

读者圆桌

本期策划：如何与父母交流②

服务点对点

小时候，最温暖的港湾是父母的怀抱，最难忘的记忆是与父母在一起欢笑嬉戏的时光。父母，是我们最亲最近的人，然而，随着年龄的增长，我们与父母的交流越来越少。作为青年官兵，进入军营后远离父母更是一种常态，久而久之，便会惊讶地发现：本该和父母走得最近我们，在现实中却和父母离得有点远。

距离上的远可以克服，但心灵上的远却宛如隔山。如何拉近与父母之间心灵的距离？注重结合时代特点，在与父母分享新时尚中玩在一起，不断拉近彼此的距离，不失为一个好方法。本期“读者圆桌”专栏邀请来自陆军第72集团军的几名战士，和大家分享他们与父母交流的秘诀——

分享新时尚，让爸妈一起“潮”起来

秘诀①——

玩转“表情包”，与父母告别“尬聊”

■某旅修理一营下士 董衍鑫

自从我来军营，从来不玩手机的爸爸也开始学着使用微信。刚开始确实聊得挺欢，但不到一个月就渐渐“没了音”，因为这并不是一件轻松的事：爸爸平时比较严肃，与我聊天多是一些你问我答式的对话，我往往需要绞尽脑汁地找话题带节奏，感到很累。

怎么才能告别“尬聊”？我发现，表情包是个“好帮手”。有一次，我得知老家天气转冷，就给爸爸打了“注意保暖”几个字，正准备按发送键，屏幕上就弹出10多个动图，个个都是既萌又暖。于是，我就挑了个“小猫穿衣”的表情包发了过去，没想到爸爸非常激动，连夸“儿子真懂事”，开心极了。

几次“表情包”尝试，我感到文字虽能传递信息，但缺乏温度，很难真实地传递情感，即使是“早点休息”“别冻着了”等关心的话语，在对话框里也会显得生硬，而俏皮活泼的“表情包”瞬间就能让对话氛围变得温暖。

但刚开始时，爸爸也经常混淆外形相似的“表情包”：我发过去“哭笑不得”，

他却关心地问我为何“嚎啕大哭”；明明是“呵呵一笑”，他却理解成“开心喜悦”。为此，我经常向他们介绍一些“表情包”的惯用搭配和特殊用法。一遍遍解释、一次次开怀，现在，爸爸动辄就给我来一场“表情包轰炸”；身体疲惫就发“葛优躺”，困惑不解就发“黑人问号”，开怀大笑就发“姚明脸”……

作为男性，有时候爱在心里口难开。“表情包”的出现拓宽了表达内心情感的渠道。“母亲节”那天，我为老妈送上专属表情包；爸爸过生日，我在微信里为他“吹”蜡烛、送祝福；借助卡通形象说出“我爱你”。从前感到害羞、尴尬、不自在的话，经过一番生动“包装”，变成了情感的自然流露。

自从教会父母玩转微信“表情包”，我们之间的对话就变得轻松愉悦，以往“尬聊”中频频出现的“嗯”“哦”“好的”也在慢慢消失。如今，“表情包”已经成为我和父母聊天中必不可少的“调味剂”，消除了彼此的隔阂与代沟，在不知不觉中拉近了距离、增强了感情。

秘诀②——

同框拍“抖音”，架起“连心桥”

■某防空旅卫生连上等兵 楼海玲

这几天，我和妈妈在“抖音”上打得火热，这不，刚打开手机就被妈妈制作的一条做家务的抖音短视频吸引了。视频中，老妈将我在连队打扫卫生的视频与她在家做家务的视频剪辑拼接在一起，母女二人实现“异地同框”，再配上轻快的背景音乐，逗得我乐开了花。“母女齐上阵，卫生搞干净！”看到我的评论后，老妈立马回复了一连串“奋斗”“憨笑”的表情。

从小我和妈妈的感情就很好，都说女儿是母亲的“贴心小棉袄”，但自从穿上军装后，妈妈就时常在电话里开玩笑，说穿不到“小棉袄”，总感觉冷飕飕的。每次在一笑而过，我的心都有一种失落感：自从离开家之后，我和妈妈交流确实少了，慢慢的，感觉说话与生活都不在一个调子上。

来到部队后，在紧张训练之余，我喜欢刷刷“抖音”，偶尔也拍一些好玩的视频发在“抖音”上。妈妈知道后，也摸索着申请了抖音账号，第一个关注的人就是我了。

“对啊，为何不让妈妈也跟我们一起玩抖音，赶时髦呢？”从那以后，一方面我经常给妈妈分享一些她喜欢的视

频，譬如做菜教程、异国风情、生活常识等，还有一些滑稽搞笑的短视频，帮助妈妈拓宽视野，同时也能逗她一笑；另一方面，我也把自己的生活点滴拍摄下来，与妈妈一起分享我在军营的酸甜苦辣，每次都期盼着妈妈能第一时间给我点个赞“小红心”。

