

## 一碗排骨汤的念想

徐茜

又是一年冬。夜里，凛冽的寒风拍打着窗户，我蜷在被窝里，听着那风声，睡意全无。

人常会出现这样的状态：或情绪起伏，心无寄托；或悲伤侵袭，情不能自已……每每这时，我就会想起故去的奶奶——那个世界上最爱我的人。

奶奶说，我刚出生的时候，只有四斤二两重，那瘦骨嶙峋的样子就像一只饿坏了的小老鼠，连哭声都细若游丝，简直不成人样。邻居们在一旁窃窃私语，都说像我这样的孩子很难养大。可是奶奶从不会理会别人的闲言碎语，只是把米汤熬得稠稠，一勺一勺喂给我。我知道，若没有奶奶尽心尽力的抚养，就不会有今天的我。

父母在我两个月大时就外出打工，是奶奶用那布满老茧的手牵着我走过了童年。因为有奶奶，我的童年时光充满了欢乐和温暖。

我六岁上一年级，是全班最小的一个学生。因此，我对读书并不上心，特别是在寒冷的冬天，实在不愿意去上课。有一天早晨，我和邻家男孩一起结伴逃学，用削铅笔的小刀割了一把芦苇，铺在自家的屋檐底下，呼呼地睡起

大觉。最后让奶奶发现了，她二话不说，气呼呼地把那个男同学轰走了。我低着头，双手不停地来回搓着，双腿直打哆嗦，心想：奶奶这回非揍我一顿不可。然而，奶奶只是拉起我冻得通红的双手，假装生气地说：“这么冷的天，回家吧！”

回到家，奶奶径直把我拉进厨房：“去灶边暖和一会。”我连忙坐在灶前的小凳子上，灶膛中，火苗忽暗忽明，灶上的瓦锅发出“咕噜咕噜”的声响。一股香浓的气味飘至鼻尖，令人垂涎欲滴，原来，奶奶一早就熬上了排骨汤。她喜欢用柴火熬汤，大火煮沸后加入切块的胡萝卜转小火慢煨，火苗煜煜，时光仿佛也慢了下来。瓦锅里，排骨和胡萝卜相得益彰，相互成就。排骨的醇鲜融入了胡萝卜的清甜，揭开锅盖时，香气裹着热气扑面而来，舀上一勺汤，轻轻送入口中，暖意顺着喉咙缓缓流下，给人带来无尽的回味和满足。碗中的排骨软糯酥酥，萝卜香甜可口，只此一碗，便暖了整个冬。

不管我是六岁小毛孩，还是已为人母，奶奶总是一如既往地疼爱我。记得我刚生完宝宝不久，奶奶便迫不及待

地带鸡蛋、咸菜，只身一人从乡下来到我家。吃饭的时候，奶奶轻轻地对我婆婆说：“我这孙女，从小没怎么干过家务活，有什么不对的，您多包涵。”那一刻我忽然懂得，奶奶的爱从未因我的成长而止步，她只是换了一种方式，默默为我撑腰。在她心里，我永远是需要庇护的孩子。

奶奶陪我长大，我却未能伴她到老。2016年5月，奶奶永远地离开了我们。我清楚地记得，那天是星期四，街口的槐树上，白色的花开得正盛。我原计划周六带孩子回家看她，还准备好了她爱吃的龙眼干和葵瓜子，然而，她却并没有等到我。看着奶奶曾住过的房间已然空荡荡，尘埃在阳光下飞舞，我的心中满是悲痛与思念。那一刻，我才懂得真正的失去，是连补偿的机会都没有。人在的时候，总以为还有机会，其实人生就是一场倒数的相见，见一面，少一面。

