



庆祝改革开放40周年主题征文

从“食不果腹”到“吃出健康”

张林武

俗话说“民以食为天”，中国人民在从受压迫到站起来再到富起来的奋进道路上，对吃的追求有了从量到质的飞跃转变。书面语上，从“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产”到“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展”之间的社会矛盾转变中就可以充分体现。口语中，从奶奶口中的“食不果腹”到女儿嘴里的“吃出健康”，也可以真切感受到。

奶奶曾说过：“糠和野菜，就是最好的选择。”

小时候，父母为了一家7口的生活，白天干完自家地里的农活后，晚上经常到村子里的砖厂干活挣钱，我和哥哥、妹妹晚上则由奶奶照料。那时候，村子里没有电视，也没有空调，夏天晚上睡觉完全是靠奶奶手中的蒲扇和口中的故事。奶奶没有上过一天学堂，讲出的故事虽然没有童话故事般的细腻，但却饱含深意。

“你们不知道，奶奶小时候为了填饱肚子，就去地主家熬活，因为太小，抢

不到好活，只能给地主家的猪、骡子等拔点草。一大筐子草也换不来多少吃的，但是没办法，不干就一点吃的都没有，干这个虽然给的吃的少，但至少还有点。有时运气好点，负责收青草的长工会趁地主不注意，偷偷抓几把麸糠放到我的衣兜里，那心情就和你们现在过年一样，有好东西吃了。只要一出地主家的门，就开始一路小跑，怕被地主发现，手还要一直压在口袋上，生怕撒出来让别人看到后追到家里来。你们没有吃过用野菜和麸糠混在一起蒸的黑馍馍，在当时就是奶奶能吃到的最好的食物了。”

母亲说过：“红薯片是家常，窝窝头是稀罕，白面馒头是奢求。”

我上初中的时候，家里的生活不算富裕，中午饭不在食堂吃，母亲每天都会走很远的坡路，为我和妹妹送来可口的饭菜，卤面、麻食、麦饭等变换着一周不重样。在我和妹妹麻利地把饭往嘴里刨的时候，母亲便拿出早已准备好的小布袋，去食堂的餐桌上装那些不要的剩饭剩菜，每每都是满满一袋，在这样的收

获面前，母亲却始终高兴不起来。

“哎，现在的娃真是造孽，多好的粮食呀，就这么浪费了，以前闹年景，这得救活多少性命！”这基本上都快成母亲的口头禅了。“我上学的时候，因为家里孩子多，你们姥爷就去下矿拉煤，每次回来都能背上一一点山玉米。因此，我和你舅舅们就盼望着你姥爷能早点回来，这样就不用啃红薯片，能吃上窝窝头了。”

“现在的娃每天都是在过年，我们小时候过年才能吃上一口白面馍，全家一年才能分到一斤油，炒菜的话无非就是用油刷子在锅底刷一下。”

女儿却说：“少盐多醋、少油多素，我们要吃出健康。”

我们这一代人幸福的，赶上了改革开放的收获季，从小没有受过什么苦，吃的饭基本都是白里白外。而女儿则更像是生在了蜜罐里，蒸炒煎炸，味道由国内尝到了国外，不管是天上飞的，地上跑的，还是水里游的，只有想不到的，没有吃不到的。特别是同一种食材，可以吃到酸甜苦辣不同口味。

“妈，你这菜里以后少放一点油，太腻了，油吃多了不好，容易长胖。还有，有空蒸一点玉米面馍吧，感觉那个挺好吃的。”“妈，以后咱们的晚饭尽可能做得简单一点，我们要跟上时代的潮流，早上吃得要像皇上，中午吃得要像平民，晚上吃得要像乞丐。”“爸，这家饭店的菜都吃过了，听说前面开了一家鲁菜馆，咱们去尝一下有名的葱爆海参吧。”

“妈妈，你看我最近是不是胖了一点，这衣服昨穿起来有点紧。现在开始我要减肥，水煮白菜就是我的主食，这周末咱们去挖野菜吧，也改善一下生活。”

正是因为改革的福利，我避开了奶奶因食不果腹而不知该吃什么的窘境，避开了母亲期盼吃上窝窝头的无奈，而是幸运地能够“一日三白”，陪着女儿追求健康饮食。我有过思考，在党的正确领导下，国家真正强起来实现民族复兴的时候，我们的饮食又会发生怎样的变化？带着这样的期待，我继续向前的信念更加坚定了，脚步也似乎变得更加稳重了。

