

帮闺女带娃 老爸太憋屈

小羊和马豪都是外地人,在天津成家立业,小日子过得蒸蒸日上。孩子出生后,哪边老人帮忙带娃成了横在小夫妻面前的一道选择题。小羊觉得与其跟公婆合作,还不如让自己的爸妈来天津。电话里和爸妈一商量,二老也挺向往大城市的生活,于是赶在小羊产假结束前,住进了女儿家。

人们常说:希望越大,失望越大。这句话在小羊家里,应验了。

那天,小羊回家取文件,眼瞥见老爸正把冰箱里自己早上挤出来的母乳倒掉。她问:“爸,母乳为什么要倒掉?”老爸不急不慢地说:“奶粉顶的时间长,孩子喝完了能睡一大觉,喝母乳他一会儿就醒,睡不实着。”小羊不依不饶:“可是母乳能给孩子抵抗力啊,奶粉行吗?再说喝奶粉还容易上火呢!”小羊老妈赶紧过来解释:“我和你爸总觉得母乳挤出来就不新鲜了,怕孩子喝了闹肚子。白天给他喂点奶粉,你下班回来再给他吃母乳,放心,孩子的抵抗力不会差的!”小羊赶着回单位,没时间矫情,但她很不高兴。

当天晚上,在小羊的再三恳求下,老爸老妈总算答应以后白天给孩子喂挤出来的母乳。但是,第二天下午,娃就上吐下泻去了医院。那么小的孩子,扎针输液,哭得力气都没了。小羊哭得比孩子还厉害,老爸说:“孩子没那么金贵,你小时候不也拉肚子发烧,医院都不用去,把盐放锅里炒热焐肚子就好了!”

老爸轻描淡写的样子,让小羊的火“腾”就起来了,她狠狠瞪了老爸一眼,强压怒火。老

妈说:“怨我,孩子睡醒饿了,我把装母乳的奶瓶在热水里放了一会儿就让孩子喝了。可能没热匀……”老爸又说:“早说过娃喝挤出来的母乳会闹肚子。”他一副我早就知道的神情让小羊再也憋不住了:爸,明明是喝了凉奶才拉肚子的,您怎么还跟我矫情挤出来的母乳不能喝?现在都讲究科学喂养,您不懂就别瞎指挥了,行吗……眼看老婆要跟岳父打起来,一旁的马豪连忙把小羊拉走。小羊老爸被噎得有点下不来台,他还想跟小羊理论几句,却被老伴儿一把拦住。老爷子气性也不小,用力甩开老伴的手,也不管外孙子,扭头走了。

原先小羊和老爸关系挺不错,可自打看孩子,爷俩却总闹别扭。

那年春天,老爸说小羊的院子闲着浪费,于是种上了豆角、韭菜、茄子。夏天,小院里倒是硕果累累,可也招来了满院蚊虫。孩子小,小羊不敢开空调,开会儿窗户透透风,一会儿蚊子钻进来了,娃被叮得翻来覆去地哭闹。上一天班儿,晚上还不能好好休息,小羊第二天无精打采,几次工作都险些出错。

她在饭桌上和老爸商量,是不是把院子里的菜拔了?老爸的脸一下子拉长了:“你要是嫌弃我就直说,种点菜还影响到你上班了!”老爸把筷子摔到桌上。小羊饭碗一推,抱着娃就回屋了。

孩子一岁多了,开始牙牙学语,小羊只要一有空就给他放名嘴朗读的故事。马豪因为方言浓重,在职场挺吃亏。小羊希望儿子赢在起跑线上,打小就学一口节字正腔圆的普通

话。平时接触孩子多的是姥姥姥爷,为此小羊叮嘱爸妈,在孩子面前一定说普通话。小羊妈妈挺自觉,小羊爸爸却“大大咧咧”。小羊在家时,他不抱外孙少说话;小羊一上班,他想说什么说什么。

周末中午吃饭,小羊突然听孩子冒出了一句“吃啥”,她怕自己听错了,赶紧问:“宝宝刚才说什么了?”吃啥“干啥”孩子冒出了两句小羊家乡的方言。小羊难受得眼泪差点没掉下来。她绷着脸问老爸:是不是您教的?”小羊妈立刻打岔:“不是你爸教的……可能,你爸跟朋友视频聊天,他听见了,自己学的,回头我扳他……”老妈话还没说完,小羊铁青着脸抱起孩子就又要回屋。没等她走到卧室,小羊爸把手里的酒杯往桌上一放,怒气冲冲地说:“你別走,我走!你管天管地管空气,连话也不让人说!我回自己家去!”

