

父亲的纪念章

■ 侯桐

父亲拿出一只红色绒布盒子,小心翼翼地打开,金红色的纪念章在灯光下闪着光亮,他粗糙的手指轻轻抚过纪念章上的那枚党徽。退休后,父亲一直在外与女儿居住,一回到家乡,村干部便立即把“光荣在党50年”纪念章转交到父亲手上。

自我记事起,父亲就一直担任村里的党委书记。那些年,家里总是人来人往。有时,天不亮就有村民来敲门,各种各样的问题,不计其数。父亲总是不厌其烦,一杯热茶,一支烟,总能让更多村民把满腹牢骚和抱怨倒出来。满脸愁容而来的村民,总能被父亲说服,而后安心离去。在儿时的我看来,父亲就是这个村子里最公正的判官,断天下难断之事。

1998年,村子里没能幸免洪灾,父亲几天几夜没合过眼。挨家挨户询问情况,组织人力解决老弱病残的困难,水退之后,又忙着统计损失,申请救济。腿脚早就跑累了,却没说过一句抱怨的话,顶着压力,继续做着分内的事情。“我是党员”“党员要发挥先锋模范作用”这样的话经常被父亲提起,亦以此鼓励共事的村干部们。洪水、山火、纠纷……处处都有父亲忙碌的身影。

父亲只是初中毕业,没读过多少书,可对于党的政策文件却格外上心,许多内容都烂熟于心。他常常在家里处理党

的材料,工整的字迹、干净的页面、有序的安排,我至今记忆犹新,丝毫不觉得父亲有任何学历上的弱势。后来,智能手机普及后,父亲也认真学习如何运用手机便利自己的工作。退休后,父亲更是响应学习的号召,第一时间下载“学习强国”,退休多年,他始终保持着每天早晨六点半起床学习及听新闻的习惯,他的学习积分,在支部党员里总是名列前茅。

毕业那年,我选择到高校工作,各种因缘巧合,工作分工里主要负责党务工作。第一次进行党建工作培训主讲时,我紧张得手心冒汗、不知所措,但只要一想到父亲,还有儿时那块“党员之家”的门牌,我便慢慢淡定下来,工作上也慢慢学习琢磨,而后游刃有余起来。

党建工作的琐碎,远超我的想象。整理材料到深夜是常事,有时为了统计一个数据要跑遍学校的诸多部门,最难的还有解释工作,有时一天要重复无数遍,有人理解,亦有人埋怨。这份基层党建工作,我一干,便是十年。十年来,我时刻铭记党员身份,更深知“党员”二字的分量。去年,因岗位变动,我离开了党建工作前线,交接工作时,我整理了一份厚厚的台账,看着那些十年来的工作要点和问题提示,我有些不舍,却也欣然地看到了这份工

作赋予我的一种成长。

窗外,月光洒满庭院,与父亲“光荣在党50年”纪念章交相辉映,纪念章上的光亮,仿佛穿越了五十年的光阴,清晰地照亮父亲为信仰坚守的五十年。父亲从抽屉里取出一个月饼铁盒,里面放着几本党费证,每一本虽然都看似陈旧,却都保存得完好干净,有些纸张已经泛黄,上面的钢笔字却依旧清晰地写着:党费贰角。这些红色小本子,分明就是时光的相册,记录着父亲的坚守,亦记录着父亲的过往。

“这一辈子,”父亲突然开口说道,“最难忘最无悔的事,就是成为一名中共党员。”他的声音很轻,却重重地落在我的心上。我望着他,再次想起儿时那块“党员之家”的牌子,想起父亲加班加点整理材料的背影,想起他在洪水中不停奔走的身影……那一刻,我忽然懂得,父亲的坚守,不仅仅是对组织的忠诚,更是对脚下这片土地、对村民们的深情。

父亲小心翼翼地合上铁盒,放回抽屉,与红色绒布盒子搁在一起,轻轻地锁上陈旧的锁头,动作轻柔得像是在珍藏一段无法回去的岁月。那一刻,我忽然觉得,这枚纪念章,这些党费证,还有父亲这一生的故事,早已不知不觉成了我人生路上最珍贵的传承。

孤独的爷爷

■ 王元

在我的印象中,爷爷是位孤独的人。我常常见他几乎每天晚上都一个人独自坐在客厅长凳上,默默地、一口接着一口吸着长烟杆嘴上点燃的土烟丝,又慢慢地一口一口地吐出,那烟雾先是有形的一圈圈接着慢慢就飘散了。在那暗黑里闪着红光的烟嘴、缭绕的烟雾当中,加上煤油灯微弱的灯光,很难看清爷爷此时的面部表情,似乎是一尊铜像,坚毅而又神秘。

