

故事汇

# 尧茂钧： 航运生涯30年

“我在重庆轮司工作了30年，其中的心酸苦楚是说不尽的。”尧茂钧老先生回忆这段时光时说。

## 水运黄金时代 风华正茂

尧茂钧出生于上世纪40年代，17岁中学毕业即入职重庆轮船(集团)有限公司乐山分公司。当时公司在重庆造船厂订了几艘货轮，急需培养一批船员，于是他被选中保送去重庆航校学习，成为岷江第一批机械化轮船船员，这对年少的他是一件十分荣耀的事。他也自此开启了铭记至今的水运生涯。

1963年，全川航运企业全部被水运龙头重庆轮船(集团)有限公司收编，由总公司统一指挥计划调度整合全川的水上物资运输和客运工作。“当时总公司在不断发展水上货运的同时，又开发了水上客运，先后开辟多条新航线，那个年代正值水运的黄金时代。”尧茂钧回忆道。

## 风雨兼程30年 奋斗逐梦

水运工作需长期流动，船员大都是背井离乡工作的，一出航或许几月回不来家，而工作又是非常枯燥重复的，常常是天不亮就开船，天黑才泊码头。船员常感到寂寞，思家，思乡。

水运的工作是常人不能理解的，船上各部门各司其职，相互配合着行动。

记得1964年冬季的一天，公司的一般轮船由宜宾满载200余旅客上乐山，在宜宾段一险滩处开了半个小时登不上去。船长面对旅客焦灼期待目光，面对逆水行舟不进则退的险况，果断下令除值班职员外，全轮能游泳的船员全部泅水上岸拉船过滩。多名船员不顾数九寒天和急流浪涛跳入冰冷的江水中，带上钢绳泅水上到石壁，靠着青春的热情，用强壮的身躯硬把船拉过了滩，赢得了旅客的一片掌声。航运的苦化作称赞和荣耀，令人振奋。

随着改革开放和社会经济的发展，交通事业日新月异，给人们提供了更加快捷的出行保障。

尧茂钧告诉记者，后来，因所在公司经营出现问题，他到了一家化妆品公司当高管，30年的水运工作至此画上句号。

正是无数像尧茂钧这群航运者在岗位坚持奋斗，使得无数小家团聚，经济飞速发展。他们一群人的青春，是一个时代的记忆。

实习生 陈昱西 记者 宋宇凡



腊八粥

昨(20)日腊八节。腊八节喝上一碗热腾腾的腊八粥，寓意吉祥、平安、健康。除了习俗外，腊八粥特别符合养生的原则。现如今腊八粥，随各地风俗，种类不一，原料主要由多种米、豆、干果和坚果构成。那么，不同体质的人群该如何选择适合自己的养生腊八粥呢？

## 腊八节 你喝腊八粥吗？

### 粥是天下第一补药

广东省第二中医院中西医结合主任医师黄汉超表示，粥是温热的食材，很适合在寒冷季节食用。其次，粥容易消化，对于脾胃虚弱的老人有很好的呵护作用。而且粥能把不同养生食材混合在一起，发挥很好的调理作用，所以古人称“粥是天下第一补药”。

其中，腊八粥常见的材料有花生、赤小豆、红豆、绿豆、黄豆、黑豆、杏仁、腰果、栗子、核桃、薏米、莲子、百合、桂圆、红枣、糯米、小米、黑米、燕麦等，不仅美味可口，而且对于失眠、脾胃虚寒、血虚头晕有较好的调理功效。

### 不同体质选择不同的粥

喝腊八粥要想发挥其最大的养生功效，就要根据不同体质来选择适合自己的腊八粥食材。黄汉超表示，有心脑血管病的老年人，常有气虚的表现，因此应尽量选用偏温的食材，例如赤小豆、核桃、百合、黑米、小米、红豆等。肥胖人士常伴有代谢紊乱的情况，因此选用材料时应尽量选用低热量、低嘌呤、不甚寒凉的食材，如小米、核桃、栗子、眉豆、百合、杏仁、薏米等。

对糖友来说，应尽量选用气阴双补的食材，如淮山、百合、玉竹等。慢支肺气肿病人，选用的食材宜以润肺下气为主，可选用山药、杏仁、松子仁、核桃、苹果干、山楂等。

### 四款腊八粥任你挑选

黄汉超提醒，花生、栗子、腰果等较难消化，老人脾胃功能欠佳宜少用。另外，可添加生姜散寒暖胃，还可用枸杞、无花果、红枣等进行调味以减少用糖的量。另外，针对不同体质，黄汉超推荐了以下腊八粥食疗方。

#### 1、健脾化湿腊八粥

材料：黑米20克，小米20克，眉豆20克，赤小豆20克，薏米20克，鹰嘴豆20克，陈皮3克，生姜3片。

做法：上述材料洗净，加水2000毫升，煮开后先放入黑米、小米，再煮开后改为文火，再放入剩下食材，共同熬煮1小时后即可食用。

#### 2、活血化瘀腊八粥

材料：黑米20克，糯米10克，核桃20克，赤小豆20克，红枣10克，山楂干10克，生姜3片。

做法：上述材料洗净，加水2000毫升，煮开后先放入黑米、糯米，再煮开后改为文火，然后放入剩下食材，共同熬煮1小时后即可食用。

#### 3、健脾补气腊八粥

材料：红萝卜50克，黑米20克，燕麦20克，百合20克，红豆20克，玉竹20克，鲜山药50克，松子仁10克，核桃50克，苹果干20克。

做法：红萝卜切粒备用，水2000毫升，煮开后放入红萝卜、薏米、核桃和苹果干，同煮30分钟后放入剩余食材，再煮20分钟即可。

#### 4、益气养阴腊八粥

材料：新鲜玉米粒50克，马蹄20克，黑豆2克，玉竹20克，百合20克，藕粉50克，鲜淮山50克，薏米10克，枸杞子20克。

做法：上述材料洗净，马蹄切粒，煮开黑豆、玉竹、淮山、薏米后，再放入玉米粒、马蹄粒、山楂干和百合，熬煮20分钟后放凉10分钟左右，倒进藕粉一起拌匀即可食用。

文图据快乐老人报

## 普及食品科学知识



## 努力提高安全防范能力

