

## 美国老人的保健准则

最近美国营养学家为老年人提出了6条保健准则,使美国老人获益匪浅,我们不妨加以借鉴。

### 1.养老生活有目的

退休后可以写个计划,当作自己的备忘录。比如旅游、探望亲友、学习新知识,使暮年生活依然有鲜活的促动力。这样你的精神状态肯定会比稀里糊涂度春秋好得多。

### 2.锻炼“躯体、头脑和精神”

**躯体:**每天要活动肌肉和关节(不必太剧烈),要成为不可缺少的常规和习惯。

**头脑:**要读一本书,学一门新课,探讨一个新的观念。

**精神:**回忆过去或幻想将来,把自己带入多彩的世界。

### 3.痛痛快快地玩游戏

像孩子一样或与孩子一起痛痛快快地玩,自我享受,开怀畅笑。

### 4.睡眠适度、休息放松

睡眠的多少,以个人的感觉良好为准,不必去和别人比较。无困意,不必躺在床上,更无需用安眠药,常用安眠药有成瘾之弊。

### 5.足够的氧气

使日常生活的环境充满氧气,注意通风换气,密闭的空调室内更要防污染,不吸烟,也要避免被动吸烟。

### 6.合理营养

有规律地摄取营养合理的膳食,提倡平衡营养餐,包括水果、蔬菜、豆制品、奶、肉、蛋和五谷杂粮,种类宜多而杂。(何翔)

骗子一天拨打400多个电话——

# 叫声爸妈 5年骗千万

“爸爸!”电话里的这一声呼唤,让四川简阳空巢老人张利民激动不已。“是建业(大女婿名)吗?”电话那头的男子连连称是,并称自己需要钱救急。老人汇去全部积蓄4000元后,“大女婿”却从此杳无音信。

1月30日,四川省公安厅通报一起特大通信诈骗案,警方初步认定,男子钟林5年诈骗近千万。

## 一声“妈”太婆被骗4万元

与张利民有着同样遭遇的,还有简阳市石板凳镇居民黄婆婆。去年8月16日晚,黄婆婆接到电话。一声清脆的“妈”让黄婆婆以为是在深圳打工的儿子李桂根,便问了一句:“是桂根吗?”“我是



桂根。”电话那头说道:“妈,我今天捡到8万块钱,汇到你的银行账户上了。”

第二天一大早,“儿子”又打来电话:“妈,昨天我把钱汇给你的时候,被同事看见了,说捡的钱必须分他一半,不然就要到公安机关揭发我!”就这样,黄婆婆给“儿子”的账户汇去了4万元……

## 骗子是怎么得手的?

公安机关调查发现,钟林制定了诈骗“两步走”计划,第一步是向农村地区挨个拨打电话。作案时,钟林每天要拨打400多个电话,一两周就能打完一个县所有乡镇的电话。电话接通后,他听见女的就叫“妈”,听见男的就叫“爸”,之后谎称自己捡到钱并已汇到受害人账户上。第二步是在获得对方信任后,又以朋友要分钱为由,让受害人向指定的账户汇款。

为了躲避警方视线,钟林每个星期只作案3天,作案时不开自己的车,而是乘坐公交车绕路前往作案小区,每次作案后将银行卡、电话卡丢弃;为了留后路,他购买了一套住房以及价值近百万的保险、基金,几十万元的黄金首饰,还购买了两间门市,每间门市价值300多万。

民警提醒老年人,空巢老人渴望得到关怀,思儿心切,但遇到需“动钱”时,一定要小心谨慎,多留个心眼。

(雷小军)



资料图

## 老人如何防“冬浴综合征”

有的老年人冬天在洗澡过程中,会出现不同程度的头晕、目眩、心悸、胸闷、出汗、口渴、恶心、四肢乏力、呼吸急促、心跳加快、眼前发黑等一系列症状,严重的甚至会突然晕倒摔伤。冠心病患者还会诱发心绞痛和心肌梗死等。医学专家把这种情况称之为“冬浴综合征”和“澡堂综合征”。