“海玲，你的手怎么生冻疮啦，在部队要照顾好自己。”前不久，看到我们女兵在雨水中爬过铁丝网，满身泥泞进行实弹射击的抖音视频后，老妈第一时间打来电话，我的心里顿时感到暖洋洋。我也经常与妈妈一起来个“合拍”，同框出境，让妈妈在闲暇之余，多了一种与我“玩在一起”的途径。

在“get”抖音这个新技能后，妈妈的生活中增添了不少乐趣。在玩抖音的分享互动中，我和妈妈的交流多了起来，在无形的网络空间，我们就如同时空穿梭一般，进行面对面的交流、贴心的互动。在玩转抖音中，架起我们母女俩之间的“连心桥”。最近，爸爸看我和妈妈打得火热，心里也“直痒痒”，他嚷嚷着“我也要一起玩抖音，不能让闺女忽略了我这个‘老情人’啊！”



荣誉上灯箱 喜报传亲人

五一节过后，新疆军区某团维吾尔族战士艾力克木江爱军精武的照片上了营区道路两旁的标兵灯箱。图为战友为他拍摄喜报照片，作为送给爸爸妈妈的礼物。刘程摄

秘诀③——

“数字化”健身，互相鼓劲共进步

■某合成旅指挥保障连上等兵 程小辉

“加油，燃烧你们的卡路里！”一起健身，是我和爸妈共同的约定。每次拿到手机，我首先打开的不是微信朋友圈，而是运动软件里的好友动态，查看父母健身任务的完成情况。而他们会点开我的健身记录，时常提醒我：“最近是不是偷懒了？运动课程咋都没进阶呀！”

入伍后，我和爸妈虽然不能常见面，平时联系也不多，但在“数字化”的运动软件中，我们一直在相互鼓励中共同进步。

记得刚进部队那会，我的体能比较差，感觉自己难以适应部队的训练强度，在与父母通话中总是牢骚满

腹。“那就动起来啊，加强训练，迎头赶上！”爸爸在鼓励我的同时，推荐我下载了一款运动软件。

我的上肢力量偏弱，引体向上和四五百米障碍的成绩不理想，于是在软件上定制了强化上肢力量的“训练套餐”，每天更新自己的训练进度。

爸爸看到后，为了给我鼓励，他和妈妈也一起加入健身计划。由于平时上班久坐，他们都患上了轻微的腰椎间盘突出，身体也有些发福。于是，运动健身成为我们一家人心照不宣的约定；互相监督，相互促进，看谁的健身成效更明显。

“平板卧推、左侧胸部拉伸、复合推

秘诀④——

培养共同爱好，当好“黏合剂”

■某防空旅干扰二连中士 林锐坚

“儿子，咱家院子里的樱桃熟了，你看老爸的照片拍得怎么样？”不错，构图合理，色调鲜艳，看了之后令人垂涎欲滴呀！”周末，刚收到老爸拍的美图，我就给他点赞加油。

看见美图得到我这个“专业人士”的认可，电话那头的父亲高兴得像个孩子，赶紧分享起自己的拍摄心得：“拍水果类照片，先把相机设置成光圈优先模式，采取黄金分割法构图，同时增加曝光补偿……”老爸口中的摄影专业术语一个接一个，颇有“专业范儿”！

从过去的每次电话不超过3分钟，到如今的一聊就是半个多小时，我和老爸在培养共同的爱好中不断增进感

情，走得越来越远，而摄影就是我们的共同话题。

从小我就对摄影情有独钟，入伍后成了一名新闻报道员，而老爸休息时总喜欢打麻将，很少关注我的爱好和现在的工作。

改变来源于一次小“冲突”，让老爸与我一起走上了摄影之路。

去年底，上级组织基层摄影作品评选，我的摄影作品《夜火》获得了二等奖。收到印着金字的荣誉证书时，我迫不及待地给老爸报喜，没想到却被他浇了一盆冷水：“这照片，我看不太懂啊！”“那就不懂行了！”一气之下，我挂断了老爸的电话。

联想我入伍以来，与老爸的联系

荣誉上灯箱 喜报传亲人

五一节过后，新疆军区某团维吾尔族战士艾力克木江爱军精武的照片上了营区道路两旁的标兵灯箱。图为战友为他拍摄喜报照片，作为送给爸爸妈妈的礼物。刘程摄

举、双杠臂屈伸……”慢慢的，我从“低头族”变为“健身族”，业余时间从“朋友圈”“游戏圈”转向“运动圈”。每次拿到手机，我先翻开“微信运动”的步数排行榜，看一看爸妈最近的运动情况。“你瞧瞧！我和你妈今天完成十公里长跑，拿到了‘长跑达人’徽章。”父母在一起组团健身“打卡”的同时，也不忘拿出获得的成绩来跟我“炫耀”一番。

