

【家事直播】

我家的“过节观”

□陈璟

我老家极重视中秋节,如果没有特殊理由,儿女们都必须回去过节。我住在城市最南端,老家在最北端远郊县城,于是一路上十分辛苦,节前市内道路拥堵不堪,好不容易到了郊线车始发站,一眼望去,排队等车的“人龙”绵延两里地。通常天刚亮出门,午后才到家,可想而知有多疲惫了。

我们家一直比较传统,虽然我们这辈年轻人都觉得劳神费力只为了吃一餐团圆饭,很是不值,但没有人敢坏了规矩。望着两大桌儿孙热热闹闹,奶奶此时是最幸福的人。

的确,团圆宴的开头常常是和谐的、其乐融融。父亲这辈子人互相推搡着,如同打太极般推来让去,好一会儿才能一一排好座位。然而酒过三巡,气氛就会紧张起来。父亲兄弟几个存在房产纠纷,各自小家庭也都有些内部矛盾。喝着酒、聊着天,往往就会聊到矛盾点,于是话中有话、各不相让。此刻,幸福了没一会儿的奶奶开始愁眉不展。她私下常叹息爷爷过世后,家里少了“定海神针”,聚在一起总是话不投机。其实爷爷在时矛盾就存在,只不过用家长权威掩盖住了而已。

近几年,家里多有变故。比

如我家,母亲、哥哥先后去世了,父亲后来再婚去了广东,于是中秋节形式上的大团圆也不再搞了,大家平日有空时互相走动一下。好像也没有人觉得这样有什么不好,就连奶奶也豁达了,知道强扭出来的团圆只是泡沫。与其让儿女们聚在一起貌合神离,不如让他们自己去选择可以沟通的方式。

相比于我娘家,我婆家对于中秋节向来比较随便。公公常说:“过节也就是个形式,不一定非要赶在那天。”婆婆更觉得没必要全城出动,把条条马路堵死,所以我们去婆家一般

在节前或节后,不赶在当天。而且家里没有人喜欢吃月饼,我们只买两位老人喜欢吃的糕点、猕猴桃之类。

过节时热闹固然有气氛,不过亲人间彼此为对方着想,纵然形式上冷清点,内容却是温馨的。假如再能为我们的城市着想一下,不去透支有限的交通资源,境界就更高了一些。毕竟如今已经不再是地广人稀的农耕时代,人口爆满的都市需要新的“过节观”与之适应。

关心亲人不在一时,也不在形式,平日里润物细无声的关怀更具有诚意。



【心香一瓣】

娘娘

□王侠

娘娘走完了她89年的人生路程,在养老院安详地离开了这个世界。她走的时候,我和弟弟都去为她送行。娘娘跟我们家没有血缘关系,但却是我感觉最亲的亲人。小时候,她是爸爸妈妈口中的大嫂,是我们家的保姆,看大了我们兄妹三人。

我的母亲是个职业妇女,从小上学,不会做针线活。上天公平,让她在人生旅途中遇到了我娘娘这个人,替她承担了许多应当由家庭女主人做的事情。在我参加工作之前,我们全家人的棉衣都是娘娘做的。在我的记忆里,每年换下棉衣,我们在家拆洗晾晒之后,用包袱包起来给娘娘送去。等娘娘做好了,再捎信让我们取回来。那时候,我们家住珍珠泉后门,娘娘住珍珠泉前门,离得很近。到娘娘家去送棉衣、取棉衣成了我们每年必做的事情。后来与她聊起这事,她说这是我们借此给娘娘生活上一些接济。那时对于大人们之间的事情我们不清楚,只知道娘娘尽管离开了我们家,但仍然是我们家庭中不可缺少的一个重要成员。

