



资料图片

他住豫西九朝古都洛阳，我住豫东新兴小城周口，两地迢迢千把里。他念念不忘老朋友之情——今年春节前，多次来电话邀我到洛阳一游。盛情难却！春节一过，我就赶赴洛阳。



“你婆婆做的这鸡内金焦馍还真是好吃哎，不但香酥脆，还能美容健脾胃，你真是好有福气哦！”同事一边吃着焦馍，一边羡慕嫉妒恨着。婆婆今年 78 岁，退休教师，心地善良，为人正直，宽厚仁慈，身体除了有点“三高”之外，还算健康，但是“三高”都能控制在正常范围之内，这可是与她的养生之道分不开的。婆婆有一个百宝箱，里面都是些自制的“养生中药”。有晒干的西瓜皮、冬瓜皮、玉米须，有绞股蓝，还有蝉蜕等等，可不要小瞧这些不起眼的东西，一是都是婆婆亲手选料、洗净、切段、晾干，一道一道程序做好的，再者就是它的作用也不小。比如西瓜皮、冬瓜皮、玉米须放在一起熬汁，是可以降糖的；绞股蓝熬汁喝能降血脂；蝉蜕吃了则可预防白内障。这些可不是她自己发明的，都是从书上或者养生堂节目上得知的，到现在婆婆的眼还能看书呢，除这

父亲是个“新闻迷”

■梁叶

俺爸梁发占，今年 63 岁，至今仍从事“爬格子”的活。看来，注定他一生要和新闻结下了不解之缘。几十年来，他保存发表过稿件的剪贴本有 20 多本。获得的各级颁发的荣誉证书，大大小小的也有上百本。自《周口日报》创刊以来，年年被报社评为“优秀通讯员”。爸爸上学时，就喜欢语文课，爱写作文。因文化大革命，初中未毕业，1986 年底就应征入伍了。当时初中生就很少，他在连队就是“秀才”了，出黑板报、写材料、做些文化性强的差事，这就为后来从事写新闻奠定了基础。1971 年 3 月，从部队退伍还乡，大队干部就分配能写爱画的爸爸到村小学任教。1983 年他在初中教学时，校长安排他写一篇表扬李主任爱生如子、工作任劳任怨，乐当“老黄牛”，无私奉献的稿子。两天后，他就写了 2000 多字的长篇人物通讯，送到县广播站，在“农民之友”节目中播发了，并加了编者的话。这在当地上引起了良好的反响。一篇稿子，点燃了 他的写作激情，从此爱上了新闻，迷上了写稿，一发不可收。为了提高写作水平，他经常利用星期天去县广播站向编辑老师请教，参加县里举办的通讯员培训班，学习报刊上的消息、通讯的写作技巧，刻苦钻

空竹抖动洛阳城

■王天瑞

老朋友相见，欢喜欲狂，我们就优哉游哉地参观关林、参观白马寺、参观龙门石窟、参观汉魏故城……一天正参观时，他异常激动地告诉我，近两天，河南省“促和谐、奔小康”空竹大赛在洛阳举行，办公室主任费了很大力气才弄来两张票。我经常看到人们抖空竹，但还没有看过全省性的空竹大赛哩！2 月 20 日下午，我们按时赶到比赛场地。表演一个接着一个。主持人宣布：下一个进行个人竞技表演的是——原中国人民解放军某团军械股股长、云南老山自卫还击作战三等功荣立者、周口纱厂机械工程师、66 岁老人、周口空竹代表队队员万德昌。万德昌啊，我的老战友，你跑到洛阳参加省里的比赛，咋没有听你言一声哩！这时，满头白发的万德昌穿一身宽松白衣服，手拿空竹，雄赳赳气昂昂地走到台中央，咋地站定后，向观众深深地鞠了一躬。万德昌本是铁打的身板，可退休以后，铁打的身板却生了“锈”——高血压、心脏病，天

气稍有变化就感冒。一天，儿女陪他到周口人民公园散心，看到一群老人在草地上热热闹闹抖空竹。万德昌问，抖空竹有啥好处？很多老人说，抖空竹能治百病。万德昌想，只要能治好感冒就是灵丹妙药。还有老人说，抖空竹场地大小不计较，男女老少都适宜，四季寒暑皆可练。万德昌的心动了、手痒了，自言自语说，那就练习抖空竹。儿女心领神会，立马把崭新的空竹奉献在他面前。万德昌精神一抖、心一横，说，练！经过战火洗礼的人，说话就像铁板上钉钢钉。现在万德昌练习抖空竹已真的坚持了五年有余。他把感冒抖跑了、把血压抖稳了、把心脏病抖轻了、把铁打的身板又抖回来了。突然，万德昌把空竹抛向空中，在空竹下落时又立马用抖棍和线绳接住，随即便按照他自己编排的程序风风火火地抖起来。他用手和臂做提、拉、抖、盘、抛、接。他用脚和腿做走、跳、绕、骗、落、蹬。他用颈和头做俯、仰、转。他用眼做瞄、追。他用腰做扭、随。在规定的三分