如今，我再也喝不到奶奶煲的排骨汤了。可是，那在土灶间小火慢熬的日子，那一碗碗滚烫香浓的记忆，仍留存在我心底的深深思念，将永远滋养着我。

## 让掌声代替酸语

刘建东

对心理失衡、嫉妒心重的人而言，你的优秀本身就是一种“冒犯”——即便你们素无交集，这份差距也会刺中他们的自卑与不甘。

二十年后的战友小聚上，有人提起某位同年入伍的战友：改志愿兵、提干，如今已是正团职。话音刚落，一位在工厂上班的战友便不屑撇嘴：“他有什么了不起？新兵连跟我一个班，小学都没毕业，就是个俗人。”另一位在公司搞装卸的战友立刻接腔：“可不是嘛，大字不识几个，纯属运气好罢了。”两人翻来覆去尽是贬损，对人家脑子灵光、勤奋好学、性格沉稳、处事干练、组织指挥能力强的闪光点，却绝口不提。

毕业三十周年的同学聚会上，有人当众夸赞未到会却赞助了一万元活动经费的罗帅同学——如今资产上

亿，是全班的骄傲。可贺同学却满不在乎地摆手：“他那些全靠运气，高中时成绩比我差远了。”另一位同学也附和：“也就胆子大、敢冒险，我真没觉得他有啥真本事。”我实在听不下去，忍不住插话：“二位恕我直言，这未免是‘猴子吃不到葡萄就说葡萄是酸的’。当年成绩不代表一切，这些年人家付出了多少汗水，你们何曾知晓？胆大敢闯本就是难得的优势，所谓‘运气好’，不过是深耕后的水到渠成，敢大胆投资，恰是因为他懂行、看得准、有商业头脑。”一番话下来，两人红着脸闭了嘴。

我一向素来行事低调的战友，其经历更具代表性。我们离校近五十年，不少同学早已不读书看报，在微信群里只能靠语音交流。而这位战友始终笔耕不辍，常有文章发表在报刊，还

能收到些许稿费。这让群里有人羡慕，有人嫉妒，更有人背后诋毁：“他当年学业就不行，脑子哪有我灵光？”“以前他作文还没我写得好，肯定是跟报社有关系，我要是写，比他强多了。”

他们一个个嘴硬不服输，却不知战友这些年书不离身、笔不离手，常挑灯夜战修改文章，投稿屡屡石沉大海也从未气馁。

古训有言：“善莫大于恕，德莫凶于妒”。嫉妒是心灵的枷锁，只会困住自己的脚步；而承认他人的优秀，看见背后的付出，才是成年人最该有的修养。毕竟，勤奋者方得优秀，优秀者终会成功——这世上从没有凭空而来的幸运，只有日积月累的耕耘。把酸语换成掌声，先为别人喝一声彩，也是替自己松开工枷锁。

## 难忘吃番薯叶过年例

朱宴修

前些时候，我们回农村老家路过二叔婆家的菜园，看到里面的番薯叶十分青翠嫩绿，很惹人喜爱。二叔婆可能看透了我们的心思，便叫我们随意采摘。于是我们几人很快就采摘了一大把。这些番薯叶，味道很好，爽口嫩滑，一大盘炒番薯叶很快就吃完了。

我们都是从农村走出来的人，知道番薯叶过去是养猪泔水的主要原料，一般人是很少吃的。只是到了上个世纪70年代初，由于物质特别缺乏，人们生活艰苦，便常把番薯叶当菜吃。记得上个世纪70年代初的一年年例，虽然那时已不兴做年例了，更没有游神之类的活动，但是一些亲戚朋友仍会在这个时候来探访。我们村的年例是农历2月中旬（即新历的3月份），生产队分配的粮食已剩下不多了。我母亲是个很重客情之人，为了接待好他们，便到好几家去借米，可那时大家都困难，也借不了多少米。好在当时刚有番薯收获，母亲便用番薯和少量米一起煮，就是番薯饭了。没有青菜，母亲就带着我们去田里摘番薯叶回来做菜。由于油水少，番薯叶又老，真是很难吃的，客人勉强能吃饱。这件事虽然过去50多年了，再回想起来，靠吃番薯叶过年例的日子真是不堪回首！

