

“南疆秋韵杯”
健康生活有奖征文

闺蜜寿星

□无涯

周末回老家，见奶奶正和她的“闺蜜”王奶奶在大门口晒暖，我忙掏出刚买的食品让她俩品尝。奶奶看见烧鸡腿，连连摆手说：“大清早，我不吃这个。你妈熬的小米红枣山药粥就很好……”她只捏了几个核桃仁。

王奶奶说：“你吃那点儿东西，能养命吗？孙女孝敬你，你还扳高台呢！”说着，她拿了两个红枣。奶奶嘿嘿一笑，对我说：“你王奶奶啊，可算长记性了。”

奶奶话里有话：有一年重阳节，村里组织老年人去旅游，在家人的担心中，返回时，奶奶安然无事，王奶奶却因不管肠胃的反抗，见虾吃虾，见蟹吃蟹，结果嘴上享福，肚子受累。

见糗事被重提，王奶奶瞪了奶奶一眼说：“老东西，你就会揭人家的短！”奶奶捂嘴偷笑，面露得意之色。

奶奶今年95岁，身材瘦小，步履轻盈。王奶奶虽然比奶奶小8岁，但是两个人在一起散步，众人夸奶奶像个儒雅的教书先生，说王奶奶像尉迟敬德。这句话让王奶奶很“受伤”，却坚定了她跟随奶奶早起锻炼的信念。

这俩寿星，不见面想得慌，见了面又爱抬杠。这不，王奶奶又数落奶奶：“你上顿红薯小米饭、下顿玉米南瓜粥，就吃不烦吗？”奶奶说：“烦啥？自家种的粮食，吃着多放心啊！”我说：“对啊，吃绿色食品最养人！”王奶奶嘟囔：“啥绿色，那老南瓜明明是黄色的嘛……”

《曾国藩家书·养生篇》说：早起是长寿金丹，饭后散步为养生秘诀，保养之法亦唯在慎饮食、节嗜欲，断不在多服药也……奶奶年复一年地践行着这些养生之道，真是“养生土专家”。



咱爸咱妈

陪父亲晨练

□周文静

一天早晨，风和日丽，我陪父亲晨跑。一路上聊着各自的工作，我们相谈甚欢，犹如一对好友。

我对这样的温馨时刻十分珍惜，无论工作多么繁忙，我都会抽空来到父亲的身边，只为感受这简单而平凡的陪伴。

父亲总是尽其所能给我最好的呵护，起早贪黑照顾我的生活起居，也培养了我从不畏惧困难、不向命运低头的品格。

“爸，我陪你晨练，你身边的叔叔阿姨们特别羡慕你吧！”我笑盈盈地望着父亲。“哼，你想多了！”父亲边练单杠边说。

我望着他微微上扬的嘴角，忆起上大学在外兼职钢琴老师那会儿。当时，天寒地冻的天气，一放学，我便独自跑出学校去兼职，等到下班时，天已经黑了，父亲总会准时来接我。

如今，我已工作多年，父亲乌黑的头发慢慢变白了，宽大厚实的手掌也变得粗糙了，但无论怎样斗转星移，我一有时间就陪父亲出来晨练的习惯从未停止过。

世间的美好，也许并不在于富贵享乐、锦衣玉食，简单地陪伴，默默地微笑，这就是我想要的幸福！

文学ABC

等星星

□蓝天白云



绘图 仁伟

晚饭后，我带女儿在小区散步，她仰望漆黑的夜空，伤心地说：“妈妈，咱们好久没有见到星星了，我好想它们呀！”猛然间，我才想起，我也很久没有抬头看天，没有关心星星了。

小时候在老家，每到晚上，一家人都会坐在院子里说说笑笑，我边听大人拉家常边仰望星空。那时的夜空朦胧又深邃，满天的繁星像晶莹的宝石，或大或小、或远或近，美丽极了。我总想用眼睛穿越这深邃的夜空，看看隐藏在星星背后的世界是怎样的，可最后总会被这美丽的星星吸引，忘记了去搜寻星星背后的风景。

