

【家有长辈】

父亲渐渐老去

□吴小萍



插图 巴巴熊

【生活提示】

干燥天，多吃藕

□马冠生

冬季天气干燥，特别是北方，室外冷燥、室内热燥，除了喝足汤水，还要每天吃一些清热润燥的食物，莲藕不仅可口，还可清热润燥。

藕的营养特点是含水分多，能量低，膳食纤维、维生素和矿物质丰富，常吃可以促进肠蠕动，尤其能预防冬季便秘。

藕的吃法有多种：1. 凉拌：切成片，焯一下，加葱丝、姜丝、香油等，清脆爽口。2. 炒：把藕切片或切丝，可以单炒，也可以和肉片、肉丝一起炒。3. 炖：通常和排骨炖在一起，莲藕炖排骨是武汉等地的名菜，不仅有营养，而且温暖脾胃。4. 蒸：有名的糯米莲藕，口感软糯，适合小孩和老人食用。5. 炸：炸藕夹，这个需要小心地把藕切开一个口，不能切断，再把拌好的肉馅塞进去，裹上一层面糊，放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是热量不低，不宜大量吃和经常吃。

把藕横切，可以看到藕的孔。按孔数分，可分为七孔藕和九孔藕。七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤；九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最为合适。

老人皮肤瘙痒怎么办

□朱武

冬季皮肤的血管经常处于收缩状态，汗腺、皮脂腺的分泌明显减少，有人会出现皮肤瘙痒、红肿，严重的还会出现皲裂和脱皮，特别是老人，以下肢部位最为明显。这与老人洗澡的方式有关。

有的老人唯恐洗不干净，习惯像夏天那样用浴皂和热水反复搓洗，皮肤表面的油脂被冲刷掉了，皮肤干燥的状况也就越来越严重。所以，老人冬天要讲究洗澡的方法和频率，洗澡次数不要太频繁，三天一次就够了，而且不要用香皂洗澡。这是因为香皂一般呈碱性，容易让皮肤表层的酸碱度失衡。水温也不要太高，尽量选择具有滋润效果的浴液，洗过澡后应涂抹含有保湿成分的润肤膏，例如凡士林等。

父亲老了许多，头发更稀疏了，两鬓更斑白了。他常坐在椅子上就打起瞌睡来。

几年前，父亲说，我老了，要去农村过养鸡养鸭的日子，顺便种些菜，养些花，你们周末过来带些农产品回城。于是，不久后，他真的回到了农村，过起了日出而作、日落而息的独居生活，常一个人坐在炉火旁，抽着烟，与月对酒，与影做伴。我们也是好几个周末才抽空回去一次。偌大的村庄，稀稀拉拉住着几户人家，而父亲的屋前屋后，多少天也不见一个人影。其实，我们知道，父亲太寂寞了。他的话更少了，酒喝得更多了，而且常对着屋外发呆。

我们劝了他很久，终于将他接回了城里。

父亲不爱打牌，也不爱下棋。只要给他几本书、几张报，便足够。这样过于安静的爱好，无疑很难找到几个聊天拉呱的老友，他似乎依然很忧郁。父亲到底想要什么？我们多想知道。

不久，父亲打电话告诉我，

他要上班了。话里充满着喜悦。我已经很久没听到他这样愉悦的笑声，心里也轻松了许多。

父亲的工作，是在小区当门卫。我常路过他工作的小区，看到他坐在门卫室里，戴着老花镜，用笔记录着什么，后来才知，是记录车辆何时进出。其实，门卫的工作是很辛苦的，每天“三班倒”的作息，每班八小时。尤其是冬天，一个人坐在传达室，孤独倒罢了，冷是关键，冻坏了身体可得不偿失。可父亲坚持说自己行，终究拗不过父亲的固执，也就随了他。

年底了，小区里常有盗贼出没，父亲的职责更重了，夜里八小时至少要在小区里巡逻四小时。我们很是心疼，这样下去岂不冻坏身体？父亲说，他能行，一周换一次班，遇到白天班是很舒服的，小夜班到夜里十一点下班，回去正好睡觉，稍苦点的是大夜班，从夜里十一点到早晨七点，但也只是三个星期才有一周，忍忍就过来了。尽管我们都觉得不在乎那点工资，要不我们做儿女的给你，可

