

爱的重阳糕

徐紫桐 (黑龙江)

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”又到重阳节，孤身在外，最思念的就是亲人，最想吃的就是奶奶做的重阳糕。

记忆里的奶奶是一个很孩子气的人，喜欢在夏天陪着我漫山遍野地寻找野花，然后编成花环，戴在头上比美；喜欢在秋天的季节里，领着我捡拾松塔，比谁的更大，能得到更多的松子。这样可爱的奶奶还做得一手好菜，最好吃的就是重阳糕。

每到重阳，奶奶会很早起来做重阳糕，当然这个时候的我不允许赖床的，奶奶说这就叫做“体验生活”。可是我却觉得痛苦，不过当最后嘴里吃到重阳糕的时候，却是幸福的。

奶奶的重阳糕很讲究，她总是把很多我喜欢吃的红色果脯切成细丝备用，她会用沾满果脯甜味的手轻轻地抚摸我的头，然后递给我一个果脯，边看着我吃边笑着说：“乖孙，变成小馋猫了，剩下的等做好重阳糕再吃！”



说完就忙着做红豆沙。

奶奶做的红豆沙细细软软的，带着田野里的芳香。因为红豆是奶奶亲手种植的，所以特别的香甜可口。我软磨硬泡地要吃红豆沙，奶奶嘴上说少吃点，还要留着用，可是我的手中却被塞进了满满一小碗，每当我边吃边讨好地说：“奶奶的红豆沙最好吃了。”奶奶总会自豪地说：“你爸爸小时候也最喜欢我做的红豆沙呢！”

接下来，把糯米粉和粳米粉掺和，拌入红糖，加水拌成糊状，最后把蒸锅放在火上，一层一层地放置材料，当香气弥漫整个房间的时候，奶奶终于把重阳糕拿出来放在桌子上，切成我最喜欢的形状。我一边吃得津津有味，一边问：“奶奶的重阳糕真好，到底加入了什么样的特别调料啊？”这时的奶奶会很调皮地对我眨眨眼睛，说：“就是加入了满满的爱啊！”说完看着我吃惊的样子乐开了怀。这一幕在我的记忆里沉淀，我一生也忘不了奶奶的笑容。

如今奶奶已经不在，我手中只留得她做重阳糕的配方，重阳节，我只能手捧着自己做的重阳糕登高望远，思念着奶奶的笑容，思念着奶奶别样的温柔……

快乐送报人

龚本庭 (湖北)

家里常年订有一份报纸，每次都是一个年轻的小伙子送来。

小伙子送报每天都及时，无论刮风下雨，一年多时间里从来没有间断过。要是我恰好在家，他把报纸送到我手上时还会与我聊几句，比如告诉我今天报纸哪版最精彩，街上又有什么新鲜事。我很喜欢与小伙子聊天，他的故事带有浓厚的生活气息，并且会有一种快乐传染给我。

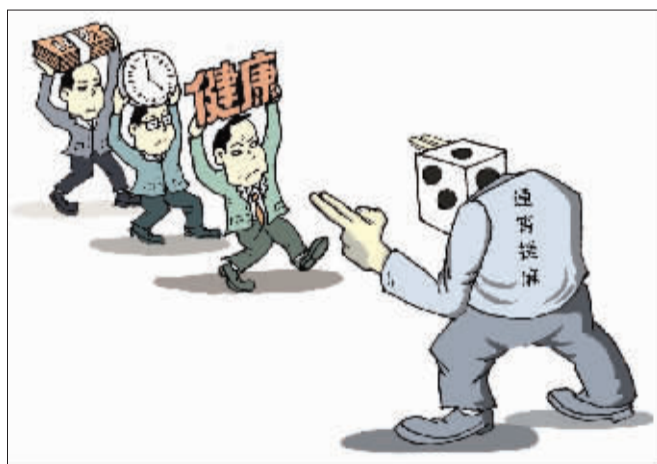
我曾问小伙子一天要跑多少路，他笑了一下。“从早到晚差不多都是在自行车上，都不知道走了多少路了。”说这话时他不仅没有一丝怨言，脸上还是一脸的阳光。

来年春天的时候，小伙子的自行车后座上多了一个女孩子。两个人很亲密很幸福的样子。每到一家订户，女孩子就下车将报纸放到报箱，然后两人又一笑地走了。“这小伙子真不怕累，驮着个女孩子送报多重啊？”那些嫂子们无不妒忌地说。

自从有了这女孩子，小伙子就没功夫与我聊天了。但每次见到我还是会露出一脸灿烂的微笑。

秋天的时候，小伙子没来送报了，取而代之的是一个中年男人。中年男人一脸的苍桑，脸上从来没有见过笑容。我现在有些想念那小伙子了，他是与那女孩回家结婚去了吗？结婚后他们还来不来呢？

小银针



俘虏 赵国明 (西安)

弥补精神卫生短板

耿银平 (河南)

今年8月底，杂文家、《人民日报》大地副刊主编徐怀谦因患有抑郁症，坠楼身亡。时隔不久，石家庄一名30岁女子因职场压力大患有抑郁症而跳楼自尽。

惨痛的抑郁症悲剧对社会群体应该有所唤醒和警醒：将精神卫生发展提升到重要位置，给予充分的社会关注、医疗关注，真的不能再拖了！

焦虑不再是“弱势群体”的专利，而渐成一种普遍心态。中国已经进入了精神疾病的高发期，屡见极端情绪爆发行为、暴戾性行为、报复性行为以及“仇富症”等。我们的精神和心理发展出现了一种“短板”状态。

这种“短板”会将诸多发展果实吞噬：物质发展很成功，幸福指数却不高；生活上不再缺钱，却总感到不够快乐；物欲需求得到了一定的满足，却多了无休止的抱怨、喋喋不休的愤怒。

我们应将精神卫生发展提升到重要位置。首先，公民个体应该提升精神卫生发展意识；其二，应学一点心理学常识，懂得在压力和郁闷面前科学调节；其三，社会工作环境应该尽可能在“加压”的同时，也提供温馨的心理关怀、温厚的人文环境，提升员工的归宿感、忠诚感和工作愉悦感。其四，国家应该将心理问题、心理感冒纳入公共救助范畴，提升公共卫生水平。将我们已经丢失或者遗落的灵魂找回来，让我们得到更多的身心发展幸福！

幽默一刻

让座

公交车上，一位白发老大爷被挤到了我身边，我站起来给他让座。谁知老人身旁的一个中年男人抢着坐了下去。我说：“我是给老人让座，不是给你让座。”老人笑着说：“没事。让他坐吧，老人给孕妇让座也是应该的。”老人这样一说，大家看着中年男人的啤酒肚笑了起来。

柏兴武 (湖南)

服务读者 健康大众

大众卫生报

全国各地均可订阅

邮发代号：41-26

全年订价96元

2013年度收订开始了!

《大众卫生报手机报》为移动手机用户提供更全面的大众健康资讯。
订阅方式：发送DZ到10086，轻松拥有健康顾问。

地址：长沙市芙蓉中路湖南日报报业集团新闻大厦30楼
订阅热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448