

## 【家喻户晓】

夏天泡脚，  
巧祛暑湿

文 / 王京芝

炎热的夏日，很多人喜欢冲凉水澡，恨不得一天24个小时都呆在凉水里。很多人也正是因为天气的原因，放弃了泡脚的习惯。殊不知夏季湿气很重，并且湿气容易阻滞在脾胃中，特别伤身体。夏天才更应该泡脚，不仅起到祛除暑湿的效果，还可以更好地调理身体。

人的脚就像树的根，树死根先枯，人老先老脚。中医认为一年四季泡脚都适宜，而且功用不同：“春天泡脚，开阳固脱；夏天泡脚，暑湿可祛；秋天泡脚，肺润肠蠕；冬天泡脚，丹田暖和。”

夏天泡脚，正有助于祛除暑湿，预防热伤风，让人精神振奋，增进食欲，促进睡眠。双脚是人体穴位最密集的部位之一，夏天是人体阳气最为旺盛的季节，此时用温水泡脚能更好地刺激经络，振奋人体的脏腑机能。特别是先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚，当脾胃好了，就不容易被湿气侵犯，夏天因为湿气过重所出现的食欲不振、爱犯困、没精神、容易烦躁等症状就会得到缓解。

别小看泡脚这件事情，泡脚时在足浴盆里加入不同的中药可以缓解不同的症状，达到不同的效果。夏季泡脚，首要的目的就是祛除暑湿。最好的方法是用中药藿香煎汁然后进行足浴泡脚。取30—50克藿香放入两升水中用大火煎煮40分钟左右，再用小火煎熬，使药液剩下一升，掺水继续加热，温度适宜时浸泡双足，药液以没过足踝为度，在浸洗的同时进行足部按摩。这个方法是祛除湿气、消解暑热最好的方法。

泡脚时常用的宝贝还有一样就是艾叶，用艾叶泡脚可以调理身体的多个方面。艾叶加姜片泡脚可治风寒感冒、关节病、类风湿、咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘。艾叶加红花泡脚，可改善静脉曲张、末梢神经炎、血液循环差、手脚麻或淤血。艾叶加盐泡脚，适用于焦有火，经常眼红、牙痛、咽喉痛、气躁心烦、上火下寒、脚腿肿胀。艾叶加花椒泡脚，适用脚汗、脚臭、脚气、湿疹。不起眼的艾叶原来有如此强大的功效，对于夏日泡脚真是一剂良品。



编辑：曲鹏 美编：马晓迪

家事·育儿版投稿邮箱

jwqp@163.com

插图  
巴巴熊

## 【家有长辈】

## 孝子通道

文 / 卢长平

“按时探视父母”被纳入法律规定后不久的一个周末，陪妻子回娘家，见到岳父时，我和他开玩笑道：“以后如果不定期来探望您老人家，我可能就要面临‘违法’的指控啦！”岳父不明就里，满脸疑惑地问我原因，我煞有介事地把儿女们探望父母已被列为法律规定之义务公之于众时，岳父先是愣了随后摇着头呵呵地笑着对我说：“孝敬老人，要的是一份心情，如果单纯地用法律规定来强制儿女孝顺父母，那和‘强扭的瓜儿’可能没多大区别，反正我觉得不怎么靠谱……”

岳父的话让我陷入思索，见我无语，他向我说起了他年轻时的一件事……

岳父年轻时在生产队劳动，靠挣工分吃饭，由于岳父在他的姐弟中排行最小，三个姐姐出嫁时，岳

父的父母年事已高，而儿女们还很小，所以，虽然当时家庭成员不少，但真正的劳力只有岳父和岳母两个人。因此，两个人挣的工分总填不饱一家人的肚子。岳父年轻力壮，饭量也最大，为了能匀出老人和孩子们的口粮，岳父选择了去当时的集体砖瓦厂劳动。因为在砖瓦厂劳动不光能让自己吃饱饭，还能多补一个人的工分，并且隔三差五还能分到两三个窝头。在那个连野菜、树皮都不够吃的年代，窝头绝对堪比如今的鲍鱼龙虾。不过，砖瓦厂的劳动强度极大，并且，一旦进了砖瓦厂，便不允许私自回家。所以，大部分人对去砖瓦厂干活都避之不及。

在砖瓦厂劳动，第一次分到窝头时，岳父舍不得吃，而是偷偷地藏起来，他想趁收工的时候把窝头偷偷送回家，让自己的老母亲吃。但当

岳父正准备翻墙回家时，却被当时砖瓦厂的管理人员发现，岳父不但没有回成家，还被没收了窝头，并且挨了一顿打。后来岳父吸取了教训，再分到窝头后，等到半夜时分，趁人们都熟睡的时候，偷偷地送回家，然后翻墙返回砖瓦厂。不过这样做的后果是，由于晚上休息不好，对第二天高强度的体力劳动影响很大。有一次，岳父晚上翻墙回家送窝头时不小心扭伤了脚踝，害得他第二天无法正常参加劳动，差点儿被开除回家。从那以后，再分到窝头时，岳父只好冒着被抓住挨打的危险，在傍晚收工后，趁天还不是很黑的时候，偷偷地往家送窝头。有过几次侥幸成功的经历后，岳父放松了警惕，后来终于被砖瓦厂的领导逮了个正着。对于“屡教不改”的岳父，厂领导这次没有不问青红皂白地惩罚岳父，而是把他拉到僻静处，因为厂领

