



为了心中那个梦想,又或者为了生活,你忙碌着。忙着陪老板,陪客户,陪朋友,忙到已经忘了上次陪父母是什么时候了。而父母知道你忙,也不想打扰你,麻烦你,甚至生病了也不想告诉你。想念你时,他们或许会给你打个电话或通个视频聊天。但在匆匆的几句问答中,你不曾意识到他们已经一天天老去,记性越来越不好,一件事要反复和你唠叨几遍。你只能无奈地笑笑,却不曾想过,当初你小的时候,可是十万个为什么,也不曾想过是谁一遍一遍的教你读书识字。

时间流逝,曾经的英雄已不再雄心壮志、不再巾帼不让须眉,他们只想安享晚年、儿女绕膝。

父母老了,只想儿女常回家看看。有时间请回去陪陪他们吧。



## 科学育儿经

### 秋蚊猛如虎 家长请这么防 防蚊推荐安装纱窗纱门和蚊帐,宝宝要勤洗澡,不去蚊多的地方

家长提问:都说秋蚊猛如虎,可没想到这么厉害。面对来势汹汹的秋蚊,家长该如何保护孩子不被蚊子叮咬,叮咬后该怎么办?

三亚市妇幼保健院急诊科主任蒋波:首先,要想不被蚊子叮咬就要了解蚊子的习性。一般蚊子喜欢叮咬这4类人群:一是汗腺发达,体温高的人。人体汗液里含有几种特定的成分,会吸引蚊子;二是穿深色衣服及皮肤偏黑的人。蚊子具有趋暗的习性,黑色是蚊子进攻的首选对象,其次是蓝、红、绿等;三是劳累或呼吸频率更快的人。蚊子对二氧化碳气体很敏感,一个人呼出的二氧化碳越多,越容易吸引蚊子;四是新陈代谢快的人。这类人会产生更多的三甲胺,该物质对蚊子有很强的吸引力,所以处于生长高峰期的儿童和青少年更易被蚊子叮咬。

其次,蚊子在一天中有两个攻击高峰:清晨至9点和傍晚6点左右。且在草地、树林和水边最多。了解了蚊子的习性,就可以从物理和化学两方面做好防蚊工作。物理防蚊方面:安装纱窗纱门和蚊帐,再加上电蚊拍助力,效果最佳;及时清理积水,保持家中清洁,不给蚊虫提供繁殖、藏身之地;在灯罩、房间角落等地定期喷洒杀虫剂的药剂,并注意通风;蚊子会被汗液吸引,要勤给宝宝洗澡。此外,外出时可以给宝宝穿浅色、透气的长衣长裤,同时尽量不要带宝宝去蚊子多的地方玩耍,如水域、脏乱、植被多的场所。

化学防蚊方面:建议选择时认准避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯3种成分。但由于宝宝各个器官没有发育成熟,抵抗力比不过大人,所以给宝宝挑选驱蚊产品时,要谨慎,盘式蚊香、电热蚊香、普通成人花露水、“新生代”驱蚊扣、驱蚊贴、驱蚊手环等建议不用。涂抹驱蚊品时要避开宝宝手、眼、耳、唇、口;对于2个月以内宝宝,不用任何化学驱蚊剂,只采用物理驱蚊法。

千防万防,宝宝还是被叮咬了怎么办?由于宝宝的抵抗力比不过大人,被蚊子叮咬后,家长们可以给宝宝用毛巾包冰块冷敷,每2~3小时一次,每次大概20分钟,如果还痒的话,可以配合炉甘石洗剂止痒。也可以适当用碱性肥皂水清洗,中和蚊虫体液中的酸性物质。

痒感明显同时红斑肿胀加重,可在医生指导下应用糖皮质激素,弱、中效外用糖皮质激素乳膏(如尤卓尔),可减轻痒感、发红及肿胀,一日2次,连用3日。如果蚊子包被宝宝抓破(家长尽量看好宝宝,修剪宝宝的指甲,避免宝宝抓破蚊子包),可以外用百多邦治疗渗出感染后,酌情外用涂止痒的炉甘石洗剂。

