理解了父亲为人留饼的苦心。在我心里，父亲那颗善良而真诚的心，永远都像中秋明月一样的皎洁、明朗。

健康新知

睡眠不足易患感冒

根据卡内基·梅隆大学的一项新的研究，如果你不睡一会儿，你可能会感冒。这项研究发现，每晚睡眠时间少于7个小时的人们感冒的可能性是平均睡眠8小时或多小时以上的人们的将近3倍。

对于那些周期性睡眠者或者入睡有困难的人们，这更是个坏消息。那些没能入睡的参与试验人的感冒的可能性是整晚睡眠的受试者的5.5倍。

“尽管睡眠和免疫系统之间存在关系的证据充分，这是首次有证据表明甚至是相对较少的睡眠干扰也可以影响人体对感冒病毒的反应”，该研究的第一作者、卡内基梅隆大学的Robert E·Doherty教席心理学教授Sheldon Cohen说。“它提供了人们应该调整他们的日程从而获得完整的夜间休息的另一个理由。”

统计学分析控制了其它可能造成干扰的因素，例如吸烟和压力，而受试者在被研究接受之前经过了筛选，如果他们有精神健康问题，例如抑郁症，那么他们就被排除了。这一个检验是在其它方面健康的人们的日常睡眠习惯的独特研究。

“研究睡眠和免疫功能关系的实验常常涉及到睡眠剥夺或者有睡眠障碍的受试者，这些睡眠障碍常常来源于影响健康的其它方面的精神疾病，”Cohen解释说。“这项研究指出了健康人的普通的、真实生活的睡眠习惯所扮演的角色。”

运动对治疗感冒有用吗

常听人说，得了感冒，进行一些运动如打打球或跑跑步，出一身汗就好了。这种说法，这种说法是不对的。临床上，我们也提到过这样的病例，患了感冒后想用游泳锻炼来“治病”，病情不但没好，反而出现了发热、心悸、胸闷等症状，后经医院检查，诊断者性上了心肌炎。感冒后进行体育锻炼，会消耗大量体力，直接导致免疫力下降，这是诱发心肌炎的主因。

当然，在感冒后打球、跑步、游泳，出一些汗，感冒症状当时的确会减轻一些。这是因为人在运动时，交感神经兴奋，体内的白细胞和其它抗体所组成的防御系统的机能得以提高，再加上出汗时体内的毒素排出体外较快，能使感冒症状得到一些缓解。这种情况多见于少数体质较强、感冒初期、症状较轻的人，但对于多数人来说，尤其是儿童、体弱者和老人，感冒时运动，尤其是参加一些强度较大的体育锻炼，情况有可能会出现加重的现象。

久坐族要经常锻炼肺

没有锻炼，没有流汗，久坐的白领青年人现已经习惯了浅呼吸，浅呼吸时，只有肺的上半部肺泡在工作，占全肺4/5的中下肺叶的肺泡却在“休息”，长年累月如此，中下肺叶得不到锻炼，易使肺部老化，也就是说：如果不运动，肺功能就在久坐中不知不觉地退化了。

经常锻炼才可以提高肺活量，首先坚持慢跑，或能游水、踢球等项目运动。在锻炼时注意调节呼吸，逐步使呼吸加大、加深，提高和改善肺呼吸的效率和机能。

其次，有实坚持做一些扩胸运动，提高胸部肌肉力量，能起到扩大胸腔的能力，增强呼吸深度的作用。

第三，可以采用调节呼吸法，在空气清新的环境下，慢慢吸气4～5秒，使肺部吸足氧气；再慢慢地呼气，练习5～8分钟左右。

常吹口哨也能提高肺活量。

心水散花

林顿（重庆）

抬头看云 俯首看路

四季之中，我最爱秋，而在秋天，最爱看云。

秋日的天空宽广悠远，蓝蓝的天空，纯净青澈，深邃、幽静，但若只是这一色的蓝，难免有些单调和乏味了，天空怎样才能不单调呢？我在仰望秋天时的一刹那之间，被眼前的景象所惊奇，沉醉晚色中的一道风景，更是平淡生活中的一泛浪涛。朵朵白云在蔚蓝的天空中飘荡，动中有静，虚中有实，带给人无限的遐想。

跟其它季节不同，秋天的云既娟雅、大方，又活泼、调皮，它是温柔而富有诗意的，秋天的云没有夏日的浓厚沉云，没有春天的绚杂缤纷，更没有冬天的阴沉无情，它有一种轻盈灵动的美，能演变出万种风情。那一片片、一朵朵、一团团的云，时而如天使、如仙女、如鱼、如鸟、如鹰、如大象、如骆驼、如人、如马、如狗、如猫、如鼠、如蛇、如蝶、如蜂、如蜻蜓、如蝴蝶、如蜜蜂、如蚂蚁、如蚂蚱、如蝗虫

