



【我家有子】

有爱,圣诞老人就会来

□董晓红

每年圣诞节平安夜,在雪花飞舞中,身穿红袍的圣诞老人驾乘由12只驯鹿拉的雪橇,带着梦想中的礼物悄悄地从烟囱进入屋里,把礼物分给听话的孩子。虽说这是西方国家的节日,但是那个头戴红帽、身背口袋、长着白胡子的圣诞老人在孩子心里俨然代表了期盼和惊喜。

给孩子一个充满童话色彩的童年,只要稍稍花些心思和时间,我们就可以让孩子拥有不同凡响的经历,让他的生活和世界焕发奇光异彩。从儿子两岁起,我努力地扮演着圣诞老人的角色,在圣诞节前夜把礼物悄悄装在他床前准备

的圣诞袜子里,等待着圣诞节早上他醒来看到礼物时兴奋而喜悦的尖叫。那惊诧表情和如获至宝的笑容,为他的成长带来无尽的欢乐。几年来,我一直小心地维护着这个童话故事。

今年,九岁的儿子依旧掰着手指数、翻着日历期待着圣诞节来临,但是却没有了以往对童话传说的深信不疑。妈妈,真的有圣诞老人吗?门窗都锁着又没有烟囱,圣诞老人是怎么进到屋里的?这次我不睡觉一定看看!妈妈,我们家里能不能装个监控?那些礼物是不是妈妈买的?诸如此类百思不得其解的问题天天困扰着他

的小脑袋。我对他解释说圣诞老人喜欢神秘,要看看哪个孩子不对他心存怀疑,安心学习和睡觉,才会给他送礼物。圣诞老人的目的是要让孩子们感受神奇、惊喜和他对你深深的爱。儿子似懂非懂地笑着没有再追问,狡黠的大眼睛闪着什么。

接下来的几天,儿子一有空就把自己关在房间里鼓捣着什么,神秘地不让我们进去。今天我无意中翻开了他的抽屉,看到了乱七八糟的卡片彩纸制作的信封、囤积的糖果巧克力,还有用包装纸裹好的上周买的几个糖炒栗子,上面写着“圣诞老人送给妈妈”。

原来,他在偷偷地准备圣诞礼物。泪眼婆娑中,我仿佛看到儿子那张稚嫩的笑脸,那双纯真的眼睛,那在阳光下奔跑的逐渐长高的身影。伴着爱,孩子懂事了,现在他也尝试扮演神秘的圣诞老人,把爱分享给我们。

圣诞老人每年都来的意义不在于礼物本身,而在于这份惊喜。在充满悬念、谜底揭开、惊喜连连中让孩子更深刻地感受到爱,并且教给他如何给别人也带来快乐和惊喜。孩子终会长大,童话却不会消失。只要心中有爱,这个美丽的童话会被一代又一代地演绎下去。

有爱,圣诞老人就会来。

【围城故事】

傻女人,懒男人

□晓糖

女人很傻。

这傻,不是别人的评价,而是女人经历过一些事之后,对自己的评定。有很多事例可以证明,女人随便就能找出一些。

比如,十九岁时的自己,正是花一样的年龄,懵懵懂懂地,就被那个大自己七八岁的男人牵进了爱的陷阱。他有什么好呢?国企的小工人一个,貌不出众,工资不多,房子是租的,除了满身的书卷气有点可爱,就再找不出什么好来。

刚够结婚年龄,就被催逼着成为他的妻子。婚礼在他老家办的,什么都没有置办,说是为了攒钱买房。一说到房子,女人就气,就恨,就想骂人。先是说买了房子才结婚,可公公婆婆等不及了,说在死之前抱上孙子就是最大的孝。只好先结了婚。后来生说生孩子前买,又说孩子上学前买,不久夫妻俩下岗了,失业了,房价涨得仰头都看不到,更买不起了。

女人气上心头,曾有过逃离的想法。还真实施过一次,一个人跑到了火车站,又不敢走了,在旅社开了个房间,睡不着,思来想去,半夜里又跑了回来。男人笑,说,想去哪儿,我送你去,到哪儿都行。这半途而废的,不浪费钱吗?

