

【家有长辈】

## 老妈的“夕阳红”

□魏亚丽

老爸退休后,原来的同事给他打电话,说是自己退休后发挥余热,开了一个小公司,打算聘请老爸过去给他帮忙。

接这个电话的时候,不等老爸发表意见,旁边的老妈就一个劲儿地摇头摆手,暗示老爸一定要拒绝。我问老妈,老爸是个闲不住的人,总想找点事情做,而这正好吗?

老妈叹一口气,然后用略有些生气的语气对我说:“找什么事情做,干了一辈子了,好不容易熬到退休能抓住个人影子,却还要走。”

是啊,想想老妈这一辈子,从嫁给老爸那天起,就开始肩挑重担了。那时老爸在单位做业务,一年到头出差,而家也就交给了老妈。

老妈忙啊,从早到晚地忙,

早晨睁开眼就得做饭,吃完饭收拾完就得上班。老妈在针织厂上班,那一排排机器,一架架线,老妈一个班走下来腿都肿了。等下了班,来不及休息还得赶到奶奶家忙活,忙到天黑又得赶回家做饭。这还不算,老妈还要抽出时间去忙姥姥家的事,姥姥家也没有什么主力干活,所以好多活计也都等着老妈去做。

就这样,老妈一个人忙了婆家忙娘家,忙了厂里忙家里,忙了男人们应该干的,又忙了女人们应该干的,一天到晚地忙,忙了那么多年,忙过了人生中的中年。

后来,好不容易熬到退休,老妈想终于可以休息一下了,可谁知,爷爷奶奶又需要照顾了,而老爸还没有退休,虽说是

出差少了,可从早晨出门到晚上回家,一天也得在外十三个小时,家里的事情仍然帮不上忙,于是老妈又独自一人担当起了重任,守着爷爷奶奶,伺候得无微不至。而这时的我,也已成家,随后又给老妈添了一个看孩子的任务。就这样,老妈忙上加忙。

这样的日子,说着简单,但真要一个人整天重复地浸泡在里面,还真很难坚持,更何况老妈当时正值更年期,情绪波动很是厉害,经常生闷气,抱怨自己怎么就是这么劳碌的命。

抱怨归抱怨,老妈还是照顾着老人,并帮我带大了孩子,同时也迎来了老爸的退休,所以,当老爸用失落面对退休时,老妈却表现出了从未有的欢喜。

老妈带着老爸逛超市、逛公园,按着养生菜谱买回各种食材,然后按着步骤制作;公园里,两人拉着手在石子路上走来走去,看看花,听听鸟叫,唠唠闲嗑;还加入了一个户外组织,每周都去爬山……这样,老妈感受到了从未有过的美,也因此,面对老爸退休后那些劝老爸出山的邀请,老妈直接就给了否,她可不想让自己等了一辈子的美好时光又被那所谓的事业给煞了风景。

现在,老妈每天都美滋滋、乐呵呵的,看着她,我想到了那首《最美不过夕阳红》:夕阳是晚开的花,夕阳是陈年的酒,夕阳是迟到的爱,夕阳是未了的情,有多少情爱化作一片夕阳红,最美不过夕阳红,温馨又从容。



【生活提示】

### 宝宝8个月后辅食别太碎

□蒋耀辉

宝宝长到4—6个月,就应该适当加些辅食,以满足宝宝对营养的需求。妈妈们怕辅食不易吸收,往往弄得又软又烂,甚至做成糊状的。事实上,按照宝宝消化系统的发育情况,辅食应遵循从少到多、从一种到多种、从稀到稠的规律。4—6个月的辅食多为泥糊状,比如米糊、蛋黄泥、菜泥、水果泥等,6—8个月可逐渐过渡到稠粥、肉泥等,8个月后的辅食就不宜太碎了。

八九个月的宝宝进入了食物的质地敏感期,而且逐渐开始长牙,牙龈会有不适感。所以,宝宝喜欢吃粗糙、有点颗粒的辅食,应逐渐改变食物的质感和颗粒的大小,逐渐变成半固体食物,比如烂饭、碎菜、全蛋、小块肉类、豆制品、馒头、水果等。既可以缓解出牙的不适,又可帮助牙齿萌出,锻炼咀嚼能力。

