

以文化人 以德育人 依法带娃

张兴华

沧州市青少年法制宣传教育协会会长崔晓林同志来电,嘱我为《<中华人民共和国家庭教育促进法>之家长学习辅导读本》作序。我深知自己孤陋寡闻,但捧读这摞厚厚的书稿,愈读愈品,愈有一种由衷的敬意和激动。

首先,这本书是一种学与思的责任担当。《中华人民共和国家庭教育促进法》于今年1月1日起施行。家庭是社会的细胞,做好家庭教育,关乎孩子的健康成长,也关乎国家和民族的未来。为把这部法律学习好、宣传好、实施好,沧州市青少年法制宣传教育协会与沧州市夕阳红读书会的老年朋友们,用心为广大青少年家长编写了这本《<中华人民共和国家庭教育促进法>之家长学习辅导读本》,旨在帮助家长把孩子培养好、教育好。家庭教育促进法是对传统家庭教育观念的一个重大的改变,家庭教育不再是传统意义上的“家事”。参与编写这部家长学习辅导读本的老同志,有一个共同的心声,这就是:未成年人的成长,承载着党和人民的期待与厚望,决定着国家的前途和命运,关系着中华民族的伟大复兴。为未成年人营造健康成长的良好环境,对培养他们成为能够担当民族复兴大任的时代新人,显得尤为重要。

正是这份责任与担当,激励着这些老同志以坚定的信念、丰富的阅历、广博的学识,交出一份助力未成年人健康成长的合格答卷。

其次,这本书是一种践与悟的爱

心奉献。参加编写这部书的共有11位老同志,平均年龄73岁,有3位老同志已是耄耋之年。在这些老同志的工作和生活中,学习、思考、实践、感悟,是一个学而思、思而践、践而悟螺旋式上升、循环往复的过程,永无止境,活到老、学到老、干到老。而时空、阅历和经验,是各位老同志的特有优势。细细想来,关心未成年人健康成长,是功在当代、利在千秋的伟大事业。

该书编写组的老同志们,依照家庭教育促进法第十六条规定的家庭教育内容和第十七条规定的家庭教育方式方法,专门编写了这部有高度、有深度、有热度的家长学习辅导读本,实在是一件可喜可贺、值得称道的大好事。

另外,这本书表达的是一种鼓舞与呼的高尚情操。“十年树木,百年树人”。家庭、学校、社会对未成年人要给予更多的关心,帮助他们学到更多的知识,成长为对社会有用的人才,也只有这样,我们的事业才有希望。

家庭教育和家长的责任,就是应该按照家庭教育促进法的要求,把美好的道德观念从小就传递给孩子,引导他们养成做人的气节和骨气,帮助他们形成美好心灵,促使他们健康成长。每个家庭都须重言传、重身教,教知识、育品德,身体力行、耳濡目染,帮助孩子扣好人生的第一粒扣子,迈好人生的第一个台阶。

家庭教育促进法明确规定,家庭教育以立德树人为根本任务,培育和践行社会主义核心价值观,弘扬中华

民族优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化。为了使这部学习辅导读本更有指导和借鉴价值,编者还特别将“沧州历史名人家教选编”等作为附录,放在书的后半部,供家长们学习参考。

让人动情不已的是,该书编写组的老同志们在关心下一代工作中几十年如一日的大德大爱、言传身教、循循善诱、一路前行。他们那种“只讲奉献,不求索取;只有服务,不讲报酬;只有辛劳,没有享受;只有功德,没有名利”的精神,在这次搜集资料、编写书稿、精心设计、用心打磨中更加发扬光大。在书的架构设计方面,内容上体现家庭教育促进法的方向性,选材上符合家长与孩子实际的针对性,题材上注意吸引读者的趣味性,成效上促进家长依法教育孩子的引导性;在文字质量上,从篇章结构、字词语句,到一个故事、一段格言,都反复推敲,力求精益求精。

一代人有一代人的责任,一代人有一代人的使命。未成年人是国家的未来、民族的希望。培养好未成年人是一项重大战略任务,事关长远。家庭是人生的第一个课堂,家长是孩子第一任老师,家庭和长辈在未成年人健康成长中,发挥着不可替代的重要作用。这部有温度、有深度、有情怀的家长学习辅导读本,一定会成为广大家长和未成年人的良师益友,成为引导未成年人追求真善美,抵制假恶丑的丰厚、优质的精神食粮。

岳母的T台秀

张帮俊

“在宣布晋级新一轮选手的名单之前,我想问一下30号选手的芳龄。”T台上,评委询问着“66岁。”当30号女模特说出年龄时,评委与台下观众都一阵惊讶。“虽然您是岁数最大的选手,但是您的气场、气质,走台的样子,都那样优雅。恭喜您成功晋级!”当“晋级”二字从评委口中说出来时,不光30号女模特激动不已,台下也响起了阵阵掌声。

这个30号女模特就是我的岳母。她今天在舞台上的精彩表现,连我们都没有想到。原以为,她这么大年纪和一群年轻人同台表演,最多也就是凑数,可岳母凭实力晋级,让人刮目相看。

岳母的模特梦,缘于一次家庭聚会。席间,有亲戚在手机上播放了一段模特走秀视频。岳母看了看说:“还行,我要是上台走秀,不比她差。”“姑姑,您还是别瞎折腾了。”表弟打趣道。岳母却一本正经地说:“你们以为我说笑啊!哪天我上台走秀给你们看看。”

