

女性频道

一位“厨娘”的人生追求

□张兴平

“腹有诗书气自华”本是苏轼对朋友董传的生动描写，多比喻饱读诗书之人气质优雅。这里，用此句赞誉“厨娘”杨红英，亦不失贴切。

杨红英出身于20世纪60年代末永济的一户农家。少年时因兄姊多、家境寒，上完小学便辍学，但聪明伶俐的她没有放弃学习。哥哥学过的课本、大姐家的报刊，都是她如饥似渴学习的资料；收音机里的歌曲、电视剧中的故事，也是她精神世界的食粮。所有这些，虽然不系统、碎片化，但也使她积累了不少知识，懂得了一些人生向上的道理。

不幸的是，二十五六岁正值大好年华时，她的爱人却因车祸撒手人寰，丢下她和嗷嗷待哺的一双儿女，还有需她悉心照顾、年老体弱的婆婆。

刹那间，生命的年轮仿佛定格于此。面对这场突发的灾难，杨红英几乎崩溃，寝食不安，一度绝望。

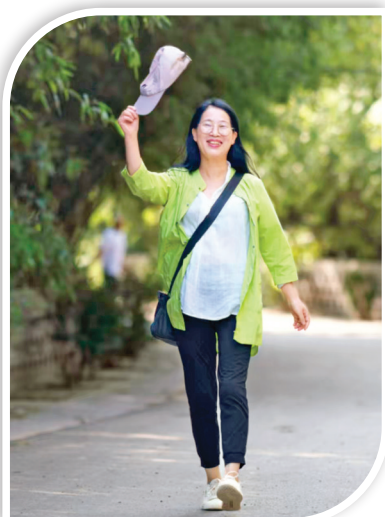
亲友的安慰、对儿女的母爱、对家庭的责任……随着时间的推移，她终于不再彷徨，鼓起勇气，迈向人生新开端。

她深信，“从来就没有什么救世主”。哺育儿女、赡养婆母……生活中哪一样都需要钱，但金钱不会从天掉，自己是家庭的顶梁柱，必须闯出一条生路来！

在哥嫂的鼓励下，她毅然外出开饭店，当“厨娘”。没有本钱，娘家二嫂慷慨相助；人生地不熟，二哥就近相帮。她年轻气盛，有一股子钻劲，善于动脑，勤于吃苦，在巧妇会做有米之炊上多动脑筋，在“众口难调”上狠下功夫，渐渐摸出了经营门道，把永济的牛肉饺子卖到了盐湖，卖到了临汾，卖到了北京。不少回头食客，纷纷为这位心地善良、能做出色香味俱全美食的巧手“厨娘”点赞。

这样奋斗了20多年，经济情况逐渐好转。儿女成人，婆母送终，城里买房，儿婚女嫁，她完成了人生几件大事。

但多年忙碌拼搏，她体力透支，精神重压，身心俱疲，再加之遇不良之人，遭生意低谷，身体大不如前。年届半百，加之更年期，思想抑郁，她把自己闷在家中，胡思乱想，无来由地哭笑。吃了中药吃西药，做了按摩又理疗，但效果不大，心情依旧糟糕。



偶然间，她在电视上看到了永济市旗袍协会的活动。出于好奇，前去观看。这一看，她思想为之一振，只觉眼前一亮……作为女人，除了家庭、儿女之外，还有这样一种活法：穿着旗袍，画着淡妆，伴着歌舞，优美从容，在诗情画意中展现靓丽人生，其情洽洽，其乐融融。这短暂的一刻，杨红英好似忘记了忧愁，丢掉了烦恼，决定加入旗袍协会。这样的想法，得到了永济市旗袍协会会长陈慧、党支部书记章丽和再婚老伴王先生的大力支持。她们不厌其烦地手把手教，杨红英一遍又一遍地练，王先生也与她倾情谈心，鼓励她要向前看。

在不长的时间，杨红英便掌握了旗袍秀的基本要领，懂得了用旗袍展现“厨娘”淑雅端庄的气质美。她内心也随之慢慢纾解，逐渐开朗。

通过几年的训练、演出，杨红英的自信心不断增强。她一边继续做餐饮，一边参加旗袍秀，思想抑郁一扫而光，迷茫情绪全丢脑后。旗袍协会还不时组织大家进行诗歌经典朗诵，她在王先生的帮助下，又学到了不少文学、历史和地理等知识，精神世界愈加丰富。在老师的指导下，她的普通话水平也有所提高。

经过五六年的旗袍秀和诗歌朗诵，杨红英学到了知识，掌握了舞姿，融入了群体，焕发了精神。凡是熟悉她的人，都说她像换了个人。

如今的杨红英，爱好更广泛，学习更起劲，去年加入了老年大学文学班、



音乐班和朗诵协会，最近又开始学习葫芦丝。

在做“厨娘”之余，杨红英忙中有乐，乐而忘忧，物质生活更为丰富，精神生活更加充实——

在文学辅导班，她认真听讲，不懂就问，感怀鲁迅的风骨和作品的时代背景及意义，了解楹联的对仗、平仄和韵律，并能编写简单的诗联，撰写一些情景交融的散文，受到老师和同学们的夸赞。

在朗诵培训班，她手抄、脑思、心记，不断练习普通话，加深对一篇篇经典诗文的理解，直到脱稿。舞台上、灯光下，面对观众，从容大方，吐字标准，声音洪亮，气质优雅。

在音乐学习班，她虚心认真，学识简谱，向老师学技巧，与同学探讨气场运用，熟练掌握发音用丹田的诀窍，无论大合唱或小合唱，她都积极参加，成为骨干。

近几个月每天清晨，在永济市体育中心西北角，如茵的广场边，都能看到一位身着长裙的女子，在一位先生的陪伴下，一丝不苟地、一遍又一遍地吹着葫芦丝……那就是热爱生活、性格开朗、浑身充满正能量的杨红英。

