

【家有长辈】

我和老妈有个约会

□艾敏

周末的早上,刚刚打开手机,一串清脆的铃声响起,传来的是老妈熟悉的声音:“我都收拾好准备出门了,咱俩到哪里碰面啊?”是啊,又到了和老妈约会的时间了,天气还好,我抓紧时间出门,这次是准备去跑泉看泉水。这个节目是最近半年里频繁上演的,是我和老妈单独相处的时间。

老妈已经70岁了,身体很好,平常的日子依然很忙,买菜做饭,收拾打扫,忙着照顾我们姐妹,照顾孙女。而我上班的地方较远,即便回家吃饭,也都是匆匆忙忙地来去,陪她的时间很少。她不愿意自己出门锻炼和游玩,舍不得自己在饭店花钱吃饭。于是我想出了一个办法,就是和她约好,在天气好的周末一起出门,逛一逛市内的

公园,在泉畔湖边散散步,去动物园看看猴子、大象和熊猫,去超市商场溜达溜达,陪她聊聊天,走累了就随时坐下休息,饿了就在附近的饭店随意吃点东西。这样的安排她很高兴,每次都特别有积极性,而一周之内都很快乐,津津乐道途中的发现,期盼着下个周末的到来。而这样的活动对我来说,也是很好的放松,可以把平日工作的烦恼抛诸脑后,尽情感受亲情,享受阳光和清新空气。同时,我们的身体也得到了定期的运动,对健康很有益处。

父母辛苦了一辈子,到了古稀之年依然为子女操劳,他们的心很容易因为一些小事而满足。有一次,我从自家的冰箱里拿出一个苹果准备吃,发现这个大苹果已经是像石榴一样

咧开了嘴,而果肉看起来是很细腻的沙瓤。我突然意识到,这是一个面苹果啊,是老妈喜欢吃的。于是我小心地用保鲜袋包好了,拿回家送给老妈。她很开心,每次切一小块,分三次才把这个苹果吃完。就是这样的小事情,她都会一直记在心上,不时地要拿出这个事情来说一说。我也趁机给她安排一些她力所能及的活儿,她也很高兴地完成。

对于我而言,平时如果市内的剧院上演好看的戏剧,我也会陪着老妈去看两场,自己也感受一下传统文化的熏陶。去年及前年的暑假,我都是带着老妈出行的。她之前没有乘坐过飞机,所以就梦想着有这样的体验。前年8月我订了机票,带她乘飞机去了大连。本来

担心她会晕机,结果是在高兴好奇兴奋中,一个多小时的航程很快就过去了,根本没有出现任何不适,还说没有坐够呢。而去年的暑假,我又带她坐高铁去了一趟青岛,到海边旅游一趟,满足了乘坐高铁动车的梦想,回来之后她的好心情持续了许久。而每次周末的市内小逛也让她很开心,是休闲也是运动,于身心健康都有好处。因为,老年人最需要的是陪伴,不在乎吃得多么精细,不在乎穿得多么华贵。作为子女,能够做的,就是抽时间多陪陪逐年变老的父母,在他们身体允许的情况下带他们多出去走走,听他们唠叨些家长里短,为他们买点实用的物品,帮他们干点家务,陪他们去欣赏喜欢的文艺演出,让他们精神上有所安慰。



【陈年旧事】

小爱亦可贵

□孙贵颂

那时我刚从上海市区的师级机关下到郊区的团级机关任职。分给我的宿舍是一间平房,大约十五六平方米吧。左邻右舍都是机关干部,有的家属正来部队探亲,有的还带着孩子。

半年以后,我爱人写信告诉我,想来上海相聚。我向领导做了汇报。此事被住在左边的邻居刘干事知道了,有一天,他很郑重地对我说:“老孙,我想对你说件事。”我说:“什么事,你弄那么严肃干什么?”

