

家是一副重担,家是一份责任;家是彼此的真诚相待,家更是能够白头偕老的漫漫旅程。每周一期的《家庭生活》将与您一起分享家里的趣事和温馨时刻,以及您对树立良好家风的经验和体会,也会用心倾听您家里的琐事和烦心事。下期话题:我家的家风  
投稿邮箱:syrbjtsh@126.com

## 婚姻 凭什么能选到对的人?

罗近月



### 急于寻找答案 结果只是消耗自己

有人说,婚姻最重要的是,要选到对的那个人。问题是,如何才能选到对的那个人。

我先生跟我讲,一个散户买卖股票最常遇到的是:一买就跌,一卖就涨。观望吧,看着别人蹭蹭上涨眼红;买了吧,看着自己天天跌心急;卖了,涨起来时又追悔莫及。于是,有人不停地交易,最终把自己耗成了穷光蛋。

这跟许多人面对婚姻一样,指望着进入婚姻能幸福,进去后看到的却是一地鸡毛;若决定放弃吧,之后看着对方好了总想着还能挽回。重新找一个人吧,没准还是一地鸡毛。于是,不停变换伴侣,却始终遇不到对的那个人。

有时候想想,人生的幸福又何在于这一时半刻,任何急于寻找答案的结果,无非就像那些买卖不停的散户一样,最终消耗的只是自己。

生活是过好还是过坏,往往取决于我们的心态,任何急于寻找答案的结果,无非就像那些买卖不停的散户一样,最终消耗的只是自己。

### 结婚不是为了避免痛苦

很有意思的是,在网络上一一些明星

的负面新闻曝光之前,那些男性都是我们心目中的好男人。正如有的女性讲,我选择跟他结婚,并不看重他的条件,只是觉得他的人品不错,在一起很踏实。恰恰这个最保守的选择优势,却最后成了出问题的地方。

我也经常听到一些对女孩子的告诫“进入婚姻,要擦亮你的眼睛”,却经常看到非常小心谨慎的女孩子,最后也跌入了痛苦的泥地。她们往往开始于千挑万选,对伴侣要求极高,进入婚姻之后,又为了维系婚姻的完整,对伴侣极度顺从。

另外,我们也可以看到,对子女择偶有更多干预的父母,往往自己的婚姻也过得不幸福。他们经历过很多痛苦,才不愿让子女也走上他们的老路,可是越是想在选择上多为子女考虑,孩子们的婚姻就越不幸。

在那些特别看重婚姻选择的人心里,无不是笼罩着深深的恐惧。他们总觉得只要选对了,今后的日子就好过了。哪知道进入婚姻,才是两个人相处模式的开始,我们在婚前做的任何考虑,并不能减少婚姻磨合的过程。

当我们越把希望寄托在选择上,就越容易因为现实的困难而放弃。就像那些股票的投机者,任何的下跌都会让他们恐慌抛售,认为是自己选择出了问题。可是,下一次,这样的问题依

往情分的珍惜,就好比是被抽干水的两条鱼,拉锯耗竭的时间越久,在婚姻存活希望就越低。

从选择到婚姻出现问题,可能因为期间我们情感投入的不同,走上许多不同的岔路口。而出现问题就怪罪于选择,不仅于事无补,也让我们看不清那些潜伏在婚姻里真正影响幸福的因素。

### 了解自己 才能知道对的人什么样

很多人在择偶时,外界总会给到我们一些衡量的标准和套路,有时候我们觉得好像也对,可这真的是自己想要的吗?

我有一位客客结束婚姻后,整个人的状态无比糟糕,一度陷入时而抑郁时而兴奋的状态。她的工作稳固,成长经历平顺,我们的咨询持续进行几个月,找不到任何问题的根源。

后来有一次,她谈到最近发生的一件奇怪的事。她和妈妈一起参加一个亲戚的生日宴会,她妈妈说你年龄不小了,少喝点酒,对身体不好。

她跑到卫生间哭得稀里哗啦,大家都觉得是她离婚的原因,没有多问。可是,她自己知道,她并非对离婚感

伤,而是一种内心巨大的悲戚席卷而来,迅速地把她击倒,又很快消散,这种感觉让她非常奇怪。

后来,当我们在咨询中,重新回到这种感觉体验里,她觉得自己是一个很孤独的人,仿佛被全世界抛弃了,别人也不在乎她是否过得开心。我们去探讨是谁更不在乎她的感受,她说是妈妈。

