

❤ 至爱亲朋

我的大哥

□ 马保瓜

(一)

小的时候，学校规定入学的年龄是八虚岁，但在我七虚岁的那年秋天，家里突然想让我去上学。就这样，我被领着去了学校，推开一年级教室门，霎时间，里面所有的目光齐刷刷地朝我看来，吓得我杵在门口的讲台边大哭起来。老师对我说了些什么，我一句也没听进去，鼻涕和着眼泪不歇气地哭。老师看我哭得不成样子，就说让我回去，等明年再来上学。

第二年，我八虚岁了，到了适合上学的年龄，长大了一岁，胆儿也大了一些，不但没有哭，而且是高高兴兴入学的。后来，我还成了班里的好学生，担任了班干部。

大哥稷山中学毕业后，先在生产队参加劳动，后来在村里小学教书，正好成了我的任课老师及班主任。大哥是个认真负责的人，写得一手好字，他讲起课来有声有色，条理分明；管理学生也张弛有度，严中有爱，深受学生和家长的喜爱。

大哥不但文化课教得好，而且总是想办法主动帮助学生解决一些实际困难。在教学时，还总想出小妙招来激发同学们的学习热情。就拿查背课文来说，他自己事先准备好一个刻着“会”字的小印章，在查我们背背课文时，如果有同学把课文熟练背过了，大哥就在那篇课文的题目旁给盖一个鲜红的“会”字，以示鼓励。一个小小的“会”字章，激发了全班学生极大的背书兴趣。

记得夏日里，每到朗读时间，我们就在教室外面马路旁的槐树荫下坐一排，拿着课本大声唱读课文。教室西侧是老师的办公室，教室和办公室中间是一块近似大半圆的空地，大哥就坐在空地的杌子上，同学们则争先恐后到他跟前背背课文。朗朗的读书声回响在宁静的校园，全班没有一个人交头接耳，就连平日那些调皮捣蛋的学生，也唯恐自己课本上的“会”字数量少了。而且，我们班有好多同学都是超进度背背课文。大家总是积极踊跃地到大哥那里要求提前查背课文，而大哥也总是毫不吝啬地往所背的课文题目旁盖上一个我们心心念念的“会”字章。那个小小的“会”字章，在我们眼里，不仅是一种证明，还是一种奖励、一份自豪和荣誉。得空，我们总想翻开课本不厌其烦地数“会”字，激发超越自我、向榜样看齐的动力，心里热乎乎美滋滋的。长此以往，班里无形中形成了你追我赶、相互激励的良好学风。

大哥除了教语文和算术，还教我们体育、美术和音乐。每次教歌前，他都在小黑板上事先写好歌词，然后把小黑板挂在教室外的前沿墙上，让我们排队站好，看着小黑板跟着他一遍一遍地唱。他先教曲谱，又逐句教我们唱歌词。我们不仅学会了唱这些歌曲，还知道了是中国共产党领导人民打天下，建立了新中国，无数革命先烈抛头颅、洒热血，才有了我们今天的幸福生活。

大哥总是结合课文不失时机地在我们幼小的心灵播撒爱的种子，通过讲故事、做好事等有意义的活动，帮助学生树立正确的人生观、价值观。“久居幽兰人自香”，在大哥潜移默化的熏陶下，崇德向善的种子在每个小学生心底生根发芽，我们像一棵棵沐浴在阳光雨露



下的幼苗，茁壮成长。

(二)

1965年腊月里，学校放了年假。年前的每一天，大人们都忙着准备过年，但对小孩们来说，却是最期待、最振奋的日子，大街小巷到处处氤氲着令人怦然心动的年味……然而，我的喜悦心情里却掺杂着一种从未有过的不安，因为我听说大哥过了年就要去当兵了，也就意味着他从此再也不教我们了。我很纠结，一边盼着过年，一边又担心年来得太快。

