

❤ 至爱亲朋

父亲修理高音喇叭

□冯俊红

20世纪七八十年代,村村都有高音喇叭,村里大事小情都会通过喇叭广播,安排农事或其他工作也常会用到喇叭。若是喇叭出了故障,很多信息就无法传播,影响生产和生活,给村民带来极大不便。

父亲是修理喇叭的能手,十里八乡没有能压过他的。记得每次出门前,母亲都会拿出父亲的电工包,挂在车座下,父亲抱起扩音器放在车座,用尼龙绳扎紧,再从南厦取两只喇叭左右各绑一个。当时通信不发达,父亲事先不知道哪个村喇叭有问题,只能驮着几十斤的铁疙瘩四处打听,相当于现在的上门服务。

父亲跑得最远的村子一来回四五十里。那时的路不像现在,全是土路,路面坑坑洼洼,一路骑下来,骨头架子都能颠碎。

去的时候有一段四五百米长的上坡路,空着车推上去都要出一身汗,父亲推着沉重的铁家伙,可想而知,要费多大力气。

父亲左手抓着车把,右手扶着扩音器,推着车上坡。晨光洒向大地,照在父亲瘦削的肩膀和脊背上,仿佛罩上金色的外衣。此时的父亲就像一座巍峨的高山,托起全家人的梦想与明天。

父亲额头青筋凸起,张着嘴“呼哧呼哧”一步一步向前迈,中途实在喘不过气,歇一歇,又负重前行。他身上的汗就像水浇一样,走一路流一路。将车推上陡坡的父亲早已汗涔涔,背心贴在身上,头发湿漉漉地耷着头皮。

我记得就是那回,天都快黑了,父亲还没回来,母亲干脆坐到门外的碌碡上等。晚风吹拂,母亲圆润的脸庞像天上的满月,她的身子前倾朝向大路,双眼盯着前方,盼着父亲突然拐过弯骑车出现。

一阵清脆的铃音响起,母亲腾地站起身。暮色掩映下,一个男人骑车而来,母亲一眼就认出了父亲,



立即起身迎上。

父亲说他一天跑了五个村庄,前几个村喇叭都没问题,他一直往前骑,骑到了崖底,已经是下午四点。山路崎岖,跌跌撞撞总算到了那个村庄,正碰上村里的扩音器坏了,喇叭发不出声,广播员愁得不知如何是好,父亲刚好就上门服务来了。

“简直就是及时雨啊!”广播员拉着父亲的手感激地说。父亲立即从车上取下电工包,和广播员搭手卸下车上的东西。父亲用电笔一检查,扩音器坏了,无法维修。经过广播员同意,父亲更换了新的扩音器。

打开扩音器,广播员试了一下,“喂喂”洪亮的声音传遍了村里各个角落,引得离大队近的人家跑到大院院看热闹。

广播员一再感谢,听说父亲是从山下来的,走了几十里路,中午没吃饭,付了钱后想挽留父亲吃饭。父亲摆摆手,谢绝了好意,说家中妻儿还在等他回家呢。

母亲听完,没说什么,眼里满是

心疼,急忙给父亲端饭。父亲顾不上洗漱,端起一盆凉米汤,咕嘟咕嘟一饮而尽。

父亲不会干农活,就凭着这门手艺养活我们一家八口人。家庭日常开支,我们的学杂费,都是父亲的血汗换来的。

母亲说,父亲修理一次喇叭最多收费五元,换个扩音器也就二三十块。每次交学费的时候,拿着父亲给的钱,我总是万分愧疚,眼前总浮现父亲骑二八大杠努力往前蹬的身影。我默默告诉自己,一定要好好学习,不能让父亲的血汗白流。

随着社会的发展与进步,高音喇叭渐渐退出历史舞台。前些年,家里还放有扩音喇叭,如今已经找不到它的踪影了。

在我心中,那银灰色敞口的圆筒型喇叭,还有那长方体的扩音器永远占据一席之地。那是父亲谋生的手段,是我们家的有功之臣,无论何时想起,都是温馨的。无论世事如何变迁,高音喇叭都会高悬于我的记忆深处,经久不忘。

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(下)

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。

问其实生活中有一些“良药苦口”的食物,对人的身体健康是非常有好处的。那么,常见的苦味食物有哪些呢?

