

# 说说餐桌上的“品育教育”

王宜

中国汉字“品”由三个“口”字组成,笔者将其称之为三“口”之育。一口育德,即文化教育、智力开发;二口育养,即物质养育、心灵益智;三口育健,即身体健康、心理健康。

品育,是将德、智、体、美、劳通过日常生活,以劳动教育的形式完成。具体来说,就是在日常衣食住行中融入中华优秀传统文化元素,以浸入式学习方式,加深孩子对中华优秀传统文化思想和风俗习惯的理解与热爱,培育社会主义核心价值观,培养高尚的审美情趣,积累丰厚的文化底蕴。

这其中,餐桌上的“品育教育”就是其中非常重要的一环。

## 育养、育健:让孩子养成健康习惯

“幼年养性、童蒙养正、少年养志、成年养德。”童心天真无邪,记忆力超强,模仿思维敏捷。幼时入脑所记的事物可铭记一生。家长作为孩子的第一位启蒙老师,应该从小给孩子树立养成良好生活方式的理念,关注孩子的健康。

1948年,世界卫生组织(WHO)在《宪章》中指出:“健康乃是一种在躯体、心理、社会适应的完好状态,而不仅仅是没有疾病和身体不虚弱。”培养身体、心理、社会性发展良好的孩子,是家庭健康教育的首要目标。现代社会家长素质普遍提高,具备一定营养知识,可以在孩子不同年龄段保证足够的营养,基本能保证孩子有健康的体魄。当然也有的孩子由于营养过剩、缺乏运动等原因,出现运动素质下降、肥胖等问题,需要科学引导。要让孩子多参与家庭劳动,在动手动脑达到育养的肢体、大脑、能量的三调整,融入文化品德的培育,从而

达到体与心双向的协调平衡。

中国传统饮食文化教育的基础功能是传承食物的生产、饮食生活技能、知识、经验,这些可以通过平时的一餐一饭由家长传递给孩子,养成健康习惯。

例如,中国传统饮食观念可以概括为“食医合一、适口者珍、和”。“食医合一”的食疗方法是人类最古老的治病强身之术,是中国饮食思想的重要原则。“适口者珍”是指食物只要是人体需要的就是好的,不应有过分的需求,即“适口”。“和”的观念即饮食平衡,包括合理杂食,四季五味,以饮食调节人体阴阳动态平衡。此外,很多民俗谚语也发挥着教化育人的功能。如“食不言寝不语”“病从口入,祸从口出”在教化人们注重饮食卫生和个人修养,“食多伤身,气大伤神”“食不过饱,饮不过量”劝诫大众饮食要节制……

## 育德:一日三餐修品德

日常生活离不开三餐,一个人的品格、修养、家风也可以在餐桌上体现出来。因此,日常饮食场景是德性培养的重要载体,“餐桌”也是最好的“课堂”。

都说“家的味道就是妈妈的味道”,食物是母亲与孩子之间独特的链接,母亲把爱放在了精心准备的饭菜里,吃饭本身就是“爱与被爱”的交流,孩子在餐饭间首先感受、学习到的就是爱。

“团座和食”是另外一种家庭成员传递情感的方式,年长者坐上座,长者先动筷晚辈才可以吃,夹菜、盛饭要守规矩……饭桌上大家通常会讨论身边的事情,怎么处理各种矛盾……家庭成员在餐饭间领悟义、慈、礼、恭、孝等精神观念。

不同季节或节日,餐桌上会出现不同的菜肴,每种食材都有自己的故事,

孩子可以参与食物的制作与准备,通过参与理解食物背后的文化内涵。如果有客人到来,让孩子协助摆放饭菜,主动为客人创造良好的就餐环境,在饮食中享受分享美食的快乐,食物的味道与亲情、友情的滋味融为一体。

中国传统饮食文化教育,还包括教化人心、敦厚习俗、促进文明饮食生活,其中有不少是应该让孩子从小就知道的。

中国古代常以家训的方式对家庭成员做饮食、礼数、德性等教育。苏洵《安乐铭》云:“衣食酌量时度,调养不饱不温。休餐生冷甜辣,莫佩珠宝金银。……能食教用右手,能言戒使娇音。……客到用心恭敬,大小坐次分明。……若赴大会筵席,牢系帽带衣襟。”明末清初朱柏庐的《朱子家训》有:“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”《论语·乡党》云:“乡人饮酒,杖者出,斯出矣。”即乡人酒食后,拄拐杖的老人先离席,晚辈才能离开,这是传统伦理中的“长幼有序”的家庭饮食礼仪。孟浩然《过故人庄》“故人具鸡黍,邀我至田家。”杀鸡宴客表现出盛情好客的民风,这是亲友聚会饮食礼仪之一。赴宴时的着装、仪态、坐席、礼让、退席等环节,都在处理宾主、尊卑、长幼等的关系,是社会伦理饮食礼仪。