预防“冬浴综合征”,平时要加强锻炼,增强体质,提高机体对环境变化的适应性和耐受力。对患有严重高血压、冠心病和久病初愈者,洗澡时应有专人陪伴。老年人洗澡的水温应控制在37℃-39℃。在进入浴室前应先适应5-10分钟,洗浴时热水浸泡的时间不宜过长,一般在15-20分钟。入水要缓慢,先从下肢开始,慢慢进入,不要立即把身体全部泡在水中。洗澡的动作不要过分用力或过急,应以轻松自如为宜。老年人在洗澡前,不要饮酒,不宜过饱或过饥,不宜过度疲劳或精神紧张。如果在洗澡时,自觉有头晕、眼花、恶心等症状,应马上到浴池外躺下休息,喝杯热茶或糖水,一般很快会恢复正常。(晚宗)

## ·纪实连载

# 南京大屠杀全纪实

(9)

■文/何建明

## 壮烈的守卫战

行动开始。第一名士兵刚从城垛上放下一米左右,就被日军发现打死。第二名上去,又被打死。

第三名士兵说:“现在轮到我了!但不能照老办法,需要换个地方。”此人机灵,一是改在另一处城垛下绳,二是在放下一半时,突然纵身跳下……

“掩护——”向排长立即命令战友向敌阵射击。

“嘭!”在敌我双方激战之中,只见面粉厂那边蹿起一片火焰……“成功啦!”“成功啦!”光华门守军连声欢呼。

见正面进攻受阻,日军改变战术,趁着硝烟弥漫的黄昏,一支日军便衣敢死队沿着护城河冲向光华门,企图瞬间与阵地上的守军展开肉搏战,从而突破城门。

“光华门十万火急!”教导总队总队长桂永清在电话里像是在向属下谢承瑞团长求助。

光华门是由谢承瑞负责把守的。“没有什么其他好招了,官兵们这两天死伤无数,我看就用最后的绝招吧!”谢承瑞咬咬牙说。

“啥招,你说。”

“请总队支援几车汽油来!我亲自背汽油过去。”

桂永清那边突然沉默。稍许,又说:“好!我马上让参谋长调汽油!”

汽油调来了。谢承瑞率率二十几名敢死队员,背着油桶,飞步赶到光华门,趁着夜色,将一桶桶汽油顺着城门朝外倒出……

日军哪知中国守军有这一招,他们也在趁着夜色进行所谓的“最后决战”,然而这回他们吃了大亏——

“点!”一束火苗突然在光华门城口亮起,然后如一道火墙似的闪电般地散开,直冲敌阵……

火光中,只见日军狂跳乱舞,变成一团团火球,后面的日军抱头逃窜。

“冲啊——”突然,数日纹丝不动的光华门猛地开启,谢承瑞带着守军官兵,端着十几挺机枪向敌人狂扫。

“八嘎!”一队队头扎白带、上写“必胜”字样的日军敢死队,一手端着轻机枪,一手挥动着大刀,在坦克的掩护下,不顾死活地朝城门方向冲来……

“手榴弹!手榴弹打坦克!”守军长官组织手榴弹火力网,使得敌坦克瘫痪在城门口。这个时候,已有十几名日军敢死队员趁乱钻进了城洞内。

“快堵杀他们!”守军敢死队喊边用绳子从城墙上徐徐下吊,出其不意地将来犯之敌杀了个精光。

“长官,看!”第83军军长邓龙光下属的那个守军营长带着十几名士兵,挑着农民卖菜的竹篮,装着十几个日军的军级,以及缴获的轻机枪、左轮手枪和三八式步枪和战刀,跑到长官那儿请求领赏。

“奖!该奖!”唐生智连连应道,不过他的奖赏还没有来得及发给这些光华门的英勇守军官兵,就传来光华门被敌人攻破的消息。

战后,人们都说光华门守卫战是整个南京保卫战中打得最惨烈的一役,前前后后持续了三天多时间。双方拉锯式的战斗远比笔者叙述的要激烈和惊险得多,而且在此留下了一大批勇士。团长谢承瑞是其中之一而已,这位守军团长,开战前便抱病在身,后又在这两天的城门保卫战中战死。谢团长随撤向江边准备渡江逃生的部队散兵路过挹江门时,因拥挤而被自己的士兵活活踩死……

“那是谢团长!你们不能踩他呀!不能……”一起逃亡的教导总队参谋处参谋刘庸诚,见谢承瑞团长被数不清的乱兵踩得血肉模糊时,跪在地上痛哭求情,然而根本于事无补。

这是12日最后几小时里发生的悲剧。明日关注:下达撤退命令

## ·小说连载

# 别对我撒谎

(28)

