

◎洛阳网·河洛文苑 菊韵梅香

好文上墙

### 爱的五行餐

我家的早餐一直是一天中最丰盛的,因为早餐时间家人能聚齐。

午餐,家人都在单位或者学校吃。晚上,有的要去应酬,有的有别的事儿,也很难聚齐。因此早餐便成了全家团聚、交流的时间。为此,我每天早上5点多就起床为家人准备早餐。

因为不喜欢喝牛奶,家里的早餐就一直离不开粥。要么是玉米糝、小米配上南瓜或红薯等熬粥,要么是大米配上红枣或绿豆熬粥,要么是黑米配上花生、桂圆等熬成八宝粥。熬黑米粥最费时,头一天晚上就得把黑米、薏米等用温水泡上,第二天早上再用高压锅熬。熬粥的同时,可以准备小菜,早餐的小菜总是味道清淡、色彩鲜艳的凉拌菜。白萝卜丝里放上青青的葱叶和红红的辣椒丝作点缀,洋葱蒜和黑木耳搭配,黄豆和青豆、芹菜做伴,胡萝卜和芹菜是很好的搭档……

后来才知道,自己的饮食习惯竟然暗合了养生之道。

俗话说,早上要吃好,中午要吃饱,晚



绘图 仁伟

上要吃少。国外也有类似说法:“早餐吃得像国王,中餐吃得像绅士,晚餐吃得像贫民。”这些说法都很有道理。

按照五行、五脏、五色、五味相生相克的原理,早餐常吃的玉米糝、小米配上南瓜或红薯等熬的粥是黄色,养脾护胃。按照人体12条经络的分工,早上7点胃经值班,上午9点脾经接班。这样的安排刚好让脾胃功能发挥到极致,对于人体的健康十分重要。配置的小菜刚好暗合了五色、

五味入五脏的道理。

知道了这些养生知识后,我每天做早餐更为精心,桌上的小菜也更为精致,戏称为“五行爱心菜”。因为不管无意暗合,还是有意搭配,共同的“原料”是爱。有爱做“原料”,无意的搭配也巧合了养生之道。天酬至爱,道法自然的大道也许就在这寻常的日子里吧。

### 父爱撑起一片天

◎河西区 农力

父亲离开我们已经一年了。在失去父亲的日子里,我们全家沉浸在巨大的悲痛之中:母亲因伤心过度两次住院,本已多病的身体每况愈下;几个孙辈将无限的哀思深深地埋在心里,更加刻苦地读书学习;我们兄妹三人更是六神无主、痛不欲生。

作为儿子,我除了悲痛,更多的是悔恨交加:悔的是,平时对他老人家关心得太少;恨的是,我无力从死神手中夺回敬爱的父亲……

父亲一生命运多舛受尽磨难。父亲少年时,祖父被肺结核夺命英年早逝,是祖母含辛茹苦将父亲兄弟四个抚养成人。父亲健在时,有一次,在我小家庭的午饭桌上,我爱人讲起了她从我祖母那里听到的故事:因家境贫寒,遇到家中断炊的时候,祖母无奈地逼着父亲去亲戚家蹭饭吃。执拗的父亲宁肯挨饿也不愿受人施舍,就是不从。

一位哲人曾经讲过,磨难是人生的最大财富。正是磨难,铸就了父亲自强不息的坚强品质,这高贵的品质伴随父亲度过了坎坷的一生。

父亲虽然一生坎坷,却从未见他消极过。国家“一五”建设时期,父亲被选派到洛阳,在一家国有企业工作。在我们的记忆中,父亲从未有片刻的闲暇。他兢兢业业、勤勤恳恳地工作,直到退休。

1994年,父亲光荣退休。这时,我们兄妹相继成家并有了自己的子女。接说父亲该一身轻松,安度晚年,可是看到子女中多数人先后下岗后,他经过再三考虑,毅然带领我们走上了自主创业之路,用他瘦弱多病的身躯带领我们白手起家、艰苦创业,在他的晚年又为子女撑起了一片天。

