

我家的开学饭

■ 付朝旭

印象中,每年开学前一天,母亲都要为我做上一桌好吃的,母亲称之为开学饭。她说:“吃过了开学饭,就要安心心地去上学,不能再想着假期里的事情了。”的确,儿时的我,假期是玩得最疯狂的时候,作业早早地做完,便整日跟着同学东窜西窜。

那时远不像现在这样玩的地方多,玩的东西多,那时所能去的地方,或许就是家后面的那座小山。几个同学在一起,在山上奔跑,摘野果,编花环,捉虫子。男孩子会分成两队,占领两个山头,学着电影里的情节玩打仗的游戏。虽然现在再回想当年的一切是那般的平淡无聊,但对于当时的我们来说,却是有着极大的乐趣。

临近快开学的几天,母亲便不再让我和同学一起外出,而是在家将书包洗净,将该带的东西准备好,同时还会让我抄写一些学过的汉字,做一些计算题。母亲说那是为了给我

收心,有一个好的心态迎接新学年。不能因为长时间的放假,就忘记了学习。

对于母亲做的这些,我却并不领情,原本假期就快要过完了,还不让我好好地再玩上几天。母亲得知后,轻声说:“都玩了一个假期了,还玩?再玩下去,心都玩散了,再不收心,上学能好好听讲吗?”

在母亲的督促下,我只好安心地待在家里。离开学越来越近,直至开学的前一天,母亲会去市场上买回许多好吃的,有肉,有鱼,有水果。对于当时的我来说,这些好吃的,在平日里并不常吃。吃着开学饭,母亲又开始唠叨起来,说得最多的无非就是家里花钱供我读书,都不容易,让我一定要好好学习,不能辜负了他们。

时光流逝,当年的我,如今也为人之母。每次看着临近开学的女儿,总能让我回想起当年的我。当然每到开学前一天,我也同母亲一样,会为孩子

准备一桌丰盛的饭菜。我告诉她这是开学饭,吃了开学饭,就要开学了,心就该收一收了。女儿似乎对于这顿饭不太领情,对于她们这一代人来说,平日吃的好东西已经够多,并不能体会当年我吃开学饭的那种喜悦的心情。

这个假期,女儿玩得也算够疯狂的了,又是外出旅游,又是游览市内的几个景点,平时将作业做完后,便看电视,和楼下的小伙伴玩游戏。临近开学的前几天,我便刻意让她的作息时间与学校同步。女儿起先

不太适应,还一再地和我急,后来见我坚持,也就只好作罢。

今年的开学饭,我也做了精心准备,我和女儿一起烤了一些小点心,做了一些她喜欢的东西,让她在劳动中,体会到这份快乐。年年开学,那一餐餐开学饭,此时在我看来,何尝不是母亲对于子女爱的一种表现呢?



老妈“成长”记

■ 王月冰

母亲刚退休那会,整日无所事事,心情郁闷,我们看着着急,她自己也着急,想要开心起来,却怎么也做不到。但母亲毕竟是有知识的人,她很快意识到自己的症结在于没有追求,她说要重新“成长”才行。

母亲的“成长”从健身开始。她选择了有些难度的“太极拳”。她买来非常正规的教太极拳的光碟,又让我弟弟从网上下载了一大堆图片文字资料,然后茶饭之余就开始全心研究,一个

动作一个动作地“攻克”。两个月后,她在我们面前演示了一套连贯的太极拳,简直让我们“惊艳”。又过了一段时间,她在花园打太极拳时,很多老人忍不住驻足观看,纷纷问她在哪里学的。又后来,母亲参加了市里举办的老年人太极拳比赛,拿了二等奖。不少老人前来向她请教,和她切磋。此时的母亲精神焕发,英姿勃勃,人好像也年轻了好几岁。

接着,母亲又开始给自己订

立新的目标,八段锦、木兰拳、木兰扇,甚至老年瑜伽。这些项目像一道道山梁,横在母亲面前,母亲每天朝着新目标意气风发地攀登。

由于这些运动都要配音乐,一向五音不全的母亲开始学习音乐,还学了电脑。一段时间后,她的音乐欣赏水平突飞猛进,有时看歌唱类选秀节目,她闭目凝听,很快就抓住了选手的问题,和评委说的几乎一样,这不由得让我们佩服。母亲又开

