

## ❤ 至爱亲朋

## 亲娘

□袁有生

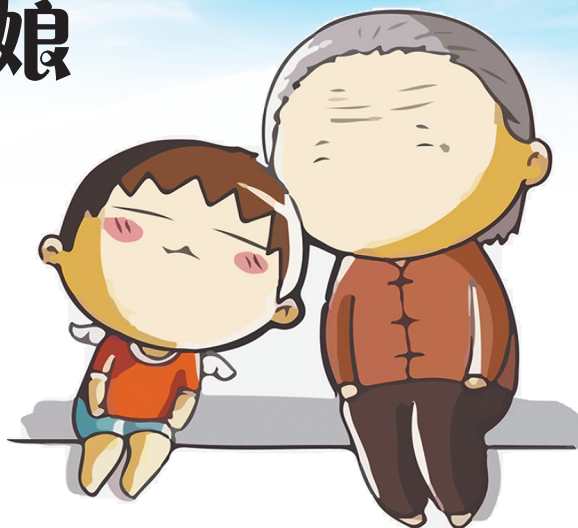
亲娘是我的对门邻居，奶奶一有啥事就吆喝她：“月枝……月枝……”巷里人都说她像一朵牡丹花，俊俏耐看，人还能干，还多次评为劳动模范。在我的记忆中，她和莲莲姐相依为命，凡事都不愿意求人。直到我上二年级，才知道她家墙上挂的那张威武的军官照片，就是她朝思暮想的心上人，也是我从没见过面的启娃伯。

听奶奶说，启娃伯1950年参军入伍，很快就参加了抗美援朝战争，后来升为营长。大部队回国后，转战到云南边防，他还多次立功受奖，给家中捎回喜报。然而，天有不测风云，在一次剿匪战斗中，启娃伯不幸牺牲。当收到烈士证明书时，亲娘简直就像疯了，不知道哭晕过多少回，心里可是“受症”啦。

自幼，我就是亲娘眼中的宝贝疙瘩，她对我真是掏心掏肺，不是鸡蛋炒馍花，就是胡萝卜捏扁食。可不是，怪不得奶奶常指着我的眉眼说：“你亲娘呀！吃个虱都少不了我娃一条腿。”

亲娘不仅溺爱我，在生活上处处顾及，更是在精神上关怀、教化我。她教我看图识字，教我唱儿歌，还常常给我和莲莲姐讲启娃伯的故事。她说，伯伯当兵三年就挎上了盒子枪，当上了连长。她搂着我的脖子，亲昵地说：“好我的娃哩，你就是亲娘的亲疙瘩，就要南里征北里战，赢要赢在阵地上，不要躺在土炕上。”

我最喜欢和亲娘一起看戏看电影。一到舞台下，她就给我买好吃的。我酷爱看《上甘岭》《难忘的战斗》等故事片。每次看完回家的路上，她拉住我的小手，走一路讲一路英雄模范人物。她多次鼓励我报名参军，希望我将来找个好工作，有个好未来。18岁那年，我应征入伍，成了一名中国人民解放军



军铁道兵。

到部队后，我先是美美高兴了一阵子，慢慢地就开始想家，并且有些水土不服，顿顿都是大米饭，吃不习惯，夜里常常梦见奶奶和亲娘，还有我刚刚过门的新媳妇。新兵训练结束后，我完全适应了连队生活，妻子给我邮来天蓝色的手工毛背心、花鞋垫。鞋垫上还绣着“精忠报国”字样，还有亲娘亲手剥的花生米和启娃伯的军人照片，我颇受鼓舞。我知道亲娘的心事，便暗下决心，大小劳动、帮厨种菜、团结战友，各方面都积极表现，在桥梁施工中苦干实干，认真学习报刊文献，班务会上带头发言，很快我就被任命为班长。

正当我干得热火朝天时，爱人来信说奶奶患上了半身不遂。闻讯后，我顿觉五雷轰顶，天哪，这可怎么办？我是一个新兵娃子，还不能探亲。我一星期给家里去了三封信，一夜一夜难以入睡，因为我自小是奶奶和亲娘抚养大的。这时，指导员找我谈心，可是嘴里还是说不过心，我担心奶奶，盼望来信。终于等到爱人的回信，说奶奶这几天好多了，能吃能睡，基本上还能自理了，白天是亲娘和我岳母轮流守护。爱人当时是国家补贴制干部，白天也忙，

晚上回来后陪伴奶奶，给她擦洗、喂药、按摩。她还说，大队干部到家看望了好几次，乡亲们送鸡蛋、送挂面，让我安心。这时候，我已是泪流满面，心想有这么多人默默地为我付出，亲娘、妻子昼夜操劳着这个家，我真是亏欠她们了。压力就是动力，于是我就铆足干劲，一心扑在工作上，年终我荣立了三等功，加入了中国共产党。是部队培养教育了我，是亲人和亲娘成就了我的美好人生。

1978年，我退伍还乡后，莲莲姐已远嫁到宁夏银川，家中只留亲娘一人独自生活。但她并不闲着，不是给东家照看小孩，就是给西家过事捏花馍、剪纸花，天天把我们小巷打扫得干干净净。

我担水的时候，总是把两家的水瓮都担得满满的。每次生产队分瓜分粮，左邻右舍总是先给亲娘那份送到家。每次到乡民政所领优抚金，都是爱人用自行车载着亲娘去。平时有空和逢年过节，我会同亲娘拉家常、说说心里话。亲娘时时处处为我操心，问长问短。

