

【家事直播】

妈在我家的那些日子

□罗东勤

去年国庆节期间,姐把妈送到我家,千叮万嘱咐让她一定在我家住一段时间。妈当时答应得很痛快。

没想到姐走后第二天,妈就念叨着回家,说她夜里做了个梦,梦到老家院子里的花草早了;说家里的老母猫快生小猫了,该给它重新做窝;还说有个亲戚的孩子要结婚,忘记给人家留礼金……总之,妈觉得哪个理由都需要她赶紧回家。

哪能让她马上走呢?我说我最近工作忙不容易请假。妈就信了,说周末再走,不耽误我上班。所幸三四天就这么过去了。

有一天,姐突然打电话来,说妈熊她了,埋怨不该带她到我家,让她天天和坐牢一样。姐说,这是咱妈呆腻了,不好意思冲你发火,才打电话把账赖到我头上。姐让我给妈找点活儿做,别让她闲着。我嘴上应着,可实在想不起让妈做什么活儿。

一天下午,我正上班,妈打电话给我,问晚上做什么饭。我想了想,告诉她熬稀饭,或者等我下班

再说,怕她不会用厨房的那套家伙。妈说她早就暗暗跟我学会了操作步骤,熬个稀饭没问题。

晚上单位加班到很晚,等我回到家,妈已经睡了。第二天一大早,我还在睡梦中,迷迷糊糊听到妈叫我,看她提着旅行包,站在床前。我揉着眼赶紧坐起来,诧异地问:“你这是干吗?”妈说:“我要回家了。”说完就潇洒地出了房间。老太太突如其来举动搞得我措手不及,抓了件外套,趿拉上一只拖鞋,我就撵出了卧室:“你这老太太,要走也不差这一会儿吧?”我一边拥着她坐到沙发上,一边急速地想对策。

妈气呼呼地冲我嚷:“你非把我留在你家做什么?我连稀饭都不会熬,光在这里等吃,这不是让我受罪吗?”说着说着,竟委屈地抹起了泪。

原来,昨天晚上老太太兴冲冲地熬了一锅稀饭,本来已经做好了,她还想着再熬黏糊一点,结果去做别的事儿时,把灶上的稀饭忘了,等她闻到糊味,稀饭早成一锅黑了。

“不就一锅稀饭吗?糊了再熬就是了。”我安慰她,“你非要走我

也不拦你,我先去单位请假,别让领导揪着。”妈虽然点头,还是一脸不信任。临走前,我打开电脑,让她跟着视频学老年保健操,还答应一回来就送她去车站,妈的脸色这才缓和下来。

那天,我一直到中午才回家,告诉妈,单位检查,大家都忙晕了。妈信了,又安心地呆了几天。她找到了要干的活:把家里所有的被子换上被套,把能找到的针线活都寻了个遍,连孩子的破书包也一针一线地缝补好了。

又过了几天,妈悄悄问我:“你单位不忙了吧?该送我走了吧?”

我说你要能坚持两天,就可以搭我同学的车直接回老家了,他说最近要来省城办事。

妈也认识我同学,琢磨了琢磨,就动心了,问等多长时间,我说就这一周吧。我同学确实跟我说过要来这边办事,但具体哪天我也不清楚。

妈安静地呆了一个星期。这一星期,她跟小区里的老太太学会了老年保健操。我暗喜:妈终于淡忘了回家的事,可以安心地住

一段时间了。

那天我一进家门,妈就跟我手机欠费了,还跟我说她打了四个长途电话,有一个是打给我同学的,说我同学最近不能来了,厂里事多。她还晃手机说,幸亏打电话要到了你同学的电话号码,要不然还不知等到什么时候。

没办法,再也找不出让妈留下的理由,看她归心似箭的样子,我决定给她过完生日就送她回老家。

生日那天我订了蛋糕和鲜花,又订了一个宽敞的单间,叫来了我几个要好的朋友。之前妈并不知道给她过生日,我只说朋友们想见她。自从我爸过世,妈就没让我们给她过生日。但那天妈显得又意外又激动,这是她唯一没提回家的一天。