刘干事脸上的肌肉仍然没有松弛下来。他一本正经地说:“听说你家属要来探亲,我想求你一件事。”

我以为他想让我爱人带点土特产什么的,便爽快地答应道:“说吧,什么事都好办。”

“请你提前关照家属一声,她来了以后不要歧视小沈。”

老刘也是山东人,小沈是老刘的媳妇。老刘在一次生病住院时,看中了女卫生员小沈,两人成了恋人。后来,小沈退伍,回到了农村,老刘与她结了婚。我到郊区的时候,小沈就住在那里。周围那些来部队探亲的家属,有的是机关干部,有的是企业工人,有的是人民教师,总之是吃“公家饭”的。只有小沈一人是农业户口,也没有工作。许是因为缺乏共同语言吧,她们与小沈来往不多,交流较少,小沈因此感受到了孤独与冷落。那时我爱人担任市体制改革委员会主任,是个“领导”。老刘听说后,担心她来了以后摆官架子,更加瞧不起小沈。于是就和我商量,让我爱人对小沈热情一点。

我一听此事,哈哈大笑:“老刘你放心,我老婆别的优点不敢说,谦虚、热情、没有架子,这我敢打保票!”

老刘听了,将信将疑。

我爱人到部队后,果然与小沈处得很好。我们既是老乡,又是近邻,来往很多。我爱人弄点好吃的,比如烙了韭菜饼,包了水饺,都给老刘家送去。他家的女孩甜甜,喊我“伯伯”,喊我爱人“娘娘”,整天跑到我们家玩。我爱人教她认字、唱歌。小沈会烧上海菜,我爱人经常向她讨教。其实小沈挺勤快。住处不远有个女厕所,原先都是小沈一人去打扫,那几个吃“公家饭”的家属只顾“方便”却懒得动手。我爱人来了,也经常去清扫。有时她们两人一道,一个拿水冲,一个用扫帚扫,配合得很默契。到了这时,老刘才相信我原先的许诺不是自我表扬。两家关系十分融洽。

一个月后,我爱人回家了,把我独自撇在上海。

又过了不久,小沈招工,被分配到上海石化总厂一家医院,一到周末,便回部队看望老刘。上海石化是超大型企业,经济效益很好。小沈每次回来,都带着单位分的东西,鸡蛋、面条、水果甚至鲜鱼虾仁什么的……老刘家充满了欢声笑语。每逢小沈做了好吃的,老刘都拉我一块享受。我也不客气,叫吃就吃,叫喝就喝。冬天冷了,小沈还给我织了一副手套。即使这样,老刘和小沈还不断地夸奖我与爱人对他们好。

我们经常说人间有大爱。其实,一些小事才是沟通人与人之间关系的桥梁和纽带。有时候,哪怕付出的是一点小小的关心和爱护,都能使人感激。而这种小爱,又是很容易做到的,只要你有真诚。

【我家有子】

智斗“电视娃”

□张枫

“光头强来了,喜羊羊来了,灰太狼来了……小鹿姐姐精心为你准备好了好看的动画片,机会多多,智力多多,小朋友们千万别错过噢!”

假期刚开始,小鹿姐姐准时闪亮登场,儿子马上成了她的铁杆粉丝,搬个凳子,从早到晚不转眼地盯着电视,连广告也不放过,简直就是个电视娃!

妻看着生气,拿儿子没办法,就朝我开火:“有名无实当老师,别人的孩子能教育,自己的咋就没辙了!”

我不跟她计较,任何埋怨更于事无补,电视台咱说了也不算,唯一能做的,就是强攻或者智取,改变儿子。主意已定,我首先想到的就是删——删掉节目!

节目没了,第二天儿子疯了,不停地质问我:“二十六台、二十六台呢?”我编的理由,他一个也不听,反而哭得更凶了!这事最终惹恼了我母亲,把我狠狠地训了一顿,最后,只好“台”归原主。

强攻不行,只有智取了。

我神秘兮兮地对儿子说:“儿子,喜欢金鱼吗?”儿子一听,两眼直放火花:“喜欢,哪儿弄去?”呵呵你别说,这招还真管用,看来金鱼比光头强更有魅力。“走啊,跟老爸走,任你选!”

这次儿子真听话,亲自关上电视,跟着我,去集市上买了个大大的鱼缸,选了几条心仪的小金鱼,宝贝一样供在床头,早晚侍候它们。

这次儿子有事干了,换水,喂食,做记录,临睡觉前,还跟小金鱼说会儿话,比如,想妈妈了吧……我的饲料好吃吗……现在,外面天冷,等天暖和了,我就送你们去找妈妈……

呵呵,儿子终于不看动画片了!不光不看,还有意外收获,小家伙情商大有长进!