一个个进阶的课程、消耗卡路里的数值和获得的里程碑徽章，见证了我与爸妈彼此的进步。在坚持不懈的努力下，我的上肢力量有了很大的进步，单杠成绩从不及格提升到优秀，四百米障碍也跃升到了良好水准，我还被连队评为“训练进步之星”。更让我开心的是，父亲瘦身十几斤，母亲的腰疼也得到了有效缓解。

前几天在视频聊天时，妈妈笑着说：“爸妈虽然老了，但跟你一起健身，我们感觉越活越年轻。”看着妈妈开心的笑容，我也很开心。虽然和爸妈的距离远了，但我觉得我们之间的关系比入伍之前更亲密了。

越来越少，电话也是越打越短，归根结底，还是我们缺乏共同的爱好，找不到有共同兴趣的聊天话题。

“儿子，老爸想跟你学摄影！”没想到，过两天老爸主动打来电话。他的想法与我不谋而合，我欣然答应，便收了个“学生”。

“炮弹来无影去无踪，这弹痕是怎么拍的？”“你的照片颜色很温暖，光是怎么调的？”……原以为只是与我缓和关系的临时之计，没想到老爸对摄影的兴趣真是的越来越浓，问题更是一个接着一个。我详细地向他讲述拍摄方法，交流拍摄心得，还把收藏的教学视频推荐给他。

短短几个月，摄影成了我和老爸增进感情的“黏合剂”，虽然远隔千里，但这个共同的爱好把我们紧紧连在一起。在我的悉心“帮教”下，老爸从摄影“小白”，俨然成了“发烧友”。

“儿子，等你休假时，我们一起去旅游！”电话里，老爸乐呵呵地说。告诉我，刚买了一套新相机，要用快门记录下我们一家人的快乐时光。

（由童祖静、陈朴、赵威、侯平整理）

夏季来临，如何清洗和存放换季服装

编辑同志：

夏季来临，战友陆续换上了夏装，我们单位驻地较偏僻，周边没有干洗店，自己清洗春秋常服和冬常服有时洗不干净，请问有没有清洗服装的好办法？存放换季服装有什么需要注意的呢？

读者 小康、小赵

小康、小赵战友：

关于换季服装如何清洗和存放的问题，我们也收到很多战友的提问，编辑部特约郑州联动保障中心相关业务人员和服装生产厂家的人员给战友们支招。

如何清洗春秋常服和冬常服

春秋常服和冬常服的用料属于毛涤织物，洗衣时宜干洗，也可用水洗，但不能机洗。春秋常服和冬常服不宜清洗太勤，最佳时间是2-3个月清洗一次。清洗时记得摘下肩章、领花、胸标、国防服役章、级别资历章、姓名牌等标志服饰。

在用水洗时，可以根据衣物的受污程度选择局部清洗或浸泡水洗。局部清洗适用于衣物上有小块污渍的情况。清洗前先查看一下衣物的污渍部位，用喷雾瓶或湿毛巾将污渍部位打湿，涂抹少量的中性洗衣液或肥皂液覆盖污渍部位（有条件的可选用丝毛类洗涤剂），静置10分钟左右。然后将衣物的污渍部分铺平，用软毛刷或旧牙刷进行刷洗，刷时注意用力均匀。刷好后一定要用清水漂洗干净，不然衣物晾干后会有洗衣液的斑痕。

当衣物上污渍较重时，可采用浸泡水洗，浸泡时水温不能超过40℃，可用手测试温度，与手的温度相当即可。洗涤前须将衣物在清水中浸泡半小时左右，以便浸出表面污渍，挤出水分后换温水加入适量中性洗衣液或肥皂液再浸泡20分钟，不要使用热水浸泡，也不要使用碱性强的洗衣液或肥皂液。浸泡后将衣物捞出铺平，用软毛刷进行刷洗，刷时注意用力均匀，尽量朝一个方向刷，领口袖口兜盖等部位可重点刷洗，刷好后一定要用清水将衣物漂洗干净。晾干时注意将衣服的各个部位拉平，上衣尽量用宽肩衣架支撑，裤子用带夹子的裤架晾开，放在阴凉通风的地方晾干，切忌用热源烘烤或放在阳光下曝晒。晾干后，如有不平整，可用熨斗熨烫，熨烫时应垫放白棉布或白毛巾。

