

【家事直播】

## 大舅的“三句半”

□晓木木

大舅很有个性,平日里默默无闻,关键时刻却能语出惊人。他总是说一不二,做事效率奇高,周围亲朋邻居遇事都愿意找他倾诉一下或商量商量。

小舅家的表弟小时候,被正在炖鸽子的姥爷派去商店打酱油,路上偶遇同学瞥了他一眼,竟然酱油没打,两人在大街上摔起跟头,耽误了姥爷炖鸽子肉。虽然表弟受伤不轻,但还是被姥爷毫不留情训斥一顿。表弟觉得委屈,去找大舅诉苦。大舅问表弟:“让你去干什么?”表弟说:“去商店。”大舅问:“去商店干什么?”表弟说:“打酱油。”大舅问:“你同学那小子瞥你一眼,碍着你打酱油了?”表弟说:“没有。”大舅说:“还是,管他!”事情到最后是,表弟在外打架受伤,不但没有得到任何人的同情,反倒自己跑到姥爷面前检讨:“我错了,我是去打酱油的,不该为了其他事情耽误正事。”

邻居家的女孩子正在读高

中,原本学习成绩很好,和她的同桌把班里的第一名、第二名的位置霸占着。有一个阶段,女孩子的学习成绩直降,总请假回家休息。后来才知道是因为女孩子压力过大,总担心自己的同桌或者其他同学超过她,心里一执念,别人只要学习,她就开始焦虑,自己学不下去,心里还不安静,在自己的位置坐立不安,最后学习成绩下滑,心里更急,心里一着急压力更大,更是学不下去,恶性循环。家里人开导不了,就把大舅请去说话。大舅问女孩子:“读高中做什么?”女孩答:“考大学。”大舅问:“需要怎么做?”女孩说:“学习。”大舅问:“你同桌和其他同学能碍着你考大学?”女孩说:“不能。”大舅说:“学就是了。”第二天,女孩子就从从容容回学校了,从此学习成绩就稳定了。

大舅家的表妹刚参加工作,和单位的老同事聊天,知道的事情多了,就总觉得工作单位

人际关系复杂,心里逆反情绪严重,经常跟大舅抱怨。大舅问表妹:“上班为什么?”表妹说:“挣钱。”大舅问:“怎么挣到钱?”表妹说:“干活儿啊。”大舅说:“别人的矛盾碍着你上班挣钱?”表妹不语。大舅抬高嗓门说:“只管干活儿!”从此,表妹倒也安静踏实许多。

小姨结婚后一段时间,两口子经常吵架,吵架原因无非就是谁刷盘子、谁洗锅、谁脚臭、谁的内裤没洗等鸡毛蒜皮的小事,可积累多了,每次一吵架,陈芝麻烂谷子一股脑掀出来,非要分个谁对谁错,不吵个鸡飞狗跳才怪,到最后两人还闹着要离婚。大舅问小姨两口子:“为什么打仗?”小姨说:“什么也不为,说着说着就干仗。”大舅问:“为什么结婚?”姨夫说:“过日子。”大舅问:“平白无故干仗,就能过日子了?”小姨两口子不说话。大舅眼眉挑一挑,说:“过!”小姨两口子顿时没了火气,从此

小家庭也太平了,日子也渐渐红火起来。

听大舅的故事多了,摸出一个规律——大舅说的三句半,基本上一个模式:目前怎么了?长远目标是什么?目前的问题对长远目标构成妨碍吗?冲着目标去做吧!

我们平日里做什么事情,起初都是有其主要目的的,但达成目的的过程中,总会出现这样那样的问题,我们往往钻了牛角尖,执拗于眼前问题中,陷身其中不能自拔,偏离了最初的计划,忘却了最终要达到的目的。

大舅问上三句,便将偏离最初轨道的人拽回达成目的的正途,教人不再短浅地执拗于眼前的一分一毫,而是反省自己最初的愿景和期望,着眼于最终的主要目的,将身心精力集中到主要目的的达成上,而不是在无关紧要的问题上白白耗费精力。

大舅的“三句半”,果然厉害。



【生活提示】

排骨、涮肉、饺子馅……

## 你吃进多少

### 隐形肥肉

□范志红



肥肉和肌肉有什么差别?肌肉是膳食中蛋白质的重要来源,主要成分是蛋白质和水分,蛋白质大约占15%—20%,水分大约占70%。肥肉呢?蛋白质少得可怜,90%的成分是脂肪,维生素和矿物质的含量微乎其微。二两肥肉,只有网球那么大,就有800千卡的能量,相当于两碗半米饭,八九个富士苹果,或者将近7杯牛奶。

肉类的香气气息,全在脂肪当中。无论猪肉牛肉,若只有肌肉纤维,那么端上餐桌,食客们会只有一个字的评价:柴。兔肉之所以没什么味道,正是因为它不仅没有成层的肥肉,连肌肉纤维当中,都难见脂肪踪迹。猪肉之所以受到国人喜爱,就是因为它最肥。人们往往以为,直接吃东坡肉、红烧肉、蒜泥白肉、梅菜扣肉之类,才是吃肥肉。实际上,肥肉隐匿在日常饮食中,不知不觉就摄入过量。

