

爷爷的健康生活

□ 王晓青

我的爷爷王西兴是一名退休教师，今年已经90岁了。他一直勤勤恳恳、兢兢业业，为新中国的基础教育事业辛苦耕耘了大半生，有着37年的教龄。2017年9月，爷爷获得教育部颁发的“从事乡村教育工作满三十年”荣誉证书，这是国家对他辛勤工作的认可和褒奖。

爷爷出生于1934年，有兄弟姊妹6人。爷爷16岁时，他的父亲去世，在当时艰难困苦的情况下，他发奋图强，于1954年以方下镇第一名的成绩考入莱芜一中。爷爷曾作为学生代表到莱芜县委开会，现场聆听县长的讲话，后来在全校大会上作报告。

爷爷参加工作后，全身心扑在教育事业上，早年被评选为“小学高级教师”。如今走上教师岗位的我，时时刻刻以爷爷为榜样，爱生敬业、奉献乐教。爷爷教过的学生，有的成为老师，有的成为出版社编辑，有的成为医生……爷爷感慨地说：“还真不孬来。”

爷爷性格温和、朴实无华、老实本分、不卑不亢、不慕虚名，与他在一起有一种如沐春风的感觉。和我同村的，一直在内蒙古工作的作家蒯先良每次出版了书籍都会给爷爷邮寄一本，并附信一封，向爷爷分享喜悦、诉说多年的思乡之情。

时至今日，爷爷仍然坚持读书、看报、记笔记，先后订阅了《莱芜日报》《当代健康报》《老干部之家》《健康指南》等。每当看到相关的健康知识，他都戴着老花镜，一字一句地念给奶奶听。爷爷不仅给奶奶讲解，还一直对我谆谆教导：“你得用功读书，你若是不用功读书，将来吃苦受累不说，还会被别人看不起。”于是在求学、工作期间都格外努力。

由于经常从报纸、杂志上阅读健康知识，爷爷非常注重养生，讲究饮食均衡，并一再告诫家人务必践行健康四大理念：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。尤其是在饮食方

面，他非常认同古人的主张：以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。爷爷每天都坚持少油少盐、清淡饮食、荤素搭配，喜欢喝米粥。他在开垦的小荒地里种了大蒜、土豆、地瓜等农作物，每天都干些农活，活动筋骨。正因如此，如今他耳聪目明，身强体健，胃口好，吃嘛嘛香。受他的影响，已经93岁的奶奶耳不聋、眼不花，做针线活时从来不用戴老花镜。

爷爷从杂志上看到权威医学期刊《柳叶刀》中的记载：“酒，多喝少喝，都是弊大利少。”爷爷也不是滴酒不沾，该端起的时候就端起，该放下的时候就放下。如今他每次测量血压，血压值都处于正常范围。爷爷常说，烟酒都是嗜好品，烟尽量不抽，酒能不喝就不喝。爷爷不仅是这样说的，也是这样做的，还这样要求我们。

爷爷在闲暇之余，还热爱写毛笔字，经常临帖。他写的字体是正楷，一笔一画、端端正正。之

前每年过年时他都根据村委的安排给全村军属、烈属写春联，再加上还要给街坊邻居写春联，最晚的时候他一直写到大年三十才写完。记得爷爷写完上联或下联后，我就把春联从桌子上拿到地板砖上摆好晾干，能把春联摆满一屋子。小时候，我写的哪个汉字不规范、不工整，爷爷都要给我指正一番。

现在，爷爷最喜欢看的电视节目就是《新闻联播》，每天雷打不动。爷爷不仅自己看，还拉着奶奶一块看。爷爷是从旧社会到新中国一路走来的，看到国家越来越强盛，经济形势越来越好，他由衷地感到知足、欣慰和高兴。

时至今日，爷爷奶奶已经携手走过了几十个春秋，这一路走来，他们相濡以沫、始终如一、琴瑟和鸣、伉俪情深。在他们人生的暮年，作为孙辈的我，经常回家看看。我衷心地祝愿他们健康长寿，同时也祝愿全天下的爷爷奶奶幸福平安。

池塘

□ 陈燕

夏天的早上，我时常会出现在池塘边，去完成父亲交代的任务。

父亲单位的后墙角落处有一片池塘，里面杂草丛生，还有横七竖八的残荷及发黑的废木料，以及厚厚的淤泥。蚊虫成群结队地在池塘边低唱着跳着圆舞曲。通往这个池塘的道路，被很多树木和废旧的杂物隔开，池塘俨然就是另一个世界。在我记忆深处，这个地方是那么遥远，尽管墙那边就是单位宿舍——那栋人称“将军楼”的红砖三层小楼。而这片水域俨然成为我的世外桃源，一个独自玩耍、“疗伤”的地方。

父亲是一位对生活态度非常明确的人，工作之余他有许多的爱好，养金鱼就是其中之一。家中屋外的窗下有好几个土瓮，上面盖着一层窗纱，里面有大小品种多样的金鱼，也就是那个时候我知道了金鱼的许多品种，像水泡、珍珠、龙睛、狮子头等。喂食这些金鱼需要大量的鱼食，那个时候没有

现在的鱼市，可以买各种鱼食饵料，于是我父亲就把这个艰巨的任务交给了我——每天早上上学前去池塘捞鱼虫。

天呐，你能想象到一个小女孩在天刚刚亮的时候，一手拿着一根长长的竹竿，一手提着一个大口的玻璃瓶，走在通往池塘的寂静树丛中吗？我快步走不敢停下，尽管我看起来若无其事，但是内心是恐惧的。当我把竹竿放在水里左右摆动打捞鱼虫时，我的脑袋都是蒙的，好像针扎都感觉不到，那年我10岁。

竹竿的一头有一个纱布缝成的兜子，我每一次摆动竹竿，都能看到竹竿顶部纱布兜里的一片“暗红”，那是鱼虫。我熟练地左右摆动竹竿，尽力把浮在水面上的那些密密麻麻的小虫子尽收囊中。鱼啊，你努力翻转追逐鱼虫，就如同我努力地使纱兜中的那团“暗红”不断变大，以期待得到父亲的夸奖。我的内心是虔诚的，虔诚到不敢有半点懈

怠。当我把那一团重重的鱼虫倒进那个大口的玻璃瓶里后，我沉着地收拾工具，很自然地把纱兜翻过来在水里冲干净，提着瓶子、踩着厚厚的草根树叶走回家去。

家里有一个很大的搪瓷盆，底部有着花红叶绿图案。那时，我对这些图案并没有什么感觉，但现在回想起来那些图案是很美的，它们带着乡土气息，又是那么雅致，如他人所说的“大俗即是大雅”。当我把那一瓶暗红色的鱼虫倒入大盆中，一天的任务就算完成了。

周末我还有一个后续的工作要做。只要天气好，我就要把捞回来的鱼虫用小漏网捞起来，然后薄薄地摊在屋外的窗台上晒。约半天时间，红红的小虫子就变成了灰褐色的一层薄片，像极了“周村烧饼”。随后，我轻轻地用小刀刮起来，只要弄不碎就可以像折纸一样

叠成很厚一沓。我把它们放到一个木头盒子里，这样金鱼就有了冬天的粮食。有一次下雨，我忘记将那些晒好的鱼虫收起来，在雨水和高温的作用下，鱼虫竟生了蛆。我还想，蛆也是虫，能不能给鱼吃呢？自然是不能。

再回头时，父亲已离我们而去，那些“养尊处优”的金鱼也都早已进入了时光隧道。而我，一个中年人，站在夕阳里的池塘边，眼前满目残荷。我要把残荷、鱼虫深深地留在心底。

