

# 弯下腰拾起幸福

■ 佟才录

我和老公大吵了一架后，哭哭啼啼跑回了娘家。已经不是第一次了。只要我一提出把婆婆送回乡下大哥那里住，一切的赡养费用由我们承担，老公就发神经地吼我，这次更是绝情地喊出狠话：“要走你走！谁走我妈也不能走！我妈养大我不容易，我要让她晚年过得幸福。”

回到娘家已是夜里21点多了。妈妈正坐在小板凳上给奶奶泡脚。妈妈都60多岁了，可在奶奶面前还像个小姑娘，细致入微地给奶奶洗着脚。奶奶也一脸慈爱地凝视着妈妈，就像在看她的亲生女儿。妈妈问我，这么晚怎么回家来了？我泪眼婆娑地向妈妈控诉老公的种种“罪行”。妈妈问我：“你还爱大郅（老公的名字）吗？”我点点头。妈妈又问我：“很爱吗？离了大郅会活不下去吗？”我又点了点头。妈妈平静如水地说：“既然你这么爱他，那就连他的家人也一起爱，特别要爱他的妈妈——你的婆

婆，好好孝敬她老人家，只有这样，大郅才会加倍爱你，你也才能得到幸福。”过了一会儿，妈妈又语重心长地对我说：“知道你爸爸为什么这么爱妈妈吗？那是因为妈妈比他更爱他妈妈，也就是你奶奶。你爸爸年纪轻轻就做了党委书记，但他并没有像那些当官的那样在外面花天酒地、拈花惹草，任期内没有传出一点绯闻。在外面你爸爸是书记，回家里你爸爸管我叫书记。妈和你爸和睦了一辈子，也幸福了一辈子。女儿啊，爱屋就要及屋，在爱面前勇于弯下腰，但拾起的却是实实在在的幸福啊！”

妈妈的话，让我突然领悟到了幸福的真谛。第二天回家后，我没再和老公提“赶”婆婆回乡下的事，并试着亲近婆婆，和婆婆坐在一起聊天。一开始，婆婆很不适应，渐渐地，婆婆感觉到了我的真诚，也向我敞开了心扉。婆婆和我讲起她年轻时守寡，拉扯老公和大哥长大多么不易；讲供老公上大学时的辛

苦；讲为了让老公念书，她把大哥“拉”下学回家和她种地……听了婆婆的讲述，我突然对婆婆肃然起敬，觉得她身上那些乡下人的“毛病”，也不再那么令人生厌了。

婆婆生日那晚，我突然萌发了要像妈妈那样给婆婆洗脚的想法。婆婆听后一下慌了，向后缩着身子；老公也瞪圆了眼珠看我，像不认识了似的。我对婆婆说，我妈妈给我奶奶洗脚洗了一辈子，我也想体验一下给婆婆洗脚的感觉，并撒娇地说，婆婆，你老就满足我的心愿吧！婆婆眼里含着泪花，老公颠颠地去兑洗脚水，女儿欢快地手舞足蹈，欧，欧，我和妈妈一起给奶奶洗脚，妈妈你洗一只，我洗一只……

回到卧室，老公温柔地拉过我的手，深情地看着我说：“老婆，谢谢您！”

弯下腰不仅没有失去尊严，还赢得了老公的尊重和爱，同时拾起了遗落在地的幸福。

## 家有儿女

### 别总放心不下

■ 张帮俊

女儿放学回来眉飞色舞地跟我说，她们四年级要组织去苏州秋游。听到这个消息后，我也为她高兴，毕竟，这是一次走出家门、增长见识、锻炼能力的有益活动。

可是，妻子却有些担心。孩子出远门，父母不在身边，她能行吗？“不行，我得跟老师说下，跟着去。”见状，女儿忙叫道：“妈妈不要去，我能行，很多同学父母都不去。”“小屁孩，你懂什么！”妻子边说边拨通了老师的电话。不过，电话中，老师却告诉妻子，学校组织秋游，主要目的是让孩子通过旅行学会独立，家长保姆似地跟在后面，不但孩子玩不痛快，也违背了我们的初衷。当然，我也能理解你们的担心，有我们老师在，你就放心吧！“老师说的一点没错，孩子去旅游，家长跟在后面掺和啥！”我笑道。“我这不是担心嘛！你不知道，咱家婷儿独立性差……”最终，妻子还是放弃跟陪计划。

出发前的晚上，我给女儿准备秋游用的东西。内衣、洗刷用品、手机、拖鞋、伞，塞了满满一大包。妻子见状，笑道：“还说我呢！看你事无俱细的样子，你也是不放心！”我道：“我是怕少带了东西，到用时方恨少。”说到底，还是有些担心，因为，咱家娃是饭来张口、衣来伸手，依赖惯了。

第二天一大早，我们就送女儿到学校。到校一瞧，旅游车前站满了送行的家长们。家长们千叮咛，万嘱咐。妻子同样如此，有的家长见孩子上车要分别了，竟然落泪了。家长们难舍难分，可孩子们却被游玩的激动心情所占据，巴不得早点走。

回到家，妻子就像失了魂似地无精打采。“婷儿在家时，吵吵闹闹，我嫌她烦。可是，她不在家，家里顿时显得冷清多了。才走了半个小时，我就想她了！这真是娃行千里母担忧啊！”妻子喃喃道。“孩子都10岁了，该学会独立了。想当年，咱们春游时，父母也不在身边，不也自己照顾得很好。”我说。

就在妻子提心吊胆时，晚上，女儿打来电话，说玩得很开心，苏州真是个好地方。让我们放心，她们一组的几个女同学，现在相处得像亲姐妹……”特别是，听到女儿说，回来时，给我们带礼物时，妻子笑了，孩子真长大了！

