

追忆往事

光阴似箭，岁月如梭。经历过的很多事情很多都淡忘了，唯有仙逝的父亲使我不能忘怀，如烟往事时常涌上心头。

父亲离开我们已整整半个世纪了，在我的记忆里，父亲满脸皱纹很少笑。至今想来，大概是生活的重担压得他难以开心。从我记事起，家境就十分贫寒，父母都是老实巴交的庄稼人，整日面朝黄土背朝天的劳作，可洒下的汗水难以换来金色的收获。听老人讲，我还未出生之前，父亲以一腔报国之心，曾在冯玉祥将军部下当过连副。因祖母病故，他请假回来料理丧事，之后归队时，听说冯将军已率部队开拔，父亲只好在家务农。

父亲一生勤劳节俭，为人忠厚朴实，解放后被乡亲们推选为副乡长，在邻里乡亲中口碑极好，至今仍是。

父亲和睦乡邻，热心助人。谁家有红白喜事或修房建屋，他都乐意

帮忙。父亲还乐善好施，怜孤惜贫，哪怕是来个讨饭的，也总要给盛碗汤，拿个馍或送上一瓢面粉。

慈祥的父亲从未打骂过我和姐弟们，给予我们的都是温暖的关爱。他每次进城办事回来，总要买包螺丝糖，几个烧饼，看着我们吃。可他自己在外面连碗汤都舍不得喝，都是回到家才吃饭。为了全家人的生计，还要供我上学，他和母亲起早贪黑地干活，风里来雨里去，50岁就累得背驼腰弓，白发盖顶，每想到此，我就禁不住眼热鼻酸……

父亲对我们管教很严，定了许多规矩，例如：兄弟之间要大让小；见人要先打招呼，讲礼貌；来客吃饭等客人先动筷子等等。回顾我的成长经历，我性格品质中的优良成份，都来自于父亲的塑造——自立自强，严于律己；遇到困难要有坚定进取的信心和勇气；碰到委屈事，以平常心坦然处之，不斤斤计较；与人相处讲诚信，能理解宽容人，多从自身找不足；学习、工作、生活要乐观向

上。若没有父亲的严格，就没有我的自强和包容。父亲还教育我做事要谨慎，要学孔夫子的“三省吾身”，想当天做的事、说的话，哪对哪错了，“静坐常思自己过，闲谈莫论他人非”。

父亲只念过两年私塾，虽学识浅，但特重视我的学业，常去学校问我的学习情况。不料1957年夏天考初中时，大雨连日下，形成内涝洪灾，房屋倒塌，到处是一片汪洋，围村水深处至人双肩，我失去了考试机会。父亲让我再复读一年，下次再考，我直言不讳地说：“我是不上学了！”父亲眉宇间立刻拧成个“川”字。当时我想，本来家里就困难，这次的水灾更是雪上加霜，学费无从凑起。别让父亲为我太劳累了，在家干些活还能减轻父亲的超负荷劳动。我想，不上学但不能停止学习，我要搞业余创作，学写稿！为战胜生字，我用到周口卖芦苇缨子的6角钱买了本新华小字典。白天干活给父亲添把力，晚上在夜灯下写所见

所闻，父亲夸我有志气，眉间的“川”字也没那么明显了。也就是从那天起，一种信念强烈地支撑着我——为了父亲，我也要写稿。

父亲怕我患“冷热病”，三天打鱼，两天晒网。闲暇之余常跟我聊天，讲他过去的理想，成功与失败，用他大半生的经历，告诉我如何面对人生，并支持鼓励我干一行、爱一行、钻研一行，直达目的。还用一副古代名联激励我：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。我知道父亲的良苦用心。信念的力量大，希望的力量强，于是夏战三伏，冬战三九。真乃天遂人愿，那年我采写的通讯稿《李老大娘话今昔》，被县报、河南农民报、省、县广播电台（站）采用，光稿酬就有20多元呢！更值得兴奋的是，很多人夸父亲教子有方。父亲高兴得眉间的“川”字消失了，脸上皱纹里也洋溢着笑。不久，当时的班口区委调我到通讯组，从事新闻工作，父亲更高兴了！

1964年农历3月初2清晨，我正在区办公室打扫擦桌子，族里的叔叔气呼呼地来叫我，说是父亲病重，让我快回去。顿时，我眼一黑，头“轰”的一声响。我快跑如飞，6公里远的路半个多小时就到家了。院里站满了人，说是五更天父亲就停止了呼吸。父亲溘然长逝，我五内俱摧，趴在父亲身边泣不成声，咽干喉锁，昏过去几次。老人家临走前也没得见上一面，或听他一声安排。听弟弟说5天前父亲患气喘时，我们想叫你回来，他不让叫，说别误了你的公事。爱我的父亲给我留下了“子欲养而亲不待”的终身遗憾。

