

至爱亲朋

我心目中最亮的星

□王勤忠

在岁月的长河中,有些记忆如璀璨的星辰,永远闪耀着光芒;有些身影似巍峨的高山,始终屹立不倒。于我而言,父亲便是那最亮的星、最高的山。

父亲的一生平凡而伟大,如同一部厚重的书,每一页都写满了爱与奉献、责任与担当。



父亲是一个有文化的人。

那个年代,识字的人少之又少,而父亲却凭借着自己的学识,成为了村里的“能人”。

不管谁家红白喜事,父亲总是在礼房管事,秉持着公平公正的原则,钱款账目一清二楚,尽心尽力地帮人家顺利过完事。

在别人家分家的时候,父亲总会热心地帮忙合理分割家产,明确父母养老责任,并书写分家单。

20世纪六七十年代,许多人家总会请父亲给他们念远方的来信,并帮忙书写回信。

父亲常说“应人事小,误人事大”,所以只要是邻居们家的事,不管是农闲还是农忙时候,他总是热情帮忙,毫无怨言,哪怕耽误自己家的事情也在所不惜。

在我成长的道路上,父亲的影响无处不在。

我在村里上小学和初中时,村里的公办教员甚至是校长们,总有父亲的同学。他们一方面给了我很大的关心和帮助,另一方面,也无形中给了我许多压力,这一切都促使我更加努力地学习。正是在他们的影响和父亲的激励下,我在1978年的运城地区中考中考中,取得了较好的成绩,被录取到夏县最高学府夏县中学。

去夏县中学报到那一天的情形,至今仍历历在目。父亲借了别人家的自行车,载着我和住校的行李,一路上坡,骑行了21里。我坐在后座上,听着父亲大口大口的喘气声,看着汗水顺着父亲的脊背流淌,浸湿了他的衣服,那一刻,心中充满了感动和愧疚。

父亲为了我,付出了太多太多。这一切都激励着我要刻苦学习,争取考上大学。



1978年年底,改革开放的春风刚刚吹起,父亲作为大队会计,随公社考察队一起赴山东、天津、北京等地参观学习。在山东参观时,父亲特地买了一些莱阳梨,去看望正在天津大学上学的大哥。在北京,父亲参观了天安门,瞻仰了伟人。父亲的这些经历,给了我们极大的鼓舞。1981年,我顺利考上了山西大学。

在我去大学报到前,父亲专门找木匠给我做了一个大箱子,并刷了油漆,还花了100多块钱给我买了一块当时正流行的上海宝石花牌手表,买了一双时髦的三接头黑色皮鞋和一身



绒衣绒裤。我知道,这些都是父亲和母亲一道努力挣工分,省吃俭用才换来的。而且那时父亲大病,都还在坚持会计工作,为我们这个家默默付出。

我结婚的时候,父亲和母亲为我在大哥的宅院西边规划了一座宅基地,并盖了三间砖瓦房。2007年,父亲、母亲与我们兄弟俩一起又翻新了院房。父亲和母亲一生都在为这个家操劳,为我们兄弟俩的未来谋划。

父亲在大队会计任上,开源节流,精心理财,和村干部一起认真规划,把村里的学校从关帝庙搬迁到村中部的大队部对面,极大地改善了学校的办学条件,为村里的孩子们创造了更好的学习环境。

父亲和母亲经常教导我们,不要忘记自己是从哪里走出来的,鼓励我们为村里建学校、盖戏台、修路捐款,贡献自己的一份力量。他们的言传身教,让我们懂得了感恩和回报。

父亲从大队会计任上退下来后,又被村里几任电工聘为收费员。父亲不顾自己年事已高,上高爬低抄电表、算电费,账目清楚,人人满意。父亲的一生,乐为他人服务,他的奉献精神深深地影响着我们。

在病重的日子里,父亲忍受着病痛的折磨,从不对我们发脾气,也不愿意麻烦我们,一直坚持自己吃饭、上厕所。直到生命的最后4天,父亲实在行动困难,才由大哥侍候料理。父亲的坚强和自立,让我们敬佩不已。

