

从军梦

■王奇文

在我家那老古董的“藤夹”里，装着一本褪色的相册，翻开扉页，是爷爷穿着略宽有点不大合身的军装，胸前戴着大红花，笑容灿烂的老照片。那是爷爷应征入伍时的珍贵照片；再往下翻是一排闪闪发光的锃亮军功章；“藤夹”底是一身折叠整齐的橄榄绿军装。

爷爷把这“藤夹”视为至宝，也当作传家宝。他自豪地对着孙子们说：“这橄榄绿是我一生至高的荣耀，这军功章里有我的责任与担当。”

爷爷经常说：当兵保家卫国，是每个公民的责任和义务。他十九岁便应征入伍。他在部队刻苦努力，勤奋练就过硬本领，屡立战功，退役时被分配到乡粮管所，当时最吃香的单位，却被爷爷拒绝了。他背起行囊回到家乡，在大队（现在的村委会）当了二十多年的民兵营长，培养了一批又一批农民子弟应征入伍，为国防建设做出了应有的贡献。军人的坚毅与担当，深深烙印在我们家族的血脉里。

我父亲18岁那年接过爷爷的接力棒，报名参军，成为解放军某部一名汽车兵。入伍的那一天，爷爷坚持把父亲送到镇武装部，又随车送到县人武部，直到父亲坐上接兵部队的军车，才频频挥手惜别。方向盘就是手中的武器，方向盘就是战无不胜的指挥棒。父亲苦练过硬本领，曾被记二等功、三等功。

父亲是我的榜样。小时候，经常听父亲讲部队的故事，讲驾驶的艰苦，讲立功的喜悦，讲“优秀士兵”的荣誉，讲“林海雪原”“开劈红旗渠”“建设独库公路”的故事……我幼小的心灵从此播下了从军报国的种子。

但很遗憾，我因先天近视加之身体孱弱，不符合当兵入伍条件。而妹妹身强力壮，“花木兰”气质，且读书出类拔萃，在考大学填志愿

时，义无反顾地填报了军校，顺利地就被某军事学院提前批录取了。那天，时年87岁的爷爷别说有多高兴，从“藤夹”里拿出那件叠得整整齐齐的旧军装，颤巍巍地穿上，对着镜子自言自语：人老了，腰弯了，但那身橄榄绿穿在身上依然挺拔。父亲站在身后，父子对视，百感交集，谁也不说话，眼睛却湿润了。

妹妹入伍那天，新兵们都穿上迷彩服，胸前戴着大红花，分外英姿飒爽，象极了当年的父亲。爷爷拄着拐杖送行。火车启动时，爷爷颤巍巍地举起右手行军礼，那军礼依然标准不过了。

到部队后，妹妹勤学苦练，很快当上了副班长、班长、排长，乃至连指导员。她每次给家里写信，说到部队学习训练都很艰苦，但想到爷爷父亲两代人从军历程，想起爷爷那个军礼，想起爸爸所说的责任和义务，干劲就倍增。

妹妹因为品学兼优，能力出众，服役期满后继续留队，被调到某部任军事教员。爷爷的眼睛不好使，妹妹写给家里的信总要我念给他听。爷爷越听越有滋味，笑意顿时泛起，抚平了额上的皱纹，高兴地说：这娃有出息！

妹妹第一次休假回家探亲，虽穿便装，但不失军人的挺拔英姿，处处洋溢着军人的风采。她一进门就直奔爷爷敬了个军礼，又向父亲敬了个军礼！爷爷眉笑颜开，父母亲喜上眉梢，那一刻我顿时觉得：橄榄绿对我家来说，不仅是一种颜色，更是一种传承，一种血脉，一种眷恋。

从军梦圆，家族荣光。“从军梦”的种子由爷爷这一代播下，在父辈中发芽，在妹妹这一代抽枝长叶，还望在侄子一代继续开花。我家族的从军梦内核，不仅仅是对一身橄榄绿的向往，更是对“守护”二字的诠释，守护美好家园，守护岁月静好，守护一份跨越时代的忠诚与承诺。

家乡的苦楝树

■蔡志强

阳春三月，惠风和畅。一回到家乡，漫山遍野的一树树繁花便映入眼帘：坡地上、田园间、屋前屋后，随处可见，白紫相间，团团簇簇，如云似雪地缀满枝头。微风轻拂，淡淡幽香随风漫溢，沁人心脾，人也仿佛沉醉在这融融春色里。

