

俏夕阳

八旬老兵的文化人生

□记者 张建群

那天下午,85岁的退休干部张平来送自己写的诗稿,我着实吃了一惊。耄耋之年,这样好的精气神,敏捷的思维,板正的身材,得体的谈吐,不能不让人想请教他的养生之道。于是,老人家敞开了心扉,讲述了自己最近的梦想,要把河西八景完美地用书法记录下来,作为临猗天兴武侯祠的一件重要文化艺术品,传下去。

看着这样一位有追求的老人,我鼓励他,可以把自己亲历的运城盐化老故事记下来,这对以后传承盐文化大有裨益。老人微微一笑说,“过几天送你一本我出的小册子”。于是,几天之后,真的有一本张平先生写作的《岁月拾遗》放在了我的案头。

运城是文化大市,出书的人太多了。人们血脉中都有文化的基因涌动,各种各样的图书,真的不论春夏秋冬,都在如雨后春笋般地生长。也许深深被老人不俗的精气神触动了,我坐在桌前,将张平先生的著作认真地翻开赏读,没有想到,竟然读进去了,而且读完了,并且有许多感触。

我感慨,运城的文化人真多真好,这平平常常一本书浓缩着一个人一辈子的重大事、智慧启迪、惊涛骇浪,起起伏伏,生动的文笔、敏捷的才思、淳善的心灵让人如沐春风,如聆教诲。

张平1940年出生于临猗县庙上乡关仁村。儿时与小伙伴们在村里的关帝庙中玩耍,发现关帝像前的关平塑像威风凛凛,心中油然而生敬意,便当下决定将自己的名字改为张平,将来要做一个像关平一样英勇无畏、利国利民的人。

长大后,张平参军,成为一名光荣的中国人民解放军战士。在部队,从普通士兵到干部,他一步步成长起来,有许多不俗的成绩,也经历过生死考验。从书中可知,他在部队上经历过三次死亡威胁。一次是与一名新兵外出演练,新兵的枪不小心走了火,子弹擦着他的鼻尖飞过,虽然有惊无险,但是他因此受到了部队首长的批评,又是检讨又是挨批,印象深刻。另一次是与战友们在外面施工时,突然遇到了塌方事故,一块巨石将他砸倒在地,幸运的是他头戴钢盔,虽然被砸昏在地,但是身上并没有什么伤痕。第三次是在野外投弹训练时,他坐在场地外与战友讨论训练方法,一枚手榴弹从空中飞来,砸在他的脸上,当时他满脸鲜血,嘴唇被砸裂,掉了四颗牙齿,当场昏迷过去。送到医院后,医生担心嘴唇缝合后容易感染,建议自然恢复。当时已经醒过来的他说,他还没有成家,如果嘴唇豁开了,连对象可能都找不到了,还是缝上的好。院方采纳了他的建议,将伤口认真缝合。一个月后,他的

除了在工作上永无止境地奋斗和探索,他的书中还记录了自己生活中的奇遇。

有一次,他从老家载着一袋麦子骑车回运城,在盐湖区金井乡路口车轮胎被扎破了,无法前进。找到一个修车部,修车师傅说,活太多,不修车了。无奈他便在旁边等待机会,得知修车铺用的是当时盐化机修厂制的氧气时,他亮明身份说:“我就是机修厂的负责人。”两人聊了一会儿,修车师傅克服苦难,放下了手里的活,帮他补好了车胎。

还有一次,一位同事请他当女儿



整理文稿 张平与老伴赵志清一起
作者供图

嘴唇长好了,一年后,连青色的疤痕也全部退掉,恢复了原来的面貌。关于这一次次的经历,他在这篇文章的结尾写道:“人生有许多考验,再苦再难一定要擦亮眼睛,站稳脚跟,认清形势,不能乱了阵脚。”正是认清了问题的主要方面,他才能一路走到今天。

1971年,他从部队转业回到运城盐化局。从政工干部到武装部部长,他干一行爱一行,做出了不凡的业绩。

任武装部部长时,他顺利完成了本职工作,但这些远远满足不了他旺盛的创造力,他想把工作干得更好、更出彩。为此,他从一张上级下发的宣传画入手,研究图上枪支的构造和功能,又与同事去外省学习考察,最终研制出了能够发射手榴弹的枪。此事轰动一时,他受到了上级部门的表彰。

从武装部门调至生产部门工作后,他发现盐池铲硝的民工越来越少,每年都会遇到民工荒,便反复研究,决定研制铲硝机器。功夫不负有心人,经历长时间的学习、考察和实验,他和同事们终于研制出了铲硝机,大大缓解了民工不足造成的问题。

在外出考察学习的过程中,因为当时通讯不便,他遇到了许多困难,但每一次都能遇到帮他的人或是特殊的转折。因此他得出一个结论,只要你全心全意为了更多人的利益,一定会实现最后的成功。

除了在工作上永无止境地奋斗和探索,他的书中还记录了自己生活中的奇遇。

有一次,他从老家载着一袋麦子骑车回运城,在盐湖区金井乡路口车轮胎被扎破了,无法前进。找到一个修车部,修车师傅说,活太多,不修车了。无奈他便在旁边等待机会,得知修车铺用的是当时盐化机修厂制的氧气时,他亮明身份说:“我就是机修厂的负责人。”两人聊了一会儿,修车师傅克服苦难,放下了手里的活,帮他补好了车胎。

