

【家有长辈】

父亲渐渐老去

□吴小萍



插图 巴巴熊

【生活提示】

干燥天,多吃藕

□马冠生

冬季天气干燥,特别是北方,室外冷燥、室内热燥,除了喝足汤水,还要每天吃一些清热润燥的食物,莲藕不仅可口,还可清热润燥。

藕的营养特点是含水量多,能量低,膳食纤维、维生素和矿物质丰富,常吃可以促进肠蠕动,尤其能预防冬季便秘。

藕的吃法有多种:1.凉拌:切成片,焯一下,加葱丝、姜丝、香油等,清脆爽口。2.炒:把藕切片或切丝,可以单炒,也可以和肉片、肉丝一起炒。3.炖:通常和排骨炖在一起,莲藕炖排骨是武汉等地的名菜,不仅有营养,而且温暖脾胃。4.蒸:有名的糯米莲藕,口感软糯,适合小孩和老人食用。5.炸:炸藕夹,这个需要小心地把藕切开一个口,不能切断,再把拌好的肉馅塞进去,裹上一层面糊,放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是热量不低,不宜大量吃和经常吃。

把藕横切,可以看到藕的孔。按孔数分,可分为七孔藕和九孔藕。七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

老人皮肤瘙痒怎么办

□朱武

冬季皮肤的血管经常处于收缩状态,汗腺、皮脂腺的分泌明显减少,有人会出现皮肤瘙痒、红肿,严重的还会出现皲裂和脱皮,特别是老人,以下肢部位最为明显。这与老人洗澡的方式有关。

有的老人唯恐洗不干净,习惯像夏天那样用浴皂和热水反复搓洗,皮肤表面的油脂被冲刷掉了,皮肤干燥的状况也就越来越严重。所以,老人冬天要讲究洗澡的方法和频率,洗澡次数不要太多,三天一次就够了,而且不要用香皂洗澡。这是因为香皂一般呈碱性,容易让皮肤表层的酸碱度失衡。水温也不要太高,尽量选择具有滋润效果的浴液,洗过澡后应涂抹含有保湿成分的润肤膏,例如凡士林等。

父亲老了许多,头发更稀疏了,两鬓更斑白了。他常坐在椅子上就打起瞌睡来。

几年前,父亲说,我老了,要去农村过养鸡养鸭的日子,顺便带些菜,养些花,你们周末过来带些农产品回城。于是,不久后,他真的回到了农村,过起了日出而作、日落而息的独居生活,常一个人坐在炉火旁,抽着烟,与月对酒,与影做伴。我们也是好几个周末才抽空回去一次。偌大的村庄,稀稀拉拉住着几户人家,而父亲的屋前房后,多少天也不见一个人影。其实,我们知道,父亲太寂寞了。他的话更少了,酒喝得更多了,而且常对着屋外发呆。

我们劝了他很久,终于将他接回了城里。

父亲不爱打牌,也不爱下棋。只要给他几本书,几张报,便足够。这样过于安静的爱好,无疑很难找到几个聊天拉呱的老友,他似乎依然很忧郁。父亲到底想要什么?我们多想知道。

不久,父亲打电话告诉我,

他要上班了。话里充满着喜悦。我已经很久没听到他这样愉悦的笑声,心里也轻松了许多。

父亲的工作,是在小区当门卫。我常路过他工作的小区,看到他坐在门卫室里,戴着老花镜,用笔记着什么,后来才知,是记录车辆何时进出。其实,门卫的工作是很辛苦的,每天“三班倒”的作息,每班八小时。尤其是冬天,一个人坐在传达室,孤独倒罢了,冷是关键,冻坏了身体可得不偿失。可父亲坚持说自己行。终究拗不过父亲的固执,也就随了他。

年底了,小区里常有盗贼出没,父亲的职责更重了,夜里八小时至少要在小区里巡逻四小时。我们很是心疼,这样下去岂不冻坏身体?父亲说,他能行,一周换一次班,遇到白天班是很舒服的,小夜班到夜里十一点下班,回去正好睡觉,稍苦点的是大夜班,从夜里十一点到早晨七点,但也只是三个星期才有一周,忍忍就过来了。尽管我们都说不在乎那点工资,要不我们做儿女的给你,可

