

曾国藩:
家俭则兴 人勤则健

曾国藩以勤奋、俭朴、求学、务实为家风家训，并一直为曾家后人所传承。曾国藩主张“和以治家”，特别强调“勤以持家”。“勤以持家”有两层意思，一是家庭成员要克勤克俭，二是做家长的要言传身教。曾国藩留下十六字箴言家风“家俭则兴，人勤则健；能勤能俭，永不贫贱”，体现了他的治家之道。惟俭可以养廉，曾国藩提出了“八本”家训，其中一条是“做官以不要钱为本”，他一生为官清廉、不爱钱财，还经常教育子弟正确对待权位和富贵。

曾国藩非常注重对子女的教育，无论工作多么忙，他都不忘教育子女。曾国藩有写家书的习惯，据说曾国藩仅在1861年就写了253封家书，无论公务多忙，他都会坚持给子女写信，帮助他们制定严格的学习计划，敦促他们每日学习，他通过写家书不断训导教育弟弟和子女。

曾国藩把做人与修身的教育放在第一位，他虽官居要职，但却不准自己的子女滥用特权。在次子曾纪鸿奔赴长沙参加科考之时，曾国藩就教育他场前不可与州县来往，不可递送条子，进身之始，务知自重。这对于当今的“官二代”“富二代”具有警醒的作用。

不仅如此，曾国藩还十分注重子女美好品德的培养，他教育子女：“凡世家子弟衣食起居，无一不与寒士相通，庶可以成大器；若沾染富贵气息，则难望有成”，使他们不因为生于官宦之家就养成骄奢淫逸、贪图享乐的恶习，而是培养他们慎独、勤劳、俭朴和谦虚谨慎的好作风，这对于子女来说都是受益无穷的。

在曾国藩的言传身教之下，曾家后人才辈出。在曾国藩看来，决定家族成败的是子孙们优秀的道德品质，而不在于给他们留多少钱，做多大的官。王敏



维
码
精
彩
内
容
扫
描
二
维
码
精
彩
内
容

也都很高兴，有翻拍照片的、有校对文字的，虽然不专业，但是都尽心了。”儿女们的付出，让刘维庭感到很欣慰。

言出必行 启迪后人

早在20多年前的一次家庭聚会上，刘维庭便许下诺言：“我要65岁教学，80岁出书，百年后把我所有绘画的技艺留在世上，教育后人。”如今，经过多年的不懈努力，刘维庭的愿望都已实现，“在爱人和孩子面前许下的承诺，我都做到了。”刘维庭说，言出必行，不仅是对自己的要求，也是给孩子们树立好的榜样。

“我没有进过正规学堂学习绘画，全靠自学。儿时酷爱画画，中学时就能画中堂，应征入伍后搁置，退居二线后重新提笔作画。学可知，能必须练，绘画是我一生的追求。”谈及未来，刘维庭说，他会继续努力创作，“生命不息，画画不止。”

记者 尚美玉

您有困难，我们来帮；您有故事，我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨，本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上，再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动，如果您有“出书”计划，欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

爱学习的父亲

□孙效东

了他生活的重要组成部分。

父亲次年就被转为公办教师，从小学到附设初中的语文、政治、历史、音乐、体育、生物，哪里需要哪里去，任劳任怨，然后是校长，再到区文办担任领导职务，主持一方文教工作，再到县文教局，最后于十余年前在县教育工会主任上退休。

父母是孩子最好的老师，此话一点不假。父亲没

有刻意教导过我们，但父亲的潜移默化却无声地影响了我们，我们四姊妹都是通过中考或高考升上专业学校，成为有了一技之长、服务社会的专业人士。

而我也步入了爱读书写作的行列，工作之余读自己的书，然后写点小文章刊发在报刊或者自己的博客，2016年也跟随父亲的脚步出版了自己的第一本文集，

现在仍然是乐此不疲。我的女儿也爱上了读书，高中毕业考上省外一所医科大学，几年后考入四川大学华西医学院的研究生，毕业参加工作成为了一名医务工作者，工作之余也喜欢读书。

在我看来，这一切都是受父亲的影响，一个爱读书爱学习的父亲就是我们无声的榜样，无声的号令，我们都是踏着他的足迹前行的。同时也是一笔巨大的精神财富，将受益于我们的子子孙孙。

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求：为了让实惠真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。



威海紫光生物科技有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物治疗疾病。

全民健康福利 19元购买熊胆粉

熊胆粉 —— 创新技术，更易吸收



熊胆粉是熊胆的一种加工形式，主要含胆汁酸类、胆红素类、胆固醇类、氨基酸类、多种必

需常量及微量元素等。

延边州汪清县野生动物养殖场生产的熊胆粉是从延边三岁以上黑熊的胆囊中通过生物萃取技术提取而来，再经过科学的提炼和加工处理，破壁成2000目超微细粉，这样的处理方式既保

留了熊胆粉中丰富的活性成分和食用价值，又使其分子结构更小，更容易被人体所吸收。

为了回馈广大中老年人，公司决定近期启动“尊享健康，拥抱自然”特价促销活动，针对年满50岁的中老年人，每人只需拨打长寿饮熊胆粉全国订购热线电话400-631-6899，即可获得19元抢购998元“长寿饮”熊胆粉机会，数量有限，先到先得。

订购电话:400-631-6899



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线

125, 206, 218, 220, 25, 32到延安三路南九水路下车即到；225, 232, 314, 125, 206, 218, 220, 25, 32, 104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。