校对:俊峰 组版:马琳娜

决定我健康状况的因素,一是遗传基 因,二是处世态度,三是生活方式,四是家 庭状况。



编辑:咏娟



(全景网供图)

# 体检医生表扬我

□华实

在下,貌不惊人,言不出众。以副会 长、顾问身份参加省杂文学会活动多 年,很少获得关注。出乎意料,近若干 年以普通作者身份参加活动,却越来 越引人注目,原因是年长而健康。有 文友惊讶地问:有何养生秘诀?也有 主动要求合影的,说是想沾沾瑞气。 这种殊遇,在日前参加的"河南杂文 名家写洛阳笔会"中达到了新的高度。 于是,我体会到,人的健康长寿也能形 成一大优势。

本人生于1930年,1950年学校进 行健康普检,我是全校学生中未查出任 何毛病的两名学生之一。20世纪50年 代,干部公费医疗,凭卡记录免费看病 取药,我的记录卡多年空白。因为工作 和业余爱好,我青壮年时期一直与熬夜 结缘,却不曾落下常见的职业病,就是 有时头痛和腰肌疼痛,退休后通过保健 锻炼,不治自愈。现在的我,耳不聋,眼 不花,能吃能睡,行动轻快,头脑清醒。 以现代医学标准评估,历年体检各项健 康指标基本正常,81岁那年医生竟写 下了难得一见的综合评语:所检各项指 标全部正常,应予表扬!

面对养生之问,我不知从何说起。 过后细想,决定我健康状况的因素,一 是遗传基因,二是处世态度,三是生活 方式,四是家庭状况。

我生长在一个长寿家族。在当年农 村缺医少药条件下,爷爷72岁因意外 摔伤而亡,奶奶活了85岁,父亲活了 88岁。我兄弟姊妹6人,除大哥51岁死

于不明疾病外,姐姐和二哥都年近90, 两个妹妹也都年逾古稀,都比较健康。 祖孙三代至老行动轻便,头脑清醒。

我从青壮年时期起,就奉行低调处 世、积极进取、淡泊名利、随遇而安的信 条。建功立业尽可雄心勃勃,永无止境; 涉及私欲则须取之有道,见好即收。以 平和心态律己待人,冷静看待是非功 过,得意不狂喜,失意不大悲。

生活方式则贵在有规律,杜绝不良 嗜好。生活规律具有明显的个体性和阶 段性,要适时进行必要调整,诸如夜班 白班互换、岗位变动、退休等,及时妥善 调整作息时间,形成新的作息规律,并 贵在坚持,雷打不动。不良嗜好包括作 息失调、情绪失控、沉迷于某些无益活 动,这些应坚决戒掉。做到戒烟限酒、饮 食适度,不偏食暴食,七八分饱为限。培 养锻炼习惯,青壮年时期见缝插针,退 休以后风雨无阻,寒暑不断。

家庭因素首先得益于有个好内助, 妻子通情达理,勤劳善良,自己工作不 落人后,家务大包大揽,全力支持我工 作学习;同时关心爱护子女,以良母姿 态对待儿媳,达到大家小家和谐相处。 三双子女也都比较争气,务实敬业,勤 俭持家,孙子孙女辈也能自强自立,都 使我省心省力。

当然可能还有诸多别的因素,但对 我而言,以上四个方面是最主要的,哪 一方面缺失都会有损身心健康。做此小 结,也许有些规律性的东西会对追求健 康长寿的人士有所启发吧。

虽然很无奈,但没有办法改变,因为爱情 不会在原地等人。



# 爱情不等人

□苗君甫

爱他时,她用了百倍的努力,也投 入了百倍的热情,因为那个男人,是她 仰慕多年的人。她爱他的才华横溢,也 爱他的多情豪爽,更爱他的风趣幽默。 所以就不管不顾地爱了,没有考虑他们 之间的地域区别,也没有考虑他们之间 的年龄差距。

她惦记他的安危,牵挂他的心情, 关注他的冷暖。她会在看到天气预报 的第一时间,发短信给他,提醒他注意 身体;她会在每个节日来临之时,发短 信给他,告诉他自己的牵挂和惦念;她 同样会为了他遍寻本地特色小吃,抱了 大大的包裹去给他寄,幻想着他收到包 裹时也可以收到她的情意;她同样会因 为想念他而辗转难眠……