还有一次,一位同事请他当女儿

的媒人。可中间因为一件小事,双方产生了误会。他以静制动,静观其变,发现同事的女儿对男方青年比较满意后,巧为周旋,终于保全了一桩婚事,让有情人终成眷属。

书中,他还写到自己的老伴赵志清助人为乐,对邻居的小孩、老人总是热情相帮,深受同事与邻居的好评与尊重。

这些点点滴滴,虽然是小事,但却充满真情,至情至性,真诚坦率,非常具有感染力。不仅如此,因为长期生活在运城,张平在书中用了很多本土的方言谚语、俏皮话、歇后语。也因为当了多年兵,他性格热情率真、幽默风趣,更因为他不是专业的作家,因而作品具有生活本来的面貌和味道,有赵树理作品中山药蛋派的特色。

在文学的百花园里,有的如牡丹雍容华贵,有的如月季艳丽芬芳,有的如菊花高洁傲霜,有的如梅花一心报春。而张平先生的书就像夜来香,不艳丽不妖娆,却也芬芳扑鼻,为读者带来独特的人生体验与享受。你在读这本书的时候,心情是轻松愉悦的,感受到的是满满的向上、向前、向善的力量,读到的是一个拼搏奋斗、一心为公、与人为善的生命故事,是一个人用一辈子写就的人生履痕,有时让你哑然失笑,有时让你心潮澎湃,有时让你充满斗志。书中满满的正能量让读者感知到一个正向的人身上不平常的光。

书中还记录了张平先生认真学习传统文化,用《易经》等知识为同事与朋友解决生活疑难的故事。张平先生喜欢书法,多年认真练习地书,颇有心得。他还喜欢文化,曾用数月时间研读盐文化,为池神庙撰写了一副长达280字的对联,至今还存于池神庙中。如今,他笔耕不辍,每天都有小目标——练写毛笔字。

心怀梦想的人,每天都有追求;热爱文化的人,让人心生敬意。祝愿张平先生,心怀文化梦想,向光而行,永葆生命的青春。

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

稳坐零食“C位”的坚果(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。

问吃坚果对心脑血管有好处,那么每天吃多少坚果合适呢?

答坚果是人体蛋白质、钙、铁、锌和维生素E等营养素的来源,同时也含有丰富的不饱和脂肪酸,有益健康。不过,这也意味着它的能量不低。《中国居民膳食指南(2022)》指出,适量摄入坚果有益健康。推荐平均每天约15克,15克左右的坚果大概手心的一把,如两三颗核桃、一把开心果、一把花生仁、四五颗板栗等即可。坚果的摄入量不是越多越好,而是要做到每日定量、交替食用最好。

问坚果除了可以当休闲零食以外,还有哪些吃法,怎么做既好吃又营养呢?

答坚果一直以来都是我国传统膳食的组成部分,可以烹饪入菜,加入正餐中。坚果还可以和大豆、杂粮等一起做成五谷杂粮粥,和主食类食物一起搭配食用。

五仁紫米粥

准备材料:紫米100克,花生30克,熟黑芝麻15克,核桃仁30克,瓜子仁20克,松仁30克,枸杞5克,新鲜薄荷叶2片

制作过程:1.花生洗净,提前在清水中浸泡3小时;紫米洗净,提前在清水中浸泡1小时;核桃仁洗净,控干水备用;松仁和瓜子仁均去掉表皮备用;枸杞洗净,提前在清水中浸泡5分钟。

2.砂锅中加入约1000毫升清水,大火烧开后放入紫米、花生、核桃仁。

3.再次煮开后转小火熬煮30分钟左右,其间用饭勺不时搅动,防止糊锅。

4.放入瓜子仁和松仁,继续熬煮10分钟左右。

5.放入枸杞和熟黑芝麻,继续熬煮2分钟左右即可关火。

6.将粥盛出后,装饰上新鲜薄荷叶。

腰果虾球

准备食材:虾仁,竹笋,葱姜蒜,百合,盐,味精,胡椒粉,淀粉,葱油,鸡蛋,腰果。

制作过程:1.芦笋去皮,切成段,葱姜蒜切片备用,将洗净的虾仁开背,加上盐、胡椒粉、味精,并加入蛋清抓拌均匀。

2.将芦笋和百合焯水,放入凉水中。

3.将虾球过油后捞出。

4.锅底放少许油,加入葱姜蒜煸炒,加入盐、味精、少许胡椒粉调味;倒入炸好的虾球,并加入少许淀粉翻炒。

5.加入焯水后的芦笋和百合翻炒,放入腰果,出锅前淋一点葱油。一盘营养丰富、色泽鲜艳的腰果虾球就做好了。

坚果对人体的生长、增强体质、预防疾病有极好的功效。坚果不仅是日常休闲零食,还可以制作不同类型的美食,虽然好吃但属于高热的食物不能多吃,一定要控制好量。



老年讲堂

后背健康有助于延寿

后背酸痛是现代人的通病之一,但很多人不在意,觉得忍忍就过去了。传统医学认为,背部状态关系全身健康,积极调养背部,可固护阳气,有助于延年益寿。

如何判断自己的后背是否健康?最简单的判断方法是:不酸不痛。想

要养护后背,专家建议可坚持做好以下两套动作。

捏脊 端坐或趴在床上,让家人用两手拇、食、中指把脊柱两旁皮肤和皮下少量组织拽起来,一边提捏,一边滚动向前推进,由腰骶部一直捏到颈肩部为一遍,重复10遍左右即可,每

周捏2次~3次。

擦背 被擦者趴在床上,家人用手掌沿着其背部正中快速地往返揉擦,范围从腰骶部到颈肩部及肩胛骨内侧缘的区域。建议每天揉擦5分钟,如果以往返为1次,频率应在100次/分钟左右为宜。《生命时报》