冯宗强：早出晚归娱人乐己

本报记者 尹春灵 沈 磊 文/图

9月13日晚上，月亮刚刚爬上树梢，新郑市黄帝故里汉阙旁的“戏迷乐园”又开唱了，一句句字正腔圆的唱词不时被一阵阵掌声打断。

在这和谐的场景背后，有一个默默的付出者，他就是新郑市新建路北街居委会居民冯宗强，也是“戏迷乐园”的创建者。为了让群众能够专心地唱戏，冯宗强总是提前半个小时来到这里，将小凳子一一摆放好，将灯光、音响等设备安排到位，招呼乐队人员调试好乐器。别看他今年已经64岁了，可说起话、干起活来，那身手和年轻人没什么两样，心里总是喜滋滋的。

“他这人不简单，整天早出晚归筹备活动，自己不唱、不敲、不打、不跳，却让一大帮子人聚在一块热闹起来。”新郑市民赵大爷说道。一提起他，话头儿就掐不住了，市民张会荣接着话题说道：“他组织人员有一套。”确实，冯宗强的组织能力可不能小觑，瞧瞧他组建的各种队伍：秧歌队、军乐队、军鼓队、盘鼓队，还有“戏迷乐园”，都是训练有素的队伍。随便挑出哪个队伍，他们都能有模有样地表演，那水平可是“杠杠”的。可谁知道二十几年前，他与这些文艺队伍“初恋”的情况呢？

空闲时间，冯宗强把周围群众组织起来，成立了一支军乐队。图为冯宗强指挥军乐队排练。

那时，冯宗强想踅摸点有意思的事情干干，看到有人参加完文娱活动后的灿烂笑脸时，他就决定和文娱事业“牵手”。“很多人都想唱唱跳跳、敲敲打打，但没有设备、没有舞台、没有观众，他们的愿望就泡汤了。”冯宗强的思绪好像回到了以前，若有所思。他不会唱戏，不会跳舞，但是他想让会唱戏的人开怀去唱，会跳舞的人开心去跳。“可是很多人缺少必要的设备和平台，我就开始着手解决这些问题。”他从解决唱戏问题开始，没有设备就用自己家里的，家里没有的就自己掏腰包去买，后来居委会为他们购置了设备。随着自己设备的充足，加入队伍的人也越来越多，渐渐地就形成了如今的“戏迷乐园”，他就在活动开始和结束时忙活上一个小时。不久，他又发现仅仅一个“戏迷乐园”远远满足不了群众的娱乐需求，就陆续组建了秧歌队、军乐队、军鼓队、盘鼓队等，让群众敲敲打打、吹吹唱唱、蹦蹦跳跳，其乐无穷。

看到冯宗强早出晚归为各种队伍操劳，家人很是心疼。可他却对家人说：“我还能为群众做出一分贡献，感到欣慰。大家高兴，我心里不由地就高兴起来了。”

这些年，他组建的队伍多次到外地参加各种比赛，取得了不少荣誉，可冯宗强总将它归功于居委会：“要是没有居委会的支持，没有群众的参与，我就是有再大热情也没用啊！”

夜幕慢慢地笼罩大地，天上的星星也眨着眼睛看着冯宗强，只见他一会儿主持“戏迷乐园”，一会儿与群众交谈，以自己的方式默默践行着“厚德自强 传承创新”的新郑精神，将快乐传递给群众。

七旬老人的『孝经』

本报记者 刘佳美

明代进士杨钦曾在翰林院任职期间，为了照顾年迈双亲告老还乡，并写下“闲寝茅檐下，鸡鸣露未晞。髣彼两髦者，怡然下庭帏”，描述他与父母在山中粗衣素食的宁静生活。而在当下的新郑市八千乡双楼村，也有一位为了照顾96岁的老母亲，放弃舒适条件，与母亲归隐田园，甘于平淡生活的七旬老人。

他叫左国军，今年71岁，曾在新郑原车站公社、民政局、土地局等单位担任领导职务。2002年，左国军刚退休时，不少单位和企业开出丰厚条件想邀请他发挥余热，但左国军都婉言拒绝，他选择了带着母亲回老家尽孝。

走进左国军的院子，如同置身世外桃源，四周环绕着郁郁葱葱的花木，近处菜园里蔬菜娇艳欲滴，远处枣树和杏树错落有致。左国军的母亲悠然自得地坐在院子一角观看风景，当记者问起平时儿子照顾得好不好时，老人笑得合不拢嘴。

算来左国军照顾母亲已有30多年，这期间无论其他兄妹如何要求，他总觉得由自己照看才最放心，于是独自一人承担起照看老人的责任。其实，早年丧偶的左国军，也已到了需要子女尽孝的年纪，但他觉得只要母亲一天健在，他就永远是个孩子，要在当下尽孝。

