

“当孝与敬无法兼有，我只求问心无愧”

谈起父亲，53岁的孔女士心里总有一种说不出的感受。在尊重与鄙视、孝敬与忤逆之间，孔女士常常感到无力、无奈。近日，她向记者吐露了藏在心中，久久挥之不去的私密情感。

他以为的勇敢在我看来是“坏”

我的父亲76岁了，生命走向了暮年。但他的性情和年轻时一样，动不动就训斥我们，辱骂母亲。我们三个姐弟从小就习惯了父亲的这种做法，所以很少有人敢和他顶嘴。后来长大了，对过往的很多事也有了自己的是非判断，就不再害怕他了，有时也会反驳他几句。虽然他对子女们的“忤逆”表现得凶巴巴恶狠狠的，但他毕竟年龄大了，也奈何不了我们。然而最近，我和父亲再一次发生了言语上的冲突。起因是父亲写的一段回忆录。

他在回忆录里记录了这样一件事。他小时候的一个邻居男孩，由于挨了他的打，就找我奶奶告状。于是我奶奶就把爸爸揍了一顿。结果，我爸在挨揍之后，又去找那个男孩，把一碗刚煮出来的热辣滚烫的面条直直扣到了男孩的头上。吓得那个男孩以后再也不敢“告状”了。我爸在回忆录里对这件事颇为得意，觉得自己很勇敢，还到处分享自己的往事。可我却认为那是“坏”。我气不打一处来，就直接指出来：“爸，你那么做是不对的。”结果我爸瞪着眼，咬牙切齿，拉高了嗓门，生气地质

问我：“我哪儿做得不对了？啥时候轮到你来教训我了？”

我知道“家丑不可外扬”。但我现在也到了“奔六”的年龄，对原生家庭，对父母，对我的成长常常开始反思、琢磨。尤其是我看到快80岁的父亲对他以前做过的错事不但没有丝毫的反省，甚至还“以丑为美”时，心里生出了深深的悲凉。

他以为的爱在我看来是“虐待”

在父母几十年的婚姻里，作为他们的女儿，我从来没感受到“父亲爱母亲”。父亲经常当着我们三个子女的面，对母亲各种贬低和羞辱，说她“傻、蠢、笨”，甚至对我最爱的姥爷也毫不留情地诋毁，用老家的贬义词“二蛮子劲儿”来形容姥爷。

那天我毫不客气地指出父亲的错误：作为女婿，你这样在背后说姥爷是不对的；作为丈夫和父亲，你隔三岔五在子女面前说他们母亲的坏话也是不对的。我说，“你从不帮我妈做家务，家里的事全都推给妈妈，自己却当甩手掌柜，你到底爱不爱我妈？”我差点说出心底里的那句话，“如果是我，早就和你离婚了”。我的话惹怒了父亲，他重重地拍了下桌子，用手指着我妈，恶狠狠地说“你妈就是蠢，就是笨”。我也不甘示弱，“爸，你要这样说，简直是不可理喻。我再也不想见到你。”话赶话，他也上来一股劲儿，冲我吼：“哪个女人不在家干活？我是不是你爸？你是不是我教育出来的？”

我说：“你跟我是有血缘关系，但你很多事情都做得不对，可你却竟然还觉得自己做得对。”

我妈见我俩吵了起来，赶忙劝我“别说了别说了，你爸有高血压，别气着他，别让他犯病。”哎，我妈平日里也常常和我吐槽父亲，可那天父亲一凶他，她就又软了下来。她只敢背后和我撒撒气，从来不敢当面表达不满。我想保护母亲，想给她撑腰，可她关键时刻却又“搅稀泥”。

和父亲吵完架，心情低落到了极点。母亲就这样和不懂得爱她，不懂得尊重她，甚至是虐待她的父亲过了一辈子，也从未想过“反抗”。而父亲却在母亲的逆来顺受、一再忍让中跋扈惯了，越来越不把母亲当回事。

当孝与敬无法兼而有之，我只求问心无愧

每次看到“坏人变老”的新闻，我就会联想到父亲。在他们的思想里，这个世界就是要靠这股子“蛮劲儿”才行。可在大多数人看来，他们其实是破坏社会良知、破坏社会秩序的“变老了的坏人”，很难赢得年轻人的尊重。

都说家丑不可外扬。我常常独自思忖，类似父亲这样的老人应该也不是个例吧，否则为什么现在老年人与年轻人之间经常发生矛盾？我告诉自己：该赡养赡养，该尽责尽责。当孝与敬无法兼而有之，我只求问心无愧。记者 王丽洁

人生总会有答案

一个走过风雨的家庭，历时数年，三地沟通，出版人、作家金惟纯与两个女儿的30封往来家书，是他们写给彼此的爱与谅解，也是写给困在与父母的关系中至今感到虚弱的人，写给为亲密关系(爱情和家庭)中出现的人，更是写给每一个终日在生活中忙碌，但是感到焦虑、困顿、不知路向何方的年轻人。

本文选自《人生总会有答案》，有删节。

来信——

爸爸，不可否认，父母对孩子通常有非常大的影响。我想即使孩子长大成人了，多数人的心智中应该还是不免有父母或是长辈的投射在不断地默默下评论、做指示，左右他们的思想和道路。更何况，你本人也确实还不时亲自审视我的感受和选择，这些都对我造成了发展可能性的限制，限制了我敢想敢当的范围。我出的点子，只要不顺你的喜好，仿佛就急着要被你铲除，没有机会让我一探究竟。你也知道人生的抉择没有对错，也没有浪费时间或是不值得。只要是全然经

