

【家事直播】

# 生命不息，操心不止

□朱丽娟

朋友霞小我两岁，儿子刚一毕业，就在市内一家大国企端上了铁饭碗，收入颇丰，福利也好。相比没日没夜陪着小女在高中苦熬的我，霞应该做梦都能笑醒。

谁知，前天晚上，我正在厨房给女儿做夜宵呢，霞打来电话。一向秀秀气气的她扯着嗓子叫喊：“气死我了，这孩子真不让人省心。这么大了，干啥事还分轻重，拖拖拉拉……”

“干吗这么歇斯底里的，别在那儿无病呻吟了！”我没心没肺地回敬。

“你评评理！单位要他们这拨新上岗的大学生写篇‘我与企业共成长’的征文，下周交稿。这不，别人的妈把电话

都打到我这儿了，这混小子居然像没事人似的，问他，他说这还不简单！结果呢，抓耳挠腮一晚上，写出来的东西狗屁不通。要他珍惜机会，把每一项工作当学问做，结果……”没等我应答，她又气呼呼来了句：“臭小子，晚上若不改得像模像样，别想睡觉。”

我说：“孩子心里有数，犯得着你这么大动肝火吗？再说，前几天你还在叨叨，以后不管他了，爱咋样就咋样吗？”

“那些话你也信？让我不管他，除非我死了。”

这话听着耳熟。把花甲之年的母亲逼急了，她也会来这么一句堵我们的嘴。

有时候，在亲情面前，接

受可能比付出更揪心。拿我的母亲来说吧，既要照顾行动不便的父亲，还要时时刻刻惦记着自己的五个子女。做了好吃的，总是挨家挨户送去，生怕厚此薄彼。

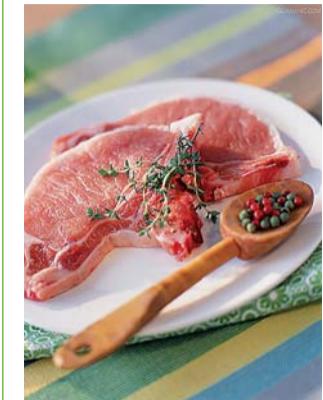
尽管我们说我们都多大了，用不着她一天到晚记挂着吃穿用这些鸡毛蒜皮的小事了，母亲总是回答，你们再大，也是我的孩子，我怎么可能不操心呢？除非我闭眼了。

大姐最烦父母这样瞎操心，几年前她曾发誓，等她的儿子大学毕业了，她就不会再为他操心了，自己那点血汗钱留着养老。哪知，儿子大学还没毕业呢，她就着急上火地为儿子买了套两室两厅的公寓，紧挨着那套公寓又买了套一室一厅自己住，说是为了方便照顾儿子孙子。

为了供房，大姐两口子勒紧裤腰带，对自己实行三不政策：不进商场，不打车，不进娱乐场所。当然，这些行动一直在秘密进行，那天姐夫喝多了才道出事实。我们揶揄老姐，这么快就把誓言忘了？老姐狠狠瞪我们一眼：你们也别嘴硬，到时候一样上赶着瞎操心。

可不是吗？人这一辈子，只要升格做了长辈，甭管三十、四十，还是七老八十，生命不息，操心不止。如果真的没了可操心的对象，那还活个啥劲呢？

家事



【健康提示】

## 健康吃肉三要诀

□李迪

爱吃肉食是人之天性，要吃得健康，在烹调和搭配上一定要下工夫，以下三个要点或许能帮到你。

第一，尽量采用不额外添加油的烹调方法，如蒸、煮、炖、烤，肉类菜肴即使白水煮、清炖也很美味。做肉时还要少放盐，肉类本身含钠就高，烹调时就要淡一点。炖煮后，最好除去浮油，可以减少脂肪和胆固醇的摄入。

第二，肉类最好配合低脂、高纤维的食材共同烹调，可以减少脂肪和胆固醇在体内的吸收，比如菌类、藻类、蔬菜等都是不错的选择。

第三，香浓美味的肉类，通常是高脂肪食物，不可食用过量，最好浅尝辄止。中国居民膳食指南要求，每天只能摄入50克—75克肉类。吃高脂肉类时，还要搭配一些低脂菜肴和主食，保证一天的脂肪摄入量不超标。