如何存放春秋常服和冬常服

当不穿春秋常服和冬常服时，须将衣兜里的东西取出，用软毛刷把衣服上的尘土扫净或使用封箱胶带粘除，用宽肩衣架将常服挂在通风性良好、湿度低的衣柜中，这样可以防止常服变色，也可以采用衣物收纳袋悬挂存放。如没有悬挂衣物的条件，也可以采用折叠保存的方法，把衣服叠好后，平放在塑料袋里存放。

换季时，春秋常服和冬常服应先洗净后再存放，并在衣柜或衣物收纳袋中放入适量的樟脑丸和干燥剂。

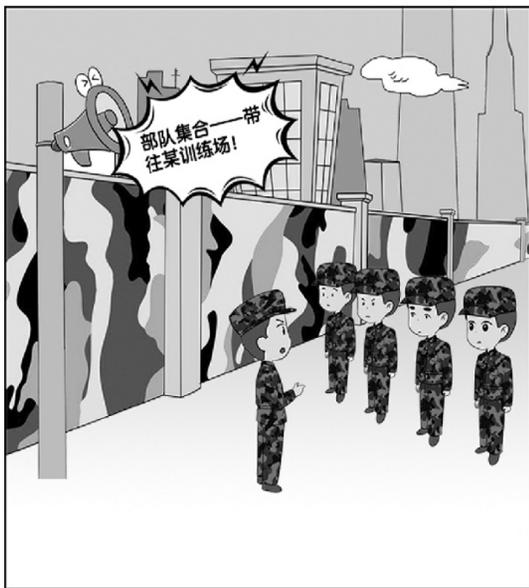
韩兵、建博伟、王均波整理

官兵身边的保密话题②

营区广播防泄密

营区广播是部队文化活动的一项重要内容，不少单位以广播“新闻稿”的形式，报道单位近期工作动态和训练开展情况。将本单位的好人好事、工作经验做法等以广播的形式“广而告之”无可厚非，但对于驻城市部队和营区周边环境较复杂的单位，则要当心“播者无意，听者有心”，对于广播的内容信息应当更加慎重地筛选、管理。在此，笔者建议各单位在营区广播的使用中要注意：一是营区广播设备进行合理布局，对音量、频率进行调整，防止营区以外的人收听到单位广播的内容，特别是一些驻城市部队和营区周边环境较复杂的单位。二是由相关部门对营区广播的内容进行严格审查，杜绝广播内容中出现涉及单位人员编制信息、装备实力等信息。三是不要利用营区广播发布操课训练、集会等工作性通知。

空军预警学院 陈全礼
漫画：刘程



给您提个醒

谨防“短信嗅探”盗取手机信息

一觉醒来，手机里多了20多条短信验证码……“五一小长假期间，某部上等兵小张和战友一番游戏对战后，正享受着午睡的美好时光。突然，一连串的短信提示音将他惊醒，起来一看是手机连续收到了20多条短信验证码，包括支付宝、京东、淘宝、网银等手机APP的，小张不禁心中一颤。仔细核查之后，小张发现账户的钱没有被盗刷，这才松了一口气。

自己并没有操作，这些短信验证码从何而来？得知小张的情况后，笔者一边查阅资料，一边咨询有关电信专家，发现原来小张遇上了一种被称为“短信嗅探”的诈骗手段。

“短信嗅探”是近两年出现的新型伪基站犯罪手段，一般采用“GSM劫持+短信嗅探”技术，通过一些特殊设备可以采

集附近手机号码和机主信息，实现不接触目标手机，而获得目标手机所接收到的验证码短信。进而利用各大银行、购物网站和移动支付APP的漏洞，实现信息窃取、资金盗刷和网络诈骗等犯罪。一般，这种“短信嗅探”技术只针对2G网络，但不法分子通过特殊设备压制信号或网络质量不佳导致网络降频，手机在3G或4G网络时也有可能被盗取信息。

如何防范“短信嗅探”盗取手机信息，笔者在此给大家几点建议：

一是如果发现手机收到来历不明的验证码，可以立即关机或者启动飞行模式，并移动位置（城市中移动几百米左右即可），离开伪基站信号覆盖范围。

二是注意自己手机的网络信号模式突然改变。手机连接稳定的4G网络时，

网络信号突然降频或者消失时，要及时更换网络环境，重新连接真实基站。三是在手机设置中开启“VoLTE高清通话”功能。VoLTE是一种数据传输技术，采用4G网络实现数据与语音业务同时传输，目前主流手机均支持“VoLTE高清通话”功能。四是外出时尽量避免使用一些公共场所提供的免费无线网络，降低手机被嗅探的概率。

77228部队 江平骥 江平尊

“读者之友”版
投稿邮箱：
junbaoduzhe@163.com
强军网网盘：
junbaoduzhe