### 晨宜练 午宜休

□孟湧生

中医的子午流注理论认为,人体的气血运行是随着时间的变化而变化的。因此,尽管锻炼有助于身体健康,也应该分早、中、晚分别安排,否则盲目活动有可能事倍功半。

早晨养生宜“练”。一夜安眠,早晨六七点起床后锻炼身体,可以快速振奋精神,有利于白天的生活和工作;但是运动量不宜过大,最好在中等强度以内。中医认为,卯时(5—7时)阳气升发,肾上腺皮质激素的分泌也最高,此时锻炼有利于“储能”和调动“内气”的运行,提高人体的防病能力。

中午养生宜“休”。中午不管多忙,都应该休息一会儿。古人的子午觉,就是子时大睡、午时小憩。《黄帝内经》曰:“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。午时是11时至13时,阳气最盛,阴气衰弱,午时“合阳”需要小寐,如果没有条件睡觉,可以“入静”,使身体平衡过渡。

晚上养生宜“松”。在晚上,人们应该轻松、愉快,晚餐不宜吃得过于丰盛。子时是23时至第二天1时,阴气最盛,阳气衰弱,睡眠最能养阴,睡眠质量也最好。因此,人们最好在23时之前入睡,而且睡觉前不宜剧烈运动。这是因为运动可振奋阳气,剧烈运动导致阳气太过,有可能导致“阳不入阴”,表现为难以入睡。其实,在睡觉前用45分钟至1小时放松自己,是夜里睡得好好的保障,而睡得好对健康至关重要。

总之,要了解自身状况,顺应四时,科学养生。

【欢乐家庭】

### 绿色纯天然

□甘霖

我和儿子看到有个电视节目正在盘点那些整容的韩星。节目中的韩星,无论以前是小眼睛、塌鼻梁,还是大腮帮、方下巴,整容后一个个都变成了肌肤胜雪、眉目如画、明眸皓齿、天姿绝色的锥子脸美女,真是让人叹为观止啊!

儿子扭过头盯着我的脸问道:“妈妈,你整过容吗?”“当然没有啦!别说是整容了,就连美容我也没去做过!”我又搜肠刮肚找了两个勉强拿得出手的“优点”显摆给儿子说道:“你看看,我的双眼皮和白皮肤就是你姥姥遗传给我的,我这自来卷的头发是你姥爷遗传给我的。”

“我还以为你整过容呢。”儿子若有所思地说道。听他说到这里,我心里美滋滋的,心想:儿子这是要夸我“天生丽质”的节奏吗?然后就听到儿子作恍然大悟状继续说道:“哦!原来你是绿色纯天然的,不是整容整失败了啊!”

不用看也知道,当时我的脸立马就被气得变成“绿色”的啦。

### 无法交流

□雷媛媛

4S店发短信给老公,说店里搞活动,可以免费为我们检测车,老公便开着车去享受免费服务了。

老公回来后,我问他:“车子检测出问题了吗?”老公说:“轮胎有些漏气。”我又问:“4S店免费给我们补胎吗?”老公斜睨着我说:“你见过哪家4S店有补胎的业务啊?”我是个“汽车盲”,老公平时没少奚落我。我怕再说错什么养车常识,又让他笑话,便不做声了。

老公却主动跟我说他去补胎店补胎花了50块钱。我马上喊道:“太贵了吧,我的自行车补内胎才5块钱,50块钱差不多够给咱的车换条内胎了吧?”

老公没有回答我的问题,他看着我摇了摇头:“关于汽车,我实在无法和你交流!”

