

父母的努力 才是孩子最好的榜样

十几年前，我家楼下新开了一家米粉店。没有招牌，门面是一间十来平米略显低矮的车库，老板是一对夫妇。六张桌子，擦过却仍看得见油渍，三张挤在室内，三张歪歪斜斜摆在门前的树下，风吹叶响，倒也成了一道风景。

后来才得知，他们原是长沙橘子洲的居民，因整体搬迁而来。夫妻俩比我年长几岁，有一双正在上学的儿女。两人都没读过多少书，早年也在社办企业上过班。下岗之后，便在橘子洲开了这间粉店，靠一双勤快的手，养家糊口，供子女读书。

码子永远是朴实无华的肉丝，生意却出奇地好。老橘子洲人认这个味，新小区的居民也陆续寻来。起初我们只是抱着试试的心态，尝了一碗，便再也忘不了——那是地道的长沙味道，浓汤鲜香，米粉滑嫩，肉丝酥软。即便后来搬了家，一个月里总还要特地跑回来一两次，嗦一碗原汤肉丝粉，仿佛味蕾自有它的乡愁。

慢慢地，我们成了熟客。人还没走到店前，就听见他们亮堂堂的招呼：“两个肉丝粉，一个加蛋一个不加蛋！”我们从未互相问过姓名，只知道男主人叫“满嗲”，女主人是我们益阳老乡。在我记忆里，他们总是蒸腾热气后那两个模糊又真切的身影——肩膀上搭条毛巾，脸上淌着汗，声音响亮，脚步匆忙，却总能把每一碗粉、每一位客，都照顾

得妥帖。

一个周日的清晨，人少清净，我又踱进店中。满嗲难得闲坐下来，有了聊天的兴致。

“你今天为何一个人咯？”

“女儿毕业回来了，她们在家吃牛奶鸡蛋水果面包。你咧，为何也是一个人守店？”

“没有呢，儿子放假，这一向在店里帮忙。”他指了指旁边桌上一正低头玩手机的青年，继续说：“爱人烫了脚，那只怪我，五点多起来拿粉，她一个人端不动这么大一锅汤……住了几天院，休息半个月快好了。”

“那是要注意呢！幸好没事。你儿子快毕业了吧？女儿呢？”

“儿子读本科，明年毕业。女儿研究生毕业，在贵州大学工作，今年又考上了华中师大的博士。”

“那不容易。儿女教育得这么好有什么诀窍？”

“他们自己争气，晓得爷娘不容易。我两口子都只读得小学，有什么诀窍，不就是要他们拿出爷娘开粉店的干劲读书啰。”

他说得平淡，我却听得动容。这话里没有高深的教育理论，只有一对父母日复一日、年复一年的坚持。他们不曾说教，却用汗水和早起的星光，把“努力”两个字熬进了汤里、揉进了粉中，也刻进了孩子的心里。

这让我想起另一对相识的夫妇。年纪与满嗲他们相仿，同样从农村走出来，起初也一样勤恳拼搏，将女儿供至大学毕业。可之后，男人虽仍工作，却渐生小富即安之心；女

人则早早过起了“退休”生活，不懒，但也绝不主动吃苦。

等到儿子上了学，成绩一直起伏不定，他们最常说的便是：“我们书读得少，只有这样的能力，讲的他不听……”仿佛一切的局限，早已被学历和能力注定。

可真是这样吗？我想，并非如此。

儿女的学习，从来不只是父母学历或能力的直接传递，而是一个家庭整体精神气象的折射。有学历、有能力的父母，多半也是努力拼搏、持续向上的人——他们的“背景”，其实也是“奋斗”而来的。而这份奋斗的精神，远比文凭本身更能滋养孩子的成长。

哪怕父母目不识丁，如满嗲夫妇，仍能以一身力气、半生坚持，活成孩子的榜样。中国自古就有“寒门贵子”之说，贵不在门第，而在那扇门背后，有人点着灯、咬着牙、不放弃地努力着。

所以，真正影响孩子的，从来不是父母读了多少书、赚了多少钱，而是他们如何看待生活、如何对待责任、如何面对困难。父母努力的身影，本身就是最响亮的口哨、最有力的鞭策、最温暖的托举。