女人骂他是骗子,说自己傻。男人一开始还解释,解释多了,也就苍白无力,就沉默,任女人去骂,只当没听见。女人也只是嘴上说说,事还在做,妻仍是妻,母亲还是母亲。

男人很懒。

这是女人的口头禅,慢慢地,男人也认了,但只认一部分。在丈夫这个角色上,是懒,再没其他人说男人懒,除非男人的母亲在响应女人的投诉时附和过。单位里的男人任劳任怨,最勤劳,也最实在,深得领导和同事们的信任。

企业快破产那会儿,男人在当门卫。别人要么干脆不去上班,要么抱着被子往桌子上一铺,倒头就睡。反正快垮了,再干也没意义。男人不这么想。照常巡逻,照常履行职责,抽空坐下来看书和写作,算是充分利用时间。他想,得对得起自己,对得起良心。

男人不玩游戏,不抽烟,不喝酒,赌博也不沾。男人只喜欢看小说,还有写作。一有空闲,就捧本书,或者是坐在电脑前噼里啪啦地敲。不买菜,不烧饭,衣服也不洗,总之,家务活基本不碰。女人便骂,便骂,说男人没本事,挣不了钱不说,连家务都不干。当初瞎了眼,倒了八辈子霉。

男人有男人的想法。家务那点事,随便挤点时间就干了,可自己还想挖掘点人生的价值,起码不虚度了光阴。自己只喜爱文学这一样,也只能往这方面钻,哪怕搞不出什么名堂来,总得努力着。阅读是要花时间的,写作也是,分不了身,也分不了心呀。可女人不理解,她的衡量标准是钱,大把的钱。看到今天,写到今天,不还是那样吗?管啥用,偷懒倒是真的。男人无语,左耳进,右耳出,不入心便罢。

男人偶尔在女人的命令下,也帮着做点家务。女人上班的地方远了,中午不回家吃饭。午饭的事,必须由男人担纲了。或者是女人大清早把菜买好,或者是男人自己买自己烧,像模像样,孩子也吃得津津有味,偶尔还点评一下,说某道菜比妈妈烧得好吃。男人心里隐隐地乐。

日子得过,日子还在过。傻女人和懒男人,一个继续傻,一个继续懒,这老百姓的生活,没一个是完美的,或许缺憾也是美吧。

憋着点,就那么过呗。

【生活提示】

吃素不合理也发胖

□范志红

是否素食是个人选择,只不过,选择了就要尽量做到营养平衡。吃素不合理,人照样发胖。比如在印度,素食胖子、素食心脏病病人甚多,因为植物油和白糖都是“素食”食材,素食者也有可能吃甜点和油炸食品。也有人长期吃素之后,出现贫血、缺锌、身体发凉、体能下降等病症。荤食、素食没有绝对好坏之分,都要吃得营养合理。

很多不健康食品并非荤食。白糖、薯片、膨化食品、方便面、油条、果汁饮料、果脯蜜饯、人造奶油,都可以称为“素食”。但它们照样不利于健康,所以很多素食者照样发胖,照样可能出现高血糖、高胆固醇。只有远离高油、高糖食品,吃大量蔬菜、水果、坚果、豆类,才是有利于预防慢性病的素食。

素食者有两种,吃鸡蛋牛奶的蛋奶素食者,以及完全不吃动物来源食物的纯素食者。国外研究发现,总体上看,素食者患高血压、心脏病的风险较低。特别是纯素食者,平均体重和平均血压较低,患各种慢性病的风险均较小,患肠癌、前列腺癌的危险较低,但贫血、缺锌的危险较大。

完全不吃鱼、肉、蛋、奶,真的会让健康状况变得更好吗?这可不一定。素食者要获得健康的前提,是必须获得充足的营养素。纯素食要达到营养平衡,需要相当精心的安排。一些减肥女性只是简单地用蔬菜、水果替代鱼、肉、蛋、奶,结果就会营养不良、体质下降、头发干枯、身体发凉、月经不调。素食者不注意营养品质,照样会吃进去很多油脂、糖、盐等,比如酥皮点心、油炸食品,这对人体健康是不利的。

国外研究发现,纯素食者的骨密度略低于蛋奶素食者和其他杂食者。原因是他们的钙、维生素D、蛋白质的摄入量较低。所以吃纯素的朋友应当服用钙片、鱼肝油来作为弥补,并多做室外运动,接触阳光。吃蛋奶素食对骨密度没有不良影响。

