

【家事直播】

别把儿媳当女儿

□郭华悦

别把儿媳当女儿,关于这一点,我可是深有体会的。

大儿子刚娶媳妇那会儿,我和老伴对将来和儿媳的相处一点都不担心。我们两个老人都是直肠子,没啥心眼儿,有话直说。老伴常说,只要把对方当亲生女儿一样对待,人心都是肉长的,还能处不好关系吗?

可事实证明,老伴这话只对了一半。

大儿媳进门后,我们确实把她当亲女儿一样对待。比如,周末的时候,年轻人想多睡一会儿,难免起得晚了。这时候,老伴就会像以前叫醒女儿那样,使劲敲着房门,大声嚷嚷着,太阳都晒到屁股了,还睡呀?

可想而知,儿媳起床后肯定没好脸色。

还有一次,老伴身体不舒服,我买菜做饭。当然,因为不

常下厨房,做出来的饭菜自然好吃不到哪里去。果然,儿子下班后,听说是我做的饭,就开玩笑地说,那今晚可得少吃一点了!我下意识地回答,爱吃不吃,随便!

吃饭时,儿媳尝了一口菜,说好像盐放多了。儿子笑着说,那是我老爸的风格呀!儿媳没说什么,只是笑了笑。我经常和儿女们斗斗嘴,双方都习惯了。于是我也像往常一样,两眼一瞪,说,光吃不做,还敢嫌这嫌那!

儿子和女儿听到我这样的话,早就习惯了,不觉得怎样。可儿媳就不一样了,本来也没说什么,又平白无故遭到公公一顿训斥,心里顿觉委屈。本来我们没有察觉儿媳的情绪,那是事情过了好一阵子后,偶然的机会才听儿子说起的。

尽管,我们把儿媳和女儿

同样对待也有好的一面,有什么好吃的,非得给她留一口;上街了,看到什么适合的,也会买下来,回家送给儿媳。可这些好全都那些“不好”抵消,双方的关系还是直线下滑。

后来有一次,我和老伴去老朋友家做客。闲聊时,说起自家的烦恼事,就提到了和儿媳的关系。老伴叹着气说,都说人心是肉长的,我们把她当亲女儿看待,可她怎么就是不领情呢?

老朋友却说,这就是你们的不对了。儿媳和亲女儿,哪能一样?女儿是自己一手养大的,有二十多年的磨合期,哪怕你们做父母的脾气再差,儿女们习惯了,也就觉得没什么。就算话说得不好听,可有了这么长时间的感情基础,也能经得起考验。儿媳就不同了,没有感情基础,双方是因为儿子的关系

才在一起生活的。对于你们儿子来说,起码还有个恋爱的阶段,可以让双方磨合。可对于公婆,却直接跳过这个阶段,和儿媳面对面相处。你说,当你突然遭到一个不了解的人随意训斥时,你能接受吗?

这番话,让我和老伴陷入了沉思。儿女们是自己养大的,随意点也没啥关系。可儿媳不同,缺乏了解和沟通的情况下,太过随意只会让对方觉得莫名其妙。不仅是我们对儿媳,儿媳对我们何尝不是如此?

回到家,我和老伴找了个机会,和儿媳进行了一番恳谈。双方交了心,也决定在之后好好相处,互相尊重,互相谅解。

我认为,别把儿媳当女儿,并非是指把儿媳当外人。相反,要疼儿媳,如疼女儿;但若提出意见,则不要把儿媳当女儿一样,简单而不讲策略。



【家有长辈】

父亲像一座冰山

□兰苏儿

父亲矗立在我的记忆里,像一座冰山。

父亲九岁时就没了他的父亲,我不知道父亲在他九岁之前见过他的父亲多少面,反正我在九岁之前只见过我的父亲几面。

大概是一个冬月,我正在街上玩耍,一个女孩急匆匆跑来找我,她有点上气不接下气儿:“快点,你爸爸回来了!在你奶奶家!”

