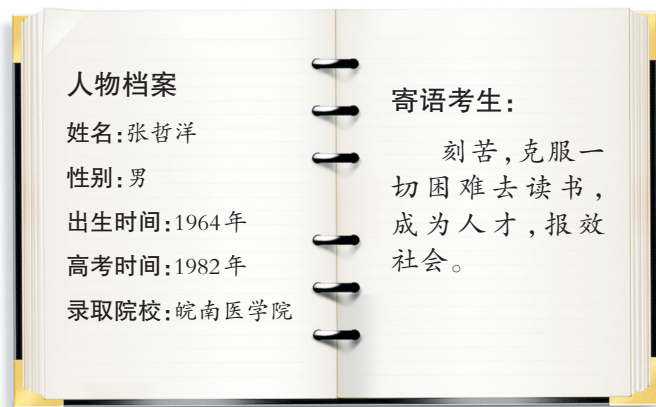


背负“全家人的希望” 张哲洋带信念前行 跳出“农门” 报效社会

致
每一个挑灯夜战的你
高考加油
TIAO DENG
YE ZHAN



@考生家长 “考试食谱”请查收

本报讯(全媒体记者 项珍 通讯员 张冰)快要中高考了,如何合理饮食,让孩子以良好的状态迎考?5月30日,市立医院营养科主任伯伟为考生开出了“考试食谱”。

“考试期间的饮食,主要做到两点,保证考生的体力和脑力。”伯伟说,保证脑力要保证饮食中葡萄糖的供给,每天一定要吃主食。此外,每天还要摄入适量的蔬菜和水果,为人体提供一定量的碳水化合物、维生素和矿物质。保证体力强调蛋白质的供给,主要从禽、鱼、肉、蛋、奶、豆类食物中获取。简单来说,每天要保证4-6两五谷杂粮、一斤蔬菜、半斤水果、一杯250毫升牛奶、一个鸡蛋、一块豆腐、二两肉、二两鱼,分三餐吃。

伯伟建议,家长按照孩子平时的饮食习惯,做到营养均衡即可,切忌饮食大改,否则可能会引起孩子胃肠道不适应。现在天气炎热,食物保质期短,建议考生尽量在家吃,食物要烧熟烧透,最好现吃现做,不吃剩菜。另外,要少吃不易消化的油煎油炸食物,清淡饮食,避免造成肠胃负担。

考试期间,早餐建议在考前60-90分钟吃完。不少同学考试期间压力大,容易导致失眠,建议晚餐早点吃,吃七八成饱即可,多吃蔬菜和豆制品,肉类不宜过多;睡前喝一小杯热牛奶,泡脚等都有助睡眠。

里路,“有时候走走停停,一走就是一天。”由于路程遥远,在高中住校的张哲洋很少回家,只是在咸菜吃完时,才步行回一次家。

高考前两个月,一次假期回家,父母为他准备了很多咸菜,装咸菜的玻璃罐装了满满一大包,父亲找来一名有拖拉机的老乡送张哲洋去学校,那也是父亲第一次陪着他去望江县城。父亲将张哲洋送至学校后,将装满咸菜的包裹扔向张哲洋。“黝黑的手臂打在拖拉机的车身上,发出闷响。”张哲洋只记得父亲始终嘱咐他要好好学习,好好吃饭。

“拖拉机开了,我来不及告别,父亲也未回头。”在张哲洋的记忆里,当时的他并没有在意那个背影,只是一次普通的告别罢了。

在高考前一个月最后一次回家时,张哲洋才得知,当时父亲手臂打在拖拉机上骨折了,因家庭经济原因,父亲回家后,只是找山村医生做了简易的固定。

“从那天起,突然有了坚定的目标。”张哲洋说,“我要跳出农门,给父母更好的生活。”

自那以后,张哲洋学习起来更加刻苦,点着煤油灯奋战至凌晨

晨成了常有的事,在1982年的夏天,张哲洋走进了皖南医学院。

张哲洋家一共有六个孩子,因经济原因只能供得起一个人读书,张哲洋成了“全家人的希望”。也正因为此,压力在求学路上常常伴随张哲洋左右,张哲洋不断鼓励自己,以报效社会、回馈父母为信念,无论是高中还是大学期间,张哲洋都带着这样一份信念不断前行。

1987年,在张哲洋大学毕业前夕,父亲永远离开了他。为了回家照顾母亲,张哲洋提前和辅导员报告,希望尽可能分配回老家工作。

“以前家里搞双抢,买一些肉和糖,母亲和妹妹们都舍不得吃。”在1987年参加工作后拿到的第一笔工资时正值双抢,张哲洋几乎全用来买肉和糖,送回了老家。现如今,就着咸菜下饭的日子,离张哲洋和他的家人早已远去。

那条张哲洋走了三年,记忆满满的山路,如今也早已换了模样。那条路上,如今有高楼,有工厂,通高速……而张哲洋,如今也已行医36年,成为了一名独当一面,被家乡人信任的医生。

□ 见习记者 管炜 通讯员 王应华

1982年,是恢复高考的第5年,当时的理科还是单科单考,并没有综合试卷,那一年招生人数远少于今天。点着煤油灯,学习到凌晨1时左右,对于那年身高155厘米,体重41公斤的张哲洋而言,是常有的事。

“高中食堂的菜几分钱一份,但当时我吃不起,打点米饭,就着咸菜就是一日三餐。”张哲洋的母亲每次都会为上学的张哲洋准备豆角、豆腐乳、萝卜干带上。

一日三餐基本都是咸菜配米饭的张哲洋,根本无法摄入充足的营养,高中时的体重仅有41公斤。

从老家到当时就读的望江县第二中学,张哲洋需要步行30多

珍爱生命 谨防溺水 远离危险 平安成长

