

◎ 敬亲爱老

# “被子”晒出祥和年

文/通讯员 高磊 图/京九晚报中老年记者 陈顺德



胡堂乡党委书记亲自为百姓晒被褥

1月30日，天气晴朗，阳光明媚，暖意洋洋。这是进入2021年以来最温暖的一天，也是胡堂乡党委定下的“清院子、扫屋子、晒被子”的日子。

胡堂乡党委书记徐照华号召全乡的年轻人在新年来临之际为65岁以上的老人们清院子、扫屋子、晒被子、送饺子、贴对子、给票子、添新衣。徐书记说：“晒被子晒的不光是被子，而是孩子们的孝心，晒的是家风、乡风、民风，晒的更是干部的作风。”这一系列的活动，让全乡的老人过一个干净年、健康年、舒心年、祥和年、平安年。

中午时分，乡各村委广场、村民庭院、道路旁就开始热闹起来，广场成了被子晾晒场。有的提前抱着被子到广场抢位置，有的蹬着三轮车拉着被褥从四面八方赶来，还有的是儿媳搀扶着婆婆一起到广场晒被子。全乡65岁以上老人的儿媳妇、儿子、女儿、孙子、孙女、孙媳妇齐上阵，忙着为老人晒被子、清院子、扫屋子。

乡党委书记徐照华带领乡领导班子进村进院进

行实地查看走访。看老人所住院子的环境，看老人所住屋子的环境，看老人所睡床铺的软硬，摸摸老人被褥的厚薄柔软情况，闻闻居室和被褥的气味。比一比谁家的被子新、谁家的被子软、谁家的被子干净，比比谁家的媳妇更孝顺。对那些离广场远的老人、贫困户、五保户，包村干部、村委会干部采取入户为老人晒被子，下午再帮老人把被子收回，把床铺铺好，老人在冬日的暖阳下享受着快乐，脸上笑得像开了一朵花。

百善孝为先，尊老敬老，是中华民族的传统美德。孝亲敬老，是做人的根本。胡堂乡党委领导用孝善文化促党建、抓脱贫、谋发展，强化党员干部的责任意识、服务意识和宗旨意识，用孝善文化让干部群众真正实现与群众心连心、心贴心、心印心，用孝善文化来育家风、淳民风、正乡风，让“豫东孝善之乡”的招牌更响亮、更有魅力，不断提高群众对美好生活的向往，为乡村振兴、乡风文明打下了坚实的基础。

◎ 夕阳情怀

□ 卢学波

## 改革开放 引领我们走上幸福路

1978年，改革开放的春风吹绿了祖国的大江南北，也吹到了我的家乡——豫东平原惠济河畔一个不起眼的小村庄。那年我刚满6岁，根本就不懂得什么是改革开放，只是懵懵懂懂地听长辈们说快要分田到户了，后来我家就分到了属于我们自家的3亩多自留地。

时光如闪电，弹指一挥间，40余年过去了，回想起40多年的奋斗历程，我禁不住心潮澎湃，热泪盈眶，感慨万千。

42年前，由于父亲因公去世较早，不到10岁我便跟随年迈的祖父、祖母一起生活，日子过得十分艰辛。就连上中学的学费都被学校照顾一半。当时能够让人填饱肚子的就是红薯干和玉米面窝窝头，对于白面馒头根本就不敢奢想，只有到了春节那几天才能吃上。平时就盼着家中来客人，当时亲戚之间来回走动时拿的礼物就是十几个白面馒头，大人舍不得吃，都留给我们小孩儿吃。

上世纪80年代初，生活开始有了好转。1990年3月，刚刚高中毕业的我，怀着报效祖国的雄心壮志应征入伍。半年后，上中学的弟弟来信说，家中分的3亩多地所种的庄稼收成还不错，如今有吃不完的白面馒头。看完信后，自己的眼睛里竟有点点泪花，家中的变化让我喜出望外，那个晚上，我躺在床上彻夜未眠，心中想了很多很多……

1992年12月，我从部队退伍返乡，怀着满心的欢喜，回到家乡的村头。抬眼望去，过去的土坯房不见了，家家户户盖起了新瓦房和楼房，大路上来回穿梭的是机动三轮车、摩托车、小轿车。村里的人个个穿着时尚，显得容光焕发。众乡亲见了，如数家珍似的，直夸共产党的政策好、社会主义好。

转眼间40多年过去了，我经历了太多的变化，感受了太多的惊喜。如今，村与村之间的道路修成了柏油路，交通更方便了，过去进城来回要一天，如今一天能跑几个来回。每次周末从城里回家，公共汽车沿着柏油路直接开到家门口。我发现，村里人住两三层小洋楼的越来越多，家里有电话、电视、电脑的数不胜数，越来越多的人配上了豪华小汽车和新能源电动汽车，做饭用上了液化气和电磁炉，种地全部是机械化，村里的人和外出打工的兄弟姐妹人人有手机，样样不比城里差。

如果没有改革开放的好政策，也就没有家乡今天翻天覆地的变化和现在的幸福生活。相信随着改革开放的不断推进，我们的社会会发展得更快，我们的生活会变得更加幸福，我们的明天也一定会更加美好。