记得大哥参军走的那天，家里来了许多街坊邻居。大哥胸前戴着大红花向父母道别后，就转身往外走，好多人都跟着去送行。眼看大哥他们走出了大门，院子里瞬间静寂了下来，我突然感觉家里像一下子被掏空了一样。当我反应过来就拔腿往外撵，刚跑出大门口，蓦地听到从北厦屋里传出母亲一声恸哭：“我娃……”那声音撕心裂肺，我愣在门坡上，丢了魂似的擦眼泪——我长这么大，还是第一次听母亲放声大哭！

我母亲是从旧社会战乱年代走过来的人，血腥战争留下来的阴影，很难从他们这辈人心里完全抹去。自己的儿子是奔着保家卫国去的，可她清楚当兵意味着什么，一个军人随时都有奔赴沙场舍命流血的可能！担惊受怕、心疼不安，剜心割肉般的难分难舍……痛哭，也是一种释放，我们只能心疼地等母亲哭完。

大哥参军后，我没有一天不想他。当家里第一次收到大哥从部队寄回来的信件时，见信如面，全家人迫不及待地打开信封，映入眼帘的开头是：“敬爱的父母亲大人，亲爱的弟妹们……”父亲坐在中间拿着信纸念，我们凑到一块探着脑袋争着看信纸上的内容，母亲满眼泪花，在一旁认真地听，那神态只怕漏掉一个字。大哥的信，我们念了一遍又一遍，家里每个人都情不自禁，热泪盈眶……

多少次，我背着筐子、拿着镰刀去庄稼地里割猪草，割着割着，满脑子都在想念大哥，盼望他能快快回来。有时想得入了神，竟忘了割草，无数次幻想着一个相同的场景：我猛然抬头，就看见大哥从南面公路口上的公共汽车上走下来，他一身军装，腰里扎着武装带，沿路朝回家的方向健步走来，我一边大声喊：“哥哥！哥哥！”一边不顾一切地迎头向大哥跑去……在大哥刚参军后的一、两年里，这个被我设想出来的场景，在脑海里频繁浮现过无数遍。然而，直到老村子拆迁完毕，我家老房子没了踪

影，都没有等到我想象中的场景出现，大哥始终没有从南门外面的大路上回来。

对一个天真烂漫的孩童来说，盼望等待的时间，简直是太慢太慢了，比从远古走来还要久远、漫长……渐渐地，我盼望大哥回来的愿望，在不知不觉间也慢了下来。

1969年正月，我二哥也应征参军入伍了。同时，我对二哥参军离开的认识，也已上升到了一个较为理性的高度。这与我的渐渐长大不无关系。

1970年秋季的一天，大哥第一次探亲回来了。那时，我们已搬迁到新村子，住进了新房子。大哥是穿着四个兜的军装回来的，他已在部队提干，成了一名年轻有为的军官。傍晚时分，我家院子里挤满了众乡亲，他们下地回来顾不上做饭，三五成群，一拨接着一拨来我家探望大哥。大叔大婶大哥大嫂们一进门就亲切地吆喝着大哥的名字！我大哥大嫂热情地招呼着来人，忙着递香烟、撒瓜子。我父母从里屋进进出出，又是搬椅子又是拿凳子，满脸笑容。我和三姐高兴得像喝了一罐子蜜似的。我侄女（大哥参军时，大嫂挺着大肚子）都四岁多了，对父亲还没有印象，扭捏地怎么也不开口叫这个“陌生”的爸爸。那天晚上，我家院子里人山人海，灯火通明，乡亲们和大哥叙长道短，有说不完的话，道不完的情。小院里，欢笑声不断……

(三)

我高中毕业后不久，大哥就被提拔了。从小到大，我对女兵的仰慕由来已久，尤其是对《朝花夕拾》里的女红军、《连心锁》《林海雪原》里女战士的崇拜，已然如痴如醉……对将来能当一名女兵，有着一一种渗透到骨子里的渴望！在高中快要毕业时，我天真地以为自己比别的女同学有着得天独厚的条件，因为我已有两个在部队当军官的亲哥哥，内心对成为一名女兵志在必得。

当时，大哥入伍早，因此，我把全部的希望寄托在大哥身上，希望他能让我穿上军装，实现我连做梦都在期待的梦想。然而，我的想法一开始就注定错了，原因是我远远不够了解大哥。我的求助，大哥只当没听见。很显然，我碰上了一个铁面无私的“包大哥”，他廉洁自律，恪尽职守，始终不搞零的突破。

