

永远的三班长

◎杨力

三班长并没有放弃，依然每天坚持陪我多跑三公里。有一天跑完步下来，我们坐在操场上，就问：“三班长，你真认为我行吗？”

三班长望着我，郑重地点了点头，然后望着远方，讲起了自己的故事。

三班长说，他刚当兵那会，就和现在的我一样，身体很柔弱，进了部队后，晨起不准点，拉练最后一个，打靶经常脱靶，经常给连队拖后腿。

当时他的班长多次找他谈心，他也承认不好，但就是难改。他的表现让连队其他战友非常不满，可是奚落和批评无济于事。有时候大伙骂急了，他干脆说不当兵了，把他开除回家吧。

有一个人拖后腿，整个连队成绩就下滑。于是，班长天天盯着他，督促他准点起床，示范打背包，陪他练长跑，训练俯卧撑和引体向上，纠正打靶姿势。他也从被动到感动，终于有了一些长进。有一天，他向班长交心底，正是因为从小懒散，家里才强行送他来当兵，内心是心不甘情

不愿的，所以到了部队旧习难改。本以为这样部队会遣送他回家，没想到班长像兄长一样关心他，战友们也看到他的变化，慢慢接受了他。

而真正的触动发生在后面。那年洪灾，部队奉命去抢险，其间突然发生溃堤，很多战士想都没想就跳进激流中用身躯抵挡洪水。他也想跳下去，却被班长一把拉住。班长说，你身子弱，挡不住洪流，就留在岸上。那天，班长和另外两名战士被洪水冲走，冲了好几公里才被救上岸。这一次经历让他这个新兵哭得很厉害，他身子柔弱是事实，但班长却用这种方式，用一个老兵对死神的无惧震撼了他，他终于读懂了部队，读懂了军人。

经历了生死，他这个新兵就像换了一人似的，为了强化训练，他给自己定目标，身体素质、军事素质都跃升为全连的佼佼者。两年后，新兵变成老兵，他也成了带新兵的班长。

听完三班长的故事我再也坐不住了，军人参军报国，只有心中装着

大爱，丢弃心中的小我，在部队这个大熔炉中淬火锻炼，才能用坚实的体魄和勇敢的精神铸就军魂。我当即站了起来，保证今后要加强自我监督，在各项训练上迎头赶上，争取不给全班、全排、全连丢人。三班长欣慰地笑了。

谁也没想到，就在第二年，又一批新兵训练实弹投掷时，一个新兵在慌乱中把手榴弹投掷到两米开外，在场训练的新兵都吓傻了。这时，我们的三班长就像当年冲进激流的老班长那样冲了出去，用躯体盖住了爆炸的手榴弹……

40年后战友会，我们把相聚的地点，放在三班长的家乡重庆，且第一时间赶到三班长家里，把筹集的捐款送到三班长的父亲手中。

三班长的父亲拿着捐款，带着我们所有人来到儿子的遗像前，含着眼泪说：“儿子，这是当年的战友看你来了。明天，我就替你捐给希望工程，让孩子们长大也学你，做一个爱国爱家，勇敢无畏的军人。”

舞台心耕 炽热如初

◎郭维祥

势，信息中心勇于创新，打破了传统宣传工作模式，推出了《康定政协》内部刊物和微信公众号，并与市融媒体中心携手，通过拍摄音视频等形式，对政协履职成效与特色亮点进行专题报道。同时，还加大向省、州、市媒体投稿的力度，使得康定市政协新闻宣传工作在全州范围内脱颖而出，多次获得省、州表扬。