就这样爱了他好几年,他总是少有 回应。她发的短信他常常不回复,对她 的想念他总是不置可否,甚至收到她的 包裹也不曾有惊喜,而对她天气预报一 样准时的短信提醒,他也觉得多此一 举,明明他也可以看到天气预报的啊, 即便看不到,也有腾讯的小窗口,会提

醒他大面积降温之类的消息。 也许在心里他是没有接受她吧,那 个比他小、比他经历少的女子,没有官 场上的左右逢源,没有工作上的相互提 携,况且距离远,为什么要接受她呢?

这样的念头让他对她的絮叨有点 厌烦,除了短信的温暖、除了满心的仰 慕、除了满满的牵挂和惦念,她又能给 他什么呢?

终于还是他一句"别再发短信了, 烦",就结束了这场持续了四年的异地 恋爱。而后兜兜转转很多年,他还是单 身,有光棍的快乐,也有寂寞的浸染,想 起她来,居然有了怀念。这个世俗的社 会,像她一样纯朴的人,已经很少见了, 而像她一样对物质要求不高,但对生活 充满热情的女人,更少见了。尤其是在 官场上左右逢源的他,见惯了虚假的皮 笑肉不笑,对她一脸阳光的微笑开始无 比怀念。

辗转联系到她,他在电话里说很想 她,终于明白当年她是多么爱他时,她 笑笑说:"对不起,我结婚了!"

挂掉电话,他才明白,他们曾经 同样站在爱情的道路上,她爱他的时 候,他心有不甘,而当他终于爱上她 时,她已经绝尘而去。虽然很无奈, 但没有办法改变,因为爱情不会在原 地等人。

"一个人走四十里夜路,你胆子也 太大了,真让我佩服!"我不由得高兴 地夸奖起妻来。

### 胆大的妻

□赵琦

老妻受行伍出身的岳父影响和教育, 从小胆子就很大。还在童稚时,每遇玩蛇行 乞的人,她和一群男孩子一样,总是从西街 跟到东街,直到行乞者把蛇装到布袋里为 止,她不仅看,而且还偷偷地在蛇身、蛇尾 处摸一摸,你说她胆子有多大!胆大的事还 在后面。

有一件事虽过去半个世纪,但至今仍使 我对老妻的胆量钦佩不已。

那是深秋的一个周末,我照例离城回乡, 途经县城街上时,发现青年专卖商店在卖童 装,灯芯绒质地,很不错。按说,我带有刚领的 工资,给三个孩子各买一件完全可以。可是, 我很少给家人买东西,往往买了不受人欢迎, 所以考虑再三没有买。

到家时,妻正在煤油灯下锅上一把锅下 一把地做晚饭,一见我破门而归,全家人喜不 自禁,三个孩子立即围住我的黄帆布挎包,分 吃我带回的几个白面蒸馍。我给妻说了城里 卖童装的事,谁知她不等我说完,立即质问 我:你咋不买哩,你不知道三个孩子没衣裳 穿!我自知理亏,只好"徐庶进曹营——一言 不发"。"我明早进城去买!"她气哼哼地说了 一句,便不再吭声了。

半夜,不知是远处的鸡叫,还是隔壁饲养 员起来喂牛,把妻惊醒了,她点着灯,穿好衣 服,洗了两把脸,便出门了。我已无法再睡,睁 眼看看黑乎乎的窗户,不由得为她担起心来, 生怕出意外。要知道村子到县城足有四十里 路,不要说她平时没走过,就是我每星期白天 走一次也得三个多小时,到家也是腰酸腿疼 啊!至于单独走夜路,我从没敢走过。

出人意料的是,到了做晌午饭时,她回来 了,而且满面笑容,如同办完一件大喜事似 的,看到她,我心里的一块石头落了地。

"来,快试试!"她喊着三个孩子,"看看合 适不?"三个孩子像三只活泼的小鸟,一下子 飞到她的身旁,好不快活。

一看晌午饭还没做,她稍喘了口气,立即 生火做饭,她掌勺儿,我拉风箱,只一会儿,一 锅糊涂面做好了,虽然仅放了些葱花和芝麻 叶,但至今回想起那味道,还觉得特别香。

"都说那儿闹过鬼,我一点也不信。"妻边 吃边对我说,"一路上没碰着一个人,到城里 青年专卖商店,人家才开门打扫卫生。"

