

【家事直播】

家里不需要“女王”

□邱蕾

姑姑在家里有点不得民心,每个人都对她有些怨言,为什么呢?还不是因为她对家人的态度,她简直就像个女王,唯我独尊,高高在上,说一不二,颐指气使。

姑姑的控制欲很强,什么都想管,丈夫孩子的事,事无巨细,只要不按她的心意办,她瞧着不顺眼,都要插手。比如在饭桌上,孩子还没坐稳,她已经发话了:“哎,你把馒头掰碎了放在菜汤里泡着吃,可好吃呢,不信你试试。”她总是这么说,却从不想对方是否喜欢这种吃法。如果孩子没有照做,她会继续劝说,其结果不是孩子违背自己的意愿照做了,就是没照做却被她责备,说孩子辜负了她的好心。事情虽然不大,却

天天都要经历,时间一长,自然就惹人生厌。

当然,是女王,就要别人无条件地尊重她,敬畏她,而她则不必以同样的态度对待他人。家人做了饭菜,如果别人挑毛病,姑姑便会不高兴,指责他们不知道感恩,自己不做光等着吃,那就没资格挑三拣四。而她却可以对家中任何一个人做的饭菜进行负面的点评,还让对方虚心接受宝贵意见,说这样才能不断进步。当然,除了让对方虚心接受她的负面评价,她还恼怒地指责对方故意做了不对她胃口或是让她嚼着费劲的饭菜,是在折腾她,对她使坏,不安好心……

对于家人的爱好,只要是姑姑不喜欢的,她会极力排斥,反

对、禁止、消灭。孩子喜欢小动物,曾养过几只鸽子,可姑姑不喜欢,每每看到孩子跟鸽子玩得开心,便怒火中烧,暴跳如雷地冲到孩子跟前,对孩子脸上的幸福笑容视而不见,只顾宣泄自己的不满,声色俱厉地说养鸽子有什么用,不能吃还不能卖钱,光糟塌粮食和水,养个鸡还能吃蛋呢,再说哪有人像你这样伺候鸽子的?整天端着水洗澡,还拿绿豆喂它们。最终几只鸽子还是被姑姑杀了,炖了一锅补品。

鉴于此,大家都对姑姑很有意见,不只她的家人,就连亲戚也感到和她不好相处,在一起总感到压抑。表弟每年只去她家聚会几次,在一次聚会之后,他很是同情地问姑父,这么多年您是怎么

过来的?要换了他可真受不了,估计早离家出走了。而姑姑的亲兄弟,也曾这样表示,他做不到自己的妻子整天当着他的面不停数落自己去世多年的老母亲,哪怕老母亲确实曾亏欠过她。他无法理解姐夫居然对此毫无反应,不生气也不反驳,好像被指责的不是他亲娘一样。要换了他,早一巴掌抡过去了……

其实,一个温暖的家,一个让人一想到就觉得幸福的家,并不需要一个“女王”,需要的是相互的尊重、体贴、关爱,而不是只有自我的霸道。渔夫和他的老太婆之所以过得不幸,让机会一次次溜走,就是那个老太婆把自己视作女王,而把丈夫当做只能对自己唯命是从的奴仆。



【家庭保健】

秋季水果状元榜

□何洪巨

秋天一到,各种色彩诱人、味道鲜美的水果开始陆续上市。它们不仅能起到润秋燥的作用,在营养上还有各有所长。

葡萄,抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和作用。需要提醒的是,葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂,果胶之王。果胶是一种多糖物质,有助于控制血糖和血脂。此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、抗癌、降血压和胆固醇的作用。一般人群均可食用,尤其适合消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者,但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

柑橘,维生素B₁之王。维生素B₁对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,降低冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴,膳食纤维之王。石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。此外,石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质,这些物质有延缓衰老的作用。因此,在吃石榴的时候要嚼嚼籽。需要提醒的是,石榴有收敛作用,便秘的人要少吃。

