

【家有长辈】

## 生命的阵地上只剩下母亲

□曲征

母亲有一个兄长、两个姐姐,算上他们各自的爱人,一共八个人。就是说,母亲那个辈分生命阵营里,共有八位“战士”。“战士”一词用在这里,是笔者赋予生命个体以特殊的含义——在生命的阵地上,其实每个个体都是“战士”,都在与“时光”这个敌人进行着惨烈的战斗,当然,每个“战士”最后的结果,都是元气大伤,筋疲力尽,无奈地献出自己的生命。

我童年的时候,姥爷已走,只剩下姥姥一人,每年都迎一次为姥姥举办的生日宴会。那时,母亲的那个阵营的“战士”们全都身体健壮,正处于人生的鼎盛时期。父亲、两个姨夫、舅舅一旦聚到一块,便豪放地拼起酒来,大有谁也不服谁的豪气。母亲、两个姨、妯娌则聚在一块拉拉家常,说说家长里短,

笑声常常弥漫了姥姥的小院。八十多岁的姥姥望着她的子孙们,高兴得合不拢嘴,幸福满足地走来走去。

在大家的欢笑之中,“时光”这个敌人一刻也不停歇地修筑着工事,做着偷袭和反扑的准备。它首先摧毁“战士”的健康,然后夺走“战士”的生命。姥姥去世之后没几年,二姨心脏病突发,遽然而逝。几年后,二姨夫追随二姨而去。又过了几年,妯娌患肝病倒在床,不久撒下舅舅,去了她的天国。

种种突然的变故,令我们兄妹几个震惊不已:原来生命竟如此脆弱,如此不堪一击!我们急忙做出一个“孝心计划”,决定一方面关注父母的健康,一方面多去看望舅舅、大姨和大姨夫。

计划做好之后,我们兄妹几个又投入到紧张的工作和生活

中去,或忙于教书,或忙于做工,或忙于做生意赚钱,忙忙碌碌之中,“孝心计划”完全搁浅。或许造物主想给我们警告和惩罚,不久,舅舅心脏病突发,一头栽倒在地,永远闭上了眼睛。

我们这才纷纷行动起来,赶忙从各个方向向大姨、大姨夫的村子进发。好在他们两个身板儿还硬朗,也很乐观,这让我们放下心来,吃了一顿饭、叮嘱了几句保重身体之类的话之后,又匆匆向各自的工作单位飞奔。

一年后,乐观的大姨晚饭时吃了一碗饺子,上床之后,就再也没有醒来,可谓无疾而终。一年后,孤苦伶仃的大姨夫追随大姨而去。

至此,“时光”这个敌人几近大获全胜,为了进一步显示它的强大和狰狞,1998年父亲被查出食管肿瘤,在放疗、化疗、各种

“祖传秘方”折腾了几个月之后,深秋季节,父亲走进了黄土。

母亲阵营里的八位“战士”,如今只有母亲坚守在阵地上。我们觉得,让母亲健康地生活,延年益寿,不仅能够昭示生命的顽强,还能够留住上一代人的时代记忆,意义实在重大。

为此,我们兄妹四人决心做母亲这位“战士”的坚强后盾,不能让“战士”势单力薄,心灰意冷、火力衰竭。我和大哥轮流将母亲接到家中奉养,大姐和妹妹也经常给母亲买来水果和点心,一遇节日,她们就往母亲手里塞钱,还常常与母亲促膝谈心,家长里短,笑声不断。

我们知道,所有这些,都好比是给母亲这位“战士”运送粮食和弹药,目的是让这位唯一的“战士”在生命的阵地上,多坚持一会儿,再坚持一会儿……

家事

【生活提示】

### 健康的零食

□范志红

对营养需求大、胃容量又比较小的孩子来说,零食是必要的营养补充。对成年人来说,正餐数量不足时,或者不能按时吃饭时“垫垫饥”,有时也需要吃点零食。

对于多数人来说,比较好的零食是酸奶,它营养价值高,吃起来又方便,而且有很好的饱腹感,在室温下存放几个小时没关系,特别适合两餐之间食用,预防饥饿,也预防下一餐食欲过度旺盛。牛奶和豆浆也都可以起到这种作用。

