

稻草棚飞出 一对“金凤凰”

■ 毛勇强

稻草棚飞出一对“金凤凰”，这是1977年恢复高考时，发生在化州县江湖公社大路边村的“爆炸性”新闻。如今，48年过去了，人们依然记忆犹新，津津乐道。

1977年，中共中央决定恢复高考，关闭了11年之久的高考大门终于重新开启。10月21日，中国各大媒体公布了恢复高考的消息，这条特大新闻像长了翅膀一样，在全国各个角落“飞翔”。全国人民热血沸腾，兴高采烈。老三届的学生、历届毕业的莘莘学子更是奔走相告，兴奋不已，难以入眠。无比激动之后，精神振奋，跃跃欲试，挑灯夜战，刻苦攻关，争取“金榜题名”。

当时，江湖公社湖边大队大路边村的李容钊、李容柏兄弟和广大学子一样喜形于色，心情难以平静；祖国迎来了红情绿意、百花齐放的春天，我们也将迎来姹紫嫣红、前程似锦的春天。李容钊是“老三届”的学生，如果不是因为高考中断，他早已成为大中专院校的学生。高中毕业后，他当了民办教师，担任初中语文、数学等主科的“先生”，是全公社大名鼎鼎的老师之一。弟弟李容柏是1975年的高中毕业生，学生时代各科成绩全级第一名，还是班的团支部书记，可谓品学兼优。可是，当时他们面临的处境实在太艰难了：1976年夏天，一场特大洪水冲毁了他们家的泥砖屋。全家人一齐动手，在生产队的禾堂边搭起了稻草棚临时栖身。他们明白时不我待，参加高考是改变命运的华山一条路——别无选择。尤其哥哥李容钊已经到“而立之年”了，机不可失，时不再来。为了实现心中的愿望，兄弟俩豁出去了！李容钊白天上课，晚上复习。李容柏找出早已发黄的教科书和练习本，白天照常参加生产队的劳动，晚上就把自己封闭在稻草棚里复习。时值初冬，稻草棚四面来风，缺衣少食的他，常常冷得嘴唇发紫，甚至浑身发抖。但是，还是咬紧牙关顽强地坚持。他点起一盏用墨水瓶“制作”的煤油灯，伴着青灯黄卷，孜孜不倦，以“头悬梁锥刺股”的精神背概念、记公式、做习题，常常是雄鸡鸣叫，才依依不舍地放下课本，十分疲惫地躺下……

在李容钊14岁、李容柏4岁时，母亲病逝了。因此，父亲既当爹又当娘，依靠勤耕力作，养家糊口，历尽艰辛，把他们兄弟姐妹拉扯成人。在复习期间，兄弟俩夜以继日，争分夺秒地攻读“书山”，年迈的父亲感到无比欣慰，全力以赴，当好“后勤部长”，把一切家务包揽下来，让儿子一心一意温习功课。兄弟俩两耳不闻棚外事，专心攻读教科书，奋力拼搏寻出路。当时既没有老师辅导，也没有复习参考资料，更没有模拟考试，他们凭着坚实的基础，过人的悟性和从父辈身上传承下来的刻苦顽强、踏实勤奋的精神，硬是

冲破复习过程中遇到的重重困难，养精蓄锐，满怀信心，参加了这次人类历史上最大规模的考试。

不久，放榜了，兄弟俩双双“金榜题名”：李容钊被化州师范录取，李容柏被华南农学院录取。一时间，在四乡八邻传为佳话！

1979年，李容钊毕业后，经组织安排，端起了人民教师的“铁饭碗”，先是林尘中学任教，后来调到自己的母校——中垌中学任教。于2007年退休。在三尺讲台耕耘了三十多年，爱岗敬业，精益求精，成绩显著，桃李芬芳。