（陕钢集团）



矿山新貌 段丽丽 摄

（韩城矿业象山矿井）

一日，与朋友聊天，说起莲之出淤泥而不染，朋友语出惊人：莲出淤泥而不染，是因为它长在上面，根本就没有在泥里，就像它的根——莲藕，怎么就有“拖泥带水”的不雅呢？是藕以肮脏成就了莲的洁白！我一时语塞，而后忽然想到这不正像我们的父辈和我们吗？父辈们用有力的双手建设了矿区，用心血和汗水铺就了后辈的成长之路，让幸福之花绽放矿区。

以前，井下生产条件恶劣，采掘设备也很原始，出煤就靠父辈们一锹一镐地挖出来。那时的矿井下知识欠缺，常有人下了井就再也没有自己走上来。那时我小，对很多人和事只有一些懵懂的记忆，但我知道一件事：母亲在心里一直怨恨父亲，因为是父亲一手将舅舅送到了井下，但舅舅却再也没有上来。所有这些，我们这些80后的人不曾体会，我们的记忆里只有那些好吃得不能再好吃的面包、麻花、牛肉、鱼肉罐头，我们只知道那些东西名叫“班中餐”，却不知知道那些是我们在井下的父辈们长期辛苦工作换来的。东西我们吃了，很香、很甜；活他们干了，很苦，很累。

在那时，谁也不会想到，40年后的今天，矿工们不用再一锹一锹地干活了，父辈们的心血没有白费，他们用热血和青春为后来人总结了大量的经验，也为矿区的发展奠定了坚实的基础。如今，矿井制度日趋完善，安全投入逐步增加，安全设施更加完备。井下取缔了人力车、三轮车，使用矿车和皮带运输；长壁回采的开采方式代替了以往“老鼠打洞”的开采模式；液压支柱支护取代了木支护；矿井安装了瓦斯监测“电子眼”，形成24小时严密的瓦斯及防灾测控网络，为强化矿井瓦斯防治工作提供了超前、精准的数据，有效地将瓦斯隐患及苗头消灭在萌芽状态；采用了具有考勤功能、定位功能、关键岗位的监控功能及各类预警报警功能的识别卡，为矿井安全管理提供了保障；安装了井下无

韦玉梅

韦玉梅

线通信系统，实现了井上井下通讯一体化、调度一体化、有线无线一体化，为矿井安全生产提供了有力的通信保障；现代化的综掘机、综采机开进工作面，大大降低了矿工的劳动强度，提高了原煤产量。煤矿事故发生率逐年下降，很多大学生毕业后也纷来到煤矿，为煤矿的建设奉献自己的力量，那个曾经让人恐惧的煤矿印象已渐行渐远了。

如今的煤矿，即便是农协工，也可以享受医疗、养老保险待遇了，职工的劳动保护用品也在升级换代，煤矿安全得到了极大的保证，矿工可以高高兴兴上班来、安安全全回家去，矿工家属再也不用提心吊胆地过日子了。与此同时，矿工的素质也在不断提高，参加工作前，每一名矿工必须参加岗前培训，培训的内容包括行为规范、安全知识、操作技能等，“傻大黑粗”再也不是矿工的代名词了。

矿区经济效益逐年提升，职工也得以乐享企业改革发展成果。公司积极落实国家沉陷区治理及棚户区改造政策，建设住宅楼，解决了矿区职工家属的住房问题，确保人人有房住；进行供暖改造让职工在寒冷的冬天也能享受到春天般的温暖；实现天然气入户，给职工生活带来清洁和便利。家家户户彩电、冰箱、空调等各样家用电器，种类繁多，实现了人们家居生活的各种需求。瓜果蔬菜，种类丰富，随时可买到，不需要再像一些小动物一样为过冬存储食物。现在的火车、汽车、高铁、轻轨四通八达无所不至，周末携妻儿到附近的景点游玩，不亦乐乎。吃穿住行娱乐，日子过得舒心愉快。

所有这些不但是矿区光荣的奠基者——我们的父辈们用他们坚实的臂膀为我们托起的，更是由于改革开放春风吹拂。我们过着莲花般的优越生活时，不能忘记父辈们的奉献，更应牢记只有国家的富强，才有人民的幸福，应明白没有莲藕哪有莲花，我们要时时不忘根、不忘本。永远不能忘记！（韩城矿业公司）

