

【家事直播】

陪孩子的爸爸最有魅力

□杨莹

我个人认为,男人最有魅力的时刻,一是陪父母,二是陪老婆,三是陪孩子。可惜,现在的男人能做好这“三陪”的并不多,因为不多,所以难得。

在一些男人潜意识里,觉得应该趁孩子还小,多挣些钱,为孩子创造更好的条件,与孩子相伴的日子还长着呢。但日子长不过岁月,不知不觉,孩子就长大了,反而想挣脱父母的束缚,不想让父母陪了。到那时,当爹的到哪儿找后悔药去?

我家那口子算得上对孩子比较上心的了,从孩子呱呱落地开始,一路相伴至今,孩子的每一步成长变化他都陪在身边。春天,他带着儿子放风筝;夏天,带

儿子去游泳;秋天,带儿子捉蚂蚱;冬天,则和儿子一起铲门前的雪堆雪人、打雪仗。儿子骑自行车,是他教会的;打乒乓球,是他教会的;玩电脑游戏,仍然是他教会的。虽然,和我这个妈妈相比,他与儿子在一起的时间不够长,但只要有一大一小两个男人,小的聪明可爱,大的童趣未泯,看起来多么和谐幸福。与儿子玩闹的他,似乎变成了顽劣的孩童,在我眼里别具魅力。

住在我家隔壁的刘哥,这几年生意做得风生水起,成天早出晚归,各种应酬不停。有钱了,穿衣打扮也讲究起来,弄得满身珠光宝气的。前年,刘嫂又生了一个女儿,一家人宝贝得不行。那段时间,刘哥每天回到家第一件事是哄宝贝女儿。最常见的情形是,刘哥穿着一身名牌,裤腿处常见尿迹斑斑,却毫不在意,一脸温柔的笑,逗着怀里的小宝贝,间或与邻居闲话几句育儿经,也是绵言细语,大嗓门不知跑往何处了。小宝贝长大了,一张小嘴和一双小腿闲不住,问东问西,跑南奔北。刘哥亦步亦趋,耐心十足,从来没见过他在小女儿面前发过脾气。财大气粗的刘哥



【生活提示】

健康吃肉的学问

□卢大平



入秋以后,借着“贴秋膘”的名义,大家餐桌上的肉菜似乎也比夏天多了。然而,要想做到健康吃肉,仅仅知道“肥肉胆固醇高,不宜多吃”是远远不够的。

1. 生肉颜色越红,血红素铁含量越高。血红素(其中含铁离子)的存在让很多肉呈现红色,因此,瘦肉是铁的好来源,并且肉的颜色越红,其中的血红素铁就越多,补铁的效果就越好,比如淡红色的猪肉铁含量不及大红色的牛羊肉。需要注意的是,虽然生肉是红色的,但加热后自然会变成褐色或淡褐色,而用了亚硝酸盐的肉,做熟后也是粉红色的,颜色鲜艳而且内外颜色均匀。加酱油或红曲也能让熟肉发红,但它们的颜色只在表面上。亚硝酸盐不仅会妨碍正常营养素的吸收,还有致癌风险。

2. 越香的肉脂肪含量越高。一般来说,肉越美味,脂肪含量往往越高,因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪当中,并且足够量的脂肪才能给肉带来鲜嫩、多汁的口感,比如最受人们欢迎的五花肉,其脂肪含量高达60%以上。而被人们当成低脂肪“典范”的排骨和鸭肉,其含油量也不少。根据《中国食物成分表》中的数据显示,100克猪小排的脂肪含量高达23.1克,鸭肉为19.7克。尤其值得注意的是,烤鸭的脂肪含量高达40%。

3. 排酸肉不能放冷冻室,否则好处大打折扣。排酸肉又叫排酸冷却肉或排酸冷藏肉,是指在分割、剔骨、包装、加工、运输、销售环节,直到进入消费者的冰箱或厨房前,一直处于0℃—4℃条件下的生鲜肉。与普通鲜肉相比,排酸肉口感细腻、多汁味美,并且营养成分也得到了最大限度地保留。排酸肉不能冷冻储存,因为冷冻会造成鲜肉收缩,一些水溶性的营养素也会相应减少,甚至导致一些物质流失,口感下降。排酸肉要现买现吃,吃不完的放在冰箱冷藏,并且尽量在两三天内吃完。

4. 肉解冻先放冷藏室,有助留住营养,保持口感。肉解冻前,最好提前一天把肉从冷冻室中取出,放在冰箱的冷藏室。这样解冻有很多优势:首先,从安全性来讲,它规避了解冻时食物表面微生物大量滋生的问题;其次,这种解冻方式有助保留食物中的营养成分;再次,从口味上来讲,冷藏室解冻能很好地保留食物中的鲜味物质;最后,冷藏室解冻后的蛋白质在低温下也能保持柔嫩的状态,不会出现肉吃起来发干发硬的问题。

【围城风景】

实话惹祸

□陶玉山

上星期六一大早,媳妇说抽油烟机堵塞了,没法正常运转,弄得厨房里满是油烟味儿,让我好好清洗一下,顺便把炉灶擦一遍。她说着就去单位加班了。

我不敢怠慢。草草吃罢早饭,系上围裙来到抽油烟机前,观察一下情况。从来没有清洗过抽油烟机的我,左看右看,根本不知道故障出在哪儿。媳妇交代的事情做不好,她的脸色会不好看的。我急中生智,按照楼洞里张贴的清洗抽油烟机小广告的电话号打过去,没过半个小时,来了一个小伙子,三下五除二将抽油烟机清洗干净了,还免费把炉灶擦拭得锃亮,不仔细看,还以为是新买的。我对“没有白花”这句话口服心服。

