我和我的祖国

——热烈庆祝中华人民共和国成立70周年

70年，从交通工具看变化

●本报记者 姜宁

70年前，草鞋泥巴路，人们的出行基本靠脚；30年前，自行车、公交车已在大街小巷中穿行；而现如今，交通工具变得花样繁多，小轿车、地铁、高铁、飞机、游轮无一不在诉说着70年来的沧桑巨变。交通工具的高速发展和变化，让人们既品出了昔日清贫生活的苦涩，也尝到了经济社会发展进步所带来的甘甜。

市民王大爷已年过六旬，在他的脑海里，当时的自行车、缝纫机和手表被称为“三大件”，谁家里有一辆自行车，那就是相当富裕了。王大爷说：“当年我的工资每月才几十元钱，为了买一辆永久牌的自行车足足攒了一年呢。那个年代谁要是能骑上自行车，就像现在家里买一台小轿车一样，那是倍有面子呢！”时隔几十年，王大爷回忆起来仍一脸兴奋。

如今，自行车、摩托车等交通工具正被新的变化所取代，而且是翻天覆地的变化。老百姓出门“打的”已成家常便饭。大街小巷明显增多的公交车、出租车，方便了百姓的出行。更大的变化则是私家车的逐年增多，让老百姓的生活“安”上了车轮。

“我坐过的第一辆汽车是我父亲单位的。”由于当时的年龄比较小，任先生已经记不清是什么牌子的汽车了。但他清楚的记得，当时的马路上能看见的汽车就那么两三辆，其余的不是自行车便是马车，小小年纪的他第一次感受到了汽车带来的方便与舒适。而在30年后的今天，任先生的家里也增加了一位“新成员”——一辆崭新的红旗轿车。他说：“以前哪敢想自己能买得起汽车啊。现在国家富强了，我们的经济水平和生活质量也跟着好起来了。这不，买了汽车之后去哪旅游都方便。”

70年来，市民交通工具的变化远不止这些，而在出行方式的观念上也慢慢改变。共享单车、共享汽车、绿色电动公交车，这一系列的绿色出行方式在方便人们的同时，更减少了浪费和污染，保护了环境和资源。

动车开通。

回娘家的路

●本报记者 汪伦

无论嫁出多远、行路多难，当女儿的总是忘不掉常回家看看。家住市区洮安西路23号楼70多岁的王淑芬老人在这条探亲路上情不断、路不断，一走就是几十年。这其中有一个个亲人相见的美好记忆，更见证了祖国70年来行路蜕变的苦辣酸甜。

想当年，王淑芬是从远郊嫁到城里的，出嫁那天正值寒冬腊月。送亲的车是轱辘少蹄子多的生产队敞篷大马车。一路上车辙土路，坑包不平，天冷车颠，尽管车老板催马扬鞭快行，但40多里路还是走了近5个小时才赶到婆家。直到拜完堂，冻僵的手脚才缓过来。从此，这条难行的送亲路便成了以后常来常往的探亲路。

“记得第一次回娘家坐的是跑乡路的大客车，车况路况都不好，一跑一溜儿烟，不仅颠、冷、挤、还没座位，待挨到下车站点再步行大概3公里才能到达娘家，每次到娘家都是灰头土脸，一身疲劳。后来一想坐大客车搭钱遭罪不值得，索性改为步行。”王淑芬回忆道，这样做虽省钱，但吃苦更多，脚时常磨出血泡，一路上走走歇歇，差不多小半天才能赶到娘家，然而还没等缓过乏来，第二天又要早早的返城赶着上班，就这样坚持了好几年。

期间，王淑芬偶遇有人骑自行车从她身边路过，她是多么渴望拥有一台自行车。而在那个年代她只能想想而已，一是买不到，二是买不起。直到改革开放后，她终于如愿以偿买了一台“凤凰26”自行车。但路上多颠簸，稍有不慎车胎就会被扎，这时自行车就成了手推车。可家不能不回，车不能不骑，于是她就带打气筒上路，一跑就又是好几年，留下一道道车辙，一片片深情。

由步行变骑行，对于她来说已经够风光的了，可令她想不到的是又有更便捷的出行方式等着她，那就是下乡有了农村跑线的面包车。“面包车不仅走的都是村村通的水泥路，而且车况好、有座位、有空调，服务也周到，送客到家门口，出行只要打个电话就能预约，所以回娘家比以前更方便更省力了。”王淑芬笑着说。

更让她高兴的是，近些年坐上了比面包车更高档的轿车。70年风雨征程、70年砥砺前进，随着国家的发展，居民生活水平不断提高，王淑芬也借着国富民强的光，坐上了孩子们买的轿车，在冬暖夏凉的轿车里，既舒适又宽敞，不知不觉几十分钟就到了娘家。

想起当年挤大客车的难、步行的苦，到如今乘坐跑线车的方便，再到坐轿车的舒适，王淑芬感慨万千：“我真真切切地感受到了国家越来越好，人民生活越来越幸福，更为祖国发展之快感到自豪。”