有幸进入华南农学院作物遗传育种专业学习，李容柏深知机会来之不易，他默默地告诫自己：一定要努力学习，千万不能让父亲和父老乡亲失望！在农农求学的那几年里，他专心致志地泛舟知识海洋，百折不挠地攀登书山高峰，如饥似渴地吸吮知识乳汁，不敢耗费半寸光阴。宿舍、课堂、图书馆、饭堂四个“点”，动点成线，动线成面，动面成体，构成了他整个大学期间最基本的行动轨迹和生存空间，校外的滚滚红尘、层出不穷的时髦和瞬息万变的风尚与他绝缘，花前月下谈情说爱与他更是毫不沾边！

1982年春，李容柏走出了华南农学院的大门，被组织分配到广西农科院工作。他与青山为伍，绿野作伴，全身心地投入到对广西野生稻的研究，围绕水稻种质改良这个主攻方向，以野生稻资源收集、整理、保存、研究和开发利用为重点，开展了大量深入细致的调查研究工作，成果显赫，业绩彪炳。他曾参加六项国家科技攻关项目，全部获得国家级和省部级科技进步奖，还以第一作者名义发表学术论文20多篇。1994年，经过一番激烈的竞争和层层筛选，李容柏一路过关斩将，脱颖而出，接受公派到印度北方邦，就读于潘特农业科技大学，攻读作物遗传育种和分子生物学与生物技术专业。七年间，他向祖国和人民交出了一份出色的答卷，顺利地完成了全部学业，先后获得植物育种专业硕士学位、遗传和植物育种专业、分子生物学以及生物技术专业（辅修）博士学位。2010年，他被调到广西大学任教，担任博士生导师、广西水稻研究所所长、亚热带农业生物资源保护与利用国家重点实验室研究员、课题组长。履职13年，工作出色，硕果累累，直到前年（66岁）才退休。

这些年来，一顶又一顶桂冠先后落到李容柏的头上：国际性的“纽约科学院”会员、国际水稻遗传合作会员、“新世纪百万人才工程”国家级人选、全国粮食生产突出贡献农业科技人员、享受国务院特殊津贴专家。退休后，他应聘担任种业公司首席专家，从事水稻育种工作，继续发挥光和热。

浮云富贵复何求

■ 余邦武

自从去年退休以后，我每天的活很简单，早晨不是迎着晨风跑步，就是摸着空气打太极，到了傍晚就沐着霞光散步。其余时间，读朱自清、沈从文、杨绛、季羡林等名家散文，品味人生哲理；看《微型小说选刊》领悟当今人生百态；临《兰亭序》，体会书法真谛。好不悠闲自在。

一天晚上，我正在阅读2024年第二十期《微型小说选刊》中的精品美文《于木匠》，体味于木匠的凡事留有余地。突然，手机响了，来电的是以前的同事，会同一中现任校长张国强先生，说他刚巧在北京和我以前的一位学生在一起，这位学生和我已经近二十年没见面，很是想念，想和我通个电话，问个平安：“老师！我是唐召年，您还记得我吗？”

我非常肯定地说：“记得！记得！高三十班的学生。音乐才子。”

对方十分欣喜：“是的。老师身体可好？”

……

我的思绪自然就回到了二十世纪九十年代，我在会同一中工作时的情景。从认真欣赏《诗经》“窈窕淑女，君子好逑”朴素唯美的爱情观，到探究争论唐玄宗和杨贵妃有没有真正的爱情，他们这一届学生发言的音容笑貌，历历在目，清晰地浮现在我的眼前。他们这一届学生，是我一生中遇到的最聪明优秀的学生，是我有幸遇到了这些出类拔萃的孩子，不是我教书有多厉害，而是这些孩子太优秀，换一个老师他们照样成才。这是我们师生之间的缘分，是可遇而不可求的事情，他

们的高考成绩特别突出，振华考上北京大学，曙光中国人民大学，京晶北京广播学院，肖魏浙江大学，罗刚江苏理工大学，多武中国地质大学，李莉中央民族大学，召年中央民族大学……可谓群星闪耀，成为了会同一中一段时间的丰碑，成为了我们师生永远的记忆。

