

老年文苑

文友相聚银杏源

□王友明

“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”吟诵着刘禹锡歌颂秋天壮美的诗句，我内心充满着喜悦，脸上洋溢着笑容。这个金秋，于我来说，真是收获的季节，更是兴奋的季节。我不仅收获了沉甸甸的奖项，而且收获了一份难得的相聚机缘！

事情还得从立秋的第二天说起。那天上午8时许，我在浏览朋友圈时，看到一条征文消息。点开链接，首先映入眼帘的是一张泛着金光的银杏叶图片，下面有一首诗：“千枚金扇凭谁裁，亘古相思熠熠开。一地秋心轻落脚，满园风色待君来。”喜爱古诗与美景的我，经不住这诗情画意的诱惑，当即决定参与其中。

在运城文友朋友圈的征文启事下面，我欣喜地发现，广东东莞李婷、山西垣曲王小燕亦决定参赛。不到一周时间，我和李婷分别写出了作品《银杏树情缘》《我爱银杏树》，王小燕的《从来银杏不负秋》，亦紧随其后推出。这3篇征文作品，均备受好评，阅读量很快破千。最终，经过大赛评审委员会严格评审，我们均入围“优秀作品作者名单”。于是，我们商定，相约银杏源，共赴一场文化盛宴，邂逅一次金色浪漫。

颁奖仪式定于10月20日上午，在临猗县三管镇银杏源举行。得知消息后，我们的喜悦真是溢于言表，期盼着这一天早日到来。

一天晚上，李婷有点无奈地告诉我：“由于时间太过仓促，参加完颁奖后就赶往陕西西安办事，不能前去拜访嫂子和家人，希望嫂子能参加这次活动，解我思念之苦。”她的情真意切，令我感动至深。我遂把她的话转告给老伴儿和女儿，懂事孝顺的宝贝女儿笑着说：“老爸，老妈的腿脚不好，走路不方便，周六、周日又没事，我开车去不就行了。”小棉袄的贴心话语，让我心里暖暖的、甜甜的、美美的。

我知道，李婷事务缠身，白天根本没有时间看微信，也不忍心打电话影响她的工作，便在晚上给她发微信商量，看能否19日赶到运城，好好相聚一下。王小燕和我的想法一致，也给她发微信，劝说她提前一天到来，相聚畅谈文友情。

重情重义的李婷，当即确定按照我们的建议执行。为相约，她放下手头的工作，从广东不远数千里而来，我心里充满感动。行程确定后，我便与《古运新城》编辑部卫文英老师联系，问可否安排接站？他爽快地答应下来。

有朋自远方来，不亦乐乎。

19日下午，卫文英老师在运城市区接上我后，我们准时来到运城北站迎接李婷的到来。最难熬的恐怕就是等待，一分一秒地数着，觉得时间过得好慢好慢。一群群或背或提大包小包的旅客，脚步匆匆地从我们面前走过，唯独不见李婷的身影，我心里不免有点焦急。我的眼睛近视加散光，加之出站隧道里的灯光较暗，远处的景物看不太清楚。但我与李婷相识8年，已经非常了解了。故而，几分钟后，于朦朦胧胧中，我还是看到那个熟悉的身影，拉着行李箱款款地走来。我朝她挥了挥手，她也朝我挥了挥手。近前一瞧，身材窈窕的她穿着一套秋装裙，里面是紫色连衣长裙，外套是奶白色长风衣，一条紫白相间的丝巾系在脖子里，脚上是一双紫红色高跟鞋，鼻梁上架着一副透明眼镜，搭配得当，很有个性与特色。

一番寒暄之后，我们来到广场上高大威武的关公像前，摄影留念。深情凝视身着金色战袍、手提青龙偃月刀、轻捋胡须、威风凛凛、顶天立地的关公像，感受着“关公故里”浓郁的文化气息，我们的心里均涌动着一股虔诚的敬意！

原本我想着在运城食宿，可卫文英老师真诚地说：“你们来到了运城，我必须尽好地主之谊。趁着时间还早，咱们去我老家夏县食宿吧，也好欣赏一下白沙河的风采！”我们顺道在运城机场接上王小燕，便直奔夏县白沙河。

白沙河，简直犹如一幅精工修饰的图画，树木掩映，鸟语花香，人文景观，分外俏丽。秋风劲吹，树枝摇曳，河水波涌，热烈欢迎我们的到来。下台阶时，李婷紧紧地搀扶着老伴儿，怕她摔跤。老伴儿感动地说：“有这样的妹妹真好！”我们一行6人，在生动形象、大气磅礴的司马光铜像前，在气势雄伟的跨河大桥上合影留念。我们把高耸入云的瑶台山文峰塔、熠熠发光的夏县文化形象标识雕塑，摄入镜头，让记忆留存永恒。

晚餐时，我们边吃边聊，兴趣盎然。说到激动处，我右手一抬，不小心碰翻了女儿手中的热水杯，老伴儿的裤子被浸湿一片。坐在右侧的李婷见状便弯下腰身，摸着裤子的湿处，用自己的大衣为我老伴儿擦拭。之后，她不顾我老伴儿和女儿的劝阻，又用餐巾纸擦拭地板上的水。我赶紧喊服务员拿一把拖把来，许是服务员没有听清楚，拿来一块毛巾。她接过毛巾，细心地把地板上的水擦拭干净。这一幕感人的情景，永远留在我的记忆里。

