

【家事直播】

从“远呼”到“近呼”

□王月冰

弟妹从老家来妇幼保健院生小孩,离预产期还有一个星期,我便在电话里对弟弟说:“带你老婆到我家住吧。”弟弟在电话那头吞吞吐吐半天,最后说:“亮亮(我弟妹的小名)想去大姐家住,不好去打搅你。”一听这话,我心里一阵酸涩。大姐家到医院至少比我远半个小时的路程,再说她家房小人多,哪有住在我家舒服?可身怀六甲的弟妹情愿挤到她家去,这实在让我不能理解。

平心而论,我觉得自己是那种亲情浓厚的人,总是把亲人放在很重要的位置。弟妹嫁到我家后,我始终把她当成亲妹妹来疼,我对她甚至比对自己的姐姐还好。事实上,与老公结婚后,我对老公的家人也是如此。可是我发现,他们和弟妹一样,与我似乎总是隔着一层什么,是一种令人生疏的客套,不是我渴望的那种血浓于水的平和亲近。相反,姐姐大大咧咧,心直口快,却跟弟

妹和姐夫夫家人都处得很有“亲”味。

晚上,我打电话给姐姐:“姐,弟弟她老婆还好吧?”姐姐愣了一下,说:“你累不累呀,什么‘弟弟他老婆’,称呼得似乎隔着十万八千里,直接问‘亮亮’不就行了?多亲切。”我笑:“那不是一样呀,反正说的是同一个人。”姐姐一下

真起来:“那可不一样,我早就想跟你这个问题了,你每次提起亮亮时,总是以‘弟弟他老婆’来称呼,人家亮亮听起来多生疏呀。难怪她说跟你似乎总是有一种距离感,明明知道你对他们好,心疼他们,却没办法跟你亲近,因为你一个称呼就把人家推得远远的了。试想

一下,她跟我们提起你时,如果总是说‘老公的二姐’而不是直呼‘月姐’,你听了舒服吗?”我恍然大悟,原来如此。

确实是这样,对弟妹和老公的家人我总是拐着个弯儿。“弟弟,你老婆穿这件衣服好看吗?”“老公,把这杯茶端给你爸爸。”“老公,帮你妹妹把行李送到车站去。”……这些都是我的惯常说法,而不是像姐姐那样,无论何时,从她嘴里说出来的“弟弟的老婆”是“亮亮”,“老公的爸妈”是“爸妈”,“老公的妹妹”是“妹妹”,她把那些累赘的前缀去掉了,也自然而然消除了与他们之间的隔阂。看起来微不足道的一个称呼,却藏着亲人之间相处的学问。

从那以后,我努力学会放弃了拐弯抹角的“远呼”,改为亲切的“近呼”。慢慢地,我发现自己和弟妹以及公公婆婆、小姑子的关系,逐渐成为名副其实的幸福家人的感觉。



【育儿故事】

“袋鼠爸爸”的婴儿手语

□酒窝

“袋鼠爸爸”即奶爸+新好男人的又一称呼,而“袋鼠爸爸”更是将这一称呼细腻、卡通化。仅仅是“袋鼠爸爸”这几个字,就会令人想到男人们在家看护宝贝、手忙脚乱、大汗淋漓的开心场面。女人对孩子天生具有母性般的细腻呵护,不过,让“袋鼠爸爸”们在家全心照顾孩子,你会发现,父爱还真真是如山深沉、如水柔嫩。“袋鼠爸爸”们同样也能扛起照看孩子的半边天。

朋友林辉28岁,是个标准的80后“新爸爸”,他的女儿才七个多月大,整个一粉嘟嘟的小精灵。林辉面对七个多月的女儿,根本没有交流的可能,小家伙最直接的情绪表达就是喜与怒,高兴了会微微翘起嘴角,咯咯笑几声,发起怒来,哭声恨不能震破窗玻璃。对于女儿的“肢体语言”和“内心活动”,林辉只能与其斗智斗勇,胡乱猜测。