首先,肉类柜台上,排骨为什么总是最受欢迎?正因为它肥而不显,香嫩可口。高达30%的脂肪,不动声色地分布在骨棒四周,并深入肌肉纹理当中。尽管胆固醇和能量相当高,人们却总是爱不释“口”。

其次,火锅店里的各种涮肉,手工羊肉卷、牛肉卷都是肥中有瘦、瘦中有肥的层叠状态。人们只顾着享受肉片滑腻的口感,却意识不到已经吃进过多的肥肉。

最后,肥肉在哪里隐藏着最深?当数肉肠、鱼丸、饺子馅之类的肉糜状食品。厂家经常宣称自家肉肠“无淀粉”,却从不说“无肥肉”。按国际惯例,灌肠类产品中都含有超过20%的脂肪,其中主要来自于故意添加的肥肉糜。如果没有肥肉帮忙,不仅少了香气和美味,还会让灌肠切片困难,口感僵硬。

某位烹饪大师传授做鱼肉饺子的秘诀,特别提到鱼肉脂肪太少,必须加入适量的肥肉糜,饺子馅才能香浓多汁。鱼丸也是一样道理,肥肉和淀粉都是常见配料。即便是普通老百姓,也都知道做丸子和饺子馅的肉必须三肥七瘦,否则不会产生诱人的口感。

说到这里,很多人都会惊呼——原来自己也没少吃肥肉。“吃什么补什么”这句话,虽然并不完全符合科学道理,但用在肥肉上,却相当贴切。无论什么形式伪装的肥肉,吃完之后若消耗不掉,就会变成脂肪贴在身上。因此,建议人们不妨对这些“隐形肥肉”引起重视。

家事版投稿邮箱  
jwqp@163.com

【围城风景】

## 我是你的牙

□晓梦

牙齿先天就不好,这是我的缺陷。自记事起就对牙痛印象深刻。换牙前我的乳牙上有好多小黑洞,经常捂着腮帮子喊牙疼。去看牙医,医生一声叹息:“这孩子的牙生得就不好,可得好好护着。”妈妈直接下了禁糖令。因为这倒霉的牙齿,我的童年缺了对糖果的美好甜蜜的回忆。

可是先天不好的牙齿,怎么护着都挡不住变龋。换牙后好过一段时日,还是渐渐有了蛀牙。

生活就是这样,越是欠缺的越是迷恋。牙齿坚固力很弱的我,竟然格外喜欢硬壳干果。家乡山区产有一种山榛子,小而圆,壳硬,果仁油香,是年节必备的吃货。对山榛子情有独钟的我,吃起来便忍不住上瘾,一颗接着一颗,嘎嘣嘎嘣的甚是费牙。

随着岁月的流逝,我的牙齿掉的掉,补的补,人未老牙先老了。面对山榛子时,愈发苍老无力。

没有刻意,我居然找了一个牙齿出奇的老公。他的牙齿白森森、齐刷刷的,咬起铁蚕豆来津津有味。我还看过他用牙齿起瓶盖、撕包装袋,轻松自如,毫不费力。遇到和朋友聚餐,找不到酒起子,调皮的女儿便喊他:“爸爸,上牙!”

不知道有牙人知否无牙人的苦楚。我好久都不敢买山榛子,害怕看见后抓狂。

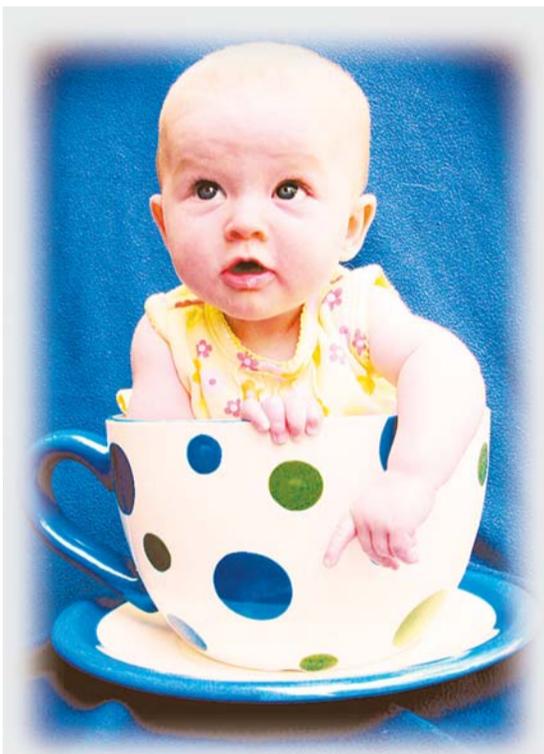
那天,朋友小坐时送来一袋山榛子,特意说,“一等品,好吃着呢!”我耐不住馋,朋友一走,就抓起一颗咬牙啃去,果仁果然又饱满又香。可是刚吃了五六颗,不争气的牙齿就疲惫不堪了,再也不敢咬。眼看着香喷喷的美味到不了嘴里,心里真是着急。

老公看着我直笑:“女士,要不要借牙?”我像抓住救命稻草一样,拉着他嚷:“上牙,上牙!”

