

家庭  
和谐

# 我家有个“傻闺女”

我们家有两个孩子，儿子在北京工作，闺女住的地方离我们近。

闺女每个星期天都来看望我们，帮我们干活儿。闺女一进屋，屋子里立刻洋溢着欢声笑语，打破了二人世界的空寂，屋子里充满了久违的笑容。

闺女每次回来都拎着大包小包的东西。春天，皮皮虾刚上市，就会出现在我们的餐桌上；秋天，价钱昂贵的大虾、螃蟹也买回来让我们尝鲜。每次我说“你又把商场搬来了”，她就说：“没有，我没有劲儿，搬不动。”

闺女买回来的东西堆积在厨房里，上周买的还没有吃完，这周又拎回来了，我和老伴俩人能吃多少，闺女看到过期、变质的东西就偷偷地扔掉。这不是暴殄天物吗？我有时生气地跟闺女说：“再买就别回来了！回来看看我们，

和我们唠唠嗑，说说话，我们就心满意足了。”可闺女还是时不时地买。

闺女的工资还没有我们的退休金多。她自己省吃俭用，精打细算，却舍得在我们身上花钱，我们委实感动又过意不去，给她钱她又不要。我对老伴说：“你生了一个傻闺女。”闺女笑着说：“我哥在外地工作，不能经常回来，我回来看看老爸老妈还不应该吗？”停了片刻，她又说：“父母的恩情比天大，比海深，孝敬爹妈都是理所应当的，花多少钱都该……”

听完闺女情真意切的一席话，一股暖流在我心中翻涌，眼泪不由自主地流了下来……

闺女，你也到中年了，也该关心爱护自己了。你们家庭和睦、身体健康，就是送给我和你妈的最好、最珍贵的礼物！

(张明礼)

## 尽孝也要与时俱进



父亲刚退休时，心里空落落的，他不抽烟，也不怎么喝酒，更不打麻将，整天不是顺着马路“巡逻”，就是在家里翻报纸。我想，父亲这一辈子没享过福，老了应该让他快快乐乐地安度晚年。

尽孝也要与时俱进。他爱下象棋，又不愿意凑到街边吵吵嚷嚷地玩，我在电脑的桌面上，给他下载了个象棋游戏，他可高兴了！我们上班走了，他就打开电脑玩起来。一共分初、中、高三级，打了一阵儿，他摸到了规律，三级都拿下了。他高兴地对我说，电脑上的设计是固定的，摸到套路就赢。我明白了他的意思，看來一种游戏太单调。我又给他装了个上海麻将，这游戏挺有意思，它是把所有的麻将牌按不同的顺序摞起来，打开后，点鼠标配对，配完，共144分。他粗心，配不了几对，往往得几十分就输了。

现在，我又给他装了军棋、五彩球等，他玩得可上瘾了。父亲是个追求上进、爱学习的人，别看他都七十的人了，却很爱玩电脑，他有自

己的邮箱、博客，有时还写点儿小稿子，偶尔登在报纸上。他还在网上和远方的战友聊天、发微博、传邮件。他老人家在技术上遇到问题，我总是耐心地帮助他。

我觉得做儿女的想尽孝，不能只关注老人的衣食住行，老人的需求也在与时俱进，儿女要提供便利条件，帮他们享受到社会的发展、科技的进步，让他们体会到其中的快乐！

(王腾)

## 夫妻间慎用口头语



对于老年夫妻来说，一起生活大半辈子了，夫妻之间可谓无话不谈，但是，老年夫妻之间讲话也要讲究艺术，要懂得取舍，尤其是一些不雅的口头语，更要“严防死守”，不可出口，否则，会直接影响夫妻的感情和家庭幸福。

