



QQ群:47148867

■网站投稿:洛阳网(<http://www.lyd.com.cn/>)
网站投稿——洛阳晚报(请注明百姓写手栏目)
电话:65233688
■邮箱:bxxieshou@163.com
■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。

医病先医心

□范永宁

社区的张阿姨,体检时发现血压高了,心里像压了一块石头。她想不通:“我家祖辈没高血压,我怎么会得个高血压呢?高血压是不是会引发脑出血、半身不遂?”张阿姨越想越害怕,急忙拿着体检单来卫生站复诊,我给张阿姨再次测血压,高出正常值不少。张阿姨有些激动:“我平时头不晕也不疼。”“这是体质上的差异,有些人敏感,会有头晕头痛的症状,它提醒我们身体出了问题,有警示作用,没有症状的话更应该注意。患了高血压不可怕,要有良好的心态和生活方式,按时用药,就能把血压控制得很好。”

我给她开了一些降压药,张阿姨对用药有抵触,经我再三解释,她才勉强接受治疗。经过一周的用药,张阿姨的血压稳定在正常范围内,精神面貌也有好转,但她还有顾虑:“我以后是不是就离不开降压药了?药吃多了血压会不会降得太低?降压药是不是副作用很大?”

对张阿姨提出的问题,我一解答:“高血压经过规范治疗,稳定在正常范围内,可以暂停一段时间的药,到季节变化的时候应特别注意血压。药物有它的双面性,有治病的作用,也有致病的副作用,我们正确地应用它,还是安全的。”

我又给张阿姨介绍了李阿姨和李叔,几位“高友”一见面就谈得很开心。李阿姨很有经验,从饮食到娱乐,从用药到注意事项,讲得头头是道。张阿姨的心情渐渐好转,她像一个刚入园的小朋友,融入“高群”之中。看来,医病还得先医心啊。

《健康乐园》投稿邮箱:

Lbsjky123@126.com

健康乐园
逸博士健康管理体验营
 地址:定鼎路与道南路交叉口南
 20米逸博士健康管理体验中心
 电话:13526983512

啼笑皆非

“暧昧”红包

□乔欢

我收到了一个红包,发红包的是一名女性,从头像上看很年轻,但我并没和她打过交道。打开红包一看,52.1元。对方问我,知道是什么意思吗?她不问还好,这一问让我很纳闷儿。520我懂,521是什么意思?一个小姑娘给我这个大老爷们发红包,怎么觉得这么暧昧呢?于是,我老实地说:“520是我爱你,521……不敢想。”

对方半天不理我,难道是我的愚笨惹人生气了?唉,最难弄懂女人心,可遇上这事我也不敢问老婆啊。于是,我私下问两个哥们儿。一个哥们儿正喝汤呢,一听差点没笑喷:“你就自作多情吧,521倒着写是125,再乘以2是多少?”另一哥们儿比较淳朴,说:“小姑娘应当是喜欢上你了,52.1明显比520多一点嘛!”

就在我胡思乱想之际,小姑娘回话了:“想多了,我是某某报的编辑,你的来稿被采用了,我们是千字百元,你的文章是521个字,稿费是52.1元,以红包的形式发给你。”

以文会友

我要做个好群员

□宁妍妍

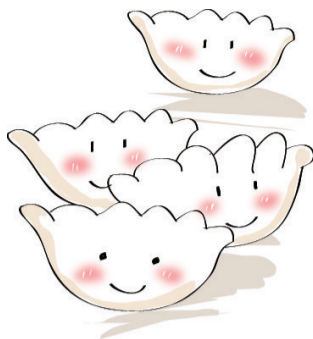
算起来我加入“以文会友”群才1年多。

入群前,我胆小、内向、自卑。记得第一次在群里说话,我紧张得头皮发麻,对“上墙”“评稿”“拍砖”等“专业术语”,根本不知所云,就像刘姥姥进了大观园;第一次文章被当众“挑刺”,我羞愧得面红耳赤;第一次当评稿主持人,我“压力山大”,却又备感荣幸;被群主指定为管理员时,我震惊万分,紧张得心跳如鼓,没想到如此平凡的我,竟能得到群主的青睐……

慢慢地,我变了,变得敢在群里和文友们畅所欲言,我们互相学习,分享写作经验;我的生活不再是漆黑一片,一束光引领着我向前向前;有文友做伴,我的文学梦想重燃,生命又有了前所未有的绚烂……

9月9日是“以文会友”群7周岁生日,文友们以“帮带扶”的方式为群庆生,真是别开生面。帮即帮助,带即带动,扶即扶持,就是老写手面对面地帮助新写手找出写不好的原因,并分享经验深入讨论。新写手们求知若渴,问题多多。老写手们讲解掏心掏肺,尽力而为。场面热烈震撼感人……

在这里学习不用掏一分钱,免费的大课堂让我们受益匪浅。我会做个“以文会友”群里的一个好群员,认真写文,不犯群规,尽力帮助他人,让大家一起在文学的道路上手拉手、心连心,共同实现文学梦。



我爱我家

吃饺子

□子非鱼

我带两个孩子去吃饺子。俩宝坐在我的对面,一人面前一个小碗,每次我给小碗里夹一个肉饺子、一个素饺子。俩人吧唧吧唧,吃得很香。

吃着吃着,大宝忽然问:“妈妈,你怎么不吃?”