有一次，三嫂从北京探亲回来了，看到我情绪消沉的样子，就给我出主意，撺掇我给大哥写信。我听她这么一说，心气一下子来了。然而，我写的信，如泥牛入海，并没有让大哥这个泰山压顶不弯腰的共产党员动摇意志。总之，他没有回音，只字不回，对我的哀求视而不见。

我也属于那种人“怂”志不短的假货。从此，就当我说，再没有为当女兵求大哥半字。接下来的日子，烦恼继续，憋闷依旧。要说当年在心里对大哥没有怨气，那肯定是假的。然而，我们毕竟是一母同胞的亲兄妹，世事难料，如果让大哥当真犯一次错误来兑现我的梦想，那打死我也不干！

时光如流，不觉间，我已满头飞雪，一脸秋霜。感叹岁月只留下回忆的浪花在心间荡漾。如今，大哥老了，我也老了，周围的世界越来越小了，偶尔也会有闷闷的失落，感觉有点被世间遗忘的酸涩。然，长兄如父——家有大哥，家之幸也！大哥安好，亲人的世界里就一片大好；只要亲情在，世间所有的美好就会一直盛开。

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

茄茄类蔬菜怎么吃(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。

茄茄类蔬菜由于产量高，生长及供应的季节长，经济利用范围广泛，所以在全国各地都普遍栽培。为了让大家对茄茄类蔬菜有更深层次的认识，以及了解如何吃才能起到更好的功效，我们今天就来聊一聊茄茄类蔬菜的营养价值及食用方法等。

问 本期的主题是“茄茄类蔬菜怎么吃”，那么茄茄类的蔬菜都有哪些呢？

答 茄茄类蔬菜主要有冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、茄子、番茄、南瓜、葫芦瓜、辣椒等，其中番茄、茄子、辣椒是中国最主要的茄茄类的蔬菜。

问 茄茄类食物中，我们最熟悉的就番茄、茄子、辣椒、冬瓜、南瓜等，它们出现在餐桌上的频率是非常高的，那么从健康方面来说，它们都有哪些食用功效呢？

答 茄茄类的蔬菜不仅营养丰富，而且市场价格便宜，很容易买到，可谓是餐桌菜肴的首选。

番茄：俗称西红柿，番茄当中含有蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素C和微量元素。番茄含柠檬酸和苹果酸，能促进胃液和唾液的分泌，帮助消化。所含的谷胱甘肽具有抗癌的功效，可使色素减退或消失，防止细胞老化，可延缓衰老。番茄的果胶可降低血浆的胆固醇，番茄碱具有抗真菌和抗炎的作用。番茄一般人群均可食用，生食可补充维生素C，糖尿病患者可用来加餐，增强饱腹感，胃寒者忌食生冷的番茄。

茄子：茄子的营养也较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分，茄子中含有丰富的膳食纤维，具有润肠通便的功效，能够促进肠道蠕动，帮助软化粪便，减轻大便干结的症状。茄子中的龙葵碱具有药理功效，可以抑制消化系统肿瘤的增殖，起到预防胃癌的作用。此外，茄子中含有大量的维生素P、钾元素以及皂草甙，能够降低血脂、血压、血清胆固醇水平，降低毛细血管渗透性，降低心脑血管疾病发病率。

辣椒：辣椒性热、味辛，辣椒中维生素C的含量在蔬菜中居第一位，还含有维生素B、胡萝卜素以及钙、铁等矿物质。辣椒常常用作配菜来食用。辣椒中含有辣椒碱，可以刺激唾液分泌，提高食欲，促进食物消化与吸收，缓解消化不良的症状。辣椒还有抗菌的作用，对蜡样芽孢杆菌及枯草杆菌有显著抑制作用，能够增强机体免疫力。此外，辣椒味辛，性热，具有发汗解表的作用，常用于调理风寒感冒、恶寒无汗、脾胃虚寒、少食苔腻、寒湿郁滞等病症。

