

暖心家事

走舅厦

□南俊

那天上午,给老爸买了两套睡衣、一件棉坎肩、六双薄厚不同的袜子,以及几斤葡萄和香蕉等,就回村看望老爸。回到家不到10点,老爸还在床上睡着,没有醒。我和二姐聊着天,二姐说:“解州有三天庙会,很热闹,想去转转,也十分想吃解州的羊肉泡馍。”

我说:“能行,没问题。刚好可以带着老爸去逛逛庙会。中午一起在街上吃饭,给老爸换换口味。”二姐接着说,还想去母亲的娘家——解州闫家村瞅瞅,毕竟很久没有去过了。刚好我开着车,方便,便说:“好!”

说着说着,老爸就醒了。他睁开眼睛看见我,很诧异。一看表情就知道不认识我。我招呼老爸简单吃了一点饭,又拿来热毛巾为老爸把脸和双手擦干净,戴上帽子,穿戴整齐。二姐锁好大门,搀扶着老爸往巷口走,我把车开到巷口等着。

那天,老爸很听话,也很乖,不像平日里那般吵吵闹闹不出门。我和二姐先让他把左腿抬起来,放到车上,然后两人合力把老爸右半个身子抱起来,轻轻放到后排座位上,最后让老爸把屁股往里面挪一挪,就妥了。

一路上,秋高气爽,阳光明媚。路边的树叶有的黄了,有的红了,有的依然是翠绿翠绿的。三种颜色相互交织、穿插、点缀,宛如一幅天然油画。老爸嫌热,我只能把窗户打开,老爸看着窗外移动的美丽景色,一个劲地夸:“好,就是好。太好了!”

从后视镜里看着老爸满脸的笑容,美滋滋的样子,感觉他很开心。我家十里铺村距离解州镇不过十里路,经过沙窝村、杜家坡村、社东村后,很快就到了街上,发现人并不是太多。一问才知道,庙会前两天就开始了,昨天刚结束。我们只好继续前行,开往闫家村。

随着旅游业的发展,游客的增多,魅力运城火出圈,解州关帝祖庙改建扩大。原来穿过解州镇街面,下了坡就到闫家村。如今,许多地方已经拆迁,关帝祖庙的大门由原来的向东变成现在朝北,附近增加了一个大型广场和停车场,西边建了围墙和草坪,过去的臭水

沟改建成了供人们休闲娱乐的生态文化景观河。同时,修建了小桥,设置了栏杆,多出了几条路,因为很久没来过,那天开车一时有些找不到路。我让二姐打开导航,七拐八拐,终于抵达闫家村村口。

当看到路边的照壁时,诸多往事涌上心头,眼泪忍不住夺眶而出。

二

1997年的冬天,舅舅像往常一样,骑着自行车出门卖糖葫芦,补贴家用。那年,舅舅已经59岁,左脸有一块很大的暗红伤疤,那是留下的烫伤。在这之前,舅舅是解州林场的工人,林场效益不好,开不出工资,倒闭了。舅舅下岗了,没有了经济来源,生活陷入了困顿,找对象困难,45岁才结婚。妗子嫁进门时,带着一儿一女,儿子叫拥军。第二年,妗子生下了表弟懒毛。

那一天,刺骨的寒风呼啸着,吹得脸生疼。为了生存,舅舅顶着严寒,走街串巷叫卖糖葫芦,走到社东村路口时,被一辆飞奔而来的拉土车撞飞,刹那间,鲜血四溅,危在旦夕,不省人事,送到运城地区医院(现运城市中心医院)时,已经没有了呼吸。我闻讯赶到,看到舅舅双眼睁得大大的,久久不能闭合。母亲多次用手将舅舅的眼睛从上往下捋着,可是,舅舅就是不肯闭眼。我想,舅舅舍不得儿子呀,懒毛当年仅仅只有13岁。

往事不堪回首,泪水已模糊了我的视线。不知不觉,舅舅已经走了27年。那一杆糖葫芦全部加起来也不超过100元,舅舅却为此失去了一条命,多么不值呀!可他又有办法呢?为了家人,为了儿子,他拼了,走了,留下了孤儿寡母。想到舅舅,我的心都要碎了。

我沉浸在悲痛的回亿之中,不是二姐提醒应该给妗子买点东西,我一时半会都无法回过神来。于是,我们来到村口的超市,买了一箱纯奶和一些零食,向村里走去。

舅舅不幸离世后,我伤心难过极了。20多年来,我都尽量避免来解州,因为只要踏进解州镇,就要路过那个路口,舅舅的悲惨景象就会浮现在我的眼前,不忍直视。

三

没想到,闫家村和从前相比,已经发生了翻天覆地的变化,以至于我们走错了路,找不到舅舅家。只见村里路面全部硬化,就连小巷里都铺上了柏油。道路两边是绿化带,除了树木,还有艳丽的月季花,大小不一,颜色不同。家家户户不是二层洋房,就是门楼高大阔气的院落。经过询问村里人,我们才找到了舅舅的老屋。

说是老屋,可一进门就看到门洞中间停了一辆崭新的三轮车。院子宽敞明亮,光线充足,足足有五分大,所有的院墙都是雪白雪白的。上房和厢房已经翻修过,客厅中间的沙发套看上去朴素典雅,对面墙上挂着一个很大的液晶电视。卧室的床上干净整洁,一尘不染,和城里人的铺盖一样。

