

俏夕阳

解放：一位耄耋老人的 文化传承路

□屈吉平

今年89岁高龄的解放先生，出生于万荣县孤山脚下一个村庄。孤山的灵秀和挺拔，铸就了他坚强的性格。他幼时就聪明好学，痴迷文学和写作，考入高小后，因家庭困难，便到甘肃谋生，在那儿参加了工作，成为国家干部，边工作边读中学。1956年因调动工作，他成为村里的“农业社员”。不久，他又被调到公社办公室，从事文秘、新闻报道、会计等工作，后当过民办教师。这期间，他还受聘担任《甘肃日报》《山西日报》《晋南报》《万荣小报》《稷山小报》的通讯员和特约记者，一篇篇佳作不时见诸报刊。改革开放后，解放终于走出了山村，步入了县城。

修编志书，成为修志名人

1985年，解放受聘编写《万荣税务志》。编写志书，不同其他，篇目结构与新闻稿件和文学作品截然不同。这对于久事新闻工作和文学写作的他来说，无疑是遇到新课题。但“山高自有客行路”，他虚心求教，不耻下问，攻读了大量业务书籍，北上临汾，南下运城等地，请教专家学者，取“经”套“宝”，用了一年的时间，终于编成并出版了十多万字的《万荣税务志》，受到专家的好评。

之后，他又参与编辑《万荣邮电志》《万荣工商志》《万荣乡镇企业志》，还编辑了财政、统计、工商等单位的组织史和《汾阴美食集锦》。其中，乡镇企业区划报告被运城地区评为范本。

1989年，解放被招聘到万荣县志办公室，先后担任编辑、副主编、主编等职，把《万荣县志》原稿从下限1985年延续到1990年年底，并进行大胆修订整合，把七大编改为多卷体，共36卷，得到有关领导和同仁们的赞扬。历经数载风雨沧桑和大家的共同努力，总计150万字的《万荣县志》终于出版发行，并荣获国家二等奖和山西省特等奖。

2014年至2016年，解放参与编写了《万荣县妇女运动史》。2019年至2021年，他又参与编写了《万荣县地名志》。

十多年来，解放是活跃在新闻战线上的一名“老兵”。1995年，《万荣人》报开始筹办，解放干了16年的编辑记者。除了日常繁忙的采写工作之外，他还主编“万荣文化”版，对这个充满乡土情怀的版面情有独钟。他不仅精心搜集整理了大量民俗传说与历史故事，还亲自撰写创作，带着读者深入领略万荣深厚的文化底蕴。

笔耕不辍，挖掘万荣历史

解放治学严谨，对待学问的态度严肃认真，一直坚持“对历史负责，对读者负责，对自己负责”的治学原则。如面对万荣东岳庙飞云楼的建筑年代问题，他通过查阅考究《万泉县志》《万荣文史》《蒲州府志》和东岳庙碑文，拜

访建筑、历史等方面的专家，走访周边村庄的多名耄耋老人，经过综合研究后，最终才得出了飞云楼始建于唐初的结论，并在《山西政协报》上发表了《万荣有个飞云楼》一文。

2003年，

《山西日报》发表了解放编写的《中华民族之根，炎黄子孙之源——万荣后土祠》，后又

被《运城学院学报》全文

转载，还被收入

市里编写的《万荣

后土祠》一书。他还在

期刊《旅游总览》上发表了

《孤山——黄土高坡避暑胜地》，对

孤山等地进行了全面介绍。2005年，

解放在担任万荣县政协委员期间，还

承担起了《晋商文化——李家大院》的

资料搜集整理工作。其间，他走访了

很多知情人士，搜集了大量相关资料。

2006年，开发李家大院时，解放又

作为资料组临时成员，先后到陕西、甘

肃、宁夏等省，通过采访知情人、考证

历史碑文、查阅档案资料，使一条条线

索逐渐清晰，一部李家发展变迁的沧

桑史逐渐在他和同仁们的努力下明朗

起来，为开发研究李家大院提供了第

一手文字资料。后来，他还将收集

整理资料过程中记录的日记编成《史

海觅珠》一书出版，为读者奉上了一部

别样的李家大院史料版本。

为配合万荣县文旅发展，解放还

编撰了《孤山》《飞云楼》等小册子。一

系列文章的发表为后土祠、东岳庙、李

家大院、孤峰山等景区的开发做了文

化支撑，为全县旅游业的发展起到了

积极的促进作用。

从1996年开始，解放追寻遗迹，访

老谒贤，史海探索。稷王山上洒下他

串串汗水，黄河岸畔留有他行行足迹，

“翻山越岭烈日红，破车一辆代步行”

“三尺斗室夜挑灯，伏案疾书到鸡

鸣”。在长达4年的岁月中，他参阅了

百十种书籍，访问专家学者数十人。

当时在国务院工作、关心桑梓文化事

业的解思忠，多次给他写信、电询并助

勉有加。北大历史系教授张注洪，更

是几费周折，为他复印回珍藏在中国

国家图书馆的《乾隆十二年安邑万泉

聚众抢粮案》奏折复印件，充实和丰富

了《万荣史话》的内容。经过1500个

日日夜夜，他终于写出34万字的万荣

县第一部“史话”——《万荣史话》（大

众文艺出版社）。该书的出版受到社

会各界的一致好评。张注洪为该书亲

笔写序言：“此书颇有价值，对万荣人

民开展热爱乡土、热爱祖国教育不

可或缺，在全国地方史写作中亦是颇



解放广泛搜寻，走访了解，查询资料，甄别考证，夜以继日花费两年多心血，于2011年出版了29万字的《万荣古今名人》（山西经济出版社）。他不顾车马劳顿，连续作战，于2012年出版27万字的文集《崞岭走笔》（作家出版社）。

