

挚爱亲朋

父亲的背影



电影《上甘岭》的激昂旋律如同战鼓般在我心中回响，它不仅将我带回了那个充满激情的时代，更唤醒了内心深处对父亲——王英军，一位平凡而伟大的战士的深深怀念。他原名王三畏，一个普通的名字，却承载着一个时代的沉重。1948年，在洛阳解放的胜利曙光中，陈赓将军与他短暂而深刻的交流后，赋予了他新的名字——王英军，这个名字如同他的人生，从此与英勇和奉献紧密相连。

我的父亲王英军1951年参加抗美援朝战争，与英雄黄继光同属一个部队。1985年，父亲光荣离休，但他并未停下脚步，而是加入了本地的关心下一代工作委员会，成为其中的工作骨干和积极分子。不仅如此，他以丰富的革命经历和高尚的人格魅力，成为运城中小学校红色教育的校外辅导员，同时被不少机关聘为青年干部理想信念教育辅导员。

他的故事，宛如一首波澜壮阔的诗歌，记录着一个战士的荣耀与奉献，一个时代的风雨与变迁。父亲的背影，坚定而温暖，如同冬日里的一缕阳光，温暖着我的心房。他用他的行动诠释了什么是真正的共产党员，什么是对下一代的深切关怀。

他的坚韧和毅力，成为激励许多人前行的力量。春天，他像一位播种者，将知识的种子播撒在孩子们的心田。他的身影如同一位慈爱的园丁，穿梭在校园的每一个角落；他的脚步轻柔而坚定，如同春风拂过沉睡的大地，唤醒了知识的嫩芽，在孩子们心中破土而出，绽放出希望的绿意。他总是说：“孩子们是国家的未来，我们有责任让他们知道，今天的和平是多少英雄用生命换来的。”

夏天，他如同一位辛勤的耕耘者，不畏酷暑，继续他的教育工作，

为孩子们成长保驾护航。每到校园，父亲总是身穿他那件太阳漂白的绿军装，胸前端端正正佩戴着国家和地方为他颁发的奖章，在阳光下，父亲显得光彩照人。身影也显得格外高大。汗水浸透了衣衫，他却依然坚持在各个学校之间奔波。他的身影，如同夏日的骄阳，炽热而坚定。

秋天，他收获着教育的成果，看着孩子们一天天成长，他的心中充满了欣慰。他的身影，如同秋日的果实，硕果累累，满载着收获的喜悦。他在秋天的校园里，总是带着慈祥的笑容，和孩子们一起分享收获的喜悦。

冬天，他不惧严寒，继续他的工作，像一位守护者，保护着孩子们免受寒冷的侵袭，给予他们温暖和力量。他的身影，如同冬日里的一束火光，温暖而坚定，照亮了寒冷的校园。在那些寒风刺骨的冬日，他总是第一个踏破晨霜，最后一个披星戴月。

在机关，父亲为青年干部们讲述焦裕禄和孔繁森的事迹和精神。他的话语铿锵有力，如同冬日里的篝火，照亮了青年干部们前行的道路。

父亲在日常工作中，关注到了校园中存在着个别校园霸凌的现象，以及一些单亲家庭的孩子因缺乏家庭监管，沉迷于网吧。他积极与学校沟通，推动制定了一系列的措施，包括加强师生之间的沟通、开展反霸凌教育活动、为受害者提供心理辅导和支持。同时，他还主动与社区合作，推动建立课后辅导和心理支持项目，为这些孩子提供更多帮助。

然而，命运似乎总爱在不经意的瞬间给予人们考验。那次，就在他快要到达学校的时候，他骑的自行车的链条在雪水中脱落，身体在那一刻失去了平衡，重重地跌倒在冰冷的雪地上。

上。他的左骨盆在这次意外中骨折，剧烈的疼痛让他几乎无法动弹。幸运的是，路过的好心人发现了倒在地上的父亲，他们立刻拨打了急救电话。在等待救护车到来的时候，他们尽力为父亲遮挡风雪。我透过人群看到父亲坐在冰冷的雪地中的背影。

当救护车的鸣笛声渐近，父亲被送往医院。医生们迅速为他进行了治疗，而他的故事也很快在社区里传开了。人们被他的无私奉献感动，纷纷来到医院看望他，为他送上祝福和慰问。

汶川地震发生后不久，我偶然瞥见父亲的身影在前往邮局的路，他将自己积攒的一千八百元，以不留名的方式，默默地寄往了灾区。夕阳西下，阳光洒在父亲的背影上，显得父亲的背影，坚定而温暖。他用自己的一生，为我们树立了一个共产党员的光辉榜样。即使在最艰难的时刻，他依然坚守着自己的信念和使命，用生命书写着对党和人民的忠诚。

父亲的背影，如同一座灯塔，永远照亮我们前进的道路，激励着我们不忘初心，坚持奉献。

(王迎超口述 朱海斌整理)

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

蔬菜中的“姐妹花”(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。

花菜类蔬菜是生活中最常见的蔬菜种类之一，受到很多人的喜爱，西兰花、花菜等对人体的功效作用很多，其做法也是多种多样，如何做才更好吃，营养价值才更高呢？今天我们就来聊一聊花菜类蔬菜的养生知识。