2020年底，市政协启动了“有事来协商”平台的搭建工作，由机关办公室和文史委具体负责推进。我有幸被派往绵竹县学习先进经验，归来后，结合康定的实际情况，提出了打造“有事来协商·围炉协商”这一特色品牌的建议，这一建议得到了市政协主席会的认可。随后，我们在各镇（乡、街道），根据地域文化特色，陆续培育了帐篷协商、虫草山协商等地方品牌。同时，我还深入指导了各乡村小微协商平台的建设工作，包括机构的建立、议题的搜集、流程的规范以及成果的转化等。由我牵头拍摄的“围炉协商让虫草山群众喝上放心水”典型案例视频，在全省政协系统片区推进会上得到了展示。此外，我还指导开展了新都桥镇鱼子西三村“拓宽黑青稞销售渠道”、炉城街道水井子社区“绿化东关居民点、建立智能管理系统”、榆林街道驷马桥社区“加强城中村网格化管理”等小微协商活动，这些活动以实实在在的协商成效助力了脱贫攻坚的巩固与乡村振兴的推进，赢得了党政的肯定、社会的认可与群众的赞誉。市政协基层民主协商工作也因此多次受到省、州政协的表扬。

心耕深处 深耕致远

政协文史资料工作，犹如一方蕴含深厚底蕴的沃土，散发着鲜明的统战特色，承载着重要的时代价值。当我踏入文史委的大门，那份

40年前，我参军来到东北。连队的三班长是个重庆人，个子不高，感觉细皮嫩肉，所有新兵都觉得他不像是个带兵的人。

部队搞常规军训，我的体能训练是个难题。做引体向上，我的总数却停留在个位数。“细皮嫩肉”的三班长这时出来做示范，双脚一踮，轻松上杠，双腿打直并拢，依靠腹肌与臂力上下自如……

训练结束，要回军营，三班长却叫住我，要给我“开小灶”，陪我再跑三公里。我极不情愿，参军前我没把当兵当回事，想着混几年了事，所以也不想大拼。但三班长却不想他的兵掉队，鼓励我说：“你别气馁，许多新兵到部队体能训练达标都有个过程，只要加强锻炼，体能自然会跟上去，迟早会成为一名优秀的士兵！”

因为思想不通，有一阵子，我几乎成了全连的“刺头”，体能训练、射击训练、战术训练等等都不达标，班里一些兵奚落我，但我内心还是无所谓。

岁月如梭，恍然间，我已在康定市政协默默耕耘了整整八个春秋。这悠长的八年，不仅是我职业生涯中一抹亮丽的色彩，更是内心深处情感与认知深刻变迁的见证。

对政协的情感在岁月的洗礼中愈发炽热。离别之际，不舍的情怀，如同一条无形的纽带，紧紧连接着我和政协。这里，有我成长的足迹，有我奋斗的汗水，更有我内心深处那份对事业的执着与热爱。因为在这里，我的每一天都过得充实而有意义，回首过往，自己未曾虚度年华，没有在岁月中留下遗憾。

崭新平台 宽阔舞台

2015年初夏，我迎来了职业生涯的一次重要转折，从市文明办调往市政协文史委，并有幸跻身政协委员的行列。初入政协的大门，我对这一新领域充满了未知与好奇。在参与了委员履职培训后，政协的职能与职责在我心中逐渐有了轮廓，那份初识的懵懂开始被清晰的理解所取代。结业典礼上，我作为新任委员代表发言，许下了“当好政协人，办好政协事”的坚定誓言，那一刻的情景，至今仍历历在目，温暖而鲜明。

政协，这一具有中国特色的制度安排与专门协商机构，对我而言，既是知识的海洋，让我得以不断学习成长；又是人生的广阔舞台，让我有机会展现更多的可能。能在这样一个举足轻重的部门工作，我深感机会的珍贵，倍加珍惜。

进入市政协后，得益于领导和同事们的悉心关怀与无私帮助，我迅速适应了政协的工作节奏。得益于过去在党政办公室从事文秘工作的深厚积累，我在政协机关中承担起了对外宣传与小微协商平台建设等重任。为了顺应新时代政协工作的发展需求，紧跟新闻工作的新趋

