



汾河边邂逅小鸭子

陈士琴

初秋的风，轻柔地拂过脸庞，天空湛蓝如宝石。在这样一个秋高气爽的日子里，我和老伴拉着沙滩椅，背着行囊，迈向汾河景区，去寻找秋日那一抹宁静的美景。

临近中午，路上几乎不见游人，只有我们老两口。突然，老伴的一声呼喊打破了寂静：“看，树丛里有一只小鸭子！”我急忙扭头，一只可爱的小鸭子赫然出现在眼前。这小家伙，本应在水里畅游，怎么跑到地面上来了？我满心好奇地快步走向小鸭子说：“小鸭子，你是不是找不到家啦？我送你回家去吧！”小鸭子像是在和我玩捉迷藏，退后一步，躲了起来。我弯下腰，想把它抱起来，它却在树丛中与我打起了游击。

老伴见状说：“它不理咱们，走吧！”可刚说完，小鸭子竟跟在了我们后面。我灵机一动，唱起了儿歌：“生产队里养了一群小鸭子，我每天早晨赶着它们到池塘里。小鸭子向

着我嘎嘎地叫，再见吧小鸭子我要上学了……”不知是它喜欢我的歌声，还是正感寂寞，小鸭子不但没离开，反而大摇大摆地跟着我们往前走，有时还抢先几步走到我前面。

来到树荫下，我们决定休息会儿。我对小鸭子说：“你的妈妈在找你呢，赶快回家吧！”它却不理睬我，仍在我们四周踱着方步。趁它不注意，我抱起它就往河边走，一定要把它安全送回家。到了岸边，我轻声对它说：“小鸭子，我们真的要再见了，妈妈在等你回家呢！”可刚把小鸭子放回水里，它又机灵地爬上了岸，我用树枝把它拂回水里，它又爬了上来，还扑闪扑闪地扇动着沾上水的小翅膀。没办法，就让它再跟着我们玩一会儿吧……

有了小鸭子的陪伴，听着它清脆的“嘎嘎”声，寂静的汾河景区仿佛一下子充满了生机。不知它想吃什么，我把玉米粒剥碎了给它吃，老伴把酸奶递到它的嘴边。这

时，公园的一位保安师傅路过，我赶忙请他把小鸭子抱回水里。保安师傅好不容易逮住小鸭子抱走了，我悬着的心也落了下来。

我们躺在沙滩椅上看书，享受着这别样的时光。没过多久，熟悉的“嘎嘎”声再次传来。小鸭子又回来了。端详着这只全身长着浅灰色绒毛的小鸭子，跟着我们走了100多米，又在我们躺的沙滩椅旁边玩了几个小时，真是太奇妙了！

下午4点多，汾河景区的游人渐渐多了起来。有个人带着一只小狗坐在我们旁边的石凳上。小鸭子似乎有点怕狗，一溜烟不见了。听不到它的叫声，相处了几个小时的我们，一下子还不习惯了。离开时，我四处还在寻找着这只与我们有缘的小鸭子，我想：它一定是回家找到妈妈了。

在这个美好的秋日，与小鸭子的奇妙邂逅，让我们像孩童般开心地度过了一天。



邂逅小鸭子 刘冠麟 摄



母子一起体检

衣名

早起，晨光熹微；路上，行人寥寥。站台边，母亲提着两杯豆浆、一袋包子在凉风中等着我，母子俩结伴去医院做体检。

母亲肺部本就不好，年前又受肺炎感染，一直未痊愈，总还是断断续续地咳。我有咽炎的老毛病，加上感冒咳嗽竟也未消停。来到医院，先找医生开好单子，再到大厅缴费，接着开始体检。母亲则紧紧跟着我，就像小时候我紧紧跟着她一样。

很快轮到做肺部CT了。我平躺在仪器检测台上，只听到机器发出指令——请吸口气——憋气，紧接着一阵“嗡嗡嗡”，继而又是“嗒嗒嗒”的声音，机器再次发出指令——请呼气。如此两遍，检查完毕。

轮到母亲了，只见老人家这会儿手忙脚乱。原来出门没注意，母亲把全部家当都带上了，金镯子、金项链，这些实在有碍检查。我赶紧帮着取下来，母亲则从兜里掏出几张面巾纸，把这些家当全都包在纸里。这几年，但凡母亲认为贵重的东西，全往面巾纸里塞，说是这样小偷就不会惦记。

母亲看了看我，似乎有点害怕。我说：“别紧张，就检查一下，没事。”她点了点头，乖乖进去了。前年，母亲左上肺叶尖长了个米粒大小的结节，医生怀疑有恶性肿瘤的可能，要求做穿刺活检。在母亲面前我显得很淡定，但心里却慌乱得很。短短的十几分钟，手术室外的我坐立不安、束手无策，以至于心里不停地祈祷着。一个星期后活检结果出来了——良性，真是万幸！

一转眼工夫，母亲也已检查完毕。

等待结果还需一段时间，于是母子俩起身到院门外透透气。母子俩手挽着手，有一句没一句地聊着。

“前阵子我的两个老朋友一前一后都走了。你妹见我最近爬个楼都气喘吁吁，叫我带个人情算了，但我总觉得还是得见上一面。”我无奈叹了口气说：“您就是太重感情，自己身体不好的时候，外面要少跑。”

