

银发生活

我给孙子当秘书

■陈继成

孙子上幼儿园大班了，他的小脑袋里不知哪儿来的那么多稀奇古怪的问题，经常问我。说实话，我没有他想象的那样“什么都懂”，但有一点我很乐意，就是从无阻挠小家伙提问。我甚至还特意买了一本漂亮的笔记本，对孙子说：“以后，你提的问题爷爷如果回答不出来，就记在这本子上，然后到书店找答案，或者去请教别人，找到了答案就在问题旁边画个红五角星，你说好不好啊？”“好啊！”孙子高兴地说，小脸上露出天真稚气的笑容。而我呢，把这当成是充实银发生活的一桩乐事。

从那以后，我三天两头打开笔记本，原汁原味地记下孙子提的问题，并注明日期。我对孙子说：“爷爷给你当秘书。”小家伙说：“爷爷，这是我的‘问题书’”。他能这么看，我很高兴。

“问题书”上有好多孙子提出的问题，如：“白天星星到哪里去了？”“青蛙生的宝宝为什么是蝌蚪，不是小青蛙？”“老虎是大王，他怎么不会爬树？”“铠甲勇士打怪兽，他本领为什么会这样大？”为了找到答案，我经常在节假日带他逛书店，买一些知识性的书籍和智力玩具，如12本的《十万个为什么》。此外，我还抽出时间，去请教一些新老朋友，从中明白了好多问题。

就这样，半年多的时间里，“问题书”上已记录了80多个问题。“问题书”伴随着孙子健康成长，也让我似乎年轻了许多。



夕阳红热线：13592220003

家长里短

父亲读长篇小说

■王伟

70多岁的父亲，每天闲暇时爱看看电视新闻，读读报纸，以此打发时光，颐养晚年。但他很少看长篇小说之类的东西。

春节前，我的一位文友从北京回来，捎回刘庆邦送给我父亲的新作长篇小说《月光满地》。刘庆邦是沈丘人，现任北京市作协副主席，著作等身，作品曾获鲁迅文学奖、老舍文学奖及北京市文学艺术奖，被誉为“短篇小说之王”。根据其小说《神木》改编的电影《盲井》还获得了第53届柏林电影节银熊奖呢。它是咱周口人的骄傲。

更让我高兴的是，刘庆邦是我父亲的学生，父亲在上世纪60年代，曾经当过他的班主任。父亲讲，虽然刘庆邦的文学创作起点并不高，但他能



够获得如此巨大的成就，主要得益于他的才气和勤奋。

父亲任教近40年，可谓桃李满园，也有一些学生官至厅局级，但父亲却很看重身为作家的刘庆邦。父亲每每给我

讲起刘庆邦，欣慰和自豪之情溢于言表。

父亲担任班主任的时候，对刘庆邦的影响很好。当时的刘庆邦还是一个十几岁的少年，个头不高，但长得很结实，人十分敦厚，平日里话语不多，但勤于思考。应该说，后来刘庆邦能够创作出大量的作品，与他的勤于思考是不无关系的。

父亲讲，他离开讲台快20年了，其间很少劳神看那些大部头小说。但是作为自己的学生写出来的作品，不管多长，都愿意花时间和精力去仔细地看。

春节前的一段时间，父亲戴着老花镜，每天认真地阅读学生的这部30多万字的长篇小说。父亲说，这种阅读是一种享受……

朝花夕拾

当了一夜饲养员

■熊元惠

1963年，我们生产队有3个饲养员，父亲是其中一个。三个饲养员在晚上轮流值班看护耕牛。这一年的除夕夜，轮到父亲值班。太阳还没落山，父亲就叫我放鞭炮。吃罢年夜饭，父亲就抱着被子，叫我跟他一起去值班。

到了牛栏，天刚黑下来。父亲点上煤油灯开始喂牛。他先把一锅水烧热，而后叫我提着煤油灯，一个牛槽一个牛槽地添草、加料。父亲亲热地对着牛说：“伙计们，今天是腊月三十，给你们每位加一把芝麻饼，一瓢豆腐渣。”父亲这么一说，那些牛摇头摆尾，有的还“哞哞”地叫了起来。牛吃罢草料后，父亲把20头耕牛一头一头地看了一遍，

看它们吃饱了没有，缰绳拴好了没有。走到靠边的一头黄牛旁边，父亲又给它加了一瓢豆腐渣。我问父亲为啥对它特殊照顾，父亲说它是“孕妇”，说不定夜里就要下牛娃儿。

果然不出所料，大约凌晨4点，黄牛“哞哞”地叫了起来。父亲赶忙起床，一看黄牛要生了。父亲高兴地喊我：“快起来，回家抱捆棉柴来。”我问抱棉柴干啥？父亲说：“天冷，牛娃儿生下来要烤火。”我说，队里不是有吗？父亲一听，不高兴地说：“我们家里的棉柴不都是队里分的吗？叫你抱你就抱，别说废话。”

