

【育儿观点】

树大未必自然

□邱蕾

表姐家的孩子也算是个“熊孩子”，身上毛病不少，从幼儿时代起就不早睡早起，别的娃娃都是晚上九点就睡，她则从不早于十点半，全家最小，睡觉最晚。睡得晚，起得自然就晚，别的孩子早上不到七点就起床，吃过早饭，背着书包慢慢朝学校走了，而这时，她还缩在被窝里睡得香甜，叫几遍也不起，叫多了还大吵大闹，脾气大着呢。除了晚睡晚起，她还乱放东西，从不主动收拾物品，随玩随放，你前脚收拾干净了，她后脚又给弄乱了，家长考虑到这样太不划算，所以也就听之任之，很少打扫。光这些就已经让人很头疼了，可这孩子还从不抓紧时间完成作业，总是能拖就拖，一写作业就烦躁，暴躁得发火摔东西，而一玩起来就很亢奋跟打了鸡血似的，简直是判若两人。遇到不顺心的事，明明是她自己的责任，却偏偏把怨气发泄到家长身上，不是冲家长大吼大叫，就是扑过去又掐又打，好像家长是她的出气筒。她自己的事从不自己做，长到上初中的年纪了，即使是花拳绣腿走形式的扫扫地也才干了屈指可数的几次，平日里，只

管自己惬意地窝在沙发上视、玩手机，一边招呼家长做这做那……

一路走来，这孩子身上渐多，坏习惯不少，说她又于事，家长干脆妥协投降。一想到孩子的未来就会生忧，可面对亲友关于孩子一从小管、用心教、不能溺爱、有求必应的各种劝说，他们往笑着叹口气表示，她还小，孩子都这样的，到大了她还这样？就像人小时还不知净，抓了什么都往嘴里塞，了还会这样吗？树大自然长大了自然就好了。

对于表姐这样的教式，我当然是不敢苟同的，大自然直的说法，其实不一种推卸责任的借口，把完全寄托到孩子自己身上，望她大了就能自己变好。是痴心妄想，异想天开又么？这样的家长认为这才开明、最民主、最给孩子自教育方式，其实，他们却理了顺其自然的含义，顺其是顺着孩子的本性，顺从的天赋爱好、自身条件，因导地规划发展他的未来，走得更高更远，而

【生活提示】

啥时候开始穿秋裤

□于俊敏

连日来，全国多地气温急转直下，冻得人瑟瑟发抖。然而，即使在这样的气温下，也有很多人不肯穿上秋裤，并为此找了个借口。比如，“上下班在户外的时间总共才几分钟，没必要为了这么一会儿穿上臃肿的秋裤”，“我身体好，穿条长裤就够了”，“我穿了双层丝袜，就当是穿了秋裤吧”……

事实上，作为人体重要的负重关节，膝关节最怕冷。尤其秋冬季节，不仅温度低，还时常伴有寒风，短短几分钟，寒风就会侵袭未受保护的膝关节，使其受寒。

人体各部位中，小腿和脚离心脏相对较远，不仅血液流经的路程长，还汇集了全身的经脉，所以“脚冷，则冷全身”，全身若冷，机体抵抗力就会跟着下降，病邪就可能乘虚而入。如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖，经年累月，就会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等。尤其是人过中年，产热能力降低，若不及时穿上秋裤，导致下肢回流血液温度降低，还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。虽然年轻人机体产热功能好，但长时间处在风寒湿冷环境里可能会造成机体损伤，如血液吞噬细胞增生、肌纤维组织炎等，并在中

年以后陆续发病，为晚年健康埋下隐患。

判断自己是否该穿秋裤从三方面考虑。一是时间，一般过了中秋就该穿秋裤。“秋冻”虽然可以增强抵抗力，但只适合在初秋暑热时。等到进入晚秋，尤其是10月以后，气温明显下降，日温差大，常有强冷空气侵袭，应添秋衣秋裤。二是气温，以10℃为界限，若最低气温低于10℃就该穿秋裤，并且随着温度降低，秋裤也应适当增厚。三是我感受，若觉得双腿冰凉，外出回来后迟迟恢复不到正常温度就该穿秋裤。经常久坐、血液循环不好的人，即使气温不低，也会有双腿冰凉的这类人应马上穿秋裤，而且每天睡前用热水泡脚。秋裤要松紧适度，贴身要紧；面料以纯棉等植物纤维为宜；款式方面，最好在腹部、膝盖等处有加厚处理。不建议用厚丝袜或紧身秋裤，因为这两者不仅保暖不强，还会影响下肢血液加重腿凉症状。

此外，部分人群需要穿秋裤，包括经期和孕期女性和老年人和关节炎患者、阳虚

【围城风景】

老婆真的不好哄

□钱永广

婚后的男人会有这样一种感觉，全天下最不讲理的就是老婆。面对不讲理的老婆，男人要想获得安宁，就要学会哄。而哄老婆，最关键的是要学会讲假话，可讲假话，对笨拙的男人们来说，真的很难。

就拿我来说，在老婆面前，我就是个不善讲假话的人。但我知道，偶尔讲讲假话，哄老婆开心，也是我必须做的。记得刚结婚那阵子，老婆开始学着做饭。她第一次下厨，饭菜端上来后，我尝了一块红烧肉，哎呀，这