走过55年的风风雨雨、坎坎坷坷，杨红英深刻感悟到：人有了爱好，生活有了目标，人生才有追求。作为新时代的女性，要不断学习，有了知识，懂得了人生，逐步摆脱一些精神枷锁和低级趣味，生活中不断创造“厨娘”美味，人生才会有意义！

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
—你认识多少种麦(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。

研究表明，荞麦蛋白质的营养效价指数高达80%~90%(大米70%，小麦59%)，是粮食中蛋白质、氨基酸种类最全面、营养最丰富的粮种。

运城当地也有一些荞麦小吃，如万荣县的羊肉荞麦面饅饅，以荞麦面加入新鲜味美的羊肉，辅以八角、茴香、辣椒、胡椒、肉桂、葱花等十余种佐料，吃起来不仅味道鲜美，香而不腻，而且有暖胃驱寒、保健防病的作用。从营养学的角度看，其搭配也比较科学，荞麦性凉，羊肉、辣子性热，热凉互补，是难得的风味小吃。

《本草纲目》载：“苦荞，味苦，平寒。”荞麦富含保健功效的纤维素、多种维生素和矿物质，其含量均高于其他禾谷类粮食作物。特别是荞麦中含有维生素P(芦丁)，具有软化血管、降低人体血脂和胆固醇的作用，对预防和治疗高血压、心脏病、糖尿病有很好的效果。

问燕麦和莜麦也属于麦的一种，两种有什么区别？

答莜麦其实就是燕麦，燕麦是我国的杂粮作物之一，分为带稃燕麦和裸粒燕麦两种，群众习惯把带稃燕麦称作“燕麦”，就是我们经常看到的燕麦。西北地区种植比较多的裸燕麦，叫莜麦。

1. 燕麦

粗杂粮一直是膳食纤维丰富的食物来源，燕麦也不例外。燕麦中的膳食纤维含量在5%左右，在粗杂粮中虽然不是最高的，但是与一般的谷类不同，燕麦中的膳食纤维以可溶性膳食纤维为主，其中最“有名”的是β-葡聚糖，尤其在谷皮中的含量很高。可溶性膳食纤维对健康益处比非可溶性膳食纤维要多一些，尤其在延缓餐后血糖上升和控制血脂方面更为突出，所以很多研究表明燕麦有利于预防糖尿病与心脑血管等疾病。当然膳食纤维本身就具有促进胃肠蠕动、吸附有毒有害物质、调理肠道微生态平衡等作用，燕麦样样不差。

另外，燕麦不仅蛋白质含量高，而且质量好，属于消化吸收利用率比较高的优质蛋白质，甚至可以与大豆、动物性食物中的蛋白质相媲美。当然对于减肥瘦身者而言，这种蛋白质含量高且可溶性膳食纤维又很丰富的谷类也是很受欢迎的，因为无论是高蛋白还是高膳食纤维，都会增强饱腹感，延缓胃排空时间，有利于解决减肥期间饿肚子的问题。

2. 莜麦

莜麦中含有钙、磷、铁、核黄素等多种人体需要的营养元素和药物成分，可以预防和治疗动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病。莜麦膳食纤维含量丰富，是一种既兼顾营养又不会引起发胖的健康食品。对于心脑血管人群、肥胖者、中年人，还有想要减肥的女性来说，莜麦更是保健佳品。各种莜麦制品很多朋友都吃过，如我国西北地区的当家主食莜麦卷、栲栳栳、莜麦面、莜麦鱼等，都是用莜麦做的。

生活镜头

□李红斌

在我上班的小区门房对面，有一家大药房，由于离得近，彼此都十分熟悉。俗话说“百步之内，必有芳草”，药房里的三姐妹团结友爱、和蔼可亲，工作认真负责，深受大家喜爱。

走进大药房，门窗玻璃明亮，货架整洁卫生，“处方药”“非处方药”分门别类，摆放有序。

店长小马，圆脸短发，说话干脆，动作麻利。她入职十余年，练就了一身过硬的本领，对顾客提出的种种疑难问题都能用通俗易懂的话语给予解答，使顾客满意而归。店员小张，虽是

对面药房三姐妹

半路出家，但经过几年的磨炼，已成为大药房的“定海神针”。她总是面带微笑，温言低语，让人如遇老友，亲切之感扑面而来。店员小吴，科班出身，毕业于医学院。她好学上进，勤快虚心，经过两位师姐的耳提面教，正在准备参加执业药师考试。

三姐妹感情深厚，业务熟练，不仅对顾客服务热情周到，而且还能对病症治疗推荐合适的药物，使不少病人受益。有一位老人，患有哮喘病，晚上无法入睡，备受煎熬，虽四处求医，但收效甚微。她们知晓后，向老人推荐了“补肺丸”，老人服用后，疗效明显，病情向好的方向发展。还有一位老教

师的老伴得了冠心病，钱花了不少，病情始终不见好转。她们了解情况后，建议服用“益安宁丸”，几个月后，病情明显好转。

像这样的事，举不胜举，大家夸赞她们是“半个先生”。她们急顾客之所急，想顾客之所想，遇到店内暂时没有药品，便先从其他门店调取，不论路程远近，还是下班以后，没有丝毫犹豫。有时遇见风雨天，取药回来常常是一身泥土，一身雨水。

一缕阳光，可以温暖一片土地，一份爱心，为患者送去平安健康。她们是顾客的贴心人，为所在街道增添一抹亮色。

