

【家事直播】

# 热闹不过三两天

□田玉杰

前一段时间听说苦瓜去火，便接连不断吃了几天苦瓜，直到吃得连饱嗝都有苦瓜味，才肯罢休。这又听说吃萝卜通气，便大肆地向萝卜展开进攻。老公说：“你这情绪化的性格啥时能改改啊？不是土豆开会，就是豆腐聚餐。饮食重在搭配，松弛贵在有度。凡事都悠着点好不好？”嗯，要说也是，我承认自己的确有这毛病，很容易一惊一乍的，并且还极具煽动性。

上上个月，忽然发现保持了十几年的体重短短几个月内就超标了三公斤，下决心赶紧减肥。于是乎嚷嚷得左邻右舍都跟着又买跳绳又买呼啦圈的，每天下班都喊上她们一起锻炼二十分钟。后来发现小公园里好多人跳广场舞，据说减肥效果不错，于是又喊上邻居妹妹一起去学舞蹈。没坚持几天，就吃不消了，每天下班后买菜、做饭、吃饭、收拾碗筷，拾掇

完就很晚了。这种匆匆忙忙的日子我最不适应，我喜欢慢吞吞地过活，因此便再没热情喊她们一道锻炼了。

上上个月忽又心血来潮觉得做仰卧起坐比较简单随意，每天睡觉之前做几分钟就可以了，耽误不了太长时间，便让儿子乐乐和他爹轮流压住我的腿。两个男人很是反感，尤其是小乐乐，从不屑用手来按，每次都是用屁股坐在我腿上。我从每天二十个慢慢做到四十个，还没等再次增长，天就冷了，钻到被窝里，再也不愿意做了。历时五十天的睡前锻炼灰溜溜宣告结束。

其实，坚持也好，放弃也罢，只不过是一些小情绪而已。而时光总是悄然流逝，绝不会因为谁的选择而滞留片刻。那些小热情不过是时光之河的点点浪花，澎湃撞击，荡漾散去。

多年前，以为谁离开了谁就

不能活下去，多年后谁离了谁也都安然无恙。曾经为了某件事寝食不安，羞愧难当，过去了才发现，原来没有什么可以让人们热情不退、永记不忘。当时可能是奇闻异事，惊涛骇浪，不久后终将是云淡风轻。

小时候，最喜欢我的启蒙老师，可惜那个花儿一样明艳的女子却经不住流言蜚语的压力而悬梁自尽了。那个被人揪出跟她缠绵在一起的村支书如今已是儿子绕膝，风华不再。那件令老师长眠于地下的往事，没有人再提起，恐怕只有我还时时想起那花朵一样灿烂娇美的容颜吧。去年清明节回老家，顺便去看老师的坟。看到墓碑前放着一束鲜花和刚刚烧完的纸钱，还有步履迟缓的老支书的背影，蓦然想起某人的话——“活着就是王道”。是啊，没有什么过不去，上帝赐予了我们生命，就应该有抗拒一切的顽

强。老师，如果重新选择，多么希望你能挺直脊梁活下来。

还听说女友把离婚两年后而出车祸的老公接回了家，经过一年多的精心照料，老公终于能站起来走路了。那时候她老公和小三爱得天翻地覆，两人曾经双双殉情自杀未遂，无奈女友委曲求全，抽身而退。可是车祸后听说那男人恐怕再也站不起来了，那小三最终还是弃轮椅上的他而不顾，悄然去了。同学聚会，我们都避免谈及此话题。倒是她一脸坦然，毫不介意。一直记得她的话：“热闹不过三两天，什么都可以改变，唯有亲情不变。”她很庆幸为儿子挽回了亲生父亲，为自己留住了完整的家。

是啊，那些缠绕纠结的，那些曾经挚爱的，终抵不过时间的冲洗，热闹不过三两天，该去的去，该散的散，该留下来的自然会留下来！如此而已。

家事

【婆媳之间】

## “贿赂”婆婆

□刘希

天气冷了，我给婆婆买了两条加绒的保暖裤，又给她买了一双皮棉鞋，老公见了，有些吃醋地说：“不公平，你总是‘贿赂’我妈。她的心全被你收买了。”我嘿嘿一笑，回答：“妈给我做了那么多事，我不贿赂她贿赂谁呀！”

