

银发生活

外孙帮我戒烟

■祖龙

今年寒假期间，读小学二年级的外孙骏骏来我家“度假”。晚饭后，我推开客厅窗户，把头探出窗外吸烟。不料那天刮的是东南风，烟雾一阵倒灌进客厅，引得骏骏一阵阵咳嗽。

老妻心疼孩子，说：“老头子，骏骏在家，你就不能少抽点？”我连忙掐掉烟，对骏骏说声“Sorry”，还“讨好”地向骏骏保证：“外公从今天开始戒烟好不好？”

“好啊！”骏骏很高兴：“老师说过，吸烟有很多坏处。外公，你要说到做到啊！来，我们拉拉‘钩’。”我伸出手指向骏骏拉“钩”保证。

第二天吃完早点，我正想“饭后一支烟，赛过活神仙”，猛然想到昨晚拉的“钩”，强忍住了。好不容易熬到下午，老妻带骏骏去了超市，我打开窗户连吸两支烟，狠狠地过了把瘾。第三天，烟瘾频发的我难受得如百爪挠心，但为了顾及老脸，我强忍住了……

第四天，我检查骏骏的寒假作业，一篇《有毅力的外公》的作文吸引了我。文中写道：“……外公真有毅力，说戒烟就戒烟。他已经连续4天没有吸烟了。我要向外公学习，做个有毅力的人……”

我一阵脸红。我对自己说：骏骏，外公辜负了你的信任，不过从现在起，外公真的要做个有毅力的人。第五天，第六天……戒烟的日子一天天过去，百爪挠心的感觉一点点减轻。寒假结束时，我真的戒烟成功了。骏骏，外公感谢你！



夕阳红热线：13592220003

朝花夕拾

母亲坟前的哀思

■鸿恩

清明节前夕，我携一双儿女回故乡祭祖。弟弟领我们来到村东北的坟地，由北向南依次排列着几个光秃秃的矮矮的坟墓，显得有些凄凉。

几个坟里分别埋葬着我的曾祖父母、爷爷奶奶和我的母亲。我和弟弟及几个孩子们分别给几个坟头烧过纸、添过几锹新土之后，我便久久地站在母亲的坟前，眼泪默默地流了下来。我心中不禁想起过去，想起母亲苦命而又短暂的一生。

母亲出生在一个普通农民家庭，十几岁时就嫁到我们家里。那时正是兵荒马乱的年月，大概在1940年左右，父亲担任村里的抗日民兵自卫队长，由于叛徒告密，在一个夜里被日本鬼子从家中抓走，便

一直没有音信。母亲在她20多岁的年纪，便开始了守寡的日子。上有六七十岁的爷爷、奶奶和婆婆（我爷爷在我父亲3岁时即因病去世），下有姐姐、我和弟弟三个孩子，姐姐当时只有8岁，我3岁，弟弟则刚满周岁。我母亲无疑是家中的主要劳力，一个裹足、连走路都走不稳的小脚女人，白天要下地干活儿，耕地播种，间苗锄耨。记得春种、秋收和夏季拔麦子最忙的时候，中午吃饭她都不肯回来，只让我和姐姐给她用瓦罐送点饭去。早晚还要料理家务，做饭喂猪，纺线织布，样样活计都少不了她。她就这样任劳任怨，辛苦操劳，1960年秋天，她再也抗不住生活的重压，一病不起，倒在了家中的土坯炕上，年龄

还不到50岁！

母亲就这样走了。她辛苦劳累了一生，没有过上一天舒心的日子。她在家庭、在社会都没有什么地位，只被别人喊作“某某媳妇”、“某某姑娘”，却从来没有喊过她自己的名字。

我站在母亲的墓前，伤心地对母亲倾诉：如今，您的不孝之子回来了，带着您没有见过面的儿媳、长大成人的孙子、孙女回来了。您能原谅儿孙们多年没有回家为您祭奠吗？

我擦了擦眼泪，在告别墓地之前，深深地向母亲的坟墓三鞠躬。在回家的田间小路上，我仍然不断回头，深情地向母亲的墓地张望。



看风景

薛明 摄

养生参谋

我的“抗糖”方法

■永昌

2000年5月，体检发现，我被确诊为糖尿病。因为空腹和餐后血糖都很高，医生开出了最大剂量的服药处方，并建议在饮食、运动、糖尿病知识教育等方面严加注意，从此，我就走上了“抗糖”之路。