当宝宝因瘙痒抓挠破溃导致皮肤严重感染,甚至出现皮下组织感染时,就有可能诱发其他疾病。所以,如果宝宝出现发热、头疼、破溃持续红肿痒等症,要及时去医院就诊。

当宝宝被蚊子叮咬后,一时手边没有上述药物,家长可在叮咬处涂上风油精、肥皂、万金油或口水等,能起到消炎、止痒作用。

需要注意的是,清凉油、风油精由于含有薄荷脑或樟脑成分,2岁以下的宝宝过量使用,会影响神经系统的发育,建议少用,甚至不用。(本报记者 吴英模)

## 衰老,打败了多少英雄,却打不败他们对儿女的思念,请找个时间回家看看,陪陪家中长辈吧! “爷爷认不出我,但是我认识爷爷”

### “一定要带孩子去陪孩子爷爷住几天”

中秋放假,我问一个同事假期怎样安排。

她说,想带孩子去泰国,因为孩子一直想看泰国的大象。

我说:“真是个不错的安排!你们三口一起去吗?”

她说:“不是,我老公不去。他老爸身体不好,他得去床前尽孝。”我说没什么,可心里却久久放不下这件事。

因我与这个同事关系特别亲密,所以还是忍不住追发了一条微信给她,嘱她从泰国回来后一定要带孩子去陪孩子爷爷住几天,“这与其说是为老爷子好,还不如说是为你好、为孩子好!”嘱咐完了,又把今年早些时候我师弟发给我的一条微信截图转给了她。

师弟写道:“从小培养孩子的好习惯,会让孩子受用一辈子,并且他还会及时纠正我行为的

偏差——乘坐电梯,他会伸手拉我一下,让我站在靠右的位置;过路口,绿灯不亮,他绝对不让我前行;公共场合,他绝对会提醒我不要抽烟;每到节假日,他总想着回老家看看爷爷,他说,爷爷虽然不认识我了,但是我认识爷爷……”

她收到微信后很是认同,回复我:“嗯嗯,我一定好好向他学习!”这已经是我第三次转发师弟的这条微信了。

第一次,我将它转发给了一位心理系教授,因为她正为年轻父母“孝敬儿子”远远超过“孝敬老子”而忧心忡忡。

第二次,我将它转发给了家族里的一个小妹,因为她以孩子读初三、学业重为由,不让孩子去探望住校的奶奶,由此引发夫妻大战……

自打师弟发来这条微信,我一直在冲着文字后面那个素未谋面的男孩微笑。他多么暖呀!因为爷爷患了阿尔茨海默症,认不出这

个孙儿了,但孙儿却说出了这样的暖话:

“爷爷虽然不认识我了,但是我认识爷爷……”

我多么愿意这句话能出自我孙儿的口!我多么愿意这句话能出自全世界的孙儿的口!

### 请找个时间回家看看家中长辈

衰老,打败了多少英雄?我目睹过我要强的姥姥慢慢老去,我也正目睹着我要强的妈妈在慢慢变老。

最近在一位老师的课堂上,看他带孩子们分析一篇文章。

孩子们齐声读道:“从苦日子过来的老人们都这样啊,当年你奶奶也是一样的。因为她们觉得老了,担心自己多吃儿女会心疼粮食,所以就一再强调自己不动弹、吃不多。她们不知道现在粮食不像以前那样金贵啊!你劝她多吃,她

越是不吃。”

坐在“评课席”上的我,听任泪水滚滚而出。我在心里弱弱地说:“我姥姥也曾这样啊!”

面对他们,难道,我们不应该拿出更多的心思去竭力反哺吗?

什么是真正的“衰老”?衰老的标志不是蹒跚的步伐,不是眼角的皱纹,而是突然有一天发现,自己跟不上年轻人的匆匆了。匆匆是年轻的速度,匆匆是老人追不上的昨天。

希望匆匆赶路的年轻人,能够多往回看看,想想自己啾啾学步时父母长辈曾给予过的养育之恩。每个人都会老去,在年轻的生命里关照好父母长辈的晚年,才是对养育之情的不辜负。

中秋节和国庆长假刚过去,来不及回家探望家中长辈的你们,请找时间常回家看看,多多陪伴家中长辈,品味共叙天伦的幸福!哪怕给他们做顿饭,陪他们下棋、打牌、喝茶或者钓鱼都好啊!

