



他连脱缰的野马都能驯服

中山路街道退休干部连会学年轻时勇敢无畏,晚年注重修身养性

【晚晴风采】



当兵时的连会学。(翻拍)



正在打太极拳的连会学。

□文/图 半岛全媒体记者 王一婷

他刚成年就参军入伍,伴随着无线电台室嘀嗒嘀嗒的发声,开始了军旅生涯。后来,他担任骑兵通信班班长,用满身的伤口和汗水驯服了蒙古野马,成了马背上勇猛无比的“千里眼顺风耳”。如今,他“性情大变”,每天晨打太极,夜行万步,饮食均衡,作息规律,俨然变为一位养生达人。他就是今年74岁的中山路街道中山路社区的退休老干部连会学。近日,半岛记者采访了他。

想当年<<< 艰苦岁月,24小时执勤未合眼

1961年,刚成年的连会学积极响应国家号召参军入了伍,成了陆军二十六军33师的一员。刚参军的日子,对连会学而言“怎一个苦字了得。”除了每天在烈日下暴晒,不停训练队列等,新兵还得面对恶劣艰苦的生活条件。那时百废待兴,很多标准一再压低。就拿部队的伙食来说,原本一个兵一天一斤半的粮食量,被缩减为一斤四两,把节约出来的粮食上交。“都是年轻气盛的大小伙,说真的都吃不饱饭,但大家都觉得给国家省粮食光荣。”连会学乐观地说,“当兵哪有不苦的。”

从新兵连被分到通信连,烈日下的训练减少了,更多新挑战出现了。无线电台值班室是一个神秘的地方,每天嘀嗒嘀嗒的发声让连会学打开了一扇新世界的大门。这扇门内的工作并不轻松。“我担任发报员,每天的工作任务就是全神贯注敲击电键和抄写数码。发报员不仅要有专业技术,还得坐得住、有耐心。”连会学坦言,只要一进入到电台

室,自己仿佛被困在里面,一天24小时不合眼,战备执勤等候情报。虽然他并不知道电报上的数码表示什么含义,但他深知准确抄写信息的重要性,要对译电员负责,对整个部队安危负责,所以他总是小心谨慎,不敢掉以轻心。

曾记否<<< 叱咤风云,驯服蒙古来的野马

“去时抓紧,回时放松,土路快速,沙路中速,碎石路慢,淌水要稳……”看似简单的驯马口诀,到了实践阶段总有不尽人意之感。这也是连会学之后被调到骑兵通信班担任班长后,遇到的头一件难事。连马儿都没摸过的他,更别提要领导一个班的士兵骑马传递情报了。“那时胆子大,不在乎是不是脱缰的蒙古野马,就一个劲硬着头皮上,被摔得不轻呐。”连会学说道,蒙古野马性子烈,动作灵活迅速,不通“马性”几乎驾驭不了。

为了不耽误骑兵通信任务,连会学一有时间就尽量靠近马儿,除了遛马、驯马,还需要给马槽里放上充足新鲜的草料,跟马儿尽可能地快速熟络起来。功夫不负有心人,从一开始被马儿嫌弃,自己浑身上下被摔得青一块、紫一块,到后来“傲娇”的蒙古野马赏面子了,喷着响鼻开始拱他,渐渐跟他亲热起来……终于,没过多久后,连会学尝试着备好马鞍、紧好肚带,骑上马背慢慢开跑了。再后来,他带领的一个班骑兵都能潇洒地骑行。

看今朝<<< 宁静淡泊,退休20年有养生经

1968年退伍后的连会学被分配到了青岛拖拉机厂,后来又在青岛汽车厂从事供销工作,一直奔波于全国各地采购轮胎、轴承等汽车配件,有时因为一个小零件问题就要坐上几天火车,走南闯北、无所畏惧,连会学保留了很多部队时风风火火的个性。直至1995年退休后,连会学性情开始变化,从张扬外放变得内敛起来。那时由于长期奔波,伤痛累积,他落下了一身病,还得了冠心病。

