



慈祥的恩师

张玉仓

清明节快到了,在这个春风送暖、天朗气清的日子,出于对逝者的追思,我的思绪沉甸甸的。我除了深切怀念父母,还非常怀念我的恩师朱德俊老先生。他的音容笑貌像我的父亲那样慈爱,他的谆谆教诲像金色的阳光那样温暖。

恩师朱德俊是去年冬季去世的。我和朱老师同村,师母是我的表姑,我们在师生关系之外还多了一层亲情。

我的家乡沧县化店乡小白家村,是沧县最东边的一个村,邻近黄骅市。村子比较小,共有300多户,900多口人,过去真正算得上是苦海沿边。上世纪60年代,我小的时候,记得赶上下大雨,满洼的水都能没过腰,各家各户都是在水里推着簸箩收高粱、收玉米,在水里打草。到了秋天,洼里还有水,水里还有不少鱼。我有时就在洼地里捕些小鱼回来,妈妈做熟了,我们就着饼子吃,也算在难见油水的日子里尝到了荤腥。到了上世纪七八十年代,我们村还不通公路,在外地的人过年回老家,如果赶上积雪融化,不乘坐拖拉机就进不了村子。

就是在这样一个贫苦的村子里,天籁般飘荡着学童们朗朗的读书声。

朱德俊是我们村小学的老师,同时也是校长。学校的老师一共就两三位,朱老师是最“正式”的一位。我们村的小学是土房子,复式班教学,一个教室里既有一年级学生,也有二年级、三年级学生,老师先给一年级上课,然后再给二年级、三年级上课。学生虽不太多,但老师少,需要各个年级兼顾,还要排除

相互干扰,老师的辛苦可想而知。

那时,因条件艰苦,学校会适时组织一些勤工俭学活动。我印象最深的是我们利用放学后的时间和放暑假期间去地里打草,背回来在学校过秤,然后卖掉。朱老师看到孩子们不怕苦、不怕累,非常高兴,就给我们各班爆米花、炒黄豆。吃着老师奖励的“美味”,同学们个个都乐滋滋的。我们勤工俭学挣了钱,朱老师特意为我们买回两毛钱一张的电影票,组织我们去沧县礼堂看电影。我们用手绢包着干粮,步行二三十公里,看了一场梦寐以求的电影,电影的名字叫《闪闪的红星》。看完以后,我们步行回家。一路上,朱老师拉着我们的手,边走边教育我们要像潘冬子一样,从小就要跟党走,坚定信念,永不回头。

朱老师不但给学生传授知识和做人的道理,而且还经常用自己微薄的收入贴补贫困的学生。我家比较困难,时常买不起本子和笔,朱老师曾两次送给我大报本和铅笔。现在看来微不足道的一个本、一支笔,在当时就是一个孩子通往希望前景的船和桨。这让我一生不能忘怀。

朱老师对学生们总是舍得花钱,其实他自己的日子是非常拮据的。他家有4个孩子,平时师母一个人既操持家务、照顾孩子,又得劳动,粮食勉强够吃。为了生计,朱老师经常利用课余时间参加劳动。

朱老师宽厚和善、乐于助人,在村里德高望重。每逢过年,他都在学校里摆好笔墨,给大家免费写春联,遇到

有连春联纸也不带的,他就自己给添上。平常谁家有个红白事、大事小情,他都到场帮忙操持,管账目、理差事,有条不紊。全村的老老少少都特别敬重这位教书先生。

朱老师一生热爱教育事业,虽身在最基层、最平凡的教学一线,但始终心怀对不平凡的追求。他备课认真,讲课透彻,坚持不让一个孩子掉队。在此基础上,他潜心研究教学,运用新颖教法,努力把最好、最新的知识教给学生,千方百计地教育大家好好学习,从小学科学,长大攀高峰,利自己、利国家、利社会,在学生心里播下了奋发向上的种子,使每一个接受过他教育的人终身受益。

我从上小学起,到后来学医、当医生、办学校,朱老师的心就像一根连着风筝的线,始终牵挂着我。我在乡卫生院当医生时,每次回村看望他,他都问长问短。我有了成绩,他就给予鼓励;有了困惑,他就耐心指点,当初的小学老师一直是助我成长的恩师。特别是我创办学校以来,恩师更是关心备至,经常教育我感恩党的改革开放好政策,好好办学校,好好爱学生,让学生学到真本领,为家乡争光。后来,他经常到我创办的学校来,传授教学和管理经验。记得那年,恩师得知我被沧州市委、市政府评为“十佳教育功臣”后,非常高兴,专门到学校来题词祝贺。不仅如此,他回到村里,还亲自到池塘里撒网捕鱼,让我师母精心炸制后,给我带来。也许是师母做鱼的技法独特,也许是恩师捕的鱼肥美鲜活,那次的鱼真正让我吃出了人间至味,以至后来不

少饭店名厨做的鱼也吃不出那种滋味。

恩师一生不但教书育人,而且爱好书法,终有大成。那年,他被评为中国书法家协会会员后,特意告知我到他家观看他的会员证书。他自我打趣说:“玉仓,我现在写字值钱了,据说一平方尺5000多块呢。”看着老人家高兴,我也深为老师老有所为、老有所获感佩。我亲眼看见过沧州市很多地方珍藏或悬挂着他的墨宝。恩师用小楷创作的横幅书法作品《岳阳楼记》,隽永俊雅、意蕴悠长,是我见过的书法中不可多得精品。