我和二姐惊讶地发现,家里变化太大了,忍不住连连称赞。表弟懒毛高大帅气,1.8米的高个,看上去成熟稳重,俨然一个男子汉。他介绍说,他和妗子住在这个院落,哥哥拥军另外有一座院落,也挺大,是二层楼。兄弟两人各有一双儿女,表弟拥军的儿女过几天就要嫁人了,儿子也不小了。懒毛的两个孩子都在运城上学,成绩优异。门口的白色轿车就是懒毛的。

看到妗子身体健康,两个表弟都很争气,各自成家立业,家庭和睦,生活富足,小日子红红火火。我和二姐不由感慨万千:“舅舅如果泉下有知,一定可以安心闭上眼睛了。他没福气呀,看不到儿子们的好生活。”

中午,我们和妗子、两个表弟一起开车到解州镇上羊肉泡馆吃饭。一家人聊着天,说着话,诉说舅舅走后的生活。这顿饭吃得亲亲热热,很是开心,大家一起举杯,共同祝愿以后的生活越来越美好,我也在心里默默祝愿母亲和舅舅两姐弟在天堂相依相伴,一切安好。

老爸虽然有时脑子不清醒,可他依然知道闫家村是他老婆的娘家,自豪地跟我们介绍说,他老婆叫乔清秀,就是这个村的。我和二姐都笑了,老爸忘了谁,都不可能忘记和自己风雨同舟64年的爱人。真是难得!我们感动地流下了热泪。

走舅厦(山西把母亲的娘家称舅厦)看看,看见自己的亲人,了却了我和二姐的一桩心事,对母亲和舅舅的思念更加强烈,不断蔓延,直达心海。

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
运城营养师保健行业协会主办

吃喝玩乐有健康
之吃米的学问(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。

3.最补肾的是黑米

黑米营养丰富,含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等物质,营养价值高于普通稻米。它能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健、儿童骨骼和大脑的发育,还可促进产妇、病后体虚者的康复,所以它是一种理想的营养保健食品。

4.最排毒的是糯米

糯米又叫江米,因其香糯黏滑,常被用以制成风味小吃,深受大家喜爱。元宵就是由糯米粉制成的。

糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂等营养成分。糯米能温暖脾胃、补益中气,对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。糯米还有收涩作用,对尿频、自汗有较好的食疗效果。糯米食品宜加热后食用。糯米性黏滞,不好消化,对于患糖尿病、肥胖或其他慢性病的老人和孩子,不宜一次食用过多。

【问】我们中国人自古就有喝粥的习惯,能不能给大家推荐几款养生粥的做法?

【答】

1.莲子芡实糯米粥

配料:莲子50克,芡实15克,糯米150克,白糖30克。

做法:先将莲子去芯分瓣,与芡实一起洗净,加水600毫升,浸泡半小时。再将糯米洗净,待用。接着,把以上原料同时放入锅中,用武火烧开,文火熬制20分钟,即可食用。

莲子芡实糯米粥具有疏肝生发、养心安神、祛除心火、润肺养胃的作用。

2.红枣花生黑米粥

配料:红枣10枚,红豆50克,黑米90克,糯米80克,花生25克,冰糖适量。

做法:把所有材料都进行浸泡,如果比较赶时间,大概泡两个小时就可以,当然理想的状态是能够泡到8小时。然后把材料都放入高压锅里,加适量的清水煮。喜欢吃甜的可以加入少量的冰糖搅拌。

红枣花生黑米粥可起到益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾的作用,对脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血人群比较好。

学习了各种稻米如何辨别及它们的营养价值,知道以后如何更好地选择和食用,期待为您带去更多健康。



家长里短

□侯淑荷

老妈在年初生病了,从那时起,家人开启了24小时全天候照顾模式。我家与老妈家住得极近,只隔一条街道,只要有空我都会陪在老妈身边。

为了能把老妈照顾好,我也颇费了些心思:怕她夜里起床摔了,在床边安了防护栏;因她卧床时间长,特意买了防褥疮的垫子;为方便给她服药,做了标明早、午、晚专用的药盒,放到桌面最显眼的地方,这样我不在的时候,哥哥姐姐们按照药盒的标注给她吃药也不会出差错。

傍晚,我去超市买东西,姐姐给我发来微信:“小妹,刚才按照药盒上的

标签给咱妈吃药了,可她说不对,说每次你还会给她一颗圆圆的大药粒,吃到嘴里甜甜的,吃完就不难受了。我说该吃的药都吃了,没有那个甜甜的药,咱妈就生气了。”

听姐姐这样说,我不得暗自好笑,忙对姐姐说:“桌子上有一盒败火药,你从里面拿出一粒给妈吃,那不是药,是剥了糖纸的水果糖。”

老妈有时候像一个需要人哄的孩子,自从她病了以后,总说医生给她开的药效果不好,问我有没有新的特效药。

无奈之下,我就想出一个办法:把她平时喜欢吃的水果糖,剥掉糖纸放到空药盒里,每隔一段时间换一



“特效药”

种,对她就说是医生新给她开的特效药。

每次母亲吃完该吃的药之后,我再从药盒里拿出一颗糖果送到母亲嘴里,告诉她这“药”需要含服。

没想到,老妈特别迷恋这种“特效药”,每次吃完“特效药”,就会喜滋滋地说:“这是灵丹妙药啊,味道甜甜的,吃完了身上哪儿都不疼了。”

看着母亲的样子,我忍不住想笑:一颗普通的水果糖,在老妈这里竟有了神奇的疗效,看来人的精神作用还是蛮大的,糖果安慰剂效果不错。只是,我心里也有些酸楚:如果世界上真有能医治老妈病的特效药,该有多好啊! (《今晚报》)