

妈妈,您再吃一口吧!



老妈养生

□张朝元

自从老妈从教师的岗位上退下来后,她便特别关注报刊上的养生信息。慢慢地,老妈便按专家的建议,开始带领我们全家吃起素来。

有一天,我对老妈说:“妈,您好久没蒸粉蒸肉了,今天特别想吃,您就给我们加加餐吧!”我的话一说完,老妈微笑着拒绝:“专家说了粉蒸肉脂肪太高,吃了会有患脂肪肝、肝癌的风险,所以不能吃。”

“既然如此,那就买条鱼红烧吧!”

“这鱼更不能吃!专家说了鱼和泥鳅都是用避孕药喂大的!”老妈这么一说,我吃鱼的兴致一下子全无。

既然肉类和鱼类不能沾,买点苹果总可以吧!老妈一见红彤彤的苹果,又说开了:“这苹果啊,也不能吃的!别看样子十分诱人、好看,其实都是打了工业蜡的。专家说了蜡对人的身体非常不好!”

专家说了,专家说了!这样的四个字慢慢地成为老妈的口头禅了!起初,我们全家对老妈打造健康餐桌还是还蛮支持的,甚至还觉得老妈在退休后充分地发挥了余热。但是,每天都吃素我首先受不了了!我是一个无肉不欢的人,我怎能受得了长期吃素的生活!说件不怕丢人的事:有一天,我在街上办事时,当我看到一条狗在大街上啃着骨头时,霎时间我馋得口水直流!最后没办法,只得进餐馆大吃一顿来抚平难受的胃……

有了这次经历后,在无法让老妈停止吃素的情况下,我偷偷的带着老婆和儿子去餐馆来解决舌尖上的难题。

又一段时间后,一进门我闻到久违的肉香。就在我使劲下咽口水的时候,老妈端出一盘红烧鱼放在餐桌上。

一见红烧鱼,我内心十分惊喜继而又十分不解地问:“妈,您今天是怎么了?您不是说鱼是避孕药喂大的不能吃吗?”

“以前,我的做法是有些过激!从今天开始,咱家不再忌讳那么多了!你们爱吃什么就吃什么!”

说完这句话,老妈又端出了几个荤菜,基本上都是我们爱吃的菜。老妈给我们加餐,难道是发现了我们平常下馆子的秘密?就在我心存疑惑的时候,老妈解释了原由。

原来,最近一段时间,老妈每天都会发晕。到医院一检查才知是严重的营养不良!医生建议抓紧食补,否则会影响健康!

医生的话,老妈一向是奉若神明。当从医生那里得知长期吃素在方式不对的情况下会导致营养不良,甚至容易引发癌症时,老人家惊讶得好半天都回不过神来!这样一来,老妈不得不反思自己所做的一切,最终,老妈醒悟了:养生真的不能按所谓的专家说的那一套来,虽然有些观点固然值得参考,但是不一定适合每一个人。如果盲目照搬的话,不仅不养生反而会伤害到自己的身体!

见老妈大彻大悟后,我和老婆由衷地开心,从此以后我们夫妻再也不用担心老妈营养不良的问题了!

小雨点(外一首)

□陈官煊(81岁)

小雨点落进池塘
一点一个酒窝
小雨点落进小河
一点一个水波
一点一个水波
小雨点落进果园

一点一个苹果
小雨点落进稻田
秧苗说:谢谢谢谢
我正好口渴

一双小鞋

我的一双小鞋
两个同胞兄弟
白天出门
你跟着我我跟着你
晚上睡觉
你挨着我我挨着你

我的一双小鞋
两个同胞兄弟
只是不知道
谁是哥哥
谁是弟弟

晚霞

□余文轩(78岁)

太阳公公干了一整天活,
该有多累呀!
可他临睡前还挥动彩笔,
涂抹出这么美的画!
“太阳公公,你真棒!
我们喜欢你这位业余老画家!”

