

流金岁月

父子同圆大学梦

■王银海

1983 年春节期间，我突然接到老同学张力的电话，他兴奋地说：“首先报告你一个好消息，××大学今年夏天要在全省招收在职人员‘汉语言文学专业’函授大学班。咱们因为当兵没有上大学，现在可是一个千载难逢的好机会啊!”

我家本是书香门第，祖父、父亲都是大学毕业生。1951 年，我初中毕业后，响应国家“抗美援朝”的号召，应征入伍了。大儿子高中毕业后“上山下乡”，我们父子俩都失去了上大学的机会。因此，我把这一消息转告给儿子时，我俩竟高兴得跳了起来。我们想：祖国建设需要知识、需要人才，而国家又为我们提供了这一大好机会，我们一定不要错过!

虽然是“函授大学”，但也要经过严格的人学考试，达到录取分数线才能录取。我当兵 18 年，中学课程大都淡忘了，而且高中课程一点也没学过；大儿子在“文革”中高中毕业，但在“停课闹革命”的情况下，高中课基础知识很不扎实。怎么办？只有刻苦自学，认真准备。于是，我们父子赶紧到新华书店购买高中课本和复习资料，入学考试前三个月，我们每天复习到深夜，更没有星期天和节假日。功夫不负有心人，我们父子都超过了录取分数线，顺利地上了大学。由于父子同上大学，当时在全校被传为佳话。

我们是在职学习，白天正常工作，只能在业余时间攻读大学课程。加之我年近半百，记忆力明显下降，面对十多门课程，只能迎难而上，奋力拼搏。

3 年的辛苦没有白费，1986 年 9 月，我们圆满地完成了全部学业，参加了隆重的毕业典礼，拿到了大学毕业证书。那一刻，大儿子扑过来和我拥抱，我们相互祝贺。

我们父子终于一同圆了大学梦，这些让我们一生难以忘记。

朝花夕拾

从农民到人民教师

■袁玉书

高考，对于今天的高中生来说，太寻常不过了。但是，在 1977 年，当关闭了长达十年之久的高考大门重新打开之际，人们更多的感受是激动与兴奋。

1979 年，我步入了千军万马挤独木桥的行列。备考期间，我白天下地干活，晚上专心埋头于书本。参加完高考，我感觉考得并不理想。当年

高考，不像现在出了考场就有标准答案，供你进行比对估分。那时，考得怎么样，完全凭自己的感觉去揣度。我焦急地等待着，最终接到了一份师专录取通知书，终于挤上了独木桥。经过两年学习，我顺利毕业并走上讲台。是高考使我从一名农民变成光荣的人民教师。

那时的教学条件非常落后，一支

粉笔，一块黑板，一本教材，是我上课十几年的“三大件”。上课时要在黑板上反反复复写字，黑板上写满了，就用黑板擦擦掉再写，一堂课上下来，嘴里、头发上、衣服上沾满了一层白白的粉笔灰。很多老师的手指都被粉笔烧出了口子。那时，我们哪里能想到 30 年后的今天，上课居然用起了电脑等多媒体设备，只需将鼠标轻轻一



休闲时光

胡珍 摄

家长里短

妻子的新职称

■李志胜

妻子退休后，除了操持家务外，另一项主要任务是照顾孙子——接送他上下学，辅导写作业。可是，由于她学历低，加上现在孩子的课程都较深，所以“拦路虎”很多。好强的妻子不甘示弱，面对孙子的询问，她总是不轻易说不会，而是积极地寻找答案。

一天下午，在接孙子放学路

上，妻子见到举办某某家教讲习班的通知，就想进去“受启发”，不料人家拦住了她，说讲习班席位有限，仅面对有中高级职称的人。妻子傻眼了，但她转而一想又跑过去，对人家说了些什么，看门的小伙子抬手就“放行”了。

晚上回到家，我问她：“你没职称人家怎么放你进去？”妻子嘿

嘿一笑，说：“这你就不聪明了吧？我有我的新职称！”我整天和她在一起，怎么从没听她炫耀过。

妻子见我怀疑，轻轻擂了我一拳，说：“你们不是常称道我的新‘职务’是照顾孩子吗，我就告诉那小伙子我的职称是‘研究孙’，他可能没听清楚是‘生’还是‘孙’，所以就给我开了‘绿灯’。”

王老汉“失算”

■丁辉

在郸城李楼乡王庄村，有个叫王老三的老汉，靠收废品每年不少赚。有人问王老汉：“你收废品有啥窍门？”他爽快地回答：“俺靠信息通。”这几年他在乡政府机关混得很熟，来客如何招待他都一清二楚。前些年兴起“招待风”，上边来了人，下边少不了好酒好菜款待。王老汉得信最早，因此没少赚钱。往往人家酒摊刚散，他就跟脚去收酒瓶、酒盒、饮料箱，一会儿赚个十元八元不成问题。

今年 6 月的一天，王老汉听说县里几家单位要对乡里计划生育工作检查，根据经验，他觉得这又是赚钱的机会。听说这两年乡里计划生育工作搞得不是太好，乡里咋说也得破费一番。于是，上午不到 12 点，王老汉就推着车子，早早来到乡政府大门口，准备拾酒瓶、酒盒、饮料箱等。哪知等到下午 1 点多，仍不见小车来。下午 2 点多了，王老汉肚子饿得“咕咕”叫，仍不见“吃客”的踪影，他便去询问。原来，

检查组到计生办检查完工作后已回到了原单位。该乡主要领导说：“就是落后的帽子摘不掉，也要如实去上报，坚决不能再搞从前那一套。”