自从我以写作为专职，时间便变得很匆忙。为了不耽误我早上的灵感，婆婆主动承担起送孩子上学的任务，洗衣洗碗这事也根本不用我插手，婆婆说：“你忙了一天，休息去吧！”其实，婆婆何尝不是忙得脚不沾地，经营修理店的她，拖着疲惫的身体回家，还总是无怨无悔地帮我处理大小家务，每每看到婆婆任劳任怨劳碌的背影，我都特别感激。

婆婆的公公婆婆都是老封建的人，太拘小节，婆婆虽然一生勤俭节约，但没少遭遇“冷板凳”，稍有差池便会遭到破口大骂。婆婆有次跟我说，小姑娘出嫁，爱美的婆婆特意烫了卷发，但她的公公婆婆说她爱折腾，骂了她整整一个星期。婆婆没有权利处理生活上的点滴事情，哪怕是自己身上的穿戴，都要受到公婆的制约。讲起这些，婆婆委屈难过，我也为她鸣不平，希望多买点婆婆喜欢的物品弥补婆婆早年的遗憾。

虽然婆婆遭遇了不公平待遇，如今多年媳妇熬成婆，终于有了可以施展“婆婆威风”的机会，但婆婆却忘了那些年公婆对她的不好。我结婚八年，和婆婆生活了八年，她从没有对我半点颐指气使过，相反的，还对我宠爱有加，这一点，我非常感激。婆婆除了帮我减轻压力外，还无微不至地照顾我和孩子的生活。我常常为了赶稿，不吃早餐，婆婆时常提醒我长期不吃早餐容易得胃病，还总要做好早餐，端到我的电脑桌前，嘱咐我趁热吃，婆婆的善良与理解让我感动。

得知婆婆的不容易，再加上婆婆对我的宠爱，我决心好好爱婆婆，所以这些年，时不时“贿赂”她成了我的习惯。虽然婆婆开始不肯收，但我总是骗她说这是“便宜货”、“处理品”，不值几个钱，她也安然接受了。一点点“小恩小惠”便让婆婆对我“感激不尽”，我也甚是汗颜，更加多了“贿赂”的次数。

每次逛街，看到老年用品店，我总是两眼放光，进去转一圈后，总能淘点适合婆婆的，一条围巾，一双棉鞋，一个发卡，礼物并不贵，但婆婆收到却很开心。她像小孩子一样满心欢喜地试着新衣新帽，在镜子前左右端详，美美地穿戴起来，久违的笑容浮现在她的脸上。看着她高兴的样子，我也决定要把“贿赂”婆婆坚持到底。

礼轻情意重，爱婆婆，感谢婆婆，就常常买点礼物“贿赂”她吧。

【生活提示】

## 背包带调短护肩颈

□张军

有些人背双肩包时，喜欢把包带放得很长，甚至坐在屁股边。其实，背包带越长，肩膀提供给它的力就越偏离竖直方向，对脖子、肩膀和背部会产生一定的伤害。

包带长度应使包底与腰部持平，或将包保持在后背肌肉最强壮的中部。背包时尽量拉紧背包带，防止包滑落到背部以下。有的背包配有胸带和腰带，是为了转移脊柱压力设置的，背重物时一定要系上，使背包贴紧身体，但系得不要有压迫感。

此外，背包时要收紧腹肌，重心稍微前移，双肩自然下垂。斜挎包要经常换肩，以防肌肉受力过大，造成永久性损伤。如无特殊情况，背包重量尽量不要超过体重的10%。感觉身体肌肉紧绷、劳累时可以放下背包，原地转动脖子、肩部各一分钟，放松身体，防止肌肉劳损。

【家庭厨房】

## 别用白酒代替料酒

□侯玉瑞

不少人认为白酒中也含有酒精，因此在烹调中可用来代替料酒。事实上，这样做并不合适。

首先，白酒和料酒的成分有很大差别。料酒是黄酒的一种，其中酒精的含量在10%—15%之间，另外还含有丰富的酯香物质、氨基酸、香料和盐分，所以香味浓郁，味道醇厚。而白酒的主要成分就是酒精，含量在20%—60%之间。