四十年弹指一挥间，四十年旧貌换新颜。改革开放到现在四十年了，人们生活各方面的变化是巨大的，而让我印象较深的是通讯工具的变化。

上世纪70年代，我家住在原铜川矿务局三里洞矿家属区平房，那时是计划经济时代，物资较为匮乏，家家的日子过得并不富裕，吃的也是粗茶淡饭，杂粮较多。1976年，我五岁开始记事，对当时的通讯工具——手摇式电话机还是有些印象。当时父亲在矿上当技术员，办公室里有一台黑色的手摇电话机，是通过人工转的，当时每个单位都有电话班，电话班的接线员都是年轻的女同志，口齿伶俐，记性好。否则，转错电话，不但会挨训，还会耽误事。

80年代初，我家邻居有位矿长叔叔，他家住平房第一家，门口宽敞，我和家属院的小伙伴们经常在他家门口玩耍。记得很清楚，这位

信局同步了，都升级为七位数，这时西安等大城市的电话号码已由7位升级为8位，只要有直拨功能的电话机，都可以实现无障碍通话了，极大地方便了我们的通讯，这是电话又一次质的飞跃。

2003年3月份，我拥有了自己的第一部手机，我非常欣喜。它是波导牌的国产手机，人称“手机中的战斗机”，信号很强的。当时价值1385元，要用自己数月工资才能买到。这个手机使用的号码我一直沿用至今。

从2003年至2018年，我的工资收入水涨船高，生活之外攒点钱，就有了换手机的想法，15年间，手机大概用了十部左右。长的有用两三年的，短的有用几个月就淘汰的，样式有翻盖的、平板的、大字母的、滑盖的、触屏的，有好看精致的，也有笨重不好看的。记得我买过的手机大都有收音机功能，有一部深

电话的变迁

杨春成

矿长叔叔家里安装有一台手摇电话机，时而铃声大作，只见他拿起话筒，喂喂地讲上一通。

到了大约1988年，我已经工作了，单位更换了两部电话机，一台红色的，一台墨绿色的，虽然也是经过人工转的，但已经是手摇式的，说明又先进了一步。到了90年代初，各单位都安装了新的程控电话机，号码是五位数，市上电话是6位数，要打市话必须先拨零，再拨你要打的号码才能打通，还是不方便。1994年，我在西安学习了一个多月，发现街上有人用非常笨重的大哥大手机打电话，觉得很稀奇。那时，在铜川还没见过大哥大手机，只在电视里看到香港人用大哥大打电话很时尚。

2000年3月份，铜川矿务局机电公司对矿务局所属单位的电话线路进行了更新改造，换了新的交换机设备，也取消了电话班，与市上电话实现同步直拨。矿务局的电话与市电

圳出的金立牌手机质量还是不错的，我换手机后，用耳机作天线，发挥它的收音机功能，一直让母亲使用，母亲用它每天听广播，直到她去世，用了四年时间。

由于现代科技日新月异，手机的更新换代非常快，从2G手机到4G智能手机，没有用几年时间就更新换代了。手机也不仅是打电话对外联系的工具，它的实用性非常强。可以看天气预报、查信息、看地图、导航、看新闻、了解天下大事。它的金融功能也不可小觑，微信、支付宝付款和发红包、投资理财样样齐全，让你不带钱包也能走遍天下。你能想到的功能，它应有尽有，随时都可为你提供便捷服务，手机成为人们的亲密伙伴，日夜相伴紧紧跟随。

从70年代末到现在，四十年时间，通讯工具的发展变迁标志着社会科技的进步，标志着国家经济的繁荣，我们是见证者，也是受益者，我们要感谢这个伟大的时代！（铜川矿业公司）

“新陕煤 新形象”摄影比赛

最美蒲洁能化 梁杰斌 摄
(蒲洁能化公司)

花园式水泥厂 马俊生 摄
(北元化工公司)

柠条塔之秋 常安喜 摄
(陕北矿业公司)

圆了父母的首都梦

薛红娟

首都北京，对出生于上世纪50年代初的父母来说，有着一份特殊的意义。“多会咱也去北京看看”，是我在儿时听父亲常常挂在嘴边的一句话。

父亲祖辈都是农民，兄弟姐妹5人，在父亲两岁的时候爷爷就因病去世了，全靠奶奶一人辛苦拉扯大五个子女。父母一辈子都是节俭辛劳的，对于家境不富裕的他们来说，去北京看看，那就是一种信仰，念叨念叨，却遥不可及。