他说那不一样，你们给的是你们的心意，毕竟自己还不太老，闲着也是闲着，有个事做，生活充实些，心里也踏实些……

夜里，躺在床上，翻来覆去睡不着。如果我们老了，能干些什么？之前我似乎一直没考虑过，直到我的父亲母亲渐渐老去，我才想到这个问题。是否都可以像美国的塔莎·杜朵那样优雅地老去——在广阔的土地上，过上种花种菜、喂鸡养羊、织布作画的田园生活。我的父亲尝试了。可是，乡间那过于孤独寂寞的生活，差点让他变成了痴呆。

有时，我与朋友们说起我们未来的老年，朋友说，要不我们开一家养老院吧，等我们老去，一起看花开花落，赏日出日落。我们都笑了。可是，谁又知道未来呢？

如今，父亲似乎快乐了许多，每天认真地记录着来往的车辆，与业主打着招呼，他那皱着的眉头，终于舒展了。但，皱纹却更多了。其实，我知道，他很累很累……

【成长在英国之十五】

如何让孩子不受欺负

□戴群

无论在中国还是在西方国家，无论在学校还是在成年人的社会里，都常见欺凌和被欺凌的现象。有些孩子，因为在在一个学校里被人欺负而转学，转学后还是受人欺负，这是为什么？很多家长在纠结，是否该鼓励孩子出于自卫而动手打人。

学校里和成年人的社会里，有很多人不打人、不骂人，从不欺负人，但谁也不敢欺负他们，这又是为什么？这是因为他们拥有自信和 Assertiveness。

Assertiveness 是西方推崇的一种做人的态度和品质，这个英文词很难用一个中文词来翻译和概括。它是一种气场，是一种对自己笃信的原则的坚定不移的态度，是一种永远进取向上而从不自卑的精神，是一种自尊和尊严，是一种勇敢面对挫折、反败为胜的能力，是一种平等待人、自信而不傲慢的品质……小孩子一旦有这方面的培养，到了成年会受益无穷。英美比较推崇 Assertiveness，具有这种能力的人在社会生活中也会畅通无阻；而在亚洲和南美的国家，谦虚和忍让才是美德。

如果与我们互动的是同一种文化的人，守着同一种道德标准和古训，就不会有这么多现今国际舞台上的误会了，也不会有中西方个人交流间的文化冲突。问题是我们有了开放的必要，多元文化、多元价值观的碰撞引发

了很多问题。我们中国的“韬光养晦”英美不理解，他们看到的是一日强大便无理取闹的蛮人；而英美的 Assertiveness 很可能被我们中国人看成是不知好歹，至少是不含蓄。

几年前英国教育预算大减，学校大幅度削减了教师的会议培训费用。我当时很想参加一个会议。如果按照中国人的习惯，在这种大环境下就知趣一点，想都别想。我却写好了一个报告给了校长，要求拨款参加会议。这就是 Assertiveness。我认为对我工作有利的要求就要提出来，同意与否是校长的自由，提不提是我的自由。校长对我的报告看都没看就批了一个大大的“NO”，校长的这个态度是我不能接受的。我重新打了报告，再次陈述我的理由，要求校长认真考虑。这次她在我的报告上写了一段话，说她认真审阅了，但根据现有预算条件她不能支付会费，并答应以后预算放松了会考虑我的类似要求。这就是我想要达到的目的：任何人不能对我不尊重，不能对我的建议和要求敷衍了事。不急不躁，但坚定平静地争取个人利益，就是 Assertiveness 的主要精神。这也是我所主张的弱小的时候不能忍辱负重的原因——每一个人都有被尊重的权利。

一个十几岁的女孩子参加朋友的晚会，由于种种原因回家非常晚，一进门就被妈妈骂了一通。如果你是这个孩子，你会怎么做？一个劲儿地委屈低头认错还是跟妈妈针尖对麦芒争吵，都不是 Assertiveness。还是那个原则，不急不躁，但要把你的理由坚定地说出来：“妈妈，我知道您一定为我担心了，我是想按照我们约定的时间回家的，但是晚会迟开了，大家都没走，我一个人走了就显得不太合群。当然以后如果再有这样的情况，我会立刻短信通知您，希望您能理解！”这样的处理方式显示出一个女孩子不无理取闹、不唯唯诺诺的 Assertiveness 的品质。这时候若是家长还不依不饶，就显得比孩子还孩子气了。