起初,只要孩子一哭闹,林辉就认为女儿饿了。他把女儿从婴儿车里抱起来,轻轻摇晃几下,开始喂奶,喂完后,孩子依旧哭,林辉拿起奶瓶接着喂。这么连续喂几次,小家伙彻底罢工,把奶“噗噗”地吐出来,然后咧着小嘴儿照哭不误。如此折腾几天,把孩子喂得都消化不良了。

手忙脚乱的强壮男子汉和柔弱粉嫩的小婴儿,每天都在上演着你猜我猜大家猜的游戏。好在林辉是新时代的“奶爸”,在他加入的一个育儿QQ群里,有经验的“奶爸”告诉他,从网上下载婴儿手语的软件,通过与宝贝手语的交流,就能读懂宝宝的小心思。

“总以为小如豌豆的女儿怎么会理解大人的意思呢?通过婴儿手语的指导才明白,原来对于不会说话的

婴儿,大人的肢体动作和脸部的表情,孩子都能理解,这也是一种沟通方式,是婴儿的语言。”这是林辉通过“自学”得出的结论。

自从开始学习婴儿手语后,林辉面对女儿的动作表情愈加丰富多彩,连手带嘴齐上阵,每天一大一小两个人,咿咿呀呀,用他们父女方能听懂的话语快乐交流。比如一些常用的意思,像什么吃饭、喝水、睡觉、洗澡、给宝宝换尿布、出去玩等等,都得和小家伙用手语沟通,否则理会造成误会,那可就是惊天动地的闹腾。每一个手势都相互传递着心的沟通、爱的温润。

每天从宝宝一睁眼开始,林辉就用手语和女儿打招呼,边比划边轻柔地来一句“宝贝,早上好!”林辉也就开始他一整天“袋鼠爸爸”的生活了。给女儿定时喂奶,带她玩游戏,做亲子活动,晒太阳,和她比划着手语“说话”。林辉很享受“袋鼠爸爸”这种温暖的感觉,他将“袋鼠爸爸”当成工作一样来对待,和女儿每一次眼神的交流,看着娇嫩的小人儿一天天长大,其中有责任、有付出,也有成就感。女儿的细微变化都会牵动林辉硬朗的心,甚至连阳台上阳光味道的片片尿布,都那么让人身心舒畅。

据媒体报道,在美国,男人介入家庭和对孩子的抚育,已经由以前每周的5小时增加到32小时,而且由男性带大的孩子会更加健康和聪明。有教育专家也曾说过:“妈妈的教育是糖水,爸爸的教育是钙片。”可见“袋鼠爸爸”是最新潮的角色了。男人在看护宝宝这方面,具有他们独特的见解和多姿多彩的方式,不仅会让男人增加对家庭的责任感,同时也会给孩子带来勇敢的个性。

【家庭保健】

三种水温洗澡 保健功效不同

□华新

热水浴

热水浴的水温在38℃—40℃之间,可引起血管扩张,促进血液循环,减轻肌肉痉挛,并具有镇静作用。失眠者睡前进行热水浴,对睡眠有帮助,还可减轻皮肤瘙痒感。热水浴可清除皮肤上的污垢,使毛孔、汗腺通畅,提高皮肤的

温水浴

温水浴指介于冷水浴和热水浴之间,水温在34℃左右的洗浴。正常人的体温在36.5℃—37℃之间,皮肤的温度在32℃—33℃之间。34℃的温水比皮肤温度略高,但比体温低,用手摸微温,泡进去

冷水浴

冷水浴是指用10℃—20℃之间的冷水洗澡,可以促进皮肤新陈代谢,使皮肤的管营养得到增强。长期坚持冷水浴的人,皮肤嫩滑、红润、富有弹性,显示出健康之美。

冷水浴时,血管还会把血液大量推入内脏血管,稍停后皮肤血管再扩张,大量血液又从内脏血管流向体表,这样一张一缩,就提高了血管的承受能力,使血管弹性增强,有助于预防动脉硬化。