历的抉择都是丰富的、有收获的，又何必阻挡？
女儿金默蓝

回信——

默蓝：收到了。很高兴你能如此坦率和清晰地说出你的感受和建。我承认自己确实有不自觉的某些模式，尤其是在做父亲对女儿的角色上，更容易流露出来。我会更有觉察地修正自己，如果有时候没做到，也请你像这次一样，继续提醒我……我很欣赏你能如此清楚而自信地表达，比爸爸强多了，爸爸以你为荣！

另外，我还犯了一个父母常犯的错误：忘记儿女已经长大，尤其是成年离家的儿女。过去七年来，你在海外读书、工作，虽然我们常越洋通话，但毕竟不像过去那样朝夕相处。我如果不刻意提醒自己，难免有时会用过期的记忆看今天的你。而这时候，你就有可能产生被贬低、被不信任甚至被评判的感受。所以日后你要更多地和我分享，我要更耐心地聆听和了解你，才能缩短时间差造成的隔阂。

爸爸金惟纯

骨关节病:早期阶段首选非手术治疗

最常见的导致中老年人关节疼痛的罪魁祸首就是“骨关节炎”。康复大学青岛医院、青岛市市立医院(集团)党委书记、总院长于腾波教授表示,“骨关节炎是一种慢性进行性疾病,其病程长且发展阶段多样,因此治疗策略需灵活而综合。”阶梯治疗是针对骨关节炎从发病到严重影响生活质量这一长期过程提出的治疗方法,“在过去,对于初期发病的患者,我们往往没有太好的办法,只能等待疾病发展到严重程度再进行手术治疗。然而,随着水平的提高,我们现在可以更早期地介入患者的治疗过程。”

他进一步阐述,在早期阶段,非手术治疗是首选。包括药物治疗、物理治疗等,这些治疗方法旨在缓解疼痛、改善关节功能。“早期干预的关键不仅在于缓解疼痛,更在于通过改善肌肉韧带状态、控制体重、调整行走姿势等方式,预防疾病的进一步发展。”

随着疾病的进展,若早期治疗效果不佳,手术治疗成为必要的选择。于腾波教授表示,微创的关节镜手术,适用于早期骨关节炎患者,特别适用于关节内存在游离体、韧带损伤或半月板撕裂的患者,这种手术使用高清摄像头和精细的手术器械,能精确去除致病因素,恢复关节的正常功能。

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169 13306484027

专列
闯关东-黑吉辽蒙冀五省
空调旅游专列纯玩13日游
北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关
★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车
★吃住行游购娱贴心,不进购物店,绝不强制增加自费景点
★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山山珍宴、草原诈马宴、秦皇宫宴
7月28日 3580元起
前五名报名并缴费者即享现金?元优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

独立班
避暑环游长白山 圆梦东三省
沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游(青岛独立成团)
7月16/23日 8月6/13/20日
成人2280元起 2-12岁1080元起

出境游
马来西亚4城深度-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5日/6日游(航班6小时直达、省时省力、无中转无经停;精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场高等法院等)
7月9/13/20/27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起
韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汝矣岛公园、松月洞画村、韩服试穿体验、仁川中华街双船5/6日游 7月3/5/8/10/15/19/24/29日 1399元起
秘境文莱-纯玩0购物双飞6日游:国王私人藏馆苏丹纪念馆、奥玛清真寺、水晶公园、加东夜市、杰米清真寺;特别安排船游东方威尼斯
7月13/20/27日 成人5580元起 2-12岁儿童不占床5280元
东西欧环游记-德法意瑞奥比捷匈斯:布鲁塞尔、法兰克福、布拉格、维也纳、布达佩斯、卢布尔雅那、威尼斯、琉森、巴黎、香水博物馆9国14日游上海直飞、含青岛联运、签证费、送转换插头及旅行三件套 7月16日 8月13/27日 11999元起

国内游
畅游广西-南宁、巴马、德天、北海:百魔洞、巴盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、壮家山寨、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场、南珠魂0购物双卧10日游(青岛北、临沂、平邑、曲阜、兖州、菏泽站均可上车) 7月9/14/19/26/30日 2380元
王牌乌拉盖品质双飞5日游-360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山;尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤鸭餐、蒙古风味餐 7月3/5/9/16/26日, 8月2/9/14/16日 3870元起
趣玩江南-华东五市:南京、无锡、苏州、杭州、上海0购物品质双动5日游(游览周庄、乌镇双水乡;经典景区夫子庙、中山陵、李香君故居、鼋头渚、留园、杭州西湖等一网打尽;赠送乌镇汉服旅拍;品尝特色美食;全程携程三钻酒店) 7月3/7/12/18/25/30日 成人2290元起 6-13岁1690元起
中科院“亲子共学”大课堂-京裕满堂0购物0暗店0加点独立成团双动5日游:军事博物馆/圆明园、天坛公园、前门大街、升旗仪式、天安门广场、故宫、恭王府、什刹海、八达岭长城、科技馆、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、颐和园、清华园外景;学生赠送清华校徽 7月3/7/12/14日 2580元起