

## 暖心家事

十年前的  
一封信

□ 卫文英

在整理书柜时,无意中发现了十年前大女儿星星写给我的一封信,信写在牛皮纸上,折叠成心形。岁月流转,仿佛弹指一挥间,当时的情景顿时涌上心头。她写信的前一晚上,我在饭店的餐桌上发了火,发火是因为她说了句惹我生气的话,并且妻子和小女儿都在帮腔。回家路上,我因为余怒未消,车开得很快。现在想起来,发火是可笑的,车快是后怕的。作为父亲,我不该意气用事,更不该把全家人的安全置于脑后。那天晚上真是昏了头!

女大十八变,变的不仅是容颜,还有性格与情怀。整整十年了,大女儿用言行兑现了信中的内容。以前她很少回不富裕的乡下老家,自写了那封信后,每年放假都会买上一大包好吃的回去看爷爷奶奶,虽然老家比较简陋,炎热的夏天没有空调只有电风扇,寒冷的冬季没有暖气只有蜂窝煤炉。她陪长辈聊天,干些力所能及的家务,不嫌他们啰嗦,反而将爷爷奶奶勤俭节约的美德继承了下来。

之后,她在学习上有了股农民种地般的狠劲。决心考研时,离开考只有几个月,她没日没夜地复习,身体消瘦了好多,最终实现了心中梦想;读研的时候,报考了注册会计师,晚上学到凌晨一两点,节假日常泡在图书馆,硬是用三年读研时间通过了全部六门课的考试。大女儿也从不和别的女孩比吃穿和化妆;不管多晚回家都是尽量挤公交,舍不得打车;我说订婚时买个钻戒,她却说那就是个装饰,何必虚心地戴它呢?作为“90后”姑娘,做到勤奋节俭难能可贵,这一点我感到欣慰。同时,也希望大女儿别太拼命,要注意身体这个本钱,该花的钱也不能太省了。

2018年,我患了场大病,在重症监护室抢救了三天两夜,之后便药不

离身。怕我忘记,星星每天早晚发微信提醒我,过了服药点,如果不见我回复,就急切地打电话询问。有时,我手机没电了或不在服务区,她便急得联系我同事或朋友。在女儿的“监督”下,我吃药没有忘过一次,也没有再犯过病。前年国庆期间,她举行了婚礼,在祝福女儿的同时我心里有些莫名的失落。星星说:“爸,我会常回家看您的。等您老了,我就把您接到身边照顾,不让您进养老院,有女儿为啥不指望呀?”都说闺女是父母的小棉袄,有这么贴心懂事的姑娘,我感到很幸福!

她不仅改变了自己,也改变了我。看了她写的信后,我想了很多,关于生命、亲情、责任等。以前,我总是开车比较快。之后,我开车会把速度控制在合理范围内。上有老,下有小,作为家里的顶梁柱,我唯有珍惜生命,保护好身体,才能让家里人放心,才能让亲人们感到踏实和幸福。面对困苦时,我也不再憋在心里,总是愿意敞开心扉和女儿聊一聊,她用年轻人的思维给我带来了启迪,用青春的朝气拂去了我的忧愁,让我这个已过知命之年的人活得越来越明朗自在。

以前,我脾气大,性格急,爱发火,总嫌手下人做事慢,效率低。读了星星的信后开始反思,大家都不容易,都

想干好工作,也都有自尊,许多事需要一段时间磨合,急于求成反而欲速则不达。作为部门负责人,不能一味地恨铁不成钢,而是要耐心帮助他们,带着大家一起干,最终把铁百炼成钢。对待两个女儿学习上的不稳定,也不再一味地训斥,而是理解她们面对的压力,从而循循善诱,一起探讨学习方法,找到攀登书山的最佳路径、畅游学海的最好方式。在父女三人共处的日子里,和谐宽松的氛围越来越浓,学习兴趣越来越高,学习效果越来越好。大女儿星星研究生顺利毕业,并考过了注册会计师所有课程,小女儿小星高考顺利进入了双一流985大学,我的文学创作也在惜时如金地进行着。

读这封十年前的信时,我的眼睛还是和当年一样潮湿,字里行间能感受到女儿写信时小心翼翼的样子和细腻的心思,孩子的良苦用心对我来说是清醒剂。这份女儿对父亲的爱、期望和祝福,力透纸背,穿过了十年岁月,也必将穿过一生的岁月,带给我回味无穷的温馨和温暖。

每天,读一读星星和小星两个女儿写给我的信,看一看她们在家里留下的生活印记,与姐妹俩时不时进行电话聊天,扳一扳手指盼着亲人们归来的日子,时光就这样恬静、充实、美好,泛着浪花往前流淌。