现在也许有人会说，用番薯叶做菜已经是很平常的事了，况且市场都有番薯叶卖，大家都喜欢吃呢！报载四川成都平原就有数千亩的番薯叶生产基地，每天早上4点采摘包装，专机空运到上海市场和其他市场，成为时令高级叶菜。是啊，

现在吃番薯叶和困难时期吃，是完全不同的。那时是为了充饥，解决生存问题。现在吃番薯叶是为了调节生活，使食物更多样化，营养更加均衡。此刻，我想起过去在潮汕地区听来的故事：相传南宋末年，宋帝昺在元军的追击下逃到潮汕地区，寄宿在一座深山大庙，由于庙中僧人生活清苦，常年素食，没有什么佳肴招待他们，便用番薯叶切碎煮成羹汤，帝昺饥渴难耐，品尝后赞不绝口。后来还称这菜为“护国菜”。可见此一时彼一时，不同的场合就会有不同的效果。如果是朝廷御厨用番薯叶煮汤，可能就会问罪了。

其实，番薯叶确是一种美味的保健食品。经国内外有关科研部门证明，它是性价比极高的天然食材，被誉为“蔬菜皇后”。与豆腐搭配，番薯叶黄酮类物质与大豆异黄酮协同作用，能更护心血管；与冬瓜黄瓜同炒，可以辅助控糖。同时，番薯叶也是补钙能手，含钙极高。更难得的是，它的草酸含量低，能助力钙质沉积到骨骼中。在绿叶菜中，番薯叶最明显的是能延缓血糖的上升，还能促进肠道的蠕动，有效预防便秘。总之，番薯叶是一种很好的控糖减肥的优选食品。从“喂猪泔”变成“蔬菜皇后”，这是一种认识上的飞跃，番薯叶对中老年人来说是一种健康长寿食品，更是一种天然的养生保健食品。奉劝各位老年人，在物质丰富的今天，还要多吃这种价钱便宜又有益身心健康的天然保健食品，让它成为餐桌上的健康新宠，定会受益匪浅。

## 诗六首

梁莹芬

### 秋日回眸

秋野千峰秀，风清碧水澜。  
丹枫燃赤壁，白露润苍颜。

### 七夕遐思

茫茫银汉浪滔天，牛女分离互挂牵。  
现有神舟翔九宇，随时相会坐飞船。

### 雾散晨景

雾散骄阳照，微风碧水清。  
远山浮绿意，近岸柳丝轻。

### 四季轮回

四季轮回节序明，风梳大地写枯荣。  
秋霜染尽千山色，冬雨初临万物清。

### 初冬寄怀

轮回四季又初冬，叶落草黄霜渐浓。  
莫叹韶华随逝水，且将心志寄寒松。

### 冬吟

门前草木半青黄，落叶难遮满地霜。  
莫道冬深无景致，且看梅蕊幽香。

## 诗词三首

凌远科

### 神州小雪

寒酥欲掩千山俏，  
六出翩跹舞碧穹。  
风卷松涛摇玉魄，  
云凝竹泪泣琼宫。  
至今北塞银蛇跃，  
依旧南疆铁马雄。  
待到梅魂融雪处，  
春雷隐隐破鸿蒙。

### 寰州小雪

疑是东君错纪纲，  
崖隈虎。溯渊源，  
寰州小雪著霓裳。  
铜钟丹霞漫染云开岫，  
碧水轻摇柚满冈。  
千叠稻波浮丽棹，

万重石骨蕴灵光。  
莫言南国无琼屑，  
青帝长居锦绣乡。

### 行香子·寰州冬韵

云岫涵空，溪涧琤琮。倩谁施、七彩神工。蜜园凝雪，丹橘摇红。恰荔波暖，梅腮嫩，稻香浓。

石根耸翠，云崖踞虎。溯渊源、俚獠遗踪。铜钟韵彻，锦纛情融。正纸鸢翔，樵歌起，酒旗风。



伺机而动 ■ 孔祥秋



扫码关注  
快捷投稿

## 保健与养生

## 守护大脑，远离脑卒中

脑卒中（中风）到底是什么？简单来说，脑卒中就是血管被堵住（缺血性），或者血管破裂（出血性），大脑无法得到血液供应，导致“停工”。常见的症状包括一侧面部麻木、手臂无力、说话不清、突发性剧烈头痛等。如果能及时识别这些信号，就能第一时间采取措施，避免延误救治。

