

我爱我家

为节俭“约法三章”

□韩灵艳

中午下班,时间仓促,我带孩子外出吃饭。

在一家烩面馆,我点了两碗烩面,看别人都点了香辣可口的凉拌菜,我也要了两盘自己喜欢的凉菜。

女儿问我:“妈,你刚才要了几碗烩面?”我笑着伸出两根手指。女儿严肃地说:“妈,你点了两碗烩面,还要两盘凉菜,咱俩吃不完啊!你不是天天教育我不要浪费吗?”

周围的食客都用奇怪的眼神打量我

们,我的脸上阵阵发烫,羞愧地退掉了两盘凉菜。

晚上,电视里播放公益广告,号召人们吃饭点菜别浪费。女儿说:“妈妈,幸亏今天咱们没点那么多菜!”

据央视报道,中国人每年在餐桌上浪费的粮食价值高达2000亿元,被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。看着这组惊人的数字,我为女儿在面馆的提醒而欣慰。

此后,我和女儿就节俭问题“约法三

章”:女儿每天监督一日三餐“光盘行动”,我监督女儿的文具用品物尽其用,能在家做饭就不外出吃饭。其他未约定事项,则由老公监督我和女儿。每月还进行“节俭标兵”评选,评出的“标兵”佩戴大红花,接受奖励。

在“节俭”小达人的带动、监督下,我们一家人渐渐养成了良好的生活习惯。现在,我做饭采取计量法,尽量不剩饭菜,这样既避免了浪费,又不用吃剩菜剩饭,何乐而不为?

以文会友
YI WEN HUI YOU

QQ群:47148867

■投稿邮箱:

bxxieshou@163.com

■联系电话:65233687

■喜欢文学的朋友,欢迎加入晚报“以文会友”QQ群:47148867,与志同道合的朋友交流,你会进步更快,并找到家的感觉。

家有儿女

特殊嫁妆

□王喜峰

女儿即将结婚,我和妻子忙着为她挑选嫁妆,一切置办妥当,总感觉缺少点儿什么。

婚礼如期举行。按照婚庆公司的安排,音响里播放着婚礼进行曲,巨大的电子屏幕上放映着女儿、女婿的婚纱照。我牵着女儿的手,走上婚庆公司精心打造的“星光大道”,走向婚礼台,把女儿交给女婿,叮嘱他们互敬互爱、白头到老。

当司仪让我把女儿的手交给女婿时,我对司仪说:“在这个特殊的日子,我有一份特殊的礼物要送给女儿、女婿。”司仪接过我精心制作的U盘,插入电脑。

随着音乐《春之声》响起,婴儿的啼哭声、欢笑声,声声牵情,电子屏幕上出现了女儿幼时的照片。美妙的音乐伴着屏幕上春夏秋冬的背景轮换,女儿满百天、半岁、上小学、读大学的照片,一一呈现在大家的眼前。连续23年100余张照片,记录了女儿从蹒跚学步、牙牙学语的幼儿,到情窦初开的少女,由“丑小鸭”到“白雪公主”的成长过程。

我将U盘、相册和女儿的手郑重地交到女婿手里,语重心长地嘱托他:“请好好爱她!”

女儿早已激动得泣不成声……

五味人生

公益路上快乐行

□王国芹



绘图 仁伟

我有个朋友在一家公司当经理,他所在的公司位于西安市郊县。2014年夏,我在这个朋友那里住了几日。

一个周末,早饭后,我们沿着小路散步,看到路边有一老农,面前摆着两筐毛桃,那桃子很不起眼。朋友在老农的担子前蹲下问:“老伯,你这桃子咋卖?”老农说了价钱。朋友说:“我全要了,麻烦您把这些桃子给我送到前面那个厂子里……”

我疑惑:这些桃子丑陋且个儿小,说不定还酸涩,要这么多干什么?朋友的话解了我的疑惑:“你看这老伯在大热天来卖桃子,生活肯定不易,我买了他的桃子,算是帮了他;再说,我们公司前不着村后不着店的,大伙儿吃个水果也要走好几里路,我把这些桃子送给大家吃,也

