



# 家有“蚁”妻

★程咏华

家人谈笑着，妻突然想起什么直奔房里，拿出她的包，说：“我跟同宿舍姐妹学织了一副绒线手套给你，你常写字，冬天戴上手不冷。”当时，我幸福得不知所措。接着她又说：“我还带点东西给你。”家。当时，她还不好意思说“我”家，未来的公公婆婆听到这话，一脸惊喜、满怀期待地看着她将拿出的东西。众目睽睽之下，她出人意料地拿出一个个或拳头、或鸡蛋大小的细尼龙绳团子，放在桌上，有十几个。我们一家都愣住了，不知她葫芦里卖的是什么药。她连忙解释说：“这些都是我们水产学校发给我们淡水养殖班学织渔网剩下的，扔了可惜，想到家里拦拦、扎口袋、裁秧绳、织挡鸡网啊，

用到的地方多呢，就带回来了。”我母亲听了这一席话，眼睛都眯了，像捡到一堆金元宝似的，忙不迭地收起来，还说：“蛮好的，蛮好的。”我不用猜也知道母亲当时心里想的是什么——这真是一个会顾家的好媳妇！我调侃她说：“我家猪圈墙基还差几块石头，你们学校附近不是有山吗……”还没说完，我的脚被重重踩一下，却不感到疼。

我平时喜欢读书看报，看完习惯随手一扔，没少被妻揪耳朵，就是改不了。妻只好默认我扔她捡，一张张收齐放进专门找来大纸箱内，等堆满了就捆捆扎扎卖废报，每次总能收获四五块“大洋”。有一次，收废品的秤好后，妻觉得不止这个斤

数，就拎着“噔噔”下楼到粮油店磅上一称，多出二斤，妻是又喜又气，喜的是家里一下子又增加八毛钱收入，可以买小青菜几把或青黄豆多少粒或……气的是不知以前被“斩”多少次，损失了不知道多少块“大洋”，越想越心疼。她发誓今后无论多忙，也要亲自拎下楼过磅后再卖，从那以后，她确实一直这么做的。

我有时拿这事揶揄她，她就用手指头戳我的脑袋，说：“石油大王洛克菲勒富得流油吧，人家在世时从不乱花一分钱；浙江诸暨大唐的袜子批发每双才赚一分钱，而那些批发商全都成了大富翁……”每次，我总被她教训得心悦诚服，打心眼里觉得：这辈子找到这样的“蚁”妻，真是三生有幸啊。

## 夫妻频道

我家是个大家庭，双方4位老人都会分时段与我们同住，别人都说老人难相处，我们一家却相处得十分融洽，关键是要真心地对待老人，多为老人着想。在家时我对老人常说“十句话”，说得老人心里暖呼呼的。

“你老坐。”尽管我是一家之主，但名义上还是两位老人当家，家里大小事我都会征求两位老人的意见。我要求家里人都得尊重老人，在称呼上不能没大没小。在家我说得最多一句话是“你老坐、你老请”，老人没上桌，一律不得开席。

“不要紧。”老人年纪大了，做事丢三落四，不是今天摔个杯子，就是明天破个碗，后天又将钥匙掉了……面对老人唉声叹气，生出老来不中用的念头，我总是说，不要紧，以后我老了还不一定能比得上你呢。

“慢慢来。”我总是对老人说，不急，慢慢来，我有的是时间。与老人外出散步，我总是耐住性子陪老人走八字步，与老人一起做家务事时，我也尽量慢半拍。老人下楼梯，我总是让老人先下，以免老人下得急了伤了腿。

“没关系。”老人头昏眼花，有时要麻烦我为他们读报，碰到老人半夜发急病，我会火急火燎地送老人上医院。老人常对我心怀歉意，说拖累我了。我说，没关系，你老在那种艰苦环境下，能养我们养大，多不容易呀，我现在的这点苦，与你们相比，又算得了什么呢。

# 十句家常话温暖老人心

★苗青

“多动动。”晚饭后我总是陪老人散一会儿步，周末与老岳父下几盘象棋，老岳父爱跳舞，我让妻子陪她跳几曲。我总是让老人多活动活动，晒晒太阳，不但锻炼了老人的身体，而且老人接触现实，心态也变得年轻了。

“有我呢。”老人总怕拖累我，凡事尽量不麻烦我，我就常说有我呢，我是你们亲儿子，你老现在不指望我又能指望谁。说得老人像个做错事的孩子，对我摆摆手，说行，我以后有事尽量呼你还行吗？

“我听着。”老人话多，记忆力也不好，有时一句话、一件事说了又说，问了又问，千叮咛万嘱咐，我总是耐心地听着。老人有时间问我不是自己话多、唠唠叨叨。我赶紧摆手，说不多，我听着呢，你老接着说。

“我赞成。”老人想点事，参加社区活动，外出旅游，或要花钱搞点业余爱好，我一律赞成，出钱出力为他们当好后勤部长。我的父母爱唱歌，想在小区牵头成立一个老年合唱团，我支持他并出了1000多元，让老年合唱团搞得红红火火。