行至树下，不觉驻足。细碎花瓣簌簌飘落，轻轻铺在泥土小径上，如一块温柔雅致的花毯，惹人怜爱，满心皆是舒畅与安然。这就是苦楝树，是家乡一种记忆的载体。

在童年时，那是一个春风和煦的早晨，母亲选一棵挺直茁壮的苦楝树苗，牵着我的小手，在老屋门前的空地上，亲手栽下了这棵苦楝树。她扶直树苗，我攥着小锄头，笨拙地往树坑里填土，也沾了满脸的笑。母亲蹲在我身边，细细地把树苗扶正，耐心地教我把根部的泥土踩实，指尖拂过稚嫩的树干，让我和小树比比高，她手掌在我头顶上一压，一样高。轻声说：“这是一棵同高树，苦楝树好养，长得快，等你长大了，结婚时，可以用来做家具。”我便对这株小树苗寄予满心期盼，情愫愈发深厚。

那时的我，不懂树木的生长，只觉得这棵细细的树苗，是我和母亲共同的宝贝。往后的日子里，苦楝树成了我童年最忠实的伙伴。春日里，它抽出嫩黄的新芽，渐渐舒展成翠绿的叶片，枝头缀满淡紫色的细碎小花，一簇簇，一串串，风一吹，淡淡的清香漫满整个院落，惹得蜜蜂蝴蝶绕着枝头翻飞。我和妹妹总爱搬着小板凳坐在树下，仰着头看花朵随风摇曳，翠细花朵撒在头发上，妹妹像个小仙女在跳跃。母亲在一旁挑选花生种子，阳光透过枝叶的缝隙，洒下斑驳的光影，落在母亲的发梢，也落在我的无忧无虑的童年里。

那年，堂叔筹备婚事，砍倒了儿几株水桶般粗壮的苦楝树，将木料晾晒干透后，请来手艺精湛的木匠。锯木、刨平、凿孔、绘画，师傅整日忙碌不停。我一得空闲便凑在旁观看，常常看得入迷，连上学都忘了，总要母亲前来催

促。木匠师傅在床板上细细勾勒牡丹、凤凰、鸳鸯与荷花，一笔一画娴熟沉稳、一丝不苟，这道工序最是勾着我的目光。没过多久，一套带着清新木香的崭新家具便做齐全。那时我年纪尚小，总盼着苦楝树快快长大，也盼着自己早日成年，心里满是对结婚光景的憧憬憧憬。

盛夏时节，苦楝树早已枝繁叶茂，撑开一把浓密的绿伞，把毒辣的阳光挡在外面。母亲会搬来竹床放在树下，傍晚时分，洒上清凉的井水，我躺在竹床上，数着天上的星星，听母亲讲那些古老的故事。蝉鸣阵阵，晚风习习，苦楝树的叶子沙沙作响，像是在附和着母亲温柔的话语，那是我记忆中最清凉、最安稳的夏夜。

秋日来临，苦楝树结出一串串金黄的苦楝子，圆圆的，沉甸甸的，挂满枝头。我总爱踮着脚尖，去摘那些低处的果子，攥在手里把玩，与小朋友们玩“打仗”游戏，乐此不疲。母亲从不阻止我的顽皮，只是在一旁笑着叮嘱我小心摔倒。落叶纷飞时，金黄的叶子铺满地面，我踩着落叶奔跑，听着脚下沙沙的声响，把童年的快乐，撒满了树下的每一寸土地。

后来，我渐渐长大，为了生活，背井离乡，踏上了远行的路。离家的日子里，我走过许多地方，见过无数名木古树，却始终忘不了家乡的那棵苦楝树。

前些年，家里翻盖新房，老屋门前的空地要硬底化，那棵早已长成参天大树的苦楝树，终究没能留住。那棵陪着我长大，承载着母亲爱意的树，就这样消失在了岁月里。

如今，我站在老屋前，路边又长出一棵苦楝树，见到这棵新树，自然想起过去时光的痕迹，想起我再也回不去的童年。

树虽被伐，乡愁永存，那些与苦楝树相伴的时光，那些母亲给予的温暖，成为我一生都割舍不下的牵挂，在每一次归乡的时刻，轻轻拨动着我的心弦，让我在岁月的长河里，永远记得来时路，记得那份纯粹而温暖的童年时光。

保健养生

年年体检正常，发现已是癌症晚期？ 常见癌症筛查有“金标准”

