

# 镌刻在心中的家教

寒朴

家庭是每个人的梦想起航的地方,是国家发展、民族振兴、社会进步的重要基石。良好的家教、家风,是培育道德、培养人格的重要途径,是砥砺品行的磨刀石,是抵御腐败的防火墙。

我是听着“孟母三迁”“孔融让梨”“岳母刺字”的故事长大的。我父亲是抗战时期参加革命工作的老党员、老校长、老干部,一生为党的教育事业奔波、忙碌,母亲则在家里上养老、下管小,一直默默地付出、奉献着。

奋斗百年路,启航新征程。家庭是孩子生活和成长的第一课堂。一个家庭的家教、家风,不仅涉及小家,更关乎大家。现在想来,激活家教、家风的生命力,塑造新时代文明新风,对子孙后代的培养和熏陶,无疑具有极其重要的意义。由父母口口相授、以身相传的家风、家教,是留给我们每个家庭成员的宝贵精神财富。

母亲平凡而高尚,她的教诲、熏陶和影响使我终身受益。童年时,母亲常对我念叨,做人要守

本分。1961年,盐山、庆云两县分开,我们随父亲迁居庆云,那时候饥饿现象普遍。有一天下午,我在住处外边玩,肚子饿了,看见别人晒的地瓜干,就拿了几块吃了。回家一说,母亲真生气了。晚饭时分,母亲领着我挨家问,是谁家晒的地瓜干。问了三四户,才找到主人,给人家说了不少道歉的话。邻居大婶说:“嫂子,他还是个孩子,你别往心里去。”回到家,母亲一个劲地指着我的脑袋说:“小时候敢拿人家一根针,长大了就敢牵人家一头牛!从小要走得直、行得正,不能让人说三道四、戳脊梁骨。”这件事已过去60多年了,但我仍然记忆犹新,越想越觉得母亲的品性,我实在难以企及。

母亲是从旧社会过来的人,没有多少文化,也没做过什么惊天动地的事情,但教育后代子孙时,却能讲出很多深入浅出的道理。母亲身上体现出中华民族传统美德的“形”与“魂”。

母亲在世时常嘱咐我们:“做

人要实在,要讲人格,要讲良心,不管做嘛事,都要走得直、行得正。只要你们好好学习,好好工作,我就是再累,心里也舒坦。”母亲的言行举止是对孩子最好的教育,对我们四兄弟人生的熏陶和影响是不可低估的。

母亲常说,“人勤生百福,心善贵千金”。多念别人的好,常修自己的心,多一份珍惜,就多一份福气。心怀感恩,会越活越豁达。对待左邻右舍,母亲质朴豁达、乐善好施,晚年还经常给日子紧巴的乡亲送吃的、添穿的。这时,母亲的脸上总是挂着慈祥的笑容。

从小到大、从大到老,母亲的言传身教,那朴素的话语、通达的感悟,犹如天地间一面高悬的明镜,引领着我学做人、学做事,传承好家教、弘扬好家风,带着感恩,一路前行,直到永远。

家教如雨点,润物细无声。家教严、家风正,则家庭幸福美满。回首昨天,面对今天,拥抱明天,我们信心满怀。

# 听雨

冯毅



退休之后,不知不觉中多了一种莫名其妙的小“毛病”——对雨声格外敏感。

春天的雨“沾衣欲湿”,缠绵绵绵。这样的雨天里,我总是一次次举目天际,看看天阴得沉不沉,雨还能不能再大点。我禁不住在心中默默祈祷:下大点吧,有一场透雨,麦子就可以丰收了,种棉花也不用浇地了,让村里的老少爷们既省事又省钱啊!

夏日的雨,有时狂暴如注,让人猝不及防。滂沱大雨中,我可能会忙着找地方避雨,也可能正待在室内,但我总忍不住瞅瞅地上的积水,心中想着,地湿透了没有?再这样下个不停,低洼处的庄稼会不会遭涝灾啊?乡亲们辛辛苦苦忙了一年了……

秋天的雨,让人既爱又怕。一场秋雨,解了燥热,也让大地变得滋润了。但秋雨也会让人揪心:早收的玉米、高粱、谷子,都晒干了。人囤了吗?地里的棉花好摘吗?虫害会不会泛滥?作为枣乡人,最挂在心头的还是那些枣——长在树上的会不会烂掉?已收下来的,有没地方存放?天若是连阴起来,乡亲们的房子会不会漏雨?会不会影响做饭?真是“一场秋雨一场愁”,一直到天空放晴之后,笑容才会和阳光一起出现在我脸上。

这几年,气温有点反常。入冬之后,偶尔还会下起雨来。每逢这样的天气,我的心情会变得更糟:冬天下雨,说明气温偏高。这时,我一是担心地里的小麦会不会因下雨而狂长——冬天的麦苗如果长“过”了,明年肯定就会减产;二是惦念着温室大棚,冰冷的雨可别冻坏了大棚内的果蔬,那可是乡亲们的半个家当啊。