我不知道她叫我快点干啥,反正我撒腿就跑,我要找个地方躲起来。

不知道躲了多久,见没动静,我就出来了。我见到了父亲,大伙儿都问我是否想念他,我不知道何为想念,更不知道父亲究竟代表了什么——这就是记忆里的第一面。

第二面,是他喂我喝某阳梨膏,那是他打听并亲自熬制的偏方,说是对气管极好,他耐心地喂我,说着温柔的话语。

第三面,是他揍我,因为我不小心摔破了一个玻璃杯。

第四面,还是揍我,因为我药死了两只小鸭子。那是个大热天,鸭子渴极了,我见到窗台上有一只大蛤皮,就用它盛了些水喂鸭子,没想到大蛤皮里面搁了苍蝇药。

当然,我喜欢父亲送我的花裙子,我常常在街上飞速地旋转,我喜欢看花裙子被风兜起来的感觉,感觉自己像春天里的一只花蝴蝶。我相信别的女孩子都在羡慕我,因为她们没有花裙子。

后来,我们全家都搬到了父亲工作的地方,我们一家人终于朝夕相处了。

然而,我的童年总像有一个洞,一个缺失父爱的洞,那里面空荡荡的。

不知从何时起,我开始讨厌军人,讨厌警察,讨厌狱警,因为那都是父亲的角色。

我结婚了,先生不是军人,不是警察,不是狱警。我感觉我要自由了,再也不用面对冰川发抖了。

婚车上,先生一再地碰我:“快看,爸爸!”

“看他干吗?”我回头瞧了瞧,没有看到他。

“他哭了!”

“什么?”

“他哭了!”

当我确信父亲哭了,我的眼睛模糊了,这是我生平第一次见父亲流泪。我强忍泪水,我害怕哭坏了我的妆容,可我还是哭了。那几天,我常常泪流满面。

自打母亲生病以后,父亲好像失去了思想,凡事只要是母亲的主意,父亲总是举双手赞成。母亲如果说鸭子是圆嘴,父亲绝不说是扁嘴。只要母亲说家里需要什么了,父亲便会骑上车子,飞快地买回来。

退休后父亲依然气宇轩昂得像个军人。这跟他多年来持之以恒的早晚锻炼是分不开的。父亲做什么都有规律性,就连倒垃圾,也是每天早一次,晚一次。

我与父亲依然很少讲话,就算讲话也还是小心翼翼,尽管我已过了不惑之年。但至少,我不再讨厌军人,不再讨厌警察,也不再讨厌狱警了。

父亲依然在我的记忆里矗立着,像一座冰山。

家事版投稿邮箱: jwqp@163.com

【生活提示】

运动后如何解乏

□苟波

我们经常看到有人在运动后,或瘫坐在地上,或拿起矿泉水一饮而尽……殊不知,这些不恰当的休息方式不仅解不了乏,还会让运动效果大打折扣,甚至有害健康。

误区1:运动后大量饮水。运动出汗会使身体丢失水分和电解质,适当补水对维持体液平衡大有裨益,有助促进机体恢复。但如果大量饮水,可能会引起“水中毒”,出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。对于运动时间长的人而言,建议在运动的前、中、后少量多次补充运动饮料,水温控制在10℃—20℃。如果进行体力消耗较大的运动,在运动后两小时内应及时补充含低聚糖、多肽的饮料,利于体内肌糖原的重新合成,有助于疲劳恢复。

误区2:运动后立即躺下或蹲坐。运动后,身体机能可在一定时间内还处于活跃状态,各系统机能恢复需要一定的时间。在剧烈运动时,下肢大量的毛细血管扩张,血流量可以达到相当于安静时的25倍以上,下肢肌肉不断收缩,通过“肌肉泵”的作用推动血液回流。如果运动后立即躺下或蹲坐,肌肉泵作用消失,回心血量急剧下降,容易出现头晕眼花甚至昏倒。所以,建议运动后不要马上停下来,最好做一些放松、整理或拉伸运动,还可以按摩肌肉,缓解疲劳。