“我有钱。”老人怕花钱，有病就拖着，不想让我知道。每到此时，我总是拍胸脯，说我有钱，你们这样躲着我，怕我出不起钱，不是瞧不起我吗？我为老人买了疾病保险，家里再困难周末也要煲个汤，改善老人伙食。

“谢谢你。”是那种发自内心的感谢。对父母，我说，你们把我培养成人，吃了不少苦，受了不少累，我真的谢谢你。对岳父母，我说，你不但把女儿送给我，在我买房时出赞助，而且还将我的孩子带到两岁，真的是谢谢你们！每到此时，老人也真诚地谢我，谢我不嫌弃他们，谢我让他们吃好喝好。我们一家相敬如宾，和睦和睦。

# 春天给孩子烹制「长个餐」

★晓芳

春天是营养、科学的饮食会起到事半功倍的效果。

## 鼓励孩子多吃谷物

青春期的孩子体格迅速生长发育，学习紧张繁忙、各种考试的负荷及体育锻炼都比较重，营养需要比成人还要多一些。因此，要鼓励孩子多吃谷类，以供给充足能量。

## 大豆、肉类、米面混着吃

青春期随着身高的增长，体重也随之增加，在增加体重的成分中约有16%是蛋白质。增加蛋白质数量的同时，还要多选择富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鱼、虾、蛋、奶、大豆等。米、面等植物性食物中的蛋白质由于缺乏某些必需氨基酸，营养价值不如动物蛋白和大豆蛋白。但如果将黄豆和粮食混着吃，或将动物性食品和粮食混着吃，则蛋白质的营养价值会被大大提升。

## 牛奶酸奶搭配喝

充足的钙不仅满足骨骼伸长的需要，还增加骨骼的硬度，并为将来骨骼的健康做好“储蓄”。我国推荐的青少年钙的参考摄入量为1000毫克/天。奶类是补钙最好的食物，不仅含钙丰富，吸收率还高，1杯250毫升的牛奶中大约含有350毫克钙。此外，大豆类食品、绿叶菜、可以连皮吃的小鱼小虾、软骨等食物也都含较丰富的钙。建议每天早上喝1杯牛奶(250毫升)，晚上再喝1杯酸奶(250毫升)，再吃些豆制品和绿叶蔬菜。

## 每天吃一小把坚果

脂类中的亚油酸和亚麻酸与生长发育密切相关，必须由食物供给。核桃、瓜子、杏仁、芝麻等坚果类食物多含不饱和脂肪酸，且磷脂丰富，每天吃一小把(约20克)，对青少年的生长发育有很好的促进作用。此外，在为青少年烹调食物时，最好使用橄榄油、山茶油、花生油等，这样可以和平常所吃的肉、蛋、奶等食物中的饱和脂肪搭配平衡，但用油量每日控制在25克左右。

## 每周吃一两次猪肝

如果食物中供给的铁不足，生长发育、智力发育、免疫功能等都会受到影响。青春女孩月经期时，如果缺铁还易导致贫血。因此，动物血、肝脏、红色瘦肉(指猪、牛、羊肉等)、蛋黄、鱼以及豆类等含铁量都较高的食物，是必不可少。此外，锌与性腺以及促性腺激素的分泌等有关，含锌丰富的食物如牡蛎、动物肝脏等应经常供给。一周吃一两次动物肝脏，如猪肝、鸡肝等，每天吃一些红色瘦肉便能满足这些微量元素的需求。

## 育子有方



# 丝巾的N种新用法

★鹤欣

爱美的女人创意是无穷的。丝巾作为女人衣柜最基本的必备“武装”，在使用上也不断翻新花样。你还在规规矩矩地将丝巾系在脖子上吗？那你可能要落伍了。

## 丝巾变腰带

自从低腰裤大行其道以来，各种装饰的腰带也成为衣橱的必需品。用长丝巾做腰带不知何时成为牛仔库一种最IN的搭配，碎花的、亮片的，让您的腰际光芒闪烁。你不喜欢牛仔？那可以干脆用大方丝巾做个“腰封”，搭配同等质地的裙装，也会有意想不到的效果。



## 装饰挎包

一件合适的配饰物就能使一件普通物品变得非常出众。继续将包上悬挂小动物的潮流之后，丝巾上挎包开始流行起来。在很多精品店，小方巾开始和挂饰放在一起卖。一个单调的条纹挎包，用丝巾在提手上打个蝴蝶结，或者干脆和水晶吊坠、毛绒公仔一起“混搭”，就能产生多种不同的风格。

## 发带也疯狂

早在上世纪80年代一度流行过漂亮的手帕绑发髻。如今时代进步了，女人扮靓也改成质地更优良、图案更诱人的丝巾了。清纯的小女生们喜欢用小丝巾在头发上打个小蝴蝶结；喜欢波西米亚风格的，就用一条宽大的丝巾拢住蓬松的卷发，耳边留一个大的花结。更厉害的高手还会一边盘发一边顺势把丝巾扭进去，头发和丝巾纠缠在一起，营造一种复古的风情。

