

心慧园之约

中华孝道文化大讲堂

■洛阳心慧园养老服务中心
■河南大进律师事务所

全国十佳孝贤人物王春来,以亲身经历教您如何忠孝两全 奋斗事业和孝敬父母不矛盾

□记者 何奕儒 文/图

10月15日,全国十佳孝贤人物王春来,到洛阳心慧园养老服务中心,为大家讲解孝敬之道,分享他忠孝两全的经验。

1 忠孝两全并不难

王春来是闻名全国的孝子,他曾获得“中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”和2012年“全国十佳孝贤”等荣誉称号。

退休前,王春来是河南省洛阳监狱的一级警督,因为工作忙,两三天不回家是常有的事儿。1996年,王春来的父亲和母亲相继瘫痪在床,他开始起早贪黑,一边工作,一边照顾父母,一干就是12年。其间,他坚持写了上万篇亲情日记,出版了多部长篇小说,还发明了几十件瘫痪老人的用具。

王春来是如何做到忠孝两全的?他觉得,奋斗事业和孝敬父母并不矛盾,“我们每天利用碎片时间去看看父母,他们心里就满足了。在陪父母吃饭时,我们放下手机与他们聊聊天,耐心地教他们玩微信,就像当初他们教我们学走路一样”。

因为照顾父母,王春来减少了应酬。他笑道:“朋友们都能理解我,我因此少喝了不少酒,对自己的身体也有好处。”

看到儿子尽心尽力地照顾自己,王春来的母亲很内疚,生怕耽误儿子的工作。为了减轻老人的心理负担,王春来想出一个办法:“让母亲靠着我坐,我用绳子把我俩绑在一起,我写小说时她就能感觉到我在忙了。”

2 小发明改变父母的生活

“有人问,为什么你对父母那么孝顺?我想,有妈在多好,儿子在外有人惦念。当你回到家叫一声妈,生活会一下子充满阳光。”王春来告诉大家,很多人觉得父母年龄大了,身体不好,应该把他们交给医生。他认为:“很多人忽略了,儿女才是父母生命的最后一道防线。因为只有儿女才懂得父母的心,得到孩子的陪伴,父母才会安心。”

在照看父母的同时,王春来发明了许多瘫痪老人的用具。“我在山东作讲座时,一个人说:‘王老师,我没有你聪明,照顾父母只能使蛮劲儿,发明不出这些东西。’王春来告诉他,自己并不聪明,只是在照看父母时善于观察、总结,多动动脑子,想法就出来了。”

他曾担心父母长期卧床,易患褥疮,就焊了半圆形

的支架,支在床上,方便父母随时抓住支架翻身活动;他还把自行车的刹车系统改装在轮椅上,并在轮椅的前方安装了安全带,以防紧急刹车时,老人前倾而摔倒……这些小发明,帮他减轻了负担。

现场有许多人和王春来一样,都有照看瘫痪亲人的经历,他们理解王春来的艰辛。利用课间休息,58岁的李秋琴向他讨教照看老人的经验,刚一开口,便泣不成声:“我独自照看瘫痪在床的父母,对一个女人来说,实在太难了。”

李秋琴说,她常坐在角落里哭,“可怜父母,也可怜我自己”。听了王春来的故事,她深受启发,“不仅因为他为病人提供方便的发明,还有他在艰辛的生活中,写日记、小说缓解压力的乐观态度”。



感动落泪



王春来在讲课



认真听讲

养生益闻

细粮吃得越多越危险

现代人每天的主食多为细粮,这样吃有错吗?看看专家的研究结果,你会大吃一惊!

美国的一项研究表明,吃高血糖指数的食物,会导致血糖和胰岛素水平升高,从而引起高血压、胆固醇和甘油三酯水平过高以及其他一些容易诱发心脏病的因素。面条、米饭等细粮,就属于高血糖指数的食物。

高血糖指数的食物会造成餐后血糖快速升高,低血糖指数的食物则会缓慢地升高血糖,带来的是温和的血糖负担。

GI即血糖生成指数。一般而言,GI≥75的为高GI食物,它们进入胃肠后消化快,吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高;GI<55的为低GI食物,它们在胃肠中停留的时间长,吸收率低,葡萄糖释放缓慢,可防治餐后高血糖。

GI为55~75的是中GI食物,糙米的GI是56,玉米的GI是55,大米饭的GI是84,白馒头的GI是88,白面包的GI是88,白糖的GI是83.8。白糖的GI反而比米饭、馒头还低些,这恐怕是大多数人没想到的吧?

总的来说,越精加工的碳水化合物血糖生成指数越高。大米、白面的血糖生成指数与白糖相当,顿顿吃这些细粮会增加胰脏的负担。因此,糖尿病并不是因为白糖吃得多,而是细粮吃得多造成的。

健康的生活方式是什么样的呢?如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的速博士健康管理计划体验营,体验营将免费为老友进行健康调理,并提供一周的健康营养餐,限额10名。

报名咨询电话:60682790、17737956829

地点:定鼎路与道南路交叉口向南20米、健康东路第一干休所对面

(建宁)

保持乐观心态 健康与您同在

□记者 何奕儒

10月14日上午,杭州“草沐堂”中医诊所的医师来到洛阳心慧园养老服务中心举办《健康与养生》公益讲座。

“草沐堂”的中医医师宋建军为大家讲解老年病的预防知识,他说:“病由心起”,老年人一定要保持积极、乐观的心态,这才是保证健康的根本。”他还现场教老年人学习简单的健身操,“每天茶余饭后,大家在家就能轻松锻炼”。

讲座结束后,“草沐堂”的医师为老年人提供了义诊、健康咨询等服务。(图片由采访对象提供)

