

奶奶的甜甜的迎秋仪式



新华社发

魏亮

立秋前不久,奶奶常用村里的柳树枝叶编成帽子,戴在我的头上。奶奶告诉我,这是平安帽,让人一生平平安安。也不知是这种简单的“柳叶帽”起作用,还是奶奶有神奇的魔法。反正,我戴上“柳叶帽”,总感觉很舒服。现在想来,那是奶奶的朴素愿望:希望我平安健康成长。

奶奶的院子里有几棵黄桃树,每到立秋前不久,就是黄桃成熟采摘的日子。奶奶小心翼翼地爬上树来采摘黄桃,放进竹筐里。黄桃个子中等,通体以绿白色相间,桃子呈红色,甚是好看。奶奶总是选上好的黄桃让我吃,我一口咬下去,又脆又甜。奶奶还把品相

好的黄桃送给邻居和亲戚品尝。奶奶自己却吃有虫眼的、品相不好的桃子。

采摘桃子时,奶奶特意在每棵桃树上都留下两三个桃子,我好奇地问奶奶:“为什么不摘完呢?”慈祥的奶奶笑着告诉我:“留几个桃子,来年桃树又会大丰收。”当时,我并不太懂。现在想来,留的桃子,可能是奶奶的念想吧,也是对来年丰收的期待。

立秋这天,奶奶做的饭菜变得丰盛,有我爱吃的红烧肉和红枣地土鸡。奶奶说:“夏天天气高,人的食欲差些,经常喝粥,食量减少,体重就降了。立秋要‘贴秋膘’,就是根据节气,调整人的胃口,让人们身体强健起来。”

立秋后,温度还是不高,晚上,奶奶将竹床搬到小院的葡萄架下,让我躺下,为了防止蚊虫叮咬,还用老蒲扇帮我扇风。奶奶一边给我讲故事,一边告诉我,这是“贴秋”,再过一段时间就不能睡竹床了,贪凉对身体不好。

岁月流转,二十三年过去,如今的迎秋立秋日,我再也戴不上奶奶亲手做的“柳叶帽”了,吃不到奶奶小院的黄桃以及美食了。曾经的事变成了最美好、最温馨的记忆,这些美好的画面,是平凡的日子,是美好的日子,是希望的日子,也是奶奶用亲情和爱描绘而成的。每当回忆到此,总感觉故乡的迎接立秋的味道是甜甜的,有温暖和爱的仪式感。

小城里的甜蜜

龚凯健

小城的每一个角落都藏着他们青涩的印记,藏着春日里不经意间绽放的小花

街道、老槐、河畔与图书馆都浸润着青春的甜蜜,天空是他们的画布,云朵悠悠,画满对未来的憧憬

男孩的心,像一群飞鸟,时常带着羞涩与勇气,从她的窗前掠过,留下轻快的回响



粘知了

蔡同伟

把柔软的面筋粘在竹竿顶端,小心翼翼伸向树冠,导演刺激的场面,被粘住翅膀的小精灵挣扎反抗企图逃窜,滑落声声尖叫,最终无耐地就擒,集结网兜的收获令我心情怡然,生动有趣的情节让我流连忘返

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品,诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号码、银行卡号、大行号)

专家支招老年人如何过“秋”

据《老年日报》报道立秋之后,天气转凉。节气交替之际,老年人需要对健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识有所了解。近日,国家卫生健康委围绕“时令节气与健康”主题召开专题发布会,邀请卫生健康领域的专家,介绍防病治病、预防保健的科学知识,为如何过好“秋”支招。

润燥养肺 推荐陈皮姜茶

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰提醒,立秋后虽然“秋燥”尚未明显,但仍需预防肺燥引起的口干、咽干等症。她推荐代茶饮——陈皮姜茶。陈皮健脾祛湿兼理气,生姜解表散寒、温胃止呕、温肺止咳,各取3至6克泡水喝,可有效预防秋燥。此外,白色食物如百合、梨、银耳等也有滋阴润燥的功效,可适当进食。

