



报痴田乐廷

集万报千刊营造文化乐园

■ 张晓蒙 李红

扶沟县有一位退休干部田乐廷,30 余年痴心报海,集报不辍,现已收集各类报刊 16780 种,10 余万份。他把自己位于河滨公园旁的家叫做藏报轩。多年来,藏报轩平均每年要接待查阅党史、方志、档案的人员,省内外记者,收藏界名家名流以及青少年近万人,这里成了扶沟有名的文化乐园。

勤奋好学,报纸成良师

田乐廷自幼聪慧,上初中时为了写好作文,就常去校务处看报纸。1970 年高中毕业,他被推荐参加县里的通讯员培训班,这次机会让他接触到了更多报纸。1973 年,田乐廷应征入伍,党报党刊和军报极大地开阔了他的视野,成了他的良师。他在新兵中表现出色,成绩突出,第一年被树立为学习标兵,第二年被推选为团县委常委、党员培养对象,还受到共青团河南省委的表扬。其间他的文章刊登在《战斗报》和《中原民兵》,还被收入军地两用简报。

情有独钟,集报成追求

订报、读报、为报纸供稿构成了田乐廷的日常生活,报纸不仅是良师,也成了他的挚友。最初,他看到报上的好文章、好标题,就抄写或剪裁下来,贴在本子上,不时回味品读。随着剪贴本的增厚,他对报纸的热爱也与日俱增。从 1973 年开始,田乐廷把登载有好文章的报纸收集起来。随着社会阅历的增加,他的集报兴趣愈来愈浓,见到报纸就爱不释手,把看过的各种报刊尽量收集整理起来。有一次,田乐廷乘普快列车到浙江出差,途中许多没有座位的乘客就把报纸铺在车厢里席地而坐。他看在眼里,急在心上,恨不得一下子把这些人拉开,把报纸统统拿过来。怎么办呢?田乐廷灵机一动,每到一站都帮乘务员打扫卫生,把旅客丢下的报纸一张张铺平、收好。这一趟,他收集到了沿途地市的报纸 20 多种。2003 年 12 月,得知《周口晚报》创刊,田乐廷在发行当天就早早来到发

1978 年,田乐廷复员回乡,先后到县曹里公社、棉麻公司、粮食局、商业局、工信局工作。无论在哪个岗位,田乐廷都兢兢业业,高质量完成本职工作。田乐廷以报纸为师,研读琢磨,笔耕不辍。他的稿件不断见诸报端,有的还上了党报的头版头条。他的关于“三个代表”的宣讲报告,深入浅出,被社科院选入《三个代表论文集》。他本人也多次被表彰为“优秀党员”、“先进信息工作者”、“全区优秀纪检干部”、“全省优秀新闻宣传工作者”,先进材料呈报

行站,购买《周口晚报》的创刊号。

田乐廷生活俭朴,但在集报上却慷慨大方。他节衣缩食订阅了多种报刊。曾不惜重金买到了毛泽东主席题写报头的沈阳《革命工人》的创刊号、《人民日报》丝绸报和清朝中期以来的报纸。他还通过上海收藏欣赏联谊会,用珍贵的古字画换到了 1936 年宋庆龄、何香凝在上海领导的进步人士创办的《国难教育》、《救国情报》,这些报刊现都成了藏报轩的镇馆之宝。

多年来,田乐廷因藏报小有名气。同事、亲友知道他的这一嗜好,外出回来带给他的礼物无一例外都是报纸。2004 年,田乐廷以渊博的读报知识获得全国“读报知识就是力量竞赛”优胜奖,并加入了全国集报协会。他丰厚的藏品及丰富的学识赢得了报友们的高度赞赏,报友亲切地称他“传播报刊文化的使者”,“河南集报精英”。