(青·听)

## 为什么我们离父母越来越远?



1 假期期间,网上出现了一个话题:我怀念小时候放假和父母一起过的日子。

话题里,人们吐槽与父母的无法沟通,有句话很戳心:“小时候,我们和父母无话不说;长大后,却变得无话可说。”

有位朋友曾与我说过一件事,我记了很久。去年朋友的妈妈生病,住院半个月

2 看过一则公益广告。一个两鬓斑白的老人去求职,他谈吐不凡,一听就知道是知识分子,但他想要的,不是什么管理层,而是一个最基层的实习生位子。

面对面试官的不解,老人坦言道:因为自己过时了,不再被女儿需要了。他去营业厅帮女儿缴费,却发现账单已经通过网络自动扣费了;他

3 到了一定年纪,父母好像都会自动开启“唠叨”模式,我的爸妈也是。每次长假待在家里的最后一天,就是他们密集式催促的日子:“这些做好的菜都带上,微波炉热一下就可以吃了。”“工作再忙也别熬夜……”

而我,总是像已经到了“容忍”的临界点,下意识反感嘟囔道:“太重了啊!”“都能买到的。”“知道了知道了。”“你好啰嗦啊!”

4 有人说,所谓成长就是一个渐行渐远的过程。我们为什么离父母越来越远?那是因为我们给予父母的,实在太少太少。

成年人奔忙于生活,忘了时光最初的模样,但总有一天你会发现,父母是我们花心思、花时间最少却最爱我们的人。

后她才知道。朋友说,她永远忘不了自己赶到医院后,看到母亲时的样子。

母亲没有惊喜,也没有开心,只是默默擦起了眼泪,像做错了什么事。还怪丈夫多嘴非要告诉女儿,倔强地说自己根本没有多严重,还一个劲儿地催她早点回去:“对不起啊乖乖,耽误你工作了。”

那一瞬间,朋友再也忍不住眼泪,在心里骂了自己一万遍。

怕女儿淋雨,坐了很久的公交给女儿送伞,女儿却早就叫了网约车到家。老人苦笑说着:“小时候啊,女儿总夸我是超人,现在啊,女儿长大了,不需要爸爸这个过时的超人了。”

因此,他才决定重新进入社会,跟上这个匆匆的时代,看懂女儿的世界,做回女儿眼中的“超人爸爸”。是啊,我们的父母都“过时”了。

以往每次,父母都会劈头盖脸地骂我不知好歹,而这几年,他们竟不再强求,默默地转身离开。

不知从何时开始,父母已经明白,自己催促再多也没用,换来的只是我们一口一个“好烦”,一句一句把他们推开。

对我们而言,成长就是能证明自己不再需要父母。而对父母而言,衰老也是从这一刻开始的。父母的总是在催,因为在他

年轻人的生活常态就是忙吧,忙到工作、友情、爱情通通需要应付,唯独父母可以想都不想地忽略;忙到从不吝惜对身边的人花时间,却连妈妈的一条语音都挤不出时间听完。

我们与父母的疏远,有时是从“一个忘了问,一个不敢说”开始的。慢慢地,父母都变成了最“懂事”的孩子。不打扰,是父母给我们最心酸的温柔。而我们,真的有那么忙吗?

他们不懂网红,不懂电商,不懂段子和流行梗,不能理解我们的世界。而我们呢,忙着涌进时代潮流的那扇窗,却等不及给父母留一扇窗。但其实,他们一直在追赶我们的步伐,拼尽全力。

我们与父母的疏远,有时是从“一个追不上,一个等不及”开始的。而我们,真的有那么急吗?

他们眼里,我们永远是孩子。可是他们每一声催促,也都是句担心;担心你安稳下来的速度,赶不上他们老去的速度。

所以,他们催自己守护你的时间再多一点,催你把自己照顾得再好一点。而这份温柔的心,我们拒绝起来毫不留情。

我们与父母的疏远,有时就是从“一个总在催,一个总嫌烦”开始的。

时间太瘦,指间太宽。总有些事,在你推脱之后,就再也没有了做的机会;总有些时光,你来不及珍惜,它便将你推向了未来。

陪爸妈好好说说话吧。别吝啬你的时间,别给自己太多的任性。这份人世中最珍贵的爱,别空留了遗憾。

(人民日报)