"一个人走四十里夜路,你胆子也太大了, 真让我佩服!"我不由得高兴地夸奖起妻来。

# 岁月

斗转星移,沧海桑田。现如今,不 少地方的人们打出了"农家宾馆"的招 牌,红薯面条则成了一种"时鲜"。

### 刨红薯

□高庆立

现在正是刨罢红薯、满街都在叫卖烤红 薯的季节,我不由得想起许多与红薯有关的 往事……

在20世纪"以粮为纲"的年代,红薯成了 生产队大田里的主打产品。每到刨红薯的季 节,也是农人们异常忙碌的时候。人们吃过早 饭,来到地里。所有壮年男劳力一字排开,每 人一把镢头,组成主要突击力量刨红薯。在阳 光的映照下,高高举起的镢头闪着亮光,和着 人们的说笑,汇成一曲壮观的劳动乐章。

刨红薯是个技术活,好的劳力一镢头就 把一窝红薯大部分刨出,随之稍微用力再补 一下,就把红薯全部刨干净了。若位置不对, 不是把红薯刨烂,就是把红薯剩在地里,得反 复三四次才能刨完一窝红薯。

干到上午11时许,主妇们就提前回家做午 饭,其余人继续干活。主妇们做好饭送到地里, 大家开始吃饭休息。午饭后继续劳动,下午两 点钟左右,一块大田的红薯就全部刨完了。

刨完红薯就地过秤。人们把红薯扔进一个 很大的箩筐里,由两个男劳力抬起,一个男劳 力看秤,200斤左右为一堆。过好秤后倒在地 上,一堆堆,一排排,好一幅喜人的丰收图。

然后就是抓阄。一家抓一个,若一个生产 队有30户人家,就写30个阄,这就是分红薯 的顺序。抓完阄后就是分红薯。一户人家若5 口人,就分1000斤红薯,就是数5堆红薯。每 到此时,生产队长的喊叫声、会计数红薯堆的 数数声、被分人家的应答声,汇在一起,空旷 的田野里人声鼎沸起来。分到红薯的人家这 时就脱离大队人马了,一天的集体劳动就在 这时结束了。

紧接着进入切红薯片阶段。多数人家要 加班加点搭"黄昏"了,尤其是劳力少、子女多 的人家,分一次红薯就是三四千斤,还找不来 人帮忙,就要搭很深的"黄昏",哪怕是干到夜 里12点,也必须把活干完。

红薯片在地里晒干后,人们就拉着架子 车,带上麻包、包袱,到地里把红薯片收起来 运回家里,整个过程就结束了。再后来,人们 把红薯片磨成红薯面,蒸红薯面馍,擀红薯面 条,就要靠红薯面度日月了……

"红薯面,红薯馍,离了红薯不能活……" 这便是当年人们生活的真实写照。斗转星 移,沧海桑田。现如今,不少地方的人们打出 了"农家宾馆"的招牌,红薯面条则成了一种 "时鲜"。

选图基地:河图网 洛阳网·摄影天地选图基地:河图网 洛阳网·河洛文苑电子信箱:lydaily618@163.com本版联系方式:65233629

跃

然光

摄

## 家有小账本

□刘万军

我家有个蓝色封面的小本 子,里面记载着儿子上小学以来 的各项开支。

早在儿子上学前,我就常听 同事抱怨,上学的孩子花钱大手 大脚,一点不体谅父母赚钱的不 易,更别说有理财意识了。有的 说,孩子一个月开支过千元。有 的说,没细算过,不敢算。有的甚 至说,孩子总是变着法儿向父母 要钱,有时竟不惜撒谎。

这样的话听多了,自然就有 了防备心理。于是,从儿子上学 的第一天起,我就特意给他设立 了一个小账本,专门记录儿子每 个月的花费。我要清楚地记录儿 子的每一笔开支,让他知道,哪些 钱该花,哪些钱不该花。更要让 他明白:合理地支配金钱,养成善 于理财的好习惯,是一件多么有 意义的事。

