

❤️ 至爱亲朋

不是亲人，胜似亲人

□周登峰

每逢佳节倍思亲，有的人不是我的亲人却胜似亲人，在我的生命里留下浓墨重彩的一笔。今年中秋节，我去看望了杨书记的遗孀时，又想起了他，那个曾在我工作和生活时给予帮助的老领导、老前辈——杨希锁。

由于他在学校最早的职务是党总支书记，所以大家称呼他为“杨书记”。与杨书记的初识是在1990年的春天，那时我刚从运城高专毕业，改派到运城地区技工学校工作。去学校报到时，我被告知需要得到学校书记的同意才算报到。可是一打听，杨书记正外出在供销社检查工作，我赶到供销社时又被告知，杨书记已经被送往闻喜县东镇的一家医院住院了。第二天一早，我坐公共汽车到医院，见到了杨书记夫妇。病床上的杨书记神色凝重，衣着简朴，瘦高个，双眼炯炯有神。我简要地向他介绍了自己的基本情况，他很同情我的家庭变故，当即就给学校办公室主任写了一封信。拿着这封信，我顺利正式报到了。

进入学校工作之后，我就和杨书记开启了朝夕相处的日子。就工作而言，他在运城地区技工学校任职的十多年里，任劳任怨，呕心沥血，无私奉献，担当作为，竭力抓好教学工作，规范学校各项管理工作。而在我眼里，他是好领导，是平易近人的长辈，是我的恩人，更是我人生成长中不可或缺的引路人。

在他的培养下，我于1996年加入了中国共产党；也是在他的谆谆教导和支持下，我牵头创办了临时校刊，成为当时学校最年轻的班主任。

1997年，杨书记退居二线，一段时间后，我也被借调到别的单位。离开岗位后的杨书记仍住在技工学校家属院，因此我们还能经常见面。逢年过节，我和家人还会一起去杨书记家里看望他。

退休之后的杨书记是家属院“朴素浑如田舍翁”的老人，生活简朴。他经常和大家在一起散步锻炼身体，也



会坐在一起为大家讲些笑话和故事。他也是我家的常客，是我工作、生活和学习方面的导师。他经常教导我要注意为人处世，要认清自己的优缺点，不要怕吃苦吃亏，不要贪图小便宜，不能因小失大。于我而言，杨书记既是我的良师，也是我的益友。当工作或者学习出现问题时，我经常找他解惑，他总是细细地帮我理清思路，渡过难关。2012年，我遇到了人生的又一次挑战，那段时间，他时不时到家里安慰我、劝导我，让我在困难中奋力走向坦途。

不是亲人胜似亲人的杨书记还经常为了我们家的家务事操心劳神、四处奔波。他是成全妹妹婚事的主要参与者和见证人，是妹妹、妹夫名副其实的“媒人”。他关注和牵挂我妹妹的婚事。那时，不管酷暑严寒还是风雪雨天，他时常骑着自行车，坐着公交车到运城的各个地方去了解、联系，回来之后再跟我们一起协商沟通。

我弟弟去太原上学的时候，杨书记深知我们家的经济状况，默默地送来了1000元钱，为当时的我们解决了燃眉之急。当我们还钱时，他们老两口却坚决不要，虽然最终我们还是执意把钱留了下来，但老两口对我们的深情厚谊让我们终生难忘。

杨书记不仅是我工作中的导师，更是我们家庭事务的重要参与者。当

我家庭出现矛盾时，他会第一时间来我家“断家务事”，有时是语重心长的安慰、耐心细致的劝解，有时是义正辞严的训斥与批评。他的关心和牵挂无处不在，事无巨细，就连我搬家时的各项流程，他都会一一过问。这种细致入微的关爱，像暖流一样时时滋润着我的心田，让我刻骨铭心、难以忘怀。

在最后的岁月里，杨书记一直牵挂着孙儿的婚事，我每次看望他，他都会提及。孙儿结婚那天，他欣喜万分。家人们都了解他的心思，就提前给他穿好了出席孙儿婚礼的新衣服。但衣服穿好之后，病重的他实在连走动的力气都没有了，最后只能遗憾放弃。第三天，我特意登门看他，向他“汇报”其孙儿喜庆热闹的婚事，他不时点头表示高兴和感谢，血浓于水、难以割舍的隔辈亲情谊啊！

2023年10月12日16:24，我突然收到杨书记儿媳发来的微信“我爸走了”，一刹那，我泪流满面。

愁与秋风应有约，凉叶萧萧寄哀思。终其一生，杨书记做事无愧于心，在职无负于民，做人无悔于德，永远是我学习和敬重的老前辈、老领导。斯人已去，他高大清晰的形象依然在我心中，他高尚的人格魅力始终激励着我勇往直前和砥砺前行！