恩师不仅是一位儒雅的教师先生,还有着刚毅、顽强的品质。他晚年病重期间,顽强地和病魔做斗争,神情始终充满安详和慈爱。一直到去世前,他头脑还非常清醒,不忘教育子女、嘱咐我们,要热爱党、热爱国家,好好工作、好好做人、好好生活。在恩师的教育、培养和鼓励下,这些年,一个不足千人的偏僻小村走出了部队将军、党政干部,走出了一批硕士、博士,也走出了学界英才和商界翘楚。他老人家一生教书育人,春风化雨,换得了桃李芬芳。

清明祭恩师,我更加感到生活的美好、生命的可贵,热情地拥抱生活,让有限的生命创造最大价值,是对逝者最好的慰藉。我一定遵照恩师的教诲,忠诚党的教育事业,把学校办好,多培养合格人才,多做对社会有益的事,拥军助学、捐资兴教,为沧州的教育事业做出应有的贡献。

“吃春”

冯毅



或许你在不经意间,突然发现柳梢泛绿了;第二天,又在北墙根下看到一棵无名小草悄然破土而出。这时,人们仿佛一下子感觉到,“吃春”的季节来到了。

何为“吃春”呢?首当其冲的当数野菜。恰逢春日回暖,三五邻居、家人或好友,手拿小铲、竹篮,兴致勃勃地奔向田野。荠菜、苦菜、苣荬菜、蒲公英,都是一株株嫩嫩的小芽,小心地挖下来,回到家中仔细洗净,做汤、做馅、蘸酱……大快朵颐中,口中是满满的鲜香,心里是萌发的力量。“吃春”,把人的精气神一下子从漫长的冬天中唤醒了。

春从来是大方的。那么多的纯绿色野菜激活了人的味蕾,“吃春”的大戏刚刚拉开帷幕。柳树芽、香椿芽、甜榆钱、洋槐花等树上的美味又接踵而至。应接不暇的“吃春”,让孩子们尽情撒欢,年轻人益发健壮,就连上了岁数的老人,在“吃春”的日子里,脚步也利索了。

“吃春”,犹如一场盛宴,也是有“压桌菜”的。在北方,有两样早春的特产是令人永远难忘的:

一是荠菜。它微苦中的芳香,是众多野菜中风味最佳者。喝用它做的汤,就像是被肠胃吸入的,滑嫩得无法形容。而做成水饺呢,让人吃过仍咂摸嘴。“吃春”中的第二种珍馐呢,当然是香椿芽了。用它炒鸡蛋、拌豆腐、煎香椿鱼、拌凉面……一户人家吃香椿,路过的行人都要流口水的。

有位诗人说,春天是可以吃的。“吃春”的季节是快乐的。春的美好、春的奉献、春的情义,让人禁不住要去拥抱她。那,就让我们从品尝开始吧!



离开孙辈 易诱发老年抑郁症

日本《日刊现代》的一篇文章指出,因离开孙辈而导致的老年抑郁症患者有所增加。日本北里研究所医院精神科主任高桥惠表示,老年抑郁症的诱发因素中,失去亲情是很常见的原因,离开孙辈便是其中一种。

现在,很多父母忙于工作,照看孩子的责任往往落到老人身上。当孩子逐渐长大,如进入学校、离家工作时,从照顾孙辈中获得价值感的老人常会感到失去了生活的意义,从而引发抑郁情绪。这类抑郁多为轻度,换个环境,调整一下生活,多可缓解。

专家提醒,老人不应只专注于照顾孙辈,应将更多时间分配给自己的兴趣爱好或社交生活,避免上述情况发生。当老人出现长期郁郁寡欢、没有食欲、体重减轻、失眠等症状时,应及时就医,诊断是否为抑郁症。

据《生命时报》



东光县群星乒乓球俱乐部是由五六十名中老年乒乓球爱好者组成的。自2012年起,这支队伍从小到大,从几个人逐渐发展到现在的几十人。他们经常在东光县南关道口处的一间乒乓球室里切磋球艺。

常慎江 汤延光 摄

老年人更需要接种新冠疫苗

“家里晚辈都接种了新冠疫苗,我不常出门,就不用接种了吧?”“我是过敏体质,还是不要接种比较好。”“我这一身(慢)病,万一接种后有副作用怎么办?”

……

疫情期间,老人更应接种新冠疫苗,但目前仍有不少老人心存顾虑,迟迟不愿接种。

北京协和医院老年医学科主任医师刘晓红表示,我国很多老人对新冠

疫苗接种有认识误区。例如,关于“新冠疫苗在老年群体中副作用更大”的问题。实际上,我国目前使用的新冠病毒疫苗,按照相关审批要求,在获得有关机构批准附条件上市或紧急使用前,均开展了包括老年人群在内的全人群的一期、二期、三期临床试验,结果显示,疫苗具有良好的安全性和有效性。目前,接种者最高年龄达106岁。

疫苗接种者有少数会出现接种部

位红肿、硬结、疼痛等反应,偶有发热、乏力、头痛症状,但多是一过性的,无需治疗。

在各类疫苗中,我国主打的灭活和重组蛋白疫苗的副作用较低,例如,接种后发热的比例为17.61/1000000,一般不需要处理;严重过敏反应低于千万分之一,只要及时处理,均无大碍。

徐梦莲