

“祖国的繁荣富强让我倍感骄傲”

本报记者 庞崇峻



我从背包中发现这张报纸的时候，我从报纸上看到人民庆祝、游行的场面，辉煌的东四牌楼、车水马龙的东长安街，内心激动不已。”

从那以后，庞昌荣经常找乡邻聊起新中国成立前后的故事，也从乡邻家里“探”到了一些宝贝，“我还特意去收集了与辽沈战役、平津战役和淮海战役有关的报道和书籍，重温那段红色历史。”庞昌荣说。

谈话间，庞昌荣从文件袋里掏出一本1991年4月1日印制的同里镇自动电话簿，“你看，过去我们整个同里镇包括机关单位、工厂和个人只有488个电话号码，如今我们不仅家家户户都有电话，每个人手上还有了手机，时代在进步，我们也在跟着幸福！”庞昌荣动情地说。

庞昌荣自己也想象不到，生活能有如此巨大的变化，“重温红色历史，再看到我们当下的生活，祖国的繁荣富强让我十分骄傲。”庞昌荣说。

(本文摄影: 庞崇峻)

“是祖国的繁荣富强让我们的生活越来越好。”今年是新中国成立70周年，这个特殊的年份让中国收藏家协会会员、73岁的“老同里”庞昌荣深有感触。

“你看，这是1949年10月1日出版的《解放日报》，上面用影像记录着

首都北京各界庆祝人民政协大游行的盛况。”记者面前的这份与共和国同龄的报纸，纸张已经泛黄，它原本是八开八版，虽然缺失了前四版，但对庞昌荣来说仍是意义非凡。

“这是我父亲当年保存下来的，在‘文革’期间，这张报纸差点就被销毁

了。”庞昌荣回忆，“文革”开始时他只有19岁，看到家里收藏的东西都被打包起来，面临被销毁的结局，很是不舍，于是他想方设法偷偷从家里背出了几包，其中就包括了这张《解放日报》。

“1949年，我还不到3岁，所以对新中国成立前后发生的事没有什么概念。当



苑坪召开“学习强国”表彰会

本报讯(记者方芳)日前，横扇街道苑坪社区召开社区党员大会，就“学习强国”APP的学习情况，表彰其中表现先进的党员。

自“学习强国”APP推出以来，苑坪社区党员一直保持着很高的学习热情，通过读文章、看视频、比成绩、“晒”积分，形成了浓厚的学习氛围。会上，按照“学习强国”APP上的学习积分排名，对表现突出的党员进行了奖励，同时激励后进。

“回家后我还要坚持学习和答题，争取下次活动也能得到表彰。”党员胡苏凤说，社区营造了浓厚的学习氛围，让大家在互相学习中不断提升学习效果，这个做法非常好。

区木兰拳协会 组队参加长三角邀请赛 同里分会获一等奖



本报讯(于敏华 记者李裕强)7月7日上午，区木兰拳协会应邀参加了上海城市业余联赛暨金山区第三届市民运动会“张堰杯”长三角木兰拳邀请赛，来自松陵、同里、七都等3个分会，以及横扇街道苑坪社区辅导站的40名木兰拳爱好者应邀参加了比赛(如图)。

据悉，此次共有来自沪、苏、浙、皖四地的20支队伍、200余名选手参赛，最终，同里分会获一等奖、松陵分会获二等奖、七都分会和苑坪社区辅导站获三等奖。区木兰拳协会相关负责人表示，此次参赛不仅让队员们在拳术上有了新的感悟，也为协会明年举办长三角木兰拳邀请赛(吴江站)积累了办赛经验。

养坊

□ 郭医生聊养生 □

蔬菜中的纤维冠军

特约通讯员 郭品嘉

大豆包括毛豆、黄豆，古称菽，我国各地均有栽培，已有5000年的种植史。毛豆又叫菜用大豆，为一年的农作物，它的外荚呈扁平形，荚上有细毛，所以被称为毛豆。

据中医书上记载：毛豆味甘，性平，无毒。入脾、胃、大肠经。夏初就可以吃，具有健脾宽中、润燥消水、清热解暑、益气的功效。

唐代孟诜《食疗本草》说，毛豆能“益气润肌肤”；明代倪朱谟《本草汇言》说，毛豆“煮汁饮，能润脾燥，故消积痢”。

现代科学研究发现，毛豆具有很高的营养价值，有“豆中之王”“绿色的牛奶”之别称。值得一提的是，嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，而一直被人们认为是纤维冠军的芹菜茎，其纤维含量仅有1.2%。而另外一些人们所熟知的高纤维蔬菜，其纤维含量都要低于毛豆，如芥蓝含1.6%，菠菜含1.7%，苜蓿含1.8%，西兰花含1.6%，韭菜含1.4%。

