

做婆婆的“闺蜜”

我总觉得，婆婆有严重的“重女轻男”思想，要不她为什么对大姑子的关心总要比对我老公的关心多呢？她对大姑子的溺爱看得我都反感了，我老公也这么觉得，他说：“妈一直是这样偏心，对姐姐好得不得了，好像我不是她亲生的一样。小时候，我总是捡人家旧衣服穿，可是妈给姐做的都是新衣裳。”

手心手背都是肉，为什么要偏心呢？做母亲的一碗水端不平，我替老公感到委屈，对婆婆有了些看法。

那天，婆婆跟别人聊天说：“丽丽这孩子，是我捡来的呢。”丽丽是大姑子的名字，我很奇怪，婆婆以前说生姐姐时正是4月，青黄不接的时候，啥吃的没有，说得有板有眼的，怎么会是捡来的？难道真不是亲生的？

我决定跟婆婆聊聊。见我不玩电脑游戏了，跟她说话，婆婆很是意外，我们有一搭没一搭地聊着。我开始切入正题：“妈，上次我听你说姐是捡来的？在哪儿捡的？”婆

婆抿嘴一笑：“开玩笑呢，她是我亲生的，她呀，可怜呢。两岁的时候得了癫痫，突然就倒在地上，当时我吓坏了。我们抱着她四处求医，医生说这孩子命不长，6岁的时候，吃过一次药，那一次又好惨，差点就死了。哎，她太苦了，我欠她太多了，总想弥补点什么。”

这些事，我老公压根儿都不知道，难怪他有误解呢。得知大姑子经历了那样的大灾大难，差点就丢了性命，我也同情不已，对婆婆的偏心也渐渐理解了。

婆婆和大伯母关系很差，两个人极少走动，我也好奇，于是又找婆婆聊天：“妈，您为什么和大伯母关系不好？大伯母人挺好的呀，你也不是那种斤斤计较的人，我感觉你们之间有误会！”婆婆说：“也没什么，只是原来的一些事，大家心里都有想法。”

我好奇，继续让婆婆说下去，她告诉我：“你奶奶是个裁缝，她把手艺传给你大伯母后，就因为年纪大，带不了徒弟了。我嫁进来的时候，你奶奶就让你大伯母教我，

毕竟在农村，有个手艺生活会好些。可是你大伯母呢，根本就不教我，有时候接了生意，白天不做，偷偷地半夜起来做，生怕我学会。你奶奶为此天天骂我，说我笨，说我懒。那时候，一个裁缝顶两个劳力，我要是会这个，我们家经济也会好些。后来，你爷爷让你大伯母和大伯父搬出去另过，他们以为是我和你公公的主意，所以一直怪我。”

我这才知道，婆婆和大伯母之间有这么多恩恩怨怨。不过多年过去了，也该放下芥蒂，和好如初了吧。我找了个机会，把婆婆和大伯母拉在一起，两个人开始还很不好意思，后来掏心掏肺地说话，两个人都解开了心结，开始亲热走动起来。

和婆婆聊天后，我逐渐走进了婆婆的内心世界，知道了婆婆那么艰辛的生活经历，我开始心疼起婆婆来，每每公公和婆婆之间争执，我总是替婆婆说好话，婆婆呢，也对我更加好了，有什么话都喜欢跟我说，我俨然成了她的“闺蜜”。 (姬虎)



九旬夫妻“掐架”找乐

老妈91岁、老爸93岁，两人相守73个春秋，这在同龄人中并不多见。而他们的长寿秘诀就是“掐架”。

老两口“掐架”就像说相声，一个捧哏，一个逗哏。老妈是主角，每次“开架”很有规律：新鲜事说上三言两语，然后扯到生活琐事上，接着数落老爸这也不是、那也不中。老爸则眯着眼睛，竖着耳朵，偶尔接个话茬，听着还挺开心。不过老爸也有反击的时候，这时老妈见他脸色变了，会立即转换语气，嘿嘿一笑：“拉家常又不是念书本，谁还没有个说错的时候。老东西咋还急眼了！”这一轮“掐架”算暂告一段落，可休战不超过半小时，又会陡然再起。一天下来，听他们说话，比看电视还有趣。

有时我也问老妈：“您为啥整天唠叨我爸惹他生气啊？”老妈咯咯笑说：“我俩这是在逗乐。你爸那是‘唱戏的吹胡子——假横’，我要一天不和他拌嘴，他心里都发痒。”为此，我也请教过保健专家。专家说，人上了年纪难免产生苦闷和抑郁情绪，如不及时释放出来，会像定时炸弹埋伏在心里，一旦触发可能会酿成大事。这种“掐架”，实际是一个倾诉通道，有利于排除情绪垃圾，使心灵表层的硬垢软化、退去。同时，“掐架”还得有个好心态，切不可较真，若演变成激烈争吵，就会适得其反。对于父母来说，“掐架”还是一副健脑良剂。二老虽已年过九旬，但思维清晰、说话利落，一点都不糊涂。

在我的记忆里，父母从没说过亲热话，也没有花前月下的浪漫，“掐架”就是他们的恋爱形式——有话就倾诉、有气就吐出，既能沟通感情，又能舒心通气，两人心宽体健高寿，也是儿女的福分。

