



## 说说我的养生经

□ 欧阳军

我今年六十岁，刚从工作岗位上退下来，身体状况嘛，自我感觉良好。前不久，单位组织离退休老同志体检，我的血脂、血糖、胆固醇、尿酸等一切正常，尤其是血液黏稠度也很正常，这引起了许多老友的羡慕。他们问我：“你的身体怎么这么好？”我说：“主要是平常注意饮食。”他们又追问：“怎么注意呢？”我说：“少吃肉类，多吃蔬菜、水果。”他们还是“穷追不舍”：“你平日都吃些什么蔬菜、水果？”在他们的一再追问下，我抖出了自己的保健“秘密”——红薯当点心，黄瓜当水果。

先说红薯。据说原产地在南美洲、郑和下西洋时引入我国，故名番薯。它的别名特别多：红薯、甘薯、山芋、红山药、金薯、地瓜、白薯等等。因为红薯粉面香甜，我从小就喜欢吃。后来又在一些健康杂志上看到它富含淀粉、糖、维生素A、维生素C等，有补脾益胃、生津止渴、通利大便、活血通络、散瘀消肿等食疗作用，特别是在看到世界卫生组织将它列为十种最佳蔬菜之首的消息后，就更加自觉地去亲近它。

每到金秋10月至次年4月红薯上市季节，我就每隔两三天到农贸市场挑选二两重的红薯，买上五六斤回来，洗净、蒸熟而食。一般每天吃两个，剩下的红薯就放进冰箱保存。每次想吃时，拿一两个出来放进微波炉里加热一下，只需两分钟就热气腾腾、甜香扑鼻，可以当点心美滋滋地品尝。特别是冬天晚上肚子饿了，热两个红薯吃，舒服得不得了，第二天早上解大便也特别顺畅。

我还经常用红薯做菜吃：炒薯条、薯条葫芦汤、红薯蒸肉。用红薯做点心也很好吃，我常做的红薯点心有：红薯丁，将红薯洗净（不去皮都可以）切成小丁块，加面粉和少许的水搅拌均匀，佐以姜、蒜、葱、盐，盛进一个铁瓢之中，入油锅炸熟即可；红薯饼，将红薯洗净去皮，蒸熟，捣成泥，掺进糯米粉，做成小饼，蒸食或炸食皆为美食；炸苕泡子，将红薯洗净、去皮、蒸熟，捣成泥，掺少许芝麻，制成条状，再切成小条或薄片，晒干，入油锅炸食，香酥可口，堪称美味点心。

再来说说黄瓜。黄瓜原名胡瓜，据说是西汉时由张骞从西域引种到我国，隋朝改名为黄瓜。黄瓜含糖类、胡萝卜素、维生素以及钙、铁等矿物质，有清热、利尿、排毒、抗肿瘤等食疗功效。以前因为穷买不起水果，我就拣价格低廉的黄瓜吃，后来得知黄瓜不仅营养丰富，还有食疗作用便更加钟情于它。每年夏秋两季，我就以顶花带刺的嫩黄瓜当水果吃，解渴、充饥、疗疾，一举三得。每当我从外面回来，焦渴难耐之时，便从冰箱里取出一根黄瓜来，用水冲洗干净，连皮带籽一起吃。咬上一口，脆生生、水汪汪的，顿觉腋下生风，暑气全消。

黄瓜生食清脆爽口，用蒜泥、花椒油腌黄瓜佐餐亦为佳肴，有时以老黄瓜炖鳝鱼下酒，更是妙不可言。红薯、黄瓜都是大宗蔬菜，价廉易得，且有很高的营养价值，是我坚持长期食用的保健食品，效果当然明显。

