

家长里短

# 清明节的思念

■郑庆伟



生之父母，养之水土，日精月华，恩谢五谷；人生一世，草木一秋，四季轮回，草木有情。年年清明，今又清明，父亲清明一世，换得儿女一世清明。为老父添一抔土，深深鞠躬，儿不禁潸然泪下……

父亲，您带着遗憾，不给儿子尽孝的机会，无声无息地走了，一走就是16年。儿想您，想您那佝偻的脊背，想您那深深的皱纹，想您那平凡的话语，想您那谦卑而自信的微笑，想您那无怨无悔的付出。

清明节，长跪您坟前，和着眼泪，向您诉说儿的思念。姊妹六人，

儿最小，年少轻狂，不谙世事，天马行空，无拘无束，放荡不羁，辜负了老父的殷切期望。儿没上大学，是你的遗憾，更是儿终生的遗憾。但我也知道，草木，在生命的轮回中尚且郁郁葱葱；人，更应该自强不息，只争朝夕，生命不止，永不停歇。

母爱，如歌——唠唠叨叨，如水——细水长流；父爱，如山——厚重不言，无疆——静水深流。

想不起您说过什么名言警句，记不起您的豪言壮举，想不起您的哲思和训导。您总是那样谦和，那

样慈祥，那样淡然。“吃亏是福”、“诚信待人”、“敬老爱幼”、“姊妹和睦”，简单的话语，让儿受用一生。

我童年的生活，是苦的，留在我记忆深处，却是不尽的甜美！

在我四五岁时，您教我《三字经》、《百家姓》、《天干地支》、《唐诗宋词》、《二十四节气》、《乘法口诀》，至今我仍然耳熟能详。你教我认识柳公权、王羲之，给我讲司马光破缸、头悬梁锥刺股、萤光夜读、孟母三迁、程门立雪的故事，教我辨五谷、识稼穡、打算盘、猜谜语。如今，我快42岁了，也没教过女儿、儿子这些早该孩子们知道的常识。我无数次地遐想：假如您还在，看到儿孙满堂，能共享天伦，该是如何欣喜呀！

您小时候，没机会读书，却查字典读完了《三国演义》、《古文观止》、《说文解字》……还为好多孩子起了意义深远的名字。

您没投师木匠，做的木凳子却伴随我走过了5年小学时光。村里谁家有事，您总是随叫随到，不抽烟，不喝酒。每年春节，我都会携妻子儿女回老家过年，大年初一，挨家看望那些上了年纪的老人，他们每每说到您，至今仍啧啧称赞！

您走的时候，我放在棺槨里一台收音机、一本新华词典、一支铅

笔、十多本你最喜欢的书、常挂在您床头的一只闹钟、一副老花镜、放大镜，还有亲人的眷眷不舍。九泉之下的父亲，16年来，您的生活可安静？

人家说：“父亲在世，儿子永远长不大”。世事无常，上天为什么要用这样的方式来让一个男人成熟？我宁愿永远长不大，也不愿意接受这样残酷的现实！每每想起，心如刀割，子欲养而亲不待，我无力回天！

母亲今年八十有四，腿脚灵便，身心健康。大家都非常孝敬她老人家！我大姐的三个儿子大学毕业后都有了自己的事业；我哥的三个孩子也相继脱离农村；二姐、三姐的孩子都大学毕业了，四姐的两个女儿大学毕业后也有了工作，我的小外甥已上初中。我2008年举家迁到郑州，您抱过的小孙女，现在郑州宏志班读高三，品学兼优，今年考大学，她的志向是北大；您未曾谋面的小孙子，聪明可爱，帅气可人，我和媳妇会让他上最好的大学，以慰藉您的在天之灵！

清明时节，春回大地，万物复苏，生机盎然！寄语父亲，也寄语天下所有的父亲：清明宁静，日清月朗。颐养天年，长乐未央。与山河同寿，与日月同光。

养生参谋

## 老人度夏 牢记“四多四少”

气温逐步攀高，人体消耗越来越大，尤其是老人耐受力弱，要安全度夏，就应关注日常生活的细节。牢记下面的“四多四少”，夏季保健可能会事半功倍。

一、多喝热茶少吃冷饮。各类冷饮虽能在极短的时间内解热，但对消化道黏膜产生不良刺激。相反，采取“以热制热”的方法，喝杯热茶或温开水能更好的解暑止渴。茶中还富含钾，能及时补充流失的微量元素，消除疲乏。

二、多吃果蔬少吃肉类。老年人消化功能差，因此，应以温软易消化、清淡有营养的食物为主，适当多吃些新鲜瓜果、蔬菜及豆制品，还可经常吃些藕粉、莲子粥、荷叶粥等。少吃油条、烤饼、肥肉等厚味之物，以防生痰、生热、生湿。

三、多吃酸少吃甜。夏季出汗多，易损失津液，需适当吃酸味食品，如番茄、柠檬、乌梅等，它们的酸味能敛汗止泻、生津解渴、健胃消食。夏季人们喜欢吃凉菜，用醋调味既可增进食欲，又能够杀灭肠道细菌。尽量少吃甜食，糖分过多，会影响到老人脾胃的消化，更会生湿生痰，给体内添上“一把火”。

