人间真情

一本书,伴我走好人生路

孙秉伟

我是共和国的同龄人,干了一辈子铁路。在我身旁,有一本伴随了半个多世纪的书。

这本厚厚的书,是我21岁那年买的。漫长的岁月已经让书页泛黄,书脊有些破损,我用透明胶仔细地粘好,内容完整,字迹清晰。标价两块五毛钱。

1969年我从铁路中专毕业做工,那时候每月工资30块5毛钱,母亲每月给我5块钱当菜金,我天天精打细算吃到月底。可我从小就爱看书,常常往书店跑。那天一进书店门,一眼就盯上了一本《古代诗词曲名句选》,打开一看,两千多条名句,我如饥似渴,翻来覆去,舍不得撒手。

那时候书店不是开架随便翻的。我站在柜台外看书,看久了,售货员脸就拉下来了,皱着眉头问我:“你到底买不买?别在这耽误事。”我低头一看封底,定价两块五。我当时心里一哆嗦:这可是我半个月的菜金啊!售货员看我犹豫,补了句:“买不起就把书递过来。”我当时年轻气盛,脑袋一热,咬着牙喊了一句:“买!”

把书揣在包里往家走,那一路走得我脚都发飘,包沉得像装了半块砖头,心里也七上八下。回到家我赶紧抢着洗碗,在妈跟前表现得特别勤快,磨蹭到半夜才敢把买书的事说出来,还赶紧补了一句:“妈,我这个月菜金够花啦。”

我妈没说话,把书接过去翻,翻到封底,眼睛就盯着那两块五的定价不动了。我的心跳了起来,说:“妈,要不我明天把书退回去吧。”

我妈还是没说话,转身拉开抽屉,拿了三块钱递到我手里,说:“孩子,你愿意学,妈支持你。好好读书,走好路,做个有用的人。”我鼻子一酸,眼泪流了下来。那三块钱,沉甸甸的,那里面有妈妈对我的深深的爱和热切的期望。

后来这大半辈子,这本书就没离开过我。它激励着我坚持读书学习,教我如何做人做事。我从一名普通工人,一步步提拔成企业的领导干部。担任企业工会主席期间,我被中华全国铁路总工会授予“全路模范职工之友”的光荣称号。

在退休近20年的时光里,我组建社区合唱团,坚持读书写作。好多人问我:“你都快80了,你哪来的劲头,图个啥呀?”我淡然一笑,“延缓衰老而已。”可在我的心间,却回响着母亲当年支持我买书时的教诲——“好好读书,走好路,做个有用的人。”

人间烟火

车轮上的旧时光

于鹏魁

前几天有人聊起老青岛人骑自行车的往事,一下子勾起了我满满的童年回忆。

我9岁就学会骑自行车了。那时候青岛最流行的就是二八大杠,本地人都叫“大国防”,我最早骑的就是父亲的国防牌自行车。当时年纪小、个子矮,坐不上车座、够不着脚蹬,青岛老话就叫“叉腿骑车”,歪着身子蹬车,现在想起来特别有意思。

1975年,我拥有了属于自己的第一辆新车——上海永久牌自行车。那时候的新车可是稀罕宝贝,我疼惜得不得了。下雨天不骑、下雪天不骑,路上有水坑,我宁可扛着车走,也舍不得碾压磕碰。

那时候一周只休一天,我半天时间都用来擦车打理。车身擦得干干净净,还特意打上蜡。车轴缝隙这种犄角旮旯,我就削薄竹片缠上布条,一点点抠擦,保证一点灰尘都不留。骑了好几年,车子依旧崭新透亮,就连挡泥瓦的内侧,都干干净净、毫无污渍。

我一直觉得,我爱惜自行车,已经算是极致了。可听完我父亲讲的另一个人,我才知道什么叫“天外有天”。他每天骑车上班到单位,第一件事就是把前后车胎的气全部放掉;等到下班要骑车回家时,再用打气筒一点点打满气。他说,骑完车放掉气,是让车胎好好休息,延长寿命。

这般爱惜车子的方式,真是叹为观止!