以下几个是导致脑卒中的危险因素，随时可能对我们的健康造成威胁。高血压：这位是脑卒中的头号罪犯，最活跃。糖尿病：血糖水平波动会让血管承受过多压力。高血脂：油脂积累让血管变窄，流动不畅。吸烟与饮酒：过度的烟酒消费会加速血管的硬化。肥胖与久坐：长时间不运动，容易导致健康问题。了解这些危险因素，有助于我们采取针对性的预防措施。

为了把脑卒中拒之门外，我们有三大法宝，每一招都简单易

学：  
一是健康饮食，“吃”出好血管。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、深海鱼，少吃高盐、高油、高糖的食物。每天吃一把坚果，既能补充优质脂肪，还能让血管更加柔软。  
二是适量运动，动起来才是青春。适合的运动有慢走、太极、广场舞等，每次30分钟，每周至少5次。早晚做些简单拉伸，活动颈肩腰腿，促进血液循环。

三是定期监测，给健康“打卡”。家庭常备血压计，每天早晚各测一次，记录血压变化。定期检测血糖与血脂，每半年或一年去医院进行健康体检。通过自律或家人提醒按时用药，确保不漏服降压药和降脂药。

脑卒中的黄金救治时间极短，及时识别症状是挽救生命和减少后遗症的关键。国际通用的“FAST原则”是一套简单易记的卒中识别方法，能帮大家迅速

判断急性脑卒中：  
F(Face, 面部)：观察患者面部是否出现不对称。让患者微笑，若一侧嘴角下垂、面部肌肉无法活动，呈现“歪脸”状态，可能是卒中信号。  
A(Arm, 手臂)：检查肢体是否无力。让患者双臂平举，保持10秒，若一侧手臂无力下垂，或无法抬起，甚至无法握紧拳头，需高度警惕。

S(Speech, 言语)：留意言语是否异常。与患者交流，若其说话含糊不清、词不达意，或无法理解他人话语，甚至完全不能说话，可能是卒中导致的语言功能障碍。  
T(Time, 时间)：一旦发现上述任何一种症状，立即拨打120，告知医务人员“疑似脑卒中”。时间就是大脑，每延误1分钟，脑细胞就会大量死亡。同时记录症状出现的准确时间，告知医护人员，为救治争取宝贵机会。

## 我替战友写情信

杨振文

自从有了微信，我很久没有动笔写过信了。当年在部队服役时，我替战友们写了很多情信。那是一段特殊、难得且很有意义的经历。

上个世纪七八十年代，我在广州军区驻韶关市莲花山广后九十一分队服役，因为工作需要，到分队机关当首长通信员。

那时部队里高中毕业生不多，我是其中之一。因我有文字方面的特长和爱好，在部队这个大熔炉里如鱼得水。入伍没多久，凭借扎实的文字功夫，我很快就小有名气，赢得官兵们的口碑，被称作军营“小秀才”。

那个年代信息闭塞，官兵和家乡亲友主要靠书信交流。除此，没有其他途径。别离家乡，远隔千山万水，很多战友盼望的是未婚妻来信。我没有未婚妻，案头上没有情信可写，在部队的紧张学习工作之余，只是偶尔提笔向家乡亲人报个平安、聊聊日常，倒也不费什么笔墨。