其次，料酒中酒精含量较低，不会破坏肉类中的蛋白质和脂类物质的口感，并在加热时随酒精一起挥发掉，达到去腥的目的。白酒虽也能起到一定的去腥作用，但由于其中酒精含量过高，会对蛋白质和脂类造成一定的破坏，从而影响口感，同时也会影响食物原有的风味，留下浓重的酒精异味。

另外，料酒中大量的生香物质不但能够去除菜肴的异味，还能使香味大增，其中的氨基酸也能和食物中的糖类物质结合成芳香物质，产生诱人的香气。而白酒在这方面的功效要逊色很多。

因此，用白酒代替料酒并不可取。如果确实没有料酒需要白酒救急的话，要注意加的量不要太多。



【育儿故事】

## 狼外婆

□辛然

我的孩子一直是妈妈帮我带。在我所居住的院子里，80%是姥姥带第三代。可能是女儿更加娇贵、娘家妈更适合伺候月子的缘故，这种有别于传统的奶奶养育第三代的情况在十年前就开始出现，如今更是普遍。每次院里几位姥姥揽着各自的外孙凑在一起聊天，都要大力证明姥姥看孩子的好处。

我妈确实心疼外孙。小孩出生前，她就提出，不能抱小孩，以免他养成要求抱的习惯。结果月子里，每当小孩撒娇哭，总是她第一个抱起来。在养育小孩的初级阶段，我妈讲究人性化养育，比如，小孩试穿一件棉袍时，胳膊打不过弯，急得哭了；我妈立刻把棉袍脱掉，说不能穿，小孩都吃不到手了。之后，我妈学习西方育儿经，坚持给小孩用尿不湿，并吩咐我买最好的，这样大家省出了洗尿布的时间，可以陪孩子说笑、玩闹。我妈还忙着开始早教，首先就是竖着抱小孩，让他看立体的、活动的、充满颜色的世界，接着就是抱着他看雨、看云、看树叶、看风把树吹动，并在他耳边一遍遍地讲。她还说，要给孩子说“大人话”，不要跟着他说叠音词，以及“大哞哞”（汽车）这类指代词……这些细节教育也影响

了粗枝大叶的我，于是教给孩子的物品名称都是力求准确。当在恐龙乐园，大一些的孩子指着天空说“大鸟”，而我的小孩在一旁口齿不清地说“翼龙”时，我感到了这种教育基础的重要性，并有了成就感。同时，睡头型、月子里不洗澡、不把尿、“包粽子”似的裹住婴儿等老法，在我家从未出现，我妈说，要让小孩自由自在地长大。于是，我的小孩因为尿不湿、头型而多次在院里受到质疑和善意批评，我妈偶尔辩白，大多是不吭声。我从书上看过，西方父母是不会干涉其他人的养育方法，他们只会管打骂小孩的“闲事”，这与中国几乎相反。只有西方的方法，没有西方的环境，我妈替我顶住了压力。

小孩不经意间就长大了。朋友的小孩，传出的都是姥姥帮外孙跟其他小朋友抢东西而被对方家长告上门这样的事。而在我家，都是姥姥和小孩一人拉一头地来回抢玩具，姥姥和小孩抢着背诗而把小孩气哭，姥姥和小孩对打N个回合最终把小孩打疼的故事。对此，我妈的理论是：要给小孩挫折教育，家里

必须有个管教小孩的人。

很多家庭，对小孩都是众星捧月。有理论称，年轻父母火气旺盛，对孩子容忍度低；而越是年龄大的长辈，对人对物看得更开，因而更宽容。我妈就不太符合这个理论，她管教孩子比我还严，很多时候我都会跟小孩站一边对抗她。很快，我妈就包揽了批评、禁止以及喂药等“恶人”行为，“好人都被你们当了”成为她的口头禅。于是，一个“狼外婆”诞生了，我妈嘻嘻哈哈地这么叫自己。小孩现在大些了，出于对管教的天然反抗，他很少主动亲近姥姥，而且每次看到姥姥，第一反应是伸手去打。我对此一点办法都没有。好在老妈乐观开朗，并依旧有着自己的证明：同事、朋友那些被惯坏的小孩，小时候都被她毫不留情地管教过，现在他们都已成家立业，说起我妈来都是真诚地感谢。不知道我的小孩要在“挫折”中长到多大，才会明白“狼外婆”给他的是最深沉的爱，并产生感恩的情怀。