

## 小丽

文/刘志强

认识小丽是在市区一家养老服务中心，那天听朋友介绍这家养老服务中心整体条件不错，就带着年迈的父母实地考察一下。一进大厅，一个正在打扫卫生的女孩热情的迎了上来，简单的交流中我得知她的名字叫小丽。

了解我们的来意后，小丽详细介绍了该中心的条件设施、服务理念，随后搀扶着我父母参观了住宿的房间、老年人活动室、康复训练室等，到一楼餐厅时正赶上午饭时间，小丽热情地邀请我们一起品尝了饭菜。出大厅时，她拉着我父母的手说，叔叔阿姨你们到这入住后，就把这里当做自己家，把我当成你们的亲闺女啊！父母满意地点点头，我也被女孩的热情和家人和力所感染，回去和家人商量后决定第二天就办

理入住。

父母在养老服务中心的这段日子里，我每天都去探望和陪伴。每次都能看到小丽在无微不至地照顾他们，我在与她交流父母情况时，也对她有了更深入的了解。小丽出生在汝河岸边一个寂静美丽的小村落，四面环湖，出门靠一根纤绳和一条铁皮船，这是她们与外界联系的交通工具。小丽的爷爷1952年入朝参战，抗美援朝胜利后又主动留下来支援朝鲜的社会主义建设，1958年回国，本可留在北京安排工作，因为没有文化，为了不给组织添麻烦毅然选择回乡务农。前些年，父母在南方打工，小丽跟着爷爷奶奶生活。爷爷在战场上受过伤，失聪了。小丽从小就懂事，放学后主动做家务，教爷爷奶奶认字。为了减轻家里负担，她初中毕业后选择了“3+2”的

幼师专业，既可少花钱又好就业。

小丽毕业后，来到市区一家私立幼儿园当老师，后来因为种种原因，她离开了幼儿园。

半年后，听在市里当保姆的远房亲戚说，市区开了许多养老院，正在招护工，小丽抱着试试的态度来到这家养老中心，通过试用顺利入职。常言道，老返小，通过与这些老人的接触，她发现，他们就像幼儿园的小朋友，每天教他们唱歌，跳舞，做手工，哄着他们、顺着他们、陪着他们，那些老年人非常开心快乐。小丽渐渐也喜欢上了这份工作。由于对老人态度好，照顾周到，大家都很喜欢她，一年不到，就升任外联部主管。

小丽是好样的，她是老人们的开心果，真心祝愿她在热爱的养老服务业里越做越好。



周毅 / 绘

## 浓浓的乡土情

文/李志功

盛夏时节，受友人之邀，我踏足了那片深藏于伏牛山下的静谧之地——木札岭。这里，不仅有着国家4A级森林风景区的秀美，更有着一份乡土农家院的温馨与亲切。

四合大院，坐南朝北，古朴而典雅。上下楼层共16间房屋，每一间都透露出岁月的痕迹和主人的精心呵护。清晨，阳光洒在屋顶那宽敞明亮的凉台时，仿佛为这片土地披上了一层金色的纱衣。人们在此做养生操、打太极拳，或是吹拉弹唱，享受着这难得的宁静与和谐。

走出四合院，向东十多步，便是那条直通国道的水泥路。虽不宽

敞，但足以承载每一位游子的归途与梦想。每当夜幕降临，路旁的灯光亮起，照亮了归家的路，也温暖了游子的心。

而在这四合院中，最让人感动的莫过于老板夫妻的热情与真诚。他们对每一位游客都如同对待家人一般，有求必应，无微不至。无论是需要购买物品、药品，还是衣物，他们都会开车到镇上为游客服务，从不收取任何费用。一日三餐，更是准时送到游客的饭桌上，那份细心与体贴，让人倍感温暖。

我曾见到，当腿脚不便的老人无法下楼用餐时，老板会将饭菜送到他们的手中。那一刻，我深深地感受到了这份来自乡土的温情与

关怀。

这里的菜肴也是一绝。每一道菜都色香味俱佳，营养均衡，荤素搭配合理。无论是山区的无毒蘑菇，还是山野菜，都令人垂涎欲滴。难怪有些游客会连续在这里住上5年之久，只为那一口地道的美味。

南阳的两位老人，因听说没有空房而表现出的无奈与遗憾，更是让我感受到了这里的魅力与吸引力。明年盛夏时节，若无特殊情况，我会与朋友再次踏足这片土地。我们将一起欣赏伏牛山的美丽风景，呼吸那凉爽的空气与氧吧般的清新，品尝那来自山区的地道美食。住在这座乡土农家院，我们将会感受到家的温暖与舒适，留下难忘的回忆。

## 快乐瘦身

文/梁虹

清晨的阳光透过窗帘的缝隙，轻轻洒在脸上，暖暖的，仿佛带着一丝丝的甜蜜。我揉揉惺忪的睡眼，走向那熟悉的体重秤。指针轻轻摆动，数字缓缓定格，那一刻，我笑了，心中的喜悦如同泉水般涌出——我减肥成功了，30斤！

回首往昔，那些因肥胖而带来的烦恼，如今化作了过眼云烟。记得年轻时，我身材匀称，体重始终保持在105斤左右。然而，随着岁月的流逝，工作的压力、生活的安逸，让我逐渐迷失在美食的诱惑中，体重一路飙升。那时，肥胖的我，行动不便，疾病缠身，连最喜爱的摄影也变得力不从心。

减肥，成了我生活中最重要的事情。我尝试过跑步、快步走，甚至打过减肥针，效果都不尽如人意。直到去年，因血糖高住院，医生的话让我如梦初醒——要想控制好血糖，必须禁嘴、减肥。

我开始在手机的百度上搜索各种减肥知识，制订适合自己的食谱。早上，我选择了玉米棒、煮鸡蛋或大白菜、豆腐牛肉汤；中午，糙米饭是我的主食；晚上，两片全麦面包和一大盘凉拌黄瓜成了我的晚餐。这样的饮食既不难为自己的胃，又能达到控糖减肥的效果。

随着时间的推移，我的体重悄悄减了下来。现在，我的血糖基本控制在正常范围，高血压、高血脂、高尿酸也纷纷退场。我感觉自己仿佛脱胎换骨，走路都轻快了许多，夏天也不再害怕炎热了。摄影时，我可以轻松地爬高上低，记录下那些美好的瞬间。

快乐，原来就在生活的点滴中。减肥的过程虽然艰辛，但当我看到体重秤上那逐渐下降的数字时，所有的付出都变得值得。我为自己的坚持感到骄傲，更为自己的成果感到快乐。

如今的我，已不再是那个被肥胖困扰的人了。我拥有健康的身体、积极的心态和追求美好生活的勇气。我知道，只要找对方法、坚持不懈地努力下去，就一定能够收获属于自己的幸福和快乐。