

# 从枪林弹雨中走来 笑对平凡人生

■刘建东

王建平，一个再平凡不过的名字，却在我心中铸就了一座丰碑。他是一位亲历过对越自卫反击战的基层指挥员，是从枪林弹雨中杀出一条血路的英雄老兵。

王建平于1976年11月参军入伍，1979年1月，从炊事班长被破格提拔为司务长，负责全连的给养筹措、枪支弹药调配等至关重要的后勤保障工作。

同年2月，对越自卫反击战正式打响。2月20日，部队向战区开进。3月1日，他们团奉命投入接替友邻部队、进攻沙巴的战斗。

然而，战场瞬息万变。因参谋交接出现偏差，加之早晨五点雨大雾浓、天色昏暗，地形生疏，全营不幸误入敌人设下的袋形防御阵地。刹那间，越军的迫击炮、轻重机枪从高处倾泻而下，弹雨如织，部队瞬间伤亡惨重。

那场伏击战的惨烈，至今想来仍让人揪心。身旁的上士曹明兴战友，为了观察敌情，刚一露头，便被近处的迫击炮弹击中，鲜血如泉涌四溅，王建平强忍锥心之痛，迅速用急救包为战友包扎，转移至安全地带后，又继续投入到反伏击的惨烈战斗中。

可曹明兴战友伤势过重，没过几分钟便永远闭上了双眼。

“他喊我‘司务长’，那个‘长’字还没出口，人就倒下了。”王建平大哥说起这段往事时，眼中满是痛惜，“那是个高大威猛，又有文化的小伙子，比我晚入伍一年，当时才19岁。”

当日下午五时许，连队接到上级命令，停止前进、后撤数公里。当天早晨，司务长已将曹明兴装有现金和粮票的背包匆忙藏匿好并做了记号。危急时刻，三班班长杨再碧主动留下掩

护，王建平冒着生命危险匍匐前进，在战友遗体旁的草丛中，成功找回了背包里的钱粮，为连队挽回了经济损失。

事后，不少战友批评他太傻，为了公家这点钱粮，连命都不要了。他只是憨厚地说：“当时哪还顾得上想那么多。”

战斗中，炊事班的任务尤为艰巨。一边要在野地里埋锅造饭，一边又要时刻警惕敌情，生火散烟以防暴露目标。一旦有敌情警报，做好的饭菜就得就地掩埋；敌情一解除，又得紧锣密鼓地重新操持，务必保证全连官兵吃饱吃好，才能有力气杀敌。

王大哥常说，不到万不得已，绝不轻言战事。人必须敬畏生命，一旦上了战场，生命便不再属于自己。

“我是个很知足的人。”他笑着说道，“刚到连队就被连长看重，当兵不到两年就提干。后来我调到团机关和县武装部，领导都很信任我，给了我很多提拔重用的机会，最终以正营职转业。”

“我们从枪林弹雨里走出来的人，对功名利禄早已看淡。那场战斗，那么多战友牺牲，我却毫发无损。比起长眠疆场的兄弟，我多活了几十年，已是天大的幸运。如今衣食无忧、身体健康、家庭美满，何必为了小事斤斤计较、愁眉苦脸？”王建平的话语通透而豁达。

如今，硝烟早已散尽，当年的铁血战士已步入暮年。王建平大哥将战场的生死考验，活成了往后岁月里的从容与坦荡。他敬畏生命、珍惜当下、以诚待人，他的品格是对牺牲战友最好的告慰，也是一个老兵最动人的本色。

这样的老兵，值得我们永远敬重。

## 又是蝉鸣荔红时

■陈汝雄

天刚蒙蒙亮，小区住宅楼前那两排小叶榄仁树枝上便响起了“知了——知了——”的蝉鸣齐鸣声。那阵阵蝉鸣，把我从梦中惊醒，似是告诉我，又到了蝉鸣荔红时；又像是催促着我，天亮了，快早起。

