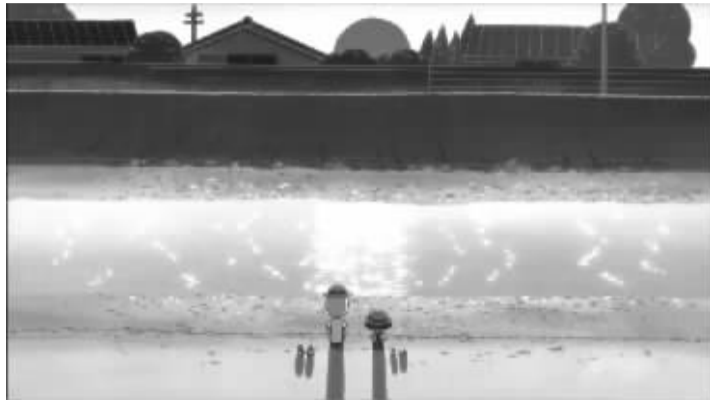


# 开心讲故事 祖孙乐陶陶

■陈新



若干年前，我写过一篇小说《老八路疼孙子》，之后，我也有了孙子，当上了爷爷。

我有两个孙辈，一个孙子陈知雨，小名阳阳；一个外孙朱天翔，小名翔翔。两个孙辈就是我的两个“小太阳”，我这个爷爷经常围绕两个“小太阳”转。有两个可爱的宝贝来调节自己的晚年

生活，我十分知足。

我与两个孙辈之间最多的交流是讲故事，多数时候是我讲他们听，有时是他们讲我听。不论谁讲谁听，我们经常乐得合不拢嘴，久而久之，情感日益加深。

一次，我给他们讲了一个传说：孔子坐牛车周游列国，途遇一顽童挡住了孔子的去路，言答

对他三个问题便可放行。第一个问题，是问孔子的眉毛有几根？第二个问题，是问天上的星星有几颗？第三个问题，是问为什么同一个太阳，早晨的大，中午的小？孔子均回答不出。他的大弟子颜回挺身而出，回答说：早晨的太阳离我们近，所以就大；中午的太阳离我们远，所以就小。顽童说：那你说早晨的太阳离我们近，为什么感觉凉爽？中午的太阳离我们远，反而感觉很热？这回，孔子和其一车弟子相互对视，均回答不出。孔子羞愧难当，后来对弟子们总结出三点见解，一是要“不耻下问”；二是“三人行必有我师”；三是“知之为知之，不知为不知，是知也”……

讲完这个故事后，我便问两个孙辈：“你们说，为什么早晨的太阳大而凉爽，中午的太阳小而炎热呢？”外孙翔翔思考片刻，脱口而出：“早晨的太阳离我们虽然近，但光芒少，所以大而凉

爽；中午的太阳虽然离我们远，但光芒多，所以小而炎热。”难得他这么小就能有自己的见解，但我也知道正确答案，所以不予肯定，只是说：“翔翔回答得很好，但为什么同一个太阳早晨光线弱，到了中午光线又强了呢？”孙子阳阳回答得更快：“早晨的太阳是从大海里升起来的，海水是凉的，太阳一身海水光线就弱，显得凉爽。中午，太阳身上的海水晾干了，所以光线强了，就热了！”

听到孙子的回答，我同样感到惊喜，孩子小小年纪，能分析出这个理由，也实属不易。可我还是轻轻摇了摇头，仍不予肯定。两个孙辈开始反击了，问道：“请爷爷回答为什么？”我只好以孔子为榜样，老老实实地说：“不知道。”此刻，祖孙三人放声大笑，爷爷的笑声如铜钟，悠远绵长，孙子的笑声似银铃，清脆嘹亮。

