身边美景

母亲眼中的周口变化

■胡玉华

已是耄耋之年的母亲腿脚不太灵便，为帮她排遣寂寞，使她开心快乐，近几年，只要天气允许，早饭过后，我和妻子都会骑三轮车载着母亲在日新月异的周口兜一圈，看看风景。

每次出行，母亲兴致都极高。对于街头的繁华，母亲看在眼里、喜在心头。母亲常挂在嘴边的话就是：“现在的周口城到处都是高楼和花园，饭店多，小轿车更多。”母亲的话深深地打动、感染着同行的我们。母亲眼里周口惊人的变化，我们亦深有同感。

行走在繁华的街市，母亲最直观的印象，便是到处是高楼大厦。

母亲坐在三轮车上，看到沿街有什么变化，都会联想到过去，看着、讲着，跟我们“忆当年”。母亲常说起五间楼，当年在周口可谓闻名遐迩。周口过去没有多少高大宏伟的楼宇，只有区区两层的五间楼与比比皆是的低矮房屋相比，便显得卓尔不群了，相当长一段时间内，都是周口地标式建筑。

近年来，周口经济插上了腾飞的翅膀，沸腾的周口大地，高楼大厦如雨后春笋般拔地而起，四通八达的道路两旁，新颖美观的高楼鳞次栉比。与之相应，民生问题亦得到了明显改善，百姓的幸福感和获得感空前提高。

母亲喜欢逛公园，她说，她年轻的时候，不大的周口仅有人民公园一枝独秀，街心花园则少之又少，放眼全城，只有堪称“双娇”的南花园和北花园两处街心花园遥相呼应。看到城市里日益增多、随时可以坐下休息的街心花园，母亲总是喜不自胜、称赞不已。

如今，周口公园、植物园、森林公园、铁路主题公园等近十处大型公园，犹如镶嵌在沙颍河两岸的璀璨明珠，扮靓了周口。而城市的街心花园早已突破百处，可谓星罗棋布、遍地开花。

三川交汇的周口，碧波荡漾的沙颍河穿城而过，两岸有绵延几十里的绿色景观带，沿途自然风光和人文景观美不胜收。当春天到来的时候，母亲看到沿岸各种花竞相开放、争奇斗艳，一派姹紫嫣红的迷人景象，总是异常欢喜，常常称赞：“瞧，这花儿多好看。”我忙附和道：“就是漂亮，赏心悦目。”身心愉悦的母亲会下车走走，仔细观赏一番。生活中母亲特别喜欢花，不但爱赏花，也喜欢养花，用灵巧的手剪花。现如今，已成为国家园林城市的周口就是一个大花园，处处绿意盎然、生机勃勃，怎不叫人心生欢喜！

走街串巷，看到道路两旁酒店餐馆一家挨着一家，生意红火，顾客盈门，与过去相比，真是不可同日而语。强烈的反差造成极大的心灵震撼，母亲不由赞不绝口。

饭馆多食者众，这是民生改善的一个显著标志。母亲经常说，过往的艰苦岁月里，不要说常去饭馆就餐，平素一日三餐能果腹，足矣！

行走在车水马龙的闹市，目睹浩浩荡荡的汽车流，母亲不禁感叹：“小轿车真多，去多远的地方都不怕了，这在以前是不敢想的。”

周口的喜人变化，体现在生活中的诸多方面，远不止母亲眼中的这些，虽说母亲常念叨的只是众多喜人变化中的一两个，却足以令人欣慰、欣喜。

百姓纪事

减肥

■刘长征

要说胖，我是最没发言权的一个。

我不胖，确切地说，是特瘦。

上师范时，睡在我上铺的兄弟林总说我是夏衍笔下的“芦柴棒”；工作后，同事打趣，说就是把我埋在面缸里也吃不胖。

我下决心多多吃饭，以增胖作为我无言的回击。

步入中年的妻，时不时在我面前愁苦她的一身膘，口口声声要减肥。我不无羡慕地说：“你并不胖啊！别说不胖，就是胖也是一种美。何止是一种，是三种：一是健康美，全身散发着自信和活力；二是自然美，憨态可掬；三是丰腴美，充分展示了女性的柔美和妩媚。”

“我不想身材臃肿。你没听说过‘一胖毁所有’这句真理吗？”

“一胖毁所有”啥时变“真理”了？我看她强词夺理，就搬出了身边人，一一列举，说：“她们都是重量级人物，你和她们比起来，是小巫见大巫。”

