

喜迎党的二十大 抒写身边新变化

征文选登(十二)

家乡的那条山路

◎杨晓东

我的老家在太白县靖口镇凉水泉村，一个偏远的乡村，这里有我的童年。记忆中童年时的家乡太苦，令人发愁的首要问题就是路难行。一到雨季，感觉在泥地里行走。雨停了，走路也得踮起脚试探着在垒起的地埂上，稍有不慎，便跌倒沟旁。要到县城，四十多公里碎石路，来回得整整一天。

上世纪80年代，我到离家五里路的一所小学上学。上学的路一半是泥泞的田埂，一半是狭窄的沟河堤岸，途中还有三座摇摇晃晃的只能一人通过的小木桥。一次因上学迟到，匆匆穿过桥，却不慎踩在一块朽木桥板上，一只脚陷了下去，一根锈钉刺进了我的大腿，血流如注，至今还留有深深的伤痕。

因为这条山路，童年我最大的愿望就是走出贫穷的小村庄，走上宽阔平坦的大道。离开家乡到宝鸡市区工作后，不时有家乡人来家里做客，谈得最多的还是家乡的路。浅斟低酌之间，更多的是叹息、着急。上世纪90年代后期，来做客的家乡人逐渐多了起来，他们都有一个共同的目的：走出去，找新路。再后来，我从他们口中得知，家乡发生了巨大变化。原来一年到头做不完的农活，现在加在一起三个月就干完了。九个月的空闲时间，很多年轻人到城里做零活，农忙时返乡务农，农闲时外出赚钱，他们就像随季节变迁的候鸟一样穿梭在城乡之间。过去老少成群晒太阳的懒散日子没有了，匆匆的脚步，忙碌的身影，乡亲们的日子一个个好了起来。

那些年里村里铺起了一米宽的砖头路，后来乡村之间又铺上了砂石路。他们告诉了我这个好消息，我想这下回家就不用愁了。其实情况远不是想象的那样，那年春节，我带着家人回去了，恰逢天寒地冻，车子在砂石路上打滑，让人战战兢兢；砖路上白霜覆盖，走上去如同溜冰一般，一家人就这样提心吊胆进了村子。那时心里总是在想，我的家乡什么时候才能有一条像样的路！

又过了好些年，党的十八大后，家乡人告诉我，现在山路真的好走了。我按捺不住内心的喜悦和激动，回去了一趟。汽车欢快地奔驰在柏油路上，行云流水般地舒坦。呀！家乡真的变了：出门就是高等级的快速通道，县镇间过去的砂石路变成了高等级的柏油路，两边的绿化更是姹紫嫣红、苍翠欲滴；村子里简易的砖路变成了宽阔的水泥路，直通到我老家的小村庄；原来我家门口那座让我留下伤痕的小木桥，如今变成了通行汽车的公路桥；一座座洁白的、粉红的、嫩黄的小洋楼穿插其间。过去到县城一天的路，现在坐车30多分钟就到了。乡亲们告诉我，修了这么多路，全是政府出的钱。

路通了，昔日闭塞落后的小村面貌焕然一新。村子里原来外出打工的人，很多成了小有名气的小老板，看到家乡道路四通八达，于是他们又回村创业，开起了工厂。原来像候鸟一样的打工村民，许多人不再两地奔波，工厂就在家门口，真正实现了离土不离乡。村里很多年轻人考上了大学，有的读了硕士、博士，每每回家，不仅在乡间传播了知识和技术，也带回了新的理念和发展思路。

走上新路的村民脸上多了惬意和快乐。我站在故乡的大路上，看着来来往往的车流，看着家乡干净平坦的路，这就是一幅和美、恬静、富有生机和活力的画面。家乡的这条山路既是承载历史的那条老路，也是一条通往富裕文明与美好明天的幸福、吉祥和希望之路。

衣食住行看变化

◎王宝平

日常在和亲戚朋友同事交谈对企业认识的过程中，会有这样一个约定俗成的共识：一个企业究竟好不好，可以从员工衣食住行的发展变化上看得清清楚楚。那么，合资成立已经十一年的宝鸡中车时代员工的衣食住行发生了哪些变化呢？

先看“衣”：宝鸡中车时代公司合资成立之初，得到了中车时代株洲所、时代电气的鼎力扶持，他们慷慨出资，为宝鸡中车时代每位员工发放了价格2000多元的职业装和价值近千元的羽绒服和毛皮棉衣，这在合资之前是想也不敢想的事，一下子就暖了宝鸡中车员工的心，让大家感受到了这个大家庭的温暖。之后数年间，伴随着宝鸡中车时代效益的提升，从职业装、工作服到李宁运动装、T恤、冲锋衣，一年四季不断发放，员工们更是爱厂如家。