金鱼效应有了,妻子也不闲着,约了儿子的一帮小伙伴,教他们折纸、绘画、做手工……几个小不点,忙得不亦乐乎,连饭也忘了吃。空闲时间,我就给他们讲故事。再累了,就教他们角色游戏:打色子、小越野、抢椅子……几天下来,收获还真不少,金鱼养得活蹦乱跳,画作摆了一大摞,各式各样的手工制作散了一地!叠飞机、折小船、糊元宝、吹气球、穿银锭、贴纸花,手艺个个不含糊,尤其是画画,布局优美不说,每张画里还故事多多!

这时,我才突然感觉到,其实儿子泡电视实在是无奈之举,缺乏游戏的童年,电视便成了他们打发寂寞的唯一伙伴。想不让他泡电视,你必须成为他最好的玩伴。



【生活提示】

远离六种最差晚餐

□李沛珩

忙碌了一天,晚餐作为最后一顿,吃什么、何时吃、怎么吃都很关键。如果一个人的晚餐长时间出问题,短期内或许弊端不明显,但随着年龄增长,可能会出现很多健康隐患。除了体重增加这个最直接的后果,失眠、多梦、神经衰弱、肠胃负担重、高血压、冠心病等都会找上门。

晚餐吃产气食物

晚上吃一些在消化过程中会产生较多气体的食物,如豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果和添加木糖醇(甜味剂)的饮料及甜点等,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

晚餐吃得太辣

晚餐爱吃辣的人越来越多,火锅、麻辣香锅、川菜、湘菜等“重口味”餐厅一到晚上往往爆满。晚上吃得过咸过辣,如摄入大量辣椒、大蒜及生洋葱等辛辣的食物,易让肠胃产生灼烧感,导致胃食管反流或便秘、大便干燥、消化不良等问题,从而干扰睡眠。

晚餐不吃主食

米饭、面条、馒头曾经

是人们餐桌上常见的主食,可现在有些人却为了减肥,晚上只拿水果充饥。美国营养学家研究显示,主食吃得少,坏胆固醇会增加,患心脏病的风险就更大。而中国传统医学更强调“五谷为养”,主食摄入不足,容易导致气虚血亏、肾气不足。晚餐只吃水果,极易造成营养不良和营养不均。

晚餐爱喝煲汤

冬天,很多人的晚餐桌上离不了一碗热腾腾的肉类煲汤。排骨汤、猪蹄汤等脂肪含量很高,尤其是对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝;高血压患者不适合喝太咸的汤;痛风患者不应多喝海鲜汤等,因为其中的嘌呤含量较高。胃肠不好、食欲不振的人通常脂肪消化能力也比较弱,如果要喝煲汤,应该撇掉大部分浮油。因此,肉类煲汤不适合晚上食用,选在中午吃比较好。

晚餐喜吃甜品

不少人喜欢晚餐时吃点甜品,但过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,晚餐后活动少,甜品中的糖分很难在体内分解,进而会转換

成脂肪,容易造成肥胖,长此以往也有引发心血管疾病的可能。

晚餐“生冷黏硬”

生冷,一般指未经过烹饪处理的、比较凉的食物;而黏硬,则是指汤圆、年糕、切糕等不易消化的食物,以及干煸、干炸、水分很少的干硬食物。晚上肠胃需要温和消化,这些食物进入胃内后,会直接影响胃的工作,让消化活动变得异常亢奋,容易导致慢性胃炎等胃病。

怎样才是健康的晚餐呢?首先,推荐在晚上5点—7点间吃晚餐,并尽量保持规律。上班族即使不能保证每天按时吃饭,也最好在加班时吃些饼干、点心等,以免晚餐吃得太多。吃晚饭前,回想一下早餐和午餐都吃了什么,在晚上把今天缺乏的营养都补上。晚餐要保证食物的多样性,注重营养搭配。多吃些蔬菜和粗粮,从而摄入更多的膳食纤维,增加胃肠动力,有助消化。吃饭时不要三心二意,说话、看电视、玩手机等都会分散吃饭的注意力,影响咀嚼和消化液的分泌,增加胃的负担。