在左国军的照料下，如今96岁的母亲眼不花耳不聋，身体硬朗。“每天一杯蜂蜜水让老人通便，上午一个苹果，晚上一碗枸杞小米粥。到了春冬吃红薯，夏天吃南瓜。”说起母亲的饮食，左国军俨然是个养生专家。这些年来，在饮食上，左国军一日三餐总是变着花样，从不敷衍。他说，给母亲做饭已经成了一种乐趣，特别是看着母亲将饭一口一口吃进嘴里，他都有种成就感。而在生活中，为母亲洗衣服、端屎倒尿、天热时每天擦拭身子，这些生活琐事更是家常便饭，难能可贵的是左国军一干就是30多年。

长期的朝夕相处，让母子两人都产生了依赖感。有时候，左国军要出门办事，可他总要在上午11点和下午5点前回家，时间一长心中就满是牵挂。每天晚上，他都陪着母亲看电视从不出门，每年自己娱乐的次数更是屈指可数。同样，小辈儿们曾经多次把左国军的母亲接到城里伺候，但她总待不了几天就吵着要回老家跟着左国军。依赖感一旦产生，便是难以割舍的情感。

对于这种依赖感，左国军的老战友问过他，是否觉得成了一种负担。左国军动容地说：“像咱们这样的年纪，能像我这样每天有‘妈’叫着，就是一种幸福！”左国军还说，自己最爱听到的话，就是每当自己带着母亲在村里散步时，邻居总会跟他母亲开玩笑说：“又领着恁孩儿出来玩哩！”他说，听到这句话会感觉自己回到了小时候，付出的一切都很值得。

左国军的行为也在潜移默化中影响着他的子女。现在他的几个子女每次回老家，都争着抢着帮左国军干活，看着子女不嫌脏累地干活，左国军心里非常欣慰。他希望这份孝道能够在家里代代接力传递下去，让孝成为社会的一种文化氛围。

看看，他们将如何过中秋节

本报记者 尹春灵 高 凯

明天就是中秋佳节，新郑市大街小巷都萦绕着浓浓的节日气氛。共度喜庆节日，每个人都有各自的过法，让我们看看他们将如何欢度中秋节。

小朋友 自制月饼吃得香

这几天，新郑市5岁的静静小朋友可以说是“饼”不离手，看到手中的这个月饼，她就想起了上个星期自己制作月饼的过程。静静所在的新郑市滨河帝城幼儿园，举行了自制月饼的活动，让小小年纪的她在制作过程中忙得不亦乐乎。“孩子们都非常享受制作月饼的过程，看着白花花的面粉最后变成香甜可口的月饼，孩子们很是惊奇。”该幼儿园的刘玉芹老师说道，这项活动锻炼了孩子的动手能力，让他们感受到自己劳动的快乐和成就感，很多孩子都表示到中秋节晚上，看着圆圆的月亮，和爸爸妈妈一起品尝自己亲手制作的月饼，是最幸福的事情。

上班族 娱乐游玩真轻松

在新郑市一家公司上班的该市市民高红丽，往日节奏紧张的生活状态可以暂停一下了，她高兴地笑了起来：“我早就做好放假期间的安排了。我想和朋友们一块出去玩玩，爬爬具茨山，再到博物馆里看看，好好放松心情。”

而现年35岁的李玲，则把时间交给了上小学五年级的儿子。因为平时工作太忙，儿子有些心愿她没有时间帮助他完成。所以，放假后，她和丈夫、孩子将一块儿去附近几个景点玩玩，一来让孩子开阔一下视野，二来可以增进感情。李玲说：“我很在乎一家人在一起的和谐气氛，与家人共度中秋节是最好的方式。”

大学生 过节方式花样多

虽然离家近的学生回家过节了，但是大部分学生依然选择留在学校。留校的学生中，大一新生是“主力军”。“因为我刚刚踏入学校，离家没有多长时间，再回家不但增加费用，还会遇到堵车问题。我来学校需要尽快熟悉环境。假期，我会骑着自行车在新郑市兜圈，看看风景，看看有没有自己感兴趣的东西。”在新郑市上学的大一新生李佳说道。而很多非新生也因时间、交通、距离等因素，决定在学校过节，他们有的想多学点知识，有的准备和同学们一块唱唱歌、逛逛街、看看电影，有的想要在学校老乡会上认识“老乡”。

中秋前夕，新郑妇产医院医护人员来到该市光荣院，为老人们送去节日问候，并为他们免费体检。 本报记者 李伟彬 摄

好想你™
中国红枣领导品牌

生活小贴士

鲜枣挑选方法

俗话说“七月十五枣红圈，八月十五枣落杆”，就是说中秋节前后正是大枣大量上市的季节。然而现在市场上，很多鲜枣名不副实，怎样才能买到货真价实的鲜枣呢，专家们给出了以下建议：