人们常说：三岁看大，七岁看老。我家孙辈从小就爱思考，长大后一定能成大器！



## 春节将至 老人要做到“三不要”

再过几天就到春节了，希望老人春节期间能做到“三不变”：

一是在饮食上不要改变原先的好习惯。过节了，美味佳肴、美酒饮料一大堆，但这些对于老年人来说，还是控制好点，特别是患有糖尿病、高血压、冠心病、肝炎的老年朋友，越是过节越要掌握好饮食这个“度”。有些老人好不容易控制住的病情，因为过节，一下子又反复了，要想再调整回来，费劲恐怕比原来还要大，得不偿失何必呢？

二是在玩乐上不要“逞能”。过节了，串门、逛逛街，走亲访友，到风景区逛逛，都是难得的乐事。但千万不要“过头”。老年人不论从生理角度和机体功能看，都不能和年轻人相比，因此要有自知之明，否则，疲惫的身心受到外界环境的冲击，一旦患病，反而影响过节的兴致。

三是不要在睡眠上改变原先的生物钟。过节了，家人团圆，聊天、看电视，白天午睡没了，晚上又比往常睡得晚，偶尔有之，无可非议，若天天如此，实不足取。须知，从某种角度看，睡觉比吃饭更重要。因此，过节还需注重睡眠时间。

(陈晚)

生活提醒

## 老人上网要有度

就老年人上网应注意的问题，专家提示：若能适度上网，不但有助于锻炼和提高大脑功能，还能延缓脑力的衰退，对预防老年痴呆症有好处。

同时提醒老年人，在玩网络游戏时，要注意“劳逸结合”，适宜选择玩一些休闲性的游戏。

上网每过一段时间就离开电脑活动一下，若较长时间伏案电脑前，易造成过度疲劳，有损身体健康。电脑屏幕的辐射会导致各种眼科疾病，长时间上网更易诱发心脑血管疾病，还有关节酸痛、耳鸣头晕等症，长时间憋尿，还会导致尿毒症。

医生建议，老年人上网娱乐是可以的，但要有节制，应尽量避免惊险刺激的内容，最好有选择性地玩网络游戏。

银发生活

## 老伴腊八过生日

■墨楼

“腊八”那天是老伴的生日。每次给她过生日，她都好推辞。

原来，在上世纪40年代初那个兵荒马乱的年代，老伴的父母带着刚会走路的女儿，乞讨到了外地。他们想将孩子送人，给她找条活路。当时老伴的养父母年近四十，无儿无女，就收留了她。养父母待她极好，每年腊八，家中都吃顿面条给她过生日。老伴说，那时她已记事了，心如明镜似的，皆因老人怕捅破这张窗户纸，就不去捅它。但是，腊八的生日，是生身父母告知的呢，还是养父母出于善意编出来的，在她心里一直是个谜。

今年腊八是老伴的70寿辰，我开始张罗。她又说：“还是不过了吧，谁知道准不准

呢。”我说：“准！不仅要过，还要过好！”我看了看挂历，腊八是星期二。为使全家人团聚，我决定提前两天，星期天，腊月初六就为老伴过生日。

那天，两儿一女三家人全都到了，大孙女在外地上学，也赶了回来。

生日宴会的节目由年龄最小、上小学五年级的小孙女豆豆安排。她让她的大姐、表姐当主持人，她当演员，包揽全场。她领着大家用英语唱了祝寿歌，拉开了宴会的帷幕。她开始独唱，有《隐形的翅膀》、《小螺号》等歌曲，后来她又拿起竖笛独奏《我和你》、《大海啊故乡》等，共演奏了7支曲子。一家人欢声笑语，其乐融融。

晚上，只剩下我们俩了，

老伴发现书桌上放着一封信，拿起一看，上写“可爱的小豆豆送给亲爱的奶奶”。打开一看，里边是一张贺卡，上写：“奶奶，祝您福如东海，寿比南山，身体健康，天天开心……祝您生日快乐，万事如意，我爱您！”

老伴看着，哈哈地笑着，笑得那么自然、开心……



夕阳红热线：13592220003

## 中老年人背痛要重视

据统计，50岁以上的女性和男性中，其一生中发生骨质疏松相关的骨折，大部分发生在脊柱。但2/3的脊柱骨折患者未被诊断，且没有接受治疗，患者往往认为背痛是老化的正常现象，而忽视骨折的症状。