【记者妈妈育儿手记】

□王若松

## 小宝断奶记

宝贝一岁三个多月了,一直不怎么爱吃饭,要么是吃两口就吐出来,要么就是小嘴紧闭,任凭你怎么说都不肯张开。其实,作为妈妈,我很清楚她的小心思:“反正有妈妈在呢,饿了也没关系,可以吃奶呀,不怕。”

由于从生下来一直坚持母乳喂养,所以她对奶瓶、奶粉之类一点儿都不感冒,从小喝水就喜欢用小杯子端着喝,直到学会用吸管,但仍不认奶瓶。

很多年经妈妈在交流时都说,像她这种情况断奶之后就好了。但鉴于她的这些个性,我一度很担心也很不舍,万一断奶之后还是不吃饭怎么办?不吃奶又没有母乳再不肯喝奶粉怎么办?

终于,在一次深刻的“教训”之后,我终于“狠”下心来,决定给宝宝断奶。

今年3月份植树节期间,报社组织读者到园博园景区植树,因为是个周末而且报道又是我来负责,索性就带她一起去,一方面呼吸下新鲜空气,另一方面当天的活动有很多小朋友参加,对她来说能长见识也是个锻炼。

从早上出门到在景区植树,小宝一直都超级听话可人,还时不时把大伙儿逗得笑个不停,直到中午坐下来吃饭,小宝弱点暴露无遗的时刻来了!

忙活完之后,我带着她和几个同事一起吃工作餐。其间我夹了各种她能吃的可口小料到她这儿,所以我把从家里带来的大米个遍,依旧都没有“显灵”。她用小手指劲往外推着饭菜,小脑袋一个劲地往我怀里钻,一看就是想用吃奶来代替吃饭。

“早上起得早又玩了一上午能不饿吗?”“这可怎么办,你看还能喂点儿什么?”……满桌的同事见她不肯吃饭,也都很着急。考虑到宝贝可能是早起有些困倦,我只好想办法找了个没人的房间,暂时满足她吃奶的心愿。也就在这时,我心里暗自下定决心,必须逼无期。

把这个想法跟宝爸交流过之后,他也很支持。择日不如撞日,早就听长辈们说断奶爸就去超市买了一大盒大麦茶,泡得浓浓的,我喝了好几杯。

然后按照计划,白天还和往常一样回家看她,尤其是趁她午睡时回家摸摸她的小手小脚,亲亲小脸,一解思念之苦。到了晚上就去闺蜜家暂住,以免回家不忍心看到她哭又开始喂奶,前功尽弃。

就这样,小宝夜里连续哭了好几天,慢慢适应了,白天吃饭也比往常进步了许多。那几天包括爷爷奶奶在内全家上下都很辛苦,夜里睡不好,白天还要精神百倍地照顾有些失落的小宝,姥姥姥爷在老家也电话不断,很是挂念……好在全家齐心协力,最终还是“狠”着心坚持了下来。

而我这几天尽管大麦茶喝了不少,但因为奶水一直还不错,断奶头两天还是受了点小罪,又胀又痛,再加上挂念在家没奶吃的宝宝,各种思绪叠加在一起特别难熬,整夜翻来覆去睡不着觉,精神恍惚若有所失。

可喜的是,断奶之后第三天,宝贝就开始喝奶粉了,晚上睡觉之前抱着奶瓶喝上150毫升,躺在小床上玩儿,困了一翻身就睡着,吃饭也渐渐步入正轨。

断奶成功之后,我终于可以回归了。见的脸上亲亲右亲亲,咯咯笑个不停,幸福的小模样全都写在脸上了。

感受着宝宝的体温和她对我的依赖,我不禁鼻子一酸,强忍着不让眼泪掉下来……宝贝,妈妈想对你说,断奶是你成长中一段必经的历程,跨过去也就意味着你又长大了,成长的道路上比这艰辛百倍千倍的坎儿还有很多,只要你愿意,妈妈都会一直用爱守护着你。

而至于困扰很多年轻妈妈们的到底该多大给宝宝断奶的问题,似乎也有了答案。其实,无论是8个月、1岁还是1岁半……没有一个完全统一的或者说衡量对错的标准,宝妈们可以根据自己宝宝的情况而定。如果因为过于依赖母乳影响了宝宝的成长,那么必须当断则断;当然,顺其自然也不失为一种选择。

(本文作者为机动新闻中心记者)