他说那不一样,你们给的是你们的心意,毕竟自己还不太老,闲着也是闲着,有个事做,生活充实些,心里也踏实些……

夜里,躺在床上,翻来覆去睡不着。如果我们老了,能干些什么?之前我似乎一直没考虑过,直到我的父亲母亲渐渐老去,我才想到这个问题。是否都可以像美国的塔莎·杜朵那样优雅地老去——在广阔的土地上,过上种种花种菜、喂鸡养羊、织布作画的田园生活。我的父亲尝试了。可是,乡间那过于孤独寂寞的生活,差点让他变成了痴呆。

有时,我与朋友们说起我们未来的老年,朋友说,要不我们开一家养老院吧,等我们老去,一起看花开花落,赏日出日落。我们都笑了。可是,谁知道未来呢?

如今,父亲似乎快乐了许多,每天认真地记录着来往的车辆,与业主打着招呼,他那皱着的眉头,终于舒展了。但,皱纹却更多了。其实,我知道,他很累很累……

【成长在英国之十五】

如何让孩子不受欺负

□戴群

无论在中国还是在西方国家,无论在学校还是在成年人的社会里,都常见欺凌和被欺凌的现象。有些孩子,因为在一个学校里被人欺负而转学,转学后还是受人欺负,这是为什么?很多家长在纠结,是否该鼓励孩子出于自卫而动手打人。

学校里和成年人的社会里,有很多人打人不骂人,从不欺负人,但谁也不敢欺负他们,这又是为什么?这是因为他们拥有自信和 Assertiveness。

Assertiveness 是西方推崇的一种做人的态度和品质,这个英文词很难用一个中文词来翻译和概括。它是一种气场,是一种对自己笃信的原则的坚定不移的态度,是一种永远进取向上而不自卑的精神,是一种自尊和尊严,是一种勇敢面对挫折、反败为胜的能力,是一种平等待人、自信而不傲慢的品质……小孩子一旦有这方面的培养,到了成年会受益无穷。英美比较推崇 Assertiveness,具有这种能力的人在社会生活中也会畅通无阻;而在亚洲和南美的一些国家,谦虚和忍让才是美德。

如果与我们互动的是同一种文化的人,守着同一种道德标准和古训,就不会有这么多现今国际舞台上的误会了,也不会有中西方个人交流间的文化冲突。问题是有了开放的必要,多元文化、多元价值观的碰撞引发

了很多问题。我们中国的“韬光养晦”英美不理解,他们看到的是一日强大便无理取闹的蛮人;而英美的 Assertiveness 很可能被我们中国人看成是不知好歹、至少是不含蓄。

几年前英国教育预算大减,学校大幅度削减了教师的会议培训费用。我当时很想参加一个会议。如果按照中国人的习惯,在这种大环境下就知趣一点,想都别想。我却写好了一个报告给了校长,要求拨款参加会议。这就是 Assertiveness。我认为对我工作有利的要求就要提出来,同意与否是校长的自由,提不提是我的自由。校长对我的报告看都没看就批了一个大大的“NO”,校长的这个态度是我不能接受的。我重新打了报告,再次陈述我的理由,要求校长认真考虑。这次她在我的报告上写了一段话,说她认真审阅了,但根据现有预算条件她不能支付会费,并答应以后预算放松了会考虑我的类似要求。这就是我想要达到的目的:任何人不能对我不尊重,不能对我的建议和要求敷衍了事。不急不躁,但坚定平静地争取个人利益,就是 Assertiveness 的主要精神。这也是我所主张的弱小的时候不能忍辱无重的原因——每一个人都有被尊重的权利。