在家长和孩子的互动中，采取这样的态度对孩子公平又好立规矩。比如孩子在哪一方面做得不好，家长往往会一忍再忍，心想我看你有没有自觉性，直到再也忍不住了，一点点小事就成了导火索，突然爆发，孩子不知所以，一个小错误就被毒打一通，心里当然委屈。Assertiveness 的家长会在孩子做错的第一时间平静地告诉孩子并解释原因。这样孩子从一开始就得是非曲直，再犯错误自己首先就心虚了。在成年人当中，这种态度也是极有效的。一忍再忍，除非别人知道你在忍，否则这个忍的过程虽然让你费尽心机，但在别人那里毫无意义。一旦忍无可忍爆发了，吓人一跳，别人还以为你有问题呢。

在家长和孩子的互动中，采取这样的态度对孩子公平又好立规矩。比如孩子在哪一方面做得不好，家长往往会一忍再忍，心想我看你有没有自觉性，直到再也忍不住了，一点点小事就成了导火索，突然爆发，孩子不知所以，一个小错误就被毒打一通，心里当然委屈。Assertiveness 的家长会在孩子做错的第一时间平静地告诉孩子并解释原因。这样孩子从一开始就得是非曲直，再犯错误自己首先就心虚了。在成年人当中，这种态度也是极有效的。一忍再忍，除非别人知道你在忍，否则这个忍的过程虽然让你费尽心机，但在别人那里毫无意义。一旦忍无可忍爆发了，吓人一跳，别人还以为你有问题呢。

家事

【成长故事】

离家出走

□张翔

年少时，我曾想过离家出走。

离家出走的理由很简单，就是想为自己争取点生活上的权利与自由。我傻傻地认为这是最好的方式。不过，一直没有成功地离家出走过。

那段时间，我很烦呆在家里。因为家人总拿我和弟弟作比较。是的，我承认我没有弟弟学习好，嘴甜、懂事、讨人喜欢。可是，我也是你们的孩子。我觉得家人偏心，只疼爱弟弟。我要离家出走。

趁着大人都不在家的时候，我开始准备出走需要的钱、书、衣物。过了不久，我又乖乖地把所有的东西放回原处。看着它们，我没有勇气迈出家门。

那件衣服，是妈妈特意给我和弟弟买的，两个人的一模一样。因为我和弟弟在一起，好多人都以为我们是双胞胎，妈妈很骄傲地向人们介绍谁是老大、谁是老二。要是我走了，妈妈会伤心的。

那几本书，是爸爸送给我的。爸爸喜欢看书，我也学着他的样子看小人书。爸爸就把他自己的书给我了，告诉我要好好看书，长大了像他那样做个人民教师。要是我走了，爸爸看书的时候会孤单的。

一角、两角、三角……储钱罐里一共有十二元五角钱。这可是我和弟弟一个暑假挣的钱，要是我拿走了，弟弟就不能买到我们喜欢的明星贴画。要是我走了，弟弟受别人欺负，就没有人帮他打架了。不行，我得留下来保护弟弟。

我就这样把自己说服了。虽然家人都对我说三道四，但是我不再离家出走。要是我走了，弟弟就没有对比对象了，家人会想起我的好的。

想一想，有时我在家受到的待遇比弟弟要好得多。妈妈会为我做饭我最爱吃的菜，我还可以随意翻爸爸的书。只要我打着学习的幌子要东西，爸爸都会给我买。复读机、学习机、电子词典都是我的，弟弟却没有这样的权利，因为爸爸不相信他会主动学习。弟弟想用了，那就嘴甜点才可以，要不然就没有机会。

为了和弟弟争爸爸妈妈的爱离家出走，太蠢了。我走了，我什么都没有了。不走了，只有在家才有爱。我是哥哥，让点爱给弟弟也是应该的。

年少时，我们可能都曾想过离家出走，那只是想一想。因为我们没有勇气迈出家门，虽然我们懂得不多，但我们知道离家以后，我们是孤独无助的。

像现在，我是孤独的。只不过，现在我不是离家出走，我为了追逐自己的梦想而流浪他乡。可是，我每时每刻都想着，要能回家多好。像小时候，我说服自己，不要离家出走。

家事版投稿邮箱
jwqp@163.com