父亲一生连一张相也没照过。每当子孙们问起他的摸样时，我便内疚、伤感和无奈，甚感遗憾和悲哀。这个遗憾是无法补救了。

当今盛世，我更加怀念父亲，并教育子孙要学习父亲的勤劳节俭，质朴诚信的品格，还有他的心地善良。

老年健康

“大鹏展翅”治疗颈椎病



很多中老年人感到头昏眼花、恶心呕吐，其中原因之一是颈椎出了问题。医生给大家三个建议：

1. 更换枕头。枕头不仅关乎睡眠质量，对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人而言，好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害，是康复的需要。标准枕头的高度应该在10厘米左右，枕芯的材料应柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

2. 用“大鹏展翅”治疗颈椎病。晚上看电视的时候，你可以学一学“大鹏展翅”的动作来保养颈椎：站立位，轻轻弯腰至90度，将手臂向两侧展开，模仿大鹏在展翅飞行，但不可将头抬起来，坚持5分钟。这个动作可以帮助你增加颈椎部肌肉的韧性。

3. 在看书看报的空隙中，做5分钟的颈椎操。端坐、身不动，单头部运动，分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩的顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟，动作要轻缓、柔和。

吃小水果得大功效

1. 吃菠萝帮助消化吸收；
2. 吃桃子清热润肺；
3. 吃葡萄增强免疫抗衰老；
4. 吃火龙果缓解重金属中毒；
5. 吃柚子维护血管健康；
6. 吃苹果预防癌症；
7. 吃西瓜利尿排毒；
8. 吃荔枝生血养颜；
9. 吃猕猴桃降低胆固醇；
10. 吃梨帮助器官排毒。

(渐老)

怀念父亲

■ 张宜举

最怕死和最不怕死的人

■ 苗君甫

一面，哭得上气不接下气，都昏过去了。听她家人说，也很危险。

母亲说，这样死也不行，孩子们太伤心，死得不安心。

想了想，母亲又说，还是得让孩子们照顾两天，像北门的满仓伯一样。满仓伯因为脑溢血落下偏瘫的毛病，生活不能自理。即便是几个儿女轮流伺候，也都累得很。每隔一段时间就要住次院，孩子们伺候不说，还得兑钱交医药费，那得花不少钱。

母亲说，这样死也不行，孩子们受拖累，谁家都是一家人的日子，因为老人让小家跟着受苦也不忍心。

母亲兴高采烈地说，看来死得别太快也别太慢。太快孩子没尽孝心，心理上愧疚；太慢孩子受拖累，家庭上受穷。要是都能设计，

我就死得不快也不慢。

我埋怨母亲，好好的日子，您干嘛说这些？母亲说，早晚都会有的事儿，我就俩闺女，你离得近，你姐离得远，我要是不妥当了，肯定是你照看得多些。你工作又没安定住，我不能给你添麻烦，真到那一天，我就赶紧去死。

我看着母亲，说不出话。我想这世间，最怕死的可能是母亲吧，哪怕她们把全部的爱都献给了孩子们，还是不会放心孩子们的日子，总是认为没有妥善地照顾好他们。可是最不怕死的也是母亲，因为她们考虑的永远是孩子，为了减轻孩子们的负担，她们宁愿慷慨赴死，努力不打扰孩子们的生活，也努力不耽误孩子们的工作。这个世间，最可敬的是她们，最怕死也最不怕死的人——母亲。

怡情乐园

党旗下的歌

■ 黑王辉

仰天大笑；即便是引颈受戮的时候，也高昂起骄傲的头颅，大呼“砍头不要紧，只要主义真”。我感动着，激励着，入党申请书自然也写得格外动情，文采飞扬。

让我想不到的是，入党还要参加答辩。都是尖子生，都是班干部，可能也是不能确定让谁入党，学校才出此妙招。我们被叫到学校会议室，开始了我人生的第一次答辩。我抽中的是第八名，排在中间，我们问前面答辩的同学答辩都有什么内容，他们却笑而不语。也难怪，大家处于竞争态势，谁也不想给对手加分。

终于轮到我了，我手心捏了一把汗，想着自己不占多大优势，倒也看得开了。不过，站在排成一排的校领导面前，我还是有些紧张。这时，坐在中间的校长说话了，他问我：“你为什么要入党？”我想起那些革命先烈，那些抛头颅洒热血仍九死不悔的日子，顿时热血沸腾。我大声回答道：“我是为自己的信仰！”我先阐述信仰的重要性，表明自己遵循先烈的道路为信仰奋斗的决心和信心，我说自己要做一名优秀的共产党员，做社会主义的建设者和接班人。纵使千难万险，信仰不变；纵使困难重重，我会百折不挠。校长赞许地点点头，示意让我下去。

谁知，几天后张榜公布结果，名单上竟有我，这令我惊喜不已，班主任也替我高兴，认

为我为班级争得了极大的荣誉。不过，我也没有想太多，因为马上要投入到紧张的高考中去。考试过后，成绩出来，我顺利被一所重点学校录取，恰好，此时学校通知我，“七一”参加入党宣誓。

记得那天，我站在党旗下，郑重宣誓。也就是从那一天，我暗暗发誓，要为自己的理想奋斗，一生不背叛自己的信仰，我要用生命，在党旗下谱写一曲壮丽的歌！即便是十年之后，想起那个日子，我仍热血沸腾……