2017年，解放参与万荣县地名普查工作，萌发了写村名的念头，经过7年的奔波、走访、查询，37万字的《万荣村名文化》于2023年由

传承非遗，研究万荣笑话

解放早在1999年便开始了对万荣笑话的整理研究，后在《山西广播电视大学学报》上发表了《万荣特有的精神文化——万荣“挣”的发展纪实》一文，对万荣笑话进行了系统介绍。

2003年，他与友人合编的《万荣笑话ABC》由长征出版社出版。2006年3月，解放应邀在山西黄河电视台《黄河讲堂》栏目上及县广播电视台上多次讲万荣笑话发展史。2008年，山西人民出版社出版了他主编的《万荣笑话探源》一书。同年，山西春秋电子音像出版社出版了他著作的《话说万荣笑话》。他还在《文化月刊》等报刊上发表了多篇挖掘研究笑话的文章，又开创性地将“万荣笑话”写进县志，使万荣笑话这枝在黄土地上盛开的幽默之花登上了大雅之堂。这朵扎根于笑城人民生活中的奇葩在源远流长的万荣史诗中得以绽放光彩。

2009年，解放成为省级非遗万荣笑话代表传承人；2018年，他成为国家级万荣笑话代表传承人。为了传承非遗，解放把万荣笑话首次引入县志，在报刊发表文章推广，在电视台举办讲座，在研讨会上演讲，还培养了两名市级非遗代表传承人、三名县级非遗代表传承人。他为非遗传承殚精竭虑、出谋划策，贡献着自己的光和热。

如今，解放先生年纪大了，身体大不如前，可依然笔耕不辍，新作频出。目前，他又开始编写《万荣笑话探源（续集）》，约13万字。

“乘晚霞未落，尽洒余晖。只要我还能动，就会继续写下去，为万荣的文物保护、史料挖掘、文化传承、旅游开发尽心尽力，用我的笔触记录更多关于万荣的传统文化。”解放表示，只要身体状况允许，他将一如既往地坚持写作，为后人留下更多宝贵的精神财富。

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 全营养小能手——鸡蛋(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。

煮荷包蛋：温水时下锅

荷包蛋要温水下锅，然后慢慢地、轻轻地放到水里。煮荷包蛋时，一定要用小火，水微微冒泡，大火很容易把蛋煮破。有些人喜欢吃溏心荷包蛋，其实吃荷包蛋最好煮到全熟。

茶叶蛋：放点红茶好

茶叶蛋虽然名字中有茶叶，但制作时不只有茶叶，还有八角、花椒、桂皮、酱油、盐等调味料。除了淡淡的茶香，还可放些红茶，性温暖胃，助消化、去油腻。

蒸蛋羹：水：蛋液=1：2

相比煮鸡蛋、茶鸡蛋等，蒸蛋羹更适合老人和小孩，便于吞咽和消化吸收。蒸蛋羹时最好用温开水或凉开水，温开水更佳，水和蛋液的比例大概为1：2。这里有个小窍门，可以在蛋液中加入一点盐，蒸出的蛋羹表面更光亮一些。此外，蒸的时候一定要使用小火，以免过程中出现太多气泡，影响蛋羹的品质。

卤蛋：放盐悠着点

卤蛋色泽诱人，还有香味，其风味来源于调味料。一般来说，卤蛋含盐量高，一些需要控制食盐摄入量的高血压、心血管疾病、肾病患者，建议不要经常吃。卤蛋最好现卤现吃，没有吃完的卤蛋冷藏后，第二天食用前最好复卤加热。

咸蛋：吃半颗就好

流着红油、口感沙沙的咸蛋吃起来非常香美。咸蛋腌制中，高盐分会让蛋白质凝固而变得紧实，把蛋中的脂肪“挤”出来，蛋黄周围就会出现很多油脂。常见的咸蛋属高盐食品，建议每天吃半个即可。

鸡蛋汤：先勾个薄芡

鸡蛋汤可搭配西红柿、香菜、紫菜等，制作简单、营养丰富，很受大家欢迎。即使简单，做的时候也讲究方法。做鸡蛋汤前先用很稀的淀粉勾一个薄芡，然后开小火，把鸡蛋液缓慢倒入，这时鸡蛋容易成絮片状，嫩嫩的，口感也好。

煎、炒蛋：做起来很方便

炒蛋时，可加料酒或淀粉芡让鸡蛋更滑嫩，减少油、盐的添加。韭菜、西红柿、苦瓜、豆腐等都是炒鸡蛋很好的搭配。

问 有些人认为生的鸡蛋营养更高，鸡蛋可以生食吗？

答 建议最好不要生食。

1. 生食不卫生，鸡蛋里可能带有细菌、病毒、寄生虫等，一些微生物还会通过蛋壳毛细孔进入蛋内；在打蛋的过程中，蛋壳外的微生物容易污染无菌的蛋液，生食存在风险；蛋内细菌繁殖使蛋变质，生食容易感染沙门氏菌，引起食物中毒。

2. 鸡蛋中含有抗胰蛋白酶的卵类黏蛋白，生食时蛋白质无法被人体消化吸收，浪费应有的营养价值。

3. 鸡蛋生食会增加肝脏负担，未经消化的蛋白质进入消化道，会产生有毒物质，这些有毒物质需由肝脏进行解毒处理，增加了肝脏负担。