旧疾新病让连会学反思人生,他开始修身养性,渐渐形成了自己的一套养生经。每天早晨起床后,他会跟妻子王春香一起去楼前的大平台打太极,坚持每天规律饮食,营养均衡。无论春夏秋冬,他每天坚持吃一个苹果。晚餐时间看新闻了解新鲜事,而后再到平台上开始“万步走”,每天三四十圈快步走下来,这么多年下来,平台上早已经留下了他的脚印。值得一提的是,看到变得身体矫健的连会学,社区老人很心动。索性连会学在中山路社区里组建了太极拳班,最多的时候有20多名老人跟着他练太极,从六十多岁到八十多岁的老人都有。如今退休已逾20年,连会学给了自己一个健康长寿、充实平和的晚年生活。



市南老干部之家微信公众号

集中供暖 为何要串改并



□半岛全媒体记者 王一婷 整理

近几年来,大循环老系统供热片区百姓反映家中暖气不达标,针对这一问题,能源热电公司积极排查,发现不达标用户多为大串联系统的底楼用户。提高供热水平,就要分户改造、串改并。

能源热电公司每年对大循环用户实施改造,居民改造后家中供热温度均在20℃以上,供热质量有显著改善,得到了广大居民的良好称赞。现在新配套用户全部采用分户供热系统。其优点:热水同时流入每层用户,使热量均衡地分配到每一家用热户,楼上、楼下享受同样的供热温度。每一户、每一组都有单独控制阀门,家中的供暖设施出现突发情况可及时关断阀门,不影响其他供热。

“一户多人口”用水如何处理?

【生活助手】

□半岛全媒体记者 王一婷 整理

按照青岛市物价局《关于青岛市市南三区建立居民用水阶梯价格制度和调整居民用水价格的通知》(青价格[2015]36号)精神,本市居民生活用水自2015年9月1日实行阶梯价格。居民

阶梯水量每户按4人口计,超过4人的,每增加1人,年水量基数增加36立方米。用户需办理增量手续。那么,5人及以上又该如何办理呢?

1、“一户多人口”用水的认定:5人及5人以上的居民用户可申请“一户多人口”,人口数以户籍为准。同一家庭成员仅可申请一套房产享受“一户多人口政策”,不得重复申请。

2、“一户多人口”用水的申请:申

请“一户多人口”用水的用户需持《居民户口簿》(或《居住证》)原件和复印件(含索引页)、办理人员身份证原件和复印件等材料,到海润集团营业网点申请,通过核定的,相应调整用水基数,用水量基数自变更次月起调整。

3、对持有本市《城市居民最低生活保障证》的困难居民家庭生活用水,继续给予水价补贴,补贴标准自每年54元提高到136.8元,按原发放渠道领取。

“饭后百步走”真的健康吗?



□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

俗话说,“饭后百步走,活到九十九”,听起来好像一句特别养生的话。但是,饭后真的能够随心所欲地走吗?专家称:从消化角度来说,这并不科学。

人在进食后,胃部处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供

应,以进行初步消化。此时宜适当休息,如果匆忙起身走路,势必会有一些血液集中到全身其他部分以供应运动系统,胃肠的血液供应就会相应减少,且在运动中的胃部快速蠕动,把没有经过充分消化的食物过早地推入小肠,使食物中的营养得不到充分的消化与吸收,容易诱发功能性消化不良。

事实上,进食后立即卧床休息睡觉于消化确实不利,古代即有“饱食勿便卧”的说法,食后便卧会使饮食停滞,食后急行又会使血液流于四肢,影响消化功能。而饭后缓缓活动,则有利于胃肠蠕动,促进消化,这就是“食止行数步,

大益人”的道理。

专家指出,散步应该在进食后20~30分钟进行,能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等,尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”,饭后百步走也宜缓行,同时应该多摆动手臂。

一些体质较差,特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,以免加重胃的负担,建议平卧10分钟。此外,患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人,饭后应该先按摩腹部,休息半小时以上再散步。