

八旬老人温暖无数家庭



李畴正在为患儿推拿。

资料图片

在山西省晋城市沁水一带，有一名82岁的老人，凭借高超的“推拿”技艺声名远扬。老人名叫李畴，是沁水县一名退休教师，他一辈子专注于两件事：教书育人、治病救人。60多年来，他为患儿义务推拿诊治，帮助患儿减轻病痛，给无数家庭带来温暖。2019年7月，李畴入选“中国好人榜”。

免费为患儿推拿

记者见到李畴时，他正在为孩子推拿。只见李畴手法娴熟，短短几分钟，孩子便不再哭闹。“李老的推拿技术真好，昨天才给我孙女推拿了一次，今天就有明显好转，每次孩子不舒服，只要一打电话，李老就会主动过来。现在他年龄这么大了，还是一如既往免费为我们推拿，我们十分感谢他。”家住沁水县的李翠平说。小儿推拿，是中医独特的医疗方法，也是李畴家的“祖传”技艺。对于患病的幼儿来说，小儿推拿的治疗方式效果好、见效快，不仅如此，李畴还长年坚持不收费。在李畴眼里，只有病患的幼儿，没有高低贵贱、亲疏远近之分，对每一个上门求诊的

孩子，他都尽量想着如何减轻病痛，如何早日康复。对一些病情严重或者不方便外出的病患儿，李畴时常会应约出诊。不论严寒，还是酷暑；不论白天，还是深夜；不论晴天，还是下雨，他都会及时赶到患儿家里，并且分文不取。

能为乡亲做点事儿心里踏实

李畴挂在嘴边的一句话是：“能为乡亲做点事儿，心里踏实。乡里乡亲的，能帮一把是一把。”

60多年来，经李畴的手推拿好的小孩不计其数。他医术高超、待人热情，又不收费用，很多群众慕名找他看病。

有一年冬天，地上铺着一尺厚的白雪，老同事张淑华的儿子张波深夜一点来叩李畴的家门，说是家中十个月的女儿高烧昏迷，叫他去推拿治疗。妻子怕他外出受寒感冒，小声叮咛着要他推到第二天早上出诊。他怕耽搁患儿病情，未听妻子的劝告，立即跟随张波出诊。来到张波家，李畴用重手法给孩子推拿了40分钟后，体温下降到了37度，神态渐渐恢复自然。为防病情反复，他一直在孩子身边守到天亮，待体温稳定后，他才踏着厚厚的积雪返回家中。

李畴的老家在龙港镇柿园村，距县城10公里。老乡马有林的孙女马小花5岁时患了“五更便泻”症。久治不愈，长期服药、打针，都不见疗效。那是一个深秋，通过老乡

的介绍，马有林一家抱着“试一试”的心态找到了李畴。

见到了孩子，李畴根据她的体征表象，诊断是由脾、肾两虚所致，应该缓缓补脾、补肾，而不能过快、过猛，否则得不偿失。由于孩子家境贫寒，家中仅靠父亲一人种地维持生活，农活儿忙时，李畴便骑电动自行车到她家去出诊，每天往返一趟，坚持了近一个月。

助人为乐精神辈辈传承

李畴经常说在奉献中体会到了快乐，60多年来他坚持做着这项工作。现在，李畴年纪大了，他又把这门“祖传”技艺传给了儿子李斌武和儿媳柴登峰。

“我们的家风家训是治家严，家乃和；居乡恕，乡乃睦。父亲免费为小孩看病对我们的影响很大，勤俭持家、助人为乐、乐于奉献的这种精神在不知不觉中传给了我们，我们现在也学会了这项技术，在父亲指引下我们也开始为小孩推拿，我们要把这种精神和技术不断地传承下去。”李斌武说。

生命不息奉献不止

60多年来，李畴用推拿这种物理疗法给患儿治病，治好一个病人，少的要推拿3次左右，多的则需要十几次。有不少家庭子孙两代人在年幼时都经李畴推拿诊治过。

邻居张来河曾经带幼年时的儿子来找李畴推拿治病，现在他的孙子遇到同样的症状也会来找李畴诊治。张来河说，李畴多年来免费为患儿推拿治病，给大家很多帮助，大家都非常敬佩他。

当记者问李畴，您现在年龄越来越大还会继续为患儿推拿吗？他说：“看到孩子病痛缓解脸上露出笑容，我觉得很开心，让自己开心的事为什么不做呢？只要身体允许我会继续做到最后。” 据中国文明网

“共享厨房”飘出幸福味

□郭元鹏

近日，宁波市江城社区绿城宁波中心兰园小区举行了一场趣味烘焙活动，在烘焙师指导下，业主们将凤梨酥、绿豆糕等点心做得有模有样，并送给邻居品尝。邻里关系的改善，源于一个“共享厨房”。在这个占地50平方米的“共享厨房”，业主们隔三岔五聚在一起学做菜，互相交流，后来升级到举办百家宴，每家带来自家拿手菜，分享美味和快乐。（8月28日《宁波日报》）

