

” 调理脾胃为医中之王道,节饮食乃却病之良方。

——《仁斋直指方论》

# “副区长”老爸变身开心菜农

□唐文胜

早就想偷拍曾经的副区长老爸退休后如何变身为“开心菜农”的幸福卖菜生活了,因为这些年漂泊在外,一直没有机会。前不久,我终于得偿所愿了。

这天早晨,天刚蒙蒙亮,年过74岁的老爸就挑着一担青翠欲滴的农家菜进城卖菜了。我不声不响地跟踪着他来到南门农贸市场,悄悄潜伏在一旁,找准机会,偷偷按下相机快门,拍下了“副区长”老爸卖菜的幸福瞬间。

回到家里,我把照片翻出来给老妈看,正当我们看得出神,“副区长”老爸不知什么时候来到我们身边,他探过头来一瞧,笑呵呵地说:“精灵鬼,什么时候偷拍了老爸卖菜?快拿过来,我得仔细瞧瞧,免得你损害了我‘老革命干部’的光

辉形象。”

老爸接过相机,仔细地翻看了一会,重重拍了一下我的肩头说:“想不到几年不见,你还有这技术,连偷拍都拍得这么好,很传神,也亲切自然和谐,没有给老爸丢脸‘抹黑’。”没想到一向严肃古板的“古董”老爸,这一次也这么风趣幽默。

说起“副区长”老爸退休卖菜的健康生意经,还得从14年前说起。14年前,为了用劳动健身强体,用种菜、卖菜陶冶性情,丰富退休生活,有高血压、冠心病等重大疾病的老爸从区政府副区长的岗位退下来后,与母亲在村里开垦几块荒地,种上了绿油油的蔬菜,地虽不多,但经过父母亲的细心培育,我们家每年总能早早吃上花样齐全的蔬菜:黄瓜、西

柿、茄子、南瓜、韭菜。自此我们家的蔬菜不仅自供不成问题,而且还有不少剩余,因此卖菜便成为了“副区长”老爸退休后的“家常便饭”。

“副区长”老爸刚开始卖菜时有些放不下领导干部的架子,很拘谨、很腼腆,心情也很复杂,生怕在菜市场碰到过去共事的同事,更怕熟悉的人说三道四,因此“副区长”老爸一开始卖菜从不与人讲价,别人给多少他就接多少,菜卖得特别便宜,在价格上吃了不少亏。随着时间的推移,“副区长”老爸结识了退休教师老唐、国企退休人事股朱股长等一批与自己同等身份的退休卖菜人,见自己卖菜并未惹人非议,也就逐渐明白了“自己凭劳动吃饭,凭良心卖菜,并非低人一

等”的深刻内涵,心情也就坦然了,卖菜经验也足了,也学会了讨价还价,但“副区长”老爸很讲诚信,从不“短斤少两,掺杂使假”,深受家庭主妇欢迎。与此同时,“副区长”老爸的身体通过长期不懈的体力劳动锻炼,也越来越健康,人显得特别精神,红光满面的。

“副区长”老爸卖菜每年的经济收入在五千元以上,每年过春节,“副区长”老爸就把卖菜积攒起来的收入拿出来作为春节期间的开支,让每一个家庭成员在合家团圆的家宴上都享受到他卖菜带来的丰硕成果。当我们全家男女老少在团圆桌上品着“副区长”老爸用卖菜钱为我们置办的美酒佳肴时,“副区长”老爸总是一脸的幸福和自豪。

## 岳母的开心果

□疏泽民

岳父病故后,为了照料寡居老屋、瘫坐轮椅的岳母,我和妻子搬进岳母家。失去岳父后,岳母变得郁郁寡欢。妻子见状,便买了一条小狗,放在岳母家喂养。

宠物狗狗通人性,妻给它取了个名字,叫哈利。别看它个头小,却是看家护院的忠实保安。有天夜里,哈利叫得起劲,我以为是院外路人的脚步引起它不安,就没理会。第二天一早,楼上有人报案,说是夜里有小偷顺着下水管爬上楼,撬坏防盗网入室。后来小偷被抓,经审讯得知,小偷准备偷楼下的,见有条狗叫得厉害,就放弃了。妻见哈利立了功,就犒劳了几块肥肉,馋得它直摇尾。

哈利对岳母家的亲戚朋友认得准。有陌生的客人进来,就瞪着眼使劲瞅,见主人微笑沏茶招待,它的目光立即温柔了许多,接着就跟客人亲热起来。若是熟识的客人来访,它就像“人来疯”的孩子,在屋子里来来往往一个劲地猛跑,跑累了,就趴在客人脚边喘着气儿。

哈利像个听话的孩子。岳母一个人在家时,哈利就乖乖地趴在岳母的轮椅边,滴溜着大眼睛,不时朝岳母望望,见岳母也在瞅它,就摇摇尾巴,表示应答。要是有人敲门,它就冲到门边,又冲到岳母跟前,意思是叫岳母去开门。

哈利的耳朵特灵。妻下班回家还没进院门,哈利就竖起耳朵,接着一跃而起,冲向院门口,摇着毛茸茸的尾巴,迎过去。我出差回来,几天未见,它显得格外亲切,奔过来轻咬我的裤管,还用前爪按住我的鞋,不让我移步。我被逗乐了,就抬起腿,用鞋尖轻挠它那毛茸茸的小脑袋。它趁势躺地上,四肢伸展,露出小肚皮,让我给它挠痒痒。在我的轻挠中,它眯起眼,静静地躺着,佯装睡去。我悄悄走开,它立即蹦起来,几步跳到我前面,转过身,抡圆了尾巴朝我又哼又叫,岳母也被它逗得开怀大笑。