## 帽檐上的蝴蝶结



遮阳帽太普通？丝巾可以很好地装饰。在宽边帽上围上丝巾，丝巾给光秃秃的帽子带来了柔情蜜意和枝繁叶茂。无论是让丝巾垂下一部分自然飘逸，还是在帽子上打一个可爱的蝴蝶结，哪怕是一顶最普通的农家草帽，也会因为丝巾的装饰而顿时改头换面。

丝巾的用法还不止于此，只要你有创意，随时可以开发出自己独特的搭配法。还等什么？拿出你的丝巾，开动脑筋吧。

## 教你扮靓



# 暖

# 阳

★隋和

阳光和美的日子，心湖波澜不惊。那天我在家静静看书时，父亲打来电话，声音听起来低沉而微弱，凭我的感觉，家里可能招什么麻烦了。我这样想着，心也一下子揪紧了。父亲的声音接着又在我的耳边漫过：“前天，我去县北关买苹果……”买苹果？莫非和人家发生争执了？人家吐出了污言秽语？我简直不敢想下去了，企望着插上翅膀飞到父亲身旁，飞到那个卖苹果的家伙面前，狠狠地教训他。“苹果挺好的，一块五一斤，我就要了二斤，我递给他二十块钱，就忙着赶回家……谁知回到家才猛地想起卖苹果的没找钱，当时天色已晚，不能再去找人家了。我心里憋着一股气，一定要找他理论理论。我也想了，人家很可能不买账，而且很可能说些不中听的话。然而，我真的找到他，他却慌忙站着笑着说，‘大爷，当时买苹果的人多，俺一时慌了神，俺发现钱多了时，您已经走远了。’那人说着塞给我十七块钱。我说，算了吧。他说，咋能

算了呢？您的钱就该还给您！”

我听了父亲的这些话，心中原有的担忧瞬间溜得无影无踪：啊！看来那天是个拂送着微风的艳阳天！我的思想随之高速旋转起来，并且组合成一张鲜活生动的画面。我实在不明白父亲为啥这时打来电话，他一直影响我的工作和学习。正当我为之惶惑不解时，父亲的声音又在我的耳畔响起：“我教了一辈子的书，可我还是低估了那个卖苹果的人……”我的思绪便仿佛湖水一般冲刷上来，心里念叨着：这又有什么？这只能说明卖苹果的人发现了……可是，父亲接下的话还是让我有所震动：“前些天，我在电视上看到中央又讲构建和谐和谐社会哩……”父亲下面的话，我再也不清楚了，我的脑海里浑沌一片，脸上火辣辣的，我为自己的偏颇愚钝而感到羞愧不已。

蓦然，我又感觉心湖上方呈现片片光亮，那是冬之暖阳。

## 生活故事

# 感知瑶蒸堂

★艾凌

居于喧闹嘈杂的市井街区，又在重重叠叠的工作压力下，身心的疲惫无以言表。不久前的一天，笔者听人介绍，来到市团结路易购超市附近的一处富有瑶族特色的地方——瑶蒸堂，发现这里真是减压休闲祛病调身的好去处。

瑶族人民世代生息在我国南方地区，是一个比较典型的山地民族。这里雨量充沛、森林茂盛，自然资源十分丰富，有得天独厚的植物、动物、矿藏等资源。受居住地域限制，多数瑶族至今仍保留着原始的农耕文化、传统的生活方式。瑶族熏蒸是瑶族人世代相传的养生疗法，采用瑶族特有的十几种中草药材，通过负离子蒸汽机产生的药物蒸气进行熏蒸。药液的热熏可以疏通经络、调和气血、解毒化淤、扶正祛邪、平衡阴阳，促进机体的康复，从而达到防病治病、美容保健减肥之目的，对关节炎、失眠等症尤其有奇特的疗效。

瑶族熏蒸走出深山源自一位老中医的瑶寨之旅，他不仅发现了瑶族熏蒸的神奇之处，而且与某集团公司合作，于2006年在成都创建了第一家瑶蒸堂，不到两年时间，全国已发展了500多家连锁机构。今年春节前，瑶蒸堂由一位老师引入商丘，这位老师十几年来饱受失眠之苦，并因身体患有多种疾病而不得不提前离开她心爱的教学岗位。一个偶然的机会，她听说了这种熏蒸疗法。抱着试试看的态度，她到西安的瑶蒸堂求医。没想到，仅仅不到两个月时间，这种神奇的

疗法果然让她病情大大见轻。于是，她拿出所有的积蓄，坚决将瑶族熏蒸疗法引入商丘。她当时的想法就是，一定要让更多的商丘人通过这种神奇的疗法享受到健康的生活。

在瑶蒸堂体验，或蒸腿脚，或熏全身，淡淡的药味弥漫其间，益气活血通经络，排毒散寒一身轻，的确有一种通体舒畅的感觉。

## 健康通道



# 商丘报业网

商丘的新闻网站  
www.sqrb.com.cn

商丘报业网广告招商热线：0370-2628098