

《孩子的问题都是父母的问题》 ——不是孩子的问题，是父母用错了方法

中国画院院士黄永玉曾经讲过一个寓言：螃蟹、猫头鹰和蝙蝠去上恶习改正补习班。数年后，它们都顺利毕业获得博士学位。不过，螃蟹依然横行，猫头鹰仍旧白天睡觉晚上活动，蝙蝠还是倒悬。这个故事的寓意非常简单，就是行动比知识更重要。再多的知识也不能自动帮助一个人变得身心更健康、品格更完美，只有付诸行动，在一言一行中对孩子进行适当的教育与引导，让孩子能够自发地承担起应有的责任，才是真正的父母之爱。

责任感是一种必须从小培养的品质。作为家长，我们应该从日常生活中的点滴小事做起，随时随地教育孩子承担自己本应承担的责任，让孩子在责任中成长。

培养孩子的责任感，父母需要注意的是：

孩子自己做的事就一定不要包办和代替。让孩子学会自己的事情自己负责。从小培养孩子独立生活、独立思考、独立解决问题、独立处理自己事情的能力。

让孩子明白不同的行为会产生不同的结果，学会对自己的行为负责，学会承担责任。比如，在外游玩时，要告诉孩子环保是每个社会人的责任，让孩子把垃圾分类扔进垃圾桶，不向河里乱扔东西等；在家里，我们可以通过让孩子做力所能及的家务来承担责任；当孩子因一时冲动伤害了别人时，要让孩子主动道歉并承担损失……当孩子学会对自己的行为负责后，他们就会知道什么事应该做，什么事不应该做，就会养成凡事慎重、冷静、认真对待的好习惯，这将对孩子的人生产生很大影响。

让孩子学会承受磨难和挫折。很多孩子做事往往凭兴趣，当孩子选择做某事的时候就一定要让孩子负责到底，清楚地告诉他要求，并要有相应的处罚。比如，如果孩子特别想学某件乐器，家长就需要提前约法三章，告诉孩子不可以半途而废，如果不好好学就要处罚。这样，孩子为了对自己的行为负责，就会承受住学习中偶尔的枯燥无味并坚持下去。

当然，要使孩子成为一个有责任感的人，家长首先要以身作则承担起自己的责任，这是最重要的！如果我们都能从小事做起承担责任，从平常做起对行为负责，就会在潜移默化中成就孩子的责任心，使孩子逐步成长为一个对家庭、对他人、对集体、对社会负责的人。

在孩子成长的过程中，家长总习惯于为孩子安排好一切：督促他学习，催促他练琴，提醒他画画……殊不知，我们的行为给孩子创造了一个饭来张口、衣来伸手的生活状态。在重学习、轻劳动的过程中，

该孩子做的事，家长不要包办代替

◆出版社：中华工商联合出版社
◆作者：包丰源



18

他们也失去了承担应有责任的机会。就这样日复一日，我们一而再，再而三地剥夺着孩子承担责任的权利，一次又一次错过了对孩子进行责任教育的机会。久而久之，孩子就会形成这样的看法：所有的人都应该为我着想，所有的责任都应该由别人来承担。

作为家长，在为孩子安排并代劳一切的同时，你是否意识到自己的行为会造成孩子责任感的缺失，责任感的缺失又会给孩子

的成长带来不可估量的严重影响呢？研究发现，缺乏责任感的孩子通常都具有以下特质：

总会抱怨父母没为自己准备好优厚的物质条件，总习惯怨天尤人，对父母和他人要求过多。当自己的要求无法得到满足时，往往会表现出极端的不满，甚至会以死相要挟，却唯独不去考虑自己对父母、对家庭、对社会应承担什么样的责任。

不敢直面学习、生活和工作中出现的难题，每每遇到困难时，总会绕道走，却从不去主动寻找解决问题的方法。长此以往，孩子做任何事情都会浅尝辄止，也将一事无成。

心胸狭窄且过分自私，时时处处都只为自己考虑，从不为别人着想。这样的孩子，人际交往能力必然很差，因而也就很难获得别人的尊重和真正的友谊。

心理很脆弱，稍遇不顺就会心灰意冷，产生强烈的挫败感，甚至动辄自杀，根本不会去想自己还没有报答父母的养育之恩，更不会去考虑自己的轻率举动会给亲人带来怎样的痛苦。

《世间已无陈金芳》 ——农村女孩北漂暴富后的迷途人生



◆出版社：北京十月文艺出版社
◆作者：石一枫

陈金芳的变化可謂是内外兼修

03

这个男人对陈金芳颌首，压根儿就没看我，重新发动汽车之后绝尘而去，气流搅得路边的落叶旋转着纷飞了起来。夜风渐凉，再下两场雨，就要入秋了吧。

过了十几分钟，茉莉恰好也加完班，从国贸那边过来接我了。回家的路上，她问我晚上的音乐会怎么样，我随口说“还成”。我又问她今天忙不忙，她说：“这不明摆着嘛。”然后车里就陷入了沉默。已经有很长时间了，我们之间没什么话可说。

