

【家事直播】

父母面前不说老

□积雪草

父亲一连打了好几次电话给我，问我这个周末有没有时间回家，说是有大事要商量。我一听有大事，赶紧放下手中的事情回家，有什么事情能比父母的事情更重要？

回到家里才知道，父亲的所谓大事，就是家中的热水器坏了，要买一个新的，所以想和我们商量买什么牌子的好。

换一个热水器居然成了父亲心目中的大事，我忽然觉得有一丝悲凉，从什么时候开始，父亲开始找我们商量事情了呢？

以前家中的大小事情都是父亲拍板做主，无论是从小城市往大城市迁徙、调动工作，还是婚嫁这样的大事，都是父亲一手操办，什么时候跟我们商量过？那时候的父亲，意气风发，杀伐决断，治小家如烹小鲜，手到擒来，根本

不在话下，哪里会瞻前顾后、左右观望？而现在，父亲什么事情都要依赖我们姐弟，就连买热水器这样的事情，也要把我们都叫回家，讨论一下。

时光真是一个神奇的杀手，杀掉了父母的大好年华，同时也杀掉了我们的青春岁月，父母在变老，而我们也不能例外。

心情不好的时候，消极沉闷的时候，总爱挂在嘴上的两个字儿就是：老了。头发里发现一根白发，会对着镜子拔掉，一边拔一边说，真的老了。母亲笑着说，你看看我，我还没说老呢！

是的，母亲的头发已经白了大半，母亲不言老，我为什么要轻易言老？为人儿女，无论多大年龄，在父母跟前，都没有资格言老。

父母的年龄大了，儿女就是

他们的主心骨，是他们的生活重心，是他们精神上的支撑，儿女若言老，将置父母于何地？

小区里有一个女人，五十多岁的样子，天天早晨穿大红的运动服，在小区里打太极拳、跑步、做操，旺盛的生命力感染了很多年轻人，远远地看着，比年轻人还有活力。

平常，她喜欢穿长靴、八分裤，围长丝巾，看上去比实际年龄年轻很多，别人都说她“装嫩”，她也不恼，说，本来我就不老，还用得着装嫩？至少我的心理年龄比你们都年轻，不信咱们比一比？

大家都笑，说她像“老顽童”。其实，她说的也有道理，年不年轻，心理因素也很重要，心不老，心就不老，这是很重要的心理暗示。

过了一段时间，看见她推着



【生活提示】

步行锻炼有四忌

□秦木良



老母亲在小区的法桐树下散步，长长的丝巾在她的胸前飘飘的，老人满头白发，面容慈祥，两个人有一搭没一搭地说着话，问或她会停下来，俯下身去听老母亲说着什么，此时此刻，真的很美，像一幅画一样美，像明信片上的风景一样美，天伦之乐莫过于此吧！

我忽然就明白了她不老的原因，因为她不敢老，母亲还在，她就是一个孩子，她若老了，母亲的精神支撑就倒了，为了母亲，她要永不老，她要一直年轻。

这世间，每一个孩子都是父母的宝贝，可以在父母面前撒娇任性说点孩子气的话，但却没有资格在父母面前说老，永远没有，因为任他是谁，无论如何都老不过父母。

父母在，不敢老。

【生活感悟】

祸有余地

□张渤宁

手机不能带进工作区，下午出来吃饭，有一个未接电话。是朋友老程的，他爱人前几天刚刚做完手术，现在住在肿瘤医院。

赶紧回拨过去。他的声音满是激动、欣喜，说话也结结巴巴。他告诉我切片病检是良性，他还特别说，得知这一结果首先就想到告诉我。他说，感谢感谢，过几天回来请你吃饭。

前几天得知他老婆生病，我专程去看望。他很沮丧，一直自责，说自己没用，我就想起两年前妻子住院时我们一家遭受的种种绝望、痛苦。妻子手术后，快检是良性，我大喜，赶紧一一通知亲友，以免他们太过担忧。但三天后，医生郑重地找我去看正式病检结果，我顿时泪流满面，感到天昏地暗……