■文/莉安·莫里亚提

## 亲密爱人的黑暗秘密

鲍·约翰做出噤声的手势,战栗着说:“你会把姑娘们吵醒的。”

他那紧张兮兮的样子让塞西莉亚觉得恶心,真想大喊:“拿出勇气来,解决这件事,别让它缠着我!”鲍·约翰需要毁灭的是一个丑陋、恶心、恐怖自我。然而他似乎不打算做任何努力。

走廊传来一句微弱的呼唤:“爸爸!”“爸爸!”“我来了,波利!”鲍·约翰缓慢地迈开步子,勉强将身子支撑在墙上。他向塞西莉亚投来绝望的目光,扭头朝波利的房间走去。

塞西莉亚努力平复呼吸。工作问题,塞西莉亚一向能处理好,让一切恢复秩序。但这次,无论塞西莉亚做什么都无法让珍妮起死回生。残酷冰冷且无法挽回的事实不断在她脑海徘徊,像一堵无法逾越的高墙。塞西莉亚把手中的信纸撕成碎片。自首。鲍·约翰一定得自首,这是显而易见的。只有这样他才能重新做人,做个清白的崭新的人。

鲍·约翰要遵循法律与秩序。他会被送进监狱,经历一场审判,被关押起来。可他不能被关押。他会发疯的。那该怎么办?药物治疗?精神治疗?塞西莉亚会为他求情,他总不会是第一个患有幽闭恐惧症的犯人。那些监牢事实上还挺宽敞的,里面还有运动场,不是吗?

幽闭恐惧症不会致命,只不过会让你自以为不能呼吸。可是,掐在脖子上的两只手的确能置人于死地。这个男人掐死了珍妮·克劳利。他将手放在珍妮纤细的脖子上,用力捏紧。这行为是否让他成为了恶魔?没错,答案是肯定的。

鲍·约翰就是个恶魔。塞西莉亚把信纸撕得越来越小,小到能从指间滑落。她的丈夫是个恶魔,这意味着他必须进监狱,塞西莉亚将成为囚犯的妻子。澳大利亚有没有囚犯妻子的互助组?如果没有的话,塞西莉亚打算自己建立一个。她像个疯子一样歇斯底里地狂笑着!她当然会这样做!她可

是塞西莉亚。她将成为囚犯妻子联合会的主席,还会组织筹款,为可怜的丈夫们送去空调。监狱里是否已经有了空调?还未装上空调的地方也许只有小学了。塞西莉亚幻想着自己等待搜查时和其他妻子聊天:“你丈夫因为什么入狱?噢,抢劫银行?是吗?我丈夫是因为谋杀。没错,他勒死了一个女孩。探监完毕后我打算去健身,要一起吗?”

“她已经睡着了。”鲍·约翰回到书房出现在塞西莉亚眼前。他用手指按摩着颧骨,这代表他十分疲惫。

看上去他可不像个魔鬼。他只是塞西莉亚的丈夫。胡子拉碴,头发凌乱,眼下挂着可怕的黑眼圈。这就是她的丈夫,是孩子们的父亲。

如果他曾经残忍地杀过人,要怎样做才能阻止他再次犯下同样的罪行?塞西莉亚刚刚还让这男人进了波利的房间,一个杀人犯进了女儿的房间。

可他是鲍·约翰呀!是姑娘们的父亲。他是个父亲。

爸爸要进监狱了。

这事决不能告诉女儿。

“对不起。”鲍·约翰无力地举起胳膊。他似乎想要拥抱塞西莉亚,却被一道无形的障碍阻隔,“亲爱的,我很抱歉。”

这个男人究竟是谁?

昨晚他们再度躺上床后,塞西莉亚只是呆呆地望着天花板,不理睬鲍·约翰说什么。她不需要再知道其他信息,再问就是多余。鲍·约翰想要倾诉,想对她道出一切。他的声音很低,满怀热忱。他用单调的声音说着绝不单调的事实。说得越多,声音越沙哑。

静静地躺在黑暗中,听丈夫刺耳的低语,简直是一场噩梦。他曾经迷恋过珍妮·克劳利,近乎疯狂地迷恋。没有恋爱的青春不完整,没什么大不了的。可是,他居然是杀人犯!

明日关注:新证据是否会有新转机