各种水果干也不错,比如葡萄干、红枣、桂圆干、柿饼、无花果干、苹果干等,在味道甜美的同时,还富含抗氧化成分、矿物质和膳食纤维。但水果干含糖量高达80%左右,不宜吃太多。香蕉干、芋头干、果蔬脆片之类的零食也有营养价值,只是多为真空油炸食品,脂肪含量在15%以上。菠萝片、猕猴桃干之类多为果脯蜜饯产品,不属于水果干,其中外加了很多糖、盐、甜味剂、香精等,营养价值降低了很多。

各种坚果和种子,比如西瓜籽、葵花籽、南瓜籽、花生、榛子、杏仁、开心果、核桃仁等,也适合作为两餐之间的零食。它们富含维生素E、多种矿物质和膳食纤维。但它们的油脂太多,每天只宜吃一汤匙的量,否则容易增肥。

还有一些容易被大家遗忘的“传统”健康零食,比如南方的五香盐水煮毛豆、茴香豆和奶油蚕豆,北方的烤红薯、煮玉米和煮花生,水乡的煮老菱角、藕片和荸荠等,它们能补充相当多的矿物质、膳食纤维和慢消化淀粉,有利于抑制食欲,控制血糖上升。

总体来说,吃零食的原则是:尽量选择天然来源的食品,饼干点心之类看不出原料配方的高度加工食品最好远离;尽量在两餐之间和饭前吃,饱餐之后不要再吃零食,特别是晚上;如果吃零食的量比较大,应当减少正餐的数量,以避免肥胖。

### 切开的南瓜挖瓢后存放

□曹妍

完整的南瓜皮厚坚实,储存时间比较长,只要放在阴凉干燥的地方就可以保存数月不坏。存放时要将南瓜的瓜柄朝上,否则会加快其腐烂。

如果是切开的南瓜,容易从“心”开始变质,因为瓜瓤含糖量很高,切开后如果长时间贮存,瓜瓤会进行有氧酵解,使瓜体发霉变烂,瓜味变臭。所以切开的南瓜最好先把瓜瓤掏空,再用保鲜膜包好后放入冰箱冷藏,这样可以短时间存放。

家事版投稿邮箱  
jwqp@163.com

【欢乐家庭】

### 失忆

□金文艺

商场的空调搞促销,我和老婆立马去买了一台壁挂式的,很幸运,商家还赠送了一套厨房刀具。带回家,儿子很感兴趣,他把各种刀都贴上了标签,切面刀、切菜刀、切生肉刀、切熟食刀……

要做中午饭了,我拿起一把刀就要切韭菜,儿子急忙制止:“爸,那是切肉的刀,您该用切菜的刀。”我放回刚才那把刀,又拿起一把,儿子又忙制止:“错,那是切凉拌菜的刀,您应该用切生菜的刀。”真叫你打败了,“我哭笑不得,“以前我做饭没这么多规矩,怎么突然我就像失忆了似的连连出错呢?”

### 怕爸爸疼

□杜利平

两岁的女儿和她爸的亲热劲一直胜过我,平时,她总爱和爸爸黏在一起,把我当空气一般。

晚饭后,我们一家三口窝在床上看电视。女儿一直在我肚皮上玩“骑马”,蹲得我肚子很疼。我说:“乖,去爸爸身上骑去,妈妈肚疼。”女儿说:“不,就要在妈妈身上骑……”我心想,今儿宝贝怎么和我这么好呢?接着听到宝贝说出后半句话:“我怕爸爸肚疼。”

### 儿子造句

□丛颜梅

辅导儿子做作业,其中有一道题目,要求用“居然”来造句。我想了想,告诉儿子:“居然,就是出乎意料的意思。这个句子造出来,让人看了之后,一定要有意想不到的感觉。”

儿子的悟性很高,很快就造好了句子。我拿过来一看,他是这样写的:老爸在睡觉之前居然不洗脸也不洗脚。我先是微微一怔,接着又笑了笑说:“嗯,造得还不错。关键是有出乎意料的意思,可以过关。”

就在这个时候,老婆大声说:“这句话可不行,必须得重新造!虽然语法没有问题,但是没有给人出乎意料的感觉,而且根本就不符合实际情况。把‘居然’换成‘经常’还差不多。”