由此看来，毛豆不愧为蔬菜中的纤维冠军。毛豆同时还含有皂甙、植酸、低聚糖等保健成分，对于保护心脑血管和控制血压很有好处，其作用在于能改善人体的新陈代谢。

毛豆中的脂肪含量明显高于其他种类的蔬菜，但以不饱和脂肪酸为主，如人体必需的亚油酸

和亚麻酸，它们可以改善脂肪代谢，有助于降低人体中甘油三酯和胆固醇；又能促进胃肠蠕动；毛豆中的钾含量很高，夏天常吃，可以帮助补钾出汗过多而导致的钾流失，从而缓解疲乏无力和食欲下降；毛豆更有补铁的作用，毛豆中的铁易于吸收，可以作为儿童补充铁的食物之一。

毛豆中还含有微量黄酮类化合物，特别是大豆异黄酮，被称为天然植物雌激素，在人体内具有雌激素作用，可以改善妇女更年期的不适，防治骨质疏松，并且有降血脂的效果；毛豆中含有能清除血管壁上脂肪的化合物，从而起到降血脂和降低血液胆固醇的作用。对肥胖、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等疾病有预防和辅助治疗的作用。

毛豆有早晚两个品种。苏南、浙北地区选用上等晚毛豆，洗净后，加少量盐、味精，煮熟，去汤水，放于铁筛上用炭火上慢慢熏烤、待干，成为熏豆，密封收藏。熏豆茶是吴江西南农村招待客人的珍贵饮料。

毛豆一般人群均可食用，但尿症患者应忌食，有消化性溃疡、急性胰腺炎、痛风等疾病的患者都应少食或不吃。对毛豆过敏者也不宜食用。

毛豆多吃可能引起腹胀，老年人及消化不良者每天控制在50克左右，并且一定要将毛豆煮熟或炒熟后再吃。

童心向党



昨日，芦墟关工委“五老”志愿者、老党员张群为莘塔假日学校的学生上了一堂别开生面的美术课，美术课的内容是“童心向党”。下课铃响了，孩子们拿着自己的画，朗朗诵起老师编的童谣：“党是阳光我是花，天天哺育我长大，从小立下报国情，童心永远向着党。”因为孩子们围着党旗合影。

(特约通讯员张俊摄)

由一封请柬联想到的

吴兴国

我与共和国共成长

前几年曾收到过“芦墟中学校校庆筹办小组”发来的请柬，邀我参加芦墟中学建校60周年校庆活动。手捧请柬，扪心自问：仅仅就读一个学期的我，有资格参加校庆活动吗？斟酌再三，婉谢了学校的盛情之邀。当然，我又非常感激学校还记着我这个只上过一学期学的学生。

后来，每每凝视请柬，总禁不住思绪联翩，陷入当年在芦墟中学只坚持了一个学期的回忆和联想中。

1956年夏，我在本村小学毕业后，顺利考取了芦墟中学。面对入学通知书，全家喜忧参半，且忧大于喜。那年月，国家建设刚刚起步，经济薄弱，物质匮乏，生活普遍清苦，我家人口多，更是贫寒拮据，父母终于发话：“你就在家学干农活、参加劳动吧！乡下人有个小文化就蛮好了。”我沉默无语，悻悻不乐。

僵持之际，在母校老师和亲朋好友的竭力说服下，父母才勉

强答应让我升学读书。记得当时一个学期的学杂费8元钱，父亲托人写下减免一半的申请书，并请农业社盖章证实。幸好，学校同意了，如愿减免了4元。殊不知我囊中羞涩，是抱着有望减免的侥幸心理，前往学校报到的。要不然，我便无缘这所中学了。