可是，个别战友文化水平偏低，不懂或不善于给未婚妻写信，而我喜欢舞文弄墨，他们纷纷找我代笔，我也乐此不疲。我当时曾作过流水记录，这么多年我共替战友写了200多封情信。分享着战友间爱情故事，我身临其境，心里甜滋滋的，犹如自己也在谈情说爱之中。

大多数代写的情信内容，我已记不清了，但有几对闹别扭差点分手的恋人，在我的书信帮助下重归于好，最后步入了婚姻殿堂。

记忆最深的是勤务排林育文，山东栖霞人，小学文化。他未婚妻是民办教师，文化水平比他高。当年9月的一天午睡时，他拿着未婚妻来信找我。信上说，她家屋后十多棵苹果树的熟果子，被人一夜之间全部偷走，损失两千多元，父母心痛得茶饭不思，她让林育文立即请假回去。当时部队进入了一级战备状态，岂能请假？我替林育文写了复信：“亲爱的，非常想念您。来信收悉，得知家里苹果被偷，损失惨重，我十分痛心……但军人以服从命令为天职，在祖国最需要我的时候，我不能打退堂鼓。当逃兵，必须勇往直前……”

信写好后，我交给林育文抄正寄出。随后，我又协调分队政治工作办公室，致函他家乡的公社武装部，请他们出面协调公安机关依法立案侦查，尽快破案，维护军属权益。

半个月后，林育文未婚妻来信，表示理解并支持他在部队好好干，至于苹果被盗窃案，公社领导非常重视，公安机关正在抓紧侦查破案，让他放心，一定会水落石出。

有一年8月的星期天，那天我本想去曲江马坝南华寺游玩，勤务排的石纪兵带着未婚妻来信找我，要我替他写回信，我便取消了行程。

石纪兵未婚妻来信写道，她父亲由于农田灌溉放水的事，被同村一农户持锄头柄打致右手臂骨折，正在潼南县人民医院住院。信末叮嘱石纪兵一定要请假回去处理。但石纪兵年初刚探过亲，按部队规定，除非特殊情况，一年内不能再次请假。

我很快为石纪兵写好回信。信里，我在拉家常上轻轻带过，但在思念情爱方面下了重笔，同时不忘讲清他不能请假的理由，请他未婚妻理解。之后，我又协调分队政治工作办公室，给石纪兵未婚妻所在公社的武装部去函，请他们出面调解，维护军属权益。

不久，石纪兵收到未婚妻回信，说公社武装部和大队已派人调解，对方赔偿了医疗费和营养费，双方握手言和。未婚妻嘱咐他不要牵挂家里，安心服役。

1981年冬季，我在广州参加广州军区政治部举办为期三个月的哲学读书班。读书期间，战友将未婚妻来信转寄来广州，让我替他复信。我收到信件后，迅速写好回信，寄回给战友。战友重新抄正，再寄给未婚妻。等信到未婚妻手里，已经是辗转了三地。

读书班课程安排很满，我经常利用晚饭后到熄灯前这段时间替战友复信。三个月里，我替战友回了20多封情信，深得战友们信任。

日复一日，年复一年，随着时间流逝，我替战友写的情信越来越多，寄往全国各地战友的故乡。

当然，我也不是全盘代劳，而是鼓励他们自己动笔，指导和带动他们写，让他们逐渐提高。有些战友经过指点，慢慢学会了自己写，不再依赖我。这是我的用意，也是我最希望看到的结果。

替战友给未婚妻写信，沉浸其中，有时真像自己在谈恋爱，如痴如醉。分享着战友甜蜜的爱情故事，我也成了幸福的人。

我在粤北部队服役二十多年后，服从组织安排，脱下军装转业到地方工作。一晃又是二十多年过去，随着军旅生涯渐行渐远，那些我曾代写情信的战友，均已到了花甲之年，散居全国各地，安享天伦之乐。

如今偶尔通过微信与这些战友联系，提起当年代写情信的往事，他们仍然心存感激。而对于我来说，这段经历实在难得，成为我终生难忘的美好回忆。