## 品育教育助成长,家庭健康永长久

大手牵小手,品育教育助成长;小手拉大手,家庭健康永长久。“大手”的家长是“小手”孩子的第一位启蒙老师。大手牵小手的家庭教育,是以亲子关系为核心,家长通过言传身教、生活实践,创造良好家庭氛

围,培养孩子具有健康体魄、健全人格。笔者基于传播中医药文化进校园、上餐桌的实践,建议重视家庭饮食文化的“品育教育”,呵护娃娃健康。

“家风”是家庭中一代代人沿袭下来的思想、心理和行为模式,是家庭文化对家庭成员的浸润。家长要以各种方式营造家庭氛围,树立优良家风,做好家庭资源与管理,从自身生活水平出发,提高文化素养,学习创新饮食文化教育技术手段。孩子是从家庭内部关系学习建立外部关系的,孩子在家庭中感受到平等、尊重、信任、宽容等积极情绪,有助于他在个人和集体之间建立和谐、有序的关系。

家庭教育不只是一个家庭的“小事”,更是社会共同参与的“大事”。笔者呼吁,建立家庭教育支援团队。在有条件的前提下,以社区为单位成立支援团队,吸纳有育儿经验的志愿者、教师、保健室、临床心理师等,为个别需要帮助的家庭提供社会支持。以宣传、调研、家访等形式切实解决家长和学校无法解决的问题。

成功的家庭,必有正确的教育观。家长首先要从自己做起,提高素养,学习更多健康知识、教育方法,为小家庭创造更好的前途命运。随着社会治理的进一步完善,社会组织将成为家庭教育的助力。4亿多户“小家”,结成了中国这个“大家”,国家的繁荣发展,每个家庭不仅是受益者,更应责无旁贷作出应有的贡献。

小手拉大手,孩子有品行、有文化、有知识,对于家庭的教育也会起到先行的引导和监督作用,从而更有效地督促父母、长辈优化生活方式,助力家人健康,家庭健康永长久。

(作者系全国政协委员,中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任)

## 温馨家话



## 都是你惯的

杨金坤

小时候,我非常调皮,经常和小伙伴们打仗,不是把小伙伴们的头打破了就是把小伙伴们的鼻子打破了,父亲常常摘下挂在橱柜上的鸡毛掸子,打我的屁股。每当这时,母亲总是向老母鸡一样,把我护在怀里,并批评父亲:“树大自然直,再说了,男孩还是皮点好,大了还不受气。”气得父亲扔了鸡毛掸子,指着母亲吼:“都是你惯的!”

女儿小时候学习不用功,每次考试以后,老师总请家长。妻子被老师请过以后,经常拿起床上的笤帚疙瘩,往女儿屁股上招呼。我总会把女儿拉到我的身后,对妻子说:“小孩子贪玩,还不知道用功,再大点就好了。”气得妻子放下了笤帚疙瘩,指着我说:“都是你惯的!”

外孙女不到三岁,经常不好好吃饭,吃饭时只要没有合她口味的饭菜,总是把盛好的饭菜扣在饭桌上,女儿常常扬手打她的小手。女婿总会用自己的两只大手捂住外孙女的一双小手,说:“大人不合口味了,还不愿意吃,何况孩子呢。”气得女儿放下扬起的手,指着女婿吼:“都是你惯的!”

“都是你惯的!”是我们一代代人耳熟能详的口头禅,是我们

也是我们成为父母后经常说的话。“都是你惯的!”语气中有一种妥协,气势上有一种“恨铁不成钢”的容忍,更有一种打在孩子身上、疼在父母心上的心情。“都是你惯的!”说过以后,鸡毛掸子扔了,笤帚疙瘩放下了,高高扬起的的手落下了,扔不掉、放不下、落不了的仍然是对孩子深深的爱。

望子成龙是普天下父母最美好的愿望。当孩子呱呱坠地,发出第一声啼哭,孩子的一哭一笑,一举一动,一言一行,都紧紧牵动着父母的每一根神经。父母把孩子带到这个世界上,仿佛在土地上栽种了一棵小树苗,在“惯”和“管”中,父母心里不断疯长着无限的期盼和憧憬,不断幻想着开出美丽的花、结出丰硕的果。

“世间爹妈情最真,泪血融入儿女身。殚竭心力终为子,可怜天下父母心!”在这个世界上,没有人可以无条件地容纳孩子的缺点、弱点,更没有人可以不计前嫌地任由孩子随意地发脾气、耍性子,只有天底下的父母,他们把所有的微笑、宽容、理解和爱毫无保留地给予了孩子,心甘情愿地惯着、宠着。