当然，不能说只有红薯、黄瓜才是保健食品，在我们平时吃的许多瓜果小菜中都有不同的营养成分、不同的保健作用，所谓“药食同源”就是这个道理。我主张“药补不如食补”，平日注意合理膳食，是最好的进补。我认为在饮食上要突出一个“杂”字，搞好“三个结合”。“杂”就是不偏食，什么都吃，从各种各样的食品中吸收不同的营养，这样，人体所需要的营养就自然全面了。“三个结合”就是荤素结合、粗细结合、干稀结合。荤素结合，以素为主，荤菜如鸡、鸭、鱼、肉、蛋中有人体所必需的蛋白质、脂肪等基本营养物质，不可多吃，但不能不吃。苏东坡说“无肉使人瘦，无竹使人俗”，适当吃点荤菜对人体是有好处的。

## “火城”重庆鸡汤香

□ 何武

生活并非言情婉约派诗词。人到中年，岁月看似静好，实则上有老下有小，生活有时候是一种匍匐似的艰辛。

树叶用泛黄的凋零迎来的初冬，表情像田野一样空旷。腰椎骨折的父亲在四川大竹县人民医院出了院，而妻子因病需做手术住进了重庆的医院。

妻子手术前，医生给我讲述了风险告知书中的内容，我没有看就把字签了，不签字是不会安排手术的。第二天上午10点半，妻子被送进了手术室。手术室大门关闭的一瞬间，我的心似乎被一根无形的铁丝系着提了起来。

下午3点多钟，主刀的蔡教授从手术室发来“手术顺利”的信息，我心头一热，悬着的心终于放回了原处一般。

隔了半个多小时，妻子出了手术室，被推进了病房。医嘱6个小时后可吃流食，第二天可吃半流质食物。病房有护工护理，我就去医院附近将午餐和晚餐一并解决。晚上10时许，给妻子端了一碗蒸蛋到病房。也许是长时间未进食的缘故吧，她觉得蒸蛋格外香。

管床护士热情地反复叮嘱：为了伤口的愈合，坚决不能吃辣子。端进病房的饭菜，妻子吃在嘴里都像木渣，没有胃口。尽管护士热心地跑前跑后，她还是精神差，难以入眠。

妻子手术第三天上午，昔日的学生小建打来了电话，得知我在重庆的消息，约好晚上小聚。小建是我教小学六年级时的学生，后来参了军，退伍后成了重庆市民，我们曾在老家县城喝过一回酒，匆匆而别。当时相互留下了联系方式，他再三邀请我到重庆做客。

万万没有想到，小建就住在附近。晚餐就选在了江边的一家饮食店，一杯美酒消除了这么多年的空间隔离。酒至半酣，小建联系了歌舞厅，邀我酒后一定要去高歌一曲。我连忙解释道，“你师娘在住院，我一会儿还要带饭菜过去。”他喝着酒，一边埋怨我未告知，一边安排厨房备好打包的饭菜。

小建说，明天他亲自下厨为师娘炖鸡汤，我再三拒绝，因为有兄弟要炖鸡汤拿来被我阻止了，可以在饮食店买的东西就不必麻烦了。鸡在我们老家被称为“牲口”，但凡做了手术的人就要吃它。

老年人说：“牲口，牲口，吃了就会生口。”意指伤口愈合得快。

虽是初冬，但我已感受到重庆这个大都市的火热——妻子住院期间，除了手术当天，其余的夜晚我几乎都沉浸在重庆朋友们制造的酒精幻觉中。

第二天上午，我正准备去附近饮食店给妻子端饭菜时，接到了小建“一会儿给师娘端鸡汤来”的电话。小建抵达病房时显得有点儿气喘，原来等待高层电梯的人排成了长龙，他便乘低层电梯到达14楼后，双手提着饭菜和水果一口气“蹬蹬蹬”地跑到了19楼。

他将装了水果的盒子放下，再从布袋里取出一套饭菜。我一看傻了眼，妻子一个人咋吃得了呢？特别是那家常鳝鱼分明就放了辣椒，我一个劲儿地说，“吃不了！吃不了！趁还没有动筷，你带走一部分！”小建忙说，“吃多少算多少！下午我来取保温壶和饭菜盒！”他边说边走向病房外。