始学音频视频制作。节日家中大聚会,她将全家人的录像与照片制成MV,再搭配上好听的音乐,放给我们看。我们忍不住直呼:“太神了!”有时老年人圈子里有什么大型活动,都请她去制作MV。在圈子里她成了最受欢迎的人,在我们家她成为最具“正能量”的人。

母亲的老年生活可说是精彩纷呈,大放异彩,人也越来越年轻,越来越有魅力。这些,应该得益于她的“成长”观。每次

看到广场上好多大妈跟着别人滥竽充数地摇晃身子,晃上几年,身材和精神面貌都无改观,只是跟风打发时间,我就觉得我母亲真是了不起。她用心投入,要求自己不断“成长”,像一棵大树,年年朝着天空伸展新一轮枝叶,生命力越来越强,状态越来越好。

医生解了养生的“毒”

■ 张朝元

老妈退休后,便开始着迷养生了。通过网络、报纸、杂志她学到了海量的健康知识并应用到实际生活中。从那以后,我们一家四口便过上了煎煎的吃素生活。

有一天,我对老妈说:“妈,我馋了,这个周末想吃您烧的红烧肉。”老妈一听马上应答:“专家说红烧肉太肥不能吃!不然血脂高,会得脂肪肝的!”

“那您就给我烧条鱼吧!鱼总能吃吧!”

“不能吃!专家说了,市面上很多泥鳅、黄鳝和鱼都是用避孕药喂大的!你和小娟再过一段时间准备要二胎,我担心你们吃了会影响生育!”

这也不能吃,那也不能吃,买点水果回家总可以了吧!老妈一见我买回苹果,赶紧过来

普及健康知识:“这苹果不能吃,别看表皮光鲜好看,其实都是打了工业蜡的。专家说蜡对人体不好,会致癌的!”

这些还不算,有个周末,我对老妈说:“老吃素,人受不了,今天加个餐吧!小区新开了一家火锅店,价格很便宜,我们一家四口去吃火锅!”

一听我这么说,老妈赶紧阻止:“不能吃火锅!火锅里面的作料都是对健康不利的,专家说了,吃火锅会有得癌的风险。老头子死于食道癌,所以,我们还是吃素安全!”

老妈一提过世的老爸,我不免有所触动。但无奈的是:当我、老婆、儿子逛街,看到一条狗啃骨头时,都忍不住流下了口水!没办法,在无法改变老人家的前提下,我们只能偷

偷到外面加餐来“抚平”自己的胃了……

这天中午回到家,一进门我就闻到久违的肉香。就在我使劲咽口水的时候,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?”

“那是以前的观点了!其实,也不是所有的鱼都是吃避孕药长大的!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!”

老妈突然之间的改变惊得我目瞪口呆,这是怎么回事啊?

原来,最近一段时间,老妈总感觉眼前发黑,头脑昏沉沉

的。这样的一个症状,老妈不敢怠慢,赶紧去医院做了检查。检查的最终结果是严重的营养不良!医生建议抓紧食补,否则会影响健康!

老妈一向是将医生奉若神明的。当从医生那里得知长期吃素会导致严重营养不良、甚至容易发生贫血和肿瘤等症状时,老人家惊的好半天都回不过神来!最终,老妈明白了:养生真的不能一味跟风,养生专家说的健康内容固然都特别好,但不适用于每个人!

老妈能大彻大悟,我和老婆甭提多开心了!

再一段时间后,老妈脸色开始红润了。

在秋天里和一些事物作别

■ 明晓东

我想 我不是伤秋的诗人在秋天里 一些事情都变得无关紧要 草尖上的风 瓦楞上的霜 这些都是你无法抓住的东西 就像 追着太阳赛跑的人 就算渴死途中 又如何能让太阳停住

我想 我应该就此作别 一些人 一些事 到了路口 我们就各自走自己的路 从春天到秋天 自然的过程 我爱的是生活的每一个细节 比如秋天 阳光花朵 蓝天白云 一转身 秋天就在我们身后 挥挥手 安静地走进下一个季节