## 家庭与法

### 为争夺遗产当庭销毁遗嘱原件 女子被法律制裁

广东肇庆有一户人家,父母去世前留下遗嘱,将名下两套房产分别留给二儿子和三儿子,而老大只继承到一家小店。老人这样安排是因为二儿子是下肢瘫痪的残疾人,三儿子是老来子,而老大已自己买房了。料理完父亲丧事(母亲前九年已去世)公布遗嘱时,却迎来自来老妻子的强烈不满,当场大闹一场。

老大妻子被丈夫劝回家后,也一直心存不满,不停在丈夫面前抱怨,数落家公的不公,还嫌弃丈夫不去争取房产。对此,老大一直劝妻子不要计较,家人之间要懂得互相理解。

老大妻子见丈夫是这个态度,就将心思花到老二、老三身上,她背着丈夫偷偷将兄弟二人约出来见面,提出要重新划分遗产,房子老大必须要有份,否则就带上孩子轮流到老二、老三家住。

兄弟俩碍于大哥的情面,没和大嫂争执,但也扛不住大嫂的无理取闹,于是上诉法院,要求确认父母的遗嘱有效。

经法院审理,遗嘱有效,判决两套房产的占有权和使用权应依照遗嘱内容分配,老二和老三有合法的继承权。对于法院的判决,海南天鼓律师事务所王律师认为这是根据《中华人民共和国继承法》相关规定作出的。

《中华人民共和国继承法》第五条规定:继承开始后,按照法定继承办理;有遗嘱的,按照遗嘱继承或者遗赠办理;有遗赠扶养协议的,按照协议办理。第十六条规定:公民可以依照本法规定立遗嘱处分个人财产,并可以指定遗嘱执行人。公民可以立遗嘱将个人财产指定由法定继承人的一人或者数人继承。第十九条规定:遗嘱应当对缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额。

正当人们以为事情已结束,老大妻子却不认可判决,还当庭抢夺遗嘱原件塞到嘴里,想吃进肚子里来销毁遗嘱。对此,王律师认为大儿媳的行为已构成妨害民事诉讼。根据《中华人民共和国民事诉讼法》第一百一十一条规定:诉讼参与人或者其他人有下列行为之一的,人民法院可以根据情节轻重予以罚款、拘留;构成犯罪的,依法追究刑事责任:(一)伪造、毁灭重要证据,妨碍人民法院审理案件的;(二)拒不履行人民法院已经发生法律效力的判决、裁定的。

果然,法院认为,大儿媳的行为已构成妨害民事诉讼,依据《民事诉讼法》的相关规定对其罚款5万元,限一个月内交纳。

至于老大妻子销毁的遗嘱原件,由于法院判决已生效,并不影响案件的审理,房产依然由老二和老三依法继承。在此,王律师提醒,家和万事兴,财产重要,感情更重要,过激的做法,只会让自己更难堪,还会遭到处罚。(本报记者 吴英模)



## 太太厨房

### 开胃下饭菜: 麻辣龙利鱼

水煮鱼大家平时一定吃了不少,一大碗鱼汤上飘着一层诱人的红油,看着就想吃。可是吃多了又腻,还是想吃些清爽爽又有食欲的菜。而且平时我们吃的水煮鱼都是黑鱼,自己处理起来很是麻烦,光去骨就难倒了一票厨房小白。这时候,麻辣龙利鱼出现了。超市就能买到的龙利鱼柳,没有骨头,做起来方便,也不怕吃鱼时被鱼刺卡喉咙,再配上新鲜的红绿辣椒和藤椒,包你吃得喷香,辣得过瘾。

食材:龙利鱼柳2片、莴笋1根、金针菇50克、生抽10毫升、料酒10毫升、老干妈10克、线椒5个、小米椒5个、洋葱半个、蒜和干张结适量

做法:

1. 洋葱、莴笋、辣椒切成小块,龙利鱼解冻后切段,使用酒、生抽腌制15分钟。
2. 锅中热油,蒜末、老干妈辣酱下锅爆香,加入洋葱下锅炒出香味。
3. 倒入清水煮沸,莴笋、干张下锅煮3分钟。
4. 3分钟后加入洗净掰开的金针菇,煮3分钟至完全成熟,蔬菜盛出铺在碗底,锅内留一半汤,腌好的龙利鱼放入煮熟。
5. 煮熟鱼肉铺在蔬菜上,撒上切好的红绿椒圈、藤椒,淋上热油爆香即可。(新民)

