

跨越半个世纪的师生情

本报记者 梁智玲

除了亲情、友情、爱情，还有什么样的感情能被记住半个世纪？师生情！在65岁的老人李永德心中，今年75岁的杨桂云是值得他一辈子铭记的恩师。虽然他只做了杨桂云两年学生，但那两年美好时光，足以温暖他的一生。

10月11日，连续多日阴雨难得的晴天。李永德来到位于市塔南路旁的某个小区，轻轻敲开了门：“杨老师，我来看你了。”“快进来坐，快进来坐……”一阵寒暄后，他们坐在客厅的沙发上，又回忆起了当年在市东方红小学（现为塔南路小学）读书的情形。

记得那是1970年，13岁的李永德从安阳林州老家来到焦作，成为市东方红小学四（3）班的一名学生。杨桂云老师当年23岁，是四（3）班的班主任兼语文老师，对班里40多名学生十分熟悉，唯独对班级名单上“李用德”这个名字陌生。她轻轻问了一句：“谁叫李用德？”“我。”一个微弱的声音从角落传来。循声而去，她看到了一个又黑又瘦、身材矮小的孩子。“你是新转来的学生吧，以后我就是你的老师。”杨桂云说。随后，她又把“李用德”这个名字改成了李永德，告诉他要永远讲道德。听到老师这句话，他紧张的心情一下子放松了下来，反复念叨着“李永德、李永德”这个新名字，激动得眼里含着泪水。

从那以后，李永德时刻都能感受到老师的关注、关爱，他敢张口说话了，也敢主动和班里的同学交朋友了，变得自信了很多。“别看他个子小，却是班里最勤快的孩子，热爱集体，乐于助人，每天早早到学校，把教室打扫干净，把课桌椅摆放整齐，等着同学们来上课。”杨桂云回忆起当时的情形。那两年，杨桂云除了带他



们在课堂上学习，还带他们参加劳动，在学文化知识的同时，也学会了很多生活技能。“杨老师好几次到家里家访，了解我们的家庭情况，让我感觉特别亲切、温暖，对我的成长给予了很大力量。”李永德回忆。

遗憾的是，小学毕业后，因为一些原因，李永德被迫结束了学生生涯。“杨老师桃李满天下，但对于我来说，她是我教育生涯中最重要的一位老师。”李永德说。

后来，随着工作的需要，李永德自学了社会科学、园林绿化等方面的知识，直至退休。如今，年过花甲的他还保持着浓厚的学习兴趣，他学习游泳、骑行等健身项目，学习诗歌、写作等文化知识，还学习豫剧、舞蹈等文艺课程，把每天的生活安排得满满当当。他坦言，杨老师的教诲让他受益良多，在多年的自学过程中，正是杨老师教的学习方法、学习态度起到了很大作用。每次刻苦钻研的过程，耳边总会有杨老师的叮嘱，激励着他不断学习，不断进步。如今，杨桂云像当年对待学生一样，对这名65岁的“小学生”提出

表扬：“他小时候就勤学好问，积极的心理状态、良好的习惯伴随了他的一生。”

退休后这些年，李永德有了更多时间，和杨桂云老师联系的次数也更多了。他和当年班里几个同学相约，一起到老师家里看望，他们一起回忆那段难忘的小学时光，一起聊天、读报纸，共叙难忘的师生情。“当年的孩子们都已经都退休了，转眼都成了老人，可如今看到他们，仿佛还是当初的孩童。”10月11日，看到自己的学生，杨桂云感慨万千。

微信、电话等更加便捷的联系方式，更是拉近了李永德和老师之间的距离。每天早上，他都会通过微信向杨佳云问好，杨佳云也会在第一时间回复信息，送上祝福。“这种感觉特别好，能带给我们彼此满满的力量，仿佛穿越了半个多世纪，重回到那段最美好的校园时光。”李永德说。他们相约，找个机会，一定要再回到学校看看，听听校园的铃声，寻找这段难忘的师生情。

上图 李永德和恩师杨桂云。

本报记者 梁智玲 摄

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介：

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母12年，发明照顾老人的护理工具数十件（收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行地诠释了忠孝两全