很快，我把棉柴抱来，生着火，不一会儿，牛娃儿生下来

了。父亲轻轻地把小牛身上的粘液抹掉，掏掏小牛的嘴，擦擦小牛的耳朵，弄弄小牛的四蹄。一会儿，小牛“哞”地叫了一声，很快，在父亲的搀扶下，小牛慢慢站了起来。

父亲高兴地抚摸着小牛，笑眯眯地叫我回家再拿包红糖来，给黄牛补补身子。我把红糖拿来，父亲一边给黄牛喂糖水，一边对我说：“耕牛是个宝，庄稼人不能少。只有牛壮了，才能多产粮食、多产棉花，所以一定要好好喂牛。”

那晚，小牛乖乖地卧在牛妈妈的怀里，父亲一边抽着烟，一边和我拉家常，一直到天亮。这一幕，我永远难忘。

养生参谋

补钙需要运动

最新研究表明，仅仅补充维生素D和钙质无法有效预防老年人的骨质疏松，配合运动才能增强骨密度，促进骨骼健康。

科研人员让受试者在补钙的同时，选择运动或者不运动，18个月后测量他们的骨密度，结果显示，运动老人的骨密度比不运动的人高出很多。据介绍，防治骨质疏松就像一个凳子的四条腿，维生素D加钙、运动、用药、第四就是预防骨折。保持骨质健康又像盖房子，维生素D和钙是钢筋，水泥等是“原材料”，运动能让它们分布到合理的位置上。

专家建议，70岁之前，每人每天的维D摄入量为600单位，70岁以后的人应再增加200单位。至于钙质，19~70岁之间的人每天应补充1000毫克，超过70岁的人应该补充1200毫克。

(焦晚)

叩齿防止耳鸣

叩齿就是空口咬牙。叩齿不仅仅是牙齿保健的方法，而且还是一种防止耳鸣、保护听力的有效方法。

叩齿时，上下牙齿之间轻轻碰击，产生的震动会通过牙根周围的组织，经过上下颌，传导至咽鼓管。这种轻微的震动可兴奋耳部的神经、血管和细胞，对大脑也有轻度的刺激作用，可提高老年人的听力，并对预防耳鸣有一定作用。

具体方法：眼平视前方或微闭，舌尖轻顶上腭部，上下牙齿互相轻轻叩击50~100次。叩齿时思想集中，嘴唇轻闭，仔细聆听自己叩齿时发出的哒哒声。早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次，每次3分钟左右，站着、坐着均可。

(何明)

《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建功

连载之十三：

赵昺尽孝养父称孝宗

南宋第二代皇帝赵昺，原是秀王赵偁之子，属当时皇帝赵构的宗亲。宋高宗赵构唯一的儿子元懿太子夭折后，再没有嗣子，所以只好从其他宗族中选择后继者，于是，六岁的他被选入宫中，被高宗收为养子，长大后立为太子。在高宗55岁时受禅即位，称为宋孝宗。

孝宗天性仁孝，虽是高宗的养子，但对高宗十分孝顺。他为太子时，就立志抗金，很想干一番事业。但高宗主和，竭力反对抗金之事。每遇此，他便不愿当着高宗之面提及抗金之事，以视对高宗的尊重，但私下却满怀抗金之志。他即位后的第一件事就是为岳飞平反昭雪，重用主战派。

尽管孝宗在政治主张上与养父有所不同，但他对自己的养父却极尽孝道。他受禅即位后，尊高宗为

太上皇，让高宗迁居德寿宫，每天早晚朝拜，听取高宗的建议和教诲。他还不断嘱咐高宗身边的人，要尽心尽力把高宗服侍好，让他心情舒畅。每逢高宗生病，孝宗更是天天守护在他的身边，嘘寒问暖，端茶送药，甚至夜间也不回去，直至高宗病好为止。

高宗81岁时，突然得了一场重病，茶饭不思，滴水不进。孝宗心急如焚，不再临朝处理政事，长留德寿宫侍奉汤药。高宗去世后，孝宗悲痛之中下了哀诏，表示要效法晋武帝和魏文帝，为高宗服丧三年。在服丧期间，孝宗杜绝酒肉，只吃一点素餐，越来越憔悴，连妃嫔们都替他担心。一次，宫中有位姓吴的夫人，偷偷让内侍在孝宗的素菜中掺上了一点鸡汁，孝宗发现后勃然大怒，立即将吴夫人逐出宫

门。

孝宗之孝在当时是妇孺皆知的。他虽是高宗养子，但几十年来父子相处极为融洽，感情笃厚。虽然他们在抗金大事和用人上主张各一，但并没有影响父子之间的情感，也没有影响孝宗对养父的尊重和孝敬。所以高宗晚年心满意足地说：“我托付的人我很满意，可以说是没有遗憾了。”

高宗去世后，孝宗为了服丧，让太子赵敦参予政事，又过了两年，干脆禅位于太子。孝宗自称太上皇，闲居重华殿，继续

为高宗守丧。这正是：

富贵少孝子，
皇家无父兄。
赵昺孝养父，
真可称孝宗。

【感言】

生身没有养身重，孝宗孝敬养父胜于生父，固然可敬可佩，然而在攸关社稷兴衰、民族荣辱的抗金大计上，父子间却存在巨大差异。因其对父皇的恭顺而削弱其宏志，委曲求全，未免可悲可叹。兴许这也是孔子所说的“父死，三年无改其道”的人生悲剧吧！



由周口升盛劳务派遣公司 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