问 菜花和西兰花颜色不同，那在营养上它们有什么区别呢？

答 菜花又叫作花椰菜，有白色和绿色两种颜色，白色的就叫作菜花，绿色的叫作西兰花。在营养价值及功能作用上，两者并没有太大的区别。

花椰菜是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝集成块，因而减少心脏病与中风的危险。其中，西兰花中含有大量的维生素、胡萝卜素、钙以及脂肪等营养物质，能量比较低，比较适合减肥期间食用，而且西兰花中含有大量的膳食纤维，吃了以后能够促进胃肠道蠕动，有利于排便。

菜花中含有大量的维生素C、钙及矿物质等营养成分，食用后可以补充体内缺乏的营养物质，增强机体免疫力，同时还可以增加机体的抗病毒能力，而且经常吃菜花可以促进身体健康。

问 西兰花颜色深绿，是一种非常健康的一种蔬菜，不仅口感好，营养也丰富，受到很多人的喜爱，不同群体的人，常吃西兰花都有哪些好处？

答 西兰花的营养价值丰富，有“蔬菜皇冠”的美誉。生活里经常吃一些，对我们的身体好处多。

小孩们经常吃，可以增强记忆力，促进大脑发育。因为西兰花里面含有丰富的乙酰胆碱，这种成分可以增强人的记忆力，促进人体大脑发育。而西兰花里面的硒元素，可以促进儿童生长发育，增强免疫力。

女性朋友吃些西兰花，可以美容养颜，延缓衰老。原因在于西兰花里面含有异硫氰化物、维生素C，它们都具有抗氧化性，可以清除体内的自由基，滋养肌肤，靓丽肤色，美容养颜。

中老年人常吃一些西兰花，对心血管的健康有好处。改善心血管功能，清理血管垃圾，降低血糖。因为西兰花里面含有大量的维生素K，它可以增强血管的弹性，减少高血压的患病几率。

温馨镜头



爷爷拖小手
娃娃学步走
等到孙长大
爷爷当扶助

张博文 文图

老年文苑

盼雪

邓育秦

入冬后从小雪盼到了大雪，依然不见雪的影子。记忆里，故乡冬天的雪总是那样厚实，一场又一场，紧拥着我的童年、少年，那千娇百媚的雪花，在风的吹拂下，像一缕一缕的飞絮，像一朵一朵的雪莲，像一束一束的琼花，像一串一串的思念，沸沸扬扬地飘落在熟悉的小院，牢牢地占据着那一段岁月。

儿时，虽怕冷，却总盼着过冬，每当大雪纷飞时，便不顾一切地冲进风雪里疯跑，像追逐一只只蹁跹的白蝴蝶，满心欢喜，自然随性。滚雪球、堆雪人、打雪仗，在白茫茫中深一脚浅一脚踩着厚厚的、松软的雪地，发出咯吱咯吱的声响，心里会感到莫名的舒服，然后再豪气冲天地上几嗓子，回家后常因鞋裤潮湿或是感冒而受到母亲的责骂，甚至是关上门几天不让我出去，而我却从来不在心里去，依旧在下次下雪时又去撒欢。

记得上高小那年，突遇一场罕见

的大雪。晚自习时，只听到外面西北风吹着哨子呼呼地响，怒气冲冲地鞭打着校园里秃顶的老树，冷不丁，那风从窗户的缝隙挤进来，裹挟着片片雪花，吹到身上钻心的冷。

雪越下越大，等下自习时，地上的雪已经漫过了我的脚踝。走到校门口，我看到了母亲，她急忙伸手拍打着我的头发和衣服上的雪，嘴里责怪着：“我说让你穿厚棉袄，你不听，非说不会下雪，这回挨冻了吧，看你长不长记性！”说完将我的手捧在她的手心，一口口哈着气，像是要赶走所有的严寒。看见我穿上厚棉袄，换上棉鞋，母亲才露出满意的微笑。

那些年的风雪没能阻住母亲奔忙的身影，扫雪、铲雪，她是小院里留下脚印最多的人，虽然那些脚印被新雪覆盖，但在我的心底却从不曾消融。母亲的影子在我的眼前晃悠悠，朦朦胧胧一如生前，丰润而饱满。岁月就这样无可奈何东流去，空留一腔思念，悠悠远远，原来盼望一场雪，也是在想念覆盖在雪花下的亲

人。

农谚道：“冬要冷，夏要热，不冷不热，五谷难结。”农人盼雪，是祈望来年五谷丰登，日子好过些，可谓“瑞雪兆丰年”。市民盼雪，却是为了在诗意般的雪世界里尽享生活的丰腴、温馨和惬意！

长大以后，自然不会童心未泯，像小时候那样攀山越岭去看雪了，但对于雪的喜爱却丝毫不减当年。可惜，近几年下雪的次数越来越少，屈指可数，听不见蚕食桑叶般飘雪的沙沙声，更听不到枝断竹折的噼噼巨响，前一次大雪纷飞仿佛已经过去了很久很久，雪花每次落下如昙花一现，显得格外急促，又弥足珍贵。而如今对下雪往事的回忆越多，对雪的期盼之情也就越发不可收拾。

没有雪的冬天不够完美，有雪相伴的冬天才有滋有味。此时此刻，真的希望来一场铺天盖地、气势如虹的大雪，看这些天外飞仙飘飘洒洒、载歌载舞，落满城市的拐拐角角，洒遍农村的山川田野。