再看“食”：宝鸡中车时代领导非常关心关注员工的吃饭问题，想方设法在厂区十分有限的土地资源中挤出地方，建起了员工餐厅，及时为员工发放了早餐、午餐补贴，吃着物美价廉、美味可口的食物，解决了离单位远、单身员工们生活中的实际困难。吃饭再也不用东奔西跑，我们就像在自己家舒适、干净的环境里吃饭，感觉真舒服。

再看“住”：为了解决大学

生和单身员工的居住问题，公司多方奔走和争取，租赁了西关工行大楼和红光铁厂、焦化厂大楼建起了员工公寓，公寓配备了空调、洗澡、洗衣房、活动室等设施；同时，和有关方面沟通协调，在百翠园为22名单身职工争取到价格相对低廉的团购住房，并由公司出资，为每户另行发放补贴1万元，彻底解决了困扰单身职工结婚成家的住房问题，此举得到大家的一致称赞。

最后再看“行”：宝鸡中车时代从2014年就开始推出了车补举措，一时间，学车考取驾照后买车的员工激增，以至于在中铁宝工办公楼前和中铁宝工社区道路两旁，80%以上停放的小车是宝鸡中车时代员工所购买的。为了让更多的员工享受到交通补贴，公司从2016年4月份开始，实施了全员交通补贴；为了确保大家正常上班，每人每月可以报销50元交通补贴。这笔钱虽然不多，但足够员工每天乘坐公交车的费用。

宝鸡中车时代员工衣食住行方面的变化，是我们国家快速发展壮大的一个缩影。作为宝鸡企业快速发展的一个排头兵，员工们践行着“快乐工作、健康生活、幸福家庭、和谐社会”的理念，体悟体会、感受感受、分享畅享、品尝品鉴到这个伟大时代带给我们的幸福与和谐。

秋日养生好粥到

秋日南瓜好做粥

◎贾炳梅

岁月向晚，转眼已是秋。夏日的酷热和食欲不振，随着秋日的凉爽逐渐消退，各类美食再次令人充满期待。秋凉喝粥养胃进补，是这个时节的饮食主题。

写下这个题目时，我想起小时候奶奶为我们熬的南瓜粥。

小时候，几乎每年开春，节气谷雨前后，奶奶都要在家里的小菜园子种南瓜，到了秋天，我们就可以喝到奶奶熬的南瓜粥了。奶奶种植的南瓜，不但甜糯味美，且形状各异，有的像小磨盘，有的像小棒槌，有一年菜园子的南瓜藤蔓上竟结出一个形状异样的南瓜，引得左邻右舍前来观看。

熬南瓜粥前，奶奶会领着我们去菜园子，挑选一个熟透的南瓜摘下来，奶奶抱着大南瓜，我们则前呼

后拥着奶奶，一起挤进厨房。待奶奶将南瓜放在案板上，我们会嬉闹着围在案板前，等待奶奶拿一块破碎的瓷碗做成的刮板，刮去南瓜的外皮。

熟透的南瓜皮十分坚硬，奶奶用双手使劲摁住刮板，逆着南瓜凹凸光滑外皮的纹路去刮，南瓜的外皮就被奶奶刮了下来，露出黄红色的瓜肉来。

我们为什么紧跟着奶奶，其实就是为了那一口脆甜鲜香的南瓜子。最期待奶奶刮完瓜皮，切开南瓜，掏出带着瓜子的瓜瓤。奶奶将那黏软的黄色瓜瓤捏挤，挑拣出灰白光滑的瓜子，然后用水淘洗干净，放在锅里翻炒，加入清油、食盐不断翻炒，一会儿，一盘可口的五香瓜子就

做好了。奶奶就会将瓜子分发给我们，那一刻，感觉好幸福，那可是世上最美味的零食了。

打发了我们，奶奶这才开始她的主要工作，烧一锅开水，淘洗干净一大碗当年新收的小米，将刮完皮的南瓜切成小块，等水烧开了，放入南瓜块和小米，继续加火慢慢熬。待到奶奶再唤我们，一碗香甜浓郁的南瓜小米粥就摆在眼前了……

如今，社会发展迅速，物质生活丰富富足，熬南瓜粥，可以搭配更多更有营养的食材药材。譬如粳米、枸杞、大枣，尤其山药，都可以和南瓜一起熬。后来常喜欢山药南瓜粥，不但营养丰富，加了山药的粥，也就多了一层保健功效，因此这道秋后滋补养胃的人间美食常常为大众喜爱。