女儿悄声对我说：“老爸，毕竟人家是老板，能有如此举动，真的是太优秀了！”我笑着说：“平日里，我经常给你们讲李婷的慈善故事，这下眼见为实了吧？”女儿连连点头说：“嗯，是的，太难能可贵了！”老伴儿也插话说：“李婷是一个大好人，可交！”

李婷是一枚“开心果”，性格开朗，特别爱笑，走到哪里都会留下一串银铃般的笑声；王小燕是一个“故事篓子”，她的故事像一盏温暖的灯，可以照亮人和岁月；卫文英老师是一个性格沉静的人，踏实持重，热情好客，时而说一句幽默风趣的话，令人捧腹。我们相聚在一起，谈文学、话风俗、聊生活，是那么令人激动、开心快乐！

翌日清晨，我们早早起床，吃完早餐，便驱车前往临猗县三管镇银杏源。导航导的是乡道，穿村过镇，田园风光，美不胜收。生长在岭南的李婷，满眼都是新奇，不时发出“哇”的惊叹声。那红彤彤挂满枝头，像一个个红灯笼的柿子；那躲在枝叶后羞红了脸的苹果，飘散着诱人清香，恰似艺术家精彩至极的水彩画作，更是令她衷心赞美。

行驶不久，一座用两棵人造银杏树制成的牌坊映入眼帘，枝头上如扇似璞的叶片随风舞动，像是挥动的无数小手，欢迎远方的来客。牌坊两侧书写着“莽莽峨嵋，自古天地人三管；绵绵后土，从来黄绿紫千秋”的金黄色联语，横楣上悬挂着两盏随风摇曳的圆形红灯笼，公路右边转角处有一黑色基座，奶白色巨石上刻有“银杏源”三个红色大字，这可是全国著名书法家、山西省书协主席赵望进先生撰写的，凝重大气。这里的黑、红、黄、奶白四色，相映成趣，赏心悦目，自然又是一番摄影留念。

按照组委会原先的安排，颁奖仪式要在银杏园内举行。天不遂人愿，风呼呼地吹，雨哗哗地下，只好改为室内。颁奖仪式，简朴隆重，气氛热烈，积极向上。我的作品获得散文类一等奖，王小燕、李婷的作品获得散文类二等奖。随着获奖名单宣布，获奖者缓步上台，接过荣誉证书，或挥手致意，或深情鞠躬，感谢在场的每一个人，脸上写满努力后的释然与满足。我和李婷代表获奖者，分别发表了获奖感言，表达了心中诚挚的情感。

在农场享用了一顿丰盛、别致的午餐后，雨依然未停，我们只好握手道别。可心中却留下一缕未能一睹那如诗如画的银杏海洋的惆怅，未能欣赏那弥漫着田园风光的诗情画意的遗憾。其实，遗憾，也是一种美丽，浅浅地镶嵌在时光的夹缝。我想，这不恰好为我们再次相约银杏源埋下了伏笔吗？

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五谷杂粮有健康
之大黄米和黄小米(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。

黄米和小米都可以拿来磨成面粉，再做成糕点，但是吃起来口感却不一样。北方人用黄米做成的黍米油糕，吃起来会感觉比较黏，同时口感要糙一些。用小米做成的小米糕，吃起来没有黏的感觉，口感比较细，甚至有入口即化的感觉。

说到黄米和小米的受众范围，其实小米的受众范围是要更广一些的，无论在北方，还是在南方，小米都是很常见的杂粮食材。对于南方人来说，关于黄米的熟识度，并没有小米高，因此受众范围上，黄米自然不及小米。

问小米粥很受北方人的喜欢，但是很多人熬的小米粥不黏不香，没有米油，是方法不对吗？

答熬制小米粥还是有窍门和方法的。

第一步：小米浸泡不要多次清洗

很多人在熬小米粥之前，都喜欢将小米多次清洗，尽可能地想把小米洗干净。其实并不需要这样，因为如果太过用力地清洗，很可能会出现小米营养成分流失的情况。所以，最好的处理方法就是将小米轻轻清洗之后，只需放进清水中进行浸泡就可以了(20分钟)。

第二步：小火熬粥

要想熬出美味好喝的小米粥，火候很重要。如果是熬一些鱼汤、肉汤的话，想要汤奶白香醇，需要全程使用大火进行炖煮。熬粥则不一样，除了一开始需要大火将小米粥的水烧开，之后需要改成小火熬煮，这样熬出来的小米粥味道和口感会更好。

小米粥中加入不同的食材还有不一样的作用。下面推荐两种小米粥大家可以借鉴：

1. 小米红糖粥——补气血

小米100克，放砂锅中加水适量煮粥，加适量红糖，煮熟后食用。用于体弱者补益或产后气血不足的调补。

2. 小米山药大枣粥——补脾胃

小米100克，怀山药30克，大枣5枚，红糖30克，煮粥食用，可健脾胃、益气血。用于治疗脾胃虚弱及气血不足。

黄米和小米是完全不同的两种谷物，外观和食用方法也有所不同，营养价值各有千秋。大家应该根据自己的身体情况进行选择，健康人群则应该合理搭配，丰富饮食。