(段金林)

厨房用品旧了坏了丢掉不可惜

醒：厨房是生产美食的地方，但使用不当的或超期的厨房用品，它也会成为细菌或有害物质的天堂。

洗碗布一月一换

家里用的抹布要分工，最好准备3块布分别用来洗碗、擦碗、洗水池灶台。每天刷完锅碗瓢盆后，应用洗洁精和清水将各类抹布彻底清洗，挂在通风处自然晾干。洗碗布一般使用1至3个月，最好一月一换。

有颜色的筷子好看不中用

筷子尽量不要买有颜色和花样的，这些花样多为喷漆染色，染色剂中多含重金属及苯等有害物质。另外，筷子使用3至6个月应更新。

不粘锅要尽量少用

锅、勺、刀、铲没裂痕可长期用，但不粘

锅应尽量少用，因为不粘锅的表面涂层主要成分是聚四氟乙烯，高温条件下易分解，对人体产生危害。

陶瓷制品出现裂痕要丢掉

陶器要少用，目前，市面上的陶器很少真正用陶土做成，一些劣质陶器含有颜料，出现细缝时易渗出有害物质。瓷器应尽量少用彩釉的，因为彩釉含铅，当出现裂痕时，铅就可能溢出。因此，如果陶瓷制品出现裂痕，就不要再用。

塑料制品表面变粗糙应停用

碗筷尽量不要使用塑料制品，因为塑料在高温、破损情况下会有一定塑化剂释放，有安全隐患。如果家中塑料餐具表面已十分粗糙或有划损，即便使用时间不长，也应及时更换。

(乐老)




张阿姨和老伴近半年总拉肚子，一直找不到原因。邻居小梅一语道破其中原因：都是旧洗碗抹布惹的祸，老两口换掉旧抹布后，拉肚子的症状真的缓解了。营养师提



92岁秦怡的养生秘诀

秦怡的明星故事很传奇，家庭生活却有点悲凉。是什么成就了秦怡跨越苦难、跨越世纪的美丽？

根据秦怡自述的养生之道，主要有6个方面：精神上永远乐观；心态平衡；良好的卫生习惯；动中取静；选择适合自己的运动方式并持之以恒；饮食“三控制”。

精神上永远乐观

谈到养生之道，秦怡如是说：“从精神上说，无论什么情况下，我都尽量保持开朗、乐观。一个人只要精神上乐观，就会始终充满青春的活力。”

心态很重要，遇事要想得开，尤其是在磨难面前，要学会心理调节。调节得好就能挺过来，否则就可能彻底被压垮。秦怡说：“我先后生过4次大病，开过7次刀，患过脂肪瘤、甲状腺瘤，摘除了胆囊，还得了肠癌。但我并没有被病魔压倒，反而成功地降伏了病魔，还被选为‘抗癌明星’。面对疾病，我始终保持乐观向上的情绪，从而调动了体内的积极因素，增强了抵抗力，病魔的虎威一下子就被压下去。”

良好的卫生习惯

秦怡从年轻时起就一直坚持用冷水洗浴，从春夏到深秋。它可充分刺激肌肤，促使体内血液循环加快，有效地提高皮肤的

功能和弹性，使表皮细腻，减少皮肤皱纹，人就显得格外有精神。

学会动中取静

秦怡介绍：“由于经常参加各类社会活动、艺术活动，还有家务的拖累，我的生活节奏一直很紧张，常年处于忙碌之中。所以，我必须学会动中取静，在紧张的活动之后，调剂一下自己的神经。比如，静坐下来画一朵花、添几片绿叶，或是找来一本中外名著，读一段精彩章节，以求得动静协调。”

找到合适的锻炼方法

秦怡说：“以前我住平房时，不管多么忙，都坚持饭后走2000步，我总结出的一套理论是：先500步可使肚子不胀，再500步则有助于肠胃消化，最后1000步是一种放松的锻炼。住进高楼后，我又因地制宜，摸索出一套‘高楼立体锻炼法’。具体讲就是先慢慢下楼，这比平地行走更有利于消化；再在户外有节奏地漫步2000步，活动腿部肌肉；最后健步返回居室。我一直这么坚持，风雨无阻。”

运动是最佳健美方式

“当年为拍《女篮五号》，我练了一阵儿篮球，从那时起我就对体育产生了浓厚的兴趣。现如今尽管已上了年纪，但只要一有

机会，我还要在由老艺术家组成的‘古(稀)花(甲)篮球队’亮一手。在进入中老年之后，特别注意形体锻炼。我练功的宗旨是：不拘一格，松弛、随意。我不仅学习了‘八段锦’，还通过电视等途径学习各种健身体操。每天清晨坚持锻炼半小时，并已形成了规律。”秦怡介绍。

饮食“三控制”

秦怡说：“60岁以后，饮食‘三控制’是我很重要的一条养生之道。

“三控制”是：控制摄入的油量、盐量与食量。饮食上，我不挑食、不偏食，什么菜上市就吃什么。”

(乐老)