湿气困脾 不妨吃点粥 喝点茶

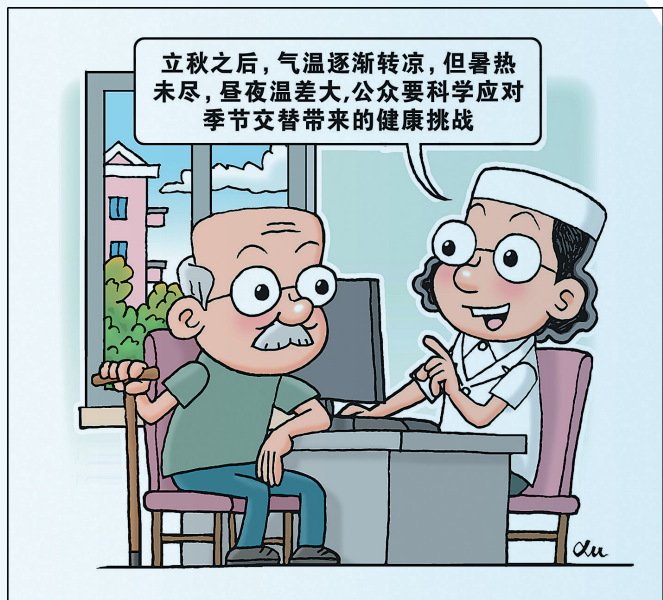
龚燕冰还提到,秋季人们易出现湿气困脾的症状,如四肢乏力、头昏昏沉等。此时,推荐食用一些健脾利湿的药膳粥,如加入莲子、山药、茯苓、薏米的粥品。若嫌做粥麻烦,可

选择饮用茯苓茯苓茶,每种食材取10克,加入500毫升水中煮水喝,有助于改善湿气症状。

清补为主 避免盲目“贴秋膘”

虽然民间有“贴秋膘”的习俗,

但现代人营养过剩的情况普遍,不建议盲目进食高热量、高脂肪食物。龚燕冰建议,立秋进补应以清补为主,注重营养均衡,合理搭配果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等食物。对于已有肥胖、高血脂症的老年人,更要谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食损伤脾胃。



新华社发

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战

出租出售

出售松北花园洋房 哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁往外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。 19846138248

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。 19846138248

房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积96.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。 18686821351

百业信息

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。 橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。 工厂设有样板展示,欢迎参观选购。 定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681180 电话 15004697804

常年在大山里训练 带着举重女孩每天举起成吨重量

“铁娘子”孟德娟: 挺起“冰城力量”

龙江力量 · 基层体育人①⑥

文/摄 生活报记者 周际娜

从哈尔滨市阿城区玉泉镇出发,驱车穿过树林和村庄,沿着崎岖山路开到半山腰。道路的尽头松林掩映、蝉鸣聒噪,这里是北极滑雪场,也是哈市夏季运动项目训练中心举重队的训练基地。

“腰,带住,别躬着!”14日上午,在举重馆里,哈市女子举重队教练孟德娟快速地拍手,喊声急促有力。她身边的举重女孩们,手上沾满镁粉轮流试举,助威声和杠铃落地的闷响此起彼伏,稍微靠近一点就能感觉到地面的震颤。

当天最高气温30℃,汗流浹背的女孩们却颇为知足。“在海南转地训练可比这热多了,那边三十七八度!”孟教练说。



女子举重招生难 被迫回老家“杀熟”

今年44岁的孟德娟,是宾县人。小学参加运动会时被举重教练相中,成绩突出的她后来入选省队、国家队。1998年曾夺得全国举重冠军,2002年成为一名基层体校教练。

“当年,我家人根本不知道举重是啥,教练多次来家里找我,我妈被他的执着打动了,这才同意我练举重。”孟教练苦笑道,如今角色转换,她成了那个苦口婆心的劝说者。基层体校普遍面临招生难题,女子举重项目更是难上加难。队里的十余个女孩,都是她从老家宾县的村镇招来的。这不是什么老乡福利,倒像是一种“杀熟”。“别的地方我也试过,实在招不上来,只能靠着老家的人脉,到各个学校走走。”孟德娟说。

举重的选材标准是身材匀称、瘦高,关节好,不能有心脏病。每次在宾馆走一圈,她都能记下长长的选材名单,回来后狂打电话,结果却常常不尽如人意,“嗓子冒烟了,七八十人里有三四个能来试训的就不错了”。