楼房越来越高，小区越来越靚，经济的发展带来了城市的繁荣。然而，繁荣的城市也在钢筋水泥里让人有了“透不过气”的感觉，现代化的城市里都有了一种“高楼病”：邻里互不熟悉，孩子缺少玩伴。

曾经，我们居住的方式是院落、是里弄，邻里关系是和谐的，彼此之间也很熟悉。因此，“串门”也就成了一个使用十分广泛的词。如今，“串门”的人越来越少了，别说是一个小区的邻居，就算是一栋楼里的邻居，即便是“门对门”，也鲜少有来往。

邻居成了熟悉的陌生人，

如何化解“高楼病”？宁波这个小区创设性地打造了“共享厨房”。社区建设专门场地，提供免费厨房灶具等设备，鼓励邻居到“共享厨房”交流做菜手艺。在交流过程中，拉近了心灵的距离，让邻居真正成了“熟悉的人”。分享着快乐、收获着幸福的“共享厨房”，无疑是构建和谐社区邻里关系的有效载体。

人熟了，矛盾就少了。业委会还牵头举办了圆桌会，收集大家对小区管理的意见和建议，心平气和地商议问题，找解决办法。半年多来，居民组建微信群，社区有大群，每个单元有小群，还有兴趣群。遇到难题，业委会牵线搭桥，物业公司做好专业服务，小区邻里关系日益和谐。

社区“共享厨房”在钢筋水泥里飘散出幸福的滋味，和谐邻里关系就该多些“共享厨房”式样的创新。



餐桌上的礼仪

在餐桌上最能观察出一个人是否有涵养，尤其是一群人在一起吃饭时，很多细节都是少不了要注意到的，不然就会给人留下“没有涵养”的印象。

如果你是一位男性，而你周围坐的是女士，那么你应该发挥绅士风度为女士服务。如果身边坐的是长辈，更应如此。

点菜时，如果你做东，应该请客人点菜，从长辈开始，然后询问女士的意见，最后也可以问问小孩子想吃点什么。要照顾周全一些。

在等待上菜时，不能因为无聊而敲桌子、敲餐具，这是很不礼貌的行为。

夹菜的时候，不能用筷子在菜里面翻来挑去，或者夹到一半，发现自己不爱吃，又重新放回到盘子里。

吃饭时要把碗端起来，但是胳膊不要撑得太开，挤到边上的人。不要一只手放在桌子下面，头埋到碗里自顾自地吃。夹菜或盛汤时应把碗凑上去接住，不能让菜汁或汤水洒得到处都是。

不要“霸”着某几样爱吃的菜不放，让别人没法吃。不要狼吞虎咽，也不要发出“吧嗒”的声音，应该闭着嘴，细细品，不仅吃相文雅，也有助于消化。

晚综

历经百年辉煌，始终秉持对传统文化的沿袭与创新

五运呈祥 庙致好运

弘扬传统文化 传承国学经典

漯河日报社 漯河老庙银楼 联合推出

《弟子规》的现实意义

四、它具有很强的启发性

几百年前的私塾先生能结合自身教学实践总结出言简意赅的准则要求，这说明他至少做到了以下几条：对经典钻研深，对文史熟于心，对职业高度敬重，对学生高度负责，有自己的思想……从这个角度说，每位家长，每位教师，每一个人都应以《弟子规》的作者为榜样，主动积极地探索关于教育的标准和方法，把《弟子规》中的要求与今天的现实生活紧密结合起来，与《中小学生守则》《中小学生日常行为规范》结合起来，与公关礼仪教学结合起来进行宣讲，以文史来讲准则，以现实来讲准则，以案例来讲准则，方可收到较好的效果。

同时，从各地学习《弟子规》的措施中，也可得到很多启发，学习活动要注意生动活泼的形式，做到内容与形式的完美统一。

钱文忠教授的讲解给我们做出了特别好的榜样，首先，有央视这样一个绝好的宣讲平台；然后，讲解中，独创性地用温馨深情的歌声开头，歌声随讲解的进程反复出现，就像影视剧的主题歌一样，营造出一种美好的学习意境，在一唱三叹中强化听众对《弟子规》的理解与记忆；对于讲授的内容，时而是童声朗读，时而是电视主持人的旁白，当然，更多的是钱文忠教授在引经据典、绘声绘色地讲解，钱教授恰到好处地引用了那么多文史故事，将抽象的规矩变得有血有肉，有深厚的土壤，从而让男女老少都喜欢听。

在教育上，钱文忠教授真是做出了重要贡献，他特别关注人的健康成长，可以说，钱文忠教授赋予了《弟子规》更健康更阳光的生命，使一度沉寂的《弟子规》重新焕发出勃勃生机，并且分外光彩夺目，我们要见贤思齐，要心向往之，努力学习之。

(未完待续)

地址：市区人民路与交通路交会处东50米路北老庙银楼 电话：0395-2111888