秋风乍起的日子，让我们追逐南瓜那一抹金黄，邂逅一窝山药南瓜粥的温暖，珍藏一份思念于心灵深处，感念上苍赐予的大爱之粥吧。

红枣燕麦好粥品

◎马丽

“你们怕热不好好吃，成天烧烤冷水果，虽然满足了口腹之欲，但这些东西吃多了很伤身体。伤胃伤脾，多喝粥暖脾胃、降血糖血脂，夏秋季节喝粥最合适不过，以后要坚持每周多喝几次！”

我将信将疑，赶紧查阅资料：燕麦是非常好的全谷物，营养丰富，富含人体必需的8种氨基酸、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、铁和锌，其含量远胜于其他谷物。燕麦对于健康的益处也被很多研究证实，比如降血糖、控制血脂和胆固醇、预防心血管疾病等。

红枣燕麦粥味甘性温，美味可口。有着丰富的钙、磷、铁等矿物质，又有丰富的亚油酸，不仅具有降糖减肥、补充钙质、增强体力的功效，还能改善血液循环、预防骨质疏松和心脑血管病，润肠通便、美白祛斑，防止贫血。

还真不知道这红枣燕麦粥营养丰富、功效多多。

健康与饮食的学问和其他很多学问一样，都是知识无止境啊！

母亲将三五枚个大、红润饱满的

枣洗净去核切丝，燕麦、糯米（提前浸泡约半小时）各抓一把，大米三把放入锅中，加清水开煮。

半小时后，我们便喝着软烂清香的红枣燕麦粥，就着一盘瘦肉、几个小菜，共享家庭聚餐的温馨时刻。

“外婆牌红枣燕麦粥，香甜可口，回味无穷！”孩子的碗里加了蜂蜜，嘴巴自然也甜了起来，竟然为外婆的粥品做起了宣传。

“软糯顺滑，一口下肚，终生难忘，真的是美味与养生功效兼具的特优食品。”老公也不甘落后。

“喝一口感觉就像把彩虹含在口中，创意满分！源于自然，归于淳朴，是咱们快节奏生活必备营养佳品。”我连忙附和他们爷俩。

母亲只是静静地微笑着，看着我们狼吞虎咽。她说：“你们要喜欢就每天都回家吃吧，咱变着花样吃，尽量将饭菜做得清淡爽口，让你们个个都喜欢。”这样暖心的日子，可不就是平凡生活里的幸福梦想？

一蔬一饭，一言一行，这粥里潜藏的应该就是自然淳朴、充满烟火气的生活，还有全家人团结和睦、健康快乐、殷殷赤诚之心。

清甜莲子百合粥

◎王商君

在民间，流传以食药粥补养身体的习惯。据记载，长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书中，就有药粥疗疾的记载，它足以说明食粥这个习俗在悠悠历史长河中占有一席之地。

这些年，人们的物质生活越来越好，所以在吃上，很多人费尽心思地翻新花样。有人专门针对百姓的养生需求，开起了粥铺。粥铺专门做起了药粥，将功能不同的中药和适量的米谷同煮为粥，药粥根据食材品种不同，丰富多彩。

据相关史书记载，历史上有不少社会名流和名医也喜用粥以静心安神、养生益寿。大文豪苏东坡曾说：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃，粥既快美，粥后一觉，妙不可言也。”南宋诗人陆游曾以《食粥》为题作诗。其诗云：“世人个个学长

年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”可见放翁先生还是很喜欢食粥的，他说出食粥具有补养安睡的功效。食粥也被医者用于治病，如治泄泻、安睡眠、健脑智的山药蛋黄粥等，既是食物，也是极佳的一味中药。

如今，物质更加丰富，在制作粥品中，可选的食材众多。一道营养丰富的保健食品长期饮用，其功效会慢慢彰显，因为粥比较容易消化，易吸收，可以起到健胃养胃功效。因此，受到各界人士的喜欢，由于粥品熬煮时间长，所以入口感觉软糯香甜，稍加咀嚼即化，当然它最受老人和小孩子的喜爱。

这个季节，有刚刚成熟的莲子，当然更有口感脆爽清甜的百合，这两

个食材组合，添加糯米耐心熬煮。具有润肺止咳、宁心安神、美容养颜等功效的莲子百合粥就大功告成，光听名字都能想象这一碗粥独有的那种美味，盛在碗里，百合和莲子似在翩翩起舞，非常有美感，叫人马上就会产生食之而后快的急迫。

莲子百合粥四季皆可食用，尤以秋季食用最合时宜。莲子百合粥中的百合，可润肺止咳，常用来治疗阴虚久咳，因此这道粥是男女皆宜，排在秋季食疗养生的首选之列。