窗外，天空星光灿烂，像一块巨大的蓝色绸缎，上面密密麻麻地镶嵌着无数璀璨的宝石，熠熠生辉。宝石大小不一，光的亮度也不一，有大而特别亮的，有小而特别亮的，有大而不那么亮的，有小而不那么亮的，也有隐约发亮的，多种多样，应有尽有。这些夺目的星光，难道不是象征着我的学生在祖国的四面八方，各条战线，为祖国的发展竭尽所能，发挥着大大小小的光和热吗？我作为一名普通的教育工作者，虽然离党和人民的要求还差得很远，但我在教学第一线平凡的工作岗位上，不怕清贫，一干就是一辈子，尽了我作为一名普通教育工作者的本分，我无怨无悔，没有辜负伟大的祖国，伟大的时代。我在退休的那天有感而发，骄傲地写下了《退休有感》这首诗，总结了自己四十一年从教生涯：

年交十九始从教，
转眼青霜染白头。
夜伴孤灯思传道，
朝迎浓雾上书楼。
讲台授业八千课，
教案精编卅一秋。
唯愿满园桃李茂，
浮云富贵复何求。

姑父姑母的幸福晚年

■ 谢先莉

我的姑父姑母同岁，今年都已八十了。姑父一生当村医，在农村治病救人无数。姑母一生做家庭主妇，抚育了一儿二女。三个孩子都有出息，给老两口在城市里买了两居室的商品房。两位老人到了六十岁，就住到了城市里，从农村人变成了城里人。

大部分人经历这样的转变，一般是不习惯的，但我的姑父姑母却很快习惯了电梯上下，也习惯了去附近公园遛弯，习惯了跳广场舞。还积极参与小区的各种集体活动，比如端午节日粽子比赛、中秋节搓汤圆比赛、广场舞比赛等，这样他们结识了许多新朋友。

为什么他们能够这么“闲”呢？原来他们的两个女儿结婚早，孩子已经长大了，不需要他们操心。儿子在省会城市，是大学教授，家中也只有一个女儿，由退休的岳父岳母照顾，也不用他们去当保姆。他们开始还

有些失落，觉得自己没有什么用了，但是在城市里住了一年后，两位老人就完全转变了思维。最大的表现是他们常常跟团出外旅游。他们还积极学习互联网知识，注册了抖音账号。在旅行途中，自己拍照，做短视频，发抖音，比年轻人还要忙。

这几年，我常常收到姑父姑母发来的照片、短视频，全是他们在全国各地旅游的证明，也是他们身体健康的证明。

上个月，姑父持续发低烧，住院做了各种检查，医生怀疑可能是肺癌，三个孩子紧张得不得了，要求去大医院治疗，但姑父一点也不在意，笑呵呵地说：“怕什么，我都八十了，活够了。如果是癌症，就回家，好好吃喝几天。”最后结果是虚惊一场。

姑父还有一个爱好——写毛笔字，是从七十岁开始的。今年春节我去给他拜年，老人家如同孩子一样“献宝”，把他最新的书法

作业本给我看，那一堆如小山般高的作业本，看得我目瞪口呆。那字体如同印刷品一样精致，我不由得连连夸赞。姑父说他每天早上起来第一件事，就是练字一小时，雷打不动。他从不会握毛笔，到成为附近老人中闻名的“书法大师”，用了十年的时间。

姑母也不甘落后，她参加小区的各种活动，在安享晚年的同时，还在不断创造价值、收获快乐、结交朋友。他们的故事就像一束温暖而明亮的光，照亮了我们心中对老年生活的想象，也激励着我们珍惜当下，无论处于人生的哪个阶段，都用心去感受生活的美好，积极地去拥抱生活的挑战。

母亲给我六斤大米求学

■ 杨振文

母亲盘算着，我周六下午回家，六斤大米吃五天半，每天一斤多点，虽然不算多，但也不至于饿肚子了。

每个周日我背上大米和萝卜干离家回学校时，母亲总是笑脸相送。能确保我一周的求学口粮，看得出母亲心里十分快慰。我心里也明白，我的粮食足了，家里人又得再省一点了。

学校总务处为每位学生准备了一个瓦盅，中晚餐蒸饭用，我们写上各自名字。早餐吃稀粥，由厨房师傅统一分发，每人一大碗。吃完早餐之后，各自将带来的大米清洗干净放入瓦盅，交给厨房师傅清蒸，天天如此，中餐晚餐不变样。