钟时间内，精彩地完成了风摆杨柳、天女散花、玉带缠身、贵妃更衣、鲁班拉锯、招财进宝、鲤鱼翻波、水中捞月、金鸡独立、凤凰点头……空竹飞舞、线绳翻花、哨铃嗡鸣，小小空竹被他抖出了神奇和绝妙。当万德昌咋地一声戛然而止，哗哗哗……激动的掌声经久不息。紧接着，周口空竹代表队陆续出场表演的是胡玉书、胡喜荣、徐普兰、张治河、张广福、何中海、蒋辉，他们更是把空竹抖得精彩纷呈。观众齐声高呼：周口周口周口！周口空竹代表队出场 8 人，荣获了个人竞技、团体竞技、团体套路的 5 个奖项。这些老人为周口增了光、添了彩。比赛结束，各空竹代表队队员走下舞台，准备返回住地。观众拥了上去。有人想看队员风采，有人想请队员签字，我想和万德昌握握手、打个招呼，而威严的警察立马冲过来，迅速把观众阻拦在外，指挥队员们赶快登车。我望着远去的大客车，不由哈哈大笑，说，万德昌，你真牛，回家咱见了面，你得请我喝喜酒！

婆婆的养生之道

■张瑜

些“小中药”功不可没之外，还与婆婆的心态有很大关系。生活中，你从来不见婆婆生气，永远是一副很安详、很平静的生活姿态，对待子女、亲友邻居很和蔼可亲，偶尔谁惹她生了气，她也会很宽容，从不计较，她的生活观点是“宁可人负我，我也不负人”，我婆婆的许多同学都愿意和她交往，婆婆会经常把她自己好东西与大家分享，谁需要她百宝箱里的东西，她都会慷慨解囊，看到好友从中受益，她也会高兴得像个孩子，这就是所谓的“赠人玫瑰，手留余香”吧！不但如此，婆婆也很爱“学习”和“发明创造”，在她的床头，放着自己手抄的古诗词，一开始我很疑惑，问她干什么用，她说每天背背古诗，既学到老又能预防老年痴呆，真是比我还爱学习呢！她爱发明创造的结果是，家里经常有些废物利用做成的小东小西，使用起来都

特别的得心应手，比如自制书签，是用衣服标签做的；我偶尔用的扎头皮筋，是用不穿的袜腰剪成的，还有厨房里用的小制匙，书房里的小笔筒，卫生间里的储物盒等等，几乎充斥了整个生活空间，都是既环保又美观，简直可以称得上是个小小发明家了。还有最重的一点是婆婆的生活很有规律，她每天都是晚上 9 点左右休息，早上 6 点左右起床。起床后开始做晨练，中午看会书和电视，《梨园春》和《养生堂》是她雷打不动的节目，看养生节目时她手里经常拿着纸和笔，有自己需要的东西，随手记着，然后实施，用在日常生活中。所以，跟婆婆在一起生活的我也从中受益匪浅！用婆婆自己的话说，她的身体好了也能减轻我们的负担，她有信心活到一百岁。在此祝愿婆婆能身体健康，长命百岁！

赞伏羲碑林

■冯永昌

混沌初开腾巨龙，
伏羲建都宛丘城。
丰功伟绩史书见，
碑林更颂始祖功。

真草隶篆腾石上，
招来华夏赤子情。
游客如潮陵区进，
伏羲碑林永长青。

老来乐

■牛金铭

老来乐，乐于放，
放下舍得神气扬。
云卷云舒由它去，
胸怀坦荡自安详。

少荤多素八成饱，
限酒戒烟莫逞强。
朋友之间常相聚，
谈天论地解愁肠。

淡泊宁静养心性，
乐以忘忧气宇昂。
儿女成家各自立，
和和睦睦喜洋洋。

少年夫妻老来伴，
相敬如宾甜又香。
荣辱得失置度外，
知足常乐寿而康。