早上八点，我们一群退休车友约好在钟鼓桥头集合，骑行荔枝园，了却心中那股浓浓的荔园情结。初夏的茂名，天气极不稳定，时不时会下场阵雨。我们刚出发时，头顶上便飘来一大片乌云，随即下起了阵雨。雨来得快，去得也快，我们继续沿着小东江绿道，一路向东骑行，一路欣赏荔枝林风景。路旁的许多荔枝树上挂着满树红红的荔枝，煞是好看，令人赏心悦目。大约骑行十多公里，便来到禄段古荔园路段，这里交通管制，只好绕道到西瓜地村口碑坊，进入古荔园。园内古树婆娑，遮天蔽日。我们边推着山地车，欣赏古荔园风景，迎面吹着凉爽的夏风，甚是惬意。来到小东江绿道边时，一群青年在古荔园里摆摊设档。“知遇青年·非遗集市”里摆满许多他们制作

的非遗文创作品。走到古荔园正门附近时，我们才知这里正进行微短剧《定向少年遇见狮》拍摄开机仪式，原来荔红时节，微短剧组也不失时机前来古荔园蹭热度。主持人正在临时搭建的舞台上激情演讲，台下有许多或坐或站的群众演员和观众，场面好不热闹。维持秩序的警察远远看见我们推着山地车要来凑热闹，示意我们的骑行与剧情不符，要我们赶快离开，别让摄制组拍到。

我们继续往东骑行，只见绿道旁的荔枝园到处荔红果香，不少荔农正在采摘荔枝，我们凑上去询问价格时，荔农大方地让我们品尝。现在正是白糖罂、妃子笑大量成熟上市之时，价格亲民。我吃了几粒，白糖罂颗粒大肉厚汁多，口感清甜可口。我们与荔农唠家常、谈荔事，共享荔枝丰收的喜悦。

初夏时日，蝉鸣荔红，骑行荔园，品鲜赏荔，感受荔乡风情，分享荔风荔韵，沉浸式体验一番“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”那种满满的幸福感和自豪感，足矣。

## 保健养生

# “多喝水”真的有用！

## 最新研究显示：多喝水有助于减肥、治疗肾结石

当大家想关心一个人，却又不知道说点什么的时候，总是发一句万能的“多喝水”。这个万金油的嘱咐看起来难免有些敷衍，但“适当补水有益健康”也确实是深入人心的常识。不过，喝水具体有什么确切的好处呢？近期，有权威专家将既往与喝水有关的研究汇总后进行了系统性分析，结论是：喝水确实有多种明确的和潜在的好处，值得进一步评估喝水的健康收益。

### 有益于减肥和治疗肾结石

这项系统性分析发现：超重或肥胖的成年人如果餐前饮水，每天共1500ml，持续12周到12个月后，与不在餐前饮水的超重、肥胖成人相比，体重减轻幅度更大（与对照组相比，体重减轻幅度分别约为100%、87%和44%）。

不过，另有一项纳入38名参与者的研究表明，饮水时机不放在餐前时，未发现多饮水与体重的关联。这可能和餐前饮水增强饱腹感、减少膳食摄入量、代替高热量饮料等因素有关。

两项研究揭示了增加饮水量与肾结石风险的关系。一项针对25~50岁健康成年人的研究发现，每天

额外增加饮水2000ml的人肾结石风险下降，反之则上升。另一项研究针对首次确诊钙质肾结石的患者进行对照实验，实验组增加饮水量至尿量≥2000ml/天，5年后与对照组相比，每100名参与者复发人次减少15人，且饮水组肾结石的复发时间也明显更晚。也就是说，多饮水不仅可以降低健康人群发生肾结石的风险，也可以显著降低肾结石患者的复发风险，推迟复发时间。

### 可能对多种疾病的预防和缓解有益

两项研究表明，多喝水能降低糖尿病患者的空腹血糖水平，原理可能和餐前饮水帮助控制体重、日常饮水增加血浆液体量有关。

有限的证据表明，增加饮水量对偏头痛的预防和治疗可能有益，具体机制可能既有客观影响，也有主观心理因素。

复发性尿路感染的女性如果每日液体摄入量不足1500毫升，每天多摄入1500毫升的水可减少复发性尿路感染的发作次数并延长发作间隔时间。

对于患有低血压的年轻人，增加饮水量与日间平均动脉血压升高有关。

## 那年，我和母亲卖凉粉

■蓝天雁

岁月留给每个人的，不只是脸上的皱纹，还有心底的印记。有些印记要过很多年才能品出滋味，就像那年暑假，我和母亲一起做凉粉、卖凉粉的经历，当时只觉辛苦，如今回想，那份艰辛里竟也藏着淡淡的甜。