口头语种类很多，有些口头语是中性的，但有些口头语则是不雅甚至带有伤人性质的，

如带有教训他人意思的“告诉你，你得这样做”、“你怎么这么笨”、“你脑袋进水啦”等等。这些不经意间溜出口的口头语，给夫妻的和谐生活带来了负面影响。

我们小区的刘大爷和老伴，在一起已经生活了40多年，年轻时，夫唱妇随，进入老年后，他们夫妻之间突然亮起了“红灯”，究其原因，竟非常简单：刘大爷在家中经常对老伴说些不中听的口头语，如“你得那么做”、“看你这笨样”等等。这些口头语，使他们家经常爆发家庭战争。刘大爷还一肚子委屈：老夫老妻多少年了，彼此之间熟悉得不能再熟悉了，在家里还有啥不能说的？结果，老伴对刘大爷的失望感油然而生，老两口经常吵架。直到刘大爷认识到错误后，两人的关系才稍稍有所缓和。

很多人认为，老夫妻生活多年了，说话还需要顾忌吗？爱说口头语，又不是啥原则问题，没必要上纲上线。其实，正是由于这种误解，才导致了一场家庭内战。老年夫妻之间，也不能让口头语影响了夫妻和谐哦！

(国宏)

## 胸怀宽广寿自长

■史学敏



俗话说“宰相肚里能撑船”，这是一种高度宽容的体现。

胸怀宽广是要有博大的胸襟，是要有谦虚的境界，它能使你在人生的几十年里健康、幸福。胸怀宽广就是有洞察世事的眼光。任何人或事物都不会是尽善尽美的，常言说“人无完人，金无足赤”，人在世上，不能苛求他人，也不能苛求自己，常用平常的眼光看世界，才能保有一颗平常心。胸怀宽广就是多一分宽容。对于同事的批评、朋友的误解、邻里

的芥蒂、家庭的矛盾，过多的争辩和反击实不足取，多些冷静和谅解才能化解矛盾，解决纠纷。胸怀宽广就是一种忘却。生活在世上，人人都难免有痛苦，有伤疤，动辄去揭，便添新创，要善于忘记同事间的是非曲直，忘记夫妻间的过错，忘记朋友先前对自己的指责，忘记邻里昔日的不和。

胸怀宽广是一种高尚的美德，它能化解心头的仇恨，能帮你抚平受伤的心灵。放眼明天，学会忘却，只有心胸宽广，生活中才给多些阳光，多些快乐。胸怀宽广也是一种理解。人们常说“理解万岁”，当亲人同事做错了事、亏了情、屈了理时，我们不妨将心比心，以心换心，给他一个情面上的台阶、一次改错的机会。胸怀宽广是名医良药，是一种不需要投资的保持身心健康的方式。

牢记胸怀宽广，就不容易发脾气、闹情绪，跟别人起冲突。心中无怒火，自然能吃得香，睡得香，笑得开心。

养生  
有道

卫生切要知三戒：大怒、大饱并大醉。

——清·石成金《传家宝·卫生歌·起居》

(译文)讲究卫生一定要知道三条戒律：盛怒、过饱和大醉，都不合卫生要求。

中华养生  
妙语箴言

## 常梦故人是何因

很多老年朋友都曾梦到故去的亲友，心里的确会不舒服，第二天一定要说一遍，认为“说破”就好了。其实，老人梦到已故亲友是因为短时记忆出现了困难，而长时记忆很活跃，他们可能记不住当下的小事，但对以往亲友离去的痛苦情感体验印象却极为深刻，如遇到过度劳累、压力增大或应激性事件时，这种情感回忆可能就在睡梦中重现，这种现象称为“情绪记忆”。

另外，现在很多家庭都是独生子女，孩子结婚出去单过，又忙于工作，回家机会很少，老人非常孤独，内心容易产生无价值感和疲惫感，想说说心里话，又没地

方倾诉，这时，梦见故去的亲友是一种补偿，梦到的人也多是生前理解自己的人，老人内心的渴求通过梦境的形式得以实现。

因此，这不是什么不祥之兆，不用担心害怕，应放宽心态，调节好情绪，平时多和朋友互动，拥有融洽的人际关系，自然能避免不必要的小摩擦。还可以开发一些自己感兴趣的活动，和老伴出去旅游，让视野宽阔些，生活就会变得充实起来。睡前1小时避免过重的脑力劳动，喝200毫升牛奶、小米粥或莲子粉等，都能起到安神定志的好效果。

(张琳)

