



多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲。
——《养生要集》

每年除夕夜 老教师手书家训传后人

□ 陈迎春 记者 邵华文/图

在合肥市包河区望湖街道王大郢社区，73岁的老人姜圩保有个特别的习惯。从2012年起，他每年都会在除夕夜给孩子们写一封家书。从《古稀之春》、《骏马图》到《致家庭成员第一封信》、《致家庭成员第二封信》，他甚至还撰写了将近十万字的回忆录，用来记录分享自己的家风家训故事。



退休老教师手书家风家训

姜圩保出生于合肥市大圩镇一户普通的农民家庭。幼年的他就勤奋好学，1958年他考入免费的肥西师范学院。毕业后被分到小庙小学工作，1962年他又作为知青下放回原籍。此后，他又通过公办教师考试，在王大郢学校任教，直到2002年退休。退休后，闲不住的他又创办了一所培训学校。

当了一辈子教师的他非常关注下一代的教育。与一般人不同的是，他更侧重于关注对孩子们品行心态，言谈处世的教育。从2009年起，每年他都会口头向儿孙们讲述家风家训，自2012年春节，他开始每年为孩子们写一封家书。

子孙受教育继续发扬传承

昨日，姜老走进王大郢社区民生家风大讲堂，与左邻右舍分享自己的家庭习俗、处世方法、人生体验。“从我的父亲起，就要求我们忠厚传家，勤俭致富，到了我这一辈，又加上了和乐安康四个字。”姜老介绍。

“和乐安康、行善积德、尊老爱幼、勤俭持家、学问为富、廉耻曰贵”，2014年姜圩保老人将印制了家风家训的骏马图张贴到自家的墙壁上。

在家风家训的影响下，姜家三兄弟读书上进，事业有成，各自组建家庭之后也都和睦睦，孝顺友爱。如今，家风家训已经影响到家中的“第三代”。姜老的大儿子姜锋介绍，“受到父亲的影响，我们现在也非常注重对孩子品德和素质的培养。希望我们这个大家庭永远和睦相处，把家风家训很好的传递下去。”

婆媳40多年 没红过一次脸

星报讯(郑鹤鸣 李梦祝 记者 祁琳) 在合肥瑶海区三里街凤阳一村社区，有一位关怀家庭、爱惜婆婆、受人夸赞的好媳妇葛传珍。今年已经65岁的她，待人慈祥、和蔼，她原是合肥市客运公司食堂的厨师，退休后就在家中照顾年迈的婆婆盛志美。婆媳40余年，从未红脸吵架。

相互包容照顾是婆媳相处秘诀

说起儿媳葛传珍，盛志美赞不绝口，“她性格温和又体贴老人，进家门40年了，我们俩越来越好。”婆媳俩在相互关爱和包容中走过了40个年头，从未红过脸，婆媳间相互谦让、相互理解，共同把家经营成温馨的港湾。

盛志美今年84岁，原是合肥市三里街供销社退休职员，无“三高”、耳不聋眼不花，她说这些都是媳妇照顾的好，自己从来不用操心事情。

听到婆婆的夸奖，葛传珍不好意思地说，“其实这么多年，都是婆婆在照顾我们。小儿子以前在外做生意需要很多钱，当时家里经济并不宽裕，为了支持孩子们的事业，我和老伴卖掉了自己的房子，搬来和婆婆一起生活。现在自己退休也没事干，就是应该尽义务、孝敬婆婆的时候。”

相互包容付出是家庭的粘合剂

虽然婆婆明事理，但84岁的她脾气还是像个孩子，时不时的会闹一下，而且不喜欢运动，每天就待在家里，近一年多来，已经开始不下床了。作为儿媳，葛传珍在劝说无用的情况下，每天定时给婆婆揉身，防止血管硬化。葛传珍常说，老人有时就是孩子，别指望你能纠正她，互相尊重，凭着一颗良心，善待好她才是应该做的。

“自己无微不至的照顾婆婆得到家里人的肯定，对我来说是最大的慰藉，其实我只是做好自己应该做的。自己现在也是婆婆了，媳妇对我也是非常孝顺。十几年了，我们之间也没红过脸。”葛传珍说子女们上班忙，每天回来她都会给他们准备好新鲜的炒菜，毕竟忙了一天，他们中午在外面吃的肯定不舒心。

