



我出生在农村,从小就喜欢南瓜。
南瓜不挑剔生长的环境,庄户人家总是喜欢把南瓜种在房前屋后、犄角旮旯、地边地沿等处。它似乎习惯了当“配角”,从不跟玉米、豆角、茄子、辣椒等争宠。它可以沿着河堤悬空生长,顺着篱笆或护栏,借助自己的卷须顽强地爬上屋顶,还常常爬到邻居家。它最大的特点是随遇而安,不计较主人厚此薄彼,只管兀自开花结果,为餐桌默默地奉献着。
因为喜欢,我把种植南瓜的习惯带到了城里。每年的谷雨前后,我都要在自家的小院里沿着铁篱笆种上十几棵南

我的南瓜情

水清

瓜。从南瓜发芽到瓜秧枯萎的6个月里,我每天都要兴致勃勃地观赏一番,看它发芽,看它长叶,看它爬蔓,看它开花,看它结果,看着果实长大,总有一番情趣在其中。
尤其是每当读书、写文章感到累,或是情绪不太好的时候,我便漫步院中,欣赏自己种的南瓜。有时,我拿着一根小棍,拨开瓜叶,一个瓜一个瓜地看,一个瓜一个瓜地数,每到这时,一切不快与疲倦就都烟消云散了。
随着种植时间的增长,我种南瓜的经验越来越丰富。怎样保证出苗齐,什么

时间浇水,什么时间施肥,什么时间压蔓,怎样人工授粉,都形成了一套成熟的办法。这几年,我种南瓜不断创造“奇迹”——有一年,一棵秧上结了28个南瓜;今年,又培育出一个超过15公斤的“南瓜王”。有时候,自己像个孩子一样,拉着来串门的亲戚朋友观看,客人夸在口上,我乐在心里。
南瓜丰富了我们家的餐桌。稍微嫩一点儿的南瓜,常被我用来做馅,包饺子、包子,或用于摊南瓜饼,或用瓜条炒鸡蛋,或和豆角一块熬着吃;稍微老一点的南瓜,常被我用于做瓜粥或蒸着



吃。我种的南瓜肉厚、籽少,味道清甜,全家人都喜欢。每年收获之后,除送给亲戚朋友之外,还能余下三四十个,足够一直吃到春节。
写到这里,不知不觉间,一股乡愁弥漫心间。瞬间,童年在农村生活的种种情景展现在眼前,是那样甜美,那样令人留恋……

享受秋天

胡书森

秋天到了。秋天为我们传递出“天高云淡,气候宜人”的信息,给我们展现出五彩缤纷的丰收画面,让我们享受宁静、清闲的大好时光。快快走出家门,投身于这令人沉醉的秋天吧!
秋季的清晨,我和老伴喜欢在运河之畔漫步。此时,旭日东升,秋风送爽,令人心旷神怡,周身舒服。正在热火朝天建设中的沧州市百狮园闯入眼帘,令人自豪感油然而生。只见高高耸立的清风楼与初具规模的南川楼、朗吟楼遥相呼应,透着历史文化底蕴,向人们展示着大运河的前世今生。
走进秋天,参加采摘活动,那是一

种乐趣,是一种享受。前几日,我和几位好友来到近郊采摘花生。发现花生叶子依然郁郁葱葱,我们就不解地询问当地的老农,为什么现在就收获花生。他告诉我们,现在,采摘花生只是满足一些人尝鲜的嗜好,不必等到完全成熟。
我们学着老农的样子,用力把花生秧子拔起,只见根部花生破土而出,密密麻麻的,着实令我们兴奋了一阵子。此时,我们担心土里仍残留着花生,便吃力地将附近的土翻开。老农见状,告诉我们,种花生一般要选择沙土地,便于扎根,且采摘时就可以毫不费

劲地将花生拔出来。这里面的学问还真不少哩!
我们边说笑,边干活,不知不觉便把带来的袋子装得满满的。如果不是太阳快落山了,我们就会继续采摘下去。
走进秋天,置身在大自然中,对我们这些喜欢鼓捣文字的老年人更是难得的机会。面对金秋美景,触景生情,心中必然萌发出真情实感,写出一些文字来。作为身体力行者,我先后写出了《秋风颂歌》《沸腾的金秋》《走进秋天》等几篇习作。
走进秋天的感觉真好!

顾不上无聊

董季



资料片

退休许多年了,常常有老同学、老同事或老朋友问我一个相同的问题:“孩子的孩子都不用你照顾了,你觉得无聊吗?”对于人们提出的这个问题,我的回答始终是相同的:“我很忙,顾不上无聊。”
一开始,大家将信将疑,说:“我们退休后,整天闷在家里,都快烦死了,天天除了看电视剧,就是连续两三个小时抱着手机不撒手。”每当听到人们这样说,我总是说:“是吗?这样的日子,俺怎么一天都没过过啊?”
我也偶尔向友人诉诉苦:“退休快20年了,除了采购柴米油盐酱醋茶,还要为全家人准备一日三餐,另外,还带大了一个大外孙女。”即使在这忙碌中,我还坚持写小稿子,并向报刊杂志投稿;还要给友人校对书稿,其中不少还要校对两遍,甚至三遍。这些对我而言,干起来还算得心应手。从2019年开始,我又参与了再版《四库全书》的校对工作,至今,已校对文稿数百万字。这期间,任何人如有需要校对的文稿,我还会停下《四库全书》的校对工作,全身心地帮朋友的忙。
除此之外,我还遗传了父母爱“管闲事”的基因。无论是张家的孩子暂时没人看了,还是李家的老人中午无人给做饭了,我无论多忙,都要搭把手。甚至清扫小区里宠物的粪便,也像是我已经申请了“专利”的事情。