不久,岳母就报名参加了一个中老年模特班,开始从零学起。形体、走台、仪态、服装,学习的内容还挺多。岳母是学员中岁数最大的,却是学得最认真的。她不仅认真上课,在家里还自己跟着视频学,反复练习,用心揣摩。

模特之路是挺艰辛的,何况是对于她这么大岁数的人。去年酷暑时节,她们模特班去南京学习,练得很是辛苦,但在模特班里和一群年轻人打交道,一起走秀,岳母变得越来越年轻,越来越自信。她不仅学习了一些模特专业技能,还开阔了眼界,丰富了自己的晚年生活。

在追逐梦想的路上,岳母是我们的榜样。

爱在日常 才不寻常

朱超群

母亲的生日快到了,趁着有空,我赶紧买了一份礼物给母亲送去。几十分钟的路程,到母亲家后,母亲很惊喜。她说,其实生日对她已不重要,我回家才是她最喜欢看到的。

好久没回来了,自然要和母亲拉拉家常。才说上几句,却看到村后张婶的女儿英姐也回来了。车从门前驶过的时候,我疑惑地问:“她怎么有空回来呀?”英姐是初中老师,平常都带毕业班,时间紧、教学任务重,且她自己儿子也已读初三,眼看着中考临近。在各种牵绊之下,她是多忙的一个人啊。

谁知,我话一问出口,母亲便赞叹地说:“英子回来得可勤呢,张叔身体不好,家里的很多事多亏英子了。”

母亲告诉我:英子的父亲张叔去年因脑出血做了手术,虽身体渐有好转,但终究落下了一些后遗症,行动不便。张叔心情不好,总是在家三天两头发脾气。张婶性格虽好,可再好的性子也受不了这样的烦恼,于是家里纷争不断。多亏英子时常回来,帮着照顾父亲,同时也开导母亲。她时不时地接父亲去复诊,一有空,就带父母出去旅游,散心。英子自己工作忙,周末又要照顾儿子,要给儿子做好吃的,要帮他排遣学习压力,于是便只能抽空回来。有时候,上午没课,她就回来一趟,下午再赶回去上课;有时候整天忙,就晚上过来一会儿。反正张婶家有什么事,英子总是随叫随到……

其实母亲只是单纯地表述事实,完全没有责怪我的意思,可我听着,不由得脸红。想起这几年,母亲的身体越发不好,于是家里家外的事情尽数压在了父亲身上。我虽心疼,有心要为他们分担一些,但最终还是被各种琐事禁锢。其实离得不是很远,我却很少回家,惟一的孝心只是隔三差五往家里打个电话。

通常,我们说起爱父母,总好像说得太过容易——父母过生日了,买个蛋糕去祝贺一下;节假日了,去陪父母过一天……好像只有特殊日子,才是我们去爱父母、孝敬父母的时候,殊不知,给父母最好的爱其实不在形式,更在于平常日子里我们的贴心付出。

爱在日常,才不寻常。



爱心理发师

家住我市运河区广电小区的退休干部张兴民,今年62岁了,他坚持数十年为小区居民义务理发。来找他理发的人络绎不绝,他总是有求必应,不厌其烦,被居民们亲切地称为“爱心理发师”。

谢立英 摄



老人噎食,如何家庭急救

噎食是指在进食过程中,食物堵塞咽喉部或卡在食管狭窄处,甚至误入气管,从而对生命健康造成威胁的急症。

专家介绍,老年人由于咽部和食管肌肉发生进行性改变,唾液分泌减少,神经反射衰退,牙齿脱落,咀嚼功能不良,吞咽肌群不协调,因此更容易发生噎食。家属应加强对噎食问题的关注,掌握必要的急救知识和技能。

如果发现家中老人在进食过程中突然不能说话、表情痛苦、手按颈部,或手

指口腔、面色青紫,甚至面色苍白、大汗淋漓,严重者出现意识丧失、抽搐,就应立即采取海姆立克急救法。

在老人可以站立的情况下,可以这样做:

第一步,家属站到老人身后,双臂由腋下环绕其腰腹部,从背后抱住老人,使其身体前倾。第二步,一手握拳,拳心向内顶住老人肚脐和肋骨之间的部位,另一只手掌握按在拳头之上。第三步,双手用力,快速地向里、向上按压老人上腹部,反复进行该操作,利用膈肌向上形成的快速冲力,使老

人吐出阻塞物。

在老人已昏迷或者腰部较肥胖的情况下,可以这样做:

第一步,让老人仰卧,使其颈部伸直,家属跪在老人髋部两侧地面上。第二步,双手叠放,用手掌根部顶住上腹部(肚脐上方),用力、快速地向前上方按压;利用冲击腹部形成的腹内高压,增加气道压力,使阻塞的食物在气流冲击下排出。第三步,打开老人下颌,若异物已被冲出,就迅速将其掏出清理。

若老人发生噎食时,旁

边无人,可在神志尚清醒的情况下展开自救:老人应取立位,下巴抬起、头后仰,使气道变直,然后将上腹部靠在椅背、桌子边缘或阳台栏杆转角,对腹腔上施加压力,直到吐出阻塞物。

进行以上急救操作的同时,应尽快拨打120急救电话。若急救效果不佳,就应及时将老人转运至医院,进行环甲膜穿刺、气管插管或急诊支气管镜下治疗。如老人心脏停止跳动,应立即进行胸外心脏按压等心肺复苏操作。

据《老年健康报》