亲娘临终时，紧紧拉着我的手，望着满屋的乡里乡亲，紧盯着墙上那张威武的军官照片，安详地微笑着……

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

## 粗茶淡饭有健康(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】“粗茶淡饭”，应该怎么吃才称为淡饭？

【答】1. 尽量让米“淡” 米饭最好“白”着吃，一般不建议在饭中加入油脂、盐、酱油、味精之类的调味品，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压、预防心血管疾病。因此，炒饭、拌饭之类的尽量少吃。

2. 尽量让米“粗” 单一的米饭过于精致，容易消化，不利于血糖的控制。这种情况下，可以在米饭中加入少量糙米、燕麦或者玉米粒。这些食材的加入，一方面增加了饭食中的营养，另一方面起到蛋白质营养互补的作用。

3. 尽量让米“色” 白米饭中不含抗氧化物质，维生素含量较低。煮饭的时候，可选择加入一些有色的食材，如豌豆、胡萝卜、玉米粒等。这些东西的加入，会让饭食变得既美味又可口，营养价值还更高。

【问】人们常说“粗茶淡饭”有利健康，因此，粗粮被搬上餐桌。粗粮的各种好处也被人们所追捧，如富含膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排除毒素，预防便秘；有助于控制血糖，改善心血管功能；还有人问粗粮有减肥之功效等，那粗粮能代替主食吗？

【答】不能完全替代。

粗粮指加工程度较低的主食，如糙米、全麦等。而细粮指加工程度较高的主食，如大米、小麦等。

从营养价值来看，粗粮的加工程度较低，谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存，因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物含量比细粮高。就食物加工而言，谷类食物加工越精细，其血糖生成指数越高。加工程度高的小麦、面条、精白米饭均为高血糖生成指数食物，加工程度低的全麦面条、发芽糙米均为低血糖生成指数食物。因此，吃细粮后，血糖升高速度较快，建议糖尿病患者用部分粗粮代替细粮，从而防止血糖快速升高。从慢性病预防控制看，增加粗粮的摄入可以降低2型糖尿病、心血管疾病、结肠直肠癌的发病风险，经常吃适量的粗粮还可以降低患超重肥胖、血脂异常的风险。

因此，建议将细粮和粗粮搭配着吃，传统的二米饭（大米、小米一同放入锅中蒸）、八宝粥等都是较好的选择。这样一来，增加了食物的品种，实现了粗细搭配，提高了食物的营养价值，促进了疾病预防和控制。

最好的补药是营养丰富的食物，食补胜过药补，也就是人们常说“粗茶淡饭最养生”，因为许多蔬菜和粮食，本身亦可作为药物。所以，摄取五谷杂粮、根茎叶菜也可起到保健养生的作用。



## 温馨镜头



▲近日，天气炎热，永济鸿福家园老年公寓的张彩云，为住在公寓里的老妈妈义务理发。张彩云今年已经年过花甲，但是她热心公益，尊敬老人。自从到该公寓工作后，她一心一意为老人们服务，受到了大家的好评。

据了解，她在工作之余，还学会了穴位按摩，为体弱多病的老人们按摩理疗。她还组织老人们唱歌、唱戏、演小品等，让老人们在老年公寓的生活多了一份欢乐和充实。

记者 薛丽娟 摄

## 老年文苑

## 我的小名叫三蛋

□牛润科

我在家中排行老三，小时长得胖，母亲给我起了个小名叫三蛋。家里人叫得我亲，发小们叫得我勤。到后来，小名三蛋甚至盖住了小学张老师给我起的大名。

那是我上高中时，有一回，母亲到学校给我送吃的。刚下课，母亲没找到我，急着向班里的同学打听：“你们看见我家三蛋了吗？”同学们说：“我们班没有叫三蛋的同学。”哪知母亲一转身，忽然喜出望外地指着跑过来的我说：“这不是我家三蛋嘛！”逗得同学们一乐，就“三蛋、三蛋”地叫起来。男同学叫，我不怕，可女同学们叫，我怪不好意思的。我赶紧叮嘱母亲，今后千万别在外人的面前大呼小叫我的小名了！母亲听了扑哧一笑，说：“知道了，看把俺儿给羞得。”可是一转身，她又亲亲地叫我一声：“三蛋，娘走了。”乐得围观的同学们又“三蛋、三蛋”地叫起来。就这样，我听着小名慢慢长大。

后来，我走出校门，步入厂门，大伙都用大名称呼我，一时间竟然觉得正规得有点生分。久而久之，倒很想

听见有人叫我一声小名了。这天，厂里派我到北京出差。我刚出火车站，突然听到身后有人大叫了声“三蛋”。这亲亲的叫声，顷刻沸腾了我全身。回头一看，我一眼就从人流中认出了发小二毛。我俩兴奋地各叫着“二毛”“三蛋”，不顾一切地挤到对方身边，把提包一扔，就拥抱到一起。然后，我俩找了家小饭馆，一边喝酒，一边聊起儿时的往事：那年夏天，我俩到一望无际的蒲草地里捡野鸭蛋，走失了，他急得哭喊着“三蛋、三蛋”找我，我疯了似的哭喊着“二毛、二毛”找他。当两个哭人儿找到彼此时，紧紧地拥抱在一起不松手。从那天起，我俩就成了形影不离的“亲兄弟”。

后来，母亲一场大病离我而去，此后想再听一声那世界上最亲的小名便成了一种奢望。68岁生日的头天晚上，我忽然听到了：“三蛋，娘给你做好你最爱吃的猪油炒腌菜、高粱面鱼鱼了，快起来吃吧！”高兴得我往起一蹦，原来是做了个梦。

小名是母爱的歌，听得我一辈子都幸福；小名是最亲的乡音，一生都牵着我的心灵。