儿子知道这个账本后,每到 月底,都会向我索要账本,饶有兴 趣地查看,算算这个月到底花了 多少钱。一开始,我认为他是出 于好奇。但渐渐地,我在他身上 发现了一些变化。以前用铅笔, 用到稍短一些就不用了;现在可 不同了,非要用到握起来很不方 便才肯丢掉。以前用的书包,觉 得不喜欢了,就要换个新的。现 在不同了,即使同学的书包很新 潮,他也不再嚷着换了。

看到这些变化,我打心眼儿 里高兴,又不免心生担忧。我是 不是对儿子过于苛刻了?这样下 去,儿子会不会变得斤斤计较? 会不会变得吝啬自私? 如果是这 样,岂不辜负了我设立这个账本 的初衷?

事实证明,我的担心是多余 的。每年的母亲节和父亲节,儿 子都会用他平时积攒的零用钱, 给我们买一份礼物,不是几朵鲜 花,就是一盒巧克力,出手很"大 方"。玉树地震那年,上二年级的 他,竟一下子拿出所有的零用钱, 毫不犹豫地捐了。

如今,上五年级的儿子变得 越来越懂事了。那天,儿子看过 账本后,竟开心地对我说:"爸爸, 您看,我的每一笔钱都花得有意 义吧,这个小账本真好……"我 摸着儿子的头,由衷地感到欣 慰。一个小小的账本,不但让儿 子养成了节约的好习惯,还给儿 子灌输了理财意识。家有小账 本,真好!





#### "90后"亮相

家有"90后"(老母今年94 岁),身体尚健,思维清晰,不 乏幽默。前一阵因胃病住院数 次,回家后生活如常,但深居简

一日,楼前发现烧过的纸灰, 乃该楼一住户因父亲(并不居住 在该楼)在别处过世而燃烧纸 钱。见状,"90后"执意要保姆 陪她出去兜一圈。问其缘故, 曰:"楼内我年纪最大,前一阵又 住院,居民见纸灰,必以为我病 故,需出去亮亮相。"

(司享)



|公司注册13721612457 工商注册 年检 增资 验资 代理记账 报税

资 137<u>21612</u>457

专业财务公司

● 景观规划设计施工 13703495403

兼职会计代理记账报税 工商年检13721612457

机床设备高价回收13838410261

蚂蚁搬家 15003799668 号为410304562492 ●酒店宾馆办公家具15978662875● 六建大型塔吊出租13598499518238,声明作废

登声明

发公告

选《洛阳日报》 选《洛阳晚报》

现代远程教育 截止日期2014年1月30日 电话:63254916 13698887321 地址:洛阳广播电视大学

● 语障智障自闭多动 15038625228

洛阳市廛河区紫石歌厅娱 乐经营许可证副本丢失,编号: 洛阳润屏物业管理有限公司公章丢失,声明作废。 豫C(娱)2012-034,声明作废 河南省中原水利水电工程 集团有限公司建筑业统一发票 (代开)记账联丢失,发票号码 为00922505,声明作废。 洛阳神韵金属材料有限公务登记证正本、发票购领

号:410301112706,声明作废。

海阳市老城区洛浦公园服 务点烟草专卖零售许可证(个体)副本丢失,证号:41030111 0702,声明作废。 洛阳市公用事业局离退休 人员服务中心公章丢失,声明

洛阳市洛龙区魔幻电波动 漫城娱乐经营许可证副本丢失, 编号:豫C游096,声明作废。

张文化位于吉利区商业街 北幢89.166㎡房屋所有权证, 证号:吉房管字第0307号,声 明遗失。

洛阳万富机械有限公司发票购领本丢失,税号为410329 565128423,声明作废。

高艳萍就业失业登记证丢 失,证号为410300001201554 7,声明作废。

钱小西位于吉利区商业往北侧北幢67.782m²房屋所有权

证,证号:吉房管字第0065号,声明遗失。

注销公告

洛阳华融投资担保有限公司拟向登记机关申请注销登己,请债权人于本公告发布之 日起45日内向本公司申报债权,特此公告。