第十九天上,我把妈送到车站,妈说,明年她还要来我家。我故意摇摇头说:“你想想,俺也不让你来了,住这么两天还不够你生气的,让你天天跟坐牢一样!”妈说:“我想来就来,来了你不会不给我开门!”说完她哈哈笑起来,七八十岁的老人笑得和小孩子一样率真。

家事

【生活感悟】

自己打扫

□赵染斤

周末一到,出门“玩”的念头就萌芽了。打电话和死党小安商量,没承想,两人观点再次背道而驰,他竟然要“宅”着打扫卫生。

小安是地道的城里人,作为干部家庭的独子,他打小就是“油瓶倒了也不扶”的主儿。一个周六中午,在好友的饭桌上认识小安,我就对他毫不隐瞒自己“优越感”的率性产生好感。推杯换盏的间隙,他问我平常周末都干什么,并说以前许多朋友现在周六都呆在家里搞卫生,能一起玩的越来越少。我当时住旧房,搞卫生非常简单,所以周末有的是时间。刚搬进28层高楼新居又“恐高”的小安当时正愁周末没有玩伴,于是和我分外热情起来。

几个月后的一个周五,小安来电话相约“玩转周六”,我说我要搬家。第二天早上六点到,他来敲门:“我来帮你搬家。”说完就将打捆的书、打包的衣被往他停在楼下的车里运,除几个大型电器喊了一趟“拖斗”,其他东西都是他用自己的小车搬运的。

后来死党聚会时,他已经不是曾经对什么都高谈阔论的样子,相反对于“生活”的涵义理解得比我通透。哪个农贸市场的蔬菜新鲜,价格便宜,哪家超市卫生洁具质量最好,他都心中有数。

一次闲聊中,他突然问我:“你平日是怎么打扫卫生的?”我说:“我请了一个固定的钟点工,每周五下午打扫一次,每次60元。”他说:“哦,我现在是自己打扫。”听到这话,我很好奇:“你不恐高吗?那窗子怎么擦啊?”他说:“第一次确实很害怕,眼睛死死盯着要擦的玻璃,既不敢朝下看又不敢往上看,紧张极了。擦过两次就放松多了。”

其实,小安那次替我搬运东西时就已“暴露”了他会干事也能干事的能力,只不过以前为了“适应”周遭的环境,特别是随着现代设备的“代劳”范围的扩大,他才变得越来越会享受。当他感到现代科技和服务的便捷令自己做什么提不起劲时,才发现过度的舒适和惬意并不是自己追求的“生活质量”,猛然醒悟原来生活离不开满足感和充实感。

想到这,我也决定从这周开始,家里卫生自己打扫。

家事版投稿邮箱
jwqp@163.com

【生活提示】

按时间吃水果,对吗

□赵建元

关于吃水果,流传着这样一种说法,“早上金水果,中午银水果,晚上铜水果”;还有一个版本是,“上午的水果是金,中午到下午3点是银,3点到6点是铜,6点之后的则是铅”。这个说法最早源自国外的古谚语,意思是早上吃水果营养价值最高,吸收利用率最好,晚上则最低,甚至对身体有害。吃水果真的有时间限制吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国指出,提倡早餐吃点水果的出发点是好的,但早上吃比晚上吃营养价值更高的说法没有道理。这是因为,人体的消化吸收能力和进食的时间并没有多大关系。消化吸收主要与消化液的分泌状况和胃肠蠕动的能力有关。也就是说,不管是早上还是晚上,消化系统对水果的吸收其实没有区别。相反,与肉类、酒类等相比,水果较清淡,容易消化,很适合作为晚上的食物,并不会对身体造成伤害。

还有人担心空腹吃水果不好,必须饭后吃,主要是怕水果的酸味和甜味刺激胃酸分泌过多,或担心水果中的其他物质与胃酸结合生成结石。实际上,对于胃酸分泌过多的人来说,空腹吃酸度高的水果可能有害,同时,过涩(主要是单宁过多)的水果,比如柿子,空腹吃可能与胃中的黏蛋白发生作用而导致不适。但是对绝大多数水果如苹果、梨、桃、西瓜、橘子、草莓等,空腹吃是没有问题的。