两年前，先是妻子检查出肿瘤，接着是儿子受伤，后来是父亲差点失明，而一些人对我无端的诋毁陷害侮辱也乘隙接踵而至，给人一种“墙倒众人推”的绝境之感。每一次“灾难”来临，我都觉得自己快要垮掉，没有力量和勇气去面对。

但是，妻子到底动了手术，经受了严酷的化疗；儿子的伤万幸在我们无力兼顾时自己长好，本来当地的医生不敢接，说了好话，签了皮肤坏死与医院无关的字医生才敢缝合；而父亲的眼睛，不过是花费了许多钱，好歹手术成功，差不多恢复了视力。我们到底活下来，熬过来，仿佛还额外多了一种冷眼观世、笑着人生的精神劲儿——而这，是从前每每习惯耽溺于风花雪月的我所不具备的。

所以，那天去看老程，只是告诉他勇敢，要乐观，要始终坚强。果然，虽然祸不单行，但终究祸有余地：他妻子虽然做了一个很大的手术，但到底结果是良性的，而这，对于不幸住进肿瘤医院的人来说，该是多大的喜庆和侥幸？说是死里逃生不为过啊。

人身肉做，心似弹簧，所以，再大的苦难，哪怕是灭顶之灾，若以坚忍顽强的心待之，终究还是有可以从容面对的空间和退路。所以，祸患虽然可怖可怕，却终究还有余地。

祸有余地，我一边真诚祝贺他，以过来人的经验嘱咐他注意一些护理细节，一边平静地回味这四个字。不觉抬头，那日的天空，恰逢雨过天晴。

【成长在英国之五】

儿子在我眼里没缺点

□戴群



儿子一出生就给了我一个下马威，曾经信奉的育儿理论立刻瓦解——整整五个月，由于鼻子堵塞，他每晚一小时醒一次要奶吃，五个月下来，我已人如僵尸，女儿也无法照顾。我下决心断了奶，并没费事，他从我的脸上读到了没有任何回旋余地的坚决，所以没敢反抗，乖乖喝了奶粉。有人说妈妈应该无条件满足孩子的需求，说这话的人一定忘记了一个家庭可能有不止一个孩子的需求，妈妈也是人，也有睡觉和健康的基本人权。

上小学，儿子想要什么东西便对我说：“妈妈，全班就我一个人没有了！”一开始着实让我有点心虚，后来碰到他的小朋友爸爸，原来这话也是他儿子的口头禅。我从此不予理睬，断了他的情感勒索。后来大

一点，给他讲了我的消费观，他也不再人云亦云了。

小时候儿子一进商店，就往小推车里搬各种大盒玩具，一趟趟乐此不疲。我不批评他。孩子们喜欢玩具太正常了，想拥有所有喜欢的东西不是人性最普遍的特征吗？因为他正常、有人性而去批评他，太没逻辑了吧？所以我肯定他的愿望，平静地告诉他妈妈没钱给他买，不是他的错，这样矛盾就转移了。每次这样说，他会一趟趟不辞劳苦地再把这些玩具搬回架子上。后来他自己有了零花钱，也有了支配这些钱的权利，买大一些的东西时要和我说出三个理由，往往理由说到一半，他自己就发现没什么买的必要了。这样做避免了一时冲动，当然也鼓励了他的理性消费。

家里一来小朋友，他就变

了，对姐姐粗鲁，对爸爸妈妈没礼貌，还做一些平时不会做的捣蛋事。后来听儿子一个好伙伴的妈妈说：“你儿子在我家真有礼貌啊，怎么我的儿子总是捣蛋？”我明白了，这就是“人来疯”吧。想做主人做过了头，想表现得酷一点却成了不折不扣的捣蛋，这就是成长的过程，也许他长大一些才能掌握好这个度。现在已经好多了，慢慢来吧，我会平心静气地和他说一说，但不能指望这种成长过程是一两天的事。