事后，王老汉并没有懊丧，他却高兴地说：“往后如果都这样做，一分钱不赚，我心里也高兴。因为从这些点滴小事中，我发现镇政府工作作风的转变。这些转变，树立了政府的形象，好！”

点，所需资料应有尽有。从粉笔加黑板到幻灯片、录音机，再到实物投影仪、多媒体，30 年来，越来越多的现代化教学设备走进了学校、走进了教室。

2007 年，又到一年高考时。这次，我家的主角是我儿子。与我高考时的心态相比，儿子少了一分激动，多了一分平静。

高考的不同心态，折射出 30 年来高考发生的诸多变迁。其中，最深的应是录取比例的变化：1977 年，高考报考人数 570 万人，录取比例为 29 比 1；2007 年，高校计划招生 567 万人，逼近 30 年前的报考人数，录取比例则接近 2 比 1。

养生参谋

跳跃和打太极拳 有益老年人壮骨

统计数据表明，跌跤是老人意外死亡的第一杀手。年龄越大，跌跤后致残率、死亡率也越高。

为啥走平路也会摔成骨折呢？主要原因就是老年人骨质疏松，骨头变脆了。防止骨质疏松是一辈子的事，坚持经常性的运动是防骨质疏松最好的办法。

研究发现，最好的壮骨运动是跳跃运动。每天坚持做上下跳跃的女性，就连最易发生骨折的髌部，其骨密度都能增加 3%。这是由于在跳跃运动时，地面冲击力会激发骨质生成。

对老年人来说，太极拳也是非常好的壮骨运动，它能训练整体的协调性。有太极身手的人，反应灵敏，常能在磕磕绊绊的关键时刻，迅速调整身姿体态，避免跌倒。

(王有国)

保健品不能 替代药物

有的老年朋友将晚年健康维系在保健品上，认为保健品能起到治疗，甚至治愈疾病的作用，混淆了保健与治疗的概念，其实，这是错误的观点。

还有不少人是药三分毒，保健品没有毒，可以“有病治病，无病健身”，因此食用保健品而擅自停用药品，这也是非常错误的。保健品是功能性食品，选用得当确有一定保健功效，但不能替代药物，如果用保健品替代药物而影响了治疗，轻则病情加重，重则危及生命。

对待保健品，应该把握两点：保健品不是滋补品，多食无益；营养并非越多越好，对大多数人来讲，只要进食、吸收正常，无需再补。

(冀文)

人品贤，言谈自会含哲理；身心正，举止方能显端庄。人可以不富贵，但不能没有品位。而品位就是尊贵而不失涵养，大度而不失风雅，睿智而不失情趣，内敛而不失潇洒……

一般人在遇到对方势力大、财富大、力气大等无可奈何的情形下而忍耐，然而，这算什么忍耐？真正的忍耐是有人欺负了你、对不住你，但他什么都不及你，你有足够的力量对付他，而你却能容忍他，不与他计较，这种情况下的忍耐，才是真正的忍耐。

凡人自有凡人的好处。虽然一辈子领略不到大权在手一呼百应的威风 and 气派，但由此免掉了退休后“门前冷落车马稀”的失落。没有明星站在大幕前感受掌声响起那一刻的辉煌与荣耀，却也不用品尝有朝一日被遗忘的痛苦和无奈。吃家常饭、骑自行车倒也落得面色红

润、腿脚矫健。故此不要因为自己是个平凡人就羞愧难当。

不要把自己看得太大，智者千虑必有一失，何况你不是智者。也不要把自己看得太小，“天生我才必有用”，世界上总有适合你做的事情。把自己看得太高便不能长进，把自己看得太低便不能发达。

诚恳老实、有信无欺，是一切道德的基础和根本，是为人重要的品德。诚实不一定会立刻带来平安，但不诚实一定不会平安。从长远看，人的一生只要能做到诚实，

人生随笔

(自身修养篇·下)

■ 朱克珍

几乎没有什么东西能伤害到他。即使不老实的人也愿意同老实人打交道，因为这样安全。

无论别人给你头上加了多少光环，你都要清楚，你不是神仙，不要自大，当光环消失后，你和世人并没有两样。没有人比你好，你也不比别人强。自大不值钱，虚心受人赞。水上浮油花，有油也有限。

做人第一，做事其次。知识不如智慧，智慧不如素质，素质不如觉悟。人有了觉悟，就有了自己的保护神。你可以做不到舍己为人，

但你不能损人利己；你可以不做圣贤，但你应该懂得良心；你攀不到道德的最高境界，但道德的底线你必须坚守。

我们有时候当着众人摔了一跤，首先觉得不是疼痛，而是感觉没面子。我们有时候做了尴尬之事，无人在场便不会觉得丢面子，可见面子是给大家看的。生活原本很简单，许多时候都是自己把它搞复杂了，你不能为他人活着，你就是你自己。

平和是待人处事的一种态度，

是做人的一种美德。平和的人厚德载物，雅量容人，推功揽过，能屈能伸，不装腔作势，不忸怩作态，一如坦荡的戈壁、宽阔的海洋，得意而不忘形，失意而不萎靡，平平安安活到老，轻轻松松度一生。

涵养指身心方面的修养，有时也指控制情绪的能力。人应该有涵养，不和别人斤斤计较，尤其在他人无意冒犯你，而又向你道歉的情况下，应宽容地说句“没关系”。什么叫没涵养，平时没啥事见面连个招呼都不打，关键时刻有了热情没个完。

做事先做人，成就小事靠专业，成就大事靠德行。小胜凭智，大胜靠德，智赢三五年，德赢一辈子。一个人的道德修养是其事业的奠基石，是人生最可靠的资本，因为它是处世根基、事业之宝、成功必备。

(连载六)