10年来，在与“糖尿病”的抗争中，我悟出了适合自己的降糖方法。在服用降糖药一个月后，我的血糖平稳下降。在医生指导下，我先是减少了用药剂量，后来又减少了用药次数，一年半后，即2002年3月底，我停用降糖药直至今天。现在，我的空腹血糖为7mmol/L以下，餐后血糖为10mmol/L以下，糖化血红蛋白6.5%以下，没有明显的并发症，自我感觉身体良好。

我的“抗糖”方法是：

一、要正确认识糖尿病，不相信偏方，不依赖验方，不听信虚假广告宣传，定期检查各项指标，养成良好的生活习惯，做到少吃点、多动点、开心点，使血糖控制在理想范围内。

二、广泛学习糖尿病等医学知识，并将学到的知识指导实践，做一个明白的病人。

三、平衡膳食，什么都吃，但要有量的限制，保持每天摄入的总热量和消耗的热量达到平衡，膳食中要粗细搭配，荤素搭配，做到饭中有豆，菜中有叶，肉中有菇，汤中有藻。

四、适量运动，每天坚持快步走上万步，经络穴位按摩，打太极拳。

五、定期监测，自备血糖监测仪，经常监测血糖，根据血糖值水平及时调整饮食，并对血压、血脂、眼底及五脏功能等定期检查。

六、经常与主治医生保持联系，及时了解病情发展，做到早发现早治疗。

十年间，由于我对血糖指标的良好控制，延缓减轻了并发症的发生和发展。

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由联营电脑职专
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

连载之五十一：

家境清贫更显孝子贵

清朝乾隆年间，保定地方有个叫魏兴的人，虽然家贫，但对母亲非常孝顺，成为远近闻名的大孝子。

魏兴在三岁时父亲就去世了，撇下他孤儿寡母，母亲又身体不好，家中一直很贫寒。他和母亲相依为命，在艰难的岁月中慢慢长大了。由于家境贫寒，魏兴每天就以打柴为生，靠用柴禾换回来的钱维持生活，侍奉着多病的老母亲。

魏兴虽然穷困，但对母亲非常孝顺。家中有什么好吃的，都让给母亲一人吃，自己却吃一些酒糟、米糠等粗劣的食物。他住的房子里除了炕头上一床薄薄的被子外别的一无所有。而他老母

亲住的房子却比他住的房子好多，炕上铺上一条褥子，还有一条干净的厚被子。他心想的都是母亲，总想让母亲吃好、睡好、穿好，自己吃什么、用什么都是无所谓的事。

同时，为了防止母亲孤独寂寞，他每天晚上必到母亲房间去聊天，陪母亲说话，一直到母亲困了才离开。到了早上，都是早早地起床，到母亲房间去问安，了解母亲的起居情况。

随着时间的推移，母亲的身体越来越不好。有一天，母亲突然病了，并且病得很厉害，魏兴诚惶诚恐地日夜守护在母亲床前，嘘寒问暖，侍奉汤药。不料母亲一病就是仨月之久，魏兴时

刻都守在母亲身边，白天为母亲做饭、煎药，晚上就趴在母亲床边，困了就睡一会儿，醒了就帮助母亲翻身，为母亲擦背、按摩，接屎端尿，从不厌烦。后来他母亲去世了，魏兴几至哭绝于地。

乡邻们被他的孝行所感动，都称他为孝子。后来他去世后，乡民们自发捐钱为他立了“孝子碑”，让大家永远怀念他。

【感言】

魏兴的故事，不禁让人想起《二十四孝》中“拾葚异器”的蔡顺、“行佣供母”的江革等贫穷行孝的记载。孝敬父母是中华民族的传统美德。行孝不论贫富，也不在贵贱。“家贫更知孝子德”。像魏兴这样家境贫苦之人，克己奉母，更显示出品行的高贵。在物质生活日益丰富的今天，我们每一个富足者又该如何去做呢？