人们对举重项目的误解,早已根深蒂固。比如,家长们最担心的是练举重会“压个儿”,不想孩子变成“矮粗胖”。孟教练解释,早就有研究表明,练举重不仅不会变矮甚至还能长个儿。举重项目是从低到高分重量级别的,在小级别项目上,教练会倾向于选择一些身材矮小、力量强的苗子,而且身材矮重心就低,抓杠铃时比较稳。另外,比赛时,往往是身材矮小粗壮的运动员率先出场,这或许给了观众一些错觉,认为举重运动员普遍比较矮。其实在大级别当中,运动员还是普遍比较高的。

“举重教练更喜欢招身材修长的队员,比如我队里现在有身高1米8的,个子高意味着发展空间更大。我也有几个胖丫头,进队后越练越瘦,肌肉线条越来越好。有的孩子刚来时56公斤,现在48公斤,个儿头也长高了不少。”孟教练的回答,也解开了记者心中的疑惑,她是全国举重冠军出身,但身材看上去并没有预想中壮硕。



受访者提供

队员们常年与山林为伴每天举起几吨重量

目前,举重队里年龄最大的队员16岁,最小的13岁。她们每堂课的专项训练,至少要做10组抓举和10组挺举。力量的积累,是一个循序渐进的过程,需要一点点加重,孟教练介绍,为了保护运动员,日常训练一般只举各自重量级的80%—90%。

举重对运动员核心力量、协调性的要求极高,强调爆发力。举重其实是个技术活,所谓“以巧破千斤”,高抓、高翻、下蹲翻、挺举、抓举,举重力从地起,下肢发力,躯干传导,同时动作节奏还要保持连贯和精确,它是技术和力量的完美结合。然而,相比于田径、球类等竞技项目,举重训练相对枯燥乏味,运动员日复一日地重复几个动作,每天累计举起几吨的重量,需要极大的毅力和耐心,才能坚持下来。

练举重的孩子,往往容易半途而废。孟教练说:“运动员一般会有个疲劳期,顶过去就能涨成绩,一旦退下来就要重头再来。”这些年,她送走了不少快要出成绩的队员,为之深深惋惜。举重馆的一个标语板上,印着这样一段话:“只有忍受别人无法忍受的痛苦,才能在一切竞争者的前面。”孟德娟深知此理,她回忆道,当年自己左膝有伤病,而且晕针,尽管心里害怕,但在国家队时,她是每天第一个到

医务室扎针的,想完成治疗之后尽早训练,因为“过了今天就永远没有今天了!” 在队里,身材瘦高的小队员姚诺,今年13岁,练习举重一年了。体重38公斤的她,挺举、抓举成绩分别是45公斤和40公斤。“再过几个月她去参赛,一定能破纪录!”孟教练笑着说。她身旁的陈雅楠今年也是13岁,女孩一脸汗珠,手上早已磨出了茧子,她的进步也非常快,去年就开始参加比赛了。 每年冬天孟教练带队去海南训练三四个月,其余时间和队员们留在玉泉镇与山林为伴。训练时,她们能看到屋后山林里有野鸡飞过;下大雨时,山上流下来的水在院子里汇成小溪,队员们像小孩一样玩水嬉闹。为了举重梦想,女孩们付出了很多,也放弃了很多。

儿子的“高考志愿”: “想跟妈妈每年多见几面”

20多年来,孟德娟培养了很多省运会冠军,向省队输送了十多名举重人才。这两年,她的队员们在全国U系列冠军赛中,夺得第二名和第四名。2023年,在全国女子举重锦标赛81公斤级比赛中,弟子丁爽获得抓举比赛银牌,挺举比赛第三名及总成绩亚军。

出生于1999年的丁爽,眼下正和队友一起跟随国家队集训。当年,她是个皮肤黝黑、结实有力的小女孩,被孟教练从一所乡村小学里选来练举重。在丁爽记忆中,孟教练一直很敬业,她训练时很严厉,平时又很爱笑。每次遇到困难和挑战的时候,她常常会想起这位启蒙教练给她的鼓励:“你行,你可以的!”丁爽说,练举重第四年时,她差点儿想要放弃,是孟教练反复劝说,比起欣慰,泪水里更多的是愧疚,小哲安慰她:“妈妈没事,我现在长大了。”

小哲今年高考,如今已被海南大学录取,他坦言,每年能跟妈妈多见几面,也是他的“高考志愿”之一。“妈妈每年都会带我去海口训练,我俩在同一个城市,很期待能跟她‘偶遇’!”希望这一次,孟教练别再爽约了……