70后爸爸 VS 60后妈妈

威林华：宽而不溺爱，严而不无情

王女士：流自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠天靠人靠祖宗，不算是好汉。

谁的育儿家训更经典？

晒家训②

南京市委宣传部和现代快报联合开展“现代家训”征集评选活动受到社会各界广泛关注。昨天，不少读者通过电话、QQ聊天、发邮件等方式讲述了各自珍贵的家训故事。

一位60后妈妈和一位70后爸爸讲述的育儿家训故事，十分精彩。他们都认为家庭教育的关键是父母的言传身教，“言教为基础，给孩子讲明道理，这样才能在孩子的心目中留下深刻的印象，使孩子终身受益。”

女儿二年级就自己洗衣服

戚先生的爱女格格（小名），今年12岁，在琅琊路小学上五年级。这名小女生不仅学习成绩很棒，干家务也是一把好手，从二年级起她一直是自己的脏衣服自己洗。

这个好习惯的养成，要归功于爸爸戚先生。戚先生介绍，女儿出世后，父母曾主动请缨，要帮他带孩子，但是他婉言谢绝了。“很多家长对孩子宽而不松，严而不威。”戚先生说，他担心隔代教育弊病会更多。

“我的教子方针是‘宽而不溺爱，严而不无情’。”戚先生说，宽和严没有标准，但应该有一个尺度。

戚先生认为从小培养孩子的独立性非常重要，所以女儿才上二年级时，一些该让女儿做的事，他决不代劳，比如女儿的衣服他就要求她自己洗。

“我们把疼爱，全部放到了心里。”戚先生说，他家的习惯是冬天也用冷水洗衣服，很多次女儿小手冻得像红萝卜，每每此时他和妻子会心疼地把女儿的小手放进他们的怀里焐热。

儿子从小独立又懂事

王女士介绍，从小父亲就把她当男孩养，要求非常严格。父亲还把郑板桥的教子之道写成条幅，贴在客厅墙上，要求她时刻铭记在心。

“这句话让我受益匪浅。”王女士说，她希望这句话对儿子也能起作用。因此，丈夫6年前去世后，她特意让儿子把这句话写下来，贴在墙上，时刻提醒自己。

在母亲言传身教之下，儿子小刚从小就很独立，还承担了大部分家务。学习上，儿子更是没有让她太操心，高中三年，儿子没有上过一天课外辅导班，成绩却在班上一直名列前茅。今年，儿子以优异的成绩，考取了西安电子科技大学。

开学之前，王女士很想送儿子一程。儿子担心来回路费太贵了，让她还是别去了。看着妈妈担忧的眼神，儿子说：妈，我已经年满18岁了，是个男子汉了。”

“儿子健康成长，学业有成，我的心血总算没有白费。”王女士笑着说，她可以坦然面对已故的丈夫了。

»征集提示

“现代家训”征集不受地域限制，大家都可以积极来投稿。

本次征集从9月2日起至9月20日结束。对评选出的经典现代家训和优秀现代家训，将编印成《现代家训》一书进行推广。

我们设立了优秀奖20名，每名奖金300元（或等值物品）；入围奖100名，每名奖金50元（或等值物品）。

作品要求

1、征集内容包括世代传承的家训及自己总结创作的家训。要求语言精练、富有内涵、健康向上、便于传诵。

2、家训内容必须简洁，最好在30字以内。另外，结合家训，还必须附上500字左右的小故事，可写创作心得、家训感悟、家训小故事等。

投递方式

投递网址：haitianyise8008@sohu.com或者QQ联系：1410289349

邮寄地址：洪武北路55号置地广场601室，邮政编码210012，收件人钟晓敏，要求来稿信封上注明“家训征集”字样。

咨询电话：025-84783622

快报记者 钟晓敏

为治病疯狂拍手 不想引发小腿溃烂

昨天，记者从解放军第八一医院理疗科了解到，不少市民信奉着“求医不如求己”，自己乱保健，最后“受伤”。

王女士今年68岁，平时没事就喜欢看养生书，电视上一些养生类的节目也是一期不落。半年前，她在看完一期养生节目之后，显得很兴奋，因为困扰多年的干燥症终于有了良方：拍手。

王女士说，她看到这个方法后，每天都要拍手两三百下。此后感觉真的好多了，身上没有以前那么痒了，可腿上起了些疹子，后来还有些溃烂，甚至流脓。她打电话告诉女儿，女儿听了之后鼓励妈妈，“脓脓可能是在排毒，应该是有效果的表现，你再坚持拍。”听了女儿的话，她更疯狂地拍手，可是，她发现，她的小腿内侧破溃得越来越厉害。10天前，她来到八一医院理疗科进行治疗。医院理疗科主任邢曼丽解释，由于王女士疯狂拍手，使得她体内水湿运化出现了问题。下肢的湿气越来越严重，引起溃烂。

邢曼丽说，现在有些患者喜欢自行保健或者理疗，但他们又不是很精通人体的脉络经血，经常会适得其反，需要在医生的指导下进行，这样更利于健康。 通讯员 崔娉 快报记者 安莹