在我们心目中,父亲像一本浩瀚如海的书,不断为我们注入无穷的精神力量;又像一座高耸入云的大树,永远为我们遮风挡雨;更像一座明亮的灯塔,永远指引我们奋勇前行。

◎西工区 明愚

### 酒祖杜康杯酒文化有奖征文赛

### 贪杯使我痛失初恋

22岁那年,我的人生因酒演绎了一幕伤心短剧。

那是让我遗憾半生的一幕短剧——初次登未来丈人家的门,却因酒后失态失去了初恋女友。

那年春节,我身着笔挺西服,脚蹬锃亮皮鞋,携上四样大礼:牡丹烟、一瓶酒、五花肉、外加两个大礼盒,喜滋滋登门拜见未来的岳父岳母。

进入小院,女友一家及亲友都热情地跟我打招呼,十几双眼睛上下扫描,让自信的我在冬天里竟手心冒汗。女友温柔的眼神像一颗定心丸,我忐忑的心顿时得以安稳,彬彬有礼地回答大家的问话。看得出,他们对我很满意。女友母亲更是对我嘘寒问暖,真应了那句话:丈母娘看女

婿,越看越欢喜。

寒暄间,饭菜已上桌,女友知我好酒,再三交代,不能贪杯。她表哥跟我同岁,我俩相谈甚欢,我谨记女友教导,推说不能喝酒,但架不住表哥的热情,一圈儿酒敬下来,我已醉眼朦胧。

看着女友如花美貌,我心情很好,得意忘形,把女友在身边使眼色理解为抛媚眼,还把岳父当哥们儿,踉踉跄跄向前一步,拍了拍他的肩膀:“爸……您闺女跟着我,我……我让她吃香的喝辣的。”表哥拉我,被我一把握倒,接着我俩扭打在一起……据女友说,我当时出语狂妄,丑态百出,亲戚们都撇着嘴匆匆告辞。

这次酒后失态,让准岳父在亲朋好友

面前颜面尽失,任我三番五次上门道歉,他始终铁青着脸:“不可能!这样的酒鬼,我把闺女交给你,咋能放心?”态度坚决。我和女友抱头痛哭,怎奈父命难违,女友只好忍痛割爱。

每当妻子得意地向亲友宣告:“俺这夫君滴酒不沾,可让人省心啦!”我就一脸苦笑,我的心痛只有自己知道,再也找不回我的初恋……

洛阳杜康控股  
有限公司 协办

同题作文

咨询热线:  
(0379)65439681  
15038227872

### 副刊

投稿:bxxiesshou@163.com  
电话:65233687

物流专栏

发布广告 一个电话轻松搞定

定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

订版热线:63232112 63232113 63232133

洛阳阳博物流有限公司

天天发车 淄博

承接:济南、东营、滨州、潍坊、莱芜。专业拉大型三超设备

15824923777 15065853229

洛阳市瑞雷汽车运输有限公司

天天发车 常州无锡

承接:常州、无锡、溧阳、金坛、泰州、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴、扬州。

63611383 13598171827

洛阳利安运销吊运分公司

整车山陕河内宁四甘

零担西西北蒙夏川肃

63610835 13849906667

洛五洲货运上海

15837999911 63610323

洛阳泰州、扬州、南通 姜堰

63761665 13592017345

上海一运洛沪 洛阳

65380381

13938813182

洛阳老班长江西

13949230818

洛阳安诚航空货运

64545738 15137988116

全国大件运输货运公司

超大超宽超重13703880653

洛弟兄物流广东

62790966 13295989717

洛阳安华物流广东

13938832916 60858800

八达航空快件空运

全国主要城市当日到达

价格低廉 高速快捷

地址:八达航空各售票处

64811367 13838877275

洛阳安诚航空货运

全国航空货物运输及派送

国际空、海运进出口运输

洛卡航航班 上海

洛水大一物流园内A排09号

18623797927 62790128

洛阳专发四川重庆

63096518 18937956073

洛阳天天往返 零担货运 广州

18637935801 18637918258

### 欢迎刊登物流专栏

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。

品质驾校 推介榜 优惠 快速

凭此广告报名,学费优惠100元

订版电话:15537980030 63232112 63217552

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。

弘运驾校

A2、B1、B2、C1及从业资格

挖掘机、装载机、叉车

标准化考场 考前免费模拟

地址:东花坛向北200米路西62611018 63555678