我笑着说:“妈妈不饿,等会儿再吃。”

大宝说:“妈妈一起吃嘛!”说着,她站了起来,夹了一个素饺子,努力地伸长胳膊,隔着桌子,把饺子递到我的嘴边。这宝贝儿还记得妈妈爱吃素饺子。

怕他俩不够吃,我吃得很慢。果真,两个小家伙食欲都不错,很快,盘子里只剩一个素饺子了。

小宝站起来,伸手去拉桌子中间的油碟,碟子里的油一晃一晃,溅出来一些,他把油碟拉近了一些,又拿起筷子去夹盘子里的那个饺子,饺子很滑,总是哧溜一下从筷子间溜走。他把筷子往下拿了拿,盯紧了那个饺子,又一次用力地夹住饺子,然后小心地往油碟里转移。啪的一声,饺子滑落到桌子上。

我很想发火,就剩一个饺子了,还拿着玩!

小宝把饺子捏起来,放进油碟里,继续拿起筷子,一脸认真地想夹住它,丝毫没注意到我的表情。

他终于夹住了,小心翼翼地夹着饺子离开了桌子,我心里的火快压不住了。忽然,那个香喷喷滴着油汁儿的饺子,凑到了我的嘴边。

“妈妈吃饺子……”



绘图 雅琦



推广全民阅读 构建书香洛阳

致敬改革开放 40 年
我与洛阳 征文

主办单位:洛阳市文广新局

承办单位:洛阳市图书馆 洛阳晚报

洛阳的桥

□杜爱平

小时候,我常听母亲讲豫剧《洛阳桥甩大辫》,她说大师曾广兰甩起辫子穿衣打扮那一段演得真叫好。没见过桥的我总在想:下面有水,上面有风,在桥上甩辫子的人一定很威风。

上了中学,语文书上卢沟桥的栏杆和石狮子,让我心中生出无限遐想,问母亲:“洛阳桥是不是也那么美?”母亲笑了,说过年带我去看看。

舅舅家在洛南郑村。1984年的春节,我跟着母亲去舅舅家串亲戚,终于见到了洛阳桥。站在宽阔的桥面上,手扶栏杆,看着眼前来来往往的车辆和人流,望着桥下波光粼粼的洛河水,我把头摇得像拨浪鼓一样,兴奋地喊:“妈,你看,我也在洛阳桥上甩辫子了!”母亲感慨万千,她小时候过河进城哪有这么容易?汛期要坐船,冬天走在村民自建吱吱呀呀的小木桥上,让人提心吊胆。

1992年我到洛阳上班。1996年夏天,我跟单位同事出去玩,骑自行车到南昌路的尽头后,在杂草中走了好久才走到一座大桥下,我们在那里打水漂、拍照、唱歌……后来,我才知道那座桥叫西苑桥。仿佛冥冥中的安排,2001年,我在西苑桥附近买了房,有了属于自己的小窝。

十几年来,我眼看着当年一派荒芜、杂草丛生的洛河滩,变成四季美景各不同的洛浦公园,也见证了西苑桥从一座对向行驶的单幅桥,到双向六车道分离式双幅桥的改扩建。今年,古城快速路建成后,我们开车带着毫厘的母亲去兜风,下了西苑桥10分钟就到了关林火车站,母亲啧啧惊叹:“乖呀,咋恁快!”

改革开放四十年,我们的生活日新月异,连接洛河南北两岸的桥也发生着变化,数量从最初的两座不断增加,造型从最初的简单朴素到风格别致,功能也从单一到复合,牡丹桥、王城桥、凌波桥、瀛洲桥、新街桥、东环桥……它们宛如道道长虹卧碧波,为市区老百姓的出行提供了便利,也推动了牡丹之城的发展。

入夜时分,华灯初上,走出家门,我沐浴着清风从东往西散步。西苑桥霓虹闪烁,美轮美奂;瀛洲桥组合式抛物线的设计,仿佛一弯新月横跨洛河;凌波桥气势恢宏,充满时代气息。我不自觉地哼唱起来:洛阳的桥,千姿百态;洛阳的桥,瑰丽多彩……