纯素食者还需要补充复合维生素,特别是维生素B₁₂。维生素C也需要加量,以便促进铁和锌等微量元素的吸收。还要多吃发酵食品,提高营养素食吸收利用率。(摘自《健康快到碗里来》)



【成长在英国之十二】

享受过程,保持兴趣

□戴群

最近女儿在拉电影《辛德勒的名单》中的一个曲子,这也是小提琴考级考试的曲目之一,当时感动了所有在场的人。她学小提琴八年、钢琴六年,对音乐的激情一直保持着,音乐也让她们的生活更加色彩斑斓。

有朋友问我我是如何在枯燥的练琴过程中为孩子保持兴趣的,其实这个问题本身就是有问题的。

先举个例子。多年前女儿开始学网球,我也参加了一个妈妈网球班。通过这个网球班我明白了这个道理——“看着容易,做着难”,这是多么简单又是多么容易被父母忽略的道理!那时常常有小朋友的网球比赛,所有参加过网球班的妈妈们都是在旁边大声叫好,鼓励孩子,无论输赢;而没有参加妈妈班的父母往往是看着孩子输球就着急,对刚刚输了球的孩子不去安慰,而是一个劲儿地批评他们,还要他们立刻找原因。为什么?就是参加过妈妈班的人都意识到所有要求孩子做的其实自己也很难做到,赛场上无论多么有经验的成人也会情绪化,所以看到孩子每一点进步都知道这有多么不容易。

这个道理可以延伸到孩子的兴趣爱好。比如女儿学乐器,对此我一窍不通,所以老师的任务是教学,我

的任务就是赞美和欣赏。如何鼓励和赞美?我赞成谈事不谈人,可我是音乐的外行,谈不来事。我最喜欢的曲子是女儿最先拉的几个曲子中我认为最好听的,也可能是最难拉的一曲。我当时觉得女儿可能要下很大功夫才能拉好这个曲子,不过她很快就会了,那时听她的琴声我真的好激动。不久她又开始学其他曲子,里边总能找到我最喜欢的。女儿问我为什么最喜欢的曲子总是在变,我说:“你拉的越来越美了,原先不知道还有更美的曲子呀!”从此女儿也习惯了动不动就宣布:“对,就它了,我最喜欢的曲子!”

孩子的成长过程中,可能会尝试很多种活动,指不定就喜欢上哪个了。当时女儿的网球教练和游泳教练都劝我把女儿培养成专业运动员,说她有这个素质。我认为只要她喜欢,时间安排得过来就带她去玩玩。长大后,她不再游泳了,因为没时间;网球还在俱乐部打,是为了和朋友们一起锻炼和社交。另外,她一直喜欢音乐和旅行。这些年对各种活动的体验给她的人生带来无穷无尽的乐趣,这就足够了,至于以后她要做什么,那是她自己的事。

生命所有的一切都是体验,能够有体验的机会就

是幸福,而体验的过程应该是美好的。我不相信什么“现在的苦是为了将来的甜”之类的话,因为你的生活永远有将来,这就意味着你永远都得苦下去。什么是成功?人类的本性决定了成功永远是短暂的,那我们为什么不能把过程看作成功?因为短暂的成功本身就是过程的一部分。如果有两个孩子学琴,一个觉得要忍受现在的苦,为了将来的甜;另一个就是享受音乐,享受过程,我坚信享受的孩子进步得快,坚持得久。做任何事都是如此。

有人采访过很多有音乐天赋,很快就考到音乐八级的孩子,他们都会这么说,如果能重新来一遍,一定不会急着去考级,而是要慢慢享受和欣赏自己喜欢的乐曲。考级的曲子是固定的,喜不喜欢就那么几首。如果整个学习过程都是在应付考级,那该有多枯燥!所以女儿和老师达成协议,平时多练一些自己喜欢的曲子。女儿上次考完级至今已经两年了,其中一年半的时间都是在拉她和老师共同选择的非考级曲子。级别制度应该是一个鼓励手段,音乐无上限,每学一段,给孩子一个鼓励,一个可见的目标,这是好事。但是如果我们把考级看成是学乐器的唯一目的,岂不是本末倒置了?