爷爷不善于言谈,平日也很少与亲友往来。偶尔有客人上门,爷爷会很高兴,言谈也多了起来,慷慨地拿出珍藏的卷烟和上好的茶叶招待客人,还常常亲自下厨做他拿手的夜宵——酸菜饭或者芋头饭。因为茶喝多了肚子饿,再做夜宵,待吃夜宵时往往已是子夜时分,我早已睡熟。每次做好夜宵后爷爷都会叫我起来吃,我却常常不领情,既不吃还埋怨爷爷叫醒我。奶奶见状就不高兴了,说深更半夜不让人睡,吃啥夜宵?但爷爷还是会时不时还叫我起来吃夜宵。爷爷对我的疼爱还体现在时不时偷偷给我一点零花钱,过年过节亲朋好友送给他好吃的甚至好烟都会留一些给我。

爷爷辛苦了一辈子,几乎没享过什么清福。爷爷膝下育有两男五女,把他们拉扯成人就很不容易。为了生计,爷爷除了干完生产队安排的活外,又承包了两口鱼塘养鱼,农闲时节

还打点短工补贴家用。因此,爷爷不得不经常起早摸黑外出干活。也许出于勤劳的习惯,待7个子女都成家立业之后,爷爷依然忙里忙外,快六十岁的人了,还到附近农场承包土地种植甘蔗,常常干到天黑才回家。为了让子孙们住上新房,爷爷又利用早晨或傍晚时分到野外挖石头作为建新房砌墙脚的用料。记忆中没见过爷爷有闲得住的时候。

现在想来,爷爷当时不爱说话其实是劳累的缘故。从早忙到天黑,好不容易回到家里歇口气,哪里还有力气谈天说地呢?改革开放后,家里渐渐有了富余,但爷爷依然忙活,依然早出晚归,还常常带回那些长得不好的甘蔗让我们解馋。对此,奶奶就常常抱怨爷爷:“天黑路滑,万一摔倒了怎么办?”爷爷却不理会,照旧我行我素,独来独往。

让我至今不能释怀的是,在家境好转之后,刚过花甲之年的爷爷就撒手人寰了,没能过上一天清闲的日子。那时我正好离家到几十公里外的县城念高中,得知了爷爷去世的消息时心情十分凝重。爷爷在病床上躺了一个多月才离开,家人为了不影响的学业就一直不告诉我,使我未能在爷爷病榻前尽一天的孝,也未能见上爷爷最后一面,实在觉得对不起一直以来都对我疼爱有加的爷爷。

但愿爷爷在那边不再孤独,不再辛苦!

保健养生

秋季饮食要注意“五忌”

秋季是夏冬两季的过渡时期,气温由热向寒转变,养生也应从“养阳”转向“养阴”。此时要保持健康,饮食应有所禁忌。

忌暴饮暴食。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。

忌辛辣生冷的食物。秋天应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食物,如尖辣椒。也要避免各种湿热之气积蓄,凡是带有辛香气味的食物都有散发的功用,所以提倡吃辛香气味的食物,

如芹菜。

忌过燥的食物。苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。所以,秋令饮食养生应忌过燥的食物,比如煎炸类食物。应多吃低热量的食物,如红豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。此外,立秋后在饮食上要增酸,以增强肝脏功能,可以多吃苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果。

忌油腻、煎炸的食物。油腻煎炸的食物不易消化,积聚在胃中,会加重体内积

滞的热气,不利于润燥,许多慢性呼吸系统疾病常在秋季复发或加重,就是因为这个原因。

忌盲目控制饮食。秋季人易胖,有些怕胖的人为了控制体重,只吃瓜果蔬菜,不吃主食。这种做法不可取。无论任何季节,忽视主食进行减肥的行为都极其不当。人所需要的营养物质和能量储备应全面而均衡,必须通过丰富的饮食提供,主食更是不可缺少的营养来源。此外,肉类也同样含有其他食物无法替代、人体必需的营养元素。

胃病患者立秋后如何健康饮食

在立秋后,胃病患者如何才能健康饮食呢?

胃病,指许多与胃相关疾病的统称。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良恶性肿瘤等。由于它们有相似的症状,如上腹胃部不适、疼痛、饭后饱胀、嗝气、返酸,甚至恶心、呕吐等等,所以,人们习惯将其统称为胃病。患有胃病的患者几乎都存在消化功能障碍,立秋后,在饮食方面应该注意以下几点:

一、吃水果要适量。立秋时节,正是丰收之时,水果种类繁多,吃瓜果已经成为一种中秋文化。虽然水果中含有大量对人体有益的维生素,并且水果也没有像肉食那样难以消化,但是胃病患者吃水果也应该适量,因为水果多属寒凉之品,加之立秋后气温稍凉,食用水果过量可能会导致腹泻、消化不良等症状。建议将水果做成小的水果拼盘,和家人一起享用。

二、避免饮酒。患有胃病的患者应该避免饮酒,因

为酒精不但会损伤肝脏,还会直接损害胃黏膜,使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血。此外,饮酒还会延缓胃溃疡的愈合过程。胃病患者尤其不可酗酒。

三、清淡饮食,避免暴饮暴食。立秋后很多人有贴秋膘的习惯,胃病患者由于消化功能不好,应该避免食用油腻食物,建议清淡饮食。更不能暴饮暴食,七八分饱是最好的饮食状态。建议少食多餐,餐后适当活动,尽可能减轻胃肠道负担。



快捷投稿
扫码关注

争艳
黄治高 摄