黄豆小食

◎路来森

小食，吾乡人亦谓之“小吃食”，或者“小零食”。

黄豆作为小食，并非指以黄豆为原料，制作而成的各种豆制品，而是指黄豆本身，或者干脆就叫黄豆粒。

对之，人们首先想到的，自然是青豆（亦曰“毛豆”）——烤青豆，或者盐渍青豆。但本文所述，却并非是青豆，而是晒干了的粒粒金黄的黄豆。

黄豆制作成小食，吾乡通常有两种吃法：

一是“炒黄豆”，顾名思义，就是直接将黄豆炒熟了吃。选取籽粒浑圆、饱满的黄豆，文火慢炒，炒至黄豆那层薄薄的外皮迸裂，并且显现略微焦糊的情状，即可知黄豆已经炒熟了；那崩裂的外皮，像是一张张黄豆的嬉皮笑脸的容颜，那么多张笑脸绽放、相迎，看着，也叫人觉得欢喜。炒熟的黄豆，冷却了，依然脆，咬一粒，咯啍咯啍响。尤其是到了春天，无水果可食，黄豆粒就成了孩童们最好的零食。抓一把，装进口袋中，边玩边吃，忙里偷闲，捏几颗，投入口中，既是一种美味享受，也生发一种游戏般的快乐。

冬日里，围炉“烙豆”，则另有一种特别的情趣。拿一块瓦片（或铁片），放置炉口上，瓦片上撒一些黄豆粒，瓦片温度升高，豆粒便粒粒爆裂，爆裂的过程中，散发出阵阵豆香。捡而食之，既可以享受美味，又能够消此寒冬长夜，大有趣味。

另一种吃法，叫“炒歇豆”，究竟是“歇豆”还是“血豆”，不清楚；意义何在？更是茫然，可能，就只是当地的一种方言叫法。

这种“歇豆”，是有特定的季节的，时在秋末，黄豆已经收获，一些黄豆粒却被遗漏在田野中。一场秋雨之后，漏下的黄豆粒被雨水泡涨，籽粒饱满肥硕。村人拾捡回家，撒微盐，稍作腌制，然后炒食。炒熟后的“歇豆”，半干半湿，其突出的特点是“劲道”，老百姓说“皮实”，撮一粒，放入口中，缓缓咀嚼，香味滋滋，香气丝丝。炒熟后的“歇豆”，可以放置很长一段时间，以之作酒肴，或者作茶食，俱佳。

非秋末时节，亦可以吃到“歇豆”。其法，是先将黄豆在清水中泡制一段时间，待黄豆粒泡涨后，捞出，撒微盐，回干，回至半干，文火炒熟，即为“歇豆”矣。不过，此等“歇豆”，到底不够“本色”，似乎缺少了秋末时节，那份秋风瑟瑟的乡野味道。

读周作人、李长声等人，谈日本美食的作品，经常读到日本的一种小食品，叫纳豆，但却一直不知其为何物。

近读蔡澜《一休庵》一文，其文记曰：“纳豆，是日本食品最纯朴的一种，做法是将黄豆蒸熟，然后用稻草包起来，豆给枯草菌腐化，养成黏黏的外层，夹起来吃时有白丝相连，味道极怪。”

但怎么个“怪”法，“怪”到什么程度，口感如何，却是没有写出的。这不禁让我想到吾乡农家，春天制作豆酱的事情。其法：炒熟的黄豆粒，上石碾碾碎，然后蒸熟成为窝窝头。继而，窝窝头发酵，待表面出现丝丝白毛时，将窝窝头掰成块状，晒干，再碾碎为末，然后加水，盛于一容器中，密封晒干太阳下，继续发酵，十几天后，即可成为豆酱。剩余的生白毛的窝窝头，切片，加入春天的菠菜，或者青蒜，炒而食之，可成一道美味佳肴。切开的窝头片，霉变得花花搭搭，再加上外表的“白毛风”，炒熟后，黏糊糊，且散发出一种特殊的味道。如今想来，倒很是有些烤火腿的味道。

由此可见，纳豆，也只是一种黄豆小食罢了。不过，作为一种“小食”，蔡澜却从中吃出了一些人生滋味。他说：“豆那么小，一颗颗吃，爱惜每一粒的滋味，也爱惜了人生的一切细节。”