

母亲的念叨 助力我成长

■ 毛勇强

我母亲是一名国家职工,是一位勤劳、善良、温柔、慈祥的传统女性。她出生于富有人家,读过七年私塾,对于如今已是百岁的老人而言,也算是个小知识分子。因此,在教育儿女方面颇有一套。她常用谚语、格言、名言、俗话和顺口溜等传统文化教育我们,给我留下了深刻的印象,美好的记忆,让我永远受用。

说到做人方面,母亲挂在嘴边的是:“火要空心,人要虚心”“满招损,谦受益”“可以缺钱,但不可以缺德”“为人有德天长佑,行善无求福自来”“行善无需记心上,积德自有天地知”“劈柴看纹理,说话讲道理”“言行要有底线,为人要有原则”“做人要懂得感恩,懂得回报社会”。我深受教育,也惊叹母亲的好记性。

说到学习方面,母亲熟知的格言、谚语更是脱口而出,内容丰富,十分震撼:“不动笔墨不看书”“要通古今事,须读五车书”“少小不努力,老来空白首”“书为天下英雄胆,善是人间富贵根”“书无虫蛀因常读,笔有神泉赖苦研”“三尺书屋藏世界,百亩良田度春秋”“家有余粮鸡犬饱,架上书多子孙贤”等等。这些金玉

良言,深入浅出,文采飞扬,不论是对年幼的孩子、小学生,还是中学生乃至大学生都大有裨益,感人至深。

说到勤俭方面,母亲的脑子里装了大量的佳句:“一日之计在于晨,一生之计在于勤”“辛勤劳动的人,双手是万物的父亲”“只与人家赛种田,莫与人家赛过年”“前不算,后要乱”“滴水汇成河,粒米凑成箩”“算了再用常有余,用了再算悔已迟”“近河莫要枉用水,靠山莫要乱烧柴”“常将有时想无时,莫到无时想有时”。

在我读小学时,母亲在繁忙的工作之余,在河边开垦了一块荒地。她经常带我去种植瓜菜、番薯和芋头等农作物,既使全家人常年能吃到“绿色食品”,还节省了日常开支。在劳动中,母亲一边教我种植的常识,一边随口念谚语:“人误地一时,地误人一年”“衣要勤换,地要轮作”“耕田有学问,工夫加肥粪”“粪肥不发,土地白搭”“花生种重地,不死豆也稀”。我把这些记在上,运用到劳动中去。后来,我曾经在公社党委办公室、茂名市农委工作过,成为单位的“秀才”,在

写领导讲话稿、调查报告或者经验材料时,将这些农谚娴熟地运用,使文章接近实际,接近生活,通俗易懂,大为生色,受到同事们的赞扬,还多次得到领导的表扬。也应了母亲说的:“幼时之知识,即为成长后之才智。”

1975年,我高中毕业了,可是大中专院校的大门依然紧闭,没有机会考大学,我们这些非农业户口的学生,只能上山下乡“接受再教育”。当年8月,我下乡到化州南盛知青农场,时间长达四年多。在那终生难忘的岁月里,迎接我们的是:艰苦的环境,超负荷的劳动,辛酸的生活。在这种情况下,我一度悲观、苦闷、消极。于是,母亲用“有志者,事竟成”“身处逆境须发奋,发奋之士终成业”“好钢铁经过锤打,就能发出强烈的火花”“逆境是到达理想的一条通道”等格言引导和鼓励我。还说“你这个年纪,比青菜还青,比豆芽还嫩,总会有出头之日,前途是光明的”,使我受到很大的鼓舞。果然,1979年底,大部分知青回城,我也赶上了这趟大潮,顺利回到父亲所在的单位工作。

走上领导岗位后,母亲担心我犯错误,甚至走上违法犯罪的道路,因此反反复复地对我说,“要想人不知,除非己莫为”“法网恢恢,疏而不漏”。更经典的是“蚂蚁行得多都有路”“钱不迷人人自迷,钱不毁人人自毁”。我将母亲的教诲时刻记在心上,警钟长鸣,谨言慎行,守住底线,洁身自爱,担任领导干部十几年,面对诱惑,坦坦荡荡,不为所动,向党和人民交出了满意的答卷。