忆六一

□黄素明(60岁)

童趣几时有
如何过今天
少时陀螺铁环
忘记几级几班
放学一窝蜂去
堰塘山崖树间
大人四处喊
童年多少事
仿佛在昨天

发渐白
皱纹添
时不待
人有少青壮老
花有闭合谢放
都是组合拳
但愿童心留
诗意话长天

晨韵

□吴传信(60岁)

一
晨曦一露黑夜遁,
万物苏醒气象新。
一曲晨韵送与君,
除却人间烦恼尘。
二
山水田园可作画,
农人乘曦把秧插。

人生园地不求广,
乐将希望向秋撒。
三
晨兴劳作有风景,
祥云瑞光罩山顶。
千古过客皆不羨,
南山采菊唯渊明。



害怕旅游

□李贤荣(65岁)

很久没有出去旅游了,原因很简单,不是不喜欢,而是害怕购物。一听说购物,我就打退堂鼓了。

退休后,打定主意,出去走走,见见外面的世界。同事一见到我,也极力鼓励我,出去看看。也罢,趁现在还走得动,走就走吧!于是,选地方,看行程,最后敲定本地一家旅游公司,地点:贵州六日游,双飞,价位:1360元,另加旅行期间额外产生的费用190元。旅游资料公示:有四处购物点,购物自愿,不强迫。看到这,我欣喜若狂,迫不及待地签订了旅游协议。

一切准备就绪,到了出游日,我们准时应约而行,第一天,坐一趟飞机,花时一个小时。晚上住旅馆。从第二日到第五日,每天可以去一处景点,其余时间购物坐车,有时晚上8点才能到旅馆。一天下来,很疲倦。最后一天早上4点30分起床,乘车赶往机场乘飞机回家了,六日旅游宣告结束。

六天旅程,除去第一天和终程一天,真正游玩仅有四天。

这四天里,半天旅行,半天购物。可以说,购物花了多半时间。导游让你购物有一整套方法。首先在车上就大肆宣传某商品的美点、好处,有时还会引经据典,古今中外,名人佳秀,讲得绘声绘色,感人肺腑。慢慢地,你不得不浸润其中,封尘的心复苏了,融化了,感动了。这时,你自然而然地接受洗脑,转换思维方式,慢慢地有了购物的欲望。接着,你紧跟导游的脚步走得欢了,视线转得勤了,望着购物店熙熙攘攘的人流,欣赏着琳琅满目的商品,聆听着导购员热情洋溢的讲解,你购物的欲望迅速膨胀,于是,掏空钱袋子,抑或快速刷卡……

这样的购物,一次都要2到3个小时。每次购物结束,回到车上,导游都会及时总结,毫不掩饰,哪些游客购物,哪些没有;购了多少,购了什么,导游了如指掌。并且反复强调:没有购物的,下次必须跟上。别说我到时翻脸不认人。并且声称:购物就是对旅游景区的支持,就是对贫困地区扶贫的具体行动,更是对我工作的有力支持。如是三番,折腾下来,少者购物上千,多者购物过万。最后,心情慢慢冷却下来,有人担心商品有假,有人忧虑价格上当受骗,还有人只好横下心来,有假也罢,上当也罢,已成事实,不让忧来,自添烦恼。

如此旅游,欢在哪里?乐在哪里?明明旅游资料上写得清清楚楚:购物自愿,不强迫。但事实上是这样吗?如果非要与导游对着干,结果肯定是不欢而散。这其中不是旅客软弱,而是大家不愿撕破脸皮,弄得心情更糟。

购物时间多了,观景赏景时间少了。有的景点本该静下来,细细品玩,结果是马不停蹄,走马观花,本末倒置。遗憾之情涌上心头。

旅行中,除去购物占据的时间,就是乘车的时间太长。一天下来,乘车时间少则四五个小时,多则7个小时以上。疲劳过度,谁还有心情观山水戏风物呢?

想到这些,谁有好心情去旅游呢?