全国人大常委会副委员长、民建中央主席陈昌智视察海南通威、通威（海南）水产食品公司并提出股切希望

通威要带头打造民族水产品牌

刘志庆（左一）向陈刚宪总经理介绍公司情况

本报讯（通讯员 刘少秋 付雷）9月10日下午，全国人大常委会副委员长、民建中央主席陈昌智一行先后视察了海南通威、通威（海南）水产食品公司，全国政协常委、民建中央常委、通威集团董事局主席刘汉元，民建中央办公厅副主任王惠恒，海南省人大常委会副主任康耀红，民建海南省委主委施耀忠及澄迈县县委书记杨思涛等陪同。

陈副委员长一行首先来到海南通威，刚一下车，就与员工亲切握手、交谈，了解大家的工作和生活情况，并参观了打包车间和成品库房。在生产车间，陈副委员长一边察看流水线作业，一边听取了关于公司投资规模、产能产量、销售额、原料构成、产品性能及安全和产业链打造等相关情况的汇报。在成品库房，陈副委员长兴致勃勃地察看了成品饲料，并详细询问了生产工艺流程及质量控制等情况。看到整洁美观、堆码规范的库房，陈副委员长连连称赞饲料企业做到如此程度实属不易，并充分肯定了海南通威对地方经济发展做出的卓越民族企业品牌、产业的积极影响。他一面鼓励通威继续立足当地，放眼全南，以饲料产销为龙头，发挥产业链优势，带动老百姓致富，努力推动海南菜篮子工程建设进程；一面叮嘱陪同的地方领导一定要关注通威带当地企业的发展，为企业创造良好的投融资环境。

随后，陈副委员长一行前往通威（海南）水产食品公司参观视察。在公司检阅中心，看到实验室里正在忙碌的工作人员，陈副委员长走过去亲切地询问。化验员陈春吉是今年刚来的女孩子，面对陈副委员长的股切关怀，小姑娘显得有点紧张，但对陈副委员长提出的问题，小姑娘总能从专业的角度对答如流。得知小姑娘参加工作不足两年，经验还不够丰富，但工作勤奋、精神饱满，工作和生活都很快乐，陈副委员长亲切地说：“没有经验，就应该到通威这所学校继续学习，这里更像一个家。”当得知公司拥有完备的社区生活设施、所有员工一直免费吃住，陈副委员长指出，通威这样的大企业，在自身稳健发展的同时，一直注重企业的社会责任感，积极为当地人民谋福利，这一点做得很好。

在参观鱼、虾生产车间时，看到干净整洁的生产环境、先进的生产工艺和流程，陈副委员长无尤惊叹。在公司产品展览区，陈副委员长拿着全部印有TWAP商标的对虾成品，语重心长地说：“在国际水产市场中，真正属于中国的自主品牌少之又少，通威要成为对地方经济发展做出的卓越民族企业品牌，”与此同时，陈副委员长一行还实地参观了公司拥有的全亚洲最先进的中控机房。期间，刘汉元主席特别就通威在水产研发、质量检测、生产自动化和信息化方面的行业领先优势向陈副委员长做了详细介绍。陈副委员长感慨地说：“通威的实力有目共睹，对待最好？行业骄子‘这个称号。”

在听取海南通威总经理易刚辉、通威（海南）水产食品公司总经理王昌翰就公司在海南岛形成的完整产业链及品牌效应的汇报后，陈副委员长、刘主席、海南省政府相关领导，澄迈县委相关领导及通威海南片区人员一起就通威的未来发展进行了探讨。陈副委员长高兴地指出，通威的眼光远远、胸怀宽广，是一个有社会责任感、并值得尊敬的企业。在对通威加强自主创新、强化科研建设、夯实技术实力，以及积极延伸终端服务、加快产业优进程、引领企业发展、打造民族品牌等方面做出的积极努力和取得的良好成效给予充分肯定与高度评价之后，陈副委员长希望通威继续做好行业表率，希望通威海南片区要团结一致，并肩前进，再接再厉，以取得更加辉煌的成就。同时，陈副委员长嘱咐相关职能部门要进一步做深服务功能，为通威的发展营造良好空间。

又讯（通讯员 文学全）11日，刘汉元主席还专程前往海南海口一水产种苗公司进行视察和指导，并走访了海南片区部分经销商和养殖户。

刘主席在听取