导十分不理解究竟是什么原因让他不惜冒着挨打挨罚的危险，斗胆违反厂规而私自回家。当岳父无比难堪地告诉领导，他只是想把自己省下的窝头送回家，能让家中的老母亲“解馋”时，想不到，一向不近人情、蛮横无理的领导这次竟然什么也没有说，而是牵起我岳父的手，悄悄地走到砖瓦厂办公室旁一个十分隐蔽的通道处，说：“以后再回家给老娘送窝头，可以走这条通道，这儿，随时让你无条件通行！”

已逾古稀的老岳父讲完这些时，我分明看到他浑浊的眼里饱含晶莹的泪花。我们翁婿二人相顾无言。岳父的话再一次让我陷入沉思：为什么在食不果腹的岁月里，亲情是那么的自然而美好，在丰衣足食的今天，亲情却泯灭到需要用法律强制维系？

## 【家长里短】

## 关于吃饭的事

文 / 尤怡莎

民以食为天，中央电视台录制的“舌尖上的中国”电视节目，吸引感动了无数的人。记得小时候听学姐们唱的小调，“哆唆唆唆唆，茄子炒辣椒。爸爸爱吃妈妈不给炒，爸爸一瞪眼，妈妈一抬腰，两个人越吵越热闹”，觉得非常好笑。长大以后才知道，钱多钱少、官大官小不是衡量幸福的标准，一家人一日三餐能不能吃到一块，每天能不能吃上可口的饭菜，是关乎幸福的大事。

以前，时兴领导或师傅撮合婚姻，还没有试婚这一说。我的一个邻居两口子都姓李，丈夫是北方人，妻子是南方人，外表郎才女貌挺般配的一对，结婚以后才知道，两人不仅脾气性格合不来，在吃饭上更是水火不相容：丈夫喜欢酸辣、面条、红烧肉，妻子喜欢酸甜、蛋炒饭、糖醋排骨；丈夫喜欢吃海鱼，妻子喜欢淡水鱼。每天为吃饭口舌不断，后来发展到各做各的、饭各吃各的，两口子为吃饭打了半辈子的仗，几十年磨合不好，五百年前的一家人，最后只得离婚宣告结束。

现如今，相亲也和吃饭有关呢。有个表姐，丈夫能干体贴，女儿聪明乖巧，家庭美满幸福，最近又选了一位好女婿。我问她有什么经验，她悄悄告诉我，她是通过吃饭选女婿。表姐笑着说，老辈人说站有站相、吃有吃相一点不假，从一个人吃饭时的言谈举止上，真能看出是否知书达理、是否稳重大气、懂不懂人情世故、讲不讲卫生、是否勤快、会不会照顾人等等。听得我一身冷汗，这哪是吃饭，整个一“鸿门宴”。“靠谱吗？”“靠谱！这是祖传秘笈，我妈妈当年就是这样帮我选的夫君。”表姐很是得意。

想想是有些道理，吃饭不是小事，能不能吃惯你家的饭菜，喜不喜欢你家的饭菜，这的确是和谐家庭必需的。



## 【家事直播】

## 夫唱妇随，其乐融融

文 / 遇杉

自从孩子上大学后，吃罢晚饭，收拾饭桌洗刷完毕，媳妇就闲得没事可做了。看电视吧，那些哄着人玩的肥皂剧还真没有意思。新房子，新家具，也没有多少家务可做。常言道：无事生非。媳妇没有事情做，闲得无聊，那股无名火就自然地烧到我身上了。常常是在我毫无心理准备的情况下，她那劈头盖脸的絮叨啰嗦就来了，而且动辄一发不可收。什么烟灰缸应该放在茶几下，怎么又挪到桌上了；什么坐没坐相，把沙发套都搓到一边了，等等。东一榔头西一棒槌的，净是些没边没沿的摆不到桌面上的零碎小事。

开始我还能容忍，听而不闻，不屑一顾。可是，她似乎养成了习惯，不找点茬儿就浑身难受似的。特别是我在集中精力写文章或者做事情时，她好像故意似的，说起来没个完。时间长了，次数多了，我实在是忍

无可忍，口舌之争不可避免。媳妇总是在交火僵持一段时间后气呼呼地拥衾而卧。我呢，本来稳定的情绪被搅得乱七八糟，恼怒得像没头苍蝇一样踱来踱去。自然的，冷战不约而来。

这样下去还了得？老婆非得提前进入更年期不可。我苦思冥想了好多日子，忽然眼前一亮，计上心来。过去我在报刊上发表过不少文章，可是，除了赠送的报刊，我没有在电脑里储存。那么多的文字，我懒得自己重新打出来。这个“活”交给媳妇做不正合适吗？她一直抱怨自己打字慢，让人笑话，借此锻炼打字速度不是一举两得的好事吗？最主要的是，她睡觉前的这段时间有事情做了，就没有兴趣和精力找我的茬儿，家庭气氛就会缓解，甚至和谐了。跟她一说，乐得她龇着大牙呵呵笑。从那以后，每天晚上，我看书或者构思新作，媳妇在电

脑前打字，成了乐此不疲的正经事。开始媳妇还不好意思地说一晚上也打不出一篇文章，挺丢人的。我大大咧咧地表示不在乎：那就两晚上，三晚上。呵呵，她哪里知道，我的本意不是让她帮忙啊……

公正地说，我媳妇并不是一个智商太低的人。她一旦投入精力做事，那是非常认真仔细的。在打字的时候，她有意识地注意一些字词的应用是否恰当准确，在休息的时候和我商榷，那个样子让我都有点动容。

更让我始料未及的是，媳妇在做这个“活”的时候，竟然“偷师学艺”，自己悄悄地写起文章来，有的竟然被报纸采用了。这个意外收获助长了媳妇打字的热情，使得她把打字当成了晚间生活不可或缺的一部分。我们家庭和谐的气氛自然地恢复了，而且更为融洽，夫妻之间的感情更是没的说了……