总之,对于健康人来说,吃水果并没有任何时间限制,只要保证合理的摄入量即可,按中国营养学会推荐的量,成年人每天吃200—400克水果,相当于一两个中等大小的苹果。不过,对于需要控制体重、高血压和高血脂的人来说,餐前食用水果可以提供大量的膳食纤维和钾元素,同时还可以减少正餐的摄入量。相反,那些瘦弱、营养不良的人如果饭前吃很多水果,可能影响正餐食欲。

【家庭相册】

果果,在你成长的过程中,爸爸妈妈会一直陪伴你,和你一起面对困难,一起战胜挑战。爸爸妈妈都是平凡的人,希望你也能健健康康、快快乐乐,做个平凡人,做个有责任心、有公德心、有爱心、有恒心的人,做个坚强的人,做个受欢迎的人……这已经足够爸爸妈妈一生为之骄傲。

——果爸果妈



【家有儿女】

儿子最讨厌的人

□杨丽平

“妈妈,我现在最讨厌的人是你。”儿子带着一脸不平,气愤地说。

尽管我知道童言无忌,但当听到儿子说出这话时,我的心仍止不住拔凉拔凉的。那个总喜欢黏我、抱我、亲我,一见不着我影子便喊着要妈妈的孩子怎么会说出这样令人心凉的话呢!

“好吧,你说,妈妈为什么让你讨厌了?”我坐在儿子面前,决定认真倾听他的想法。

“你啰嗦,每天给我出练习题,还要让我多看书、多运动,让我烦死了!”

这样说来,儿子开始讨厌我,是在一年级入学后不久。和天下所有父母一样,我也“望子成龙”。本来儿子可以在与家一街之隔的小学就读,但为了能更及时、真实地了解儿子的学习情况,我舍近求远,让儿子到了我所任教的小学就读,并且将他分在一个负责、严格的班主任班上。就这样,儿子每天与我一起早出晚归,他的一举一动几乎全

在我眼皮底下。每天,我都告诫他上课要专心听讲,课间要遵守纪律,千万别追逐打闹,别伤了自己、伤了同学。为了让他更强壮,更为了他能减肥,周末,我给他报名参加跆拳道培训班。每天晚上,我都会检查他的作业,并要他坚持看课外书。可他的成绩并没我预料中好。于是,每天晚上,除了完成老师布置的作业外,我又给他出一些对应的习题让他练习、巩固。我也是个老师,知道不能仅以学习成绩的优劣去评价、衡量一个孩子的素质,也知道孩子学习成绩的提高不是一朝一夕之事,但每回见到孩子对老师课堂上新授的内容并未完全掌握时,我总是忍不住发火。每回从老师那里得知他调皮、贪玩的表现时,我总是不停地对他进行批评教育……之所以这样严格要求他,全是出于我对他的爱呀!可所有这些,竟成了他讨厌我的理由。

“你这不全是爱,还有自私!”在大学任教心理学的表姐毫不

客气地指责我,“你希望孩子优秀,是因为你会因此脸上有光。”

细想,在孩子的教育上,我确实有私心,但更多的是为了孩子日后的前途、幸福着想呀!如果明知孩子表现差,却不予辅导、教育,这是不负责任的家长。孩子还小,很多事还不懂,如果我对他放任自流,就是害了他!

“没让你放任,得适当。就因为孩子还小,我们才要给他们更多的快乐。不管孩子是不是聪明,你不能将他童年的快乐剥夺了!”

表姐的话给了我很大的震撼。想起前几天在一个朋友空间里看到的一句话:上帝为每只笨鸟都准备了一根矮树枝。是呀,每个孩子都会有属于自己的树枝。儿子不如人家孩子聪明,但我却可以让他拥有与别家孩子一样甚至更多的快乐呀!

等他长大,回想起童年,他会自豪地说:“小时候,我不聪明,但我很快乐!”我想,那时我也会倍感欣慰吧。