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

吃喝玩乐有健康
之吃米的学问(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。

古时候，五谷杂粮泛指粮食作物，是粮食作物的统称。五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”五种食物，其中稻是指大米，黍指黄米、稷指小米、麦指小麦、菽指大豆。今天，我们以五谷当中的“稻”为主角，谈一谈吃米的学问，了解生活中如何选择和怎样吃才更适合自己的。

问“稻”也就是我们生活中常吃的大米，是我们餐桌上常见的主食之一。那么我们首先来了解一下大米的分类。

答水稻去掉种壳，叫大米。大米是稻谷经清理、砻谷、碾米、成品整理等工序后加工成的。稻谷的谷胚与糊粉层中含有近64%的营养成分和90%以上的人体所需的营养素。

大米的种类比较多，如粳米、籼米、糯米、有色米等；根据加工程度不同，又分为精米和糙米，只脱稻壳而不伤胚芽的米叫做糙米。

问不同种类的大米在外形上也有所不同的，那么在外形上如何区分？

答粳米短而宽，人称“肥仔米”，常见的有珍珠米、水晶米、东北大米等；

籼米外形修长苗条，常见的有泰国香米、丝苗米、中国香米等；

糯米与籼米、粳米相比，性偏于温，含有多量糊精，性黏柔软；

糙米是只脱稻壳而不伤胚芽的米；

有色米包含黑米、紫米等，含蛋白质、赖氨酸、纤维素和人体必需的矿物质，营养价值比普通大米高。

问每种米都有什么营养价值？

答1.最滋补的是粳米

粳米是日常用来做米饭的普通大米，又称精米，粳米具有健脾胃、补中气等作用。作为日常食用米，粳米含有人体必需的营养素，可以提供人体必需的营养及热量。用粳米煮粥以养生延年，在我国已有2000年的历史，粳米粥最上层的粥油能够补液填精，对脾胃虚弱、病后体弱等人群大有裨益。由于现在精加工，我们日常吃到的粳米营养损失严重，所以建议大家熬粳米粥时要和其他豆类搭配起来最好。

2.最助消化的是糙米

所谓糙米，就是将带壳的稻米去除粗糠外壳而保留胚芽和内皮的“浅黄米”。糙米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米多。米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有效。糙米较之精白米更有营养，能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的几率。糙米适合一般人群食用，但由于其质地紧密，煮起来也比较费时，建议煮前先用冷水浸泡过夜，然后连浸泡水一起投入压力锅，煮半小时以上。



❤️ 暖心家事

□贺栋

后背上的父亲

又是一年重阳节。秋高气爽，风轻云淡，漫山遍野红透了的枫叶，挂在枝头红透了的柿子，还有那一片片由成熟的玉米、高粱组成的青纱帐，织就出了一幅曼妙的秋景丝画。

此情此景，怎能不令我触景生情？31年前，我陪父亲过重阳节的那一幕往事又一次浮现脑海，恍如昨日，历历在目。

那是1992年的重阳节。那一天，我从县城赶回稷王山下的家，去探望卧病在床的父亲。看着被病痛折磨得憔悴不堪、骨瘦如柴的父亲，泪水不由得滑出眼眶。

“栋，你回来啦？你在单位工作那么忙，以后就尽量少回来，你忙你的事，爸不怪你。”父亲说。

一时间，我竟然有些手足无措。

我总以为父亲还年轻，才50岁的父亲是不会倒下的。我总以为以后我有的是时间对父亲尽孝，所以我总以此为借口，每次都是回家转上一圈，便又匆匆返回单位，即使在家的时候，也从不曾想起帮父亲做些什么。

“爸，我给你按摩一下后背吧。”我小心翼翼地帮父亲翻转过身子，第一次怯生生地把双手放在父亲的背上，开始轻轻地按了起来。

按摩了一会儿后，平时难得一笑的父亲脸上有了笑容，看着我说：“今儿个阳光真不错，真想去外面看看。”

“你爸已经有两个多月没出过屋门了。”妈在一旁说。

“好的，爸，我背上你出去看看。”我说着扶父亲坐起来，把父亲的鞋子穿好，背上父亲出了门。

那一天，我背着父亲去看了附近尽染秋霜、漫山遍野的枫叶，看了丰收

在望、长满玉米高粱的农田，看了父亲亲手栽种的那棵柿子树……

两个多小时过去了。父亲突然说，他身上痛得厉害，让我背他回家。早已汗流浹背的我，也没想太多，就把父亲背回家，放在床上躺好，然后一路小跑到村卫生所喊来村医给父亲打了一针止痛针。

看着窗外渐渐暗淡的光影，看着病床上的父亲，我深感内疚和自责。小时候常趴在父亲背上的我，到现在才第一次背起父亲。我不是一个孝顺的儿子，在父亲的短暂一生里，我未曾对他好好尽过孝，父亲又何曾享过儿子陪伴的福啊？

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”尊亲敬老是华夏民族的传统美德，也是作为子女的职责。唯愿这一传统美德发扬光大，而不要留下“子欲养而亲不待”的遗憾。