“都是你惯的!”是世界上最无私的爱。

## “电话粥”的幸福

钱永广

妻子在医院上班,平时工作很忙。业余时间,她也没什么特别爱好,既不喜欢广场舞,也不爱参加什么娱乐健身活动,唯一的爱好是下班回家煲“电话粥”。

她电话打的最多的,自然是给读大学的儿子。儿子刚上大学,我和妻子送他去学校,告别返程时,妻子一下子涌出了眼泪。儿子安慰妻子,说可以给他打电话。从那之后,妻子就像定时“闹钟”,时常打电话给儿子,询问他的学习生活情况,被我戏称为儿子的远程“辅导员”。开始我担心儿子会嫌烦,没想到他跟我说,虽然我不在你们身边,但听我妈说学家里的事儿,心就踏实了,学习就有劲儿。

除了儿子,妻子还喜欢跟我

母亲煲“电话粥”。我父亲去世后,母亲同我的二哥一起住在乡下。记得父亲刚去世时,母亲整天以泪洗面。虽然我很担心母亲,但却不知道怎样安慰母亲,与母亲通话通常也是极简短的问答式。有时工作忙起来,半个月都顾不上打电话。后来我发现,妻子总是指着母亲晚饭后准备休息前的时间给她打电话。她在电

话里跟母亲唠嗑,说我和儿子的各种情况,把刚刚从儿子那听来的新鲜事儿给婆婆再讲一遍。二哥悄悄告诉我,弟妹真是个贴心的好媳妇儿,咱妈每天跟她聊天,心情好多了。

妻子煲“电话粥”的对象还有她的父母。岳父岳母一辈子在农村靠种地为生,妻子本想让二老进城来享清福,可老人怎么也不答应。从那以后,妻子与岳父岳母的“电话粥”就多了一个“进城”话题:什么哪家老人因为保养得当,年近九旬仍神采奕奕;有哪些人家把土地流转了以后可以经常和儿女一起外出旅游……妻子的“电话粥”像春雨润无声,岳父岳母终于被妻子说动了心,决定把自己的土地流转出去,来城里跟我们一起生活。

妻子被我戏称为家里的“电话控”。自从有了微信后,她的“手段”也与与时俱进。晚上在家,一会儿跟这个视频,一会儿跟那个语音聊天,大家都都喜欢跟她聊天。而在我看来,这“电话粥”里不仅有妻子多年的付出,有她对家人的爱,更包含着我们全家的幸福。

## 援朝回乡心更红

丁叔

在我的长辈中,我最敬佩的,就是我的姑父——共产党员、抗美援朝复员干部韩春海。

姑父1951年响应“抗美援朝”号召,参军入伍。他们弟兄5人,虽然他年岁最小,但身体结实,思想积极。当年胸戴大红花,锣鼓声里走上征途,是十里八乡响当当的好青年。

我少年时曾详细问过姑父的作战经历。他话不多,言语一向简洁,可每当说起战场上的经历,总是充满了情感。

他告诉我,刚到朝鲜时,是一个黑夜,住在一间平房,四周黑漆漆,整个连队铺下毯子就睡了。不知几点,一片枪声震彻夜空,随即,紧急集合哨声响起:追击逃跑敌人!大家在连长的带领下,端着枪往前冲。眼前黑茫茫的,只有射击时才模糊地看到一些人影。追击了一阵,旁边有一些掩体,连长担心伤亡过大,就命令趴在掩体上打。一会

儿,敌人没影了,枪声也就平息了。这次伤亡很小,第二天全连受到上级表扬。连长还拍着姑父的肩膀,表扬他勇敢。

我又问后来的战斗过程,姑父就怎么也不肯说,表情凝重,我也就不好再追问了。战斗太苦,牺牲的战友太多,活着的人不愿再讲述,讲述就是伤痛的回忆。

姑父作战机智果敢,后来提了排长。抗美援朝结束后,姑父选择了回到家乡——山东省昌乐县韩家庄村,用复员费在村子西南建了新房子,购置了家当,和我结婚了。经历了战场的,会更加珍惜和平的人生。姑父对不正当的事不妥协很坚决,好主持公道,对自己的损失却不大计较,对家人对乡邻和气友善,心很宽,在昌乐这个靠着西阳河的小村里,幸福、执着地生活着。