那年我念大学二年级，暑假回家。因父亲工资不高，母亲便想趁着夏天卖凉粉补贴家用。巧的是，楼上八楼钟姨会做凉粉，不但提供了凉粉草采购来源，还把做法手把手教给了母亲。母亲学得很认真，买来凉粉草、米粉，开始在家里熬制。奶奶也还健在，能搭把手。小小的厨房里，热气蒸腾，母亲守在灶前，用长勺不断搅动锅里黑色的汁液，额头上全是细密的汗珠，却干得热火朝天，腾不出手来擦。

母亲做凉粉很讲究。凉粉草要洗干净，熬煮的时间要足够长，才能把胶质充分熬出来，然后滤去草渣，加入适量米粉，边煮边搅，直到变得浓稠。煮好后，倒进一个个搪瓷盘及不锈钢盘里，静静等待它冷却凝固。通常夜晚开始做，第二天一早，原本流动的汁液就变成了颤巍巍、黑亮亮的糕状凉粉，用刀划成小方块，在阳光下泛着琥珀似的光泽，看着就让人口舌生津。糖水也要提前煮好，黄糖或冰糖加少许陈皮，清甜里带着一丝若有若无的香气。

次日上午一切准备停当，我们就出发去公园边摆摊。

母亲用一根扁担挑起两只沉甸甸的箩筐，一头装着盛满凉粉的瓷盘和碗筷勺子，另一头是糖水罐、折叠桌椅和清洗用的桶装水。我跟在后面，手里还拎着几个小板凳。从家里到新湖公园，不到两公里，要走十多分钟，母亲年轻时在农村干过很多农活，挑这种担步子稳，肩膀上的扁担随着节奏一颤一颤的。那时她

虽然已不年轻，可挑起担子的样子，却像有使不完的力气。

我们在新湖公园边上找了个人流较多的位置，支起桌子板凳，摆开碗筷。母亲把凉粉从盘里倒出来，用刀仔细切成均匀的小块，舀一勺糖水浇上去，黑凉粉、浅褐色的糖水，在白色瓷碗里清清爽爽。价钱定得便宜，五毛钱一碗。

正值盛夏，公园里散步乘凉的人多，路过看到我们这摊子，大多会坐下来吃一碗。凉粉爽滑Q弹，带着草本植物特有的清香，糖水甜度也恰到好处。客人多的时候，母亲手不停歇地盛凉粉、浇糖水，收款，我负责收拾碗筷、擦桌子、洗碗。印象最深的是清洗用的那桶水，得从家里提过来，用完了还得去公园接水，来来回回，一天要走好几趟。奶奶在家里做好饭，等着我们收摊回来，吃饭，分享一天的收获。

生意好的时候，一天能卖三十来块钱，一个多月下来扣除成本竟还赚了一千多。要知道那是上世纪九十年代，普通工作一个月的工资也就几百块，我们这一碗一碗五毛钱攒起来的收入，着实让家里宽裕了不少。母亲脸上有掩不住的欣慰，会悄悄跟我说，下学期的生活费不用愁了。

如今想起那个夏天，印象最深的不是赚了多少钱，而是一场与社会接触的实践体验。后来我毕业、工作，离家越来越远。母亲也不再年轻，早已不卖凉粉了。但那年夏天，她挑起担子的身影，一直留在我心里。它让我明白了什么是生活——生活就是把担子稳稳地挑在肩上，一步一步往前走。辛苦归辛苦，但每一分收获都是实实在在的，日子就在这踏实的劳作里，一天天好了起来。

那份清苦中的甘甜，像极了凉粉的味道。