在书房赶报告的马豪听出静不对,赶紧出来“灭火”。客厅里,小羊爸拍着胸口说:“我们抛家舍业上这来给你们当牛做马,怎么还处处犯错呢?”马豪进屋劝老婆:“小羊,那是你爸,干嘛不能容忍啊?”他安安分分带娃不行吗?三天两头出么蛾子,说什么也不听!”

马豪挠着头说:“都说婆媳关系不好相处,你们亲爹和亲闺女怎么也闹得一地鸡毛呢?”(摘自《今晚报》)



生活意味着什么

2020年,从大寒到谷雨,七个节气里,我除了带领家人一起抗疫、带领团队一起心理援助,还带领数万朋友一起读了一本经典著作:奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的《自卑与超越》。这本书的英文原标题是What life could mean to you,意思是:生活对你意味着什么。我很喜欢这个原标题,尤其是,在2020年这样一个特殊时期里,它显得格外有意义。

这个特殊时期,因为病毒的袭击,每个人都被措手不及地带到了这个灵魂拷问面前。无论是生死逆行还是居家战疫;无论是痛失亲友还是自我隔离;无论国内还是国际……骤然停下向外追赶的脚步后,越来越多的人开始向内反思:“生活,对我来说究竟意味着什么?人应该为什么而活着?什么才是生活的意义?”

不同的人赋予生活不同的意义,没有绝对正确,却有高下之分相对好的意义,可以让我们“对实际生活中所有状况应付自如”。

“实际生活中所有状况”——这九个字,在新冠疫情尚未结束的当下,听起来分外沉重。从疫情最初的恐慌,到逝者叠增的震惊,再到居家隔离的焦虑、复工与否的担心……都是实际生活,然而,又都是我们所不熟悉的生活。

于是,很多人乱了方寸。“父母”“子女”“夫妻”,各种角色重归家庭,突然有了大把的时间“在一起”。这或许是“家庭”最初本来的正常模式,但疫情之前,大家早已习惯了另

一种样子——全家人各有各的忙碌,各自承受着各自的心事和哀乐喜怒,没有时间思考生活的意义究竟是什么,更没有多少机会好好练习和准备个屋檐下的长相厮守。

一位全职妈妈来电咨询时说:“本来以为这段时间先生在家,我终于可以喘口气了,结果他和儿子天天势不两立,我随时都得充当救火队员,真是累死了!”而先生则说:“老婆和儿子根本不把我当回事,我觉得自己简直就是多余的!”

一个考研失利又失了恋的大学生,本想在家里疗伤再战,但父母三天两头拿别人家的孩子给他的伤口上撒盐,催他赶快找工作挣钱,不然“早晚要吃尽生活的耳光”。他绝望地说:“为什么父母要这样诅咒我?”

在我看来,家,应该是生命和生活开始的地方。健康的家庭,除了发挥教育和经济功能来满足物种延续和财富积累的现实需要外,首先更该发挥情感功能来满足心灵的需要。所以,从人类的可持续发展角度来说,病毒带来生命威胁的同时,也带给我们一个机会来重新思考:生活和家庭,对我们究竟意味着什么?

立夏之日有一个传统游戏叫作“秤人”。愿我们也能学着古人的样子,将生命中那些真正重要的人放在心灵之秤上,称一称他们在我们心头的重量。

生活的意义,就在我们的行动中。愿每个人都能赋予生活相对好的意义,从而最终“对实际生活中所有状况应付自如”。(摘自《新民晚报》)

不够聪明的人要够笨

少年时看过一部电影《她比烟花寂寞》,天才大提琴手杜普蕾,从小绽放出惊人的音乐天分,拥有巨大的光环与无数的掌声,但困于不懂生活。

有一个情节我至今记得,她在异国演出,日子久了衣服总要换洗,试着想去街头的洗衣房,无法沟通,比手画脚最后,她把衣服寄给老家,让姐姐洗完了给她寄过去。有一天她对姐姐说:“你知道吗?做天才是很辛苦的。”姐姐答:“做普通人也是很辛苦的。”曾经,我以为普通人的辛苦不过是指柴米油盐,是更紧缺的经济,更匮乏的人脉,更短浅的见识。我错了,那可能还包含了被优秀者遮挡视线的茫然感、意识到自己平凡的无力感、“这一生不过如此”的心灰意懒。