哈利成了岳母的开心果,没出一个月,岳母就走出了失去岳父的阴影,心情也开朗起来了。



“小样,你俩连裤衩都不会穿”(网络图片)

## 唐诗宋词里的端午节

□李素珍

每年农历的五月初五,是中国民间的传统节日——端午节,它是中华民族古老的传统节日之一。流连于唐诗宋词中,感受诗意端午,韵味无穷。

“越人传楚俗,截竹竞紫丝。水底深休也,日中还贺之。章施文胜质,列匹美于姬。锦绣侔新段,羔羊寝旧诗。但夸端午节,谁荐屈原祠。把酒时伸奠,汨罗空远而。”褚朝阳的《五丝》,道尽人们对屈原的怀念之情,读来感人至深。

“石溪久住思端午,馆驿楼前看发机。鼙鼓动时雷隐隐,兽头凌处雪微微。冲波突出人齐讫,跃浪争先鸟退飞。向道是龙刚不信,果然夺得锦标归。”卢肇的《竞渡诗》,真实地描绘了一幅赛龙舟的生动画面。

“银塘朱槛麝尘波。圆绿卷新荷。兰条浴浴,菖花酿酒,天气尚清和。好将沈醉酬佳节,十分酒、一分歌。狱草烟深,讼庭人悄,无吝宴游过。”苏轼的《少年游端午赠黄守徐君猷》,让我们看到端午盛景。

“小雨湿黄昏。重午佳辰独掩门。巢燕引雏浑去尽,销魂。空向梁间觅宿痕。客舍宛如村。好事无人载一樽。唯有莺声知此恨,殷勤。恰似当时枕上闻。”李之仪的《南乡子端午》,写得轻盈婉转,相思无限。

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片,如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:120267128@qq.com。

## 生活百科

### 夏日凉拌菜 美味又健康

进入夏季,天气越来越热,使人口干舌渴,心慌失神,不仅影响心情,还会降低食欲,每天不妨来盘凉拌菜,既美味营养,又清热保健。

#### 凉拌香干

原料:五香豆腐干150克,蒜苗50克,食盐、酱油、香油适量。

制法:豆腐干切成丝状,蒜苗切成小段。然后把豆腐干与蒜苗一起装进盘中,放入食盐、酱油、香油,拌匀即可。

功效:清肠利胃、生津润燥。

#### 蔬菜沙拉

原料:黄瓜、西红柿、生菜、胡萝卜、甜玉米粒、鸡蛋。

制法:制作前先制出蔬菜汁。具体做法:将少量西红柿、蔬菜切碎,加上少量奶酪及色拉油,一同进行搅拌,根据使用者不同口味进行制作,若喜欢辣口味可加些大蒜,若喜欢甜口味可加些白糖。最后将原料切成丝,鸡蛋拌匀。

功效:排毒养颜,清热祛火。

#### 凉拌三丝

原料:卷心菜、莲藕、胡萝卜。

制法:将卷心菜、藕去皮,胡萝卜用清水洗净,分别切成细丝状,然后把三丝分别放入开水锅中焯5至8分钟,焯熟后滤净水分,把三种丝一同放入盘内,加入白糖、醋酸拌匀即可。

功效:健脾益胃,祛斑美容。

(宋伯航)

## 彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告  
第15157期中奖号码:084

奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
直选	/	1040	47
组选3	/	346	/
组选6	/	173	127

本省投注总额:362558元

全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告  
第15157期中奖号码:08432

奖级	全国中奖注数	本省中奖注数(注)	每注奖金(元)
直选	53	/	100000

全国投注总额:8114346元

中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2015157期  
中奖号码:03、04、08、10、15

奖等	六省市中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	124	12	2051
二等奖	5529	977	10

六省市投注总额:738340元,安徽投注总额:122210元  
奖池奖金:2386728元

中国福利彩票3D玩法  
第2015157期中奖号码:222

奖级	全国中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
单选	53363	1034	1040
组选三	0	0	346
组选六	0	0	173

全国投注总额:41704158元,安徽投注总额:1043412元

中国福利彩票“东方6+1”玩法  
第2015067期

奖级	华东中奖注数(注)	安徽中奖注数(注)	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	0	0	0
三等奖	1	0	10000
四等奖	51	2	500
五等奖	1117	89	50
六等奖	29334	2474	5

六省市投注总额:895582元,安徽投注总额:75860元  
奖池奖金:55232054元

全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”  
第15067期

奖等	全国中奖注数	每注奖金(元)	本省中奖注数
一等奖	7	7405864	/
一等奖(追加)	1	4443518	/
二等奖	87	100741	/
二等奖(追加)	20	60444	/
三等奖	1196	2727	/
三等奖(追加)	377	1636	/
四等奖	29436	200	/
四等奖(追加)	9810	100	/
五等奖	525227	10	/
五等奖(追加)	179501	5	/
六等奖	4817618	5	/

全国投注总额:188803797元下期奖池:1393017834.06元

“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告  
第2015157期

中奖号码:09、10、17、20、25

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	7	100	700
三等奖	216	10	2160

本期投注总额:10580元,奖池奖金:2324元