好家风

珍惜每一粒粮食

我从小就不爱吃玉米糁。每当放学回家，看到母亲忙碌地烧火做饭，一手抓面一手用筷子在滚烫的开水锅里搅拌玉米糁，我就会喊叫起来：“咋又做这个难吃的东西呀？”

母亲说：“玉米糁是粗粮，你个小娃子知道啥？吃粗粮对身体好。”听完，我用“哼”的一声来发泄自己的不满，还把嘴撅得老高。“小样儿，你长大了能有玉米糁吃就不错了，吃个饭还挑三拣四的。我们小时候吃过树叶，穿过草鞋，像牛马一样没日没夜地干活，现在有你吃的就不错了！”母亲教育起子女来总是一套套的，就是为了让我们珍惜眼前来之不易的幸福，懂得“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的道理。

长大后，有一次我在餐厅吃饭，看到有人把馒头的表皮剥掉，只吃里面的“内核”。那女子涂着鲜艳的指甲油，原本是一双纤纤玉手，在我眼里却黯然失色。她的“剥皮”行为，让我想起小时候外公吃馒头的情景。外公总是右手握馒头，左手下意识地放在馒头下面，接住吃馒头时不慎遗漏的残渣碎粒。每当吃完手中的馒头，他就把左手里的碎末一并放入嘴里，不愿糟蹋一丝一毫的粮食。

现在，随着我国城市化进程的加快，好些农民子弟已不用抡镐荷锄、开荒种地了，也不用在秋收季节捡稻穗，完成颗粒归仓的任务。他们与城市居民别无二致，更没有经历过老一辈粮食短缺的艰苦岁月，他们是“泡在蜜罐里长大”的新时代青年，像我外公那样“右手吃馒头，左手接渣”的人，已经越来越少了。但是，勤俭节约的习惯在我家却以另一种形式保留下来。有一次，我家孩子在吃油炸花生米时，一不小心把它夹掉了，我一边捡起地板上的花生米，一边埋怨道：“真是不当家不知柴米贵呀！”然后，我把花生米捡起来，洗干净后就吃掉了。后来，孩子再把花生米夹掉时，竟也学起了我的样儿。

勤俭看似小事，其实关系到个人和国家的命运。人无俭不立，家无俭不旺。珍惜每一粒粮食，倡导厉行节约的“光盘行动”，理应得到广大群众的一致支持。

杨志艳/文

编辑提醒：本版长期征集“好家风”稿件，要求通过故事体现好家风在两代甚至几代人之间的传承。

给孩子做饭也是福

晚饭后，几位老友一起散步，大家边走边聊。老张问老刘：“今天是周末，中午孩子们都来了吗？”老刘答：“来了，每周都来。”“他们回来帮忙做点儿什么吗？”“做啥呀？快吃饭了才到。按老伴的说法就是，都怪我们命不好，老了还得‘侍候’孩子。”老王不同意这种说法，说：“你们可别这么说，像咱们这个岁数，七老八十了还能‘侍候’孩子，这也是福。有的人心有余而力不足，想‘侍候’还办不到呢。”我听了，觉得有一定的道理。

每逢周末，一双儿女都要回来吃饭，每次都是我和老伴精心准备。吃饺子时，头天晚上就把肉馅从冰柜中拿出来，第二天上午和面、剁菜、包饺子，等孩子们来时，饺子早已包好了。孩子们说：“等我们来了再包也不晚。”可我和老伴觉得在家无事，闲着也是闲着，何必非等他们来了再包呢？老伴笑着说：“你们能回来吃饭，就算孝顺我们了。”一家人围坐在一起吃饭，其乐融融，气氛格外好。

如今，虽说我们身体也有毛病，但总的来说并无大碍，还能给孩子们做顿饭吃，不是福气又是什么呢？

杨鸿恩/文

抓紧时间 于昌伟/作

育孙歌谣

荷花

王振

荷叶大，荷叶圆，
荷花举着大玉碗。
不盛菜，不盛饭，
盛着露珠亮闪闪。

育孙课堂

拉锁

有一次在饭桌上，孙女边吃饭边说话，说个没完。儿媳轻敲饭桌，低声说道：“食不言，寝不语。”孙女吐吐舌头，不再出声。过了两分钟，孙女的话匣子又打开了。儿媳皱着眉头，重重地敲敲饭桌，用手在嘴上一划，做出拉拉锁的动作。随后，孙女也用手在嘴上一划，扔下碗筷，离桌而去。

饭后，我来到孙女的房间，看到她正撅着小嘴生气。我悄悄地问她：“你们娘俩神神秘秘的，什么意思呀？”我这一问，孙女更觉得委屈，眼泪汪汪地说：“妈妈嫌我话多，她烦，说让我在嘴上安个拉锁。今天趁着吃饭，我拉开了拉锁多说了几句话，还是不行……”听孙女这么一说，我想，是时候让儿媳和孙女好好沟通一番了。既要有常规的餐桌礼仪，又要让孩子乐于分享学习、生活的点点滴滴，把握好时间和尺度很重要。

霍凤玲/文

老夫老妻

晚年倍感老伴亲

人们常说：“少年夫妻老来伴。”我越来越深刻体会到老伴的地位不同寻常。夫妻二人不仅是 1+1 的家庭组合，更是身心的相互支撑。

我在宣传战线奋斗了 50 多年，2006 年退休后，总想继续发挥余热，老伴知道我的心思后，说：“你想干什么就干吧！家里的事儿你甭管，也不用你操心……”于是，我常常带着采访本，骑着自行车到处跑。老伴除了经常提醒我别累坏了身子外，还给我做可口的饭菜，尽量让我吃饱吃好。在我写稿时，她还常常把斟满水的水杯放到我的面前，嘱咐我多喝水。每当我在电脑前坐时间长了，老伴便提醒我活动活动身体再写，以免患了颈椎病、腰椎病。

有老伴当后勤，我越干越有劲儿。退休十几年来，我先后荣获了“宣传工作特别奖”“河北省离退休老干部先进个人”“武强县第四届道德模范”“时代新人 河北好人”等荣誉称号，受到相关部门的表彰。我深知，这离不开老伴的大力支持。

老伴的关心无处不在。2015 年 6 月，我因肾囊肿到医院做切除手术，前前后后 14 天，老伴对我照顾得无微不至。术后头几天不能吃饭，老伴怕我口干，用棉签蘸水滋润我的嘴唇；待我能吃饭时，又一口一口地给我喂饭。

2018 年腊月二十七，老伴突然昏厥，我赶紧拨打了 120 急救电话。老伴这次突发疾病，其实是日积月累地操劳造成的。这对我是一个警示：过去，我只是享受老伴的关心和支持，怎么忽视了对她的关心呢？

反思之后，我深深体会到：白头偕老绝不是一句空话。在与老伴携手欢度晚年时，必须相互体贴，相互关照，必须献出彼此的爱心，一起爬坡过坎，相互扶持走向人生的最后一站。

刘金英/文

太极扇 李陶/摄