【人生悟语】

## 仰望别人的生活

□肖进

八十平方米的房子，在一个六口之家面前，还是很拥挤的。为了改变这个现状，为了让这个家更宽敞些，我没日没夜地在外奔波，把每一分钱都看得无比珍贵，在将近一年的时间里，我都没有睡过一次午觉。于是，晚上回到家，狼吞虎咽地吃完饭，然后往床上一躺，美美地睡上一觉，成了最幸福的事。

可这样的幸福对我来说，成了一种奢望，因为我有一个话多的妻子。饭后，妻子总会把我拉到天台上，说：“你劳累了一天，又刚刚吃了饭，千万不能马上睡觉，要先活动活动，舒展一下筋骨，对身体才好。”然后就开始唠唠叨叨地说她那一大堆琐事：说她买菜是如何砍价的；说她一边洗衣服，一边做饭，结果把饭做糊了；说她很久都没有静下心来看看电视了，曾经有着“韩剧痴”之称的她，如今变成“韩剧盲”了……

我有个朋友，我很羡慕他的生活。他的房子也是八十平方米，他的父母舍不得居住了几十年的老房子，也舍不得相处了大半辈子的街坊们，不愿搬来与他同住，于是，八十平方米的房子对于没有孩子的他来说，足够宽敞了。由于没有压力，他过着舒适的“朝九晚五”的生活，每天都能保持睡午觉的习惯，他的妻子能够将一百多集的韩剧一集不落地看完。

前几天，我与他相聚，他向我大倒苦水：“我真羡慕你，每天晚上回到家，一家人齐聚一堂，尽享天伦之乐，父母对你嘘寒问暖，妻子陪你谈心聊天，孩子在你身旁蹦蹦跳跳，多幸福啊！你看我，父母不肯来同住，妻子就只知道看韩剧，没人陪我聊天，我感觉我在家里都快变成哑巴了。妻子还反对要孩子，说有了孩子就得买房子，然后就必须很辛苦地去赚钱，所以她坚持要等以后条件好了再生孩子。现在的我，每天上班、吃饭、睡觉，日子过得枯燥而无奈。”

我哑然。突然想起在书上看过这么一段话：一个人总在仰望和羡慕别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着，其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，常常在别人眼里。



【育儿故事】

## 妈妈和女儿一起玩游戏

□雷晶晶

周末与朋友小聚，发现她家沙发上多了一个鱼形抱枕，圆脑袋，胖身子，鼓眼睛，模样娇憨可爱。见我喜欢，朋友禁不住炫耀：“此乃电脑游戏《大鱼吃小鱼》的DIY创意，由我跟女儿卿卿一起完成。如今这款游戏可是我们最爱！”天哪，当妈妈的居然和女儿一起疯玩电脑游戏！我瞬间石化了。

卿卿似乎从我惊愕的表情里觉察到了什么，她走过来，笑眯眯地拉起我的手，邀请我到电脑旁坐下。随手点一个图标，一池蔚蓝色瞬间铺满屏幕：眼前分明是浩瀚的海洋，珊瑚、贝壳、海星应有尽有，我毫不费力就找到了抱枕的原型——热带鱼Andy。

“小Andy外出游玩迷路了，它太想回家啦！可阿姨你看哟，这海域里危机四伏！凶恶的白鲸、威猛的鲨鱼、邪恶的梭鱼……一个个游来游去，全都张大嘴巴想要品尝它的美味！”卿卿绘声绘色地讲起来。

“Andy看起来势单力薄，它能战胜那么多敌人吗？”我饶有兴趣地问。

“能！不愿被吃掉，就让自己变强大呗！”卿卿耸耸肩，回答得一本正经。

小丫头边说边演示其中一关。屏幕切换成鱼塘，

Andy再次闪亮登场，鼠标触动处，银灰色的小鲤鱼不断涌进Andy的嘴巴，一张一合间只听闻“咔哧咔哧”的咀嚼声。

“这游戏操作简单，没啥技术含量，只要目光敏锐、动作灵活均能成功。”朋友凑过来解释。

“妈——”卿卿拖长了声音表示反对，“您说得可不够准确。比如这条大黄鱼，据说好像叫做‘黄金雀’的，它早就对Andy垂涎三尺，捕食起来毫不含糊！我哪敢夜郎自大？量力而行才能保全住自己呀。”听罢，我正感慨九岁的孩子竟能从游戏中“玩”出这个道理，又听朋友的声音愈发真切地跟上来——

