

何丙贵:传统文化的传承者

今年68岁的何丙贵是召陵区老窝镇支毛陈村人,他虽是个农民,却喜欢读传统经典文化、舞文弄墨、写诗咏怀,颇有田园诗人的风范。2019年12月29日,记者采访了这位老人。



何丙贵在书写对联。

□文/图 本报记者 张新锐

1 身体力行传承传统文化

何丙贵出生于1951年,上小学时,他就接触了传统经典文化,一些名言警句深深地印在脑海里。初中毕业后,何丙贵回村当了农民,但耕作之余仍不忘读书。

“父亲用他朴实的人生传承着中华优秀传统文化,为我们的人生道路指引了方向。”何丙贵的大女儿何素丽告诉记者,“他一直遵循着诚实、守信、谦让、慈善的做人准则,我觉得传统文化所展示的思想也是父亲的人生写照。”

何丙贵有两个儿子和一个女儿,妻子常年患病,全家靠他一个人挣工分养家糊口,日子过得十分艰苦。就在这样的家庭情况下,他又收养了一个贫困家庭出生的女婴,让乡亲们十分敬佩。“父亲宽广的胸怀让我们学会了仁爱,学会了担当,学会了善良。”何素丽说。

何丙贵以博大善良的心胸受到村民的尊敬,再加上人品正直,村民之间有什么矛盾或纠纷都会让他来调解。村里曾经有两家人为了争夺宅基地产生矛盾,村干部在为难之际找到何丙贵,他用邻里情、人生义晓以利害,并用“六尺巷”的典故感染双方,最终使这场纷争顺利和解。

2 弘扬好家风 传承好家训

在何丙贵的教导下,四个子女全部考上大学,大儿子如今是云南警官学院的一名干部,二儿子是一名建筑工程师,大女儿是一名教师,小女儿从事市场营销工作。

何丙贵从不娇惯儿女们,从上小学开始,只要他们写完作业就要帮助做家务、干农活儿。何素丽说,在父亲的严格教育下,那时候虽然干活儿很辛苦,但感到生活很充实、很快乐,同时也让她学会了感恩。

只要有闲暇时间,何丙贵就给儿女们讲一些人生哲理,教他们如何做一个人,如何做事。何素丽印象最深的是父亲给他们讲的一副对联:“静坐常思己过,闲谈莫论人非。”虽然当时她和哥哥都不是很明白其中的道理,但这副对联却深深地印在了她的脑海中。

在何丙贵的教育下,儿女们在为人处世方面都很谦虚,谨记他“不贪不义之财,做个清廉之人,一生平平安安”的家训。

3 用传统文化影响后辈

何丙贵的软硬笔书法在村里很有名气,村里谁家有婚丧嫁娶,都要请他去帮忙,受到村民的尊敬和欢迎。

何丙贵还通过教习书法和诗歌来陶冶后辈们的情操。儿女们学习书法都很用心,没多久就在父亲的指导下开始写春联。因为书法得到村民的夸奖,春节成了几个孩子最开心的时候。

在何丙贵的教育下,儿女们从小就懂得谦让。“有一年春节,大哥专门写了几句话贴在床头:让一让心平气和,退一步海阔天空;先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”何素丽说。

现在,孙辈们也在家庭的影响下,从小学习古诗词,在潜移默化中学会了做人做事的道理。

养生保健

喝玉米面粥改善动脉硬化

动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,动脉硬化会导致心肌梗死和脑梗死。专家指出,动脉硬化患者在日常生活中除了要积极配合医生接受治疗之外,还可以通过食疗帮忙。

材料:玉米面、粳米各50克。

做法:将粳米加清水煮成

粥,将玉米面加清水搅拌均匀后倒入锅中,与粳米同煮至黏稠即可。

功效:每日食用1至2次。具有益肺宁心、调中开胃等功效。适用于动脉硬化、高脂血症、冠心病及心肌梗死等心血管疾病患者。长期食用对软化血管有效。 据《健康报》

红薯生姜汤润肠通便

红薯有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的功效。红薯的颜色不同,功效也有所不同。白皮白心的红薯,能补肺生津,皮肤粗糙干燥的人可常吃。红皮红心的红薯能补气养血,脸色苍白的男性常吃可改善面部气色。常吃黄色红薯能够帮助滋养脾脏。紫薯则适合常腰膝神疲、头晕耳鸣、口干咽痛的群体。