四、多用扇子少开空调。夏天摇扇，不仅可以纳凉，还可以锻炼身体。摇扇左右手互换，可以减少脑中风的发病几率，增强大脑功能。此外，老人长时间处在空调的环境下，会出现很多健康问题。空调的冷空气会引起关节受损、受冷、疼痛，导致脖子和后背僵硬、手脚冰凉麻木等。因此，老人应尽可能远离空调。

此外，在夏季常感到倦怠、气短、气血双虚的老人，可服用西洋参等补气药物。

(佳佳)



夕阳红热线：13592220003

和谐家庭

## 把老人当孩子看待

■刘建华

星期天，难得没有杂事的搅扰，正是柳条泛绿，梨花盛开，油菜满地金黄的时节，爱人非要带我去附近春游。我说，干脆带上老人一块去吧。

一上高速，我就给婆婆打电话，因为她家门口的路是项城城区内最老最热闹的一条商业街，即使不逢年节，车也很难通行，所以我让她提前下楼，到这条路的南段路口等我们。

到了约定地点，怎么也看不到婆婆，爱人一连打了8次电话，无人接听。我跑到婆婆家敲门，没人。半个小时过去了，性急的爱人开始起

急。我说：“街上乱，手机装在兜里，她听力不太好，一定没听见。要不，就沿着来的路往回找，说不定她就在进市区的路口等得正翘翘急呢。”爱人说：“她怎么也不会想想，这么多人上哪儿找咱俩。人一老咋就像小孩一样，想事很单纯幼稚呢。”

还真被我说中了，婆婆正站在进项城市区的十字路口东张西望。她满头银发在阳光下格外扎眼，着装特讲究，皮草上衣，裤子熨得笔直，皮鞋一尘不染，还挎着一个很时尚的皮包，就像我小时候跟着大人走亲戚时特地换上新衣服一样。从穿戴上看不出她年近八十，倒像

刚60岁。我说：“妈，你真时髦呀！瞧你这打扮，就像外交部退休的老干部。”婆婆哈哈大笑，说：“越老越要俏。”我说：“您这样想就对了。”

上了车，他儿子问：“妈，您怎么不在约好的地方等我们？”婆婆说：“我不是想自己多走两步，让你们少走两步嘛。”“你不想想……”没等她儿把话说完，我就接过话茬：“当娘的都这样，自己费事，目的让孩子省事。等咱老了，说不定还不如咱妈哩。”

我们带婆婆到她曾生活了20多年的乡下看看，故地重游，一路上，不爱多说话的婆婆变得健谈起

来。在麦田，在油菜地里，给她拍照，她就像小孩子一样拘谨，走路时总怕地上的泥沾到鞋上，说：“一上车会把车给你踩弄脏了。”我说：“没事，脏了可以冲洗。”她这才放心。

返回的路上，她说，平时不敢给儿子打电话，我问为啥，说怕他忙，耽误他工作，我说你尽管想打就打，别顾虑太多。

人老了，就得把老人当孩子看待，用对待自己孩子那样的爱心、耐心、包容，心对待老人。把他们的今天看作我们的明天，把今天的他们当作明天的他们。其实，今天的我们就是昨天的他们。如今，愚钝的他们，啰嗦的他们，爱操心心的他们，这疼那痒的他们，就是明天的我们。多想想这，家庭就会减少许多矛盾，增添几多温馨，社会就会多一份和谐。

## 《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。地址：周口市汉阳（大闸）路北段

电话 8695555 王主任：15994173988

周口联营职业中专开设有：计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。

成才热线：8680000

连载之八十一：

## 不赡养老人坚决清退

河南省修武县电业局一供电所，一个干了18年的电工吴某因不赡养老人被解聘。电业局领导表示：“虽然他业务精通，技术过硬，但他丧失了做人的起码伦理，这样的电工我们坚决不要！”

据了解，吴某是修武县五里棚乡某村的电工，其父70多岁，因生活尚能自理，兄弟俩按农村习俗约定，轮流赡养老人，每家照顾一个月。但每次轮到他家，他都推三阻四，以各种理由拒不赡养老人。因此，其父决定自己单独居住，由兄弟俩提供一些钱和生活必需品。老人独居后，吴某仍对老人生活不管不问，形同路人。

后来他父亲去世，其弟承担起为老人送终的义务。亲朋

好友、乡亲邻里都来吊唁老人，唯独不见吴某的面。村干部多次到吴某家做工作，吴某以他弟弟没有同他商议为借口拒不参加丧事，并和村干部发生争吵。

他的做法引起全村人的公愤，大家纷纷指责其丧失人伦的行径。办完丧事，村民向村干部建议免去吴某的电工一职。村民说：“这样的电工管电，我们宁可不用电。”

村干部将情况反映到供电所，所长当即作出决定，勒令其交出表箱钥匙，并上报电业局，提出予以解聘的意见。修武县电业局领导表示：“在对农村电工的聘用上，我们将人品、德行作为一项重要指标来考核。对不赡养老人、不尽孝

道的人坚决不用。”

因为不孝丢掉了工作，许多人认为吴某“活该”、“罪有应得”，是大快人心的事。

【感言】

《论语·为政篇第二》中说：“生，事之以礼；死，葬之以礼”，这便是人们常说的“生养死葬”。然而吴某对其父生不养死不葬，丧失人伦，泯灭天性。修武县电业局对他予以解聘，是正义之举，也是吴某咎由自取。同时，也向全体职工乃至社会上的此类人物敲响了警钟。