“平时身体挺好，年年体检正常，怎么突然就查出癌症晚期……？”有不少癌症患者，每年都按时体检，却依然错过了癌症的最佳发现时机，核心原因只有一个：常规体检≠癌症筛查，查错项目、找错方法，等于白花钱还耽误事！中国抗癌协会最新发布的《中国居民肿瘤预防核心科普知识(2026)》，把各种癌症检查方法彻底讲明白——不用盲目跟风做全套检查，找准“金标准”，才能真正防患于未然！

一、肺癌

筛查“金标准”：低剂量螺旋CT

高危人群：50~74岁人群；吸烟≥20包/年，或戒烟<15年；长期被动吸烟；有肺癌家族史；长期接触氡、石棉、重金属等职业暴露者。

预防建议：戒烟并远离二手烟、三手烟；减少厨房油烟吸入；避免职业有害因素暴露；多吃新鲜蔬果；规律运动，保持健康体重。

二、结直肠癌

筛查“金标准”：肠镜检查

高危人群：45岁以上人群；一级亲属有结直肠癌病史；有肠道腺瘤病史、炎症性肠病；长期高脂低纤维饮食、久坐、肥胖、吸烟饮酒者。

预防建议：增加膳食纤维摄入，减少红肉、加工肉类；规律运动，避免久坐；戒烟限酒；积极治疗炎症性肠病、肠道息肉。

三、甲状腺癌

筛查“金标准”：甲状腺超声

高危人群：童年时期头颈部放射线照射史；一级亲属患甲状腺癌；甲状腺结节伴可疑超声征象；RET等基因突变携带者。

预防建议：避免儿童期头颈部不必要辐射；合理碘摄入；不滥用甲状腺相关保健品；良性结节定期随访，不盲目手术。

四、肝癌

筛查“金标准”：腹部超声+甲胎蛋白(AFP)联合检测

高危人群：乙型/丙型肝炎病毒感染；肝硬化患者；有肝癌家族史；长期酗酒、非酒精性脂肪肝、长期食用霉变食物者。

预防建议：接种乙肝疫苗；规范抗病毒治疗；戒酒；不吃霉变食物；控制体重，改善脂肪肝。

五、胃癌

筛查“金标准”：胃镜检查

高危人群：40岁以上；胃癌高发地区人群；幽门螺杆菌感染者；慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等癌前疾病；有胃癌家族史；高盐、腌制饮食、吸烟饮酒者。

预防建议：根除幽门螺杆菌；低盐饮食，少吃腌制、熏烤食物；多吃新鲜蔬果；戒烟限酒；及时治疗胃部癌前病变。

六、乳腺癌

筛查“金标准”：乳腺X线(钼靶)，致密型乳腺可联合超声

高危人群：有乳腺癌家族史；BRCA1/2基因突变；月经初潮早、绝经晚；未育、晚育、未哺乳；乳腺不典型增生病史。

预防建议：规律运动，控制体重；限制酒精摄入；适龄婚育，母乳喂养；避免长期外源性雌激素暴露。

七、食管癌

筛查“金标准”：内镜(胃镜)检查+碘染色

高危人群：40岁以上；食管癌高发地区；长期吸烟、重度饮酒；喜食烫食、腌制食品；胃食管反流、巴雷特食管、癌前病变者；有家族史。

预防建议：避免过烫饮食；少吃腌制、霉变食物；戒烟限酒；积极治疗胃食管反流；保持口腔卫生。

八、宫颈癌

筛查“金标准”：HPV检测+宫颈细胞学(TCT)联合筛查

高危人群：有性生活的女性；高危型HPV持续感染；多个性伴侣、过早性生活；吸烟；免疫力低下；宫颈上皮内瘤变病史。

预防建议：接种HPV疫苗；安全性行为；戒烟；定期筛查；及时治疗宫颈病变。

九、胰腺癌

筛查“金标准”：内镜超声、磁共振胰胆管成像

高危人群：40岁以上；长期吸烟饮酒；慢性胰腺炎、新发糖尿病；胰腺癌家族史；BRCA2等基因突变者。

预防建议：戒烟限酒；低脂饮食；积极治疗慢性胰腺炎、糖尿病；减少化学致癌物暴露。

十、鼻咽癌

筛查“金标准”：鼻咽镜+EB病毒相关检测

高危人群：华南高发区居民；EB病毒阳性；有鼻咽癌家族史；长期食用腌制食品、吸烟、厨房油烟暴露。

预防建议：少吃腌制食品；戒烟；避免EB病毒密切传播；保持室内通风。