□ 栗义耕

## 抽烟的爷爷

爷爷虽然离开我们已经二十几年了，但我总是想起他伟岸的身影，印象中爷爷总是烟不离手，干活的间隙抽烟，一个人坐着的时候抽烟，和别人聊天的时候也在抽烟。

爷爷抽烟这事总是让奶奶很反感，甚至狠狠地说爷爷，等死了不给他买棺材，直接用烟把他埋了。听到奶奶的话，爷爷一声不吭，只是淡淡地笑笑，然后默默地走开。

有一次，爷爷给我钱让我给他买烟，年幼的我不理解为什么大家都反对爷爷吸烟，我就问爷爷为什么那么爱吸烟，爷爷先是愣了一下，然后说你还小，说了你也不懂，既然你问了，我就给你讲个故事。

爷爷年轻的时候参加了八路军，每次打仗都有战友牺牲和负伤。一些好战友正活生生地在你身边，一会儿说没就没了，心里难受呀。有时候紧张得整夜睡不着，抽支烟才能让人缓一缓。那时候人穷，都是弄点粗纸卷着烟丝抽或者是抽大烟杆子，有时候打了胜仗缴获日本人的东洋烟抽，日本人的烟香就是劲小了点。爷爷见我似懂非懂地看着他，就用他宽厚粗糙的大手摸摸我的头。我说既然你害怕战友死，那你就别当八路军了呗。只见爷爷脸上的笑容顿时消失了，非常认真地给我说，日本人打到咱们这儿，咱们还有活路吗？咱就得给他个龟孙干，咋能说因为战友死了就不当八路军了呢？看着爷爷激动的样子，吓得我一声也不敢吭。正在这时，奶奶走了过来，对孩子吼啥，八路军、八路军，谁不知道你当的是土八路。啥？你知道啥。我的部队番号是129师新9旅，怎么是土八路了？在外面的爸爸听到声音，找个理由把爷爷叫走了，当时奶奶和爷爷吵架，现在想想也是好笑。

后来，爷爷得了食道癌，吃饭困难，就把烟戒了，慢慢地卧床不起，时而清醒时而糊涂，说一些不着边际的话。突然有一天爷爷异常清醒，把爸爸和叔叔喊到身边，让爸爸给他点支烟抽，爸爸慌忙拿出当年比较流行的“石林”牌香烟给爷爷点上。爷爷轻轻地吸了一口，任烟雾在鼻口乱飘，看着爸爸和叔叔说，我这快要走的人了，有些事给你们交代一下，外面我不欠人家的账，别人也不欠我的钱，老二呀，多听你哥的话。然后爷爷看着我，别听你奶奶的，我年轻的时候当的不是土八路。第二天早晨爷爷就去世了。

多年后，我早已为人父，领着妻儿来到太行山脚下邯郸涉县的129师司令部旧址参观，在旧址的北墙上看到129师所有所属部队的番号，赫然看到了新9旅，爷爷说的是真的。

◎ 养生有道

## 老年人吃熟水果治病胜过良药

老年人体质弱，吃药过多会带来许多副作用，水果虽然营养丰富，但其特性并不适合所有人。有些脾胃虚寒、体质较弱的人吃了不但不容易消化吸收，还可能腹泻。将水果蒸着吃，不但寒性能减弱，还能使食疗效果加倍。

苹果蒸着吃，其中的果胶煮过以后，不仅能吸收细菌和毒素，而且还有收敛、止泻的功效，而且更易消化。将苹果带皮切成小片，放入小碗中，隔水蒸5分钟即可，稍稍冷却后，即可食用。

### 3 生吃橘子易上火 熟吃橘皮增食欲

橘子不但可以降低人体中的血脂和胆固醇，还能美容护肤。但是春季吃多了橘子容易上火，出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便秘结等症状。

而热橘子就是理想选择。首先将1个~2个橘子洗干净，在40℃~50℃温水中浸泡约1分钟。然后将橘子擦干(至表皮完全无水分)，放入微波炉内，热1分钟~2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等，就可以渗透到橘子里去，既达到了春季养生美容的效果，又不会上火。

橘皮含有挥发油成分，对肠道有温和的刺激作用，可以帮助消化液分泌，增加食欲，有和胃、健脾的功效。此外，橘子皮还有止咳、化痰、利尿的作用。

### 4 脾胃本就虚 红枣更要蒸着吃

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分，其中维生素C的含量在果品中名列前茅，有“维生素王”之美称。国外的一项临床研究显示：连续吃大枣的病人，健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。

但是蒸枣更容易消化，十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者，可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。而普通人可以把红枣和山药一起炖服。将红枣对半切开，山药切丁；两者加凉水隔水蒸；水开后，慢火蒸20分钟即可。

### 1 热炖的柚子化痰降火助消化

柚子是秋季成熟的水果，因为它皮厚耐藏，等到冬春交替的时候来吃是理想的选择。柚子有“天然水果罐头”之称。它含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。

柚子还具有健胃、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能增进食欲、治疗消化不良等症，理气散结，可促进伤口愈合，对败血症等有良好的辅助疗效。

柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。一个人一天吃100克~200克的柚子，是比较容易被人吸收的。柚子味微酸，饭前1个小时吃可促进食欲。还可以选择热着吃，鲜柚留皮去核，加蜜糖，炖后食用。

### 2 带皮的苹果蒸吃止泻易消化