借着立交桥上彩灯的光芒，我偷偷把陈金芳的名片拿出来看了一眼。刚才没有看清，现在才发现，她的名字也变了。陈金芳已经不叫陈金芳，而叫陈予倩了。她的变化真可謂是内外兼修呀。

我第一次见到陈金芳或云陈予倩，是在上初二的时候。

那天刚下最后一节课，教室里乱糟糟的。大伙儿正准备回家，班主任忽然进来，宣布来了一位新同学。但我们往她身后张望，看到的却是空无一人。老师也有点诧异，又探头朝门外寻摸了一圈儿，喊道：“你进来呀。在外面站着干吗？”

这才从门外走进一个女孩来，个子很矮，踮着脚尖也到不了一米六，穿件老气横秋格子夹克，脸上半边一块农村红。老师让她进行一下自我介绍，她只是发愣，三缄其口。老师只好亲自告诉大家她叫陈金芳，从湖南来，希望同学们对她多多帮助，搞好团结。

学生们随即一哄而散。在我们那所部队子弟学校，像陈金芳这样的转校生，基本上每年都能碰上两三位。他们跟随家人进

京，初来乍到与这里的一切格格不入，好不容易熟悉了环境，跟周围人能说上话了，但往往又要离开。日子久了，我们这些“坐地虎”就学会了对这些学生视而不见。反正他们随时会从教室里消失，与其深交又有什么意义呢？交朋友也是要讲究成本的。

更何况这女孩一眼而知是从农村来的，长得又挺寒碜，不管从哪个方面说都非我族类。我们咋咋呼呼地从她身边拥过，就像绕开了一张桌子或一条板凳。班上的几个男生跑到操场打篮球，我则倚着篮球架子跟他们臭贫。自从一次打球戳伤手指，造成半个月不能练琴以后，我母亲就严禁我进行这种活动了。就这么消磨到夕阳开始下坠，半边操场都被染红了，我才拎上书包，跟朋友们打个招呼，往校门走去。

这时背后忽然传来一阵哄笑。我循着笑声回过头去，看见了陈金芳。她手上攥着一只印有“钾肥”字样的尼龙口袋，跟在我身后几米开外。当我前行的时候，她便迈着小碎步跟上来；当我站住，她也站住，支棱着肩膀，紧张地看着我。

面对陈金芳的亦步亦趋，我也有点不知所措。我本想呵斥她两声，让她离我远点，但再一想，那样可能会招来男生们更加夸张的起哄。于是我尽量让自己眼不见心不烦，加快速度回家。

20世纪90年代的北京，天空还相当通透，路上也没什么车。大部分机关职工都骑自行车上下班，前车筐里放着装满萝卜青菜的网兜，透着一股过小日子的家常味儿。我穿过当时的铁道部大院儿，到长安街的延长线乘上4路公共汽车，经五棵松到达西翠路，下车后再往南步行十分钟，就能看见从小居住的那个家属院了。一路上，共有三尊毛主席塑像扬着手跟我打招呼。这天我的步伐格外快，还像个没规矩的坏小子似的挤到排队乘客的前面。看见院门口那几栋红砖板楼的时候，我的身上微微冒出了汗，而一回头，陈金芳仍跟在我身后。

我有点气急败坏地站住，等着她走近。陈金芳面无表情地朝我挪了几步，像直立的豚鼠似的两手捏着“钾肥”袋子，置于胸前。她突然对我开口：“我们家也住这里。”

我“哦”了一声，她又补充道：“我姐夫是许福龙。”

好一会儿，我才想起许福龙就是食堂里那个特会和面的胖子。他是山东人，靠着一手做面食的手艺，志愿兵期满后又留在了我们院儿，而且还结了婚，把老婆也弄了过来。这么说来，陈金芳她姐我也见过，就是在窗口负责盛菜那位。那是个丰满的少妇，长着一对相当霸道的胸部，夏天不爱穿胸罩，两个乳头很显眼地从迷彩短袖衫里面凸出来。

《八卦医学史：不生病，历史也会不一样》 ——穿越时空的超级诊断 医生也不一定知道的历史真相

在中国做医生，和患者的交流沟通也就自然免不了中国特色。自从我做医生以来，几乎每次出门诊的时候，都会被不同的患者反复问同一个问题：需要忌口吗？

这个问题有时候真的很麻烦。根据我的经验，如果你干脆利索地回答不需要，那后果可能会很糟糕。轻则患者会半信半疑甚至一遍遍地反复追问，严重的话甚至会对你的业务水平产生严重的怀疑。

忌口在中国民间和传统医学中有极其悠久的历史，但在现代医学中，这些林林总总的忌口基本都没有什么依据。固然，对于特定的疾病，医生有时候会给出一些饮食方面的指导和建议。比如，糖尿病患者需要限制含糖食物，高血压患者需要控制盐的摄入量，但这种医学建议和中国传统的“忌口”完全不是一回事。