在这里,给大家推荐一个用红薯做的食疗方——红薯生姜汤。取红薯250克,生姜3片,冰糖适量。将红薯洗净后去皮切块,生姜切片。以上食材放入锅中,加入适量的清水,大火煮开后转小火煮30分钟,加入适量的冰糖后即可饮用。此汤有润肠通便的功效。

晚综

多做眼球操 预防老花眼

普通人的老花眼症状通常在45岁左右开始显现,但过度用眼及长时间看手机、电脑、电视令老花眼年轻化。专家表示,平时要重视近距离科学用眼,保证眼睛看近时舒适。电脑和手机显示屏不要调得太亮,用眼20分钟停下来主动眨眨眼,40分钟左右看看窗外,尽量远眺并休息10分钟。经常做做“眼球操”对锻炼眼肌很有好处。

斗鸡眼训练。举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10至20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食

指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。这套动作是远近调节,能有效训练内直肌和睫状肌,转换睫状肌的松紧度。

眼球上下左右画圈。坐姿,右手伸直在前画大圈,在脖子不转动的同时,眼球跟随指尖转动,做2至5次后,再换左手画圈。也可以画三角形、正方形或星形,尽量让眼球可以上下左右活动。早上起床后,先将双手互相摩擦,待手搓热后以手掌贴双眼,反复3次以后,再以食、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周20至40次,也是一个好方法。 据《武汉晚报》

祖孙乐事

奶奶第二好

□陈世渝

有一天,孙女淘气被老伴批评,我给她解了围,然后趁机“挑拨”：“宝宝,你说爷爷好,还是奶奶好呀?”

孙女毫不犹豫地大声嚷

道：“爷爷好!奶奶坏!”

我得意地哈哈大笑：“如果让你分出谁第一好,谁第二好呢?”

孙女还在气头上,抹把眼泪说:“爷爷心疼我,爷爷第一好!奶奶批评我,奶奶第二好。”

什么闲不住

□汪小弟

小孙子那张嘴整天贪吃零食。有一天我问他:“尧尧,你说咱家什么东西老闲不住?”

小孙子伸手指着正播放的电视说:“是电视机。”我摇着头说:“不对。”

小孙子想了想又说:“是我家的小狗狗整天跑个不停。”我说:“也不对,你好好想想,是人身上的一样东西。”

小孙子突然大声说:“我知道了,是爷爷你的嘴闲不住,不是吃饭就是喝茶,还要抽烟、喝酒、说话。”

健康提醒

贪吃“养生零食”警惕适得其反

《2019坚果炒货行业消费洞察趋势白皮书》显示,混合坚果已经占据坚果市场近“半壁江山”。每天吃一包混合坚果,成为很多人的日常习惯,但“每日坚果”真的营养吗?近年新出的一些时髦“养生零食”是否真的养生?

有些“每日坚果”不健康。江苏省消保委曾对15个品牌的“每日坚果”样品进行能量、蛋白质等内容的营养成分检测。结果显示,每100克“每日坚果”的热量相当于400克米饭的热量,其所含的蛋白质相当于100克鸡蛋中的蛋白质,所含的脂肪相当于300克鸡肉中的脂肪。如果加上饮

食,很容易摄入过多营养物质。因此,吃“每日坚果”需控制好量。另外,有些产品叫“每日坚果”,但其中的坚果很少、果干较多,而果干大部分需要加糖、加油制成,因此这种“每日坚果”是不健康的。

炭烧酸奶一般含糖高。近两年,市场上出现了很多褐色的酸奶,它们有各种时髦名字,如“日式烧酸奶”“炭烧酸奶”等。这些酸奶口感类似焦糖,售价也比较高。从工艺上说,炭烧酸奶发酵之前,需要先在原料牛奶中加入一定量的糖,之后再经过95℃以上的长时间高温保温。这个过程中发生了“美拉德反应”,牛奶发生



褐变,呈现独特颜色——褐色,“炭烧”也由此得名。

总体上说,炭烧酸奶与普通酸奶营养差别不大。但炭烧酸奶由于需要“糖”参与褐变,因此很难做到低糖或者无糖,对糖摄入有特殊要求的人群应该重点关注盒子上的“碳水化合物”指标。

晚综