那个年代，难得吃上一顿肉，加上我处于发育长个头时，饭量大，消化力强，一天不要说一斤大米，一斤半大米也能干掉，经常还未到开饭时间肚子就饿了。

中晚餐自己放米下锅时，我曾有一段时间尝试过多放点水去蒸，这样蒸出来饭量多，但饭烂，吃过很快就饿。后来我蒸饭不再多放水。

萝卜干送饭，一餐又一餐，天天如此，口味没变过。偶尔用母亲给的早餐费里剩下的五分或一角钱，到校外饭馆斋炒大蒜苗，虽然没有肉，但吃得很有，心里很是满足，算是最大的改善伙食了。

生活条件艰苦枯燥，丝毫没有削弱我求学求知欲望。每门课程我都用心钻研，弄懂学透。课余时间，我不是在课堂里温习功课，就是在学校图书室浏览群书，往往是在图书阅览室关门，或熄灯号吹过之后，我才回宿舍休息。

由于勤奋努力，我的学习成绩不断进步，尤其是偏爱的语文课进步大，作文屡屡

七律二首

■ 黄超杰

咏高州空心古荔

高州荔影韵悠长，
屡历星霜岁月彰。
已度千秋留劲骨，
常经百劫立斜阳。
空心淡写沧桑录，
霜迹轻披雨雪装。
犹绽新花酬梓里，
年年丹果送清香。

鉴江览胜

两水天来汇橘州，
双桥雄卧映云楼。
晨霞破雾帆踪远，
暮靄沉川鹭韵悠。
雨涤尘襟幽思去，
风梳翠柳逸情留。
遥观游艇披浪返，
梦浸银澜兴未收。



扫码关注
快捷投稿



树梢日暖生明媚

张成林 摄

保健与养生

如何增强肌肉力量

越来越多的中老年朋友开始意识到肌肉力量训练对健康的重要性。那么，肌肉力量训练为何对老年人的健康如此关键？老年人又该如何开展肌肉力量训练呢？

肌肉力量是指人体肌肉在运动过程中克服内外阻力做功的能力。一般来说，18至30岁期间，人体肌肉成分比例和力量处于一生中的最佳状态。然而，过了这一阶段，肌肉便开始逐渐衰退，每十年可能会流失3%至10%的肌肉，尤其是那些缺乏运动的人，肌肉衰退的速度会更快。

老年人肌肉力量的下降，从直观上看，表现为肌肉围度变小、体积变小；从微观层面来看，则是运动单位和运动神经元数量的萎缩与减少。这种肌肉力量的增龄性减退会导致老年人

身体功能受限，甚至出现失能的情况。

老年人肌肉力量衰退对健康有诸多危害。首先，肌肉是人体最大的能量消耗器官，当肌肉力量衰退时，能量消耗减少，进而容易引发超重或肥胖。其次，增加疼痛和受伤的风险。再次，糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险增加。最后，会使日常生活中的动作，如起身、行走等变得不顺畅，平衡和协调能力下降，跌倒风险增加，这会严重影响老年人的生活质量。

因此，保持良好的肌肉力量对老年人的健康极为重要。除了定期进行健康评估和监测、摄入足够的优质蛋白(例如鸡蛋)、保持良好的睡眠外，规律的力量练习也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要手段。

老年人可以通过规律的肌肉力量

练习，在一定程度上维持肌肉体积和质量。建议主要针对腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群进行练习，每周进行2至3次。每个大肌肉群的锻炼之间至少间隔一天，以便肌肉能够得到充分的恢复。

老人在进行力量练习时，应遵循循序渐进的原则，从极低到低强度的练习开始，多进行重复次数。可以从练习1组开始，等适应一段时间后，再逐渐增加强度，每组重复8至12次。练习2至3组，组间休息2至3分钟。只要坚持运动即可，不必过于追求增加练习强度。

除了规律的力量练习外，老年人还应尽量保持良好的生活方式，例如散步、做家务等，避免久坐。