

■ 亲情 ■

陪母亲吃饭

对于小县城的上班族来说,午饭都很简单。下了班,或到机关食堂打饭,或到家常餐馆点菜,或在路边小吃摊随便吃点儿,怎么方便怎么来。我呢,中午会赶回家,陪母亲吃饭。

“老人家 80 多岁了,还做饭呀?”经常有同事这样问我,话语中满是羡慕。

是的。母亲年逾八旬,满头银发,身体硬朗,每年体检表上的指标都很正常。每天吃过早饭,母亲就提着袋子,迈着碎步,匆匆往菜市场赶。兜兜转转,挑挑拣拣买好菜,就赶紧回家做饭。一天的生活,就在母亲的小碎步中变得有滋有味。

母亲做的全是家常菜。腊肉香肠、豆腐鸡蛋、土豆莲藕、小瓜茄子……每天换着花样来。鱼虾海鲜一类的菜肴,母亲不会做,也吃不惯。对于自己的厨艺,母亲总认为潦潦草草,拿不上台面。但不管弄得好不好,回家有碗热乎乎的饭菜,总比在街上吃盒饭强。

我不喜欢到外面吃饭,这跟吃惯了母亲做的饭菜有关。油坛肉是母亲自己做的,咸菜豆瓣泡菜豆腐乳是她腌制的,汤圆和包子的馅,是她用花生、芝麻、紫苏加红糖制作的。每一口都是家的味道,比酒店大厨做得好吃多了。

母亲一天天变老,我心中的忧虑一天天滋长。当年,父亲

在老家突发疾病离世,成了我人生中的一大遗憾。可当我准备把母亲接进城时,她总是一拖再拖。在城里吃根葱都得花钱,节俭了一辈子的母亲,不愿意给我们添麻烦。再说,进了城无事可做,在家一刻也不肯闲着的母亲,怎么住得惯呢?最后打动母亲的,还是这个漂亮的借口:“妈,我们没时间做饭,你忍心让我们天天吃食堂吗?”

母亲进了城,厨房里就热闹起来了。有母亲操持,每顿饭餐桌上总有三五个菜,碟碟碗碗,分量十足。和母亲吃饭有讲究,不能随便说什么东西好吃。母亲老是抱怨耳朵背,记性不好,但只要我说什么菜好吃,哪怕只是随口说说,她就记住了,下一顿准会把这道佳肴端出来。甚至一连几天,餐桌上都有这道菜。

有时,我会带着亲戚或朋友回家蹭饭。听说有客人来,母亲忙着买肉买菜,忙前忙后弄一桌,炒的、炖的、煮的,几顿都吃不完。很多时候,我怕母亲累着,干脆不打招呼直接就把客人带回家里。她还是忙着掏块油坛肉炒了应急,再不济也要炒几个鸡蛋端上来。

母亲没有来之前,我有了空也会下厨炒几个家常菜。有母亲操劳,我就把手艺藏起来了。有一天家里要来客人,我提出学着炒个菜,请大家尝尝。母

亲很高兴,早早煮了饭,做好了其他菜,把肉和配料备齐,就等我来露一手。

我下班一进家,就开始下手炒菜。肉刚下锅,身后就传来了母亲的声音:“你慌什么,油还没烧开,炒啥肉嘛!”

我回过头,发现母亲就在旁边注视着我。母亲叹着气,急得只差接过锅铲亲自示范。母亲的眼神,让我心里微微一震:在母亲的心目中,我就是永远没长大的孩子呀!

菜端上桌,我对母亲说:“妈,你尝尝,怎么样?”母亲尝了尝,脸上的皱纹舒展开来,点点头说:“还可以!”

李美桦/文



嘴唇薄

小外孙棒棒吃饭总是磨磨蹭蹭。一天吃早饭时,棒棒仍在客厅里玩玩具,就是不上桌吃饭。我催促他:“棒棒,赶紧过来吃饭呀!”他连头都不抬一下,说:“姥爷,粥烫,不能喝。”

我一边端着碗让他看,一边说:“已经不烫了。你看,姥爷早把这碗粥喝完了。”

棒棒瞧了一眼,说:“姥爷,您的嘴唇厚,不怕烫,可我的嘴唇薄呀!”