的不凡人生。

其曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

〇二六 您的笑容我却没有

1974年10月3日

姥姥总认为母亲在城里享福，为母亲能过上好日子而高兴。

母亲见姥姥时总是收拾得干干净净，一副在城里享清福的样子，姥姥高兴得脸上纵横交错的皱纹变成了花儿。

我时常观察母亲，她总是面带微笑迎接生活给予的酸甜苦辣，甚至死亡的危险。

可我知道母亲正承受着天大的痛苦，她怎么还能笑出来呢？

母亲从来没有抱怨，天大的委屈也不骂人，母亲心里放不下的唯有姥姥，见到姥姥，总把自己的生活说成跟在蜜罐里一样甜，姥姥好满足。

姥姥，您知道吗？您的女儿得了重病啊，您走后妈妈就换上破旧的衣服，当装卸工去了！

半夜里我有时睡得像死猪，听不到火车的鸣笛声，母亲从不叫醒我，即使如此“逃避”干活，我还是觉得自己已经累得吃不消了。

●今 悟

多年来，我上万次地问自己，为什么我与母亲面对同样的苦累，我总是禁不住一脸苦相，挤不出一丝笑容，每天抱怨生活在苦水中，而母亲多年带病忍受委屈和繁重的劳作从不言说。

46年后，我的孩子问：“爸，咱家生活也难，为什么您有微笑，而我笑不出来？”我对孩子说：“当年你奶奶也是这样，爸爸也想问你奶奶这个问题却没有问。咱老百姓常说：‘有汗擦干，手里的活不能放下；有泪抹去，脚下的路不能后退；有难扛起，肩上的担不能躲避！’爸爸加上一句，能露出来的只有笑容。孩

子，你自己悟吧，悟出来的东西才是自己的。”

〇二七 早恋的诱惑

1975年4月7日

清明节后，春暖花开了。

班上有一对男女同学经常在一块儿学习。有同学悄悄地对我说，那个男同学摸了女同学的手。我心里一动，好羡慕，却又莫名其妙地烦恼起来。

知子莫若母。早晨，母亲推开窗户，一阵风吹来。母亲转身对我说：“你们这个年纪的同学就像没有长熟的苹果，看上去很漂亮，咬上一口会甜吗？”

青春萌动的我闻言心头一惊。邱山上到处都是苹果树，我吃过不熟的苹果，太苦涩了，我忙冲母亲摇摇头。母亲又问：“不熟的苹果被咬了一口，将来苹果会怎么样？”

我茫然地摇摇头说：“它受伤了，或许会坏掉的……”

母亲说：“男女孩都一样，甭想别的，一起学习就好。”

●今 悟

如何面对青春期的躁动，母亲给了我思考的空间。当年母亲简单明了的提醒和教育，让我慢慢地从认识人的自然属性上升到了遵守社会属性。人与动物有别，人与人也有区别，保护好自己就好。认识的提升解除了烦恼。

45年后，我的孩子问：“爸，上学期间能恋爱吗？”我对孩子说：“人少年时春心萌动，但还处于成长期，像没有长熟的苹果，滋味苦不堪言，何必呢？等待是最优的选择。人之所以为人，不在于人的自然属性，而在于人的社会属性。你奶奶说得对，小心毁了还在成长的‘小苹果’，还有你自己。”（未完待续）

老年人秋季养生菜品三味

秋季空气干燥，老年人很容易消化不良，胃口不好。因此在秋季，老年人要多注意自己的饮食平衡，从而获得均衡的营养。养生保健是老年人秋季必不可少的一个环节。

下面笔者为老年朋友介绍三道秋季养生食谱。

灵芝红枣乌鸡煲

原料：乌鸡1只，灵芝25克，菜胆50克，黄酒10克，鸡精、味精各2克，鸡油30克，红枣8枚，竹笋30克，葱、姜、盐、胡椒粉少许。

做法：灵芝切成片，用鳖血炒制。乌鸡去毛和内脏后洗净，红枣去核洗净，竹笋用温水发透，菜胆洗净，姜、葱切段。灵芝、乌鸡置大火烧沸，再用文火蒸25分

钟，加竹笋、菜胆、鸡精、味精、盐、鸡油煮熟，即成。

功效：益精气、止咳喘、安神、降血糖、利关节，适用于老年慢性气管炎、支气管哮喘、高血糖等症。

银耳杏仁白果羹

原料：银耳1克，甜杏仁、马蹄粉各50克，白果10个，马蹄250克，大枣、冰糖适量。

做法：银耳浸透，洗净。甜杏仁、白果去壳除心，用水浸泡3个小时后洗净。大枣去核。马蹄粉用水调溶。冰糖打碎。马蹄去皮、洗净，切小粒。把银耳、甜杏仁、白果、大枣放入滚水锅中，大火煮滚后改文火炖3个小时。然后放入冰糖，冰糖溶后搅入马蹄粉，即成。

黄精鸡翅

原料：黄精60克，鸡翅10个，大豆50克，核桃仁、海带各30克，调味品适量。

做法：黄精洗净，放入砂锅内，加适量清水，熬取汁液。将大豆洗净，放入热水中浸泡一夜。海带洗净泡发，切成条状。鸡翅洗净，沥干水。锅中放水，下入鸡翅，再放入黄精汁、大豆、海带和调味品，加锅盖煮30分钟以上即可。

这三道菜品不仅能使老年人获得自身所需的充足营养，并且能滋阴补肾，活血化瘀，强健体魄，对老年人的身体健康大有裨益。

李学杰