一看：从外观看，绿红分明、颜色发暗为铁锈红、暗红色的，是经糖精浸泡过的。因为自然成熟的大枣是由绿到黄到红逐渐成熟、变色的，果皮上有绿黄红等不均匀的自然色，不会绿红分明。

二摸：经糖精浸泡过的枣的果皮有褶皱，根部萎蔫，整体较软，没有正常成熟的枣子坚硬，不易储藏，时间久会果皮果肉分离。

三尝：糖精泡过的大枣极甜，尤其是果皮，比果肉更甜。

传统老式月饼受追捧

本报记者 赵聪聪 高 凯 李伟彬 文/图

月饼象征团圆，是中秋的必备食品。随着中秋节的临近，在新郑市各大超市、商店，各种品牌的月饼销售异常火爆。

佳节更传统

记者走访发现，与超市的各种品牌月饼相比，传统的老式月饼更受市民青睐。在市区一家传统糕点店，记者看到前来购买月饼的顾客络绎不绝，五仁、豆沙、冰糖、芝麻等月饼品种更是齐全。

“牛皮纸包裹、大红纸加盖、纯纸绳捆绑，这种包装勾起了人们过去的回忆。”正在购买这种老式月饼的杨女士告诉记者，老式月饼不仅价钱实惠，而且家里人都爱吃。此外，传统的老式月饼皮厚馅少、低脂低糖，更符合健康要求。

这家糕点店的老板向记者介绍，以往中秋节也推出了老式月饼，但过于注重包装，并没有吸引顾客的眼球。今年，他们创新了一下包装形式，用传统的包装纸包装后更受大家欢迎，而且很经济实惠。

平价更抢手

在走访中，记者发现各大超市推出的月饼价格也很亲民，有的十多元一斤，有的二十多元一斤。有市民幽默地说：“今年的中秋节，月饼价格也从天价降到了低价。”而导致这一现象的是近期出台的中秋禁令。

据了解，在中秋节来临之际，中央提出：当前，要坚决刹住中秋节、国庆节公款送月饼、送节礼、公款吃喝和奢侈浪费等不正之风，过欢乐祥和、风清气正的中秋和国庆佳节。

在禁令面前，各商家也都调整了销售策略。他们把好吃实惠的平价月饼摆在了显著的位置，把包装高档的盒装月饼放在了柜台高处。

“虽然今年月饼价格没有往年高，但销量并没有降低，最受顾客欢迎的是百元左右的盒装月饼、简装月饼和物美价廉的散称月饼。”市区某家超市负责人告诉记者，今年，他们突出的是平价和养生，无糖型、五谷杂粮型的是专门为中老年人设计的，冰激凌、水果型的赢得年轻人的青睐。

网购也火爆

早在一个月前，记者就注意到，商铺里还没有上架的月饼已经在网上开始销售了。

记者上网查询发现，网店最近的月饼成交量都不小，部分网店月饼近期销售都很火爆，而且网上月饼品种繁多，包装也比较精美，让人目不暇接。不少代购店近期也纷纷做起了月饼生意，开始销售来自香港、台湾、厦门等地的特色月饼，供食客预订。

“在网上能够买到其他地方的特色月饼，让家人尝尝鲜。”市民王女士是个网购达人，就连月饼她也选择了在网上订购，她说网上购物其实是个不错的选择，种类多且价格也比超市的实惠。

减去华丽的包装，回归食品本质，今年商家在月饼质量、口味上下起了真功夫。“牛皮纸包裹、大红纸加盖，纯纸绳捆绑”，传统月饼在新郑市尤其受追捧。

延伸阅读：

如何科学吃月饼

1.月饼要吃新鲜的

月饼品种繁多，不可能样样都能吃到。每种月饼可各切成几份，与家人分食，就可以品尝到多种风味。

2.吃月饼应泡杯热茶

热茶可以止渴，还能去异味、解油腻、助消化。普洱茶、绿茶、茉莉花茶、菊花茶都是不错的选择。另外，喝温热的白开水也可以。

3.吃月饼应适量

月饼中含有较多的油脂、蔗糖，不宜过量食用，特别是老人、儿童、肠胃功能不适者。最好是在两餐之间食用。

4.吃月饼应先咸后甜

月饼有鲜、咸、甜、辣等不同风味，应按鲜、咸、甜、辣的顺序吃，才能把月饼的味道品尝出来。

5.要注意月饼的保质期

食用月饼要注意保质期。因为月饼主要是由油脂、糖类组成，所以容易变质。可有些人在明知月饼已过保质期的情况下，因其价格昂贵，还没有闻到酸败味，还是将月饼吃了。其实这样对身体损害非常大，轻者会引起食用者急性肠胃炎，严重的还可能会造成癌变。

6.有些人不宜吃月饼

胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、胆结石病人等，不宜吃月饼；慢性腹泻、急性肝炎和恢复期肝炎病人，也要忌食月饼。另外，患有龋齿的病人，尽量少食，吃完立即刷牙洁齿；肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病病人也要少吃。