“你说的这些人，她们都不是我的参照对象，我就和你比。我比你胖，所以要减肥。”妻油盐不进。

我的苦口婆心非但没换来心悦诚服的回应，反而被怼得哑口无言。打铁还需自身“胖”，我自身不胖，就当个软柿子被她捏吧。

妻开始实施她的减肥计划。

妻从节食开始，每餐减少饭量到基本喝粥。有次我起夜，隐约看到厨房透出一丝亮光。我一惊，难道家里进贼了？我蹑手蹑脚走过去，大喊一声：别动！把厨房里的妻吓得手一哆嗦，一碗泡面掉在地上，寂静的午夜传出清脆的碗碎声。我诧异，问咋回事儿，妻忸怩道：“我半夜饿醒了，起床找点吃的。”这事儿弄的，何苦呢？

开局惜败，调整战术，妻开始晨跑。大冬天的，天刚蒙蒙亮，室外温度是零下，妻已系好鞋带，豪情满怀地出发了。我因妻有如此恒心自惭形秽。我始终奔跑在增胖路上，就是不见起色。想到这儿，便把头埋进被窝，兴许在梦中能找到增胖的方法。

月余，妻因腿疼不得不去看医生。医生仔细瞧后说：“这是劳累所致，以后少干重活儿。”重活儿没有干，那就是跑步的问题了。

于是，妻结束晨跑。

忽一日，妻早早起床，在客厅里对着手机又蹦又跳。我忍不住问：“你跳的是啥？”“减肥操。”“能不能有效果？”“最起码能达到强身健体的目的。”我感觉妻进步了，不说减肥，改谈养生了。

每天早起，妻都会悄悄站在电子秤上称重。

我装作若无其事问：“降了吗？”“没有。”“没有还减个什么劲儿？”“我这是没管住嘴、没迈开腿造成的。”妻反思了一下说，“我现在能控制住体重不快速增加，就已经很知足了。”看来妻对自己的要求降低了。

“要不你别减了，你先胖起来，先胖带后胖，然后我俩达到共同胖的目的。”“我现在胖起来了，你咋还不胖呢？”“我一直在努力啊！”我还有些委屈。

妻虽说执迷不悟，体重变化不大，还有微增之势，但通过跳操，多年的颈椎病明显好转；腿疼消失，步伐矫健；睡眠甜美，身心舒展。从健康饮食到适度锻炼，从减肥到保健，妻虽说体态丰满，但更显风姿绰约。一番总结下来，妻倒也笑容满面。

今年春节期间，我和妻一起去电影院看了《热辣滚烫》。贾玲体重减了100斤，妻羡慕不已，说：“贾玲为啥能减肥成功？我总结了，就是意志力和自律的问题，看来我不能及。”我劝她：“你只要保持在正常的体重范围就得了。人生苦短，差不多就行了。”

“只要身体好，就是胖点儿也没啥。我要‘活出自己的范儿’！”妻自言自语。

去年初，妻写下的全年计划中有这样一条：成功减重10斤。到年底，我无意中发现，“减”字被重重画掉了。

妻减肥这般举步维艰，而我增胖也是如此。就这样吧，只要身体健康，我们就有追求幸福生活的底气。

心灵感悟

雷锋

■王伟

一个不朽的名字
一座永远的丰碑
时光之水
可以带走许多记忆
但在岁月长河中
你的名字永远闪光
一个年仅22岁的战士
却让人们永远记住了你
是因为你的心里
总是装着别人
助人为乐是你的品质
无私奉献是你的精神
凡是有需要的地方
都会出现你的身影
自从你站在党旗下
宣誓的那一刻
你就开始践行承诺
兑现誓言
你时刻牢记党的宗旨
为人民服务
是你一生的信念

叶氏庄园（外一首）

■牛冲

当年码头边，一对谋生的落魄夫妇
从洗碗刷碟做起，发家，建造庄园
红漆、青砖、檐兽，还守着家族这段历史
你走在这里，就像在读近代的变局和折叠
戊戌变法、辛亥革命、抗日战争
每一片瓦都有着上千种故事
在它的身旁，三千年的颍水正在流淌
有新式的轮渡载客，卷起无尽流水中的浪花

中华槐园

槐香湖的鸭子已经嗅到初春的气息
它们浮在水上，眺望无限的蓝色
相传，山上有槐仙，曾因醉酒
现了原形
七星岛上有鸟鸣，我们跨越三槐桥
想要离音乐更近一些
这是周兴嗣的故乡，每一寸土地
都散发着友人口中的热情
他在电话中送来了六点半，并且
一再强调，酒精的地址

春天来了

■韩辉

我坐在窗前写诗
微风拂开了我的窗子
阳光轻抚在我的脸上
温情且温暖
天空中飞过雁阵
惊醒了暖风中的枝条
桃、杏、梨……
在阳光照耀下
一树一树鼓起了花苞
萌动的杨柳历经冬的严寒
正生机盎然
嘟嘟——我透过窗子
看见邻家的孩童
口中含了一支柳笛
一路欢快地吹着回家

■社址：河南省周口市周口大道中段6号 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书 豫周1902号 ■本市每份零售价：1元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内