

清粥情谊长

如今有数不清的诱人美食,仅粥类就有八宝粥、紫米粥、桂圆莲子粥、南瓜粥……等几十种。我吃过好多种粥,但是觉得它们都没有43年前的一碗粥好吃,那是一位名叫钱丽明的姑娘送给我的、用查哈阳的大米做的粥。

那是我下乡到黑龙江生产建设兵团55团的第二年。1970年春天,我从16连调到二营营部做宣传报道工作,那时兵团经常搞大会战,记得在一个非常炎热的大晴天,我来到15连,了解了他们的除草情况。只见知青们个个光着脚,高挽着裤腿,汗流浹背地在稻田里推着除草机,你追我赶,拼命干活儿。好一派热火朝天的大会战景象。

地头,支起一口大铁锅,里面烧着开水,供大家饮用。为了尽快完成任务,我们中午不回连队休息,在地里吃饭。食堂把做好的包子送到地头,看到饭送来了,饥肠辘辘的

战士们像饿虎一样,争先恐后奔向送饭的拖拉机。唐连长给我拿了两个大包子,我却吃不下去,觉得肚子里隐隐做痛,胃里也一阵阵恶心。卫生员给我拿了药,我吃了药,慢慢走回营部宿舍休息。

上吐下泻之后,我浑身没劲儿,没有食欲。第二天,工程连的钱丽明发现了躺在宿舍里的我。这个比我小的妹妹,像个大姐姐一样,关心地询问我的病情,她说:“你都一天多没吃饭了,我给你做点粥吧!”钱丽明是修理所所长钱浦的女儿,是个爱说爱笑的开朗姑娘。下午,她给我拿来一大碗热乎乎的大米粥和咸菜,她用查哈阳的大米煮的粥又软又粘,真好吃。我眼含热泪吃完这碗粥,觉得浑身有了力气。

四十多年来,我吃过各种粥,总觉得还是钱丽明做的粥好吃,她给我送粥的往事一直牢记在心中。我常想,不知小钱现在在哪里?

生活得好吗?我默默祝福她健康幸福。

前段时间,我参加了15连的兵团战友春节聚会,回到家,我的心久久不能平静。因为这次聚会让我知道钱丽明在上海,她和上海知青林宏建喜结连理,现在在上海生活。那天晚上,我辗转反侧,夜不能寐。钱丽明和我给我送的粥又出现在脑海。小钱是当地知青,我们萍水相逢,她能把我当成亲人,照顾生病的我,让我在远离家乡、远离亲人时,感受到家的温暖,亲人的关怀,这么深厚的感情,这么善良的小钱我怎能忘记!

我有个心愿,希望能找到小钱,共叙友情,可遗憾的是15连的人都没有他们的联系方式。四十年多过去,人们都天各一方,北京和上海远隔千里,茫茫人海,找人是多困难的一件事啊。但是我找到了查哈阳知青网,我想通过网络,找到钱丽明的愿望或许可以成真。

叶金雁



修异响 张志刚



晴雪桥外桥

张树楹/摄

咏春

王殿礼

岁月更新春天到,山雄水秀惹人爱。
春风得意草木甦,细雨含情催花开。
正气清新群芳立,惠风和畅祥云来。
玉树银花日月明,紫气回荡喜满怀。
多谢东风除尘垢,蓝天白云望天外。
激情高歌颂九州,朝霞万道润世界。
丹心同献兴邦计,妙手再现英雄色。
江河新酿幸福酒,盛世春风暖万代。

我的健康我做主

吴爱连

2012年北京市卫生局报告指出:2011年北京市户籍居民人均期望寿命为81.12岁,其中男性79.16岁,女性83.17岁,高于全国人均期望寿命的平均水平。另一组数据是我市死亡因素排在前三位的有:恶性肿瘤、心脏病和脑血管病。随着人们生活水平的不断提高,人们的寿命逐年增长,但许多人还缺乏自我健康意识。我的体会是:我的健康我做主。

不攀不比,精神健康

我是下过三次岗的人,每次下岗都是对我的历练,我从没有消沉和放弃过,积极走出低谷。在这期间,我练过摊,烤过羊肉串,卖过糖葫芦,送过报纸,干过推销……总之,我没有被下岗压垮,反而使我更加成熟,更加坚定我的信念,只要通过自己的努力,就一定能找到属于自己的工作和幸福。我的亲身感受

是:我不羡慕别人的潇洒,只需要自己的活法。我不羡慕别人的信仰,只需要自己的追求。我不羡慕别人,因为我拥有自己的幸福。

改掉恶习,走上健康

要想活得健康、活得长寿、活得幸福,只有改掉生活中各种恶习才能真正走上健康之路。我的烟龄有30年,随之而来的是长年咳嗽、痰盛。直至2001年秋季,我以顽强的毅力把烟戒掉了,现在已经13年了。很多人问我戒烟有什么经验,我毫不犹豫地告诉他们:一是要战胜自我,不要给自己找借口;二是要顶住烟友们的劝烟,坚持必胜信念;三是要有意识地使用一些转移法,烟瘾上来时把注意力放在自己喜欢做的事情上,以此来逐渐戒掉烟瘾。如今,我真正从戒烟中找到了快乐,找到了健康。

劳逸结合,身体健康

加强体育锻炼是练好身体的必要条件。我的生活非常有规律,早起早睡,饮食均衡,坚持锻炼。每天最少要走一个小时的路,一到两个月还要长走一次,每次5小时左右。我还喜欢读书看报,上网聊天,写写文章,经常背着相机去爬山,逛公园,迈进展览会,走进博物馆,去拍照,去感受新的事物,去留下美好的记忆,一是放松心情,陶冶情操,二是增长见识,开阔眼界。

每当我走进大自然,我感到身心放松、愉悦。每当报刊杂志刊登我的一篇小文,摄影赛上获一次奖,我都会特别满足、特别快乐。长年的锻炼,使我收获了健康,收获了幸福,同时又为我播下了幸福的希望!我的健康我做主!

征稿启事

有一首歌唱道“生活,生活,会快乐也会寂寞”。我们的内心会因为关注生活中最微小的情节、收获生活中最质朴的感动,变得充实而欢喜。

2014年希望继续与您一起分享生活中的所见、所闻、所感。也欢迎各位读者朋友对副刊内容提出自己的想法和希望,让我们做得更好。

投稿邮箱:nakuzai@126.com

北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

生活便利

刊登热线: 51667918

建材家居

京西家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
爱玛格家居购物广场
咨询电话: 88785688
地址: 双峪路麻峪河西
爱玛格古玩文易广场
咨询电话: 88787088

医疗服务

朝阳医院东院区
急诊51718199
石景山区京原路5号

首钢医院 总机68875731
石景山区西黄村
北京长庚医院 无病定点医院
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话: 68686800
北京市石景山区鲁谷路33号

教育

中国人民大学网络教育
咨询电话: 88696495
优能中学教育
咨询电话: 56983207

印刷品制作

咨询电话: 68600298

新款宣传栏

咨询电话: 51667918

家电维修

艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

专业团队

为您量身定做各种印刷宣传品

北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务至上·服务至善