我的确愚钝，说出的话辜负了人家一上午的劳动成果：鳝鱼放了辣椒，小建知道我爱吃这道菜，分明是为我准备的嘛。吃饭的碗带了两个，言下之意，我也应该一同享受他的“杰作”嘛。我既感动又内疚，急忙打电话给等候中午小酌一杯的朋友表达歉意。

看着小桌上的饭菜，鼻端隐隐飘过一丝奇异的清香。揭开保温壶的盖子，黄金般色泽的松茸鸡汤映入眼帘，扑鼻的香气在病房萦绕。浓郁的香气似乎化作一股奇异的力量充实着妻子的身体，她的思绪和感官变得无比活跃。

瞧她美滋滋地喝着鸡汤，一种自豪感油然而生，我浑身每个毛孔都舒坦无比。凡夫俗子就是奇怪，有时因为一点很小的事情就会快乐无限。她喝完鸡汤盛了米饭，就着清炒土豆丝和番茄炒蛋，吃得干干净净，碗像用水洗过一样。饭后，她上病床午休，睡得十分踏实，类似于小朋友上学时午睡的情景。

妻子说喝到了平生最好的鸡汤，好像不仅仅是内服了，还外敷和静脉注射了似的！鸡汤不仅永留于舌尖，还要永铭于心间，永存于记忆。

人们常说山城重庆是“火炉”，乃指自然气候而言；我心中的山城重庆是“火城”，乃人情世故使然。

## 别等“理想”来敲门

□ 罗燕

三年前的一天，我四姨打来电话，说我表弟大学毕业去送快递，表弟的选择让四姨很担心，她让我去劝劝表弟，让他另外再好好找个工作。

对此，我也很惊讶。表弟学习成绩一直很优异，在大学里经常拿奖学金，而且他所读大学也是重点大学，怎么就去送快递呢？送快递能有什么前途呢？我迫切想要找表弟好好谈谈，随即给他打电话并跟他约好了见面的时间和地点。

一个周末的中午，我们在约定的餐馆见了面。刚一坐下，表弟就说道：“我妈让你来劝我不要做快递员，对吧？”我瞪大眼睛看着他说：“你怎么知道的？”表弟说：“你们都肯定无法理解，快递员这么累，收入不高，工作也没有什么门槛，初中生高中生都能做，我好歹也是大学毕业生，却做这样一份没有技术含量的工作，岂不是白读了四年大学？”我无比疑惑地问道：“那你究竟是怎么想的呢？对于咱们普通农村家庭来说，父母培养一个大学生并非易事，就算不做你本行的工作，也有很多其它的行业可以选择。干嘛非得去做快递员呢？”表弟苦笑道：“姐，你毕业工作十几年了，不了解现在的就业状况。如今大学生很多，而体面光鲜的工作机会很有限。我几位校友毕业一年多还

没找到工作，苦的累的都不愿意干，就等着‘理想’工作来敲门。”我不知道该说什么，只是叹了口气。表弟接着说道：“肚子都吃不饱，谈任何理想都是虚无的。况且，年轻时挑战一下自己，从底层干起，慢慢了解一个行业，脚踏实地做份工作，没有什么不好。”听了表弟的话，我由衷地佩服他。临别时，表弟微笑着跟我说：“你们不要为我担心，我有自己的规划。”

半年后，得知表弟已从快递员晋升为一名储备管理员，我惊奇地问他：“这么快就晋升了，你是怎么做到的？”他说：“很多人以为快递员的工作就是个‘体力活’，可实际上并不像看起来那么简单。我常常将自己所学的专业知识运用到工作上面，比如我依靠数学上的统筹能力和空间思维，合理规划路线，每次接单后我都能直接在脑子里将近路规划好，送单非常准时，因此，工作效率非常高。”而后他又无比感慨地说道：“要不是大学的教育给了我不一样的储备，我不会这么快就脱颖而出。”这之后没多久，表弟又当上了部门经理。

人生道路上，不能只想等着“理想”来敲门。只有放平心态，认真做好每一件事，去努力，去拼搏，才有可能登上属于自己的高台。