女儿小年在小升初后的暑假上了一期托福基础班,前排的女生比她矮半个头,不显山不露水的清秀文静,但钢琴十级,小提琴十级,还多次参加过世界级合唱比赛,父母正在考虑为她选择第三种乐器学习。

小年后排的男生很闹腾,上课如果没抢着说话就是在睡觉,不然就是玩游戏。老师从来不批评他,很快小年知道了,男生参加过国际奥数大赛、信奥大赛,得过金银牌。此外,还有许多人会攀岩、击剑、冰球、马术、潜水……

起初,我这样开导她:“咱们不比那些,和人家比学习。”然而,上述这些同学大部分都是年级前五。我精疲力竭,在养育小年的过程中,该培的、该练的技能,一个不落。但此刻我与她都清清楚楚看到了:不错、好、优

秀、优异之间,是一道一道的天堑,不可逾越,无法抗衡。我想鼓励她笨鸟先飞,但这不是勤学苦练就能解决的事儿。小年认真地问:“妈妈,你够钱送我去学马术吗?”我心翼翼答她:“不是钱的事儿,马场肯定都很远,我不会开车……”就是钱的事儿,但我没法承认。

良久良久,我对小年说:这世界上绝大多数人都是平凡的,取决于哪个级别的平凡。总有一处是你的失利场,就算一直打到奥运会,也不能保持次次冠军。木业有专攻、受业有先后,若不能触类旁通,何不挑选一个自己的最爱,一路深耕?

从前有个人,喜欢历史,年轻时想拜在一位老师门下,那老师拒绝了,说:“你太笨。”笨人于是下笨功夫,有十年时间,他每天在业余时间只做一件事:通读《明史》。到最后,他成了一代明史专家,写下了《万历十五年》,他叫黄仁宇。

给我讲这个故事的人,自己曾经是高考状元,到现在年过五十,亦一事无成。他的感慨就是:“聪明人做学问做事情,会自然地挑最容易的。事事通,事事都是半吊子。而做大事的人,需要一点钝感力,需要死心眼、对外界关上眼耳口鼻。”是啊,大部分人都不够聪明,但也只有极少数的人够笨。”(摘自《中国新闻周刊微信》)



“春耕种,形足以劳动;秋收敛,身足以休食”《庄子·让王》,让劳动的快意和欣然之情跃然纸上。那原本充满了身心苦涩的艰辛,因为丰硕的收获而变得意趣盎然起来,这一种成功的喜悦不由让人逍遥于天地之间而心自得。

俗话说:“春种一粒粟,秋收万颗子。”有耕耘,便有收获。从古至今,不管是帝王将相,还是寻常百姓,都倡导劳动育人。《帝王世纪》记载,伏羲“重农桑,务耕田”,每年开春时节,都要率领各部首领“御驾亲耕”,以示对农耕和劳动的重视。司马迁在《史记》中也讲,周武王在二月初二不仅举行规模盛大的开耕仪式,还亲自带领周朝文武百官下田劳作。山西晋商乔家大院第五代传人在在对乔家大院改制中,要求16岁以上男丁都得出门当学徒学习经……不劳动,即使一座金山也会坐吃山空的。官宦商贾如此,平头老百姓更是重视劳动。在乡村,大人们从小就培养孩子的劳动意识,女孩子要做针线下厨学做饭,男孩子要耕田播种当学徒,这既有劳动意识的熏染,又有生存技能的培养。



劳动创造生活,在推进中华文明的演进过程中,也演绎出众多的诗情画意。“种豆南山下,草盛豆苗稀。晨兴理荒秽,带月荷锄归。道狭草木长,夕露沾我衣。衣沾不足惜,但使愿无违”(《归园田居》)。头顶朝露,晚披星月的躬耕劳动,在陶渊明的笔

随之悠悠,而所有的劳苦也都幻化成了生活中的乐趣,让人怎能不向往。“茅檐低小,溪上青青草。醉里吴音相媚好,白发谁家翁媪? 大儿锄豆溪东,中儿正织鸡笼。最喜小儿亡赖,溪头卧剥莲蓬”(《清平乐·村居》)。再大的人,再小的孩都有自己的劳动。一家人按照各自分工其乐融融地辛勤劳作,在辛弃疾的眼里,劳动便是各自安好与生活的情趣。

