

【家事直播】

婆婆维权记

□刘希

那天傍晚,婆婆拎了一串粽子回来,喜滋滋地对我说:“明天的早餐,我们就吃粽子哦。”

第二天早上,婆婆将粽子煮好后拿给我,女儿嚷嚷着要先吃,怕烫着她,我就找了根筷子插起来,可是,那粽子有点怪,竟然一插就散掉了。

我这才注意到这些粽子有点异样,颜色呈红色,完全没有糯米的香味儿。婆婆说这可能是新出的品种呢,尝了尝却觉得有种怪味,婆婆赶紧将粽子收起来,打算扔掉。我对婆婆说:“这粽子八成是过期坏掉了,你拿回去退掉吧。”婆婆一脸愁容:“算了吧,人家做生意不容易,就当我们吃掉了。”

怎么能算吃掉呢?我有些生气,据理力争:“做生意固然是不容易,但不能以这种欺骗手段欺诈顾客,个个像您这样总是为他们着想,都让自己吃亏,那他们就会得寸进尺,您下次买的,说不定也是这种过期的。如果您不告诉她,这种行为就是纵容。”

婆婆一直是宁愿自己吃亏、喜欢为别人着想、不爱得罪人的人。原先买东西,买了坏的,破的也全是自己忍着,虽然花了冤枉钱,心里会好一阵子不舒服,但她觉得这是自己运气不好。听我说得这么严重,婆婆觉得有些道理,但苦于是在小商小贩手里买的,虽然认识,但没有

票据,又抹不开面子。我给她支了一招:跟她先搭讪,提出昨天买粽子这事,在得到她的肯定后,等没有顾客的时候,将粽子拿给她看。

婆婆虽然有些担心对方不认账,但还是在我的鼓励下出门了。半个小时后,婆婆拎了一串粽子回来,看样子是新包的。婆婆眉飞色舞地告诉我:“你这招还挺管用,她不仅给我换了粽子,还挺不好意思,多给了我两个。”婆婆无限感慨地说:“遇事还真的不能算自己倒霉,要维权,我以前总是不敢,怕,现在想来是自己窝囊,还总是生闷气,难受好几天。这下好了,以后我再也不受窝囊气了。”

这次婆婆终于尝到维权的甜头,开始有了维权意识,买东西的小票绝不会像先前一样随手丢掉,而是认真地保管起来。前些日子,我在超市给宝宝买了一个小木碗,回来后发现碗底裂了一个大口子,但不影响使用。婆婆说,这怎么行?换一个去。我说,算了,将就着用吧。

可是没过多久,婆婆便兴高采烈地举着小木碗回来了。她把新的给我看,还不停地唠叨:“不换怎么行,咱有小票,有凭有据,凭什么我拿钱买一个坏的?你不去换就是纵容!”

看着婆婆一脸认真模样,我心中窃喜,婆婆学东西还真快呀。

家事

【生活提示】

“十个一”

保证老人吃得好

□高芳莹

老年人的饮食和营养摄取需要特别照顾。以下“十个一”的饮食原则,可作为老年人饮食参考,能让他们在享受美味的同时,吃出健康,增强抵抗力。

数量少一点。老年人每日唾液的分泌量和胃液的分泌量相较于年轻时都下降不少,因而稍一吃多,就容易肚子胀、不消化。所以,老年人每餐的进食量应比年轻时减少10%左右,同时要保证少食多餐。

质量好一点。蛋白质对维持老年人机体正常代谢,增强机体抵抗力有重要作用。身体健康的老年人应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。

蔬菜多一点。多吃蔬菜对保护心血管很有好处。研究发现,每天食用两份以上蔬菜的老年人,头脑灵敏度的减退要比那些蔬菜吃得少或几乎不吃蔬菜的人慢40%,相当于年轻5岁。

菜要淡一点。老年人的味觉功能有所减退,总喜欢吃口味重的食物来增强食欲,这样无意中就增加了盐的摄入量。如果在平时的饮食中摄入盐量过多,很容易导致高血压,并逐渐影响肾功能。所以老人在晚年要做到饮食清淡,每天的食盐摄入量应控制在5克左右,同时要少吃酱肉和其他咸食。

品种杂一点。老年人补充营养要根据自己的身体状况来进行。饮食中应荤素兼顾,粗细搭配,品种越杂越好。

饭菜香一点。这里说的“香”,不是指多用盐、味精等调味料,而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的,可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。

食物热一点。生冷食物多性寒,吃多了会影响脾胃消化吸收,甚至造成损伤。因此,老年人要尽量避免吃生冷食物,尤其在严寒冬更要注意。

饭要稀一点。把饭做成粥,不但软硬适口、容易消化,而且具有健脾养胃、生津润燥的效果,对益寿延年有益。但老年人不能因此而顿顿喝粥,同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多,长此以往可能会营养不良。

吃得慢一点。咀嚼会刺激脑部主管记忆力的部分,咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性,防止其老化。一口饭最好嚼20次以上,老年人则应嚼25—50次,才能给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

晚餐早一点。“胃不和,夜不安”,晚餐吃得太晚,不仅影响睡眠,囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间应在下午六七点钟,不吃或少吃夜宵。

【育儿故事】

带上孩子走亲戚

□徐俊霞

我们家七大姑八大姨的亲戚不少,尤其是公婆和爸妈那一代,家家户户都是兄弟姐妹好几个。可到了我们这一代,由于大家工作生活在不同的地方,走动就少了,人情味就淡了。我家女儿除了奶奶爷爷家和姑姑家,压根不知道自己有哪些亲戚。我偶尔和她提起在外地居住的外公外婆和舅舅,她都一脸茫然。女儿对外公外婆几乎没有印象,见了外公外婆很生分。我意识到长此以往对女儿的成长不利,便和先生商量好工作再忙,一年也要抽时间带女儿看望外公外婆两趟。