养生健康

并非所有超加工食品都致癌

一项覆盖46万余人的长期大型队列研究近日发表于《公共科学图书馆-医学》,打破了“超加工食品整体致癌”的固有认知,证实超加工食品总摄入量与结直肠癌总体发病率并无关联。

进一步细分分析后认为:超加工来源的全谷物、乳制品、膳食纤维与较低的结直肠癌风险相关,超加工肉类则会明显提升患病风险。数据显示,将日常饮食中10%重量占比的超加工食品替换为低加工食物,可使结直肠癌发病率降低2%。

研究团队提示,该结论仅基于中老年人群的观察性数据,无法直接证实因果关系。研究最终指出,比起简单用“超加工”标签判定食品好坏,关注食物本身的营养成分,才是更科学的健康饮食判断方式。

王方

山東省老年國際旅行社 0532-66988549 66988553 55715169
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232
MSC地中海邮轮任您选
MSC神女号
地中海-那不勒斯、西西里岛、突尼斯、巴塞罗那、马赛5国11天
18999元起
2027年1月10/24日 2月21日 3月7/14日
MSC欧罗巴号
马赛、波多菲诺、五渔村、罗马、马略卡岛+安道尔4国14天
31800元起
2027年4月20日 5月18日 6月8日
MSC神女号
挪威峡湾、瑞典、芬兰、丹麦、德国、爱沙尼亚(塔林)6国15天
45800元起
2027年5月24日 6月14日 6月28日
专列 湘鄂桂粤贵(湖南 湖北 广西 广东 贵州)
莽山五指峰、翠江竹筏、711时光小镇、柳州工业博物馆、大龙潭景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义博物馆、鹅泉、锦绣古镇、德天跨国瀑布、北海银滩、北部湾、赤坎老街、十里军港、荔波大小七孔景区、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、夜游长江专列13日
★一价全含轻松旅行 烟台站始发,莱阳、蓝村、胶州、潍坊、淄博、济南、泰山、兖州、菏泽依次上专列,一路前往郴州。
★列车配备总指挥 专列保健顾问 双导咨询服务
★针对老年人设计形成 行程舒缓 线路更优化
11月27日 3580元起
云南-原始森林公园、勐泐大佛寺、般若寺、万亩茶园、野象谷、傣家村寨、热带花卉园、告庄西双景、大金塔、六国水上市场、星光夜市双飞5日青岛直飞版纳 赠送旅拍定格傣乡风情.....11月14日 2680元
河南-少林寺、龙门石窟、老城十字街、老君山、云台山、红石峡、万仙山、郭亮村、红旗渠、青年洞、黄河三峡、殷墟博物馆、第44届菊花展、清明上河园、开封府双高7日纯玩无购物 赠送每人一天一瓶矿泉水 太行菊花颈椎枕.....11月9/16/23/30日 2380元起
浙江-江西 安徽-婺源篁岭晒秋、千岛湖、宏村、鱼灯表演、徽州古城、双古街双动4日.....11月6/13/20日 1100元起
湖北-三峡大坝、两坝一峡豪华游轮、两峡一峰游船、西陵峡、巫峡、瞿塘峡、白帝城、夔门、三峡大瀑布双飞6日.....11月5/7/12/14日 3280元起
北京-恭王府、升旗仪式、圆明园、故宫博物馆、颐和园、八达岭长城、天坛、什刹海、高校、天安门广场双高5日精品纯玩0购物 0自费 0景交
.....11月5/6/8/9/11/13日2380元起
老挝-蓝色泻湖、大皇宫、香通寺、光西瀑布、僧侣布施、普西山、塔銮、凯旋门、湄公河游船、歌舞表演、稻田咖啡下午茶、早市夜市双飞5/6日
.....11月17/24日 12月1/8/15/22/29日1980元起
中亚+高加索(哈萨克斯坦 乌兹别克斯坦 阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-姆茨赫塔、格加尔德岩石、哈哥帕特修道院、舍基可汗皇宫、戈布斯坦艺术保护区、希尔万沙宫和少女塔、撒马尔罕古城、穹顶、雷吉斯坦广场、古勒•艾米尔陵、比比哈努姆清真寺、沙赫静达陵墓、赛凡湖游船、安南努利城堡、里海海滨大道、高台公园五国15日.....11月6/20日17999元
埃及+土耳其-卢克索马车巡游、尼罗河风帆船、卡尔纳克神庙、大埃及博物馆、金字塔、狮身人面像、蓝色清真寺、以弗所古城、红海、图兹盐湖、棉花堡、考古博物馆、绿色清真寺、大巴扎15日.....11月21日 12月8日15999元起
东西欧+巴尔干(德法意瑞奥荷比卢匈列 斯洛文尼亚 克罗地亚 斯洛伐克 波黑 塞尔维亚)-布鲁塞尔、阿姆斯特丹、卢浮宫、瓦杜兹、琉森、因特拉肯、古都罗马、佛罗伦萨、威尼斯、卢布尔雅那、萨格勒布、萨拉热窝、莱梅格丹城堡、布达佩斯、布拉迪斯拉发、维也纳15国17日....12月6/17/27日11999元起
地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★