

跟着小棉袄去旅行

# 古朴塔尔坡 红色延安 壮美壶口

跟着“小棉袄”去旅行 每天都有不一样的精彩

□记者 闫卫利 文/图

11月18日，由“小棉袄”带队，咱爸咱妈老友聚乐部100多位老友，一起到山西、陕西出游。接连三天，天天都是阳光灿烂的，老友们心情格外好，玩得没过瘾！



老友在壶口瀑布留影

## 1 在塔尔坡，看民俗表演、观皮影戏

听说南泥湾附近修路，我们临时调整线路，先去山西云丘山。车辆行进在高速路上，老友们赏着秋色一路欢歌，不知不觉就到了云丘山脚下。

吃过午饭，老友们在五龙宫参观后，坐上观光车上山。云丘山的秋色格外美，秋枫丹染，柿子树上红柿诱人。在半山腰，大家听见唢呐声、锣鼓声从远处传来，千年古村落塔尔坡近在眼前。

老友们顺着石板路走进塔尔坡古村，石头砌成的院落、四合院式的窑洞、石磨……它们穿越千年，诉说着塔尔坡古村的历史。

塔尔坡古村的风土人情别具特色，花馍院里花花绿绿的十二生肖馒头让人爱不释手；婚俗院里，除了通过器物展示当地婚俗，还有专场婚俗表演，婆婆抱盐罐、小两口吃换碗面等，古村落文化尽显其中，老友们晒着太阳，看得津津有味。

轮到欣赏腰鼓表演和皮影戏了，老友们真放得开，与当地村民一起打腰鼓、扭秧歌，模仿皮影戏的动作。一个村民忍不住感慨：“你们洛阳人真能玩！”

## 2 去延安，体验老一辈革命者的生活

18日当晚，老友们住进了壶口附近的窑洞宾馆，体验住窑洞的感觉。19日一早，老友们来到了南泥湾。

“小棉袄”拿出一个小音箱，打开音乐，《南泥湾》的歌声飘起来，老友们唱着“花篮的花儿香，听我来唱一唱”走进南泥湾旧址。在“南泥湾”几个大字旁，老友们有扛锄头的，有纺棉花的……

这边正热闹，朱广华等七八个老友已经跑到稻田里，腰间系上丝巾，唱着《南泥湾》扭起了秧歌。

下午，老友们参观宝塔山、延安

革命纪念馆等。在延安革命纪念馆，陕北游击队用过的长矛、黄河渡船等，生动再现曾经的艰苦岁月。

在杨家岭和枣园，毛泽东、周恩来等老一辈党和国家领导人的旧居简陋、朴素，一块粗布单铺就的床、一张办公桌，沙场点兵、运筹帷幄，老友们边参观边感慨，仿佛触摸到了那激情燃烧的岁月。

“几回回梦里回延安，双手搂定宝塔山。我经常想起贺敬之《回延安》这首诗，这次虽然搂不住宝塔山，但真正到了延安，也算圆了我的一个梦。”老友颜瑞仙说。

## 3 在壶口，奔腾的黄河挂彩虹

20日，返程途中，我们去壶口看瀑布，领略“千里黄河一壶收”的气度。

老友们远远地就听到黄河奔腾的怒吼声，迫不及待地加快了脚步。没多久，壶口瀑布的壮丽景象就展现在了眼前。我们运气真好，约11点钟，在弥漫的水汽中，出现一道彩虹，我们看到了难得一见的“霓虹戏水”的奇景！