误区3:运动后马上洗澡。运动后体温升高,毛细血管扩张,皮肤通过大量排汗来带走热量。如果运动后马上洗澡,尤其是水比较凉的情况下,会令汗腺排汗“戛然而止”,热散发不出去,对身体恢复不利,甚至会引起肌肉痉挛,降低免疫机能,引发感冒、伤风和气管炎等疾病。建议剧烈运动后应先擦干汗水,不要吹电风扇或进入很冷的空调房,等不出汗时再沐浴。

误区4:运动后盲目进食。运动时,运动中枢神经处于兴奋状态,身体的副交感神经相对抑制,消化系统兴奋性明显减弱,肠胃蠕动减弱,各种消化腺的分泌大大减少。各消化腺的正常分泌需要在运动结束后20—30分钟才能恢复,所以建议运动后稍作休息再进食。



【成长在英国之二十三】

好玩的桌游

□戴群

桌游一般有固定的游戏板(board),可以是两人或多人玩,每人有一个为此游戏设计的“棋子”,“棋子”可以是金属小物品、圆片等等,还要有骰子。游戏配有说明书,也就是规则小册子。

欧美的桌上游戏已有很长的历史传统,过去曾是家庭的重要娱乐方式之一。传统的游戏常常会有新版,以适应社会的变化和发展。其实中国传统的桌上游戏也有很多,比如跳棋、扑克牌等。这种游戏不仅给家庭带来无穷无尽的快乐,多数还有对孩子大人各种知识技能的锻炼,比如大富翁游戏往往让孩子学到很多关于地理历史的知识。下边简单介绍一些我所熟悉的英国桌游。

1.小孩子玩的典型游戏是“蛇和梯子”。这个国内有卖的,小小孩可以在玩的时候数数,又可以锻炼耐心,体验最初的输赢。有小小小孩玩的最大数字是25的,也有大一点孩子玩到100的。每人轮流掷骰子,掷出多少就走几步,遇到梯子可以爬到头,遇到蛇头就得顺着蛇身

遇上了蛇头,所以各种欣喜和失望孩子都得承受,非常有意思。

2.Articulate 是我们全家和朋友们最钟爱的游戏。适合多人玩,两人一组,一人按照分类卡上的词描述一番,另一人猜是什么。这个游戏非常锻炼人的语言描述能力、动作表达能力、反应能力和知识面。所猜的内容分类,有自然类、人物类、动作类、国家类等等。有时候我们会和孩子用中文描述,对于锻炼中文是个好机会,当然国内的孩子可以锻炼英文。做游戏时往往因猜得牛头不对马嘴而搞得大家笑出眼泪,所以是我们家庭聚会不可或缺的内容。有八岁以下孩子玩的,猜的东西多是孩子们熟知的内容,简单易描述;成年版知识性强,猜的往往是很难描述的或深层知识的。分类卡往往有上千张,所以即便玩了很多次,也很少有重复的内容。

3.大富翁是最流行的游戏,有各种版本,如世界版、伦敦版、名胜古迹版和我们目前玩的帝国版。一开始我们喜欢玩伦敦版,后来带孩子去伦敦玩,他们对街道和区都已经很了解了,就失去

了兴趣。这种游戏不但会不知不觉学到很多地理历史和时事,还锻炼人对钱和地产的规划运筹。也有八岁以下的版本和成人版。

4.Cluedo 顾名思义就是按照给出的线索猜一猜的游戏,女儿和儿子常常两个人玩,很有戏剧性,也考验人的逻辑思维。

5.Battleship 战舰游戏综合战略战术和运气,男孩女孩都适应。这种打仗的桌游种类可能最多,当然网上这种游戏更是花样翻新。桌游的好处是人在面对面的互动,有面部表情、身体动作的互动,这是人类最自然的互动方式。

以上列出的游戏应该在国内都有中文版了,只要在网上一查一下就可以找到。我们玩游戏的最重要的原则就是不要有太多目的性,要以玩为主,以娱乐为主。前面我列出的所谓锻炼人的各种能力是在玩中潜移默化地进行,而不是作为父母和孩子做游戏的最初或者最终目的。如果父母过分强调调用,会让本来很有趣的游戏变得枯燥——不能给孩子带来兴趣的东西永远是枯燥的。