人民公社时期,乡里要组建供销社党组,公社党委商量调我姑父任职。按那时他的资历和老党员的身份,党组书记非他莫属。可是姑父却委婉拒绝了,说“还是让更合适的人担任吧”。这一次,姑父一大家的人还有亲戚,很不理解,放着当官的事不干,图什么呢?这事过去后,姑父才说,自己没什么文化,就是当兵作战勇敢些,搞经济建设当带头人,怕耽误事啊。姑父一直当社员,后来,大队支部找他当保管员,说他公正,又敢说话,他才做了大队保管员的工作。

有段时间村里治安不怎么好,韩家庄西南桥上发生好几次抢劫事件。这个地方经过的人多,南面是水库,两边各有芦苇荡,便于作案后逃跑。有个傍晚,姑父去找还没回窝的鸡,听到桥上有人呼救。他顺着坝崖跑了上去,看见有两个青年在抢一个中年妇女的提包。姑父折断坝边一棵茶碗粗的杨树枝拿在手里,说“你两个这么大了不学好,现在干点什么不挣钱,非要弄这事!”那两个青年都拿着刀子,摇晃着,不让我姑父管闲事。姑父说,这不是闲事,你俩不学好就朝我来吧!两个青年没见过50多岁还这么强势的人,一时目瞪口呆。

## 奋斗百年路 启航新征程 “我身边的老党员”征文选登



最近,湖北省罗田县黄冈庙村竖起了一块大型生鲜超市养殖基地的牌子,很快,由这里养殖的黑山羊就将送到全国消费者的餐桌。从以前养羊、育种、卖冷冻羊肉,供给餐饮渠道;到现在做冰鲜肉品牌,说起黄冈庙村这些年的变化,就不得不提到在湖北远近闻名的“牧羊女”——刘锦绣。

2003年,已经有了一家物流公司的刘锦绣返乡创业,购买了47只种羊,从此开始了她的养羊事业,也走上了改变家乡面貌的脱贫路。18年过去了,从无

到有,从小到大,刘锦绣的养羊梦一步步变成现实,罗田县目前存栏黑山羊28万多只,累计带动175个贫困村,8000多农户脱贫致富,“锦绣羊”的品牌在各大餐饮酒店声名鹊起。

带领乡亲们走过了脱贫攻坚的爬坡路,刘锦绣心中还有更广阔的产业路。她要把大别山黑山羊培育成小小龙虾、洪湖藕一样的特色农产品,从湖北走向全国,从车间走向餐桌,要带动更多的乡亲们一起致富,一起迎接更加美好幸福的新生活。

## 带动乡村振兴的“锦绣羊”

贾宁 摄影报道



## 民之所需 我之所讲

——河南孟州市“政协故事会”走基层小记

本报记者 王有强 通讯员 贾震山

“今天我们给大家带来的故事里,既有孟州革命老区的‘红色岩山精神’,也有为革命事业慷慨赴死的千秋英雄形象;有如何预防网络诈骗的‘小妙招’,还有邻里亲情和睦相处的‘金钥匙’。”……为积极响应河南省孟州市委开展文明联建活动的号召,孟州市政协把第七期“政协故事会”走基层的地点,选在了精神文明结对帮扶村庄长店社区。

“寸土千滴红军血,一步一尊英雄躯”。让我们在心灵腾出足够宽的空间,为英烈先辈留出足够大的位置,时刻铭记、永远感恩——故事里的这句话太震撼了,听一句就能记一辈子。”长店村党员、市公路局退休干部李守忠动情地说。

村民李发科说,“听了姚文杰警官的一番话,觉着眼睛亮了,心里也有底了。以后要是再碰到这种情况,我一定不贪小便宜,护好自己的钱袋子。”

“以前当媳妇儿时,为着家里和睦,有什么不对劲儿的事儿就

尽量忍着;后来儿子结婚了,心想‘多年的媳妇熬成婆’,这下可该顺口气了。嗨,没想到世道变了,媳妇儿不吃咱这一套,为了家里防网络诈骗的‘小妙招’,还有邻里亲情和睦相处的‘金钥匙’。”……为积极响应河南省孟州市委开展文明联建活动的号召,孟州市政协把第七期“政协故事会”走基层的地点,选在了精神文明结对帮扶村庄长店社区。

自去年开始创新的一项连心、接地气、有温度、重情怀的民生活动,目的是通过现场与大家面对面沟通交流,弘扬主旋律、传递正能量、提振精气神,让基层百姓从故事中汲取“精神养分”,以此提升人民群众的思想素养、和谐理念、文明素质和幸福指数,最终凝聚起社会各界的共识和力量。

该活动通过一年多的探索与实践,已经得到了各界群众的认可和喜爱,受众已达10余万人。“从一个动人的故事里,我们感到了心灵的震撼,获得了向上的力量,坚定了乡村振兴的信心。”长店村支部书记张兴表示。