“都是些老毛病了我不怕，倒是你怎么老是长不好呢？寡瘦得看着心疼。”我不由笑道：“别急，等两个孩子长大些了，我身上那肉肉蹭蹭地长，到时候您直接叫我多肉就行。”“还多肉呢，我看你现在是只瘦猴哦。”母亲忍不住笑起来。

不知不觉，体检结果也出来了。医生说大体还好，吃点中药调理，定期检查就行。没事就好，母子俩每人抱着一塑料袋中药，像是领着一大堆奖品，高高兴兴地打车回家了。

老两口乐游迎泽大街

李汝骥

那天上午9时，家政小梁开来一辆汽车说：“车内可以放下您的轮椅车，咱们去游览一下改建后的迎泽大街吧！”

我和老伴非常高兴，小梁的汽车设有升降设备，我坐上轮椅车直接进到了汽车里。我们的路线是从下元经过迎泽大桥到达太原火车站，再循原路返回。驶上迎泽大街，与小梁同来的小魏扶我下车，坐上轮椅车后在迎泽大街缓缓地行进。由于腿脚不便，我已好久没有上街了，环顾四周感到既熟悉又陌生，看也看不够。一眼望不到尽头的大街拥有双向12车道，上下行的车辆畅快地行驶着。走了一会儿，天公不作美，开始下雨了，我们只好又回到汽车里。从车窗往外看，雨中观景更别有一番风味。路边可见造型各异的石桌、石凳、木桌、木凳，被雨水冲刷得格外干净，路边小花园和街角绿地的小草也更加郁郁葱葱。汽车在雨中行进着，终于看到了改建一新的迎泽大桥。首先，看到汉白玉护栏非常亮



迎泽大桥 杨新葆 摄

眼，它既不遮挡观景视野，又显示出立体美感。护栏上雕刻着各种图案，体现出太原的地方特色。在大桥的西头，可以看到改建一新的青年园和滨秀园；在大桥的中段，可以望到远处似鱼形的一片小岛，上有各种建筑物和花草树木；在大桥的东头可以看到墨艺苑和珠林园。大桥新建的4座桥头堡更是壮观，极大地提高了城市的品位。我更注意到了醒目的桥头堡塔尖上的红色火柴圆点，给人以别具一格的感觉。听说桥头堡里面还要修建电梯，旅客可以乘坐电梯到顶

层，登高望远，一览无余，那将是一种什么体验呢？

汽车通过五一广场，冒雨向太原火车站进发。来到太原火车站，站前广场开阔多了，四周店铺林立，上下车的旅客络绎不绝。望见太原火车站站前的新造型“锦绣太原城”五个大字非常醒目，作为太原人的一种骄傲心情油然而生。

当从太原火车站返程时，雨也下得越大了，从车窗只能望到一片朦胧的大街景象，但我为今日的迎泽大街而自豪的心情却越加清晰而强烈了。

舌尖上的健康

王秋英

那天，有一新朋友问起我的兴趣爱好，我脱口说的两个字，让她瞪大了眼睛。确实她没听错，我说的是：“做饭。”

以前，我是家人爱吃什么就做什么，从未考虑健康的问题。就老伴而言，他很喜欢吃甜食、老咸菜；喜欢吃红烧肉、酱梅肉；喜欢出自油锅的麻叶、麻花、虾片、丸子等。年轻时的自己绝不会料到，若干年后的我竟然爱上了做饭。哪怕10分钟就吃完了，也愿意花两三个小时在厨房忙活。

通过学习，知道了饮食和健康息息相关。从此，我改变了以往的饮食理念和烹饪方向。过去，总是考虑家人爱吃什么，现在是他们每顿该吃什么。怎么通过科学用餐，

摒弃不良饮食习惯，均衡营养，提升健康。就以我给老伴做的早、午餐为例吧。

早餐质量要好。牛奶、花生黑豆浆、南瓜稀饭、玉米糊、油茶、冬瓜豆腐汤、鸡蛋紫菜汤、拌汤；山药、红薯、玉米等加100克以内的烧饼、花卷、包子；凉拌黄瓜、水萝卜、生菜；油菜烧香菇、煮蛋或蒸蛋羹，再切点熟肝花或牛肉，多种搭配。

午饭乃正餐。我就调换着给

老伴做三合面擦尖、莜面鱼鱼、汤饺儿、西红柿蘸菠菜团等，或者将糙米、燕麦米、黑米等提前泡过，然后和小米、小米焖成杂粮饭，不仅颜色丰富、口感好，更重要的是营养成分多，再搭配一定量的瘦肉或鱼虾，荤素两菜为宜。

现在，我们餐桌上几乎是赤橙黄绿青蓝紫，精米、精面基本不单独用，烹饪尽可能选择蒸煮，用天然调味料，一日三餐的油和盐都控制在限量之内。即便是一道汤，也由过去的浓汤重酱风，改为清淡适口了。总之，科学合理的烹饪理念，让老伴享用上营养饭食。

希望您也愿意亲近厨房，爱上烹饪，助力家人健康！