作为烧伤科医生，我从患者那里了解到的忌口要求包括：不能吃各种肉类，不能吃海鲜，不能吃酱油醋，不能吃葱、姜、蒜，不能吃巧克力，不能吃深色食物等。我曾经感慨：如果把各种传说中的忌口都严格执行下来，不饿死也得严重营养不良。

在烧伤患者种种“忌口”传统中，不能吃深色尤其是黑色食物，是比较普遍的一种说法。这大概和浅度烧伤患者创面愈合后容易有色素沉着有关，可能古人以为这种色素沉着是吃黑色食物吃出来的吧，既然吃啥补啥，那吃黑肯定也补黑吧！

有一次，在急诊处置一个面部烧伤的孩子，交代完各种注意事项结束诊治后，听到奶奶在诊室外教训小孩子：“叫你不小心，看吧，以后不能吃巧克力了。”听到不能



◆出版社：鹭江出版社
◆作者：姚阳人(阿宝·守方刚)

包公的黑脸与深色食物的禁忌

21

吃巧克力，小朋友急了，立即表示极其强烈的抗议和不满，而奶奶寸步不让：“烫伤后不能吃深色尤其是黑色的东西，否则伤口不长，长好也会很黑，和黑脸包公一样黑。”

我忍不住把老太太叫回诊室，告诉她这短短一句话里有三个错误：第一，包公的脸其实一点儿都不黑；第二，深色食物不影响创面愈合；第三，深色食物不会让愈合后的皮肤变黑。

包公，在民间已经是成圣成神的人物。按照民间传说，他自幼父母去世，由嫂子抚养成人。他聪慧无比兼勤奋过人，最终

金榜高中，成为天下一等一的忠臣和能臣，御赐三口铡刀，可先斩后奏。传说包大人尤善断案，夜断阴，昼断阳，连阎王爷都害怕他。以包大人为主角的《狸猫换太子》《铡美案》等，至今长盛不衰，时不时就被拿出来翻拍一下。

包公号称铁面无私，既然是铁面，那当然得黑了。传说中和艺术作品中的包公的形象就是大黑脸，黑到什么程度呢？据说包公有个外号叫“包黑炭”。除了黑以外，包公额上有一个月牙，据说是小时候放牛被牛踩的，这月牙同时也是他能穿梭平行空间去“夜断阴”的特异功能标志。

其实，真实的包公，和这些艺术形象八竿子打不着。

包公小时候家境其实非常好，他父亲包令仪是太平兴国八年进士，死后追赠刑部侍郎，家里就算不是大富大贵，至少也不会穷。包拯有兄弟三人，但两个哥哥都死得早，家里就他一根独苗。所以包拯根本用不着寄人篱下，更不可能去放牛，人家是标准的官宦子弟，从小在蜜罐里长大，接受了良好的教育。

28岁那年，包拯考中进士，那时父母还都健在。宋朝讲究孝道，包拯辞官不做，回家赡养父母，待父母去世守孝期满，才于36岁那年出来做官。

包拯的官宦生涯说实话很平淡，他不是贪官不是昏官，也确实做了一些值得称道的事情，但远远没有民间传说的那么神奇。历史上没有王朝马汉，没有南侠展昭，没有足智多谋的公孙先生，没有三口铡刀，也没有杀妻灭子的陈駙马。陈世美倒是有

一个，但人家是清朝官员。清朝这位陈世美，得罪了自己的一个叫胡梦蝶的同乡，被对方恶意报复，编出一个《秦香莲》来败坏他名声，后来演着演着又把包公搬了进来，成了后来的《铡美案》。

如果没有民间传说和各种文学作品的神话，包拯在历史上就属于一个不怎么值得一提的人物。同时代的欧阳修还曾批评他“素少学问”。

至于包公的长相，正史没有明确记载，但是，这么一个养尊处优的人物，基本上不太可能脸跟炭一样黑。安徽合肥包公祠里供奉的包公像，是一个白面长须的清秀书生，而故官所藏的包公画像也证明包拯并不是黑脸。所谓的黑脸，更多的是民间因其“铁面无私”而进行的演绎和想象罢了。

第一个问题解决了，再谈第二个问题：深色食物是否会影响伤口的愈合呢？

我们首先看看伤口愈合的过程。伤口的愈合，其实就是两个平行的过程：

第一是细胞的增生，伤后24~48小时，在炎症反应的基础上，开始有细胞增生，伤缘上皮增厚，一部分基底细胞与真皮脱离，向缺损区移行并发生分裂。同时来自自动脉外膜和其他组织的成纤维细胞和来自血管损伤处的内皮细胞也开始大量增生。细胞增生形成新的组织，逐步填补创伤造成的缺损。

第二是纤维组织的增生。新的纤维组织在伤处起填充、支架和连接的作用。其组织内胶原纤维是决定张力强度和抗拉强度的主要因素，而胶原纤维主要由成纤维细胞、成肌纤维细胞等合成。

今宵一谜

□“昨夜题诗更一字”(古籍名)

王麟

□昨日谜面 两番拒乘出租车

□谜底

不要不要的