

❤ 至爱亲朋

父亲的绰号

□ 淮战科

在我的印象中，绰号多带有戏谑的味道，明里暗里含着讥讽嘲弄的意思。

父亲为人谦和，待人礼让，做事谨慎，处事公道，视清廉为名节，常因公而废私，光明磊落，正派一生！因此，我始终觉得，像父亲这样的人是断无绰号的。然而，我错了。父亲不但有绰号，而且是一个响当当的绰号！这个绰号，让我真真切切听到了耳里，刻在了心里，铭记至今。

父亲的绰号是“包公”。谁起的？恐怕只有父亲知道，我从未问过父亲，也未向人求证过。

只记得那是一年的秋天，我帮着父亲一起去村里一家贩玉米的那里卖玉米。那时，村里分田到户，实行家庭联产承包责任制已有好多年了，集体观念已在人们心头渐渐淡薄，代之而起的是日渐浓厚的“私”字。每年夏收碾麦、秋收打玉米，已经少有人费工夫把麦皮、玉米芯渣子及土面儿扬了再扬，土疙瘩拣了再拣，反倒巴不得在交“公粮”时增加点分量。

做事向来认真、光明的父亲，对此很是不屑，愤然之词每每溢于言表。“粮食是要人吃的，怎么能这样昧良心呢？”父亲常这样说。自然，我家的粮食就在父亲的“顽固不化”下，总是比别家多扬不知多少遍，翻来覆去不知多拣多少遍，多费不知多少劲！这次卖玉米也一样。母亲已经说了，咱的玉米够干净了，况且人家是贩玉米。但父亲好像没听见似的，依然自顾自一簸箕一簸箕簸了又簸，拣了又拣，直到他满意了才吆喝我张口袋、往里装，倒的时候还把簸箕一颠一颠，生怕最后那些星星点点的碎土颗粒混进去。

玉米装好后，我在前面拉着小平



车，父亲在车后推。走过村中舞台北边一个巷口时，一声问候清晰传入我的耳中：“老包，卖玉米啊。”原来是一位和父亲同年等辈的大叔向父亲打招呼。老包？父亲？我狐疑着转头看向父亲，但见父亲脸红了一下，“呵呵”笑着，算是作了应答。到了收玉米那家，父亲正要解开口袋，主人说：“不用解了，你家那粮食干净可是出了名的！”说着帮忙把口袋搬上磅秤就称了。

回到家里，避过父亲我向母亲说起了父亲的绰号。母亲一听就笑了：“老包就是包公，还有人直接喊包公呢。”又道：“你不知道，你南巷叔早就叫我劝你爸，别再把粮食扬得拣得那么干净了，弄得都没人敢和咱家一块交‘公粮’，本来人家的粮食不显得脏，叫你家的一比，就脏得扎眼了！”

母亲还说，中华人民共和国成立后不久，父亲在村里当干部。有一年，村里挖出来不少银圆，由于受潮发霉，需要晾晒。村里决定晒在我家院

里。这是极大信任，更是莫大考验！父亲把那些银圆看得比自己身家性命还重要，早晚认真清点，一个不差地完成了暂时晾晒保管的任务。

此后，父亲曾在村里、组里当过多年干部，做过多年会计。他公而忘私，总把集体的事看得很重要，把家里的事搁在一边。当干部，公道正派；做会计，清廉自守，深得乡亲好评。

记得父亲去世的那天清晨，天空彤云密布，飘下皑皑白雪，大地一片洁白。一位深知父亲的乡邻感慨地说：“苍天有情含悲，这雪下得可真是时候，它是你爸一世清白的象征啊！”

父亲不过是一介农民，一个普通的农村党员，仅做过村干部，与彪炳青史的包公是无论如何也无法相提并论的！而乡邻竟如此高抬父亲，赐以“包公”的绰号，虽有些许调侃意味，但其中更多的是敬重！

作为儿子，我为父亲有“包公”这样的绰号而骄傲！

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

良药苦口有健康(上)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

常言说，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。意思是说，良药多数是带苦味的，但却有利于治病，而教人从善的语言多数是不太动听的，但是有利于改正缺点。苦的药材究竟有哪些好处？

问 生活中，我们吃到的药大多数都是苦的，故良药苦口成为大家的共识，以为只要是药都是苦的。说到良药苦口我们都会想到中药，大部分的中药确实很苦难以下咽，但却有利于治病，有些中药材甚至可以用来泡水喝或放入食材中，不同气味的药材有哪些功效呢？

答 “良药苦口利于病”意思是良药虽然苦，却有利于治疗疾病。但事实上，就中药而言，有五种味道，即辛、甘、酸、苦、咸，只是以苦味药居多而已，一剂方药煎熬后，苦味总能掩盖其他气味。通常来说，中药的气味不同，就有了不同的功效。



酸味 酸能收敛。比如，五味子可以敛汗、止自汗盗汗，可以敛心而平悸动，可以敛肺气而定咳喘，可以敛气生津而止口渴，可以敛精固脱，涩肠止泻。

辛味 辛能行散。比如，麻黄可以解表散寒，如遇外感风寒而发烧头痛，只要及时治疗，一剂麻黄汤就可以令全身毛孔打开，风寒随大汗而出，病立愈。

甘味 甘能补益。比如，黄芪可以提升气机，是常用的补气良药之一。当归善于活血养血，自古就是妇科之要药。十全大补丸里若少了黄芪和当归，就不十全十美了。

咸味 咸能软坚。比如，肉苁蓉的软坚作用可以通便，从而治疗便秘。

苦味 良药苦口，我们主要还是来说苦味药。中医说，苦能清泄，故有清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便的作用。