红烧肉居然忘了放盐。我假装津津有味，望着老婆的眼睛，深情地说：“老婆，红烧肉不放盐，你真是首创，味道好极了。”谁知，老婆朝我翻白眼，吼道：“少来奉承我，好吃不好吃，你以为我不知道。拿假话哄我，我也不天天给你做饭。”

本想夸老婆几句的，结果适得其反。有了第一次教训，老婆第二次下厨时，我变得小心谨慎，只管埋头猛吃，并发出很大的声音。我想，既然她不想让我夸她，我就用狼吞虎

咽的实际行动，表示对她下厨成果的高度肯定。谁知，我刚喝完第二口汤，老婆就把我的碗往旁边一搁，说：“喝、喝、喝，光知道喝，这汤我熬了整整一个小时，连一句感谢的话都没有，你真会坐享其成。”

看样子，无论怎样，老婆下厨，吃饭之前，还是应该夸她两句的。当老婆再一次下厨时，我目不转睛，盯着一盘刚炒好的西红柿炒鸡蛋，细细欣赏了一番后，啧啧赞叹道：“别动，这西红柿炒鸡蛋，我要先

拿个相机拍个照，留个纪念，再慢慢品尝。”还没等我拿来相机，老婆就不耐烦地说：“拍照？神经病，想吃就吃，你哪来那么多事？”我乖乖坐回了原处，但为了表示感谢，我还是小声说：“这菜好吃，真好吃！”老婆说：“好吃，你就多吃点，一个男人，整天婆婆妈妈，哪里来的那么多废话！”

经历了哄老婆的酸甜苦辣，我认为，一个男人，要把老婆哄好，这门学问就像登蜀道，简直难于上青天。

【家有儿女】

今天我当家

□张一菲(14岁)

“嘀嘀嘀……”星期天早晨七点，当我极不情愿地被闹钟叫醒的时候，真有点后悔昨晚和老爸老妈订立的当家协定，可是作为一个言而有信的人，这个想法刚在我脑子里露头，就被立即删除了。

周六晚上，老爸老妈又在争论家里应该谁说了算，我就提出我要当一天的家，没想到这一次老爸老妈竟然很痛快地同意了，我喜不自禁。

可接下来老妈的一番话却让我的高兴打了很大的折扣，老妈说：“明天既然是你当家，那么明天的三顿饭，还有打扫卫生的事，就都由你来负责了。至于吃什么，我们也不挑，只要你能吃，我们就没问题。”

我一听，这可不行，我想当家的意思是想自己说了算，想干什么就干什么，顺便指挥指挥他们。要是真按老妈说的，这不成了我的劳动日了？我连忙反驳：“我当家就是我说说了算，我来安排你们干什么，你们得听我的才行。”

没想到老爸却开口了：“你好不容易当一回家，还是当得彻底点好。平时你写完作业就自由活动了，家里的事都不用你操心，你还嫌自己说了不算，爸爸妈妈上了一天班回到家还要忙着做饭洗衣打扫卫生，这回轮到你当家，你就好好体会体会吧。”

看这阵势，我要是不当这家还有点临阵脱逃了，有什么了不起的，不就是三顿饭和打扫卫生嘛，况且就这么一天，怎么还对付不过去。想到这里，我坚定地表态：“就当，明天我就当一天家给你们看看，你们好好学着点。”

以往的星期天我都是睡到八点多才起床吃饭，今天是早起了一个多小时，我老妈也真够狠的，让我按她的时间来开始一天的生活。幸亏是周日当家，要是上学的日子，老妈还不得让我也按她的点——五点四十就起床，那可更悲惨了，我不得不这样安慰自己。

我轻手轻脚地起床洗脸，然后拿了钱出门去买早点。本来是想给老爸老妈一个惊喜，等我买回来再叫他们起来吃，结果上楼的时候，才发现自己忘了带钥匙！那就只好敲门了。没想到，还没等我走到家门口，却看到老妈已经打开了门，笑嘻嘻地对我说：“宝贝，买的什么好吃的？”

老爸说，我一起床他们就听见动静了，但还是故意装作在熟睡的样子，等我出了门，他们就起床了，洗漱完毕等着吃我准备的早餐呢。

吃过早饭，老爸老妈习惯性地一个去洗碗一个去收拾床，我也很无奈地去扫地、擦地。等我笨手笨脚地擦完地，已经有点气喘吁吁了。老妈把热好的牛奶递给我说：“当家的感觉怎么样？”我表面上装出感觉很好的样子，心里却想：还真有点累，要没有老爸老妈帮忙，这些活指望我自己还要好一阵工夫呢。

中午我终于在老妈的帮助下完成了一道简单的西红柿炒鸡蛋，晚上老爸教我做了个白菜炖豆腐，虽然我只是做了其中的一部分，还是觉得好麻烦啊！老爸老妈竟然夸我干得不错，我心里有了点成就感。

我想我以后不会再吵着要当家了，因为当家不是我想的那样，简单地指挥别人干什么，而是要自己以身作则。通过这次当家体验，我也有了些改变，那就是我会珍惜他人的劳动成果，体谅别人，不再挑食，坐在桌前把每顿饭都吃得很香。

家事版投稿邮箱：jwqp@163.com