如果将劳动的快意融入工作,那它便将我们的人生装扮得亮丽多彩。鲁迅时时早、事事早,笔耕不辍,成为中国现代文学的奠基人。袁隆平爬田埂,下秧田,夜以继日地围着水稻转,终于让一颗种子改变了世界,成为“中国杂交水稻之父”……这

下,却充满了田园乐趣。那杂草和豆苗的争斗,田埂与草木的厮守,以及晨露露水的顽劣,让人在醇美的意境中忘却一天劳累的苦。“斜阳照墟落,穷巷牛羊归。野老念牧童,倚杖候荆扉。雏雏麦苗秀,蚕眠桑叶稀。田夫荷锄至,相见语依依。即此美闲逸,怅然吟式微”(《渭川田家》)。一幅恬然自乐的田家暮归图,在王维的诗中,便有了闲淡舒适,有了平静悠闲,心随之广大,天

些彪炳史册的“大家”,用双手的辛劳换来收获的满足,用平和的心情享受劳动的快意,用智慧的创造赢得人生的辉煌,无疑是幸福满满的。

(摘自《泉州晚报》)



养生

美食在前怎能胃口难开 护胃健康家中常备摩罗丹

夏季啤酒烧烤小龙虾热辣上市,琳琅满目的美食让大家食欲大开,同时却让一部分人有心无力——那就是我们身边有胃病的朋友。受到胃病的影响,消化功能明显减弱,脾胃功能不佳,美食当前胃口却难开。那么,为了能继续畅享美食,我们该如何呵护胃健康呢?

注意良好生活习惯的养成

首先就是要注意清淡饮食,控制油盐摄入。许多年轻人口味重,喜欢辛辣、油腻、高盐等刺激性食物,啤酒烧烤小龙虾火锅成为聚餐的美食首选。高盐食物会直接损害胃黏膜,增加胃癌风险,油腻食物会刺激胃液大量分泌,久而久之造成胃黏膜的糜烂溃疡。

然后是注意规律作息,睡眠质量对胃的健康至关重要。熬夜失眠是上班族的通病,睡眠质量下降,休息欠佳,胃肠道的动态平衡被打破,导致人没有精神

和食欲,长此以往形成恶性循环,易引发萎缩性胃炎、胃溃疡等疾病。

其次是保持良好的心态,工作压力大,很多人易产生紧张、焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪,并通过大脑皮质传递到植物神经系统,引起胃部幽门痉挛,分泌过多胃酸和胃蛋白酶,多出的胃酸和胃蛋白酶使胃黏膜保护层自我消化受损,产生各种不适症状。

最后则是适度参与运动锻炼。适量的锻炼可以促进肠胃蠕动,增强我们的消化功能。此外,出现胃部不适时还要积极检查,在用药时选择刺激性小的药物。

提升认识 常备摩罗丹呵护胃健康

一直以来,胃病大多被认为是中老年人才会得的疾病。事实上,由于年轻群体对胃健康认识的缺乏,以及不良生活习惯的影响,胃病的发作已越来越呈现出年轻

化的趋势。因而,年轻群体一方面要改变不良生活习惯,保持健康的生活作息。另一方面,要提高对胃健康的重视度,不能认为年轻而延误胃病治疗,要积极采用科学的治疗方式对症治疗。

临床上被很多医生、患者认可的摩罗丹就是很好的选择。摩罗丹由百合、茯苓、玄参、乌药等18味中药组成。其中,君药百合、石斛可调节胃液分泌,促进消化吸收,改善胃动力;臣药三七具有阻止胃黏膜出血,减轻胃黏膜炎症的作用;鸡内金可消积滞,健脾胃,防止胆汁反流;佐药泽泻健脾利湿,改善胃部环境。十八味中药各有功效,相互配合,协同作用,使摩罗丹实现滋阴养气、活血化痰、改善胃循环、修复受损胃黏膜的功效,以帮助慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃部不适患者恢复胃部健康,享受健康生活。



济北口腔医院
JINBEI ORAL HOSPITAL

济北口腔医院品牌升级

儿童齿科全面开诊

关爱儿童口腔健康爱牙基金代金券

100元

到院领取

爱牙热线: 0531-84238686

地址: 济南市济阳区富强街11号