比如，再熟悉不过的黄芩、黄连和黄柏，都是大苦大寒的中药，可以清热燥湿，但功效不同。黄芩主要清肺火，黄连主要清心和肠胃之火，而黄柏主要清人体下部的湿热。大多数人的内热不止于某个脏腑，于是这“三黄”就并肩作战，就有了有名的“三黄泻心汤”（中成药即“三黄片”）。黄芩、黄连和黄柏几味药的组合，具有清热解毒功效，用于治疗三焦热盛所致的目赤肿痛、口鼻生疮、咽喉肿痛、牙龈肿痛、心烦口渴、尿黄便秘等症。

再比如苦参，它大概是中药里最苦的，都说黄连苦，但苦参比黄连还要苦上百倍都不止，有清热燥湿、杀虫、利尿的效果，用于热痢、便血、黄疸尿闭、湿疹、皮肤瘙痒、疥癣麻风等，都有很好的疗效。

人们喜欢使用苦味药，甚至有些人一有头痛脑热，就给自己诊断是“上火”了“热重了”，长期用这一类中药来清热降火。但是，苦寒药使用多了，会损伤脾胃的阳气，从而导致脾失运化、消化不良、腹胀腹泻、胃肠功能失调等。所以，用苦味药还需要辨证使用，脾胃本就虚弱的人应慎用大苦大寒的中药。

❤ 暖心家事

爱在喷香的面条里

□ 王月芳

我记得小时候，一到了夏天，特别是新蒜和新鲜黄瓜结下之后，爸爸都会做一顿黄瓜蒜泥捞面。而我也都会眼巴巴地盼着吃这又劲道又美味可口的面条。

我当时只知道面条好吃，却不知道做一顿这饭有多难。关键是缺麦面，这真是巧妇难为无米之炊。常听一些上了年纪的爷爷奶奶们说：“片片省（指面片），旗子（指捞面条）费，吃了烩子卖了地。”所以，人们一年里很少吃捞面条，更不多烙烩子吃。能吃一顿稀汤片片饭就已经很好啦。

爸会趁着麦收过后，磨下了麦面，在有了新上市的黄瓜和蒜后，先把面和好，再把黄瓜切成细丝儿，捣好蒜，只在蒜里放一点盐和酱油。这些准备好后，爸开始擀面、切面条。

爸擀出的面片，薄厚均匀，切出的面条如压面机做出的一样整齐。只见爸将切好的面条放在高粱杆筛子上，往锅里下时，一边用手抖动着面条，一边下着。爸说，这样下出的面汤不太稠，好喝！面条捞出来时，用水过一遍，面条会利落。爸用手抓些黄瓜丝放在面顶，又在上边放些蒜泥，再调点醋。

看着雪白的面条上散着绿色的黄瓜丝儿，顶上一团蒜泥，极为诱人。

一家人一人端一碗，先用筷子轻轻地将面条搅开，嘴对在碗边，一手抓紧碗，一手拿筷子，咪溜咪溜地扒拉着碗里的饭。面条酸爽，黄瓜丝脆甜中带着一点蒜的辛辣。

爸用一个大碗，三下五除二就将一碗面下了肚子，再喝上一碗面汤。喝完之后，爸会说一声：“美啦！”我看着我爸那一脸幸福和满足的神情，能体会到他当时真如吃了一顿美味佳肴那样开心。

后来，我们的生活渐渐地好了起来，爸一年里做这饭的次数不仅多了，还会在做好之后，把小铁勺放在大锅下的灶火上热一点油泼在捣好的蒜上面。随着那“滋滋”的油响声，香味儿在屋子里荡漾。闻着这种香气，馋虫在肚子里翻腾。

那年，我和爸割麦子回来，我实在累得不行，上炕想躺一下，谁知很快就睡着了。不一会儿，听见爸叫我起来吃饭，我揉了揉眼睛，下了炕，见小桌上是爸做的黄瓜蒜泥捞面，急忙洗了手脸，端起饭碗，扒拉着面条，夹着黄瓜丝往嘴里塞。

我吃完之后，也学着爸的样子，喝

了一碗面汤，将嘴一擦，说：“美，真美哩！”嘴上这么说着，心里满满的幸福感。爸见我吃得那么香，乐呵呵地笑了。

随着我们的日子越过越好，饭菜也花样繁多起来，但每年一到夏天，爸总会隔三岔五地做上一顿黄瓜蒜泥捞面。

苦日子过完了，爸却变老了。好日子开始了，爸却不在啦。

爸离开我至今三年多了，我深深体会到：爸的去世，不是那一刻的泪如倾盆，而是在此后的日子里如细雨绵绵，成为无尽的思念！从爸走的那一刻起，我心里明白，世上再也没有了我的爸爸，那种心痛、心疼是多么无助又无奈！

我的爸爸没啥文化，一辈子勤勤恳恳，任劳任怨，待人真诚，乐于助人。他把这种朴实无华的美德传给了我。正如一首歌词：父爱像一座山，温暖心怀又威严。父爱像一汪泉，甘甜可口源源不断。父爱像一本书，深奥渊博深藏不露。父爱像一双手，牵引我们向前走。感谢我老父亲，苦累你吃尽。历尽千辛和万苦，为我们撑起一片天。

爸虽然已经离开了我，但爸做的那黄瓜蒜泥油泼面，烙在了我的心里！