终于有一天,我的不自量力“惹怒”了我的一位至交。在一个她明明知道我正在聚精会神忙碌的时间,打来了一个电话,聊了一个多小时。她一件正事也不说,纯属东拉西扯。我急了,问:“你到底要说什么?不知道我天天都忙吗?”她在电话的那头笑出了声,然后回答:“我啥事儿都没有,就是想搅和搅和你,逼着你给自己的眼睛放个假。”
这样充实的日子,我年复一年、日复一日地过着,哪里还顾得上无聊?

阿尔茨海默式宠爱

刘德凤

奶奶渐渐地忘了一些事。她忘了家人的生日,那个曾经总是给家人准备生日礼物的她,消失了。我们做出一大桌丰盛的饭菜,摆上蛋糕,她却一脸茫然地问:“今天谁过生日?”出门前,她会忘记带钥匙,把自己关在门外大半天,即使袋子里装着手机,也不知道给家人打电话。
在奶奶忘了关煤气灶,差点引发火灾后,爷爷就很少让她做家务,也很少让她一个人出门了。奶奶常常一个人呆呆地坐在沙发上,盯着电视,时而微笑,时而发呆。
奶奶渐渐忘了一些人,不少亲戚她都不记得了。我的父母,她渐渐喊不出名字了,但我和爷爷,任何时候,她都能

认出来。哪怕我出差半个月回到家,她总是笑眯眯地问:“凤,你回来了呀。”是的,我回来了,我跑到她身边,给她展示我给她的礼物。这时候的她,便笑得像个孩子一样,满足、开心。她也认得爷爷,她跟着我们喊他:“爷爷——爷爷——”语气里满是娇嗔,眼睛里满是依恋和欢喜。
姨奶奶的葬礼,一向很少出门的奶奶也参加了。她并没有表现出任何悲伤,看到来来往往那么多的人,高兴得手舞足蹈,惹得好多手指指点。母亲便让我带奶奶回家。走到没人的地方,奶奶突然从口袋里摸出一个东西,急急忙忙塞到我手里,还嚷嚷着叫我赶紧吃。她给我的东西黏糊糊的,我的手不自觉地松开。东西掉在了

地上,定睛一看,是一只熟鸡爪。我猜想,她是在姨奶奶家吃饭的时候,趁别人不注意塞到口袋里的。见鸡爪掉在地上,她弯腰捡了起来,在衣服上使劲地擦了又擦,重新塞回我手里。我的眼泪瞬间就涌了出来——从小,我就爱吃鸡爪,家里杀了鸡,那两只鸡爪必定要留给我。爸爸若夹到自己碗里,奶奶定会呵斥他。我一直是在奶奶的宠爱下长大的。
要是再回到奶奶年轻的时候该多好啊。那时候的奶奶,健康、快乐、记忆力强,可是,再也回不去了。但我知道,即使时光一去不复返,即使奶奶的记忆力完全丧失,但我们,也依然被奶奶的宠爱包围着。

哪些食物会引起“四高”

升糖快的食物

稀饭、土豆泥和西瓜 很多老年人喜欢喝熬得软软烂烂的稀饭,其实,比起米饭和馒头,软烂的稀饭更容易升高餐后血糖。把土豆煮熟捣碎做成土豆泥,其释放到血液中的糖要比薯条多很多。建议糖友,在空腹血糖不超过7毫摩尔/升,且餐后血糖不超过10毫摩尔/升时,每天可以吃200克(不含瓜皮)西瓜。

嘌呤高的食物

动物内脏、鱼虾蟹贝和干菌藻类食物 动物内脏是“嘌呤大王”,嘌呤含量极高,尤其是猪肝,尿酸和痛风患者不能食用。各种海鲜、河鲜,尤其是贻贝中,嘌呤含量比猪肝还高。
干菌藻类和干豆类嘌呤含量普遍高于其他食品,紫菜比贻贝肉和猪肝都高,干猴头菇等菌类含嘌呤也较高。

胆固醇高的食物

猪、牛、羊等动物的脑、内脏和干制海产品 猪脑中胆固醇含量堪称食品界的冠军了,每100克猪脑的胆固醇含量约为3100毫克,其次为牛脑和羊脑。动物内脏中的胆固醇含量较高,要少吃。胆固醇高的人,并不适合通过食

用动物肝脏来补铁。很多人知道动物内脏胆固醇高,但对鱿鱼、鲍鱼、蛏子等贝壳类和软体类水产品的胆固醇含量之高却知之甚少,尤其是其干制品,比如鱿鱼干,胆固醇含量非常高。

脂肪高的食物

猪蹄、奶油 猪蹄中的脂肪含量比牛肉和羊肉都高。
近20年来,食品工业普遍使用植物性油脂原料制造的“人造奶油”,以期能降低奶油中的饱和脂肪含量。但不管是人造奶油、植物奶油、植物黄油,其本质都是氢化植物油,里面会有一定的反式脂肪酸,对心血管健康更不利。

据《健康时报》



投稿邮箱:

fyzh999@126.com

电话:3155679

本地作者请在电子邮件主题中注明“沧州作者”字样