“对待‘伙们’，做老人的要包容，有时发生意见也不要当面指责，事后再把道理讲给他们听，会得到理解。”

“色弱志坚”大写人生 他用老伴“眼睛”画出多彩晚年

□ 刘家东 钱小秀
记者 马冰璐 文/图

一走进画室，映入眼帘的便是色彩缤纷、大小不一的数十幅山水风景画、人物风情画。一位头发花白的老人正在创作，他就是这些油画的作者周初中，71岁的周大爷是合肥市蜀山区科企社区远近闻名的油画家。



从小喜欢绘画，自学成才

周大爷从小便对绘画产生了浓厚兴趣，没有经过正规学习的他全靠自己领悟摸索，自学成才。“十几岁时就开始模仿课本上的插图，老师在上面上课，我在桌子下面偷偷画画，被老师发现了总免不了挨一顿批。”周大爷笑着说道。

为了画出更好的作品，周大爷买了很多绘画方面的书籍，笔记也做了厚厚几本。除此之外，只要有时间，他还经常去画展观赏名家的作品，到野外写生、和画友们一起交流。“比如，这幅《挑山工》，我前前后后花费好几年时间创作，泰山、黄山、九华山我都去爬过，亲自体验了一番才画出来。”

克服色弱，坚持画油画

周大爷早年家境并不富裕，两个孩子上大学费用高昂，画油画对他而言也是一笔不小的开支。“那时候不仅省吃俭用，放假期间还去给一些企业公司

画宣传画，期间，也卖过自己的画，挣的钱给孩子们交学费，剩下的用来买颜料、画布和画架。”

对于一个热衷绘画的人而言，色弱一度给周大爷造成了很大的困扰。他坦言，因为色弱，很多调色、光线的处理不尽如人意，自己有时也很灰心。“但好在老伴就是我的‘眼睛’，她会及时给我指正问题，多亏了她的支持和鼓励，我才能坚持到现在。”

最大心愿就是能办画展

周大爷从1987年开始画油画，经过29年的锤炼，如今，他的画风自成一派。他的油画以写实见长，多为风景画、人物画。据他介绍，画油画十分耗时耗力，一般一幅1米乘80厘米的人物油画要十天左右能够完成。截至目前，他已经创作了70余幅油画作品。

“我现在最大的心愿就是能够办一场画展，不求名不求利，只要市民们看了觉得心情愉悦，我就开心，画起来也更有劲。”

“老合肥”无偿指路3年 被人们称呼“指路爷爷”

星报讯(刘家东 钱小秀 记者 马冰璐) 每天上午，柏运高大爷都会来到客流量大的公交站牌，拉着装有地图、硬币、塑料袋等物品的拉杆行李车，为人无偿指路。人们亲切地称呼他为“指路爷爷”。

七旬老翁无偿指路3年

76岁的柏大爷是合肥市蜀山区居民，作为“老合肥”，他熟知合肥的每一条大街小巷，每一条公交线路，不少人称他为“合肥通”。从2013年起，柏大爷开始无偿为人指路。他说，以前坐车时，经常看到有人因为不认识路而询问公交车司机，他觉得影响交通安全，因此，他决定无偿为人指路，“力所能及的小事，能帮助别人，我高兴。”

每天早上八点，柏大爷便从家中出发，去乘坐公交车，并选择一些人流量大的站牌下车为人指路。遇到路线复杂或问路人年纪较大，柏大爷还会亲自将他们送到目的地。

柏大爷还细心地准备了硬币、糖果、塑料袋和常用的应急药品，“当遇到一些乘客血糖低的时候，糖果就能派上用场，下雨的时候，乘客的雨伞难免会把车厢和座位弄湿，我就给他们发放塑料袋装雨伞……”

坚持送开水给环卫工

便民小善，传递大爱，除了每天上午无偿为路人指路外，每天下午，柏大爷还要把烧好的开水送给附近的环卫工。

去年环卫节，柏大爷还特地邀请一些环卫工到自己家，准备饭菜给他们过节。因为这些爱心善举，柏大爷不仅被社区评选为“社区好人”，还被评选为“2014合肥十大新闻人物”，“对于我而言，获不获得荣誉不重要，能帮到别人，我最开心。这些小事我还会继续干下去，直到我干不动为止。”