原来,她跟刚认识不到三个月的先生结婚时,当时心里极不情愿,可是这个声音被压抑了,她只听见妈妈说:你年龄不小了,也应该好好替自己考虑。接下来,她就跟先生结婚了。

这么多年来,她从来没有回头看见自己的意愿。只是当婚姻结束时,她内心的声音开始展开对自己的攻击,而她的感受力却屏蔽和割裂了这样的体验。

直到一个类似的感受,激活了她曾经的感受,她终于修通了自己的体验。这次咨询之后,她的抑郁开始一天天减轻,不到一个月就回到正常状态。

或许,与自己主动选择带来的后果相比,我们内心最难接受的是,我们明明有一些想法,却没有认真重视它,直到某一天追悔莫及。从没有一种难受,比违背了自己内心带来的伤害更激烈。

在婚姻中,对方的任何行为,无不在审视着我们的内心,让我们有机会在迷茫和痛苦中看见自己是一个什么样的人,以及想要什么样的人生。

另外一个女性说:如果不是婚姻出了问题,我还不知道很长一段时间,我活得就像一条咸鱼。我渴望爱,却局限于不满足的爱;我渴望关系,却一直小心翼翼;我期待性的欢愉,却说不感兴趣。

如果不曾见过自己的纠结,我们又如何懂得自己。如果没有尽可能地理解和辨别自己的声音,我们只会被外界的标准分散精力,又如何能遇见自己内心期待的那一个人。

唯有当我们尽可能地懂得自己,相信自己,愿意多一点耐心,才能跟随着自己的内心去找到更愿意的那个人。

## 帮助孩子找回幸福感

刘希

小妹最近换了一台新车,我把这个消息告诉7岁的小女儿,她惊喜地说:“小姨又换车啊,真幸福。”接着她丧气地说:“小姨开超市挣大钱,换新车,姐姐比不上妹妹。”我开始没回过神来,待细细品味她的话后,突然觉得心里不是滋味。孩子这么小,就已经有攀比心理了,而且,她单凭我的钱比妹妹少就断定我过得没有她小姨幸福。

我试探地问道:“为什么说姐姐比不上妹妹?”她答:“你看啊,小姨家的房子是新修的,漂亮极了,还开了新超市,现在又换了新车,与她家相比,我真不幸福。”我惊讶极了,不相信这是从一个7岁的孩子嘴里说出来话,一时间不知道该如何回答。

确实,我家经济状况不怎么好,我和老公白手起家,前几年才有了一套百来平方米的二手房,房子还经常漏水;去年,我们买了一台代步的小车,不到小妹车价的四分之一,比起小妹家,确实差很多。但是,我们抚养了两个小孩,赡养3个老人,一家人相亲相爱;更重要的一点,我们一直很努力,为了理想打拼,日子一天比一天好,我觉得我们很幸福。

想到这,我眉开眼笑,认真地对小女儿说:“宝贝,你知道吗?我们家虽然不富裕,但你是幸福的。你看,我和你爸爸很少吵架,没让你生活在一个天天吵闹的环境里,这是不是幸福呢?”女儿点了点头,说她班上的几个

同学,上课时莫名其妙地哭,老师一问,原来是父母吵架了。

我又继续说:“你看,我们虽然条件不太好,但有房子,有车子,这比不少家庭好得多,你知道吗,还有好多农村的孩子家里穷,由爷爷奶奶带着,父母外出打工。你整天有爸爸妈妈陪着,你的愿望爸爸妈妈尽量满足你,相比而言,你是不是很幸福?”女儿又点点头,认同地说:“确实,我们班的冬冬,他一年才看到爸爸妈妈一次,我们班还有个同学没有爸爸了……”

看到女儿紧锁的眉头舒展开来,我知道她已经找到幸福的感觉了,又补充道:“你看看,妈妈刚刚跟你说的幸福这几件事,是不是跟钱多钱少关系不大啊?”“是的,妈妈。”“其实呢,钱多并不一定就幸福,你内心感觉幸福,你就幸福。你现在摸着你的胸口,想想我们一家人快乐地生活在一起,你有爷爷奶奶、爸爸妈妈,姐姐陪伴着,他们给你无私的爱和关怀,你是不是觉得自己真的很幸福?”女儿闭着眼睛,深吸一口气,然后高兴地回答:“妈妈,我现在真的感觉我好幸福,谢谢你。”