鲜枣,全能王。与其他秋季水果相比,鲜枣多项营养素含量均居首位,如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管,预防高血压、冠心病和动脉硬化,钾对控制血压有利,镁有助于对抗压力等。需要提醒的是,枣偏热,痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者不宜多吃。

【情感空间】

给不了的幸福

□鲍海英

我的一位女友终于从“小三”正式转任为“妻子”。让人不解的是,她的笑容竟越来越难得,见到她时,总是一脸疲倦。

她和已经有妻有子的男友的地下情维持了两年多,终于,如愿以偿地成了那个男人的妻子。之后,她总是悉心装扮自己,打点生活,以一种非常美丽、周到的女主人姿态,周旋在先生的家庭和朋友圈之间,她真是用心用得没话说。我的朋友从被人唾弃的“狐狸精”,到成为新家庭里名正言顺的女主人,想想还真不容易啊。

她在人前是那么好强、有条不紊而且柔情似水,在我面前,她却忍不住说,好累、好累、好累啊!和心爱的男友真正成了一家人之后,她再没有约会的感觉。从前,每次和男友见面都是匆匆又匆匆,千般无奈,万般不舍,心情却特别甜蜜;现在想见多久就多久,随心所欲,其实,唉,就是不值钱了。

从前对男友的女儿有一分好,小女孩就惊喜且感激,男友的家人也觉得她既厚道又懂事,如今,什么都理所当然了,再也没有人感激。最难熬的是,他们这一对父女和前妻剪不断、理还乱的关系,根本就是藕断丝连。

那小女孩就要考大学了,先生和前妻、孩子,像是组成了某个秘密社团一般,三个人整天讨论考试,而我的朋友,被晾到一边,尴尬极了。到了这个时候,她才了解:这对夫妻十多年的婚姻,十多年的朝夕相处,并不是她和男人炽烈火热的爱情所能够取代的。尤其这对夫妻还有一个孩子,一个极其需要父母全神贯注爱着的、青春期的孩子,让一对感情冷淡的夫妻渐渐有了互动。

对此,我的这位女友完全无能为力。再怎么相爱,她还是出现得晚了些。

头一次,我看见她为这种关系流泪了。在因为爱情而备受议论与讨伐的时候,她并没有放弃希望,她对爱情的追求反而因此愈挫愈勇。如今,她已如愿摆脱了第三者的身份,她已如愿和心爱的男人在一起。然后,她却发现自己有苦难言,所有寻常夫妻生活里都存在的不快乐和小情绪,她都不能说,不能谈。从一开始,我的朋友就失去了抱怨的权利和资格。

而我知道,其实,那个男人心里也是苦的,毁了一个家庭又重新建立一个同样问题重重的家庭,他觉得,人生不过是愚不可及的重复、再重复而已。而爱情,在这场游戏中,却那么无力,根本给不了想要的幸福。



【记者妈妈育儿手记】

给女儿的童年出本书

□徐静

家有小女,这周就要过9岁生日了。今年“心血来潮”,特别想给女儿送一份礼物,一份属于妈妈的独特礼物。有意无意,眼光碰触到电脑屏幕收藏夹里给女儿写的博客——9年的时光里写了400多篇博文,能不能把它们打印出来,做成一本书?

还记得,女儿柠檬一岁生日那天晚上,有种冲动要写点什么,于是写下了第一篇文章《我的女儿,你今天一岁了》,建了博客,并补写了《出生记》。后来,博客成了我这个妈妈为女儿记录生活点点滴滴的一个主阵地,特别是我六年半的报社夜班编辑生涯中,常常在做完版的夜晚,在办公室里静静地为女儿写点什么。慢慢地这成了习惯,在博客上写东西,不为别的,只为了给女儿的成长留下点记忆。

虽然此后QQ空间、微博、微信花样更新,我却坚守着这片自己的阵地。女儿的点点滴滴,不能说全部,但大部分我都记录下来,发烧出疹子、一周岁抓周、学走路、学说话、上幼儿园、第一次坐火车、出门旅游、上学、学游泳……时光流逝中的笑声和泪水,见证了王子檬小朋友的成长。随意点开一篇,是《第一次,我打了闺女》,说的是女儿快两岁的时候,因为在洗澡时蘸着泡泡水