我虽身为一介草民,无力为乡亲们遮风挡雨,但为何对雨声如此敏感,如此痴情?这就是永远不能忘怀的乡愁吧。“雨中黄叶树,灯下白头人”,这雨,就是连接我与家乡的血脉啊。

# 父亲

刘勇



我们兄弟姐妹一共五个。作为最小的孩子,我与父亲的沟通最多。

父亲是独生子,1937年生人。我的老爷爷的父亲很勤快,靠省吃俭用与勤劳智慧给老爷爷兄弟四个置了几十亩地。老爷爷排行老三,是个秀才,字写得很好。当年,他们兄弟四个分家,就是排行老三的老爷爷执笔,写了房屋、土地、树木等等的契据。父亲至今还保留着这个分家的契据。

我的老爷爷去世后,爷爷在抗

战时期为躲避日本人抓壮丁,夜间翻墙逃到东北,从此失去了联系,再也没有回来。一天夜里,邻村的日本兵从炮楼出动,来我村扫荡,是邻居家的三爷爷抱着我父亲夜行十几里路,才逃过这一劫。

父亲从小很聪明,上高小时,门门功课都是优,但祖母当年对父亲的要求很严格,又怕父亲出去上学或做事有危险,就一直把父亲留在身边。父亲当年有好多机会能出去做事,每次都被奶奶强留了下来。我的二姐是中国作家协会会员,写过散文《父亲与鸽子》,写出了父亲对鸽子情有独钟的原因:父亲放飞鸽子,就是放飞自己的希望。

父母为培养我们兄弟姐妹五人成才,吃尽了苦。父亲在寒冷的冬天骑着二八大架子自行车跑了很远的路,卖掉了两筐小猪仔,供我们上学读书。父母对每个子女都全心呵护,即使我们的孩子都长大成人

了,他们也把我们当成孩子,当成手中的宝。父亲80岁时,还曾骑着摩托车,骑行100多公里,到沧州市区给我送包子。

父亲83岁那年,母亲86岁。父亲天天陪母亲去公园晨练,他们成了老年健身队里最受大家尊重的老寿星。父亲就是一片天,给我们这个五辈、几十口人的大家族挡风遮雨。父亲就像黄山的千年松,根深叶茂、四季常青。前年春节,因孝顺祖母,父母亲被评为村上尊老敬老的模范,村党支部书记亲自给他们送了锦旗。

俗话说,“不养儿不知父母恩”。我读懂父亲,是在我不断成长的过程中,在培养下一代的过程中。

父亲今年85岁。去年,101岁的祖母去世,对父亲的打击很大。如今,他的体质已不如往年。他常常回忆过去的事,他说的事,我有的过去就知道,有的不知道。但不管是知道的还是不知道的,我都愿意永远听他讲下去!



# 老人日常保健“六注意”

老年人日常保健需要特别注意的几个问题:

**第一,防跌倒。**老年人每一次跌倒都可能是人生最后一次跌倒,每一次跌倒都有可能再也下不了床。老年人骨质疏松普遍存在,跌倒后,发生骨折的风险非常高。只要发生骨折,甚至只是肌肉或韧带损伤,就需要卧床;只要长期卧床,就会明显增加肺感染和下肢血栓的风险,这两类疾病都是老年人生命健康的大敌。老年人时刻都要提醒自己不能跌倒,家人也要经常嘱咐自家老人。

**第二,防感冒。**老年人抵抗力弱,容易感冒,而感冒后又很容易发生肺感染,每一次肺感染都会对老年人的生命健康造成巨大威胁。感冒还是诱发或加重心脑血管

管病的常见因素,老年人要时刻注意采取各种措施预防感冒。有条件的话,建议老年人每年接种流感疫苗。

**第三,防呛咳。**年龄大的人,喉头运动大多会出现不协调的现象,吃饭、喝水很容易误吸、呛咳(水或者食物进入气管内),轻者会增加肺感染的风险,重者可能导致窒息。因此,吃饭、喝水一定要慢,切忌狼吞虎咽。

**第四,防懒动。**老年人体能下降,有些人不愿运动。总是不运动,会导致机体功能迅速下降,肌肉萎缩、骨质疏松加重、心肺功能下降……老年人要根据自己健康状况坚持适度的运动,这是维护健康长寿的重要措施。

**第五,防过度运动。**老年人切

忌“不服老”,有些老年人运动锻炼意识很强,但往往“忘了”自己的年龄,进行过于剧烈的运动(甚至有人吊颈、踢毽子等),这很容易造成意外伤害。在医院,经常可以见到因为不恰当运动导致的意外伤害。老年人应该运动,但要适度,要根据自己年龄与健康状况选择恰当的运动方式与运动强度。

**第六,防拖延病情。**有些老年人不愿麻烦家人,有身体不适,不及时到医院就诊,会因拖延时间导致病情加重,或小病拖成大病,这也是健康大敌。老年人患病后常常会迅速加重,及早发现、及时诊断、及时治疗非常重要,避免因拖延时间错过最佳治疗时机。

郭芝芳



正在磨刀的这位老人名叫张桂升,是原沧州液压机械厂的退休职工,今年72岁了。他每天在沧州市区走街串巷,为市民磨磨剪子、磨刀,收费合理、干活麻利。

谢立英 摄