到城市工作后，随着生活节奏加快，我每日穿梭在车流人海中，竟然忘了仰望星空。近来白天看不到太阳和蓝天白云，晚上也看不到星星。环境污染越来越严重，看着这灰蒙蒙的世界，想想我们的生存空间，我心里十分沉重。

孩子问我啥时候能看到星星，我告诉她，星星一直在天上，只是被雾霾遮挡住了。等环境好了，雾霾散了，就能看到满天的星星了。

星星，我们等着你……

你说我说

励志的螃蟹

□李健恒

一天，我在一家超市的海产区，看见一只螃蟹正在从标价每只19.99元的箱子里往标价每只29.99元的箱子里爬。它用力抓住箱壁，刚刚爬上去一点儿，却因为爪子被绑，没有足够的力气，掉了下来。

它没有懈怠，再次爬上箱壁，经过几番努力，还是没有成功。我以为它要放弃，可它又信心百倍地爬着，顽强地重复了无数次。最后一次，它避开箱壁的光滑处，小心翼翼地寻找缝隙，终于攀上箱壁的边沿，信心十足地爬进另一只箱子，身价瞬间变为29.99元！

我驻足凝视许久，那只勇敢的螃蟹找到自己的位置后，懒懒地躺在新的环境里，自豪地伸出爪子，仿佛在向向我示威！

一只螃蟹都知道自己的价值，即使身处逆境，也要朝着目标不懈努力，我为什么被小小的挫折打败呢？

平时，我一遇到困难就百般逃避，有了过错就推脱责任，思想消极，总感叹别人不费吹灰之力就能混得很好，自己却总是挨领导批评。这只螃蟹让我明白，自己缺乏的正是战胜困难的勇气、自强不息的精神、乐观自信的态度。如果一个人在逆境中也如这只螃蟹般克服困难，用毅力撑起理想的大厦，自然会身价倍增。

面对挫折、身处逆境时，不要怨天尤人、悲观失望、自暴自弃，而要自信、自强、鼓足勇气，变压力为动力，在挫折中历练自己，在困难中升华自己，这才是成功之道。

洛阳写手 写百姓事

投稿邮箱：
bxxieshou@163.com
联系电话：65233687

五味人生

家有榕树

□李战江

我家有一棵榕树，是搬新居那年在街上从一名福建卖花人手中买的。它高可及肩，树干苍劲，根系发达，有苍老之形；枝叶婆娑，繁茂如盖，层次分明却过渡自然。我费尽周折淘来的大花盆，与它相得益彰，使它颇有点儿大树之神、盆景之韵！它在阳台上，给新家平添了许多生机和活力。

我尽心服侍这课榕树，使其翠色保

持了两年多。后来，它的叶子由油绿发亮变得枯黄干瘦，去年冬天竟开始大把大把掉落，有些枝条干枯了。我很心疼，却又无计可施，只有寄希望于开春。

今年上半年我出差，临行前特意交代家人别忘了按时施肥，及时浇水，保持通风。每次跟家人打电话，我都要问榕树的情况，家人嫌我啰唆，只说它已

经抽新芽、长新叶了。我稍感安慰，但没想到回家看到榕树时，心凉了半截。原来家人施肥不当，导致叶子和枝干蒙了一层锈色，开春时它虽然抽出了新叶，但有气无力。尽管我精心伺候，但直到入秋，它依旧没有起色。我只好请人帮忙，把榕树抬到楼下的草地上。

许是老天垂怜，今年入秋雨水多，空气湿度大，榕树渐渐褪去锈迹，枝干

上萌出新芽，“气色”明显好了起来。

看着榕树，我感慨良多。人生无常，世事沧桑。树如此，人生又何尝不是如此！我有沉疴多年，每到秋冬，脸上就会出痘痘，虽是壮年，却已脱发，鬓角渐白。我知道是体内邪毒集聚非一日了。后来，我遇一良医，他有回春妙手，给我对症下药。我想，属于我的春天还会再来的，我盼望着，盼望着……