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

## 多食根 利于身(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。

## 4. 山药:健脾补肺。

山药性味甘、平,属平补食物,有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精的作用,对小孩、老人、脾胃虚弱人群来说,是很好的进补食材。山药中还含有丰富的黏液蛋白,这种物质能够将肠道内的垃圾和毒素及时排出。

## 5. 莲藕:健脾益气补血。

中医认为藕节性平、味甘涩,有止血散瘀、清热凉血、通便止泻、健脾开胃、益血生肌等功效。营养学认为,藕不仅能够补充营养、美容养颜,还能够顺肠通便、增加食欲、开胃健脾,是餐桌上常见的佳肴。此外,藕中还含有铁等人体必需微量元素,特别适宜缺铁性贫血、食欲不振、营养不良者食用。但是藕性凉,多食会导致寒气淤积,损伤胃肠道,建议偶尔食用即可。

**【问】**山药健脾养胃,萝卜通气排便,可以为大家推荐一道营养美食吗?

**【答】**1. 小米山药红枣粥

**食材:**取小米100克、糯米30克、山药70克、红枣10枚、白砂糖15克。

**做法:**(1)将小米和糯米用清水浸泡15分钟。

(2)将红枣用清水泡胀、去核,将山药去皮、切成小块。将红枣和山药块放入用白砂糖调成的糖水中腌制30分钟。

(3)将小米、糯米、山药块、红枣一起入锅,加适量的清水煮至小米烂熟即成。

**功效:**红枣味甘、性温,可入脾经、胃经,有补中益气、养血安神、健脾和胃的功效。山药味甘、性平,可入肺经、脾经、肾经,有健脾益气、滋肾养阴的功效。体质虚弱、食欲不振、胃肠功能不好的老年人经常食用此方,保健效果佳。

## 2. 糖醋萝卜

**食材:**白萝卜1根大约1斤。

**腌制调料:**白糖50克、盐10克、香醋20克、白醋20克、蜂蜜20克、生抽50克、老抽2克。

**做法:**(1)把白萝卜洗一下,切成块。

(2)把切好的萝卜块放入盆中,放入白糖20克、盐10克,用手抓拌均匀腌制两个小时,把萝卜的水分腌制出来。

(3)把腌好的萝卜用清水洗两遍,去除多余的盐和糖分,以及生涩味道,然后捞出来把萝卜的水分挤干放入大碗中。

(4)依次放入准备好的香醋、白醋、白糖、蜂蜜、生抽、老抽。

(5)所有调料放完后,用手抓拌均匀,喜欢辣的可以切两个小米辣放里边,盖上盖腌制一天。

(6)把腌制了一天的萝卜取出来装盘即可。

**功效:**开胃消食,提高食欲化痰,益气补阴,有助肠胃蠕动的效果。适合作为冬季餐桌上的配菜食用。

冬天是根茎类蔬菜大量上市的季节,应时、应季、营养好。食用时应搭配谷类、绿叶菜、鸡蛋、大豆、动物性肉类等,合理进食、营养均衡是不变的膳食原则,适用于春夏秋冬各个季节。

## 家庭镜头

## 老妈的心里装着春天

□ 杨晓因

那是去年的事情,一个寒风凛冽的日子里,老妈捎来的一盆绿植,宛如一抹春意,冲破了冰冷的束缚,暖入了我的心怀。

小小的绿植,承载着老妈的深情厚谊。老妈打电话说这是送给三玲的。三玲是朋友的妻子。秋季的一天,老妈病了,要到市中心医院检查,三玲跑前跑后,忙忙碌碌。她陪着我们,联系专家,穿梭于化验、检查的科室之间,耐心地等待就诊,又细心地取药,整整大半个早上,毫无怨言。

老妈总是这样,用最质朴的方式表达着内心的感激。她找花盆,移栽绿植,精心呵护,直到它长大,然后让

我送去。只因她曾对三玲说过,而她不愿失信。

老妈常言:“交人交心,不能失信。”在村里,她亦是如此。热情大方的她,有了好东西,总会与左邻右舍分享。“自己吃了填坑,别人吃了留名”,这简单的话语是她处世的哲学,也是她善良的写照。

老妈,一个普普通通的农家妇女,没有惊天动地的壮举,却在平凡的岁月里,用她的善良与真诚温暖着每一个与她相遇的人。她的骨子里,深深藏着不变的善良,如春风拂面,所到之处皆是春天。而我,在她的言传身教中,也渐渐领悟了人生的真谛,学着以善良为底色,努力描绘属于自己的温暖画卷。

## 幽您一默

## 你咋知道我名字

今天去商场购物,刚把车停下,就有人喊我:

“王丽婷!”

我很惊讶问道:“师傅你怎么知道我的名字啊?”

师傅道:“谁知道你名字?我是让你把车往里停!”