为了节省开支，我与同村的同学一起，在校外亲戚家借宿就读，每月则向房东交纳大米30斤、菜金3元5角。如此算来，比寄宿在学校每月可省1元钱。每当初，我从乡下匆匆赶来的母亲手中接过粮、钱时，心情总是难以平静。那3元5角菜金，几乎都是分分角角的零钱凑成的，是家养鸡下蛋卖的钱，是父亲巧手编制竹篮子换的钱……父母养家糊口，含辛茹苦，确实不易，思想后，还是毅然决定中断学业，回乡务农。学期期末考试结束后，眼噙酸涩泪花的我，一步三回头地告别了学校。

辍学了，但我仍心仪读书，留恋学校。失学一年后，在

1958年“大跃进”的浪潮声中，新型的“半耕半读”农业中学应运而生，于是与村上的七八位同学一起，重又愉快地踏上了求学之路。享受免费上学两年后，我在学校应征入伍，参了军。

生于上世纪60年代末、70年代初的我的两个孩子，上学的机遇与条件，与我当时的境遇无法同日而语。适逢国家转入以经济建设为中心，实行改革开放，坚持走中国特色社会主义道路，在党的领导下，举国上下都在为实现中华民族伟大复兴而奋斗。经济社会持续发展，祖国日益繁荣，百姓生活逐步改善，家庭普遍具备经济能力供子女上学。

一双儿女从幼儿园到高中毕业，尽管因我工作变动而多次转学，但都很快适应了学习环境，他们无忧无虑，快乐成长。走上工作岗位后，又都通过函授、培训、自学等渠道，分别获得了大专和本科学历，正为各自的事业勤奋工作着。

我的第三代，一个孙女和一个外孙女，早在中考后，便都离开家，在外择校上高中，为出国深造争取更好的机遇。现在，一个前年留学加拿大，一个去年考入美国洛

杉矶大学。孙辈留洋求学，在感情上我并不太赞同，但儿子儿媳、女儿女婿为培养下一代，不惜重金，执着无悔，又让我满心欣慰。

两孙女今天能风光出国求学，除了家庭重视，孩子自身努力外，其主要原因，概括成一句话，就是改革开放带来的盛世丰年，新时代带来的极大福音。

我对两孙女的企望，除了在异国他乡要关爱自己和珍惜学习时光外，再就是最近作的诗《盼孙》中的尾联两句：“立志涉洋求学业，功成归国展华才。”孩子是国家的未来，少年强，则中国强。

然而，我以为读书学习不只是孩子们的独有权益，而应当是毕业生不可或缺的最大需求、最大乐趣。我在部队有幸上过军校，后调军校学，但都很快适应了学习环境，曾坚持跟班学习，取得优异成绩，获得军事指挥系的大专文凭。

吴江开办老年大学，再次激活了我少年时代的读书梦想，唤起了我的学习热情。老年大学开办至今，我从未间断地选学过多门感兴趣的课程。老有所学，不断更新知识，跟上时代步伐；老有所学，培养自我爱好，退休生活充实愉快；老有所学，人生旅途绚丽多彩！

征文启事

2019年10月，是中华人民共和国70周年华诞。70年筚路蓝缕，风雨兼程，在中国共产党的领导下，中华儿女谱写了自强不息的壮丽凯歌。伟大祖国的点点滴滴，都镌刻在每一个炎黄子孙的心里。值此纪念意义的时刻，《流金岁月》开辟专栏，征集您在共和国70年历程中的难忘故事。欢迎读者踊跃投稿。

征集要求:

- 1.内容要求: 紧紧围绕主题,写出在与共和国共同成长的过程中,最让你难忘的人和事;
- 2.字数要求: 1500字左右;
- 3.投送方式: 邮箱 415880355@qq.com 或信件寄往: 松陵镇澄泽路150号吴江日报社《流金岁月》编辑部。(来信请注明作者姓名及联系方式)

信息台

●“孩子们，你们家这几年的变化大吗？”7月9日，汾湖高新区芦墟办事处关工委的“五老”志愿者们来到莘塔小学，和假日学校的孩子们一起，开展“新中国七十周年辉煌成果大家谈”活动。(特约通讯员张俊)

●为关心下一代的健康成长，在暑期假日学校办学期间，北厍小学(含幼儿园)的20多名在职党员教师分别赴社区和农村的5个教学点，为学生提供思想品德、科技知识、心理健康、阅读理解、劳技制作等方面的教育和指导，受到当地学生及其家长的欢迎。(特约通讯员潘荣华)