往嘴里放,几次恐吓不成,我就打了三下闺女的屁股,文章最后我还感叹:“还是小孩子纯真与善良,在她幼小的心中,是不会记仇的,就算妈妈刚刚打了她,很快她又会冲你欢快地说笑,好像什么事都没有发生过。还是孩子好。”7年前一件小得不能再小的事情,如果不是看到这段文字,我早就忘光了。

慢慢地,博客成了我和女儿沟通的另一个桥梁,她的每点每滴进步,我都写进博客,女儿一看,就知道妈妈“看在眼里,记在心头”,我自己也觉得,这是一个“夜班妈妈”无法陪伴孩子的一份愧疚、一种补偿。如今,这博客有了两个最“忠诚”的粉丝,一个是我的女儿,一个是我的妈妈,她们俩都爱不时打开博客看我更新没有,有时我这个作者犯懒了,她们还会催促一下——“赶快更新喔!”

转眼间,女儿9周岁了,9为奇数之最,很想给女儿送一份自己的礼物,把她这段美好童年汇总起来,打印成一本书送给女儿,也算是妈妈的一份爱意吧。等女儿18岁时,我再把所有博客集集成册,给她做成人礼物。于是,我在万能的某宝很容易就找到了两皇冠的卖家,只需要按要求把我的博客导入一个名为“时光机”的程序,按照其指导选择书封、书



名,写好序言,就OK了。根据纸张的不同质量,可以选择不同的价位。

网上付款后两天,我的博客书就寄来了,这价值不菲、印数为一的官方博客拿在手中,激动在心:600多页,厚厚的两大本呢!书名取了我与女儿名字中各一个字,定名《静等柠檬花开》(1、2),期待着女儿生日那天收到礼物的表情,坚信她一定会非常喜欢。孩子爸爸也说这礼物有创意,还要在扉页上写段父亲致辞。如同我在序言结尾所写:“柠檬,妈妈希望看到越来越漂亮,越来越开心的你,希望你在以后的日子里,能成长得更加健康、开心、乐观、坚强……哦,不要太贪心,这些就足够了。”

每个人的经历都是一本书,就让我们做回生活的“作者”吧!

(本文作者为齐鲁晚报副刊中心编辑)

秋季养生粥

□江大红

一场秋雨一场寒,由绿而黄渐渐掉落的树叶提醒着我们,秋天就这么到了。秋季多风,气候干燥,呼吸系统很容易受伤。专家们为大家推荐了以下几款适合秋天食用的养生粥。

百合粥:百合味甘、性平、微苦,具有养阴润肺、清心安神、止咳的功效,非常适合秋天食用。百合粥的具体做法是:鲜百合洗净去皮;粳米淘洗干净,清水6杯,先用大火煮沸,再使用小火煮至将要熟的模样;最后,加入百合,继续煮至粥成。

玉米粥:玉米有“第一黄金主食”的美誉,营养丰富,它性平味甘,入肝、肾、膀胱经,有利尿消肿、健脾开胃、清湿热等功能,立秋后食用,有助我们赶走秋燥。玉米粥的做法有很多种,可用玉米面100克、黄豆粉15克,在水快要煮开时加入玉米面和黄豆粉,煮成粥状;也可用鲜玉米煮粥,或熬玉米棒糙粥。

莲子雪梨粥:梨具有镇咳化痰、生津止渴等作用,再配以能补脾止泻、养心安神明目的莲子熬成粥,无疑是秋季佳品。具体做法是:雪梨两个,去皮切成小块,莲子40克,大米或糯米100克,冰糖少量。先将莲子、大米洗净熬粥,再将切好的雪梨和少量冰糖放入锅中,煮熟即可。

家事版投稿邮箱:jwqp@163.com