去年国庆节长假,我们自驾车带女儿到外公外婆家小住了几日。老妈好吃好喝地招待外孙女,老爸带外孙女去动物园、科技馆,给外孙女买礼物。女儿虽然玩得很开心,和外公外婆却始终有距离,很少腻在外公外婆身边。我批评女儿不懂事,老妈说这不怪孩子,大人平时不联系孩子,短时间的沟通是不见成效的,赢得孩子的心不是一朝一夕工夫。

我们回家后,爸妈每次来电话,都点名要他们的外孙女接。在爸妈坚持不懈的努力下,女儿在电话里开始和外公外婆撒娇卖萌,隔三岔五主动给外公外婆打电话汇报自己的学习和生活。我也循序渐进地给女儿介绍我和她爸爸的家族亲戚,翻出家里的老相册,给她讲我小时候的故事。

以前女儿一放假不是上各类特长班就是宅在家里看电视玩电脑,刚过去的寒假,我破例没给她报特长班,早早送她到了爷爷奶奶家。公公兄弟四个,老公的堂兄弟一家两个孩子,都和女儿年龄相仿。女儿很快和他们玩到了一起,还把自己准备的小礼物分给小姐姐、小弟弟。

女儿渐渐爱上了走亲戚,一听说奶奶去哪里走亲戚就非要跟着去,要是亲戚家有一两个小朋友,就更得她心了。说实话,我和婆家的亲戚都疏于来往,也就结婚的时候见过一两面。短短一个寒假,女儿却认识了好几个姨奶奶、表姐、表哥、堂伯、堂叔。

我有几个要好的闺蜜同城生活,以往我和闺蜜聚会都尽量不带孩子,女儿的改变启发了我,闺蜜家里都有一个小孩,我们大人是好朋友,小孩子也可以成为好朋友。我们经常组织妈妈宝贝亲子游,几个孩子比我们大人玩得都欢,既长了见识,又交了朋友,一举两得的好事。

如今的孩子大多是独生子女,如果父母也是独一代,孩子的亲情观势必淡薄。自行车、摩托车、私家车的升级换代,手机、电脑网络的畅通无阻,虽然缩短了时间和空间上的距离,但也影响了孩子与外界的情感交流方式。俗话说:“读万卷书不如行万里路,行万里路不如阅人无数。”不管交通多么快捷,通讯多么发达,中华民族的习俗不能丢,以后,我要多带女儿走亲访友。

【家庭相册】



张蕙雅 4岁

父母寄语:

宝贝,每次看到你清澈的眼睛、无邪的笑容,爸爸妈妈总希望时间能够静止,让这一切成为永恒,哪怕时光荏苒,岁月不再……

【儿女心声】

妈妈,请心安理得接受我的爱

□拈花微笑

我已经和妈妈闹了很多天的别扭。

每隔一段时间,我都会接妈妈去浴池洗澡,虽然家里也能洗,但总觉得不如浴池洗得痛快,让搓澡工舒舒服服地搓搓,能把疲劳都搓掉。

前些天,我又去接妈妈,她掏出十块钱,递给我:“这是洗澡钱,我不让你出。”我又好气又好笑:“行了,你留着吧。”妈妈生了气,把钱往我兜里一塞,说:“我有退休金,让你出钱干吗?”我的眼圈红了:“妈,我给你出钱不应该吗?我怎么接你去洗澡,不去接别人?”妈妈听我这么一说,开始翻她的包,拿出三百块钱,气呼呼地扔给我:“这是前几天你找家政给我打扫卫生的钱,我早就想给你。”我赌气把钱拿过来,心里又委屈又难过。

我不知道妈妈什么时候变得和我这样生分:我打电话告诉她星期天去给她洗衣服,她提前把衣服洗了,我问她时,她说:“我麻烦你干吗?”没办法,我就买了一台全自动洗衣机给她送去,她执意给我一千块钱,推让中,我掉了泪,爸爸走过来劝责妈妈,妈妈更急了,声称如果不拿钱,就让人把洗衣机抬走。

一次我买了菜,去看妈妈,她正准备炖肉,我走进厨房,说:“妈,我来炒糖色吧,这要急火,你手脚不利落。”妈妈向外推着我,说:“不用不用,你穿得怪干净

的,别溅上油点儿。”

虽然以前妈妈常让我生气,但这次连十块钱的洗澡钱也给我,我再也承受不住了。

妈妈不在的时候,我问爸爸,妈妈到底怎么了,爸爸说:“你妈说了,自己有手有脚,让你操心受累干吗?退休金够吃够用,不花你的钱。”我冲动地对爸爸嚷道:“她说的这是什么话,她是我妈,我是她女儿啊!”

我多想让妈妈明白,她的那些要强、那些不求于人,只能针对外人,而我,是她的至亲骨肉,能够为她尽心尽力,是我应该也愿意的。

我对爸爸说:“我妈以前不这样啊,怎么现在越来越厉害?连个洗澡钱,都不要我出。”爸爸安慰我:“你妈老了,可能思维越来越像小孩子,你别和她计较。”

我怎么会和妈妈计较呢?她给了我生命,把我养育成人,她打我骂我,都是为了我好,可是,当她让我疼她管她,不让我为她付出,不给我孝顺她的机会时,我恼得慌。或许,妈妈认为她这样做是为了减轻我的负担,可是她怎么就不懂,有时候一个人的负担,正是一个人的幸福啊。

妈妈什么时候才能心安理得地让我关心她、疼爱她?



家事版投稿邮箱: jwqp@163.com