孩子都有攀比的心理,我们要让他们从小明白,有家人的关爱其实是很幸运的,偶尔和孩子一起找找幸福感,让幸福感充盈他们心中,他们才不会有心理落差,才会为这个家骄傲,才会让他们更有信心和勇气面对未来。

## 母亲最想要的生活

耿艳菊

母亲坐在廊檐下,仰着头,愣愣地出神。门楣斜上方的廊檐着一个干草和泥巴筑成的燕子窝,安静得有些寂寞,叽叽喳喳的小燕子早已走得不见踪迹。母亲望着燕子窝,燕子窝望着母亲,都是空落落的模样。

母亲五十二岁了,人生里的大事差不多都已完成了,儿女们读书毕业,出门工作又各自成家。昔日热闹阔大的庭院静寂极了,听得见阳光一捧一捧落地的声音。母亲总是说院子太空了,便在院子里栽满了花树。看燕子窝,同花树说话,成了母亲对抗寂寥生活的一部分。

年过半百的母亲,这半生是极其辛苦的,一边抚育孩子,一边操心生活。母亲那个时代的人读书的少,她更是一字不识。大概是吃了不识字字的亏,母亲要她的孩子们都去识字。就是这样一个质朴坚定的农村妇女,把几个孩子一一送出去,供应他们都读完了大学。可想而知,这其中的艰辛和不易,母亲从没有退缩过,坚强地扛过来了。

孩子们的印象里,母亲总是忙得脚不沾地,忙着做饭,忙着田里的活,忙着养家糊口,忙着为学费东奔西走。似乎母亲在疲惫不堪的时候,也感叹过何时可以喘一口气啊。而当孩子们都长大自立,她真正闲下来的时候,反而不习惯了。

孩子们在城里都有了好的生活,出门坐车,屋子里有空调,无论如何也不舍得母亲再守在田地里风吹日晒了。儿子擅自做主,把种了几十年的田地交给了本家的一个叔叔。母亲的生活也真正空寂下来。

忙活了半辈子的母亲忙活惯了,闲起来总是慌慌的。她瞒着孩子们又偷偷地忙活起来。村庄西头有制作鞭炮的厂子,母亲去了,坐在那干一天,也就是能挣个十几块钱。邻居们笑话她财迷,她笑笑并不在乎。村庄里有几家养鸡场,她得空了,也去那里干活,捡

鸡蛋或者给小鸡打针。

这些她是有意不让孩子们知道的。可孩子们还是知道了,她手上不小心的刮痕,头发上的火药味,还有总不能按时接听电话。

孩子们都回来了,聚在屋子里商量着母亲的生活。母亲渐渐老了,很多事又转过来了,以前总是母亲为他们想办法,出主意,现在轮到他们操心的生活了。她不说话,在厨房里忙得起劲,给孩子们做好吃的饭菜。

孩子们商量的结果是接母亲去城里生活,可母亲怎么都不肯去。她舍不得生活了半生的地方。这里的一切都是她熟悉的,令她心安自在。城里孩子们的家,她偶尔也去住过几天,局促在屋子里,让她透不过气。最后是女儿想出了办法,要母亲去给她带孩子。这样的理由,母亲是没法拒绝的。

然而,母亲在城里女儿的家待得并不开心,也不是外孙女难带。女儿家是做生意的,住的房子阔绰干净,女儿也有大把的时间,外孙女快两岁了,根本不用着她去带。她每天无所事事,时间从来没有这么难熬过。后来,竟然严重到睡不着觉。

母亲仅仅在城里住了两个月,瘦了五斤,女儿不得不又把她送回了老家。亲戚邻居知道后,笑她有福不会享,生就的劳碌命。而母亲果是如此,回家后,她答应孩子们不去鞭炮厂,不去养鸡场,条件是她要去种田地。孩子们想了想,只得同意。

后来,孩子们还给母亲定了任务,母亲种的粮食菜蔬供应给孩子们,母亲负责种,孩子们负责享用。孩子们每周都轮流回来麻烦母亲,缠着母亲做好吃的饭菜。母亲的生活又变得像从前一样忙碌而有着落。