有道是:“人生天地之间,若白驹过隙,忽然而已。”几十年时光骤然而逝,如今白发亲娘已是百岁老人,我也年逾花甲,回首往事,不禁心潮澎湃,感慨万千:从少年、青年、中年乃至老年,母亲运用谚语、格言等传统文化对我进行教育,使我印象殊深,得益匪浅。尽管人生道路曲折坎坷,我还是逐步成长起来,从一名下乡知识青年,到被组织调到县城、地级市工作,拿到了在职研究生文凭,获得了中级职称,出版了六部个人专著,还成长为领导干部。如今,我和妻子儿女共享天伦之乐,过着舒适、悠闲、幸福的生活。正是:母亲的念叨,助力我成长。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

“碎片化睡眠”危害等同于熬夜

你的睡眠还好吗?近日,有关“碎片化睡眠”相关话题持续引发关注,专家表示,“碎片化睡眠”的危害不容小觑,严重性等同于熬夜。

“碎片化睡眠”,顾名思义指的是由于各种原因导致的晚上睡觉中断或醒来好多次。与只持续几秒,自己可能并不记得的短暂“微唤醒”相比,“碎片化睡眠”的特点是自己能非常明确地意识到“醒了”,且醒来后都要再次费劲地入睡。

有网友表示,被“碎片化睡眠”反反复复地折磨,一夜睡下来根本感受不到身体的休息。对于有些人来说,“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜,很多人很容易“激动得睡不着”,每次醒来一看,怎么才过了一两小时。

医生:对放松、代谢、记忆都有影响

“碎片化睡眠”中不能进入深睡眠

期,而是处于思睡期和浅睡期,达不到解除疲劳的目的,不利于大脑清理垃圾,也会对身体代谢造成影响。

同时,容易导致代谢综合征,使机体代谢发生紊乱,包括糖代谢的异常,进而可能引发高血糖或高血脂等问题。

“碎片化睡眠”还会给心血管系统带来巨大压力,长期熬夜或碎片化睡眠更是增加了罹患阿尔茨海默病等老年退行性疾病的风险因素。

容易“碎片化睡眠”的人群有哪些?

一些照料新生儿的家长或者值夜班的“打工人”,更易出现长期的碎片化睡眠。这些人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状,甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统毛病。

对于睡眠出现问题的人来说,有药

物干预和非药物干预两种主要途径。如果没有器质性疾病,是家族遗传性或散发性的基因变异疾病,能够确诊的先天睡眠障碍,只能用药物保证必要的睡眠。此外,一些顽固性睡眠障碍或特殊时期的睡眠障碍,都可以在医生指导下用药物干预。

但对于其他患者而言,通常建议首先尝试非药物干预。专家表示,日常生活中营造必要的睡眠环境很重要,重点在于要避免强光刺激、避免噪声刺激。

睡前这些动作,可以让睡眠变好

最近一项新研究提出了一个改善睡眠的有效方法:

在晚上进行碎片化、短时间的“轻量型”阻力训练——深蹲、提踵、提膝展髋,可以使当晚的睡眠时间延长近30分钟。

体重抗阻锻炼包括3个动作,无须器械,仅靠身体体重完成:

- 1.站立提膝展髋,站立时抬高一条腿的膝盖,把抬起的腿向外侧打开(右腿向右,左腿向左),然后收回来放下;
- 2.深蹲,模仿坐椅子的动作,但不要真的坐上去,注意膝盖不超过脚尖;
- 3.提踵,即踮脚。

每个动作20秒,3个动作做完是1分钟,循环3轮,一次只需3分钟,每隔30分钟进行一次。

研究人员表示,目前的主流观点不推荐在睡前进行高强度运动,因为运动引起的体温升高和心率加快,可能导致睡眠变差。

而体重抗阻锻炼简单易操作,强度低,时间短,却能改善睡眠,它们很容易成为普通人睡前锻炼的一部分,你甚至看着剧就能完成。

松下問童子言師採藥去
祇在空山中雲深不知處

首歲壬辰年秋月陳劉碩書於化州

书法 ■ 陈刘雄

为中国人民谋幸福
为中华民族谋复兴



茂名市文明办 宣

为中国人民谋幸福
为中华民族谋复兴



茂名市文明办 宣