此外,冷水浴还能增强呼吸器官、消化器官的功能,对预防上呼吸道感染、风湿病、关节炎等病症的发生,均有积极作用。

洗冷水浴应采取循序渐进的方法。不要一下子就用很凉的水,水温可逐渐降到不低

代谢能力和抗病能力。

实验表明,把伤寒杆菌分别种在清洁的皮肤和肮脏的皮肤上,10分钟后采样化验,清洁的皮肤上细菌已死亡,而肮脏的皮肤上细菌依然存在。在医疗中,热水浴可用于治疗慢性关节炎等慢性疾患。

后,体温不会改变,不会觉得冷,也不会觉得热。

若希望有水疗的效果,但又不希望像冷水浴和热水浴那样刺激时,就可以选择温水疗法。譬如心肺功能不好的病人、烫伤的病人就应选择温水浴。

于10℃,这样使身体有个适应的过程;可先从夏天开始,一直坚持到冬季,终年不断。最好在早晨,有助于消除睡眠后的抑制状态,使人精神焕发。也可以选择在中午,但晚上一般不太适宜。洗的时间不宜过长,短者几十秒,长者数分钟即可。可采取从局部到全身,即先洗脸浴、足浴,然后再做全身的擦浴、淋浴,体质好者还可进行冬泳。

冷水浴并非每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水会产生荨麻疹、血红素尿和紫斑;患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、空洞性肺结核、活动性风湿病、坐骨神经痛、关节疼痛及高热的病人,都不适合洗冷水浴。

【成长经历】

我在奶奶家 亲历了甘肃地震

□郗嘉正

7月22日早上7时45分55秒,甘肃岷县、漳县交界处发生了6.6级的重度地震。对我来说,这是一段难忘的记忆。

我是济南市历下区甸柳第一小学三年级六班的学生,今年暑假我去兰州看望爷爷奶奶,亲身经历了地震这个自然灾害的恐怖。7月22日早上7点多,我和姐姐正坐在婶婶驾驶的上去奶奶家。在车上,我对姐姐说:“姐姐,我头有点晕。”姐姐回答说:“是不是昨晚没有睡好啊?”我可能吧。但让人想不到的是,就在我们说话的那一刻,岷县和漳县正在经历着巨大的灾难。

回到奶奶家,我赶紧打开电视,直到看到地震的新闻,我才确信头晕不是因为没睡好,而是地震的原因,岷县、漳县离兰州不算远,所以兰州的震感比较强烈。大概在9点多,我和姐姐正在写作业,忽然阳台上的花草剧烈摇动,风铃也刺耳地响起来,过了大概几秒钟就停了。奶奶打开了电视,新闻报道这是一次余震:5.6级!在新闻里我看到了倒塌的房屋,有的人失去了财产,有的人失去了亲人,他们非常可怜。看到这些情景,我心里很难过,特别是看到和我一样的小朋友,在经历了灾难、经历了失去家园,经历了失去亲人的那种痛苦和惊恐的表情后,我哭了。

我是一名山东的小学生,虽然我不能像解放军叔叔一样去救灾、去救人,但山东、甘肃是一家人,受灾的人们是我们的亲人,受灾的小学生就是我的哥哥姐姐、弟弟妹妹,我不能袖手旁观!所以,我要去甘肃省红十字会捐助站捐款,捐出我攒的100元零花钱。虽然只有100元,虽然对于救灾只是杯水车薪,但这代表了一名山东小学生献给灾区的一份爱!

灾区的小朋友,你们不要哭泣,要坚强,要勇敢,明天会更好!

【家常味道】

茭白炒毛豆

□飞雪无霜



原料:鸡蛋两个、去壳毛豆150克、茭白三个

调料:盐少许

做法:

- 1.鸡蛋两个打散在碗中,毛豆清洗干净,茭白切细丝备用。锅中放油,倒入鸡蛋翻炒均匀,盛出。
- 2.锅中留少许底油,倒入毛豆炒至变色。
- 3.倒入茭白。
- 4.炒至茭白变软后,加入适量盐,翻炒均匀即可。

飞雪有话:

- 1.茭白是一种常见的水生蔬菜,也被称为江南三大名菜之一。
- 2.毛豆益处多多。它含有丰富的膳食纤维,能预防便秘。夏天由于人们爱出汗,而出汗会带走一部分钾,吃了毛豆可以补钾。