

和颜悦色爱父母



去医院看一位因摔倒而骨折住院的老邻居，她有五个子女，个个都很出息，对她也很关心，这次住院都是儿女们在跑前跑后，按说她应该很满意，可等跟前的孩子出去后，老太太忽然伤心起来，说：“我摔成这样已经够痛苦了，可孩子们却还在埋怨我，

埋怨我乱买保健品，乱停平时吃的药，说我走路不注意，你说我又不是成心的，我愿意这样吗？我已经够难受的了，他们还这样数落我、不体谅我，我觉着人老了活着真没意思……”

我没想到在外人眼中一向很幸福的她

会这样，于是赶紧劝她：“您别这样，邻居们都知道您家的孩子们孝顺。他们这样说您，其实是心疼您，说您也是为您好，没别的意思。”老太太红着眼圈说：“心疼我就不能好好说话？非得这样数落我，让我心里不好受。”

听着老太太的话，想起前几天回老家时，我去看望本家的五伯，七十岁的他说起我堂弟盖房的事。有一天五伯去帮忙时伤了手，堂弟竟指责他说：“不让你干偏干，还不够添乱的，回家等着吧！”

五伯说给我听时，表情是难过的，他说：“老了，不中用了，惹人烦了。”我宽慰他说：“弟弟是因为干活急，也担心您的安全，一时口不择言，您别放心上。”后来，见到堂弟提起这事，我说：“老年人比较敏感，今后说话时注意点儿，一样的话，即便是好心，说不好也会惹老人伤心的。”堂弟一听，对我说：“姐姐，我说话一向比较直，其实我是为他好。不管怎么说，咱做子女的只要孝顺，把好吃好喝的先紧着老人就行了，就算言语上有点差错，他也不会太计较，过几天就没事了。”

其实，我过去也曾这样认为，年轻时也曾因为不懂事，言语上或轻或重地伤过父母的心。后来，随着年龄的增长，逐渐明白做父母的不易。他们年龄大了，本来就怕给子女添麻烦，怕孩子们心里嫌弃他们老来无用，这时如果再对他们的言行指手画脚，他们心里能好受吗？我母亲是个心直口快的人，她常说：“人心里不痛快，吃蜜都不甜。你们姊妹几个好声好气地待我，比让我吃山珍海味都强。”

鲍尔吉·原野曾在一篇文章里写到：以好吃好穿的奉养父母并不难，难的是做了这些之后，还能对他们和颜悦色。

他说的极是。对老人光有孝（给好吃好喝的）而不顺（给脸看给话听），称不上真正的孝顺。爱父母其实就是孝顺父母，孝顺父母就应该对它们和颜悦色。

（贾琳）

父母的微信朋友圈

前不久，有媒体写了篇文章《别让父母远离你的朋友圈》，大意是子女不妨把父母拉进微信朋友圈，这样有助于消除老人的寂寞与孤独，是双方沟通交流的新平台和新渠道。

但近来，网络上又有了不一样的声音。很多老人是在子女的鼓励与帮助下用上微信的，子女本意也是让老人晚年生活更丰富，可一段时间下来，一些子女却有很多“不快”要吐一吐才舒服，甚至真的在微信朋友圈里“屏蔽”了自己的父母。有人觉得，微信是私人空间，父母加进来，好像一举一动都被监控了。有人说，平时工作生活压力大，偶尔在微信上发点牢骚，放点负能量的东西，马上就会遭来父母责备，感觉很委屈。

有位赵小姐，教会66岁的母亲用微信，起初语音、视频你来我往很新鲜，后来就不对劲儿了。有天深夜，赵小姐突然情绪上来，在朋友圈说了点人生感悟之类的话，结果第二天一早就被母亲电话吵醒，上来就问是不是出什么事了，搞得赵小姐一头雾水，然后就是百般解释，母亲仍然将信将疑认为她没说实话。后来赵小姐再也不敢深夜发微信到朋友圈了，尤其不敢说心里话。还有次她上班时发了条“工作累，身体感觉不好”的微信，其实没啥病，就

是牢骚。结果一回家，母亲已赫然出现在家里等她，随后就是免不了的一番嘘寒问暖。赵小姐认为，理解归理解，但人已成年，还时时刻刻被关注，感觉真不好。

笔者发现，在微信朋友圈里，几乎100%的老人都最关注健康养生，剩下的还有心灵鸡汤、菜谱、时政新闻、社会新闻等，有个别老人会订阅一些公众号。朋友圈主要以转发为主，原创内容不多。微信里的理财、打车、游戏等功能，老人基本不会用。“我妈整天转发各种养生和逼人孝顺父母的文章，不光朋友圈里发，还定点投送到我这儿。发了，还经常要问我感受。说实话，我大多都不会看，也不知道怎么应付她。”另一位网友无奈地说道。