百姓小餐桌 生活大变化

●本报记者 张风

中华民族五千年的文明，给我们留下了丰富多彩、辉煌灿烂的饮食文化。然而，在奴隶社会和封建社会中，对于大多数长期挣扎在温饱线的普通百姓而言，并没有多少机会享受到中华饮食文化的精品。直到新中国成立，才真正彻底解决了百姓的温饱问题，尤其是改革开放以来，随着经济水平的大幅度提高，鸡鸭鱼肉也成了老百姓们的家常便饭。如今的百姓餐桌上，美食不仅向着科学营养、环保健康的方向发展，而且文化品位也日益上升。近日，记者对我市的一些普通家庭进行了走访，深入了解和体会着百姓餐桌上发生的变化。

从粗粮到细粮再到五谷杂粮

供电公司退休工人周先生是共和国的同龄人，他的一双子女都在外地，都已成家立业。目前只有他和老伴住在白城。9月16日中午，记者来到周先生家里，此时周先生的老伴刚刚做好午饭，他们午饭的主食是玉米面的菜团子。

周先生告诉记者，他是土生土长的白城人，家里兄弟姐妹8人，他从小对一日三餐的记忆，就是粗粝的高粱米饭和玉米面窝头，就着没放几滴油的白菜炖土豆，芥菜疙瘩、大葱蘸大酱……至于大米白面绝对是奢侈品，鸡鸭鱼肉更是只有过年时才有机会见到，而且大多数也只能是浅尝辄止。后来随着周先生及兄弟姐妹渐渐长大，参加了工作有了收入，家里的生活条件才慢慢改善，除了过年，平时也偶尔会吃顿饺子，菜里也会时常放一点肉了。改革开放以来，周先生和家人的生活也发生了翻天覆地的变化，大米白面成了家常便饭，鸡鸭鱼肉也纷纷端上了日常的餐桌。喜欢喝点小酒的周先生还能在每天晚上下班后，就着老伴给炒的下酒菜，喝上二两老白干。直到近年来，周先生步入了中老年人行列，身体的亚健康状态越来越明显，他和老伴都开始留意一些保健养生之道。随着对合理膳食的认识加深，各种粗粮开始频繁出现在周先生家的餐桌上。周先生说，现在很多年轻人都不太容易接受粗粮的口感，而这对他来说却不是什么问题，因为他毕竟是吃着粗粮长大的，现在常吃粗粮，勾起了他对童年时光和青春岁月的回忆，更重要的是，粗粮中含有丰富的维生素B族和粗纤维以及多种对人体有益的营养素，这也是现在最廉价和最容易的养生保健方法。

记者发现，如今在我市的许多家庭中，大米白面已不再是餐桌上的绝对主食，五谷杂粮纷纷回归，不仅丰富了百姓的餐桌，更是为人们提供了更全面、更丰富的营养。

从大鱼大肉到高蛋白低脂肪

市民张女士是位典型的贤妻良母，每天精心地照顾着工作忙碌的丈夫和正在读高中的儿子，用尽心思为他们准备每日三餐。9月16日晚上，记者在张女士家中见到了正在准备晚饭的她。张女士为今天的晚饭准备了两道菜，盐水大虾和豆干炒芹菜。

张女士告诉记者，其实早在十几年前，她的儿子还很小的时候，她对于健康饮食的认识并没有那么充分。当时家里的经济条件已经很好，所以她每天都会给丈夫和儿子做许多大鱼大肉，像什么炖排骨、酱肘子、红烧肉都是家常便饭，就连做条红焖鱼，都会放几勺猪油进去。后来丈夫的血脂一天比一天增高，儿子的体重也开始超过了许多同龄人。近年来生活水平的显著提高，各种健康饮食知识越来越受到重视并普及开来，张女士也开始反思自己从前在饮食问题上的误区，渐渐改变了家里的饮食结构，经常准备一些粗纤维、高蛋白、富含维生素和矿物质的食物，在很大程度上改善了家人的健康情况。

记者了解到，在我市的许多家庭中，已经慢慢意识到了合理健康饮食的重要性，不再一味追求大鱼大肉，一些高蛋白、低脂肪的食物开始受到更多人的青睐。

从口腹之欲到精神享受

市民高先生是位90后，去年刚结婚。他是位美食爱好者，承担起了家中所有做饭的任务，而且还精益求精，不但追求美味和营养，更追求着饮食文化的精神享受。9月17日晚上，记者来到高先生家中，他正在准备着晚餐，韩式烤牛肉和醪汁拌海鲜。

高先生告诉记者，早在他读高中的时候，父母每天为他准备的饭菜虽然味道不错营养也很丰富，可是千篇一律的单一让他感到枯燥乏味。近年来我市餐饮行业水平的不断提高，种类的不断丰富，高先生的眼界也开阔了起来，他开始钻研起各种美食，除了喜欢中国传统的饮食文化之外，对于一些舶来的美食也非常喜欢。结婚一年多以来，他一直与妻子过着二人世界，他们每天的食谱也相当丰富，除了各种中式美食，有时候高先生还会为妻子做些牛排、意大利面之类的西餐，或是烤肉、拌饭之类的韩餐，以及寿司、生鱼片等日本料理，甚至还有咖喱鸡之类的东南亚风味美食，虽然口味未必很地道，但制作美食的过程却让高先生很享受。高先生觉得，这些带有异国风情的美食，能够为他和妻子之间营造出更加浪漫的气氛，这也是对生活一种很好的调剂。

在对许多年轻人的采访中记者发现，他们中的很多人对于美食的要求早已不再停留于味道和营养上，更多地追求饮食文化所带来的精神享受。

←高速贯通。

↓花园式小区。