娘娘的善良和乐于助人使她成为邻里中最受欢迎的人。她的儿子兆森哥哥参加工作后,每次从外地回家,娘娘总要让他来看望我父母。有时候,娘娘也亲自踮着小脚到家里看望我父母。娘娘每次来我家我都很感动,走的时候都要把她送出很远很远。那时候,只是觉得这是亲戚间的走动。现在回想起来,娘娘是怀着一颗感恩的心。其实,娘娘与我们家是相互帮助的关系,但娘娘心里记住的只有她受到的别人的帮助。上世纪90年代之前,娘娘的家一直和珍珠泉车队在一起,她的家也成了司机之家。司机们缺什么,都到娘娘家去寻求帮助,只要是家里有的,娘娘总是倾其所有。有的司机衣服破了、扣子掉了都去找我娘娘,娘娘总是热情地给他们缝补好。那些年,车队司机无论年长的、年轻的,对娘娘都很敬重,就像对待本家大嫂、大娘一样。我相信,每个与她交往过的人都会感到如沐春风。

当我有了孩子以后还经常求助于娘娘。记得我儿子百日后想给他理发,一动他就哭,弄得我一身大汗也没办成。这时我妈说:“去找你娘娘。”我就抱起儿子去了娘娘家,最后,还是娘娘抱着小家伙把头上的胎毛剃掉的。也怪了,再哭闹的孩子到了娘娘的怀里都是那么安静。

我结婚的时候,娘娘陪送的被褥都是妈妈委托娘娘给做的;我有了儿子以后,娘娘会经常给他做一些小棉衣、小夹衣、小兜兜让人捎过来。记得最后一次收到娘娘的礼物是儿子考上大学之后。娘娘怕我儿子个子太高、学校的被子太短,就给我儿子做了一床超长的被子。那时候,娘娘已经80岁高龄,行动也不方便了,当我拿回这床被子时,心里特别感动。今天,看着儿子小时候照片上穿的娘娘做的兜兜,抚摸着仍铺在床上的结婚时的被子,真有些物是人非的感觉,心中不免涌出睹物思人的忧伤。

【家庭保健】

晨起一杯水

□黄英

众所周知,早晨起床没吃早餐的时候,先空腹饮一杯水,这第一杯水能很快地流经胃肠道,可以清洁消化道、活化胃肠道细胞,补充前晚身体所流失的水分,并稀释渐趋浓稠的血液,让身体由内而外整个苏醒过来,有益于接下来的早餐的消化吸收,并能促进排便,让身体进入一个良性循环。

既然第一杯水有这么多好处,那应该怎么喝呢?究竟喝什么水更好呢?

水的选择很多,最好选择自己烧的白开水,任何含盐、糖、油或其他食品添加剂的饮品,不论浓度高低,都不能起到白开水的保健功效。可以在白开水中泡几片姜,对于那些胃寒的人有很好的效果,同时姜水还能配合我们清晨阳气的升发,一举两得。

为了养护胃气,这杯水最好是温水,温水与人体温度较接近或稍高于我们的体温,对内脏器官有保暖作用,可以维持循环与肠道顺畅。凉水和冰水都不适合早晨饮用,我们常常在电视上看到很多西方人一大早起床就从冰箱拿水喝,这种做法不适合我们东方人的体质,因为在早晨身体阳气升发的时候,喝冰凉的水有损阳气,长期这样会导致身体虚弱。

不要一下子喝太多水,以不超过200ml为宜,有些人喝100ml左右就足够了,水量一定要因人而异。这杯水最好小口小口地喝,以喝完感觉舒畅不胀、跑、跳时水不会在肚子里面“咚咚”地响为宜。特别是有些本来胃就不太好的人,建议还是喝100ml左右就可以了,喝多了反而会加重胃的负担。中医也认为,晨起水喝多了,容易引起水湿内滞,阻碍气机。

所以,我们早晨起来先喝一小杯温的白开水,十多分钟后吃早餐再好不过了。

家事版投稿邮箱
jwqp@163.com

【父母学堂】

中国孩子为何笑容少

□赵忠心

现在的父母看着孩子精美的衣饰、食物和应有尽有的玩具,总会由衷地感叹:“现在的孩子真是幸福!”事实真是这样吗?美国心理学专家琳达·卡姆拉在国际心理学大会上指出,3岁美国孩子的微笑要比同龄的中国孩子多55.6%。笑容是快乐的外在标杆,是什么让中国孩子不如美国孩子快乐呢?