乔沁烟 三岁

【记者爸爸育儿手记】

## 记者爸爸的育女经

□乔显佳

早晨8点10分,准时送女儿到幼儿园,把她交到老师的手里,女儿扭头微笑挥手,说一声“爸爸再见”,我心中一股暖流油然而生。

在一个月之前,情形还不是这样,每天早晨为了去幼儿园,都是以女儿哭岔了气,老人心疼得掉泪收场。想想就头疼,一度看不到希望,尤其是周一、周二,刚在爸妈的陪伴呵护下过完幸福周末,孤零零入学肯定有反差。

有一次,岳母一早就哄骗女儿下楼“玩”,约一个小时后打电话来,说孩子哭得厉害,今天就不去幼儿园了。我赶紧下楼,抱起女儿就往幼儿园方向走。小家伙在我怀里拼命地哭,感觉要哭断气似的,岳母心疼地跟在后面一个劲儿埋怨我“吓着孩子了”,甚至发生几句口角。最后女儿还是准时送到老师的手里。事后我对岳母说,该狠心的时候就要狠一点,让孩子从小就明白有些事情是不可以商谈的,这对她今后的学习生活有益。孩子很“精”,在哭着拒绝去幼儿园的同时,眼睛像探照灯和显微镜一样观察着大人的言语与表情,大人的点滴退让,心软反而会让她哭得更厉害。岳母对此也表示认可。

经过这件事情后,女儿对上学的排斥感明显降低了,一天比一天接受幼儿园的集体生活。天天在操场外

隔着铁栅栏看女儿做早操的老人注意到,女儿所在的班有20个孩子,每天因为种种原因来园的只有十一二人,而近一个月中,我的女儿尽管发生过感冒、发烧等症状,但是经及时诊治,一天也没有耽误上课。

我工作比较忙,没有规律,生女儿之前,妻子一直很头疼将来如何接送照顾孩子。事实证明我没有让她失望。早晨妻子先出门上班,女儿起床后,我为她穿衣、洗脸、煎蛋、喂饭……一系列的動作要在半个小时内搞定。慢慢地,我发现与女儿相处其实非常有技巧。俗话说“知女莫若父”,女儿的好胜心、有主见是非常明显的个性,为此在她磨蹭着不下楼的时候,我会看似无心地随口说“让奶奶去开门”,女儿便争着抢着去开门、拎垃圾准备下楼。在路上女儿磨蹭着要“吃蛋挞、坐美羊羊、荡秋千”的时候,我则瞅准机会用鼓动的语气说“和爸爸一起跑步去上学好不好”,女儿的注意力不知不觉地被转移,好胜心陡然生起,随着我一路小跑奔向幼儿园。所有的孩子都是喜欢玩的,“玩”目前几乎是女儿生活中的一切,了解到这一特性,我会在她吃早饭时变出各种花样。比如周末刚去了动物园,我会趁机对女儿讲:“小猴子口!”女儿张开小嘴,一勺米饭送

入小嘴中,接下来是“狮子口”、“大老虎口”、“狮子——老虎——大象口”,觉得有趣的女儿就会一次次张大嘴配合吃饭。今天早晨,我又发明了“吹仙气”,将煎好的鸡蛋放在女儿面前,先让她闻闻香不香,然后教她像孙悟空一样吹几口“仙气”,不仅把煎蛋吹凉至适合入口的温度,还大大诱发了女儿的食欲,一连吃了两个煎蛋。

在与孩子的相处过程中,我很快发现“身教”的特殊作用。有一段时间,女儿喜欢赤脚在木地板上跑,全家人都说她,但她却置若罔闻。后来老人发现端倪:我就是习惯于在家赤脚。我马上改变习惯,并时刻提醒女儿,她很快就像我“看齐”了。两岁多的孩子,模仿能力特别强,有时候看见女儿端坐在阳台的茶海前,像模像样地端茶倒水,举杯做出品茗的姿态,我们就忍俊不禁,简直是个小大人嘛!其实很多的动作她都是在模仿大人,大人的一举一动,她都在盯着。于是我心里不由得一紧——可别因为自己对一些小节的不注意,给孩子带来不良的引导和暗示啊。此后,我减少了看电视的时间,拿出更多的时间干家务、跑步健身、看书,小家伙则在一旁模仿,这也成了家庭生活中最温馨的一段幸福时光。

(作者为本报时政中心记者)