答

1. 涩味食物 未熟的柿子、紫色的葡萄皮等都是涩味很重的食物。它们的涩味来源于食物中的单宁、植酸和草酸。这些物质都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。不仅如此,同一种水果,发涩的品种营养价值更高,如酸涩的小苹果就比大而甜的苹果好。

2. 粗糙食物 粗糙食物之所以粗糙,是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维,如粗粮、芹菜和白菜等。这些膳食纤维能预防便秘,有利金属离子排出,可以帮助身体排毒,减轻体重。如果你吃高脂菜肴担心发胖,可以适当同时吃一些粗糙食物。

3. 苦味食物 像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等,其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质,正是它们让食物变苦。比如,柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防癌症和心脏病。

4. “冲”的食物 萝卜、大蒜、洋葱等食物味道很冲,甚至吃完了嘴巴里还会有臭味。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。比如,大蒜就是人体的“健康卫士”,大量流行病学调查显示,大蒜产区和长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。

5. 辛辣食物 食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥的功效。芥末辣味强烈,具有较强的刺激作用,能刺激血管扩张,加速面部气血运行,使脸色更红润。

6. 酸味食物 沙果、山楂、泡菜等,都是酸味食物。酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的,这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收。同一品种的水果,味道酸的一般维生素C含量更高,维生素也更稳定,更容易保存。

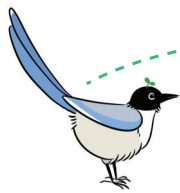
问还有一类臭的食物,有的人就特别爱吃,有的人就接受不了,这是为什么?

答

“臭”的食物,像榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国,由于其营养价值很高,常被用来当作产后妇女养身体的补品。榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用。它还能改善腹部寒凉的症状,可以促使体温上升,是寒性体质者的理想补品。榴莲虽然好处多多,却不能一次吃太多,否则容易导致身体燥热,还会因肠胃无法完全吸收而引起上火。

好药虽然很苦,让人难以吞咽,但却能让疾病痊愈,一些难以让人喜爱的食物反而对人体健康有益。为了有一个好的身体,健康的体魄,应该适当地去接受它,享受它。

老年文苑



院有喜鹊



□顺福

院里的树上来了——对喜鹊,它们整天叽叽喳喳叫个不停。我心头一热,想起了儿时的歌谣:“小喜鹊叫喳喳,喜讯带到我们家……”

喜鹊是人们认定的吉祥鸟,看到它们总是心情舒畅,我也不例外,忍不住对它们产生了好奇,关注起它们的行踪。

这对小精灵不惧人,有时落在我家窗台停一会,有时又飞到树上,喳喳叽叽叫个不停。一个叫,一个应,好是热闹,像在讨论事情,交流思想。

我猜不透它们的心思。只见它们时而飞走,继而飞回,轮换交替,飞来飞去,嘴里叼着一根小树枝落在树上,一只落下来,另一个就飞走了,就这样一来一往飞个不停。

哦,我明白了。它们这是在谈恋

爱,组建小家庭,开始筑爱巢了。

仔细一看,风吹树摇,小树枝掉了一地,树杈上只有几根,未搭好的小窝也要掉下来。唉……我替它们担心了。

再一看,这棵树的树杈很好,树皮光滑细腻,树枝难固定,小窝恐难盖成。况且树杈延伸到院外,路上的人来来往往,很不安全。

我心想,你们选错了地方,赶快找个安宁的地方,寻一棵树皮粗糙的树筑巢吧,要不然你们房子盖不好,小宝宝没地方出生,会误大事的!

我有点担心,就和门口的保安说,能否在树上搭块板,好方便喜鹊筑巢。保安说用不着,人家会建好的,我有些疑惑。

功夫不负有心人,对鸟也一样。两只喜鹊不停地飞来飞去,一个衔着泥,一个叼着棍,层层粘连垒接,技术

精湛,没几天一个新巢就盖成了。

我有些惊讶……这两只小精灵真是不简单啊!我发自内心地赞美它们,看来它们天生就是建筑高手,是真正的建筑大师!蓦然,我想到:北京奥林匹克中心的国家体育场“鸟巢”不就是参照它们巢穴的行状建造的吗?这真是世界大同,万物相联啊!鸟择良树而居,人与动物共存,这就是大美呀!

不久,两只喜鹊就当了爸爸妈妈,它们养育的小喜鹊一天天长大。暮春,几只小喜鹊从巢中飞出……

我心喜万分,豁然明朗,这难道就是喜鹊给我的惊喜吗?我相信,来年春天,它们也会恋爱,筑巢,生子,当爸爸妈妈的……

生命不息,繁衍共生,这就是大自然的规律!喜鹊报喜,这不正说明我们的生存环境越来越优美吗!