小时候，他常对不喜欢吃的饭抱怨。我对他讲，爸爸妈妈做饭不容易，做出的饭菜不合胃口，也要谢谢父母的辛苦，不可以抱怨，这样不尊重人。从此他再也没有抱怨过。当然，人的口味各异，他不喜欢吃的也不能因为营养就硬逼着他吃，更不能因为做饭辛苦，别人就非得喜欢吃不可。我们做饭是我们自己的选择，不能拿我们自己的选择去对孩子情感勒索，比如：妈妈上班这么辛苦，做了饭你不喜欢，对得起妈妈吗？可反过来想想，孩子不喜欢的东西你硬逼着他喜欢，这对得起孩子吗？相互尊重才是良好亲子关系的基本。

玩电子游戏会上瘾，看好书也上瘾，用乐高做卖糖机也上瘾，学科学也上瘾，摆多米诺骨牌也上瘾，运动更上瘾，他就是那种做事爱上瘾的性格。所以不能把一个完整的性格硬割成两半，一半是按照成人标准可以上瘾的有用的事情，另一半是无用的事情，一个活人怎么可以像蛋糕那样切呢？再说，我们认为没用的可能是孩子最喜欢玩的，所以要了解孩子的个性特点，加点引导就成。我先和他谈谈他那些上瘾干成的事，他当然愿意谈了，同时再谈谈有关激烈的电子游戏和由此产生的肾上腺激素对人体的影响。儿子有灵性，一点就通，以后还会玩游戏，但是他有了这方面的知识，会管理自己，就没什么大不了的。

面对儿子，父母也有很多问题，这把岁数还需成长，希望他也能多担待。和睦的家庭并非人人优秀的家庭，而是相互尊重支持和爱的家庭。很多人提到我的女儿很优秀，其实儿子也优秀，因为他们都是普通正常的孩子——他们在我眼里没缺点！

包括散步、走路在内的步行锻炼，是中老年人、体弱多病之人主要选择的锻炼方法之一，长期坚持步行锻炼，具有增强体质、强健筋骨、恢复功能、康复病体、提高生活质量等作用。步行锻炼除了要选择合适的时间、气候、环境、方式、方法外，还要静其思维、聚其心智、放松神情、调其呼吸，方能达到事半功倍的效果。因此，在步行锻炼时必须要做到“四忌”：

忌边走边聊天。部分人喜欢与他人结伴而步行锻炼，边走边拉家常、说工作事、谈不平事、唠烦心事，虽然走了几千米的路，但仍然达不到锻炼的目的。因为，俗话说“说话费精神”，意思是话说得过多过久容易损伤精、气、神。这边在走路锻炼身体、聚增元气，那边又在聊天暗伤宗气、分散精力，二者一增一减相互抵消就等于白走路。另外，说话过多又易暗伤津液（口水），加上步行出汗，将加重人体脱水。

忌边走边煲“电话粥”。部分人喜欢边走边路与人“煲电话粥”，或边走边玩手机。无论是“煲电话粥”或玩手机，其心思转移到其他地方而没有集中在锻炼当中，没有达到“形神合一”的锻炼境地，其锻炼效果肯定要大打折扣。另外，边走边玩手机，其视线集中在手机上，势必会影响走路，容易发生撞伤或摔倒。

忌边走边吃瓜果食物。在路上边走边吃本身就是不卫生的行为，容易感染肠道传染病。加上步行时胃肠正在不停地蠕动，如再进食予以刺激则会加重胃肠道负担，容易引发慢性胃肠道病变。再则，边走边进食瓜果食物，走路时呼吸节律增快，“气门”开合频繁，又不断地进食，异物容易误入气道。

忌边走边思考问题。走路本身就是“劳力”之举，过度锻炼容易暗伤筋骨血肉；思考其本身就是“劳神”之举，思虑太过容易损伤脾胃气血。如果边走边思考问题就会“两败俱伤”、“形神分离”，不但达不到锻炼身体目的，还会损害身体体质。

家事版投稿邮箱
jwq@163.com