

老兵葛迎山退休生活丰富多彩

“精神自由比物质自由更重要”

□本报记者 曹晓雨 文/图

12月6日,见到葛迎山时,他开着一辆白色的奥德赛,隔着数十米的距离,从车窗里探出身来,向记者遥遥招手。这一天,葛迎山的安排是去钓鱼。副驾驶上坐着朋友老李,第二排座椅上放着渔具和萨克斯教材,后排放着几个包装袋,装着女儿从国外寄回来的棉袄。“老李是我的钓鱼启蒙老师,我们也一起玩乐器,他吹长号。”葛迎山说。

葛迎山今年62岁,1976年入伍,36岁退役后到工行建东支行负责文字工作,退休前曾任工行平顶山分行宣传部长。女儿与女婿在新西兰做IT工作;父母年逾九旬,在老家新密由姐姐照看。



12月3日,葛迎山(前排右一)参加退役军人乐团演出



潇洒又自律,每日记体重

“我的朋友为数不多,他是最细心的一个。人品好,艺术修养高,还懂养生。”老李这样评价葛迎山。

1976年,葛迎山高中毕业,当了数月小学老师后应征入伍。在部队当文化教员时,葛迎山为了教好新兵,自学了乐理知识和手风琴。转业后,由于工作繁忙,近20年没再玩乐器。为了充实老年生活,葛迎山在退休前购置了萨克斯,并着手学习。

除了跟随老师学艺,他还购买教材,在网上搜索下载资料。退休后,葛迎山已经掌握了吹萨克斯的基本技法。2018年春节前后,葛迎山去新西兰看望女儿,在海边练了三个月的萨克斯,“算是入了门”。

葛迎山先后加入了市铜管协会和退役军人乐团,经常跟着乐团进行公益性演出。11月1日,管乐微信群好友一行18人相约到叶县郊外,以“萨”会友。“不过我更享受独处时光,河堤上、公园里,独自演奏一曲,内心充盈、潇洒自在。”葛迎山说。

除了吹萨克斯外,今年葛迎山有了新的爱好——钓鱼。“钓鱼需要具备多种能力,要判断天气、地理条件,鱼饵品种和质量,鱼竿的主线、子线如何选择……”提起钓鱼,葛迎山如数家珍。他拿出12月5日钓鱼时拍的视频,只见他和好友两人泛舟湖上,微风吹拂,波光粼粼,好不惬意。

葛迎山患有冠心病,曾做过开胸手术,给心脏搭桥。手术过后,他更加意识到健康的重要性。他每天坚持测量体重,并记录在笔记里,有时体重增减幅度较大,还会在数字后面记下原因以警示自己:“昨晚鸡汤饱餐一顿”“昨天在翟老师家午餐吃得多了”……

由于经常钓鱼,坐的时间长,再加上天气转冷,新陈代谢变慢,葛迎山最近的体重有点失控。“你看,今天早上是79.3公斤,是最近一段时间的最高值。”葛迎山说,他为自己定的目标体重是76公斤,所以近期又发展了一项新爱好——骑自行车,以达到控制体重的目的。



自驾“床车”,游览红色景区

葛迎山每年还有红色旅游计划。外出游玩时,他在商务车上放置一个行军床,以便小憩。“别人开的是房车,我这叫‘床车’。”葛迎山说。

退休后,葛迎山走遍了市区周边的红色景点,就开始了省外游:西柏坡、平型关大捷纪念馆、陶家岗、抱犊寨、南泥湾、延安、刘胡兰纪念馆、百团大战纪念馆、遵义会议旧址、娄山关大捷遗址……“平型关大捷,小学课本里就讲过,但是究竟为什么如

此重要?到现场参观时受到的震撼,自然跟书本上读到的不一样”。

有的景点,他参观过不止一次,比如西柏坡,他去了三次。第一次是退休前,单位组织。第二次是退休后独自前去。第三次是和老伴同行,他又有了新的认识。

每到一处,葛迎山都会创作诗词、散文,抒发并记录那一刻的澎湃心情。说起今后的旅游计划,葛迎山信心满满,“要走遍中国的海岸线”。



老了就该“回归成一个孩子”

谈起今后生活的安排,葛迎山动情地吟诵了自己写的这首小诗:“余生,不能说服别人,因为知之有限;余生,不可低看别人,因为所见有限……”

十多年前的一件事,葛迎山至今心存悔意。当时自己坚持要翻修父母所住的老院,一向节俭的父母表示反对,但他希望父母有生之年多享受生活,因此坚持了自己的想法,并与父亲产生争执。过了一段时间,父亲主动找他道歉。“虽然我的出发点是好的,但是听到父亲的道歉,心里很不是滋味,不该把自己的意愿强加给父母。”

“所谓‘孝顺’,重要的是‘顺’。”葛迎山说,“我家兄弟姐妹总是怪我,说爸妈最近越来越任性,都是我惯的。但我听了很自豪。”葛迎山的父母都已年过九旬,心里不顺畅时就骂他一顿,他听着“心里美滋滋的”。

对于独生女儿,葛迎山以前不催婚,现在不催生。

33岁的女儿和女婿在新西兰从事IT行业,工作节奏较快,目前还没要孩子。葛迎山夫妇希望早日抱外孙,曾向女儿旁敲侧击过,但女儿不以为然,老两口也就不强求了。“明知自己管不了却非要管,那是自寻烦恼,还不如努力做好孩子们真正关心的事情,他们关心的就是我的健康。”葛迎山坦言。

与传统的付出型父母不同,葛迎山不要求女儿与自己同住,也不愿意只为孩子而活。“我们毕竟不是一代人,很多理念不一致,我不干涉孩子的生活,也不希望自己的思想与他们趋同。对我而言,精神自由比物质自由更重要。”葛迎山每月要消费退休工资的百分之八九十,或为父母尽孝心,或经营自己的爱好。

葛迎山的微信名是“年轮”,但头像是一个头戴耳机的小婴儿。“到现在这个年纪就该‘格式化’了,回归成一个孩子。”葛迎山解释道。

养生吧

冬季室内外温差大
突发心梗牢记两点

随着冬季来临,体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有抽烟史的男性朋友,尤其要注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗?北京医院内科副主任刘德平表示,心梗典型的临床表现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

“当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。崔松提示,恰恰是从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。对于初发的血管堵塞,心脏没有备用的急救方案,血管还没有形成“侧支循环”,非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心肌发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院尽早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

(王秉阳)