忆母亲

■ 张宜举

清明将至,这是我心情最复杂的时候。母亲 94 岁辞世,至今已 19 年了。随着时间流逝,我对母亲的思念也与日俱增。每次想起往事,我总是沉默不语,含着眼泪思念着母亲。我的母亲是一个地地道道的农村妇女,普通而平凡。一生没有轰轰烈烈的事业,也没有惊心动魄的壮举。但在我的心中,母亲就是个女强人。母亲一生节俭。那些年,我们姐弟几个还小,父亲在外工作,母亲肩上的担子很重。记得每年收麦的时候,天没亮,母亲就到地里割麦,到太阳出来时,整片麦地她已割完了大半儿。紧接着,她又赶回家给我们做早饭。饭做好了,她只拿了个馒头吃着,又到地里干活去了。割麦累得直不起腰时,母亲就躺麦堆上伸展一下,然后站起来接着干,母亲因此也落下了腰痛病。当时,已懂事的我劝母亲歇歇,母亲却笑着摸着我的头说:“傻孩子,干活是咱庄稼人的本份,不劳动咋生活呢!”困难时期,母亲也从未有过悲观的情绪。实行责任田时,母亲已是 70 多岁的人了,她仍关心



《资料图片》



五行养生,到底能信多少?

中医常用五行把人体各个部分,以及自然界结合起来,讲究五行和五官、五志、五味、五色、五季(春、夏、长夏、秋、冬)等的关系。身体五行和谐才能健康,所以,五行养生从理论上是可行的。

“冬天属水,对应肾,应多吃黑豆、芝麻等黑色食物补肾,穿黑色衣服……”诸如此类的五行养生之说在很多人中流传,受到了不少追捧。但同时,也不乏质疑之声,所谓“五行养生”,到底能信多少?

春季

春季五行属木,人体五脏中属木的为肝。

因此,春季养生应重视补肝。绿色属肝,春季可适量多吃黄瓜、菠菜等绿色蔬菜和瓜果。五味中,酸味入肝,因此肝血虚的人春季还可适量吃些酸味食物,如做凉菜时,适量放些醋。肝气太旺,表现为脾气不好,所以常爱生气的人,则应少吃酸味。

夏季

夏季五行属火,人体五脏中属火的为心。

红色属心,但夏季养生却不可盲目进补红色食品,应根据个人体质情况来定。如心血虚,表现为心神不宁的人吃红枣、桂圆会有良好效果;但如果心火旺,表现为口舌生疮的人吃了红枣不仅没有好处,还会加重病情。五味中,苦入心,因此心火旺的人可多吃些苦食,如苦瓜、苦丁茶等,以泻心火。

长夏

传统中医学理论是将一年分五季,即在夏末秋初划分出来一个“长夏”季节。长夏季节五行属土,

人体五脏中属土的为脾。

黄色食品对脾会比较有利,所以长夏可多吃甘薯、玉米等,健脾利湿。五味中,甜味入脾,但是,多吃甘甜的食物也会酿湿生痰,长夏季节气候湿热,因此,不可机械地按照五行归属而多食甜味食物。

秋季

秋季五行属金,人体五脏中属金的为肺。

五色中白色属金,可适当多吃白萝卜、白木耳、大白菜、冬笋、百合等,它们性情偏平凉滋润,能健脾爽声,还能促进肠胃蠕动,强化新陈代谢。五味中,辛味入肺,但秋季气候干燥,因而不能机械地按五行归属而多食辛辣食物。

总之,中医理论是把五行作为指导防病治病的一个重要工具,具有很强的专业性。如需调理,还需请专业中医师把脉开方,切勿盲目根据热传的说法照葫芦画瓢。

冬季

冬季五行属水,人体五脏中属水的为肾。

因此,冬季养生应重视补肾,黑色属肾,多吃黑色食物对补肾很有好处,如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。但冬天天气寒冷,而黑木耳、黑芝麻等都是偏寒的食物,因此,阳虚怕冷的人不适合这些食物。黑色的衣服能更多地吸收太阳光的紫外线,有保暖作用,因此,冬季穿黑色衣服是适合的,但由于黑色色调偏暗,容易使人心情变得沉静,而冬季又是抑郁症的多发季节,因此,有抑郁倾向的人最好不要在冬季穿黑色衣服。

(田栓磊)