一个十几岁的女孩子参加朋友的晚会,由于种种原因回家非常晚,一进门就被妈妈骂了一

通。如果你是这个孩子,你会怎么做?一个劲儿地委屈低头认错还是跟妈妈针尖对麦芒争吵,都不是 Assertiveness。还是那个原则,不急不躁,但要把你的理由坚定地说出来:“妈妈,我知道您一定为我担心了,我是想按照我们约定的时间回家的,但是晚会迟开了,大家都没走,我一个人走了就显得不太合群。当然以后如果再有这样的情况,我会立刻短信通知您,希望您能理解!”这样的处理方式显示出一个女孩子不无理取闹、不唯唯诺诺的 Assertiveness 的品质。这时候若是家长还不依不饶,就显得比孩子还孩子气了。

在家长和孩子的互动中,采取这样的态度对孩子公平又好立规矩。比如孩子在哪一方面做得不好,家长往往往会一忍再忍,心想我看你有没有自觉性,直到再也忍不下去了,一点小事就成了导火索,突然爆发,孩子不知所措,一个小错就被毒打一通,心里当然委屈。Assertiveness 的家长会在孩子做错的第一时间平静地告诉孩子并解释原因。这样孩子从一开始就懂得是非曲直,再犯错误,自己首先就心虚了。在成年人当中,这种态度也是极有效的。一忍再忍,除非别人知道你在忍,否则这个忍的过程虽然让你费尽心机,但在别人那里毫无意义。一旦忍无可忍爆发了,吓人一跳,别人还以为你有问题呢。



【成长故事】

离家出走

□张翔

年少时,我曾想过离家出走。

离家出走的理由很简单,就是想为自己争取点生活上的权利与自由。我傻傻地认为这是最好的方式。不过,一直没有成功地离家出走过。

那段时间,我很烦呆在家里。因为家人总拿我和弟弟作比较。是的,我承认我没有弟弟学习好、嘴甜、懂事、讨人喜欢。可是,我也是你们的孩子。我觉得家人偏心,只疼爱弟弟。我要离家出走。

趁着大人都不在家的时间,我开始准备出走需要的钱、书、衣物。过了不久,我又乖乖地把所有的东西放回原处。看着它们,我没有勇气迈出家门。

那件衣服,是妈妈特意给我和弟弟买的,两个人的一模一样。因为我和弟弟在一起,好多人都以为我们是双胞胎,妈妈很骄傲地向人们介绍谁是老大、谁是老二。要是我走了,妈妈会伤心的。

那几本书,是爸爸送给我的。爸爸喜欢看书,我也学着他的样子看小人书。爸爸就把他自己的书给我了,告诉我好好看书,长大了像他那样做个人民教师。要是我走了,爸爸看书的时候会孤单的。

一角、两角、三角……储钱罐里一共有十二元五角钱。这可是我和弟弟一个暑假挣的钱,要是我拿走了,弟弟就不能买到我们喜欢的明星贴画。要是我走了,弟弟受别人欺负,就没人帮他打架了。不行,我得留下来保护弟弟。

我就这样把自己说服了。虽然家人都对我三道四,但是我不愿离家出走。要是我走了,弟弟就没有对比对象了,家人会想起我的好的。

想一想,有时我在家受到的待遇比弟弟要好得多。妈妈会为我做我最爱吃的菜饼,我还可以随意翻爸爸的书。只要我打着学习的幌子要东西,爸爸都会给我买。复读机、学习机、电子词典都是我的,弟弟却没有这样的权利,因为爸爸不相信他会主动学习。弟弟想用了,那就要嘴甜点才可以,要不就没有机会。

为了和弟弟争爸爸妈妈的爱离家出走,太蠢了。我走了,我什么都没有了。不走了,只有在家才有爱。我是哥哥,让点爱给弟弟也是应该的。

年少时,我们可能都曾想过离家出走,那只是想。因为我们没有勇气迈出家门,虽然我们懂得不多,但我们知道离家以后,我们是孤独无助的。

像现在,我是孤独的。只不过,现在我不是离家出走,我为了追逐自己的梦想而流浪他乡。可是,我每每刻都想,要能回家多好。像小时候,我说服自己,不要离家出走。

家事版投稿邮箱
jwqp@163.com