王保训/文



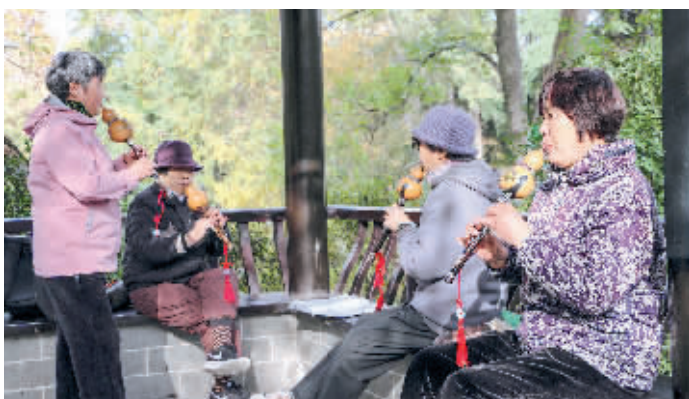
碾坊欢颜

郭云民/摄



记录美好

侯建平/摄



有乐同“响”

梅方明/摄

小区的健身指导

小区中心有一个健身广场。这里,每天清晨和傍晚,都会聚集一群热爱运动的居民,他们或跑步、或打太极拳、或使用各种健身器材。而在这些身影中,总有一位穿着运动服、精神矍铄的老人,他就是李老师——一位退休的体育老师,如今是小区健身广场的志愿指导员。

李老师从教近 40 年,一直与体育教学为伴,退休后选择了在小区健身广场发挥余热。之所以如此选择,源于几年前的一次意外。那时,小区健身广场上发生了一起悲剧:一位老人因使用健身器材不当,不慎从上面摔了下来,导致全身瘫痪。这件事深深刺痛了李老师的心。在他看来,运动本应是强身健体、愉悦身心的事情,却因为缺乏正确的指导而酿成悲剧,这是他不能接受的。“从那时起,我就暗自决定,退休后要来做这件事。”李老师回忆,“我一辈子都在和体育运动打交道,有责任也有义务让大家科学锻炼、正确使用器材。”

退休后的第一天,李老师就来到了健身广场。他并没有立即开始指导,而是先观察居民们的锻炼情况。他发现,很多人在使用器材时确实存在误区:有的动作不规范,有的力度控制不稳,有的甚至完全不知道器材的正确使用方法。于是,李老师开始了他的“新课堂”。他自带小黑板,上面写满了各种健身器材的使用要点和注意事项。他耐心地给每一位居民讲解,从动作要领到呼吸节奏,从力度控制到安全防护,事无巨细。“你看,这个器材是用来锻炼腰背肌的,

你不能这样猛地用力,要慢慢来,感受肌肉的收缩……”李老师一边说,一边示范标准动作。他的讲解生动而形象,很快,来健身的人纷纷跟着学起来。

李老师的指导不仅限于健身广场上,他还会在日常生活中关注居民们的锻炼习惯。有一次,他看到一位老人在公园里用错误的姿势跑步,便主动上前纠正:“您跑步时要注意脚掌着地的方式,这样能减少对膝盖的冲击……”那位老人听了连连点头,感激地说:“您真是热心肠。”

还有一次,一位年轻人在使用拉力器时用力过猛,差点儿受伤。李老师立刻上前制止:“年轻人,锻炼身体不能急于求成,要循序渐进……”

随着时间的推移,李老师在健身广场的影响力越来越大。居民们纷纷向他请教健身方面的问题,他也乐此不疲地为大家解答。在他的指导下,越来越多的人掌握了正确的锻炼方法,健身广场上的氛围变得更加和谐、有序,李老师的退休生活也变得越来越充实。

明伟方/文

■ 帮点忙 ■

征婚

曹女士,石家庄市赞皇县人,63 岁,离异,身高 1.62 米,退休教师,身体健康,无负担。寻 63~70 岁、身高 1.7 米以上、有房、有退休金、无负担、顾家的男士为伴。电话:19932105683。

编辑提醒:本栏目为读者免费刊登服务信息,请您仔细甄别,以免上当受骗。

有新闻《老友新闻》

有历史《精品阅读》

有故事《记者串门》

有生活《百事顾问》

有医疗《医疗指南》

一纸精彩

值得拥有

扫码订阅

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订阅热线

中国邮政:11185

长安东站 开发区站: 66161718

长安西站 长安北站: 66161717

桥东南站 裕华西站: 66161716

新华南站 新华北站: 66161721

桥西南站 桥西北站: 66161729

每周三期 全年定价120元

邮发代号: 17-103