“改革开放”一词对父母来说，他们理解不了，但他们却能感受到改革开放后，日子越来越好，周围人的笑容越来越多。习惯了日出而作，日落而息，让父亲不敢相信的是，对他这个农民家庭来说，2000年家里安装了电话，2001年女儿有了手机，给家里买了21寸电视机，2011年女儿有了自己的车。“才几年功夫，房子、车子都有了！这日子就是好啊！还是碰上了好时代啊！”父亲这朴素的话语中，是对美好生活的赞美，更是对这些巨大变化的肯定。

父母向往去首都的梦一直未曾改变。我决定一定要圆他们的梦，当试图带着他们出去旅行时，却总因各种缘由未能成行。现在归咎起来，终究是父母不愿意花那一份他们认为的“冤枉钱”。我把去北京的来回车票和酒店提前订好，把几张付款的电子凭证拿给父亲看时，父亲生气的眼睛里闪过了老小孩的喜悦和期待，尽管他们佯装生气的表情依旧挂在脸上，但此次北京之行还是成了。

在北京的第一天，父母第一次坐地铁，他们显露出孩童般无知可爱的神态。他们对急匆匆走路的人群，对一趟趟风驰电掣的列车，充满了好奇，他们搞不清这地下乘车怎么能如此先进。当列车来后，母亲、孩子和我全部上了车，而父亲却因为动作迟缓没有挤上去。再加上父亲不小心将自己的老年手机掉在地上导致无法使用，因而失去了联系。

此时的父亲，以为地铁站和汽车站、火车站一样，按照他的理解，地铁全程都在这里管理，于是他找到了地铁广播室，意思是让帮忙找人。可广播员不知道父亲的表述是错误的，广播了几次当然是徒劳无功。父亲又去找地铁工作人员，年轻的女工作人员面对一个走失的父亲，同情心使热心增加了几分，“大爷，你们一家是要去哪儿？”父亲说，“准备去鸟巢看看。”女工作人员道，“大爷，这趟列车终点站就是鸟巢，您要不再次乘车，在终点站下车，估计你们家人都在那等您呢。”父亲想了半天，说：“谢谢您，我再想想，想想。”

回过身他又向一些乘客、工作人员打听，他说不清家人现在在哪，鸟巢在哪，有多远，自然去匆匆的人们也无法帮他解决问题。父亲茫然的举措引起了一个老干部形象的同龄人的关注，也许同龄人最了解同龄人，老干部同情又不留情地说，你瞎折腾啥呀，在哪儿下车，就站在哪等着，你家人肯定会返回来找你的。父亲若有所思地点了点头，老干部突然又说，你为什么不和家人电话联系呢？父亲怯怯地说，手机掉地上摔坏了，不能用了。他好像犯错的孩子，又怕被别人笑话。所幸父亲还牢牢熟记女儿的电话号码，老干部拿起自己的手机替父亲拨通了我的电话，你父亲在木樨地站，你们过来接他吧！就在刚才乘车的那个区域。电话挂了，父亲终于松了一口气，连连感谢老干部。

一番波折，一场等待，终于团聚了。

这些经历都是后来父亲笑着讲给我的，自此父亲见了熟人就讲他这段经历，总是感叹道：首都真大，地上有车，地下还有车，先进得很，时代真不一样了，咱农村人还是要多出去走走啊，不然到了大城市都找不到路。

在北京的五天里，父亲都坚持和我一起在景点排队购票，每次我让他在旁边休息时，他就拍拍胸脯说我不累。景区里他和母亲背着从老家带的桃子和苹果，说是饿了能充饥，主要是腾出时间多看看北京。在颐和园里我们坐在石墩上休息，父亲像个孩子一样精力无穷，不时地和孙女说要好好学习到北京上大学之类的话，“果果，你看你现在的时代多好啊，爷爷也赶上好了这个好时代。”父亲一脸的自豪，使得皱纹更加凸显了，黝黑的脸显得黑中透亮。

再后来，听老家的邻居们说，父亲逢人就聊去北京的所见所感，只要家里来人，肯定会拿出冲洗的照片让人家看，还在旁边神采飞扬地炫耀自己的见闻。因为去了趟北京他是自豪的，也是幸福的。

是啊，对父母来说这是幸福的一趟出行，圆了他们的一个梦，我知道父母一辈的梦就是追求幸福生活的梦，圆了梦的父母是幸福的。而我幸福的是在父母还能走动的时候，带着他们走出家乡，看看这个时代的变迁和伟大。

（北元化工公司）