首先,家长过于注重知识早教,与幼儿用感官探索世界的天性相悖。据说俄国有位母亲抱着出生三天的孩子,去找著名生理、心理学家巴甫洛夫:“应该什么时候开始教育孩子?”巴甫洛夫回答:“一出生就要开始,现在已经晚了两天半。”但是,巴甫洛夫所说的早教并不是中国家长们所理解的读书、识字、背古诗、琴棋书画等特长,而是以关怀、爱护、抚摸、亲吻为形式的情感教育

和亲情教育。婴幼儿的主要任务就是通过游戏,用身体去探索世界、发掘乐趣,想玩什么就玩什么,这样才能舒心、高兴。

其次,家长不相信孩子的能力,管束和代劳太多。“喂饭”是最具有中国特色的育儿方式,追着孩子喂饭,学老虎“啊呜”叫让孩子张嘴,还有的孩子非得骑在爸爸肩上才肯吃饭。其实,吃喝拉撒是人的本能,所谓本能,就是不用教自己也会的能力。七八个月大的孩子其实就可以自己吃饭了,一开始用手往鼻孔里送,打翻饭碗,慢慢自己就能找到嘴、会用小勺吃。从婴幼儿时期就尽量让孩子自己动手,家长只是辅助引导,这关系到孩子自信心的建立。自信的孩子,笑容自然更多、更灿烂。

最后,家长的生存焦虑引

发的急功近利,干扰了孩子从容的成长。现在的家长都处在激烈的竞争环境下,由此产生的生存焦虑也影响了育儿观,恨不得孩子早早体现出“成大器”的倾向,“早慧”被盲目抬高,对“晚熟”则会急得跳脚。其实孩子的开化有早有晚,而且有其阶段性,拔苗助长只会帮倒忙。知识和技能的掌握本应该是在3岁以后进行,孩子上小学之前的知识技能教育,都应该是重过程而非结果,培养孩子出于兴趣和成就感的求知欲,一种从容、快乐面对事物的态度,这些最重要。

总之,决定孩子终生成功与幸福的是情商而不是单纯的知识与技能。输了快乐就是输了未来,中国的父母不应让孩子在幼年时就输在快乐的起跑线上。

(本文作者为中国家庭教育学会副会长)



【欢乐家庭】

苦命的茶叶

□甘霖

早上,我看到茶壶里还放着昨天喝剩的茶叶渣,老公和儿子却悠闲自在,一个躺在沙发上看杂志、一个站在阳台上看风景,于是我抱怨道:“这两个懒蛋,茶叶渣都快酸了也不知道倒一下。”然后,我倒了旧茶叶渣,刷了茶壶,从茶叶盒里取出新茶叶,用清水洗干净后放在茶壶里,准备沏茶。

就在我去厨房烧开水的空当,看到儿子弯腰往垃圾桶里倒东西。我忙问:“你干吗呢?”儿子说:“倒茶叶渣啊!刚才我好像听到有人嫌我懒。”我哭笑不得:“这是我刚刚洗干净的新茶叶,你看,都让你给浪费啦。”不得已,我又从茶叶盒里重新取出新茶叶,用清水洗干净后放在茶壶里。

我转身去厨房提开水,一出厨房门,就看到老公正拿着茶壶手脚麻利地往垃圾桶里倒茶叶呢。唉!我那苦命的茶叶啊!

风干鸡

□金文艺

老妈爱调弄吃的,最近跟楼上的王大妈学会了做“风干鸡”,上个星期六,她在家试验了一回。

在等着吃这稀罕的物件“风干鸡”的空当,儿子还特地上网查了这种美食的功效。

终于可以吃了。我们刚要动筷子,儿子忽然嚷嚷:“大家别急着吃,先看清楚我的模样再吃。”“为什么?”我纳闷地问他。

“我刚上网查了,”儿子认真地说,“‘风干鸡’能美容哦,所以请你们大家先记清我的模样,要不待会儿吃完鸡就不认识我了!”