

# 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,吃错过一次药,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,我老公压根儿就不知道,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,我们俨然成了她的“闺蜜”。



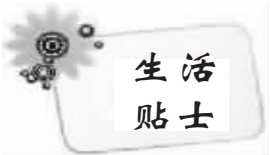
## 九旬夫妻“掐架”找乐

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。



## 厨房用品旧了坏了丢掉不可惜



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

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,就不要再用了。

**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痕,即便使用时间不长,也应及时更换。



## 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,从暮春到深秋。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。”

(浙老)