“卿卿，你现在是一条初级鱼，正确认识自己很好！然而此刻的保全并不等同于安于现状，每一个阶段都应该匹配与之相应的奋斗目标。岂止游戏，想想看，咱们的人生不也需要一个准确的定位吗？”卿卿点点头，似懂非懂。

此时，电脑里原本轻松的背景音乐突然一顿，生涩的重音调极不和谐地上了阵——好不容易才长到中等体积的Andy，初尝到“黄金雀”滋味的Andy稍一疏忽，便被新来的剃刀鱼干掉了。

卿卿的嘴巴撅得能挂个油瓶：“我差点就闯过去了！”

可恶的剃刀鱼，乍一看慢慢吞吞，到近前却速度惊人，想躲都躲不开！”

“果真全是剃刀鱼的问题吗？这关我也玩赢过几次，不晓得那时剃刀鱼躲在哪里，怎么没出来捣乱？”朋友的声音不大却很有威力。

卿卿低下头，紧咬嘴唇，许久才自言自语：“大不了再来一次……怪我轻敌，没攒到足够的力量就开始得意忘形，不被吃掉才怪呢。”

“嗯，”朋友语气舒缓下来，“除了谦逊，妈妈再跟你分享一个妙招，当剃刀鱼出没时，Andy不妨躲在贝壳旁静待时机，这样‘进可攻，退可守’，不仅降低风险，没准还能抢颗珍珠呢！”

卿卿若有所思，随即关了游戏，拿出纸笔记着什么。

“不玩了？”我明知故问。

“不玩了。我的热带鱼该吃饭喽。”卿卿拿来鱼形抱枕，拉开拉链做成的嘴巴，把纸条小心翼翼地塞进去。

朋友拽拽我的衣角：“这个抱枕可是我和卿卿的杰作，她画图我裁剪，她穿针我引线，珍珠棉一起填……饲料嘛，你瞅瞅，次次游戏，回回更新，由卿卿负责，总归是营养新鲜的！”

我真佩服我的这位朋友，她当妈妈竟然当得这么用心。

天凉了，护好脚腕

□曹建春

随着深秋的到来，天气日渐变凉，又到了关节炎的好发季节。

小田是个爱美又很时尚的女生，平时喜欢穿短袜，将白皙纤细的脚腕露出来。可最近总感觉左脚腕处疼痛，跑步锻炼的时候尤其厉害，一按压更是疼痛难忍，很像是扭伤了。她心里很纳闷，自己虽然以前穿高跟鞋扭伤过脚腕，可是早就已经痊愈了，最近也没做什么剧烈运动，怎么会脚腕疼呢？不得已去医院就诊，拍片显示骨骼没有异常，经问诊，医生的诊断是踝关节炎，并且告诉她，很可能就是因为着凉受风，加之以前受过外伤，引发了踝关节炎。

据《中华骨科杂志》报道，踝关节炎发病率为0.4%，虽然比髋关节、膝关节稍低，但它所带来的疼痛、行动上的不便，丝毫不少。脚踝承受着全身的重量，是人体比较脆弱的地方，对外伤缺乏缓冲，易于受到各种伤害。再加上踝关节周围软组织少，局部血液循环较差，它又位于裤腿或裙子下缘，如果再不穿袜子加以保护，很容易着凉。关节在受凉状态下，体温会进一步降低，使血中尿酸在局部沉积，局部血管发生痉挛性收缩，关节组织的血液供应减少，血液循环处于不良状态，在原有的外伤基础上很容易诱发关节炎，出现肿胀、疼痛、肢体麻木、抽筋甚至全身不适，影响踝关节负重、行走。

因此，大家尤其要注意防寒保暖，袜子最好罩住脚腕。游泳时间不宜过长，以免脚腕长时间浸泡在水中。睡觉时别把脚晾在外面，盖的被子一定要下过脚底，上超肩膀。此外，最好不要长时间穿高跟鞋，做剧烈运动或进行长距离行走时，可佩戴弹力护踝，给踝关节一个外在的支撑，避免关节劳损、扭伤。

家事版投稿邮箱:jwqp@163.com