

【家有老人】

给老人一颗“定心丸”

□何昕

那年春天的一个周末,在婆婆的召集下,我们家召开了一次紧急家庭会议,主题就是婆婆的养老问题。

公公去世早,婆婆一个人清静惯了,自己住在单位宿舍院里,附近生活设施也很方便。老公弟兄两个住得不远,每个周末都会回来。两个孙女也都长大了,没什么事情可操心。婆婆自己有些收入,我们每月都给她生活费,经济上也难为不着。婆婆身体健康,每年我们都会陪她查体。熟悉的人都夸婆婆有福,没什么可担忧的,怎么好好地说起养老的事情来了呢?

婆婆情绪激动的一番话,让我知道了原委。那段时间,电视里关于养老的报道越来越多,经常会看到一些老人晚景

凄凉,要么满堂儿女互相推诿,要么忙工作、忙家庭,没有时间照顾,老人被送到养老院;特别是身体不好、不能自理时,很难得到应有的照顾,生活失去尊严。这难免让婆婆产生了强烈的危机感:现在身体好好的,万一以后有什么变化,谁能保证不会有类似的遭遇?再说,我们两人都买了房子,正在还贷,过几年孩子上大学也会有不小的开支,经济上能不能承受?婆婆是个直性子,一定要把自己的心事说出来,让我们商量个让她放心的办法,不然心里不踏实。

坦率地说,我开始是有些不开心的,这不是不信任我们吗?可是再看看婆婆消瘦的身体,满是皱纹的脸,不再挺直的腰板,缓慢的步伐,便开始

理解了她的的心思。自己也已初老,身体、精神都不再处于巅峰状态。我也有这么一天,因为自己的无力,越来越不自信,越来越缺乏安全感,对孩子的依赖心理越来越强。她的担心不正是情理之中吗?如果能提前筹划,一方面让她有安全感,心情舒畅;一方面我们未雨绸缪,免得遇事慌张,无论从哪个角度说,都是好事。

经过商议,全家决定除去生活费之外,再专门为婆婆建立一个养老基金账户,我们暂时时代她保管,每年共同存入一万元钱,以备不时之需。

从此,婆婆的养老基金开始运作了。一年一万元钱,对生活也没什么影响,几年下来,已经轻轻松松积攒了一定数额。

商量之后,老公和哥哥从中取出一部分做投资。如果增值,就继续存到账户里;如果赔钱,就把亏空补上。因为心态比较轻松,反而很快就赚了不少,基金数额比较可观了。

自从有了这个专用账户以后,婆婆彻底放心了。而我们也因为准备充足,不必过多担心日后的压力,感觉轻松了不少。

回想自己从不太情愿到由衷接受,深感“老吾老以及人之老”这句话,从口到心,再到行动,这其中有着很长的距离。我们需要直面问题,分析现状,寻找办法,最关键的是突破自己的心魔,在心理上对老人的关爱成为一种自觉,以发自内心的爱意去做。



【生活提示】

炖排骨加点黄豆

□杨力



排骨汤温暖滋补,浓厚香醇,是大冷天里给家人的最好关怀。说起炖排骨汤的配料,那应该首选黄豆。

排骨和黄豆堪称绝配,一方面,排骨中的脂肪和胆固醇含量较高,而黄豆中富含的膳食纤维和植物固醇有助于降低它们在人体中的吸收,同时,黄豆还能起到一定的解腻作用。另一方面,黄豆中富含优质的植物蛋白,能与排骨中的动物蛋白互补,更有利于健康。

具体做法是:将黄豆洗净,提前浸泡一晚;把排骨洗净切块后先用沸水焯烫;把排骨、黄豆和浸泡豆子水一起放入砂锅中,加入适量冷水;再加入姜片、茴香、月桂叶等调料;大火烧开后改成微火慢炖,一直到汤香气扑鼻,肉柔软好嚼、黄豆软烂为止。

涂护手霜莫忘指甲

□陈伟华

冬天干燥,双手经常因此粗糙脱皮,有时即使涂了护手霜也不管用。其实,这有可能是涂的方法不对。

要想使护手霜充分发挥保护作用,就要涂得到位,有三个细节要注意:一是先用手背对着手背来回涂抹,否则掌心深浅不一的纹路可能先将护手霜“吃光”,无法保证足够滋润手背。二是每一个手指要单独涂抹。有些人两手交叠随便抹了事,这样会留下大量“盲区”,比如容易干燥的虎口、指尖。所以应该用一只手的指肚仔细按摩另一只手每个手指,不但保证涂抹到位,还能通过按摩促进吸收。三是一定要涂抹指甲边缘部位,否则容易形成倒刺。

此外,为避免碱性刺激,要尽量少用刺激性的洗涤剂;洗东西时尽量戴上橡胶手套;洗完手后要立刻涂抹护手霜,并且选择保湿滋润的护手霜,成分中最好包含凡士林、甘油、蜂蜜等。



家事版投稿邮箱
jwqp@163.com

【家事直播】

亲情不能冷冻

□李振声

母亲在世的时候,每个星期天都要召集我和弟弟两家人回家包饺子,风雨无阻,雷打不动,星期天成了我们的水饺节。半路上我和弟弟买好肉菜面粉,一进门全家人便一齐动手,剁馅、和面、擀皮、捣蒜,欢声笑语,其乐融融。母亲的最后几年只能卧床,但每到这个时候都要让我们把她抬到门厅的沙发上,倚着父亲的肩膀看我们忙活,平时被病魔折磨的那张苦瓜一样的脸上,有了难得一见的笑容。

有段时间我女儿嫌包饺子费时费力,便从超市买来一些速冻水饺。省事倒是省事,只是缺少了气氛,吃饭的时候母亲最多吃上两个便不再张口,一个劲摇头说不好吃。我女儿信以为真,下一次早早去水饺店排队,买回现包现下的新鲜饺子,可仍然换不来奶奶的笑容。母亲说,这么难吃的东西,也敢叫水饺!

