

五味人生

我爱我家

亲情饭

□王东峰

小时候,我在农村中学上学,住校,星期天才能在家。星期五下午放学回到家,我掀开锅盖,准会有几个包子、一碗卤面、几个菜盒,都是母亲专门为我留的。家里经济条件不好,但只要星期天我在家,母亲总会去街上买点儿肉,或是炒一盘鸡蛋,给我改善生活。

女儿上高中,要住校,周末才能回家。因为担心女儿在学校吃不好,星期天的饭菜,我们总是准备得很丰盛,大鱼大肉摆了满满一桌,不停地催女儿吃。

周末,去同事家串门,两口子的午饭竟然是馒头、稀饭和一碟儿生腌白萝卜丝。我打趣他们,这么节俭,是要减肥吗?男主人笑答,孩子去他奶奶家了,他们俩在家也没有做饭的兴趣,随便吃点儿就行了。

现在,我逢年过节回老家,母亲做饭前总要征求我的意见,是吃米饭还是吃馒头?清炖鸡还是红烧鱼?炒鸡蛋是配韭菜还是西红柿?假如有女儿跟着,母亲则撇开我,先去问女儿。

尘世中的亲情和关爱无处不在,体现在生活中的方方面面,比如一日三餐。我们的人生,因为有了记忆深刻的亲情饭,才变得无比温暖和幸福。

现在,只要母亲来我家,每天做饭前,我都要先问她想吃些什么。我也希望,等女儿长大了,她在某一天进厨房准备做饭前,会先征询我的意见……

诗心歌韵

咏梅

□胡社桥

寂寞居幽谷,
心高云自轻。
盈盈一痕雪,
点点玉初萌。
不误佳期早,
只闻香气清。
东风未相许,
凭阁待箫声。

笑到最后

□周琦



绘图 仁伟

阴冷潮湿的早晨,我下了很大决心才告别热被窝,出门晨练。

在一个十字路口,两个大学生模样的男孩跑到我前面。他们穿着单薄的运动衣,步履轻快,活力十足,很快就和我拉开了距离。望着他俩矫健的背影,我羡慕不已:“年轻真好!”我忽然有了追上去的冲动,于是加快了脚步。可不一会儿,我就步履沉重,气喘吁吁,真是老不中用了!但我没有停步,而是不断地鼓励自己坚持,继续向前。

跑过长长一段路,转过一个弯,我看见前面不远处的校门口,那两个男生正停在那儿又着腰喘息。我不由得兴奋起来,虽然老胳膊老腿的慢了许多,但也同样能到

达目的地。

“不怕慢,就怕站”,人生之路不也是这样吗?一位成功人士说过:人生就是一场马拉松,而起跑的优劣无关紧要,最终能取得成就的人,都是一直在跑、一辈子都在学习的人。遗憾的是,大多数人跑到一半就主动放弃了,一边感叹自己不行,一边对别人羡慕嫉妒恨。

俗话说得好,谁笑到最后,谁才笑得最美。即使我们因为自身条件或其他原因,暂时追赶不上那些优秀选手,但只要坚持不懈,总能逐渐缩小差距,最终超越他们,即使我们不能到达终点,但至少也能让自己跑得远一些!

你说我说

给孩子鞠躬

□永宁我心

前几天,医院的采血车到我们镇上,鼓励大家无偿献血,然而献血者寥寥无几。有人漠然从车前走过,也有人首先想到:我自己好端端的身体去献血会不会有损健康?事实上,我们捐献的血在紧要关头可以挽救一个患者的生命!

贵州省纳雍县7岁男童南海洋左腿患上骨肉瘤,截肢手术完成后,不幸的是并没有遏制病情扩散,在其生命垂危之际,家人征得孩子的同意捐出了他的眼角膜,以求帮助到需要它的人。这则新闻一经播出,立即在社会上引起了强烈反响。

从7岁志愿者身上摘取眼角膜,令眼科医生止不住潸然泪下。做完手术,医生动情地说:“让我们给孩子鞠个躬吧!”病房里的医务人员、亲属一起向小海洋深深三鞠躬,感谢孩子所做的一切。全国各地的网民也都被孩子的所为感动得热泪盈眶,纷纷为孩子祈福点赞。

7岁的小海洋都能把自己最宝贵的东西奉献给他人,我们献一点儿血又算什么呢?想想孩子再想想我们自己,自愧弗如!他堪称我们做人的标杆,让我们也低下头来向孩子深深地鞠躬吧!

市井写真

温暖

□方晓利

傍晚下班,雾霾锁城、寒气逼人,路人行色匆匆,我也将下巴缩进衣服领子里,戴上手套,准备骑车回家。这时,有人问我:“你车筐里的广告纸要不要?”我扭过头,见一位头发花白、面带微笑、慈眉善目的老婆婆在等着我的回答。我说:“天黑了,还这么冷,人家都在往家里

赶,你怎么还出来拾废品?”她笑了笑,说:“反正在家也没事,我出来拾点儿废品,既能换俩钱补贴家用,又能活动活动身子。”

望着老婆婆慈祥的面容,我想起了自己快80岁的母亲。一生勤劳的母亲总闲不住,为了减轻我们的生活负担,她也常拾废品。我们多次劝母亲歇歇,可她就是不听。她常说这两天的馒头是用拾废品换来的钱买的,好像她不是在拾废品,而是在拾大馒头。为了让母亲高兴,我们也不再反对她拾废品,而

且在路上见到废品,我们还拾回去让母亲拿去换钱。

想到这些,我顺手将车筐里的几张广告纸递给眼前的老婆婆。她点头感谢,转身寻找下一个目标……

人老了,总想用自己微薄的力量让子女生活得好一点儿。看着这个老婆婆的背影,我想,母亲恐怕早已做好了香喷喷的饭菜,等着我回家。

“南疆秋韵杯”
健康生活有奖征文

我爱“珠宝粥”

□张淑清

今年春,一位朋友听说我患有高血压病,就介绍了一个食疗偏方:两朵木耳,三颗红枣,一把豆,用高压锅熬成粥当早餐,还说此粥能补气养胃、调节血脂。

时逢周末,我回老家找大哥,他承包的山坡上什么杂粮都有,而且还种有黑木耳。得知我的意思后,大哥打开粮库,红豇豆、大绿豆、黑豆、芸豆、花生、芝麻、黑木耳等应有尽有。大哥给我装了一大袋杂粮、山珍,边装边说:“这都是绿色食品,吃完了你再来拿。”

当晚,我到超市买了两大袋新疆大枣,准备熬粥。

第二天早上,当散发着香甜味儿的杂粮粥端上桌后,儿子惊呼:“妈,这是啥粥,咋像一碗珠宝!”他把大枣比喻成红宝石,说红豆、绿豆、黑豆、花生等像玛瑙、翡翠、珍珠,黑木耳则被他说是乌金。

从那儿以后,“珠宝粥”成了我家的固定早餐。三个月过去了,我的胃疼症状消失了。因为胃疼,我吃了不少药,还做了一次胃镜检查,确诊是浅表性胃炎。没吃药胃却不再疼,原因只有一个:“珠宝粥”治好了我的老胃病。半年过去了,我常失眠的毛病也奇迹般地好了。前段时间,我试着把天天吃的降压药停了下来,然后接连测了三天血压,居然基本正常。

如此简单有效的保健方法是不能独享的,因此,我把这个食疗方介绍给了同事和亲友。如今,不仅我深深爱上了“珠宝粥”,许多同事和亲友也纷纷称赞:“珠宝粥,真是宝粥!”

南疆秋韵™
纯正新疆原枣
服务热线:400 689 3939