脊柱骨折可能由轻微外力或正常活动造成，例如，咳嗽、打喷嚏或搬运一些物品等。患者可能在初始时表现为剧烈疼痛，通常疼痛会在几天后有所减轻，这时大多数患者认为已没有问题，便开始起床活动。然而，由于骨折未得到足够治疗，这些没有接受系统治疗的患者中，有不少人会出现疼痛加重及脊柱骨折塌陷甚至引起脊柱畸形，使其功能受到更大的影响。脊柱骨折的症状很容易与其它背部问题混淆，因此很容易被患者忽视。当老年患者出现腰背疼痛、驼背畸形、身高减低、呼吸困难等状况时，都可能是脊柱骨折的预警信号，需要及时到正规医院诊治。

(焦明)



## 《中华孝德故事》连载之二：缙萦千里上书救家尊

主编 王芸廷 副主编 王建钧

汉文帝时，有位孝女叫缙萦，她是齐国太仓(今江苏)县令淳于意的小女儿。淳于意本来是个读书人，因为喜欢医学，经常给人看病，出了名。后来他做了太仓令，但他不愿意跟当官的来往，不久便辞了职，当起医生来了。一次在给一个大商人的妻子看病时，大商人的妻子不明不白地死了，他被大商人诬告为看错了病，被官府判了肉刑(肉刑有三种：砍脚、割鼻子、脸上刺字)。因为淳于意做过县令，判刑后，要送到京都长安去受刑。淳于意在动身去长安之前，望着自己的五个女儿，叹气说：“唉，可惜我一个男孩也没有，有了急事，没有一个能顶用的。”听了这话，几个女儿伤心得直哭。只有最小的女儿缙萦慷慨地说：“女孩子怎么没有用？我一定随父

亲到长安，想办法搭救您。”

缙萦到了长安，托人写了一封奏章，亲自到皇宫门口，请求卫兵转呈给皇帝。汉文帝听说上书的是个小姑娘，非常重视。他接过奏章，只见上面写道：“我是太仓令淳于意的小女儿，名叫缙萦。齐地的老百姓都知道我父亲是个清官。现在他犯了法，应当受到处罚。但是肉刑是一种可怕的刑罚，就像一个人死了不能复生一样。被判肉刑的人，割去鼻子不能再长出来，砍了脚不能再接上，成了残废，以后就是想改过自新，也没有办法了。我情愿让官府收为奴婢，替父亲赎罪，让他有个改过自新的机会。”

这封上书言辞哀婉，汉文帝觉得其情可哀。当时官府中的奴婢生活是相当凄惨的，她们日夜劳作没有丝毫

人身自由，和囚徒没什么两样。缙萦为父亲免遭酷刑的这种千里迢迢冒死上书的胆识孝心，和这种甘为奴婢的自我牺牲精神，深深地感动了宽仁贤德、爱民恤民的汉文帝。同时，汉文帝也充分认识到，继续沿用秦代的肉刑，不利于经济的发展和社会的稳定，更不利于政权的稳固。于是，他下令免除了淳于意的刑罚，也没有让缙萦去当奴婢，并在第二天就下令废除了汉代初年还保留的这三种肉刑。这正是：

女中英杰小缙萦，代父赎罪震朝廷。得遇明主汉文帝，恩及天下废肉刑。

【感言】

缙萦，一个足不出户的弱女子，为搭救父亲，从遥远的齐地出发，跋涉在漫漫古道，亲赴京城，请求许身为奴，以赎父罪，本身就是一阙孝的歌、爱的曲。她不仅使父亲免除了切肤之痛，更惠及后世的囚犯免遭此刑。诚然，汉文帝是一代明君，然而若不被缙萦拳拳的孝女之情深深打动，怎么会废除这由来已久的酷刑呢？



由周口升盛劳务派遣 赞助连载

公司常年招工、培训、安置16至45岁务工人员，跟踪维权，最低工资2000元以上。咨询电话：8688566