细心的老伴看出了名堂,悄悄对我说,她奶奶哪是在挑剔水饺好孬,分明是想再找回包饺子的那份热闹。一句话点破迷津,从此以后我们家重操擀面杖,沸水锅里又翻滚起自家包的手工水饺。

其实,母亲并不是特别喜欢包饺子,每次煮好了只象征性地尝上几个,大部分时间在看别人吃。她之所以对水饺这么热衷,看重的是水饺带来的一家人其乐融融的气氛,享受的是包含其中的亲情。这件事对我触动很大,让我明白了亲情的真正含义,知道亲情就是父亲的肩膀,就是母亲的眼神,就是“嗞嗞”的剁肉声,就是热气腾腾的饺子……正是生活中这些不起眼的小细节,铸就了浓浓亲情。

然而,这些细节正在受到现代生活方式的挤压,比如速冻水饺的出现,省去了手工制作的麻烦,却冷冻了合家欢的亲热气氛,让水饺这种充满团圆、包容、温馨、和谐等诸多感情元素的传统食品变得越来越索然无味。我告诫我和我的女儿:生活可以快捷,孝心不可省略;食品可以冷冻,亲情必须加温;留住生活中看似不起眼的小细节,强于送给亲人们一个大红包。



【父母学堂】

爱是一种渐行渐远的分离

□许木金

儿子一周岁时,由于工作比较忙,也没有房子,需要租房住,没有人给看孩子,需要雇保姆,在重重困难的重压下,我给儿子断了奶,并把他留在了奶奶家。我的单位离奶奶家四十多里路,那时,我们学校一个月只休两天,一个月上二十八天班。休息是非常奢侈的事情,即使这样,我那浓浓的化不开的爱,也要源源不断地输送给儿子。我能做的是每周六晚坐末班车回家看儿子,一周必须回家一次,雷打不动,以给孩子安全感。只要和儿子在一起,我就不停地跟孩子说话,不管他听懂听不懂。我告诉他,妈妈去了哪里,妈妈在干什么,妈妈为什么这样做,不是你不好,也不是妈妈不要你了,而是妈妈工作忙,照顾不了你。晚上一定带着孩子睡,让孩子充分享受妈妈的爱。我还会提前告诉他妈妈什么时间走,是明天还是后天,是上午还是下午,是一小时后还是两小时后。在这个过程中,儿子慢慢地理解了昨天、今天、明天的意义,知道了一小时是多长时间,能看钟表知道几点。儿子也肯定能感受到我的爱。这是我与儿子的第一次分离。

儿子六岁半上小学,我把他接到了身边。一年级、二年级我接送他上学,上三年级时,我没时间接送,就让他骑自行车上学。开始我有些担心,常跟在儿子后边护送,慢慢地,他的骑车技术比较熟练了,我就狠心对自己说放手吧,于是就让他自己骑自行车上学。等待儿子放学回家的过程我也很担心,只能自己宽慰自己:没事的,儿子能行。儿子在自己骑车上学的过程中学到了很多,也锻炼了他的自理能力。有一次,放学后半个小时过去了,儿子早该到家了,可是还没回来。我不安地在家踱着步,正在这时,儿子回来了,两手黑黑的,全是油,小脸红红的,全是汗。原来,在路上自行车掉了链子,他修了半天没修好,只好推着回家。回来了,我就放心了。这是儿子第一次遇到这么大的困难,自己还能把困难解决了,也没有哭,真是勇敢的男子汉,我适时地表扬了他。

这一表扬不要紧,更激发了儿子的积极性和正能量。有一天他回家后对我说,回家的路上,他同学骑自行车跌倒了,摔破了腿,坐在地上大哭

起来。他帮同学扶起车子,还用自己口袋里的一元钱买了创可贴帮同学贴上,然后一起回家。

每每看到别人家的孩子有奶奶爷爷接送着、呵护着,我心里好生羡慕呀!但看到我儿子自理能力那么强,喜欢帮助别人、非常体谅父母的辛苦等优点时,我也很庆幸自己这些年教育儿子的做法,无意中印证了专家的理论——“爱是一种渐行渐远的分离”。

儿子今年上初二,成绩很好,学习习惯也很好。他每天晚上回到家,先吃晚饭,然后进自己的房间做作业,做作业期间精力很集中,几乎不出房间,我也从不打扰他。做完之后,出来吃点水果休息一下,然后再预习第二天的功课,有时还要把以前出错的题目改到错题本上。九点上床,上床前把需要背的东西放到床头,用五六分钟背一遍然后睡觉。他没有不做作业、逃课上网、违反这些让我操心的事情,我这当妈的感觉很轻松。

看着儿子慢慢长大,我计划着把更多的事情交给儿子独立去做,让儿子在这放手的爱的滋养下健康茁壮地成长。