父亲在世时,我每次从老家返回太原时,无论是酷暑,还是严冬,他都要送我,看着我买了票,坐上车,直到汽车远去。

他经常跟我们说:“我干大队会计40多年,没有贪污过集体一分钱。你们兄弟俩给公家干事,一定要老实本分,踏踏实实做事,干干净净做人,尽

自己能力,为家族争气,为国家作贡献。”这句话,我一直铭记在心,成了我人生的座右铭。



父亲的一生,充满了坎坷和磨难。

9岁的时候,爷爷在杨村一人家挺活(扛长工)被人骗,主家要扣爷爷的工钱,或是拿几石麦子作为赔偿。无奈之下,爷爷和奶奶商量后,只好把刚刚生下来的三叔给了山上一户人家,换取了一些救急的粮食。父亲一直记着这件事,后来在张郭店村读高小时,打听到有同学是三叔那个村子的,便让引路,多次去看望三叔。

再后来,父亲和三叔都在各自所在大队担任会计,两人在一次卖棉花时相遇。在父亲的帮助下,三叔村的棉花才得以卖掉。那次,兄弟俩开诚布公相谈、相认。可为了照顾三叔养父母的心情,两家一直到老人家去世后,才真正开始来往。父亲真心为叔叔家,知道叔叔儿子的订婚对方退婚而不退彩礼的事情后,一向好脾气的他竟然直接去到了对方家里,很快把问题商量解决了。

接到突发疾病的亲戚、村民电话,父亲总是不辞辛苦,忙前忙后,帮忙联系医生看病,办理住院手续,挽救了不少人的生命。他还利用自己的人脉优势,做媒促成了不少青年男女的婚姻大事。父亲的善良和热心,赢得了大家的尊敬和爱戴。

父亲虽然已经离开了我们,但他是我们一生的榜样,永远活在我们心中。父亲的正直、善良、勤劳、奉献,将激励着我不断前行,我知道,父亲希望我们能够做一个对社会有用的人。

我会永远以父亲为榜样,努力生活,为家族争光,为社会作贡献。

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

地利人和有健康(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。

问北方有句老话“冬吃萝卜夏吃姜,不劳大夫开药方”。为什么冬天要吃萝卜?

答因为北方以面食为主,而面属热,需要萝卜来解其热毒,吃萝卜还能顺气开胃。可是随着生活水平不断提高,冬天不再是只吃萝卜、白菜加土豆了,我们想吃什么就吃什么。然而,现在人的身体素质,和以前那些只吃萝卜、白菜的人相比,反而是越来越差。其实就是因为没有顺应人的“地利”去生活。

北方人有北方人特有的体质,就要顺应北方人的生活方式。如果偏偏学南方人整天吃海鲜,那么疾病就离你不远了。

所谓“地利”就是顺应地理,南方人不要学北方的生活习惯,北方人也不要学南方,各守其本,保持自己本土的生活习惯,是最好的养生。

问除了“天时”“地利”,我们是不是更要注重“人和”?

答所谓“人和”,就是要认识健康、疾病与每一个人的关系。人不一样,人体的组织结构、生理功能、病理变化、心理特征也不一样。就是说,要了解自身的健康状况,根据自身的具体条件进行养生保健,适度地参加体育锻炼,正确地求医问药,量力而行地进行社交活动,开朗豁达地与邻友和睦相处。

以进补为例,男性应以补气为主,女性应以补血为主,老人应以药补为主,孩子应以均衡饮食为主。酸甜苦辣咸,你吃了补益身体,他吃了就不一定有任何作用。

天时地利,还需人和。如何人和?在于心。会保养,懂养生,但整日和人勾心斗角,明争暗斗,那前面说得再好,做得再好也是白搭。

心要静,气才能匀,气匀神才能聚,神聚精才能充盈,精充人就能长寿。都说学习要用心,用心不是说让心动,而是说让心静,只有静中求动,方能达到心神饱和。不用心,做出来的事都是没有生机的;用了心,再难的事都容易完成。

保持乐观向上的心态很可贵,用心创造自己积极快乐的人生。“用心”不是动心眼,耍心计,而是指发自内心的真真切切的东西。你真心对人,人必然也会真心对你。

把以上说的养生方法认真用心地去做,坚持,循序渐进,收获自然就会随之而来。上晓天,下晓地,中通人事。天时、地利、人和,可得长生久视。

人类受自然地理环境的制约,必然要顺应自然规律的变化。应天时,顺地利,享人和,才能适应自然,健康生存。不顺天时,不知地利,就没有人和,人不和就是疾病。



冬吃

夏吃