你站着，孩子就不会躺下；你走着，孩子就不会停步。

这世间最好的教育，从来不是说出来的，而是做出来的。父母的努力，才是孩子真正看得到的榜样。

周志宏（作者系益阳医学高等专科学校党委副书记、校长）

恬淡内守，愈疾之道

22岁的Z君，大学毕业后常常熬夜。他说自己“早睡反而睡不着”，久而久之，不仅失眠，还常头痛：头顶、额头钝痛、闷痛，甚至低头时颈部也不舒服，呼吸也觉得不畅。检查后发现，是典型的“颈源性头痛”。我给他用针灸调理，帮助安神醒脑，同时叮嘱他要学会“恬淡内守”。照着做了一段时间，他的情况就慢慢好转了。

类似的例子还有S女士，38岁，典型的“低头族”。她多年头痛、失眠，颈椎检查显示已经严重退变，也是颈源性头痛和失

眠。我给她做了针灸调神、疏通脊背的治疗，并反复提醒她要“恬淡内守”，最后症状也基本消失。

“恬淡内守”一词出自《黄帝内经·上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。简单来说，就是让心安静下来，不被欲望和外物牵着走，保持淡泊宁静，精神气血自然调和，疾病也就少了。

针灸方面，调神常用的穴位有印堂、上星透百会、内关、三阴交；脊背则常用华佗夹脊穴（共17

穴），采用蟠龙针法。

而在生活上，“恬淡内守”其实就是提醒大家：睡前尽量不要看手机，卧床后更不要刷手机，放下杂念，清心少欲，让心先安静下来，再进入睡眠。

很多人对身体缺乏认识，以为“躺在床上刷手机”是舒服的事。其实手机越刷越精神，心被外物牵着走，反而更难入睡。久而久之，头痛、失眠、颈椎问题就找上门了。

所以，学会“恬淡内守”，是养生、治病的重要方法。

郴州市苏仙区妇幼保健院
中医针灸主治医师、
中医全科医师 胡云鹏

月圆情浓话中秋

光阴似箭，转瞬之间，一年一度的国庆佳节携着金秋的爽朗翩然而至，而在这喜庆的氛围中，我的思绪不由自主地飘向了那些被岁月镌刻的中秋节日，心中涌动着割舍不断的绵绵记忆。

忆起儿时的中秋，那是一段质朴无华却满载温情的时光。儿时，我吃过的月饼，虽然品种单一，包装简陋，但却承载着全家人一年的期盼。那时候，物资贫乏，每逢中秋，父母精打细算，只能买几块月饼打牙祭。于是，一家人围坐，每人心翼翼地分得半块，那份珍惜与满足，至今仍历历在目。

夜幕降临，饭后与小伙伴们嬉戏于月光之下，捉迷藏、躲猫猫，欢声笑语回荡在小巷。玩累了，便捧着那珍贵的半块月饼，细细端详，生怕一不留神就弄碎了这份甜蜜。轻咬一口，酥皮与内馅交织的味道，是童年最纯粹的幸福。

儿时的中秋节，父亲总会宰杀一只自家养的鸡，或是炖煮，或是爆炒，母亲则巧手烹制，炒鸡蛋金黄诱人，虎皮尖椒辣中带甜，红烧茄子软糯入味，一家人围桌而坐，共享天伦，那份“吃在嘴里，笑在脸上，甜在心头”的温馨，成为了我心中永恒的画卷。

大学毕业后，我踏入了施工单位的大门，见证了建筑人聚少离多的不易，亲身体验了异乡漂泊的艰辛。无数个中秋之夜，我在工地上度过，从武汉到深圳，从深圳到合肥，每一处都留下了我与明月相伴的身影。月光如洗，洒满工地，孤寂之余，更多的是对家的深深思念。

记得有一年中秋节，项目部的领导组织了一场特别的会餐，觥筹交错间，同事们举杯共庆，那份热烈与圆满，竟超越了往日家中的氛围。那一刻，我们暂时将父母的叮咛、妻儿的牵挂深埋心底，在这个大家庭里，共同仰望同一轮明月，感受着别样的温暖与力量。

中秋节，作为我国仅次于春节的传统节日，承载着人们对团圆美满的无限向往。随着社会的老化进程加快，越来越多的老人期盼着子女能在这一天“常回家看看”，共享天伦之乐。生命源于父母，恩重如山，即便因故无法归家，一通电话，一句问候，也能传递平安与健康的信息，让远方的父母感到欣慰。践行“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的古训，让亲情在日常点滴中流淌，让每一个家庭都沐浴在爱的阳光下。

“中秋月圆人也圆”，这是世间最美好的景象，它如同一张无形的网，将我们紧紧包裹在浓浓的亲情之中。孩童时期，过节是为了那一口美味，一份热闹；而今，过节更多的是为了那份阖家团圆的温馨，为了分享彼此间的深厚情感。

梁征



西部秋色 摄影 / 涛子