算慰劳一下大家吧。”

这件事对我触动很大,“帮助别人,奉献爱心”,一直是我想做的事情。经过反复思考,2015年6月,我辞职了,从繁华的洛阳市到偏僻的四川大凉山,从拥有收入不菲的稳定工作到在大山里做一名支教者,虽然生活清贫,但我从中找到了快乐。

两个月支教结束,我回到洛阳后,有朋友告诉我,咱们洛阳也有义务帮困队、河洛义教等公益组织。经朋友介绍,我加入了河洛志愿者协会,到嵩县九店乡、洛宁县罗岭乡做义工。其间,我认识了很多爱心人士,他们似冬日里的阳光,如沙漠里的清泉,为社会送温暖、献爱心。

2016年,我要在公益路上继续快乐地走下去。

“南疆秋韵杯”
健康生活有奖征文

我的保健法宝

□席静宜

清晨,当太阳升起的时候,我出门散步,老朋友见了都问我:“看你红光满面,气色那么好,你是怎样保健的?”我说:“健康生活两法宝,晒太阳、吃红枣。”

我曾患有冠心病、高血压,食欲不好,常失眠多梦,很痛苦。后来,我在防病疗疾方面找到了两个“法宝”。

晒太阳是我的第一个“法宝”。只要是晴天,我都会在阳光下沐浴一会儿,享受温暖的阳光。晒太阳能改善睡眠,心情舒畅,让身体充满活力。有时我会背对着太阳,让暖暖的阳光抚摸着我的背,全身暖融融的,能缓解我的腰背酸痛,还可以促使肠道对钙的吸收,促进骨骼的钙化,加快人体血液循环,增强造血功能和免疫力。

吃红枣是我的第二个“法宝”。红枣性温,富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素C等营养成分,其中维生素C的含量在果品中名列前茅,被尊称为百果之王。它具有益气健脾、补血养颜、补肝降压、养心安神之功效,是防病疗疾的上品。

红枣的吃法很多。我常用红枣、山药、莲子与大米煮粥食用;有时在煮羊肉时放入红枣、花生炖煮一个小时,吃肉喝汤;平时用红枣、陈皮,沸水冲泡后代茶饮。这样从多方面汲取红枣的营养,防病疗疾效果明显。

俗话说,一天吃仁枣,一辈子不显老。我这样常年坚持,受益匪浅。

诗心歌韵

元宵夜景

□马立

元宵夜璀璨,
千彩映洛浦。

皓月当空,
银星耀目。
烟花贯长空,
满城鱼龙舞。

老幼携手,
情侣漫步。
吉祥进万家,
欢乐动古都。

你说我说

审美不应模式化

□刘玉洁

有人说,现在是一个拼颜值时代,“某小鲜肉颜值爆表”“春晚某女明星颜值担当”等提法,间接地传达出人们对相貌的高度关注。

不可否认,追求美是人的天性。人类从用贝壳、兽骨、羽毛装饰自己,到用绘画、音乐、舞蹈等艺术形式表现美,都是基于这一天性。

不知从何时开始,审美渐渐被模式化。大眼睛、瓜子脸、白皮肤……符合这些条件的,才被人们认可、欣赏。于是,网红们都有着同样的面孔:越来越白

的妆容,越来越大的眼睛,越来越高的鼻梁……我们也乐于用同样的标准来评判各色人等。

美是我们一致的追求,可我们不应追求一致的美。美有千万种,每个人都有自己美丽,不光是外貌,还包括心灵美、气质美等。不同肤色的人有不同的美,不同的民族服饰有独特的美。

审美应该多样化,不必追求标准化、模式化。我们既要善于欣赏他人的个性美,也要学会了解自己、欣赏自己的独特魅力,如此,你就是最美丽的。

同题作文
南疆秋韵™
纯正新疆原枣
服务热线:400 689 3939