时下，很多有中国特色的父母在对待子女上，不是过度保护就是严重不信任。其实，父母在子女成年后应该完全放手，让他们去过自己的生活，而不应该继续包办子女的人生，对于子女遇到的问题，可以给予建议，但最终的决定权，还是应该交给子女，这会让孩子更乐意跟自己的父母交流，拉近双方关系。当然，子女们也应该尝试着去理解自己的父母，不管怎么说，父母的阅历还是摆那儿的，做儿女的适当地也应该听一听父母的建议。

（立新）

一年之内，春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑而凉，而致感冒，长夏防湿，秋防燥，冬防寒，又防风。此八者，病者与调理病人者，皆所当知。

—《理虚元鉴·知防》

（译文）一年当中，春天要防风又要防倒春寒；夏天要防热，又要防因热贪凉而造成感冒风寒；长夏日要注意防湿气，秋天防干燥，冬天防寒又要防风，这八件事，病人和护理病人的人都应当知晓。

中华养生妙语箴言

母亲帮我带孩子

我的一双儿女是母亲带大的。母亲虽然目不识丁，但她开通豁达，善良仁慈，很会教育孩子。

孩子刚懂事后，见到邻居买菜归来，母亲就对孩子说：“去帮阿姨拿菜。”久而久之，孩子就养成了助人为乐的习惯。见有老奶奶过来，母亲就对孩子说：“你去玩吧，把板凳让给奶奶，让奶奶坐下歇歇。”孩子就站起来拉着奶奶坐到板凳上，时间长了，尊老的意识就在孩子心里扎了根。

在培养孩子学习兴趣的过程中，母亲一直扮演着学生的角色。上世纪七八十年代，孩子上学前，我请人做了一块小黑板，开始教他们写字、算术，还给他们留作业。当我看到小黑板上的字横不平、竖不直时，就想批评孩子，母亲走过来说：“这是你闺女教我写的字，她还说我的字像画画呢。”一次，我看到小黑板上的算术题写得歪歪扭扭，但右下角却写着“100”，母亲说：“你考你儿子，你儿子就考我，这是你儿子考我的算术题，他还表扬我是个好学生呢！”儿子捂着嘴笑个不停，母亲刮着儿子的小鼻子，嗔怪道：“你还笑！”她自己也抿嘴笑了。

孩子上学后，母亲从未呵斥过孩子贪玩不做作业。每次孩子放学回来，母亲总是说：“先喝口水歇会儿，等做完作业，把今天老师讲的课再给我讲讲。”母亲以这样的方式帮助孩子复习功课，我的两个孩子从未将学习视为苦役或负担，而是将学习当成一种乐趣。

每天临睡前，是祖孙三人最快活的时候。母亲有腿疾，孩子让姥姥躺舒服，儿子扶着墙给姥姥踩一条腿，女儿跪下给姥姥搓揉另一条腿，等姥姥舒服了，祖孙三人躺在床上，一人搂着姥姥一只胳膊，听姥姥讲故事，一直到进入梦乡。

（坤玉）

老夫下厨乐

自古以来，国人都主张大男人应该远离厨房，留在书房里用功，因为煮菜烧饭乃是妇女的事。可有些妇女，比如我老伴，下厨数十年，只会做几样千篇一律、味道一贯的菜肴，孩子们长大了可以自立门户，另起炉灶，唯独我不敢嫌，也不能不吃。在这种情况下，最好的办法就是“老夫下厨房”。

俗语说“没吃过猪肉，也见过猪跑”，活了几十岁了，吃过不少大宴小酌、粗菜淡饭，就凭这些许见识，亲自下厨弄个三五碟菜肴不难。以前非不能也，是不为也，都是受了传统的误导，肠胃的自主权被老伴控制了一辈子。

银发族挣脱传统的束缚，亲自下厨，起初或许手忙脚乱，但是一回生二回熟，只要事前规划好，安排次序，把握火候，在失败中检讨，在错误中改进，多练几次，就会感受到烹调的乐趣，烧出香喷喷的佳肴来。

亲自下厨的情趣是多元的，是促使银发族手脑并用的一项有益活动。首先，须要盘算吃什么、煮什么、怎么煮，然后要亲自到菜市场去买、配，这些都是很好的脑力和体力运动。采买回家，接下来是手脑同时操作的协调工作，调料、配料、佐料的搭配，刀工的技能、火候的控制、下锅的顺序、时间的拿捏，都是很紧凑的动作，可以训练当机立断、有条不紊的逻辑思维。当完成一道菜肴端出厨房时，那是一种成就感；自己和老伴品尝时，那是一种满足感；自己煮的菜自己会觉得特别好吃，哪怕是太咸或是太淡，也会原谅自己。如果老伴赞美几句，更是锦上添花，满怀愉悦、沾沾自喜，这种心情，最能帮助消化、吸收营养。如果能够隔一两天或是每周下厨一次，展露身手，表现厨艺，既活动了手脑，又增添了家庭生活情趣，扫除无聊，更会提升与老伴的感情，自己还能想吃什么就煮什么，夺回肠胃的自主权，真是一举数得！

（学敏）