那是一个令人难忘的温情夜晚,我窝在沙发上看韩剧,老公用他那钢铁般的牙齿为我嗑山榛子,他嗑得快,我吃得欢,过足了瘾。

后来,每遇我沮丧郁闷时,老公总悄悄买一些山榛子回来,一颗颗为我嗑好。吃掉那些饱含爱意的果仁,什么难处都微不足道了。

幸福往往就是这样不期而遇,就像我慨叹自己毫不给力的牙齿时,老公充满诗意地说:“上天总是公平的,你的牙齿不好,它就派我来做你的牙!”这恐怕是我听过的最精彩的诗句了。



【成长在英国之二】

## 给孩子试错的机会

□戴群

我坚信孩子生来就是自信的,他们的字典里没有失败,他们一路跌跌撞撞,决不放弃,学会了抓举、爬行、走路、奔跑。这个过程没人退缩,他们充满了自信,因为他们的每一点进步,都得到了父母的惊喜和赞赏。这让他们内心充满了成功的喜悦,充满了接受挑战的勇气。

但是接下来他们的生活起了一些微妙的变化。先是好学的父母看到了专家的指示:孩子要三月翻身,六月会坐,一岁会走;美国孩子三岁做的家务表,英国孩子的各种宣言,五岁之前要做的一百件事;从小看大,三岁就定性了,没救了……这些标准如毒素一样在侵蚀着年轻父母还没来得及享受亲子愉悦的脆弱的心。随后有了跟其他孩子的比较:人家的孩子一岁都不尿床了,怎么我的孩子两岁还尿?第一次做父母的年轻人开始焦虑了,三岁前没给孩子做的事,追悔莫及,我把孩子耽误了,我教育失败了,完了!于是你脸上没了惊喜,你眼眉开

始紧锁,你的声音开始不耐烦,你的动作也不那么温柔了……孩子看到了,感受到了,他们有些茫然了,感觉有些不安全了。

其实,你可能没看到别人的孩子可能一岁还没开始爬,也见人就躲,也两岁还流口水,有时说话不清,三岁尿床……很少有孩子能按照专家标准逐条发展的,这就是成长,这就是成长的多彩之处。举个例子,儿子女儿小时候家里来人,他们总会钻到桌子底下不出来,开始我很恼火,觉得他们不大气,后来知道了,孩子们就是喜欢小的隐蔽的空间,这种空间给他们安全感,也充满了神秘和幻想,所以他们也喜欢用大纸箱子过家家,喜欢住帐篷野营,喜欢到小阁楼、树屋里探索。懂了,就不会去比了,也不会去拿专家的条款要求孩子了。

这个道理适用于孩子成长过程中的一切,学习、社交、工作、家庭。每个孩子都在按照自己的速度成长,有些方面很快,有些很慢,多数呈阶段

型——一阵子进步很大,一阵子裹足不前。如果这个过程家长不去插手,只在孩子需要的时候给予引导,为孩子的每一个进步发自真心地赞赏,并和他们一起为此庆祝,那么他们就能依然保持当初的自信,他们依然不会怕失败,不会怕犯错误,因为成长的过程就像学走路,摔倒了不是错误,不是失败,而是他们进步的过程。

我接触过很多国内来的留学生,多数孩子撒谎成性,这不是他们的错,而是从小到大找借口,推卸责任成了习惯,他们会认为所有的人都会像他们的父母老师一样对他们要求严格。他们最不愿意承担责任,他们做事不大顾及后果,也不太能对后果有所认知,因为他们长这么大都在逃避,还没有学会真正关注自己的进步和行动的前因后果,他们关心的是父母会不会生气,自己能不能比过别人,考试能不能提高几名……他们已经不懂得这个世界上还有成年人会鼓励孩子试错。我曾经看到一位国内来的优秀生在英国顶级私立中学的年度报告,老师开门见山地说希望这位同学对老师的建议认真考虑,不要持敌意,不要找借口。这种报告语言非常少见,更别说是这样的学校了——老师一般以鼓励为主,不会如此坦率,可见这位优秀生的问题有多么严重。

特别是80后,他们今天还是父母的宝贝,饮食起居往往还要父母照顾,明天父母就要他们结婚生子,这可能吗?我感觉他们这一代的成长道路被父母人为地设了一个分水岭,岭前是孩子,岭后是父母。一旦父母有了健康问题,就要被迫在一夜之间长大,被迫面对他们从来没有遇到过的压力和责任。他们也许是被溺爱的一代,但却没有享受成长和探索的喜悦的一代。

不过我也见到过一些敢作敢为的年轻人,他们的成长经历应该是一个值得大家思考的问题。他们和其他人一样上学,一样的老师,一样走入相同的社会,不同的是他们的家庭。我还是那句话,一切都不晚,只要父母现在放手,给他们机会,我相信他们会把自己的生活安排得很好,他们需要的是机会,试错的机会,成长的机会。只有这样,他们才能找回自信,实现自己的可持续性发展,真正活出自己。