中午媳妇下班回来,看到炉灶亮得可以照出人影,抽油烟机也运转正常,喜上眉梢,笑得合不拢嘴:“你真行啊,擦炉灶用的什么清洁剂啊?我还从没擦得这么亮呢。”我被媳妇的兴奋表情感染了,乐呵呵地随口说道:“这是清洗抽油烟机的顺便做的。”媳妇听了,脸色突然暗下来:“花钱的事谁不会啊?我是为了省钱才安排你干的……”

唉!本来不想说实话的啊……

还是不去

□甘霖

最近几天儿子的皮肤出了点状况,全身上下莫名其妙地长了好多红疹子,开始以为是吃东西过敏了,可是吃了两天抗过敏的药也不见好转。

老公提议带儿子去大医院找皮肤科专家看看,儿子坚决不同意。我劝儿子说:“去大医院有什么可怕的?咱既不打针,也不抽血化验,只让医生看看你皮肤上的红疹子,听听人家到底怎么说,咱好对症下药啊。”

儿子夸张地说:“我害怕医生说,想吃点儿啥就吃点儿啥吧!”我哭笑不得:“哪有这么严重啊,可别自己吓唬自己啦。一般的皮肤过敏,人家医生顶多会叮嘱几句,不要吃海鲜、蛋奶,不要吃牛羊肉,也别吃辛辣刺激的食物,以免加重病情。”

儿子听我说完,连忙摆手说:“让医生这么一说,什么好吃的也不能吃了,我更不能去医院了。”



【成长在英国之三】

为了享受而阅读

□戴群

亲子阅读是多么美好的事情。想象一下孩子入梦之前,若是爸爸妈妈陪伴床边,共同享受一本好书或一个好故事,那他们的梦一定也会是充满了美好和色彩。

女儿一岁左右时,给她买的书已经很多了,发现她最喜欢的是那种很小很薄的绘本,大概是她的小手可以自己拿得过来,我也能很快读完,有一种成就感,而且这么大的孩子注意力集中的时间往往很短,不太适合很长的故事。这时候女儿往往喜欢上一本书就不放手,要我无数遍地给她读,每次都听得那么陶醉,以至于那些书到现在我还可以倒背如流。

最初的书多是绘本,有重复的短句,有很多感叹词或象声词,比如:“小猫来啦,喵喵!”每次我读到这儿,女儿会跟着“喵喵”两声,渐渐地,她自己读的越来越多了,从词到句子、到整本书。这是个识字、阅读、享受共进的过程。这期间只要是孩子喜欢的、有多种感官刺激的书就可以做亲子阅读的好教材,没必要刻意追求名著。如果有意向孩子介绍名著,可以将名著故事改编成小孩子可以明白的小故事,绘声绘色地讲给他们听,或者共同搞个角色扮演。不过有些经典名著,由于历史的原因,很多情节对于现在的孩子来说过分残酷,父母尽

量避免去讲,以免小孩子受刺激,引起恐惧。我曾经给五六岁的孩子讲过咱们春节的“年”的怪兽故事,一个小男孩因此而噩梦连连,我很是后悔。其实很多怪兽或残忍场面,完全可以变成有幽默感的动画故事,这样更容易让孩子们接受。英国的电视台一般不在晚上九点以前播放打杀镜头,也是这个原因。

英国小学评估一个孩子的阅读级别是靠孩子对文字或故事情节的理解,所以老师和家长在和孩子们阅读时,往往读几句话就停下来,让孩子们想象一下后面会发生什么、前面为什么这么写。在学校里老师着重分析一本书时,这样做是必要的,但是在亲子阅读时,很多孩子很反感这种做法。设想一下,如果我们自己在读一本精彩的书,老是有人从中打断问这问那,烦不烦呢?如果想发展孩子的想象力,可以有多种形式,比如给孩子设定一个故事开头:“小姑娘站在林子边上,望着前边黑乎乎森林,犹豫了……”然后就让孩子们尽情想象吧!

孩子对故事的理解和着眼点往往和大人不同,即便是成年人,也是仁者见仁、智者见智。但是成人往往因为孩子看不到故事的深刻寓意而责备孩子没有理解力,这是不公平的。其实是我们没有理解孩子的想

象力或洞察力,他们的能力远远超过我们大人,只是跟大人不同罢了。国产的绘本和故事书往往会添加很多按照成人标准制定的社会道德寓意在里边,这些多数都是小孩子无法理解的,因为他们还没有对社会规范有认知能力,道德对他们毫无意义,所以他们更喜欢故事情节,而不是所谓的深刻寓意。为了享受而阅读,是英国知名儿童作家们一直在倡导的事情,他们认为小学的阅读模式对阅读的激情,把阅读变成了一个负担。这还反映在家长让孩子读名著,按照成人标准为孩子选书,总想让孩子超越他们阅读能力的书,对大一点的孩子读小小孩的绘本嗤之以鼻等等,这些都是在亲子阅读中需要避免的事情。早期的阅读是为了享受,所以千万不要在里边添加太多的功利或所谓有用无用的思维,这样可能会毁掉孩子对阅读的兴趣。

在英国小学,等孩子们可以读一两百字的书,就成了“自由读者”,也就是老师不再进行阅读指导,孩子们可以自由阅读了。之后一生的阅读,不管是故事书还是学术书籍,都是孩子们自己的事情了。我认为这是一个误区。“自由读者”只能证明孩子们识字够多了,并不说明他们会阅读了。真正的阅读其实才刚刚开始!