做家长的，总是担心孩子，总是放心不下，恨不得像老母鸡似的保护着。可是，父母不能护着孩子一辈子，孩子总要学会长大，总要独立飞翔，总要自己亲身经历，学试人生中的许多第一次。那么，不妨放开手，多给孩子些机会，相信孩子，相信他们可以做到。



几度夕阳红 李陶/摄

## 生活百科

### 柿饼比柿子更养人

柿饼是将柿子去皮，在阳光下自然风干晾晒而成。总体而言，柿饼的营养比柿子更好，许多营养成分，包括膳食纤维、矿物质和维生素都比柿子高。

另外，柿饼比柿子更安全，新鲜柿子的皮里含有大量鞣酸，而柿饼已经去除。此外，柿饼的保健功能也更强。柿饼表面的白霜是在制作过程中析出的糖类物质，可以治疗咽喉干痛、口舌生疮、肺热等症。

### 生气时不宜运动

加拿大麦克马斯特大学和爱尔兰HRB临床研究机构的科学家近日选取了52个国家的12461名心脏病发作幸存者做了一项调查，结果显示，繁重的体力运动会增加心脏病发作的风险增加2倍以上，愤怒或情绪烦躁不安也会导致相同的风险。而在体力消耗繁重的同时伴有愤怒或沮丧的情绪会让心脏病发作的风险增加3倍多。因此，在生气或心烦意乱时，不宜从事太过剧烈的运动。

### 糖友多吃坚硬水果

糖尿病患者摄取水果时都十分谨慎，因为水果中的糖分可能使血糖上升，加重病情，诱发并发症。韩国专家建议，比起桃子、西瓜、香蕉等果肉柔软的食物，糖尿病患者更适合食用苹果、梨、香瓜等果肉坚硬的水果。

这是因为，果肉坚硬的水果中形成膳食纤维的细胞组织细密有韧劲，在人体内消化吸收缓慢，有阻止血糖指数急剧上升的效果。

## 健康顾问

### 单纯咳嗽也可能是哮喘

秋季哮喘高发。有6%~10%的哮喘患者会表现为单纯的咳嗽，极易被忽略。如果老咳嗽，而且吃药也不能缓解，又查不出病因，就该考虑是否是咳嗽变异型哮喘了。预防哮喘要远离过敏原，还要预防感染。

秋冬季节，上呼吸道感染引起哮喘发作的也不在少数。建议平时要保持情绪稳定，不要过度疲劳，还应特别注意室内的清洁和空气流通，因为空气中的尘螨和细菌是引发哮喘的主要致敏原，所以应该勤加打扫，减少空气中的尘埃。

### 文眉或致癌不用过于担心

一则《韩国半永久化妆近半数产品不合格或致癌》的新闻近日热传。新闻称，半永久化妆染料有的重金属超标30倍，可能致癌。

近几年韩国半永久化妆也风靡中国，不少已经做了文眉、文眼线的女性开始担心。其实不用过于担心，重金属超标致癌与金属的超标量有关，一般需要累积达到一定的量才会对人体造成明显的危害。另外是否会患癌也与个人的遗传基因有关，携带有易感基因的人，且摄入的重金属累积到一定的量才可能患癌。

彩票开奖合			
<b>全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告</b> 第16289期中奖号码:736			
奖级	每注奖金(元)	本省中奖注数	
直选	1040	59	
组选3	346	0	
组选6	173	269	
排列三本省投注总额:355138元 全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告 第16289期中奖号码:73612			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	
直选	137	100000	
排列五全国投注总额:8297976元			
<b>中国福利彩票“乐透型15选5”玩法第2016289期中奖号码:02、05、08、10、14</b>			
奖级	六省市中奖注数(注)	强中中奖注数	每注金额(元)
特别奖	0	0	0
一等奖	120	20	1300
二等奖	5816	1135	10
六省市投注总额:502412元,安徽投注总额:93928元 奖池奖金:307329元			
<b>中国福利彩票3D玩法第2016289期中奖号码:359</b>			
奖级	中奖注数	每注金额(元)	
单选	519	1040	
组选三	0	346	
组选六	918	173	
本期投注总额:864596元,奖池奖金:1739410元			
<b>中国福利彩票“东方6+1”玩法第2016124期中奖号码:基本号码871217生肖码:马</b>			
奖级	华东中奖注数	安徽中奖注数	每注金额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	1	0	18708
三等奖	3	0	10000
四等奖	129	7	500
五等奖	1821	172	50
六等奖	22545	2068	5
六省市投注总额:799628元,安徽投注总额:74790元 奖池奖金:53305146元			
<b>全国联网电脑体育彩票“超级大乐透”第16124期中奖号码:04、13、24、26、29+08、11</b>			
奖级	全国中奖注数	每注奖金(元)	
一等奖	0	0	
二等奖	(追加)0	0	
三等奖	36	233216	
四等奖	(追加)11	139929	
五等奖	497	6568	
六等奖	(追加)152	3940	
七等奖	26688	200	
八等奖	(追加)8997	100	
九等奖	508539	10	
十等奖	(追加)173772	5	
十一等奖	5280979	5	
全国投注总额:191410193元 下期奖池:3693174707.28元			
<b>“安徽风采”电脑福利彩票25选5玩法开奖公告第2016289期中奖号码:02、05、13、15、19</b>			
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	各等奖奖金总额(元)
一等奖	0	0	0
二等奖	3	100	300
三等奖	201	10	2010
本期投注总额:10086元,奖池奖金:2632元			