母亲是满足的,哪怕是劳碌命,她也甘愿。

### 健康小知识

## 肾不好 多喝白开水

得了肾病后,要在适当范围内多饮水。如果饮水过少,体内水分减少则尿液生成就会减少,尿液中含有的代谢产物或毒素的浓度就会增加。严重时可导致急性肾损伤。特别是当服用对肾脏有一定不良应用的药物时,饮水多时可能不发生,饮水少时发生的几率更高。

饮水首选白开水,不喝或少喝含碳酸饮料。碳酸饮料促进钙排出,可导致尿钙浓度增加,易患泌尿系结石;同时钙流失增加,可导致骨质疏松症。有肾病的人更要慎用这些饮料。除喝水,饮食也要清淡。饮食中盐分过多会导致水钠潴留,与高血压、心脏病诱发有直接关系。同时肾脏负担加重,血流量异常。(张春艳)

### 生活小妙招

## 七招煲出靓汤

煲汤是中国人喜欢的食补养生方式之一,各式各样的“汤”已是饭桌上常见菜品。但是对于煲汤的细节你真的了解吗?山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华讲煲出靓汤的7招。

1、冷水下料,大火煮沸后小火慢炖。煲汤时,温度对味道和营养很关键。热水下料,蛋白质会迅速凝固,汤会失去鲜味;冷水下料,待煮沸后再改用小火慢炖,能让营养物质慢慢析出,汤会更加鲜美和营养。

2、水料比例2:1到3:1。水是煲汤的重点。太少无法煲出营养,太多影响汤的口感,中途加水会影响汤的风味。加多少水应由原料的分量来决定。一般而言,水和原料的比例控制在2:1到3:1之间最为合适。

3、盖上盖子风味和营养更佳。在煲汤时,我们常能嗅到汤的香味,这种“香味”实质上来源于汤内挥发性物质。盖上盖子能有效控制该类物质的挥发,还有利于保持煲汤时的温度。

4、煲汤时间不超过3小时。我们一般会煲猪、鸡、鱼等汤,这些原料通过炖煮,蛋白质分解,产生溶解性的氨基酸,这也是汤味鲜美的原因。蛋白质等营养物质的分解需花费一定时间,煲汤大多以微火慢炖1小时左右为佳。如果炖骨头汤或猪蹄汤,时间可适当延长,但也不要超过3个小时。煲汤时间并不是越久越好,炖煮时间过长,不仅会导致原料营养流失,还会增加嘌呤的含量,增加痛风的风险。

5、食材多样化,营养更全面。煲汤时,人们可根据自己的口味或从食疗的角度适量添加其他食材,喜甘甜者可加入红枣,清热祛湿可加入百合,补血益气可加入黄芪、当归……适量的配料混合在一起,不仅能使风味叠加,营养也会更加全面和丰富。但需要注意的是,应根据身体状况选择配料,如百合偏凉性,胃寒的患者要少用,风寒咳嗽、虚寒出血、脾胃不佳者忌食。

6、配料应在煲汤的后半程加入。慕翠华指出,煲汤的前半程不宜加入其他配料,而应单独炖煮原料,有助保持原本的风味,也就是“原汁原味”。其他配料在后半程加入,保证一定的炖制时间即可。

7、切勿早放盐。过早放盐会使原料析出水分,不利于氨基酸等营养元素的溶解,同时还会使汤色发暗、浓度不够、鲜味不足。快出锅加盐即可。

生活中不少人有这样的误区,认为营养都在汤里,平时只喝汤不吃肉。需要提醒的是,虽然汤汁内含有一定的氨基酸、矿物质和脂肪等营养成分,但最主要的营养成分仍存在于肉中。喝汤时,我们也应当吃肉,才能实现喝汤进补的真正功效。(杨福文)

### 家常菜谱

## 小土豆烧排骨

主料:排骨700克、小土豆400克  
辅料:油适量、盐适量、糖适量、老抽适量、姜适量、五香粉适量

做法:  
1、将小土豆在锅中煎至两面金黄。  
2、锅中倒油,放入糖不断翻炒,直到糖融化,变成暗红色的泡泡。  
3、放入排骨翻炒使其每一块都沾到糖色。  
4、倒入开水,放老抽、盐、姜、五香粉,大火煮开后转小火。  
5、待排骨7分熟的时候加入小土豆,土豆软烂即可。

小贴士:  
将小土豆事先煎一下可以使土豆烧出来不糊。(家常)