大家的心情如眼前的黄河水一般激情澎湃，一个多小时后，才依依不舍地上车，结束了三天的旅行。

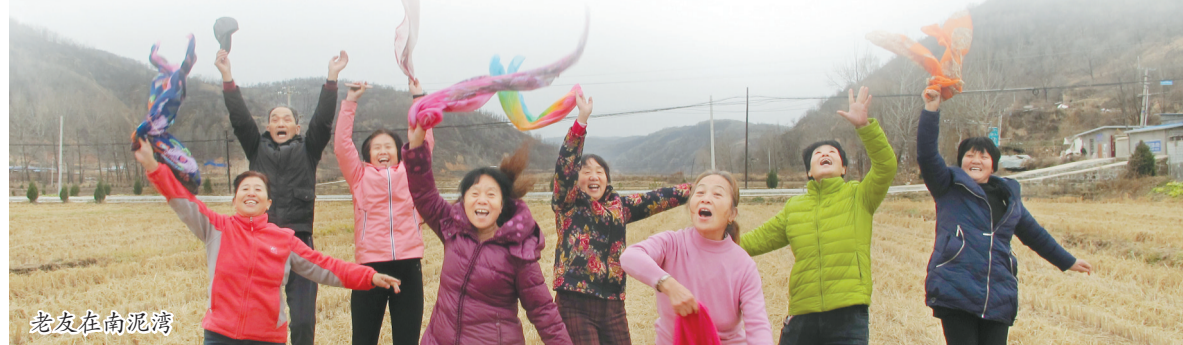
在返程路上，老友张勉英跟“小棉袄”预约：“明年春天再组织来延安，记得叫上我，我还来！”“这次行程安排得真好，不累，玩得还开心，以后去哪儿玩就找‘小棉袄’了。”老友罗

志杰说。

到了洛阳，“小棉袄”拿起话筒跟老友们说再见，车厢里顿时响起雷鸣般的掌声。“谢谢‘小棉袄’，一路上谁不舒服你照顾谁！”老友刘明智说。“闺女，你不但是我们的‘小棉袄’，还是我们最保暖的羽绒服，每次下车你都在门口搀我们，太有心了……”老友颜瑞仙握着“小棉袄”的手久久不愿松开。

听到这些，“小棉袄”的双眼湿润了，老友们平安、快乐，就是“小棉袄”最大的幸福！

温馨提醒：“小棉袄”为老友们拍了不少照片，大家可以到电子邮箱里下载，邮箱是zbzm2017@163.com，密码是bm1234。



老友在南泥湾

## 爱心对对碰

有事儿就找小棉袄

- 记者杨柳 电话 18838866877
- 记者闫卫利 电话 15137956968
- 记者何奕儒 电话 18637927388
- 编辑杨文静 电话 65233690

## 她想买二手电钢琴

求助人：张女士 47岁 西工区

求助事项：我女儿喜欢弹钢琴，但钢琴太贵，我负担不起，电钢琴相对便宜，我想先给女儿买一架七八成新的二手电钢琴。如果你愿意出售二手电钢琴，请联系我，电话号码：18738403340

## 她想学做杂粮馒头

求助人：黄女士 68岁 濉河区

求助事项：我听说吃杂粮对身体有好处，就想做杂粮馒头。我会做白面馒头，但不会做杂粮馒头，不知道用哪种杂粮做馒头好吃，和杂粮面时不用不用加白面……如果你会做杂粮馒头，愿意当我的老师，请联系我，电话号码：13598463550 (何奕儒 整理)

## 养生益园

### 米饭加点料，好吃又养生

上一期我们介绍了中国“十一五”健康管理全国十大先进人物逯明福博士对米饭的研究。本期我们还将为老友推荐逯明福博士介绍的几种米饭的新做法。

**加蔬菜** 在米饭中加蘑菇、笋丁、蕹菜等高膳食纤维蔬菜，既能使米饭更鲜美，还能控制热量摄入。

**加薯类** 薯类是货真价实的低脂、高膳食纤维食物，尤其是紫薯，它富含维生素、氨基酸和果胶等，丰富的膳食纤维能有效促进肠道蠕动，预防便秘，饱腹感更强，而且有减肥功效。

**加点醋** 醋可以减慢碳水化合物的吸收速度，从而避免血糖上升过快，加醋的米饭对糖尿病患者和中老年人都更有益。按500克米加1毫升醋的比例蒸米饭，可使米饭更松软，用柠檬汁和柑橘汁也能达到一样的效果。

**加点茶** 用茶水煮饭不仅能去腻、洁口，中老年人常吃还能软化血管，降低血脂，预防心血管病。先取茶叶1克到3克，用开水浸泡约10分钟，然后将茶水过滤去渣，用茶水蒸米饭。

**加牛奶** 牛奶中蛋白质和钙的含量很高，选择低脂无糖的牛奶，将洗净的大米和牛奶一起蒸，米饭更营养，香味更浓郁！

健康的生活方式是什么样的？如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病，可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的逯博士健康管理计划体验营，体验营将免费为老友进行健康调理，并提供一周健康营养餐，限额10名。

报名咨询电话：60682790

17737956829

地点：定鼎路与道南路交叉口向南20米健康东路第一干休所对面（建宁）